കേരള സംസ്ഥാന
ബാലസാഹിത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന
കുട്ടികളുടെ മാസിക

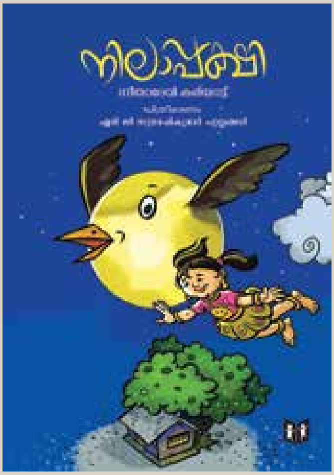
തളിര്

2025 മേയ്
വില ₹25

ബാലസാഹിത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് പ്രസിദ്ധീകരിച്ച പുതിയ പുസ്തകങ്ങൾ

സസ്യഹോർമോണുകളുടെ മായാലോകം
സുരേഷ് മുതുകുളം
(വൈജ്ഞാനികം)
വില ₹180

ജീവനുള്ള സമുദ്രങ്ങൾ
പി പി കെ പൊതുവാൾ
(വൈജ്ഞാനികം)
വില ₹250



നിലാപ്പക്ഷി
സീതാദേവി കരിയാട്ട്
(കഥ)
വില ₹105

പുസ്തകം സ്വന്തമാക്കാൻ

website : www.ksicl.org

കേരള സംസ്ഥാന ബാലസാഹിത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്,
പാളയം, സംസ്കൃത കോളേജ് കാമ്പസ്, തിരുവനന്തപുരം 34,
ഫോൺ 0471-233 3790, e-mail : director@ksicl.org
താഴെ കാണുന്ന അക്കൗണ്ട് നമ്പറിൽ പണം അടച്ചതിനു ശേഷം മൊബൈൽ നമ്പറിലേക്ക് രസീതും വിലാസവും വാട്സാപ്പ് മെസേജ് ചെയ്യുക.
MOB: 8547971483, ACCOUNT NUMBER : 67178297569.
NAME: DIRECTOR KSICL, IFSC : SBIN0000941

തളിര് മാസിക തപാലിൽ ലഭിക്കാൻ

വാർഷിക വരിസംഖ്യയായ 250 രൂപ
ബാങ്ക് ട്രാൻസ്ഫർ/മണിയോർഡർ/ഡിഡി ആയി അയയ്ക്കുക.
ACCOUNT NUMBER : 30583524448 | IFS Code : SBIN0004360
BANK: SBI - SPL PBB, THIRUVANANTHAPURAM

ഓൺലൈൻ ട്രാൻസ്ഫർ മുഖേന വരിസംഖ്യ അടയ്ക്കുമ്പോൾ താമസം കൂടാതെ മാസിക ലഭിക്കുന്നതിന് ബാങ്ക് ട്രാൻസ്ഫർ വിവരങ്ങളും മാസിക ലഭിക്കേണ്ട പൂർണവിലാസവും (പിൻകോഡും മൊബൈൽനമ്പറും ഉൾപ്പെടെ) കാണിച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലേക്ക് ഒരു കത്ത്/ഇമെയിൽ (**thaliru@ksicl.org**)അയക്കേണ്ടതാണ്. **8547971483** എന്ന നമ്പറിലേക്ക് വാട്സാപ്പ് ആയും രസീതും വിലാസവും അയയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

പത്തു വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള
കുട്ടികൾക്കായുള്ള
പ്രസിദ്ധീകരണം

മേയ് 2025
വില ₹25
വാർഷിക വരിസംഖ്യ ₹250

തളിര്

Vol:32, Issue: 05
May 2025

ഉള്ളടക്കം

ലഹരിയും അക്രമവുമില്ലാത്ത ഒരു സുന്ദരലോകം
06

ഡോ. മനോജ് വെള്ളനാട്

ചിലപ്പോൾ സുഹൃത്തുക്കളോ ബന്ധുക്കളോ മറ്റുള്ളവരോ 'ഒന്ന് പരീക്ഷിച്ച് നോക്കൂ, ഒന്നും സംഭവിക്കില്ല' എന്ന് പറഞ്ഞ് നമുക്ക് ലഹരി വസ്തുക്കൾ നൽകാൻ ശ്രമിക്കാം. അപ്പോൾ ധൈര്യമായി 'എനിക്ക് വേണ്ട' എന്ന് പറയാൻ പഠിക്കണം.

സുനിത വില്യംസ് എന്ന ആകാശ താരകം
10

ഗിരീഷ് പി

എട്ടു ദിവസത്തെ യാത്രക്കായി അന്താരാഷ്ട്ര ബഹിരാകാശനിലയത്തിൽ എത്തിയ സുനിത വില്യംസും ബുച്ച് വിൽമോറും ബഹിരാകാശ പേടകത്തിന്റെ സാങ്കേതിക തകരാർ മൂലം ഒമ്പതു മാസത്തോളം ബഹിരാകാശ നിലയത്തിൽ കുടുങ്ങിപ്പോവുകയായിരുന്നു. അവരുടെ ബഹിരാകാശ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് വായിക്കൂ...

സ്നേഹത്തിന്റെ മാന്ത്രികർ
16

ഒ ഹെൻറി

പുനരാഖ്യാനം: അനഘ സുധാകരൻ

അവൾ പൊട്ടിക്കരയാൻ തുടങ്ങി. അടുത്ത വീട്ടിലെ ആളുകൾ പോലും അവളുടെ കരച്ചിൽ കേട്ട് അവിടെ എത്തി. ഒരിക്കൽ സ്വന്തമാക്കാൻ ഏറെ ആഗ്രഹിച്ച ചീപ്പുകൾ ആയിരുന്നു ആ സമ്മാനപ്പൊതിയിൽ.

കുഞ്ഞനുറുമ്പും കുഴിയാനയും..............09
ദർശന കെ ആർ
മാനവികതയുടെ എഴുത്തുകാരൻ..............14
വിനു എ
വിശാലഹൃദയർ..............16
ആർ ശിവപ്രസാദ് വടക്കേപ്പൊട്ട്
അഹങ്കാരം ആപത്ത്..............20
പള്ളിയറ ശ്രീധരൻ
ലഹരിയല്ല ജീവിതം ജീവിതമാണ് ലഹരി......22
ഡോ. ബി പത്മകുമാർ
മുഖപ്പാള..............24
പയ്യന്നൂർ കുഞ്ഞിരാമൻ
പ്രകൃതിയുമായുള്ള ഐക്യവും സുസ്ഥിര വികസനവും..............26
സഞ്ജ്ജന
ലോക പുകയില വിരുദ്ധദിനം..............32
കൃഷ്ണഗോവിന്ദ്
കുഞ്ഞൻ മുയലും ഭീമൻ കരടിയും..........34
രാജി എം കെ
കാറ്റിനോട്..............36
വിശ്വനാഥൻ വടയം
ഭാഷാപരിചയം..............37
സാബു കോട്ടുക്കൽ
അച്ഛൻ..............38
വിജയ വാസുദേവൻ
മരണമരുന്ന്..............39
മഹേശൻ കാവനാട്
മുത്തശ്ശൻമാവ്..............40
ബീന മേലഴി
ഇളംതളിര്..............42

ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ചെയർമാൻ
സജി ചെറിയാൻ
(ബഹു. സാംസ്കാരിക വകുപ്പു മന്ത്രി)

സ്ഥാപക എഡിറ്റർ
സുഗതകുമാരി

എഡിറ്റർ
പള്ളിയറ ശ്രീധരൻ

പത്രാധിപസമിതി
കെ രമ
കെ എൻ കുട്ടി കടമ്പഴിപ്പുറം
ചേർത്തല രാജൻ
ആലപ്പി രമണൻ

എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ
സഫിയ ഒ സി
സാജി എസ് വി

ഡിസൈൻ, ലേഔട്ട്, കവർ
സുജയ് സുധാകരൻ

പ്രൊഡക്ഷൻ ഓഫീസർ
വിനോദ് ആർ

തളിര്
കേരള സംസ്ഥാന
ബാലസാഹിത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
പാളയം
തിരുവനന്തപുരം 695 034
ഫോൺ
0471-233 3790, 8547971483
e-mail : thaliru@ksicl.org,
director@ksicl.org

കേരള സംസ്ഥാന ബാലസാഹിത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് പ്രസിദ്ധീകരണം
1970 മുതൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്
www.ksicl.org

എഡിറ്റോറിയൽ

വര: ജോണി എം.എൽ

വായിച്ചും കളിച്ചും ചിരിച്ചും അവധിക്കാലം ആനന്ദകരമാക്കാം

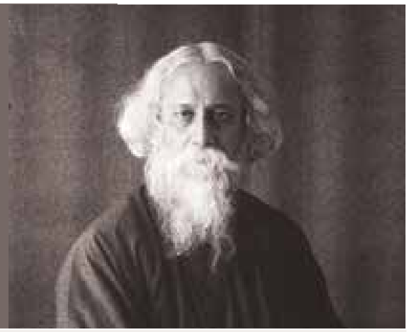
എങ്ങനെയുണ്ട് കൂട്ടുകാരേ ഇത്തവണത്തെ അവധിക്കാലം? എത്ര വേഗത്തിലാണ് ഒരു മാസം കടന്നുപോയത്. അല്ലേ? പലതരം കളികളുടെയും വായനയുടെയും ബന്ധുവീട് സന്ദർശനങ്ങളുടെയും തീരാത്ത അലച്ചിലുകളുടെയും സുവർണകാലമായിരുന്നു പണ്ടൊക്കെ അവധിക്കാലം. തോട്ടിലും തൊടിയിലും കളിചിരികളുമായി ഓടിനടന്ന കാലം. ഇപ്പോഴോ...? കാലം മാറുന്നതിനനുസരിച്ച് കോലം മാറും എന്നാണ് പൊതുവേ പറയാറ്. പക്ഷേ നമ്മുടെ അവധിക്കാലത്തെ അങ്ങനെ മാറുന്ന കാലത്തിന് വിട്ടുകൊടുക്കേണ്ടതുണ്ടോ? തീരുമാനമെടുക്കേണ്ടത് കൂട്ടുകാരാണ്.

വെറുതെ മുറിയിൽ അടച്ചിരുന്ന് മൊബൈലിൽ കളിക്കാതെ അവധിക്കാലത്ത് കൂട്ടുകാർക്ക് ഒരുപാട് കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ പറ്റും. കൂട്ടുകാരുമായി ചേർന്ന് കായിക വിനോദങ്ങളിലും കളികളിലും ഏർപ്പെടാം. അവരവരുടെ പ്രദേശത്തിന്റെ ചരിത്രം എഴുതാം, ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രായംചെന്ന ആളുകളെ സന്ദർശിച്ച് അന്യംനിന്നുപോയ ജീവിതരീതികളെക്കുറിച്ചും സാമൂഹികമാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചും പഠിക്കാം. തൊട്ടടുത്ത വായനശാലകളിൽ പോയി ധാരാളം പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കാം. വായിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കാം.

കുഞ്ഞുകൂട്ടുകാർക്കായി ഞങ്ങൾ ഒരുക്കുന്ന തളിര് മാസികയുടെ മേയ് ലക്കം വിഭവസമൃദ്ധമായാണ് എത്തുന്നത്. വാനം കീഴടക്കി ഭൂമിയിൽ തിരിച്ചെത്തിയ സുനിത വില്യംസിന്റെ ബഹിരാകാശ ജീവിതത്തെ അവതരിപ്പിക്കുന്ന ലേഖനവും ജ്ഞാനപീഠ പുരസ്കാര ജേതാവ് പ്രശസ്ത ഹിന്ദി സാഹിത്യകാരൻ വിനോദ് കുമാർ ശുക്ലയെ കുറിച്ചുള്ള കുറിപ്പും കൗമാര പ്രായക്കാരെ കുറിച്ചും ലഹരിക്കെതിരെ പാലിക്കേണ്ട ജാഗ്രതയെ കുറിച്ചുള്ള ലേഖനങ്ങളുംഈ കൂട്ടത്തിൽ ചിലതാണ്. കൂടാതെ എന്നത്തേയും പോലെ കൂട്ടുകാരെ ഭാവനയുടെ ചിറകിലേറ്റി കൊണ്ടുപോകുന്ന കഥകളും കവിതകളുമുണ്ട് ഈ ലക്കത്തിൽ. എല്ലാ കൂട്ടുകാർക്കും വായനയുടെ കളിയുടെ നല്ല ചിന്തകളുടെ ഒരവധിക്കാലം ആകട്ടെ ഇത്തവണയും എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.■

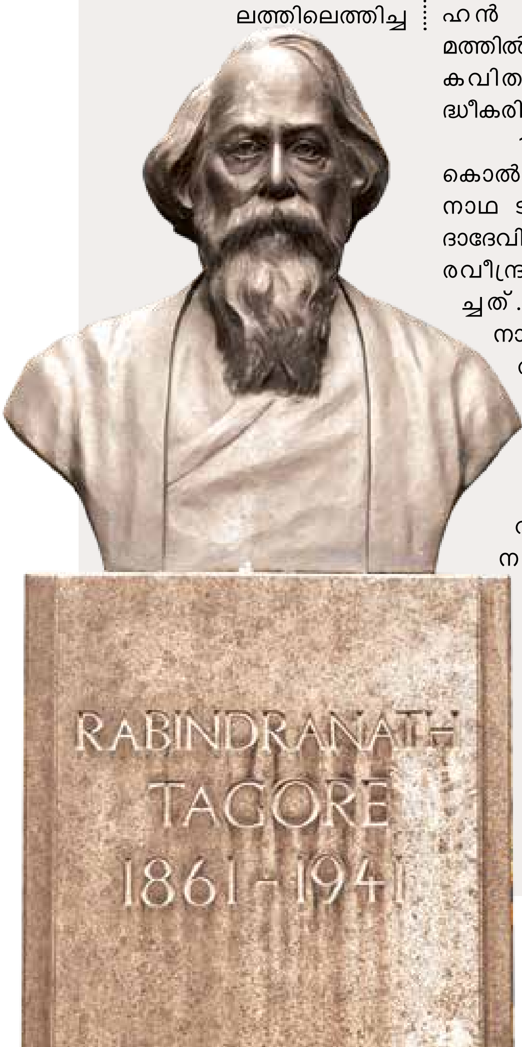
പള്ളിയറ ശ്രീധരൻ
ഡയറക്ടർ
കേരള സംസ്ഥാന ബാലസാഹിത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

രവീന്ദ്രനാഥ ടാഗോർ (1861- 1941)



2025 മേയ് 7ന് 164ാം ജന്മദിനം

കവി, തത്വചിന്തകൻ, കഥാകൃത്ത്, നോവലിസ്റ്റ്, വിദ്യാഭ്യാസ പണ്ഡിതൻ, ചിത്രകാരൻ, നാടകരചയിതാവ്, ഗാനരചയിതാവ്, ഗായകൻ, സാമൂഹികപരിഷ്ക്കർത്താവ് എന്നിങ്ങനെ വിവിധ മേഖലകളിൽ പ്രതിഭ തെളിയിച്ച വ്യക്തിയാണ് രവീന്ദ്രനാഥ ടാഗോർ. ഇന്ത്യൻ സാഹിത്യത്തെ ആഗോളതലത്തിലെത്തിച്ച രവീന്ദ്രനാഥ ടാഗോർ വിശ്വകവി എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെട്ടു. സ്വാതന്ത്ര്യപൂർവ്വ ഭാരതത്തിന്റെ കലാ-സാംസ്കാരിക രംഗങ്ങളിൽ വ്യക്തിമുദ്ര പതിപ്പിച്ച ടാഗോർ നോബൽ സമ്മാനം നേടുന്ന ആദ്യത്തെ ഏഷ്യക്കാരനാണ്. എട്ട് വയസ്സ് മുതൽ കവിതയെഴുതി തുടങ്ങിയ അദ്ദേഹം പതിനാറാം വയസ്സിൽ ഭാനുസിംഹൻ എന്ന തൂലികാനാമത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആദ്യ കവിതാസമാഹാരം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു.



1861 മേയ് ഏഴിന് കൊൽക്കത്തയിൽ ദേബേന്ദ്രനാഥ ടാഗോറിന്റെയും ശാരദാദേവിയുടെയും മകനായാണ് രവീന്ദ്രനാഥ ടാഗോർ ജനിച്ചത്. അച്ഛൻ ദേവേന്ദ്രനാഥ ടാഗോറും സാഹിത്യരംഗത്തെ പ്രമുഖനായിരുന്നു. ടാഗോർ തന്റെ പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ നല്ലൊരു ഭാഗം വീട്ടിൽ തന്നെയാണ് നടത്തിയത്. പിന്നീട് തുടർ വിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കിയ അദ്ദേഹം 1878 മുതൽ 1880 വരെ ലണ്ടനിൽ പഠിച്ചു. സംസ്കൃതം, ഇംഗ്ലീഷ്, ഫ്രഞ്ച്, ബംഗാളി ഭാഷകളിൽ പ്രാവീണ്യം നേടി. ഗീതാഞ്ജലിയുടെ മൂലം 1910 ജൂലൈ മാസത്തിൽ പുറത്തിറങ്ങി. ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷയിൽ 1912 നവംബറിൽ ലണ്ടനിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. 1913 നവംബറിൽ ഗീതാഞ്ജലി നോബൽ സമ്മാനത്തിനു തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു. 1901ൽ ടാഗോർ സ്ഥാപിച്ച ശാന്തിനികേതനം എന്ന വിദ്യാലയം 1921 മുതൽ സർവകലാശാലയായി.

1930 കളിൽ ഇന്ത്യക്കാരിലെ അസാധാരണമായ ജാതിബോധവും തൊട്ടുകൂടായ്മയും ടാഗോറിനെ അസ്വസ്ഥനാക്കി. അതിനെതിരായി പ്രഭാഷണ പരമ്പരകളും, ദളിതർ മുഖ്യകഥാപാത്രങ്ങളാകുന്ന നാടകങ്ങളും കവിതകളും രചിച്ചു. ജാതിവ്യവസ്ഥ തീവ്രമായിരുന്ന കേരളത്തിലെ ഗുരുവായൂർ ശ്രീകൃഷ്ണ ക്ഷേത്രത്തിൽ ദളിതരെ പ്രവേശിപ്പിക്കണമെന്ന് അധികാരികളോട് ടാഗോർ ആവശ്യപ്പെട്ടു. അർത്ഥമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസമാണ് അന്ധമായ പ്രക്ഷോഭത്തിലും നല്ലത് എന്ന വീക്ഷണം അദ്ദേഹം പ്രചരിപ്പിച്ചു. ജാലിയൻവാലാബാഗ് കൂട്ടക്കൊലയെ തുടർന്ന് ടാഗോർ തനിക്ക് ലഭിച്ച നൈറ്റ് പട്ടം ഉപേക്ഷിച്ചു.

1941 ആഗസ്റ്റ് ഏഴാം തീയതി മഹാകവി അന്തരിച്ചു. മരിക്കുന്നതിന് ഏതാനും ദിവസം മുമ്പുവരെ അദ്ദേഹംകവിതകൾ എഴുതിയിരുന്നു.

ലഹരിയും അക്രമവുമില്ലാത്ത ഒരു സുന്ദരലോകം

ഡോ. മനോജ് വെള്ളനാട്

സമീപകാലത്തായി കുട്ടികളിൽ ലഹരിയുടെ ഉപയോഗവും അക്രമപ്രവർത്തനങ്ങളും വ്യാപിച്ചുവരുന്നസാഹചര്യത്തിൽ കുട്ടികളുടെയും കൗമാരക്കാരുടെയും സമഗ്ര മാനസിക സാമൂഹിക വികസനത്തിനായി ബാല്യത്തിനും യുവത്വത്തിനുമൊപ്പം കേരളം എന്ന കർമപരിപാടിക്ക് രൂപം നൽകിയിരിക്കുകയാണ് കേരള സർക്കാർ. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ചെറുകഥാകൃത്തും ന്യൂറോ സർജനുമായ ഡോ. മനോജ് വെള്ളനാട് എഴുതിയ ലേഖനം.

നമ്മൾ കുട്ടികളാണ് ഈ ലോകത്തിന്റെ ഭാവി എന്നാണ് പറയുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ നമ്മുടെ ഓരോ ചുവടും നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും നന്മയ്ക്ക് വേണ്ടിയാണ്. എന്നാൽ, ഇന്ന് പല കുട്ടികളും ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിലേക്കും അക്രമാസക്തമായ പെരുമാറ്റങ്ങളിലേക്കും വഴുതിപ്പോകുന്നത് എല്ലാവരെയും ആശങ്കപ്പെടുത്തുന്നു. സിഗരറ്റ്, മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങിയവയും; അടിപിടിയും അകാരണമായ ദേഷ്യവും പെരുമാറ്റത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളും ഒക്കെ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ മാത്രമല്ല, മനസ്സിന്റെ സമാധാനവും നശിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.
എന്തുമാത്രം വാർത്തകൾ ദിവസേന നമ്മൾ കേൾക്കുന്നു അല്ലെ. നമുക്ക് തന്നെ ഇതിനെതിരെ ചെറുത്ത് നിൽക്കേണ്ടതുണ്ട്. എങ്ങനെയെന്ന് നമുക്ക് ഒന്ന് ആലോചിച്ച് നോക്കാം.

നമുക്ക് നല്ല സുഹൃത്തുക്കളെ കണ്ടെത്താം

'ഒരാൾ എങ്ങനെയുള്ള ആളാണെന്നറിയാൻ അയാളുടെ സുഹൃത്താരെന്ന് നോക്കിയാൽ മതി' എന്ന് ഒരു പഴയ ചൊല്ലുണ്ട്. നമ്മൾ ആരോടൊപ്പമാണ് കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത്, ആരെയാണ് മാതൃകയാക്കുന്നത് എന്നതെല്ലാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ വലിയതോതിൽ സ്വാധീനിക്കുന്നത് കൊണ്ടാണങ്ങനെ പറയുന്നത്. ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെ 'കൂൾ' ആയി കാണുന്നവരോ, അടിപിടി കലഹങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവരോ ആയ സുഹൃത്തുക്കൾ നമ്മെ

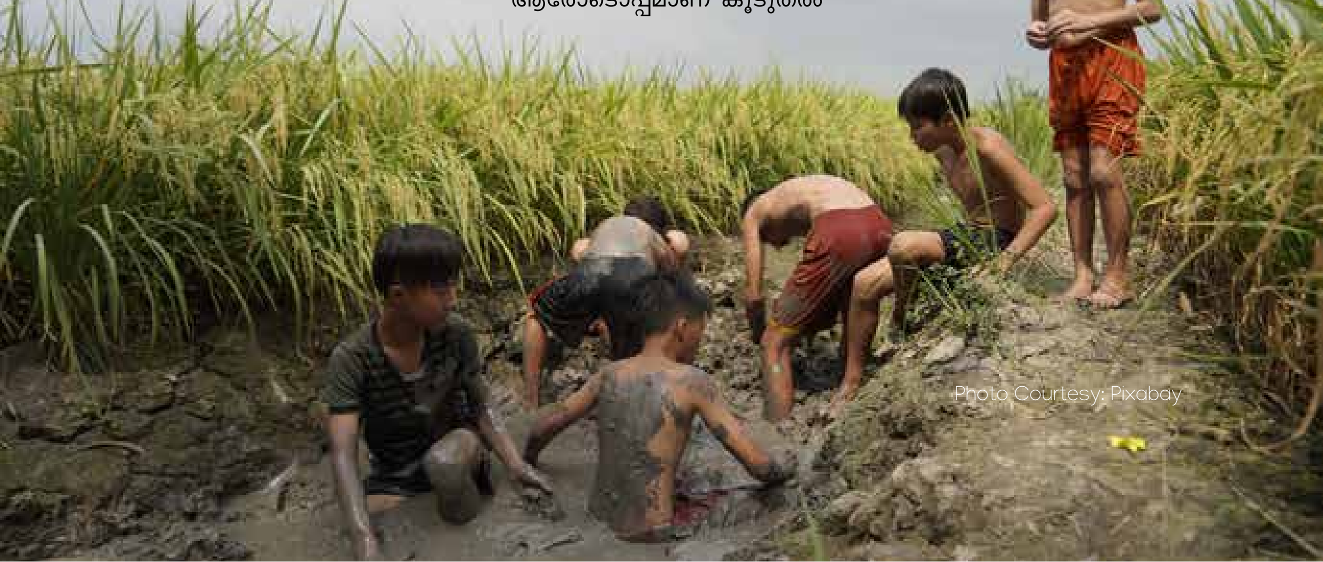


Photo Courtesy: Pixabay

തെറ്റായ വഴിയിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം. അതിനാൽ, സ്കൂളിലാണെങ്കിലും പുറത്താണെങ്കിലും സുഹൃത്തുക്കളെ തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ വളരെ ശ്രദ്ധിക്കണം. നല്ല ചിന്തകൾപങ്കുവെക്കുന്ന വരോ നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവരോ ആയവരെ സുഹൃത്തുക്കളാക്കണം. അവർ നമ്മെ പ്രോത്സാഹി പ്പിക്കുകയും ഒരു നല്ല മനു ഷ്യനാകാൻ സഹായിക്കു കയും ചെയ്യും.

