

ടൂറിസം സ്പെഷ്യൽ

ഏപ്രിൽ 2012 | ₹ 25

ഗൃഹശോഭ

Grihshobha

വീട്ടിലുണ്ടാക്കാം
കുശ്ശിര്യം

അഭിമുഖം
ദുർഗ്ഗ സർമ്മ

തൊമ്മൻകുത്ത്,
അഷ്ടമുടിക്കായൽ
കാഴ്ചകൾ

അഷ്ടമുടിക്കായൽ

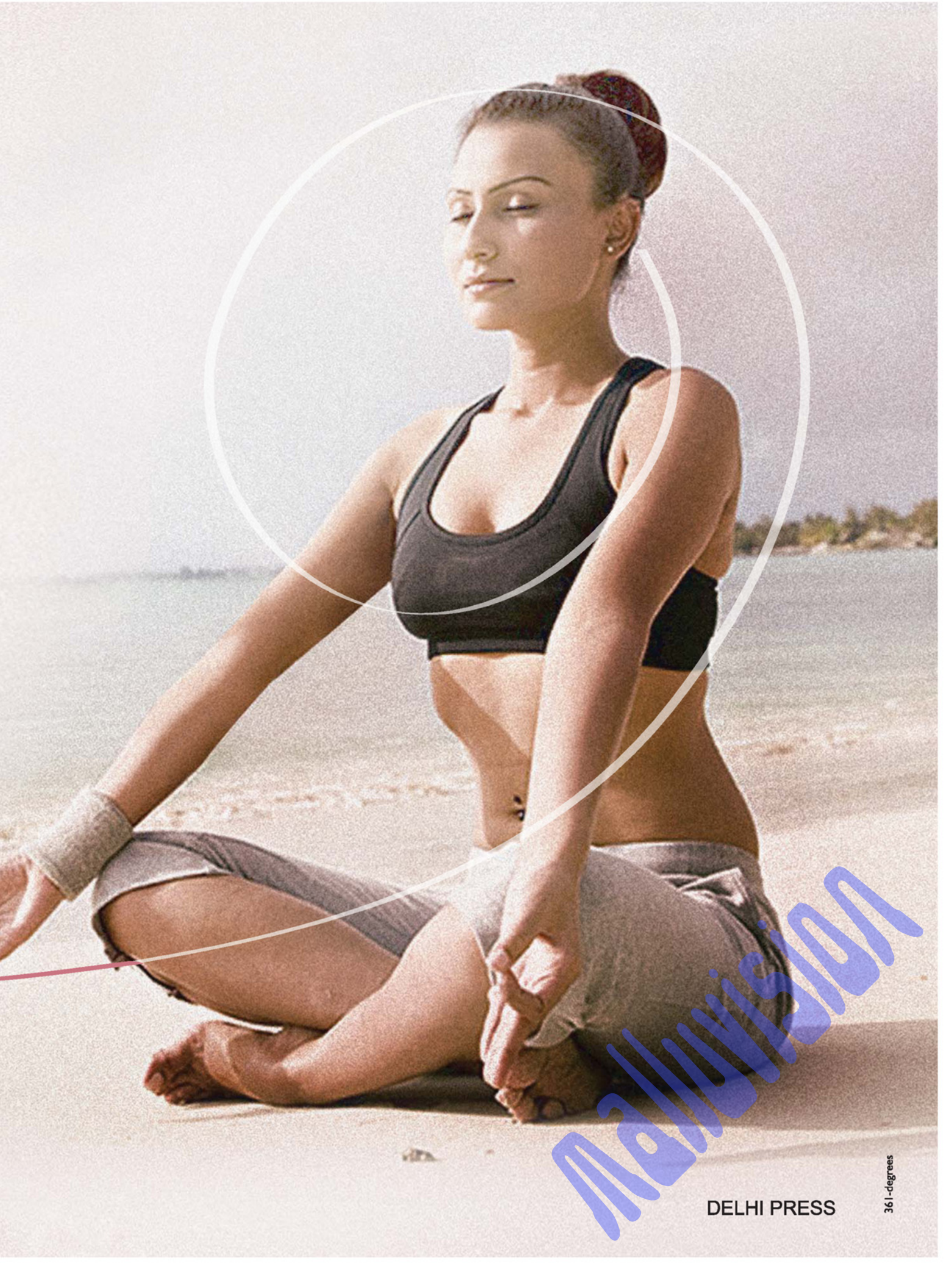
മുമ്പ് ഞാൻ കണ്ടിരുന്നു, ഇപ്പോൾ കണ്ട് മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

എനിയ്ക്കും **ഉ**ൾക്കാഴ്ചയുണ്ട് ഇപ്പോൾ...

എന്റെ ദീർഘവീക്ഷണത്തിൽ എല്ലാവർക്കും വിശ്വാസമുണ്ട്.
അതിവേഗം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ ലോകത്തെക്കുറിച്ചുള്ള
എന്റെ ധാരണയിൽ എല്ലാവരും വിശ്വാസമർപ്പിക്കുന്നു.
ഞാൻ അറിവാണ്, ഞാൻ ശക്തനാണ്.
ഞാൻ സ്വതന്ത്രനാണ്,
ഞാൻ നാളെയെ നേരിടാൻ തയ്യാറാണ്.

ഗുഹശോഭ

ജാഗ്രതയുള്ള മനസ്സ് • ഉന്നത കാഴ്ചപ്പാട്



DELHI PRESS

361-degrees

ടൂറിസം
സ്പെഷ്യൽ



സ്പെഷ്യൽ

മിനിക്കോയ്	20
ഫൺ ട്രിപ്പ്	24
അഷ്ടമുടിക്കായൽ	26
തൊമ്മൻകുത്ത്	30
കാടിന്റെ സംഗീതം കെനിയ	32
വെൽക്കം ടു വെനീസ്	34
ചരിത്രം ഉറങ്ങുന്ന	
ശിലാക്ഷേത്രങ്ങളുടെ നാട്	38
മരുഭൂമിയിലെ രാജകീയ	
ടെയിൻ യാത്ര...	40

ലേഖനങ്ങൾ

നീന്തൽക്കുളം	29
മാട്രിക്സ് സി.കാർഡ്	43
ഹോം ഷോപ്പിംഗ്	51
നരയും ഹിറ്റ്	62
അമ്മേ, എന്നെ	
നന്നായി നോക്കണേ	70
വർക്ക് ചെയ്യുമ്പോഴും	
വർക്കുയൊട്ടാകാം	83

ഫാഷൻ

ചിമ്മി ചിമ്മി മിന്നിത്തിളങ്ങൂ.. 44

സൗന്ദര്യം

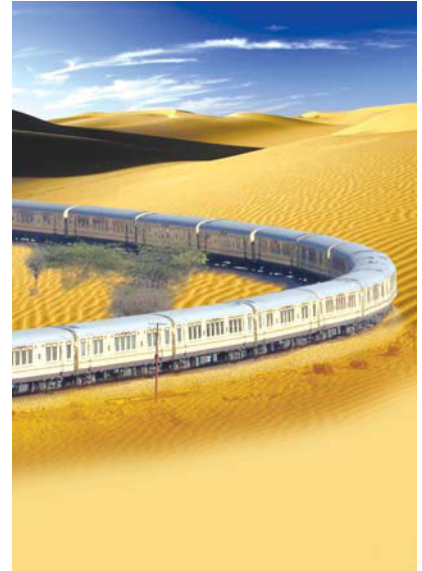
വേനൽ ഗെറ്റപ്പ്	76
സൺബേൺ	
എങ്ങനെ രക്ഷ നേടാം	86

കഥകൾ

പൊതുത്തം	64
പാസ്‌വേഡ്	90

പഠെചകും

കുശി കുശി ഇഫക്ട്	56
ജാം..ജാം	78



ആരോഗ്യം

ശരിയായ പോഷണം	
മസ്തിഷ്കത്തിനും	68
വേനൽക്കാല രോഗങ്ങൾ	72

മുഖികോർണർ

വാ! ഉസ്താദ്	100
ഗായികയാകാൻ	
മോഹം-ഗൗതമിനായർ	102
കാപ്പ	104

പംക്തികൾ

വാർത്താലോകം	10
കാഴ്ചയ്ക്കപ്പുറം	14
ചിരിപ്പടക്കം	37
ഓപ്പൺ ഫോറം	52
ആരോഗ്യരംഗം	55
കേസ് ഡയറി	88
സൗന്ദര്യ പ്രശ്നങ്ങൾ	99

GRIHSHOBHA (MALAYALAM) APRIL - 2012

Editor, Publisher & Printer : **PARESH NATH**

[illegible]

എഡിറ്റോറിയൽ & റീജിയണൽ ഓഫീസ് : ജി-7, പയനിയർ ടവേഴ്സ്, മനോൻ ഗ്രേഡ്,
കൊച്ചി - 682 031, ഫോൺ : 0484-2371537, 3242011, 3202168

[illegible]

COPYRIGHT NOTICE

© Delhi Press Patra Prakashan Pte. Ltd.,
New Delhi-110055. INDIA.
No article, story, photo or any other matter can
be reproduced from this magazine without
written permission. THIS COPY IS SOLD ON
THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR
ALL DISPUTES CONCERNING SALE, SUB-
SCRIPTION AND PUBLISHED MATTER WILL
BE COURT/FORUMS/TRIBUNALS AT DELHI.
Editor, Publisher & Printer PARESH NATH
Printed at Delhi Press Samachar Patra Pte.
Ltd. A-36, Sahibabad, Ghaziabad and Delhi
Press, E-3, Jhandewala Estate, New Delhi-110
055 and published on behalf of Delhi Press
Patra Prakashan Pte. Ltd. E-3, Jhandewala
Estate, New Delhi-110 055.

വില്പ: പതി ഒന്നിന് 25 രൂപ
ഒരു വിഷയത്തേക്ക് : 250 രൂപ
രണ്ടു വിഷയത്തേക്ക് : 450 രൂപ
മൂന്നു വിഷയത്തേക്ക് : 600 രൂപ
വിദേശവാരിക്കാർക്ക്
(ഫ്ലൈറ്റ് ചാർജ്)
ഒരു വിഷയത്തേക്ക് : 45 ഡോളർസ്
രണ്ടു വിഷയത്തേക്ക് : 90 ഡോളർസ്
മൂന്നു വിഷയത്തേക്ക് : 140 ഡോളർസ്

എക്സിഡന്റ് സംഭവവിവരം	നാടികൾ നഷ്ടപ്പെട്ടതുക	നഷ്ടപ്പെട്ട/നശിപ്പിച്ച അളവുകൾ	നഷ്ടപ്പെട്ടതുക
1. നാടികൾ നഷ്ടപ്പെട്ടതുക	120 ടൺ	210 ടൺ	135 ടൺ
2. നാടികൾ നഷ്ടപ്പെട്ടതുക	235 ടൺ	420 ടൺ	275 ടൺ
3. നാടികൾ നഷ്ടപ്പെട്ടതുക	355 ടൺ	625 ടൺ	410 ടൺ



വായനക്കാരിൽ നിന്ന്...

വിവിധ ജീവിത പരിസരങ്ങളിൽ നിന്നു വന്ന 15 സ്ത്രീകളുടെ വിജയഗാഥകൾ. വുമൺസ് ഡേ പതിപ്പ് ഏറെ നന്നായി. ഇവരുടെ ജീവിതഗാഥകൾ വായിച്ചപ്പോൾ തന്നെ സ്ത്രീയെന്ന നിലയ്ക്കുള്ള എൻറ ജീവിതത്തിനും വലിയ അർത്ഥം ലഭിച്ചുപോലെ...കരുത്ത് ലഭിച്ചുപോലെ. സമീപകാലത്തൊന്നും ഇത്രയും പവർഫുളായിട്ടുള്ള സ്ത്രീ ജീവിതങ്ങൾ മനോഹരമായി അവതരിപ്പിച്ചത് കണ്ടിട്ടില്ല. വായിച്ചിട്ടില്ല. എല്ലാസ്ത്രീകൾക്കും വേണ്ടിയാണ് ഞാനീ കത്തെഴുതുന്നത്. അഭിനന്ദനങ്ങൾ...എല്ലാം വേറിട്ടതാക്കിയതിന് നല്ല വായനാനുഭവത്തിന് നന്ദി.

സനിതാ ബാലകൃഷ്ണൻ
ബാദ്ര, മുംബൈ

കനിയുടെ ജീവിതം വായിച്ചു. ചെറിയ പ്രായത്തിൽ വലിയ വീക്ഷണം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തിത്വം. അവരെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയാൻ തോന്നുന്നു. ബീനാപോളു മായുള്ള ദീർഘസംഭാഷണവും നന്നായി. 101-ാം വനിതാദിന ആഘോഷങ്ങളിൽ മലയാളി സാന്നിധ്യം ശ്രദ്ധേയമായി. ഇത്തരം പതിപ്പുകൾ ഇനിയും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. സിനിമാതാരങ്ങളുടെ പൊങ്ങച്ചങ്ങൾ വായിച്ച് മടുത്തു.

ശ്യാം ഗോപാൽ,
താമരശ്ശേരി

മേക്കോവർ ചെയ്താൽ ഇങ്ങനെ മാറുമോ? ഭാമയുടെ ഫോട്ടോ കണ്ട് ആദ്യം മനസ്സിലായില്ല. എന്തൊരു ചേയ്ഞ്ചോ...

ഇന്റർവ്യൂവും നന്നായിട്ടുണ്ട്. നിവേദ്യം, ഇവർ വിവാഹിതരായാൽ എന്നീ സിനിമകളിൽ ഭാമയുടെ അഭിനയം കലക്കിയിരുന്നു. നാടൻ, ഗ്ലാമർ ഇമേജുകളിൽ തെന്നിന്ത്യൻ സിനിമകളിൽ ഭാമ മികച്ച താരമായുയരുന്നമെന്ന് ഉറപ്പാണ്.

തൃഷാർ,
തിരുവനന്തപുരം

ഗൃഹശോഭ മാർച്ച് ലക്കത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച പാതാളത്തിലെ പക്ഷികൾ-യാത്രാ വിവരണം ശരിക്കും ത്രില്ലിംഗായി തോന്നി. ഭീമാകാരനായ പാറയും അതിനു മീതെ ചെറിയ ചില മനഷ്യ രൂപങ്ങളും. ഫോട്ടോഗ്രാഫി ഉഗ്രനായിട്ടുണ്ട്. വയനാടിന്റെ വന്യസൗന്ദര്യം അതേപടി പകർത്തിയെടുക്കുന്നതിൽ ലേഖകൻ വിജയിച്ചിട്ടുണ്ട്. അഭിനന്ദനങ്ങൾ...

ചിത്ര, നെന്മാറ

ഗൃഹശോഭ മാർച്ച് ലക്കം കലക്കി. വിവിധരംഗങ്ങളിലായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു പറ്റം ശക്തരായ വനിതകളുടെ ജീവിതഗാഥ ശരിക്കും മനസ്സിൽ തൊടുന്ന അനുഭവമായിരുന്നു. പ്രതികൂലമായ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളെ അതിജീവിച്ച അവരിൽ പലരും നമുക്ക് മാതൃകകൾ തന്നെ.

ഓപ്പൺ ഫോറത്തിലെ ഇവർ അറിയാത്ത...ഗംഭീരമായി...നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നമ്മെ ആരൊക്കെ ഏതൊക്കെ വിധത്തിൽ സ്വാധീനിക്കുന്നുവെന്നതിനെക്കുറിച്ച് എത്ര മനോഹരമാണ്. വിമലാദേവി, കൊച്ചി

ജയിലിലെ തടവുകാർ ഒത്തൊരുമിച്ച് ചെയ്യുന്ന സേവനത്തെ



വ്യക്തമാക്കുന്ന ലേഖനം വേറിട്ട വായനാനുഭവമായിരുന്നു. തടവുകാരെക്കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാട് മാറ്റി മറിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ഒരു അവതരണമായിരുന്നു ഇതിൽ നിന്നും വായനക്കാർക്ക് ലഭിക്കുന്നത്. ഇത്തരത്തിൽ ഒരു സംരംഭം വിജയിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നതിൽ ജയിലധികൃതർ വഹിക്കുന്ന പങ്കും സ്തുത്യർഹമാണ്. തടവുകാരിൽ ഒരു മാനസികപരിവർത്തനത്തിന് ഇത് സഹായകരമാകുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല. ജീവിതത്തോടുള്ള അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടിനും മാറ്റമുണ്ടാവുകതന്നെ ചെയ്യും.

രാധാകൃഷ്ണൻ, കൊല്ലം

ആകാശം മുട്ടെ...ഒരാൾപൊക്കത്തിൽ പുൽമേടുകൾ.ഒറ്റയാൻ പരാക്രമങ്ങൾ...രക്തം കുടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന അടകൾ...നരിച്ചിറകളുടെ ചിരകടി ശബ്ദം. ഗൃഹയിലെവിടെയോ ഒറ്റക്കാലൻ യോഗിച്ചന്റെ സാന്നിധ്യം...ചെങ്കുത്തായ പാറകൾ...ശരിക്കും ഒരു ഹൊറർ ഫിലിം സെറ്റിടാമല്ലോ? ഗൃഹശോഭയിൽ രസകരമായ ഇത്തരം യാത്രാനുഭവങ്ങൾ ഇനിയും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ബിജു, കോതമംഗലം

ഈ ഭൂമി എത്ര സുന്ദരമാണ്...എന്ന മേനകാ ഗാനധിയുടെ ലേഖനം ഹൃദയമായി. പ്രകൃതിയെ എത്ര സൂക്ഷ്മമായാണ് ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒരോ ജീവികളും എത്ര വ്യത്യസ്തമായ സ്വഭാവവൈചിത്ര്യമുള്ളവയാണ്. വർഷാവർഷം കൃത്യം ജൂൺ 15 ന് ഗ്രാസ്ഹോപ്പർസ് എത്താറുണ്ടെന്ന കാര്യം തീർത്തും വിജ്ഞാപപ്രദമായി തോന്നി.

ധനലക്ഷ്മി, ചെന്നൈ.





ലിംഗനിർണ്ണയം വിലക്ക് വേണ്ട

ഇന്ത്യയിലെ ചില ആശുപത്രികളിൽ ആൺകുഞ്ഞുങ്ങൾ മാത്രമേ ജനിക്കുന്നുള്ളൂ! ഗുജറാത്തിലെ മഹാസേനാ ജില്ലയിലെ ഒരു സർവ്വേയിലാ

വകാശം നിഷേധിക്കുന്ന തെന്നിന്? കുഞ്ഞിനു ജന്മം നൽകുന്നതും പരിപാലിക്കുന്നതും ഒരു അമ്മയുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണെന്നിരിക്കെ സാമൂഹിക, സാമ്പാർഗ്ഗിക നിയമങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി സർക്കാർ ഇക്കാര്യത്തിൽ ഇടപെടേണ്ടതുണ്ടോ? സർക്കാർ അബോർഷൻ അനുവാദം

പ്പെടുത്തുകയല്ല വേണ്ടത്.

വീടിനു വിളക്കായി മകൻ തന്നെ വേണമെന്ന് ചില മതങ്ങൾ അനുശാസിക്കുന്നുണ്ട്. പുത്രവതി ഭവ എന്നനുഗ്രഹിക്കാറുണ്ടല്ലോ. മറ്റൊരു വീട്ടിലേയ്ക്കു കയറിച്ചെല്ലേണ്ടവളാണ് മകൾ അതായത് അവൾ അന്യയാണ്. ദാനമായി നൽകേണ്ട

പക്ഷം അതിൽ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ കരങ്ങളില്ലെന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറയാനാവുമോ?

600-700 അനുപാതത്തിൽ പെൺകുഞ്ഞുങ്ങൾ ജനിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ആശങ്കപ്പെടേണ്ടതില്ല. ഒരു പക്ഷേ 20-25 വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം അവിവാഹിതരായ യുവാക്കളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ചേക്കാം. എന്നാൽ



ണ് കൗതുകകരമായ ഈ സത്യം പുറത്തുവന്നത്. കണക്കനുസരിച്ച് ചില ആശുപത്രികളിൽ 100 ൽ 73 നും ആൺകുഞ്ഞുങ്ങളാണ് പിറക്കുന്നത്. ചില ഇടങ്ങളിൽ ഇത് അറുപതുമാണ്. ഈ പ്രവണത തടയുന്നതിനായി ഗവൺമെന്റ് 15 ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റുകളുടെ ലൈസൻസ് റദ്ദാക്കിയിരിക്കുന്നു.

ഇന്ന് അത്യാധുനിക സാങ്കേതിക സൗകര്യങ്ങളുണ്ട്. അവ സുരക്ഷിതവുമാണ് എങ്കിൽ പിന്നെ രക്ഷിതാക്കളിൽ നിന്നും കുഞ്ഞിന്റെ ലിംഗ നിർണ്ണയം

നൽകുന്നുണ്ട്. നാം രണ്ട് നമുക്ക് രണ്ട് എന്ന മുദ്രാവാക്യം മുഴക്കുന്നുണ്ട്. ജനസംഖ്യാ നിയന്ത്രണത്തിനുള്ള മാനദണ്ഡങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്. എങ്കിൽ പിന്നെ കുഞ്ഞിന്റെ ലിംഗനിർണ്ണയത്തിൽ നിന്നും സ്ത്രീയെ വിലക്കുന്നതെന്തിന്?

രക്ഷിതാക്കൾ പെൺ കുഞ്ഞിനു പകരം ആൺകുഞ്ഞിനെയാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിൽ അതിനു പിന്നിലുള്ള കാരണമെന്താണെന്നാണ് സർക്കാർ ആദ്യം ആരാധേണ്ടത്. കൂടാതെ ഡോക്ടർമാരെ കുറ്റ

ജന്മാണവളുടേത്. അച്ഛന്റെ സമ്പത്തും ആൺ മക്കൾക്കാണല്ലോ ലഭിക്കുന്നത്. അതിനാൽ തന്നെ മകൾ ഏതൊരമ്മയ്ക്കും ഒരു കടങ്കഥയായി തീരുന്നു.

മുത്തത് ആൺകുഞ്ഞാണെങ്കിൽ അടുത്ത കുഞ്ഞിന്റെ ലിംഗനിർണ്ണയത്തെ ചൊല്ലി രക്ഷിതാക്കൾ അധികം ആധി കൊള്ളാറുണ്ട്. എന്നാൽ ആദ്യത്തേത് പെൺ കുഞ്ഞാണെങ്കിൽ ഇനി ഒരാൾ കുഞ്ഞ് വേണം എന്നാവും രക്ഷിതാക്കൾ ആഗ്രഹിക്കുക. 1,000 പ്രസവങ്ങളിൽ 1,000വും ആൺകുഞ്ഞുങ്ങളാകുന്ന

ഇതോടൊപ്പം ജനസംഖ്യാ നിയന്ത്രണവും സാധ്യമാവുമല്ലോ.

സ്ത്രീകളുടെ എണ്ണം ഗണ്യമായി കുറയുമ്പോൾ അവർക്കുണ്ടാവുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ എണ്ണവും കുറയും. ജനസംഖ്യാ നിയന്ത്രണത്തിന് ഇതിലും ഭേദപ്പെട്ട മാർഗ്ഗമേതാണുള്ളത്. പെണ്ണുകൊട്ടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഒരു തലമുറ ഉരുതിരിഞ്ഞേക്കാം. ഉള്ള സ്ത്രീകൾ സശക്തരും ആത്മവിശ്വാസം നിറഞ്ഞവരുമായിരിക്കും. സമൂഹവും ഇതാണാഗ്രഹിക്കുന്നത്. എങ്കിൽ ഈ അനാവശ്യ മുറവിളിയെന്തിന്?



പേരിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ

ഒരു പേരിലെത്തിരിക്കുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾ ചോദിച്ചേക്കാം, പക്ഷേ ഒരു പേരിൽ പലതും ഉണ്ട്, കീഴ്ജാതിക്കാരായവരെ അങ്ങനെ തന്നെ നില നിർത്താൻ പരിഹാസ്യമായ പേരുകൾ വിളിക്കുന്നതും അതു തന്നെ അവരെ പിന്തുടരുന്നതും കണ്ടിട്ടില്ലേ. കീഴാളന് ഗോപാലൻ എന്ന നല്ല പേരുണ്ടെങ്കിലും യജമാനൻ അവനെ കോവാലൻ എന്നേ വിളിക്കൂ. നല്ല കേമത്തമുള്ള പേരുകൾ ഉന്നതകുലജാതർക്കും കേട്ടാൽ ചിരി വരുന്ന പേരുകൾ പാവപ്പെട്ടവർക്കും ഉണ്ടാകാൻ എന്താണ് കാരണം?

സ്ത്രീകളുടെ കാര്യം തന്നെയെടുക്കാം. സ്ത്രീകൾക്ക് പലപ്പോഴും സ്വന്തമായ അസ്ഥിമിതം നിലനിർത്താൻ കഴിയാറില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് ലോ വിവാഹശേഷം അവൾ ഭർത്താവിന്റെ പേരോടെ അറിയപ്പെടുന്നത്. പെൺകുട്ടി പിറന്നുവീഴുമ്പോൾ അച്ഛനമ്മമാർ അവൾക്ക് എന്തെങ്കിലുമൊരു പേരിടും. വിവാഹിതയാവുമ്പോൾ ആ പേരിനോട് ചേർത്ത് ഭർത്താവിന്റെ പേരും വളിക്കും..

സാധാരണ കുടുംബജീവിതം നയിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്കൊന്നും ഈ പേരുമാറ്റം പ്രശ്നമാകാറില്ല. പക്ഷേ ഔദ്യോഗികരംഗത്തുള്ള വർക്ക് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കാറുണ്ട്. ഈ രീതിപ്രകാരം സ്ത്രീകൾക്ക് അന്യപുരുഷനോടൊപ്പം കിടക്കേണ്ടി വരുന്നതുപോയിട്ട് ഒന്ന് നോക്കേണ്ടി പോലും വരുന്നില്ല. സുരക്ഷിതത്വത്തിനായി ഡോക്ടർമാർ ബയോളജിക്കൽ മാതാവിനെ ഗർഭിണിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുകയും അവരേയും ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. 9 മാസക്കാലം അവർ



പരിഗണിക്കാറില്ലായിരുന്നു. വിവാഹശേഷം ഒരു സ്ത്രീ സ്വന്തം പേരിൽ ഭർതൃകുടുംബത്തിന്റെ ഉപനാമം ചേർത്തില്ലെങ്കിൽ അവരുടെ കേസും പരിഗണിക്കാറില്ല. ഈ കരിനിയമം അവരുടെ കുടുംബജീവിതത്തിൽ നിരവധി സങ്കീർണതകളുണ്ടാക്കുമെന്ന് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

ഇതിനെല്ലാം അറുതിയെന്ന നിലയിൽ മുബൈകോടതി നിയമഭേദഗതി നടത്തി. സ്ത്രീയ്ക്ക് വിവാഹത്തിനു മുമ്പുണ്ടായിരുന്ന പേരോ, ഇഷ്ടമുള്ള പേരോ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള അനുമതിയാണ് കോടതി നൽകിയിരിക്കുന്നത്. വളരെ നല്ലത്. വിവാഹം ഒരു വ്യക്തിക്ക് സ്ഥിരത നൽകുന്ന

കാര്യമാണ്. വിവാഹത്തോടെ ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർ പരസ്പരം ഗൗരവ് നിറയ്ക്കുകയാണ്. കുടുംബം നോക്കാനും കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കാനും എല്ലാം അത് ബാധകമാണ്. വീട് നാലു ചുവരുകളുള്ള ഒരു കെട്ടിടം മാത്രമല്ല. അതിന്റെയുള്ളിൽ കുറേ ജീവിതങ്ങൾ തുടിക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ ഇവിടെ ജീവിക്കാൻ പേര് മാറ്റേണ്ട കാര്യമെന്തിരിക്കുന്നു. വേണ്ടത് പരസ്പരവിശ്വാസവും ത്യാഗമനോഭാവവുമാണ്. ഒരു പേരിൽ ഒന്നുമില്ല. ഒരു സ്ത്രീക്ക് സ്വന്തം പേര് എക്കാലവും നിലനിർത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ.

വാടക ഗർഭപാത്രം, സർക്കാർ ഇടപെടണോ?

ഗർഭപാത്രം വാടകയ്ക്ക് നൽകുന്നത് ഇന്ത്യയിൽ വ്യാപകമായി നടക്കുന്ന ബിസിനസ്സായി മാറിയിരിക്കുന്നു. വാടകമാതാവ് 9 മാസക്കാലം കുഞ്ഞിനെ ഉദരത്തിൽ ചുമക്കുകയും പ്രസവശേഷം കുഞ്ഞിനെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് കൈമാറുകയും വേണമെന്ന വ്യവസ്ഥയിലാണ് ഇത് നടക്കുക. ഗുജറാത്തിലെ പല നഗരങ്ങളിലും ഡോക്ടർമാർ ഇക്കാര്യം വാടകമാതാവാകാൻ വരുന്ന സ്ത്രീകളോട് വ്യക്തമാക്കാറുണ്ടത്രേ.

ഈ രീതിപ്രകാരം സ്ത്രീകൾക്ക് അന്യപുരുഷനോടൊപ്പം കിടക്കേണ്ടി വരുന്നതുപോയിട്ട് ഒന്ന് നോക്കേണ്ടി പോലും വരുന്നില്ല. സുരക്ഷിതത്വത്തിനായി ഡോക്ടർമാർ ബയോളജിക്കൽ മാതാവിനെ ഗർഭിണിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുകയും അവരേയും ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. 9 മാസക്കാലം അവർ

ക്കായി വ്യാജമെഡിക്കൽ റിപ്പോർട്ടും തയ്യാറാക്കും. സോണോഗ്രാഫി റിപ്പോർട്ടും ബ്ലഡ് റിപ്പോർട്ടും വരെ ഇങ്ങനെ തയ്യാറാക്കുന്നു. ഗർഭപാത്രം വാടകയ്ക്ക് കൊടുക്കുന്ന സ്ത്രീയെപ്പറ്റി യാതൊരു രേഖകളും ആശുപത്രിയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ അവർക്ക് നല്ല ഭക്ഷണവും താമസസൗകര്യവും പണവും ലഭിക്കും. 9 മാസത്തിനുശേഷം കുഞ്ഞിനെ പ്രസവിച്ചശേഷം അവർ അടുത്ത ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പിൽ മുഴുകും. അതിനാൽ മറ്റ് പ്രശ്നങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടാവുകയുമില്ല.

സർക്കാരിന് ഇക്കാര്യത്തിൽ അൽപം ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിലും ഇതിനെതിരെ ഒരു നിയമവും കൊണ്ടുവരാൻ സാധിച്ചിട്ടില്ല. ഇത് വേഗ്യാവൃത്തിയല്ല... അസാമാർത്ഥ്യവുമില്ല. ഒരു തരത്തിൽ ഇതൊരു സത്പ്രവൃത്തിയാണ് താനും. മ

റ്റൊറാളുടെ കുഞ്ഞിനെ മൂലയുട്ടുന്നതുപോലെയാണ് മറ്റൊരാളുടെ കുഞ്ഞിനെ ഗർഭത്തിൽ ചുമക്കുന്നതും. കുഞ്ഞിനെ ഗർഭം ധരിക്കുന്നതിന് സ്ത്രീയ്ക്ക് പുരുഷനോടൊപ്പം ശയിക്കേണ്ടി വരുമായിരുന്നു. എന്നാലിപ്പോൾ അത്തരം കാര്യങ്ങളുടെ യൊന്നും ആവശ്യമേയില്ല. അമ്മയുടെ വാത്സല്യത്തെക്കുറിച്ചോ കഷ്ടപ്പാടുകളെക്കുറിച്ചോ പറയുകയാണെങ്കിൽ അത് കുഞ്ഞിന്റെ ജനനശേഷമായിരിക്കും. യഥാർത്ഥത്തിൽ ആരംഭിക്കുക. മാതാപിതാക്കൾ സ്വന്തം കുഞ്ഞിനെ സ്നേഹിക്കും പോലെ തന്നെ മുത്തച്ഛനും മുത്തശ്ശിയുമൊക്കെ കുഞ്ഞിനുമേൽ വാത്സല്യം കോരിച്ചൊരിയും. ഭർത്താവിന്റെ ബീജത്തിൽ നിന്നുണ്ടായ കുഞ്ഞ് മാതാവിന് എങ്ങനെയാണ് അന്യനാവുന്നത്? സർക്കാർ ഇക്കാര്യത്തിൽ ഇടപെടാതിരിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം. ●

എല്ലാം ഒരു തമാശ: ഇന്തോനേഷ്യൻ സമുദ്രതീരത്ത്, ഒരുമിച്ച് വിനോദം പങ്കിടുകയാണ് വനിതകൾ. അത് അൽപവസ്ത്രം ധരിച്ച് ഫോട്ടോയ്ക്കു പോസ് ചെയ്യുന്നതായാൽ വളരെ ഗംഭീരം. വെള്ളത്തിലല്ലേ, ഇത്ര ധൈര്യം മതി എന്നാവും!



അച്ഛനമ്മമാരേ സൂക്ഷിച്ചോ:

നോർവേയിലാണോ താമസം? എങ്കിൽ കൊച്ചുകുട്ടി പരാധീനങ്ങളെ 'നന്നായി' (വൃത്തിയായി) നോക്കണം, അല്ലെങ്കിൽ കുട്ടി, സർക്കാരോഫീസിലിരിക്കും. ഇന്ത്യക്കാരായ അനുരൂപം സാഗരികയും കൈകൊണ്ട് ഭക്ഷണം കൊടുത്തു എന്നതാണ് പ്രശ്നം! നോർവേ ചൈൽഡ് പ്രൊട്ടക്ഷൻ പ്രവർത്തകർ കുഞ്ഞുങ്ങളേയും കൊണ്ടുപോയി. ഇതിനെതിരെ അവരുടെ മുത്തച്ഛനും മുത്തശ്ശിയും നോർവേ എംബസിക്ക് മുന്നിൽ ധർമ്മ നടത്തുകയും ചെയ്തു. കഷ്ടം, ഇതൊക്കെ കാണുമ്പോൾ നോർവേക്കാരെ ഇന്ത്യയിൽ കൊണ്ടു വിട്ടിരുന്നെങ്കിൽ എന്നാലോചിക്കുകയാണ്. കൈകൊണ്ട് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന്റെ അറപ്പ് മാറിയിട്ടില്ലാലോ?





സ്നേഹമുദ്ര:

ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമയം ചുംബിക്കാൻ കഴിവുള്ള ജോഡികളെ തേടിയാണ് ഈ റിയാലിറ്റിഷോ. ചൈനയിൽ ഒരു കമ്പനി പൊതുനിരത്തിൽ സംഘടിപ്പിച്ച മത്സരത്തിൽ തൽസമയം ആയിരക്കണക്കിനു പേർ പങ്കെടുത്തു. ചുമ്മാതാണോ, ഒരു ഫ്ലാറ്റുല്ലേ വിജയിയെ കാത്തിരിക്കുന്നത്. പോയാലൊരു ചുംബനം, കിട്ടിയാലൊരു വീട്.. എന്താ?



താളം മേളം:

ഈ ചിത്രം കണ്ടാലറിയില്ലേ... താളവും ലയവും ഒത്തുചേർന്ന പെർഫോമൻസാണെന്ന്. ആസ്ട്രേലിയയിലെ ബാലേ ഡാൻസിൽ നിന്നൊരു ദൃശ്യം.



അതിരുവിട്ട ആരാധന:

ഫുക്ബോൾ ടീമിനോടുള്ള സ്നേഹം മൂത്തപ്പോൾ ഈ ആരാധകൻ തോന്നിയത് തുണിയുരിഞ്ഞ് തുള്ളിച്ചാടാൻ! കണ്ടുനിൽക്കാൻ പറ്റുമോ പോലീസിന്. പിടികൂടിയപ്പോൾ അവരെയും ചേർത്തുപിടിച്ചായി ആരാധകന്റെ ആപ്ലോദ പ്രകടനമെന്നു മാത്രം.



കാർണിവൽ പരേഡ്:

റിയോ ഡി ജനേറോയിലെ പ്രശസ്തമായ കാർണിവലിൽ നിന്നൊരു ദൃശ്യം. ബ്രസീലിലെ ഈ കാർണിവൽ പരേഡ് ഇപ്പോൾ ലോകത്തിന് പ്രിയപ്പെട്ട കാഴ്ചയാണ്. ആയിരക്കണക്കിന് നഗരങ്ങൾ ഈ കാർണിവൽ അനുകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട് ഇപ്പോൾ. ഒറിജിനലോളം വരുമോ ഡുപ്ലിക്കേറ്റ്!

യാത്ര പോകാം. ജീവിതം ആഘോഷിക്കാം.

സിന്ദരി നാ മിലേഗി ദോബാ
രാ എന്ന സിനിമയിൽ റി
തീകിന്റെയും.

ഫർഹാന്റെയും ബോബിയുടേയും ബാ
ച്ഛർ ട്രിപ്പ് ഓർമ്മയില്ലേ? ഈയൊരു
ട്രിപ്പ് റിതീക് അവതരിപ്പിച്ച അർജുൻ
എന്ന കഥാപാത്രത്തിന്റെ ജീവിതം.
തന്നെ തിരുത്തിയെഴുതുന്നതായിരുന്നു!
ഒരു നല്ല യാത്ര ആരെയാണ് മാറ്റിമറി
ക്കാത്തത്?

ഉത്കണ്ഠ, ടെൻഷൻ, മടുപ്പുള്ളവ
ക്കുന്ന ജീവിതചര്യകൾ എന്നിവയിൽ
നിന്നുള്ള മോചനം തന്നെയാണീ യാ
ത്രകൾ സമ്മാനിക്കുന്നത്. എല്ലാം മറന്ന്
മനസ്സിന്റേയും ശരീരത്തിന്റേയും സ്വത
ന്ത്രസഞ്ചാരം... പ്രിയപ്പെട്ടവരോടൊപ്പം ചി
ല അസുലഭ നിമിഷങ്ങൾ...

നാച്ചുറൽ ട്രിറ്റ്മെന്റ്

ഔദ്യോഗിക തിരക്കുകളിലും
ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിലും വീർപ്പുമു
ട്ടുന്നവരാണ് ഇന്ന് അധികവും. ജീവി
തത്തിലെ ടെൻഷനും മറ്റും അകറ്റുന്ന
വിനോദയാത്രകൾ ജീവിതത്തിന്റെ
ഭാഗമാക്കി നോക്കൂ. മനസ്സിന് ആഹ്ലാദം
നൽകുന്ന പ്രകൃതി ദൃശ്യങ്ങൾ, വെയിൽ
കായുമ്പോഴുള്ള സൂഖം, ശ്വാസകോ
ശങ്ങളിൽ പ്രാണവായു നിറയ്ക്കുന്ന
പുറത്തെ അന്തരീക്ഷം...

ആറുമാസത്തിലൊരിക്കൽ ദീർ
ഘയാത്രകൾ ചെയ്യുന്നത് മാനസിക ആ
രോഗ്യത്തിനു നല്ലതാണെന്ന്
മെഡിക്കൽ എക്സ്പെർട്ട്സ് പറയുന്നു.
ബ്ലഡ് പ്രഷർ, കൊളസ്ട്രോൾ പോലുള്ള

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ അകറ്റാനും
യാത്രകൾ നല്ലതാണത്രേ. ഹൃദയത്തിനു
ദോഷമുണ്ടാക്കുന്ന സ്റ്റെപ്പ് ഹോർ
മോണായ എപിനേഫ്രിന്റെ അളവ്
കുറയ്ക്കാനും യാത്രകൾ വഴിയൊരു
ക്കുന്നു.

പടികൾ കയറിയിറങ്ങുക, ബാഗും
ലഗേജും ചുമക്കേണ്ടി വരിക എന്നിങ്ങ
നെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടു
മ്പോൾ കലോറി കുറയുമല്ലോ... ഇത്
സ്റ്റാമിന വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇതുവഴി
നല്ല ഉറക്കവും ലഭിക്കും. ഓരോ യാത്രയി
ലും നാം റീചാർജ് ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്.
രണ്ടു വർഷത്തിലൊരിക്കൽ പോലും
ഇത്തരം യാത്രകൾ ചെയ്യാത്ത സ്ത്രീ
കൾക്ക് ഡിപ്രഷൻ കൂടുതലായിരിക്കു
മെന്നും യാത്ര ചെയ്യുന്നവർ



മാനസികമായി ആരോഗ്യമുള്ളവരായിരിക്കുമെന്നും പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

യംഗ്, സ്മാർട്ട്, സെക്സി

അവധിക്കാല യാത്രകൾ വ്യക്തികളിൽ ചെറുപ്പം നില്ക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ബേലർ കോളേജ് ഓഫ് മെഡിസിൻ, ടീം നടത്തിയ ഗവേഷണങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. മുമ്പ് കണ്ടിട്ടില്ലാത്ത ഒരു സ്ഥലത്തേക്കുള്ള യാത്ര മനുഷ്യ മസ്തിഷ്കത്തിൽ വിചിത്രമായൊരു അനുഭൂതി നിറയ്ക്കുമെന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞർ ഡേവിഡ് പറയുന്നു. പുതിയൊരു കളിപ്പാട്ടം ലഭിക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞിനുണ്ടാകുന്ന സന്തോഷത്തിനു സമാനമാണത്രേ ഇത്. യാത്രയ്ക്കു വേണ്ടി എത്ര സമയമെടുത്തു വെന്നത് വിഷയമല്ല. അത് രണ്ടു ദിവസത്തേക്കോ, പത്ത് ദിവസത്തേക്കോ ആയാലും മനസ്സ് ചെറുപ്പമാവും. ശരീരത്തിനു ഉണർവും കൈവരും.

യാത്രാവേളകളിൽ വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകേണ്ടി വരാറുണ്ട്. ഓട്ടവും അലച്ചിലും നിങ്ങളെ ചുറ്റുചുറ്റും ഉളവാക്കും. സിന്ദഗി ന മിലേഗി ദോബാരാ എന്ന സിനിമയിൽ റിതിക്കും ടീമും ഭയമകറ്റിയതുപോലെ നിങ്ങൾക്കും ഭീതി അകറ്റാം. സാഹസിക വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാം.

ഉദാ: റാഫ്റ്റിംഗ്, സിമ്മിംഗ്, സ്കേറ്റിംഗ്, കുതിര സവാരി, പർവ്വതാരോഹണം, വിമാനയാത്ര എന്നിങ്ങനെ.

തന്നിലേക്കൊരു എത്തിനോട്ടം

പ്രകൃതിയുടെ മടിത്തട്ടിൽ സ്വസ്ഥമായിരുന്നു തന്നോടു തന്നെ സംവദിക്കാൻ ഒരവസരം. ഡെഡ് ലൈനില്ല, മീറ്റിംഗ് ഇല്ല, വീട്ടുത്തരവാദിത്തങ്ങളോ, ഔദ്യോഗിക ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളോ ഒന്നുമില്ല. കേവലം മനസ്സിന്റെ ശബ്ദം മാത്രം ശ്രവിച്ചു കൊണ്ടുണ്ടെന്നെ...ഹൊ കൊതിയാവുന്നുവല്ലോ!

പുതിയ കാഴ്ചപ്പാട്

ഓരോ യാത്രയും പുതിയ കാഴ്ചപ്പാടും അനുഭവങ്ങളും സമ്മാനിക്കുന്നു. റൂട്ടിൻ വർക്ക്, മൊബൈൽ, ടിറ്റർ, ഫേസ് ബുക്ക്... സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നുകന്ന് നിൽക്കുമ്പോൾ ബന്ധങ്ങൾക്ക് പുതിയ മാനം കൈവരുന്നുണ്ട്. കമ്പ്യൂട്ടർ നെറ്റ് വർക്കിംഗ് സൈറ്റുകളുടെ കാൽപനിക ലോകത്തു നിന്നുകന്ന് 10-15 ദിവസങ്ങൾ ജീവിതപങ്കാളിക്കോ ഉറ്റവർക്കോപ്പമോ തീർച്ചയായും ചെലവഴിക്കണം. ഓരോ യാത്രയും പുതിയ അറിവു പകരുന്നതാണ്. പുതിയ സ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിക്കാനും പുതിയ ആളുകളുമായി ഇടപഴകാനും അവരുടെ ജീവിത രീതികൾ അടുത്തിറയാനും സാധിക്കുന്നു. ഫാഷൻ വൈവിധ്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും ഇണങ്ങിയതു സ്വായത്തമാക്കാനും യാത്രകൾ സഹായിക്കും. ഓരോ യാത്രയും മനസ്സിനെ തൊട്ടുണർത്തുന്ന സ്വതന്ത്രാനുഭവമാണ്.

ഇതുവരെ മനസ്സിൽ കൊണ്ടുനടന്ന സുന്ദര നഗരം..പ്രൗഢിയ്ക്കും ആർഭാടങ്ങൾക്കുമപ്പുറം...യഥാർത്ഥ ജീവിതവും കാണാം. ഭക്ഷണവും വസ്ത്രവും കിടപ്പാടവും പോലുമില്ലാത്തവർ...ഇതിനു മുന്നിൽ തന്റെ ഇല്ലായ്മകളും വല്ലായ്മകളുമൊക്കെ എത്ര തുച്ഛം എന്ന തിരിച്ചറിവും യാത്രകൾ നമുക്ക് നൽകുന്നു.

വീട് കഴിഞ്ഞാൽ ഓഫീസ്, ഓഫീസ് കഴിഞ്ഞാൽ വീട്... 24 മണിക്കൂറും ഈയൊരു ചിന്തയേയുള്ളുവെങ്കിൽ പുതിയ ആശയങ്ങൾ എങ്ങനെ ഉടലെടുക്കും? ഇന്നു തന്നെ ഒരു വിനോദയാത്ര പ്ലാൻചെയ്തോളൂ. നിങ്ങളുടെ മനസ്സും സന്തോഷത്തിന്റെ ചിറകിലേറി പറക്കട്ടേ...പ്രകൃതി നിങ്ങൾക്കായി ഒരുക്കിവച്ച സന്തോഷങ്ങൾ ഈ യാത്രകളിൽ നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക തന്നെചെയ്യും.

നെല്ലിക്കയുടെ ശക്തി.

ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മുടിക്ക് കളറിനൊപ്പം ബലവും നൽകുന്നു.

വളരെ സൗമ്യമായ ഒരു ഹെയർ കളർ ആണ് സൂപ്പർ വസ്മോൾ® ആമ്ല. ഇതിലടങ്ങിയ നെല്ലിക്കയുടെ ശക്തി മുടിവേരുകൾക്ക് കൂടുതൽ ബലം നൽകുന്നു. നിങ്ങൾക്കു കിട്ടുന്നു ഇടതൂർന്ന, തിളക്കമാർന്ന, ആരോഗ്യമുള്ള മുടി.

സൂപ്പർ വസ്മോൾ® ആമ്ല വഴി നേടു വേരു മുതൽ അറ്റം വരെ സുന്ദരമായ മുടി.

സൂപ്പർ വസ്മോൾ® ആമ്ല

പൗഡർ ഹെയർ കളർ



ആമ്ലശക്തി



ഹൈന്ദവീക് റിസേർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് പ്രൈ. ലി.,

ഇ-മെയിൽ: info@hriindia.com വെബ്സൈറ്റ്: www.hriindia.com

Situations/HRI-PHD/04/2012 Mal

ഇൻസ്റ്റൻ്റ് മേക്കപ്പ്





മേക്കപ്പിൽ എന്തെങ്കിലും പ്രത്യേകത വരുത്തി ലുക്ക് ഡിഫറൻറാക്കേണോ? എങ്കിൽ മേക്കപ്പ് ചെയ്യുംമുമ്പ് ഏതു തരം മേക്കപ്പാണ് വേണ്ടതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. അതനുസരിച്ച് മേക്കപ്പണിഞ്ഞു നോക്കൂ. കണ്ടില്ലേ, നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ കൂടുതൽ സുന്ദരിയായിരിക്കുന്നു.

ലെറ്റ്സ് ഗോ പാർട്ടി ടുനൈറ്റ്

ബേസ് പുരട്ടുമ്പോൾ മോയിസ്ചറൈസറിൽ അൽപം ഫൗണ്ടേഷനും കൂടി ചേർത്ത് പുരട്ടുക. പാർട്ടിക്കായി അൽപം ഗ്ലാമറസ് പരിവേഷം വേണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ പേൾ ഫിനിഷ് ഉള്ള മോയിസ്ചറൈസർ പുരട്ടാം. ചർമ്മത്തിന് തിളക്കം ലഭിക്കും. അങ്ങനെ വേണ്ടാത്തവർക്ക് കോസ്മറ്റിക് ഷോപ്പിൽ നിന്നും ലൂസ് സ്റ്റീറ്റർ വാങ്ങാൻ കിട്ടും. ഇതിൽ മോയിസ്ചറൈസർ ചേർത്ത് മുഖത്ത് പുരട്ടാം.

ഹണി ഗ്ലോ

ചർമ്മത്തിന് തിളക്കം പകരാൻ തേൻ സവിശേഷമാണ്. തേൻ പുരട്ടുന്നത് ചർമ്മത്തിന്റെ ഊർപ്പം നിലനിർത്തും. ഒരൽപം തേൻ എടുത്ത് ചർമ്മത്തിൽ പുരട്ടി 15 മിനിറ്റിനുശേഷം കഴുകിക്കളയുക. ചർമ്മത്തിന് തിളക്കം കൈവരും. മുഖക്കുരു പ്രശ്നമുള്ളവർ ഒരു കാരണവശാലും മുഖത്ത് തേൻ പുരട്ടരുത്.

ഫ്രഷ് ലുക്ക് ഒരു മിനിറ്റിൽ

വെയിലത്ത് ഒരിത്തിരി നേരം നടന്നാൽ മതി മുഖമാകെ മങ്ങിപ്പോകും. ഇത് മിക്കവാറേയും അലട്ടുന്ന പ്രശ്നമാണ്. എന്നാൽ മുഖചർമ്മത്തിന് പെട്ടെന്ന് ഫ്രഷ്നസ് കൈവരുത്താൻ ഒരു വിദ്യയുണ്ട്. പൈനാപ്പിൾ, തക്കാളി എന്നിവയുടെ നീര് ഉപയോഗിച്ച് മുഖം ഞൊടിയിട നേരം കൊണ്ട് വൃത്തിയാക്കാം. അതുപോലെ ഓറഞ്ച്, മുന്തിരി എന്നിവയുടെ പൾപ്പ് മുഖത്ത് ഉരസി ചർമ്മം വൃത്തിയാക്കാം. അത് മൂത ചർമ്മത്തെ നീക്കി മിനിറ്റുകൾക്കുള്ളിൽ ചർമ്മത്തിന് കാന്തി പകരും.

ടോണർ ഒരു ബോണസാണ്

ചർമ്മത്തിലെ എണ്ണമയം കുറയ്ക്കാനാണ് ടോണർ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. വീട്ടിൽ ടോണറില്ലെങ്കിൽ സാരമില്ല ഒരു നാരങ്ങയെടുത്തോളൂ. നാരങ്ങാനീര് വെള്ളത്തിൽ കലർത്തി ചർമ്മത്തിൽ ടോണറായി അല്ലെ ചെയ്യുക. ഇത് പ്രകൃതിദത്തമായ ടോണറാണ്. ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്നത് ചർമ്മനിറം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചർമ്മത്തിലെ ആന്തരിക എണ്ണമയം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. ടോണർ ഉപയോഗിച്ചാൽ നല്ലൊരു മോയിസ്ചറൈസർ നിർബന്ധമായും മുഖത്ത് പുരട്ടുക.

തിളക്കം പകരാൻ വാസ്ലിൻ

പേഴ്സിൽ എപ്പോഴും വാസ്ലിൻ കരുതുക. ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ ചൂണ്ടുകളിൽ പുരട്ടി ഇൻസ്റ്റൻ്റ് തിളക്കം പകരാം. ഇതിനു പകരമായി ട്രാൻസ് പെരൻ്റ് ലിപ് ബാമും അല്ലെ ചെയ്യാം. വരണ്ട ചർമ്മത്തിൽ നിന്നും മോചനം നേടുന്നതിന് വാസ്ലിൻ മികച്ചതാണ്. കാലുകളിൽ വാസ്ലിൻ പുരട്ടിയാൽ ചർമ്മത്തിന് തിളക്കം കിട്ടും.

ഹെയർ സ്ക്രൈൽ

അനായാസം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഒരു ഹെയർ സ്ക്രൈൽ സ്വീകരിക്കാം. മുടിക്ക് യാതൊരു വിധത്തിലുമുള്ള കേടുപാടുകളുണ്ടാക്കാത്തതാവണം ഹെയർ സ്ക്രൈൽ. ഒരിക്കലും പോണി ടെയിൽ കെട്ടരുത്. മുടി പൊട്ടിപ്പോകും. പോണി സ്ക്രൈൽ ലൂക്കിന് മുടി പൊക്കി വെച്ച് ക്ലിപ്പർ ഉപയോഗിച്ച് ക്ലിപ്പ് ചെയ്യാം.

- രാഖി ●



മിനിക്കോയ്

പ്രകൃതിയുടെ മാസ്റ്റർ പീസാണ് മിനിക്കോയ് ദ്വീപ്.

ഡൈവിംഗും ഫിഷിംഗും തനത് മീൻ രുചികളും ടൂറിസ്റ്റുകളെ ഈ മനോഹരതീരത്തേക്ക് ആകർഷിക്കുന്നു...

ആദ്യ സന്ദർശനത്തിൽ തന്നെ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ പട്ടെത്ത നൂലിൽ കെട്ടിയിട്ടതു പോലെ കുരുക്കിയിടുന്ന ഒരു സ്ഥലമേ ഈ ഭൂമിയിലുള്ളൂ. അത് ലക്ഷദ്വീപാണ്. ഇന്ത്യയിലെ പവിഴപ്പുറ്റിന്റെ പര്യടീപ്. ഇവിടുത്തെ കടൽത്തീരങ്ങൾ വളരെ റൊമാൻറിക്മാണ്. നീലാകാശവും നീലക്കടലും വൃത്തിയുള്ള കടൽത്തീരവും ആരെയും ഭാവഗായകനാക്കും. സൂര്യൻ കടലിനെ ചുംബിക്കുന്ന സന്ധ്യകളിൽ കടൽജലം വൈൻചുവപ്പ് നിറമാകും. ഈ സമയങ്ങളിൽ കടൽത്തീരത്തെ തെങ്ങുകളിൽ കാറ്റ് കിനാരം പറയും. ശാന്തസുന്ദരമായ പ്രകൃതിയുടെ ഈ 'സെറ്റ്അപ്പ്' ആരെയാണ് ആകർഷിക്കാതിരിക്കുക?

ലക്ഷദ്വീപ് സമൂഹത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ദ്വീപുകളിൽ ഒന്നാണ് മിനിക്കോയ്. പ്രകൃതി വളരെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പണി

തെടുത്ത കലാരൂപമാണ് മിനിക്കോയ് ദ്വീപ് എന്നു പറയാം. കേന്ദ്രഭരണപ്രദേശമായ ലക്ഷദ്വീപിലെ ഈ ദ്വീപിന്റെ ഔദ്യോഗികനാമം മിനിക്കോയ് എന്നാണെങ്കിലും സ്ഥലവാസികൾ മാലിക്കു എന്നാണ് പറയാറ്.

ലൈറ്റ്ഹൗസും ടൂണ മത്സ്യവ്യവസായ ശാലയുമാണ് പ്രധാന ആകർഷണം. ഇടതൂർന്ന തെങ്ങിൻതോപ്പിലൂടെയുള്ള ഡ്രൈവും ഗ്രാമീണ കാഴ്ചയും മറക്കാനാവാത്ത അനുഭവമാണ് സമ്മാനിക്കുക. ലക്ഷദ്വീപിലെ രണ്ടാമത്തെ ഏറ്റവും വലിയ ദ്വീപാണ് മിനിക്കോയ്. ആന്ദ്രോത്താണ് ഇവിടുത്തെ ഏറ്റവും വലിയ ദ്വീപ്.

കൊച്ചിയിൽ നിന്ന് 398 കിലോമീറ്റർ അകലെയാണ് മിനിക്കോയ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. 4.80 സ്ക്വയർ കിലോമീറ്ററാണ് ഈ മനോഹര ദ്വീപിന്റെ വിസ്തീർണ്ണം. ഏറ്റവും വലിയ പൊയ്കയും തെങ്ങിൻതോപ്പുകളുടെ

പച്ചപ്പും ഈ ദ്വീപിനെ വേറിട്ടാക്കുന്നു. ദ്വീപിന്റെ ദക്ഷിണഭാഗത്ത് കാണപ്പെടുന്ന വിറിംഗിലി തുരുത്താണ് മിനിക്കോയിലെ മറ്റുദ്വീപുകളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നത്.

പള്ളുങ്ക് സമാനമാണ് ഇവിടുത്തെ പൊയ്ക. പതിനൊന്ന് കിലോമീറ്റർ നീളം മാത്രമുള്ള ദ്വീപാണിത്. കടലിൽ നീണ്ടു കിടക്കുന്ന ഒരു പച്ചപ്പാണ് മിനിക്കോയ്. മലയാളം കൂടാതെ ദേശവാസികൾ മഹൽ ഭാഷയാണ് അധികവും സംസാരിക്കുന്നത്. ലാവ എന്ന നാടോടി നൃത്തവും പ്രശസ്തമാണ്.

ലൈറ്റ്ഹൗസ്

മേഘങ്ങളെ ചുംബിക്കാൻ ഉയർന്നു നിൽക്കുന്നതു പോലെയാണ് ഇവിടുത്തെ ലൈറ്റ്ഹൗസ് കണ്ടാൽ തോന്നുക. ഈ ദ്വീപിന്റെ അഭിമാനമാണ് 1885ൽ പണികഴിപ്പിച്ച ഈ കുറ്റൻ ലൈറ്റ്ഹൗസ്. ലക്ഷദ്വീപിന്റെ പാരമ്പര്യത്തിന്റെ പ്രതീകമായാണ് ഇന്നിത് അറിയപ്പെടുന്നത്.

ഈ ലൈറ്റ്ഹൗസിന്റെ മുകളിൽ കയറിയാൽ മിനിക്കോയുടെ സൗന്ദര്യം മുഴുവനും ദർശിക്കാനാവും. ലൈറ്റ്ഹൗസിന്റെ പ്ലാറ്റ്ഫോമിൽ കയറിനിന്നാൽ ഭൂപ്രദേശത്തിന്റെ ഏരിയൽ കാഴ്ച ലഭിക്കുന്നു. തടാകവും തുരുത്തും തെങ്ങിൻ തോപ്പുകളും എല്ലാം ഉയരത്തിൽ നിന്ന് കാണാൻ നല്ല രസമാണ്. പേടകത്തിൽ നിന്നുള്ള കാഴ്ചപോലെ! ലക്ഷദ്വീപിൽ ഇന്ന് നിലനിൽക്കുന്ന ഏറ്റവും പൗരാണികമായ നിർമ്മാണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ഈ ലൈറ്റ്ഹൗസ്.



ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- ലക്ഷദ്വീപ് ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് രഹിത മേഖലയാണ്.
- പവിഴപ്പുറ്റുകൾ പെറുക്കുന്നത് അനുവദനീയമല്ല.
- മദ്യം ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല.
- നഗ്നരായി നീന്തുന്നതും സൺ ബാത്ത് നടത്തുന്നതും നിരോധിച്ചിരിക്കുന്നു.
- തെങ്ങിൽ കയറി തേങ്ങയിടുന്നത് പാടില്ല. മിക്കതും സ്വകാര്യസ്വത്താണ്. നടപടിയുണ്ടാവും.



മിനിക്കോയ് ഡൈവ്സെന്റർ

ഡൈവിംഗിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഒരു പ്രത്യേക തിളക്കം തന്നെ മിനിക്കോയ്ക്കുണ്ട്. കപ്പൽചേതം നടന്ന ആദ്യകാലങ്ങളിലെ ഒരു കപ്പൽ ഉപയോഗിച്ചാണ് ഇവിടെ ഒരു അണ്ടർവാട്ടർ മ്യൂസിയം പണിതിരിക്കുന്നത്. വൈവിധ്യമാർന്ന സമുദ്രജീവിതം ഇവിടെ ദർശിക്കാം. മറ്റുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി അപൂർവ്വവും വലുതുമായ മത്സ്യങ്ങളെ ഇവിടെ കാണാനാവും. സെപ്റ്റംബർ മുതൽ ഒക്ടോബർ വരെയും ജനുവരി മുതൽ ഫെബ്രുവരി

വരെയും വൻസ്രാവുകളേയും ആമകളേയും റെഡ്സ്പാനേഴ്സിനേയും മറ്റ് മീൻകുട്ടങ്ങളേയും റോസ് പോയൻറിൽ കാണാൻ സാധിക്കും. ജയന്റ് സീറീലിപ്, ഹംപ്ബാക്ക്, പരോട്ട്ഫിഷ് എന്നീ അപൂർവ്വ ഇനങ്ങളും ഇവിടെ കണ്ട് വരാറുണ്ട്. വളരെ കൗതുകമുണർത്തുന്ന മത്സ്യ ഇനങ്ങളാണ് ഇതെല്ലാം.

മത്സ്യബന്ധനം

മിനിക്കോയിലെ മത്സ്യബന്ധനം വളരെ ത്രില്ലിംഗാണ്. പ്രാദേശിക ബോട്ടുകൾ, വിദഗ്ദ്ധരായ തൊഴിലാളികളെയടക്കം ഇവിടെ വാടകയ്ക്ക് ലഭിക്കും.

വലുതും അപൂർവ്വവുമായ മത്സ്യങ്ങളെ പിടിക്കുന്നത് വേറിട്ട അനുഭവമാണ് ടൂറിസ്റ്റുകൾക്ക് സമ്മാനിക്കുക. സാഹസികരായ ആളുകളെ ഏറെ ആകർഷിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ഈ പരിപാടി. മത്സ്യസമ്പത്ത് കൊണ്ട് അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ട ഈ ദ്വീപിന്റെ മുഖ്യ ആകർഷണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ഈ മത്സ്യബന്ധന പരിപാടി.

ടൂണാ ഫിഷിംഗിനായി പ്രത്യേക സെന്റർ തന്നെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. നിന്തൽ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള പൊയ്കയിലെ ഡൈവിംഗും നീന്തലും അവിശ്വസനീയമാം വിധം നിങ്ങളെ



ഉന്മേഷവാനാക്കും. മിനിക്കോയ് സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ ഇത് നിങ്ങൾ ഒരിക്കലും വിട്ടുകളയരുത്.

തനത് ഭക്ഷണം.

ഇവിടുത്തെ റെസ്റ്റോറന്റുകളിൽ തദ്ദേശീയ ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് പുറമേ ഇന്ത്യയിലെ വിവിധ ഇനം നോൺവെജ് വിഭവങ്ങളും ലഭിക്കും. സ്പെസിഫിക് ഒരിക്കൽ രുചിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ വീണ്ടും വീണ്ടും ഇവിടം സന്ദർശിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം ഉടലെടുക്കും തീർച്ച. ഇവിടുത്തെ രുചി അനുഭവിക്കാനായി എല്ലാവർഷവും ഇവിടെ സന്ദർശിക്കുന്നവരുണ്ടത്രേ. എൻട്രൻസിൽ തന്നെ വിവിധതരം വിഭവങ്ങളുടെ സാമ്പിൾ നിരത്തിവെച്ചിട്ടുണ്ടാവും. ഓർഡർ നൽകേണ്ട താമസം ആവിപറക്കുന്ന മിനിക്കോയ് സ്പെഷ്യൽ നിങ്ങളുടെ മുന്നിലെത്തും.

സീസൺ

എല്ലാ കാലത്തും സന്ദർശനയോഗ്യമാണ് മിനിക്കോയ്. പക്ഷേ, മൺസൂൺ കാലത്ത് യാത്ര ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. കാരണം ഡൈവിംഗും നീന്തലും ബോട്ടിലുള്ള മത്സ്യബന്ധനവും ഈ സീസണിൽ സാധ്യമല്ല. അതുകൊണ്ട് മൺസൂണിൽ ഈ രസങ്ങളൊന്നും ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയില്ല. പക്ഷേ, മഴ പെയ്യുന്ന വേളയിലെ മറ്റ് രസങ്ങൾ അനുഭവിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് ഈ സമയത്തും മിനിക്കോയിലേക്ക് സാധാരണം.



ഏറ്റവും ഉചിതമായ സീസൺ ഒക്ടോബർ മുതൽ മെയ് വരെയാണ്. ഈ സമയത്ത് സുഖദമായ കാലാവസ്ഥയായിരിക്കും. കേരളത്തിലേതു പോലുള്ള കാലാവസ്ഥയാണ് മിനിക്കോയിലും. മാർച്ച് മുതൽ മെയ് വരെ ചൂട്കാലമാണ്. മെയ് 15 മുതൽ സെപ്റ്റംബർ 15 വരെയാണ് മൺസൂൺ.

മെഡിക്കൽ സൗകര്യങ്ങൾ

മിനിക്കോയിൽ മെഡിക്കൽ സെന്ററുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. യോ

ഗ്യരായ ഡോക്ടർമാരുടെ സേവനം ലഭ്യമാണ്. മെഡിക്കൽ എമർജൻസി ആവശ്യമായി വന്നാൽ ഹെലികോപ്റ്റർ സൗകര്യവും പണമടച്ചാൽ ലഭിക്കും.

താമസം.

മിനിക്കോയ് ഐലൻഡ് റിസോർട്ട്, ടൂറിസ്റ്റുകളുടെ അഭിരുചിയ്ക്ക് ഇണങ്ങുന്ന വിധത്തിലാണ് സൗകര്യങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. നല്ലവണ്ണം സജ്ജീകരിച്ച സ്വതന്ത്ര ടൂറിസ്റ്റ് കോട്ടേജുകളും ഉണ്ട്.

യാത്രാ സൗകര്യം.

കൊച്ചിയിൽ നിന്ന് കടൽമാർഗ്ഗം എത്തിച്ചേരാം. ലക്ഷദ്വീപിലേക്ക് കൊച്ചിയിൽ നിന്നും കോഴിക്കോട്ട് നിന്നും എയർ സർവീസുണ്ട്. ബാംഗ്ലൂരിൽ നിന്നും വിമാനം/കപ്പൽ സർവീസുണ്ട്.

