

അരങ്ങത്തൊഴിലും



കഴിഞ്ഞ പത്തു വർഷങ്ങളിലൂടെ...

Best complements from.

3G Ventures

Greater Glory of God Ventures

**Sunil-Thomas M Kattayath
Personal Performance Coach [UK]**

**M: 9495374177; LL: 04822 210776
katst60@yahoo.co.uk; 1960st@gmail.com**

CELEBRATING
10
Years



CHRISTU RAJ SOCIAL SERVICE SOCIETY

Reg. No. K- 584/05

Opp : ChristHall,

Vaikom Road, Kottaramattom Bus Terminal, Pala.

Kottayam (Dist), Kerala, India

Visit us on: www.crsspala.org

Mob: +91 8086994756, Email: crsspala@gmail.com



Infant Jesus E.M.H. School
Koothattukulam
Ph: 04852 251360



Governing Body Members



Mother Jessy Maria Pambackal SABS,
Sr. Catherine Poriyath, Sr. Stella Jose Chirapurath,
Sr. Ancil Ouseparambil, Sr. Lissy Valumel, Sr. Alphonsa Koonthanam,
Sr. Majella Kureethadom, Sr. Litty Kaniyakkattil

Editorial Board



**Mr. Justine George, Mr. Tony Thomas,
Sr. Litty Kaniyakkattil, Mrs. Sajeesha Binoj
Mrs. Saly Thomas, Mrs. Elsamma Joy**



Venerable Mar Thomas Kurialacherry
Founder of Adoration Congregation





Rev. Mother Mary Francesca de Chantal
Co- Foundress





Rev. Mother Rose Kate
General Superior





Mother Lucius
Former Patron





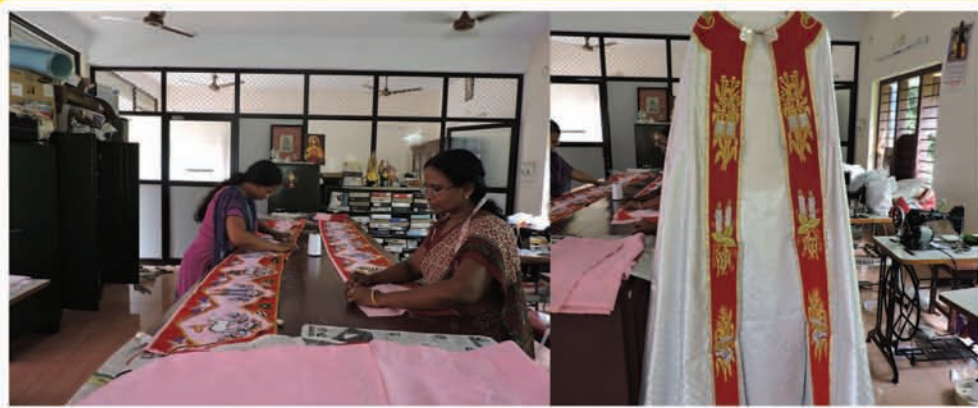
ഇതരളുകൾ വിടരുമ്പോൾ

○ ആശംസ	-	സി. ജെസ്സി മരിയ SABS	13
○ ഡയറക്ടറുടെ കത്ത്	-	സി. ലിറ്റി കാണിയക്കാട്ടിൽ SABS	15
○ മനുഷ്യ ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിന് പ്രകൃതി അനിവാര്യമോ?	-	റോണി തോമസ്	17
○ നല്ല നാളേയ്ക്കായി	-	ജസ്റ്റിൻ ജോർജ്ജ്	19
○ ബ്രഹ്മണ്യോ യുയോ മയം	-	സെലിൻ മുളക്കുളം	21
○ ഭാരതാംബ കേഴുന്നു	-	ചിന്നമ്മ ആന്റണി മരങ്ങോലി	23
○ ഒരു ജീവിതവിജയ മന്ത്രം	-	സിമി ലിജോ	25
○ ഒന്നു വിളിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ	-	ചിന്നമ്മ ആന്റണി മരങ്ങോലി	27
○ വയോജനദിനം	-	ഷിജി ലൂക്സൺ	29
○ സഹന ചുളയിൽ ഉറുകി നിന്ന അമ്മ	-	സാലി തോമസ്	31
○ അമ്മ എന്ന രണ്ടക്ഷരം	-	മെർളി ജോഷി	33
○ ക്ഷയരോഗം എന്ന മഹാവിപത്ത്	-	സജികുമാർ പി. ജി.	35
○ മാനസികരോഗ്യം	-	പ്രിൻസി സണ്ണി വടകര	39
○ STRESS AND ANGER MANAGEMENT	-	അനീഷ് പി. എസ്	41
○ മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ	-	രചനാ വിനേഷ്	45
○ മാനസികാരോഗ്യവും കുട്ടികളും	-	ആതിരാ ദേവി കാഞ്ഞിരമറ്റം	49
○ മധുരമൊഴികൾ	-	സജീഷാ ബിനോജ്	55
○ Arm chair activism - the unseen threat to environment -	-	Mr. Rony George	57
○ The Reason/cause for underdevelopment by making -	-	Mr. George K Thomas	60
○ കഴിഞ്ഞ പത്തു വർഷങ്ങളിലൂടെ			

കാപ്പ, ഗോത്തിക്, കൊത്തീന, അൾത്താരവിരി,
വേദക്കുസ്ത, ഊറാറ, പാലിക, കൊടി, etc.



ക്രിസ്തുരാജ്
വെസ്റ്റ്മെന്റ് ഡിസൈനിംഗ്, പാലാ
ഫോൺ: 9645190393



ആശംസ



“എന്റെ ഏറ്റവും എളിയ ഈ സഹോദരന്മാരിൽ ഒരാൾ നിങ്ങൾ ഇതു ചെയ്തു കൊടുത്തപ്പോൾ എനിക്ക് തന്നെയാണ് ചെയ്തു തന്നത്”, (മത്താ: 25:40) എന്ന തിരുവചനം അന്യർക്കുമാകാൻ ക്രിസ്തുരാജ് സോഷ്യൽ സർവ്വീസ് സൊസൈറ്റി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിൽ ഏറെ അഭിമാനിക്കുന്നു. അവനവനെക്കുറിച്ച് മാത്രം ആലോചിച്ച് അന്യന്മാരാകാൻ പഠിപ്പിക്കുന്ന ആഗോളവൽക്കരണ കാലത്ത് അപരനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയും അപരനുവേണ്ടി കരുതുകയും പങ്കുവെക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളും, വ്യക്തികളും, സംഘടനകളും അനുഭവദാനം അർഹിക്കുന്നു. ക്ലേശപൂർണ്ണമായ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന അനേകം ജീവിതങ്ങൾ നമ്മുടെ ചുറ്റിലുമുണ്ട്; ഇവിടെയെല്ലാം സാമൂഹ്യ പ്രതിബദ്ധതയോടെ പ്രവർത്തിക്കുവാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം നമുക്കെല്ലാവർക്കുമുണ്ട് എന്ന് ഓർമ്മിക്കാം. എല്ലാ മതങ്ങളും സേവനത്തിന്റെ മഹത്തായ മാതൃകയാണ് നമുക്ക് കാട്ടിത്തരുന്നത്. ലക്ഷ്യവും മാർഗ്ഗവും ശരിയാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്താൻ കഴിയുമ്പോൾ വ്യക്തികൾക്കും സംഘടനകൾക്കും കരുത്ത് വർദ്ധിക്കുന്നു. ഈ കരുത്താണ് കർമ്മപഥത്തിൽ പ്രകാശമാലി മാറാൻ സഹായിക്കുന്നത്. വളർച്ചയുടെ പാതയിലൂടെ മുന്നേറുന്ന ക്രിസ്തുരാജ് സോഷ്യൽ സർവ്വീസ് സൊസൈറ്റിയേയും അതിന്റെ പ്രവർത്തകരേയും ദൈവം അനുഗ്രഹിക്കട്ടെയെന്നും, തുടർന്നുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ദൈവകൃപ നിറഞ്ഞുനിൽക്കട്ടെയെന്നും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ഒരിക്കൽകൂടി എല്ലാ വിജയങ്ങളും നേരുന്നതോടൊപ്പം 10-ാം വാർഷികാഘോഷങ്ങളോടനുബന്ധിച്ച് പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന സുവനീറിന് മംഗളാശംസകൾ നേരുന്നു.

സി. ജെസ്സി മരിയ SABS
പ്രൊവിൻഷ്യൽ സൂപ്പീരിയർ



ക്രിസ്തുരാജ് സോഷ്യൽ സർവ്വീസ് സൊസൈറ്റിക്ക് ജന്മം കൊടുത്തുകൊണ്ട് അതിനെ ഇന്നിന്റെ മനോഹാരിതയിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നതിനായി അക്ഷീണം പ്രയത്നിച്ച സി. ബിൻസി അറയ്ക്കലിന് CRSS-ന്റെ പേരിലുള്ള ഹൃദയം നിറഞ്ഞ നന്ദിയുടെ ഒരായിരം പുച്ചെണ്ടുകൾ



നിസ്വാർത്ഥമായ അദ്ധ്വാനവും ഉള്ളൂ നിറഞ്ഞ പ്രാർത്ഥനകളും നൽകി CRSS-ന് എന്നും ഹരിതശോഭ പകരുന്ന അമ്മമാർക്ക് ജൂബിലിയുടെ മംഗളങ്ങൾ



സി. ലിസ്വറോസ്



സി. സ്റ്റേല്ലാ ജോസ്



സി. റെജിന ജോസ്



ഡയറക്ടറുടെ കത്ത്



ദിവ്യകാരുണ്യ ആരാധന സഭയുടെ സ്ഥാപകപിതാവ് ധന്യൻ മാർ തോമസ് കുര്യാക്യശ്ശേരി പിതാവിൽ നിന്നും ചൈതന്യം സ്വീകരിച്ച് വി. കുർബ്ബാനയോടുള്ള പ്രത്യേക ഭക്തിയിൽ വളരുന്ന ആരാധനസന്യാസിനി സമൂഹം വി. കുർബ്ബാനയിൽ നിന്ന് ശക്തി സ്വീകരിച്ച് സമൂഹത്തിൽ വിവിധ രംഗങ്ങളിൽ ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്നു. 2005 ഒക്ടോബർ മാസത്തിൽ ക്രിസ്തുരാജ് പാലാ പ്രോവിൻസ് സാമൂഹിക പ്രേഷിതരംഗത്ത് പുത്തൻ കാൽവൽപ്പുമായി ക്രിസ്തുരാജ് സോഷ്യൽ സർവ്വീസ് സൊസൈറ്റി എന്ന പേരിൽ ഒരു സന്നദ്ധ സംഘടനക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചു. “വിശക്കുന്നവർക്ക് ഉദാരമായി ഭക്ഷണം കൊടുക്കുകയും പീഡിതർക്ക് സംത്യപ്തി നൽകുകയും ചെയ്താൽ നിന്റെ പ്രകാശം അന്ധകാരത്തിൽ ഉദിക്കും. നിന്റെ ഇരുണ്ട വേളകൾ മദ്ധ്യാഹ്നം പോലെയാകും.” (ഏശയ്യാ 58:10). ജാതിമത വർഗ്ഗഭേദമെന്യേ സമൂഹത്തിൽ പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടവരെയും സാധാരണക്കാരെയും പ്രത്യേകിച്ച് സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ഉന്നമനത്തിന് വേണ്ടിയാണ് ക്രിസ്തുരാജ് സോഷ്യൽ സർവ്വീസ് സൊസൈറ്റി പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആരംഭം കുറിച്ചത്. ഈ ലക്ഷ്യം സാധ്യമാകുന്നതിനായി നമ്മൾ വ്യവസ്ഥാപനങ്ങൾ, ബാലന്ദർമ്മങ്ങൾ, മാനസികാരോഗ്യ പുനരധിവാസ കേന്ദ്രം, Day Care centre-കൾ, community college, തൊഴിൽ സംരംഭ കേന്ദ്രങ്ങൾ, സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും സമഗ്രവികസന സംഘങ്ങൾ (IDG) തുടങ്ങിയ മാനവ കാരുണ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നതോടൊപ്പം ചികിത്സാസഹായം, വിവാഹസഹായം, പഠനസഹായം, ഭവനനിർമ്മാണ സഹായം, പലിശരഹിത ലോൺ എന്നീ ജീവകാരുണ്യ പ്രവൃത്തികളും സൊസൈറ്റി ചെയ്ത് വരുന്നു. ഒരു സാധാരണക്കാരന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ എന്താണെന്നും അവനെ രക്ഷിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്നൊക്കെ മനസ്സിലാക്കി ലംഘനിക്കേപ സമ്പാദ്യപദ്ധതിക്ക് രൂപം നൽകി എകദേശം സ്ത്രീകളുടെ 40 സ്വയംസഹായസംഘ ഗ്രൂപ്പുകൾ രൂപീകരിക്കുകയും അവരുടെ സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവും ആത്മീയവുമായ വളർച്ചയ്ക്കും ഉതകുംവിധം പ്രോഗ്രാമുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് അവരെ ശക്തികരിച്ച് വരുകയും ചെയ്യുന്നു.

“ഞാൻ ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ കൂടി ഒരിക്കൽ മാത്രം കടന്നുപോകുന്നു. എനിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന നന്മ അതെന്തുതന്നെയാവാം. മനുഷ്യനോട് പ്രകടിപ്പിക്കാവുന്ന കാരുണ്യം ഏതുവീധത്തിലാവാം, അത് ഞാനിപ്പോൾ തന്നെ ചെയ്യട്ടെ ഒരു കാലവിളംബരവുമില്ലാതെ, കാരണം ഞാൻ ഒരിക്കൽ കൂടി ഈ വഴി കടന്ന് വരില്ല”. സ്ലീഫൻ ഗെല്ലിന്റെ ഈ വാക്കുകൾ ഘോര ക്രിസ്തുരാജ് സോഷ്യൽ സർവ്വീസ് സൊസൈറ്റിക്ക് ജന്മം കൊടുത്തുകൊണ്ട് അതിനെ ഇന്നിന്റെ മനോഹാരിതയിലേക്ക് എത്തിക്കാനായി അക്ഷീണം പ്രയത്നിച്ച വ്യക്തിയാണ് സി. ബിൻസി റോഷ്കാൽ. അങ്ങനെ തന്റെ ഒൻപത് വർഷം നീണ്ടു നിന്ന സ്തുത്യർഹമായ സേവനത്തിന് ശേഷം സ്ഥലം മാറിപ്പോയ സി. ബിൻസിയെ സ്നേഹപൂർവ്വം ഈ നിമിഷം ഓർക്കുന്നു.

ഇന്ന് ഈ നിമിഷം വരെ ക്രിസ്തുരാജ് സോഷ്യൽ സർവ്വീസ് സൊസൈറ്റിയുടെ വളർച്ചയിൽ താങ്ങായി നിന്ന എല്ലാ സുമനസ്സുകളെയും ഓർക്കുന്നതോടൊപ്പം എനിക്കും എന്റെ സഹപ്രവർത്തകർക്കും ഭൂതകാലത്തെക്കുറിച്ച് നന്ദിയോടെ ഓർക്കുവാനും വർത്തമാനകാലത്തിൽ ആവേശത്തോടെ ജീവിക്കാനും ഭാവിയ്ക്കുമ്പോൾ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ഉറപ്പുനോക്കുവാനുള്ള രേണുഗ്രഹം സർവ്വേശ്വരൻ പ്രധാനം ചെയ്യട്ടെ എന്ന് ആശംസയോടെ,

സി. ലിറ്റി കാണിയക്കാട്ടിൽ SABS

Our Moto is Shine & Illumine.



JYOTHI PUBLIC SCHOOL & JUNIOR COLLEGE PAIKA

(Affiliated to CBSE New Delhi No. 930644)

Poovarany P. O., Kottayam, Kerala

പൈകയുടെ തിലകക്കുറിയായി കഴിഞ്ഞ 13 വർഷമായി പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്ന അന്തർദേശീയ നിലവാരമുള്ള പ്രമുഖ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനം. ആരാധനാ സന്യാസിനീ സമൂഹത്തിന്റെ പാലാ പ്രൊവിൻസിന്റെ ഉടമസ്ഥതയിലുള്ള പ്രശസ്തമായ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനം. ശാസ്ത്രീയ പരീക്ഷണങ്ങൾക്കായി മികച്ച ലാബുകൾ, സാങ്കേതിക വിദ്യയിൽ കുട്ടികൾക്ക് പ്രാവിണ്യം ലഭിക്കുന്നതിന് ഉതകുന്ന കമ്പ്യൂട്ടർ ലാബുകൾ കുട്ടികളുടെ വളർച്ച വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ, വിദ്യാഭ്യാസം ജ്യോതിയിലൂടെ;

Admission to XI

Admission Continues to classes LKG – VIII.

Ph: 04822 226835, 226226 (R), Mob: 8281365705

Commerce and Science started

Science stream - Physics, chemistry, Maths, Biology / Computer science
Commerce Stream - Accountancy, Business Studies, Economics, Computer Science

N.B.; പെൺകുട്ടികൾക്കുവേണ്ടി സിസ്റ്റേഴ്സിന്റെ മേൽനോട്ടത്തിൽ ഹോസ്റ്റൽ സൗകര്യം.

മനുഷ്യ ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിന് പ്രകൃതി അനിവാര്യമാ?



റോണി തോമസ്

പ്രകൃതിയും മനുഷ്യനും ഈശ്വര ചൈതന്യവും സമ്മേളിക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥയിലാണ് ജീവിതം മംഗളപൂർണ്ണമായിത്തീരുന്നതെന്ന് ഭാരതീയ ദർശനം പഠിപ്പിക്കുന്നു. പ്രപഞ്ചവുമായുള്ള ഈ പരസ്പരബന്ധം ഇന്ന് നഷ്ടമായ അവസ്ഥയിലാണ്. വ്യവസായത്തിന്റെ പേരിലും, വികസനത്തിന്റെ പേരിലും, ഇതിനെല്ലാം ഉപരി എങ്ങനെ എങ്കിലും പണം ഉണ്ടാക്കണം എന്ന സ്വാർത്ഥ താൽപ്പര്യത്തിന്റെ പേരിലും മനുഷ്യൻ ഇന്ന് ഭൂമിയെ നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പക്ഷേ ഇതിന് ഒരു മറുവശം ഉണ്ട് എന്ന് നാം ചിന്തിക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്. കാരണം മനുഷ്യനില്ലെങ്കിലും പ്രകൃതി നിലനിൽക്കും. എന്നാൽ പ്രകൃതി ഇല്ലാതെ മനുഷ്യന് ഒരു നിമിഷം പോലും നിലനിൽക്കാനാവില്ല.

1854-ൽ അന്നത്തെ അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റ് ഫ്രാങ്ക്ലിൻ പിയേഴ്സ് ഒരു വലിയ ഭൂപ്രദേശം വിലയ്ക്കു തരുവാൻ റെഡ് ഇന്ത്യൻ തലവനോട് ആവശ്യപ്പെട്ടു. മണ്ണിനെ അമ്മയായി കരുതുന്ന ചുവന്ന മനുഷ്യ തലവന്റെ സങ്കല്പങ്ങൾ എല്ലാം തകിടം മറിയുന്നതായിരുന്നു ആ ആവശ്യം. മുറിവേറ്റ മനസ്സോടെ ആ പ്രാകൃതമനുഷ്യൻ വെളുത്ത മനുഷ്യർക്ക് മുഴുവനായി നല്കിയ മറുപടി ഇപ്രകാരമായിരുന്നു. ആകാശത്തെയും, ഈ മണ്ണിന്റെ ഊഷ്മളതയേയും വിൽക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നല്ല. എന്റെ ജനതയ്ക്ക് ഈ

ഭൂമിയുടെ ഓരോ ഭാഗവും വിശുദ്ധമാണ്. അരുവികളിലും, നദികളിലും, ഒഴുകുന്ന തെളിവെള്ളം ഞങ്ങൾക്ക് വെറും വെള്ളമല്ല. പൂർവ്വികരുടെ രക്തമാണ്. നദികൾ ഞങ്ങൾക്ക് സഹോദരൻമാരാണ്. അവ ഞങ്ങളുടെ ദാഹത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഞങ്ങൾക്ക് അവ എങ്ങനെ വിൽക്കാൻ സാധിക്കും? റെഡ് ഇന്ത്യൻ ഗോത്രതലവൻ ആഫ്രിക്കയിലേയ്ക്ക് കടന്ന് വന്ന് വെളുത്ത വർഗ്ഗക്കാരോട് പറഞ്ഞ ഈ വാക്കുകൾ മനുഷ്യനു പ്രകൃതി എത്രത്തോളം വിലപ്പെട്ടതാണ് എന്നു വ്യക്തമാക്കുന്നു.

എന്നാൽ ഇന്നത്തെ നമ്മുടെ പ്രകൃതിയുടെ അവസ്ഥ എന്താണ്?

ഇന്ന് ഓരോ ദിവസവും കഴിയുംതോറും മനുഷ്യൻ ഭൂമിയെയും, മണ്ണിനെയും, വായുവിനെയും, നദികളെയും, വനങ്ങളെയും ഒക്കെ മലിനമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മനുഷ്യന്റെ മാലിന്യങ്ങൾ നിക്ഷേപിക്കുവാനുള്ള ഒരു ഉറവിടമായി നദികൾ ഇന്ന് മാറിയിരിക്കുന്നു. ഇതിന് ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണ് നമ്മുടെ മീനച്ചിലാർ. വേനൽക്കാലത്ത് കുടിവെള്ളത്തിനായി നിരവധി ആളുകളാണ് ഈ നദിയെ ആശ്രയിക്കുന്നത്. എന്നാൽ മാലിന്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഈ ജലം ഉപയോഗിക്കുന്നത് വഴി പലവിധ രോഗങ്ങൾക്ക് മനുഷ്യർ അടിമകളാകുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. 40

വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ശുദ്ധമായ ജലത്താൽ ഈ നദിയുടെ അടിത്തട്ടുവരെ തെളിഞ്ഞുകാണാമായിരുന്നു. അന്ന് ധാരാളം മത്സ്യസമ്പത്തും ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് നിരന്തരമായ മണൽവാരലും, മാലിന്യനിക്ഷേപവും ഈ നദിയുടെ രൂപഘടനയേയും, ശുദ്ധജലത്തെയും ഒക്കെ ഇല്ലാതാക്കിയിരിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതി നീരീക്ഷകർ പറയുന്നു “ഇനിയൊരു ലോകമഹായുദ്ധം ഉണ്ടായാൽ പോലും അത് കുടിവെള്ളത്തിന് വേണ്ടിയിരിക്കും” എന്നാണ്.

