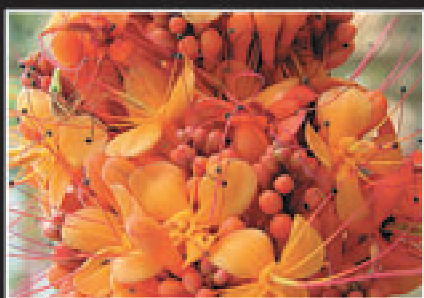
മലയാളത്തിലെ ആദ്യ 40+ മാഗസിൻ

സിൽവർലൈൻ

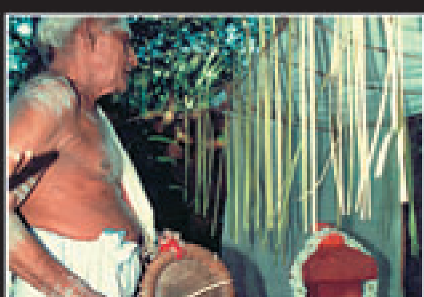
നാൽപ്പത് കഴിഞ്ഞവരുടെ സുഹൃത്ത്

2008 December 15 - 2009 January 14

Rs. 20/- Vol. 2 Issue 9



അത്യാർത്തവവും അശോകവും



ഇനിയും വായിക്കപ്പെടാത്ത ഞെരളത്ത്

പുതുവർഷ രുചികൾ

കണ്ണുകൾ

ആരോഗ്യവും സംരക്ഷണവും

വിവിധതരം ചികിത്സാ വിഭാഗങ്ങളും അനവധി പരിചയ സമ്പന്നരായ ഡോക്ടർമാരുടെ സേവനവുമായി കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ മൾട്ടി സ്പെഷ്യാലിറ്റി ഹോമിയോപതിക് ക്ലിനിക് ശൃംഖല **AIHMS**

ജർമനിയിൽ നിന്നുള്ള DR.RECKEWEG&CO യുടെ മരുന്നുകൾ.

AIHMS HOMOEOPATHY

www.aihms.com

General OP on all days

KANNUR

J.R.Complex, Near Koyili Hospital, Thalap
Phone- 0497-2768333, 0497-3203025, 9995052302

PERINTHALMANNA

Thavalangal Bldg, Near Fire Station, Mannarkkad Rd.
Phone-04933-326676, 9048277717.

KOZHIKODE

First Floor, Above Skyline Agencies,
Near Sowbhagya Shopping Complex, Parayancheri,
Mavoor Road. Phone - 0495-3261988, 3018191-96.

KOZHIKODE

Bypass Jn., Pantheerankav, Phone-0495-3248636.

OTHER CENTRES : **Trivandrum-3203333, Kochi-3274747, Thrissur-3263266, Muscat-96892757354**

അമിതവണ്ണവും സൗന്ദര്യപ്രശ്നങ്ങളും

നിങ്ങളെ വിഷമിപ്പിക്കുന്നുവോ?

• അമിതവണ്ണവും അമിതഭാരവും പരിഹരിക്കുന്ന സ്പെഷ്യൽ പ്രോഗ്രാമുകൾ. • രൂപഭംഗി വീണ്ടെടുക്കുന്ന സ്ലിമ്മിങ്ങ് പ്രോഗ്രാം. • ശരീരവടിവ് വീണ്ടെടുക്കുന്ന പാക്കേജുകൾ. • ആന്റി ഏജിംഗ് ട്രീറ്റ്മെന്റ്, സ്കിൻ ഫേമിംഗ്, ഫേഷ്യലുകൾ, ബ്യൂട്ടി തെറാപ്പികൾ. • നടുവേദന, മുട്ടുവേദന, സന്ധിവേദന, സോറിയാസിസ് എന്നിവയ്ക്കുള്ള ട്രീറ്റ്മെന്റുകൾ.

വാകം തെറാപ്പിയിലൂടെ അനാവശ്യമായ കൊഴുപ്പിനെ സ്ഥിരമായി ഇല്ലാതാക്കുന്ന പ്രത്യേക പ്രോഗ്രാം എബിഎസിന്റെ മാത്രം പ്രത്യേകത.

Dhāthri
abs
CLINIC
Ayurveda, Beauty & Slimming

KOCHI : Adappilly road,
Vennala .P.O, Kochi.
Customer care: 0484 - 2803072 / 73,
9446323072

TRIVANDRUM: 4th Floor,
Trans Tower, Vazhuthakadu,
Trivandrum.
Customer care: 0471 - 2334004,
94479 29999

(വിളിക്കേണ്ട സമയം: 8am to 8pm)

ഇപ്പോൾ കൊച്ചിയിലും തിരുവനന്തപുരത്തും!

9 നാളെയെ നോക്കിക്കാണാൻ

12 നേത്രവ്യായാമം

15 റിഫ്രാക്റ്റീവ് സർജറി

16 ഹോമിയോപ്പതിയുടെ കണ്ണിലൂടെ

18 ലെൻസും ഫ്രെയിമും

20 സർവേന്ദ്രിയാണാം നയനം പ്രധാനം

22 മിഴികളുടെ സൗന്ദര്യം

23 കോൺടാക്റ്റ് ലെൻസുകൾ

CONTENTS

24 അത്യാർത്തവവും അശോകവും

27 ശീതകാലം വരുമ്പോൾ...

29 ഇനിയും വായിക്കപ്പെടാത്ത ഞെരളത്ത്

31 ഭക്ഷണം പാഷാണമാവുമ്പോൾ

33 മനം മയക്കും മങ്കയം

35 പുതുവർഷരുചികൾ

37 X'mas Special

39 കുടുംബത്തിന്റെ ചിറകിനുള്ളിൽ

41 ബ്രിട്ടീഷ്കൊച്ചി ഒരോർമ്മക്കുറിപ്പ്

44 ആകർഷണനിയമം

49 ഒരു എച്ച്.ഐ.വി. ജീവിതസ്മരണ

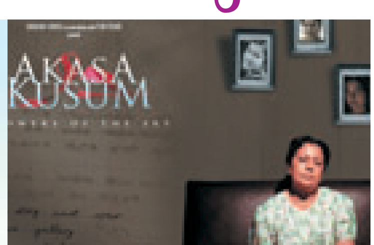
51 വയോജനങ്ങളുടെ രക്ഷകൻ

52 വ്രതം

55 സുഭാഷിതം

കവർ മോഡൽ:
അമ്പിളി സാജു

61 കാഴ്ചയുടെ അനുഭവം



പംക്തികൾ

47 Bookstall

56 40+ മനസ്സ്

58 മാസഫലം

60 ജ്യോതിഷിയോട് ചോദിക്കാം

64 40+ Matrimony

65 സുഡോക്കു

നിങ്ങളുടെ ചോദ്യങ്ങളും പ്രതികരണങ്ങളും നിരീക്ഷണങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും...

സിൽവർലൈൻ

നാൽപ്പതുവയസ്സുകഴിഞ്ഞവരുടെ സുഹൃത്ത്

നാൽപ്പതുവയസ്സുകഴിഞ്ഞ് മധ്യവയസ്സിലേക്കും മധ്യവയസ്സുകഴിഞ്ഞ് വാർദ്ധക്യത്തിലേക്കും പ്രയാണം തുടരുന്നവരുടെ ഒരു നല്ല സുഹൃത്ത് എന്ന ആശയമാണ് സിൽവർലൈൻ മാഗസിൻ മുന്നോട്ടുവച്ചിട്ടുള്ളത്. നാൽപ്പതുവയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവരുടെ വികാരവിചാരങ്ങൾ പങ്കിടുകയാണ് സിൽവർലൈൻ. ജീവിതം തുടങ്ങുന്നതുതന്നെ നാൽപ്പതാം വയസ്സിലാണെന്ന് ബ്രിട്ടണിൽ നടത്തിയ ഒരു സർവേയിൽ കണ്ടെത്തിയിരുന്നു.

ചോരത്തിളപ്പിന്റെ കാലംകഴിഞ്ഞ് പക്വതയാർന്ന ജീവിതത്തിന്റെ തുടക്കം; തല നരയ്ക്കാൻ തുടങ്ങുന്ന ഈ കാലം തന്നെയാണ് മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ സുവർണകാലത്തിന്റെ തുടക്കവും. നാൽപ്പതുകഴിഞ്ഞാലും യൗവനം ആഗ്രഹിക്കുന്ന മനസ്സുകളോട് സംവദിക്കുകയാണ് 'സിൽവർലൈൻ' അഥവാ വെള്ളിരേഖ.

ആരോഗ്യം, ഗൃഹാതുരത, യാത്ര, സമ്പാദ്യം, ആത്മീയത, സംസ്കാരം, തീർത്ഥാടനം... തുടങ്ങി നിരവധി കവാടങ്ങൾ പക്വമായ മനസ്സിന്റെ ഉടമകൾക്ക് മുന്നിൽ ഞങ്ങൾ തുറന്നിടുന്നു. ആയുസ്സിന്റെ പുസ്തകത്തിൽ രജതരേഖ തെളിയുന്ന കാലത്ത് ഞങ്ങളോടൊപ്പം കൂട്ടുകൂടാൻ നിങ്ങളെ ക്ഷണിക്കുകയാണ്. നമുക്ക് ആഘോഷിക്കാം, ആഘോഷമാക്കാം നമ്മുടെ പ്രായം; പക്വതയാർന്ന വായനയിലൂടെ.

ഇതിനായി ആർക്കും ഏതുമേഖലയേയും സ്പർശിക്കുന്ന പ്രതികരണങ്ങളും നിരീക്ഷണങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും, ഫോട്ടോകളും, കാർട്ടൂണുകളും അയയ്ക്കാം. ഏതു മേഖലകളെയും സംബന്ധിച്ച്... 40 വയസ്സിനുശേഷം പ്രത്യേക മേഖലയിൽ കഴിവുതെളിയിച്ചവരെക്കുറിച്ച്... 40 വയസ്സുകഴിഞ്ഞ നിങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേകമായ യാത്രാനുഭവവും ഹോബികളും ഉണ്ടെങ്കിൽ... കൂട്ടുകുടുംബവ്യവസ്ഥിതിയിലും അണുകുടുംബവ്യവസ്ഥിതിയിലും നിങ്ങൾ നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികളെക്കുറിച്ച്... നിങ്ങളുടെ പേരക്കുട്ടികളെക്കുറിച്ച്... നിങ്ങളുടെ അരുമകളായ വളർത്തുമൃഗങ്ങളെക്കുറിച്ച്... വിവാഹവാർഷികം, ഷഷ്ടിപൂർത്തി, സപ്തതി, ശതാഭിഷേകം, നവതി തുടങ്ങി നിങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്ന അപൂർവമായ ദൃശ്യങ്ങൾ...

വായനാനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുന്ന രചനകളും ഫോട്ടോകളും പ്രായം രേഖപ്പെടുത്തിയ നിങ്ങളുടെ ഫോട്ടോ സഹിതം അയച്ചുതരിക. പ്രസിദ്ധീകരിക്കാത്തവ തിരിച്ചുകിട്ടാൻ മതിയായ സ്റ്റാമ്പൊട്ടിച്ച സ്വന്തം മേൽവിലാസമെഴുതിയ കവറും വയ്ക്കുക.

വിലാസം: Editor-in-charge, Silverline, P.B. No. 506, Chalappuram PO,
Kozhikode, Kerala. Pin - 673 002.
E-mail: silverline40plus@gmail.com

വരിക്കാരുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്ക്

സിൽവർലൈൻ മാഗസിൻ എല്ലാ മാസവും 15-ാം തീയതി തപാൽ മുഖേന വരിക്കാർക്ക് അയയ്ക്കുന്നുണ്ട്. കിട്ടുന്നതിൽ കാലതാമസം വരികയോ കിട്ടാതിരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ താഴെ പറയുന്ന നമ്പരിൽ ബന്ധപ്പെടുക. വരിസംഖ്യ സംബന്ധിച്ച അന്വേഷണങ്ങൾക്കും ഈ നമ്പരിൽ ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്.

ബാലകൃഷ്ണൻ ആർ., ഫോൺ: 9446006304

‘സിൽവർലൈൻ’ മാഗസിൻ ഓരോ ലക്കവും കെട്ടിലും മട്ടിലും ഉന്നതനിലവാരം പുലർത്തുന്നു. കാലത്തിനൊപ്പം മാഗസിന്റെ മാറ്റങ്ങളും ശ്രദ്ധേയമാണ്. ആനുകാലികവിഷയങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വിശകലനം ചെയ്യുന്ന ലേഖനങ്ങളും ആരോഗ്യവിഷയങ്ങളും ഗൗരവത്തോടെയാണ് ചർച്ച ചെയ്യുന്നുവെന്നതിൽ സന്തോഷം. വരും ലക്കങ്ങൾക്കായി കാത്തിരിക്കുന്നു.

ഷഫീഖ് കണ്ണാഞ്ചേരി, താനാളൂർ

Life is a paradox
whatever u want
u don't get
whatever u get
u don't enjoy
whatever u enjoy
is not permanent
whatever is permanent
is boring...!

Reji Chandy, Thiruvalla

Silverline magazine is quite good and the editorial is beautifully worded.

V. Sunith, Kannur

Silverline magazine വളരെയധികം informative ആണ്, കാലികപ്രസക്തമാണ്, മനോഹരവുമാണ്.

ഡോ. പി.എം. മാത്യു വെല്ലൂർ, തിരുവനന്തപുരം

സിൽവർലൈൻ മനോഹരമാകുന്നു. പ്രായം കൂടുന്നുവെന്ന ബോധം ഇല്ലാതാക്കുന്നതോടൊപ്പം അനിവാര്യമായ ആ ഒന്നിനെ നേരിടാനുള്ള കരുത്തും നൽകുന്നു

അജയൻ പി., പാലക്കാട്

40+ കാർക്ക് എന്ത് പുത്തൻപ്രവണതകൾ എന്ന് പലർക്കും ഒരു സംശയമുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ നാൽപതു കഴിഞ്ഞവരുടെ സുഹൃത്തായ സിൽവർലൈൻ ഈ ധാരണ തിരുത്തിക്കുറിച്ചതുകണ്ടപ്പോൾ സന്തോഷം തോന്നി. പുത്തൻ ജീവിതരീതിയെ ആസ്പദമാക്കി കൊടുത്ത ലേഖനങ്ങൾ ഉപകാരപ്രദമായിരുന്നു. മാസികയുടെ സ്ഥിരം വായനക്കാരനെന്ന നിലയിൽ ഇത്തരം ചുവടുവയ്പുകൾ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു.

ബി. അഷറഫ്, താനൂർ, മലപ്പുറം

കവിത
മഷി പുരണ്ടാൽ
പണ്ടു കാണാൻ
ആളുണ്ടായിരുന്നു.
തെരുവുകളിൽ
ചായ പീടികകളിൽ
വായനശാലകളിൽ
പുതുകവിയുടെ
കവിത മഷി പുരണ്ടതു
കാഴ്ചക്കാർ
വാങ്ങി നോക്കി വായിച്ചു.
ഇന്നു കവിതകണ്ടാൽ
മറിച്ചൊരു നോട്ടം
വാരിക
അല്ലെങ്കിൽ
മാസിക ഇരിക്കട്ടെ
വായിക്കാം
കൊടുത്തുപോയാൽ
എഴുത്തുകാരനുള്ള പ്രതി പോയി
വായിച്ചോളൂ കവി.
വായിച്ചില്ലേ മാസികയും പോയി.
എവിടെ
വച്ചെന്നു ഓർമ്മയില്ല.

പാലത്തറകൃഷ്ണകുമാർ, തട്ടാമല

നാൽപ്പതുകാരനല്ല, എങ്കിലും പറയട്ടെ. സിൽവർലൈൻ കൂടുതൽ കൂടുതൽ നന്നാവുന്നു. നാല്പതിനോടടുത്ത് എത്താത്തതിനാലായിരിക്കാം Astrolife-നോട് താല്പര്യം തോന്നുന്നില്ല. Personality development-മായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഒരു കോളം തുടങ്ങുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

മനോജ്, ബാംഗ്ലൂർ

പുതിയ ലക്കം. Lifestyle. ലേ ഔട്ട് അടക്കം എല്ലാം മനോഹരം. Silverline is great going.

വേണു, കാസർകോട്

സിൽവർലൈൻ പ്രായമായവർക്കു മാത്രമാണോ എന്ന സംശയം മാറി

മുഷ്താഖ്, അബുദാബി

സൗഹൃദത്തിന്റെ സുവർണശോഭ എന്ന എഡിറ്റോറിയൽ (പുസ്തകം 2 ലക്കം 7) ഈ കാലഘട്ടത്തിന് വളരെ അനുയോജ്യമായതായിരുന്നു.

സന്ദീപ് മാത്യു, എറണാകുളം

മാടമ്പ് മനയിലെ തലയെടുപ്പുള്ള തമ്പുരാൻ മാടമ്പ് കുഞ്ഞുകുട്ടനുമായുള്ള അഭിമുഖം നന്നായിരുന്നു. ഒരു ആനപ്രേമിയായ മാടമ്പ് അതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ പ്രതിപാദിച്ചു കണ്ടില്ല. പരന്ന വായനയാണ് തന്റെ എഴുത്തിന്റെ രഹസ്യമെന്നു പറഞ്ഞ മാടമ്പിന്റെ വെളിപ്പെടുത്തൽ വായന അന്യമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പുത്തൻ സമൂഹത്തിന് പ്രചോദനമാകട്ടെ.

പി.കെ. മേനോൻ, വടക്കാഞ്ചേരി

ഉപഭോക്താവിന്റെ സംതൃപ്തിയാണ് ഇന്ന് ഏതൊരു ഉൽപ്പന്നത്തിന്റെയും വിപണന സാധ്യത നിർണയിക്കുന്നത്. ആധുനിക ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തിയതിനൊപ്പം ഉപഭോക്തൃ ചൂഷണം എന്തെന്നും അതിനുള്ള പരിഹാരം എന്തെന്നും ചേർത്ത് ഉപഭോക്താക്കളെ ജാഗരൂകരാക്കാൻ സിൽവർലൈൻ സഹായിച്ചു.

മാധവൻ പുതിയോട്ടിൽ, കളമശേരി

നിദ്രാശ്വസനഭംഗത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതലറിയാൻ താൽപര്യപ്പെടുന്നു. ഡോക്ടറുടെ ഇ-മെയിലോ ഫോൺ നമ്പറോ കിട്ടാൻ സാധ്യതയുണ്ടോ?

വിദ്യ, മഞ്ചേരി

ഡോ. ഇന്ദു പി.യുടെ ഇ-മെയിൽ വിലാസം: drindup@gmail.com

വിലാസം: എഡിറ്റർ-ഇൻ-ചാർജ്, സിൽവർലൈൻ മാഗസിൻ, P.B. No. 506, ചാലപ്പുറം P.O., കോഴിക്കോട്, കേരള. പിൻ - 673 002. *e-mail: silverline40plus@gmail.com* *sms: 9446556310*

Merry X'mas & Happy New Year

സിൽവർലൈൻ

2008 ഡിസംബർ 15 – 2009 ജനുവരി 14

ലക്കം: 9 പുസ്തകം: 2

അസതോ മാ സത്ഗമയ

2009; വളരെ പെട്ടെന്നു തന്നെ ഒരു പുതിയ വർഷം വന്നെത്തിയിരിക്കുന്നതായി നമുക്കു തോന്നുന്നു. മറിച്ചു പറയുകയാണെങ്കിൽ വളരെ പെട്ടെന്നു തന്നെ ഒരു വർഷം കടന്നുപോയിരിക്കുന്നതായി നമുക്കനുഭവപ്പെടുന്നു. ഭൂമിയുടെ കറക്കത്തിനു വേഗം കൂടിയോ? ഇല്ല; നമ്മുടെ കറക്കത്തിനാണ് വേഗം കൂടിയത്. നാം പഴിക്കുന്ന സമയം ആ പഴികേൾക്കാൻ പോലും കാത്തുനിൽക്കാതെ കടന്നുപോകുന്നു.

എന്താവും 2009 എന്ന് ആകാംക്ഷാഭരിതരാവുന്ന നമുക്ക് ചോദിക്കാം എന്തായിരുന്നു 2008 എന്ന്. കേരളം, ഭാരതം, ഏഷ്യ, ലോകം എന്നിങ്ങനെ സങ്കല്പിച്ച് ഒരു ഗ്ലോബൽ വില്ലേജ് എന്ന അവസ്ഥ രൂപപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണല്ലോ. ഈ ആഗോളഗ്രാമത്തിലെ 2008നെ തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ പെട്ടെന്ന് കാണുന്നതെന്താണ്? അഗ്നിനാളങ്ങൾ, അറുംകൊലകൾ. കേൾക്കുന്നതെന്താണ്? ബോംബുസ്ഫോടനങ്ങളുടെ കാതടപ്പിക്കുന്ന ശബ്ദം, വെടിയൊച്ചകളുടെ ശബ്ദം, ആർത്തനാദം, നിസ്സഹായരായ മനുഷ്യരുടെ വിലാപം... ഒടുവിൽ ഭാരതത്തിന് നവംബറിന്റെ നഷ്ടമായി മുംബൈ 26/11.

ജീവൻ ബലിയർപ്പിച്ച് ഭീകരവാദികളെ തുരത്തിയ ഭാരതത്തിന്റെ ചുണക്കുട്ടികളെ നമുക്കെന്നുമോർക്കാം. ഭാരതത്തിൽ ആഭ്യന്തര-സാമ്പത്തിക അസ്ഥിരതയുണ്ടാക്കുവാനുള്ള ബാഹ്യശക്തികളുടെ നീക്കത്തെ ഓരോ ഭാരതപൗരനും ചെറുക്കുകതന്നെ വേണം. പുരോഗതിയുടെ പാതയെ പുകപടലങ്ങൾകൊണ്ട് മൂടാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക. 'ജയ് ജവാൻ, ജയ് കിസാൻ' എന്ന പഴയ മുദ്രാവാക്യം വീണ്ടും മുഴങ്ങികേൾക്കട്ടെ.

പുരോഗതിയുടെ വെള്ളിരേഖ ഇത്തരം പുകമറയ്ക്കിടയിലും വ്യക്തമായി തിളങ്ങുന്നുണ്ട്. ഭാരതത്തിന് അഭിമാനിക്കാൻ, മറ്റെല്ലാം മറക്കാൻ ചന്ദ്രയാൻ ദൗത്യവിജയം. അത് കൂടുതൽ കൂടുതൽ തിളങ്ങട്ടെ. അതിന്റെ മാറ്റ് ഈ ബഹളങ്ങൾക്കിടയിൽ കുറയാതിരിക്കട്ടെ.

2008നെ മറവിയുടെ മാറാലക്കുള്ളിലാക്കി കടന്നുപോവുന്നവരുണ്ടാകാം. മറവി ഒരനുഗ്രഹമാണ് ചിലർക്ക്. മറ്റുചിലർ ബോധപൂർവം മറവിയുടെ തലം രൂപപ്പെടുത്തുന്നു. ചിലർ മറവിയെ ശപിക്കുന്നു.

ചരിത്രം കുറിച്ചിടുന്ന വെറുമൊരു അക്കം മാത്രമാവാതിരിക്കട്ടെ നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും ജീവിതത്തിൽ 2009. നല്ലതുമാത്രം, നന്മകൾ മാത്രം ഓരോരുത്തരുടെയും ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കട്ടെ. നന്മതിന്മകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്തുന്നത് അവനവൻ തന്നെയാണല്ലോ.

നാം ഒരു വർഷം കൂടി പിന്നിടുകയാണ്. നമ്മുടെ ഒരു വയസ്സുകൂടി കടന്നുപോവുകയാണ്. നാം കൂടുതൽ പക്വതയുള്ളവരാകുകയാണ്. സിൽവർലൈൻ നേരുന്നു നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ എല്ലാ വർണങ്ങളും, നന്മകളും, ഭംഗികളും, സ്നേഹവും.

കണ്ണുകൾ ഈ മനോഹരലോകത്തെ നോക്കിക്കാണാനുള്ള മനസ്സിന്റെ ഉപകരണങ്ങളാണ്. കാഴ്ചയുടെ വിശാലലോകമാണ് കണ്ണുകൾ നമുക്ക് നൽകുന്നത്. നന്മതിന്മകളുടെ പ്രതിഫലനം കണ്ണുകളിൽ കാണാം. എന്നാൽ കണ്ണുകളുടെ പരിചരണത്തിന് നാം വേണ്ട പ്രാധാന്യം നൽകുന്നുണ്ടോ? കണ്ണുകളെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടതെല്ലാം ഈ ലക്കത്തിൽ പ്രത്യേക വിഷയമായി അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ക്രിസ്തുമസ്-പുതുവത്സര ആശംസകളോടെ,

സ്നേഹപൂർവം,

ഹരീഷ് പി. കടയപ്രത്ത്

എഡിറ്റർ-ഇൻ-ചാർജ്

katayaprath@gmail.com

Mob: 9446556310

മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ
എൽ. ഗോപകുമാർ, ആർക്കിടെക്റ്റ്

എഡിറ്റർ-ഇൻ-ചാർജ്
ഹരീഷ് പി. കടയപ്രത്ത്

ജനറൽ മാനേജർ
ഡോ. രമ എസ്. കർത്ത

സബ് എഡിറ്റർ
വിമൽ അരവിന്ദ്

ഡിസൈൻ
കുമാർ

ഫിനാൻസ്
ബാലകൃഷ്ണൻ ആർ.

മാർക്കറ്റിംഗ് കൺസൾട്ടന്റ്
കെ.ടി. വിനയചന്ദ്രൻ

മാർക്കറ്റിംഗ്
ബിനു ദിനേശ്, ജനറൽ മാനേജർ,
ഫോൺ: 9446566314
കെ.വി. ജോൺസൺ, മാനേജർ
ഫോൺ: 9446006307
e-mail: silverlinemktg@gmail.com

സർക്കുലേഷൻ
ഗോപകുമാർ ആർ., മാനേജർ. ഫോൺ: 9446556311
വിഷ്ണുരാജ് എൻ., പ്രമോദ് പി.പി.

അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ
നിത ഉമ്മൻ, ഡയാന ക്ലീറ്റസ്
ആൻസി റോസ് ബെൽറ്റ്

കോർപ്പറേറ്റ് ഓഫീസ്
ഡിസൈനർ പബ്ലിക്കേഷൻസ്
കേരള (പ്രൈ.) ലിമിറ്റഡ്
II ഫ്ളോർ, മാണിക്കോത്ത് കോർട്ട്
ദിവാൻസ് റോഡ് (സൗത്ത് എൻഡ്), കൊച്ചി-16,
ഫോൺ: 0484-6456290, 3296534, 2367111

എഡിറ്റോറിയൽ അഡ്രസ്സ്
P.B. No. 506, ചാലപ്പുറം P.O., കോഴിക്കോട് - 673002.
ഫോൺ: 9446556310, 0495-3229992
e-mail: silverline40plus@gmail.com

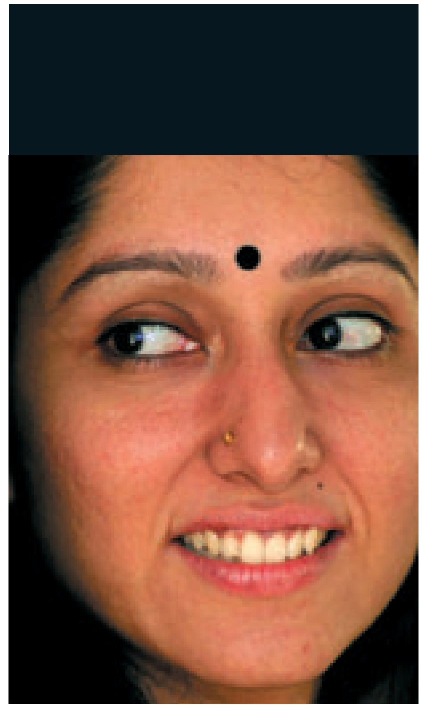
മാർക്കറ്റിംഗ് ഓഫീസ്
പാർവതി നികേതൻ, ആർ. മാധവൻ നായർ റോഡ്
(ഓൾഡ് തേവര റോഡ്), കൊച്ചി - 16,
ഫോൺ: 0484-3077822, 3077855, 3077533
e-mail: silverlinemktg@gmail.com

All rights reserved by Silverline. Any part of this publication may be reproduced only with the written permission from the Editor. The Editors do their best to verify the information published but do not take responsibility for the absolute accuracy of the information. All objections, disputes, differences, claims & proceedings are subject to Ernakulam Jurisdiction.

COVERFEATURE

Open Your Eyes

ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് നേത്രസംരക്ഷണം. കണ്ണുകൾ ആരോഗ്യത്തിന്റെ ജാലകങ്ങളാണ് എന്ന് പറയാറുണ്ടെങ്കിലും സ്ഥിരമായ നേത്രപരിശോധന അപൂർവമാണ്. പ്രായമേറുന്തോറും നേത്രസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളും കൂടുന്നു. കാഴ്ചക്കുറവിന് പല കാരണങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും അതിൽ 75 ശതമാനവും ഒഴിവാക്കാവുന്നതാണെന്ന് വൈദ്യലോകം വിലയിരുത്തുന്നു.



നാളെയെ നോക്കിക്കാണാൻ കണ്ണിന്റെ ജാലകം

സമീപവസ്തു കാണുന്നതിലെ ബുദ്ധിമുട്ട്, ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതി, തിമിരം, ഗ്ലക്കോമ എന്നിവയാണ് പ്രധാനമായും നാലപ്തുകഴിഞ്ഞവരെ പിടികൂടുന്ന നേത്രസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ.

സമീപവസ്തു കാണുന്നതിലെ ബുദ്ധിമുട്ട് (Long Sight)

ഏകദേശം 40 വയസ്സിലാണ് ഇത് തുടങ്ങുന്നത്. ഇതുകൊണ്ടാവാം കണ്ണടയ്ക്ക് ഹിന്ദിയിൽ 40 എന്ന അർത്ഥത്തിൽ 'ചാലീസ്' എന്ന പേരു പറയുന്നത്. പ്രായമാകുമ്പോൾ കണ്ണിന്റെ ഉള്ളിലെ ലെൻസിന്റെ കാഴ്ചയെ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുള്ള കഴിവു കുറയുന്നതാണ് ലോങ്സൈറ്റിന് കാരണം. കണ്ണട ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഇത് എളുപ്പം പരിഹരിക്കാം. കണ്ണിന്റെ അധികാധ്വാനം മൂലം തലവേദനയ്ക്ക് സാധ്യതയുണ്ട്. കണ്ണടയുടെ ശേഷി വ്യത്യാസപ്പെടുന്നത് കാരണം രണ്ടുവർഷം കൂടുമ്പോഴെങ്കിലും പരിശോധന നടത്തേണ്ടതാണ്.

ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതി

പ്രമേഹം കാഴ്ചയെ ബാധിക്കുന്നതാണ് ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതി. ഏതു പ്രായക്കാരിലും കണ്ടുവരുന്ന രോഗമാണ് പ്രമേഹം. പാരമ്പര്യമായും ജീവിതശൈലി കൊണ്ടും പ്രമേഹസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ കേരളത്തിലും വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്. പ്രമേഹമുള്ള 50% രോഗികളിലും കണ്ണിൽ വ്യതിയാനങ്ങൾ കാണാറുണ്ട്. വാർദ്ധക്യത്തിൽ മാത്രം കാഴ്ചയെ ബാധിക്കുന്ന അസുഖമാണ് ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതി. ഇതുകൊണ്ടുതന്നെ പ്രമേഹം മൂലമുണ്ടാകുന്ന കണ്ണിന്റെ ദോഷകരമായ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് പലരും വളരെ വൈകിയാണ് മനസ്സിലാക്കുന്നത്. പ്രാഥമിക ഘട്ടങ്ങളിൽ റെറ്റിനൽ രക്തക്കുഴലിൽ നിന്ന് ചെറിയ ചോർച്ചകളുണ്ടാകുന്നു. അത് ലേസർ വഴി പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്. പ്രമേഹസംബന്ധമായ അന്ധത തടയുന്ന പരിശോധയിൽ വിഷ്വൽ അക്വിറ്റി പരിശോധന (ഐചാർട്ട് വായന), നേത്രമർദപരിശോധന, കൃഷ്ണമണികൾ വികസിപ്പിച്ച് പ്രത്യേക ഉപകരണങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള കണ്ണിന്റെ പിൻഭാഗപരിശോധന എന്നിവ നിർബന്ധമാണ്. പ്രമേഹമുള്ളവർ ഇടയ്ക്കിടെ നേത്രപരിശോധന നടത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

ഗ്ലക്കോമ

അന്ധതയ്ക്ക് കാരണമാകുന്ന രോഗങ്ങളിൽ പ്രധാനിയാണ് ഗ്ലക്കോമ. നൂറ് ആൾക്കാരിൽ 40 പേർക്കെങ്കിലും ഗ്ലക്കോമ ഉണ്ടെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത്. നാല്പത് വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവരിലാണ് ഇത് കൂടുതലും കാണുന്നത്.

എന്താണ് ഗ്ലക്കോമ?

കണ്ണിന്റെ ലോലമായ നാഡീഞരമ്പുകളിൽ വരുന്ന ഒരുതരം ജീർണതയാണ് ഗ്ലക്കോമ. കാഴ്ചശക്തി ഭാഗികമായോ, പൂർണമായോ നഷ്ടപ്പെടാനും ഗ്ലക്കോമ വഴിവയ്ക്കും. ആരംഭദശയിൽത്തന്നെ രോഗം കണ്ടെത്തുകയും മുറതെറ്റാതെ ചികിത്സിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഭൂരിഭാഗം പേരിലും കാഴ്ചശക്തി തുടർന്ന് നഷ്ടപ്പെടുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും.

ഗ്ലക്കോമ എങ്ങനെ ഉണ്ടാകുന്നു?

കണ്ണിനുള്ളിലുണ്ടാകുന്ന മർദ്ദം ലോലമായ നാഡീകോശങ്ങൾക്ക് താങ്ങാവുന്നതിനുമപ്പുറമാകുമ്പോൾ ഇവയ്ക്ക് ജീർണത സംഭവിക്കുകയും, നാഡീഞരമ്പുകൾ ക്ഷയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കണ്ണിനു മുമ്പിലെ അറയിൽ ഒരുതരം ദ്രവം നിറഞ്ഞ് നിൽക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നത് ഇവിടുത്തെ ചില കോശങ്ങളാണ്. ഈ ദ്രവത്തിൽനിന്നാണ് കണ്ണിന്റെ മുൻഭാഗത്തുള്ള ഘടകങ്ങൾക്കുവേണ്ടതായ പോഷണം ലഭിക്കുന്നത്. ഇത് തുടർച്ചയായി ഉല്പാദിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. കണ്ണിലെ വളരെ സൂക്ഷ്മമായ വലകളിലൂടെ ഇവ എപ്പോഴും പുറത്തേയ്ക്ക് പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഉല്പാദനവും നീക്കം ചെയ്യലും കൃത്യമായി നടക്കണം. പക്ഷെ നീക്കം ചെയ്യൽ പ്രക്രിയയിൽ എന്തെങ്കിലും അപാകതകൾ വന്നാൽ ദ്രവം പുറത്തുപോകാതെ ഈ അറകളിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുകയും, ഇത് കണ്ണിനുള്ളിലെ മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ലോലമായ നാഡീകോശങ്ങളെ ഞെരുക്കി ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു. ഇതാണ് ഗ്ലക്കോമ. മർദ്ദം താങ്ങാനുള്ള കഴിവ് പലരിലും പലവിധമാണ്. ചിലരിൽ വളരെ ചെറിയ മർദ്ദം മതി നാഡീക്ഷയം സംഭവിക്കാൻ.

വസ്തുക്കളെ വ്യക്തമായി കാണാനും വായിക്കാനും വർണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും നമ്മെ സഹായിക്കുന്നത് റെറ്റിനയാണ്. റെറ്റിനയിൽനിന്ന് നേത്രനാഡി ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് ലക്ഷക്കണക്കി

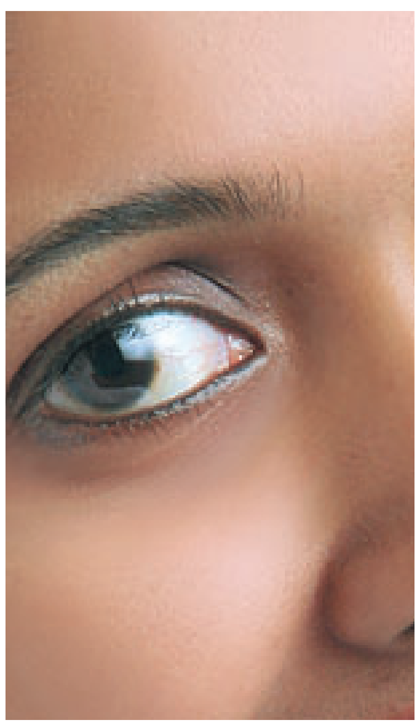
ന് വയറുകൾ കൂട്ടിച്ചേർത്ത് പിരിച്ച ഒരു കേബിളിന് സമാനമാണ്. ഈ നേത്രനാഡിയാണ് നമ്മുടെ കണ്ണിൽ നിന്നുള്ള സിഗ്നലുകൾ തലച്ചോറിലെത്തിക്കുന്നത്. കണ്ണിനുള്ളിലെ മർദ്ദം കൂടുമ്പോൾ ഈ നാഡികൾക്ക് ക്ഷയം സംഭവിക്കുന്നു. കേന്ദ്രീകൃത കാഴ്ച (Central vision)യ്ക്കും, ചുറ്റുപാടുമുള്ള കാഴ്ചയ്ക്കും (peripheral vision) പ്രത്യേകം നാഡികളാണുള്ളത്. ഗ്ലക്കോമ പ്രധാനമായും ചുറ്റുപാടുമുള്ള കാഴ്ച നൽകുന്ന നാഡികളെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്. ഈ കാഴ്ച ഏകദേശം 60%നുമേൽ നശിക്കുമ്പോഴേ ആളുകളുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെടുകയുള്ളു. ആധുനിക ടെസ്റ്റുകൾക്ക് 30%ത്തിനു മുകളിലുള്ള നാഡീക്ഷയം മാത്രമേ കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. നാഡികളുടെ ശക്തി ഒരിക്കൽ നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ വീണ്ടെടുക്കാൻ സാധിക്കില്ല. ശേഷിക്കുന്ന നാഡികൾക്ക് തകരാറു സംഭവിക്കാതെ നോക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയാണ് ചികിത്സ ചെയ്യുന്നത്. നാഡികൾ പൂർണമായും ക്ഷയിച്ചുപോയാൽ കാഴ്ചശക്തി നശിച്ച് അന്ധത ബാധിക്കും. ഗ്ലക്കോമ അതിനുമുമ്പായി കണ്ടെത്തുകയും, ചികിത്സിക്കുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കില്ല.

നാല്പതു വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർ, ഹ്രസ്വദൃഷ്ടി ഉള്ളവർ (short sight), പ്രമേഹരോഗമുള്ളവർ, രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ, മൈഗ്രേൻ (ചെന്നികുത്ത്) ഉള്ളവർ എന്നിവരിലെല്ലാം ഗ്ലക്കോമ വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

പൊതുവായ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പലരിലും കാണാറില്ല. പക്ഷെ ചിലരിൽ താഴെ പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ സംഭവിക്കാം.

ശേഷിക്കുന്ന നാഡികൾക്ക് തകരാറു സംഭവിക്കാതെ നോക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയാണ് ചികിത്സ ചെയ്യുന്നത്. നാഡികൾ പൂർണമായും ക്ഷയിച്ചുപോയാൽ കാഴ്ചശക്തി നശിച്ച് അന്ധത ബാധിക്കും.



1) തലയുടെ ഒരു ഭാഗത്ത് കഠിനമായ വേദന, കണ്ണുവേദന.
2) കണ്ണിൽ ചുവപ്പ്, നീർക്കെട്ട്, വെള്ളംവരൽ.
3) പ്രകാശത്തിനുനേരെ നോക്കുമ്പോൾ പ്രഭാവലയം കാണുക.
4) ഇടയ്ക്കിടെ കണ്ണട മാറ്റേണ്ടിവരിക
5) വസ്തുക്കളുടെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗം മാത്രം കാണാൻ സാധിക്കാതെ വരിക, നടക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്.

ചികിത്സ

ഗ്ലക്കോമയുടെ ആരംഭദശയിൽത്തന്നെ രോഗം കണ്ടെത്തുകയും ചികിത്സിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഗ്ലക്കോമ ഉണ്ടെന്നറിഞ്ഞാൽ ആജീവനാന്തം കണ്ണിന് ചികിത്സയും സംരക്ഷണവും ആവശ്യമുണ്ട്. വിവിധതരം തുള്ളിമരുന്നുകൾ, ലേസർ, ഓപ്പറേഷൻ എന്നിവ രോഗത്തിന്റെ അവസ്ഥയനുസരിച്ച് ഡോക്ടർമാർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഗ്ലക്കോമ വരുത്തിയ ക്ഷതം മാറ്റാനാവില്ലെങ്കിലും മരുന്നുകളും, ഓപ്പറേഷനുകളും തുടർന്നുള്ള കാഴ്ചശക്തി നഷ്ടപ്പെടുന്നത് തടയുകയും, ചികിത്സ ചെയ്യുമ്പോൾ ഉണ്ടായിരുന്ന കാഴ്ചശക്തി നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും

തിമിരം

തിമിരം വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ സ്വാഭാവികപരിണാമമാണ്. എല്ലാവരിലും ഇതുവരും. ചിലർക്ക് നേരത്തെയും ചിലർക്ക് വൈകിയും എന്നുമാത്രം. പ്രമേഹമുള്ളവരിൽ തിമിരം വരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. കണ്ണുകളുടെ ലെൻസിന് പുകപോലെ മങ്ങലേൽക്കുന്നതാണ് തിമിരം. കണ്ണിന്റെ ലെൻ

സ് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത് വെള്ളവും പ്രോട്ടീനും കൊണ്ടാണ്. ലെൻസിന് വാർദ്ധക്യം ബാധിക്കുമ്പോൾ അതു നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രോട്ടീന് രൂപമാറ്റം സംഭവിക്കുകയും മൂടൽ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ചില പ്രകാശങ്ങളെ റെറ്റിനയിൽ പതിയാൻ അനുവദിക്കാതെ തടയുകയും കാഴ്ചയെ തകരാറിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

അത്യാധുനിക സാങ്കേതിക സൗകര്യങ്ങളുടെ പ്രയോഗത്തിലൂടെ ആരോഗ്യപരിപാലനശാസ്ത്രം ഏറെ പുരോഗതികൈവരിച്ചിരിക്കുന്നു. കണ്ണുചികിത്സയിലെ നൂതന സാങ്കേതികവിദ്യയായ മൈക്രോഇൻസിഷൻ ശസ്ത്രക്രിയ, മടക്കാവുന്ന ഇൻട്രാഒക്കുലർ ലെൻസുകൾ എന്നിവ തിമിരചികിത്സ ഔട്ട്പേഷ്യന്റ് വിഭാഗത്തിൽ ചെയ്യാവുന്ന ഒരു ഏർപ്പാടാക്കി മാറ്റിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് സുരക്ഷിതമാണ്. കാഴ്ചതിരിച്ചുകിട്ടാൻ 2-3 ദിവസം മാത്രം മതിയാകുന്നതുമാണ്.

തിമിരത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

തിമിരം ബാധിച്ചാൽ അതുവരെ നിഷ്പ്രയാസം ചെയ്തിരുന്ന ജോലികൾ പോലും താഴെ പറയുന്ന കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ചെയ്യുവാൻ പ്രയാസമനുഭവപ്പെടുകയോ, അസാദ്ധ്യമായിത്തീരുകയോ ചെയ്യും.

1) മൂടൽ പിടിച്ച മങ്ങിയ കാഴ്ച
2) നിറങ്ങൾ കാണുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ
3) ശക്തിയുള്ള വെളിച്ചവും, വെയിലും തട്ടുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന അസഹ്യത
4) കണ്ണട ഇടയ്ക്കിടെ മാറ്റേണ്ടിവരിക.

തിമിരത്തിന് ശസ്ത്രക്രിയയല്ലാതെ മറ്റൊരു ചികിത്സയുമില്ല. തിമിരശസ്ത്രക്രിയ വളരെ വിജയകരമാണ്. 90% ത്തിൽ കൂടുതൽ രോഗികൾക്ക് നല്ല കാഴ്ചശക്തി വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെന്ന് ഡോക്ടർമാർ പറയുന്നു.

ചികിത്സാരീതികൾ

എക്സ്ട്രാക്യാപ്സുലർ കാറ്ററാക്റ്റ് എക്സ്ട്രാക്ഷൻ (ഇസിസിഇ)

- 10-12 മില്ലിമീറ്റർ വലിപ്പത്തിൽ ഒരു കീറൽ ഉണ്ടാക്കുന്നു.
- മൂടൽ പിടിച്ച ലെൻസ് ഒറ്റപീസായി സർജറിയിലൂടെ പുറത്തെടുക്കുന്നു.
- പകരം കട്ടിയുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് കൃത്രിമ ലെൻസ് വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നു.
- പല തുന്നലുകൾ ആവശ്യമായിവരും.
- ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുശേഷവും കാഴ്ചത്തകരാറുകൾ, വിഷമദൃഷ്ടി എന്നിവയുണ്ടാകാം

ഫാക്കോൽദ്വാര കാറ്ററാക്ട് സർജറി

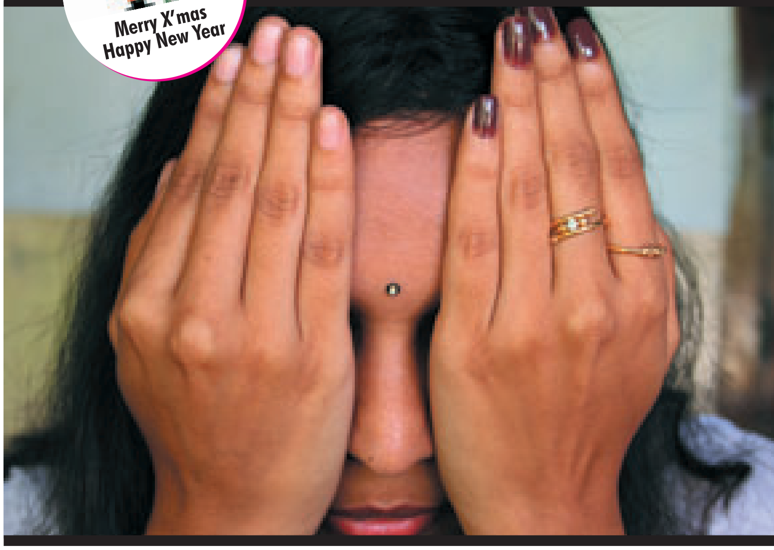
ഫാക്കോഇമൾസിഫിക്കേഷൻ വഴി തിമിരം എടുത്തുകളയലും, മടക്കാവുന്ന കൃത്രിമലെൻസ് വെച്ചുപിടിപ്പിക്കലുമാണിത്. മൂടൽ ബാധിച്ച ലെൻസ് അൾട്രാ സൗണ്ട് ഊർജ്ജം ഉപയോഗിച്ച് പുറത്തെടുക്കുന്ന ശസ്ത്രക്രിയാരീതിയാണ് ഫാക്കോഇമൾസിഫിക്കേഷൻ

- തുന്നൽ വേണ്ട, രക്തം പോകില്ല, വേദനയുണ്ടാവില്ല.
- അണുബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യത തീരെ കുറവാണ്.
- ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുശേഷമുള്ള മുൻകരുതലുകളും ശ്രദ്ധയും വളരെ കുറച്ചുമതി.
- അസുഖം അതിവേഗം ഭേദപ്പെടുകയും, കാഴ്ചശക്തി വീണ്ടെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കീറി പുറത്തെടുക്കുന്ന എക്സ്ട്രാക്യാപ്സുലർ കാറ്ററാക്റ്റ് എക്സ്ട്രാക്ഷൻ രീതിയിൽ കാഴ്ച പൂർണമായി തിരിച്ചുകിട്ടാൻ 8 ആഴ്ചയോളം വേണ്ടിവരും. മൈക്രോ ഇൻസിഷൻ കാറ്ററാക്റ്റ് ശസ്ത്രക്രിയയിൽ അതായത് ഫാക്കോസർജറിയിൽ കാഴ്ചശക്തി ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം കൊണ്ട് തിരിച്ചു കിട്ടും.

കാഴ്ചശക്തി വളരെ സൂക്ഷ്മമാകണമെങ്കിൽ മാത്രമെ കണ്ണടയുടെ ആവശ്യം വരികയുള്ളു. എന്നാൽ ഈ കണ്ണടകൾക്ക് പണ്ടത്തെപ്പോലെ കട്ടിയുള്ള ലെൻസുകൾ വേണ്ടിവരില്ല. സാധാരണ ലെൻസുകൾ മതിയാവും.

തിമിരത്തിന് ശസ്ത്രക്രിയയല്ലാതെ മറ്റൊരു ചികിത്സയുമില്ല. തിമിരശസ്ത്രക്രിയ വളരെ വിജയകരമാണ്. 90%ത്തിൽ കൂടുതൽ രോഗികൾക്ക് നല്ല കാഴ്ചശക്തി വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്. കാഴ്ചശക്തി വളരെ സൂക്ഷ്മമാകണമെങ്കിൽ മാത്രമെ കണ്ണടയുടെ ആവശ്യം വരികയുള്ളു.



നേത്രവ്യായാമം

വാർദ്ധക്യകാലത്തുണ്ടാകുന്ന പല നേത്രപ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണം നേത്രപേശികളുടെ സുസ്ഥിരതയും ആരോഗ്യവും നഷ്ടപ്പെടുന്നതാണ്. ഈ പേശികൾ വഴങ്ങാതാവുന്നു. അയവും വഴക്കവും നഷ്ടപ്പെടുന്നതോടെ കണ്ണിലെ ലെൻസുകൾക്ക് വിവിധ ദൂരങ്ങളിൽ ഫോക്കസ് ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് കുറയുന്നു. കാഴ്ചശക്തി കുറയാനും ഇത് കാരണമാകുന്നു.

ശരീരത്തിന്റെ മറ്റേതു ഭാഗത്തെയും പോലെ നേത്രപേശികൾക്കും വ്യായാമം ആവശ്യമാണ്. നേത്രവ്യായാമം പേശികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു. ലെൻസുകളുടെ വഴക്കം നിലനിർത്താനും കാഴ്ചശേഷി നിലനിർത്താനും സഹായിക്കുന്നു. കണ്ണുകൾക്കുണ്ടാകുന്ന ടെൻഷൻ നേത്രനാഡികൾ വഴി മസ്തിഷ്കത്തിലേക്ക് എത്തുകയും, ഇത് പൊതുവായുള്ള ടെൻഷന് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. നേത്രവ്യായാമം ഇത് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

മെച്ചപ്പെട്ട കാഴ്ചശേഷി എന്ന ലക്ഷ്യം നേടിയെടുക്കുന്നതിന് ജോലി ചെയ്യുന്നതും വ്യായാമത്തിലേർപ്പെടുന്നതും നല്ല സ്ഥലത്തായിരിക്കണം എന്നത് പ്രധാനമാണ്. നല്ല വെളിച്ചവും വായുസഞ്ചാരവും ഉള്ളതായിരിക്കണം സ്ഥലം. നേത്രവ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളാണ് ശ്വസനപ്രക്രിയ, കണ്ണുചിമ്മൽ, ആസ്വദിച്ചു ചെയ്യൽ, പുഞ്ചിരിക്കൽ, വ്യായാമസമയം എന്നിവ.