ലക്ഷദ്വീപ് സമുദ്രം എന്ന ക്രൂയിസ് അഞ്ച് ദിന കവാറന്റി, കൽപ്പേത്തി, മിനിക്കോയ് ദ്വീപ് സന്ദർശനം ഒരുക്കുന്നുണ്ട്. ഒരാൾക്ക് 20,000 രൂപയാണ് ചാർജ്. പകൽ, രാത്രി യാത്രകൾ ഉണ്ട്. ഇഷ്ടമുള്ള പാക്കേജ് തിരഞ്ഞെടുക്കാം. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് www.lakshadweep tourism.com സന്ദർശിക്കുക. ഇമെയിൽ: laksports.reservation@gmail.com ഫോൺ: 0484- 2666789, 2668387

യാത്രാപ്രിയരല്ലാത്തവരുടെ എണ്ണം കുറഞ്ഞ് വരികയാണ്. വർഷത്തിലൊരിക്കലേങ്കിലും വിനോദയാത്രയ്ക്ക് പോകുന്നത് വഴിപാടാക്കിയവരാണ് പുതിയതലമുറ. ടൂർപാക്കേജുകളും ടൂർ കമ്പനികളുടെ ഓഫറുകളും വിനോദയാത്ര വളരെ എളുപ്പമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഫാമിലിയായും തനിച്ചു

മൊക്കെ യാത്ര പ്ലാൻ ചെയ്യുമ്പോൾ പല പ്രധാനകാര്യങ്ങളും വിട്ടുപോകാറുണ്ട്. അത് യാത്രയുടെ വിനോദത്തിന് തടസ്സമായേക്കാം. വിനോദയാത്രയ്ക്ക് ഒരുങ്ങുന്നവർക്കുള്ള ടിപ്സ്.
1 ഡെസ്റ്റിനേഷനെക്കുറിച്ച് പൂർണ്ണമായ വിവരങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി ശേഖരിക്കുക. ഇൻറർനെറ്റുവഴിയോ ആ സ്മലം നേര

ഫൺ ട്രിപ്പ്

ഉല്ലാസ യാത്രയ്ക്കൊരുങ്ങുമ്പോൾ മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ തീർച്ചയായും വേണം. യാത്ര പ്ലാൻ ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.



- 2 പ്രദേശിക ആചാരരീതികളെക്കുറിച്ചും അവിടം സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ പാലി കേണ്ട മയാദകളെക്കുറിച്ചും ഏകദേശ ധാരണയുണ്ടായിരിക്കണം. ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരുന്നാൽ അബദ്ധങ്ങളിൽ പെടാതെ രക്ഷപ്പെടാം.
- 3 സ്ഥലം തീരുമാനിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അവിടേക്കുള്ള യാത്രാ സംവിധാനം തെരഞ്ഞെടുക്കുക. ട്രെയിൻ/വിമാന മാർഗ്ഗമാണ് സ്വീകരിക്കുന്നതെങ്കിൽ ടിക്കറ്റ് മുൻകൂട്ടി റിസർവ് ചെയ്യും. അവസാന നിമിഷത്തേക്കായി അത് മാറ്റി വയ്ക്കരുത്. രാത്രി സഞ്ചരിച്ച് രാവിലെ എത്തുന്ന രീതിയിലുള്ള യാത്ര പ്ലാൻ ചെയ്യും. രാത്രിയിൽ മതിയായ ഉറക്കം ലഭിച്ച് രാവിലെ ഫ്രഷായി നിങ്ങൾക്ക് ഓരോയിടവും സന്ദർശിക്കാം.
- 4 ഇന്ത്യയിലെ വിവിധ സ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുന്നതിന് പകരം ഒരൊറ്റ സ്ഥലം സന്ദർശിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. സ്ഥലം സന്ദർശിക്കുന്നതിനു പകരം ഒരൊറ്റ ഡെസ്റ്റിനേഷനിൽ ഏറെ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് രസകരമായിരിക്കും.
- 5 ലെസ് ലഭ്യമാകുമ്പോൾ കൺഫർട്ട് എന്ന പ്രമാണമാണല്ലോ ഏതൊരു യാത്രയേയും സന്തുഷ്ടി നിറഞ്ഞതാക്കുക. നിറയെ കെട്ടും ഭാഗ്യവുമായുള്ള സഞ്ചാരം യാത്രയുടെ രസം തന്നെ ഇല്ലാതാക്കും. യാത്രയ്ക്ക് അവശ്യമായ സാമഗ്രികളുടെ ഒരു ലിസ്റ്റ് മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കുക. അതനുസരിച്ചുള്ള സാധനങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുക. തണുപ്പുള്ള സ്ഥലത്തേക്കാണ് യാത്രയെങ്കിൽ കമ്പിളി ഉടുപ്പുകളും ഗ്ലൗസുകളും ബുട്ട്സും കരുതാം.
- 6 ദി ആർട്ട് ഓഫ് പാക്കിംഗ് രീതി അവലംബിക്കുക. വസ്ത്രങ്ങൾ നന്നായി അയൺ ചെയ്ത് ക്രമത്തിൽ സൂട്ട് കെയ്സിൽ അടുക്കി വയ്ക്കുക. ഒരോ ദിവസവും ധരിക്കേണ്ട വസ്ത്രങ്ങൾ ക്രമത്തിൽ അടുക്കി വെച്ചാൽ ജോലി കൂടുതൽ എളുപ്പമാകും. ഒരോ വസ്ത്രത്തിനടിയിലും ടിഷ്യു പേപ്പർ വയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ ചുളുക്കു വരില്ല.
- 7 യാത്ര കളർഫുളളാക്കുന്നതിന് കളർ ഫുൾ ഡ്രസ്സുകൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുക. വേഷങ്ങൾ കൺഫർട്ടബിളാണെന്ന് ടെസ്റ്റ്സ് ലെഗിംസ്, ജീൻസ്, കാഷ്വൽസ്, കൂർത്ത, വൈജാമ, ത്രീഫോർത്ത്, സ്ലോട്ട്സ് കോട്ടൺ, ജാക്കറ്റ്സ് എന്നിങ്ങനെ ഹാഷനബിളായ വേഷങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കാം.

9 ഒരു കാര്യം മറക്കല്ലേ. ആരോഗ്യസംബന്ധമായ പ്രശ്നമുള്ളവർ അതിനാവശ്യമായ മരുന്നുകൾ ഫസ്റ്റ് എയിഡ് ബോക്സിൽ കരുതണം. പ്രത്യേകിച്ചു ഷുഗർ, പ്രഷർ, ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖമുള്ളവർ. അവർ കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്ന് മറക്കാതെ കയ്യിൽ കരുതണം. കുടാതെ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷനും രോഗവിവരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ചാർട്ടും പ്രത്യേക ഫയലിലാക്കി ബാഗിൽ സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കുക. യാത്രയ്ക്കിടെ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ ശാരീരികാസാഹസ്യങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ തുടർചികിത്സയ്ക്ക് അത് ഉപകാരപ്രദമാകും. മരുന്നുകളും മറ്റ് ഉപവശ്യമായ ഫസ്റ്റ് എയിഡുകളും ഒരു ബോക്സിലോ കിറ്റിലോ ആക്കി ട്രാവൽ ബാഗിൽ സൗകര്യപ്രദമായിട്ട് വയ്ക്കാം.

11 യാത്രയുടെ ഒരു രസം സഞ്ചാര കേന്ദ്രത്തിലെ വ്യത്യസ്തമായ രുചി പരീക്ഷിക്കുകയെന്നുള്ളതുമാണല്ലോ. കേട്ടറിവുള്ള രുചികൾ നേരിട്ട് പരീക്ഷിക്കുന്നതിലെ ത്രില്ലി ഒന്നു വേറെ തന്നെ. പക്ഷേ ആവേശത്തിന്റെ പുറത്ത് ഇത്തരം രുചികൾ പരീക്ഷിക്കാൻ ചാടി പ്ലാൻപ്പെടരുത്. നല്ല വൃത്തിയും വെടിപ്പുമുള്ള ഹോട്ടലുകൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുക. കഴിവതും വെജിറ്റേറിയൻ ഫുഡ് കഴിക്കുക. നോൺവേജ് കഴിക്കണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് നന്നായി

12 സന്ദർശിക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ഡെസ്റ്റിനേഷനിൽ പരിചയക്കാരുണ്ടെങ്കിൽ അവരുടെ ഫോൺ നമ്പറും മേൽവിലാസവുമൊക്കെ ഡയറിയിൽ കുറിച്ചു സൂക്ഷിക്കുക. ഇതോടൊപ്പം മറ്റ് അത്യാവശ്യ നമ്പരുകളും ഡയറിയിൽ കുറിച്ചിടാം. നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടേയും അയൽക്കാരുടേയും ഫോൺനമ്പരുകളും ഒരു കാരണവശാലും മരന്നുപോകരുത്. ഏറെ ദിവസത്തിനുശേഷമാണ് മടങ്ങിവരുന്നതെങ്കിൽ വീടിന്റെ സ.രക്ഷണ ചുമതല അയൽക്കാരെയോ ബന്ധുക്കളെയോ ഏൽപ്പിക്കുക.

13 യാത്രയിലെ രസകരമായ ഓരോ നിമിഷവും ഒപ്പിയെടുക്കാൻ നല്ലൊരു ക്യാമറയോ മുവിക്യാമറയോ കയ്യിൽ കരുതാൻ മറക്കല്ലേ. പിന്നീട് ആ സുന്ദര നിമിഷങ്ങളെ വീണ്ടും കണ്ട് രസിക്കാനും സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കാനും അതുപകരിക്കും.

15 കേരളം കഴിക്കാൻ പേപ്പർ പ്ലേറ്റുകളും ഗ്ലാസുകളും കരുതണം. ഉപയോഗശേഷം അവ ഡസ്റ്റ്ബിനിനിൽ നിക്ഷേപിക്കുക. ഫ്ലാസ്ക് എടുക്കാൻ മറക്കരുത്.

17 സ്മലങ്ങളെക്കുറിച്ചും സ്മാരകങ്ങളെക്കുറിച്ചും പൂർണ്ണമായ വിവരങ്ങൾ ആരായുന്നതിന് ദ്രാവൽ ഗൈഡിന്റെ സഹായം തേടുക. - ശ്രീലേഖ ●



ഈ

കായൽ തീരത്തെ തെങ്ങുകൾക്ക് എന്തോ ചില പ്രത്യേകതകളുണ്ട്. പുഴയിലേക്ക് ചരിഞ്ഞ് ആകാശത്ത് എത്തിനേരയോ പിടിക്കാനെന്ന മട്ടിലാണ് ഓരോ തെങ്ങുകളുടേയും നിൽപ്പ്. പറഞ്ഞുവരുന്നത് അഷ്ടമുടിക്കായൽ തീരത്തെ തെങ്ങുകളെക്കുറിച്ചാണ്.

പ്രിയ സുഹൃത്ത് അഭിലാഷിന്റെ വീട്ടിലെ രാത്രിയുറക്കത്തിനു ശേഷം അതിരാവിലെ തന്നെ കായൽക്കരയിലേക്കിറങ്ങിയപ്പോഴാണ് വളഞ്ഞ് പൂജഞ്ഞ് ആകാശത്തെ എത്തിപ്പിടിക്കാൻ പോകുന്ന ഈ തെങ്ങുകളെ കണ്ടത്. വെയിൽ ചൂടാവുമ്പോഴേക്ക് കായലിലൂടെ ഒന്ന് കറങ്ങണം. കായലോരത്തെ ജീവിതം കാണണം. കുറച്ച് ഫോട്ടോകൾ എടുക്കണം. ഇത്രയുമായിരുന്നു മനസ്സിലെ പ്ലാൻ.

എട്ട് കൈവഴികൾ വന്ന് ചേരുന്നതുകൊണ്ടാണ് അഷ്ടമുടി എന്ന് പേരുവന്നത്. അഷ്ടം എന്നാൽ എട്ട്, മുടി എന്നാൽ കൈവഴി എന്നർത്ഥം. പറഞ്ഞത്പിച്ച് തോണിക്കാരനെ കാണാതായപ്പോൾ അഭിലാഷ് നാടിനെപ്പറ്റി വാചാലനായി. പണ്ട് ഈ റൂട്ടിലൂടെ തോണിയിൽ സാധനങ്ങൾ കടത്തുന്നതിന്റെ തിരക്കായി

അഷ്ടമുടിക്കായൽ

ഒരു കൊച്ചു തണുത്ത വെളുപ്പാൻ കാലത്ത്...

എങ്ങനെ എത്താം: തിരുവനന്തപുരം എയർപോർട്ട് 80കി.മീ., കൊല്ലം റെയിൽവേ സ്റ്റേഷൻ 25 കി.മീ.
സിസബ്: നവംബർ - ഡിസംബർ, മൺസൂൺ സമയം, മഞ്ഞുകാലത്ത് ഫോട്ടോഗ്രാഫിയിൽ വൻ സാധ്യത
താമസം: അഷ്ടമുടി റിസോർട്ട് കായൽക്കരയിൽ തന്നെയാണ്. ധാരാളം ഹോംസ്റ്റേകളുമുണ്ട്. ജില്ലാ ടൂറിസം പ്രമോഷൻ കൗൺസിലുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാൽ മതി.
www.dtpckollam.com



രുന്ന്. പലപ്പോഴും ഇവിടെ ട്രാഫിക് ജാം ഉണ്ടായിരുന്നെന്നും ഇവിടുത്തെ പഴമക്കാർ പറയാറുണ്ടത്രേ.

കാത്തുന്നിന തോണിക്കാരൻ ഞങ്ങളെ തേടിയെത്തി. ഒരു ചെറിയ തോണി. അഭിലാഷിന്റെ രണ്ടനുജന്മാരും ഈ കായൽയാത്രയിൽ ഞങ്ങൾക്കൊപ്പമുണ്ട്. യാത്രപുറപ്പെട്ടു. തെങ്ങുകളെല്ലാം ആകാശം നോക്കി വളഞ്ഞുതന്നെ നിൽപ്പുണ്ട്. പുഴക്കരയിലെ തെങ്ങുകൾക്ക് സാധാരണ ഒരു വളവുണ്ടാകുമെങ്കിലും ഇത്രവലിയ വളവ് അഷ്ടമുടിക്കായൽ തീരത്തു മാത്രമേ കണ്ടിട്ടുള്ളൂ. ചിലപ്പോൾ ഇവിടുത്തെ കാറ്റിന്റെ പ്രത്യേകതയാവാം.

നീർക്കാക്കളേയും കൊറ്റികളേയും കൊണ്ട് സമൃദ്ധമാണ് അഷ്ടമുടിക്കായൽ. കായൽപ്പുറപ്പിലൂടെ മീനുകളുടെ കഴുത്ത് നോട്ടമിട്ട് കൊക്കുകളും നീർക്കാക്കുകളും തപസ്സിരിക്കുന്നുണ്ട്. മുങ്ങാംകുഴിയിട്ടു നിവർന്ന ഒരു നീർക്കാക്ക ഞങ്ങളുടെ തോണിക്ക് മുന്നിൽ പെട്ട് പ്രാണനും കൊണ്ട് പറക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. കടിച്ചുപിടിച്ച ഏതോ പരൽമീൻ ആ വെപ്രാളത്തിനിടയിൽ കൊക്കിൽ നിന്നും വഴുതി കായലിൽ തന്നെ വീണു.

ആ വെപ്രാളപ്പെട്ടുള്ള പറക്കൽ കണ്ടപ്പോൾ തോണി കാലമാടന്മാർ എന്ന്

പറഞ്ഞുകൊണ്ടാവണം ആ നീർക്കാക്ക പറന്നു പോയതെന്ന്. വല്ലാതെ പേടിച്ചപ്പോലെ കായലിന്റെ കുറുകേ ഏന്തിവലിഞ്ഞ് ഏതോ തുരുത്തിലേയ്ക്ക് അത് പറന്നു കയറി.

തോണി പതിയേ മുന്നോട്ടു പോവുകയാണ്. ഞങ്ങൾ നാലുപേരുടെ കനം പേരുന്ന തോണിയെ മുന്നോട്ട് നയിക്കാൻ തോണിക്കാരൻ ഏറെ പാടുപെടുന്നുണ്ട്. കൈ വെള്ളത്തിലിട്ടുനോക്കിയപ്പോൾ നല്ല തണുപ്പ്. വെയിലുദിച്ചുയർന്നിട്ടും അഷ്ടമുടിക്കായലിലെ വെള്ളത്തിന്റെ തണുപ്പു മാറിയിട്ടില്ല.

തോണി ഒരു തുരുത്തിനടുത്തെത്തിയപ്പോൾ തൊണ്ടുതല്ലുന്ന ഒരു സ്ത്രീയെ കണ്ടു. ഓരോ തൊണ്ടുകളായെടുത്ത് അവർ വേഗത്തിൽ തല്ലി പതംവരുത്തി ചകിരി വേറെയാക്കുകയാണ്. ഇനിയും ഒരുപാട് തല്ലി പതംവരുത്താനുള്ളതുകൊണ്ടാവണം വേഗത്തിലാണ് പണി.

“പണ്ട് ഈ തുരുത്തിലെ തൊണ്ടുതല്ലൽ ഞങ്ങളുടെ കടവ് വരെ കേൾക്കാമായിരുന്നു. അന്ന് ഈ തുരുത്തു മുഴുവൻ തൊണ്ടു തല്ലുന്നവരുടെ കുട്ടമായിരുന്നു. ഇന്ന് ആ ശബ്ദങ്ങളൊക്കെ നേർത്തിരിക്കുന്നു. തൊഴിലാളികളെല്ലാം മറ്റ് പണിയന്വേഷിച്ച് പോയി തുടങ്ങിയപ്പോൾ ഇവിടെ

കുറച്ച് പ്രായം ചെന്നവർ മാത്രം ബാക്കിയില്ല. തോണിക്കാരൻ രാജേഷ് പറഞ്ഞു.

അഷ്ടമുടിയുടെ പഴയകാല പ്രതാപത്തെപ്പറ്റി വയസ്സായവർ പറയാറുള്ള കഥകളുമെല്ലാം പറഞ്ഞ് തോണി കായൽ പരപ്പിലൂടെ മുന്നോട്ട് നീങ്ങി. എതിർ വശത്തു കൂടെ അപ്പോൾ രണ്ട്മൂന്ന് വലിയ മണൽ വാരുന്ന തോണികൾ വന്നു. ചുവന്ന തലേക്കെട്ട് കെട്ടിയ ഒരു തോണിക്കാരൻ തന്റെ വലിയ തോണിയെ ആഴമുള്ള കായലിൽ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഏറെ പാടുപെടുന്നുണ്ട്. ചുവന്ന തലേക്കെട്ടുള്ള തോണിക്കാരന്റെ തോണിയുടെ തലയ്ക്കല്ലെ ഒരു ചുവന്ന കെട്ടുണ്ട്.

വലിയ ഒരു തുരുത്തു പിന്നിട്ടപ്പോൾ ദൂരെ ഒരു തീവണ്ടിപ്പാലം കണ്ടു. പാലമാണ് ഞങ്ങളുടെ തോണിയുടെ ലക്ഷ്യം. പാലത്തിനടുത്തെത്തിയപ്പോൾ കായലിൽ കക്കാ വാരികൊണ്ടിരുന്ന ഒരു ചെറുപ്പക്കാരൻ കൈയിലെ ക്യാമറ കണ്ട് വെള്ളത്തിൽ നിന്ന് കൈയുയർത്തി അഭിവാദ്യം ചെയ്തു. ഈ ഭാഗത്ത് നിറയെ കക്കയുടെ ചാകരയുണ്ടെന്നും അവൻ പറഞ്ഞു.

ഇതാണ് പെരുമൺപാലം. പണ്ട് തീവണ്ടി അപകടം നടന്ന സ്ഥലം. പാലത്തിനടുത്തേക്ക് തോണി അടുക്കാനായപ്പോൾ അഭിലാഷ് പറഞ്ഞു. ഞങ്ങളുടെ തോണി



പ്രത്യേകതകൾ

- ഹൗസ് ബോട്ട് യാത്ര, ഡേ-നെറ്റ് ലക്ഷ്യനി ബോട്ടുകളും ലഭ്യം
- നാടൻ പായത്തോണിയിൽ സഞ്ചരിക്കാം, രാവിലെയും വൈകീട്ടും
- ഫിഷിംഗ് നടത്താം, ഹൗസ്ബോട്ടിൽ ചൂണ്ടയിടാൻ സൗകര്യം
- കക്ക, കരിമീൻ, കായൽകൊഞ്ച്, താറാവ് വിഭവങ്ങൾ ലഭിക്കും

യടുക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ആ പാലത്തിലൂടെ ഒരു മുറിയൻ തീവണ്ടി പാഞ്ഞുപോയി.

1998 ജൂലൈ എട്ടാം തീയതി നട്ടുച്ചയ്ക്കായിരുന്നു കേരളത്തെ നടുക്കിയ ആ അപകടം. ഈ പാളം വഴി കടന്നുപോകേണ്ടിയിരുന്ന ബാംഗ്ലൂർ കന്യാകുമാരി എക്സ്പ്രസിന്റെ പത്തുബോഗികളാണ് പാളം തെറ്റി അഷ്ടമുടിക്കായലിന്റെ അടിയിലേക്ക് മറിഞ്ഞ് ശാസം മുട്ടിയത്. മരണം നൂറ്റി അഞ്ച്.

ശാസം മുട്ടിക്കുന്ന ദുരന്ത ഓർമ്മകൾക്ക് ഈ തീരത്തൊരു സ്മൃതി മണ്ഡപമുണ്ട്. ആരോ ആ സ്മൃതി മണ്ഡപത്തിന്റെ തറയിൽ കടലാസുപൂക്കൾ വിതറിയിട്ടുണ്ടായിരുന്നു.

കാലം ഏറെ കഴിഞ്ഞു. അഷ്ടമുടിക്കായലിലൂടെ വെള്ളം ഒരുപാട് ഒഴുകിപ്പോയി. ഇന്ന് ആ ദുരന്തം നടന്ന പാലത്തിന് ചുവട്ടിൽ നാട്ടുകാർ സംഘം ചേർന്ന് മീൻ പിടിക്കുകയാണ്. ഇവിടം ഒരുപാട് തരം മീനുകളുടെ കലവറയാണെന്ന് പെരുമൺകാരനായ സന്തോഷ് സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. ചെറിയ ചൂണ്ടയിലാണ് ഇവരുടെ മീൻ പിടിത്തം. ചൂണ്ടയില്ലാത്തവരും മീൻ പിടിക്കുന്നുണ്ട്. ഓലത്തു വമ്പത് ഊരാക്കുടുക്കിട്ടാണ് ഇവർ കായൽ മീനുകളെ പറ്റിക്കുന്നത്.

പാലത്തിനപ്പുറം കായൽ പരന്നൊഴുകുകയാണ്. ദൂരെ രണ്ടു പായത്തോണികളിൽ രണ്ടു പേർ കക്കാ വാരുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

പ്ലാസ്റ്റിക് ചാക്കുകൾ കുട്ടിയടി ചൂണ്ടാക്കിയ പായത്തോണികളും ആ ദൃശ്യവും ഏതോ ചിത്രകാരന്റെ ഫ്രെയിം പോലെ തോന്നിച്ചു.

വെയിലിന് ചൂട് കുടിയിരിക്കുന്നു. തോണിയിറങ്ങി ഐലൻറ് എക്സ്പ്രസിനെ പാളം തെറ്റിച്ച ആ പഴയ പാലത്തിലൂടെ ഞങ്ങൾ കുറച്ചു ദൂരം നടന്നു. ചൂട് കുടിയപ്പോൾ റെയിൽപാളങ്ങളിൽ നിന്ന് ആവി പറക്കാൻ തുടങ്ങി.

തുരുത്തിനോട് ചേർന്ന് കെട്ടിയ തോണിയുടെ കയറഴിച്ച് തിരികെ യാത്രയ്ക്കൊരുങ്ങി. തോണി കുറച്ചു ദൂരെ എത്തിയപ്പോൾ ഞാനൊ പാലം ഒന്നു കൂടെ നോക്കി. നിശബ്ദമായ ആ ഫ്രെയിമിലേക്ക് തുവെള്ള കൊറ്റികൾ ഇരയേയും പിടിച്ച് പറന്നുയരുന്നുണ്ടായിരുന്നു. പിന്നീട് പാലവും സ്മൃതിമണ്ഡപവും കാഴ്ചയിൽ നിന്ന് മങ്ങി. ഇത്തരം ഗ്രാമീണ കാഴ്ചകളാണ് വിദേശ ടൂറിസ്റ്റുകളെ ഏറെ ആകർഷിക്കുന്നത്.

തിരികെ പോകുമ്പോൾ നേരത്തെ തൊണ്ടു തല്ലി പതംവരുത്തിക്കാണിരുന്ന വയസ്സായ സ്ത്രീ അപ്പോഴും പണി തുടരുന്നുണ്ടായിരുന്നു. കാഴ്ചയിൽ നിന്ന് മറഞ്ഞ പെരുമൺ പാലത്തിലൂടെ ഏതോ വണ്ടി പോയ്ക്കാണിരുന്നതിന്റെ ശബ്ദം. സമയം ഒരുമണി കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഐലൻറ് എക്സ്പ്രസായിരുന്നോ അത്?

-വരുൺ രമേഷ് ●



ഞാനാഴ്ച രാവിലെ ഒരു കപ്പ് ചായയും കുടിച്ച് പ്രതവാർത്തകളിലൂടെ കണ്ണോടിച്ച് നിങ്ങൾ റിലാക്സ് മുഡിലിരിക്കുകയാണെന്നിരിക്കട്ടെ. ആ സമയം നിങ്ങൾക്ക് ചിലപ്പോൾ തോന്നിയിട്ടുണ്ടാവാം. വീട്ടുമുറ്റത്ത് ഒരു ജലാശയത്തിന്റെ ശീതളിമ കൂടി ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ എന്ന്.

പുനോത്ഥത്തിൽ ലാൻറ്സ്കേപ്പിംഗ് എന്ന രീതിയിൽ ജലാശയങ്ങൾ പണിയുന്നത് ഒരു പുതിയ കാര്യമല്ല. എന്നാൽ വീട്ടിൽ വ്യായാമവും വിനോദവും പകരുന്ന ജലകേളി ഉദ്ദേശിച്ച് നീന്തൽക്കുളം നിർമ്മിക്കുന്ന രീതിക്ക് ഇപ്പോൾ കൂടുതൽ പ്രചാരം നേടുകയാണ്. വീട്ടുമുറ്റത്ത് നീന്തൽക്കുളം നിർമ്മിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് വിവിധതരം കുളങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ കാണുന്നത് നന്നായിരിക്കും. ഡിസൈനർമാരോടും കോൺട്രാക്ടർമാരോടും ചോദിച്ചാൽ അവർ ധാരാളം ഡിസൈനുകൾ കാണിച്ചു തരും.

വീട്ടുമുറ്റത്ത് എത്രത്തോളം സ്ഥലം ലഭ്യമാണെന്നതും കൂടി നോക്കി വേണം ആകൃതി നിശ്ചയിക്കാൻ.

മുറ്റത്ത് വേണ്ടത്ര സ്ഥലമുണ്ടെങ്കിൽ ലളിതമായ ആകൃതിയുള്ള വലിയ നീന്തൽക്കുളങ്ങൾ പണിയാം. വിലയേറിയ ഡിസൈനുകളും മറ്റും ഒഴിവാക്കാം.

നീന്തൽക്കുളം വീടിന്റെ ഘടനയ്ക്കനുസൃതമായി നിർമ്മിക്കാം. ഏത് ആകൃതിയിൽ വേണമെങ്കിലും സിമ്മിംഗ്പുളുകൾ നിർമ്മിക്കാം. വീടുകളിൽ നിർമ്മിക്കുന്നതിനേക്കാൾ തീർത്തും വ്യത്യസ്തമാണ് റിസോർട്ടിലെ സിമ്മിംഗ് പുളുകൾ. കോൺക്രീറ്റ്, ഫൈബർ, ഗ്ലാസ് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് സിമ്മിംഗ് പുളുകൾ നിർമ്മിക്കാം. ഗ്ലാസ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള പുൾ നിർമ്മാണം ചെലവ് കൂടിയതാണ്. ബജറ്റിന് അനുസരിച്ച് സിമ്മിംഗ് പുൾ നിർമ്മിക്കാം. സാധാരണ പുളുകൾ മുതൽ ആഡംബര സിമ്മിംഗ് പുളുകൾ വരെ വീട്ടിൽ നിർമ്മിക്കാം.

സിമ്മിംഗ് പുൾ ടൈലുകൾ തന്നെ പലവിധമുണ്ട്. ഡിസൈനർ ടൈൽ, ഗ്ലാസ് ടൈൽ എന്നിവയാണ്. രണ്ട് ലക്ഷം മുതൽ ഏത് വിലയിലും നല്ല പുളുകൾ വീട്ടിൽ നിർമ്മിക്കാം. പുളിന്റെ നീളം, ആഴം, ടൈൽ, ഫിൽ

ട്രേഷൻ, വെള്ളത്തിന്റെ ശേഷി എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് സിമ്മിംഗ് പുൾ നിർമ്മാണത്തിന്റെ ചെലവ് നിശ്ചയിക്കുന്നത്. പുളിന്റെ ആകൃതിക്കനുസരിച്ചും വിലയിൽ വ്യത്യാസം വരാം.

ലാൻറ് സ്കേപ്പിലുള്ള പുളുകൾ മാത്രമല്ല, ടെറസിൽ പണിയുന്ന പുളുകൾക്കും ഇന്ന് നല്ല പ്രചാരമാണ്. റെഡിമെയ്ഡ് ഫൈബർ പുളുകൾ ലഭ്യമാണ്. ടെറസിൽ പണിയുന്ന പുളുകൾക്ക് ക്രമേണ ചെലവ് കുറവാണ്. കാരണം, അത്തരം പുളുകൾ സ്ഥലപരിമിതി മൂലം ചെറുതായിരിക്കും. സാധാരണയായി പ്ലേ പുളുകളാണ് വീടുകളിൽ ചെയ്തു വരുന്നത്. പത്ത് അടി നീളവും നാല് അടി വീതിയുമുള്ള ഒരു ചെറിയ സിമ്മിംഗ്പുളിന്റെ നിർമ്മാണചെലവ് മൂന്ന് ലക്ഷം രൂപയാണ്. ഇതിലും കുറഞ്ഞ രീതിയിലും നിർമ്മിക്കാം.

സ്ഥാനം നോക്കി വേണ്ട നീളത്തിലും ആഴത്തിലും സിമ്മിംഗ്പുളിന് കുഴിയെടുക്കുന്നു. പിന്നീട് അതിൽ കോൺക്രീറ്റ് ചെയ്യുന്നു. ലീക്കേജ് തടയാനുള്ള സംവിധാനവും ഇതിൽ ഘടിപ്പിക്കുന്നു. തുടർന്ന് സിമ്മിംഗ് ടൈലുകൾ പാകുന്നു. പുളിൽ നിന്നും കയറാനുള്ള ബാറുകളും ഇതിൽ പിടിപ്പിക്കുന്നു. വെള്ളം നിറയ്ക്കുന്നു. ഫിൽട്രേഷനും പമ്പിംഗിനുമായി ഒരു പ്രത്യേക മുറി ഉണ്ടാകും.

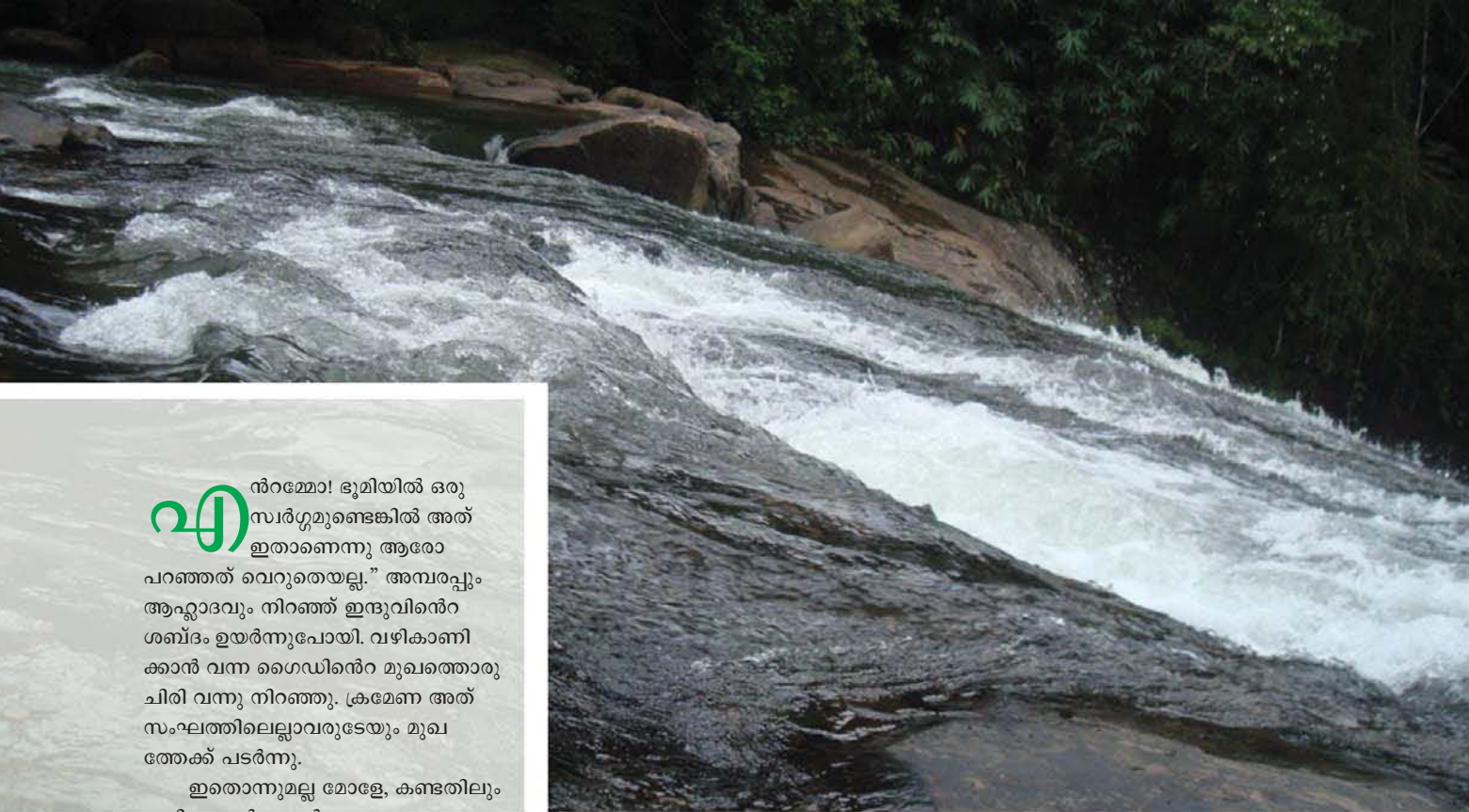
പ്ലേ പുൾ, ഡൈവിംഗ്പുൾ, ഫ്രീഫോം പുൾ, ജ്യോമെട്രിക് പുൾ, ലാപ്പുൾ, നെഗറ്റീവ് എഡ്ജ് പുൾ എന്നിങ്ങനെ സിമ്മിംഗ്പുളുകൾ പല രീതിയിലുണ്ട്.

ലാൻറ്സ്കേപ്പിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന് തോന്നുന്ന ഡിസൈനുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ് മറ്റൊരു ട്രെൻഡ്. ബീച്ചിനോട് ചേർന്നാണ് വീടുകളിൽ ബീച്ച് എൻട്രി പുളുകൾ പണിയാം. നദികളിലേക്ക് തുറക്കുന്ന ഇൻഫിനിറ്റി പുളുകളും ഇപ്പോൾ പലരുംപരീക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്. ആധുനിക നീന്തൽക്കുളത്തിന് പ്രകൃതിയുടെ സ്പർശം നൽകുന്നതാണ് നാച്ചുറൽ പുളുകൾ. ഒരു പ്രകൃതിദത്ത കുളത്തിൽ കുളിക്കുന്ന രസം ഇതിലൂടെ ലഭിക്കും. ജലം ശുദ്ധീകരിക്കാൻ ക്ലോറിനു പകരം ജലസസ്യങ്ങളെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയാണ് ഇവിടെ. ഇതിന്റെ പരിസരത്ത് വെള്ളച്ചാട്ടവും പാറക്കല്ലുമൊക്കെ അലങ്കാരമായി ഒരുക്കാവുന്നതാണ്.

- അരുണ •

നീന്തൽക്കുളം
സംഗതി കുളമാക്കരുത്





എൻറമ്മോ! ഭൂമിയിൽ ഒരു സ്വർഗ്ഗമുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഇതാണെന്നു ആരോ പറഞ്ഞത് വെറുതെയല്ല. അമ്പരപ്പും ആഹ്ലാദവും നിറഞ്ഞ് ഇന്ദുവിന്റെ ശബ്ദം ഉയർന്നുപോയി. വഴികാണിക്കാൻ വന്ന ഗൈഡിന്റെ മുഖത്തൊരു ചിരി വന്നു നിറഞ്ഞു. ക്രമേണ അത് സംഘത്തിലെല്ലാവരുടേയും മുഖത്തേക്ക് പടർന്നു.

ഇതൊന്നുമല്ല മോളേ, കണ്ടതിലും വലിയ സ്വർഗ്ഗങ്ങൾ എത്രയോ കാണാതെ കിടക്കുന്നു. തൊമ്മൻകുത്തും പണ്ട് അങ്ങനെയായിരുന്നു. അറിയാത്ത സ്വർഗ്ഗം. തൊമ്മൻകുത്ത് വെള്ളച്ചാട്ടങ്ങളുടെ പറുദീസയാണ്. ചെറുതും വലുതുമായി 10 വെള്ളച്ചാട്ടങ്ങൾ. നിരവധി ഗുഹകൾ, ഉയർന്ന പാറകൾ, ഉൾക്കാടുകൾ അങ്ങനെയങ്ങനെ കണ്ടാലും കയറിയാലും കൊതിതീരാത്ത സ്വർഗ്ഗം.

കാലക്രമേണ ഒരുപാടുപേർ വന്നു പറഞ്ഞു, ലോകമറിയാൻ തുടങ്ങി. ഇപ്പോൾ സഞ്ചാരികളുടേയും പ്രകൃതിസ്നേഹികളുടേയും പ്രിയപ്പെട്ട വിനോദസഞ്ചാര കേന്ദ്രങ്ങളിലൊന്നായി...”

പ്രകൃതിയിലേക്ക് വരു എന്ന് ഞാൻ പറഞ്ഞപ്പോൾ എല്ലാവർക്കും എന്തൊരു പുച്ഛമായിരുന്നു. തൊമ്മൻകുത്തോ, ലോക്കൽ സ്മലം... എന്തൊക്കെയല്ലേ എല്ലാവരും പറഞ്ഞത്. ഇപ്പോഴോ? പൊരുതി ജയിച്ച സന്തോഷമുണ്ട് സുനിക്ക്. കൂട്ടത്തിൽ ആരും എതിരഭിപ്രായം പറഞ്ഞില്ല. ഒരു ദിവസത്തെ ടൂർ പ്രോഗ്രാമിന് പദ്ധതിയിട്ടപ്പോൾ മുതൽ സ്മലമായിരുന്നു പ്രശ്നം. ഒരാൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത് മറ്റൊരാൾക്ക് ഇഷ്ടമാവില്ല. തൊമ്മൻകുത്തന് സുനിത പറഞ്ഞപ്പോൾ എല്ലാവരും കണക്കിന് കളിയാക്കുകയും ചെയ്തു. ഓരോ ദിവസവും പുതിയപുതിയ സ്മലങ്ങളുടെ പേരുകളും വിശേഷങ്ങളും കേട്ട് ദിവസങ്ങൾ പോയി. ഉള്ളിൽ ജോലിയുടെ കടുത്ത സംഘർഷം പുറത്ത് തിളച്ചു

തൊമ്മൻകുത്ത്

വെള്ളച്ചാട്ടം കണ്ട് വെള്ളത്തിൽ ചാടരുതേ...

ചൂടിൽ വെന്തുരുകുന്ന കൊച്ചി. ഒരു ദിവസം എങ്കിൽ ഒരു ദിവസം, എവിടെയെങ്കിലും പോയാൽ മതി എന്നായി എല്ലാവർക്കും. തണുപ്പുള്ള പ്രദേശം, മനസ്സിന് കുറച്ച് പോസിറ്റീവ് എന്റർജി കിട്ടണം, അധികം ദൂരത്താവുകയും വേണ്ട. അവസാനം നറുക്കുവീണത് തൊമ്മൻകുത്തിന്.

ഞായറാഴ്ചയുടെ ആലസ്യത്തിൽ പെട്ടാതെ രാവിലെ തന്നെ യാത്ര പുറപ്പെട്ടു. കൊച്ചിയിൽ നിന്ന് തൊടുപുഴ-അവിടെനിന്ന് തൊമ്മൻകുത്തിലേയ്ക്ക് 20 കിലോമീറ്റർമാത്രം.

തിരക്കില്ലാത്ത പട്ടിക്കാടെന്ന് വിചാരിച്ചത് തന്നെ തെറ്റി. ഒറ്റയ്ക്കും കൂട്ടായും വിനോദസഞ്ചാരികൾ ധാരാളം ഉണ്ട്.

കാട്ടിനുള്ളിലേക്ക് കയറുമ്പോൾ തന്നെ മനസ്സും ശരീരവും കൂളിരുന്ന തണുപ്പ്. നട്ടുച്ചയെന്ന് തോന്നുകയേയില്ല. നല്ലൊരു എ.സി. റൂമിൽ കയറിയിരുന്ന് പ്രതീതി. തുടക്കത്തിൽ കാടിന് വന്യതയില്ല. ഒഴുകുന്ന അരുവിയുടെ ശബ്ദം. കാറ്റിന്റെ ശബ്ദം. ഏതൊക്കെയോ കിളികളുടെ ശബ്ദം. വല്ലാത്തൊരു

സന്തോഷം മനസ്സിൽ നിറയുന്ന പ്രകൃതി.

കാട്ടിനുള്ളിൽ ചിലർ ട്രക്കിംഗിന് തയ്യാറാകുന്നു. ചിലർ അരുവിയിൽ കുളിക്കാനൊരുങ്ങുന്നു. മറ്റ് ചിലർ ഫോട്ടോയ്ക്ക് പോസു ചെയ്യുന്നു. ചിലരാകട്ടെ സ്വസ്ഥമായി ഇരിക്കാനുള്ള സ്മലം അന്വേഷിക്കുന്നു. എല്ലാവരുടേയും മുഖത്ത് എന്തെന്നില്ലാത്ത ഒരു ഉത്സാഹം ഉണ്ട്.

തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കാല് വയ്ക്കാൻ ആദ്യം ഒരു മടി. പിന്നെപിന്നെ വെള്ളത്തിൽ നിന്ന് കയറാനായി എല്ലാവർക്കും മടി. കണ്ണുനീർ പോലെ തെളിഞ്ഞ വെള്ളം. അടിത്തട്ടിലെ ചെറിയ ചെറിയ ഉരുളൻ കല്ലിൽ കാൽപാദം തൊട്ടപ്പോൾ അപാരമായ സുഖം. ഏതോ ഒരു ചെറിയ മീൻ ചൊറുതായൊന്നു വെള്ളം കലക്കി ഓടിയൊളിച്ചു.

ചെറിയ നീരുറവയിലെ വെള്ളം കയ്യിലെടുക്കുമ്പോൾ അറിയാതെ കുടിച്ചുപോകും. ഇത്രയും സാദൃശ്യ വെള്ളം ഉണ്ടോ?

കഴുത്തിലൊരു തോർത്തുകെട്ടി രണ്ട് കുട്ടികൾ അരുവിയിൽ മീൻ പിടിക്കുന്നു. ചിലർ അരുവിയിലെ ഉരുളൻ

കല്ലും ചെറിയ മരക്കഷ്ണങ്ങളും പെറുക്കുന്നു. വീട്ടിലെ അകേറിയത്തിലേക്ക് വേണ്ടിയാണെന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ മറുപടി.

ഏഴു നിലകളിലായി വെള്ളച്ചാട്ടം. ഓരോ നിലയിലും താഴെ പ്രകൃതിയൊരുക്കിയ ഒരു കുളം. കുളം നിറഞ്ഞ് കവിഞ്ഞ് ഒഴുകി അടുത്ത വെള്ളച്ചാട്ടത്തിലേക്ക്. പതഞ്ഞൊഴുകി വെള്ളം ശാന്തമായി കുളത്തിൽ വിശ്രമിച്ച് വീണ്ടും നിറഞ്ഞൊഴുകി അടുത്ത വെള്ളച്ചാട്ടത്തിലേക്ക്... കണ്ടാലും കണ്ടാലും കൊതി തീരാത്ത കാഴ്ച.

പാറകളിൽ ചവിട്ടിയിറങ്ങുമ്പോൾ

ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന് ഗൈഡിന്റെ ഉപദേശം. “പണ്ടത്തെപോലെയല്ല ഇപ്പോൾ, സഞ്ചാരികൾക്ക് മീൻ പിടിക്കാൻ സൗകര്യമുണ്ട്. പിന്നെ കുതിരസവാരി നടത്താം. ഇഷ്ടംപോലെ ഹോട്ടൽ ഉണ്ടല്ലോ. താമസവും ഭക്ഷണവും ഒന്നും പ്രശ്നമാവില്ല. അങ്ങനെ കുറേ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു.” ഗൈഡ് വാതോരാതെ സംസാരിക്കുന്നുണ്ട്.

പൊതുവേ കാടിനുള്ളിൽ സൂര്യപ്രകാശം കുറവാണ്. വെള്ളച്ചാട്ടത്തിനടുത്ത് മാത്രമാണ് സൂര്യൻ തടസ്സമില്ലാതെ എത്തിപ്പെടാൻ പറ്റുന്നത്. സന്ധ്യയെത്തി തുടങ്ങി. എത്ര ദൂരം നടന്നു. അറിയില്ല...

കാടിന്റെ കുളിർമ്മ തേടിയുള്ള സഞ്ചാരപ്രിയർക്ക് പത്തു വെള്ളച്ചാട്ടങ്ങൾ ആതിഥ്യമരുളുന്നു ഇവിടെ...



നഗരത്തിൽ ഒരു സ്റ്റോപ്പിൽ നിന്ന് അടുത്ത സ്റ്റോപ്പുവരെ ഓട്ടോറിക്ഷ വിളിക്കുന്നവരാണ് കിലോമീറ്ററുകളോളം കയറിയും ഇറങ്ങിയും കാട്ടിനുള്ളിലൂടെ പോകുന്നത്. ആർക്കുമൊരു ക്ഷീണവുമില്ല. മാത്രമല്ല, ഒരു ഊർജ്ജം കിട്ടിയതുപോലെ എല്ലാവരും ആഘോഷിക്കുന്നുണ്ട്.

കൂട്ടുകൂടി വന്ന സംഘത്തിലെ ഒരാൾക്കുട്ടി ഉയർന്ന ഒരു പാറയിൽ കയറി വിളിച്ചുകൂവി “ഞാനിതാ വന്നു. നീ എവിടെ...വിടെ..ടെ...” അകലെയെവിടെയോ ആ ശബ്ദം തട്ടി മാറ്റാലി മുഴങ്ങി... പിന്നെ പിന്നെ ശബ്ദം കുറഞ്ഞ് കുറഞ്ഞ് നിശബ്ദതയിൽ ലയിച്ചു. ഒരു നിമിഷത്തെ ഇടവേളയ്ക്ക് ശേഷം അടുത്തയാൾ അത് ഏറ്റുപിടിച്ചു. ചെറിയകുട്ടികളുടെ കൗതുകത്തോടെ സംഘാംഗങ്ങൾ എല്ലാവരും മത്സരമായി.

“ഞാനൊന്ന് കൂവുന്നോക്കിയാലോ...?” ആരെങ്കിലും സമ്മതം മുളാൻ സുനി എല്ലാവരേയും നോക്കി. ആരോ ഒരാൾ തലകുലുക്കിയതും കുവലുകളുടെ ഘോഷയാത്രയായി. സ്വന്തം ശബ്ദം പ്രതിധ്വനിച്ച് കേൾക്കാൻ മത്സരബുദ്ധിയോടെ എല്ലാവരും വിളിച്ചു കൂവാൻ തുടങ്ങി. അവസാനം ഗൈഡ് തന്നെ എല്ലാവരേയും ശാസിച്ച് നിർത്തി.

ഇനി തിരിച്ചിറങ്ങണം. കാടിനുള്ളിലൂടെയുള്ള യാത്രയിൽ പ്രകൃതിയുടെ അനുഗ്രഹം പോലെ ചില പേരറിയാത്ത മരത്തിൽ നിന്ന് പൂക്കൾ വന്ന് തലയിൽ തഴുകി താഴെ വീണു.

സ്വർഗ്ഗകാഴ്ചകൾക്ക് വിട. ഇനി നഗരത്തിന്റെ തിരക്കിൽ രാപാർത്ത് അതിലേറെ തിരക്കേറിയ പ്രഭാതങ്ങളിലേക്കുള്ള യാത്ര. വലുതായാലും ചെറുതായാലും ഓരോ യാത്രയും ഓരോ

അനുഭവമാണെന്ന് പറയുന്നത് എത്ര സത്യമാണ്. നിങ്ങൾ യാത്ര പറയുമ്പോൾ വീണ്ടും വരണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ? എങ്കിൽ അതാണ് ശരിക്കുള്ള സഞ്ചാരകേന്ദ്രം. ഗൈഡ് പറഞ്ഞത് എത്ര സത്യം. അടുത്ത ഊഴം എന്നെന്ന് ഞാൻ മനസ്സിൽ ആലോചിക്കുകയായിരുന്നു.

ഏപ്രിൽ മെയ്... എന്നാവും ഇനി..?

—ബിനിമോൾ •



കാടിന്റെ സംഗീതം കെനിയ

വൈവിധ്യം നിറഞ്ഞ വന്യജീവിലോകം, വിഭിന്ന സംസ്കാരങ്ങൾ, നയന മനോഹരമായ പ്രകൃതി ദൃശ്യങ്ങൾ... കെനിയ ലോകമെമ്പാടുമുള്ള വിനോദ സഞ്ചാരികളുടെ ശ്രദ്ധാ കേന്ദ്രമായി മാറുകയാണ്. തലസ്ഥാന നഗരിയായ നൈറോബി, സമുദ്രതലത്തിൽ നിന്നും 1795 മീറ്റർ ഉയരത്തിലായാണ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. ഇന്ത്യയിലെ മസൂരി, നൈനിറ്റാൽ പ്രദേശത്തേക്കാൾ ഉയരത്തിലാണെന്നർത്ഥം. ഇക്കാ രണത്താൽ ഭൂമദ്ധ്യരേഖയ്ക്ക് ഏറെ അടുത്താണെങ്കിൽ പോലും 12 മാസവും സുഖദമായ കാലാവസ്ഥയാണ് ഇവിടെ ലഭിക്കുന്നത്.

വിവിധം നിറഞ്ഞ വന്യജീവിലോകം, വിഭിന്ന സംസ്കാരങ്ങൾ, നയന മനോഹരമായ പ്രകൃതി ദൃശ്യങ്ങൾ... കെനിയ ലോകമെമ്പാടുമുള്ള വിനോദ സഞ്ചാരികളുടെ ശ്രദ്ധാ കേന്ദ്രമായി മാറുകയാണ്. തലസ്ഥാന നഗരിയായ നൈറോബി, സമുദ്രതലത്തിൽ നിന്നും 1795 മീറ്റർ ഉയരത്തിലായാണ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. ഇന്ത്യയിലെ മസൂരി, നൈനിറ്റാൽ പ്രദേശത്തേക്കാൾ ഉയരത്തിലാണെന്നർത്ഥം. ഇക്കാ രണത്താൽ ഭൂമദ്ധ്യരേഖയ്ക്ക് ഏറെ അടുത്താണെങ്കിൽ പോലും 12 മാസവും സുഖദമായ കാലാവസ്ഥയാണ് ഇവിടെ ലഭിക്കുന്നത്.

ഭൂരിഭാഗവും ഇന്ത്യൻ ജനത

സാമ്പത്തികമായും രാഷ്ട്രീയമായും നൈറോബി കിഴക്കൻ ആഫ്രിക്കയിലെ ഏറ്റവും വലുതും സുപ്രധാനവുമായ നഗരങ്ങളിലൊന്നാകുന്നു. 30 ലക്ഷത്തിലധികം ജനസംഖ്യയുള്ള ഈ മഹാനഗരത്തിൽ രാജ്യത്തെ പ്രമുഖ വ്യാപാര വ്യവസായ കേന്ദ്രങ്ങളുടെ പ്രധാന കാര്യാലയങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. 1977 ൽ ഞാൻ ആദ്യമായി ഇവിടെയെത്തുമ്പോൾ നഗരത്തിൽ വാണിജ്യ ഇടപാടുകൾ നടത്തുന്നവരിൽ നല്ലൊരു ഭാഗവും ഇന്ത്യക്കാരായിരുന്നു. കിഴക്കൻ ആഫ്രിക്കയിൽ ഇന്ത്യൻ വ്യാപാരികളാണ് ആദ്യമായി പണമിടപാട് തുടങ്ങിയതെന്നു പറഞ്ഞാൽ അതിശയോക്തിയില്ല. വർഷങ്ങളോളം കെനിയയുടെ സാമ്പത്തിക രംഗം ഇന്ത്യക്കാരുടെ നിയന്ത്രണത്തിലായിരുന്നുവെന്നു തന്നെ പറയാം.

ഭേദഗതി ഉദ്യമം

അത്യാധുനിക നഗരി തന്നെയാണിത്. ലോകത്തിലെ മറ്റു മഹാനഗരങ്ങളിലെ പോലെ നൈറോബിയിലും അംബരപ്പൂംബികളായ കെട്ടിടങ്ങളുണ്ട്. 44 സ്കയർ മൈൽ വിസ്തൃതിയിലുള്ള നാഷണൽ പാർക്കാണ് ഇവിടത്തെ ഏറ്റവും വലിയ ആകർഷണ കേന്ദ്രം. പ്രകൃതിരമണീയമായ ഈ പ്രദേശം പർവ്വത നിരകളാൽ അനുഗൃഹീതമാണ്. പുൽമൈതാനിയും അരുവിയുമൊക്കെയുണ്ട്. ആഫ്രിക്കൻ ഉദ്യാനത്തിന്റെ മധ്യഭാഗത്തു കൂടിയാണ് ഒഴുകുന്നത്. മനോഹരവും പ്രകൃതിരമണീയവുമായ ഈ പ്രദേശത്ത് സിംഹം, പുളി, പുള്ളി, മാൻ, ജിറാഫ്, കാണ്ടാമൃഗം, ആന പോലുള്ള വന്യജീവികൾ ധാരാളം. ഉദ്യാനം





നടന്നു സന്ദർശിക്കുന്നതിനു കോൺക്രീറ്റ് ചെയ്ത പാതകൾ നിർമ്മിച്ചിട്ടുണ്ട്. കാനിൻറെ ഗ്ലാസ് ഉയർത്തി വച്ചാൽ വന്യജീവികളെ ഏറെ അടുത്തു കാണാനാവും.

അനേകം മ്യൂസിയങ്ങൾ, പുരാതനമായ മസ്ജിദ്, മാക്മിലൻ മെമ്മോറിയൽ പ്യൂസ്തകശാല, വലിയ ഷോപ്പിംഗ് മാളുകൾ എന്നിവ നഗരിയുടെ മറ്റു ആകർഷക കേന്ദ്രങ്ങളാണ്. നൈറോബിയിലെ നാഷണൽ മ്യൂസിയം കെനിയയിലെ ഏറ്റവും വലിയ മ്യൂസിയം ആണ്. ഇവിടത്തെ സ്നേക്ക് പാർക്ക് സന്ദർശനയോഗ്യം തന്നെ. വിവിധ ഇനത്തിലുള്ള ആയിരക്കണക്കിനു പാമ്പുകളെ ഇവിടെ പാർപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. യാത്രികർക്ക് പ്രത്യേകമായി തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്ന ബോമാസ് ഗ്രാമവും വിശിഷ്ടം തന്നെ. കെനിയ യിലെ വിവിധ ജനജാതികളെക്കുറിച്ചറിയാനും അവരുടെ പരമ്പരാഗത ഗൃഹങ്ങളും നാടോടി നൃത്തവുമൊക്കെ കാണാനും ഗ്രാമത്തിലൂടെ ഒന്നു സഞ്ചരിക്കുകയേ വേണ്ടൂ...

ആധുനിക ഷോപ്പിംഗ് മാളുകൾ

ഒട്ടനവധി മോഡേൺ ഷോപ്പിംഗ് മാളുകൾ ഇവിടെയുണ്ട്. വെസ്റ്റ് ഗെയിറ്റ്, പ്രസ്റ്റീജ്, വില്ലേജ് മാർക്കറ്റ്, സഫാരി സെന്റർ ജംഗ്ഷൻ എന്നിവ പ്രത്യേകം പരാമർശിക്കേണ്ടതു തന്നെ. ധാരാളം നൈറ്റ് ക്ലബ്ബുകളുമിവിടെയുണ്ട്. നൈറോബിയിൽ റെസ്റ്റോറന്റുകൾക്ക് ഒരു പത്തുവുമില്ല. ഇന്ത്യൻ മുതൽ കോണ്ടനൈൻൽ വരെ ഇവിടെ ലഭിക്കും.

ഒഴിവുസമയം കൂടുതലുണ്ടെങ്കിൽ നൈറോബിയിൽ നിന്നും 70 മൈൽ അകലേയുള്ള മഗാധി തടാകതീരത്തെ പ്രകൃതി ദൃശ്യങ്ങൾ ആവോളം ആസ്വദിക്കാം. അതു മല്ലേങ്കിൽ ആലോസൈലി പോലുള്ള ചരിത്രാതീത പ്രദേശങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുകയോ ചെയ്യാം. ഏതാണ്ട് രണ്ട് ലക്ഷം വർഷം മുമ്പ് ആദിമ മനുഷ്യർ ഇവിടെ വസിച്ചിരുന്നുവെന്നു കരുതപ്പെടുന്നു. ഇതിനുപുറമേ പ്രകൃതി ദൃശ്യവീരുന്നു സമ്മാനിക്കുന്ന നുകര, വിക്ടോറിയ തടാകതീരത്തുള്ള കിസുമു എന്നീ സ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിക്കാം. നുകര തടാകത്തിലുള്ള ഫ്ളെമിംഗോ പക്ഷിക്കൂട്ടം കണ്ടാൽ ആരിലും കവി ഭാവന താനെയുണരും!

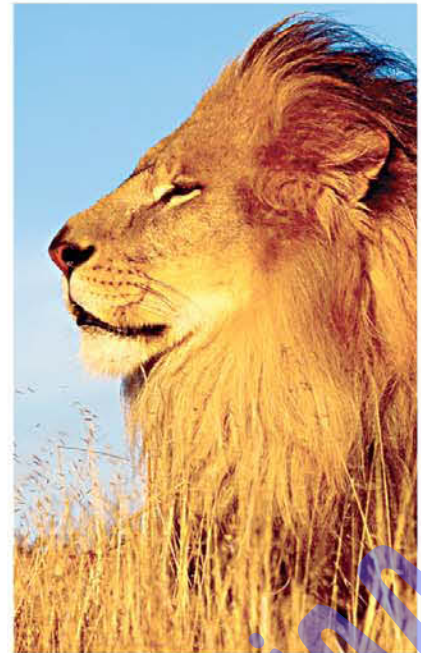
താൻസാനിയയിലെ നഗോനഗോരി വന്യപ്രദേശം സന്ദർശിക്കാതിരുന്നാൽ താൻസാനിയ യാത്ര അപൂർണ്ണമെന്നു വേണം കരുതാൻ. അതുപോലെ തന്നെ കെനിയയിലെ തസാവോ നാഷണൽ പാർക്ക് സന്ദർശിക്കാത്ത പക്ഷം യാത്ര വ്യർത്ഥമായെന്നു തന്നെ പറയാം. ഇത് 8034 സ്ക്വയർ മീറ്റർ വിസ്തൃതിയിൽ വ്യാപിച്ചു കിടക്കുന്നു. ഇതിനെ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ പാർക്ക് എന്ന് തന്നെ വിശേഷിപ്പിക്കാം. കുറഞ്ഞത് 20,000 കാട്ടാ നകളെങ്കിലും ഇവിടെ കാണും. ജിറാഫ്, കാണ്ടാമൃഗം, നീർക്കുതിര, മാൻ, കാട്ടുപോത്ത് തുടങ്ങിയ വന്യജീവികളുടെ വലിയൊരു ലോകം തന്നെയാണിത്.

താസാവോ ദേശീയ ഉദ്യാനത്തിനു

പുറമേ ഞങ്ങൾ അബോസെലി ദേശീയ ഉദ്യാനത്തിലും അൽപസമയം ചെലവഴിച്ചു. നൈറോബിയിൽ നിന്നും കാർ വഴി ഇവിടെ യെത്താൻ 4 മണിക്കൂർ സമയമെടുക്കും. ആഫ്രിക്കയിലെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന പർവ്വതശൃംഖലയായ കിളിമന്ജാരോയുടെ മടിത്തട്ടിലാണ് ഈ പാർക്ക് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. വർഷത്തിൽ 12 മാസവും മഞ്ഞുറഞ്ഞു കിടക്കുന്ന പർവ്വതനിരകളാണിവ. പാർക്കിനുകിലായാണ് അബോസെലി പോരിനി ക്യാമ്പുള്ളത്. യാത്രികർക്ക് തങ്ങുന്നതിനു അനുയോജ്യമായ സകലസുഖസൗകര്യങ്ങളോടും കൂടിയ കുടാരങ്ങളിവിടെ തീർത്തിട്ടുണ്ട്. മുന്തിയ ഹോട്ടൽ സൗകര്യങ്ങളേക്കാൾ ഒട്ടും പിന്നിലല്ലിത്.

രാത്രി ഹിപ്പോ ജീവികൾ കുടാരത്തിനു ചുറ്റും വിഹരിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. പലപ്പോഴും ഇവയുടെ മുരൾച്ച കേട്ട് ഉറക്കത്തിൽ നിന്നും ഞെട്ടിയുണർന്നിട്ടുണ്ടുണ്ട്. പക്ഷേ ഭയക്കേണ്ടതില്ല. വന്യ ജീവികളുടെ ആക്രമണമുണ്ടാകാത്ത വിധത്തിലുള്ള സുക്ഷാക്രമീകരണങ്ങൾ ഇവിടെയൊരുക്കിയിട്ടുണ്ട്.

അടുത്ത ദിവസം ഗൈഡിനെപ്പം



മസായി ആദിവാസി കോളനി സന്ദർശിച്ചു. നമ്മുടെ ഗ്രാമങ്ങളിലെ കൊച്ചു കുടിലിലേതു പോലെയായിരുന്നു ഇവരുടെ കുടിലുകളും. അവർ കുടിലും പരിസരവും ഏറെ ശുചിയോടെ പരിപാലിച്ചിരുന്നു. രാത്രി യാത്രികർ തടി കഷണങ്ങൾ കൂട്ടിയുണ്ടാക്കിയ തീനാളത്തിനു ചുറ്റുമിരുന്ന് നാടൻ നൃത്തങ്ങൾ ആവോളം ആസ്വദിച്ചു. മസായി ആദിവാസി കോളനി സന്ദർശനവും അവർക്കാപ്പം ആഹ്ലാദത്തോടെ ചെലവഴിച്ച വേളകളും മനസ്സിൽ മായാതെ കിടക്കുന്നു.

- ജി. മിത്തൽ •

അമൂല്യ കല്ലുകളാലും രത്നങ്ങളാലും നിർമ്മിച്ചത്) ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്. വിസ്തൃതി നിറഞ്ഞ ഈ സൗധത്തിന്റെ സമീപത്തു നിന്നുള്ള മൊസെയ്ക്, പെയിന്റർ ചെയ്ത ചുവർചിത്രങ്ങളും ആരെയും അത്ഭുതപ്പെടുത്തും.

ഇവിടെ ഒരു മുളച്ച് സൂക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജീസസ് ക്രൈസ്റ്റ് അണിഞ്ഞ മുഴക്കിരിപ്പിലേതാണെന്നാണ് വിശ്വാസം.

സെയ്ന്റ് മാർക്ക് സ്കെയറിൽ കുന്നുകളിലൂടെ നടക്കുന്ന അനേകായിരം പ്രാവുകൾക്കും കണ്ടു. ഞങ്ങൾ ഇവയ്ക്കൊപ്പം ഏറെനേരം ചെലവഴിച്ചു. കൈവെള്ളയിൽ നിന്നും ധാന്യമണികൾ കൊത്തിക്കൊരിക്കലായി സന്തോഷപൂർവ്വം അവ ഞങ്ങൾക്കരികിലെത്തി.

ഭംഗിയുള്ള പെയിന്റിംഗ്സ്

പാലാസോ ഡുക്കാലെ, ബെൽസവർ ഞങ്ങളെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തി. ഡോസെ ഇവിടത്തെ ഭരണാധികാരികളുടെ ഔദ്യോഗിക വസതിയായിരുന്നു. ശിൽപങ്ങൾ കൊണ്ട് അലംകൃതമായ ഡോസെ പാലസിലാണ് ടിൻടോറെറ്റോ പാരഡിസോയുള്ളത്. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ പെയിന്റിങ്ങാണിത്.

പാലസിൽ നിന്നും ഇടുങ്ങിയ നടപ്പാത താണ്ടി ഞങ്ങൾ ബ്രിഡ്ജ് ഓഫ് സെയിലെത്തിച്ചേർന്നു. നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കു മുമ്പ് അപരാധികളെ തൂക്കുമരത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയ വഴികൾ! ലോർഡ് ബയറൺ ഇതേക്കുറിച്ച് ഒരു ചെറിയ കവിതയുമെഴുതിയിട്ടുണ്ട്. യൂറോപ്പിലെ സംഗീതജ്ഞരും കവികളും കലാകാരന്മാരുമായി തുലനം ചെയ്യുന്ന പക്ഷം ഏറ്റവും വലിയ കവിയെന്നു ബയറനെ തന്നെ വിശേഷിപ്പിക്കേണ്ടി വരും. റൊമാൻറിക് നഗരം കണ്ട് ആകൃഷ്ടനായി അദ്ദേഹം ഇങ്ങോട്ട് താമസം മാറ്റുകയായിരുന്നു.

