



## ആശ്വാസ്

ഹോളിഫാമിലി ഭവൻ

ചങ്ങമ്പുഴ നഗർ പി.ഒ, സൗത്ത് കളമശ്ശേരി

കൊച്ചി - 682033

ഫോൺ : 0484 - 2555949

E-mail : aswasholyfamily@gmail.com

Website: www.aswasholyfamily.com

വാല്യം 3 ലക്കം 12

ജൂൺ 2010

ആശ്വാസ് മാസിക

2010 JUNE

“ഹൃദയം തകർന്നവർക്ക്  
കർത്താവ് സമീപസ്ഥനാണ്”

ബൈബിൾ

“ദേഹം നശിച്ചാലും  
ആത്മാവ് ഒരിക്കലും  
നശിക്കുന്നില്ല...  
ആത്മാവ് ജനിക്കുന്നില്ല...  
മരിക്കുന്നില്ല.  
എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ  
ആത്മാവ് ജന്മമില്ലാത്തവനും,  
നിത്യനും, ശാശ്വതനും  
പണ്ടേയ്ക്കു പണ്ടേ  
ഉള്ളവനുമാകുന്നു”

ശ്രീമദ് ഭഗവദ്ഗീത

“വാസ്തവത്തിൽ  
നിനക്ക് ലഭിക്കുന്ന നന്മ  
അല്പാഹുവിങ്കൽ  
നിന്നുള്ളതാണ്”

ഖുർആൻ

പബ്ളിഷർ

ഡോ. സി. ക്ളൈരീസ സി.എച്ച്.എഫ്

ഹോളിഫാമിലി

ജീവോദയ പ്രോവിൻസ്

മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ

സി. റാണി വർഗ്ഗീസ് സി. എച്ച് എഫ്.

ചീഫ് എഡിറ്റർ

സി. ടെസി കൊടിയിൽ സി.എച്ച്.എഫ്

അസോ. എഡിറ്റോഴ്സ്

സി. റോസ് മേരി

ശ്രീ. അബ്രാഹം പൂല്ലൻ

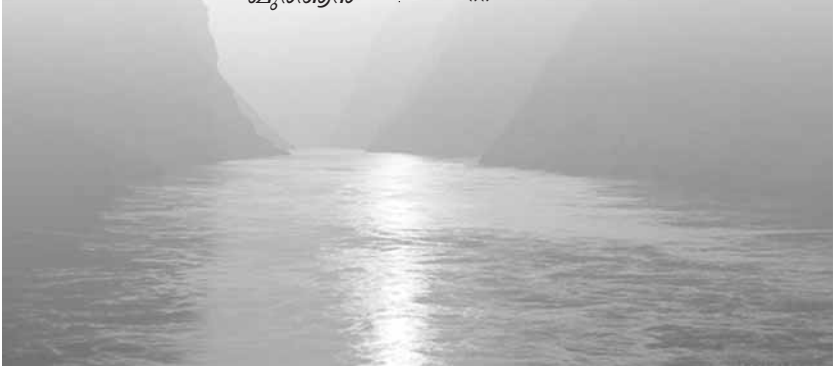
ശ്രീ. ടി. തോമസ്

ശ്രീമതി. മോനിക്ക മാത്യു കട്ടക്കൽ

സി. മരിയ പോൾ

സർക്കുലേഷൻ മാനേജർ

സിസ്റ്റർ ആൻ മരിയ



# ഉള്ളടക്കം



## എഡിറ്റോറിയൽ

‘വിദ്യാധനം സർവ്വധനാൽ പ്രധാനം’.....5

സ്നേഹപൂർവ്വം.....6

## പ്രതിസന്ധികളിൽ തളരാതെ

ഞെരുക്കത്തിന്റെ വഴികളിലൂടെ.....7

## വഴിവിളക്കുകൾ

വി.പി. മേനോൻ

ഇന്ത്യാ ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രഗത്ഭനായ

ഭരണകർത്താവ്.....9

## ലേഖനം

സമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള മറുമരുന്ന്.....15

## ചെറുകഥ

കനൽക്കാറ്റ്.....20

## കവിത

മാറണം കാലത്തിനൊത്ത്.....14

## കൗൺസിലിങ് കോർണർ

മക്കളുടെ പഠനം സുഗമമാക്കാൻ.....17

## ആരോഗ്യം

കൊളസ്ട്രോൾ.....22

വാർത്തകൾ.....26



## ‘വിദ്യാധനം സർവ്വധനാൽ പ്രധാനം’

ജൂൺ മാസത്തിലെ തിമർത്തു പെയ്യുന്ന മഴയുടെ ആരവത്തോടെ പുതിയ അധ്യയനവർഷത്തെ വരവേൽക്കാൻ വിദ്യാക്ഷേത്രങ്ങൾ ഒരുങ്ങിക്കഴിഞ്ഞു. ആദ്യാക്ഷരം കുറിക്കുന്ന കുരുന്നുകൾ മാതാപിതാക്കളുടെ കൈകളിൽ നിന്ന് അധ്യാപകരുടെ അടുക്കലേക്ക്; ആദ്യ ദിവസങ്ങളെ ആഘോഷപ്രദമാക്കാൻ എല്ലാ സ്കൂളുകളും പ്രവേശനോത്സവങ്ങൾ കേമമാക്കാനുള്ള തത്രപ്പാടിയാണ്.

അച്ഛൻ, അമ്മ, സഹോദരങ്ങൾ എന്ന കൊച്ചുകുടുവിട്ട് വിശാലമായ ഇടങ്ങൾ തേടി എത്തുകയാണ് കുരുന്നുകൾ. മനുഷ്യൻ സാമൂഹ്യജീവിയാണ്. സമൂഹമെന്ന ചിന്താധാര തന്നെ ഒരു കുഞ്ഞിൽ രൂഢമൂലമാകുന്ന ആദ്യ പരിശീലനകളരിയാണ് വിദ്യാലയം. ഇതുവരെ കണ്ടിട്ടില്ലാത്ത അധ്യാപകർ, കുട്ടുകാർ, ശീലങ്ങൾ, ചിട്ടകൾ... ഇങ്ങനെ ഏറെ പുതുമയാർന്ന ലോകത്തിലേക്ക് കുഞ്ഞുങ്ങൾ പരിച്ചു നടപ്പെടുകയാണ്. നാളെയുടെ ഭാവി വാഗ്ദാനങ്ങളായ ഈ കുരുന്നുകളിലാണ് നമ്മുടെ പ്രതീക്ഷ. ഭാവിയെക്കുറിച്ച് നിറമുള്ള സ്വപ്നങ്ങൾ കാണുവാൻ അവർ കെല്പുള്ളവരാകട്ടെ. മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും അതിനവരെ സഹായിക്കണം.

ജീഫ് എഡിറ്റർ



സ്നേഹമുള്ള ആശ്വാസ് കൂടുംബാംഗങ്ങളേ...

ആശ്വാസിൽ നിന്ന് സിസ്റ്റർ മടനീടാടിയിൽ എഴുതുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ തേങ്ങാലുകളുടെ സ്വരം എന്റെ കാര്യങ്ങളിൽ മുഴങ്ങുന്നുണ്ട്. ഈ തേങ്ങാലുകൾക്കിടയിലും ജീവിതത്തോന്നി തുഴക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഞാൻ അഭിമാനിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ദുഃഖങ്ങളുടെ കൂടാരങ്ങളിൽ മാത്രം വാസ്തവവിക്കുന്നതിന് പകരം അപരന്റെ വേദനയെ കണ്ടറിയാനും, തൊട്ടറിയാനും നമുക്കാകട്ടെ!

ഈ കഴിഞ്ഞ മാസം മംഗലാപുരത്ത് ഉണ്ടായ വിമാനപകടം നമ്മെ മൊക്കെ കണ്ണുനീരിലാഴ്ത്തി. മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ കടന്നു വന്നവർത്ത കണ്ട് നമ്മൾ തളർന്ന് പോയി. ഇതിൽ ഒരു സംഭവം പച്ചയായ ജീവിതചരമമാണെന്ന് എന്റെ മനസ്സിൽ നില നിൽക്കുന്നു.

ഗർഭിത ജീവനക്കാരനായ ഉമേഷ് വിമാനപകടത്തിൽ പെട്ടതിനെത്തുടർന്ന് സഹോദരൻ വത്സലനും ബന്ധുക്കളും തവൻലോക്ക് ആശുപത്രിയിലെത്തി. പാതിവയസ്സും കരിഞ്ഞും തീരിച്ചറിയാൻ കൂടി പ്രശ്നമായ മൃതദേഹങ്ങൾക്കിടയിൽ തന്റെ സഹോദരനെ തേടി. ഓവിൽ മോർച്ചറിലൂടെ ഒരു മൂലയിൽ കിടന്നിരുന്ന മൃതദേഹം തന്റെ സഹോദരന്റെതാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി. മൃതദേഹം കൊണ്ടുപോകുന്നതിനുള്ള ഒരുക്കങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കി മോർച്ചറിയിൽ തിരികെ എത്തിയപ്പോൾ മൃതദേഹം അവിടെയില്ല. അപകടത്തിൽ മരിച്ച പതിനാലുവയസ്സുള്ള ഒരു സഹോദരനായ മംഗലാപുരം സ്വദേശിയായ ഒരു മൃതദേഹവും കണ്ടെടുത്തു. കൊണ്ടുപോകുന്നതിനുള്ള ഒരുക്കവും ഓരോ പുറപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞിരുന്നു. വത്സലനും സുഹൃത്തുക്കളും സ്ഥലത്തുണ്ടായിരുന്ന പോലീസുകാരനോട് പരാതിപ്പെട്ടെങ്കിലും അവർ മൊഴിമേൽത്തി. ഓവിൽ ജില്ലാഭരണകൂടം ഇടപെട്ട് ആ അമ്മയെ വഴിയിൽ തടഞ്ഞു. എന്നാൽ ആ അമ്മ മൃതദേഹം വിട്ടുകൊടുക്കാൻ കൂട്ടാക്കിയില്ല. നിയമവശങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കി ഡി. എൻ. എ പരിശോധന നടത്തി ഖഗോള അവകാശികളെ കണ്ടെത്താനാകാത്ത ധാരണയിൽ മൃതദേഹം മോർച്ചറിയിൽ തിരിച്ചെത്തിച്ചു.

ഈ അമ്മയുടെ ഹൃദയമൊന്നാമ്പരപ്പായി നമ്മുടെയും മനോരമം തന്നെ. 'മാതൃത്വം' മോർച്ചറിലെ വേദനാപരമായൊരു സന്തോഷം കൂടിയും, ദുഃഖം കൂടിയും അഭിമാനം കൊള്ളുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്. മോർച്ചറിലുള്ള ഓരോ ചുരുക്കം ചില മാതാപിതാക്കളിൽ തീക്കോരിയിടുന്ന അനുഭവം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. വളർത്തി വളർത്തിയ മക്കൾ പൂർണ്ണമായി തിരിഞ്ഞ് ഒന്ന് ഒന്നാകുക പോലും ചെയ്യാതെ താഴ്മയോടെ വഴിയെ പോകുമ്പോൾ ഏത് അച്ഛനമ്മമാരുടെ ഹൃദയമാണ് മനോരമപ്പെടാതിരിക്കുക?