അന്തരീക്ഷമലിനീകരണമാണ് പരിസ്ഥിതിമലിനീകരണത്തിന്റെ മറ്റൊരു തെളിവ്. ഫാക്ടറികളിലും വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള തീ തുപ്പുന്ന വിഷപുക നമ്മുടെ അന്തരീക്ഷത്തെ സദാ മലിനമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അടിസ്ഥാന രാസവസ്തുക്കൾക്ക് പുറമേ അറുപത്തായുയിരത്തോളം രാസവസ്തുക്കൾ ഇന്നു അന്തരീക്ഷത്തിലുണ്ട്. ഇവയിൽ പലതും ക്യാൻസറിന്റെ വിത്തുകളായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടവയാണ്. ഇവ അന്തരീക്ഷവായുവിലെ കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡിന്റെ അളവ് 27 ശതമാനത്തിന് മുകളിൽ വർദ്ധിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെ ഫലമായി അന്തരീക്ഷത്തിലെ ചൂട് വർദ്ധിക്കുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ നമ്മുടെ എയർ കണ്ടിഷനുകളും, റഫ്രിജറേറ്ററുകളും ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ക്ലോറോ ഫ്ലൂറോ കാർബൺ എന്ന രാസവസ്തു ഓസോൺ പടലത്തിൽ സൂഷിരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. അപകടകരമായ അൾട്രാവയലറ്റ് വികിരണങ്ങളിൽ നിന്നു നമ്മെ രക്ഷിക്കുന്ന കവചമാണ് ഓസോൺ പടലം. നിരന്തരമായ അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം കൊൽക്കത്തയിലെ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ നിരവധി രോഗങ്ങൾ വരുത്തിയിട്ടുള്ളതായി ചില പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

വനനശീകരണമാണ് പരിസ്ഥിതി നാശത്തിലേക്ക് വഴിതെളിക്കുന്ന മറ്റൊരു

വിപത്ത്. ഓരോ വർഷം കഴിയും തോറും കേരളത്തിന്റെ അന്തരീക്ഷ താപനിലയുടെ അളവ് വർദ്ധിച്ചു വരികയാണ്. പാലക്കാട് ജില്ലയിലാണ് ഇത് നമുക്ക് കൂടുതലായും കാണുവാൻ സാധിക്കുന്നത്. അമിതമായിട്ടുള്ള ഈ അന്തരീക്ഷചൂട്, ജനങ്ങൾക്ക് സുര്യഘാതം ഉണ്ടാകുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. അതൊടൊപ്പം അമിതമായിട്ടുള്ള വനനശീകരണം മണ്ണൊലിപ്പിന് കാരണമാകുന്നു. ആൽഡസ് ഹാക്സി പറഞ്ഞതുപോലെ “ആറ്റം ബോംബ് ഒരു നാഗരികതയെ നശിപ്പിക്കും എന്നാൽ മണ്ണൊലിപ്പ് ആ നാഗരികതയുടെ മാനുതയെയാണ് നശിപ്പിക്കുക”.

ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ നല്ലൊരു പ്രകൃതി ഇല്ലാതെ മനുഷ്യന് ജീവിക്കുവാൻ സാധ്യമല്ല. ശുദ്ധവായുവും, ശുദ്ധജലവും ഒക്കെ അവന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ അവിഭാജ്യ ഘടകമായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയെ അതിന്റെ അസന്നമായ മരണത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷിക്കുവാൻ നമുക്ക് എന്തു ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും? അതിന് ഈ മേഖലയിൽ നാം ഏറ്റവും അധികം പ്രധാന്യം നൽകേണ്ടത് പരിസ്ഥിതി പഠനത്തിനാണ്. പ്രകൃതിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മലിനീകരണത്തിന്റെ കാരണവും, സ്വഭാവവും, നിയന്ത്രണങ്ങളുമൊക്കെ പഠനവിധേയമാക്കണം. ബയോഗ്യാസും, സൗരോർജ്ജവും, ജൈവകൃഷിയും അടങ്ങിയ പരിസ്ഥിതിയ്ക്ക് ഇണങ്ങിയ ഒരു ജീവിത ശൈലി നാം വാർത്തെടുത്തേ പറ്റൂ. “ഇനി അണകേന്ദ്രങ്ങളത് നദിക്കുമേലല്ല, മനുഷ്യന്റെ ആർത്തിക്കുമീതെയാണ്.” എന്നുള്ള പ്രശസ്ത പരിസ്ഥിതി പ്രവർത്തനമായ സുന്ദർലാൽ ബഹുഗുണയുടെ വാക്കുകൾ നമുക്കു ഹൃദയത്തിൽ സംഗ്രഹിക്കാം. അങ്ങനെ നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെയും മനുഷ്യജീവനെയും ആസന്നമായ മരണത്തിൽ നിന്നു രക്ഷിക്കാം.



നല്ല നാളേയ്ക്കായി



ജസ്റ്റിൻ ജോർജ്ജ്

ജീവിതത്തിൽ കടന്നുപോകുന്ന ഓരോ സെക്കന്റിനും വിലയുണ്ട്. മാത്രമല്ല, കടന്നുപോകുന്ന സെക്കന്റിന്റെ ഓരോ അംശങ്ങളും ഓരോ വ്യക്തികളുടെയും പ്രകൃതിയുടെയും ചംക്രമണത്തിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. 1984-ൽ അമേരിക്കയിലെ ലോസ് ആഞ്ചലസിൽ ഓഗസ്റ്റ് മാസം 9-ാം തീയതി ഭാരതത്തിന്റെ സ്വപ്നങ്ങൾ ചിറകേറ്റി ഒളിമ്പിക്സ് മത്സരത്തിനിറങ്ങിയ പി.റ്റി. ഉഷയുടെ ഓട്ടം ഈ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധേയമാണ്. വനിതകളുടെ 400 മീറ്റർ ഓട്ടം കോച്ച് നമ്പ്യാരുടെ ഉപദേശങ്ങളും വർഷങ്ങൾ നീണ്ട കഠിന പരിശീലനത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിലും ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ പാരമ്യത്തിലും സ്വപ്നങ്ങൾ പൂവണിയിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹങ്ങളും അവളുടെ ബുട്ടിനെ കരുത്തണിയിച്ചുകൊണ്ട് അവൾ ഓടിത്തുടങ്ങി. ഉഷ മെഡൽ നേടുമെന്ന പ്രതീക്ഷ റിസൽട്ട് വന്നപ്പോൾ അസ്ഥാനത്തായി. ഉഷ നാലാം സ്ഥാനത്തേക്ക് തള്ളപ്പെട്ടു. മൂന്നാം സ്ഥാനത്തെത്തി നിന്ന ക്രിസ്റ്റീന അവസാന നിമിഷത്തിൽ ഒറ്റക്കുതിപ്പ്, നൂറിലൊന്ന് സമയത്തിന്റെ വ്യത്യാസത്തിൽ മെഡൽ ക്രിസ്റ്റീനയിലേക്ക് തെന്നിമാറി.

ജീവിതത്തിൽ ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുവാൻ ആർക്കും സാധിക്കും. സ്വപ്നങ്ങൾ എന്നും നിറമുള്ളതാണ്. പലവിധ നിറങ്ങൾ കോരിയൊഴിച്ച് ചായം പുശി സ്വന്തം ക്യാൻവാസിൽ നാം നിർമ്മിക്കുന്ന

വർണ്ണചിത്രങ്ങളാണ് നമ്മുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ. ഈ സ്വപ്നം മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതിലല്ല കാര്യം. കൃത്യമായി നേടിയെടുക്കുന്നതിലാണ് ലക്ഷ്യസാക്ഷാത്ക്കാരം. ഉന്നം വയ്ക്കുന്നതിലല്ല കാര്യം, കൃത്യമായി എയ്ത് കൊള്ളിക്കുന്നവനാ പോരാളി എന്നൊരു ഇറ്റാലിയൻ പഴമൊഴിയുണ്ട്. നാം ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്ന സ്വപ്നങ്ങളുടെ സാക്ഷാത്ക്കരം കാലത്തിന്റെ ഓട്ടത്തിനനുസരിച്ചാണ് നേടിയെടുക്കേണ്ടത്.

എന്നെങ്കിലും, എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളും മൊത്തം വരുമ്പോൾ എയ്തു കൊള്ളിക്കുന്ന ലക്ഷ്യത്തിലേക്കല്ല നാം വളരേണ്ടത്. കടന്നുപോകുന്ന ചെറിയസമയത്തിനുള്ളിൽ ലക്ഷ്യത്തിൽനിന്ന് വ്യതിചലിക്കാതെ നേടിയെടുക്കുന്നതിലാണ് നമ്മുടെ വിജയം. കഴിഞ്ഞ ഇന്നലെയെ ഓർത്ത് പരിതപിക്കാനേ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ഇന്ന് ഇപ്പോൾ വരെ നമ്മുടെ സമയം കഴിഞ്ഞു പൊയ്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

മഹാകവി ജി. ശങ്കരക്കുറുപ്പ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ 'ഇളംചുണ്ടുകൾ' എന്ന കൃതിയിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്ന "പറന്നുപോയ കിളിയെ, പക്ഷേ വീണ്ടും പിടിച്ചിടാം, കാലമോ പോവുകിൽ, പോയി കരുതി ജോലി ചെയ്ക നീ."

കടിഞ്ഞാണില്ലാത്ത കുതിരയെ പ്പോലെ അതിവേഗത്തിൽ പാഞ്ഞുപോകുന്ന

നിമിഷങ്ങളാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ കാലങ്ങൾ.

“Make the way when sun shines”

“സൂര്യപ്രകാശമുള്ളപ്പോഴാണ് കച്ചിയുണ്ടാക്കേണ്ടത്” എന്നൊരു പഴമൊഴി യുണ്ട്. ജീവിതത്തിലെ സമയങ്ങൾ അതുപോലെയാണ്. തിരിച്ച് കഴിഞ്ഞ കാലത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെന്ന് മാറ്റം വരുത്തുവാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ അപ്രാപ്യമാണ്. ജീവിതം എന്നും ക്ലോക്കിനു സമാനമായ ഓട്ടമാണ് ഓടുന്നത്. മുന്നോട്ട് മാത്രം ചലിക്കാനുള്ള ശേഷിയേ ക്ലോക്കിനും കാലത്തിനും നമ്മുടെ അവസരത്തിനും ഉള്ളു. അതുകൊണ്ടാണ് ജീവിതത്തിലെ ആവുന്ന അവസരത്തിൽ സമർത്ഥമായി പോരാടി നമ്മളെക്കൊണ്ടാവുന്നത് ചെയ്യണമെന്ന് മഹാത്മാർ പറയുന്നത്, അല്ലെങ്കിൽ അതോർത്ത് പരിതപിക്കുകയും പശ്ചാത്തപിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന നിമിഷങ്ങളെ ജീവിതത്തിൽ നേരിടേണ്ടി വന്നേക്കാം.

നാവിൽ നിന്നോ പേനയിൽനിന്നോ വീഴുന്ന ഏറ്റവും ദുരന്തപൂർണ്ണമായ വാക്കാണ് “എനിക്ക് വിജയിക്കാനായിരുന്നു”. പക്ഷേ, അന്ന് അതെനിക്ക് സാധിച്ചില്ല. ഇല്ലായ്മകളുടെയും, യത്നങ്ങളുടെയും ലോകത്തോടു പടപൊരുതി കൃത്യമായി ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേർന്ന നമുക്ക് മുൻപേ നടന്നു കാണിച്ച മഹാപ്രതിഭകൾ ഒരൂപാടുണ്ട്. ഇല്ലായ്മയുടെ നടുവിൽനിന്ന്

ഉയർത്തെഴുന്നേൽക്കാനുള്ള ലക്ഷ്യത്തിൽ നടന്നെത്തിയ വരുടെ പട്ടിക പരിശോധിച്ചാൽ കഠിനപ്രയത്നത്തിലൂടെ ലക്ഷ്യ സാക്ഷാത്കാരം നേടിയവരാണ് അവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും. പ്രശസ്ത കാർ നിർമ്മാണ കമ്പനി ഉടമ ഹെൻറി ഫോർഡ് ജനിച്ചത് കർഷക കുടുംബത്തിൽ, പക്ഷേ, അദ്ദേഹത്തിന് ലോകത്തെ ചക്രത്തിന്മേൽ സ്ഥാപിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. പേർഷ്യയിൽനിന്ന് ഒളിച്ചോടി പോന്നവരായിരുന്നു ടാറ്റയുടെ കുടുംബം. പക്ഷേ, ജെ.ആർ.ഡി. ടാറ്റ ഇന്ത്യയുടെ ബിസിനസ്സ് ചക്രവർത്തിയായി ..., ചെറുപ്പത്തിലെ ഏകാന്തപഥികനും, ലജ്ജാശീലനുമായ വാരൻ ബുഹറ്റ് ലോകത്തെ ഏറ്റവും വലിയ ധനികപദവിയിലെത്താൻ കഴിഞ്ഞു.

ജീവിതമെന്നത് ദൗത്യമാണ്. നമ്മളായി പൂർത്തീകരിക്കപ്പെടേണ്ട ചുമതലകൾ, അതു മറ്റാർക്കും പൂർത്തീ കരിക്കാനാവില്ല. നമ്മുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നമ്മൾ കണ്ടെത്തുക. ആ ലക്ഷ്യത്തിൽ ജിജ്ഞാസയുടെയും, ഉത്തമവിശ്വാസത്തിന്റെയും ധൈര്യത്തിന്റെയും സ്ഥിരമായ കഠിനപ്രയത്നത്തിന്റെയും ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ ഗുണങ്ങൾ സ്വന്തം ജീവിതത്തിലേക്ക് കാലത്തിനൊപ്പം പകർത്തി കൃത്യമായി ഉന്നത്തിലേക്ക് എയ്ത് കൊള്ളിക്കാൻ നമുക്കാവട്ടെ.



“തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്നതിനേക്കാൾ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതായൊന്നുമില്ല.”

(Nothing is more difficult than to be able to decide)

- Napoleon Bonapate

ബ്രഹ്മണ്യോ യുയോ മയം



സെലിൻ മുളക്കുളം

യുയോ മയ മതം കേരളത്തിൽ സ്ഥപിതമായിട്ട് ഒക്ടോബർ രണ്ടിന് 133 വർഷം. ബ്രഹ്മണ്യോ യുയോ മയം എന്നാണ് ഇതിന്റെ പൂർണ്ണ രൂപം. ഐക്യാത്മാവിലുള്ള വിശ്വാസം സകല ജ്ഞാനത്തിന്റെയും ഉറവയാകുന്നു. ബഹുലോകജ്ഞാനത്തിന്മേലുള്ള വിശ്വാസമോ നിത്യോന്മുഖനത്തിന്റെ ഉറവയാകുന്നു.

ക്രിസ്തുദേവനിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന ആചാരങ്ങളിലും അനുഷ്ഠാനങ്ങളിലും വ്യത്യസ്തത പുലർത്തുകയും പൂർവ്വാശ്രമത്തിൽ ബ്രഹ്മണ്യം പേരുന്ന യുയോ മത സഭ കേരളത്തിൽ വേറിട്ട കാഴ്ചയാവുന്നു. പള്ളിയോ മറ്റു ആരാധനാലയങ്ങളോ സെമിത്തേരിയോ ഇല്ല. തിരുവസ്ത്രവുമില്ല. സ്വന്തം വീട് തന്നെയാണ് പ്രാർത്ഥനാലയം. കല്ലറ കെട്ടാതെ വീട്ടുവളപ്പിലാണു ശവമടക്ക്. അതിനും ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ഒന്നുമില്ല.

ജാതി, ജനം, കുലം, ഗോത്രം, ഭാഷ, എന്നീ വ്യത്യാസങ്ങൾക്ക് അതീതമായ സകല മനുഷ്യരുടെയും ആത്മാവ്, ജീവൻ, ശരീരം, ശക്തി, ഗ്രഹം, രാജ്യം എന്നിവയിൽ ഒരുപോലെ വ്യാപരിക്കുന്ന സ്നേഹാത്മാവാണു ഈശ്വരനെന്നും, ഈശ്വരന്റെ ആലയം ഓരോ മനുഷ്യനുമാണെന്നുമാണു യുയോ മയയുടെ വിശ്വാസം. സർവ്വ വിധത്തിലുള്ള ആഡംബരങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച് ലളിത ജീവിതം നയിച്ച് ജീവിത വിശുദ്ധിയിലൂടെ ഈശ്വര

ദർശനം സാദ്ധ്യമാണെന്നുമാണ് യുയോമയ മതക്കാരുടെ വിശ്വാസം. ദേവാലയത്തിന്റെ മഹത്വം കല്ലും, മതവും, പഞ്ചലോഹങ്ങളുമല്ലെന്നും, അതിന്റെ മഹത്വം എല്ലാവർക്കും അവരവരുടെ വിശ്വാസത്താൽ ആരാധന നടത്താനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യമാണെന്നും അങ്ങനെയുള്ള മഹാദേവാലയം ആകാശം മേൽത്തട്ടും, ഭൂമി കീഴ്ത്തട്ടുമായ ആലയമാണെന്നു ഇവിടെ ജീവിക്കുന്ന ഓരോ മനുഷ്യനും ദൈവത്തിന്റെ ആലയവും വാഹനവുമാണെന്നു യുയോമയ മതക്കാർ വിശ്വസിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് അവരവരുടെ സ്വന്തം ഭവനം ദേവാലയമാണെന്നാണു യുയോമയ മതത്തിന്റെ സിദ്ധാന്തം. വിവാഹം അവരുടെ വീടുകളിൽ തന്നെ നടക്കുന്നു. ആരാധനയ്ക്ക് അപ്പവും വെള്ളവുമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. വീഞ്ഞിന്റെ ലഹരി പോലും പാടില്ല. ക്രിസ്തുദേവൻ വെള്ളത്തെ വീഞ്ഞാക്കി. ദൈവത്തിന്റെ ആത്മാവ് വെള്ളത്തിനുമേലാണ് ആവസിക്കുന്നത്. അതിനാൽ വെള്ളത്താൽ ആരാധന നടത്തുന്നു. മനുഷ്യൻ കഴിക്കുന്ന ആഹാരം അവന്റെ സ്വഭാവത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. എന്നുള്ളതുകൊണ്ട് സന്യാഹാരമാണു മനുഷ്യന് ഉത്തമമെന്ന് ഇവർ പറയുന്നു. മനുഷ്യാ നീ മണ്ണാകുന്നു. മണ്ണ് മണ്ണിനോട് ചേരണം എന്ന തത്വത്തിൽ വിശ്വസിച്ച യുയോമയ മതസ്ഥർ അവരുടെ മരിച്ചവരെ സ്വന്തം ഭൂമിയിൽ അടക്കം ചെയ്യുന്നു. കല്ലറ

കെട്ടാനോ മരണാനന്തര ചടങ്ങുകൾ നടത്താനോ ഇവർ തയ്യാറല്ല. ദൈവത്തെക്കാൾ ഉപരിയായി മനുഷ്യൻ എന്തിനെ സ്നേഹിച്ചാലും അത് വിഗ്രഹാരാധനയായി ഇവർ കണക്കാക്കുന്നു.

കുഞ്ഞുങ്ങളെ രാജാവും, ആചാര്യനുമായി വാഴിക്കുന്ന പേരിടീൽ കർമ്മത്തിന് പട്ടാഭിഷേകം എന്നു പറയുന്നു. പൊന്നോ, മിന്നോ, ആഡംബര വസ്തുക്കളോ ഒന്നുമില്ലാതെ ഇവർ വിവാഹിതരാകുന്നു. ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിനും, ഈശ്വര ദർശനത്തിനുമായി ദേവാലയ ദർശനമോ പുണ്യയാത്രകളോ പര്യാപ്തമല്ലെന്നിവർ വിശ്വസിക്കുന്നു. മനുഷ്യസ്നേഹമില്ലാതെ കാട്ടിക്കൂട്ടുന്ന ബാഹ്യമായ എല്ലാ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളും സർവ്വശക്തനും, സർവ്വവ്യാപിയും, സർവ്വജ്ഞാനിയുമായ ഈശ്വരന്റെ മുമ്പിൽ വെറും കൂട്ടിക്കളി മാത്രമാണെന്ന് ഇവർ വിശ്വസിക്കുന്നു.

19-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ രാമയ്യർ എന്ന ബ്രാഹ്മണ പണ്ഡിതൻ സ്ഥാപിച്ചതാണ് യുയോമയ മതം....!

സംസ്കൃതത്തിൽ അതീവ പാണ്ഡിത്യമുണ്ടായിരുന്ന രാമയ്യർ രാജാവിന് മുമ്പിൽ പാണ്ഡിത്യം പ്രകടിപ്പിച്ചതുകൊണ്ട് വിദാൻകൂട്ടി എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെട്ടിരുന്നു. ഒരിക്കൽ ബൈബിൾ വായിച്ചതോടെയാണ് രാമയ്യർ മാറ്റത്തിന് വിധേയനായത്. റവ. ജോസഫ് പീറ്റു എന്ന മിഷനറിയുടെ പരദേശി മോക്ഷയാത്ര എന്ന പുസ്തകം വായിച്ച് ക്രിസ്തുമതത്തിലേക്ക് അടുത്തു. അങ്ങനെ 1861-ൽ രാമയ്യരുടെ കുടുംബം ക്രിസ്തുമതം സ്വീകരിച്ചു. അങ്ങനെയദ്ദേഹം “യുസ്തുസ് യോസഫ്” എന്ന പേരു സ്വീകരിച്ചു. യുയോമയ മതം സ്ഥാപിച്ചതോടെ ഇദ്ദേഹം വിദാൻകൂട്ടി അച്ചനായി വിളിക്കപ്പെട്ടു. യുയോമയ സഭയ്ക്ക് കേരളത്തിലും ചെന്നൈയിലും വിദേശത്തുമായി ആയിരത്തോളം അനുയായി കളുണ്ട്.



ചിരന്താഴ് ആശംസകൾ



അലീനാ ശശി
(7 വയസ്സ്)
കടനാട് യൂണിറ്റ്
ആശംസകൾ
പപ്പ, മമ്മി, ചേട്ടൻ



സുര്യൻ സുബീഷ്
(ഒക്ടോബർ - 5)
മാവറയിൽ, കുറുമണ്ണ്
ആശംസകൾ
അച്ചൻ, അമ്മ, വല്ലമ്മ
കുറുമണ്ണ് യൂണിറ്റ് അംഗങ്ങൾ

ഭാരതാംബ ക്ഷേത്രം

- ചിന്നമ്മ ആന്റണി മരങ്ങോലി

നാനാത്വത്തിൽ ഏകത്വമെന്ന പുകൾ പെറ്റ
നാട് ഭാരത ഭൂമി
ജാതി മത സംസ്കാര
ഭാഷാ വിവേചനത്തിൽ
പലതായി തിരിയുന്ന ജനപഥം
ഒന്നായി അണിനിരന്നിടുന്നു
ഭാരതാംബ തൻ മടിത്തട്ടിൽ
ഭാരതാംബ തൻ മക്കളാം
നാം ഒരു ജനത
ആർഷ ഭാരത ഭാരതസംസ്കാരത്തിൽ
ആത്മാഭിമാനം കൊള്ളുന്ന നാം
ഇന്നോ? മക്കളായ നാം നമ്മിൽ
പണത്തിനും സുഖത്തിനും വേണ്ടി
പരസ്പരം പട വെട്ടി മരിക്കുന്നു.
കരളലിയിക്കും വാർത്തകളല്ലോ
ദിനവും കേൾക്കുന്നു നാം
കനിവിൻ നിറകൂട മാകേണ്ട കുഞ്ഞുങ്ങളും
കട്ടിക്കോലായിൽ കിടക്കും മുത്തശ്ശിയും
തെരുവിൽ ചീന്തിയെറിയപ്പെടുന്നു.
മനുഷ്യത്വമെന്നും മരവിച്ചിടുന്നു.
കൊല്ലും കൊലയും ലഹരിയും
താഡവമാടുന്ന ഭൂമിയാണിത്
അമ്മതൻ മേനി പലവിധ
മലിന്യ കുമ്പാരമാക്കുന്നു.
പെരുകിന്നു പല വിധ വ്യാധികൾ
മക്കൾ തൻ ചുട്ടു നിണം
അമ്മതൻ മാറിൽ നീറ്റലായി ഒഴുകുന്നു.
ഭാരതാംബ തൻ മക്കളെയോർത്ത്
മാറത്തലച്ച് കേണിടുന്നു.

ആദിത്യ ഓഫ്സെറ്റ് പ്രസ്

ആക്സിസ് ബാങ്ക് ബിൽഡിംഗ്, കൊട്ടാരമറ്റം, പാലാ

Ph: 04822 200810

ഡി.റ്റി.പി/ ഡിജിറ്റൽ ഫോട്ടോസ്റ്റാറ്റ്/
കളർ ഫോട്ടോസ്റ്റാറ്റ്/ കല്യാണക്കുറികൾ/
ലേസർ പ്രിന്റ്, ഫോട്ടോസ്റ്റാറ്റ്,
പ്രിന്റ്ഔട്ട്, ഫാക്സ്, ലാമിനേഷൻ.

Offset Printing,
Screen printing,
Designing,
Spiral Binding,
Project Binding,
Visiting Cards etc...