ഇനി ഇതിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു കാര്യം പറയട്ടെ. കുട്ടികളെ സംബ ന്ധിച്ച് ഏറ്റവും നല്ല സുഹൃത്ത്, നമ്മുടെ ബെസ്റ്റ് ഫ്രണ്ട്, അച്ഛനും അമ്മയും ആയിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. എന്തും തുറന്ന് പറയാൻ പറ്റുന്ന, ഏതാവശ്യത്തിനും നമുക്ക് ആശ്രയിക്കാൻ പറ്റുന്ന ആ സുഹൃത്ത് അച്ഛനോ അമ്മയോ ആയിരി ക്കുന്നത് പോലെ ഭംഗി മറ്റെന്തുണ്ട്! സ്കൂളിലും പുറത്തും ഒക്കെ നമ്മൾ കാണുന്നതും കേൾക്കു ന്നതും ഒക്കെ വീട്ടിൽ വന്ന് അച്ഛനമ്മമാരോട് പറയുന്നവ രാണോ നിങ്ങൾ? ഇല്ലെങ്കിൽ തീർച്ചയായും അങ്ങനെ യൊരു ശീലം തുടങ്ങണം. അത് നിങ്ങളെ കൂടുതൽ നല്ല മനുഷ്യരാക്കും.

സമയം

നിങ്ങൾക്ക് എന്താണ് ഇഷ്ടം? ഫുട്ബോൾ കളി ക്കാനോ, പുസ്തകം വായി ക്കാനോ, ചിത്രം വരയ് ക്കാനോ, പാട്ട് പാടാനോ, അതോ മറ്റെന്തെങ്കിലുമോ? നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾ കണ്ടെത്തി അതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കണം. മടിയന്റെ മനസ്സിലാണ് എപ്പോഴും തെറ്റായ ചിന്തകൾ ഉടലെടുക്കുന്നതെന്ന് പണ്ടേ പറയാറുണ്ട്. ഒന്നും ചെയ്യാതെ ഇരിക്കുന്നവർക്ക് ലഹരിയിലേക്കോ അക്രമത്തി ലേക്കോ മനസ്സ് പോകാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അതുകൊണ്ട് ഓരോ രുത്തർക്കും രസകരമായ ഒരു ഹോബിയെങ്കിലും ഉണ്ടാവ ണം. ഹോബികൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തെയും മനസ്സി നെയും പോസിറ്റീവായി സ്വാധീനിക്കും. ഉദാഹ രണത്തിന്, ഒരു പുസ്തകം വായിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഭാവന ഒരു പുതിയ ലോകത്തേക്ക് പറക്കും. അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കളിയിൽ മുഴുകുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരവും മനസ്സും ഒരു പോലെ ഉന്മേഷം നേടും. ഇപ്പോൾ ആലോചിച്ചു നോക്കൂ, എന്താണ് നിങ്ങളുടെ ഹോബി? ഒന്നുമില്ലെങ്കിൽ വീട്ടുകാരോട് സംസാരിച്ച് ഒരെണ്ണം തീർച്ചയായും തുടങ്ങണം. അത് ഇഷ്ടത്തോടെ തുടരു കയും വേണം.

'വേണ്ട' എന്ന് ധൈര്യമായി പറയാം

ചിലപ്പോൾ സുഹൃ ത്തുക്കളോ ബന്ധുക്കളോ മറ്റുള്ളവരോ നമുക്ക് 'ഒന്ന് പരീക്ഷിച്ച് നോക്കൂ, ഒന്നും സംഭവിക്കില്ല' എന്ന് പറഞ്ഞ് ലഹരി വസ്തു ക്കൾ നൽകാൻ ശ്രമിക്കാം. അപ്പോൾ ധൈര്യമായി 'എനിക്ക് വേണ്ട' എന്ന് പറയാൻ പഠിക്കണം. തെ റ്റായ കാര്യങ്ങൾ ആരുടെ ഭാഗത്ത് നിന്നുണ്ടായാലും 'നോ' പറയാൻ ശീലിക്കണം. ലഹരിയുടെ കാര്യം മാത്രമല്ല, ചിലപ്പോൾ ചിലർ നമ്മുടെ സ്വകാര്യമായ ശരീരഭാഗങ്ങ ളിൽ തൊടുകയോ ഒക്കെ ചെയ്യാം. അത് വളരെ മോശ മായ കാര്യമാണ്. അപ്പോഴും ഈ പറഞ്ഞ ''നോ'' തന്നെ പറയണം. അങ്ങനെ പറ യാൻ ശീലിക്കണം. ഇത് നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ ശക്തി യും ആത്മാഭിമാനവും ആണ് കാണിക്കുന്നത്. ആരു ടെയും നിർബന്ധത്തിന് വഴങ്ങി നമ്മുടെ ജീവിതം നശിപ്പിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ നിയന്ത്രണം നമ്മുടെ കൈയിൽ തന്നെയാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഒരു ചെറിയ 'വേണ്ട' അല്ലെങ്കിൽ ''നോ'' എന്ന വാക്ക് പറയുന്നത് വലിയ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയേക്കും.

മുതിർന്നവരുടെ സഹായം തേടാം

നമുക്കെല്ലാവർക്കും പല കാര്യത്തിലും പലപ്പോഴും പല ആശങ്ക കളും തോന്നാം. മനസ്സിൽ അങ്ങനെ എന്തെങ്കിലും ആശങ്കകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ഒറ്റയ്ക്ക് വെച്ച് ചിന്തിച്ച് വിഷമിക്കേണ്ട കാര്യമില്ല. നമ്മുടെ അച്ഛനോടോ അമ്മയോടോ ടീച്ചറോടോ അല്ലെങ്കിൽ വിശ്വാസമുള്ള ഒരു മുതിർന്ന ആളോടോ അത് സംസാരിക്കണം. ചിലപ്പോൾ ആരെങ്കിലും നമ്മളെ ലഹരി ഉപയോ ഗിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കു ന്നുണ്ടെങ്കിലോ, ശാരീരി കമായ അക്രമം കാണിക്കു ന്നുണ്ടെങ്കിലോ, അത് മറച്ചു വെക്കാതെ അമ്മയോടോ അച്ഛനോടോ പറയണം. ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ ഒരി ക്കലും മറച്ച് വയ്ക്കരുത്. മുതിർന്നവർക്ക് നമ്മളെ ഇക്കാര്യത്തിൽ സംരക്ഷി ക്കാനും ശരിയായ ഉപദേശങ്ങൾ നൽകാനും കഴിയും. വീട്ടിൽ പറയാൻ മടിയാണെങ്കിൽ, സ്കൂളിൽ ഒരു കൗൺസിലർ

ഉണ്ടെങ്കിൽ അവരോട് ഇക്കാര്യങ്ങൾ സംസാരിക്കുന്നതും നല്ലൊരു തുടക്കമാവും.

അറിവാണ് ഏറ്റവും വലിയ പ്രതിരോധം

ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം, അക്രമവാസന ഇവ തെറ്റാണെന്ന് എല്ലാവരും പറയുന്നു. എന്നാൽ എന്തുകൊണ്ടാണ് അവ തെറ്റാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാലേ നമ്മളെയും ചുറ്റുമുള്ളവരെയും ഒരു പോലെ അതിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കാൻ പറ്റൂ. അറിവ് വളരെ പ്രധാനമാണ്. ലഹരി വസ്തുക്കൾ എന്തൊക്കെയാണ്, അവ നമ്മുടെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും എങ്ങനെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം മൂലം ഒരാളുടെ പഠനം, ആരോഗ്യം, സ്വപ്നങ്ങൾ എല്ലാം നശിക്കാം. അതുപോലെ, അക്രമം കാണിക്കുന്നത് നമ്മുടെ സുഹൃത്തുക്കളെയും കുടുംബത്തെയും വേദനിപ്പിക്കും. ഇവയെല്ലാം നിരവധി നിയമക്കുരുക്കുകളിൽ പെട്ടുപോകാൻ ഇട വരുത്തും. ചിലപ്പോൾ ചതിയിൽ അകപ്പെടും. ഇങ്ങനെ നിരവധി പ്രശ്നങ്ങളിൽ പെട്ട് ജീവിതം തന്നെ നാശമാകാം. ഈ കാര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കിവയ്ക്കുമ്പോൾ തെറ്റായ വഴി തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ നമുക്ക് തോന്നില്ല.

മറ്റുള്ളവർക്ക് മാതൃകയാകാം

നമ്മൾ ലഹരിയും അക്രമവും ഇല്ലാതെ ജീവിക്കുമ്പോൾ, അതിൽ നിന്നൊക്കെ അകന്ന് നിൽക്കുമ്പോൾ, അത് നമ്മുടെ സുഹൃത്തുക്കൾക്കും അനുജനോ അനുജത്തിക്കോ ഒക്കെ ഒരു പ്രചോദനമാകും. ഉദാഹരണത്തിന്, നമ്മുടെ ക്ലാസ്സിൽ ആരെങ്കിലും ഒരു അടിപിടി ഉണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ, നമ്മൾ ശാന്തമായി അവരെ പിന്തിരിപ്പിച്ചാൽ, അവർക്കും അത് പിന്തുടരാൻ തോന്നിയേക്കാം. നമ്മുടെ ഒരു ചെറിയ നല്ല പ്രവൃത്തി പോലും ചുറ്റുമുള്ളവരെ മാറ്റിമറിച്ചേക്കും. നമ്മൾ മാത്രം നന്നായത് കൊണ്ട് സമാധാനവും സന്തോഷവും ഉണ്ടാവില്ല. ചുറ്റുമുള്ളവരെയും നല്ല പാതയിൽ നടക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കണം. അങ്ങനെ, നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് ഒരു നന്മ നിറഞ്ഞ ലോകം കെട്ടിപ്പടുക്കാം.

ഡിജിറ്റൽ അഡിക്ഷനും വേണ്ടേ വേണ്ട

നമ്മുടെ എല്ലാവരുടെയും വീട്ടിൽ മൊബൈൽ ഫോണുകളും ടാബും കമ്പ്യൂട്ടറും ടിവിയും ഇന്റർനെറ്റും എല്ലാമുണ്ട്. ഇതെല്ലാം നമുക്ക് വേണ്ടത് തന്നെയാണ്.
കുട്ടികളാണെങ്കിലും ഇതിന്റെ ഉപയോഗവും പ്രവർത്തനവും നമ്മൾ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. എന്നാൽ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ മയക്കുമരുന്നിനേക്കാൾ നമ്മളെ കീഴ്പ്പെടുത്താൻ ഈ പറയുന്ന ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും. കുട്ടികൾക്ക് ഒരു ദിവസം പരമാവധി ഒന്ന് മുതൽ രണ്ട് മണിക്കൂർ വരെ മാത്രമേ, അതും തുടർച്ചയായിട്ടല്ല, സ്ക്രീനിൽ നോക്കാൻ പാടുള്ളൂ എന്നാണ് ഡോക്ടർമാർ പറയുന്നത്. കൂടുതൽ സമയം ഇതിൽ ചെലവഴിക്കുന്നത് വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, ഉറക്കക്കുറവ്, പഠന വൈകല്യങ്ങൾ, കണ്ണിന് അസുഖങ്ങൾ, ഗെയിം അഡിക്ഷൻ തുടങ്ങി നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. നോക്കൂ, ലഹരി മരുന്നുകളുടെ ദോഷങ്ങൾ എല്ലാം നമുക്കറിയാം, നമ്മൾ അത് ഉപയോഗിക്കുകയും ഇല്ല. എന്നാൽ, സൂക്ഷിച്ച് ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ അതുപോലെ ദോഷമുണ്ടാക്കും നമ്മൾ നിരന്തരം ഉപയോഗിക്കുന്ന മൊബൈലും കമ്പ്യൂട്ടറും ഒക്കെ. അപ്പോൾ ആ കാര്യത്തിലും കാര്യമായ ശ്രദ്ധയും സ്വയം നിയന്ത്രണവും നമുക്ക് വേണം. ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ അല്ലേ?

പറയാനാണെങ്കിൽ ഇനിയും ധാരാളം ഉണ്ട്. പക്ഷെ ഇപ്പോൾ ഇത്രയും മതി അല്ലെ? നമ്മൾ കുട്ടികൾ ശക്തരാണ്, ബുദ്ധിയുള്ളവരാണ്. ഇതിലെല്ലാമുപരി നന്മ ഉള്ളവരാണ്. നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതും സന്തോഷത്തോടെ ഇരിക്കുന്നതും സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് സന്തോഷമുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതുമാണ് നമ്മുടെ ലഹരി. മറ്റുള്ള ലഹരിയോ അക്രമമോ ഒന്നും നമ്മെ തോൽപ്പിക്കാൻ അനുവദിക്കില്ല. അങ്ങനെയുള്ള എല്ലാറ്റിനോടും നമ്മൾ പറയും, ഒരു ബിഗ് ''നോ..''

കുഞ്ഞനുറുമ്പും കുഴിയാനയും

ദർശന കെ ആർ

കുഞ്ഞനുറുമ്പൊരു കുന്നിൻ ചാരെ
വട്ടം ചുറ്റി നടക്കുമ്പോൾ
മണ്ണിൻ തരികൾ ചേർത്തുമിനുക്കിയ
കുഴികൾ കാണുന്നരികത്തായ്
പമ്മിപ്പമ്മി നടക്കുന്നവനാ
കുഴികൾക്കരികേ ചെല്ലുമ്പോൾ
കാൽ വഴുതീടുന്നയ്യോ പാവം
വീണു കിടപ്പൂ കുഴിയൊന്നിൽ.

കുഴിയിൽ നിന്നും മെല്ലേ കയറാൻ
തുനിയും നേരത്തയ്യയ്യാ
കുഞ്ഞിക്കൊമ്പുകൾ നീട്ടി
വരുന്നുണ്ടയ്യോ വമ്പൻ കുഴിയാന.

കുഞ്ഞനുറുമ്പ് കരഞ്ഞു വിളിക്കെ
പെട്ടെന്നരികെ കേൾക്കായി
ചെറുകാറ്റൊന്നു തലോടും പോൽ
മധുവൂറുന്നൊരു മൃദുനാദം.
കുഞ്ഞൻ മെല്ലെ തലപൊക്കി
പതിയെ നോക്കെ കാണായി
കുഴിയിൽ നോക്കിയിരിക്കുന്നു
കുസൃതി നിറഞ്ഞൊരു കുഞ്ഞുണ്ണി.

'അമ്പട ചതിയൻ കുഴിയാനേ
കെണിയുമൊരുക്കിയിരിപ്പാണോ?'
ചൊല്ലീട്ടവനാ കുഴിയിലൊരീർക്കിൽ
കഷണത്താലെ തിരയുന്നു.

നമ്മുടെ പാവം കുഴിയാന
മണ്ണിലൊളിച്ചു കിടക്കുമ്പോൾ
കുഞ്ഞനുറുമ്പതിലേറി മെല്ലെ
കുഴിയിൽ നിന്നും കയറുന്നു.

വര: വിഷ്ണു പി എസ്

സുനിത വില്യംസ് എന്ന ആകാശ താരകം

'സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് പിന്നാലെ പോകൂ, എത്ര വലുതാണെങ്കിലും!"

ഗിരീഷ് പി

ഭാവനയുടെ ആകാശത്ത് വിഹരിക്കുകയായിരുന്നു ഞാൻ ... കഥകൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന കൂട്ടുകാർക്ക് ഏറെ പരിചിതമായ വാക്യമാണിത്. ഇവിടെ ഭാവനയെ ഉപമിക്കുന്നത് ആകാശത്തോടാണ്. രണ്ടും അനന്തമായ ഇടം. താണ്ടിയാൽ തീരാത്തത്ര വിശാലമായത്. മനുഷ്യ ഭാവനയ്ക്കൊത്ത് ശാസ്ത്രം വികസിച്ചപ്പോൾ ആകാശം മനുഷ്യന് അപ്രാപ്യ മല്ലാതായി. മനുഷ്യർ ബഹിരാകാശത്ത് നിർഭയം സഞ്ചരിച്ചു തുടങ്ങി. യൂറി ഗഗാറിനും നീൽ ആംസ്ട്രോംങ്ങും എഡ്വിൻ അഡ്രിലും ലൈക്ക എന്ന നായയും നോവോർമ്മയായ കൽപ്പനാ ചൗളയും ... ഇപ്പോഴിതാ അഭിമാന താരമായി ഇന്ത്യൻ വംശജ സുനിത വില്യംസും. വാനം കീഴടക്കി തിരികെ വന്നവർ ഇനിയും ഒരുപാട് പേരുണ്ട്.

ആരാണ് സുനിത വില്യംസ്?

അമേരിക്കൻ ബഹിരാകാശ യാത്രികയായ സുനിത വില്യംസ് 1965 സെപ്റ്റംബർ 19-ന് ഒഹായോയിലാണ് ജനിച്ചത്. അച്ഛൻ ഡോ. ദീപക് പാണ്ഡ്യ ഇന്ത്യൻ വംശജനും അമ്മ ബോണി സ്ലോവേനിയൻ വംശജയുമാണ്. മസാച്യുസെറ്റ്സിലെ നീധം ഹൈസ്ക്കൂളിൽ നിന്ന് 1983-ൽ പഠിച്ചിറങ്ങിയ സുനിത 1987-ൽ ഫിസിക്കൽ സയൻസിൽ ബാച്ചിലർ ഓഫ് സയൻസ് ബിരുദം കരസ്ഥമാക്കി. 1995-ൽ ഫ്ലോറിഡ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജിയിൽ നിന്ന് മാസ്റ്റർ ഓഫ് സയൻസ് ബിരുദവും നേടി. ചെറുപ്പത്തിൽ സുനിതയ്ക്ക് വലിയ സ്വപ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും ബഹിരാകാശ യാത്രികയാകുമെന്ന് അവർ ഒരിക്കൽ പോലും കരുതി യിരുന്നില്ല! അമേരിക്കൻ നാവികസേനയിൽ കമാണ്ടർ ആയിട്ടാണ് സുനിത ആദ്യം ജോലിയിൽ പ്രവേശിച്ചത്. തുടർന്ന് ഡൈവിംഗ് ഓഫീസർ ആയും നേവൽ ഏവിയേറ്റർ ആയും ജോലി ചെയ്തു. ഉന്നത പരി ശീലനത്തിന് ശേഷം ഹെലികോപ്റ്റർ കോംബാറ്റ് സപ്പോർട്ട് സ്ക്വാർഡ്രനിൽ ചേരുകയും ഓപ്പറേഷൻ ഡിസേർട്ട് ഷീൽഡ്, ഓപ്പറേഷൻ പ്രൊവൈഡ് കംഫർട്ട് എന്നിവയിൽ പങ്കാളിയാവുകയും ഫ്ലോറിഡയിലെ ചുഴലിക്കാറ്റിനെ തുടർന്നുണ്ടായ ദുരിതാശ്വാസ പ്രവർ ത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുകയും ചെയ്തു. ഇതിനിടയിൽ മൈക്കേൽ ജെ. വില്യംസ് എന്ന പോലീസ് ഓഫീസറെ സുനിത വിവാഹം ചെയ്തു.

സുനിതയുടെ ബഹിരാകാശ യാത്രകൾ

1998-ൽ നാസ (NASA) സുനിത വില്യംസിനെ ബഹിരാകാശ യാത്രികയായി തിരഞ്ഞെടുത്തു. സുനിതയുടെ ഇതിഹാസതുല്യമായ ബഹിരാകാശ ജീവിതത്തിനു തുടക്കമാവുന്നത് അങ്ങനെയാണ്. 2006, 2012, 2024 വർഷങ്ങളിൽ മൂന്ന് ബഹിരാകാശ ദൗത്യങ്ങളിൽ സുനിത പങ്കെടുത്തു. 62 മണിക്കൂറും 6 മിനുട്ടും ബഹിരാകാശത്ത് നടന്നുകൊണ്ട് ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമയം ബഹിരാകാശത്തു നടന്ന വനിതയായി സുനിത മാറി. മൂന്ന് ദൗത്യങ്ങളിലായി 608 ദിവസം അവർ ബഹിരാകാശത്ത് ചെലവഴിച്ചു.

2006 ഡിസംബർ 9ന് ഡിസ്കവറി ബഹിരാകാശ പേടകത്തിലാണ് സുനിത വില്യംസ് തന്റെ ആദ്യത്തെ ബഹിരകാശ യാത്ര നടത്തിയത്, 2007 ജനുവരി 31ന് അവർ ആദ്യമായി ബഹിരാകാശത്തു നടന്നു. ആ ദൗത്യത്തിൽ തന്നെ 4 ബഹിരാകാശ നടത്തങ്ങളിലൂടെ 29 മണിക്കൂർ 17 മിനിറ്റ് നടന്നുകൊണ്ട് ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമയം ബഹിരാകാശത്ത് നടക്കുന്ന വനിത എന്ന റെക്കോർഡ് സുനിത സ്വന്തമാക്കി. 2007 ഏപ്രിൽ 16ന് അന്താരാഷ്ട്ര ബഹിരാകാശനിലയത്തിലെ ട്രെഡ് മില്ലിൽ ഓടിക്കൊണ്ട് അവർ ബോസ്റ്റൺ മാരത്തോണിൽ പങ്കെടുത്തു. നാലു മണിക്കൂറും 24 മിനിറ്റുമാണ് അവർ അവിടെ ഓടിത്തീർത്തത്. ബഹിരാകാശത്ത് നിന്ന് മാരത്തൺ ഓടിയ ആദ്യ വ്യക്തിയായി സുനിത. ആദ്യ ദൗത്യം പൂർത്തിയാക്കി 2007 ജൂൺ 22 നാണ് ഭൂമിയിൽ മടങ്ങിയെത്തിയത്.

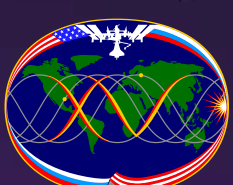
തന്റെ രണ്ടാം ദൗത്യത്തിൽ 2012 ജൂലൈ 14ന് റഷ്യൻ ബഹിരാകാശ പേടകമായ സോയൂസിൽ സുനിത വില്യംസ് യാത്ര തിരിച്ചു. പര്യവേക്ഷകസംഘത്തിന്റെ കമാന്റർ പദവിയും അവർക്കായിരുന്നു. രണ്ടാം തവണ 127 ദിവസമാണ് സുനിത ബഹിരാകാശത്ത് ചിലവഴിച്ചത്.

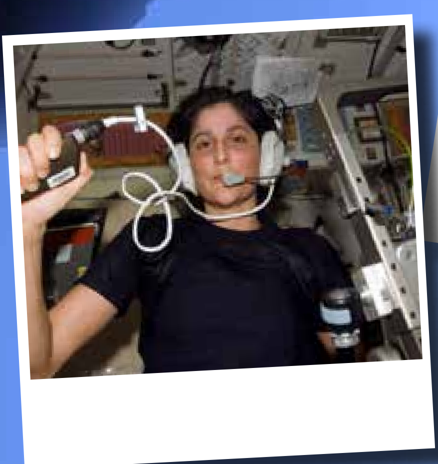
ഏറെ ആഗോള ശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റിയ തന്റെ മൂന്നാം ദൗത്യത്തിൽ ബോയിങ് കമ്പനി നിർമ്മിച്ച് അന്താരാഷ്ട്ര സ്പേസ് സ്റ്റേഷനിലേക്ക് അയച്ച സ്റ്റാർലൈനർ പേടകത്തിലാണ്, സുനിതാവില്യംസും ബുച്ച് വിൽമോറും 2024 ജൂൺ അഞ്ചിന് യാത്രതിരിച്ചത്. ഇരുവരും എട്ടു ദിവസത്തെ ഗവേഷണത്തിനാണ് സ്പേസ് സ്റ്റേഷനിൽ എത്തിയത്. ജൂൺ 14ന് തിരികെ പോരേണ്ടതായിരുന്നു. ദൗർഭാഗ്യവശാൽ സ്റ്റാർലൈനർ പേടകത്തിലെ ഹീലിയം ചോർച്ചയും, പേടകത്തിന്റെ ത്രസ്റ്ററുകൾക്ക് സംഭവിച്ച തകരാറും, ഇരുവരുടെയും മടക്കയാത്ര അനിശ്ചിതത്വത്തിലാക്കി. Space X Crew 10 ദൗത്യസംഘത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ 2025 മാർച്ച് 19നു ഭൂമിയിലെത്തി. മൂന്നാം ദൗത്യത്തിൽ ബഹിരാകാശത്ത് ചിലവഴിച്ചത് 258 ദിവസങ്ങൾ.