യോഗയിലെന്നപോലെ വ്യായാമമുറകളിൽനിന്നും ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ഫലങ്ങൾ കിട്ടുന്നതിന് ശരിയായ ശ്വസനക്രമം അത്യാവശ്യമാണ്. ശരിയായ ശ്വസനം കൂടുതൽ ഓക്സിജൻ കണ്ണുകളിലെത്തിക്കും. കണ്ണിലെ ക്ലേശം കുറയ്ക്കും.

വ്യായാമവേളയിൽ ഇടയ്ക്കിടെ കണ്ണുചിമ്മാനും, കൺപോളകൾ ഇളക്കാനും ഓർമ്മിക്കേണ്ടതാണ്. കണ്ണുകൾ തുറിച്ചുനോക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ട് ഇടയ്ക്കിടെ കണ്ണുചിമ്മുന്നതുകൊണ്ട് ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും. മാത്രമല്ല കണ്ണിന് ഈർപ്പം നൽകുകയും സാന്ത്വനം പകരുകയും ചെയ്യും.

വ്യായാമമുറകൾ ആസ്വദിച്ച് ചെയ്യുന്നതാകണം. ഏറ്റെടുത്ത ഏതോ ജോലിപോലെ ആകരുത്. വ്യക്തിജീവിതത്തിൽ നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മറ്റേതു കാര്യത്തിലുമെന്നപോലെ ലക്ഷ്യം നേടുന്നതിന് അർപ്പണബോധത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കണം.

വ്യായാമത്തിനൊരു പുഞ്ചിരിയുടെ പിന്തുണ നൽകുന്നത് ഹൃദയത്തിന് ലാഘവം നൽകും. കണ്ണിൽ തങ്ങിനിൽക്കുന്ന ക്ലേശഭാരം കുറയ്ക്കാനും ഇതുകൊണ്ട് സാധിക്കും.

കാഴ്ചശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള സമയം ഇതല്ല എന്ന് തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റൊരു സമയത്തേക്ക് നീട്ടിവയ്ക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ശരീരഘടനാശാസ്ത്രവും, ശരീരശാസ്ത്രവും (അനാട്ടമിയും, ഫിസിയോളജിയും) പറയുന്നത് മനസ്സിന്റെ ഉപകരണങ്ങളാണ് കണ്ണുകൾ എന്നാണ്. മനസ്സ് ശരിയായരീതിയിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചു നിർത്തുന്നത് കാഴ്ച മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ആവശ്യമാണ്. തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ഓരോ വ്യായാമമുറയും ഒന്നു മുതൽ അഞ്ച് മിനിറ്റ് വരെ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

നേത്രവ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ

1. കണ്ണടയോ കോൺടാക്റ്റ് ലെൻസോ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ എടുത്തുമാറ്റുക.
2. വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ കണ്ണിൽ തീവ്രമായി ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. കണ്ണുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നതായും കൂടുതൽ സജീവമാകുന്നതായും അനുഭവപ്പെടും; പതിവായി മൂന്നുനേരം വ്യായാമം ചെയ്യുക.

റിലാക്സേഷൻ ടെക്നിക്കുകൾ

കണ്ണുകൾക്ക് ക്ഷീണം തോന്നുമ്പോൾ, കണ്ണ് വരളുമ്പോൾ, കാഴ്ച മങ്ങൽ അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ എല്ലാം റിലാക്സേഷൻ ടെക്നിക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കാം.

പാമിംഗ്

കൈപ്പത്തികൊണ്ട് പൊത്തി ചൂടു കൊടുക്കുന്ന പാമിംഗ് വ്യായാമമുറ കണ്ണുകൾക്ക് ഊർജ്ജം നല്കും. ആദ്യം കൈപ്പത്തികൾ തമ്മിൽ തിരുമ്മി ചൂടാക്കുക (ഏകദേശം 15 സെക്കന്റ്). തുടർന്ന് കപ്പുപോലെ കുഴിഞ്ഞതാക്കിയ കൈപ്പത്തികൾ അടഞ്ഞ കണ്ണുകൾക്ക് മുകളിൽവയ്ക്കുക. കൈപ്പത്തികൊണ്ട് കണ്ണിന്റെ കൃഷ്ണമണികൾ തൊടാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. കൈയിലെ വിരലുകൾ ഒന്നിനുമുകളിൽ ഒന്നായി നെറ്റിയുടെ നടുവിൽ വരണം. മുഖത്ത് അനാവശ്യമായി ശക്തി ചെലുത്തേണ്ട ആവശ്യമില്ല. രണ്ടുമിനിറ്റ് ശാന്തമായി ഇരിക്കുക. എത്രത്തോളം വിശ്രാന്തി ലഭിക്കുന്നുവോ, അത്രത്തോളം അധികം ഇരുണ്ടതായിരിക്കും കണ്ണടയ്ക്കുമ്പോൾ കാണുന്ന ഇരുട്ട്.

കൈകൾ വൃത്തിയുള്ളതാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം. കണ്ണിലേക്ക് അണുക്കളെ ആനയിക്കുന്നത് ഗുണത്തെക്കാളേറെ ദോഷം ചെയ്യും.

കണ്ണുകൾ നല്ലവണ്ണം ഞെരുക്കി അടച്ച് കണ്ണുനീർ ഒഴുകിവരുന്ന കുഴലുകൾക്ക് ഉത്തേജനം നല്കാവുന്നതാണ്. ഞെരുക്കി അടച്ചുപിടിച്ചശേഷം സാധാരണരീതിയിൽ കുറച്ച് പ്രാവശ്യം കണ്ണു ചിമ്മിത്തുറക്കുക. വീണ്ടും ഞെരുക്കി അടയ്ക്കുക. ഏതാനും പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക.

വെള്ളം തെറിപ്പിക്കൽ (സ്പ്ലാഷിംഗ്)

അടച്ച കണ്ണുകളിലേക്ക് രാവിലെ ആദ്യം ഇളംചൂടുള്ള വെള്ളവും, പിന്നീട് തണുത്ത വെള്ളവും, വൈകുന്നേരം ആദ്യം തണുത്തവെള്ളവും പിന്നീട് ഇളംചൂടുള്ള വെള്ളവും 10 പ്രാവശ്യം തെറിപ്പിക്കുക. ഇത് രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

ഹ്രസ്വദൂരഫോക്കസ്

ഫോക്കസ് കണ്ണിന്റെ വഴക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഹ്രസ്വദൂരസമ്മർദ്ദമാണ് ഹ്രസ്വദൃഷ്ടിക്ക് (മയോപ്പിയ) കാരണമായി പറയുന്നത്. അതായത് കണ്ണിനടുത്തുവച്ച് വായന കംപ്യൂട്ടർ സംബന്ധമായ ജോലി എന്നിവപോലെ കണ്ണിനോടടുപ്പിച്ചുള്ള ജോലിയിൽ ശരിയായി ഫോക്കസ് ചെയ്യാൻ നേത്രഗോളത്തിന് ശ്രമിക്കേണ്ടിവരുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി കൂടുതൽ തടിച്ചതും, വൃത്താകാരമുള്ളതുമായി രൂപമാറ്റം വരുത്തി നേത്രഗോളം പ്രതികരിക്കുന്നു. അടുത്തും അകലെയുമുള്ളവയിൽ

ശരീരത്തിന്റെ മറ്റേതു ഭാഗത്തെയും പോലെ നേത്രപേശികൾക്കും വ്യായാമം ആവശ്യമാണ്. നേത്രവ്യായാമം പേശികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു. ലെൻസുകളുടെ വഴക്കം നിലനിർത്താനും കാഴ്ചശേഷി നിലനിർത്താനും സഹായിക്കുന്നു

വാർദ്ധക്യത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാക്കുലാർ ഡീജനറേഷൻ (എആർഎംഡി)

മുറിവുണ്ടാകുന്നതുമൂലവും ഇടക്കിടെയുള്ള റെറ്റിനയിലെ രക്തസ്രാവം മൂലവും മധ്യഭാഗത്തെ കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് എ.ആർ.എം.ഡി. ഇത് റെറ്റിനയിൽ പ്രായം മൂലമുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്കൊപ്പം വേഗത്തിലോ, സാവധാനമോ ഉള്ള മധ്യഭാഗത്തെ കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടൽ ആവാം. പാരമ്പര്യവും പുകവലിയുമെല്ലാം ഇതിന്റെ കാരണങ്ങളായി പറയുന്നു. പെട്ടെന്ന് മധ്യഭാഗത്തെ കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടുകയും നേർവരകളെ വളഞ്ഞതായി തോന്നുകയുമാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. ലേസർ ചികിത്സയും, കുത്തിവയ്പുമാണ് എആർഎംഡിയുടെ ചികിത്സാവിധികൾ. പ്രാഥമികഘട്ടത്തിലാണെങ്കിൽ ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ഗുളികകൾ രോഗം കൂടുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കും.

ഫോക്കസ് ചെയ്ത് പൂർവരൂപത്തിലേക്ക് മടങ്ങിപ്പോകാൻ നേത്രഗോളങ്ങളെ താഴെ പറയുന്ന വ്യായാമം പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു.

കൈവിരൽ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പെൻസിൽ ഏകദേശം 6 ഇഞ്ച് ദൂരത്തിൽ കണ്ണിന്റെ മുമ്പിലായി പിടിക്കുക. അതിനുശേഷം ചുരുങ്ങിയത് 20 അടി (6 മീറ്റർ) ദൂരെയുള്ള ഏതെങ്കിലും വസ്തു തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന് വൃക്ഷം, കൊടി തുടങ്ങിയവ.

ഇതുരണ്ടുമായിരിക്കും നിങ്ങളുടെ അടുത്തും അകലെയുമുള്ള രണ്ട് ബിന്ദുക്കൾ. നിങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടി ഈ രണ്ട് ലക്ഷ്യങ്ങൾക്കിടയിലായി മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. ഓരോന്നിലും ഒരു സമയത്ത് രണ്ട് സെക്കൻഡിൽ കൂടുതൽ നോക്കരുത്. കണ്ണുകൾ ശരിക്കും പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നതുവരെ ആവർത്തിക്കുക

കംപ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ 50 ശതമാനത്തിൽ അധികം ആളുകൾക്കും കണ്ണിന് സ്ട്രെയിൻ, തലവേദന, കാഴ്ചമങ്ങൽ തുടങ്ങിയവ കണ്ടുവരുന്നു. കാഴ്ചയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ശാരീരികക്ഷീണത്തിനും, ജോലിയിൽ കാര്യക്ഷമത കുറയുന്നതും കാരണമാകും. ഇതിനുപുറമെ കംപ്യൂട്ടർ വളരെനേരം ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് ഗ്ലക്കോമ വരാനുള്ള സാദ്ധ്യതയും കൂടുതലാണെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിന് പ്രത്യേകം നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള ലെൻസുകൾ, സ്പെഷ്യൽ ആന്റി ഗ്ലെയർ സ്ക്രീനുകൾ, നേത്രവ്യായാമം എന്നിവ വഴി കംപ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും.

കംപ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്കുള്ള നേത്രവ്യായാമം

സ്കാനിംഗ്

ഇത് കണ്ണിന്റെ അയവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. മുറിയുടെ കോണിൽ ഇരിക്കുകയോ, നില്ക്കുകയോ ചെയ്യുക. മുറിയിലുള്ള ഓരോ വസ്തുവിലൂടെയും കണ്ണുകൾ പായിക്കുക. ഈ വ്യായാമത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം കണ്ണുകളെ തികച്ചും അലസമായി, അയഞ്ഞ രീതിയിൽ നീങ്ങാൻ അനുവദിക്കുക എന്നതാണ്. രണ്ടുമിനിറ്റുനേരം ഈ വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

ഹൈഡ്രോതെറാപ്പി

ജലചികിത്സ. രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. ഒരു പാത്രത്തിൽ ഇളംചൂടുവെള്ളവും മറ്റൊരു പാത്രത്തിൽ നല്ലപോലെ തണുത്ത വെള്ളവും വയ്ക്കുക. രണ്ടിലും തോർത്ത് അല്ലെങ്കിൽ കട്ടിയുള്ള ടവൽ ഇടുക. ചൂടുവെള്ളത്തിലെ തുണി എടുത്ത് അടച്ച കണ്ണുകളുടെ മുകളിലായി 30 സെക്കന്റ് വയ്ക്കുക. തുടർന്ന് തണുത്ത വെള്ളത്തിലെ തുണിയെടുത്ത് അതുപോലെ ചെയ്യുക. രണ്ടു തുണികളും മാറിമാറി ഇതുപോലെ കണ്ണിൽ വയ്ക്കണം. ഉണങ്ങിയ നേർത്ത ടവൽ കൊണ്ട് കണ്ണുകൾ ചെറുതായി മസാജ് ചെയ്ത് ഇത് അവസാനിപ്പിക്കുക. ഇങ്ങനെ രണ്ടുമിനിറ്റുനേരം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

തല കറക്കൽ

കഴുത്ത്, തല, മുഖപേശികൾ എന്നിവയ്ക്ക് റിലാക്സേഷൻ നൽകും. ടെൻഷൻ കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും. ദീർഘശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക. ശ്വാസം വിടുന്നതോടൊപ്പം തലതാഴ്ത്തിക്കൊണ്ടുവന്ന് താടി നെഞ്ചിൽ തൊടുക. കഴുത്തിലും തോളിലും അയവു നല്കുക. ദീർഘമായി വീണ്ടും ശ്വാസം എടുക്കുന്നതോടൊപ്പം പതുക്കെ തല വട്ടത്തിൽ ഇടത്തോട്ടും തുടർന്ന് പുറകോട്ടും കറക്കുക. ഇതുചെയ്യുമ്പോൾ തോളുകൾ നിശ്ചലവും, അയവുള്ളതും ആയിരിക്കണം. ഇനി തല മറ്റേ വശത്തേക്കും തുടർന്ന് താഴോട്ടും എടുക്കുന്നതോടൊപ്പം ശ്വാസം വിടുക. രണ്ടുപ്രാവശ്യം ചെയ്തശേഷം പൊസിഷൻ മാറ്റി വീണ്ടും രണ്ടു പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

ക്ലോക്ക് സൂചി പോലെ കണ്ണ് തിരിക്കുക

ഒരു വലിയ ക്ലോക്കിലേയ്ക്ക് നേരെ നോക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. തല നിശ്ചലമായി പിടിച്ചുകൊണ്ട് ക്ലോക്കിലെ 12 മണി സ്ഥാനത്തേയ്ക്ക് ശ്രദ്ധയോടെ നോക്കുക. രണ്ടു സെക്കന്റ് ഇങ്ങനെ നോക്കിയശേഷം കണ്ണ് സാധാരണ നിലയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക. അടുത്തതായി ഇതുപോലെ തന്നെ ഒരു മണിയുടെ പൊസിഷനിലും രണ്ടുമണിയുടെ പൊസിഷനിലും തുടർന്ന് ചെയ്യുക. ഓരോ സ്ഥാനത്തും ഇതുപോലെ ചെയ്തശേഷം അടുത്ത സ്ഥാനത്തേക്ക് മാറ്റുന്നതിനുമുമ്പ് സാധാരണ സ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരിച്ചുവരണം. ഘടികാര ദിശയിൽ ഒരുവട്ടം പൂർത്തിയാക്കിയശേഷം അടുത്തതായി എതിർദിശയിൽനിന്നും തുടങ്ങുക. ഈ വ്യായാമം എക്സ്ട്രാ ഒക്കുലർ പേശികൾക്ക് ശരിയായ വലിവു നല്കും. പേശികളെ കൂടുതൽ ശക്തിയുള്ളതാക്കുകയും ചെയ്യും.

തയ്യാറാക്കിയത്: ***വിമൽ അരവിന്ദ്***
ഫോട്ടോ: ***ശ്യാം***
മോഡൽ: ***റീമ, അമ്പിളി സാജു.***

റിഫ്രാക്റ്റീവ് സർജറി

കണ്ണട ഉപയോഗിച്ച് പരിഹരിക്കാവുന്ന കാഴ്ചവൈകല്യങ്ങളെ റിഫ്രാക്റ്റീവ് എറർ എന്ന് പറയുന്നു. ഇവ മൂന്നു തരത്തിലുണ്ട്.

1. ഹ്രസ്വദൃഷ്ടി (Short sight)
2. ദീർഘദൃഷ്ടി (long sight)
3. സിലണ്ടറിക്കൽ എറർ (Astigmatism)

ഈ മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള കാഴ്ചവൈകല്യങ്ങൾ പരഹരിക്കാനുള്ള ആധുനിക ചികിത്സയാണ് സയോപ്റ്റിക് ലേസർ ചികിത്സാരീതി (zyoptic lazer). ഈ ചികിത്സാരീതികൊണ്ട് ഹ്രസ്വദൃഷ്ടി –1 മുതൽ –10 ഡയോപ്റ്റർ വരെയും ദീർഘദൃഷ്ടി +1 മുതൽ +6 വരെയും സിലിണ്ടറിക്കൽ പവർ ±6 വരെയും സുരക്ഷിതമായി ചികിത്സിക്കാം.

വേവ്ഫ്രണ്ട് (wave front) ടെക്നോളജിയിൽ അധിഷ്ഠിതമായ ചികിത്സാരീതിയാണിവ. അതുകൊണ്ട് തന്നെ സാധാരണ ലാസിക് ചികിത്സയേക്കാൾ സുരക്ഷിതത്വവും മെച്ചപ്പെട്ട കാഴ്ചശക്തിയും സയോപ്റ്റിക് ലേസർ ചികിത്സാരീതി ഉറപ്പ് നൽകുന്നു. പ്രകാശരശ്മിയുടെ ഓരോ വ്യതിയാനവും Zylink എന്ന യന്ത്രസഹായത്താൽ കണക്കാക്കി ചെയ്യാവുന്ന രീതിയിയായ സയോപ്റ്റിക് ലേസർ ചികിത്സയിൽ കണ്ണിനുള്ളിലുണ്ടാകുന്ന മഞ്ഞളിപ്പ് ഒരു പരിധി വരെ കുറയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ്.

ചികിത്സയ്ക്ക് മുമ്പായി രോഗിയുടെ പരിപൂർണനേത്രപരിശോധനയും, കൃഷ്ണമണിയുടെ പ്രത്യേകതയെപ്പറ്റിയുള്ള വിശദമായ പഠനവും ആവശ്യമാണ്. ഇത്തരം പരിശോധനകൾക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണമാണ് ഓർബ്സ്കാൻ (orbscan), അബെറോമീറ്റർ (Abberometer) എന്നിവ. സ്കാനിങ്ങിനുശേഷം ലഭിക്കുന്ന അളവുകൾ ZyCard എന്ന കമ്പ്യൂട്ടറിലെ കാർഡിൽ രേഖപ്പെടുത്തി, അതിനനുസരിച്ചാണ് ലേസർ ചെയ്യുന്നത്. കോൺടാക്റ്റ് ലെൻസ് ഉപയോഗിക്കുന്നവർ സയോപ്റ്റിക് ചികിത്സയ്ക്ക് ഒരാഴ്ച മുമ്പ് കോൺടാക്റ്റ് ലെൻസ് അഴിച്ചുവയ്ക്കേണ്ടതാണ്.

സയോപ്റ്റിക് ലേസർ ചികിത്സയ്ക്കുവേണ്ട സമയം 15 മിനിറ്റ് മാത്രമാണ്. മരവിപ്പിക്കാനുള്ള തുള്ളി മരുന്ന് നൽകിയതിനുശേഷം Zyoptic XP എന്ന ഉപകരണം ഉപയോഗിച്ച് കൃഷ്ണമണിയുടെ അതിസൂക്ഷ്മമായ പാളി (corneal flap) ഉയർത്തുന്നു. ഈ പ്രതലത്തിൽ Excimer ലെൻസ് ഉപയോഗിച്ച് കൃഷ്ണമണിയെ വളരെ കൃത്യതയോടെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നു. അതിനുശേഷം ഉയർത്തിയ പാളി തിരികെ വയ്ക്കുന്നു.

ചികിത്സയ്ക്കുശേഷം രോഗിക്ക് അന്നുതന്നെ വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങാം. ഏകദേശം 25,000 രൂപയാണ് ചികിത്സാചെലവായി കണക്കാക്കുന്നത്.

ICL (Implantable Contact Lens)

ലേസർ ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയമാകാൻ സാധിക്കാത്ത രോഗികൾക്കുള്ള ചികിത്സയാണ് ICL. കനംകുറഞ്ഞ കൃഷ്ണമണിയുള്ളവർക്കും (cornea), 10 ഡയോപ്റ്റർ മുകളിലായി പവർ ഉള്ളവർക്കും ഏറ്റവും നൂതനവും, സുരക്ഷിതവുമായ ചികിത്സാരീതിയാണ് ICL.

ചികിത്സാരീതി: കൃഷ്ണമണിയിൽ വളരെ നേർത്ത മുറിവുണ്ടാക്കി, അതിലൂടെ കസ്റ്റമൈസ്ഡ് ലെൻസ് ഒരു ചെറിയ ഇൻഞ്ചക്ഷൻ മുഖേന കണ്ണിനുള്ളിൽ ഇറക്കിവയ്ക്കുന്നു. (implantation). വിദേശനിർമിതമായ ഈ ലെൻസ് 'കൊളാമർ' എന്ന പദാർഥത്താൽ നിർമ്മിതമാണ്. ഹ്രസ്വദൃഷ്ടിക്ക് പുറമേ സിലിണ്ടറിക്കൽ പവർ മാറ്റാൻ പറ്റുന്ന Toric ICL ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. ICL Implantation കഴിഞ്ഞ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഒരാഴ്ചയോളം വിശ്രമം ആവശ്യമാണ്. ഏകദേശം 35,000 രൂപയാണ് ഈ ചികിത്സയ്ക്ക് വരുന്ന ചിലവ്.

കടപ്പാട്: Dr. Sreekanth Karat MS -Medical Director, Vasan Eye Care Hopital, Dr. Saji V.K. MS (Opthal) - Consultant Refractive Surgery, Dr. Shermila M.V. MS - Vitreo Retinal Consultant, Dr. Santhi Sunil MS - Glaucoma Consultant

COVERFEATURE

ഡോ. മീരാ നരേന്ദ്രൻ *BHMS, MD*
ഹോമിയോപ്പതി കൺസൾട്ടന്റ്

കണ്ണുകൾ
ഹോമിയോപ്പതിയുടെ

കാഴ്ച ഒരു വിസ്മയമാണ്, അത് നാം തിരിച്ചറിയുന്നത് രോഗം കാഴ്ചയെ ബാധിക്കുമ്പോഴും. കണ്ണിന് നാം ഏറ്റവും പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കുമ്പോഴും കണ്ണുകൾക്കുണ്ടാകുന്ന വൈകല്യങ്ങളെ തുടക്കത്തിൽ നാം അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ അവഗണിക്കുന്നു.

പ്രായമേറിയവരിലാണ് താരതമ്യേന കൂടുതലായി കാഴ്ച വൈകല്യങ്ങൾ കാണുന്നത്. നേത്രപരിചരണം ഏറ്റവും ആവശ്യമായ കാലഘട്ടമാണിത്. തിമിരം, വെള്ളെഴുത്ത്, ഗ്ലക്കോമ അഥവാ കണ്ണിനുണ്ടാകുന്ന പ്രഷർ എന്നിവ കണ്ണിനെ നേരിട്ടു ബാധിക്കുന്ന പ്രധാന അസുഖങ്ങളാണ്. ഇവ കൂടാതെ കണ്ണിലുണ്ടാകുന്ന അലർജി, ചൊറിച്ചിൽ, കൂടെകൂടെയുണ്ടാകുന്ന കൺകുരുക്കൾ, പ്രത്യേക സീസണിൽ വരുന്ന ഇൻഫെക്ഷൻ അഥവാ കൺജന്റിവൈറ്റിസ് എന്നിവയും നേരിട്ടു കണ്ണിനെ ബാധിക്കാറുണ്ട്.

എന്നാൽ നമ്മളിൽ കാണപ്പെടുന്ന മറ്റസുഖങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ കണ്ണിന്റെ കാഴ്ചയെ ഗുരുതരമായി ബാധിക്കാൻ കാരണമായിത്തീരുന്നു. പ്രമേഹം, രക്താദിസമ്മർദ്ദം, തൈറോയിഡ് ഹോർമോണിലെ വ്യതിയാനങ്ങൾ, ഞരമ്പു സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ (Neurological Diseases), റുമറ്റോയിഡ് ആർത്രൈറ്റിസ്, S.L.E എന്നിവ കണ്ണിനെ ഗുരുതരമായി ബാധിക്കാറുണ്ട്. പ്രമേഹം മൂലമുള്ള ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതി പ്രായമായവരിൽ പലപ്പോഴും അന്ധതയ്ക്കു കാരണമായിത്തീരാറുണ്ട്.

ഹോമിയോപ്പതിയും കണ്ണുകളും

മറ്റസുഖങ്ങൾക്കുള്ളതുപോലെതന്നെ ഹോമിയോപ്പതിയിൽ നേത്രരോഗങ്ങൾക്ക് ഫലപ്രദമായ മരുന്നുകൾ ലഭ്യമാണ്. മറ്റു ചികിത്സാ രീതിയിൽ നിന്നും വിഭിന്നമായ രീതിയിലാണ് ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സയിൽ മരുന്നുകൾ നൽകപ്പെടുന്നത്. ഒരേ രോഗം തന്നെ വിവിധ രോഗികളിൽ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ രോഗലക്ഷണങ്ങളായിരിക്കും ഉളവാക്കുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് അലർജിമൂലമുണ്ടാകുന്ന നേത്ര രോഗങ്ങൾ വിവിധ രോഗികളിൽ വിവിധ രീതിയിലാണ് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. ചിലരിൽ കൺപോളകൾ തടിച്ചു വരുകയോ, കണ്ണിൽ കരുകരുപ്പ് അനുഭവപ്പെടുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റു ചിലരിൽ ചുവപ്പോ, തുമ്മലോ തുടങ്ങി അനുബന്ധ ലക്ഷണങ്ങളും കാണുന്നു. ചിലരോഗികളിൽ ഒരു കണ്ണിനെ ആയിരിക്കാം രോഗം കൂടുതലായി ബാധിക്കുക. അതിനാൽ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ പരിഗണിച്ചുള്ള മരുന്നുകളാണ് ഓരോ രോഗിക്കും നൽകുന്നത്. കൂടാതെ രോഗിയുടെ മാനസികസ്വഭാവ പ്രത്യേകതകൾ കൂടി പരിഗണിച്ചു നൽകുന്ന കോൺസ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻ മരുന്നുകൾ രോഗത്തിന്റെ തീവ്രത കുറക്കുന്നതോടൊപ്പം രോഗം പിന്നീടു വരാതെ നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം രോഗിയുടെ മാനസിക ശാരീരിക പ്രത്യേകതകൾ പരിഗണിച്ച് ആ രോഗിക്കുള്ള ശരിയായ മരുന്നും ആ രോഗാവസ്ഥയിൽ രോഗിക്കുള്ള മരുന്നിന്റെ ഉചിതമായ പൊട്ടൻസിയും നിർണ്ണയിക്കുന്നതിലാണ് ഒരു ഹോമിയോ ഡോക്ടറുടെ വിജയം. ശരിയായ മരുന്നു നിർണ്ണയത്തിന് രോഗിയിൽ നിന്നുമുള്ള കൃത്യമായ പൊതുവിവരങ്ങൾ അതിനാൽ ഡോക്ടർക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

തിരുവനന്തപുരം ഗവ. ഹോമിയോ മെഡിക്കൽ കോളജിൽനിന്ന് BHMSഉം കോഴിക്കോട് ഗവ. ഹോമിയോ മെഡിക്കൽ കോളജിൽനിന്ന് MDയും നേടിയ ഡോ. മീരാ നരേന്ദ്രൻ ഇപ്പോൾ Effect of Homoeopathic Medicines in Diabetes Mellitus എന്ന വിഷയത്തിൽ ഗവേഷണം നടത്തിവരുന്നു.

കണ്ണിലൂടെ

പ്രധാന നേത്രരോഗങ്ങളും ഹോമിയോചികിത്സയും

തിമിരം

സ്വയം ഫോക്കസ് ചെയ്യുന്ന നേത്ര ലെൻസിലൂടെയാണ് നാം കാഴ്ചകൾ വ്യക്തമായി കാണുന്നത്. സുതാര്യമായ ഈ നേത്രലെൻസിന്റെ സുതാര്യത കുറഞ്ഞുവരുന്ന രോഗമാണ് തിമിരം. അഥവാ കാറ്ററാക്ട്. പ്രായമേറിയവരിലാണ് തിമിരം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത്. രോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട് കാലക്രമേണ രോഗത്തിന്റെ തീവ്രതയും കൂടി വരുന്നു. രോഗത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ ഹോമിയോ മരുന്നുകൾ വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. ഹോമിയോ മരുന്നുകൾ രോഗത്തിന്റെ വളർച്ചയെ തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു.

തിമിരം ഏതു കണ്ണിലാണ്, തിമിരം ലെൻസിന്റെ മദ്ധ്യഭാഗത്താണോ വശങ്ങളിലാണോ ബാധിച്ചിരിക്കുന്നത്, കൂടെയുണ്ടാവുന്ന അസ്വസ്ഥതകൾ എന്നിവ പരിഗണിച്ചാണ് ഹോമിയോ മരുന്നുകൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നത്. രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പരിഗണിച്ച് മരുന്നുകളിൽ ഉചിതമായവ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഒപ്പം സിനറേറിയ മാർട്ടീന എന്ന മരുന്ന് കണ്ണിലൊഴിക്കുന്നത് തിമിരരോഗത്തിന് ഫലപ്രദമായി കണ്ടുവരുന്നു. തിമിരം ബാധിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ആളുകളിൽ പൊതുലക്ഷണങ്ങൾ പരിഗണിച്ച് കൽക്കേരിയ ഫ്‌ളൂർ, കൽക്കേരിയ ഫോസ്, കാലിഫോസ്, നാട്രം മൂർ, കൽക്കേരിയ കാർബ്, സൈലീഷ്യ എന്നിവയിൽ ഉചിതമായവ നൽകുന്നത് തിമിരരോഗം വരാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. പ്രമേഹ സാദ്ധ്യതയുള്ള രോഗികളിൽ മറ്റു ഹോമിയോ മരുന്നുകളോടൊപ്പം നാട്രം സൾഫും, സിനറേറിയ തുള്ളി മരുന്നും നൽകുന്നത് തിമിരം വരാതെ തടയപ്പെടുന്നു.

ഗ്ലക്കോമ (Glaucoma)

കണ്ണിനുള്ളിലെ മർദ്ദം വർദ്ധിക്കുന്നതു മൂലമുണ്ടാകുന്ന ദൃശ്യ വൈകല്യമാണ് ഗ്ലക്കോമ. ചിലപ്പോൾ ഈ രോഗം പ്രത്യേക ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും പ്രകടിപ്പിക്കാറില്ല. അതിനാൽ കണ്ണിന്റെ കാഴ്ചയെ കവർന്നെടുത്ത ശേഷമായിരിക്കും ഈ മഹാരോഗത്തെ നാം തിരിച്ചറിയുന്നത്. ഏതു തരക്കാരേയും ഈ രോഗം ബാധിക്കുമെങ്കിലും 40 വയസ്സിനു ശേഷമായിരിക്കും രോഗം കൂടുതലായും പ്രകടമാകുക. സാധാരണ അസുഖങ്ങളെപ്പോലെ ലക്ഷണങ്ങൾ നോക്കിയാണ് ഗ്ലക്കോമക്കും മരുന്ന് നൽകുന്നത്. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ അനുസരിച്ച് മരുന്നും വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു. രോഗം കാഴ്ചയെ ബാധിക്കുമ്പോൾ സൾഫറും, വേദനയുടെ പ്രത്യേകതകളനുസരിച്ച് ഫോസ്ഫറസ്, ഫൈസോസ്റ്റിഗ്മ, റക്സ്‌ടോക്സ് എന്നീ മരുന്നുകളും നൽകുന്നു. കണ്ണിന്റെ ഗോളത്തിൽ നിന്നും പുറകിലേക്കു വലിഞ്ഞു മുറുകുന്ന വേദനകൾക്കും, വേദനക്കൊപ്പം ഞരമ്പു സംബന്ധമായ

COVERFEATURE

ലെൻസും ഫ്രെയിമും

കാഴ്ചശക്തി പരിഹരിക്കാനുള്ളതെന്നതിലുപരി കണ്ണടയുടെ ലെൻസും ഫ്രെയിമുമെല്ലാം ഭംഗിയുള്ളതാവണമെന്നുകൂടി 40+കാർക്ക് നിർബന്ധമാണ്. ബൈഫോക്കൽ, മോണോ ഫോക്കൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ള ലെൻസുകളാണ് സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. വെള്ളെഴുത്ത് തുടങ്ങിയ നേത്രരോഗങ്ങൾ 40 വയസ്സുകഴിയുമ്പോഴാണ് ആളുകളിൽ കാണുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈ പ്രായത്തിലുള്ളവർ ബൈഫോക്കൽ ലെൻസാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. മോണോ ഫോക്കൽ ലെൻസ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് 40 വയസ്സിനു താഴെയുള്ളവരാണ്.

ബൈഫോക്കൽ ലെൻസ് തന്നെ വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുണ്ട്.

1. **പ്രോഗ്രസീവ്:** പവർ ഗ്ലാസുകളാണെങ്കിലും, കണ്ടാൽ പ്ലെയിൻ ഗ്ലാസാണെന്നേ തോന്നുകയുള്ളൂ. സ്റ്റൈലിനോടൊപ്പം സഞ്ചരിക്കുന്നവർ ഇത്തരം പ്രോഗ്രസീവ് ലെൻസുകൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.
2. **ട്രാൻസിഷൻസ്:** ഡേ-നൈറ്റ് ലെൻസുകളായ ഇവയുടെ പ്രത്യേകത ഫൈബർ ഗ്ലാസുകളാണ് എന്നതാണ്, മാത്രമല്ല കനം തീരെ കുറഞ്ഞതുമായിരിക്കും.
3. **ഫോട്ടോക്രോം:** ഡേനൈറ്റ് ലെൻസുകളായ ഇവ സാധാരണ ഗ്ലാസുകൊണ്ട് നിർമിച്ചവയാണ്. താരതമ്യേന ട്രാൻസിഷൻ ലെൻസുകളേക്കാൾ വിലകുറവാണ് ഫോട്ടോക്രോം ലെൻസുകൾക്ക്.
4. **സി.ആർ. 39 പ്ലാസ്റ്റിക്:** ഫൈബർ കൊണ്ട് നിർമിച്ച ഗ്ലാസുകളും, തീരെ കനം കുറഞ്ഞതുമാണ് ഇവ.
5. **ഹൈ-ഇൻഡക്സ്:** പ്രായമേറുന്തോറും ചിലർക്ക്

അസുഖങ്ങൾക്കും, പാരിസും, ജെൽസീമിയയും ഒരു പരിധി വരെ ആശ്വാസം നൽകുന്നു.

ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതി

പ്രമേഹം മൂലം കണ്ണിലെ ചെറിയ രക്തക്കുഴലുകൾക്ക് നാശം സംഭവിക്കുകയും സ്രവങ്ങൾ പുറത്തു വരുകയും ചെയ്യുന്ന രോഗമാണ് ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതി. പിന്നീട് വലിയ രക്തക്കുഴലുകളെ രോഗം ബാധിക്കുകയും പെട്ടെന്ന് കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രമേഹരോഗത്തെ നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താൻ ഹോമിയോപ്പതിയിൽ ധാരാളം മരുന്നുകൾ ലഭ്യമാണ്. ശരിയായ നിർണ്ണയംവഴി നൽകുന്ന ഹോമിയോമരുന്നിലൂടെ പഴക്കം ചെന്ന പ്രമേഹരോഗികളിൽപ്പോലും അനിയന്ത്രിതമായി നിൽക്കുന്ന ഷുഗർലെവലിനെ നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തുവാനും, ക്രമേണ ഇൻസുലിന്റെ അളവ് ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കാനും സാധിക്കുന്നു. പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കുന്നതിലൂടെ കണ്ണിലെ രക്തസ്രാവവും, റെറ്റിനോപ്പതിയും നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. എങ്കിലും പ്രമേഹം മൂലം കണ്ണിലുണ്ടാകുന്ന രക്തസ്രാവങ്ങൾക്ക് ഫോസ്ഫറസ്, സീക്കേൽ, ക്രോട്ടാലസ് എന്നീ മരുന്നുകളിൽ ഉചിതമായവ നൽകുന്നത് റെറ്റിനോപ്പതിക്ക് ഗുണപ്രദമാണ്.

അലർജി, കണ്ണിലുണ്ടാകുന്ന ബാക്ടീരിയ, വൈറൽ ഇൻഫക്ഷൻ എന്നിവ ഏതു പ്രായക്കാരേയും ബാധിക്കാം. യൂഫ്രേഷ്യാ സൾഫർ, റക്സ്ടോക്സ്, അർജന്റംനൈട്രിക്കം തുടങ്ങിയ മരുന്നുകളിൽ ഒന്ന് ലക്ഷണങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ഉള്ളിൽ കഴിക്കുന്നതും, യൂഫ്രേഷ്യാ മരുന്ന് കണ്ണിൽ ഒഴിക്കുന്നതും വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. കൂടെക്കൂടെയുണ്ടാകുന്ന കൺകുരു സ്റ്റാഫിസാഗ്ര, നാട്രംമൂർ, സൈലീഷ്യ, പൾസാറ്റില എന്നീ മരുന്നുകളിലൂടെ നിശ്ശേഷം മാറ്റാൻ സാധിക്കും.

നേത്രരോഗങ്ങൾക്കുള്ള ശസ്ത്രക്രിയക്കുശേഷം ചിലരിൽ കണ്ണിനു വേദന, ചുവപ്പ്, കണ്ണ് തുടിക്കൽ, കണ്ണിൽകൂടി വെള്ളം വരുക തുടങ്ങിയ അസ്വസ്ഥതകൾ കണ്ടു വരുന്നു. ഇത്തരം ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്ക് ഹോമിയോ ചികിത്സ വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. വേദനകളുടെ പ്രത്യേകതകളും, അസ്വസ്ഥതയുടെ സ്വഭാവവും പരിഗണിച്ച് അക്കൊണൈറ്റ്, ഇഗ്നേഷ്യ, റക്സ്ടോക്സ്, തൂജ, സെനഗേഗ തുടങ്ങി വിവിധതരം മരുന്നുകൾ നൽകുന്നതിലൂടെ ഇത്തരം അസ്വസ്ഥതകളെ മറികടക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

ഹോമിയോ മരുന്നിലൂടെയുള്ള രോഗശമനം വളരെ സാവധാനമാണെന്നൊരു ധാരണ ചിലരെങ്കിലും വച്ചു പുലർത്തുന്നു. എന്നാൽ രോഗത്തിന്റെ ആഴത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെന്ന് ഡോക്ടർ ശേഖരിക്കുന്ന വിവരങ്ങളിലൂടെ നിർണ്ണയിക്കുന്ന കൃത്യമായ മരുന്നുകളുടെ ഫലപ്രാപ്തി ചിലപ്പോൾ ഡോക്ടറെപ്പോലും അത്ഭുതപ്പെടുത്തുന്നതായിരിക്കും. അതിനാൽ കൃത്യമായ മരുന്നു നിർണ്ണയത്തിന് രോഗിയുടെ സഹകരണം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

കണ്ണുകൾ അത്ഭുതങ്ങളുടെ ലോകത്തേക്കുള്ള വാതായനമാണ്. പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാതെ ഹോമിയോ ചികിത്സയിലൂടെ കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതോടൊപ്പം പൊതുവായ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ വാതായനങ്ങൾ ഒരിക്കലും കൊട്ടിയടക്കപ്പെടാതിരിക്കട്ടെ.

ലെൻസിന്റെ പവർ കൂടി വരുന്നതാണ്. പണ്ടുകാലങ്ങളിലൊക്കെ ഇതിന് പരിഹാരം വലിയ ലെൻസുകളായിരുന്നു. ഭൂതക്കണ്ണാടി എന്നെല്ലാം കളിയാക്കി പറഞ്ഞിരുന്നു. പക്ഷെ ഇന്നത്തെ ഹൈഇൻഡക്സ് ലെൻസിന്റെ പ്രത്യേകത എന്നത്, കൂടിയ പവറിനും വളരെ കട്ടികുറഞ്ഞ ലെൻസ് മതിയെന്നുള്ളതാണ്.

6. **എ.ആർ. കോട്ട്:** ആന്റി ഗ്ലയർ ലെൻസുകളാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത. കമ്പ്യൂട്ടറിനു മുമ്പിലിരിക്കുമ്പോഴും, രാത്രി വാഹനമോടിക്കുമ്പോൾ എതിർദിശയിൽ നിന്ന് വരുന്ന വാഹനത്തിന്റെ ലൈറ്റിൻനിന്നുള്ള ഗ്ലയർ അടിയ്ക്കാതിരിക്കാനുമെല്ലാം ഇത്തരം എആർകോട്ട് ഉപകരിക്കുന്നതാണ്.
7. **SP2:** ടിന്റഡ് ഗ്ലാസുകളാണ് SP2ന്റെ പ്രത്യേകത.

സാധാരണ ആവശ്യത്തിനായി 40 കഴിഞ്ഞാൽ കൂടുതലും ഉപയോഗിക്കുന്നത് Kryptok Bifocal, D-Bifocal എന്നീ ലെൻസുകളാണ്.

കണ്ണടകളുടെ സ്റ്റൈലിന് ഫ്രെയിമുകളും ഒരു ഘടകമാണ്. മെറ്റലിന്റെയും, ഷെല്ലിന്റെയും ഫ്രെയിമുകളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഷെല്ലിന്റെ ഫ്രെയിമുകൾക്ക് ഏകദേശം 50 രൂപ മുതൽ 10,000 രൂപ വരെ വിലവരുന്നുണ്ട്. മെറ്റൽ ഫ്രെയിമുകൾക്ക് ഏകദേശം 100 മുതൽ 40,000 രൂപ വിലവരുന്നു.

സാധാരണ നിലയിൽ രണ്ട് വർഷം കൂടുമ്പോഴാണ് കണ്ണട മാറ്റേണ്ടത്. പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയ അസുഖമുള്ളവർ എല്ലാ വർഷവും പരിശോധനകൾക്ക് വിധേയരായി കണ്ണട മാറ്റേണ്ടതാണ്.

കടപ്പാട്: Eye Care Opticals, Kozhikode

COVERFEATURE

സർവേന്ദ്രിയാണാം നയനം പ്രധാനം

ഡോ. എൻ. കൃഷ്ണൻ പിഷാരടി,
എ.വി.എൻ. ആരോഗ്യ, ചെന്നൈ

ദർശനേന്ദ്രിയം, ഘ്രാണേന്ദ്രിയം, രസനേന്ദ്രിയം, സ്പർശനേന്ദ്രിയം, ശ്രവണേന്ദ്രിയം എന്ന പഞ്ചജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളും; കണ്ണ്, മൂക്ക്, നാക്ക്, ത്വക്ക്, ചെവി എന്നിവ യഥാക്രമം അവയുടെ അധിഷ്ഠാനങ്ങളും ആകുന്നു. 'സർവേന്ദ്രിയാണാം നയനം പ്രധാനം' എന്ന ശാസ്ത്രവചനം ദർശനേന്ദ്രിയത്തിന്റേയും അതിന്റെ അധിഷ്ഠാനമായ കണ്ണിന്റെയും പ്രാധാന്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യത്തെപ്പറ്റി വളരെ വിസ്തരിച്ചുതന്നെ ആയുർവേദശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇന്നത്തെക്കാലത്ത് 25% പേരെങ്കിലും കണ്ണട ഉപയോഗിക്കുന്നവരാണെന്നും ജനങ്ങളിൽ 10 പേരിൽ ഒരാൾക്കെങ്കിലും നേത്രരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവരാണെന്നുമാണ് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

നാൽപതോടടുത്ത പ്രായത്തിലോ, നാല്പതിനുശേഷമോ സ്വാഭാവികമാ

ദിവസവും തലയിൽ എണ്ണതേച്ചുകുളിക്കുന്നത് നേത്രരോഗങ്ങളെ മാത്രമല്ല, സകലരോഗങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കുന്നതിന് സഹായകമാണ്. വിശേഷിച്ചും ശിരസ്സിലും, ചെവിക്കുടയിലും, പാദതലങ്ങളിലും

യി കാഴ്ചശക്തിയിൽ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ കാണപ്പെട്ടുവരുന്നു. ഇത് യുക്തമായ കണ്ണടകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്. ജീവിതശൈലിയിലേയും ഭക്ഷണശൈലിയിലേയും മാറ്റം പലതരത്തിലുള്ള മറ്റു രോഗങ്ങളോടൊപ്പം നേത്രരോഗങ്ങളേയും ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നു എന്നു കാണാം. ഇതോടൊപ്പം തന്നെ കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനവും നേത്രരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായിത്തീരുന്നുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച്, വേനൽക്കാലത്ത് നേത്രരോഗങ്ങൾ കൂടുതലാണെന്നു കാണാം. അന്തരീക്ഷോഷ്മാവ് കൂടുന്നതും, പൊടിപടലങ്ങൾ ഏറുന്നതും കണ്ണിന് ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത് സർവസാധാരണമാണല്ലോ. കാഴ്ചത്തകരാറുകൾക്കും, നേത്രവൈകല്യങ്ങൾക്കും കാരണം മറ്റ് ശാരീരികമോ പാരമ്പര്യജന്യമോ ആയ ഘടകങ്ങളാണ്. ശരിയായ ചികിത്സകളുടെ അഭാവം കൊണ്ടും പോഷകങ്ങളുടെ പോരായ്മകൾ നിമിത്തവും കാഴ്ചത്തകരാറുകൾ വരാം. കൂടിയ അന്തരീക്ഷോഷ്മാവിൽ അധികനേരം ജോലി ചെയ്യേണ്ടിവരിക, ശിരസ്സും ദേഹവും ചൂടായിരിക്കുമ്പോൾ പെട്ടെന്ന് തണുത്ത അന്തരീക്ഷത്തിൽ പ്രവേശിക്കുകയോ, തണുത്ത ജലത്തിലേക്കിറങ്ങുകയോ ചെയ്യുക, ദൂരെയുള്ള വസ്തുവിലേക്ക് ദീർഘനേരം നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക, വെൽഡിംഗ് പോലുള്ള ജോലികൾ വേണ്ടത്ര സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കാതെ ചെയ്യുക, ദർശനേന്ദ്രിയത്തിന് മിഥ്യാധാരണയുണ്ടാക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ടിവി/കമ്പ്യൂട്ടർ സ്ക്രീൻ എന്നിവയിലേക്ക് ദീർഘനേരം നോക്കിയിരിക്കുക, ശക്തിയായ വെളിച്ചം കണ്ണിലേക്ക് നേരെ പതിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ (ദീർഘനേരം രാത്രിയിലുള്ള ഡ്രൈവിംഗ് തുടങ്ങിയവ), കുറഞ്ഞ വെളിച്ചത്തിൽ ദീർഘനേരം വായിക്കുകയോ മറ്റു ജോലികൾ ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുക, ഉപ്പ്-പുളി-എരിവ് എന്നിവയുടെ അമിതോപയോഗം, അമിതമദ്യപാനം, അമിതമായ ലൈംഗികത എന്നിവയും കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിച്ചേക്കാം. പകൽ ഉറങ്ങുകയും രാത്രി ഉറക്കമൊഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് നേത്രരോഗങ്ങൾക്ക് വഴിവച്ചേക്കാം.

കണ്ണ് തേജോമയമായിട്ടുള്ള ഇന്ദ്രിയമാണെന്നും അതിന് വിശേഷിച്ചും കഫകോപം നിമിത്തമാണ് രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയെന്നും ആയുർവേദശാസ്ത്രം വിവരിക്കുന്നു. ഉള്ളംകാലിൽ ആഘാതമേൽക്കുകയോ അവിടെ അമിതമായി ചൂടേൽക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് കണ്ണിന് ഹാനികരമാണ്. കാലുകൾ പ്രത്യേകിച്ച് പാദതലങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

നേത്രരോഗങ്ങൾ വാതപ്രധാനമായവ 10ഉം പിത്തപ്രധാനമായവ 10ഉം കഫപ്രധാനമായവ 13ഉം, രക്തകോപം നിമിത്തം 16ഉം, മൂന്നുദോഷങ്ങളും കോപിച്ചുണ്ടാകുന്നവ 25ഉം, ബാഹ്യ

ഹേതുക്കളാൽ 2ഉം കൂടി ആകെ 76 വിധത്തിലാണെന്ന് സുശ്രുതാചാര്യൻ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇവയ്ക്കോരോന്നിനും അവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ചും അധിഷ്ഠാനത്തിനനുസരിച്ചും ചികിത്സാവിധികളും അനുശാസിക്കുന്നുണ്ട്. ആശ്ചോതനം, അഞ്ജനം, തർപ്പണം, പുടപാകം എന്നിവ രോഗാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ച് വൈദ്യോപദേശപ്രകാരം ചെയ്യുന്നത് നേത്രരോഗങ്ങളിൽ വളരെയേറെ ഫലവത്താണ്. ഇതോടൊപ്പം തന്നെ യുക്തമായ ഔഷധസേവയും നേത്രരോഗങ്ങളെ അകറ്റിനിർത്താൻ പര്യാപ്തമാണെന്നു കാണാം.

ദിവസവും തലയിൽ എണ്ണതേച്ചുകുളിക്കുന്നത് നേത്രരോഗങ്ങളെ മാത്രമല്ല, സകലരോഗങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കുന്നതിന് സഹായകമാണ്. വിശേഷിച്ചും ശിരസ്സിലും, ചെവിക്കുടയിലും, പാദതലങ്ങളിലും എണ്ണ തേയ്ക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റി വാഗ്ഭടാചാര്യൻ ഊന്നിപ്പറയുന്നുണ്ട്.

കാഴ്ചയെ നല്കുക എന്നതിനോടൊപ്പം തന്നെ ഒരാളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെയും സൗന്ദര്യത്തെയും നിർണ്ണയിക്കുന്നതിൽ കണ്ണുകൾ പ്രധാനഘടകം തന്നെ എന്നുകാണാം. നേത്രപരിപാലനത്തിന് ലഘുവായ പല മാർഗ്ഗങ്ങളും പാരമ്പര്യവൈദ്യശാസ്ത്രം നമുക്ക് തന്നിട്ടുണ്ട്. ത്രിഫലവെള്ളം നന്നായി അരച്ച് അതുകൊണ്ട് കണ്ണ് കഴുകുന്നത് കണ്ണുകൾക്ക് ആരോഗ്യത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതാണ്. വൈദ്യോപദേശപ്രകാരം ത്രിഫലാചൂർണം തേനും നെയ്യും ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നതും ആഴ്ചയിലൊരിക്കലെങ്കിലും ഇളനീർക്കുഴമ്പ് കണ്ണിലെഴുതുന്നതും കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സഹായകരമാണ്.

മതിയായ ഉറക്കം (8 മണിക്കൂർ) ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പ്, പുളി, എരിവ് എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കുകയും മതിയായ അളവിൽ ഇലക്കറികൾ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക, കുളിക്കുമ്പോൾ തലയിൽ ചൂടുവെള്ളം ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക തുടങ്ങി നിത്യജീവിതത്തിൽ അനുവർത്തിക്കാവുന്ന ചെറിയകാര്യങ്ങൾ കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തെ വലിയ അളവിൽ സഹായിക്കുന്നതായി കാണാം.