REX infosystems (P)

Puthumana towers

Main Road pala- 686575

Ph: 04822-200980, 200990

E-mail: rexinfosys@sancharnet.in

Computer Sales/ Service, Laptops, Accessoris,
Fax Machines, Networking,
Internet Services, Tally,
Software Development etc.

Branch: Near Vimala Hospital Ettumanoor, Phone: 0481-2533544

ഒരു ജീവിതവിജയ മന്ത്രം



സിമി ലിജോ

വെട്ടുപാറപ്പുറത്ത്, മുത്തോലപുരം

ഒരിക്കൽ ഒരു അദ്ധ്യാപകൻ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ക്ലാസ്സ് എടുക്കുകയായിരുന്നു. അദ്ദേഹം അഞ്ചു ലിറ്റർ അളവുള്ള ഒരു ഗ്ലാസ്സുഭരണി മേശമേൽ വച്ചു. ലഡുവിന്റെ വലുപ്പമുള്ള കുറേ ഉരുളൻ കല്ലുകൾ ഓരോന്നായി ആ ഭരണിയിൽ നിക്ഷേപിച്ചു. അതിന്റെ വക്കുവരെ നിറച്ച ശേഷം അദ്ധ്യാപകൻ കുട്ടികളോട് ചോദിച്ചു. ഈ ഭരണി മുഴുവനായി നിറഞ്ഞോ? കുട്ടികൾ പറഞ്ഞു, നിറഞ്ഞു. അത് ശരിയാണോ? എന്ന് അദ്ധ്യാപകൻ ചോദിച്ചതിനുശേഷം മേശയുടെ അടിയിൽ സൂക്ഷിച്ചിരുന്ന ഒരു ബക്കറ്റിൽ നിന്നും കുറേ ചരൽക്കല്ലുകൾ ആ ഭരണിയിലേക്ക് ഇട്ട് കുലുക്കി. ഉരുളൻ കല്ലുകളുടെ ഇടയിലൂടെ ചരലുകൾ വീണ് ഭരണി നിറഞ്ഞു. അദ്ദേഹം ചോദിച്ചു, ഇപ്പോൾ മുഴുവനായി നിറഞ്ഞുവോ? ഇത്തവണ കുട്ടികൾ ഒന്നു സംശയിച്ചു, എന്നിട്ട് പറഞ്ഞു. ഇല്ലായെന്ന് തോന്നുന്നു. അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. നിങ്ങൾ പറഞ്ഞത് ശരി തന്നെയാണ്. അതിനുശേഷം മറ്റൊരു പാത്രത്തിൽ വച്ചിരുന്ന പൂഴിമണൽ കോരി ഭരണിയിലിട്ട് കുലുക്കി. പൂഴിമണൽ കല്ലുകളുടെയും, ചരലുകളുടെയും ഇടയിലൂടെയുള്ള വടവുകളിലെല്ലാം ചെന്നെത്തി. ഭരണി നിറഞ്ഞു. വീണ്ടും അദ്ദേഹം ചോദിച്ചു. ഇത്തവണ ഭരണി

നിറഞ്ഞോ? നിറഞ്ഞുവെന്ന് കുട്ടികൾ മറുപടി പറഞ്ഞു. അദ്ദേഹം പിന്നീട് ഒരു കുപ്പിയിൽ വെള്ളം എടുത്തുകൊണ്ട് വന്ന് ഭരണിയിലേക്ക് സാവധാനം ഒഴിച്ചു വക്കു വരെ നിറച്ചു. തങ്ങൾക്ക് പറ്റിയ അബദ്ധം കുട്ടികൾ മനസിലാക്കി. അദ്ദേഹം ചോദിച്ചു. ഈ പരീക്ഷണത്തിൽ കുടി നിങ്ങൾക്കെന്താണ് പഠിക്കാൻ കഴിഞ്ഞതെന്ന് പറയാമോ? കുറച്ചു നേരം ആലോചിച്ച ശേഷം ഒരു കുട്ടി പറഞ്ഞു. ദൃഢനിശ്ചയത്തോടെ ആത്മാർത്ഥമായി പരിശ്രമിച്ചാൽ പരമാവധി നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയും.

എല്ലാത്തിലും മികവുതെളിയിച്ചു എന്ന് തോന്നുമ്പോൾപോലും, കൂടുതൽ മികച്ചതിനായി നാം പരിശ്രമിക്കണം. ജീവിതത്തിലെ തിരക്കുകൾക്കിടയിൽ പലപ്പോഴും പിന്തിരിഞ്ഞുനോക്കാനോ, ജീവിതം മികച്ചതാക്കാനോ നാം ആരും മെനക്കെടാറില്ല. നമ്മുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ലക്ഷ്യത്തിലേക്കെത്താതിനു കാരണവും ഇതുതന്നെയാണ്.

ജീവിതത്തിൽ വളരാനും, ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതീക്ഷകളും, സ്വപ്നങ്ങളും നേടിയെടുക്കാനും അത്രമേൽ കഴിവുള്ളവരായിട്ടാണ് ദൈവം നമ്മെ

സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. ദൈവം നമുക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്ന കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഓരോ പ്രവർത്തിയിലേയും പിഴവുകൾ നികത്തി കൂടുതൽ മികച്ചനേട്ടത്തിനായി പ്രയത്നിക്കുമ്പോഴാണ് ജീവിത വിജയത്തിനുള്ള പുതിയ മാർഗ്ഗം തുറന്നു കിട്ടുന്നത്. ഫലമോ? ജീവിത സംതൃപ്തിയും.

എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ ചെയ്തുകൂട്ടി അന്നത്തെ ദിവസം എങ്ങനെയെങ്കിലും ജീവിച്ചു തീർക്കുന്നവർക്ക് ഒരിക്കലും ജീവിതത്തിൽ മികച്ച നേട്ടത്തിനു സാധിക്കില്ല. വ്യക്തമായ ദിശാബോധവും, ആത്മാർത്ഥമായ പരിശ്രമവും അതിന് അനിവാര്യമാണ്. സ്വന്തം പേരിൽ ധാരാളം നിക്ഷേപമുണ്ടായിട്ടും, അത് വിനിയോഗിക്കാതെ ദാരിദ്ര്യത്തിൽ കഴിയുന്ന ഒരാളെപ്പോലെയാണ് സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയാതെ ജീവിത പ്രതിസന്ധിയിൽ നിൽക്കുന്ന വ്യക്തികളുടെ കാര്യവും.

കഴിവുകൾ ഉണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടും, കഠിനാധ്വാനത്തിന് തയ്യാറാകാത്തതിനാൽ നമ്മിൽ പലരും അലസരായി തീർന്നു.

ദൈവം ഒരോ മനുഷ്യനും നൽകിയിരിക്കുന്ന കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സ്വയം മനസിലാക്കാനുതകുന്ന രീതിയിൽ ഒരു കണ്ണാടിയെന്നപോലെ, സ്വന്തം ജീവിതത്തെ കണ്ട് മനസിലാക്കുവാൻ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും സാധിക്കണം. കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയാതെയും, കഠിനാധ്വാനത്തിന് പരിശ്രമിക്കാതെയും ജീവിക്കുന്നവരാണ് പലപ്പോഴും ആശ്രിതരായിതീരുന്നത്. ഇവിടെയാണ് സ്വപ്നങ്ങൾ കണ്ട് വിജയത്തിലെത്താൻ നമ്മെ ഉദ്ബോധിപ്പിച്ച ഡോ. എ. പി. ജെ അബ്ദുൾ കലാമിന്റെ വാക്കുകൾ നമുക്ക് മാർഗ്ഗദീപമാകേണ്ടത്.



ആരോഗ്യ സുരക്ഷ

- ☞ ചുമ - ആടലോടകം, കുരുമുളക്, കരുപ്പെട്ടി ഇവ കഷായം വച്ച് അരസ്റ്റാസ് വീതം കുടിക്കുക.
- ☞ ഇഞ്ചി നീരും സമം തേനും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.
- ☞ കഫ ശല്യം- തേൻ, ഇഞ്ചി നീര്, തുള്ളസി നീര്, ഉള്ളി നീര് എന്നിവ യോജിപ്പിച്ച് കഴിക്കുക. ഉലുവ കഷായം വച്ച് തേൻ ചേർത്ത് സേവിക്കുക.
- ☞ ഒച്ചയടപ്പ് - ജീരകം വറുത്ത് പൊടിച്ച് തേനിൽ ചാലിച്ച് കഴിക്കുക.
- ☞ കൃഷിനഖം- കുമ്പസാരി പാലയുടെ കറ ദിവസവും 3 തവണ ഒഴിക്കുക. ചുണ്ണാമ്പും ശർക്കരയും ചേർത്ത് കുഴച്ച് പുരട്ടുക, പച്ച മഞ്ഞൾ വേപ്പെണ്ണയിൽ അരച്ച് പുരട്ടുക.
- ☞ തീ പൊള്ളൽ- ചെറു തേൻ, ഉപ്പുവെള്ളം, മോര്, ചുണ്ണാമ്പുവെള്ളം ഇവയിലേതെങ്കിലും കൊണ്ട് ധാര ചെയ്യുക.
- ☞ മുറിവുകൾ -പഞ്ചസാര നന്നായി പൊടിച്ച് വെച്ച് കെട്ടിയാൽ തലയിലും നാവിലുമുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകൾക്ക് നല്ലതാണ്. കൃഷ്ണതുള്ളസിയുടെ നീര് മുറിവിൽ വീഴ്ത്തുകയും ബാക്കി ഭാഗം മുറിവിൽ മേൽ വെച്ചു കെട്ടുകയും ചെയ്യുക.
- ☞ ഉപ്പുറ്റി വിള്ളൽ- വേപ്പിലയും പച്ച മഞ്ഞളും തൈരിൽ അരച്ച് പുരട്ടുക

ഒന്നു വീളിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ



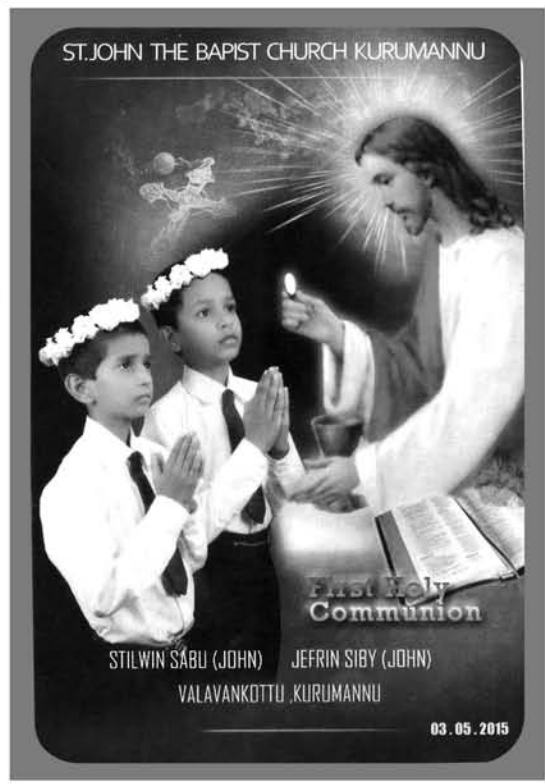
ചിന്നമ്മ ആന്റണി
മരങ്ങോലി

ആളൊഴിഞ്ഞ പ്ലാറ്റ് ഫോമിന്റെ സിമന്റ് ബെഞ്ചിൽ ഇരിക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് നേരം ഏറെയായി. ഒരേ ഇരുപ്പിൽ ഇരുന്ന് നടുവിന് മരവിപ്പ് കയറുന്നു. ദൂരെ നിന്നും ഭീമാകാരൻ മലമ്പാമ്പിനെപോലെ ഒരു ട്രെയിൻ സ്റ്റേഷനിലേക്ക് നീട്ടി ഹോൺ മുഴക്കി എത്തുന്നു. കണ്ണുകളിൽ മുടൽ വീണു എങ്കിലും കാഴ്ച ഒരു മുടുപടം പുതച്ച് മുന്നിലുണ്ട്. ട്രെയിൻ വന്ന് നിന്ന എതിർ വശത്തെ പ്ലാറ്റ് ഫോമിൽ ആളുകൾ തിരക്ക് കൂട്ടുന്നു. ട്രെയിനിൽ കയറിപ്പറ്റാൻ ട്രെയിനിലുള്ളവർക്ക് സ്റ്റേഷനിലേക്ക് ഇറങ്ങാൻ, അങ്ങനെ തിരക്കും തിരക്കും. എല്ലാവർക്കും തിരക്കാണ്. ജീവിക്കാനുള്ളത് സമ്പാദിക്കാനുള്ള നെട്ടോട്ടം. എന്റെ മോനും എപ്പോഴും തിരക്ക് തന്നെ. എന്നെ ഒന്ന് വിളിക്കാനോ വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ പോലും ഒന്നു കാണാൻ വരാനോ അവൻ സമയമില്ല. “സാരമില്ല”....., അവൻ ഇപ്രാവശ്യം വന്നപ്പോൾ എന്നെയും കൂടെ കൂട്ടിയല്ലോ. അവനോടും കുട്ടികളോടുമൊപ്പം ബാക്കികാലം കഴിയണം. അവന്റെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഓമനിക്കണം. നടുവിന്റെ മരവിപ്പ് കാലിലേക്ക് അരിച്ചിറങ്ങുന്നു. ഒന്നെന്നീറ്റ് രണ്ട് ചാൽ നടന്നാൽ കുറയുമായിരുന്നു. വേണ്ട മോൻ ടിക്കറ്റെടുത്ത് വരുമ്പോൾ ഇരുത്തിയ സ്ഥലത്ത് എന്നെ കണ്ടില്ലെങ്കിൽ അവൻ വിഷമിക്കും.

സാരമില്ല..... ഇവിടെ തന്നെ ഇരിക്കാം. മടിയിലെ ബാഗ് അടക്കിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ട് വീണ്ടും മുടുപടക്കാഴ്ചകളിലേക്ക് ഞാൻ മുഖം തിരിച്ചു. വളഞ്ഞ് പുളഞ്ഞ് പോകുന്ന നിരവധി പാളങ്ങൾ അങ്ങ് ദൂരെ വളവിൽ അവസാനിക്കുന്നു. ഉച്ചവെയിലിൽ ഇരുമ്പ് പഴുക്കുന്ന മണം. തൊട്ടടുത്തായി ഒരു സ്ത്രീയും കുഞ്ഞും വന്നിരുന്നു. നല്ല ഓമനത്തമുള്ള കുഞ്ഞ്. അവൻ വായിൽ വിരൽ വച്ച് നൂണയുന്നുണ്ടായിരുന്നു. എന്നിട്ട് പതിയെ പതിയെ ചിണുങ്ങിക്കരയാൻ തുടങ്ങുന്നു. അമ്മിഞ്ഞയ്ക്കു വേണ്ടി. സ്ത്രീ എന്റെ അരികിൽ ബഞ്ചിലിരുന്നു കുഞ്ഞിന് അമ്മിഞ്ഞ നൽകുന്നു. ഒരു കുറുകലോടെ അവൻ അമ്മയുടെ മാറിൽ പറ്റി ചേർന്നു. ഒരു നിമിഷം ഞാൻ എന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ താളുകൾ പിന്നിലേയക്ക് മറിച്ചു. ഞാനും എന്റെ മോനും ഇങ്ങനെ തന്നെ അമ്മിഞ്ഞപ്പാലിനായി അവൻ വഴക്കിട്ടതും, പിന്നീട് മുഖത്ത് വിരിയുന്ന പാൽ പുഞ്ചിരിയും, കൊഞ്ചലും, കളിയും, ചിരിയും..... എല്ലാം..... എല്ലാം ഇന്നും ഓർക്കുന്നു. ഓർമ്മകൾ എന്റെ വാർദ്ധ്യകൃതത യുവത്വമുള്ളതാക്കി. എന്റെ നരച്ച മുടിയിഴകൾക്ക് എണ്ണക്കുറുപ്പിന്റെ ചാരുതയായി. വട വൃക്ഷത്തിന്റെ വേരു കണക്കെ ഞരമ്പുകൾ തെളിഞ്ഞ ദുർബലമായ കൈകൾക്ക് ആരോഗ്യവും അഴകുമുള്ളതായി തീർന്നു. കാഴ്ചക്കുറവിന്റെ മുടുപടമണിഞ്ഞ

കണ്ണുകളിൽ നക്ഷത്രത്തിളക്കം. മടിയിൽ എന്റെ മോൻ. അവൻ വളർന്നു വരവേ, വൈധവ്യം എന്നെ ഒറ്റപ്പെടുത്തി. പിന്നീട് അവനു വേണ്ടി എന്റെ ആരോഗ്യം, അദ്ധ്യാനം, മനസ്സ്, സ്നേഹം എല്ലാം.....എല്ലാം..... അവനു വേണ്ടി മാത്രം. “മുത്തശ്ശി എങ്ങോട്ടാ?” ഓർമ്മകളുടെ നിശ്ചലതയിൽ ഓളങ്ങൾ പോലെ ആ ചോദ്യം. പെട്ടെന്ന് വർത്തമാന കാലത്തിലേക്ക് ഞാൻ മടങ്ങിയെത്തി. കുഞ്ഞുമായി ഇരിക്കുന്ന സ്ത്രീയാണ് ചോദിച്ചത്. “മോന്റെ അടുത്തേക്ക്” മറുപടി പറഞ്ഞുകൊണ്ട് ഞാൻ കുഞ്ഞിന്റെ കൈയിൽ തൊട്ടു. അവൻ മോണ കാട്ടിചിരിച്ചു. ഞാനും ചിരിച്ചു. എന്റേയും അവന്റേയും ചിരി ഒരുപോലെ..... തനിച്ചേയുള്ളോ? വീണ്ടും സ്ത്രീ ചോദിച്ചു. “അല്ല..... മോനുണ്ട് ഇപ്പം വരും ടിക്കറ്റെടുക്കാൻ പോയതാ.....” അങ്ങനെ പറഞ്ഞെങ്കിലും മനസ്സിൽ ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ ഭീതി എന്നെ വിഴുങ്ങിക്കൊണ്ടിരുന്നു. എവിടെ പോയി

അവൻ ചുറ്റും അപരിചിത മുഖങ്ങൾ വന്നും പോയ്ക്കൊണ്ടുപോയിരുന്നു. പ്ലാറ്റ് ഫോമിൽ ട്രെയിൻ വന്നും പോയ്ക്കൊണ്ടുപോയിരുന്നു. എന്റെ അരികിൽ സിമന്റ് ബെഞ്ചിൽ പലരും വന്ന് ഇരുന്നു. എല്ലാവരോടും ഞാൻ പറഞ്ഞു മോൻ വരും. ഞാൻ എന്റെ മകനേയും പ്രതീക്ഷിച്ച് നിശ്ചലമായി സിമന്റ് ബെഞ്ച് കണക്കെ ഇരിക്കുന്നു. അവൻ വന്ന് “അമ്മേ.....” എന്ന് ഒന്നു വിളിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ. തളർച്ച എന്റെ ശരീരത്തേയും മനസ്സിനേയും ഒന്നടങ്കം ബാധിച്ചു. സൂര്യൻ തന്റെ പ്രഭയെ പടിഞ്ഞാറോട്ട് പിൻവലിക്കുന്നു. ഇരുട്ട് തന്റെ അധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ്. മൂന്നിലെ കാഴ്ചകൾക്ക് മങ്ങൽ. ഒറ്റപ്പെടലിന്റെഅനാഥത്വത്തിന്റെ മങ്ങൽ. “അമ്മേ.....” എന്ന് ഒന്ന് വിളിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ. ഇനി എങ്ങോട്ട് എന്ന് അറിയാതെ പകച്ചിരുന്ന എന്നെ ഏതോ കാര്യത്തിന്റെ കൈകൾ ഏതോ അനാഥാലയത്തിലെത്തിച്ചു.



വയോജനദിനം



ഷിജി ലൂക്സൺ
അരുവിത്തുറ യൂണിറ്റ്

പിതാവിന്റെ അനുഗ്രഹം മക്കളുടെ ഭവനങ്ങളെ ബലവത്താക്കും. അമ്മയുടെ ശാപം അവയുടെ അടിത്തറ ഇളക്കും. (പ്രഭാഷകൻ 3:9).

ഒക്ടോബർ ഒന്ന്. ലോക വയോജനദിനം. വയോജനങ്ങളെ അനുസ്മരിക്കാനും ആദരിക്കാനും നന്ദി പ്രകാശിപ്പിക്കാനുമുള്ള ദിനം. ലോകമെങ്ങും വയോജനങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇന്ന് ഗൗരവമായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. വയോജനക്ഷേമത്തിനും സംരക്ഷണത്തിനും നിയമ പരീരക്ഷ ഉറപ്പു വരുത്തുന്നതോടൊപ്പം വ്യക്തമായ പൊതുനയവും ഇന്നുണ്ട്.

നിയമങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞതമൂലം അവകാശങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയാതെ വിഷമിക്കുന്ന വയോജനങ്ങൾ നമ്മുടെ ചുറ്റും കാണാനാവും. കേരളത്തിൽ വയോജനങ്ങളുടെ അനുപാതം കുടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതായാണ് പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്. ജനസംഖ്യാ വളർച്ച നിരക്ക്, താഴേയ്ക്ക് പോകുമ്പോൾ 60 കഴിഞ്ഞ വയോജനങ്ങളുടെ സംഖ്യ വർദ്ധിക്കുന്നതായി സെന്റർ ഫോർ

ഡവലപ്മെന്റ് സ്റ്റഡീസ് പഠനത്തിൽ വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്.

വയോജനങ്ങൾ സമൂഹത്തിലും കുടുംബങ്ങളിലും അവഗണിക്കപ്പെടുകയും തിരസ്കരിക്കപ്പെടുകയും ആണ്. ആയുർ ദൈർഘ്യം കൂടുകയും രോഗങ്ങൾ നിയന്ത്രണ വിധേയമാവുകയും ചെയ്യുന്നത് ആയുർദൈർഘ്യം കൂടാൻ വഴിയൊരുക്കുന്നു. മാതാപിതാക്കളുടെ സംരക്ഷണത്തിന് മക്കൾക്ക് തുല്യ അവകാശവും തുല്യ ചുമതലയും ഉറപ്പാക്കുമെന്ന് സർക്കാർ പ്രഖ്യാപനമുണ്ടെങ്കിലും അതും ജലരേഖയാകുകയാണ്. നാട്ടിലെങ്ങും ഉയർന്നു വരുന്ന വൃദ്ധസദനങ്ങളും അവയിൽ ഉൾക്കൊള്ളാവുന്നതിലധികമുള്ള അന്തേവാസികളും നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന്റെ മുല്യച്യുതിയെയാണ് കാണിക്കുന്നത്. എന്തൊക്കെയായാലും തിരസ്കൃതമാകുന്ന വയോജനങ്ങൾ സമൂഹത്തിന്റെ വളർച്ചയെല്ലാം കാണിക്കുന്നത്.

വയോജനങ്ങൾ സമൂഹത്തിന്റെ സമ്പത്താണെന്നും അവരിലൂടെ ദൈവിക ഇടപെടലുകളാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെന്നും തിരിച്ചറിയണം. സൗജന്യങ്ങളും,

ആ നുകുല്യങ്ങളുമെന്നതിലുപരി മാനസിക പരിഗണനയും സംരക്ഷണവുമാണ് പ്രധാനം. മുതിർന്നവരുടെ വിജ്ഞാനവും അനുഭവ സമ്പത്തും സമൂഹത്തിന് പ്രയോജനപ്രദമായി ഉപേയാഗപ്പെടുത്തണം.

പ്രായമായ മാതാപിതാക്കളെ മക്കൾ നിർബന്ധമായും സംരക്ഷിക്കണമെന്ന നിയമം കഴിഞ്ഞ വർഷം ചൈനയിൽ പ്രാബല്യത്തിലായി. മക്കളുടെ സാന്നിധ്യമനുഭവിക്കാൻ കഴിയാത്ത മാതാപിതാക്കൾ ഉള്ള വീടുകൾ കൂടി വന്ന സാഹചര്യത്തിലാണ് ചൈനയിൽ ഇത്തരമൊരു നിയമം കൊണ്ടുവന്നത്. വയോജനസംരക്ഷണം നിയമത്തിലൂടെ നടപ്പാക്കുകയല്ല പ്രധാനം, വയോജനങ്ങൾക്ക് കാര്യവും പരിഗണനയും നൽകാനുള്ള മനോഭാവവും മനസുമാണ് വേണ്ടത്.