ചില സവിശേഷതകൾ :

ബഹിരാകാശ വസ്ത്രം (സ്പേസ്സ്യൂട്ട്)

സുനിത ബഹിരാകാശത്ത് ധരിച്ചിരുന്നത് Extravehicular Mobility Unit (EMU) എന്ന പ്രത്യേക സ്പേസ്സ്യൂട്ടാണ്, ബഹിരാകാശ നടത്തത്തിന് (spacewalk) വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്ത്രമാണിത്. സ്പേസ്സ്യൂട്ട് ഒരു ചെറിയ ബഹിരാകാശ കപ്പൽ പോലെയാണ്! ഇത് ശൂന്യതയിൽ (vacuum) സംരക്ഷണം





നൽകുന്നു, ഓക്സിജൻ നൽകുന്നു, ശരീരതാപനില നിയന്ത്രിക്കുന്നു, ബഹിരാകാശത്തെ ചെറിയ കല്ലുകളിൽ (micrometeoroids) നിന്ന് സുരക്ഷിതമാക്കുന്നു. ഓക്സിജൻ ടാങ്ക്, തണുപ്പിക്കൽ സംവിധാനം സുതാര്യമായ ഹെൽമെറ്റ്, ടീമുമായി ആശയ വിനിമയം നടത്താൻ റേഡിയോ എന്നിവയാണ് മുഖ്യ സവിശേഷതകൾ. വസ്ത്രത്തിന്റെ ഭാരം ഏകദേശം 120

Photo Courtesy:
Wikipedia.org, Wikimedia Commons

കിലോ വരും. പക്ഷേ ബഹിരാകാശത്ത് ഭാരമില്ലല്ലോ! 2024-ലെ ബോയിങ് ദൗത്യത്തിൽ സുനിതയും ബുച്ച് വിൽമോറും പ്രത്യേകം രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ബോയിംഗ് ബ്ലൂ സ്പേസ്സ്യൂട്ട് ആണ് ധരിച്ചത്. ഇതിന് 9 കിലോ ഭാരം മാത്രമേ ഉള്ളൂ എന്നതാണ് മുഖ്യ പ്രത്യേക.

ഉപയോഗിച്ച ഉപകരണങ്ങൾ

ബഹിരാകാശ നിലയത്തിൽ സുനിത നിരവധി ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ബഹിരാകാശ നിലയത്തിന് പുറത്ത് വസ്തുക്കൾ നീക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വലിയ റോബോട്ട് കൈ റോബോട്ടിക് ആം (Canadarm2), പരീക്ഷണങ്ങൾക്കായി മൈക്രോസ്കോപ്പുകൾ, സെൻസറുകൾ, സാമ്പിൾ ശേഖരണ ഉപകരണങ്ങൾ, നാവിഗേഷൻ ഉപകരണങ്ങൾ, ബഹിരാകാശ നടത്തത്തിനിടയിൽ അകലെ പോയാൽ തിരികെ വരാൻ സഹായിക്കുന്ന SAFER (Simplified Aid for EVA Rescue) എന്ന ജെറ്റ്പാക്ക്, വ്യായാമ ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ബഹിരാകാശ നിലയത്തിൽ സുനിത ഉപയോഗിച്ചത്.

എന്തൊക്കെ കഴിച്ചു?

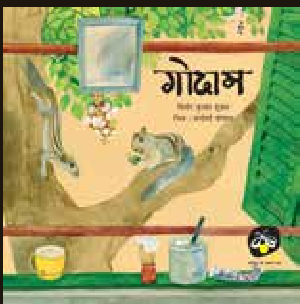
NASA-Space Food Systems Laboratory-യിൽ തയ്യാറാക്കിയ പാക്ക് ചെയ്ത ഭക്ഷണ വിഭവങ്ങളായ പിസ്സ, റോസ്റ്റഡ് ചിക്കൻ, ഷ്രിമ്പ് കോക്ടെയ്ൽ, ടൂന, സൂപ്പ് എന്നിവയാണ് പ്രധാന ഭക്ഷണ വസ്തുക്കൾ. കൂടാതെ വെള്ളം ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന സൂപ്പ്, പാസ്ത, ഫ്രീസ്-ഡ്രൈഡ് ഭക്ഷണം, പഴങ്ങൾ എന്നിവയും ഉപയോഗിച്ചു. ഭക്ഷണം പൊങ്ങിപ്പോകാതിരിക്കാൻ വെൽക്രോ ഉപയോഗിച്ച് ട്രേയിൽ ഒട്ടിക്കും. സുനിത റോമൈൻ ലെറ്റസ് എന്ന ഇലക്കറി ബഹിരാകാശനിലയത്തിൽ വളർത്തിയിരുന്നു. ഇത് ഭക്ഷണത്തിനും ഗവേഷണത്തിനും ഉപയോഗിച്ചു. സുനിത തന്റെ ഇന്ത്യൻ സംസ്കാരത്തിന്റെ സൂചകമായി സമോസ ബഹിരാകാശനിലയത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയിരുന്നു!

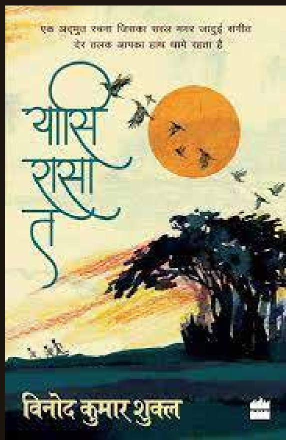
വിനോദം

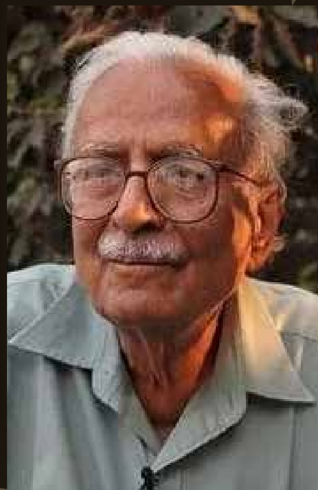
ബഹിരാകാശത്തായാലും മനസ്സിനെ ഉന്മേഷമുള്ളതാക്കാൻ ജോലിക്ക് പുറമെ വിനോദവും വളരെ പ്രധാനമാണ്. സുനിത ബോസ്റ്റൺ മാരത്തൺ ട്രെഡ്മില്ലിൽ ഓടി പൂർത്തിയാക്കി. ഇത് ഒരു വിനോദവും ശാരീരികക്ഷമത നിലനിർത്താനുള്ള വഴിയുമായിരുന്നു. ലാപ്ടോപ്പുകളിൽ സിനിമകൾ കാണാനും സംഗീതം കേൾക്കാനും സൗകര്യമുണ്ടായിരുന്നു. ബഹിരാകാശത്ത് നിന്ന് ഭൂമിയുടെ ചിത്രങ്ങൾ പകർത്തുന്നത് സുനിതയ്ക്ക് ഏറെ ഇഷ്ടമായിരുന്നു. വീഡിയോ കോളുകൾ, ഗെയിമുകൾ, കഥ പറയൽ എന്നിവ വഴി അവർ ടീം അംഗങ്ങളുമായി സമയം ചെലവഴിച്ചു.

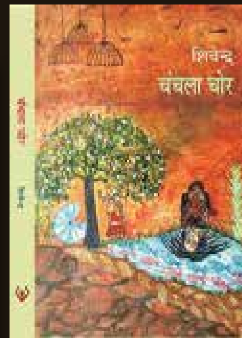
വിനോദ്കുമാർ ശുക്ല: മാനവികതയുടെ എഴുത്തുകാരൻ

വിനു എ









അമ്പത്തിയൊമ്പതാമത് ജ്ഞാനപീഠപുരസ്കാരം ലഭിച്ചിരിക്കുന്നത് വിനോദ് കുമാർ ശുക്ലയ്ക്കാണ്. ഹിന്ദി സാഹിത്യത്തിന് അദ്ദേഹം നൽകിയ സംഭാവനകൾ മാനിച്ചാണ് അംഗീകാരം.

ഹിന്ദി സാഹിത്യത്തിന് പുതിയൊരു ഭാവുകത്വം സമ്മാനിച്ച എഴുത്തുകാരനാണ് വിനോദ് കുമാർ ശുക്ല. മനുഷ്യനെ അറിയുന്നതായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ രചനകൾ. ഗ്രാമീണ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ എഴുത്ത് വികസിക്കുന്നത്. അതിനാൽ തന്നെ ജീവിതത്തെ ഏറ്റവും ഗഹനമായി തന്നെ അദ്ദേഹം പകർത്തുന്നുണ്ട്. ജീവിതത്തോടുള്ള ഗാഢമായ ബന്ധം അദ്ദേഹത്തിന്റെ കഥാപാത്രങ്ങളിൽ കാണാനാവും.

ഛത്തീസ്ഗഡിലെ രാജ്നന്ദ് ഗാവിലായിൽ 1937 ജനുവരി 1 നായിരുന്നു വിനോദ് കുമാർ ശുക്ല ജനിച്ചത്. ജീവിതം ഏറെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നിറഞ്ഞതായിരുന്നു. ജവഹർലാൽ നെഹ്റു കാർഷിക സർവകലാശാലയിൽ നിന്നും കൃഷിയിൽ എം എസ് സി നേടി. റായ്പൂർ ഇന്ദിരാഗാന്ധി കാർഷിക സർവകലാശാലയിൽ അധ്യാപകനായി ജോലി ചെയ്തു.

ഗ്രാമീണതയും അതിന്റെ സൗന്ദര്യവും നിഷ്കളങ്കതയുമൊക്കെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ രചനകളിൽ കാണാനാവും. മനുഷ്യന്റെ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളെ ഉൾകാഴ്ചയോടെ അദ്ദേഹം കാണുകയും അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. 1971 ലാണ് ആദ്യത്തെ കവിതാസമാഹാരമായ ലഗ് ബഗ് ജയ്ഹിന്ദ് പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്.

സാധാരണ മനുഷ്യരാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ രചനകളിലേറെയും. അവരുടെ വികാര, വിചാരങ്ങൾ അദ്ദേഹം സരളമായി പകർത്തി. തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായ ശൈലിയാൽ സാഹിത്യത്തിലെ പരമ്പരാഗതരീതികളിൽ വലിയ മാറ്റം സൃഷ്ടിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിന് സാധിച്ചു. പുതുശ്വാസം പകർന്ന രചനകൾ മാജിക്കൽ റിയലിസത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. വ്യതിരിക്തമായ ഭാഷാഘടനയും വൈകാരികതയും കാവ്യരംഗത്ത് അംഗീകാരം നേടിക്കൊടുത്തു.

കവി എന്നതിനേക്കാൾ കഥാകൃത്തെന്ന

ജ്ഞാനപീഠം

ഇന്ത്യയിൽ സാഹിത്യത്തിന് നൽകുന്ന പരമോന്നതമായ പുരസ്കാരമായാണ് ജ്ഞാന പീഠത്തെ കണക്കാക്കുന്നത്. ടൈംസ് ഓഫ് ഇന്ത്യ ഗ്രൂപ്പിന്റെ ഉടമസ്ഥതയിലുള്ള ഭാരതീയ ജ്ഞാനപീഠം ട്രസ്റ്റാണ് ഈ പുരസ്കാരം നൽകുന്നത്. 1961 ൽ സാഹു ശാന്തി പ്രസാദ് ജെയ്ൻ മുന്നോട്ടുവെച്ച ആശയത്തിൽ നിന്നായിരുന്നു തുടക്കം. 1965 മുതൽ പുരസ്കാരം നൽകാൻ ആരംഭിച്ചു.

ഇതുവരെ 65 എഴുത്തുകാർ ജ്ഞാന പീഠ പുരസ്കാരത്തിന് അർഹരായി. പ്രഥമ പുരസ്കാരം ലഭിച്ചത് മലയാളത്തിനായിരുന്നു. ജി ശങ്കരക്കുറുപ്പിന് ഓടക്കുഴൽ എന്ന കൃതിക്കായിരുന്നു അംഗീകാരം ലഭിച്ചത്. 1981 വരെ എഴുത്തുകാരുടെ ഏറ്റവും മികച്ച കൃതികളാണ് പുരസ്കാരത്തിന് പരിഗണിച്ചിരുന്നത്. 1982 മുതൽ സമഗ്ര സംഭാവനപരിഗണിച്ചാണ് പുരസ്കാരം നൽകുന്നത്. ഫലകവും സമ്മാനത്തുകയും സരസ്വതീദേവിയുടെ വെങ്കലശിൽപവും അടങ്ങുന്നതാണ് ജ്ഞാനപീഠ പുരസ്കാരം. 2015 മുതൽ പതിനൊന്ന് ലക്ഷം രൂപയാണ് സമ്മാനത്തുക.

ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടനയുടെ എട്ടാം വകുപ്പിൽ പറയുന്ന ഭാഷകളിലും ഇംഗ്ലീഷിലും എഴുതുന്ന എഴുത്തുകാർക്കാണ് ജ്ഞാനപീഠം നൽകുന്നത്. ഈ പുരസ്കാരം മരണാനന്തരമായി നൽകാറില്ല. ഇതുവരെ 16 ഭാഷകളിലെ 65 എഴുത്തുകാർക്ക് ജ്ഞാനപീഠം ലഭിച്ചു. ഏറ്റവും കൂടുതൽ ലഭിച്ചത് ഹിന്ദിക്കാണ് – 12. കന്നഡ എട്ടും മലയാളം, ബംഗാളി ഭാഷകൾ ആറു വീതവും പുരസ്കാരം നേടിയിട്ടുണ്ട്. ബംഗാളി നോവലിസ്റ്റായ ആശ പൂർണ ദേവിയാണ് ജ്ഞാനപീഠം ലഭിച്ച ആദ്യ വനിത. ജി ശങ്കരക്കുറുപ്പ് (1965), എസ് കെ പൊറ്റക്കാട് (1980), തകഴി ശിവശങ്കരപ്പിള്ള (1984), എം ടി വാസുദേവൻ നായർ (1995), ഒ എൻ വി കുറുപ്പ് (2007), അക്കിത്തം അച്യുതൻ നമ്പൂതിരി (2019) എന്നിവരാണ് പുരസ്കാരം നേടിയ മലയാളികൾ.

നിലയിലാണ് അദ്ദേഹം ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ടത്. ഹിന്ദി നോവൽ സാഹിത്യത്തിൽ വലിയ സാധ്യതകൾ തുറന്നിടുന്നതാണ് അവയെന്ന് പറയാം. നാടോടി ആഖ്യാനവും മനുഷ്യന്റെ സങ്കീർണമായ ജീവിതാഭിലാഷങ്ങളും എന്ന ഒരു പുതിയ ആഖ്യാനരീതി തന്നെ അദ്ദേഹം പരിചയപ്പെടുത്തി. മധ്യവർഗ ജീവിതത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മതലങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന നിരവധി കഥാപാത്രങ്ങളും കഥാസന്ദർഭങ്ങളും അദ്ദേഹം സൃഷ്ടിച്ചു.

വഹ് ആദ്മി ചലാ ഗയാ ഗരം കോട്ട് പഹന്കദർ, വിചാർ കി തരഹ്, സബ് കുച്ഛ് ഹോന ബചാ രഹേഗാ, അതിരിക്ത് നഹി, കവിതാ സേ ലംബി കവിത, ആകാശ് ധർത്തി കോ ഖട്ഖടാതാ ഹേ തുടങ്ങിയവ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രധാന കവിതാസമാഹാരങ്ങളാണ്. ഖിലേഗാ തോ ദേഖേന്ഗെ, നൗക്കർ കീ കമ്മീസ്, ദിവാർമേ ഏക് ഖിടക്കി രഹ്തീ ഥി, ഹരി ഖാസ് കീ ഛപ്പർ വാലി ഝോപ്പടി ഔർ ബൌന പഹാഡ് എന്നീ നോവലുകളും പേട് പർ കംരാ, മഹാവിദ്യാലയ് തുടങ്ങിയ കഥാസമാഹാരങ്ങളും അദ്ദേഹം രചിച്ചു.

നൗക്കർ കീ കമ്മീസ് എന്ന നോവൽ മണി കൗൾ അതേ പേരിൽ സിനിമയാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ദിവാര്‍മേ എക് ഖിഡ്കി രഹ്തീ ഥീ എന്ന നോവലിന് കേന്ദ്രസാഹിത്യ അക്കാദമി പുരസ്കാരം 1999-ൽ ലഭിച്ചു. 2013-ൽ വ്യാസ സമ്മാനം അദ്ദേഹത്തിന് ലഭിച്ചു.

രഘുവർ പ്രസാദെന്ന സാധാരണ മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തിലൂടെയാണ് 'ദീവാർ മേ ഏക് ഖിർകി രേഹ്തി തി ' എന്ന നോവൽ സഞ്ചരിക്കുന്നത്. വളരെ ലളിതവും ഇടുങ്ങിയതുമായ പശ്ചാത്തലത്തിൽ കഥ പറയുന്ന രീതിയാണ് ഈ നോവലിന്റേത്. ഇന്ത്യൻ ജീവിതത്തിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യത്തെയും മനുഷ്യന്റെ അവസ്ഥയും അവതരിപ്പിക്കുന്ന നോവലാണ് 'നൗക്കർ കി കമ്മീസ്'. കഥാപാത്രങ്ങൾക്കും സന്ദർഭങ്ങൾക്കും അനാവശ്യ പ്രാധാന്യം നൽകാതെ ലളിതമായാണ് നോവലിന്റെ അവതരണം.

ഹിന്ദി ഭാഷയിൽ ജ്ഞാനപീഠം ലഭിക്കുന്ന പന്ത്രണ്ടാമത്തെ എഴുത്തുകാരനാണ് വിനോദ് കുമാർ ശുക്ല. ഛത്തീസ്ഗഡിൽ നിന്ന് ജ്ഞാനപീഠ പുരസ്കാരം ലഭിക്കുന്ന ആദ്യത്തെയാളുമാണ്.

Photo Courtesy: Wikipedia.org, Wikimedia Commons

വിശാലഹൃദയർ

ശ്രീപ്രസാദ് വടക്കേപ്പാട്ട്

വിശാല ഹൃദയരെക്കുറിച്ച് നാം ധാരാളമായി കേട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ! എന്നാൽ അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ ഏറ്റവും വിശാലമായ ഹൃദയമുള്ളത് ആർക്കാണെന്നറിയാമോ? ഒരു സംശയവും വേണ്ട നമുക്കറിയാവുന്നതിൽവച്ച് ഏറ്റവും വലിയ ജീവിയായ നീലത്തിമിംഗലത്തിനു തന്നെയാണ് ആകാരത്തിൽ ഏറ്റവും വലിയ ഹൃദയമുള്ളത്. ഈ വിശാല ഹൃദയത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ ഉടമകളെക്കുറിച്ചും കൂടുതലറിയുന്നത് വളരെ രസാവഹമായ കാര്യമാണ്.

Balaenoptera musculus എന്നാണ് നീലത്തിമിംഗലത്തിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം. ഭൂഗോളത്തിലെ നമുക്കറിയാവുന്ന ഏറ്റവും വലുപ്പമുള്ള, സസ്തനി കൂടിയായ ഈ സമുദ്രജീവിയുടെ ഹൃദയത്തിന് 600 കിലോഗ്രാമോളം ഭാരമുണ്ടാകുമത്രെ! ഒരു ചെറിയ കാറിന്റെയത്ര വലുപ്പവും! ഇത്രയും വലുപ്പമുള്ള ഹൃദയം എങ്ങനെയായിരിക്കും പ്രവർത്തിക്കുന്നതെന്ന് നമുക്കൊന്ന് പരിശോധിക്കാം.

സാധാരണഗതിയിൽ നീലത്തിമിംഗലത്തിന്റെ ഹൃദയസ്പന്ദനം മിനിറ്റിൽ എട്ടുമുതൽ പത്തുവരെയാണ്. മനുഷ്യന്റെഹൃദയസ്പന്ദന നിരക്ക് മിനിറ്റിൽ എഴുപതിന് മുകളിലാണെന്ന് ഓർക്കണം! നമ്മുടെ ഹൃദയസ്പന്ദനം നന്നായി കേൾക്കണമെങ്കിൽ സ്റ്റെതസ്കോപ്പിന്റെ ഇയർപീസുകൾ ചെവിയിൽ തിരുകി, അതിന്റെ ഡയഫ്രം നെഞ്ചിലോ പുറത്തോ വയ്ക്കണം. എന്നാൽ നീലത്തിമിംഗലത്തിന്റെ ഹൃദയസ്പന്ദനം സമുദ്രത്തിൽ മൂന്ന് കിലോമീറ്റർ ദൂരെവരെകേൾക്കാൻ സാധിക്കുമത്രേ! നീലത്തിമിംഗലത്തിന്റെ ഹൃദയം അതിന്റെ ഉടമയുടെ മുപ്പത് മീറ്ററോളം നീളവും ഇരുനൂറ് ടണ്ണോളം ഭാരവുമുള്ളശരീരത്തെ ജീവനോടെ നിലനിർത്തുന്ന ഒരു ജൈവ അത്ഭുത

മാണ്. ഈ അവയവം തിമിംഗലത്തിന്റെ ഭീമാകാരമായ ശരീരത്തിലേക്ക് ഓക്സിജൻ വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനായി ഓരോ സ്പന്ദനത്തിലും ഏതാണ്ട് 200 ലിറ്റർ രക്തം പമ്പ് ചെയ്യുന്നു. മറ്റ് മൃഗങ്ങളുടെ ഹൃദയവുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ തിമിംഗലത്തിന്റെ ഹൃദയത്തിന്റെ വലുപ്പം നമ്മളിൽ പലർക്കും അവിശ്വസനീയം എന്നുതന്നെതോന്നാം. ഈ കൂറ്റൻ ഹൃദയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മറ്റുചിലവസ്തുതകൾ അറിയുമ്പോഴാണ് നമ്മൾ ശരിക്കും അത്ഭുതപ്പെടുന്നത്.

തിമിംഗലത്തിന്റെ ഹൃദയത്തിൽനിന്നും രക്തം വഹിക്കുന്ന പ്രധാന ധമനി ഒരു മനുഷ്യന് ഇഴഞ്ഞു കയറാൻ കഴിയുന്നത്ര വലുതാണ്. തിമിംഗലം സമുദ്രത്തിൽ ആഴത്തിൽ മുങ്ങുമ്പോൾ ഹൃദയസ്പന്ദനം മിനിറ്റിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ മാത്രമായി കുറയുന്നു, തിരിച്ച് ജലോപരിതലത്തിലേക്ക് വരുമ്പോൾ, ശരീര ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് കൂടുതൽ ഓക്സിജൻവിതരണം ചെയ്യുന്നതിനായി ഹൃദയസ്പന്ദനം മിനിറ്റിൽ 37 വരെ വേഗത്തിലാക്കുന്നു. ഈ ഹൃദയത്തിലെ വെൻട്രിക്കിളുകൾ ഒരു ബാത്ത് ടബ് നിറയാനുള്ളഅത്രയും രക്തം ഉൾക്കൊള്ളാൻ തക്കവണ്ണം വലുതാണ്.

തിമിംഗലങ്ങൾ ഉഷ്ണരക്തമുള്ള സസ്തനികളാണെന്നും, അവ മത്സ്യവർഗത്തിൽ പെടുന്നില്ല എന്നതും നമുക്കറിയാമല്ലോ. അവയ്ക്ക് ചെകിളകൾ (Gills) ഇല്ലാത്തതിനാൽ വെള്ളത്തിലെ ഓക്സിജൻ ആഗിരണം ചെയ്യാനാകില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ശ്വസിക്കാനായി അവയ്ക്ക് ജലോപരിതലത്തിലേക്ക് വരേണ്ടി വരുന്നു.

നീലത്തിമംഗലങ്ങളുടെ ശ്വസനരീതിയും ധാരാളം പ്രത്യേകതകൾ ഉള്ളതാണ്. ഇവയുടെ ശ്വാസകോശ ശേഷി വളരെ കൂടുതലായതിനാൽ ഓരോ ശ്വാസത്തിലും വളരെയധികം വായു ഉള്ളിലേക്ക് വലിച്ചെടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. തിമിംഗലത്തിന്റെ തലയ്ക്കു മുകളിലായി രണ്ട് നാസാരന്ധ്രങ്ങൾ (Blowholes) ഉണ്ട്. ഇവയെ പ്രത്യേക തരം മൂക്കുകളെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാം. നീലത്തിമിംഗലം ജലോപരിതലത്തിലേക്ക് വന്ന് ശക്തിയായി ഉച്ഛ്വസിക്കുന്നു, ഈ ഉച്ഛ്വാസവായുവിന്റെ വേഗത മണിക്കൂറിൽ അഞ്ഞൂറ് കിലോമീറ്ററോളം വരുമെന്നാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. ഈ ശക്തമായ വായുപ്രവാഹം പത്ത് മീറ്ററോളം ഉയരത്തിൽ ഒരു ജലസ്തംഭത്തെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ശക്തമായി വായു ഉള്ളിലേക്ക് വലിച്ചെടുത്ത് വളരെക്കുറച്ചു നിമിഷങ്ങൾ കൊണ്ടുതന്നെ ശ്വാസകോശം നിറയ്ക്കാനും തിമിംഗലത്തിന് സാധിക്കുന്നു. സാധാരണഗതിയിൽ അവ ശ്വസോച്ഛ്വാസത്തിനായി 5 മുതൽ 15 മിനിറ്റ് വരെ ഇടവിട്ട് സമുദ്രോപരിതലത്തിലേക്ക് വരുന്നു.

