



## ആശ്വാസ്

ഹോളിഫാമിലി ദവൻ

ചങ്ങമ്പുഴ നഗർ പി.ഒ, സൗത്ത് കളമശ്ശേരി

കൊച്ചി - 682033

ഫോൺ : 0484 - 2555949

E-mail : aswasholyfamily@gmail.com

Website: www.aswasholyfamily.com

വാല്യം 3 ലക്കം 11

മെയ് 2010

ആശ്വാസ് മാസിക

2010 MAY

“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

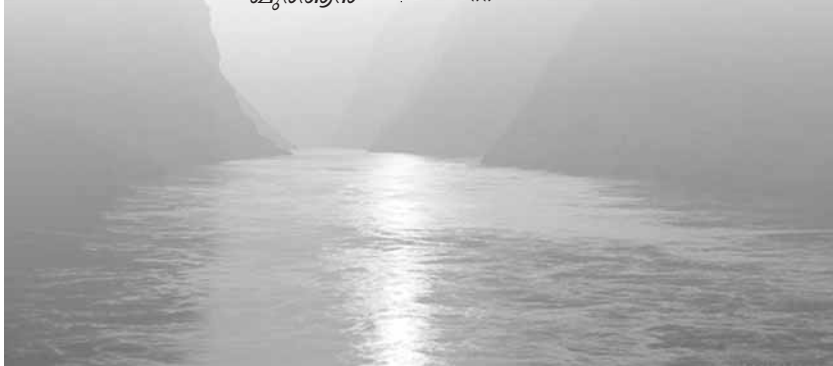
ശ്രീ. ടി. തോമസ്

ശ്രീമതി. മോനിക്ക മാത്യു കട്ടക്കൽ

സി. മരിയ പോൾ

സർക്കുലേഷൻ മാനേജർ

സിസ്റ്റർ ആൻ മരിയ



# ഉള്ളടക്കം

## എഡിറ്റോറിയൽ

ഗർഭപാത്രത്തെ കൊലക്കളമാക്കരുത്.....5

സ്പേഹപൂർവ്വം.....6

## പ്രതിസന്ധികളിൽ തളരാതെ

അച്ഛനില്ലാത്ത മകനെ പോറ്റുവാൻ.....7

## വഴിവിളക്കുകൾ

ക്രിസ്റ്റൻ ബർണാർഡ്

ഹൃദയം മാറ്റിവക്കൽ രംഗത്തെ ജീനിയസ്.....9

## ലേഖനം

കുടുംബം സമൂഹത്തിന്റെ അടിത്തറ.....14

വാർദ്ധക്യത്തിൽ.....22

## ചെറുകഥ

തിരിച്ചുവരവ്.....16

## കവിത

മൗനം.....19

## കൗൺസിലിങ് കോർണർ

ഇന്റർനെറ്റിന്റെ മറുവശം.....20

## ആരോഗ്യം

മോണരോഗങ്ങൾ.....24

വാർത്തകൾ.....26



## ഗർഭപാത്രത്തെ കൊലക്കളമാക്കരുത്

ജനം നൽകിയ മാതാപിതാക്കൾ ഉദരത്തിൽ വച്ച് തങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ 'അബോർഷൻ' എന്ന ഓമനപ്പേരിൽ കൊലപ്പെടുത്തുന്നത് ഒരു നിത്യ സംഭവമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. അഹമ്മദാബാദിലെ റോഡരികിലെ ഒരു ചവറ്റുവീടയിൽ നിന്ന് ഗർഭസ്ഥശിശുക്കളുടെ മൃതദേഹങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയ വാർത്ത നിങ്ങളിൽ പലരും വായിച്ചിരിക്കും. കുപ്പത്തൊട്ടിയിലേക്ക് വലിച്ചെറിഞ്ഞ ഈ ചോരക്കുഞ്ഞുങ്ങളെ തെരുവുനായ്ക്കൾ കടിച്ചുകീറുന്നത് കണ്ട് നിൽക്കുവാൻ മനുഷ്യത്വമുള്ളവർക്കാകുമോ?

ഈയിടെ മുംബൈയിൽ നിന്ന് വന്ന ഒരു നേഴ്സ് പറഞ്ഞത് ഇപ്രകാരമാണ്. മുംബൈയിലെ തെരുവുകളിലെ കുപ്പത്തൊട്ടികളിൽ ജീവനുള്ള ചോരക്കുഞ്ഞുങ്ങളെ വലിച്ചെറിഞ്ഞ് കടന്ന് പോകുന്നവരുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. ഈ കുപ്പത്തൊട്ടികളിലേക്ക് പൊതുജനം നിക്ഷേപിക്കുന്ന ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങളും ചപ്പുചവറുകളും കുപ്പിച്ചില്ലുകളും മറ്റും ആ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പിഞ്ചിളം ശരീരത്തിൽ ക്ഷതങ്ങളും മുറിവുകളും ഉണ്ടാക്കുന്നു. തെരുവു പട്ടികൾ ചവറ്റുവീടുകൾ മറിച്ചിട്ട് തിരയുമ്പോഴായിരിക്കും തുണികൾകൊണ്ട് പൊതിഞ്ഞ പൊതികൾ കാണുക. തുണികൾ വലിച്ചെടുക്കുമ്പോൾ ചോര വാർന്നൊഴുകുന്ന ചോരക്കുഞ്ഞുങ്ങൾ... മനുഷ്യരേക്കാൾ മനുഷ്യത്വമുള്ള ഈ തെരുവുനായ്ക്കൾ കുരച്ച് ആളെകൂട്ടും... ആളുകൾ വന്ന് നോക്കുമ്പോഴാണ് ജീവനുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളെ കാണുന്നത്. ഇങ്ങനെകിട്ടിയ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ആശുപത്രിയിലെ തീവ്രപരിചരണത്തിന്റെ ഫലമായി ജീവൻ തിരിച്ചുകിട്ടാറുണ്ടെന്ന് ആ നേഴ്സ് പറയുകയുണ്ടായി.

ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ ലിംഗനിർണ്ണയം രാജ്യത്ത് നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ആ നിരോധനത്തെ ക്ലിനിക്കുകളും ലാബുകളും കാരനിൽ പറത്തുന്നു. പെൺഭ്രൂണഹത്യ ഇന്ത്യയിൽ പ്രത്യേകിച്ച് ഉത്തരേന്ത്യയിൽ പരക്കെ കണ്ടുവരുന്നു.

ജീവൻ ദൈവത്തിന്റെ ദാനമാണ്. ജീവനെ സംരക്ഷിക്കാൻ ദൈവം നൽകിയ ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായ ഇടമാണ് ഒരമ്മയുടെ ഗർഭപാത്രം. ഈ ഗർഭപാത്രത്തെ ഒരിക്കലും ഒരമ്മയും കൊലക്കളമാക്കരുത്.

ജീഫ് എഡിറ്റർ



# സ്മരണപൂർവ്വം



സ്മരണപൂർവ്വം ആശ്വാസം കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കു...

ആശ്വാസം നിന്ന് നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട സിസ്റ്റർ മരണമടക്കം ടിവിൽ എഴുതുന്നു. കാര്യംകൊണ്ടും നിറഞ്ഞ ജീവിതമാകുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ അവിശ്വസ്യമായ തുടർച്ചയെ നീങ്ങളിൽ പലരും തളർന്നിട്ടുണ്ടാകുമെന്ന് എനിക്കറിയാം. എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ടവരേ... ഈ കാര്യം കൊണ്ടും ശാന്തമാക്കാൻ ശക്തിയുള്ള ഒരുവൻ നമ്മുടെ നന്മയ്ക്കായി നൽകിയിട്ടുണ്ട്. അത് മരിക്കാതിരിക്കാം. ജീവിതദുഃഖത്തിൽപ്പെട്ട് നമ്മുടെ നന്മയ്ക്കായി ആടിയെടുക്കുന്ന സമയം നമ്മെ ശാന്തമാക്കാൻ ഈശ്വരൻ മാത്രമേ കഴിയൂ. കാരണം നമ്മുടെ കണ്ണുനീർ പൊഴുവാൻ എന്നും നീട്ടുന്ന കരം അവിടത്തേക്ക് മാത്രമാണ്.

പ്രേമം വാല്യവേളയ്ക്ക് കഴിഞ്ഞത് എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നിന്ന് കളമെടുത്തു കിട്ടിയ പേരുവാൻ ഒരു തെളിവ് വെളിയിൽ കിട്ടി. കണ്ടെടുത്തും ഒരു ചെറിയൊരു കാര്യം തമ്മിൽ തൊഴിഞ്ഞ വഴി. കാരണം എനിക്ക് പിടികിട്ടിയില്ല. ഈ വഴിയിലായി കണ്ടെടുത്ത എന്റെ നേതാവേ ടിവിൽ ചാർജ്ജ് ചെയ്തതായി കണ്ടെടുത്തു. ഞാൻ ടിവിൽനിന്നും കറുത്തുപോയ കണ്ടെടുത്ത എന്റെ അടുത്തുവന്ന് ചോദിച്ചു. ടിവിൽ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് ചോദിച്ചു. എനിക്ക് തന്നെ ടിവിൽ ഞാൻ വെളി കണ്ടെടുത്തതായി കണ്ടെടുത്തു.

പലപ്പോഴും മനസ്സിലെ സംശയങ്ങൾക്കെതിരെ നമ്മുടെ ഏകപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ ജ്ഞാനപൂർവ്വം ചെയ്യാൻ കഴിയാതെ പോകുന്ന സാഹചര്യമാണ്. കഴിഞ്ഞുപോയ, അമിതമായൊരു, കടുത്ത നിരാശ എന്നിവയെല്ലാം നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ഏകദേശം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു.

സ്മരണപൂർവ്വവേ... നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രതികൂലാനുഭവങ്ങളെ ജ്ഞാനപൂർവ്വം നേരിടാൻ ശ്രമിക്കാം... ഒന്നും നീങ്ങളെ തളർത്താതിരിക്കാൻ?

സ്മരണപൂർവ്വം, പ്രാർത്ഥനയോടെ

സ്മരണപൂർവ്വം  
നിങ്ങളുടെ മരണ സിസ്റ്റർ

ജി. കോസ്റ്റാ



## അച്ഛനെപ്പോലെ മകനെപോറ്റുവാൻ

സുഖമൊരു ബിന്ദു...  
ദുഃഖമൊരു ബിന്ദു...  
ബിന്ദുവിൽ നിന്നും ബിന്ദുവിലേക്ക്  
പെൻഡുലമാടുന്നു...  
ജീവിതം... ഇത്... ജീവിതം



പഴയ ഒരു സിനിമാഗാനത്തിന്റെ ഈരടിയാണ് ബിന്ദുവിനെ പരിചയപ്പെട്ടപ്പോൾ എന്റെ മനസ്സിലേക്ക് ഓടിയെത്തി. ആ പുഞ്ചിരിക്കു പിന്നിൽ ഇത്രയേറെ ദുഃഖം നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ പ്രയാസം തോന്നി. ഇരുപത്തിമൂന്ന് വയസ്സ് മാത്രം പ്രായമുള്ള ആ മകളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഇത്രയേറെ ദുരന്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കേണ്ടി വന്നുവല്ലോ.