ദീപാഹരി

മിഴികളുടെ സൗന്ദര്യം

മുഖസൗന്ദര്യത്തിൽ കണ്ണിന്റെ പ്രാധാന്യം എടുത്തുപറയേണ്ട കാര്യമില്ല. മുഖം മനസ്സിന്റെ കണ്ണാടി ആകുന്നത് കണ്ണുകളിലൂടെ ആണ്. ഈ പ്രപഞ്ചസൗന്ദര്യം മുഴുവൻ നമുക്ക് ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയുന്നത് കണ്ണ് ഉള്ളതുകൊണ്ട് തന്നെ.

സുന്ദരമായ മുഖത്തിന് ഏറ്റവും ആകർഷണീയമായിരിക്കേണ്ടത് കണ്ണുകളാണ്. അവയുടെ തിളക്കം, വെണ്മ ഇവയെല്ലാം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആരോ

ഗ്യത്തെ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നു.

കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും, തിളക്കത്തിനും, അവ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതോടൊപ്പം ആവശ്യമായ വ്യായാമങ്ങളും നൽകേണ്ടതാണ്. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ ഉടൻ കണ്ണുകൾ ശുദ്ധമായ തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കഴുകണം. കണ്ണുകൾ മേലോട്ടും താഴോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക. കണ്ണുകൾ വട്ടത്തിൽ കറക്കുക. ദൂരെയുള്ള ഒരു വസ്തുവിനെ കുറച്ചു നേരം നോക്കിയശേഷം ഉടൻതന്നെ അടുത്തുള്ള വസ്തുവിനെ നോക്കുക തുടങ്ങിയവ പലപ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുന്നത് കണ്ണുകൾക്ക് നല്ല വ്യായാമമാണ്.

വിറ്റാമിൻ എ, ബി, സി എന്നിവ കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ആവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറി, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, മത്സ്യം എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.

കണ്ണിനുചുറ്റും വരുന്ന കറുപ്പുനിറം, ചുളിവുകൾ എന്നിവയാണ് പലർക്കും അനുഭവപ്പെടുന്ന സൗന്ദര്യപ്രശ്നം. കണ്ണിനുചുറ്റും കറുപ്പ് വരുന്നതിന് പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. പാരമ്പര്യഘടകങ്ങൾ ഇതിനൊരു പ്രധാന കാരണമാണെങ്കിലും ഉറക്കക്കുറവ്, ടെൻഷൻ, മങ്ങിയ വെളിച്ചത്തിലും തീവ്രമായ വെളിച്ചത്തിലുമുള്ള വായന, സെക്സിലുള്ള അമിതതാല്പര്യം, മാരകമായ അസുഖങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം കൺതടത്തിലെ കറുപ്പ് വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ കാരണമാകുന്നു.

കൺതടത്തിലെ കറുപ്പ് മാറ്റുവാനായി ഷഹനാസ് ഉത്പന്നങ്ങളായ Sha Weed, Shasmooth തുടങ്ങിയവയും മറ്റ് പല കമ്പനികളുടെയും under eye ക്രീമും ജെല്ലും ഇന്ന് വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. എന്നാൽ രാത്രി മുഴുവനും ഇവ കണ്ണിന് ചുറ്റും പുരട്ടിയിടുന്നത് നല്ലതല്ല. കിടന്നുറങ്ങും മുമ്പ് അവ കഴുകി വൃത്തിയാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ചെറുതായി ഗ്രേറ്റ് ചെയ്ത് കണ്ണിനുചുറ്റും വെക്കുന്നതും, ആപ്പിൾ ഉടച്ച് കണ്ണിന് ചുറ്റും വെക്കുന്നതും കണ്ണിന്റെ കറുപ്പുനിറം മാറാൻ സഹായിക്കുന്നു.

പാൽപാട കണ്ണിനുചുറ്റും പുരട്ടി മോതിരവിരൽകൊണ്ട് കണ്ണിനുചുറ്റും മൃദുവായി മസാജ് ചെയ്യുന്നത് ബ്ലഡ് സർക്കുലേഷൻ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും, കൺതടത്തിലെ ചുളിവും, കറുപ്പും കുറയ്ക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു.

കാരറ്റ് കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ നല്ലതാണ്. പച്ച കാരറ്റ് കഴിക്കുകയോ, ജ്യൂസ് കുടിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം കാരറ്റ് അരച്ച് പാലും ചേർത്ത് കണ്ണിന് ചുറ്റും വെക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

ഫേസ് മാസ്ക് ഇടുമ്പോൾ കണ്ണിന് ചുറ്റും പുരട്ടാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക. വെള്ളരിക്ക പാഡാക്കി കണ്ണിന് മുകളിൽ വെക്കുന്നതും കണ്ണിന്റെ സ്വാഭാവികനിറം തിരിച്ചുകിട്ടാൻ സഹായിക്കുന്നു.

കൺപീലികളും പുരികവും കൊഴിഞ്ഞുപോകുന്നത് തടയാൻ ആവണക്കെണ്ണ (caster oil) പുരട്ടുന്നത് നല്ലതാണ്. ഇത് ദിവസവും ചെയ്യുക.

കണ്ണുകൾ മനോഹരമാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന കാജൽ, ഐലൈനർ, മസ്കാര എന്നിവ നല്ല ക്വാളിറ്റി ഉള്ളവ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. കാലാവധി കഴിഞ്ഞവ ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കരുത്. അവ കണ്ണിനകത്ത് പോകാതെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം. കൺപീലികൾക്ക് കട്ടിതോന്നിപ്പിക്കുവാനാണ് മസ്കാര ഉപയോഗിക്കുന്നത്. പീലികളിൽ അല്പം പൗഡർ ഇട്ടശേഷം മസ്കാര ഇടുകയാണെങ്കിൽ പീലികൾക്ക് കൂടുതൽ കട്ടി തോന്നും.

കമ്പ്യൂട്ടറിലും മറ്റും അധികസമയം ജോലിചെയ്യുന്നവർ കണ്ണ് ഇടയ്ക്കിടെ അടച്ചു വയ്ക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. കണ്ണിന്റെ ക്ഷീണം മാറ്റുവാനായി തണുത്ത കട്ടൻചായയിൽ മുക്കിവച്ച കോട്ടൻപാഡ് കണ്ണിന് മുകളിൽവച്ച് കാല് മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തിവച്ച് നിവർന്നുകിടക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. ഉറക്കവും വിശ്രമവും കണ്ണിന് ആവശ്യമാണ്.

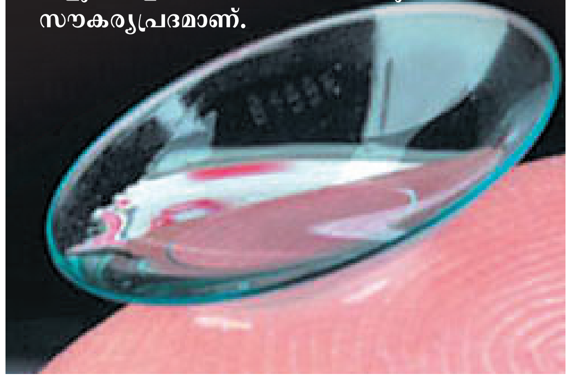
കണ്ണുകൾ വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ പരിചരിക്കുക. കണ്ണുകളിലെ തിളക്കം നിങ്ങളുടെ ഉണർവിനെയും പ്രസരിപ്പിനെയും വെളിവാക്കുന്നു.

കണ്ണടകളോട് വിട, കോൺടാക്ട് ലെൻസുകൾക്ക് സ്വാഗതം

എന്തിനും ഏതിനും ആധുനിക ഫാഷനോടൊപ്പം ചുവടുവയ്ക്കുമ്പോൾ കണ്ണിന്റെയും കാഴ്ചയുടെയും കാര്യത്തിലും വിട്ടുവീഴ്ചകൾക്ക് 40+കാർ തയ്യാറല്ല. വലിയ ഭൂതക്കണ്ണാടികളോട് വിടപറഞ്ഞ് കോൺടാക്ട് ലെൻസിനോട് ആഭിമുഖ്യം കാട്ടുന്നവരാണ് 40 കഴിഞ്ഞ പല ആളുകളും.

ഇന്ന് വ്യത്യസ്തതരം കോൺടാക്ട് ലെൻസുകൾ വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. സിലിക്കൺ ഹൈഡ്രോജൽസ് (Silicone Hydrogels), Toric Lenses, മാസത്തിലും ആഴ്ചയിലും ദിവസവും മാറ്റാൻ പറ്റാവുന്ന കോൺടാക്ട് ലെൻസുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് ആവശ്യക്കാർ ഏറെയാണ്. കണ്ണുകൾ വരണ്ടുപോവുക, കണ്ണിനകത്ത് പൊടിപടലങ്ങൾ നിറയുക തുടങ്ങിയ ഭയമെല്ലാം ആളുകളെ കോൺടാക്ട് ലെൻസ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ നിന്നും വിലക്കിയിരുന്നു. പക്ഷെ ആധുനിക ടെക്നോളജി ഇതിനെല്ലാം പരിഹാരം കണ്ടെത്തിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. കണ്ണിലെ ഈർപ്പം നിലനിർത്താനും പൊടിപടലങ്ങൾ കണ്ണിൽ അടിഞ്ഞുകൂടാതിരിക്കാനും ഇന്നത്തെ കോൺടാക്ട് ലെൻസുകൾ സഹായിക്കുന്നു.

ഇടയ്ക്കിടെ ഗ്ലാസുകൾ തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കുക, പേരക്കുട്ടികളുടെ പരാക്രമത്താൽ കണ്ണട പൊട്ടുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളൊന്നും കോൺടാക്ട് ലെൻസുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്നില്ല. കോൺടാക്ട് ലെൻസ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴും അതിനു മുകളിലായി സൺഗ്ലാസുകളും സുരക്ഷാഗ്ലാസുകളും ഉപയോഗിക്കാമെന്നതും സൗകര്യപ്രദമാണ്.



Merry X'mas
Happy New Year

ഡോ. കെ.എസ്. രജിതൻ
സൂപ്രണ്ട്, ഔഷധി പഞ്ചകർമ്മ
ആശുപത്രി ആൻഡ് റിസർച്ച്
ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, തൃശ്ശൂർ

അത്യാർത്തവവും (അമിത രക്തസ്രാവം) അശോകവും

സ്ത്രീകളിൽ സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന ഒരു അസുഖമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ് അത്യാർത്തവം അഥവാ അമിത രക്തസ്രാവം (Excessive bleeding). അത്യാർത്തവം ഇപ്പോൾ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത് 35 വയസ്സിനും 50 വയസ്സിനും ഇടയിലുള്ള സ്ത്രീകളിലാണ്. ആർത്തവചക്രം ഏകദേശം 21 മുതൽ 35 ദിവസത്തിനുള്ളിലാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. ശരാശരി 5 ദിവസം രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യും. ആർത്തവചക്രത്തിൽ ഏകദേശം

ഫോട്ടോ കടപ്പാട്: കേരള സ്റ്റേറ്റ് മെഡിസിനൽ പ്ലാന്റ് ബോർഡ്

25 മില്ലിലിറ്റർ മുതൽ 50 മില്ലീലിറ്റർ വരെ രക്തം പോകുന്നു. രക്തസ്രാവം 80 മില്ലീലിറ്ററിൽ കൂടുതലും 7 ദിവസത്തിൽ കൂടുതലായും ഉണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ അത് അത്യാർത്തവം അഥവാ അമിത രക്തസ്രാവമാണ്. ഇങ്ങനെ അത്യാർത്തവം തുടർച്ചയായി ഉണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ ശരീരത്തിലെ രക്തത്തിന്റെ അളവ് കുറയുകയും ഓജസ്സ് നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. വിളർച്ച, ശരീരത്തിന് ക്ഷീണം. തലവേദന, ശരീരത്തിന് വിറയൽ, മരവിപ്പ്, മാനസിക പിരിമുറുക്കം, പേശീവേദന, എല്ലുകൾക്ക് ബലക്ഷയം, ശരീരത്തിന് ചൂടും തണുപ്പും സഹിക്കാൻ പ്രയാസം, ഛർദ്ദി തുടങ്ങി വിവിധ തരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾ അമിതമായ രക്തസ്രാവത്താൽ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യും.

ഗർഭാശയത്തിന് ഉള്ളിലുണ്ടാകുന്ന വൈകല്യങ്ങൾ, അണുബാധ, ഗർഭാശയത്തിന്റെ അന്തർഭിത്തി ക്രമരഹിതമായി പൊഴിയൽ, പ്രസവശേഷം ഗർഭാശയം ചുരുങ്ങാതിരിക്കൽ, ഗർഭാശയത്തിലേക്കുള്ള രക്തക്കുഴലുകളിലുണ്ടാകുന്ന തടസ്സങ്ങൾ, ഗർഭാശയത്തിലെ വ്രണങ്ങൾ, ഗർഭാശയ നാളിയുടെ വീക്കം, ശക്തിക്കുറവ്, ഹോർമോണുകളുടെ ക്രമം തെറ്റിയുള്ള പ്രവർത്തനം, രക്തം കട്ടപിടിക്കാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള ഔഷധങ്ങളുടെ തുടർച്ചയായുള്ള ഉപയോഗം, രക്തക്കുറവ് കൊണ്ട് രക്തത്തിന്റെ സാന്ദ്രത കുറയൽ എന്നിവയെല്ലാം അത്യാർത്തവത്തിന് കാരണങ്ങളാണ്. ഗർഭിണികൾ ആയിരിക്കുമ്പോൾ ഗർഭകാലചര്യകൾ പാലിക്കാതിരിക്കൽ, ആർത്തവസമയത്തെ അപതഥ്യാചരണം, മലമൂത്രങ്ങൾ തടുക്കൽ, വികടവും അധികവുമായ ലൈംഗികബന്ധം, തടികൂടുതലാവൽ, കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനങ്ങൾ, ചിലതരം രോഗങ്ങൾ എന്നിവയും അത്യാർത്തവത്തിന് കാരണമാകാറുണ്ട്. ആർത്തവം ആദ്യമായി തുടങ്ങുമ്പോഴും പ്രായമായി ആർത്തവചക്രം നിലക്കാറാകുമ്പോഴും അമിതരക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

അത്യാർത്തവത്തിന് ശരിയായ ചികിത്സ ചെയ്യാതിരുന്നാൽ മറ്റ് രോഗങ്ങൾക്കുകൂടി കാരണമാവുകയും മാരകമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. ദോഷകോപവും രോഗകാരണവും അനുസരിച്ചാണ് അയുർവേദത്തിൽ അത്യാർത്തവത്തിന് ചികിത്സിക്കേണ്ടത്. അത്യാർത്തവത്തിന് വളരെ ഫലപ്രദമായതും മറ്റ് ചികിത്സകൾക്കൊപ്പവും ഒറ്റക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ് അ

അശോകമരം

"സീസാൽ പീനിയേസിയെ" എന്ന കുലത്തിൽപ്പെടുന്നതും 'സറാക അശോക' എന്ന ശാസ്ത്രനാമത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്നതുമായ അശോകം ഭാരതീയർക്ക് ഒരു പുണ്യവൃക്ഷമാണ്. ശോകം അഥവാ ദുഃഖം ഇല്ലാതാക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് അശോകം എന്ന പേര് സിദ്ധിച്ചതെന്ന് പറയുന്നു. അതുകൊണ്ടുകൂടി ആയിരിക്കാം മനോഹരമായ പുഷ്പങ്ങളോടുകൂടിയ അശോകം വീട്ടുമുറ്റത്ത് നട്ടുവളർത്തുന്നത്. നിത്യഹരിതമായ അശോകത്തിന്റെ പൂക്കൾക്ക് ഓറഞ്ചുകലർന്ന ചുവപ്പുനിറമാണ്.

ജലവും ജൈവാംശവുമുള്ള നമ്മുടെ മണ്ണിൽ അശോകം സമൃദ്ധമായി വളരും. വീട്ടുവളപ്പിൽ മറ്റ് മരങ്ങളോടൊപ്പം തന്നെ അശോകവും നടാം. വിത്ത് മുളപ്പിച്ചും കായികപ്രജനനത്തിലൂടെയും തൈകൾ മുളപ്പിച്ചെടുക്കാം. അശോകത്തിന്റെ ബീജാങ്കുരണശേഷി വളരെ വേഗത്തിൽതന്നെ നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനാൽ വിത്തുകൾ ശേഖരിച്ച് അധികം താമസിയാതെ തന്നെ മുളപ്പിച്ചെടുക്കാം. വിത്തുകൾ വിതക്കുന്നതിന് ഒരുദിവസം മുൻപ് തന്നെ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് വെക്കുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. വിത്തുകൾ നഴ്സറി തടങ്ങളിലോ പോളിത്തീൻ ബാഗുകളിലോ മുളപ്പിച്ചെടുക്കാം. നഴ്സറി ത്തടങ്ങളിൽ മുളപ്പിക്കുന്ന വിത്തുകൾ രണ്ടോ മൂന്നോ ആഴ്ചകൾക്കകം പോളിത്തീൻ കവറുകളിലേക്ക് മാറ്റണം. ഒന്നുമുതൽ രണ്ടുവർഷംവരെ പ്രായമായാൽ നടാൻ ഉപയോഗിക്കാം. ഒന്നിലധികം തൈകൾ നടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ കുഴികൾ തമ്മിൽ മൂന്നുമീറ്ററെങ്കിലും അകലം വേണം. തൈകൾ നടുന്നതിന് രണ്ടടി നീളവും അത്രതന്നെ ആഴവുമുള്ള കുഴികളിൽ കംമ്പോസ്റ്റോ ചാണകപ്പൊടിയോ മേൽമണ്ണായി ചേർത്തി നിറക്കാം. ഏകദേശം പത്ത് വർഷം പ്രായമായാൽ മരത്തിന് ഹാനികരമല്ലാതെ നിയന്ത്രിതമായ വിധത്തിൽ തൊലിയെടുക്കാവുന്നതാണ്. ഇപ്രകാരം ശേഖരിച്ച തൊലി ഉണക്കി സൂക്ഷിച്ചുവെച്ച് ഔഷധാവശ്യത്തിന് ഉപയോഗിക്കുകയും വിപണനം നടത്തുകയും ചെയ്യാം.

ഹിമിറ്റൊസൈലിൻ, ടാനിൻ, ലൈക്കോയ്ഡ്, സപ്പോനിൻ, കാറ്റകോൾ എന്നീ രാസഘടകങ്ങൾ അശോകത്തിന്റെ തൊലിയിലുണ്ട്. കൂടാതെ ഇരുമ്പും കാൽസിയവും ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ഏകദേശം 50-ൽപരം ഔഷധക്കൂട്ടുകൾ അശോകത്തിൽനിന്നും ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ പ്രധാനമാണ് അശോകാരിഷ്ടം, അശോകവടി, അശോകഘൃതം എന്നിവ. അശോകതൊലിയുടെ ഇന്ത്യയിലെ ഉപയോഗം നോക്കുകയാണെങ്കിൽ ആയുർവേദ ഔഷധനിർമാണത്തിന് മാത്രം 2005-2006 വർഷത്തിൽ ഏകദേശം 2250 ടൺ ഉപയോഗിച്ചതായാണ് കണക്ക്.

ശോകമരംകൊണ്ടുള്ള ഔഷധപ്രയോഗങ്ങൾ. അശോകമരം ഒരു ചെറുവൃക്ഷമായാണ് വളരുന്നത്. ഔഷധത്തോടൊപ്പം തന്നെ അലങ്കാരവൃക്ഷവുമാണ് അശോകം. അശോകത്തിന്റെ പട്ടയും (തൊലി) പൂവും, കായും ഔഷധാവശ്യത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും തൊലി അഥവാ പട്ട തന്നെയാണ് പ്രധാനം. അശോകം ചേർത്തിയുള്ള കഷായം അത്യാർത്തവത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ഔഷധപ്രയോഗമാണ്. അശോകതൊലിയുടെ ഇരട്ടിപാലും പാലിന്റെ 4 ഇരട്ടി വെള്ളവും ചേർത്തി തിളപ്പിച്ച് വറ്റിച്ച് പാലിന്റെ അളവിലാക്കി പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് ദിവസം 2 നേരം കഴിക്കുക. അശോകത്തിന്റെ തൊലിമാത്രം ചതച്ചും കഷായം വെച്ച് കഴിക്കാം. അത്യാർത്തവത്തിന് ചികിത്സയായും അമിതരക്തസ്രാവം വരാതിരിക്കുന്നതിനും ഈ കഷായങ്ങൾ രണ്ടുംതന്നെ വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. ഗർഭാശയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഒരു ഔഷധമാണ് അശോകം. ഗർഭാശയത്തിന്റെ പേശികളിൽ നേരിട്ട് പ്രവർത്തിക്കാനും അണ്ഡാശയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം ത്വരിതപ്പെടുത്താനും അശോകത്തിന്റെ തൊലിക്ക് കഴിവുണ്ട്. വേദനയോട് കൂടിയ ആർത്തവത്തിലും അല്പമായ ആർത്തവത്തിലും അശോകത്തിന്റെ തൊലി കൊണ്ടുള്ളതും പൂക്കൾ കൊണ്ടുള്ളതുമായ ഔഷധങ്ങൾ വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അശോകപ്പട്ട പാൽകഷായംവെച്ച് കുടിക്കുന്നത് കൊണ്ട് എല്ലാവിധ ആർത്തവദോഷങ്ങളും ശമിക്കുമെന്നാണ് ആയുർവേദാചാര്യനായ ചക്രദത്തന്റെ അഭിപ്രായം. അശോകത്തിന്റെ തൊലിക്ക് സ്ത്രീ ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ക്രമപ്പെടുത്താനുള്ള കഴിവുണ്ടെന്ന് ആധുനിക ഗവേഷണങ്ങളും പറയുന്നു.

അശോകത്തിന്റെ തൊലിയെടുത്ത് നല്ലതുപോലെ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി ഉണക്കിയെടുത്ത് ശീലപൊടിയാക്കി ചായയിലോ കാപ്പിയിലോ ചേർത്തിയോ വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് അതിൽ കല്ക്കണ്ടം ചേർത്തോ ശീതളപാനീയങ്ങളിൽ ചേർത്തോ ദിവസവും കഴിക്കുക. ഇപ്രകാരം ചെയ്താൽ ആർത്തവസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ വരാതിരിക്കുകയും ശരീരസൗന്ദര്യം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും.

അശോകത്തിന്റെ പൂവ് അരച്ച് പാലിൽ ചേർത്തിക്കഴിക്കുന്നതും അത്യാർത്തവത്തിന് ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. അശോകത്തിന്റെ പൂവും സമം പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് ഭരണിയിലാക്കി കെട്ടിവെച്ച് പിഴിഞ്ഞരിച്ച് കഴിച്ചാൽ അത്യാർത്തവത്തിലും ആർത്തവ കാലത്തുണ്ടാകുന്ന വേദനയിലും വളരെ ഗുണം ചെയ്യുമെന്നാണ് ചികിത്സാനുഭവം. അത്യാർത്തവത്തിൽ എരിവ്, പുളി, ചൂട്, വെയിൽ എന്നിവ കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കണം. മൃദുവായ കിടക്കയിൽകിടന്ന് വിശ്രമിക്കുകയും വേണം. ദേഹമാസകലം തണുപ്പുള്ള തൈലങ്ങൾ പുരട്ടി കുളിക്കുകയും ചെയ്യണം.

അശോകത്തിൻെറ മറ്റ് ഔഷധോപയോഗങ്ങൾ

- ★ വായിലുണ്ടാകുന്ന വ്രണങ്ങളിൽ അശോകത്തൊലി കഷായം വെച്ച് കവിൾകൊള്ളുക.
- ★ ദഹനക്കുറവ്, അഗ്നിമാന്ദ്യം, പുളിച്ച്തികട്ടൽ എന്നിവയിലും അശോകത്തൊലി കഷായം ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണ്.
- ★ എല്ല് ഒടിഞ്ഞാൽ അശോകത്തൊലിയും നീർമരുതിൻ തൊലിയും ചേർത്ത് വെള്ളത്തിലിട്ട് വെച്ച് അരച്ച് പുരട്ടുന്നത് എല്ലുകൾ വീണ്ടും കൂടിവരുന്നതിന് ഫലപ്രദമാണ്. അശോകത്തിന്റെ തൊലി മാത്രമായും ഇത് പോലെ ചെയ്യാം.
- ★ ത്വക്കിലുണ്ടാകുന്ന നിറവ്യത്യാസത്തിലും ത്വക്കിലെ വ്രണങ്ങളിലും അശോകത്തിന്റെ പട്ട അരച്ച് പുരട്ടാവുന്നതാണ്.
- ★ അശോകത്തിന്റെ തൊലി കഷായംവെച്ച് അരിച്ചെടുത്ത് തണുത്തശേഷം തേൻ ചേർത്തിക്കഴിച്ചാൽ ഒച്ചയടപ്പ് മാറും.
- ★ പഴുതാരകുത്തിയതിന് അശോകത്തിന്റെ തൊലി ചതച്ച് പിഴിഞ്ഞ് നീരെടുത്ത് പുരട്ടുന്നത് പ്രതിവിധിയാണ്.
- ★ വിഷബാധമൂലമുണ്ടാകുന്ന നീരും വേദനയും ചൊറിച്ചിലും ശമിക്കുന്നതിനും അശോകപ്പട്ട അരച്ച് ലേപനം ചെയ്യാം.
- ★ അശോകപ്പൂക്കൾ ചതച്ച് വെള്ളത്തിലിട്ട് വെച്ച് അടുത്തദിവസം എടുത്ത് സേവിക്കുന്നത് രോമകൂപങ്ങളിലൂടെ രക്തം പോകുന്നതിനുള്ള ഒരു ചികിത്സയാണ്.
- ★ അശോകത്തിന്റെ പൂവ് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് കല്ക്കമാക്കി വെളിച്ചെണ്ണ കാച്ചിപ്പുരട്ടിയാൽ കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന ത്വക്‌രോഗങ്ങൾ ശമിക്കും.
- ★ അശോകത്തിന്റെ കായ് ഉണക്കി പൊടിച്ച് കുറച്ചുദിവസം സേവിച്ചാൽ മൂത്രത്തടസ്സം മാറുന്നതാണെന്ന് പുരാതന ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പറയുന്നു.

ഡോ. ഷീലാ മാത്യു MD
സാംക്രമികരോഗവിഭാഗം മേധാവി,
തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളജ്

ശീതകാലം വരുമ്പോൾ...

ശക്തമായ കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടാത്ത നാടാണ് കേരളം. എങ്കിൽപോലും പലരോഗങ്ങളും ചില പ്രത്യേക കാലാവസ്ഥകളിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. ഉദാഹരണമായി ജലജന്യരോഗങ്ങൾ ശുദ്ധജലദൗർലഭ്യത്താൽ വേനൽക്കാലത്തും, ശുദ്ധജലസ്രോതസ്സുകളെ മലിനമാക്കുന്നതിനാൽ മഴക്കാലത്താരംഭത്തിലും കാണാറുണ്ട്. സുഖകരമായ കാലാവസ്ഥയാണെങ്കിൽപോലും തണുപ്പുകാലങ്ങളിലും ചില രോഗങ്ങൾ പകരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനായി മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

തണുപ്പു മൂലമുള്ള രോഗങ്ങൾ പ്രധാനമായും രണ്ടുതരത്തിലാണ്. ഒന്നാമത്തേത് വായു മുഖാന്തിരം പകരുന്ന പകർച്ചവ്യാധികൾ. തണുത്ത കാലാവസ്ഥയിൽ ഒരു മുറിയ്ക്കുള്ളിൽ കൂടുതൽനേരം ചിലവഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഇത്തരം തണുപ്പുകാലരോഗങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് പടർന്നുപിടിക്കും. തൊലിപ്പുറത്തുകാണുന്ന ചില രോഗങ്ങളും അവസ്ഥാവിശേഷങ്ങളുമാണ് തണുപ്പുകാലത്ത് രണ്ടാമതായി നേരിടേണ്ടിവരുന്നത്.

മിക്ക ആസ്ത്മ രോഗികളും ഭയത്തോടെ വീക്ഷിക്കുന്ന ഒരു സമയമാണ് തണുപ്പുകാലം. തണുത്തവായു ശ്വസിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസനാളത്തിലെ പേശികൾ മുറുകുകയും കൂടുതൽ mucus ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ ശ്വാസതടസ്സം അതിതീവ്രമാകും. തണുപ്പുകാലത്ത് ശ്വാസകോശങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന വിവിധതരം വൈറൽ പനികൾ, 'ഹീമോഫിലസ് ഇൻഫ്ളുവൻസ' എന്ന ബാക്ടീരിയ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ശ്വാസനാള ഇൻഫക്ഷൻ എന്നിവയും ആസ്ത്മ ശക്തമാകുന്നതിന് ഇടയാക്കുന്നു.

ശീതകാലത്ത് കാണുന്ന മറ്റൊരു അണുബാധയാണ് 'നോറോ' വൈറസ് ഇൻഫക്ഷൻ. സ്കൂൾ കുട്ടികളുടെയും മുതിർന്നവരുടെയും ഇടയിൽ വളരെ

വേഗം പടരുന്ന ഈ രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം എന്നിവയാണ്. രണ്ടുദിവസം കൊണ്ട് രോഗം ശമിക്കുകയും ചെയ്യും.

'ഫ്ളൂ' എന്നറിയപ്പെടുന്ന വൈറൽ പനി സാധാരണ തണുപ്പുകാലത്താണ് മിക്കരാജ്യങ്ങളിലും കാണുന്നത്. ജലദോഷലക്ഷണങ്ങളും നേരിയ പനിയുമാണ് കാണപ്പെടുക. വളരെ പെട്ടെന്ന് അടുത്തിടപഴകുന്ന വ്യക്തികളിലേക്ക് പകരുന്നു. കടുത്ത തലവേദന, പേശിവേദന, പനി എന്നിവ ചിലരിൽ കാണാം. എലിപ്പനിയോ, ഡെങ്കിപ്പനിയോ ആണെന്ന് പലപ്പോഴും സംശയിക്കപ്പെടും. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഒരു വേനൽ കഴിഞ്ഞാണ് അധികവും ഫ്ളൂ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക.

ജലദോഷം അനുഭവിച്ചിട്ടില്ലാത്ത വ്യക്തികൾ വിരളമാണ്. ഏകദേശം 200ൽപരം വൈറസുകൾ വിവിധതരത്തിലുള്ളജലദോഷലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. തുമ്മൽ, മൂക്കൊലിപ്പ്, നേരിയ പനി, തലവേദന, തൊണ്ടവേദന, ചെറിയ ചുമ എന്നിവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ.

ശൈത്യകാലആരംഭത്തോടെ ഇവ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. ജലദോഷം ബാധിച്ചവരോടൊപ്പം അധികം സമയം ചിലവഴിക്കാതിരുന്നാൽ രോഗം പടരുന്നത് തടയാം. വൈറ്റമിൻ ഡി ഗുളികകൾ, തുളസിയില പോലുള്ള പച്ചില മരുന്നുകൾ എന്നിവയിൽ ജലദോഷത്തിന് ആശ്വാസം കിട്ടാറുണ്ടെന്ന് പലരും അവകാശപ്പെടാറുണ്ട്.

തണുപ്പുകാലം തുടങ്ങുന്നതുമുതൽ വേനൽ കഴിയുന്നതുവരെയുള്ള സമയത്ത് കാണുന്ന മറ്റൊരു രോഗമാണ് ചിക്കൻപോക്സ്. പനി, നടുവേദന, വിറയൽ, കടുത്തക്ഷീണം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളോടെ തുടങ്ങി മൂന്നുനാലു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ചുവന്നകലകൾ ദേഹത്ത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. പിന്നീട് ഇവ തടിച്ചുപൊന്തുകയും വെള്ളത്തുള്ളികൾ പോലെയാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ക്രമേണ വെള്ളം വറ്റി പൊറ്റയായി അടർന്നു പോകും. മിക്കവരിലും ഗുരുതരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ കാണാറില്ല. എന്നാൽ 10% ആളുകളിൽ ഗുരുതരമായ ന്യൂമോണിയ (Pneumonia) എൻസഫലൈറ്റിസ് (Encephalitis) എന്നിവ കണ്ടേക്കാം. ഇതിന് Acyclovir എന്ന മരുന്ന് ഫലപ്രദമാണ്. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും, ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുകയും വേണം. ദിവസവും കുളിക്കാം. രോഗികളുമായുള്ള സമ്പർക്കം കൊണ്ടാണ് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് ചിക്കൻപോക്സ് പകരുന്നത്. ആദ്യസമ്പർക്കത്തിനുശേഷം 72 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ വാക്സിൻ കുത്തിവച്ചാൽ രോഗം വരുന്നത് തടയാം.

തണുപ്പുകാലത്ത് അധികമായി കാണുന്ന മറ്റ് വൈറസ് രോഗങ്ങളാണ് മുണ്ടിനീര്, ജർമൻ മീസൽസ്, മീസൽസ് എന്നിവ.

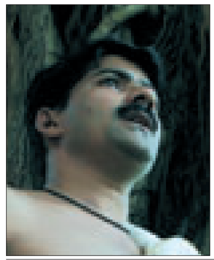
തൊലിപ്പുറത്തു കാണുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ

തണുപ്പുകാലത്ത് ചർമ്മത്തിലെ രക്തക്കുഴലുകൾ ചുരുങ്ങി രക്തചംക്രമണം കുറയുന്നു. അതിനോടൊപ്പം ജലാംശവും കൂടുതൽ നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ചർമ്മം വരണ്ട് അതിലെ സ്വാഭാവിക രേഖകൾ വളരെ വ്യക്തമായി കാണുന്ന മൊരിച്ചിൽ എന്ന പ്രതിഭാസം സാധാരണമാണ്. ഒപ്പം കഠിനമായ ചൊറിച്ചിലും ഉണ്ടാവാം. സീറോട്ടിക് എക്സീമ എന്ന രോഗവും തണുപ്പുകാലത്ത് കഠിനമായി അനുഭവപ്പെടാം. കട്ടിയായ വരണ്ടചർമ്മവും, ചൊറിച്ചിലും, ചുവന്നനിറവും, വിണ്ട്കീറി നീരൊലിക്കുകയും എല്ലാം തണുപ്പുകാലത്ത് കാണാം. സാധാരണ കാൽമുട്ടിനുതാഴെ മുൻവശത്തും, കൈമുട്ടിനു താഴെ പിൻവശത്തും, വയറിന്റെ രണ്ടുവശങ്ങളിലുമായാണ് ഇത് കാണുന്നത്. വീര്യമുള്ള സോപ്പുപയോഗിക്കുന്നതും, ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതും സ്ഥിതി കഠിനമാക്കും.

അലർജി മൂലമുണ്ടാകുന്ന ചർമ്മരോഗങ്ങളും തണുപ്പുകാലത്ത് കൂടുതലായി കാണാറുണ്ട്. 'Atopic Dermatitis' എന്നറിയപ്പെടുന്ന ചർമ്മരോഗമാണിത്. ചൊറിച്ചിൽ, തടിപ്പുകൾ, തോലുപോലെ കട്ടിയായ ചർമ്മം, വ്രണങ്ങൾ എന്നിവ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

സോറിയാസിസ്, സെബോറിക് ഡെർമറ്റൈറ്റിസ് എന്നീ രോഗങ്ങളും തീവ്രത പ്രാപിക്കുന്നത് തണുപ്പുകാലത്താണ്. അതിശൈത്യമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ കാണുന്ന മറ്റൊരു പ്രതിഭാസമാണ് 'ഫ്രോസ്റ്റ് ബൈറ്റ്'. അന്തരീക്ഷവുമായി സമ്പർക്കമുള്ള ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ രക്തയോട്ടം കുറയുകയും കലകളുടെ നാശം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഗുരുതരമായാൽ വിരലുകളോ കൈകാലുകളോ മുറിച്ചുമാറ്റേണ്ടിവരികയും വരാം. തണുപ്പേറ്റ ഭാഗത്ത് പെട്ടെന്ന് ചൂടുപിടിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. ചർമ്മത്തിൽ കൂടുതൽ ഈർപ്പം നിലനിർത്താനായി കുളിച്ചുകഴിഞ്ഞാലുടനെ മോയിസ്ചറൈസേഴ്സ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ലേപനങ്ങൾ തൊലിയിൽ പുരട്ടാം. സാധാരണരീതിയിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. വീര്യമുള്ള സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാനും ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ചുരുങ്ങിയത് രണ്ട് ലിറ്ററോളം ശുദ്ധജലം ദിവസവും കുടിക്കേണ്ടതാണ്.

ചുണ്ടുകളാണ് സംരക്ഷണം അർഹിക്കുന്ന മറ്റൊരു അവയവം. ചുണ്ടിലെ തൊലിയിൽ എണ്ണ ഗ്രന്ഥികൾ ഇല്ലാത്തതിനാൽ വേഗം വരണ്ടുപൊട്ടും. നാവുകൊണ്ട് ചുണ്ടുനനച്ച് ഈർപ്പമുള്ളതാക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്. ചുണ്ടുകളിൽ പ്രത്യേകലേപനങ്ങൾ പുരട്ടാവുന്നതാണ്.



അച്ഛനെക്കുറിച്ച്
മകൻ

ഞെരളത്ത് ഹരിഗോവിന്ദൻ

ഇനിയും വായിക്കപ്പെടാത്ത ഞെരളത്ത് രാമപ്പൊതുവാൾ

ഞെരളത്ത് രാമപ്പൊതുവാൾ

'മറ്റുള്ളവർ എന്തു കരുതും' എന്നു വിചാരിച്ച് സ്വന്തം പെരുമാറ്റത്തെ കൃത്രിമമാക്കി കൊണ്ടുനടന്നില്ല എന്നതായിരുന്നു ഞെരളത്തുരാമപ്പൊതുവാളുടെ വ്യക്തിത്വം. അതുകൊണ്ടാണ് അദ്ദേഹം വാഹനയാത്ര കുറച്ച് കാൽനടയാത്രയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകിയപ്പോഴും പാടാൻ തോന്നിയപ്പോഴൊക്കെ സ്ഥലകാലസമയഭേദമില്ലാതെ ഇടയ്ക്ക കൊട്ടിയും അല്ലാതെയും പാടിയപ്പോഴുമെല്ലാം മലയാളി വായപൊളിച്ചുനിന്നത്. കള്ളുകുടിച്ചും കഞ്ചാവടിച്ചും മറ്റുള്ളവരെ ദ്രോഹിച്ചും 'അവധൂതൻ' ആവുന്ന പലരും ഇന്നും നമുക്കുണ്ട്. അത്തരം ലഹരികളൊന്നുമില്ലാതെ തന്റെ വിചാരങ്ങളും പാട്ടും മാത്രം ലഹരിയായിരുന്ന ഒരു താന്തോന്നി എന്ന നിലയ്ക്ക് 'അവധൂതർ'ക്കിടയിലും ഞെരളത്ത് വ്യത്യസ്തനായി. ഒരു സാധാരണ മനുഷ്യൻ പെരുമാറേണ്ടുന്ന തരത്തിൽ പെരുമാറിപ്പോയി എന്നതു മാത്രമാണ് 'അസാധാരണ'മായി പെരുമാറുന്ന മറ്റുള്ളവർക്കുമുമ്പിൽ ഞെരളത്തിനെ ഒരു കഥാപാത്രമാക്കിയതും.

പാരമ്പര്യമായി കൈകാര്യം ചെയ്തിരുന്ന കൊട്ടിപ്പാടിസേവ, കഥകളി സംഗീതക്കാരുമായുള്ള സംസർഗം, ചെമ്പൈ വൈദ്യനാഥഭാഗവതരുടെ മഠത്തിൽ സേവകൻ എന്ന നിലയ്ക്കു പരിചയിച്ച കർണാടകസംഗീതം, ഡോ. എസ്.പി. രമേശിനെപ്പോലുള്ളവരിൽ നിന്നു വീണുകിട്ടാറുണ്ടായിരുന്ന ഹിന്ദുസ്ഥാനിസംഗീതം എന്നിവയെല്ലാം കലർന്ന് ഇതൊന്നുമല്ലാത്ത ഒരു പാട്ടാണ് ഞെരളത്തിന്റെ തൊണ്ടയിൽ നിന്നു പുറത്തുവന്നത്. അതിനെ ഗവേഷകാദിവേഷക്കാർ 'സോപാനസംഗീതം' എന്നു വിളിച്ചപ്പോഴും 'ഭജനം ചെ

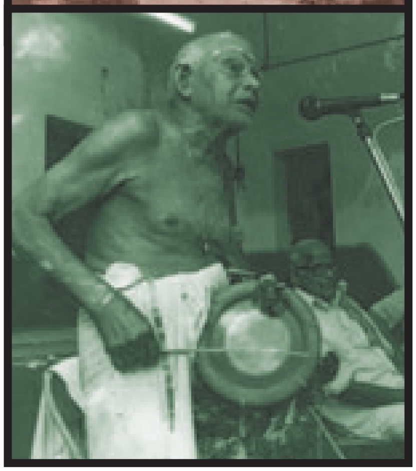
Merry X'mas
Happy New Year

യുന്നു' എന്നാണ് സ്വന്തം പാട്ടിനെപ്പറ്റി ഞെരളത്ത് രാമപ്പൊതുവാൾ പറഞ്ഞത്. കുടുംബസ്നേഹമുണ്ടായിരുന്നിട്ടും തക്കസമയങ്ങളിൽ ഒരു കുടുംബനാഥന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിർവഹിയ്ക്കത്തക്ക സാമർത്ഥ്യം അദ്ദേഹത്തിനില്ലായിരുന്നു. പക്ഷെ, 'ഭജനം' ചെയ്തു കിട്ടുന്ന തോർത്തുമുണ്ട്, നാളികേരം, അരി, അപ്പം, പഴം, പണം എന്നിവയെല്ലാം കുടുംബത്തിലെത്തിക്കാൻ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. മറ്റാർക്കും വേണ്ടാത്തതിനെ ഭിക്ഷയായി സ്വീകരിക്കുന്ന പതിവും അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടായിരുന്നു. പഴയ ഷർട്ടുകളും ട്രൗസറുകളുംവാങ്ങി ഞങ്ങൾ ഏഴു മക്കളുടെ നാണം മറയ്ക്കാനുള്ളത് അദ്ദേഹം കൊണ്ടുവന്നുതന്നിരുന്നു. ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം, താമസം തുടങ്ങിയ അതിപ്രധാന അടിസ്ഥാനാവശ്യങ്ങളൊഴികെ മറ്റൊന്നും അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടായിരുന്നില്ല. അഥവാ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽതന്നെ മലയാളികൾക്ക് അതു നൽകുവാൻ സാധിച്ചതുമില്ല. ഗാന്ധിജിയുടെ സ്റ്റാമ്പും പ്രതിമകളും സന്ദേശങ്ങളുൾക്കൊണ്ടുള്ള ഫലകങ്ങളും വ്യാപകമായതുപോലെ ഞെരളത്തിനെയും ഒരു ബിംബമാക്കി മാറ്റാൻ കപടമലയാളസംസ്കാരലോകത്തിനു സാധിച്ചു.

അപ്പോഴും അദ്ദേഹത്തിനു പരാതിയില്ലായിരുന്നു. 'പത്രത്തിലും ചിത്രത്തിലുമൊക്കെയുണ്ട്, പാത്രത്തിലേക്കില്ല' എന്നു പറഞ്ഞിരുന്നത് ഞങ്ങൾ അമ്മയേയും മക്കളേയും കരുതി മാത്രമായിരുന്നു. കോട്ടയ്ക്കൽ ആര്യവൈദ്യശാലയിൽ നിന്നും, കല്ലൂർ മനയിൽ നിന്നും, അണ്ടലാടിയിൽനിന്നും, ഡോ. എസ്.പി. രമേശ്, ഡോ. റഹീം, ഇയ്യങ്കോട് ശ്രീധരൻ, കാവാലം അരവിന്ദൻ എന്നിവരെപ്പോലുള്ള വ്യക്തികളിൽനിന്നും മറ്റുമായി അദ്ദേഹം അനുഭവിച്ച സുരക്ഷിതത്വബോധമാണ് ജാതിക്കോമരങ്ങളും ശത്രുക്കളായി വർത്തിച്ച സ്വന്തം തറവാട്ടംഗങ്ങളുമെല്ലാം തീർത്ത 'എരിപൊരി'യിലും അച്ഛനെ ജീവിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചത്.

പല കാലങ്ങളിൽ, അതിഭൗതികരായ പലരും തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചതിന്റെ ഭാഗമായി പലരോടും മോശമായി അദ്ദേഹം സംസാരിച്ചതായി കേട്ടിട്ടുണ്ട്. തിരിച്ചറിഞ്ഞാലുടൻ കെട്ടിപ്പിടിച്ചു കരയാനും ആ മഹാത്മാവിനു മനസ്സുണ്ടായിരുന്നു.

അച്ഛന്റെ തറവാട്ടിൽ നിന്നും കിട്ടിയ രണ്ട് ഏക്കറോളമുള്ള ആനക്കരയിലെ ഭൂമി ക്ഷേത്രത്തിനു വിട്ടുകൊടുത്തു പോന്നതോടെ 'ലോകം മുഴുവൻ തറവാട്' എന്ന മനസ്സ് അദ്ദേഹം രൂപപ്പെടുത്തിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കണം. അങ്ങാടിപ്പുറത്ത് പന്തലക്കോടത്ത് മനയ്ക്കൽ ശങ്കരൻ നമ്പൂതിരിപ്പാടിന്റെ കൈപ്പിടിയിൽ എത്തിയതോടെയാണ് ഞെരളത്തിന് ഒരു വിലാസം ഉണ്ടായത്. ഏനതി ഹാജിയും മറ്റും അറിഞ്ഞു നൽകിയ സഹായങ്ങളെ 'വാവരുസ്വാമി'യുടെ അനുഗ്രഹം എന്ന ഉദാത്തഭാവത്തിലേക്കു ലയിപ്പിച്ച് അദ്ദേഹം മതത്തിന്റെ അതിരുകളെ മറികടക്കുന്ന മനുഷ്യത്വം മലയാളികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തി. മുസ്ലീങ്ങൾ എന്നദ്ദേഹം പറയാറില്ല. വാവരുസ്വാമിയാർ എന്നേ സംബോധന ചെയ്തിരുന്നുള്ളു. പൊതുവാൾ സമുദായക്കാരനായിരുന്ന അദ്ദേഹം നായർ കുടുംബാംഗമായ കൊല്ലിരി ലക്ഷ്മിക്കുട്ടിയമ്മയെ സ്വീകരിച്ചപ്പോൾ തന്നെ അമ്പലവാസികൾക്കിടയിൽ ഇന്നും തുടരുന്ന ക്രൂരമായ ജാതീയ വിവേചനത്തെ മറികടന്നിരുന്നു.



സ്വന്തമായി എന്തെങ്കിലും സമ്പാദിക്കുക എന്നതിനപ്പുറം ലോകസന്തോഷത്തിനായി നിലകൊള്ളുക എന്ന മനസ്സുണ്ടായിരുന്ന ആ സാധുവിനെയാണ് കേരളത്തിലെ സർക്കാറുകൾ ക്രൂരമായി കളിയാക്കിയത്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സ്മരണയിൽ ക്ഷേത്രത്തിനുപുറത്തേക്കുവന്ന കൊട്ടിപ്പാടിസേവയെ രക്ഷിക്കാനും ആ ജീവിതസന്ദേശം പുതിയ കലാപ്രവർത്തകർക്കിടയിൽ വേരോടിക്കാനും ഞാൻ മോഹിച്ചതാവട്ടെ വലിയ അപരാധമായി ചിത്രീകരിക്കാൻ ഇവിടുത്തെ നാലാംകിട കലാസാഹിത്യലോകത്തിന് ഉത്സാഹവുമുണ്ടായി. പക്ഷെ, ഞാൻ ഞെരളത്തു രാമപ്പൊതുവാളുടെ ഫോട്ടോസ്റ്റാറ്റ് കോപ്പിയല്ല. അദ്ദേഹം വെച്ച മാവിന്റെ മാങ്ങതിന്നുകൊണ്ട് പുതിയ മാവിൻശാഖകൾ സൃഷ്ടിക്കാനുള്ള ഊർജ്ജമാണു സംഭരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഞെരളത്തിന്റെ കുടുംബത്തെയും സംഗീതത്തെയും ശ്രദ്ധിക്കാൻ ആരും ഇല്ലാതെപോയ 12 വർഷങ്ങളിലെ കടുത്ത വേദനകളുടെ അസഹ്യതയിൽ നിന്നാണ് 'ഇടയ്ക്ക വിറ്റും വേണ്ടത് ചെയ്യും' എന്ന് ഞാൻ പറയുന്നത്. രക്ഷിക്കാൻ വന്നിട്ടില്ലാത്തവർ അപ്പോൾ ശിക്ഷിക്കാനും വരരുത്. സാംസ്കാരികസ്ഥാപനങ്ങളിലെ ഉദ്യോഗസ്ഥർക്കും അധികാരികൾക്കും മുമ്പിൽ പെൻഷനും ചികിത്സാസഹായത്തിനും വേണ്ടി ഓച്ഛാനിച്ചു നിൽക്കേണ്ട ഗതികേടിലാണ് കേരളകലാപ്രവർത്തകർ ഇന്നുള്ളത്. ആ സ്ഥിതി മാറണം. ശബ്ദമുള്ള കലാപ്രവർത്തകർ, അവസരങ്ങളും അംഗീകാരങ്ങളും നഷ്ടമായാലോ എന്നുകരുതി വാലുചുരുട്ടി വീട്ടിലിരിക്കുന്നുണ്ട്. അത്തരം ശിഖണ്ഡികളെ മറക്കാം. 'തെരുവിൽ നിന്നു പാടിയാലും അനാവശ്യ പാദസേവയ്ക്ക് കലാകാരൻ നിന്നുകൊടുക്കരുത്' എന്ന് പ്രവൃത്തിയിലൂടെ തെളിയിച്ച ഞെരളത്തു രാമപ്പൊതുവാളാണ് എന്റെ അച്ഛൻ. അദ്ദേഹവും ഇടയ്ക്കയും 'പൊതുസ്വത്താണെ'ന്നു പുലമ്പുന്ന വിഡ്ഢികൾ 'പൊതുസ്വത്ത്' സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ചുമതല ഞെരളത്തിന്റെ കുടുംബത്തിനാണോ സർക്കാരിനാണോ എന്നുകൂടി വിളിച്ചുപറയാൻ തന്റേടം കാണിക്കണം. ഒരു പാവം കലാകാരന് ദൈവീകപദവിയുടെ വാക്പയറ്റുകൾ ചാർത്തിനൽകി രക്ഷപ്പെടാമെന്ന കുതന്ത്രം ഇനിയും വിലപ്പോവില്ല. കലാപ്രവർത്തകർ സ്വയംപര്യാപ്തത നേടുന്ന ഒരു മഹത്തായ കാലമാണ് എന്റെ സ്വപ്നം. യോഗ്യതയില്ലാത്തവനുമുമ്പിൽ ഇനി നട്ടെല്ലു വളച്ചുനിൽക്കരുത്. അതിന് ഈ സ്മരണക്കുറിപ്പു പ്രചോദനമായെങ്കിൽ ഞാൻ ധന്യനായി.

