കരയോഗ സന്ദേശം

സത്യം പരം ധീമഹി

Rs. 6

മാസിക : എറണാകുളം കരയോഗത്തിന്റെ മുഖപത്രം

Pages - 68

വാല്യം - 8 | ലക്കം - 5 | മേടം - 1190 | മെയ് 2015

എറണാകുളം കരയോഗം പാലിയേറ്റിവ് കെയർ യൂണിറ്റിൻെറ നേതൃത്വത്തിൽ എറണാകുളം ജനറൽ ഹോസ്പിറ്റലിലെ അശരണരായ രോഗികൾക്ക് വിഷുവിനോടനുബന്ധിച്ച് ഭക്ഷ്യോൽപ്പന്ന കിറ്റ് ഡെപ്യൂട്ടി മേയർ ബി. ഭദ്ര, ഡോ. പി. ജി. ആനി (മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട്, എറണാകുളം ജനറൽ ഹോസ്പിറ്റൽ), ഫാ. റൂബി കണ്ണൻഞ്ചിറ എന്നിവർ ചേർന്ന് നൽകുന്നു.

എട്ടാമത് എറണാകുളം കരയോഗം - പി.എസ്. ഗോപിനാഥൻ നായർ പരിസ്ഥിതി അവാർഡ് ഏപ്രിൽ 22ന് ബഹു. ജസ്റ്റിസ് എം. ശശിധരൻ നമ്പ്യാർ (നാഷണൽ ഗ്രീൻ ട്രിബ്യൂണൽ, ന്യൂഡൽഹി) ശ്രീ. ബി. സുരേഷ് (വാവ സുരേഷ്)ന് സമ്മാനിക്കുന്നു. കെ.പി.കെ.മേനോൻ, പി.രാമചന്ദ്രൻ (വേണു), മുരളീധരൻ ആലപ്പാട്ട്, കെ.വി.രാമചന്ദ്രൻ, ബാലകൃഷ്ണൻ കൊയ്യാൽ, ഡോ. ജി. മധു എന്നിവർ സമീപം.

എറണാകുളം കരയോഗവും കേരള വനിതാ കമ്മീഷൻെറ ജില്ലാനേതൃത്വവും സംയുക്തമായി ടി.ഡി.എം. ഹാളിൽ സംഘടിപ്പിച്ച അദാലത്ത് വനിതാ കമ്മീഷൻ മെമ്പർ ഡോ. ലിസ്സി ജോസ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു. സമീപം കേരള വനിതാ കമ്മീഷൻ ഡയറക്ടർ സാം ക്രിസ്റ്റി ഡാനിയൽ, അഡ്വ. മേഘ ദിനേശ്, കെ.പി.കെ. മേനോൻ, പി. രാമചന്ദ്രൻ (വേണു) എന്നിവർ.

നവതി ആഘോഷത്തോടനുബന്ധിച്ച് എറണാകുളം കരയോഗത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം കൂടുതൽ മേഖലകളിലേക്ക് വിപുലീകരിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി എറണാകുളം കരയോഗം സംഘടിപ്പിച്ച സൗഹൃദ കൂട്ടായ്മയിൽ പ്രശസ്ത സിനിമാതാരം സുരേഷ്ഗോപിയും, കരയോഗം ജനറൽ സെക്രട്ടറി പി.രാമചന്ദ്രൻ (വേണു)വും സംസാരിക്കുന്നു.

വാല്യം 8 ♦ ലക്കം – 5 ♦ മെയ് 2015

ഉള്ളടക്കം — നം

എഡിറ്റോറിയൽ	- 3
വിശേഷ ദിവസങ്ങൾ	- 4
ജനറൽ സെക്രട്ടറിയുടെ പംക്തി	- 5
ബാലലോകം	- 7
ആരോഗ്യവും നല്ലശീലവും	- 8
രാഗപരിചയം	- 10
വാസ്തു	- 12
രണ്ട് യാത്രികർ	- 13
മൂന്ന് ദേശാടനക്കിളികളുടെ നൊമ്പരങ്ങൾ	- 16
ഊർദ്ധൻ വലിക്കുന്ന മലയാളം	- 19
ഭാരതീയ പൈതൃക സന്ദേശം	- 22
ഇന്ത്യയുടെ പുത്രി	- 24
നാം ഇന്നും കൊളോണിയലിസത്തിന്റെ അടിമകളോ?	- 28
അടച്ചിട്ടും തുറന്നു പോകുന്ന മിഴികൾ	- 31
നാളത്തെ ലോകം	- 36
പ്രമേഹം ഭക്ഷണക്രമം	- 37
ദുര്യോധനവധത്തിലെ കൃഷ്ണൻ	- 39
വ്യക്തിവിശേഷങ്ങൾ	- 41
മൃത്യുവിനും അപ്പുറത്ത്	- 44
ഭൗമദിനം	- 48
തവിട് കളയാത്ത അരി - ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമം	- 50
പുകവലി വിരുദ്ധ ദിനം	- 53
ആദരാഞ്ജലി	- 54
ക്ഷേത്രമാഹാത്മ്യം	- 55
ചരമവാർഷികം	- 55
മാസഫലം	- 56
മാംഗല്യം	- 57

പത്രാധിപസമിതി

കെ.പി. കൃഷ്ണമേനോൻ
(മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ)

എം. ശ്രീവല്ലഭൻ നായർ
(എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ)

കെ. വി. രാമചന്ദ്രൻ
(എഡിറ്റർ)

പി. രാമചന്ദ്രൻ (വേണു)
കെ. ടി. മോഹനൻ
എ. മുരളീധരൻ
എം. രാജലക്ഷ്മി

എഡിറ്റോറിയൽ........

നിയമസഭയിലെ നിയമനിഷേധം

2015 മാർച്ച് 13 - ജനാധിപത്യപരമായുള്ള ഭരണനിർവഹണത്തിനായി ജനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത ജനപ്രതിനിധികൾ തന്നെ ആ ജനാധിപത്യ സമ്പ്രദായത്തെ തച്ചുടച്ച കരിദിനമാണന്ന്. കവലച്ചട്ടമ്പികളെപോലും ലജ്ജിപ്പിക്കും വിധത്തിലുള്ള ബലപ്രയോഗത്തിനും കയ്യാങ്കളിക്കുമാണ് അന്ന് നമ്മുടെ നിയമസഭ സാക്ഷ്യം വഹിച്ചത്. സഭക്കുള്ളിൽ ആരു ജയിച്ചു ആരു തോറ്റു എന്ന് പറയുവാൻ പ്രയാസമാണ്. കാരണം നിയമം കാത്തു സൂക്ഷിക്കുവാൻ ബാദ്ധ്യസ്ഥരായ സാമാജികർ ചേരിതിരിഞ്ഞ് സഭയ്ക്കകത്തു കാട്ടിക്കൂട്ടിയ അവഹേളനാൻമകമായ വാക് പ്രയോഗങ്ങളും മൽപ്പിടുത്തവും സഭയ്ക്കകത്ത് ഒരു യുദ്ധത്തിന്റെ പ്രതീതി സൃഷ്ടിച്ചു എന്ന് മാത്രമല്ല അത് സഭ്യതയുടേയും സംസ്കാരത്തിന്റെയും എല്ലാ അതിർവരമ്പുകളും ലംഘിക്കുന്നതുമായിരുന്നു. സ്വബോധമുള്ള ആരേയും ലജ്ജിപ്പിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള അവഹേളനാൻമകമായ പദപ്രയോഗങ്ങളും, പെരുമാറ്റവും നടത്തുന്നതിൽ മത്സരിക്കുകയായിരുന്നു രണ്ട് കൂട്ടരും. ഇവിടെ പരാജയപ്പെട്ടത് ജനാധിപത്യമാണ്. കുരങ്ങിന്റെ കയ്യിൽ കൊടുത്ത പൂമാല പോലെ ജനാധിപത്യത്തെ പിച്ചിച്ചീന്തുകയായിരുന്നു അവിടെ. നാം തിരഞ്ഞെടുത്തുവിട്ടത് ആ സ്ഥാനത്തിന് യോജിച്ചവരെയാണോ എന്ന് സംശയം ജനിപ്പിക്കും വിധത്തിലുള്ള തരം താണ ഹീനകൃത്യങ്ങളാണ് നാമെല്ലാം ടെലിവിഷനിലൂടെ കണ്ടത്. ജനങ്ങളുടെ ജീവനും, സ്വത്തും കാത്തു സൂക്ഷിച്ച് സമാധാനപരമായ ജീവിതം ഉറപ്പു വരുത്തുവാൻ കടപ്പെട്ടവർ തന്നെ ജനാധിപത്യത്തിന്റെ ശ്രീകോവിലായ നിയമസഭയിൽ ചെയ്ത നശീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആര് നഷ്ടം നികത്തും. ജനങ്ങളുടെ നികുതിപ്പണംകൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കിയ സഭാസജ്ജീകരണങ്ങൾ നിഷ്ക്കരുണം തച്ചുടയ്ക്കുന്നത് അത്ഭുതത്തോടും വേദനയോടും കൂടിയാണ് നാം കണ്ടത്. കണ്ടവർ മുഴുവൻ മൂക്കത്ത് വിരൽ വച്ചു. നാം തിരഞ്ഞെടുത്ത നമ്മുടെ സാമാജികരെ ഓർത്ത് ലജ്ജാഭാരത്താൽ തലതാഴ്ത്തി. ഇവരെയാണല്ലോ നാം തിരഞ്ഞെടു

ത്തത് എന്ന തെറ്റിനെ ഓർത്ത് സ്വയം പശ്ചാതാപ വിവശരായി സാധാരണ ജനം. സ്ത്രീത്വത്തിന്റെ പേരിൽ കാട്ടികൂട്ടിയ മുതലെടുപ്പും, സ്ത്രീ സാമാജികരോട് കാട്ടിയ ക്രൂരതയും രണ്ടും ഒരു പോലെ അപലപിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. എന്തു തന്നെ ആയാലും ജനാധിപത്യത്തിന്റെ ശ്രീകോവിലിനെ ജനാധപത്യത്തിന്റെ ശവപ്പറമ്പാക്കി മാറ്റിയവരോട് കേരളത്തിലെ ജനങ്ങൾക്കൊട്ടും പൊറുക്കാൻ കഴിയില്ല.

ഈ സംസ്ഥാനത്തെ മുഴുവൻ ജനങ്ങളുടെയും ജീവിതത്തെ ബാധിക്കുന്ന ബഡ്ജറ്റ്, ഓരോ ഐറ്റവും വിശദമായി വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്ത് വേണ്ടതും വേണ്ടാത്തതും തരം തിരിച്ച്, വേണ്ടാത്തതൊക്കെ തള്ളിക്കളഞ്ഞും മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതിന് മാറ്റം വരുത്തിയും, അംഗീകരിക്കേണ്ടതിനെ അംഗീകരിച്ചും പാസ്സാക്കേണ്ട ബഡ്ജറ്റ് മിനിറ്റുകൾ കൊണ്ട് ഭാഗികമായി വായിച്ച് ബഡ്ജറ്റ് അവതരിപ്പിച്ചു എന്ന് വരുത്തിയതിലെ നിയമ സാംഗ്യത്തിലേയ്ക്കല്ല, ഇത് ചെയ്തവർക്കും, അവരെ തടഞ്ഞവർക്കും ജനങ്ങളോടുള്ള കടപ്പാടിനെക്കുറിച്ചാണ് നാം ചിന്തിക്കേണ്ടത്. നിയമവാഴ്ചയോട് അവർ കാട്ടിയ നിഷേധാത്മക നിലപാടിനെക്കുറിച്ചാണ് ചിന്തിക്കേണ്ടത്. എല്ലാത്തിലുമുപരി ഈ സാമാജികരുടെ ധാർമ്മിക നിലവാരത്തകർച്ചയെക്കുറിച്ചുമാണ് നാം ചിന്തിക്കേണ്ടത്.

ചിന്തിക്കണം എന്തുകൊണ്ട് ഇവരിങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു എന്ന് ഉറക്കെ ചിന്തിക്കണം. അത് കേരളത്തിൽ നിലനില്ക്കുന്നത് വ്യാജമതേതരത്വമായതുകൊണ്ട് എന്തെല്ലാം കൊള്ളരുതാഴികകൾ കാട്ടിക്കൂട്ടിയാലും, തിരഞ്ഞെടുപ്പ് വരുമ്പോൾ ചില മതാധികാരസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള ലേഖനങ്ങളും ഫത്വകളും അനുസരിച്ച് വീണ്ടും വോട്ടു ലഭിക്കുമെന്നും, തന്റെ പ്രവർത്തിയേയോ, നന്മതിന്മയെക്കുറിച്ചോ ആരും ചിന്തിക്കുകയില്ല എന്ന വിശ്വാസം ഉള്ളതുകൊണ്ട്. ഇതൊന്ന് തിരുത്തിക്കുറിക്കുവാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. ധാർമ്മിക ബോധവും, അർപ്പണ മനോഭാവവും, കടപ്പാടുമുള്ള, കർത്തവ്യനിരതരായ ആളുകളെ മാത്രമെ നാം തിരഞ്ഞെടുക്കുകയുള്ളൂ എന്ന് ജനം പ്രതിജ്ഞ എടു ക്കണം. അതിനു വേണ്ടുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നാം ഏർപ്പെടണം. ജനപ്രതിനിധികൾ തകർത്തു തരിപ്പണമാക്കുന്ന ജനാധിപത്യ സമ്പ്രദായത്തിന്റെ കാവലാളുകളായി ഓരോ ജനാധിപത്യ വിശ്വാസിയും മാറണം. അർഹിക്കുന്നവരെ മാത്രം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന സമ്പ്രദായത്തിലേക്ക് നമുക്ക് നമ്മുടെ നാടിനെ കൊണ്ടുവരണം. അങ്ങനെ ജനാധിപത്യത്തിന്റെ കൈത്തിരി ഒരിക്കലും ഒളിമങ്ങാതെ നമുക്ക് കാത്തു സൂക്ഷിക്കണം.

■

വിശേഷ ദിവസങ്ങൾ

മെയ് 15 മുതൽ ജൂൺ 14 വരെ

മെയ്	**18**	**വൈശാഖമാസാവസാനം**
	29	**ശബരിമല പ്രതിഷ്ഠാദിനം**
ജൂൺ	**5**	**ലോകപരിസ്ഥിതിദിനം**
	13	**കൂർമ്മാവതാര ജയന്തി**
	14	**ലോകരക്തദാന ദിനം**

മാതൃപഞ്ചകം

ശ്രീ ശങ്കരാചാര്യർ

മുക്താമണിസ്ത്വം, നയനം മമേതി,
ജയേതി, ജീവേതി, ചിരം സുത ! ത്വം
ഇത്യുക്തവത്യാസ്തവ വാചി മാതർ
ദദാമ്യഹം തണ്ഡുലമേവ ശുഷ്കം.

നീ മുത്തുമണിയാണ്, നീ എന്റെ കണ്ണാണ്, നീ രാജാവാണ്. മകനേ! നീ വളരെക്കാലം ആയുഷ്മാനാകൂ എന്നു പറഞ്ഞ അമ്മേ! അങ്ങയുടെ വാക്കിൽ ഞാൻ ഉണക്കല്ലരി മാത്രം തരുന്നു.

ജനറൽ സെക്രട്ടറിയുടെ പംക്തി

എറണാകുളം കരയോഗത്തിൻെറ സാമൂഹ്യ സാംസ്ക്കാരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏറ്റവും മുന്നിട്ടു നിൽക്കുന്നത് ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തന മാണ്. കൂടുതൽ മേഖലകളിലേക്ക് ഈ പ്രവർത്തനം വ്യാപിപ്പിക്കുവാൻ നല്ലവരായ മനുഷ്യസ്നേഹികളുടെ സഹായവും, കാരു ണ്യവും ആവശ്യമാണ്. എറണാകുളം കരയോഗ ത്തിലേക്ക് സംഭാവന നൽകുന്നവർ ഇൻകം ടാക്സിൻെറ 80G ആനുകൂല്യത്തിന് അർഹരാണ് എന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ ഡയാലിസിസി നുള്ള സാമ്പത്തിക സഹായം, എറണാകുളം ഗവൺമെൻറ് ജനറൽ ഹോസ്പിറ്റലിലെ ക്യാൻസർ രോഗികൾക്കുള്ള പ്രതിദിന മരുന്നു വിതരണം, കൂടാതെ എച്ച്ഐവി, സിഎംഎച്ച്പി രോഗികൾക്കുള്ള മരുന്നുവിതരണവും കൂടി ചെയ്തു വരുന്നു. സമുദായത്തിലെ വൃദ്ധ ജനങ്ങൾക്കുള്ള പെൻഷൻ, മറ്റു വിദ്യാഭ്യാസ സഹായങ്ങൾ എന്നിവയും കഴിഞ്ഞ കുറേ വർഷങ്ങളായി മുടങ്ങാതെ ചെയ്തുപോരുന്നു. തുടർന്നും ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി എല്ലാവരുടെയും സഹായം ഒരിക്കൽകൂടി അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

നവതി ആഘോഷങ്ങളുടെ ഭാഗമായി നടത്തപ്പെടുന്ന പരിപാടികളുടെയും, പദ്ധതി കളുടെയും പ്രവർത്തനം ആരംഭദിശയിലാണ്. അംഗങ്ങൾക്ക് നവതി ആഘോഷം ഭംഗിയായി നടത്തുന്നതിനുള്ള ആശയങ്ങളും നിർദ്ദേശ ങ്ങളും തുടർന്നും നൽകാവുന്നതാണ്.

വിഷുവിനോടനുബന്ധിച്ച് എറണാകുളം ജനറൽ ഹോസ്പിറ്റലിലെ പാലിയേറ്റിവ് കെയർ യൂണിറ്റുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അശരണരും, കിടപ്പുരോഗികളുമായ 100 പേരുടെ കുടുംബ ങ്ങളിലേക്ക് പലവ്യഞ്ജന ഉൽപ്പന്നകിറ്റ് ഏപ്രിൽ 14 ന് ടി.ഡി.എം.ഹാളിൽ വച്ച് വിതരണം ചെയ്യുകയുണ്ടായി.

എറണാകുളം കഥകളി ക്ലബ് ഏപ്രിൽ 18-ാം തീയതി ശനിയാഴ്ച ടി.ഡി.എം. ഹാളിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ വച്ച് എറണാകുളം കരയോഗം ഔപചാരികമായി ഏറ്റെടുത്തു. ക്ലബിൻെറ ഇനിമുതലുള്ള പ്രവർത്തനം എറണാകുളം കരയോഗത്തിൻെറ ഒരു കലാ സാംസ്ക്കാരിക വിഭാഗമായിട്ടായിരിക്കും. പ്രതിമാസ കഥകളിയെ സംബന്ധിച്ച് കരയോഗസൗഹൃദത്തിൽ പ്രസിദ്ധ പ്പെടുത്തുന്നതും ഇമെയിൽ, എസ്എംഎസ് വഴി അംഗങ്ങളെ അറിയിക്കുന്നതു മായിരിക്കും. കൂടുതൽ പ്രേക്ഷകർ കഥകളി ആസ്വാദനത്തിന് എത്തുന്നതു വഴി മാത്രമേ കഥകളി പോലുള്ള ഇത്തരം കലാരൂപങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കു വാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. അംഗങ്ങളും അവരുടെ സുഹൃത്തുക്കളും പ്രതിമാസ കഥകളിക്ക് എത്തിച്ചേരുകയും കരയോഗത്തിൻെറ ഇത്തരം ഉദ്യമങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണ മെന്ന് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

ഏപ്രിൽ 22ന് ഭൗമദിനത്തിൽ എട്ടാമത് എറണാകുളം കരയോഗം-പി.എസ്.ഗോപിനാഥൻ നായർ പരിസ്ഥിതി അവാർഡ് നൽകുക യുണ്ടായി. ഇത്തവണ അവാർഡിനർഹനായത് പരിസ്ഥിതി പ്രവർത്തകനും പാമ്പ് സംരക്ഷകനു മായ ബി.സുരേഷ് (വാവ സുരേഷ്) ആണ്. അവാർഡ് സമ്മാനിച്ചത് നാഷണൽ ഗ്രീൻ ട്രിബ്യൂണൽ പ്രിൻസിപ്പൽ ബെഞ്ച് ന്യൂഡൽഹി യിലെ ജസ്റ്റിസ് എം.ശശിധരൻ നമ്പ്യാർ ആണ്.

13 വയസ്സു മുതൽ 18 വയസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കായി എറണാകുളം കരയോഗം 3 ദിവസം നീണ്ടു നിന്ന ഒരു സഹവാസ പഠനശിബിരം ഏപ്രിൽ 22 മുതൽ 24 വരെ ടിഡിഎം ഹാളിൽ സംഘടിപ്പിച്ചു. പ്രശസ്തരും പ്രഗത്ഭരുമായവർ കുട്ടികൾക്ക് ക്ലാസ്സെടുത്തു. ഇത്തരം ക്യാമ്പുകൾ കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് നമ്മുടെ സമൂഹവുമായി കൂടുതൽ ഇടപഴകു വാനും, സമൂഹത്തിൻെറയും തൻെറയും കടമകൾ കൂടുതൽ ബോദ്ധ്യപ്പെട്ട് പ്രവർത്തിക്കുവാനും യുവതലമുറയെ പ്രാപ്തരാക്കുക എന്നതാണ്.

ഏപ്രിൽ 24 മുതൽ 26 വരെ സത്യാഞ്ജലി അക്കാഡമി ഓഫ് കുച്ചിപുഡി യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ മൂന്നു ദിവസം നീണ്ടു നിന്ന മൂന്നാമത് ഓൾ ഇൻഡ്യ ക്ലാസ്സിക്കൽ ഡാൻസ് ഫെസ്റ്റിവൽ, "നാട്യകൗസ്തുഭ് നൃത്തോത്സവ്" ടിഡിഎം ഹാളിൽ നടത്തുക യുണ്ടായി.

കേരള വനിതാ കമ്മീഷന്റെ ജില്ലാ നേതൃത്വവുമായി സഹകരിച്ച് എറണാകുളം കരയോഗം ഏപ്രിൽ 24 ന് അദാലത്ത് സംഘടിപ്പിച്ചു. അദാലത്ത് വനിതാകമ്മീഷൻ മെമ്പർ ഡോ.ലിസ്സി ജോസ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ആകെയുള്ള 54 കേസുകളിൽ 27 കേസുകൾ തീർപ്പു കൽപ്പിച്ചു. 23 കേസുകൾ മറ്റൊരു തീയതിയിലേക്ക് മാറ്റിവച്ചു. 2 കേസുകൾ പോലീസ് റിപ്പോർട്ടിനായി നീക്കി വച്ചു. ഒരു കേസ് കൗൺസിലിങ്ങിനും, ഒരു കേസ് കേരള ലീഗൽ സർവ്വീസ് അതോറിറ്റിയുടെ (കെൽസ) പരിഗണനയ്ക്കായും അയച്ചു.

എറണാകുളം കരയോഗത്തിന്റെ സഹകരണത്തോടെ ബീം നടത്തുന്ന പ്രതിമാസ പരിപാടി മെയ് 22ന് വൈകുന്നേരം 6.30 മണിക്ക് കുമാരി ഐശ്വര്യ അവതരിപ്പിക്കുന്ന കർണ്ണാടക സംഗീതകച്ചേരി ടി.ഡി.എം.ഹാൾ ഗംഗയിൽ നടത്തുന്നതാണ്.

കരയോഗത്തിന്റെ തുടർന്നുള്ള എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും അംഗങ്ങളുടെ സഹകരണവും നിർദ്ദേശങ്ങളും ഉണ്ടാവണമെന്ന് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

– ജനറൽ സെക്രട്ടറി

അംബാസ്വരമാലാ സ്തോത്രം

നന്ദകുമാർമേനോൻ

ഊമച്ചിപോൽ മലരിലൂനമതൂക്കിലുണ്ടാം
ഊമാനിനീയതു പൊറുത്തു ശരിയ്ക്കുമാക്കൂ
വാമേ രമേ പരമതത്വവിമർശിനീ നീ
യാമോദമോടുഹൃദി വാണിടുവാൻ ഭജേഹം

എന്റെ സന്ധ്യാവന്ദനത്തിൽ മലരിൽ അവിടെവിടെ വിരിയാതെ കിടക്കുന്ന നെൻമണി പോലെ കുറവുകളുണ്ടായിരിക്കാം. ഹേ ശിവപത്നി, അതെല്ലാം നീ ക്ഷമിക്കേണം. നീ തന്നെ അതു ശരിയാക്കിത്തരികയും വേണം. ഹേ സുന്ദരീ, രമേ, പരമമായ ബ്രഹ്മതത്വത്തിനെ അറിയാൻ സഹായിക്കുന്നവളേ, നീ ആമോദത്തോടുകൂടി എന്റെ ഹൃദയത്തിൽ വാണീടുവാൻ ഞാൻ ഭജിക്കുന്നു. (ഊമച്ചി= മലരിൽ വിരിയാത്ത നെൻമണികൾ, ഊ= ശിവൻ, വാമാ = സുന്ദരി പാർവ്വതി ലക്ഷ്മി സരസ്വതി, തന്റെ ഉപാസനയെ കവി മലരിന്റെ ശുഭ്രത നിഷ്കളങ്കത ലാളിത്യം ഗുണാതീതാവസ്ഥ മുതലായവയോടുപമിക്കുന്നു)

(മിനിക്കഥ)

പിശക്

ഉണ്ണി വാരിയത്ത്

ഊമരിൽ കൊഞ്ഞൻ സർവ്വജ്ഞൻ എന്നു പറയാറുണ്ടെങ്കിലും, കല എന്തെന്നറിയാത്ത ഒരുവന് സ്ഥലവാസികൾ ആസ്ഥാന കലാകാരൻ എന്ന സ്ഥാനപ്പേരു നൽകിയത് എന്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണാവോ !

മേനി പറഞ്ഞും സ്വയം വിളംബരപ്പെടുത്തിയും പണമെറിഞ്ഞ് പുരസ്കാരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിച്ചും വിലസിയ പ്രസ്തുത ആസ്ഥാനകലാകാരനെ ഒരു പത്രം അസ്ഥാനകലാകാരൻ എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചത് വാസ്തവത്തിൽ അസ്ഥാനത്തല്ല. പക്ഷെ, അച്ചടിപ്പിശകെന്നു പറഞ്ഞ് പിറ്റേന്ന് തിരുത്തിയതാണ് പിശക്.

ബാലലോകം

ലക്ഷ്മി ദേവി നായർ

പ്രിയപ്പെട്ട കൂട്ടുകാരെ, വായിക്കു, വളരു!

സ്കൂൾ അടച്ചതുകൊണ്ട് തിമർത്തു കളിയായിരിക്കും അല്ലെ? അവധിക്കാലം കൂട്ടുകാർക്ക് സന്തോഷത്തിന്റെ കാലമാണെന്നറിയാം. എന്നാലും അച്ഛനമ്മമാരെയും, മറ്റുള്ളവരെയും ഇടയ്ക്കെങ്കിലും സഹായിക്കാമല്ലൊ അല്ലെ? 'അമ്മയും പിതാവും മുന്നറി ദൈവം' എന്നാണ് ചൊല്ല്. മാതാപിതാക്കളെ ദൈവത്തെപ്പോലെ കരുതണം എന്നർത്ഥം. ധാരാളം ദിവസങ്ങൾ അവധിയുണ്ടെങ്കിലും അത് ഉപകാരപ്രദമായ രീതിയിൽ ചെലവഴിക്കണം. പോയ ദിവസങ്ങൾ ഒരിക്കലും തിരികെ വരില്ലെന്നറിയാമല്ലോ? അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഉദ്ദേശിച്ച കാര്യങ്ങൾ അതാതു സമയത്ത് തന്നെ ചെയ്തു തീർക്കണം. നീട്ടിവെക്കൽ സമയത്തിന്റെ കള്ളനാണെന്ന് അറിയാമല്ലോ. ഏതു കാര്യവും നീട്ടിവെക്കാനുള്ള ഒരു മനസ്സ് എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടാകും. മനസ്സ് ഊർജ്ജസ്വലമായിരുന്നാൽ പുരോഗതിയെ തടയുന്ന അലസതയെ കൂട്ടുകാർക്ക് മറികടക്കാനാവും. ഈ നിമിഷത്തിലാണ് കൂട്ടുകാർ ജീവിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഏതു കാര്യവും അപ്പപ്പോൾ ചെയ്തു തീർക്കുക.

ഓരോ ദിവസവും ചിട്ടയായി തുടങ്ങിയാൽ ഉണ്ടാകുന്ന വ്യത്യാസം നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം അറിയാം. ഒരു കാര്യം പരിശോധിച്ചു നോക്കു. ഒരു ദിവസം സൂര്യൻ ഉദിക്കുന്നതിനു മുമ്പും മറ്റൊരു ദിവസം അതിനുശേഷവും എഴുന്നേറ്റു നോക്കൂ. മനസ്സിനെ ഊർജ്ജസ്വലമാക്കാൻ പറ്റിയ സമയം പ്രഭാതമാണ്. സർവ്വേശ്വരൻ നമുക്ക് നൽകുന്ന ഓർമ്മക്കുറിപ്പാണ് സൂര്യൻ നല്ല ജീവിതത്തിന് നല്ല പ്രഭാതമാണ് തുണയേകുന്നത് എന്നറിയൂ. ഇങ്ങനെ വരുമ്പോൾ കൂട്ടുകാരുടെ ഉത്സാഹം വർദ്ധിക്കും. ക്രിയാത്മകമായ പ്രവർത്തനത്തിന് ഇത് തുണയേകും. ഇന്ന് നിങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ എന്തെല്ലാം വിനോദ ഉപാധികളാണ് തുറന്നു കിടക്കുന്നത്. നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെയും, പക്ഷികളെയും, ജീവജാലങ്ങളെയും നിരീക്ഷിക്കൂ. ചെടികളെ സംരക്ഷിക്കൂ. സഹജീവിസ്നേഹം വളർത്താൻ ധാരാളം സമയം നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ ലഭിക്കുമല്ലോ അല്ലെ?

ഈയിടെ ഒരാകാശവിസ്മയം നിങ്ങൾ ആരെങ്കിലും കണ്ടുവോ? അതിനെ 'തീഗോളം' എന്നും 'ഉല്ക്ക' എന്നുമൊക്കെ ശാസ്ത്രജ്ഞർ വിളിക്കുന്നു. നാം ഇന്നുവരെ കാണാത്ത ഒരു പ്രതിഭാസം. കൂടുതൽ ഗവേഷണങ്ങൾ ഇതേക്കുറിച്ച് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ മാതൃഭാഷയെ വിശാലമാക്കിയ കവിയാണ് കലക്കത്ത് കുഞ്ചൻ നമ്പ്യാർ. അദ്ദേഹം ശാപ്പാടിനെ കുറിച്ച് പാടിയ ഈ വരികൾ കൂട്ടുകാർ ഒന്നു പാടി നോക്കൂ.

'ഹടബടവാ വിടുവീണ്ടു കണക്കോ
പോടെടാ മെത്തെക്കറി കിറി സാദം'

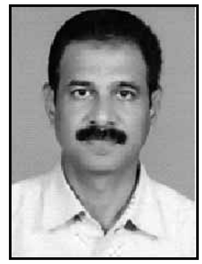
നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

1. ദക്ഷിണഗംഗ?
2. കേരളത്തിലെ പ്രഥമ സാഹിത്യ മാസിക?
3. കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ ഒന്നാം പാഠപുസ്തകത്തിന്റെ രചയിതാവ്?

ഉത്തരം

1. കാവേരി
2. വിദ്യാവിലാസിനി
3. ഡോ. ഹെർമൻ ഗുണ്ടർട്ട്

ആരോഗ്യവും നല്ല ശീലങ്ങളും



എ. ശിവസുബ്രഹ്മണ്യൻ

ആമുഖം

[കാൽ നൂറ്റാണ്ട് പിന്നിടുമ്പോഴേയ്ക്കും ഭാരതത്തിൽ പ്രമേഹ രോഗികൾ മൂന്നിരട്ടി കൂടുവാൻ സാദ്ധ്യത ഉണ്ടെന്ന് സ്ഥിതിവിവര കണക്കുകൾ കാണിക്കുന്നതായി പറയപ്പെടുന്നു. ജീവിതജന്യരോഗങ്ങൾ (Life Style Diseases) ഒരു പരിധിവരെ നമ്മുടെ അവബോധത്തോടു കൂടെയുള്ള ജീവിത ശൈലികൊണ്ട് മാറ്റാവുന്നതാണ്.]

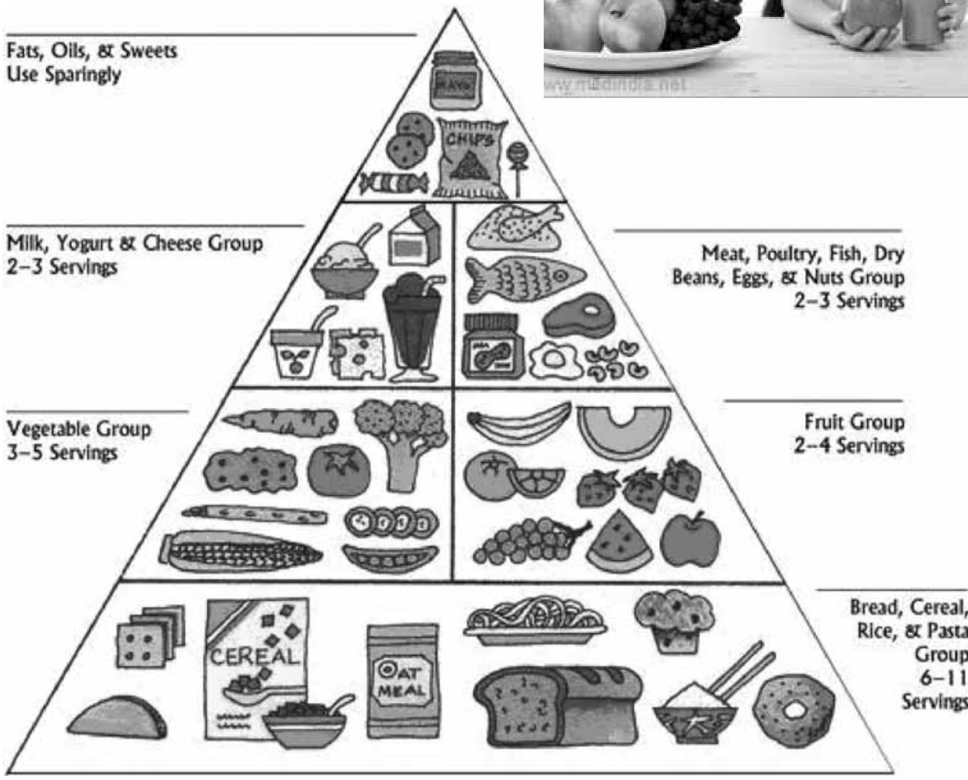
ഇന്നു നാം പതിവായി കേൾക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് മുതിർന്നവർ ചായയിൽ പഞ്ചസാര വേണ്ട, വിത്ത് ഔട്ട് മതി എന്നും സദ്യ വിളമ്പുമ്പോൾ പായസം കുറച്ചു മതി എനിക്കു കഴിക്കാൻ പാടില്ല എന്നും പറയുന്നത്. അതിന്റെ കാരണം എന്താണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ? പ്രമേഹം എന്ന രോഗം പിടിപെട്ടതാണ് കാരണം. പ്രമേഹം പ്രഷർ (രക്തസമ്മർദം) മുതലായജീവിത ശൈലീരോഗങ്ങൾ വന്നാൽ പനിയും ജലദോഷവും പോലെ അവ ഒരിക്കലും പൂർണ്ണമായി ചികിൽസിച്ചു മാറ്റാൻ കഴിയുകയില്ല. ജീവിതകാലം മുഴുവൻ കൃത്യമായി മരുന്നു കഴിക്കുകയും ഭക്ഷണം കൃത്യമായി ക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്താൽ മാത്രമേ ഇതിന്റെ സങ്കീർണ്ണതകളെ അതിജീവിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ

ഉദാഹരണത്തിന് തലയിൽ 5 പുസ്തകം വെച്ചാൽ അത് അനായാസം ചുമക്കാം. എന്നാൽ 75 പുസ്തകമായാൽ തല ഒടിഞ്ഞു പോകും. അതുപോലെയാണ് ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിലുള്ള പാൻക്രിയാസ് എന്ന ഗ്രന്ഥി. അത് കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിനനുസരിച്ച് ഇൻസുലിൻ എന്ന ഹോർമോൺ ഉൽപാദിപ്പിക്കുകയും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.എന്നാൽ ഓരോ പ്രായത്തിനും, ഉയരത്തിനും അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള തൂക്കം (Body Weight) നിയന്ത്രിക്കാതിരിക്കുകയും, വ്യായാമത്തിലും കളികളിലും ഏർപ്പെടാതെ TV യുടെയും Computer ന്റേയും മുൻപിൽ തന്നെ ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കുട്ടികൾക്ക് യൗവനമാകുമ്പോൾ തന്നെ (ചിലപ്പോൾ) ചെറുപ്രായത്തിലും പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം മുതലായ ജീവിത ശൈലീരോഗങ്ങൾ വരുന്നു.വന്നാലുള്ള ദുരിതം നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ.

ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കാൻ വളരെ ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ നല്ല ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ പഠിക്കണം/പിന്തുടരണം. സമീകൃത ആഹാരം കഴിക്കണം.അത് താഴെ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന പിരമിഡിലുള്ളതു പോലെ. ചോറ്, ചപ്പാത്തി, ദോശ, ഇഡ്ഡലി, അപ്പം, പുട്ട്, മുതലായവയും, പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും ധാരാളമായും, കുറച്ചു കഴിക്കേണ്ടവ പാലും പാലുൽപ്പന്നങ്ങളും ഓന്നോരണ്ടോ പ്രാവശ്യവും, മുട്ട, മത്സ്യം, മാംസവിഭവങ്ങൾ ആവശ്യത്തിനു മാത്രവും (കറിവച്ചത് അഭികാമ്യം) മറ്റ് മധുരപലഹാരങ്ങൾ ചിപ്സ്, ബേക്കറി ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എണ്ണയിൽ വറുത്ത സാധനങ്ങൾ മിഠായി, ചോക്ലേറ്റ്സ് ഐസ് ക്രീം, മുതലായവ വളരെക്കുറച്ച് വല്ലപ്പോഴും മാത്രവും ഉപയോഗിക്കുക. ഇത്തരം ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ അതുപോലെ ഉൾപ്പെടുത്തുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ജീവിതകാലം മുഴുവൻ എല്ലാത്തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണവും കഴിച്ച് സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കാം.

മദ്യം,പുകയില മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം മൂലമുള്ള ദോഷഫലങ്ങൾ

ഏതു ലഹരി വസ്തുക്കളും ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ അതിനു അടിമയാകാൻ സാധ്യത



യുണ്ട്. ഭൂരിഭാഗം പേരും അതിന് കീഴ്പ്പെടുന്നു. ആന്തരിക അവയവങ്ങളെ അവ സാരമായി ബാധിക്കും. കരൾ, വൃക്ക, ഹൃദയം, തലച്ചോർ, ആമാശയം, എന്നീ പ്രധാന ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും തകരാറിലാക്കുന്നു. അവ എളുപ്പത്തിൽ ചികിത്സയിലൂടെ ഭേദമാക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ചിലരിൽ പെട്ടെന്നും ചിലരിൽ സാവധാനവും ശാരീരിക പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതുമൂലം ജീവിതത്തിൽ നന്നായി പഠിക്കാനോ, ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടാനോ, ക്രിയാത്മകമായി ചിന്തിക്കാനോ, ധനം സമ്പാദിക്കുവാനോ കഴിയുകയില്ല. വാസ്തവത്തിൽ ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ നമ്മെ നാശത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നു. പിന്നെ ജീവിക്കുന്നതു തന്നെ അത് ഉപയോഗിക്കാൻ വേണ്ടി മാത്രമായിരിക്കും. ലഹരിയുടെ മായികവലയത്തിൽ അകപ്പെട്ട വ്യക്തി കുടുംബത്തിൽ നിന്നും സമൂഹത്തിൽ നിന്നും ഒറ്റപ്പെടുന്നു ഇത്തരം വ്യക്തികളുടെ വീടുകളിൽ പട്ടിണിയും ഐശ്വര്യമില്ലായ്മയും നടമാടുന്നത് നമ്മൾ ചുറ്റും കാണുന്നുണ്ടല്ലോ. ലഹരിക്കടിമകളായ വ്യക്തികൾ പലപ്പോഴും സാമൂഹ്യ വിരുദ്ധരും കുറ്റവാളികളുമായി മാറുന്നു. നിങ്ങൾ ഭാവിയിൽ ഇത്തരം ചതിക്കുഴിയിൽ വീഴരുത്. ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലും മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുകയില്ലെന്നും അവ ഉപയോഗിക്കുന്ന മുതിർന്നവരെ അവയുടെ ദൂഷ്യവശങ്ങൾ പറഞ്ഞ് മാനസാന്തരപ്പെടുത്താമെന്നും നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞ എടുക്കാം.

(തുടരും)

രാഗപരിചയം

ദർബാരി കാനഡ

ഡോ. ജയലക്ഷ്മി നന്ദകുമാർ

ഹിന്ദുസ്ഥാനി സംഗീതത്തിൽ ഉത്ഭവിച്ച് കർണ്ണാടക സംഗീതത്തിൽ പ്രസിദ്ധിയാർജ്ജിച്ച ഒരു രാഗമാണ് ദർബാരി കാനഡ. അക്ബർ ചക്രവർത്തിയുടെ കൊട്ടാരത്തിലെ സംഗീത ജ്ഞനായിരുന്ന ടാൻസെൻ ആണ് രാജസദസ്സിൽ ഈ രാഗം പരിചയപ്പെടുത്തിയതെന്ന് വിശ്വസി ക്കപ്പെടുന്നു. 'ദർബാർ' എന്ന വാക്കിനർത്ഥം 'കൊട്ടാരസദസ്സ്' എന്നായതുകൊണ്ട് ദർബാരി കാനഡ എന്ന പേര് ഈ രാഗത്തിനു കൈവന്നു. രാജസദസ്സുമായുള്ള ബന്ധം കൊണ്ട് പ്രൗഢമായ ദർബാരി കാനഡ രാഗത്തെ, 'രാജാക്കൻമാരുടെ രാഗമെന്നും, രാഗങ്ങളുടെ രാജാവെന്നും' വിളിക്കുന്നു.

ആരോഹണം : നി സ രി ഗ സ മ പ ധ നി സ
അവരോഹണം : സ ധ നി പ മ പ ഗാ മ രി സ

സ്വരസ്ഥാനങ്ങൾ : ഷഡ്ജം, ചതുഃ ശ്രുതിരിഷഭം, സാധാരണഗാന്ധാരം, ശുദ്ധമദ്ധ്യമം, പഞ്ചമം, ശുദ്ധധൈവതം, കൈശികി നിഷാദം

ആരോഹണം സരിഗമപധനിസ എന്നും ആലപിച്ചു വരുന്നു. 20-ാമത്തെ മേളകർത്താ രാഗമായ നഠഭൈരവി രാഗത്തിന്റെ ജന്യരാഗ മാണിത്. ഹിന്ദുസ്ഥാനി സംഗീതത്തിൽ അസാവേരി ഥാട്ടിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

കർണ്ണാടക സംഗീതത്തിലെ കാനഡ രാഗവുമായി സാദൃശ്യമുള്ള രാഗമാണ് ദർബാരി കാനഡ. ദീർഘമായി ആലപിക്കുന്ന ഗാന്ധാരം ദർബാരി കാനഡയുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. കരുണ, ശാന്തം, ശോകം എന്നീ ഭാവങ്ങളാണ് ഉളവാകുന്നത്. ലളിതമായ ഗാനങ്ങൾ, ഭജൻ, തില്ലാന എന്നിവയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ രാഗം. രാത്രി സമയത്ത് ആലപിച്ചാൽ ആണ് കൂടുതൽ ആകർഷണീയം.

ഈ രാഗത്തിൽ പ്രാവീണ്യം നേടുക എന്നത് സംഗീതത്തിൽ പ്രാഗല്ഭ്യം വേണ്ടുന്ന ഒരു കാര്യമാണ്. ദർബാരി കാനഡ രാഗം, മനസ്സിന്റെ അസ്വസ്ഥതകൾ അകറ്റുന്നതിനും, സുഖനിദ്ര ലഭിക്കുന്നതിനും, മൈഗ്രെയ്ൻ പോലുള്ള അസുഖങ്ങൾക്കും വളരെ ഫലപ്രദ മാണെന്ന് സംഗീതചികിത്സകർ അവകാശ പ്പെടുന്നു. സുശക്ത മായതും, തത്വശാസ്ത്ര പരമായ വ്യാപ്തി, വികാര സമ്പന്നത എന്നിവ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്ന രാജകീയ മായ രാഗമാണ് ദർബാരി കാനഡ.

ഈ രാഗത്തിലെ കൃതികൾ

1. ഗോവർദ്ധനഗിരി	ആദി	നാരായണതീർത്ഥർ
2. ദേവന് കേ പതി	ആദി	സ്വാതിതിരുനാൾ
3. രാമനാമ	രൂപകം	ഗോപാലദാസർ
4. തില്ലാന	ആദി	വീണാശേഷണ്ണ
5. തില്ലാന	ആദി	മുത്തയ്യാ ഭാഗവതർ
6. തില്ലാന	ആദി	എസ്. കല്ല്യാണരാമൻ

ചലച്ചിത്ര ഗാനങ്ങൾ

1.	ഈശ്വരചിന്തയിതൊന്നേ	ഭക്തകുചേല
2.	ആയിരം പാദസ്വരങ്ങൾ	നദി
3.	അഴകേ നിൻ മിഴിനീർമണിയിൽ	അമരം
4.	ആത്മാവിൻ പുസ്തകതാളിൽ	മഴയെത്തും മുൻപേ
5.	പൊന്നിൻ കുളിച്ചു നിന്നു	സല്ലാപം
6.	ശിവദം ശിവനാമം	മഴവില്ല്
7.	സത്യം ശിവം സുന്ദരം	സത്യം ശിവം സുന്ദരം (ഹിന്ദി)
8.	ധ്വനിതരംഗ തരളം	ജോക്കർ
9.	അറിയാതെ അറിയാതെ	രാവണപ്രഭു
10	താമരനൂലിനാൽ	മുല്ലവള്ളിയും തേൻമാവും
11.	കണ്ടു കണ്ടു കൊതി	മാമ്പഴക്കാലം
12.	പ്രിയനു മാത്രം ഞാൻ	റോബിൻഹുഡ്
13.	മലരേ മൗനമാ	കർണ്ണാ (തമിഴ്)
14.	കല്ല്യാണ തേൻനിലാ	മൗനസമ്മതം (തമിഴ്)
15.	പുതുവെള്ളൈ മഴൈ	റോജാ (തമിഴ്)
16.	ഓ ദുനിയാ കേ രഖ്വാലേ	ബൈജ്ജു ബാവ്രാ (ഹിന്ദി)

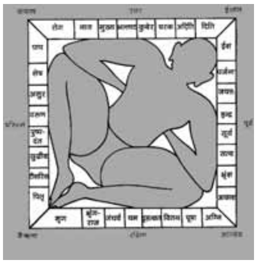
അഭിനന്ദനങ്ങൾ

എറണാകുളം ബാർ അസ്സോസ്സിയേഷൻ ഏർപ്പെടുത്തിയ "മികച്ച യുവ അഭിഭാഷക"നുള്ള ജസ്റ്റീസ് കെ.കെ.നരേന്ദ്രൻ മെമ്മോറിയൽ അവാർഡിന് അർഹനായത് നമ്മുടെ കരയോഗാംഗമായ എളേടത്ത് രവീന്ദ്രന്റേയും ദേവി രവീന്ദ്രന്റേയും മകൻ അഡ്വ. വിനായക് രവീന്ദ്രനാണ്. കരയോഗാംഗമായ ശ്രീ. വിനായക് രവീന്ദ്രന് എറണാകുളം കരയോഗത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

സഹവാസ പഠനശിബിരം

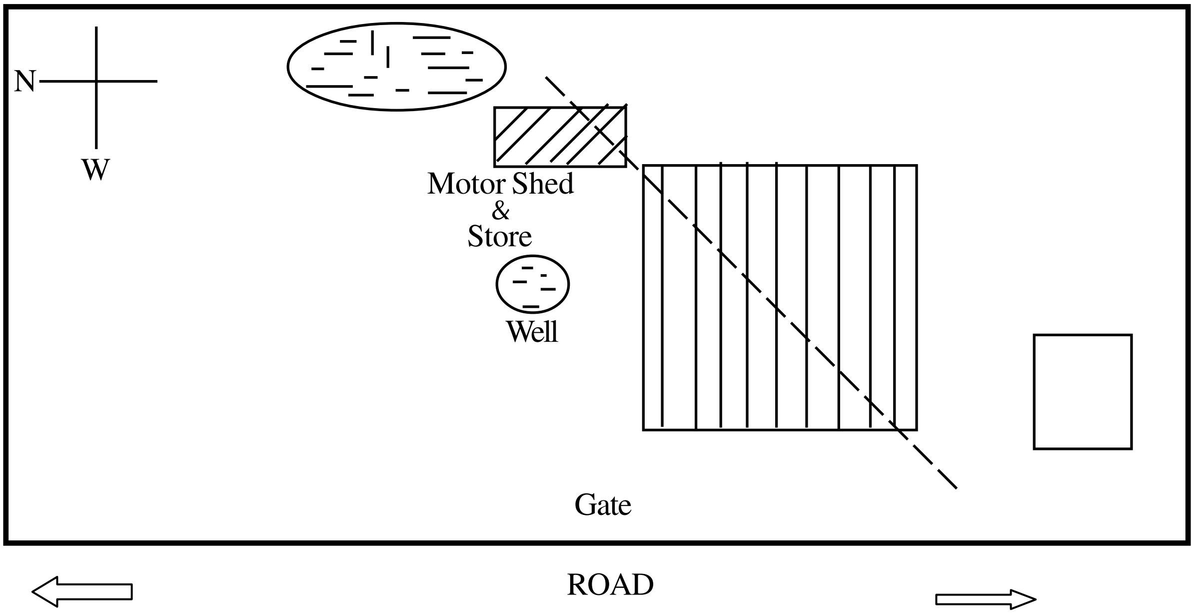
എറണാകുളം കരയോഗത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 2015 ഏപ്രിൽ 22 മുതൽ 24 വരെ ത്രിദിന സഹവാസ പഠനശിബിരം ശ്രീ. എം. കെ. സാനുമാഷ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. പ്രൊ. എൻ. ആർ. മേനോൻ "Positive thinking"നെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളോട് വിശദീകരിച്ചു. പാർവ്വതി സഞ്ജയ് "Cyber Crimes and Rights of Children" എന്നതിനെക്കുറിച്ചും, ഡോ. ലക്ഷ്മീ ശങ്കർ "മൂല്യങ്ങൾ നിത്യ ജീവിതത്തിൽ" എന്നതിനെക്കുറിച്ചും, ശ്രീമതി. കൃഷ്ണമണി "Mind Empowering" എന്നതിനെക്കുറിച്ചും, ബിജിൽ. എം. രാജൻ "Creating realistic Self Image" എന്നതിനെക്കുറിച്ചും, കൂടാതെ പി. ബി. ചന്ദ്രമതി കൗമാരക്കാരുടെ മാനസികാരോഗ്യം വളർത്തുന്നതിനെക്കുറിച്ചും, ഡോ. പി. വിജയലക്ഷ്മി മേനോൻ, ശ്രീ. സുനിൽ എന്നിവർ കുട്ടികളുടെ മാറി വരുന്ന ശരീരഘടനയെക്കുറിച്ചും ക്ലാസ്സെടുത്തു. ശ്രീ. ടി. ജി. തുളസീദാസിന്റെ മേൽനോട്ടത്തിൽ കുട്ടികളെ യോഗ അഭ്യസിപ്പിച്ചു. ലോകസമാധാനത്തിനുവേണ്ടി എല്ലാ കുട്ടികളും കൂടി ചേർന്ന് ദീപം തെളിയിച്ചു. ഡോ.സി.ജെ.ജോൺ കുട്ടികളുടെ രക്ഷിതാക്കൾക്ക് "Effective Parenting" എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ക്ലാസ്സെടുത്തു. സഹവാസ പഠനശിബിരത്തിന്റ സമാപനദിവസം പ്രശസ്ത സാഹിത്യകാരി ശ്രീകുമാരി രാമചന്ദ്രൻ കുട്ടികൾക്ക് സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ വിതരണം ചെയ്തു.