വളർത്തി വളർത്തിയ മക്കളുടെ വേർപാടിന്റെ ദുഃഖവുമായി ജീവിതം തള്ളിനിൽക്കുന്ന എന്റെ സ്വന്തങ്ങളേ... നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ദുഃഖത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടന്നാൽ നിങ്ങളെ കാര്യമില്ലാത്ത അനേകം മക്കളെ നിങ്ങൾക്ക് കണ്ടെത്താനാകും. അവരുടെ ദുഃഖങ്ങൾ മനോരമപ്പെടുത്തി ആശ്വാസത്തിന്റെ മൊഴി പുറത്തു നിൽക്കാനാകട്ടെ!

സ്നേഹപൂർവ്വം

നിങ്ങളുടെ മടനീ സിസ്റ്റർ

*Signature*



പ്രതിസന്ധികളിൽ തളരാതെ  
ഹാ. ബേബി സെബാസ്റ്റ്യൻ തോണിക്കുഴി

## ഞെരുക്കത്തിന്റെ വഴിയിലൂടെ

**വൈ**ലോപ്പിച്ചിട്ടിയുടെ മനോഹരമായ ഒരു ആത്മീയ കവിതയാണ് 'വെള്ളിലവള്ളി'. ചില്ലുകൾ തോറും നൂറുകണക്കിനു പച്ചിലകളും നിർമ്മല പട്ടിലകളും കമ്മലുപോലത്തെ പൂക്കളുമുള്ള വെള്ളിലവള്ളി. തോട്ടത്തിലേക്ക് വിരുന്നുവന്ന ഒരു പൂമ്പാറയെ മററു ചെടികളെപ്പോലെ വെള്ളിലവള്ളിയും ഇലവീശി മാടിവിളിച്ചു. പൂമ്പാറ്റ സുന്ദരനായ വെള്ളിലവള്ളിയിൽ തന്നെ പറന്നിറങ്ങി. ഒരു പുതുപ്രേമത്തിന്റെ തുടക്കമെന്ന് അസൂയാലുക്കളായ മററു ചെടികൾ കൂശുകൂശുത്തു. അതൊന്നും വകവയ്ക്കാതെ വെള്ളിലവള്ളി തനിക്കുള്ളതെല്ലാം തേനും പൂമ്പൊടിയും അവൾക്കു നൽകി. പ്രതിസന്ദേഹത്തിനിടയിൽ പൂമ്പാറ ഇലകൾക്കിടയിൽ

അനേകം മുട്ടകളും സമർപ്പിച്ചു. കുറച്ചുസമയം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ പൂമ്പാററവന്ന വഴിക്കു പറന്നുപോയി. പ്രിയതമ പിരിഞ്ഞപ്പോൾ വെള്ളിലവള്ളിക്കു വിഷാദമായി. രണ്ടുനാൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ മുട്ടകൾ വിരിഞ്ഞുണ്ടായ പൂഴുക്കൾ ഇലകളിൽ ഓടിനടക്കാനും അതു കാർന്നുതിന്നാനും തുടങ്ങി. വെള്ളിലവള്ളിക്കു വേദനയും ചൊരിച്ചിലും സഹിക്കവയ്ക്കാതെ ആയി. ഇലകൾ തീർന്നപ്പോൾ പൂഴുക്കൾ ഇളംതണ്ടുകൾ തിന്നാൻ തുടങ്ങി. കൂഷ്ഠം വന്നതുപോലെയായ ആ ചെടിയെ കണ്ടപ്പോൾ കൂട്ടുകാരായ മറ്റ് ചെടികൾ കഷ്ടം വെച്ചു. ഈ ചെടിയെ വെട്ടിനശിപ്പിക്കാൻ തോട്ടക്കാരൻ തീരുമാനിച്ചു. ഇതറിഞ്ഞ വെള്ളിലവള്ളി വിശ്വമാതാവിനെവിളിച്ചു

പ്രാർത്ഥിച്ചു. ‘നമ്മുടെ ചങ്ങാതി ചത്തു’ എന്ന് മറ്റ് ചെടികൾ തമ്മിൽ പറഞ്ഞു. അപ്പോൾ എവിടെ നിന്നോ തിരമാലകൾ പോലെ കുരുവികളെത്തി. അവ പുഴുക്കളെ കൊത്തിത്തീർന്നു. മഴയെത്തി വസന്തം വന്നു. വെള്ളിലവളളി വീണ്ടും തളിർത്തു പൂവിട്ടു. അതു കൂടുതൽ സുന്ദരമായി. വെള്ളിലവളളി ജഗദീശരനോട് നന്ദിപറഞ്ഞു. അപ്പോൾ കൂട്ടുകാർ “ഈശ്വരകൃപയാലല്ലീ പാവം ജീവിപ്പി” എന്നു പറയുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

വെള്ളിലവളളി ക്ഷണസുഖത്തിനുവേണ്ടി സ്വയം മറന്നു. അത് വലിയ തകർച്ചയിലേക്കു അതിനെ നയിച്ചു. നുകരു, നുകരു എന്നു പറഞ്ഞു ജീവിക്കുമ്പോൾ തകരു, തകരു എന്ന നിലയിൽ എത്തിച്ചേരും. എങ്കിലും തകർച്ചയിൽ നിന്നും വെള്ളിലവളളിയെ രക്ഷിക്കാൻ ദൈവമുണ്ടായിരുന്നു. ഈശ്വരൻ അവനെ കൂടുതൽ സുന്ദരനാക്കി. മനുഷ്യജീവിതവും കുടുംബജീവിതവും ഇതുപോലെയാണ്.

വേഷത്തിനും ശരീരത്തിനും പ്രകടനപരതയ്ക്കും പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന ഉത്തരാധുനിക സംസ്കാരത്തിൽ അകം ശൂന്യമാണ്. ചിരി പൊള്ളയാണ്. ജീവിതം അഭിനയമാണ്. നർമ്മം കൊണ്ട് ഈ അവസ്ഥയെ അധികനാൾ നേരിടാനാവില്ല. ഉള്ളു ശൂന്യമെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് വെള്ളില വളളിയെപ്പോലെ ദൈവത്തിലേക്കു തിരിയുകയാണു വേണ്ടത്.

കുടുംബജീവിതത്തിൽ രണ്ടു വഴികളുണ്ട്. ഒന്ന് വിശാലമായ വഴിയാണ്. സുഖത്തിന്റെയും ഇന്ദ്രിയ



നൂട്ടികളുടെയും വഴിയാണ്. രണ്ടാമത്തേത് ഇടുങ്ങിയ വഴിയാണ്. ‘എനിക്കിതു മതി’ എന്നു പറയാൻ പറയുന്ന ആത്മനിയന്ത്രണത്തിന്റെയും സഹനത്തിന്റെയും പ്രാർത്ഥനയുടെയും വഴിയാണ് ഇത്. ഈ വഴിയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്നവർക്കാണ് ദൈവത്തിന്റെ രാജ്യത്തിൽ എത്തിച്ചേരാനാകുന്നത്. ശ്രീകൃഷ്ണനോട് കൃതീദേവി നടത്തിയ ഒരു പ്രാർത്ഥനയും ഇവിടെ സ്മരിക്കാവുന്നതാണ്. “വിപദസ്സാന്തസ്തഥ ശ്വത്തത്ര ജഗദ്ഗുരോ!” (ജഗത്തിനെല്ലാം ഗുരുവായിട്ടുള്ളവനേ, ഞങ്ങൾക്ക് എപ്പോഴും ആപത്തുകൾ തരണെ) എന്നായിരുന്നു ആ പ്രാർത്ഥന. എല്ലാവരും സുഖജീവിതത്തിനുവേണ്ടി ദൈവസന്നിധിയിൽ മുട്ടുകുത്തുമ്പോൾ ഈ രാജമാതാവ് ദുഃഖം ലഭിക്കാൻ പ്രാർത്ഥിച്ചത് ബുദ്ധിമുട്ടേകാം കൊണ്ടല്ല. എപ്പോഴൊക്കെ തന്റെ കുടുംബജീവിതത്തിൽ സഹനം വന്നിട്ടുണ്ടോ അപ്പോഴൊക്കെ മക്കൾ അഞ്ചുപേരും ഒന്നിച്ചു നിന്നിട്ടുണ്ടെന്നും ദൈവത്തോടു ചേർന്നു നിന്നിട്ടുണ്ടെന്നും മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ നിസ്സഹായത മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടെന്നും തിരിച്ചറിഞ്ഞുള്ള പ്രാർത്ഥനയായിരുന്നു അത്.





വഴിവളക്കുകൾ  
പി. ടി. അബ്രഹാം

## വി.പി.മേനോൻ -

ഇന്ത്യാ ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും  
പ്രഗത്ഭനായ ഭരണകർത്താവ്

**1947** ആഗസ്റ്റ് 15-ാം തീയതി ബ്രിട്ടീഷുകാർ ഇന്ത്യ വിട്ടൊഴിഞ്ഞപ്പോൾ അംഗഭംഗം വന്ന ഇന്ത്യയെയാണ് അവർ നമുക്കു സമ്മാനിച്ചത്. മതാടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇന്ത്യയെ വെട്ടിമുറിച്ചത് കൂടാതെ ഏകദേശം അഞ്ഞൂറോളം വരുന്ന നാട്ടുരാജ്യങ്ങൾക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകിയിട്ടാണ് അവർ ഇന്ത്യവിട്ടത്. ഈ നാട്ടുരാജ്യങ്ങൾക്ക് ഇന്ത്യയോടോ പാകിസ്ഥാനോടോ ചേരുവാനോ അഥവാ സ്വതന്ത്രമായി നിലകുവാനോ ഉള്ള അവകാശമുണ്ടായിരുന്നു.

ഇന്ത്യക്കകത്ത് ഈ നാട്ടുരാജ്യങ്ങളുടെ നിലനിൽപ്പ് ഇന്ത്യ ഉപഭൂഖണ്ഡത്തിന്റെ സമഗ്രമായ പുരോഗതിക്ക് ഭീഷണിയായിരിക്കുന്നതുകൂടാതെ വീണ്ടും വൈദേശികാധിപത്യത്തിനു വഴിതെളിക്കും എന്നുള്ളതുകൊണ്ട് ഉരുക്കു മനുഷ്യൻ എന്നറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ഇന്ത്യയുടെ അന്നത്തെ ആഭ്യന്തരമന്ത്രി സർദാർ

പട്ടേൽ അവയെ ഇന്ത്യയുമായി എത്രയും വേഗം സംയോജിപ്പിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചു. അത്യന്തം ദുഷ്കരമായ ഈ പ്രക്രിയക്ക് തനിക്ക് ഒരു സഹായിയെ തേടിയ പട്ടേലിന്റെ ശ്രദ്ധ മൗണ്ടൻ ബാററൻ പ്രഭുവിന്റെ ഉപദേശകരിലൊരാളായ വി.പി. മേനോനിൽ പതിഞ്ഞു. ആഭ്യന്തര വകുപ്പ് സെക്രട്ടറിയാകുവാനുള്ള പട്ടേലിന്റെ ക്ഷണം സ്വീകരിക്കുവാൻ മേനോൻ വിമുഖനായിരുന്നെങ്കിലും പട്ടേലിന്റെ നിരന്തരമായ സമ്മർദ്ദത്തിനൊടുവിൽ അദ്ദേഹം ആ പദവി ഏറ്റെടുത്തു.