ചെൽസോ ദ സാൻജിയാകോമോ നഗരത്തിലെ ഏറ്റവും പുരാതനമായ കത്തീഡ്രലാണ്. 421 എഡിയിൽ വെനീസ് രൂപപ്പെട്ട കാലത്തു തന്നെയാണ് ഇതും പണിതതെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു. സമയമേറെയുണ്ടെന്നതിനാൽ ഞങ്ങൾ സാൻജിയോർഗിയോ മെജിയോർ, ഡെൽറൈഡെന്ദ്രോർ കത്തീഡ്രലും സന്ദർശിച്ചു.

ഞങ്ങളുടെ സന്ദർശന ലിസ്റ്റിൽ അക്കാഡമിയാ മ്യൂസിയവുമുണ്ടായിരുന്നു. 14-16 നൂറ്റാണ്ടുകളിലെ വെനീസിയൻ പെയിന്റിംഗ് മാസ്റ്റർ ആർട്ട് മ്യൂസിയമാണിത്. ഞങ്ങൾ ഇരുനിലക്കെട്ടിടത്തിലുള്ള ലിഫ്റ്റിലൂടെ മുകൾനിലയിലെത്തി വെനീസ് നഗരത്തിന്റെ വിസ്തൃതിപ്പിക്കുന്ന സൗന്ദര്യം കൺകുളിർക്കെ കണ്ടു.

ഗാലേരിനാ ഫ്രാഞ്ചെതി മറ്റൊരു മ്യൂസിയമാണ്. 15-16 നൂറ്റാണ്ടിലെ ടെപ്പിസ്ത്രി, കലാപ്രവർത്തകർ, ചിത്രങ്ങൾ ഇവിടെ സൂക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. മ്യൂസിയത്തിന്റെ രണ്ടും മൂന്നും നിലകളിൽ ഞങ്ങൾ രിയാത്തോ പാലത്തിന്റെ പ്രൗഢിയോ തുണ ദൃശ്യവും കണ്ടു.

ഇത് ഗുണ്ടോ, ഗ്രാൻറ് കായലുകൾക്ക് മീതെയാണ് നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. വെനീസിലെ സുപ്രധാന സ്ഥലങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോവുന്നു. കരിജോനിറ്റോ, മ്യൂജിയോ കൗരേ എന്നിവിടങ്ങളിൽ അസാധാരണമായ നിധിശേഖരവും കാണാൻ സാധിച്ചു.

രുന്നത്. ഇന്നാകട്ടെ വ്യാപാരികളുടെ ഒരു പൗദീസ തന്നെയായി മാറിയിട്ടുണ്ട് നഗരം.

വഴിവക്കിലുള്ള സ്റ്റോളുകളിലും വഴിക്കച്ചവടക്കാരുടെ കൈകളിലുമൊക്കെ പലതരത്തിലുള്ള അലങ്കാരവസ്തുക്കൾ ഉണ്ട്. വഴിതോറും ഇവ നടന്നു വിൽക്കുന്നവരെയും കണ്ടു. ഗ്ലാസിൽ തീർത്ത മുതിരിക്കുലയും അപ്സരസു പോലുള്ള ഒരു സ്ത്രീയുടെ പ്രതിമയും വാങ്ങി. കാര്യമായ വില പേശലിനു ശേഷമാണ് ഇതു വാങ്ങിയത്.

വെനീസിലെ കാർണിവൽ ലോക



അസാധാരണ ഫാക്ടറി

വെനീസിലെ മറ്റൊരു ആകർഷണമാണ് മുരാനി ഗ്ലാസ് ബ്ലോയിംഗ് ഫാക്ടറി ഇവിടെ പല തരത്തിലുള്ള ഗ്ലാസ് ആൻറിക്സ് നിർമ്മാണമാണ് നടക്കുന്നത്.

കണ്ണുകൾക്ക് ആനന്ദം പകരുന്ന വെനീസിയൻ ഗ്ലാസ് ആൻറിക്സ് ഉരുത്തിരിഞ്ഞ് വരുന്നത് നേരിട്ടു കാണുമ്പോൾ വല്ലാത്ത ആശ്ചര്യമായിരുന്നു ഞങ്ങൾക്ക്.

മുമ്പ് സമ്പന്നരായ ഇറ്റാലിയൻ നിവാസികളാണ് ഇവിടെ താമസിച്ചി

പ്രശസ്തമാണ്. 1162ൽ അൽറികോ, പാട്രിയാർച്ച് ഓഫ് എക്യുബലായ്ക്കുമേൽ റിപബ്ലിക്കാ ഡെലാ സെറനിസിമായുടെ വിജയത്തിന്റെ ഭാഗമായി വന്നതാണ്.

ശരിക്കും ഒരു അത്ഭുത നഗരി തന്നെയാണിത്. വീണ്ടും വരുമെന്ന് മനസ്സിൽ കുറിച്ച് ഞങ്ങൾ റൊമാൻറിക് നഗരിയോടു വിട പറഞ്ഞു. ഷേക്സ്പിയർ 'മർച്ചെൻറ് ഓഫ് വെനീസിൽ' പശ്ചാത്തലമായി വെനീസ് തെരഞ്ഞെടുത്തത് വെറുതെയല്ല. വെനീസിനെ ആർക്കും അവഗണിക്കാനാവില്ല.

-ഊർമിളാ ജെയ്ൻ ●

കരുമുണ്ട്. ഗോൺഡോലായിലും വാപ്പൊറേറ്റിയിലും സഞ്ചരിക്കാം. (വാട്ടർബസ്/ടാക്സി). പരമ്പരാഗത ശൈലിയിൽ അലങ്കരിച്ച ഗോൺഡോലയാത്രയ്ക്ക് ചെലവേറെ വരും. ചെലവ് കുറഞ്ഞ യാത്രാസൗകര്യങ്ങളുമുണ്ട്. പക്ഷേ, യാത്രാസുഖം കുറയുമെന്നു മാത്രം. ഞങ്ങളും ഒരു ഗോൺഡോലയിൽ കയറിയിരുന്നു. വാട്ടർബസ് ചിത്രവര പോലെ തോന്നിക്കുന്ന പാലത്തിനു ചുവട്ടിലൂടെ നീങ്ങി നീലജലാശയത്തിലേക്കു പാഞ്ഞു. മുങ്ങുകയാണോ... അതോ ഇറങ്ങണോ... ഒരുനിമിഷം ശങ്കിച്ചു. അല്ല, നഗരം തന്നെ ജലാശയത്തിൽ നിന്നിരുട്ടിക്കുകയാണ്. സാധാരണയായി ഇറ്റലിക്കാർ വെനീസിനെ വെനെജിയാ/വെൻജെസിയാ എന്നാണ് വിളിക്കാറുള്ളത്. ഇത് ഇറ്റലിയിലെ വെനെറ്റോ റിജന്റെ തലസ്ഥാനമാണ്. 118 ചെറുദ്വീപുകളുടെ സമൂഹം. ഇവിടെ 150ഓളം കനാലുകൾ കരുക്കുഴിയാത്ത വല കണക്കെ പടർന്നു പന്തലിച്ചു കിടക്കുന്നു. ഇറ്റലി

യിൽ നിന്നും ഏതാണ്ട് നാലു മൈൽ ദൂരത്താണ് ഈ പ്രദേശം. ഇവിടത്തെ ഇടുങ്ങിയ വീഥികളും ഇടവഴികളും തെരുവുകളും മനസ്സിനെ കുഴപ്പിക്കുന്ന പദപ്രശ്നം പോലെ തോന്നിച്ചു. കനാലുകൾക്ക് മുകളിൽ 409ഓളം ചെറുപാലങ്ങളും ഉണ്ട്.

പ്രണയികളുടെ പ്രിയനഗരം

ആരെയും ആകർഷിക്കുന്ന വശ്യ സൗന്ദര്യമാണ് നഗരത്തിന്. പ്രതിവർഷം കോടിക്കണക്കിനു ടൂറിസ്റ്റുകളാണ് ഇവിടെയെത്തുന്നത്. 1886 വരെ ഒരു സ്വതന്ത്രരാജ്യമായിരുന്നുവിത്. നവോത്ഥാനയുഗത്തിൽ സുപ്രധാനമായ വ്യാപാരവാണിജ്യകലാകേന്ദ്രവും പ്രമുഖ തുറമുഖനഗരിയുമായിരുന്നു. നഗരത്തിലെ ഒരു കോടിയോളം വരുന്ന ജനസംഖ്യയിൽ 99ശതമാനവും റോമൻ കത്തോലിക്കരാണ്.

നഗരസഞ്ചാരത്തിനിടെ ഞങ്ങൾ പലയിടത്തായി ഇറ്റാലിയൻ, ഫ്രഞ്ച്, ജർമ്മൻ, ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷകളിലായി 'ദ ടെൻ

കമാൻറ്റ്മെൻറ്സ്' എഴുതി വച്ചിരിക്കുന്നതു കണ്ടു. യാത്രികർക്ക് ശരികളും അരുതായ്മയും നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ലിഖിതങ്ങൾ. നിയമം ലംഘിക്കുന്ന യാത്രികർക്ക് 50 യൂറോ പിഴയടക്കേണ്ടിവരും. 'വെനീസ് നിങ്ങളുടെ നഗരിയാണ്. നഗരം വൃത്തിയായി സംരക്ഷിക്കുക.' നഗരത്തിൽ പലയിടത്തുമായി രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതു കണ്ട് സന്തോഷം തോന്നി.

മുഖ്യ ആകർഷണം

വെനീസിലെ മുഖ്യ ആകർഷണമേതെന്നു ചോദിച്ചാൽ തലയെടുപ്പോടെ നിൽക്കുന്ന 'വെസിലിക്കാ ദ സാൻമാർക്കോ'; അതായത് സെൻറ്മാർക്ക് കത്തീഡ്രൽ തന്നെ എന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറയാനാവും. നഗരത്തെ കാത്തു സംരക്ഷിക്കുന്ന സെയ്ന്റിന്റെ പേരാണ് ഇതിനു നൽകിയിരിക്കുന്നത് എന്നതിനാൽ ടൂറിസ്റ്റുകളുടെ ഒഴുക്കാണ്. ഇതേ സ്മാരകത്തിലാണ് സെയിൻറ് മാർക്കിനെ അടക്കിയിരിക്കുന്നതും. ബൈസാൻറീയൻ ശൈലിയിലാണ് ഇത് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. പിയാസാ സാൻമാർക്കോ (സെൻറ് മാർക്ക് സ്ക്വയർ) സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന വെനീസിന്റെ ഹൃദയഭാഗമാണിത്.

നന്നായി അലങ്കരിച്ച മനോഹരമായ ഈ ശവകുടീരം, 11-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ വെനീസിലെ വ്യാപാരികളാണ് നിർമ്മിച്ചത്. ഉത്കൃഷ്ട ശിൽപഭംഗിയുള്ള ഈ ശവകുടീരത്തിന് ബസിലിക്കയിലെ പ്രശസ്തമായ ടാൽവ് ഔപ്പ്സ്കോൾ കോൺസ്റ്റാൻറിനോപ്പിൾ ചർച്ചിന്റെ പ്രതിച്ഛായയായെന്നും പറയപ്പെടുന്നു.

കൽപനകൾക്കതീതമായ വലിയൊരു നിധിശേഖരവുമാണിത്. ഇതിന്റെ അലങ്കാരത്തിനായി വെട്ടിത്തിളങ്ങുന്ന പാലാ ദ ഓരോ (സ്വർണ്ണം, ഇനാമൽ മറ്റു



അമൂല്യ കല്ലുകളാലും രത്നങ്ങളാലും നിർമ്മിച്ചത്) ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്. വിസ്തൃതിയിൽ ഈ സൗധത്തിന്റെ സ്വർണ്ണ നിറമുള്ള മൊസെയിക്, പെയിന്റ് ചെയ്ത ചുവർചിത്രങ്ങളും ആരെയും അത്ഭുതപ്പെടുത്തും.

ഇവിടെ ഒരു മുളച്ച് സൂക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജീസസ് ക്രൈസ്റ്റ് അണിഞ്ഞ മുൾക്കിരീടത്തിലേതാണെന്നാണ് വിശ്വാസം.

സെന്റർ മാർക്ക് സ്കെയറിൽ കുന്നുങ്ങുകുന്നങ്ങി നടക്കുന്ന അനേകായിരം പ്രാവുകളേയും കണ്ടു. ഞങ്ങൾ ഇവയ്ക്കൊപ്പം ഏറെനേരം ചെലവഴിച്ചു. കൈവെള്ളയിൽ നിന്നും ധാന്യമണികൾ കൊത്തിക്കൊരിക്കാനായി സന്തോഷപൂർവ്വം അവ ഞങ്ങൾക്കരികിലെത്തി.

ഭംഗിയുള്ള പെയിന്റിംഗ്സ്

പാലാസോ ഡുക്കാലെ, ബെൽസവർ ഞങ്ങളെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തി. ഡോസെ ഇവിടത്തെ ഭരണാധികാരികളുടെ ഔദ്യോഗിക വസതിയായിരുന്നു. ശിൽപങ്ങൾ കൊണ്ട് അലംകൃതമായ ഡോസെ പാലസിലാണ് ടിൻടൊറെറ്റോ പാരഡിസോയുള്ളത്. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ പെയിന്റിങ്ങാണിത്.

പാലസിൽ നിന്നും ഇടുങ്ങിയ നടപ്പാത താണ്ടി ഞങ്ങൾ ബ്രിഡ്ജ് ഓഫ് സൈയിലത്തിച്ചേർന്നു. നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കു മുമ്പ് അപരാധികളെ തൂക്കുമരത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയ വഴികൾ! ലോർഡ് ബയറൺ ഇതേക്കുറിച്ച് ഒരു ചെറിയ കവിതയുമെഴുതിയിട്ടുണ്ട്. യൂറോപ്പിലെ സംഗീതജ്ഞരും കവികളും കലാകാരന്മാരുമായി തുലനം ചെയ്യുന്ന പക്ഷം ഏറ്റവും വലിയ കവിയെന്നു ബയറനെ തന്നെ വിശേഷിപ്പിക്കേണ്ടി വരും. റൊമാൻറിക് നഗരം കണ്ട് ആകൃഷ്ടനായി അദ്ദേഹം ഇങ്ങോട്ട് താമസം മാറ്റുകയായിരുന്നു.

ചെൽസാ ദ സാൻജിയാകോമോ നഗരത്തിലെ ഏറ്റവും പുരാതനമായ കത്തീഡ്രലാണ്. 421 എഡിയിൽ വെനീസ് രൂപപ്പെട്ട കാലത്തു തന്നെയാണ് ഇതും പണിതതെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു. സമയമേറെയുണ്ടെന്നതിനാൽ ഞങ്ങൾ സാൻജിയോർഗിയോ മെജിയോർ, ഡെൽറൈന ട്രോർ കത്തീഡ്രലും സന്ദർശിച്ചു.

ഞങ്ങളുടെ സന്ദർശന ലിസ്റ്റിൽ അക്കാഡമിയാ മ്യൂസിയവുമുണ്ടായിരുന്നു. 14-16 നൂറ്റാണ്ടുകളിലെ വെനീസിയൻ പെയിന്റിംഗ് മാസ്റ്റർ ആർട്ട് മ്യൂസിയമാണിത്. ഞങ്ങൾ ഇരുനിലക്കെട്ടിടത്തിലുള്ള ലിഫ്റ്റിലൂടെ മുകൾനിലയിലെത്തി വെനീസ് നഗരത്തിന്റെ വിസ്തൃതിപ്പിക്കുന്ന സൗന്ദര്യം കൺകുളിർക്കെ കണ്ടു.

ഗാലേരിനാ ഫ്രാഞ്ചെതി മറ്റൊരു മ്യൂസിയമാണ്. 15-16 നൂറ്റാണ്ടിലെ ടെപ്പിസ്ത്രി, കലാപ്രവർത്തകർ, ചിത്രങ്ങൾ ഇവിടെ സൂക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. മ്യൂസിയത്തിന്റെ രണ്ടും മൂന്നും നിലകളിൽ ഞങ്ങൾ രിയാത്തോ പാലത്തിന്റെ പ്രൗഢിയോ തുണ ദൃശ്യവും കണ്ടു.

ഇത് ഗുണ്ടോ, ഗ്രാൻറ് കായലുകൾക്ക് മീതെയാണ് നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. വെനീസിലെ സുപ്രധാന സ്ഥലങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോവുന്നു. കരിജോനിറ്റോ, മ്യൂജിയോ കൗരേ എന്നിവിടങ്ങളിൽ അസാധാരണമായ നിധിശേഖരവും കാണാൻ സാധിച്ചു.

രുന്നത്. ഇന്നാകട്ടെ വ്യാപാരികളുടെ ഒരു പൗദീസ തന്നെയായി മാറിയിട്ടുണ്ട് നഗരം.

വഴിവക്കിലുള്ള സ്റ്റോളുകളിലും വഴിക്കച്ചവടക്കാരുടെ കൈകളിലുമൊക്കെ പലതരത്തിലുള്ള അലങ്കാര വസ്തുക്കൾ ഉണ്ട്. വഴിതോറും ഇവ നടന്നു വിൽക്കുന്നവരെയും കണ്ടു. ഗ്ലാസിൽ തീർത്ത മുതിരിക്കുലയും അപ്സരസു പോലുള്ള ഒരു സ്ത്രീയുടെ പ്രതിമയും വാങ്ങി. കാര്യമായ വില പേശലിനു ശേഷമാണ് ഇതു വാങ്ങിയത്.

വെനീസിലെ കാർണിവൽ ലോക



അസാധാരണ ഫാക്ടറി

വെനീസിലെ മറ്റൊരു ആകർഷണമാണ് മുരാനി ഗ്ലാസ് ബ്ലോയിംഗ് ഫാക്ടറി ഇവിടെ പല തരത്തിലുള്ള ഗ്ലാസ് ആൻറിക്സ് നിർമ്മാണമാണ് നടക്കുന്നത്.

കണ്ണുകൾക്ക് ആനന്ദം പകരുന്ന വെനീസിയൻ ഗ്ലാസ് ആൻറിക്സ് ഉരുത്തിരിഞ്ഞ് വരുന്നത് നേരിട്ടു കാണുവോൾ വല്ലാത്ത ആശ്ചര്യമായിരുന്നു ഞങ്ങൾക്ക്.

മുമ്പ് സമ്പന്നരായ ഇറ്റാലിയൻ നിവാസികളാണ് ഇവിടെ താമസിച്ചി

പ്രശസ്തമാണ്. 1162ൽ അൽറികോ, പാട്രിയാർച്ച് ഓഫ് എക്യുബലായ്ക്കുമേൽ റിപബ്ലിക്കാ ഡെലാ സെറനിസിമായുടെ വിജയത്തിന്റെ ഭാഗമായി വന്നതാണ്.

ശരിക്കും ഒരു അത്ഭുത നഗരി തന്നെയാണിത്. വീണ്ടും വരുമെന്ന് മനസ്സിൽ കുറിച്ച് ഞങ്ങൾ റൊമാൻറിക് നഗരിയോടു വിട പറഞ്ഞു. ഷേക്സ്പിയർ 'മർച്ചെൻറ് ഓഫ് വെനീസിൽ' പശ്ചാത്തലമായി വെനീസ് തെരഞ്ഞെടുത്തത് വെറുതെയല്ല. വെനീസിനെ ആർക്കും അവഗണിക്കാനാവില്ല.

-ഊർമിളാ ജെയ്ൻ ●



ചിരിപ്പടക്കം

വഴക്കിനിടയിൽ ഭാര്യ (ഭർത്താവിനോട്): ഇത് എന്റെ അച്ഛൻ പണി കഴിപ്പിച്ച വീടാണ്. ഇവിടത്തെ ഫർണിച്ചർ, ഡ്രസ്സ്, ആഭരണങ്ങൾ, പാത്രങ്ങൾ ഒക്കെ അച്ഛൻ എനിക്ക് സമ്മാനമായി നൽകിയതാണ്. നിങ്ങളുടേതെന്നു പറയാനും മാത്രം എന്തുണ്ടിവിടെ?

അന്നു രാത്രി വീട്ടിൽ കള്ളൻ കയറി. ഭാര്യ ഭർത്താവിനെ ഉണർത്തി കള്ളൻ വന്ന കാര്യമറിയിച്ചു.

ഭർത്താവ് (ഭാര്യയോട്): അതിനെന്തെങ്കൊന്നും, എന്തെന്തെന്നു പറയാൻ ഈ വീട്ടിൽ ഒന്നുമില്ലല്ലോ.

ഭാര്യ: പൗർണ്ണമി രാവിൽ വിവേകശാലിക്ക് പോലും തെറ്റ് പറ്റുമെന്നു പറയാറുണ്ടല്ലോ.... നിലാവുള്ള ഈ രാത്രി എത്ര മനോഹരമാണ്.

ഭർത്താവ്: (ദീർഘനിശ്വാസത്തോടെ) ഹാ...നീ പറഞ്ഞതു ശരിയാ. ഇതുപോലെ നിലാവുള്ള ഒരു രാത്രിയാണ് ഞാൻ നിന്നോട് ആദ്യമായി വിവാഹാഭ്യർത്ഥന നടത്തിയത്.

ഒരു വസ്ത്ര വ്യാപാരി നല്ല ഉറക്കത്തിലായിരുന്നു. ഒരാൾ ഷർട്ട് പീസ് ആവശ്യപ്പെട്ടു വന്നതായും താൻ തുണി അളവെടുക്കുന്നതായും അയാൾ സ്വപ്നം കണ്ടു. അയാൾ കടയാണെന്നു തെറ്റിദ്ധരിച്ച് ഉറക്കത്തിൽ ബഹളം വെച്ചു. ഭാര്യ: “ഏ... നിങ്ങളെന്താ ചെയ്യുന്നത്?”

“നാശം, ഇവളെ കൊണ്ടു തോറ്റു. കടയിലും സ്വസ്ഥമായി ജോലി ചെയ്യാൻ സമ്മതിക്കില്ലെന്നു വെച്ചാൽ എന്താ ചെയ്തേ...”

ഭർത്താവ്: മണ്ടന്മാരായ അച്ഛന്മാർക്ക് ബുദ്ധിയുള്ള മക്കളും ബുദ്ധിശാലികളായ അച്ഛന്മാർക്ക് മണ്ടന്മാരായ മക്കളുമാണ് ഉണ്ടാവുക എന്ന് പറഞ്ഞു കേട്ടിട്ടില്ലേ...

ഭാര്യ: ഹൊ! ഇപ്പോ ആശ്വാസമാ

യത്. എന്തായാലും നമ്മുടെ മകൻ ബുദ്ധിശാലിയാകുമല്ലോ...

രാത്രി മുഴുവനും പുറത്തെവിടെയോ ചെലവഴിച്ച് അതിരാവിലെ വീട്ടിലെത്തിയ ഭർത്താവിനെ കണ്ട് ദേഷ്യത്തോടെ ഭാര്യ: ഇന്നലെ രാത്രി എവിടെയായിരുന്നു. എന്നാൽ പിന്നെ രാവിലെ തന്നെ ഇങ്ങോട്ട് എഴുന്നള്ളേണ്ട കാര്യമുണ്ടായിരുന്നോ?

ഭർത്താവ് പതിഞ്ഞ ശബ്ദത്തിൽ: ഇനി ബ്രേക്ക് ഫാസ്റ്റ് കഴിച്ചിട്ടിറങ്ങാം...

ഭാര്യ ആവേശത്തോടെ: ഒത്തിരി നാളുകൾക്ക് ശേഷം ഇന്നെന്റെ ഫോട്ടോയെടുക്കണമെന്നു തോന്നാൻ കാരണം?

ഭർത്താവ്: അങ്ങനെ കാര്യമായൊന്നുമില്ല. ഈയിടെയായി എനിക്ക് വൈൽഡ് ലൈഫ് ഫോട്ടോ ഗ്രാഫി ക്രേസ് തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ഭാര്യയെക്കൊണ്ട് പൊറുതി മുട്ടിയ ഭർത്താവ് അൽപസമയം ആശ്വാസം കണ്ടെത്താനായി ഒരു മീറ്റിംഗ് ഹാളിലെത്തി.

“സ്ട്രീകൾ ഇന്നേതു രംഗത്തും മുന്നേറുകയാണ്. ഇങ്ങനെ തുടർന്നാൽ... സുഹൃത്തുക്കളേ... 100 വർഷത്തിനു ശേഷം ലോകം ഭരിക്കുന്നത് സ്ട്രീകളാവാമെന്നതിൽ സന്ദേഹം വേണ്ട.”

പ്രസംഗം കേട്ടുകൊണ്ടിരുന്ന ഭർത്താവ് കടുത്ത നിരാശയോടെ “അപ്പോ 100 കൊല്ലം കഴിഞ്ഞാലും സ്ഥിതി മാറാൻ പോവുന്നില്ലല്ലോ...”

ഒരു ബ്രോക്കർപയ്യനേയും വീട്ടുകാരെയും കൂട്ടി നാട്ടുപുറത്ത് പെണ്ണുകാണാനെത്തി.

പൊങ്ങച്ചക്കാരായ പെൺവീട്ടുകാർ: മോളുടെ ശബ്ദം കൂയിലിറേറതു പോലെയാ! കഴുത്ത് മയിലിറേറതു പോലെ മാനിറേറതുപോലെ നടത്തവും.

പശുവിന്റേറതു പോലെ സൗമ്യ സ്വഭാവവും...”

പയ്യന്റെ അച്ഛൻ ബ്രോക്കറോട്: വാ പോകാം. നല്ല ഒന്നാത്തരം പെണ്ണാണെന്നു പറഞ്ഞിട്ട് മനുഷ്യരുടേതായ ഒരു ഗുണവും പെണ്ണിനില്ലല്ലോടാ?

നാടകത്തിൽ വഴക്കുള്ളിയായ ഭാര്യയുടെ റോൾ ഗംഭീരമായി അവതരിപ്പിച്ച സ്ത്രീയോട് റിപ്പോർട്ടർ: താങ്കളുടെ അഭിനയമികവിനു പിന്നിലുള്ള രഹസ്യം?

സ്ത്രീ (ചിരിച്ചു കൊണ്ട്): നാടകത്തിലെ വഴക്കിടുന്ന ഭാഗം വന്നപ്പോൾ ഞാനൊരു നിമിഷം വീട്ടിൽ ഭർത്താവിനോട് സംസാരിക്കുകയാണെന്നു കരുതി.

വീട്ടിൽ കള്ളന്മാർ കയറി കവർച്ച നടത്തി. അവർ വീട്ടു സാമഗ്രികൾ ഒരു ട്രക്കിൽ കയറ്റി സ്ഥലം കാലിയാക്കാൻ ഒരുങ്ങുന്നതു കണ്ട് വീട്ടുകാരൻ മുറിയുടെ മൂലയ്ക്ക് വച്ചിരുന്ന ഒരു വലിയ പെട്ടി ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചു കൊണ്ട്, “ചേട്ടാ ഇത്രയും കൊണ്ടു പോകുന്നതല്ലേ... അതും കൂടി കൊണ്ടു പോയ്ക്കുടേ...?”

കള്ളൻ ഒരു പരിഹാസച്ചിരിയോടെ.. “എന്താടാ, അതിൽ നിന്റെ ഭാര്യയുണ്ടോ..”

വീട്ടുകാരൻ: അല്ലേടോ, അവൾ അലമാരിയിലാ... പെട്ടിയ്ക്കകത്ത് അമ്മായിയമ്മയാ..

പട്ടുസാരി- 10 രൂപ
നൈലോൺ-8 രൂപ
കോട്ടൺ-5 രൂപ

ദമ്പതികൾ സ്ക്കൂട്ടറിൽ യാത്ര ചെയ്യുകയായിരുന്നു. യാദൃച്ഛികമായി കടയ്ക്കു മുന്നിലെ സൈൻ ബോർഡ് ശ്രദ്ധിച്ചു കൊണ്ട് ഭാര്യ: അയ്യോ, ഇവിടെ സാരിയ്ക്ക് ഭയങ്കര വില കുറവാണല്ലോ ചേട്ടാ, ഒരു 500 രൂപ ഇങ്ങു തന്നെ... 50 പട്ടുസാരി വാങ്ങട്ടേ...

ഭർത്താവ് എടി, മണ്ടി അത് ലോണ്ടി കടയാ...

കല്ലിൽ കൊത്തിയെടുത്ത പുരാതന
ക്ഷേത്രങ്ങളുടെ അദ്ഭുതലോകമാണ്
ജക്കാർത്താ. ഇന്ത്യൻ സംസ്കാരമുറങ്ങുന്ന
ഇന്തോനേഷ്യയിലൂടെ ഒരു യാത്ര

ചരിത്രമുറങ്ങുന്ന ശിലാക്ഷേത്രങ്ങളുടെ നാട്

ജക്കാർത്ത ഇന്തോനേഷ്യയുടെ
തലസ്ഥാനമാണെങ്കിലും ഇവിടു
ത്തെ പ്രത്യേകത നിറഞ്ഞ ചരി
ത്രേതിഹാസങ്ങൾ കാണണമെങ്കിൽ
ജക്കാർത്തയ്ക്ക് പുറത്തുപോകണം. ജാ
വയിലെ ആദ്യത്തെ പ്രമുഖ ഭാരതീയ സം
സ്കാരവും അതിനുശേഷം വന്ന പ്രമുഖ
മുസ്ലീം രാജവംശത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളും
ജോഗ ജക്കാർത്തയിലും സോളോയിലെ
കൊട്ടാരങ്ങളിലും മാത്രമാണ്
കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ജോ
ഗജക്കാർത്തയിൽ മാത്രമല്ല അതിന്റെ 65
കിലോമീറ്റർ വടക്കുകിഴക്കായി സ്ഥിതി
ചെയ്യുന്ന സോളോ ജാവയും ചരിത്രപരമാ
യും സാംസ്കാരികമായും സമ്പന്നമായ
രണ്ട് പ്രമുഖ നഗരങ്ങളാണ്. ഇവിടുത്തെ ഓ



രോ കാഴ്ചകളും നമ്മിൽ അർത്ഥമുണ്ടാകുന്നു.

ഈ പ്രദേശത്തിന്റെ മുക്കിലും മൂലയിലും ഇന്ത്യൻ സംസ്കാരത്തിന്റേയും പൈതൃകത്തിന്റേയും ചിഹ്നങ്ങൾ ചിത്രീകരിക്കുന്നു. അതിൽ ഏറ്റവും പ്രമുഖമാണ് ലോകപ്രശസ്ത ബോറോബുദൂരി. പ്രംബനൻ ക്ഷേത്രവും.

ഇന്തോനേഷ്യയിലെ ചരിത്ര സ്മാരകങ്ങൾ നിറയെയുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിക്കാനായി ഞങ്ങൾ ജക്കാർത്തയിൽ നിന്നും ഒരു കാർ വാടകയ്ക്കെടുത്തു. അതോടെ ഞങ്ങളുടെ യാത്ര കൂടുതൽ എളുപ്പമായി. സമുദ്രതലത്തിൽ നിന്നും 2093 മീറ്റർ ഉയരത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ഡിയംഗ് പാർ പ്രദേശം ജാവയിലെ ഏറ്റവും പ്രാചീന ഹിന്ദു ക്ഷേത്രങ്ങളുടെ പേരിലാണ് അറി

ക്കാൻ പുറപ്പെട്ടു. അർജുൻ പരിസർ എന്ന പേരിലറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ഇവയെല്ലാം ശിവ ക്ഷേത്രമാണ്. എന്നാൽ മഹാഭാരതത്തിലെ പഞ്ചപാണ്ഡവരുടെ പേരുകളിലാണ് ഈ 5 ക്ഷേത്രങ്ങളും അറിയപ്പെടുന്നത്.

ഈ പ്രദേശമാകെ വെള്ളത്തിനിടിയിലായതിനാൽ ഉയർന്ന വോൾവേ നിർമ്മിച്ചാണ് ക്ഷേത്രങ്ങളെ പരസ്പരം ബന്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇവിടെയെത്തുന്ന സഞ്ചാരികൾക്ക് പ്രാചീന കാല തുരങ്കങ്ങളുടെ അവശിഷ്ടങ്ങളും കാണാൻ കഴിയും. പ്രദേശത്തെ വെള്ളം പൂർണ്ണമായും നീക്കം ചെയ്യാനാണ് ഇവ നിർമ്മിച്ചത്.

അർജുൻ പരിസറിന്റെ സമീപത്തായി ഒരു മ്യൂസിയവുമുണ്ട്. ഈ ക്ഷേത്രങ്ങളിലെ വിഗ്രഹങ്ങൾ സൂക്ഷിച്ചുവച്ചിരിക്കുന്നത് ഈ മ്യൂസിയത്തിലാണ്. ഈ മ്യൂസിയത്തിൽ

ഈ ക്ഷേത്രങ്ങളുടെ നിർമ്മാണത്തിനായി ഏകദേശം 40,000 ക്യൂബിക് മീറ്ററിലും അധികം വലിപ്പമുള്ള കല്ലുകളാണ് ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്.

20-ാം നൂറ്റാണ്ടിലെ ഡച്ച് ഭരണകാലത്ത് ഈ ക്ഷേത്രങ്ങളുടെ ജീർണോദ്ധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് തുടക്കം കുറിക്കുകയുണ്ടായി. നിർഭാഗ്യവശാൽ കുറച്ചു നാളിനുശേഷം ഇത് വെള്ളത്തിനിടിയിലായി.

1973 -1983 കാലയളവിൽ രണ്ടരക്കോടി അമേരിക്കൻ ഡോളർ ചെലവഴിച്ച് ഈ ക്ഷേത്രങ്ങളുടെ പുനരുദ്ധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കി.

1991ൽ ഈ പ്രദേശത്തെ ലോക പൈതൃക സംസ്കാര കേന്ദ്രമായി പ്രഖ്യാപിക്കുകയുണ്ടായി.

അമൂല്യകലാചാര്യത

ബോറോബുദൂരിന്റെ കിഴക്കൻ പ്രവേശനകവാടത്തിൽ നിന്നും ചരിത്രേതിഹാസങ്ങൾ തേടിയുള്ള യാത്രയാരംഭിക്കാം. അദിതിയമായ സൗന്ദര്യത്താൽ ബോറോബുദൂർ നമ്മെ ആകർഷിക്കുന്നതിനൊപ്പം കല്ലുകൾ കലാനിപുണതയോടെ പാകിയിരിക്കുന്നത് നമ്മെ അമ്പരപ്പിക്കും. ഇതിന്റെ ചുറ്റളവ് 5 കിലോമീറ്റർ ആണ്. ഇത് ചുറ്റി സഞ്ചരിക്കുന്നതിനായി ഇടുങ്ങിയ ഇടവഴികളിലൂടെ കടന്നുപോകവേ ചുവരുകളിൽ കൊത്തിവെച്ചിരിക്കുന്ന 1460 മനോഹരമായ പാനലുകളും 1212 അലങ്കാരപാനലുകളും കാണാം. കല്ലിൽ കൊത്തിവെച്ച കവിതകൾ...

ബോറോബുദൂർ ക്ഷേത്രങ്ങളുടെ കിഴക്കുവശത്തായി ആർക്കിയോളജിക്കൽ മ്യൂസിയവുമുണ്ട്. ഇവിടെ കൊത്തുപണികൾ ചെയ്ത 4000 ശിലകളും മുർത്തികളും സൂക്ഷിച്ചുവെച്ചിട്ടുണ്ട്.

മടങ്ങും വഴി ബോറോബുദൂരിൽ നിന്നും ഏകദേശം 3.5 കിലോമീറ്റർ അകലെ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന മെൻദൂർ ക്ഷേത്രവും കാണുകയുണ്ടായി. അവിടെ ഇപ്പോഴും ഏതാനും ബുദ്ധഭിക്ഷുക്കൾ താമസിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ ക്ഷേത്രത്തിലെ 3 മീറ്റർ ഉയരമുള്ള ബുദ്ധവിഗ്രഹത്തിന് ഇരുവശത്തായി ബോധി സതന്ദൻ മുർത്തികളുണ്ട്.

വേണുവൻ എന്നപേരിലും പ്രശസ്തമാണ് ഈ ക്ഷേത്രം. 1897-1904 കാലയളവിൽ ഡച്ചുകാർ ഈ ക്ഷേത്രം പുനർനിർമ്മിച്ചിരുന്നു.

എല്ലാവർഷവും ജൂൺമാസത്തിൽ ഈ ക്ഷേത്രത്തിൽ ശിലകളാൽ നിർമ്മിതമായ വേദിയിൽ വെച്ചാണ് ബോറോബുദൂർ മഹോത്സവം കൊണ്ടാടുന്നത്.

കരകൗശലവസ്തുക്കളുടേയും ശിൽപങ്ങളുടേയും എക്സിബിഷനുകളും ഇതോടൊപ്പം സംഘടിപ്പിക്കാറുണ്ട്.

- ജി.മിത്തൽ ●



യപ്പെടുന്നത്. അക്കാലത്ത് ഇതൊരു അത്യാധുനിക നഗരമായിരുന്നു. ഇവിടെ 400ലധികം മന്ദിരങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. ഏറെയും 8-9 നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കിടയിൽ പണികഴിപ്പിച്ചതാണ്. അഗ്നിപർവ്വതം പൊട്ടിത്തെറിച്ചതിനെത്തുടർന്ന് വാസസ്ഥലങ്ങൾ അപ്രത്യക്ഷമാവുകയായിരുന്നു. ബോറോബുദൂർ പോലെ ഇതൊരു വിജനമായ പ്രദേശമാണ്.

1856 ൽ ഡച്ച് പുരാവസ്തു ഗവേഷകൻ വാൻ കിസ്ബർഗൻ ഈ താഴ്വരയിലെ വെള്ളം നീക്കം ചെയ്ത ശേഷം പ്രാചീന ക്ഷേത്രങ്ങളെ ലോകത്തിന് പരിചയപ്പെടുത്തുകയായിരുന്നു.

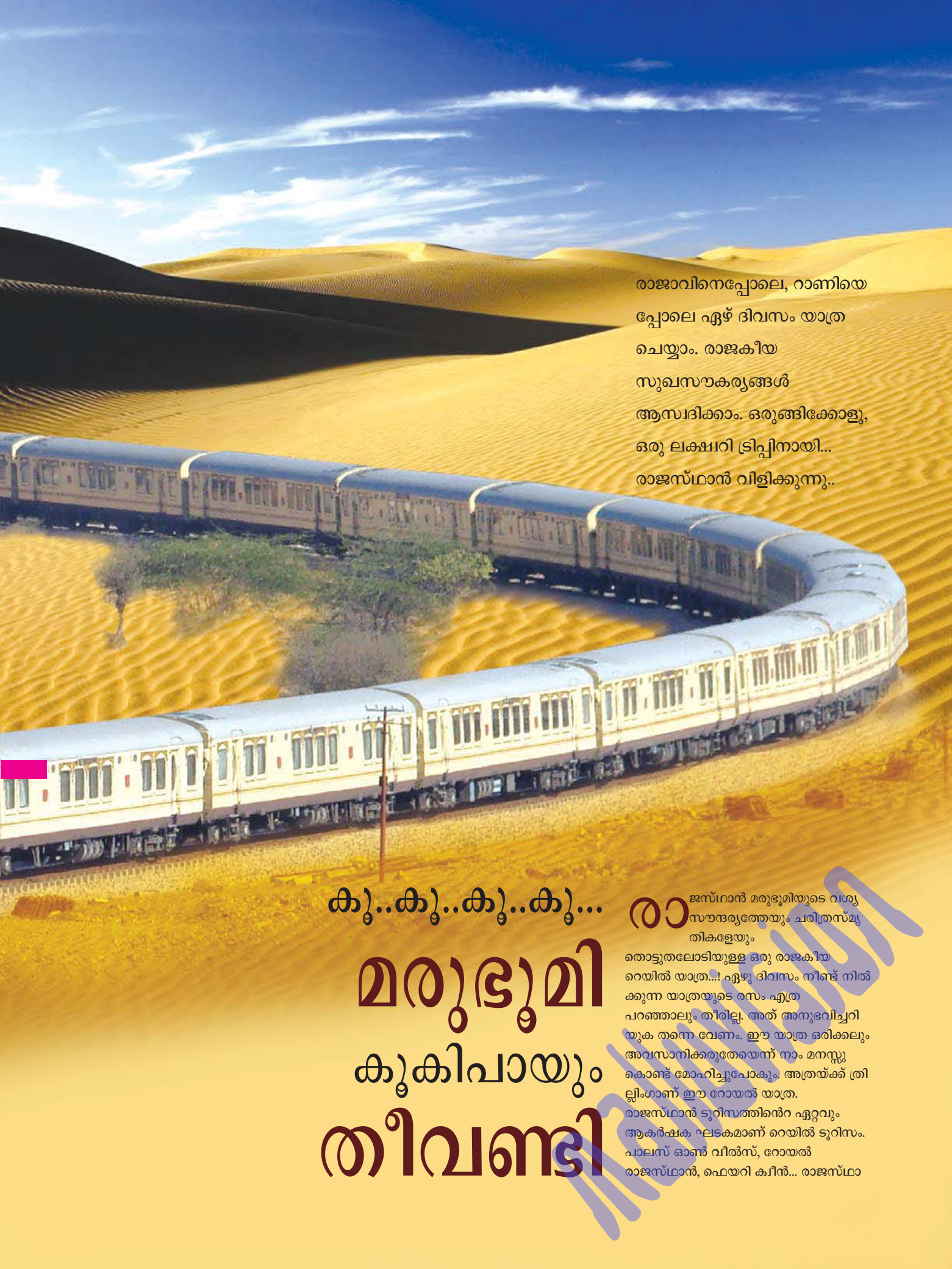
മുങ്ങിപ്പോയ ക്ഷേത്രം

ഈ ക്ഷേത്രങ്ങൾ സന്ദർശിച്ച ശേഷം ഞങ്ങൾ സമതലപ്രദേശത്ത് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന 5 പ്രമുഖ ക്ഷേത്രങ്ങൾ സന്ദർശി

നന്ദികാളയുടെ ഒരു വിചിത്രവിഗ്രഹവും ഉണ്ട്. ഡിയംഗ പാറിൽ നിന്നും ഞങ്ങൾ ജോലജക്കാർത്തയിലെത്തി. അവിടെ നിന്നും ഞങ്ങൾ ലോക പ്രശസ്ത ബോറോബുദൂർ ക്ഷേത്രം കാണാൻ പുറപ്പെട്ടു. പർവതത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ഒരു ബൗദ്ധ വിഹാരം എന്നാണ് ബോറോബുദൂരിന്റെ അർത്ഥം. ജക്കാർത്തയിൽ നിന്നും കാനിൽ സഞ്ചരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഏകദേശം 90 മിനിറ്റിന്റെ ദൂരമേയുള്ളൂ ഇവിടേയ്ക്ക്.

സഞ്ചാരികളുടെ പ്രിയസ്ഥലം

ഗുരുഗ മൊറാപി എന്ന പേരുള്ള അഗ്നി പർവ്വതത്തിന്റെ ഇടയ്ക്കുള്ള സ്ഥലം ലോകം മുഴുവനുമുള്ള സഞ്ചാരികളുടെ ആകർഷണ കേന്ദ്രമാണ്. ശൈലേന്ദ്ര രാജവംശത്തിൽ പെട്ട രാജാക്കന്മാർ 750നും 850നുമിടയിലാണ് ഇവിടുത്തെ ക്ഷേത്രങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചത്.



രാജാവിനെപ്പോലെ, റാണിയെ
പ്പോലെ ഏഴ് ദിവസം യാത്ര
ചെയ്യാം. രാജകീയ
സുഖസൗകര്യങ്ങൾ
ആസ്വദിക്കാം. ഒരുങ്ങിക്കൊള്ളൂ,
ഒരു ലക്ഷ്യം നിശ്ചയിക്കുക...
രാജസ്ഥാൻ വിളിക്കുന്നു..

കു..കു..കു..കു...

മരുഭൂമി കുങ്കിപായം തീവണ്ടി

രാജസ്ഥാൻ മരുഭൂമിയുടെ വശ്യ
സൗന്ദര്യത്തേയും ചരിത്രസ്മൃ
തികളേയും
തൊട്ടുതലോടിയുള്ള ഒരു രാജകീയ
റെയിൽ യാത്ര...! ഏഴ് ദിവസം നീണ്ടു നിൽ
ക്കുന്ന യാത്രയുടെ രസം എത്ര
പറഞ്ഞാലും തീരില്ല. അത് അനുഭവിച്ചറി
യുക തന്നെ വേണം. ഈ യാത്ര ഒരിക്കലും
അവസാനിക്കരുതേയെന്ന് നാം മനസ്സു
കൊണ്ട് മോഹിച്ചുപോകും. അത്രയ്ക്ക് ത്രി
ല്ലിംഗം ഈ റോയൽ യാത്ര.
രാജസ്ഥാൻ ടൂറിസത്തിന്റെ ഏറ്റവും
ആകർഷക ഘടകമാണ് റെയിൽ ടൂറിസം.
പാലസ് ഓൺ വീൽസ്, റോയൽ
രാജസ്ഥാൻ, ഫെയറി കീൻ... രാജസ്ഥാൻ

നിലെ ഒളിമങ്ങാത്ത അദ്ഭുത കാഴ്ചകളിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്ന രാജകീയ പ്രാഡിപേരുന്ന തീവണ്ടികൾ. ഇന്ന് ലോകത്തെ ഏറ്റവും പ്രശസ്തമായ 10 ജനപ്രിയ ലക്ഷ്യം തിരഞ്ഞെടുത്തതിൽ ഒന്നാണ് പാലസ് ഓൺ വീൽസ്. പാലസ് ഓൺ വീൽസ് സിൽവർ ജൂബിലി പൂർത്തിയാക്കിയതോടനുബന്ധിച്ച് രാജസ്ഥാൻ വിരിമാനിലൂടെ മറ്റൊരു ത്രൈകുണ്ഡം ഓടിത്തുടങ്ങിയിരിക്കുകയാണ് റോയൽ രാജസ്ഥാൻ ഓൺ വീൽസ്.

പാലസ് ഓൺ വീൽസ്

1982 ജനുവരി 25നാണ് പാലസ് ഓൺ വീൽസ് രാജകീയ യാത്രയ്ക്ക് തുടക്കം കുറിക്കുന്നത്. രാജാക്കന്മാരുടെ ആഡംബരപൂർണ്ണമായ യാത്രയെ അനുസ്മരിപ്പിക്കും വിധമുള്ള പ്രാഡഗംഭീരമായ യാത്രാസംവിധാനങ്ങളാണ് ത്രൈകുണ്ഡം



ബീക്കാനിർ, ബുന്ദി, ഡോൾപൂർ, കിഷൻ ഗഡ്ഡ്, കോട്ടാ, സിരോഹി, ഉദയ്പൂർ എന്നിങ്ങനെ...

വിനോദസഞ്ചാരികൾക്ക് വൈവിധ്യമാർന്ന രുചിയാസ്വാദിക്കാൻ രണ്ട് ഉഗ്രൻ റസ്റ്റോറൻറുകളും ത്രൈകുണ്ഡമുണ്ട്. മഹാരാജാവും മഹാനായിയും. റസ്റ്റോറൻറിനോട് ചേർന്ന് റിസപ്ഷൻ നടക്കും ബാർ ലോഞ്ചും. ഇവിടെ യാത്രക്കാർക്ക് സഹായം

ഒരാഴ്ചത്തെ രാജകീയ യാത്ര

ഡൽഹിയിലെ സഫർ ജംഗ് റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനിൽ നിന്നാണ് പാലസ് ഓൺ വീൽസിന്റെ ഒരാഴ്ചത്തെ യാത്രയാരംഭിക്കുക. എല്ലാവർക്കും സെപ്റ്റംബറിലെ ആദ്യ ബുധനാഴ്ചയാണ് യാത്ര തുടങ്ങുന്നത്. രണ്ടാം ദിവസമായ വ്യാഴാഴ്ച പിങ്ക് സിറ്റിയായ ജയ്പൂർ കറങ്ങിക്കണ്ടശേഷം മൂന്നാം ദിവസം രത്നം ഭോറും ടൈഗർ ഡേനിന് പ്രശസ്തമായ സവാരി മാർഗ്ഗവും സന്ദർശിച്ച ശേഷം ചിത്തോഡ് ഗഡ്ഡിലെ ഐതിഹാസിക കോട്ടയിലെ ചരിത്ര വിസ്മയങ്ങളിലേക്കുമാണ് പാലസ് ഓൺ വീൽസ് യാത്രക്കാരെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോകുക.

നാലാം ദിവസമായ ശനിയാഴ്ച തടാകങ്ങളുടെ നഗരമായ ഉദയ്പൂരെയും 5-ാം ദിവസം ജയ്സാൽമറിലെ കോട്ടയും



ഉള്ളിൽ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നത്. യാത്രയ്ക്ക് മോടിപകരാനായി ഫൈവ് സ്റ്റാർ ഹോട്ടലുകളും ഏസിയുമൊക്കെയുള്ള ഒരു ത്രൈകുണ്ഡം.

104 യാത്രക്കാരെ വഹിക്കാൻ ശേഷിയുള്ള ഈ ത്രൈകുണ്ഡം 14 ഡീലക്സ് കോച്ചുകളുണ്ട്. ഓരോ കോച്ചും ഓരോ രാജവംശത്തിന്റെ പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ആൽവാർ, ഭരത്പൂർ,

ത്രികൂറുമായി സൗഹൃദം പങ്കിടാം, വായനയടക്കമുള്ള വിനോദങ്ങൾക്കും സൗകര്യപ്രദമാണ് ഈ ലോഞ്ച്.

ത്രൈകുണ്ഡം ഓരോ സലൂണും രാജസ്ഥാനിലെ രാജകീയ പ്രാഡിപേരുന്ന അടയാളങ്ങളാണെന്ന് പറയാം. ഒപ്പം ഇൻറർ കോ, ചാനൽസ്, മ്യൂസിക് തുടങ്ങിയ എൻറർടെയിൻമെന്റ് സൗകര്യങ്ങൾ വേറെയും.

ഹവേലികളും ഒട്ടകസവാരിയുമൊക്കെയുള്ള രസങ്ങൾ ആസ്വാദിച്ചശേഷം 6-ാം ദിവസം തിങ്കളാഴ്ച പാലസ് ഓൺ ജോയ്പൂരിലെത്തുന്നു. ചൊവ്വാഴ്ച ലോക പ്രശസ്ത ഭരത്പൂർ പക്ഷി സങ്കേതത്തിലെത്തും. അവിടെ നിന്ന് നേരെ ലോകാദ്ഭുതങ്ങളിലൊന്നായ താജ്മഹലും ചുറ്റിക്കണ്ട് ഡൽഹിയിൽ മടങ്ങിയെത്തുന്നു... മറ്റൊരു യാത്രാസംഘം



ത്തേയും പേരി അടുത്തയാത്രയ്ക്കായി.

ഒരാൾക്ക് ഒരു ദിവസം 670 അമേരിക്കൻ ഡോളറാണ് (ഏകദേശം 40000 രൂപ യോളം) ചെലവുവരിക. ജോടികളായിട്ടുള്ളവർക്ക് 500 ഡോളറും. മൂന്നു വ്യക്തികൾക്ക് പ്രതിദിനം 450 ഡോളർ ചെലവുവരും. 5 മുതൽ 12 വയസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഹാഫ് കൺസഷനാണ്.

റോയൽ രാജസ്ഥാൻ ഓൺവീൽസ്

ടൂറിസം മേഖലയിൽ പാലസ് ഓൺ വീൽസിന്റെ ഗംഭീര വിജയം കണ്ട് രാജസ്ഥാൻ ടൂറിസം വികസന വകുപ്പ് മറ്റൊരു ട്രെയിൻ സർവ്വീസിന് തുടക്കം കുറിച്ചു. സ്വദേശികളും വിദേശികളുമായുള്ള സഞ്ചാരികളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ മുൻ നിർത്തിയുള്ള അത്യാധുനിക സജ്ജീകരണങ്ങൾ നിറഞ്ഞ പുതിയൊരു സൂപ്പർ ലക്ഷാരി ട്രെയിൻ -റോയൽ രാജസ്ഥാൻ ഓൺ വീൽസ്.

82 യാത്രക്കാരുടെയും വഹിച്ച് സവാരി നടത്താൻ ശേഷിയുള്ള റോയൽ ട്രെയിനിൽ 13 കോച്ചുകളുണ്ട്. ഹവേലികളുടേയും സ്മാരകങ്ങളുടേയും പേരുകളിലാണ് ഓരോ കോച്ചും അറിയപ്പെടുന്നത്. ഹവാമഹൽ, ചന്ദ്രമഹൽ, സൂര്യമഹൽ, മോത്തി മഹൽ, സുഖ് മഹൽ, ജൽമഹൽ...ഇങ്ങനെ പോകുന്നു സഞ്ചരിക്കുന്ന രാജസ്ഥാൻ ഹവേലികൾ...

രാജസ്ഥാനിലെ ചരിത്ര സ്മൃതികൾ ഉറങ്ങുന്ന നഗരങ്ങളിലൂടെ കൂകിപായുന്ന ഈ യാത്രയുടെ രസം ഒരിക്കലും മറക്കാ

നാവില്ല. ഒരിക്കൽ തീവൺയാത്ര നടത്തി യവർ വീണ്ടും യാത്രയുടേയും കാഴ്ചകളുടേയും സൗന്ദര്യവും അനുഭൂതിയും ആസ്വദിക്കാൻ ഇവിടെ ഓടിയെത്തുന്നു.

ഈ ട്രെയിനിലുമുണ്ട് 2 ലക്ഷാരി റെസ്റ്റോറന്റുകൾ. ശീശ്മഹൽ, സർണ്ണമഹൽ,...രാജസ്ഥാൻ വിഭവങ്ങളടക്കം എല്ലാത്തരം ഇന്ത്യൻ വിഭവങ്ങളും ലഭിക്കും. മുഗലായ്, ചൈനീസ്, തായ്, കോണ്ടിനെന്റൽ തുടങ്ങിയ സമ്പന്നമായ രുചി വൈവിധ്യങ്ങളുടെ കലവറയാണ് ഈ റെസ്റ്റോറന്റുകൾ.

മരുഭൂമിയിലെ ചൂടിനെ കീറി മുറിച്ച് മുന്നോട്ട് കുതിക്കുന്ന തീവണ്ടികളുള്ളിലെ ഇളം തണുപ്പിലിരുന്ന് കൺകുളിർക്കേ കാഴ്ചകൾ കണ്ടും ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഭക്ഷണം രുചിച്ചുമുള്ള പ്രൗഢഗംഭീരമായ യാത്ര ആരിലും രോമാഞ്ചമുണർത്തും.

രാജസ്ഥാനിന് പുറമേ ഒരാഴ്ചക്കാലം മധ്യപ്രദേശിലെ ഖജുരാഹോ, ഉത്തർ പ്രദേശിലെ താജ്മഹൽ, വാരണസി തുടങ്ങിയ ഇടങ്ങളിലേക്കും രാജസ്ഥാൻ റോയൽ സവാരി നടത്തുന്നുണ്ട്.

ന്യൂഡൽഹിയിലെ സഫ്ദർ ജംഗ് സറ്റേഷനിൽ നിന്ന് ഞായറാഴ്ചയാണ് യാത്രയാരംഭിക്കുക. ഏഴുദിവസം കൊണ്ട് ജോർപുരും ഉദയ്പുരും ചിത്തോഡ്ഗഡും ജയ്പൂരുംമൊക്കെ ചുറ്റി സഞ്ചരിച്ച ശേഷം തിരികെ ഡൽഹിയിലെത്തിച്ചേരുന്നു.

ഫെയറി ക്വിൻ

ലോകപൈതൃകത്തിലും ഗിന്നസ്

ബുക്ക് ഓഫ് വേൾഡ് റെക്കോഡിലും ഇടം നേടിയ ഫെയറി ക്വിൻ ഇന്ത്യയിൽ മാത്രമല്ല ലോകം മുഴുവനുമുള്ള വിനോദസഞ്ചാരികളുടെ ആകർഷണ കേന്ദ്രം കൂടിയാണ്. 1855 മുതൽ നീരാവി എഞ്ചിനിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ലോകത്തെ ഒരേയൊരു ട്രെയിനാണിത്.

ട്രെയിനിന്റെ ചരിത്രപരമായ പ്രാധാന്യം കണക്കിലെടുത്തും ടൂറിസത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുമായി ഫെയറി ക്വിനിനെ വീണ്ടും പാളത്തിലിറക്കുകയായിരുന്നു. 1997 ൽ രാജസ്ഥാനിലെ ആൽവാരിനും ഡൽഹിക്കുമിടയിലായിട്ടായിരുന്നു ഫെയറി ക്വിൻ യാത്രയാരംഭിച്ചത്. അന്നുമുതൽ എല്ലാവർഷവും ഒക്ടോബറിനും ഫെബ്രുവരിക്കുമിടയിലുള്ള ശനി ഞായർ ദിവസങ്ങളിൽ ഫെയറി ക്വിൻ സർവ്വീസുണ്ട്.

ആൽവാരിലെ ചരിത്രപ്രധാനമായ സ്മലങ്ങൾ സന്ദർശിക്കാനും സരിസ്കാ പാലസ് ഹോട്ടലിൽ തങ്ങാനുമുള്ള സൗകര്യവും ഈ പ്രത്യേക യാത്ര പാക്കേജിൽ ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്.

എത്ര കണ്ടാലും കൊതി തീരാത്ത രാജസ്ഥാനിലെ വർണ്ണാഭമായ കാഴ്ചകളിലേക്കും ഭൂതകാല സ്മൃതികളിലേക്കും ചുളം വിളിച്ച് പായുന്ന ഈ തീവണ്ടി യാത്ര വിനോദസഞ്ചാരികളുടെ സൗഭാഗ്യമാണ്. ഇനി മടിക്കണ്ട ഒരു യാത്രയ്ക്ക് പച്ചക്കൊടി കാണിച്ചോളൂ...

-ഗോപേന്ദ്ര നാഥ് •

മാട്രിക്സ് സിംകാർഡ്

ഉപജീവനമാർഗ്ഗത്തിനും ഉപരിപാഠനത്തിനുമായി ഇന്ത്യയിൽ നിന്നും ആയിരക്കണക്കിനാളുകളാണ് വിദേശരാജ്യങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്നത്. വിദേശത്തെവിടെ യാത്രാലും വീട്ടുകാരുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ പ്രവാസികൾക്ക് പല മാർഗ്ഗങ്ങളുമുണ്ട്. അത്തരക്കാർക്കായി ഏറ്റവും പണച്ചെലവു കുറഞ്ഞ അന്താരാഷ്ട്ര സിംകാർഡാണ് മാട്രിക്സ് സിംകാർഡ്. ഇതേ ഉപയോഗപ്രദമാണ്. ഇതൊരു പോസ്റ്റ് പെയ്ഡ് കാർഡാണ്. ഇതുകൊണ്ടുള്ള ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞശേഷം സ്വന്തം രാജ്യത്തെത്തി മടക്കി നൽകുകയും ചെയ്യാം. ഈ കാർഡുപയോഗിച്ച് കമ്പ്യൂട്ടറിൽ ജോലി ചെയ്യാനുമുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ചും ലാപ്ടോപ്പിൽ.

മാട്രിക്സ് കാർഡ് പല തരത്തിലുണ്ട്. ഉദാ: ഇന്റർനാഷണൽ സിംകാർഡ്, മാട്രിക്സ് കോംബിംഗ് കാർഡ്, മാട്രിക്സ് കോംബിംഗ് കാർഡ് ഇന്ത്യ, മാട്രിക്സ് കാർഡ് ദുബായ്, മാട്രിക്സ് ഹെൽപ്പ് സെന്ററിൽ വിളിച്ച് സ്വന്തമാവശ്യമനുസരിച്ചുള്ള മാട്രിക്സ് കാർഡ് തെരഞ്ഞെടുക്കാം. എല്ലാ നഗരത്തിലും ഇതിന്റെ ഏജൻസികളുണ്ട്. ഉപഭോക്താവിന്റെ ആവശ്യമറിഞ്ഞ് ഉടൻ തന്നെ വീട്ടിലെത്തി ഡോക്യുമെന്റുകൾ ശേഖരിച്ച് രണ്ട് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ കാർഡ് ലഭ്യമാക്കുന്നു.

സൗകര്യങ്ങൾ

- ലോക്കൽ പോസ്റ്റ്പെയ്ഡ് മൊബൈൽ നമ്പർ നിശ്ചിത നഗരത്തിലേയ്ക്കോ രാജ്യത്തിലേയ്ക്കോ ലഭിക്കും.
 - റോമിംഗ് കോളിൽ ശേഖരമാനം ലഭിക്കാം.
 - ഭൂരിഭാഗം രാജ്യങ്ങളിലും ഫ്രീ ഇൻകമിംഗ് കോൾ സൗകര്യമുണ്ട്.
 - ഓൺലൈൻ ഫ്രീ ബിൽ സൗകര്യം ലഭിക്കും.
 - ഇന്ത്യയിൽ നിന്നും പുറപ്പെട്ടും മുമ്പ് സിംകാർഡ് ലഭിക്കും.
 - ഇന്ത്യൻ കറൻസിയിലാണ് ഇതിന്റെ പേയ്മെന്റ്.
 - ഇന്ത്യയിലെവിടേയും ഇതിന്റെ ഡെലിവറി സാധ്യമാണ്.
- ഡൽഹി കേന്ദ്രീകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്ന കമ്പനിയുടെ

പ്രതിനിധികൾ രാജ്യമെമ്പാടും പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരൊറ്റ ഫോൺകോളിൽ പ്രതിനിധികൾ ആവശ്യക്കാരുടെ വീട്ടിലോ ഓഫീസിലോ എത്തും. സിംകാർഡിന് പുറമേ ത്രീജി ഡാറ്റയും പ്രചാരത്തിലുള്ള കാർഡാണ്. ഇന്റർനെറ്റിൽ ജോലി ചെയ്യാൻ ഈ കാർഡ് പ്രയോജനപ്രദമാണ്.

ക്രെഡിറ്റ് കാർഡ്, പാസ്പോർട്ട്, വിസാകാർഡ് എന്നിവയുടെ സെറോക്സ് കോപ്പിയും ഒരു ഫോട്ടോയും മതി ഈ കാർഡ് ലഭിക്കാൻ. ക്രെഡിറ്റ് കാർഡ് ഇല്ലെങ്കിൽ 5000 രൂപയുടെ ചെക്കോ ക്യാഷോ നൽകേണ്ടി വരും. സിംകാർഡ് മടക്കി നൽകുമ്പോൾ പണം തിരികെ ലഭിക്കും.

ഈ കാർഡിന് ചില പോരാത്തകളുമുണ്ട്.

- ഇത്തരം കാർഡിൽ ഒരു സമയം ഒരു ഫോൺ നമ്പറേ ലഭിക്കും. മൾട്ടിഫോൺ ലൈൻ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയില്ല.
- ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ സിംകാർഡ് ചീത്തയാവുകയാണെങ്കിൽ രണ്ടാമതൊന്ന് വാങ്ങാൻ പണം നൽകേണ്ടി വരും. അതൽപം ചെലവേറിയതായിരിക്കും.
- ഫോണോ സിംകാർഡോ ലോക്ക് ചെയ്യാൻ മറന്നാൽ ആരെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ ജിഎസ്എം ദുരുപയോഗം ചെയ്യാം.
- ഇതിന്റെ എല്ലാ കോണ്ടാക്റ്റ് നമ്പറും സിംകാർഡിലോ ഫോണിലോ സേവ് ചെയ്യാം. അതുകൊണ്ട് സ്വന്തം ഫോണും സിംകാർഡും ലോക്ക് ചെയ്യണം.

മൊബൈലിലോ ഫോണിലോ ആണ് ഈ സിംകാർഡ് ഇടേണ്ടത്. അമേരിക്കയിൽ കോഡ് ബാക്ക് സെറ്റിൽ ഇത് ഇടേണ്ടി വരും. അമേരിക്കയൊഴിച്ച് ബാക്കിയെല്ലാ രാജ്യത്തും ഇൻകമിംഗ് സൗജന്യമാണ്. യാത്രയ്ക്ക് ഏറ്റവും ഉപയോഗപ്രദമായ കാർഡാണിത്. ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ കാർഡ് നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ഉടൻ തന്നെ മാട്രിക്സ് കമ്പനിയെ ഫോൺ ചെയ്ത് വിവരം ധരിപ്പിക്കാം. കാരണം ഇത് മറ്റാരും ഉപയോഗിക്കാനിട വരുത്തരുത്. ഇതിനായി 750 രൂപ ചാർജ്ജ് വരും.





തപസ്സിൽ നിന്നുണരു...

വൈറ്റ്, ലൈറ്റ് പീക് കോമ്പിനേഷൻ
ഒരു പ്രാദേശിക നെറ്റ് സ്കീവ്
ആകർഷകമായ നെക്ക് ഫ്ലോറോ
യ്ക്കായിട്ടുള്ള ലോംഗ് ടോപ്പ്.

ചിമ്മി ചിമ്മി മിന്നിത്തിളങ്ങും...

www.malabarnews.com



മിന്നിത്തിളങ്ങുന്ന മോഹിനി

ഫ്രണ്ട് പ്ലീറ്റും ലേസ് വർക്കുമുള്ള
സ്റ്റൈലിഷ് അനാർക്കലി സ്കൂട്ട്,
മാച്ചിംഗ് ദുപ്പട്ടയ്ക്കൊപ്പം.

www.missmishra.com



നിറമേഴും ചേരും മഴവില്ല് നീയേ...

ഗ്രീൻ, ക്രീം, ഓറഞ്ച് കോമ്പിനേഷനിൽ
നെറ്റ് സ്ലീവും ബ്രാക്കഡ് വർക്കുമുള്ള
കളർഫുൾ സ്യൂട്ട്.

www.mamamall.com

മുത്തം പൊഴിച്ചത് താരങ്ങളോ...