പ്രൊഫ.
ടി.എസ്. വേണുഗോപാൽ

ഭക്ഷണം പാഷാണമാകുമ്പോൾ

ഉപഭോക്താവിന്റെ പരമപ്രധാനമായ അവകാശങ്ങളിലൊന്നാണ് "അറിയപ്പെടുവാനുള്ള അവകാശം" (Right to be informed). അറിയാനുള്ള അവകാശം എന്നതിലുപരി അറിയപ്പെടുവാനുള്ള അവകാശം എന്നാണ് ഈ അവകാശത്തെ സൂചിപ്പിക്കുക. അതായത് ഒരു ഉത്പാദകൻ ഒരു ഉത്പന്നം വിപണിയിലിറക്കുമ്പോൾ ആ ഉത്പന്നത്തെക്കുറിച്ച് എല്ലാവിധത്തിലുമുള്ള അറിവുകൾ ഉപഭോക്താവിന് നൽകുവാനുള്ള നിയമപരമായ ബാദ്ധ്യത ആ ഉത്പാദകനുണ്ടെന്നാണ് ഈ പ്രയോഗം വ്യഞ്ജിപ്പിക്കുന്നത്. ഉപഭോക്താവ് ആ ഉത്പന്നം കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ അഥവാ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടുന്ന കാര്യങ്ങൾ, അപകടങ്ങൾ, മുൻകരുതലുകൾ, വിൽപനാനന്തര സേവനങ്ങൾ എന്നിവകളെക്കുറിച്ചെല്ലാം ഉപഭോക്താവിനെ വില്പനസമയത്തുതന്നെ അറിയിക്കുവാനുള്ള ബാദ്ധ്യത ഉത്പാദകനുണ്ട്. ഈ കാര്യങ്ങളിലേതിലെങ്കിലും വീഴ്ചയുണ്ടായാൽ അത് ഉപഭോക്തൃ ചൂഷണത്തിൻെറ പരിധിയിൽ വരുകയും ഉപഭോക്താവിനുള്ള അവകാശത്തിന്റെ ധ്വംസനമായി പരിഗണിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഇന്ന് മിക്ക ഉത്പാദകരും അവരുടെ ഉത്പന്നങ്ങളുടെ ഗുണഗണങ്ങൾ വർണ്ണിച്ചുള്ള പരസ്യങ്ങളുടെ അകമ്പടിയോടെയാണ് ഒരു ഉത്പന്നം വിപണിയിലിറക്കുന്നത്. ഈ ഉത്പന്നങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ ഉപഭോക്താവിന് ഹാനിയോ നഷ്ടമോ ഉണ്ടാക്കുവാൻ

സാദ്ധ്യതയുണ്ടെന്ന് ഉത്പാദകന് അറിവുണ്ടെങ്കിൽപ്പോലും അവർ അതിനെക്കുറിച്ച് നിശ്ശബ്ദത പാലിക്കുന്നുവെന്നത് ഖേദകരമാണ്. ഇത് ഉപഭോക്താവിന് സാരമായ ധനനഷ്ടമുണ്ടാക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് ഇവ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളാണെങ്കിൽ ആരോഗ്യനഷ്ടവും ആയുസ്സു നഷ്ടവും 'ബോണസ്സാ'യി ലഭിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഒരു ഉത്പന്നത്തെക്കുറിച്ച് അത് ഏത് ഉപയോഗത്തിനുമുള്ളതാവട്ടെ, ഒരു പരസ്യം കാണുമ്പോൾ വരികൾക്കിടയിലൂടെ സത്യം കണ്ടെത്തുവാൻ നമുക്ക് കഴിവുണ്ടാവണം. പ്രത്യേകിച്ച് അവ നമുക്കും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുമായി വാങ്ങുന്ന ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങളാണെങ്കിൽ നാം പതിന്മടങ്ങ് ജാഗ്രത പുലർത്തേണ്ടതുമുണ്ട്. ഉദാഹരണമായി ശിശുഭക്ഷണങ്ങളുടെ കാര്യംതന്നെയെടുക്കാം.

ഒരമ്മയാവുകയെന്നത് ഏതൊരു സ്ത്രീയുടെയും സഹജവാസനയാണ്. തങ്ങളുടെ പൊന്നോമനകൾക്ക് എല്ലാവിധ സുഖസൗകര്യങ്ങളും വിഭവസമൃദ്ധികളും നൽകിവളർത്താൻ ഏവരും ബദ്ധശ്രദ്ധരുമാണ്. കുഞ്ഞുങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുവാനും തലോടുവാനും ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവർ ഇല്ലെന്നുതന്നെ പറയാം.

ഏതൊരു ശിശുവിന്റെയും ആദ്യഭക്ഷണം മുലപ്പാലുതന്നെയാണ്. ശിശുവിന്റെ പ്രാഥമിക പോഷണത്തിനുള്ള എല്ലാ ഘടകവും മുലപ്പാലിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാൽ മാത്രം മതിയോ?, ആവശ്യത്തിന് മുലപ്പാൽ കിട്ടുന്നുണ്ടോ എന്നീ സംശയങ്ങൾ ആഴ്ചകൾക്കുള്ളിൽതന്നെ അമ്മമാരെ പിടികൂടുന്നു. ഫലമോ, മുലപ്പാലിനു തുല്യം, മുലപ്പാലിനു പകരം തുടങ്ങിയ പരസ്യങ്ങളുടെ അകമ്പടിയോടെ വിപണിയിലിറങ്ങിയിട്ടുള്ള ഏതെങ്കിലും ഒരു പാൽപൊടി അലമാരിയിൽ സ്ഥാനംപിടിക്കുന്നു. കുഞ്ഞിന് കലക്കി കൊടുക്കുന്നു. ക്രമേണ കുഞ്ഞുവളരുന്നതനുസരിച്ച് പുതിയതരം കുറുക്കുപൊടികളും അലമാരയിലെത്തുന്നു. പരസ്യവാചകങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തികളുടെ സാമൂഹികാംഗീകാരങ്ങൾ കൂടി കണക്കാക്കുമ്പോൾ ഏതു മാതാപിതാക്കളാണ് ആ വാക്കുകളിൽ വീണുപോവാത്തത്. തീർച്ചയായും വിദ്യാസമ്പന്നരായ മാതാപിതാക്കൾപോലും അത് വാങ്ങിയിരിക്കും; കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് സ്നേഹപൂർവം നൽകിയിരിക്കും. ഈ 'സ്നേഹം' ചിലപ്പോൾ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ദുരിതങ്ങളിലേക്കും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ വൈകല്യങ്ങളിലേക്കും നയിക്കുമെന്ന് ഇവർ ചിന്തിക്കാറുമില്ല. ഈ പൊടികൾക്കുപകരമായി കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് കൊടുക്കാവുന്ന പോഷകസമൃദ്ധമായ, ലളിതമായ രീതിയിൽ നിർമിക്കാവുന്ന, ചെലവുകുറഞ്ഞ, രാസമാലിന്യങ്ങൾ ചേരാത്ത നമ്മുടെ പാരമ്പര്യ ശിശുഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഗുണമേന്മയും സമ്പൂർണ്ണതയും നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇവയിൽ ഒന്നിന്റെ നിർമാണരീതി അനുബന്ധമായി കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം Preservative ആയും സ്വാദുകൂട്ടാൻ വേണ്ടിയും രാസമാലിന്യങ്ങൾ ചേർത്ത് വിപണിയിൽ വന്നിട്ടുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉയർത്തുന്ന ആരോഗ്യഭീഷണി നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

അടുത്തലക്കത്തിൽ
"ഫാസ്റ്റ്ഫുഡിന്റെ മായാജാലങ്ങൾ."

Merry X'mas
Happy New Year

വീട്ടിലുണ്ടാക്കാം ബേബി ഫുഡ്

1. കുവരക് (മുളപ്പിച്ചത്)- 300 ഗ്രാം
2. ചെറുപയർ പരിപ്പ്- 200 ഗ്രാം
3. പൊരിക്കടല - 150 ഗ്രാം
4. നിലക്കടല - 50 ഗ്രാം
5. ശർക്കര (വെല്ലം)- 300 ഗ്രാം

1, 2, 3, 4 ചേരുവകൾ വറുത്ത് പൊടിച്ച് ശർക്കര ചീകിച്ചേർത്ത് ഇളക്കി കാറ്റുകടക്കാത്ത വാവട്ടമുള്ള കുപ്പികളിൽ അടച്ചുസൂക്ഷിക്കുക. ആവശ്യാനുസരണം വെള്ളംചേർത്ത് കുറുക്കി കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് കൊടുക്കാവുന്നതാണ്.

(ഈ 1 കിലോഗ്രാം പൊടിയിൽനിന്ന് 200 ഗ്രാം മറ്റൊരു വാവാട്ടമുള്ള ചെറിയ കുപ്പിയിലേയ്ക്കു മാറ്റി അതിൽനിന്ന് ആവശ്യാനുസരണത്തിലുള്ള പൊടി ദിവസേന എടുക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. വലിയ കുപ്പി ദിവസേന കുറേനാൾ തുറന്നടച്ചാൽ പൊടി പൂത്തുപോവാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്)

DESTINATION

ഗോപാലകൃഷ്ണൻ. പി.വി.

മനം മയക്കും മങ്കയം

കുന്നുകളും തടങ്ങളും നിറഞ്ഞ മങ്കയം വിനോദസഞ്ചാരികളുടെ ശ്രദ്ധയാകർഷിച്ചു തുടങ്ങിയ സ്ഥലമാണ്. ഇവിടെ എത്തിപ്പെടുന്നതിന് തിരുവനന്തപുരത്തുനിന്നും ചെങ്കോട്ട ദേശീയപാതയിലൂടെ യാത്രചെയ്ത് പാലോടുനിന്നും വലത്തോട്ട് തിരിഞ്ഞ് പെരിങ്ങമല വഴി 52 കിലോമീറ്റർ സഞ്ചരിച്ചാൽ മതി. നിത്യഹരിത വനങ്ങളും അർദ്ധനിത്യഹരിത വനങ്ങളും ചോലക്കാടുകളും പുൽമേടുകളും ഇടകലർന്നു കാണപ്പെടുന്ന ഈ പ്രദേശം തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലെ പ്രകൃതിരമണീയമായ ഒരു ഇക്കോ ടൂറിസം കേന്ദ്രമാണ്.

സമുദ്രനിരപ്പിൽ നിന്ന് 500 മീറ്റർ ഉയരത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ഈ പ്രദേശത്തുകൂടി ഒഴുകുന്ന മങ്കയം നദിയും കാളക്കയം ജലപാതവും വിനോദസഞ്ചാരികളെ ആകർഷിച്ചുവരുന്നു. പാറക്കെട്ടുകളിലൂടെ ഊർന്നിറങ്ങുന്ന കാട്ടരുവിക്കും കായക്കളം ജലപാതത്തിനും പുറമെ ആയാംപാറ ജലപാതവും മങ്കയം ജലപാതവും പ്രകൃതി വിനോദസഞ്ചാരികൾക്കായി ഇവിടെ അണിയിച്ചൊരുക്കിയിരിക്കുന്നു.

മങ്കയത്തെ ജലപാതങ്ങൾ ടൂറിസ്റ്റുകളെ ആകർഷിച്ചു വരുമ്പോൾ സന്ദർശകർക്കായി വനസംരക്ഷണ സമിതി പ്രവർത്തകർ വിവിധ വനയാത്ര പാക്കേജുകളാണ് ഒരുക്കിയിട്ടുള്ളത്.

മങ്കയം- ആയാംപാറ യാത്ര

ഇരുത്തല മൂലയിൽ നിന്നും തുടങ്ങി മങ്കയം ആയാംപാറ കൂപ്പുറോഡിന്റെ സമീപത്തുകൂടി ആയാംപാറയിലെത്തി അല്പം വിശ്രമിച്ചശേഷം തിരിച്ച് മങ്കയത്തെത്തുന്ന അരദിവസം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന മങ്കയം-ആയാംപാറ വനയാത്രയാണ് ഇതിലൊന്ന്. 10 പേരടങ്ങുന്ന സംഘത്തെ ഉദ്ദേശിച്ചാണ് ഈ പാക്കേജ്. 500 രൂപയാണ് ഇതിന് വനസംരക്ഷണ സമിതി ഫീസായി ഈടാക്കുന്നത്. കൂടുതലുള്ള ഓരോ ആളിനും 60 രൂപ അധികം നൽകേണ്ടിവരും. ഈ യാത്രയിൽ ആയാംപാറ വെള്ളച്ചാട്ടവും വന്യമൃഗങ്ങളെയും കാണാനാകും.

വെള്ളാരം കല്ലുകളുടെ കല്ലാർ

Merry X'mas
Happy New Year

മങ്കയം-വരയാട്മൊട്ട വനയാത്ര

സാഹസികത ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്കുള്ളതാണ് ഒരുദിവസം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഈ വനയാത്ര. മങ്കയത്തുനിന്നും തുടങ്ങി വരയാട്മൊട്ടയിൽ എത്തി വിശ്രമിച്ചശേഷം മടങ്ങുന്ന ഈ യാത്രയിൽ വരയാടുകൾ, പുൽമേടുകൾ, ചോലക്കാടുകൾ എന്നിവ കണ്ടാസ്വദിക്കുന്നതിനുള്ള അവസരം ലഭിക്കും. അഞ്ചുപേരടങ്ങുന്ന സംഘത്തിന് 800 രൂപ ഫീസായി നൽകേണ്ടിവരും. അധികംവരുന്ന ഓരോ ആളും 200 രൂപ വീതം നൽകണം. 10 പേരടങ്ങുന്ന സംഘത്തിന് വനം ഉദ്യോഗസ്ഥരും ഗൈഡും അകമ്പടിയായി ഉണ്ടാകും.

വിനോദസഞ്ചാര മേഖലാ സന്ദർശനം

കുരിശടി, കാളക്കയം വെള്ളച്ചാട്ടങ്ങളുള്ള പ്രദേശങ്ങൾ എന്നിവ സന്ദർശിക്കുന്നതിന് ഒരാളിൽനിന്നും 10 രൂപ നിരക്കിൽ ഫീസ് ഈടാക്കി വരുന്നു.

മങ്കയം സന്ദർശിക്കുന്നവർക്ക് വനത്തിലെ മച്ചാനുകളിൽ താമസിക്കുന്നതിനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിവരികയാണ്. ആയാംപാറ, വരയാടിൻമൊട്ട എന്നീ ഭാഗങ്ങളിലാണ് മച്ചാനുകൾ ഒരുങ്ങുന്നത്. പ്രതിദിനം 250 രൂപ നിരക്കിലാണ് ഫീസ്.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്:

1. ഡിവിഷണൽ ഫോറസ്റ്റ് ഓഫീസ്: 0471 2320637
2. ജില്ലാ ടൂറിസം പ്രൊമോഷൻ കൗൺസിൽ ഓഫീസ്: 0471 2315397.
3. വി.എസ്.എസ്/ഗാർഡ് സ്റ്റേഷൻ. 0472 3205994. 0472 2846361.

വിവിധ വർണത്തിലും വലുപ്പത്തിലുമുള്ള പാറക്കല്ലുകളും വെള്ളാരംകല്ലുകളും നിറഞ്ഞ 'കല്ലാറി'ലേക്കുള്ള യാത്ര പ്രകൃതിദൃശ്യങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്തമായൊരു വിരുന്നിലേക്കുള്ള യാത്ര കൂടിയാണ്. പൊൻമുടി സന്ദർശിക്കുന്നവർക്ക് ഏറെ പ്രയാസപ്പെടാതെ കല്ലാറും കണ്ടുമടങ്ങാം. കാരണം തിരുവനന്തപുരത്തുനിന്നും പൊൻമുടി റോഡിലൂടെ 48 കിലോമീറ്റർ സഞ്ചരിച്ചാൽ കല്ലാറായി. പൊൻമുടിയിലേക്ക് ഇവിടെനിന്നും 18 കിലോമീറ്റർ ദൂരം മാത്രമേയുള്ളൂ.

കല്ലാറിനെ വിനോദസഞ്ചാരികളുടെ പറുദീസയാക്കിയത് മീൻമുട്ടി വെള്ളച്ചാട്ടമാണ്. ദേവാസുരയുദ്ധകാലത്ത് അസുരന്മാർ ഒളിച്ചുകഴിഞ്ഞിരുന്നതെന്ന് വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്ന രാക്ഷസപ്പാറയും അപൂർവ വന്യജീവികളും വർണ മനോഹരങ്ങളായ ചിത്രശലഭങ്ങളും വാമനപുരം നദിയും ഔഷധോദ്യാനവും കല്ലാറിനെ കൂടുതൽ ആകർഷകമാക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം വനവികാസ ഏജൻസിയുടെ കീഴിലുള്ള വനസംരക്ഷണ സമിതിക്കാണ് ഇവിടെയുള്ള വിനോദസഞ്ചാര സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കുന്നതിനുള്ള ചുമതല. കല്ലാർ-മീൻമുട്ടി വെള്ളച്ചാട്ടത്തിലും വാമനപുരം നദിയിലെ കുളിക്കടവിലും ജലവിനോദ സൗകര്യങ്ങളും വനയാത്രയുമാണ് വനസംരക്ഷണ സമിതി നൽകുന്ന സേവനങ്ങൾ. പ്രവേശന ഫീസായി മുതിർന്നവരിൽ നിന്നും 10 രൂപയും വിദ്യാർഥികളിൽ നിന്നും 5 രൂപയും ഈടാക്കുന്നു.

കല്ലാറിൽ നിന്നും ബോണക്കാട് ഭാഗത്തേക്ക് ഒരുദിവസം ദൈർഘ്യമുള്ള വനയാത്രയ്ക്ക് അഞ്ചുപേരടങ്ങുന്ന സംഘത്തിൽ നിന്നും 800 രൂപയാണ് ഫീസായി ഈടാക്കിവരുന്നത്. പരിചയസമ്പന്നരായ ഗൈഡുകളുടെ സേവനം വനയാത്രയ്ക്ക് ലഭിക്കും.

കല്ലാർ സന്ദർശിക്കുന്നവർ പൊൻമുടിയിൽ താമസിക്കുന്നതായിരിക്കും നല്ലത്. പൊൻമുടിയിൽ സർക്കാർ അതിഥിമന്ദിരവും സ്വകാര്യ ലോഡ്ജും ഉണ്ട്.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്:

1. ഡിവിഷണൽ ഫോറസ്റ്റ് ഓഫീസ്: 0471 2320637.
2. ജില്ലാ ടൂറിസം പ്രൊമോഷൻ കൗൺസിൽ ഓഫീസ്: 0471 2315397.
3. വനസംരക്ഷണ സമിതി: 0472 2851164.

തോമസ് പി.കെ.
എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഷെഫ്,
ദ ഗേറ്റ് വേ ഹോട്ടൽ

പുതുവർഷരുചികൾ

ആലപ്പി ചെമ്മീൻകറി

ചേരുവകൾ

ചെമ്മീൻ (ഇടത്തരം) വൃത്തിയാക്കിയത്	- 250 ഗ്രാം
പച്ചമാങ്ങ	- 1 എണ്ണം
മഞ്ഞൾപൊടി	- 1/4 ടേ.സ്പൂൺ
മുളകുപൊടി	- 1 ടേ.സ്പൂൺ
തേങ്ങ	- അരക്കപ്പ്
പച്ചമുളക്	- 3 എണ്ണം
ഇഞ്ചി	- ഒരു കഷണം
വെളുത്തുള്ളി	- 4 അല്ലി
ചുവന്നുള്ളി	- 5 എണ്ണം
കടുക്	- 1 നുള്ള്
ഉലുവ	- 1 നുള്ള്
കറിവേപ്പില	- 1 ഇതൾ
വെളിച്ചെണ്ണ	- 2 ടേ.സ്പൂൺ
ഉപ്പ്	- ആവശ്യത്തിന്

പാചകം ചെയ്യുന്നവിധം: ചെമ്മീൻ ഉപ്പും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും പകുതി മുളകുപൊടിയും ചേർത്ത് മാറ്റിവെയ്ക്കുക. തേങ്ങ, തൊലികളഞ്ഞ പകുതി മാങ്ങയും ബാക്കി മുളകുപൊടിയും ചേർത്ത് നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക. അടി കട്ടിയുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ വെളിച്ചെണ്ണയൊഴിച്ച് കടുക്, ഉലുവ എന്നിവ മൂപ്പിച്ച് അതിലേയ്ക്ക് ചുവന്നുള്ളി, ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി എന്നിവ അരിഞ്ഞുചേർത്ത് കറിവേപ്പിലയും നടുവേ പിളർന്ന പച്ചമുളകും ചേർത്ത് വഴറ്റി പകുതി മാങ്ങയും ഒരുകപ്പ് വെള്ളവും ചേർത്ത് അഞ്ച്മിനിറ്റ് ചെറുതീയിൽ വേവിക്കുക. അതിലേയ്ക്ക് ചെമ്മീൻ ചേർത്ത് അഞ്ചുമിനിട്ട് തിളയ്ക്കുമ്പോൾ അരച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന തേങ്ങ ചേർത്ത് അഞ്ചുമിനിറ്റുകൂടി ചെമ്മീൻ വേവിക്കുക. ഉപ്പിന്റെ പാകം നോക്കി തീയിൽ നിന്ന് മാറ്റി ചൂടോടെ ഉപയോഗിക്കാം.

സിറിയൻ നാടൻ താറാവ് റോസ്റ്റ്

ചേരുവകൾ

താറാവ് വലിയ കഷണങ്ങളാക്കിയത്	- ഒരു കിലോ
സവാള	- 3 എണ്ണം
വെളുത്തുള്ളി	- 4 അല്ലി
ഇഞ്ചി	- 1 കഷണം
കറിവേപ്പില	- 2 ഇതൾ
കട്ടിയുള്ള തേങ്ങാപ്പാൽ	- അരക്കപ്പ്
മല്ലിപ്പൊടി	- 2 ടേ.സ്പൂൺ
മുളകുപൊടി	- 1 ടേ.സ്പൂൺ
കുരുമുളകുപൊടി	- 1 ടേ.സ്പൂൺ
പെരുഞ്ചീരകം, പട്ട പൊടിച്ചത്	- അര ടീസ്പൂൺ
മഞ്ഞൾപൊടി	- അര ടീസ്പൂൺ
നെയ്യ്	- 3 ടേ.സ്പൂൺ
വിനാഗിരി	- 1 ടേ.സ്പൂൺ
ഉരുളക്കിഴങ്ങ് (പുഴുങ്ങിയത്)	- 2 എണ്ണം
ഉപ്പ്	- പാകത്തിന്
പച്ചമുളക്	- 3 എണ്ണം

പാചകം ചെയ്യുന്നവിധം: താറാവ് കഴുകി ഉപ്പ്, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, മല്ലിപ്പൊടി, വിനാഗിരി, ഇഞ്ചിയും കുരുമുളകും ചതച്ചത്,

Merry X'mas
Happy New Year

ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ്, രണ്ടുകപ്പ് വെള്ളം എന്നിവ ചേർത്ത് കുക്കറിൽ നാല് വിസിൽ വരുന്നതുവരെ വേവിയ്ക്കുക. താറാവിൻകഷണങ്ങൾ മാത്രം കുക്കറിൽ നിന്ന് മാറ്റുക. ബാക്കി വരുന്ന താറാവ് വേവിച്ച ചാറ് മാറ്റിവയ്ക്കുക. സവാള നല്ലതുപോലെ കനംകുറച്ച് അരിഞ്ഞ് ഉപ്പ് വിതറി തിരുമ്മി കഴുകി വെള്ളം വാർത്ത് വെയ്ക്കുക. ഒരു നോൺസ്റ്റിക് പാനിൽ നെയ്യൊഴിച്ച് താറാവിൻ കഷണങ്ങൾ ചെറുതായി പൊരിച്ചെടുക്കുക. പുഴുങ്ങിയ ഉരുളക്കിഴങ്ങ് വലുതായി മുറിച്ച് നെയ്യിൽ വറുത്ത് മാറ്റിവെയ്ക്കുക. ബാക്കിവരുന്ന എണ്ണയിലേയ്ക്ക് അരിഞ്ഞ സവാളയും പച്ചമുളക് പിളർന്നതും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്ത് ചുവക്കുന്നതുവരെ വഴറ്റുക. അതിലേയ്ക്ക് താറാവ് വേവിച്ച ചാറ് ചേർക്കുക. കുറുകി വരുമ്പോൾ പൊരിച്ച താറാവും ഉരുളക്കിഴങ്ങും തേങ്ങാപ്പാലും ചേർത്ത് കുറുകിവരുമ്പോൾ കുരുമുളകുപൊടിയും പട്ടയും പെരുഞ്ചീരകം പൊടിച്ചതും ചേർത്ത് ഉപ്പിന്റെ പാകം നോക്കി തീയിൽ നിന്ന് മാറ്റി ചൂടോടെ ഉപയോഗിക്കാം.

പോർക്ക് - കുമ്പളങ്ങാ പിരളൻ

ചേരുവകൾ

പോർക്ക്	- അരകിലോ
കുമ്പളങ്ങ	- അര കിലോ
ചെറിയ ഉള്ളി	- 8 എണ്ണം
പച്ചമുളക്	- 2 എണ്ണം
വെളുത്തുള്ളി, ഇഞ്ചി ചതച്ചത്	- 1 ടീസ്പൂൺ
മുളകുപൊടി	- 1 ടേ.സ്പൂൺ
മല്ലിപ്പൊടി	- 1 ടേ.സ്പൂൺ
മഞ്ഞൾപൊടി	- 1/4 ടീസ്പൂൺ
കുരുമുളകുപൊടി	- 1 ടീസ്പൂൺ
കറിവേപ്പില	- 1 ഇതൾ
പട്ട, ഗ്രാമ്പൂ, പെരുഞ്ചീരകം പൊടിച്ചത്	- അര ടീസ്പൂൺ
വെളിച്ചെണ്ണ	- 2 ടീസ്പൂൺ
വെള്ളം	- 1 കപ്പ്
കടുക്	- 1 നുള്ള്
ഉപ്പ്	- പാകത്തിന്
കട്ടിയുള്ള തേങ്ങാപ്പാൽ	- അര കപ്പ്

പാചകം ചെയ്യുന്നവിധം: പോർക്ക്, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, മല്ലിപ്പൊടി, മുളക്, ഉപ്പ് എന്നിവ ഒരു കപ്പ് വെള്ളവും ചേർത്ത് മൂന്നുവിസിൽ വരുന്നതുവരെ വേവിയ്ക്കുക. വെന്ത ഇറച്ചിക്കഷണങ്ങൾ ചാറിൽ നിന്ന് മാറ്റിവെയ്ക്കുക. അടി കട്ടിയുള്ള പരന്ന പാത്രത്തിൽ വെളിച്ചെണ്ണയൊഴിച്ച് കടുക് ഇട്ട് പൊട്ടുമ്പോൾ ചെറിയ ഉള്ളി അരിഞ്ഞതും പച്ചമുളക് കീറിയതും കറിവേപ്പില ഇഞ്ചി വെളുത്തുള്ളി ചതച്ചതും ചേർത്ത് നല്ല ചുവക്കുന്നതുവരെ വഴറ്റി മാറ്റി വെച്ചിരിക്കുന്ന ചാറ് ചേർത്ത് വലിയ കഷണങ്ങളാക്കിയ കുമ്പളങ്ങ ചേർത്ത് ചെറുതീയിൽ വേവിക്കുക. കുമ്പളങ്ങ വെന്ത് ചാറ് കുറുകി വരുമ്പോൾ വേവിച്ച പോർക്ക് ചേർത്ത് തേങ്ങാപ്പാലും ഒഴിച്ച് കുരുമുളകുപൊടിയും മസാലപ്പൊടിയും വിതറി ഉപ്പിന്റെ പാകം നോക്കി ചൂടോടെ വിളമ്പാം.

മീൻ ചട്ട്നിവാല

ചേരുവകൾ

ആവോലി (വെളുത്തത്)/ അയക്കോറ	- അര കിലോ
നാരങ്ങാനീര്	- 1 എണ്ണം
കുരുമുളകുപൊടി	- അര ടീസ്പൂൺ
ഉപ്പ്	- പാകത്തിന്
തേങ്ങ	- അര കപ്പ്
പുതിനയില	- 3 ഇതൾ
മല്ലിയില	- കാൽ കപ്പ്
ജീരകം	- 1/4 ടീസ്പൂൺ
പച്ചമുളക്	- 5 എണ്ണം
ഇഞ്ചി	- ഒരു കഷണം
പഞ്ചസാര	- ഒരു നുള്ള്

പാചകം ചെയ്യുന്നവിധം: മീൻ അയക്കോറയാണെങ്കിൽ മുള്ളില്ലാതെ വലിയ കഷണങ്ങളായി മുറിച്ചത്. മീനിൽ നാരങ്ങാനീര്, ഉപ്പ് കുരുമുളകുപൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് മാറ്റിവയ്ക്കുക. തേങ്ങ ബാക്കിവരുന്ന ചേരുവകളെല്ലാം ചേർത്ത് ഉപ്പും ചേർത്ത് ചട്ട്നി പരുവത്തിൽ കട്ടിയായി അരച്ചെടുക്കുക. ഈ ചട്നി മീൻകഷണങ്ങളിൽ പുരട്ടി വാഴയിലയിൽ പൊതിഞ്ഞ് അപ്പച്ചെമ്പിലോ, സ്റ്റീമറിലോ വച്ച് 12-15 മിനിറ്റ് ആവിയിൽ വേവിച്ച് ചൂടോടെ വിളമ്പുക.

ഇന്ദു നാരായൺ

X'mas Special

ആപ്പിൾ കേക്ക്

ചേരുവകൾ

ആപ്പിൾ	– 4 എണ്ണം
മുട്ട	– 2 എണ്ണം
ബേക്കിംഗ് പൗഡർ	– 1 ടീസ്പൂൺ
മൈദ	– 200 ഗ്രാം
പൊടിച്ച പഞ്ചസാര	– 125 ഗ്രാം
ബട്ടർ	– 125 ഗ്രാം

ഉണ്ടാക്കുന്നവിധം: ബട്ടറും പഞ്ചസാരയും യോജിപ്പിക്കുക. മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരുവും വെള്ളക്കരുവും വേർതിരിക്കുക. നന്നായടിച്ച മഞ്ഞക്കരു ബട്ടർ-പഞ്ചസാരകൂട്ടിൽ ചേർക്കുക. മൈദയും, ബേക്കിംഗ് പൗഡറും തെള്ളി ഇതിലേക്കിട്ട് ഇളക്കുക. മുട്ടവെള്ള നന്നായടിച്ച് ഇതിൽ ചേർക്കുക. ഈ കൂട്ട് പകുതി നെയ്മയം തടവിയ ഒരു ബേക്കിംഗ് ട്രേയിലേക്ക് പകരുക. ആപ്പിളിന്റെ തൊലിയും കുരുവും കളഞ്ഞ് നീളത്തിൽ അരിഞ്ഞ് ഇതിന്റെ മീതെ നിരത്തുക. കുറച്ച് കഷ്ണങ്ങൾ മാറ്റിവെയ്ക്കുക. ഇതിന് മീതെയായി ബട്ടറിൽ അവശേഷിക്കുന്നത് വിളമ്പി മിച്ചമുള്ള ആപ്പിൾ കഷ്ണങ്ങൾ മീതെ വെച്ചലങ്കരിച്ച് 160 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽ താപനില ക്രമീകരിച്ച് ഒരു ഓവനിൽ വെച്ച് മുക്കാൽ മണിക്കൂർ ബേക്ക് ചെയ്ത് വാങ്ങുക. അല്പം പൊടിച്ച പഞ്ചസാര മീതെ വിതറി അലങ്കരിക്കാം.

ജിഞ്ചർ ബിസ്ക്കറ്റ്

ചേരുവകൾ

ബട്ടർ	– 100 ഗ്രാം
മൈദ	– 200 ഗ്രാം
പൊടിച്ച പഞ്ചസാര	– 100 ഗ്രാം
തേൻ, ഇഞ്ചി	– 1 ടീസ്പൂൺ വീതം
സോഡാപ്പൊടി	– 1 ടീസ്പൂൺ
ബേക്കിംഗ് പൗഡർ	– 1 ടീസ്പൂൺ
പാൽ	– അല്പം

തയ്യാറാക്കുന്നവിധം: ബട്ടറും പഞ്ചസാരയും തേനും കൂടി യോജിപ്പിച്ച് നന്നായടിച്ച് മയപ്പെടുത്തുക. മൈദയും ബേക്കിംഗ് പൗഡറും കൂടി നന്നായി തെള്ളി ഇതിലേക്കിടുക. അല്പം പാലിൽ സോഡാപ്പൊടിയിട്ട് അതും ഇഞ്ചി അരച്ചതും കൂടി ബിസ്ക്കറ്റ് കൂട്ടിലേക്ക് ചേർത്ത് ചെറു ഉരുളകൾ ആക്കി വാൾനട്ടിന്റെ ആകൃതിയിലാക്കി ബിസ്ക്കറ്റ് ട്രേയിൽ അല്പം ഇടവിട്ട് നിരത്തുക. ഓരോന്നിന്റെയും മീതെ ഒരു ഫോർക്കിന്റെസഹായത്താൽ അമർത്തുക. 150 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽ താപനില ക്രമീകരിച്ച് (5 മിനിറ്റ്) ഓവനിലേക്ക് ഈ ട്രേ മാറ്റുക. ബിസ്ക്കറ്റ് പൊൻനിറമാകുംവരെ ബേക്ക് ചെയ്ത് വാങ്ങുക.

ഡോ നട്ട്സ്

ചേരുവകൾ

മുട്ട	– 2 എണ്ണം
പൊടിച്ച പഞ്ചസാര	– 1 കപ്പ്
പാൽ	– 1 കപ്പ്
ഉരുക്കിയ ബട്ടർ	– 5 ടേ.സ്പൂൺ
തെള്ളിയ മൈദ	– 4 കപ്പ്
പട്ട പൊടിച്ചത്, ഉപ്പ്	– അര ടീസ്പൂൺ
ബേക്കിംഗ് പൗഡർ	– 1 ടീസ്പൂൺ

ചോക്കളേറ്റ് ഗ്ലേസിന് വേണ്ട ചേരുവകൾ

ഐസിംഗ് ഷുഗർ	– 1 കപ്പ്
ചൂടുപാൽ	– 4 ടീസ്പൂൺ
വാനിലാ എസ്സൻസ്	– അര ടീസ്പൂൺ
ബട്ടർ	– 2 ടേ.സ്പൂൺ
കൊക്കോപ്പൊടി	– 3 ടേ.സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്നവിധം: ഐസിംഗ്ഷുഗറും ചൂടുപാലും വാനിലാ എസ്സൻസും യോജിപ്പിച്ച് വെയ്ക്കുക. രണ്ട് ടേബിൾസ്പൂൺ ബട്ടർ ചൂടാക്കി മൂന്നു ടേബിൾസ്പൂൺ കൊക്കോപ്പൊടിയുമായി ചേർക്കുക. ഇത് പാലിൽ ചേർത്തിളക്കുക. ഇത് ആദ്യം തയ്യാറാക്കിയ മിശ്രിതവുമായി ചേർത്ത് ഇളക്കി

ക്രിസ്തുമസ്സിനോടനുബന്ധിച്ച് കോവളം 'താജ് ഗ്രീൻകോവ് റിസോർട്ടി'ൽ നടന്ന കേക്ക് മിക്സിംഗ് ചടങ്ങിൽനിന്ന്. പ്രശസ്ത സിനിമാ/സീരിയൽ നടി പ്രവീണ, ഏഷ്യൻ ട്രാവലർ എഡിറ്റർ ജി. ബിജുകൃഷ്ണൻ, താജ് ഗ്രീൻകോവ് ജനറൽ മാനേജർ സുരീന്ദർ സിംഗ് തുടങ്ങിയവർ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

വെയ്ക്കുക.

ഡോ നട്ട് ഉണ്ടാക്കുന്നവിധം: മുട്ട നന്നായടിക്കുക. പഞ്ചസാര ഇതിൽ ചേർത്ത് തുടരെ അടിക്കുക. മറ്റ് ചേരുവകളും ചേർത്ത് നന്നായി കുഴച്ച് ചെറു ഉരുളകളാക്കി അര ഇഞ്ച് കനത്തിൽ പരത്തി മദ്ധ്യത്തിൽ ഒരു കുഴിയുണ്ടാക്കി ചൂടെണ്ണയിലിട്ട് വറുത്ത് കോരുക. മീതെ നേരത്തെ തയ്യാറാക്കിവച്ചിരിക്കുന്ന ചോക്കളേറ്റ് ഗ്ലേസ് ഒഴിച്ച് വിളമ്പുക.

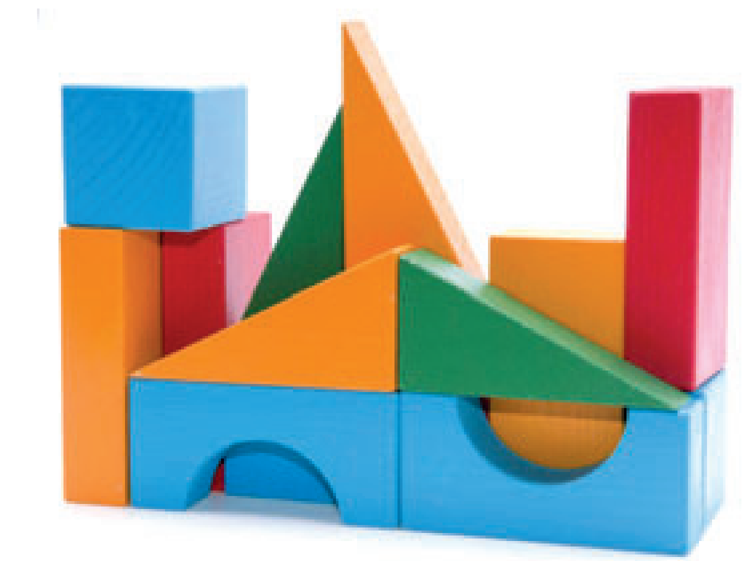
ഫ്രൈഡ് റൈസ്

ചേരുവകൾ

കോഴിയിറച്ചി വേവിച്ച് പൊടിയായരിഞ്ഞത്	- 1 കപ്പ്
ഹാം വേവിച്ച് പൊടിയായരിഞ്ഞത്	- അര കപ്പ്
ബട്ടൺ മഷ്റൂം പൊടിയായരിഞ്ഞത്	- 6 എണ്ണം
പാചകഎണ്ണ	- 5 ടേ.സ്പൂൺ
മുട്ട അടിച്ചത്	- 3 എണ്ണം
ഇഞ്ചി ചെറുതായരിഞ്ഞത്	- 1 കഷ്ണം
സ്പ്രിംഗ് ഒനിയൻ ചെറുതായരിഞ്ഞത്	- 1 കപ്പ്
ഗ്രീൻ പീസ് വേവിച്ചത്	- അര കപ്പ്
ചിക്കൻ സ്റ്റോക്ക്/ചിക്കൻ ക്യൂബ്	- 1 കപ്പ്/1 എ.
വേവിച്ച ബസുമതിയരി	- 6 കപ്പ്
സോയാസോസ്	- 1 ടേ.സ്പൂൺ
ഉപ്പ്	- പാകത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്നവിധം: മുട്ട അടിച്ചതിൽ അല്പം ഉപ്പ് ചേർത്ത് വെയ്ക്കുക. ഒരു ഫ്രയിംഗ് പാൻ അടുപ്പത്ത് വെച്ച് ചൂടാക്കി അതിൽ ഒരു ടേബിൾസ്പൂൺ എണ്ണയൊഴിച്ച് ചൂടാക്കുക. മുട്ട അതിൽ ഒഴിച്ച് ഇരുവശവും ചൂടാക്കി എടുക്കുക. ആറിയശേഷം ചെറുതായി മുറിച്ചുവയ്ക്കുക. മിച്ചമുള്ള എണ്ണ ഈ ഓവനിൽ ഒഴിച്ച് കോഴി, ഹാം, മഷ്റൂം, ഇഞ്ചി, സ്പ്രിംഗ് ഒനിയൻ സ്റ്റോക്ക് എന്നിവ അരിഞ്ഞതിട്ട് 2-3 മിനിറ്റ് വറുക്കുക. ചോറും ചേർത്ത് തുടരെ ഇളക്കുക. സോയാസോസും മറ്റ് ചേരുവകളുമായി യോജിപ്പിക്കുക. വെള്ളമയം വറ്റുമ്പോൾ മുട്ട, ഗ്രീൻപീസ് എന്നിവ ചേർത്ത് തുടരെ ഇളക്കി വാങ്ങുക. രണ്ടുമിനിറ്റ് അടച്ചുവച്ചശേഷം വിളമ്പുക. (ഹാം വാങ്ങാൻ കിട്ടും)

SOCIETY



കുടുംബത്തിന്റെ ചിറകിനുള്ളിൽ

സാമൂഹിക സാഹചര്യങ്ങളാൽ സംഘർഷഭരിതവും, പ്രായത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളാൽ സങ്കീർണവുമാണ് കൗമാരകാലഘട്ടം. എന്തെല്ലാം ചെയ്യരുത് എന്ന് കൗമാരക്കാരെ ഉപദേശിക്കുന്ന മുതിർന്നവർക്ക് എന്തു ചെയ്യണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കാൻ പലപ്പോഴും സാധിക്കാറില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം.

പണ്ട് കൂട്ടുകുടുംബങ്ങളിൽ കഥയിലൂടെ കാര്യങ്ങളിലേക്ക് കൗമാരക്കാരെ കൊണ്ടെത്തിച്ചിരുന്നത് മുത്തച്ഛന്മാരും, മുത്തശ്ശിമാരുമാണ്. ഇന്ന് അണുകുടുംബവ്യവസ്ഥയിലേക്ക് മാറിയതോടെ ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് മാറ്റം വന്നിരിക്കുന്നു. ഇതിനൊരു പോംവഴിയെന്നോണമാണ് കേരള സംസ്ഥാന എയ്ഡ്സ് നിയന്ത്രണ സൊസൈറ്റിയും, വിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പും, ആരോഗ്യവകുപ്പും സംയുക്തമായി 'എന്റെ നന്മ' എന്ന പദ്ധതി നടപ്പാക്കുന്നത്. സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കി നല്ലൊരു കുടുംബജീവിതവും അതുവഴി സാമൂഹ്യജീവിതവും നയിക്കുവാൻ കൗമാരപ്രായക്കാരെ പ്രാപ്തരാക്കുക എന്നതാണ് ഈ കുടുംബജീവിതവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

എന്താണ് എന്റെ നന്മ?

മാതാപിതാക്കൾക്കുള്ള ബോധവൽക്കരണം

സാധാരണ കൗമാരപ്രായമായി (Adolescence) കണക്കാക്കുന്നത് 10 മുതൽ 19 വയസ്സുവരെയുള്ള കാലഘട്ടമാണ്. ശൈശവം കഴിഞ്ഞാൽ വേഗത്തിലുള്ള ശാരീരികവളർച്ച നടക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ മാനസികമായി അവയോട് പൊരുത്തപ്പെടുവാൻ കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുന്നു. മാനസികവും, വൈകാരികവുമായി വേഗത്തിലുള്ള വളർച്ച പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നുവെങ്കിലും, തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുവാനുള്ള അപക്വതയും, പ്രാപ്തിക്കുറവും വികാരങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ശേഷിക്കുറവും ഈ കാലയളവിൽ അനുഭവപ്പെടാം.

കൗമാരത്തിൽ ആൺകുട്ടികൾക്കും, പെൺകുട്ടികൾക്കും തങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളോടും അതുപോലെ പുതിയ മാനസികവ്യതിയാനങ്ങളോടും പൊരുത്തപ്പെട്ടുപോകാൻ പ്രയാസം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. മാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ടത്, ശരീരത്തെയും സമൂഹത്തെയും കുറിച്ചുള്ള അറിവുകൾ കൗമാരക്കാർക്ക് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുക എന്നതാണ്. സ്വന്തം ശരീരത്തെയും, സമൂഹത്തെയും കുറിച്ചുള്ള അറിവ് ലഭിക്കുന്നത് കൗമാരപ്രായക്കാരുടെ വിവിധ ശാരീരിക, മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ ഒരു പരിധിവരെ സഹായകരമാവും. ജീവിതത്തിൽ സ്വാതന്ത്ര്യവും അവകാശവും പുതിയ അനുഭവങ്ങളും ഏറെ പ്രതീക്ഷിക്കുകയും അവ ലഭ്യമാക്കാൻ പരിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കാലം കൂടിയാണ് കൗമാരം.

മാനസികവും വൈകാരികവുമായ വികാസം

ശൈശവത്തിൽ മാതാപിതാക്കളും മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങളും മാത്രമടങ്ങുന്നതാണ് കുട്ടിയുടെ ലോകം. പക്ഷേ കൗമാരപ്രായത്തിലെത്തുമ്പോൾ സമപ്രായക്കാരോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കാൻ അവർക്ക് താല്പര്യമുണ്ടാകുന്നു. തന്റേതുമാത്രമായ സ്വഭാവരീതികളും പ്രശ്നങ്ങളും കണ്ടെത്തുന്നതിന് ഇത് അവരെ സഹായിക്കുന്നു. ഏതു കാര്യത്തിലും കൂട്ടുകാരുടെ അഭിപ്രായം അറിഞ്ഞ് ഒപ്പത്തിനൊപ്പം നിൽക്കാനാണ് ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികൾ ശ്രമിക്കുന്നത്. വീട്ടിൽ നിന്ന് വേണ്ടത്ര സ്നേഹവും പരിലാളനയും കിട്ടാത്തവർ, അമിതശിക്ഷണത്തിനു വിധേയരാകുന്നവർ തുടങ്ങിയവരെല്ലാം കടുത്ത മാനസികസംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്നതായി മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ സാധിക്കാത്ത ഈ കുട്ടികൾ വിഷാദരോഗത്തിനുവരെ അടിമകളാവുന്നുണ്ടെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. വ്യക്തിത്വപരമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ സംഭവിച്ചാലും മാതാപിതാക്കൾ തങ്ങളോടൊപ്പം നിൽക്കും എന്ന ഉറപ്പ് കുട്ടികളിൽ വളർത്തിയെടുക്കുന്നത് ഇവർ തെറ്റായ മാർഗത്തിലേക്ക് പോകാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധ തങ്ങളിലേയ്ക്ക് ആകർഷിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി കൗമാരത്തിൽ കുട്ടികൾ പലതും കാട്ടിക്കൂട്ടുന്നു. മുതിർന്നവർ തങ്ങളുടെ താല്പര്യങ്ങൾക്ക് എതിര് നിൽക്കുന്നുവെന്നും, സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നില്ലെന്നുമുള്ള പരാതികൾ ശ്രദ്ധാപൂർവം കേൾക്കുന്നത് തന്നെ അവരെ സമാധാനപ്പെടുത്തും. നല്ലൊരു കുടുംബാന്തരീക്ഷമാണ് ഈ പ്രായത്തിൽ കുട്ടികളാഗ്രഹിക്കുന്നത്.

സാമൂഹ്യപരമായ വികാസം

ശൈശവത്തിൽ കുഞ്ഞിനെ നേർവഴിക്കു നടത്താൻ എപ്പോഴും മാതാപിതാക്കൾ കൂടെയുണ്ടാകും. വളർന്നു കഴിയുമ്പോൾ അവർ മറ്റുള്ളവർ ചെയ്യുന്നത് കണ്ടുപഠിക്കുന്നു. മാതാപിതാക്കളെ മാതൃകയാക്കുന്ന സമയമാണ് ശൈശവം. പക്ഷെ കൗമാരപ്രായത്തിലെത്തുമ്പോഴാകട്ടെ സമപ്രായക്കാരുടെ ആശയങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ജീവിക്കുവാൻ ഇവർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. മുൻകാലങ്ങളിൽ മദ്യത്തിനും, മയക്കുമരുന്നിനും അടിമപ്പെടുന്ന കൗമാരപ്രായക്കാരെയായിരുന്നു മാതാപിതാക്കൾക്ക് പേടി. ഇന്നിപ്പോൾ ഇന്റർനെറ്റിന്റെയും മൊബൈൽഫോണുകളുടെയും മറ്റും ദൂഷിതവലയത്തിൽ തങ്ങളുടെ കുട്ടിയും പെട്ടുപോകുമോ എന്നതും മാതാപിതാക്കളുടെ ഉത്കണ്ഠയാണ്.

മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

പാശ്ചാത്യസംസ്കാരത്തിന്റെ നല്ല വശങ്ങൾ മാത്രം ജീവിതത്തിലേക്ക് പകർത്തുവാൻ കൗമാരക്കാരെ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുക. പുതിയ അറിവ് നേടുന്ന വെമ്പലിൽ, വരുംവരായ്കകളെപ്പറ്റി ആലോചിക്കാതെ എടുത്തുചാടുന്നത് പലപ്പോഴും അപകടങ്ങൾ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുമെന്നും, ദൃശ്യമാധ്യമങ്ങളുടെ മാസ്മരവലയത്തിൽ അകപ്പെടാതെ ജീവിതത്തിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യം ഉൾക്കൊണ്ട് ജീവിതവിജയത്തിനായി പരിശ്രമിക്കേണ്ടതാണെന്നും അവരെ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുക. വീട്ടിൽനിന്നും വേണ്ടത്ര സ്നേഹപരിലാളനകൾ ലഭിക്കാതിരിക്കുമ്പോഴാണ് പലപ്പോഴും കുട്ടികൾ ഇത്തരം അപകടങ്ങളിൽ അകപ്പെടുന്നത്. കൗമാരപ്രായക്കാരും മാതാപിതാക്കളും തമ്മിലുള്ള ദൃഢമായ ബന്ധം ഇതിന് പരിഹാരമാകുന്നു.

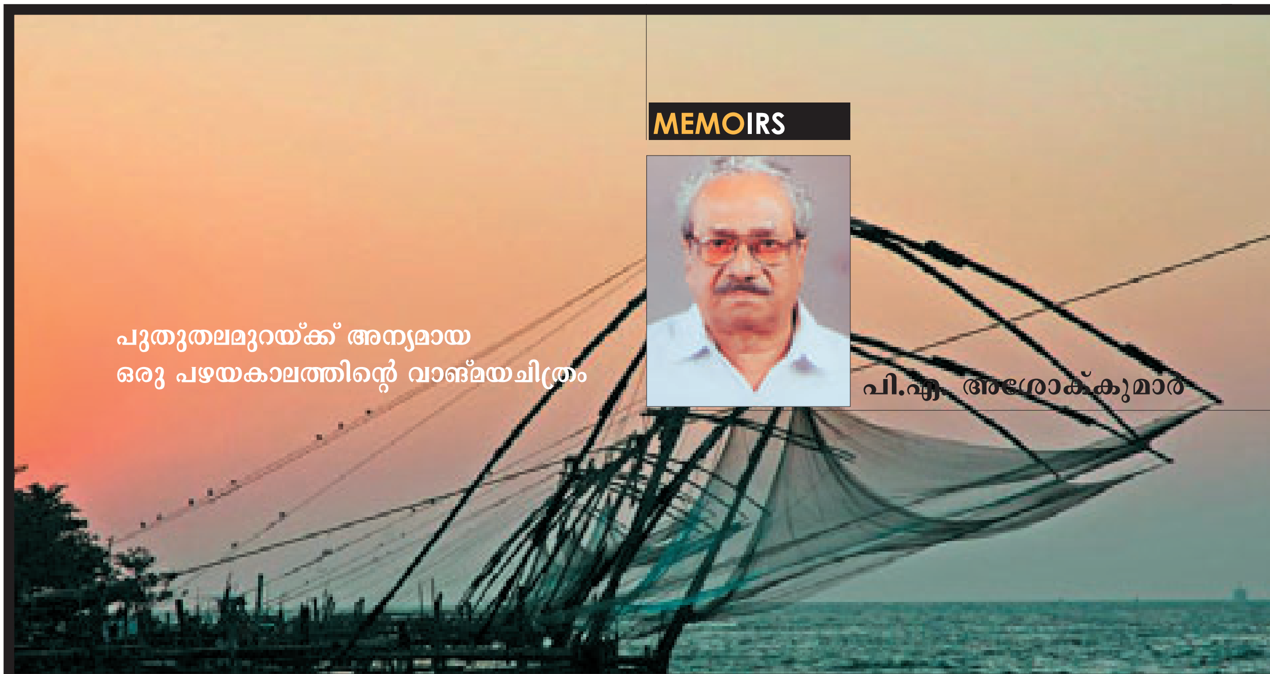
മാറുന്ന ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ

പഴയകാലത്തിൽ നിന്നും വിഭിന്നമായി പെൺകുട്ടികൾ ഇന്ന് എല്ലാ കാര്യത്തിലും ആൺകുട്ടികളോടൊപ്പം മുന്നേറാൻ പൊരുതുന്നു. നല്ല വിദ്യാഭ്യാസവും ജോലിയും നേടി പുറംദേശങ്ങളിലേക്ക് ചേക്കേറുകയാണ് യുവതലമുറ. ജോലി നേടി സ്വന്തം കാലിൽ നിന്നശേഷം മതി വിവാഹം എന്നതാണ് ഇപ്പോൾ മിക്ക പെൺകുട്ടികളുടെയും ആഗ്രഹം. മുമ്പില്ലാതിരുന്ന വെല്ലുവിളികളേയും, അപകടങ്ങളേയും ഇപ്പോഴത്തെ പെൺകുട്ടികൾക്ക് നേരിടേണ്ടതായിവരുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി ദൂരദേശത്ത് പഠനത്തിനും, തൊഴിലിനുമായി പോകുന്ന കൗമാരക്കാരുടെ അവിടുത്തെ ജീവിതസാഹചര്യവും, ചുറ്റുപാടുകളുമെല്ലാം മാതാപിതാക്കൾ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം.