മാതാപിതാക്കളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ കേന്ദ്രം മക്കളാണ്. മക്കൾ വിവാഹിതരായി, അവരോടും കൊച്ചു മക്കളോടും ഒപ്പം അവരുടെ സുഖദുഃഖങ്ങളിൽ പങ്കുചേർന്ന് ജീവിക്കുന്ന ഒരു ചിത്രമാണ് ജീവിതസായാഹ്നത്തെക്കുറിച്ച് മാതാപിതാക്കളുടെ മനസ്സിലുള്ളത്. അവർ കൊതിക്കുന്നതും അതാണ്. അതിനാൽ

മക്കളും, കൊച്ചുമക്കളും കൂടെയില്ലാത്ത അവസ്ഥ വലിയ ശൂന്യതയും, ഏകാന്തതയും, ദുഃഖവും, വിരസതയും മാതാപിതാക്കളിൽ ജനിപ്പിക്കും.

വാർദ്ധക്യത്തിലെ ഏകാന്തതയ്ക്കും ഒറ്റപ്പെടലിനും ഏറ്റം ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗം ആത്മീയ കാഴ്ചപ്പാട് വളർത്തിയെടുക്കുക മാത്രമാണ്. ഭാരതീയ പാരമ്പര്യത്തിൽ ബ്രഹ്മചര്യം, ഗൃഹസ്ഥാശ്രമം, ഇവ കഴിഞ്ഞ് വാനപ്രസ്ഥം, സന്യാസം എന്നീ ജീവിതഘട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ച് പറയുന്നുണ്ട്. അതായത്, വാർദ്ധക്യത്തിൽ കടുംബം, മക്കൾ, ഭൗതിക സുഖങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് മനസ്സിനെ ക്രമേണ വിടർത്തി ദൈവിക ചിന്തകളിലേക്കും പ്രാർത്ഥനയിലേയ്ക്കും തിരിയണമെന്നർത്ഥം. ഇത്രയുംകാലം ജീവിതത്തിന്റെ കേന്ദ്രം ജോലിയും, കുടുംബവും, മക്കളും, മറ്റുമായിരുന്നെങ്കിൽ ഇനി ജീവിതത്തിന്റെ കേന്ദ്രവും ലക്ഷ്യവും ദൈവമാണ്.

വയോജനങ്ങളെ ഏറ്റവും വലിയ ദൈവദാനമായി സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയണം. അവർ ബാധ്യതയാകുന്ന സ്ഥിതി മാറ്റിയെടുക്കാൻ നമുക്കൊരുമിച്ച് പരിശ്രമിക്കാം.



“വിജയിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ആളുകൾ അവർക്കാവശ്യമായ അവസരങ്ങളെ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കണം. അതിനായില്ലെങ്കിൽ അവർ അവസരങ്ങളെത്തന്നെ സൃഷ്ടിക്കും.”

- ജോർജ്ജ് ബെർണാഡ് ഷാ



സഹന ചുരുളിൽ ഉരുക്കി നിന്ന അമ്മ



സാലി തോമസ്
കാഞ്ഞിരമറ്റം

അന്തിമയങ്ങുതോറും ആനിയുടെ മനസ്സിൽ ചിന്തകൾക്ക് ഭാരം കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഭയത്തിന്റെ ആന്തലുകൾക്ക് കട്ടി കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മക്കൾ പഠനത്തിലും കരവേലയിലും മുഴുകിയിരിക്കുന്നു. അതാ അകലെയായി തന്റെ പ്രിയതമന്റെ ശബ്ദം. ഇന്നെങ്കിലും സുബോധത്തോടെ വരുമെന്നു കരുതിയ അപ്പനെ സുബോധമില്ലാതെ കണ്ടപ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് അപ്പനോടുതന്നെ നീരസമായി. എന്നിരുന്നാലും അമ്മയും, ചിന്നുവും അപ്പനെ സ്നേഹിച്ചു. അതിനായി അവരെ സഹായിച്ചത് ആനി തന്നെയായിരുന്നു. നാളുകൾ കഴിയും തോറും കുഞ്ഞുമനസ്സുകൾ വളർന്നു. അമ്മലിന്റെ മനസ്സിൽ എല്ലാറ്റിനോടും വെറുപ്പ് വളരാൻ തുടങ്ങി, കുട്ടുകാരുടെയും നാട്ടുകാരുടെയും മുൻപിൽ താൻ അസഭ്യ കഥാപാത്രമായി മാറുന്നതായി തോന്നി തുടങ്ങി. പഠനത്തിനുള്ള ശ്രദ്ധ കുറഞ്ഞു പരീക്ഷയുടെ റിസൽട്ട് വന്നപ്പോൾ പലവിഷയങ്ങൾക്കും തോറ്റിരുന്നു. ഇനി എന്തു ചെയ്യും. ഒന്നു പതറി, പിന്നെ ഒന്നും അവൻ ചിന്തിച്ചില്ല. തന്റെ കൈയ്യിൽ ഇരുന്ന Progress Card കുട്ടുകാരുടെ മുൻപിൽ വച്ച് കീറി ഒരു ഭ്രാന്തനെപ്പോലെയായിത്തീർന്നു. എന്നും തന്റെ കുഞ്ഞിപെങ്ങളെ കുട്ടിക്കൊണ്ടു പോരാൻ വന്നു കൊണ്ടിരുന്ന ചേട്ടനെ കാണാതായപ്പോൾ അവൾക്ക് ഭയവും വിഷമവുമായി. ചിന്നു ചേട്ടനെ

തേടിയിറങ്ങുന്നു. തന്റെ ചേട്ടനെക്കുറിച്ച് അടക്കം പറഞ്ഞുകൊണ്ട് കുട്ടുകാർ അടുത്ത് കൂടി കടന്നുപോയപ്പോൾ അവളുടെ പിഞ്ചു ഹൃദയം എന്തെന്നില്ലാതെ വേദനിച്ചു. എങ്കിലും വിഷാദമുകനായിരിക്കുന്ന ചേട്ടനെ കണ്ടപ്പോൾ അവൾക്ക് സന്തോഷമായി. അവൾ സ്നേഹപൂർവ്വം തന്റെ ചേട്ടനെ വിളിച്ചപ്പോൾ അവൻ മറ്റൊരു ലോകത്തായിരുന്നു. പെങ്ങളുടെ സ്വരം കേൾക്കാനോ വീട്ടിൽ പോരുവാനോ അവൻ കൂട്ടാക്കിയില്ല. ചിന്നു ഏകാകിയായി വീട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തി കാര്യങ്ങൾ അറിയിച്ചു.

എന്തിനേറെ പറയുന്നു അപ്പന്റെ മാതൃക തന്റെ കുഞ്ഞിനെയും ഈ സ്ഥിതിയിൽ എത്തിച്ചോ എന്ന് ആനി ഒരു നിമിഷം ചിന്തിച്ചു. തന്റെ ജോലികളെല്ലാം പൂർത്തിയാക്കി നിത്യധ്വാനമായ തയ്യൽ ജോലി ആരംഭിച്ചു. അപ്പോഴേയ്ക്കും തന്റെ പ്രിയതമന്റെ വരവിന്റെ ആഘോഷം ആരംഭിച്ചു കഴിഞ്ഞു. വീടിന്റെ ഉമ്മറത്ത് അപ്പനെയും കാത്ത് ഇരുന്ന് പഠിക്കുന്ന അമ്മലിനെയും ചിന്നുവിനെയും കാണുന്നില്ല. അപ്പന് എന്തൊക്കെയോ സംശയം തോന്നി. “എടി ആനി, എന്തിയേ നിന്റെ പുനാര മക്കൾ.” അവളുടെ സ്വരം ഇടറി. എങ്കിലും വാക്കുകൾ മുറിഞ്ഞു കൊണ്ട് അവൾ പറഞ്ഞു, നമ്മുടെ കുഞ്ഞ് ഇനി വീട്ടിൽ വരില്ല അവൻ സ്കൂളിൽ തന്നെ ഇരിപ്പാണ്, കുട്ടിന് മൂന്ന് പേരുമുണ്ട്. പറഞ്ഞ് തീരും മുൻപ് അതാ ഒരു ഓട്ടോ മുറ്റത്ത്

വന്ന് നിന്നു. അതിൽ നിന്ന് അമലിനെ കൂട്ടുകാർ ചേർന്ന് എടുത്ത് വരാന്തയിൽ കിടത്തി. അബോധാവസ്ഥയിൽ അവൻ എന്തൊക്കെയോ വിളിച്ചു പറഞ്ഞു. കണ്ണീരോടെ നിൽക്കുന്ന അമ്മയെയും കുഞ്ഞിപെങ്ങളോടും യാത്ര പറഞ്ഞ് കൂട്ടുകാർ യാത്രയായി. തന്റെ ഉള്ളിലെ മദ്യത്തിന്റെ കെട്ട് ഏതാണ്ട് അടങ്ങിയപ്പോൾ അപ്പന്റെ ഹൃദയം യഥാർത്ഥത്തിൽ വേദനിക്കാൻ തുടങ്ങിത്, ആരും അറിയാതെ ആ കണ്ണുകൾ ഈറനണിഞ്ഞു. താൻ ആണ് മകന്റെ ഈ ദുരവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണമെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയ അപ്പൻ തന്റെ കൈയിൽ അവശേഷിച്ച മദ്യകുപ്പികളെല്ലാം എറിഞ്ഞു പൊട്ടിച്ചു.

അങ്ങനെ ദിവസങ്ങളും ആഴ്ചകളും കടന്നു പോയി. അമൽ മദ്യത്തിനും മയക്കുമരുന്നിനും അടിമയായിത്തീർന്നു. പണമില്ലാത്തപ്പോൾ കള്ളത്തിനും കൊള്ളത്തരങ്ങൾക്കും അവൻ കൂട്ടുനിന്നു. അങ്ങനെ കൂട്ടുകാരുടെ ഇടയിൽ ഒരു ധാരാളിയായി മാറി. ഏറെ അനുയായികളുമുണ്ടായി ഒരു ദിനം കൂട്ടുകാരുടെ സമ്മർദ്ദത്തിനു വഴങ്ങി അവൻ വീട്ടിൽ നിന്നു തന്റെ അമ്മയുടെ സ്വർണ്ണം മുഴുവൻ കവർന്നെടുത്തു. അങ്ങനെ ആഴ്ചകളോളം വീട്ടിൽ വരാതെയായി. ഈ നാളുകളിൽ അപ്പൻ മാനസാന്തരത്തിന്റെ പാതയിൽ എത്തി തന്റെ സ്നേഹമതിയായ ഭാര്യയെയും ചിന്നുവിനെയും സ്നേഹിക്കാൻ തുടങ്ങി. എന്തിനേറെ പറയേണ്ടു ഇക്കാലമായപ്പോഴേയ്ക്കും അധ്വാനിച്ചു സമ്പാദിക്കുവാനുള്ള ആരോഗ്യവും അപ്പന് നഷ്ടപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞു. തന്റെ ഭാര്യയും മക്കളും ഇല്ലാതിരിക്കുന്ന അവസരങ്ങളിൽ കഴിഞ്ഞുപോയ കാലങ്ങളെയോർത്ത് കരയുകയും മകന്റെ തിരിച്ചു വരവിനായി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ഒരു നാൾ എല്ലാവരെയും ഞടുക്കിക്കൊണ്ട് ഒരു വാർത്ത പത്രങ്ങളിൽ വന്നു. അമൽ സ്കൂൾ

വിദ്യാർത്ഥിനിയെ ബാലാൽസംഗം ചെയ്ത് കൊലപ്പെടുത്തിയ കേസിൽ പ്രതിയാണ്. താൻ ഏറെ സ്നേഹിച്ച മകൻ വഴി തെറ്റിയതിന്റെ കാരണക്കാരൻ അപ്പനെന്ന് അമ്മ ചിന്തിച്ചു നിമിഷം, തന്റെ മകൻ ഇങ്ങനെയെല്ലാം ചെയ്തതിനു കാരണം താൻ തന്നെയാണല്ലോ എന്നു ഓർത്ത് തന്നെത്തന്നെ പഴിച്ച അപ്പൻ, തന്റെ എല്ലാമെല്ലാമായ ചേട്ടൻ നഷ്ടമാകാൻ പോകുന്നു, എന്നിങ്ങനെയുള്ള സമ്മിശ്ര വികാരങ്ങൾ ആ ഭവനത്തെ കാർന്നു തിന്നുകൊണ്ടിരുന്ന സമയം, ഒരു സായാഹ്നത്തിൽ അമൽ എല്ലാവരുടെയും ഇടയിലേയ്ക്ക് സുബോധമില്ലാതെ കടന്നു വരുന്നു. തിണ്ണയിൽ നിന്ന് മുറിയിലേയ്ക്ക് മറിഞ്ഞു വീണ മകനെ നിറകണ്ണുകളോടെ അമ്മയും കുഞ്ഞുപെങ്ങളും ചേർന്ന് പിടിച്ചുയർത്തി കട്ടിലിൽ കിടത്തി. തന്റെ വേദനകളെല്ലാം ഒന്നൊന്നായി വിളമ്പിയ അമ്മയ്ക്ക് അർദ്ധരാത്രിയിൽ കിട്ടിയ സമ്മാനം, തലയുടെ പുറകിൽ ആഴമായ മുറിവ് ആയിരുന്നു. രാത്രിയിൽ തന്നെ അമ്മയെ ഐ. സി. യു വിൽ കയറ്റി, മകനെ പോലീസ് ജയിലിൽ അടച്ചു. കേസുകളുടെ നടപടികൾ മുന്നോട്ടു പോയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നു. രണ്ടു ദിനം കൊണ്ട് ആനിയുടെ നിലവളരെ ഗുരുതരമായി അവൾ അവസാനമായി “അമൽ..... അമൽ.....” എന്ന് വിളിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു. അമ്മയുടെ അവസാന ആഗ്രഹം സാധിക്കുവാനായി അപ്പൻ ജയിലിൽ ചെന്ന് അനുവാദം വാങ്ങി അമ്മയുടെ അറുകിൽ അമലിനെ എത്തിച്ചു. അപ്പോഴേയ്ക്കും സ്നേഹമതിയായ അമ്മ ലോകത്തോടും തന്റെ പ്രയപ്പെട്ടവരോടും യാത്ര പറഞ്ഞു കഴിഞ്ഞു. അമലിന്റെ കണ്ണുകൾക്കും, ഹൃദത്തിനും ആ വേർപാട് അംഗീകരിക്കാനായില്ല. ആ പാദത്തിൽ കെട്ടിപിടിച്ചുകൊണ്ട് താളം തെറ്റിയ കുഞ്ഞ് മനസ്സ് തേങ്ങി, അമ്മേ ഇതാ അമൽ മാപ്പേകു, മാപ്പേകു, മാപ്പേകു.....



അമ്മ എന്ന രണ്ടക്ഷരം



മെർളി ജോഷി പൈക

ഒരു മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തെ ഏറ്റവും അധികം സ്വാധീനിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണ് അമ്മ. ഒരു കുഞ്ഞ് ഈ ലോകത്തിലേക്ക് പിറന്നുവീഴുമ്പോൾ അവൻ ആദ്യമായി വിളിക്കുന്നതും, ഉച്ചരിക്കുന്നതും 'അമ്മേ' എന്നാണ്. ഈ ലോകത്ത് വിടപറയാൻ സമയമാകുമ്പോഴും രോഗത്തിന്റെയും സഹനത്തിന്റെയും പിടിയിലാകുമ്പോഴും ആശ്വാസത്തിനായി ഉച്ചത്തിൽ വിളിക്കുന്നത് അമ്മേ എന്നാണ്. 'ജീവിതം' എന്ന മൂന്നക്ഷരത്തിൽ തുടങ്ങുന്നതാണ് മനുഷ്യജീവിതം. ഈ ലോകത്തിൽ 'മരണം' എന്ന മൂന്നക്ഷരത്തിൽ അവസാനിക്കുമ്പോൾ, ജീവിതത്തിനും മരണത്തിനുമിടയ്ക്കുള്ള കാലഘട്ടം 'സുകൃതം' എന്ന മൂന്നക്ഷരങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് സമ്പന്നമാക്കേണ്ടത്. ഇവിടെയാണ് നാം അറിയേണ്ടത് അമ്മയുടെ കരുതലും സ്നേഹവും, ലാളനയും ഏറെ ലഭിച്ചവർക്കേ സുകൃതത്താൽ നിറയാൻ സാധിക്കൂ എന്ന്.

അമ്മമാരുടെ ജീവിതം ഒരിക്കലും വിസ്‌മരിക്കപ്പെടരുത്. ഉദരത്തിൽ ഉരുവാകുന്ന നിമിഷം മുതൽ അവന്റെ ജീവിതം അമ്മയാണ്. അമ്മയുടെ ആഹാരം അവന്റെ ആഹാരം,

അമ്മയുടെ സന്തോഷം അവന്റെ സന്തോഷം ഇങ്ങനെ തുടങ്ങി അമ്മയുടേതായതെന്നും അവന്റേതുമാണ്. വൈദ്യശാസ്ത്രം പഠിപ്പിക്കുന്നത് അമ്മയുടെ മാനസിക, ശാരീരിക, ആത്മീയ അവസ്ഥകൾ പോലും ഒരു കുഞ്ഞിനെ സ്വാധീനിക്കുന്നുവെന്നാണ്. ഒൻപതുമാസം അമ്മയുടെ ഉദരമാണ് കുഞ്ഞിന്റെ ലോകമെങ്കിൽ ഭൂമിയിലേക്ക് പിറന്നു വീഴുമ്പോൾ മുതൽ അമ്മയുടെ മാറിൽനിന്ന് പാൽ നുകർന്ന്, ആ മാറിടത്തിൽ തല ചായ്ച്ച് സുരക്ഷിതത്വം കണ്ടെത്തി, അമ്മയുടെ കരതാരിൽ കിടന്ന് കളിച്ചും, ചിരിച്ചും, കരഞ്ഞും അമ്മയുടെ നാവിൽനിന്നും ഭാഷ അഭ്യസിച്ചും അവൻ ജീവിതം ആരംഭിക്കുന്നു. അമ്മ നൽകുന്ന സ്നേഹം ആഴമായ ബന്ധത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ബന്ധങ്ങൾ ശിഥിലമായി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആധുനിക ലോകത്ത് ഒരുപരിധി വരെ അമ്മമാർ തങ്ങളുടെ മക്കളെ വളർത്തിയ സാഹചര്യങ്ങൾ കാരണമായി മാറുന്നുണ്ട്. കുടുംബഭാരവും ജോലിഭാരവും തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ പിടിച്ചുലയ്ക്കുമ്പോൾ തങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് നഷ്ടമാകുന്നത് അമ്മിഞ്ഞപ്പാലിന്റെ മാധുര്യവും, മാറിടത്തിലെ

ചുടുമാണെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക. ഈ നഷ്ടപ്പെടലിന്റെ കണക്കുകൾ ആണ് അവൻ വളരുമ്പോൾ ഒരു വെല്ലുവിളിയായി എന്റെയും നിന്റെയും മുമ്പിൽ വിവരിക്കുന്നത്. ബന്ധങ്ങൾ ബന്ധനങ്ങളായിത്തീരുന്ന ആധുനിക ലോകസാഹചര്യങ്ങളിൽ നാം ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഒട്ടും നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ അത് അർഹിക്കുന്നത് ആർക്കുതന്നെ യായാലും, തന്റെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും, ഭർത്താവിനും, കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കുമായി പങ്കുവയ്ക്കാം. അവിടെ സ്നേഹം വളർന്ന് പന്തലിക്കും. ജീവിതത്തിന്റെ ഏതൊക്കെ മേഖലയിൽ നാം ചെന്നെത്തിയാലും ഒരിക്കലും അമ്മയിലൂടെ ലഭിച്ച സ്നേഹവും, കരുതലും, മാതൃകയും വിസ്മരിക്കാതിരിക്കാം.

അമ്മയുടെ പുണ്യം നിറഞ്ഞ ജീവിതം നമ്മുടെ വഴിത്താരയിൽ മെഴുകുതിരിയായിട്ടുണ്ടാകും എന്നു വിശ്വസിക്കാം.

അമ്മ അമൃതിനു സമാനം; ജീവിത വിജയം എന്നത് അമ്മയിൽനിന്ന് ലഭ്യമാകുന്ന സകലത്തിന്റെയും ആകെത്തുകയാണ്. ലഭിക്കുന്നതെന്തും ഹൃദയത്തിൽ ഏറ്റുവാങ്ങിയാൽ മാത്രമേ ഹൃദയപൂർവ്വം അത് പകരാൻ സാധിക്കൂ. നല്ല ഒരു അമ്മയാകുവാൻ അങ്ങനെ ഭാവി വാഗ്ദാനങ്ങളെ രൂപപ്പെടുത്തുവാൻ സർവ്വേശ്വരന്റെ അനുഗ്രഹം നിങ്ങളിലും അടുത്ത തലമുറയിലും ഒഴുകിയിറങ്ങട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.



ഭാര്യകൾ

ജാതി-മത-വർണ്ണ-വർഗ്ഗ ചിന്തകൾക്കധീനമായ സ്നേഹബന്ധങ്ങളുടെ ഊഷ്മളത നമുക്ക് കാട്ടിത്തന്ന ഒട്ടനവധി മഹാത്മാക്കൾക്ക് ജന്മം നൽകിയ നാടാണിത്. മഹാത്മാഗാന്ധിയും ശ്രീനാരായണഗുരുവും പണ്ഡിറ്റ് നെഹ്റുവും അബ്ദുൾകലാം ആസാദുമെല്ലാം നമുക്ക് മാർഗ്ഗദർശനം നൽകിയത് സ്നേഹത്തിന്റെയും സാഹോദര്യത്തിന്റെയും മഹിതമായ മൂല്യങ്ങൾ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചാണ്. മറ്റുള്ളവരെ സ്നേഹിക്കുവാനും ബഹുമാനിക്കുവാനും പഠിക്കുമ്പോഴാണ് നാം നമ്മുടെ ഉണയെ തിരിച്ചറിയുന്നത്. ക്രാന്തദർശിയായ മുൻ രാഷ്ട്രപതി അബ്ദുൾകലാമിന്റെ വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.

“Where there is a righteousness in the heart,
 there is beauty in the character
 Where there is beauty in the character,
 there is harmony in the home
 Where there is harmony in the home ,
 there is order in the nation
 Where there is order in the nation there is peace in- the world “

നാം നന്നായാൽ നമ്മുടെ കുടുംബം നന്നായി. കുടുംബം നന്നായാൽ സമൂഹം നന്നായി. ഇരുട്ടിനെ ശപിച്ച് കഴിഞ്ഞ് കൂടുന്നതിലും നല്ലത് ഒരു മെഴുകുതിരിയെങ്കിലും കത്തിച്ചുവെയ്ക്കുന്നതാണ്. സ്നേഹത്തിന്റെതായ ഒരു നവലോകം പടുത്തുയർത്താൻ നാം ഓരോരുത്തരും ഹേതുവാകണം.

ക്ഷയരോഗം എന്ന മഹാവിപത്ത്



സജികുമാർ പി.ജി.

സീനിയർ ട്രീറ്റ്മെന്റ് സൂപ്പർവൈസർ
ജനറൽ ഹോസ്പിറ്റൽ, പാലാ

ക്ഷയരോഗത്തിന് മാനവചരിത്രത്തോളം പഴക്കമുണ്ട്. നമ്മുടെ പുരാതന ഗ്രന്ഥങ്ങളായ ബൈബിൾ, ഖുറാൻ, ഉപനിഷത്തുകൾ എന്നിവയിൽ ഈ രോഗത്തെക്കുറിച്ച് പരാമർശങ്ങളുണ്ട്. ഋഗ്വേദത്തിൽ രാജേഷ് മാവ് എന്ന പേരിൽ ക്ഷയരോഗം അറിയപ്പെടുന്നു.