ആഭ്യന്തര സെക്രട്ടറി പദം ഏറ്റെടുത്ത ഉടൻ തന്നെ മേനോന്റെ ശ്രദ്ധ നാട്ടുരാജ്യങ്ങളുടെ പ്രശ്നത്തിലേക്കു തിരിഞ്ഞു. അന്നത്തെ വൈസ്രോയി ആയിരുന്ന മൗണ്ട് ബാററൻ പ്രഭുവിന്റെയും ആഭ്യന്തരമന്ത്രിയായിരുന്ന സർദാർ പട്ടേലിന്റെയും സഹായത്തോടെ ഒട്ടു മിക്ക

വാറും നാട്ടുരാജ്യങ്ങളെ ഇന്ത്യൻ യൂണിയനോട് ചേർക്കുന്നതിൽ മേനോൻ വിജയിച്ചു. എന്നാൽ ഹൈദരാബാദ്, ജോഡ്‌പൂർ, ജൂനാഗഡ്, മൈസൂർ, കാശ്മീർ, ഭോപ്പാൽ, തിരുവിതാംകൂർ എന്നീ നാട്ടു രാജ്യങ്ങൾ ഇന്ത്യൻ യൂണിയനിൽ ചേരാതെ വിലയില്ലാത്ത നിയമം ഇതിൽ ജോഡ്‌പൂർ ജൂനാഗഡും പാകിസ്ഥാനിൽ ചേരുന്നതിനുള്ള ചില ശ്രമങ്ങൾ നടത്തി. ഇതുമെന്തെന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത പരാജയപ്പെടുത്തി അവയെ ഇന്ത്യൻ യൂണിയനോട് ചേർത്തു. ഹൈദരാബാദ് ഒഴികെയുള്ള മറ്റു നാട്ടുരാജ്യങ്ങളും താമസം വിനാ മേനോന്റെ നയചാതുരി മൂലം ഇന്ത്യയോടു ചേർന്നു. ഹൈദരാബാദിലെ നൈസാം മാത്രം ഒരു തരത്തിലും വഴങ്ങിയില്ല. അവസാനം പട്ടാള നടപടിയിലൂടെ ഹൈദരാബാദിനെയും അദ്ദേഹം ഇന്ത്യൻ യൂണിയന്റെ ഭാഗമാക്കി. അങ്ങിനെ രക്തചൊരിച്ചിലൊന്നും കൂടാതെ ഒരു ഏകീകൃത ഇന്ത്യ വാർത്തെടുക്കുന്നതിൽ വിജയിച്ച പ്രഗത്ഭനായും കർമ്മധീരനുമായ ഒരു ഭരണകർത്താവായിരുന്ന വി.പി. മേനോൻ എന്നറിയപ്പെടുന്ന വാപ്പാല പങ്കുണ്ണിമേനോൻ. ഇന്ത്യയിലെ എക്കാലത്തെയും പ്രഗത്ഭനായ ഭരണാധികാരിയായി മേനോൻ അറിയപ്പെടുന്നു.

### ജനനം, ബാല്യം

കേരളത്തിൽ ഒറപ്പാലത്തിനടുത്തു കോരുകുറിശ്ശി അംശത്തിലെ

പ്രസിദ്ധമായ വാപ്പാലക്കുളം തറവാട്ടിലായിരുന്നു പങ്കുണ്ണിയുടെ ജനനം. ഒരു സ്കൂൾ ഹെഡ്മാസ്റ്ററായിരുന്ന ചുരങ്ങാട്ട് വീട്ടിൽ ശങ്കുണ്ണിയുടെയും ഭാര്യ കുഞ്ഞിക്കുട്ടിയമ്മയുടെയും ആറു മക്കളിൽ ഏറ്റവും മുത്തവനായിരുന്നു പങ്കുണ്ണി. നാലു സഹോദരന്മാരും ഒരു സഹോദരിയുമാണ് പങ്കുണ്ണിക്ക് ഉണ്ടായിരുന്നത്.

### ജോലി തേടി വിവിധ നാടുകളിൽ

പങ്കുണ്ണിയുടെ തറവാട് പ്രസിദ്ധമായിരുന്നുവെങ്കിലും സാമ്പത്തിക നില മോശമായിരുന്നു. പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസം മാത്രമേ പങ്കുണ്ണിക്ക് ലഭിച്ചുള്ളൂ. ചെറുപ്പത്തിലേ ഒരു തൊഴിലന്വേഷിച്ചിറങ്ങിയ പങ്കുണ്ണി ഷൊർണ്ണൂരിൽ ഒരു ഓട്ടുകമ്പനിയിൽ കൂലിപണിക്കാരനായി ചേർന്നു. ഓട്ടുകമ്പനിയിൽ ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കേ കോലാറിലെ സ്വർണ്ണഖനിയിൽ ജോലിക്കാരെ ആവശ്യമുണ്ടെന്നറിഞ്ഞ് പങ്കുണ്ണി അങ്ങോട്ടു തിരിച്ചു. കൂലിക്കാരുടെ മേൽ നോട്ടക്കാരനായി കുറെനാൾ അവിടെക്കുഴിഞ്ഞ പങ്കുണ്ണി ആ ജോലി തനിക്കു പറ്റിയതല്ല എന്നു വളരെവേഗം മനസ്സിലാക്കി, ബാംഗ്ലൂരിലേക്ക് തിരിച്ചു. ബാംഗ്ലൂരിലെ ജീവിതവും അല്പായുസ്സുള്ളതായിരുന്നു. ഭാഗ്യം തേടി ബാംഗ്ലൂർ വിട്ട പങ്കുണ്ണി ബോംബെ (ഇന്നത്തെ മുംബൈ) നഗരത്തിലായിരുന്നു ചെന്നെത്തിയത്. ഒരു ജോലിക്കായി വിവിധ ഓഫീസുകൾ കയറിയിറങ്ങിയ പങ്കുണ്ണിയെ ഭാഗ്യം കടാക്ഷിച്ചില്ല. ജീവിതം വഴിമുട്ടി



നിന്നപ്പോൾ ഒരു തെരുവു കച്ചവടക്കാരന്റെ വേഷം കെട്ടി. തെരുവു കച്ചവടത്തിൽ നിന്നു ലഭിച്ച ചെറിയ വരുമാനം കൊണ്ട് ജീവിതം ഒരുവിധം തള്ളിനീക്കി.

കച്ചവടം കഴിഞ്ഞുള്ള സമയം ടൈപ്പ് റൈറ്ററിങ് പഠിക്കുവാൻ പങ്കുണ്ണി വിനിയോഗിച്ചു. അക്കാലത്ത് ടൈപ്പറൈറ്ററിങ് അറിയാവുന്നവർക്ക് ഏതെങ്കിലും ഓഫീസു ജോലികിട്ടുവാൻ എളുപ്പമായിരുന്നു. ടൈപ്പറൈറ്ററിങ് പഠനം ഒരുവിധം ആയപ്പോൾ സ്ഥിരമായ ഒരു ജോലി തേടി അദ്ദേഹം ബോംബെ വിട്ടു. ജോലി അന്വേഷിച്ച് വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ കറങ്ങിയ പങ്കുണ്ണി ചെന്നെത്തിയത് അന്ന് ബ്രിട്ടീഷ് ഇന്ത്യയുടെ വേനൽക്കാല തലസ്ഥാനമായ സിംലയിലായിരുന്നു. ഒന്നാം ലോകമഹായുദ്ധകാലത്ത് മലബാറിൽ സബ് കലക്ടറായിരുന്ന കോട്ടൺ അന്ന് സിംലയിൽ സെക്രട്ടറിയേറ്റിൽ അന്തർ സെക്രട്ടറിയായി ജോലി ചെയ്യുന്നുണ്ടായിരുന്നു. കോട്ടൺ പങ്കുണ്ണിയുടെ അമ്മാവനായിരുന്ന വാപ്പാല ചാത്തുണ്ണി മേനോന്റെ സുഹൃത്തായിരുന്നു. പങ്കുണ്ണി കോട്ടണെ ചെന്ന് കണ്ട് സ്വയം പരിചയപ്പെടുത്തി. കോട്ടന്റെ ശ്രമഫലമായി പങ്കുണ്ണിക്ക് സെക്രട്ടറിയേറ്റിൽ ഒരു ക്ലർക്കായി ജോലി ലഭിച്ചു.

### ഔദ്യോഗിക ജീവിതം

സെക്രട്ടറിയേറ്റിൽ സെൻട്രൽ റെക്കോർഡ് വിഭാഗത്തിൽ

ഡെസ് പാച്ച് സെക്ഷനിലാണ് പങ്കുണ്ണി നിയമിതനായത്. ജോലി ചെയ്യുന്നതിനോടൊപ്പം തന്റെ വിഭാഗത്തിലുള്ള റെക്കോർഡുകൾ പഠിക്കുവാൻ പങ്കുണ്ണി സമയം കണ്ടെത്തി. ചുരുങ്ങിയ സമയം കൊണ്ട് ഔദ്യോഗിക രേഖകളെ സംബന്ധിച്ച് നല്ല പരിജ്ഞാനം അദ്ദേഹം കരസ്ഥമാക്കി. കമ്പ്യൂട്ടറിനു തുല്യമായ ഓർമ്മശക്തിയാണ് അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടായിരുന്നത്. മേലുദ്യോഗസ്ഥന്മാർ ആവശ്യപ്പെടുന്ന ഏതു രേഖയും പങ്കുണ്ണി നിമിഷനേരംകൊണ്ട് അവർക്ക് നൽകുമായിരുന്നു. കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനം കൊണ്ട് ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ മേനോൻ മേലധികാരികളുടെ പ്രശംസക്ക് പാത്രമായി. രേഖകളെ സംബന്ധിച്ച മേനോന്റെ അവഗാഹം മേലുദ്യോഗസ്ഥർക്ക് പലപ്പോഴും സഹായകമായിരുന്നു. അതിനാൽ ഫയലുകളെ സംബന്ധിച്ച സംശയ നിവാരണത്തിനായി മേനോനെ യായിരുന്നു മേലധികാരികൾ സമീപിച്ചിരുന്നത്. റെക്കോർഡ്സ് വിഭാഗത്തിലെ സുപ്രണ്ട് വിരമിച്ചപ്പോൾ മേനോൻ ആ സ്ഥാനത്ത് നിയമിതനായി.

1917ൽ എഡ്വിൻ മൊണ്ടേഗു പ്രഭു ഭരണപരിഷ്കാരങ്ങളെപ്പറ്റി ചർച്ച നടത്തുവാൻ ഇന്ത്യയിൽ എത്തിയപ്പോൾ മേനോൻ ഭരണപരിഷ്കാര ഓഫീസിൽ അസിസ്റ്റന്റ് സെക്രട്ടറിയായി നിയമിതനായി. 1921 വരെ ഭരണപരിഷ്കാരങ്ങളിൽ

ലാണ് മേനോൻ ശ്രദ്ധപതിച്ചത്. മേനോന്റെ കഴിവുറ പ്രവർത്തനം അദ്ദേഹത്തിന് ഡപ്യൂട്ടി സെക്രട്ടറി പദം നേടിക്കൊടുത്തു.