(വാസ്തു)



വീടിന്റെ കിഴക്കു വടക്ക്

ശ്രീ. പ്രഭാകരമേനോൻ പര്യാടത്ത്
റിട്ടയേർഡ് എഞ്ചിനീയർ,
വാസ്തു വിദഗ്ദ്ധൻ



വീടിന്റെ കിഴക്കു വടക്ക് കഴിയുന്നതും കുളിമുറി , സ്റ്റോർ, ഷെഡുകൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.

അടുത്ത കാലത്ത് പറവൂർ ഒരു നായർ തറവാട്ടിൽ പോയിരുന്നു. തരക്കേടില്ലാത്ത വീടും, പറമ്പും, എങ്കിലും അവിടെ എല്ലാവർക്കും മാനസിക പിരിമുറുക്കം കാണുന്നുണ്ട് .

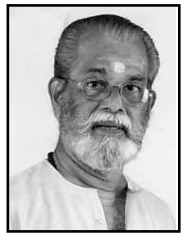
മനോഹരമായ ഒരു കുളവും അതിന് പടിഞ്ഞാറ് സ്റ്റോർ മുറിയും അതിൽ പത്തായവും, പറമ്പ് നനയ്ക്കുന്നതിന് മോട്ടോർ പമ്പും ഉണ്ട്.

ഈ ഷെഡ് വിടിന്റെ വടക്കു കിഴക്കും തെക്ക് പടിഞ്ഞാറ് മൂലയും യോജിക്കുന്ന വരയിലാണ് വരുന്നത്.

കെട്ടിടത്തിന്റെ വടക്കു കിഴക്ക് ഭാഗത്ത് ചെറുതോ വലുതോ ആയ ഷെഡുകളോ, മറ്റ് മുറികളോ വരാതെ നോക്കണം.

ഇപ്പോൾ ഷെഡ് പൊളിച്ചു കളഞ്ഞതിനുശേഷം അവിടെ ആർക്കും ടെൻഷൻ ഇല്ല.

വാസ്തു സംബന്ധമായ എല്ലാ സംശയങ്ങളും എല്ലാ മാസവും 10-ാം തിയതിക്കു മുൻപ് കരയോഗം ഓഫീസിൽ ലഭിക്കേണ്ടതാണ്. കരയോഗം മെമ്പർമാർക്ക് രാവിലെ 10 മണി മുതൽ 5 മണി വരെ 9447032434 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കാവുന്നതാണ്. ഈ സേവനം തികച്ചും സൗജന്യമായിരിക്കും. എല്ലാ മാസവും രണ്ടാം ഞായറാഴ്ച എഞ്ചിനീയർ പ്രഭാകരമേനോൻ എറണാകുളം കരയോഗം ഓഫീസിൽ രാവിലെ 9.30 മുതൽ 1 മണി വരെ ഉണ്ടായിരിക്കും. അദ്ദേഹത്തെ കാണുന്നതിന് മുൻകൂർ പേര് രജിസ്റ്റർ ചെയ്തിരിക്കണം.



രണ്ട് യാത്രികർ

ബാലസുബ്രഹ്മണ്യൻ

വികാരവിചാരങ്ങൾ പലതാണെങ്കിലും എല്ലാവരുടേയും ആകാംക്ഷ ഒന്നാണ്. തെക്കു നിന്നും ആ ശിരസ്സ് അങ്ങകലെ ദൃശ്യമായി. ജനം ഇളകി. താന്താങ്ങളുടെ ശാശ്വതമല്ലാത്ത ഇരിപ്പിടങ്ങൾ കൈക്കലാക്കാനായി ഏതേതു ദിശകളിലേയ്ക്ക് നീങ്ങണമെന്നുള്ള വ്യഗ്രതയിൽ ജനം തയ്യാറായികൊണ്ടിരിക്കെ - മോഹങ്ങളെ, മോഹഭംഗങ്ങളെ, പ്രതീക്ഷകളെ, ആകാംക്ഷ കളെ, വേർപാടുകളെ,... എല്ലാ വൈരുദ്ധ്യ വികാരവിചാരങ്ങളെ പെട്ടികൾക്കുള്ളിൽ ഒതുക്കി കോർത്തിണക്കികൊണ്ട്, ലക്ഷ്യത്തിലേയ്ക്ക് ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച ശിരസ്സുമായി ആർത്തലച്ചുവന്ന വണ്ടി കൃത്യനിർവ്വഹണത്തിൽ ചാരിതാർത്ഥ്യം പൂണ്ട് യാത്രാക്ഷീണത്തോടെ ദീർഘനിശ്വാസം വിട്ട് വന്നു നിന്നു. അതുവരെ അടക്കിപ്പിടിച്ചുവച്ച അക്ഷമ അണപൊട്ടി ഇളകി, ജനം കിട്ടിയ തെല്ലാം കൈയ്യിൽ ഒതുക്കി ഓടി. 'എസ്. 4' കണ്ണിൽ നിന്നും തെന്നിമാറി. കണക്കാക്കി നിന്ന താണെങ്കിലും ലക്ഷ്യം ദൂരത്തേയ്ക്ക് നീങ്ങുന്നു എല്ലാം പേറികൊണ്ടോടി. ബെർത്ത് കൺഫോം ആണ് 15 മിനിറ്റ് സമയം ഹാൾട്ടുമുണ്ട്. എങ്കിലും ജന്മസിദ്ധമായ ആവേശം, കോച്ചിന്റെ രണ്ടു വാതിലുകളും ജനം അടച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഒഴുക്കിൽ ഒരു കരിയില കണക്കെ ഞാനും നീങ്ങി. ഇവിടെ സ്ത്രീയും പുരുഷനും തുല്യരാണ്. ആരും ആരേയും വകവച്ചില്ല. ഏതോ ഒരു പ്രേരണയ്ക്ക് അടിമപ്പെട്ടതുപോലെ ജനം എന്തിനെന്നില്ലാതെ തിരക്കുവെച്ചു.

"അയ്യോ എന്റെ തല"....

ആരോ എന്നെ മുന്നിലേയ്ക്ക് പിടിച്ചു വലിച്ചു. തൊട്ടുമുന്നിൽ കാണാൻ ദോഷമില്ലാത്ത ചെറുപ്പക്കാരി തിരിഞ്ഞ് എന്നെ തുറിച്ചു നോക്കുന്നു. ദേഷ്യം കൊണ്ട് കണ്ണുകൾ ചുമന്നിട്ടുണ്ട്. രണ്ടു കൈകൾ നിറയെ തൂങ്ങി കിടക്കുന്ന ഭാരം. കൗതുകമാർന്ന മുഖത്താകെ വിയർപ്പ് പടർന്നിട്ടുണ്ട്. കൈകൾ നിറയെ ലഗേജ്ജുമായി ഭർത്താവെന്നു തോന്നാവുന്ന ഒരു ചെറുപ്പക്കാരൻ വിയർത്തു തുടുത്ത മുഖവുമായി മുന്നോട്ടു തള്ളികയറികൊണ്ട് മുമ്പിലുണ്ട്. കയറിൽ കെട്ടിയ ഒരു വളർത്തു പശുവിന്റെ അനുസരണയോടെ പെൺകുട്ടിക്കൊപ്പം ഞാൻ നീങ്ങി. അവരുടെ നീണ്ട ആരോഗ്യമുള്ള പിന്നിയിട്ട മുടിയുടെ ഒരു ഭാഗം എന്റെ സ്ലാക് ഷർട്ടിന്റെ ബട്ടണിൽ കുരുങ്ങി കിടക്കുകയായി രുന്നു. വേർപെടുത്തുവാൻ എനിക്കോ, അവർക്കോ, അവരുടെ ഭർത്താവിനോ സാധ്യമ ല്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ്. തിങ്ങി നീങ്ങികൊണ്ടിരി ക്കുന്ന ജനം, കൈ നിറയെ സാധനങ്ങൾ! ഞങ്ങൾ വളരെ സൗഹൃദപരമായി മുന്നോട്ടു നീങ്ങി. അനുസരണയോടെ അവർ ഭർത്താവിനേയും അവരുടെ പിറകെ ഞാനും.

തിക്കിലും തിരക്കിലും ഞങ്ങളുടെ ബന്ധം കൂടുതൽ കൂടുതൽ വലിഞ്ഞു മുറുകി. പലപ്പോഴും അവരുടെ വിയർത്തു കുളിച്ച ദേഹം നേരെ അടുക്കുമ്പോൾ ഒരു ഉഷ്മളത അനുഭവ പ്പെട്ടു. കാച്ചിയ എണ്ണയുടെ സുഖകരമായ ഗന്ധം നാസികാദ്വാരങ്ങളെ വീണ്ടും അതിനായി മോഹിപ്പിച്ചു. തുടർച്ചയായി എന്നെ മഥിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന അവരുടെ അവയവങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവർ അധികമായി വ്യാകുലപ്പെട്ടു കണ്ടില്ല. വിവാഹിതയാണെങ്കിലും ഒരു മാതാവായിരിക്കാൻ വഴിയില്ല. ഇടതൂർന്ന കൺപീലികൾക്കിടയിലൂടെ ഓടികളിക്കുന്ന മിഴികൾ, ശക്തിയാർന്ന ഇടതൂർന്ന ചുരുണ്ട തലമുടി, ഒതുങ്ങി നിൽക്കാൻ മടികാണിക്കുന്ന അളകങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം ഒറ്റ നോട്ടത്തിലെ തന്നെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞു ഇവൾ ഒരു സുന്ദരി തന്നെ. തന്റെ രേഖാചിത്ര

ങ്ങളിൽ പലപ്പോഴും വന്നു കയറാറുള്ള സുന്ദരി!. കുറച്ചു നേരത്തേക്കെങ്കിലും അമ്പതുകളിലേയ്ക്ക് എത്തി നിൽക്കുന്ന ഞാൻ എന്റെ പ്രായം മറന്നുപോയി. ഒരു വിധം കമ്പാർട്ടുമെന്റിന്റെ ഇടനാഴിയിൽ എത്തിയിട്ടും ഞങ്ങളുടെ ബന്ധനങ്ങൾ വേർപെട്ടിട്ടില്ല. ബെർത്ത് നമ്പർ 42 നെ തേടി എന്റെ കണ്ണുകൾ പരതി നടന്നു. 42 മുതൽ 44 വരെയുള്ള നമ്പറുകൾ കണ്ണിൽ തെളിഞ്ഞു. 42, ജനലിനു സമീപലോവർ ബർത്ത് - സമാധാനമായി. സാധനങ്ങൾ താഴെ വെച്ച് ആദ്യമായി അവരെ ബന്ധനവിമുക്ത യാക്കി. ഒന്നും സംഭവിക്കാത്തതുപോലെ അവർ ഇരിപ്പിടം തിരക്കുന്നതു കണ്ടു. എന്റെ ബെർത്തിനു സമാന്തരമായി അഭിമുഖമായുള്ള ബെർത്തിൽ സാധനങ്ങൾ വെച്ച്, വിയർപ്പെല്ലാം തുടച്ചുമാറ്റി, ഭാര്യയും ഭർത്താവും സൗകര്യമായി ഉപവിഷ്ടരായി. ഇത്രയും ദൂരം ഒരു ബന്ധനത്തിൽ സൗഹൃദപരമായി നല്ല ധാരണയിൽ വന്നിട്ടും ഞൊടിയിടകൊണ്ട് എല്ലാം മാറി അടുത്ത നിമിഷം സൗഹൃദത്തിന്റെ ഒരു പൊടിപോലും ആ മുഖങ്ങളിൽ കണ്ടില്ല. മാത്രമല്ല വെറുപ്പിന്റെ കാർമേഘം ആ നല്ല മുഖത്തിന്റെ ശാലീനതയ്ക്ക് മങ്ങലേൽ പ്പിച്ചിരുന്നു. എന്തിന് വീണ്ടും ഇയാൾ നമ്മുടെ മുമ്പിൽ തന്നെ വന്നുപെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന ഭാവം!.

ഞാൻ ജനലിനോട് ചേർന്നിരുന്നു. വെളിയിലെ ദൃശ്യങ്ങളിലേയ്ക്ക് കണ്ണും നട്ട്, എന്റെ തൊട്ടടുത്തിരുന്ന കുട്ടി അനങ്ങാതിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് ആകെ ഒരു ഇറിറ്റേഷൻ അനുഭവപ്പെട്ടു. തൊട്ടടുത്ത് അമ്മയുണ്ട്. പഞ്ചാബികളാകാം. വികാര വിചാരങ്ങളെ പെട്ടികളിൽ ഒതുക്കി വണ്ടി വലിഞ്ഞു നീങ്ങി. പുറത്ത് വേർപാടുകൾ വലിഞ്ഞു നീണ്ടു. ഉയർത്തി വീശീയ കൈകളും രൂപങ്ങളും ഓർമ്മകളുടെ കയങ്ങളിലേയ്ക്ക് ഊർന്നിറങ്ങി. ശബ്ദ കോലാഹങ്ങൾ വേഗതയുടെ താളത്തിൽ അലിഞ്ഞുപോയി. ആരും ആരോടും ഉരുയാടിയില്ല. ദൃഷ്ടികൾ ഓടി മറയുന്നത് ആ ദൃശ്യങ്ങളിലാണെങ്കിലും കാഴ്ചകൾ ഓർമ്മകളുടെ പ്രതലങ്ങളിൽ ഓളം വെട്ടി നിന്നു!.

എന്നിൽ നിന്നും അകന്നുമാറാനുള്ള ഒരു വ്യഗ്രത ഭാര്യയുടെയും ഭർത്താവിന്റെയും മുഖത്ത് തെന്നിമാറുന്ന അവസരങ്ങൾക്കായി ഞാൻ കാത്തു. ഏതോ ദിശയിലേക്ക് നിർവ്വികാരനായി നോക്കുന്ന ഭർത്താവിന്റെ ശ്രദ്ധ എന്നിലാണ് കേന്ദ്രീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. എന്നു മനസ്സിലായി. നിസ്സകത്വഭാവത്തിൽ ജാലകത്തിൽ മടക്കിവെച്ച വലതുകയ്യിൽ മുഖം ചായ്ച്ചിരുന്നു സഹധർമ്മിണി, അറിഞ്ഞിട്ടും അറിയാത്തമട്ടിൽ. എന്റെ അടുത്തിരിക്കുന്ന മദ്ധ്യവയസ്കയായ സ്ത്രീ എല്ലാവരുമായി എളുപ്പത്തിൽ പരിചയമായി. തട്ടി തടഞ്ഞു വരുന്ന മലയാള ഭാഷകൊണ്ട് അവർ ആശയ വിനിമയം നടത്തി. ചുരുണ്ട് ചെമ്പിച്ച തലമുടിയുള്ള കുട്ടി അല്പം ഒതുക്കത്തോടെ ഇരിക്കാൻ തുടങ്ങി. ടി.ടി വന്നു. ഒരുപറ്റം ആളുകൾ അദ്ദേഹത്തിനൊപ്പം ചുവടു പിടിച്ച് കൂടെയുണ്ട്. മത്സ്യം മുറിക്കാനായി മൂത്തമ്മ മുറ്റത്തേയ്ക്ക് പോകുമ്പോൾ വാലുകൾ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് അവരെ അനുഗമിക്കാറുള്ള കുറിഞ്ഞി പൂച്ചയേയും കുടുംബത്തേയും കുറിച്ചോർത്തു. കാപ്പി, കൂൾഡ്രിംഗ്സ് അങ്ങനെ പലതും വന്നുപോയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നു. വണ്ടി പാലക്കാടു കഴിഞ്ഞ് മുന്നോട്ട് നീങ്ങി. ഭാര്യയും ഭർത്താവും രണ്ടു കാപ്പി കഴിച്ചു 500 രൂപയുടെ കറൻസി നീട്ടി. ചില്ലറയില്ല. കാപ്പിക്കാരന്റെ സിസ്സഹായത! കറൻസി കയ്യിൽ പിടിച്ച് ഭർത്താവ് ചുറ്റുപാടും നോക്കി. മറ്റാർക്കും കാപ്പി ആവശ്യമുള്ളതായി കണ്ടില്ല. എന്തായാലും ഒരു കാപ്പി കഴിക്കാമെന്നു വച്ച് ആവശ്യപ്പെട്ടു. 50 ക. വെച്ചു നീട്ടി മൂന്നു കാപ്പിയുടെ പൈസ എടുത്തുകൊള്ളുവാൻ പറഞ്ഞു. ഒരിക്കൽ കൂടി അവരെ സഹായിക്കാമെന്നു കരുതി. ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത ഒരു ഭാവം ഭർത്താവിന്റെ മുഖത്തും കാപ്പിയുടെ സ്വാദ് അകത്തു നിന്നും അകന്നതുപോലെ ഭാര്യയുടെ മുഖത്തും നിഴലിച്ചു. ഭർത്താവ് 500 ക യുടെ നോട്ട് തന്റെ നേർക്ക് നീട്ടി. ''വാങ്ങിക്കാം സമയമുണ്ടല്ലോ'' ഞാനും, കാപ്പികഴിച്ചതിന്റെ അനുഭൂതി രണ്ടു കൂട്ടർക്കും നഷ്ടമായതുപോലെ.

ജാലകത്തിൽ കൂടി പുറത്തേയ്ക്ക് നോക്കിയിരിക്കാനല്ലാതെ മറ്റൊരു ദിശയിലേയ്ക്ക് നോക്കാൻ എനിക്കായില്ല. ഇനി ഒരിക്കലും ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരവസ്ഥയിലേയ്ക്ക് എടുത്തു ചാടരുതെന്ന് മനസ്സിൽ ആണയിട്ട് ഉറപ്പിച്ചു.

തെന്നി മറയുന്ന അവരുടെ ദൃഷ്ടികൾ ചിലപ്പോൾ എന്നിൽ വന്നു തടയാറുള്ളതായി തോന്നി. അധികമായി ശ്രദ്ധിച്ചില്ല. ഭർത്താവ് പൂർവ്വാധികം ഗൗരവത്തിലായി കാണപ്പെട്ടു.

ആർക്കും ആരോടും ഒരടുപ്പവുമില്ലെങ്കിലും വണ്ടിയുടെ താളത്തിനൊത്ത് അനുസരണയോടെ ജനം തലയാട്ടി. മനസ്സിന്റെ ഉള്ളറകളിലേക്ക് ഓരോരുത്തരും ഊളിയിട്ടിറങ്ങി.

വരണ്ടുണങ്ങി വിജനമായി കിടക്കുന്ന ഭൂമിയുടെ മാറിലൂടെ ദൃഢനിശ്ചയത്തിൽ വണ്ടി ഇരമ്പി പാഞ്ഞു. ഇവിടെ ലക്ഷ്യബോധവും, കർത്തവ്യബോധവും വണ്ടിയുടെ എഞ്ചിനു മാത്രം, മറ്റുള്ളവരെല്ലാം ഭൂതകാലത്തിന്റെ അകത്തളങ്ങളിൽ നിന്നും ഭാവിയുടെ ജാലക ങ്ങളിലൂടെ വെളിയിലേയ്ക്ക് കണ്ണും നട്ട് ഇരിക്കുമ്പോൾ വണ്ടി വർത്തമാനകാലത്തെ പകത്തുമാറ്റി മുന്നോട്ട് കുതിച്ചു നീങ്ങി.

ഭക്ഷണത്തിനുള്ള സമയമായി സ്റ്റേഷൻ അടുക്കുന്നു. തിക്കും തിരക്കും വർദ്ധിച്ചു. പലരും താന്താങ്ങളുടെ ഭക്ഷണപൊതി തുറന്നു കഴിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ്. ഭാര്യയും ഭർത്താവും കരുതി വെച്ചിരുന്നത് എടുത്ത് കഴിക്കാനാരംഭിച്ചു. ഞാൻ റസ്റ്റോറന്റിൽ പോയി ചെറുതായി കഴിച്ച് തിരിച്ചു വന്നു.

സമയം ഒൻപതു കഴിഞ്ഞു. ഭാര്യയും ഭർത്താവും കിടപ്പ് ഒരുക്കുവാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ്. താഴെ ബെർത്ത് ഭാര്യക്കായി ഒരുക്കി അയാൾ ആയതിന്റെ അറ്റത്തായി ഇരിപ്പാണ്. നേരെ എതിർവശത്തുള്ള ലോവർ ബർത്ത് എന്റെതാണ്. മദ്ധ്യവയസ്കയായ സ്ത്രീ എന്റെ മുകളിലെ മിഡിൽ ബർത്തിലാണ് കിടക്കേണ്ടത്. താഴെയുള്ള ബർത്ത് അവർക്കായികൊടുത്ത് ഞാൻ അവരുടെ മിഡിൽ ബർത്ത് ഒരുക്കി. ഭർത്താവിന് ആശ്വാസമായിക്കാണണം. അയാൾ രണ്ടാമത്തെ ബർത്തിൽ കയറിക്കിടന്നു. ഏവരേയും ആട്ടി ഉറക്കികൊണ്ട് വണ്ടി മുന്നോട്ടു നീങ്ങി.

ഓടി തളർന്ന വണ്ടി സ്റ്റേഷനിൽ എത്തി വിശ്രമത്തിലാണ്. കോലാഹലങ്ങൾ കേട്ടുണർന്നു. നേരം പുലർന്നിരിക്കുന്നു. എല്ലാവരും പ്രഭാത കർമ്മങ്ങളിൽ മുഴുകിയ തിരക്കിലാണ്. അവൾ വെടിപ്പായി, വസ്ത്രം ധരിച്ച് മടക്കിവച്ച കയ്യിൽ മുഖം ചായ്ച്ച് ജാലകത്തിലൂടെ കാഴ്ചകൾ കണ്ട് ഇരിക്കുന്നു. ഭർത്താവിനെ കണ്ടില്ല. ഞാൻ എന്റെ ബർത്തിന്റെ ചുവട്ടിൽ വളരെ പ്രയാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന മദ്ധ്യവയസ്കയ്ക്കും കുട്ടിക്കും മോചനം കൊടുത്തു. മുകളിലെ ബർത്തിലെ കാരണവർ ഇനിയും എഴുന്നേറ്റിട്ടില്ല. പ്രഭാതകർമ്മങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ ഞാൻ ജാലകത്തിനരികിൽ എന്റെ സ്ഥാനത്ത് ഇരുപ്പ് ഉറപ്പിച്ച് ഒരു കാപ്പിക്കായി വെളിയിലേയ്ക്കു തല നീട്ടി. ഭർത്താവ് കൈനിറയെ പായ്കറ്റുകളും മറ്റുമായി വന്നു. എല്ലാം ഭാര്യയെ ഏൽപ്പിച്ച ശേഷം വീണ്ടും ടീ സ്റ്റാളിലേക്കു പോയി. മൂന്ന് കാപ്പിയുമായി തിരിച്ചുവന്നെനിക്കഭിമുഖമായി ഇരുന്നു.

"എന്താ - പ്രഭാതകൃത്യങ്ങളെല്ലാം കഴിഞ്ഞെങ്കിൽ ഇനിയൊരു കാപ്പിയാകാം" കാപ്പി എനിക്കുവച്ചു നീട്ടി. വേണ്ടെന്നു പറയാൻ തോന്നിയെങ്കിലും ഒരു കാപ്പി കഴിക്കണം എന്നുള്ളതുകൊണ്ട് സ്വീകരിച്ച് - നന്ദി അറിയിച്ചു.

(തുടരും...)

എറണാകുളം കരയോഗം എൽഡർ സിറ്റിസണസ് ഫോറം മെയ് മാസത്തെ പരിപാടികൾ

തീയതി	ഇന്നത്തെ ചിന്താവിഷയം	മുഖ്യപ്രഭാഷകൻ	വിഷയം	ഹോസ്റ്റ്	നമ്പർ
14.5.15	പ്രൊ.സുമംഗലാദേവി	എം.ആർ രാജേന്ദ്രൻ നായർ	അഴിമതിക്കെതിരെയുള്ള പോരാട്ടം	പി.ജി. കൃഷ്ണൻ നായർ	825
21.5.15	വിജയരാഘവമേനോൻ	പി.വി. മാധവൻപിള്ള	ഭക്തിയോഗം	വി. കോമളവല്ലി	826
28.5.15	ബി.ജി.മേനോൻ	ഡോ.ജി.മാധവൻ നായർ	നായ്ക്കൾ നാടിന്റെ ശാപമോ?	ഇ. വിജയലക്ഷ്മി	827
4.6.15	കെ.ജി.പത്മനാഭപിള്ള	എസ്. രാജേന്ദ്രൻ നായർ	വാസ്തു	വി.കെ.ശങ്കരൻകുട്ടി	828

മൂന്നു ദേശാടനക്കിളികളുടെ നൊമ്പരങ്ങൾ

മൂന്നാംകിളി

ജി. മാധവൻ നായർ

(ഐക്യരാജവംശത്തിലെ (യു.കെ) സന്ദർശനത്തിനിടയിൽ തലസ്ഥാനമായ ലണ്ടൻ കൂട്ടായ്മയിലെ ചുറ്റുവട്ടത്ത് ജീവിക്കുന്ന കേരള കൂട്ടായ്മയിലെ വിവിധ പരിച്ഛേദങ്ങളുടെ വികാരതുടിപ്പുകൾ നേരിട്ടു കണ്ടു മനസ്സിലാക്കി, ജന്മനാട്ടിൽ ജീവിതം ദുസ്സഹമായ സന്ദർഭത്തിൽ മറുനാട്ടിൽ ചേക്കേറി ഉപജീവനം നടത്തുന്നവരാണ് ഏറിയ പേരും. അവർക്കിടയിൽ തുടർവിദ്യാഭ്യാസം കൂടി സാദ്ധ്യമാകത്തക്ക രിതിയിൽ ജോലിയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരുടെ സംഖ്യയും ഒട്ടും ചെറുതല്ല. അവരുടെ ഇടയിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്ഥ തലങ്ങളിൽ പ്രവൃത്തിയിലേർപ്പെട്ടിരുക്കുന്ന മൂന്നു യുവതികളെ തിരഞ്ഞെടുത്താണ് കഥാബിംബം വികസിപ്പിച്ചത്. നേരിട്ടറിവുള്ളതിനാൽ, സത്യത്തിന്റെ മുഖം വികൃതമാണെങ്കിൽ കൂടി അത് വെളിപ്പെടുത്തുന്നതിൽ അഭംഗിയില്ലെന്നു കരുതട്ടെ. സ്വകാര്യദുഃഖങ്ങൾ പേറി നടക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും കേരളത്തനിമയിൽ അവരെല്ലാം പലപ്പോഴും ഒത്തകൂടുകയും, നൈമിഷികമാണെങ്കിലും ആഹ്ലാദത്തോടെ ചിലവഴിക്കുകയും ചെയ്ത സന്ദർഭങ്ങളിൽ പങ്കു ചേർന്നിട്ടുമുണ്ട്.)

പഴയ നഗരത്തിന്റെ പ്രതാപം മങ്ങിയ കെട്ടിടങ്ങളും, വീതികുറഞ്ഞ വീഥികളുമുള്ള ഒരു പ്രദേശത്ത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന വിവിധ രാജ്യങ്ങളാൽ പ്രതിനിധീകരിക്കപ്പെട്ട റസ്റ്റോറന്റുകളിൽ ഭാരതീയഭോജ്യങ്ങൾക്കു, പ്രത്യേകിച്ചും തെക്കേ ഇന്ത്യൻ ആഹാരങ്ങൾക്ക് മുൻതൂക്കം കൊടുക്കുന്ന ഒന്നിലാണവൾ ജോലി ചെയ്തിരുന്നത്. കേരളീയനായ ഒരു യുവാവിന്റെ മേൽനോട്ടത്തിൽ നടത്തിവന്നിരുന്നതിനാൽ പല ദിവസങ്ങളിലും ഒരു കേരളത്തനിമ അവകാശപ്പെട്ടിരുന്നു.

ഹോട്ടൽ മാനേജ്മെന്റിൽ ബിരുദം എടുക്കുവാൻ തക്ക സാമ്പത്തികശേഷി ഇല്ലാത്തതിനാൽ തൊട്ടടുത്തുള്ള സംസ്ഥാനത്തു പോയി ഒരു ബന്ധുവിന്റെ സഹയത്തോടെ ഡിപ്ളോമ എടുത്ത് തിരികെ നാട്ടിലെത്തി പല സ്ഥലങ്ങളിലും പരിചയത്തിനും, കൂടുതലായി നേരിട്ട് പഠിക്കുന്നതിലേയ്ക്കുമായി ജോലി ചെയ്തതിനു ശേഷമാണ് പുറം രാജ്യത്തേക്ക് പോകുവാൻ തയ്യാറെടുപ്പ് തുടങ്ങിയത്. ലണ്ടനിലുള്ള, കൂടെ പഠിച്ചിരുന്ന കന്നഡ യുവാവിന്റെ പ്രേരണയും പ്രയത്നവും മൂലം ഒരവസ്സരമൊത്തു വന്നു. അങ്ങിനെയാണ് പ്രധാന നഗരത്തിന്റെ ചുറ്റു വട്ടത്തുള്ള ഈ ചെറു നഗരത്തിലെ ഹോട്ടലിലെത്തിയത്.

മലയാള മണ്ണിൽ നിന്നു മറുനാട്ടിലേയ്ക്ക് പറിച്ചു നടുവാൻ വിധിക്കപ്പെട്ട കുറെ അധികം ചെറുപ്പക്കാർ ഈ രംഗത്തേയ്ക്ക് കടന്നു വന്നത് ജീവിതത്തോടുള്ള അഭിനിവേശം മൂലമാണ്. ഈ ചെറുനഗരത്തിലെ മുപ്പതോളം ഭക്ഷണശാലകളിൽ പലതിലും കേരളസാന്നിദ്ധ്യം അറിയിക്കുന്നതിലേയ്ക്ക് അനവധി യുവതി യുവാക്കൻമാർ എത്തി ചേർന്നിരിക്കുന്നു.

പ്രതിഫലത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ സർക്കാർ ജോലിക്കനുസരണമായി ഒരു നിശ്ചിത തുക അനുവദിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിലും ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് ഇത്രയായിരിക്കണമെന്നുള്ളതിന് ഒരു നിബന്ധന വച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ വീട്ടുവാടക, ഭക്ഷണത്തിനു വേണ്ടുന്ന വഹ, യാത്രചിലവ്, മറ്റുചില വുകൾ ഇവക്കെല്ലാം വേണ്ടുന്ന തുക കഷ്ടിച്ച് ഒപ്പിച്ച് കൊണ്ടുപോകാം.

ജോലിയുടെ കാര്യത്തിൽ മിക്കവാറും ദിവസങ്ങളിൽ വൈകുന്നേരം ആറുമണിയോടെ തീരുമെങ്കിലും ആഴ്ചയുടെ അവസാന ദിവസങ്ങളിൽ അത് അതിഥി ബാഹുല്യം നിമിത്തം രാത്രിയിലേയ്ക്ക് നീളും. കൂടെയുള്ള 'ആൺ' സുഹൃത്തുകൾ ത്യാഗബുദ്ധിയോടെ കൂടുതൽനേരം പണിയെടുക്കുവാൻ സന്നദ്ധത കാട്ടുന്നതിനാലാണ് പലപ്പോഴും കൂരിരുട്ടിലകപ്പെടാതെ താമസസ്ഥലത്ത് ചേക്കറാൻ കഴിയുന്നത്.

സാധാരണ യാത്രപുറപ്പെടുമ്പോൾ കൂടെ താമസിച്ചിരുന്നവരെല്ലാം പോയിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കും. തന്റെ ജോലി തുടങ്ങുന്നതിനല്പം താമസമുണ്ട്. കാരണം പ്രാതലിനു വേണ്ടുന്ന ഭോജ്യങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുവാൻ സാവകാശം ഉണ്ട്. ഇടപാടുകാർ വന്നെത്തുവാൻ കുറച്ചു സമയം പിടിക്കും. പുലർച്ചേ തന്നെ വന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവർ നന്നേ കുറവാണ്.

സ്നാനം ഇവിടെ കൃത്യമായി നടക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയ അല്ല. മേലെല്ലാം കഴുകി വൃത്തിയാക്കി, വസ്ത്രം മാറി, ശരീരത്തിന്റെ ചില ഭാഗത്തും, തുണിയിലും സുഗന്ധലേപനം പകർന്ന് തൊലി പെട്ടെന്ന് ഈർപ്പരഹിതമാകുന്നതിനാൽ, പൗഡർ പൂശാതെ ബാഗും, കുടയുമെടുത്ത് വീടു പൂട്ടി പുറത്തേക്കിറങ്ങി. കൂട്ടുകാർ ഓരോരുത്തരും, ഓരോ സയമത്തു മടങ്ങിവരുന്നതിനാൽ എല്ലാവരും ഫ്ളാറ്റിന്റെ ചാവി സൂക്ഷിക്കുന്നു. ഇനി അല്പം നടന്നിട്ടുവേണം ബസ്സ് നിറുത്തുന്ന സ്ഥലത്തെത്തുവാൻ. മഞ്ഞുപെയ്തൊഴിയാത്ത വഴിയിലൂടെ മെല്ലെ നടക്കുന്നതിനിടയിൽ മഴ ഒന്നു പൊടിഞ്ഞു. ബാഗിൽ നിന്നും കുട എടുത്ത് നിവർത്തി ചൂടിയെങ്കിലും, വീശിയടിക്കുന്ന കാറ്റിന്റെ ശക്തിയിൽ അത് ചൂളിപോകുന്നു. പാതയിലൂടെ സ്ക്കൂളിലേയ്ക്കു പോകുന്ന യൂണിഫോം ധാരികളായ കുട്ടികളുടെ പ്രവാഹമുണ്ടായത് അവൾ ശ്രദ്ധിച്ചു.

ബസ്സ് കയറി ഏതാണ്ട് അരമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞാണ് ജോലിചെയ്യുന്ന സ്ഥാപനത്തിലെത്തിയത്. സഹപ്രവർത്തകരെല്ലാം എത്തിചേർന്നിരിക്കുന്നു. കുറച്ചുകാലമായി മലയാളികൾ നടത്തിവരുന്ന ഈ ഭക്ഷണശാലയിലെ മിക്കപേരും ആ നാട്ടുകാർ തന്നെ. കേരളത്തനിമ പകരുന്നതിനാൽ കുറച്ചധികം നാടൻ വിഭവങ്ങൾ ഇവിടെ തയ്യാറാണ്. വെളുത്ത തൊലിക്കാർ സമീപകാലങ്ങളിൽ ഇതിലേയ്ക്ക് ആകർഷിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിനാൽ ശനി, ഞായർ ദിവസങ്ങളിൽ ആ പ്രത്യേക ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാൻ നല്ല തിരക്കാണ്. തീൻ മേശപ്പുറത്തുവച്ചിട്ടുള്ള വിലയും, വിഭവങ്ങളും പ്രദർശിപ്പിക്കുന്ന 'സ്റ്റാന്റ്' ''മാറ്റിവച്ചിട്ട് അവൾ പഴയ മേശവിരി എല്ലാം മാറ്റി പുതിയ വെള്ളത്തുണി വിരിച്ചു. അതിനുശേഷം സ്റ്റാന്റ് നടുവിൽവച്ച്, കോണാകൃതിയിൽ മടക്കിയ ഏപ്രണുകൾ ഓരോ കസേര എന്ന കണക്കിന് വിരിയുടെ മുകളിൽ സ്ഥാപിച്ചു.

ഇനി പ്രാതൽ കഴിക്കുവാൻ വരുന്ന അതിഥികളെ ഉപചാരപൂർവ്വം ആനയിച്ച് ആസനസ്ഥരാക്കണം. അവരിൽ നിന്നു മേശപ്പുറത്തിരിക്കുന്ന സ്റ്റാന്റിലെ കാർഡു പരിശോധിച്ച ശേഷം ലഭിക്കുന്ന വാമൊഴി അനുസരിച്ച് ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഭോജ്യവസ്തുക്കൾ ഏതാണെന്നും, എന്താണെന്നും മനസ്സിലാക്കി കുഞ്ഞു പുസ്തകത്തിൽ കുറിച്ച്, മുഴുവൻ വിവരങ്ങളും കുശിനിയിലെത്തിക്കണം. അടുക്കളയാകെ സജീവമാണ്. 'ഷെഫ്' എന്നു ഓമനപേരുള്ള പത്തനംതിട്ട സ്വദേശി വെള്ള കുപ്പായത്തിനുമേൽ, കറുത്തസ്വെറ്റർ ധരിച്ചിരുന്നു. തലയിലെ നീണ്ട തൊപ്പി, ഈ നാട്ടിൽ ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ നിർബ്ബന്ധമായും വച്ചിരിക്കണം. ഷെഫിനെ സഹായിക്കുവാൻ ആന്ധ്രാസ്വദേശിനി നിഴൽ പോലെ കൂടെയുണ്ട്. അവളിപ്പോൾ മലയാള ഭാഷ അനായാസം കൈകാര്യം ചെയ്തു വരുന്നു.

രാവിലെ ബ്രേക്ക്ഫാസ്റ്റ് എന്ന ഓമന പേരിലറിയപ്പെടുന്ന പരിപാടിയിൽ പങ്കുചേരുവാനായി ഓരോരുത്തരായെത്തി. ആ സമയത്ത് സാധാരണ വലിയ തിരക്കുണ്ടാകാറില്ല. ഇവിടെ അടുത്തെല്ലാം ധാരളം ഏഷ്യൻ റസ്റ്റോറന്റുകൾ ഉണ്ട്. രുചിക്കിണങ്ങിയ ഭക്ഷണം പാകപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ഓരോ സ്ഥാപനവും മത്സരിക്കുന്നു. സ്വാദിന്റെ നിറക്കൂട്ടിൽ, വിഭവങ്ങൾ ഒരുക്കി മറുനാട്ടിൽ ആസ്വാദകരെ ആകർഷിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ കേരളീയ ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റിയോടു മത്സരിച്ച് ജയിക്കാൻ ദുഷ്കരമാണ്. അവരവരുടെ ഇഷ്ടാനുസരണം ആവശ്യപ്പെട്ട സാധനങ്ങൾ ഷെഫുണ്ടാക്കി, ചൂടോടെ പ്ലേറ്റുകളിൽ പകർന്നു തരുന്നത്, ട്രേകളിലാക്കി വൃത്തിയോടെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം മേശകളിൽ എത്താൻ തുടങ്ങി.

ഉച്ചഭക്ഷണത്തിന് പ്രവർത്തി ദിവസങ്ങളിൽ ഗുണഭോക്താക്കൾ കുറവാണ്. വിശ്രമ ജീവിതം നയിക്കുന്ന ഒരുകൂട്ടം വയോധികർ വീടുകളിൽ നിന്നും പുറത്തിറങ്ങി കടകളിലെല്ലാം പോയി ഇടപാടുകൾ നടത്തിയശേഷമാണ് ഭക്ഷണശാലകളിലെത്തുക. ദിവസങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം ഒന്നുമില്ലാത്ത അവർക്ക് പെൻഷൻ തുക അല്ലെങ്കിൽ ജോലി ചെയ്തിരുന്ന കാലയളവിൽ ഉണ്ടാക്കിയ നിക്ഷേപത്തിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന വിഹിതം ചിലവഴിക്കുവാൻ ഇതിലും നല്ല ഒരവസ്സരം വേറെയില്ല. അതിനുവേണ്ടി ഏതറ്റവും വരെ പോകുവാൻ അവർക്ക് മടിയുമില്ല.

രാത്രി ഭക്ഷണത്തിനാണേറെ ആൾക്കാർ വന്നെത്തുക. ഇവിടെ വൈൻ, ബിയർ, മറ്റു മദ്യങ്ങൾ എന്നിവ മിക്കവാറും എല്ലാം ഭക്ഷണശാലകളിലും ലഭിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഭക്ഷണത്തിനോടൊപ്പം ഒരു ഉത്തേജനത്തിനുതകുന്ന രീതിയിൽ അവരതുള്ളിലാക്കും. മേശയിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന വിഭവങ്ങളുടെ പട്ടിക നോക്കി ഭാരതീയ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ

യാണെന്നു മനസ്സിലാക്കി വേണ്ടതിനു 'വാക്കു' നൽകി കാത്തിരിക്കുന്നു. സമയം കുറച്ചെടുക്കു മെന്നവർക്കറിയാം.

കേരളത്തനിമയിലുള്ള ദോശ, മസാലദോശ, വട, ഇടിയപ്പം, പുട്ട്, അപ്പം എന്നിവയെല്ലാം ആകർഷണ വസ്തുക്കളിൽ പെട്ടതാണ്. മാംസപ്രധാന്യം തൽക്കാലം മാറ്റിവച്ചിട്ടാണ് ഇവയെല്ലാം കഴിക്കുന്നത്. സ്വന്തം നാട്ടിൽ നിന്ന് ഇവിടെ എത്തി ജോലി യെടുക്കുന്നവർക്കു വിവരപട്ടികയിലുള്ള വിലകണ്ടാൽ മിക്കവാറും ബോധരഹിതരാകും. അവർക്കു അപ്രാപ്യമായ വിലകൾ സായിപ്പിനു ബാധകമല്ല. അല്ലെങ്കിൽ വിഭവാനുഭൂതിയിൽ മയങ്ങി പോകുന്നവർ അത് തിരക്കാറില്ല. ഉത്ഭവസ്ഥാനത്തുള്ള യാഥാർത്ഥ്യം അവർക്ക് വെളിവാകുന്നില്ലല്ലോ.

ഒഴിവു ദിവസത്തിന്റെ ആരവത്തിലലിഞ്ഞു ചേർന്ന് അവൾ ജോലിതുടർന്നു. സഹൃദയരായ സുഹൃത്തുക്കൾ തലങ്ങും വിലങ്ങും പാഞ്ഞ് അതിഥി സൽക്കാരത്തിനു മാറ്റേകി. വീഞ്ഞും, ബിയറും ശാലക്കകത്തൊഴുകി. ചൂടുള്ള മദ്യത്തിന് അത്രയ്ക്ക് മതിപ്പില്ല. പക്ഷേ ഏഷ്യാക്കാർക്കു അതാണ് ഹരം. സാധാരണ പബ്ബുകളിൽ ഈടാക്കുന്ന വിലയെക്കാൾ പതിൻമടങ്ങാണ് ഇവിടെ. അതിലാർക്കും പരാതിയില്ല, കാരണം രുചിക്കനുസരിച്ച് പൊരിച്ചതും മൊരിച്ചതുമായ പലതും ഉള്ളിലാക്കാം. ഏതാണ്ട് പത്തു മണി കഴിഞ്ഞിട്ടും കസേരയിലമർന്നിരുന്ന ചങ്ങാതിമാർ എഴുന്നേറ്റ് വീടുകളിലേയ്ക്ക് പോകുവാൻ കൂട്ടാക്കുന്നില്ല.

നാട്ടിൽ വിമാനത്താവളത്തിനടുത്തുള്ള സ്ഥലത്തിൽ നിന്നും വരുന്ന ഉടമയുടെ ബന്ധുവായ സഹപ്രവർത്തകന്റെ സഹായ മുണ്ടെങ്കിലെ, ഇനി വീട്ടിൽ എത്താൻ കഴിയു. അവന്റെ ജോലി മുഴുവൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുമില്ല. കിട്ടിയ ദോശകളുടെ പൊട്ടും, നാനിന്റെ ഒരു കഷണവും കോഴിക്കറിയുടെ ചാറും, ഒന്നുരണ്ട് കഷ്ണങ്ങളും ധൃതിയിൽ കഴിച്ച് കൂട്ടുകാരികൾക്ക് വേണ്ടി നേരത്തെ കരുതി വെച്ചിരുന്ന പാഴ്സൽ (കാശ് കൊടുത്തിട്ടാണ്) കൈയ്യിലെടുത്ത് സുഹൃത്തിനു വേണ്ടി കാത്തു നിന്നു. അരമണിക്കൂറിനുശേഷം അയാൾ തയ്യാറായി വന്നു. ഹോട്ടലിന്റെ പുറകുവശത്തുള്ള സ്ഥലത്ത് നിർത്തിയിട്ടിരുന്ന ഉടമയുടെ ചെറിയ കാർ പ്രവർത്തിപ്പിച്ച് വെളിയിലെ റോഡിലേയ്ക്കിറങ്ങി. ജോലിക്കാരോടൊപ്പം പണി എടുക്കുന്നതിൽ വിമുഖത കാട്ടാത്ത യോഗ്യനും, മാന്യനുമായ ഉടമയോട് യാത്ര പറഞ്ഞു. അവൾ തിരിക്കിട്ട് കാറിനടുത്തെത്തി, മുൻവശത്ത് സാരഥിക്കടുത്തുള്ള സീറ്റിലിരുന്നു. വഴിക്ക് നാട്ടിലെ വിശേഷങ്ങൾ പരസ്പരം കൈമാറി. അത്രയ്ക്ക് വിഷയജ്ഞാനം ലഭിക്കാത്ത ഈയാൾ ബിസിനസ്സിൽ മിടുക്കനും, സ്വഭാവത്തിൽ സ്നേഹസമ്പന്നനുമാണ്. അത് പുറത്തേയ്ക്ക് വരുത്തുവാൻ തുനിയുമ്പോൾ സാമർത്ഥ്യക്കുറവി നാൽ പരാജയപ്പെട്ടു പോകുന്നു. അത് പൂർണ്ണമായും അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിലെ ഇംഗിതം മനസ്സിലാക്കി, പക്ഷേ നിസ്സഹായയായ അവൾക്ക് അതിൽ പ്രതികരിക്കുവാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ യിലായതിനാൽ, സാധുവായ അയാളോട് സഹതാപമാണ് തോന്നിയത്.

അല്പസമയത്തിനുശേഷം താമസസ്ഥല ത്തെത്തി. അവൾ നന്ദിവാക്കു പറഞ്ഞ്, ആരോഗ്യം സൂക്ഷിക്കണമെന്നുപദേശിച്ച് അയാളുടെ തോളത്ത് മെല്ലെ തട്ടി, കൈപിടിച്ച് ഒന്നുകുലുക്കി നിറഞ്ഞ ചിരിയോടെ പുറത്തിറങ്ങി. അവളുടെ പെട്ടെന്നു ണ്ടായ ഭാവപകർച്ചയിൽ ആകെ കോരിത്തരിച്ച് എന്നാൽ സ്തബധനായി, എല്ലായ്പ്പോഴും സ്വാഗത മെന്നോതി. കൈവീശി അയാൾ യാത്രയായി.

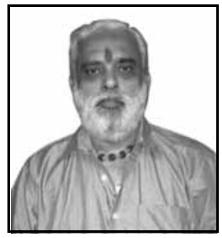
കൂടയണൽ

വീട്ടുവാതില്ക്കൽ ആഗതമായി എന്ന അറിയിപ്പിനുള്ള മണിയുടെ സ്വിച്ച്, ചലിച്ചപ്പോൾ തുറക്കപ്പെട്ട വാതിലനു മുമ്പിൽ കണ്ടത് ഷോപ്പിംഗ് മാളിൽ ജോലിചെയ്തു തളർന്നു വന്ന തന്റെ കൂട്ടുകാരിയേയും, കൂടെ അതുപോലെ തന്നെ ആതുരശ്രുശ്രുഷയിൽ മുഴുകി ക്ഷീണിച്ചവശയായി തിരികെ എത്തിച്ചേർന്ന മറ്റേ സ്നേഹിതയേയുമാണ്. അകത്ത് കയറി, ധരിച്ചിരുന്ന മേൽ വസ്ത്രങ്ങൾ ഉരിഞ്ഞ് തറയിലേയ്ക്ക് വലിച്ചെറിഞ്ഞ് സ്റ്റാൻഡിൽ നിന്ന് ഒരു നൈറ്റി എടുത്തു അലസ്സമായി ചുറ്റിക്കൊണ്ട് അവൾ സ്നേഹിതകളെ ഉണർത്തി യതിന് അങ്ങേയറ്റം ഖേദം പ്രകടിപ്പിച്ചു. കൊണ്ടു വന്നിരുന്ന ഭക്ഷണപൊതിയെ പറ്റി സൂചിപ്പി ച്ചെങ്കിലും ആർക്കും അതിൽ അപ്പോൾ താല്പര്യ മുണ്ടായില്ല.

അവരെല്ലാം തുല്യദുഖിതാരാണെങ്കിൽ കൂടി, ഉള്ളിലെ നൊമ്പരം വെളിപ്പെടുത്താതെ പക്ഷേ അത് പൂർണ്ണമായും അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് തന്നെ പരസ്പരം പുണർന്നുകൊണ്ട് ദൈവത്തിനു സ്തുതി പറഞ്ഞ്, ഉറങ്ങുന്നതിലേയ്ക്ക് വേണ്ടി വെറും രണ്ടു മുറികളുള്ള കുഞ്ഞു ഫ്ളാറ്റിലെ വിശിഷ്ട മുറിയിൽ ഇട്ടിരുന്ന ഒരേ ഒരു വിശാല കട്ടിലിലെ കിടക്കയിലേയ്ക്ക് ചരിഞ്ഞു.

■

ഉൗർദ്ധൻ വലിക്കുന്ന മലയാളം



നന്ദകുമാർ മേനോൻ

(തുടർച്ച)

(3) ആംഗലമാദ്ധ്യമത്തിൽ പഠിക്കുന്നത് , ആംഗല ഭാഷാ ജ്ഞാനമുണ്ടാവാൻ വേണ്ടിയാണെങ്കിൽ, പിന്നെ അതെന്തിനു വിഷയമായും പഠിക്കണം.?

(4) ആംഗലം പഠിക്കുന്നത്, ഒരു വിദ്യാർത്ഥിക്കും തന്റെ മാതൃഭാഷയിൽ മറ്റു വിഷയങ്ങൾ പഠിക്കാൻ കഴിവില്ലാത്തതു കൊണ്ടല്ല. കേരളത്തിന് പുറത്ത് പോയി പഠനം തുടരാനും തൊഴിൽ നേടാനും അതാവശ്യമായതു കൊണ്ടാണ്. അതിന് ആംഗലം മാദ്ധ്യമമായി 17 കൊല്ലം ചരിത്രവും, ശാസ്ത്രവും മറ്റും പഠിക്കണമെങ്കിൽ , പിന്നീട് റഷ്യയിലോ, ജർമ്മനിയിലോ, ഫ്രാൻസിലോ ആണ് പോകേണ്ടി വരുന്നതെങ്കിൽ , തിരിച്ചു വന്നു 17 കൊല്ലം പഠിച്ച ചരിത്രവും ശാസ്ത്രവും വീണ്ടും റഷ്യൻ ഭാഷയിലോ, ജർമ്മൻ ഭാഷയിലോ, ഫ്രഞ്ച് ഭാഷയിലോ പഠിക്കേണ്ടി വരുമോ?

(5) ആംഗലം പോലെ ഇത്ര ലളിതമായ ഒരു ഭാഷ പഠിക്കാൻ ഇത്രയൊക്കെ കസർത്ത് (വിഷയമായി 17 വർഷം, മാദ്ധ്യമമായി 17 വർഷം) കാണിക്കണമെങ്കിൽ ഇതിനിടെ പഠിക്കുന്ന ഹിന്ദി എന്തിന് പഠിക്കുന്നു? സംസ്കൃതം എങ്ങിനെ പഠിക്കുന്നു?