ലോകജനസംഖ്യയിൽ 30 ശതമാനം ആളുകൾക്ക് ക്ഷയരോഗ അണുബാധയുണ്ട്. ലോകത്തിൽ പകർച്ചവ്യാധികൾ മൂലം ഏറ്റവും കൂടുതൽ മരണം സംഭവിക്കുന്നത് ക്ഷയരോഗം മൂലമാണ്.

ഇന്ത്യയിലെ ജനസംഖ്യയുടെ 40 ശതമാനം ആളുകൾക്ക് ക്ഷയരോഗ അണുബാധയുണ്ട്. ഓരോ വർഷവും രണ്ട് ലക്ഷത്തിലധികം ആളുകൾ ക്ഷയരോഗം മൂലം മരണമടയുന്നു. ഓരോ മൂന്നു മിനിറ്റിലും രണ്ടുപേർ വീതം ക്ഷയരോഗം ബാധിച്ച് മരണമടയുന്നു. ദിവസേന ആയിരത്തിലധികം പേർ ക്ഷയരോഗം മൂലം മരിക്കുന്നു.

1994 ൽ ഒരു പൈലറ്റ് പ്രോഗ്രാം എന്ന നിലയിൽ കേരളത്തിലെ പത്തനംതിട്ട ജില്ലയിൽ ആരംഭിച്ച പുതുക്കിയ ദേശീയ

ക്ഷയരോഗ നിയന്ത്രണ പരിപാടി ഇന്ന് നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ ജില്ലകളിലും നടപ്പിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞു. സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലും തെരഞ്ഞെടുത്ത സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിലും ഈ പരിപാടിയുടെ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്. ക്ഷയരോഗം പൂർണ്ണമായും ചികിത്സിച്ച് സുഖപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ക്ഷയരോഗം പ്രധാനമായും ശ്വാസകോശത്തെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്. ശ്വാസകോശത്തെ ബാധിക്കുന്ന ക്ഷയരോഗത്തെ രണ്ടായി തിരിക്കാം. കഫത്തിൽ അണുക്കൾ ഉള്ളവ, കഫത്തിൽ അണുക്കളില്ലാത്തവ. കഫത്തിൽ അണുക്കൾ ഉള്ളവർ രോഗം മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരുന്നു.

ക്ഷയരോഗം ഇന്നും നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ഏറ്റവും വലിയ ഒരു സാമൂഹ്യ പ്രശ്നമായി നിലകൊള്ളുന്നു. മാതാപിതാക്കളുടെ ക്ഷയരോഗത്താൽ പ്രതിവർഷം മൂന്നുലക്ഷം കുഞ്ഞുങ്ങൾ അനാഥരാകുന്നു. ക്ഷയരോഗബാധിതരായതിന്റെ പേരിൽ ഓരോ വർഷം ഒരുലക്ഷം സ്ത്രീകൾ കുടുംബത്തിൽനിന്ന് ഉപേക്ഷിക്ക

പ്പെടുന്നതായി കണക്കാക്കുന്നു. അഞ്ചു വയസ്സിനുമേൽ പ്രായമുള്ളവരിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ മരണമുണ്ടാക്കുന്ന രോഗവും ക്ഷയരോഗം തന്നെ.

ക്ഷയരോഗം മൂലം ഓരോ വർഷവും നമ്മുടെ രാജ്യത്തിനുണ്ടാവുന്ന സാമ്പത്തിക നഷ്ടം പന്തിരായിരം കോടി രൂപയാണ്.

പുതുക്കിയ ദേശീയ ക്ഷയരോഗ നിയന്ത്രണ പരിപാടി

ഇന്ന് നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ഭാരത സർക്കാർ നടപ്പിലാക്കിയ പുതുക്കിയ ദേശീയ ക്ഷയരോഗനിയന്ത്രണ പരിപാടിയിലൂടെ ക്ഷയരോഗനിയന്ത്രണം സാധ്യമാക്കുകയാണ് ലക്ഷ്യം. സൗജന്യ രോഗനിയന്ത്രണവും, ചികിത്സയുമാണ് ഈ പരിപാടിയുടെ പ്രത്യേകത. കഫത്തിൽ അണുക്കളുള്ള 85% ആളുകളെ കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കുന്നതിലൂടെ ക്ഷയരോഗനിയന്ത്രണം നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് സാധ്യമാകും. കുറ്റമറ്റ രോഗനിർണ്ണയവും, നേരിട്ട് നിരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന ചികിത്സയും ഈ പരിപാടിയുടെ പ്രത്യേകതയാണ്.

എന്താണ് ക്ഷയരോഗം

മൈക്കോ ബാക്ടീരിയം ട്യൂബർക്കുലോസിസ് എന്ന രോഗാണു പരത്തുന്ന രോഗമാണ് ക്ഷയരോഗം. 1882-ൽ മാർച്ച് 24-ന് റോബർട്ട് കോക്ക് എന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞനാണ് ഈ രോഗാണുവിനെ കണ്ടെത്തിയത്. ഈ ദിനം ലോക ക്ഷയരോഗദിനമായി ആചരിക്കുന്നു.

ക്ഷയരോഗ പകർച്ച

ക്ഷയരോഗം ബാധിച്ച ഒരു രോഗി തുമ്മുകയും ചുമയ്ക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ രോഗാണു കഫത്തിന്റെ ധൂളികളായി പുറത്തുവന്ന് അന്തരീക്ഷത്തിൽ വ്യാപിക്കുന്നു. ഇവ മറ്റൊരാൾ ശ്വസിക്കുമ്പോൾ രോഗാണു ബാധിതനായിത്തീരുന്നു.

കഫത്തിൽ അണുക്കൾ ഉള്ള ഒരു രോഗി വർഷത്തിൽ 10-15 പേർക്ക് രോഗം പരത്തുന്നു.

ശ്വാസകോശ ക്ഷയരോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ

1. രണ്ടാഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ചുമ
2. വെകുന്നേരങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന പനി
3. നെഞ്ചുവേദന
4. വിശപ്പില്ലായ്മ, ശരീരം ക്ഷീണിക്കുക, ഭാരക്കുറവ്, രക്തം ചുമച്ചുതുപ്പുക

പ്രമേഹരോഗികൾ, എയ്ഡ്സ് രോഗികൾ, മദ്യപാനികൾ, പുകവലിക്കാർ എന്നിവർക്ക് ക്ഷയരോഗ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

രോഗനിർണ്ണയം

◆ രണ്ടാഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ ചുമയുള്ളവർ കഫത്തിന്റെ രണ്ട് സാമ്പിൾ (സ്പോട്ട്, മോണിംഗ്) പരിശോധിച്ച് രോഗനിർണ്ണയം നടത്താം.

◆ എക്സ് റേ പരിശോധനയും, സ്കാനിങ്ങും രോഗനിർണ്ണയത്തിന് സഹായകരമാണ്.

◆ ശരീരത്തിന്റെ ഇതര കോശങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന ക്ഷയരോഗം, ബാധിച്ച അവയവത്തിന് അനുസരിച്ച് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

◆ ശരീരത്തിന്റെ ഏതൊരു അവയവത്തേയും ക്ഷയരോഗം ബാധിക്കാം.

ചികിത്സ

◆ ആഴ്ചയിൽ മൂന്നു ദിവസം മാത്രം രോഗി മരുന്നു കഴിച്ചാൽ മതിയാകും. ചികിത്സയ്ക്ക് രണ്ട് ഘട്ടങ്ങൾ ഉണ്ട്. തീവ്രഘട്ടം, തുടർച്ചഘട്ടം.

◆ ആറു മുതൽ 9 മാസം വരെയാണ് ചികിത്സാകാലയളവ്. നേരിട്ട് നിരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന ഹൃസ്വകാല ചികിത്സയിലൂടെ രോഗി മരുന്ന് കഴിച്ചു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നു. (DOTS)

◆ രോഗവിമുക്തി ഉറപ്പാക്കാ നുള്ള ഏറ്റവും ഫലവത്തായ ചികിത്സാ രീതിയും ഡോക്സ് തന്നെ.

◆ മറ്റൊരാളുടെ നിരീക്ഷണത്തിൽ രോഗി മരുന്നു കഴിക്കുന്നു. (ഡോട്ട് പ്രൊവൈഡർ)

◆ ഓരോ രണ്ടു മാസം കൂടുമ്പോൾ രോഗി കഫപരിശോധന നടത്തേണ്ടതാണ്. ചികിത്സാപുരോഗതി അറിയിക്കുന്നതിന് ഇത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

ക്ഷയരോഗ പകർച്ച എങ്ങനെ തടയാം?

◆ രോഗി തുമ്മുകയും ചുമയ്ക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ മൂക്കും വായും ടൗവുൽ കൊണ്ട് മൂടുക.

◆ തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ തുപ്പാതിരിക്കുക.

◆ കഫം ശരിയായ രീതിയിൽ മറവ് ചെയ്യുക.

◆ രോഗി മരുന്ന് മുടക്കം കൂടാതെ കഴിക്കുക.

◆ ചികിത്സയ്ക്കിടയിലെ കഫ പരിശോധന കൃത്യസമയത്ത് നടത്തുക.

ചികിത്സാ കാലയളവിൽ രോഗി മരുന്ന് മുടക്കം കൂടാതെ കഴിക്കേണ്ടതാണ്. ഇടയ്ക്ക് ചികിത്സ മുടക്കുകയോ ക്രമരഹിതമായി ചികിത്സ എടുക്കുകയോ ചെയ്താൽ രോഗാണു സാധാരണ മരുന്നിനെ അതിജീവിക്കുകയും അത് മൾട്ടി ഡ്രഗ് റസിസ്റ്റന്റ് റി.ബി. ആയി മാറുവാനും ഉള്ള സാധ്യത അധികമാണ്.

ക്ഷയരോഗമെന്ന സാമൂഹ്യ വിപത്തിനെ അതിജീവിക്കാൻ എല്ലാ ആളുകളുടെയും ഒത്തൊരുമിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനം അനിവാര്യമാണ്. പൊതു ജനങ്ങൾ ജനപ്രതിനിധികൾ, സന്നദ്ധ സംഘടനകൾ, സ്വകാര്യ ആശുപത്രികൾ തുടങ്ങിയവരുടെ സഹായ സഹകരണങ്ങൾ ഒന്നുകൊണ്ടു മാത്രമേ ഈ രോഗത്തെ നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താൻ സാധിക്കൂ. പുതുമുക്തിയേറിയ ക്ഷയരോഗ നിയന്ത്രണ പരിപാടിയിലൂടെ ഭാവി തലമുറയെ ഈ മാരകരോഗത്തിന്റെ പിടിയിൽനിന്നും രക്ഷിക്കുവാൻ നമുക്ക് ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാം. അങ്ങനെ ഒരു ക്ഷയരോഗ വിമുക്ത ഭാരതം നമുക്ക് കെട്ടിപ്പടുക്കാം.



“കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ വലിയ ശക്തിയൊന്നുമാവശ്യമില്ല. എന്തു ചെയ്യണമെന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ വലിയ മന:ശക്തിയൊന്നുമാവശ്യമില്ല. എന്തു ചെയ്യണമെന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ വലിയ മന:ശക്തി ആവശ്യമാണ്”.

(It dose not take much strength to do things, but it requires great strength to decide what to do)

- Elbert Hubard

Best Complements from,

Green Valley Builders & Developers

Pala



Plan, Estimation, Supervision and Construction

Ph: 9946359938, 9744641097
Email: elavanalbuilders@gmail.com

മാനസികാരോഗ്യം

Health is a State of complete physical as well as mental well being (WHO)



പ്രിൻസി സണ്ണി
വടകര

ആരോഗ്യം എന്നു പറയുന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സുസ്ഥിതിയാണെന്നാണ് WHO പറയുന്നത്. അവിടെ അനാരോഗ്യകരമായ അവസ്ഥകൾ ഉണ്ടാകുവാനും പാടില്ല. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികമായ തലം പോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ് മാനസിക തലവും. കുട്ടികളായിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ചിന്തകൾ രൂപപ്പെടുന്നത് ബുദ്ധിയിൽ, അതായത് മസ്തിഷ്കത്തിലാണോ അതോ 'മനസ്സ്' എന്ന അനിർവ്വചനീയമായ സ്ഥാനത്താണോ എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ ആർക്കും ഇതുവരെ സാധിച്ചിട്ടില്ല. ഏതായാലും ശരീരവും മനസ്സും പരസ്പരം പൂരകങ്ങളാണ്. ഇവ രണ്ടും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നു.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാനസിക തലത്തിൽ വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ആ വ്യക്തിയുടെ സമ്പൂർണ്ണ ശാരീരിക സുസ്ഥിതിയെ തന്നെ പൂർണ്ണമായും ബാധിക്കുന്നു. അതു കൊണ്ടാണല്ലോ "മുഖം മനസ്സിന്റെ കണ്ണാടി" എന്ന് പറയുന്നത്. മാനസിക വ്യാപാരങ്ങൾ മുഖം പ്രതിഫലനം ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികളിലും മനസ്സിലെ ചിന്തകൾ നന്നായിരുന്നാലെ അവന്റെ പ്രവർത്തികളും നന്നായിരിക്കും.

ഒരു വ്യക്തി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അവന്റെ മനസ്സിൽ ആ പ്രവൃത്തിയുടെ രൂപരേഖ തെളിഞ്ഞിരിക്കും.

മനസ്സ് എന്ന സത്യത്തെ മനസ്സിലാക്കാൻ ആർക്കും ഇതുവരെ സാധിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിലും മനോവ്യാപാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. സിമ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡിനെ പോലെയുള്ളവർ ഈ സത്യത്തിനു പിറകെ ഒരുപാട് അലഞ്ഞവരാണ്. പക്ഷേ ആ അലച്ചിൽ ചെന്നെത്തിയത് വേറെ പല വഴികളിലുമാണെന്ന് മാത്രം.

മനുഷ്യൻ ഒരു സാമൂഹ്യജീവിയാണ്. അവന്റെ പരിതസ്ഥിതികളിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യത്തേയും ബാധിക്കും. സമൂഹം വിചാരിച്ചാൽ ഒരാളുടെ മനസ്സിന്റെ താളം തെറ്റിക്കാൻ സാധിക്കും. സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങളിലുള്ള ഉലച്ചിലുകൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നത് വിഷാദരോഗങ്ങളിലേക്കാകാം. പടിപടിയായി പല ആന്തരിക മുറിവുകളിൽനിന്നും ഒരാൾ വിഷാദരോഗത്തിലേക്ക് എത്തുന്നു. അതിൽ നിന്നുള്ള വിടുതൽ അനായാസകരവും.

അതുപോലെതന്നെ ശാസ്ത്രം വികസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ മനുഷ്യൻ എല്ലാ ജോലികളും യന്ത്രങ്ങൾക്ക് സമർപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. ബുദ്ധിപരവും മാനസികവും ആയ വളർച്ചയ്ക്ക് ഇത് വിഘാതം വരുത്തുന്നു. ശുദ്ധവായു പോലും ഇന്ന് മനുഷ്യന് ലഭിക്കുന്നില്ല. വ്യായാമക്കുറവും ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിന്റെ

അമിതോപയോഗവും സോഷ്യൽ മീഡിയാകളുടെ സാന്നിധ്യവും മനുഷ്യന്റെ ശാരീരികമാനസിക ബൗദ്ധിക വളർച്ചയെ മുരടിപ്പിക്കും. മനുഷ്യന്റെ ബുദ്ധിയും മനസ്സും മരവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മനസ്സ് തുറന്ന് ചിരിക്കുവാൻപോലും അവൻ മറക്കുന്നു. മനുഷ്യർ യന്ത്രങ്ങളായി മാറുന്നു.

മദ്യത്തിന്റെയും, മയക്കുമരുന്നിന്റെയും അമിതോപയോഗവും മാനസികമായി വ്യക്തിയെ മാത്രമല്ല, കുടുംബത്തേയും അവനുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നവരേയും തളർത്തുന്നു. തൊഴിൽ മേഖലയിലെ കിടമത്സരങ്ങളും സംഘർഷങ്ങളും ശാരീരിക ഹോർമോണുകളുടെ വ്യതിയാനങ്ങളും, ചുറ്റുമുള്ളവരുടെ പ്രതികരണങ്ങളും, ഒരുവന്റെ മാനസിക നിലയിൽ മാറ്റം വരുത്തിയേക്കാം.

ജന്മനാലെ മന്ദബുദ്ധികളും, മാനസിക വളർച്ചയെത്താത്തവരുമായ കുട്ടികളെ നാം കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ഗർഭാവസ്ഥയിലുണ്ടായ ചില പ്രതികൂല ഘടകങ്ങളാകാം ഇതിനു കാരണം. അതുപോലെ ശൈശവത്തിൽ ദുരുപയോഗം ചെയ്യപ്പെടുന്ന കുട്ടികളും ഇന്ന് വളരെയധികം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ആരോടും ഒന്നും തുറന്നു പറയാനാകാതെ മനസ്സിൽ മുറിവേറ്റു പിടയുന്ന കുട്ടികളും ഇന്ന് നമ്മുടെയിടയിൽ ധാരാളമുണ്ട്.

മാനസിക രോഗങ്ങൾ ഒരുപരിധി വരെ ചികിത്സിച്ചു സുഖപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. അതിന് കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും, സമൂഹത്തിന്റെയും പിന്തുണ വേണമെന്ന് മാത്രം.

ആരെയും ഒറ്റപ്പെടുത്തുകയോ, മാറ്റി നിർത്തുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക. അനാവശ്യമായ കുറ്റപ്പെടുത്തലുകളും, സംസാരങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക. കുട്ടികൾക്ക് നല്ല സാഹചര്യങ്ങൾ ഒരുക്കി കൊടുക്കുക. മാനസികാരോഗ്യം തീരെ കുറഞ്ഞ ഒരു പുതുതലമുറയാണ് ഇന്ന് നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളത്.

പ്രത്യേകിച്ചും കുട്ടികളും യുവജനങ്ങളും. എന്തിനും ഏതിനും ഒരേയൊരു പോംവഴി ആത്മഹത്യ. കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യ പരിപാലനത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് നല്ല പങ്കുണ്ട്. ഒരു നല്ല കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിൽ ജനിക്കുകയും വളരുകയും ചെയ്യുന്ന കുഞ്ഞ് മാനസികമായി നല്ല ആരോഗ്യം ഉള്ളവരായിരിക്കും. കുഞ്ഞുങ്ങളെ നല്ല രീതിയിൽ വളർത്തണം. എന്തു ചോദിച്ചാലും സാധിച്ചുകൊടുക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ കുഞ്ഞുങ്ങളെ വളർത്തുന്നവരല്ല. ഓരോ കാര്യങ്ങളുടെയും തെറ്റും ശരിയും മനസ്സിലാക്കി കൊടുത്ത് ആവശ്യമായവ മാത്രം നൽകിയാൽ കുട്ടികൾ ഒരിയ്ക്കലും വഴിപിഴയ്ക്കില്ല.

പ്രോത്സാഹനവും പരിലാളനയും നൽകുന്നതോടൊപ്പം ആവശ്യങ്ങൾ നിരസിക്കപ്പെടുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ചെറിയ വേദനയും കുട്ടികൾ അനുഭവിച്ചറിയണം. അങ്ങനെ വളർന്നുവരുന്ന കുട്ടിക്ക് ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷത്തോടൊപ്പം നെഗറ്റീവ് അനുഭവങ്ങളും അവിഭാജ്യ ഘടകമാണെന്ന് മനസ്സിലാകും. അതുപോലെ മുലപ്പാലിനോടൊപ്പം നമ്മുടെ പഴയതലമുറ ചെയ്തിരുന്നതുപോലെ ദൈവത്തേയും കൊടുക്കുക. അപ്പോൾ ഏത് പ്രതിസന്ധികളേയും തരണം ചെയ്യുവാൻ അവൻ കെൽപ്പുള്ളവനാകും.

“ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ടാകൂ.” ശരീരത്തെ അവഗണിക്കാതിരിക്കുക. അതിനുവേണ്ട പോഷണം നൽകുക. അതുപോലെ മാനസികരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അന്ധ വിശ്വാസങ്ങളെ അകറ്റി നിർത്തുക. ഒരാൾ രോഗിയായാൽ അയാളെ വിദഗ്ധചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയനാക്കുക. നിറഞ്ഞ മാനസികാരോഗ്യമുള്ള ഉന്മേഷവാനായ ഒരു നല്ല പുതുതലമുറയെ അതുവഴി നമുക്ക് വളർത്തിയെടുക്കുവാൻ സാധിക്കും.



stress and anger management



അനീഷ് P S

നമ്മൾ നിത്യജീവിതത്തിൽ സ്ഥിരം കേൾക്കുന്ന വാക്കുകളാണ് സ്ട്രെസ്സ് (Stress) എന്നതും ആങ്കർ (Anger) എന്നതും. എന്താണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ സ്ട്രെസ്സ് എന്നത്? സ്ട്രെസ്സ് എന്ന അവസ്ഥ നമ്മുടെ മനസ്സിലെ നെഗറ്റീവ് ആയിട്ടുള്ള ചില അവസ്ഥകളിലൊന്നായിട്ടാണ് നാം കണക്കാക്കുന്നത്. അതായത് ഞാൻ ചെയ്യുവാൻ പോകുന്നത് ശരിയാണോ തെറ്റാണോ എന്നു തിരിച്ചറിയുവാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ സ്ട്രെസ്സ് എന്നത്. അല്ലായെങ്കിൽ എല്ലാവരും എനിലാണ് ശ്രദ്ധിക്കുന്നത്, അപ്പോൾ ഞാൻ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനത്തിൽ എന്തെങ്കിലും പോരായ്മകൾ ഉണ്ടാകുമോ/കുറ്റം ഉണ്ടാകുമോ എന്ന മനസ്സിന്റെ നെഗറ്റീവായിട്ടുള്ള ഒരവസ്ഥയാണ് സ്ട്രെസ്സ് എന്നത്.

ഒരു ക്ലാസ്സിൽ ഒരു കുട്ടി സെമിനാർ പ്രെസന്റ് ചെയ്യുവാൻ പോവുകയാണ്. അപ്പോൾ കുട്ടിയെ ആ സബ്ജക്ട് പഠിപ്പിക്കുന്ന ടീച്ചർ അവിടെയുണ്ടെങ്കിൽ ആ കുട്ടി നന്നായി പ്രിപ്പയർ ചെയ്താൽപ്പോലും കുട്ടിയുടെ യുള്ളിൽ ടെൻഷൻ ഉണ്ടാവുന്നു. അതിനുള്ള കാരണം എന്റെ ടീച്ചർ ഈ

സബ്ജക്റ്റിൽ ഏറെ അറിവുള്ളയാളാണെന്നും ഞാൻ പ്രെസന്റ് ചെയ്യുന്നതിൽ എന്തെങ്കിലും തെറ്റുണ്ടാവുമോ എന്നുള്ള പേടിയാണ് സ്ട്രെസ്സ്/ടെൻഷൻ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള കാരണം.

സ്ട്രെസ്സ് പോലെതന്നെ നാം കേട്ടുവരുന്ന മറ്റൊരു വാക്കാണ് ആങ്കർ (anger) എന്നത്. എന്താണ് ദേഷ്യം. മനുഷ്യന്റെ വികാരങ്ങളിൽ (നവരസങ്ങളിൽ) നെഗറ്റീവായിട്ടുള്ള ഒന്നാണ് കോപം എന്ന് പറയുന്നത്. ആങ്കറും, സ്ട്രെസ്സും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതായത് ആങ്കർ ഉള്ളപ്പോൾ പെട്ടെന്ന് നമുക്ക് സ്ട്രെസ്സ് ഉണ്ടാകുന്നു. സ്ട്രെസ്സുള്ളപ്പോൾ നമുക്ക് പെട്ടെന്ന് ആങ്കറും ഉണ്ടാവുന്നു.