മുത്തുകൾ കൊണ്ട് നെറ്റ് വർക്ക്
ചെയ്ത പ്ലീറ്റഡ്, ഓഫ്ഷോൾഡർ
അട്രാക്ടിവ് ടോപ്പ്.

www.malayalam.com

വിരിയും മലരിൻ മർമ്മരം

ബീഡ്സ് വർക്ക് കൊണ്ട് ഭംഗി
കൂട്ടിയ ഷോൾഡർലൈസ് ഡബിൾ
ഷെൽഡഡ് ടോപ്പ്.





മന്ദാര മണവാട്ടിക്കാരു തന്നു..

എംബ്രോയഡറി വർക്ക് ചെയ്ത സിംഗിൾ
ഷോൾഡേഡ് പ്ലീറ്റഡ് സെക്സി ഔട്ടഫിറ്റ്.

മണവാട്ടി

യൂണിക് സ്റ്റൈൽ

നിങ്ങളുടെ
സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് നിറം
ചാർത്തുന്ന മിഴിവുറ്റ
ആഭരണ ഡിസൈനുകൾ...



ഹോം ഷോപ്പിംഗ്

കുറേനാളായി നല്ലൊരു എൽ.സി.ഡി ടിവി വാങ്ങണമെന്നു കരുതുന്നു. പക്ഷേ ഷോപ്പിംഗ് മാൾ വരെ പോകേണ്ട. ഈ തിരക്കിനിടയിൽ എവിടെയാ സമയം. പിന്നെ ഏതു വാങ്ങണം.. വില അധികമാവുമോ... ഇങ്ങനെ നൂറുകൂട്ടം സംശയവും. കൺഫ്യൂഷൻ വേണ്ട. വീട്ടിൽ ഇൻറർനെറ്റും ടിവിയും മൊബൈലുമുണ്ടോ? എങ്കിൽ പുറത്തിറങ്ങാതെ വീട്ടിലിരുന്നു അടിപൊളി ഷോപ്പിംഗ് നടത്താനാവും. ഇതിനു ടിവി ഓൺ ചെയ്ത് ടെലി മാർക്കറ്റിംഗ് പരിപാടികൾ കാണുകയേ വേണ്ടൂ. വാങ്ങാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ഉൽപ്പന്നത്തെക്കുറിച്ച് പൂർണ്ണ വിവരം ലഭിക്കുമെന്നു മാത്രമല്ല പുതിയ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ സവിശേഷതകളെക്കുറിച്ചും അറിയാനാവും. ഫർണിച്ചർ, ഇലക്ട്രോണിക്സ് ഉപകരണങ്ങൾ, ഹോം ഫർണിഷിംഗ് ഐറ്റംസ്, മൊബൈൽ, ജല്ലറി, ഡിസൈനർ വസ്ത്രങ്ങൾ ഒക്കെ എളുപ്പം വാങ്ങാനാവും. ഇഷ്ടപ്പെട്ടാൽ ചാനലിൽ കാണുന്ന ഉൽ

പന്നത്തിന്റെ കോഡ് നമ്പറിൽ വിളിച്ച് ഓർഡർ നൽകാം. സംശയമോ കൂടുതൽ അറിയാനുള്ള ആകാംക്ഷയുമൊക്കെയുണ്ടെങ്കിൽ ചാനലിലെ ഷോപ്പിംഗ് കൺസൾട്ടന്റുമായി സംസാരിക്കാം. ചില ചാനലുകൾ സ്പെഷ്യൽ ബ്രാൻഡ്സുമായി ടൈ അപ്പ് ആയിരിക്കും. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ചാനൽ വഴി പർച്ചേസ് നടത്താനാവും.

ഫോൺ മുഖേനയാണ് ഓർഡർ നൽകുന്നതെങ്കിൽ 5-7 ദിവസത്തിനകം വീട്ടിലെത്തും. ഉൽപ്പന്നത്തെക്കുറിച്ച് പരാതിയുണ്ടെങ്കിൽ ഉപഭോക്താവിന് ഉടനെ കമ്പനിയെ അറിയിക്കുകയും ചെയ്യാം. ഉൽപ്പന്നം മാറ്റി വാങ്ങാനാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഓരോ ചാനലിലും നിയമങ്ങൾ വെവ്വേറെയായിരിക്കുമെന്നു മാത്രം. ഷോപ്പിംഗിന് ഒരുങ്ങുകയാണോ? എന്നാൽ ചാനൽ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നന്നായി വായിച്ചിട്ടു മതി.

ഹോം ഷോപ്പിംഗ് ഗുണങ്ങൾ

സ്വസ്ഥം: മഴയും വെയിലും കൊണ്ട് മാർക്കറ്റ് വരെ പോകേണ്ട. സമയലാഭം മാത്രമല്ല ക്ഷീണം തോന്നുകയുമില്ല.

രസകരം: ഷോപ്പിംഗ് ചാനൽ മുഖേന ഷോപ്പിംഗ് അനായാസം ചെയ്യാനാവും. വളരെ രസകരവും ആകർഷകവുമായ രീതിയിലാണ് പരിപാടികൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നതെന്നതിനാൽ എൻറൈൻമെന്റും ലഭിക്കും.

തിട്ടുക്കം വേണ്ട: പുറത്തുപോയി ഷോപ്പിംഗ് ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിശ്ചിത സമയ പരിധി കാണുമല്ലോ. ഹോം ഷോപ്പിംഗിൽ സമയനിഷ്ഠ പാലിക്കേണ്ടി വരുന്നില്ല. യാതൊരു സമ്മർദ്ദവുമില്ലാതെ നല്ലതുപോലെ ആലോചിച്ച് ഷോപ്പിംഗ് ചെയ്യാനാവും.

പല വെറൈറ്റി: ഉപഭോക്താവിന് ഒരുപാട് ഉൽപ്പന്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിവരം ലഭിക്കും. വിവിധ ബ്രാൻറിലുള്ള ഒരേ ഉൽപ്പന്നം കാണാൻ സാധിക്കും. വ്യത്യസ്ത ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ കണ്ടശേഷം സ്വസ്ഥമായി ഇഷ്ടപ്പെട്ടത് പർച്ചേസ് ചെയ്യാനാവും.

പണമിടപാടും അനായാസം: ഓർഡർ ചെയ്യുന്ന ഉൽപ്പന്നം വീട്ടിലെത്തിയ ശേഷം പെയ്മെന്റ് നടത്തിയാൽ മതിയാവും. ഡ്രാഫ്റ്റ്, ചെക്ക്, ക്രെഡിറ്റ് കാർഡ് മുഖേന പണമിടപാടുകൾ നടത്താനാവും. ഇൻസ്റ്റോൾമെന്റായും പണം അടക്കാം. കൂടാതെ ഹോം ഷോപ്പിംഗിന് ആകർഷകമായ ഒട്ടനവധി ഇളവുകളും സമ്മാനങ്ങളും വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

-നിധി •



‘മൂക്കിൽ പല്ല്’ മുളച്ചിട്ടു മതി വിവാഹം!

ആഗ്രഹിച്ചുനേടിയ ജോലിയ്ക്ക് വിവാഹവും
പ്രസവവും തടസ്സമാകരുതെന്ന് ചിന്തിക്കുന്ന
കരിയറിസ്റ്റുകളുടെ എണ്ണം കൂടി വരുന്നുണ്ടോ?

ബി എസ് സി ഫിസിക്സ് 85 ശതമാനം മാർക്കോടെ റീന പാസായി. 21-ാം വയസ്സിലേ അവൾക്ക് നല്ല വിവാഹാലോചനകൾ വന്നു തുടങ്ങി. അവളുടെ മുത്തശ്ശിയ്ക്ക് എത്രയും വേഗം നല്ലൊരു പയ്യനെ കണ്ടുപിടിച്ച് വിവാഹം ചെയ്ത് അയയ്ക്കണമെന്നുണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ ഒരു ജോലി കിട്ടിയിട്ടു മതി വിവാഹം എന്ന റീനയുടെ ഡിമാൻഡ് അച്ഛൻ സ്വീകാര്യമായി. അവൾ എംഎസിക്ക് ചേർന്നു. തുടർന്ന് യൂജിസിയും ജെ ആർ എഫും എഴുതി. താമസിയാതെ പ്രശസ്തമായ ഒരു പൊതുമേഖലാ സ്ഥാപനത്തിൽ റിസർച്ച് സെക്ഷനിൽ ഉയർന്ന പദവിയിൽ ജോലിയും നേടി. അപ്പോഴേക്കും വയസ്സ് 28 കഴിഞ്ഞു. ഇതിനിടയിലും പല വിവാഹാലോചനകളും വന്നുവെങ്കിലും കരിയറിൽ താൽപര്യം കയറിക്കൂടിയ റീന പലതും പറഞ്ഞു ഒഴിയുകയാണ്. “ഒരു വർഷം കൂടി കഴിഞ്ഞ് മതി വിവാഹം എന്ന് ഞാൻ ചിന്തിക്കുന്നു. എന്റെ ഫസ്റ്റ് പ്രൊമോഷൻ അടുത്ത വർഷം ആദ്യം ഉണ്ടാകും. അതിനിടയിൽ വിവാഹം, പ്രഗ്നൻസി ഇങ്ങനെ പലതുകൊണ്ടും ലീവ് എടുക്കേണ്ടി വന്നാൽ പ്രൊമോഷൻ വൈകും.”

വിവാഹം നീട്ടിക്കൊണ്ടു പോകാൻ റീനയ്ക്ക്



ആ ഒറ്റകാരണം തന്നെ ധാരാളം. കുട്ടുകാർ ചുമ്മാതല്ല റീനയെ ഒരു കൊടും കരിയറിസ്റ്റ് (ഭീകരിയെന്ന് രഹസ്യമായും) വിളിക്കുന്നത്.

മുക്കിൽ പല്ലു വന്നിട്ടാണോ കല്യാണം കഴിക്കുന്നത് എന്ന് ചോദിച്ച് പുരുഷ സുഹൃത്തുക്കൾ കളിയാക്കിയാലും അവൾക്ക് ഒരു കുലുക്കവുമില്ല.

പഴയ കാലമല്ല, പയ്യന്മാർ കുഞ്ഞുപ്രായത്തിലെ കല്യാണം കഴിക്കും, പിന്നെ പ്രായത്തിന് യോജിച്ച ചെറുക്കനെ കിട്ടില്ല എന്ന് അമ്മ വേവലാതിപ്പെടുമ്പോഴല്ലേ. റീനയ്ക്ക് ഉത്തരമുണ്ട്. “എന്നെക്കാൾ മുത്തവരെ കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ ഇളയവരെയായാലും മതി...” ആ ഉത്തരത്തിനു മുന്നിൽ അമ്മ മുട്ടു മടക്കി...

“ഇന്നത്തെ പെൺതലമുറയിൽ 80 ശതമാനവും ജോലി വേണം എന്ന് നിർബന്ധമായും ചിന്തിക്കുന്നവരാണ്. പക്ഷേ ഇവരിൽ തന്നെ 100 പേരെടുത്താൽ ഒരാൾ കരിയറിസ്റ്റ് ആകാൻ താൽപര്യപ്പെടുന്നവരുമാണ്.” വിദേശ കമ്പനിയിൽ മീഡിയ മാനേജറായി ജോലി ചെയ്യുന്ന സുമിത്ര പറയുന്നു.

പ്രായം കൂടുന്തോറും നല്ല ഭർത്താവിനെ കിട്ടാൻ പ്രയാസമാകും എന്ന ചിന്തയൊന്നും ഇത്തരക്കാരെ ബാധിക്കാറില്ല. സ്വാതന്ത്ര്യവും ടെൻഷനുമില്ലാത്തതുമായ ജീവിതം ആസ്വദിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് ഇവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും. കരിയർ സമ്പൂർണ്ണമാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തിൽ വിവാഹവും പ്രസവവും ഒക്കെ പലപ്പോഴും പിൻസീറ്റിലേക്ക് തള്ളപ്പെടുന്നു. ചൈനയിൽ അടുത്തയിടെ ഉണ്ടായ ഒരു കോടതി കേസ് ജനശ്രദ്ധ നേടുകയുണ്ടായി. ഒരു കരിയറിസ്റ്റ് സ്ത്രീ ഭർത്താവിന്റെ സമ്മതമില്ലാതെ ഗർഭഭരിതനടത്തി. തന്റെ പ്രൊമോഷൻ പ്രസവം തടസ്സമാകുമെന്ന കാരണത്തിലായിരുന്നു അത്. പക്ഷേ ഇതിനെതിരെ നഷ്ടപരിഹാരമാവശ്യപ്പെട്ട് ഭർത്താവ് കോടതിയിൽ പരാതി നൽകി. തന്റെ പ്രത്യുൽപാദന അവകാശങ്ങൾക്കെതിരെയുള്ള നടപടിയാണെന്നാണ് അയാൾ അതിനെ വിശേഷിപ്പിച്ചത്. ഇതിന് മറുപടിയായി ഭാര്യ കോടതിയിൽ വാദിച്ചത് വേണമെങ്കിൽ ഒരു കുഞ്ഞിനെ ദത്തെടുക്കാം, അതുമല്ലെങ്കിൽ വീണ്ടും ഉണ്ടാകുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാം. പക്ഷേ ആ സമയത്തു വന്ന മികച്ച കരിയർ വാഗ്ദാനം പിന്നീട് എനിക്കുവേണ്ടി കാത്തിരിക്കില്ല എന്നായിരുന്നു. എന്തായാലും കോടതി വിവാഹമോചനത്തിനുള്ള വാദം തള്ളി, ഇവർക്ക് വിവാഹമോചനം അനുവദിച്ചു കൊടുത്തു.

ഇത്തരം വെല്ലുവിളികൾ ഒഴിവാക്കാനാണ് തൊഴിൽ രംഗത്ത് ഉന്നതങ്ങളിലെത്തണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ (പുരുഷന്മാരും) വിവാഹം വൈകിക്കുകയോ കഴിക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത്.

പുരുഷ സൗഹൃദങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ പോലും അവയെ വിവാഹത്തിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവരുമുണ്ട്. എനിക്ക് ജീവിക്കാനുള്ളത് ഞാൻ കണ്ടെത്തുന്നുണ്ട്, പിന്നെന്തിനാണ് ഒരു വിവാഹം എന്നാണ് ഇവർ കരുതുന്നത്. “ഇത്തരക്കാരുടെ ചിന്തയിൽ വിവാഹം ഒരു കെണി മാത്രമാണ്. വീട്ടിൽ മോശം കൂടുംബസാഹചര്യമുള്ളവർ, സുഹൃത്തിന്റെ വിവാഹബന്ധം തകർന്നു കണ്ടവർ, പുരുഷന്മാരിൽ നിന്ന് മോശം അനുഭവം നേരിട്ടവർ.. ഇവരൊക്കെ ഇപ്രകാരം വിവാഹം വൈകിക്കാൻ ഓരോരോ കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്.” സോഷ്യോളജിസ്റ്റും ഗവ: കൗൺസിലറുമായ ഗീത. എം. ആറിന്റെ അഭിപ്രായമിതാണ്.

ഇപ്പോൾ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പിന്തുടരുന്ന രീതി അനുസരിച്ച് പെൺകുട്ടികളുടെ ശരിയായ വിവാഹപ്രായം എന്ന് കണക്കിലെടുക്കുന്നത് 20-25 വയസ്സാണ്. 18 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞാൽ വിവാഹപ്രായം അതിക്രമിച്ചു എന്ന് കരുതുന്ന ചില സമുദായങ്ങളെ മറന്നു കൊണ്ടല്ല ഇത് പറയുന്നത്. ഇത്തരക്കാർ പെൺകുട്ടിക്ക് 14 നും



വൈകി വിവാഹം ചെയ്ത് ജനസംഖ്യാ പെരുപ്പം

നിയന്ത്രിക്കു എന്നാണ് കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ അഭ്യർത്ഥന!

17നു ഇടയിൽ വിവാഹം നടന്നിരിക്കണമെന്ന് നിഷ്കർഷിക്കുന്നവരാണ്.

എന്നാൽ പെൺകുട്ടികൾക്ക് നല്ല വിദ്യാഭ്യാസവും ജോലിയും വേണം എന്ന നിലപാടുകൾക്ക് പിന്തുണയേറിയതോടെ 22 മുതൽ 28 വരെ അനുയോജ്യമായ വിവാഹപ്രായമായി ഇന്ത്യയിൽ പൊതുവേ കണക്കാക്കുന്നു. വീട്ടിൽ പ്രാരബ്ധമുള്ളവരും കൂടുംബത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക സുരക്ഷിതത്വം കുറച്ചുകാലം കൂടി നിലനിർത്തണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്നവരും (ചിലയിടങ്ങളിൽ വീട്ടുകാർ പോലും) പെൺകുട്ടിയുടെ വിവാഹം നീട്ടിക്കൊണ്ടു പോവാറുണ്ട്.

25 വയസ്സുള്ള അനിതയുടെ കാര്യം എടുക്കാം. അച്ഛനും അമ്മയും സഹോദരിയുമുള്ള കൂടുംബം. വീട്ടിൽ വിവാഹാലോചനകൾ ഇഷ്ടം പോലെ വരുന്നുണ്ട്. ഒരു സ്വകാര്യ സ്ഥാപനത്തിൽ തരക്കേടില്ലാത്ത ജോലിയുമുണ്ട്. പക്ഷേ ഇപ്പോൾ വിവാഹം വേണ്ട എന്നാണവൾ പറയുന്നത്. “ഇപ്പോൾ ഞങ്ങളൊരു വാടക വീട്ടിലാണ് താമസം. എന്റെ കല്യാണം ഇപ്പോൾ നടന്നാൽ സ്വന്തമായ വീട് ഉടനെയൊന്നും ഉണ്ടാകില്ല. അതുകൊണ്ട് ആദ്യം വീട്, പിന്നെ മതി കല്യാണം എന്ന് ഞാൻ തീരുമാനിച്ചു.”

ജീവിതം എല്ലാം കൊണ്ടും ഭദ്രമാക്കിയ ശേഷം വിവാഹം എന്ന കാഴ്ചപ്പാടിന് കേന്ദ്രഗവൺമെന്റിന്റെ പിന്തുണയുമുണ്ട്. 30 വയസ്സിനുശേഷം വിവാഹം കഴിക്കുന്നവർക്ക് പാരിതോഷകം നൽകണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്നാണ് ഡൽഹിയിൽ നടന്ന ഒരു പരിപാടിയിൽ കേന്ദ്ര ആരോഗ്യമന്ത്രി ഗുലാം നബി ആസാദ് വെളിപ്പെടുത്തിയത്. ചടങ്ങിൽ വച്ച് ലേറ്റ് മാർജ്ജിന്റെ ഗുണങ്ങൾ അദ്ദേഹം വിവരിക്കുകയും ചെയ്തു.

ഇന്ത്യയുടെ ഭാവിപ്രശ്നമായ ജനസംഖ്യാപെരുപ്പം നിയന്ത്രിക്കാൻ വൈകിയുള്ള വിവാഹങ്ങൾക്ക് കഴിയും. 30 വയസ്സ്



വൈകിയുള്ള വിവാഹം കുടുംബ ജീവിതത്തിന്റെ രസം കെടുത്തുമോ?

കഴിഞ്ഞ് വിവാഹം ചെയ്യുന്നവർക്ക് സാധാരണയായി കുട്ടികൾ ഒന്നോ രണ്ടോ മാത്രമായിരിക്കും ഉണ്ടാവുക. പെൺകുട്ടിയുടെ നേരത്തെയുള്ള വിവാഹമാണ് ജനസംഖ്യാപെരുപ്പത്തിന്റെ ഒരു കാരണം. 18 നും 40 നും ഇടയിൽ ആണ് ഒരു സ്ത്രീയുടെ ഏറ്റവും മികച്ച പ്രത്യുൽപാദനശേഷി. 30 നും 40 നും ഇടയിൽ വിവാഹം ചെയ്താൽ പ്രത്യുൽപാദനകാലയളവ് 10 വർഷമായി ചുരുങ്ങും. കുടുതൽ കുട്ടികൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയും കുറയും. പെൺ കുട്ടിയുടെ വിവാഹപ്രായം 16 (നിയമപരമായി 18) ൽ നിന്ന് 20 ലേക്ക് ഉയർന്നാൽ പോലും ജനനനിരക്ക് 1000 ത്തിന് ഏഴ് എന്ന നിലയിൽ കുറയുമെന്നാണ് പ്ലാനിംഗ് ബോർഡ് പറയുന്നത്. വളരെ പകുതയോടെ ജീവിതത്തെ സമീപിക്കാൻ തുടങ്ങുന്ന പ്രായമാണ് 30-40 കാലയളവ്. ഈ പ്രായത്തിൽ വിവാഹം പ്ലാൻ ചെയ്ത്, സ്വന്തം ഭാവി മാത്രമല്ല, രാജ്യത്തിന്റെ ഭാവിയും സുരക്ഷിതമാക്കു എന്നാണ് ആരോഗ്യമന്ത്രിയുടെ നിർദ്ദേശം! മന്ത്രിക്ക് അങ്ങനെയൊക്കെ പറയാം, പക്ഷേ ലേറ്റ് മാറേജ് ജീവിതത്തിലെ ഫണ്ട് നഷ്ടപ്പെടുത്തുമെന്നാണ് കുറേപ്പേരുടെ വാദം. “ഇന്നത്തെ തലമുറ, സെറ്റിലായിട്ടു മതി വിവാഹം എന്നു ചിന്തിക്കുന്നുണ്ടാവും. അവരുടെ ലക്ഷ്യം സ്വന്തമായി വീട്, കാർ ഇതൊക്കെയാണ്. അതൊക്കെ നല്ലതുതന്നെ. പക്ഷേ വൈകി വിവാഹം കഴിച്ചാൽ ജീവിതത്തിൽ പിന്നെന്തു രസം?

ആൺകുട്ടികൾ 26-28 ലും പെൺകുട്ടികൾ 23 നും 25 നും ഇടയിൽ വിവാഹം കഴിക്കണം.” റിട്ടയേഡ് എയർ ഇന്ത്യ ഉദ്യോഗസ്ഥൻ ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ നമ്പ്യാർ പറയുന്നു.

വിശപ്പ് കെട്ട ശേഷം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു പോലെയാണ് വൈകിയുള്ള വിവാഹം എന്നാണ് രസികനായ ഒരു അധ്യാപകന്റെ കമന്റ്. വിവാഹജീവിതം ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രായമായിരിക്കണം. 20 വയസ്സിൽ നമ്മുടെ ഉള്ളിലുള്ള പ്രണയോർജ്ജമല്ല 30 വയസ്സിലുണ്ടാകുക. അതുകൊണ്ട് ലേറ്റ് മാറേജിനോട് ഞാൻ താൽപര്യം പറയില്ല.”

“ഇന്ന് ഭാര്യയും ഭർത്താവും ജോലി ചെയ്യുന്നു. സാമ്പത്തിക ഭദ്രതയ്ക്ക് വേണ്ടിയാണ്. ഇതിനിടയിൽ സാഭാവികമായി ജീവിതം സെറ്റിലാകും. വിവാഹം കഴിച്ചു എന്നതുകൊണ്ട് നല്ല ചാൻസുകൾ നഷ്ടപ്പെടുമെന്ന ഭീതി അസ്ഥാനത്താണെന്നാണ് എനിക്ക് തോന്നുന്നത്.” സർക്കാർ ഉദ്യോഗസ്ഥയും രണ്ട് കുട്ടികളുടെ അമ്മയുമായ ദീപാരാജൻ പറയുന്നു.

പെൺകുട്ടികൾ വൈകി വിവാഹം കഴിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നത് കുറച്ചുകാലം കൂടി സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെ ജീവിക്കണമെന്ന് കരുതിയാണ്. പക്ഷേ പൊതുജീവിതത്തിൽ സ്ത്രീക്ക് കുടുതൽ സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിക്കുന്നത് വിവാഹശേഷമാണ്. (നല്ല പങ്കാളിയാണെങ്കിൽ) എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നവരും ധാരാളം.

“ഇന്നത്തെ സാമൂഹ്യ ചുറ്റുപാടിൽ വിവാഹിതകൾക്കുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം, അവിവാഹിതകൾക്കു ലഭിക്കുമോ? സംശയം തോന്നുന്നു.” തൃശൂരിൽ ബ്യൂട്ടിഷോപ്പ് നടത്തുന്ന ശ്രീലളിത പറയുന്നു.

ഓരോ സമൂഹത്തിന്റെയും സംസ്കാരത്തിന്റെയും രീതികളനുസരിച്ച് വിവാഹപ്രായത്തിൽ വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ടാകാം. രാജസ്ഥാനിൽ ബാലവിവാഹം സാധാരണമാണ്. കേരളത്തിൽ വിവാഹപ്രായം ശരാശരി 25-30 ആണ്. ദേശീയ ശരാശരി 22-26 ഉം. വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലാകട്ടെ ഈ ശരാശരി 30-36 ആണ്!

ആയുർവൈദ്യവും പഴയതിലും കൂടിയെന്നതിനാൽ വിവാഹപ്രായം ഉയരുന്നത് ഒരു പ്രശ്നമല്ല എന്നാണ് ആരോഗ്യരംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നവരും പറയുന്നത്. ഒരാൾ വിവാഹത്തിൽ നിന്ന് എന്താണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് എന്നതും വിവാഹപ്രായത്തിന്റെ പരിഗണനയിൽ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. നല്ല സെക്സും നല്ല മെൻറൽ സപ്പോർട്ടും വിവാഹബന്ധത്തിലൂടെ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ കരിയർ ഭംഗിയായി മുന്നോട്ടു കൊണ്ടു പോകാനുള്ള സപ്പോർട്ടും ഒരാൾക്ക് ആഗ്രഹിക്കാം.

വൈകിയുള്ള വിവാഹത്തിന്റെ ഒരു പോരായ്മ ഗർഭധാരണത്തിൽ സങ്കീർണതകൾ ഉണ്ടാക്കുമെന്നതാണ്. കുഞ്ഞുണ്ടാകുമ്പോഴുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും പലരും നെഗറ്റീവായി കാണുന്നു. ഇന്ന് മികച്ച മെഡിക്കൽ സംവിധാനങ്ങളാണല്ലോ ഉള്ളത്. ഐശ്വര്യരായ അമ്മയായത് 39-ാം വയസ്സിലല്ലേ... അതും സാധാരണ പ്രസവം. “ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ മികച്ചതാണെങ്കിൽ പ്രസവത്തിലെ സങ്കീർണതകളെ യേപ്പെടേണ്ടതില്ല എന്നാണത് തെളിയിക്കുന്നതെന്ന് ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റായ ഡോ: ലതിക ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. ഒരു പരിധി വരെ എന്നാൽ വന്ധ്യത പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർക്ക് ലേറ്റ് മാറേജ് ശരിക്കും പാരയായേക്കാം.

20 നും 30 നും ഇടയിലാണ് സ്ത്രീകൾക്കും കരിയറിൽ പലതും നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന സമയം. പക്ഷേ ഈ കാലയളവിൽ മിക്ക പെൺകുട്ടികളും കുടുംബജീവിതത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് സ്ത്രീകൾ കരിയർ രംഗത്ത് പിന്നോക്കം പോവുന്നതും ഉന്നതമായ സ്ഥാനങ്ങൾ കൈവിട്ടു പോവുന്നതും. ഇപ്പോൾ ലേറ്റ് മാറേജ് ഒരു ട്രെൻഡ് ആവുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിനു കാരണം ഇന്നത്തെ പെൺകുട്ടികൾ തൊഴിൽ സ്ഥിരതയും സാമ്പത്തിക വരുമാനവും വേണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ്.

പഴയ ഇരുപതുകൾക്ക് തുല്യമാണ് ഇന്നത്തെ 30 കൾ എന്ന് പുതിയ തലമുറ വാദിക്കുന്നതും അതുകൊണ്ടാവാം. ഇനി മകൾക്ക് വിവാഹം വൈകിയോ എന്ന വേവലാതി ഇനി മാറ്റി വച്ചോളൂ.

- എം. കെ ഗീത ●



ആരോഗ്യരംഗം

ചോ: 21 വയസ്സുള്ള ഉദ്യോഗസ്ഥയാണ് ഞാൻ. എനിക്ക് കഠിനമായ വയറുവേദനയുണ്ടാവാറുണ്ട്. അൾട്രാസൗണ്ട് പരിശോധനയിൽ എന്റെ 2 കിഡ്നിയും ക്ലോണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. വലത് കിഡ്നിയുടെ 5.5 മില്ലി മീറ്ററും ഇടത് കിഡ്നിയുടെ 3.8 മില്ലിമീറ്ററും വലിപ്പമുള്ള സ്റ്റോൺ ആണ് ഉള്ളത്. ഭക്ഷണകാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ പുലർത്തിയാൽ ഇത് താനെ മാറുമോ?

ജിന, കൊല്ലം

ഉ: 6 മില്ലിമീറ്ററിലും ചെറിയ കിഡ്നി സ്റ്റോൺ സ്വാഭാവികമായും മുതത്തിലൂടെ പുറത്തുള്ളപ്പോഴുള്ള സാധ്യത 90 ശതമാനം ആണ്. അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ കേസിൽ അതിന് സാധ്യതയുണ്ട്. എന്നാൽ ദീർഘസമയം കിഡ്നിയുടെ സ്റ്റോൺ നിലനിൽക്കുന്നത് യൂറിനിസിസ്റ്റത്തിൽ ഇൻഫക്ഷനുണ്ടാക്കും. കൂടാതെ സ്റ്റോൺ വലുതാകുന്നതിനനുസരിച്ച് മുതമൊഴിക്കുന്നതിൽ തടസ്സമനുഭവപ്പെടും. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് അൾട്രാസൗണ്ട് പരിശോധന നടത്തി ആന്തരിക സ്ഥിതി വിലയിരുത്താം.

നിങ്ങൾ നല്ലൊരു യൂറോളജിസ്റ്റിനെ കണ്ട് ചികിത്സ നടത്തുന്നതാണ് ഉചിതം. ഭക്ഷണകാര്യങ്ങളിൽ ചെറിയ തോതിൽ മാറ്റങ്ങൾ

വരുത്തുന്നതും ഗുണം ചെയ്യും. ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 3-4 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കുക. ബാർലി വെള്ളം, മാതളനാരങ്ങയുടെ ജ്യൂസ് എന്നിവ ധാരാളം കുടിക്കാം.

സ്റ്റോൺ മുതത്തിലൂടെ പുറത്തുവരികയും അത് കൈകൊണ്ട് തടഞ്ഞ് എടുക്കാൻ കഴിയുകയും ചെയ്താൽ ലാബ് പരിശോധനയ്ക്കായി അയയ്ക്കാം. അതുവഴി സ്റ്റോണിന്റെ രാസഘടന മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും.

ഡയറ്റിഷ്യനുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് ഭക്ഷണകാര്യങ്ങളിൽ വേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താം. പാലക് ചീര, തക്കാളി, വഴുതനങ്ങ, നെല്ലിക്ക എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. പാലിന്റെ അളവിലും നിയന്ത്രണം പുലർത്താം.

ചോ: 25 വയസ്സുള്ള അവിവാഹിതയാണ്. കഴിഞ്ഞ നാല് വർഷമായി ഞാൻ മനോരോഗത്തിനുള്ള മരുന്ന് കഴിക്കുന്നുണ്ട്. മനസ്സ് നിറയെ ആശങ്കകളാണ്. എന്ത് ചെയ്താലും ശരിയാവില്ലെന്ന തോന്നലാണ് എനിക്ക്. മരുന്ന് കഴിക്കുന്നോറും ഞാൻ കൂടുതൽ ക്ഷീണിതയാവുകയാണ്. മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത് നിർത്തി കൗൺസിലിംഗിന് വിധേയമായാലോയെന്ന് ആലോചിക്കുകയാണ്. പക്ഷേ ഡോക്ടർ എന്റെ തീരുമാനത്തെ അനുകൂലിക്കുന്നില്ല. എനിക്ക് ജീവിതകാലം മുഴുവനും മരുന്ന് കഴിക്കേണ്ടി വരുമോ? മാറിക്കൊള്ളുമെന്നാണ് എന്റെ മാതാപിതാക്കൾ പറയുന്നത്?

മിസ്സ് എസ്.കെ. പത്തം

ഉ: മസ്തിഷ്കത്തിലെ രാസസന്തുലനത്തിലുണ്ടായ താള

പ്പിഴകൾ മൂലമാണ് നിങ്ങൾക്ക് ഈ മനോരോഗമുണ്ടായിരിക്കുന്നതെന്നുവേണം കരുതാൻ. ഈ ബയോകെമിക്കൽ അസന്തുലിതാവസ്ഥയെ സാധാരണനിലയിലാക്കാനുള്ള ഉദ്യേശ്യത്തോടുകൂടിയാവണം ഡോക്ടർ നിങ്ങൾക്ക് മരുന്ന് തന്നിരിക്കുക. ചിലർക്ക് ഈ മരുന്ന് ദീർഘകാലം കഴിക്കേണ്ടി വരാം. മറ്റു ചിലർക്ക് കട്ട ആജീവനാന്തം മരുന്ന് കഴിക്കേണ്ടി വരും.

ബയോകെമിക്കൽ അസന്തുലിതാവസ്ഥയിൽ നിന്നുള്ള മാനസിക അസ്വാസ്ഥ്യമാണെങ്കിൽ മരുന്ന് കഴിക്കുക തന്നെ വേണം. കൗൺസിലിംഗിലൂടെയോ ബിഹേവിയർ തെറാപ്പിയിലൂടെയോ രോഗശമനം ഉണ്ടാവണമെന്നില്ല. മുടങ്ങാതെ മരുന്ന് കഴിക്കുക. തൽക്കാലം വിവാഹത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കേണ്ടതില്ല. കൂടുതൽ റിലാക്സ് പകരുന്ന പ്രവൃത്തികളിൽ വ്യാപൃതയാകാൻ ശ്രമിക്കുക.

ചോ: 23 വയസ്സുള്ള വിദ്യാർത്ഥിനിയാണ്. സാമ്പത്തിക ശാസ്ത്രത്തിൽ ഗവേഷണം ചെയ്യുന്നു. ഗവേഷണത്തോടനുബന്ധിച്ച് എനിക്ക് സ്റ്റേജിൽ കയറി നിന്ന് പ്രൊജക്റ്റ് അവതരിപ്പിക്കേണ്ടി വരാറുണ്ട്. ചിലപ്പോൾ കേൾവിക്കാരുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് മറുപടി പറയേണ്ടിയും വരും. എന്നെ സംബന്ധിച്ച് ഇത് വല്ലാത്ത ഉത്കണ്ഠ സൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്. ആളുകളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനും മറ്റും വല്ലാത്ത ഭയമാണ്. എത്ര നന്നായി പ്രിപ്പയർ ചെയ്താലും ഭയം മൂലം ശരിയായി ഒന്നും പ്രസൻ്റ്

ചെയ്യാൻ കഴിയാറില്ല. ഈ സമയത്തേയും നെഞ്ച് ശക്തിയായി ഇടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ശ്വാസം മുട്ടുന്നതുപോലെ തോന്നും. കൈകാലുകൾ വിറയ്ക്കും. ഈ പ്രശ്നങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ ഞാനെന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

മിസ്സ് കെ. ആർ, കൊച്ചി

ഉ: ഒരു പ്രത്യേകതരം മാനസിക പ്രശ്നമാണ് നിങ്ങളുടേത്. മന:ശാസ്ത്രത്തിൽ ഇതിനെ സോഷ്യൽ ഫോബിയയെന്നാണ് പറയുക. കൂട്ടിക്കാലത്ത് എന്തെങ്കിലും മോശമായ അനുഭവമോ, വസ്തുവിൽ നിന്നുള്ള ഭയമോ ഉപബോധ മനസ്സിൽ കിടക്കുന്നതുമൂലമാണ് ഇത്തരം മൊരു മാനസിക പ്രശ്നമുണ്ടാവുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് മനസ്സിൽ നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ ഉണ്ടാവുന്നതും. ക്രമേണ ഇത് ഒരു ഫോബിയയായി മാറി വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ അസ്വാഭാവികത സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

ഈ പ്രശ്നം നിങ്ങൾക്ക് അനായാസം തരണം ചെയ്യാവുന്നതേയുള്ളൂ. വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു സൈക്കോളജിസ്റ്റിനെ കാണുക. താൽക്കാലിക പരിഹാരത്തിന് മരുന്ന്കളുണ്ട്. എന്നാൽ പൂർണ്ണ പരിഹാരം കാണുന്നതിന് പ്രത്യേക റിലാക്സേഷൻ വ്യായാമം പരിശീലിക്കേണ്ടി വരും. അതുവഴി ആന്തരിക പിരിമുറുക്കത്തിൽ നിന്നും മോചനം നേടാനാവും. തീർച്ചയായും ഈ പ്രശ്നത്തിൽ നിന്നും നിങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ കഴിയും.

പ്രസന്റേഷൻ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങും മുമ്പേ 3-4 തവണ ദീർഘമായി നിശ്വാസിക്കുക. അകത്തു കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ടെൻഷൻ ഒഴിവാക്കാനാവും. ●

കുശ്...കുശ്...ഇഫക്ട്

ബനാന പൈനാപ്പിൾ കൊളാഡാ

- പ്രോട്ടീൻ 4.8 ഗ്രാം
- എനർജി 619 കിലോ
കലോറി
- കാൽസ്യം 43 മില്ലിഗ്രാം
 - അയൺ
3.29 മില്ലിഗ്രാം

ചേരുവകൾ:

- ▶ പഴം ഒന്ന്
- ▶ പൈനാപ്പിൾ ജ്യൂസ് അര കപ്പ്
- ▶ തേങ്ങാപ്പാൽ ഒരു കപ്പ്
- ▶ തേൻ രണ്ടു ടേബിൾ സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

തേങ്ങാ ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി മുറിച്ച് മിക്സറിൽ വെള്ളവും ചർത്ത് അരിച്ചെടുക്കുക. മിശ്രിതം അരിച്ച് തേങ്ങാപ്പാൽ തയ്യാറാക്കുക. പഴം, തേൻ, തേങ്ങാപ്പാൽ, പൈനാപ്പിൾ ജ്യൂസ് എന്നിവയിട്ട് വീണ്ടുമടിക്കുക. തണുപ്പിച്ച് ഗ്ലാസിൽ പകർത്തി ഉടനെ സർവ്വ് ചെയ്യാം.

വെജ് മോക്ക് ടേയിൽ

- പ്രോട്ടീൻ 2.3 ഗ്രാം
- എനർജി 87 കിലോ കലോറി
- കാൽസ്യം 148 മില്ലിഗ്രാം
- അയൺ 2.53 മില്ലിഗ്രാം

ചേരുവകൾ:

- ▶ കാരറ്റ് പകുതി കഷണം
- ▶ തക്കാളി ഒരേണ്ണം
- ▶ വെള്ളരിക്ക പകുതി കഷണം
- ▶ ചുരയ്ക്ക 50 ഗ്രാം
- ▶ നാരങ്ങാ നീർ ഒരു ടീ സ്പൂൺ
- ▶ ഉപ്പ് അര ടീസ്പൂൺ
- ▶ കുരുമുളകുപൊടി കാൽ ടീ സ്പൂൺ
- ▶ പഞ്ചസാര അര ടീ സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

കാരറ്റ്, വെള്ളരിക്ക, ചുരയ്ക്ക എന്നിവ നന്നായി കഴുകി തൊലി കളഞ്ഞ് ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കുക. പ്രഷർ കുക്കറിൽ ചുരയ്ക്ക, വെള്ളരിക്ക, തക്കാളി, കാരറ്റ് എന്നിവ വേവിക്കുക. മിക്സറിൽ ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര നാരങ്ങാനീർ ഇവ ചേർത്ത് അരച്ചെടുക്കുക. ഇത് അരിച്ച് ഗ്ലാസിൽ നിറച്ച് കുരുമുളകുപൊടി, പൊടിനയിലയുമിട്ട് ഗാർണിഷ് ചെയ്ത് സർവ്വ് ചെയ്യാം.

ചിൽഡ് കുക്കുംബർ ഡ്രിങ്ക്

- പ്രോട്ടീൻ 2.35 ഗ്രാം
- എനർജി 74.25 കിലോ കലോറി
- കാൽസ്യം 12.75 മില്ലിഗ്രാം
- അയൺ 0.875 മില്ലിഗ്രാം

ചേരുവകൾ:

- ▶ പൊടിനയില അഞ്ചാറെണ്ണം
- ▶ വെള്ളരിക്ക രണ്ടേണ്ണം
- ▶ ഇഞ്ചി ഗ്രേറ്റ് ചെയ്ത്ത് ഒരു ടീ സ്പൂൺ
- ▶ പച്ചമുളക് ഒരേണ്ണം
- ▶ ക്രീം രണ്ടു ടീസ്പൂൺ
- ▶ കുരുമുളകുപൊടി കാൽ ടീ സ്പൂൺ
- ▶ ബ്രഡ് സൈസ് ഒരേണ്ണം
- ▶ നാരങ്ങാ നീർ അര ടീ സ്പൂൺ
- ▶ ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

വെള്ളരിക്ക കഷണങ്ങളായി അരിഞ്ഞ ശേഷം വേവിക്കുക. ഇതിൽ ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, മുളക്, ഇഞ്ചി എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. ബ്രഡ് വശങ്ങൾ മുറിച്ച് വെള്ളരിക്കയും ചേർത്ത് അടിച്ചെടുക്കുക. നാരങ്ങാനീരും പൊടിനയിലയുമിട്ട് സർവ്വ് ചെയ്യാം.

ബട്ടർ മിൽക്ക് ഷേയ്ക്ക്

ചേരുവകൾ:

- ▶ മോർ ഒരു കപ്പ്
- ▶ പാൽപ്പാട/ക്രീം കാൽ കപ്പ്
- ▶ മാംഗോ ജ്യൂസ് കാൽ കപ്പ്
- ▶ തേൻ ഒരു ടീ സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

മോർ, പാൽപ്പാട, മാംഗോ ജ്യൂസ്, തേൻ എന്നിവ നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. അഴകേറും ഗ്ലാസുകളിൽ നിറച്ച് ഉടനെ സർവ്വ് ചെയ്യുക.

- പ്രോട്ടീൻ 1.35 ഗ്രാം
- എനർജി 41 കിലോ കലോറി
- കാൽസ്യം 48.5 മില്ലിഗ്രാം
- അയൺ 0.47 മില്ലിഗ്രാം

റിപ്പിൾഡ് ചോക്ലേറ്റ് മിൽക്ക് ഷേയ്ക്ക്

ചേരുവകൾ:

- ▶ പാൽ ഒരു ഗ്ലാസ്
- ▶ പഞ്ചസാര രണ്ടു ടീസ്പൂൺ
- ▶ കൊക്കോ പൗഡർ ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ▶ വാനില ഐസ്ക്രീം ഒന്നോ രണ്ടോ സ്കൂപ്പ്
- ▶ ചോക്ലേറ്റ് ഗാർണിഷിംഗിന്
- ▶ ചോക്ലേറ്റ് സോസ് ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ▶ വെള്ളം രണ്ടു ടേബിൾ സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

കൊക്കോ പൗഡർ, പഞ്ചസാര, വെള്ളം ഇവ യോജിപ്പിച്ച് പഞ്ചസാര നന്നായി അലിയും വരെ ചെറുതായി ചൂടാക്കുക. പേസ്റ്റ് തയ്യാറാവുമ്പോൾ തണുപ്പിക്കാം. പാൽ തണുപ്പിക്കുക. കൊക്കോ പേസ്റ്റും ചേർത്ത് നന്നായി പതയും വരെ അടിക്കുക. ഗ്ലാസിൽ പാൽ നിറച്ച് മീതെ വാനില സ്കൂപ്പും വയ്ക്കുക. തുടർന്ന് ചോക്ലേറ്റ് സോസും ചോക്ലേറ്റും വിതറി ഗാർണിഷ് ചെയ്ത് സർവ്വ് ചെയ്യാം.

- പ്രോട്ടീൻ 6.6 ഗ്രാം
- എനർജി 120 കിലോ കലോറി
- കാൽസ്യം 210 മില്ലിഗ്രാം
- അയൺ 0.6 മില്ലിഗ്രാം



ക്രിസ്‌പ്പി ഡ്രിങ്ക്

- പ്രോട്ടീൻ 2.11 ഗ്രാം
- എനർജി 163 കിലോ കലോറി
- കാൽസ്യം 25.75 മില്ലിഗ്രാം
- അയൺ 3.52 മില്ലിഗ്രാം

ചേരുവകൾ:

- ▶ പൊരി 25 ഗ്രാം
- ▶ ആപ്പിൾ ജ്യൂസ് ഒരു കപ്പ്
- ▶ പൈനാപ്പിൾ ജ്യൂസ് അര കപ്പ്
- ▶ നാരങ്ങാനീർ ഒരു ടീ സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ഒരു ഫ്രീസർ ഡിഷിലേയ്ക്ക് പൊരി വിതറുക. ഇനി ഇതിലേയ്ക്ക് ആപ്പിൾ - പൈനാപ്പിൾ ജ്യൂസ് ചേർത്ത് മൂന്നു നാലുമണിക്കൂറോളം ഫ്രീസ് ചെയ്യുക. ഒരു ഗ്ലാസിൽ നാരങ്ങാ നീർ നിറച്ച് ഇതിലേക്ക് ആപ്പിൾ-പൈനാപ്പിൾ ഐസ് ക്രഷ് നിറച്ച് സർവ്വ് ചെയ്യാം.

കുൾ കുൾ

- പ്രോട്ടീൻ 11.4 ഗ്രാം
- എനർജി 215.8 കിലോ കലോറി
- കാൽസ്യം 275.5 മില്ലിഗ്രാം
- അയൺ 1.9 മില്ലിഗ്രാം

ചേരുവകൾ:

- ▶ പഞ്ചസാര മൂന്ന് ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ▶ പെരും ജീരകം ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ▶ ബദാം എട്ടു പത്തെണ്ണം
- ▶ കശുവണ്ടിപ്പരിപ്പ് നാലഞ്ചെണ്ണം
- ▶ തണ്ണിമത്തൻ കുരു ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ▶ ഏലയ്ക്ക ഒന്നോ രണ്ടോയെണ്ണം
- ▶ റോസ് വാട്ടർ അര ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ▶ കുരുമുളക് അര ടീസ്പൂൺ
- ▶ റോസാദളങ്ങൾ ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ▶ പാൽ രണ്ടു ഗ്ലാസ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ഡ്രൈ ഐറ്റംസ് നന്നായി വൃത്തിയാക്കിയ ശേഷം വെള്ളത്തിൽ കുതിർക്കാനിടുക. ഏഴോ എട്ടോ മണിക്കൂർ കുതിർത്ത ശേഷം പേസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക. ഇതിൽ ആവശ്യത്തിനു വെള്ളം ചേർത്ത് വൃത്തിയുള്ള ഒരു വെള്ളത്ത തുണിയിൽ പൂർണ്ണമായും അരിച്ചെടുക്കുക. അരിച്ചെടുത്ത ജ്യൂസിൽ പാൽ ചേർക്കുക. പഞ്ചസാരയും റോസ് വാട്ടറും യോജിപ്പിച്ച് ഇതിൽ ചേർത്ത് രണ്ടു മണിക്കൂറോളം ഫ്രിഡ്ജിൽ വച്ച് തണുപ്പിച്ച ശേഷം സർവ്വ് ചെയ്യാം.

സീസേം മിൽക്ക്

- പ്രോട്ടീൻ 4.6 ഗ്രാം
- എനർജി 140 കിലോ കലോറി
- കാൽസ്യം 362.5 മില്ലിഗ്രാം
- അയൺ 2.3 മില്ലിഗ്രാം

ചേരുവകൾ:

- ▶ എള്ള് അര കപ്പ്
- ▶ പഞ്ചസാര രണ്ടു ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ▶ കറുവാപ്പട്ടപ്പൊടി ഒരു നുള്ള്
- ▶ വെള്ളം ഒരു കപ്പ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

എള്ള് ഒരു രാത്രി വെള്ളത്തിൽ കുതിർക്കാനിടുക. പിറ്റേന്ന് ഇത് അരച്ച് പേസ്റ്റാക്കി പഞ്ചസാരയും വെള്ളവും ചേർത്ത് അടിച്ചെടുക്കുക. ഗ്ലാസിൽ നിറച്ച് കറുവാപ്പട്ടപ്പൊടിയും വിതറി സർവ്വ് ചെയ്യുക.

കാരറ്റ് സിപ്പ്

ചേരുവകൾ:

- ▶ കാരറ്റ് മൂന്നെണ്ണം
- ▶ ക്രീം ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ▶ പഞ്ചസാര ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ▶ പൊടിനയില മൂന്നു നാലെണ്ണം
- ▶ നാരങ്ങാനീർ ഒരു ടി സ്പൂൺ
- ▶ കുരുമുളകുപൊടി കാൽ ടി സ്പൂൺ
- ▶ ഉപ്പ് കാൽ ടി സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

കാരറ്റ് തൊലി കളഞ്ഞ് കഷണങ്ങളാക്കുക. തിളയ്ക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ 5 മിനിറ്റോളം വേവിക്കുക. തുടർന്ന് തണുപ്പിക്കാം. കാരറ്റ്, പഞ്ചസാര, നാരങ്ങാനീർ, ഉപ്പ്, കുരുമുളകുപൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് മിക്സിയിൽ അടിച്ചെടുക്കുക. ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളമൊഴിച്ച് വീണ്ടുമൊന്നടിക്കുക. അരിപ്പയിൽ അരിച്ച് ഗ്ലാസിൽ നിറയ്ക്കാം. പൊടിനയില ക്രീം കൊണ്ട് ഗാർണിഷ് ചെയ്ത് തണുപ്പിച്ചോ അല്ലാതെയോ സർവ്വ് ചെയ്യാം.

- പ്രോട്ടീൻ 1.35 ഗ്രാം
- എനർജി 72 കിലോ കലോറി
- കാൽസ്യം 120 മില്ലിഗ്രാം
- അയൺ 1.5 മില്ലിഗ്രാം

ബദാം മിൽക്ക്

ചേരുവകൾ:

- ▶ ബദാം കാൽ കപ്പ്
- ▶ പഞ്ചസാര ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ▶ ഏലയ്ക്ക ഒരു എണ്ണം
- ▶ കുങ്കുമ പൂവ് ഒരു നുള്ള്
- ▶ പാൽ ഒരു ഗ്ലാസ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ബദാം പരിപ്പ് വരുത്തേടുത്ത് പഞ്ചസാര, കുങ്കുമപ്പൂവ്, ഏലയ്ക്ക എന്നിവ ചേർത്ത് പൊടിച്ചെടുക്കുക. പാൽ തിളപ്പിച്ച് പൊടി ചേരുവ ചേർക്കുക. രണ്ടോ മൂന്നോ മിനിറ്റ് തിളപ്പിച്ച് ചൂടോടെയോ തണുപ്പിച്ചോ സർവ്വ് ചെയ്യാം.

- പ്രോട്ടീൻ 8.9 ഗ്രാം
- എനർജി 207 കിലോ കലോറി
- കാൽസ്യം 237.5 മില്ലിഗ്രാം
- അയൺ 1.57 മില്ലിഗ്രാം

പയ്യന്മാർ വെളുത്ത മുടിയുമായി ആവേശത്തോടെ പുറത്തിറങ്ങുവോൾ അയ്യേ... അകാലനര എന്ന് പറഞ്ഞ് കളിയാക്കുകയൊന്നും വേണ്ട. കക്ഷികൾ വീട്ടിൽ മിനക്കെട്ടിരുന്ന് മുടി വെളുപ്പിച്ചിട്ടാണ് പുറത്തിറങ്ങുന്നത്! പ്രത്യേകിച്ചും ഫാൻസ് പയ്യൻസുകൾ.

സംഗതി ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണെങ്കിലും തല മുതിർന്നവർക്ക് കിട്ടുന്ന ബഹുമാനം തല നരപ്പിച്ചവർക്ക് കിട്ടുമെന്നൊന്നും പ്രതീക്ഷിക്കേണ്ട. പക്ഷേ, മുടി നരച്ചവരെ കിളവന്മാർ എന്നൊന്നും ഇനി ആരും വിളിക്കില്ല. ഗ്യാരൻറി!

അതെ, നരച്ച മുടി ഫാഷനാവുകയാണ്. മുമ്പ് വെള്ളികണ്ടാൽ കണ്ണാടിക്ക് മുന്നിലിരുന്ന് സങ്കടപ്പെട്ടവരും ഡൈ ചെയ്ത് ചെറുപ്പമാകാൻ ശ്രമിച്ചവരും ഇന്ന് ഇതെല്ലാം കണ്ട് അന്തം വിടുന്നുണ്ടാവാം! ഇന്ത്യയിൽ സാൾട്ട് & പെപ്പർ സ്റ്റൈലിന് തുടക്കം കുറിച്ചത് അമിതാബ് ബച്ചന്റെ ഗെറ്റപ്പാണ്. നരച്ച ബുൾഗാനുമായി ബിഗ്ബി നിരന്തരം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടപ്പോൾ സമപ്രായക്കാർ മാത്രമല്ല യുവാക്കളായ ആരാധകരും അതനുകരിക്കാൻ തുടങ്ങി. എങ്ങനെയെങ്കിലും മുടിയൊന്ന് നരച്ചു കിട്ടിയാൽ മതിയെന്ന സിംഗിളിയാണ് ഇപ്പോൾ പലർക്കും. നര പ്രതാപമായി കൊണ്ടു നടക്കുന്ന ഹോളിവുഡിലും ബോളിവുഡിലും ഹിറ്റായ നര സ്റ്റൈൽ മലയാളത്തിൽ ആദ്യമായി അവതരിപ്പിക്കുന്നത് നടൻ റഹ്മാനാണ്. അമൽ നീരദിന്റെ ബാച്ചിലർ പാർട്ടിയിലെ പോസ്റ്ററുകൾ പുറത്ത് വന്നപ്പോഴേ റഹ്മാന്റെ നരച്ച ലുക്ക് ഹിറ്റായി കഴിഞ്ഞു.

നടന്മാരുടെ നരവിശേഷങ്ങൾ

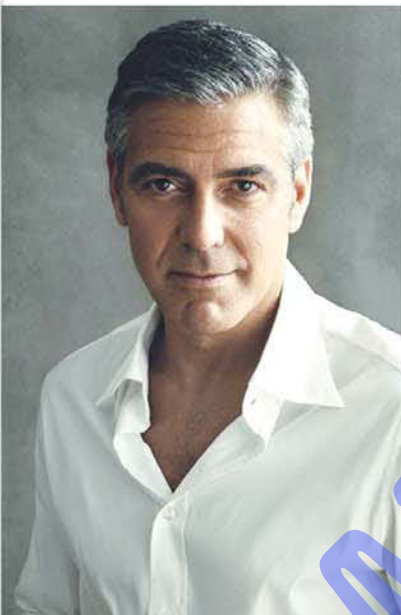
അമിതാബ് ബച്ചൻ- വളരെ മുമ്പ് തന്നെ തന്റെ പ്രായത്തിനു ചേർന്ന സ്റ്റൈലിൽ ബോൾഡായി പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട താരമാണ് അദ്ദേഹം. താടിയും തലമുടിയും നരച്ച ബച്ചന്റെ ഗെറ്റപ്പ് ഏറെ പ്രചാരം നേടി. താരത്തിന്റെ സാൾട്ട് & പെപ്പർ ഗെറ്റപ്പ് ഹിറ്റായതോടെ പ്രായം ചെന്നവരെല്ലാം തന്നെ തങ്ങളുടെ ഒറിജിനൽ ലുക്കിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ തുടങ്ങി. ഡൈ ചെയ്യുന്ന സമയം അവർ താടി ട്രിം ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിച്ചു. നരച്ച ബുൾഗാൻ റൊമാൻറിക് ലുക്ക് നൽകുന്നുണ്ടെന്നാണ് പലരും വിശ്വസിക്കുന്നത്. ചീനി കം എന്ന സിനിമ കൂടി പുറത്ത് വന്നതോടെ ബച്ചന്റെ ഈ ഗെറ്റപ്പിന് റൊമാൻറിക് പരിവേഷവും പതിച്ചു കിട്ടി.

ജോർജ് ക്ലൂണി- ഹോളിവുഡ് സൂപ്പർതാരം ജോർജ് ക്ലൂണിയ്ക്ക് അഭിനയത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നൂറിൽ നൂറ് നൽകുന്നതിൽ വിയോജിപ്പുള്ളവർ പോലും നരച്ച മുടിയുടെ കാര്യത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിന് 100



നരയും ഹിറ്റ്

തലയിൽ ഒരു വെള്ളിമുടി കണ്ടാൽ ടെൻഷനടിച്ചിരുന്ന പിള്ളാരെ അത് 'ഓമനനര'യാണെന്ന് പറഞ്ഞ് ആശ്വസിപ്പിച്ചിരുന്നു അമ്മമാർ. എന്നാൽ ഇന്ന് ഫാഷന്റെ ഭാഗമായി മുടി നരപ്പിക്കുകയാണ് ചെറുപ്പക്കാർ





ശതമാനം മാർക്ക് വിട്ടുകൊടുക്കും. സ്വാഭാവികമായ മുടിയുമായാണ് ജോർജ്ജ് ക്ലൂണി തന്റെ എല്ലാ ചിത്രങ്ങളിലും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. ഇപ്പോൾ 50 വയസ്സുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഈ സ്റ്റെൽ ചെറുപ്പക്കാരേയും വശീകരിക്കുന്നു. തന്റെ നരച്ച മുടിയുടെ പ്രശസ്തിയെപ്പറ്റി താരം ഒരിക്കൽ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു.

“എനിക്ക് ചെറുപ്പക്കാരനായി തോന്നിക്കേണ്ട, അപ്പോൾ ഞാൻ ഞാനല്ലാതായിപ്പോകും. വയസ്സാകുന്നതും ആകർഷകമാണ്.”

50-ാം വയസ്സിലും യുവാക്കളുടെ ചുറുചുറുക്കുള്ള ജോർജ്ജ് ക്ലൂണിയുടെ ആരാധകരേറെയും ചെറുപ്പക്കാരായതിൽ അർഭുതമെന്ത്?

രജനി കാന്ത്- സൂപ്പർ സ്റ്റാർ രജനി കാന്തിന് സ്ക്രീനിൽ മാത്രമേ കറുത്ത മുടിയുള്ളൂ. പൊതു സമൂഹത്തിൽ അദ്ദേഹം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത് വിഗ് വയ്ക്കാതെയും നരച്ചതാടി കറുപ്പിക്കാതെയുമാണ്. ആരാധകർക്ക് പക്ഷേ പരിഭവമില്ല. ഒറിജിനൽ ഹീറോ ഇങ്ങനെ തന്നെയാവണം എന്ന് അവരും വിശ്വസിക്കുന്നു. താരജാഡകളില്ലാതെ പൊതുചടങ്ങുകൾക്ക് ആവേശത്തോടെ എത്തുന്ന സ്റ്റെൽ മനന്റെ ഒറിജിനൽ സ്റ്റെലും ഹിറ്റായിക്കഴിഞ്ഞു. സൗത്ത് ഇന്ത്യൻ സിനിമയിൽ നരച്ച മുടിയടക്കിന് ഏറ്റവും മുൻനിരയിൽ കസേരയിട്ടുകൊടുത്തത് രജനിയാണ്. രജനി നിങ്ങളുടെ നരയും നീണ്ടാൾവാഴട്ടെ!

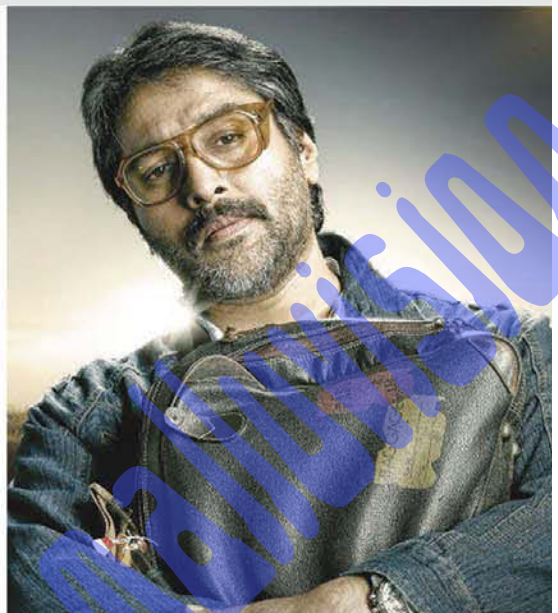
അജിത്- തമിഴ് സിനിമാ പ്രേമികൾക്കിടയിൽ തല എന്ന ഓമനപ്പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന അജിത്തിന്റെ തലമുടിയാണ് ഇപ്പോൾ ചർച്ചാവിഷയം. മകാത്ത എന്ന ചിത്രത്തിൽ കറുപ്പും വെളുപ്പും കലർന്ന മുടി ആരാധകരെ പൂർണ്ണത കൊള്ളിച്ചു. മകാത്ത സൂപ്പർ ഹിറ്റായതിന് അജിത്തിന്റെ ‘സാൾട്ട് & പെപ്പർ’ സ്റ്റെലിനും ചെറുതല്ലാത്ത പങ്കുണ്ട്. മകാത്ത ഹിറ്റായതോടെയാണ് അജിത് തന്റെ ഒറിജിനൽ സ്റ്റെലിലാണ് പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടതെന്ന് ആരാധകർ അറിഞ്ഞത്. എന്നിട്ടും തങ്ങളുടെ കറുത്ത മുടിയിടുകൾ നരപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ആരാധകർ അജിത്തിനെ അനുകരിച്ചു! തമിഴ്നാട്ടിലെ കോളേജ് ക്യാമ്പസിൽ ചെന്നാൽ അനേകം മകാത്ത ‘തല’കളെ കാണാനാവും. ‘സാൾട്ട് &

പെപ്പർ’ സ്റ്റെൽ അത്രയേറെ ചെറുപ്പക്കാരെ സ്വാധീനിച്ചു കഴിഞ്ഞു. **റഹ്മാൻ** - ഹോളിവുഡിലും ബോളിവുഡിലും സാധാരണമായി കഴിഞ്ഞ കാര്യം പക്ഷേ മലയാളത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നത് ഇതാദ്യം. അമൽ നീരദിന്റെ പുതിയ ചിത്രമായ ബാച്ചിലർ പാർട്ടിയിൽ അടി ‘മുടി’ ന്യൂ ലുക്കിലാണ് റഹ്മാൻ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. താടിയും തലമുടിയും സാൾട്ട് & പെപ്പർ സ്റ്റെലിൽ. മുടിയിടുകൾ നരപ്പിച്ചപ്പോൾ താരം കൂടുതൽ ചെറുപ്പമായതു പോലെ. ചിത്രത്തിന്റെ പ്രൊമോഷൻ സ്റ്റിൽസ് പുറത്ത് വന്നപ്പോൾ തന്നെ ചെറുപ്പക്കാരെ അതേറ്റെടുത്തു. ‘നര’ ഇപ്പോൾ പ്രായമായതിന്റെ ലക്ഷണമല്ല. ചെറുപ്പത്തിന്റെ പ്രതീകമാണെന്ന മട്ടിലാണ് ചെറുപ്പക്കാരെ നടപ്പ് പക്ഷേ, ഇതെന്ത് നാട്ട്നടപ്പ് എന്നാണ് ഒറിജിനൽ വയസ്സന്മാർ ‘തല നരച്ച’ പിള്ളേരെ കാണുമ്പോൾ അന്തം വിടുന്നത്. ഈ പയ്യന്മാർ അത്ര ‘അന്തവും കുന്തവും’ ഇല്ലാത്തവരല്ല. നര ഫാഷനാണേ...

ബാച്ചിലർ പാർട്ടിയിലെ റഹ്മാന്റെ മേക്ക്ഓവർ ബാച്ചിലേഴ്സിന് പെരുത്ത് ഇഷ്ടമായിരുന്നുവെന്ന് സാരം. മുടി അഴകിലെ പഞ്ചസാര ചായപ്പൊടി കോമ്പിനേഷൻ ഇന്ന് നഗരത്തിലെ ചെറുപ്പക്കാരുടെ മാത്രം ഇഷ്ടമല്ല. സംഗതി യൂണിവേഴ്സലായിക്കഴിഞ്ഞു.

ഇനി കണ്ണാടിക്ക് മുന്നിലിരുന്ന് മുടി ചീകുമ്പോൾ മുഴുവൻ കറുത്ത മുടിയും കണ്ട് ടെൻഷനടിക്കേണ്ട. നമുക്ക് നരപ്പിക്കാനേ... കാരണം ഈ ‘തല നരച്ച’ പയ്യന്മാരെ പെൺകുട്ടികൾക്കും പെരുത്ത് ഇഷ്ടമാണത്രേ!

- വിനോദ് കൃഷ്ണ ●



പൊരുത്തം.

പുറംപോക്കിൽ അയാളുടെ മനസ്സ് ചത്തു കിടന്നു. കൈക്കൂലി തന്റെ ജീവിതത്തെയും ഇതുപോലെ പിഴുതെറിയുമെന്നു മനു സപ്തേപി കരുതിയില്ല.....

കീർത്തനേ... നിന്നോടല്ലേ അകത്തേയ്ക്കു പോകാൻ പറഞ്ഞത്..." വിജയലക്ഷ്മി മകളോട് ദേഷ്യപ്പെട്ടു. ഭാവിവരൻ മനോജിനോപ്പം പുറത്തേയ്ക്കു പോകാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പിലായിരുന്നു കീർത്തന. കീർത്തന ഒരു നിമിഷം ശരിക്കും പകച്ചുപോയി. അമ്മയെ അവഗണിക്കാനുള്ള ധൈര്യം അവൾക്കില്ലായിരുന്നു. എന്തു പറയണമെന്നറിയാതെ മനോജും വിഷമിച്ചു. കൂടുതൽ സംസാരിച്ച് രംഗം വഷളാക്കാൻ അയാൾ ആഗ്രഹിച്ചില്ല.