ചിലർക്കിതിനുള്ള ഉത്തരം, ഇത് അന്യസംസ്ഥാനത്തു നിന്നു വരുന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെ മക്കളുടെ പഠനസൗകര്യത്തിനു വേണ്ടിയാണ് എന്നാണ്. അതൊരു അപവാദം (എക്സംപ്ഷൻ) മാത്രമാണ്. അതല്ല നിയമ (റൂൾ)മായിരിക്കേണ്ടത്. അത്തരം അവസ്ഥകളെ വ്യത്യസ്ഥമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് പകരം, മുലകുടി മാറുന്നതിന് മുൻപ്, കുഞ്ഞിന്റെ കൈയ്യിൽ കത്തികൊടുത്ത് പെറ്റതള്ളയുടെ നെഞ്ചിൽ കുത്തിയിറക്കി പാലിനു പകരം ആ രക്തം കുടിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുകയല്ല വേണ്ടത്.

ഭാഷയും സാഹിത്യവും ഇന്നത്തെ വിദ്യാഭ്യാസം

ഇവിടെയാണ് ഭാഷ പഠിപ്പിക്കുന്നതിന് പകരം സാഹിത്യം പഠിപ്പിക്കുന്നതിലെ തന്ത്രം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്.

ഭാഷയിലാണ് സാഹിത്യം അമർന്നിരിക്കുന്നത് എന്നാലും എന്തിനാണ് മലയാള ഭാഷ പഠിപ്പിക്കുന്നതും പഠിക്കുന്നതും നിർത്തിയത്? ആ സംസ്കാരത്തെ തുരത്താൻ. സാഹിത്യം സംസ്കാരത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമാണെന്നതിനാൽ, ആംഗല സാഹിത്യം പഠിപ്പിച്ചാൽ, ആ സംസ്കാരവും നമുക്ക് സ്വായത്തമാകും എന്നതിനാലാണ് ആംഗലഭാഷ പഠിപ്പിക്കുന്നതിനു പകരം ആംഗലസാഹിത്യം പഠിപ്പിക്കാനും പഠിക്കാനും നമ്മുടെ നട്ടെല്ലില്ലാത്ത ഭരണകർത്താക്കളും പരമ്പര്യാവഹേളരായ പൊതുജനവും ഉത്സുകരാവുന്നത്. ഒറ്റയടിക്ക് രണ്ടും സാധിച്ചു. മലയാളം ഒഴിവാക്കി, മലയാള സാഹിത്യവും അതിലൂടെ മലയാള സംസ്കാരവും അടക്കി. ആംഗല സാഹിത്യം പഠിപ്പിച്ച് ആംഗല സംസ്കാരത്തിൽ തലമുറകളെ മുക്കിക്കുളിപ്പിച്ചു.

ഭാഷ ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള ഒരുപാധിയാണ് (Medium for Communication). സാഹിത്യം, സംസ്കാര പ്രകാശനത്തിന് ഉള്ളതും. ''ഞാൻ ഊണുകഴിക്കുകയാണ്'' എന്നതുപോലെയുള്ള പ്രസ്താവനകളും ''അമ്പിളിമാമന്റെ കിരണങ്ങൾ എന്നെ തണിപ്പിക്കുന്നു''. എന്നതുപോലുള്ള വികാര പ്രകാശനങ്ങളും, ''നീ എവിടെ പോകുന്നു'' എന്ന രീതിയിലുള്ള ചോദ്യങ്ങളും ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള ഭാഷ ഉപകരണങ്ങളാണ്. ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഷയിൽ എഴുതപ്പെട്ട സാഹിത്യം വായിച്ച്, സങ്കല്പിച്ച് ഭാവനാലോകത്തിൽ വിഹരിക്കാം. അതിലുപരി സംസ്കാരപ്രകാശനത്തിന്റെ പല മുഖങ്ങൾക്കും സാഹിത്യം അടിസ്ഥാനമാണ്. നൃത്തം, സംഗീതം, നാടകം, ആചാരങ്ങൾ, ഭക്ഷണവിഭവങ്ങൾ, താളങ്ങൾ, വാദ്യവൃന്ദങ്ങൾ (ഓർക്കസ്റ്റ്റാ) എന്നിവക്കെല്ലാം അടിസ്ഥാനമാണ് ഭാഷ.ഒരു ഭാഷ പഠിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ, ആ സംസ്കാരം ആകപ്പാടെയാണ് നമുക്ക്

നഷ്ടപ്പെടുന്നത്. അതുപോലെ തന്നെ ഒരു സാഹിത്യം പഠിക്കുമ്പോൾ, ആ സംസ്കാരത്തിലേക്കാണ് നാം കടന്നുചെല്ലുന്നത്. എത്ര അഗാധമായി ആ ഭാഷാ സാഗരത്തിലേയ്ക്ക് നാം ഊളിയിടുന്നുവോ അത്രയ്ക്കും ആ സംസ്ക്കാരം നമ്മെ കുളിപ്പിക്കുന്നു.

ഏതൊരു സംസ്കാരവും പല വികാസ പരിണാമങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോവും, മലയാള സംസ്കാരവും അതുപോലെ മൊട്ടിട്ട് വിരിഞ്ഞ് വികസിച്ച് പുഷ്കലമായത്, പല നാളുകളിലൂടെയാണ്. തമിഴ് വന്നപോലെ ഒരു പൊതുമൂല ദ്രാവിഡ ഭാഷയിൽ നിന്ന് പിരിഞ്ഞ് വന്ന മലയാളത്തിൽ ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഉണ്ടായിരുന്നത് പാട്ടുകളായിരുന്നു. തമിഴിനോട് കൂടുതൽ അകലുകയും, സംസ്കൃതത്തോടടുക്കുകയും ചെയ്ത് മണിപ്രവാളകവിതയിലൂടെയും, ശ്ലോക സമ്പ്രദായങ്ങളിടെയും, പ്രബന്ധങ്ങളിലൂടെയും, ചെറുകഥാ നോവൽ മുതലായവയിലൂടെയും കഴിഞ്ഞ തലമുറ വരെ വന്നെത്തി. ആദ്യകാല പാട്ടുകൾ, ചില ശീലുകളിൽ പാടി ഫലിപ്പിക്കാൻ എളുപ്പമായിരുന്നു.

ശ്രീ. പി. കെ പരമേശ്വരൻ നായർ എഴുതി സാഹിത്യ അക്കാദമി പ്രസിദ്ധികരിച്ച മലയാള സാഹിത്യ ചരിത്രം എന്ന ചെറു ചരിത്രത്തിൽ ഭാഷയും ആചാരങ്ങളും തമ്മിലുള്ള അടുത്ത ബന്ധം ഇങ്ങിനെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു. വേലർ, പാണർ, പുള്ളുവർ എന്നിങ്ങനെ പല വർഗ്ഗക്കാരും കേരളത്തിലെ പുരാതന സാമൂഹ്യജീവിതത്തിലെ ഘടകങ്ങളായിരുന്നു. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സുസ്ഥിതിയേയും സൗഖ്യത്തേയും പരിപാലിക്കാൻ ഈ വക വർഗ്ഗക്കാരുടെ സേവനങ്ങൾ ആവശ്യമായി പരിഗണിക്കപ്പെട്ട് വന്നു. ശത്രുദോഷം ഒഴിവാക്കാനുള്ള വേലൻ പ്രവൃത്തി, സർപ്പദോഷം പോക്കാനുള്ള പുള്ളുവൻപാട്ട്.. ഓരോ വർഗ്ഗക്കാർക്കും അവരവരുടേതായ ഇതിഹാസങ്ങളും ക്രിയാ പദ്ധതികളും ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇവരുടെ പ്രവൃത്തി കളോടനുബന്ധിച്ച് പലവിധത്തിലുള്ള ഗാനങ്ങൾ അവർ പാടി വന്നു. അവയെല്ലാം കേരള ജീവിതത്തിന്റേയും കേരളാചാരങ്ങളുടെയും വിവിധവശങ്ങളെ പ്രതിബിംബിപ്പിക്കുന്ന, അപരിഷ്കൃതങ്ങളെങ്കിലും, ചൈതന്യ പൂർണ്ണങ്ങളായ ചിത്രങ്ങളാണ്. ഇതിൽ "അപരിഷ്കൃത" എന്ന പ്രയോഗത്തിനോട് എനിക്ക് വിയോജിപ്പുണ്ട്. പരിഷ്കാരം എന്നത്, പാശ്ചാത്യ സ്വാധീന പ്രയോഗമാണ്. ബാധയൊഴിപ്പിക്കുമ്പോൾ വേലൻമാർ പാടുന്ന

അരിയാണേ പിണിയരം വരിക ഏ
അരിയാണേ പിണിയരം വരിക
....

കയൽനികരൊത്ത കണ്ണിണമേലും
തോലുഴിഞ്ഞു പിണിതീർന്നൊഴിക

എന്ന പാട്ടുശകലങ്ങൾ മലയാളസാഹിത്യം പഠിക്കുന്നവർക്കു മുന്നിലേ തെളിയൂ. കർക്കിടകത്തിലെ അർദ്ധരാത്രിക്കു ശേഷം പാണനും, പാട്ടിയും, കുട്ടികളും വീട്ടുപടികൾ തോറും ചെന്ന് പറ കൊട്ടിയും തുയിലുണർത്തിയും പറയി പെറ്റ തിരുവരങ്ങത്ത് പാണനാർക്ക് ശിവൻ വരം കൊടുത്ത കഥ പാടുന്നു. ഇതും മലയാളസാഹിത്യം പഠിക്കുന്നവർക്കു മുന്നിലേ വിളങ്ങൂ. ആദികാലം മുതൽക്ക് കേരളത്തിൽ നിലനിന്നിരുന്ന സർപ്പാരാധനയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ് പുള്ളുവനും പുള്ളുവത്തിയും പാടി നടന്നിരുന്നത്. മലയാള സാഹിത്യം പഠിച്ചാൽ തന്നെയേ ഇതും പൂക്കുകയുള്ളൂ. മലയാള സാഹിത്യം പഠിക്കണമെങ്കിലോ ആദ്യം മലയാള ഭാഷ പഠിക്കണം.

കൃഷ്ണഗാഥയിലൂടെയും രാമായണം ചമ്പുവിലൂടെയും പുനം നമ്പൂതിരിയും, രാമായണത്തിലൂടെ തുഞ്ചത്തച്ഛനും പാട്ടുകൾ പാടിയും, വെണ്മണി, കുഞ്ഞുക്കുട്ടൻ തമ്പുരാൻ മുതലായവർ, മുത്തും പവിഴവും ചേർത്ത മണിപ്രവാള ശ്ലോകങ്ങളിലൂടെയും, പച്ചമലയാളത്തിൽ പാടിത്തുള്ളി കുഞ്ചൻ നമ്പ്യാരും, മലയാള മഹാകാവ്യങ്ങളും തരളകവിതകളും ചൊല്ലി വള്ളത്തോൾ, ഉള്ളൂർ, ആശാൻ, വി.സി,തുടങ്ങിയ കവിതാ ചക്രവർത്തിമാരും, പുതുനോവൽ സമ്പ്രദായം സ്വീകരിച്ച് ചന്തുമേനോൻ, അപ്പു നെടുങ്ങാടി, സി.വി.രാമൻ പിള്ള മുതലായവരും അറുത്തുമുറിക്കുന്ന ഹാസ്യാക്ഷേപങ്ങളിലൂടെ സഞ്ജയൻ, ഇ.വി മുതൽ പേരും അവിടുന്നുംപോന്ന് പുതുമലയാള നോവലുകളിലൂടെ നന്തനാർ, ഉറൂബ്, ദേവ്, തകഴി, എം.ടി മുതലായ അസംഖ്യം നോവൽ സാഹിത്യകാരൻമാരും, പുതുകവിതകളിലൂടെ ജി.പി. മുതലായ കവികളും പാടി, ആടി, കഥകൾ പറഞ്ഞ് പിച്ചവപ്പിച്ച് വളർത്തിക്കൊണ്ട് വന്നതാണ് മലയാള സാഹിത്യം. ഇതിനെല്ലാം ആസ്വാദകരമുണ്ടായിരുന്നു. അവർക്ക് പാശ്ചാത്യ പരിഷ്കാരം ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടവർ മലയാള ഭാഷ പഠിക്കുകയും പടർന്നുകയറുന്ന ഈ സാഹിത്യ വല്ലരിയിൽ ഊഞ്ഞാലാടുകയും

ചെയ്തു. മലയാളം പോയതോടുകൂടി ഈ സാഹിത്യവും നമുക്ക് നഷ്ടമായി. അതോടൊപ്പം അതിൽ അമർന്നിരുന്ന സംസ്കാരവും.

മോഹിനിയാട്ടം മലയാളത്തിന്റെ നൃത്തമാണ്. അതിന് പാടി ഫലിപ്പിക്കാവുന്ന സാഹിത്യവുമുണ്ട്. ആ സാഹിത്യങ്ങളിലെല്ലാം മലയാളിയുടെ സംസ്കാരം പ്രതിഫലിക്കും. മോഹിനിയാട്ടത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന സാഹിത്യങ്ങളായ, ഇരയിമ്മൻ തമ്പിയുടെയോ, സ്വാതി തിരുനാളിന്റെയോ പാട്ടുകളെല്ലാം മലയാള സാഹിത്യത്തെ പ്രസ്ഫുരിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. തമ്പിയുടെ 'ഓമനതിങ്കൾക്കിടാവോ' എന്ന താരാട്ട് ഒരു മലയാളിക്കേ പാടാൻ കഴിയൂ.അതിന്റെ ശീലുപോലും മലയാളമാണ്. കോമളത്താമരയും, പൂവിലെ മധുവും, മൃദുവായി പഞ്ചമം പാടുന്ന കുയിലും, തുള്ളുമിളമാങ്കിടാവും, തത്തകളുടെ കൊഞ്ചലും, എല്ലാം എല്ലാം മലയാളിക്കുമാത്രം സ്വന്തമാണ്. അതേ ശീലിൽ Itsy-Bitsy Spider, Hush Little Baby, Twinkle Twinkle Little Star ഒന്നും പാടാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. അതുപോലെ തന്നെ വെണ്മണി അച്ഛൻ നമ്പൂതിരിയുടെ "ഓമനക്കുട്ടൻ ഗോവിന്ദൻ" എന്ന താരാട്ടിലെ വറുത്തുപ്പേരി പതിച്ച ഉരുളകളും, കൈരളീ സംസ്കാരത്തിനു സ്വന്തം. ഗർഭത്തിലുള്ള കുട്ടിക്ക് അച്ഛനമ്മമാർ സംസാരിക്കുന്നത് കേൾക്കാം എന്ന് വരത്തൻ പറയുന്നതുവരെ, അഭിമന്യുവിനെ അസംബന്ധമായി കരുതിയവരോട്, ഈ താരാട്ടുകൾ കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ ഉണ്ടാക്കിയിരുന്ന സ്വാധീനമോ, നിരന്തരം അത് പാടുന്നതുകൊണ്ട് അച്ഛനമ്മമാരിൽ അതുണ്ടാക്കിയിരുന്ന സംസ്കാരമോ പറയുന്നത് ചത്ത പോത്തിന്റെ ചെവിട്ടിൽ വീണ വായിക്കുന്നത് പോലെയാണ്. "കാന്തനോട് ചെന്ന് മെല്ലെ" "കാന്ത തവ പിഴ ഞാൻ" "തരുണീ ഞാൻ എന്തു ചെയ്യൂ" എന്നിങ്ങനെ അസംഖ്യം സ്വാതി തിരുനാൾ കൃതികളിൽ, മലയാളിയുടെ വിപ്രലംഭവും, പ്രണയകലാപങ്ങളുമാണ് പരന്നൊഴുകുന്നത്. ബിലാത്തിയിലെ ലൗ സ്റ്റോറീസല്ല. മലയാളം മരിക്കുന്നതോടുകൂടി, മോഹിനിയാട്ടവും അനുബന്ധമായ ഇടക്കയും, സോപാനസംഗീതവും ഊർദ്ധൻ വലിക്കും.

ലോകപ്രശസ്തിയുടെ കൊടിമുടി കേറി നിൽക്കുന്ന കഥകളിയും, കൂടിയാട്ടവും മലയാള സാഹിത്യത്തിലാണൂന്നി നിൽക്കുന്നത്. ഈ രണ്ടിലുമല്ലാതെ, ഭരതൻ അതി സൂക്ഷ്മമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള നവരസങ്ങളെ, ഭാരതത്തിലെ എന്നല്ല ലോകത്തിലെ തന്നെ ഒരു കലയ്ക്കും ഇത്രയും ഭംഗിയായും, വിസ്തരിച്ചും രംഗത്തവതരിപ്പിച്ചു ഫലിപ്പിക്കാൻ പറ്റില്ല. ഓരോ രസങ്ങൾക്കും ചേർന്ന വേഷവിധാനങ്ങളും, ഖണ്ടാരം, കാനക്കുറിഞ്ഞി, മലയമാരുതം, കുന്തളവരാളി, എരിക്കിലക്കാമോദരി എന്നിങ്ങനെ മധുരമസൃണമായ രാഗങ്ങളും, ചെമ്പട, അടന്ത, പഞ്ചാരി തുടങ്ങിയ അസംഖ്യം താളങ്ങളും, ആ താളങ്ങളിൽ തന്നെ ത്രിശ്രം, ചതുരശ്രം, സങ്കീർണ്ണം അങ്ങിനെ പല നടകളും, അവയോരോന്നും ഓരോ വേഷത്തിനും രസത്തിനും ഭാവത്തിനും ചേർന്നവണ്ണം പല ഉച്ചത്തിലും വായിക്കപ്പെടുന്ന ചെണ്ട, മദ്ദളം എന്നീ വാദ്യങ്ങളും എല്ലാം ചേർന്നുള്ള വിരുന്ന് മലയാളിയുടെ ആത്മാവിലാണ് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. മലയാളം അന്ത്യശ്വാസം വലിക്കുന്നതിനൊപ്പമായിരിക്കും ഈ രാഗ, താള, രസ ഭാവങ്ങളുടെയും പരലോക പ്രാപ്തി.

മലയാളിക്കിന്നലെവരെയുണ്ടായിരുന്ന ചെറുപ്പകാലങ്ങളിലുള്ള ശീലം മറക്കുമോ മാനുഷനുള്ള കാലം എന്നപോലെയുള്ള ലളിതവും ഗഹനവുമായ പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ എവിടുന്നു കിട്ടി എന്ന് ഇന്നെത്ര പള്ളിക്കൂട വാധ്യാൻമാർക്കറിയാം!

"ജനിക്കുമന്നന്നുടനേ മരിക്കും മുനിക്കുമുള്ളോന്നു ശരീരനാശം"

"ജലത്തിലേപ്പോളകളെന്ന പോലെ ചലം മനുഷ്യർക്കു ശരീരബന്ധം"

"ഒരിക്കലുണ്ടേവനുമാത്മനാശം"

"തായാട്ടു കാട്ടുന്ന ശിശുക്കളെത്താൻ താഡിച്ചു ശിക്ഷിച്ചു വളർത്തവേണം"

"വല്ലാത്ത ബാലപ്രഭവത്തിനെക്കാളില്ലാത്ത ബാലപ്രഭവം സുഖം പോൽ"

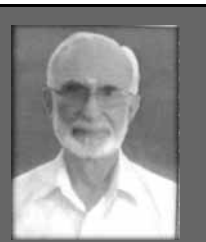
"തനിക്കു താൻ പോന്ന മഹത്തുകൾക്കും ധനത്തിനുള്ളാഗ്രഹമല്പമല്ല"

"ഉച്ചക്കു കുത്തിക്കവരുന്ന ദിക്കിൽ വച്ചേക്കനന്നോ ധനധാന്യമെല്ലാം"

എന്നിങ്ങനെ മിക്കവാറും എല്ലാ പഴഞ്ചൊല്ലുകളും കുഞ്ചൻ നമ്പ്യാരുടെ "കൃഷ്ണഗാഥ" എന്ന മണിപ്രവാളകൃതിയിലുള്ള മുത്തുകളാണ്!. ഇതുപോലെ എത്രയോ അഗാധ തത്വ ശാസ്ത്രതത്വങ്ങൾ ഒരു താരാട്ടുപോലെ അവിടെ

(തുടർന്ന് പേജ് 66)

ഭാരതീയ പൈതൃക സന്ദേശം



ഡോ. എൻ ഗോപിനാഥൻ നായർ

(തുടർച്ച)

3. വൈദിക സാഹിത്യരചനകൾ

വൈദികകാലഘട്ടത്തിൽ രചിക്കപ്പെട്ട വയാണ് വേദങ്ങളും മറ്റ് അനുബന്ധ കൃതികളും. ഋഗ്വേദത്തിനാണ് ഏറ്റവും പഴക്കമേറിയതെന്ന് പണ്ഡിതൻമാർ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. വൈദിക സാഹിത്യത്തിലെ പ്രണേതാക്കളെ 'ഋഷികൾ' എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്. 'മന്ത്രദ്രഷ്ടാക്കൾ' എന്ന അർത്ഥമാണ് 'ഋഷി' ശബ്ദത്തിന് നൽകിയിട്ടുള്ളത്. മനനം ചെയ്തെടുത്ത ശാശ്വതസത്യങ്ങളത്രെ മന്ത്രങ്ങൾ.

വൈദികകൃതികളായി ഗണിക്കപ്പെടുന്നവയെ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

വേദങ്ങൾ (ചതുർവേദസംഹിതകൾ)
ബ്രാഹ്മണങ്ങൾ
ആരണ്യകങ്ങൾ
ഉപനിഷത്തുകൾ
വേദാംഗങ്ങൾ
ഉപവേദങ്ങൾ
ദർശനങ്ങൾ
സ്മൃതികൾ

ഭാരതീയ സംസ്കാരത്തിന്റെ പ്രമാണ ഗ്രന്ഥങ്ങളാണ് വേദങ്ങളും അനുബന്ധകൃതികളും.

വേദങ്ങൾ:

അനാദികാലത്ത് രചിക്കപ്പെട്ട വേദമന്ത്ര ങ്ങളെല്ലാം ഒന്നായി ചേർന്നാണിരുന്നത്. ഈ മന്ത്രങ്ങളെ വിഷയങ്ങളനുസരിച്ചും, ചൊല്ലുന്ന രീതിയെ അവലംബിച്ചും പിന്നീട് നാലു ഭാഗങ്ങളായി വിഭജിച്ചു. കൃഷ്ണദ്വൈപായനൻ എന്നും ബാദരായണൻ എന്നും പേരുള്ള വേദവ്യാസനാണ് വേദങ്ങളെ സമാഹരിച്ച് വിഭജിച്ചത് എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു. വേദങ്ങളെ നാലായി വ്യസിച്ചതുകൊണ്ടാണ് 'വേദവ്യാസൻ' എന്ന പേര് ലഭിക്കുവാൻ കാരണം.

നാല് വേദങ്ങളായ **(1) ഋഗ്വേദം (2) യജുർവേദം (3) സാമവേദം (4) അഥർവവേദം,** എന്നിവയിലെ മന്ത്രങ്ങളാണ് സംഹിതകൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. മന്ത്രങ്ങൾ മനഃപാഠമാക്കി ഉരുവിട്ടിരുന്നവരുടെ പിൻതലമുറയിൽപ്പെട്ടവരാണ് വേദികൾ (ദ്വിവേദി, ത്രിവേദി, ചതുർവേദി) എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഇന്നത്തെ തലമുറക്കാർ.

ചതുർവേദങ്ങളെ അനുഷ്ഠാനപരമായ കാര്യങ്ങളാൽ മൂന്നായി തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു. (1) കർമ്മകാണ്ഡം (2) ഉപാസന കാണ്ഡം (3) ജ്ഞാനകാണ്ഡം എന്നാണ് അവ അറിയപ്പെടുന്നത്.

കർമ്മകാണ്ഡം :- സുഖം അനുഭവിക്കുവാൻ സ്വർഗപ്രാപ്തിക്കുള്ള ഉപായമായിട്ടാണ് കർമ്മ കാണ്ഡം ആവിർഭവിച്ചത്. അതിന് വേണ്ടുന്ന യാഗാദി കർമ്മങ്ങളെപ്പറ്റിയാണ് ഈ കാണ്ഡത്തിൽ വിവരിക്കുന്നത്.

ഉപാസനാകാണ്ഡം :- ഇതിന്റെ പൊരുൾ ഈശ്വരോപാസനയാണ്. ഈശ്വരാനുഗ്രഹം നേടി ദുഃഖങ്ങൾക്ക് ശമനമുണ്ടാക്കി ആനന്ദം അനുഭ വിക്കുവാനുള്ള സാധ്യതയാണ് ഈശ്വരോപാ സനയിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്.

ജ്ഞാനകാണ്ഡം :- അജ്ഞാനമാണ് ദുഃഖത്തിന് കാരണം. അതിനുള്ള പരിഹാരം ജ്ഞാനം നേടി അജ്ഞാനമില്ലാതാക്കുകയാണ്. അതിനായി വനാന്തരങ്ങളിൽ ചെന്ന് തപസ്സ് ചെയ്യുക എന്നത് ഒരു മാർഗമാണ്. ആത്മസത്യത്തെ അറിയാൻ ഗവേഷണ പരീക്ഷണങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ട് കണ്ടെ ത്തിയ വിശിഷ്ട തത്ത്വങ്ങളെ വിവരിക്കുന്നതാണ് ജ്ഞാനകാണ്ഡം.

വിഷയപ്രാധാന്യമനുസരിച്ച് ചതുർവേദ ങ്ങളിലെ ഓരോ വേദത്തേയും നാലായി വിഭജി ച്ചിട്ടുണ്ട്. അവ അറിയപ്പെടുന്നത് (1) സംഹിതകൾ (2) ബ്രാഹ്മണങ്ങൾ (3) ആരണ്യകങ്ങൾ (4) ഉപനിഷത്തുകൾ എന്ന പേരുകളിലാണ്. മനുഷ്യന്റെ ജനനം മുതൽ മരണം വരെയുള്ള ജീവിതകാലം അനുഷ്ഠാന പ്രാധാന്യമനുസരിച്ച്

നാല് ആശ്രമ കാലങ്ങളായി വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു. (1) **ബ്രഹ്മചര്യം** (2) **ഗാർഹസ്ഥ്യം** (3) **വാനപ്രസ്ഥം** (4) **സന്യാസം** ഇവയാണ് നാല് ആശ്രമങ്ങൾ.

ബ്രഹ്മചര്യം അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ ഗുരുവിൽ നിന്നും വേദമന്ത്രങ്ങൾ പഠിച്ച് അവ ഹൃദിസ്ഥമാക്കുന്നു. വിദ്യാഭ്യാസം, അഥവാ ജ്ഞാനസമ്പാദനം ഈ കാലത്താണ്. ഗാർഹ്യസ്ഥത്തിൽ കുടുംബ ജീവിതം നയിച്ച് കർമ്മങ്ങളനുഷ്ഠിച്ച് ജീവിതം നയിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

വാനപ്രസ്ഥം ലൗകിക ജീവിതത്തിൽ നിന്നുള്ള വിടുതലാണ്, വിരക്തിയാണ്.

നാലമത്തെ ആശ്രമമായ സന്യാസത്തിൽ ജ്ഞാന പ്രതിപാദനങ്ങളായ ഉപനിഷത്തുക്കൾ പഠിച്ച് പൂർണ്ണമായി ലൗകിക ജീവിതം ഉപേക്ഷിച്ച് പരമസത്യം കണ്ടെത്തി, അതിൽ പൂർണനിമഗ്നരാകുകയാണ് വേണ്ടത്. അങ്ങനെ ജീവിതം അവസാനിക്കുന്നത് ഉപനിഷദ് തത്വത്തെ സാക്ഷാത്കരിക്കലിലൂടെയാണ്. അങ്ങിനെ നാല് ആശ്രമങ്ങൾ വേദങ്ങളിലെ നാലു വിഭാഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഋഗ്വേദം:

ചതുർവേദങ്ങളിൽ ആദ്യത്തേത്. നാലു പാദങ്ങളോടു കൂടിയ ഓരോ വേദമന്ത്രത്തേയും 'ഋക്' എന്നു പറയുന്നു. ബ്രഹ്മാവിന്റെ മുഖത്തു നിന്നും ഉത്ഭവിച്ച വേദമന്ത്രങ്ങൾ ഋഷീശ്വരൻമാരാണ് ജനങ്ങൾക്ക് പകർന്ന് നൽകിയതെന്ന് സങ്കൽപം. ഏറ്റവും പുരാതനമായ ഋഗ്വേദത്തിൽ 10,552 ഋക്കുകളും 1,53,826 ശബ്ദവും 4,32,000 അക്ഷരങ്ങളുമാണ് ഉള്ളത്. പല ഋഷിഗോത്രങ്ങളിൽപ്പെട്ട കവികളാണ് ഋഗ്വേദത്തിന്റെ ആവിഷ്കർത്താക്കൾ എന്നു കരുതുന്നു.

പ്രസിദ്ധമായ ഗായത്രി മന്ത്രത്തിന്റെ കർത്താവ് വിശ്വാമിത്രൻ എന്ന രാജർഷിയാണെന്ന് കരുതുന്നു. ദേവൻമാരെ സ്തുതിക്കുന്ന ഋഗ്വേദ സൂക്തങ്ങളിൽ 33 ദേവതകളെ (മുപ്പത്തിമുക്കോടി എന്ന് സാധാരണ പറയുന്നു) ക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങളുണ്ട്. ദേവൻമാരിൽ മുഖ്യസ്ഥാനം ഇന്ദ്രന് കൽപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. 1948 - ൽ ജർമൻകാരനായ, ജംഗ്ലണ്ടിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന, മാക്സ് മുള്ളർ ഋഗ്വേദം ജംഗ്ലീഷിൽ വിവർത്തനം ചെയ്ത് പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇതുമൂലം പാശ്ചാത്യ ലോകത്ത് ഋഗ്വേദത്തെപ്പറ്റി അറിയാനും അവരുടെ ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കാനും സാധിച്ചു.

മലയാളത്തിൽ ഋഗ്വേദം വിവർത്തനം ചെയ്തിരിക്കുന്നത് മഹാകവി വള്ളത്തോൾ നാരായണമേനോനാണ്.

ഗായത്രി മന്ത്രം (ഗായത്രി മന്ത്രം ഋഗ്വേദത്തിൽ ഉള്ളത്)

"ഓം ഭൂർ ഭുവ സ്വഃ
തത് സവിതുർ വരേണ്യം
ഭർഗോ ദേവസ്യ ധീമഹി
ധീയോയോ നഃ പ്രചോദയാത്"

സൂര്യനെ (സവിതാവ്) പ്രീതിപ്പെടുത്തുവാനുള്ള മന്ത്രമാണ്. ഗാനം ചെയ്യുന്നവനെ ത്രാണം (രക്ഷ) ചെയ്യുന്നത് എന്നാണ് ഗായത്രി എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം.

"സവിതാവിന്റെ ദിവ്യവും ശ്രേഷ്ഠവുമായ തേജസ്സിനെ ഞാൻ ധ്യാനിക്കുന്നു. ആ ഭർഗൻ ഞങ്ങളുടെ ബുദ്ധിയെ പ്രചോദിപ്പിക്കുമാറാകട്ടെ". ഇതാണ് മന്ത്രത്തിന്റെ അർത്ഥം മൂന്നു സന്ധ്യകളിൽ മൂന്നു രൂപത്തിൽ ഗായത്രി മന്ത്രജപവും ആരാധനയും നടത്തുന്നത് വളരെ വിശേഷപ്പെട്ടതാണ്. പ്രഭാതത്തിൽ ഉദിക്കുന്ന സൂര്യനെ നോക്കിക്കൊണ്ട് കൈക്കുടന്നയിൽ ജലമെടുത്ത് ഗായത്രി ചൊല്ലിക്കൊണ്ട് മെല്ലെ വീഴ്ത്തുന്നത് സൂര്യദേവന് നൽകുന്ന 'അർഘ്യം' ആണെന്നാണ് സങ്കൽപം. നദീതീരത്തോ ആരണ്യത്തിലോ വച്ച് ഗായത്രി 1000 തവണ ജപിക്കുന്നവർക്ക് സർവ്വ പാപമുക്തി ഉണ്ടാകുമെന്ന് മനുസ്മൃതിയിൽ പറയുന്നു.

യജുർവേദം :

രണ്ടാമത്തെ വേദമായ ഇതിൽ 1975 സൂക്തങ്ങളുണ്ട്. യജുസ് അഥവാ യാഗം എന്ന വാക്കാണ് ഈ വേദത്തിന് യജുർവേദമെന്ന പേര് ലഭിക്കുവാൻ കാരണം. യാഗവിധികളാണ് യജുർവേദത്തിലെ പ്രധാന പ്രതിപാദ്യ വിഷയം.

ഈ വേദത്തെ ശുക്ല യജുർവേദമെന്നും കൃഷ്ണ യജുർവേദമെന്നും രണ്ടായി വിഭജിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഉപനിഷത്തുക്കളിൽ പലതിനും യജുർവേദവുമായി ബന്ധമുണ്ട്. പ്രധാന യാഗങ്ങളായ അഗ്നിഹോത്രം, അശ്വമേധം, രാജസൂയം, ദർശപൂർണമാസം, ചതുർമാസ്യം തുടങ്ങിയവയുടെ യാഗവിധികളേയും മന്ത്രങ്ങളേയും പറ്റി വിവരണങ്ങളുണ്ട്. വസിഷ്ഠൻ, വിശ്വാമിത്രൻ, പ്രജാപതി തുടങ്ങി 200 ന് മേൽ ഋഷികളെ ക്കുറിച്ച് യജുർവേദത്തിൽ പരാമർശങ്ങളുണ്ട്.

(തുടരും...)

ഇന്ത്യയുടെ പുത്രി

യു. എസ് രവീന്ദ്രൻ

അടുത്ത കാലത്ത് ഏറെ വിവാദമുണ്ടാക്കിയ ഒരു വിഷയമാണ് **ബി.ബി.സി** യിൽ സംപ്രേഷണം ചെയ്ത 'ഇന്ത്യയുടെ പുത്രി' എന്ന ഡോക്യുമെന്ററി ബലാൽസംഗത്തിനും കൊലയ്ക്കും കുറ്റം ചുമത്തി വധശിക്ഷക്ക് വിധിക്കപ്പെട്ട് ജയിലിൽ കഴിയുന്ന തടവുപുള്ളിയെ ഒരു വിദേശ വനിത ഇന്റർവ്യൂ നടത്തുക, ഇന്റർവ്യൂ ദൃശ്യങ്ങളും ജയിൽ പുള്ളിയുടെ സ്ത്രീകളോടുള്ള ''സന്ദേശ''ങ്ങളും ഇന്ത്യ ഗവൺമെന്റിന്റെ എതിർപ്പുകൾ വക വയ്ക്കാതെ സംപ്രേഷണം ചെയ്യുക എന്ന തെല്ലാം ലോകം മുഴുവൻ ഇന്ത്യയിലെ സ്ത്രീ സുരക്ഷയെപ്പറ്റി തെറ്റിദ്ധാരണ പടർത്താനുള്ള ദുരുദ്ദേശത്തോടുകൂടി മാത്രമാണ് ചെയ്തത് എന്ന് സ്പഷ്ടമാണ്. ഇൻന്റർവ്യൂവിന് ജയില ധികൃതർ അനുവാദം നൽകിയത്, തൊലി വെളുത്ത വിദേശ വനിതയെ കണ്ടപ്പോൾ കവാത്തു മറന്നു പോയതുകൊണ്ടാണ്. കേരളത്തിലെ ഒരു ആശ്രമത്തിൽ വർഷങ്ങളോളം താമസിച്ച് സ്വന്തം നാട്ടിൽ പോയി 20 വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം ആ ആശ്രമത്തെ മോശമായി വിവരിച്ചുകൊണ്ട് എഴുതിയ ഒരു പുസ്തകവും സ്ത്രീത്വം ഇന്ത്യയിൽ അപകടത്തിലാണ് എന്ന് വരുത്തി തീർക്കാൻ വേണ്ടി മാത്രമാണ് ശ്രമിച്ചത്. നൂറ്റാണ്ടിലെ അതിശക്തിയായി ഉയർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇന്ത്യയെ ഏതെല്ലാം വിധത്തിൽ ഇകഴ്ത്തി കാണിക്കാം അതിനെല്ലാം വിദേശ ശക്തികൾ ശ്രമിച്ചുവരികയാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ജനാധിപത്യം നിലനിൽക്കുന്നത് ഇവിടെ ഭൂരി പക്ഷം ഹിന്ദുക്കളായതുകൊണ്ടാണെന്ന് വിദേശികൾക്ക് നന്നായി അറിയാം. ഇന്ത്യയുടെ വളർച്ചയെ അവർ ഭയക്കുന്നതെന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കണമല്ലോ.

രണ്ടായിരം വർഷം പഴക്കമുള്ള ഒറ്റയാൾ മതം വിദേശങ്ങളിൽ ശിഥിലീകരിച്ചുകൊണ്ടിരി ക്കുകയാണ്. അവരുടെ ആരാധനാലയങ്ങൾ ഷോപ്പിങ്ങ് മാളുകളും ക്ലബ്ബുകളുമായി രൂപാന്തര പ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സന്യാസിനി മഠങ്ങൾ കാലിയായി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മതമേധാവി പുതിയ പുതിയ പുണ്യാളൻമാരെ സൃഷ്ടിച്ച് മാർക്ക റ്റിംങ്ങിന് ശ്രമിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ജൻമനാൽ നിങ്ങൾ പാപികളാണെന്നും പാപങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചിപ്പിച്ച് സ്വർഗ്ഗരാജ്യം തരാൻ ഒറ്റയാൾക്കേ സാധിക്കുകയുള്ളൂ എന്നതിന്റെ പൊരുൾ വിശ്വാസികൾക്ക് മനസ്സിലായി തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പണ്ട് വിവേകാനന്ദൻ അമേരിക്കയിൽ പ്രസംഗി ച്ചിട്ടുണ്ട്. ''അമേരിക്കയിലുള്ള എന്റെ സഹോദരി സഹോദരൻമാരെ, നിങ്ങളെ പാപിയെന്നു വിളിക്കാൻ ഒരു ഹിന്ദു ഒരിക്കലും തയ്യാറല്ല. നിങ്ങൾ ഈശ്വരന്റെ സന്താനങ്ങളാണ്. അമൃതാനന്ദത്തിന് അവകാശികളായ നിങ്ങൾ പവിത്രതയുടേയും പൂർണ്ണതയുടേയും സ്വരൂപ ങ്ങളാണ്. ഭൂമിയിലെ ദിവ്യൻമാരായ നിങ്ങളോ പാപികൾ! ഒരു മനുഷ്യനെ പാപിയെന്ന് വിളിക്കുന്നതാണ് പാപകർമ്മം. അത് മനുഷ്യന്റെ അന്തസത്തയെ നിന്ദിക്കലാകുന്നു''. ആയിരത്തി അഞ്ഞൂറ് വർഷം പഴക്കമുള്ള അവസാനത്തെ വെളിപാടെന്ന് സ്വയം വിശേഷിക്കപ്പെടുന്ന മത പ്രവാചകൻമാരുടെ പേരിൽ പരസ്പരം തമ്മിൽ തല്ലി നശിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതി തന്നെ ഒരുക്കിക്കൊടുത്ത ശുചീകരണ പ്രവൃത്തി!. മുഗൾ രാജാക്കൻമാർ നികുതി ചുമത്തിയും വാൾമുന കൊണ്ടും ഇവിടെ മതം മാറ്റം നടത്തി. ബ്രിട്ടീഷു കാർ നിർബന്ധിച്ചും ദാരിദ്ര്യത്തിൽ നിന്നും മുത ലെടുത്തും ഇവിടെ മതം മാറ്റം നടത്തി. തെറ്റു മനസ്സിലാക്കി മാതൃഗൃഹത്തിലേക്കു പശ്ചാത്ത പിച്ച് തിരിച്ചു വരുമ്പോൾ ഇവിടെ ആകാശം ഇടിഞ്ഞു വീഴാൻ പോകുകയാണെന്ന് സെകുലർ വ്യാജൻമാർ ഭീതി പരത്തുന്നു. വേദങ്ങളിൽ നിന്നും ഉപനിഷത്തുകളിൽ നിന്നും ഉയർന്നു വന്ന വൈദികമതം വിദേശങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപി ക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. 2100 ആകുമ്പോ ഴേക്കും ഇന്ത്യൻ വൈദീക തത്വശാസ്ത്രം ലോകം മുഴുവൻ പടരുമെന്ന് വിദേശികൾ തന്നെ പറയുന്നു. ഇതിൽ വിറളിപൂണ്ട വിദേശ

മാധ്യമങ്ങൾ ഇവിടെ സ്ത്രീകൾ അപകടത്തിലാണ് മറ്റു മതങ്ങൾ അപകടത്തിലാണ് എന്ന് വരുത്തി തീർക്കാൻ കിണഞ്ഞു പരിശ്രമിക്കുന്നു. അതിന്റെയൊക്കെ ഭാഗമാണ് ''ഇന്ത്യയുടെ പുത്രി' എന്ന ഡോക്യൂമെന്ററി നിർമ്മിക്കാനും സംപ്രേഷണം ചെയ്യാനും BBC യെ പ്രേരിപ്പിച്ചത്. 'ഇന്ത്യയുടെ പുത്രി' എന്ന ഡോക്യൂമെന്ററിയായി ബന്ധപ്പെട്ട് വിദേശ മാദ്ധ്യമങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ ശുദ്ധിയെകുറിച്ച് ഒരു വിദേശ പത്രപ്രവർത്തകൻ എഴുതിയ ലേഖനം അടുത്ത കാലത്ത് വായിക്കാനിടയായി. അതിലെ ചില ഭാഗങ്ങൾ വായനക്കാരുമായി പങ്കു വയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. നാൽപതോളം വർഷങ്ങൾ ഇന്ത്യയിൽ ചിലവഴിച്ച മിസ്റ്റർ. ഫ്രാൻകോ യിസ് ഗാട്ടിയറിന്റെ കാഴ്ചപ്പാട് അദ്ദേഹത്തിന്റെ തന്നെ ശൈലിയിൽ എഴുതട്ടെ.

''നാല്പതു കൊല്ലങ്ങളോളം എനിക്ക് ഇന്ത്യയിൽ താമസിക്കുവാൻ ഭാഗ്യമുണ്ടായി. ഒരു പക്ഷേ BBC കറസ്പോണ്ടന്റ് മാർക്ക്തുല്ലിക്കു മാത്രമേ ഇങ്ങനെ ഒരു ഭാഗ്യമുണ്ടായിട്ടുള്ളു. ഒരു വിദേശപത്രപ്രവർത്തകന് ഇന്ത്യയെ അത്രവേഗം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുകയില്ല എന്നതാണ് എന്റെ അഭിപ്രായം. ഇന്ത്യ പാശ്ചാത്യ നാടുകളിൽ നിന്നും തികച്ചും വ്യത്യസ്തമാണ്, വൈരുദ്ധ്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞതാണ്, വൈവിധ്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞതാണ്, വിവിധ രാശികളോടു കൂടിയതാണ്. യൂറോപ്പിൽ ഫ്രാൻസിൽ നിന്നും ഏതൻസിലേക്ക് യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ പല രാജ്യങ്ങളിൽ കൂടെ കടന്നുപോകുമെങ്കിലും ഏറെ സമാനതകൾ കാണാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ ഇന്ത്യയിൽ ഡൽഹിയിൽ നിന്നും മദ്രാസുവരെ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ സമാനതകൾ ഒന്നും ഇല്ലാത്ത രണ്ടു ഭൂഖണ്ഡങ്ങളിലൂടെ യാത്ര ചെയ്യുകയാണെന്ന് തോന്നി പോകും. പലഭാഷകൾ, പല വേഷവിധാനങ്ങൾ, പല ഭക്ഷണ രീതികൾ, പല മതവിശ്വാസങ്ങൾ. എന്നാൽ ഒരേ മതവിശ്വാസികളായ (കൃസ്തുമതം) ഏതാണ്ട് ഒരേപോലെയുള്ള ഭക്ഷണ സമ്പ്രദായമുള്ള (മാംസാഹാരം), ഒരേ പോലെ വസ്ത്രം ധരിക്കുന്ന (പാന്റ് ഷർട്ട് ടൈ), ഒരേ അടിസ്ഥാന വർഗ്ഗത്തിൽപെട്ട (കൊക്കേഷ്യൻ), ജനങ്ങളെ കണ്ടു വളർന്ന ഒരു പാശ്ചാത്യന് ഇന്ത്യ തികച്ചും ദുർഗ്രഹമായേക്കാം''. ഗോട്ടിയാറുടെ ലേഖനം തുടരുന്നു.

മാദ്ധ്യമങ്ങളുടെ ഇന്ത്യയെപ്പറ്റിയുള്ള ദുഷ്പ്രചരണം

''പാശ്ചാത്യ പത്രപ്രവർത്തകരെ കുറച്ചു കാലത്തേക്ക് മാത്രമേ ഇന്ത്യയിൽ നിയമിക്കാറുള്ളൂ - മൂന്നുവർഷം - കൂടിയാൽ അഞ്ച് വർഷം. ഈ ഉപഭൂഖണ്ഡത്തെപ്പറ്റിയുള്ള പ്രാഥമിക പാഠങ്ങൾ പോലും പഠിക്കാൻ ഈ സമയം പര്യാപ്തമല്ല. മാത്രവുമല്ല ഇന്ത്യയിൽ നിയമിതനാകുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ ഇന്ത്യയെപ്പറ്റി തെറ്റിദ്ധരിച്ചവരും, മുൻവിധി വച്ചു പുലർത്തുന്നതുമായ ഈ പത്രപ്രവർത്തകർക്ക് ഒരു സംഭവത്തെപ്പറ്റി പക്ഷപാതരഹിതമായി എങ്ങിനെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാൻ സാധിക്കും? ''ഇന്ത്യയുടെ പുത്രി'' മേൽ പറഞ്ഞ തെറ്റിദ്ധാരണകളിൽ നിന്നും മുൻ വിധികളിൽ നിന്നും ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതാണ്. മൂന്നോ അഞ്ചോ വർഷം കഴിഞ്ഞ് ഈ പത്രപ്രവർത്തകൻ അവരുടെ തെറ്റിദ്ധാരണകളും മുൻ വിധികളും ബലപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടാണ് തിരിച്ചു പോകുന്നതും. ''ഹിന്ദുമതമൗലികവാദി''കളെപ്പറ്റിയും ''ദുരിതമനുഭവിക്കുന്ന ന്യൂനപക്ഷ''ത്തെപ്പറ്റിയും ''കാശ്മീരിൽ ഇന്ത്യൻ പട്ടാളം നടത്തുന്ന മനുഷ്യാവകാശലംഘനത്തെ'' പറ്റിയും ഇന്ത്യയിൽ ''സ്ത്രീകളോടുള്ള ക്രൂരത''യെപ്പറ്റിയും എഴുതാൻ അവർക്ക് ഉത്സാഹമായിരിക്കും. ഞാൻ ചോദിക്കട്ടെ, ഇത്രത്തോളം സ്വാതന്ത്ര്യമനുഭവിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ ലോകത്തെവിടെയാണുള്ളത്? വളരെ അപൂർവ്വമായിരുന്ന പണ്ടത്തെ സതി സമ്പ്രായത്തെ പെരുപ്പിച്ച് കാണിച്ച് ഇന്ത്യൻ സ്ത്രീകളുടെ ദുരിതാവസ്ഥയെന്ന് കാണിച്ച് അതിവിദഗ്ദ്ധമായി ഇന്ത്യയുടെ മുഖം വികൃതമാക്കാറുണ്ട്. ഭാഗ്യമെന്നു പറയട്ടെ വളരെ കുട്ടിക്കാലത്തു തന്നെ ഇന്ത്യയിൽ വന്നതുകൊണ്ട് എനിക്ക് ഇന്ത്യയെപ്പറ്റി നല്ലതോ ചീത്തയോ എന്ന മുൻ വിധികളൊന്നും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. പോണ്ടിച്ചേരിയിലെ അരവിന്ദാശ്രമത്തിൽ എട്ടു വർഷത്തോളം താമസിച്ചു പഠിക്കാൻ സാധിച്ചതും, അവിടത്തെ അമ്മയുമായി പരിചയപ്പെടാൻ ഇടയായതും ഇന്ത്യയുടെ അഭിമാന പുത്രനായ ശ്രീ അരവിന്ദന്റെ ജീവിതത്തെപ്പറ്റിയും കൃതികളെപ്പറ്റിയും അറിയാൻ സാധിച്ചതും എന്റെ ഭാഗ്യം തന്നെ. വേണ്ടിവന്നാൽ ബലം പ്രയോഗച്ചും ബ്രിട്ടീഷുകാരിൽ നിന്നും സ്വതന്ത്ര്യം നേടിയെടുക്കണമെന്ന് ആദ്യമായി വാദിച്ച കോൺഗ്രസ്സുകാരൻ ശ്രീ അരവിന്ദഘോഷാണെന്ന് മിക്ക ഇന്ത്യക്കാർക്കും അറിയില്ല. കവി, തത്വചിന്തകൻ, യോഗിയൊക്കെ ആണെങ്കിലും അരവിന്ദഘോഷ് ഇന്ത്യൻ യുവത്വത്തിന് അന്യനാണ്. എൺപതുകളുടെ തുടക്കത്തിൽ

തന്നെ ഫ്രീലാൻസ് പത്രപ്രവർത്തനം തുടങ്ങിയ എനിക്ക് ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽ കൂടുതൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഏഷ്യയിലെ തന്നെ ഏറ്റവും പ്രധാന കായികകലയായ കേരളത്തിലെ കളരിപയറ്റും, ശബരിമലയാത്രയും, കേരളത്തിലെ വനങ്ങളും തമിഴ്നാട്ടിലെ ഗ്രാമങ്ങളിലെ അയനാർ ശില്പങ്ങളും എന്നെ വല്ലാതെ ആകർഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. എനിക്ക് തോന്നുന്നു ഇന്ത്യയുടെ ജീവൻ ഇവിടുത്തെ ഗ്രാമങ്ങളിലാണെന്ന്; പട്ടണങ്ങളിലല്ല. പട്ടണങ്ങളിൽ പാശ്ചാത്യ വൽക്കരിക്കപ്പെട്ട സ്വന്തം സംസ്കാരത്തേയും പാരമ്പര്യത്തേയും പറ്റി യാതൊരു ബോധവുമില്ലാത്ത വികലമായ യുവത്വത്തെ ധാരാളം കാണാം. കോൺഗ്രസ്സ് രാജ്യത്തെ നയിക്കാൻ പോന്ന ഒരു നല്ല പാർട്ടിയാണെന്നും വർഗ്ഗജാതി വിവേചനങ്ങൾക്കതീതമായി മതേതരത്വത്തിന്റെ മൂല്യങ്ങൾ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്ന ഉത്തമ കക്ഷിയാണെന്നുമുള്ള എന്റെ ധാരണ മാറ്റിയെഴുതാൻ എനിക്ക് പത്തു വർഷത്തോളം വേണ്ടി വന്നു. RSS ഉം VHP യും മറ്റു ഹിന്ദുസംഘടനകളും എത്രത്തോളം "ഭീകരരും" "അപകടകാരികളു"മാണെന്ന് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കി. ഇന്ത്യയുടെ ഹിന്ദുസംസ്കാരവും പൈതൃകവും എത്രത്തോളം മഹത്തരമാണെന്ന് കുറച്ചെങ്കിലും മനസ്സിലാക്കാൻ എനിക്ക് പത്തു വർഷം വേണ്ടി വന്നു. ഇനിയും മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഹിന്ദുപ്പടകൾ കൃസ്ത്യാനികളേയോ മുസ്ലീംങ്ങളേയോ മതം മാറ്റിയെടുക്കാൻ അവരുടെ രാജ്യത്തിലോ പുറം രാജ്യങ്ങളിലോ എപ്പോഴെങ്കിലും ശ്രമിച്ചതായി എനിക്ക് അറിയാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. ഹിന്ദുക്കൾ എല്ലാ മതങ്ങളുടെയും പാവനത്വത്തെ അംഗീകരിക്കുന്നതായിട്ടാണ് ഞാൻ കണ്ടിട്ടുള്ളത്. ബുദ്ധ ക്ഷേത്രങ്ങളിലോ, കൃസ്ത്യൻ പള്ളികളിലോ, മുസ്ലീംപള്ളികളിലോ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിന് ഹിന്ദുക്കൾക്ക് ഒരു മടിയും നാണവുമുള്ളതായി ഞാൻ കണ്ടിട്ടില്ല. ചരിത്രം തുടങ്ങിയ കാലം മുതൽ ലോകത്തിലെ മറ്റു മതന്യൂനപക്ഷങ്ങളായിട്ടുള്ള ജൂതൻമാർ, പാഴ്സികൾ, സിറിയൻ കൃസ്ത്യാനികൾ, ടിബറ്റുകാർ തുടങ്ങിയവർക്ക് ഇന്ത്യ അഭയസ്ഥാനമായിരുന്നിട്ടുണ്ട്. "ഹിന്ദുമത മൗലികവാദികൾ" എന്ന് ബ്രിട്ടീഷുകാർ വിശേഷിക്കപ്പെടുന്ന ഇന്ത്യക്കാർ കഴിഞ്ഞ 1600 വർഷങ്ങളായി പലതരത്തിലുള്ള പീഡനങ്ങൾ ഏറ്റുവാങ്ങികൊണ്ടിരുന്നവരാണ്. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ മുസ്ലീം ഭരണാധികാരികളുടെ ക്രൂരമായ പീഡനങ്ങൾ ഹിന്ദുത്വത്തെ ഭൂമുഖത്തു നിന്നും തുടച്ചു നീക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യം വച്ചുള്ളതായിരുന്നു. കുറച്ചുകൂടി മയമുള്ള യൂറോപ്യൻ കോളനീവൽക്കരണം വന്നപ്പോൾ പോർച്ചുഗീസുകാരുടെ ഗോവയിലെ ബ്രാഹ്മണ നശീകരണത്തിന് കാരണമായി. "വിശേഷപ്പെട്ട" ബ്രിട്ടീഷ് ഭരണം വന്നപ്പോൾ മൂന്നുകോടിയിലധികം ഇന്ത്യക്കാർ പട്ടിണിമൂലം മരിച്ചു. തീർന്നില്ല ഇപ്പോഴും ഹിന്ദുക്കൾ കാശ്മീരിലും, പാക്കിസ്ഥാനിലും, അഫ്ഗാനിസ്ഥാനിലും, ബംഗ്ലാദേശിലും കൊല ചെയ്യപ്പെട്ടുക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. (തസ്ലിമനസ്രിന്റെ "ലജ്ജ" വായിക്കുക). ഹിന്ദുക്കൾ ക്ഷമിക്കുക - ഇന്ത്യാക്കാർ തന്നെ അവരുടെ ഏറ്റവും വലിയ ശത്രു എന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലായത് വൈകിയാണ്. എന്തെന്നാൽ വിദേശ മാദ്ധ്യമങ്ങൾ കണ്ട് "തത്തമ്മേ പൂച്ച തത്തമ്മേ പൂച്ച" എന്നു തത്ത പറയുന്നപോലെ പറയാൻ മാത്രമേ ഇന്ത്യൻ മാദ്ധ്യമങ്ങൾ പഠിച്ചിട്ടുള്ളൂ. അവരുടെ പൈതൃകത്തേയും സംസ്കാരത്തേയും പറ്റി അവർ മറന്നു പോയിരിക്കുന്നു. വിദേശികൾ ഇവിടെ ഉപേക്ഷിച്ച പോയ സംവിധാനം നെഹ്റു അന്ധമായി പിൻതുടർന്നു - ഇന്ത്യയുടെ പാരമ്പര്യത്തിൽ നിന്നും പൈതൃകത്തിൽ നിന്നും ഒന്നും പുതിയ തലമുറയ്ക്ക് കൈമാറാൻ മെനക്കെടാതെ. ഫലമോ ഇന്ത്യയിലെ ഭരണഘടനാപരവും വിദ്യാഭ്യാസപരവുമായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ തികച്ചും ഇന്ത്യേതരമായി-പാശ്ചാത്യ ബീജസങ്കലനം നടത്തിയെടുത്ത്, വികലജനതക്ക് രൂപം കൊടുത്തുകൊണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് ഇന്ത്യയുടെ മുഖത്ത് കരിവാരി തേച്ചുകൊണ്ട് ലോകം മുഴുവനും സംപ്രേഷണം ചെയ്ത "ഇന്ത്യയുടെ പുത്രി" എന്ന ഡോക്യൂമെന്ററിക്കെതിരായി ഇന്ത്യക്ക് കാര്യമായി പ്രതികരിക്കാൻ കഴിയാത്തത്. "തത്തമ്മേ പൂച്ച" പറഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇന്ത്യൻ മാദ്ധ്യമങ്ങളോ എരിതീയിൽ എണ്ണ ഒഴിക്കുന്നു. സംസ്കാര സമ്പന്നമായ ഇന്ത്യാ മഹാരാജ്യമേ കേഴുകയല്ലാതെ എന്തു ചെയ്യാം. അങ്ങയുടെ പുത്രൻമാർ അങ്ങയോട് ചെയ്യുന്നത് കാണുന്നില്ലേ? ഇത്രയും പറഞ്ഞു കൊണ്ട് ഫ്രാൻകോയിസ് ഗാട്ടിയർ ലേഖനം അവസാനിപ്പിക്കുന്നു.