സ്വതവേ സന്തോഷം തോന്നിക്കുന്ന ആ മുഖത്ത് ഒരു മ്ലാനത തളം കെട്ടി നിൽക്കുന്നതായി എനിക്ക് തോന്നി. എന്തുപറ്റി ബിന്ദു? മുഖത്ത് ഒരു സന്തോഷവും കാണുന്നില്ലല്ലോ? ഒരുപാട് ദുഃഖം അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണ്

ഞാൻ എന്ന് പറഞ്ഞ് അവൾ കണ്ണുകൾ തുടച്ചു.

‘അഞ്ച് മാസം മുമ്പാണ് എന്റെ ഭർത്താവ് കിഡ്നിയുടെ അസുഖമായി മരിച്ചത്. എനിക്ക് മൂന്നര വയസ്സുള്ള ഒരു ആൺകുഞ്ഞുണ്ട്.’ ബിന്ദുവിന്റെ വിവാഹം കഴിഞ്ഞതാണെന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ പ്രയാസം തോന്നി.

പാലക്കാട് ഗവൺമെന്റ് ആസ്പത്രിയിൽ കിടന്ന് സുരേഷ് മരിക്കുമ്പോൾ ഒന്നേ പറഞ്ഞുള്ളൂ “നിന്റെയും മോന്റെയും കാര്യം ചിന്തിക്കുമ്പോഴാണ് എനിക്ക് വിഷമം. നമ്മുടെ മോനെ നീ നല്ലവണ്ണം നോക്കണം. കണ്ണുകൾ തറച്ചുള്ള നോട്ടം ആരൊക്കെയോ കുടികുറച്ചു വെള്ളം തന്നു. ഞാൻ

വെള്ളം കോരിക്കൊടുത്തു. ആ വെള്ളം കുടിച്ച് സുരേഷ് നിത്യമായ ഉറക്കത്തിലേക്ക് യാത്രയായി”.

ബിന്ദു ഒന്ന് നിറുത്തി വീണ്ടും പറഞ്ഞു തുടങ്ങി... “വിവാഹം കഴിഞ്ഞ ആദ്യനാളുകളിൽ സുരേഷ് ഒട്ടും മദ്യപിക്കുകയില്ലായിരുന്നു. കുറച്ച് കഴിഞ്ഞപ്പോൾ മുൻപ് ഉണ്ടായിരുന്ന മദ്യപാനം വീണ്ടും തല പൊക്കി. രോഗത്തോടൊപ്പം മദ്യപാനവും കുടി ആയപ്പോൾ രോഗവും മുർച്ഛിച്ചു. ആദ്യമൊക്കെ സുരേഷിന്റെ വീട്ടുകാർ ആസ്പത്രിയിൽ കൊണ്ടു പോകാനും നോക്കാനും ഉത്സാഹം കാണിച്ചുവെങ്കിലും പിന്നീട് അത് ഇല്ലാതായി. സുരേഷിന് രക്ഷയില്ലെന്ന് കണ്ടപ്പോൾ ഇനി നോക്കിയിട്ട് എന്ത് കാര്യമെന്നായി? ഒരു ദിവസം സുരേഷിനെ സഹോദരങ്ങൾ ആസ്പത്രിയിൽ നിന്ന് പേര് വെട്ടിച്ച് ഓട്ടോയിൽ കയറി വീട്ടിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്നാക്കി തിരിച്ചുപോയി. എന്ത് ചെയ്യണമെന്ന് അറിയാതെ ഒരു നിമിഷം ഞാൻ ആലോചിച്ചു നിന്നു. എന്റെ ജീവനുള്ളിടത്തോളം കാലം ഞാൻ എന്റെ സുരേഷ് ഏതനെചികിത്സിക്കും. ഒരു കണക്കിന് ഓട്ടോയിൽ കിടത്തി പാലക്കാട് ഗവൺമെന്റ് ആസ്പത്രിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയി. സഹായത്തിന് ഏട്ടന്റെ കൂട്ടുകാരുമുണ്ടായിരുന്നു. എനിക്കുണ്ടായിരുന്ന സ്വർണ്ണമെല്ലാം സുരേഷിന്റെ

ചികിത്സക്കായെടുത്തു. എങ്കിലും എന്റെ സുരേഷിനെ എനിക്ക് തിരിച്ച് കിട്ടിയില്ല. സുരേഷ് മരിച്ച് കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഞാനും മോനും സുരേഷിന്റെ വീട്ടുകാർക്ക് ബാധ്യതയായി മാറി. മോനേയും കൊണ്ട് ഞാനെന്റെ വീട്ടിലേക്ക് പോന്നു. ഏറെ കഷ്ടപ്പെട്ട കഴിയുന്ന കുടുംബമാണ് എന്റേത്. ഞാനും മോനും ഇനി എന്ത് ചെയ്യും? കടക്കാർ വന്ന് പൊറുതി മുട്ടിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു. കടം വീട്ടണ്ടേ? അവസാനം എന്റെ കുഞ്ഞിനെ ഞാനെന്റെ അമ്മയെ ഏല്പിച്ചു പോന്നു. എന്റെ വാത്സല്യം കിട്ടേണ്ട കുഞ്ഞ്. എന്തു ചെയ്യാം... അവനെ പലസ്ഥലത്തും ആക്കാൻ പറയുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ എന്റെ അമ്മയുടെയെങ്കിലും സ്നേഹവും ലാളനയും കുഞ്ഞിന് കിട്ടുമല്ലോ എന്ന് കരുതി അമ്മയുടെ അടുത്ത് നിറുത്തിയിരിക്കുകയാണ്. അമ്മ പൊന്നുപോലെ നോക്കുന്നുണ്ട്”.

ബിന്ദു കണ്ണുകൾ തുടച്ചു വീണ്ടും പറഞ്ഞു. “എനിക്ക് എന്റെ മോനെ നോക്കണം. ചേട്ടൻ എന്നോട് പറഞ്ഞ വാക്കുകൾ നിറവേറണം.” ബിന്ദു എഴുന്നേറ്റ് നിലം തുടക്കാൻ തുടങ്ങി. നനഞ്ഞ തറയിൽ ബിന്ദുവിന്റെ കണ്ണീർകണങ്ങൾ ഇറ്റിറ്റുവീണു. ഞാൻ ചിന്തിച്ചു... ഒരമ്മയുടെ ദുഃഖം എത്രവലുതാണ്. അതും ഈ ചെറുപ്രായത്തിൽ അച്ഛനില്ലാത്ത മക്കളെ വളർത്തേണ്ടി വരുമ്പോൾ... o



## ക്രിസ്റ്റൻ ബർണാർഡ് -

ഹൃദയം മാറിവക്കൽ രംഗത്തെ ജീനിയസ്

**1967** ഡിസംബർ 4. ഹൃദയ ചികിത്സാരംഗത്തെ ഐതിഹാസികമായ ഒരു പുതിയ കാൽവെപ്പിന്റെ വാർത്തകളുമായാണ് വിവിധ ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളിലെ വ്യത്താന്തപത്രങ്ങൾ അന്നു പുറത്തിറങ്ങിയത്. തലേദിവസം അതായത് 1967 ഡിസംബർ 3-ാം തീയതി ആണ് അഭൂതപൂർവമായ ആ സംഭവം നടന്നത്. ചരിത്രത്തിലാദ്യമായി ഒരു മനുഷ്യന്റെ ഹൃദയം മാറി മറൊരു ഹൃദയം അയാളിൽ വച്ചു പിടിപ്പിച്ചു. സൗത്ത് ആഫ്രിക്കയിലെ കേപ്ടൗണിലെ ഗ്രൂട്ട് സ്കർ ആശുപത്രിയിൽ ആണ് സങ്കീർണ്ണമായ ആ ശസ്ത്രക്രിയ നടന്നത്. അതിസാഹസികവും അപകടപൂർണ്ണവുമായ ആ ശസ്ത്രക്രിയക്ക് നേതൃത്വം നൽകി ചരിത്രത്തിലേക്ക് നടന്നു കയറിയത് ക്രിസ്റ്റൻ ബർണാർഡ് എന്ന 45 കാരനായ ഹൃദ്രോഗ വിദഗ്ദ്ധൻ. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സഹോദരൻ ഉൾപ്പെടെ മൂപ്പുതോളം ഡോക്ടർമാർ അടങ്ങുന്ന ഒരു സംഘം 9 മണിക്കൂർ നീണ്ടുനിന്ന ചരിത്രപ്രധാനമായ ആ ശസ്ത്രക്രിയയിൽ ബർണാഡിനെ

സഹായിച്ചു. ബർണാഡിന്റെ വർഷങ്ങൾ നീണ്ടുനിന്ന ഗവേഷണ പരീക്ഷണങ്ങളുടെ ഫലമായിരുന്നു ആ വിജയകരമായ ശസ്ത്രക്രിയ. മാറി വക്കപ്പെട്ട ഹൃദയത്തിന്റെ ആദ്യതുടിപ്പുകൾ ഹർഷബാഷ്പത്തോടെ അദ്ദേഹം നോക്കി നിന്നു.

### ജനനം, കൗമാരം, വിദ്യാഭ്യാസം

ഡച്ച് റിഫോംസ് ചർച്ചിലെ ഒരു മിനിസ്റ്റർ ആയിരുന്ന ആദം ബർണാർഡിന്റെ മകനായി സൗത്താഫ്രിക്കയിലെ കേപ് പ്രൊവിൻസിലെ ബ്യാംഫോർട്ട് വെസ്റ്റിൽ ആണ് 1922 നവംബർ 8-ാം തീയതി ക്രിസ്റ്റൻ നീതിലിങ്ങ് ബർണാർഡ് ജനിച്ചത്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ നാലു സഹോദരന്മാരിൽ ഒരാളായ അബ്രാഹം അഞ്ചുവയസ്സുള്ളപ്പോൾ ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖം മൂലം മരിച്ചു. ബർണാഡിന്റെ കുഞ്ഞു മനസ്സിനെ അത്യന്തം വേദനിപ്പിച്ച സംഭവമായിരുന്നു സഹോദരന്റെ മരണം. ഒരു പക്ഷേ പിൻക്കാലത്ത് ഒരു ഹൃദ്രോഗ വിദഗ്ദ്ധൻ ആകാൻ ബർണാർഡിനെ പ്രേരിപ്പിച്ചത് ഈ ദുരന്തത്തിന്റെ ഓർമ്മയായിരിക്കും.



ബർണാർഡിന്റെ ആദ്യകാല വിദ്യാഭ്യാസം ബുദ്ധോഹോർട്ട് വെസ്റ്റ് ഹൈസ്കൂളിൽ ആയിരുന്നു. 1940 ൽ മെട്രിക്കുലേഷൻ പാസായ ബർണാഡ് വൈദ്യശാസ്ത്രപഠനത്തിനായി യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് കേപ്ടൗൺ മെഡിക്കൽ സ്കൂളിൽ ചേർന്നു. 1945ൽ അദ്ദേഹം മെഡിക്കൽ ബിരുദം കരസ്ഥമാക്കി.