1930ൽ ലണ്ടനിൽവെച്ച് ഭരണ പരിഷ്കാരങ്ങളെപ്പറ്റി ആലോചിക്കുവാനായി നടത്തിയ വട്ടമേശ സമ്മേളനത്തിൽ വി.പി. മേനോനും പങ്കെടുക്കുകയുണ്ടായി. 1935ൽ നടപ്പിൽ വന്ന ഇന്ത്യാ ഗവർണ്മെന്റ് ആക്ട് തയ്യാറാക്കുന്നതിലും നടപ്പിൽവരുത്തുന്നതിലും അദ്ദേഹം മുഖ്യ പങ്ക് വഹിച്ചു. ഇക്കാലഘട്ടത്തിൽ ഇന്ത്യൻ രാഷ്ട്രീയത്തിലെ പ്രമുഖ വ്യക്തികളായ ജവർഹർലാൽ നെഹ്റു, സർദാർ വല്ലഭായ് പട്ടേൽ മുതലായവരുമായി പരിചയപ്പെടുവാൻ ഇടയായി. മേനോൻ തന്റെ ഔദ്യോഗിക ശ്രേണിയിൽ ഒരുപടികൂടി കയറി അസിസ്റ്റന്റ് റിഫോംസ് ഓഫീസറായി നിയമിക്കപ്പെട്ടു.

1942ൽ അദ്ദേഹം റിഫോംസ് കമ്മീഷണറായി നിയമിക്കപ്പെട്ടു. 1942 മുതൽ 1947 വരെ വൈസ്രോയിയുടെ ഭരണപരിഷ്കാരങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചുള്ള അഡ്വൈസറായി പ്രവർത്തിച്ചു. 1944 മാർച്ചിൽ അന്നത്തെ വൈസ്രോയിയായിരുന്ന വേവൽ പ്രഭുവിന്റെ കൂടെ അദ്ദേഹം ഇംഗ്ലണ്ടിലേക്കു പോയി. മേനോന്റെ ഉപദേശങ്ങളെ വേവൽ പ്രഭു അങ്ങേയറ്റം വിലമതിച്ചിരുന്നു.

### സ്വാതന്ത്ര്യ കൈമാറ്റ പ്രക്രിയ

രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധത്തിനു ശേഷം ഇംഗ്ലണ്ടിൽ അധികാരത്തിൽ

വന്ന ആറ്ലി പ്രഭുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ലേബർ മന്ത്രി സഭ ഇന്ത്യക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകുവാൻ തീരുമാനിച്ചു. സ്വാതന്ത്ര്യ കൈമാറ്റ പ്രക്രിയയിൽ മേനോൻ ക്രിയാത്മകമായ പങ്കാണ് വഹിച്ചത്. ഭരണ കൈമാറ്റം സുഗമമാക്കുന്നതിന് വൈസ്രോയിയായി ഇന്ത്യയിലേക്കയച്ച മൗണ്ട് ബാറൻ പ്രഭു തന്റെ ഉപദേശകരിലൊരാളായി മേനോനെയും നിയമിച്ചു.

സ്വാതന്ത്ര്യ കൈമാറ്റത്തിനുള്ള കരടു രേഖ തയ്യാറാക്കിയതും അത് ജവഹർലാൽ നെഹ്റുവിനെക്കൊണ്ടു അംഗീകരിപ്പിച്ചതും വി. പി. മേനോൻ ആയിരുന്നു. മേനോന്റെ സന്ദർഭോചിതങ്ങളായ ഉപദേശങ്ങൾ ഇല്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ തന്റെ ദൗത്യം പരാജയപ്പെടുമായിരുന്നുവെന്നു പിൽക്കാലത്ത് മൗണ്ട് ബാറൻ പ്രഭു തന്നെ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

### ഇന്ത്യ സ്വാതന്ത്ര്യയായ ശേഷം

1947 ആഗസ്റ്റ് 15 അർദ്ധരാത്രിയിൽ ഇന്ത്യ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ അരുണോദയം കണ്ടു. എന്നാൽ അത്യന്തം വേദനാജനകമായ സംഭവങ്ങളും സ്വാതന്ത്ര്യ പുലരിയിൽ നടന്നു. ഇന്ത്യ വിഭജിക്കപ്പെടുകയും പാകിസ്ഥാൻ എന്ന സ്വാതന്ത്ര നഷ്ടം രൂപമെടുക്കുകയും ചെയ്തു. ഇന്ത്യാ മഹാ രാജ്യത്തിലുണ്ടായിരുന്ന അഞ്ഞൂറോളം നാട്ടുരാജ്യങ്ങൾക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യമായി നിൽക്കുവാനുള്ള അവകാശം നൽകിയിട്ടാണ് ബ്രിട്ടീഷുകാർ ഇന്ത്യവിട്ടത്. ഈ നാട്ടുരാജ്യ

ങ്ങളെ രക്തചൊരിച്ചിലൊന്നും കൂടാതെ ഇന്ത്യയോട് ചേർത്തത് അന്നത്തെ ആഭ്യന്തര മന്ത്രിയായിരുന്ന സർദാർ പട്ടേലിന്റെയും ആഭ്യന്തര സെക്രട്ടറിയായിരുന്ന വി.പി. മേനോന്റെ ദൃഢനിശ്ചയവും നയചാതുരിയും മൂലമാണ്. ഇന്ത്യയുടെ ചരിത്രത്തിൽ സുവർണ്ണ ലിപികളാൽ രേഖപ്പെടുത്തേണ്ട ഒരു പ്രക്രിയയാണ് നാട്ടു രാജ്യങ്ങളുടെ സംയോജനം.

### കൂടുംബം

മദ്രാസ് ഗവ. ചീഫ് സെക്രട്ടറിയായിരുന്ന വിജയരാഘവന്റെ സഹോദരി കനകമ്മയായിരുന്നു വി. പി. മേനോന്റെ ധർമ്മപത്നി. ഈ ദമ്പതികൾക്ക് രണ്ടു ആൺമക്കളും ഒരു മകളും ഉണ്ടായിരുന്നു. രണ്ടു ആൺമക്കളും മരുമകനും കേന്ദ്രഗവർണ്മെന്റിൽ ഉയർന്ന പദവി വഹിച്ചിരുന്നു.

### റിട്ടയർമെന്റും അന്ത്യവും

1952ൽ മേനോൻ ഗവർണ്മെന്റ് സർവീസിൽ നിന്നു റിട്ടയർ ചെയ്തു. റിട്ടയർമെന്റിനു ശേഷവുമുള്ള കാലഘട്ടം ഗ്രന്ഥരചനക്കായി അദ്ദേഹം വിനിയോഗിച്ചു. ഇന്ത്യൻ നാട്ടു രാജ്യങ്ങളുടെ സംയോജനം (The Story of Integration of Indian States), അധികാരക്കൈമാറ്റം (Transfer of Power) എന്നീ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഈടുറ്റ സംഭാവനകളാണ്. ഇന്ത്യാചരിത്രകാരന്മാരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അമൂല്യങ്ങളായ രചനകളാണ് അവ.

റിട്ടയർമെന്റിനു ശേഷവും വെറുതെ സമയം കളയുവാൻ അദ്ദേഹം ഇഷ്ടപ്പെട്ടില്ല. കഠിനാധ്വാനം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ അവതാളത്തിലാക്കി. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യനില മോശമാണെന്നറിഞ്ഞ മൗണ്ട് ബാറൻ പ്രഭു വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സക്കായി അദ്ദേഹത്തെ ഇംഗ്ലണ്ടിലേക്ക് ക്ഷണിച്ചു. എന്നാൽ യാത്രക്കുള്ള ഒരുക്കങ്ങൾ ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കെ 1966ലെ നവംബർ ദിനത്തിൽ കർമ്മ ബഹുലമായ തന്റെ ജീവിതത്തിനു പൂർണ്ണവിരാമവിട്ടുകൊണ്ട് അദ്ദേഹം പരലോക പ്രാപ്തനായി.

### ശരിയായ സാമ്പത്തിക ശാസ്ത്രം

ഉന്നതമായ സാമാർത്ഥ്യം നിലവാരത്തെ ഇടിച്ചു താഴ്ത്തുന്നതല്ല യഥാർത്ഥ സാമ്പത്തിക ശാസ്ത്രം. അതുപോലെ ശരിയായ സാമൂഹസംഹിതയ്ക്കും നല്ലൊരു സാമ്പത്തിക ശാസ്ത്രത്തിൽ നിന്നും വേറിട്ട് നിലനിൽക്കാനുമാകില്ല. ചെങ്കുത്താനെന്ന ധനഭേദത്തെ മാത്രം ആരാധിച്ചു കഴിയുന്നതും പാവപ്പെട്ടവനെ ചൂഷണം ചെയ്ത് സ്വത്ത് സ്വരൂപമാക്കി ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നതുമായ ധനശാസ്ത്രം ശപിക്കപ്പെട്ട ഒരു ശാസ്ത്രം തന്നെ. അത് മരണം വിതക്കുന്നു. സാമൂഹ്യ നീതിക്കു വേണ്ടി നിലകൊള്ളുന്നതാണ് ശരിയായ സാമ്പത്തിക ശാസ്ത്രം. താഴേക്കിടയിലുള്ളവരടക്കം സകലർക്കും നന്മ നേരുന്ന ധനശാസ്ത്രം അന്തസ്സുറ്റ ഒരു ജീവിതത്തിന് അനുപേക്ഷണീയമാണ്.

ഗാന്ധിജി

**കവിത  
ബാബു മണവാളൻ**

**(20-6-2009ൽ  
ബാബു മണവാളൻ  
നിത്യതയിലേക്ക്  
പറന്നുയർന്നു...  
ആത്മശാന്തിയ്ക്കായി  
നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം)**



## **മാറണം... കാലത്തിനൊത്ത്**

സ്വാഗതം മാററങ്ങളെ  
മാററങ്ങൾ വന്നെത്തിയത്രവേഗം  
നമ്മളാ മാററങ്ങളേറെറടുത്തു  
മാറിനിന്നാളാകാൻ നോക്കവേണ്ട  
മാറണം കാലത്തിനൊത്തുനാമും  
ഓടണം കാലുകളുള്ള കാലം  
പാടണം നാവുള്ള കാലമെല്ലാം  
ഓടിയും പാടിയും ഒപ്പത്തിനൊപ്പമായ്  
നീങ്ങിയാൽ ജീവിതം ധന്യമല്ലേ?  
അസാധ്യമെന്നൊരു പദമില്ലീഭൂവിൽ  
സാധ്യമാക്കുന്നവനാണു താരം  
പഴികളെ കേട്ടിടുമെന്നൊരു പേടിവേണ്ട  
പഴിയാദ്യം വാങ്ങിയോർ  
പത്തിയിലാദ്യം പതിവാണിത്  
അതുമൊരുലോകസത്യം



## സമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള മറുമരുന്ന്

ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത ബാഹ്യ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നിറഞ്ഞതാണ് ആധുനിക ജീവിതം. ടെൻഷനെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചാണ് ജീവിത സംതൃപ്തിയും വിജയവും. ജീവിതത്തിന്റെ അനിശ്ചിതത്വത്തെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ അടിസ്ഥാനപരമായി രണ്ടു മാർഗ്ഗങ്ങളാണുള്ളത്. സ്വീകാര്യവും ചെറുത്തുനില്പും. സംഭവങ്ങളും പ്രതികരണങ്ങളും സ്വയമേവ ഉണ്ടാകാനനുവദിക്കുക, പ്രതികരണങ്ങളെ അടിച്ചമർത്താതിരിക്കുക - ഇതാണ് സ്വീകാര്യം. സംഭവങ്ങളെ അവയുടെ യഥാർത്ഥ രൂപത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനു പകരം അവയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതാണ് ചെറുത്തു നില്പ്.