മാതാപിതാക്കൾക്ക് കുട്ടികളെ കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കയാണ് അവരുടെ ഉപദേശങ്ങളുടെയും കല്പനകളുടെയും അടിസ്ഥാനകാരണമെന്ന് കൗമാരപ്രായക്കാർ മനസ്സിലാക്കണം. കുട്ടികളുടെ ലോകത്തിൽ കൂട്ടുകാർക്കും ഫാഷനും മറ്റുമാണ് സ്ഥാനം. എന്നാൽ ചില മാതാപിതാക്കൾക്കാവട്ടെ പരീക്ഷാവിജയം മാത്രമാണ് ലക്ഷ്യം. പലപ്പോഴും പ്രശ്നങ്ങളുടെ തുടക്കം ഇവിടെനിന്നുമാണ്. കൗമാരപ്രായക്കാർക്ക് എല്ലാം തുറന്ന് പറയാനുള്ള സാഹചര്യം കുടുംബത്തിൽ സൃഷ്ടിക്കണം. വീട്ടിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ട് പോകുന്ന ഒരു കുട്ടിക്കു മാത്രമേ നല്ല വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

കുടുംബത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും കൗമാരപ്രായക്കാരുടെ ചുമതലകളെക്കുറിച്ചും ശരിയായ അവബോധം ഓരോ കുട്ടിയിലും ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കണം. പലപ്പോഴും ഈ പ്രായത്തിൽ കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം ചേരുമ്പോഴാണ് ചിന്തിക്കാതെ എടുത്തുചാടുന്നതും ധൈര്യവും ആവേശവുമൊക്കെ പെട്ടെന്ന് കൈവരുന്നതും. ഉത്തരവാദിത്തമില്ലാതെയുള്ള എടുത്തുചാട്ടങ്ങളും വിവേകശൂന്യമായ പെരുമാറ്റവും ഒഴിവാക്കാൻ മുതിർന്നവരുടെ ഉപദേശം സഹായകരമായിരിക്കും.

വിമൽ അരവിന്ദ്



പുതുതലമുറയ്ക്ക് അന്യമായ
ഒരു പഴയകാലത്തിന്റെ വാങ്മയചിത്രം

പി.എ. അശോക്കുമാർ

ബ്രിട്ടീഷ്കൊച്ചി ഒരോർമ്മക്കുറിപ്പ്

(കഴിഞ്ഞലക്കം തുടർച്ച)

എന്റെ മുറിയിൽ നിന്നും ജനലിൽ കൂടി നോക്കിയാൽ വീടിന്റെ ഗെയിറ്റും റോഡും കാണാമായിരുന്നു. ഗേറ്റിനോട് തൊട്ടടുത്ത് റോഡിൽ ഒരു വിളക്കുകാൽ ഉണ്ട്. ദിവസവും വൈകുന്നേരം ഏഴുമണിക്ക് മുമ്പായി ഒരാൾ ഒരു എണ്ണപ്പാട്ടയും ഏണിയുമായി വന്ന് ആ വിളക്ക് കത്തിക്കുമായിരുന്നു. ഒരു ദിവസം ആ സ്ഥലത്ത് ഒരു ഉയരം കൂടിയ കമ്പിത്തൂൺ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. ഞാൻ സ്കൂളിൽ പോകുമ്പോൾ റോഡരികിലെല്ലാം ഇടവിട്ട് സിൽവർപെയിന്റ് തേച്ച ഇത്തരം ഇരുമ്പുതൂണുകൾ സ്ഥാപിച്ചതായി കണ്ടു. റോഡിലെല്ലാം ഇലക്ട്രിക് തെരുവ് വിളക്കുകൾ സ്ഥാപിക്കുവാൻ പോവുകയാണെന്ന് അമ്മാവൻ പറഞ്ഞു. ഞാനും വീട്ടിലുള്ളവരുമെല്ലാം പ്രതീക്ഷയോടെ കാത്തിരുന്നു. ഒരു ദിവസം സന്ധ്യക്ക് പെട്ടെന്ന് ആ കമ്പിക്കാലിൽ ഇലക്ട്രിക് ലൈറ്റ് പ്രകാശിക്കുന്നതുകണ്ട് ഞാൻ അടുക്കളയിലേക്ക് ഓടി അമ്മായിയേയും മറ്റും സന്തോഷവാർത്ത അറിയിച്ചു. എല്ലാവരും കൗതുകത്തോടെ റോഡിലേക്ക് ഓടി. ചില അയൽപ്പക്കക്കാരും അവിടെ വന്നുചേർന്നു. ഞങ്ങൾ, കുട്ടികൾ സന്തോഷത്തോടെ തുള്ളിച്ചാടി. വീടുകളിലും മറ്റും മണ്ണെണ്ണവിളക്കുകൾ മാത്രം കണ്ട് ശീലിച്ചിരുന്ന ഞങ്ങൾ സ്വന്തം വീട്ടുപടിക്കൽ ഇലക്ട്രിക് ബൾബ് പ്രകാശിക്കുന്നത് കണ്ട് ഹർഷോന്മാദത്തിലായി.

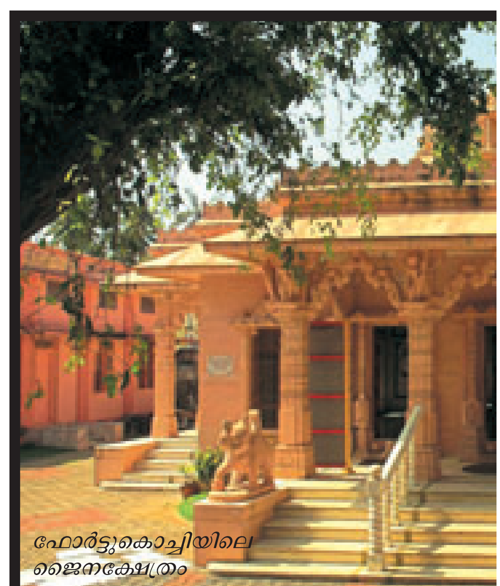
ഞാൻ സ്കൂളിൽ ചേരുന്ന കാലത്ത് യുദ്ധം തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. എന്നാൽ അതിന്റെ നാന്ദികുറിച്ചുകൊണ്ടുള്ള അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു തുടങ്ങിയിരുന്നു. കടുത്ത സാമ്പത്തികമാന്ദ്യം കാരണം വ്യവസായങ്ങളെല്ലാം തകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു. ബ്രിട്ടീഷ്കൊച്ചിയിലെ പ്രധാനവ്യവസായ സ്ഥാപനങ്ങൾ കയർഫാക്ടറികളായിരുന്നു. ഫാക്ടറികളിൽ മാത്രമല്ല, റോഡരുകിലും ഊടുവഴികളിലുമെല്ലാം അന്ന് തൊഴിലാളികൾ കയർ പിരിക്കുമായിരുന്നു. 'ആലാത്ത് പിരി' എന്നാണ് പറഞ്ഞിരുന്നത്. ഞാൻ നിത്യം സ്കൂളിലേക്ക് പോയിരുന്ന ഊടുവഴിയിലും ആലാത്ത് പിരി നടന്നിരുന്നു. കയർ പിരിക്കുന്ന തൊഴിലാളികൾ പലപ്പോഴും ശോകരസത്തിലുള്ള നാടൻ പാട്ടു പാടിക്കൊണ്ടാണ് പണിയെടുക്കുക. ആ കൂട്ടത്തിൽ 'ഔസിനി' (ഔസേപ്പ് ലോപിച്ചത്) എന്ന് പേരുള്ള ഒരു വികൃതരൂപിയുമുണ്ടായിരുന്നു. കറുത്ത് തടിച്ച് ജടപിടിച്ച മുടിയും താടിയും, ചുകന്ന് കലങ്ങിയ കണ്ണുകളുമുള്ള അയാൾക്ക് 'കരടിഔസിനി' എന്ന വിളിപ്പേര് ഉണ്ടായിരുന്നു. ക്രിസ്മസിന് സ്ഥിരമായി കരടിവേഷം കെട്ടുന്നതിനാലാണ് ആ പേര് കിട്ടിയത്. ഒരു ദിവസം ഞങ്ങൾ സ്കൂൾവിട്ട് വരുമ്പോൾ ഔസിനി കുടിച്ചുപൂസായി ഇടവഴിയിൽ കിടക്കുന്നതുകണ്ടു. എന്റെ കൂടെ ഉണ്ടായിരുന്ന ഒരു വികൃതിക്കുട്ടി ഒരു പിടി മണ്ണ് വാരി അയാളുടെ ചെവിയിലിട്ടു. ഞെട്ടിയുണർന്ന ഔസിനി കൈവീശിയപ്പോൾ എന്നെയാണ് പിടികിട്ടിയത്. പൂച്ചയുടെ കയ്യിൽപെട്ട എലിയെപ്പോലെ ഞാൻ പേടിച്ചുകരഞ്ഞു. അയാൾ ചെവി വൃത്തിയാക്കുന്നതിനിടെ ഞാൻ ഒരുവിധം കുതറി രക്ഷപ്പെട്ടു. ഔസിനിയെ എനിക്ക് പണ്ടേ പേടിയായിരുന്നു. ഈ സംഭവത്തോടെ എന്റെ ഭയം ഇരട്ടിച്ചു. ഇനിമുതൽ ആ ഇടവഴിയിൽകൂടിയുള്ളസഞ്ചാരം അപകടമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയ ഞാൻ അന്തോണിയോട് കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു പരിഹാരം തേടി. ഇതുകേട്ട് അന്തോണി പൊട്ടിച്ചിരിക്കുകയാണ് ചെയ്തത്. 'കരടി' എന്ന ഇരട്ടപ്പേരുണ്ടെങ്കിലും ഔസിനി യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരു പച്ചപ്പാവമാണെന്ന് അവൻ പറഞ്ഞു. പിറ്റേന്ന് സ്കൂളിൽപോകുമ്പോൾ എന്റെ കൂടെവന്ന അന്തോണി ആലാത്തപിരിയിലേർപ്പെട്ടിരുന്ന ഔസിനിയോട് 'ചേട്ടനെന്തിനേ ഈ കൊച്ചിനെ പേടിപ്പിച്ചേ?" എന്നുചോദിച്ചു. 'ഞാ

Merry X'mas
Happy New Year

നെന്ത് ചെയ്തേക്കണന്നാപരേണ്?" എന്ന മറുചോദ്യം ചോദിച്ച ഔസിനി ഇന്നലെ നടന്നതെല്ലാം മറന്നപോലെയാണ് പെരുമാറിയത്. ഏതായാലും അന്നുതൊട്ട് ഞങ്ങൾ സുഹൃത്തുക്കളായി. പിന്നീട് കണ്ടുമുട്ടുമ്പോഴെല്ലാം ആ താടിമീശകൾക്കിടയിൽ ഒരു വക്രിച്ച ചെറുചിരിയുടെ നിഴലാട്ടം കാണാൻ തുടങ്ങി.

ഞാൻ രണ്ടാം ക്ലാസ്സിലേക്ക് പാസ്സായി. അതിനിടെ എന്റെ അനുജൻ രവിയും ഒന്നാംക്ലാസ്സിൽ ചേർന്നു. അപ്പോഴാണ് ഞങ്ങൾക്ക് രണ്ടുപേർക്കും ചിക്കൻപോക്സ് പിടിപെട്ടത്. ഞങ്ങൾ സ്കൂളിൽ പോകാതെ കിടപ്പുമുറിയിൽ തന്നെയായി. ഞാൻ നേരത്തെ പറഞ്ഞതുപോലെ ഈ മുറിയിൽ നിന്നുനോക്കിയാൽ റോഡ് വളരെ അടുത്ത് കാണാമായിരുന്നു. ഒരുദിവസം ഉച്ചതിരിഞ്ഞ് ഞാൻ മയക്കത്തിൽ കിടക്കുമ്പോൾ റോഡിൽ കൂടി ഒരാരവം അടുത്തടുത്തുവരുന്നത് കേട്ട് ഞെട്ടിയുണർന്നു. മുദ്രാവാക്യങ്ങൾ വിളിച്ചും പാട്ടുപാടിയും വരുന്ന ഒരു പട്ടിണിജാഥയായിരുന്നു അത്. സാമ്പത്തികമാന്ദ്യം കാരണം പൂട്ടിക്കിടക്കുന്ന കയർ ഫാക്ടറികളിലെ തൊഴിലാളികളായിരുന്നു അതിൽ. കുട്ടികളെ എടുത്ത സ്ത്രീകളും ധാരാളമായി പങ്കെടുത്ത ജാഥ 'നഷ്ടപ്പെടുവാൻ കൈവിലങ്ങുകൾ മാത്ര'മുള്ള അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ടവരും ചൂഷിതരുമായ ദരിദ്രനാരായണന്മാരുടെ പ്രകടനമായിരുന്നെന്ന് പിൽക്കാലത്ത് ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. കൈകളിൽ കൊടികളേന്തിയ അവർ പാടി "കൂലിയില്ല, വേലയില്ല.... ജീവിതം ഭയാനകം! കൂലിവേല ചെയ്യുവോർക്കീ ലോകമെന്നുമന്യമോ?" ഈ ജാഥയിലെ തൊഴിലാളികളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഔസിനിയേയും ഞാൻ കണ്ടു. അന്തോണിയിൽ നിന്നും ഞാൻ പിന്നീട് അറിഞ്ഞത് ഈ ജാഥയെ ചിരട്ടപ്പാലത്തിനടുത്തുവച്ച് പോലീസ് ലാത്തിച്ചാർജ് ചെയ്തു; പലരേയും അറസ്റ്റ് ചെയ്തു; പരിക്കേറ്റവരിൽ ഔസിനിയും ഉണ്ട് എന്നൊക്കെയാണ്. അയാൾക്ക് ജയിലിൽവച്ചും മർദ്ദനമേറ്റുവത്രേ. കുറേക്കാലത്തേക്ക് ഔസിനിയെ എങ്ങും കണ്ടില്ല. ജയിലിൽ നിന്നുംവന്ന അയാൾ രോഗിയായി കിടപ്പിലാണെന്ന് കേട്ടു. ക്ഷയമെന്ന മാരകരോഗമാണെന്ന് അന്തോണി പറഞ്ഞു. ഒരു ദിവസം ഞങ്ങൾ സ്കൂൾവിട്ട് വരുമ്പോൾ ഇടവഴിയോരത്തുള്ള കലുങ്കിൽ, പരിക്ഷീണനായി എല്ലുംതോലുമായിക്കഴിഞ്ഞ ഔസിനി ഇരിക്കുന്നതു കണ്ടു. ഞാൻ അടുത്തേക്കു ചെന്നപ്പോൾ കിതപ്പോടെ അയാൾ പറഞ്ഞു. "പൊക്കൊ, കൊച്ച് അരികെ വരണ്ട. ദീനമാ!" ഞാനന്ന് രാവിലെ സ്കൂൾഗേറ്റിനടുത്തുള്ള കപ്പലണ്ടിക്കാരന്റെ ഭാഗ്യചക്രം തിരിച്ച് കിട്ടിയ നൂറ് കപ്പലണ്ടി (നിലക്കടല) ഒരു പൊതിയായി സ്കൂൾ ബാഗിൽ സൂക്ഷിച്ചിരുന്നത് എടുത്ത് അയാൾക്ക് നീട്ടി. അത് വാങ്ങുമ്പോൾ ആ കരുവാളിച്ച മുഖത്ത് പഴയ ചെറുചിരിയുടെ നിഴലാട്ടം വീണ്ടും കണ്ടു.

ഒരു ദിവസം വല്യമ്മാമന് ചോറും കൊണ്ട് ഐലന്റിൽപോയി മടങ്ങിവന്ന അന്തോണി പറഞ്ഞു. 'ഇന്ന് വൈകിട്ട് ഹാർബറിൽ നിന്ന് ഒരു ചീനക്കപ്പൽ പോണുണ്ട്, നല്ല ചേലായിരിക്കും. നമുക്ക് കാണാൻ പോണ്ടേ?" ചീനക്കപ്പൽ കാണാൻ അമ്മായിക്കും ആഗ്രഹം തോന്നി. അങ്ങിനെ അന്നുവൈകുന്നേരം സന്ധ്യാസമയത്ത് കുഞ്ഞമ്മാമൻ ജോലിചെയ്യുന്ന ഹാർബർ ഹോട്ടലിന് സമീപമുള്ള കായൽക്കരയിൽ ഇട്ടിരുന്ന കോൺക്രീറ്റ് ബഞ്ചുകളിൽ ഞങ്ങൾ കപ്പലിനെ കാത്ത് ഇരിപ്പായി. ഇവിടെ ഇരുന്നാൽ കപ്പൽ കടലിലേക്ക് പോകുന്നത് വളരെ അടുത്തു കാണാൻ കഴിയും. അമ്മാമൻ തന്ന ഒരു ബൈനോക്കുലറും കരുതി. അതിനിടെ ചീമാച്ചി അവിടെ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. ഞങ്ങളിരിക്കുന്നതിന് ഏതാനും വാര അകലെ രണ്ടുമൂന്ന് ചീനവലകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. ബേക്കറിക്കടുത്തുള്ള ചാരായക്കടയിലേക്ക് മീൻ വാങ്ങാൻ വന്നതായിരുന്നു ചീമാച്ചി. മീൻ പിടിക്കുന്നതു കാണാൻ ഞാൻ അവന്റെ കൂടെ ചീനവലയ്ക്കരുകിലേക്ക് പോയി. വലയിൽ കുടുങ്ങുന്ന തിരുതമീനുകൾ മരണവെപ്രാളത്തിൽ പുളഞ്ഞു തുള്ളിക്കൊണ്ടിരുന്നു. കായലിലേക്ക് തള്ളിനിൽക്കുന്ന പലകയിൽ നിന്നുകൊണ്ട് മീൻപിടിത്തക്കാരൻ ഒരു കോരികയിൽ അവയെ പിടിച്ചശേഷം ഒന്നിനെ മാത്രമെടുത്ത് ഒരാചാരമെന്നോണം കായലിലേക്ക് തിരിച്ചെറിയുന്നതു കണ്ടു. ആ ഒരു മീനിന്റെ ആയുസ്സോർത്ത് ഞാൻ അത്ഭുതപ്പെട്ടു. അപ്പോഴേക്കും കപ്പലിന് വഴികാട്ടിയായ പൈലറ്റ്ബോട്ട് കായലിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. പിന്നാലെ ആഡംബരക്കപ്പലും. ആകെ ദീപാലംകൃതമായ ആ വെളുത്ത കപ്പൽ ഒരു മനോഹരദൃശ്യമായിരുന്നു. ഒരു നേർത്ത ശോകഗാനം കപ്പലിലെ ബാന്റ്സംഘം ആലപിക്കുന്നതിന്റെ ഈണങ്ങൾ കായൽക്കാറ്റിൽ തത്തിവന്നത് ഞങ്ങളേയും ശോകാർദ്രരാക്കി. ഡെക്കിലെ റെയിലിങ്ങുകൾക്കരികെ നാവികരും യാത്രക്കാരും നിൽക്കുന്നതു കണ്ടു. കൂട്ടത്തിൽ ശുഭ്രവസ്ത്രധാരിയായ ദുഃഖിതനായ ഒരു യുവാവ് ഞങ്ങളുടെ നേരെ നോക്കി വിടപറയുന്നമട്ടിൽ കൈവീശുന്നുണ്ടായിരുന്നു. സാവധാനത്തിൽ ചീനക്കപ്പലും, അതിലെ ശോകഗാനമാലപിക്കുന്ന ഗായകസംഘവും, വിടപറയുന്ന യാത്രക്കാരനും പോയ്മറഞ്ഞു. ഉല്ലാസയാത്രയിലായിരുന്ന ഈ കപ്പൽ യുദ്ധവാർത്തയറിഞ്ഞ് പെട്ടെന്ന് യാത്ര മതിയാക്കി ചീനയിലേക്ക് മടങ്ങിയതാണെന്ന് ചീമാച്ചി പറഞ്ഞു. അന്ന് ഇന്ത്യാസമുദ്രത്തിൽ ജപ്പാൻ യുദ്ധബോട്ടുകളുടെ സംഹാരതാണ്ഡവം തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞിരുന്നു. ആ സായംസന്ധ്യയിൽ ഞങ്ങളുടെ കൺമുന്നിൽ കൂടെ കടന്നുപോയ ആ സുന്ദരശില്പത്തോട് എനിക്ക് അതിയായ അനുകമ്പ തോന്നി. "ഭഗവാനേ, ചീനവലയിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെട്ട ആ തിരുതമീനിന്റെ ഭാഗ്യം ഈ ചീനക്കപ്പലിനും അങ്ങ് കല്പിച്ചുനൽകേണമേ!" എന്റെ പ്രാർത്ഥന, പക്ഷേ ഫലിച്ചില്ല


ഫോർട്ടുകൊച്ചിയിലെ ജൈനക്ഷേത്രം

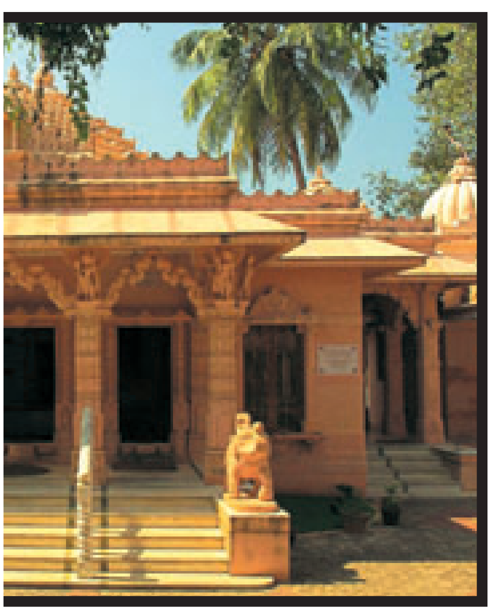
എന്നാണ് പിന്നീട് അറിയാൻ കഴിഞ്ഞത്. കുറച്ചുനാൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അന്തോണി വിവരം തന്നു. ആ കപ്പലിനെ നടുക്കടലിൽ വെച്ച് ജപ്പാന്റെ ടോർപ്പിഡോബോട്ടുകൾ മുക്കിക്കളഞ്ഞുവത്രെ! യാത്രക്കാരെല്ലാം മുങ്ങിമരിക്കുകയും ചെയ്തു. എനിക്ക് ഇതുകേട്ട് കരച്ചിൽവന്നു. അന്തിമയാത്രപോയ മനോഹരമായ ആ കപ്പലിന്റെ ഓർമ്മ പണ്ടെന്നോ കണ്ട ഒരു ദുഃസ്വപ്നം പോലെ മനസ്സിന്റെ കോണിൽ ഇന്നും തങ്ങിനിൽക്കുന്നു.

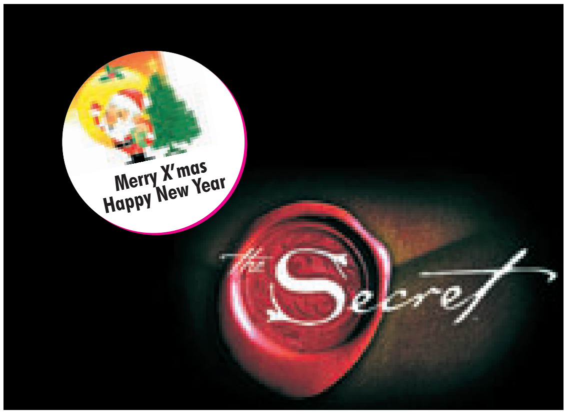
പേൾഹാർബർ ജപ്പാൻ ആക്രമിച്ചതോടെ അമേരിക്കയും യുദ്ധത്തിൽ ചേർന്നിരുന്നു. ലോകമഹായുദ്ധം മുറുകി. ശത്രുക്കൾക്ക് ഒരു പ്രധാനലക്ഷ്യമാകാനിടയുള്ള കൊച്ചിയിൽ യുദ്ധസന്നാഹങ്ങൾക്ക് കൊഴുപ്പ് കൂടി. വ്യോമാക്രമണപ്രതിരോധക്രമീകരണങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കി. രാത്രിയിൽ സർച്ചുലൈറ്റുകൾ അടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും സ്കൂളുകൾക്കടുത്തുമെല്ലാം ടണലുകൾ കുഴിച്ചിരുന്നു, ആകാശാക്രമണമുണ്ടായാൽ ഒളിക്കാൻ. പരിശീലനാർത്ഥം സൈറൺ മുഴങ്ങുമ്പോൾ അദ്ധ്യാപകർ കുട്ടികളെയുംകൊണ്ട് ഷെൽട്ടറുകളിലേക്ക് ഓടുമായിരുന്നു. അഗ്നിശമനാർത്ഥം പലയിടത്തും വെള്ളംനിറച്ച ടാങ്കുകൾ സ്ഥാപിച്ചിരുന്നു. ചാരനിറമുള്ള യൂണിഫോമിട്ട A.R.P.ക്കാർ (Air Raid Precaution Force) എല്ലായിടത്തും നിയോഗിക്കപ്പെട്ടു. കടപ്പുറത്ത് ഷോർബാറ്ററികൾ സ്ഥാപിച്ചു. കടലിലേക്ക് ഉന്നം വയ്ക്കുന്ന നിരവധി പീരങ്കികൾ നിരന്നു. കടപ്പുറം ജനങ്ങൾക്ക് നിരോധിതമേഖലയായി. ഹാർബറിൽ ഈ കാലത്ത് നങ്കൂരമിട്ട സഖ്യകക്ഷികളുടെ പടക്കപ്പലുകളിൽനിന്നുമുള്ള ബ്രിട്ടീഷുകാരും ആസ്ത്രേലിയക്കാരുമായ ഭടന്മാർ ബ്രിട്ടീഷ്കൊച്ചി ഒരു താവളമാക്കിയിരുന്നു. ഈ പട്ടാളക്കാർ പട്ടണത്തിൽ കുടിച്ച് കൂത്താടി പല അതിക്രമങ്ങളും കാണിച്ചു. ഇവർ സ്ത്രീകളെയും കുട്ടികളെയും ഉപദ്രവിച്ചതിന്റെ ഭയാനകകഥകൾ അന്തോണിയും കത്രീനമ്മയും വിവരിക്കുമായിരുന്നു. ദിവസവും പുലർച്ചയ്ക്ക് ആലുവാവെള്ളം കൊണ്ടുവരുവാൻ കൂട്ടുകാരികൾക്കൊപ്പം ചിരട്ടപ്പാലത്തിനപ്പുറം പോകുമ്പോഴാണ് കത്രീനമ്മയ്ക്ക് ഈ വാർത്തകളൊക്കെ കിട്ടുന്നത്. ആ കാലത്ത് ബ്രിട്ടീഷ്കൊച്ചിയിൽ ശുദ്ധജലവിതരണം ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. കിണറുകളിലെല്ലാം ഉപ്പുവെള്ളമാണ്. കുടിവെള്ളത്തിന് സ്റ്റേറ്റ്കൊച്ചിയിലേക്ക് സ്ത്രീകൾ മാട്ടങ്ങളുമേന്തി കൂട്ടംകൂട്ടമായ് പുലർകാലത്ത് പോകാറാണ് പതിവ്. ഒരിക്കൽ മടങ്ങിവന്ന കത്രീനാമ്മ പറഞ്ഞു: 'അമരാവതീലെ ശോശാമ്മേ അവന്മാര് പിടിച്ചോണ്ട് പോയ്, കൊച്ചിനെ വലിച്ചൊരേറും! പിറ്റേന്ന് പുല്ലുപാലത്ത് തോട്ടിലാ ചവം പൊങ്ങിക്കിടക്കണ കണ്ടേ!" സ്ത്രീകൾ ഭയന്ന് വെള്ളത്തിന് പോകാതായപ്പോൾ പുരുഷന്മാർ പോകേണ്ടിവന്നു. അന്തോണിയാണ് ഞങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ഈ ദൗത്യം ഏറ്റെടുത്തത്. ഞാൻ ചോദിച്ചു: "ചേട്ടന് പട്ടാളക്കാരെ പേടിയില്ലേ?" "ഞാനെന്തിന് പേടിക്കാൻ? അവന്മാർക്ക് പെണ്ണുങ്ങളെയല്ലെ നോട്ടം." പട്ടാളക്കാർക്ക് പെണ്ണുങ്ങളോടും കുട്ടികളോടും എന്തായിത്ര പക എന്നചോദ്യത്തിന് അന്നെനിക്ക് മറുപടി കിട്ടിയില്ല. ഭയചകിതരായ ഞങ്ങൾ സ്കൂളിൽപോകുമ്പോൾ വെള്ളപ്പട്ടാളക്കാരെ കണ്ടാൽ വഴിയരികിലേക്ക് ഓടിമറയുമായിരുന്നു. ഒരുദിവസം ഞാൻ ഒറ്റയ്ക്ക് സ്കൂളിൽനിന്നും മടങ്ങുമ്പോൾ മുത്തച്ഛന്റെ പലചരക്ക് കടയെത്താറായപ്പോൾ മുമ്പേ ഒരു ഉന്തുവണ്ടി പോകുന്നതുകണ്ടു. പാട്ടുപാടിക്കൊണ്ടായിരുന്നു തൊഴിലാളികൾ വണ്ടി ഉന്തിയിരുന്നത്. "കല്ലും മണ്ണുംകൊണ്ട് കപ്പലുണ്ടാക്കി കല്ലായിതൊമ്മേനെ കപ്പിത്താനാക്കി ഏലാ ഏലോ! ഏലാ ഏലോ!" ആ വണ്ടിയും ശ്രദ്ധിച്ചുനടന്നിരുന്ന ഞാൻ പെട്ടെന്നാണ് ഓർക്കാപ്പുറത്ത് എതിർദിശയിൽ നിന്ന് വന്ന രണ്ടു പട്ടാളക്കാരുടെ മുമ്പിൽ പെട്ടുപോയത്. പേടിച്ചോടിയ ഞാൻ പീടികയിലെത്തുംമുമ്പേ റോഡിൽ വീണു. കാൽമുട്ട് പൊട്ടി ചോര ഒലിച്ച് വാവിട്ട് കരഞ്ഞു. ആരോ കോരിയെടുത്ത് മടിയിൽ കിടത്തി. നോക്കുമ്പോൾ ഒരു വെള്ളപ്പട്ടാളക്കാരന്റെ മടിയിലാണ് ഞാൻ എന്നറിഞ്ഞ് പേടിച്ചുവിറച്ച എന്റെ അവസ്ഥ ഊഹിക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. അപ്പോഴേക്കും മുത്തച്ഛനും അവിടെ എത്തിച്ചേർന്നു. ആ പട്ടാളക്കാർ തങ്ങളുടെ കിറ്റിൽനിന്നും മരുന്നും ബാന്റേജും മറ്റുമെടുത്ത് എന്റെ മുറിവ് വെച്ചുകെട്ടി. അവർ എനിക്ക് ഒരു ബാർ ചോക്കലേറ്റ് തന്ന് എന്നെ ആശ്വസിപ്പിച്ചു. മുത്തച്ഛന്റെ കൂടെ ഞാൻ പോകുമ്പോൾ സംഭവിച്ചതൊന്നും എനിക്ക് വിശ്വസിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ഇവർ തന്നെയോ സ്ത്രീകളെയും കുട്ടികളെയും കൊല്ലുന്ന ഭീകരന്മാർ! എന്ന് ഞാൻ അദ്ഭുതപ്പെട്ടു. ആരെയും നല്ലതെന്നും ചീത്തയെന്നും വിഭജിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന ബാലപാഠം അന്ന് ഞാൻ പഠിച്ചു.

മുത്തച്ഛൻ 1941ൽ മരിച്ചു. കഠിനമായ ആസ്ത്മ ബാധിച്ച് ശ്വാസം കിട്ടാതെ കഷ്ടപ്പെട്ടാണ് മരിച്ചത്. ഒരു വേട്ടക്കാരനായിരുന്ന മുത്തച്ഛൻ പക്ഷിമൃഗാദികളെ വെടിവച്ച് കൊന്നിരുന്നതിന്റെ പാപഭാരം മൂലമാണ് കഷ്ടപ്പെട്ട് മരിച്ചതെന്ന് അമ്മായി പറഞ്ഞു. എന്നാൽ കർക്കശശബ്ദത്തോടെ ശ്വാസം വലിച്ചുകിടന്നിരുന്ന അന്ത്യനാളുകളിൽപോലും ആ മുഖത്തെ ഗാംഭീര്യം ഒട്ടും കുറഞ്ഞിരുന്നില്ല. ബ്രിട്ടീഷുകാർ ലോകമഹായുദ്ധം ജയിക്കുന്നത് കാണുവാൻ അദ്ദേഹത്തിന് കഴിഞ്ഞില്ലെന്നു മാത്രം.

ഞങ്ങൾ 1942ൽ കൊച്ചിയിലെ വിദ്യാഭ്യാസം മതിയാക്കി അച്ഛനമ്മമാരുടെ അടുത്തേക്ക് മടങ്ങിപ്പോയി. പിന്നീട് ഇടക്കെല്ലാം വേനലവധിക്ക് താല്കാലികമായി വരാറുണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും കൊച്ചിയിൽ പണ്ടനുഭവിച്ച ജീവിതത്തുടിപ്പ് തൊട്ടറിയാൻ പിന്നീടൊരിക്കലും എനിക്ക് അവസരം കിട്ടിയില്ല.

(അവസാനിച്ചു)





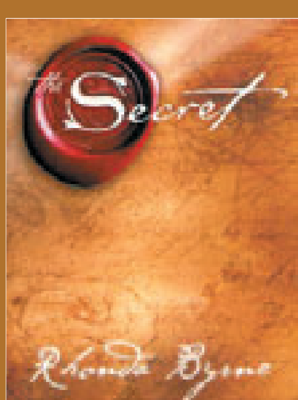
പ്രൊഫ. അഗസ്റ്റിൻ എ. തോമസ്
ചെയർമാൻ, സിനെർജി ഇന്റർനാഷണൽ

ആകർഷണനിയമം

കരുത്തുറ്റൊരു രഹസ്യം

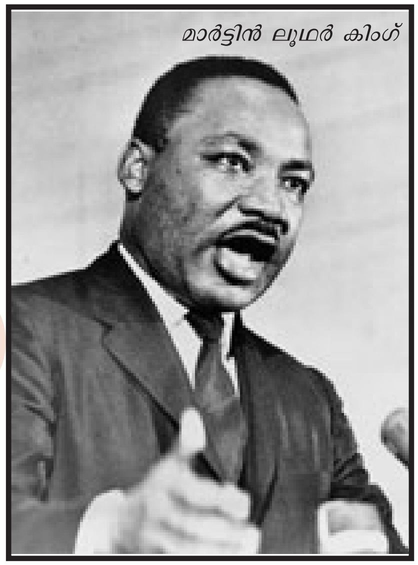
സാമ്പ്രദായികമല്ലാത്തൊരു കാഴ്ച്ചപ്പാടിലൂടെ വിലയിരുത്തിയാൽ കാണാനാവും – ഈ ജീവിതത്തിൽ ഏതൊരു വ്യക്തിയുടെയും അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾ മൂന്നെണ്ണമാണെന്ന്.

1. സുഭിക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടിയുള്ള ആഗ്രഹം. ഭൂമിയിൽ ഇന്ന് ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന 650 കോടി ജനങ്ങളെയുമെടുത്താൽ, ഓരോ ആളിലും, അയാൾ ഏതു വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തിയുമായിക്കൊള്ളട്ടെ, ഒരു 'കുഞ്ഞുമുതലാളി' ഒളിഞ്ഞിരിപ്പുണ്ടെന്നതാണ് വാസ്തവം. ആരും ദാരിദ്ര്യം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. ഇപ്പോൾ എന്താണോ ഉള്ളത് അതിനേക്കാൾ മെച്ചപ്പെട്ട സാമ്പത്തികസ്ഥിതി കൈവരിക്കാനുള്ള അവിരാമമായ ഉദ്യമങ്ങളാണ് എവിടെയും കാണുക. അങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ, സമ്പന്നതയും സുഭിക്ഷതയും നമ്മുടെ മൗലികമായ ആവശ്യമായി ഭവിക്കുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനാവും
2. അംഗീകരിക്കപ്പെടുക, പ്രശംസിക്കപ്പെടുക. നല്ല വാക്കുകൾ കേൾക്കാൻവേണ്ടി തുടിയ്ക്കുന്ന ഒരു മനം ഇല്ലാത്ത ആരെങ്കിലുമുണ്ടോ? ഒരു പ്രശംസാവാക്ക് എവിടെനിന്നെങ്കിലും കിട്ടിയാൽ മതി, ആ സന്ദർഭത്തെ ഈ ജന്മത്തിലെ ഏറ്റവും അമൂല്യമായ നിധിയായി കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നവരാണ് നമ്മളെല്ലാം.
3. സ്നേഹിക്കപ്പെടുക, സ്നേഹത്തിന്റെ സാന്ത്വനസ്പർശം ലഭ്യമാവുക. ഒരുപക്ഷേ, നമ്മുടെയൊക്കെ ഏറ്റവും ഗാഢമായ അന്തർദാഹം ഇത്തിരി സ്നേഹത്തിനുവേണ്ടിയായിരിക്കാം. അത് കിട്ടാതെ പോകുമ്പോളുണ്ടാവുന്ന അന്യതാബോധം എത്രയോ അസഹ്യവും വിനാശകരവുമാണുതാനും.



നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ എന്തൊക്കെ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവോ, അവയെല്ലാം നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് നിങ്ങൾ ആകർഷിച്ചുകൊണ്ടുവന്നതാണ്. എപ്രകാരം? നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ നിങ്ങൾ സൂക്ഷിച്ചുപോരുന്ന ചിത്രങ്ങളും ബിംബങ്ങളും വഴിയായി. റോണ്ടാ ബേൺ 'The Secret' എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിലൂടെ ഈ മഹാപ്രപഞ്ചനിയമത്തിന്റെ ചുരുളുകൾ നിവർത്തിത്തരുന്നു.

അരനൂറ്റാണ്ടുമുമ്പ് ഒരു അമേരിക്കൻ നീഗ്രോ നേതാവ് – മാർട്ടിൻ ലൂഥർ കിംഗ് – 'എനിയ്ക്കൊരു സ്വപ്നമുണ്ട്...' എന്ന് വിഖ്യാതമായ പ്രസംഗം ലിങ്കൺ മെമ്മോറിയൽ സ്ക്വയറിൽ വച്ച് നടത്തിയിരുന്നുവല്ലോ. അതിലൂടെ വിടർന്ന ശക്തമായ ചിന്തകൾ, ഇക്കഴിഞ്ഞ അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റു തെരഞ്ഞെടുപ്പിലൂടെയും ബറാക്ക് ഒബാമ എന്ന നിയുക്ത പ്രസിഡന്റിലൂടെയും സഫലീകരിക്കപ്പെടുന്നതിന് നാം സാക്ഷികളാവുകയാണല്ലോ.


മാർട്ടിൻ ലൂഥർ കിംഗ്

ബറാക് ഒബാമ

മേൽപ്പറഞ്ഞ മൂന്ന് അടിസ്ഥാന ജീവിത ആവശ്യകതകൾ നിറവേറ്റപ്പെടണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അവയെ നേടിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു മഹാരഹസ്യം ഉണ്ട്. എന്താണ് ആ രഹസ്യം? ആ രഹസ്യത്തിന്റെ പേരാണ് ആകർഷണനിയമം.

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ എന്തൊക്കെ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവോ, അവയെല്ലാം നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് നിങ്ങൾ ആകർഷിച്ചുകൊണ്ടുവന്നതാണ്. എപ്രകാരം? നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ നിങ്ങൾ സൂക്ഷിച്ചുപോരുന്ന ചിത്രങ്ങളും ബിംബങ്ങളും വഴിയായി. റോണ്ടാ ബേൺ 'The Secret' എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിലൂടെ ഈ മഹാപ്രപഞ്ചനിയമത്തിന്റെ ചുരുളുകൾ നിവർത്തിത്തരുന്നു.

എന്താണീ വിഖ്യാതമായ ആകർഷണതത്വം? 'Like attracts like'. സമാനമായതിനെ സമാനമായത് ആകർഷിച്ചുകൊണ്ടുവരുന്നു. വിപരീതധ്രുവങ്ങൾ ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന കാന്തികതത്വത്തിൽ നിന്നും തുലോം വിഭിന്നമാണീ ആകർഷണനിയമം.

ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലെ ഏറ്റവും ശക്തമായ നിയമമാണ് ആകർഷണനിയമമെന്ന് സർവസമാരാദ്ധ്യരായ ലോകഗുരുക്കന്മാരാണ് പറഞ്ഞുവച്ചിട്ടുള്ളത് – പ്ലേറ്റോ, ഷേക്സ്പിയർ, ന്യൂട്ടൺ, വിക്ടർ ഹ്യൂഗോ, ബിഥോവൻ, ഏബ്രഹാം ലിങ്കൺ, എമേഴ്സൺ, തോമസ് ആൽവാ എഡിസൺ, ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റീൻ... ചരിത്രവഴികളിലെ ഈ മഹോന്നതന്മാർ ആകർഷണനിയമത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഉപയോഗിച്ചവരാണ്.

ഒരുദാഹരണം എടുക്കുക. നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും സന്തോഷപ്രദമല്ലാത്തൊരു തീവ്രാനുഭവത്തെപ്പറ്റി വീണ്ടും ചിന്തിച്ചുതുടങ്ങിയോ, എത്രകണ്ട് കൂടുതൽ അതേപ്പറ്റി ചിന്തിച്ചുവോ, അത്രകണ്ട് കൂടുതൽ നിങ്ങൾ ദുഃഖിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, നിങ്ങൾ ആ ഒരു ചിന്തയെ വിടാതെ പിന്തുടർന്നപ്പോൾ, ആകർഷണനിയമത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം വഴിയായി അത് കൂടുതൽ 'സമാന' ചിന്തകളെ ആകർഷിച്ചെത്തിച്ചതാണ് കാരണം. മിനിറ്റുകൾക്കകം 'സമാനമായ' അനവധി ദുഃഖചിന്തകൾ ഓടിയെത്തുകയും, സംഗതികൾ കൂടുതൽ വഷളാവുകയും ചെയ്തത് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടാവും.

ഹൃദയഹാരിയായ ഒരു ഗാനം കേട്ടപ്പോൾ, സമാനമായ ഹൃദ്യതയുള്ള ചിന്താതരംഗങ്ങൾ നിങ്ങളെ വലയം ചെയ്തതു ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. ആ ഗാനത്തിന്റെ അലകൾ നിങ്ങളെ ഏറെ സമയത്തേയ്ക്ക് പിന്തുടർന്നിട്ടുമുണ്ടാവാം.

മനുഷ്യർ എന്ന നിലയിൽ നാം ചെയ്യേണ്ടത് ഇതാണ്. നമുക്ക് എന്താണോ ആവശ്യമുള്ളത്, അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചിന്തകളെ മുറുകെപ്പിടിച്ച് പിന്തുടരുക. എന്നുവച്ചാൽ, നിങ്ങളുടെ അഭാവങ്ങളുടെയും ഇല്ലായ്മകളുടെയും കുറവുകളുടെയും ചിന്തകളെ പിന്തുടരാതിരിക്കുക. സാധാരണയായി നാം എന്താണ് ചെയ്യുക. സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടു വന്ന് കടം വാങ്ങിച്ച ആളിന്റെ മുഖ്യചിന്ത എന്താകാനാണ് സാദ്ധ്യത. കടം, കടം, കടം എന്നായിരിക്കും. ഈ ചിന്തയിന്മേൽ ആകർഷണതത്വം പ്രവർത്തിക്കുക വഴി കൂടുതൽ കടം വാങ്ങേണ്ട അവസ്ഥകളാവും സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുക. ആ സാഹചര്യത്തിൽ നിങ്ങൾക്കെന്താണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ വേണ്ടിയിരുന്നത്? സമ്പന്നതയാണ്. എങ്കിൽ, സമ്പന്നതയുടെ ചിന്തകൾ മാത്രം ശക്തിയായി പിന്തുടരുക. ആ ചിന്ത സമാനമായ ധനാഗമമാർഗങ്ങളെയും സങ്കേതങ്ങളെയും നിങ്ങളിലേയ്ക്കെത്തിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യും.

ജീവിതത്തെ പോസിറ്റീവ് ആക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഏതൊരു വ്യക്തിയും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതും പ്രയോഗവൽക്കരിക്കേണ്ടതുമാണീ നിയമം. ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ മുഴുവൻ പ്രവർത്തനങ്ങളും നടന്നുപോരുന്നത് ഈ തത്വത്തെ ആസ്പദമാക്കിയാണുതാനും.

നിങ്ങൾ എന്ന വ്യക്തി ഈ വിശ്വത്തിലെ ഏറ്റവും ശക്തിയേറിയ ട്രാൻസ്മിഷൻ ടവറുകളിൽ ഒരെണ്ണമാണ്. നിങ്ങൾ എന്ത് ട്രാൻസ്മിറ്റു ചെയ്യുന്നുവോ, അതിനനുസരിച്ചായിരിക്കും നിങ്ങളുടെ ജീവിതം രൂപപ്പെടുക. അതിനനുസരിച്ചുതന്നെയാവും, നിങ്ങളുടെ ലോകവും രൂപപ്പെടുക.

നിങ്ങൾ എന്തു ചിന്തിക്കുന്നുവോ, നിങ്ങൾ അതായിത്തീരുന്നു. ചിന്തകളാണ് വസ്തുക്കളായി രൂപാന്തരപ്പെടുക. പലരും മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ലാത്തൊരു കാര്യമാണ് – ചിന്തകൾക്ക് ഒരു തരംഗവേഗത ഉണ്ടെന്ന കാര്യം (frequency). അതായത്, ചിന്തകളെ അളക്കാൻ കഴിയും. ടെലിവിഷന്റെ ചാനലുകൾ എപ്രകാരമാണ് പ്രവർത്തിക്കുക? ഫ്രീക്വൻസി തത്വത്തെ ആസ്പദമാക്കിയാണ്. ടെലിവിഷൻ സ്റ്റേഷനിലെ ട്രാൻസ്മിഷൻ ടവർ ടെലിവിഷൻ തരംഗങ്ങളെ ടെലികാസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു. ഓരോ ചാനലിന്റെയും ഫ്രീക്വൻസി വ്യത്യസ്തമാണ്. ഒരു ചാനലിന്റെ ഫ്രീക്വൻസിയിലേക്ക് നാം ട്യൂൺ ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ആ ചാനലിലെ പരിപാടികൾ നമുക്ക് കാണാനാവുക. എന്നുവച്ചാൽ, ഒരു നിശ്ചിത ചാനൽ തെരഞ്ഞെടുക്കുകയെന്നു പറഞ്ഞാൽ ഒരു നിശ്ചിത ഫ്രീക്വൻസി തെരഞ്ഞെടുക്കുക എന്നുതന്നെ. മൊബൈൽ ഫോൺ പ്രവർത്തിക്കുന്നതും ഇതേ തത്വപ്രകാരം തന്നെ.

എങ്കിൽ മനസ്സിലാക്കുക – നിങ്ങൾ എന്ന വ്യക്തി ഈ വിശ്വത്തിലെ ഏറ്റവും ശക്തിയേറിയ ട്രാൻസ്മിഷൻ ടവറുകളിൽ ഒരെണ്ണമാണ്. നിങ്ങൾ എന്ത് ട്രാൻസ്മിറ്റു ചെയ്യുന്നുവോ, അതിനനുസരിച്ചായിരിക്കും നിങ്ങളുടെ ജീവിതം രൂപപ്പെടുക. അതിനനുസരിച്ചുതന്നെയാവും, നിങ്ങളുടെ ലോകവും രൂപപ്പെടുക. നിങ്ങൾ ട്രാൻസ്മിറ്റ് ചെയ്യുന്ന ഫ്രീക്വൻസി അതിർത്തികളെ ഭേദിച്ച് ഈ പ്രപഞ്ചത്തെമുഴുവൻ സംത്രസിപ്പിക്കാൻ തക്ക ശക്തിയുള്ളതാണ്. ആ ഫ്രീക്വൻസി വികിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നത് നിങ്ങളുടെ ചിന്തകൾ വഴിതന്നെ.

അരനൂറ്റാണ്ടുമുമ്പ് ഒരു അമേരിക്കൻ നീഗ്രോ നേതാവ് – മാർട്ടിൻ ലൂഥർ കിംഗ് – 'എനിയ്ക്കൊരു സ്വപ്നമുണ്ട്...' എന്ന് വിഖ്യാതമായ പ്രസംഗം ലിങ്കൺ മെമ്മോറിയൽ സ്ക്വയറിൽ വച്ച് നടത്തിയിരുന്നുവല്ലോ. അതിലൂടെ വിടർന്ന ശക്തമായ ചിന്തകൾ, ഇക്കഴിഞ്ഞ അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റു തെരഞ്ഞെടുപ്പിലൂടെയും ബറാക്ക് ഒബാമ എന്ന നിയുക്ത പ്രസിഡന്റിലൂടെയും സഫലീകരിക്കപ്പെടുന്നതിന് നാം സാക്ഷികളാവുകയാണല്ലോ.

അതുകൊണ്ട്, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്നിനെ നിങ്ങൾക്ക് മാറ്റണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ചാനൽ മാറ്റുകയാണ് വേണ്ടത്. ചാനൽ മാറ്റുകയെന്നാൽ ഫ്രീക്വൻസിമാറ്റുക. ഫ്രീക്വൻസി മാറ്റുകയെന്നാൽ ചിന്തകളെ മാറ്റുകയെന്ന് ചുരുക്കം. നിങ്ങൾ ഒരു പരാതിക്കാരനാണെന്ന് വിചാരിക്കുക. ആകർഷണനിയമത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം വഴി, നിങ്ങളുടെ ജീവിതസരണികളിലേക്ക് പരാതി പറയാനുതകുംവിധമുള്ള കൂടുതൽ അവസരങ്ങളായിരിക്കും ഉരുത്തിരിയുക. മറ്റൊരാളിന്റെ പരാതിയ്ക്ക് നിങ്ങൾ ചെവി കൊടുക്കുന്നുവെന്ന് വിചാരിക്കുക, അതോടെ അയാളുടെ പരാതികളുടെ എണ്ണവും ശക്തിയും വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടേയിരിയ്ക്കും.