"ആൻറി, ഫൈൻ ആർട്ട്സ് ഹാളിൽ നല്ലൊരു പ്രോഗ്രാമുണ്ട് ഇന്ന്. ഗസൽ സന്ധ്യയാണ്. നാടകവുമുണ്ട്. വളരെ പ്രയാസപ്പെട്ടാ രണ്ട് ടിക്കറ്റ് ശരിയാക്കിയത്. ആൻറി സമ്മതിക്കുകയാണെങ്കിൽ..." വാക്കുകളിൽ വിനയം നിറയ്ക്കുകയായിരുന്നു മനോജ്.



"മോനേ, ഒന്നും വിചാരിക്കരുത്. പാരമ്പര്യത്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന കുടുംബമാണിത്. വിവാഹത്തിനു മുമ്പ് ഇവളിങ്ങനെ കറങ്ങി നടക്കുന്നത്.... ഞാൻ പറയാതെ തന്നെ നിനക്കറിയാമല്ലോ... നമ്മുടെ സമൂഹം ഇതൊന്നും അംഗീകരിക്കില്ല. കീർത്തനയുടെ പപ്പയ്ക്ക് ഇതൊന്നും ഇഷ്ടമാവില്ല.." ഇനി കൂടുതൽ സംസാരിക്കാനും കേൾക്കാനും താൽപര്യപ്പെടുന്നില്ല എന്ന വിധത്തിലാണ് വിജയലക്ഷ്മി സംസാരിച്ചത്.

"ആൻറി, ഈയൊരു ദിവസത്തേക്കു മാത്രം. വിവാഹം കഴിയുന്നതു വരെ ഇനി ഇങ്ങനെയൊന്നുമുണ്ടാവില്ല." മനോജ് നയത്തിൽ സംസാരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു.

"മോനേ, പറയാനുള്ളത് ഞാൻ പറഞ്ഞല്ലോ. ഇനി ഇതാവർത്തിക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല." അവർ നീരസത്തോടെ മുഖം തിരിച്ചു.

അമർഷം കടിച്ചമർത്തിയാണ് മനോജ് പുറത്തിറങ്ങിയത്. എത്ര ബുദ്ധിമുട്ടിയാണ് ഷോയ്ക്കുള്ള ടിക്കറ്റ് താൻ ശരിയാക്കിയത്. കീർത്തനയുടെ അമ്മയിൽ നിന്നും ഇത്തരം പെരുമാറ്റം പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്നില്ല. രണ്ടു മാസങ്ങൾക്കു മുമ്പാണ് കീർത്തനയുമായുള്ള മനോജിന്റെ വിവാഹനിശ്ചയം നടന്നത്. അതിനുശേഷം അവർ പരസ്പരം കണ്ടുമുട്ടാറുണ്ടായിരുന്നു. ഫോൺ ചെയ്യുമായിരുന്നു. ചിലപ്പോഴൊക്കെ ഒന്നിച്ച് പുറത്തൊക്കെ കറങ്ങാനും പോകും. എന്നാൽ അന്നൊന്നും ഈ പാരമ്പര്യത്തെക്കുറിച്ച് ആരുമൊന്നും സംസാരിച്ചിരുന്നില്ല. എന്നിട്ട്... ഇന്നിപ്പോൾ... കടലിരമ്പുന്ന ദേഷ്യവുമായാണ് മനോജ് വീട്ടിൽ മടങ്ങിയെത്തിയത്.

"എന്താ... രണ്ടാളും കൂടി നാടകം കാണാൻ പോകുന്നുവെന്ന് പറഞ്ഞിട്ട്..."

"ഇതൊന്നും അവരുടെ സംസ്കാരത്തിനു ചേരില്ലെന്നാണ് പറയുന്നത്."

"എനിക്ക് നീ പറയുന്നതൊന്നും മനസ്സിലാവുന്നില്ല."

"വിവാഹത്തിനു മുമ്പ് മകൾ ഭാവിവരനുമായിങ്ങനെ ചുറ്റിക്കറങ്ങുന്നതു മോശമാണത്രേ."

"അല്ല, ഇതൊക്കെ നിന്നോട് ആരാ പറഞ്ഞത്?"

"കീർത്തനയുടെ അമ്മ..അല്ലാതാരാ."

"പക്ഷേ നിങ്ങൾ രണ്ടാളും ഇതിനു മുമ്പ് ഒന്നിച്ച് പുറത്തൊക്കെ പോയിട്ടുണ്ടല്ലോ?"

"അമ്മയെന്തൊക്കെയാ പറയുന്നത്. അതിനു വീട്ടുനടപ്പും നാട്ടുനടപ്പുമൊക്കെ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയല്ലേ?"

"ഓഹ്! വലിയ അടക്കവും ഒതുക്കവുമുള്ള കുട്ടർ. അവരുടെ വിചാരം നമുക്കൊന്നും അറിയില്ലെന്നാണ്. കീർത്തനയുടെ ചേച്ചി ഒളിച്ചോടിയല്ലേ വിവാഹം കഴിച്ചത്. നിനക്ക് കീർത്തനയെ ഇഷ്ടമായതുകൊണ്ടു മാത്രമാ... ഇല്ലെങ്കിൽ ആ വീട്ടിൽ.. ഒരാലോചനയുമായി ആരെങ്കിലും ചെല്ലുമോ?"

“അതൊക്കെ പോട്ടെ...അവളുടെ ചേച്ചിയുടെ കാര്യമല്ലല്ലോ പ്രധാനം... പിന്നെ എനിക്ക് മാത്രമല്ല അമ്മയ്ക്കും കീർത്തനയെ വലിയ ഇഷ്ടമല്ലേ” മനോജ് ചിരിച്ചു.

“മോനേ, ഇത് വെറുതെ ചിരിച്ചു തള്ളേണ്ട കാര്യമല്ല. എനിക്ക് തിളെത്തൊക്കെയോ പന്നികേട് തോന്നുന്നു. അവളുടെ മനസ്സിൽ മറ്റൊരർക്കിലും...”

“അമ്മേ, കീർത്തന തെറ്റുകാരിയല്ല. അവൾ എന്റെയൊപ്പം വരാൻ തയ്യാറായിരുന്നു. പക്ഷേ കീർത്തനയുടെ അമ്മയുടെ പെരുമാറ്റമാണെന്നെ വിഷമിപ്പിച്ചത്.” മനോജ് നിരാശനായി.

“ഇവരുടെയൊക്കെ മനസ്സിലെന്താണെന്ന് ആർക്കറിയാം. എപ്പോഴൊക്കെ പെരുമാറുമെന്ന് പറയാനാവില്ല.”

“അമ്മേ, വെറുതെ ദേഷ്യം പിടിച്ചു ബി.പി കൂട്ടേണ്ട. ആദ്യം കാര്യമെന്താണെന്ന് അറിയട്ടെ.”

“നമ്മൾ എന്തിനാ മിണ്ടാതിരിക്കുന്നത്. നമ്മളും മാനവും അഭിമാനവുമൊക്കെയുള്ളവരാണ്. നീയി ബന്ധം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതാണ് നല്ലതെന്ന് എനിക്ക് തോന്നുന്നു.”

“ശരിയാ അമ്മേ, പപ്പ വരട്ടെ. പപ്പയോട് ചോദിക്കാതെ വെറുതെ ഒരു തീരുമാനമെടുക്കണമെന്നു പറയുക.”

“അതിനു അദ്ദേഹം അടുത്ത ആഴ്ചയെ വരു. ഇന്ന് രാവിലെ ഫോൺ വന്നിരുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ തന്നെ അങ്ങേർ വീട്ടിലുണ്ടായിട്ടു വേണ്ടേ...” ജയന്തി കുറ്റപ്പെടുത്തി.

“അല്ല അമ്മേ, അതിനു പപ്പയെ കുറ്റം പറഞ്ഞിട്ടെന്താ. പപ്പയുടെ ജോലി അത്തരത്തിലുള്ളതല്ലേ.”

അടുത്ത ദിവസം മനോജ് ഓഫീസിലെത്തിയപ്പോഴേക്കും കീർത്തനയുടെ ഫോൺ വന്നു.

“പറയൂ. ഈ കൊള്ളരുതാത്തവനെ എങ്ങനെ ഓർത്തു.”

“മനു, നിനക്കെല്ലാം വെറും തമാശയാ. ഇവിടെ എന്റെ ജീവൻ പോകുന്ന കളിയാ...നടക്കുന്നത്.” കീർത്തനയുടെ ശബ്ദമിടറി.

“ഇന്നലെ നിന്റെ അമ്മ എന്നോട് വളരെ മോശമായാണ് പെരുമാറിയത്. മനോജിന്റെ ശബ്ദം കേൾക്കുന്നു.

“അതുകൊണ്ടാ ഫോൺ ചെയ്തത്. പറ്റുമെങ്കിൽ ടൗൺഷിപ്പിനു മുന്നിലുള്ള കോഫി ഷോപ്പിൽ വരുമോ? എനിക്കൊരുപാട് പറയാനുണ്ട്.”

“ഞാനൊരു ഉദ്യോഗസ്ഥനാണ്. നിന്നെപ്പോലെ കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥിയല്ല. കോഫിഷോപ്പിലിരുന്ന് റിലാക്സ്ഡായി ചായ കുടിക്കാൻ...”

“അറിയാം. നിങ്ങൾ നല്ല തിരക്കുള്ളയാളാണെന്നും എനിക്ക് പണിയൊന്നുമില്ലെന്നുമാണെന്ന്. അത്യാവശ്യമായതു കൊണ്ടല്ലേ ഫോൺ ചെയ്തത് ഇല്ലെങ്കിൽ...” കരയുമെന്ന അവസ്ഥയിലായിരുന്നു കീർത്തന. അപ്പോഴാണ് പ്രശ്നത്തിന്റെ ഗൗരവം മനോജ് മനസ്സിലാക്കുന്നത്.

“ശരി, നീ അവിടെ വെയ്റ്റ് ചെയ്യൂ. ഞാൻ പത്ത് മിനിറ്റിനകം എത്താം.”

മനോജിനെ കണ്ട് കീർത്തന ഏങ്ങിയേങ്ങി കരഞ്ഞു.

“എന്തുപറ്റി? എന്തെങ്കിലുമൊന്ന് പറയ്?” മനോജ് കീർത്തനയെ സമാധാനിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു.

“ഇനി മേലാൽ മനോജിനെ കാണുകയോ സംസാരിക്കുകയോ ചെയ്യരുതെന്നു പറഞ്ഞ് അമ്മയെന്നെ വിലക്കി.”

“അതെനിക്ക് ഇന്നലെയെ മനസ്സിലായി. പക്ഷേ എന്താണ് സംഗതിയെന്നു മാത്രം...” മനോജ് നെറ്റി ചുളിച്ചു.

“ഞാൻ ഈ വിവാഹത്തിൽ നിന്നും പിന്മാറണമെന്നാണ് മമ്മി പറയുന്നത്.”

“ഏ...അതെന്തിനാ?”

“പപ്പയ്ക്ക് മറ്റൊര്യോ ഇഷ്ടമായിട്ടുണ്ട്. നിശ്ചയമല്ലേ കഴിഞ്ഞുള്ളൂ, വിവാഹം കഴിഞ്ഞില്ലല്ലോ ഭാഗ്യം എന്ന് മമ്മി പറഞ്ഞാശാ സിദ്ധിക്കുന്നതും കേട്ടു.”

“ഓഹോ...അപ്പോ ആ പുതുവത്സരത്തിൽ എന്തു പ്രത്യേ

കതയാണുള്ളത്. ഞാനും കൂടി ഒന്നറിയട്ടെ.”

“അയാൾ സർക്കാർ ഉദ്യോഗസ്ഥനാണുപോലും.”

“അതിന്?”

“പപ്പ പറയുന്നത്. സർക്കാർ ഉദ്യോഗമെന്നാൽ പാതാളം വരെ വേർ ചെല്ലും എന്നാണ്.”

“ആഹ്! അങ്ങനെയെങ്കിൽ പാതാളത്തിൽ പോയി ജീവിയോ. ആരെങ്കിലും തടഞ്ഞോ” മനോജ് ചിരിച്ചു.

“മനു, നിനക്ക് എന്തു പറഞ്ഞാലും തമാശയാ. ഇവിടെ എന്റെ പ്രാണൻ പോണം.”

“എന്നാൽ പിന്നെ ഈ കടങ്കഥ പറച്ചിൽ നിർത്തി കാര്യമെന്താണ് വ്യക്തമായി പറയ്...”

“ഞാനെന്താണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിനക്ക് വ്യക്തമായറിയാം. മറ്റൊരാളുമായുള്ള വിവാഹത്തെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് ആലോചിക്കാതെ വയ്ക്കാം.” കീർത്തനയുടെ ശബ്ദമിടറി.

“പിന്നെയെന്താണു പ്രശ്നം.

നിനക്ക് മറ്റൊരു വിവാഹത്തിനു സമ്മതമല്ലെന്ന് മമ്മിയോടും പപ്പയോടും നീയങ്ങ് തുറന്നു പറയണം.”

“ഒക്കെ പറഞ്ഞു നോക്കി. പക്ഷേ അവർ കേൾക്കാതെ കൂട്ടാക്കുന്നില്ല. മനു, ഇനി നീയെന്തെങ്കിലും ചെയ്യാലേ...”

“അപ്പോ പിന്നെ ഒരേയൊരു പോംവഴിയേയുള്ളൂ. നമുക്ക് ഓടിപ്പോയി വിവാഹിതരാവാം.”

“അതുവേണ്ട മനു. അതു ശരിയാവില്ല. ചേച്ചി ഇതുപോലെ ഓടിപ്പോയാണ് വിവാഹം കഴിച്ചത്. അന്ന് എത്രമാത്രം മനോവിഷമമാണ് എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടായത്. നാണക്കേട് വേറെയും.”

ഹോ! ഓർത്തിട്ടു തന്നെ പേടിയാറുന്നു.”

“അതല്ലാതെ വേറെ വഴിയില്ലല്ലോ?”

“പ്ലീസ് മനു. മറ്റൊരർക്കിലുമൊരു വഴി കണ്ടെത്തിയേ തീരൂ. ഇല്ലെങ്കിൽ ഞാൻ...”

“ഇത്ര ചെറിയ കാര്യത്തിനു നീയിങ്ങനെ നിരാശപ്പെടല്ലേ. എന്നെ വിശ്വസിക്കൂ. നമ്മളെ പിരിക്കാൻ ആർക്കുമാവില്ല. പിന്നെ നീ ആ പുതിയ പയ്യന്റെ പേരും അഡ്രസ്സുമെനിക്ക് തരപ്പെടുത്തി താ...”

“അതിപ്പോ തന്നെ പറയാം. മാധവ് എന്നാണയാളുടെ പേര്. സെയിൽസ് ടാക്സ് ഓഫീസിലാണ് ജോലി ചെയ്യുന്നത്. അയാളുടെ ഫോട്ടോയും എന്റെ കൈവശമുണ്ട്.” കീർത്തന പഴ്സിൽ നിന്നുമൊരു ഫോട്ടോ പുറത്തെടുത്തു. ഫോട്ടോ കണ്ട് ഉടനെ മനുവിന്റെ മുഖത്ത് ചിരി പടർന്നു.

“ഏ...ഇവനോ...ഇവൻ എന്റെ സ്കൂൾ മറ്റാണ്. ഞാനിന്നു തന്നെ ഇവനെപ്പോയി കാണാം. ഞാൻ പറഞ്ഞാൽ ഇവൻ കേൾക്കും.”

“ഇത്രയ്ക്കങ്ങേ ശുഭപ്രതീക്ഷ വേണ്ട. എന്റെ കൂട്ടുകാരി മീര കഴിഞ്ഞ ആഴ്ച ഈ മാന്യനെ കണ്ട് കാര്യങ്ങളൊക്കെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിച്ചതാ. പക്ഷേ താൻ പിടിച്ചു മുയലിനു മുന്നേ ചെവിയിലെ വാശിയാണിയാൾക്ക്. നിശ്ചയമല്ലേ കഴിഞ്ഞത്. വിവാഹം ഇതുവരെ കഴിഞ്ഞില്ലല്ലോ യെന്ന്. മാത്രമല്ല പെൺകുട്ടി ഇപ്പോഴും സ്വന്തം വീട്ടിലല്ലേ എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞ് ന്യായീകരിക്കുകയാണു പോലും.”

“നീ വിഷമിക്കേണ്ട. ഇവനെ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കിക്കുന്ന കാര്യം ഞാനേറ്റു.” മനോജ് കീർത്തനയെ ആശ്വസിപ്പിച്ചു.

“അറിയില്ല. എനിക്കിപ്പോൾ ആരേയും വിശ്വാസമില്ല. അച്ഛനമ്മമാർ എന്നോട് ഇങ്ങനെയൊക്കെ പെരുമാറുമെന്ന് ഞാൻ ഒരിക്കലും കരുതിയതല്ല.” കീർത്തന ഏങ്ങിക്കരഞ്ഞു.

“നീ വെറുതെയിങ്ങനെ വിഷമിക്കാതിരിക്കൂ, ആരെക്കൊക്കെ എത്രയൊക്കെ എതിർത്താലും നമ്മുടെ വിവാഹം നടക്കും.” മനോജിന്റെ ഉറച്ചശബ്ദം കീർത്തനയെ സാന്ത്വനിപ്പിച്ചു.

ആ ദിവസം കഴിഞ്ഞ് മനോജ് മാധവിനെ കാണാനെത്തി.

“എന്നെ മനസ്സിലായോ?” മനോജ് തെല്ലൊരു ഹുങ്കോടെ മാധവിന്റെ തോളിൽ കൈയ്യിട്ടു ചോദിച്ചു.

“കൊള്ളാം. നല്ല ചോദ്യം. നിന്നെ ആരെങ്കിലും മറക്കുമോ? നീയായിരുന്നില്ലേ ഞങ്ങളുടെ ക്ലാസിലെ ഹീറോ? അല്ല, ഇപ്പോ ഇവിടെ എന്തു ചെയ്യുന്നു. സ്വതസിദ്ധമായ രീതിയിൽ മാധവ് ചോദിച്ചു.

“ഒരു സോഫ്റ്റ്‌വെയർ കമ്പനിയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു.”

“അപ്പോൾ അടിപൊളി സാലറിയായിരിക്കുമല്ലോ.”

“20 ലക്ഷം ഇയർലി പാക്കേജ്. അതിരിക്കട്ടെ നീ...”

“ഞാനിങ്ങനെയൊക്കെങ്ങ് ജീവിക്കുന്നു. നിന്റേതുപോലെ 20 ലക്ഷമൊന്നും വരുമാനമില്ല. ഈ ഫ്ളാറ്റ് എന്റേതാണ്. ഇതുപോലെ മൂന്നെണ്ണം വേറെയുണ്ട്. പിന്നെ റിക്കറേറ്റിംഗിൽ മൂന്നു പീടികയുണ്ട്. വീട്ടിലെത്ര പണമുണ്ട്. എവിടെയൊക്കെയാണെന്ന് എനിക്ക് തന്നെ നിശ്ചയിച്ചു. മാധവ് അഭിമാനത്തോടെ പറഞ്ഞു. അതിനിടയ്ക്ക് സിറ്റിംഗും ചിപ്പ്സും നിറച്ച പ്ലേറ്റ് സർവ്വന്റർ മേശപ്പുറത്തു വച്ചു.

“സർ, ചായ എടുക്കട്ടെ ...?”

“കുഴി ആയ എന്തെങ്കിലും മതി. ഈ സർ ചായ കുടിക്കാറില്ല.” മാധവാണ് മറുപടി നൽകിയത്.

“ആഹ്! നീയിതൊക്കെ ഇപ്പോഴും ഓർക്കുന്നുണ്ടോ? മനോജിന്റെ മുഖത്ത് ആശ്ചര്യം നിറഞ്ഞു.

“ഞാനൊന്നും മറന്നിട്ടില്ല. നിങ്ങളുടെ ഗ്യാംഗ് അന്നൊക്കെ എന്നെ പരിഹസിക്കുമായിരുന്നില്ലേ. അതിനു നിങ്ങളെ കുറ്റപ്പെടുത്തിയിട്ടു കാര്യമില്ല. പഠനത്തിലും സ്പോർട്ട്സിലുമൊന്നും ഞാൻ മിടുക്കനായിരുന്നില്ലല്ലോ. കാലം മാറി. എന്റെ ജീവിതത്തിലെ വ്യത്യാസമെന്തെല്ലാം?”

“നിന്റെ ജീവിതം അപ്പോടെ മാറ്റിമറിച്ച അദ്ഭുതസംഭവം.”

“നീയെന്റെ കളികുട്ടികാരനല്ലേ. നിന്നോടെത്തൊള്ളിക്കാനാണ്. പപ്പ കൈയയത്തു സഹായിച്ചതു കൊണ്ട് സെയിൽസ് ടാക്സ് ഓഫീസിൽ ക്ലാർക്ക് ഉദ്യോഗം തരപ്പെട്ടു. പിന്നാലോട്ട് ഐശ്വര്യവും സമ്പത്തും വന്നു നിറയുകയായിരുന്നു. ഇപ്പോ എനിക്കാരോടും പരാതിയോ പരിഭവമോ ഇല്ല. കൈ നിറയെ പണം വരുന്നുണ്ട് എന്നാലും ഇന്നും ഞാൻ ലളിത ജീവിതത്തിലും ഉന്നത ചിന്തകളിലും വിശ്വസിക്കുന്നു. കൂടുതലൊന്നും പറയുന്നില്ല. ചുവരുകൾക്കും ചെവിയുടെനേക്കു പറയാൻ.

“നീയെന്തൊക്കെ പറഞ്ഞാലും സത്യസന്ധമായി ജീവിക്കുന്നതിന്റെ സുഖം വേറെയാണ്.” മനോജ് പറഞ്ഞു.

“മനോജ്, തെറ്റു കുറ്റങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ച് ചീറ്റിമറയ്ക്കുക കൊണ്ട് നിങ്ങൾ ശകാരിച്ചിരുന്ന ആ പഴയ മാധവല്ലേ.”

സത്യസന്ധത കൊണ്ടൊന്നും കാര്യമില്ല... ശരിക്കും സത്യസന്ധനായ ഒരാളെപ്പോലും ഞാനിന്നേ വരെ കണ്ടിട്ടില്ല. അല്ല നിനക്കങ്ങനെ വല്ലവരേയും പരിചയമുണ്ടെങ്കിൽ എനിക്കും കുടി പരിചയപ്പെടുത്തി തരേണം...പണത്തിനു മീതെ പര്യന്തം പറക്കുമെന്നല്ലേ പറയാൻ...സത്യസന്ധത...വിശ്വാസം എല്ലാം മണ്ണാങ്കട്ടയാണ്.”

“അതിരിക്കട്ടെ, ഞാൻ വന്നത് മറ്റൊരു പ്രധാന കാര്യം പറയാനാണ്.” മനോജിനു സംഭാഷണം തുടരാൻ താൽപര്യമില്ലായിരുന്നു.

“എന്താകാരു... സെയിൽസ് ടാക്സ് ഓഫീസിൽ വല്ല സുഹൃത്തിന്റേയോ പരിചയക്കാര്യേടേയോ വല്ല കേസ് പ്രോബ്ബം. ധൈര്യമായി പറഞ്ഞോ... എനിക്ക് കാര്യമായ പിടിപാട് ഉണ്ട്. പോക്കറ്റ് നിറച്ചാൽ ശരിയാകാത്ത കാര്യം വല്ലതും ഉണ്ടോ.”

“നോ. നോ. അതൊന്നുമല്ല. ഞാൻ തീർത്തും പേഴ്സണലായ ഒരു കാര്യത്തിനു വന്നതാണ്.”

“ഓ കെ, ഞാനെന്തു സഹായമാണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്നു പറയൂ..”

“നീ നാളെ പെണ്ണുകാണാൻ പോവുകയല്ലേ...”

“പെണ്ണു കാണാനല്ല. വിവാഹം ഉറപ്പിക്കാൻ ... ആദ്യമായാണ് ഒരു പെൺകുട്ടിയെ എനിക്കിഷ്ടമാവുന്നത്.”

“നീ ആദ്യം ഞാൻ പറയുന്നതൊന്നു കേൾക്കൂ. പിന്നെ പഴമ്പു രാണമൊക്കെ വിളമ്പാം. ആ പെൺകുട്ടിയുമായുള്ള എന്റെ

വിവാഹനിശ്ചയം കഴിഞ്ഞതാ. അതുകൊണ്ട് അവളെ കാണാൻ പോകുന്ന പ്ലാൻ മനസ്സിൽ നിന്നു തന്നെ പിഴുതു കളഞ്ഞോ..”

“ഇത് ആജ്ഞയാണോ അഭ്യർത്ഥനയാണോ?”

നീയ്ക്ക് എങ്ങനെയെടുത്താലും എനിക്ക് പ്രശ്നമില്ല. പക്ഷേ ഞാൻ പറഞ്ഞതിന്റെ പൊരുൾ നിനക്ക് മനസ്സിലായി കാണുമല്ലോ?

“എന്റെ ഭാഗം കൂടിയൊന്നു കേൾക്കാം. കീർത്തനയുടെ വീട്ടിൽ പോകാൻ പ്രോഗ്രാമിട്ടതാണ്. അതങ്ങനെ തന്നെ നടക്കും. ഈ അവസാന നിമിഷം പോകേണ്ട എന്നു പറയുന്നത്. അതു ശരിയല്ലല്ലോ. എന്തായാലും വരനാര്യ വേണമെന്ന് പെണ്ണു തന്നെ തീരുമാനിക്കട്ടെ. വരണമാലയും ഇപ്പോഴും അവളുടെ കയ്യിലാണ്ല്ലോ...” മാധവ് ചിരിച്ചു.

“എന്താ വെല്ലുവിളിക്കുകയാണോ? ഒടുക്കം ദുഃഖിക്കേണ്ടി വരും. നീ ഒരായിരം വട്ടം ശ്രമിച്ചു നോക്ക് കീർത്തന നിന്നെ വിവാഹം കഴിക്കുന്ന പ്രശ്നമുദിക്കുന്നില്ല.”

“സമയമാവട്ടെ...ആർ..ആരെ വിവാഹം കഴിക്കുമെന്നൊക്കെ...നമുക്ക് കാണാം.”

“ശരി...ഞാൻ നിന്റെ വെല്ലുവിളി സ്വീകരിക്കുന്നു. നീ പോയി കാണൂ...നിരാശയോടെ മടങ്ങേണ്ടി വരുമെന്നു മാത്രം.” മനോജ് കലങ്ങിയ മനസ്സുമായാണ് പടിയിറങ്ങിയത്.

ശാന്തനാകാൻ ശ്രമിക്കുന്നോ. മനോജിന്റെ മനസ്സ് കൂടുതൽ കലുഷിതമായിക്കൊണ്ടിരുന്നു. പണത്തിന്റെ ഹുങ്കാണാവൻ...അഹങ്കാരി...പക്ഷേ കീർത്തന...അവൾ ഒരിക്കലും സമ്മതിക്കില്ല. ജീവിതത്തിന്റെ പുറംപോക്കിൽ അയാളുടെ മനസ്സ് ചത്തു കിടന്നു.

പിന്നീട് മനോജ് കീർത്തനയെ ഫോൺ വിളിക്കുവാനോ നടന്നുകാര്യങ്ങൾ വിശദീകരിക്കാനോ ശ്രമിച്ചില്ല.

രണ്ടു ദിവസത്തിനുശേഷം കീർത്തന മനോജിനെ വിളിച്ചു. “മനു, എന്തു പറയണമെന്നെനിക്കറിയില്ല. പക്ഷേ ഞാനെന്തെങ്കിലും പറയൂ...?” ദുഃഖം കലർന്ന ശബ്ദത്തോടെ വളരെ നാടകീയമായാണവൾ സംസാരിച്ചത്.

“നീയെന്താ ഇതുവരെ വിളിക്കാതിരുന്നത്.”

“സോറി മനു..മമ്മിയും പപ്പയും നിർബന്ധിച്ചപ്പോൾ..

അല്ല അവരെ വിഷമിപ്പിച്ച് ഒരു ലൈഫ്...

അവസാനം ഞാൻ സമ്മതിക്കുകയായിരുന്നു. മനു...”

അതിനു മറുപടിയായി അന്ന് താനെന്തൊക്കെ പറഞ്ഞുവെന്ന് മനു വ്യക്തമായി ഓർക്കുന്നില്ല. ഈയൊരു സംഭവമേൽപ്പിച്ച ആഘാതം മാസങ്ങളോളം മനുവിനെ ഉലച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു. കൈക്കുലി തന്റെ ജീവിതത്തെയും ഇതുപോലെ പിഴുതെറിയുമെന്നു മനു സ്വപ്നേപി കരുതിയില്ല. ഇന്നലകളിലെ കൊടുങ്കാറ്റ് ഏതാണ്ട് ശമിച്ചിരിക്കുന്നു.

വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം ഒരിക്കൽ പാർട്ടിയിൽ വച്ച് സർവ്വ ഭരണവിഭാഷിതയായി കീർത്തനയെ കണ്ട മനു ഒരു നിമിഷം പകച്ചു നിന്നു. തന്നെ പെണ്ണുകാണാൻ വന്ന അന്ന് ലക്ഷങ്ങൾ വിലമതിക്കുന്ന ആഭരണ സെറ്റാണ് മാധവ് അവൾക്ക് സമ്മാനിച്ചത്. സ്ത്രീധനം എണ്ണിയെണ്ണി ചോദിക്കുന്ന ഇക്കാലത്ത് ഇതുപോലൊരു ഉപഹാരം...വിവാഹം മുടങ്ങാനുള്ള കാരണത്തെക്കുറിച്ച് കീർത്തന തന്നെയാണ് വിശദീകരിച്ചത്.

“പ്ലീസ് മനു... മറ്റൊന്നെങ്കിലുമൊരു വഴി കണ്ടെത്തിയേ തീരൂ... ഇല്ലെങ്കിൽ ഞാൻ...” സങ്കടത്തോടെ ഹൃദയം തകരുന്നത് മനു അറിഞ്ഞിരുന്നു. ആ പ്രണയ ദിനങ്ങൾ കൂടുതൽ ഓർമ്മത്തടുക്കാൻ അയാൾ ആഗ്രഹിച്ചില്ല.

സാഗർ.. ജെയ്സി ആംഗോവാലി...

പാർട്ടിയിൽ സുമുഖനായ ഗായകൻ പാടിത്തുടങ്ങി.

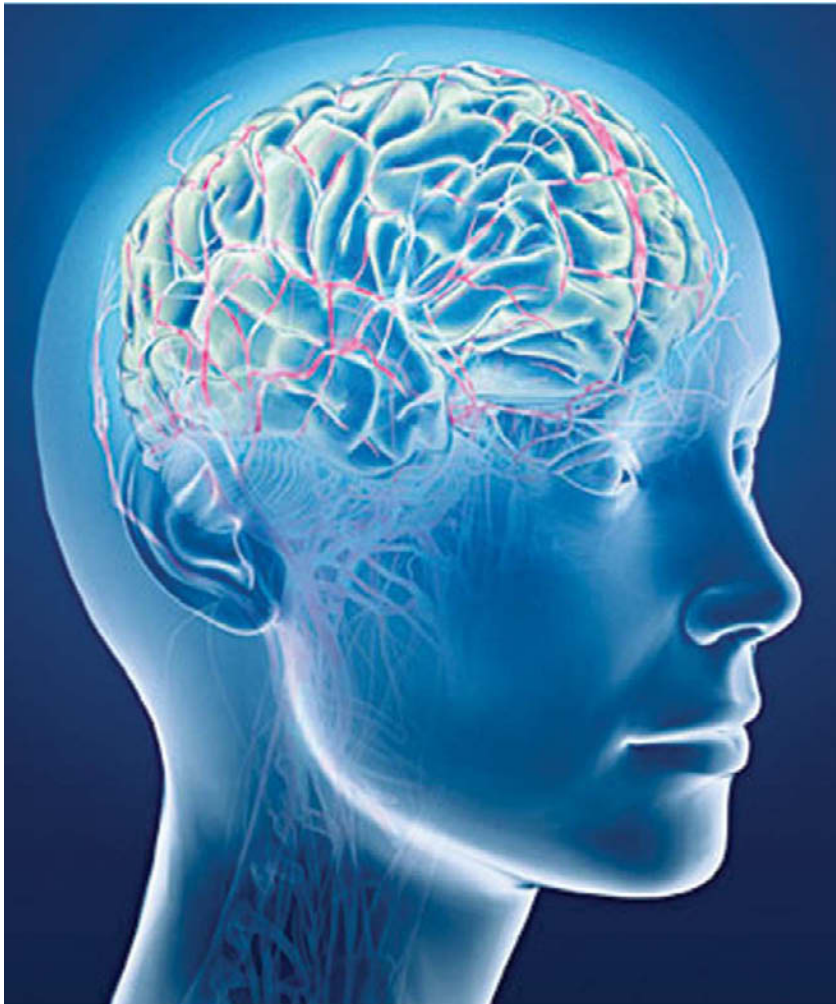
കീർത്തന പാർട്ടിയുടെ സംഗീതത്തിൽ അലിഞ്ഞു.

കെട്ടുപാടുകളുടെ ഭാരമേതുമില്ലാതെ മനോജും ഈ ഗാനം

ഏറ്റു പാടി.

തുറുഗീ..ബത്താ..തേരാ നാമ് ഹെ..കുമാ...

- സുരഭി ●



ശരിയായ പോഷണം മസ്തിഷ്കത്തിനും

അസംഖ്യം തന്തുക്കൾ ചേർന്ന വിശാലമായ ഒരു കമ്പ്യൂട്ടർ നെറ്റ്‌വർക്ക്. അതാണ് മസ്തിഷ്കം. ചൂട്, തണുപ്പ്, വേദന, സമ്മർദ്ദം തുടങ്ങി ഏത് അനുഭവവും ഇത് പ്രകടിപ്പിക്കും. ഒപ്പം നമ്മുടെ ചിന്തകളേയും അനുഭവങ്ങളേയും ഉണർത്തുകയും ചെയ്യും.

നമ്മളെന്ത് ഭക്ഷണം കഴിച്ചാലും അത് നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കും. ശരിയായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക വഴി ഐക്യമികച്ചതാവുന്നു. മനോനില ശരിയായ ദിശയിലാവും. ഭാവനാപരമായി നമ്മൾ കഴിവുറ്റവരാവും. ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിക്കും. നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കം ചെറുപ്പമാവും.

മസ്തിഷ്കത്തിന് ശരിയായ പോഷണം കൊടുക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ ചിന്താശക്തി കൂടും. ഏകാഗ്രത മെച്ചപ്പെടും. സന്തുലിതവും ആകർഷകവുമായ പെരുമാറ്റം കാഴ്ചവെയ്ക്കുന്നതിനും സാധിക്കും.

ഏജിംഗിന്റെ ഫലം

പ്രായമേറുന്നത് നമ്മുടെ കാര്യഗ്രഹണശേഷിയേയും ഓർമ്മശക്തിയേയും നെഗറ്റീവായി സ്വാധീനിക്കും. പ്രീറാഡിക്കലുകൾ വഴിയുണ്ടാകുന്ന ഓക്സിഡേറ്റീവ് ഡാമേജും ബ്രെയിൻ സ്റ്റാർവേഷനുമാണ് ഓർമ്മക്കുറവിലുള്ള രണ്ട് കാരണങ്ങൾ. ഹൃദയം, കരൾ തുടങ്ങി മറ്റ് ശരീര അവയവങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം

കാത്തു സൂക്ഷിക്കും പോലെ തന്നെ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും പരിരക്ഷിക്കാം. ഏജിംഗ് പ്രക്രിയ സ്ലോ ആക്കാനും മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ആരോഗ്യം കാത്തു രക്ഷിക്കാനും ബ്രെയിൻ ബുസ്റ്റിംഗ് ചെയ്യാം. മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന വിറ്റാമിനുകളും ആൻറി ഓക്സിഡൻറുകളും 3 ഫാറ്റി ആസിഡുകളും ഡി എച്ച്എയും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കാം. ഏജിംഗിന്റെ പ്രകൃതിദത്തമായ പ്രക്രിയയെ സന്തുലിതമാക്കുക കൂടിയാണ് ഭക്ഷണം ചെയ്യുന്നത്. മാത്രമല്ല അത് ഡി പ്രഷനിൽ നിന്നും നമ്മെ സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും.

ധാരാളം പോഷകങ്ങളടങ്ങിയ പഴങ്ങളും മറ്റു ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും ഉപകാരപ്രദമാണ്.

ആപ്പിൾ: വിറ്റാമിൻ സിക്കൊപ്പം ഒരു ഫ്ളവനോയിഡായ (ഇലകൾക്ക് മഞ്ഞ, ചുവപ്പ്, നീല തുടങ്ങിയ നിറങ്ങൾ പകരുന്ന സസ്യങ്ങളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ഒരു പിഗ്മെന്റാണ്) വിറ്റാമിൻ സിയും കൂവർസിറ്റിനും ആൻറി ഓക്സിഡൻറു പോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്നവയാണ്. ഞരമ്പുകൾക്കുണ്ടാവുന്ന തകരാറുകൾ ഇത് പരിഹരിക്കും. പാർക്കിൻ സൺസ്, അൾഷിമേഴ്സ് പോലെയുള്ള ന്യൂറോഡീജനറേറ്റീവ് രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും അത് സുരക്ഷിതതമേകും.

ടീ: ആപ്പിൾ ഷേക്കിൽ കാൽ ടീ സ്പൂൺ കറുവാപ്പട്ട പൗഡർ ചേർത്ത് കഴിക്കുക. കറുവാപ്പട്ട സാദൃഷ്യാമാണെന്ന് മാത്രമല്ല അതിൽ സുലഭമായി ആൻറി ഓക്സിഡൻറുകളുമുണ്ട്. കുട്ടികൾക്ക് ഇത് വളരെ പ്രയോജനപ്രദമാണ്.

കറുത്ത മുന്തിരി: കറുത്ത മുന്തിരിയുടെ കൂരുക്കളിൽ ഗാമാലിനോലിക് ആസിഡ് എന്ന ഫാറ്റി ആസിഡുണ്ട്. ഒമേഗ-6 എന്ന ഫാറ്റി ആസിഡാണ്. സ്ട്രെസ്സുകൊണ്ട് ഉണ്ടാവുന്ന ദോഷവശങ്ങളിൽ നിന്നും തലച്ചോറിനെ ഇത് സംരക്ഷിക്കും. മറ്റ് ഫലങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെ ഇതിലും വിറ്റാമിൻ ഡി ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

പച്ചക്കറികൾ: രക്തത്തിൽ അയണിന്റെ അളവ് കുറയുന്നതുമൂലം ഓർമ്മക്കുറവുണ്ടാവും. അയണിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞാൽ രക്തത്തിൽ കോശങ്ങൾ രൂപപ്പെടുന്നത് കുറയും. അതോടെ മസ്തിഷ്കത്തിൽ കുറഞ്ഞതളവിൽ മാത്രമേ ഓക്സിജനേത്തും. ഒപ്പം ഓക്സിഡേറ്റീവ് സ്ട്രെസ്സ് അധികരിക്കും. പച്ചക്കറികൾ, പാലക്, കടുകുപീര, ഉലുവചീര. മധുരമുള്ളകിയുടെ ഇല, ലെറ്റൂസ്, കാബേജ്

തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കുക.
ഇവയിൽ വേണ്ടയളവിൽ കെരോടീനോ
യിഡ്സ് കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്.

ടിപ്: സാലഡായി നല്ല ഇലക്കറി കൾ കഴിക്കുക. ഒലിവ് ഓയിലിൽ വിനാഗിരിയോ നാരങ്ങ നീരോ ഒഴിച്ച് കഴിക്കാം.

ഗ്രീൻ ടീ: വെള്ളത്തിനുപുറമേ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും മികച്ച ജലപദാർത്ഥം. ഗ്രീൻ ടീ ആണ്. പകൽ സമയം 2 കപ്പ് ഗ്രീൻ ടീ കുടിക്കുന്നത് ഓർമ്മ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഏകാഗ്രത മികച്ചതാക്കും. ഗ്രീൻ ടീയിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോളിഫിനോൾസ് എന്ന ആന്റി ഓക്സിഡന്റ്സ് തലച്ചോറിന് സുരക്ഷയേകുന്നു.

ഡാർക്ക് ചോക്ക്‌ളേറ്റ്: ഡാർക്ക് ചോക്ക്‌ളേറ്റിൽ കണ്ടു വരുന്ന പ്രോസായ നേഡിസ്, എപിക്വേറ്റ് ചിൽ എന്നീ ഫ്ളവറനോയിഡുകൾ മസ്തികത്തിലെ രക്തപ്രവാഹം മികച്ചതാക്കും. മസ്തിഷകത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങളുടെ കുറവ് അത് പരിഹരിക്കും.

ഹെൽത്തി ഓയിൽ: ഒലിവ് ഓയിൽ , കടുകെണ്ണ, ലിൻസീഡ് ഓയിൽ, സൺ ഫ്ളവർ ഓയിൽ എന്നിവയിൽ ഒരേമുതൽ - 3 ഫാറ്റി ആസിഡ് കണ്ടുവരുന്നു. ഇതേതര

ആവശ്യമുള്ള ഫാറ്റി ആസിഡാണ്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളുടെ തകരാറുകൾ പരിഹരിക്കാനും ശരീരത്തിലെ ഹാനികരങ്ങളായ പദാർത്ഥങ്ങളെ പുറന്തള്ളാനും സത്സാധിതമായ പോഷണം വേണം.

മത്സ്യം: മത്സ്യം ഏറ്റവും
പോഷകസമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുവാ
ണ്. മത്സ്യത്തിന്റെ ഏജിംഗിനെ
അത് തടയും.

മത്തി, ട്യൂണ: എന്നിവയിൽ ഡിഎച്ച്യു. ഒമേഗ- 3 ഫാറ്റി ആസിഡും ധാരാളമുണ്ട്. ഇതൊരു മികച്ച കൊഴുപ്പാണ്. ഇത് നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെയും ഹൃദയത്തിന്റേയും ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്.

സൂപ്പർ ബ്രെയിൻ ഫുഡ്

- മത്തി, ട്യൂണ, വാൽനട്ട്, ലിൻസിഡ് തുടങ്ങിയവയിൽ ഒമേഗ-3 ഫാറ്റി ആസിഡ് ഉണ്ട്.
- കടും പച്ച, ചുവപ്പ്, മഞ്ഞ നിറങ്ങളിലുള്ള പഴങ്ങളിലും പച്ചക്കറികളിലും ആൻറി ഓക്സിഡന്റുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഉദാ: തക്കാളി, ഓറഞ്ച്, സ്ക്രോബറി എന്നിവ. നിലക്കടല, ബദാം, വാൽ നട്ട്, വീറ്റ് ജെം എന്നിവയിൽ നല്ലതളവിൽ ആൻറി ഓക്സി

ഓർമ്മശക്തി കൂട്ടാനും
പ്രായമാകുന്നതിന്റെ
ലക്ഷണങ്ങൾ തടയാനും
ഒമേഗ-3 ധാരാളം അടങ്ങിയ
ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കഴിക്കുക

ഡൻറ് വിറ്റാമിൻ ഇ ഉണ്ട്. സാധാരണ
ബട്ടറിനെ അപേക്ഷിച്ച് പീനട്ട് ബട്ടർ
മികച്ചതാണ്.

- കൊളിൻ നല്ലയളവിലുള്ള ക്ഷേപ വിഭവങ്ങൾ. കൊളിൻ എന്നത് ഒരു തരം വിറ്റാമിൻ ബി എണ്. മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു, കോളിഫ്ളവർ, തൈര്, എന്നിവയിൽ ഈ വിറ്റാമിനുണ്ട്.

കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് അയൺ ചേർന്ന ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥം കൊടുക്കാം. പച്ച ഇലക്കറികൾ, ഉണക്കപഴങ്ങൾ, ബീൻസ്, ധാന്യങ്ങൾ, ബ്രൗൺ റൈസ്, ശർക്കര, ചിക്കൻ എന്നിവ അയണിന്റെ നല്ല സ്രോതസ്സുകളാണ്.

-ഡോ. ശിപ്രാ ഭട്ടനാഗർ ●



വിശ്വ ബുക്ക്സ് ഹ്യൂമറസ് & പേഴ്സണാലിറ്റി
ഡെവലപ്മെന്റ് സിരീസ് ബുക്ക്സ്



**Birbalinte
Narmoktikal**
Vishv Nath
₹ 25



Vijayam
Sunishchitam
S.R.C. Nayyar
₹ 20



Narmayuktikal
Rakesh Nath
₹ 35

VISHV BOOKS A-36, Site-IV, Sahibabad, Ghaziabad, U.P India. Ph.: +91+120-4129326, 3232980
email:mybook@vishvbook.com, Visit us at:www.vishvbook.com

Buy online and get 10% discount., Postage extra Or Pay by at par cheque or by credit card

Credit Card No. [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] Card Expiry Date [] [] / [] [] Master/Visa/Diner Card CW No. [] []

ജ നീച്ച ദിവസം മുതൽ ശിശുക്കൾ വൈകാരികമായ സുരക്ഷിതത്വം തേടുന്നുണ്ട്. പ്രസവിച്ചയുടെ അമ്മ കുഞ്ഞിനെ മാറോടടുക്കിപ്പിടിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അമ്മയിൽ നിന്നും ആ വൈകാരികമായ സുരക്ഷിതത്വം കുഞ്ഞ് ആഗ്രഹിക്കും. പാൽ കുടിക്കുമ്പോഴൊക്കെ കുഞ്ഞിനെക്കൊണ്ട് അമ്മയുടെ മാറിൽ തടവിയും സ്പർശിച്ചുമൊക്കെ വൈകാരിക സുരക്ഷിതത്വത്തിന്റെ തണലിലണയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചാൽ നമുക്ക് മനസ്സിലാവും. ബഹളം വെച്ച് കരയുന്ന കുഞ്ഞ് അമ്മയുടെ സ്പർശന

മേൽക്കുമ്പോൾ ശാന്തനാകുന്നത് ഈ സുരക്ഷിതത്വത്തിന്റെ ഉറപ്പിന്മേലാണ്.

പക്ഷേ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കേണ്ട ഇത്തരം കരുതലും വൈകാരിക സുരക്ഷിതത്വവും എത്രകാലം നീണ്ടുനിൽക്കുന്നുണ്ട്? കുഞ്ഞ് വളരുന്നതോടൊപ്പം വർധിക്കുന്ന ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ കാരണം കുഞ്ഞിന് വൈകാരിക സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പുവരുത്താൻ സാദ്ധ്യമാകുമായും മാതാപിതാക്കൾക്ക് കഴിയാതെ വരുന്നു.

ഒരു കുഞ്ഞിന് സദാസമയവും മാതാപിതാക്കളുടെ ശ്രദ്ധയും സാമീപ്യവും

അമ്മേ...എന്നെ നന്നായി നോക്കണേ



ആവശ്യമാണ്. കുഞ്ഞ് വളരുന്തോറും മാതാപിതാക്കൾക്ക് കുഞ്ഞുങ്ങളോടുള്ള പെരുമാറ്റ രീതിയിൽ സ്വാഭാവികമായി മാറ്റം വരാറുണ്ട്. പക്ഷേ, ഭൂരിഭാഗം മാതാപിതാക്കളും വൈകാരിക സുരക്ഷിതത്വത്തെപ്പറ്റി ബോധവാന്മാരല്ലെന്നതാണ് സത്യം.

ഒരുദിവസം പ്രായമുള്ള കുഞ്ഞു പോലും വൈകാരികമായ സുരക്ഷിതത്വമില്ലായ്മ അനുഭവിക്കാറുണ്ടെന്നാണ് ലോക പ്രശസ്ത ശാസ്ത്രജ്ഞനായ സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡ് പറയുന്നത്. ഈ സുരക്ഷിതത്വമില്ലായ്മയുടെ യഥാർത്ഥ കാരണത്തെപ്പറ്റി ആർക്കും പറയാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലെങ്കിലും ഭയം എന്ന വികാരം പോലെ തന്നെ തീർത്തും സ്വാഭാവികമായ ഒന്നാണ്.

കുഞ്ഞ് വളരുന്തോറും വൈകാരികമായ അസുരക്ഷിതത്വം കൂടുതൽ പ്രകടമായിരിക്കും. കുഞ്ഞ് സ്വന്തം കണ്ണുകൾ കൊണ്ട് ലോകത്തെ കണ്ടുതുടങ്ങുമ്പോൾ തന്നെ സുരക്ഷിതത്വത്തെക്കുറിച്ച് അവന്റെ ആശങ്കയും പ്രകടമാവും. അതോടൊപ്പം അവൻ പ്രതീക്ഷാ നിർഭരമായ കണ്ണുകളോടെ സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളെ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കും.

ബാല്യകാലം എത്ര നിഷ്കളങ്കമാണ്. അത് അത്രയും തന്നെ വൈകാരികവുമാണ്. രണ്ടു മുതൽ എട്ടു വയസ്സുവരെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കാണ് വൈകാരികമായ സുരക്ഷിതത്വവും സാമീപ്യവും ആവശ്യമായി വരുന്നത്.

സാമൂഹികമായ മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടാവാം വലിയൊരു വിഭാഗം കുട്ടികൾ കൗൺസിലിംഗിനായി മന:ശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ അടുത്ത് വരുന്നത് ഇപ്പോൾ സാധാരണ കാഴ്ചയാണ്. മന:ശാസ്ത്രജ്ഞർ ഇതിന് കാരണമായി മാതാപിതാക്കളെയാണ് ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നത്. വീട്ടിൽ എന്തൊക്കെ പ്രശ്നമുണ്ടായാലും മാതാപിതാക്കൾക്ക് കുഞ്ഞുങ്ങളുമായി ആശയ വിനിമയം നടത്തുവാനോ അവർക്ക് വേണ്ട പിന്തുണയും പ്രേരണയും നൽകാനോ കഴിയാതെ വരുന്നതാണ് പ്രശ്നങ്ങൾക്കൊക്കെ കാരണം.

ഇത്തരവാദിത്തങ്ങൾ അറിയുക

വൈകാരികമായ അസുരക്ഷിതത്വത്തിന്റെ ഫലമായാണ് ഭൂരിഭാഗം കുട്ടികളും ദേഷ്യവും വാശിയും അസ്വസ്ഥതയും മറ്റും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത്. അവന്റെ നിസാരമായ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാനോ അവൻ പറയുന്നത് കേൾക്കാനോ തിരക്കുള്ള മാതാപിതാക്കൾക്ക് സമയം ലഭിക്കില്ല. കുടുംബാന്തരീക്ഷവും ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്. ഇന്നത്തെ ന്യൂക്ലിയർ കുടുംബാന്തരീക്ഷം കുട്ടികളിൽ ഏകാന്തതയും അസുരക്ഷിതത്വവും

സൃഷ്ടിക്കുന്നുണ്ട്. താൻ പറയുന്നത് കേൾക്കാനോ കളിക്കാനോ ആരുമില്ലെന്നത് ഗുരുതരമായ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

കുഞ്ഞിന്റെ പെരുമാറ്റത്തിൽ അസാധാരണമായ മാറ്റമുണ്ടെങ്കിൽ കുഞ്ഞ് വൈകാരികമായ അസുരക്ഷിതത്വം അനുഭവിക്കുന്നുവെന്നാണ് അതിനർത്ഥം. കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ കണ്ടുവരുന്ന അരക്ഷിതാവസ്ഥയ്ക്ക് പിന്നിലെ ചില കാരണങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും:

കുഞ്ഞ് ഇടയ്ക്കിടെ ഭയന്നിട്ടെന്ന വണ്ണം മാതാപിതാക്കളോട് ചേർന്നിരിക്കുക. എന്നാൽ മാതാപിതാക്കൾ കുഞ്ഞുങ്ങളെ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുന്നതോടെ കുഞ്ഞിന്റെ ഭയം അകലുകയും ചെയ്യും. പക്ഷേ, മാതാപിതാക്കൾ തന്നെ കുഞ്ഞിനെ ഭയപ്പെടുത്തിയാലോ? കുഞ്ഞിന്റെ അവസ്ഥ എന്തായിരിക്കുമെന്ന് ഊഹിക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ?

അത്തരമൊരുവേലമാണ് ഒരു നാലു വയസ്സുകാരൻ കുട്ടിക്കുണ്ടായത്. അവൻ ഉറക്കത്തിൽ അടിക്കടി ഉണർന്ന് കരയുന്നതായിരുന്നു പ്രശ്നം. രാത്രി ഏറെനേരം കരഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കും. കരച്ചിലിനുള്ള കാരണം ചോദിച്ചാലോ കുട്ടി ഒന്നും പറയുകയുമില്ല.

പ്രശ്നം രൂക്ഷമായതോടെ മാതാപിതാക്കൾ അവനെ ഒരു മനോരോഗ വിദഗ്ദ്ധനെ കാണിച്ചു. കൗൺസിലിംഗിൽ കുട്ടിയുടെ ഭയത്തിനുള്ള കാരണം കണ്ടെത്തി. കുട്ടി അനുസരണക്കേട് കാട്ടുമ്പോൾ സമീപപ്രദേശത്തെ ഏതോ ഭ്രാന്തൻ വന്ന് പിടിച്ചു കൊണ്ടു പോകുമെന്നു പറഞ്ഞ് മാതാപിതാക്കൾ അവനെ ഭയപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. അതായിരുന്നു അവന്റെ പേടിച്ചുള്ള കരച്ചിലിന് കാരണം.

ഈ നാലുവയസ്സുകാരനും മാതാപിതാക്കളും ഒരു ഫ്ളാറ്റിലായിരുന്നു താമസം. മാതാപിതാക്കൾ ഉദ്യോഗസ്ഥർ. സ്കൂളിൽ നിന്നും മടങ്ങി വന്നാൽ വീട്ടിൽ പിന്നെ വേലക്കാര്യുടെ സംരക്ഷണയിലായിരിക്കും കുട്ടി. പൂർണ്ണമായും ഒറ്റപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ. അതോടെ ബോറടിച്ച കുട്ടി പതിയെ പുറത്തുപോയി കോളനിയിലുള്ള മറ്റ് കുട്ടികൾക്കൊപ്പം കളിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഇതറിഞ്ഞ മാതാപിതാക്കൾ അവനെ വിലക്കി നോക്കി. എന്നിട്ടും അവൻ പിന്മാറിയില്ല. അതോടെ അച്ഛനും മമ്മയും വേലക്കാര്യയും പിടിച്ചുകൊണ്ടു പോകാൻ ഭ്രാന്തൻ വരുന്നുവെന്ന് പറഞ്ഞ് കുട്ടിയെ ഭയപ്പെടുത്തി.

തങ്ങളുടെ മകൻ വല്ല ചീത്തകൂട്ടുകെട്ടിലുമകപ്പെടുമെന്ന ഭയത്താലാണ് അവരങ്ങനെ ചെയ്തത്. പക്ഷേ അത് മകനിൽ ഗുരുതരമായ പ്രശ്നമുണ്ടാക്കുകയാണ് ചെയ്തത്. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക്

ഓടിയും ചാടിയും കളിക്കാനിഷ്ടമാണെന്ന കാര്യം മാതാപിതാക്കൾ മറക്കുകയും ചെയ്തു.

ഭയപ്പെടുത്തുന്നത് ഉചിതമല്ല

കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ലോകം പൊതുവേ ഫാൻറസി നിറഞ്ഞതാണ്. പക്ഷേ, മുതിർന്നവരുടെ കാര്യം അങ്ങനെയല്ലല്ലോ, പ്രായമേറിയവരുന്നതിനനുസരിച്ച് കാൽ പനിക ലോകത്തു നിന്നും പതിയെ യാഥാർത്ഥ്യത്തിലേക്ക് വന്നോളും. ഈ സ്വാഭാവിക പ്രക്രിയയിൽ മുതിർന്നവർ ഇടപെടുന്നത് അരക്ഷിതാവസ്ഥയും അപകർഷതാബോധവും സൃഷ്ടിക്കും. അത് നേരിട്ട് കുട്ടിയുടെ മാനസിക- ബൗദ്ധിക നിലവാരത്തെ സ്വാധീനിക്കുകയും ചെയ്യും.

കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നതിന് പകരം അവരുടെ നല്ല കൂട്ടുകാരായി മാറാൻ മാതാപിതാക്കൾക്ക് കഴിയണം. കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ വൈകാരിക സുരക്ഷിതത്വം ഊട്ടി വളർത്തുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളിതാ.

- കുട്ടികളെ സാങ്കല്പിക ലോകത്തു നിന്നും അകറ്റിനിർത്തുക. അവരോട് പരമാവധി സത്യാവസ്ഥ പറയുക.
- കുഞ്ഞുങ്ങളെ പണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും വസ്തുക്കളുടെ മൂല്യത്തെക്കുറിച്ചും പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുക. ഉപകാരപ്രദമല്ലാത്ത വസ്തുക്കളെക്കുറിച്ചും അവരോട് പറയാം. അല്ലാതെ അത് വാങ്ങാൻ പണമില്ലെന്ന് പറഞ്ഞ് അവരോട് ബഹളം വയ്ക്കുകയല്ല വേണ്ടത്. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ജീജ്ഞാസ കലർന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് തെറ്റായ മറുപടികൾ പറയരുത്.
- അന്യരുടെ മുന്നിൽ വച്ച് കുട്ടികളെ കുറ്റപ്പെടുത്താതിരിക്കുക. സ്വന്തം കുറവുകൾ മറ്റുള്ളവരെ ധരിപ്പിക്കാൻ മുതിർന്നവർ ഇഷ്ടപ്പെടാത്തതു പോലെയാണ് കുഞ്ഞുങ്ങളുമെന്ന് ഓർക്കുക.
- സംസാരിക്കുമ്പോൾ തപ്പിത്തടയുകയോ വിളക്കുകയോ ചെയ്താൽ അവരെ ശരിയായ ഉച്ചാരണരീതി അഭ്യസിപ്പിക്കുക.
- കുഞ്ഞുങ്ങളെ അവഗണിക്കരുത്. അന്യരുടേയോ അല്ലെങ്കിൽ ബന്ധുക്കളുടേയോ സാന്നിധ്യത്തിൽ ഇക്കാര്യം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.
- നല്ല പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോഴും അനുസരണാശീലം കാട്ടുമ്പോഴും കുഞ്ഞുങ്ങളെ അഭിനന്ദിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാം.
- കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കായി സമയം കണ്ടെത്തുക. അവരോട് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളിൽ നിന്ന് എന്താണ് കുഞ്ഞുങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

-അശ്വതി ●



അധികം വിയർപ്പൊഴുക്കാതെ വേനൽക്കാല രോഗങ്ങൾ തടയാം.

ശൈത്യം കഴിഞ്ഞത്തുന്ന് വേനൽ സുഖപ്രദം തന്നെ. എന്നാൽ പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന കാലാവസ്ഥാമാറ്റങ്ങൾ രോഗങ്ങളേയും ഒപ്പം കൂട്ടും. വേനലിലെ കടുത്തവെയിൽ പലവിധ രോഗങ്ങളേയും ക്ഷണിച്ചു വരുത്തും. സൂര്യന്റെ ശക്തിയേറിയ അൾട്രാവയലറ്റ് കിരണങ്ങൾ ചർമ്മസംബന്ധമായ പലവിധ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കും. രുക്ഷമായ വെയിലിൽ ഏറെനേരം ജോലി ചെയ്യേണ്ടി വരുന്നവർക്ക് ഏതാണ്ട് 50 വയസ്സാകുമ്പോഴേക്കും സ്കിൻ ക്യാൻസർ വരാനുള്ള

സാധ്യതയേറെയാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. വ്യായാമം, ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ, വസ്ത്രധാരണം എന്നിവയിൽ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിനോക്കൂ... പുറത്തിറങ്ങുന്നുവെങ്കിൽ കവർ ചെയ്യാത്ത ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ സൺ സ്ക്രീൻ ലോഷൻ പുരട്ടുക. നമ്മുടെ കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് കുറഞ്ഞത് 30 എസ് പി എഫ് ഉള്ള സൺ സ്ക്രീനാണ് ഉചിതം. പൊടിയും വെയിലും അധികമേൽക്കാതിരിക്കാൻ കോട്ടൻ ദുപ്പട്ട കൊണ്ട് തല കവർ ചെയ്യുക. ഈ കാലാവസ്ഥയിൽ സൂര്യഘാതം മൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും അധികമാ

ണ്ട്. ചിലപ്പോൾ മരണം വരെ സംഭവിക്കാം. വിയർപ്പുണ്ടാകാത്തതിനാൽ ശരീരത്തിന്റെ താപനില ഉയരും. സൂര്യഛായാതമേൽക്കുന്നയാളുടെ ബോധവും നഷ്ടമാവും. അതിനാൽ വേനലിൽ വിയർക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാവുന്നു.

എന്നാൽ അമിതവിയർപ്പും അപകടം ക്ഷണിച്ചു വരുത്തും. എക്സസീവ് സ്വറ്റിംഗ് എന്നാണ് ഈ അവസ്ഥയെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള ടോക്സിൻസാണ് അനേകായിരം രോഗകൃപങ്ങളിലൂടെ വിയർപ്പായി പുറത്തുള്ളപ്പടുന്നത്. തന്മൂലം ശരീരോഷ്മാവ് നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ശരീരം നനയുന്ന വിധത്തിൽ വിയർപ്പ് അധികമാവുന്നത് ഒരു രോഗാവസ്ഥയായി മാറുന്നു. വിയർപ്പ് ദുർഗന്ധം നിറഞ്ഞതായിരിക്കുന്നതും രോഗലക്ഷണമാണ്.

വേനലിൽ കണ്ണുകൾക്ക് പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയും പരിചരണവും ആവശ്യമാണ്. ചെങ്കണ്ണ്, കണ്ണുകൾ എന്നിങ്ങനെ നേത്രരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവാം. ടൈഫോയ്ഡ്, കോളറ, ഗ്യാസ്ത്രോഎൻട്രൈറ്റിസ്, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്, വൈറൽ, മെനഞ്ചൈറ്റിസ്, മലേറിയ പോലുള്ള രോഗങ്ങളും ഈ കാലാവസ്ഥയിൽ സാധാരണമാണ്.

ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ

ഈ സീസണിൽ ഹെവിഫുഡ് വേണ്ട.

എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണമാവാം. പഴങ്ങളും ഫലവർഗ്ഗങ്ങളും ഭക്ഷണത്തിൽ ധാരാളമായി ഉൾപ്പെടുത്തുക.

ഫലങ്ങളിൽ ധാരാളം വിറ്റാമിനുകളും സോഡിയവും പൊട്ടാസ്യവും കൂടാതെ പലതരം പോഷകങ്ങളുമുണ്ട്. ഇവ ശരീരത്തിലെ ജലാംശം നിലനിർത്തുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. ഒരോ ഫ്രൂട്ടിനും തനതു സവിശേഷതയുണ്ട്. അതിനാൽ തന്നെ വേനലിലെ ചില രോഗങ്ങൾക്ക് ശമനം നൽകാൻ ഇവ പര്യാപ്തവുമാണ്. കിഡ്നി സംബന്ധമായ രോഗമുള്ളവർ പതിവായി ഒരോ ആപ്പിൾ വീതം കഴിക്കുക.

വായം അലട്ടുന്നവർ പതിവായി തണ്ണിമത്തൻ കഴിക്കുക. സ്ക്രോബറിയിൽ ധാരാളം എൻസൈം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് വേനലിലെ സന്ധിവേദന, സന്ധിവാതം എന്നിവയ്ക്ക് ആശ്വാസം പകരും. സ്ക്രോബറി ഹൃദ്രോഗികൾക്കും ഗുണകരമാണ്. പഴങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം കഴുകി ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

തൈര് ദഹനം സുഗമമാക്കുമെന്നു മാത്രമല്ല ഉദരസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളും തടയുന്നു. ദഹനക്കേട്, ഡയറി എന്നിവ മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗസാധ്യതകൾ കുറയ്ക്കുന്നു.

ഇളനീര് വേനലിൽ ഇളനീര് കുടിക്കുന്നത് ഫലപ്രദമാണ്. ചൂടുകുരു, സൺ

ബേൺ പോലെ ചർമ്മസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഇളനീർ ഒരാശ്വാസമാണ്.

പച്ചമാങ്ങ: പച്ചമാങ്ങയും പൊടിനാചടിയും മല്ലിയിലയും സൂര്യഛായാതമേൽക്കാതെ ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നു.

തണ്ണിമത്തൻ: നല്ലൊരു ദാഹശമനി മാത്രമല്ല, ഇതിൽ ധാരാളം ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളുമടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

വെള്ളരിക്ക: കൂളിർമ്മ നൽകുമെന്നതിനാൽ വെള്ളരിക്ക പതിവു ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഇത് ശരീരത്തിലെ യൂറിക്ക് ആസിഡിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു.

ചർമ്മ സുരക്ഷയ്ക്കും നല്ലതാണ്. അമിതമായി വെയിൽ ഏറ്റ ഭാഗത്ത് വെള്ളരിക്ക വയ്ക്കുന്നത് ആശ്വാസകരമാണ്. ഇത് ശരീരാന്തർഭാഗത്തെ ചൂടും എരിച്ചിലും തടയുന്നു.

നാരങ്ങ: വിറ്റാമിൻ സി സമ്പുഷ്ടമായ നാരങ്ങ, ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

മാമ്പഴം: ഇതിൽ ഷുഗർ ഗ്ലൂക്കോസ് ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ, ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടവുമാണിത്. നേത്ര ചർമ്മ സംബന്ധമായ അസസ്ഥതകൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. പ്രായാധിക്യവും ഹൃദ്രോഗവും തടയുന്നു.



നിങ്ങൾ പാചക വിദഗ്ദ്ധയോ?

സ്പോട്ട് & മിസ്റ്റേക്ക് മത്സരം

താഴെക്കാട്ടെത്തിരിക്കുന്ന പാചകക്കുറിപ്പിൽ ബോധപൂർവ്വം ഒരു തെറ്റ് വരുത്തിയിട്ടുണ്ട്. അത് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഇതോടൊപ്പമുള്ള ഫോം പൂരിപ്പിച്ച് അയയ്ക്കുക. ഫോൺ/എസ്.എം.എസ്./ഇ-മെയിൽ വഴിയും ഉത്തരങ്ങൾ അയയ്ക്കാം.