### ആദ്യകാല വൈദ്യശാസ്ത്ര സേവനം

ബർണാർഡിന്റെ ഇന്റേൺഷിപ്പു റസിഡൻസിയും കേപ്ടൗണിലെതന്നെ ഗ്രൂട്ട് സ്കർ ഹോസ്പിറ്റലിൽ ആയിരുന്നു. ഇന്റേൺഷിപ്പിനു ശേഷം കേപ് പ്രൊവിൻസിലെ ഒരു അവികസിത മേഖലയിൽ ജനറൽ മെഡിക്കൽ പ്രാക്ടീഷ്യൻ ആയി സേവനം ചെയ്തു. 1951ൽ കേപ്ടൗണിലേക്ക് തിരിച്ചു വന്ന് സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റലിൽ സീനിയർ റസിഡന്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസറായി പ്രവർത്തിച്ചു. അതേസമയം തന്നെ ഗ്രൂട്ട്

സ്കർ ഹോസ്പിറ്റലിലെ റജിസ്ട്രാർ പദവിയും അദ്ദേഹം വഹിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. 1953 ൽ കേപ്ടൗൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്നു മാസ്റ്റർ ബിരുദം നേടി. അതേ കൊല്ലം തന്നെ അതേ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്നും ഡോക്ട്രേറ്റും കരസ്ഥമാക്കി.

### അമേരിക്കയിലേക്ക്

1956ൽ രണ്ടുകൊല്ലത്തെ സ്കോളർഷിപ്പോടുകൂടി കാർഡിയോ തെറാപ്പിക് സർജറിയിൽ ഉപരിപഠനത്തിനായി അമേരിക്കയിലെ മിയാനാപോളിസിലെ മിനിസോട്ട യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ ചേർന്നു. ഈ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ പഠനസമയത്താണ് ഹൃദ്രോഗ ചികിത്സാ രംഗത്തെ പ്രഗൽഭനായ നോർമൻ ഷംവേയുമായി ബർണാർഡ് പരിചയപ്പെട്ടത്. ഹൃദയം മാറ്റിവക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയ സംബന്ധമായ പഠനങ്ങളിലും ഗവേഷണങ്ങളിലും മുഴുകിയിരുന്ന ഒരു പ്രതിഭയായിരുന്നു ഡോക്ടർ നോർമൻ. ഡോ. നോർമനുമായ

ബന്ധം ബർണാർഡിന്റെ പിൻക്കാല ഗവേഷണങ്ങളിൽ വളരെ അധികം സ്വാധീനം ചെലുത്തി.

1958ൽ സർജറിയിൽ മാസ്റ്റർ ബിരുദം കരസ്ഥമാക്കിയ ബർണാർഡിന് ഡോക്ടർ ഓഫ് ഫിലോസഫി പദവിയും ലഭിക്കുകയുണ്ടായി. അമേരിക്കയിലെ രണ്ടുകൊല്ലത്തെ ജീവിതത്തെ ബർണാർഡ് പിൻക്കാലത്ത് വിശേഷിപ്പിച്ചത് തന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും ഫലപ്രദവും ഉന്മേഷദായകവുമായ കാലഘട്ടം എന്നാണ്.





## സൗത്ത് ആഫ്രിക്കയിലേക്ക് വിണ്ടും

1958ൽ സൗത്ത് ആഫ്രിക്കയിലേക്ക് മടങ്ങിയ ബർണാർഡ് കേപ്ടൗണിലെ ഗ്രൂട്ട് സ്കർ ഹോസ്പിറ്റലിൽ കാർഡിയോ തെറാസിക സർജനായി സേവനം അനുഷ്ഠിച്ചു. കുറച്ചു നാളുകൾക്കു ശേഷം അദ്ദേഹത്തിന് കേപ്ടൗൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ ലക്ചററായും സർജിക്കൽ റിസർച്ച് ഡയറക്ടറായും സ്ഥാനകയറ്റം ലഭിച്ചു. മൂന്നുകൊല്ലത്തെ സേവനത്തിനു ശേഷം അദ്ദേഹത്തെ കേപ്ടൗൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ കാർഡിയോ തെറാസിക സർജറി വിഭാഗത്തിന്റെ തലവനായി നിയമിക്കപ്പെട്ടു. 1962ൽ ബർണാർഡിന് സർജറിയിൽ അസോഷിയേറ്റ് പ്രൊഫസറായി സ്ഥാനകയറ്റം ലഭിച്ചു.

ഇതേസമയം ബർണാർഡിന്റെ ഇളയ സഹോദരനായ മാരിയസ് വൈദ്യശാസ്ത്ര ബിരുദം നേടി. പിൽക്കാലത്ത് ഹൃദയസംബന്ധമായ ശസ്ത്രക്രിയകളിൽ ബർണാർഡിന്റെ മുഖ്യസഹായി മാരിയസ് ആയിരുന്നു.

ജീനിയസായ ഒരു സർജൻ എന്ന നിലയിൽ ബർണാർഡിന്റെ പ്രശസ്തി സൗത്താഫ്രിക്കയിലേങ്ങും വ്യാപിച്ചു. ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് പല നൂതനചികിത്സാവിധികളും ബർണാർഡ് സംഭാവനചെയ്തു. ഹൃദയ ചികിത്സാരംഗത്തെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ സംഭാവനകളെ ആദരിച്ചുകൊണ്ട് വിവിധ പുരസ്കാരങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തെ തേടിയെത്തി. 1972ൽ കേപ്ടൗൺ യൂണി

വേഴ്സിറ്റിയുടെ സർജിക്കൽ സയൻസ് പ്രൊഫസറായി തീർന്ന ബർണാർഡ് 1984ൽ എമിറേറ്റ്സ് പ്രൊഫസർ പദവിയിൽ എത്തിച്ചേർന്നു.

## പ്രഥമ ഹൃദയം മാറിവക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയ

അവയവമാറാ ശസ്ത്രക്രിയകൾക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചുകൊണ്ട് 1953ൽ അമേരിക്കയിൽ കിഡ്നി മാറി വക്കുകയുണ്ടായി. സൗത്ത് ആഫ്രിക്കയിൽ ആദ്യമായി കിഡ്നി മാറിവക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തിയത് 1967 ഒക്ടോബർ മാസത്തിൽ ക്രിസ്റ്റൻ ബർണാർഡ് ആണ്. ഇതേ കാലഘട്ടത്തിൽ അദ്ദേഹം മൃഗങ്ങളിൽ ഹൃദയം മാറിവക്കൽ പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തിയിരുന്നു. ഏകദേശം അമ്പതോളം നായ്ക്കളിൽ അദ്ദേഹം ഹൃദയം വിജയകരമായി മാറിവച്ചു.

ഈ ശസ്ത്രക്രിയകളിൽ നിന്നു ലഭിച്ച അനുഭവജ്ഞാനം മനുഷ്യ ഹൃദയവും മാറിവക്കാം എന്ന ആത്മവിശ്വാസം അദ്ദേഹത്തിനു നൽകി. എന്നാൽ അങ്ങിനെയുള്ള പരീക്ഷണത്തിനു മുതിരുവാൻ കടുത്ത ഹൃദ്രോഗികൾ പോലും തയ്യാറായില്ല. അങ്ങിനെയിരിക്കെയാണ് ഗുരുതരമായി ഹൃദ്രോഗം ബാധിച്ച 54 വയസ്സുകാരൻ ലൂയിസ് വാഷൻസ്കി ബർണാർഡിന്റെ ചികിത്സക്കായി എത്തുന്നത്. കടുത്ത പ്രമേഹ രോഗിയായ ലൂയിസിന്റെ മുന്നിൽ ഒരു പോംവഴിയെ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. ഹൃദയം മാറിവക്കുക. ബർണാർഡിന്റെ പ്രേരണയാൽ ലൂയിസ് അതിനു തയ്യാറായി. എന്നാൽ ലൂയിസിന് പററിയ ഒരു



ഹൃദയം എവിടെനിന്നു ലഭിക്കും? പററിയ ഒരു ഹൃദയത്തിനു വേണ്ടി ബർണാർഡ് അന്വേഷിക്കുന്ന സമയത്താണ് 1967 ഡിസംബർ 2-ാം തീയതി റോഡപകടത്തിൽ മസ്തിഷ്ക മരണം സംഭവിച്ച ഡെന്നിസ് ഡാർവാൾ എന്ന യുവതിയെപ്പറ്റി അറിയുവാനിടയായത്. ഡെന്നിസിന്റെ ഹൃദയത്തിനായി ബർണാർഡ് അവളുടെ പിതാവിനെസമീപിച്ചു. തന്റെ മകളുടെ ഹൃദയം കൊണ്ട് മരണരാജ്യം ജീവൻ രക്ഷിക്കുവാൻ സാധിക്കും എന്നറിഞ്ഞപ്പോൾ ആ പിതാവ് മകളുടെ ഹൃദയം ദാനം ചെയ്യുവാൻ സന്നദ്ധനായി.

അങ്ങിനെ വൈദ്യശാസ്ത്രരംഗത്ത് അതുവരെ ആരും ശ്രമിച്ചിട്ടില്ലാത്ത പരീക്ഷണത്തിന് കളമൊരുങ്ങി. 1967 ഡിസംബർ 3-ാം തീയതി ആ ചരിത്രമുഹൂർത്തം പിറന്നു. ഡോക്ടർ ക്രിസ്റ്റ്യൻ ബർണാർഡിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഡെന്നിസിന്റെ ഹൃദയം ലൂയിസിൽ വച്ചു പിടിപ്പിച്ചു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സഹോദരൻ മാരിയസ് ബർണാർഡും മുപ്പതോളം ഡോക്ടർമാരും 9 മണിക്കൂർ നീണ്ടു നിന്ന ശസ്ത്രക്രിയയിൽ ബർണാർഡിനെസഹായിച്ചു. ലൂയിസിൽ തുടിക്കുന്ന ഡെന്നിസിന്റെ ഹൃദ

യത്തെ നിർന്നിമേഷനായി ബർണാർഡ് നോക്കിനിന്നു.

മാറിവക്കപ്പെട്ട ഹൃദയവുമായി ലൂയിസ് 18 ദിവസം ജീവിച്ചു. എന്നാൽ കടുത്ത ന്യൂമോണിയ ബാധിച്ച് 19-ാം ദിവസം ലോകത്തിലാദ്യമായി അന്യഹൃദയവുമായി ജീവിച്ച ആ മനുഷ്യൻ വിധിക്കു കീഴടങ്ങി. ബർണാർഡിന്റെ രോഗി അധികനാൾ ജീവിച്ചില്ലെങ്കിലും ഹൃദ്രോഗചികിത്സയിൽ അദ്ദേഹം തുറന്നത് ഒരു പുതുമുഖം ആയിരുന്നു. ചരിത്രപ്രധാനമായ ആ ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ ബർണാർഡ് ആഗോള പ്രശസ്തനായി തീർന്നു.

## വീണ്ടും ഹൃദയം മാറിവക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയകൾ

1968 ജനുവരി 2 ന് ഫിലിപ്പ് ബ്ളയിബർഗ് എന്നയാളുടെ ഹൃദയം ബർണാർഡ് മാറിവച്ചു. പുതിയ ഹൃദയവുമായി ഫിലിപ്പ് 19 മാസം ജീവിച്ചു. 1969ൽ ബർണാർഡിനാൽ ഹൃദയം മാറിവക്കപ്പെട്ട ഡൊറോത്തി ഫിഷർ എന്ന നീഗ്രോയുവതി 12 വർഷവും 6 മാസവും ജീവിച്ചു. 1971ൽ ഹൃദയം മാറിവച്ച ഡിർക്ക് വാൻസൈൻ 23 വർഷം ജീവിക്കുകയുണ്ടായി.