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്നിനെ നിങ്ങൾക്ക് മാറ്റണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ചാനൽ മാറ്റുകയാണ് വേണ്ടത്. ചാനൽ മാറ്റുകയെന്നാൽ ഫ്രീക്വൻസി മാറ്റുക. ഫ്രീക്വൻസി മാറ്റുകയെന്നാൽ ചിന്തകളെ മാറ്റുകയെന്ന് ചുരുക്കം.

ആകർഷണനിയമം ഒരു കാര്യം ഉറപ്പാക്കുന്നു. നിരാശപ്പെടാനായി ഒന്നുമില്ല. ഏതു സാഹചര്യത്തെ വേണമെങ്കിലും നിങ്ങൾക്കു മാറ്റിമറിക്കാനാവും. 'നിങ്ങൾതന്നെ നിങ്ങളുടെ വിധിയുടെ വിധാതാവ്' എന്ന് വിവേകാനന്ദസ്വാമികൾ പറഞ്ഞപ്പോൾ അദ്ദേഹം വിവക്ഷിക്കുന്നത് ഈ കാര്യം തന്നെയല്ലേ?

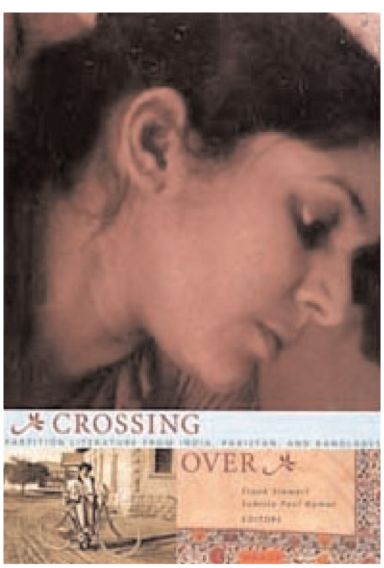
ക്വാണ്ടം ഫിസിക്സും ഇതു തന്നെയല്ലേ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നത്? നിങ്ങളുടെ മനസ്സാണ് നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുകളെയും നിങ്ങളുടെ ലോകത്തെയും നിർണയിക്കുന്നത്. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ, നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ മാസ്റ്റർ ആകണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ജീവിതമാകുന്ന മോട്ടോർകാറിന്റെ ഡ്രൈവർ നിങ്ങൾ തന്നെയാകണമെന്ന് നിങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, അതെങ്ങനെ സാധിക്കുമെന്ന് റോണ്ടാ ബേണിന്റെ 'The Secret' എന്ന ഗ്രന്ഥം കാണിച്ചുതരുന്നു.

BOOKSTALL

പ്രേമ ജയകുമാർ

ഇന്നും നീറുന്ന മുറിവുകൾ; അല്പം കനിവും

Crossing Over: Partition Literature from India, Pakistan and Bangaladesh.
Editors: Frank Stewart, Sukrita Paul Kumar.
Publisher: University of Hawai 'i' Press, Manoa. 19:1,
Rs. 828.00



1947-ലെ ഇന്ത്യാ വിഭജനത്തെപ്പറ്റി ഇനിയും കൂടുതൽ പറയാനുണ്ടോ എന്നു ചോദിക്കാൻ തോന്നുമ്പോൾ ഈ പുസ്തകം വായിച്ചാൽ മതി, അന്നുണ്ടായ ക്രൂരതയൊക്കെ ഇന്നും, എന്നും ഉണ്ടാകാവുന്നതുതന്നെ എന്ന് മനസ്സിലാകും. സാധാരണക്കാർ എങ്ങനെ കൊലയാളികളും അസാമാന്യ ധൈര്യമുള്ള രക്ഷകരുമായി മാറുന്നു എന്ന് ഈ കഥകളിൽ കാണാം.

ഹവായ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ 'മാനോഅ' എന്ന പരമ്പരയിലെ ഈ സമാഹാരത്തിൽ രണ്ടു ലേഖനങ്ങളും പതിനെട്ടു കഥകളുമാണ് ഉള്ളത്. ഇന്ത്യ, പാകിസ്താൻ, ബംഗ്ലാദേശ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവയാണ് കഥകൾ. ഭീഷ്മ സാഹ്നിയും സാദത്ത് ഹസൻ മാന്റോയും മുതൽ മോഹൻ രാകേശും ഗുൽസാറും ഇന്തിസർ ഹുസൈനും വരെയുള്ളവരുടെ കഥകൾ.

ക്രൂരതയുടെയും ഭീകരതയുടെയും കഥകൾ പറയുമ്പോഴും എല്ലാ എഴുത്തുകാരും ഇവയ്ക്കിരയായ മനുഷ്യരെയാണ് കാണുന്നത്. ഇവർ എങ്ങനെ തുടർന്നു ജീവിക്കുന്നു എന്നതിലും എങ്ങനെ 'മറ്റുള്ളവരോട്' പ്രതികരിക്കുന്നു എന്നതിലുമാണ് എഴുത്തുകാരന്റെ ശ്രദ്ധ. ഒരേ കുട്ടി പാലിയും അൽത്താഫുമായി ജീവിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, വിഭജനസമയത്ത് ഉപേക്ഷിച്ചുപോയ വീടുതേടിയാണോ ഉടമസ്ഥൻ വരുന്നതെന്ന കൈയേറ്റക്കാരന്റെ ആശങ്ക ഇവയൊക്കെ ഇവിടെ നാം കാണുന്നു. ഭീഷ്മ സാഹ്നിയുടെ കഥയിൽ (The Train Has Reached Amritsar) ഇരയാകുന്ന ആൾ എങ്ങനെ വേട്ടക്കാരനാകുന്നു എന്ന പേടിപ്പിക്കുന്ന ചിത്രമാണ് നാം കാണുന്നത്. ദുരന്തങ്ങളിലൂടെ നടക്കുമ്പോഴും നമ്മിൽ ചെറിയ ചിരിയും സങ്കടവും ഒന്നിച്ചുയർത്തുന്ന കഥകളാണ് മിക്കവയും.

മാന്റോയുടെ തോബാതേക് സിങ്, മനുഷ്യൻ വരയ്ക്കുന്ന അതിർത്തിരേഖകളുടെ അർഥശൂന്യത വ്യക്തമാക്കുന്നു. പല സമാഹാരങ്ങളിലും ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണെങ്കിലും വീണ്ടും വായിക്കാവുന്ന കഥയാണിത്. വിഭജനത്തിനു ശേഷം ഭ്രാന്താശുപത്രിയിലെ രോഗികളെ കൈമാറുന്നതാണ് ഇതിലെ ഇതിവൃത്തം. വായിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ ഭ്രാന്ത് ആശുപത്രിയിലുള്ളവർക്കോ പുറത്തുള്ളവർക്കോ എന്ന് സ്വാഭാവികമായി ആരും ചോദിച്ചുപോകും.

എല്ലാ കഥകളിലും കഥാപാത്രങ്ങൾ ഇടയ്ക്ക് മോശമായി പെരുമാറിയാലും അവസാനം മനുഷ്യത്വമുള്ളവർതന്നെ ആകുന്നു. സമാഹരിച്ചവർ ഇത് കരുതിക്കൂട്ടി ചെയ്തതാണോ അതോ, എഴുത്തുകാരന് മതത്തിന്റെയും രാജ്യത്തിന്റെയും ചട്ടക്കൂടിനുള്ളിലും മനുഷ്യനെയും അവന്റെ വികാരത്തെയും മാത്രമേ കാണാൻ കഴിയൂ എന്നതുകൊണ്ടാണോ എന്ന് വ്യക്തമല്ല. കലുഷിതമായ സമൂഹാന്തരീക്ഷത്തിൽ എഴുത്തുകാരന്റെ ധർമം എത്ര പ്രധാനമാണ് എന്ന് ഈ പുസ്തകം എപ്പോഴും നമ്മെ ഓർമിപ്പിക്കുന്നു.

BOOKSTALL

സിൽവർലൈൻ

കവിഹൃദയത്തിന്റെ പ്രാർഥന

അഭിഭാഷകരംഗത്തും രാഷ്ട്രീയ-സാമൂഹിക-സാംസ്കാരിക-സാഹിത്യരംഗത്തും തിളങ്ങുന്ന വ്യക്തിത്വമാണ് അഡ്വ. പി.എസ്. ശ്രീധരൻപിള്ളയുടേത്. മലയാളത്തിലെ ആനുകാലികപ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിൽ നിയമ-രാഷ്ട്രീയ പംക്തികൾ ഇദ്ദേഹം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. വിവിധ വിഷയങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് ഇംഗ്ലീഷിലും മലയാളത്തിലുമായി 16 പുസ്തകങ്ങൾ ഇതിനകം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിരവധി പുരസ്കാരങ്ങൾക്കും അഡ്വ. പി.എസ്. ശ്രീധരൻപിള്ള അർഹനായിട്ടുണ്ട്.

അഡ്വ. പി.എസ്. ശ്രീധരൻപിള്ളയുടെ ഏറ്റവും പുതിയ പുസ്തകങ്ങളാണ് 'വ്യഥയും വീക്ഷണവും', 'ബോൺസായ്' എന്നിവ. 'വ്യഥയും വീക്ഷണവും', 2006 മുതൽ 2008 വരെ ഇദ്ദേഹം വിവിധ മാധ്യമങ്ങളിൽ എഴുതിയതിൽനിന്നും തിരഞ്ഞെടുത്ത ലേഖനങ്ങളുടെ സമാഹാരമാണ്. പോലീസിന് നൽകേണ്ട തൊഴിൽ സ്വാതന്ത്ര്യം, അഴിമതിക്കാരെ തൂക്കിക്കൊന്നാൽ, കോയമ്പത്തൂർ കേസും രസിക്കാത്ത സത്യങ്ങളും, കബളിപ്പിക്കൽ ബജറ്റ് തുടങ്ങി സാമൂഹ്യം, രാഷ്ട്രീയം, നിയമം, സാമ്പത്തികം, മനുഷ്യാവകാശങ്ങൾ, പ്രതിഭകൾ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട 25 ലേഖനങ്ങളാണിത്. ഭാരതീയ വിചാരകേന്ദ്രം ഡയറക്ടർ ശ്രീ. പി. പരമേശ്വരനാണ് അവതാരിക എഴുതിയിട്ടുള്ളത്.

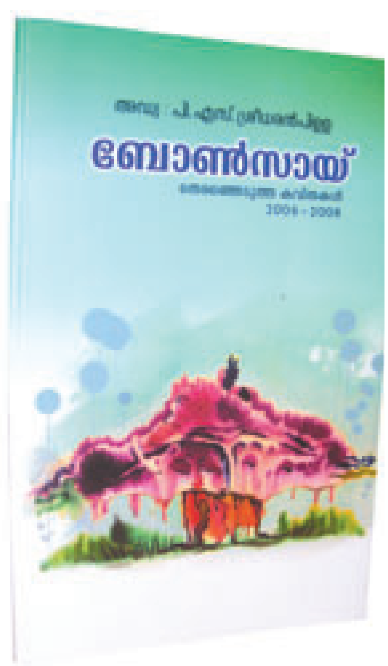
തൃശൂർ കറന്റ് ബുക്സാണ് പ്രസാധകർ. വില 75 രൂപ.

'ബോൺസായ്' ആകട്ടെ 2006 മുതൽ 2008 വരെ പി.എസ്. വെൺമണി എന്ന അഡ്വ. പി.എസ്. ശ്രീധരൻപിള്ള എഴുതിയ കവിതകളിൽനിന്നും തെരഞ്ഞെടുത്ത 21 കവിതകളുടെ സമാഹാരമാണ്. ബോൺസായ്, യാത്രാമൊഴി, കവചം, വൃദ്ധവിഷാദം തുടങ്ങിയ കവിതകളെല്ലാം അദ്ദേഹത്തിന്റെ മുൻകവിതാസമാഹാരമായ 'കാലദാന'ത്തിലെന്നപോലെ ജീവിതവും പ്രകൃതിയും സൗന്ദര്യവും കൊണ്ട് സമ്പുഷ്ടമാണ്. "അഭിഭാഷക-രാഷ്ട്രീയ മേഖലകളിലൂന്നി ജീവിതക്രമം ചിട്ടപ്പെടുത്തുന്നവർക്ക് നിത്യജീവിതത്തിൽ കവിതയെ യഥേഷ്ടം നെഞ്ചിലേറ്റി നടക്കാനാവില്ല. എങ്കിലും സാമൂഹ്യ ഉത്ക്കണ്ഠയും സാമൂഹ്യ പ്രതിബദ്ധതയും വരിഞ്ഞുമുറുക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് പ്രതികരിക്കാനും പ്രതിരോധിക്കാനുമുള്ള ആയുധമാണ് കവിത" - പി.എസ്. ശ്രീധരൻപിള്ള പറയുന്നു. ഇദ്ദേഹം കവിതയെഴുത്തിന്റെ ആദ്യനാളുകളിലെഴുതിയ 'ശാന്തി തേടുന്ന തീരം' എന്ന കവിത ചന്ദ്രിക വാരാന്തപ്പതിപ്പിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച് ആദ്യ പ്രതിഫലം നൽകിയ യശഃശരീരനായ ശ്രീ റഹിം മേച്ചേരിയുടെ പാവനസ്മരണയ്ക്കു മുന്നിലാണ് 'ബോൺസായ്' സമർപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത്. ശ്രീ എം.പി. വീരേന്ദ്രകുമാർ എം.പി.യാണ് അവതാരിക എഴുതിയിട്ടുള്ളത്. ആർദ്രനായൊരാൾക്കേ കവിയാകാൻ കഴിയൂ എന്നദ്ദേഹം അവതാരികയിൽ വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. ശ്രീ. കെ. മോഹൻദാസ് എഴുതിയ സ്നേഹത്തിന്റെ കാവ്യസംസ്കാരം എന്ന ആസ്വാദനവും സമാഹാരത്തിലുണ്ട്.

തൃശൂർ കറന്റ് ബുക്സാണ് പ്രസാധകർ. വില 50 രൂപ.

അഡ്വ. പി.എസ്. ശ്രീധരൻപിള്ളയുടെ കവിതകളുടെ സംഗീതാവിഷ്കരണമടങ്ങിയ രണ്ടു സിഡികളും ഈയിടെ ഗാനഗന്ധർവൻ യേശുദാസ് പ്രകാശനം ചെയ്യുകയുണ്ടായി. 'കാലദാനം', 'സാരസ്മൃതി' എന്നിവയാണിവ. രജി സംഗീതം നൽകിയ കവിതകൾ, ഡോ. പീയൂഷ്, ചെങ്ങന്നൂർ ശ്രീകുമാർ, സിതാര കൃഷ്ണകുമാർ, രാജേന്ദ്രൻ, സജിത നാരായണൻ, ശ്രീനിവാസൻ, പി.എം. നമ്പൂതിരി, ശ്രീനി എന്നിവർ ആലപിച്ചിരിക്കുന്നു.

സൂര്യാ ക്രിയേഷൻസ് പുറത്തിറക്കിയ സി.ഡി.യുടെ വില 60 രൂപ.



"വരിക... അഗ്നിനാളങ്ങളേ നിങ്ങൾവേഗം
തിന്നു തീർക്കുക വേദനിപ്പിക്കാതെന്നെ..
മതിവരാതെയാണിവിടം വിടുകയെങ്കിലും
തിരിച്ചിനി വരികയില്ലെന്നതും തീർച്ച."

(വൃദ്ധവിഷാദം)

SOCIETY

അനിൽ വെങ്ങാനൂർ

ഒരു എച്ച്.ഐ.വി. ജീവിത സ്മരണ

ഒരു ലോക എയ്ഡ്സ് ദിനം (ഡിസം. 1) കൂടി കടന്നുപോയി

ലേഖകനും വീണാധരിയും

എച്ച്.ഐ.വി./ എയ്ഡ്സ് ബാധിതർക്കൊരു സാന്ത്വനസ്പർശമായിരുന്നു വീണാധരി. തങ്ങളുടേതല്ലാത്ത കാരണങ്ങളാൽ രോഗവാഹകരാകേണ്ടിവന്നവർക്ക് പ്രത്യാശയുടെ തുരുത്ത്. തന്റെ ജീവിതം സന്ദേശമാക്കിയ ആ സ്പന്ദനം ഓർമ്മയായിട്ട് ഒരു വർഷം പിന്നിടുന്നു.

"എച്ച് ഐ വി ബാധിച്ചാലെന്താ....? ഞാൻ ജീവിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും" എന്ന് ലോകത്തിന്റെ മുന്നിൽ നിവർന്ന് നിന്ന് പറയണമെങ്കിൽ അപാരമായ ആത്മശക്തിയുണ്ടാവണം. "ജീവിതത്തോട് നിഷേധാത്മകമായ നിലപാട് സ്വീകരിക്കാതിരിക്കാൻ എനിക്ക് പ്രേരണ നൽകിയത് എന്റെ കുടുംബവും, സുഹൃദ്വലയവും, സാധാരണ ജനങ്ങളുമാണ്. എല്ലാവരും എന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നു. പ്രിയത്തോടെ വീണച്ചേച്ചി എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഇ

തെനിക്ക് ആത്മബലം നൽകുന്നു. എന്റെ ജീവിതവും, ജീവിത ശൈലിയും ആഹാരക്രമവും ചികിൽസാ രീതിയും എച്ച് ഐ വി ബാധിച്ചവർക്ക് മാത്രമല്ല, മറ്റ് രോഗം ബാധിച്ചവർക്കും സഹായകരമാകും എന്ന വിശ്വാസത്തോടെയാണ് ഈ ആത്മകഥാംശം ഇവിടെ പകർത്തിവെക്കുന്നത്.” വീണാധരിയുടെ ‘എന്റെ കഥ’ എന്ന ഒരു എച്ച് ഐ വി ബാധിതയുടെ ആത്മകഥയിലെ ‘എന്റെ വാക്ക്’ എന്ന ആദ്യതാളിൽ കുറിച്ച വാചകങ്ങളാണിത്. അതായിരുന്നു വീണാധരി. ഒരു കരിനിഴലായി മരണം പിന്നിലുണ്ടെന്ന യാഥാർത്ഥ്യത്തിന് മുന്നിലും ഒരു ചിത്രശലഭത്തിന്റെ നൈർമല്യം ഓരോ വാക്കിലും, പ്രവൃത്തിയിലും ജീവിതത്തിലും തുടിച്ചുനിന്നിരുന്ന വീണ, എച്ച് ഐ വി ബാധിതർക്ക് ജീവിക്കാൻ പ്രചോദനമായി. ഒരു തവണയെങ്കിലും പരിചയപ്പെടുന്ന ആർക്കും തന്നെ വീണാധരിയെ അത്ര പെട്ടെന്ന് മറക്കവയ്യ. തനിക്ക് എച്ച് ഐ വി ബാധയാണെന്ന തിരിച്ചറിവ് മറ്റൊരു ജീവിത പരീക്ഷണത്തിലേക്കാണ് നയിച്ചത്. അതിനുള്ള സാമൂഹികാന്തരീക്ഷം വീണയ്ക്ക് ധൈര്യം പകർന്നുവെന്നതും, ജീവിതം പോസിറ്റീവാക്കാൻ സഹായകമായി. എന്നാൽ മരണം (2007 നവംബർ 1 ന്) ഇത്ര പെട്ടെന്ന് ക്രൂരമാകുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ചില്ല. വിടപറയുന്നതിനും ഒരാഴ്ച മുമ്പ് തിരുവനന്തപുരത്ത് എത്തുമ്പോഴും മറ്റുള്ളവർക്കൊപ്പം ആഹ്ലാദം പങ്കുവെച്ചാണ് അവർ മടങ്ങിയത്.

കേരള- കർണ്ണാടക അതിർത്തി ജില്ലയായ കാസർഗോട്ടെ ഹൊസങ്കടിയിൽ നിന്നും 10 കിലോമീറ്റർ മാറി വർക്കാഡി ഗ്രാമത്തിൽ ജനിച്ച വീണാധരിയെ ഈ ഗ്രാമം ഇന്ന് വൈകാരികമായാണ് സ്മരിക്കുന്നത്. ഇക്കഴിഞ്ഞ കേരളപ്പിറവി ദിനത്തിൽ (2008 നവംബർ 1) കാവൽ, പീസ്, ജാക്ക് ഇന്ത്യ, പാടി എന്നീ സർക്കാരിതര സംഘടനകളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന വർക്കാഡി സംഗമം വീണാധരിയുടെ ഒന്നാം ചരമ വാർഷിക സ്മരണ പുതുക്കി. ഈ ചടങ്ങിൽ കണ്ണൂരിലെ കൈരളി ബുക്സ് പ്രസിദ്ധീകരിച്ച വീണാധരിയുടെ ആത്മകഥയായ ‘എന്റെ കഥ’യുടെ രണ്ടാമത് പതിപ്പ് പ്രസിദ്ധീകരിച്ചുവെന്നത് ശ്രദ്ധേയമായി. കന്നഡയിലെഴുതിയ വീണയുടെ ഈ പുസ്തകം പയ്യന്നൂർ കുഞ്ഞിരാമനാണ് മലയാളത്തിൽ വിവർത്തനം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. എച്ച് ഐ വി / എയ്ഡ്സ് ബാധിച്ചവർക്ക് സമൂഹത്തിൽ മറ്റുള്ളവർക്കൊപ്പം ജീവിക്കാനുള്ള പ്രേരണകൂടിയാണ് ഈ ആത്മകഥ.

എയ്ഡ്സ് ഒരു രോഗമല്ലെന്നും, ചില ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ അറിയാതെ രോഗിയാക്കുകയാണെന്നും തിരിച്ചറിഞ്ഞ വീണാധരി തന്റെ അനുഭവ സത്യങ്ങൾ ജനങ്ങൾക്ക് പകർന്നുനൽകാൻ ശിഷ്ടജീവിതം സ്വയം സമർപ്പിച്ചു.

വെങ്കടേഷ് റാവു- ലളിത വി റാവു ദമ്പതികളുടെ ആറുമക്കളിൽ രണ്ടാമത്തെയാളാണ് വീണാധരി. ഗാന്ധിജിയുടെ ഗ്രാമോദ്ധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വ്യാപൃതരായിരുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ ചുവടുപിടിച്ചാണ് വീണയും സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കാളിയാകുന്നത്. കൊഡ്‌ലമൊഗറിൽ നിന്നും ഹൈസ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ശേഷം തിരുവനന്തപുരത്തെ സ്വാതിതിരുന്നാൾ സംഗീതകോളജിൽ നിന്നും ഗാനഭൂഷണം പാസായി നാട്ടിലെത്തിയ വീണ ആകാശവാണിയിൽ സംഗീതജ്ഞയായി. ഇതിനിടെയാണ് ജീവിതവഴിത്തിരിവായി വിവാഹം കടന്നുവരുന്നത്. ചേച്ചി സുധയുടെ വിവാഹാലോചനയ്ക്ക് നിമിത്തക്കാരനായ മംഗലാപുരത്തുകാരൻ കമലാക്ഷൻ എന്ന ബാങ്കുദ്യോഗസ്ഥന്റെ വിവാഹയോഗം വീണയിലെത്തിച്ചേർന്നത് വിധിയെന്നേ പറയാനാകൂ. ചേച്ചിയുടെ അനിഷ്ടത്തെ തുടർന്ന്, കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ നിർബന്ധത്തിന് വീണ വഴങ്ങേണ്ടിവന്നതാണ് ഈ വിവാഹാനുബന്ധ ദുരന്തം. ബാങ്കുദ്യോഗത്തോടൊപ്പം മറ്റ് ബിസിനസും തുടങ്ങിയ വീണാ-കമലാക്ഷൻ ദാമ്പത്യം തുടക്കത്തിലെ പാളി. ഇതിനിടെ മുംബൈയ്ക്ക് പറിച്ചുനട്ട ജീവിതം ഏറെ സങ്കീർണമായി. അവിടെ വീണ ‘മ്യൂസിക്ക് ലവേഴ്സ്’ എന്ന സാംസ്കാരിക സംഘടനയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടതാണ് തെല്ലൊരാശ്വാസമായത്. ഭർത്താവിന്റെ മദ്യപാനവും വഴിവിട്ട ജീവിതവും സഹിക്കവയ്യാതെ ജീവിതം മതിയാക്കി ഒറ്റയ്ക്ക് നാട്ടിലെത്തി. മംഗലാപുരത്ത് തിരിച്ചെത്തിയ വീണയ്ക്ക് പനമ്പൂർ സെൻട്രൽ സ്കൂളിൽ ജോലികിട്ടി. ഇടയ്ക്കിടെ മംഗലാപുരത്ത് വന്നുപോയ കമലാക്ഷൻ മുംബൈയിൽ വെച്ച് എയ്ഡ്സ് ബാധിതനായി മരിച്ചു. ഭർത്താവ് വരുത്തിവെച്ച സാമ്പത്തിക ബാധ്യത കിടപ്പാടം വരെ നഷ്ടമാക്കി. ഇതിനിടെയാണ് താനും എച്ച് ഐ വി പോസിറ്റീവാണെന്ന കണ്ടെത്തൽ. ഏറെ ദു:ഖിതയായെങ്കിലും ജീവിതത്തിന്റെ അനിവാര്യതയിൽ വേദനയിലും വീണ പുഞ്ചിരിച്ചു. എച്ച് ഐ വി ബാധിതർക്കുവേണ്ടിയാണ് ഇനിയെന്റെ ജീവിതമെന്ന് ദൃഢനിശ്ചയമെടുത്ത വീണാധരി മറ്റൊരു ജീവിതക്രമത്തിലേക്ക് സ്വയംമാറുകയായിരുന്നു.

എയ്ഡ്സ് ഒരു രോഗമല്ലെന്നും, ചില ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ അറിയാതെ രോഗിയാക്കുകയാണെന്നും തിരിച്ചറിഞ്ഞ വീണാധരി തന്റെ അനുഭവ സത്യങ്ങൾ ജനങ്ങൾക്ക് പകർന്നുനൽകാൻ ശിഷ്ട ജീവിതം സ്വയം സമർപ്പിച്ചു. ഇന്ത്യയൊട്ടാകെ സഞ്ചരിച്ച് എച്ച് ഐ വി ബാധിച്ചവർക്ക് ആശ്വാസമായി, അവർക്ക് ആത്മവിശ്വാസം പകർന്ന് ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരാനുള്ള ഇടപെടലിൽ സജീവമായി. വീണയുടെ പ്രഭാഷണങ്ങൾ ഈ രംഗത്ത് നിലവിലുണ്ടായിരുന്ന മുൻവിധികൾക്ക് മറുപടിയായി. പത്ര-ദൃശ്യമാധ്യമങ്ങളുടെ പിന്തുണ വീണാധരിയുടെ യജ്ഞങ്ങൾക്ക് കരുത്തും, അംഗീകാരവും, സ്വീകാര്യതയും നേടിക്കൊടുത്തു. കേരളത്തിൽ എവിടെയെത്തിയാലും വീണയെ ശ്രവിക്കാൻ ആളുകൾ കൂടി. എച്ച് ഐ വി ബാധിച്ച കുട്ടികളെ അസ്പൃശ്യരാക്കുന്ന വിദ്യാലയങ്ങളിലും പൊതുവേദികളിലും, എച്ച് ഐ വി ബാധിതരുടെ പ്രശ്നങ്ങളിലും സജീവ സാന്നിധ്യമായി വീണ. മാതാപിതാക്കൾക്ക് എച്ച് ഐ വി ബാധയില്ലാതെ തന്നെ പ്രസവിച്ച് ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ രക്തം സ്വീകരിച്ചതിലൂടെ എച്ച് ഐ വി ബാധിച്ച തിരുവനന്തപുരത്തെ പാച്ചല്ലൂരിലെ രശ്മിയുടെ വീട്ടിലും ഒരമ്മയുടെ ആശ്വാസവാക്കായി വീണ എത്തിയിരുന്നു. അടുത്തിടെയായി എച്ച് ഐ വി ബാധിതരോടുള്ള സമൂഹത്തിന്റെ പെരുമാറ്റം ആശ്വാസമേകുന്നുവെന്നത് വീണയെ ഏറെ ആനന്ദിപ്പിച്ചു. വീണയ്ക്ക് പിന്തുണയുമായി നിരവധി കത്തുകൾ, ഫോൺ കാളുകൾ, ലേഖനങ്ങൾ, പരിപാടികൾ... ഇങ്ങനെപോയി തിരക്കേറിയ ജീവിത ദിനങ്ങൾ. സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് ശ്രദ്ധിക്കാൻ തുടങ്ങിയപ്പോഴേക്കും ഏറെ വൈകിപ്പോയിരുന്നു. വീണാധരിയുടെ ജീവിതം ഒരു പാഠപുസ്തകം പോലെ നമ്മുടെ മുന്നിലുള്ളപ്പോൾ അവരുടെ ഓർമ്മകൾക്ക് മരണമില്ല.

കെ. മാധവൻ മാസ്റ്റർ

വയോജനങ്ങളുടെ രക്ഷകൻ എം.സി.വി. ഭട്ടതിരിപ്പാട്

പ്രബുദ്ധകേരളത്തിനു വാർദ്ധക്യവിജ്ഞാനത്തിന്റെയും വൃദ്ധരോഗപരിചരണത്തിന്റെയും അവബോധം പകർന്നുനൽകി വികസിതരാഷ്ട്രങ്ങളിലെ പരിഷ്കൃതസമൂഹത്തോടൊപ്പമുയർത്താൻ പരിശ്രമിച്ചയാളാണ് അഡ്വ. എം.സി.വി. ഭട്ടതിരിപ്പാട്. 1996ൽ കണ്ണൂർ ജില്ലയിലെ കൂത്തുപറമ്പ് ആസ്ഥാനമായി സംസ്ഥാനതലത്തിൽ കേരള വയോജനവേദി രൂപീകരിച്ചു പ്രവർത്തിച്ച അദ്ദേഹം ദിവംഗതനായിട്ട് ഇക്കഴിഞ്ഞ നവംബർ 27ന് ഒരു വർഷമായി. വാർദ്ധക്യം ഒരു രോഗമല്ലെന്നു തെളിയിച്ചുകൊണ്ട് അദ്ദേഹം എൺപതുകഴിഞ്ഞതിനു ശേഷം രചിച്ച ആറുഗ്രന്ഥങ്ങളാണ് ഇന്നു മലയാളത്തിലുള്ള വയോജനസാഹിത്യം. കേരളത്തിലെ 14 ജില്ലകളിലായി ആയിരം യൂനിറ്റുകളും എഴുപത്തയ്യായിരം സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരായ അംഗങ്ങളുമുള്ള കേരള സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫോറം (കേരളവയോജനവേദി) ഇന്ന് ഇന്ത്യയിൽ തന്നെ സാധാരണവൃദ്ധജനങ്ങളുടെ ആശാകേന്ദ്രമായി മാറിയിട്ടുള്ള സർക്കാർ അംഗീകൃത സംഘടനയാണ്.

ഇത് മനസ്സിലാക്കുമ്പോഴാണ് ക്രാന്തദർശിയായ ഈ പ്രതിഭാശാലിയുടെ യഥാർത്ഥമഹത്വം വ്യക്തമാവുക. തന്റെ അന്ത്യം വരെ അദ്ദേഹം കേരളവയോജനവേദിയുടെ മുഖപത്രമായ വയോജനശബ്ദം മാസികയുടെ മുഖ്യപത്രാധിപരായും മുംബൈ കേന്ദ്രമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന INFA (ഇന്ത്യൻ ഫെഡറേഷൻ ഓൺ ഏയ്ജിംഗ്)യുടെ നിർവാഹകസമിതിയംഗമായും പ്രവർത്തിക്കുകയുണ്ടായി.

അറുപതിനും എഴുപത്തഞ്ചിനും വയസ്സിനിടയിൽ 22 ലക്ഷവും 75നുമേൽ 18 ലക്ഷവും നിർധനരായ ഗ്രാമീണ വിധവകൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ളവർ ചത്തതിനൊക്കുമെ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുണ്ട്. കേരള സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫോറം ഇവരുടെ അവകാശസംരക്ഷണത്തിനായി കാസർഗോഡ് മുതൽ പാറശ്ശാലവരെ നടത്തിയ സംസ്ഥാനവാഹനപ്രചാരണജാഥയുടെയും പ്രചോദനം അദ്ദേഹം തന്നെയായിരുന്നു. 1991 മുതൽ എല്ലാവർഷവും ഒക്ടോബർ 1ന് ലോകവയോജനദിനം ആചരിക്കാൻ യു.എൻ.ഒ. അംഗരാഷ്ട്രങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെട്ടപ്പോൾ ഭട്ടതിരിപ്പാട് കേരളത്തിൽ ഒക്ടോബർ 1 ഉൾപ്പെടെ ഏഴു ദിവസങ്ങളിലായി വയോജനവാരം ആചരിക്കാനാണ് ആഹ്വാനം ചെയ്തത്. ഈ അവസരത്തിൽ നടത്തുന്ന ബോധവൽക്കരണം സമൂഹത്തിൽ പെരുകുന്ന വയോജനപ്രശ്നങ്ങളെയും പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളെയും കുറിച്ചു അവബോധമുള്ളവരാക്കിമാറ്റി. അദ്ദേഹത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ തയ്യാറാക്കി സർക്കാരിനു സമർപ്പിച്ച വയോജനനയം കേരളഗവൺമെന്റ് അംഗീകരിച്ചു നടപ്പിലാക്കിത്തുടങ്ങിയ സന്ദർഭമാണിത്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഓർമ്മ പ്രവർത്തകർക്കു കരുത്തു നൽകുന്നു.

1921 സപ്തംബർ 18നു കൂത്തുപറമ്പിൽ ഭൂജാതനായ എം.സി.വി. ഭട്ടതിരിപ്പാട് 2007 നവംബർ 27നു നിര്യാതനായി. വയോജനങ്ങളുടെ ഉറ്റതോഴന്റെ വേർപാട് വൃദ്ധജനങ്ങളെമാത്രമല്ല അദ്ധ്യാപകൻ, അഭിഭാഷകൻ, വികസനപ്രവർത്തകൻ എന്നീ നിലകളിലെല്ലാം കർമ്മനിരതനായിരുന്നതിനാൽ ആബാലവൃദ്ധം ജനങ്ങളെയും ദുഃഖത്തിലാഴ്ത്തി. അഡ്വ. എം.സി.വി. ഭട്ടതിരിപ്പാടിന്റെ ചരമവാർഷികം നവംബർ 27നു കൂത്തുപറമ്പ് ടൗൺഹാളിലും മുഴുവൻ യൂനിറ്റുകളിലും വിപുലമായ പരിപാടികളോടെ ആചരിച്ചു. നിരാലംബരായ ഗ്രാമീണവൃദ്ധർക്ക് ജീവിക്കാനാവശ്യമായ സമ്പൂർണവളർച്ച സാധ്യമാകുന്നതിന് പദ്ധതിവിഹിതത്തിന്റെ പത്തുശതമാനം പഞ്ചയത്തീരാജ് സ്ഥാപനങ്ങളിലൂടെ ലഭ്യമാക്കുന്നതിനു തുടർപ്രവർത്തനം നടത്താനുള്ള ആവേശം നേടുന്നതിനുള്ള പരിപാടികൂടിയായി ഇത്.

PILGRIMAGE

തറമൽ ബാലകൃഷ്ണൻ

വ്രതം

വ്രതാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ചിത്തശുദ്ധി കൈവരുത്തുന്നു. മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതുമാണത്.

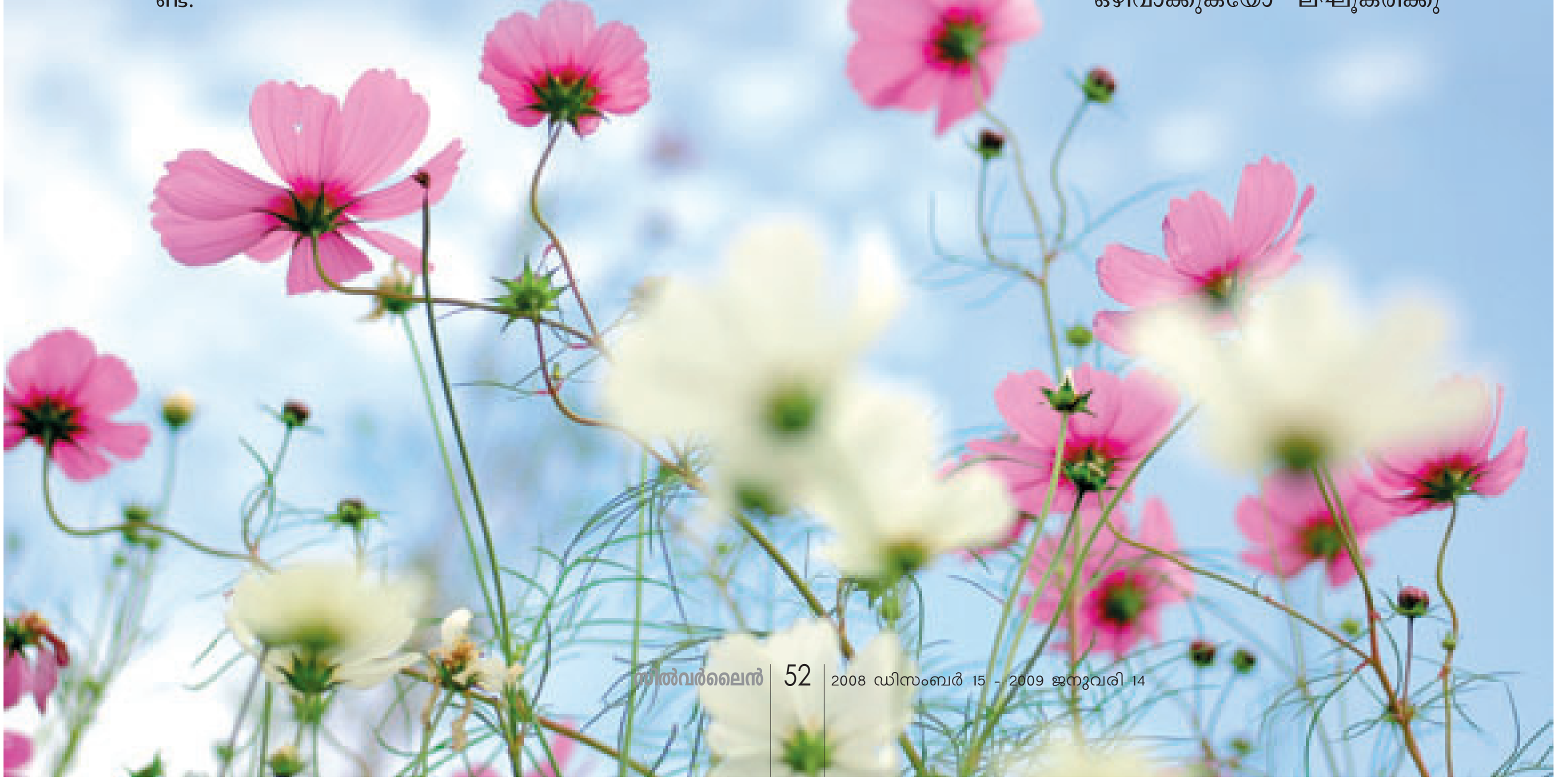
മനുഷ്യമനസിനെ വിമലീകരിക്കുന്ന അനുഷ്ഠാനമാണ് വ്രതങ്ങൾ. അത് സ്വസ്ഥതയും സ്വാസ്ഥ്യവും നൽകുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും വ്രതങ്ങൾ സഹായകമാണ്. രോഗശമനത്തിന് ചില വ്രതങ്ങൾ സഹായകമാണെങ്കിൽ പൊതുവെ രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ വ്രതങ്ങൾ ഉതകുന്നുവെന്ന് വൈദ്യശാസ്ത്രം പോലും സമ്മതിക്കുന്നു. ഏതു മതത്തിലെയും ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ എല്ലാംതന്നെ ഈവിധം ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തെ മുൻനിർത്തിയാണ് ചിട്ടപ്പെടുത്തിയതെന്ന് കാണാം.

ആഘോഷങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടും അല്ലാതെയും ധാരാളം വ്രതസന്ദർഭങ്ങളുണ്ട്. ഹിന്ദുമതത്തിൽ ശിവരാത്രി വ്രതവും തിരുവാതിരവ്രതവും മണ്ഡലവ്രതവുമെല്ലാം പ്രസിദ്ധമാണല്ലോ. മറ്റു മതസ്ഥർക്കും ഇത്തരം വ്രതങ്ങൾ ഉണ്ട്.

ഏകാദശിവ്രതം, ദ്വാദശിവ്രതം, ത്രയോദശിവ്രതം, വാവൊരിക്കൽ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാ മാസത്തിലും അനുഷ്ഠിക്കുന്ന വ്രതങ്ങളുണ്ട്. ശനിയാഴ്ചയൊരിക്കലും, തിങ്കളാഴ്ചയൊരിക്കലും എല്ലാം വ്രതങ്ങൾ തന്നെ. അതെല്ലാം ആചരിക്കുന്നതിലൂടെ വിശ്വാസാധിഷ്ഠിതമായ ആധ്യാത്മികമായ ഫലങ്ങളോടൊപ്പം ഭൗതികമായ നേട്ടങ്ങളും കൈവരുന്നു.

വ്രതങ്ങളിൽ പ്രധാനമായ അനുഷ്ഠാനം ഉപവാസം തന്നെ. ഭക്ഷണം പരമാവധി ഒഴിവാക്കി മനസ്സിനെ ഈശ്വരോന്മുഖമാക്കി വെക്കുകയാണ് ഇതിലൂടെ ചെയ്യുന്നത്. നാമസങ്കീർത്തനം, പുരാണപാരായണം, ദാനധർമ്മങ്ങൾ എന്നിവകൂടി ചേരുമ്പോൾ വ്രതത്തിന് പരിശുദ്ധി വർദ്ധിക്കുന്നു.

ശരീരപോഷണത്തിനെന്നപോലെ ശരീരശോഷണത്തിനും ഭക്ഷണം കാരണമാകാറുണ്ട്. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് ഉൾക്കൊള്ളാവുന്നതിലുമേറെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ദഹനസംവിധാനം താളംതെറ്റുകയും അത് അജീർണതകളിലേക്കും രോഗാവസ്ഥകളിലേക്കും നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും കിട്ടുന്ന ഭക്ഷണമെല്ലാം കഴിക്കുക എന്നത് കാലഘട്ടത്തിന്റെ ശീലമായിരിക്കുന്നു. ശരീരഘടനയ്ക്ക് യോജിച്ചതാണോ ആ ഭക്ഷണം എന്ന വിചാരം പോലും ഉണ്ടാകാറില്ല. അപ്പോൾ കടുത്ത എരിവും കൊഴുത്ത എണ്ണയും അമിതമായ പുളിയുമെല്ലാം ശരീരത്തിൽ കടന്ന് അവിടത്തെ ക്രമീകരണത്തെ തകിടംമറിക്കുന്നു. വ്രതാനുഷ്ഠാനം ഇതിനെതിരെയുള്ള ശക്തമായ ഒരു നടപടിയാണ്. ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുകയോ ലഘൂകരിക്കു



ജീവിതം താളംതെറ്റിയ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഏകാദശിക്കും മറ്റു വ്രതാനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കും ഏറെ പ്രസക്തിയുണ്ട്. ഇരുട്ടിൽ നിന്ന് പ്രകാശത്തിലേക്കും നാശാവസ്ഥയിൽ നിന്ന് സന്മാർഗത്തിലേക്കും മരണത്തിൽ നിന്ന് ശാശ്വതാനന്ദത്തിലേക്കും മടങ്ങാൻ ശ്രമിക്കുക എന്ന സന്ദേശമാണ് എല്ലാ പുരാണകഥകളും നൽകുന്നത്.

കയോ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് ആയാസം ലഭിക്കുന്നു. അത് പചനവ്യൂഹത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കുറേ ഓടുമ്പോൾ ഇടയ്ക്കൊക്കെ വിശ്രമം ആശ്വാസം നൽകുന്നതുപോലെ, നിരന്തരം ദഹനപ്രക്രിയ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അവയവങ്ങൾക്ക് ഒരു വിശ്രമത്തിന് ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം സഹായകമാവും. അതിനാൽ മാസത്തിൽ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും ഉപവാസത്തോടുകൂടിയ വ്രതം ആചരിക്കുന്നത് മാനസികമായും ആരോഗ്യപരമായും നല്ലതാണ്.

“വ്രതാനാമപി സർവേഷാം മുഖ്യമേകാദശിവ്രതം” എന്നതാണ് പ്രമാണം. വ്രതങ്ങളിൽ മുഖ്യമായത് ഏകാദശിയാകുന്നു എന്നത്രെ ഇതിന്നർഥം. മാസത്തിൽ ഒന്നുവീതം നോൽക്കുമ്പോൾ വർഷത്തിൽ പന്ത്രണ്ട് ദിവസം വയറിന് ഒഴിവുകൊടുത്തുകൊണ്ട് ആരോഗ്യത്തെ പരിപാലിക്കാനാവും എന്നതാവാം ഈ പ്രാധാന്യത്തിന് കാരണം. മാത്രമല്ല അനുഷ്ഠാനത്തിലെ കടുത്ത നിഷ്കർഷയും ഇതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ഏകാദശി വ്രതത്തിലൂടെ പുണ്യം ലഭിക്കുന്നു എന്നതിനേക്കാൾ പ്രധാനം പാപം നശിക്കുന്നുവെന്നതാണ്. അറിഞ്ഞും അറിയാതെയും ഓരോരുത്തരും നിത്യേന നിരവധി പാപങ്ങൾ ചെയ്യുന്നുണ്ടല്ലോ. അവയ്ക്കുള്ള ഫലപ്രദമായ പ്രായശ്ചിത്തം കൂടിയായി ഉപവാസത്തെ നിരീക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്. പുണ്യദായകമെന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ വ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിനുള്ള താൽപര്യമേറുന്നത് സ്വാഭാവികം തന്നെ.

ഏകാദശം എന്നാൽ പതിനൊന്ന്. ഇത് അഞ്ചുജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളെയും അഞ്ച് കർമേന്ദ്രിയങ്ങളെയും മനസ്സിനെയുമാണ് പ്രതീകവൽക്കരിക്കുന്നതെന്നൊരു ചിന്തയുണ്ട്. ഇവ പതിനൊന്നിനെയും ഈശ്വരാഭിമുഖമാക്കി ഉപവാസത്തോടെ ഉപാസനയാൽ മുഴുകുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഏകാദശിക്ക് പ്രാമുഖ്യം എന്ന് വിവക്ഷിക്കുന്നു. ബാഹ്യലോകത്തേക്ക് വ്യാപരിക്കുന്ന വിഷയവാസനകളെ ബുദ്ധികൊണ്ട് നിയന്ത്രിച്ച് അന്തർമുഖമാക്കി ഏകാഗ്രതയോടെ ഈശ്വരചിന്തയിൽ മുഴുകുമ്പോൾ അകം ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുകയും സാത്ത്വിക ഭാവം വളർന്ന് മനുഷ്യത്വത്തിലേക്ക് ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ മാറ്റമാണ് മാനവനെ ദാനവനാക്കി പരിണമിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത് ജീവിതവിജയത്തിന്റെ നിദാനമായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

മാസത്തിൽ രണ്ട് ഏകാദശിയുണ്ട്. കറുത്തപക്ഷത്തിലും വെളുത്തപക്ഷത്തിലും. അവ ഓരോന്നും പ്രത്യേകപേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. പാപമോചിനി ഏകാദശി, വരുഥിനി ഏകാദശി, അപര, യോഗിനി, കാമികാ, അജ, ഇന്ദിര, രമ, ഉൽപന്ന, സഫല, ഷട്തിലാ, വിജയ എന്നിവയാണ് കറുത്തപക്ഷത്തിലെ ഏകാദശികൾ. വെളുത്തപക്ഷത്തിലേത് കാമദാ ഏകാദശി, മോഹിനി ഏകാദശി, നിരജ്ജല, ദേവശയാനി, പുത്രദ, പരിവർത്തന, പാശാംകുശ, ദേവോത്ഥാന, മോക്ഷദാ, പുത്രദാ, ജയ, ആമലിക എന്നീ പേരുകളിലറിയപ്പെടുന്നു. ഇവയ്ക്കോരോന്നിനും പ്രത്യേക ആചാരനിയമങ്ങളും ഫലസിദ്ധിയുമാണുള്ളത്.

ഏകാദശിവ്രതത്തിന്റെ ഫലസിദ്ധിക്ക് ഉദാഹരണമായി പുരാണങ്ങളിൽ നിരവധി കഥകളുണ്ട്. ചമ്പാവതിയിലെ മാഹിഷ്മത രാജാവിന്റെ പുത്രൻ ലമ്പകൻ, ഭദ്രാവതിയിലെ രാജാവായിരുന്ന സുകേതുമാൻ, മാല്യവാൻ, പുഷ്പവതി ദമ്പതിമാർ, മാന്ധാതാവ്, വിദിശാ ചക്രവർത്തിയായിരുന്ന ചൈത്രരഥൻ, മേധാവിമുനി, ലലിതനെന്ന ഗന്ധർവൻ, ധുന്ധുമാരൻ, ധൃഷ്ടബുദ്ധി, ദമയന്തി, ഹേമമാലി, കൃഷ്ണസഹോദരിയായ സുഭദ്ര, സുദാമാവ്, രുക്മാംഗദൻ, അംബരീഷൻ എന്നിവരുടെ കഥകൾ ഏകാദശിവ്രതത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യത്തെ വിശദമാക്കുന്നതാണ്. രാവണനിഗ്രഹത്തിനുള്ള ശക്തി സമാഹരിക്കാൻ ശ്രീരാമചന്ദ്രൻ ദാത്മ്യമഹർഷിയുടെ ഉപദേശപ്രകാരം പതിനാലുവർഷം ഫാൽഗുനമാസത്തിലെ കൃഷ്ണപക്ഷത്തിലെ വിജയഏകാദശി നോറ്റതായി പരാമർശമുണ്ട്.

രുക്മാംഗദന്റെ ഭരണകാലത്ത് ഏകാദശിവ്രതം എല്ലാവരും നിർബന്ധമായി അനുഷ്ഠിച്ചിരിക്കണമെന്ന് രാജാകല്പന തന്നെ ഉണ്ടായിരുന്നു. രാജാവു മാത്രമല്ല, സമസ്ത പ്രജകളും ഏകാദശി അനുഷ്ഠിച്ചു രാജ്യം മുഴുവൻ ഉപവാസത്തിലായതിനാൽ പക്ഷിമൃഗാദികൾക്കും ഉപവസിക്കേണ്ടിവന്നിട്ടുണ്ട്.

