



ആശ്വാസ്

ഹോളിഫാമിലി ഭവൻ

ചങ്ങമ്പുഴ നഗർ പി.ഒ, സൗത്ത് കളമശ്ശേരി

കൊച്ചി - 682033

ഫോൺ : 0484 - 2555949

E-mail : aswasholyfamily@gmail.com

വാല്യം 3 ലക്കം 4

ഒക്ടോബർ 2009

ആശ്വാസ് മാസിക

2009 OCTOBER

“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. ക്ളെരീസ സി.എച്ച്.എഫ്

ഹോളിഫാമിലി

ജീവോദയ പ്രോവിൻസ്

മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ

ഡോ. സി. റോസ് ജോസ് സി.എച്ച്.എഫ്

ചീഫ് എഡിറ്റർ

സി. ടെസി കൊടിയിൽ സി.എച്ച്.എഫ്

അസോ. എഡിറ്റോഴ്സ്

സി. മരിയപോൾ

ശ്രീ. അബ്രാഹം പൂല്ലൻ

ശ്രീ. ടി. തോമസ്

ശ്രീമതി. മോനിക്ക മാത്യു കട്ടക്കൽ

സി. ഫിലോ തോമസ്

സർക്കുലേഷൻ മാനേജർ

സിസ്റ്റർ ജെന്നി ജോസഫ്





എഡിറ്റോറിയൽ

മഹാത്മാവിന്റെ ജന്മദിനത്തിൽ...5

സ്നേഹപൂർവ്വം.....6

പ്രതിസന്ധികളിൽ തളരാതെ

ദുരിതം കരുത്താകും.....7

വഴിവിളക്കുകൾ

കോറസോൺ അക്വിനോ

ഫിലിപ്പൈൻസ് ജനാധിപത്യത്തിന്റെ പ്രതീകം.....10

കവിത

കണ്ണുനീരിന്റെ ഉപ്പുരസം.....9

ലേഖനം

മരത്തിന്റെ മൗനഗീതം.....16

ചെറുകഥ

മിനുമോളുടെ പപ്പ.....20

നിയമവേദി

വനിതാ സംരക്ഷണ നിയമം - 2005.....21

കൗൺസിലിങ് കോർണർ

അമ്മായിയമ്മയും മരുമകളും.....22

ആരോഗ്യം

കുടവയർ.....24

വാർത്തകൾ.....26



‘മഹാത്മാവിന്റെ ജന്മദിനത്തിൽ...’

ഒക്ടോബർ 2. ഗാന്ധിജിയന്തി ദിനം. ഭാരതജനതയെ അഹിംസാ പരമായ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ വിദേശ മേൽക്കോയ്മയിൽ നിന്നും സ്വതന്ത്രയാക്കിയ മഹാത്മാവിന്റെ ജന്മദിനം. സേവനത്തിന്റെ മഹത്തായ മാതൃക നമുക്കേകിയ ആ മഹാത്മാവിന് നമോവാകം!

മുമ്പൊക്കെ സ്കൂളുകളിൽ ഒക്ടോബർ രണ്ടിനോടനുബന്ധിച്ച് ഒരാഴ്ച നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന സേവനവാരം സംഘടിപ്പിക്കുമായിരുന്നു. പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ, സ്കൂൾ പരിസരങ്ങൾ... എന്നിവ വൃത്തിയാക്കാൻ ഉത്സാഹത്തോടു കൂടെ വിദ്യാർത്ഥികൾ ഇറങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാലം - എന്നാൽ വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ സേവനവാരം സേവനദിനത്തിലേക്ക് വഴിമാറി. പിന്നീടത് സേവനമണിക്കൂറിലേയ്ക്കും. കുറെ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ വെറുമൊരു ഓർമ്മ മാത്രമായി. ഇന്ന് ഗാന്ധി ജയന്തി ദിനത്തിൽ, ഗാന്ധിപ്രതിമയിൽ പുഷ്പാർച്ചനയും, പ്രസംഗമത്സരം, ക്വിസ് മത്സരം എന്നിവയിൽ ജന്മദിനാഘോഷം അവസാനിപ്പിക്കുന്നു. ഗാന്ധിജിയുടെ ജീവിത ദർശനങ്ങൾ പഠിക്കുവാനോ പഠിപ്പിക്കുവാനോ മടിക്കാണിക്കുന്ന സമൂഹമായി നമ്മൾ മാറികൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഗാന്ധിജിയുടെ ‘എന്റെ സത്യാന്വേഷണ പരീക്ഷണ’ങ്ങളുടെ സ്ഥാനത്ത് നമ്മുടെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് സർവ്വകലാശാലകൾ അധികപഠനത്തിനായി നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നത് ലൈംഗിക തൊഴിലാളിയായിരുന്ന നളിനി ജമീലയുടെയും കുപ്രസിദ്ധ മോഷ്ടാവായിരുന്ന മണിയൻ പിള്ളയുടെയുമൊക്കെ ആത്മകഥകളാണ്.

ഗാന്ധിജിക്കു പകരം മാതൃകകൾ ആക്കേണ്ടത് ഇവരെയാണെന്നാണോ നമ്മുടെ സർവ്വകലാശാലകൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്? അതോ നമ്മുടെ യുവജനങ്ങളെ ലൈംഗിക തൊഴിലാളികളിൽ നിന്നും മോഷ്ടാക്കളിൽ നിന്നും ജീവിതമുല്യങ്ങളും സന്മാർഗ്ഗ തത്വങ്ങളും പഠിപ്പിക്കുവാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണോ നമ്മുടെ സരസ്വതി ക്ഷേത്രങ്ങൾ? മൺമറഞ്ഞുപോയ ആ പുണ്യാത്മാവിന്റെ സ്മരണക്കു മുമ്പിൽ നമുക്കൊന്നു ഉറക്കെ ചിന്തിക്കാം.

ചീഫ് എഡിറ്റർ

E D I T O R I A L



സംഗ്രഹവുമുള്ള ആശ്വാസ് കുടുംബാംഗങ്ങളേ.....

ആശ്വാസിൽ നിന്ന് സിസ്റ്റർ മടമ്പി കൊടിയിൽ എഴുതുന്നത്. നിങ്ങൾ കൊല്ലാവർക്കും സുഖവും, സന്തോഷവുമായിരിക്കാൻ വേണ്ടി പ്രത്യേകം പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

കഴിഞ്ഞ ഓണനാളുകളിൽ ഞാൻ ചാലക്കുടി മസ്റ്റ്. മഠേലിംസ് ആസ്പത്രിയിലായിരുന്നു. ഏറെ ചിന്തിക്കാനും, രോഗ ക്ഷേമങ്ങളെക്കുറിച്ചു കുന്നു ശീവിതങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാനും കഴിഞ്ഞ അവസരമായിരുന്നു അത്. ആശ്വപത്രിവാസത്തിനിടക്ക്, മനസ്സിൽ തീ കോരിയിട്ട ഒരു സംഭവം.

ഒരു ദിവസം തെവകിട്ട് അഞ്ചുമണി. ഡോക്ടർമാരും, നേഴ്സുമാരും ക്യാബിനറ്റിലെക്ക് തിരക്കിട്ട് ഓടുകയാണ്. സംഭവം അന്വേഷിച്ചപ്പോഴാണ് അറിയാൻ കഴിഞ്ഞത്. കോളിയാറിൽ വണ്ടി തകരാറിലെക്ക് മറിഞ്ഞ് 2 പേർ മരിച്ചു. ബാക്കിയുള്ളവർക്ക് ഗുരുതരമായ പരിക്കുപറ്റി. ചീറ്റിപ്പറഞ്ഞു കൊണ്ട് വണ്ടികൾ ആസ്പത്രിയിലെത്തി. രക്തത്തിൽ കുളിച്ച ഓരോരുത്തരെയും സ്വർദ്ദിച്ചുകളിച്ച് അതീവ തീവ്രപരിചരണ വിഭാഗത്തിലെക്ക് മാറ്റിക്കൊണ്ടിരുന്നു. അറിഞ്ഞവർ അറിഞ്ഞവർ ആസ്പത്രിയിലെക്ക് ഓടികൂടി. തങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് എന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചുവോ എന്നറിയുവാൻ കണ്ണുനീരോടെ കാര്യം നിന്നു. ആകെ ശോകമുക്തരായ അന്തരീക്ഷം.

പലപ്പോഴും ആഗ്രഹങ്ങൾ ദുഃഖപരവസ്ഥയിലൊരിക്കലും നിത്യ സംഭവമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ അശ്രദ്ധയാണ് ഇതിന് കാരണമാകുന്നത്. മരണാരു വസ്തുത നമ്മുടെ പല ആഗ്രഹങ്ങളും മൃതത്തിന്റെ അകമ്പടിക്കൊടുക്കുവാനാണെന്നതാണ്. എന്തിനേറെ പറയുന്നു ഈ ഓണക്കാലത്ത് മലയാളി കുടുംബം മുടിച്ചത് 33 കോടി രൂപയുടെ വിദേശ മദ്യമാണ്. കണക്കിൽ പൊത്ത കോടികളുടെ ലഹരികൾ വെററും.

കുടി വെള്ളം വാങ്ങാൻ കിട്ടുന്നത് പോലെ കള്ളുകുടികൾ സുലഭമായി കിട്ടുന്ന അവസ്ഥയാണ് വരാൻ പോകുന്നത്. നിയമസഭയിൽ കള്ളിന്റെ ഗുണനാണങ്ങൾ വർദ്ധിക്കാൻ നമ്മൾ തിരഞ്ഞെടുത്തതല്ല പ്രതിനിധികൾ പലരും ഉണ്ടായി. എന്നാൽ കള്ളു വരുത്തി വെൽക്കുന്ന വിനയമെക്കുറിച്ച് ശബ്ദമുയർത്താൻ പലരും തയ്യാറായില്ല എന്നതാണ് സ്തുതി.

പരമേശ്വരൻ മദ്യ എറിഞ്ഞ് നേടിയതാണ് കേരളം എന്ന മഹത്വം കേട്ട് വളർന്നവരാണ് നമ്മളാകെ. മദ്യവെള്ളമെപ്പോഴെങ്കിലും നിന്ന് കേരളം നേടിയതല്ല രക്ഷിക്കാൻ ഏതെങ്കിലും വ്യക്തിക്കോ, പ്രസ്ഥാനത്തിനോ രാഷ്ട്രീയ പാർട്ടിക്കോ ആവുമോ?

ആശ്വാസ് കുടുംബാംഗങ്ങളേ, നിങ്ങളുടെ കുടുംബങ്ങളിൽ മദ്യത്തിന്റെ ഗന്ധം കടന്നു വരാതിരിക്കാൻ ദുഃഖത്തിന് അറുതി വരുത്താൻ മദ്യത്തിന് കഴിവും എന്ന ചിന്ത തെറ്റാണ്. ഓശാനത്തു വേലകളോടെ ശീവിതത്തെ നേരിടുകയാണ് വേണ്ടത്. അല്ലാതെ ഓടിമൊളിക്കുകയല്ല.

പ്രാർത്ഥനയോടെ, ഏറെ സംഗ്രഹത്തോടെ,

നിങ്ങളുടെ മടമ്പി സിസ്റ്റർ

മി. ജോയി



ദുരിതം കരുത്താകും

ഫ്രാൻസിസ് കാരയ്ക്കാട്ട് SDB

കണക്കുകൂട്ടലുകൾ തെറ്റിച്ചും സ്വപ്നങ്ങൾ പിഴുതെറിഞ്ഞും നൊമ്പരങ്ങളുടെ കുമ്പാരം കുന്നുകൂടുമ്പോൾ പ്രശാന്തതയും സ്വാസ്ഥ്യവും നിലനിർത്തി ജീവിതവീഥിയിൽ മുന്നേറുന്നവർക്കാണ് 21-ാം നൂറ്റാണ്ട്. കാരണം സിദ്ധാർത്ഥനിൽ 'ശ്രീബുദ്ധനുണ്ട്'... നരേന്ദ്രനിൽ 'വിവേകാനന്ദനുണ്ട്'... മോഹൻദാസിൽ 'മഹാത്മാ ഗാന്ധി'യുണ്ട്.

മാർട്ടിൻ ലൂതർക്കിങ് പറഞ്ഞതോർക്കുക:

'സംതൃപ്തകരമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഒരാൾ എവിടെയാകുന്നു എന്നതിലല്ല, വെല്ലുവിളികളിലും തർക്കങ്ങളിലും ഒരാൾ എവിടെ നിൽക്കും എന്നറിയുകയാണ് മനുഷ്യനെ അളക്കുവാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം.'