1967 - 1984 കാലഘട്ടത്തിൽ ഏകദേശം അറുപതോളം ഹൃദയമാറിവക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയകൾക്ക് ക്രിസ്റ്റ്യൻ ബർണാർഡ് നേതൃത്വം കൊടുത്തു.

## പൊതുജീവിതം

ആദ്യത്തെ ഹൃദയം മാറിവക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയക്കു ശേഷം പ്രശസ്ത പദവിയിലേക്കുയർന്ന ബർണാർഡ് “ഫിലിം സ്റ്റാർ സർജൻ”

ദേശമുഖം മെയ് 2010

എന്ന അപരനാമധേയത്താൽ അറിയപ്പെട്ടു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സഹായം തേടി യെത്തിയ വിവിധ രാജ്യങ്ങളിലെ സമ്പന്നരല്ലാത്ത ഹൃദ്രോഗികളെ അദ്ദേഹം സൗജന്യമായി ചികിത്സിച്ചു.

കടുത്ത വർണ്ണ വിവേചനം നിലനിന്നിരുന്ന സൗത്ത് ആഫ്രിക്കയിൽ വെളുത്ത വർഗ്ഗക്കാരനായ ബർണാർഡ് വെളുത്ത വർഗ്ഗക്കാരുടെ ഗവർമെന്റിന്റെ വർണ്ണവിവേചനനടപടികളെ ശക്തമായി എതിർത്തു. അതിനാൽ പല പ്ലോഴും അദ്ദേഹം ഗവർമെന്റിന്റെ അപ്രീതിക്ക് പാത്രമായിരുന്നു.

### ഗ്രന്ഥകർത്താവ്

ക്രിസ്റ്റ്യൻ ബർണാർഡ് രണ്ട് ആത്മകഥകൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. വൺ ലൈഫ് (ONE LIFE , 1969) സെക്കൻഡ് ലൈഫ് (SECOND LIFE, 1993). ഇവ കൂടാതെ മറ്റു ചില കൃതികളും അദ്ദേഹത്തിന്റേതായിട്ടുണ്ട്. ദ ഡോണർ (THE DONOR), യുവർ ഹെൽത്തി ഹാർട്ട് (YOUR HEALTHY HEART), ഇൻ ദ നൈറ്റ് സീസൺ (IN THE NIGHT SEASON), ദ ബെസ്റ്റ് മെഡിസിൻ (THE BEST MEDICINE), ആർത്രൈറ്റിസ് ഹാൻഡ് ബുക്ക് (ARTHRITIS HAND BOOK), ഗുഡ് ലൈഫ്, ഗുഡ് ഡത്ത് (GOOD LIFE, GOOD DEATH), ഫിഫ്റ്റി വെയ്സ് ടു എ ഹെൽത്തി ഹാർട്ട് (FIFTY WAYS TO A HEALTHY HEART) ബോഡി മെഷീൻ (BODY MACHINE) എന്നിവ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൃതികളിൽ ചിലതാണ്.

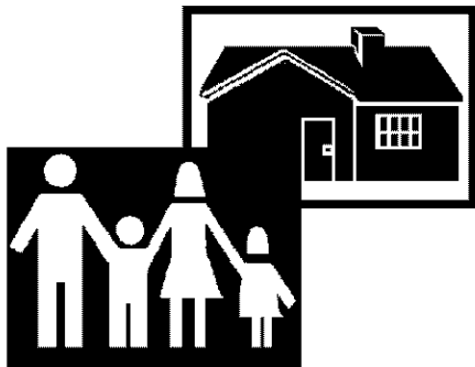
### മരണം

ലോകത്തെമ്പാടുമുള്ള ഹൃദ്രോഗികൾക്ക് ആശാദീപമായിരുന്ന ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രരംഗത്തെ പ്രഗൽഭനായ ക്രിസ്റ്റ്യൻ ബർണാർഡ് 2001 സെപ്തംബർ രണ്ടാം തീയതി സൈപ്രസിൽ വച്ച് കടുത്ത ആസ്തമ ബാധിതനായി ഹൃദയസ്തംഭനം മൂലം നിര്യാതനായി. ○

### നന്മചെയ്യുക

അന്യരെ സഹായിക്കാൻ കിട്ടുന്ന അവസരം ഒരു ദാഗ്ദമാണെന്നുള്ള ബോധം എല്ലാ സമയവും നമുക്കുണ്ടെങ്കിൽ, നന്മചെയ്യുവാനുള്ള ആഗ്രഹം ഏറ്റവും മഹത്തായ പ്രേരകശക്തിയാണ്. നിങ്ങൾ ഉയർന്നനിലയിലിരിക്കുന്നു എന്ന ഭാവത്തോടെ ഒരു നാണയത്തുടെടുത്ത് ഷിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് 'പിച്ചക്കാരു, ഇതാ' എന്ന് പറയരുതേ. ഒരു ദാനം ചെയ്യാനും അതുമൂലം നിങ്ങളെത്തന്നെ സഹായിക്കാനും സന്ദർഭം നൽകിക്കൊണ്ട് ആ ദരിദ്രൻ വന്നുവല്ലോ എന്ന് വിചാരിച്ച് കൃതജ്ഞനായിരിക്കുക. അനുഗ്രഹിക്കപ്പെടുന്നത് ദാനംവാങ്ങുന്നവനല്ല, ദാനം ചെയ്യുന്നവരാകുന്നു. ഈ ലോകത്തിൽ നിർമ്മലനും പൂർണ്ണനും ആയിത്തീരാനുള്ള അവസരം ലഭിച്ചതിൽ നന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കുക. എല്ലാ സദ്പ്രവർത്തിയും നമ്മെ നൈർമ്മല്യത്തിലേക്കും പൂർണ്ണതയിലേക്കും നയിക്കാൻ ഉതകുന്നു.

സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ



## കുടുംബം സമൂഹത്തിന്റെ അടിത്തറ

കെട്ടിടം പണിയുമ്പോൾ അതിന് സുശക്തമായ അടിത്തറ ഇടുന്നതിൽ ഏവരും ശ്രദ്ധാലുക്കളാണ്. കെട്ടിടത്തിന്റെ മേലോട്ടുള്ള ഭാഗം എത്രശക്തവും മനോഹരവും ആണെങ്കിലും അടിത്തറ ശക്തമല്ലെങ്കിൽ അത് അപകടകരമാണ്. ബലിഷ്ഠമായ കെട്ടിടങ്ങൾ ഭൂകമ്പത്തിൽ തകർന്നു വീഴുന്നതിന്റെ പ്രധാനകാരണം അടിത്തറയും അതു സ്ഥിതി ചെയ്തിരുന്ന ഇടവും ദുർഭലമായിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ്. ഇതു പോലെ മനുഷ്യസമൂഹത്തിന്റെ അടിത്തറയായിരിക്കുന്ന കുടുംബങ്ങൾ എത്ര സുശക്തമാണോ സമൂഹവും അത്ര സുശക്തമായിരിക്കും.

എല്ലാ മനുഷ്യരും ജനിക്കുന്നതും ആദ്യകാല പരിശീലനം നേടി സാമൂഹ്യ വൽക്കരിക്കപ്പെടുന്നതും കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളായാണ്. ലോകത്തിന്റെ പലഭാഗങ്ങളിലും സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന, സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കുടുംബ ശൈലികൾ നമുക്ക് അന്യമായിരുന്ന ഒരു കാലമുണ്ടായിരുന്നു. കുടുംബ ഭൂമി

തയ്ക്ക് ഭാരതം, പ്രത്യേകിച്ച് കേരളം മകുടോദാഹരണമാണ് എന്നതിൽ നാം അഭിമാനിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് ആശങ്കാജനകമാം വിധം ശിഥിലമായി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കുടുംബങ്ങളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്നത് തളളിക്കളയാനാവാത്ത ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. സുസ്ഥിരമായ കുടുംബങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുന്നതിന് പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായ കടമ മാതാപിതാക്കളിലാണ് നിക്ഷിപ്തമായിരിക്കുന്നത്. മറ്റ് അംഗങ്ങളുടെയും ഉത്തരവാദിത്വം അവഗണിക്കാൻ പറ്റാത്തതാണെന്നതും അനുസ്മരിക്കുന്നു.

മാതാപിതാക്കൾക്ക് അബ്രാഹം ലിങ്കൺ നൽകുന്ന ഉപദേശം അർത്ഥവത്താണ്. “ശിശുവിനെപ്പറ്റി രീതിയിൽ വളർത്താൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ ആ രീതിയിൽ നിങ്ങൾ ജീവിക്കുക.” മാതാപിതാക്കളുടെ മാതൃകാപരമായ ജീവിതമാണ് മക്കൾക്ക് നൽകാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും വലിയ പരിശീലനം എന്നത് ഇവിടെ വ്യക്തമാണ്. “ശിശുക്കളുടെ ഭാവിമാ

താപിതാക്കളുടെ കൈയിലാണെന്ന് നാണ് നെപ്പോളിയൻ പറയുന്നത്.

മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നു കേൾക്കുന്നതിനേക്കാൾ അവരിൽ കാണുന്നതാണ് മക്കൾ അധികം ഓർമ്മിക്കുന്നതും അവരുടെ ജീവിതത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നതും. ചെറുപ്രായത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയാണല്ലോ അനുകരണശീലം. മാതാപിതാക്കളാണ് ആരംഭകാലങ്ങളിൽ മക്കളുടെ അനുകരണവിഷയം. അവരുടെ നടപ്പ്, നിലപ്, ഭാഷാശൈലി എല്ലാമെല്ലാം കുട്ടികൾ കണ്ടുപഠിക്കും. ക്രമേണ അവരുടെ വിശ്വാസ ജീവിതം, ബോധ്യങ്ങൾ, ആദർശങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയും മക്കളെ സ്വാധീനിക്കും. നന്മയിലേക്കോ തിന്മയിലേക്കോ ഈ വിധത്തിൽ മക്കൾ നയിക്കപ്പെടും.

നാളത്തെ പൗരനായ ഇന്നത്തെ ശിശുവിന്റെ രൂപീകരണത്തിൽ അമ്മയ്ക്കുള്ള പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്. ശിശുവിന്റെ വളർച്ചയുടെ സുപ്രധാനഘട്ടമായ ശൈശവത്തിൽ അമ്മയുടെ സ്വാധീനത്തിലാണല്ലോ കുട്ടി ജീവിക്കുന്നത്. എമേഴ്സന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾ രൂപപ്പെടുത്തിയതെന്നോ അതാണ് മനുഷ്യൻ. മൊണ്ടെയിൻ (Montain) പറയുന്നത് കുടുംബത്തിന്റെ സൗഭാഗ്യമോ ദൗർഭാഗ്യമോ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നത് അമ്മയിൽ ആണെന്നാണ്. നമ്മുടെ രാഷ്ട്രപിതാവായ മഹാത്മാഗാന്ധിയെ തന്റെ മാതാപിതാക്കൾ ഏറെ സ്വാധീനിച്ചതായി അദ്ദേഹം കരുതുന്നു. അദ്ദേഹത്തെ സത്യസന്ധനാക്കിയത് അച്ഛന്റെ ക്ഷമാശീലവും സ്നേഹപൂർവകമായ തിരുത്തലുമാണ്. അമ്മയുടെ മതാത്മക

ജീവിതം തന്നെയും ആ വഴിക്കു നയിച്ചെന്നും അദ്ദേഹം വിശ്വസിച്ചു. തോമസ് ആൽവാ എഡിസണിന്റെ വിലപ്പെട്ട നേട്ടങ്ങളുടെ പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ചത് സ്വന്തം മാതാവിന്റെ നിശ്ചയ ദാർഢ്യവും പ്രോത്സാഹനവും ആണെന്നാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനുഭവം. ചുരുക്കത്തിൽ പ്രശസ്തരും ലോകത്തിനു വിലപ്പെട്ട സംഭാവനകൾ ചെയ്തവരിൽ അധികം പേരുടെയും പ്രേരകശക്തി മാതാപിതാക്കൾ ആയിരുന്നു. വി. കൊച്ചുത്രേസ്യ ആവിലായിലെ വി. ത്രേസ്യ വാഴ്ത്തപ്പെട്ട മറിയം ത്രേസ്യ, വാഴ്ത്തപ്പെട്ട മദർ തെരേസ തുടങ്ങിയ അനേകം വിശുദ്ധാത്മാക്കളുടെ ജീവചരിത്രം പരിശോധിച്ചാൽ അവരുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ ശക്തമായ പ്രചോദകശക്തി മനസിലാക്കാവുന്നതാണ്.