ഉദാഹരണം: ഒരു ഓഫീസ് ഫയൽ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അതിൽ അക്കൗണ്ടിൽ ചെറിയ തെറ്റുകൾ ഉണ്ടെന്ന് തനിക്ക് മനസ്സിലാകുന്നു. അപ്പോൾ എനിക്ക് ടെൻഷൻ ഉണ്ടാവുന്നു. ആ സമയത്ത് തന്റെ കുഞ്ഞ് സ്നേഹത്തോടെ നമ്മുടെ അടുത്ത് വരികയും എന്തെങ്കിലും കൂസ്യതി കാണിക്കുകയും ചെയ്താൽ ആ വ്യക്തിക്ക് അകാരണമായ/നിയന്ത്രിക്കാൻ

പറ്റാത്ത ദേഷ്യമുണ്ടാകുന്നു. അതിനുള്ള കാരണം അക്കൗണ്ട് തെറ്റു വന്നിട്ടുണ്ട്. അപ്പോൾ താൻ ടെൻഷൻ അനുഭവിക്കുകയാണ്. ആ ടെൻഷൻ ഉള്ള സമയം കുട്ടിയുടെ കൂസ്യതിയെ കൂസ്യതിയാണ് എന്ന രീതിയിൽ ചിന്തിക്കാതെ അനിയന്ത്രിതമായ ദേഷ്യമായി മാറുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ ആങ്കർ ഉള്ളപ്പോൾ ടെൻഷൻ ഉണ്ടാവുന്നു.

ഉദാഹരണം: ഞാൻ വളരെയധികം ദേഷ്യപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്. അപ്പോൾ എന്റെ ടെൻഷനും വളരുകൂടുതലായിരിക്കും. അതായത് ദേഷ്യമുള്ളപ്പോൾ താൻ ചെയ്യുന്നത് തെറ്റാണോ ശരിയാണോ എന്നു തിരിച്ചറിയുവാൻ പറ്റാതെ വരും. അതായത് നല്ല ഒരു തീരുമാനം എടുക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരും. നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ തീരുമാനങ്ങൾ പരിണിതഫലങ്ങളെ അറിഞ്ഞുള്ളവയായിരിക്കും. അപ്പോൾ ദേഷ്യമുള്ളപ്പോൾ പരിണതഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാതെ യായിരിക്കും നാം തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നത്.

സ്ത്രൈസ്സ് എന്നത് പോസിറ്റീവ് നെഗറ്റീവ് ഉണ്ട്. ഒരാളുടെ സ്വഭാവം ജന്മനാ ഉള്ളതാണ്. പാരമ്പര്യം അതിനെ വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കും. ചിലർ ശാന്തസ്വഭാവക്കാരായിരിക്കും. ചിലർക്ക് പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യം വരും, ചെറിയ കാര്യങ്ങൾക്കുപോലും വളരെയധികം ടെൻഷൻ ഉള്ളവരായിരിക്കും.

സ്ത്രൈസ്സ്/ടെൻഷൻ കൊണ്ടുള്ള ദോഷങ്ങൾ

- * സ്ത്രൈസ്സ് മാനസികമായി ബാധിക്കുന്നു.
- * മാനസികമായ ടെൻഷൻ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കും.

* കോൺസൻട്രേഷൻ നഷ്ടമാകുന്നു.

ഉദാഹരണം : നാം ഒരു ബസ് നോക്കിനിൽക്കുകയാണ്. ആ ബസ് നഷ്ടമായാൽ എനിക്ക് പല പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകും എന്ന് എനിക്കറിയാം. ആ സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മളോട് മറ്റാരെങ്കിലും സംസാരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കാനോ മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ശ്രദ്ധിക്കുവാനോ സാധിക്കാതെ വരുന്നു.

മാനസികബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ശാരീരികമായി ബാധിക്കും.

ബി.പി. വേരിയേഷൻ ഉണ്ടാകുന്നു. നടുവുവേദന, അസിഡിറ്റി, തലവേദന, അമിത വിയർപ്പ്, വിറയൽ എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു. ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ മുകളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള ലക്ഷണങ്ങളും കണ്ണുകൾ നമ്മുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഒരു സ്പീഡ് വർദ്ധിക്കുന്നു. ഉറക്കം നഷ്ടമാകുന്നു. വിശപ്പ് ഇല്ലായ്മയും അനുഭവപ്പെടുന്നു.

ഒരാളുടെ മനോഭാവം നിശ്ചയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

- * ദിവസവും ഇടപെടുന്ന കുട്ടുകാർ (കൗമാര പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടുകാർ പെട്ടെന്ന് സ്വഭാവത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.)
- * ദിവസവും കേൾക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ
- * ദിവസവും കാണുന്ന കാര്യങ്ങൾ
- * വിദ്യാഭ്യാസം
- * അറിവ്
- * നിത്യജീവിതത്തിലെ സംഭവങ്ങളെ പോസിറ്റീവ് ആയി മാറ്റുക, അംഗീകരിക്കുക.
- * അസൂയ, വൈരാഗ്യം, നിഷേധസ്വഭാവം എന്നിവ അകറ്റുക

സംഘർഷത്തെ അതിജീവിക്കാൻ നാം എടുക്കേണ്ട സമീപനങ്ങൾ

1.ശാരീരികം (വ്യായാമം): നീന്തൽ, ടെന്നീസ്, വേഗത്തിലുള്ള നടത്തം, സൈക്ലിംഗ്.

20 മിനിട്ടു നേരത്തെ ഓട്ടം മസ്തിഷ്കത്തിൽ ബീറ്റാഓ എൻഡോർഫിൻ സ്രവം ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതുമൂലം സംഘർഷങ്ങളെ സന്തുഷ്ടമായ മാനസികാവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ശ്രദ്ധ തിരിച്ചുവിടുമ്പോൾ സംഘർഷം വഴിയുണ്ടാകുന്ന ഊർജ്ജം പ്രയോജനകരമായ രീതിയിൽ തിരിച്ചുവിടുന്നു.

2.ദൈവചിന്ത വേണം: എനിക്ക് എല്ലാം അറിയാം എന്ന ചിന്തമാറ്റി (അഹങ്കാരം) തന്നെക്കൊള്ളും ഉയർന്നവരെ അംഗീകരിക്കുക. താരതമ്യം ചെയ്യരുത്.

3.യോഗ stress manage ചെയ്യും

4.പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക. Family - Partner - Best friends

5.സന്തോഷം പങ്കിട്ടാൽ ഇരട്ടിക്കും, ദുഃഖം പങ്കിട്ടാൽ കുറയും.

6.വിനോദത്തിന് സമയം കണ്ടെത്തുക.

7.ഹോബി ആരംഭിക്കുക, ഉണ്ടെങ്കിൽ തുടരുക.

8.കൗൺസലിംഗ്

9.ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ ആ സാഹചര്യത്തിൽനിന്ന് മാറി നിൽക്കുക.

10.സംഗീതം ആസ്വദിക്കുക, എരിവും പുളിയും കൂടിയ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക.

11.നല്ലൊരു ടൈം മാനേജ്മെന്റ് ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക.

12.മാപ്പ് നൽകുക - മനുഷ്യാന്തി നേടുക - തെറ്റു ചെയ്യുക മാനുഷികമാണ്.

എന്നാൽ ക്ഷമിക്കുക എന്നത് ദൈവികമാണ്.

13.ചുടു പാൽ കുടിക്കുക.

14.പേഴ്സണൽ ഡയറി എഴുതുക

15.പകൽ ഉറക്കം ഒഴിവാക്കുക

16.നന്മ ചെയ്യുക.

17.ഓമന മൃഗങ്ങളെ വളർത്തുക

18.സ്ത്രൈസ്/ആർ ഉണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ നിന്ന് മാറി നിൽക്കുക.

നിറങ്ങൾ സ്വഭാവത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

◆ ചുവപ്പ്

-ബി.പി. കൂട്ടുന്നു, ടെൻഷൻ കൂടും, ചുടും കൂടും, ഞരമ്പുകളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കും.

◆ നീല

-മാനസിക സംഘർഷം കുറയ്ക്കും, ശാന്തി നൽകുന്നു.

◆ പച്ച

-തലവേദന, മാനസിക സാമ്പന്മ്യങ്ങൾ, സംഘർഷങ്ങൾ മുതലായവയ്ക്ക് ഫലപ്രദമാണ്, പഠിക്കുന്ന രൂമിന് പച്ചനിറം കൊടുക്കുക.

ആഹാരരീതികൾ സ്വഭാവത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു

ഒഴിവാക്കേണ്ടവ:

കാപ്പി, ചായ, പഞ്ചസാര, ഉപ്പ്, മദ്യം, കൃത്രിമ പാനീയങ്ങൾ

ആഹാരത്തിലുൾപ്പെടുത്തേണ്ടവ:

പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കാരറ്റ്, വെള്ളരിക്ക, ബീറ്റ്റൂട്ട്, തക്കാളി, മുളങ്കി തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ അരിഞ്ഞ് നാരങ്ങാനീര് ചേർത്ത് ഉണ്ടാക്കുന്ന സലാഡ്.



**CRSS കുടുംബത്തിൽ നിന്ന്
നിത്യതയുടെ ത്വരത്തേയ്ക്ക്**



പെണ്ണമ്മ ചാക്കോ(52)
മുക്കാന്താറ്റിൽ
കടുത്തുരുത്തി



മായാ ബിനോയി
പുവക്കുളം



മേരി ആന്റണി(44)
പീടികമറ്റത്തിൽ
പാലാ



മോൻസി തോമസ്(40)
പുളിക്കൽ പടിഞ്ഞാറേക്കര
കാഞ്ഞിരത്താനം

“വിജ്ഞാനിയായ മനുഷ്യൻ തന്റേതായ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്നു. അജ്ഞാനി പൊതു അഭിപ്രായം പിൻ ചൊല്ലുന്നു”

(A wiseman make his own dicisions, an ignorant mabn follows public opinion.)

- Chinese Proverb

മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ



Mrs. Rehana Vinesh
Lab Technologist
General Hospital Pala

ഓരോ മഴക്കാലവും നമുക്ക് ഒരുപോലെ കൗതുകവും ഭീതിജനകവുമാണ്. കാരണം മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ തന്നെ. പലതും നമ്മളെ മരണത്തിന്റെ വക്കിൽവരെ കൊണ്ടു ചെന്നെത്തിക്കാറുണ്ട്. നമ്മുടെ ശ്രദ്ധക്കുറവ് തന്നെയാണ് പല രോഗങ്ങൾക്കുമുള്ള പ്രധാന കാരണം. വീണ്ടുമൊരു മഴക്കാലം വരവായി. ഏതൊക്കെയാണ് മഴക്കാല രോഗങ്ങളെന്നും അവയെ എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കാമെന്നും മനസ്സിലാക്കാം. ജൂണിൽ തുടങ്ങി ഒക്ടോബറിൽ അവസാനിക്കുന്നതാണ് കേരളത്തിന്റെ മൺസൂൺ.

1. ചിക്കൻ ഗുനിയ

ഇന്ന് ചിക്കൻ ഗുനിയ എന്ന പേര് അറിയാത്ത മലയാളികളുണ്ടാവില്ല. അത്ര സർവ്വസാധാരണമായിരുന്നു ഈ അസുഖം. ഈഡിസ് ഈജിപ്റ്റി എന്ന ഒരിനം കൊതുകുകളാണ് ഇത് പരത്തുന്നത്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- ☞ പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന പനി
- ☞ ത്വക്കിലുണ്ടാകുന്ന പാടുകൾ
- ☞ സന്ധിവേദന(പ്രത്യേകിച്ചും കൈകളിലേയും കാലുകളിലേയും)
- ☞ കാലുകൾ നീരു വന്നു വീർക്കുന്നു.
- ☞ തലവേദന
- ☞ പ്രകാശത്തിലേയ്ക്കു നോക്കുമ്പോഴും മുകളിലേയ്ക്ക് നോക്കുമ്പോഴും കണ്ണുവേദന

- ☞ കണ്ണുകൾ പെട്ടെന്ന് ചുവന്നു തുടുകുക
- ☞ ഇടുപ്പിന് വേദന
- ☞ ശരീരത്തിൽ ചൂടുകുരു പോലെ ചെറിയ കുരുക്കൾ.
- ☞ കുട്ടികളിൽ പനിക്കൊപ്പം തൊലിയിൽ പൊള്ളലും പാടുകളും.

പകരുന്ന രീതി

രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ രണ്ട് മുന്ന് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങാം. പനിയുള്ള സമയത്ത് കൊതുക് കടിയേൽക്കാതിരിക്കാൻ മുൻകരുതൽ സ്വീകരിച്ചാൽ രോഗം മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് പകരുന്നത് തടയാം.

മുൻകരുതലുകൾ

- ☞ കൊതുകുകളുടെ നിയന്ത്രണം തന്നെയാണ് ഏറ്റവും മുഖ്യം.
- ☞ ഈഡിസ് ഈജിപ്റ്റി കൊതുകുകളുടെ ലാർവ നശീകരണത്തിന് ഗമ്പുസിയ, ഗപ്പി തുടങ്ങിയ ഇനം മത്സ്യങ്ങൾ കിണറുകളിലും ടാങ്കുകളിലും വളർത്താം.
- ☞ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.
- ☞ വീടുകളിലെ ജലസംഭരണികൾ കൊതുക് കടക്കാത്ത വിധം അടച്ചു സംരക്ഷിക്കുകയും ഇടയ്ക്കിടെ വൃത്തിയാക്കുകയും വേണം.

പാത്രം, കുപ്പി, ചിരട്ട, ആട്ടുകല്ല് തുടങ്ങിയവയിൽ വെള്ളം കെട്ടിക്കിടന്ന് കൊതുക് പെരുകാതെ സംരക്ഷിക്കുക.

തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.

ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുകയും ചൂടോടെ കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഉപയോഗ ശൂന്യമായ ടയറിനുള്ളിൽ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം

റബ്ബർ തോട്ടങ്ങളിൽ റബ്ബർപ്പാൽ ശേഖരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന, ചിരട്ടകൾ, ഉപയോഗിക്കാത്ത അവസരങ്ങളിൽ കമഴ്ത്തി വയ്ക്കുക.

ഓടകളിൽ വെള്ളം കെട്ടി നിന്ന് കൊതുക് പെരുകുന്നത് തടയുക.

ചെടിച്ചട്ടികളിലും അതിന്റെ അടിയിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന ട്രേകളിലും കെട്ടി നിൽക്കുന്ന വെള്ളം ആഴ്ചയിൽ ഒരു പ്രാവീശ്യമെങ്കിലും മാറ്റുക.

പാഴ് ചെടികൾ നീക്കം ചെയ്ത് പരിസരം വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.

ഈഡിസ് ഈജിപ്റ്റി കൊതുക്കുകൾ കടിക്കുന്നത് രാവിലെയും സന്ധ്യക്കുമായതിനാൽ ഈ സമയങ്ങളിൽ കൊതുകിന്റെ കടിയേൽക്കാതിരിക്കാൻ വ്യക്തിഗത നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക.

2. മലേറിയ

മറ്റുരോഗങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് വളരെ പെട്ടെന്ന് സാധാരണ ജനങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന രോഗമാണ് മലേറിയ. ഫീമെയിൽ അനോഫിലസ എന്ന ഒരിനം കൊതുകാണ് ഇത് പരത്തുന്നത്.

രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ◆ ഇടവിട്ടുണ്ടാകുന്ന പനി
- ◆ വിറയൽ, തളർച്ച
- ◆ സന്ധി വേദന

പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ◆ രാത്രി സമയങ്ങളിൽ കൊതുകു വല ഉപയോഗിക്കുക.
- ◆ കൊതുക് നാശിനികൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ◆ രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ എത്രയും വേഗം ഒരു ഡോക്ടറുടെ സേവനം തേടുക.

3. കോളറ

വളരെ പെട്ടെന്ന് പടർന്ന് പിടിക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണ് കോളറ. വൃത്തിയില്ലാത്ത വെള്ളത്തിലൂടെയും ഭക്ഷണ പദാർത്ഥത്തിൽ കൂടിയുമാണ് ഇത് പകരുന്നത്. വിബ്രിയോ കോളറെ എന്ന ബാക്ടീരിയയാണ് ഈ രോഗം പടർത്തുന്നത്.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

- ◆ വയറിളക്കം
- ◆ ഛർദ്ദി
- ◆ വിറയൽ, തളർച്ച
- ◆ പേശിവേദന.

പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ◆ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിയ്ക്കുക.
- ◆ വൃത്തിയുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ കഴിയുക.
- ◆ വാക്സിനേഷൻ ശരിയായ സമയം സ്വീകരിക്കുക.
- ◆ ധാരാളം വെള്ളം കുടിയ്ക്കുക.

4. ടൈഫോയ്ഡ്

സാൽമൊണെല്ല റെഫി എന്ന ഒരിനം ബാക്ടീരിയാണ് ഇത് പരത്തുന്നത്.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

- ◆ തുടർച്ചയായി നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന പനി
- ◆ വിറയൽ
- ◆ തലവേദന
- ◆ പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങൾ
- ◆ രോഗലക്ഷണമുള്ളവരിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കുക.
- ◆ വൃത്തിയുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ കഴിയുക.

◆ ധാരാളം തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുക.

5. ജലദോഷം

സാധാരണ കാണുന്നതും എല്ലാവരിലും വരാറുള്ളതുമായ ഒരു മഴക്കാല രോഗമാണ് . ജലദോഷം കുട്ടികളെയാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ബാധിക്കാറുള്ളത്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- ◆ മുക്കൊലിപ്പ്
- ◆ പനി
- ◆ വിറയൽ
- ◆ തൊണ്ട വേദന
- ◆ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ
- ◆ മഴ നനയാതിരിക്കുക
- ◆ തണുത്ത ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- ◆ നല്ലൊരു ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക.

6. എലിപ്പനി

ലെപ്റ്റോസ്പൈറ എന്ന ഒരിനം ബാക്ടീരിയാണ് ഈ രോഗം പരത്തുന്നത്. മൃഗങ്ങളുടെ യൂറിൻ വെള്ളത്തിൽ കലരുന്നതു വഴിയാണ് സാധാരണ മനുഷ്യരിലേക്ക് ഈ രോഗം എത്തിച്ചേരുന്നത്. മൃഗങ്ങളുടെ മൂത്രത്തിലും മറ്റു വിസർജ്യ വസ്തുക്കളിലുമാണ് ഈ രോഗാണു കാണുന്നത്. എലികളിലും മറ്റ് ഫാം ആനിമൽസുമാണ് സാധാരണ രോഗ വാഹകർ.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

- ◆ തലവേദന
- ◆ ഛർദ്ദി
- ◆ പനി
- ◆ മെനിഞ്ചൈറ്റിസ്
- ◆ കീഡ്നി ഫെയ്ലിയർ
- ◆ റീനൽ ഫെയ്ലച്ചർ

രോഗ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ◆ വൃത്തിയില്ലാത്ത വെള്ളവും ഭക്ഷണവും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- ◆ ചെളി വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങുമ്പോൾ ബൂട്ട്സ് ധരിക്കുക
- ◆ കൈ, കാലുകളിൽ മുറിവുണ്ടെങ്കിൽ മഴക്കാലത്ത് പുറത്ത് പോകുമ്പോൾ അവ നന്നായി കവർ ചെയ്യുക.

7. ഡെങ്കിപ്പനി

മാധ്യമങ്ങളിൽ കൂടിയും അല്ലാതെയും ഏറെ വാർത്താ പ്രാധാന്യം നേടിയ ഒരു രോഗമാണ്. ഡെങ്കിപ്പനി break bone fever എന്നും ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. ഡെങ്കു വൈറസ് ആണ് ഈ രോഗം പടർത്തുന്നത്.

ഈഡിസ് കൊതുകുകളാണ് രോഗ വാഹകർ.

രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ◆ തലവേദന
- ◆ ജോയിന്റ് പെയിൻ
- ◆ തൊലിപ്പുറത്ത് പാടുകൾ
- ◆ പനി.

പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ◆ കൊതുക് വളരുന്ന സാഹചര്യം ഇല്ലാതാക്കുക.
- ◆ കൊതുക് നാശിനികൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ◆ തുറന്ന പാത്രങ്ങളിൽ വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ◆ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.
- ◆ എത്രയും വേഗം ഒരു ഡോക്ടറുടെ സേവനം തേടുക.



നമ്മുടെ പേഴ്സണാലിറ്റിയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ആവശ്യഘടകങ്ങൾ

- കുടുംബത്തിലായാലും, ഓഫീസിലായാലും തെറ്റിദ്ധാരണയുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക, കൂടാതെ അതിനെ വലുതാക്കാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ഞാനെന്ന ഭാവം ഉപേക്ഷിക്കുക.
- ഏതു വിഷയങ്ങളായാലും പ്രശ്നങ്ങളായാലും നല്ല രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കുക. കൂടാതെ സഹകരണമനോഭാവത്തോടുകൂടി വർത്തിക്കുക.
- ചില സമയങ്ങളിൽ ചില ദുഃഖകരമായ കാര്യങ്ങൾ സഹിക്കുകതന്നെ വേണം എന്ന് ഓർക്കുക.
- താൻ ചെയ്യുന്നതും, പറയുന്നതും ശരി എന്ന് തർക്കിക്കാതിരിക്കുക. സങ്കുചിത മനസ്സിനെ ഉപേക്ഷിക്കുക.
- അത്യാഗ്രഹം ഉപേക്ഷിക്കുക.
- കേൾക്കുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും വിശ്വസിക്കരുത്
- ആവശ്യമില്ലാത്ത ചെറിയ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ വലുതാക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- പിടിവാശി കളയുക.
- മനസ്സ് തുറന്ന് സംസാരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- മര്യാദയോടു കൂടി പെരുമാറുവാൻ ശീലിക്കുക. സംസാരിക്കാൻ നല്ല വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- പ്രശ്നങ്ങളെ ശരിയായ രീതിയിൽ മനസ്സിലാക്കാതെ അഭിപ്രായങ്ങൾ പറയരുത്.
- ആവശ്യമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾക്ക് ടെൻഷൻ ആവാതിരിക്കുക.

മാനസികാരോഗ്യവും കുട്ടികളും

മാനസികാരോഗ്യവും കുട്ടികളും
എന്ന വിഷയത്തെ
ആസ്പദമാക്കി നടത്തിയ
ഉപന്യാസ മൽസരത്തിൽ ഒന്നാം
സമ്മാനത്തിന് അർഹമായ
ലേഖനം



ആതിരാ ദേവി
കാഞ്ഞിരമറ്റം

ഇന്നത്തെ കുട്ടികളാണ് നാളത്തെ പൗരന്മാർ. നാളയെ വാർത്തെടുക്കേണ്ടവർ. മാനസികമായും ശാരീരികമായും ആത്മീയമായും നന്നായി വളർന്നുവരുന്ന ഒരു തലമുറയ്ക്ക് മാത്രമേ രാഷ്ട്രത്തെ കൂടുതൽ പുരോഗതിയിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ സാധിക്കൂ. ഇതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം മാനസികാരോഗ്യം തന്നെ.

മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി ഒരു കാര്യത്തിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങിനിൽക്കുന്നതല്ല. മറിച്ച് ജനനം മുതൽ മരണം വരെ അവൻ കടന്നുപോകുന്ന വഴികളിൽ കണ്ടതും കേട്ടതും, അറിഞ്ഞതും അനുഭവിച്ചതുമായ അനേകം ഘടകങ്ങൾ അതിലുൾപ്പെടുന്നു. ഒരു കുട്ടി മാനസികമായി പൂർണ്ണവളർച്ചയെത്തി എന്നതുകൊണ്ട് അവിടെ ആത്മീയതയുടെ അളവ് അളക്കപ്പെടുന്നില്ല. ചുറ്റും നടക്കുന്ന സംഭവങ്ങൾ, ജീവിതരീതി മറ്റുള്ളവരിൽനിന്നുള്ള സമീപനങ്ങൾ, സമൂഹം ..., ഇവയൊക്കെ ഒരു കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയെ വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കുന്നു. “പഠിച്ചതേ പാടു” എന്നൊരു ചൊല്ലുണ്ട്. ആറു വയസ്സ് വരെയാണ് കുട്ടിയ്ക്ക് ബുദ്ധി ഉറയ്ക്കുന്ന പ്രായം. ആ പ്രായത്തിനിടയിൽ അവൻ കണ്ടതും കേട്ടതും മനസ്സിലാക്കിയതും എല്ലാം എക്കാലവും മനസ്സിൽ മായാതെ നില്ക്കും. നല്ലത് കണ്ടും കേട്ടും വളരുന്ന കുട്ടികൾ പിന്നീടവരുടെ മുമ്പോട്ടുള്ള ജീവിതത്തിലും അതുതന്നെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കും.