നാം എവിടെയാണ് എന്നതിലല്ല, ഏതു ദിശയിൽ നീങ്ങുന്നു എന്നതിലാണ് മഹത്വം. കാനിനനുകൂലമായും പ്രതികൂലമായും നീങ്ങേണ്ടിവരും. നങ്കൂരമിടാനോ, ഔഷകിൽ ഷെടാനോ പാടില്ല. സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കണം.

തന്റെ വിജയരഹസ്യമെന്താണെന്ന് ചോദിച്ച ഒമ്പതാം ക്ലാസ് വിദ്യാർത്ഥി ജോതി സോണാലിനോട് ഇന്ത്യയുടെ മുൻരാഷ്ട്രപതി അബ്ദുൾ കലാം പറഞ്ഞു:

'എന്റെ കർത്തവ്യനിർവ്വഹണത്തിൽ ഞാൻ നൂറു ശതമാനം പ്രയത്നിച്ചു. പ്രശ്നങ്ങളെ എന്റെ യജമാനനാവാൻ ഞാൻ അനുവദിക്കാറില്ല. പകരം, ഞാൻ പ്രശ്നങ്ങളുടെ യജമാനനായി.'

അന്ധനായ ഒരു മനുഷ്യന്റെ ജീവിതം ഉദാഹരണമായെടുത്ത് ഗുരു പറഞ്ഞു: അന്ധന്റെ ജീവിതത്തിന് നിറമില്ല. പ്രതീക്ഷകളില്ല. എങ്കിലും അവൻ എന്നും ഉണരുന്നു. ചെറിയ ജോലികൾ ചെയ്യുന്നു. ദക്ഷണം കഴിക്കുന്നു. ഉറങ്ങുന്നു.

കാഴ്ചയില്ലെങ്കിലും പ്രകാശം പരത്തുന്ന ഒരു ജീവിതം ഗുരു അവന് ഉപദേശിച്ചു.

"ഇരുട്ടിൽ നടക്കുമ്പോൾ ഒരു മെഴുകുതിരി കയ്യിലിരിക്കട്ടെ." അവൻ മെഴുകുതിരിയുമായി നിരത്തിലൂടെ നടന്നു. ആരും അവനെതട്ടിയില്ല. മുട്ടിയില്ല. യാത്ര എളുപ്പം. സുഖപ്രദം.

രണ്ടാമത്തെ ദിവസം അന്ധൻ മെഴുകുതിരിയുമായി നടന്നു. നടപ്പിന് വേഗംകൂടി. തട്ടാതെയും മുട്ടാതെയും നടന്നു. എതിരെ വന്ന വൃദ്ധന്റെ കൈയിൽ നിന്ന് താഴെ വീണ നാണയങ്ങൾ പെറുക്കിയെടുക്കാൻ അന്ധന്റെ മെഴുകുതിരി വെട്ടം സഹായിച്ചു. സംതൃപ്തിയോടെ അവൻ വീട്ടിലേക്കു മടങ്ങി.

മൂന്നാമത്തെ ദിവസം മെഴുകുതിരിയുമായി നടക്കുമ്പോൾ ഒരു മനുഷ്യൻ അവനെ നോക്കിയിരിച്ചു. കണ്ണുകാണാത്തവന് എന്തിന് വെളിച്ചം? എന്നു ചോദിച്ചുകൊണ്ട് ആ മനുഷ്യൻ മെഴുകുതിരി ഉതിക്കെടുത്തിട്ട് നടന്നുപോയി. തന്റെ കയ്യിലിരിക്കുന്ന വെളിച്ചം ഇല്ലാതായതറിയാതെ അന്ധൻ യാത്ര തുടർന്നു. പലരും ഇരുട്ടിൽ അവനെവന്നു മുട്ടി. യാത്ര ബുദ്ധിമുട്ടായപ്പോൾ അവൻ തിരിയുടെ കത്തുന്ന ഭാഗം സ്പർശിച്ചുകോക്കി. കെട്ടുപോയ തിരിയാണ് തന്റെ കൈയിലിരിക്കുന്നതെന്ന് അവൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. പെട്ടെന്ന് തന്റെ തിരികെട്ടുപോയി എന്നുപറഞ്ഞുകൊണ്ട് മുന്നോട്ടുവൻ നടന്നുനീങ്ങി. ആ ശബ്ദം

കേട്ട് ആളുകൾ അവൻ വഴിമാറിക്കൊടുത്തു. അവൻ പിറേറ്റിവസം ഗുരുവിന്റെ അടുത്തെത്തി പറഞ്ഞു:

‘ഞാൻ തിരിയുടെ വെട്ടമില്ലാതെ എന്റെ ശബ്ദമുപയോഗിച്ച് ഇന്ന് നടന്നു. ആരും എന്നെ മുട്ടിച്ചില്ല. ഞാൻ ഊമയായി പോയില്ലല്ലോ എന്നോർത്ത് ഈശ്വരനെ സ്തുതിക്കുന്നു.’

ഗുരു പറഞ്ഞു:

‘നിന്റെ കഴിവുകൾ വർദ്ധിച്ചു വരികയാണ്. നിന്റെ തിരി ഊതിക്കൊടുത്തിയത് ഞാൻ തന്നെയാണ്.’

നിരാശാഭരിതരും ആത്മഹത്യാമുഗ്ധനായി നിൽക്കുന്നവരുമായ സ്ത്രീകളെ രക്ഷിക്കുന്നതിനായി ടീ ആൻഡ് കംഫർട്ട് എന്ന കൂട്ടായ്മയ്ക്ക് രൂപം നൽകിയ ഷാരോൺ ആസ്റ്റിന് കരുത്തേകിയത് ദുരിതങ്ങളായിരുന്നു.

ജീവിതം മടുത്തപ്പോൾ ഷാരോൺ ഒരിക്കൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യാനായി ഇടംകൈയിൽ ബൈബിളും വലംകൈയിൽ ചെവിയോടു ചേർത്തുപിടിച്ച പിസ്റ്റളുമായി ഒരു നിമിഷം ശക്തിച്ചു നിന്നു. മക്കളെ അടുത്ത വീട്ടിലാക്കിയ ഷാരോൺ വെടിയൊച്ച പുറത്തുകേൾക്കാതിരിക്കാനായി റേഡിയോ ഉച്ചത്തിൽ തുറന്നുവെച്ചിരുന്നു. അതിൽ ഒരു ആദ്ധ്യാത്മിക പ്രഭാഷണമായിരുന്നു. പ്രഭാഷണം ഷാരോണിന്റെ ഉള്ളിൽ തട്ടി:

‘ഞാൻ എന്റെ മകനെനിന്റെ അടുക്കലേക്ക് അയച്ചിരിക്കുന്നു. അവൻ നിന്നെ സ്നേഹിക്കും. നന്നായി ജീവിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കും.’

പൊട്ടിക്കരഞ്ഞുകൊണ്ട് ഷാരോൺ മുട്ടുകുത്തി:

‘ദൈവമേ, ഞാനെത്ര കഷ്ടിണിയും ദുഃഖിയായുമാണെന്ന് നീ കാണുന്നില്ലേ...?’

അല്പനേരം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ മുമ്പൊന്നുമുണ്ടായിട്ടില്ലാത്ത പ്രശാന്തത ഷാരോൺ അനുഭവിച്ചു. അപ്പോൾ തോക്ക് വലിച്ചെറിഞ്ഞു. ഷാരോൺ മുമ്പും ആത്മഹത്യയ്ക്ക് ശ്രമിച്ചവളായിരുന്നു. മദ്യപാനിയും ദുർവൃത്തനുമായ അച്ഛൻ, ഷാരോണിനെയും രണ്ടു സഹോദരന്മാരെയും തോക്കുചൂണ്ടി

ദീക്ഷണപ്പെടുത്തുക പതിവായിരുന്നു. എല്ലാ രാത്രികളിലും മുഗീയമർദ്ദനം. അമ്മ മയക്കുമരുന്നിനടിമ. ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ഒരു തരി താഴെ വീണാൽ കസേരയിൽ കെട്ടിയിട്ട് ബെൽറ്റ് കൊണ്ടടി. ആറുവയസ്സുള്ളപ്പോൾ ഷാരോണിനെ മുന്നൂറ്റിവസം അവർ കക്കുസിൽ പൂട്ടിയിട്ടു.

സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസം മുഴുമാക്കും മുമ്പേ പ്രായപൂർത്തിയായതായി കള്ളസർട്ടിഫിക്കറ്റ് ഉണ്ടാക്കി അച്ഛൻ അവളെ നേവിയിൽ ചേർത്തു. സ്കൂളിലെ കളിച്ചങ്ങാതിയായിരുന്ന എഡ്സ്കിപ്പിനെ അവൾ വിവാഹം കഴിച്ചു. സ്കിപ്പ് മുഴുവൻ സമയ മദ്യപാനിയും ചുതാട്ട്കാരെന്നുമായിരുന്നു. അതോടെ ഷാരോണിന്റെ സ്വാസ്ഥ്യം നഷ്ടപ്പെട്ടു. എന്നും വഴക്കും ബഹളവും. അവർക്ക് രണ്ട് കുട്ടികളുണ്ടായി.

ഒരാൾ മാത്രം ഷാരോണിനെ സ്നേഹിച്ചു. ദർത്താവിന്റെ അച്ഛൻ എഡ് ആസ്റ്റ്. മരുമകളെ സ്നേഹത്തിന്റെയും പ്രത്യാശയുടെയും വഴിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ അദ്ദേഹം ശ്രമിച്ചു. പക്ഷേ, അയാളെ കാണുന്നതുതന്നെ അവർക്ക് വെറുപ്പായിരുന്നു. ഉപദേശങ്ങൾ കേൾക്കുന്നത് അസഹ്യവും. എന്താഘാതത്തെത്തുടർന്ന് എഡ് അന്തരിച്ചു.

എഡ്സിന്റെ ശവമണ്ഡലത്തിനു മുന്നിൽ നിന്നപ്പോൾ ഷാരോണിന് അടക്കാനാവാത്ത കുററബോധമുണ്ടായി. അവൾ പൊട്ടിക്കരഞ്ഞു. മാസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞിട്ടും അവളുടെ കണ്ണീർപ്പെരുമഴ തോർന്നില്ല. ജീവിതം ശൂന്യമായതായി അവർക്ക് തോന്നി. ആ നിരർത്ഥകതയുടെ മുർദ്ധന്യത്തിലാണ് ഷാരോൺ ആത്മഹത്യയ്ക്ക് തുനിഞ്ഞത്.

ദൈവത്തിന്റെ വിളികേട്ട അവൾ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവന്നു. ദുരിതം അനുഭവിക്കുന്ന അനേകായിരങ്ങൾക്ക് സാന്ത്വനത്തിന്റെ തണലേകാൻ അവൾ സ്വജീവിതം ഉഴിഞ്ഞുവെച്ചു.

തന്റെ ജീവിതത്തിലുണ്ടായ വഴിത്തിരി വോർത്തുകൊണ്ട് ഷാരോൺ പറഞ്ഞു:

‘നിങ്ങളുടെ പീഡാനുഭവങ്ങൾക്ക് ഒരിക്കലും ദൈവത്തെ പഴിക്കരുത്. എല്ലാ അനുഭവങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് ദാവീയിൽ കരുത്താകും.’ ●



വഴിവിളക്കുകൾ

കോറസോൺ അക്വിനോ- ഫിലിപ്പെൻസ് ജനാധിപത്യത്തിന്റെ പ്രതീകം

പി. ടി. അബ്രഹാം

2009 ആഗസ്റ്റ് 1. ഫിലിപ്പെൻസ് ജനതയെ ഒട്ടാകെ ദുഃഖത്തിലാഴ്ത്തിയ ദിനം. ഏക ദേശം 23 കൊല്ലങ്ങൾക്കു മുമ്പ് 1986ൽ ഫിലിപ്പെൻസിലെ ഏകാധിപതിയും ദുർ ഭരണാധി കാര്യമായിരുന്ന ഫെർഡിനാൻഡ് മാർക്കോസിനെ ഒരു ജനകീയ വിപ്ലവത്തിലൂടെ അധി കാരത്തിൽ നിന്നു പുറത്താക്കി, രാജ്യത്ത് ജനാധിപത്യം പുനഃസ്ഥാപിച്ച, ഫിലിപ്പെൻസ് ജനതയുടെ കണ്ണിലുണ്ണിയായ, കോറസോൺ അക്വിനോ അന്ന് ഈ ലോകത്തോട് വിട പറഞ്ഞു. 1986ൽ ഫിലിപ്പെൻസിന്റെ പ്രസിഡണ്ടായ അക്വിനോ ഒരു ഏഷ്യൻ രാജ്യത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ വനിതാ പ്രസിഡണ്ട് കൂടിയിരുന്നു.