മാതാപിതാക്കൾക്ക് മക്കൾക്കു കൊടുക്കാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സമ്മാനം ദൈവവിശ്വാസമാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും സ്വജീവിതത്തിൽ ലയിച്ചു ചേർന്നിരിക്കുന്ന വിശ്വാസം. അവർ പരസ്പരമുള്ള ബന്ധം വിലപ്പെട്ടതായി മക്കൾ കരുതുന്നു. കുട്ടികൾ കാണുകയോ അറിയുകയോ ചെയ്യത്തക്കവിധത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾ വഴക്കടിക്കുന്നത് കുട്ടികളിൽ വലിയ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും. എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നമുണ്ടായാൽത്തന്നെയും രമ്യപ്പെടുന്നതായി അവർ കണ്ടാൽ അവർക്ക് ആത്മവിശ്വാസവും മാതൃകയും നൽകും. മറിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനം മക്കൾക്ക് മാതാപിതാക്കളോടുള്ള മതിപ്പും ബഹുമാനവും നഷ്ടപ്പെടുത്തും. അവരുടെ ജീവിതത്തെ അതു ദോഷകരമായി ബാധിക്കും.

മാതാപിതാക്കളുടെ മൂല്യധീഷ്ഠിത ജീവിതം, അവർ മക്കൾക്കു നൽകുന്ന ശരിയായ ശിക്ഷണം, കുടുംബത്തിലെ പരസ്പരം ചൈതന്യം, മക്കളോടൊത്ത് മാതാപിതാക്കൾ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത്, കുടുംബത്തിലെ പ്രാർത്ഥന, മതാത്മക അന്തരീക്ഷം എല്ലാമെല്ലാം നല്ല കുടുംബം രൂപീകരിക്കാൻ മാതാപിതാക്കളെ സഹായിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്. സുദൃഢമായ കുടുംബങ്ങൾ, ബലിഷ്ഠമായ, മാതൃകാപരമായ സമൂഹരൂപീകരണത്തിന് കനത്ത സംഭാവനനൽകുന്നു. ഇതാണ് തങ്ങളുടെ പ്രധാനഉത്തരവാദിത്വം എന്ന അവബോധം ഏവരിലും പ്രബലമാകട്ടെ!

ചെറുകഥ

സി. എയ്ഞ്ചൽ

## തിരിച്ചുവരവ്

“പപ്പേ, പപ്പേ എന്നാ മമ്മി വരണേ? ഇന്ന് വരോ?” ഉണ്ണിമോളുടെ കൊഞ്ചിയുള്ള ചോദ്യം കേട്ട് രാജുവിന്റെ നെററി ചുളിഞ്ഞു; ചുണ്ട് വരറി വരണ്ടു. എന്താ പറയാമോളോട്; എത്ര നാളെന്ന് വച്ചാ അവളെ പറിക്കാ? എങ്കിലും രാജു പറഞ്ഞു. “വരും മോളേ, പപ്പ കൊണ്ടുവരും, മമ്മിയെ” അവൾക്കു തൃപ്തിയായില്ലായെങ്കിലും ഒരു കൊച്ചാശ്വാസം ഉണ്ടായതുപോലെ.

ഉണ്ണിമോളെ അണിയിച്ചൊരുക്കി ബൈക്കിന്റെ പുറകിലിരുത്തി സ്കൂളിലേയ്ക്കിറങ്ങുമ്പോഴാണ് ഫോൺ ശബ്ദിച്ചത്. അത്രപരിചയമില്ലാത്ത നമ്പറാണ്. ആരാണാവോ? രാജു ഫോൺ കാതോട് ചേർത്തു. ഹലോ, ഗുഡ് മോണിംഗ്.

“ഹലോ, ഗുഡ് മോണിംഗ്” മിസ്റ്റർ രാജു; ഐ ആം. ഫാ. രാജൻ പോൾ; രാജുവിന് എന്നെ പരിചയം കാണില്ല. എനിക്ക് രാജുവിനെക്കുറക്കുന്നു. ഞാൻ വൈകുന്നേരം വിളിക്കാം. ഓ.കെ. താങ്കൾ.”



രാജു ഫോണിൽ നോക്കി. ഞാനറിയാത്ത ഒരാൾ എന്നെ വിളിച്ച് സംസാരിക്കുക, എന്താണാവോ കാര്യം? ഓഫീസിൽ ചെന്നിട്ട് തിരിച്ചുവിളിക്കാം.

രാജു ബൈക്ക് സ്റ്റാർട്ട് ചെയ്തിറങ്ങി. മോളെ സ്കൂളിലാക്കി. ഓഫീസിലേക്ക്.

വൈകിട്ട് ഓഫീസിൽ നിന്ന് വന്ന് മോൾക്ക് ചായ കൊടുത്ത് ഒരു കപ്പ് ചായ തനിക്കും എടുത്ത് ചുണ്ടോട് ചേർത്ത് പേപ്പർ എടുത്തപ്പോഴാണ് രാവിലത്തെ ഫോണിന്റെ കാര്യം ഓർത്തത്. രാജു വേഗം ഫോണെടുത്തു. ആ സമയം തന്നെ രാജുവിന്റെ ഫോൺ റിംഗ് ചെയ്തു.



രാജു നോക്കി. രാവിലത്തെ നമ്പർ തന്നെ. “ഹലോ രാജുവാണ്. ഞാൻ വിളിക്കാനിരിക്കുകയായിരുന്നു.”

“ഹലോ രാജു, രാജു അറിയില്ലെങ്കിലും എനിക്ക് രാജുവിനെയും കുടുംബത്തെയുമൊക്കെ അറിയാം. എനിക്ക് രാജുവിനെയാണ് നേരിൽ കാണണം. എന്നിട്ട് ബാക്കി വിശേഷങ്ങൾ. നേരിൽ കാണാൻ പറയുമോ? രാജുവിന് സൗകര്യപ്പെടുമെങ്കിൽ മാത്രം മതി.”

“നാളെ കാണാൻ കുഴപ്പമുണ്ടോ ഫാദർ?”

“എനിക്ക് എപ്പോഴായാലും സൗകര്യമാണ് രാജു. ഈ നിമിഷമെങ്കിൽ ഈ നിമിഷം തന്നെ. രാജു സൗകര്യപ്പെടുന്ന സമയം, സ്ഥലം അറിയിച്ചാൽ മതി.”

“നാളെ വൈകുന്നേരം 5.30ന് കാണാം, ഫാദർ; സ്ഥലം അച്ചൻ നിശ്ചയിക്കുന്നതായാൽ മതി.”

“ശരി. നമ്മുടെ ബീച്ച് റോഡിന് എതിർവശത്തു കൂറച്ച് പോയാൽ ഉള്ള ഒരു ഓർഫനേജിലെ അവിടെ വച്ച് കാണാം.”

“ശരി ഫാദർ, ഞാൻ 5.30ന് എത്താം. മോളെയും കൂടി.”

“ഓകെ. രാജു; സീയു.”

പതിവുപോലെ സ്കൂളിൽ നിന്ന് മോളെയും കൊണ്ടിറങ്ങി. ബൈക്കിലിരുത്തുമ്പോൾ മോളോട് രാജു പറഞ്ഞു. “ഉണ്ണിമോളെ ഇപ്പോൾ ഒരു പുതിയ സ്ഥലത്തേക്കാണ് നമ്മൾ പോകുന്നത്.”

“എവിടെയ്ക്കൊ പപ്പേ?” പാർക്കിലെക്കൊണ്ടോ?

“അല്ല മോളെ, മോളെ പോലുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ കൂറെ ഉള്ള

ഒരു സ്ഥലത്തേക്കാണ്. അവിടെ ചെല്ലുമ്പോൾ കാണാം.”

അവളുടെ മുഖത്തൊരു പുത്തിരിക്കത്തി. ഒത്തിരി ചിരിച്ചു.

രാജു പള്ളിനടകൾ പതുക്കെ കയറി ഉണ്ണിമോളുടെ കയ്യിൽ ചെറുതായി പിടിച്ചു മുകളിലെത്തി. ഒരു പുഞ്ചിരിയോടെ വെളുത്ത ഉടുപ്പണിഞ്ഞ ഒരു വൈദികൻ അവിടെ തന്നെ കാത്തുനിൽക്കുന്നു.

“ഹലോ രാജു, ഞാൻ കാത്തിരിക്കുകയായിരുന്നു. ബുദ്ധിമുട്ടായോ?”

“ഹലോ ഫാദർ, ബുദ്ധിമുട്ടു ഒന്നുമില്ല. അച്ചൻ കാത്തിരുന്ന് മുഷിഞ്ഞോ? എന്താ എന്നെ കാണണമെന്ന് പറഞ്ഞത്?”

“വരു, നമുക്കു മരത്തണലിൽ ഇരിക്കാം.”

അച്ചൻ രാജുവിനെയും കൂട്ടി നടന്നു. ഉണ്ണിമോളുടെ തലയിൽ തലോടി കൊണ്ട് അച്ചൻ ചോദിച്ചു “എന്താ മോളുടെ പേര്?”

“ദിയ, ദിയാരാജ്.” ഉണ്ണിമോൾ പതുക്കെ പറഞ്ഞു.

“നല്ല പേര്. മോളെ അച്ചൻ കൂറച്ച് കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ കൂടെ കളിക്കാൻ വിടാം; വാ.”

അച്ചൻ ഉണ്ണിമോളുടെ കരം പിടിച്ച് പോകുന്നത് നോക്കി രാജു ഇരുന്നു. ആരാണിദ്ദേഹം? എന്താ ഞാവോ പറയാനുണ്ടാകുക!

അച്ചൻ തിരിച്ചുവന്ന് രാജുവിന്റെ അടുത്തിരുന്നു.