സ്വീകാര്യം മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്ന് മോചിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ അത് ആരോഗ്യകരമാണ്. ചെറുത്തു നില്പിൽ നിരാശയുടെയും സഫലമാകാത്ത പ്രതീക്ഷകളുടെയും അവശിഷ്ടങ്ങൾ അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതുകൊണ്ട് അത് അനാരോഗ്യകരമാണ്.

സമ്മർദ്ദമല്ല മാർകമാകുന്നത്. സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മയാണ് പ്രശ്നം. മനശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഡോ.ജോർജ്ജ് ഈഗിൾ പ്രത്യേകിച്ച് വിശദീകരണമൊന്നും നൽകാനാവാത്ത വിധം പൊട്ടുന്ന സന്ദർഭം 160 മരണങ്ങളെപ്പറ്റി ഗവേഷണം നടത്തിയിരുന്നു. ഇതിൽ 58 ശതമാനവും ദുഃഖമോ നഷ്ടമോ ഉണ്ടായപ്പോൾ സംഭവിച്ചതാണ്; 35 ശതമാനം ഭീഷണിയുണ്ടാ

യപ്പോൾ, 7 ശതമാനം മാത്രമാണ് സന്തോഷാവസരത്തിൽ നടന്നത്.

ധ്യാനം (Meditation) സമ്മർദ്ദത്തെ അതിജീവിക്കാനുള്ള ഫലപ്രദമായ പ്രതിവിധിയാണെന്ന് ശാസ്ത്രം ഇന്ന് അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ദീർഘകാലം ധ്യാനത്തിലേർപ്പെടുന്നവരുടെ കോർട്ടിസോൾ, അഡ്രിനാലിൻ തലങ്ങൾ താഴ്ന്നും, അവരുടെ പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ കൂടുതൽ ശക്തമായും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതായി ശാസ്ത്രജ്ഞർ കണ്ടെത്തി.



ധ്യാനത്തിന് ആത്മീയ സാധ്യതകൾക്ക് പുറമെ ശാരീരികമായും കാര്യമായ പ്രയോജനമുണ്ടെന്ന് ശരീര ശാസ്ത്രജ്ഞനായ ആർ. കെയ്ത്ത് വാലസാണ് കണ്ടുപിടിച്ചത്. ഒരു പരീക്ഷണത്തിലൂടെയായിരുന്നു അദ്ദേഹമത് തെളിയിച്ചത്. അതീന്ദ്രിയ ധ്യാനം ശീലിച്ചിരുന്ന, കോളേജ് പ്രായക്കാരായ ഒരു കൂട്ടം വളണ്ടിയർമാരെ സംഘടിപ്പിച്ച് ധ്യാനത്തിലിരിക്കുമ്പോഴുള്ള നിർ

ണ്ണായകമായ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുന്നതിന് അവരെ മോണിറ്ററുകളോട് ബന്ധപ്പെടുത്തി. വ്യക്തിപരമായി ഈ യുവവളണ്ടിയർമാർക്ക് മനുഷാത്തിയും സമാധാനവും അനുഭവപ്പെട്ടു. ധ്യാനം വളരെ പെട്ടെന്ന് മനസ്സിന് വിശ്രമം പ്രദാനം ചെയ്തു. ശ്വസനത്തിലും ഹൃദയസ്പന്ദനത്തിലും രക്തസമ്മർദ്ദത്തിലും

ഗണ്യമായ മാറ്റം വരുത്തി.

സമ്മർദ്ദത്തിന് ധ്യാനം മറുമറുന്നാണ്. ധ്യാനത്തിന് നിശബ്ദത അനിവാര്യമാണ്. സ്വ

സ്ഥമായി കണ്ണുകളടച്ച് ധ്യാനനിമഗ്നമാകുക. ഒരു വചനമോ, മന്ത്രമോ (ഉദാ:- ഓം ശാന്തി, ഈശ്വരാ, ഓം, യേശുവേ) നിശബ്ദമായി ആവർത്തിച്ച് ഉരുവിടുക. ഈ ആവർത്തനം ക്രമേണ മനസ്സിനെ അതിന്റെ സാധാരണ വ്യാപാരങ്ങളിൽ നിന്ന് ചിന്തയുടെ അടിത്തട്ടിലുള്ള നിശബ്ദതയിലേക്ക് നിങ്ങളെ നയിക്കും. അത് നാഡിവ്യൂഹത്തിനുള്ള സവിശേഷമായ സന്ദേശമാകും. തദ്വാരാ മനുഷാത്തിയുടെ അനുഭവമായി മാറും.





കാബ്രിഡിംഗ് കോർസ്  
സാമൂഹിക ചിന്തയ്ക്കെന്ന്. സി. എച്ച്. എഫ്.

## മക്കളുടെ പഠനം സുഗമമാക്കാൻ

മക്കളുടെ പഠനകാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് മാതാപിതാക്കളും മക്കളും തീവ്രമായ ഉത്കണ്ഠയിലാണ്. പ്രീ സ്കൂൾ മുതൽ ആരംഭിക്കുന്ന ട്യൂഷനും, പഠിക്കാനുള്ളതിന്റെ ബാഹുല്യവും, പരീക്ഷയുടെ റിസൽട്ടും കുട്ടികളെ അലട്ടുന്ന പ്രശ്നമായി തീരുന്നു. മക്കളെ എങ്ങിനെയെങ്കിലും പഠിപ്പിച്ച് ഉന്നതനിലയിൽ എത്തിക്കണം എന്നതാണ് മാതാപിതാക്കളുടെ ലക്ഷ്യം. ഈ അക്ഷീണ യത്നത്തിൽ മാതാപിതാക്കളും മക്കളും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കുകയാണ് ഈ ലക്കത്തിൽ.

### അച്ഛനമ്മമാർ ഓർമ്മിക്കാൻ

പണം മുടക്കിയതുകൊണ്ട് മാത്രമായില്ല, ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം ലഭ്യമാകുവാനുള്ള സാഹചര്യമുള്ള വിദ്യാലയത്തിലേക്ക് വേണം കുട്ടികളെ പറഞ്ഞയക്കാൻ. ബന്ധുക്കളും മിത്രങ്ങളും, അയൽപ്പക്കക്കാരും കുട്ടികളെ ഇംഗ്ലീഷ് മീഡിയത്തിൽ വിടുന്നു. അതുകൊണ്ട് കുട്ടിയെ ഇംഗ്ലീഷ് മീഡിയത്തിൽ വിട്ടില്ലെങ്കിൽ മോശ

മല്ലെ എന്ന് കരുതി ആരേയും അനുകരിക്കാതിരിക്കുക. ഉയർന്ന ക്ലാസ്സിലേക്ക് പോകുന്നതനുസരിച്ച് പഠന ചിലവുകൾ വഹിക്കുവാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ കുട്ടിയെ മലയാളം മീഡിയത്തിലേക്ക് മാറ്റുന്നത് കുട്ടിക്കും, മാതാപിതാക്കൾക്കും മാനസിക സംഘർഷത്തിന് വഴിതെളിക്കും. പണമില്ലായ്മയുടെ പേരിൽ ഇംഗ്ലീഷ് മീഡിയത്തിൽ പഠിക്കാൻ സാധിച്ചില്ല എന്ന ചിന്ത കുട്ടിയിൽ അപകർഷതാ ബോധം വളർത്താം. സ്വന്തം സാമ്പത്തിക സ്ഥിതിയും, സാഹചര്യങ്ങളും, സൗകര്യവും നോക്കിയിരിക്കണം മാതാപിതാക്കൾ മക്കൾക്കുവേണ്ട വിദ്യാഭ്യാസം തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്.

മാതാപിതാക്കൾ മക്കളെ മറ്റു കുട്ടികളോട് താരതമ്യപ്പെടുത്തരുത്. ഒരേ അച്ഛനമ്മമാരുടെ മക്കൾക്കുതന്നെ ബുദ്ധിയിലും കഴിവിലും സ്വഭാവത്തിലും പെരുമാറ്റത്തിലും വ്യത്യാസമുണ്ടായിരിക്കും. 'അവനെ/ അവളെ കണ്ട് പഠിക്കുക' 'നീനെ എന്തിന് കൊള്ളാം' എന്ന പദപ്രയോഗങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച് കുട്ടി

യുടെ ബുദ്ധിശക്തിയേയും കഴിവിനേയും മനസ്സിലാക്കി അംഗീകരിക്കുക. കഴിവുകൾ വളർത്താൻ അഭിനന്ദനവും സഹകരണവും കൂട്ടികൾക്ക് ആവശ്യമാണ്.

കൂട്ടികളുടെ കഴിവിനും അഭിരുചിയ്ക്കും അനുസരിച്ചുള്ള കോഴ്സുകളും വിഷയങ്ങളും തിരഞ്ഞെടുക്കുക. കൂട്ടിയ്ക്ക് അല്പംപോലും താല്പര്യമില്ലാത്ത വിഷയം പഠിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കുന്നത് പിന്നീട് അസന്തുഷ്ടിക്കും അതുപ്രതികാരണമാകും.

### മേലയുടെ കഥ

മേലയ്ക്ക് മെറിറ്റിൽതന്നെ ടീച്ചേഴ്സ് ട്രെയിനിങ് കോഴ്സിന് അഡ്മിഷൻ കിട്ടി. ദിവസവും വീട്ടിൽ നിന്ന് പോയി വരാം. നല്ല കാമ്പസ് അന്തരീക്ഷം, സമർത്ഥരായ അദ്ധ്യാപകർ, നല്ല കൂട്ടുകാർ. എല്ലാം ഇഷ്ടമായി എന്നാണ് അവൾ പറഞ്ഞത്. എന്നാൽ ക്ലാസ്സിൽ പോയി രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞപ്പോൾ മുതൽ അവൾക്ക് തലവേദന, ക്ഷീണം, മടുപ്പ് തുടങ്ങിയ അസ്വസ്ഥതകൾ ആരംഭിച്ചു. വിദഗ്ധരായ ഡോക്ടർമാർ ശാരീരികമായ രോഗങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെയില്ലെന്ന നിഗമനത്തിലെത്തി.