കുട്ടികൾ ക്യാമറകൾ പോലെയാണ്. കുട്ടിക്കാലത്ത് അതിൽ മോശം ചിത്രങ്ങളാണ് പതിയുന്നതെങ്കിൽ അതിലുടനീളം അത്തരം ചിത്രങ്ങൾ നിറഞ്ഞുനില്ക്കും. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഏറ്റവും അധികം സ്വാധീനിക്കപ്പെടുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ സമീപനമാണ്. അവരെ അനുകരിക്കാൻ കുട്ടികൾ എന്നും ശ്രമിക്കും. നല്ലത് ചൊല്ലിക്കൊടുത്താൽ അവരിലും നല്ല ചിന്തകൾ ഉണ്ടാവും. മറിച്ച്, കലഹിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളെയോണവൻ ചെറുപ്രായത്തിൽ കാണുന്നതെങ്കിൽ എന്നും ആ ചിത്രങ്ങളും ചിന്തകളും അവനെ വേട്ടയാടും. എത്ര വലുതായാലും ചിന്തകളാൽ ദുർബ്ബലമായ മനസ്സായിരിക്കും അവന് ഉണ്ടാവുക.

മുതിർന്നവരുടെയും പ്രായമായ മാതാപിതാക്കന്മാരുടെയും സാമീപ്യം ഒരു വീടിന് അത്യാവശ്യമാണെന്ന് പറയുന്നത് ഇതുകൊണ്ടാണ്. അവരിൽ നിന്നു കിട്ടുന്ന അമൂല്യമായ അറിവുകൾ കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയിൽ നിർണ്ണായകമായ പങ്കു വഹിക്കുന്നവയാണ്. മുത്തച്ഛന്റേയും മുത്തശ്ശിയുടെയും മടിയിൽക്കിടന്ന് ഗുണപാഠകഥകൾ കേട്ട് അവരുമായി ഇടപഴകി ജീവിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് മറ്റുള്ളവരിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി സമൂഹത്തോടും കുടുംബത്തോടുമുള്ള സമീപനവും സ്നേഹവും വളരെ വ്യത്യാസപ്പെട്ടതായിരിക്കും.

സ്വഭാവരൂപീകരണത്തിന്റെ അടിത്തറ കുടുംബമാണ്. സമൂഹത്തിൽ പെരുമാറേണ്ടതിന്റെ ആദ്യപാഠങ്ങൾ അവിടെനിന്നാണ് പഠിക്കുന്നത്. സഹോദരങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള സ്നേഹം അനുസരണ, വിട്ടുകൊടുക്കൽ തുടങ്ങി മൂല്യങ്ങളുടെ ആദ്യപാഠങ്ങൾ കുടുംബമാണ് ഒരാളെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്.

കുടുംബത്തിനുശേഷം വിദ്യാഭ്യാസത്തിനായി അവൻ സ്കൂളിലേക്ക് പോകുന്നു. ഇപ്പോൾ ഉണ്ടായിരുന്നതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി മറ്റൊരു സാഹചര്യത്തോട് ഇടപെടാനും ഇടപഴകാനും അവൻ പഠിക്കുന്നു. കുടുംബത്തിൽ പഠിച്ചതൊക്കെയും വിദ്യാലയത്തിൽ അവൻ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു. അവിടെ പുതിയ അധ്യാപകർ, കൂട്ടുകാർ സഹകരണത്തിന്റേയും പങ്കുവയ്ക്കലിന്റേയും, കൂട്ടായ്മയുടെയും ഒക്കെ പാഠങ്ങൾ വിദ്യാലയങ്ങൾ അവനു പകർന്നു നൽകുന്നു. ഒപ്പം വിജയത്തിന്റെ സന്തോഷവും പരാജയത്തിന്റെ കയ്പും കളികളും ഉല്ലാസവുമെല്ലാം അവൻ മനസ്സിലാക്കിത്തുടങ്ങുന്നു. അങ്ങനെ ഒരുവന്റെ ജീവിതത്തിലെ വളരെ നിർണ്ണായകമായ പല അവസ്ഥകളും വിദ്യാലയമാണ് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നത്. സമഗ്രമായ വളർച്ചയാണ് ഇവിടെ നിന്ന് ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത്. എന്നാൽ എല്ലാ കുട്ടികളും പൂർണ്ണ വളർച്ച നേടിയല്ല പുറത്തിറങ്ങുന്നത്.

ബാല്യത്തിലേ കലഹത്തിന്റെ വിത്തുകൾ മനസ്സിൽ പാകിപോയ കുട്ടികളിൽ ചിലപ്പോൾ മറ്റൊരു രീതിയിലായിരിക്കും ചിന്തകൾ വളർന്നുവരുന്നത്. അവൻ അനുസരണക്കേട് കാണിക്കും, മറ്റുള്ളവരോട് മോശമായി പെരുമാറും, ദേഷ്യം കാണിക്കും, ചിലപ്പോൾ ഉപദ്രവിക്കും, കളികളും, ഉത്സാഹമുണർത്തുന്ന വിനോദങ്ങളുമെല്ലാം അവൻ വേണ്ടെന്ന് വയ്ക്കും. ഈ രീതിയിൽ വളരുന്ന കുട്ടികൾ സാമൂഹികവിരുദ്ധരും സമൂഹത്തിന്റെ താഴ്ചയ്ക്ക് കാരണക്കാരായും മാറും. ഇവിടെയാണ് മാനസികാരോഗ്യം വളരെ മോശമായികാണുന്നത്.

മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യം സന്തോഷത്തിലും നന്മയിലുമാണ് നിലനിൽക്കുന്നത്. നല്ല മാനസികാരോഗ്യമുള്ള കുട്ടിയ്ക്കേ മറ്റുള്ളവരെ മനസ്സിലാക്കുവാനും അവരോട് നന്നായി പെരുമാറുവാനും, ഒപ്പം വിവേകപൂർവ്വം ചിന്തിക്കാനും സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

ഒരു മത്സരത്തിൽ തോൽവി സംഭവിച്ചാലും ശുഭപ്രതീക്ഷയിൽ മുന്നേറുന്നവനും പരാജയം വിജയത്തിന്റെ മുന്നോടിയായി കാണുന്നവനുമാണ് മാനസികാരോഗ്യത്തിന് ഉടമകളായിട്ടുള്ളത്.

ഒരു മനുഷ്യനെ മനുഷ്യനാക്കുന്നതിൽ “കളി” ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

കളിക്കളത്തിലാണ് ഒരുവന്റെ യഥാർത്ഥസ്വഭാവം പ്രകടമാക്കുക എന്നു പറയാറുണ്ട്. ഒരു പരിധിവരെ അതു വളരെ ശരിയാണ്. ജീവിതം തന്നെ വലിയൊരു കളിയാണ്. ഒരു കളിയേ നാം എങ്ങനെ സമീപിക്കുന്നു എന്നതിൽ വളരെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. അതിൽ വിജയങ്ങൾ പരാജയങ്ങൾ അതിനൊപ്പം കളിക്കളത്തിലെ പെരുമാറ്റവും വളരെ പ്രധാനമാണ്.

പഠനത്തെ മാത്രം ലക്ഷ്യം വെച്ച് മക്കളെ ചിന്താശൂന്യരായി വളർത്തുന്ന മാതാപിതാക്കൾ ഒരർത്ഥത്തിൽ വിഡ്ഢികളാണ്. എല്ലാ വിഷയത്തിനും മുഴുവൻ മാർക്കും വാങ്ങിയ ഒരു കുട്ടി. അവൻ ഒരിക്കലും പൂർണ്ണവളർച്ചയുള്ളവനാണെന്ന് അവകാശപ്പെടാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അവനെ സംബന്ധിച്ച് പുസ്തകം അറച്ചുകലക്കി കുടിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ചുറ്റുമുള്ളവയെക്കുറിച്ച് ഒരു അറിവും കാണില്ല. ജനിക്കുന്ന കുട്ടിയെ ഡോക്ടറോ വക്കീലോ അതുപോലുള്ളവ മാത്രമാക്കി ജീവിക്കുവാനേ അനുവദിക്കൂ എന്ന് വാശിപിടിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ അവനെ മനുഷ്യനാക്കി വളർത്താൻ പലപ്പോഴും മറന്നുപോകുന്നു. പ്രതികരണശേഷി നഷ്ടപ്പെട്ട കായികക്ഷമതയില്ലാത്ത ഒരു തലമുറയായിരിക്കും ഇതിലൂടെ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പഠനത്തിനൊപ്പം മറ്റ് പാഠ്യേതര വിഷയങ്ങളിലും സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും കളികളിലും വിനോദങ്ങളിലും ഒപ്പം സാമൂഹ്യത്തോടടുത്തുള്ള ചിന്തയിലുമായിരിക്കണം കുട്ടിയെ വളർത്തേണ്ടത്. അതിലൂടെ മാത്രമേ അവൻ നല്ല വളർച്ചയുണ്ടാവൂ.

എന്നാൽ ചില വീടുകളിലെങ്കിലും കുട്ടിയെ അമിതമായി ഭാരം ചുമപ്പിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഒരു ദിവസം പോലും ഒഴിവു നൽകാതെ ട്യൂഷൻ, കരാട്ടെ, വയലിൻ, ഡ്രോയിംഗ്, ഡാൻസ്, പാട്ട് ഇങ്ങനെ തുമ്പിയെക്കൊണ്ട് കല്ലെടുപ്പിക്കുന്ന രീതി. ഇത് ഒട്ടും ശരിയല്ല. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ അവൻ അതിൽ നിന്നെല്ലാം രക്ഷപെടാനുള്ള ചിന്തയാണുണ്ടാവുക. ഒരിയ്ക്കലും ഇതിലൊന്നും ഇഷ്ടപ്പെട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളിലുണ്ടാവില്ല. ഇത് മനസ്സിനെ വളർത്തുകയല്ല മറിച്ച് തളർത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

വിദ്യാഭ്യാസകാലം മുന്നോട്ടുപോകുമ്പോൾ കുട്ടികളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നത് കുട്ടുകാരാണ്. അവരെയാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ വിശ്വസിക്കുന്നതും സ്നേഹിക്കുന്നതും. മാതാപിതാക്കളേക്കാൾ കൂടുതൽ കുട്ടുകാരോട് എല്ലാം പറയുകയും പങ്കുവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

അവരെ പൂർണ്ണമായി വിശ്വസിക്കുകയും ഉപദേശങ്ങൾ തേടുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഇന്നത്തെക്കാലത്ത് നല്ലതിനേക്കാൾ മോശം കാര്യങ്ങളാണ് സൗഹൃദങ്ങളിൽ നിന്നും കൂടുതലായി ഉണ്ടാകുന്നത്. അതിനാലാണ് സുഹൃത്തുക്കളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിൽ എന്നും ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന് മുതിർന്നവർ പറയുന്നത്.

കാരണം മോശമായ കുട്ടുകെട്ട് ഭാവിയെ തകർത്തുകളയും. നാം ഒരിക്കലും ചെയ്തില്ലായെന്ന് ഉറപ്പിച്ച കാര്യങ്ങൾ കുട്ടിന്റെ അമിതാവേശത്തിൽ പലപ്പോഴും ചെയ്തുപോകുന്നു. തെറ്റായ ഉപദേശങ്ങൾ തെറ്റായ വഴികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. സമൂഹത്തിൽ പെരുകിവരുന്ന അക്രമങ്ങൾ, മോഷണങ്ങൾ,

പീഡനങ്ങൾ, തുടങ്ങിയവയൊക്കെയും തെറ്റായ കൂട്ടുകെട്ടിൽനിന്നാണ് ഉടലെടുക്കുന്നത്. തെറ്റായ കൂട്ടുകെട്ടിൽനിന്നും മോശമായ ശീലങ്ങളും രൂപപ്പെടുന്നു. മദ്യപാനം, പുകവലി, മയക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങിയവയൊക്കെയും പ്രായത്തിന്റെ അപക്വമായ ചിന്തകളിൽനിന്നും രൂപപ്പെടുന്നതാണ്. അപ്പോൾ കൂട്ടിൽകൂടി ആത്മവിശ്വാസം പകരാൻ കുറച്ചുപേർ ഉണ്ടെങ്കിൽ ആ തെറ്റ് തെറ്റല്ലെന്നൊരു തോന്നൽ ഉണ്ടാവും. കൂട്ടുചേർന്ന് ആദ്യം ഒരു രസത്തിനായിരിക്കും പുകവലിയും മദ്യപാനവും മയക്കുമരുന്നുമൊക്കെ ആരംഭിക്കുക. പിന്നീട് പലവട്ടം അത് ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്നു.

അങ്ങനെ അവസാനം അതിന് അടിമപ്പെട്ടുപോകുന്നു. ഇക്കൂട്ടത്തിൽപ്പെട്ടു പോകുന്നവർ വീടിനും നാടിനും സമൂഹത്തിനും രാഷ്ട്രത്തിനും ഉപകരിക്കാത്ത ഭാരമായി മാറുന്നു.

ഇക്കൂട്ടത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടേണ്ട വിഷയം തന്നെയാണ് ഇന്നത്തെ കാലത്ത് ലഭ്യമാകുന്ന മൊബൈൽ, കമ്പ്യൂട്ടർ, ഇന്റർനെറ്റ്, ടി.വി. മുതലായവയുടെ ഗുണങ്ങളും ദോഷങ്ങളും. നമ്മുടെ ശാസ്ത്രലോകം വളരെ വലിയ നേട്ടങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിൽ നമുക്ക് എന്നും അഭിമാനിക്കാം. ഇതിന്റെ ഗുണവശങ്ങൾ നോക്കിയാൽ അത് വാക്കുകളിൽ ഒതുക്കാൻ കഴിയില്ല. അത്രയ്ക്ക് വലുതാണ്. എന്നാൽ ഗുണത്തിനൊപ്പം ദോഷകരമായ അവസ്ഥയും എല്ലാത്തിനുമുണ്ട്. ഇതിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് നല്ല കാര്യങ്ങളേക്കാൾ മോശമായവയിലേക്കാണ് എന്നും മനസ്സ് പായുന്നത്.

ഇന്റർനെറ്റിന്റെ കടന്നുവരവ് കൂട്ടികളുടെ വളർച്ചയിൽ വലിയമാറ്റം തന്നെ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ജനിച്ചു മൂന്നുനാലു മാസം മുതൽ കുഞ്ഞ് മൊബൈൽ ഫോൺ കണ്ടാണ് വളരുന്നത്. അമ്മയുടെ പണിത്തിരക്കിൽ മൊബൈൽ കയ്യിൽകൊടുത്ത് കുഞ്ഞിനെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്ന ഒരുപാട് വീടുകളുണ്ട്. അല്ലെങ്കിൽ ടി.വി. വെച്ച് കൊടുത്തേക്കും. മറ്റു കാഴ്ചകൾ പ്രകൃതി എല്ലാം ഇതിലൂടെ അവന് നഷ്ടമാകുന്നു. ഇങ്ങനെ വളരുന്ന കുട്ടി ആ ലോകത്ത് മാത്രം ഒതുങ്ങിക്കൂടുന്നു. പുറംലോകവുമായുള്ള ബന്ധം അവന് നഷ്ടമാകുന്നു. പ്രകൃതി അവന് അന്യമാകുന്നു. പ്രകൃതിയിലൂടെയുള്ള പഠനം ഒരു മനുഷ്യന് അത്യാവശ്യമാണ്. അത് ഒരുപാട് അറിവുകൾ നല്കുന്നു. ഈ ബന്ധം നഷ്ടപ്പെടുത്തി വളരുന്ന ഒരാൾക്ക് ഒരിയ്ക്കലും പൂർണ്ണമായ ആരോഗ്യം ഉണ്ടാകുന്നില്ല.

മാനസികമായി വളർച്ചയെ തളർത്തുന്നത് ഇവയുടെ ഉപയോഗമല്ല. മറിച്ച് തെറ്റായ ഉപയോഗവും അടിമപ്പെടലുമാണ്. ചെറുപ്പം മുതൽ വായിച്ച് അറിയേണ്ടവ, മനസ്സിലാക്കേണ്ടവ എല്ലാം ഇന്ന് വേഗത്തിൽ ഇന്റർനെറ്റ് പറഞ്ഞുതരും. ഒരുതരത്തിൽ ഇതു വലിയ പ്രയോജനം ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിലും മറ്റൊരു തരത്തിൽ ചിന്തകളേ, വായനയേ ഇത് കുറയ്ക്കുകയും ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വായന ഒരു മനുഷ്യനെ പൂർണ്ണനാക്കുന്നു. മറ്റ് ഏതൊക്കെ കണ്ടുപിടുത്തങ്ങൾ ഉണ്ടായാലും വായനയില്ലാത്തുള്ള ജീവിതം അർത്ഥശൂന്യമാണ്.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയെ തടയുന്നതാണ് ടി.വി.യുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം. അല്പം സമയം കിട്ടിയാൽ ടി.വി.യുടെ മുന്നിൽ ഇടംപിടിക്കാൻ

പ്രായഭേദമെന്യേ ഇന്ന് എല്ലാവരും തയ്യാറാകുന്നു. സമയം കൊല്ലി വിഡ്ഢിപ്പെട്ടി എന്ന് ടി.വി.യെ പറയുന്നത് തമാശയല്ല, മറിച്ച് അതൊരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. നാം നമ്മുടെ നല്ല കാര്യങ്ങൾക്കായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ട സമയം ഇതിലൂടെ നഷ്ടമാകുന്നു. മാനസികമായ വളർച്ച ഒരു പരിധിവരെ ഇവ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. കാരണം നിയന്ത്രണം അത് നമുക്ക് നഷ്ടമാകുന്നു.

കുട്ടികളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന മറ്റൊന്ന് സിനിമകളാണ്. സിനിമയിലെ താരങ്ങളെ അനുകരിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം കുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ട്. അതിലെ രീതികൾ പലപ്പോഴും അവർ അനുകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അതിലെ സംഭാഷണങ്ങളും സ്വഭാവരീതികളും ജീവിതത്തിൽ പകർത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും മോശമായവയും അതിൽക്കൂടി ജീവിതം സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ട്.

കുട്ടികളിൽ അമിതമായ ബലം പ്രയോഗിക്കുന്നതും അവരെ ആവശ്യമില്ലാതെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതും കുട്ടികളെ മാനസികമായി തളർത്തും. അയൽപക്കത്തെ കുട്ടി ഒന്നാം സ്ഥാനം വാങ്ങുമ്പോൾ കിട്ടാതെപോയ ഒന്നാം സ്ഥാനത്തിന്റെ പേരിൽ വഴക്ക് വാങ്ങിക്കുന്ന ധാരാളം കുട്ടികളുണ്ട്. അവരുടെ കഴിവിനേയും സർഗ്ഗാത്മകസിദ്ധിയേയും മുറിവേൽപ്പിക്കുകയാണിവിടെ. താരതമ്യപ്പെടുത്തലുകളും ഒരുതരത്തിൽ അവൻ ഭീഷണിതന്നെയാണ്. താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ തന്റെ കഴിവിൽ വിശ്വാസമില്ലെന്നാണ് കുട്ടികൾ കരുതുക. ഉത്സാഹത്തിനപ്പുറം ഒരുതരം ദേഷ്യവും അമർഷവുമാണ് അങ്ങനെയുള്ളപ്പോൾ കുട്ടികളുടെ മനസ്സിലുണ്ടാവുക. ഈ അപകർഷതാബോധം തന്നെ ഒന്നിനും കൊള്ളില്ല എന്ന് സ്വയം അവനെ വിശ്വസിപ്പിക്കും. അങ്ങനെ ജീവിതത്തിൽ ആത്മവിശ്വാസമില്ലാത്തവരായി അവർ മാറും. വീടുകളിൽ അമിതമായി ഭയപ്പെടുത്തി വളർത്തുന്ന കുട്ടികളുടെ അവസ്ഥയും അതുതന്നെയാണ്. വേണ്ടതിനും വേണ്ടാത്തതിനും എല്ലാം കുറ്റപ്പെടുത്തുമ്പോഴും ഇതൊക്കെത്തന്നെയാവും അവന്റെ ചിന്താഗതി. എല്ലാറ്റിനോടും ഒരു വെറുപ്പാകും തോന്നുക.

കുട്ടികളുടെ മാനസികമായ ആരോഗ്യം നിയന്ത്രിക്കുന്നത് അവനെ വളർത്തുന്ന ചുറ്റുപാടും അതിലെ വ്യക്തിത്വങ്ങളും അവന്റെ മനസ്സിന്റെ ചിന്തകളും അവൻ ലഭിക്കുന്ന അറിവുകളുമാണ്. ചിന്തകൾ മനുഷ്യനെ പൂർണ്ണനാക്കുന്നു. നല്ല വ്യക്തിത്വങ്ങൾക്ക് ഉടമകളായ കുട്ടികളെയാണ് രാഷ്ട്രത്തിനാവശ്യം. അതിനാൽ മാതാപിതാക്കളും സമൂഹവും അവന് നല്ലത് കാണിച്ചു നൽകണം. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലെ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സ് ഉണ്ടാവൂ. അതിനാൽ ആരോഗ്യവും സംരക്ഷിക്കണം. ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായ വളർച്ചയെ ഒരുവനെ ഉത്തമനാക്കുന്നുള്ളൂ.