“രാജു, ഇനി ഞാൻ പറയുന്നത് ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കണം. ഒരു 8 മാസങ്ങൾക്കു മുമ്പ് ദൂരെ ഒരിടംവരെ പോയി രാത്രി വളരെ വൈകി എന്റെ ബൈക്കിൽ ഞാൻ വരികയായി

രുന്നു. വരുന്ന വഴിക്കുള്ള ഒരു റെയിൽവേ കോസിനടുത്തെത്തി. ട്രെയിൻ എത്താനായതുകൊണ്ട് ഗേറ്റ് കീപ്പർ വാതിലടയ്ക്കാൻ പോകുകയായിരുന്നു. വേഗം പോകാനുള്ളതുകൊണ്ട് വാതിലടയ്ക്കുന്നതിനുമുമ്പ് ഞാൻ ബൈക്കുമായി പാളം കോസു ചെയ്യുകയായിരുന്നു. അപ്പോൾ ആരോ പാളത്തിലൂടെ വരുന്നു. ഒരു സ്ത്രീ. ബൈക്ക് നിർത്തി ഞാൻ കാവൽക്കാരനെ വിളിച്ചു കാണിച്ചു. ബൈക്ക് ഒരുക്കി നിർത്തി ഞാനും അയാളും കൂടെ ഓടിച്ചെന്നു ആ സ്ത്രീയെ മാറി നിർത്തി. എന്താ പറിയതെന്നു ചോദിച്ചു. ഒന്നും പറയാതെ ആ സ്ത്രീ കരഞ്ഞു കൊണ്ടു നിന്നു. മരിക്കാൻ ഒരുങ്ങി വന്ന ആളെ പിടിച്ചു മാറിയിരുന്നതിനാണെന്ന് എന്നോടവൾ ചോദിച്ചു. എന്റെ ബൈക്ക് അന്ന് അവിടെ കാവൽക്കാരനെ ഏല്പിച്ച് ഒരു ഓട്ടോയിൽ ആ സ്ത്രീയെയും കയറി ഞാൻ എന്റെ സ്ഥലത്തേക്ക് വന്നു. അവളെ ഇവിടെ നിർത്തി. കുറെ ദിവസത്തേക്ക് അവൾ ഒന്നും മിണ്ടിയില്ല. പിന്നെ പതുകെ പതുകെ ജീവിതകഥ പറഞ്ഞു. സ്വന്തം ഭർത്താവിനോടുകൂടെ അവൾ നെയ്തെടുത്ത സ്വപനങ്ങളും പിന്നെ രണ്ടനറവും കൂട്ടിമുട്ടാത്ത സ്വഭാവ പ്രത്യേകതകളും ഒടുവിൽ സ്വന്തം വീട്ടിലേയ്ക്ക് എല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ച് ഇറങ്ങി പോന്നതും പക്ഷെ ആരാണ് ഭർത്താവെന്നോ കൂട്ടിയെന്നോ സ്ഥലം എവിടെയാണെന്നോ അവൾ പറഞ്ഞില്ല. കഴിഞ്ഞ ദിവസമാണത് പറഞ്ഞത് എനിക്ക് എന്റെ കുഞ്ഞിന്റെ അടുത്തേയ്ക്ക് പോകണമെന്ന് ഭർത്താവിന്റെ കാൽക്കൽ വീണ് കരയണ

മെന്ന്. അതു പറഞ്ഞതിന്റെ പിറ്റേന്നാണ് ഞാൻ രാജുവിന് ഫോൺ ചെയ്തത്. അന്ന് രാത്രി ഒരു ട്രെയിനിനടിയിൽ തീർന്നുപോകുമായിരുന്ന ആ ജീവിതം നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമാണ്; നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ അമ്മയുടെ ജീവിതമാണ്.”

“എന്റെ സുനി”, രാജുവിന്റെ ചുണ്ടുകൾ മന്ത്രിച്ചു.

അതെ സുനി തന്നെ. അന്നത്തെ തന്റേടവും വാശിയുമൊന്നും ഇപ്പോൾ സുനിക്കില്ല. സുനി പറയാറുണ്ട് ഞാൻ തന്നെയാണ് എന്റെ ജീവിതം നശിപ്പിച്ചതെന്ന്. എന്തായാലും സുനിയ്ക്കു വേണ്ടി ഞാൻ മാപ്പ് ചോദിക്കുന്നു രാജു ഒപ്പം നിങ്ങൾ ഒന്നിച്ച് ഇന്ന് ഇവിടെ നിന്നിറങ്ങണമെന്ന് ഞാനാഗ്രഹിക്കുന്നു.

“അച്ചാ, ഞാൻ എന്റെ സുനിയോട് നൂറുവട്ടം മാപ്പ് പറയാം. അവൾ എന്റെ കൂടെ വരോ എന്റെ മോളുടെ അമ്മ വരോ?”

“വരും രാജു, വരും. വാ നമുക്ക് സുനിയുടെ അടുത്തേയ്ക്ക് പോകാം.

“പപ്പേ, എന്റെ മമ്മി; വാ “നമുക്ക് മമ്മീനെ കൊണ്ട് പോകാം.”

സുനിയെ വട്ടം പിടിച്ചു നില്ക്കുന്ന ഉണ്ണിമോളെ നോക്കി നിൽക്കെ രാജുവിന്റെ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞൊഴുകി. സുനി അടുത്ത് വന്നു രാജുവിന്റെ കാൽക്കൽ വീണ് കരഞ്ഞു. അവളെ താങ്ങിയെഴുന്നേല്പിച്ച് രാജു പറഞ്ഞു നമുക്ക് നമ്മുടെ വീട്ടിലേയ്ക്ക് പോകാം.”

വിളക്കി ചേർക്കപ്പെട്ട ആ കണ്ണികളെ നോക്കി രാജനച്ചൻ ഒരു നിമിഷം കണ്ണുകൾ ഉയർത്തി പ്രാർത്ഥിച്ചു. ഒരിക്കലും ഈ കണ്ണികൾ അകലാൻ നീ ഇടയാക്കല്ലെ ദൈവമെ.

## മൗനം

മൗനത്തിനെന്തൊക്കെയോ പറയുവാനുണ്ട്...  
വീഴും മഴത്തുള്ളികൾക്കിണമേകി,  
ഇലകൾ തൻ മർമ്മരം സ്വായത്തമാക്കി,  
താരകൾ തൻ താരാട്ടു മൂളി  
താനിരുന്നാടുമ്പൊഴും,  
കിളികൾ തൻ കളിഗാനമേററു പാടുമ്പൊഴും,  
എന്തേ ഞാനിതറിഞ്ഞീല???

മുകുമാമി സന്ധ്യയിൽ,  
മഞ്ഞിയ വെളിച്ചത്തിൻ കീഴിൽ,  
ഈ ജനലരികിലൊറിയ്ക്കിരിയ്ക്കുമ്പോൾ  
ഇന്നു ഞാനറിയുന്നു  
മൗനത്തിൻ വേദന, എന്റെ  
മൗനത്തിൻ വേദന...

പറയാൻ മരണത്തെന്തൊക്കെയോ  
ഇന്നെൻ നിശ്ചലമാം  
നാവിൻ തുമ്പിൽ വന്നെത്തി നോക്കുന്നു  
വാക്കുകൾ മനസ്സിൽ തീർക്കുന്നു  
ഇല്ലിമുള്ളു തറച്ചു കേറുന്ന പോൽ -  
ക്രൂരമാം വേദന...  
മൗനമേ, ഇന്നു നിന്നെ ഞാനറിയുന്നു...  
മുകുമാമി ലോകത്തിൽ

നീയാണെൻ പ്രിയതോഴി ഞാനറിവു  
നിനക്കെന്തൊക്കെയോ പറയുവാനുണ്ടെന്ന്...  
അതേ, എനിയ്ക്കും,  
എന്തൊക്കെയോ പറയുവാനുണ്ട്...  
അനക്കമറി ഈ നാവിൻ തുമ്പിലൂടെ  
എനിയ്ക്കും  
എന്തൊക്കെയോ പറയുവാനുണ്ട്.

കൗൺസിലിംഗ് കോർൺ ഫം. പ്രാദേശിക കൗൺസിലർ SDB



## ഇന്റർനെറ്റിന്റെ മറുവശം

വ്യത്യസ്ത മേഖലകളിൽ പ്രശോഭിക്കുന്നവർക്ക്, അവരുടെ അഭിരുചിക്കനുസരിച്ച്, വിജ്ഞാനത്തിന്റെ വാതായനങ്ങൾ തുറന്നു തരുന്ന, ഞാടിയിടയിൽ ലോകത്തെ 'ആഗോളഗ്രാമ'മാക്കാൻ കെല്പുള്ള ഇന്റർനെറ്റിൽ മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന അപകട സാധ്യതകളെപ്പറ്റി നമുക്ക് വ്യക്തമായ ധാരണയില്ലെങ്കിൽ, ഒരിക്കലും തിരുത്തുവാനാകാത്ത അബദ്ധങ്ങളിലും പ്രമാദങ്ങളിലും അകപ്പെടുവാനുള്ള സാധ്യതകൾ ഏറെയാണ്.

ആഗോളമാധ്യമദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് 2002 ജനുവരി 24-ന് ജോൺ പോൾ രണ്ടാമൻ മാർപാപ്പ നല്കിയ സന്ദേശം ഇന്റർനെറ്റിന്റെ വെല്ലുവിളികളെക്കുറിച്ചായിരുന്നു:

'ഇന്റർനെറ്റ് നമുക്ക് അറിവിന്റെ വിശാലമായ വാതായനങ്ങൾ തുറന്നുതരുന്നു. എന്നാൽ, അത് മൂല്യങ്ങൾ പകർന്നു തരുന്നില്ല. മൂല്യങ്ങൾക്ക് മുൻഗണനനൽകാ

ത്തപ്പോൾ, നാം മാനുഷികമായി അധഃപതിക്കുകയും അനന്തതയിലേയ്ക്കുള്ള നമ്മുടെ പ്രയാണം വിസ്മരിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ മഹത്തായ ഈ നവീനസാങ്കേതിക വിദ്യ പൊതു നന്മയ്ക്കുതകും വിധം, ആർക്കും ഉപദ്രവമാകാത്ത വിധം ഉപയോഗിക്കുവാൻ നാം ബാധ്യസ്ഥരാണ്.'

ഇന്റർനെറ്റിന്റെ അപകടസാധ്യതകൾ മനസ്സിലാക്കാത്ത മാതാപിതാക്കൾ, മക്കൾക്ക് ടെലിവിഷൻ ഏർപ്പെടുത്തുന്ന നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഇന്റർനെറ്റിന്റെ ഉപയോഗത്തിൽ കല്പിക്കാറില്ല. ഇന്റർനെറ്റിൽ പരതുബോൾ വിജ്ഞാനം മാത്രമല്ല, മക്കളുടെ ധാർമ്മികാപചയത്തിന് വഴി തെളിയ്ക്കാവുന്ന നിരവധി അശ്ലീല സൈറ്റുകളും ലഭ്യമാണെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം മുതിർന്നവർ മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കണം.

ഇന്റർനെറ്റ് കഫേകളിലെത്തുന്ന നൂറിലധികം പേരെ മുഖാ

മുഖം കണ്ട് തിരുവനന്തപുരം ലയോള കോളേജിലെ സോഷ്യോളജി വിഭാഗം നടത്തിയ സർവ്വേയിൽ ഞെട്ടിക്കുന്ന വിവരങ്ങളാണ് വെളിപ്പെട്ടത്. കഫേകളിൽ എത്തുന്നവരിൽ 90 ശതമാനംപേരും സ്കൂൾ കുട്ടികളാണ്. 90 ശതമാനം സന്ദർശകരും അൾട്ടീല സൈറുകളിലാണ് പരതുന്നത്.