ആലോചിച്ചു തുടങ്ങേണ്ട സമയമായിരിക്കുന്നു. മെക്കാളെ പ്രഭു ഇന്ത്യയിൽ ഇംഗ്ലീഷ് വിദ്യാഭ്യാസം കൊണ്ടുവന്നത് ഇന്ത്യയുടെ നല്ലതിന് വേണ്ടിയായിരുന്നില്ല. സംസ്കൃത പൈതൃകത്തെ ഇല്ലാതാക്കാനായിരുന്നു.

ഇപ്പോൾ സംസ്കൃതത്തെ പറ്റി സംസാരിക്കുന്നത് തന്നെ കാവി അടിച്ചേൽപ്പിക്കലാണെന്നുവരെ വ്യഖ്യാനിക്കപ്പെടുന്ന നിലയിലേക്കെത്തി യിരിക്കുന്നു.

ഭാരതം ഇന്നും സജീവമാണ്. കാരണം പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ അദ്ധ്യാത്മിക സംവിധാനത്തിൽ നിറവേറ്റേണ്ടുന്ന ഒരു കടമ ഭാരതത്തിനായുണ്ട്. ശാന്തനായ ഹിന്ദു എന്ന പദം ചിലപ്പോഴൊക്കെ കുറ്റപ്പെടുത്തലിന്റെ രൂപത്തിലാണ് പ്രകടിപ്പി ക്കാറ്. ആ കുറ്റപ്പെടുത്തലിന്റെ ഉള്ളിൽ ഒരു സുന്ദര സത്യം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ആ പദമാണ് ശാന്തനായ ഹിന്ദു . അതിൽ ഭിക്ഷക്കാരുണ്ടായേക്കാം ദരിദ്രരും പട്ടിണിക്കാരും കണ്ടേക്കാം, അഴുക്കും പരാധീനതയും അവരെ ചൂഴ്ന്നു നിന്നേക്കാം എങ്കിലും അവർ ഋഷിസന്താനങ്ങളാണ്. പാശ്ചാത്യ നാടുകളിൽ തെരുവിൽ അലയുന്നവൻ പോലും മദ്ധ്യകാലയുഗത്തിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു പിടിച്ചു പറിക്കാരനിൽ തന്റെ പൂർവികനെ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ ഇവിടെ ഭാരതത്തിൽ വനാന്തരങ്ങ ളിൽ അലഞ്ഞു തിരിയുന്ന, മരവുരി മാത്രം ധരിച്ചും ഫലമൂലങ്ങൾ മാത്രം ഭക്ഷിച്ചും ഈശ്വര സാക്ഷാത്ക്കാരം തേടിയ യോഗിയായ ഭിക്ഷുവിൽ തന്റെ പൂർവികനെ കണ്ടെത്താനാണ് ശ്രമിക്കുന്നത്. ഇതാണ് നാം കൊതിക്കുന്ന പാര മ്പര്യം. അങ്ങനെ പാവനത്വത്തെ ആദരിക്കു മ്പോൾ ഭാരതത്തിന് മരിക്കുവാൻ ആവില്ല. ഈ ഭൂമിയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു ദേശത്തിന് അനു ഗ്രഹീതമായ ഒരു പുണ്യഭൂമി എന്നവകാശ പ്പെടാൻ സാധിക്കുമെങ്കിൽ, ഭൂമിയിലുള്ള ആത്മാക്കൾക്ക് കർമ്മമുക്തി നേടുവാൻ വരേണ്ട ഏതെങ്കിലും ഒരു ദേശമുണ്ടെങ്കിൽ, മാന്യതയു ടേയും ഹൃദയ വിശാലതയുടെയും, പരിശുദ്ധിയു ടെയും, ശാന്തിയുടെയും അടുത്തേക്ക് കൂടുതൽ മനുഷ്യരാശിയെ അടുപ്പിച്ച - എല്ലാറ്റിനും ഉപരി യായി ആത്മനിരീക്ഷണത്തിന്റേയും അദ്ധ്യാത്മി കതയുടെയും മാത്രമായ ഒരു ദേശമുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഭാരതമാണ്. ഭൂമിയെ വീണ്ടും വീണ്ടും നിത്യ നിർമ്മലമായ ആത്മീയപ്രവാഹം കൊണ്ട് അഭിഷേകം ചെയ്ത്, പൂർവ്വ പശ്ചിമഭേദമില്ലാതെ, ഉത്തര ദക്ഷിണാന്തരമില്ലാതെ വേദാന്തത്തിന്റെ വേലിയേറ്റ തിരമാലകൾ ഇവിടെ നിന്ന് ഉയർന്ന് ഭൂമിയെ ആകെ ആവരണം ചെയ്തുകൊണ്ടി രിക്കുന്നു. ഒരു തുടക്കം കൂടി കുറിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ലോകഭൗതിക സംസ്കാരത്തെ മുഴുവൻ ആത്മീയ വൽക്കരിക്കാനുള്ള മറ്റൊരു വേലിയേറ്റം. മറ്റിട ങ്ങളിലെ കോടാനുകോടി ജനഹൃദയങ്ങളെ നീറ്റി ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഭൗതികത്തീ അണയ്ക്കുവാൻ പോന്ന അമൃതജലമിതാ സുഹൃ ത്തുക്കളെ - ഇതാണ് നടക്കാൻ പോകുന്നത്. ഉത്തിഷ്ഠത ജാഗ്രത ■

ശ്രീരുദ്രവിലാസം പ്രൈമറി സ്കൂൾ 103 ാമത് വാർഷികം

എറണാകുളം കരയോഗം പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ. കെ.പി. കെ മേനോന്റെ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ ഈ സ്കൂളിലെ പൂർവ്വവിദ്യാർത്ഥിയും എറണാകുളം കരയോഗം ജനറൽ സെക്രട്ടറിയുമായ പി. രാമചന്ദ്രൻ (വേണു) നിലവിളക്കു കൊളുത്തി ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. സ്കൂളിന്റെ ഉന്നമനത്തിനു വേണ്ടുന്ന സഹായം കരയോഗം ചെയ്യുമെന്നും അതിനനുസരിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ അദ്ധ്യാപകരുടെ ഭാഗത്തുനിന്ന് ഉണ്ടാകണമെന്നും ഉദ്ഘാടനപ്രസംഗത്തിൽ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. കരയോഗം ചാരിറ്റബിൽ ട്രസ്റ്റ് അംഗങ്ങളായ എം. രാജലക്ഷ്മി , കെ.വി. രാമചന്ദ്രൻ എന്നിവർ ആശംസകൾ നേർന്നു. ടി.പി. സിന്ധു വാർഷിക റിപ്പോർട്ട് അവതരിപ്പിച്ചു. കലാകായിക മത്സരങ്ങളിലെ വിജയികൾക്ക് കരയോഗം പ്രസിഡന്റ് സമ്മാനങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്തു. ടീച്ചർ ഇൻ ചാർജ് സി. ജി. സുഷമ സ്വാഗതവും ജ്യോതിബാല കൃതജ്ഞതയും പറഞ്ഞു. യോഗാനന്തരം കുട്ടികളുടെ വിവിധ കലാപരിപാടികളും നടന്നു.

സ്ത്രീ സമാജത്തിന്റെ മെയ് മാസത്തെ പരിപാടികൾ

തീയതി	വിഷയം	സമയം
15.5.2015	പാചക ക്ലാസ്സ്	11 AM
19.5.2015	അംഗങ്ങളുടെ ഒത്തുചേരൽ	4.00 PM
എല്ലാ ബുധനാഴ്ചയും തിരുവാതിര ക്ലാസ്സ് ഉണ്ടായിരിക്കും		

നാം ഇന്നും കൊളോണിയലിസത്തിന്റെ അടിമകളോ?

ജി. രാമമോഹനൻ നായർ

അമേരിക്കൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ആഫ് വേദിക് സ്റ്റഡീസിലെ (New Mexico) ഒരു പ്രൊഫസ്സർ ഡോ. ഡേവിഡ് ഫ്രാലേ (Dr. Dvid Frawley) യുടെ ഒരു ലേഖനം എനിക്ക് ഈയിടെ ഒരു ഫോർവേർഡ് ആയിക്കിട്ടി. അതിലെ ചില വസ്തുതകൾ നമ്മുടെ ചിന്തയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുകയാണീലേഖനോദ്ദേശം. മറ്റ് രാജ്യങ്ങളിലെ പൗരൻമാരിൽ കാണാത്ത ചില പ്രവണതകൾ ആധുനിക ഇൻഡ്യാക്കാരിൽ പ്രകടമാണെന്നാണ് ഡോ. ഫ്രാലേയുടെ കണ്ടെത്തൽ.

വെളുത്ത തൊലിയോടും പാശ്ചാത്യ സംസ്കാരത്തോടും, ഇഗ്ലിഷ് ഭാഷയോടും ഒരു തരം ആദരവ്. കറുപ്പിനെ പാശ്ചാതൃരിൽ വെള്ളക്കാർ വെറുത്തിരുന്നെങ്കിലും, നമ്മുടെ തവിട്ടു നിറം അവർക്ക് വലിയ പ്രിയമാണെന്ന് യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളിലും അമേരിക്കയിലും കുറെ നാളെങ്കിലും ജീവിച്ചവർക്ക് അറിയാം. നാം ഇവിടെ സംസാരിക്കുന്നത് ഇൻഡ്യൻ ഇംഗ്ലീഷാണ്. നമുക്ക് ഓക്സ്ഫോർഡ് ഇംഗ്ലീഷോ, ഹാർവാർഡ് ഇംഗ്ലീഷോ സംസാരിക്കേണ്ട കാര്യമില്ല. അതിനെ ഓർത്ത് നാം ലജ്ജിക്കേണ്ട കാര്യമില്ല.

ഇനി ലേഖനത്തിലെ കാര്യങ്ങൾ അക്കമിട്ടു പറയാം.

1. പാശ്ചാത്യ സമ്പന്ന രാജ്യങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്ന വിദ്യാസമ്പന്നരായ ഇൻഡ്യാക്കാർക്കിടയിൽ സ്വന്തം നാടിനോടു ഒരു അവജ്ഞയാണ് കാണുന്നത്. ഇവിടെ ഒന്നും ശരിയല്ലെന്നും, എല്ലാം അവിടത്തെപ്പോലെ മാറ്റി എടുക്കണമെന്നുമാണ് അവരുടെ ചിന്താഗതി. ഭാരതത്തിന്റെതായോ, ഹിന്ദുത്വത്തിന്റെതായോ കാര്യമായിട്ടെന്തെങ്കിലും നിലനിർത്തണമെന്നോ, പരിഷ്കരിച്ചു മാറ്റിയെടുത്തു സംരക്ഷിക്കണമെന്നോ അവർക്ക് കാര്യമായി ചിന്തയില്ല.

2. ഭാരതത്തിലെ സമ്പന്ന(വരേണ്യ) വിഭാഗം അതിന്റെ പൗരാണികതയോടും സംസ്കാരത്തോടും ഒരുതരം അകൽച്ച പുലർത്തുന്നവരാണ്. ഭരണവർഗ്ഗവും പണ്ടത്തെ അധിനിവേശ ശക്തികളുടെ ഒരുതരം പിൻതലമുറക്കാരെപ്പോലെ പെരുമാറുന്നവരാണ്. അവർ ഗർവ്വിഷ്ഠരും താഴേക്കിടയിലുള്ളവരുമായി ഇടപഴകാത്തവരും അവരുടെ സംസ്കാരത്തേയും, പെരുമാറ്റ രീതികളേയും പുച്ഛത്തോടെ വീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ്. ഇപ്പോഴത്തെ, ഇംഗ്ലീഷ് സംസാരിക്കുന്ന കുലീനർ എന്ന് സ്വയം അഭിമാനിച്ചു നടക്കുന്ന വർഗ്ഗം അവർക്കു പിറവികൊടുത്ത മണ്ണിനേയും ആളു കളേയും വേറിട്ടുകാണാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണ്.

3. മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലെങ്ങും കാണാത്ത വേറൊരു പ്രവണത നമ്മുടെ തന്നെ വിദ്യാസമ്പന്നർ സ്വയം രാജ്യത്തിന്റെ ചരിത്രത്തേയും സംസ്കാരത്തേയും കരിതേച്ചു കാണിക്കുന്നതിൽ ആത്മസംതൃപ്തി തേടുന്നവരാണ് എന്നുള്ളതാണ്. നമ്മുടെ പുരാവസ്തുഗവേഷകർ, പുതിയപുതിയ കണ്ടുപിടുത്തങ്ങൾ നടത്തുമ്പോൾ അവയൊക്കെ പിന്തിരിപ്പൻമാരായ, വിവേകശൂന്യരായ, കപട രാജ്യസ്നേഹികളുടെ സങ്കൽപ്പങ്ങളായി മാത്രം കണ്ടു രസിക്കുന്നവരാണ് മുൻ പറഞ്ഞ വർഗ്ഗം.

4. ഈ രാജ്യത്തു മാത്രം കണ്ടുവരുന്ന വേറൊരു മാറ്റം നമ്മുടെ ഭൂരിപക്ഷമതവിഭാഗങ്ങളെ തഴഞ്ഞ് ന്യൂനപക്ഷവിഭാഗങ്ങളെ, അവരെത്ര മതമൗലിക വാദിയോ തീവ്രവാദിയോ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ, താരാട്ടുപാടുന്ന പ്രവണതയാണ്. ഭൂരിപക്ഷ സമൂഹത്തിന്റെ കഴിവുകളോ, ആത്മീയതയോ ഒന്നും വേണ്ടത്ര അംഗീകരിക്കപ്പെടാതെ പോകുന്നു. ഭൂരിപക്ഷ സമൂഹത്തിന്റെ ആളുകളേയും അവരുടെ സംഘടനകളേയും കർശനമായി നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കുകയും, ടാക്സ് ചുമത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ന്യൂനപക്ഷസമൂഹത്തെ ടാക്സുകളിൽ ഇളവും കാര്യമായ നിയന്ത്രണങ്ങളിൽ നിന്നും വിമുക്തിയും നൽകികൊണ്ട് പരിലാളിക്കുകയും ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതാണ് നാം

കാണുന്നത്. ഭൂരിപക്ഷ സമൂഹം എന്തു പഠിപ്പിക്കണം എന്തു പഠിപ്പിക്കരുത് എന്ന് നിയന്ത്രിതമാക്കി വയ്ക്കുമ്പോൾ അതൊന്നു ന്യൂനപക്ഷത്തിന് ബാധകമല്ല. ഇത് രാജ്യ ദ്രോഹപരമായ പഠനങ്ങളുടെ പ്രചാരത്തിനും അതുവഴി ഭീകരവാദത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു. ന്യൂനപക്ഷത്തിന്റെ മതവിശ്വാസങ്ങളെ ചെറിയ തോതിലാണെങ്കിൽ പോലും ഹനിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള പ്രചാരണങ്ങളോ, പുസ്തകങ്ങളോ കർശനമായി നിരോധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതേസമയം ഭൂരിപക്ഷ സമൂഹത്തിനെപ്പറ്റി എന്തു ദുഷ്പ്രചരണങ്ങളും ആകാം.

5. പ്രാദേശികവും, ജാതീയവും, കുടുംബസംബന്ധിയുമായ പ്രതിബന്ധതകൾക്ക് രാജ്യതാല്പര്യങ്ങൾക്ക് മേലാണ് സ്ഥാനം. ജനാധിപത്യവാദികളെന്നും, സാമൂഹ്യവും ജാതീയവുമായ പരിഷ്കർത്താക്കളെന്നും സ്വയം ഭാവിച്ചു നടക്കുന്നവർക്കു പോലും അതങ്ങനെതന്നെ. എല്ലാ രാഷ്ട്രീയ പാർട്ടികൾക്കും രാജ്യത്തിന്റെ മൊത്തത്തിലുള്ള കർമ്മപരിപാടികളിലല്ല ശ്രദ്ധ. തങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്ന ഭൂവിഭാഗങ്ങളുടേയും, ജനതയുടേയും താൽപര്യങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുന്നതിലാണ് മുഴുവൻ ശ്രദ്ധയും. തങ്ങളുടെ ഗ്രൂപ്പിന് ഏറ്റവും മുന്തിയ കഷണം 'കേക്ക്' അടിച്ചുമാറ്റണമെന്നതാണ് ലക്ഷ്യം. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതുമൂലം മറ്റുള്ളവരുടെ ഭാഗം കുറയുമെന്നും വീണ്ടും അസന്തുലിതാവസ്ഥയും, അസംതൃപ്തിയുമാണ് ഉടലെടുക്കുന്നതെന്നും അവർ ചിന്തിക്കുന്നതേയില്ല.

6. ലോകത്ത് മറ്റൊരിടത്തും കാണാത്ത ഒരു സംഗതി ഇവിടുത്തെ ജാതി അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സംവരണമാണ്. കഴിവും വിദ്യാഭ്യാസവുമുള്ളവരെ ജാതിയുടെ പേരിൽ മാറ്റി നിർത്തി രണ്ടിലും മികവു കുറഞ്ഞവർക്ക് സ്ഥാനമാനങ്ങൾ വച്ചു നീട്ടുന്നതുകൊണ്ട് ജാതിചിന്തകൾ പറിച്ചെറിയുന്നതിനു പകരം കൂടുതൽ രൂക്ഷമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. (വേണമെന്നു വച്ചാൽ ന്യൂനപക്ഷക്കാർക്കും അധഃസ്ഥിതർക്കും ആരോടും മത്സരിക്കാനുള്ള കഴിവ് നേടാൻ സാധിക്കുമെന്നതിന് ഇതിനു ഇവിടെ മലപ്പുറം തന്നെ ഉത്തമോദാഹരണം).

7. മറ്റുള്ളവരാരും ഇനി ഇൻഡ്യയെ വലിച്ച് താഴെ ഇറക്കണ്ടാ. ഇൻഡ്യാക്കാർ തന്നെ അതു ചെയ്യുന്നതിൽ വളരെ ഉത്സുകരാണ്. ഇൻഡ്യക്കു വെളിയിൽ ഇൻഡ്യാക്കാർ നല്ല പ്രകടനമാണ് എല്ലാ രംഗത്തും കാഴ്ചവച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അതിനുള്ള കാരണം സ്വന്തം രാജ്യത്തെപോലെ അവരുടെ കഴിവുകളെ ഇടിച്ചു താഴ്ത്തിക്കാണാൻ അവിടെ ആരും ഇല്ല എന്നതുകൊണ്ടാണ്.

8. ഇൻഡ്യയിൽ രാഷ്ട്രീയത്തിൽ വരുന്നത് സ്വന്തം കീശ വീർപ്പിക്കാനും രാഷ്ട്രത്തിന്റെ സമ്പന്നത കൊള്ള അടിക്കാനും വേണ്ടിയാണ് എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. നേതാക്കൻമാരിൽ ധാരാളം പേർ സംഘം ചേർന്ന് കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവരും, കപടവേഷധാരികളും കോമാളികളും ആണ്. അധികാരം പിടിച്ചു പറ്റാൻ അവർ എന്തും ചെയ്യാനും മടിച്ചു നിൽക്കില്ല. സത്യസന്ധരായ രാഷ്ട്രീയക്കാർക്ക് പോലും സ്വതന്ത്രമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയാണ്. ബ്യൂറോക്രസിയെ മുഴുവൻ മറ്റുവിഭാഗക്കാർ കൈപിടിയിൽ ഒതുക്കി വച്ചിരിക്കുകയാണ്.

9. രാഷ്ട്രീയക്കാർ രാജ്യത്തെ തമ്മിലടിക്കുന്ന വോട്ടുബാങ്കുകളായി വെട്ടിത്തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. അധികാരത്തിലെത്തിയാൽ രാജ്യത്ത് അഭിപ്രായ ഐക്യവും, സ്വരചേർച്ചയും സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനു പകരം സമൂഹമനസ്സിൽ ഭയവും സംശയങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കത്തക്ക മുദ്രാവാക്യങ്ങൾ കൊണ്ടും ഭീകരാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തിയും വെറുപ്പു സൃഷ്ടിച്ചും ഭരിക്കാനാണ് അവർക്കിഷ്ടം. യഥാർത്ഥ അടിസ്ഥാന പ്രശ്നങ്ങളായ ജനപ്പെരുപ്പം, അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തത, വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ കുറവ് മുതലായവയെ പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ നടത്താതെ ഭിന്നിപ്പിച്ചു ഭരിക്കുന്നതിലാണവരുടെ നിലനിൽപ്പു സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്.

10. നല്ല ഉദ്ദേശുദ്ധിയുള്ള ഒരു ഗവൺമെന്റ് അധികാരത്തിൽ വന്നു എന്ന് വയ്ക്കുക. പിന്നെ പ്രതിപക്ഷത്തിന്റെ പ്രധാനലക്ഷ്യം അവരെ വലിച്ച് താഴെയിടുക എന്നുള്ളതാണ്. ഒരു ക്രിയാത്മാകമായ പ്രതിപക്ഷമായി പ്രവർത്തിച്ചു രാജ്യക്ഷേമം കൈവരിക്കാമെന്നല്ല.

11. ഇൻഡ്യയിൽ കാണുന്ന മറ്റൊരു പ്രവണത അധികാരത്തിലിരിക്കുന്ന പാർട്ടിയെ/പാർട്ടികളെ കരിതേച്ചുകാണിക്കാൻ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ വലുതാക്കി വിദേശമാദ്ധ്യമങ്ങളിൽകൂടി പ്രചരണം നടത്തുന്നതിനുള്ള ചരടു വലിക്കുക, അതുവഴി ഭരിക്കുന്ന പാർട്ടി അല്ല നമ്മുടെ നാട് തന്നെയാണ് വിദേശികളുടെ കണ്ണിൽ മോശമായി ചിത്രീകരിക്കപ്പെടുന്നത് (ഉദാഃ ഡൽഹിയിലെ നിർഭയാകേസ് U K യിൽ ബലാൽസംഗ ക്കേസുകൾ ഇൻഡ്യയിലേക്കാൾ എത്രയോ

ഇരട്ടിയാണ്. അതുപോലെ ദില്ലിയിലെ പള്ളിമോഷണം - 260 - ൽ പരം ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ നടന്ന മോഷണ, ധ്വംസനങ്ങളിൽ ആർക്കും പരാതിയില്ല.

12. ഒരു ക്രിസ്ത്യൻ മിഷനറി വധിക്കപ്പെട്ടപ്പോൾ അതൊരു ആഗോളവാർത്തയാക്കി. ഇവിടെ എത്രയോ ഹിന്ദുക്കൾ കൊല്ലപ്പെടുന്നു. അതൊക്കെ ഒരു ദേശീയ വാർത്തയാക്കിപോലും മാറ്റുന്നുണ്ടോ?

13. എവിടെയും അഴിമതിയുടെ കൂത്തരംഗ്. അതില്ലാതെ യാതൊരു കാര്യവും നടക്കില്ലെന്ന അവസ്ഥ. ഇവിടത്തെ ബ്യൂറോക്രസി കിടങ്ങും കൊത്തളവും കൊണ്ട് സുരക്ഷിതരായി, എല്ലാ മാറ്റങ്ങളേയും സ്വയം എതിർത്തുകൊണ്ട് പ്രബല യൂണിയനുകളുമായി സസുഖം വാണരുളുന്നു.

14. ഭാരതീയത എന്നത് ഇന്നലത്തെ മഴയ്ക്ക് ഇന്നു കുരുത്ത ഒരു തകരയല്ല. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പുരാതനവും ഏറ്റവും ബഹുമാനാർഹവുമായ ഒരു സംസ്കാരം ആണത്. നമ്മുടെ സംസ്കാരം തീവ്രവാദത്തിലോ, മതമൗലീകവാദത്തിലോ അധിഷ്ഠിതമല്ല. 'ലോകാ സമസ്ഥാ സുഖിനോ ഭവന്തു' എന്ന തത്വ ശാസ്ത്രത്തിലധിഷ്ഠിതമായ മഹത്തായ ഹിന്ദുധർമ്മമാണത്. ഇൻഡ്യ കിഴക്കനേഷ്യയിലെ മറ്റു സുപ്രധാന മതങ്ങളായ സഹിഷ്ണതയിലും ആത്മീയതയിലും വിശ്വസിക്കുന്ന ബുദ്ധിസം, ജൈനമതം, സിക്കുമതം എന്നിവയുടെ ജൻമനാടാണ്.

15. ലോകത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും മഹത്തായ ഭാഷയായ സംസ്കൃതം പിറന്നതും ഈ നാട്ടിലാണ്. യോഗ, മെഡിറ്റേഷൻ, ആത്മസാക്ഷാത്കാരം, ധ്യാനം എന്നിവയൊക്കെ ലോകത്തിനു നൽകിയതും മറ്റൊരു രാഷ്ട്രമല്ല. ഭാവിയിൽ ലോകത്തിന് ഒരു പ്രബുദ്ധമായ സംസ്കാരം കെട്ടിപ്പടുക്കാൻ ആവശ്യമായ കരുക്കളെല്ലാം മേൽ പറഞ്ഞവയിലുണ്ട്.

16. വിരോധാഭാസം എന്നല്ലാതെ എന്തു പറയട്ടെ ഇത്രയും മഹത്തായ ഒരു സംസ്കാരം സ്വന്തം മണ്ണിൽ ഉണ്ടായിട്ടും ഇൻഡ്യൻ മനസ്സ് കാലഹരണപ്പെട്ട പാശ്ചാത്യ ഐഡിയോളജിക്കാരുടെ മുമ്പിൽ തല കുനിക്കുകയും ക്രിസ്ത്യൻ, മുസ്ലീം മിഷനറിമാരുടെ കടന്നുകയറ്റത്തിനും മതം മാറ്റത്തിനുമെതിരായി പ്രവർത്തിച്ചവർക്കുവേണ്ടി ക്ഷമാപണം നടത്താനും നടക്കുന്നു. ഇവിടത്തെ മാഹാത്മ്യം മനസ്സിലാകണമെങ്കിൽ അവർ ഇംഗ്ലണ്ടിലോ, ചൈനയിലോ പോയി കുറെനാൾ ജീവിക്കണം.

ഇനിയും അവർക്ക് ഇൻഡ്യയെ കണ്ടെത്താൻ പറ്റുന്നില്ലങ്കിൽ പണ്ടു ഇൻഡ്യ സന്ദർശിച്ച പാശ്ചാത്യ ചൈനീസ് യാത്രികരുടെ പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കട്ടെ.

■

എറണാകുളം കരയോഗവും, മാതൃഭൂമിയും സംയുക്തമായി സംഘടിപ്പിക്കുന്ന

പ്രൊഫഷണൽ ഗൈഡൻസ് സെമിനാർ 2015

എറണാകുളം കരയോഗത്തിന്റെയും മാതൃഭൂമിയുടെയും സംയുക്താഭിമുഖ്യത്തിൽ പ്രൊഫഷണൽ ഗൈഡൻസ് സെമിനാർ 2015 മെയ് 30 ന് ടി.ഡി.എം. ഹാളിൽ നടത്തപ്പെടുന്നു. ഓൾ ഇന്ത്യ എഞ്ചിനിയറിംഗ്, മെഡിക്കൽ എൻട്രൻസ്, കേരള എൻട്രൻസ്, കുസാറ്റ് എൻട്രൻസ് എന്നിവയ്ക്കു പുറമേ എഞ്ചിനിയറിംഗ് ബ്രാഞ്ച് തിരഞ്ഞെടുക്കൽ, തൊഴിൽ സാധ്യതകൾ എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ച് പ്രൊഫ.കൃഷ്ണൻ സ്വാമിനാഥൻ (റിട്ട.) (ഐ.ഐ.റ്റി മദ്രാസ്) ,ഡോ. എസ്. സുരേന്ദ്രൻ (ഐ.ഐ.റ്റി മദ്രാസ്) ഡോ.എസ്. സന്തോഷ് (ജോയിന്റ് കമ്മീഷണർ ഫോർ എൻട്രൻസ് എക്സാംസ്) പ്രൊ. ഉണ്ണി കർത്ത, ഡോ. നവാസ് , പ്രൊ. സുനിൽ നാരായണൻ കുട്ടി, ഡോ. ടി.പി. സേതുമാധവൻ തുടങ്ങിയ വിദഗ്ദ്ധർ ക്ലാസ്സെടുക്കുന്നു. രജിസ്ട്രേഷൻ രാവിലെ 8.00 മണിക്ക് ആരംഭിക്കുന്നതാണ്. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും മുൻകൂട്ടിയുള്ള റജിസ്ട്രേഷനും ബന്ധപ്പെടുക.

ഫോൺ : 9746555810

അടച്ചിട്ടും തുറന്നു പോകുന്ന മിഴികൾ

പറവൂർ രാജഗോപാൽ

നീണ്ട നിശ്ശബ്ദതയ്ക്കൊടുവിലായാണ് ശിശിര സംസാരിച്ചു തുടങ്ങിയത്. ഇത്രയും ഗഹനമായ ഒരിടവേള ഞങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള സംഭാഷണത്തിൽ കടന്നുകൂടുക പതിവില്ല.

ഒന്നോർത്താൽ ആലോചിക്കാൻ തന്നെ ഏറെ വിഷമമുള്ള ഒരു വർത്തമാനമാണ് ഇങ്ങനെ ഞാൻ അവൾക്കു മുന്നിൽ പരത്തി പറഞ്ഞ് നിവർത്തിയിടുന്നത്. ആകെ തളർന്നപോലെ എനിക്കു മുന്നിൽ അവൾ ഇരിക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് നേരമേറെയായിരിക്കുന്നു. ഇടയ്ക്ക് എനിക്കു നേരെ കണ്ണയച്ച്, എന്നെത്തന്നെ കാണുംപോലെ ഇരിക്കയായിരുന്നെങ്കിലും, ഏറെ സമയവും അവൾ അവളുടേതായ ഏതോ ലോകത്തായിരുന്നെന്ന് എനിക്കു തീർച്ചയായിരുന്നു.

ഞാനറിഞ്ഞ ചില കാര്യങ്ങൾ , അതും അവളുടെ ഭർത്താവ്, എന്റെ കൂടി സുഹൃത്തായ ജവഹറിനെപ്പറ്റി ഞാനറിഞ്ഞതത്രയും ഇനിയും അവളെ അറിയിക്കാതിരിക്കുന്നത് ഞങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള വർഷങ്ങളിലെ അടുപ്പംവെച്ചു കൊണ്ട് ശരിയാവില്ലെന്നു മുൻപേ കണക്കു കൂട്ടിയുറപ്പിക്കുകയായിരുന്നു. ഞാൻ അതും പലകുറി എന്റെ സുഹൃത്തായി ഞാൻ കണ്ടിരുന്ന അവളുടെ ഭർത്താവിനെ എന്റേതായ രീതിയിൽ ഞാനറിഞ്ഞ അത്തരം കാഴ്ചപ്പാടുകളിൽ നിന്ന് മടക്കി വിളിച്ചു തിരിച്ചു കൊണ്ടുവരാൻ കിണഞ്ഞു ശ്രമിച്ച് തരപ്പെടാതെ പോയ ശേഷം മാത്രം.

പകൽവെട്ടം പ്രഭപകർന്ന ബീച്ചിലെ റെസ്റ്റോറന്റിന്റെ തീൻമേശയ്ക്കിരു പുറവും ഇരിക്കെ, അവൾ എപ്പോഴാവും, എന്താവും എന്നോട് ഇനി പറയുകയെന്ന് ചിന്തിക്കുകയായിരുന്നു ഞാൻ.

കാപ്പിക്കപ്പ് അടുത്തേക്കു നീക്കി, കൈകൊണ്ടു വെറുതെ തിരിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ എല്ലാം ഒന്നുകൂടി അവൾക്കു മുന്നിൽ സ്പഷ്ടമാക്കുകയായിരുന്നു ഞാൻ.

''കഴിഞ്ഞൊരു ദിവസോം ജവഹറിനെ ഞാൻ ആ സ്ത്രീയുടെ കൂടെ കണ്ടിരുന്നു. മുമ്പും പലേടവും വെച്ച് ഞാനവരെ ഒരുമിച്ച് കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ആരാ.... ആരാ അവര് ?ന്താ വര് തമ്മില് ?''

എന്റെ ചോദ്യം ഒട്ടും തന്നെ അവളെ അലോസരപ്പെടുത്തുന്നില്ലെന്ന് ഞാനറിഞ്ഞത് ആ മുഖത്ത് അപ്പോൾ പരന്നു കണ്ട പ്രത്യേകമായ ഭാവത്തിൽ നിന്നാണ്.

''ഓ, വല്ല പുതിയ പരിചയക്കാരാവും. സില്ലി സബ്ജെക്ടസ്''.....അവൾ കാപ്പിക്കപ്പ് കൈയ്യിലെടുത്തു.

അവൾ മനസ്സിലിട്ടു നീറ്റുന്നത് മറ്റെന്തൊ ക്കെയോ ആണെന്ന് ഞാൻ ഊഹിച്ചു.

''ഈയിടെ ഡ്രിംഗ്സും കൂടുതലാണ്. പലപ്പോഴായി പലതും പറഞ്ഞു ഞാൻ നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടും തയ്യാറാല്ലാത്തപോലെ. നിങ്ങള് തമ്മില് എന്തെങ്കിലും ഇഷ്യൂസ്.?''

അവൾ അതൊന്നും കേട്ടതായി നടിച്ചതേയില്ല. പകരം പൂക്കളുടെ ഇതളുകൾ കാറ്റിൽ പാറിവീഴുന്നപോലെ അവളുടെ പുഞ്ചിരികൾ പൊഴിഞ്ഞു വീണു കൊണ്ടിരുന്നു.

ചൂടുള്ള കാപ്പി ചുണ്ടോടടുപ്പിച്ച്, ഒന്നു സിപ്പ് ചെയ്ത് താഴെ വെക്കുന്നതിനിടെ ശിശിര എനിക്കു നേരെ പൊള്ളുന്ന ഒരു ചോദ്യമെറിഞ്ഞു.

''നിനക്കെന്നെ വിവാഹം ചെയ്യാമായിരുന്നില്ലേ അശോക് എന്നിട്ട് എന്നെ .....എന്നെ മാത്രം സ്നേഹിക്കാമായിരുന്നില്ലേ? എന്തേ അങ്ങനെ ചെയ്യാതിരുന്നേ? ''

ഞാൻ അവളെത്തന്നെ സൂക്ഷിച്ചു നോക്കി. തുടുത്ത് ഉരുണ്ട കവിളുകൾ. ചുവന്ന ചുണ്ടുകൾ. നെറ്റിൽ വീണുകിടക്കുന്ന മുടിച്ചുരുളുകൾ. കുനുന്നു രോമങ്ങളുള്ള വെളുവെളുത്ത കൈത്തണ്ടകൾ.

അവളുടെ അത്തരത്തിലൊരു ചോദ്യവും എത്തിവലിഞ്ഞുള്ള നോട്ടത്തിന്റെ അർത്ഥവും എനിക്കറിയുന്നതേയുള്ളു.

കല്യാണം കഴിഞ്ഞ് ഏറെ കഴിയും മുൻപേ കണ്ടു തുടങ്ങിയ പൊരുത്തക്കേടുകളിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാൻ ചിന്തിക്കുമ്പോഴെല്ലാം തോന്നിയിട്ടുള്ളതാണ്, 'എന്തേ എനിക്ക് ഇവളെ സ്വന്തമാക്കാൻ തോന്നാതിരുന്നതെന്നും. നല്ലപോലെ അടുത്തറിയുന്ന രണ്ടു സുഹൃത്തുക്കളായവർ തമ്മിലുണ്ടാവുന്ന ഭാര്യാഭർത്തൃബന്ധത്തിന് എങ്ങനെയൊക്കെയാവും കാഴ്ചപ്പാടുകളിൽ അന്തരമുണ്ടാവുകയെന്ന് തീർച്ചയില്ലായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഒട്ടും മുൻപരിചയമില്ലാത്ത ഒരുവളെ തേടിപ്പിടിച്ച് ഭാര്യയാക്കി, അവളെ സ്നേഹിക്കാനുറച്ച് ഇറങ്ങുമ്പോൾ ഒരു ചലഞ്ചായി ജീവിതത്തെ സങ്കൽപ്പിച്ചെടുക്കുകയായിരുന്നു അന്ന്.

ഇന്ന് അതൊക്കെ വെറും അബന്ധങ്ങളായിപ്പോയെന്നു തിരിച്ചറിയുമ്പോഴും, കഴിവതും വേഗം മുന്നോട്ടുതന്നെ ജീവിതം തുഴഞ്ഞു തീർക്കാനുള്ള തത്രപ്പാടിലാണെന്നു വേണം പറയാൻ. കഴിഞ്ഞ ദിവസം അഡ്വക്കേറ്റ്സ് ആന്റ് ക്ലർക്ക്സ് അസോസിയേഷന്റെ മീറ്റിങ്ങിൽ സംബന്ധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കെയാണ് ജവഹർ എന്നെ വിളിക്കുന്നത്.

''അശോക്, ഒന്നു കാണണം ചിലതുണ്ട് ഷെയർ ചെയ്യാൻ''

വൈകീട്ട് പറഞ്ഞുറപ്പിച്ചപ്രകാരം ബീച്ചിൽ വെച്ചു കാണുമ്പോൾ ആദ്യം തിരക്കിയത് ശിശിരയെയാണ്.

''എവിടെ എന്റെ കിറുക്കിപ്പെണ്ണ്. കൂടെയുണ്ടാവുമെന്ന് പറഞ്ഞിട്ട് എവിടെ?''

ശിശിരയെ അങ്ങനെ വിളിച്ചു തുടങ്ങിയത് ജവഹറാണ്.

''ഏതോ അമ്പലത്തില് വഴിപാട് ഇടണമെന്ന് പറേണ കേട്ടു. കൃത്യമായി ഇങ്ങെത്താമെന്നാ പറഞ്ഞത്.''

കൃത്രിമമായ ഒരുത്സാഹം വരുത്തിയാണ് ജവഹർ അതുപറഞ്ഞത്.

''ഭർത്താവിനെയെന്നും സംശയിക്കുന്ന, തൊട്ടതിനും പിടിച്ചതിനുമൊക്കെ ഇയാളേം കൂടെ കൂട്ടണമെന്നുവാശി പിടിക്കുന്ന, എപ്പോഴും മുഖം വീർപ്പിക്കുന്ന എന്റെ ഭാര്യയെ കിറുക്കിപ്പെണ്ണെന്നല്ലാതെ എന്താ ഞാൻ വിളിക്ക്യാന്റെ അശോക്.''

അതേപ്പറ്റി ചോദിക്കുമ്പോഴൊക്കെ ജവഹർ അങ്ങനെ തന്നെയാവും പറയുക. അപ്പോഴെല്ലാം അയാളുടെ വാക്കുകൾ നീരസം കലർന്നവയായി തോന്നും. പുച്ഛരസത്തിന്റെ സ്പർശവും അകം നീറ്റുന്ന നോവിന്റെ ഒരു നോട്ടവും ആ കണ്ണുകളിൽ എളുപ്പം വായിച്ചെടുക്കാൻ പാകത്തിൽ വ്യക്തമായിരിക്കും.

''താൻ സംസാരിച്ചിരിന്നോ എന്റെ ഭാര്യയുമായി ഞാൻ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ?''- ജവഹറിന്റെ ചോദ്യം കേട്ട് പതിയെ ചിരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചെങ്കിലും കഴിഞ്ഞില്ല. ''അൽപ്പസ്വൽപ്പം പിണക്കോം ദേഷ്യോക്കെ യില്ലാതെ എന്തോന്ന് ദാമ്പത്യോന്റെയിഷ്ടാ!''-

അയാളുടെ മുഖത്തുനോക്കാതെയാണ് ഞാൻ അത്രയും പറഞ്ഞത്.

ജവഹർ ഒരു ചാർമിനാറിനു തീ പകർന്നു.

''ങും. താനെന്തറിഞ്ഞെടോ അശോക് താൻ പറേണ പ്രകാരത്തില് ഒരു ബന്ധോം ഞങ്ങടെ കിടപ്പറേല് ഞാനിന്നോളം കണ്ടിട്ടില്ല.''

തെല്ലകലെയല്ലാതെ, കരിങ്കൽ മതിലിനപ്പുറത്തായി കടൽത്തിരകൾ ഇളകുന്നുണ്ടായിരുന്നു. കറുത്ത പാറക്കഷ്ണങ്ങൾക്കിടയിലൂടെ ഇടയ്ക്കിടെ നുരയും പതയുമായി ഓടിക്കയറുന്ന ചെറിയതിരകളെ നോക്കിക്കൊണ്ട് നിൽക്കേ ജവഹർ തുടർന്നു പറഞ്ഞു.

''ഞാനീ പറേണതു സത്യാ അശോക്. കല്യാണം കഴിഞ്ഞ് വർഷം ഒന്നൊന്നരയായിട്ടും ഞങ്ങൾ തമ്മിൽ അങ്ങനൊരു ബന്ധമില്ല ഇതുവരെ. അതെങ്ങനാ, ഞാൻ അവളുടെ ദേഹത്തു കൈവെയ്ക്കുമ്പോഴേ അവള് പറയും ഉടലിലൂടെ ഒരിഴജന്തു അരിച്ചു കയറും പോലെയെന്ന്.''

''ആകെ അടുപ്പമെന്നു പറയാവുന്നത് ഒരുമിച്ച് ഒരേടത്ത് കഴിയുന്നുവെന്നും അവള് വെച്ചുണ്ടാക്കി തരുന്നവ ഞാൻ കൂടെ കഴിക്കുന്നുമെന്നും മാത്രം''.-

അതുപറയുമ്പോൾ അയാളുടെ മുഖരേഖകൾ ചുറ്റും പരക്കുന്ന ഇരുട്ടിൽ അവ്യക്തങ്ങളായിരുന്നു.

ഞാൻ അതേപ്പറ്റിയൊക്കെ ശിശിരയോടു തിരക്കുക തന്നെ ചെയ്തു. അവളുടെ മൗനം എന്നെ വല്ലാണ്ട് ഉലച്ചു

ഞാൻ ശബ്ദം കൂട്ടി അവളെ വിളിച്ചു - ''ശിശിരാ''

''ശരിയാ ഒക്കെയും. എനിക്കെന്തോ ഇതുവരെ

ആളുമായി അടുക്കാൻ പറ്റുന്നില്ല. മാനസികമായും ശാരീരികമായും. ന്നുവെച്ച് എനിക്ക് കൂടെ കഴിയാൻ വിരോധോന്നൂല്ലട്ടോ. ഇടയ്ക്ക് എപ്പോഴോ ഒരിഷ്ടം പോലെ തോന്നീട്ടുമുണ്ട്.''- അവൾ ബോധപൂർവ്വം അത്രയും പറഞ്ഞൊപ്പിച്ച് ഒഴിഞ്ഞു മാറുക യായിരുന്നു.

''അതുശരി. ഈയൊരു പരിതസ്ഥിതിയിൽ ഞാൻ തീർച്ചയായും ജവഹറിനൊപ്പം തന്നെ യായിരിക്കും ശിശിരാ. എനിക്കതിനേ പറ്റൂ''- ഞാൻ തറപ്പിച്ച് പറഞ്ഞു.

പക്ഷെ അവൾ അതൊന്നും അത്രകാര്യ മാക്കുന്നില്ലെന്ന് എനിക്കു തോന്നി. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഞാൻ കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

''ശിശിരാ നീയിന്നു തല്ലിക്കെടുത്തുന്നത് ഒരു ചെറുപ്പക്കാരന്റെ സ്വപ്നങ്ങളാ, ഓർത്തോ''

''പിന്നെ, സ്വപ്നങ്ങള്. അപ്പൊ നമുക്കൊന്നും ഈ പറേണ സ്വപ്നങ്ങളില്ലെന്നാണോ?''- അവൾ ചോദിച്ചു നിർത്തി. അവളെ അനുനയിപ്പിക്കും വിധം കാര്യ ങ്ങൾ ഒന്നുകൂടി ഒതുക്കി പറഞ്ഞു പോവാൻ ഞാൻ തീരുമാനിച്ചു.

''നിന്നെയെനിക്കു നാളുകൾ കൊണ്ടറിയാം. അതോണ്ടു പറയ്യാ, ജവഹർ സ്വന്തം ആഗ്രഹങ്ങൾ ക്ക് പിന്നെ എന്തു ചെയ്യണം, ന്നാ?''

ഇക്കുറി അവൾ എന്റെ നേരെ ഒറ്റയ് ക്കൊറ്റയ്ക്കു പല ചോദ്യങ്ങളെറിഞ്ഞു.

''അച്ഛനമ്മമാർ ഒരാളെ കാണിച്ചിട്ട് ഇയാളെ സ്നേഹിച്ചു തുടങ്ങാൻ പറഞ്ഞാ പറ്റ്വോ ഇന്ന് ഇപ്പോഴത്തെ നമ്മുടേതായ ഒരു തല മുറയ്ക്ക് പറയ് പറ്റ്വോ?''

''എങ്കില് നിനക്ക് അപ്പൊ പറയാമായിരു ന്നില്ലേ?''

''പറഞ്ഞല്ലോ. എന്തുഫലം! സ്റ്റാറ്റസ്സും കനത്ത ശമ്പളവും റിച്ച്നസ്സുമായിരുന്നല്ലോ അച്ഛന്റെ ക്രൈറ്റീരിയ''

അവൾ അതുപറയുമ്പോൾ എപ്പോഴൊ ക്കെയോ വെണ്ണ നിറമുള്ള ഷോളിൽ മുഖമമർത്തു ന്നതു കണ്ടു. അവളുടെ കണ്ണുകൾ എന്തുകൊണ്ടോ നിറഞ്ഞൊഴുകുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

എന്റെ കണ്ണുകൾ പകച്ചു. ഞാൻ ഒന്നും പറഞ്ഞില്ല. പക്ഷേ ഒരു കരച്ചിൽ എന്റെ നെഞ്ചിലും ഉയരുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

ഒര് പെണ്ണിന് സത്യത്തിൽ ജീവിതത്തിൽ ഒന്നിക്കാൻ മുന്നോട്ടു പോകാൻ അതൊക്കെത്ത ന്നെയാണോ ഏറ്റവും മുഖ്യമായി വേണ്ടുന്നത്.?''

''എന്താ അതൊക്കെ അത്ര നിസ്സാരമാണെ ന്നാണോ; അതോ അതൊന്നും വേണ്ടന്നാണോ''- ഞാൻ തല തിരിച്ച് അവളെ നോക്കി പതുക്കെ ചോദിച്ചു.

''നിസ്സാരമാണെന്നും വേണ്ടെന്നുമൊന്നും ഞാൻ പറയില്ല. പക്ഷേ അതോണ്ടുമാത്രം ആയില്ല. ആവുന്നില്ല ഒന്നും. മറ്റു ചിലതും വേറെ പലതുമൊക്കെ ആത്മാവുതൊട്ടുള്ള ഒര് ബന്ധത്തിനു കൂടിയേ തീരു അശോക്.''