ജനനവും ബാല്യവും

ചൈനീസ് വംശജനായ ജോസ് കോൺഗാങ്ങോയുടെയും ഡെമട്രിയ സുമുലോങ്ങി ന്റെയും ദാമ്പത്യവല്ലഭിയിൽ വിരഞ്ഞ എട്ടു കുസുമങ്ങളിൽ ആറാമത്തേതായിരുന്നു കോറി എന്നു ഓമനപ്പേരിനാൽ അറിയപ്പെട്ട മരിയ കോറസോൺ. 1933 ജനുവരി 25ന് ആയിരുന്നു കോറിയുടെ ജനനം. സമ്പന്നമായ ഒരു കത്തോലിക്കാ കുടുംബമായിരുന്നു മരിയ കോറസോ ണിന്റേത്. മരിയയുടെ പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസം മാനിലായിലെ സ്കോളാസ്റ്റിക് സ്കൂളിൽ ആയി രുന്നു. ഹൈസ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനായി 1946ൽ മാനിലായിലെ അസംപ്ഷൻ കോൺ വെന്റു സ്കൂളിൽ ചേർന്നുവെങ്കിലും ഒരു വർഷത്തിനുശേഷം കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട വിദ്യാഭ്യാ സത്തിനായി മരിയയെ അമേരിക്കയിലേക്കയച്ചു. ഫിലാഡെൽഫിയയിലെ മോറിസൺ അക്കാഡമിയിലും ന്യൂയോർക്കിലെ നോട്ടർഡാം കോൺവെന്റ് ഹൈസ്കൂളിലുമായി ഹൈസ്കൂൾ പഠനം പൂർത്തിയാക്കി കോളേജ് വിദ്യാഭ്യാസത്തിനായി ന്യൂയോർക്കിലെ തന്നെ മൗണ്ട് സെന്റ് വിൻസെന്റ് കോളേജിൽ ചേർന്നു. ഹൈസ്കൂൾ പഠനകാലത്ത് 1948ൽ നടന്ന അമേരിക്കൻ പ്രസിഡണ്ട് തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ പ്രസിഡണ്ട് ഹാരിട്രൂമാന്റെ എതിരാളിയായ റിപ്പബ്ലിക്കൻ സ്ഥാനാർത്ഥി തോമസ് സുവേയുടെ വാളണ്ടിയർ ആയി മരിയ സേവനം

അനുഷ്ഠിച്ചു. ഫ്രഞ്ച് ഭാഷ പ്രധാനവിഷയമായും സയൻസ് അനുബന്ധവിഷയവുമായി പഠിച്ച് 1953ൽ മരിയ ബിരുദപഠനം പൂർത്തിയാക്കി. ഒരു സയൻസ് അദ്ധ്യാപികയോ ദ്വിഭാഷിയോ ആകണമെന്നായിരുന്നു അക്കാലത്ത് മരിയയുടെ ആഗ്രഹം.

വിവാഹജീവിതം

അമേരിക്കയിൽ നിന്ന് ബിരുദപഠനം പൂർത്തിയാക്കി ഫിലിപ്പെൻസിൽ മടങ്ങിയെത്തിയ മരിയ കോറസോൺ നിയമപഠനത്തിനായി 'ഫാർ ഇസ്റ്റേൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റി'യിൽ ചേർന്നു. എന്നാൽ നിയമപഠനം പൂർത്തിയാകുന്നതിനു മുമ്പ് 1954ൽ ബെനിഞ്ജോ അക്വിനോയെ വിവാഹം ചെയ്തു. ഫിലിപ്പെൻസ് നാഷണൽ അസംബ്ലിയിലെ ഒരു മുൻകാല സ്പീക്കറായിരുന്നു ബെനിഞ്ജോയുടെ പിതാവ്. പിതാവിനെപ്പോലെ തന്നെ ഒരു ലിബറൽ പാർട്ടി നേതാവായിരുന്നു ബെനിഞ്ജോ അക്വിനോ. 1967ൽ ബെനിഞ്ജോ ഫിലിപ്പെൻസ് സെനറ്റിലേക്ക് തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു.

അക്കാലത്തൊന്നും കോറസോൺ ഭർത്താവിന്റെ രാഷ്ട്രീയ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സജീവ പങ്കാളിയായിരുന്നില്ല. ഭർത്താവിനോടൊപ്പം പൊതുവേദികളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതിന് അവർ വിമുഖയുമായിരുന്നു. ഒരു ശ്രോതാവായി ആൾക്കൂട്ടത്തിൽ ഇരിക്കുവാനാണ് അവർ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നത്. എന്നാൽ ബെനിഞ്ജോ സുപ്രധാനമായ വിഷയങ്ങളിൽ തന്റെ ഭാര്യയുടെ അഭിപ്രായം തേടുകയും രാഷ്ട്രീയ കാര്യങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്യുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു.

ഫെർഡിനാൻഡ് മാർക്കോസിന്റെ ദുർഭരണത്തിന്റെ ശക്തനായ ഒരു വിമർശകനാ

യിരുന്നു ബെനിഞ്ജോ. മാർക്കോസിന്റെ ഏകാധിപത്യ പ്രവണതകൾക്കെതിരായി അദ്ദേഹത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ വമ്പിച്ച പ്രക്ഷോഭണങ്ങൾ ഫിലിപ്പെൻസിൽ നടന്നു. ഗത്യന്തരമില്ലാതെ 1971 സെപ്തംബർ 21-ാം തീയതി മാർക്കോസ് രാജ്യത്ത് പട്ടാള നിയമം നടപ്പിലാക്കുകയും ഭരണഘടന മരവിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. രാജ്യത്തൊട്ടാകെ ക്രൂരമായ മർദ്ദനമുറകൾ അഴിച്ചു വിടുകയും നിരവധി പേരെ കൽതറുറുക്കിപ്പടക്കുകയും ചെയ്തു. ബെനിഞ്ജോയും അറസ്റ്റ് ചെയ്യപ്പെടുകയും കൊലപാതക കുറ്റനവും രാജ്യദ്രോഹ കുറ്റനവും ചുമത്തി ഒരു പട്ടാള കോടതിയിൽ വിചാരണ ചെയ്യപ്പെടുകയും ചെയ്തു. 1977 നവംബർ 25ന് മാർക്കോസ് നിയമിച്ച പട്ടാള കോടതി ബെനിഞ്ജോയെ വെടിവെച്ചു കൊല്ലുവാൻ ഉത്തരവിട്ടു. എന്നാൽ തന്ത്രജ്ഞനായ മാർക്കോസ് വധശിക്ഷ നടപ്പിലാക്കിയില്ല. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ജനസമ്മതനായ ബെനിഞ്ജോക്ക് രക്തസാക്ഷി പരിവേഷം ലഭിക്കുമെന്നും രാജ്യത്തൊട്ടാകെ കലാപം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടുമെന്നും ആ പൊതു ജനരോഷത്തിൽ തന്റെ കിരീടം നഷ്ടപ്പെടുകയോ തന്റെ ജീവൻ തന്നെ അപകടത്തിലാകുകയോ ചെയ്യുമെന്നും മാർക്കോസ് ഭയപ്പെട്ടു.

കോറസോണിന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും ഇരുണ്ട കാലഘട്ടമായിരുന്നു അത്. തന്റെ ഭർത്താവ് ഏതും നിമിഷവും വധിക്കപ്പെടാമെന്ന ആശങ്ക അവർക്കു ഉറക്കമില്ലാത്ത രാത്രികൾ സമ്മാനിച്ചു. ഉറച്ച ദൈവവിശ്വാസിയായിരുന്നു അവർ. പ്രാർത്ഥനയിലും ഉപവാസത്തിലും അവർ ദിവസങ്ങൾ തള്ളി നീക്കുകയും നിരന്തരമായി ജപമാല ചൊല്ലി ആത്മയോഗ്യം സംഭരിക്കുകയും ചെയ്തു.

1980 മേയ് മാസം അമേരിക്കൻ പ്രസിഡണ്ട് ജിമ്മികാർട്ടർ ഇടപെട്ടതിന്റെ ഫലമായി ബെനിങ്ജോ അക്വിനോയേയും കുടുംബത്തെയും അമേരിക്കയിലേക്ക് പോകുവാൻ മാർക്കോസ് അനുവദിച്ചു. കോറസോണിന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും സന്തോഷകരമായ കാലഘട്ടമായിരുന്നു അമേരിക്കയിലെ ജീവിതം. അമേരിക്കയിൽ വച്ചു പുദ്ദോഗിയായ ബെനിങ്ജോ ഒരു ശസ്ത്രക്രിയക്ക് വിധേയനായി.

ബെനിങ്ജോയിലെ രാഷ്ട്രീയ ക്കാരൻ അമേരിക്കയിലെ വാസം തുടരുവാൻ ഇഷ്ടപ്പെട്ടില്ല. ഫിലിപ്പൈൻസിൽ തിരിച്ചെത്തുവാൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പുദയം വെമ്പി. ഫിലിപ്പൈൻസിൽ തിരിച്ചെത്തിയാൽ താൻ തുറുകിലാക്കപ്പെടുകയോ വധിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യാമെന്ന് ആശങ്കകൾ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും അതെല്ലാം തുണവൽഗണിച്ച് 1983 ആഗസ്റ്റ് 21ന് ഫിലിപ്പൈൻസിൽ തിരിച്ചെത്തി. എന്നാൽ ദയപ്പെട്ടിരുന്നപോലെ ഫിലിപ്പൈൻസിൽ കാലുകുത്തിയ ബെനിങ്ജോ മാനില ഇന്റർനാഷണൽ ഏയർപോർട്ടിൽ വച്ച് അജ്ഞാതരായ ഘാതകരാൽ വെടിവെച്ചു കൊല്ലപ്പെട്ടു. ഈ പൈശാചികമായ ക്രൂരക്യത്യത്തിനു പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ചത് പ്രസിഡണ്ട് മാർക്കോസ് ആയിരുന്നു എന്നത് പരസ്യമായ ഒരു രഹസ്യമാണ്.

ദർത്താവിന്റെ ദാരുണമായ മരണവാർത്ത അറിഞ്ഞ കോറസോൺ ഉടനെ

നാട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തി ദർത്താവിന്റെ മരണാനന്തര ശുശ്രൂഷകളിൽ പങ്കെടുത്തു. ഫിലിപ്പൈൻസ് അതുവരെ ദർശിച്ചിട്ടുള്ളതിലേക്കും വച്ച് ഏറ്റവും വലിയ ഒരു ജനസഞ്ചയം, ഏകദേശം 20 ലക്ഷം പേർ, ബെനിങ്ജോയുടെ ശവസംസ്കാര ശുശ്രൂഷയിൽ പങ്കെടുത്തു.

1986ലെ പ്രസിഡണ്ട് തെരഞ്ഞെടുപ്പ്

ദർത്താവിന്റെ ദാരുണമായ അന്ത്യം കോറസോൺ അക്വിനോയെ സംബന്ധിച്ച് അവരുടെ രാഷ്ട്രീയ പ്രവേശനത്തിനുള്ള ഒരു നിമിത്തമായിത്തീർന്നു. ബെനിങ്ജോയുടെ മരണത്തെ തുടർന്നുള്ള രണ്ടു വർഷം അവർ പൊതു ജനപ്രക്ഷോഭങ്ങളിൽ സജീവമായി പങ്കെടുത്തു. പൊതുജനസമ്മർദ്ദം മൂലം 1985 നവംബറിൽ പ്രസിഡണ്ട് മാർക്കോസ് മനസ്സില്ലാമനസ്സോടെ പൊതു തെരഞ്ഞെടുപ്പ് പ്രഖ്യാപിച്ചു. 1986



ഫെബ്രുവരിയിൽ തെരഞ്ഞെടുപ്പ് നടത്താനാണ് തീരുമാനിച്ചത്. പ്രസിഡണ്ട് സ്ഥാനാർത്ഥിയാകുവാൻ കോറസോൺ അക്വിനോക്ക് താല്പര്യമില്ലായിരുന്നുവെങ്കിലും പ്രതിപക്ഷ കക്ഷികൾ അവരുടെ പൊതു സ്ഥാനാർത്ഥിയായി മാർക്കോസിനെതിരെ മത്സരിക്കുവാൻ നിർബന്ധപൂർവ്വം ആവശ്യപ്പെട്ടതിനെ തുടർന്നു അവർ മത്സരിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചു. തെരഞ്ഞെടുപ്പ് പ്രചാരണങ്ങളിൽ അക്രമങ്ങൾ അരങ്ങേറി. അക്വിനോയുടെ തെരഞ്ഞെടുപ്പു പ്രചാരണത്തിനു നേതൃത്വം വഹിച്ചിരുന്ന പല നേതാക്കളും മുഗീയമായി

വധിക്കപ്പെട്ടു. വമ്പിച്ച അക്രമങ്ങളുടെയും അഴിമതികളുടെയും പശ്ചാത്തലത്തിൽ 1986 ഫെബ്രുവരി 7ന് തെരഞ്ഞെടുപ്പ് നടന്നു. വ്യാപകമായി തെരഞ്ഞെടുപ്പ് അട്ടിമറിക്കപ്പെട്ടു. 1986 ഫെബ്രുവരി 15ന് തെരഞ്ഞെടുപ്പ് ഫലം വന്നപ്പോൾ പ്രസിഡണ്ട് ഫെർഡിനാൻഡ് മാർക്കോസ് വീണ്ടും തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടതായി പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെട്ടു. എന്നാൽ പ്രതിപക്ഷ കക്ഷികൾ ഈ തെരഞ്ഞെടുപ്പ് ഫലം അംഗീകരിക്കുവാൻ തയ്യാറായില്ല. ഫിലിപ്പൈൻസിലെ കത്തോലിക്കാ സഭയും മാർക്കോസിനെതിരായിരുന്നു. അമേരിക്കയും മറ്റ് ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളും തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ നടന്ന അക്രമങ്ങളെയും കൃത്രിമങ്ങളെയും ശക്തിയായി അപലപിച്ചു.