നീലത്തിമിംഗലങ്ങൾക്ക് അര കിലോമീറ്റർ ആഴത്തിൽ മുങ്ങാൻ കഴിയുമെന്ന് മാത്രമല്ല അര മണിക്കൂറോളം വെള്ളത്തിനടിയിൽ തുടരാനും കഴിയും. ഇങ്ങനെ ആഴത്തിൽ കിടക്കുന്നതിന് ശരീരത്തിലെ ഓക്സിജൻ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ സംരക്ഷണത്തിൽ ഹൃദയം നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. തിമിംഗലം വെള്ളത്തിനടിയിലേക്ക് ഊഴിയിടുമ്പോൾ ഓക്സിജൻ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനായി ഹൃദയമിടിപ്പ് ഗണ്യമായി കുറയുന്നു. ഈ സമയത്ത് ഓക്സിജൻ സമ്പുഷ്ടമായ രക്തത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും തലച്ചോർ,

ഊഴിയിടുന്നതിന് ആവശ്യമായ പേശികൾ തുടങ്ങിയ അവശ്യ അവയവങ്ങളിലേക്ക് മാത്രം അയക്കുന്നു. തിമിംഗലം താഴ്ചയിൽ നിന്നും മുകളിലേക്ക് തുഴഞ്ഞ് പൊങ്ങുമ്പോൾ ശരീരത്തിലെ ബാക്കി ഭാഗങ്ങളിലെ ഓക്സിജന്റെ അളവ് പുനഃസ്ഥാപിക്കാൻ ഹൃദയമിടിപ്പ് അതിവേഗം വർദ്ധിക്കുന്നു. തിമിംഗലത്തിന്റെ പേശികളിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ മയോഗ്ലോബിൻ (Myoglobin) ഉണ്ട്, ഇത് ഓക്സിജൻ സംഭരിക്കുന്ന ഒരു പ്രോട്ടീൻ ആണ്. ഇതാണ് വളരെനേരം വെള്ളത്തിനടിയിൽ കഴിയാൻ തിമിംഗലത്തെ സഹായിക്കുന്നത്.

തിമിംഗലങ്ങളുടെ ഉറക്കവും വിശേഷപ്പെട്ടതാണ്. നമ്മെപ്പോലെ ബോധംകെട്ട് അവ ഉറങ്ങാറില്ല. ഉറക്കസമയത്ത് തിമിംഗലങ്ങൾ അവയുടെ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം മാത്രം വിശ്രമിപ്പിക്കുന്നു, ഇത് ഉറക്കത്തിനിടയിലും അവയെ ഇടയ്ക്കിടെ ജലോപരിതലത്തിലേക്ക് വന്ന് ശ്വസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നതിന് സഹായിക്കുകയും, മറ്റ് അവശ്യ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടരാൻ അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

19-20 നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള വേട്ട കാരണം വളരെയധികം നീലത്തിമിംഗലങ്ങൾ കൊല്ലപ്പെട്ടു. ഈ നൂറ്റാണ്ടിന്റെ തുടക്കത്തിൽ അവയെ വംശനാശഭീഷണി നേരിടുന്ന ജീവികളായി പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. വിവിധ പഠനങ്ങൾ പ്രകാരം ഇന്ന് ഭൂമിയിൽ അവശേഷിക്കുന്നത് ഏകദേശം 25,000 നീലത്തിമിംഗലങ്ങൾ മാത്രമാണ്. ഈ സൗമ്യരായ ഭീമൻമാരുടെ എണ്ണത്തിലുണ്ടായ തകർച്ചയ്ക്ക് പ്രധാനമായും കാരണമായത് മനുഷ്യരുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒന്നിലധികം ഘടകങ്ങളാണ്.

കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനംമൂലം ഭക്ഷ്യശൃംഖലയിലുണ്ടായ വിടവുകൾ അവ

യുടെ ഭക്ഷണ വിതരണത്തെ വല്ലാതെ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. കപ്പൽ ഗതാഗതം ക്രമാതീതമായി വർധിച്ചത് തിമിംഗലങ്ങളും കപ്പലുകളും തമ്മിലുള്ള കൂട്ടിയിടി പലമടങ്ങ് കൂടാൻ കാരണമായി. ഇത് അവയെ ഗുരുതരമായി പരിക്കേൽപ്പിക്കുകയും, ക്രമേണ മരണത്തിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. സമുദ്രത്തിലെ ശബ്ദമലിനീകരണം തിമിംഗലങ്ങളുടെ ആശയവിനിമയത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതു മൂലം അവ ദിശതെറ്റി തീരത്തോട് അടുക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ഭീമമായ വലുപ്പം കാരണം അവയ്ക്ക് തിരിച്ച് കടലിലേക്ക് പോകാൻ സാധിക്കാതിരിക്കുകയും, സൂര്യാതപത്താൽ അവ മരണത്തിന് കീഴടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്ന വാർത്തകൾ മാധ്യമങ്ങളിൽ നമ്മൾ കണ്ടിട്ടുള്ളത് ഈ അവസരത്തിൽ ഓർക്കാം.

സമുദ്രത്തിൽ നടക്കുന്ന വിവരണാതീതമായ പ്ലാസ്റ്റിക് മലിനീകരണവും തിമിംഗലങ്ങളുടെ നിലനിൽപ്പിന് കടുത്ത ഭീഷണി ഉയർത്തുന്നുണ്ട്.

തുടർച്ചയായ സംരക്ഷണ പ്രവർത്തനങ്ങളും ആഗോള ബോധവൽക്കരണവും കൊണ്ട്, നീലത്തിമിംഗലങ്ങളുടെ എണ്ണം കൂടുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. വംശനാശഭീഷണി നേരിടുന്ന, സൗമ്യരും ഭീമാകാര രൂപികളുമായ ഈ സമുദ്രജീവികളെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് നാം എപ്പോഴും ഓർക്കേണ്ടതാണ്. അവയുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയുടെ സംരക്ഷണം ഭാവി തലമുറയ്ക്ക് സമുദ്രത്തിലെ അത്ഭുതങ്ങളെ കാണാനും ആസ്വദിക്കാനും ഉള്ള അവസരം ഉണ്ടാക്കുമെന്ന് നമുക്ക് പ്രത്യാശിക്കാം.

കടപ്പാട്:
https://oceaninstitute.org/
https://whalescientists.com/

അഹങ്കാരം ആപത്ത്

പള്ളിയറ ശ്രീധരൻ

നാട്ടിൻപുറത്ത് ഒരു വീട്ടിൽ രണ്ട് പൂച്ച കൾ താമസിച്ചിരുന്നു. ഒന്നിന്റെ നിറം വെളുപ്പായിരുന്നു. മറ്റേതിന്റെ നിറം കറുപ്പും. വെളുത്തതിനെ വീട്ടുകാർ വെള്ളച്ചി എന്നാണ് വിളിച്ചിരുന്നത്. കറുത്തനിറമുള്ള തിനെ കറുമ്പി എന്നും. വീട്ടുകാർ അവർക്ക് നന്നായി ഭക്ഷണം കൊടുത്തിരുന്നു. അതു കൊണ്ട് ജീവിതം സുന്ദരം സുഖകരം.

വെളുത്ത പൂച്ചക്ക് കറുത്തതിനേക്കാൾ സൗന്ദര്യം കൂടുതലുണ്ട് എന്നൊരു അഹ ങ്കാരം ഉണ്ടായിരുന്നു. അതിനാൽ കറുമ്പി യോട് ഒരുതരം വെറുപ്പ് ഉണ്ടായിരുന്നു. നല്ല ചങ്ങാത്തത്തിൽ ആയിരുന്നില്ല. പലപ്പോഴും ഒറ്റക്ക് തന്നെയാണ് നടപ്പ്.

ഒരു ദിവസം വീട്ടുകാർ വീട് പൂട്ടി സ്ഥലം വിട്ടു. എങ്ങോട്ട് പോയെന്നോ എപ്പോൾ തിരിച്ചുവരുമെന്നോ അറിയാൻ കഴി ഞ്ഞില്ല. ഭക്ഷണത്തിന് വേറെ വഴിയന്വേഷി ക്കാൻ അവർ നിർബന്ധിതരായി. തമ്മിൽ നല്ല രസത്തിലല്ലാതിരുന്നതിനാൽ ഒന്നിച്ച് പോകാൻ അവർ തയ്യാറായില്ല. രണ്ട് പേരും ഒറ്റയ്ക്ക് തന്നെ ഭക്ഷണം തേടി പുറപ്പെട്ടു. വൈകുന്നേരമായപ്പോൾ കറുമ്പി സന്തോഷ ത്തോടെയാണ് തിരിച്ച് വന്നത്. വെള്ളച്ചിക്ക് കാര്യമായ ഭക്ഷണമൊന്നും കിട്ടിയില്ല.

പിറ്റേ ദിവസവും സ്ഥിതി വ്യത്യസ്ത മായിരുന്നില്ല. കറുമ്പി എവിടെ നിന്നോ നല്ല ഭക്ഷണം കഴിച്ചു വരുന്നു. എവിടെ നിന്ന് ഭക്ഷണം കിട്ടുന്നു എന്ന് കറുമ്പിയോട് ചോദിക്കാൻ വെള്ളച്ചിക്കൊരു മടി. ഒടുവിൽ വെള്ളച്ചി ചോദിക്കാൻ തന്നെ തീരുമാനിച്ചു.

''നിനക്ക് എവിടെ നിന്നാണ് എല്ലാ ദിവസവും നല്ല ഭക്ഷണം കിട്ടുന്നത്.''

വെള്ളച്ചി ചോദിച്ചു.

''കുറച്ച് ദൂരെ നല്ല ഒരു വീടുണ്ട്. അവർ എല്ലായ്പ്പോഴും നല്ല മീൻ വാങ്ങി മീനിന്റെ തലയും മറ്റും എനിക്ക് തിന്നാൻ തരും. മീൻ മുറിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ അടുത്ത് ഇരു ന്നാമതി. നിനക്കും വേണമെങ്കിൽ എന്റെ കൂടെ വരാം.''

കറുമ്പി പറഞ്ഞു.

പിറ്റേ ദിവസം അവർ രണ്ടുപേരും കൂടി ആ വലിയ വീട്ടിൽ ചെന്നു. കുറച്ചുനേരം അവിടെയൊക്കെ ഒന്ന് കറങ്ങി. അൽപനേരം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഒരു പാത്രത്തിൽ മീൻ കൊണ്ടുവച്ച് വീട്ടുകാരി അകത്തേക്ക് പോയി.

ഇത് നല്ല തക്കം. വെള്ളച്ചി പാത്രത്തി ലേക്ക് എടുത്തുചാടി ഒരു മീനിനെ പൊക്കി എടുത്തു. വീട്ടുകാരി ഇത് കണ്ടു. അവർ വെള്ളച്ചിയെ ഒരു വടി എടുത്ത് തല്ലാൻ നോക്കിയെങ്കിലും തല്ല് കൊണ്ടില്ല. കിട്ടിയ മീനും കൊണ്ട് വെള്ളച്ചി ഓടി രക്ഷപ്പെട്ടു. കറുമ്പി അവിടെതന്നെ പതുങ്ങി നിന്നു. പതിവുപോലെ കുറച്ച് മീനിന്റെ തല കിട്ടി. അവ കഴിച്ച് സ്വന്തം താമസ സ്ഥലത്തേക്ക് തിരിച്ചു.

പിറ്റേ ദിവസവും അവർ രണ്ടുപേരും ആ വീട്ടിലെത്തി. ഇന്നും വന്നിരിക്കയാണോ മീൻ മോഷ്ടിക്കാൻ. ഒരു വടി എടുത്ത് വീട്ടു കാരിവെള്ളച്ചയെ അടിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. പക്ഷെ

വര: പി ജി ബാലകൃഷ്ണൻ

വെള്ളച്ചി വേഗം ഓടി രക്ഷപ്പെട്ടു. കറുമ്പി കാത്തിരുന്നു.
പതിവ് പോലെ നല്ല ഭക്ഷണം കിട്ടി.
''നീ പെട്ടെന്ന് മീൻ ചാടി തട്ടിയെടുത്തതാണ് പ്രശ്നമായത്. ഇനി നിന്നെ അവിടെ അടുപ്പിക്കില്ല.''
കറുമ്പി വെള്ളച്ചിയോട് പറഞ്ഞു.
''കുറച്ച് ദിവസമായില്ലേ നല്ല ഭക്ഷണം കഴിച്ചിട്ട്. നല്ല മീൻ കണ്ടപ്പോൾ വല്ലാത്ത കൊതിയായി. അതാണ് ആക്രാന്തം കാണിച്ചത്. അത് മോശമായി.'' വെള്ളച്ചി പറഞ്ഞു.
''ഞാൻ അവർ തന്നത് എടുക്കാറേ ഉള്ളൂ. നിന്റെ ആക്രാന്തമാണ് നിനക്ക് വിനയായത്. ഇനി നിന്നെ അവിടെ അടുപ്പിക്കില്ല. ഇനി എന്ത് ചെയ്യും? ഞാനൊരു സൂത്രം പറയാം. നിന്റെ ശരീരത്തിൽ അവിടവിടെ എന്തെങ്കിലും വാരിപ്പൂശ്. എന്നാൽ നിന്നെ തിരിച്ചറിയില്ല.''
''നല്ല ഐഡിയ. കുറച്ച് കരി സംഘടിപ്പിച്ച് കലക്കി ശരീരത്തിൽ പൂശാം.''
വെള്ളച്ചി കുറച്ച് കരി സംഘടിപ്പിച്ച് കലക്കി ശരീരത്തിൽ പലയിടത്തും പൂശി. വലിയ സുന്ദരിയാണെന്ന വെള്ളച്ചിയുടെ അഹങ്കാരം ഇതോടെ അവസാനിച്ചു. അവർ രണ്ട് പേരും ഒന്നിച്ച് പോയി. ആ വീട്ടിൽ നിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ തുടങ്ങി. അതോടെ അഹങ്കാരം ആപത്ത് എന്ന് സുന്ദരിക്ക് മനസ്സിലായി.

ലഹരിയല്ല ജീവിതം ജീവിതമാണ് ലഹരി

ഡോ. ബി പത്മകുമാർ

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നടക്കുന്ന കുറ്റകൃത്യങ്ങളുടെയെല്ലാം പിറകിൽ ഒരു അദൃശ്യസാന്നിധ്യമായി ലഹരിയുണ്ട്. കൗമാരപ്രായക്കാരായ കുട്ടികളും ചെറുപ്പക്കാരുമാണ് ഇത്തരം ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ കെണിയിൽ വീഴുന്നത്. എന്തിനെയും അനുകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന പ്രായമാണല്ലോ കുട്ടിക്കാലം. മുതിർന്ന കൂട്ടുകാരുടെ സ്വാധീനങ്ങളും. ചില സിനിമകളിലും മറ്റും കാണുന്ന ദൃശ്യങ്ങളുമൊക്കെ കുട്ടികളെ ലഹരിയുടെ ചതിക്കുഴികളിൽ വീഴ്ത്താനിടയുണ്ട്. ജീവിതകാലം മുഴുവൻ അടിമകളായി മാറ്റാൻ കഴിവുള്ള ഇത്തരം രാസലഹരി മരുന്നുകൾ ഒരിക്കലും തുടങ്ങാതിരിക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. ലഹരി ഉപയോഗം മൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും ലഹരിവസ്തുക്കളിൽ നിന്ന് വഴിമാറി നടക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും നമുക്ക് ചില കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാം.

ആശ്രയത്വം ഉണ്ടാക്കുന്ന ലഹരി

ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിവുള്ള വസ്തുക്കളാണ് ലഹരിവസ്തുക്കൾ. ഇവയുടെ തുടർച്ചയായ ഉപയോഗം അഡിക്ഷൻ അഥവാ ആശ്രയത്വം ഉണ്ടാക്കും. ഏതുസമയവും ലഹരിയെക്കുറിച്ചുമാത്രം ചിന്തിച്ചിരിക്കുന്നതാണ് മാനസികമായ ആശ്രയത്വം. ശാരീരികമായ ആശ്രയത്വത്തെ തുടർന്നാണ് ലഹരി ഉപയോഗം നിർത്തുമ്പോൾ ഗുരുതരമായ പിന്മാറ്റലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. പൂർണമായും ലഹരിക്കടിമയാകുന്ന വ്യക്തിക്ക് ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾപോലും ചെയ്യാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവരുമായി മാത്രമായിരിക്കും സൗഹൃദം. സാമൂഹികബന്ധങ്ങളും കുടുംബങ്ങളും തകരാറിലാകുന്നു. വേഷവിധാനത്തിലും ശുചിത്വകാര്യങ്ങളിലുമൊക്കെ താത്പര്യം കുറയുന്നു. ജീവിതമല്ല ഇവരുടെ ലഹരി മറിച്ച് ലഹരി ജീവിതമായി മാറുന്നു.

കൂട്ടുകാരൻ ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ?

കൂടെ പഠിക്കുന്നവരോ കൂട്ടുകാരോ ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാനാകും? കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിലും മറ്റും ഉണ്ടാകുന്ന അസ്വാഭാവികമായ വ്യത്യാസങ്ങളിലൂടെ നമുക്ക് ഇതറിയാനാകും. നന്നായി പഠിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന കുട്ടി പഠനത്തിൽ പിന്നാക്കം പോകുന്നതാണ് പ്രധാനലക്ഷണം. പരീക്ഷയിൽ പഴയതുപോലെ നല്ല മാർക്കുകൾ ലഭിക്കാതെ വരുന്നു. കൂട്ടുകൂടാനും ഒത്തുചേരാനും മറ്റും വിമുഖത കാണിച്ചെന്നുവരാം. ചിലകു

ട്ടികൾ വീട്ടിലും സ്കൂളിലുമൊക്കെ നിരന്തരം വഴക്കുണ്ടാക്കുകയും പ്രശ്നക്കാരായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടാൽ കൂട്ടുകാർ സ്വകാര്യമായി അധ്യാപകരുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തണം. അധ്യാപകർ ഇവരുടെ രക്ഷിതാക്കളുമായി ആലോചിച്ച് ലഹരിയുടെ നീരാളിപ്പിടുത്തത്തിൽ നിന്ന് ഇവരെ രക്ഷപ്പെടുത്താനുള്ള മാർഗങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കണം.

MDMA മാരകരാസലഹരി

കൂട്ടുകാർ പത്രങ്ങളിലും മറ്റും ഏറ്റവും കൂടുതൽ വായിക്കുന്ന വാർത്തയായിരിക്കുമല്ലോ പോലീസ് റെയ്ഡിൽ എം ഡി എം എ പിടിച്ചെടുത്തു എന്നത്. രാസലഹരി മരുന്നുകളിൽ വെച്ചേറ്റവും മാരകമായ ലഹരി മരുന്നാണ് എം ഡി എം എ. മെത്തിലിൻ ഡയോക്സി മെത്താംഫിറ്റമിൻ എന്ന രാസവസ്തുവിന്റെ ചുരുക്കപ്പേരാണ് എം ഡി എം എ. ക്യാപ്സൂളിന്റെ രൂപത്തിലും ഗുളികയായുമൊക്കെയാണ് ഇവ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നത്. ഈ രാസലഹരി ഉണ്ടാക്കുന്ന ഉന്മാദവസ്ഥയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നവരെ അടിമയാക്കുന്നത്. നിശാ പാർട്ടികളിലും മറ്റും പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് മണിക്കൂറുകളോളം ആടാനും പാടാനുമൊക്കെയുള്ള ഊർജം ഈ രാസലഹരി നൽകിയെന്നുവരാം. എം ഡി എം എ യുടെ ഉപയോഗത്തെ തുടർന്ന് ശരീരതാപനില വർധിക്കുന്നു. ഹൃദയസ്പന്ദനനിരക്കും രക്തസമ്മർദ്ദവും ഉയരുന്നു. ശരീരം അമിതമായി വിയർക്കുന്നതിനെ തുടർന്ന് നിർജലീകരണവും ലവണനഷ്ടവും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് വൃക്കത്തകരാറുകൾക്കും മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തനവൈകല്യത്തിനുമിടയാക്കാം. എം ഡി എം എ ഉപയോഗിച്ച വ്യക്തി പെട്ടെന്ന് കുഴഞ്ഞുവീഴാനും അപസ്മാരലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനുമിടയുണ്ട്. പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിലെത്തിച്ചില്ലെങ്കിൽ മരണംപോലും സംഭവിക്കാം. ദീർഘനാളായി ഇത്തരം രാസലഹരി വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് വിഷാദം, ഉത്സാഹമില്ലായ്മ, ഉറക്കക്കുറവ്, അമിത ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളുമുണ്ടാകാം.

ജീവിതമാകട്ടെ ലഹരി

ഹെൽത്ത് ഈസ് വെൽത്ത് എന്ന് കൂട്ടുകാർ ഓർക്കണം. ആരോഗ്യമാണ് ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്ത്. ആരോഗ്യത്തെ നാം കണ്ണിലെ കൃഷ്ണമണിപോലെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കണം. ലഹരി ഉപയോഗം ഉൾപ്പെടെ ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനികരമായ ഒന്നും ചെയ്യരുത്.

വീടാണ് ഏറ്റവും വലിയ വിദ്യാലയം. മാതാപിതാക്കളാണ് ഏറ്റവും വലിയ അധ്യാപകർ. പഠനകാര്യങ്ങളിലോ സ്കൂളിലോ എന്തു പ്രശ്നമുണ്ടായാലും മാതാപിതാക്കളോട് തുറന്നുപറയണം. നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കേണ്ടത് ഇന്നലെക്കണ്ട അപരിചിതരോടല്ല. മറിച്ച് രക്ഷിതാക്കളോടു തന്നെയാണ്. ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ കണ്ടാൽ നോ പറയാൻ പഠിക്കണം. ഈ കഴിവില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് പലരും സമപ്രായക്കാരുടെയും അപരിചിതരുടെയും സമ്മർദ്ദത്തിന് വിധേയരായി ലഹരിയുടെ കാണാക്കയങ്ങളിൽ വീഴുന്നത്. സ്കൂളിലെ അധ്യാപകരെയും ബഹുമാനിക്കുകയും സ്നേഹിക്കുകയും വേണം. വീടുകഴിഞ്ഞാൽ വിദ്യാലയത്തിലാണല്ലോ നിങ്ങൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമയം ചെലവിടുന്നത്. സ്കൂളിൽ ഏതെങ്കിലും വിദ്യാർഥിയെ സംശയകരമായ സാഹചര്യത്തിൽ കാണുകയോ അപരിചിതർ സ്കൂളിൽ കയറിയിറങ്ങുകയുമോ ചെയ്താൽ അധ്യാപകരെ വിവരം അറിയിക്കണം.

കൂട്ടുകാർ പഠനത്തോടൊപ്പം കല, സാഹിത്യം, സ്പോർട്സ് തുടങ്ങിയ പാഠ്യേതര പ്രവർത്തനങ്ങളിലും സജീവമാകണം. പഠനത്തിന്റെയും പരീക്ഷയുടെയുമൊക്കെ സമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്ന് ആശ്വാസമേകാനും മനസ്സിന്റെ പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാനും ഇവ സഹായിക്കും. പാട്ടും കളിയുമൊക്കെത്തരുന്ന സന്തോഷാനുഭവങ്ങൾ ഉള്ളപ്പോൾ മറ്റേതൊരു ലഹരിയാണ് നമുക്ക് വേണ്ടത്. കലോത്സവങ്ങളിലും സ്പോർട്സ് മീറ്റിലുമൊക്കെ കൂട്ടുകാർ മുൻപന്തിയിൽ തന്നെ ഉണ്ടാകണം. പഠിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ കൂടാതെ മാസത്തിൽ ഒരു പുസ്തകമെങ്കിലും വായിക്കണം. കഥയോ നോവലോ നാടകമോ എന്തുമാകട്ടെ ഭാഷാസ്വാധീനം വർധിപ്പിക്കാനും മനസ്സിന് അയവ് ലഭിക്കാനും പുസ്തകങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടും. ഓർക്കുക... ജീവിതം അമൂല്യമാണ്. ആരോഗ്യമാണ് ഏറ്റവും വലിയ ധനം. ജീവിതത്തെ ലഹരിക്കടിമയാക്കില്ലെന്ന് നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞയെടുക്കാം.