ഇന്ന് കേരളത്തിലുടനീളം ഇന്റർനെറ്റ് കഫേകൾ ടെലിഫോൺ ബുത്തുകളുടെ മാതൃകയിൽ തഴച്ചുവളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. തികഞ്ഞ സ്വകാര്യത നൽകുന്നു എന്നതാണ് സൈബർ കഫേകളുടെ പ്രധാന ആകർഷണഘടകം. മാതാപിതാക്കളുടെയോ, മുതിർന്നവരുടെയോ, അസാന്നിധ്യത്തിൽ, ആരെയും പേടിക്കാതെ, ഇഷ്ടാനുസരണം വെബ്സൈറുകൾ-(Websites) തുറക്കുകയും ആരുമറിയാതെ ഇന്റർനെറ്റ് ദുർവിനിയോഗം നടത്തുകയും ചെയ്യാം. ക്രെഡിറ്റ് കാർഡ് കൈവശമുണ്ടെങ്കിൽ, ഏറ്റവും മ്ളേച്ഛമായ ബ്ളൂഫിലിമുകളും നെററിൽ ലഭ്യമാണ്. അതിനാൽ, വീടുകളിൽ ഇന്റർനെറ്റ് കണക്ഷനുള്ളവർ, സ്വകാര്യത നൽകുന്ന സ്ഥലം ഒഴിവാക്കി, മുതിർന്നവർക്ക് ഇഷ്ടാനുസരണം വീക്ഷിക്കാവുന്ന രീതിയിലുള്ള ക്രമീകരണം കുടുംബഭദ്രതയ്ക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

മണിക്കൂറുകളോളം നീണ്ടുപോകുന്ന ഇന്റർനെറ്റ് സല്ലാപമാണ് മറ്റൊരു വിന. സമയം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാനായി

വാച്ച് (WATCH) എന്ന ആംഗലപദത്തിന്റെ ഓരോ അക്ഷരവും വ്യാഖ്യാനിച്ച് കെ.പി. കേശവമേനോൻ ഏതാനും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു.

Word - നിങ്ങൾ പറയുന്ന വാക്കുകൾ സൂക്ഷിക്കണം

Action - വാക്കിനനുസരിച്ചാകണം പ്രവൃത്തി

Thought - വാക്കും പ്രവൃത്തിയും ശരിയാകണമെങ്കിൽ അതിന് മുന്നോടിയായ ചിന്ത നിർമ്മലമായിരിക്കണം

Character - സ്വഭാവം നന്നായിരിക്കണം

Heart - സ്നേഹവും സാഹോദര്യവും നിറഞ്ഞു തുള്ളുവുന്ന വിശാലഹൃദയത്തിന്റെ ഉടമയായിരിക്കണം.

ഇന്റർനെറ്റ് ആസക്തിയുള്ളവരിൽ പലർക്കും മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ടെന്ന് അമേരിക്കൻ സൈക്കോളജിക്കൽ അസോസിയേഷൻ നടത്തിയ ഒരു പഠനം വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഇന്റർനെറ്റ് സംവിധാനമുള്ള കുടുംബങ്ങളിൽ പരസ്പര ആശയവിനിമയം കുറയുന്നു. അവരിൽ ഏകാഗ്രത നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളോട് ഇക്കൂട്ടർ വിമുഖത പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. സ്വഭാവവും വ്യക്തിത്വവും നഷ്ടപ്പെട്ട, ഊർജ്ജസ്വലതയും പ്രസരിപ്പും പ്രതികരണശേഷിയുമില്ലാത്ത, മുല്യബോധവും, പ്രാഥമികവൽക്കരണവും ശീലിക്കാത്ത ഒരു തലമുറ വളർന്നുവരുകയും ചെയ്യും.



2002 ഫെബ്രുവരിയിൽ കത്തോലിക്കാസഭ 'സഭയും ഇന്റർനെറ്റും' (Church and Internet), 'ഇന്റർനെറ്റിലെ ധാർമ്മികത' (Ethics in Internet) എന്നീ രണ്ടു സുപ്രധാന സഭാപ്രബോധനങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആ പ്രബോധനങ്ങളിൽ ഇന്റർനെറ്റിന്റെ ഉപയോഗത്തെപ്പറ്റി രണ്ട് കാര്യങ്ങൾ ഊന്നിപ്പറയുന്നുണ്ട്.

1. നമ്മയ്ക്കും തിന്മയ്ക്കുമുള്ള ശക്തി വ്യക്തമായി തിരിച്ചറിഞ്ഞ് വിവേകത്തോടെ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുക.
2. ബുദ്ധിപൂർവ്വം, നന്മയ്ക്കായി ഇന്റർനെറ്റ് വിനിയോഗിക്കാൻ, ആത്മനിയന്ത്രണവും മിതത്വവും പാലിക്കുക.



അനാഥത്വത്തിന്റെയും ഒറ്റപ്പെടലിന്റെയും നൊമ്പരങ്ങളിലൂടെയാണ് ഇന്നത്തെ കേരളീയ കുടുംബങ്ങൾ കടന്നുപോകുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് വാർദ്ധക്യത്തിലെത്തിയവരെ ഇത് വല്ലാതെ വേട്ടയാടുന്നുണ്ട്. ഒരു ആയുസു മുഴുവൻ കുടുംബത്തിനും മക്കൾക്കും വേണ്ടി ജീവിച്ചവർ. മക്കൾക്കുവേണ്ടി മുണ്ട് മുറുക്കിയുടുത്ത് മുവന്തിയോളം പണിയെടുത്ത അപ്പനും ജീവിതത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും അടുക്കളയിൽ ചിലവഴിച്ച് വെച്ചുവിളമ്പി, കരിയും പുകയുമേറ്റ് കറുത്തുപോയ അമ്മയും ഇന്ന് പടിക്കുപുറത്ത്. ജീവിതത്തിന്റെ അഭിവൃദ്ധിയുടെ കാലത്ത് അവർക്ക് കുടുംബത്തിന്റെ പിന്നാമ്പുറങ്ങളിലാണ്

സ്ഥാനം. അനേകർക്ക് അന്നും വിളമ്പിയ അവർക്ക് ഒരു വാറ്റ് ചോറ് വിളമ്പി നൽകാൻ ആരുമില്ല. അറിവിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഒന്നാമതെങ്കിലും അത് ശരിയായ ജീവിത വീക്ഷണത്തിലേക്കോ ക്രമത്തിലേക്കോ നമ്മെ നയിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് സത്യം. അല്ലെങ്കിൽ വൃദ്ധരായ മാതാപിതാക്കൾ ഒറ്റപ്പെടുകയില്ലായിരുന്നു, ഭാരമാവുകയില്ലായിരുന്നു. മക്കൾക്കുവേണ്ടി ജീവിച്ച് ജീവിച്ച് ജീവിക്കാൻ മറന്നു പോയവരാണ് അവർ. ജീവിത സാധാരണത്തിൽ അവരെ ഒരിക്കലും തള്ളിക്കളയരുതേ; കഷ്ടപ്പെടുത്തരുതേ.

വലുതും മനോഹരവുമായ കൂടുകൾ (വീട്) നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പെരു



കുന്നു. അതിനുള്ളിലാകട്ടെ അനാഥ തമ്പും ഏകാന്തതയും വേട്ടയാടുന്ന പ്രായം ചെന്ന ആൺകിളിയും പെൺകിളിയും. വല്ലപ്പോഴുമൊരിക്കൽ ദേശാടനത്തിനായി കടൽ താണ്ടിയെത്തുന്ന കുഞ്ഞികിളികൾ. ചുരുക്കത്തിൽ നാടിന്റെ അവസ്ഥ ഇതാണ്.

വാർദ്ധക്യത്തിലും അവർ ഫലം പുറപ്പെടുവിക്കും; അവർ എന്നും ഇല ചൂടി പുഷ്പിയോടെ നിൽക്കും (സങ്കീ 92:14). അനേകവർഷങ്ങളുടെ അനുഭവസമ്പത്തിനാൽ അനുഗ്രഹീതരാണ് അവർ. അനുഭവമാകുന്ന ഗുരു നൽകിയ പാഠം അവർക്കുമാത്രം സ്വന്തം. കൃഷിജീവിത മാർഗമായതു കൊണ്ട് കാലത്തിന്റെ അടയാളങ്ങൾ വായിക്കാൻ അവർക്കു കഴിയും. നെററിയിലെ വിയർപ്പും, പട്ടിണിയും, കൂടിയേററവും എല്ലാം ജീവിതത്തിന്റെ കളരികളായിരുന്നു. അവർ വച്ചു നീട്ടുന്ന ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മുത്തും പവിഴവും നിസാരമായി തള്ളിക്കളയരുത്.

കഴിഞ്ഞ തലമുറയിലെ ഒരു മാതാവോ പിതാവോ ഒരിക്കൽ പോലും വൃദ്ധസദനങ്ങളെ കുറിച്ച് സ്വപ്നങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ടാവില്ല. മക്കളും കൊച്ചുമക്കളും നിറഞ്ഞ ഒരു ജീവിത സാധാഹനമാണ് അവരുടെ സ്വപ്നം. ഒരിക്കൽപോലും നിന്റെ സ്വപ്നങ്ങൾ തകർക്കാത്ത (ഒരുപക്ഷേ വ്യത്യസ്തമായ അഭിപ്രായം പറഞ്ഞിരിക്കാം) നിന്റെ മാതാപിതാക്കളുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ നീയായി എത്തിനു തച്ചടുക്കുന്നു.

വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും, കുടുംബത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക ഭദ്രതയ്ക്കുമായി വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് കുടിയേറുമ്പോൾ ഒന്നോർക്കുക. പണമെന്നത് കയ്യിൽ വരുമ്പോൾ വേറെ പലതും നഷ്ടമാകും. ഇന്നും നിനക്ക് തുണയായുള്ളത് പണം കൊണ്ട് നേടിയതൊന്നുമല്ല എന്ന കാര്യം പിറകോട്ട് നോക്കിയാൽ മനസ്സിലാക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. ജീവിതത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഒരു ഘടകം മാത്രമാണ് ധനം. വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്, പണത്തിന് കൊടുക്കാൻ കഴിയാത്തത് പലതും വാർദ്ധക്യത്തിലെത്തിയ മാതാപിതാക്കൾക്ക് നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുമക്കൾക്ക് കൊടുക്കാൻ കഴിയും. കാര്യത്തിന്റെ തലോടൽ, പ്രാർത്ഥനയുടെ ബാലപാഠങ്ങൾ, മൂല്യങ്ങൾ, പങ്കുവയ്ക്കലിന്റെ മഹത്വം മുതലായവ നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ പാകുവാൻ ഈ വൃദ്ധ മാതാപിതാക്കൾക്കു കഴിയും എന്ന് മറക്കാതിരിക്കുക.