അക്വിനോ രാജ്യത്തൊട്ടാകെ ഒരു പൊതു പണിമുടക്കിന് ആഹ്വാനം ചെയ്തു. ജനലക്ഷങ്ങൾ തെരുവീഥികളിൽ മാർക്കോസിനെതിരായി അണിനിരന്നു. കൈകളിൽ കത്തിച്ച മെഴുകുതിരികളും കൊന്തകളും ആയി ലക്ഷക്കണക്കിന് ജനങ്ങൾ ഹൈവേയിലൂടെ മാർച്ച് നടത്തി. ഇ.ഡി. എസ്. എ. എന്ന പേരിൽ 1981 ഫെബ്രുവരി 22 മുതൽ 25 വരെ നടന്ന ഈ അക്രമ രഹിത സഹന സമരത്തിൽ ഇരുപതു ലക്ഷത്തോളം ജനങ്ങൾ പങ്കെടുത്തു. ഗത്യന്തരമില്ലാതെ മാർക്കോസ് ഫിലിപ്പൈൻസിൽ നിന്നും പാലായനം ചെയ്തു അമേരിക്കയിൽ അഭയം തേടി. ഇരുപതുവർഷം നീണ്ട മാർക്കോസിന്റെ ദുർഭരണത്തിന് അറുതിവരുത്തിക്കൊണ്ട് കോറസോൺ അക്വിനോ ഫിലിപ്പൈൻസിന്റെ പ്രസിഡണ്ടായി സ്ഥാനമേറു. ഒരു ഏഷ്യൻ രാജ്യത്തിന്റെ പരമോന്നത പദവിയിൽ എത്തുന്ന ആദ്യത്തെ വനിതയായിത്തീർന്നു അവർ.

അക്വിനോയുടെ വിജയം ജനാധിപത്യത്തിന്റെ വിജയമായി ലോകമെങ്ങും പ്രകീർത്തിക്കപ്പെട്ടു. 1986ലെ ഏറ്റവും പ്രശസ്തയായ വനിതയായി ടൈം മാഗസിൻ അവരെ തെരഞ്ഞെടുത്തു. നോബൽ സമ്മാനത്തിനായി അവരുടെ പേര് ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെട്ടു. 1986 സെപ്തംബറിൽ അവരുടെ അമേരിക്കൻ സന്ദർശനവേളയിൽ അമേരിക്കൻ കോൺഗ്രസിന്റെ ഇരുസഭകളെയും അഭിസംബോധന ചെയ്തുകൊണ്ട് അവർ ചെയ്ത പ്രസംഗം വളരെ അധികം പ്രകീർത്തിക്കപ്പെട്ടു. അമേരിക്കൻ ജനപ്രതിനിധി സഭയുടെ സ്പീക്കറായ ടിപ്പ് ഒന്നിൽ അവരുടെ പ്രസംഗത്തെ വിശേഷിപ്പിച്ചത് ഇപ്രകാരമാണ്. "38 വർഷത്തെ അമേരിക്കൻ കോൺഗ്രസിലെ എന്റെ ജീവിതത്തിൽ കേട്ടിട്ടുള്ളതിലേക്ക് വച്ച് ഏറ്റവും നല്ല പ്രസംഗം."

അക്വിനോയുടെ ആറുവർഷത്തെ ഭരണം ഫിലിപ്പൈൻസിനെ പുരോഗതിയിലേക്ക് നയിച്ചു. ഏകാധിപത്യ ഭരണത്തിൽ വീർപ്പുമുട്ടിയിരുന്ന ഫിലിപ്പൈൻസ് ജനത സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ ശുദ്ധവായു ശ്വസിച്ചു. ജനാധിപത്യമൂല്യങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകിക്കൊണ്ടുള്ള ഒരു പുതിയ ഭരണഘടനക്ക് അവർ രൂപം കൊടുത്തു. പ്രസിഡണ്ടിന്റെ അധികാരങ്ങൾ വെട്ടികുറച്ച ഒരു ഭരണഘടനയായിരുന്നു അത്. ഒരു കാർഷിക രാജ്യമായ ഫിലിപ്പൈൻസിൽ കർഷകർക്ക് ഗുണകരമായ ഒട്ടേറെ പരിഷ്കാരങ്ങൾ അക്വിനോ നടപ്പിലാക്കി. ഫിലിപ്പൈൻസിൽ വിദേശ സൈനികസാന്നിധ്യത്തിന് അറുതി വരുത്തിക്കൊണ്ട് അമേരിക്കൻ സൈനികത്താവളങ്ങൾ അവർ അടച്ചു പൂട്ടി.

ജനോപകാര പ്രദമായ ഒട്ടനവധി പരിഷ്കാരങ്ങൾ അക്വിനോ നടപ്പിലാക്കിയെ

കിലും നിരവധി എതിർപ്പുകളെയും അക്വിനോ ഭരണകൂടത്തിന് നേരിടേണ്ടി വന്നു. കമ്മ്യൂണിസ്റ്റ് വിപ്ലവ പ്രസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും ശക്തിയായ എതിർപ്പുകളും 1986-89 കാലഘട്ടത്തിൽ നടന്ന സൈനിക അട്ടിമറി ശ്രമങ്ങളും ഇത്തരത്തിലുള്ളവയായിരുന്നു. എന്നാൽ അക്വിനോ വിജയപൂർവ്വം അതിനെയെല്ലാം അതിജീവിച്ച് ആറു വർഷത്തെ പ്രസിഡണ്ട് കാലാവധി പൂർത്തിയാക്കി. പുതിയ ഭരണഘടനയനുസരിച്ച് ആറുവർഷത്തിൽ കൂടുതൽ ആ പദവിയിൽ തുടരാൻ ഒരു വ്യക്തിക്ക് അർഹതയില്ല. എന്നാൽ അക്വിനോയെ ഈ വ്യവസ്ഥയിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കിയിരുന്നെങ്കിലും ജനാധിപത്യ മൂല്യങ്ങളെ മറുപടിക്കെട്ടിച്ച് 1992ൽ നടന്ന തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ അവർ മത്സരിക്കാൻ തയ്യാറായില്ല. പകരം അവരുടെ ഭരണത്തിൽ രാജ്യ രക്ഷാ സെക്രട്ടറിയായിരുന്ന ഫിഡൽ വി. റാമോസിനെ അവർ പിന്തുണച്ചു. റാമോസ് തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുകയും 1992 ജൂൺ 30ന് പ്രസിഡണ്ടായി സ്ഥാനമേൽക്കുകയും ചെയ്തു.



അവസാനകാലഘട്ടം

പ്രസിഡണ്ട് പദത്തിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞ ശേഷം അക്വിനോ കൂടുതൽ പൊതു പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുത്തില്ല. എന്നാൽ വിശ്രമ ജീവിതമല്ല അവർ നയിച്ചത്. ചെറുകിട സാമ്പത്തിക സ്ഥാപനങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതിനായി “പിനോയ്മി” എന്ന ഒരു ലാഭരഹിത സംരംഭത്തിന് അവർ രൂപം കൊടുത്തു. പാവപ്പെട്ട വിദ്യാർത്ഥികളെയും സാമൂഹ്യ സേവനപ്രസ്ഥാനങ്ങളെയും സഹായിക്കുന്നതിനായി തന്റെ ഭർത്താവിന്റെ പേരിൽ സ്ഥാപിതമായ “ബെനിഞ്ജോ അക്വിനോ ഫൗണ്ടേഷൻ” ന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ അവർ മുഴുകി. മുൻപ്രസിഡണ്ടുമാരും പ്രധാനമന്ത്രിമാരും ആയ പ്രശസ്തരായ വനിതകളുടെ ഒരു ആഗോള സംഘടനയായ “കൗൺസിൽ ഓഫ് വിമൻ വേൾഡ് ലീഡേഴ്സ്” എന്ന സംഘടനയിലെ അംഗമായിരുന്നു അവർ. 2002 മുതൽ ഏഷ്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മാനേജ്മെന്റിന്റെ ഗവർണ്ണർമാരിൽ ഒരാളായിരുന്ന അക്വിനോ 2006 വരെ ആ പദവിയിൽ തുടർന്നു.

2008 മാർച്ച് മാസത്തിൽ അവരുടെ വൻകുടലിൽ കാൻസർബാധ കണ്ടെത്തി. 2009 ജൂലൈയോടു കൂടി രോഗം മൂർച്ഛിക്കുകയും 2009 ആഗസ്റ്റ് 1-ാം തീയതി അക്വിനോ പരലോക പ്രാപ്തയാകുകയും ചെയ്തു. ഏകദേശം നാലുലക്ഷം ജനങ്ങൾ അവരുടെ വിലാപ യാത്രയിൽ പങ്കെടുത്തു.

ബഹുമതികൾ

ടെം മാഗസിന്റെ വുമൺ ഓഫ് ദ ഇയർ (1986), എലനോർ റൂസ്‌വെൽറ്റ് ഹ്യൂമൻ റൈറ്റ്സ് അവാർഡ് (1986), യുനൈറ്റഡ് നേഷൻ സിൽവർ മെഡൽ (1986), കനേഡിയൻ ഇന്റർനാഷണൽ അവാർഡ് ഫോർ ഫ്രീഡം (1986), ലിബറൽ ഇന്റർനാഷണലിൽ നിന്നും പ്രൈസ് ഫോർ ഫ്രീഡം (1987), ലോകചരിത്രത്തിലെ നൂറു പ്രമുഖ വനിതകളിൽ ഒരാൾ (1994), ഫുൾ ബ്രൈറ്റ് പ്രൈസ് ഫോർ ഇന്റർനാഷണൽ അണ്ടർസ്റ്റാൻഡിങ്ങ് (1996), റമൺ മാഗ്സേ അവാർഡ് (1998), പേൾ. എസ്. ബെക്ക് അവാർഡ് (1998), ടെം മാഗസിന്റെ ഇരുപത് പ്രമുഖ ഏഷ്യൻ വനിതകളിൽ ഒരാൾ (1999), വേൾഡ് സിറ്റിസൺസ്ഷിപ്പ് അവാർഡ് (2001), ഡേവിഡ് റോക്ക്ഫെല്ലർ ലീഡർഷിപ്പ് അവാർഡ് (2005), എന്നിവ കോറസോണിനു ലഭിച്ചിട്ടുള്ള ബഹുമതികളിൽ ചിലതാണ്. കൂടാതെ വിവിധ ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളിലെ സർവകലാശാലകൾ ഓണറി ഡോക്ട്രേറ്റ് ബിരുദം നൽകി അവരെ ആദരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഉത്തരാഖ്യാനം:- കോറസോൺ അക്വിനോയുടെ മകൻ ബെനിങ്ജോ സൈമൺ അക്വിനോ (ജനനം ഫെബ്രുവരി 8, 1960) ഒരു ലിബറൽ പാർട്ടി നേതാവും ഫിലിപ്പൈൻ സിലെ സെനറ്ററും 2010ലെ പ്രസിഡണ്ട് തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ മത്സരിക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ഒരു സ്ഥാനാർത്ഥിയുമാണ്.