മേലയുടെ മനസ്സിൽ പഠനത്തെക്കുറിച്ചും ജോലിയെ സംബന്ധിച്ചും ഏറെ സ്വപ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. നേഴ്സാകണം, വിദേശത്ത് പോയി പണം ഉണ്ടാക്കണം. വലിയ വീട് വയ്ക്കണം... അങ്ങനെ ഒരുപാട് മോഹങ്ങൾ. പ്ലസ് ടു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ മാതാപിതാക്കൾ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. ടീച്ചറാകുന്നതാണ് കൂടുതൽ സുരക്ഷിതം. നാട്ടിൽ ജോലി ചെയ്യാം. പെൻഷൻ കിട്ടും എന്നൊക്കെ. അങ്ങിനെ എല്ലാവരും കൂടി പറഞ്ഞ്

ടി.ടി.സിയ്ക്ക് ചേർന്നു. മനസ്സിൽ അപ്പോഴും നേഴ്സാകുന്നതിനെക്കുറിച്ചായിരുന്നു സങ്കല്പം. മനസ്സിലാമനസ്സോടെ ക്ലാസ്സിൽ പോയി. അങ്ങനെയിരിക്കെ നേഴ്സിങ്ങിന് പഠിക്കാൻ പോയ കൂട്ടുകാരിയുടെ എഴുത്ത് മേലയ്ക്ക് കിട്ടി. പഠനം രസകരമാണെന്നും, കൂട്ടുകാരികൾ നല്ലതാണെന്നും, വിദേശത്ത് പോകാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്നും കൂട്ടുകാരി എഴുത്തിൽ വിശദീകരിച്ചിരുന്നു. കൂട്ടുകാരിയുടെ കത്ത് വന്നതുമുതൽ മേല ആകെ അസ്വസ്ഥയായി. തനിക്കും ഉണ്ടാകുമായിരുന്ന നല്ല സാധ്യത വെറുതെ നഷ്ടപ്പെടുത്തിയല്ലോ എന്ന ചിന്ത, അവളെ നിരാശതയിലേക്ക് നയിച്ചു. അതോടെ ക്ലാസ്സിൽ പോകാനുള്ള ഉത്സാഹവും നഷ്ടപ്പെട്ടു. തലവേദനയും ആരംഭിച്ചു.

### നല്ല കുടുംബാന്തരീക്ഷം

കുടുംബത്തിലെ സമാധാനവും സ്വസ്ഥതയും കൂട്ടികളുടെ പഠനത്തിന് പ്രത്യേകം ആവശ്യമാണ്. കുടുംബത്തിൽ കലഹങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കൂട്ടികൾക്ക് പഠനത്തിൽ ഏകാഗ്രത കുറയും. സ്വസ്ഥവും സമാധാനപൂർണ്ണവുമായ അന്തരീക്ഷം ഉണ്ടാക്കി എടുക്കുവാൻ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. അസ്വസ്ഥമായ മനസ്സിൽ വിദ്യ പ്രവേശിക്കുകയില്ലെന്ന് മാതാപിതാക്കൾ ഓർക്കുക.

എൽ.കെ.ജി. മുതലേ കൂട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ശ്രദ്ധ ഉണ്ടാകണം. കളിക്കുവാനും, ടി.വി. കാണുവാനും കൂട്ടികളെ അനുവദിക്കണം. എന്നാൽ ആരംഭം മുതലേ മാതാപിതാക്കൾ കൃത്യനിഷ്ഠയിൽ വളരാൻ മക്കളെ ശീലിപ്പിക്കണം. 7-ാം ക്ലാസ്സ് വരെ ആവശ്യം പോലെ ടി.വി. കാണാൻ മക്കളെ അനുവദിച്ച മാതാപിതാക്കൾ

8-ാം ക്ലാസ്സിലേക്ക് കുട്ടി പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ ഹൈസ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസമല്ലേ എന്ന് കരുതി കേബിൾ കണക്ഷൻ കട്ട് ചെയ്യാനും, കുട്ടിക്ക് പഠിക്കാൻ ടൈം ടൈബിൾ ഉണ്ടാക്കുവാനും പോകുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് എൽ. കെ. ജി. മുതലേ ടി.വി. കാണുന്ന സമയം നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കുന്നതാണ്.

ചിലകുട്ടികൾ പരാതിപ്പെടുന്നത് കേട്ടിട്ടുണ്ട് മുത്തച്ഛനും, അമ്മയ്ക്കും അച്ഛനും അമ്മയും മറ്റും ടി.വി. വയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ട് പഠിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. അവർ ഇരുന്ന് ടി.വി. കാണുമ്പോൾ എങ്ങനെപഠിക്കുവാൻ സാധിക്കും. മക്കളുടെ ഭാവിയിൽ ഓർത്ത് മാതാപിതാക്കൾ അല്പം ത്യാഗം സഹിച്ച് വിനോദത്തിനും രസത്തിനും വേണ്ടിയുള്ള ടി.വി. പരിപാടികൾ കാണുന്നത് കുറയ്ക്കുന്നതിൽ തെറ്റൊന്നുമില്ല.

ക്ലാസ്സിൽ കുട്ടിയെ പഠനത്തിൽ ഒന്നാമൻ ആക്കുക എന്നതായിരിക്കരുത് മാതാപിതാക്കളുടെ ലക്ഷ്യം. കുട്ടിയുടെ കഴിവനുസരിച്ച് പഠിക്കുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ഒന്നോ രണ്ടോ മാർക്കിന് ഒന്നാംസ്ഥാനം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്ന വൈകാരികമായ തളർച്ചയ്ക്ക് കാരണം പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കളാണ്.

### ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം

മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യം കുട്ടികളുടെ പഠനത്തിന് ആവശ്യമാണ്. നിരന്തരം കുറപ്പെടുത്തി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യവും വീട്ടിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവരോടൊത്തുള്ള സഹവാസം

കുട്ടിയുടെ പഠനത്തെ ബാധിക്കും. സ്വീകരിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള വ്യക്തികളെയും സാഹചര്യങ്ങളെയും സ്വീകരിക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾ മക്കളെ ശീലിപ്പിക്കണം. ഉദാ. വീട്ടിലെ മുത്തച്ഛനോ മുത്തശ്ശിയോ കൗമാര പ്രായക്കാരെ ചിലപ്പോൾ കുറപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കും. നേരത്തെ എഴുന്നേൽക്കാത്തതിന്, പഠിക്കാത്തതിന്, അനുസരണമില്ലായ്മ ആവർത്തിക്കുന്നതിന്... അവരെ ഇഷ്ടമില്ലാത്തതുകൊണ്ടല്ല, മറിച്ച് അവരുടെ നന്മ ഉദ്ദേശിച്ച് പ്രായമായവർ അങ്ങിനെ പറയുന്നതാണെന്ന സത്യം, കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കണം. അല്ലാതെ ഒരു കാരണവശാലും കുറപ്പെടുത്തുന്നവരോട് കുട്ടികളുടെ മനസ്സിൽ വെറുപ്പ് സൃഷ്ടിക്കരുത്. കുടുംബത്തിൽ ആരോടെങ്കിലും ഉള്ള വെറുപ്പ് പഠനത്തിൽ അശ്രദ്ധ ഉണ്ടാക്കും.

ശാരീരികമായ ആരോഗ്യം പഠനത്തിനു അത്യാവശ്യമാണ്. അതിനാൽ കുട്ടികൾ കായിക വ്യായാമങ്ങളിലും കളികളിലും ഏർപ്പെടുന്നത് ആരോഗ്യം നിലനിറുത്തുവാൻ സഹായിക്കും. അതുപോലെതന്നെ കൊച്ചു കൊച്ചു വീട്ടു ജോലികൾ ചെയ്യിക്കുന്നതിലും തെറ്റില്ല. എന്നാൽ പഠനത്തിന്റെ ശ്രദ്ധ നഷ്ടപ്പെടുത്തുക വിനോദങ്ങളിലോ ജോലികളിലോ കുട്ടികളെ ഏർപ്പെടുത്തരുത്.

### ഈശ്വരഭക്തി

“ദൈവംപാതി, താൻപാതി” എന്നാണല്ലോ പ്രമാണം, ചെറുപ്പത്തിലേ ഈശ്വരഭക്തിയിൽ വളരുവാൻ കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കണം. ദൈവത്തിലുള്ള പ്രത്യാശയും ശരണവും വിജയം സുനിശ്ചിതമാക്കും.



## കനൽക്കാഹ്

ഇടനെഞ്ചിൽ എരിയുന്ന നെരിപ്പോടിൽ ഊതി ഊതി ഇതാ അമ്മയുടെ നെഞ്ചിലെ കനലെരിയാൻ തുടങ്ങി... ആ കനലിനെക്കെടുത്താൻ കണ്ണീർചാലുകൾക്കൊന്നും ആവില്ല... പുറത്ത് ശക്തിയായ മഴയുടെ ആരവം... വീട്ടിൽ അടക്കി പിടിച്ച സംസാരം... ഇടയ്ക്ക്... മുത്തുമ്മയുടെ ഏമ്പക്കം...

മകന്റെ മുറിയുടെ വാതിൽ ആ അമ്മ മെല്ലെ തുറന്നു... അവൻ ഇവിടെയുണ്ട്... എന്റെ പൊന്നുമോൻ എന്നെ വിട്ടുപോകാനാവില്ല... സ്റ്റീൽ അലമാരയുടെ ചുറ്റും അവന്റെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട താരങ്ങളെ അണിനിരത്തിയിട്ടുണ്ട്. മോനെ... ഷംസു... ഒരു വലിയ കരച്ചിലോടെ ആ അമ്മ കട്ടിലിലേക്ക് വീണു...

കുട്ടിക്കാലത്ത് ആദ്യമായി അവനെഓത്തു പള്ളിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയതും... ഉസ്താദ് അവനെതല്ലിയതും... അന്ന് വൈകു

നേരം കണ്ണീരൊലിപ്പിച്ച്... “ഉമ്മാ ഞാനീ ഓത്തുപള്ളിയിൽ പോകുന്നില്ല” എന്ന് പറഞ്ഞ് ചുമന്ന് തിണർത്ത് കിടക്കുന്ന അടിയുടെ പാടുകൾ കാണിച്ചതെല്ലാം സെബീനയുടെ മനസ്സിലൂടെ കടന്നുപോയി...

വർഷങ്ങൾ എത്ര പിന്നിട്ടു. പ്ലസ് ടു കഴിഞ്ഞ് എഞ്ചിനീയറിങ്ങിന് അഡ്മിഷൻ കിട്ടി പോയപ്പോൾ മനസ്സ് നിറയെ സ്വപ്നങ്ങളായിരുന്നു... വീട്ടിൽ നിന്ന് അകലെയുള്ള സ്ഥലത്ത് അഡ്മിഷൻ കിട്ടിയപ്പോൾ വിഷമമായിരുന്നു. ഉമ്മച്ചിയേയും ഇത്താത്തയേയും എങ്ങിനെ ഇട്ട് പോകും? തലേ രാത്രി എത്രസമയമിരുന്നാണ് വർത്തമാനം പറഞ്ഞത്...

“ഉമ്മാ ഫസീനത്താത്തയെ നമുക്ക് വേഗം നിക്കാഹ് ചെയ്യിക്കണം...” അപ്പൊ കൂട്ടുകുടാൻ ഒരു ഇക്കാക്കയെ കിട്ടുമല്ലോ... അല്ലാ ഉമ്മച്ചി ഇനി ഞമ്മടെ ഇത്താത്ത ആരേനെങ്കിലും കണ്ടു ബെച്ചിട്ടുണ്ടാ

വുമോ?... ഇത്താത്തയുടെ നേരെ ഏറ് കണ്ണിട്ട് നോക്കി ഒരു കമന്റ്... എന്റെ റബ്ബേ... ബാപ്പയില്ലാതെ മക്കളെ ബളർത്തുന്നതാ... അതും ഇതും ഒന്നും പറയിപ്പിക്കാനിടബരമുത്... അപ്പോ ഉമ്മച്ചിയെ കെട്ടിപ്പിടിച്ച് അവൻ പറയും ഉമ്മച്ചിടെ ഷംസു മോൻ, ഉമ്മച്ചിടെ ഇഷ്ടം നടത്തുകയുള്ളൂ.. ഇത്താത്തയെ സൂക്ഷിച്ചോ... അതുമിതും പറഞ്ഞ് രണ്ട് പേരും കൂടി തല്ലുകൂടും... അവസാനം പറയും എന്നാ ഈ ഇത്താത്തടെ നിക്കാഹ് നടത്താൻ ഞാനില്ല..'