കഥ

മുഖപ്പാള

പയ്യന്നൂർ കുഞ്ഞിരാമൻ

തോളിൽ ചെണ്ട തൂക്കിയിട്ട് മറുകയ്യിൽ കുത്തുവിളക്കും പിടിച്ച് പെരുവണ്ണാൻ വീട്ടിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങി മുറ്റത്തെത്തി അയാൾ തിരിഞ്ഞു നോക്കി സ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്ന മകൻ ഇറയത്ത് നോക്കി നിൽക്കുകയാണ് അവൻ കൈനീട്ടി അച്ഛനോട് എന്തോ അഭ്യർത്ഥിക്കുകയായിരുന്നു അച്ഛന്റെ കൂടെ കാവിലേക്ക് വരണമെന്ന് തെയ്യത്തിന്റെ പാഠങ്ങൾ പഠിക്കണമെന്ന് മോഹമുണ്ട്. അച്ഛൻ കാവിന്റെ മുറ്റത്ത് തോറ്റം ചൊല്ലുന്നത് കേട്ടു നിന്നിട്ടുണ്ട്. അപ്പോഴെല്ലാം മകന്റെ മനസ്സിൽ ഒരേ ഒരു ആഗ്രഹം മാത്രമാണുണ്ടായിരുന്നത് അച്ഛനെപ്പോലെ എനിക്കും ഒരു തെയ്യക്കാരനാകണം. മകന്റെ ആഗ്രഹം അച്ഛന് സഹിക്കാൻ കഴിയുമായിരുന്നില്ല. തന്നെപ്പോലെ മകൻ ഒരു തെയ്യക്കാരനാകരുതെന്ന് അച്ഛന് താല്പര്യമുണ്ട്. അവന്റെ ജീവിതം കാവിലെ ചെണ്ടക്കോലിലും ചൂട്ടുവെളിച്ചത്തിലും അലിഞ്ഞു തീരാനുള്ളത് ആകരുത്. അവനെങ്കിലും നന്നായി പഠിക്കണം പഠിച്ച് പഠിച്ച് വലിയ ആളാകണം ഒരു തൊഴിൽ നേടണം ശമ്പളം വാങ്ങി ആരെയും ആശ്രയിക്കാതെ ജീവിക്കാൻ കഴിയണം. ആടിയുറഞ്ഞു തിരുമുറ്റത്ത് നിന്ന് കിട്ടുന്ന കോൾ കൊണ്ട് ജീവിതം കൂട്ടിമുട്ടിക്കാൻ പ്രയാസമായിരുന്നു. ഇത് എത്രയോ കാലമായി അനുഭവിച്ച് അറിയുന്നതാണ്. കാവിലെ ഉത്സവത്തിന് ആയിരങ്ങൾ ആണ് ചെലവഴിക്കുന്നത്. പക്ഷേ കാവിനു ജീവൻ പകരുന്ന തെയ്യക്കാരന് അയാൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പണം ഒരിക്കലും കിട്ടാറില്ല. നടത്തിപ്പുകാർ അത് നൽകാറുമില്ല. തെയ്യക്കാരുടെ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് കാവ് നടത്തിപ്പുകാർ ചിന്തിക്കാറുണ്ടോ എന്നറിയില്ല. എങ്കിലും പാരമ്പര്യം ഈ അച്ഛനെ കാവിലെ തിരുമുറ്റത്ത് എത്തിച്ചു. മകനെങ്കിലും ഈ വഴി പിന്തുടരരുത്.

തിരിഞ്ഞു നിന്ന അച്ഛന്റെ മുന്നിലേക്ക് മകൻ പതുക്കെ നടന്നു ചെന്നു. അച്ഛനും മകനും പരസ്പരം നോക്കി. അച്ഛന്റെ കണ്ണുകളിൽ നനവ് പടരുന്നത് മകൻ കണ്ടു. മകനും കരയുകയായിരുന്നു. അറിയാനായ പ്രായം മുതൽ ആഗ്രഹിക്കുന്നതാണ് തെയ്യക്കാരനാകണം തോറ്റം പാടണം മുടി വെച്ചാടണം, മുഖത്ത് എഴുതണം മഞ്ഞൾ കുറി നൽകി അനുഗ്രഹിക്കണം എന്നൊക്കെ.

ഇങ്ങനെ മകന്റെ ആഗ്രഹങ്ങൾ ഒന്നിനു പിറകെ മറ്റൊന്നായി വളർന്നുകൊണ്ടിരുന്നു.

സ്കൂളിൽ അധ്യാപകൻ ക്ലാസ് എടുക്കുമ്പോൾ മകന്റെ ചിന്തയിൽ കാവിലെ കുരുത്തോലയിൽ ചിത്രപ്പണികൾ ചെയ്യുന്ന അമ്മാവന്റെ രൂപമായിരുന്നു. അധ്യാപകന്റെ ചോദ്യങ്ങൾക്കൊന്നും ശരിയായ ഉത്തരം അവന് നൽകാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. മറ്റു കുട്ടികൾ കളിയാക്കുമെങ്കിലും ചില കുട്ടികൾ മാത്രം അവന്റെ വേദന പങ്കിട്ടു

അച്ഛൻ ചെണ്ട നിലത്ത് വെച്ച് മകന്റെ ശിരസ്സിൽ തലോടി വാതിൽക്കൽ വന്നു നിൽക്കുന്ന അമ്മയോട് മകനെ അകത്തേക്ക് കൂട്ടുവാൻ പതുക്കെ പറഞ്ഞു. മകൻ വിങ്ങിപ്പൊട്ടുകയായിരുന്നു. അവന്റെ മനസ്സിൽ ചെണ്ടക്കോലുകൾ താളം പിടിക്കുകയായിരുന്നു.

അച്ഛൻ കണ്ണ് തുടച്ചു ചെണ്ട തോളത്തെടുത്തിട്ടു. കുത്തുവിളക്ക് ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് മുന്നോട്ട് നടന്നു. ഇടവഴിയിലൂടെ മുന്നോട്ട് നീങ്ങുമ്പോൾ അങ്ങ് ദൂരെ കാവിന്റെ മുറ്റത്ത് അന്തിത്തിരിയൻ വിളക്ക് കൊളുത്തുകയായിരുന്നു.

മകൻ അകത്തേക്ക് ഓടിക്കയറി. അച്ഛന്റെ മുറിയിൽ ചുമരിൽ തൂക്കിയിട്ട മുഖപ്പാള അവൻ ശ്രദ്ധിച്ചു. അതിൽ തന്നെ അല്പസമയം നോക്കി നിന്നു. പിന്നെ ആ മുഖപ്പാള കയ്യിലെടുത്തു. അത് സ്വന്തം മുഖത്തോട് ചേർത്തു കെട്ടി അവൻ തിരിഞ്ഞും മറിഞ്ഞും നോക്കി. മുറിയുടെ മൂലയ്ക്ക് പഴയ ചെണ്ട കുത്തി വെച്ചിരിക്കുന്നത് അവൻ കണ്ടു. ആവേശത്തോടെ അവൻ ആ ചെണ്ട എടുത്തു. അതിൽ തിരുകിയ കോല് ഊരിയെടുത്തു. പിന്നെ തന്നെത്താൻ മറന്ന് കൊട്ടിപ്പാടാൻ തുടങ്ങി.

അച്ഛൻ കണ്ണ് തുടച്ചു. ചെണ്ട തോളിൽ തൂക്കിയിട്ടു കുത്തുവിളക്ക് കൈയ്യിലെടുത്ത് അല്പം നടന്നു. പിന്നെ തിരിഞ്ഞു നോക്കി. മകൻ മുറ്റത്ത് തന്നെ നില്കുന്നു. മകന്റെ ഭാവം അയാളുടെ മനസ്സിലെ ദുഃഖമായി പടർന്നു. എന്റെ പരദേവതേ... എന്ന് അയാൾ അറിയാതെ വിളിച്ചുപോയി. കൂടുതൽ അങ്ങനെ നില്ക്കാൻ അയാൾക്ക് കഴിഞ്ഞില്ല. കാലുകൾ പതുക്കെ നീട്ടിവച്ചു. ആ മനസ്സ് കലങ്ങുകയായിരുന്നു.

സ്കൂളിൽ പഠിക്കണമെന്ന് അച്ഛനോട് പറഞ്ഞിരുന്നു. അന്ന് അച്ഛൻ പറഞ്ഞത് നീ തെയ്യം പഠിച്ചാൽ മതി എന്നാണ്. തെയ്യം കെട്ട് ഒരു തൊഴിൽ എന്ന നിലയിലല്ല സ്വീകരിച്ചത്. പരമ്പരാഗതമായ ആചാരം ചുമലിലേന്തുകയായിരുന്നു.

എന്നാൽ മകൻ പിൻഗാമിയായിത്തീരരുത്. അവന്റെ ജീവിതം ഉറഞ്ഞാടിത്തീർക്കാനുള്ളതാകരുത്. ഈ അച്ഛന് മലദൈവങ്ങൾ മാപ്പ് തരാതിരിക്കില്ല.

കാവിലെത്തിയിട്ടും അയാൾ അസ്വസ്ഥനായിരുന്നു. അച്ഛന്റെ പോക്ക് നോക്കിക്കൊണ്ട് മകൻ കുറേ നേരം മുറ്റത്തു തന്നെ നിന്നു. വീട്ടിലെ പൂച്ചക്കുട്ടികൾ അവന്റെ കാലിൽ ഉരുമ്മിക്കൊണ്ട് വട്ടമിട്ടു. അവൻ കാതോർത്തു. ദൂരെ ഏതോ കാവിൽ നിന്നും ചെണ്ടയുടെ ഒച്ച ഉയരുന്നു. അവൻ പതുക്കെ ഇറയത്ത് കയറി. അവിടെയും അല്പസമയം നിന്നു. പിന്നെ മുറിയിലേക്ക് നടന്നു. മുറിയുടെ ചുമരിൽ മുഖപ്പാള തൂക്കിയിട്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു മൂലയിൽ പഴയൊരു ചെണ്ട. മറുഭാഗത്ത് ചെറിയ മേശപ്പുറത്ത് പുസ്തകങ്ങൾ. അവൻ ആടിയുലയുകയായിരുന്നു. കലാശം ചവിട്ടാൻ അവന്റെ കാലുകൾ ചലിച്ചു. അവൻ ചുമരി നടുത്തേക്ക് നടന്നു. തുങ്ങി നില്ക്കുന്ന മുഖപ്പാള കൈയിലെടുത്തു. കുറേനേരം അതിൽ നോക്കി. ഏതോ ശക്തി ആവേശിച്ചതുപോലെ ആ മുഖപ്പാള അവൻ മുഖത്തോട് ചേർത്തു വെക്കാനൊരുങ്ങി. പെട്ടെന്ന് മുറിയിലാകെ ചെണ്ടമേളം. തോറ്റംപാട്ടിന്റെ മുഴക്കം. അവൻ ശ്രദ്ധിച്ചു. അത് അച്ഛന്റെ സ്വരമായിരുന്നു.

അന്താരാഷ്ട്ര ജൈവവൈവിധ്യ ദിനം 2025

'പ്രകൃതിയുമായുള്ള ഐക്യവും സുസ്ഥിര വികസനവും'

സഞ്ജന

ഓരോ വർഷവും മേയ് 22-ന് ലോകമെമ്പാടും ആചരിക്കപ്പെടുന്ന അന്താരാഷ്ട്ര ജൈവവൈവിധ്യ ദിനം (International Day for Biological Diversity) ജൈവവൈവിധ്യത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധം വളർത്തുന്നതിനും അതിന്റെ സംരക്ഷണത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും ലക്ഷ്യമിടുന്നു. 2025-ലെ ഈ ദിനം 'പ്രകൃതിയുമായുള്ള ഐക്യവും സുസ്ഥിര വികസനവും' (Harmony with Nature and Sustainable Development) എന്ന പ്രമേയത്തിന് കീഴിലാണ് ആചരിക്കപ്പെടുന്നത്. ഈ പ്രമേയം മനുഷ്യന്റെ പ്രകൃതിയുമായുള്ള ബന്ധത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും, ജൈവവൈവിധ്യത്തിന്റെ സംരക്ഷണത്തോടൊപ്പം സുസ്ഥിരമായ ഒരു ഭാവി കെട്ടിപ്പടുക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയും ഊന്നിപ്പറയുന്നു.

1992-ൽ റിയോ ഡി ജനീറോയിൽ നടന്ന ഭൗമ ഉച്ചകോടിയിൽ ജൈവവൈവിധ്യ സംരക്ഷണത്തിനായുള്ള കൺവെൻഷൻ (Convention on Biological Diversity - CBD) അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടതിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായാണ് മേയ് 22 ജൈവവൈവിധ്യ ദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്. ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ 2001 മുതൽ ഈ ദിനം ലോകമെമ്പാടും ആഘോഷിക്കപ്പെടുന്നു. ജൈവവൈവിധ്യം എന്നത് ഭൂമിയിലെ ജീവജാലങ്ങളുടെ വൈവിധ്യത്തെ മാത്രമല്ല, സസ്യങ്ങൾ, മൃഗങ്ങൾ, സൂക്ഷ്മജീവികൾ, അവയുടെ ജനിതക വ്യതിയാനങ്ങൾ, വിവിധ ആവാസവ്യവസ്ഥകൾ എന്നിവയെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിന്റെയും ക്ഷേമത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനമാണ് ഈ വൈവിധ്യം.

2025-ലെ 'പ്രകൃതിയുമായുള്ള ഐക്യവും സുസ്ഥിര വികസനവും' എന്ന പ്രമേയം, 2030 അജണ്ടയിലെ സുസ്ഥിര വികസന ലക്ഷ്യങ്ങൾ (SDGs) ളും, കുൻമിംഗ്-മോൺട്രിയൽ ആഗോള ജൈവവൈവിധ്യ ചട്ടക്കൂടിന്റെ (KMGBF) ലക്ഷ്യങ്ങളും തമ്മിലുള്ള പരസ്പരബന്ധത്തെ എടുത്തുകാണിക്കുന്നു. കുൻമിംഗ് - മോൺട്രിയൽ ചട്ടക്കൂട് 2030-ഓടെ 23 ലക്ഷ്യങ്ങൾ മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്നു. ഇതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവ ചുവടെകൊടുക്കുന്നു:

കരയെയും സമുദ്രത്തെയും 30 സംരക്ഷിത പ്രദേശങ്ങളാക്കി മാറ്റുക. 30 നശിച്ച ആവാസവ്യവസ്ഥകൾ പുനഃസ്ഥാപിക്കുക. ജൈവവൈവിധ്യ നഷ്ടത്തിന് കാരണമാകുന്ന ഹാനികരമായ സബ്സിഡികൾ പകുതിയായി കുറയ്ക്കുക. ജൈവവൈവിധ്യ സംരക്ഷണത്തിനായി 200 ബില്യൺ ഡോളർ വാർഷിക നിക്ഷേപം നടത്തുക.

2025 ലെ പ്രമേയം, ഈ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതിന്, സർക്കാരുകൾ, തദ്ദേശീയ ജനവിഭാഗങ്ങൾ, യുവജനങ്ങൾ, വ്യവസായങ്ങൾ, സമൂഹങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ഒന്നിച്ച് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെയാണ് എടുത്തുകാണിക്കുന്നത്. പ്രകൃതിയുമായി ഐക്യപ്പെട്ട് ജീവിക്കുക, സുസ്ഥിരമായ ഉപഭോഗ-ഉൽപാദന രീതികൾ സ്വീകരിക്കുക, ആവാസവ്യവസ്ഥകളെ പുനഃസ്ഥാപിക്കുക എന്നിവയാണ് ഈ പ്രമേയത്തിന്റെ കാതൽ.

കേരളം, അതിന്റെ സമ്പന്നമായ ജൈവവൈവിധ്യത്തിന് പേര് കേട്ടതാണ്. പശ്ചിമഘട്ടവും, കായലുകളും, വനങ്ങളും, കൃഷിയിടങ്ങളും ഒക്കെ ഈ ജൈവവൈവിധ്യത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. എന്നാൽ, ആധുനിക വികസന പ്രവർത്തനങ്ങൾ, കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം, മലിനീകരണം എന്നിവ കേരളത്തിന്റെ ജൈവവൈവിധ്യത്തിന് ഭീഷണിയായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ, 2025-ലെ ജൈവവൈവിധ്യ ദിനം മലയാളി സമൂഹത്തിന് പ്രകൃതിയുമായുള്ള ബന്ധം ശക്തിപ്പെടുത്താനുള്ള ഒരു അവസരമാണ്.

സ്കൂളുകളിലും കോളേജുകളിലും ജൈവവൈവിധ്യ സംരക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവത്കരണ പരിപാടികൾ, മരംനടീൽ, കായൽ, നദി ശുചീകരണം, ജൈവകൃഷി പ്രോത്സാഹനം തുടങ്ങിയവയിലൂടെ മലയാളികൾക്ക് ഈ ദിനത്തിൽ സജീവമായി പങ്കെടുക്കാം. പ്രാദേശിക സസ്യങ്ങളും, ജന്തുജാലങ്ങളും സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള പദ്ധതികൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടതുണ്ട്. കൂടാതെ, പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യം കുറയ്ക്കുക, ജലസംരക്ഷണം ഉറപ്പാക്കുക, പരമ്പരാഗത കൃഷിരീതികൾ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കുക തുടങ്ങിയവയിലൂടെ സുസ്ഥിര വികസനത്തിന് സംഭാവന നൽകാം.

അന്താരാഷ്ട്ര ജൈവവൈവിധ്യ ദിനം 2025, പ്രകൃതിയുമായുള്ള നമ്മുടെ ബന്ധത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്താനും, ജൈവവൈവിധ്യ സംരക്ഷണത്തിനായി ഒന്നിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാനും ഒരു ആഹ്വാനമാണ്. കേരളത്തിന്റെ പൈതൃകമായ വനങ്ങൾ, ജലാശയങ്ങൾ, ജൈവവൈവിധ്യം എന്നിവ സംരക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ, നമുക്ക് ഒരു സുസ്ഥിരഭാവി ഉറപ്പാക്കാം. ഈ ദിനം, ഓരോ വ്യക്തിക്കും, സമൂഹത്തിനും, പ്രകൃതിയെ ഭാവി തലമുറയ്ക്കായി കാത്തുസൂക്ഷിക്കാനുള്ള ഒരു അവസരമാണ്.

സ്നേഹത്തിന്റെ മാന്ത്രികർ

ഒ ഹെൻറി

പുനരാഖ്യാനം: അനഘ സുധാകരൻ

ഒരിക്കൽ സ്വന്തമാക്കാൻ ഏറെആഗ്രഹിച്ച ചീപ്പുകൾ ആയിരുന്നു ആ സമ്മാനപ്പൊതിയിൽ. ഒരുപാട് വിലയുള്ളതിനാൽ തനിക്ക് ഒരിക്കലും വാങ്ങാൻ കഴിയില്ലെന്ന് അവൾക്ക് ഉറപ്പുള്ളവയായിരുന്നു അത്. എന്നാൽ ഇന്നിതാ ജിം അവൾക്കായി അത് വാങ്ങി നൽകിയിരിക്കുന്നു. പക്ഷേ അവളുടെ മുടി അവൾക്ക് ഇന്ന് നഷ്ടമായിരിക്കുന്നു. ജീവിതം എത്ര വിചിത്രം ആണല്ലേ.

ഒരു ഡോളറും എൺപത്തിയേഴ് സെന്റും. അത്രമാത്രമാണ് അവളുടെ കയ്യിൽ ആകെ ഉണ്ടായിരുന്നത്. വീട്ടിലെ മറ്റു ചിലവുകളിൽ നിന്നും മിച്ചം പിടിച്ച് വച്ചതും പച്ചക്കറിയും മറ്റു സാധനങ്ങളും വാങ്ങിയതിൽ നിന്നും ബാക്കി വന്ന പണമെല്ലാം കൂട്ടിവെച്ചതും ആയിരുന്നു അത്. ഡെല്ല അത് മൂന്നു പ്രാവശ്യം എണ്ണി. 'ഒരു ഡോളറും എൺപത്തിയേഴ് സെന്റും.'

നാളെ ക്രിസ്തുമസ് ആണ്. പക്ഷേ അവളപ്പോഴും എന്തെന്നില്ലാത്ത ദുഃഖത്തിൽ ആയിരുന്നു. അവളുടെ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞൊഴുകാൻ തയ്യാറായി നിൽക്കുകയായിരുന്നു.

ആ വീടിനെക്കുറിച്ച് പറയാനാണെങ്കിൽ ചുറ്റുമുള്ളതെല്ലാം പഴകിത്തുടങ്ങിയിരുന്നു. സാധനങ്ങളും ഫർണിച്ചറുകളും എല്ലാം ഏറെക്കുറെ ഉപയോഗശൂന്യമായിരുന്നു. ഒരു ചെറിയ വാടക വീടായിരുന്നു അത്. വീടെന്നൊന്നും പറയാൻ പറ്റില്ല. ഒരു കുടിൽ. അവിടെയാണ് ഡെല്ലയും അവളുടെ ഭർത്താവ് മിസ്റ്റർ ജെയിംസ് ഡില്ലിംഗ്ഹാം യംങും താമസിച്ചിരുന്നത്. അവളുടെ ഭർത്താവിന് 30 ഡോളർ ശമ്പളം ലഭിച്ചിരുന്നപ്പോൾ എല്ലാം നന്നായി പോയിരുന്നു. പക്ഷേ ഇപ്പോൾ 20 ഡോളറെ ശമ്പളമായി ലഭിക്കുന്നുള്ളു. അതുകൊണ്ട് കാര്യങ്ങൾ മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോവുക ബുദ്ധിമുട്ടായിരുന്നു.

ജീവിതം സന്തോഷം മാത്രമല്ല ദുഃഖവും കൂടി ചേർന്നതാണെന്ന് ഇതിനോടകം തന്നെ അവൾ മനസിലാക്കിയിരുന്നു. സന്തോഷത്തേക്കാൾ ദുഃഖങ്ങൾ അനുഭവിച്ച അവൾക്ക് കരയുകയല്ലാതെ മറ്റൊന്നും ചെയ്യാൻ ഇല്ലായിരുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ കഷ്ടപ്പാടുകളെ കുറിച്ച് ഓർത്ത് ഡെല്ല എന്നും കരയുക പതിവായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ അവൾക്കതിന് പുതിയൊരു കാരണം കൂടി കിട്ടിയിട്ടുണ്ട്. മറ്റൊന്നുമല്ല ക്രിസ്തുമസ് ആണല്ലോ വരാൻ പോകുന്നത്. അപ്പോൾ തന്റെ പ്രിയപ്പെട്ടവന് എന്തെങ്കിലും

സമ്മാനം നൽകാൻ ആവില്ലല്ലോ എന്നതാണ് ഇപ്പോഴത്തെ അവളുടെ വിഷമം. സമ്മാനം വാങ്ങാനുള്ള പണം അവളുടെ കയ്യിലില്ല. ജിമ്മിനോട് ഇതിനെപ്പറ്റി പറയാനും പറ്റില്ല. അപ്രതീക്ഷിതമായി സമ്മാനം കാണുമ്പോൾ ഉണ്ടാവുന്ന ജിമ്മിന്റെ സന്തോഷമാണ് അവൾ ആഗ്രഹിച്ചത്,
പക്ഷേ സമ്മാനം എങ്ങനെ വാങ്ങും? ഈ ചിന്ത അവളെ അലട്ടാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് പല ദിവസങ്ങളായി. ഓർക്കും തോറും അവളൂടെ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞൊഴുകാൻ തുടങ്ങി. ആ പഴകിയ സോഫയിൽ കിടന്നുപാവം ഡെല്ല കരയുക പതിവായിരുന്നു. അന്നും പാവം ഡെല്ല അതോർത്ത് തേങ്ങി തേങ്ങി കരഞ്ഞു കൊണ്ടിരുന്നു.

കരഞ്ഞു തളർന്ന അവൾ സോഫയിൽ നിന്നും എണീറ്റു മുഖം തുടച്ച് അവിടെയുണ്ടായിരുന്ന കണ്ണാടിയിൽ മുഖം നോക്കി. അവളുടെ കണ്ണുകൾക്ക് അപ്പോഴും തിളക്കം നഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നില്ല, പക്ഷേ മുഖം വാടിത്തന്നെ ഇരിക്കുകയായിരുന്നു. പെട്ടെന്ന് അവൾ തന്റെ മനോഹരമായ തലമുടി അഴിച്ചിട്ടു, മുട്ടറ്റം വരെ നീണ്ടു കിടക്കുന്ന ഇടതൂർന്ന മുടിയിഴകൾ ആരെയും അതിശയപ്പിക്കുന്നതായിരുന്നു.