ദശമിനാളിലെ ഒരിക്കൽ, ഏകാദശിനാളിലെ ഉപവാസം, ദ്വാദശിനാളിലെ പാരണ എന്നിവയോടുകൂടിയാണ് വ്രതം പൂർണമാവുക. ദശമി ദിവസം പു

ലർച്ചെ കുളികഴിഞ്ഞ് വ്രതം തുടങ്ങുന്നു. അന്ന് ഒരുനേരം മാത്രം ഭക്ഷണം. അതാകട്ടെ മിതവും ഹിതവും ഈശ്വരാർപ്പണത്തോടുകൂടിയതുമാവണം. പിറ്റേന്ന് ഏകാദശി നാളിൽ സൂര്യോദയത്തിനുമുൻപ് എഴുന്നേറ്റ് കുളികഴിഞ്ഞ് ഉപവാസമാണ്. ഭക്ഷണവും ജലപാനവും ഉപേക്ഷിക്കണമെന്നാണ് നിയമം. തുളസി തീർത്ഥം കഴിച്ച് പാരണയോടെ വ്രതമവസാനിക്കുന്നു. അരി ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കി മറ്റുഭക്ഷണങ്ങൾ അമിതമായി കഴിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഇന്നത്തെ ഏകാദശി വ്രതവും മറ്റു നോമ്പുകളും കേവലമൊരു ചടങ്ങുമാത്രമേ ആകുന്നുള്ളൂ. അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ബാഹ്യമായ ഒരു ദേവനുവേണ്ടിയല്ല. അവനവന്റെ ഉള്ളിലുറങ്ങുന്ന ശക്തിചൈതന്യങ്ങളെ ഉണർത്തി ജ്വലിപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയാണെന്ന ബോധം ദൃഢമാകുമ്പോൾ മാത്രമേ ഫലപ്രദമായി അവയെ സമീപിക്കാനാവൂ.

'ക്ഷമാ സത്യം ദയാ ദാനം ശൗചമിന്ദ്രിയ നിഗ്രഹം
ദേവപൂജാഗ്നിഹവനം, സന്തോഷഃ സ്തേയവർജ്ജനം'

വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുന്നവർക്ക് ഇത്തരം പത്തുഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടാവണമെന്ന് വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. വ്രതനാളുകളിൽ അവർ അധികം വെള്ളം കുടിക്കരുത്. കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ, മാംസഭക്ഷണം, സ്ത്രീസേവ, വെറ്റിലമുറുക്കൽ, എണ്ണതേച്ചുകുളി എന്നിവ ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ടുകളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കുകയും വേണം. എങ്കിലേ വ്രതം സഫലമാവുകയുള്ളൂ. ഏകാദശി വിഷ്ണുപ്രീതികരമായ വ്രതമാകയാൽ ഓം നമോ നാരായണായ എന്ന അഷ്ടാക്ഷരീ നാമജപം ഏറെ ഫലം ചെയ്യുമെന്നും ആചാര്യന്മാർ പറയുന്നു. ഏകാദശി വ്രതത്തിൻെറ പ്രധാനഭാഗം 'ഹരിവാസര'മാണ്. വിഷ്ണുവിന് ഏറെ പ്രീതികരമായ സമയമാണിതത്രെ. ഏകാദശിയുടെ അവസാനത്തെ പതിനഞ്ചുനാഴികയും ദ്വാദശിയുടെ ആദ്യത്തെ പതിനഞ്ച് നാഴികയും കൂടിയ മുപ്പതുനാഴികയാണ് ഹരിവാസരം. ഈ സമയത്ത് ഒന്നും ഭക്ഷിക്കുവാനോ ഉറങ്ങുവാനോ പാടില്ലെന്ന് പുരാണങ്ങൾ വിധിക്കുന്നു. "ന ഭോക്തവ്യം ന ഭോക്തവ്യം സംപ്രാപ്തേ ഹരിവാസരേ" എന്ന് ആവർത്തിച്ച് പറയുന്നതിൽ നിന്ന് ഹരാവാസരമുഹൂർത്തത്തിന്റെ മഹത്വം വ്യക്തമാകുന്നുണ്ടല്ലോ.

ഏകാദശിപോലെ പരിപാവനമായ വ്രതം വേറെയില്ലെന്നും ശ്രേയസ്സ്, സമൃദ്ധി, പുത്രസമ്പത്ത്, ഐശ്വര്യം, ശാന്തി എന്നിവയെല്ലാമാണ് അതിന്റെ ഫലസിദ്ധിയെന്നും പറയപ്പെടുന്നു. ഭക്തിയോടെ മുടക്കംകൂടാതെ ഏകാദശി നോൽക്കുന്നവർ പുനർജന്മമില്ലാത്ത വിഷ്ണുലോകം പ്രാപിക്കുമെന്നാണ് വിശ്വാസം.

ഗീതാഗംഗാ തഥാവിഷ്ണുഃ
കപിലാശ്വത്ഥ സേവനം
ഏകാദശീവ്രതം ചൈവ
സപ്തമം ന കലൗയുഗേ

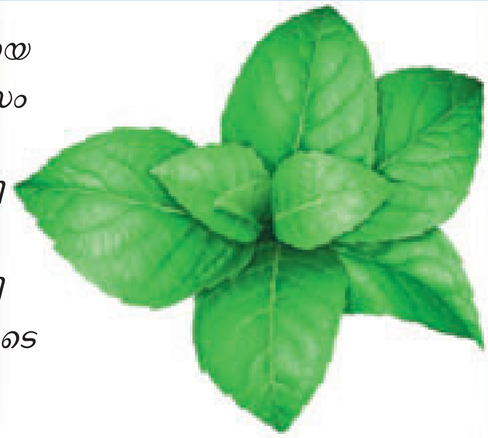
ഗീതാപാരായണം, ഗംഗാസ്നാനം, വിഷ്ണുഭജനം, ഗോസംരക്ഷണം, അരയാൽ പ്രദക്ഷിണവും പൂജയും, ഏകാദശിവ്രതം എന്നിങ്ങനെ ആറെണ്ണമാണ് കലിയുഗത്തിൽ ആചരിക്കേണ്ട ധർമങ്ങളെന്നും കലിദോഷമകറ്റാൻ ഏഴാമതൊന്നില്ലെന്നും ആചാര്യന്മാർ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

വൃശ്ചികത്തിലെ വെളുത്ത പക്ഷത്തിൽവരുന്ന മോക്ഷദാ ഏകാദശിയാണ് ഗുരുവായൂർ ഏകാദശിയായി അനുഷ്ഠിക്കുന്നത്. ഗീതോപദേശദിനം കൂടിയായതിനാൽ വ്യാസഭഗവാനെയും ശ്രീകൃഷ്ണഭഗവാനെയും പ്രത്യേകം ധ്യാനിക്കുകയും പൂജിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ട ദിനമാണത്. വിഷ്ണുവിന്റെ നാഭിപത്മം ഉയർന്നുവന്നതും, മേൽപ്പത്തൂർ നാരായണീയം പൂർത്തിയാക്കിയതും ഓരോ ഏകാദശിനാളിലാണത്രെ. ധനുമാസത്തിൽ വെളുത്ത പക്ഷത്തിൽ വരുന്ന ഏകാദശി സ്വർഗവാതിലേകാദശി അഥവാ വൈകുണ്ഠ ഏകാദശി എന്ന പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഗുരുവായൂരിൽ ഇതും അതിവിശിഷ്ട ദിനമാണ്.

ഏകാദശിക്കു പിന്നിലും രസകരമായ ഐതിഹ്യമുണ്ട്. താലജംഘന്റെ പുത്രനായ മുരാസുരൻ ബ്രഹ്മാവിൽ നിന്ന് കിട്ടിയ വരത്താൽ ശക്തനും മത്തനുമായിത്തീർന്നു. അവൻ പുതിയൊരു ഇന്ദ്രനെ നിയമിച്ച് ഭരണനിയന്ത്രണം തുടങ്ങിയപ്പോൾ പൊറുതിമുട്ടിയ ദേവന്മാർ മഹാവിഷ്ണുവിനെ സമീപിച്ച് സങ്കടമുണർത്തിച്ചു. വിഷ്ണു മുരാസുരനുമായി യുദ്ധം തുടങ്ങി. യുദ്ധമധ്യേ ഭഗവാൻ പരാജിതനായി ഭാവിച്ച് സിംഹവതീ ഗുഹയിൽപോയി ധ്യാനനിരതനായി. മുരാസുരൻ അവിടെയുമെത്തി ഭഗവാനെ യുദ്ധത്തിന് വിളിച്ചു. അപ്പോൾ വിഷ്ണുവിൻെറ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് സർവായുധങ്ങളും ധരിച്ച മഹാപരാക്രമശാലിനിയും തേജസ്വിനിയുമായ ഒരു കന്യക പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും മുരാസുരനെ വധിക്കുകയും ചെയ്തു. ആ കന്യകയാണ് ഏകാദശി. സന്തുഷ്ടനായ മഹാവിഷ്ണു അവൾക്ക് മൂന്നു വരങ്ങൾ നൽകി. മൂന്നുലോകത്തിലും എല്ലാ മന്വന്തരങ്ങളിലും ഏകാദശി വിഷ്ണുവല്ലഭയായിരിക്കുമെന്നതാണ് ഒന്നാമത്തെ വരം. തിഥികളിൽ ഏകാദശിതിഥിക്ക് പ്രാധാന്യമുണ്ടായിരിക്കുമെന്നും സർവപാപങ്ങളും ഇല്ലാതാക്കാൻ ഏകാദശിക്ക് കഴിവുണ്ടാകുമെന്നും ഏകാദശിയെ ഉപാസിക്കുന്നവർക്ക് എല്ലാ ഉൽക്കർഷങ്ങളുമുണ്ടാകുമെന്നും വിഷ്ണുവരമായി നൽകി. അങ്ങനെ ഏകാദശി വിഷ്ണുവിന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട പത്നിയുമായി. ഏകാദശി പുണ്യതരമായ വ്രതദിനവുമായി.

കഥയെന്തായാലും ജീവിതം താളം തെറ്റിയ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഏകാദശിക്കും മറ്റു വ്രതാനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കും ഏറെ പ്രസക്തിയുണ്ട്. ഇരുട്ടിൽ നിന്ന് പ്രകാശത്തിലേക്കും നാശാവസ്ഥയിൽ നിന്ന് സന്മാർഗത്തിലേക്കും മരണത്തിൽ നിന്ന് ശാശ്വതാനന്ദത്തിലേക്കും മടങ്ങാൻ ശ്രമിക്കുക എന്ന സന്ദേശമാണ് എല്ലാ പുരാണകഥകളും നൽകുന്നത്. ജീവിതസംസ്കരണത്തിന് ഉതകുന്ന ഒരു സന്ദേശം വ്രതാനുഷ്ഠാനങ്ങളും ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്നു.

വ്രതങ്ങളിൽ പ്രധാനമായ അനുഷ്ഠാനം ഉപവാസം തന്നെ. ഭക്ഷണം പരമാവധി ഒഴിവാക്കി മനസ്സിനെ ഈശ്വരോന്മുഖമാക്കി വെക്കുകയാണ് ഇതിലൂടെ ചെയ്യുന്നത്.



സുഭാഷിതം

പ്രൊഫ. ഹരീന്ദ്രനാഥക്കുറുപ്പ്

നിൽക്കുമീ നിൽപ്പിൽ നിൽക്കാതെ
നീങ്ങി മുന്നോട്ടു പോയിടാം
പിടിച്ചുതള്ളുമല്ലെങ്കിൽ
പിന്നിൽനിന്നു വരുന്നവർ!

'എവിടെ ചലനമില്ലയോ അവിടെ മരണം നൃത്തംവെയ്ക്കുന്നു' എന്നു പറയാറുണ്ട്. ജീവികളുടെ കാര്യത്തിൽ അത് നൂറുശതമാനവും ശരിയാണ്. തീർത്തും ചലനമില്ലാത്ത ഒരവസ്ഥയിൽ അവർ അടിഞ്ഞുകൂടാൻ പാടില്ല. ജീവനുണ്ടെന്നുള്ളതിന്റെ പ്രത്യക്ഷ ലക്ഷണമാണ് ചലനം എന്നതാണ് കാരണം. ജീവികളെ സംബന്ധിച്ചുള്ള സാമാന്യതത്ത്വം മനുഷ്യനും ബാധകമാണ്.

സരസം കാൽകുടഞ്ഞും കരാംഗുഷ്ഠം നുകർന്നും നിരന്തരമായി കരഞ്ഞും, ഇടയ്ക്കിടെ പുഞ്ചിരിച്ചും തൊട്ടിലിൽ കിടക്കുന്ന മനുഷ്യശിശുവിന്റെ സമ്മോഹനദൃശ്യം നമ്മുടെ മനസ്സിലുണ്ട്. ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോൾ ഒരു നിമിഷംപോലും അതിന് നിശ്ചലാവസ്ഥയില്ല. ബാലനായി, കുമാരനായി, യുവാവായി വളർന്നു വലുതാകുമ്പോൾ വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിൽ അവനിൽ നിരന്തരമായി ചലനങ്ങൾ ദൃശ്യമാകുന്നു. വാർദ്ധക്യമാകുമ്പോൾ ചലനങ്ങൾ കുറയുന്നു. മരണത്തിൽ പൂർണ നിശ്ചലാവസ്ഥയിൽ എത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ചലനം ജീവന്റെ ലക്ഷണമാണെങ്കിൽത്തന്നെയും ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന എല്ലാവരിലും അത് ഒരേ രീതിയിലല്ല അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ചിലർ കാര്യമായ ചലനമൊന്നുമില്ലാതെ ജീവിക്കുന്നു. അവരെ നാം അലസരെന്നോ, ഉദാസീനരെന്നോ, അദ്ധ്വാന വിമുഖരെന്നോ വിളിക്കുന്നു. 'ചത്തതിനൊക്കുമേ ജീവിച്ചിരിക്കിലും' എന്ന് നാം പറയുന്നത് ഇത്തരക്കാരെ ഉദ്ദേശിച്ചാണ്.

ചലനമില്ലായ്മ പൊതുസ്വഭാവമായിട്ടുള്ള വ്യക്തികൾ മാത്രമല്ല ജനവിഭാഗങ്ങളും ഉണ്ടെന്നു പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആ വിഭാഗക്കാർ ഉന്മേഷരഹിതരും അദ്ധ്വാനവിമുഖരുമാണ്. ഉറക്കം തൂങ്ങിയ മട്ടിലുള്ള ഇരിപ്പും, ഒന്നിലും ഒരുത്സാഹവുമില്ലാത്ത മട്ടിലുള്ള നില്പും അവരുടെ പ്രത്യേകതകളാണ്. ചലനമുള്ളിടത്തേ ജീവന്റെ സ്ഫുരണമുള്ളൂ. അവിടെയേ എന്തെങ്കിലും പ്രവൃത്തിയുള്ളൂ. പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നവർക്കേ അഭിവൃദ്ധിയും പുരോഗമനവുമുള്ളൂ.

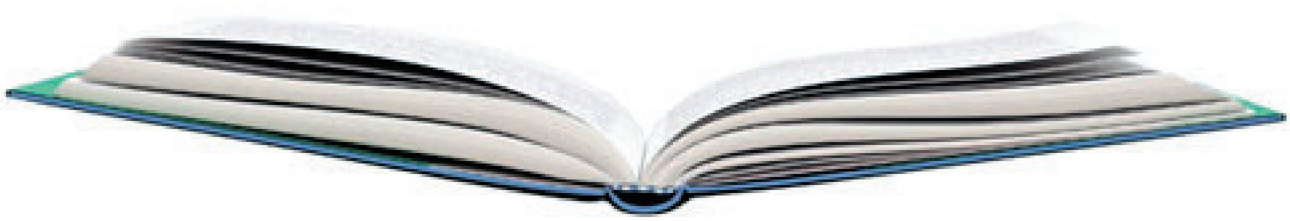
പാദം ചലിപ്പിച്ചു മുന്നോട്ടുപോവാൻ കൂട്ടാക്കാത്തവന് പുരോഗതിയില്ലെന്ന് പറഞ്ഞുവല്ലോ. പുറകെവരുന്ന ചലനസ്വഭാവമുള്ളവർ ഒന്നുകിൽ അവരെ മറികടന്നു മുന്നേറും. അത് സാധ്യമാവുകയില്ലെങ്കിൽ അവരെ ബലമായി ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും പിടിച്ചുമാറ്റും. അതും സാധ്യമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ അവരെ ചവിട്ടിമെതിച്ച് മുമ്പോട്ടുപോകും. ചലനമില്ലാതെ നിൽക്കുന്നവർക്ക് പരാജയമായിരിക്കും പരിണതഫലമെന്നർഥം. വീതികുറഞ്ഞ ഇടുങ്ങിയവഴിയിൽ, നീണ്ട ക്യൂവിന്റെ നടുവിൽ, മുന്നോട്ടുപോവാൻ വിസമ്മതിച്ചുകൊണ്ട് ചലനമില്ലാതെ നിൽക്കുന്നയാളിന് എന്തായിരിക്കും സംഭവിക്കുകയെന്നാലോചിച്ചു നോക്കുക. ജീവിതത്തിലും പെരുവഴിയിലും ഇടവഴിയിലും ചലനമില്ലാതെ നിൽക്കുന്നയാളിന്റെ അവസ്ഥയും അതുതന്നെയായിരിക്കും.

മണിക്കൂറിൽ നൂറു കി.മീറ്റർ വേഗതയിൽ വാഹനങ്ങൾ നിരന്തരം ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഹൈവേകളിൽ ഏതാനും വാഹനങ്ങൾ കുറഞ്ഞ വേഗതയിലാണ് പോവുന്നതെങ്കിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന അപകടങ്ങളെപ്പറ്റി ആലോചിച്ചുനോക്കുക. വേഗതയിൽ അല്പാല്പം വ്യത്യാസമാവാമെങ്കിലും, ആനുപാതികമായ വേഗതയിൽ സഞ്ചരിക്കാൻ ഓരോ വാഹനത്തിനും ബാദ്ധ്യതയുണ്ട്. അങ്ങനെയല്ലെങ്കിൽ കൂട്ടിയിടിച്ച് വാഹനങ്ങൾ തകരുകയും അവയിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നവർക്ക് മരണമോ അപകടമോ സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യും.

മറ്റുള്ളവരോടൊപ്പം മുന്നോട്ടുപോവാൻ ഓരോ വ്യക്തിയും ഇതര സമുദായങ്ങളോടൊപ്പം മുന്നേറുവാൻ ഓരോ സമുദായവും ഇതര രാഷ്ട്രങ്ങളോടൊപ്പം പുരോഗമിക്കാൻ ഓരോ രാഷ്ട്രവും ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. പുരോഗമനത്തിൽ അല്പമൊക്കെ വ്യത്യാസമാകാം. വ്യത്യാസം വർദ്ധിക്കുകയാണെങ്കിൽ മറ്റുള്ള വ്യക്തികൾ, സമുദായങ്ങൾ, രാഷ്ട്രങ്ങൾ, വ്യത്യാസം കുറയാൻ കാരണമായവരെ ചവിട്ടിമെതിച്ചു മുന്നേറാൻ നിർബന്ധിതരാവുമെന്നറിയുക. ആരുടെയും ഒരു വിധത്തിലുമുള്ള നിയന്ത്രണങ്ങൾക്ക് വിധേയമാകാതെ കാലം അനുസ്യൂതം മുമ്പോട്ടുചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണല്ലോ. അതിനാനുപാതികമായി മുമ്പോട്ടുചലിക്കാൻ നാം ബാധ്യസ്ഥരാണ്. കാലപ്രവാഹത്തിനുനടുവിൽ എനിക്കിതേപറ്റൂ, ഞാനിങ്ങനയേ നിൽക്കൂ എന്ന ഭാവത്തിൽ നിശ്ചലരായി നിൽക്കുന്നവരെ,

'ഹാ ചലിക്കായ്കിൽ, പുരോഗമിക്കായ്കിലോ
നീ ചവിട്ടേറ്റേറ്റടിയും മറവിയിൽ'

എന്ന സത്യം ഓർമ്മിപ്പിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.



Merry X'mas
Happy New Year

NEVERMIND

40+ മനസ്സ്

മനോരോഗവിദഗ്ധനോട് ചോദിക്കാം

40 വയസ്സുകഴിഞ്ഞ ആർക്കും ഈ പംക്തിയിലേക്ക് ചോദ്യങ്ങൾ അയയ്ക്കാം. അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാം. ഇവ പരിശോധിച്ച് പ്രശസ്ത മനോരോഗവിദഗ്ധരും മനഃശാസ്ത്രജ്ഞരും 'സിൽവർലൈനി'ലൂടെ മറുപടി നൽകും. നിങ്ങളുടെ ചോദ്യങ്ങൾ താഴെ പറയുന്ന വിലാസത്തിൽ തപാലിൽ അയയ്ക്കുക. ഇ-മെയിൽ വഴിയും ചോദ്യങ്ങൾ അയയ്ക്കാവുന്നതാണ്. അയയ്ക്കുമ്പോൾ പൂർണ്ണമായ വിലാസവും പ്രായവും രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം. (പേരുകൾ വെളിപ്പെടുത്തുകയില്ല). ഈ ലക്കത്തിൽ പ്രശസ്ത മനോരോഗവിദഗ്ധൻ ***ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ*** *[MD, DPM (Vellore), DNB (Psych), PhD (Medicine)], അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി* മറുപടി നൽകുന്നു.

വിലാസം: *എഡിറ്റർ-ഇൻ-ചാർജ്, സിൽവർലൈൻ മാഗസിൻ, P.B. No. 506, ചാലപ്പുറം P.O., കോഴിക്കോട് - 673 002.*

? ഞാൻ നാല്പതു വയസ്സുള്ള ഒരു വീട്ടമ്മയാണ്. പ്ലസ്ടുവിൽ പഠിക്കുന്ന മകനും അമ്മയോടും ഒപ്പമാണ് ഞാൻ താമസിക്കുന്നത്. ഭർത്താവ് ഗൾഫിലാണ്. ഞാനും ഭർത്താവും തമ്മിൽ 3 വർഷം മുമ്പ് ഒരു സൗന്ദര്യപ്പിണക്കം ഉണ്ടായി. അതിനുശേഷം ഗൾഫിലേക്ക് പോയ ഭർത്താവിന്റെ കത്തുകളോ ഫോൺകോളോ വീട്ടിലേക്ക് ചിലവിന് കാശ് അയയ്ക്കുകയോ ഒന്നുംതന്നെ ഉണ്ടായിട്ടില്ല. സാമാന്യം നല്ല നിലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു പ്രൈവറ്റ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ വിഭാഗത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുകയാണ് ഞാൻ. വളരെ കഷ്ടപ്പെട്ടാണ് അമ്മയേയും മകനെയും നോക്കുന്നത്. ചില കാര്യങ്ങളിൽ ഒരു സ്ത്രീക്ക് പുരുഷസഹായം അനിവാര്യമാണ് എന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ അമ്മാവന്റെ മക്കളും ചില കുടുംബപുരുഷസുഹൃത്തുക്കളുമെല്ലാം എന്നെ സഹായിക്കുന്നതിനായി വീട്ടിൽ വരാറുണ്ട്. ഞാനിപ്പോൾ ടൗണിൽ ഒരു വാടകവീട്ടിലാണ് താമസിക്കുന്നത്. അയൽപക്കത്തുനിന്നുകേട്ട ഒരു സങ്കടകരമായ വാർത്തയാണ് എന്നെ സിൽവർലൈൻ മാസികയിലേക്ക് ഈ കത്തെഴുതാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചത്. എന്റെ വീട്ടിൽ ധാരാളം പുരുഷന്മാർ കയറിയിറങ്ങാറുണ്ടെന്നും എന്നെ സമൂഹത്തിലെ ഒരു മോശക്കാരിയായിട്ടാണ് ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്നും അറിഞ്ഞപ്പോൾ ഞാൻ മാനസികമായി തളർന്നുപോയി. ഭർത്താവും ഈ കാര്യങ്ങളെല്ലാം വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. എന്റെ ഭർത്താവുമൊത്തല്ലാതെ മറ്റൊരു പുരുഷനുമായുള്ള ബന്ധം എന്റെ ആലോചനയിൽ പോലും ഉണ്ടായിട്ടില്ല. ഇന്ന് എനിക്ക് സമൂഹത്തെ നേരിടാൻ വല്ലാതെ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നു. കുറേദിവസമായി ജോലിയിൽ നിന്ന് അവധിയെടുത്ത് വീട്ടിൽ തന്നെയിരിക്കുകയാണ്. അമ്മയെയും മകനെയും ആരുനോക്കുമെന്ന ഉത്കണ്ഠയും എന്നെ വേട്ടയാടുന്നു. എനിക്ക് ഇനി പൂർവസ്ഥിതിയിൽ എത്തിച്ചേരുവാൻ സാധിക്കുമോ ഡോക്ടർ?

= കുടുംബജീവിതത്തിൽ സൗന്ദര്യപ്പിണക്കങ്ങൾ സ്വാഭാവികമാണ്. വിവാഹജീവിതം എപ്പോഴും ഒരേ രീതിയിൽ തന്നെ ആകണമെന്നില്ല. ഭർത്താവ് ഗൾഫിൽ പോയതിനുശേഷം കത്തയയ്ക്കുകയും ഫോൺ ചെയ്യുകയും ഒന്നുമുണ്ടായിട്ടില്ല എന്ന് താങ്കളുടെ കത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചല്ലോ. ഇവിടെ ഒരു വാശിയുടെ ആവശ്യം ഇല്ല. നിങ്ങൾക്ക് തിരിച്ചും ഭർത്താവിനെ വിളിച്ച് തെറ്റിദ്ധാരണകൾ പരസ്പരം പറഞ്ഞുതീർക്കാവുന്നതാണ്. സ്വന്തം കാലിൽ ജോലി ചെയ്ത് കുടുംബം നോക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്കെതിരെ ദുഷ്പ്രചരണങ്ങൾ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ നിന്നും സാധാരണ ഉയർന്നുവരാറുണ്ട്. ഇങ്ങനെ മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നത് നിങ്ങൾ കാര്യമാക്കേണ്ട. നമ്മുടെ മനഃസാക്ഷിക്കനുസരിച്ച് ജീവിതം നയിക്കണം. പിന്നെ ഒരു പ്രൈവറ്റ്

സ്ഥാപനത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന നിങ്ങൾ ചില ദുഷ്പ്രചരണങ്ങളുടെ കാരണങ്ങളാൽ അവധി എടുത്ത് വീട്ടിൽ ഇരിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. സ്വന്തം വരുമാനം നഷ്ടപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ ഇത് നിങ്ങളെ മാനസികമായി കൂടുതൽ തളർത്താൻ ഇടവരുത്തും. നിങ്ങളും ഭർത്താവും തമ്മിലുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണകൾ മനസ്സിൽ അടക്കിപ്പിടിച്ചിരിക്കാതെ കുടുംബക്കാരുടേയും സുഹൃത്തുക്കളുടേയും എല്ലാം സഹായത്തോടെ രമ്യതയിലാക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ്. തീർച്ചയായും നല്ലൊരു കുടുംബജീവിതം നിങ്ങൾക്കുണ്ടാകും.

എന്റെ പേര് ഫസിയ (യഥാർഥ പേരല്ല). എന്റെ ഒരേയൊരു മകളുടെ അവസ്ഥയാണ് ഈ കത്തിനാധാരം. അവൾ പ്രീഡിഗ്രിക്ക് പഠിക്കുമ്പോഴായിരുന്നു കോളജിന് തൊട്ടടുത്തുള്ള ഒരു ഹോട്ടൽ മുതലാളിയുടെ മകനുമായി പ്രണയത്തിലായത്. അവന്റെ പേര് ബെന്നി (യഥാർഥ പേരല്ല) എന്നാണ്. ഈ പേര് കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഡോക്ടർകരുതുന്നതുപോലെ ഒരു യാഥാസ്ഥിതിക ക്രിസ്ത്യൻ കുടുംബമാണ് ബെന്നിയുടേത്. സാമ്പത്തികമായി വളരെ ഉന്നതിയിലുള്ള കുടുംബമാണ് അവരുടേത്. ഞങ്ങളുടേതാണെങ്കിൽ ഒരു സാധാരണ മുസ്ലിം യാഥാസ്ഥിതികകുടുംബവും. ഇന്ന് എന്റെ മകൾ ഡിഗ്രി അവസാനവർഷ വിദ്യാർത്ഥിനിയാണ്. ഞങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലും ബെന്നിയുടെ കുടുംബത്തിലും ഒരുപാട് എതിർപ്പുകൾ ഈ ബന്ധത്തിനുണ്ടായിരുന്നു. മകളുടെയും ബെന്നിയുടെയും നിർബന്ധത്തിന് വഴങ്ങി രണ്ടുപേരുടെയും വിവാഹം കഴിഞ്ഞ സെപ്തംബറിൽ പറഞ്ഞുറപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. എന്റെ മരുമകനായി വരേണ്ട ബെന്നി ഇന്ന് ഒരുപാട് മാറിയിരിക്കുന്നു. അവനും അവന്റെ വീട്ടുകാരും ചേർന്ന് ഞങ്ങളുടെ കുടുംബത്തേയും, സാമ്പത്തിക സ്ഥിതിയേയും ചൊല്ലി എപ്പോഴും മകളുമായി വഴക്കാണ്. അവൾ തന്നെ തിരഞ്ഞെടുത്ത ഒരു വിവാഹമായതുകൊണ്ട് തന്നെ ഇതെല്ലാം മനസ്സിലടക്കിപ്പിടിച്ച് ആരോടും പറയാതിരിക്കുകയാണ് എന്റെ മകൾ. കല്യാണത്തിനുമുമ്പുതന്നെ ഇങ്ങനെയാണെങ്കിൽ ശേഷം എന്താകുമെന്ന് ഊഹിക്കാൻ പോലും വയ്യ. ഞാനും ഭർത്താവും മകളുമടങ്ങുന്ന ഞങ്ങളുടെ കുടുംബം മാനസികമായി ആകെ തകർന്ന് പോയിരിക്കുന്നു. എന്താണ് ഇതിനൊരു പ്രതിവിധി?

= യൗവനത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഒരാകർഷണമായിട്ടേ ഇതിനെ കാണാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. രണ്ടുപേരും തമ്മിൽ പൂർണമായി മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല എന്ന് നിങ്ങളുടെ കത്തിൽ നിന്നും വ്യക്തമാണ്. രണ്ടു വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ മനസ്സിലാക്കിയതുകൊണ്ട് കാര്യമില്ല. മറിച്ച് കുടുംബപശ്ചാത്തലവും സാമ്പത്തിക പശ്ചാത്തലവും മനസ്സിലാക്കിയാലേ നല്ലൊരു വിവാഹജീവിതം നയിക്കാൻ പറ്റുകയുള്ളു. നിങ്ങളുടേത് ഒരു യാഥാസ്ഥിതിക മുസ്ലിം കുടുംബമായതുകൊണ്ടും ബെന്നിയുടേത് ഒരു യാഥാസ്ഥിതിക ക്രിസ്ത്യൻ കുടുംബമാണെന്നതിനാലും മറ്റ് ഒട്ടേറെ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് വഴിതെളിക്കും. സമൂഹത്തിൽ നിന്നുള്ള യാതൊരു സഹായവും മകൾക്കും ബെന്നിക്കും കിട്ടാൻ സാധ്യതയില്ല. കല്യാണത്തിന് മുമ്പുതന്നെ ഇത്തരത്തിൽ സാമ്പത്തികപ്രശ്നങ്ങളെല്ലാം ഉന്നയിച്ച് മകളേയും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തേയും എല്ലാം പരിഹസിക്കുന്ന ബെന്നിയും കുടുംബവും കല്യാണത്തിനുശേഷവും ഒരുപാട് പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയേ ഉള്ളു. നിങ്ങളുടെ മകൾ ഒരു ചതിക്കുഴിയിൽ വീണിട്ടില്ല എന്നു പറയാം. ഈ വിവാഹത്തിൽ നിന്നു പിൻമാറി മകളെ നല്ലൊരു ജീവിതത്തിലേക്ക് നയിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നതാണ്. മകളെ നല്ലൊരു മനോരോഗവിദഗ്ധനെ കാണിച്ച് കൗൺസിലിങിനു വിധേയമാക്കുന്നതും നന്നായിരിക്കും.

56 വയസ്സുള്ള ഞാൻ കൃഷിവകുപ്പിൽ നിന്നും വിരമിച്ച വ്യക്തിയാണ്. ഭാര്യ ടെലിഫോൺ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. രണ്ടാൺമക്കളിൽ മൂത്തയാളുടെ കല്യാണം കഴിഞ്ഞു. ബാംഗ്ലൂരിലെ ഒരു സോഫ്ട് വെയർ കമ്പനിയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന അവന് 25 വയസ്സാണ്. ഒരു പ്രണയത്തിൽ അകപ്പെട്ടതുകൊണ്ട് അവന്റെ വിവാഹം പെട്ടെന്ന് നടക്കുകയായിരുന്നു. രണ്ടാമത്തെ മകന് 24 വയസ്സ്. അവനിപ്പോൾ കമ്പ്യൂട്ടർ എഞ്ചിനിയറിംഗ് കോഴ്സ് കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിലിരിക്കുന്നു. ഏറെക്കുറെ സന്തുഷ്ടകുടുംബമായ ഞങ്ങളിൽ വിഷമം ഉണ്ടാക്കുന്നത് രണ്ടാമത്തെ മകനെ ചൊല്ലിയാണ്. പഠനത്തിൽ മിടുക്കനായിരുന്നു മൂത്തമകൻ. എന്നാൽ രണ്ടാമത്തവൻ പഠനത്തേക്കാളുപരി സംഗീതത്തോടും സംഗീത ഉപകരണങ്ങളോടും മറ്റും ആയിരുന്നു താല്പര്യം കാട്ടിയിരുന്നത്. പ്ലസ്ടു കഴിഞ്ഞ് സൗണ്ട് എഞ്ചിനിയറിംഗിന് പോകാനായിരുന്നു അവന് താല്പര്യം. പക്ഷേ മൂത്തമകന്റെ വഴിയെ രണ്ടാമത്തവനെയും പറഞ്ഞയ്ക്കണമെന്ന ഞങ്ങൾ മാതാപിതാക്കളുടെ നിർബന്ധവാശി അവനെ കമ്പ്യൂട്ടർ എഞ്ചിനിയറിംഗ് പഠനത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവിട്ടു. അവന് അതിൽ ഒട്ടും താൽപര്യമില്ലായിരുന്നു എന്ന് വൈകിയാണ് ഞങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയത്. അവന്റെ കോഴ്സ് കഴിഞ്ഞെങ്കിലും ഒരുപാട് പേപ്പറുകൾ ഇനിയും എഴുതിയെടുക്കാനുണ്ട്. അതിനിടയിലാണ് അവനുമായി ഒരു വയസ്സിന് മാത്രം വ്യത്യാസമുള്ള അവന്റെ ചേട്ടന് വലിയ ഒരു സോഫ്ട് വേർ കമ്പനിയിൽ ജോലി കിട്ടുന്നതും തുടർന്ന് കല്യാണം കഴിയുന്നതും. ഈ കാര്യങ്ങൾ എല്ലാം പറഞ്ഞ് രണ്ടാമത്തെ മകനെ അവന്റെ കൂട്ടുകാരും കുടുംബാംഗങ്ങളും കളിയാക്കിയിരുന്നു. ഇനി നിന്റെ ചേട്ടന്റെ കുട്ടിയുടെ കൂടെ പരീക്ഷയെഴുതാൻ പോകാം എന്നെല്ലാം പറഞ്ഞാണ് അവനെ കളിയാക്കുന്നത്. ഇതെല്ലാം കേട്ട് അവന്റെ മാനസികനില ആകെ തെറ്റിയിരിക്കുന്നു. അതിനിടയിൽ കൈയിലെ ഞരമ്പ് മുറിച്ച് ഒരു ആത്മഹത്യാ ശ്രമവും അവൻ നടത്തുകയുണ്ടായി. ഭാഗ്യവശാൽ ഞങ്ങൾക്കവനെ തിരിച്ചുകിട്ടി. ഇപ്പോൾ വീട്ടിൽ മുറിയടച്ച് ഒരേ ഇരിപ്പാണ്. ഞങ്ങൾ ചെയ്ത തെറ്റിന് ഇനി എന്ത് പരിഹാരമാണ് ഉള്ളത്. ഇത് ഒരു ഗൗരവമുള്ള പ്രശ്നമായി കരുതി ഡോക്ടർ എത്രയും പെട്ടെന്ന് മറുപടി തരുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

= ഇത് അപൂർവമായിട്ടുള്ള ഒരു സംഭവം അല്ല. പല മാതാപിതാക്കൾക്കും സംഭവിക്കുന്ന ഒരു സാധാരണമായ തെറ്റാണ് ഇത്. പെട്ടെന്ന് പണം ഉണ്ടാക്കുന്ന ജോലി സംബന്ധമായ കോഴ്സുകൾക്ക് മക്കളെ പറഞ്ഞയയ്ക്കുകയും അതവർക്ക് താങ്ങാൻ പറ്റാതാവുകയും എല്ലാം സ്വാഭാവികമായ കാര്യമാണ് ഇന്ന്. നിങ്ങളുടെ മകന് ഇരുപത്തിനാല് വയസ്സേ ആയിട്ടുള്ളു. മകന്റെ താൽപര്യത്തിനനുസരിച്ച് സൗണ്ട് എഞ്ചിനിയറിംഗിന് പറഞ്ഞയയ്ക്കാൻ ഇനിയും സമയം വൈകിയിട്ടില്ല. ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മകൻ ഒരു വിഷാദരോഗത്തിന്റെ അവസ്ഥയിൽ ആണ്. കുടുംബക്കാരിൽ നിന്നും സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നുമെല്ലാമുള്ള കളിയാക്കലുകൾ വിഷാദരോഗം മൂർദ്ധന്യാവസ്ഥയിലെത്താൻ വഴിതെളിയിക്കും. അതുകൊണ്ട് പറ്റുമെങ്കിൽ ഇപ്പോഴുള്ള ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നും മകനെ മാറ്റിനിർത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ഒരു മനോരോഗവിദഗ്ധനെ കാണിച്ച് വിഷാദരോഗത്തിനുള്ള ചികിത്സ നടത്തേണ്ടതും കൗൺസിലിംഗിനു വിധേയമാക്കേണ്ടതും അനിവാര്യമാണ്. നിങ്ങൾ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ എല്ലാം സ്നേഹവും സാമീപ്യവും മകനോടൊപ്പമുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുക. വിഷാദരോഗം മാറ്റിയതിനുശേഷം മകനു താല്പര്യം ഉള്ള വിഷയത്തിലേക്ക് പറഞ്ഞയയ്ക്കാം.

മണ്ടൂർ സുകുമാരൻ

മാസഫലം

1184 ധനുമാസം

2008 ഡിസംബർ 16 മുതൽ 2009 ജനുവരി 13 വരെ

അശ്വതി

ഏതു കാര്യത്തിലും പ്രതിബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതായിക്കാണാം. അതിനാൽ മാനസികമായി അസ്വാസ്ഥ്യമുണ്ടാകുന്നതാണ്. ആലോചനക്കുറവുമൂലം അനർത്ഥത്തിനുസാധ്യതയുണ്ട്. കണ്ണുംപൂട്ടി ദുർമാർഗ്ഗത്തിൽ ചെന്നുപെടാനുള്ള പ്രവണത നിയന്ത്രിക്കേണ്ട സമയമാണിത്. വാഹനം വാങ്ങാനിടയുണ്ട്. സാഹിത്യകാരന്മാർ, കലാകാരന്മാർ എന്നിവർക്ക് അനുകൂലമായ സന്ദർഭമാണ്.

ഭരണി

വ്യാപാരരംഗത്ത് അഭിവൃദ്ധിയുണ്ടാകും. കച്ചവടശൃംഖല വികസിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. തൊഴിൽരഹിതരാണെങ്കിൽ ഉദ്യോഗത്തിൽ പ്രവേശിക്കാനിടവരും. കാർഷികരംഗത്തു പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്ക് വമ്പിച്ച ആദായവർദ്ധന ഉണ്ടാകും. കുടുംബത്തിൽ മംഗളകാര്യങ്ങൾ നടക്കും. പൈതൃകസ്വത്ത് ലഭ്യമാകുന്നസമയമാണ്. സന്താനങ്ങൾക്ക് പലവിധം ഐശ്വര്യങ്ങൾ ദൃശ്യമാകും. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഏറ്റവും അനുകൂലസമയമാകുന്നു.

കാർത്തിക

വ്യാപാര-വ്യവസായമേഖലയിൽ താരതമ്യേന അല്പം ശോഷണം സംഭവിക്കാനിടയുണ്ട്. പൊതുവെ ആദായക്കുറവും സാമ്പത്തികഞെരുക്കവും ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ട്. സഹപ്രവർത്തകരിൽനിന്നും പ്രതികൂലമായ അനുഭവങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കാം. ദൂരയാത്ര ഫലപ്രദമായിത്തീരും. വാഹനം സംബന്ധമായി നഷ്ടം സംഭവിക്കാനിടയുണ്ട്. നാടക-സിനിമാരംഗത്തുള്ളവർക്കു ധനനേട്ടവും പ്രശസ്തിയും കൈവരും.

രോഹിണി

രാഷ്ട്രീയമേഖലയിലുള്ളവർക്ക് വഹിച്ചുവരുന്ന പദവിയിൽനിന്നു മാറിനിൽക്കേണ്ടിവരും. വ്യാപാര-വ്യവസായരംഗത്തുള്ളവർക്കാണെങ്കിൽ ആദായത്തിൽ അല്പം ന്യൂനതയുണ്ടാകുന്ന സമയമാണ്. എന്നാൽ പുതിയ പ്രവർത്തനപദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്തു നടപ്പിലാക്കാൻ സാധിക്കും. കുടുംബത്തിൽ സമാധാനവും സന്തോഷവും നിലനിൽക്കും.

മകീര്യം

ബിസിനസ്സ് സംബന്ധമായി വളരെ അനുകൂലമായ അവസരമാണ്. വ്യാപാരരംഗത്തുനിന്ന് ആദായവർദ്ധന ഉണ്ടാവുകയും പുതിയ കച്ചവടമേഖലകൾ തുറന്നുകിട്ടുകയും ചെയ്യും. മുമ്പുതന്നെ ആരംഭിച്ച ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഊർജ്ജിതമായി മുന്നോട്ടുനീങ്ങും. ഉദ്യോഗസ്ഥരാണെങ്കിൽ സ്ഥാനക്കയറ്റവും സ്ഥലംമാറ്റവും പ്രതീക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. സഹപ്രവർത്തകരിൽനിന്നും മേലധികാരികളിൽ നിന്നും പല സഹായങ്ങളും ലഭിക്കും.

തിരുവാതിര

കുടുംബനാഥരാണെങ്കിൽ പലവിധം കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്തു തൃപ്തികരമായ സ്ഥിതിയിലെത്തിക്കും. വ്യാപാരികൾക്കും പലവിധം എതിർപ്പുകളെയും നേരിടേണ്ടിവന്നേക്കും. എങ്കിലും ആത്യന്തികമായി ലാഭവും വിജയവും പ്രതീക്ഷിക്കാം. ഉദ്യോസ്ഥർക്കു തൊഴിൽമേഖലയിൽ അസ്വാസ്ഥ്യമുണ്ടാക്കുന്ന ചില അനുഭവങ്ങളുണ്ടാകും. അപ്രതീക്ഷിതമായി വേണ്ടിവരുന്ന യാത്രകൾ ഫലപ്രദമായിത്തീരും.

പുണർതം

സാമ്പത്തികമായി വളരെ അനുകൂലമായ സമയമാണ്. എന്നാൽ വ്യത്യസ്തമായ പല പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനിടവരും. അതുവഴി മാനസികമായി ആകുലതകളിൽ പെടാനുമിടയുണ്ട്. മാസത്തിന്റെ പകുതി കഴിയുന്നതോടെ ഈ സ്ഥിതിക്കു മാറ്റം വരും. ഉദ്യോഗപദവിയിലോ, ഉദ്യോഗത്തിൽ തന്നെയോ മാറ്റം വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

പൂയം

നിശ്ചയിച്ചുവച്ച പദ്ധതികൾ സുഗമമായി മുന്നോട്ടുനീങ്ങും. ഏർപ്പെടുന്ന പരിപാടികളെല്ലാം വിജയപ്രദവും സന്തോഷപ്രദവുമായിത്തീരും. ജോലിയിൽ വിഷമതകൾ സംഭവിക്കുകയോ ജോലിയിൽനിന്നു മാറിനിൽക്കേണ്ട സ്ഥിതി ഉണ്ടാവുകയോ ചെയ്യും. സന്താനങ്ങളുടെ വിവാഹകാര്യത്തിൽ തീരുമാനമാകും. ആരോഗ്യസംബന്ധമായി അല്പം പ്രതികൂലമായ അവസരമാണ്. പൊതുരംഗത്തു പുതിയ കൂട്ടുകെട്ടുകൾ കൊണ്ടു നഷ്ടം സംഭവിക്കും.

ആയില്യം

വാഹനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ബിസിനസ്സിൽ വമ്പിച്ച പുരോഗതി ദൃശ്യമാകും. തൊഴിൽരഹിതരാണെങ്കിൽ ഇപ്പോൾ ജോലി കിട്ടാനിടയുണ്ട്. വിദേശത്തേക്കു യാത്ര ഉദ്ദേശിച്ച് കാത്തിരിക്കുന്നവർക്ക് ഇപ്പോൾ അതു സാധ്യമാകും. പോലീസ്, പട്ടാളം എന്നീ വകുപ്പിൽ പെട്ടവർക്കും കായികതാരങ്ങൾക്കും കീർത്തിയും ധനനേട്ടവും ഉണ്ടാകും. കാർഷികരംഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവർക്ക് ഏറ്റവും ശോഭനമായ കാലഘട്ടമാണ്.

മകം

വ്യാപാരികൾ പുതിയ ചില കച്ചവടകേന്ദ്രം തുറക്കും. എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഉദ്ദേശിച്ചവിധത്തിൽ മുന്നോട്ടുനീങ്ങുന്ന സമയമാണ്. അഭിഭാഷകർ, അധ്യാപകർ, എഴുത്തുകാർ എന്നിവർക്ക് അപ്രതീക്ഷിതമായി നേട്ടങ്ങൾക്കു സാധ്യതയുണ്ട്. പൊതുരംഗത്തുള്ളവർ, നിലവിലുള്ള മേഖലയിൽ നിന്നുമാറി മറ്റൊരു രംഗത്തേക്കു ചുവടുറപ്പിക്കുന്നതാണ്. ഭരണാധികാരികളിൽ നിന്നു പ്രതികൂലസമീപനമായിരിക്കും.

പൂരം

കാർഷികമേഖലയിൽ പുരോഗതിയുണ്ടാകും. ബിസിനസ്സിൽ മെച്ചം ഉണ്ടാകുമെങ്കിലും പതിവിലുമധികം അധ്വാനം ആവശ്യമായിത്തീരും. വിദ്യാർത്ഥികളെസംബന്ധിച്ച് ഏറ്റവും അനുകൂലസമയമാണ്. ഉന്നതപഠനഗവേഷണരംഗത്ത് പ്രവേശിക്കാനും വ്യക്തിമുദ്ര പതിപ്പിക്കാനും കഴിയും. അലങ്കാര-ആഡംബരകാര്യങ്ങൾക്കും വി

നോദസംരംഭങ്ങൾക്കും ധനവിനിയോഗം ആവശ്യമായിവരും. സന്താനങ്ങൾക്കു തൊഴിൽ സാധ്യതയുടെ സമയമാകുന്നു.

ഉത്രം

പൊതുരംഗത്തു സജീവമായി ഇടപെടാൻ കഴിയും. പലവിധ പ്രശ്നങ്ങളിലും ഉൾപ്പെടുകയും തൃപ്തികരമായ വിധത്തിൽ പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യും. പ്രഭാഷകർ, എഴുത്തുകാർ, വക്കീലന്മാർ, പ്രഭാഷകർ, പത്രപ്രവർത്തകർ എന്നിവർക്കു സ്വന്തം വാക്കുകൾ കൊണ്ട് അനർഥമുണ്ടാകാനിടയുള്ളതിനാൽ കരുതിയിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വാഹനവും, ഭൂമിയും വാങ്ങാൻ കഴിയും.

അത്തം

പുതിയ ബിസിനസ്സ് മേഖലയിലേക്കു കൂടി കൈവയ്ക്കുമെങ്കിലും പരാജയപ്പെടാനാണു സാധ്യത. അനുകൂലസാഹചര്യങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷമായി കാണുമെങ്കിലും ഒടുവിൽ എല്ലാം പ്രതികൂലസ്ഥിതിയിലായിത്തീരും. വിദ്യാർത്ഥികൾക്കു ഗുണദോഷസമ്മിശ്രസ്ഥിതിയായിരിക്കും. ഗാർഹികമായി ചില അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുമെങ്കിലും മാസാവസാനത്തോടെ പരിഹരിക്കപ്പെടും. രോഗാവസ്ഥയിൽ കഴിയുന്നവരാണെങ്കിൽ ഇപ്പോൾ ഭേദപ്പെടും.

ചിത്ര

അവിചാരിതമാർഗങ്ങളിലൂടെ സാമ്പത്തിക വരുമാനമുണ്ടാകും. ആഡംബരത്തിനും വിനോദത്തിനും വേണ്ടി ധനം ചിലവഴിക്കേണ്ടിവരും. പുതിയ സ്ഥലം വിലയ്ക്കുവാങ്ങും. വാഹനങ്ങൾ ഉദ്ദേശിച്ച വിധത്തിൽ അധീനതയിൽ വരും. വീട്ടിൽ മംഗളകാര്യങ്ങൾ നടക്കും. എന്തെങ്കിലും വിലപിടിപ്പുള്ള വസ്തുക്കളോ രേഖകളോ മോഷ്ടിക്കപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പൊതുരംഗത്തുള്ള അനുയായികൾ എതിരാളികളെപ്പോലെ പ്രവർത്തിക്കും.

ചോതി

നിലവിലിരുന്ന ബിസിനസ്സ് അവസാനിപ്പിക്കും. പുതിയ ചില പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കുന്നതാണ്. സാമ്പത്തികമായി അനുകൂലമായ സന്ദർഭമാണ്. ഉദ്യോഗസ്ഥരാണെങ്കിൽ മേലധികാരികളിൽനിന്നും പലവിധ ആനുകൂല്യങ്ങളും ലഭിക്കും. വീട്ടിൽ മംഗളകർമ്മങ്ങൾ നടക്കും. സന്താനങ്ങൾക്കു വിവാഹകാര്യത്തിൽ തീരുമാനമാകും. യാത്രകൾ ആവശ്യമായിവരുമെങ്കിലും ഫലപ്രദമാവുകയില്ല.

വിശാഖം

കാർഷികരംഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവർക്ക് ആദായവർദ്ധനയുണ്ടാകും. വ്യാപാരമേഖല പുഷ്ടിപ്പെടും. എന്നാൽ പതിവിലധികം അധ്വാനം ആവശ്യമായിവരും. ഏതുകാര്യത്തിലും അധ്വാനത്തിനനുസരിച്ച് ഫലമുണ്ടാകാനിടയില്ല. ശത്രുക്കൾ നിമിത്തം പല പ്രയാസങ്ങളും നേരിടേണ്ടിവരും. പൊതുരംഗത്തു പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്ക് വെല്ലുവിളികളും അപവാദങ്ങളും നേരിടേണ്ടിവരും.

അനിഴം

അനിയന്ത്രിതമായ ചിലവ് വന്നുപെടാനിടയുണ്ട്. കരുതൽ ധനം ഉപയോഗിക്കേണ്ടിവരും. നിലവിലുള്ള തൊഴിൽ അവസാനിപ്പിക്കുകയും പുതിയ ജോലിക്ക് ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യും. ഉദ്യോഗാർത്ഥികൾക്ക് പരീക്ഷയിലും ഇന്റർവ്യൂവിലും മറ്റും വിജയിച്ച് ജോലി നേടാൻ സാധിക്കും. ഭൂസ്വത്ത് വാങ്ങുകയും ഗൃഹനിർമ്മാണം ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യും. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഏറ്റവും അനുകൂലമായ സന്ദർഭമാണ്.