ഇടയ്ക്കിടെ ഓർമ്മകളിലേക്ക് അവൾ ഊളിയിട്ടു പോയി... വിനോദയാത്രയ്ക്ക് പറഞ്ഞയയ്ക്കാൻ ഇഷ്ടമില്ലായിരുന്നു... ലാസ്റ്റ് സെമസ്റ്റർ... ഉമ്മച്ചി ഇപ്രാവശ്യം എന്നെ വിടണം' പലപ്രാവശ്യമുള്ള അവന്റെ നിർബന്ധത്തിന് വഴങ്ങിയാണ് അനുവദിച്ചത്...

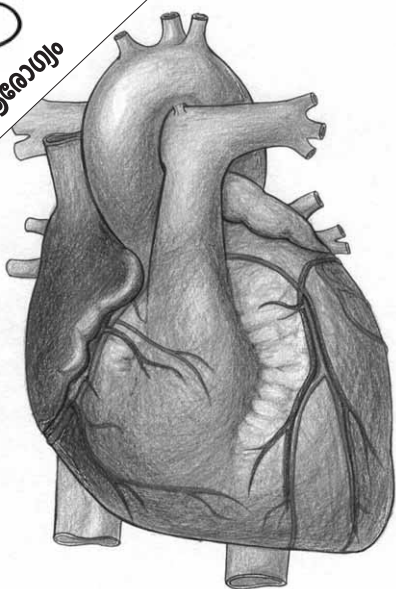
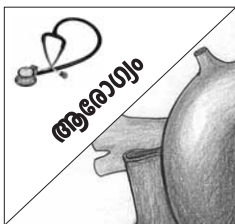
എന്റെ പൊന്നുമോനെഷംസു... അപ്പോഴേക്കും ആരോ തോളിൽ തട്ടി പറഞ്ഞു. ഉറക്കെ കരയാതെ... നമ്മെ കരയാൻ പാടില്ല... എല്ലാം പടച്ചോന്റെ ഇസ്ക് - കണ്ണുതുറന്ന് നോക്കിയപ്പോൾ മുത്തുമ്മയാണ്... അപ്പോഴാണ് ചുറ്റും കൂടിയിരിക്കുന്നവരെ കണ്ടത്... ഏങ്ങലടിയുടെ ശബ്ദം... ഷംസുന്റെ കൂട്ടുകാർ... വീണ്ടും സെബീനകണ്ണുകളടച്ചു... ആരേയും കാണേണ്ട... പെട്ടെന്ന് ആരോ പറയുന്നതു കേട്ടു... മയ്യത്ത് എടുക്കാരായി... ഫസീനയുടെ കരച്ചിൽ കൂടി കൂടി വന്നു... അവളെ ചേർത്തുപിടിച്ച് കിടന്നു... റബ്ബേ... ഈ ദുഃഖം താങ്ങാനുള്ള ശക്തിതരണെ...

o

ഒരിക്കൽ പാതിബധിരനായ ഒരു പിഞ്ചുബാലൻ സ്കൂളിൽ നിന്നും വീട്ടിലെത്തിയത് അദ്ധ്യാപകനിൽ നിന്നും അമ്മയ്ക്കൊരു സന്ദേശവുമായാണ്. സന്ദേശം ഇതായിരുന്നു. “നിങ്ങളുടെ ടോമി പഠിക്കാൻ തീരെ കഴിവില്ലാത്തവനാണ്. അവനെസ്കൂളിൽ നിന്നും കൊണ്ടുപോകുന്നതാണ് നല്ലത്.” ഇതുവായിച്ച് അമ്മയുടെ പ്രതികരണം ഇങ്ങനെയായിരുന്നു. എന്റെ ടോമി ഒരിക്കലും പഠിക്കാൻ കഴിവില്ലാത്തവനല്ല. അവനെഞാൻ തന്നെ പഠിപ്പിക്കും. ആ ടോമിയാണ് പിന്നീട് പ്രസിദ്ധനായ തോമസ് ആൽവാ എഡിസൺ ആയിത്തീർന്നത്. വെറും മൂന്നുമാസത്തെ ഔപചാരിക വിദ്യാഭ്യാസം മാത്രമേ എഡിസന് ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ.

**“നിങ്ങൾ മറുളളവരോട് നന്നായി പെരുമാറുമ്പോൾ നിങ്ങളോടു തന്നെയാണ് ഏറ്റവും നന്നായി പെരുമാറുന്നത്”**

*ബെഞ്ചമിൻ ഫ്രാങ്ക്ലിൻ*



ഡോ. ലിനാ നൗഷാദ്

## കൊളസ്ട്രോൾ

**കൊളസ്ട്രോൾ** എന്ന വാക്ക് ഇന്നു പിഞ്ചുകുട്ടികൾ മുതൽ വൃദ്ധന്മാർക്കുവരെ സുപരിചിതമാണ്. രക്തത്തിൽ അലിഞ്ഞു ചേർന്നിട്ടുള്ള കൊഴുപ്പുകളെ പൊതുവായി വിവക്ഷിക്കുന്ന ഒരു പേരാണ് കൊളസ്ട്രോൾ (Cholesterol). യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഒരു പ്രത്യേക തരം കൊഴുപ്പിനെയാണ് കൊളസ്ട്രോൾ എന്നുകൊണ്ടു വൈദ്യസമൂഹം വിവക്ഷിക്കുന്നത്. ഇതിനെതന്നെ പലതായി തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു. നമുക്ക് സഹായകമാകുന്ന കൊളസ്ട്രോളും ഇതിലുണ്ട്. “ലിപ്പിഡ് പ്രൊഫൈൽ” (Lipid profile) എന്ന രക്ത പരിശോധനയിലൂടെ ഇവയെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് അറിവു ലഭിക്കും.

### ലിപ്പിഡ് പ്രൊഫൈൽ പരിശോധന

സാധാരണയായി ലിപ്പിഡ് പ്രൊഫൈൽ പരിശോധനയിൽ നാല് അളക്കുന്നത് ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളായ എൽ.ഡി.എൽ. (L.D.L- Low Density Lipoprotein), നല്ല കൊളസ്ട്രോളായ എച്ച്.ഡി.എൽ (H.D.L - High Density Lipoprotein), ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ്, കൈലോമൈക്രോൺ, ടോട്ടൽകൊളസ്ട്രോൾ, വി.എൽ.ഡി.എൽ (V.L.D.L - Very Low Density Lipoprotein) മുതലായവയാണ്. ഇത് ഏകദേശം ഒരു മണിക്കൂറോളം വരുന്ന പരിശോധനയാണ്. മിക്കവാറും എല്ലാ ലാബറട്ടറികളിലും ഇതു ചെയ്യാറുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും ഐ.എസ്.ഐ. അംഗീകാര



മുള്ള മെഷീനുകളുള്ളവയും അതു പോലെതന്നെ നല്ല പരിശീലനം സിദ്ധിച്ച ലാബ് ടെക്നീഷ്യൻമാർ ഉള്ള ലാബറട്ടറികൾ തന്നെ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

### അനുവദനീയമായ അളവുകൾ

ജനിതക കാരണങ്ങളാൽ പല രാജ്യക്കാർക്കും അനുവദനീയമായ അളവുകൾ വ്യത്യസ്തമാണ്. ഇന്ത്യക്കാരിൽ ഹൃദ്‌രോഗം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം മുതലായവ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലായതുകൊണ്ട് ടോട്ടൽ കൊളസ്ട്രോൾ 200 ൽ താഴെയും എൽ.ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോൾ 130 ൽ താഴെയും ശതമാനം മാത്രമേ പാടുള്ളൂ. എന്നാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവരിൽ ഇത് യഥാക്രമം 170 നും 100 നും താഴെയായി നിലനിറുത്തുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

നല്ല കൊളസ്ട്രോൾ ആയ എച്ച്. ഡി. എൽ പുരുഷന്മാരിൽ 40 ശതമാനത്തിനു മുകളിലും സ്ത്രീകളിൽ 50 ശതമാനത്തിനു മുകളിലുമായിരിക്കണം. ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ് (Triglyceride) ന്റെ അളവ് 150 ശതമാനത്തിനു താഴെയായിരിക്കണം. വി.എൽ.ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് ട്രൈഗ്ലിസറൈഡിന്റേതിനേക്കാൾ അഞ്ചിലൊന്നായിരിക്കണം.

### കൊളസ്ട്രോൾ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം

1. ഭക്ഷണക്രമീകരണം
2. വ്യായാമം
3. ഭാരക്രമീകരണം
4. മരുന്നുകൾ

#### 1. ഭക്ഷണക്രമീകരണം

നമ്മുടെ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന കൊളസ്ട്രോൾ വളരെയധികമാണ്. ഭക്ഷണക്രമീകരണം കൊണ്ടുമാത്രം അളവിൽ മാറ്റം വരുത്താൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. 10 മുതൽ 20% വരെ കുറയ്ക്കുവാൻ മാത്രമേ ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണത്തിലൂടെ സാധിക്കൂ. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണം, മാംസം മുതലായവ വർജ്ജിക്കുന്നതിലൂടെ നല്ലൊരളവ് കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. കിഴങ്ങുകൾ ഒഴികെ നാരടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതലായി ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഒരു ദിവസത്തെ ഭക്ഷണത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് 300 ൽ കൂടുതലാവാൻ പാടില്ല. പ്രമേഹവും ഹൃദ്‌രോഗവും ഉള്ളവർക്ക് 200ൽ താഴെ നിൽക്കണം. ഒരു മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരുവിൽ തന്നെ 230 ശതമാനം കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ട്. നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന പലതരം ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും എത്രമാത്രം കൊളസ്ട്രോൾ ശരീരത്തിൽ എത്തുന്നുണ്ടെന്ന ബോധം നമുക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കണം. അതുകൊണ്ട് സസ്യാഹാരം (Vegetarian food) ആണ് കൊള

സ്കോൾ കുറയ്ക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം. എണ്ണകുളുപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഒന്നിലധികം തരം മാറി മാറിയോ മിക്സ് ചെയ്തോ ഉപയോഗിച്ചാൽ ഒമേല - 3 ഒമേല - 6 അനുപാതം കൂടുതൽ ആരോഗ്യപ്രദമായ രീതിയിലാക്കാൻ സാധിക്കും. എള്ളെണ്ണ, കടുകെണ്ണ, ഒലീവ് ഓയിൽ, സൺഫ്ളവർ ഓയിൽ, പാം ഓയിൽ, തവിടെണ്ണ, കടലയെണ്ണ മുതലായവയുടെ പല അളവിലുള്ള മിശ്രിതങ്ങളാണ് എപ്പോഴും നല്ലത്. വെളിച്ചെണ്ണയുടെയും തേങ്ങയുടെയും ഉപയോഗം കഴിവതും കുറയ്ക്കുന്നത് കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനു സഹായകമാണ്. അന്നജം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലൂടെ ട്രൈഗ്ലിസറൈഡിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാനും എച്ച്. ഡി. എല്ലിന്റെ അളവ് കുടാനും സാധിക്കും. മുട്ട, ചെമ്മീൻ, ഞെട്, കല്ലുമേൽക്കായ മുതലായവയുടെ ഉപയോഗം കഴിവതും കുറയ്ക്കുക. സോയപ്രോട്ടിൻ, വെളുത്തുള്ളി, ഉലുവ, കറിവേപ്പില മുതലായവയ്ക്ക് കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാനുള്ള കഴിവ് പരിമിതമായ

തോതിലുണ്ട്. മിതമായ അളവിൽ ബദാം, വാൾനട്ട്, പാടമാറിയ പാൽ എന്നിവയ്ക്കും കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. കൂടുതൽ നാരുകളടങ്ങിയ പഴങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കും.