''അതെന്തൊക്കെയാ, പറയ്യ്. കേൾക്കട്ടെ ഞാൻ.'' ശിശിര എന്റെ മുഖത്ത് അവളുടെ ദൃഷ്ടികൾതറപ്പിച്ചു നിർത്തിയിട്ട് പറഞ്ഞു.

''ഒരു പെണ്ണിനെ അറിയണം. അറിയാൻ കഴി യണം. തൊട്ടുനോക്കി രസിപ്പിക്കാനും ഇക്കിളി പ്പെടുത്താനും ആവണം. പടിപടിയായി കയറി ചെന്നേ അവളുടെ മനസ്സിലേക്ക് ഒരു പുരുഷന് കടന്നിരിക്കാനാകൂ. അല്ലാതെ പിടീന്ന് ഒറ്റയടിക്ക് ഓരോ നേരമ്പോക്കെന്നോണം ഒരോന്നാവുമ്പോൾ ഓക്കാനം വരും. വരില്ലേ? വരും.''

എനിക്ക് ഒരക്ഷരം തിരിച്ചു പറയാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. കഴിഞ്ഞ രണ്ടു നാളുകളിലായി ചില സത്യങ്ങൾ ശിശിരയിൽ നിന്നും മറ്റു ചിലത് അവളുടെ ഭർത്താവിൽ നിന്നും പലപ്പോഴായി കേട്ടറിയുകയായിരുന്നു ഞാൻ.

കഴിഞ്ഞ ദിവസം ബീച്ചിൽ വെച്ച് കാണുമ്പോൾ ജവഹർ എന്റെ നേരെ ഭംഗിയുള്ള ഒരു ഫോട്ടോ എടുത്തുയർത്തി കാട്ടി.

'' എന്റെ കൂടെ കോളേജിലാ. ശ്യാമ. രസത ന്ത്രത്തില് ഡോക്ടറേറ്റ് ഉണ്ട്. എപ്പോഴൊക്കെയോ എന്റെ മൂഡ് ഔട്ടാവുന്ന ചില നേരങ്ങളിൽ അതിന്റെ കാരണവും തിരക്കിയായിരുന്നു ശ്യാമ കടന്നുവരുന്നത്.''

പല പകലുകളിലും ഇവരെ ഒരുമിച്ച് പലേടത്തും വെച്ച് കണ്ടിരുന്ന കാര്യം ഞാൻ ഓർക്കാതിരുന്നില്ല. പക്ഷേ ഞാൻ ഒന്നും ചോദിച്ചില്ല. എന്റെ വിചാരങ്ങൾ എവിടെയോ ആയിരുന്നു.

''വൈകുന്നേരങ്ങളിലെ ലെഷർ പിരീഡ്സിൽ കായിക്കയുടെ കോഫിഷോപ്പ് വരെ മുട്ടിയുരുമ്മി നടന്നു ചെന്ന് ചൂടു നെസ്കാപ്പി

നുണഞ്ഞ് തിരിച്ചു മടങ്ങുന്ന ഇത്തിരി നേരങ്ങൾ. കാന്റീനിലും മഹാഗണിയുടെ തണൽ മുറ്റങ്ങളിലും ലൈബ്രറിയുടെ നിശ്ശബ്ദതകളിൽ അഭിമുഖം ഇരുന്ന് പുസ്തകങ്ങളിൽ മുഖം പൂഴ്ത്തിയിരിക്കുന്നെന്ന വ്യാജേന കണ്ണിൽ കണ്ണിൽ നോക്കിയിരുന്ന് ഒരായിരം ജന്മങ്ങളുടെ സ്നേഹസൗഹൃദം തൊട്ടറിയുകയായിരുന്നു ഞാനും ശ്യാമയും.

എവിടെയൊക്കെയോ ചുട്ടുപൊള്ളുന്ന ഒരവസ്ഥയിൽ ഞാൻ വെന്തുരുകി വല്ലാതായി.

''ഹൃദയം തൊട്ട് ഇന്നിപ്പോൾ ഞാനെടുക്കുന്ന ഈയൊരു തീരുമാനം പോലും ഏതോ ജന്മാന്തര ബന്ധത്തിലേക്കുള്ള തുടർയാത്രയെന്നോ മറ്റോ ആണ് എനിക്കിപ്പോൾ പറയാൻ തോന്നുന്നത്. അത്രയ്ക്ക് സത്യസന്ധതയുള്ള പോലെ തോന്നുന്നു. കണ്ടപ്പോൾ തന്നെ ഒരിഷ്ടം ഉള്ളിൽ തോന്നിയിരുന്നുവെന്ന് ശ്യാമ പറയുന്നു.''

നെറ്റിയിൽ ഉരുണ്ടുകൂടിയ വിയർപ്പു മണികൾ വിരലറ്റം കൊണ്ടു വടിച്ചെറിഞ്ഞ് വെറുതെ പിന്നെയും ചിലതൊക്കെ ഒരു മന്ത്രം പോലെ ഞാൻ ശിശിരയ്ക്കു വേണ്ടി ജവഹറിനോട് പറഞ്ഞുനോക്കി.

''അശോക് പറയുന്ന അത്തരം കാര്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടെ ചില അടുപ്പങ്ങളൊക്കെ. ഞങ്ങൾ തമ്മില് അത്തരം അടുപ്പങ്ങളൊന്നുമില്ല അശോക്. പിന്നെ കുറച്ചുകാലം ഒത്തുള്ള ജീവതം സാറും കുട്ടീം കളി പോലെ എന്തോ ഒന്ന് മാത്രമായിരുന്നു.''

പാറക്കൂട്ടങ്ങളിലേക്ക് അടിച്ചു കയറി വന്ന കടൽ വെള്ളം ക്ഷീണിച്ച മനുഷ്യന്റെ മട്ടിൽ കിതയ്ക്കുകയും കരയുകയും ചെയ്യുകയാണെന്നു തോന്നി.

മനസ്സിന്റെ സ്വകാര്യ വാതായനങ്ങളുടെ കൊളുത്തുകൾ പൊടുന്നനെയെടുത്ത്, ഒരു ദീർഘനിശ്വാസത്തിനുശേഷം ജവഹർ എന്നോട് പറഞ്ഞു.

''ഒരു പെണ്ണിനും അവളുടെ ആദ്യ പ്രണയം മറക്കാനാവില്ല അശോക്. അതങ്ങനാ''

അയാൾ എന്റെ കൈ പിടിച്ചു കുലുക്കിക്കൊണ്ട് ചിരിച്ചു.

''അതിന് ഞങ്ങള് തമ്മില് അങ്ങനൊന്നും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. നല്ല സുഹൃത്തുക്കൾ, അടുത്ത പരിചയം. അത്രമാത്രം.'' - ഞാൻ പറഞ്ഞൊപ്പി ക്കുകയായിരുന്നു.

''അത്രമാത്രമായിരുന്നെന്ന് ശിശിര പറയട്ടെ.''

അവൾ അപ്പോൾ അങ്ങകലെ കണ്ണുംനട്ട് ഒന്നും മിണ്ടാതെ നിന്നതേയുള്ളു.

ജവഹർ വിണ്ടും ചോദിച്ചു.

''അശോകിന് ശിശിരയെ ഇഷ്ടമായിരുന്നില്ലേ?''

ഇഷ്ടമായിരുന്നില്ലെന്നു പറയുവാൻ കഴിയുമായിരുന്നില്ല എനിക്ക്. കാരണം അവളെ അത്രകണ്ട് ഇഷ്ടം തന്നെയായിരുന്നു.

പട്ടത്തിനു പിന്നിൽ ഉയരുന്ന നൂൽ പോലെ സ്മരണകൾ എന്നിൽ പാറിനിന്നു.

കുളിച്ചു, മുടിയഴിച്ചിട്ടു മഞ്ഞൾക്കുറിയും തൊട്ട് അന്നാളിലെല്ലാം അവളെ കാണാൻ എന്തു ചന്തമായിരുന്നു. ഇന്നും അവൾ കാഴ്ചകളിൽ ചന്തമുള്ളവൾ തന്നെ. അന്നൊക്കെ മരത്തിൽ കയറാനും, മാങ്ങ പറിക്കാനും, ചാടാനും, ഓടാനുമൊക്കെ ഞങ്ങൾ കൂട്ടുകാർക്കൊപ്പം അവളും മുന്നിലായിരുന്നു.

കാലം എപ്പോഴോ ഞങ്ങളിൽ പ്രണയത്തിന്റെ തളിരായി.

അവൾ പെട്ടെന്ന് കണ്ണുവിടർത്തി എന്നെ നോക്കി പുഞ്ചിരിച്ചു. അവളുടെ കണ്ണുകളിൽ തെളിഞ്ഞ ശാന്തത വഴിതെറ്റിപ്പോയ തോണിക്കു കരയിലെ ദീപമെന്നപോലെ അല്പമാത്രകൾ എനിക്കു സമാധാനം പകർന്നു.

എല്ലാം ഏതോ കിനാവു പോലെയെന്നും ഇവയെല്ലാം തന്നെ തന്റെ സ്വന്തം നഷ്ടങ്ങളാകുന്നുവെന്നും തിരിച്ചറിയുകയായിരുന്നു ഞാൻ.

തെല്ലൊരാശങ്കയോടെ ജവഹർ പിന്നെ എന്നോടു ചോദിച്ചു.

''ഇപ്പോഴും ആ പഴയൊരിഷ്ടം അശോകിന് ശിശിരയോട് അങ്ങനെതന്നെയില്ലേ മനസ്സിൽ...?''

പതിയെ ചിരിച്ച് സ്വരം താഴ്ത്തി, പറയാതെ വയ്യെന്നു തോന്നി പറയുക തന്നെയായിരുന്നു ഞാൻ.

''സ്നേഹത്തിന്റെ നിർവ്വചനങ്ങൾക്ക് കാലം കൊണ്ട് മാറ്റം വരും ജവഹർ. അതിനെ അങ്ങനെ വേണം നോക്കിക്കാണാൻ.''

''വളരെ ശരിതന്നെ. ഞാനും അതിനോട് യോജിക്കുന്നു. എന്നാൽ അത് അശോകിനാണ്. ഇവിടെ ശിശിരക്ക് നേരെ മറിച്ചാണ്. തന്നെ നഷ്ടം വന്ന വ്യഥയിലാണ് ശിശിര. അല്ലെങ്കിൽ അല്ലെന്ന്

ശിശിര പറയട്ടെ.''

അവളുടെ മുഖം പ്രസാദാത്മകമായി അപ്പോൾ എന്നെ നോക്കിയിരുന്നു.

ദീർഘമായ സംസാരത്തിന് ഒരവസാനമെന്ന പോലെ ജവഹർ തുടർന്നു പറഞ്ഞു.

മറ്റ് ദേഷ്യങ്ങളൊന്നും മനസ്സിൽവെക്കാതെ, തമ്മിൽ പരസ്പരം ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുകയാണ് ഒരു വിടുതൽ. ഒരുമിച്ച് എടുത്ത തീരുമാനം

''എന്ത്?''- എന്ന അർത്ഥത്തിൽ ഞാൻ മുഖമുയർത്തി.

''ഞാൻ ശ്യാമയുമായി ചേർന്ന് പുതിയൊരു ജീവിതം തരപ്പെടുമോയെന്നു നോക്കുന്നു. ശിശിര ഉപരിപഠനാർത്ഥം സ്റ്റേറ്റ്സിലേക്കെന്നാണ് പറഞ്ഞത്.''

മുഖം മുഴുവൻ വിയർപ്പുകൊണ്ടു നിറഞ്ഞു, ജവഹറുമായി പിന്നെയും എന്തൊക്കെയോ ശിശിരയ്ക്കു വേണ്ടി പറഞ്ഞു ഒരൊപ്പീസിന് വട്ടം കൂട്ടി നിന്ന എന്നെ അവൾക്കു മുന്നിൽ തനിച്ചാക്കി, ബൈക്ക് സ്റ്റാർട്ടു ചെയ്ത്, കൈ ഉയർത്തി വീശി ജവഹർ അകന്നു.

എനിക്കു മുന്നിൽ നിർന്നിമേഷയായി, ഒട്ടും കൂസലില്ലാതെ ഇരുന്ന അവളോട് ഞാൻ ഒറ്റശ്വാസത്തിൽ തന്നെ ചോദിച്ചു.

''അപ്പോ നിന്റെ ഇനിയുള്ള ജീവിതം...?''

എന്തായാലും ഈ പറയുന്നാൾക്ക് എന്നെ ഏറ്റെടുക്കാനും സഹിക്കാനുമൊന്നുമാവി ല്ലല്ലോ, ല്ലേ?''- അവൾ സധൈര്യം ചോദിച്ചുറപ്പി ക്കുകയായിരുന്നു.

സൂക്ഷിച്ചുവെക്കാൻ മയിൽപ്പീലിത്തുണ്ടുകൾ പോലെ ചിലതൊക്കെ ഉണ്ടായിരുന്ന ബാല്യം.

അവൾ വിളിക്കുന്നു. പ്രണയപൂർവ്വം.

മഷി പരന്ന ആ കണ്ണുകൾ നിറയുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

അവളോട് ഞാൻ എന്തു പറയാനാണ്. സ്വന്തം നിസ്സഹായതകളെ മറച്ച് വെച്ച് അവളെ എങ്ങനെ സമാധാനിപ്പിക്കാനാണ്. ആ ദിവസങ്ങൾ താൻ മറന്നിട്ടില്ലെന്നു പറയണോ? ആ സ്നേഹത്തെ മറന്നാൽ പിന്നെ തനിക്ക് ഒരു നേട്ടമായി കരുതുവാൻ ജീവിതത്തിൽ ഒന്നുമില്ലെന്നു പറയണോ?.

എനിക്ക് ശിശിരയോട് കുറേ എന്തെങ്കിലു മൊക്കെ പറയണമെന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഞാൻ അവളുടെ കൈ വിരലുകൾ പിടിച്ച് ഏറെ നേരം അതിനായി ശ്രമിച്ചു. പക്ഷേ വാക്കുകൾ പുറത്തു വന്നില്ല.

ഒരു വട്ടം കൂടി അവൾ എന്നെ ഉറ്റുനോക്കി.

''ഒന്നും വേണ്ട മാഷേ! നാം കൊതിക്കുന്ന തൊന്നും ഈ ജീവിതം നമ്മൾ എത്രയൊക്കെ കൈ നീട്ടിച്ചെന്നാലും തരില്ല.''

അതുകേൾക്കേ, ഒരു തളർച്ച എങ്ങുനിന്നോ വന്ന് എന്നെ തൊട്ടു.

ആകാശം ചെറിയ സുഷിരങ്ങളുള്ള ഒരു പഴയ ശീലക്കുടയായി എനിക്കു തോന്നി. മഴത്തുള്ളികൾ വീഴാൻ തുടങ്ങുകയായിരുന്നു. മണൽത്തിട്ടയിൽ തൊട്ടുതൊട്ടിരിക്കെ, ഞാനെന്റെ പഴയ കുടയൊന്ന് നിവർത്തി പിടിച്ചു. അപ്പോൾ അവൾ ആ കുടക്കീഴിലേക്ക് ചേർന്നിരുന്നു.

''അച്ഛൻ മരിച്ചു. ഇപ്പൊ അമ്മയ്ക്ക് എന്നെ മനസ്സിലാവും കാരണം അമ്മേം ഒരു സ്ത്രീയാണല്ലൊ?''- നേരിയ വല്ലായ്മയോടെ, വിറയലോടെ അവൾ പറഞ്ഞു നിർത്തി.

ഇരുന്നിടത്തു നിന്ന് ഒന്നനങ്ങാൻ പോലും പറ്റാതെ അവളുടെ ഹൃദയമിഴികളിൽ കനത്ത തോരാമഴയ്ക്ക് സാക്ഷിയാകാൻ തയ്യാറെടുത്ത് പലതും ചിന്തിച്ചുറച്ച്, ചിലതെല്ലാം പാടേ വിസ്മരിച്ച് ഞാൻ ഇരിക്കേ അവൾ എന്റെ ചുമലിൽ കൈ ചേർത്തു.

പെട്ടെന്ന് ഒരു തീരുമാനത്തിലെത്താൻ പറ്റാത്ത പകപ്പോടെ ഉള്ളരുക്കങ്ങളിൽ ഉരുകിയൊ ലിച്ച് പ്രക്ഷുബ്ധമായ എന്തോ ഒന്നിനെ നെഞ്ചിലേറ്റിയ വിമ്മിഷ്ടവുമായി ഞങ്ങൾ ഇരുന്നു. ചില നേരങ്ങളിൽ ചിന്തക്കു കൈയെത്തി പിടിക്കാവുന്ന അകലങ്ങളിൽ വന്നിരുന്നു മന്ത്രിക്കുന്ന വെറും വിചാരങ്ങൾ പരസ്പരം പറഞ്ഞു തീർത്ത്, സമാധാനിക്കുകയാണെന്ന് സ്വയം സമാധാനിച്ച് ചില നഷ്ടങ്ങൾക്കു പകരമായി കിട്ടാൻ ഒന്നുമുണ്ടാവില്ലെന്നോർത്ത് നൊന്ത്, ചിണുങ്ങിക്കരഞ്ഞു എന്റെ മുന്നിൽ ശിശിര വീണ്ടും എന്റെ പഴയ ആ നല്ല പെൺകുട്ടിയായി ഇരുന്നു. ഞാനിഷ്ടപ്പെടുന്ന എന്റെ നല്ല കുട്ടി.

കടൽക്കരയിൽ സന്ധ്യയവസാനിച്ച കറുപ്പിനുമേൽ വിളക്കു കാലുകളിൽ നിന്നുള്ള മഞ്ഞവെളിച്ചം പടർന്നു തുടങ്ങിയിരുന്നു.

■

നാളത്തെ ലോകം

ഭാവിയെക്കുറിച്ച് ഇത്രയേറെ വിചിന്തനം നടക്കുന്ന ഒരു കാലഘട്ടം മുമ്പുണ്ടായിട്ടില്ല. എന്നും അക്രമരൂഷിതമായ ഒരു ലോകമാണോ ഉണ്ടാവുക? കഷ്ടപ്പാടുകളും ദാരിദ്ര്യവും പട്ടിണിയും ഉണ്ടാവുമോ? ഉറച്ച മതവിശ്വാസം ഉണ്ടാവുമോ? അതോ ലോകത്തിൽനിന്ന് ഈശ്വരൻ അന്തർദ്ധാനം ചെയ്യുമോ? ഒരു മാറ്റം ഉണ്ടാവുന്നു എങ്കിൽ ഏതു തരത്തിലുള്ള മാറ്റമാവും സമൂഹത്തിൽ ഉണ്ടാവുക. യുദ്ധം മൂലമോ, വിപ്ലവം മൂലമോ? അതോ ആ മാറ്റം സമാധാനപരമായിരിക്കുമോ? ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് പലരും പല ഉത്തരങ്ങളാണ് നൽകുന്നത്. ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ താൽപര്യവും മോഹവുമനുസരിച്ച് നാളത്തെ ലോകത്തെപ്പറ്റി പദ്ധതികളുണ്ടാക്കുന്നു. ദൃഢവിശ്വാസത്തോടു കൂടിയാണ് എന്റെ ഉത്തരം. നാളത്തെ ലോകം അക്രമരാഹിത്യത്തിൽ അടിയുറച്ചതായിരിക്കും, അഥവാ ആയിരിക്കണം. അതാണാദ്യത്തെ കാര്യം. മറ്റെല്ലാ ആശിസ്സുകളും അതിൽ നിന്നും നിർഗ്ഗമിക്കുന്നു. ഇതൊരു വിദൂര സ്വപ്നമായി അഥവാ ഉട്ടോപ്യൻ ആശയമായി തോന്നുന്നുണ്ടാവും. എന്നാൽ അത് അസാധ്യമായ ഒന്നല്ല. ഒരു വ്യക്തിക്ക് അക്രമരാഹിത്യത്തിന്റേതായ വഴി തെരഞ്ഞെടുക്കാം. അതിനായി മറ്റുള്ളവരെ കാത്തിരിക്കണമെന്നില്ല. ഒരു വ്യക്തിക്ക് അത് ചെയ്യാമെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് വ്യക്തികളുടെ സംഘങ്ങൾക്കായിക്കൂടാ? എന്തുകൊണ്ട് രാഷ്ട്രീയങ്ങൾക്കായിക്കൂടാ? തുടങ്ങാൻ പലർക്കും മടിയാണ്. ലക്ഷ്യം പൂർണ്ണമായി നേടാൻ പറ്റുമോ എന്ന ശങ്കയാണ് കാരണം. പുരോഗതിക്കുള്ള തടസ്സം ഈ ചിന്താഗതിയാണ്. ഓരോ മനുഷ്യനും, മുൻകൈ എടുത്താൽ മാത്രം ദൂരികരിക്കാവുന്ന തടസ്സമേയുള്ളൂ.

തുല്യമായ വിതരണം - നാളത്തെ ലോകത്തിലെ രണ്ടാമത്തെ നിയമമാണത്. അക്രമരാഹിത്യത്തിൽ നിന്നേ ഇതുണ്ടാവൂ. ലോകത്തിലെ വസ്തുക്കളെല്ലാം തുല്യമായി വീതിച്ച് വിതരണം ചെയ്യണമെന്നല്ല ഇതിനർത്ഥം. ഓരോ മനുഷ്യനും അവന്റെ കൃത്യമായുള്ള ആവശ്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത് കിട്ടിയിരിക്കണം, കൂടുതൽ ഒട്ടും വേണ്ട. ഒരു ഉദാഹരണം പറഞ്ഞാൽ ഒരാൾക്ക് ഒരാഴ്ചത്തേക്ക് കാൽ റാത്തൽ ധാന്യവും മറ്റൊരാൾക്ക് അഞ്ച് റാത്തൽ ധാന്യവും വേണമെന്നിരിക്കട്ടെ. രണ്ടുപേർക്കും കാൽ റാത്തൽ വീതമോ, അല്ലെങ്കിൽ അഞ്ച് റാത്തൽ വീതമോ നൽകേണ്ടതില്ല. രണ്ടുപേർക്കും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റണം.

ഭാവിലോകം കരുപ്പിടിപ്പിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു സുപ്രധാന ചോദ്യം ഇതാണ്. തുല്യമായ വിതരണം എങ്ങനെ നടപ്പാക്കാം. പണക്കാരുടെ കയ്യിൽ നിന്നും എല്ലാം പിടിച്ചെടുക്കേണ്ടതുണ്ടോ?

അക്രമരാഹിത്യം നൽകുന്ന മറുപടി ഇതാണ്. അല്ല അക്രമത്തിലൂടെയുള്ള ഒരു പ്രവർത്തനവും ശാശ്വതമായ ഫലം തരുന്നില്ല. ബലം പ്രയോഗിച്ച് സ്വത്തുകൾ പിടിച്ചെടുക്കുന്നത് സമൂഹത്തിന് ദോഷമേ ചെയ്യൂ. സൃഷ്ടിപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളെപ്പറ്റി പല പണക്കാർക്കും അറിവുണ്ട്. അവരുടെ കഴിവുകൾ നാം നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്. പകരം സ്വത്ത് അവന്റെ കയ്യിൽ സൂക്ഷിക്കട്ടെ, ആവശ്യത്തിനുള്ളത് ഉപയോഗിക്കട്ടെ. പിന്നീട് സമൂഹത്തിന്റെ ആവശ്യത്തിനുവേണ്ടി ഒരു ഊരായ്മയായി പ്രവർത്തിക്കട്ടെ. അതുപോലെയുള്ള ആളുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു, ഇപ്പോഴുമുണ്ട്. സമൂഹത്തിനു വേണ്ടി സമ്പാദിക്കുകയും, ചെലവാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരാളുടെ സമ്പാദ്യം നല്ലതു തന്നെ. അയാളുടെ പ്രവർത്തനം നിർമ്മാണത്മകവുമാണ്.

എന്നാൽ അക്രമരാഹിത്യമെന്ന ഈ ആശയം മനുഷ്യസ്വഭാവത്തിൽ ഒരു മാറ്റം ആവശ്യപ്പെടുന്നില്ലേ? ചരിത്രത്തിൽ അങ്ങനെയൊരു മാറ്റം എന്നെങ്കിലുമുണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? തീർച്ചയായും ഉണ്ട്. സ്വാർത്ഥതയുടേയും ദുരാഗ്രഹത്തിന്റെയും പാതയിൽ നിന്ന് പലരും പിൻമാറി. സാമൂഹ്യനന്മക്കുവേണ്ടി പ്രവർത്തിച്ച പല വ്യക്തികളുമുണ്ട്. ഒരാളിൽ അത്തരമൊരു മാറ്റം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, തീർച്ചയായും പലരിലും അത്തരം മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടാവണം.

ദാരിദ്ര്യമില്ലാത്ത, യുദ്ധങ്ങളില്ലാത്ത, വിപ്ലവങ്ങളില്ലാത്ത, രക്തച്ചൊരിച്ചിലില്ലാത്ത ഒരു ഭാവിലോകമാണ് ഞാൻ മുന്നിൽ കാണുന്നത്. അന്ന് ഈശ്വരനിലുള്ള വിശ്വാസം കൂടുതൽ ദൃഢവും അഗാധവുമായിരിക്കും. ലോകത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പുതന്നെ, വിശാലാർത്ഥത്തിൽ, മതത്തിലാണ്. അത് പിഴുതെറിയാനുള്ള ഏത് സംരംഭവും പരാജയപ്പെടുകയേ ഉള്ളൂ.

മഹാത്മഗാന്ധിയുടെ മനസ്സ്,
(1967), പുറം 458 - 460

■

പ്രമേഹം ഭക്ഷണക്രമം

ഡോ. പാർവ്വതി

പ്രമേഹ രോഗികൾ ആദ്യം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് ഭക്ഷണം ക്രമീകരിക്കലാണ്. മരുന്നിനും വ്യായാമത്തിനുമൊപ്പം, നമ്മൾ കഴിക്കേണ്ടതും, ഒഴിവാക്കേണ്ടതുമായ ഭക്ഷണത്തെപ്പറ്റി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

ആഹാരം തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യം ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗ്ലൈസീമിക് ഇൻഡക്സ് (ജി.ഐ) ആണ്. ഓരോ ഭക്ഷണപദാർത്ഥത്തിനും രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് അളവ് ഉയർത്താനുള്ള കെൽപിനേയാണ് ഗ്ലൈസീമിക് ഇർഡക്സ് എന്നു പറയുന്നത്.

ഗ്ലൈസീമിക് ഇൻഡക്സ് കുറഞ്ഞ പദാർത്ഥങ്ങൾ രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസ് അളവ് കൂട്ടും. അതിനാൽ കുറഞ്ഞ ജി ഐ ഉള്ള ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കണം. വെള്ളച്ചോറിനെ അപേക്ഷിച്ച് തവിടുള്ള ചോറിലാണ് ജി ഐ കുറവ്. . ധാന്യങ്ങൾ സംസ്കരിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് അതിന്റെ ജി ഐ വർദ്ധിക്കും. അതിനാൽ മൈദയും, റവയും കുറച്ചുപയോഗിക്കണം.

പയർ, കടല പോലെയുള്ള സസ്യഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നുമാണ് പ്രോട്ടീൻ ലഭിക്കുന്നത്. മാംസാഹാരം അമിതമായി കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കൂട്ടാം. തന്നെയുമല്ല മാംസാഹാരം പതിവായി കഴിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണവും കുറവാണ്. അതിനാൽ പയറും, പരിപ്പും, കടലയും പോലെയുള്ളവ കൂടി കഴിച്ചാലേ ആവശ്യമുള്ള പ്രോട്ടീൻ ലഭിക്കൂ. മാംസാഹാരത്തിൽ തൊലി നീക്കിയ കോഴിയിറച്ചിയാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. ആട്, ബീഫ്, കരൾ, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ എന്നിവ വളരെ കുറയ്ക്കണം. ചെറു മത്സ്യങ്ങൾ കറിവെച്ചു കഴിക്കാം. തേങ്ങയും അധികം എണ്ണയും ചേർക്കരുത്. കോഴിയിറച്ചി വറുത്ത് കഴിക്കരുത്. പകരം കറിവെച്ചു കഴിക്കുക.

ശരീരത്തിലെത്തുന്ന കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല വഴി പാചകത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന എണ്ണയുടെയും പാംഓയിലിന്റേയും അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതാണ്.വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗം സംബന്ധിച്ച് വ്യത്യസ്ത അഭിപ്രായങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്. അളവ് മിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനൊപ്പം ഉപയോഗിച്ച എണ്ണ തന്നെ വീണ്ടും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

എണ്ണകളിൽ ഏറ്റവും ആരോഗ്യകരമായി കാണുന്നത് ഒലിവെണ്ണയാണ്. ഇതിൽ അപൂരിത കൊഴുപ്പാണ് കൂടുതൽ. മീനിലുള്ള ഒമേഗ 3 ഫാറ്റി ആസിഡുകളും അപൂരിത കൊഴുപ്പാണ്. അപൂരിത കൊഴുപ്പുകളുടെ ഉറവിടമായ അണ്ടിപരിപ്പുകളും നല്ല കൊഴുപ്പു ലഭിക്കാൻ കഴിക്കാം. ഇവയിലെ കൊഴുപ്പ് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിയന്ത്രിക്കാനും ഇൻസുലിൻ പ്രതിരോധം കുറയ്ക്കുവാനും സഹായിക്കും. കശുവണ്ടിയിൽ ഉയർന്ന കലോറിയായതിനാൽ അളവ് ശ്രദ്ധിക്കണം. നിലക്കടലയും ബദാമും കുറച്ചു കൂടി മികച്ചവയാണ്.

തവിടു നീക്കാത്ത ധാന്യങ്ങളുടേയും പയറുവർഗ്ഗങ്ങളുടേയും പച്ചക്കറികളുടേയും അളവ് കൂട്ടിയാൽ ധാരാളം നാരുകൾ ശരീരത്തിലെത്തും. നാരുകൾ ശരീരത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് അളവ് പെട്ടെന്നു കൂടാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും. പച്ചക്കറികളാണ് നാരുകളുടെ മികച്ച ഉറവിടം. പച്ചക്കറികളിൽ നിന്നും ധാരാളം ധാതുക്കളും വിറ്റാമിൻ ബി, മഗ്നീഷ്യം, പൊട്ടാസ്യം, കാൽസ്യം എന്നീ പോഷണങ്ങളും ലഭിക്കും.

പ്രമേഹമുള്ളവർ പഴങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കമ്പോൾ ഗ്ലൈസീമിക് ഇൻഡക്സ് കുറഞ്ഞ പഴങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കണം. ആപ്പിളും ഓറഞ്ചും ഗ്ലൈസീമിക് ഇൻഡക്സ് കുറഞ്ഞ പഴങ്ങളാണ്. ആപ്പിളിൽ ധാരാളം നാരുകളുണ്ട്. പേരയ്ക്കാ നല്ലതാണ്. മുന്തിരി, പൈനാപ്പിൾ, മാമ്പഴം, ചക്കപ്പഴം എന്നിവ കുറച്ചു കഴിച്ചാൽ മതി. തോടൊടെ കഴിക്കാൻ പറ്റുന്ന പഴങ്ങൾ അങ്ങനെ തന്നെ കഴിക്കാം. ധാരാളം നാരുകൾ ലഭിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും. പഴച്ചാറുകൾ കുറക്കുക. ഏതു പഴമാണെങ്കിലും നാലു കഷ്ണം

മുതൽ ഒരെണ്ണംവരെ ദിവസവും കഴിക്കാം. വാഴപഴത്തിലും ചെറുപഴത്തിലും ഗ്ലൈസിമിക് ഇൻഡക്സ് കൂടുതലായതിനാൽ കുറച്ചേ കഴിക്കാവൂ. ചിങ്ങൻപഴം ഇടയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കാം.

ഭക്ഷണത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിനൊപ്പം വ്യായാമവും പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് മരുന്നിനൊപ്പം സഹായകമാകുന്നു.

പഴങ്ങളിൽ ജി. ഐ (Glycemic Index)

ആപ്പിൾ	-	**38 (ശരാശരി)**
ഏത്തപ്പഴം	-	**55**
ഈന്തപ്പഴം	-	**103**
മാമ്പഴം	-	**55 (ശരാശരി)**
പൈനാപ്പിൾ	-	**5 -66**
സ്ട്രോബറി	-	**40**
തണ്ണിമത്തൻ	-	**72**
ഓറഞ്ച്	-	**44**
പപ്പായ	-	**59 (ശരാശരി)**

അത്താഴത്തിനു ശേഷം കിടക്കുന്നതിനു മുൻമ്പായി ഒരു ഗ്ലാസ് ഓട്സ് കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഉറക്കത്തിനിടയിൽ ഷുഗർ വല്ലാതെ കുറയാതിരിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും. മധുരമുള്ള മിഠായിയോ മറ്റെന്തെങ്കിലുമോ കിടക്കയുടെ അടുത്ത് തന്നെ വയ്ക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. പെട്ടെന്ന് ബുദ്ധിമുട്ട് തോന്നിയാൽ ഇത് കഴിക്കുക. ■

ഒന്നേ ഒന്ന്

പി. ബാലഗോപാലൻ

ഒന്നല്ലാതെ മറ്റൊന്നില്ല നിശ്ചയം എന്നു കണ്ടു പരിണതപ്രജ്ഞരാം
ഒന്നിൽ കൂടുതൽ കാണുന്നു ലൗകികമാനുഷരായ നമ്മളെല്ലാവരും
ജനനമരണങ്ങളൊന്നുമെയില്ലാതെ കാലദേശങ്ങൾക്കപ്പുറം നിൽക്കുന്നു
നാമരൂപങ്ങൾ വർണ്ണിക്കാനാവാതെ, ശുദ്ധബോധം അതുണ്മയായ് വർത്തിക്കും

സ്വപ്നത്തിൽ കാണും ദൃശ്യങ്ങളോരോന്നും സത്യമാണെന്നനുഭവം നൽകുന്നു
സത്യമല്ലെന്നുണരുമ്പോൾ തോന്നുന്നു സത്യസന്ധമായ് ചിന്തിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ
ദേശകാലങ്ങളൊന്നുമറിയാതെ, ഗാഢനിദ്രയിൽ ഒന്നുമറിയാതെ
നിദ്രവിട്ടുണരുന്നൊരു മാത്രയിൽ കാലദേശങ്ങൾ പൊങ്ങിവന്നീടുന്നു.

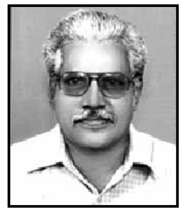
മായയിൽപെട്ടു ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ കാണുന്നതെല്ലാം സത്യമായ് തോന്നുന്നു
സത്യാന്വേഷിയാം യോഗിമാർക്കപ്പോഴും ഒന്നുമാത്രമേ കാണാനാകുന്നുള്ളു
സ്വല്പനേരത്തെ സന്തോഷത്തിന്നായി കാട്ടികൂട്ടുന്ന വിക്രിയമെല്ലാമെ
ദീർഘനേരത്തെ ദുഃഖത്തിലാഴ്ത്തുമെന്നജ്ഞാനികൾക്കു കാണാനാകുന്നില്ല

ചിന്തകൾക്കു കടിഞ്ഞാണു കെട്ടീടു ചിത്തമെന്നവന്റോട്ടം കുറച്ചിടു
ആഗ്രഹങ്ങൾ പരിധി വിടാതാകു സത്യബോധത്തെ കാണാൻ ശ്രമിച്ചീടു,
വാസനകളെ ചുട്ടുകരിച്ചീടു കർമ്മത്തിൻ ഫലമിച്ഛിച്ചിടാതാകു
ദൈദ ചിന്ത മനസ്സിൽ തൊടാതാകു ചിത്തശുദ്ധി വരുത്താൻ ശ്രമിച്ചീടു

ദേഹം, ബുദ്ധിമനസ്സല്ല ഞാനെന്ന് നല്ലതുപോലെ ധ്യാനിച്ചു ബോധിക്കു
രാഗദ്വേഷാഹങ്കാരങ്ങളെല്ലാമെ ആട്ടിപായിച്ചു ദൂരത്തേക്കാക്കീടു
ദുഃഖമില്ലാത്തൊരവസ്ഥ വരാനായി ജനനമരണ ഗുണിതങ്ങൾ മാറണം
ബോധചൈതന്യമെന്നൊന്നിലല്ലാതെ ചെന്നുചേരാൻ ഇടമില്ലെന്നോർക്കണം

സ്വസ്ഥമായിട്ട് ചിന്തിച്ചുറപ്പിച്ച് ഉള്ളറകളിലാഴത്തിൽ ചെന്നിടു
ഇന്ദ്രീയങ്ങളെ ഉള്ളിലൊതിക്കീടു, ഉള്ളിലുള്ളവനാരെന്നറിഞ്ഞീടു
ഉള്ളിലുള്ളവനല്ലാതെ മറ്റൊന്ന് ഉണ്ടെന്നുള്ളത് പൊള്ളയാണോർത്തീടു,
ആദിഅന്തങ്ങളില്ലാത്തൊരാനന്ദം ശാശ്വതമായനുഭവമാക്കീടു.

ദുര്യോധനവധത്തിലെ കൃഷ്ണൻ



എൻ.ജി.ആർ.നായർ

പത്തമ്പതു കൊല്ലങ്ങൾക്കപ്പുറത്താണ്. ഇപ്പോഴും മനസ്സിൽ തങ്ങി നില്ക്കുന്ന ഒരു കഥകളി രംഗം ഓർമ്മയിൽ നിന്നു പകർത്തുകയാണ്. വൈക്കത്തിനു നാലഞ്ചുമൈൽ തെക്ക്, വെച്ചൂരുള്ള പൂങ്കാവിൽ ഭഗവതി ക്ഷേത്രം. കുംഭഭരണി ഉത്സവത്തോട് അനുബന്ധിച്ച് അശ്വതിനാൾ പതിവുള്ള കഥകളി. ഏറ്റൂമാനൂരമ്പലത്തിലും ഉത്സവക്കാലമായതിനാൽ കൃഷ്ണൻ നായരെയും മാങ്കുളത്തിനേയും കുടമാളൂരിനേയും ചെങ്ങന്നൂരിനേയുമൊന്നും അവിടെ കിട്ടില്ല. ഹരിപ്പാട് രാമകൃഷ്ണപിള്ളയും കലാമണ്ഡലം കരുണാകരനും കലാമണ്ഡലം കൃഷ്ണൻകുട്ടിയുമെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന യുവതലമുറയാണ് പ്രധാന വേഷക്കാർ. (കരുണാകരനും കൃഷ്ണൻകുട്ടിയും ചേർന്ന് അവതരിപ്പിക്കുന്ന 'കച - ദേവയാനി' യിലെ പ്രണയരംഗങ്ങൾ അക്കാലത്ത് കളിക്കമ്പക്കാരായ കുമാരി കുമാരൻമാർക്ക് ഒരു ഹരമായിരുന്നു.) പള്ളിപ്പുറം ഗോപാലൻ നായരും കുറൂർ വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരിയും മിക്കവാറും കാണും. വൈക്കം സഹോദരൻമാരുടെ പാട്ടും, വാരണാസി സഹോദരൻമാരുടെ മേളവും. തോട്ടകം ഗോപാലപിള്ളയുടെ കളിയോഗം.

അന്നത്തെ ആദ്യത്തെ കഥ 'സീതാസ്വയംവരത്തിലെ പരശുരാമൻ' ചന്ദനത്തടിയിൽ കടഞ്ഞെടുത്തതു പോലെയുള്ള കരുണാകരന്റെ 'കമനീയ വിഗ്രഹം' പ്രചണ്ഡമായ കലാശങ്ങൾ തിമർത്തു ചവിട്ടുമ്പോൾ സദസ്സ് ആകെ പ്രകമ്പനം കൊണ്ടു. (പില്ക്കാലത്ത്, കരുണാകരന്റേയും ഗുരുവായ രാമൻകുട്ടിയാശാന്റെ പരശുരാമൻ കണ്ടിട്ടും, ആദ്യാനുഭവത്തിന്റെ തീവ്രത മനസ്സിൽ നിന്നു മാഞ്ഞു പോയില്ല).

രണ്ടാം കഥ ദുര്യോധനവധമാണ്. പതിവ് സ്ത്രീ വേഷക്കാരനായ കലാമണ്ഡലം കൃഷ്ണൻകുട്ടിക്ക് കൃഷ്ണന്റെ വേഷമാണ്. അതിനൊരു കാരണമുണ്ട്. കഥകളിയരങ്ങിലെ സ്വാഭാവനടൻ എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്ന, കുറിച്ചി കുഞ്ഞൻ പണിക്കരാശാന്റെ മകനാണ് കൃഷ്ണൻകുട്ടി. ആശാന്റെ പ്രസിദ്ധമായ വേഷമാണ് ദുര്യോധനവധത്തിലെ കൃഷ്ണൻ. ആശാന്റെ ദുര്യോധനവധത്തിലെ കൃഷ്ണൻ നളചരിതത്തിലെ ഹംസം ലവണാസുര വധത്തിലെ ''മണ്ണാൻ'', ദേവയാനി ചരിതത്തിലെ ശുക്രാചാര്യൻ, കാലകേയ വധത്തിലെ 'മാതലി' എന്തിന് കംസവധത്തിലെ ആനക്കാരന്റെ വേഷം വരെ ആശാൻ ഒന്നാന്തരമാക്കും. നർമ്മത്തിന്റെ പൊടിക്കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ പ്രയോഗിച്ച് സദസ്സിനെ രസിപ്പിക്കും. അച്ഛന്റെ മാസ്റ്റർ പീസ് വേഷം മകനൊന്നു കളിച്ചു കാണട്ടെ എന്നു വല്യ തിരുമേനിക്കൊരു മോഹം.

ചൂതുകളി കഴിഞ്ഞു. പാണ്ഡവൻമാർ വനവാസത്തിനു പോയി. അടുത്തത് പാഞ്ചാലി കൃഷ്ണനോടു നടത്തുന്ന പരിദേവനം ആണ്. ''ക്ഷോണീപതേ'' ..... എന്ന ശ്ലോകം കഴിഞ്ഞ് തിരശ്ശീല മാറ്റിയപ്പോൾ പീഠത്തിൽ ഉപവിഷ്ടനായ കൃഷ്ണനെ കാണുന്നു. സുന്ദരമായ വേഷം. പാഞ്ചാലിയുടെ പരിപാഹി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ- കൃഷ്ണന്റെ 'പാഷർതി മമ സഖി ആരംഭിച്ചു. നല്ല ഭാവപ്രകടനം ചടുലമായ കലാശങ്ങൾ. സദസ്സിന് ബോധിച്ചു. ''ആശാന്റെ പേര് മോശാക്കീല്ല''... കമന്റ് .

അടുത്തത് ദുതാണ്, അരങ്ങത്തു തിരശ്ശീല പിടിച്ചിരിക്കുന്നു. ''ഗാംഗേയാദാനമിത്യർച്ചിത..''. എന്ന അവതരണശ്ലോകം ഒരശരീരി പോലെ ഉച്ചസ്ഥായിയിൽ കേൾക്കുന്നു. ദുര്യോധനനും ദുശ്ശാസനനും ഭീഷ്മരും ദ്രോണരുമെല്ലാം നിരന്നിരിക്കുന്ന കൗരവ സഭയുടെ ഗംഭീരചിത്രം പ്രേക്ഷകന്റെ മനസ്സിൽ ഉദ്വേഗമുണർത്തിക്കൊണ്ട് തെളിഞ്ഞു. വീക്കൻ

ചെണ്ടയും മദ്ദളവും ഇലത്താളവുമെല്ലാം ചേർന്ന് മംഗളധ്വനി ഉയർത്തി. മൂന്നുവട്ടം ശംഖനാദം മുഴങ്ങി. തിരശ്ശീല താഴ്ത്തുമ്പോൾ ദുര്യോധനനും ദുശ്ശാസനനും എഴുന്നേറ്റു നിന്ന് സഭാഗൃഹത്തിന്റെ പ്രവേശന കവാടത്തിൽ നടക്കുന്ന കോലാഹലങ്ങൾ അസ്വസ്ഥതയോടെ നിരീക്ഷിക്കുന്നു.

സദസ്സിന്റെ നടുവിലായി ഒഴിച്ചിട്ട പാതയുടെ തുടക്കത്തിൽ ശ്രീകൃഷ്ണൻ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. വെൺകൊറ്റക്കുടയും ആലവട്ടവും പിടിക്കുന്ന സേവകൻമാർ, തിമർത്തു കൊട്ടുന്ന പഞ്ചവാദ്യമേളക്കാർ എന്നിവരാൽ അനഗതനായ കൃഷ്ണന്റെ മുൻപിലായി ഇരുവശവും കത്തിച്ച് ഉയർത്തി പിടിച്ചിരിക്കുന്ന മത്താപ്പിന്റെ ഉജ്ജ്വലശോഭയിൽ ഭഗവാന്റെ മുഖം വെട്ടിത്തിളങ്ങുന്നു. വലതുകയ്യിൽ സുദർശനവും ഇടതു കയ്യിൽ പാഞ്ചജന്യവും പിടിച്ച കൃഷ്ണൻ, പാദങ്ങൾ നിലത്തു നിന്നു പൊക്കാതെ, ഒഴുകി വരുന്ന പ്രതീതി ജനിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് സാവകാശം മുന്നോട്ടു വരുന്ന കാഴ്ച അതിമനോഹരമായിരുന്നു. സദസ്സിലുള്ള അമ്മമാർ കുട്ടികളെ തട്ടിയുണർത്തി ഭഗവാന്റെ ദർശനത്തിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. ഇടയ്ക്കിടെ കതിനാവെടിയുടെ ശബ്ദം കേൾക്കാം. സദസ്സാകെ ഇളകിമറിഞ്ഞപോലെയുണ്ട്. ദുര്യോധനനും ദുശ്ശാസനനും സദസ്സിലേക്കിറങ്ങി ആക്രോശിച്ച് എഴുന്നേറ്റവരോട് ഇരിക്കാൻ ആജ്ഞാപിക്കുന്നു. (പണിക്കരാശാന്റെ കൃഷ്ണൻ ദൂതിനു വരുന്ന ആ വരവ് തന്നെ ഒന്നു കാണേണ്ട കാഴ്ചയാണ്. കൂടെയുണ്ടായിരുന്ന മുത്തശ്ശന് അപ്പോഴും തൃപ്തി പോരാ!)....

കൃഷ്ണൻ വേദിയിലെത്തി. അഭിവാദ്യങ്ങൾ കഴിയുന്നതോടെ ''ജ്ഞാതിവത്സല''... എന്ന ദൂതിന്റെ പദം തുടങ്ങുന്നു... ഒടുവിൽ ''പാശമതിനൊടുകൊണ്ടുവാ...'' എന്നാക്രോശിച്ചുകൊണ്ട് ദുര്യോധനാദികൾ കൃഷ്ണനെ ബന്ധനസ്ഥനാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു...''അന്ധനന്ദന, നന്നു നമ്മുടെ ബന്ധനത്തിനുതാമസേ....'' എന്നു വെല്ലുവിളിച്ചുകൊണ്ട് കൃഷ്ണൻ കത്തി ജ്വലിക്കുന്ന കോപത്തോടെ ശംഖും ചക്രവും കൈകളിലേന്തി പീഠത്തിനു മുകളിൽ കയറി നിന്ന് വിശ്വരൂപം പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. 'അരുണാദിത്യബിംബം പതിനായിരം കൂടിയൊരുമിച്ചുദിച്ചുടനുയരുന്നതുപോലെ....' എന്ന് എഴുത്തച്ഛൻ വർണ്ണിച്ച ജ്വലിക്കുന്ന തേജസ്സ് മുഖത്ത് പ്രകാശിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് കൃഷ്ണൻ നിൽക്കുന്ന കാഴ്ച കണ്ടപ്പോൾ സദസ്സിലവിടെയുമിവിടെയുമിരുന്ന മുത്തശ്ശിമാർ കൈകൂപ്പി തൊഴുന്നതു കണ്ടു. തുടർന്ന് ജയജയനരാകാരെ... എന്ന ഭക്തി നിർഭരമായ പ്രാർത്ഥനാശ്ലോകം . മുമുക്ഷുവിന്റെ രംഗപ്രവേശം. ''കൃഷ്ണനരുൾ ചെയ്തതൊക്കെയും മാനിച്ചു....'' എന്ന സ്തുതി ഗീതത്തോടെ മുമുക്ഷ പ്രദക്ഷിണം വയ്ക്കുമ്പോൾ ഗീതത്തിന്റെ താളത്തിനൊപ്പിച്ച് ഭഗവാൻ നിന്നിടത്തു നിന്നു തന്നെ മന്ദം മന്ദം നൃത്തം ചെയ്യുന്നു. മുഖത്തെ കോപഭാവം മാഞ്ഞ്, തേജോമയമായ ഒരു ശാന്തഭാവത്തിലെത്തുന്നു. കീർത്തനം തീരുമ്പോൾ പീഠത്തിൽ നിന്നു ചാടിയിറങ്ങി കെട്ടാൻ കൊണ്ടുവന്ന പാശത്താൽ പരസ്പരം ബന്ധിതരായി മോഹാലസ്യപ്പെട്ടു കിടക്കുന്ന ദുര്യോധനനേയും ദുശ്ശാസനനേയും പരിഹാസപൂർവ്വം നോക്കിക്കണ്ട്, മോഹവിമുക്തിക്കായി കൈയുയർത്തി ആശീർവദിച്ചുകൊണ്ട് രംഗത്തുനിന്നും നിഷ്ക്രമിക്കുന്നു. മോഹനിദ്രയിൽ നിന്നുണർന്ന ദുര്യോധനാദികളുടെ ''എവിടെ അവൻ.... കള്ളൻ കടന്നു കളഞ്ഞോ...'' എന്നിങ്ങനെയുള്ള ആട്ടം കഥകളിയുടെ സാങ്കേതിക കാര്യങ്ങളിൽ അനഭിജ്ഞരായ സാധാരണ ആസ്വാദകർക്കുപോലും അവിസ്മരണീയമായ ഒരു വൈകാരികാനുഭവം നൽകുന്ന കാഴ്ചയായിരുന്നു അത്.

കാലാന്തരത്തിൽ ദൂതിന്റെ അവതരണ ഭംഗികൾ മിക്കവാറും നഷ്ടപ്പെട്ടു. വിശ്വരൂപ പ്രദർശനവും മറ്റും ഏതാണ്ട് ഉദാസീനവും നിർവികാരവുമായ ഒരു മാനസികാവസ്ഥയാണ് പ്രേക്ഷകനു നല്കുന്നത്. വളരെയടുത്ത കാലത്ത് , അതിപ്രഗത്ഭനായ ഒരു നടന്റെ , പതിവുവിട്ട ഒരു വേഷമെന്ന നിലയ്ക്ക് വലിയ പ്രതീക്ഷയോടെ കാത്തിരുന്നു കണ്ട ഒരു കൃഷ്ണവേഷം വളരെ ഇച്ഛാഭംഗമുണ്ടാക്കി പ്രത്യേകിച്ച് വിശ്വരൂപ പ്രദർശനം. ദൂതുപറഞ്ഞ ശേഷം പിടിച്ചു കെട്ടാൻ വരുമ്പോൾ ശംഖും ചക്രവുമെടുത്ത് രംഗവേദിയുടെ വലതുവശത്തെ മൂലയ്ക്കുപോയി ഒരു വശം തിരിഞ്ഞാണ് കൃഷ്ണൻ നിന്നത്. ആ നിൽപ്പിൽ മുഖത്ത് എന്തെങ്കിലും ഭാവങ്ങൾ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അടുത്തു നിന്ന പാട്ടുകാർ മാത്രമേ അതു കണ്ടിരിക്കാൻ വഴിയുള്ളു. ശുഷ്കവും വിരസവുമായ ഒരു പ്രകടനം ! 'മല എലിയെ പ്രസവിച്ചതു' പോലെയായി ഒരു നല്ല വാക്ക് പറയണമെന്നു നിർബന്ധമാണെങ്കിൽ പണ്ടൊരു കാരണവർ, ഒരു പുതുമുഖത്തിന്റെ പ്രകടനം കണ്ടിട്ട്, എങ്ങിനെയുണ്ട് എന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ പറഞ്ഞ ഒരു മറുപടിയുണ്ട് ''ഒട്ടും അധികപ്പറ്റില്ല''. ■

(വ്യക്തിവിശേഷങ്ങൾ)

പി. ശ്യാമള

ശ്രീ ശ്രീ രവിശങ്കർ

ഈശ്വരോ ഗുരുരാത്മേതി
മൂർത്തിഭേദ വിഭാഗിനേ............