ജീവിക്കാൻ കഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴും ഡെല്ലയ്ക്കും ജിമ്മിനും സ്വന്തമായിട്ട് സന്തോഷവും അഭിമാനവും നൽകുന്നതായിട്ടുണ്ടായിരുന്നത് രണ്ടു കാര്യങ്ങളാണ്; ഒന്ന് അവളുടെ ഇടതൂർന്ന മുടി, രണ്ട് അവന്റെ കയ്യിലെ സ്വർണനിറമുള്ള വാച്ച്. അവന്റെ മുത്തശ്ശന്റെ വാച്ച് ആയിരുന്നു അത്. നിധി പോലെയാണ് അവനത് സൂക്ഷിച്ചിരുന്നത്.

അവരുടെ അടുത്ത മുറികളിൽ ഒരു രാജ്ഞിയാണ് താമസിച്ചിരുന്നതെങ്കിൽ, രാജ്ഞിക്ക് കാണാൻ പാകത്തിൽ ഡെല്ല അവളുടെ മുടി കഴുകി ഉണക്കുമായിരുന്നു. കാരണം തന്റെ മുടി രാജ്ഞിയുടെ രത്നങ്ങളെയും ആഭരണങ്ങളെക്കാളും മനോഹരമാണെന്ന് ഡെല്ലക്ക് അറിയാമായിരുന്നു.

അതേ മുറിയിൽ ഒരു രാജാവ് തന്റെ എല്ലാ സമ്പത്തുമായി താമസിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ, അവർ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോഴെല്ലാം ജിം തന്റെ വാച്ച് നോക്കുമായിരുന്നു. കാരണം ഒരു രാജാവിനും ഇത്ര വിലയേറിയതായ ഒരു സമ്പത്തും ഇല്ലെന്ന് ജിമ്മിന് അറിയാമായിരുന്നു.

കണ്ണാടി നോക്കിക്കൊണ്ടിരുന്ന അവൾ പെട്ടെന്ന് എന്തോ തീരുമാനിച്ചുറച്ചതുപോലെ അവിടെനിന്നും എണീറ്റു. കോണിപ്പടികൾ എല്ലാം ഓടിയിറങ്ങി റോഡിലൂടെ അതിവേഗം ഓടി. അവസാനം ഒരു കടയുടെ മുന്നിൽ ചെന്നു നിന്നു. 'മിസ്സിസ്. സോഫ്രോണി- തലമുടി വ്യാപാരം' എന്നെഴുതിയ ബോർഡ് കണ്ടാണ് അവൾ അവിടെ നിന്നത്. തിടുക്കപ്പെട്ട് അവളാ കടയിലേക്ക് കയറി. എന്നിട്ട് അവരോടായിട്ട് ചോദിച്ചു,
''മുടി കൊടുക്കാനുണ്ട് എടുക്കുമോ''
''അതിനെന്താ അതാണല്ലോ ഞങ്ങളുടെ തൊഴിൽ. ആ മുടി ഒന്ന് കാണട്ടെ.''
എന്ന് മിസ്സിസ് സോഫ്രേണി പറഞ്ഞു. ഡെല്ല അവളുടെ മനോഹരമായ മുടിക്കെട്ട് അഴിച്ചു. അവർ ഡെല്ലയുടെ മനോഹരമായ മുടി കൈകളിൽ ഉയർത്തി നോക്കി. അവളുടെ കേശഭാരത്താൽ കടയുടമയുടെ കൈകൾ താഴ്ന്നു പോയിരുന്നു.
''ഇരുപതു ഡോളർ തരാം.'' അവർ പറഞ്ഞു.
''സമ്മതം, വേഗം മുറിക്കൂ.'' ഡെല്ല പറഞ്ഞു.

അവൾക്കേറെ പ്രിയപ്പെട്ട മുടി അവൾക്ക് എന്നെന്നേക്കുമായി നഷ്ടമായിരിക്കുന്നു പക്ഷേ അവളെ അതൊന്നും തളർത്തിയിരുന്നില്ല. 20 ഡോളറും കയ്യിൽ പിടിച്ച് അവൾ ബ്രോഡ് വേയിലൂടെ ഓരോ കടകളും കയറിയിറങ്ങി തന്റെ പ്രിയതമനുള്ള സമ്മാനവും തേടി. ഏറെ നേരത്തെ പരിശ്രമത്തിനൊടുവിൽ അവൾ അവനുള്ള സമ്മാനം കണ്ടെത്തി. അത് അവനു വേണ്ടി മാത്രം നിർമിച്ചതാണെന്നു പോലും അവൾക്ക് തോന്നി.

ഒരു സ്വർണത്തിൽ നിർമിച്ച വാച്ചിന്റെ ചെയിൻ. ജിമ്മിന്റെ കൈകളിൽ അത് മനോഹരമായിരിക്കും. 21 ഡോളറായിരുന്നു അതിന്റെ വില. ജിമ്മിന്റെ വാച്ച് വിലമതിക്കാനാവാത്ത ഒന്നായിരുന്നെങ്കിലും, അതിനു ചേരുന്ന ഒരു ചെയിൻ ഇല്ലായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ജിം ഇടക്കിടക്ക് അതു കയ്യിലെടുത്തു നോക്കി സങ്കടപ്പെടാറുണ്ടായിരുന്നു. ആ സ്വർണ നിറമുള്ള ചെയിൻ കണ്ടപ്പോൾ തന്നെ അത് എന്തു വിലകൊടുത്തും തന്റെ ജിമ്മിനു സമ്മാനിക്കണമെന്നു അവൾ തീരുമാനിച്ചുറപ്പിച്ചിരുന്നു..
''എന്താണ് ഇതിന്റെ വില?'' അവൾ കടക്കാരനോട്

ചോദിച്ചു.

''ഇരുപത്തി ഒന്നു ഡോളർ.'' അവൾ പണം നൽകി ചെയിൻ വാങ്ങിച്ചു. ഇനിയിപ്പോൾ അവളുടെ പക്കൽ ബാക്കി എൺപത്തിയേഴു സെന്റ് മാത്രം. വാച്ചിന്റെ ചെയിനുമായി അവൾ വീട്ടിലെത്തി, വീട്ടിലെത്തി കുറച്ചു സമയം കഴിഞ്ഞപ്പോഴേക്കും അവൾ തന്റെ പഴയ മുടിയെക്കുറിച്ച് ഓർത്തു. എന്താണു താൻ ചെയ്തതെന്നു മനസ്സിലാക്കിയ അവൾക്ക് വിഷമം സഹിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. മുടി മുറിച്ചത് അറിയാതിരിക്കാനായി അവൾ പല രീതിയിലും മുടി കെട്ടി വെച്ച് നോക്കി. കുറച്ച് മുടിയുള്ള അവളുടെ മുഖം ഒരു സ്കൂൾ കുട്ടിയുടേത് പോലെ കാണപ്പെട്ടു. കുറെ നേരം അവൾ കണ്ണാടി നോക്കി നിന്നു.

ജിമ്മെന്നെ കൊല്ലാതിരുന്നാൽ ഭാഗ്യം. അവൻ തീർച്ചയായും എന്നോട് ദേഷ്യപ്പെടും. പക്ഷേ 1 ഡോളറും 87 സെന്റും വെച്ച് എനിക്കെന്ത് ചെയ്യാൻ കഴിയുമായിരുന്നു. എന്നത്തെയും പോലെ ജിം അന്നും പതിവുസമയത്ത് തന്നെ വീട്ടിലേക്ക് എത്തി. അവനുള്ള സമ്മാനവുമായി അവൾ അവിടെത്തന്നെ കാത്തു നിൽക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. അവനു എന്നോടുള്ള സ്നേഹം കുറയരുതെ, അവനു ഇപ്പൊഴും എന്നെ സുന്ദരിയായി തോന്നിക്കണമേ എന്ന ഒരു പ്രാർത്ഥന മാത്രമേ അവൾക്കുണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. ജിമ്മിൻെറ കാല് പെരുമാറ്റം കേട്ട ഡെല്ല പേടിയോടെയാണ് വാതിൽ തുറന്നത്.

അവൻ കതകു തുറന്ന് അകത്തു കയറി. വളരെ മെലിഞ്ഞ ഒരു പാവം ചെറുപ്പകാരൻ. തണുത്തുറഞ്ഞ അവന്റെകൈകൾക്ക് ഒരു കൈയുറ ആവശ്യമായിരുന്നു. പക്ഷേ എന്തു ചെയ്യാൻ കുടുംബ പ്രാരാബ്ധങ്ങൾക്കിടയിൽ അതിനുള്ള പണമോ സമയമോ ഒന്നും അവനുണ്ടായിരുന്നില്ല.

ഡെല്ലയെ കണ്ട പാടെ അവൻ വിചിത്രമായ രീതിയിൽ അവളെ നോക്കി. അത് അവളെ ഭയപ്പെടുത്തി. ദേഷ്യമോ അത്ഭുതമോ അല്ലെങ്കിൽ അവൾ പ്രതീക്ഷിച്ച മറ്റെന്തെങ്കിലും ആയിരുന്നില്ല അത്.

ഡെല്ല അവന്റെ അടുത്തേക്ക് പോയി. ജിം എന്നെ ഇങ്ങനെ നോക്കരുതെ. ഞാൻ എന്റെ മുടി വെട്ടിവിറ്റു. നിനക്കൊരു ക്രിസ്തുമസ് സമ്മാനം വാങ്ങാൻ വേണ്ടിയാണ് ഞാൻ അത് ചെയ്തത്. നല്ലൊരു ക്രിസ്തുമസ് ആയിട്ട് ഞാൻ നിനക്ക് എന്ത് മനോഹരമായ സമ്മാനമാണ് കൊണ്ടു വന്നിട്ടുള്ളത് എന്ന് നോക്കൂ. എന്താണ് സംഭവിച്ചത് എന്ന് മനസ്സിലാവാത്ത ജിം അവളോട് പതിയെ ചോദിച്ചു ''നീ മുടിവെട്ടിയോ!''

''അതെ ജിം ഞാൻ മുടിവെട്ടി, പക്ഷേ ഞാൻ നിന്റെ ആ പഴയ ഡെല്ല തന്നെയാണ്. നിനക്ക് എന്നോടുള്ള സ്നേഹം കുറഞ്ഞു പോയോ? നാളെ ക്രിസ്തുമസ് ആയിട്ട് നീ എന്നോട് പിണങ്ങരുത്. മുടി പെട്ടെന്ന് തന്നെ വളർന്നോളും. നീ എന്നോട് മിണ്ടാതിരിക്കരുത് .അതെനിക്ക് താങ്ങാവുന്നതിലും അപ്പുറമാണ്. വരൂ നമുക്ക് അത്താഴം കഴിക്കാം.''

ജിം അവളുടെ തോളിൽ കൈകൾ വച്ച് അവളോട് ആയി പറഞ്ഞു. ''ഡെല്ല നീ എന്നെ മനസ്സിലാക്കണം എന്ന് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഞാൻ നിന്നെ മറ്റെന്തിനെക്കാളും ഏറെ സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ട് അതിനൊരു കുറവും സംഭവിക്കുകയില്ല. പക്ഷേ ഇതൊന്നു തുറന്നു നോക്കിയാൽ ഞാൻ എന്തിനാണ് വിഷമിച്ചത് എന്ന് നിനക്ക് മനസ്സിലാവും. ഇതും പറഞ്ഞവൻ കോട്ടിന്റെ പോക്കറ്റിൽ നിന്നും വർണക്കടലാസിൽ പൊതിഞ്ഞ എന്തോ പുറത്തെടുത്തു അവനത് മേശ പുറത്തേക്ക് വെച്ചു.

അവൾ ആ കടലാസ് പൊതി തുറന്നു നോക്കി. ആദ്യം സന്തോഷത്തിന്റെ നനവ് ആ കണ്ണിൽ പടർന്നെങ്കിലും പെട്ടെന്ന് തന്നെ അതൊരു നിലവിളിയായി മാറിയിരുന്നു. ഒരിക്കൽ അവൾ ഏറെ ആഗ്രഹിച്ച വില കൂടിയ രത്നങ്ങൾ പതിപ്പിച്ച ചീപ്പുകൾ ആയി

വര: സുജയ് സുധാകരൻ

രുന്നു അത്. അവൾ പൊട്ടി ക്കരയാൻ തുടങ്ങി. അടുത്ത വീട്ടിലെ ആളുകൾ പോലും അവളുടെ കരച്ചിൽ കേട്ട് അവിടെ എത്തി. ഒരി ക്കൽ സ്വന്തമാക്കാൻ ഏറെ ആഗ്രഹിച്ചു ചീപ്പുകൾ ആയി രുന്നു ആ സമ്മാനപ്പൊതി യിൽ. ഒരുപാട് വിലയുള്ളതി നാൽ തനിക്ക് ഒരിക്കലും വാങ്ങാൻ കഴിയില്ലെന്ന് അവൾക്ക് ഉറപ്പുള്ളവയായി രുന്നു അത്. എന്നാൽ ഇന്നിതാ ജിം അവൾക്കായി അത് വാങ്ങി നൽകിയിരി ക്കുന്നു. പക്ഷേ അവളുടെ മുടി അവൾക്ക് ഇന്ന് നഷ്ടമാ യിരിക്കുന്നു. ജീവിതം എത്ര വിചിത്രം ആണല്ലേ.

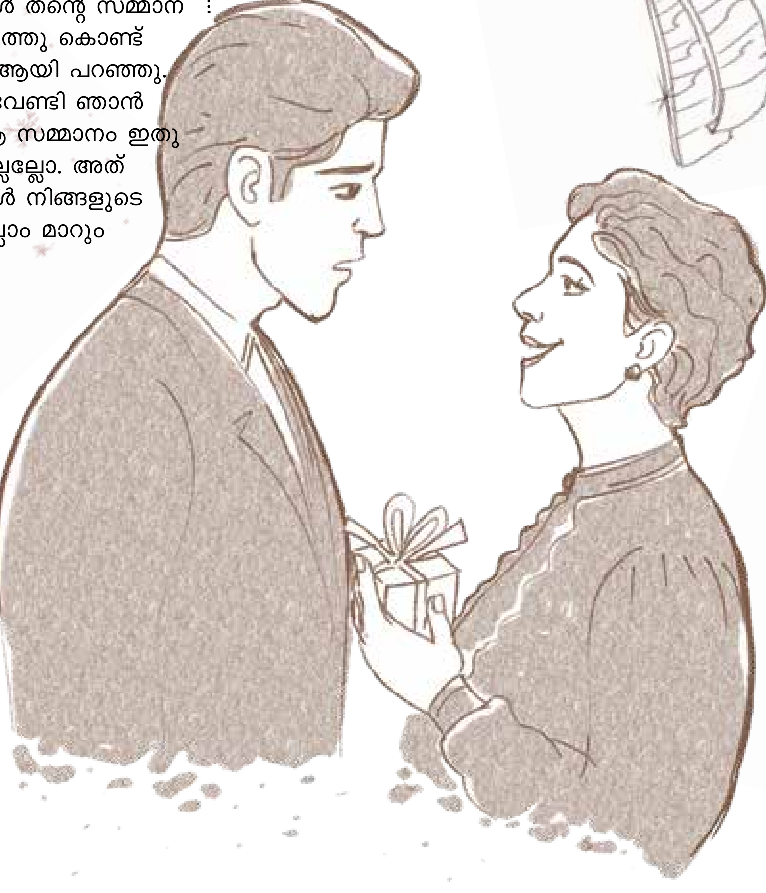
കുറച്ചുസമയത്തെ കരച്ചിലിന് ശേഷം അവൾ അവയെ നെഞ്ചോട് ചേർത്ത് പിടിച്ചു അവനോടായി പറഞ്ഞു ''എന്റെ മുടി വേഗം വളരുമല്ലോ ജിം നീ വിഷമി ക്കേണ്ട.''

അവൾ തന്റെ സമ്മാന പ്പൊതി എടുത്തു കൊണ്ട് ജിമ്മിനോട് ആയി പറഞ്ഞു. നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ഞാൻ വാങ്ങിയ ആ സമ്മാനം ഇതു വരെ കണ്ടില്ലല്ലോ. അത് കാണുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വിഷമം എല്ലാം മാറും എനിക്ക് ഉറപ്പാണ്. ഞാൻ എന്താണ് നിങ്ങൾക്കായി വാങ്ങിയത് എന്ന് അറിയുമോ നിങ്ങൾക്ക് ഏറെ പ്രിയപ്പെട്ട നിങ്ങളുടെ വാച്ചിനുള്ള സ്വർണച്ചെയിൻ ആണ് എന്റെ ക്രിസ്തുമസ് സമ്മാനം.

''നിങ്ങൾ ആ കൈ യൊന്നു നീട്ടു പുതിയ സ്വർണച്ചെയിൻ ആ വാച്ചിൽ കെട്ടിത്തരാം.''

നിരാശനായ ജിം ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു ''തൽക്കാലം നമുക്ക് സമ്മാനങ്ങളെക്കുറിച്ച് മറക്കാം. എന്നിട്ട് അത്താഴം കഴിക്കാം. ''ഞാൻ നിനക്ക് ചീപ്പുകൾ വാങ്ങുന്നതിനായി എന്റെ വാച്ച് വിറ്റു.''

ജ്ഞാനികളായ മാന്ത്രി കരാണ് ആദ്യമായി ക്രിസ്തു മസ് സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുന്ന പതിവ് തുടങ്ങിയത്. ഡെല്ലയും ജിമ്മും പരസ്പരം സമ്മാനം വാങ്ങാൻ അവർക്ക് ഏറെ പ്രിയപ്പെട്ട വസ്തു ക്കൾ വിറ്റു. അവരുടെ സമ്മാ നങ്ങൾ ഉപയോഗശൂന്യ മായെങ്കിലും, സ്നേഹം നിറഞ്ഞ അവരുടെ പ്രവൃത്തി അവരെ ഏറ്റവും വലിയ ജ്ഞാനികളാക്കി. അവരുടെ പ്രവർത്തി ചിലപ്പോൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് വിഡ്ഢിത്ത മായി തോന്നാമെങ്കിലും യഥാർത്ഥത്തിൽ അവർ മാന്ത്രികരാണ്, സ്നേ ഹത്തിന്റെ മാന്ത്രികർ!



മേയ് 31 ലോക പുകയില വിരുദ്ധ ദിനം

കൃഷ്ണഗോവിന്ദ്

പുകയില കാരണം ഓരോ വർഷവും കൊല്ലപ്പെടുന്നത് 80 ലക്ഷത്തിലധികം ആളുകൾ

'ഒരു തീപ്പെട്ടിക്കൊള്ളി തരൂ,
കൂടു തരൂ,
ഒരു ബീഡി തരൂ,
വിരലു തരൂ,
ചുണ്ട് തരൂ,
ഞാനൊരു ബീഡി വലിച്ചു രസിക്കട്ടെ'

കുഞ്ഞുണ്ണി മാഷിന്റെ ഈ കവിതയുടെ രസം പക്ഷെ ഫലത്തിൽ അത്രരസമല്ല. നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ, പുകയില ഉപയോഗം കാരണം ലോകമെമ്പാടും കൊല്ലപ്പെടുന്നത് ഓരോ വർഷവും 80 ലക്ഷത്തിലധികം ആളുകളാണ്. ഇതിൽ 1.3 ദശലക്ഷം ആളുകൾ പുകയില ഉപയോഗിക്കാത്ത പാസ്സീവ് സ്മോക്കേഴ്സിന് ഇരയാകുന്നവരാണ്. ഇവരുടെ മരണത്തിന് കാരണം പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവരാണ്. അതായത് പുകവലിക്കുന്ന ആളുകൾ അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് വിടുന്ന പുകയിലയുടെ വിഷാംശം ശ്വസിച്ച് മരണപ്പെടുന്നവരാണ്.

പുകവലിക്കുന്നവർ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ സ്വന്തം ജീവനും ആരോഗ്യവും നശിപ്പിക്കുന്നതിനൊപ്പം മറ്റ് ആളുകളെയും അപകടത്തിൽപ്പെടുത്തുന്നു. ഇത് മനസ്സിലാക്കിയാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന എല്ലാവർഷവും മെയ് 31ന് ലോക പുകയില വിരുദ്ധ ദിനം ആചരിക്കുന്നത്. 1988 മുതൽ ലോകാരോഗ്യ സംഘടന എല്ലാവർഷവും മെയ് 31ന് ലോക പുകയില വിരുദ്ധ ദിനം ആചരിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. പുകയിലയുടെ അപകടകരമായ ദൂഷ്യഫലങ്ങളെപ്പറ്റി ആളുകളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക, പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ അധികാരികളെ പ്രേരിപ്പിക്കുക എന്നിവയാണ് പുകയില വിരുദ്ധ ദിനാചരണത്തിന്റെ പ്രഥമ ലക്ഷ്യം.

എല്ലാവർഷും ഓരോ പ്രമേയത്തിൽ ഊന്നിയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് പുകയില വിരുദ്ധ ദിനത്തോട് അനുബന്ധിച്ച് ആ വർഷം ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നടത്തുന്നത്. ഈ വർഷത്തെ പ്രമേയം *'ആകർഷണത്തെ അനാവരണം ചെയ്യുക: പുകയില, നിക്കോട്ടിൻ ഉൽപ്പന്നങ്ങളിലെ വ്യവസായ*

തന്ത്രങ്ങൾ തുറന്നുകാട്ടുക' എന്നതാണ്. ലോകത്ത് പലയിടത്തും നിയമപരമായും അല്ലാതെയും പുകയില വൻതോതിൽ കൃഷി ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അതിന് കാരണം പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന കൊള്ളലാഭ മാണ്. കോടിക്കണക്കിന് ഡോളറിന്റെ വരുമാനമാണ് പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വഴി വൻകിട കമ്പനികൾ സമ്പാദിക്കുന്നത്.

അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഈ കമ്പനികൾ പുകയില വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തടയാൻ ശ്രമിക്കുകയും പുകയില ഉപയോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായിട്ടുള്ള പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. പുകയില, നിക്കോട്ടിൻ വ്യവസായങ്ങൾ ദോഷകരമായ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ കുട്ടികളെയും യുവജനങ്ങളെയും ആകർഷിക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന തന്ത്രങ്ങൾ ജനങ്ങൾക്ക് മുന്നിൽ വെളിപ്പെടുത്തുക എന്ന ഉദ്ദേശവും ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയ്ക്കുണ്ട്. പുകയില കമ്പനികൾ ഇപ്പോൾ കുട്ടികളെയും കൗമാരക്കാരെയുമാണ് ലക്ഷ്യമിട്ടിരിക്കുന്നത്.

പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങളോട് സാമ്യമുള്ള, കുട്ടികളെ ആകർഷിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള മധുരപലഹാരങ്ങളോ കളിപ്പാട്ടങ്ങളോ പോലെയുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന തരത്തിൽവരെ കാര്യങ്ങൾ എത്തിയിരിക്കുന്നു. പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ രുചി വർദ്ധിപ്പിക്കുക, പുകയിലയുടെ കാഠിന്യം മറച്ചുവയ്ക്കുന്ന ഇ-സിഗരറ്റുകൾ പോലത്തെ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഗ്ലാമറൈസ് ചെയ്യുന്നതിന് ആകർഷകമായ ഡിസൈനുകൾ തുടങ്ങി ഇൻസ്റ്റഗ്രാമുകൾ പോലുള്ള സോഷ്യൽ മീഡിയകളിലും സിനിമകളിൽ പോലും ഈ കമ്പനികൾ നടത്തുന്ന കുതന്ത്രങ്ങൾ കാണാം.

ഈ പരസ്യങ്ങളും ക്യാമ്പയ്നുകളും കാരണം പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങളിൽ അടിമപ്പെട്ട് ദശലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകളാണ് ഓരോ വർഷവും മരണപ്പെടുന്നത്. ഹൃദ്രോഗവും ശ്വാസകോശരോഗങ്ങളും മുതൽ ക്യാൻസറും പക്ഷാഘാതവും വരെയുള്ള ഗുരുതര രോഗങ്ങളാൽ പ്രയാസപ്പെടുന്നവരും ഒട്ടും കുറവല്ല. അതിനാൽ ആരോഗ്യമുള്ള സമൂഹം കെട്ടിപ്പെടുക്കുന്നതിനായി പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കില്ലെന്ന് ഈ ലോക പുകയില വിരുദ്ധ ദിനത്തിൽ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും പ്രതിജ്ഞയെടുക്കാം.

WORLD
NO
TOBACCO
DAY

"UNMASKING THE APPEAL: EXPOSING INDUSTRY TACTICS ON TOBACCO AND NICOTINE PRODUCTS."

കുഞ്ഞൻ മുയലും ഭീമൻ കരടിയും

രാജി എം കെ

കുഞ്ഞൻ മുയലും ഭീമൻ കരടിയും നല്ല കൂട്ടുകാരായിരുന്നു. അവരുടെ സൗഹൃദം കണ്ട് കാട്ടിൽ മറ്റു മൃഗങ്ങൾക്കെല്ലാം അവരോട് അസൂയയാണ്.