ആത്മണ്ട് സുഹൃദ്ഘട്ടം

ചേരുവകൾ: ▶ പയർ ഒരു കപ്പ് ▶ ആരോട്ട് പൗഡർ മൂന്നര ടീ സ്പൂൺ ▶ ബദാം പേസ്റ്റ് 15-20 എണ്ണം ▶ ക്രീം അർ കപ്പ് ▶ പഞ്ചസാര രണ്ടു ടേബിൾ സ്പൂൺ ▶ ബദാം എസ്സൻസ് അര ടീ സ്പൂൺ ▶ കുങ്കുമപ്പൂവ് ഒരു നുള്ള്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം: പാൽ തിളപ്പിക്കുക. ഇതിലേക്ക് കുങ്കുമപ്പൂവ്, പഞ്ചസാര, ക്രീം, ബദാം പേസ്റ്റ് ചേർക്കുക. ആരോട്ട് പൗഡർ വെള്ളത്തിൽ കലക്കി പാലിൽ ചേർക്കണം. പാൽ നന്നായി കുറുകു ബോൾ തീയിൽ നിന്നും താഴെയിറക്കി ഫ്രിഡ്ജിൽ വച്ച് തണുപ്പിക്കുക. ബദാം കഷണങ്ങൾ മീതെ വിതറി ഗാർണിഷ് ചെയ്യാം.

മിസ്റ്റേക്ക് :

പേര് : വിലാസം :

പിൻഫോൺ:

ശരിയുത്തരം അയയ്ക്കുന്നവരിൽ നിന്ന് തെരഞ്ഞെടുക്കുന്ന രണ്ട് പേർക്ക് ഒരു വർഷം ഗൃഹശോഭ സമ്മാനം!

വിലാസം: 'സ്പോട്ട് & മിസ്റ്റേക്ക്', ഗൃഹശോഭ, ജി-7, പയനിയർ ടവേഴ്സ്, മനൈന്ദ്രെഡ്, കൊച്ചി-31. ഫോൺ: 0484-3242011

ഇ-മെയിൽ: editorialcochin@yahoo.com ഉത്തരങ്ങൾ ലഭിക്കേണ്ട അവസാന തീയതി: ഏപ്രിൽ 25.

ഫെബ്രുവരി ലക്കം വിജയികൾ:

ഡെബിറ്റ് കാർഡ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ

- പ്രീമിയം കസ്റ്റമർ ആയാൽ അതിനായി വർഷത്തിലോ മാസത്തിലോ എന്തെങ്കിലും തുക അടയ്ക്കേണ്ടതുണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിക്കുക. പേയ്മെന്റ് ഒന്നും വേണ്ടാതെ ബാങ്ക് വാദിച്ചാലും 500 അല്ലെങ്കിൽ 1000 രൂപയോ നിങ്ങളുടെ അക്കൗണ്ടിൽ നിന്നും ബാങ്ക് ഈടാക്കും.
- നിങ്ങളുടെ കൈവശം ഒന്നിലധികം കാർഡുകളുണ്ടെങ്കിൽ അവയെല്ലാം ഒരുമിച്ചെടുത്ത് കറങ്ങി നടക്കരുത്.
- പുതിയ കാർഡ് കിട്ടിയാലുടൻ അതിന്റെ പിന്നിൽ സ്വന്തം ഒപ്പിടുക. കാർഡു വഴി പേയ്മെന്റുകൾ നടത്തുമ്പോൾ റസിപ്റ്റ് ചെക്ക് ചെയ്തശേഷം മാത്രം ഒപ്പിടുക.
- മൊബൈൽ ബാങ്കിംഗ് നടത്തുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ അക്കൗണ്ടിൽ നടക്കുന്ന ട്രാൻസാക്ഷനുകളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ മൊബൈലിൽ മെസേജായി ലഭിക്കും.
- കാർഡിന്റെ നമ്പർ, പിൻ നമ്പർ, കസ്റ്റമർ ഐഡി നമ്പർ, ബാങ്കിന്റെ കസ്റ്റമർ കെയർ നമ്പർ തുടങ്ങിയ വിവരങ്ങൾ എഴുതി സൂക്ഷിക്കുക. കാർഡ് നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ആ വിവരം ഉടൻ തന്നെ ബാങ്കിനെ ഫോൺ ചെയ്തറിയിക്കാം. കാർഡ് ബ്ലോക്ക് ചെയ്തശേഷം പോലീസിൽ പരാതി കൊടുക്കാം.
- ഓരോ മൂന്ന് മാസം കൂടുമ്പോഴും എറ്റിഎം നമ്പർ മാറാം.
- എറ്റിഎം വർക്ക് ചെയ്യാതിരിക്കുമ്പോൾ സഹായത്തിനായി സെക്യൂരിറ്റിയേയോ മറ്റോ ആശ്രയിക്കരുത്.
- കാർഡ് മെഷീനിൽ കൂടുങ്ങി പോവുകയാണെങ്കിൽ ഉടൻ കോൾ സെന്ററിലോ ബാങ്കുകാരനോ വിവരമറിയിക്കുക. ആദ്യമായി എറ്റിഎം കാർഡ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പ്രസ്തുത ബാങ്കിന്റെ എറ്റിഎം തന്നെ ഉപയോഗിക്കണം.
- സ്വന്തം ബാങ്കിന്റെ അല്ലാതെ മറ്റേതെങ്കിലും എറ്റിഎം ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ കാർഡ് പൂർണ്ണമായും അകത്തു പോകാത്ത എറ്റിഎം ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ഷോപ്പിംഗ് നടത്തുമ്പോൾ കടക്കാരൻ അമിതമായി ചാർജ് ഈടാക്കുന്നില്ലെന്ന് ചോദിച്ച് ഉറപ്പു വരുത്തണം. വലിയ തുകയ്ക്കുള്ള പർച്ചേസ് നടത്തുമ്പോൾ ഷോപ്പുകളിൽ ക്രെഡിറ്റ് കാർഡിലൂടെ ഒന്നോ രണ്ടോ ശതമാനം അധികം ചാർജ് ഈടാക്കാറുണ്ട്. ഇത് തെറ്റാണ്. ഇതിനെതിരെ ബാങ്കിൽ പരാതി നൽകാം.
- പിൻ നമ്പർ എഴുതി പേഴ്സിൽ ഒരിക്കലും സൂക്ഷിക്കരുത്. പേഴ്സ് പോയാൽ പിൻ നമ്പർ മനസ്സിലാക്കി മോഷ്ടാവ് പണം പിൻവലിച്ചുവെന്ന് വരും. കാർഡിന്റെ പിന്നിലും പിൻ നമ്പർ രേഖപ്പെടുത്തരുത്.
- വലിയ തുക പിൻവലിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ രണ്ട് മൂന്ന് തവണകളായി എടുക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഓൺലൈൻ എൻ മൂലം തുക കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ പരാതി നൽകി 10 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ മാത്രമേ വീണ്ടും ഡിപ്പോസിറ്റാവുകയുള്ളൂ. പത്തു ദിവസം കഴിഞ്ഞുള്ള ഓരോ ദിവസത്തിനും ബാങ്ക് 100 രൂപ വച്ച് നൽകേണ്ടി വരും.



കാർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ...

വലിയൊരു തുകയും കയ്യിൽ കരുതി നടക്കുക ഇന്നത്തെക്കാലത്ത് അത്ര സുരക്ഷിതമല്ല. എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും പണം കൊള്ളയടിക്കപ്പെടാം. അതിനാൽ ഡെബിറ്റ് /ക്രെഡിറ്റ് കാർഡാണ് ഏറെ സൗകര്യപ്രദം. ഇന്ന് ഭൂരിഭാഗം ബാങ്കുകളും ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് ഈ സൗകര്യം നൽകുന്നുണ്ട്.

അക്കൗണ്ടിൽ പണമില്ലെങ്കിലും ക്രെഡിറ്റ് കാർഡ് ഉപയോഗിച്ച് ബാങ്കിൽ നിന്നും പണം എടുക്കാം. അത് പിന്നീട് ഒരു നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ അടച്ചു തീർത്താൽ മതി. ചില ബാങ്കുകൾക്കെങ്കിലും പണം തവണയായി അടയ്ക്കാനുള്ള സൗകര്യവും ഏർപ്പെടുത്താറുണ്ട്.

പക്ഷേ ബാങ്ക് എന്തെങ്കിലും ലാഭം കാണാതെ പണം തരുമോയെന്നതാണ് അറിയേണ്ടത്. ഓൺലൈൻ എയർ ടിക്കറ്റിനും ട്രെയിൻ ടിക്കറ്റിനും ഡെബിറ്റ് ഇല്ലെങ്കിൽ ക്രെഡിറ്റ് കാർഡിന്റെ ആവശ്യം വേണ്ടി വരും. ഉപഭോക്താക്കളെ സംബന്ധിച്ച് പ്ലാസ്റ്റിക് മണി വലിയ സൗകര്യപ്രദമാണെങ്കിലും സൂക്ഷിച്ചു കൈകാര്യം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ വല്ലാത്ത പൊല്ലാപ്പിൽ അകപ്പെടുകയും ചെയ്യാം.

കസ്റ്റമർ കെയർ നമ്പർ സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കാം.

പ്ലാസ്റ്റിക് മണി നഷ്ടമായാൽ ഉടൻ തന്നെ ബാങ്കിലെ കസ്റ്റമർ കെയറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അത് ബ്ലോക്ക് ചെയ്യണം. പക്ഷേ കാർഡ് ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുകയെന്നത് അത്ര എളുപ്പമല്ല. അതിന് കാർഡ് നമ്പർ, എക്സ്‌പയറിംഗ് ഡേറ്റ് തുടങ്ങിയ വിവരങ്ങൾ കസ്റ്റമർ കെയറിന് കൈമാറേണ്ടി വരും.

ഇത്തരം വിവരങ്ങൾ സ്വന്തം ഡയറിയിൽ എഴുതിയിടാം. എന്നാൽ ഇതെല്ലാം സൂക്ഷിച്ചിരുന്ന പേഴ്സ് തന്നെ നഷ്ടമായാലോ, എങ്കിൽ പ്രശ്നം കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാകാം.

പെട്ടെന്ന് ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുക

കാർഡ് നഷ്ടമായാലുടൻ കസ്റ്റമർ

കെയറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അത് ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുന്നതാണ് സുരക്ഷിതം. ഇക്കാ ര്യത്തിൽ കാലതാമസം വരികയാണെങ്കിൽ ഉപഭോക്താവിന് കനത്ത നഷ്ടമാവും ഉണ്ടാകുക. പുന സ്വദേശിനിയായ ദീപ്തിക്കുണ്ടായ അനുഭവം നോക്കൂ... ഒരിക്കൽ അമേരിക്ക സന്ദർശനത്തിനായി പോയ ദീപ്തിയുടെ ക്രെഡിറ്റ് കാർഡ് അടങ്ങിയ പേഴ്സ് വാഹനത്തിൽ നിന്നും ആരോ മോഷ്ടിച്ചു. പേഴ്സ് കളവുപോയതറിഞ്ഞ് ദീപ്തി അവിടത്തെ പോലീസിന് പരാതി നൽകി. പക്ഷേ ബാങ്കിലെ കസ്റ്റമർ കെയറിൽ വിളിച്ച് കാർഡ് ബ്ലോക്ക് ചെയ്യാൻ കാലതാമസം വന്നു. ഈ സമയത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ മോഷ്ടാവ് വലിയൊരു തുക ബാങ്കിൽ നിന്നും പിൻവലിച്ചിരുന്നു.

ക്രെഡിറ്റ് കാർഡുപയോഗിച്ച് വിദേശത്ത് ഷോപ്പിംഗ് നടത്താമെങ്കിലും കാർഡുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഉടൻ തന്നെ ഇന്ത്യയിലുള്ള കസ്റ്റമർ കെയറുമായി ഫോണിൽ ബന്ധപ്പെടണം.

പരാതി ഉടൻ

ബിഗ് ഹെൽപർ വെബ്സൈറ്റിൽ ഒരിക്കൽ ഒരു പരാതിയെത്തി. പരാതിക്കാ രന്റെ കൈവശം സീറോ ലയബിലിറ്റി ഡെബിറ്റ് കാർഡുണ്ടായിരുന്നു. കാർഡ് നഷ്ടപ്പെടുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ കാർഡ് മുഖാന്തിരമുള്ള പണമിടപാടുകൾക്ക് ഉപഭോക്താവ് യാതൊരു വിധത്തിലും ഇത്തരവാദിയായിരിക്കുകയില്ലെന്നായിരുന്നു നിബന്ധന.

കാർഡ് നഷ്ടപ്പെട്ട ശേഷം ഏകദേശം 75,000 രൂപയുടെ ഷോപ്പിംഗ് നടത്തിയിരുന്നു. കാർഡ് നഷ്ടപ്പെട്ട സമയത്ത് പോലീസ് എഫ് ഐ ആർ എഴുതാൻ കൂട്ടാക്കിയിരുന്നില്ല. പിന്നീട് പോലീസ് എഴുതിക്കൊടുത്ത പരാതി സ്വീകരിക്കാൻ ബാങ്ക് തയ്യാറായില്ല. ഒരു വിൽ പരാതിക്കാരൻ തന്നെ 75,000 രൂപ നൽകണമെന്നായി ബാങ്ക്.

എത്ര ഗ്യാരന്റിയുള്ള കാർഡ് എടുത്താലും വളരെ സൂക്ഷിച്ചത് കൈകാ

ര്യം ചെയ്യേണ്ടി വരുമെന്നാണ് ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നത്. കാർഡ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴും ജാഗ്രത പാലിക്കുക. ചെറിയൊരു പിഴവോ അശ്രദ്ധയോ ഉണ്ടായാൽ ഞൊടിയിട നേരം കൊണ്ട് പണം നഷ്ടമാവാം.

ബുദ്ധിപൂർവ്വം

ക്രെഡിറ്റ് കാർഡിലൂടെ ബാങ്കും പണം പിൻവലിക്കുന്നുണ്ടെന്ന ധാരണ മിക്കപ്പോഴും ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. അതിന്റെ കണക്കുകളെക്കുറിച്ച് സാധാരണക്കാരായ ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് മനസ്സിലാവണമെന്നില്ല.

“ഗോൾഡ് കാർഡിൽ 250 രൂപ മുതൽ 500 രൂപ വരെ എല്ലാ വർഷവും ബാങ്ക് ചാർജ് ഈടാക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ അതിൽ കസ്റ്റമേഴ്സിന് ആക്സി ഡൻറൽ ഇൻഷുറൻസ് സൗജന്യമായി നൽകാറുണ്ട്. അതോടൊപ്പം തന്നെ 100 രൂപയുടെ ഒരു ഷോപ്പിംഗിന് ഒരു രൂപ കസ്റ്റമറിന് മടക്കിക്കിട്ടും.

അതായത് 25,000രൂപയുടെ ഷോപ്പിംഗിന് 250 രൂപ കിട്ടും.സാധാരണ ഡെബിറ്റ് കാർഡുപയോഗിച്ച് പെട്രോൾ പമ്പിൽ നിന്നും പെട്രോൾ വാങ്ങുമ്പോൾ സർ ചാർജ്ജ് അടയ്ക്കേണ്ടി വരാം.

ആ പണം കസ്റ്റമേഴ്സിൽ നിന്നാണ് ബാങ്ക് ഈടാക്കുന്നത്. ഗോൾഡ് കാർഡിൽ സർചാർജ്ജ് ഉണ്ടാവാറില്ല.

ഇതുകൂടാതെ റെഗുലർ ഡെബിറ്റ് കാർഡുകൊണ്ട് മാസത്തിൽ ഏത് ബാങ്കിൽ നിന്നും 5 എറ്റിഎം ട്രാൻസാക്ഷൻ നടത്താം. മറ്റ് ബാങ്കുകളിലെ എറ്റിഎം വഴി നടത്തുന്ന ട്രാൻസാക്ഷന് ചില ബാങ്കുകൾ ഏകദേശം 20 രൂപ അധികമായി ചാർജ് ചെയ്യും. മിക്ക ബാങ്കുകൾക്കും ഈ നിയമം ബാധകമാണ്. അതിനാൽ സ്വന്തം ബാങ്കിന്റെ എറ്റിഎം തന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

കാർഡ് എറ്റി എമ്മിൽ കൂടുങ്ങി പോയാലും അത് വേഗം തന്നെ തിരികേ ലഭിക്കും.

വേനൽ ഗെറ്റപ്പ്

സൂപ്പർ സ്റ്റാർ മമ്മൂട്ടിയ്ക്ക് ഒരുപാട് ചീത്തപ്പേര് ഉണ്ടാക്കിയ സാധനമാണെന്ന് കരുതി വേനലിൽ സൺഗ്ലാസ് വയ്ക്കാതെ പുറത്തേയ്ക്ക് ഇറങ്ങേണ്ട കേട്ടോ...

ഒരു വലിയ ഷോപ്പിംഗ് കഴിഞ്ഞ് മടങ്ങി വന്നതേയുള്ളൂ. കണ്ണുകളിൽ വല്ലാത്ത പുകച്ചിലും വേദനയും. കടുത്ത വെയിലും ചൂടും ചിലരിലെങ്കിലും കണ്ണിൽ അസ്ഥിമന്ദകൾക്കിടയാക്കും. ഇത്തരം അവസരങ്ങളിൽ സൺഗ്ലാസ് അണിഞ്ഞു നോക്കൂ... ഇത് കണ്ണുകൾക്ക് സംരക്ഷണം നൽകുമെന്നു മാത്രമല്ല റിലാക്സേഷനും പകരും.

പലപ്പോഴും വലുപ്പമുള്ള സൺ ഗ്ലാസുകൾ ധരിക്കുന്നത് ഡൾ ലുക്ക് നൽകുമെന്നു മാത്രമല്ല പ്രായക്കൂടുതൽ തോന്നിക്കുന്നതിനും ഇടയാക്കും. അതിനാൽ ഇവ തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തണം. ചെറുപ്പക്കാർക്കിടയിലാണ് സൺ ഗ്ലാസ് ക്രേസ് കൂടുതലായുള്ളത്. ഇവയുടെ നിറവും ഡിസൈനും ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിനൊപ്പം ബ്രാൻഡ് ആണോ എന്നു കൂടി പരിശോധിക്കുക. ലോ കോസ്റ്റ് സൺ ഗ്ലാസുകൾ കണ്ണിനു ചുറ്റുമുള്ള ചർമ്മത്തിനും ദോഷകരമായേക്കാം. മാത്രമല്ല, ചേർച്ചയില്ലാത്ത കണ്ണട ധരിക്കുന്നത് കാഴ്ചയ്ക്കും തകരാർ ഉണ്ടാക്കും. മൃദലമായ നയനങ്ങൾക്ക് മതിയായ സംരക്ഷണം ആവശ്യവുമാണ്. സൺ ഗ്ലാസ് വാങ്ങുകയല്ലേ... ഭംഗിയും സ്റ്റെലും മാത്രം പോരാ....

നേത്രസംരക്ഷണം

സൂര്യന്റെ അൾട്രാവയലറ്റ് കിരണങ്ങൾ റെറ്റിനയെ നേരിട്ടു ബാധിക്കുന്നു. പൊടിപടലങ്ങളിലൂടെയും കാറ്റിലൂടെയും മെത്തുന്ന അതി സൂക്ഷ്മങ്ങളായ ബാക്ടീരിയകളും കണ്ണിനു ദോഷമേൽപ്പിക്കും. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ തടയുന്നതിനും നേത്ര സംരക്ഷണത്തിനും കണ്ണട ധരിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. നല്ല ഭംഗിയും ഡിസൈനോടും കൂടിയ വിലക്കുറവുള്ള കണ്ണടകൾ പലപ്പോഴും കണ്ണിന്റെ

ലെൻസിനു ഹാനികരമാണെന്ന കാര്യം വിസ്മരിക്കരുത്.

ലെൻസ് തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ...

കണ്ണടയിലെ ഏറ്റവും സുപ്രധാനമായ ഭാഗമാണ് ലെൻസ്. കണ്ണട തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ലെൻസ് ഗുണനിലവാരമുള്ളതാണോയെന്ന് ആദ്യം പരിശോധിക്കുക. ലെൻസ് കണ്ണിൽ നിന്നും അര അടി ദൂരെ പിടിച്ച് മുന്നിലുള്ള വസ്തുവിനെ വീക്ഷിക്കുക. വസ്തു വ്യക്തമായി കാണുന്നുവെങ്കിൽ ലെൻസ് ഉചിതമാണെന്നും അല്ലാത്ത പക്ഷം ലെൻസ് കണ്ണുകൾക്ക് അനുയോജ്യമല്ലെന്നും അനുമാനിക്കാം. ഭംഗിയും സ്റ്റെലുമുള്ള കണ്ണട ധരിക്കുന്നത് ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നു മാത്രമല്ല കാഴ്ചക്കാരിലും നല്ലൊരു ലുക്ക് സൃഷ്ടിക്കാൻ സാധിക്കും.

കണ്ണുകളിൽ വെയിൽ ഒട്ടും ഏൽക്കാത്ത വിധത്തിലുള്ള സൺഗ്ലാസുകളുമുണ്ട്. ഇവ പലവർണ്ണത്തിലും ഫ്രെയ്മുകളിലുമായി വിപണിയിൽ സുലഭം. ഇരുണ്ടതോ ഇളം നിറത്തിലുള്ളതോ ആയ ലെൻസുകൾ സൺഗ്ലാസിനു അനുയോജ്യമല്ല. ഗ്ലാസ് ഇരുണ്ടതാണെങ്കിൽ പുറത്തെ കാഴ്ച കിട്ടാൻ കണ്ണുകൾക്ക് പ്രയാസപ്പെടേണ്ടി വരും. അതുപോലെ ഇളം നിറം കണ്ണുകളിലേയ്ക്ക് തീക്ഷ്ണമായ പ്രകാശത്തെത്തേക്കും. വെയിലത്തിറങ്ങുമ്പോൾ ശരിക്കും കംഫർട്ടബിൾ ഫീൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ലെൻസ് തെരഞ്ഞെടുത്തോളൂ.

പലതരം വർണ്ണങ്ങൾ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന ലെൻസുള്ള കണ്ണട ഒരു കാരണവശാലും അണിയരുത്. മെർക്കുറി ലെൻസോടുകൂടിയ കണ്ണട വേനലിൽ ആശ്വാസം പകരുമെങ്കിലും മറുവശത്തു നിൽക്കുന്നയാളിൽ അസ്ഥിമന്ദതയുണ്ടാക്കും. ദോഷകരമായ കിരണങ്ങൾ ഗ്ലാസിൽ തട്ടി അതിവേഗം പ്രതിഫലിച്ച് മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നയാളുടെ കണ്ണുകളിൽ പതിയുന്നു.

കണ്ണട ധരിച്ചയാളാണ് മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നതെങ്കിൽ ഇഫക്ട് കൂടുമെന്നു മാത്രം. പ്രകാശത്തെ കുട്ടുകയും കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഫോട്ടോക്രോമാറ്റിക് ലെൻസുകൾ കടും ഇളം നിറങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്. കണ്ണുകൾക്ക് ഇവ അനുയോജ്യവുമാണ്. ഡബിൾ ഷേയ്ഡ്, അതായത് മുകൾ ഭാഗം ഇരുണ്ട നിറവും ചുവട്ടിൽ ഇളം നിറത്തോടും കൂടിയതുമായ കണ്ണടകൾ അണിയുന്നതു ഉചിതം.

കംഫർട്ടബിൾ ഫ്രെയിം

ലെൻസ് എന്നതുപോലെ ഫ്രെയ്മും ശ്രദ്ധയോടെ തെരഞ്ഞെടുക്കണം. വിലക്കുറവും വിലക്കൂടുതലുമുള്ള ഫ്രെയ്മുകൾ സുലഭമായി വിപണിയിൽ ലഭിക്കും. കളരിലും ഡിസൈനിലുള്ള വൈവിധ്യം കണ്ട് ഏതെടുക്കണമെന്ന കൺഫ്യൂഷനിലാവും ഉപഭോക്താവ്, അനുയോജ്യമായതാണോ അല്ലയോ എന്നറിയുന്നതിന് ഫ്രെയിം പതിയെ കയ്യിലെടുത്ത് പരിശോധിക്കുക. ഉയർന്നും താഴ്ന്നുമുള്ള ഫ്രെയ്മുകൾ ഒഴിവാക്കണം. ബ്രാൻഡ് ഗ്ലാസ് ബാലൻസ്ഡായിരിക്കും. ഇവ അണിയാനും സുഖം തോന്നും. കണ്ണുകൾ നന്നായി കവർ ചെയ്യുന്ന കണ്ണടയാണ് നല്ലത്. ഇത് കൊടും വെയിലിൽ നിന്നും പൊടി പടലങ്ങളിൽ നിന്നും സുരക്ഷയേകും. പുരികത്തിന്റെ അറ്റം വരെ നീളുന്ന കണ്ണടകൾ, തീരെ ചെറുതോ വലുതോ ആയ ഫ്രെയ്മോടുകൂടിയ കണ്ണടകൾ എടുക്കരുത്.

ഫാഷൻ ട്രെം മുത്താണ് കണ്ണട അണിയുന്നതെങ്കിൽ പോലും ഇതിന്റെ സെലക്ഷൻ ശ്രദ്ധയോടെയാവണം. പേരു കേട്ട ബ്രാൻഡ് ഗ്ലാസ് വാങ്ങിക്കോളൂ. കണ്ണുകളുടെ സുരക്ഷ കണക്കിലെടുത്ത് നിർമ്മിച്ചവയായിരിക്കുമിവ. ഇതിൽ ഗുണനിലവാരമുള്ള ലെൻസും ഫ്രെയ്മുമായിരിക്കുമെന്നതിൽ സംശയം വേണ്ട.



ടിപ്പ്സ് ഫോർ സൺഗ്ലാസസ്

- ആൻറി ഫ്ലെയർ തടയുന്ന കണ്ണട ധരിക്കുക. തീക്ഷ്ണ പ്രകാശം കണ്ണിന്റെ റെറ്റിനയ്ക്ക് ദോഷമേൽപ്പിക്കുമെന്നതിനാലാണിത്.
- പോറൽ എളുപ്പം വീഴാൻ സാധ്യതയുള്ള തരത്തിലുള്ള കണ്ണട ലെൻസ് വാങ്ങരുത്. ഇത്തരം ലെൻസ് ധരിക്കുന്നത് കണ്ണിനു ദോഷം ചെയ്യും.
- കണ്ണിനു ചുറ്റുമുള്ള ചർമ്മത്തെ പരിക്കേൽപ്പിക്കാത്ത നോൺ അലർജിക് ഗ്ലാസ് ധരിക്കുക.
- കാഴ്ചക്കുറവ് അലട്ടുന്നുവെങ്കിൽ ഫോട്ടോ ക്രോമാറ്റിക് ലെൻസ് ഗ്ലാസ് ധരിക്കുക.
- ഗ്ലാസ് ലെൻസിനു പകരം പ്ലാസ്റ്റിക് ലെൻസ് ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിക്കുന്ന കണ്ണടകളും ഇപ്പോൾ വിപണിയിൽ ലഭിക്കും. എന്നാൽ ഇവയുടെ ഉപയോഗം ശ്രദ്ധയോടെയാവണമെന്നു മാത്രം. ഇതിൽ പോറൽ വീഴാനുള്ള സാധ്യതയേറെയാണ്.
- കണ്ണട ധരിക്കാൻ താൽപര്യമില്ലാത്തവർക്ക് കോൺടാക്റ്റ് ലെൻസ് ഉപയോഗിക്കാം. എന്നാൽ വെയിലും പൊടിയും തട്ടാതിരിക്കാൻ സൺഗ്ലാസ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് തന്നെയാണ് നല്ലത്.



www.malabarnews.com

ടിവിയിലെ പരസ്യം കണ്ടപ്പോഴെ വിചാരിച്ചതാ ഈ ജാം. വാങ്ങണമെന്ന്... ഷോപ്പിംഗ് മാളിലെ ഷെൽഫിൽ നിന്നും വലിയ ഉത്സാഹത്തോടെയാണ് ശീതൾ ജാം കുപ്പിയെടുത്തത്. ബ്രാൻറഡ് ഉൽപന്ന മല്ലേ. പ്രതീക്ഷിച്ചതിലും ഇരട്ടി വില. അവൾക്ക് നിരാശയോടെ കുപ്പി തിരികെ വയ്ക്കേണ്ടി വന്നു. വിപണി നിറയെ ജാം, അച്ചാർ, സോസ്, സ്കാഷ്, ജെല്ലി.... പക്ഷേ വിലയാണ് വിലല്ല.



ഇനിയൊട്ടും നിരാശപ്പെടേണ്ടതില്ല. അധികം പ്രിസർവേറ്റീവ്സ് ചേർക്കാത്തതും നാവിൽ രുചിയുറുന്നതുമായ ഇത്തരം ഉൽപന്നങ്ങൾ അനായാസം വീട്ടിൽ തന്നെ തയ്യാറാക്കാം.

“തക്കാളി, മാങ്ങ, പേരയ്ക്ക, ആപ്പിൾ, നെല്ലിക്ക, നാരങ്ങ, പപ്പായ, ഞാവൽ സീസണനുസരിച്ച് പഴവർഗ്ഗങ്ങളുടെ വില കുറയും. ഈ സമയത്ത് ഇവ ഉപയോഗിച്ച് ജാം, ജെല്ലി, സ്കാഷുമൊക്കെ എളുപ്പം വീട്ടിൽ തന്നെ തയ്യാറാക്കി സൂക്ഷിക്കാനാവും.” നളന്ദ ഡവലെപ്മെന്റ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് കോ ഓർഡിനേറ്റർ ഉമേശ് കുമാർ പറയുന്നു.



വെജിറ്റേബിൾ അച്ചാർ

ചേരുവകൾ:

- ▶ കാരറ്റ് 350 ഗ്രാം ▶ കാബേജ് 350 ഗ്രാം ▶ മധുര മുളളങ്കി 300 ഗ്രാം ▶ സവാള 250 ഗ്രാം ▶ വെളുത്തുള്ളി 50 ഗ്രാം ▶ ഇഞ്ചി 25 ഗ്രാം ▶ ഉപ്പ് 60 ഗ്രാം ▶ ഉണക്ക മുളക് 20 ഗ്രാം
- ▶ ജീരകം 10 ഗ്രാം ▶ ഏലയ്ക്ക, കുരു മുളക് ആവശ്യത്തിന് ▶ ഗ്രാമ്പൂ 3 ഗ്രാം
- ▶ കറുവപ്പട്ട 3 ഗ്രാം ▶ കടുക് 50 ഗ്രാം
- ▶ എണ്ണ 200 ഗ്രാം ▶ വിനാഗിരി ഒന്നര ടേബിൾ സ്പൂൺ



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

പച്ചക്കറികൾ ഓരോന്നും ഒന്നര ഇഞ്ച് വലുപ്പത്തിൽ അരിയുക. ഇതിൽ 10-25 ഗ്രാം ഉപ്പ് ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. വെള്ളം വാർത്തു കളഞ്ഞ ശേഷം വൃത്തിയുള്ള തുണിയിൽ ഉണക്കുക. മസാല കൂട്ടുകൾ തരിതരിയായി പൊടി ചെടുകുക. സവാള, വെളുത്തുള്ളി, ഇഞ്ചിയും ചേർത്ത് വഴറ്റുക. മസാലയുടെ നല്ല സുഗന്ധം വന്നു തുടങ്ങുമ്പോൾ പച്ചക്കറികളും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കിയ ശേഷം തീയിൽ നിന്നും താഴെയിറക്കാം. ബാക്കി വന്ന ഉപ്പും കടുകും ചേർത്ത് യോജിപ്പിക്കുക. ഒരു സ്റ്റീൽ പാത്രത്തിൽ വിനാഗിരിയും ശർക്കരയും ചേർത്ത് പാവ് തയ്യാറാക്കി അച്ചാറിൽ ചേർക്കാം. ടേസ്റ്റി അച്ചാർ തയ്യാർ.

പേരയ്ക്ക ജെല്ലി

ചേരുവകൾ:

▶ പേരയ്ക്ക ഒരു കിലോ ▶ പഞ്ചസാര

750 ഗ്രാം ▶ സിട്രിക് ആസിഡ്/നാരങ്ങാ നീർ 3 മില്ലിഗ്രാം ▶ വെള്ളം 1.5 ലിറ്റർ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

പേരയ്ക്ക ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി മുറിക്കുക. ഇത് വെള്ളത്തിലിട്ട് തിളപ്പിക്കണം. ഒരു തിള വന്നശേഷം 30-35 മിനിറ്റ് ചെറുതീയിൽ വച്ച് ചൂടാക്കുക. തീയിൽ നിന്നും താഴെയിറക്കിയ ശേഷം 2-3 മണിക്കൂർ തണുപ്പിക്കാം. ഇത് ഒരു നേർത്ത തുണിയിൽ അരിച്ചെടുക്കുക. മിശ്രിതത്തിലേയ്ക്ക് പഞ്ചസാരയും സിട്രിക് ആസിഡും ചേർത്ത് വീണ്ടും തിളപ്പിക്കണം. ഇത് അരിച്ചെടുത്ത് തീയിൽ വീണ്ടും ചൂടാക്കുക. മിശ്രിതം മൂന്നിലൊന്നാകുമ്പോൾ അൽപം മിശ്രിതം ഒരു സ്പൂണിൽ കോരി വെള്ളം നിറച്ച ഒരു ഗ്ലാസിലേക്കിടുക. മിശ്രിതം ഗ്ലാസ്സിനടിത്തട്ടിൽ തന്നെ നിൽക്കുന്നുവെങ്കിൽ ജെല്ലി തയ്യാറായെന്നു തന്നെ കരുതാം. ഇത് വെള്ളത്തിൽ അലിയുന്നുവെങ്കിൽ വീണ്ടും ചൂടാക്കേണ്ടി വരും. ജെല്ലി നന്നായി തണുത്ത ശേഷം

ഡ് അര ടീ സ്പൂൺ ▶ വിനാഗിരി അര കപ്പ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

മസാല ചേരുവകൾക്കൊപ്പം വെളുത്തുള്ളി, സവാള, ഇഞ്ചി എന്നിവ ചേർത്ത് അരയ്ക്കുക. തക്കാളി പാത്രത്തിലോ പ്രഷർക്കുക്കിലോ ഇട്ടു വേവിക്കുക. പാകമാകുമ്പോൾ ഒരു അരിപ്പയിൽ അരിച്ച് വീണ്ടും ചൂടാക്കുക. മസാലക്കൂട്ട് ഒരു കിഴിയിൽ കെട്ടി തക്കാളി മിശ്രിതത്തിലിടണം. ഇത് കുറുകി തുടങ്ങുമ്പോൾ പഞ്ചസാര ചേർക്കാം. മിശ്രിതം മൂന്നിലൊന്നാവുമ്പോൾ മസാലക്കിഴി പിഴിഞ്ഞെടുത്ത ശേഷം മാറ്റുക. ഇതിൽ സ്റ്റേഷ്യൽ അസറ്റിക് ആസിഡ്/വിനാഗിരി ചേർത്ത് അൽപ നേരം കൂടി ചൂടാക്കുക. തുടർന്ന് ഉപ്പും ചേർത്ത് കുറച്ചു കൂടി കുറുകാൻ വയ്ക്കണം. കട്ടി ഉറപ്പു വരുത്തുന്നതിനായി അൽപം മിശ്രിതം ഒരു പ്ലേയ്റ്റിൽ പകർത്തി വയ്ക്കുക. മിശ്രിതത്തിൽ നിന്നും വെള്ളം ഊർന്നു വരുന്നില്ലെങ്കിൽ സോസ് തയ്യാറായെന്നു ഉറപ്പാക്കാം.

മാംഗോ സ്കാഷ്

ചേരുവകൾ:

▶ മാമ്പഴം ഒരു കിലോ ▶ പഞ്ചസാര 1.8 കിലോ ▶ സിട്രിക് ആസിഡ് 15 ഗ്രാം
▶ പൊട്ടാസ്യം മെറ്റാബൈസൾഫേറ്റ് കാൽ ടീസ്പൂൺ ▶ വെള്ളം 1.2 ലിറ്റർ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

മാങ്ങ തൊലിയും കുരുവും കളഞ്ഞ് ജ്യൂസിലിട്ട് അടിച്ചെടുക്കുക. ഈ മിശ്രിതം ഒരു അരിപ്പയിൽ അരിച്ചെടുക്കുക. ഇതിൽ പഞ്ചസാര ചേർത്ത് 80 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽ ചൂടാക്കുക. തുടർന്ന് ഇതിലേയ്ക്ക് സിട്രിക് ആസിഡ് ചേർക്കാം. ഇത് തീയിൽ നിന്നിറക്കി പൊട്ടാസ്യം മെറ്റാബൈസൾഫേറ്റിൽ അൽപം വെള്ളം ചേർത്ത് സ്കാഷിൽ ചേർക്കാം. സ്കാഷ് തയ്യാർ. 1:3 തണുത്ത വെള്ളം ചേർത്ത് സർവ്വ് ചെയ്യാം.

ആപ്പിൾ ജാം

ചേരുവകൾ:

▶ അൽപം പുളിപ്പുള്ള ആപ്പിൾ ഒരു കിലോ ▶ പഞ്ചസാര ഒരു കിലോ
▶ സിട്രിക് ആസിഡ് 3 ഗ്രാം ▶ വെള്ളം അര ലിറ്റർ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ആപ്പിൾ തൊലി കളഞ്ഞ് ഗ്രേറ്റ് ചെയ്യുക. ഇത് ഒരു സ്റ്റീൽ പാത്രത്തിലിട്ട് വേവിച്ച് പഞ്ചസാര ചേർത്ത് ഒരു മണിക്കൂർ വയ്ക്കുക. ഇത് നന്നായി കുറുകും വരെ ഗ്യാസിൽ വയ്ക്കുക. തുടർന്ന് സിട്രിക് ആസിഡ് ചേർക്കാം. മിശ്രിതം ഒരു പ്ലേയ്റ്റിൽ പകർത്തി ശരിയായ രീതിയിൽ കുറുകിയിട്ടുണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിക്കാം. ●



വൃത്തിയുള്ള ഒരു ഗ്ലാസ് ജാറിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ചപ്പാത്തിയ്ക്കും ബ്രഡ്ഡിനും ഒപ്പം നല്ലൊരു കോമ്പിനേഷനായിരിക്കും.

തക്കാളി സോസ്

ചേരുവകൾ:

▶ തക്കാളി ഒരു കിലോ ▶ സവാള ചെറുത് ഒന്ന് ▶ ഇഞ്ചി 10 ഗ്രാം ▶ വെളുത്തുള്ളി 10 ഗ്രാം ▶ ഉപ്പ് 10 ഗ്രാം ▶ പഞ്ചസാര 15 ഗ്രാം ▶ ഉണക്കമുളക് 5 ഗ്രാം ▶ കുരുമുളക് 3 ഗ്രാം ▶ ജീരകം 5 ഗ്രാം ▶ ഗരം മസാല 5 ഗ്രാം ▶ സോഡിയം ബെൻസോ വേയ്റ്റ് കാൽ ടീ സ്പൂൺ ▶ സ്റ്റേഷ്യൽ അസറ്റിക് ആസിഡ്



ഇനശിച്ച മറവി ശീലം കാരണം എന്തെല്ലാം കുഴപ്പങ്ങളാണ്.” ഇങ്ങനെ പരിതപിക്കാത്തവരായി ആരുമുണ്ടാവില്ല. കൊച്ചുകുട്ടികളെയും മുതിർന്നവരെയും ഒരുപോലെ പിടികൂടുന്ന ഈ അസുഖം നമ്മെ വെട്ടിലാക്കുന്നു. മന:പാമാക്കിയ പാഠഭാഗം പരീക്ഷാഹാളിലെത്തുമ്പോൾ മറന്നു പോകുന്ന വിദ്യാർത്ഥിയുടെ അവസ്ഥയൊന്ന് ഓർത്തു നോക്കൂ...

ഇങ്ങനെ ഓരോ വിധത്തിലും മറവി നമ്മളെ വട്ടംചുറ്റിക്കൊണ്ടുണ്ട്. മറവി ചിലർക്ക് ഒരു ശീലമാണ്. ചിലപ്പോഴത് മന:ശാസ്ത്രപരമായ പ്രശ്നവുമാകാം. സംഗതി എന്തൊക്കെയായാലും മറവി ഇല്ലാതാക്കാൻ ചില ഉപായങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയേ തീരൂ. ‘ദി മെമ്മറിബുക്ക്’ന്റെ ലേഖകരായ ഹാരി ലോറൻറും ജെറി ലൂകാമും അതിനുള്ള ലളിതമായ ഉപായം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. “എന്തെങ്കിലും കാര്യത്തെ മറ്റേതെങ്കിലും വസ്തുവുമായി മാനസികമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി കാണുന്നതിലൂടെ ‘മറവി’ നിയന്ത്രിക്കാനാവും.”

ചില ഉപായങ്ങളിലൂടെയും മറവി ശീലം നിയന്ത്രിക്കാം.

മസ്തിഷ്കം ആക്റ്റീവായിരിക്കുക: ദിവസവും 25-30 മിനിറ്റു നേരം ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മസ്തിഷ്ക വ്യായാമം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ഒരു പരിധി വരെ മറവിയിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാം... കാർഡ്ഗെയിം, ക്രോസ് വേഡ്, പസിൽസ്, ചെസ്സ് ഇങ്ങനെ തലച്ചോറിനെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്ന വിനോദങ്ങളിൽ മുഴുകി നോക്കൂ. നിങ്ങളുടെ ഓർമ്മശക്തി കൂടും. അതുമല്ലെങ്കിൽ ഇൻററസ്ട്രിയായ ഒരു പുസ്തകം വായിച്ചു നോക്കൂ. അതുമല്ലെങ്കിൽ പുതിയ വാക്കുകളെ പരിചയപ്പെടു. അവയുടെ അർത്ഥങ്ങൾ ഡിക്ഷണറിയിൽ കണ്ടുപിടിക്കൂ.

ഇഷ്ടം പോലെ വെള്ളം കുടിക്കുക: നമ്മുടെ ജീവൻ നിലനിർത്തുക മാത്രമല്ല ഓർമ്മശക്തിയെ മികച്ചതാക്കുന്നതിനും വെള്ളം ഉത്തമമാണ്. അതുകൊണ്ട് വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കണം. ആവശ്യത്തിനു വെള്ളം കുടിക്കാതിരുന്നത് ശരീരത്തിൽ ഡീ ഹൈഡ്രേഷൻ പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാവും. അതോടെ മെൻറൽ കൺഫ്യൂഷൻ ഉണ്ടായി മറവിക്ക് ആക്കം കൂടുന്നു.

പ്രഭാത സവാരിയും നീന്തലും: ദിവസേനയുള്ള പ്രഭാതസവാരിയും നീന്തലും ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഉന്മേഷപകരും. മസ്തിഷ്കം ഉണർവ്വുള്ളതാകും. അതോടൊപ്പം മസ്തിഷ്കത്തിന് പര്യാപ്തമായ ഓക്സിജനും ലഭിക്കും. ഗ്ലൂക്കോസ് മെറ്റാബോളിസം

അയ്യോ മറക്കല്ലേ...

മറവി ശീലം മറികടക്കാനുള്ള വഴികൾ...

സന്തുലിതമാകുകയും ചെയ്യും. ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. **ഉറക്കം:** സുഖനിദ്ര അല്ലെങ്കിൽ 7-8 മണിക്കൂർ വരെയുള്ള ഗാഢനിദ്ര മസ്തിഷ്കത്തെ ഉണർച്ചയുള്ളതാക്കി തീർക്കുന്നു. രാത്രി ഏറെ നേരം ഉറക്കമൊഴിച്ച് ടിവി കാണുന്നവർ ഇനി മുതൽ കൃത്യസമയത്ത് ഉറങ്ങി ശീലിച്ചോളൂ.

പിരിമുറുക്കവും ടെൻഷനും വേണ്ട: പിരിമുറുക്കവും ടെൻഷനും കൂടെകൊണ്ടു നടക്കുന്നവർ അതുപേക്ഷിക്കുക. ഇവ രണ്ടും മറവിന്റെ കാരണമാകും. പിരിമുറുക്കമുള്ള അവസ്ഥയിൽ മസ്തിഷ്കത്തിൽ 'കോർട്ടിസോൾ' എന്ന പേരുള്ള ഹോർമോൺ സ്രവം കൂടുന്നതിനാലാണ് അങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. മസ്തിഷ്കത്തിലെ തന്തുക്കൾക്ക് നാശമുണ്ടാക്കുന്നവയാണ് കോർട്ടിസോൾ.

കാര്യഗ്രഹണശേഷി വികസിപ്പിക്കുക: മറവിയിൽ നിന്നും മോചനം നേടുന്നതിന് ഒരളുപ്പവഴിയുണ്ട്. എപ്പോഴും എന്തെങ്കിലും പുതുതായി പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക, പുതിയ സ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിക്കാൻ പോവുക. അവിടുത്തെ പ്രശസ്തമായ സ്ഥലപേരുകളും പ്രത്യേകതകളും ഓർത്തുവയ്ക്കുക, ആളുകളുമായി അടുത്തിടപഴകി അവരുടെ ജീവിതരീതി മനസ്സിലാക്കുക.

ദിവസേന പത്രം വായിക്കുക: ലോകത്ത് നടക്കുന്ന സംഭവവികാസങ്ങളെ അടുത്തറിയുക, പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുക, മസ്തിഷ്കം ഊർജ്ജസ്വലവും സക്രിയവുമാകും. വസ്തുതകളെ മികച്ച രീതിയിൽ ഓർത്തുവയ്ക്കാനുള്ള ഒരളുപ്പവഴിയാണിത്.

ഏകാഗ്രത കൂട്ടുക: മനസ്സ് ശാന്തവും ഊർജ്ജസ്വലവുമാകുന്ന തോടെ നമ്മുടെ ഏകാഗ്രത കൂടും.

പോസിറ്റീവായിട്ടുള്ളവരുമായുള്ള സൗഹൃദം: അസുഖം, നിന്ദ, പരദൂഷണം, വെറുപ്പ് തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിലൊന്നും തീർത്തും താൽപര്യം പുലർത്താത്ത എപ്പോഴും പോസിറ്റീവായ കാഴ്ചപ്പാടുള്ളവരുമായി അടുത്തിടപഴകുക. ഇത്തരമാളുകളുമായുള്ള സൗഹൃദം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് പുതിയ ദിശ പകരും. മനസ്സ് ഉല്ലാസപൂർണ്ണമാവും. മറവിക്ക് ഇത് നല്ലൊരു പ്രതിവിധിയാണ്. **മനസ്സിൽ ആവർത്തിച്ചാവർത്തിച്ച് പറയുക:** ആവർത്തിച്ചാവർത്തിച്ച് പഠിക്കുക വഴി നമ്മൾ പാഠഭാഗങ്ങൾ ഹൃദിസ്ഥമാക്കാറില്ലേ. അതേപോലെ ഏതെങ്കിലും അത്യാവശ്യമുള്ള കാര്യം ഓർത്തുവയ്ക്കുന്നതിലൂടെ അക്കാര്യം നമ്മുടെ മനസ്സിൽ മായാതെ കിടക്കും.

ചുറ്റുപാടുമുള്ള വസ്തുക്കളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുക: ചുറ്റുമുള്ള വസ്തുക്കളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി കാണുന്നതും വസ്തുതകൾ ഓർത്തെടുക്കാൻ സഹായിക്കും. വാഹനങ്ങൾ തിങ്ങിനിറഞ്ഞ കാർപാർക്കിംഗ് ഏരിയയിൽ നിന്നും സ്വന്തം കാർ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയുമെന്ന ആശങ്കയുണ്ടാകാമല്ലോ. ഈ സന്ദർഭത്തിൽ കാർ പാർക്ക് ചെയ്ത് സ്ഥലം വിടും മുൻപ് ചുറ്റിലും സൂചന തരുന്ന എന്തെങ്കിലും ചിഹ്നങ്ങളോ അടയാളങ്ങളോ ഓർത്തുവയ്ക്കുക. ഈ അടയാളം വെച്ച് നിങ്ങൾക്ക് കാർ തിരിച്ചറിയാനാവും. അപരിചിതമായ വഴിയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുമ്പോഴും ഈ രീതി അവലംബിക്കാം. വഴി ഓർത്തെടുക്കാൻ ഇത് ഉപകരിക്കും.

ചോക്ളേറ്റ് ഗുണപ്രദം: മധുരപ്രിയക്കാർക്ക് ഒരു സന്തോഷ വാർത്ത. മിൽക്ക് ചോക്ളേറ്റോ, ഡാർക് ചോക്ളേറ്റോ തിന്നുന്നത് മസ്തിഷ്ക പ്രവർത്തനത്തെ ഊർജ്ജസ്വലമാക്കും. അത് മറവിയെ തടയും.

വസ്തുക്കൾ യഥാസ്ഥാനത്ത് വയ്ക്കാം: അത്യാവശ്യ വസ്തുക്കൾ ഒരു നിശ്ചിത സ്ഥാനത്ത് വയ്ക്കുക. അതൊരു ശീലമാക്കുക. അങ്ങനെയാണെങ്കിൽ ഒരളുപ്പവരെ മറവിയിൽ നിന്നും മോചനം നേടാം. ഉദാ: വീടിന്റെ താക്കോൽ.

മെമ്മറി ബുസ്റ്റർ: അമിതമായ മറവിശീലമുള്ളവർ വാൽനട്ടും കൽക്കണ്ടത്തിനുമൊപ്പം കുതിർത്ത ബദാമും കിസ്മിസും വിറ്റാമിൻ ബിയും അയണും സിങ്കും അടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ കഴിക്കുക. ഇതൊരു മെമ്മറി ബുസ്റ്ററാണ്. -മാധുരി

കുട്ടികളുമായി യാത്ര പോകുമ്പോൾ...

കുട്ടികളുമായി യാത്രപോകുമ്പോൾ അവരുടെ കാര്യങ്ങളിൽ അതീവ ജാഗ്രത പുലർത്തണം. കുട്ടി കൂട്ടം തെറ്റി പോകാതിരിക്കാൻ കുട്ടിയുടെ മേൽ എപ്പോഴും ശ്രദ്ധ വേണം.

- യാത്രാവേളയിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് പഴച്ചാറുകളും വെള്ളവും ധാരാളം കുടിക്കാൻ കരുതുക. അവരുടെ ഭക്ഷണ കാര്യങ്ങളിൽ യാതൊരു വിട്ടുവീഴ്ചയുമരുത്.
- വിമാന മാർഗ്ഗമാണ് സഞ്ചരിക്കുന്നതെങ്കിൽ നോൺ പീക്ക് ടൈമിൽ ടിക്കറ്റ് ബുക്ക് ചെയ്യുക. കുട്ടിക്ക് സീറ്റ് ലഭിക്കുന്നതിനൊപ്പം സുഖമായി ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യാം.
- കുഞ്ഞിനാവശ്യമായതെല്ലാം ട്രാവൽ ബാഗിൽ പ്രത്യേകം കരുതുക. ചൂട്/തണുപ്പ് കാലാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ചുള്ള കംഫർട്ടബിൾ ക്ലോത്തിംഗുകൾ കുട്ടിക്കായി തെരഞ്ഞെടുക്കുക. ഡയപ്പർ, ബേബി വൈപ്സ്, ബുക്സ്, കുഞ്ഞ് കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, ബേബനോക്കുലർ, ട്രാവൽ ഗെയിംസ് എന്നിവ ബേബി ബാഗിൽ കരുതുക. കുട്ടിയ്ക്ക് മടുപ്പു തോന്നാതിരിക്കാൻ ഗെയിമുകളിൽ ഏർപ്പെടുത്തുക.
- കുട്ടിക്കൊരു ബ്രേസ്ലെറ്റ് കരുതുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. ബ്രേസ്ലെറ്റിനുള്ളിൽ കുഞ്ഞിന്റെയും മാതാപിതാക്കളുടേയും പേരുകളും മേൽവിലാസവും (ഫോൺ നമ്പർ സഹിതം) രേഖപ്പെടുത്തുക.
- വിദേശയാത്രയ്ക്ക് പുറപ്പെടുന്നവർ നല്ലൊരു ട്രാവൽ ഏജൻസിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ടൂർ പ്ലാൻ ചെയ്യുക. യാത്രയ്ക്കിടയിൽ എന്തെങ്കിലും അടിയന്തര പ്രശ്നമുണ്ടായാൽ വിദഗ്ദ്ധസഹായം ലഭിക്കും.
- ഒപ്പിട്ട പാസ്പോർട്ട്, വിസാ എന്നിവ എടുക്കാൻ മറക്കരുത്. ആവശ്യമെങ്കിൽ പാസ്പോർട്ടിലെ പ്രത്യേക പേജിൽ അടിയന്തര വിവരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.
- പാസ്പോർട്ടിന്റെയും മറ്റ് യാത്രാ രേഖകളുടേയും ഓരോ കോപ്പി വീതം വീട്ടിലുള്ള ബന്ധുക്കളേയോ സുഹൃത്തുക്കളേയോ ഏൽപിക്കുക. അടിയന്തര ഘട്ടങ്ങളിൽ ഇത് പ്രയോജനം ചെയ്യും.
- വിദേശയാത്രയ്ക്ക് ഇൻഷുറൻസ് കവരേജ് ലഭിക്കുമോയെന്ന് നിങ്ങളുടെ ഇൻഷുറൻസ് കമ്പനിയോട് ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കുക.
- വിദേശ രാജ്യങ്ങളിൽ സന്ദർശനം നടത്തുമ്പോൾ അവിടത്തെ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ഇത്തരം കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി തന്നെ വെബ്സൈറ്റിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കുക.
- പ്രതികൂല കാലാവസ്ഥ, ടൈക്കൂൺ, ഭീകരവാദം എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രശ്നമുള്ള രാജ്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- ദുരുഹത നിറഞ്ഞ വസ്ത്രധാരണം, ഗെറ്റപ്പ്, ആഭരണങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. ധാരാളം പണവുമായി സഞ്ചരിക്കാതിരിക്കുക. സ്വന്തം ലഗ്ഗേജുകൾ സൂക്ഷിക്കുക. വിജനമായ സ്ഥലത്ത് ലഗ്ഗേജ് വയ്ക്കരുത്.
- എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നമുണ്ടായാൽ ഉടൻ തന്നെ എംബസിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പരിഹാരം കാണാൻ ശ്രമിക്കുക.

വർക്ക് ചെയ്യുമ്പോഴും വർക്ക് ഒഴുവാം

ഒരു നാദിന ജീവിതത്തിൽ വർക്ക് പ്രഷർ ഉദ്യോഗസ്ഥരെ സംബന്ധിച്ച് ഒരു വലിയ പ്രശ്നമാകാറുണ്ട്. ആദ്യം വീട്ടുജോലി, പിന്നെ ഓഫീസ് ജോലിയും മൊക്കെയായി ആകെ തളർന്നു പോകും. ഈ തളർച്ച കാരണം ഓഫീസിലിരുന്ന് ഉറക്കം തുങ്ങുന്നവരുമുണ്ട്. ചിലർക്കാണ് ഞെങ്കിൽ ഉച്ചയാവുന്നതോടെ എനർജി ലെവൽ നഷ്ടപ്പെടും. ഇത്തരമവസ്ഥ നേരിടുന്നവർ ചായയോ കോഫിയോ കുടിക്കുന്നതിന് പകരം ഏതാനും മിനിട്ട് ലളിതമായ വർക്കൗട്ട് ചെയ്യുന്നതാവും ഉചിതം. അതിന്റെ ഫലം ഉടൻ തന്നെയുണ്ടാവും. കാരണം എക്സസർസൈസിലൂടെ നിങ്ങൾക്കുടൻ തന്നെ എനർജി ലഭിക്കും. അതോടെ തളർച്ചയും ക്ഷീണവുമൊക്കെ പമ്പ കടക്കും. എന്താ ഐഡിയ ഉഗ്രനല്ലേ?

സ്ട്രെംഗ്ത് മൂവ്സ്

റൊട്ടേറ്റിംഗ് ചെയ്തിലിരുന്ന് അപ്പർ ബോഡിയെ ചലിപ്പിക്കുക. പിന്നീട് ചെയർ പിന്നോട്ടെടുത്തശേഷം ഇരു കൈകളും കൊണ്ട് ഡെസ്ക് പിടിക്കുക. ശ്രദ്ധിക്കുക വിരലുകൾ ഡെസ്കിൽ തന്നെ ഉറപ്പിച്ചിരിക്കണം. അതിനുശേഷം പാദങ്ങൾ നില്ക്കുന്നതിനും ഉയർത്തണം. ചെയർ



പിറകിലേക്ക് നീക്കുക. ശിരസ്സ് ഇരു കൈകൾക്കിടയിലുള്ള നിലയിലായിരിക്കണം. നിലത്ത് നോക്കുക. ഇപ്രകാരം 15 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

ഡെസ്ക് പുഷ് അപ്പ്

നിവർന്ന് നിന്നശേഷം ഇരു കൈകളും വിടർത്തി ഡെസ്കിൽ പിടിക്കുക. കാലുകൾ പിന്നോട്ടു കൊണ്ടു പോയശേഷം പുഷ് അപ്പ് പൊസിഷൻ



സൃഷ്ടിക്കുക. കൈകൾ നീട്ടിപ്പിടിക്കണം. ഇനി മുമ്പ് വളച്ച് കൈകൾ ഡെസ്കിനോട് ചേർത്തുകൊണ്ട് നെഞ്ചും പതിയെപ്പതിയെ താഴോട്ടു കൊണ്ടുവരിക. 2 സെക്കൻഡ് ഈ നില തുടരുക. ഈ പ്രക്രിയ 10-12 തവണ ചെയ്യുക.

ചെയർ ടിസ്റ്റ്

കസേരയിൽ നിവർന്നിരിക്കുക. ഇടതുകാലിന് മീതെ വലതുകാൽ ക്രോസായി വയ്ക്കുക. ദീർഘമായി ശ്വാസിക്കുക. ഇനി മുതൽ പരമാവധി പിന്നോട്ടു



വളയ്ക്കുക. അരക്കെട്ട് ചലിപ്പിക്കാതെ വേണം ഇത് ചെയ്യാൻ. കൈകൾ സീറ്റിന് പിന്നിൽ വച്ചശേഷം ബോഡി സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. 10 സെക്കൻഡ് നേരം ഈ നില തുടർന്നശേഷം അടുത്തവശം വച്ച് വ്യായാമം ആവർത്തിക്കാം.

പടികൾ

ഓഫീസ് മൂന്നാം നിലയിലോ നാലാം നിലയിലോ ആണെങ്കിൽ അതേറ്റവും ഭാഗ്യമായി കരുതുക. കാരണം നിങ്ങൾക്ക് നല്ലൊരു വ്യായാമം ബോണസായി ലഭിക്കുന്നു. ലിഫ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കാതെ സ്റ്റെപ്പ്

കയറുന്നതിലൂടെ. ഹൃദയത്തിന്റെ പമ്പിംഗ് ക്ഷമതയിൽ പുരോഗതിയുണ്ടാവും. ഇതൊരു മത്സരമായി കരുതി മറ്റുള്ളവരെ പരാജയപ്പെടുത്തി മുകളിലേയ്ക്ക് കയറാനും ശ്രമിക്കാം.

ബോഡി സ്ട്രെച്ച്

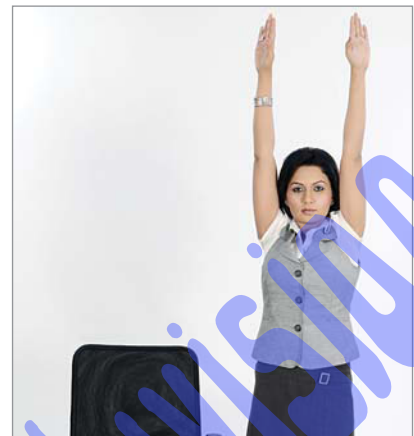
നിവർന്ന് നിന്നശേഷം മുമ്പ് അൽപം വളയ്ക്കുക. കൈ നിവർത്തി പിടിച്ച് കൈപത്തി വളച്ച് ഷോൾഡറിന്



സമാന്തരമായി കൊണ്ടുവരിക. ഇനി കൈകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക. ശരീരം മുകളിലേയ്ക്ക് ഉയർത്താൻ പരമാവധി ശ്രമിക്കുക. 15 സെക്കൻഡ് നേരം ഈ നില തുടർന്നശേഷം പൂർവ്വ സ്ഥിതിയിലെത്താം.

ചെയർ എയ്റോബിക്സ്

ഓഫീസിൽ നിന്നും പുറത്തുപോകാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ ചെയർ എയ്റോബിക്സ് പരീക്ഷിച്ചുനോക്കാം. നിവർന്ന് നിന്നശേഷം ഇരുകൈകളും മുകളിലേയ്ക്ക് ഉയർത്തി അരക്കെട്ട് ഇരുവശം



ത്തേക്ക് പരമാവധി വളയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. സ്വന്തമിടത്ത് നിന്നുകൊണ്ട് ചെറിയൊരു ജോളിംഗുമാവാം. സഹപ്രവർത്തകരെ അലോസരപ്പെടുത്താതിരിക്കാൻ ഷൂസോ ചെരിപ്പോ ഊരിയിട്ട ശേഷം ജോളിംഗ് ചെയ്യാം.

-നിധി ഗോയൽ •

കോഫി കുൾ



ഒഴിവു ദിവസം...
ഒന്നും ചെയ്യാനില്ല.
ഒന്നുഷാരാകേണ്ട...
ഒരു സിപ്പ് ഹോട്ട്
കോഫിയായാലോ?



മലയാളം



സംഗീതസാമ്രാജ്യം സായം
സന്ധ്യകൾ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കൊപ്പം
ഒരു കപ്പ് കുൾ ഡിലീഷ്യസ്
കോഫി. എന്നെന്നും ഒപ്പം
കൂട്ടാൻ ആഗ്രഹിച്ചു പോവുന്നു
ഈ ധന്യ നിമിഷങ്ങൾ...

സൺബേൺ

എങ്ങനെ രക്ഷ നേടാം.



സൂര്യാഘാതം സൗന്ദര്യ പ്രശ്നങ്ങൾ മാത്രമല്ല സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. അത് ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നു. സൺബേൺ തടയാനുള്ള വഴികൾ

ഹാ വൂ... എന്താ ചൂട്... ചൂട്ടു പൊള്ളുന്ന വെയിൽ ... വെട്ടി തിളങ്ങിയിരുന്ന

മുഖമാണ്... ഇപ്പോ കണ്ടോ മുഖത്ത് കുരുക്കളും കരുവാളിപ്പുമൊക്കെ...

വേനലോ ശൈത്യമോ ഏതുമാവട്ടെ, കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനങ്ങൾ ചർമ്മ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാവാറുണ്ട്. വേനൽക്കാലത്ത് ശരീരത്തിലെ ജലാംശം ഏറെ നഷ്ടമായി സ്കിൻ ഡ്രൈ ആവും. സൂര്യന്റെ നേരിട്ടുള്ള രശ്മികൾ കൂടുതൽ സമയം ശരീരത്തിലേറ്റാൽ പലവിധ ചർമ്മ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴിയൊരുക്കുകയും ചെയ്യും. ദീർഘനേരം വെയിലത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്നവരാണ് സൂര്യാഘാതം പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ അലട്ടുക. വെയിൽ ഏൽക്കുന്ന ഭാഗത്ത് കുരുക്കൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയോ ചുവന്നപാടുകൾ വീഴുകയോ ചെയ്യും. പെർഫ്യൂമും ചിലയിനം കോസ്മെറ്റിക്സും ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് വെയിലേറ്റാൽ അലർജിയും ചൊറിച്ചിലും അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്.

മലയാളം

സൗഭാഷ്യം/സ്കിൻ ടാൻ

സൂര്യന്റെ അശ്വതിയെപ്പറ്റി കിരണങ്ങൾ നേരിട്ടു പതിക്കുന്നത് പൊള്ളലിനും കാരണമാവും. തുടർന്ന് ചുവന്ന കുരുക്കളും ചെറിയ കുരുക്കളും ചുളിവുകളും പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. അശ്വതിയെപ്പറ്റി കിരണങ്ങൾ ചർമ്മത്തിലുള്ള മെലാനിൻ ഇല്ലാതാക്കും. ഫലമോ ചർമ്മത്തിൽ കരുവാളിപ്പും കറുത്ത നിറവും പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. പലപ്പോഴും ഇത് പ്രായഭേദമന്യേ രൂക്ഷമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്.

സൂര്യപ്രകാശം കൂടാതെ സ്കിൻ അലർജിയും വേനലിൽ സാധാരണമാണ്. വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ആഗോള താപനം അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഓസോൺ പാളിയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാറുണ്ട്. സാധാരണയായി അശ്വതിയെപ്പറ്റി എ, ബി കിരണങ്ങളാണ് ഭൂമിയിലെത്തിയിരുന്നത്. ഇപ്പോൾ അശ്വതിയെപ്പറ്റി സി കിരണങ്ങളുമെത്തുന്നുവെന്നതിനാൽ ചർമ്മ സംബന്ധമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഏറി വരികയാണ്.