എന്ന ആപ്തവാക്യം സദ്ഗുരു അന്വർത്ഥമാക്കുന്നു. ലോകമെമ്പാടും ശാന്തിയുടേയും ആനന്ദത്തിന്റേയും, സ്നേഹത്തിന്റേയും അലകൾ ഉയർത്തി മുന്നേറുന്നു, ശ്രീ ശ്രീ രവിശങ്കറും അദ്ദേഹത്തിന്റെ 'ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിങ്' പ്രസ്ഥാനവും. ആരാധകർക്ക്, ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിങ് കുടുംബാംഗ ങ്ങൾക്ക്, അദ്ദേഹം 'ഗുരുജി' അല്ലെങ്കിൽ 'ഗുരുദേവൻ' ആണ്. കഴിഞ്ഞ മാസം 18, 19 തിയതികളിൽ അദ്ദേഹം കേരളത്തിലും എത്തിയിരുന്നുവല്ലോ.

1956 മേയ്മാസം 13 ാം തിയതി, ആദിശങ്കരന്റെ ജന്മദിനത്തിൽ തമിഴ്നാട്ടിലെ പാപനാശം എന്ന സ്ഥലത്ത്, ശ്രീമതി വിശാലാക്ഷിയുടേയും ശ്രീ വെങ്കിടരത്നത്തിന്റേയും കനിഷ്ഠ പുത്രനായി ശ്രീ ശ്രീ രവിശങ്കർ ഭൂജാതനായി. വളരെ ചെറുപ്പത്തിലേ തന്നെ ആത്മീയ വിഷയങ്ങളിൽ തല്പരനായിരുന്ന ബാലൻ നാലാം വയസ്സിൽ ഭഗവത്ഗീതയിലെ ശ്ലോകങ്ങൾ ഉരുവിടുമായിരുന്നു. സ്കൂളിൽ കൂട്ടുകാർ കളിക്കുമ്പോൾ കൊച്ചു രവിശങ്കർ ധ്യാനത്തിൽ മുഴുകി ഇരിക്കും. ''എനിക്ക് ലോകം മുഴുവനും സഞ്ചരിക്കണം, ജനങ്ങൾ എനിക്കായി കാത്തിരിക്കും'' എന്നു പറയാറുള്ള കുട്ടിയെ കൂട്ടുകാർ പരിഹസിക്കുമായിരുന്നു.

വേദപണ്ഡിതനായ ശ്രീ സുധാംശു ചതുർവ്വേദിയാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആദ്യഗുരു. 18-ാം വയസ്സിൽ വേദശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പ്രാവീണ്യം നേടി. ബാംഗ്ലൂർ സെന്റ് ജോസഫസ് കോളേജിൽ നിന്നും ബി.എസ്.സി ബിരുദം കരസ്ഥമാക്കി. പിന്നീട് മഹർഷി മഹേഷ് യോഗിയോടൊപ്പം പല സ്ഥലങ്ങളിലും സഞ്ചരിച്ച് വേദശാസ്ത്രങ്ങളും, ധ്യാനമാർഗ്ഗവും പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഭാഗഭാക്കായി.

കർണ്ണാടകയിൽ ഷിമോഗ എന്ന കൊച്ചു പട്ടണത്തിൽ, ഭദ്രാനദീതീരത്ത് വെച്ച് പത്തു ദിവസത്തെ അഗാധമായ ധ്യാനത്തിൽ നിന്നും ആന്തരിക മൗനത്തിൽ നിന്നും പവിത്രമായ 'സുദർശനക്രിയ' ആവിർഭവിച്ചു. ഷിമോഗയിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിങ്കോഴ്സ് നടന്നു. ഇന്ത്യക്കു പുറത്ത് , ആദ്യത്തെ ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിങ് കോഴ്സ് നടന്നത് 1983 ൽ സിറ്റ്സർലണ്ടിലാണ്. അതിനുശേഷം , ലോകം മുഴുവനും, സന്തോഷത്തിന്റേയും സമാധാനത്തിന്റേയും സ്നേഹത്തിന്റേയും സന്ദേശം പകർന്നു നല്കുന്ന ജീവനകല പ്രചരിച്ചു തുടങ്ങി.

ഇന്ന് ഹാപ്പിനെസ്സ് പ്രോഗ്രാം എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന ബേസിക്ക് കോഴ്സിൽ വളരെ ലളിതമായ യോഗ, ധ്യാന പ്രാണായാമ, പ്രക്രിയകൾ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം താളാത്മകമായി ക്രമികരിച്ച് നിഷേധാത്മകമായ വികാരവിചാരങ്ങളെ മാറ്റി, മനസ്സിന് സ്ഥിരതയും ശാന്തിയും ആനന്ദവും നല്കുന്നു. ഭൂതകാലത്തിന്റെ വിഷമതകളിലും ഭാവിയുടെ ആകുലതകളിലും, ചാഞ്ചാടി ഉലയുന്ന മനസ്സിനെ വളരെ വേഗം തന്നെ വർത്തമാനത്തിൽ, ഈ ക്ഷണത്തിൽ എത്തിക്കുന്നു. അതി സൂക്ഷ്മമായ ജീവോർജ്ജത്തിന്റെ (Subtle Life Force-Prana) അളവ് കൂടുന്നു.ഈ പ്രക്രിയകളുടെ ക്രമമായ പരിശീലനത്തിലൂടെ അനാവശ്യമായ

ഗ്രാമീണജനതയ്ക്ക് സാമ്പത്തിക ഭദ്രത ഉണ്ടാകുവാനും, സ്വയം പര്യാപ്തത കൈവരിക്കുവാനും Sri Sri Rural Developement Project (SSRP) വഴി ഉള്ള പദ്ധതികളുടെ പ്രവർത്തനം ഉപകരിക്കുന്നു. ഭാരതത്തിലെ വിവിധ ഗ്രാമങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത്, പല പ്രോജക്ടുകളിലൂടെ വെള്ളം സൗരോർജ്ജത്താൽ വൈദ്യുതി എന്നിവ ഗ്രാമങ്ങളിൽ എത്തിക്കുന്നു. ഗൃഹനിർമ്മാണവും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഗ്രാമീണർക്ക്, പ്രത്യേകിച്ച് നിർദ്ധനരായ ഗ്രാമീണവനിതകൾക്ക് വിദ്യാഭ്യാസവും തൊഴിൽ പരിശീലനവും നല്കി വരുന്നു. ഭാരതത്തിലെ ആദിവാസി മേഖലകളിൽ നാനൂറോളം സ്കൂളുകൾ വഴി വിദ്യാർത്ഥി വിദ്യാർത്ഥിനികൾക്ക് സൗജന്യ വിദ്യാഭ്യാസം (ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം, പഠനസാമഗ്രികൾ) ലഭ്യമാക്കുന്നു. പെൺകുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും ഈ പദ്ധതികൾ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നുണ്ട്. കൂടാതെ, ശ്രീ ശ്രീ വിദ്യാമന്ദിർ സ്കൂളുകൾ ഭാരതീയ സംസ്കാരവും ആധുനിക വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായവും സമന്വയിപ്പിച്ച് ഉത്തമരായ യുവജനതയെ വാർത്തെടുക്കാൻ പ്രയത്നിക്കുന്നു.വേദവിജ്ഞാൻ മഹാ വിദ്യാപീഠ് (VVMP) ന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ വേദപഠനവും, ഭാരതത്തിലെ പൗരാണിക ആചാരമനുസരിച്ച് വേദജ്ഞാനികളായ പണ്ഡിതൻമാർ യജ്ഞ, പൂജാവിധികളും ലോകസൗഖ്യത്തിനായികൊണ്ട് അനുഷ്ഠിച്ചു വരുന്നു.

ഗുരുദേവൻ, ഭാരതീയ പൗരൻമാർ എല്ലാവരും തന്നെ ഒരു ദിവസം ഒരു മണിക്കൂർ ദേശസേവനത്തിനായി മാറ്റിവെക്കുക എന്ന് ആഹ്വാനം ചെയ്തു. അങ്ങനെ Volunteer For Better India രൂപീകരിക്കപ്പെട്ടു. പ്രവാസികളും, Overseas Volunteer For Better India യുടെ കീഴിൽ നടക്കുന്ന സേവന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാണ്.

കേരളത്തിൽ ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിങ് വോളന്റിയർമാർ പമ്പാ ശുദ്ധീകരണം എന്ന മഹത്തായ പദ്ധതി ആവിഷ്കരിച്ചു. ഇതുവരെ ആറായിരം വോളന്റിയർമാർ ശുദ്ധീകരണ പ്രക്രിയയിൽ പങ്കാളികളായിട്ടുണ്ട്. തീർത്ഥാടകരിലും അവിടുത്തെ നാട്ടുകാരിലും അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുവാനും, എല്ലാവരേയും ഈ ബൃഹത്തായ പദ്ധതിയിൽ പങ്കാളികളാക്കുവാനും

പിരിമുറുക്കം (Stress, Tension), ആകാംക്ഷ (Anxiety), വ്യഥ (Sorrow) എന്നിവയെല്ലാം ഒഴിഞ്ഞ് മനസ്സ് സ്വച്ഛമാകുന്നു. വ്യക്തിയുടെ ശാരീരിക, വൈകാരിക, മാനസിക തലങ്ങളിൽ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുവാൻ സുദർശന ക്രിയയും കോഴ്സുകളിലെ യോഗ, ധ്യാന, പ്രാണായാമ പ്രക്രിയകളും പര്യാപ്തമാണ്. സുസ്ഥിരമായ, സ്വസ്ഥമായ മനസ്സും ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരവും ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ വിഷമഘട്ടങ്ങളേയും പ്രശ്നങ്ങളേയും സമചിത്തതയോടെ നേരിടുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

സുദർശനക്രിയയെക്കുറിച്ച് സുദീർഘമായ ഗവേഷണങ്ങൾ ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഗവേഷണസ്ഥാപനങ്ങളിൽ ഇപ്പോഴും നടക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ All India Institute of Medical Sciences, NIMHANS എന്നിവിടങ്ങളിൽ നടന്നിട്ടുള്ള പഠനങ്ങൾ എടുത്തു പറയത്തക്കതാണ്. ഇക്കാലത്ത് നാമെല്ലാം അനുഭവിക്കുന്ന മാനസീക സമ്മർദ്ദവും പല വിധത്തിലുള്ള (അന്തരിക്ഷ, ഭക്ഷ്യ, ജല) മലിനീകരണവും കാരണം ശരീരത്തിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ടോക്സിനുകളെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യുവാൻ ഉതകുന്ന എൻസൈമുകളുടെ അളവ് ശരീരത്തിൽ വർദ്ധിക്കുന്നതായി കാണപ്പെടുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ആശാവഹമായ (Positive Changes) മാറ്റങ്ങൾ , ആ വ്യക്തിയിലൂടെ, വ്യക്തിയുടെ കുടുംബത്തിലൂടെ, കുടുംബത്തിൽ നിന്നും സമൂഹത്തിലൂടെ, സമൂഹത്തിൽ നിന്നും രാഷ്ട്രത്തിലൂടെ , രാഷ്ട്രത്തിൽ നിന്നും ലോകം മുഴുവനും സംഭവിക്കുന്നു. ജീവനകലയുടെ ലക്ഷ്യം തന്നെ ജീവിതം ഒരു ആഘോഷമാക്കി മാറ്റുക എന്നതാണ് - ഓരോ നിമിഷവും.

സേവനം ജീവാർപ്പണം

സമൂഹത്തിൽ സംഭവിക്കേണ്ട മാറ്റം മുന്നിൽ കണ്ടു കൊണ്ട് അദ്ദേഹം 5 H പ്രോഗ്രാം ആവിഷ്കരിച്ചു. ശുചിത്വം(Hygiene), ആരോഗ്യം (Health), ഭവനം(Home), നാനാത്വത്തിൽ ഏകത്വം (Harmony in diversity) , മാനുഷിക മൂല്യങ്ങൾ (Human Values) ഇവയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി International Association of Human Values 1997 ൽ ജനീവയിൽ സ്ഥാപിതമായി. ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭയുമായി സഹകരിച്ച് IAHV വിവിധ രാജ്യങ്ങളിൽ ധാരാളം വികസന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തി വരുന്നു.

ഉദ്ദേശിക്കുന്നു. "Save Yamuna" പദ്ധതിയും ഇവിടെ പരാമർശിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്.

"ലഹരിവിമുക്തകേരളം പദ്ധതി" കേരളത്തിൽ ഉടനീളം നടപ്പാക്കുന്നു. ആയിരത്തോളം വോളന്റിയർമാർ അക്ഷീണം ഇതിനായി യത്നിക്കുന്നു. ഈ കഴിഞ്ഞ ഏപ്രിൽ 19 ാം തീയതി ഗുരുദേവൻ എറണാകുളത്തു നടന്ന Faith In Action എന്ന പരിപാടിയിൽ മുഖ്യാതിഥി ആയിരുന്നു. UNICEF, Art of Living എന്നിവരുടെ സംയുക്താ ഭിമുഖ്യത്തിൽ മതനേതാക്കൻമാരും, തിരഞ്ഞെ ടുത്ത വിദ്യാർത്ഥികളും, അദ്ധ്യാപകരും ലഹരി വിമുക്തകേരളത്തിനായും, സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും എതിരായ അക്രമങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുവാനും ഉള്ള പദ്ധതികൾ നടപ്പാക്കുവാനുമായി ഉള്ള ചർച്ചകൾ ആണ് സെമിനാറിൽ നടന്നത്. ഈ പരിപാടിയിൽ ബഹു. മുഖ്യമന്ത്രി ശ്രീ. ഉമ്മൻ ചാണ്ടിയും സംബന്ധിച്ചിരുന്നു. ബാഗ്ലൂരിൽ കനകപുര റോഡിൽ ഉദയപുര എന്ന സ്ഥലത്താണ് വ്യക്തിവികാസ് കേന്ദ്ര - ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിങ് ആശ്രമം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. ഇതു തന്നെയാണ് Art of Living ന്റെ അന്താരാഷ്ട്ര ആസ്ഥാന മന്ദിരവും. ജർമ്മനി, കാനഡ, അമേരിക്ക, ജപ്പാൻ, ചൈന എന്നിവിടങ്ങളിലും ആശ്രമങ്ങൾ ഉണ്ട്. 152 രാജ്യങ്ങളിലായി ലക്ഷോപലക്ഷം ജനങ്ങൾ ജീവനകലയാൽ സന്തോഷവും സമാധാനവും അനുഭവിക്കുന്നു. ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിങ് ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ സന്നദ്ധ സേവന സംഘടനകളിൽ ഒന്നാണ്. പ്രകൃതിക്ഷോഭം, യുദ്ധം, കലാപം, അപകടം, ക്ഷാമം എന്നിവമൂലം കഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്ക് എന്നും, എപ്പോഴും ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിങ് സാന്ത്വന, സഹായഹസ്തവുമായി എത്തുന്നു. ആഫ്രിക്കൻ രാജ്യങ്ങൾ, ശ്രീലങ്ക എന്നിവിടങ്ങളിൽ നടത്തുന്ന സേവന പ്രവർത്തനങ്ങളെ എത്ര പ്രശംസിച്ചാലും മതിയാവില്ല. ഇറാഖിലെ കലാപഭൂമിയിൽ, ലോകത്തിലെ ഒരു രാഷ്ട്രീയ നേതാവും കടന്നു ചെല്ലാൻ മടിച്ച സമയത്ത് യസീദികൾക്ക് സാന്ത്വനമേകാൻ സ്നേഹ സ്പർശവുമായി അവിടെ ഓടിയെത്തിയതും ശ്രീ ശ്രീ രവിശങ്കർ മാത്രമായിരുന്നു.

അനേകം ബഹുമതികൾ അദ്ദേഹത്തെ തേടി എത്തിയിട്ടുണ്ട്. പല രാജ്യങ്ങളും, പല പ്രമുഖ സർവകലാശാലകളും, അത്യുന്നത ബഹുമതികൾ നല്കി ഈ ഭാരത പുത്രനെ ആദരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിങ് ലോകത്തിന്റെ നാനാഭാഗത്തും വിവിധ കേന്ദ്രങ്ങളിലായി പ്രോഗ്രാമുകൾ നടത്തുന്നു. കുട്ടികൾക്കായി ആർട്ട് എക്സൽ, യുവതിയുവാക്കൾക്കായി യസ്, യസ് പ്ലസ്, യൂത്ത് ലീഡർഷിപ്പ് ട്രെയിനിങ്ങ് പ്രോഗ്രാം(YLTP), മുതിർന്നവർക്കായി ഹാപ്പിനെസ്സ് പ്രോഗ്രാം, വെൽനെസ്സ് കോഴ്സ്, സമൂഹനന്മക്കായി ദിവ്യ സമാജ് കാ നിർമ്മാൺ (DSN), ശ്രീ ശ്രീ യോഗ, വിവിധ പരിശീലന പ്രോഗ്രാമുകൾ (Skill Developement Programs), സഹജ് സമാധി മെഡിറ്റേഷൻ പ്രോഗ്രാം, ജയിലുകളിൽ Prison Smart, അഡ്വാൻസ്ഡ് മെഡിറ്റേഷൻ കോഴ്സ് ഇവ എല്ലാം നടത്തപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഭാരതീയ കലകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുവാനും പ്രചരിപ്പിക്കുവാനുമായി Art of Living Academy of Performing Arts (ALAP) രൂപികരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഗിന്നസ്റെക്കാർഡ്സിൽ ഇടം പിടിച്ച 1200 നർത്തകിമാരുടെ മോഹിനിയാട്ടം, 1075 സിത്താർ വാദകരുടെ ബ്രഹ്മനാദ്, നാല്പത്തി ആറായിരം ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിങ് കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ആലപിച്ച ജ്ഞാനപ്പാന എന്നിവ ലോകശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റിയ പരിപാടികളിൽ ചിലതു മാത്രം. Art of living ന്റെ കീഴിൽ ബാഗ്ലൂരിൽ , എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളോടും കൂടിയ ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ കോളേജും ആയുർവേദ ആശുപത്രിയും, പഞ്ചകർമ്മ കേന്ദ്രവും പ്രവർത്തിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഇവിടെ ആയുർവ്വേദത്തിൽ ഗവേഷണവും നടന്നു വരുന്നു. ശ്രീ ശ്രീ മീഡിയ സെന്റർ, ഒഡീഷയിലെ ശ്രീ ശ്രീ യുണിവേഴ്സിറ്റി എന്നിവയും ശ്ലാഘിക്കത്തക്ക സംരംഭങ്ങളാണ്.

" Love is not an emotion- It is the core of your existence..."

സ്നേഹം ഒരു വികാരമല്ല, നമ്മുടെ ജീവന്റെ അടിസ്ഥാനമാണ് സ്നേഹം. സ്നേഹത്തിന്റെ, സാഹോദര്യത്തിന്റെ, ശാന്തിയുടെ, സമാധാനത്തിന്റെ സന്ദേശവുമായി,"വസുധൈവ കുടുംബകം" എന്ന തത്വം സാർത്ഥകമാക്കുന്ന പ്രിയപ്പെട്ട ഗുരുവര്യന് പ്രണാമം.

(ലേഖിക ശ്രീമതി. പി. ശ്യമാള ആർട്ട് ഓഫ് ലീവിംങ് അദ്ധ്യാപികയാണ്.)

■

(തുടർച്ച)

മൃത്യുവിനും അപ്പുറത്ത്

പത്മജ മേനോൻ

വിധിവൈപരീത്യത്താൽ ഒരു മാഫിയയിൽ അകപ്പെട്ടിരുന്നു. ഇപ്പോഴാണ് ഒരു കത്തയക്കു വാൻ പോലും പറ്റിയത്. ഒന്നിനും ഒരു സ്വാതന്ത്ര്യമില്ലായിരുന്നു. ഒരു മിഷൻ കൂടി പൂർത്തികരിച്ചാൽ എന്നെ സ്വതന്ത്രമാക്കാം എന്നാണ് അവർ പറയുന്നത്. സാധാരണ മാഫിയയിൽ അകപ്പെട്ടവരെ സ്വതന്ത്രമാക്കാറില്ല. പക്ഷേ എന്റെ ബുദ്ധിശക്തി അവർക്ക് പല വിധത്തിലും ഉപകരിച്ചു. ഓരോ പ്രാവശ്യവും ഞാൻ അവരോട് സ്വതന്ത്രമാക്കു വാൻ അപേക്ഷിക്കുമായിരുന്നു. ആ തിരിച്ചറിവും ആത്മാർത്ഥയും ആയിരിക്കാം അവരെ ഇങ്ങനെ ഒരു തീരുമാനത്തിലെത്തിച്ചത്. എന്നെ വലിയ ആളാക്കണം എന്ന അമ്മയുടെ സ്വപ്നത്തിനോട് നീതി പുലർത്തുവാൻ എനിക്ക് കഴിഞ്ഞില്ല. കുറ്റബോധം ഒരു നിഴൽ പോലെ എന്നെ പിൻതുടരുകയാണ്. ഗൃഹാതുരത്വം എന്നെ വേട്ടയാടുമ്പോഴും ഒരു നാൾ അമ്മയുടെ അടുത്ത് വന്നണയുവാൻ കഴിയുമെന്ന വിശ്വാസമാണ് എന്നെ ഈ വർഷങ്ങളത്രയും ജീവിപ്പിച്ചത്. അമ്മക്ക് ഫോൺ കണക്ഷൻ കിട്ടിയോ. ഉണ്ടെങ്കിൽ അമ്മയുടെ ഫോൺ നമ്പറും, അമ്മയുടെ ഫോട്ടോയും അയച്ചു തരണം പിന്നെ ഇടയ്ക്കു വിളിക്കാമല്ലോ എന്ന് പറഞ്ഞ് ഒരു പോസ്റ്റ് ബോക്സ് നമ്പർ വെച്ചിട്ടുണ്ട്. മേൽവിലാസത്തിൽ നിന്ന് സ്ഥലം ഡൽഹിയാണെന്ന് മനസ്സിലായി.

പിന്നീട് പ്രണയം പോലെ അതിസുന്ദരമായ ദിനങ്ങൾ ആയിരുന്നു. കാത്തിരിപ്പിന് ഫലം ഉണ്ടാകുവാൻ പോകുന്നു. ടീച്ചറമ്മ എല്ലാം വർത്തമാനങ്ങളും എഴുതി ഫോട്ടോയും വെച്ച് കത്തയച്ചു ഇപ്പോഴത്തെ രൂപമല്ലേ അവന് കാണേണ്ടത് എന്ന് പറഞ്ഞ് ഞങ്ങൾ രണ്ടുപേരും ചേർന്നെടുത്ത ഫോട്ടോ ആണ് അയച്ചു കൊടുത്തത്. ടീച്ചറമ്മയുടെ മകൻ എന്തിനായിരുന്നു പോയതെന്ന് എന്നോട് പറഞ്ഞു കൂടെ എന്ന് അവൾ ചോദിച്ചു. അവൻ കോളേജിലെ ചെയർമാനായിരുന്നു. ഒരു ദിവസം കോളേജിലെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സംഘട്ടനത്തിൽ ഒരു കുട്ടിക്ക് കുത്തേറ്റു. ബോധരഹിതനായ അവനെ ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോയി. അനന്തുവാണ് അത് ചെയ്തത് എന്ന് പലരും പറഞ്ഞു. പോലീസ് വന്ന് പല വിദ്യാർത്ഥികളെയും അറസ്റ്റു ചെയ്തു. അതിൽ അനന്തുവും ഉണ്ടായിരുന്നു. അന്ന് അവന്റെ പിറന്നാളായിരുന്നു. കുറെ വൈകിയിട്ടും അവനെ കാണാതെയായപ്പോൾ ഒരു ടീച്ചറാണ് തന്നോട് കാര്യങ്ങളെല്ലാം പറഞ്ഞത്. പേടിക്കണ്ട മധുസാറ് കുട്ടികളെ ഇറക്കികൊണ്ടു വരും എന്ന് പറഞ്ഞ് ടീച്ചർ പോയി. രാത്രി അവൻ വന്നപ്പോൾ ഞാൻ വാതിൽ തുറന്നില്ല. എനിക്ക് ഇങ്ങനെയൊരു മകനില്ല, കൊല ചെയ്യുവാൻ നടക്കുന്ന ഒരു മകനെനിക്കു വേണ്ട. ചെറുപ്പത്തിൽ ഭർത്താവ് നഷ്ടപ്പെട്ട എന്റെ പ്രതീക്ഷ മുഴുവനും നീയായിരുന്നു. വലുതാവുമ്പോൾ നീ എനിക്ക് താങ്ങും തണലും ആകുമെന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിച്ചു. പക്ഷേ നീ എന്റെ പ്രതീക്ഷകളെ എല്ലാം തകിടം മറിച്ചു. നീ ജീവിതം കൊണ്ടാണ് കളിക്കുന്നത്. എനിക്ക് കാണണ്ട നിന്നെ. അവൻ പറയുന്നുണ്ടായിരുന്നു അമ്മയുടെ മകൻ തെറ്റൊന്നും ചെയ്തിട്ടില്ല; എന്നെ വിശ്വസിക്ക് എന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നു. എന്നിട്ടും ഞാൻ ആ രാത്രി മുഴുവനും വാതിൽ തുറന്നില്ല. നേരം പുലരുമ്പോൾ അവൻ വരാന്തയിൽ കിടക്കുന്നുണ്ടാവും എന്നു കരുതി. പക്ഷേ അവനെ കണ്ടില്ല. ഒരു പേപ്പറിൽ ഞാൻ പോകുകയാണെന്നു മാത്രം എഴുതി ഒരു കല്ല് വെച്ചിരിക്കുന്നു. ഏറ്റവും നല്ല ടീച്ചറിനുള്ള അവാർഡ് വാങ്ങിച്ച ടീച്ചർക്ക് തന്റെ മകനെ നല്ല രീതിയിൽ വളർത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. അത് എങ്ങനെയാണ് അമ്മ പ്രസവിച്ച് അച്ഛൻ വളർത്തണം അതിന് അവന് അച്ഛനില്ലല്ലോ എന്ന് പലരും അടക്കം പറഞ്ഞ് പരിഹസി

ക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ആ വൈകാരിക നിമിഷ ത്തിൽ ഞാൻ വെന്ത് ഉരുകുകയായിരുന്നു. ഭർത്താവ് നഷ്ടപ്പെട്ടതിന്റെ വേദന ഏറ്റവും കൂടുതൽ അനുഭവിച്ച നാളുകളായിരുന്നു അത്. ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കുത്തേറ്റ കുട്ടിക്ക് ബോധം വന്നു. അപ്പോൾ അവൻ രുദ്രാ ആനന്ദ് അല്ല തന്നെ കുത്തിയത് എന്നുപറഞ്ഞ് വേറൊരു കുട്ടിയുടെ പേര് പറഞ്ഞു. അത് അറിഞ്ഞ നിമിഷം സീതയെ പോലെ ഭൂമി പിളർന്ന് ഉള്ളിലേക്ക് പോകുവാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിച്ചു. പിന്നെ അവനു വേണ്ടിയുള നീണ്ട കാത്തിരിപ്പ് നിർബാധം തുടരുകയായിരുന്നു. കുറച്ച് ദിവസങ്ങൾക്കകം തന്നെ മറുപടിക്കത്ത് വന്നു. ഫോട്ടോ തിരിച്ച് അയച്ചിരുക്കുന്നു. മൊബൈലിൽ ഫോട്ടോ എടുത്തിട്ടുണ്ട് ഇനി കത്തയയ്ക്കേണ്ട ഞാൻ ഇടയ്ക്ക് വിളിക്കാം. ടീച്ചറമ്മയ്ക്ക് വിഷമമായി. എഴുതുന്നതിന്റെ സുഖം ഫോണിലൂടെ കിട്ടില്ലായെന്നാണ് ടീച്ചറമ്മയുടെ പക്ഷം. ങാ..., അവന്റെ ശബ്ദം കേൾക്കാമല്ലോ എന്നു പറഞ്ഞ് ടീച്ചറമ്മ ആശ്വസിച്ചു. ഫോട്ടോവിന്റെ താഴെ അടിക്കുറിപ്പ് എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. ടീച്ചറമ്മയുടെ ഫോട്ടോവിന് താഴെ ''വാർദ്ധക്യം പടിവാതിലിലേക്ക് എത്തിനില്ക്കുമ്പോഴും യൗവ്വനം ഇറങ്ങി പോകുവാൻ മടിക്കുന്ന ഈ രൂപ സൗന്ദര്യം എന്റെ അമ്മയ്ക്ക് അല്ലാതെ മറ്റാർക്കാണ് ഉള്ളത്?'' തന്റെ ഫോട്ടോവിന് താഴെ ''മഞ്ഞിൽ കുളിച്ചു നിൽക്കുകയാണവൾ മഞ്ഞകണി ക്കൊന്നപൂത്തപോലെ'' എന്ന വാചകവും. ടീച്ചറമ്മ കത്ത് വായിച്ച് പൊട്ടിച്ചിരിച്ചു. അവന്റെ കുസൃതിക്ക് ഒരു മാറ്റവുമില്ല.

സ്കൂളിലെ ആന്റണി മാഷിന് തന്നോട് ഒരു പ്രത്യേക താൽപര്യം ഉള്ളതായി അവൾക്ക് തോന്നി. മുഖവുരയൊന്നുമില്ലാതെ ഒരു ദിവസം ആന്റണി സാറ് ചോദിച്ചു ഞാൻ വീട്ടുകാരെ വിവാഹാലോചനയുമായി അയക്കട്ടെ എന്ന്. പെട്ടെന്നുള്ള ചോദ്യമായതുകൊണ്ട് അവളൊന്നു അമ്പരന്നു ഞാൻ ക്ലാരയുമൊത്തുള്ള ജീവിതം സ്വപ്നം കണ്ടു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അവൾ പറഞ്ഞു, നമ്മൾ എപ്പോഴും നല്ല സുഹൃത്തുകളും നല്ല സഹപ്രവർത്തകരുമായിരിക്കും. ചില ഇഷ്ടങ്ങൾ മറക്കുവാൻ ഉള്ളതാണ്. ഇഷ്ടപ്പെട്ടത് കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ കിട്ടിയത് ഇഷ്ടപ്പെടുക. എന്താ ക്ലാരയുടെ മനസ്സിൽ മറ്റാരെങ്കിലുമുണ്ടോ? അങ്ങനെ വേണമെങ്കിൽ കരുതിക്കോളു എന്നുപറഞ്ഞ് അവൾ വേഗം ക്ലാസ്സ് റൂമിലേക്ക് കയറിപ്പോയി.

അന്നു രാത്രി ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിന് മുമ്പ് അവൾ രുദ്രാനന്ദിന്റെ റൂമിൽ പോയി രണ്ടു തീഗോളകങ്ങളെപോലെ സ്ഫുരിക്കുകയാണ് ആ കണ്ണുകൾ ചിത്രത്തിലായിട്ടുപോലും ആ നോട്ടത്തെ നേരിടുവാൻ അവൾക്ക് കഴിഞ്ഞില്ല. ഭയം പോലും ഭയക്കുന്ന ഈ വ്യക്തിത്വം എപ്പോഴാണ് തന്റെ മനസ്സിന്റെ ചെപ്പിൽ ചേക്കേറിയത്. ആരോടും തോന്നാത്ത, ആദ്യമായി തോന്നിയ ഒരു ഇഷ്ടം. അവൾ മെല്ലെ ആ ചിത്രത്തിന്റെ ചെവിയിൽ ആർദ്രസ്വരത്തിൽ പറഞ്ഞു. ഇങ്ങോട്ടുള്ള മനോഭാവം എന്തായാലും ഈ കുസൃതിക്കാരനെ എനിക്ക് ഇഷ്ടമായി. ഒരു കുന്നോളം അല്ല ഒരു കടലോളം. അതുമല്ല തന്റെ പ്രാണനെ പോലെ എന്ന് പറഞ്ഞ് അവൾ തന്റെ ചുണ്ടുകൾ ആ നെറ്റിയിലമർത്തി ഗുഡ്നൈറ്റ് പറഞ്ഞു. തിരിഞ്ഞപ്പോൾ ടീച്ചറമ്മ വാതിൽക്കൽ നോക്കി നില്ക്കുന്നു. ഒരു നിമിഷം അവൾക്ക് പ്രജ്ഞ നഷ്ടപ്പെട്ടു. കവിളിൽ ഒരു തണുത്ത സ്പർശം ഏറ്റപ്പോൾ ടീച്ചറമ്മ ഉമ്മവച്ച് കൊണ്ട് ഗുഡ്നൈറ്റ് പറയുന്നു അവൾ ഓടി റൂമിൽ പോയി വിളക്ക് അണച്ചു കിടന്നു.

പിറ്റേന്ന് ഒരു ഫോൺകോൾ വന്നു മുഴക്ക മുള്ള ശബ്ദത്തിൽ ശാരദടീച്ചർ ഇല്ലേ എന്നു ചോദിക്കുന്നു. ആരാണ് എന്നുചോദിച്ചപ്പോൾ എന്താ ബയോഡാറ്റാ പറഞ്ഞാലേ കൊടുക്കുകയുള്ളൂ. അതെ ഫോൺ ചെയ്യുന്നവർ സ്വയം പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതാണ് മര്യാദ. സ്വന്തമായി പേരും, മേൽ വിലാസവും ഇല്ലാത്തവരോട് സംസാരിക്കുവാൻ ഇവിടെയാർക്കും താൽപര്യ മില്ല എന്നു പറഞ്ഞ് ഫോൺ വെച്ചു. വീണ്ടും ഫോൺ ബെല്ലടിച്ചപ്പോൾ ടീച്ചറമ്മയാണ് ഫോൺ എടുത്തത് മോനെ അനന്തു എന്നു ടീച്ചറമ്മ വിളിക്കുന്നു. സന്തോഷവും ദുഃഖവും ഇടകലർന്ന ആ സമ്മിശ്ര വികാരത്തിൽ ടീച്ചറമ്മ വാക്കുകൾക്കായി പരതി. പിന്നീട് കുറച്ചുസമയം സംസാരിച്ചു. കാണാതായ പൈതലിനെ കണ്ടു കിട്ടിയപ്പോൾ ഒരമ്മയുടെ സ്നേഹത്തിന്റെ അപരിമേയമായ ഭാവം ആ മുഖത്ത് ഞാൻ ദർശിച്ചു. ടീച്ചറമ്മ ഫോൺ തന്റെ നേരെ നീട്ടി. ക്ലാര ഇമ്മാനുവൽ എന്ന നസ്രാണിപെണ്ണിനെ

ഇപ്പോൾ കാർത്തു എന്ന പേരിൽ അമ്മ വിളിക്കുന്നു. തന്റെ വിളവ് എല്ലാം പിള്ളേരോട് കാണിച്ചാൽ മതി. എന്നോട് എടുക്കേണ്ട. എന്റെ അമ്മയെ ഞാൻ സ്നേഹിക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ മറ്റാരും സ്നേഹിക്കുന്നത് എനിക്ക് ഇഷ്ടമല്ല. ഞാൻ അറിയാതെ.... അവളുടെ ശബ്ദം കണ്ഠം ത്തിൽ കുരുങ്ങി നിന്നു. തനിക്കു പറ്റിയ ഒരു പേര് ഞാൻ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. വലിയ ടീച്ചറല്ലേ ഒരു സമസ്യ തരാം കണ്ടുപിടിക്ക്. പാശ്ചാത്യ വേരുകളുള്ള തനിക്ക് പറ്റിയ ഒരു ഇംഗ്ലീഷ് പേരാണത്. സ്നേഹത്തിലുണ്ട് വിദ്വേഷ ത്തിലില്ല, വർണ്ണങ്ങളിലുണ്ട് ധ്വനികളിലില്ല. മൃഗത്തിലുണ്ട് പക്ഷികളിലില്ല, അപൂർവ്വത യിലുണ്ട് സാധാരണതയിലില്ല, സൂര്യനിലുണ്ട് ചന്ദ്രനിലില്ല. ഇതിന്റെ ഉത്തരം കണ്ടുപിടിച്ച് ഞാൻ വരുമ്പോൾ എന്റെ ചെവിയിൽ മന്ത്രിക്കണം. അവൾ മൂളി കൊണ്ടിരുന്നു. ആ വാക്വൈഭവത്തിൽ അവൾ അത്ഭുതപ്പെടുക യായിരുന്നു. എന്താ ടിച്ചറുടെ നാവ് ഇറങ്ങി പോയോ. നേരത്തെ എന്നോട് തട്ടികയറിയ ആ കാന്താരി പെണ്ണിനെയാണ് എനിക്കു ഇഷ്ടമായത്. ഈ കാന്താരിയെ കെട്ടിയിടുവാൻ ഞാൻ ഒരു താലിമാലയുമായി വരട്ടെ എന്നു ചോദിച്ച് പൊട്ടിച്ചിരിച്ചു. അവൾ ഫോണും പിടിച്ച് തരിച്ച് നിന്നു. മോഹിച്ചത് സ്വന്തമായി എന്നു തോന്നിയ നിമിഷമായിരുന്നു അത്. ആ വാക്കുകൾ ശ്രവിച്ചവൾ തരളിതയായി. അവൾ ഓടി രുദ്രാനന്ദിന്റെ ചിത്രത്തിന്റെ മുമ്പിൽ നിന്ന് ചോദിച്ചു "ഈ മുഖം ചാരെ ഞാൻ എന്നുകാണും" അപ്പോഴാണ് ടീച്ചറമ്മ കാർത്തു എന്നു വിളിച്ചത്. ദിവസങ്ങൾ ഒച്ചിന്റെ വേഗത്തിലാണ് നീങ്ങുന്നത് എന്ന് തോന്നി. കാത്തിരിപ്പിനും ഒരു സുഖമുണ്ട് ഉറങ്ങി കിടന്നിരുന്ന തന്റെ വർണ്ണ സ്വപ്നങ്ങൾ ദിശയില്ലാതെ പറന്നുനടക്കുവാൻ തുടങ്ങി. സമൃദ്ധിയും, സന്തോഷവും, സമാധാനവും ഉള്ള ഒരു പൊൻ പുലരിക്കായി അവൾ കാത്തിരുന്നു.

ടീച്ചറമ്മ തലവേദനിക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞ് കിടക്കുവാൻ പോയി. അവൾ ടി.വി കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു. അപ്പോഴാണ് ന്യൂസ് വന്നത് പ്രമുഖ അധോലോക നായകനും വ്യവസായിയുമായിരുന്ന ബ്രായ്റ്റ് സിങ് കൊല്ല പ്പെട്ടു. കൊലയാളിയെ കണ്ടുപിടിച്ചുവെങ്കിലും രണ്ട് പേർ കഴുത്തിലണിഞ്ഞിരുന്ന സൈനയ്ഡ് കഴിച്ച് മരിച്ചു. മൂന്നാമത്തെയാൾ കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് പിടിച്ചതിനാൽ അയാളിൽ നിന്ന് വിവരങ്ങൾ ചോർത്തിയെടുത്തു. മരിച്ചയാളിൽ ഒരാൾ ബീഹാറിയാണ്. മറ്റേയാൾ മലയാളിയാണ് പേര് രുദ്രാനന്ദ് എന്നു പറഞ്ഞ് ഫോട്ടോ കാണിച്ചു. അവൾക്ക് ഭൂമി തലകീഴായി മറിയുന്നതു പോലെ തോന്നി. വീഴാതിരിക്കുവാൻ അവൾ കസേരയിൽ മുറുകെ പിടിച്ചു കുറച്ചു സമയത്തിന് അവളുടെ തല ശൂന്യമായിരുന്നു. ഓർമ്മ വന്നപ്പോൾ ടി.വിയിൽ ന്യൂസ് കാണിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ട്. അവൾ ട.വി അണച്ചു. നാളെ രാവിലെ പത്രത്തിലും ന്യൂസ് വരും. അതുകണ്ടാൽ ടീച്ചറമ്മ ഹൃദയം പൊട്ടിമരിക്കും. അല്ലെങ്കിൽ മാനസിക വിഭ്രാന്തിക്ക് അടിമയാവും എന്റെ കർത്താവേ! നീ എന്തിനാണ് ഈ ക്രൂരത കാണിച്ചത്. ഒരിക്കലും വന്നില്ലെങ്കിലും മരണം വരെ ടീച്ചറമ്മ മകൻ വരുമെന്ന പ്രതീക്ഷയിൽ കാലം കഴിക്കുമായിരുന്നല്ലോ ഇതിനുമാത്രം എന്തു തെറ്റാണ് ടീച്ചറമ്മ ചെയ്തത്. ടീച്ചറമ്മയുടെ വേറെരു മുഖം തനിക്ക് കാണുവാൻ ആവില്ല അവൾ പെട്ടെന്ന് ഗുളികകളെല്ലാം പാലിൽ കലക്കി ടീച്ചറമ്മയുടെ അടുത്തേയ്ക്ക് പോയി. ടീച്ചറമ്മയെ വിളിച്ച് ഈ പാൽ കുടിച്ച് കിടക്കു എന്നു പറഞ്ഞു. അതുപറയുമ്പോൾ അവളുടെ ശബ്ദം ഗദ്ഗദ ത്താലിടറി. ടീച്ചറമ്മ എണീറ്റ് പാൽ കുടിച്ച് കിടന്നു. മകൻ വരുമെന്ന പ്രതീക്ഷയിൽ ടീച്ചറമ്മ നിതാന്തനിദ്രയിലാണ്ടു പോകട്ടെ.

ജീവിതത്തെ വെറുക്കുന്നവനോ ജീവിക്കു വാൻ ആഗ്രഹമില്ലാത്തവനോ ആയിരിന്നില്ല രുദ്രാനന്ദ് മറിച്ച് ജീവിതത്തെ അമിതമായി സ്നേ ഹിക്കുന്നവനായിരുന്നു. കഠിനമായ മനോവ്യഥ

യിൽ സാഹചര്യങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദം കൊണ്ട് ആത്മഹത്യ ചെയ്യേണ്ടിവന്നപ്പോൾ ആ മനസ്സ് എന്ത് മാത്രം വേദനിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. ആ മരണം വിധിക്ക് വഴങ്ങികൊടുത്ത ഒരു ധീരന്റെ അന്ത്യമാണ്. അവൾ മെഴുകുതിരി കത്തിച്ച് കുരിശിൽ പുളയുന്ന യേശുദേവന്റെ പടത്തിനു മുന്നിൽ ഇരുന്നു പ്രാർത്ഥിച്ചു.

ജീവിതത്തിൽ കൈവന്ന ഏറ്റവും വലിയ ഭാഗ്യം നഷ്ടമായ മുഹൂർത്തത്തിൽ മനസ്സിന്റെ ഇരുളടഞ്ഞ കോണിൽ നിസ്സീമമായ നഷ്ടബോധം അവൾക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടു. നമുക്ക് സ്വപ്നം

നൽകിയവർ മടങ്ങുമ്പോൾ സ്വപ്നം മാത്രമല്ല നമ്മൾ തന്നെ ഇല്ലാതാവുകയാണ്. ഇഷ്ടപ്പെട്ടതെല്ലാം നഷ്ടപ്പെടുവാനുള്ള വിധിയാണ് കർത്താവ് തനിക്ക് നൽകിയത്. നഷ്ടപ്പെട്ടത് ഒന്നും തിരിച്ചു കിട്ടില്ല. സ്വർഗ്ഗരാജ്യത്ത് നീ തന്റേതായ സിംഹാസനം പടുത്തുയർത്തിയപ്പോൾ നീ അനുഭവിച്ച വേദനകളും, യാതനകളും, നീ മറന്നു പോയോ? ഇല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ നീ എന്തിനാണ് എന്റെ പിതാവേ, എനിക്ക് ഒരു ദുഃഖ സിംഹാസനം ഒരുക്കി വെച്ചത് ഞാൻ ചിന്തിക്കുന്നതും പറയുന്നതും പ്രവർത്തിക്കുന്നതും ഒന്നും എനിക്ക് അറിയില്ല. വചനങ്ങൾ പ്രാവൃത്തിക മാക്കുവാൻ കഴിയാത്തതിൽ എന്നോട് ക്ഷമിക്കേ ണമേ,അവൾ ടീച്ചറമ്മയുടെ അടുത്തേക്കുപോയി Rest in Peace എന്നു പറഞ്ഞ് നെറ്റിയിൽ കുരിശ് വരച്ച് അന്ത്യ ചുംബനം നൽകി കുളത്തിനരികിലേക്കു നടന്നു. താമരപൂവുകൾ തന്നെ മാടിവിളിക്കുന്നതു പോലെ അവൾക്കു തോന്നി. അവൾ വെള്ളത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങി അടിവെച്ച് അടിവെച്ച് നടന്നു. മൃത്യുവിനും അപ്പുറത്ത് ഒരു ലോകമുണ്ടെന്നും അവിടെ ടീച്ചറമ്മയും തന്റെ കുസൃതിക്കാരനും തന്നെ കാത്തിരിക്കുകയാണെന്നുമുള്ള പ്രത്യാശയിൽ അവൾ വെള്ളത്തിന്റെ അഗാധ ഗർത്തത്തിലേക്കു താണു. ജാലാശയം രണ്ടു കൈയ്യും നീട്ടി അവളെ വാരിപുണർന്നു. പിറ്റേന്ന് മൂടൽ മഞ്ഞാൽ അലംകൃതമായ തണുപ്പുള്ള പുലർകാലത്ത് താമരപ്പൂവുകൾക്കിടയിൽ മറ്റൊരു താമരപ്പൂവായി അവളുടെ ചേതനയറ്റ മുഖം ജലാശയത്തിന്റെ പ്രതലത്തിൽ പൊങ്ങി കിടന്നു. ■

എറണാകുളം കരയോഗം

ചാരിറ്റി പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് 2015 ഏപ്രിൽ മാസത്തിൽ സംഭാവന നൽകിയവർ

1.	ശ്രീ. ജയരാമൻ. പി, 4 എ, കറ്റിക്കാരൻ ടവ്വേഴ്സ്, പ്രോവിഡൻസ് റോഡ്, കച്ചേരിപ്പടി, കൊച്ചി -18	12,000
2.	ശ്രീ. സി. ബാലകൃഷ്ണൻ, ചെറുപ്പറമ്പത്ത് ഹൗസ്, സജ്മ, എസ്. എ. റോഡ് കടവന്ത്ര	10,000
3.	ശ്രീ. ഗിരീഷ് പാലിയത്ത്, ഫ്ളാറ്റ് ഇ, സാന്നിദ്ധ്യ അപ്പാർട്ട്മെന്റ്സ് #8, 10 അവന്യൂ ഹാരിംഗ്ട്ടൻ റോഡ്, ചെന്നൈ -600030	10,000
4.	ശ്രീമതി. ലക്ഷ്മി, സീതാപത്മം, ക്ലബ്ബ് ലെയ്ൻ റോഡ്, കൊച്ചി -682020	10,001
5.	ശ്രീ. വേണുഗോപാൽ കെ., ഗോവിന്ദ് വിലാസ്, ഉതയനാപുരം പി.ഒ., വൈക്കം	5,351
6.	ശ്രീമതി. ജയ പി.എൻ, പോത്തന്നൂർ സുധാലയം, ഹൗസ് നമ്പർ 36/569 എ, സെന്റ്ഫ്രാൻസിസ് സേവ്യർ ചർച്ച് റോഡ്, കത്യിക്കടവ്	5,000
7.	ശ്രീ. ശങ്കർമേനോൻ, മഹനീയ,39/ 874, ചിറ്റൂർ റോഡ്,കൊച്ചി -682016	5,000
8.	ശ്രീ. സതീഷ്കുമാർ, കാർത്തിക, എസ്.ആർ.എം. റോഡ്, കൊച്ചി -18	5,000
9.	ശ്രീ. രാമചന്ദ്രൻ സജി, ദിവ്യം 27/139 എ, ചങ്ങമ്പുഴ നഗർ, കളമശ്ശേരി	5,000
10.	ശ്രീമതി സരോജിനി അമ്മ, പോഴോത്ത് ഹൗസ്, എളംകുളം, കൊച്ചി-17	5,000

നാരായണീയം എൻഡോവ്മെന്റ്

1.	ശ്രീ. കെ.ജി. വാര്യർ, പ്രശാന്തി, എം.ബി.മേനോൻ റോഡ്, കൊച്ചി -682016	20,000

അക്ഷരശ്ലോക എൻഡോവ്മെന്റ്

1.	ശ്രീ. കെ.ജി. വാര്യർ, പ്രശാന്തി, എം.ബി.മേനോൻ റോഡ്, കൊച്ചി -682016	20,000

ഭൗമ ദിനം

ഡോ. ജി മധു
Pricipal,
School of Engineering, Cusat

എല്ലാ വർഷവും ഏപ്രിൽ 22 ന് ആണ് ഭൗമദിനം ആചരിക്കുന്നത്. ഈ പതിവ് തുടങ്ങിയത് 1970 ഏപ്രിൽ 22 ന് അമേരിക്കയിൽ ആണ്. ആധുനിക പരിസ്ഥിതി പ്രസ്ഥാനത്തിൽ ഈ ദിനത്തിന് അതീവ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

വിസ്കോൺസണിലെ സെനറ്ററായിരുന്ന ഗേലോർഡ് നെൽസണെയാണ് ലോകഭൗമ ദിനത്തിന്റെ ഉപജ്ഞാതാവായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. ഈ ഉദ്യമത്തിൽ നെൽസൺ ഒറ്റാക്കായിരുന്നില്ല. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകത മാനവരാശിയെ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പ്രചാരണ പരിപാടികളാണ് ആദ്യ ഭൗമദിനത്തിന്റെ ഭാഗമായത്. സാൻഫ്രാൻസിസ്കോയിൽ നിന്നുള്ള പരിസ്ഥിതി പ്രവർത്തകനായ ജോൺ മക്കോണലും 1970 ൽ പരിസ്ഥിതി ശോഷണത്തിനെതിരായ പ്രകടനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ അമേരിക്കക്കാരെ ആഹ്വാനം ചെയ്തു. മക്കോണൽ തെരഞ്ഞെടുത്തത് 1970 മാർച്ച് 21 ആയിരുന്നു. കാരണം മാർച്ച് 21 വസന്തത്തിലെ സമരാത്ര ദിനമാണ് (Equinox)

മാർച്ച് 21 നും ഏപ്രിൽ 22 നും ഭൗമദിനം ആചരിക്കുന്ന പതിവും ചില സ്ഥലങ്ങളിലുണ്ട്.

എങ്കിലും ഏപ്രിൽ 22 ആണ് ഔദ്യോഗിക മായി ലോക ഭൗമദിനമായി അംഗീകരിക്ക പ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. 1872 മുതൽ ഏപ്രിൽ 22 ന് അമേരിക്കയിലെ നെബ്രാസ്കയിൽ ആർബൊർ ദിനം ആചരിക്കാറുണ്ട്. ഈ കാരണത്താ ലായിരിക്കും ഏപ്രിൽ 22 തന്നെ ഔദ്യോഗിക ഭൗമ ദിനമായി മാറിയത്.

നെബ്രാസ്കയിലെ എഴുത്തുകാരനും പത്രാധിപരുമായിരുന്ന ജെ. സ്റ്റെർലിംഗ് മോർട്ടൻ മരങ്ങൾ വെച്ചു പിടിപ്പിച്ച് നെബ്രാസ്കയെ കൂടുതൽ സുന്ദരമാക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിച്ചു. ഈ നിർദ്ദേശത്തിന്റെ ചുവടു പിടിച്ച് 1872 ഏപ്രിൽ 10 ന് ആദ്യത്തെ ആർബൊർ ദിനത്തിൽ പത്തു ലക്ഷം വൃക്ഷത്തൈകളാണ് നട്ടത്. 10 വർഷത്തിനു ശേഷം മോർട്ടന്റെ ജന്മദിനമായ ഏപ്രിൽ 22 ന് ആർബർ ഡേ ആചരിക്കാൻ നെബ്രാസ്കയിലെ സർക്കാർ തീരുമാനിച്ചു. പരിസ്ഥിതി നാശത്തിനെതിരെ സംഘടിക്കുക, അതുപോലെ പരിസ്ഥിതി ശോഷണത്തിനെതിരായ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക എന്ന സുപ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങളാണ് ഭൗമ ദിനത്തിനുള്ളത്.