അന്നും പതിവുപോലെ പുഴയോരത്തെ പുൽമേടുകളിൽ കാറ്റുകൊണ്ട് മുഖാമുഖം നോക്കി സൗഹൃദ സംഭാഷണത്തിൽ മുഴുകി ഇരിക്കുകയായിരുന്നു അവർ. കാട്ടിലെ സകല വിശേഷങ്ങളും കുഞ്ഞൻ ഭീമനുമായി പങ്കുവയ്ക്കും. അവരുടെ ഇരിപ്പു തന്നെ കൗതുകം ഉണർത്തുന്നതും ശത്രുക്കളിൽ അസൂയ ജനിപ്പിക്കുന്നതുമാണ്.

കുഞ്ഞൻ വളരെ ജാഗ്രതയോടെ തല മുകളിലേക്ക് ആക്കി മുൻ കാലുകൾ മടക്കി ഉയർത്തി പിൻകാലുകൾ നിലത്തൂന്നി ഒരു പുൽകൊടിയെപ്പോലും വേദനിപ്പിക്കാതെ ഭൂമിക്ക് താനൊരു ഭാരമാവരുതേ എന്ന മട്ടിൽ ഇരിക്കും. ഭീമനാണെങ്കിൽ എല്ലാ ഭാരവും ഭൂമിക്ക് കൊടുത്ത് വളരെ വിനയാന്വിതനായി മൂന്ന് അടി ഉയരത്തിലുള്ള തന്റെ തലയെ താഴോട്ട് കുനിച്ച് കുഞ്ഞന്റെ വാക്കുകൾക്ക് ചെവി കൂർപ്പിക്കും.

അങ്ങനെയിരിക്കെ ഒരു ദിവസം കാട്ടിൽ വേട്ടയ്ക്കായി രണ്ട് ഇംഗ്ലീഷുകാർ വന്നു. അവരുടെ സംസാരം തന്റെ ഒളിയിടത്തിലിരുന്ന് കുഞ്ഞൻ മുയൽ ശ്രദ്ധിച്ചു കേൾക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. അവരുടെ നാവിൽ നിന്നും ഉതിർന്നു വീണ 'ബിയർ ബൈറ്റിങ്ങ് '(bear baiting) എന്ന വാക്ക് അതിന്റെ അർത്ഥം മനസ്സിലായില്ല എങ്കിലും കുഞ്ഞൻ മുയൽ കാര്യംപിടിച്ചെടുത്തു.

'തന്റെ ചങ്ങാതിയെപ്പറ്റിയാണല്ലോ ഇവർ പറയുന്നത്. ഉടനെതന്നെ ഇത് ഭീമൻ ചേട്ടനെ അറിയിച്ചിട്ടു തന്നെ കാര്യം.' അവന്റെ ഉള്ളിൽ എന്തെന്നില്ലാത്ത ഒരു ഭയം തോന്നി. അന്ന് വൈകുന്നേരം പുഴക്കരയിൽ ഭീമന്റെ വരവും നോക്കി കുഞ്ഞൻ കാത്തിരുന്നു.

ഭീമൻ കരടി തന്റെ ശരീരവും ചുമന്ന് കഷ്ടപ്പെട്ട് നടന്നു വരുന്നത് കണ്ട് കുഞ്ഞന് അതിയായ വിഷമം തോന്നി.

'പാവം, എത്ര കഷ്ടപ്പെട്ടാണ് നടന്നു വരുന്നത്!' ഒരു വിഷാദച്ചിരിയോടെ കുഞ്ഞൻ ഭീമനെ നോക്കി. ഭീമൻ കരടി കുഞ്ഞൻ മുയലിന്റെ തൊട്ടടുത്ത് സ്ഥാനം പിടിച്ചു.

''ഇന്ന് നിന്റെ മുഖത്ത് ഒരു സന്തോഷവും കാണുന്നില്ലല്ലോ, കുഞ്ഞാ... എന്തുപറ്റി?''

''ശരിയാണ് ഭീമൻചേട്ടാ, എനിക്ക്... ചേട്ടനോട് ഒരൂട്ടം പറയാനുണ്ട്.''

കുഞ്ഞൻ നാലുപാടും നോക്കി. അടുത്തെങ്ങും ആരുമില്ലെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തി. രാവിലെ വേട്ടക്കാരെ കണ്ടതും ഒളിഞ്ഞിരുന്ന് കേട്ട അവ

രുടെ സംഭാഷണ ശകലങ്ങളും പിന്നെ പിടിച്ചെടുത്ത ആ വാക്കും ഭീമൻ കരടിയുടെ കാതിൽ അടക്കം പറഞ്ഞു.

ആ വാക്ക് കേട്ടതും ഭീമൻ കരടിയുടെ മനസ്സിലേക്ക് ചില ദൃശ്യങ്ങൾ കടന്നുവന്നതും ഒരുമിച്ചായിരുന്നു. പണ്ടുകാലം മുതൽ ചില സ്ഥലങ്ങളിലെ ആളുകൾ നടത്തുന്ന ക്രൂരമായ ഒരു വിനോദമാണ് ബിയർ ബൈറ്റിങ്ങ്. കരടിയെ കെട്ടിയിട്ട് ഒരുപറ്റം നായ്ക്കളെ കൊണ്ട് കടിപ്പിച്ച് ഉപദ്രവിപ്പിച്ച് സന്തോഷിക്കുക. ആർത്തുല്ലസിച്ച് രസിക്കുന്ന കാണികളുടെ ആഹ്ലാദാരവങ്ങൾ ഒരു നിമിഷം അകക്കണ്ണാൽ ഭീമൻ കണ്ടു!

അന്ന് തന്റെ ഏട്ടൻ കരടിയെ കാണാതായ ദിവസം! ഭീമന് അത് ഓർക്കാനേ വയ്യ. ഭീമൻ കരടി അല്പ സമയം കണ്ണടച്ച് ധ്യാനനിമഗ്നനായി ഇരുന്നു. ഓർക്കുംതോറും ഭീമന്റെ ഉള്ളിൽ നിന്നും അറിയാതെ ഒരു മരവിപ്പ് മുകളിലേക്ക് ഉയർന്ന് നെടുവീർപ്പായി പുറത്തു കടന്നു. ഏട്ടൻ കരടിയുടെ കാലടികളെ പിൻതുടർന്നപ്പോൾ എത്തിയത് വേട്ടക്കാരുടെ നാട്ടിലാണ്.

കെട്ടിയിട്ടിരിക്കുന്ന തന്റെ ഏട്ടൻ കരടിയെ നാല് വേട്ടനായ്ക്കൾ ചേർന്ന് കൂട്ടത്തോടെ ആക്രമിക്കുന്നു. ഏട്ടനുനേരെ കുരച്ചു ചാടിയും പല്ലുംനഖവും കൊണ്ട് കടിച്ചും മാന്തിയും തോലുപൊളിച്ചും ക്രൗര്യം മുഴുവൻ തീർക്കുന്ന നായകൾ. ചുറ്റും കൂടി നിൽക്കുന്ന കാണികൾ വേദന കൊണ്ട് പുളയുന്ന ഏട്ടൻ കരടിയുടെ മുരൾച്ച കേട്ട് ആർത്തുല്ലസിച്ച് അട്ടഹസിക്കുന്നു.

അവരുടെ മുഖങ്ങൾ മനസ്സിൽ നിന്നും മായുന്നേയില്ല. നരാധമൻമാരായ നാട്ടുവാസികളുടെ മൃഗീയമായ പീഡിപ്പിക്കൽ സംസ്കാരം! അന്ന് തുടങ്ങിയതാണ് മനുഷ്യ വർഗത്തോടുള്ള വെറുപ്പ്! അമർഷം ഉള്ളിൽ അടക്കിപ്പിടിച്ച് ഭീമൻ ചുറ്റും നോക്കി.

''എന്താ ഭീമൻചേട്ടാ, ആ വാക്കിന്റെ അർത്ഥം?''

ഭീമൻ കരടി ഒന്നും മിണ്ടാതെ ഇരിക്കുന്നതു കണ്ടപ്പോൾ കുഞ്ഞൻ മുയൽ വീണ്ടും ചോദിച്ചു. അല്പം ഭയം തോന്നിയെങ്കിലും അത് കുഞ്ഞൻ മുയലിൽ നിന്നും മറച്ചു പിടിച്ച് ഭീമൻ കരടി പറഞ്ഞു.

''ഓ, അതോ! അത് ഒരു വിനോദമാണ്. അതിനായി കരടികളെ വേട്ടയാടി പിടിക്കാനാണ് ആ നായാട്ടുകാർ കാട്ടിലേക്ക് വന്നത്.''

''അവരുടെ കണ്ണിൽ പെടാഞ്ഞത് നമ്മുടെ ഭാഗ്യം, അല്ലേ ഭീമൻചേട്ടാ?''

''ഉം. നീ പേടിക്കാതെ കുഞ്ഞാ. നമ്മളെ വേർപിരിക്കാൻ ഈ ഭൂമിയിൽ ഒരു ശക്തിക്കുമാവില്ല.'' ഭീമൻ തന്റെ ചങ്ങാതിയെ ചേർത്തുപിടിച്ചു.

''എനിക്കു ഭയമാകുന്നു ഭീമൻചേട്ടാ''

കുഞ്ഞൻ ഭീമനരികത്തേക്ക് കുറച്ചു കൂടെ നീങ്ങിയിരുന്നു.

''നീയെന്തിനാണ് ഭയക്കുന്നത് ?''

''അരുതാത്തതെന്തോ വരാൻ പോകുന്നു എന്ന തോന്നൽ!''

''അകാരണമായ ഭയം നമ്മളെ തളർത്തുകയേ ഉള്ളൂ. നിന്നിൽ നിന്നും ഭയം ഓടിമറയുന്നതു വരെ ഞാൻ നിന്റെ അടുത്തുതന്നെ ഇരിക്കാം. എന്തു വന്നാലും നിനക്കു ഞാനില്ലേ.''

കുഞ്ഞൻ മുയലിനെ നേർത്ത സൗഹൃദച്ചരടിനാൽ ബന്ധിച്ച് ഭീമൻ കരടി ചങ്ങാതിയുടെ ഉള്ളിൽ നിന്നും ഭയത്തെ മെല്ലെ മെല്ലെ അരിച്ചെടുത്തു. സൂര്യൻ അസ്തമിച്ചതും നിലാവുദിച്ചതും അവർ അറിഞ്ഞതേ ഇല്ല. നക്ഷത്രത്തിളക്കമുള്ള ആകാശത്ത് ഒഴുകി നടക്കുന്ന മേഘങ്ങൾ അവരെ നോക്കി പുഞ്ചിരി തൂകി.

തണുത്ത കാറ്റ് നേർത്ത ചൂളം വിളിയോടെ അവരെ തഴുകി കടന്നുപോയി. അപ്പോഴും പുഴയിലെ തെളിനീർ കളകളാരവത്തോടെ ഒഴുകിക്കൊണ്ടേയിരുന്നു.

വര: പി ജി ബാലകൃഷ്ണൻ

കാറ്റിനോട്

വിശ്വനാഥൻ വടയം

വിടരുന്ന പൂവിനെ ലാളിക്കുവാൻ വന്ന
കാറ്റിനോടിത്തിരിക്കിന്നരിക്കാം.
പുഞ്ചിരിപ്പൂമണം നെഞ്ചത്തിലേറ്റി നീ
അഞ്ചിതമോദത്താൽ സഞ്ചരിപ്പൂ.
കരയുന്ന കുഞ്ഞിനെത്താരാട്ടുമമ്മയായ്
കനിവിന്റെ തേനായ് നിൻതലോടൽ.
ചക്കരമാവിന്റെ ചില്ലകൾ തഴുകി നീ
തേൻകനി വീഴ്ത്തുന്നു കുട്ടികൾക്കായ്.
പുഴയിലെ വഞ്ചിതന്നമരത്തിലേറി നീ
ഗതിനിർണയിക്കുന്നു യാത്രികർക്കായ്.
മഴവില്ല് പൂക്കുന്ന മാനത്തു പോയിനീ
മഴയുമായെത്തുമോ കൂട്ടുകാരീ.

വര: സചീന്ദ്രൻ കാറഡ്ക്ക

കാലം

സാബു കോട്ടുക്കൽ

താഴെ ചില പദങ്ങൾ നൽകിയിട്ടുള്ളത് ശ്രദ്ധിക്കുക.
കണ്ടു, തൊഴും, നടന്നു, ഇളകി, വീഴുന്നു, കൊടുത്തു, പോയി, കാണും, കേൾക്കുന്നു, വിളിക്കും, തൊഴുന്നു, വരും, നിൽക്കുന്നു, പഠിക്കും.
ഇവയെല്ലാം ക്രിയാശബ്ദങ്ങളാണ് എന്ന് വ്യക്തമാണല്ലോ. ക്രിയകൾ പ്രവൃത്തിയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു എന്ന് മുൻപ് പറഞ്ഞത് ഓർക്കുക. മുകളിൽ നൽകിയ ക്രിയാപദങ്ങൾ ആ ക്രിയകൾ നടന്ന സമയത്തെക്കൂടി സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ചില ക്രിയകൾ നടന്നു കഴിഞ്ഞവയാണ്. ചിലത് നടക്കുന്നതാണ്. മറ്റുചില ക്രിയകളാകട്ടെ ഇനിനടക്കാനുള്ളതാണ്. ഈ വ്യത്യാസം എങ്ങനെ സൂചിപ്പിക്കാനായി?
ക്രിയയുടെ ധാതുക്കളിൽ ചിലപ്രത്യയങ്ങൾ ചേർത്താണ് ഈ വ്യത്യാസം വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

ഉദാ: പോ (ധാതു) + ഉന്നു (പ്രത്യയം) പോവുന്നു (ക്രിയാപദം)
ചെയ് (ധാതു) + തു (പ്രത്യയം) ചെയ്തു (ക്രിയാപദം)
കാൺ (ധാതു) + ഉം (പ്രത്യയം) കാണും (ക്രിയാപദം)

ക്രിയാപദങ്ങളിൽ ഇപ്രകാരം മാറ്റംവരുത്തുന്ന പ്രക്രിയയ്ക്കാണ് കാലം എന്നുപറയുന്നത്. കഴിഞ്ഞത് ഭൂതകാലം. നടക്കുന്നത് വർത്തമാനകാലം. ഇനി നടക്കാനിരിക്കുന്നത് ഭാവികാലം. ഇതാണ് കാലവിഭജനത്തിന്റെ രീതി.

കുട്ടി ഉറക്കം ഉണർന്നു.

എന്ന വാക്യം നോക്കുക. ഉണർന്നു എന്ന ക്രിയ കഴിഞ്ഞതാണ് എന്ന് വ്യക്തമാണല്ലോ. അതുകൊണ്ട് അതിനെ ഭൂതകാലക്രിയ എന്നുവിളിക്കാം. ഭാവികാലം, വർത്തമാനകാലം എന്നിവയെയും ഇതുപോലെ തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുമല്ലോ. എങ്കിൽ മുകളിൽ നൽകിയ ക്രിയാപദങ്ങളെ ഒന്നു പട്ടികപ്പെടുത്തിനോക്കാം.
പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക

ഭൂതകാലം	ഭാവികാലം	വർത്തമാനകാലം
കണ്ടു	തൊഴും	കേൾക്കുന്നു

കാലം മൂന്നുവിധം എന്ന് മനസ്സിലായല്ലോ? ക്രിയയ്ക്ക് വ്യാപരം, ഫലം എന്ന് രണ്ടംശങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്ന് മുൻപറഞ്ഞത് ഓർക്കുമല്ലോ. ക്രിയയിലെ വ്യാപാരം നടന്നുകഴിഞ്ഞു എന്ന് ഭൂതകാലക്രിയകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ഭൂതകാലത്തെ സൂചിപ്പിക്കാൻ ഇ, തു എന്നീ പ്രത്യയങ്ങളാണ് ധാതുക്കളോട് ചേർക്കുന്നത്.

ഉദാഹരണം നോക്കുക:
ഇളക് (ധാതു) + ഇ (പ്രത്യയം) ഇളകി (ഭൂതകാലക്രിയ)
തൊഴ്(ധാതു) + തു (പ്രത്യയം) തൊഴുതു (ഭൂതകാല ക്രിയ)

എന്നാൽ തു എന്ന പ്രത്യയത്തെ എപ്പോഴും ആ രൂപത്തിൽ ക്രിയാപദത്തിൽ കണ്ടുകൊള്ളണമെന്നില്ല. ധാതുക്കളോട് ചേരുമ്പോൾ അതിന് പലമാറ്റങ്ങളും വരും. ഉദാഹരണങ്ങൾ കാണുക:

കൺ (ധാതു) + തു (പ്രത്യയം) കണ്ടു (ഭൂതകാല ക്രിയ)
വില് (ധാതു) + തു (പ്രത്യയം) വിറ്റു (ഭൂതകാല ക്രിയ)
കേൾ (ധാതു) + തു (പ്രത്യയം) കേട്ടു (ഭൂതകാല ക്രിയ)
തിൻ (ധാതു) + തു (പ്രത്യയം) തിന്നു (ഭൂതകാല ക്രിയ)

ക്രിയ നടക്കുന്നു എന്നു കാണിക്കുന്നതാണ് വർത്തമാനകാലം. അതിന് ഉന്നു എന്ന് പ്രത്യയം.

ഉദാ : നന (ധാതു) + ഉന്നു (പ്രത്യയം) നനയുന്നു (വർത്തമാനകാല ക്രിയ)
പോ (ധാതു) + ഉന്നു (പ്രത്യയം) പോകുന്നു (വർത്തമാനകാല ക്രിയ)

ക്രിയ ഇനിയും നടക്കാനിരിക്കുന്നതാണ് എന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഭാവികാലം. അതിന് ഉം എന്ന് പ്രത്യയം.

ഉദാ: കാൺ (ധാതു) + ഉം (പ്രത്യയം) കാണും (ഭാവികാല ക്രിയ)
ഉദാ: വര് (ധാതു) + ഉം (പ്രത്യയം) വരും (ഭാവികാല ക്രിയ)

അച്ഛൻ

വിജയ വാസുദേവൻ

നീവന്നോ? ഇടുങ്ങിയ ഇടവഴിയിലേക്ക് ടോർച്ച് തെളിയിച്ചുകൊണ്ട് അച്ഛൻ ചോദിച്ചു. അവൻ തന്നെയാണ് അത് എന്ന് അച്ഛൻ ഉറപ്പിച്ചു. നിങ്ങൾക്ക് ഉറങ്ങാമായിരുന്നില്ലേ. അവന്റെ ശബ്ദത്തിൽ അമർഷം പുരണ്ടിരുന്നു അപ്പോൾ. ''കണ്ണിൽ എപ്പോഴും ഇരുട്ട് മൂടി യിരുന്നെങ്കിൽ എന്ന് ഓർക്കുകയാണ് മോനേ.'' എന്നാൽ എനിക്ക് ഒന്നും കാണേണ്ടായിരുന്നു. പുറത്തുനിന്നും ഉച്ചത്തിൽ ശബ്ദം കേട്ടതും അച്ഛൻ വേഗം വാതിൽ അടച്ചു. ഭയമാണ് കുട്ടി എപ്പോഴും. ഈ അച്ഛന് ഉറക്കം തന്നെ വരുന്നില്ല. അച്ഛൻ പതുക്കെ അടുക്കളയിലേക്ക് നടന്നു. ഇത്തിരി വെട്ടത്തിൽ ഒരു പാത്രത്തിൽ ചോറും അവനി ഷ്ടപ്പെട്ട മീൻകറിയും വിളമ്പി. കണ്ണിൽ കണ്ണീർ പടർന്നതിനാൽ അച്ഛൻ കൈകൊണ്ട് മുഖം അമർത്തി തുടച്ചു. ഓർമ്മകൾക്ക് മാത്രം ജരാനര ബാധിക്കുന്നില്ലെന്ന തിരിച്ചറിവിൽ അയാൾ ഒന്നു നീറി. ആ നീറ്റൽ കണ്ണീരായി പൊടിയാൻ തുടങ്ങി.

ചോറ് എടുത്ത് മേശപ്പുറത്ത് വച്ചു, അവൻ കഴിക്കുന്നത് നോക്കി അയാൾ പായയിൽ ഇരുന്നു. പകലിന്റെ ക്ഷീണം മുഴുവൻ അവന്റെ കണ്ണുകളിൽ അച്ഛൻ കാണുന്നുണ്ടാ യിരുന്നു. അവൻ കഴിച്ചെന്നു വരുത്തി എഴുന്നേറ്റു. അച്ഛൻ അവന്റെ മുറിയിലേക്ക് നടന്നു. തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങിയ തേങ്ങലിനെ കടിച്ചമർത്തിക്കൊണ്ട് അച്ഛൻ പറഞ്ഞു. നീ നാളെ എങ്ങോട്ടും പോകേണ്ട മതിയാക്ക് ഈ ഒളിച്ചുകളി. മയക്കുമരുന്ന് കേസിലെ പ്രതിയാണ് നീ എന്നാണ് എല്ലാവരും പറയു ന്നത്. നിന്നെ തിരഞ്ഞ് ഇന്നും പോലീസ് വന്നിരുന്നു. അവന്റെ അമർഷം നോട്ടത്തിൽ നിന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ അച്ഛൻ വേഗം മുറിവിട്ടിറങ്ങി. വീണ്ടും മുറിയിലേക്ക് നോക്കി പറഞ്ഞു എന്റെ കുട്ടി അങ്ങനെയൊന്നും ചെയ്യില്ല എന്നാണ് അച്ഛൻ ഇപ്പോഴും വിശ്വസിക്കുന്നത്. നിന്റെ അമ്മ നല്ല മനസ്സിന് ഉടമയാ യിരുന്നു. എന്റെ മോനും അങ്ങനെ ആകണം.

കാലത്ത്വാതിലിൽ തട്ടുന്ന ശബ്ദം കേട്ട് അച്ഛനുണർന്നു. മുറ്റത്ത് പോലീസ്. അച്ഛൻ മെല്ലെ പുറത്തിറങ്ങി. ശാന്തമായി അവർ പറഞ്ഞു കുറച്ചുദിവസമായി ഞങ്ങൾ ഈ കേസിന്റെ പിന്നാലെയാ ണ്. മകനെ ഞങ്ങളുടെ കൂടെ പറഞ്ഞയക്കണം. അക ത്തേക്ക് കയറിയ പോലീസ് അവനുമായി പുറത്തേക്ക് ഇറങ്ങി. അച്ഛൻ കണ്ണീരോടെ പറഞ്ഞു എന്റെ കുട്ടിയെ ഒന്നും ചെയ്യരുത്, അവൻ പാവമാണ്.

പോകുമ്പോൾ ഇടറിയ ശബ്ദത്തിൽ അവൻ അച്ഛ നോട് പറഞ്ഞു. അച്ഛാ ഞാൻ പോകുന്നു. അവന്റെ നോട്ട ത്തിൽ ഒട്ടും അമർഷം അപ്പോൾ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. പക്ഷേ വീട്ടിൽ അവനെ തന്നെ ഏൽപ്പിച്ചു പോയ അവന്റെ അമ്മ മരണപ്പെട്ട ദിവസത്തിന്റെ നിശബ്ദത എല്ലായിടത്തും തളം കെട്ടി നിൽക്കുന്നത് അച്ഛൻ മന സ്സിലാക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു അപ്പോൾ.

മരണമരുന്ന്

മഹേശൻ കാവനാട്

വര: ബോബി എം. പ്രഭ

മിഠായിയിഷ്ടമാണെന്നറിയാം
ഐസ്ക്രീം അതിലേറെയിഷ്ടവും
അപരിചിതർ വാങ്ങിത്തന്നാലത്,
കണ്ട് മയങ്ങല്ലേ വാങ്ങല്ലേ.
മയക്കുമരുന്നതിൽ കണ്ടേക്കാം
ഒരുതുള്ളിയുള്ളിൽച്ചെന്നാലോ
പലതുള്ളിക്കായി പിന്നെ കലിതുള്ളും
കള്ളത്തരങ്ങൾ കാട്ടിത്തുടങ്ങും
കൊള്ളാത്തകാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുതുടങ്ങും
മരണമരുന്നാണേ മയക്കുമരുന്ന്
പങ്കുകൊള്ളല്ലേ പങ്കുവയ്ക്കല്ലേ
നമ്മളെയും നാടിനെയും നശിപ്പിക്കുമേ.

മഞ്ഞോണം

റെജി മലയാലപ്പുഴ

വര: സുജിത്ത് വാസുദേവൻ

മഞ്ഞിൻ പുലർകാലത്ത്
കുഞ്ഞു ജനാല തുറന്നപ്പോൾ
മഞ്ഞപ്പൂക്കൾ ചിരിച്ചല്ലോ
മഞ്ഞിള മേനി തലോടാനായ്
കുഞ്ഞാറ്റക്കിളി വന്നല്ലോ
കുഞ്ഞിപ്പൂവേ, മഞ്ഞപ്പൂവേ
മഞ്ഞളരച്ചത് നീയാണോ?
കാഞ്ഞങ്ങാട്ടെ കാറ്റാണോ?