ഇൻഫെക്ഷൻ

ഡിയോഡറന്റ്, സോപ്പ്, പെർഫ്യൂം, മരുന്നുകൾ, വെളുത്തുള്ളിയുടെ ഉപയോഗം എന്നിവ സൂര്യപ്രകാശത്തിനു വഴിയൊരുക്കാറുണ്ട്. ഡിയോഡറന്റ്/സോപ്പ് എന്നിവയിൽ ടിബിഎസ് ഏജൻറ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നേരിട്ടുള്ള സൂര്യപ്രകാശം ഫോട്ടോകോൺടാക്റ്റ് അലർജിയുണ്ടാകും. പെർഫ്യൂമിലുള്ള കുമ്പോറിൻ സബ്സ്റ്റൻസ് അലർജിയുണ്ടാക്കാറുണ്ട്. ചർമ്മത്തിൽ ചൊരിച്ചിലും കരുവാളിപ്പും പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. വെളുത്തുള്ളി ഫിനോതായ്സിൻ, ട്രൈക്ലോസൈക്ലിൻ, റിഫ്ലോക്സ് സൾഫോനാമയിഡ് മരുന്നുകളായോപയോഗിക്കുന്നവരിലും

ലക്ഷണങ്ങൾ

- ചർമ്മത്തിൽ അകാലത്തിൽ തന്നെ ചുളിവുകൾ
- വരൾച്ച
- കറുത്തതും വെളുത്തതുമായ പാടുകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക
- ചർമ്മം അയഞ്ഞു തുങ്ങുക
- ചുവന്ന കുരുക്കൾ
- ചുട്ടുകുരു പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക
- വൈറ്റ് ഹെഡ്സ്
- ബ്ലാക്ക് ഹെഡ്സ്
- ചൊരിച്ചിൽ
- കറുപ്പടയാളം
- നീർ
- കറുത്ത കാര
- കുരുപൊട്ടി വെള്ളം വരിക
- മുഖക്കുരു

ഹോം ടിപ്പ്സ്

- 4 സ്പൂൺ തൈരിൽ 2 സ്പൂൺ കടലപ്പൊടി ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിച്ച് മുഖത്തു പുരട്ടുക. മുഖത്തെ കരുവാളിപ്പ് മാറും.
- ഒരു സ്പൂൺ ഉഴുന്നുപരിപ്പിൽ തൈരു ചേർത്ത് നന്നായി അരച്ചെടുത്ത് മുഖത്ത് കരുവാളിപ്പുള്ള ഭാഗത്ത് പുരട്ടുക.
- ചന്ദനപ്പൊടി, കടലപ്പൊടി, റോസ്വാട്ടർ, നാരങ്ങാനീർ എന്നിവ യോജിപ്പിച്ച് സൂര്യപ്രകാശമേറേ ഭാഗത്ത് പുരട്ടുക.
- ഒരു സ്പൂൺ തൈരും ഒരു സ്പൂൺ മുളുങ്കി നീരും ഒരു സ്പൂൺ നാരങ്ങാനീരും യോജിപ്പിച്ച് മുഖത്തു പുരട്ടുക. കരുവാളിപ്പ് കുറയും.
- മുഖത്ത് കരുവാളിപ്പുള്ള ഭാഗത്ത് മുൾത്താണിമിട്ടി, മിനറൽ വാട്ടർ എന്നിവ യോജിപ്പിച്ച് പേസ്റ്റാക്കി പുരട്ടുക.
- 4 ടേബിൾ സ്പൂൺ തൈർ/ യോഗർട്ട്, ഒരു കഷണം വെള്ളരിക്ക ഗ്രേറ്റ് ചെയ്തത്, ചിരഞ്ചി പൊടിച്ചത് രണ്ടോ മൂന്നോ സ്പൂൺ, ഒരു ചെറിയ കഷണം പപ്പായ മഷ് ചെയ്തത്, ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ ഓട്ട്മീൽ എന്നിവ നന്നായി യോജിപ്പിച്ച് അൽപസമയം ഫ്രിഡ്ജിൽ വയ്ക്കുക. ശേഷം പുറത്തെടുത്ത് മുഖത്ത് തേയ്ക്കുക. 10-15 മിനിറ്റിനു ശേഷം കഴുകി കളയാം.

അലർജിയുണ്ടാകും. വെയിലിൽ ഏറെ നേരം ജോലി ചെയ്യുന്നവരിൽ ഫോട്ടോ ഏജൻറ് പ്രശ്നം രൂക്ഷമായിരിക്കും.

ഡ്രസ്സിംഗ് ശ്രദ്ധിക്കാം

കൈ മുടുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ, സാൽ വാർ, കമ്മീസ്, കുർത്ത, ടോപ്പ് എന്നിങ്ങനെ സൂര്യരശ്മികൾ ശരീരത്തിൽ നേരിട്ടു പതിക്കാത്ത വിധത്തിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. ഇത്തരം വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാത്തവർ ധരിക്കുന്ന വസ്ത്രത്തിനു ചേരുന്ന കോട്ടൻ സ്റ്റോൾ, ദുപ്പട്ട ഉപയോഗിക്കുക. വേനലിൽ മാത്രമുപയോഗിക്കാവുന്ന പലവർണ്ണത്തിലും ഡിസൈനിംഗിലുമുള്ളവ വിപണിയിൽ സുലഭമാണ്. ഇതുപയോഗിച്ച് തലഭാഗം, കഴുത്ത്, കൈകൾ ഇവ മുടുക. കൂടാതെ ജീൻസ് പോലെ കട്ടിയുള്ള ഏപ്രൺ കെട്ടുകയോ ചെയ്യാം. വേനൽക്കാലത്ത് പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ കുട എടുക്കാൻ മറക്കാതിരിക്കുക.

ചർമ്മത്തിനു പുറമേ കണ്ണുകൾക്കും സംരക്ഷണം നൽകേണ്ടതുണ്ട്. മുഖത്തിനു അനുയോജ്യമായ സൺ ഗ്ലാസ് ധരിക്കാം, വേനലിൽ കോട്ടൻ വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് മുൻതൂക്കം നൽകുക. വിയർപ്പ് എളുപ്പം വലിച്ചെടുത്ത് കുളിംഗ് ഇഫക്റ്റ് നൽകുമിത്.

ചർമ്മ പരിചരണം

ദിവസം 2 നേരം കുളിക്കുക. ചർമ്മത്തിനിണങ്ങുന്ന സോപ്പ്, ഫേയ്സ് വാഷ് ഉപയോഗിക്കാം. ആവശ്യമെങ്കിൽ ആന്റി ഫംഗൽ പൗഡർ ഉപയോഗിക്കുക. പുറത്തിറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് മുഖം തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കഴുകാം. കുറഞ്ഞത് 30 എസ്പിഎഫ് അടങ്ങിയ സൺ സ്ക്രീൻ ലോഷൻ ശരീരത്തിലെ വെയിലേൽക്കുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ പുരട്ടുക. കൂടുതൽ ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.

സൂര്യപ്രകാശമേറ്റാൽ...

കടുത്ത വെയിലേറ്റ് ചർമ്മം വല്ലാതെ കരുവാളിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുക. ഇല്ലെങ്കിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ ചില പൊടിക്കൈ പ്രയോഗം നടത്താം. കരുവാളിപ്പുള്ള ഭാഗത്ത് കാറ്റു കൊള്ളിക്കാം. കുളിന്റെ കാറ്റായാൽ നന്ന്. തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക. ഫൗണ്ടൻ/ഷവർ ബാത്ത് ഗുണം ചെയ്യും. ഡാമേജഡ് സ്കിനിൽ എസ് ക്യൂബ് ഉരസുക. പഞ്ഞി/ ടിഷ്യൂ പേപ്പർ റോസ്വാട്ടറിൽ മുക്കി മുഖം ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് തുടയ്ക്കുക. വെയിലേറ്റ് കരുവാളിച്ച ഭാഗത്ത് ഉരുളക്കിഴങ്ങ് നീർ പുരട്ടുക. നാരങ്ങാനീർ വെള്ളത്തിൽ കലക്കി എസ് ക്യൂബാക്കി മുഖത്ത് തേക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കരുത്. സോപ്പിലടങ്ങിയ കാസ്റ്റിക് കെമിക്കൽസും സൂര്യപ്രകാശപ്രശ്നങ്ങൾ രൂക്ഷമാക്കും. ഓട്സ്/ കടലപ്പൊടി ഉപയോഗിച്ച് മുഖം വൃത്തിയാക്കാം. കുളി കഴിഞ്ഞ് കോൾഡ് ക്രീമോ/ ഒലിവ് ഓയിലോ പുരട്ടുക. കരുവാളിപ്പിനു ഫലപ്രദമാണ്. ഉരുളക്കിഴങ്ങ് നന്നായരച്ച് പേസ്റ്റാക്കി മുഖത്ത് പുരട്ടി 10-15 മിനിറ്റിനു ശേഷം തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കഴുകുക. പൊള്ളലിന് ആശ്വാസം ലഭിക്കും. ഒക്സൻസിംഗ് മിർക്കിനു പകരം തിളപ്പിക്കാത്ത പാൽ പുരട്ടി മുഖം, കഴുത്ത്, കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക.

ഒരു ടബ്ളിൽ ഇളം ചുട്ടുവെള്ളത്തിൽ 4-5 കപ്പ് ആപ്പിൾ സിഡർ വിനാഗിരി ചേർത്ത് 15-20 മിനിറ്റോളം കൈകാലുകൾ മുക്കി വയ്ക്കുക. വെള്ളം പതിയെ തുടച്ച് വിറ്റാമിൻ ഇയും അലോവെരയും അടങ്ങിയ മോയ്സ്ചറൈസർ പുരട്ടുക. സൂര്യപ്രകാശം മുഖമുള്ള ചുവന്ന പാടുകൾ മാറും.

-ശ്രീലേഖ ●



ദൂരിത നിവാരണത്തിനായി പൂജയും മന്ത്രവാദവും നടത്തുന്ന സിദ്ധൻ. ഇയാളുടെ താന്ത്രിക വിധികളിൽ അഭയം തേടിയ ഒരു പറ്റം ഗ്രാമീണർ. അവർ സത്യാവസ്ഥ തിരിച്ചറിഞ്ഞത് വളരെ വൈകിയിരിക്കുന്നു. ധനസമ്പാദനത്തിനായി ഒരു യുവാവ് നടത്തിയ ആസൂത്രിത പദ്ധതിയ്ക്ക് ഇരയാകുകയായിരുന്നു അവർ. പൂജകൾ നടത്തി നിരവധി പേരിൽ നിന്നും പണവും ആഭരണങ്ങളും അയാൾ കവർന്നെടുത്തു. കൊല്ലം ജില്ലയിലെ പത്തനാപുരം പനമ്പുറ ചന്ദ്രഭവനിൽ രാജേഷ് ആണ് ഒരു പ്രദേശത്തിലുടനീളം കറങ്ങി നടന്ന് തട്ടിപ്പു നടത്തിയത്. ദോഷങ്ങളെക്കാറ്റാൻ പ്രത്യേക പൂജകൾ നടത്തുന്നയാളാണെന്നു പരിചയപ്പെടുത്തി ആളുകളുമായി ആദ്യം അടുത്തിടപഴകും. പിന്നീട് വീടുകളിൽ കയറിക്കൂടുകയും പരിഹാര മാർഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്യും. കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ ഒരാൾക്ക് മരണം വരെ സംഭവിക്കാൻ ഇടയുണ്ടെന്നും ഒഴിവാക്കുന്നതിനുള്ള കർമ്മങ്ങൾ ഉടൻ നടത്തണമെന്നും ഇയാൾ ആവശ്യപ്പെടും. ഇതിനായി 15000 രൂപാ മുതൽ 25000 രൂപാ വരെ വാങ്ങിയിരുന്നതായും പറയുന്നു. പൂജയിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളെയെല്ലാം

രാജേഷ് പങ്കെടുപ്പിച്ചിരുന്നു. രാത്രി സമയത്താണ് മിക്കപ്പോഴും വീടുകളിലെ പൂജകൾ നടത്തിയിരുന്നത്. 11ന് ആരംഭിക്കുന്ന ക്രിയകൾ പുലർച്ചെ നാലു മണി വരെ നീണ്ടു നിൽക്കാൻ ഇയാൾ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. പൂജയുടെ ഒടുവിൽ വീട്ടുമ്മയെ മാത്രമേ മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കാൻ അനുവദിച്ചിരുന്നുള്ളൂ.

പൂജ അവസാനിക്കുന്ന സമയത്ത് വീട്ടുകാരെല്ലാം വെളിയിൽ ഇറങ്ങി നിൽക്കണം. പിന്നെ സിദ്ധന്റെ കൈവശമുള്ള കുടത്തിലേക്ക് വീട്ടിലെ സർണ്ണ ഭരണങ്ങൾ നിക്ഷേപിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടും. ഇതുചെയ്തു കഴിയുമ്പോൾ എല്ലാവരും പോയി നാലു വശത്തു നിന്നും ഒരു പിടി മണ്ണ് എടുത്തു കൊണ്ടുവരണം. ഇതിനായി കുറച്ചു സമയവും ഇയാൾ അനുവദിക്കും. എല്ലാവരും മാറുന്ന സമയത്ത് കുടത്തിനുള്ളിലെ സർണ്ണ ഭരണങ്ങൾ എടുത്ത് തന്റെ കൈവശമുള്ള സഞ്ചിയിലാക്കും. പിന്നെ കൊണ്ടുവരുന്ന മണ്ണ് കുടത്തിനുള്ളിൽ ഇടാൻ ആവശ്യപ്പെടും. തുടർന്ന് കുടം മുടിക്കട്ടെ കുഴിച്ചുകയാണു ചെയ്യുക. ഈ കുടം കുറച്ചു നാളത്തേക്ക് എടുക്കുകയോ തുറക്കുകയോ ചെയ്യരുതെന്നും താൻ തിരികെ വന്ന് കർമ്മങ്ങൾ നടത്തി



വ്യാജസിദ്ധന്റെ താന്ത്രിക വിദ്യകൾ





പതിയിൽ നിന്ന് കിട്ടിയ വ്യാജ സിബിഐ തിരിച്ചറിയൽ കാർഡ്



രാത്രി പതിനൊന്നിന് ആരംഭിക്കുന്ന ക്രിയകൾ പുലർച്ചെ നാലു മണി വരെ നീണ്ടു നിൽക്കാൻ ഇയാൾ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. പുജയുടെ ഒടുവിൽ വീട്ടമ്മയെ മാത്രമേ മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കാൻ അനുവദിച്ചിരുന്നുള്ളൂ.

എടുത്തു നൽകുമെന്നും പറയും. അങ്ങനെ ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ ദോഷം സംഭവിക്കുമെന്ന് വീട്ടുകാരെ ഭയപ്പെടുത്തും. പിന്നീട് ഇവിടെ നിന്ന് പോകുന്ന സിദ്ധൻ തിരിച്ചു വരികയേയില്ല. ഇതുപോലെ മുപ്പതോളം വീടുകളിൽ പുജകൾ നടത്തി മുങ്ങിയതായാണ് പറയുന്നത്. സ്ത്രീകളെ വശീകരിക്കുന്ന രീതിയിൽ വളരെ വിദഗ്ദ്ധമായാണ് ഇയാൾ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നത്. ഒരു വർഷമായി ഈ വിധത്തിൽ തട്ടിപ്പു നടത്തുകയായിരുന്നു. എന്നാൽ സംഭവം പുറത്തറിയുമെന്നു ഭയന്ന് ആരും പരാതിപ്പെടാൻ തയ്യാറാകാത്തത് ഇയാൾക്കു ഗുണപ്രദമായി. മാസങ്ങൾക്കു ശേഷം ഇയാളെ കാണാത്തതിനാൽ വീട്ടുകാർ ഫോണിൽ വിളിക്കാൻ ശ്രമിച്ചിരുന്നെങ്കിലും അയാൾ സംസാരിക്കാൻ തയ്യാറായിരുന്നില്ല.

സ്വർണ്ണം പണയം വച്ച് പണമെടുക്കേണ്ടിയിരുന്ന ഒരാൾ കൂടം തുറന്നു നോക്കിയപ്പോഴാണ് യഥാർത്ഥ വസ്തുത പുറത്തറിയുന്നത്. ഇതേ തുടർന്നാണ് നാട്ടുകാർ പോലീസിൽ പരാതിപ്പെടുന്നത്. പോലീസ് തയ്യാറാക്കിയ പദ്ധതി പ്രകാരം രാജേഷ് വലയിൽ അകപ്പെടുകയായിരുന്നു. തിരുമാറാടിയിൽ തനിച്ചു താമസിക്കുന്ന ഒരു യുവതിയുടെ വീട്ടിൽ ദോഷ പരിഹാരത്തിനുള്ള കർമ്മങ്ങൾ നടത്തണമെന്നാവശ്യപ്പെട്ട് രാജേഷിനെ ഫോണിൽ വിളിക്കുകയായ് ചെയ്തത്. ഇതിനായി ഇയാൾ പന്തളത്തു നിന്നും ഒരു വ്യാപാരിയുടെ കാറിൽ കുത്താട്ടുകുളത്തേക്കു വരികയായിരുന്നു.

പൈറ്റക്കുളത്തിനു സമീപമെത്തിയപ്പോൾ കാർ തടഞ്ഞു നിർത്തി പോലീസ് ഇയാളെ കസ്റ്റഡിയിലെടുത്തു. വിശദമായ ചോദ്യം ചെയ്യലിൽ സത്യാവസ്ഥ വെളിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു. ഇയാൾ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന പുജാ സാമഗ്രികളിൽ

ചിലത് കുത്താട്ടുകുളത്ത് സ്ഥിരം തങ്ങിയിരുന്ന ഒരു വീട്ടിൽ നിന്ന് കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

പുജ നടത്തി തട്ടിപ്പു നടത്തുന്നതുകൂടാതെ ഗൾഫിൽ ജോലി വാഗ്ദാനം ചെയ്തും രാജേഷ് പണം കൈക്കലാക്കിയിരുന്നതായും പരാതിയുണ്ട്. പണം നഷ്ടപ്പെട്ട പലരും പോലീസിൽ വിവരമറിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരു യുവാവിൽ നിന്ന് ഒരു ലക്ഷത്തി ഇരുപതിനായിരവും തുരുത്തിയിൽ നിന്ന് 80000 രൂപയും കുറച്ചിയിൽ നിന്ന് 55000 രൂപയും തിരുമാറാടിയിൽ നിന്ന് 40000 രൂപയും ഈ വിധത്തിൽ രാജേഷ് തട്ടിയെടുത്തതായി പറയുന്നു.

ഇതിനിടയിൽ ചിലയിടത്ത് താൻ സിബിഐ ഓഫീസറാണെന്നാണ് ഇയാൾ സ്വയം പരിചയപ്പെടുത്തിയിരുന്നത്. സുധീഷ് ശങ്കർ ഐപിസ് എന്ന വ്യാജ ഐഡികാർഡും ഇയാളുടെ കൈവശം ഉണ്ടായിരുന്നു.

തനിക്ക് പല സ്ഥാപനങ്ങളുമായി അടുത്ത പരിചയമുണ്ടെന്നും ആളുകളെ പറഞ്ഞ് വിശ്വസിപ്പിച്ചിരുന്നു. യുവാക്കളെ റിക്യൂട്ടിംഗിനായി ഡൽഹിയിലും ബോംബെയിലുമൊക്കെ ഇയാൾ കൊണ്ടു പോയിരുന്നു. അവിടെ ചെല്ലുമ്പോൾ രേഖകളിൽ ചിലത് കാണാനില്ലെന്ന് അവരോട് പറയും. ഭയക്കേണ്ടതില്ലെന്നും എല്ലാം വേഗം ശരിയാക്കാമെന്നും പറഞ്ഞ് അവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കും. ഇവരേയും തന്റെ പുജാകർമ്മത്തിന് സഹായികളായി രാജേഷ് കൊണ്ടുപോയിരുന്നു.

2010 ൽ പുനലൂർ പോലീസിൽ രാജേഷിനെതിരെ കേസെടുത്തിട്ടുണ്ട്. സിബിഐ ഓഫീസറാണെന്ന പേരിൽ തട്ടിപ്പു നടത്തിയതിന് അന്ന് പിടിയിലായ ഇയാൾ ജയിൽ ശിക്ഷയും അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. 1994 മുതൽ 12 വർഷം ആർമി സിഗ്നൽ വിഭാഗത്തിൽ ജോലി ചെയ്തിട്ടുള്ള ഇയാൾ

2006 ഡിസംബറിൽ അവധിക്ക് നാട്ടിലേക്ക് പോന്നതാണ്. പിന്നീട് തിരികെ ജോലിക്ക് ചേർന്നില്ല. തുടർന്നാണ് തട്ടിപ്പുകളുമായി രംഗത്തിറങ്ങുന്നത്. ഒട്ടേറെ വച്ച് പരിചയപ്പെട്ട ഒരാൾക്ക് പുജകൾ നടത്തി കൊടുക്കാമെന്നു പറഞ്ഞാണ് തന്റെ തട്ടിപ്പുകൾക്ക് തുടക്കമിട്ടത്.

ഇയാൾക്ക് ഭാര്യയും മകനും ഉണ്ടെങ്കിലും അവരിൽ നിന്നെല്ലാം അകന്നു കഴിയുകയാണ്. പിടിയിലാകുമ്പോൾ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി യാതൊരുവിധ ബന്ധവും ഇയാൾക്കുണ്ടായിരുന്നില്ല.

തട്ടിപ്പിലൂടെ നേടുന്ന പണം മദ്യപാനത്തിനും കുട്ടുകാർക്കൊപ്പം ചെലവഴിക്കാനുമാണ് ഇയാൾ വിനിയോഗിച്ചിരുന്നത്. ആഡംബര ജീവിതം ലക്ഷ്യം വച്ചുകൊണ്ടുള്ള നീക്കങ്ങളായിരുന്നു ഇയാൾ നടത്തിയതെന്ന് പോലീസ് പറയുന്നു.

പരിശോധനയിൽ രാജേഷിന്റെ കൈവശം ഉണ്ടായിരുന്ന വ്യാജ ഐഡികാർഡുകൾ, ശുലം, വിഗ്രഹങ്ങൾ, ലാപ്ടോപ്പ്, മൊബൈൽ ഫോണുകൾ എന്നിവയൊക്കെ കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. ചെന്നൈയിൽ വച്ചാണ് സിബിഐയുടെ കാർഡ് തയ്യാറാക്കിയതെന്നാണ് ഇയാൾ പറഞ്ഞത്. കൂടാതെ ലാപ്ടോപ്പിൽ പുജകൾ നടത്തുന്നതിന്റേയും അശ്വില ദൃശ്യങ്ങളും കണ്ടെത്തിയിരുന്നു.

ആൾമാറാട്ട്, ദേശീയ ചിഹ്നം ദുരുപയോഗം ചെയ്യൽ, വിശ്വാസവഞ്ചന, പണാപഹരണം തുടങ്ങിയ വകുപ്പുകളിലാണ് രാജേഷിനെതിരെ കേസെടുത്തിരിക്കുന്നത് കുത്താട്ടുകുളം എസ്.ഐ അനിൽകുമാർ പറയുന്നു.

മുവാറ്റുപുഴ കോടതിയിൽ ഹാജരാക്കിയ ഇയാളെ റിമാൻഡിൽ അയച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഇപ്പോൾ സബ്ജയിലിൽ കഴിയുകയാണ് സിദ്ധൻ!

- ആർ. ജയദേവൻ ●

പാസ്‌വേഡ്



സമയം സന്ധ്യ മയങ്ങുമ്പോഴാണ് സാതി എന്നും

കോളേജിൽ നിന്നും മടങ്ങിയെത്താറുള്ളത്. അന്ന് പതിവിലും വൈകി. ഇരുട്ടു വീണു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വഴിവക്കിലുള്ള വൈദ്യുത ദീപങ്ങൾ ഓരോന്നായി പ്രകാശിക്കുന്നുണ്ട്. സാതി തിടുക്കത്തിൽ നടന്ന് വീട്ടിലെത്തി. പുറത്ത് വിളക്കു തെളിയിച്ചിട്ടില്ല. അകത്തു പ്രകാശിക്കുന്ന ട്യൂബ്‌ലൈറ്റിന്റെ അരണ്ട വെളിച്ചം പുറത്തേക്കു വരുന്നുണ്ട്. വരാന്തയിൽ തന്നെയും പ്രതീക്ഷിച്ച് മകൻ ഇരിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

“കിച്ചു, നീയിതുവരെ യൂണിഫോം മാറിയില്ലേ...” ഒന്നു രണ്ടു കളിപ്പാട്ടങ്ങളും കയ്യിലെടുത്ത് സാതി മകനെയും കുട്ടി അകത്തേക്കു നടന്നു.

മേശപ്പുറത്ത് പാൽഗ്ലാസ് അടയ്ക്കാതെ വച്ചിട്ടുണ്ട്. മനസ്സിലേക്ക് ദേഷ്യം ഇറച്ചുകയറിയെങ്കിലും യാതൊരു ഭാവവ്യത്യാസവുമില്ലാതെ സാതി ബാഗ് സോഫയിൽ വച്ചു.

“സന്ദീപ്, അറ്റ്‌ലീസ്റ്റ് ആ ഗ്ലാസ് ഒന്നടച്ചുവയ്ക്കാമായിരുന്നു. ഞാൻ വരാൻ വൈകുമെന്നറിയില്ലേ... നേരമെത്രയായി. ഇവൻ ഭക്ഷണം കഴിച്ചോ, പാൽ കുടിച്ചോ, യൂണിഫോം മാറിയോ എന്നൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കാമായിരുന്നില്ലേ...”

പത്രത്താളുകളിൽ നിന്നും മുഖമു

യർത്തി സന്ദീപ് അവളെ രുക്ഷമായൊന്നു നോക്കി.

“കുട്ടിയെ നോക്കാനല്ലേ ആയതെ വെച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇനിയില്ലോ ആ ജോലി കൂടി ഞാനേറ്റെടുക്കണമെന്നാണോ പറയുന്നത്.” സന്ദീപിന്റെ സ്വരം കനത്തു.

“പിന്നെ ഞാനെന്തു ചെയ്യാനാ? നാലഞ്ചു ദിവസം കഴിഞ്ഞാൽ ആയതിങ്ങു വരില്ലേ! അതുവരെയുള്ള കാര്യമല്ലേ.” ഇടയ്ക്ക് സ്വാതി സംസാരം നിർത്തി മകനെ അടുത്തു വിളിച്ചിരുത്തി പാലും ബിസ്കറ്റും നൽകി.

സന്ദീപ് വീണ്ടും പത്രവായനയിൽ മുഴുകിയിരിക്കുന്നത് കണ്ട് സ്വാതിയുടെ സങ്കടം ഇരട്ടിച്ചു. ഇനിയും... എത്ര നാൾ ഇതൊക്കെ സഹിക്കണം. സന്ദീപ് ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുമെന്നും തനിക്കൊരു കൈത്താങ്ങാവുമെന്നും പ്രതീക്ഷ വേണ്ട. വിവാഹത്തിന്റെ ആദ്യനാളുകൾ എത്ര മനോഹരമായിരുന്നു. സ്വർണ്ണവർണ്ണമുള്ള പകലുകൾ... നിലാവുള്ള രാത്രികൾ... അ



ന്നൊക്കെ സന്ദീപ് തന്നോട് നല്ല വാക്കുകൾ മാത്രമേ സംസാരിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. സദാ പ്രശംസ കൊണ്ട് മുടിയിരുന്നു. ചിരിയുടെ അലകൾ വീടിനെ പ്രകമ്പനം കൊള്ളിച്ചിരുന്നു. ജീവിതം എത്ര പെട്ടെന്നാണ് തനിക്ക് മുന്നിൽ ഇരുണ്ട താളുകൾ തുറന്നു വെച്ചത്. ഇപ്പോൾ ക്രോധത്തിന്റെ മുഴക്കമാണ് ചുവരുകളെ വിറകൊള്ളിക്കുന്നത്. സന്തോഷത്തിന്റെ സുഗന്ധം പാടെ മാഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

വല്ലാത്തൊരു ശൂന്യത. ഇതൊക്കെ കണ്ട് ഭയന്നാവണം കിച്ഛു വല്ലാതെ നിശബ്ദനായത്.

പ്രശംസിച്ചില്ലെങ്കിലും വേണ്ടായിരുന്നു. സന്ദീപിന്റെ കൂത്തിനോവിയുള്ള സംസാരമാണ് സഹിക്കാൻ വയ്യാത്തത്. എന്തൊക്കെയാണ് മനസ്സിൽ മെന്തെന്തു കൂട്ടുന്നത്... സന്ദീപ് മാറിയിരിക്കുന്നു. മുമ്പൊക്കെ വാക്കുകളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങിയിരുന്ന ദേഷ്യം ഇന്ന് അടിപിടിയിൽ കലാശിക്കാറുണ്ട്. ഊണു കഴിക്കാനുള്ള സമയമായി, മകനു ബിസ്കറ്റും ചിപ്പ്സുമൊന്നും കൊടുക്കേണ്ടത് സന്ദീപിന്റെ അമ്മയോടു പറഞ്ഞെന്ന നിസ്സാര കാര്യത്തിന് വീട് തന്നെ കുലുങ്ങും. വീഡമല്ലേ ദേഷ്യപ്പെട്ടത്.

ഇത്ര ദേഷ്യപ്പെട്ട് സന്ദീപിനെ ഇതിനു മുമ്പ് കണ്ടിട്ടില്ല. ബിസ്കറ്റും ചിപ്പ്സും വെച്ചിരുന്ന പ്ലേയ്റ്റ് എറിഞ്ഞുടയ്ക്കുന്ന ശബ്ദം കേട്ട് മുകൾനിലയിലെ ആന്റി ഓടിയിരുന്നു. അവസാനം കിച്ഛുമോനാണ് പ്ലേയ്റ്റ് ഉടച്ചതെന്ന് നൂണ പറഞ്ഞ് ഒഴിയേണ്ടിവന്നു.

എപ്പോഴും മകനാണ് ഞങ്ങളുടെ വഴക്ക് അവസാനിപ്പിക്കുന്നത്. കരയും, അല്ലെങ്കിൽ പപ്പാ മമ്മിയെ ഉപദ്രവിക്കരുത് എന്നു പറയും. വീട്ടുകാര്യങ്ങൾ, ഷോപ്പിംഗ് എന്നുവേണ്ട കിച്ഛുവിന്റെ പഠനവും ഡോക്ടറെ കാണിക്കലുമൊക്കെ എന്റെ മാത്രം ഉത്തരവാദിത്തമായി ഒതുങ്ങിയിരിക്കുന്നു. എന്തൊക്കെ ചെയ്താലും സന്ദീപ് ഒട്ടും തൃപ്തനല്ല. ചിരി തന്നെ കടം കൊണ്ടതുപോലെയാണ്.

ആ നല്ല നാളുകൾ ആരുടേയോ കണ്ണു കിട്ടിയതു പോലെ കാറ്റിൽ പറന്ന് ഇല്ലാതായിരിക്കുന്നു.

ഒന്നിനു മീതെ ഒന്നായി വീഴുന്ന വിചാരങ്ങളും പേരി അവളൊരു കണക്കിനു ജോലികൾ ചെയ്തു തീർത്തു. കിച്ഛുവിന്റെ അരികിലിരുന്ന് ഹോംവർക്ക് ചെയ്തിച്ചു. ചായ തയ്യാറാക്കി ഗ്ലാസി ലൊഴിച്ച് സന്ദീപിനു മുന്നിൽ കൊണ്ടുവെച്ചു. മറുപടിയായി സന്ദീപ് ഒന്നു നോക്കുക കൂടി ചെയ്തില്ല.

രാത്രി മേശപ്പുറത്ത് ഭക്ഷണം വിളമ്പി അടച്ചു വെച്ചു. സന്ദീപ് ഒരപരിചിതനെ പോലെ വന്നിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിച്ചു. നിശബ്ദം. പുറത്ത് ചീവീടുകളുടെ ശബ്ദം കനത്തു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മരച്ചില്ലകൾ ശക്തിയായി കുലുക്കിക്കൊണ്ട് കാറ്റടിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനിടയ്ക്ക് സന്ദീപ് മുഖം ചുളിച്ചു. “ഇതെന്താ... കരിയിൽ ഉപ്പില്ലാത്തത്. അപ്പോ രുചിച്ചു നോക്കിയൊന്നുമല്ലേ ഭക്ഷണമുണ്ടാക്കുന്നത്.”

ഇനിയും സഹിക്ക വയ്യ. സ്വാതി ക്ഷുഭിതമായി. മകന്റെ പഠനം, വീട്ടുജോലികൾ... ഔദ്യോഗിക ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ.. സ്വാതി തളർന്നിരുന്നു. കരിയ്ക്ക് ഉപ്പ് കുറഞ്ഞാൽ മേശപ്പുറത്ത് ഉപ്പ് വെച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. അൽപമെടുത്തെന്നു കരുതി... “ഞാനും നിങ്ങളെപ്പോലെ ഒരു കോളേജ് അധ്യാപികയാണ്. എനിക്ക് എപ്പോഴെങ്കിലും ഒന്നു സ്വസ്ഥമായിരിക്കാൻ പറ്റിയിട്ടുണ്ടോ! നിങ്ങൾക്കൊന്നുമറിയില്ലേ, വെറുതേ പത്രവും വായിച്ച് ടിവിയും കണ്ടിരുന്നാൽ മതി...” പ്രതികരിക്കാതെ വരുന്ന അവസ്ഥയായിരുന്നു അവൾക്ക്.

“അദ്ഭുതം തന്നെ... സാധാരണ എല്ലാ വീടുകളിലും അമ്മമാരല്ലേ കുഞ്ഞുങ്ങളെ നോക്കുന്നത്. ലോകത്ത് ഇതാദ്യത്തെ സംഭവമൊന്നുമല്ലല്ലോ.”

“അതുശരിതന്നെ. പക്ഷേ, എല്ലാ അമ്മമാരും ഉദ്യോഗസ്ഥരും

ല്ലല്ലോ. ഞാനും ഏതൊരു ശരാശരി മനുഷ്യനെപ്പോലെയാണ്. ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ എനിക്ക് ക്ഷീണമുണ്ടാവും. ഇടയ്ക്കെങ്കിലും നിങ്ങൾക്കെന്നെയൊന്നു സഹായിച്ചുകൂടെ...?”

ദേഷ്യമടക്കാനാവാതെ സ്വാതിയുടെ ശബ്ദം വിറകൊണ്ടു.

സന്ദീപ് കയ്യിലിരുന്ന സ്പുൺ മേശപ്പുറത്തേക്കു വലിച്ചെറിഞ്ഞു. “നിന്റെ ഈ ഭീഷണിയും അലർച്ചയും കൊണ്ടൊന്നും ഒരു കാര്യവുമില്ല. ഞാൻ നിന്നെ സഹായിക്കില്ല. നിനക്കത്ര നിർബന്ധമാണെങ്കിൽ നീ ഈ ജോലി രാജി വയ്ക്ക്.”

“ഒരിക്കലുമില്ല, കിച്ചു മോനുണ്ടാവുന്ന സമയത്ത് ഒരു മൂന്നു വർഷത്തോളം എനിക്ക് ജോലിയില്ലായിരുന്നതല്ലേ. ഭിക്ഷ ചോദിച്ചു വാങ്ങുന്നതു പോലെയാണ് ഒരു രൂപയ്ക്കു പോലും നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ കൈ നീട്ടിയത്. വല്ലപ്പോഴും തരും. അതും വലിയൊരു വഴക്കിനു ശേഷവും...”

“തർക്കിച്ചു ജയിക്കാൻ നീ തന്നെയാ മിടുക്കി. സമ്മതിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇന്നും വഴക്കിനാണോ ഭാവം.”

“ഞാനാണോ വഴക്കിനു വന്നത്... നിങ്ങളല്ലേ.”

“ശരി... ഇനിയെങ്കിലും എന്നെയങ്ങ് വെറുതെ വിട്ടേക്ക്...” പുറത്ത് ഇരുട്ടു കനത്തു നിന്നു. പിന്നീടെപ്പോഴോ അതു പതിയെ സ്വാതിയുടെ മനസ്സിലേക്കിറച്ചു കയറി. ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ബാക്കി ഭക്ഷണം ഫ്രിഡ്ജിൽ വച്ച് സ്വാതി മകന്റെയടുത്ത് ചെന്നു കിടന്നു.

കിച്ചു ഇതൊന്നുമറിയാതെ നല്ല ഉറക്കത്തിലായിരുന്നു.

സ്വാതി കിച്ചുവിന്റെ മുടിയിഴകളിലൂടെ വിരലോടിച്ച് ഓരോന്നാലോ ചിച്ചു കിടന്നു.

“പാവം... എന്നുമെന്നുമുള്ള ഈ വഴക്ക് കണ്ട് മടുത്തിട്ടുണ്ടാവും... ഈ പ്രായത്തിലെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ കളിച്ചു ചിരിച്ചു നടക്കേണ്ടതല്ലേ... ഞങ്ങളുടെ ഈ വഴക്ക് കോളനിക്കാർക്കിടയിൽ സംസാര വിഷയമായിട്ടുണ്ട്. നാണക്കേട്! പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ ആളുകൾ തുറിച്ചു നോക്കുന്നു... ഇതിൽ നിന്നും ഒഴിയാൻ ഏക പോരവഴിയേയുള്ളൂ. സന്ദീപനോടിനി സംസാരിക്കേണ്ട? അവൾ ഒരു തീരുമാനമെടുത്തു.

വീട് ശാന്തമായി. പുറത്ത് ശക്തിയായി ആഞ്ഞടിച്ച കാറ്റ് തളിരിലകളുമായി വഴക്കുകൂടി. അകത്ത് സ്വാതിയുടെ ഉള്ളിലും ഗതകാലസംഭവങ്ങൾ ഇളകി മറിയുകയായിരുന്നു. ഉറങ്ങണമെന്നുണ്ട്, പക്ഷേ, ഉറക്കം വരുന്നില്ല.

പ്രണയ വിവാഹമായിരുന്നു ഞങ്ങളുടേത്. പക്ഷേ, മാസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ തന്നെ തന്റെ ആഗ്രഹങ്ങൾ, പ്രതീക്ഷകൾ, ഇഷ്ടങ്ങൾ... കേവലം മരീചികയാവുകയായിരുന്നു. പാനകാലത്ത് സന്ദീപന്റെ സൗന്ദര്യവും സ്മർദ്ദനവും കണ്ട് വിവാഹത്തിനു സമ്മതിക്കുകയായിരുന്നു. പുറമേ എത്രയൊക്കെ സുന്ദരനാണെങ്കിലും കൂയിലിനെപ്പോലെ കറുത്ത മനസ്സാണെങ്കിൽ...?

വിവാഹമോചനമല്ല ലക്ഷ്യമെങ്കിൽ ഈ വഴക്കും തർക്കങ്ങളും ഉടനെ അവസാനിപ്പിക്കുന്നതാവും ഉചിതം. ഈ കുഞ്ഞിനെയോർത്ത്... ഇവന്റെ നല്ല ഭാവിക്ക് വേണ്ടി. സന്തോഷങ്ങളുടെ വസന്തം മാഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഞങ്ങൾ രണ്ടുപേരും ഇതിനു തുല്യ ഉത്തരവാദികളാണ്... വീണ്ടും വിചാരങ്ങളുടെ ചുഴിയിൽ പെടാതിരിക്കാനായി അവൾ കട്ടിലിൽ എഴുന്നേറ്റിരുന്നു.

മനസ്സ് ചിന്തകളെ ഒരു പുതിയ വഴിയിലേക്കു തിരിച്ചു വിടാനുള്ള ശ്രമത്തിലായിരുന്നു. ഇനി സന്ദീപുമായി തർക്കത്തിനില്ല.

മനസ്സിലെ തീരുമാനം വീണ്ടുമൊന്നു ദൃഢപ്പെടുത്തി.

ജനാലയിലൂടെ അകത്തേക്കരിച്ചിറങ്ങുന്ന സൂര്യരശ്മികൾ തട്ടിയാവണം സ്വാതി ഉറക്കമുണർന്നത്. നേരം പുലർന്നിരിക്കുന്നു. ഉത്സാഹവും ഉന്മേഷവും പുറത്തൊരുക്കി വച്ച് പ്രകൃതി മനോഹരിയായിരിക്കുന്നു. പക്ഷേ, ശരിയായ ഉറക്കം കിട്ടാത്തതുകൊണ്ട് അവൾക്ക് വല്ലാത്ത ക്ഷീണം തോന്നി. തലയിൽ ഭാരം ഇറക്കിവെച്ചതുപോലെ... അവൾ വീണ്ടും കിടക്കയിലേക്കു മറിഞ്ഞു.

മനസ്സിൽ സന്ദർഭവും സമാധാനവുമില്ല. കിടന്നിട്ടും ഉറക്കം വരുന്നില്ല. തനിക്ക് തീരെ സുഖമില്ല. ഒരു കപ്പ് ചായയുണ്ടാക്കി തരുമോ... സന്ദീപിനോട് പറഞ്ഞു നോക്കിയാലോ... വേണ്ട, മനസ്സിനെ കടിഞ്ഞാണിട്ടു പിടിച്ചു നിറുത്തി. സ്വയം ചായയുണ്ടാക്കി കുടിച്ച് മകനെ ഒരുക്കി സ്കൂൾ ബസിൽ അയച്ചു. വീടിനു മുന്നിലുള്ള കസേരയിൽ ഇരുന്ന് വിശ്രമിക്കാൻ ഒരുങ്ങുമ്പോഴാണ് സന്ദീപിന്റെ ശബ്ദം കേട്ടത്.

“എനിക്കിന്നു നേരത്തേ പോകണം. സ്പെഷ്യൽ ക്ലാസെടുക്കാനുണ്ട്. ബ്രേക്ഫാസ്റ്റ് വേഗം വേണം.”

പറ്റില്ലെന്നു തറപ്പിച്ചു പറഞ്ഞാലോ... വേണ്ട... പിന്നെയതു മതി... അടുത്ത കൊടുങ്കാറ്റിന്...

“ബ്രഡ് ഓംലറ്റ് വേണോ അതോ ചപ്പാത്തിയും കറിയും...”

“ഇതിലിത്ര ചോദിക്കാണെന്തിരിക്കുന്നു...”

“എനിക്കിന്ന് വല്ലാത്തൊരു തലവേദന... അതാ ചോദിച്ചത്.”

“നിനക്കല്ലെങ്കിലും തല

വേദനയൊഴിഞ്ഞ നേരമുണ്ടോ. ഭക്ഷണമെന്നു പറയാൻ ആകെ ഒരു ബ്രേക്ഫാസ്റ്റ്ല്ലേ ഉണ്ടാക്കുന്നുള്ളൂ. അതിലും ഒഴിഞ്ഞു മാറൽ... വേണ്ട... ഞാൻ പുറത്തുനിന്നു കഴിച്ചുകൊള്ളാം...”

മറുപടി കേട്ട് സ്വാതി ഒരു നിമിഷം അന്തിച്ചു നിന്നു. തന്നോടൊരിക്കൽ തേനുറുന്ന മധുരവാക്കുകൾ മാത്രം സംസാരിച്ചിരുന്ന അതേ സന്ദീപാണോയിത്...

കൂടുതൽ ചിന്തിച്ച് മനസ്സിനെ കുഴപ്പിക്കാൻ നിൽക്കാതെ സ്വാതി വേഗം ബ്രേക്ഫാസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കി മേശപ്പുറത്തു കൊണ്ടുവച്ചു. ക്യാപസ് ദൂരെയായതിനാൽ സ്വാതി കാനിലാണ് കോളേജിൽ പോയിരുന്നത്. സന്ദീപ് പഠിപ്പിക്കുന്ന കോളേജിലേക്ക് കാൽനടയായി പോകാവുന്ന ദൂരമേയുണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. അന്നെത്തുകൊണ്ടോ, കോളേജിലെത്തിയ സ്വാതി സുഖമില്ലെന്ന് ലീവ് ആപ്ലിക്കേഷൻ നൽകി മടങ്ങി വന്നു. സന്ദീപ് പഠിപ്പിക്കുന്ന കോളേജിലെത്തി അധ്യാപകരെ കണ്ട് കുശലം ചോദിക്കവേ സന്ദീപിനെക്കുറിച്ചും ചിലതു പറഞ്ഞു.

“എന്താണെന്നറിയില്ല. സന്ദീപിന്റെ സ്വഭാവം മാറിയിട്ടുണ്ട്. എപ്പോഴും ദേഷ്യം തന്നെയാ... കോളേജിൽ എന്തെങ്കിലും ടെൻഷൻ... വീട്ടിലൊന്നും പറയാറില്ല.”

സ്വാതിയുടെ പരിഭവം കണ്ട് പ്രൊഫസർ കിരൺ ഉറക്കെ ചിരിച്ചുകൊണ്ടാണ് മറുപടി പറഞ്ഞത്.

“ഒരു പ്രശ്നവുമില്ലേടോ... സന്ദീപ് എപ്പോഴും ഇൻറർനെറ്റിൽ ബിസിയാ... അല്ലാതെ ഇവിടെയെങ്ങും ഒരു പ്രശ്നവുമില്ല.

മറ്റൊരു അധ്യാപകനും ഇതേ മറുപടിയാണ് നൽകിയത്.

അപ്പോൾ കോളേജിലല്ല പ്രശ്നം. പിന്നെന്താവും?

പിന്നീട് സ്വാതി തർക്കത്തിനോ വഴക്കിനോ മുതിർന്നില്ല. മുമ്പ് മകനെ മാത്രമേ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. അന്ന് മുതൽ സന്ദീപിന്റെ കാര്യങ്ങളും ശ്രദ്ധിക്കുവാൻ തുടങ്ങി.

സ്വാതിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിലെ മാറ്റം സന്ദീപിനെ ആശ്ചര്യപ്പെടുത്തി. “വറ്റിവരണ്ട നദിയിലും വെള്ളപ്പൊക്കമോ...? പറഞ്ഞതിന്റെ അർത്ഥം സ്വാതിക്ക് ശരിക്കും മനസ്സിലായി.

“മഞ്ഞുമല ഉരുകിത്തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അപ്പോൾ വെള്ളപ്പൊക്കം സാഭാവികമല്ലേ! ഇത് മഞ്ഞിൽ ഉറഞ്ഞുകിടക്കുന്ന മീനൊന്നുമല്ല. എനിക്ക് ചുറ്റും വെള്ളമാണ് ഇപ്പോൾ... മനസ്സിലായോ? സ്വാതി സന്ദീപിനെ സ്നേഹത്തോടെ ചുംബിച്ചു.

ഈർഷ്യയുടേയും രോഷത്തിന്റേയും വരണ്ട ഭൂമിയിൽ സ്നേഹമഴ പെയ്തൊഴുകുകയാണ്. സന്ദീപ് ആശ്ചര്യത്തോടെ സ്വാതിയെ നോക്കുകയായിരുന്നു. “അല്ല, ഇതെന്തു പറ്റി? ഈ മാറ്റം എനിക്ക് വിശ്വസിക്കാമോ?”

“മാറ്റം അത് യഥാകാലം വേണ്ടതല്ലേ.” സ്വാതി വീണ്ടും സ്നേഹത്തോടെ കൈകൾ സന്ദീപിന്റെ തോളിൽ ചായ്ച്ചു വച്ചു. സന്ദീപ് പതിയെ തന്റെ തോളിൽ നിന്നും സ്വാതിയുടെ കൈകൾ വിടുവിച്ചു.

“എനിക്ക് കമ്പ്യൂട്ടറിൽ കുറച്ചു കാര്യങ്ങൾ നോക്കാനുണ്ട്.”

“ഇതെന്താ? ഈയിടെയായി കമ്പ്യൂട്ടർ റഫറിംഗ് അൽപം കൂടിയിട്ടുണ്ടല്ലോ?”

“ക്ലാസെടുക്കേണ്ടതല്ലേ, അപ്പോൾ അൽപസമയം റഫറിംഗ് നല്ലതല്ലേ, ഇൻറർനെറ്റിൽ ഇപ്പോൾ എല്ലാ വിവരങ്ങളും വേഗത്തിൽ എടുക്കാമല്ലോ. സന്ദീപ് സ്റ്റുഡിയോയിലേക്കു നടന്നു.

ഡ്രോയിംഗ് റൂമിനോടു

ചേർന്നായിരുന്നു കമ്പ്യൂട്ടർ റൂം. ഒരു

വശം ബെഡ്റൂമും. ഇടയ്ക്ക്

ഒരു ലോബിയുണ്ട്. ലോബിയുടെ

ഒരു വാതിൽ പുറത്തെ

വരാന്തയിലേക്കും ഒരു വാതിൽ

അകത്തേക്കുള്ള ലോബിയിലേക്കും

തുറക്കുന്നതായിരുന്നു.

അതായത് ലോബിയുടെ ഒരു

ഭാഗത്ത് ബെഡ്റൂമും മറുവശത്ത്

കമ്പ്യൂട്ടർ റൂമും.

ഇൻറർനെറ്റ് സെർച്ച് ചെയ്യുന്ന

വേള സന്ദീപ് സദാ മുറി ലോക്ക് ചെയ്യും. പക്ഷേ, അന്ന് കതക് ചാരി വച്ചിരുന്നതേയുള്ളൂ. മകനെ ഉറക്കി ശബ്ദമുണ്ടാക്കാതെ സ്വാതി സന്ദീപ് ഇരിക്കുന്ന മുറിയിൽ കയറി. ശബ്ദമുണ്ടാക്കാതെ സന്ദീപിനു പിന്നിൽ വന്നു നിന്നു.

സ്വാതിയ്ക്ക് തന്റെ കണ്ണുകളെ വിശ്വസിക്കാനായില്ല. സന്ദീപ് ഇൻറർനെറ്റിൽ ചാറ്റിംഗ് സൈറ്റുകൾ ഓപ്പൺ ചെയ്ത് ഗേൾഫ്രണ്ടിന്റെ കമന്റർസ് വായിക്കുന്നു. ഒരുപക്ഷേ, കോളേജിൽ ലാപ്ടോപ്പിൽ ഇത് തുടരുന്നുണ്ടാവും. സ്വാതി സത്വബ്ദയായി നിന്നു.

എന്നാൽ സ്വാതി മുറിയിൽ കയറിയതും തനിക്കു പുറകിൽ വന്നുനിന്നതുമൊന്നും സന്ദീപ് അറിഞ്ഞതേയില്ല. ശ്വാസമടക്കിപ്പിടിച്ചാണ് സ്വാതി നെറ്റിലെ വരികൾ വായിച്ചെടുത്തത്. ഒന്നോ രണ്ടോ അല്ല മറിച്ച്, ഒരുപാട് പെൺകുട്ടികളുമായി സന്ദീപ് ഫ്ലൂർട്ടിംഗ് തുടർന്നു. അവസാനം സ്മൃതി എന്ന 25 വയസുകാരിയുമായി ചാറ്റിംഗ്. ഞായറാഴ്ച രാവിലെ 11 മണിക്ക് കോഫി ഹൗസിലേക്കു വരണം...

സ്വാതിക്ക് തല ചുറ്റുന്നതു പോലെ തോന്നി. അവൾ ശബ്ദമുണ്ടാക്കാതെ തന്റെ മുറിയിലേക്കു മടങ്ങി. നീയില്ലെങ്കിൽ ഞാനിനി ജീവിക്കില്ല. മരിക്കും എന്ന് വാശിപിടിച്ച അതേ സന്ദീപാണോയീത്. ഇനിയിത് അനുവദിക്കരുത്... നാളെ കോഫിഹൗസിൽ സന്ദീപിന്റെ ഈ ഫ്ലൂർട്ടിംഗ് അവസാനിപ്പിക്കും.

രാത്രി ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കി വച്ച് ആയ മടങ്ങിയിരുന്നു. സ്വാതി സന്ദീപിന് ഏറ്റവും ഇഷ്ടമുള്ള പാലട പ്രഥമൻ തയ്യാറാക്കി. അത്താഴത്തിനു ശേഷം ഒരു ബൗളിൽ പായസവും നൽകി.

സ്വാതിയിലെ ഈ മാറ്റം സന്ദീപിനെ വല്ലാതെ അമ്പരപ്പിച്ചു. സന്ദീപ് പായസത്തെപ്പറ്റി പ്രശംസിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോഴും സ്വാതിയുടെ മനസ്സ് പിറ്റേന്ന് അരങ്ങേറാൻ പോകുന്ന അങ്കത്തിന്റെ പിന്നാമ്പുറങ്ങൾ തേടുകയായിരുന്നു.

ഞായറാഴ്ച... സന്ദീപ് സ്മൃതിയെ കാണാൻ കോഫിഹൗസിലേക്കു പോകാനൊരുങ്ങി. നന്നായി വസ്ത്രം ധരിച്ച് ചുണ്ടിൽ ഒരു മുളിപ്പാട്ടും ഒളിപ്പിച്ച് പ്രൊഫസർ കിരണിനെ കാണാൻ പോകുന്നു എന്ന നുണയും പറഞ്ഞ് സന്ദീപ് ധൂതിയിൽ പുറത്തേക്കു നടന്നു. സ്വാതി ഇത് മുൻകൂട്ടി കണ്ടിരുന്നു.

പപ്പ ഞാനും വരുന്നുവെന്ന് പറഞ്ഞ് മകൻ കിച്ചുവും വാശി പിടിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. “വൈകിട്ട് നമുക്കൊരുമിച്ചു പോകാം.” എന്ന ഒഴുക്കൻ മറുപടി പറഞ്ഞ് സന്ദീപ് വേഗം യാത്രയായി.

അൽപസമയത്തിനു ശേഷം സ്വാതി കിച്ചുവിനെ അയൽ പക്കത്തുള്ള കുട്ടുകാരിയുടെ വീട്ടിൽ കൊണ്ടാക്കി. ആയതോട് രണ്ടു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞുവന്നാൽ മതിയെന്ന് സൂചിപ്പിച്ച് ഗെയിംസും പൂട്ടി പുറത്തേക്കിറങ്ങി. സന്ദീപ് കാറെടുക്കാതെ സ്കൂട്ടറിലാണ് പോയത്. സ്വാതി കാർ ഡ്രൈവ് ചെയ്ത് കോഫി ഹൗസിനു സമീപത്തെത്തി. പിന്നെ പതിയെ ഉള്ളിലേക്കു കയറി. സ്വാതി ഷോൾ കൊണ്ട് മുഖം മറച്ച് സന്ദീപ് ഇരുന്നിരുന്ന സീറ്റിനു പിന്നിൽ വന്നിരുന്നു. ഇൻഡോർ പ്ലാൻറിന്റെ മറവിൽ സന്ദീപ് സ്വാതിയെ കണ്ടുതുടങ്ങി. “ആഹാ നല്ല ക്യൂട്ട് ആണല്ലോ...” സ്മൃതിയെ കണ്ട്

സന്ദീപ് പറഞ്ഞു.

“നിങ്ങളും ശരിക്കും ഹാൻ

സമാണല്ലോ?” ഇരുവരും

പരസ്പരം ഉത്സാഹത്തോടെ

പ്രശംസിച്ചു.

“ഇതുവരെ വിവാഹം കഴി

ച്ചില്ലേ?” സന്ദീപ് തിരക്കി.

“ഇനി ആവാമല്ലോ, സന്ദീ

പ്.” സ്മൃതി കുന്നുങ്ങിച്ചിരിച്ചു.

“പക്ഷേ, ഞാൻ വിവാഹി

തനാണ്.” സ്മൃതിയുടെ വാക്കു

കളിലെ അർത്ഥം ഗ്രഹിച്ച് സന്ദീപ് മറുപടി പറഞ്ഞു.

“സത്യമാണോ? പക്ഷേ, താങ്കൾ ഇതേക്കുറിച്ച് ഇതുവരെ പറഞ്ഞില്ലല്ലോ.”

“സ്മൃതി ചോദിച്ചില്ല, ഞാൻ പറഞ്ഞതുമാത്രം. പക്ഷേ എനിക്ക് സ്മൃതിയെ ഇഷ്ടമാണ്... ഈ ഇഷ്ടം...” പ്രണയ വാക്കുകൾ മുഴുമിപ്പിക്കാതെ സന്ദീപ് ചിരിച്ചു.

തിളച്ചു മറിയുന്ന ഏതോ ലോഹം ചെവിയിലേക്കൊഴിക്കുന്നതു പോലെ സ്വാതി ചെവിപൊത്തി. ഇനിയും കേട്ടിരിക്കുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ല. സ്വാതി എഴുന്നേറ്റ് സ്മൃതിക്കടുക്കിലെത്തി മുഖത്ത് ആഞ്ഞടിച്ചു.

സ്വാതി അപ്പോൾ അവിടെയെത്തുമെന്ന് സന്ദീപ് ഒരിക്കലും പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്നില്ല. “നീ... സ്വാതി... നീയിവിടെ... എങ്ങനെ...?”

സന്ദീപ് വാക്കുകൾ കിട്ടാതെ വിഷമിച്ചു.

“നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ നിന്നിറങ്ങിയതിനു പിന്നാലെ ഞാനു മിറങ്ങി.” സ്വാതി ഉറച്ച ശബ്ദത്തിൽ പറഞ്ഞു.

ഇനിയെന്തു പറയണം എന്നറിയാതെ വിഷമിക്കുകയായിരുന്നു സന്ദീപ്.

കോഫിഹൗസിലെ ആളുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുമുണ്ട്. “സന്ദീപ്, നിങ്ങൾ ഒരു കോളേജ് അധ്യാപകനാണ്. നിങ്ങളിൽ നിന്നും ഇതു പോലൊരു പെരുമാറ്റം... മോശം തന്നെ...” സ്വാതിയുടെ ശബ്ദം ഉറക്കെയായി.

“നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ഈ നിമിഷം എന്തൊരു വീട്ടിലേക്കു വരണം.” സ്വാതി ആജ്ഞാപിച്ചു. കോഫിഹൗസിലുണ്ടായിരുന്ന പലർക്കും കാര്യം പിടികിട്ടിയില്ല.

ആയ വീട്ടിലെത്തിയിരുന്നു. അവർ ചായ തയ്യാറാക്കി സ്വാതിക്കും സന്ദീപിനും നൽകി. ഡ്രോയിംഗ് റൂമിലെ സോഫയിൽ ചെന്നിരുന്നു. ആയയുടെ മുന്നിൽ പുതിയൊരു സ്റ്റണ്ട് സീൻ ഒരുക്കാതെ സ്വാതി ക്ഷമയോടെ ഇരുന്നു.

സ്വാതിയെ അഭിമുഖീകരിക്കാനുള്ള ധൈര്യമില്ലാതെ സന്ദീപ് പിറകുവശത്തുള്ള സോഫയിൽ വന്നിരുന്നു.

ആയ ജോലിയെല്ലാം തീർത്ത് മടങ്ങി. അതുവരെ ശാന്തയായിരുന്ന സ്വാതി ഒരഗ്നിപർവതം കണക്കെ പൊട്ടിത്തെറിച്ചു.

“സന്ദീപ്, എന്താണിതിന്റെ അർത്ഥം. നിങ്ങൾ ഒരാൾക്കാണ്, ഭർത്താവാണ്, അധ്യാപകനാണ്. ഇതൊക്കെ മറന്ന്... വെറും ഒരു തെമ്മാടിയെപ്പോലെ... മര്യാദ പഠിപ്പിക്കേണ്ട നിങ്ങൾ. എന്താണ് ഇങ്ങനെയൊക്കെ പെരുമാറുന്നത്. വളരെ മോശമായിപ്പോയി. നിങ്ങൾക്കെന്താണ് പറ്റിയത് സന്ദീപ്.” എല്ലാം കേട്ടുകഴിഞ്ഞിട്ടും സന്ദീപ് യാതൊന്നും മറുത്തു പറഞ്ഞില്ല. സന്ദീപ് മൗനം പാലിക്കുന്നത് കണ്ട് സ്വാതിയുടെ രോഷം ഇരട്ടിച്ചു. പറഞ്ഞതു ആവർത്തിക്കാനിഷ്ടപ്പെടാതെ അവൾ പുറത്തേക്കു പോയി. കളിക്കാൻ പോയ മകൻ വീട്ടിൽ മടങ്ങിയെത്തി. നടന്നതൊന്നു മറിയതെ അവൻ മമ്മിയുടേയും പപ്പയുടേയും അടുത്ത് മാറിമാറി ചെന്നിരുന്ന് സംസാരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. സന്ദീപാകട്ടെ പ്രായശ്ചിത്തത്തിന്റെ തീയിൽ വെന്തുരുകുകയായിരുന്നു.

സന്തോഷം പിണങ്ങി പടിയിറങ്ങി പോയതായി തോന്നിപ്പോയി. കിട്ടൂ കുറേ നേരം ഒറ്റയ്ക്കിരുന്നു കളിച്ചു. ഇടയ്ക്ക് ടിവിയുടെ മുന്നിൽ പ്രതിമ കണക്കെ ചടഞ്ഞിരുന്നു. മമ്മിക്കും പപ്പയ്ക്കും എന്താണു സംഭവിച്ചത്. അവൻ ഇരുവരോടുമായി മാറിമാറിചോദിച്ചു.

“ഇന്നു ഞായറാഴ്ചയല്ലേ, എന്താ എന്റെയൊപ്പം കളിക്കാൻ വരാത്തത്?”

അവൻ ഓടിച്ചെന്ന് അമ്മയെ ചുറ്റിപ്പിടിച്ചു. “മമ്മീ, പപ്പ

വീണ്ടും മമ്മിയെ തല്ലിയോ! സത്യം പറ? പപ്പ നല്ലതല്ല. വാ, നമുക്ക് പപ്പയെ തനിച്ചാക്കി വേറെ എവിടെയെങ്കിലും പോകാം.”

സ്വാതി മറുപടിയൊന്നും പറയാതെ സന്ദീപിന്റെ മറുപടി യ്ക്കായി കാത്തുനിൽക്കുകയായിരുന്നു. “സ്വാതി പ്ലീസ്, എന്നോട് ക്ഷമിക്കൂ... എനിക്ക് തെറ്റുപറ്റി.” മനസ്സിന്റെ ഭാരം ഇറക്കാനാവാതെ സന്ദീപ് വിഷമിക്കുകയായിരുന്നു.

“എന്തു തെറ്റുപറ്റി?” സ്വാതിയുടെ പരിഭവം അലിഞ്ഞില്ലാതായി.

“നിന്റെ പെരുമാറ്റം എനിക്ക് വളരെ ഹാർഷ് ആയിതോന്നിയിരുന്നു. പിന്നെ ഈഗോ... തർക്കം, വഴക്ക് ഒക്കെ പതിവായി. നിസ്സാര കാര്യത്തിനു പോലും സ്വന്തം വീട്ടുകാരെ കൂട്ടുന്ന ശീലവും...”

“ശരി. ഞാൻ ഭയങ്കരിയാണ്, തെറ്റുകാരിയാണ് എന്നു കരുതി സന്ദീപ് നിങ്ങൾ ഇത്ര മോശമായ വഴി തെരഞ്ഞെടുക്കണമായിരുന്നോ. അഭിമാനം കാരക്ടർ, മര്യാദ ഒക്കെ കളഞ്ഞു. എത്ര താഴ്ന്ന കാര്യമാണ്. നിങ്ങളോ മോശക്കാരനായി. ഇനിയപ്പോ ഇതൊക്കെ കണ്ടല്ലേ മകനും വളരുന്നത്.”

“പ്ലീസ്, എന്നോട് ക്ഷമിക്കൂ. ഇനി ഈ തെറ്റ് ഒരിക്കലും ഞാൻ ആവർത്തിക്കില്ല. സന്ദീപ് വീണ്ടും കൈകുപ്പി പറഞ്ഞു.

“ശരി, ക്ഷമിച്ചു. പക്ഷേ, വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് ഞാൻ പരിചയപ്പെട്ട ആ പഴയ സന്ദീപാവണം.” സ്വാതി ചിരിച്ചു.

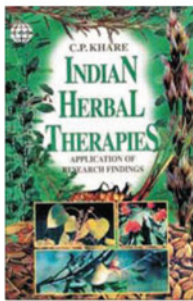
സന്ദീപ് പിണക്കം തീർക്കാൻ ഒരു കപ്പ് കാപ്പി സ്വാതിയ്ക്കും വേണ്ടി തയ്യാറാക്കി കൊണ്ടു വന്നു.

“നീ ഇത്രപെട്ടെന്ന് മാപ്പു തന്നതല്ലേ. ദാ ഈ കാപ്പി കുടിക്കൂ.” നടന്നതൊക്കെ മറന്ന് അവർ പ്രണയികളെപ്പോലെ കൈകോർത്തു. മമ്മിയും പപ്പയും തനിക്കൊപ്പം എപ്പോൾ കളിക്കാ നെത്തും എന്ന പ്രതീക്ഷയോടെ കിട്ടൂ കാരംബോർഡിനു മുന്നിലിരുന്നു.... പ്രതീക്ഷയോടെ.

- നിർമ്മല ●

Vishv Books

Medical & Health Series



Indian Herbal Therapies
(C. P. Khare)
Rs. 1200



Do you Count Stars at Night?
(Rakesh Nath)
Rs. 50



Your Heart
Rs. 25



Health Queries
(Rakesh Nath)
Rs. 70

Contact :
Vishv Vijay Pte. Ltd,
M-12, Connaught Circus,
New Delhi-01, India.
Ph.: 91-11-41517890
email:mybook@vishvbook.com
Visit us at:www.vishvbook.com

● In case of order through V.P.P. send 10% in advance (Postage free) ● Full payment in advance postage free. (5% special discount) ● Send all advance money by money order/at par cheque/credit card/pay on line.



ഫിറ്റ്നസ്സ് നിലനിർത്താനുള്ള ഡയറ്റ് മാനേജ്മെൻ്റ്

ആകർഷകമായ ശാരീരിക സൗന്ദര്യം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിന് പലരും അപകടകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങളിൽ ചെന്നുവീഴാറുണ്ട്. ഭക്ഷണം ഒറ്റയടിക്ക് കുറച്ച് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നവരും വിരളമല്ല. ഡയറ്റും എക്സർസൈസും തുടങ്ങി പ്ലാസ്റ്റിക് സർജ്ജറി വരെ പരീക്ഷിച്ചു നോക്കുന്നവരുമുണ്ട്. വ്യായാമവും ഡയറ്റിംഗുമൊക്കെ നല്ലതാണെങ്കിലും നേരം വണ്ണം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ പണിപാളും.

കൂടാതെ ചിലർ ലോ കലോറിയും ലോ ഷുഗറും മാത്രമുള്ള ഫുഡ് സപ്ലിമെന്റുകളും ഉൾപണങ്ങളും വാങ്ങി കഴിക്കാറുണ്ട്. പക്ഷേ എത്രമാത്രം പ്രയോജനപ്രദമാണെന്ന കാര്യം എല്ലാവരും മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഫിറ്റ്നസ്സിന് ശരിയായ ഡയറ്റ് മാനേജ്മെൻ്റ് എന്താണെന്ന് അറിയേണ്ടതും പ്രധാനമാണ്.