കവിത

മരിയ ജീസോ

കണ്ണുനീരിന്റെ ഉഷ്ണരസം

ഉപ്പുചേർത്ത പലഹാരത്തിൻ രുചി
നുണഞ്ഞു ഞാൻ ചിന്തിച്ചു പോയി
ഉപ്പില്ലെങ്കിൽ പളുങ്കു പാത്രത്തിലെ
ഉൽകൃഷ്ട വിഭവവുമാകിലും അരുചി
ഉറക്കമിളച്ച് പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥിനിക്കേ
വിജയത്തിൻ തുമയുന്നുകരാനാവൂ
വിയർപ്പിന്റെ ഗന്ധമറിയുന്ന കർഷകനേ
വിളവിന്റെ സമൃദ്ധി ആസ്വദിക്കാനാവൂ

കണ്ണീരുപ്പു പുരട്ടാത്ത ജീവിതം
വെറുമൊരു അരുചി മാത്രമേകിടും
ദുഃഖവും കഷ്ടവും സ്വാദേററിടും
ജീവിത രസനയിൽ മാധുരിയേകിടും.





ലേഖനം

സി. ദയ ജോർജ്ജ്

മരത്തിന്റെ മൗനഗീതം

നാം പലപ്പോഴും വലുതും ചെറുതുമായ മരങ്ങളുടെയും ചെടികളുടെയും സാന്നിധ്യവും, സാമീപ്യവും അറിയുന്നവരാണ്. അതിന്റെ ചുവട്ടിൽ സ്വസ്ഥമായിരുന്ന് ആ മരമോ, ചെടിയോ തരുന്ന സ്നേഹ സ്വാന്തര്യത്തിന്റെ, സ്നേഹഗീതത്തിന്റെ മാസ്മകിത അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

ഈ മരത്തണലിൽ ഇത്തിരി നേരം നമുക്കിരുന്നാലോ. നിറയെ ശാഖകളാൽ, ഫലങ്ങളാൽ, പച്ചിലച്ചാർത്തിനാൽ മനോഹരിയായവൾ നമ്മുടെ വരവും കാത്തിരിക്കുന്നു. എന്തിനാണെന്നോ? തണ്ടിൽ സൂക്ഷിച്ചുവച്ചിരിക്കുന്ന ഫലങ്ങൾ, പൂഷ്പങ്ങൾ, ശാഖകളുടെ ഇളംതെന്തെന്ന് എല്ലാം തന്ന് നമ്മെ ശാരിക്കുവരും മാനസികവുമായ ഒരുമേഷത്തിലേക്ക് കടത്തിവിടാൻ.

തന്നിലേയ്ക്കു കടന്നുവരുന്നവർക്ക് ഇലയിൽ തണലായി വേരിൽ താങ്ങായി, വിശപ്പിൽ ഫലമായി, ചൂടിൽ കാററായി, മയക്കത്തിൽ മർമ്മരമായി.... ഇനിയുമെന്തല്ലാമൊക്കെയായി....

സഹോദരങ്ങളെ, നാമൊക്കെ ഈ മരത്തിനെപ്പോലെ ഒത്തിരി നന്മകളാൽ അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടവരാണ്. ഈ നന്മകൾ മരത്തിനെപ്പോലെ നമ്മുക്കും സ്വയം വ്യയം ചെയ്യാം. ആരെന്നോ, എന്തെന്നോ, വലിയവനെന്നോ, ചെറിയവനെന്നോ നോക്കാതെ. നമ്മുടെ ഒരു താങ്ങ്, തലോടൽ, സ്നേഹസ്പർശം. ഒരു പൂഞ്ചിരി ഇതെല്ലാം ആവശ്യമുള്ളവർക്കായി ദാനം ചെയ്ത് ആ ചെടിയെപ്പോലെ നന്മയുടെ നല്ല ഫലങ്ങൾ നല്കാം. അതിലൂടെ ഹൃദയാനന്ദം സ്വജീവിതത്തിൽ നമുക്കുനൂട്ടു വിടാം. ആ മരം ചുരുങ്ങിയ സമയം കൊണ്ട് എന്തൊക്കെയൊ, മൗനമായി നമ്മോട് സംസാരിച്ചുവല്ലോ.

- അതേ, ആ മരത്തെപ്പോലെ നാമും നമ്മുടെ മനസ്സും വിശാലമാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

- നമ്മുക്കും വളരാം. മറ്റുള്ളവർക്ക് സഹായമായി, സാന്ത്വനമായി, കൈതാങ്ങായ്, തണലായ്, തലോടലായ്, ഒരു സ്നേഹസംഗീതമായ് നിർല്ലോടാം.

“എൻ കൊച്ചുനന്മയാൽ

ഒരു കൊച്ചു ജീവിതം

പൂക്കളെ തളിർക്കളെ അനുദിനവും”

ഒരു കൊച്ചു നന്മയെങ്കിലും ചെയ്യാതെ ഒരു ദിവസവും കടന്നു പോകാതിരിക്കട്ടെ.

നിയമവേദി

അഡ്വ. ജോഷി ജോസ് പുതുശേരി

ബി. എ. എൽ. എൽ. ബി

വനിതാ സംരക്ഷണ നിയമം, 2005

(തുടർച്ച)



വാസ സ്ഥല ഉത്തരവുകൾ

കുഴിഞ്ഞ ലക്കത്തിൽ ഗാർഹിക പീഡനത്തിൽ നിന്നുള്ള സ്ത്രീസംരക്ഷണ ആക്ട്, 2005 പ്രകാരം സ്ത്രീകൾക്ക് നൽകുന്ന വിവിധ സംരക്ഷണ ഉത്തരവുകളെപ്പറ്റി പൊതുവായി പ്രതിപാദിച്ചിരുന്നല്ലോ. അതിൽ ഒന്നാമനായി വരുന്നത് 19-ാം വകുപ്പ് പ്രകാരമുള്ള വാസ സ്ഥലത്തെ സംബന്ധിക്കുന്ന ഉത്തരവുകളാണ്. അവ ഏവയെന്ന് നോക്കാം.

ഗാർഹിക പീഡനം നടന്നെന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടാൽ - മജിസ്ട്രേറ്റ് -

1. (a) ഒരുമിച്ച് താമസിക്കുന്ന വീട്ടിൽ, നിയമപരമോ, ധാർമ്മികമോ ആയ അവകാശം എതിർകക്ഷിക്ക് ഉണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും ആ വീട്ടിൽ നിന്ന് ഒഴിപ്പിക്കുന്നതിൽ നിന്നോ, പീഡിപ്പിക്കപ്പെട്ട ആളുടെ കൈവശാവകാശത്തിന് അലട്ടുണ്ടാക്കുന്നതിൽ നിന്നോ, എതിർകക്ഷിയെ വിലക്കിക്കൊണ്ടുള്ളതോ,

(b) ഒരുമിച്ചു താമസിക്കുന്ന വീട്ടിൽനിന്ന് എതിർകക്ഷിയോട് സ്വയം മാറിനിൽക്കാൻ നിർദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ടുള്ളതോ,

(c) പീഡിപ്പിക്കപ്പെട്ട ആൾ താമസിക്കുന്ന വീട്ടിലെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്ത് പ്രവേശിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് എതിർകക്ഷിയെയോ കക്ഷിയുടെ ബന്ധുക്കളിൽ ആരെങ്കിലുമോ വിലക്കിക്കൊണ്ടുള്ളതോ,

(d) ഒരുമിച്ച് താമസിക്കുന്ന വീട് അന്യാധീനപ്പെടുത്തുന്നതിൽ നിന്നോ, കൈയൊഴിക്കുന്നതിൽ നിന്നോ, ബാധ്യതപ്പെടുത്തുന്നതിൽ നിന്നോ എതിർകക്ഷിയെ വിലക്കിക്കൊണ്ടുള്ളതോ,

(e) മജിസ്ട്രേറ്റിന്റെ അനുമതിയില്ലാതെ ഒരുമിച്ച് താമസിക്കുന്ന വീട്ടിലുള്ള തന്റെ അവകാശങ്ങൾ പരിത്യജിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് എതിർകക്ഷിയെ വിലക്കിക്കൊണ്ടുള്ളതോ,

(f) സാഹചര്യം അങ്ങനെ ആവശ്യപ്പെടുന്നെങ്കിൽ ഒരുമിച്ച് താമസിക്കുന്ന വീട്ടിൽ പീഡിപ്പിക്കപ്പെട്ട ആൾ അനുഭവിച്ചിരുന്ന താമസസൗകര്യത്തിനു പകരമായി അതേ നിലവാരത്തിലുള്ള സൗകര്യം ഉറപ്പാ

ക്കാനും അതിനുള്ള വാടക നൽകാനും എതിർക്കുകയോ നിർദ്ദേശിച്ചു കൊണ്ടുള്ളതോ,

ആയ ഒരു വാസ സ്ഥല ഉത്തരവ് പാസാക്കുന്നതാണ്.

മുകളിൽ പറഞ്ഞ (b) ഖണ്ഡത്തിലുള്ള ഉത്തരവ് ഏതെങ്കിലും സ്ത്രീക്കെതിരെ പാസാക്കാനാവില്ല.

2. പീഡിപ്പിക്കപ്പെട്ട ആളുടേയോ അവളുടെ കുട്ടിയുടെയോ ഭ്രാന്തയ്ക്കും സംരക്ഷണത്തിനും ന്യായമായി ആവശ്യമെന്ന് കണ്ടാൽ, മജിസ്ട്രേറ്റ് കൂടുതൽ വ്യവസ്ഥകൾ ചുമത്തുകയോ, മറ്റൊന്നെങ്കിലും നിർദ്ദേശം പാസാക്കുകയോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

3. ഗാർഹിക പീഡനം തടയാൻ ജാമ്യക്കാരോട് കൂടിയോ അല്ലാതെയോ ഉള്ള ഒരു ബോണ്ട് ഒപ്പിട്ട് സമർപ്പിക്കുന്നതിന് എതിർക്കുകയോ മജിസ്ട്രേറ്റിന് ആവശ്യപ്പെടാവുന്നതാണ്.

4. മുകളിൽ പറഞ്ഞ 3-ാം ഉപവകുപ്പിൻ കീഴിലുള്ള ഒരു ഉത്തരവ് ക്രിമിനൽ നടപടി നിയമസംഹിതയിലെ 8-ാം അദ്ധ്യായത്തിൻ കീഴിലുള്ള ഒരു ഉത്തരവായി കരുതപ്പെടേണ്ടതും അതുപ്രകാരം കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതുമാണ്.

5. 1 ഉം 2 ഉം 3 ഉം ഉപവകുപ്പുകളിൽ ഒരു ഉത്തരവ് പാസാക്കുമ്പോൾ പീഡിപ്പിക്കപ്പെട്ട ആൾക്ക് സംരക്ഷണം നൽകാനോ, ഉത്തരവ് നടപ്പാക്കുന്നതിൽ അവളേയോ, അവൾക്കു വേണ്ടി അപേക്ഷ നൽകുന്ന ആളേയോ സഹായിക്കാനോ തൊട്ടടുത്തുള്ള പോലീസ് സ്റ്റേഷന്റെ ചുമതലയുള്ള ഉദ്യോഗസ്ഥന് നിർദ്ദേശം നൽകികൊണ്ടുള്ള ഒരു ഉത്തരവും കോടതിക്ക് പാസാക്കാവുന്നതാണ്.



6. 1-ാം ഉപവകുപ്പിൻ കീഴിൽ ഒരുത്തരവ് പുറപ്പെടുവിക്കുമ്പോൾ കക്ഷികളുടെ സാമ്പത്തിക ആവശ്യങ്ങളും വരുമാനങ്ങളും പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട് വാടകയും മറ്റും കൊടുക്കുന്നതിനോട് ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള ബാധ്യതകൾ മജിസ്ട്രേറ്റിന് എതിർക്കുകയിൽ ചുമത്താവുന്നതാണ്.

7. മജിസ്ട്രേറ്റിനെസമീപിച്ച സ്ഥലത്ത് അധികാരമുള്ള പോലീസ് സ്റ്റേഷന്റെ ചുമതലയുള്ള ഉദ്യോഗസ്ഥനോട് സംരക്ഷണ ഉത്തരവ് നടപ്പാക്കുന്നതിൽ സഹായിക്കാൻ മജിസ്ട്രേറ്റിന് നിർദ്ദേശിക്കാവുന്നതാണ്.

8. പീഡിപ്പിക്കപ്പെട്ട ആളുടെ സ്ത്രീധനമോ, മറ്റൊന്നെങ്കിലും സ്വത്തോ അവൾക്ക് അർഹതപ്പെട്ട മൂല്യമുള്ള ഈടോ പീഡിപ്പിക്കപ്പെട്ട ആൾക്ക് തിരിച്ചു നൽകാൻ എതിർക്കുകയോ മജിസ്ട്രേറ്റിന് നിർദ്ദേശിക്കാവുന്നതാണ്.