ശ്രീകൃഷ്ണാർച്ചനയ്ക്ക് ഒരു പേജ് ദർശനം

കിംഗ്സ് ഫുഡ് പ്രൊഡക്ട്സ്

മായംചേർക്കാതെ ഗുണമേന്മയുള്ളതും സ്വാദിഷ്ടവുമായ അരിപ്പൊടി,
പുട്ടുപൊടി, ഗോതമ്പുപൊടി,
മസാലപ്പൊടികൾ, പലഹാരങ്ങൾ,
കൂടാതെ നിത്യോപയോഗ സാധനങ്ങൾ എന്നിവ മിതമായ വിലയിൽ

ലഭ്യതയ്ക്ക് : 9747714699, 8086994756

നിർമ്മാതാക്കൾ : കിംഗ്സ് ഫുഡ് പ്രൊഡക്ട്സ്

നിർമ്മാണകേന്ദ്രം, കാക്കനാട്
(ക്രിസ്തുരാജ് സോഷ്യൽ സർവ്വീസ് സൊസൈറ്റിയുടെ അംഗീകൃത യൂണിറ്റ്)
വിതരണകേന്ദ്രം: CRSS പാലാ



അനുഭവങ്ങൾ

2015 S.S.L.C. പരീക്ഷയിൽ
എല്ലാ വിഷയങ്ങൾക്കും
A+ നേടിയ ദിവ്യാ ജോർജ്ജിന്
സൊസൈറ്റിയുടെ പേരിലുള്ള
അഭിനന്ദനങ്ങൾ

മധ്യമൊഴി കഥ



സജീഷാ ബിനോജ്

യുവാക്കളിൽ മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കട്ടെ; സംശുദ്ധമായ മനസ്സ്, നിശബ്ദമായ നാവ്, പ്രസന്നമായ മുഖം. **- സോക്രട്ടീസ്**

ഒരിക്കലും വീഴാത്തതിലല്ല, വീഴുമ്പോഴൊക്കെ എഴുന്നേൽക്കുന്നതിലാണ് മനുഷ്യത്വത്തിന്റെ മഹത്വം. **- കൺഫ്യൂഷ്യസ്**

ഇന്നു നീ ചെയ്യുന്ന നന്മകൾ നാളെ ജനം മറക്കുമെങ്കിലും നന്മ ചെയ്യുക. **- വാഴ്ത്തപ്പെട്ട മദർതെരേസാ**

തന്റെയുള്ളിൽ ഈശ്വരനെ കാണാത്തവന് പുറത്തും കാണുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഹൃദയ ക്ഷേത്രത്തിൽ ഈശ്വരനെ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നവന് പ്രപഞ്ചക്ഷേത്രത്തിലും ഈശ്വരനെ സാക്ഷാത്കരിക്കുവാൻ വിഷമമില്ല. **- രാമകൃഷ്ണ പരമഹംസൻ**

സ്നേഹം തോട്ടങ്ങളിൽ വളരുന്നില്ല. കമ്പോളങ്ങളിൽ വില്ക്കപ്പെടുന്നില്ല. ആത്മ സമർപ്പണം കൊണ്ടു മാത്രമേ അത് നേടാൻ കഴിയൂ. **- കബീർ ദാസ്**

വളരെയധികം ചിന്തിക്കുക, കുറച്ചുമാത്രം സംസാരിക്കുക, അതിലും കുറച്ചു മാത്രം എഴുതുക, കാരണം എഴുതുന്നത് പല തലമുറകളോളം രേഖയായിരിക്കും. **- എബ്രാഹാമിലിങ്ക്**

നിസ്സഹായനായ ഒരു കുറ്റവാളിയോടോ ഒരു വേശിയോടോ സഹതാപത്തോടുകൂടി ഒന്ന് സംസാരിക്കുവാൻ കഴിയുന്നത്, എല്ലാ ദിവസവും, നീ ദൈവാലയത്തിലിരുന്നു നടത്തുന്ന നീണ്ട പൊള്ളയായ ആവർത്തന വിരസമായ പ്രാർത്ഥനയേക്കാൾ മഹത്തരമാണ്. **- ഖലീൻ ജിബ്രാൻ**

എല്ലാവരെയും സ്നേഹിക്കുക, കുറച്ചു പേരെ വിശ്വസിക്കുക, ആർക്കും ഒരു തിന്മയും ചെയ്യാതിരിക്കുക. **- വില്യം ഷേക്സപിയർ**

മന:ശാന്തി ലഭിക്കുന്നതിന് കുമ്പസാരത്തേക്കാൾ പ്രയോജനപ്രദമായ വേറൊരു മാർഗ്ഗവുമില്ല. **- വോൾട്ടയർ**

ജീവിതത്തിൽ നഷ്ടപ്പെടുകയാണ് നേട്ടത്തിനേക്കാൾ പ്രധാനം. സ്വന്തം നാശത്തിലൂടെയാണ് വിത്ത് പുതുമയെ വളർത്തുന്നത്. - ബോറീസ് പാസ്റ്റർ നാക്ക്

ധർമ്മത്തിലൂടെ ചരിക്കുകയും ദൈവത്തിൽ വിശ്രമം തേടുകയും സത്യത്തിന്റെ ധ്രുവങ്ങളിലേക്ക് ദൃഷ്ടി തിരിയുകയും ചെയ്യുന്ന മനസ്സാണ് ഭൂമിയിലെ സ്വർഗ്ഗം.

- ഫ്രാൻസിസ് ബേക്കൺ

ഉപയോഗിക്കാതിരുന്നാൽ ഇരുമ്പ് തുരുമ്പ് പിടിക്കും. കെട്ടികിടന്നാൽ വെള്ളം മലിനമാകും. പ്രവർത്തിക്കാതിരുന്നാൽ മനസ്സിന്റെ ശക്തി ചോർന്നുപോകും.

- ലിയനാഡോ ഡാവിഞ്ചി

നീ ഗർഭം ധരിക്കുന്നതിന് 25 വർഷം മുമ്പ് അമ്മയാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുക. വിശുദ്ധനായ ശിശു ജനിക്കുന്നത് അമ്മയുടെ ഉദരത്തിലല്ല, സ്ത്രീയുടെ ഹൃദയത്തിലാണ്.

- നെപ്പോളിയൻ

സ്വപ്നം കാണുക, സ്വപ്നം കാണുക, സ്വപ്നം കാണുക സ്വപനങ്ങൾ ചിന്തകളായി മാറും, ചിന്തകൾ പ്രവർത്തികളിലേക്ക് നയിക്കും.

-എ.പി.ജെ അബ്ദുൽ കലാം

ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോഴാണ് നാം വിശുദ്ധരാകുന്നത് . മരണശേഷം ആരും വിശുദ്ധരായിട്ടില്ല. വിശുദ്ധരായി പേര് വിളിക്കപ്പെട്ടിട്ടേ ഉള്ളൂ.

-വാഴ്ത്തപ്പെട്ട മദർതൈരസ



2014-2015 വർഷത്തെ Best Animator ആയി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട കാഞ്ഞിരത്താനം IDG ഗ്രൂപ്പിലെ മിസ്സീസ് കൊച്ചുറാണി ജോളി.

“ചില അവസരങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ശരിയായ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്നു മറ്റു ചില അവസരങ്ങളിൽ തീരുമാനങ്ങളെ ശരിയാക്കുന്നു”.

(“Something you make the right decision sometimes you make the decision right “)

- Philme Graw

Arm chair activism - the unseen threat to environment



Rony George

Armchair activism is a topic that was exasperating me for quite a long time now. It started since the surfacing of prime time debates in the news channels regarding the conservation of Western Ghats by intellectual imbeciles who are imbued with unrealistic ideals. The recommendations given by the committees headed by Madhav Gadgil and K. Kasthurirangan have been an issue of humongous debate in Kerala. It ignited an instantaneous deployment of the so called environmental and social activists against the farmers not only in the Western Ghats and the high ranges but in every nook and corner of the state.

The true colour of armchair activist- Epitome of hypocrisy

This write up is not aimed to castigate anyone but, I felt that it is inevitable to reveal the truth and facts that are being silenced and overlooked while the people in the garbs of environmentalists are following the path of expediency. These self-proclaimed activists who are comfortably seated in channel studios goes on and on propagating calumnies against the

farmers who are already terribly hit by the huge fall in prices of their products and diseases of their crop plants. It has become the most fashionable and heroic act to disparage the farmers who produce cash crops and ask them to farm food crops. A large number of the people who are engaged in white collar jobs along with the arm chair activists simply wants to see an array of vegetables and other food crops in the market without bothering about the hard work it demands (they are also very particular that it has to be free of pesticides and chemical fertilizers). But interestingly, the only thing they do is to ask others to do this for them rather than trying to plant at least a single seed. This reminds me of the dialogue that the character played by Srinivasan in the movie 'Sandesham' says to his father about the benefits and necessity of being an intellectual and refraining from actually doing something. He tells his father that if one is not an intellectual in the party, he will have to go for strikes and other activities that may land them in trouble. On the contrary, if one is an intellectual, then he is safe from those risks of being attacked during

protests and the only job is to command to others to do things.

In one of her responses to the 'Malayala Manorama' daily, poet Sugathakumari who is an excellent specimen of armchair activist remarked: "what we need is paddy fields, not rubber trees". My point is that blind opposition to anything is not going to take us anywhere. No one among these pompous arm chair activists were to be seen in the vicinity when poor rice farmers were committing suicide due to the sharp drop in prices and their produce was getting rotten simply because no one bought them. No activist pressurized the government and even if they claim so, it was not effective. The thing to be done is to farm the lands with crops that are profitable and suitable for that area. If the Western Ghats and the high ranges are cropped with food crops, it won't give adequate yield and the farmers will be in peril. They are also people with needs and dreams. Who will provide for the education of their children and other needs? Food crops should certainly be grown in places it can be done. Which crop other than tea or spices can be grown in the steep, frozen hills of Munnar?

The aftermath of the report

This desultory report was alleged to be something created just by researching the internet and Google maps instead of visiting all of the concerned places and asking the people who have been living there for generations. The alacrity shown to

emphasise the spurious argument that farmers who migrated to high ranges destroyed the forests and nature is ridiculous. I have not yet made a perusal of the report myself but I am well aware of the vested interests of certain groups and the ordinary farmer's dilemma and trauma. Local planters who were perturbed by the false interpretations and intimidations by the political leaders, religious heads and activists found it very difficult to sustain. The timber merchants and land mafia saw a large opportunity in exploiting the uncertainties. They made the people believe that if they do not sell their trees soon, the prices will go down in no time and no one will be able to sell their lands or timber. The prices of land that was close to a crore per acre became almost halved and even then, people were afraid to buy them because rumours were that once the central government passes the bill, the land that they pay taxes for will become state property. The fear of being evacuated from their ancestral properties haunted them. Banks started rejecting loan applications with collateral security of land assets. The economic scenario of these places has become even worse with the recent decline in prices of rubber. Cash crops can't be eaten, they say. True. But what if people are earning money to eat by planting them in places where they are most suitable.

The facts behind migrations to Western Ghats and high ranges

As majority of the people in other parts of the state and country thinks, the

migrations to high ranges were not encroachments. It was a government sponsored movement. These places were nothing less than thick forests. The document (R.O.C. No.1634 OJ 35/L.R./ Dev.) tells the truth. Advertisements were given in newspapers by the state government asking people to settle in these areas. According to this document, (Dis1910/40/Dev Dated 04/04/ 1940) more than 7000 acres of land was given to farmers during that period. People left their homes, relatives and native place to farm in distant, unknown forests. They fought the wild animals, deadly diseases like plague, officials who came only for bribe and threatened them if they did not give them money. Their hard work was important in building up the state's economy and habitation centres that we see today. They are not looters of environment but instead are people who plant at least two seedlings if they happen to cut down a tree. The arm chair activist comes for an environment day function in a luxury car, quotes one or two poetic lines, does a ceremonial planting of tree and leaves it there. In a day or two, the plant is eaten by cattle. On the other hand, the planters look after the trees like their children for many years; provide manures and irrigation till they are fully grown.

Another popular argument against planters (especially rubber planters) is that rubber consumes a lot of ground water. I agree to a certain extent. But what about the methane emitted by paddy fields which add to the

global warming and green house effect? Every crop has got its own merits and demerits. Rubber is an important commodity in the state and even for the country's economy. It also absorbs tons of carbon dioxide. I do not understand why this aspect goes unseen. I am not advocating for any particular group but just trying to say that there is another side to every issue and unless we pay attention to that, our judgements can become erroneous.

So, shouldn't we conserve?

Undoubtedly, there is a rising need to conserve whatever resources we are left with. Trees must not be cut down unless it is extremely necessary. Quarries should be banned in Environmentally Sensitive Areas. But all these should not become a tool to harass and intimidate native people living there. Farmers are not enemies of nature. They are not people who plunder the mother earth, but are the most important stake holders of nature. They are the ones who need rainfall and proper weather patterns more than the activists who have only known the nature and weather through books. After all, why the poor farmers should bear the brunt of the large scale extractions and excavations by corporate companies. Any step to conserve Western Ghats has to be taken keeping in mind the peculiarities of the region and what the local inhabitants think. I know this is a pretty pejorative way of writing but its purpose is just to make people realize the other side.



The Reason/cause for underdevelopment by making a comprehensive analysis of the Indian Social system.



Mr. George K Thomas

India got independence in 1947, it is been developing country since past 60 years as it has many problems and the problems are remained as problems as there is no solution found till now. Few endless problems of India are poverty, corruption, delayed justice, unemployment, child labor, illiteracy, selfish polices and many more factor constitute to make India still a developing country and this problems seems no solution in further also, as it is going on increasing as time progresses. We must develop the habit of questioning in order to develop our country, as we never question the government if they do something wrong. So we must always come forward to question the government to claim complains against the works done. It is a responsibility of all the citizens. India is being a developing country for since 1947.

It is so funny that our great grand parents have been taught that India is a developing country, our grandparents were also taught that India is a development and our parents also were taught same thing and we must not got not teach our children the same thing, so it is our responsibly that we have to contribute to the country and make our country developed country as early as

possible. To become develop country we can focus on many things and every particular citizen should contribute for the development of country. We must always remember that India is democratic country which is to the people to the people, for the people and by the people.

Various Problems in India that is making India undeveloped till now:

Poverty:

It is really pitiable that India stands third place in world poverty list, India is struggling with problem in poverty since the end of Mughals rule on wards. It is said that richer is becoming rich and poor is poorer. There are people who earn billions and also they are who cannot have money for bread and butter. People work so hard from morning till evening to earn learns every some amount such as 100 Rs or so. It is quite difficult to run their family with that small amount. Indian people can be classified into three types that is:

- 1) Poor people
- 2) Middle class
- 3) Upper middle class
- 4) High class

High class people: These people have property inherited from their forefathers and this makes them waste money as they don't know the value of hard-earned money and easily misuse the money or some people earn life-time fortunes from the early to their generations, this in turn spoils their children and they spend lavishly and all waste the money earned by their forefathers. The income of these people is above 2 lakhs a month.

Upper middle class: These people are well settled, they have everything that makes a family lead a comfortable life. They are not too rich or too poor also. They earn about 70,000-2 lakhs a month. They are facilitated with everything in life, that good education, food, health and all comforts.

Both upper middle class and high class people are less in India.

Middle class: Middle class people are more than 30% in India, these people are neither fully comfortable like above two classes nor completely in problems. They can fill their stomach with food everyday and provide basic education and essential things to their children but can't lead a comfortable life.

Poor people: India is a country which consists of a lot of poor people that is approximately more than 60% of the people as we are very unfortunate to have so many poor people. They earn to meet their hunger and a lot of people beg for food on road as they can't work and beg for food.

Corruption:

Corruption is a big evil to society in India. The greed of political leaders and government officers has resulted in

corruption. It is very important to give bribes to the officer to get any small work also done in India. We must be ashamed that the salaries are being paid to them for doing service to mankind and they expect money from the public in form of bribes. Everyone thinks to earn and save for next generations and their children's life colorful. This indeed spoils their life as they don't know the value of hard-earned money and all, they waste the money like anything. Taking bribes is not only wrong but also giving bribes is also wrong. Both of them should be punished. So let us all take an oath that we will not take and give bribes for making India a better country.

Black money: They are rich people in India who earn money by illegal practices and this money is not paid tax and it is called as black money. It is real that if we can trace out the black money in India and used for public welfare every Indian can be provided with comfortable lives.

Injustice:

In India, judiciary development is the highest priority. None of us can question the judiciary, even legislative and executive departments also can't question the judiciary. It is that it is full freedom by Indian constitution. But in India the major problem lies in the duration of justice, it takes so many years to give judgment by that time the victim can change the evidence and be proven as innocent. "**Justice delayed is justice denied.**" The punishments are not severe as if they give severe punishments it makes the people to fear for punishment and stop them from committing mistakes. Our great country has the problem, even a criminal who committed 100 sins also can be excused by approaching the president.

Dowry:

Dowry is practice which is given is to the bride while marriage in the form of property, money, ornaments and many more things. It is very harmful practice as the desires are never endings. The boy's parents keep harassing the girl to get more and more from their family every now and then saying some reasons or other. It is quite important for the girl's parents to satisfy the want of the son in law in order to make their daughter happy. They are many people to kills their wife for dowry.

illing of female child:In India we find many people wants one son at least because only son will see parents and few people think son get them money in form of dowry and daughter takes money. Some people also concentrate on only educating sons but not daughter because it is painful and they think of security in case girl when compared son. They are few people who kills daughter's because it is waste of money spending on them and girls has a lot to face the world.

Child marriage:Child marriage has to be banned because they cause a lot of problem in India that is the children lack maturity and get married to the girl in innocence and once they pass into teens and when they can start differentiating it might result in divorce and the **golden life of two people** is spoiled in foolishness. This is what the parent should get awareness and postpones their children marriage till they reach a right age.

Child labor:We are in country were many people are not educated due to their finical positions and this ultimately they required to work on every day in order to meet their needs. Small children must go

to school and study and play but not work under any circumstance. This is highly pitiable as it is an age to study not to work and work for small wages which effects their later part of life. As they have no other choice expects working to fill their stomach.

Unemployment:

This is a major problem in India that many of our scholars are migrating to foreign countries due to some region or other. It is quite difficult to find job in India. Unemployment can be divided into three parts that is completely not working or doing undesired job for your qualification and last thing is doing part time job in online or offline.

In western country students work part time for their pocket money but it unlike western countries here we feel so great studying it seems. If students take up part time jobs and help their parents apart from studying this add a lot in development of the country. India being so big country every Indian should think of working at some place or other.

Illiteracy:

It is very bad, India has almost half of its population as illiterates and it is highly problematic as many don't know how to sign and read document. This is a big problem because people without studied can be cheated very easily and exploited to great extent. So government should take up responsibilities to see that each and every child goes to school. If at all it is possible educate the people by telling the value of studies and conduct night school for people of middle age so that if haven't been educated at the time of their childhood they will get a chance to be educated now.

This is how we can bring a change for better tomorrow.

Political parties:

Political parties are a big hazard for the development of country. They exploit weakens of public and make money. In modern times we find that political parties do not consist of member who has intention to serve people but come to make money. This is affecting our country economy so badly. Abraham Lincoln defined the ruling party must have strong opposition to question on behalf of public.

Conclusion:

India is been a developing country for past so many year, it is not easy to become a developed country in overnight. It is really important that every Indian should contribute for the development of country and it is advisable to do something for the country without asking for what country did for me. Let us take an oath we will not take bribe never give bribe. Government should take responsibility to make children educated. We must enjoy fundamental right being Indian and also be responsible to share fundamental duties in order to contribute for better tomorrow and for the development of country.



AMALA

BOOK WORKS

Kaduthuruthy

Phone: 9645658507

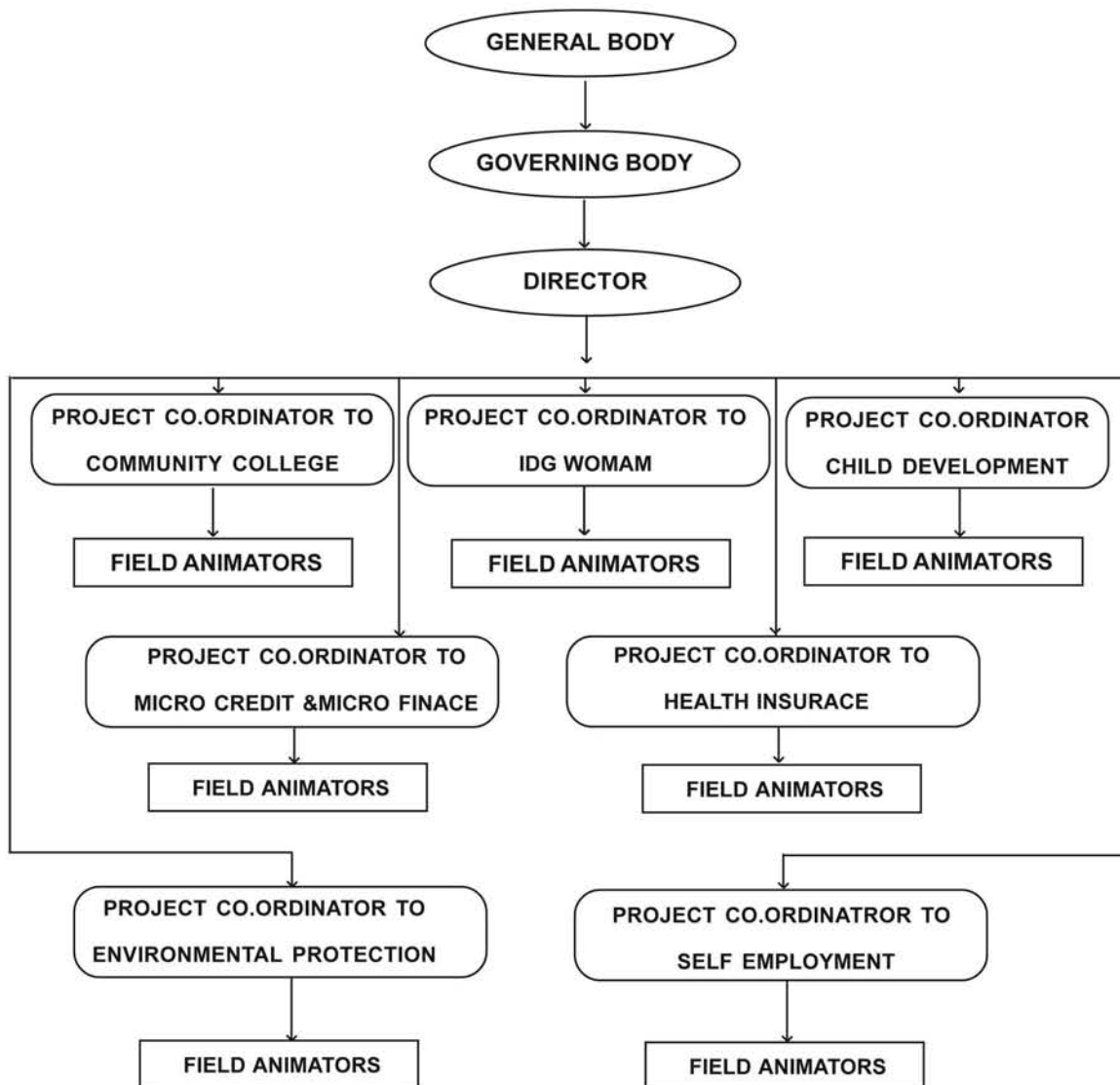
എല്ലാ വിധ നോട്ടുബുക്കുകളും
ഹോൾസെയിലായും റീട്ടെയിലായും വിലക്കുറവോടുകൂടി ലഭിക്കും

മാമ്മോദീസാ, ആദികുർബ്ബാന, മരണമുടികൾ തുടങ്ങിയവ
ഓർഡർ അനുസരിച്ച് ചെയ്തുകൊടുക്കപ്പെടും

Christuraj Social Service Society

Reg. No. K- 584/05

ORGANIZATION STRUCTURE



കിഴിഞ്ഞ പത്തു വർഷങ്ങളിലൂടെ



















CRSS PROGRAMMES

- Women empowerment programmes
 - Child development programmes
 - Youth development programmes
 - Community college
 - Family welfare programmes
 - Institution based programmes
 - Community empowerment programmes
 - Micro entrepreneurship programmes
 - Environmental protection programmes
 - Research and Documentation
 - Awareness Generation programmes
- (Kerala State Social Welfare Board)

TRAINING PROGRAMMES

CRSS Training Programmes are associated with Kumarakam Krishi Vigyan Kendra (KVK) Agricultural, Technology management (ATMA), National Bank of Agriculture and Rural development etc... This programmes are:

- Organic farming T rainy programme
- Fish farming Training programme
- Bee keeping Training programme
- Mushroom products Training programme
- Mushroom cultivation farming programme
- Goat Rearing Training programme
- Rabbit keeping Training programme
- Goat Rearing Training programme
- Dairy Development Training programme
- Painting and Handicraft workshop

OUR PROJECTS

- Watershed Project(KRWSA)
- Surakshamigrantproject (KSACS)
- Axshya Tb Project (CHAI)

916 BIS HALLMARKED SHOWROOM



916

AM

വിശ്വസ്തതയുടെ
സ്വർണ്ണത്തിലേക്കം



MAIN ROAD, PALA
PH. 04822 212498, 211028



OPP. UNIVERSAL THEATRE,
MAIN ROAD, PALA PH. 04822 216721

GOLD | DIAMONDS | BIRTHSTONES | SILVER

Visit us on: www.takeoffsports.com

take off sports

Catch your dreams



Head Office : Palai

Branch : Puthenpurackal Complex, Above SBI (NRI) Bank

E-mail: takeoffsports@yahoo.co.in

MC Road-Kodimatha, Kottayam - 686 039

ഡിസൈൻ, ഡി. റി. പി. & ലേഔട്ട്: ഗാമുറ്റ് കമ്മ്യൂട്ടേഷൻ, കൂറുപ്പുരയിൽ # 9947807206