മുത്തശ്ശൻമാവ്

ബീന മേലഴി

റിതുമോള് ആകാശത്തേക്ക് നോക്കി. മേഘങ്ങൾ ഓടിപ്പോകുന്നു. ഇവർക്കും ഓട്ടപ്പന്തയമുണ്ടോ? അയ്യോ മേഘങ്ങൾ കൂട്ടിമുട്ടാൻ പോകുന്നു. തല്ലുകൂടാണെന്ന് തോന്നുന്നു. റിതുമോൾ മുറ്റത്തിറങ്ങി. മേഘങ്ങൾക്കൊപ്പം ഓടി.

മുറ്റത്തെ മുത്തശ്ശൻമാവിൽ നിന്ന് ഇലകൾ അവളുടെ തലയിൽ വീണു. ഇതെന്താ മുത്തശ്ശൻമാവിന് എന്നോട് ദേഷ്യം. അവൾ മുത്തശ്ശൻമാവിനെ ചാരി നിന്നു. മുത്തശ്ശൻമാവ് അവളെ തലോടുംപോലെ ഒരു കുളിർക്കാറ്റടിച്ചു.

'ഹായ് നല്ല കാറ്റ്.'റിതുമോൾ കാറ്റിൽ അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടുമോടി. മാവിൻ കൊമ്പിലൊരു അണ്ണാനിരുന്ന് മാങ്ങ തിന്നുന്നു.'നല്ല സ്വാദുണ്ടോ?' റിതുമോൾ വിളിച്ചു ചോദിച്ചു. ഒരു പഴുത്ത മാങ്ങ താഴേക്കുവീണു. ആഹാ! അണ്ണാൻകുട്ടൻ മാങ്ങ പറിച്ചു താഴേക്കിട്ടു. റിതുമോൾ മാങ്ങയെടുത്തു. 'താങ്ക്യു അണ്ണാൻ കുട്ടൻ! താങ്ക്യു മുത്തശ്ശൻമാവ്.'

വെയിൽ മൂത്തുവന്നു. സൂര്യൻ അവളെ നോക്കി. എന്നാലവൾക്ക് തിരിച്ചുനോക്കാൻ വയ്യ. റിതുമോൾ വീട്ടിൽക്കയറി. അമ്മ റിതുന്

തണുപ്പുള്ള തണ്ണിമത്തൻ ജ്യൂസ് കൊടുത്തു. 'ഹായ് നല്ല ടേസ്റ്റ്!' അവൾ നുണച്ചു നുണച്ചു കുടിച്ചു.

''സ്കൂളടച്ചില്ലേ റിതുമോളെ.''

അമ്മയുടെ ചോദ്യം.

''അടച്ചല്ലോ.''

''കഴിഞ്ഞ അവധിക്ക് എത്ര പുസ്തകങ്ങളാ വായിച്ചത്?''

''കുറെ വായിച്ചല്ലോ. വായനശാലേന്ന് വായനോത്സവത്തിന്റെ സമ്മാനോം കിട്ടീലോ.''

''ഇത്തവണ വായനയൊന്നുമില്ലേ?''

''നാളെ മുതൽ പുസ്തകമെടുക്കുമമ്മേ.''

''മിടുക്കി!''

''കഴിഞ്ഞ പിറന്നാളിന് സിന്ധുമാമി വാങ്ങിത്തന്ന പുസ്തകങ്ങളുണ്ട് വായിക്കാൻ. അതു കഴിഞ്ഞിട്ട് വേണം വായനശാലയിൽ നിന്നെടുക്കാൻ.''

റിതുമോൾ സമ്മാനപ്പുസ്തകങ്ങളെടുത്തു. പുസ്തകങ്ങൾക്ക് സന്തോഷമായി. ഓരോന്നും മാറിമാറി റിതുനെ നോക്കി ചിരിച്ചു. റിതു പുസ്തങ്ങളോട് ചിരിച്ച് ഹായ് പറഞ്ഞു. അതിൽനിന്നൊന്നെടുത്ത് വായിക്കാനും തുടങ്ങി. മരത്തിനടിയിൽ കുട്ടികൾ ഓടിക്കളിക്കുന്ന ചിത്രമാണ് പുറംചട്ട.

റിതു രസം പിടിച്ച് കഥ വായിക്കാൻ തുടങ്ങി. ദേവൂട്ടിയൊരു പ്രകൃതിസ്നേഹിയാണ്. മരങ്ങളവൾക്ക് ജീവനാണ്. മനുഷ്യന് മരം കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ കഥയിലെ ദേവുട്ടി പറയുകയാണ്. വായനയിൽ ഹരം പിടിച്ചു റിതു ഇടക്കിടക്ക് മുത്തശ്ശൻമാവിനെ പോയി നോക്കി. മുത്തശ്ശൻമാവ് അവൾക്ക് കാറ്റ് കൊടുത്തു.

''താങ്ക്യൂ മുത്തശ്ശൻമാവേ!''

അണ്ണാന്മാരും കാക്കകളും ബഹളം വെച്ചു. അവർക്ക് മുത്തശ്ശൻമാവിന്റെ മാമ്പഴ വിരുന്നാണ്. റിതുമോൾ ബാക്കി വായിക്കാൻ തുടങ്ങി. കഥയിൽ ദേവൂട്ടി മരങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതകൾ വായനക്കാരോട് പറയുകയാണ്.

കഥ വായിച്ചു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ റിതുമോൾ തീരുമാനിച്ചു. താനും ദേവൂട്ടിയെപ്പോലെയാകുമെന്ന്. റിതുമോൾക്ക് മുത്തശ്ശൻ മാവിനോട് എന്തെന്നില്ലാത്ത ഇഷ്ടം തോന്നി. അവൾ ഓടിപ്പോയി മുത്തശ്ശൻമാവിനൊരുമ്മ കൊടുത്തു.

അവിടേക്ക് സിജുമാമനും സിന്ധുമാമിയും വന്നു. റിതുമോൾക്ക് ചോക്ലേറ്റ് കൊടുത്തു. അവർ നേരെ മുത്തശ്ശൻമാവിനടുത്തു പോയി. അവർ കയ്യിലുള്ള പേപ്പറും വെച്ച് മുത്തശ്ശൻ മാവിനെപ്പറ്റിയാണ് സംസാരിക്കുന്നത്. റിതുമോൾക്കെന്തോ പന്തികേട് തോന്നി.

സിജുമാമൻ മുത്തശ്ശൻമാവ് മുറിക്കുന്നതിനെപ്പറ്റിയാണ് അമ്മയോട് പറയുന്നത്. മാമന് വീടുപണിക്കുള്ള പ്ലാനിൽ കാർപ്പോർച്ച് വരുന്നത് അവിടയൊണുപോലും. റിതുവിന് സഹിക്കാൻ പറ്റിയില്ല. മുത്തശ്ശൻമാവിനെ മുറിക്കാൻ സമ്മതിക്കില്ലെന്ന് അവൾ ഉറപ്പിച്ചു.

റിതുമോൾ ഒരു ക്ലാസ് തന്നെയെടുത്തു. സിജുമാമൻ അവൾ പറയുന്നതെല്ലാം കേട്ടിരുന്നു. മുത്തശ്ശൻമാവിന്റെ മാമ്പഴ മധുരവും, തണുപ്പും, തണലുമെല്ലാം ഇനിയും ഒരുപാടുകാലം നമുക്കുണ്ടാവണമെന്ന് അവൾ സിജുമാമനെ ബോധ്യപ്പെടുത്തി. പിറ്റേദിവസം സിജുമാമനെത്തിയത് മുത്തശ്ശൻമാവിന് ഒരു കേടുപാടുമില്ലാതെ വീട് വെയ്ക്കാനുള്ള പുതിയ പ്ലാനുമായാണ്. റിതുമോൾക്ക് ആശ്വാസമായി.

അവൾ മുത്തശ്ശൻ മാവിനടുത്തേക്കോടി. സന്തോഷം കൊണ്ടു തുള്ളിച്ചാടിയ റിതുമോളെ മുത്തശ്ശൻമാവ് കുളിർക്കാറ്റുകൊണ്ടു മൂടി.

വര: രഞ്ജിത്ത് ടി

ഇളം തളിര്

ഇളംതളിരിലേക്ക് കൂട്ടുകാരുടെ സൃഷ്ടികൾ അയക്കൂ. രചനകൾ ചെറുതായിരിക്കണം. കുഞ്ഞുകഥയോ കവിതയോ ലേഖനമോ ആകാം. തളിരിനെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായങ്ങളും അയക്കാം.

എന്റെ തളിര്

എനിക്കുണ്ടൊരു പുസ്തകം
തളിരെന്നൊരു പുസ്തകം
കുഞ്ഞിക്കഥകളുള്ളൊരു പുസ്തകം
പിന്നെ കുട്ടിപ്പാട്ടുള്ളൊരു പുസ്തകം
എനിക്കിഷ്ടപ്പെട്ട പുസ്തകം.

ജാനകി കെ എസ്
ക്ലാസ് 2
സെന്റ് ആൻസ് എൽ പി എസ്,
പേട്ട, തിരുവനന്തപുരം

വര: സജ്ജയ് സുധാകരൻ

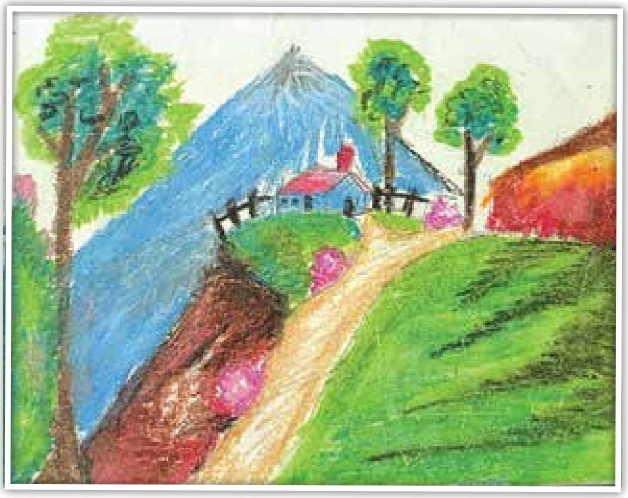
വര

ചൈതന്യ വേണുനാഥൻ കെ
ക്ലാസ്സ് 7
ജി. എച്ച്. എസ്. എസ്. കല്യോട്ട്

വര

പാർവണ. കെ. എം
ക്ലാസ് 8
കൂത്തുപറമ്പ എച്ച് എസ് എസ്,
തൊക്കിലങ്ങാടി, കണ്ണൂർ

ലതാംഗി ജി കൃഷ്ണൻ
ക്ലാസ് 3
ഗവ. മോഡൽ
ജി എൽ പി എസ് എച്ച് എസ്
തൈക്കാട്



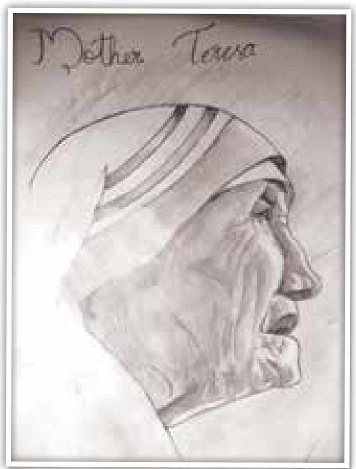
ശ്രീഹരി ഒ എസ്
ക്ലാസ്സ് 6
ബി എസ് യു പി എസ്
കാലടി

നോവ്

എവിടെയാണ് പോലും ഈ നിയമങ്ങളെല്ലാം
പാതാളത്തിൽ പടിവാതിൽക്കലോ
സ്വർഗത്തിൽ മടിത്തട്ടിലോ
തൻ മോഹങ്ങളെല്ലാ-
മുപേക്ഷിച്ചുകൊണ്ടവൾ
താനെ കത്തിയെരിയുന്നുവോ
ഒറ്റയ്ക്കുനിൽക്കുവാൻ ധൈര്യമില്ലെ-
ന്നതാണീ ഗതി വന്നതും
മാന്യരെ നിങ്ങൾ കാണുന്നില്ലേ
ഈ പൂവിന്റെ നൊമ്പരങ്ങൾ
ജന്മം നൽകാനവൾ വേണം
ജീവൻ നൽകാനവൾ വേണം
എല്ലാറ്റിനും വേണമവളെന്നാലും
എന്തിനീ ക്രൂരത അവളോടു തന്നെ മാന്യരെ...
എന്തിനീ ക്രൂരത അവളോടുതന്നെ...

അമേയ വിപി
ക്ലാസ് 6
എ എം യു പി എസ്
വെട്ടം, മലപ്പുറം

അക്ഷര സുജിത്ത്
ക്ലാസ് 3
ഇൻഫന്റ് ജീസസ് പബ്ലിക്ക് സ്കൂൾ
നോർത്ത് പറവൂർ



തന്മയ് മനു

ക്ലാസ് 3
ബ്രഹ്മാനന്ദോദയം സ്കൂൾ
കാലടി

വര

വര: എൻ ജി സുരേഷ്കുമാർ പുല്ലങ്ങടി

കുഞ്ഞിക്കിളിയുടെ കമ്പിളിപ്പുതപ്പ്

(സ്വതന്ത്ര പരിഭാഷ)

'എപ്പോഴാണ് മഴയും കാറ്റും ഒന്ന് നിൽക്കുക!' കുഞ്ഞിക്കിളി ഭയന്നു. 'എന്തുകൊണ്ടാണ് അമ്മ ഇത്ര വൈകുന്നത്? തീററതേടാൻ പോയതാണ്.'

ഹോ, എന്ത് ശക്തമായ മഴയാണിത്! അതിശക്തിയായി കാറ്റ് വീശി. കാറ്റത്ത് മരത്തിന്റെ ചില്ലകൾ കുലുങ്ങി. കുഞ്ഞിക്കിളി കൂട്ടിൽ നിന്ന് എത്തിനോക്കി.

'അ...യ്യോ.....അമ്മാ...'

അവളുടെ പിടിത്തം നഷ്ടപ്പെട്ടു. കുഞ്ഞിക്കിളി താഴേക്ക് വീണു.

'ഹോ, എന്റെ തല കറങ്ങുന്നു... രക്ഷിക്കൂ.. രക്ഷിക്കൂ...'

അവൾ ഉറക്കെ കരഞ്ഞു. മഴ വളരെ ശക്തമായി പെയ്തു. ആരും അവളുടെ കരച്ചിൽ കേട്ടില്ല. അവൾ മഴയത്ത് നനഞ്ഞു, മരത്തിനു താഴെ മണ്ണിൽ കിടന്ന് കരഞ്ഞു.

'കിയോം..കിയോം...'

മിന്നു അണ്ണാൻ ആ വഴിയെ ഭക്ഷണം തേടി വരികയായിരുന്നു. അവൾ ഉണക്കിലകൾക്കിടയിൽ ഒളിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. ആ നിലം മുഴുവൻ നനഞ്ഞിരുന്നു. അപ്പോൾ എന്തോ കരയുന്ന ശബ്ദം കേട്ടു: 'കിയോം...കിയോം...'

ഓഹ്, പാവപ്പെട്ട കുഞ്ഞിക്കിളി! എങ്ങനെ അവളെ സഹായിക്കും? മ്... അവിടെ ഒരു വഴിയുണ്ട്.

മിന്നു തൊട്ടടുത്തുള്ള തേക്ക് മരത്തിലേക്ക് കയറി. അവൾ മരം കുലുക്കി. വലിയ ഉണക്ക ഇലകൾ നിലത്തേക്ക് വീണു. മിന്നു വേഗത്തിൽ മരത്തിന്റെ താഴേക്ക് വീണ വലിയ ഇലകൾ കുഞ്ഞിക്കിളിയുടെ ചുറ്റും ഒതുക്കി വച്ചു.

ഇലകളുടെ താഴെ, കുഞ്ഞിക്കിളിക്ക് സുഖമായി! അവൾ സമാധാനമായി ഉറങ്ങി.

മഴ നിന്നു. അമ്മക്കിളി തീറ്റ കൊണ്ട് തിരിച്ചു കൂട്ടിലേക്ക് വന്നു.

'അയ്യോ, എന്റെ കുഞ്ഞെവിടെ?' അവൾ ഉറക്കെ കരയാൻ തുടങ്ങി.

'കിയോ....മ്'

കുഞ്ഞ് എഴുന്നേറ്റു. അമ്മയുടെ കരച്ചിൽ കേട്ടു.

''അമ്മേ, ഞാൻ ഇവിടെ താഴെയുണ്ട്!''

''എന്റെ പൊന്നു കുഞ്ഞേ, നീ സുരക്ഷിതയല്ലേ? മഴ വന്നപ്പോൾ ഞാൻ പേടിച്ചുപോയി.''

''എനിക്ക് ഇപ്പോൾ നല്ല സുഖമുണ്ട്. മിന്നു അണ്ണാൻ എന്നെ ശരിയായ നേരത്ത് രക്ഷിച്ചു.''

അമ്മക്കിളി മിന്നു അണ്ണാനോട് നന്ദി പറഞ്ഞു. അപ്പോഴേക്കും ആകാശത്ത് നല്ല തെളിച്ചമായി. മഴ പോയി.

''വാ, നമുക്ക് കളിക്കാം...''അണ്ണാൻ പറഞ്ഞു. അവർ പാട്ടു പാടാനും നൃത്തം വയ്ക്കാനും തുടങ്ങി.

''കിയോം....കിയോം... ചിൽ... ചിൽ... ഛിൽ... ഛിൽ.....കിയോം'

ഹരിത കെ എച്ച്, ഇസബെല്ല രാജേഷ്
ക്ലാസ് 4.
ജി എൽ പി എസ്, കൊടകര

ബാലസാഹിത്യ പുരസ്കാരം 2024 സമ്മാനിച്ചു

കേരള സംസ്ഥാന ബാലസാഹിത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് നൽകുന്ന ബാലസാഹിത്യ പുരസ്കാരം 2024 ജേതാക്കൾക്കു സമർപ്പിച്ചു. തിരുവനന്തപുരം പ്രസ് ക്ലബിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ സാംസ്കാരികവകുപ്പു മന്ത്രി ശ്രീ സജി ചെറിയാനാണ് പുരസ്കാര സമർപ്പണം നടത്തിയത്. കുട്ടികളിൽ നന്മയുടെ മൂല്യം എത്തിക്കാൻ കൂട്ടായ പരിശ്രമം ഉണ്ടാവേണ്ട കാലമാണ്. ലഹരിക്കെതിരെ ഒരുമിച്ച് നീങ്ങി കുട്ടികൾക്കായുള്ള നവലോകം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടണം അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. വിമീഷ് മണിയൂർ (കഥ), പ്രേമജ ഹരീന്ദ്രൻ (കവിത), ഡോ. ബി പത്മകുമാർ(വൈജ്ഞാനികം), പ്രഭാവതി മേനോൻ (ശാസ്ത്രം), ഡോ. നെത്തല്ലൂർ ഹരികൃഷ്ണൻ (ജീവചരിത്രം), ഹാജറ കെ എം (നാടകം), ഡോ. സംഗീത ചേനംപുല്ലി (വിവർത്തനം) എന്നിവരാണ് പുരസ്കാരങ്ങൾ ഏറ്റുവാങ്ങിയത്. 20000 രൂപയും ഫലകവും പ്രശസ്തിപത്രവും അടങ്ങിയതാണ് പുരസ്കാരങ്ങൾ. ചടങ്ങിൽ ബാലസാഹിത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഡയറക്ടർ പള്ളിയറ ശ്രീധരൻ അധ്യക്ഷനായിരുന്നു. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഭരണസമിതി അംഗങ്ങളായ കെ കെ കൃഷ്ണകുമാർ, സിജിത അനിൽ, സാംസ്കാരികവകുപ്പ് ഡെപ്യൂട്ടി സെക്രട്ടറി സുഭാഷിണി തങ്കച്ചി, ബാലസാഹിത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് ഓഫീസർ ജലകുമാരി എസ് എന്നിവർ സംസാരിച്ചു ■

THALIRU

May 2025, Volume 32, Issue No. 05, 48 Pages

Printed and Published by Palliyara Sreedharan on behalf of Kerala State Institute of Children's Literature, Thiruvananthapuram. Printed at St. Joseph's Press, Thiruvananthapuram, Kerala and Published at Kerala State Institute of Children's Literature, Sanskrit College campus, Palayam, Thiruvananthapuram -34

Editor: Palliyara Sreedharan

കേരള സംസ്ഥാന ബാലസാഹിത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടും തിരുവനന്തപുരം വനിതാ സാഹിതിയും ചേർന്ന് കുട്ടികൾക്കായി ചിത്രരചനാ ശില്പശാല സംഘടിപ്പിച്ചു.

തിരുവനനന്തപുരം ഗവ. സംസ്കൃത കോളെജ് ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ രാവിലെ ഡി കെ മുരളി എം എൽ എ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ബാല സാഹിത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഭരണസമിതി അംഗം കെ കെ കൃഷ്ണകുമാർ അധ്യക്ഷനായി. ശില്പശാല ഡയറക്ടർ കാരയ്ക്കാമണ്ഡപം വിജയകുമാർ, പുരോഗമന കലാസാഹിത്യ സംഘം സംസ്ഥാന സെക്രട്ടറി പി.എൻ. സരസമ്മ, ജില്ലാ സെക്രട്ടറി എസ് രാഹുൽ എന്നിവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു. വനിതാ സാഹിതി ജില്ലാ സെക്രട്ടറി പ്രേമലത ടീച്ചർ സ്വാഗതവും ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി സി എസ് ചിത്രാദേവി നന്ദിയും പറഞ്ഞു. പ്രശസ്ത ആർട്ടിസ്റ്റുകളായ സജിതാശങ്കർ, ശാലിനി അലക്സ് എന്നിവർ ക്ലാസുകൾ നയിച്ചു. സമാപന സമ്മേളനം എഴുത്തുകാരിയും അധ്യാപികയും വനിതാസാഹിതി സംസ്ഥാന സെക്രട്ടറിയുമായ രവിതാ ഹരിദാസ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ജില്ലാ പ്രസിഡന്റ് പി ഗിരിജാഭായി അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. സുഭദ്രാമ്മ സ്വാഗതവും വൈസ് പ്രസിഡന്റ് എസ് ശ്രീലേഖ നന്ദിയും പറഞ്ഞു. കുട്ടികളുടെ സ്പീക്കറായ കുമാരി നിധി പ്രവീൺ ലഹരിക്കെതിരെ പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലിക്കൊടുത്തത് കുട്ടികളിൽ ആവേശം ഉണ്ടാക്കി. തുടർന്ന് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് വിതരണം ബാലസാഹിത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫൈനാൻസ് ഓഫീസർ സൂര്യനാരായണൻ എം ഡി നിർവഹിച്ചു. വനിതാസാഹിതി സംസ്ഥാന വൈസ് പ്രസിഡന്റ് വി സീതമ്മാൾ ടീച്ചർ, പുരോഗമന കലാസാഹിത്യ സംഘം ജില്ലാ പ്രസിഡന്റ് കെ ജി സൂരജ് എന്നിവർ ആശംസകൾ നേർന്ന് സംസാരിച്ചു. ദേശീയ ഗാനത്തോടുകൂടി സമാപിച്ചു.

THALIRU (monthly)
Children's Magazine
Licensed to post without prepayment under no. KL/TV (N)/ WPP/11/2024-26
RNI No. 20076/1970
May 2025
Regd KL/TV (N)/399/2024-2026 Published on 01-05-2025 Vol:32, Issue: 05, ₹25

ഓൺലൈനിൽ പണമടയ്ക്കാൻ

ACCOUNT NUMBER : 30583524448
IFS Code : SBIN0004360
BANK: SBI - SPL PBB, THIRUVANANTHAPURAM

ഓൺലൈൻ ട്രാൻസ്ഫർ മുഖേന വരിസംഖ്യ അടയ്ക്കുമ്പോൾ താമസം കൂടാതെ മാസിക ലഭിക്കുന്നതിനായി ബാങ്ക് ട്രാൻസ്ഫർ വിവരങ്ങളും മാസിക ലഭിക്കേണ്ട പൂർണ വിലാസം(പിൻകോഡും മൊബൈൽനമ്പറും ഉൾപ്പെടെ) കാണിച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലേക്ക് ഒരു കത്ത് / ഇമെയിൽ (thaliru@ksicl.org) കൂടി അയക്കണം. 8547971483 എന്ന നമ്പറിലേക്ക് വാട്സ്ആപ്പ് ആയും റസീപ്റ്റും വിലാസവും അയക്കാവുന്നതാണ്.

തളിര് മാസിക തപാലിൽ ലഭിക്കാൻ
വാർഷികവരിസംഖ്യയായ
250രൂപ
യു പി ഐ /ബാങ്ക് ട്രാൻസ്ഫർ /മണിയോർഡർ/ഡിഡി ആയി അയക്കുക.