അമ്മായിയമ്മയും

മരുമകളും

(തുടർച്ച)



ഒരു വീട്ടിലേക്ക് കെട്ടിക്കൊണ്ട് വരുന്ന പെൺകുട്ടിയാണ് ആ വീട്ടിലെ ദീപം. ഈ ദീപം കരിന്തിരി കത്തുന്നതായാൽ വീട്ടിലുള്ളവരെല്ലാം അസ്വസ്ഥതയിലും അന്ധകാരത്തിലുമാകും. വിവാഹത്തിലൂടെ താൻ കടന്ന് വന്നിരിക്കുന്ന വീട് സ്വന്തം വീടാണെന്നും, സമ്പൂർണ്ണമായ സമർപ്പണ മനോഭാവത്തിൽ ജീവിക്കണം എന്നും ആഴമായ ബോധ്യം ആ കുട്ടിക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കണം. മാതാപിതാക്കളോട് സ്നേഹത്തോടും ബഹുമാനത്തോടും കൂടെ പെരുമാറാൻ കഴിയണം. 'ഞാനും എന്റെ ചേട്ടനും' (ഭർത്താവും ഭാര്യയും) മാത്രമായാൽ എല്ലാമായി എന്ന് ചിന്തിച്ചാൽ നല്ല മരുമകളോ, നാത്തുനോ, ചേടത്തിയോ ആകുവാൻ കഴിയില്ല. കുടുംബത്തിലെ സ്ത്രീ പൂർണതയുള്ള ഒരു നല്ല സ്ത്രീയാകുന്നത് അവളൊരു ഭാര്യയും അമ്മയും മകളും സഹോദരിയും കുട്ടുകാരിയും കുടിയാകുമ്പോഴാണ്. നല്ല ഭാര്യയായാൽ മാത്രം പോരാ, വ്യത്യസ്ത ഇടങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ദൗത്യങ്ങളാണ് മരുമകൾക്ക് ഉള്ളത്. കുടുംബത്തിലുള്ള മാതാപിതാക്കളെയും സഹോദരങ്ങളെയും സ്നേഹിക്കാതെ, അംഗീകരിക്കാതെ ഭർത്താവിനെമാത്രം സ്നേഹിച്ചും അംഗീകരിച്ചും ജീവിച്ചാൽ മതിയെന്ന് ഒരിക്കലും കരുതരുത്.

കുടുംബത്തിലെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് നല്ലൊരു മകളും സഹോദരങ്ങൾക്ക് നല്ലൊരു സഹോദരിയുമായാൽ ഭർത്താവിൽ നിന്ന് എന്തെല്ലാം പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായാലും കൂടെ നിൽക്കാനും ആശ്വസിപ്പിക്കാനും ആളുകളുണ്ടാകും. മരുമകൾ വീട്ടിൽ ആരെയും വകവയ്ക്കാതെ ജീവിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഭർത്താവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ആശ്വസിപ്പിക്കാനായിട്ട് ആരും ഉണ്ടാകില്ല. കുടുംബജീവിതത്തിന്റെ സുസ്ഥിതിയ്ക്ക് കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ അനിവാര്യമാണെന്ന് എപ്പോഴും ഓർക്കണം.

ഭാര്യയായി സ്ഥാനം ഏറ്റെടുക്കുന്നതുവരെയുള്ള നീണ്ട വർഷങ്ങൾ ഭർത്താവിന് ഭക്ഷണം വിളമ്പിയതും വാതിൽ തുറന്ന് കൊടുത്തതും കിടക്ക വിരിച്ചതുമെല്ലാം ആ വീട്ടിലുള്ളവരാണെന്ന് മരുമകൾ ഓർക്കണം. ഭർത്താവിനെ സ്നേഹിച്ച്, വളർത്തി വലുതാക്കിയ അവരോടൊക്കെ നന്ദിയും കടപ്പാടുമാണ് മനസ്സിൽ ഉണ്ടാകേണ്ടത്. വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് പിറേറന്ന് മുതൽ അവർ ചെയ്തിരുന്ന കാര്യങ്ങൾ ബലമായി പിടിച്ചടക്കുന്ന സ്വഭാവം നല്ലതല്ല. സ്നേഹപൂർവ്വം നയപരമായി നീങ്ങുമ്പോൾ അവകാശങ്ങളൊക്കെ അവർ വിട്ടുതരും.

കനകാംബരത്തിന് കുടുംബജീവിതത്തെ കുറിച്ച് കനക സ്വപ്നങ്ങൾ ഉണ്ട്. പൂമുഖ വാതിൽക്കൽ ഭർത്താവിനെകാത്തു നിൽക്കണം, സ്വീകരിക്കണം, തന്റെ കൈ കൊണ്ട് ചായ കൊടുക്കണം, അടുത്തിരുന്ന് കൊച്ചു വർത്തമാനങ്ങൾ പറയണം. അങ്ങനെ, അങ്ങനെ... ഒരുപാട് സ്വപ്നങ്ങൾ. ഒരു നല്ല ഭാര്യ ആഗ്രഹിക്കാവുന്ന സ്വപ്നങ്ങൾ. എന്നാൽ എല്ലാ സ്വപ്നങ്ങളും പൂവണിയണം എന്നില്ലല്ലോ. കനകാംബരം കുളി കഴിഞ്ഞ് തുളസികുതിർ ചൂടി ഭർത്താവ് കനകേശ്വരൻ വരുന്നതു കാത്ത് മണിക്കൂർ മുമ്പേ ഒരുങ്ങാൻ തുടങ്ങും. കനകേശ്വരൻ വരുന്ന കൃത്യസമയത്ത് അനിയത്തി കനകലതയും അമ്മയും ഓടിയെത്തും, ചായ കുടിക്കുമ്പോഴും കൂടെ അവർ ഉണ്ടാകും. വർഷങ്ങളോളം ആ വീട്ടിൽ ശീലിച്ച ഒരു നല്ല ശീലമാണത്. കനകാംബരത്തിന് ഇതൊക്കെ കാണുമ്പോൾ കരളു നൂറുങ്ങുന്ന വേദനയായിരുന്നു. ആദ്യം ഉള്ളിലൊതുക്കി. പിന്നെ മുഖം കറുപ്പിച്ചു. പിന്നീട് കനകേശ്വരനെ സ്വീകരിക്കാൻ കനകാംബരം വരാതെയായി. എന്തൊരു കഥ! കനകേശ്വരനെ തനിയെ കിട്ടുന്നില്ലെന്ന കനകാംബരത്തിന്റെ കദനകഥ! സാഹചര്യങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടാനും നല്ലതു സ്വീകരിക്കാനുമാണ് പ്രിയപ്പെട്ട മരുമക്കൾ ശീലിക്കേണ്ടത്. വീട്ടുകാരുമൊത്ത് ഭർത്താവിന്റെ കൂടെയിരിക്കാനായിരുന്നു കനകാംബരം പഠിക്കേണ്ടിയിരുന്നത്. തനിച്ച് ഭർത്താവുമൊത്തിരിക്കാനും സംസാരിക്കാനും വേറെ സമയം കണ്ടെത്തണം എന്നത് ആവശ്യമാണ്. തൊട്ടാവടി സ്വഭാവം കുടുംബജീവിതത്തെ അസ്വസ്ഥതയിലേക്ക് നയിക്കും.

നിങ്ങൾ ഒരു നല്ല മരുമകളാണോ എന്നറിയാൻ അമ്മായിയമ്മ ചെയ്തതുപോലെ ചില ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം കണ്ടെത്തണം.

1. അമ്മയും ഭർത്താവും ഒന്നിച്ചിരുന്ന് സംസാരിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിൽ സന്തോഷമാണോ? Yes/No
2. വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്ത് പോകുമ്പോൾ അമ്മയോട് മുൻകൂട്ടി പറയാറുണ്ടോ? Yes/No
3. വിശേഷദിവസങ്ങളിൽ അമ്മയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും സമ്മാനം കൊടുത്തിട്ടുണ്ടോ? Yes/No
4. അമ്മയെ പ്രശംസിച്ചു ഭർത്താവിനോട് പറയുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ടോ? Yes/No
5. വീട്ടിൽ അമ്മ വേണമെന്നുണ്ടോ? Yes/No
6. അമ്മ ഒരുപാട് അനുഭവമുള്ള ആളാണെന്ന് തോന്നുന്നുണ്ടോ? Yes/No
7. സ്നേഹപൂർവ്വം അമ്മയെ വിളിക്കാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ടോ? Yes/No
8. രോഗം വരുമ്പോൾ അമ്മയെ ശുശ്രൂഷിക്കാനുള്ള നല്ല മനസ്സ് കാണിക്കുന്നുണ്ടോ? Yes/No
9. അറിയാത്ത കാര്യങ്ങൾ അമ്മയോട് ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ടോ? Yes/No

10. ബന്ധുക്കളോ കെട്ടിച്ചയച്ച മക്കളോ വീട്ടിൽ

വരുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷമാണോ?

Yes/No

അഞ്ചിൽ താഴെയാണ് Yes എന്ന ഉത്തരം കിട്ടുന്നതെങ്കിൽ പൊങ്ങച്ചവും മുടുപടവും മാറി, ഒരു നല്ല മരുമകളായി തീരാൻ ഏറെ പരിശ്രമിക്കണം. ഭർത്താവിനെ മകനും സഹോദരനുമായി കൂടുംബത്തിലുള്ളവർക്ക് വിട്ടു കൊടുക്കുവാനുള്ള ഹൃദയവിശാലതയുണ്ടാക്കി എടുക്കണം. കൂടുംബ ജീവിതത്തിലെ സമർപ്പണം സ്വന്തമായി എടുത്തുവയ്ക്കാനല്ല, പകുത്ത് നൽകുവാനുള്ളതാണെന്ന് എപ്പോഴും ഓർക്കണം.

മാതാപിതാക്കളെയും സഹോദരങ്ങളെയും എങ്ങനെയെങ്കിലും ഒഴിവാക്കി വേറെ താമസിക്കാനാണ് യുവതികളായ മരുമക്കൾക്ക് പലപ്പോഴും താൽപര്യം. അമ്മയെ തനിയെയാക്കി, ചിലപ്പോൾ അപ്പനെ തനിയെയാക്കി വേറെ വീട്ടിൽ താമസിക്കുന്ന മക്കളുമുണ്ട്. ആരുടെയും മുഖം നോക്കാതെ സ്വന്തം ഇഷ്ടം അനുസരിച്ച് ജീവിക്കുമ്പോൾ ഒരു സുഖമുണ്ട്. മക്കൾ നോക്കാത്തതിൽ മനമുരുകി കഴിയുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ മനോദുഃഖത്തെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നില്ലെന്ന് മാത്രം. മാതാപിതാക്കളെ അവഗണിച്ചും ഉപേക്ഷിച്ചും പടിവിട്ടിറങ്ങുമ്പോൾ ചിന്തിക്കണം നാളെ സ്വന്തം മക്കൾ ഇതു പോലൊരു സാഹസത്തിനു മുതിരുമ്പോൾ എങ്ങിനെ സ്വീകരിക്കുമെന്ന്.

ഭർത്താവിന്റെ മാതാപിതാക്കളെ സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളായി കണ്ടില്ലെങ്കിൽ വാക്കിലും പെരുമാറ്റത്തിലും എല്ലാം അത് പ്രകടമാകും. വാക്കുകൾക്ക് വാളിനെക്കാൾ മുന്നയുണ്ടെന്ന് ഓർക്കണം. അഭിലഷണീയമല്ലാത്ത വാക്കുകൾ പറഞ്ഞ് വേദനിപ്പിക്കുന്നത് മികവാർന്ന സ്ത്രീത്വത്തിന് ഭൂഷണമാണോ? ഒരു നല്ല വാക്കുകൊണ്ടും പുഞ്ചിരിക്കൊണ്ടും, ഒരു കൊച്ച് സമ്മാനത്താലുമൊക്കെ മാതാപിതാക്കളെ സന്തോഷിപ്പിക്കാനാകണം.