"It's our turn to lead"- നയിക്കാൻ ഇത് നമ്മുടെ ഊഴമാണ് എന്നതാണ് ഈ വർഷത്തെ (2015) ഭൗമ ദിനത്തിന്റെ സന്ദേശം. ലോക ഭൗമ ദിനത്തിന്റെ 45 ാം വാർഷികം ആചരിക്കുന്ന ഈ വേളയിൽ ഇത്തരമൊരു സന്ദേശത്തിന് വളരെയധികം പ്രസക്തിയുണ്ട്.

മാറ്റത്തിനായി അർത്ഥവത്തായ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ ലോകനേതാക്കളേയും, വ്യവസായികളെയും ജനങ്ങളേയും പ്രേരിപ്പിക്കുക എന്ന ശ്രമകരമായ ദൗത്യമാണ് നമ്മുടെ മുന്നിലുള്ളത്.

പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണ രംഗത്ത് താഴെ പറയുന്ന വെല്ലുവളികളാണ് നാം ഇന്ന് നേരിടുന്നത് ?

1. എങ്ങിനെ സുസ്ഥിര വികസന സങ്കല്പത്തിലൂടെ സാമ്പത്തിക വളർച്ച കൈവരിക്കാം
2. കാലാവസ്ഥാ മാറ്റത്തെ നിയന്ത്രക്കുന്നതിന് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാനാവും.
3. ഫോസിൽ ഇന്ധനങ്ങളുടെ സ്ഥാനത്ത് സുസ്ഥിര ഊർജ സ്രോതസ്സുകളെ

(Renewable Energy Sources) എങ്ങിനെ കൊണ്ടുവരാം?

ഈ ഭൗമദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ചിന്തിക്കാവുന്നതും നടപ്പാക്കാവുന്നതുമായ ചില ആശയങ്ങൾ മുന്നോട്ടു വെയ്ക്കുന്നു.

1. ഊർജ്ജ ഉപഭോഗം കുറയ്ക്കുക

   കാലാവസ്ഥാ മാറ്റത്തിനു കാരണമാകുന്ന ഗ്രീൻ ഹൗസ് വാതകങ്ങൾ മുഖ്യമായും പുറത്ത് വരുന്നത് ഊർജ ഉൽപ്പാദനത്തിന് ഫോസിൽ ഇന്ധനങ്ങൾ കത്തിക്കുമ്പോഴാണ്.

2. മാംസാഹാരത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുക (Eat Less Meat) മാംസ വ്യവസായമാണ് ലോകത്തിലെ ഗ്രീൻ ഹൗസ് വാതക Emmission ന്റെ 1/5 ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നത് അവസാനിപ്പിക്കുക.

3. ഊർജ്ജ ക്ഷമത (Energy Efficiency) വർദ്ധിപ്പിക്കുക. അതിനായി പണം മുടക്കുക. സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന ഓരോ യൂണിറ്റ് ഊർജ്ജവും ഒരു യൂണിറ്റ് ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതിന് തുല്യമാണ്.

4. Stop using disposable plastic - പ്രകൃതിയിലേക്ക് വലിച്ചെറിയപ്പെടുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കുക.

5. പാഴാക്കപ്പെടുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളെ കംപോസ്റ്റ് ആക്കി മാറ്റുക. Decentralised waste Management .

6. പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമായ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും നിർമ്മാണ സാമഗ്രികളും ഉപയോഗിക്കുക. നിങ്ങളുടെ Carbon foot print കുറക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും.

7. നിങ്ങളുടെ Ecological foot print കുറച്ചു കൊണ്ടുവരിക. ഭക്ഷണം, ഊർജം , ജലം ഇവയുടെ ഉപയോഗം പാഴ്വസ്തുക്കളുടെ ഉല്പാദനം എന്നിവ Ecological foot printമായി ബന്ധ പ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

8. ഊർജ ക്ഷമത കൂടുതലുള്ള ഗൃഹോപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക

ഉദാഃ ഫ്രിഡ്ജ്, എയർ കണ്ടിഷനറുകൾ മുതലായവ

9. ജല സംരക്ഷണം

എറണാകുളം കരയോഗം പി.എസ്.ഗോപിനാഥൻ നായർ അവാർഡ് 2015

എറണാകുളം കരയോഗത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഏർപ്പെടുത്തിയ പരിസ്ഥിതി അവാർഡ് 2015, ഭൗമദിനമായ 2105 ഏപ്രിൽ 22 ന് ടി.ഡി.എം. ഹാളിൽ വെച്ചു നടത്തി. കരയോഗം പ്രസിഡന്റ് കെ. പി. കെ. മേനോൻ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച യോഗത്തിൽ ഈ വർഷത്തെ **അവാർഡ് ജേതാവായ ശ്രീ. ബി. സുരേഷ് (വാവ സുരേഷ്) ന് നാഷണൽ ഗ്രീൻ ട്രിബ്യൂണലിലെ ജൂഡിഷ്യൽ മെമ്പറായ ബഹു. ജസ്റ്റീസ് എം. ശശിധരൻ നമ്പ്യാർ** അവാർഡ് സമ്മാനിച്ചു. കൊച്ചിൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റി സ്കൂൾ ഓഫ് എൻജിനിയറിംഗ് പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. ജി. മധു, ഭൗമദിനത്തെ സംബന്ധിച്ച് മുഖ്യ പ്രഭാഷണം നടത്തി. ശ്രീ. ബാലകൃഷ്ണ കൊയ്യാൽ, പ്രോഗ്രാം മേധാവി ആകാശവാണി കൊച്ചി, അവാർഡ് ജേതാവിന് മംഗളപത്രം സമർപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ജൈവ വൈവിദ്ധ്യത്തെ സംബന്ധിച്ചും, ഭൂമിയിലെ ജീവജാലങ്ങളുടെ പ്രത്യേകിച്ച് ഉരഗ ജീവികളുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും സുദീർഘമായി സംസാരിച്ചു. ശ്രീ. വാവ സുരേഷിന്റെ ഈ രംഗത്തെ പ്രവർത്തനം ശ്ലാഘനീയമാണെന്നും ശ്രീ. ബാലകൃഷ്ണൻ പറഞ്ഞു.

യോഗത്തിൽ ജനറൽ സെക്രട്ടറി ശ്രീ. പി. രാമചന്ദ്രൻ (വേണു) സ്വാഗതവും, വൈസ്. പ്രസിഡന്റ് ആലപ്പാട്ട് മുരളീധരൻ നന്ദിയും പറഞ്ഞു.

തവിട് കളയാത്ത അരി (Brown Rice)

ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമം

ഡോ. ദേവിദാസ് വെള്ളോടി

നമ്മുടെ മട്ട

അരിയാഹാരം ശരീരത്തെ തടിപ്പിക്കുമെന്നും പ്രത്യേകിച്ച് മട്ടയരി ഉപയോഗിച്ചാൽ കൂടുതൽ തടിക്കുമെന്നും അബദ്ധമായ ധാരണ പൊതുവെ നിലവിലുണ്ട്. ശരീരവണ്ണം നിലനിർത്താൻ ഉച്ചക്ക് ഊണ് ഒഴിവാക്കി ചപ്പാത്തി കഴിക്കുന്ന ശീലം ഫാഷനായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വളരെ എളുപ്പത്തിൽ നമ്മുടെ അടുക്കളയിൽ ഉണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടിരുന്ന ചപ്പാത്തി പകുതി വേവിച്ച (Half Cooked) ചപ്പാത്തി മാർക്കറ്റിൽ സുലഭമായതോടെ ഇല്ലാതായി.

ചപ്പാത്തി കഴിച്ചാൽ തടി കുറയുമെങ്കിൽ പഞ്ചാബികൾ മെലിഞ്ഞവരാകണ്ടേ?. സിക്കുകാരുടെ ശരീരം വണ്ണം കുറയണ്ടേ? അപ്പോൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവുകൂടി ഇവിടെ നിദാനമാക്കേണ്ടതാണ്.

ഭക്ഷണം എങ്ങിനെയാണ് അമിതവണ്ണത്തിന് കാരണമാകുന്നത് :

ഭക്ഷണത്തിലൂടെയാണല്ലോ നമുക്ക് ഊർജം (Energy) കിട്ടുന്നത്. ഇതിന്റെ അളവ് കോൽ കലോറിയാണ്. നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന കലോറി ഉപയോഗിച്ച ശേഷം ബാക്കിവരുന്നത് സൂക്ഷിച്ച് വെക്കാൻ (ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കാൻ) നമ്മുടെ ശരീരം ശ്രമിക്കുന്നു. അതിന് അധികമുള്ള ഊർജ്ജത്തെ കൊഴുപ്പ് (Fat) ആക്കി മാറ്റിയാലേ പറ്റൂ. ഈ കൊഴുപ്പ് തൊലിക്കുള്ളിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നു. ഇത് നിരന്തരം തുടർന്ന് കൊണ്ടിരുന്നാൽ അമിതവണ്ണത്തിന് കാരണമാകുന്നു.

വ്യായാമം (Exercise) ചെയ്താൽ തടി കുറയുമോ

നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതിന്റെ മറുപുറമാണിത്. വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ കൂടുതൽ ഊർജ്ജം ചിലവാകുന്നു. നമ്മൾ സാധാരണ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് വ്യായാമത്തിനും ദിവസേനയുള്ള ആവശ്യങ്ങൾക്കും ഊർജ്ജം(Calories) തികയാതെ വരുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന കൊഴുപ്പ് ഊർജ്ജമായി മാറ്റി ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്നു. അപ്പോൾ നിക്ഷേപക്കൊഴുപ്പിന്റെ തോത് കുറയുകയും ശരീരവണ്ണം കുറയുകയും ചെയ്യും. ദിവസേന ഹെൽത്ത് ക്ലബ്ബിൽ പോയി കസർത്ത് ചെയ്ത് പുറത്തിറങ്ങി ഹോട്ടലിൽ നിന്ന് വയറു നിറച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരുടെ തടിയും തൂക്കവും കൂടുകയേ ഉള്ളൂ.

താരതമ്യപഠനം (ഒരു കപ്പ് ഗോതമ്പ് Vs തവിടുള്ള അരി

ഒരു കപ്പ് ഗോതമ്പ് പൊടിയിൽ നിന്ന് കിട്ടുന്ന ഊർജ്ജം	=400 കലോറി
ചപ്പാത്തി ഉണ്ടാക്കാനുള്ള എണ്ണയിൽ (1 ടേബിൾ സ്പൂൺ)	= 40 കലോറി
ആകെ	=440 കലോറി

ഇതേസമയം ഒരു കപ്പ് തവിടുള്ള മട്ടയരിയിൽ നിന്ന് കിട്ടുന്ന കലോറി = 220 കലോറി മാത്രം

പക്ഷെ ചപ്പാത്തിയാണെങ്കിൽ 1 കപ്പ് ഗോതമ്പ് പൊടികൊണ്ട് 6 എണ്ണമെങ്കിലും ഉണ്ടാക്കാം.

മൂന്നു ചപ്പാത്തിമാത്രം കഴിക്കുന്ന ആൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് 220 കലോറി മാത്രമാണ്. പക്ഷേ ചോറ് നമ്മുടെ ഇഷ്ട ഭക്ഷണമായതിനാൽ മൂന്നുകപ്പ് കഴിച്ചാൽ 660 കലോറിയാകും. അതിനാൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് ഇവിടെ പ്രത്യേക പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.

തവിടുള്ള അരി (Brown Rice) പോഷണത്തിന്:

അരിയിലെ തവിട് പോകാതെ കുത്തിയെടുക്കുന്നതാണ് തവിടുള്ള അരി (ബ്രൗൺസ് റൈസ്).

ഈ തവിടുള്ള അരി പോളിഷ് ചെയ്ത് വെളുത്ത അരിയാക്കി മാറ്റുമ്പോൾ അതിലടങ്ങി

യിരിക്കുന്ന വൈറ്റമിൻ B3 യുടെ 67%, വൈറ്റമിൻ B1 ന്റെ 80%, വൈറ്റമിൻ B6 ന്റെ 90%, മാംഗനീസിന്റെ 50%, ഫോസ്ഫറസിന്റെ 50%, ഇരുമ്പിന്റെ 60%, നാരുവർഗം, ഫാറ്റി ആസിഡ് എന്നിവ നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഇങ്ങിനെ അരിയിലുള്ള പോഷകമൂല്യങ്ങളെല്ലാം പോയി കഴിഞ്ഞതാണ് വെളുത്ത അരി (White Rice). ബ്രൗൺസ് റൈസ് ഇന്ന് ലോകത്തിൽ തന്നെ അരിവർഗ്ഗത്തിൽ ഏറ്റവും ആരോഗ്യമുള്ളതായി ഗണിക്കപ്പെടുന്നു. വെള്ളയരി Starch മാത്രം ഉള്ളതായി അറിയപ്പെടുന്നു.

ബ്രൗൺ റൈസ് തടി കുറയ്ക്കും :

American Journal of clinical Nutrition നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ വെളുത്ത (Polished) അരി കഴിക്കുന്നവർ തടി വെയ്ക്കുന്നതായും തവിടുള്ള അരി കഴിക്കുന്നവർ തടി കുറയുന്നതായും കണ്ടിരിക്കുന്നു. തവിട്ടിലുള്ള (Fibre) നാരുവർഗ ത്തിന്റെ ആധിക്യമാണ് ഇതിന് കാരണം.

തവിടുള്ള അരി (Brown Rice) കൊളസ്ട്രോളിനെ കുറയ്ക്കും

അരിയിലെ തവിട് കൊളസ്ട്രോളിനെ പ്രത്യേ കിച്ച് LDL കൊളസ്ട്രോളിനെ കുറയ്ക്കുന്നതായിട്ട് പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ കൊളസ്ട്രോളിലെ (രക്തത്തിലെ) കൊഴുപ്പിനെ കുറയ്ക്കുവാനുള്ള കഴിവുള്ളതിനാൽ ഹൃദ്രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കും. ഇതിലടങ്ങി യിരിക്കുന്ന Lignans എന്ന ഘടകങ്ങൾ രക്തക്കുഴലുകളിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞു കൂടാതെ നോക്കുന്നു. അങ്ങിനെ ഹൃദ്രോഗത്തെ തടയുന്നു. പ്രമേഹരോഗത്തിന്റെ വ്യാപന ത്തേയും തടയുന്നു. പ്രമേഹരോഗി കൾക്ക് ഏറ്റവും ഉത്തമമായ ആഹാരമാണ് തവിടുള്ള അരി (Brown Rice).

ബ്രൗൺസ് റൈസ് എല്ലുകളുടെ ദ്രവീകരണത്തെ തടുക്കും

ബ്രൗൺസ് റൈസിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മാംഗനീസ്, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവ എല്ലുകളുടെ തേയ്മാനത്തേയും ദ്രവീകരണത്തേയും തടയുന്നു.

ബ്രൗൺസ് റൈസ് സ്ത്രീകൾക്ക് അത്യുത്തമം

തവിടിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന Fibre (നാരുവർഗങ്ങൾ) Breast കാൻസറിനെ തടുക്കു ന്നതായി ആധുനിക പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. Premenopausal (ആർത്തവം നിൽക്കുന്നതിന് മുമ്പുള്ള കാലയളവ്) സമയത്ത് തവിടുള്ള അരി കൊണ്ടുള്ള ചോറ് കഴിക്കുന്നത് Breast Cancer വരുവാനുള്ള സാധ്യത 50% ആക്കിച്ചുരുക്കും.

ഭക്ഷണപദാർത്ഥം	Fibre ഗ്രാമിൽ
Oatmeal 1 Cup	3.98
Whole Wheat bread 1 Slice	2.00
Brown Rice 1 Cup	3.05
Barley 1 Cup	13.06

തവിടെണ്ണ (Rice Bran Oil)

അരിയിലെ തവിടിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന എണ്ണയാണ് തവിടെണ്ണ. നേരത്തെ തവിട് കളയാത്ത അരിക്ക് (Brown Rice) പറഞ്ഞ ഗുണ ങ്ങളെല്ലാം തന്നെ തവിടെണ്ണയ്ക്കുണ്ട്.

ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ ഉപ യോഗിക്കുന്ന എണ്ണയിലെ ഘടകങ്ങൾ വേർ തിരിഞ്ഞ് ശരീരത്തിന് ഹാനീകരമാകാവുന്ന മൂലകങ്ങളോ പദാർത്ഥങ്ങളോ ആയി മാറുന്ന താപമാണ് 'Smoke Point' എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. Smoke Point കുറവായ കൊഴുപ്പുകൾ (Fact) കൂടുതൽ ഹാനീകരമായി പറയപ്പെടുന്നു.

വെണ്ണയുടെ (Butter)- Smoke Point - 121-149ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ്

വെളിച്ചെണ്ണ (ശുദ്ധീകരിച്ചത്) Smoke Point - 204 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ്

തവിടെണ്ണ - Smoke Point - 254 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ്

ഒലീവ് എണ്ണ - Smoke Point - 207ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ്

ശുദ്ധീകരിക്കാത്ത സൺഫ്ളവർ ഓയിൽ - Smoke Point - 160ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ്

മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന താരതമ്യ പഠനത്തിൽ നിന്ന് തവിടെണ്ണ 254 വരെ ചൂടാക്കി യാലും അതിന്റെ ഗുണം നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ യിരിക്കുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലായിക്കാണുമല്ലോ.

തവിടെണ്ണയുടെ ഗുണങ്ങൾ (Rice Bran Oil)

പഠനങ്ങളിൽ നിന്ന് തവിടെണ്ണ രക്തത്തിലെ മോശപ്പെട്ട കൊഴുപ്പുകളെ (Tryglycerides, LDL) കുറയ്ക്കുന്നതായും നല്ല കൊഴുപ്പിനെ (HDL) കൂട്ടുന്നതായും കണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ പ്രമേഹം, രക്താതിമർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവയുള്ളവർക്ക് ആരോഗ്യദായകമാണ്. തവിടെണ്ണയിലെ Oryzanol എന്ന ഘടകം ആർത്തവം നിൽക്കുമ്പോഴുള്ള (Menopause) പ്രയാസങ്ങളെ കുറയ്ക്കും.

സുരക്ഷിതം

വേൾഡ് ഹെൽത്ത് ഓർഗനൈസേഷൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന സുരക്ഷിതമായ എണ്ണയാണ് തവിടെണ്ണ.

സ്വദ്, നിറം

നമുക്ക് സാധാരണ എണ്ണയുടെയോ വെളിച്ചണ്ണയുടെയോ പകരമായി ധൈര്യമായി തവിടെണ്ണ ഉപയോഗിക്കാം. ദുസ്വാദില്ല, നിറത്തിലും പറയത്തക്ക വ്യത്യാസമില്ല, അതിനാൽ തവിടെണ്ണ ഇപ്പോൾ ലോകമൊട്ടാകെ പ്രചാരത്തിൽ വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

വിലക്കുറവ്

തവിടെണ്ണക്ക് വെളിച്ചെണ്ണയേക്കാൾ വില കുറവാണ് എന്നത് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധാവിഷയമാണ്.

നമുക്ക് പ്രധാനചർച്ചാവിഷയമായ തവിടുകളയാത്ത അരിയിലേക്ക് തന്നെ തിരിച്ചു വരാം. ചുരുക്കത്തിൽ തവിട് കളയാത്ത അരിയുടെ (Brown Rice) ഗുണങ്ങൾ ഒന്നുകൂടി പറയാം.

1) ബ്രൗൺ റൈസിൽ കാൻസർ പോലുള്ള രോഗത്തെ ചെറുക്കുന്ന ''സെലിനിയം'' അടങ്ങി യിരിക്കുന്നു.
2) ധാരാളം മാംഗനീസ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മാംഗനീസ് ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിനെ ക്രമീകരിക്കുന്നു.
3) പ്രകൃതിജന്യ എണ്ണയായതിനാൽ കൊള സ്ട്രോൾ കൂടുന്നില്ല.
4) നാരുവർഗങ്ങൾ കൂടുതലുള്ളതിനാൽ അമിത വണ്ണത്തെ കുറയ്ക്കുന്നു.
5) ഒരു മുഴുവൻ ധാന്യം (Whole grain) ആയതി നാൽ രക്തക്കുഴലുകളിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞു കൂടുന്നത് ചെറുക്കുന്നു.
6) ആന്റി ഓക്സിഡന്റ്സ് കുടുതലടങ്ങി യിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കൂടുതൽ ലഭിക്കുന്നു.
7) നാരുവർഗങ്ങൾ (Fibre) കൂടുതലുള്ള തിനാൽ മലശോധന സുഗമമാക്കുന്നു. ചയാപചയങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുന്നു. കുടൽ വ്രണങ്ങളെയും കുടലിലെ ക്യാൻസറി നെയും ചെറുക്കുന്നു.
8) രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ക്രമീകരിക്കുന്നു.
9) ശിശുക്കൾക്കുള്ള പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായ ആഹാരമായി കണക്കാക്കുന്നു.
10) മാംഗനീസും ഫോസ്ഫറസും അടങ്ങിയ തിനാൽ അസ്ഥികൾക്ക് ബലം കൊടു ക്കുന്നു. അസ്ഥിക്ഷയത്തെ (Degeneration) തടയുന്നു.

■

അറിയിപ്പ്

എറണാകുളം കരയോഗം 90-ാം വാർഷിക പൊതുയോഗം

എറണാകുളം കരയോഗത്തിന്റെ 90-ാ മതു വാർഷിക പൊതുയോഗം **2015 ജൂൺ 28 ാം** തീയതി **(ഞായറാഴ്ച)** രാവിലെ 10 മണിക്ക് ടി.ഡി.എം. ഹാളിൽ വെച്ച് നടത്തപ്പെടുന്നു. കരയോഗം നിയമാവലി 17 ഉം അതിന്റെ ഉപവകുപ്പുകളും, 35 (ii) ,(iii), (iv), (v) എന്നീ വകുപ്പുകൾ പ്രകാരമായിരിക്കും യോഗം വിളിച്ചു കൂട്ടുന്നത്.

കരയോഗം അംഗങ്ങൾ നിയമാവലി 7 (iii), (iv) പ്രകാരം ജീവകാരുണ്യ സ്ഥിരം ഫണ്ടിലേക്കുള്ള പ്രതിമാസ തുക വാർഷികമായോ ഒറ്റത്തവണയായോ (Life Time) അടയ്ക്കുവാനുള്ള സൗകര്യം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുവാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ജനറൽ സെക്രട്ടറിയുമായി ബന്ധപ്പെടേണ്ടതാണ്.

പുകവലി വിരുദ്ധ ദിനം

ഡോ. കല്ല്യാണി മേനോൻ

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ആഹ്വാന മനുസരിച്ച് 1988 മുതൽ, മെയ് 31 ലോക പുകവലി വിരുദ്ധ ദിനമായി ആചരിച്ചു വരുന്നു.

ഒഴിവാക്കാവുന്ന മരണകാരണങ്ങളിൽ ഒന്നാമനാണ് പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം. പ്രതിവർഷം 60 ലക്ഷം മരണങ്ങൾക്ക് (6 സെക്കന്റിൽ ഒരാൾ വീതം) ഇത് കാരണ മാവുന്നു. അടുത്ത കാലത്ത് KMR സർവ്വേ അനുസരിച്ച് 15 വയസ്സിന് മേലെ ഉള്ളവരിൽ 35% ഇന്ത്യക്കാർ പുകവലിക്കുന്നു. (ഇതിൽ 14.6 % സ്കൂൾ കുട്ടികളാണ്). പുകയില ചവച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നത് കൂടുതലും സ്ത്രീകൾ ആണ്.

പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ Addiction ഉണ്ടാക്കുന്നത് Coccain, Heroin എന്നിവയോളം Addictive ആയ Nicotine ആണ്. വലിക്കുന്ന പുകയിൽ 4000 ൽ പരം രാസവസ്തുക്കൾ ഉണ്ട്. അവയിൽ 46 എണ്ണം Confirmed Carcinogens ആണ്. Butane, Cadmium,Toluene, CO, NH3, Formal Dehyde, Phenol, Arsenic Cyanide, Acetic Acid മുതലായ വിഷങ്ങൾ ഇതിൽ പെടുന്നു.

പുകയില ഉപയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങൾ

പലതരം കാൻസർ : വായ, തൊണ്ട, Larynx, അന്നനാളം, ശ്വാസകോശം, രക്തത്തിലെ ചിലതരം കാൻസർ, Lymphomas, വൃക്ക, മൂത്രസഞ്ചി, പ്രോസ്ട്രേറ്റ് ഗ്രന്ഥി, വയർ, പാൻക്രിയാസ് .

ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ: Copd, Chronic Bronchitis, Lung Cancers, Lung Infections, TB മുതലായവ ഉണ്ടാവാൻ കൂടുതൽ പ്രവണത.

രക്തധമനികളിൽ ഉണ്ടാവുന്ന കേടുകാരണം ഹൃദയം, മസ്തിഷ്കം, വൃക്ക, കണ്ണുരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവുന്നു. Hpertension, Stroke, Heart, Attacks, Kidney Failure കൈകാലുകളിലെ രക്തോട്ടത്തെ ബാധിക്കുന്നTAD, പുരുഷ വന്ധ്യത, ഉദ്ധാരണ ശേഷിക്കുറവ്, സ്ത്രീകളിൽ വന്ധ്യത, ഗർഭമലസൽ, ചാപിള്ള, ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന് വളർച്ചക്കുറവ്, മാസം തികയുന്നതിനു മുമ്പ് പ്രസവം, നവജാതശിശുക്കൾ പെട്ടെന്ന് മരിക്കുന്ന Sids ആസ്മ ചുമ, മുതലായ രോഗങ്ങൾ മുൻ പറഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങൾ സ്വയം പുകവലി ക്കാത്തവർക്കും Passive Smoking കാരണം ഉണ്ടാവുന്നു. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും പൊതു വാഹനങ്ങളിലും പുകവലി നിരോധിക്കുന്നത് ഇതു കാരണമാണ്.

പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം കാരണം ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കൂടാതെ, Socio economic and Environmental Consequences ഉം വളരെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു. അകാലമരണങ്ങൾ Man Hours Lost, Health Care Costs . പുകയില കൃഷികാരണം വനനശീകരണം, കീടനാശിനി കളുടെ ഉപയോഗം Soil Erosion വെള്ളത്തിന്റെ പാഴ്ചിലവ് മുതലായവ ഇതിൽ പെടുന്നു. ഭക്ഷ്യവിളകൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന 4 million Hectors ആണ് ഇപ്പോൾ പുകയിലകൃഷിക്ക് ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

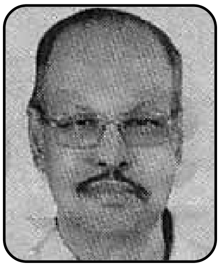
2068 മുതൽ ആണ് പുകവലി നിയന്ത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാൻ WHO ആഹ്വാനം ചെയ്തത്.

പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം

Monitor ചെയ്യുന്നത്, അതിന്റെ അപകടങ്ങളെ പറ്റി മുൻ അറിയിപ്പ് നലകുന്നത്, പുകവലിയുടെ Duertisements, Promotion and Sponsering നിർത്തുന്നത്, പുകയില ഉത്പന്നങ്ങൾക്ക് Tax കൂട്ടുന്നത്, എന്നിവ ഈ നിയന്ത്രണങ്ങളിൽ പെടും. ■

ആദരാഞ്ജലി

2015 ഏപ്രിൽ മാസം അന്തരിച്ച കരയോഗം അംഗങ്ങൾ

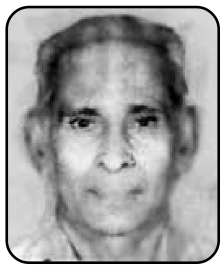


എൽ/3152)
പി.നാരായണൻകുട്ടി
39/4291, തേനുംങ്കൽഹൗസ്,
മിൽലെയിൻ, കൊച്ചി-682016

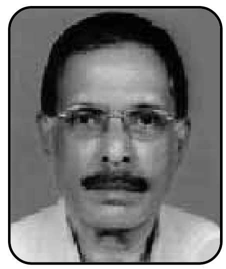
എൽ/4417)
കെ.എം.ശങ്കരൻകുട്ടി
ശ്യാം, അമ്പാടി,
രാമൻകുട്ടി അച്ചൻ റോഡ്,
വളഞ്ഞമ്പലം, കൊച്ചി-682016

എൽ/465
പത്മാവതി അമ്മ
സീതാപത്മം,
ക്ലബ് റോഡ്,
കടവന്ത്ര, കൊച്ചി-682020

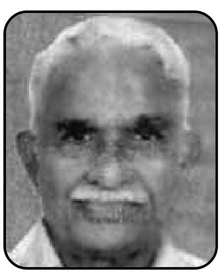
എൽ/1065
ആർ.ശ്രീകണ്ഠൻ നായർ
ഫ്ളാറ്റ് നമ്പർ.5 ബി,
ചാക്കോള വാട്ടർ സ്കേപ്സ്
അപ്പാർട്ട്മെന്റ്സ്,
പണ്ഡിറ്റ് കറുപ്പൻ റോഡ്,
തേവര, കൊച്ചി-682013



എൽ/2674
ഗോപാലൻ മാങ്കട്ടത്തിൽ
ആശിർവാദ്, നന്ദകുമാർ
ലെയിൻ, കാരിക്കാമുറി
ക്രോസ് റോഡ്,
കൊച്ചി-682011



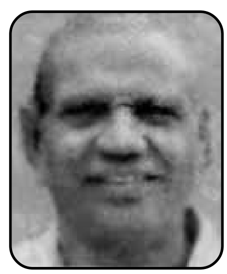
എൽ/2445
ഗോപാലകൃഷ്ണൻ,
40/1171, മംഗലത്ത്
ബിൽഡിംഗ്, ഭാരതീയ
വിദ്യാഭവന് എതിർ വശം,
ടി.ഡി.റോഡ്, കൊച്ചി-682011



എൽ/0595
യു. റ്റി. മേനോൻ
(ഉപ്പത്ത് ത്രിവിക്രമൻ)
39/296, മാണിക്ക്ത്ത്
ക്രോസ് ലെയിൻ,
രവിപുരം, കൊച്ചി-682016.

എൽ/1616
മാലതി കെ മേനോൻ
മഹനീയ, 39/874,
ചിറ്റൂർ റോഡ്,
കൊച്ചി-682016

എൽ/4516
ആർ. രാമരാജൻ,
അളകാനന്ദ, കൈരളി
നഗർ, ബിറ്റിസി
റോഡ്, മരട്,
എറണാകുളം-682304



എൽ/0695
നാരായണകുറുപ്പ്,
ഓമന,
ഇലഞ്ഞേരിൽ
ലെയിൻ, കടവന്ത്ര,
കൊച്ചി-682020

പൂതാടി മഹാദേവക്ഷേത്രം

ശ്രീപരമേശ്വരൻ പടിഞ്ഞാട്ട് ദർശനമായി വാണരുളുന്ന പൂതാടി മഹാദേവക്ഷേത്രത്തിന്റെ ശ്രീകോവിൽ വൃത്താകൃതിയിൽ പണിത് ഓട് മേഞ്ഞ് പൗരാണിക രീതിയിൽ തന്നെയാണ് ഇന്നും നിലനിർത്തിയിരിക്കുന്നത്. നാലമ്പല ത്തിനുള്ളിൽ നരസിംഹമൂർത്തിയേയും പ്രതി ഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതും പടിഞ്ഞാട്ട് ദർശനമായി തന്നെയാണ് പ്രതിഷ്ഠിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇവി ടുത്തെ ഉത്സവാഘോഷങ്ങളുടെ ആരംഭം ഫെബ്രുവരി 7-ാം തീയതി നടത്തുന്ന കൊടി യേറ്റോടുകൂടിയാണ്. 7-ാം തിയതി മുതൽ 13-ാം തീയതി വരെ വളരെ ഗംഭീരമായി ആഘോഷ പരിപാടികൾ കൊണ്ടാടുന്നത്.

കുംഭമാസത്തിലെ ശിവരാത്രി, നവരാത്രി, തുലാം 10 ന് നിറപ്പുത്തിരി എന്നിവ ആഘോഷപൂർവ്വം നടത്തപ്പെടുന്നു. നിറപ്പുത്തരി യോടനുബന്ധിച്ച് അന്നദാനവും നടത്തുക പതിവാണ്. കൂടാതെ അഷ്ടമിരോഹിണിയും വിഷുവും സാഘോഷം ഇവിടെ കൊണ്ടാടുന്നു. ഇവിടെയുള്ള ഉപദേവ പ്രതിഷ്ഠകൾ ഗണപതി, ഗോപാലകൃഷ്ണൻ, സുബ്രഹ്മണ്യൻ, അയ്യപ്പൻ, നാഗർ എന്നിവ രുടേതാണ്. ഇവിടുത്തെ പ്രധാന വഴിപാടുകൾ ധാരയും പായസവുമാണ്.

ഈ ക്ഷേത്രം ധീരദേശാഭിമാനി പഴശ്ശി തമ്പുരാന്റെ വകയായിരുന്നുവെന്നും, അദ്ദേഹം തന്റെ വിശ്വസ്തനായ പൂതാടി നമ്പ്യാർക്ക് നല്കിയതാണ് എന്നും പറയപ്പെടുന്നു. ഇവിടുത്തെ താന്ത്രിക കർമ്മങ്ങൾ ബാലുശ്ശേരി കൂട്ടാലിട നാഗത്ത് കാവിൽക്കാർ അനുഷ്ഠിച്ചു പോരുന്നു.

വയനാട് ജില്ലയിലെ പൂതാടി പഞ്ചായ ത്തിലാണ് ഈ ക്ഷേത്രം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. കണ്ണൂർ മാനന്തവാടി റൂട്ടിൽ പനമരം ജംഗ്ഷ നിലിറങ്ങി അവിടെനിന്ന് ഉദ്ദേശം മൂന്ന് കിലോമീറ്ററോളം യാത്ര ചെയ്താൽ ഈ ക്ഷേത്രത്തിലെത്തിച്ചേരാം. ■

5-ാം ചരമവാർഷികം

26.05.2015

ജയലക്ഷ്മി എഴുത്തുള്ളീൽ

കീർത്തിശ്രീ, മുട്ടത്തിൽ ലെയ്ൻ,

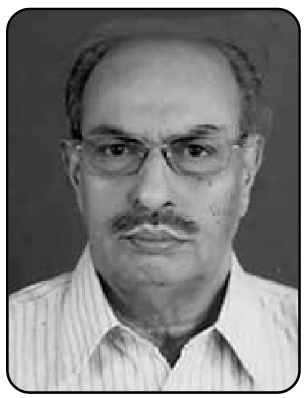
കടവന്ത്ര, കൊച്ചി-682020

ദു:ഖാർത്ഥതയോടെ :

സന്തപ്തകുടുംബാംഗങ്ങൾ

2-ാം ചരമവാർഷികം

17.05.2015



ഗോപാലകൃഷ്ണ പണിക്കർ

മായ വിഹാർ

പള്ളിമുക്ക്, എറണാകുളം

ദു:ഖാർത്ഥതയോടെ :

സന്തപ്തകുടുംബാംഗങ്ങൾ

ഓം ഗം ഗണപതയെ നമഃ

ഓം ശ്രീഗുരുഭ്യോ നമഃ

ഓം ഭൂർ ഭുവഃ സ്വഃ തത് സവിതുർവരേണ്യം
ഭർഗോ ദേവസ്യ ധീമഹി
ധീയോ യോനഃ പ്രചോദയാത്

ഓം സാംബ സദാശിവായ നമഃ

മാസഫലം

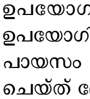
1190-ാംമാണ്ട് ഇടവം 1 മുതൽ 32വരെ
2015-ാം മാണ്ട് മെയ് 15 മുതൽ ജൂൺ 15 വരെ

പ്രശ്നഭൂഷണം : ഹരിഹരൻ . എം. എസ്

Monday to Saturday 10 am to 1 pm - Tel: TDM - 2361160, Mob: 9995055764

മേടക്കൂറ് (അശ്വതി, ഭരണി, കാർത്തിക കാൽ) ഈ കൂറുക്കാർക്ക് ഇപ്പോൾ രണ്ടിൽ കുജൻ രവി ബുധൻ മൂന്നിൽ ശുക്രൻ നാലിൽ വ്യാഴം ആറിൽ രാഹു അഷ്ടമത്തിൽ ശനി പന്ത്രണ്ടിൽ കേതു സഞ്ചരിക്കുന്നു. പൊതുവെ അനുകൂല സമയം ധനം സൂക്ഷിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക വാഹനം ശ്രദ്ധയോടെ ഓടിക്കുക. പതനഭയം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത ഗണപതി ഭദ്രകാളി ശാസ്താ സേവ ദോഷം തീർക്കുക.

ഇടവക്കൂറ് (കാർത്തിക മുക്കാൽ, രോഹിണി, മകയിരം പകുതി)ഈ രാശിക്കാർക്ക് ലഗ്നത്തിൽ സൂര്യൻ കുജൻ ബുധയോഗം രണ്ടിൽ ശുക്രൻ മൂന്നിൽ വ്യാഴം അഞ്ചിൽ സർപ്പം ഏഴിൽ ശനി (കണ്ടക) പതിനൊന്നിൽ കേതു സഞ്ചരിക്കുന്ന കാലം വളരെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടകാലം വാഹനാപകടം ആപത്ത് ഇതിനൊക്കെ സാധ്യത സമ്പത്ത് സൂക്ഷിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക തസ്കര ഭയം കാണുന്നു വാക്ക് സൂക്ഷിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക. തർക്കത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാകുക. ശിവന് ധാര പായസം ദേവിക്ക് നെയ് വിളക്ക് ശാസ്താവിന് നീരാജ്ഞാനം ചെയ്ത് ദോഷമകറ്റുക.



മിഥുനക്കൂറ് (മകയിരം പകുതി, തിരുവാതിര, പുണർതം മുക്കാൽ) ഈ കൂറുക്കാർക്ക് ഇപ്പോൾ ലഗ്നത്തിൽ ശുക്രൻ രണ്ടിൽ വ്യാഴം പന്ത്രണ്ടിൽ രവികുജ ബുധയോഗം നാലിൽ സർപ്പം ആറിൽ ശനി സഞ്ചരിക്കുന്നു. ദൈവാധീനമുണ്ടെങ്കിലും ദോഷസമയം വീട് മാറാൻ സാധ്യത അനാവശ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ കുടുംബത്തിൽ ഉണ്ടാകും ശിവ അഷ്ടോത്താര ഭജനം ദേവിക്ക് കടും പായസം ശ്രീകൃഷ്ണസാമിക്ക് കദളപ്പഴം വെണ്ണ ചെയ്ത് ദോഷം തീർക്കണം.

കർക്കിടകക്കൂറ് (പുണർതം കാൽ, പൂയം, ആയില്യം) ഈ രാശിക്കാർക്ക് ലഗ്നത്തിൽ വ്യാഴം പന്ത്രണ്ടിൽ ശുക്രൻ മൂന്നിൽ രാഹു അഞ്ചിൽ ശനി ഒമ്പതിൽ കേതു പതിനൊന്നിൽ കുജ രവി ബുധയോഗം നടക്കുന്ന കാലം അനുകൂലമെങ്കിലും ജീവിത പങ്കാളിയിൽ നിന്നും ദുഃഖമുണ്ടാകും. പങ്കാളിത്വ ബിസിനസ്സിൽ പരാജയം മാനസികശക്തി നഷ്ടപ്പെടും ഭാഗ്യഹാനിത്വം മുതലായ ദോഷങ്ങൾ നാഗങ്ങൾക്ക് നൂറും പാലും ശാസ്താപ്രീതി ശിവ സൂക്തജപം വിഷ്ണു പ്രീതി എന്നിവ വരുത്തി ദോഷമകറ്റണം.

ചിങ്ങക്കൂറ് (മകം, പൂരം, ഉത്രം കാൽ) ഈ കൂറുകാർക്ക് പന്ത്രണ്ടിൽ വ്യാഴം നാലിൽ ശനി രണ്ടിൽ സർപ്പം അഷ്ടമത്തിൽ കേതു പത്തിൽ രവി കുജബുധയോഗം എന്നിവ. ദൈവാധീന കുറവും കണ്ടകശ്ശനിയും ദുരിതകാരണമെങ്കിലും സാമ്പത്തിക കർമ്മ മേഖലകളിൽ നല്ല മാറ്റങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കാം. ശനിപ്രീതി ശാസ്താ പ്രീതി വരുത്തുകയും സർപ്പക്ഷേത്രത്തിൽ എണ്ണാതെ ചില്ലറ സമർപ്പിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുക

കന്നിക്കൂറ് (ഉത്രം മുക്കാൽ, അത്തം, ചിത്തിര പകുതി)ഈ രാശിക്കാർക്ക് ലഗ്നത്തിൽ രാഹു മൂന്നിൽ ശനി ഏഴിൽ കേതു ഒമ്പതിൽ രവി കുജ ബുധയോഗം പത്തിൽ ശുക്രൻ പതിനൊന്നിൽ ഗുരു എന്നിവ സഞ്ചരിക്കുന്നു. ഭാഗ്യഹാനിയും കർമ്മരംഗത്ത് അനിഷ്ടങ്ങളും പിതൃ തുല്ല്യർക്ക് ദോഷവും സർപ്പദോഷവും കാണുന്നു. നാഗപ്രീതി നടത്തുക. ഭദ്രക്ക് പട്ട് ആൾരൂപം ഗണപതിക്ക് കറുക മാല ഭാഗ്യസൂക്തം എന്നിവ നടത്തുക.

തുലാക്കൂറ് (ചിത്തിര പകുതി ചോതി, വിശാഖം മുക്കാൽ) ഈ കൂറുകാർക്ക് ഇപ്പോൾ പന്ത്രണ്ടിൽ രാഹു ഏഴരശ്ശനി ആറിൽ കേതു അഷ്ടമത്തിൽ രവി കുജ ബുധ യോഗം പത്തിൽ ഗുരു സഞ്ചരിക്കുന്നു ദൈവാധീനം കൊണ്ട് പലകാര്യങ്ങളും പ്രയാസപ്പെട്ട് നടക്കും ശത്രുത്വം ഉണ്ടാക്കാതിരിക്കുക ഭൂമി തർക്കം വഴിത്തർക്കം പരിഹരിക്കുക സുബ്രഹ്മണ്യന് പഞ്ചാമൃതം ശ്രീകൃഷ്ണന് തുളസിമാല വിഷ്ണു സൂക്തം അനന്തനാഗത്തിന് ദീപം

വൃശ്ചികക്കൂറ് (വിശാഖം കാൽ, അനിഴം, തൃക്കേട്ട) ഈ രാശിക്കാർക്ക് ഇപ്പോൾ ജന്മശ്ശനി കണ്ടകശ്ശനി തുടരുന്നു. അഞ്ചിൽ കേതു ഏഴിൽ രവി കുജ ബുധയോഗം അഷ്ടമത്തിൽ ശുക്രൻ ഒമ്പതിൽ വ്യാഴം പതിനൊന്നിൽ രാഹു സഞ്ചരിക്കുന്നു. ജീവിത പങ്കാളിയുമായി ഇണങ്ങി പോകും മാനസിക സംഘർഷം കുറക്കാൻ വിഷ്ണു ഭജനം ചെയ്യുക വാഹനം ഓടിക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുക.

ധനുക്കൂറ് (മൂലം,പൂരാടം,ഉത്രാടംകാൽ) ഈ കൂറുകാർക്ക് ഇപ്പോൾ ഏഴരശ്ശനി തുടരുന്നു. നാലിൽ കേതു ആറിൽ രവി കുജബുധ യോഗം ഏഴിൽ ശുക്രൻ എട്ടിൽ വ്യാഴം പത്തിൽ രാഹു. സന്താനങ്ങൾക്ക് അനിഷ്ടങ്ങൾ പ്രമഭംഗം മദ്യപാനാസക്തി കൂടുക മരണ ഭീതി ശത്രു പീഢം ദോഷങ്ങൾ വിഷ്ണു സഹസ്രനാമ ജപം ചിട്ടയായ ജീവിതം

മകരക്കൂറ്(ഉത്രാടം,മുക്കാൽ,തിരുവോണം, അവിട്ടം പകുതി) ഈ രാശിക്കാർക്ക് ഇപ്പോൾ മൂന്നിൽ കേതു അഞ്ചിൽ രവി കുജ ബുധയോഗം ആറിൽ ശുക്രൻ ഏഴിൽ ഗുരു ഒമ്പതിൽ സർപ്പം പതിനൊന്നിൽ ശനി സഞ്ചരിക്കുന്നു കാലം കുടുംബ സാമാധാനം ഇഷ്ടകാര്യ സിദ്ധി സ്ത്രീകളിൽ നിന്ന് അപമാനം പങ്കാളിയിൽ നിന്ന് വിപരീതാനുഭവം. ഭഗവതിക്ക് മുല്ലമാല ഗണപതിക്ക് മലർനിവേദ്യം നാഗങ്ങൾക്ക് പാട്ട് പാടിക്കൽ.

കുംഭക്കൂറ് (അവിട്ടം പകുതി, ചതയം, പൂരൂരുട്ടാതി മുക്കാൽ) ഈ രാശിക്കാർക്ക് ഇപ്പോൾ കണ്ടകശ്ശനി തുടരുന്നു. (പത്തിൽ ശനി) രണ്ടിൽ കേതു നാലിൽ രവി കുജ ബുധയോഗം അഞ്ചിൽ ശുക്രൻ ആറിൽ ഗുരു എട്ടിൽ രാഹു സഞ്ചരിക്കുന്നു. കാര്യവിഘ്നം മാനസിക പിരിമുറുക്കം കർമ്മരംഗത്ത് പരാജയം വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അർഹിക്കുന്ന ഫലം കിട്ടാതെ വരിക വിഷ്ണു പ്രീതി ശാസ്താ പ്രീതി വരുത്തി ദോഷം തീർക്കുക

മീനക്കൂറ് (പൂരൂരുട്ടാതി കാൽ, ഉതൃട്ടാതി, രേവതി)ഈ കൂറിൽ ജനിച്ചവർക്ക് ലഗ്നത്തിൽ കേതു മൂന്നിൽ കുജ രവി ബുധയോഗം നാലിൽ ശുക്രൻ അഞ്ചിൽ വ്യാഴം ഏഴിൽ രാഹു ഒമ്പതിൽ ശനി സഞ്ചരിക്കുന്നു. ഭാഗ്യതടസ്സം സന്താന വിരുദ്ധത ദാമ്പത്യ സൗഖ്യം കർമ്മരംഗത്ത് ഉയർച്ച ഗൃഹനിർമ്മാണത്തിൽ തടസ്സം എന്നിവ കാണുന്നു ശിവ ഭജനം സർപ്പ പ്രീതി ശനിശ്വരപൂജ നടത്തി ദോഷം തീർക്കുക.

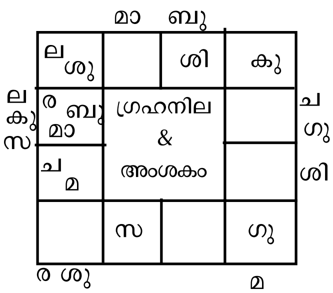
ശുഭമസ്തു
ശംഭോമഹാദേവ! എറണാകുളത്തപ്പൻ തുണ!

MANGALYAM MATRIMONIAL

വരനെ ആവശ്യമുണ്ട്

Nair Girl, 22/154, Thiruvonam, Fair, B.Tech Final Year, Student, Pref: MBBS Doctors, Engineers&Like Professionals will also be Considered, Ph: 0484 2313789, Mob: 9447113789, 9947215784, Reg No: 19538

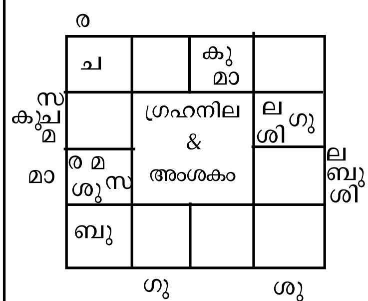
Email:gkpillaicp@gmail.com
Date of Birth:20/2/1993 (9.29 AM)
Sishta Dasa:



Contact Address:
MR. GOPALAKRISHNA PILLAI.V
MADATHIL HOUSE, NO: 28/2773 C
PONNETH SOUTH ROAD
KADAVANTHRA-682020

Nair Girl, 24/5'7", Revathy, Fair, B.Tech, Pursuing MBA, Student, Completing by early 2016, Pref: B. Tech with MBA, from Premier Institute or Similar Qualifications, Mob: 9447024231, Reg No: 19540

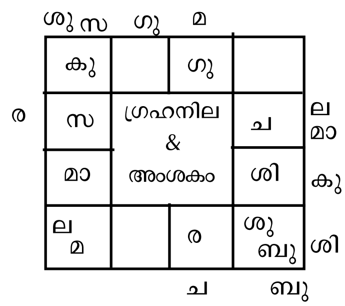
Email:kpr.sreekovil@gmail.com
Date of Birth:22/01/1991 (6.14 PM)
Sishta Dasa:Budha: 6.9.9.30



Contact Address:
MR. K.P. RADHAKRISHNAN
SREEKOVIL
MARAR LANE
THRISSUR-680001

Nair Girl, 26/163, Pooyam,(Divorce) M.Com, Asst. Manager Federal Bank , Pref: Graduation, Govt Employee, PSU, Bank (Sheduled Bank), Ph: 0478 2561212, Mob: 8547626707, 9446421215, Reg No: 19542

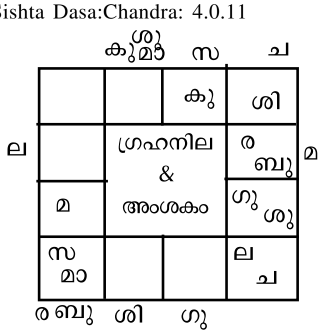
Email:sureshraaji@gmail.com
Date of Birth:01/11/1988 (10.32 AM)
Sishta Dasa:Sani :5.5.8



Contact Address:
MR. M. SURESH KUMAR
KAUSTHUBHAM
KODAMTHURUTH
KUTHIATHODU
CHERTHALA-688533

Nair Girl, 22/170, Atham, Very Fair, B.Tech in ECE, Software Engineer MNC, Pref: Boy with B.Tech, MBA, Well Settled Family , Looking for match with Similar background, Ph: 0484 2344932, Mob: 9847061226, 9538882888, Reg No: 19544

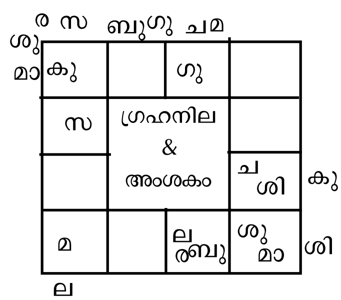
Email:rajeevbnair@vsnl.net
Date of Birth:03/08/1992 (9.25 AM)
Sishta Dasa:Chandra: 4.0.11



Contact Address:
MR. RAJEEV. B. NAIR
KIRTHANAM, 34/2330 A
KANNAYATH ROAD, CROSS RD-3
MAMANGALAM
PALARIVATTOM.P.O
KOCHI-682025

Nair Girl, 26/158, Makam, Wheatish, BAMS, Doing MD in Ayurveda, Pref: Professionaly Qualified Boys, Ph: 0478 2875037, Mob: 9446375037, Reg No. 19546.