## 2. വ്യായാമം

ശരീരത്തിലെ പേശികളുടെ ഊർജ്ജ ഉറവിടം പ്രധാനമായും കൊഴുപ്പാണ്. വ്യായാമത്തിലൂടെ പേശീപ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്താം. ഇതുമൂലം കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. ചിട്ടയായ വ്യായാമശീലം ഇതിനാവശ്യമാണ്. നല്ല കൊളസ്ട്രോളായ എച്ച്. ഡി. എല്ലിന്റെ അളവ് കുടാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം വ്യായാമമാണ്.



### 3. ഭാരക്രമീകരണം

അമിതവണ്ണം കുറച്ചാൽ ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് ക്രമേണ കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. കൊളസ്ട്രോളിന്റെ ഉത്പാദനകേന്ദ്രം കരളാണ്. ഈ കൊളസ്ട്രോൾ ശരീരത്തിന്റെ പലപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കൊഴുപ്പുകോശങ്ങളിൽ നിന്നും ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്നു. കൊഴുപ്പ് ഉപയോഗിച്ചാണ് കരൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പ് കോശങ്ങളുടെ അനുപാതം കുറച്ച് പേശിയുടെ അനുപാതം കൂട്ടുന്നതിലൂടെ കരളിലെ അമിത ഫ്രീ ഫാറ്റി ആസിഡിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. കൊളസ്ട്രോളിന്റെയും ട്രൈഗ്ലിസറൈഡിന്റെയും ഉത്പാദനം കുറയ്ക്കാനും സാധിക്കും. ഹൃദ്രോഗ സാധ്യതയും പ്രമേഹരോഗ സാധ്യതയും ഇതുവഴി കുറയ്ക്കാം.

### 4. മരുന്നുകൾ

കൊളസ്ട്രോൾ മേൽപ്പറഞ്ഞ വിധങ്ങളിൽ കൂടി നിയന്ത്രണവിധേയമല്ലാതെയാവുമ്പോൾ മരുന്നിനെ ആശ്രയിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഹൃദ്രോഗബാധയുള്ളവരും പ്രമേഹരോഗികളും മരുന്നുകൾ സ്ഥിരമായി കഴിക്കേണ്ടിവരും. എന്നാൽ ചിലയാളുകൾ കുറച്ചുകാലം മരുന്ന് കഴിച്ച് പരിശോധിക്കുമ്പോൾ കൊളസ്ട്രോൾ നില നോർമലായി കാണുകയാണെങ്കിൽ മരുന്നുകൾ നിറു

ത്തുന്നതായി കാണുന്നുണ്ട്. ഇതു ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തതാണ്. ഹൃദ്രോഗത്തിന് ചികിത്സ എടുക്കുന്നവരിൽ നൈട്രേറ്റിനെക്കാളും ആസ്പിരിനേക്കാളും പ്രാധാന്യമേറിയ മരുന്നുകളാണ് ഇവ. ശ്രദ്ധചെലുത്തിയാൽ ഹൃദ്രോഗം വീണ്ടും വരാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

### ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ഉപയോഗം

യുവതലമുറയുടെ അനിയന്ത്രിതമായ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ഉപയോഗം വരുത്തിവയ്ക്കാൻ പോകുന്ന ആപത്ത് നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടകാലം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. അമിതമായ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ഉപയോഗം ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പ് കൂട്ടുകയും അമിതവണ്ണത്തിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ഉപയോഗം വരുത്തി വരുന്ന ആപത്തിനെപ്പറ്റി ബോധവൽക്കരിക്കാനും ഇവയുടെ ഉപയോഗത്തിൽ നിന്നു നമ്മുടെ കൂട്ടികളെ പിന്തിരിപ്പിക്കുവാനും വേണ്ട ശ്രമങ്ങൾ അംഗൻവാടികളിലും സ്കൂളുകളിലും നിന്നേ തുടങ്ങണം.

കൊളസ്ട്രോൾ കൂടുന്നതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളിൽ നിന്നും നമ്മുടെ യുവതലമുറയെ രക്ഷിക്കുവാൻ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും സന്നദ്ധ സംഘടനകളും ഭരണാധികാരികളും ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

o



# വാർത്തകൾ

## 26/11 മുംബൈ ഭീകരാക്രമണം - കസബിന് വധശിക്ഷ

മുംബൈ: രാജ്യത്തെ നടുകുറിച്ച 'നവംബർ 26' ഭീകരാക്രമണ കേസിൽ പാക്ക് ഭീകരൻ അജ്മൽ ആമിർ കസബി (22)നെ കുറ്റക്കാരനെന്നു കണ്ടെത്തിയതിനെത്തുടർന്നു മേയ് 6ന് പ്രത്യേക കോടതി ജഡ്ജി തഹലിയാനി വധശിക്ഷക്ക് വിധിച്ചു.

## നാർകോ അനാലിസിസ്, ബ്രെയിൻ മാപ്പിങ്ങ്, പോളിഗ്രാഫ് ടെസ്റ്റുകൾ ഭരണഘടനാവിരുദ്ധം

ന്യൂഡൽഹി: - മേയ് 5ന് സുപ്രീംകോടതി പുറപ്പെടുവിച്ച സുപ്രധാനപ്പെട്ട വിധി ന്യായത്തിൽ നാർകോ അനാലിസിസ്, ബ്രെയിൻ മാപ്പിങ്ങ്, പോളിഗ്രാഫ് ടെസ്റ്റുകൾ വ്യക്തിയുടെ സ്വകാര്യതയിലേക്കും വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യലേക്കുമുള്ള കടന്നുകയറിയതുകൊണ്ട് ഭരണഘടനാ വിരുദ്ധമായി പ്രഖ്യാപിച്ചു.

## ഫിലിപ്പിൻസിൽ ബെനിജ്ഞോ അക്വിനോ പ്രസിഡണ്ട്

മനില: ഫിലിപ്പിൻസിൽ നടന്ന പ്രസിഡണ്ട് തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ മുൻ പ്രസിഡണ്ട് കൊറസോൺ അക്വിനോയുടെ പുത്രൻ ബെനിജ്ഞോ അക്വിനോ വിജയിച്ചു.

## ജസ്റ്റിസ് കപാഡിയ ഇന്ത്യൻ ചീഫ് ജസ്റ്റിസ്

ന്യൂഡൽഹി: ജസ്റ്റിസ് കെ. ജി. ബാലകൃഷ്ണൻ വിരമിച്ച ഒഴിവിൽ ജസ്റ്റിസ് സരോജ് ഹാമി കപാഡിയ മേയ് 12ന് സുപ്രീം കോടതി ചീഫ് ജസ്റ്റിസ് ആയി സ്ഥാനമേറും. ജസ്റ്റിസ് ബാലകൃഷ്ണനെ മനുഷ്യാവകാശ കമ്മീഷൻ ചെയർമാനായി നിയമിച്ചു.

## ബ്രിട്ടനിൽ കുട്ടുകക്ഷി ഭരണം.

ബ്രിട്ടൻ: രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധത്തിനുശേഷം ആദ്യമായി ബ്രിട്ടനിൽ കുട്ടുകക്ഷി മന്ത്രിസഭ അധികാരത്തിൽ വന്നു. കൺസർവേറ്റീവ് പാർട്ടി നേതാവ് ഡേവിഡ് കാമറൂൺ പ്രധാനമന്ത്രിയും ലീബറൽ പാർട്ടി നേതാവ് നിക് ക്ളെഗ് ഉപപ്രധാനമന്ത്രിയുമാണ്.

## ലിബിയയിൽ വിമാനം തകർന്ന് 103 മരണം

ട്രിപ്പോളി: മേയ് 12ന് ആഫ്രിക്കൻ എയർവേയ്സിന്റെ എ 330 എയർ ബസ് വിമാനം തകർന്ന് 103 യാത്രക്കാർ മരിച്ചു. എട്ടു വയസ്സുള്ള ഒരു ആൺകുട്ടിമാത്രം രക്ഷപ്പെട്ടു.

## മംഗലാപുരത്ത് വിമാനപക്ഷം - 158 മരണം

മംഗലാപുരം : മേയ് 22ന് പുലർച്ചെ ദുബായിൽ നിന്നു പുറപ്പെട്ട എയർ ഇന്ത്യ വിമാനം ബജ്ജെപ വിമാനത്താവളത്തിൽ ഇറങ്ങാൻ ശ്രമിക്കവേ തിരികെ തകർന്ന് 158 പേർ മരണമടഞ്ഞു. എട്ടുപേർ അത്യാവസ്ഥയായി രക്ഷപ്പെട്ടു.

## ഭണ്ഡേ വാഡയിൽ മാവോയിസ്റ്റു അക്രമം - 36 മരണം

റായ്പൂർ: ഛത്തീസ് ഗഡിലെ ഭണ്ഡേ വാഡ ജില്ലയിൽ മേയ് 17ന് മാവോയിസ്റ്റുകൾ കുഴി ബോംബ് വച്ചു ബസ് തകർത്ത് 12 പോലീസ് ഓഫീസർമാരടക്കം 36 പേരെ വധിച്ചു.

## മാവോയിസ്റ്റു അട്ടിമറി - ട്രെയിനുകൾ കുട്ടിയിടച്ച് 148 മരണം

കൊൽക്കത്ത: മേയ് 28ന് ബംഗാളിൽ മിഡ്നാപ്പൂരിലെ ജാർഗ്രാമിൽ മാവോയിസ്റ്റുകൾ നടത്തിയ അട്ടിമറിയിൽ ട്രെയിനുകൾ കുട്ടിയിടച്ച് 148 പേർ മരിച്ചു. 250 പേർക്ക് പരിക്കേറ്റു.

## ലാഹോറിൽ ഭീകരാക്രമണം - 95 മരണം

ലാഹോർ: മേയ് 28-ാം തീയതി രണ്ടു പള്ളികളിൽ പ്രാർത്ഥനാ സമയത്ത് താലിബാൻ ഭീകരർ നടത്തിയ വെടിവെയ്പ്പിലും ബോംബ് സ്ഫോടനത്തിലും 95പേർ കൊല്ലപ്പെട്ടു. 100 ലേറെ പേർക്ക് പരിക്കേറ്റു.

## വിശ്വനാഥൻ ആനന്ദ് മൂന്നാമതും ലോക ചെമ്പ് ചാമ്പ്യൻ

സോഫിയ: മേയ് 11ന് വിശ്വനാഥൻ ആനന്ദ് ഇടർച്ചയായി മൂന്നാമതും ലോക ചെമ്പ് ചാമ്പ്യനായി. ആനന്ദിന്റെ നാലാം ലോക കിരീടമാണിത്. ബൾഗേറിയയിൽ നിന്നുള്ള വെസെലിൻ ടോപ്ലോവിനെയാണ് അദ്ദേഹം പരാജയപ്പെടുത്തിയത്.