ഒരിക്കൽ ഒരു നല്ല ഭർത്താവിന്റെ ധർമ്മസങ്കടം കണ്ടപ്പോൾ സഹതാപം തോന്നി. ഭാര്യയെ മനസ്സിലാക്കുകയും സാരമില്ലെന്ന് ആശ്വസിപ്പിച്ച് നയപരമായി ഇടപെടുകയും ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയാണ് അദ്ദേഹം. എന്നാൽ ഭാര്യയുടെ പരാതി വളരെ ഗൗരവം. തന്നെ മനസ്സിലാക്കുകയും ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും മാത്രം ചെയ്താൽ പോരാ, തന്റെ മുമ്പിൽ വെച്ച് അമ്മായിയമ്മയെ തെറ്റ് ചൂണ്ടി കാണിച്ച് തിരുത്തണം പോലും. എത്ര നല്ല നടക്കാൻ പാടില്ലാത്ത ആഗ്രഹം. അമ്മായിയമ്മയെ തന്റെ മുമ്പിൽ വെച്ച് തിരുത്തുമ്പോൾ മരുമകൾക്ക് ഒരു സുഖമുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നു. മനസ്സിലാക്കുകയും ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഭർത്താവിനെ ഓർത്ത് തമ്പുരാൻ നന്ദി പറയുന്നതിന് പകരം അമ്മായിയമ്മയെ പാഠം പഠിപ്പിക്കുവാൻ പോകുന്നത് എത്ര ഇടുങ്ങിയ ചിന്താഗതിയാണ്. അമ്മയുടെയും ഭാര്യയുടെയും പരാതിയുടെ നടുവിൽ നിന്ന് നട്ടംതിരിയുന്ന ഭർത്താവിന്റെ സ്ഥിതി അതിലേറെ ശോചനീയം തന്നെ. സ്നേഹം വറിവരണ്ട ബന്ധങ്ങൾ അല്ലാതെ എന്ത് പറയാൻ! ഭാര്യയുടെ മുമ്പിൽ വെച്ച് അമ്മയെയോ അമ്മയുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ

ഭാര്യയെയോ കുററം വിധിക്കുകയല്ല, ഇരുവരുടെയും സാന്നിധ്യത്തിൽ ഇരുവരെയും അഭിനന്ദിക്കുകയാണ് അഭികാമ്യം.

ഭർത്താവിന്റെ വീട്ടുകാരുടെ കുററം ഭർത്താവിനോട് നിരന്തരം ഓതിയാൽ അത് മനസ്സുകൾ തമ്മിൽ അകലാൻ കാരണമാകും. അമ്മായിയമ്മയുടെയും സഹോദരങ്ങളുടെയും കുറവുകൾ സദാ പറഞ്ഞുകൊണ്ട് നടന്നാൽ അതൊരു ശീലമായി പോകും. കഴിയുന്നിടത്തോളം കുറവുകളെ അംഗീകരിച്ച് ക്ഷമിക്കുന്നതായിരിക്കും നല്ലത്. കഠിനവേദനയുടെ അവസരങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാതെ നിവൃത്തിയില്ല. സ്വന്തം വീട്ടുകാരോടും ഭർത്താവിന്റെ വീട്ടിലെ കാര്യങ്ങൾ പറയുന്നതിൽ വിവേകവും പക്ഷതയും ഉണ്ടാകണം. പഠിപ്പും പണവും ഉണ്ടായാൽ കുടുംബജീവിതം ആനന്ദപ്രദമാകില്ല. കുടുംബത്തിൽ സമാധാനവും ആനന്ദവും ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽ വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യുന്ന, വിട്ടുകൊടുക്കുന്ന പെരുമാറ്റവും സ്വഭാവവും ഉണ്ടാകണം. പണത്തിനും സൗകര്യങ്ങൾക്കുമല്ല പ്രാധാന്യം കൊടുക്കേണ്ടത്. കുടുംബബന്ധങ്ങൾക്കാണ്.



ചെറുകഥ
ഈശ്വർപ്രിയ

മിന്നുമോളുടെ പപ്പ

കണ്ണുനീറുകൊണ്ട് മുഖം കഴുകി തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ അയാൾ കണ്ടത് തന്റെ ഓമനപുത്രിയെയാണ്. അയാൾ മുഖം അമർത്തി തുടച്ചു....

'അവൾ കാണേണ്ട... താൻ കരയുന്നതു കാണാൻ പൊന്നുമോൾക്കു ശക്തിയുണ്ടാവുകയില്ല'.... ദുഃഖം എത്ര അണപൊട്ടിയൊഴുകിയാലും അത് ആരുടെ മുമ്പിലും നിവർത്തിയിടാതിരിക്കാൻ അയാൾ ശ്രമിച്ചു.

അയാൾ മനസ്സിന്റെ വാതിൽ പതുക്കെ തുറന്നു.... പലപല വാതിലുകൾ... ആദ്യത്തെ വാതിലിലൂടെ അയാൾ നടക്കാൻ തുടങ്ങി... ഓമനത്തമുള്ള ഒരു കൊച്ചു ആൺകുഞ്ഞിനെ അച്ഛനും അമ്മയും ചേർന്ന് കളിപ്പിക്കുന്നു... ആ മുഖങ്ങൾ അയാൾക്ക് ചിരപരിചിതമായിരുന്നു. കുറച്ചു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ആ മുഖങ്ങൾ മാഞ്ഞുപോകുന്നതായി തോന്നി... തന്റെ കുട്ടികാലത്തിന്റെ മധുര സ്മരണകളിലേക്ക് ഊളിയിട്ടിറങ്ങുമ്പോഴേയ്ക്കും അനാഥത്വത്തിന്റെ കയ്പുനീർ കുടിക്കേണ്ടി വന്ന തന്റെ ഇന്നലെകൾ അയാൾക്കു മുമ്പിൽ ചിര

കടിച്ചെത്തി... അയാൾ അതിൽ കുലുങ്ങിയില്ല അപ്പോഴും വിശാലമായ ഒരു ലോകം തന്റെ മുമ്പിൽ മലർക്കെ തുറന്നിട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന ചിന്തയോടെ അയാൾ മുന്നോട്ട് നീങ്ങി.

രണ്ടാമത്തെ വാതിലിനരികിൽ എത്തിയപ്പോൾ ചെറിയ ക്ലാസ്സിലെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഒച്ചയും ബഹളവും... അയാൾ സൂക്ഷിച്ചു നോക്കി... എല്ലാ ബഹളങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്ന് ഒരു ആൺകുട്ടി വിദൂരതയിലേക്ക് കണ്ണുനട്ടിരിക്കുന്നു... ബാല്യകാലത്തിൽ ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ നൊമ്പരവും, ദുഃഖവും തന്റെ ലോകത്തിലേക്ക് കടന്നു വന്നത് അയാൾ അറിയാതിരുന്നില്ല. എങ്കിലും അതിനെയെല്ലാം തട്ടിമാറി പഠിത്തത്തിൽ ഏറവും മുൻപന്തിയിലായിരുന്ന കാര്യം അയാൾ ഓർമ്മിച്ചു.

അടുത്ത വാതിൽ കടക്കുമ്പോൾ അട്ടഹാസവും ചിരിയും കൊണ്ട് മുഖരിതമായ യുവലോകത്തിലേക്കാണ് അയാൾ എത്തിയത്... നിറയെ യുവാക്കൾ... ആടുകയും പാടുകയും ചുവടുവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു... താൻ അവരിലൊരാളായി മാറിയത് ഓർത്തു... ആഘോഷ തിമർപ്പുകളിൽ പലതും മറന്നു... കോളേജ് കാമ്പസിൽ നിന്ന് പലസ്ഥലങ്ങളിലേക്കും ആഘോഷിക്കാനായി പോയത്... ക്ലാസ്സിൽ കയറാത്ത ദിനങ്ങൾ... ആരും ചോദിക്കാനും പറയാനില്ലാതെ കടന്നു പോയ കാമ്പസ് ദിനങ്ങൾ... അപ്പോഴും തന്നിൽ എവിടെയോ നന്മയുടെ സുഗന്ധം വീണ്ടും തൊട്ടറിയാൻ കഴിഞ്ഞത് ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ എന്ന തന്റെ പഴയ കൂട്ടുകാരനിലൂടെ

യായിരുന്നു... രോഗികളായി കഴിയുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ ഏകമകൻ.

ഒരു ദിവസം ക്ലാസ്സിൽ കയറാതെ പുറത്തെ വാകപ്പുമരത്തിന്റെ ചുവട്ടിൽ കൂട്ടുകാരൊത്ത് സൊറ പറഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ വിളിച്ച് മാറി നിറുത്തി പറഞ്ഞു... 'നിന്റെ ചിന്തകൾക്ക് നിറം മങ്ങിയോ?... ഔന്നത്യത്തിന്റെ ചിറക് വിരിച്ച് പറക്കാൻ കൊതിച്ചിരുന്ന നീ താഴെ ചിക്കി പരതി സന്തോഷിക്കുന്നുവോ?... ആ ചോദ്യം തന്റെ മനസ്സിൽ ഉടക്കിയതായി അറിഞ്ഞു. അലസതയുടെ വിഴുപ്പഭാഗ്യം അന്ന് വലിച്ചെറിഞ്ഞു.'

യുവത്വത്തിന്റെ പാതയിൽ അടിയെറിഞ്ഞ് തുടങ്ങിയപ്പോൾ നേർവഴിക്ക് നയിക്കാൻ ഒരു ആത്മസുഹൃത്തിനെ ലഭിച്ചത് നന്ദിയോടെ ഓർത്തു... സ്നേഹത്തിന്റെ നിറച്ചാർത്തുകൾ... സൗഹൃദത്തിന്റെ പനിനീർ പൂക്കൾ... ജീവിതത്തിന്റെ പ്രതികൂലാനുഭവങ്ങളിലും തളരാതെ മുന്നോട്ട് നീങ്ങിയ നാളുകൾ...

ഈ വിയോഗവും തന്നിൽ സൂഷ്മിക്കുന്ന ശൂന്യതയെക്കുറിച്ച് അയാൾക്ക് നല്ല ബോധ്യമുണ്ടായിരുന്നു. ഉണ്ണികൃഷ്ണന്റെ വാക്കുകൾ വീണ്ടും ചെവിയിൽ വന്ന് തറയ്ക്കുന്നതുപോലെ. "ഇല്ല... ഈ പ്രതികൂലാനുഭവങ്ങളിലും ഞാൻ തളരില്ല..." അയാൾ തന്നെ തന്നെ ധൈര്യപ്പെടുത്തി... മിന്നുമോൾ പപ്പാ എന്ന് പറഞ്ഞ് കൈക്ക് പിടിച്ച് വലിച്ചപ്പോഴാണ് താൻ ഇത്രയും സമയം മറെറാവിടെയോ ആയിരുന്നതെന്നറിഞ്ഞത്... ഒരു കൊച്ചു കുഞ്ഞിന്റെ അനുസരണയോടെ അയാൾ മിന്നുമോളുടെ കൂടെ അകത്തേക്ക് പോയി...



21-ാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആരോഗ്യപ്രശ്നമായി മാറിയിരിക്കുന്ന ഒന്നാണ് കുടവയർ. ഈ ഇൻഫോർമേഷൻ ടെക്നോളജി യുഗത്തിൽ കുടവയറുള്ളവരുടെ എണ്ണം സ്ത്രീ പുരുഷഭേദമന്യേ പെരുകുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ആധുനിക യുഗത്തിലെ ജീവിതശൈലിയാണ് അതിനൊരു കാരണം. കുടവയറുള്ളവരിൽ ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, പ്രമേഹം, സന്ധിവീക്കം, ചിലതരം ക്യാൻസറുകൾ, ഉറക്കത്തിൽ ശ്വാസനതടസ്സങ്ങൾ മുതലായ രോഗങ്ങളും സർവ്വ സാധാരണമായി കണ്ടു വരുന്നു. മരണ നിരക്കും ഇത്തരക്കാരിൽ കൂടുതലാണ്.

കുടവയറുണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം.

1. അധിക ഭാരം (over weight):- നിയന്ത്രണമില്ലാത്ത അമിത ഭക്ഷണം ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ളതിൽ കൂടുതൽ കലോറി ഊർജ്ജം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. അധികമായ കലോറി കൊഴുപ്പായി മാറി വയറിന്റെ പേശികൾക്കിടയിൽ സംഭരിക്കപ്പെടുന്നു. ഇത് പേശികളെ ദുർബലപ്പെടുത്തുകയും കുടവയറിനു കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

2. പ്രമേഹം: - പ്രമേഹമുള്ളവരിൽ കൊഴുപ്പ് അമിതമായി ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ കൊഴുപ്പ് കരളിന്റെയും മറ്റ് ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെയും ചുറ്റും അടിഞ്ഞു കൂടുന്നു. ഇത് കുടവയറിനു കാരണമാകുന്നു.