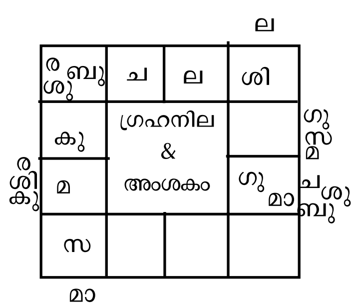
Email:parvthytoo@gmail.com
Date of Birth:03.11.1988 (05.50 AM)
Sishta Dasa:Kethu 05.0.06.



Contact Address:
MR. K R VIJAYAN
ASHADAM
AROOKUTTY P O
CHERTHALA - 688535

Nair Girl, 23/167, Bharani, Medium, B Com, (IT) Pursuing for MBA (HR), Pref: Bank, IT, College Lecturer, Ph: 9846157025, Reg No. 19547

Email:sarathkumar0234@gmail.com
Date of Birth:05.04.1992 (09.51AM)
Sishta Dasa:Shukra 16.7.24



Contact Address:
MR. P SASIDHARAN NAIR
KRISHNA KRIPA
NEAR POLICE STATION
OLAVACODE
KALLETTUMKARA
PALGHAT - 678009

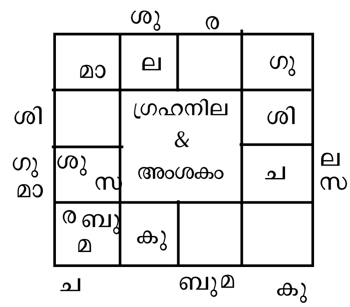
Nair Girl, 28/164, Punartham, Slim/ Wheatish, M.Com, MBA NET, Lecturer in Self Finance College, Pref: Employed in Kerala, Ph: 0478 2864058, Mob: 9446069157, Reg No. 19552

Email:remeshbabu99@gmail.com
Date of Birth:07.04.1987(09.23 AM)
Sishta Dasa:Guru 01.03.01

Contact Address:
MR. REMESH BABU C. R
PRASANTH (H)
KALAVOOR P O
ALAPPUZHA -688522

Nair Girl, 25/158, Uthram, White, B.Tech, M S Syudying at Tampere University Finland will complete in 2015 Pref: M.Tech, MBBS, Ph:0484 4060044, Mob: 7025643364, Reg No: 19556

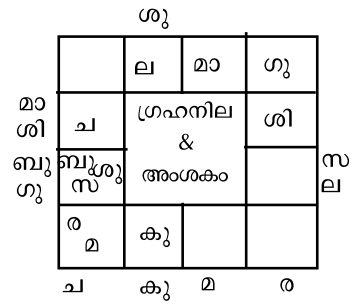
Email:balaraman4284@gmail.com
Date of Birth:19/12/1989 (2.43 PM)
Sishta Dasa:



Contact Address:
MR. M.K. BALARAMAN NAIR
FLAT NO: 002, SANTHIVIHAR APTS
ELANJIKAL LANE
Y/S ROAD, KADAVANTHRA
KOCHI-682020

Nair Girl, 25/168, Chathayam, Fair, B.Tech Civil (NSS EC Palakkad) Working with BPCL KR-Project Dept.(as contract basis) Pref: Employed, Equally educated boys, Ph: 0478 2816957, Mob: 9447597630, 9446579357, Reg No: 19557

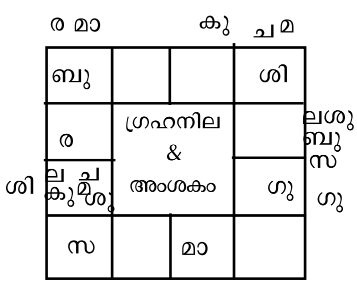
Email:gopalakrishna@bharatpetroleum.in
Date of Birth:01/01/1990 (2.00 PM)
Sishta Dasa:



Contact Address:
MR. GOPALAKRISHNAN. A.V
SURYA NIVAS
VARANAD.P.O
CHERTHALA
ALAPPUZHA-688539

Nair Girl, 23/158, Thiruvonam, Fair, Post Graduate (Mathematics), Mob: 9446911641, Reg No. 19558.

Email:krishnakumarvps15@gmail.com
Date of Birth:02.03.1992 (05.06 AM)
Sishta Dasa:Chandra 02.10.03



Contact Address:
MR. KRISHNAKUMAR . P
KOTTAKKAL ARYA VADYA SALA-BRANCH
M G ROAD
COCHIN - 16

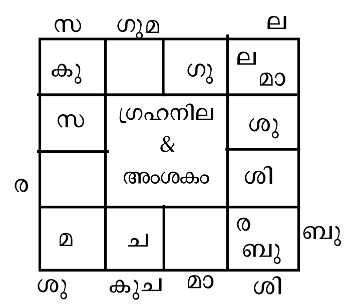
Nair Girl,23/140,Thiruvonam (Sudhaja thakam) White, B.Tech Computer Science, Infopark Kochi, Pref: Employed &Professionally Qualified, Age 25-30 Yrs, Ph: 0484 2747339, Mob: 9496430691, 9400261611, Reg No: 19559

Email:anjalivnair13@gmail.com
Date of Birth:13/3/1991 (11.45 AM)
Sishta Dasa: Chandra : 1.2.21

Contact Address:
MR. C. P. VIJAYAN
CHEMMIKKATTIL
ANJALI BHAVAN
PARAPACODE
EDAKKATTUVAYAL.P.O
ERNAKULAM-682313

Nair Girl, 26/5'0", Anizham, MDS (Endodontics), Student, Pref: MDS, MD, MBBS, Ph: 0477-2267316, Mob: 9567585800, Reg No: 19601

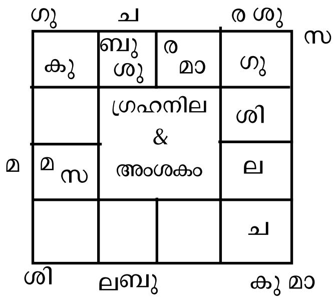
Email:radhak_ms@yahoo.com
Date of Birth:18/9/1988 (1.55 AM)
Sishta Dasa:



Contact Address:
MR. M.S. RADHAKRISHNAN
ASHIRWAD (KLRA-45)
PAZHAVEEDU. P.O
ALAPPUZHA-688009

Nair Girl, 25/162, Atham, Whitish, M.Sc Computer Science, Ph: 0478 2564299, Mob: 9496332663, Reg No: 19602

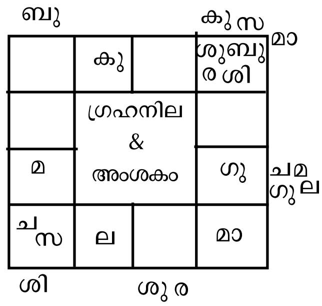
Email:prvkthuravoor@gmail.com
Date of Birth:2/6/1990 (1.04 PM)
Sishta Dasa:handra : 9.8.10



Contact Address:
MR. P. R. VIJAYAKUMAR
PADMAPURAM
VALAMANGALAM (N)
THURAVOOR. P.O
CHERTHALA
ALAPPUZHA-688532

Nair Girl, 22/166, Pooradam,Fair, M Tech (Student) Ph: 0484 2808705, Mob: 9946337722, Reg No.19604.

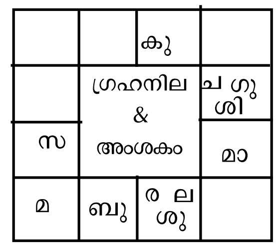
Email:ajaik36@yahoo.com
Date of Birth:16.06.1992 (04.50 PM)
Sishta Dasa:Shukara 15.08.27



Contact Address:
MR. AJAIKUMAR K
ANJUSREE,33/2372A
A.K.G VAYANASALA ROAD
THAMMANAM .P .O
ERNAKULAM - 682032

Nair Girl, 24/151, Ayilyam, Fair, MSC Financial Economics, Research Analyst, Mob: 9446423402,9446403402, Reg No. 19605.

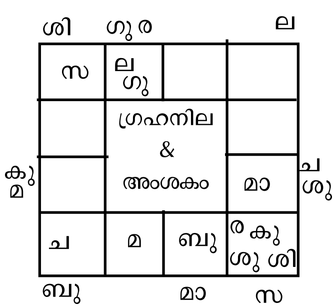
Email:kbmdas1959@gmail.com
Date of Birth:10.11.1990 (04.50 AM)
Sishta Dasa:



Contact Address:
MR. MOHAN DAS K B
KANDATHIL MOHANAM
CHANDRATHIL ROAD
EDAPPALLY
COCHIN - 682024

Nair Girl, 27/164, Pooradam(Dosha Jathakam- 1 Dosham), Wheatish Fair, MBA Marketing -Advertising, Advertising Agency Bangalore, Pref: M.Tech, MBA, Gulf Employed, Well Settled, Ph: 0487-2641837, Mob: 9526923271, Reg No: 19606

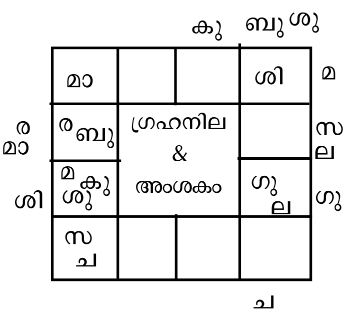
Email:mrcmenon@gmail.com
Date of Birth:30/9/1987 (8.59 PM)
Sishta Dasa:Sukra : 16.3.13



Contact Address:
MR. M. RAMACHANDRA MENON
KARUMANCHERY HOUSE
CHITTATTUKARA.P.O
THRISSUR-680511

Nair Girl, 23/5'5", Pooradam, Fair, B .Tech, Civil Engg, M.N Consultancy, Pref: NRI, Professionals, Ph: 0485 2832513, Mob: 9447508954, Reg No. 19607

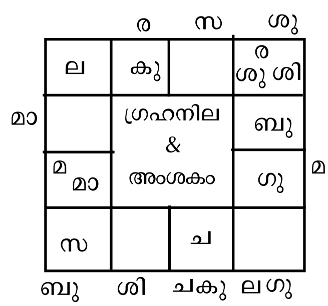
Email:krish513@gmail.com
Date of Birth:28.02.1992 (06.07 PM)
Sishta Dasa:shukara 10.04.12



Contact Address:
MR. KRISHNAKUMAR G
ATHRASSERIL
COLLEGE ROAD
MUVATTUPUZHA
ERNAKULAM - 686661

Nair Girl, 22/5'8", Chithira, Medium, Post Graduate (PGDM), Working at Ujjivan Micro Finance, Pref: Non Smoker, Non- Vegitarian, Ph: 0484 2779988, Mob: 9895079988, Reg No: 19608

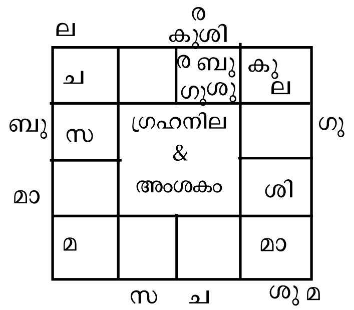
Email:1957unni@gmail.com
Date of Birth:07/07/1992 (1.37 AM)
Sishta Dasa:Kuja : 2.11.9



Contact Address:
MR.M.D. UNNIKRISHNAN
8.A ROYAL HEIGHTS
OPPOSITE N.S.S. SCHOOL
TRIPUNITHURA-682301

Nair Girl, 25/153, Uthrattathi, Fair, MCA, Working as Software Engineer in UST Global MNC Infopark Kochi, Pref: B.Tech, M.Tech, Post Graduation , Ph: 0484 2774753, Mob: 9495762853, 9388403610, Reg No: 19609

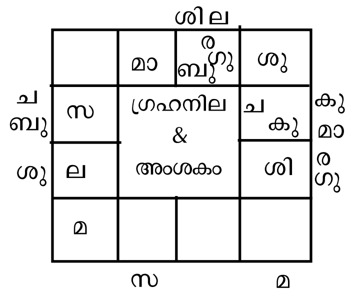
Email:nanduind1956@gmail.com
Date of Birth:30/5/1989 (8.25 AM)
Sishta Dasa:Sani : 8.5.13



Contact Address:
MR. NANDAKUMAR. C
CHETTIPARAMBIL HOUSE
KANNANKULANGARA
TRIPUNITHURA
ERNAKULAM-682301

Nair Girl, 25/172, Aayilyam, Well&Good, M A , Net BEd, Asst. Professor in Reputed Govt. Aided College in Trichur Dist. Pref: Similarly Placed or Having Equivalent Job, Ph: 0474 2663032, Mob: 9744525535, Reg No: 19612

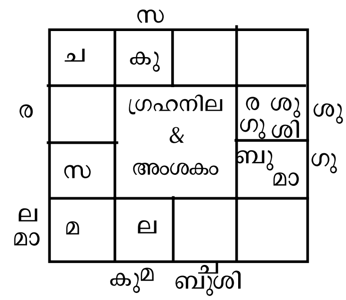
Email:vnlkshm@gmail.com
Date of Birth:08/6/1989 (10.20 PM)
Sishta Dasa:Budha : 5.11.12



Contact Address:
MR. C. RAJAN PILLAI
MOHANA VILASOM
KUTTATHALA.P.O
KOTTARAKARA
KOLLAM-691518

Nair Girl, 24/165, Uttrittathi (Sudha Jathakam), Fair, B.Tech (Completed), Sutherland Global Service, Pref: Professionally Qualified Kerala or Abroad, Mob: 9446365947, 9496910884, Reg No: 19614

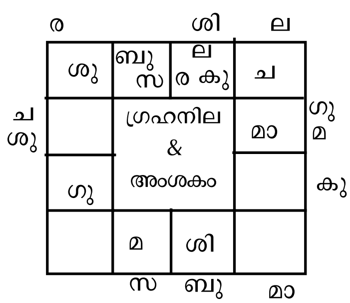
Email:nramarajannair@gmail.com
Date of Birth:10/8/1990 (2.05 PM)
Sishta Dasa:Sani: 8.9.19



Contact Address:
MR. M. RAMARAJAN NAIR
SAKETH, H.NO: GERRA-8
GEROGE EDEN ROAD
DESHABHIMANI ROAD
KALOOR
KOCHI-682017

Nair Girl, 30/170, Thiruvathira, White, MA Music, Music Teacher, Pref: Govt, Business, Private, Mob: 8289813376, Reg No: 19615

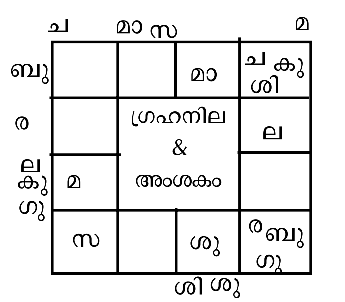
Email:preetharajanmail@gmail.com
Date of Birth:23/05/1985 (6.47 AM)
Sishta Dasa:Rahu: 8.5.15.36



Contact Address:
MR. M.I. RAJAPPAN NAIR
SREENANDANAM HOUSE
KOKKAPPILLY.P.O
THIRUVANKULAM
ERNAKULAM-682305

Nair Girl, 22/5'4" (163), Thiruvathira, Fair, B.Tech (CSE), Assistant System Engineer TCS, Kochi, Pref: Direct recriut officers in Bank/ PSU/ IT/Marketing Preferences, Teetotaller, Non-Smoker, Same Community, Mob: 9447726061, 9645591960, Reg No: 19616

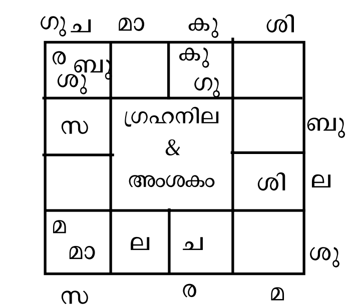
Email:poojaviswanathan896@gmail.com
Date of Birth:21/09/1992 (3.18 AM)
Sishta Dasa:Rahu: 2.0.15.18



Contact Address:
MR. M.R. VISWANATHAN NAIR
SHREYAS
WEST KADUNGALLUR
ALUVA
ERNAKULAM-683110

Nair Girl, 26/165, Chothi, Fair, MBBS Doing MD, Pref: Doctors, MD/ MS, Ph: 0487 2311661, Mob: 9447002922, Reg No: 19617

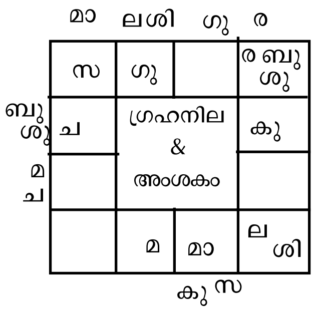
Email:unnichakkadath@gmail.com
Date of Birth:25/3/89
Sishta Dasa: 3.11.24



Contact Address:
MR. UNNIKRISHNAN .C
CHAKKADATH HOUSE
ERAVU.P.O
THRISSUR-680620

Nair Girl, 27/5'7", Chathayam, (2nd quarter), Fair, B Tech, MBA, Sr. Associate Consultant, Infosys, Mob: 8281528755, Reg No. 19621.

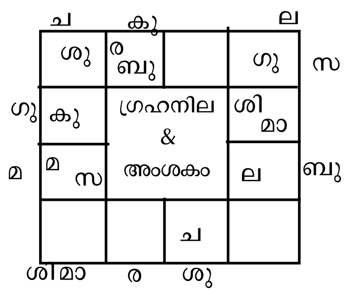
Email:bhaaskarankv@gmail.com
Date of Birth:14.07.1987 (11.25 AM)
Sishta Dasa:Rahu 11.07.16



Contact Address:
MR. BHASKARAN K V
39/566, SANGEETH
MONASTERY ROAD
KARIKKAMURI
ERNAKULAM - 682011

Nair Girl, 25/175, Chothy, Fair, Post Graduate from NID (National Institute of Design), Pref: Boy from Ernakulam/ Trichur Dist. Prefer Boy with P.G from Pioneer Institutions. Ph: 0484 2337226, Mob: 9388924647, Reg No: 19622

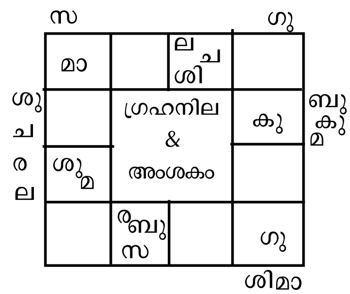
Email:nandakumar4647@gmail.com
Date of Birth:09/05/1990 (1.30 PM)
Sishta Dasa:



Contact Address:
MR. NANDAKUMAR.R
SWATHY
CHANGAMPUZHA ROAD
EDAPPALLY.P.O
COCHIN-682024

Nair Girl, 22/ 158, Karthika, White, B.Tech Engineer, TCS, Pref: Engineer, Doctors, Bank Officers, Lecturer, Well Settled Family, Mob: 9847913360, Reg No: 19623

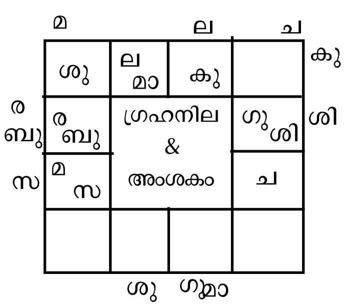
Email:rahulrk0094@gmail.com
Date of Birth:8/12//1992 (4.35 PM)
Sishta Dasa:Ravi : 2.9.23



Contact Address:
MR. RADHAKRISHNA PILLAI. K
FLAT NO: B2, ASWATHY
NAKSHTHRA
NIRMALA GARDENS
B.T.S. ROAD
EDAPPALLY-682024

Nair Girl, 24/5'4", Makam,(Clear Sudha Jathakam), Medium, B.A, B. Ed, Doing M.A, Pref: Govt Employee, MNC, Abroad, Make sure the Horoscope matches before contacting us. Ph: 0484 2782463, Mob: 9447465557, Reg No: 18966

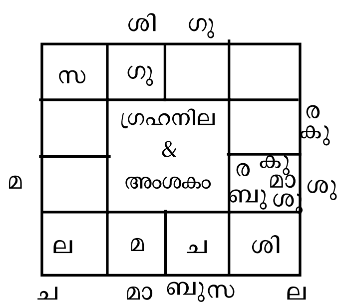
Email:sobhanarayanan12@gmail.com
Date of Birth:28/02/1991 (9.39 AM)
Sishta Dasa:Ketu : 3.0.0



Contact Address:
MR. P.S. NARAYANAN KUTTY
KALAPATTIL HOUSE
KARULLIL LANE
MARKET ROAD
TRIPUNITHURA-682301

Nair Girl, 27/154, Chothy, Medium, C A, Finance Manager Kumar &Joseph, Chartered Accountant Chalikkavattom Kochi, Pref: CA, Engineer, Doctor, Mob: 9388480591, Reg No: 19624

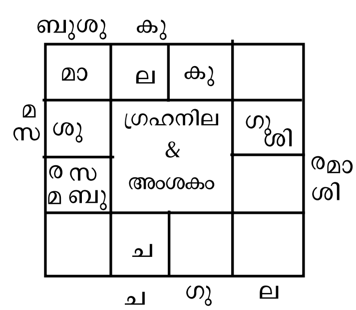
Email:kngovindankutty4@gmail.com
Date of Birth:29/8/1987 (2.59 PM)
Sishta Dasa:



Contact Address:
MR. K.N. GOVINDANKUTTY
BRAHADAARANYAKAM
UDAYAMPEROOR.P.O
ERNAKULAM-682307

Nair Girl, 24/5'5", Anizham, Medium, LLB, Doing LLM, PhD, Pref: Professionals in good Positions, Prefers Boys from Aristocratic Families, Ph: 0484 2525282, Mob: 9947701959, Reg No: 19625

Email:sindhuvishnuprasad@gmail.com
Date of Birth:8/2/1991 (11.44 AM)
Sishta Dasa:



Contact Address:
MR. KUMAR
VEMBANAT HOUSE
RAYONPURAM.P.O
PERUMBAVOOR
ERNAKULAM-683543

Nair Girl, 30/172, Pooram, Fair, B.Tech Computer Science&Engg., Senior Software Engineer in MNC at Bangalore, Pref: Similarly Qualified and educated boys. Seeks suitable alliances from parents of similarly qualified and educated boys working either at Bangalore or at developed countries, Ph: 0484 2370119, Mob: 8547170119, Reg No: 19626
Email:
Date of Birth:06/06/1984 (10.00 PM)
Sishta Dasa:Sukran : 6.4.27

		ര ബു ശു സ മാ	
	ഗ്രഹനില & അംശകം		
ല			ച
ഗു	ശി	കു മ	

Contact Address:
MR. T. GANGADHARAN
VIPANCHIKA
BEHIND PARTHAS
M.B.M. ROAD
KOCHI-682016

മാംഗല്യത്തിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നവരുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്ക്

എറണാകുളം കരയോഗം മാംഗല്യത്തിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നതിന് 2500/- രൂപ ഫീസ് നല്കേണ്ടതാണ്. 6 മാസക്കാലം വരെ 75 ഡേറ്റ ഓൺലൈനിൽ നിന്നും പ്രിന്റെടുക്കുവാനുള്ള സൗകര്യം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്. രജിസ്ഷ്രേൻ കാലാവധി രജിസ്ട്രേഷൻ ചെയ്ത ദിവസം മുതൽ 6 മാസക്കാലമായിരിക്കും. കാലാവധിക്കുശേഷം 1500/- രൂപ അടച്ച് ഒരു പ്രാവശ്യം മാത്രമേ രജിസ്ട്രേഷൻ പുതുക്കുന്നതിനുള്ള സൗകര്യമുണ്ടായിരിക്കുകയുള്ളു. കരയോഗം മാംഗല്യത്തിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്തവരുടെ പരസ്യം കരയോഗ സൌഹൃദമാഗസിനിൽ രജിസ്ട്രേഷൻ ചെയ്ത തീയതി മുതൽ 60 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ ഒരു പ്രാവശ്യം സൗജന്യമായി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതായിരിക്കും. വീണ്ടും പരസ്യം ചെയ്യുന്നതിന് 750/- രൂപ വീതം നല്കേണ്ടതാണ്.

Nair Girl, 25/164, Chothi(8th Papam), Fair, M Sc Electronics, Searching for Job, Pref: Looking for Educated Nair Boy, Looking for 7th Papa Jathakam, Ph: 0484 2520706, Mob: 8289941766, Reg No: 19627
Email:anjana.p.ashok1990@gmail.com
Date of Birth:11/04/1990 (11.00 AM)
Sishta Dasa:Rahu : 14.4.6

ര മാ സ

ര	ബു		ല ഗു മാ
ശു	ഗ്രഹനില & അംശകം		ശി
കു മ സ			
		ച	

ഗു ശു മ — ബു

ല ച ശി കു

Contact Address:
MR. P. N. ASHOKAN
PARAVATHIL HOUSE
OKKAL P.O
CHELAMATTOM
PERUMBAVOOR-683550

എറണാകുളം അർബൻ സഹകരണ സംഘം

കൊച്ചി-682 016.

പച്ചക്കറി കൃഷി

എല്ലാ വീടുകളിലും പച്ചക്കറികൃഷി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി സംഘത്തിൽ നിന്നും ഗ്രോബാഗുകൾ ചെടിയോടുകൂടി **65/- രൂപ** നിരക്കിൽ നൽകുന്നതാണ്. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് താഴെകാണുന്ന ഫോൺ നമ്പറുകളിൽ ബന്ധപ്പെടുക.

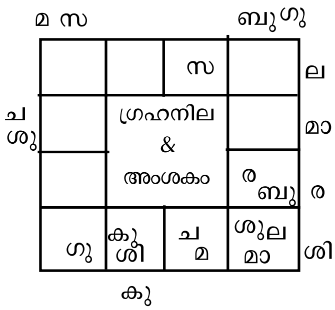
ദിവാൻസ് റോഡ് ബ്രാഞ്ച്	:	**2351423**
രവിപുരം ഹെഡ്ഓഫീസ് ബ്രാഞ്ച്	:	**2352612**
കലൂർ ബ്രാഞ്ച്	:	**2539442**
ഗാന്ധിനഗർ ബ്രാഞ്ച്	:	**2206896**
വൈറ്റില ബ്രാഞ്ച്	:	**2307602**

MANGALYAM MATRIMONIAL

വധുവിനെ ആവശ്യമുണ്ട്

Kartha boy, 30/5’11”, Chothi, Fair, B.Tech (Computer Science), Persuing Executive MBA from IIM Kozhikode, Software Engg CTS Cochin, Pref: Employed BTech, Graduate, Ph: 0484 2838916, Mob: 9446338916, Reg No. 19537.

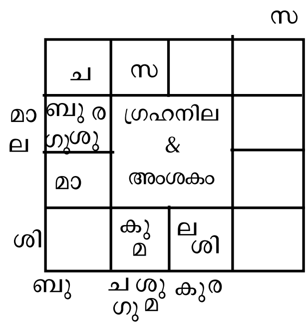
Email:kartha_nandakumar@yahoo.co.in
Date of Birth:31.08.1984 (08.35 AM)
Sishta Dasa:Rahu 07.05.03



Contact Address:
MR. NANDAKUMAR KARTHA
SREEVALSAM
EDATHALA P O
ALUVA
ERNAKULAM - 683561

Nair boy, 29/5’9”, Uthrattathi, Fair, MDS (Endodontics) Joining Oman Medical Complex in July, Pref: BDS/MDS/B.Tech, Beautiful girl from Affluent family, below 25 Yrs, Ph: 0471 2470872, Mob: 9847411212 , Reg No: 19539

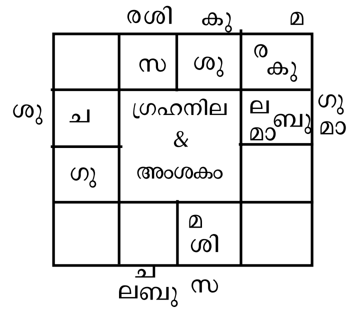
Email:gopikrishna75@yahoo.com
Date of Birth:12/2/1986 (11.29 PM)
Sishta Dasa:Sani: 2.2.27



Contact Address:
MR. GOPIKRISHNAN. R
9-H, SFS ETERNIA
OPP. KIMS HOSPITAL,
PATHADIPALM, NH 47
CHENGAMPUZHA.P.O
KOCHI

Nair boy, 29/180, Avittom, Fair, CA (Chartered Accountant), Employed with MRF Ltd, Chennai, Pref: Bank/ College/ IT, Ph: 0478 2822665, Mob: 9947022665, Reg No: 19541

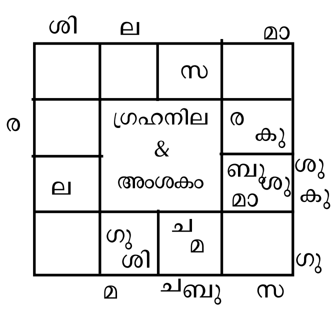
Email:
Date of Birth:6/7/1985 (8.05 AM)
Sishta Dasa:Kuja : 0.5.19



Contact Address:
PROF: P.K. RADHAKRISHNAN
RAMA NILAYAM
MAYITHARA. P.O
CHERTHALA
ALAPPUZHA-688539

Nair boy, 30/5’7”, Chithira, Medium, B.Tech Bio, Sr. Research Associate in leading Bio Tech Research Centre, Pref: MBA/BEd/Bank Employee, Ph: 8893064657, 9567864116, Rg No: 19543

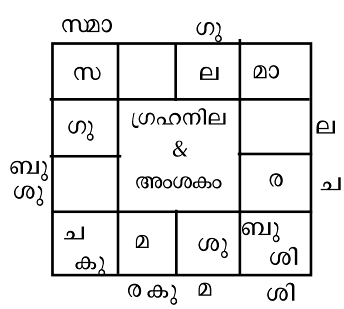
Email:menon1412@gmail.com
Date of Birth:13.8.1983 (5.45 PM)
Sishta Dasa:



Contact Address:
MR. SHASHIDHARAN MENON
15/A SRIMANGALAM
JAWAHAR NAGAR
MUTTOM
THAIKKATTUKARA.P.O
ALUVA-683106

Nair boy, 28/171, Pooradam, Medium, B.Tech, MBA, Asst. Manager IDBI Bank Kochi, Pref: Bank Officer/IT Professional, Bride from Ernakulam, Trivandrum or Southern Districts, Ph: 0471 2444230, Mob: 8547939890, Reg No: 19545

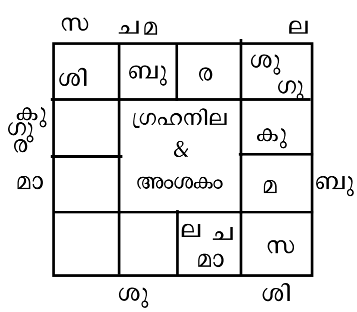
Email:gopankripa@gmail.com
Date of Birth:12/9/1986 (11.40 PM)
Sishta Dasa:Venus : 17.5.13



Contact Address:
MR. P.G.K. NAIR
KRIPA, T.C. 1/1951 (3)
OPP. DEVI SCANS
KUMARAPURAM
MEDICAL COLLEGE. P.O
TRIVANDRUM-695011

Nair boy, 36/165, Vishakam, M.Com, Diploma Computer, UAE Dubai, Ph: 0471 2336837, Mob: 9895572336, Reg No: 19548

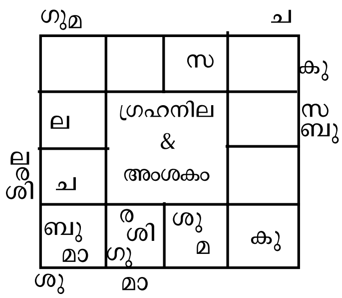
Email:
Date of Birth:21/5/1978 (5.50 PM)
Sishta Dasa:



Contact Address:
MR. KUMARAN NAIR
VARIL VEEDU, TC 16/223/1
EVR-309,
JAGATHY
TRIVANDRUM-695014

Nair boy, 31/180, Thiruvonam, Fair, Post Graduate, Journalist, Pref : Employed, Good Family Background, Ph: 0484 2313322, Mob: 9447464727, Reg No: 19549

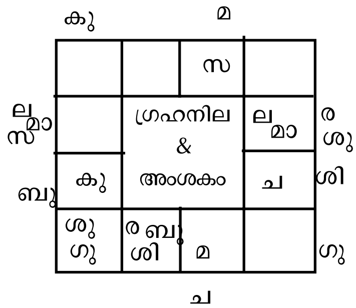
Email:sureshkongot@hotmail.com
Date of Birth:9/12/1983 (11.50 AM)
Sishta Dasa:Chandra : 4.6.25



Contact Address:
MR. SURESH
2 A, JOMER RESIDENCY
RAVEENDRAN ROAD
KADAVANTHRA
ERNAKULAM-682020

Nair boy, 30/173, Pooram, Fair, Degree-BSC Chemistry, Accounts, Pref: Any Bachelor Degree, Ph: 0484 2442328, Mob: 9249876559, Reg No. 19550.

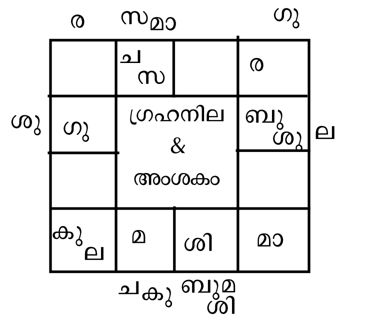
Email:sreekuparavur@gmail.com
Date of Birth:17.11.1984 (11.45 PM)
Sishta Dasa:Shukara 08.03.04



Contact Address:
MR. RADHAKRISHNAN
PUTHEN PARAMBIL (H)
S.NALUVAZHI
N. PARAVUR
ERNAKULAM-683513

Nair boy, 28/165, Bharani, (Slight Papam), Fair, BSC Graduate, Admin Executive in Dubai (Abu Dhabi), Pref: Slight Papam, Ph: 0484 2702318, Mob: 9605555969, Reg No. 19551.

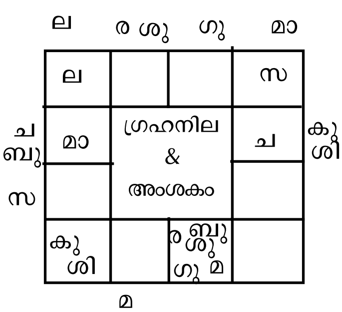
Email:dhaneeshnarayanan07@yahoo.co.in
Date of Birth:02.07.1986 (06.30 PM)
Sishta Dasa:Shukara 01.05.01



Contact Address:
MR. NARAYANAN NAIR
CHERUKATTIL (H)
NETTOOR P O
MARADU (VIA)
COCHIN -682040

Nair boy, 32/5'7", Ayilyam, Wheatish, BE (Mechanical), Customer Support Manager (Tata Motors Ltd), Ph: 0484 2301023, Mob: 9846045020, Reg No. 19553.

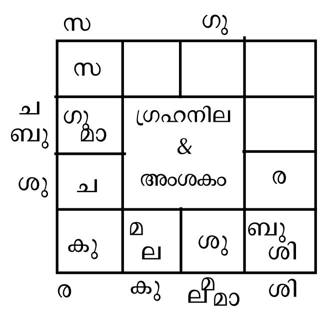
Email:pillaimbk@poomkudy.com
Date of Birth:08.11.1982 (04.32 PM)
Sishta Dasa:Bhudha 07.0.22



Contact Address:
MR. M. BALAKRISHNA PILLAI
KURUKKOOT, 30/1419-C
NAVAMI GARDENS
PONNURUNNI
VYTTILA
COCHIN - 682019

Nair boy, 28/170, Uthradam, Wheatish, B.Tech, MBA (Tapmi, Manipal), Senior Consultant Ernst&Young Mumbai,Pref: Professionally Qualified, Slim, Fair girls from upper middle class families, Ph: 0484 2537936, Mob: 9446497936, Reg No: 19554

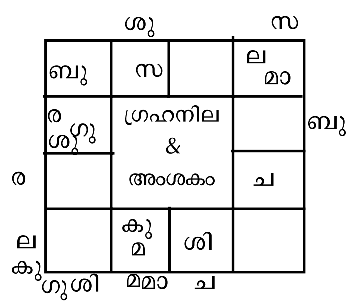
Email:kunnathrchandran@gmail.com
Date of Birth:14/9/1986 (11.18 AM)
Sishta Dasa: Ravi : 1.8.29



Contact Address:
MR. K. RAMACHANDRAN
AKSHAYA
KAILAS LANE
OPP. BAHAVANS VIDYA MANDIR
ELAMAKKARA.P.O
COCHIN-682026

Nair boy, 29/157, Pooram, Fair, B.Tech (CS), Self Employed (Own IT Co.), Pref: B.Tech, Fair & Slim respectable Nair Family, Ph: 0484 2344344, Mob: 9349016198, Reg : 19555

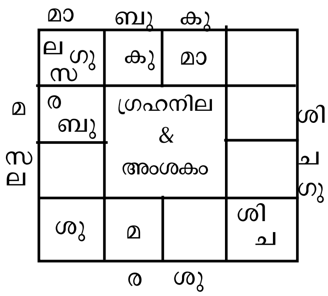
Email:m_kumarm@yahoo. co.in
Date of Birth:25/2/1986 (2.03 PM)
Sishta Dasa:Sukra :



Contact Address:
MR. MOHAN KUMAR
NANDANAM, KLRA-19
KANNANTHODATH LANE
EDAPPALLY
COCHIN-682024

Nair Boy, 28/171, Chithira, Very Fair, B.Tech, MBA (London School of Commerce), Area Development Manager Londoan, Pref: B.Tech, M.Tech, BDS, MDS, MBBS, Homely, God fearing, Good Looking, Ph: 0484 2762224, Mob: 9446067224, 9446128166, 9447608573, Reg No: 19600

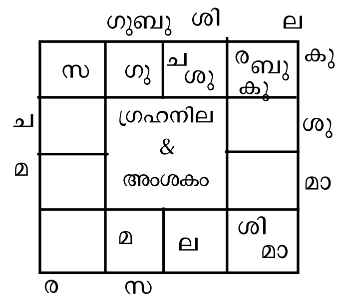
Email:sanodp@gmail.com
Date of Birth:18/2/1987 (9.30 AM)
Sishta Dasa:Kuja : 6.0.12



Contact Address:
MR. P.R. VISWANATHAN NAIR
SREE BHAVAN
KADAYIRUPPU.P.O
KOLENCHERY
ERNAKULAM-682311

Nair boy, 28/ 6' 1", Karthika, Diploma in Civil, Overseer at Cochin Corporation (LSGD), Pref: Teacher, Govt Employee, Ph: 0484 2791295, Mob: 9447052604, Reg No: 19603

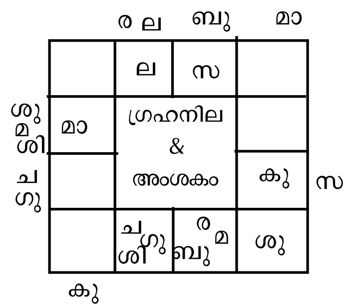
Email:
Date of Birth:23/6/1987 (3.49 PM)
Sishta Dasa:1.7.2.24



Contact Address:
MR. UNNIKRISHNAN NAIR
PALAKUNNATHU HOUSE
POOTHOTTA. P.O
ERNAKULAM-682307

Nair boy , 31/175, Ketta, White, B.Tech, Bosch Main Distributer (Business), Ph: 0484 2343097, Mob: 9020101514, Reg No: 19610

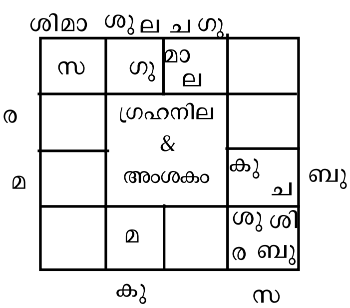
Email:shruthynimlal@gmail.com
Date of Birth:07/11/1979 (4.50 PM)
Sishta Dasa:9.8.0



Contact Address:
MR. GOPALAKRISHNAN. M.P
HARITHA
KAITHOTHU ROAD
PIPELINE ROAD
PALARIVATTOM-682025

Nair boy , 27/170, Makam, Fair. B.Tech, Senior Analyst Dell Bangalore, Pref: Professionals, From EKM, TCR, PGT, KTM Dist. Contact only if Horoscope Matches, Ph: 0484 2546600, Mob: 8129557133, Reg No: 19611

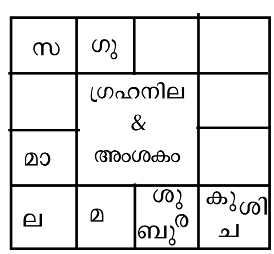
Email:eksethu@gmail.com
Date of Birth:20/9/1987 (10.24 PM)
Sishta Dasa:Ketu : 3.9.8



Contact Address:
MR. E.K. SETHU
ARAVINDAM
EDAKKATHALATH HOUSE
ELOOR EAST
UDYOGAMANDAL.P.O
ERNAKULAM-683501

Nair boy, 27/160, Uthram, Fair, Engineer (EEE) Captain Indian Army, Pref: Post Graduate Professionals, Ph: 7736045005, 9446358580, Reg No: 19613

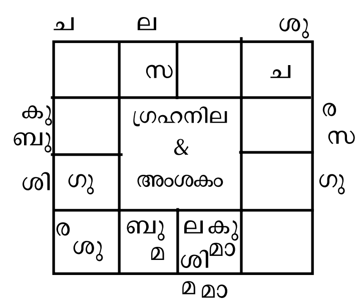
Email:chandrasekharantd@gmail.com
Date of Birth:20/10/1987 (11.42 AM)
Sishta Dasa: Ravi : 2.8.12



Contact Address:
MR. T.D. CHANDRASEKHARAN
PRASANTHI
PULPRA LANE, MAIN ROAD
TRIPUNITHURA
ERNAKULAM-682301

Nair boy, 29/172, Thiruvathira, Fair, Bachlor of Engineering, Software Engineer, Pref: Smart& a Homely Girl, Ph: 0250-2464848, Mob: 09869402485, Reg No: 19618

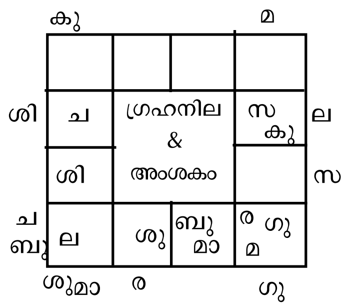
Email:prabhasurendran@yahoo.com
Date of Birth:28/12/1985 (3.25 AM)
Sishta Dasa:Rahu : 1.0.12.36



Contact Address:
MR. KALLAT SURENDRAN
E-306, STAR RESIDENCY
EVERSHINE CITY
ACHOLE ROAD
VASAI(EAST)
THANE-401208

Nair boy ,33/170, Chathayam(Sudha Jathakam) , Very Fair, , B Sc Chemistry, Working in a leading MNC Pharamaceutical Company as PSR at Cochin, Pref : Graduate, Ph: 0478 2533488, Mob: 9995242524, 9746220258, Reg No: 19619

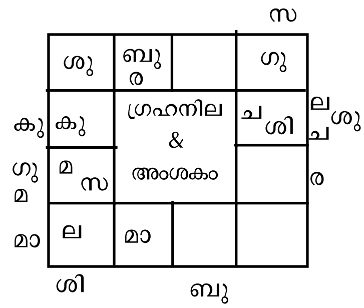
Email:pankajvimal@gmail.com
Date of Birth:10/10/1981 (11.10 AM)
Sishta Dasa:



Contact Address:
MRS. OMANA RAVINDRAN
PANKAJ NIVAS
THYCATTUSSERRY. P.O
AROOR, CHERTHALA
ALAPPUZHA-688528

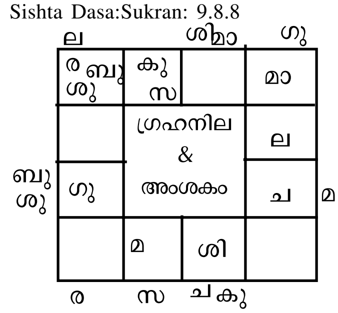
Nair boy, 25/5'10", Punartham, Fair, Bachelor of Business- double major finance/Supply Chain Management, Nestle (production Manager) Pref: Software, Mob: 9142034954, Reg No. 19620.

Email:nettayi55@gmail.com
Date of Birth:30.04.1990 (10.37 PM)
Sishta Dasa:Guru 01.03.25.12



Contact Address:
MR. SAJEEV. N .P
RAJU SADAN
PIPELINE ROAD
PALARIVATTOM
COCHIN - 682025

Nair boy, 29/ 177, Pooram, (Sudha Jathakam), Fair, B.tech (CET), MBA (Symbiosis), Senior Associate Consultant Infosys TVM Currently in UK, Pref: Professionals/ Educated girls from reputed family willing to relocate, Ph: 0471 2317766, Mob: 9447461912, Reg No: 18880
Email:drunniusha@gmail.com
Date of Birth:3/4/1985 (2.35 PM Delhi)
Sishta Dasa:Sukran: 9.8.8



Contact Address:
DR. S. UNNIKRISHNAN
VRINDAVAN
C.P.G.P LANE
SATHAMANGALAM
TRIVANDRUM-695010

Nair boy, 32/168, Ayilyam, White, B Sc (Computer Science) HR (MBA), HR Assistant Manager Dubai, Pref: Educated and fair girl, Ph: 0484 2332521, Mob: 9539160896, Reg No: 19628

Email:
Date of Birth:08/11/1982 (11.15 PM)
Sishta Dasa:

Contact Address:
MR. T.G. VASUDEVAN NAIR
CRA -22,PANCHAMI
CHAKKUNGAL ROAD
PALARIVATTOM
KOCHI-682025

(പേജ് 21 ൽ നിന്ന് തുടർച്ച)

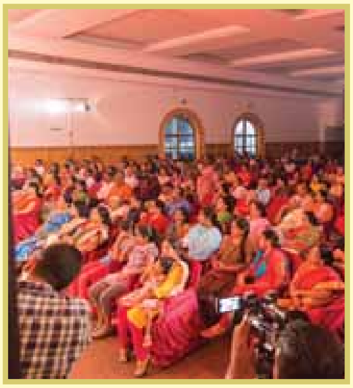
ഒളിഞ്ഞുകിടക്കുന്നു. അത് വ്യക്തമായറിയാവുന്നതുകൊണ്ട് തന്നെയായിരിക്കണം "ചെറുപ്പകാലങ്ങളിൽ..." തന്നെ മലയാളത്തെ മറക്കാനും, ആംഗലത്തെ പഠിക്കാനും, ഇന്നത്തെ "ശ്രേഷ്ഠൻമാർ" ക്രമാനുഗതമായ ചിന്താശേഷീ വിനാശത്തിലൂടെയും പൈതൃക പുച്ഛത്തിലൂടെയും ആംഗലാമേധ്യഭോജനത്തിലൂടെയും വഴിയൊരുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. മലയാളം ഈ ലോകം വെടിയുമ്പോൾ നമ്മുടെ പഴഞ്ചൊല്ലുകളും ചക്രവാളത്തിൽ മറയും.

അല്ലെങ്കിലെന്തിന് പത്തുകൊല്ലം പഠിച്ച ആംഗലസാഹിത്യം, 'ഭാഷ' എന്ന മുഖം മൂടിക്കും കവചത്തിനുമുള്ളിലൊളിപ്പിച്ച് പതിനൊന്നാ മത്തെയും പന്ത്രണ്ടാമത്തെയും കൊല്ലം കൂടി നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെ തലച്ചോറിൽ കുത്തിനിറക്കണം? ഒരു ഭാഷ പഠിക്കാൻ ആറുമാസത്തിൽ കൂടുതൽ വേണ്ടെന്ന് ജർമ്മനിക്കാർക്കറിയാം. പിന്നെന്തിന് പതിനഞ്ചു വർഷം?

(തുടരും)

എറണാകുളം കരയോഗം 13 മുതൽ 18 വയസ്സു വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കായി ടിഡിഎം ഹാളിൽ നടത്തിയ മൂന്നുദിവസം നീണ്ടു നിന്ന സഹവാസ പഠനശിബിരത്തിൻെറ വിവിധ ദൃശ്യങ്ങൾ.....

എറണാകുളം കരയോഗത്തിൻെറ സഹകരണത്തോടെ സത്യാഞ്ജലി അക്കാഡമി ഓഫ് കുച്ചിപ്പുഡി അവതരിപ്പിച്ച മൂന്നാമത് ഓൾ ഇൻഡ്യ ക്ലാസ്സിക്കൽ ഡാൻസ് ഫെസ്റ്റിവലിൽ നിന്ന്...



VISUAL INTELLIGENCE WORKSHOP

THOUGHT-WARE DEVELOPMENT

August 16, 2015 Sunday

Time : 9.00 am **- 6.00** pm
at **TDM Narmada Hall,**
TDM Hall Complex, D. H. Road,
Kochi - 682016.

A joint project with Ernakulam Karayogam

Contact Us : Phone: +91 9446813556
Email: info@vijnan-vikas.org satish@vijnan-vikas.org
Web: vijnan-vikas.org

എൺപത്തിഒൻപത് വർഷത്തെ സേവന പാരമ്പര്യം

DATE OF PUBLICATION: 10th MAY 2015

RNI No. KERMAL/2008/23515

POSTAL REGISTRATION NO.KL/EKM/514/2015-17

REGISTERED NEWSPAPER
M6-57945/2007

Volume No. 8 May 2015 Issue No. 5

എറണാകുളം കരയോഗം 18.04.2015 ന് എറണാകുളം കഥകളി ക്ലബ് ഔദ്യോഗികമായി ഏറ്റെടുക്കുന്ന ചടങ്ങ് ടിഡിഎം ഹാളിൽ പ്രൊഫ.എം.കെ.സാനു ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു. തുടർന്ന് രുഗ്മിണീ സ്വയംവരം കഥകളി നടന്നു.

പ്രവേശനം സൗജന്യം

എറണാകുളം കരയോഗം കലാസാംസ്ക്കാരിക വിഭാഗമായ
എറണാകുളം കഥകളി ക്ലബിൻെറ മെയ്മാസ കഥകളി

കഥ : നരകാസുരവധം

26.05.2015, ചൊവ്വാഴ്ച, 6.00 p.m. ന് ടി.ഡി.എം. ഗംഗാ എ.സി. ഹാളിൽ

നരകാസുരൻ	:	അഡ്വ. രഞ്ജിനി സുരേഷ്
നരകാസുര പത്നി	:	ഗോപികാ ഉണ്ണി
ഇന്ദ്രൻ	:	സുഭദ്രാ ജി.വർമ്മ
പാട്ട്	:	കലാമണ്ഡലം വിഷ്ണു കലാമണ്ഡലം കൃഷ്ണകുമാർ
ചെണ്ട	:	കലാമണ്ഡലം വേണുമോഹൻ കലാമണ്ഡലം ശ്രീരാജ്
മദ്ദളം	:	കലാമണ്ഡലം വിനീത് ആർ.എൽ.വി. സുദേവ് വർമ്മ
ചുട്ടി	:	കലാനിലയം വിഷ്ണു
അണിയറ	:	രാമചന്ദ്രൻ, സുരേന്ദ്രൻ, അരുൺ

ബീം ഏപ്രിൽ മാസത്തിൽ ടിഡിഎം ഹാളിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ഇന്ത്യൻ നേവി മ്യൂസിക്കൽ ബാന്റിന്റെ സംഗീത പരിപാടി

എറണാകുളം കരയോഗവും ബീമും സംയുക്തമായി ഒരുക്കുന്ന മെയ് മാസ പരിപാടി

കുമാരി എസ്. ഐശ്വര്യ ബാംഗ്ലൂർ അവതരിപ്പിക്കുന്ന

കർണ്ണാടകസംഗീതക്കച്ചേരി

22.05.2015 വെള്ളിയാഴ്ച 6.30 p.m. ന്
ടി.ഡി.എം. ഹാൾ ഗംഗാ എ.സി.

ഏവർക്കും സ്വാഗതം

The views expressed in this journal are those of the authors and need not necessarily reflect the policies and views of Ernakulam Karayogam

Vol. 8 Issue No. 5, Edited, Printed and Published by K. V. Ramachandran for and on behalf of Ernakulam Karayogam, TDM Hall Complex, Durbar Hall Road, Kochi - 682016, Ph: 0484-2361160, Mob: 99477 36071. E-mail : ekmkgm@gmail.com Website : www.ernakulamkarayogam.com, Printed at : Anaswara Offset Pvt. Ltd., Kochi - 26. for Murali Industries, Babu Cottage, Alappat Extn. Road, Behind Ravipuram Temple, Cochin-16.