ജീവിത സാധാഹനങ്ങളിൽ എത്തുന്ന നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ കണ്ണ് നനയ്ക്കാതിരിക്കാൻ നമുക്കു ശ്രദ്ധിക്കാം. അവരുടെ ചുണ്ടിൽ സന്തോഷത്തിന്റെ പൂക്കൾ വിരിയിക്കാൻ നമുക്കു ശ്രമിക്കാം. അവരുടെ പ്രാർത്ഥനയാണ് നമ്മുടെ ബലം. അവരുടെ അനുഗ്രഹമാണ് കുടുംബത്തിന്റെ ഐശ്വര്യം. ദുർബലരായ നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ കണ്ണുനീർവീണ് നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുടെ ഐശ്വര്യം നഷ്ടമാകാതിരിക്കാൻ നമുക്കു ശ്രദ്ധിക്കാം. ○



ഡോ. ലീനാ നൗഷാദ്



## മോണരോഗങ്ങൾ

**മോ**ണയിൽ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും നമുക്ക് ചില അസ്വസ്ഥതകൾ അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. അവ ഗുരുതരമാകുമ്പോൾ മാത്രമാണ് നമ്മൾ അതേപ്പറ്റി ആകുലരാകുന്നത്. പ്രമേഹം ഹൃദ്‌രോഗം മുതലായ അനവധി ശാരീരിക രോഗങ്ങൾക്ക് വായിലെ രോഗങ്ങളുമായി ബന്ധമുണ്ടെന്ന കാര്യം പലർക്കും അറിവില്ലാത്ത കാര്യമാണ്. ഈ അറിവുകേടുമൂലമാണ് നാം പലപ്പോഴും മോണരോഗങ്ങളെ അവഗണിക്കുന്നത്.

### മോണരോഗത്തിന്റെ ഭവിഷ്യത്തുകൾ

നിയന്ത്രണ വിധേയമല്ലാത്ത പ്രമേഹം മോണരോഗങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. പ്രമേഹമുള്ളവരിൽ ഉമിനീരിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞ് വായുളണ്ടി വരളുന്നു. തന്മൂലം ദന്തക്ഷയം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. വായിലെ എരിച്ചിൽ, പൂപ്പൽ ബാധ, മററു അണുബാധ, മോണരോഗം

എന്നിവയും പ്രമേഹത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളായി കണക്കാക്കാം?

ഉമിനീരിന്റെ അളവ് കുറയുന്നതുമൂലം ആഹാരം ചവയ്ക്കുന്നതിനും വിഴുങ്ങുന്നതിനും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുന്നു. ശരിയായ രുചി അറിയാനും ബുദ്ധിമുട്ടുന്നു.

മോണ ചുവന്നു തടിക്കുക, മോണയിൽ നിന്നും രക്തം വരിക, മോണയിൽ നിന്നും പഴുപ്പ് വരിക മുതലായവ മോണരോഗത്തിന്റെ ചില ലക്ഷണങ്ങളാണ് ഇവ നിസാരമായി കരുതി ചികിത്സിക്കാതെയിരുന്നാൽ ക്രമേണ പല്ലുകൾക്കും മോണകൾക്കും ബലക്ഷയം സംഭവിച്ച് പല്ലുകൾ കൊഴിഞ്ഞുപോകുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതുപോലെ മോണരോഗം പ്രമേഹത്തെപ്പോലെ പല രോഗങ്ങളെയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

മോണരോഗമുണ്ടാകുന്നത് പ്രധാനമായും ഗ്രാം നെഗറ്റീവ് ബാക്ടീരിയയാണ്. അവ പുറപ്പെടു

വികുന്ന വിഷാംശം ശരീരത്തിന്റെ പല അവയവങ്ങളെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. മോണ രോഗമുള്ള ഗർഭിണികൾ മാസം തികയുന്നതിനുമുമ്പ് പ്രസവിക്കാനുള്ള സാധ്യത ഏഴിരട്ടി കൂടുതലാണ്. ശിശുവിന്റെ തൂക്ക കുറവിനും ഇതു കാരണമാകുന്നു. ഗർഭിണികളിൽ മോണ വീക്കവും മോണയിൽ നിന്നും രക്തം വരുന്നതും അധികമായി കാണാൻ കാരണം ഫ്യൂസോ ബാക്ടീരിയം ന്യൂക്ലിയേറം എന്ന ബാക്ടീരിയം ആണ്.



മോണരോഗമുള്ളവർക്ക് പക്ഷാഘാതം (Stroke) വരാനുള്ള സാധ്യത മൂന്നിരട്ടിയാണ്. ബാക്ടീരിയയിൽ നിന്നുത്ഭവിക്കുന്ന വിഷാംശങ്ങൾ രക്തയമനികളെ ചുരുക്കുന്നു. ഇവിടെ കട്ടപിടിക്കുന്ന രക്തം രക്തചംക്രമണത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തി പക്ഷാഘാതം ഉണ്ടാക്കുന്നു.

പാൻക്രിയാസ് (Pancreas) ഗ്രന്ഥിയിലെ അർബുദ സാധ്യത മോണരോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

മോണരോഗം ഫുൾരോഗ സാധ്യത കൂട്ടുന്നു. ഇത് ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളായ L.D.L നെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും നല്ല കൊളസ്ട്രോളായ HDL നെ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

### മോണരോഗ ചികിത്സ എങ്ങനെ

ആറുമാസത്തിലൊരിക്കൽ നിങ്ങളുടെ പല്ലുകളും മോണകളും പരിശോധിക്കുക. പല്ലുകളിൽ പററിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ഇത്തിളിനു സമാനമായ കറുത്ത വസ്തു (ടാർടാർ) ഒരു ദന്ത ഡോക്ടറെ കൊണ്ട് നീക്കം ചെയ്യിക്കുക. പല്ലിന്റെ വേരിന്റെ ഭാഗത്തെ മാലിന്യവിമുക്തമാക്കുക. അസുഖം ബാധിച്ച മോണ വൃത്തിയാക്കുക രക്ഷപ്പെടുത്താൻ സാധ്യമല്ലാത്ത പല്ലിനെ നീക്കം ചെയ്യുക. മോണയുടെ രോഗം തടയുന്നതിലൂടെ മറു ശാരീരിക രോഗങ്ങളുടെ കടന്നാക്രമണത്തെ തടയാൻ സാധിക്കും. o

**പിഞ്ചുകുഞ്ഞിന്റെ നിഷ്കളങ്കമായ പുഞ്ചിരിയും പ്രഭാത പുഷ്പത്തിന്റെ നൈർമ്മല്യവും പോലെ ആസ്വാദ്യകരമായി മറ്റൊന്നില്ല.**

**ജവഹർലാൽ നെഹ്റു**



# വാർത്തകൾ

## വിദ്യാഭ്യാസം മൗലികാവകാശമായി

നൂഡൽഫി: ഏപ്രിൽ ഒന്നുമുതൽ വിദ്യാഭ്യാസം ഓരോ കുഞ്ഞിന്റെയും മൗലികാവകാശമായി തീരുന്ന കേന്ദ്ര വിദ്യാഭ്യാസ അവകാശനിയമം പ്രാബല്യത്തിൽ വന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി 6 - 14 വയസ്സുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സൗജന്യ വിദ്യാഭ്യാസം ലഭിക്കും.

**മാവോയിസ്റ്റ് ആക്രമണം - 76 സി. ആർ. പി. എഫ് സൈനികർ കൊല്ലപ്പെട്ടു.**

**റായ്പൂർ :** ഛത്തീസ് ഗഡിലെ ഘോരവനത്തിൽ ഏപ്രിൽ 6ന് നടന്ന മാവോയിസ്റ്റ് ആക്രമണത്തിൽ ഒരു മലയാളി ഉൾപ്പെടെ 76 സി.ആർ.പി.എഫ് ഭടന്മാർ കൊല്ലപ്പെട്ടു.

## സംസ്ഥാനചലച്ചിത്ര അവാർഡുകൾ

**തിരുവനന്തപുരം:** കഴിഞ്ഞവർഷത്തെ ചലച്ചിത്ര അവാർഡുകൾ ഏപ്രിൽ 6ന് പ്രഖ്യാപിച്ചു. **മികച്ച ചലച്ചിത്രം:** പാലേരിമാണിക്യം; ഒരു പാതിരായകാലപാതകത്തിന്റെ കഥ. **നടൻ:** മമ്മൂട്ടി (പാലേരിമാണിക്യം); **നടി:** ശ്വേത മേനോൻ (പാലേരിമാണിക്യം); **സംവിധായകൻ:** ഹരിഹരൻ (പഴശ്ശിരാജ); **തരികഥാകൃത്ത്:** എം.ടി. വാസുദേവൻ നായർ (പഴശ്ശിരാജ); **ഗായകൻ:** കെ.ജെ. യേശുദാസ്; **ഗായിക:** ശ്രേയ ഘോഷാൽ; **സഹനായകൻ:** മനോജ് കെ.ജയൻ (പഴശ്ശിരാജ); **സഹനടി:** പത്മ പ്രിയ (പഴശ്ശിരാജ); **പ്രത്യേക ജൂറി അവാർഡ്:** ജഗതി ശ്രീകുമാർ.

## ഡോ. ഫ്രാൻസിസ് കല്ലറക്കൽ - വരാപ്പുഴ മെത്രാപ്പോലീത്താ

**കൊച്ചി:** വരാപ്പുഴ അതിരൂപതയുടെ മെത്രാപ്പോലീത്തയും കേരളത്തിൻ സഭയുടെ വരാപ്പുഴ പ്രൊവിൻസ് തലവനായും ഡോ. ഫ്രാൻസിസ് കല്ലറക്കൽ ഏപ്രിൽ 11ന് അധികാരമേറ്റു.

## കേന്ദ്ര വിദേശകാര്യ സഹമന്ത്രി ശശിതരൂർ രാജി വച്ചു

**നൂഡൽഫി:** ഐ.പി.എൽ വിവാദത്തെ തുടർന്നു പ്രധാനമന്ത്രി മൻമോഹൻ സിങ് ആവശ്യപ്പെട്ടതനുസരിച്ചു കേന്ദ്ര വിദേശകാര്യമന്ത്രി ശശിതരൂർ, ഏപ്രിൽ 18 ന് രാജി വച്ചു.

## അന്റോണിയോ സമരാഞ്ച് വിടപറഞ്ഞു

**ബാർസിലോണ (സ്പെയിൻ):** രണ്ടു പതിറ്റാണ്ടോളം ഓളിമ്പിക്സ് പ്രസ്ഥാനത്തെ നയിച്ച ജൂവാൻ അന്റോണിയോ സമരാഞ്ച്(89) ഹൃദയ ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖത്തെ തുടർന്ന് ഏപ്രിൽ 21ന് അന്തരിച്ചു. 1980 മുതൽ 2001 വരെ ഓളിമ്പിക്സ് കമ്മിറ്റിയുടെ തലവനായിരുന്നു.

## വർക്കല രാധാകൃഷ്ണൻ അന്തരിച്ചു.

**തിരുവനന്തപുരം:** പ്രമുഖ സി.പി.എം. നേതാവും മുൻ നിയമസഭാ സ്പീക്കറുമായിരുന്ന മുൻ എം.പി. വർക്കല രാധാകൃഷ്ണൻ ഒരു ലോറി ഇടിച്ചു പരിക്കേറ്റതിനെത്തുടർന്ന് ഏപ്രിൽ 26ന് അന്തരിച്ചു.

## വാഹനാപകടം 9 മരണം

**തിരുവനൂർ(തമിഴ്നാട്):** വേളാങ്കണ്ണി തീർത്ഥാടക സംഘത്തിന്റെ വാൻ ഏപ്രിൽ 29ന് ലോറിയിലിടിച്ചു മലയാളി കുടുംബത്തിലെ കുഞ്ഞുങ്ങളടക്കം 9 പേർ മരണമടഞ്ഞു. മരിച്ചവരെല്ലാം ഒരു കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളാണ്.