തൃക്കേട്ട

കർമ്മമേഖലയിൽ പലപ്രതിസന്ധികളും ഉടലെടുക്കാനിടയുണ്ട്. തൊഴിൽ നഷ്ടപ്പെടാനോ, തൊഴിൽ അവസാനിപ്പിക്കാനോ സാധ്യതയുള്ള സമയമാണ്. അധ്വാനമനുസരിച്ച് ഒരു കാര്യത്തിലും അനുയോജ്യമായ ഫലം സിദ്ധിക്കാനിടയില്ല. ഉദ്യോഗസ്ഥമേലധികാരികളുടെ ഭാഗത്തുനിന്നു ശാസനയോ ശിക്ഷണനടപടികളോ ഉണ്ടാകും. പൊതുരംഗത്തു പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്ക് ഏറ്റവും അനുകൂലമാണ്.

മൂലം

നിശ്ചയിച്ചുറപ്പിച്ച തീരുമാനങ്ങൾ മാറ്റിവയ്ക്കേണ്ടിവരും. വിദേശയാത്രയ്ക്കുള്ള ഒരുക്കങ്ങളെല്ലാം ചെയ്ത്, ഏറ്റവും ഒടുവിൽ യാത്ര വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കാനുള്ള സ്ഥിതിവിശേഷമുണ്ടാകും. കച്ചവടരംഗം വളരെ ആകർഷകരമായിത്തീരും. പൊതുരംഗത്തു വൻസ്വാധീനമുറപ്പിക്കാൻ കഴിയും. കിട്ടില്ലെന്നു കരുതിയ ധനമോ ചില വിലപ്പെട്ട രേഖകളോ ലഭിക്കാനിടയുണ്ട്.

പൂരാടം

കച്ചവടത്തിൽ വമ്പിച്ച പുരോഗതിയും ആദായവർദ്ധനവും ഉണ്ടാകും. എന്നാൽ തന്നെ തുടർന്നുവരുന്ന ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർത്തിവയ്ക്കാനോ മന്ദഗതിയിലാകാനോ ഇടയുണ്ട്. താമസിക്കുന്ന വീട് വില്ക്കാനും പുതിയത് വാങ്ങാനും സാധിക്കും. പൊതുരംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ വിവാദങ്ങളിലും കേസുകളിലും പെടാനിടയുണ്ട്. ഭരണാധികാരികളിൽ നിന്നും കിട്ടേണ്ട ആനുകൂല്യം ഇപ്പോൾ കിട്ടാനിടയില്ല.

ഉത്രാടം

ഗവേഷണപ്രവർത്തനത്തിലുള്ളവർക്കു ചില പുതിയ വസ്തുതകൾ കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. ഭൂമി വാങ്ങാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് അതു സഫലമാകും. നഷ്ടപ്പെട്ടു എന്നു കരുതിയ രേഖകളോ സ്വത്തോ കയ്യിൽ വന്നുചേരാനിടയുണ്ട്. തൊഴിൽരഹിതർക്കു ജോലി കിട്ടാനിടയുള്ള സമയമാണ്. ഉദ്യോഗത്തിലുള്ളവർക്ക് സ്ഥാനക്കയറ്റം ലഭിക്കുന്നതാണ്. വിദ്യാർത്ഥികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഏറ്റവും അനുകൂലസമയമാണ്.

തിരുവോണം

ബിസിനസ്സിൽ പുരോഗതിയുണ്ടാകുന്നതാണ്. പുതിയ വ്യാപാരശൃംഖലസ്ഥാപിക്കാൻ കഴിയും. തീരുമാനിച്ചുറപ്പിച്ച ആശയങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കാൻ സാധിക്കും. അപ്രതീക്ഷിതമായി ധനാഗമം ഉണ്ടാകും. നഷ്ടപ്പെട്ടു എന്നു കരുതിയ ധനമോ സ്വത്തോ തിരിച്ചുകിട്ടും. ഉദ്യോഗസ്ഥരാണെങ്കിൽ പുതിയ ഉത്തരവാദിത്തം ഏല്ക്കേണ്ടിവരും. തൊഴിൽരഹിതർക്ക് ജോലി കിട്ടാനിടയുള്ള സമയമാണ്. പൊതുരംഗത്ത് എതിരാളികളുടെ വഞ്ചനയ്ക്ക് വിധേയമാകാനിടയുണ്ട്.

അവിട്ടം

കാർഷികമേഖലയിൽ നിന്നു വരുമാനവർദ്ധനവുണ്ടാകും. പുതിയ കരാർ പ്രവർത്തനം ഏറ്റെടുക്കാനും നടപ്പിലാക്കാനും ശ്രമിക്കും. ഏർപ്പെടുന്ന എല്ലാകാര്യത്തിലും പുരോഗതി ദൃശ്യമാകും. ഉദ്യോഗസ്ഥരാണെങ്കിൽ സ്ഥലംമാറ്റം പ്രതീക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. പൊതുരംഗത്തു പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്ക് പുതിയ പദവിയും സ്ഥാനമാനങ്ങളും സിദ്ധിക്കും. വീട്ടിൽ മംഗളകാര്യങ്ങൾ നടക്കും.

ചതയം

സാമ്പത്തികമായി ഏറ്റവും അനുകൂലമായ സന്ദർഭമാണ്. മുമ്പുതന്നെ ലഭിക്കേണ്ടിയിരുന്ന പലതുറകളിൽ നിന്നുള്ള ധനം ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാകും. വിദേശത്തുപോകാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നവർക്ക് ഇപ്പോൾ സാധ്യമാകും. സ്വർണം, മറ്റു ലോഹങ്ങൾ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്കു പ്രവർത്തനം വിപുലീകരിക്കാൻ കഴിയും. ഉദ്യോഗസ്ഥരാണെങ്കിൽ സ്ഥാനക്കയറ്റമുണ്ടാകും.

പൂരുരുട്ടാതി

തുടങ്ങിവച്ച നിർമ്മാണം പൂർത്തിയാകും. വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്തുപ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്ക് പൂർവാധികം നേട്ടമുണ്ടാകും. വിദ്യാർത്ഥികളാണെങ്കിൽ പഠനഗവേഷണത്തിൽ മുൻനിരയിലെത്തും. കുടുംബത്തിൽ ഒട്ടേറെ പുതിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആവിഷ്കരിക്കും. പൊതുരംഗത്തുള്ളവർ ഉന്നതസ്ഥാനത്തേക്ക് ഉയർത്തപ്പെടും. രാഷ്ട്രീയത്തിൽ പുതിയ സ്ഥാനവും മാന്യതയും സിദ്ധിക്കും. വിദേശയാത്ര സാധ്യമാകും.

ഉത്രട്ടാതി

തൊഴിൽമേഖലയിൽ പുരോഗതിയുണ്ടാകും. മുമ്പുചെയ്ത ചില തീവ്രശ്രമങ്ങളുടെ സൽഫലം അനുഭവിക്കാനിടവരും. സാമ്പത്തികമായി മെച്ചപ്പെട്ട സമയമാണ്. കുടുംബത്തിൽ മംഗളകാര്യങ്ങൾ നടക്കും. സന്താനങ്ങളുടെ വിവാഹകാര്യം നിശ്ചയിക്കപ്പെടും. ഉദ്യോഗസ്ഥരാണെങ്കിൽ മേലധികാരികളിൽനിന്നു പല സഹായങ്ങളും സിദ്ധിക്കും. ബന്ധുമിത്രാദികളിൽ നിന്നു പലവിധ ആനുകൂല്യങ്ങളും ലഭിക്കും.

രേവതി

രാഷ്ട്രീയരംഗത്തു വളരെ ശ്രദ്ധേയമായ സമയമാണ്. പുതിയസ്ഥാനമോ പദവിയോ ഏറ്റെടുക്കേണ്ടിവരും. ഭരണരംഗത്തെ ഉന്നതരുമായി ബന്ധപ്പെടാനും ആനുകൂല്യങ്ങൾ നേടാനും സാഹചര്യമുണ്ടാകും. സന്താനങ്ങൾക്കു പലവിധ ഉയർച്ചയുണ്ടാകും. വീട്ടിൽ പല മംഗളകാര്യങ്ങളും നടക്കുന്നതാണ്. ബിസിനസ് രംഗത്തുള്ളവർക്ക് സാമ്പത്തികമായി ഉയർച്ചയുണ്ടാകും.

CLASSIFIEDS

നിങ്ങളുടെ ചോദ്യങ്ങൾ അയയ്ക്കേണ്ട വിലാസം:
P.B. No. 506, ചാലപ്പുറം P.O., കോഴിക്കോട്-673002.
E-mail: silverline40plus@gmail.com

എം.എസ്.

ജ്യോതിഷിയോട് ചോദിക്കാം

?ശുഭവാരങ്ങളും പാപവാരങ്ങളും ഏതൊക്കെയാണ്?

ശശീന്ദ്രൻ, മീനങ്ങാടി

= ആഴ്ചകളിൽ തിങ്കൾ, ബുധൻ, വ്യാഴം, വെള്ളി എന്നിവ ശുഭവാരങ്ങളെന്നു കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ഞായർ, ചൊവ്വ, ശനി എന്നിവ പാപവാരങ്ങളാകുന്നു.

?യാത്രപോകുമ്പോഴും മറ്റും നിമിത്തമുണ്ടാകുന്നതിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ശുഭാശുഭവിചാരം നടത്താറുണ്ടല്ലോ. വരാഹമിഹിരൻ എവിടെയെങ്കിലും അങ്ങനെ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടോ?

രാഘവൻ നായർ, പട്ടണക്കാട്

= വരാഹമിഹിരന്റെ ഹോരാശാസ്ത്രം "വൃത്തവിചിത്രവും അർത്ഥബഹുലവുമാണ്." ആചാര്യന്റെ രചനയിൽ നിന്നു പല അർഥതലങ്ങളിലും ചെന്നെത്താൻ കഴിയുമെന്നു വ്യാഖ്യാതാക്കൾ വിശദമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ നിമിത്തങ്ങളെക്കുറിച്ച് വരാഹമിഹിരൻ വ്യക്തമായ സൂചന നൽകുന്നുണ്ടെന്നു കാണാം.

രാശി സ്വരൂപം വിശദീകരിക്കുന്നിടത്തുള്ള ഭാഗം നിമിത്തസൂചകം കൂടിയാണെന്നു വ്യാഖ്യാനിക്കപ്പെടുന്നു.

"മത്സ്യൗഘടീനൃമിഥുനം സഗദം സവീണം
ചാപീ നരോ അശ്വജഘനോ, മകരോ മൃഗാസ്യഃ
തൗലീ സസസ്യദഹനാപ്ലവഗാ ച കന്യാ
ശേഷാഃ സ്വനാമസദൃശാഃ സ്വചരാശ്ചസർവേ."

മീനം രാശിയുടെ സ്വരൂപം തലതിരിഞ്ഞുകിടക്കുന്ന രണ്ടുമീനുകളാണ്. യാത്രാരംഭങ്ങളിലും മറ്റും മത്സ്യവുമായി ആരെങ്കിലും വരുന്നതും, ഇരട്ടയായിട്ടുള്ള സാധനങ്ങളും പച്ചയിറച്ചിയും മറ്റും കാണുന്നതും ശുഭശകുനങ്ങളാണ് എന്ന് 'മത്സ്യൗ' എന്നതു സൂചിപ്പിക്കുന്നു. 'ഘടീ' എന്നതുകൊണ്ടു നിറകുടവുമായി ആരെങ്കിലും യാത്രാരംഭത്തിൽ മുന്നിൽ വരുന്നതും ശുഭശകുനമാണ്. 'സഗദം സവീണം' എന്നതുകൊണ്ട്, തൊഴിലുപകരണങ്ങൾ, വാദ്യോപകരണങ്ങൾ, ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർ എന്നിവർ അഭിമുഖമായി വരുന്നതും വാദ്യശബ്ദം കേൾക്കുന്നതും ശോഭനമാകുന്നു.

'ചാപീ നരോശ്വജഘന' എന്നതു കൊണ്ട് ആയുധങ്ങളുമായി വരുന്നവനും വാഹനങ്ങളിൽ കയറിവരുന്നവനും കാണപ്പെടുന്നതു ശുഭശകുനമാണ് 'മകരോ മൃഗാസ്യ' എന്നതുകൊണ്ടു വലിയ മാംസപിണ്ഡം, മാൻ തുടങ്ങിയ സാധുമൃഗങ്ങൾ എന്നിവ ശുഭസൂചകങ്ങളായ ശകുനങ്ങളാണ്.

'തൗലി' എന്നതുകൊണ്ട് വലിയ ധനികൻ, വ്യാപാരി എന്നിവരെ യാത്രാരംഭത്തിൽ കാണുന്നതു ശുഭശകുനമാണെന്നു സൂചിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

'സസസ്യദഹനാപ്ലവഗാചകന്യാ' എന്നതിനാൽ കത്തുന്ന തീ, നെല്ല്, തോണി, കന്യകയുടെ മുഖദർശനം എന്നിവ നിമിത്തമാകുന്നതു ശോഭനമാണ്.

?ജാതകത്തിലെ രാശികളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ജാതകകർത്താവ് പൊക്കമുള്ള ആളാണെന്നോ അല്ലെന്നോ പറയുന്നതെങ്ങനെയാണെന്നു വ്യക്തമാക്കിത്തരാൻ അപേക്ഷ.

വിഷ്ണുപ്രസാദ്, തൃപ്പക്കുടം

= രാശികളുടെ ശരീരപ്രമാണം വ്യക്തമായി ആചാര്യൻ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

കർക്കടകം, മകരം, മിഥുനം, ധനു എന്നീ രാശികൾ പര്യാപ്തമായ - പൊക്കമുള്ള ശരീരത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഈ രാശികൾ കൊണ്ടു ചിന്തിക്കപ്പെടുന്ന വ്യക്തികൾ ഏറിയോ, കുറഞ്ഞോ പൊക്കമില്ലാത്തവരായിരിക്കും.

കുംഭം, മീനം, മേടം, എടവം എന്നീ രാശികൾ കുറിയ ശരീരത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ചിങ്ങം, കന്നി, തുലാം, വൃശ്ചികം എന്നിവ ഉയരമുള്ള അഥവാ ദീർഘകായന്മാരെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

?ഗ്രഹങ്ങൾക്കു ബലാധിക്യമെന്നും ബലക്കുറവെന്നും മറ്റും പറഞ്ഞുകേട്ടിട്ടുണ്ട്. ഏതൊക്കെയാണ് ഈ ബലങ്ങളെന്നു എഴുതി അറിയിക്കാൻ താല്പര്യപ്പെടുന്നു.

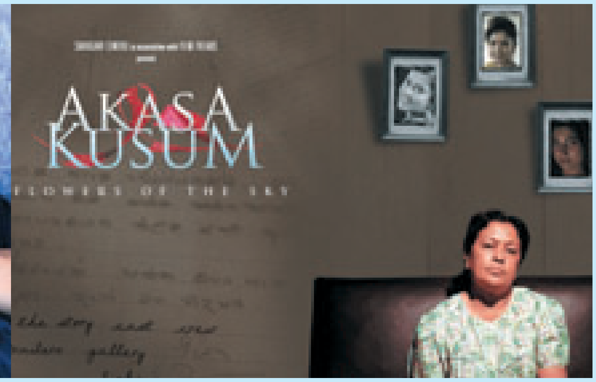
ഗായത്രീരാജീവ്, പൂവണി

= ഗ്രഹങ്ങൾക്ക് കാലബലം, ചേഷ്ടാബലം, ഉച്ചബലം, അയനബലം, സ്ഥാനബലം എന്നിങ്ങനെ ആറു ബലങ്ങളുണ്ട്. ജാതകചിന്ത നടത്തി ഫലപ്രവചനം നടത്തുമ്പോൾ ഇതെല്ലാം പരിഗണിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഗ്രഹങ്ങൾക്ക് ഉച്ചത്തിൽ പൂർണബലമുണ്ടായിരിക്കും. ഓരോ ഗ്രഹത്തിനും രാശിചക്രത്തിൽ ഒരു രാശി ഉച്ചമായിരിക്കും. ആ രാശിയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതിനെയാണ് ഉച്ചത്തിലിരിക്കുന്നതെന്നു വിവക്ഷിക്കുന്നത്.

IFFI 2008, Goa

ദ കോഫിൻ



ജീവിതത്തിന്റെ ഭിന്നഭാവങ്ങൾ അതിജീവനത്തിന്റെ കാഴ്ചകൾ

ഗോവയിൽ പതിനൊന്ന് ദിവസം നീണ്ടുനിന്ന, ഇന്ത്യയുടെ 39-ാമത് അന്താരാഷ്ട്ര ചലച്ചിത്രോത്സവം പതിവുപോലെ കാർണിവൽ ആയെങ്കിലും പ്രേക്ഷകനെ ചില ചലച്ചിത്രദൃശ്യങ്ങളും സമീപനങ്ങളും സംരംഭങ്ങളും പരിചയപ്പെടുത്തി.

ഇത്തവണ മത്സരവിഭാഗത്തിൽ ഏഷ്യ, ആഫ്രിക്ക, ലാറ്റിൻ അമേരിക്ക എന്നിവടങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവർക്കു പുറമേ ഏഷ്യാപസഫിക് രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള എൻട്രിയും ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. ബംഗ്ലാദേശ്, റഷ്യ, ന്യൂസിലാന്റ്, മലേഷ്യ, കസാക്കിസ്ഥാൻ, ശ്രീലങ്ക, ഇറാൻ, ഫിലിപ്പൈൻസ്, അർജന്റീന, ചൈന, ജപ്പാൻ, തായ്‌ലന്റ് എന്നീ രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ചിത്രങ്ങൾക്കു പുറമേ പ്രിയദർശന്റെ തമിഴ് സിനിമയായ 'കാഞ്ചീവര'വും രമേഷ് ലക്ഷ്മൺ മോറെയുടെ മറാത്തി സിനിമ 'മഹാസത്ത' (super power)യും മത്സരവിഭാഗത്തിലുണ്ടായിരുന്നു. ഈ ചിത്രങ്ങളെയെല്ലാം ഹർഷാരവത്തോടെയാണ് പ്രേക്ഷകർ സ്വീകരിച്ചത് എന്നത് ഇവയുടെ വ്യത്യസ്തമായ കാഴ്ചാനുഭവം വ്യക്തമാക്കിത്തരുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ വിഭിന്നഭാവങ്ങളാണ്, അതിജീവനത്തിന്റെ കാഴ്ചകൾ തന്നെയാണ് ഏതൊരു ഫ്രെയിമിലും ദൃശ്യമാകുന്നത്. ലോകം ഏറെ മാറിയെന്നും ആഗോളീകരണം നമ്മെ മറ്റൊരു ലോകത്തെത്തിച്ചുവെന്നും ഈ ദൃശ്യങ്ങൾ പറയുന്നു. തിയേറ്റർ ആക്റ്റിവിസ്റ്റായ രമേഷ് ലക്ഷ്മൺ മോറെയുടെ 'മഹാസത്ത' കരാർ തൊഴിലാളികളുടെ പ്രശ്നങ്ങളും ട്രേഡ് യൂണിയനുകളുടെ നിലപാടുകളും അതിശക്തമായ ഭാഷയിൽത്തന്നെയാണ് അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. മനോഹരമായി ചിത്രീകരിച്ച പ്രിയദർശന്റെ 'കാഞ്ചീവരം' പതിവുപോലെ നിറങ്ങളുടെ സമ്മേളനം കൊണ്ടും സാങ്കേതികത്തികവുകൊണ്ടും കണ്ണിനു വിരുന്നാകുന്നു. എന്നാൽ ഒരു കുടുംബ/കണ്ണീർകാഴ്ചയിൽ കമ്മ്യൂണിസത്തെ തിരുകിക്കയറ്റുകയും മകളോടുള്ള സ്നേഹാധിക്യത്താൽ കമ്മ്യൂണിസത്തെ തള്ളിപ്പറഞ്ഞ് ജോലിക്കുകയറി വഴിത്തിരിവുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് കഥയിൽ മുഴച്ചു നിൽക്കുന്നതായി അനുഭവപ്പെടുന്നു. അതേസമയം പ്രകാശ് രാജ് എന്ന അതുല്യനടന്റെ അദ്ഭുതകരമായ ശരീരഭാഷ 'കാഞ്ചീവര'ത്തിൽ കാണാനാവുന്നു.

ജീവിതത്തിന്റേയും മരണത്തിന്റേയും സൗന്ദര്യത്തെക്കുറിച്ചും കർമ്മത്തെക്കുറിച്ചും ഇരുത്തിചിന്തിപ്പിക്കുന്നതായിരുന്നു തായ്‌ലന്റ്-ഹോങ്കോങ്ങ്-സിംഗപ്പൂർ കോ-പ്രൊഡക്ഷനായ 'ദി കോഫിൻ.' ശവപ്പെട്ടിയിൽ കിടന്നുകൊണ്ടുള്ള തായ് ആചാരം നിർവഹിച്ചാൽ നിർഭാഗ്യം അകലുമെന്നും ദീർഘ

സുവർണമയൂരം നേടിയ 'തുൽപാനി'ൽ നിന്ന്

കാഞ്ചീവരം

ഉദ്ഘാടനച്ചടങ്ങിൽ
രേഖ

യാരൂങ്

കാലം ജീവിക്കുമെന്നുമുള്ള ഐതിഹ്യത്തിലൂന്നിയാണ് കോഫിന്റെ കഥ വികസിക്കുന്നത്. തലമുറകളുടെ വിടവ് സാമൂഹ്യവിമർശനത്തോടെ ആവിഷ്കരിച്ചതായിരുന്നു 'കേപ് നമ്പർ 7'.

കാഴ്ചയുടെ ഭിന്നരുചികളൊരുക്കിയ മേളയിൽ ഇവയെയെല്ലാം മറികടന്ന് മികച്ച ചിത്രത്തിനുള്ള സുവർണമയൂരം നേടിയത് കസാക്കിസ്ഥാനിൽ നിന്നുള്ള 'തുൽപാൻ' ആയിരുന്നു. ഇടയന്മാരുടെയും ചെമ്മരിയാടിൻപറ്റങ്ങളുടെയും ഗ്രാമീണദൃശ്യങ്ങളുടെയും പശ്ചാത്തലത്തിൽ സ്നേഹത്തിന്റെയും ബന്ധങ്ങളുടെയും കഥ പറഞ്ഞ തുൽപ്പാനിന്റെ സംവിധായകൻ സെർജി ദ്വർത്സെവോയി തന്നെയാണ് പ്രതീക്ഷ നൽകുന്ന സംവിധായകനുള്ള രജതമയൂരവും നേടിയത്.

ശ്രീലങ്കയെന്ന കൊച്ചുരാജ്യത്തിൽ നിന്നുവന്ന മനോഹരമായ ചലച്ചിത്രമായിരുന്നു 'ആകാശകുസുമം'. ഇതിലെ സന്ധ്യാറാണിയെ അവിസ്മരണീയമാക്കിയ മാലിനി ഫൊൺസേക പ്രത്യേക ജൂറി അവാർഡ് നേടി.

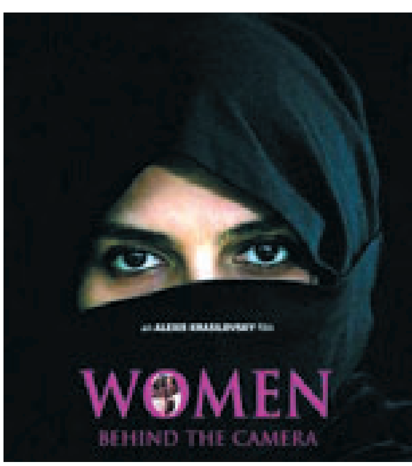
ഇന്ത്യൻ പനോരമയുടെ ഉദ്ഘാടനചിത്രമായ 'യാരൂങ്'(വേരുകൾ) ത്രിപുരയിലെ കോക്ബൊറോക് ഭാഷയിലുള്ള ചലച്ചിത്രമാണ്.

ഫാ. ജോസഫ് പുളിന്താനത്ത് തിരക്കഥയെഴുതി സംവിധാനം ചെയ്ത ഈ ചലച്ചിത്രത്തിന്റെ അണിയറപ്രവർത്തകരിൽ ഭൂരിഭാഗം പേരും മലയാളികളാണ്. അഭിനയിച്ചവരാകട്ടെ പ്രാദേശികവാസികളും. അണക്കെട്ട് വരുമ്പോൾ സ്വന്തം വാസസ്ഥലത്തുനിന്നും കുടിയിറക്കപ്പെടുന്ന ഒരു പറ്റം ഗോത്രവർഗ്ഗക്കാരുടെ കഥയാണ് യാരൂങ് പറഞ്ഞത്.

26 ചലച്ചിത്രങ്ങളാണ് ഇന്ത്യൻ പനോരമയിലുണ്ടായിരുന്നത്. ഇതിൽ ഏഴെണ്ണം മലയാളചലച്ചിത്രങ്ങളായിരുന്നു. കാഞ്ചീവരവും യാരൂങ്ങും മലയാളി സംവിധായകരുടേതും. പനോരമയിൽ പ്രദർശിപ്പിച്ച അടൂർ ഗോപാലകൃഷ്ണന്റെ 'ഒരു പെണ്ണും രണ്ടാണും' തിളങ്ങുന്ന ജീവിതമാണ് കാണിച്ചുതന്നത്.

ഇന്ത്യൻ പനോരമയുടെ നോൺ ഫീച്ചർ വിഭാഗത്തിലെ ഉദ്ഘാടനചിത്രം മലയാളിയായ കെ.ആർ. മനോജ് സംവിധാനം ചെയ്ത '16 mm, മെമ്മറീസ്, മൂവ്മെന്റ് ആൻഡ് എ മെഷീൻ' ആയിരുന്നു. ഫിലിം സൊസൈറ്റി പ്രസ്ഥാനത്തേയും 16 എംഎം. ചിത്രങ്ങളേയും കുറിച്ചുള്ള രേഖപ്പെടുത്തലാണ് ഈ ഹ്രസ്വചിത്രം. 21 ചിത്രങ്ങളാണ് ഈ വിഭാഗത്തിലുണ്ടായിരുന്നത്.

ലോകസിനിമാവിഭാഗത്തിൽ നാൽപ്പത് രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള 65 സിനിമകളാണ് പ്രദർശിപ്പിച്ചത്. അതാതു രാജ്യങ്ങളിലെ സാമൂഹികാവസ്ഥ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നവയായിരുന്നു മിക്കചിത്രങ്ങളും. ഒപ്പം സ്വപ്നങ്ങളും മിഥ്യയും സത്യവും ഇടകലർന്ന കാഴ്ചകളും. വിവിധ രാഷ്ട്രീയ സമീപനങ്ങൾ, ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ എന്നിവ കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ വിവിധ ഭാഷകളിലൂടെ ഈ ചലച്ചിത്രങ്ങൾ പ്രേക്ഷകന് സമ്മാനിച്ചു.



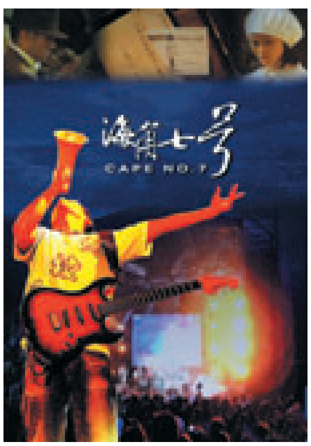
അലക്സിസ് ക്രാസ്ലോവ്സ്കി

ലോകസിനിമാവിഭാഗത്തിൽ ശ്രദ്ധേയമായ ഒരു ചിത്രം അലക്സിസ് ക്രാസ്ലോവ്സ്കിയുടെ 'വിമൻ ബിഹൈൻഡ് ദ ക്യാമറ'യാണ്. ഇതൊരു കഥാചിത്രമല്ല. ഒന്നര മണിക്കൂർ ദൈർഘ്യമുള്ള ഡോക്യുമെന്ററിയാണ്. ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലുള്ള അമ്പതോളം വനിതാഛായാഗ്രാഹകരേയും സംവിധായകരേയും പരിചയപ്പെടുത്തുകയാണീ ചിത്രം അവർ ചെയ്ത വർക്കുകളിൽ നിന്നുള്ള ക്ലിപ്പിങ്ങുകളും അവരു

ടെ അഭിമുഖങ്ങളോടൊപ്പം ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. വിവിധ ഖണ്ഡങ്ങളായി, സാങ്കേതികമായ അറിവ് പകർന്നുതരുന്ന രീതിയിലാണ് കാലിഫോർണിയ സ്റ്റേറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സിനിമ ആന്റ് ടെലിവിഷൻ ആർട്സിലെ പ്രൊഫസർ കൂടിയായ അലക്സിസ് ക്രാസ്ലോവ്സ്കി 'വിമൻ ബിഹൈൻഡ് ദ ക്യാമറ' സാക്ഷാത്കരിച്ചിട്ടുള്ളത്.

റെട്രോസ്പെക്റ്റീവ് വിഭാഗത്തിൽ അകി കൗരിസ്മാകി, ജോൺ ലാൻഡിസ്, വോങ്ങ് കർവൈ എന്നിവരുടെ ചിത്രങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിച്ചു.

ഇറാനിൽ നിന്നുള്ള ചിത്രങ്ങളായിരുന്നു കൺട്രി ഫോക്കസിൽ പ്രദർശിപ്പിച്ചത്. ഫോക്കസ് ഇൻ ഫ്രെയിം സ്വിറ്റ്സർലന്റിൽ നിന്നുള്ള ആറു ചിത്രങ്ങളായിരുന്നു. ഇയർ ഓഫ് റഷ്യ ഇൻ ഇന്ത്യ, ഫിലിം ഇന്ത്യ വേൾഡ് വൈഡ്, IFFI Film Heritage, മാസ്റ്റർക്ലാസ് എന്നീ വിഭാഗങ്ങളിലും ചിത്രങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിച്ചു.



ഇന്ത്യൻ റെട്രോസ്പെക്റ്റീവിൽ ബിമൽ റോയ്, ദേവികാറാണി, എൽ.വി. പ്രസാദ് എന്നിവരുടെ ചിത്രങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിച്ചു. ലൈഫ് ടൈം ക്ലാസിക്സ്, ട്രഷേഴ്സ് ഫ്രം NFAI, ഹോമേജസ്, കന്നഡ സിനിമയുടെ 75 വർഷം എന്നിവയും ഇന്ത്യൻ റെട്രോയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. മത്സര വിഭാഗത്തിലെ ജൂറി അംഗങ്ങളായ പീറ്റർ ഹോ സൺ ചാൻ, നികി കരിമി എന്നിവരോടുള്ള ആദരസൂചകമായി അവർ സംവിധാനം ചെയ്ത ചിത്രങ്ങളും പ്രദർശിപ്പിച്ചു.

പീറ്റർ ഹോ-സൺ ചാൻ സംവിധാനം ചെയ്ത 1860-ലെ കിങ് രാജവംശത്തിന്റെ കഥ പറയുന്ന ചൈനീസ് പിര്യേഡ് സിനിമ 'വാർലോർഡ്സ്' ആയിരുന്നു ഉദ്ഘാടനചിത്രം.

പ്രശസ്ത ഇറാനിയൻ സംവിധായകൻ മാജീദ് മജീദിയുടെ മൂല്യനഷ്ടങ്ങളുടെ കഥ പറയുന്ന 'ദ സോങ് ഓഫ് സ്പാരോസി'ന്റെ പ്രദർശനത്തോടെ ഇന്ത്യയുടെ 39-ാമത് അന്താരാഷ്ട്ര ചലച്ചിത്രോത്സവത്തിന് തിരശ്ശീല വീണു.

ചലച്ചിത്രോത്സവത്തോടനുബന്ധിച്ച് വാൾപേസ്റ്ററുകളുടേയും ഫോട്ടോഗ്രാഫുകളുടെയും പ്രദർശനവും എൻ.എഫ്.ഡി.സി.യുടെ ഫിലിം ബസാറും ഉണ്ടായിരുന്നു.

ഒരുപാട് ചോദ്യങ്ങൾ ഈ ചലച്ചിത്രങ്ങൾ നമ്മോട് ചോദിക്കുന്നു. നല്ല ചിത്രങ്ങളുടെ എണ്ണം കുറവാണെന്നതും അത്ഭുതപ്പെടുത്തുന്ന ചലച്ചിത്രങ്ങൾ ഉണ്ടായില്ലെന്നതും ചലച്ചിത്രാസ്വാദകരെ നിരാശയിലാഴ്ത്തി.

ഹരീഷ് പി. കടയപ്രത്ത്

i-leaf doors

Highly Secured Steel Doors

with frame and multiple lock systems

i-leaf

SECURITY STEEL DOORS

- Security steel doors made up of high quality cold rolled steel
- High strength compare to any wood !
- Ready to fix with frame, 13 point Multiple locking systems with non duplicating keys
- 67 mm thick door leaf with 2mm panel frame and 1 mm panel leaf
- 4 Nos heavy duty SS hinges with invisible bearings
- Exquisite durable heat transfer technology for traditional wood finish surface painting
- Anti corrosion
- Fire Proof
- Sound Proof
- Dust proof
- Termite Proof
- No deformation in any climate

i-leaf doors

34/1874A Muttepadathu building, Padmasree lane, Mamangalam, Kochi - 25, Ph: 0484 - 4042626, 9387445626, E-mail: ileafdoor@gmail.com / infrapipe@gmail.com

40+ Matrimony

40 വയസ്സായിട്ടും നിങ്ങൾക്ക് ജീവിതപങ്കാളിയെ കിട്ടിയില്ലേ? പ്രായമേറിയതിനാൽ വിവാഹം തന്നെ വേണ്ടെന്ന് വെച്ചിരിക്കുകയാണോ? അതോ പങ്കാളി നഷ്ടപ്പെട്ടോ? നിരാശരാകരുത്. പക്വതയുള്ള രണ്ടു ഹൃദയങ്ങളെ കൂട്ടിയോജിപ്പിക്കുവാൻ ഒരുപക്ഷേ 'സിൽവർലൈൻ' നിമിത്തമായേക്കാം. 40 കഴിഞ്ഞ, നാൽപതിനോടടുത്ത ചില സ്ത്രീകളുടെയും, പുരുഷന്മാരുടെയും വിവരങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യരായവർ ഇക്കൂട്ടത്തിൽ കണ്ടേക്കാം.

പുരുഷന്മാർ

1. 47 വയസ്സ്
   ഹിന്ദു, തീയ്യ
   ഉയരം: 168 സെ.മീ.
   നക്ഷത്രം: അനിഴം
   വിദ്യാഭ്യാസം: ബി.കോം., പിജിഡിസിഎ
   ജോലി: ഗൾഫിൽ അക്കൗണ്ടന്റ്
2. 44 വയസ്സ്
   ഹിന്ദു, തീയ്യ
   ഉയരം: 163 സെ.മീ.
   നക്ഷത്രം: ആയില്യം
   വിദ്യാഭ്യാസം: ഐ.ടി.ഐ.
   ജോലി: സൂപ്പർവൈസർ
   (കൺസ്ട്രക്ഷൻ കമ്പനി)
3. 45 വയസ്സ്
   ഹിന്ദു, തീയ്യ
   ഉയരം: 169 സെ.മീ.
   നക്ഷത്രം: തൃക്കേട്ട
   വിദ്യാഭ്യാസം: ബി.കോം.,
   ജോലി: ബിസിനസ് (ദുബായ്)
4. 57 വയസ്സ്
   ഹിന്ദു, തീയ്യ
   ഉയരം: 165 സെ.മീ.
   നക്ഷത്രം: തിരുവോണം
   വിദ്യാഭ്യാസം: എസ്.എസ്.എൽ.സി.
   ജോലി: ടെയ്‌ലറിംഗ് ഷോപ്പ്

സ്ത്രീകൾ

1. 45 വയസ്സ്
   ഹിന്ദു, തീയ്യ
   ഉയരം: 150 സെ.മീ.
   നക്ഷത്രം: വിശാഖം
   വിദ്യാഭ്യാസം: എസ്.എസ്.എൽ.സി.
   ജോലി: സെയിൽസ് ഗേൾ
2. 43 വയസ്സ്
   ഹിന്ദു, തീയ്യ
   ഉയരം: 153 സെ.മീ.
   നക്ഷത്രം: തിരുവോണം
   വിദ്യാഭ്യാസം: ബി.എ., ബി.എഡ്.
   ജോലി: അധ്യാപിക
3. 46 വയസ്സ്
   ഹിന്ദു, തീയ്യ
   ഉയരം: 158 സെ.മീ.
   നക്ഷത്രം: ചോതി
   വിദ്യാഭ്യാസം: ഡി.ഫാർമ
   ജോലി: ഫാർമസിസ്റ്റ്
4. 40 വയസ്സ്
   ഹിന്ദു, തീയ്യ
   ഉയരം: 163 സെ.മീ.
   നക്ഷത്രം: അവിട്ടം
   വിദ്യാഭ്യാസം: എം.എ. ഇംഗ്ലീഷ്
5. 39 വയസ്സ്
   ഹിന്ദു, തീയ്യ
   ഉയരം: 160 സെ.മീ.
   നക്ഷത്രം: തിരുവോണം
   വിദ്യാഭ്യാസം: എസ്.എസ്.എൽ.സി.
   ജോലി: ടെയ്‌ലറിംഗ്

ഗുരുദേവ മംഗല്യസഹായി. ഫോൺ: 0495-3256470, 9846504984

ഈ പംക്തിയിൽ കുറിപ്പുകൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കാൻ താൽപര്യമുള്ള വ്യക്തികളും മാര്യേജ് ബ്യൂറോകളും എഴുതുക.
വിലാസം: P.B. No. 506, Chalappuram P.O., Kozhikode - 673 002. *E-mail: silverline40plus@gmail.com*

SUDOKU

THE PUZZLE GAME

			3	9	7		6	
3			8					5
							8	9
			2	3		1		
	4	9				2	5	
		3		7	4			
8	1							
9					3			4
	3		7	5	2			

ആരേയും പിടിച്ചിരുത്തുന്ന സുഡോക്കു ഇതാ നിങ്ങൾക്കായി.

81 കള്ളികൾ. ഇവയെ മൂന്നു വിഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

1. വലത്തോട്ടുള്ള തുടർച്ചയായ കള്ളികളുടെ 9 നിരകൾ
2. താഴോട്ടുള്ള തുടർച്ചയായ കള്ളികളുടെ 9 നിരകൾ
3. അടുത്തടുത്ത 9 കള്ളികൾ ചേർന്ന 9 ഉപവിഭാഗങ്ങൾ.
   ഇവയിൽ ഒഴിഞ്ഞ കള്ളികളിൽ 1 മുതൽ 9 വരെയുള്ള അക്കങ്ങൾ കണ്ടെത്തി പൂരിപ്പിക്കൂ.

നിബന്ധനകൾ

അടുത്തടുത്ത 9 കള്ളികളുടെ ഉപവിഭാഗത്തിൽ അക്കം ആവർത്തിക്കരുത്.
വലത്തോട്ടുള്ള വരിയിൽ അക്കം ആവർത്തിക്കരുത്.
താഴോട്ടുള്ള വരിയിൽ അക്കം ആവർത്തിക്കരുത്.

ഉത്തരങ്ങൾ തപാലിൽ അയക്കേണ്ട വിലാസം:
എഡിറ്റർ-ഇൻ-ചാർജ്,
സിൽവർലൈൻ മാഗസിൻ
P.B. No. 506,
ചാലപ്പുറം P.O.,
കോഴിക്കോട് - 673 002.

ഉത്തരം 16

7	2	8	3	9	4	6	5	1
3	4	6	2	5	1	7	9	8
5	1	9	6	7	8	2	3	4
9	8	2	4	1	6	3	7	5
1	3	4	5	2	7	9	8	6
6	5	7	8	3	9	4	1	2
8	6	1	9	4	3	5	2	7
2	7	3	1	6	5	8	4	9
4	9	5	7	8	2	1	6	3

17

കഴിഞ്ഞ ലക്കത്തിലെ വിജയികൾ

1) Joy Thomas, Madathiparambil, Kokkamangalam PO, Cherthala
2) Vijayan R., Karuna, Athiyamboor, Kanjangad
3) Sanjith V.S., Kanikonathu Veedu, Kallikkad, Mailakkara PO, Thiruvananthapuram

ശരിയായ ഉത്തരം അയയ്ക്കുന്നവരിൽ നിന്ന് മൂന്നുപേർക്ക് ഒരു വർഷത്തെ **സിൽവർലൈൻ** സൗജന്യം!

Name ....

Address ....

....

Pin................................. Phone: ....

Puzzle

എത്ര പൂജ്യം?

1 x 2 = 2 എന്ന സംഖ്യയുടെ അന്ത്യത്തിൽ 0 ഇല്ല. അതുപോലെ 1 x 2 x 3 = 6ലും, 1 x 2 x 3 x 4 = 24ലും. 1 x 2 x 3 x 4 x 5 = 120ന്റെ അവസാനം ഒരു 0 ഉണ്ട്. തുടർന്നുള്ള ഇത്തരം സംഖ്യകളിൽ ആദ്യം രണ്ടു പൂജ്യം വരുന്നത് 1 x 2 x 3 x 4 x .... x 9 x 10 = 3626800ലാണ്. 1 x 2 x 3 x ... x 14 x 15 ന്റെ അവസാനം മൂന്നു 0 ഉണ്ട്. നാലെണ്ണമാവട്ടെ ആദ്യം വരുന്നത് 1 x 2 x 3 x ... x 19 x 20 ലാണ്. അങ്ങനെ തുടർന്നാൽ 1 x 2 x 3 x ... x 2007 x 2008 ന്റെ അവസാനം എത്ര 0 ഉണ്ട്?

നഷ്ടമെത്ര?

ബസ് സ്റ്റാൻഡിൽ പഴക്കച്ചവടം നടത്തുന്ന അബു 15 രൂപയ്ക്ക് വാങ്ങിയ മധുരനാരങ്ങ ഒരു യാത്രക്കാരനു വിറ്റത് 17 രൂപയ്ക്കായിരുന്നു. അയാൾ നീട്ടിയ 20 രൂപയുടെ നോട്ട് വാങ്ങി പെട്ടിയിലിട്ട്, നാരങ്ങ കടലാസിൽ പൊതിഞ്ഞ് അതും ബാക്കി മൂന്നുരൂപയും കൊടുത്തു. രാവിലത്തെ ഇടപാടിൽത്തന്നെ ലാഭം കിട്ടിയ സന്തോഷത്തിൽ അബു ഒരു അടിപൊളി സിനിമാഗാനം മൂളി. കുറച്ചു കഴിഞ്ഞാണ് യാത്രക്കാരൻ കൊടുത്ത നോട്ട് വ്യാജനാണെന്ന് അബു ശ്രദ്ധിച്ചത്. എത്ര രൂപയാണ് അബുവിനുണ്ടായ നഷ്ടം?

കെ.ടി. രാജഗോപാൽ,
തിരുവനന്തപുരം

ഉത്തരം അടുത്തപേജിൽ

Puzzle

ഉത്തരം

എത്ര പൂജ്യം

500. ഇത്തരം ഗുണിതത്തിൽ ഘടകമായി വരുന്ന ഓരോ 5-ഉം സംഖ്യയുടെ അവസാനഭാഗത്ത് ഓരോ 0 സംഭാവന ചെയ്യുന്നു. 1, 2, 3, 4,.... 2007, 2008 എന്നീ സംഖ്യകളിൽ 5 എത്ര തവണ ഘടകമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നുവോ അത്ര പൂജ്യത്തിലാണ് സംഖ്യ അവസാനിക്കുക. ഉത്തരം കണ്ടുപിടിക്കാൻ ഒരെളുപ്പവഴിയുണ്ട്. 2008-നെ തുടർച്ചയായി 5 കൊണ്ട് ഹരിക്കുക (ശിഷ്ടം പരിഗണിക്കേണ്ട). ഉത്തരങ്ങൾ എല്ലാം കൂട്ടിയാൽ (401, 80, 16, 3) കിട്ടുന്ന 500 ആണ് 0-ത്തിന്റെ എണ്ണം.

നഷ്ടമെത്ര?

18 രൂപ. പല ഉത്തരങ്ങളും പലകാരണത്താൽ ശരിയാണെന്നു തോന്നും. അബുവിനെ പറ്റിച്ച യാത്രക്കാരനുണ്ടായ ലാഭം (15 രൂപയുടെ നാരങ്ങയും ബാക്കി കിട്ടിയ 3 രൂപയും ചേർന്ന് 18 രൂപ) ആണ് അബുവിനുണ്ടായ നഷ്ടം.

ADVERTISER'S DIRECTORY

AIHMS Homeopathy ....Front Cover Inside

Dhathri abs Clinic, Kochi..............................3

Santhi Hospital, Malappuram 19

Cochin Armoury, Ernakulam 59

I-Leaf doors, Kochi 63

Ratnavilas Ayurveda Oushadhasala, Kochi ....Back Inside

Lamtain Lamps & Shades, Thrissur ....Back Cover

SUBSCRIPTION FORM

Name ....

Occupation ....

Delivery Address ....

....

....

City: .... Pin ....

Ph:.................................... Mob: ....

Email: ....

Enclosed MO/DD/Cheque No. .... Dated ....

Drawn on (Name of the Bank): .... for Rs. ....

In Favour of 'Designer Publications Kerala Private Limited, Kochi'
For outstation cheques please add Rs. 50/-

Period	No. of Issues	News Stand Price	You Pay	YOU SAVE	Abroad
1 Yr.	12	240/-	Rs. 210/-	Rs. 30/-	US $ 24
2 Yrs.	24	480/-	Rs. 400/-	Rs. 80/-	US $ 48
3 Yrs.	36	720/-	Rs. 580/-	Rs. 140/-	US $ 72

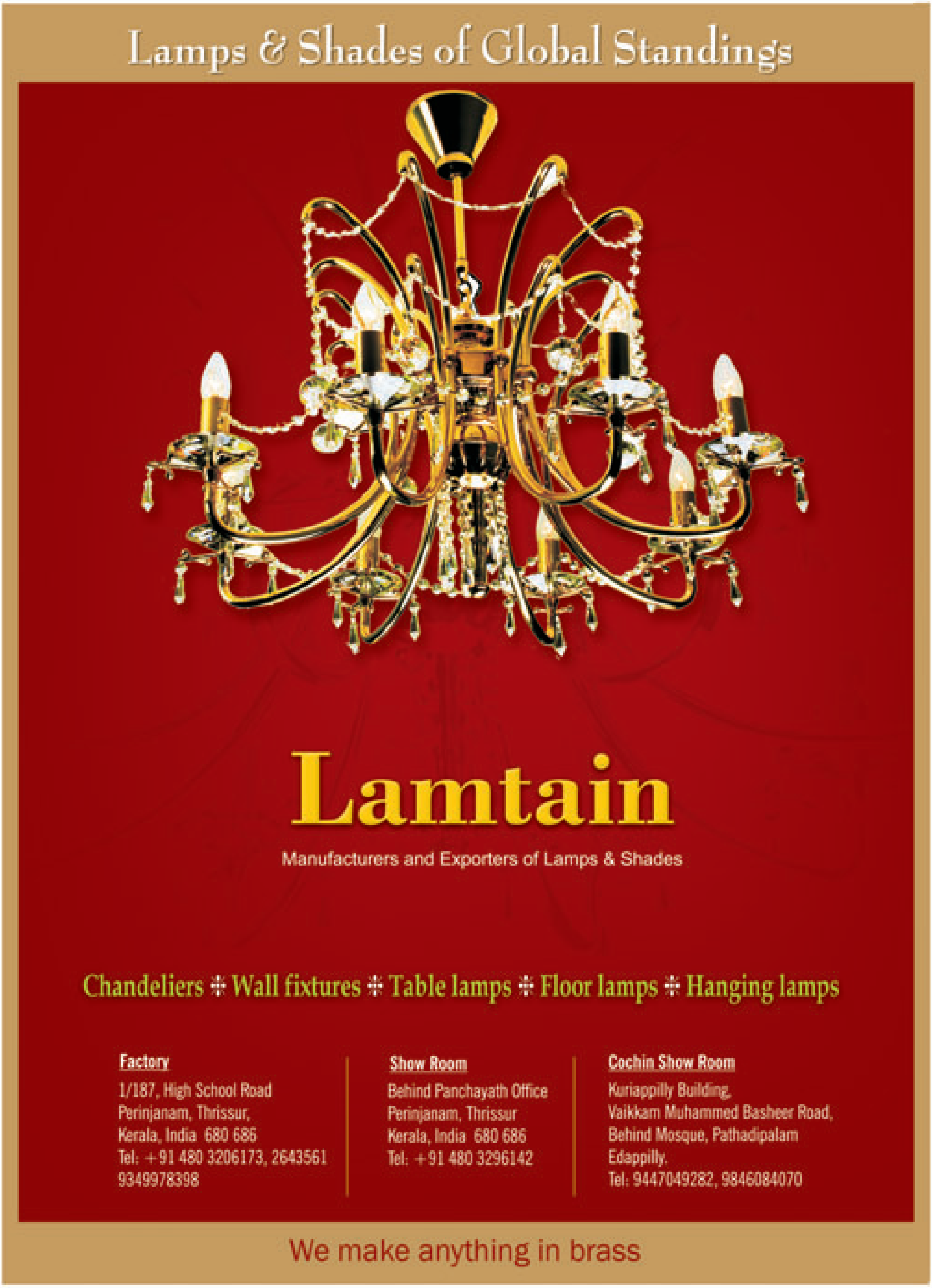
സിൽവർലൈൻ

Please fill this form and mail to

Designer Publications Kerala (P) Ltd.,
IInd Floor, Manikkoth Court, Diwan's Road,
Kochi - 682 016, Kerala.
Ph: 0484-6456290, 3296534, 2367111
E-mail: dplusb@vsnl.net
Website: www.designerplusbuilder.com

Printed & Published by L. Gopakumar, Manikkoth court, Diwan's Road, Kochi - 682 016, Kerala.
Owned by Designer Publications Kerala (P) Ltd., Manikkoth court, Diwan's Road, Kochi - 682 016, Kerala.
Printed at Sreechakram Offset Printers, Kochi. Editor: Harish P. Katayaprath.

Be happy after 40 !
Dynamic 40 keeps men and women energetic and dynamic day and night. Dynamic 40 is a time-tested nonhormonal formula for men and women from the house of Ratnavilas. The premier Ayurveda medicine manufacturers in Kerala . With Dynamic 40 age is not a problem.
Nonhormonal restorative tonic
Ratnavilas
Dynamic 40
450 gm
100% Ayurvedic
PURE
A wonderful formula of 11 rejuvenating
Ratnavilas
Dynamic 40
BEST RESULTS | REASONABLE PRICE
Ratnavilas Ayurveda Oushadhasala (P) Ltd.
22/576, Edakochi, Kochi 682 006. Kerala India. Tel: +91 484 2327996, 2328837
Distribution & Export enquiries welcome.


Lamps & Shades of Global Standings
Lamtain
Manufacturers and Exporters of Lamps & Shades
Chandeliers ⁜ Wall fixtures ⁜ Table lamps ⁜ Floor lamps ⁜ Hanging lamps
Factory
1/187, High School Road
Perinjanam, Thrissur,
Kerala, India 680 686
Tel: +91 480 3206173, 2643561
9349978398
Show Room
Behind Panchayath Office
Perinjanam, Thrissur
Kerala, India 680 686
Tel: +91 480 3296142
Cochin Show Room
Kuriappilly Building,
Vaikkam Muhammed Basheer Road,
Behind Mosque, Pathadipalam
Edappilly.
Tel: 9447049282, 9846084070
We make anything in brass