3. മദ്യപാനം :- ബിയർ മുതലായ പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുന്നത് കൊഴുപ്പ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. മദ്യം കൂടുതൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. അമിതഭക്ഷണവും മദ്യത്തിന്റെ കൂടെ കഴിക്കുന്ന വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും കുടവയറിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

4. **രാത്രിയിലെ അമിതഭക്ഷണം:-** രാത്രിയിൽ അത്താഴത്തിന് അമിതമായ രീതിയിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് സത്കാരങ്ങളിൽ മറുപടി പങ്കുകൊള്ളുമ്പോൾ, കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിലെ കൊഴുപ്പ് വയറിന്റെ പേശികളിൽ സംഭരിക്കപ്പെടുകയും പേശികളെ വലുതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അത്താഴം കഴിഞ്ഞ ഉടനെ കിടന്നുറങ്ങുന്ന ശീലം ഉദരപേശികളെ പ്രവർത്തനരഹിതമാക്കുകയും കൂടവയർ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

5. **കൊഴുപ്പു കൂടിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ:-** വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും, മധുരപലഹാരങ്ങൾ, കൊഴുപ്പു കൂടിയ തരം ഇറച്ചികൾ എന്നിവ കൂടുതലായി കഴിക്കുന്നവരിൽ കൂടവയറു വരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

6. **തെറ്റായ അംഗവിന്യാസം (Postures):-** കസേരയിൽ വളഞ്ഞു കൂടി ഇരിക്കുന്നതും, ചാരുകസേരയിൽ അധികനേരം കിടക്കുന്നതും, കൂടവയറിനു കാരണമാകും. കസേരയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ നിവർന്നു ഇരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെയും ടി.വിയുടെയും മുമ്പിൽ കൂടുതൽ സമയം കൂത്തിയിരിക്കുന്നത് ഉദരമാംസപേശികളെ ബലഹീനമാക്കും.

കൂടവയർ എങ്ങനെ കുറക്കാം?

1. എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ, ഭക്ഷണക്രമീകരണം, ഉപവാസം എന്നിവ സംയുക്തമായി ഒരു

ഡോക്ടറുടെ നിരീക്ഷണത്തിൽ പരിശീലിച്ചാൽ കൂടവയർ കുറക്കുവാൻ സാധിക്കും.

2. മദ്യപാനം കുറക്കുകയോ പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കുകയോ ചെയ്യുക

3. ഭക്ഷണനിയന്ത്രണം പാലിക്കുക. വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. നെയ്യ്, കൊഴുപ്പ് എന്നിവ അധികം ചേരാത്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പ് ഒഴിവാക്കുക. ആവിയിൽ വേവിച്ച ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന നൽകുക. രാത്രിയിൽ മിതമായ രീതിയിൽ മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. അത്താഴം കഴിഞ്ഞ ഉടനെ കിടന്നുറങ്ങരുത്.

4. നിൽക്കുമ്പോഴും നടക്കുമ്പോഴും നിവർന്നു നിൽക്കുകയും നടക്കുകയും ചെയ്യുക. ചാരുകസേരയുടെ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക. കസേരയിൽ നിവർന്നിരിക്കുക. കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ മുമ്പിൽ കൂടുതൽ സമയം കൂത്തിയിരിക്കാതിരിക്കുക. കമ്പ്യൂട്ടർ ജോലി ചെയ്യുന്നവർ ഇടയ്ക്കിടെ എഴുന്നേറ്റു നടക്കണം.

5. ഉദരവ്യായാമങ്ങൾ ശീലിക്കുക. ഉദരം കഴിയുന്നതും അകത്തോട്ട് വലിച്ചു പിടിച്ച് കഴിയുന്നത്ര ദൂരം നടക്കുക. ഇങ്ങിനെ ചെയ്യുമ്പോൾ ഉദരമാംസപേശികൾക്ക് കൂടുതൽ ബലം ലഭിക്കുന്നു.

താഴെ പറയുന്ന വ്യായാമം പതിവായി ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

തറയിൽ ഒരു പായയിലോ, ജമുക്കാളത്തിലോ മലർന്നു കിടന്നു മുട്ടു

രണ്ടും മടക്കി പാദങ്ങൾ നിലത്ത് ഉറപ്പിച്ചു വയ്ക്കുക. മെല്ലെ തലയും തോളും ഉയർത്തി ഉദരപേശികളെ ചുരുക്കുക. ഉദരത്തിൽ ഒരു എതിരുന്ന അനുഭവമോ, അല്ലെങ്കിൽ പിടുത്തം പോലുള്ള അനുഭവമോ തോന്നുവരെ ഈ നിലയിൽ തുടരുക. പിന്നീട് തലയും തോളും തറ നിറപ്പിലേക്കു കൊണ്ടുവരിക. ഇങ്ങിനെ പത്തു പ്രാവശ്യം രാവിലെയും വൈകിട്ടും ചെയ്യുക. എന്തെങ്കിലും വേദനയോ പ്രയാസമോ തോന്നുന്ന പക്ഷം വ്യായാമം നിറുത്തി ഒരു ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം നേടുക.

ഭാരോദ്വഹന വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് കൂടവയർ കുറയ്ക്കാൻ വളരെ സഹായിക്കുന്നു. ചെറിയ ഭാരകട്ടികൾ ഉപയോഗിച്ച് ആഴ്ചയിൽ മൂന്നു ദിവസം ഇത്തരം വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക. തുടർച്ചയായി എല്ലാ ദിവ

സവും ഭാരോദ്വഹനം ചെയ്യരുത്. തോൾ, നെഞ്ച്, വയർ, നിതംബം, തുട, കാൽ മുതലായ അവയവങ്ങളിലെ മാംസപേശികളെ ബലപ്പെടുത്തുവാൻ ഇത്തരം വ്യായാമങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു.

മുൻ സൂചിപ്പിച്ച വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് ഒരു വൈദ്യപരിശോധന നടത്തുന്നത് എന്തുകൊണ്ടും അഭികാമ്യമാണ്. എല്ലാ വ്യായാമങ്ങളും സാവധാനവും സൂക്ഷ്മതയോടേയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഗർഭിണികളും ഹൃദ്രോഗികളും നട്ടെല്ലിനും കഴുത്തിനും ബലഹീനതയുള്ളവരും മുൻ പറഞ്ഞ വ്യായാമങ്ങൾ സ്വയം ചെയ്യരുത്.

ഭക്ഷണക്രമീകരണം കൊണ്ടും വ്യായാമങ്ങൾ കൊണ്ടും കൂടവയർ ഇല്ലാതാക്കി ആരോഗ്യത്തോടെയും ഉന്മേഷത്തോടെയും ജീവിക്കാൻ സാധിക്കും.



ആശ്വാസ് സുഹൃത് വേദി

പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ വേർപാടിൽ വേദനിക്കുന്നവർ എല്ലാ രണ്ടാം ശനിയാഴ്ചകളിലും ആശ്വാസ് ഹോളി ഫാമിലി ദിവസിൽ ഒരുമിച്ച് കൂടുന്നു. കൗൺസിലിംഗ്, സുഹൃത് കൂട്ടായ്മ, പ്രയർ തൊപ്പി എന്നിവയിലൂടെ ആശ്വാസവും പ്രത്യാശയും നൽകാൻ ഈ കൂട്ടായ്മ സഹായകമാകുന്നു. രാവിലെ 10 മുതൽ വൈകുന്നേരം 4 മണി വരെയാണ് സുഹൃത് വേദിയുടെ സമയം.

പങ്കെടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ 0484 2555949 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക.



വാർത്തകൾ

ചന്ദ്രനിൽ ജലസാന്നിദ്ധ്യം

വാഷിങ്ടൺ ഡി സി: ചന്ദ്രന്റെ ഉപരിതലത്തിൽ ജലസാന്നിദ്ധ്യം ഉള്ളതായി ഇന്ത്യയുടെ പ്രഥമചന്ദ്ര ദൗത്യവാഹനമായ ചന്ദ്രയാൻ-1 നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങളിൽ വെളിപ്പെടുത്തിയ അമേരിക്കൻ ബഹിരാകാശ ഗവേഷണ ഏജൻസിയായ നാസ സ്ഥിരീകരിച്ചു. കഴിഞ്ഞ നവംബർ 14-ാം തീയതി മുൺ ഇംപാക്ട് പ്രോബ് (എം.ഐ.പി) ചന്ദ്രനിൽ പതിച്ചപ്പോൾ തന്നെ ജലസാന്നിദ്ധ്യത്തിന്റെ സൂചനകൾ ലഭിച്ചിരുന്നതായി ഇന്ത്യൻ ബഹിരാകാശ ശാസ്ത്രജ്ഞർ വെളിപ്പെടുത്തി. ചന്ദ്രനിൽ മനുഷ്യൻ കാലുകുത്തിയ ശേഷമുള്ള ഏറ്റവും വലിയ കണ്ടെത്തലായി നാസ ഇതിനെ വിശേഷിപ്പിച്ചു.

തേക്കടിയിൽ വൻബോട്ടപകടം - 45 മരണം

തേക്കടി: പെരിയാർ തടാകത്തിൽ സെപ്തംബർ 30-ാം തീയതി കെ.ടി.ഡി.സി.യുടെ ബോട്ട് മറിഞ്ഞു വിവിധ സംസ്ഥാനക്കാരായ 45 വിനോദസഞ്ചാരികൾ മൃത്തിമരിച്ചു. മരിച്ചവരിൽ 3 മലയാളികളും ഉണ്ട്. ഡൽഹി, ബംഗാൾ, കർണ്ണാടക, മഹാരാഷ്ട്ര, പഞ്ചാബ്, ആന്ധ്ര പ്രദേശ് എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങളിലുള്ളവരാണ് മറ്റു മരിച്ചവർ.

ഓഷൻസാറന് - 2 ഭ്രമണപഥത്തിൽ

ശ്രീഹരിക്കോട്ട: കാലാവസ്ഥ പ്രവചനവും പഠനവും, കടലിലെ മത്സ്യസമ്പത്തുള്ള മേഖലകൾ കണ്ടെത്തൽ, തീരദേശപഠനം എന്നിവലക്ഷ്യം വച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഓഷൻസാറന് - 2 എന്ന ഉപഗ്രഹം സെപ്തംബർ 23ന് ഇന്ത്യ വിജയകരമായി ഭ്രമണപഥത്തിലെത്തിച്ചു.

2007ലെ ദേശീയ സിനിമ പുരസ്കാരങ്ങൾ

ന്യൂഡൽഹി: - 2007ലെ ദേശീയ സിനിമ പുരസ്കാരങ്ങൾ സെപ്തംബർ 7-ാം തീയതി പ്രഖ്യാപിച്ചു. അടൂർ ഗോപാലകൃഷ്ണൻ - മികച്ച സംവിധായകൻ (4 പെണ്ണുങ്ങൾ), പ്രിയ ദർശൻ - മികച്ചചിത്രം (കാഞ്ചീവരം, തമിഴ്). അവാർഡ് നേടിയ മറ്റു മലയാളികൾ താഴെ പറയുന്നവരാണ്.

ബി. അജിത് കുമാർ (എഡിറ്ററിങ്ങ്, നാലുപെണ്ണുങ്ങൾ), സാബു സിറിൾ (കലാസംവിധാനം, ഓം ശാന്തി ഓം), പട്ടണം റഷീദ് (മേക്കപ്പ്, പരദേശി) ഔസേപ്പച്ചൻ (സംഗീതസംവിധാനം, ഒരേ കടൽ), ശ്യാമപ്രസാദ് (മികച്ച മലയാള ചിത്രം, ഒരേ കടൽ), ജയരാജ് (ഡോക്യുമെന്ററി, വെള്ളപ്പൊക്കത്തിൽ), സന്തോഷ് ശിവൻ (മികച്ച വിദ്യാഭ്യാസചിത്രം, പ്രാരംഭ, കന്നട) വിപിൻ ജോയ് (സ്വപ്ന ജൂറി അവാർഡ്, പുമരം), വി.കെ. ജോസഫ് (നിരൂപണം), ശങ്കർ മഹാദേവൻ (മികച്ച ഗായകൻ, സമീൻപർ).

ആന്ധ്രപ്രദേശ് മുഖ്യമന്ത്രി കൊല്ലപ്പെട്ടു

ഹൈദരാബാദ്: - ആന്ധ്രപ്രദേശ് മുഖ്യമന്ത്രി വൈ. എസ്. രാജശേഖരറെഡ്ഡി (60), സെപ്തംബർ 2ന് രാവിലെ ഹെലികോപ്റ്റർ അപകടത്തിൽ കൊല്ലപ്പെട്ടു. ഹെലികോപ്റ്ററിൽ ലുണ്ടായിരുന്ന മറ്റു നാലുപേരും കൊല്ലപ്പെട്ടവരിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

യു. എസ് ഓപ്പൺ ടെന്നീസ് കിരീടം

ന്യൂയോർക്ക്: - റോജർഫെഡററെ അട്ടിമറിച്ചു അർജന്റീനയുടെ യുവാൻ മാർട്ടിൻ ഡെൽപെട്രോ പുരുഷകിരീടം നേടി. വനിതാ കിരീടം ഡെന്മാർക്കിന്റെ കരോലിൻ വോസ്നിയാക്കിയെ പരാജയപ്പെടുത്തി കിം ക്ലൈസ്നേഴ്സ് കരസ്ഥമാക്കി.