ഫിറ്റ്നസ്സും ഡയറ്റിംഗും സംബന്ധിച്ചു

ഉള്ള സംശയങ്ങൾക്ക് ഡയറ്റീഷ്യൻ സോണിയാ സേറിയോ മറുപടി നൽകുന്നു.

ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ട് എന്തെല്ലാം ദോഷങ്ങളാണ് ഉണ്ടാക്കുക?

ഓരോ ശരീരത്തിനും ഒരു പ്രത്യേക ഡയറ്റുണ്ടാവും. കുറച്ച് അദ്ധ്വാനിക്കുന്നവർക്ക് കുറഞ്ഞതളവിലുള്ള ഭക്ഷണം മതി. എന്നാൽ കൂടുതൽ ശാരീരികാധ്വാനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സ്പ്രിന്റർമാർക്ക് ഭക്ഷണം കൂടുതൽ വേണ്ടിവരും. പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് കലോറിയുടെ അളവിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടാവും. ശരീരഭാരം എത്രവേഗത്തിൽ വർദ്ധിക്കുന്നുവോ അതേ വേഗത്തിൽ കുറയ്ക്കുകയും വേണം. ഒരു മാസത്തിൽ പരമാവധി 2 മുതൽ 4 കിലോ വരെ തൂക്കം കുറയ്ക്കാം.

ശരീരത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് കലോറി സീക്വെൻസ്. ശാരീരികാധ്വാനത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ ശരീരഭാരം കൂടാനുള്ള സാധ്യത തീരെ കുറവായിരിക്കും. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ എന്തെങ്കിലും അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ശരീരഭാരം കൂടുകയുള്ളൂ. അങ്ങനെയൊക്കെങ്കിൽ ശരീരഭാരം നോക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. പകൽ 4 ഗ്രാമിൽ കൂടുതൽ ഉപ്പ് കഴിക്കരുത്. പഞ്ചസാരയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന കലോറി ദിവസവും 100 നും 200 നും ഇടയിലായിരിക്കണം. ഭക്ഷണത്തിൽ കേവലം 20 ശതമാനം ഫാറ്റ് മാത്രമേ ഉണ്ടാകാവൂ. ഫാറ്റ് കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച് കലോറിയും കൂടും. ശരീരം എക്സർസൈസിന് കലോറിയെ ഫാറ്റായി രൂപാന്തരപ്പെടുത്തിയാണ് ശരീരഭാരം കൂട്ടുക. ഭക്ഷണത്തിൽ 15 മുതൽ 30 ശതമാനം ഭാഗം പ്രോട്ടീൻ ആയിരിക്കണം. കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ്സ് ഒഴിവാക്കേണ്ടതില്ല. ഭക്ഷണത്തിൽ 40 ശതമാനം കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ്സാവാം..

വെയിറ്റ് ലോസും ഇഞ്ച് ലോസും? ശരീരഭാരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതാണ് വെയിറ്റ് ലോസ്.

ഇതിൽ മസിലും ഫാറ്റും കുറവായിരിക്കും. ഇഞ്ച് ലോസിൽ മസിൽ ലോസ് സംഭവിക്കുന്നില്ല. ഇതിൽ ഫാറ്റ് ലോസ് മാത്രമേയുള്ളൂ.

ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് പലവിധത്തിൽ പ്രയോജനം ചെയ്യും. അമിതശരീരഭാരമുള്ളവർ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. ഒരോ കിലോ ഗ്രാം വെയിറ്റിനനുസരിച്ച് 30 എം. എൽ വെള്ളം കുടിക്കാം.

പലപ്പോഴും ഡയറ്റ് കൺട്രോൾ ചെയ്യുന്നത് ശരീരത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാറുണ്ട്. എന്താണ് ഇതിന് കാരണം?

പെട്ടെന്ന് വണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതിന് ചില സ്പ്രിന്റർമാർ ഭക്ഷണം പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കാറുണ്ട്. ഭക്ഷണം കഴിച്ചശേഷം ഛർദ്ദിച്ച് ഭക്ഷണം പുറന്തള്ളുന്നവരുമുണ്ട്. ചിലരാകട്ടെ ശരിയായി ഭക്ഷണം പോലും കഴിക്കില്ല. ജ്യൂസും പഴങ്ങളും വെള്ളവും കൊണ്ട് വിശപ്പ് ശമിപ്പിക്കും. ഇപ്രകാരം ഡയറ്റ് കൺട്രോൾ ചെയ്യുകവഴി ശരീരത്തിന് ദോഷമുണ്ടാവും. രക്തക്കുറവുണ്ടാകും. ഇത് ശരീരാരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നു. സന്തുലിതമായ ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ മാത്രമേ ശരീരാരോഗ്യം നിലനിൽക്കൂ.

ലോ ഷുഗർ, ഫാറ്റ് ഫ്രീ എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞ് ധാരാളം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുണ്ട്. ഇവ കഴിച്ചാൽ ശരീരഭാരം കുറയുമോ?

ഇത്തരം ടിന്നഡ് ഫുഡ് കഴിക്കും മുമ്പ് കിട്ടുന്ന പോഷകങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് പരിശോധിക്കുക. ഇതിൽ റഗുലർ ഫുഡിൽ ഉള്ളത്ര ഫാറ്റോ ഷുഗറോ ഉണ്ടാവണമെന്നില്ല. ഇത്തരം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഷുഗറും ഫാറ്റുമൊന്നും കൂടുകയില്ലെന്ന് കരുതി ഇവ അമിതയളവിൽ കഴിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഇത് ദോഷകരമാണ്.

ഏത് പ്രായം കഴിഞ്ഞാണ് ശരീരഭാരം കൂടി തുടങ്ങുക?

അമിത വണ്ണം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് ആദ്യം മുതലേ ശ്രദ്ധ നൽകണം. മുപ്പത് വയസ്സിനുശേഷം പ്രത്യേകിച്ചും. ജീവിതശൈലിയിലും ഭക്ഷണരീതിയിലും മാറ്റം വരുത്തി ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താം. പതിവായുള്ള സെക്സിലൂടെ കലോറി എരിച്ചു കളയാം. വിവാഹിതരായവർക്ക് ഇതുവഴിയും വെയിറ്റ് കൺട്രോൾ ചെയ്യാം. സന്തോഷവും പോസിറ്റീവ് ചിന്തയും മുണ്ടെങ്കിൽ ശരിയായ ശരീരാരോഗ്യം നേടാം.

കുട്ടികളിൽ അടുത്തിടെയായി അമിതവണ്ണം കണ്ടുവരാറുണ്ടല്ലോ. ഇതൊഴിവാക്കാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

കുട്ടിയായിരിക്കുമ്പോൾ എന്ത് തിന്നാലും ശരീരത്തിന് ഒരു പ്രശ്നവും ഉണ്ടാവുകയില്ലെന്ന് പണ്ടുള്ളവർ പറയാറുണ്ടല്ലോ. പക്ഷേ അന്നത്തെക്കാലത്ത് ഫാസ്റ്റ് ഫുഡും ജങ്ക് ഫുഡും ഒന്നുമില്ലായിരുന്നു. ഇന്ന് അതല്ല അവസ്ഥ. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡും ജങ്ക് ഫുഡും ചോക്ക്ളേറ്റും ഐസ്ക്രീമും മൊക്കെ കുട്ടികൾ അമിതമായി കഴിക്കാറുണ്ട്. ഒപ്പം പുറത്തുപോയി കളിക്കുന്ന ശീലവും കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇത് അമിതവണ്ണം ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിന് കുട്ടികൾക്ക് ഹെൽത്തി ഡയറ്റ് കൊടുക്കണം. അവരെ കായികവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും വേണം.



-ശൈലേന്ദ്ര സിംഗ് ●



കുറേക്കാലം കൂടെ
പൊറുത്തില്ലേ... എന്നിട്ടും
ഈ പെണ്ണെന്താ ഇങ്ങനെ?
ഭാര്യയുടെ സങ്കല്പത്തിലെ
ഭർത്താവാകാൻ നിങ്ങൾക്ക്
എത്രമാത്രം കഴിഞ്ഞു?
വായിക്കൂ...

ഭാര്യയുടെ കാര്യം വരുമ്പോൾ
നിങ്ങൾ അല്പം കൺഫ്യൂ
ഷനിലാണെന്നു
തോന്നുന്നു? അവർക്ക്
ഈയിടെയായി എന്തോ ഒരു മാറ്റം.
ഭാര്യ എന്തോ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ട്.
അതെങ്ങനെയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കു
ക. ഭാര്യയുടെ സ്വഭാവമാറ്റം കണ്ടിട്ട്
സുഹൃത്തുക്കളോട് പരിഹാരം ആരാ
യുന്ന സുഗുണൻ ക്യാരക്ടറാണോ
നിങ്ങൾ? എങ്കിൽ ഒരു കാര്യം ഉറപ്പാ
യി. മാറ്റം ഉടൻ വേണ്ടത് നിങ്ങൾക്കാ
ണ്. പക്ഷേ ഒട്ടും ടെൻഷനടിക്കേണ്ട,
ഭാര്യയെ മനസ്സിലാക്കാനും സന്തോ

സന്തോഷമായി
ഗോപിയേട്ടാ

ഏതു ഗണത്തിൽപ്പെട്ട ഭാര്യയാണ് നിങ്ങൾ

ഹിറ്റ്ലർ വൈഫ്



വീടിനകത്തും പുറത്തും തന്നിഷ്ടം കാട്ടുന്നവരായിരിക്കും ഈ ഗണത്തിൽ പെട്ടവർ. വീട്ടിൽ കർശനനിയന്ത്രണങ്ങൾ വയ്ക്കും. കുട്ടികളും മുതിർന്നവരും ഇവരെ ഭയപ്പെടും.

ഇത്തരക്കാരുടെ ഭർത്താവ് പൊതുവേ അന്തർമുഖരോ ഭയശീലരോ ആകാം. വായിൽ നാക്കുണ്ടോ എന്നു പോലും സംശയം തോന്നുന്ന പ്രകൃതമായിരിക്കും ഭർത്താവിന്. ഹിറ്റ്ലർ സ്വഭാവക്കാരിയായ ഭാര്യയെ സഹിക്കുക വളരെ പ്രയാസമായിരിക്കും.

ക്രിട്ടിക് വൈഫ്



ഏതു കാര്യത്തേയും വിമർശനാത്മകമായി കാണുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യും. കേൾക്കാൻ സുഖമുള്ള സംഭാഷണം വല്ലപ്പോഴുമൊക്കെയേ കാണൂ.

ഭർത്താവിനെ ബഹുമാനിക്കുന്നതിലേറെ അദ്ദേഹത്തെ എങ്ങനെയൊക്കെ പ്രയോഗിക്കാമെന്നാവും ഇവരുടെ ചിന്ത. താൻ പറഞ്ഞ രീതിയിൽ കാര്യങ്ങൾ നടക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ നിശിതമായി വിമർശിക്കാനും മടിക്കില്ല.

യസ് വുമൺ



പഴഞ്ചൻ ചിന്താഗതിയുള്ള പുരുഷന്മാരുടെ സങ്കല്പത്തിൽ ഇത്തരം ഭാര്യയാകും ഉണ്ടാകുക. ഇവർ സ്വീറ്റും സപ്പോർട്ടീവും ജെൻറിലുമായിരിക്കും. ഏതു കാര്യത്തിലും ഭർത്താവിനൊപ്പം നിൽക്കുകയും എന്തിനും യെസ് മാത്രം പറയുകയും ചെയ്യും. ഭർത്താവിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലായിരിക്കും ഭാര്യ. അവൾ ഒരു ചോദ്യവും ചോദ്യിക്കാൻ മടിയല്ല. പക്ഷേ, താമസിയാതെ അവൾ ഡിപ്രഷൻ ഇരയാകാനിടയുണ്ട്.

നെസ് വൈഫ്



സന്തോഷപൂർണ്ണമായ പെരുമാറ്റമായിരിക്കും ഇവരുടെ മുഖമുദ്ര. എല്ലാവരോടും മധുരമായി പെരുമാറുന്നവളായിരിക്കും. ആത്മാഭിമാനിയായിരിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ഭർത്താവിനെയും ബഹുമാനിക്കും.

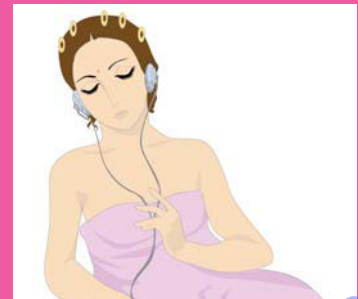
കുടുംബ കാര്യങ്ങൾ മുതൽ കൊച്ചുകൊച്ചു കാര്യങ്ങളിൽ വരെ ജോയിന്റ് ഡിസിഷൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരായിരിക്കും. എങ്കിലും മിക്കകാര്യങ്ങളിലും ഭർത്താവിന്റെ തീരുമാനം സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യും.

കെയർ ടേക്കർ വൈഫ്



ഏതു സമയത്തും ഭർത്താവിന്റെയും കുട്ടികളുടേയും കാര്യങ്ങൾ മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കുന്നതാണ് ഇവർക്കിഷ്ടം. അത് തന്റെ കടമായിട്ടാണ് കരുതുക. ഭർത്താവ് തുമ്മിയാൽ പോലും 100 പ്രതിവിധികളുമായി അടുത്തെത്തും. ഭർത്താവ് എന്തൊക്കെ എപ്പോൾ ചെയ്യണം, എന്ത് കഴിക്കണം, എങ്ങനെ നടക്കണം ഇതൊക്കെ ഭാര്യ മുൻകൂട്ടി തയ്യാർ ചെയ്തിട്ടുണ്ടാകും. ഇവരെ ഭാര്യയേക്കാളേറെ അമ്മയായി തോന്നാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

പാംപേഡ് വൈഫ്



സാധാരണയായി ഒറ്റപുത്രിയായി വളർന്നതോ, സമ്പന്ന കുടുംബത്തിൽ പിറന്നവരോ ആണ് ഈ കാറ്റഗറിയിൽ പെടാനിടയുള്ളത്! പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യം വരുന്ന പ്രകൃതത്തിനു പുറമേ മടിയുള്ള സ്വഭാവക്കാരായിരിക്കും. വീട്ടുജോലി ചെയ്യാൻ താൽപര്യമുണ്ടാവില്ല. പണം ചെലവഴിക്കുന്നതിന് നിയന്ത്രണമുണ്ടാവില്ല. ഭർത്താവിനെ ഹൗസ്ബോയിയെ പോലെ ട്രീറ്റ് ചെയ്തെന്നും വരാം. തന്നെ ഭർത്താവ് വേണ്ടത്ര പരിഗണിക്കുന്നില്ലെന്ന തോന്നലും ഇവർക്കുണ്ടാവും.

ഷവതിയാക്കാനും വളരെ എളുപ്പമാണ്. അവളുടെ രീതികൾ നന്നായി കണ്ടറിയാൻ മെന്ന്യ മാത്രം. ഭാര്യയെ സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങളിതുവരെ എന്തൊക്കെ ചെയ്തു. വിലയേറിയ കാർഡുകൾ, ബുക്കുകൾ, ചോക്ലേറ്റ്, വസ്ത്രം തുടങ്ങിയവ വാങ്ങിച്ചു കൊടുക്കുന്നുണ്ട്...! (ഇതിലെന്താ ഇത്ര പുതുമ... ആർക്കും വാങ്ങാവുന്ന കാര്യങ്ങളല്ലേ ഇത്.) ഇത്രയൊക്കെ ചെയ്തിട്ടും അവളുടെ മുഖം തെളിയുന്നില്ല എങ്കിൽ ചില കാര്യങ്ങൾ ഓർമ്മിപ്പിക്കുകയാണ്. നിങ്ങൾ ഭാര്യയ്ക്കൊപ്പം ഒരു അവധിക്കാലമെങ്കിലും ചെലവഴിച്ചിട്ടുണ്ടോ? മാസത്തിലൊരിക്കലെങ്കിലും ഇരുവരും മനം തുറന്ന് സംസാരിക്കാറുണ്ടോ? നിങ്ങൾ റൊമാൻറിക്ക്കാനോ? ഇത്രയും ചോദ്യങ്ങൾ സ്വയം ചോദിച്ചു നോക്കുക. എന്നിട്ടും ഉത്തരം മനസ്സിൽ കിട്ടിയില്ല എങ്കിൽ താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ കൂടി വായിച്ചു നോക്കുക. ഭാര്യ പറയുന്നതിനെല്ലാം തിരസ്കാരമനോഭാവത്തോടെ മറുപടി പറയാറുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ആദ്യം തിരുത്തുക. അവരുടെ ഇഷ്ടം, ആഗ്രഹം, ആവശ്യങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം അനുഭാവത്തോടെ പരിഗണിക്കുക. എന്തുകാര്യം പറഞ്ഞാലും നിങ്ങൾ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ കൊടുക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ തന്നെ ഭർത്താവ് അംഗീകരിക്കുന്നില്ല എന്ന ചിന്ത ഭാര്യയ്ക്കുണ്ടാകും. ഇത് തുടർന്നുള്ള അവളുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളിൽ പ്രതിഫലിക്കും.

- ഭാര്യ നിങ്ങളോട് ഏതുകാര്യത്തിലും അഭിപ്രായം ചോദിച്ചേക്കാം. പക്ഷേ ഒരു സെക്കൻറ് ഒപ്പിനിയൻ വേണമെന്നു ചിന്തിക്കുന്നതുകൊണ്ടാവാം നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം അവൾ തേടിയിട്ട്. അത് അവർ സ്വീകരിക്കുകയോ, സ്വീകരിക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്തേക്കാം. അതിനെ ഒരു കൃഷ്ണമായി കാണാതിരിക്കുക.
- ഭാര്യയുടെ പ്രവൃത്തി ഇഷ്ടപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ വെട്ടിത്തുറന്ന് പറയുന്ന രീതി ഒഴിവാക്കുക. കുറച്ചു പോസിറ്റീവ് കാര്യങ്ങൾ സൂചിപ്പിച്ച ശേഷം ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത കാര്യവും പറയാം. അതു കേൾക്കുമ്പോൾ ഭാര്യയ്ക്ക് ദേഷ്യം തോന്നുകയില്ല. തെറ്റ് മനസ്സിലാക്കി തിരുത്താൻ തയ്യാറാവുകയും ചെയ്യും.
- സ്ത്രീക്ക് സ്നേഹം ലഭിക്കണം. സെക്സിനേക്കാളും അവൾക്ക് പ്രിയം ഭർത്താവിന്റെ സാമീപ്യമാണ്. വെറുതേ കുറച്ചു സമയം അടുത്തിരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കും. നിങ്ങൾ ഒരേയൊരു കാര്യത്തിനു മാത്രമാണ് ഭാര്യയുടെ അടുത്തേക്ക് വരുന്നതെങ്കിൽ അവൾക്ക് അത് ഉൾക്കൊള്ളാനാണെന്നു വരില്ല. സെക്സിനു പകരം ചില നേരം അൽപം

റൊമാൻസ് അവാം, കുറേ സമയം ഒരുമിച്ച് വെറുതേയിരിക്കാം.

- ഭാര്യയുടെ മുന്നിൽ മറ്റ് സ്ത്രീകളെ ധാരാളമായി പുകഴ്ത്തി പറയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. പൊതുവേ അസൂയ ഉള്ളവരാണ് സ്ത്രീകൾ. പക്ഷേ, നിനക്കും അവരെപ്പോലെ മേക്കപ്പ് ചെയ്താൽ ഇണങ്ങും എന്നോ, അവരെപ്പോലെ വണ്ടി കൂടി ഓടിക്കാൻ പഠിച്ചാൽ നിന്നേക്കാൾ മിടുക്കി ഈ നാട്ടിലുണ്ടാവില്ല എന്നൊക്കെ പറയാം. ഇങ്ങനെയൊക്കെ കേൾക്കുമ്പോൾ ഏതു ഭാര്യയ്ക്കും സന്തോഷമാകും.
- ഭാര്യ പുതിയ വസ്ത്രം ധരിച്ചാൽ അവരെ കൺനിറയെ നോക്കുക, കമൻറ് പറയുകയും ചെയ്യാം. നല്ലതാണെങ്കിലും ചീത്തയാണെങ്കിലും കൃത്യമായ അഭിപ്രായം മാത്രം പറഞ്ഞാൽ മതി.
- ഭാര്യയ്ക്ക് അസുഖം വന്നാൽ ഡോക്ടറെ കാണാൻ പറഞ്ഞ് കൊണ്ട് പണം കൊടുക്കുന്നതിനു പകരം കൂടെ ചെല്ലുകയും ആ ദിവസങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ അവർക്ക് കിട്ടുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഭാര്യവീട്ടുകാർ എന്തെങ്കിലും പ്രതിസന്ധിയിലാണെന്നു കരുതുക. അവരെ സഹായിക്കാൻ തയ്യാറാകുക വഴി ഭാര്യയുടെ ടെൻഷൻ കുറയുമെന്നു മാത്രമല്ല, അവരുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ആഴങ്ങളിലാവും നിങ്ങളുടെ സ്ഥാനം.

ഭർത്താവിനെ മനസ്സിലാക്കുക

കുടുംബജീവിതത്തിൽ ഭാര്യയും അത്യാവശ്യമായി പാലിക്കേണ്ട അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങളുണ്ട്. അവ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ഏതെന്ന് ഓർമ്മിക്കുന്നത് ആത്മ പരിശോധന നടത്താൻ ഉപകരിക്കും.

- സ്ത്രീകളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തിയാൽ പുരുഷന്മാരെ സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. അവർക്ക് പരിമിതമായ ആഗ്രഹങ്ങളേ ഉള്ളൂ എന്നതാണ് കാരണം.
- പുരുഷന്മാരിൽ ഈഗോ അൽപം കൂടുതലായിരിക്കും. അത് പൊതുവേയുള്ള ഒരു സ്വഭാവമായി കരുതി ഈഗോയെ സന്തോഷിപ്പിച്ചു നിർത്തിയാൽ വീട്ടിലെ പല പ്രശ്നങ്ങളും ഒഴിവാകും. അവർ പറയുന്നതിനൊക്കെ എതിർത്തു പറയാതിരിക്കുക. ഭർത്താവിനെക്കുറിച്ച് വില കുറച്ചു സംസാരിക്കാതിരിക്കുക.
- പുരുഷന്മാർ ഭക്ഷണപ്രിയരാണ്. അവർക്ക് സ്വാദിഷ്ഠമായ ഭക്ഷണം വീട്ടിൽ കിട്ടിയാൽ അതീവ തൃപ്തരാകും. ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും വ്യത്യസ്തമായ ഭക്ഷണം മെനുവിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം.
- വീട് അടുക്കും ചിട്ടയുമായി, വൃത്തിയാ

യി ഇരിക്കുന്നതു കാണാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണ് പുരുഷന്മാർ. പക്ഷേ അവർ സ്വയം അങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്നില്ല. പരമാവധി വീട് ക്ലീനാക്കി വയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം അവരെയും അതിന് പ്രേരിപ്പിച്ചാൽ നിങ്ങളോട് കൂടുതൽ താൽപര്യം തോന്നാം.

- കുടുംബക്കൂടെ കലഹം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭാര്യ എത്ര സ്നേഹമുള്ളവളായാലും സുന്ദരിയായാലും ഭർത്താവ് ഇഷ്ടപ്പെട്ടുവെന്ന് വരില്ല. ചെറിയ കലഹങ്ങളുടെ പേരിൽ കിടപ്പറയിൽ സെക്സ് നിഷേധിക്കുന്നതും ഭർത്താവിന് സഹിക്കാൻ കഴിഞ്ഞെന്നു വരില്ല.
- നിങ്ങൾക്ക് വഴക്കു കൂടാം, പക്ഷേ അതിന്റെ പേരിൽ പിന്നീട് മിണ്ടാതിരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. തെറ്റു സ്വന്തം ഭാഗത്തു നിന്നുള്ളതാണെങ്കിൽ സോറി പറയാൻ നാണിക്കേണ്ട.
- ഭർത്താവിന്റെ അമ്മക്കോ അല്ലെങ്കിൽ അടുത്ത ബന്ധുവിനോ സുഖമില്ലെങ്കിൽ അവരുടെ ക്ഷേമവിവരങ്ങൾ തിരക്കുകയും വേണ്ട പരിഹാരം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.
- സംശയത്തിന്റെ പേരിൽ ഭർത്താവിനെ കുറ്റപ്പെടുത്തരുത്. ഇനി എന്തെങ്കിലും അരുതായ്മ ചെയ്താൽ തന്നെ തിരുത്താൻ അവസരം നൽകുക.
- ഭർത്താവിന്റെ മുന്നിൽ വച്ച് മറ്റ് പുരുഷന്മാരെ പുകഴ്ത്തി സംസാരിക്കരുത്. മറ്റുള്ളവരോട് കൂടുതൽ സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെ തന്റെ ഭാര്യ സംസാരിക്കുന്നതു പോലും ചിലരിൽ അസാധാരണ ഉണ്ടാകും.
- മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ വച്ച് ഭർത്താവിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന രീതി പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക. എന്തെങ്കിലും പറയാനുള്ളെങ്കിൽ അത് മറ്റ് ആളുകളുടെ ഇടപെടലില്ലാതെ നേരിട്ട് സൗമ്യമായി പറയുക.
- വ്യംഗ്യാർത്ഥ പ്രയോഗങ്ങൾ ഭാര്യയിൽ നിന്ന് കേൾക്കാൻ ഭർത്താവ് ഇഷ്ടപ്പെട്ടുവെന്ന് വരില്ല. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ അവസരം കിട്ടുമ്പോൾ അതിലും മോശമായി സംസാരിച്ചെന്നു വരാം.
- സ്വയം അപ്ഡേറ്റ് ആകാം. നാട്ടിലെന്തു നടക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള സാമാന്യജ്ഞാനം ഭാര്യക്കുണ്ടെന്നത് ഭർത്താവിന് മതിപ്പ് കൂട്ടും. സീരിയലുകൾ മാത്രം കാണാതെ ഭർത്താവിനിഷ്ടപ്പെട്ട് ടെലിവിഷൻ പ്രോഗ്രാമുകളും കാണാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ഭർത്താവിന്റെ ഔദ്യോഗികകാര്യങ്ങളിൽ അനാവശ്യ ഇടപെടലുകൾ ഒഴിവാക്കുക. അവർ തിരക്കിലാണെങ്കിൽ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾക്ക് ഇറിറ്റേറ്റ് ചെയ്യാതിരിക്കുക.



സൗന്ദര്യപ്രശ്നങ്ങൾ

ചോ: എന്റെ മുഖം വല്ലാതെ വരണ്ടാണിരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ഞാൻ എന്നും ക്രീം പുരട്ടാറുണ്ട്. പക്ഷേ, എന്റെ മുക്കിന്റെ ഇരുവശത്തും ബ്ലാക്ക് ഹെഡ്സുണ്ട്. ഇത് നിശേഷം മാറാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

നിമ്മി, ചേർത്തല

ഉ: നിങ്ങളുടേത് കോമ്പിനേഷൻ സ്കിന്നാണ്. ചില ഭാഗത്ത് വരണ്ടതും ചിലയിടത്ത് എണ്ണമയമുള്ളതും. നിങ്ങളുടെ മുക്കിന്റെ ഭാഗം ഓയിലിയാണെന്നുവേണം കരുതാൻ. ആ ഭാഗത്ത് ക്രീം പുരട്ടാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. മുഖം വൃത്തിയാക്കി ഓയിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. ചർമ്മസുഷിരത്തിൽ എണ്ണയും അഴുക്കും അടിഞ്ഞുകൂടിയാണ് ബ്ലാക്ക് ഹെഡ്സ് ഉണ്ടാവുക.

മുദുലമായ ഒരു ടുത്ത്ബ്രഷും മെഡിക്കേറ്റഡ് സോപ്പുമുപയോഗിച്ച് ബ്ലാക്ക്ഹെഡ്സ് വൃത്തിയാക്കുക. അമിതമായി സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യരുത്. മുഖം വൃത്തിയാക്കിയ ശേഷം ഒരു ആസ്ട്രിജൻ്റ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കാം.

ബ്ലാക്ക്ഹെഡ്സ് നീക്കം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്ന ബ്ലാക്ക്ഹെഡ് പാച്ച്സ് വിപണിയിൽ ലഭിക്കും. ബ്ലാക്ക്ഹെഡ്സ് കൈകൊണ്ട് ഞെക്കിപ്പൊട്ടിക്കാനോ നുളളിയെടുക്കാനോ ശ്രമിക്കരുത്. മുഖത്ത് കറുത്ത പാടുകൾ വീഴും. ബ്യൂട്ടി പാർലറിൽ ഇത് നീക്കം ചെയ്യാനുള്ള സൗകര്യമുണ്ട്.



ചോ: എനിക്ക് ഐമേക്കപ്പിടുന്നത് വളരെയിഷ്ടമുള്ള കാര്യമാണ്. പക്ഷേ, മേക്കപ്പിടുമ്പോഴൊക്കെ എന്റെ കണ്ണ് വല്ലാതെ ചുവക്കും. കണ്ണിന് മറ്റ് അസുഖങ്ങളൊന്നുമില്ല. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്?

രഞ്ജിനി, കൊല്ലം.

ഉ: മേക്കപ്പ് വസ്തുക്കളിൽ നിന്നുള്ള അലർജി കാരണമാകാം ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചത്. കുറച്ചു ദിവസത്തേക്ക് ഐമേക്കപ്പ് ഒഴിവാക്കി നോക്കൂ. അലർജി മാറുകയാണെങ്കിൽ മേക്കപ്പ് വസ്തുക്കൾ തന്നെയാണ് കാരണമെന്ന് അനുമാനിക്കാം. നോൺ അലർജിക് ഐലൈനേഴ്സോ മസ്കാരയോ, ഐഷാഡോയോ ഉപയോഗിക്കാം. പഴയ മേക്കപ്പ് ഒഴിവാക്കാം.

മറ്റുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐ കോസ്മറ്റിക്കുകൾ ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കരുത്. കിടക്കാൻ നേരത്ത് കണ്ണിന് ചുറ്റുമുള്ള മേക്കപ്പ് ഒഴിവാക്കണം. കണ്ണുകൾ ക്ലീൻ ചെയ്യാനും ലൂബ്രിക്കേറ്റ് ചെയ്യാനുമുള്ള ഐഡ്രോപ്പ്സ് ഉപയോഗിക്കുക. കടുത്ത വെയിലുള്ള പ്ലേൾ കറുത്ത കണ്ണട ധരിക്കുക.

ഇതൊരു തരം അലർജിയാകാനാണ് സാധ്യത ഒരു ഐസ്പെഷ്യലിസ്റ്റിനെ കാണുക.

ചോ: 22 വയസ്സുള്ള അവിവാഹിതയാണ് ഞാൻ. എന്റേത് ഫീൽഡ് ജോബാണ്. ദിവസത്തിൽ പകുതിമുക്കാലും ഞാൻ പുറത്തായിരിക്കും. അതിനാൽ ചർമ്മത്തിൽ കറുത്ത പാടുകളുണ്ടാവുന്നു. ഇതിനെന്താണ് പരിഹാരം.

മായാ രാജീവ്, ചങ്ങനാശേരി.

ഉ: അതീവ സവേദനക്ഷമതയേറിയതാണ് നിങ്ങളുടെ ചർമ്മം. ഇത്തരം ചർമ്മത്തിൽ വെയിലും തണുപ്പുമൊക്കെ ഒരു പോലെയാവും ബാധിക്കുക. ചർമ്മത്തിൽ മെലാനിൻ രൂപപ്പെടാൻ ഇതിടയാക്കുന്നു.

ഈ മെലാനിൻ ആണ് ചർമ്മത്തിന് കറുപ്പ് നിറം പകരുന്നത്. ഇക്കാരണത്താൽ ചർമ്മത്തിൽ കറുപ്പ് നിറവുമുണ്ടാവും ഇതിനേറ്റവും ലളിതമായ പരിഹാരമാണ് പോണ്ട്സ് വൈറ്റ് ബ്യൂട്ടി ക്രീം. ഇതുപയോഗിക്കുക വഴി ചർമ്മത്തിന് തിളക്കം കൈവരും. കറുപ്പുനിറം മാറികിട്ടുകയും ചെയ്യും.

ചോ: ഞാൻ നന്നേ വെളുത്തിട്ടാണ്. നല്ല ഉയരവുമുണ്ട്. 33 വയസ്സുള്ള എനിക്ക് നല്ല ഫിഗറാണ്. ഇടയ്ക്ക് പാർട്ടികളിൽ പോകേണ്ടി വരാറുണ്ട്. പാർട്ടിയിൽ എല്ലാവരിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തയായി കാണപ്പെടണമെന്നാണ് എന്റെ ആഗ്രഹം. പക്ഷേ, അമിത മേക്കപ്പിനോട് താൽപര്യമില്ല. വെസ്റ്റേൺ ഡ്രസ് അണിയാ

നിഷ്ടമാണ്. വേറിട്ട ഡ്രസ്സും ജല്ലറിയും അണിഞ്ഞ് വളരെ ആകർഷമായി കാണപ്പെടാനാണ് ഇഷ്ടം. വെസ്റ്റേൺ ഡ്രസിന് ഏതുതരം ജല്ലറിയാണ് ഇണങ്ങുക?

പ്രിയ, കാക്കനാട്.

ഉ: വെസ്റ്റേൺ ഡ്രസ്സിനൊപ്പം ട്രെഡീഷണൽ ജല്ലറി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഡിഫറൻ്റ് ലുക്ക് നൽകും. ഡാർക് കളർ ഡ്രസിനൊപ്പം നിങ്ങൾക്ക് ഹെവി ജല്ലറിയും ധരിക്കാം. ഡ്രസ് ഹെവിയാണെങ്കിൽ ലൈറ്റ് ഡയമണ്ട് ജല്ലറി ധരിക്കാം. കൂന്തൽ, പോൾകാ ജല്ലറിയും ട്രെഡീഷണൽ ലുക്ക് പകരുന്നതിന് അനുയോജ്യമാണ്.

ചോ: എന്റെ കൈവീരലുകളിൽ നഖങ്ങളുടെ അടുത്തുള്ള ചർമ്മം പലപ്പോഴും പൊട്ടാറുണ്ട്. ചർമ്മം പൊളിഞ്ഞ് വേദനയുണ്ടാക്കുന്നു. ചില പ്ലേൾ ചെറുതായി രക്തസ്രാവവും ഉണ്ടാകും. ഇതിൽ നിന്നും മോചനം നേടാൻ വല്ല പോംവഴിയുമുണ്ടോ?

എൽസ, പത്തനംതിട്ട

ഉ: നഖങ്ങളുടെ കോണുകളിൽ അഴുക്കടിഞ്ഞാണ് ചർമ്മം പൊളിഞ്ഞുവരുന്നത്. ചിലരിൽ പല്ലുകൊണ്ട് കടിച്ചു പൊളിക്കാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. ഇക്കാരണത്താൽ നഖങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ചെറിയ മുറിവുണ്ടാകും. അതിനാൽ പല്ലുകൊണ്ട് ചർമ്മം കടിച്ചുകളയുന്നത് ഒഴിവാക്കുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്.

കൈകൾ ശുചിയാക്കുന്നതിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. നഖങ്ങൾ വെട്ടുക. ക്യൂട്ടിക്കിൾ പൂഷർ ഉപയോഗിച്ച് നഖങ്ങൾക്ക് മീതെ പാട പോലുള്ള ചർമ്മം (ക്യൂട്ടിക്കിൾ) പൂഷ് ചെയ്ത് കളയുക. ●

സൗന്ദര്യസംബന്ധമായ സംശയങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കും ഗൃഹശോഭയിലേക്ക് എഴുതാം.

നിങ്ങളുടെ സംശയങ്ങൾ വിശദമായി കടലാസിന്റെ ഒരു വശത്തുമാത്രമെഴുതി താഴെക്കാണുന്ന

വിലാസത്തിൽ അയയ്ക്കുക.

സൗന്ദര്യപ്രശ്നങ്ങൾ, ഗൃഹശോഭ, ജി-7, പയനിയർ ടവേഴ്സ്, മനൈൻഡ്രൈവ്, കൊച്ചി - 31

ഹിറ്റ്മേക്കർ മേൽവിലാസമുള്ള സംവിധായകനും പ്രതിഭ തെളിയിച്ച തിരക്കഥാകൃത്തും പേരെടുത്ത ബാനറുമില്ലാതെ വേറിട്ട പാതയിലൂടെ അരങ്ങേറ്റം കുറിച്ച **ദുൽക്കർ സൽമാൻ** കോഴിക്കോട് ലോക്കേഷനിലിരുന്ന് അനുഭവങ്ങൾ പങ്കു വയ്ക്കുന്നു...

സമയമായപ്പോൾ വന്നു...

അഭിനയിക്കണമെന്ന യാതൊരുവിധ പ്ലാനും ഇല്ലായിരുന്നു. പഠനത്തിന് ശേഷം ബിസിനസ്സ് രംഗത്ത് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുമ്പോഴും ക്രിയേറ്റീവായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യണമെന്ന ആഗ്രഹമുണ്ടായിരുന്നു. സംവിധാനത്തോടായിരുന്നു താൽപര്യം. അഭിനയിക്കാൻ ഇഷ്ടവുമുണ്ടായിരുന്നു. ഞാൻ സിനിമയിൽ എന്തണമെന്ന് വാപ്പച്ചി താൽപര്യം പ്രകടിപ്പിച്ചിട്ടില്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഞാൻ അത് പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്നുമില്ല. ശ്രീനാഥ് കഥ പറയുകയും തിരക്കഥ കൊണ്ടു വരുകയും ചെയ്തപ്പോൾ അത് ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. എങ്കിൽ ഒന്ന് നോക്കാമെന്ന് വെച്ചു. മുമ്പ് പലരും സിനിമയിലേക്ക് ക്ഷണിച്ചപ്പോഴും സന്തോഷത്തോടെ നിരസിക്കുകയാണ് ഉണ്ടായത്. ശ്യാമപ്രസാദ് സാർ ഋതുവിൽ അഭിനയിക്കാൻ വിളിച്ചിരുന്നു. സെക്കൻറ് ഷോയുടെ കഥ കേട്ടപ്പോൾ താൽപര്യം തോന്നി. അങ്ങനെ വാപ്പച്ചിയെ കാണാൻ പറഞ്ഞു. വാപ്പച്ചി തീരുമാനം എനിക്ക് വിട്ടു.

വാപ്പച്ചിയുടെ ഉപദേശം

അഭിനയിക്കുന്ന കാര്യം വാപ്പച്ചിയോട് പറഞ്ഞപ്പോൾ സിനിമയെ ഒരു വരുമാനമാർഗ്ഗമായി കണ്ടുകൊണ്ട് വരരുതെന്നും സിനിമ പാഷണായി കാണാൻ കഴിഞ്ഞാൽ മാത്രമേ ആ മേഖലയിൽ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ കഴിയുകയുള്ളുവെന്നും ഉപദേശിച്ചു. പിന്നെ സിനിമയിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് വിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കണമെന്നും വരുമാനം മാർഗ്ഗം കണ്ടെത്തണമെന്നും നിർബന്ധമുണ്ടായിരുന്നു. ബിസിനസ്സ് കാര്യങ്ങൾ ട്രാക്കിലാക്കിയ ശേഷമാണ് സിനിമാരംഗത്തേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചത്.

സെക്കൻറ് ഷോ റിലീസായപ്പോൾ

പറഞ്ഞറിയാക്കാൻ പറ്റാത്ത അനുഭവമായിരുന്നു. സിനിമ കണ്ട് ആളുകൾ അഭിപ്രായം പറയുന്നത് കേട്ടതോടെ സന്തോഷമായി. വീട്ടിൽ വാപ്പച്ചി ഉൾപ്പെടെ എല്ലാവർക്കും സിനിമ ഇഷ്ടമായി. ഞാൻ തിയറ്ററിലിരുന്ന് സിനിമ കണ്ടപ്പോൾ സപ്നം കണ്ടപോലെ തോന്നി. വല്ലാത്തൊരു എക്സൈറ്റ്മെന്റ്. നിരവധി പേർ വിളിച്ച് അഭിനന്ദിച്ചു. ചിലർ പോരായ്മകൾ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചു. എന്റെ നടത്തം, ഡബ്ബിംഗിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട



മമ്മൂട്ടിയെ പോലെ തന്നെ മലയാള സിനിമയിൽ സ്വന്തം കസേര വലിച്ചിട്ടിരുന്ന ദുൽക്കർ സൽമാൻ സന്തോഷം പങ്ക് വയ്ക്കുന്നു

കാര്യങ്ങൾ തുടങ്ങി എനിക്ക് തന്നെ പോരായ്മ തോന്നിയ കാര്യങ്ങളാണ് പലരും വിളിച്ചു പറഞ്ഞത്. സിനിമ കണ്ടശേഷം കൊള്ളാമെന്നു പറഞ്ഞുവെന്നല്ലാതെ വാപ്പച്ചി പ്രത്യേകിച്ച് ഒന്നും പറഞ്ഞില്ല. ഉമ്മച്ചി എന്നെ എപ്പോഴും സപ്പോർട്ട് ചെയ്തേ സംസാരിക്കുകയുള്ളൂ. വീട്ടിൽ ഭാര്യ അമാലിനും സിനിമ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. അമാൽ ചിത്രീകരണത്തിനിടയിലൊന്നും ലോക്കേഷനിൽ എത്തിയിരുന്നില്ല. സിനിമയുടെ സീനുകളെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞ് കേട്ടിട്ടുള്ളതിനാൽ അവൾക്ക് സിനിമ കാണുമ്പോൾ വലിയ ആകാംക്ഷയായിരുന്നു.

ഉസ്താദ് ഹോട്ടലിലേക്ക്...

സെക്കൻറ് ഷോയിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ കഥയും അവതരണരീതിയുമാണ് ഉസ്താദ് ഹോട്ടലിൽ. സെക്കൻറ് ഷോയിൽ കരാർ ചെയ്യപ്പെട്ടശേഷമാണ് അൻവർ ഉസ്താദ് ഹോട്ടലിന്റെ കഥയുമായി എത്തിയത്. ആദ്യ ചിത്രം എങ്ങനെയായിരിക്കുമെന്ന് അറിയുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ എന്നെ തേടി എത്തിയ അൻവറിന്റെ വിശ്വാസം എനിക്ക് പ്രതീക്ഷ നൽകി. രണ്ടിന്റേയും തിരക്കഥയിലുള്ള ലാളിത്യവും സവിശേഷതയുമാണ് എന്നെ കൂടുതൽ ആകർഷിച്ചത്. ആദ്യ ചിത്രത്തിലെ ലാലുവിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ കഥാപാത്രമാണ്.

വ്യത്യസ്തമായ അനുഭവം

ആദ്യ ചിത്രത്തിൽ സംവിധായകനും

വാ! ഉസ്താദ്

തിരക്കഥാകൃത്തും കൂടെ അഭിനയിക്കുന്നവരുമെല്ലാം നവാഗതരായതിനാൽ ഞങ്ങൾക്ക് പരസ്പരം ഒരു പോലെയാണെന്നു. എല്ലാവരുടേയും ആദ്യ ചിത്രമെന്ന വികാരം പ്രത്യേക മാനസിക ഐക്യം സൃഷ്ടിച്ചിരുന്നു. സെക്കൻറ് ഷോയിൽ നിന്ന് വിഭിന്നമായി പരിചയസമ്പന്നരുടെ ഒരു ടീമാണ് ഉസ്താദ് ഹോട്ടലിലേത്. അത് എനിക്ക് വ്യത്യസ്തമായ മറ്റൊരു അനുഭവമാണ്. കൂടെ അഭിനയിക്കുന്നവർക്ക് ഞാൻ ഒരു പുതുമുഖമല്ലെന്നതും അവരെ ഞാൻ ആദ്യമായി കാണുന്നതല്ലെന്നതും എനിക്ക് കാര്യങ്ങൾ എളുപ്പമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. തിലകൻ ചേട്ടനും മാമ്മുക്കോയ ഇക്കയും സിദ്ദിഖ് അങ്കിളും കുഞ്ചൻ ചേട്ടനും അങ്ങനെ പരിചയ സമ്പന്നരായ കലാകാരന്മാർ, കൂടാതെ ഞാൻ ചെറിയ പ്രായം മുതൽ കാണുന്നവർ. അത് എനിക്ക് വലിയ പിന്തുണയാണ് നൽകുന്നത്.

ക്യാമ്പ് രസങ്ങൾ

ഞാൻ കേരളത്തിന് പുറത്ത് പഠിച്ച് വളർന്നതിനാൽ മലയാളം പറയുമ്പോൾ തെറ്റുമോയെന്ന ഭയമുണ്ടായിരുന്നു. അത് ഒഴിവാക്കാനും കുറവുകൾ കണ്ടെത്തി പരിഹരിക്കാനും സെക്കൻറ് ഷോയ്ക്ക് മുമ്പുള്ള ക്യാമ്പ് പ്രയോജനപ്പെട്ടു. ആദ്യമായി ക്യാമറയ്ക്ക് മുന്നിൽ എത്തുന്നതിനു മുമ്പ് കഥാപാത്രത്തെ അടുത്തറിയാനും കൂടെ അഭിനയിക്കുന്നവരെ പരിചയപ്പെടാനും നല്ലൊരു സാഹ്യദാതരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കാനും കഴിഞ്ഞു. ഒരു വെക്കേഷൻ മൂഡായിരുന്നു ക്യാമ്പിൽ.

വിവാഹവും കുടുംബവും

വിവാഹവും സിനിമയിലേക്ക് എത്തുന്നതും തമ്മിൽ യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല. അത്തരം പ്രചരണങ്ങൾ ശരിയല്ല. ഞങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിൽ ആണുങ്ങൾ വിവാഹം കഴിക്കുന്ന പ്രായമായപ്പോൾ എന്റെയും വിവാഹം കഴിഞ്ഞുവെന്ന് മാത്രം. സത്യത്തിൽ സിനിമയിൽ അഭിനയിക്കാനുള്ള ചർച്ചകളും തീരുമാനങ്ങളും ആരംഭിച്ചത് കഴിഞ്ഞ വർഷമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഉമ്മച്ചി എനിക്ക് പെണ്ണ് ആലോചിക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് ഏതാണ്ട് മൂന്ന് വർഷമായി. നല്ല ആലോചന വന്നപ്പോൾ അത് ഉറപ്പിച്ചു. നിശ്ചയിച്ച പ്രകാരം വിവാഹവും നടന്നുവെന്ന് മാത്രം. കുടുംബപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കും ബിസിനസ്സ് കാര്യങ്ങൾക്കും

ക്കുമെല്ലാം സമയം കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്ന രീതിയിലാണ് കാര്യങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുക. അതിന് എനിക്ക് മുന്നിൽ വാപ്പച്ചി തന്നെ മാതൃകയായിട്ടുണ്ട്.

മലയാളം പഠിപ്പിക്കുന്നത് ഉമ്മച്ചി

അമ്മാലിന് കേരളത്തിന്റെ സാഹചര്യങ്ങൾ ഇഷ്ടമായി. കൂടുതലും ഹിന്ദി സിനിമകളാണ് അമ്മാൽ കണ്ടിട്ടുള്ളത്. മലയാളം കേട്ടാൽ മനസ്സിലാകുമെന്ന അവസ്ഥ എത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഞങ്ങൾ എല്ലാവരും ചേർന്ന് അമ്മാലിനെ മലയാളം പഠിപ്പിക്കുകയാണ്. മലയാളവും പാചകവുമെല്ലാം പഠിപ്പിക്കുന്നത് ഉമ്മച്ചിയാണ്.

കോഴിക്കോടിനോട് പ്രിയം

കോഴിക്കോട് പണ്ടുമുതലേ എന്നെ ആകർഷിച്ചിട്ടുള്ള സ്ഥലമാണ്. എന്റെ ആദ്യ സിനിമകളുടെ ലൊക്കേഷൻ കോഴിക്കോടായതിൽ സന്തോഷമുണ്ട്. ഇവിടെയുള്ള ആളുകൾ കാണിക്കുന്ന സ്നേഹം കാണുമ്പോൾ മനസ്സിന് ഒരു കൂളിംഗ് ലഭിക്കാറുണ്ട്. വാപ്പച്ചിയുടെ ഒപ്പം നിരവധി തവണ ഞങ്ങൾ കോഴിക്കോട് വന്നിട്ടുണ്ട്. ഇവിടത്തെ ഭക്ഷണവും എനിക്ക് ഇഷ്ടമാണ്. ഞാൻ മുമ്പ് വാപ്പച്ചിയുടെ കൂടെ വന്നപ്പോൾ താമസിച്ചിരുന്ന ഹോട്ടൽ മഹാരാണിയിലാണ് സെക്കൻറ് ഷോ ചിത്രീകരിക്കുമ്പോൾ താമസിച്ചിരുന്നത്. ഞങ്ങൾ അന്ന് താമസിച്ചിരുന്ന മുറിയാണോ കിട്ടിയതെന്ന് ഓർമ്മയില്ല. എങ്കിലും അവയെല്ലാം ഒരു നൊസ്റ്റാൾജിക്ക് ഫീലിംഗ് തന്നെ.

ജീവിതശൈലി മാറിയിട്ടില്ല

സിനിമയിലെത്തിയപ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ച് മാറ്റമൊന്നും എന്നിൽ ഉണ്ടായിട്ടില്ല. വ്യായാമം നേരത്തെ തന്നെ ചെയ്യുമായിരുന്നു. തിയറ്ററിൽ എത്തുന്ന പ്രേക്ഷകൻ നമ്മിൽ നിന്ന് എന്തെങ്കിലും പ്രതീക്ഷിച്ചു തന്നെയാണ് എത്തുന്നത്. അവരെ ചിറ്റ് ചെയ്യാൻ പാടില്ല. ഞാൻ തടിച്ച് വീർത്തിരുന്നാൽ ശരിയാകുകയില്ല. അതുകൊണ്ട് വണ്ണം കുടാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ട്.

വാപ്പച്ചിയോടുള്ള ഇഷ്ടം എനിക്കും...

ഫാൻസ് അസോസിയേഷൻ രൂപീകരിച്ചതും ബോർഡ് വെച്ചതുമെല്ലാം ഞാൻ കണ്ടു. എനിക്ക് ഫാൻസ് ഉണ്ടാകാൻ ഞാൻ ആകെ കൂടി ഒരു ചിത്രത്തിലാണ് അഭിനയിച്ചത്. എന്റെ പ്രകടനം കണ്ട് രൂപം കൊണ്ട ഫാൻസ് അല്ല. വാ

പ്പച്ചിയോടുള്ള ഇഷ്ടം കൊണ്ട് എനിക്കു ലഭിക്കുന്ന പ്രോത്സാഹനമായിട്ടേ ഞാൻ അതിനെ കാണുന്നുള്ളൂ. വാപ്പച്ചിയേ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന നിരവധിപേർ എന്നെ വിളിച്ച് ഞങ്ങൾക്ക് മമ്മുക്കയുടെ വിലകളായ മോയെന്ന ഭയമുണ്ടായിരുന്നുവെന്നും സെക്കൻറ് ഷോ കണ്ടപ്പോൾ സന്തോഷമായെന്നും പറയുകയുണ്ടായി. ഇപ്പോൾ ഇവിടെ ലൊക്കേഷനിൽ എന്നോട് ആളുകൾ കാണിക്കുന്ന സ്നേഹം വാപ്പച്ചിയോടുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്.

ആൾക്കൂട്ടം ഇഷ്ടമാണ്

സെക്കൻറ് ഷോയുടെ ചിത്രീകരണം കൂടുതൽ പരസ്യപ്പെടുത്താതിരുന്നതുകൊണ്ട് ലൊക്കേഷനിൽ വലിയ ആൾക്കൂട്ടമുണ്ടായിരുന്നില്ല. സെക്കൻറ് ഷോ പുറത്തിറങ്ങിയതോടെ എല്ലാവരും തിരിച്ചറിയാൻ തുടങ്ങി. എനിക്ക് ആൾക്കൂട്ടം കാണുമ്പോൾ ഭയമാണ്. ചെറുപ്പം മുതലേ തന്നെ ഞാൻ ഷൈയായിരുന്നു. മാധ്യമങ്ങളിൽ നിറഞ്ഞ് നിൽക്കണമെന്ന് തോന്നാറില്ല.

ഉസ്താദ് ഹോട്ടലിന്റെ ചിത്രീകരണം കോഴിക്കോട് ബീച്ചിലേക്ക് മാറിയതോടെ കാഴ്ചക്കാരുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുകയാണ്. തിരക്കും തിരക്കും കൂട്ടുമ്പോൾ ആർക്കെങ്കിലും അപകടം സംഭവിക്കുമോയെന്ന ഭയമാണ് എനിക്ക്. എന്നാൽ ആളുകൾ കാണിക്കുന്ന സ്നേഹവും ഇഷ്ടവും കണ്ടില്ലെന്ന് നടിക്കാനും കഴിയുകയില്ല.

സിനിമയിലെ കാര്യം പ്രവചനാതീതം

സിനിമയിൽ സജീവമായി നിൽക്കാനൊന്നും തീരുമാനിച്ചിട്ടില്ല. ബിസിനസ്സ് കാര്യങ്ങൾ നോക്കുന്നുണ്ട്. അവസരങ്ങൾ വരുന്നതിന് അനുസരിച്ചല്ലേ അത്തരം കാര്യങ്ങൾ പറയാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. പിന്നെ ആദ്യ ചിത്രത്തിലൂടെ തന്നെ മലയാളികൾ എന്നോടുള്ള ഇഷ്ടം കാണിച്ചതിൽ നന്ദിയുണ്ട്. പ്രേക്ഷകരുടെ ഇഷ്ടമാണല്ലോ സിനിമയിൽ പ്രധാനം. പലരുടേയും പ്രൊജക്ടുകൾ പരിഗണനയിലുണ്ട്. ഒന്നും തീരുമാനിച്ചിട്ടില്ല. വൈശാഖ് സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന ഒരു ചിത്രം ചർച്ചയിലുണ്ട്. പക്ഷേ അത് തുടങ്ങാൻ താമസമുണ്ടാകും. എല്ലാ ചിത്രവും ഏറ്റെടുക്കാൻ താൽപര്യമില്ല. മനസ്സിന് ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന സിനിമകൾ ചെയ്യാനാണ് ആഗ്രഹം. -ജിയാ ●



സിനിമയിൽ പിന്നണി ഗായികയാകണമെന്നായിരുന്നു ആഗ്രഹം.

ഫ്രൊഫഷൻ തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ഡോക്ടർ ആകണമെന്നും. പാട്ടും ഡാൻസുമായി കൂവൈറ്റിൽ കഴിയുമ്പോൾ ഗൗതമി നായർ എന്ന പെൺകുട്ടിയുടെ ചിന്തകൾ ആവഴിക്കായിരുന്നു. പക്ഷേ, അഭിനേത്രിയായി. സന്തോഷത്തിലാണ് ഗൗതമി. ആദ്യചിത്രത്തിൽ തന്നെ ശ്രദ്ധേയമായ വേഷം ലഭിക്കുക. ചിത്രം തിയേറ്ററുകളിൽ വൻ വിജയമായി മാറുക. നാളെയുടെ പ്രതീക്ഷയായി മാധ്യമലോകം വാഴ്ത്തുന്ന താരപുത്രന്റെ ആദ്യ നായികയാവുക. ആദ്യ ചിത്രം മലയാളത്തിലെ സൂപ്പർ ഹിറ്റ് സംവിധായകനായ ലാൽജോസിന്റെ ചിത്രത്തിലേക്കുള്ള വഴികാട്ടിയാവുക. ഇതെല്ലാം ഗൗതമിനായർ ജീവിതത്തിൽ സ്വപ്നം കണ്ടിട്ടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളാണ്. ഗൗതമി തന്റെ സിനിമയിലേക്കുള്ള വഴികളും സ്വപ്നങ്ങളും പങ്കു വെയ്ക്കുന്നു.

സെക്കൻറ്ഷോയിലേക്ക് എത്തുന്നത് എങ്ങനെയാണ്?

സിനിമയിൽ പിന്നണിഗായികയാകണമെന്നായിരുന്നു ആഗ്രഹം. പക്ഷേ, നായികയായി. സെക്കൻറ്ഷോയുടെ അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ വിഷ്ണു എന്റെ കസിൻ ശാലിനിയുടെ ഫ്രണ്ടായിരുന്നു.

സെക്കൻറ്ഷോയിലേക്ക് പുതു മുഖനായിക്കയ തേടുന്നുവെന്ന് അറിഞ്ഞ ശാലിനിയാണ് എന്റെ ഫോട്ടോ വിഷ്ണുവിന് അയച്ചുകൊടുത്തത്. ഫോട്ടോ കണ്ടശേഷം എറണാകുളത്തേക്ക് വിളിപ്പിച്ചു.

ഗായികയാവാൻ മോഹം

ഗൗതമി നായർ

സംവിധായകൻ ശ്രീനാഥ് ഒരു സീനും ഡയലോഗും തന്നിട്ട് അഭിനയിച്ച് കാണിക്കാൻ പറഞ്ഞു. അതിനു ശേഷം പിന്നീട് അറിയിക്കാമെന്നു പറഞ്ഞു. പിന്നെ വളരെ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കുറച്ച് ഫോട്ടോയെടുക്കണമെന്ന് പറഞ്ഞ് രണ്ടാമതും എറണാകുളത്തേക്കു വിളിപ്പിച്ചു. അന്നാണ് ഞാൻ ദുർഗ്ഗാദേവിനെ കാണുന്നത്. ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ഫോട്ടോയെടുത്തു.

അതിന് ശേഷം രണ്ട് ദിവസം കഴിഞ്ഞാണ് സെക്കൻറ്ഷോയിലേക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടത് ഞാൻ അറിയുന്നത്.

സെക്കൻറ്ഷോയുടെ വിജയത്തിനു പിന്നാലെ ലാൽജോസിന്റെ നായികയാകാനും ക്ഷണം ലഭിച്ചത് കൂടുതൽ സന്തോഷം നൽകുകയാണല്ലോ?

തീർച്ചയായും. സിനിമയിൽ അഭിനയിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന പ്രതീക്ഷയോ

സ്വപ്നമോ ഇല്ലാതിരുന്ന എനിക്ക് ഒരു സിനിമാ നടിയായാകാൻ കഴിഞ്ഞത് യാദൃച്ഛികമായിട്ടാണ്. ആദ്യചിത്രമായ സെക്കൻറ്ഷോ വൻ വിജയമായതും പ്രമുഖ സംവിധായകനായ ലാൽജോസ് സാറിന്റെ ചിത്രത്തിലേക്ക് ക്ഷണം കിട്ടിയതും ഇരട്ടി മധുരമായിട്ടാണ് ഞാൻ കാണുന്നത്.

ലാൽജോസിന്റെ ചിത്രത്തെക്കുറിച്ച്?

ലാൽജോസ് സാറിന്റെ പുതിയ ചിത്രമായ ഡയമണ്ട് നെക്ലേസിൽ ഞാനും ഒരു നായികയാണ്. സംവൃത ചേച്ചിയും അനുശ്രീ എന്ന പുതുമുഖവുമാണ് മറ്റ് രണ്ടു നായികമാർ. ഫഹദ് ഫാസിലാണ് നായകൻ. ലക്ഷ്മി എന്ന ദുബായിൽ ജീവിക്കുന്ന ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ കഥാപാത്രമാണ് ഞാൻ അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. ചിത്രീകരണം ദുബായിൽ ആരംഭിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഗൾഫിൽ ജീവിച്ച ഒരു പെൺകുട്ടിയെന്ന നിലയിൽ ഞാനുമായി അടുത്ത് നിൽക്കുന്ന ഒരു കഥാപാത്രമായിട്ടാണ് എനിക്ക് തോന്നിയത്.

എങ്ങനെയാണ് ലാൽജോസിന്റെ ചിത്രത്തിലേക്ക് എത്തുന്നത്?

ലാൽജോസ് സാറിന്റെ ചിത്രത്തിലേക്ക് എത്തുന്നതും യാദൃച്ഛികമായാണ്. ആദ്യം ചിത്രത്തിൽ നായികയാക്കാൻ നിശ്ചയിച്ചിരുന്നത് അമലാപോളിനെയായിരുന്നു. എന്നാൽ പിന്നീട് അമലയുടെ ഡേറ്റിന്റെ പ്രശ്നംകൊണ്ടോ മറ്റോ എന്നെ ക്ഷണിക്കുകയായിരുന്നു.

ദുൽക്കർ സൽമാന്റെ നായികയായപ്പോൾ എന്തു തോന്നി?

മമ്മൂട്ടിയുടെ മകനാണ് എന്റെ കൂടെ ഫോട്ടോയ്ക്കു നിൽക്കുന്നതെന്ന്

ക്കാൻ സഹായിച്ചു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഷൂട്ടിംഗ് സമയത്ത് ഞങ്ങൾക്ക് യാതൊരു അപരിചിതത്വവും തോന്നിയിരുന്നില്ല. നല്ലൊരു അനുഭവമായിരുന്നു സെക്കൻറ്ഷോയുടെ ലൊക്കേഷൻ.

ആദ്യം ക്യാമറയെ അഭിമുഖീകരിച്ചപ്പോഴുള്ള അവസ്ഥ എന്തായിരുന്നു?

സിനിമാരംഗം പരിചയമില്ലാത്തതുകൊണ്ട് എങ്ങനെയാവും അഭിനയമെന്ന് സംശയം ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും ടെൻഷൻ ഉണ്ടായില്ല. കൂവൈറ്റിൽ സ്റ്റേജ് പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുത്തിട്ടുള്ളതിനാൽ സഭാകമ്പം ഇല്ലായിരുന്നു. ഞാനും ദുൽക്കറും കൂടി തിയേറ്ററിന്റെ വെളിയിൽ കാടിനടുത്ത് സംസാരിച്ചു നിൽക്കുന്നതായിരുന്നു ആദ്യ സീൻ. ഡയലോഗ് കാണാതെ പഠിച്ചിരുന്നെങ്കിലും മൂന്നു നാലു തവണ എടുത്ത ശേഷമാണ് ശരിയായത്. പിന്നീട് എല്ലാം ഭംഗിയായി. സംവിധായകൻ ശ്രീനാഥ് നന്നായി കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു തന്നു. പിന്നെ ക്യാമ്പ് ഞങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസം നൽകിയിരുന്നു.

ആദ്യ പ്രതിഫലം എന്തുചെയ്തു?

റെയ്ബാന്റെ രണ്ട് കുളിംഗ് ഗ്ലാസുകൾ വാങ്ങി. കുറച്ചു പണം നേർച്ചപ്പെട്ടിയിലിട്ടു. ബാക്കി തുക അച്ഛനെ ഏൽപ്പിച്ചു.

ഡോക്ടറാകണമെന്ന ആഗ്രഹം ഉപേക്ഷിച്ചോ?

ഡോക്ടറാകണമെന്ന് തന്നെയായിരുന്നു എന്റെ ആഗ്രഹം. പ്ലസ്റ്റു വരെ കൂവൈറ്റിലായിരുന്നു പഠനം. പൂനെയിൽ മെഡിസിൻ അഡ്മിഷൻ ലഭിച്ചിരിക്കുകയാണ് സിനിമയിൽ അവസരം ലഭിക്കുന്നത്. ഇനി സിനിമയ്ക്കൊപ്പം

ഇഷ്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

പെയിൻറിംഗ് ഇഷ്ടമാണ്. അച്ഛനിൽ നിന്ന് കിട്ടിയതാണ്. അച്ഛൻ നന്നായി വരയ്ക്കും. ഞാനും അതുകണ്ട് വരയ്ക്കാൻ തുടങ്ങി. പിന്നെ ഇഷ്ടം പോലെ സിനിമ കാണും. എല്ലാ ഭാഷാ ചിത്രങ്ങളും സെലക്ട് ചെയ്ത് കാണും. പിന്നെ ഉറങ്ങാൻ ഇഷ്ടമാണ്. എന്തെങ്കിലും ആവശ്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ പൂലർച്ചെ ഉണരും. അല്ലെങ്കിൽ മതിയാകുന്നതു വരെ ഉറങ്ങും.

വിവാഹ സങ്കല്പങ്ങൾ...

പ്രണയം ഒരു തെറ്റായ കാര്യമായി എനിക്ക് തോന്നിയിട്ടില്ല. പക്ഷേ, എനിക്ക് ഫ്ലോൾ പ്രണയമുണ്ടെന്ന് എഴുതല്ലേ. എന്റെ വിവാഹം വീട്ടുകാരുടെ അറിവോടെയായിരിക്കും. എന്റെ ഫീൽഡിലല്ലാത്ത ഒരാളെ വിവാഹം കഴിക്കണമെന്നാണ് ആഗ്രഹം.

വായനാശീലമുണ്ടോ?

മലയാളം വായിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. കൂടുതലും ഇംഗ്ലീഷ് പുസ്തകങ്ങളാണ് ഞങ്ങൾ. മലയാളം വായിക്കുന്നത് കുറവായിരുന്നു. അവധിക്ക് നാട്ടിൽ വന്നപ്പോഴാണ് മലയാളം പഠിച്ചത്. സിനിമയിൽ സ്ക്രിപ്റ്റ് ഞാൻ തന്നെ വായിക്കണമെന്ന് സംവിധായകൻ നിർബന്ധിച്ചു. അങ്ങനെ ഞാൻ പാടുപെട്ടു വായിച്ചത്. കൂടുതൽ സമയമെടുത്തപ്പോൾ അവർ വായിച്ചു തന്നു.

പാചകം ചെയ്യാറുണ്ടോ?

പാചകം ഇഷ്ടമാണ്. കേക്കും കുക്കീസുമൊക്കെ ഉണ്ടാക്കും. ഇപ്പോൾ നാട്ടിൽ വന്ന ശേഷം തോരൻ വയ്ക്കാൻ പഠിച്ചു. ഞാനും അച്ഛനും വീട്ടിൽ തനിച്ചാകുമ്പോഴാണ് പാചകം. സാമ്പാറും തീയലുമൊക്കെ പഠിച്ചു വരുന്നു.

കുടുംബത്തെക്കുറിച്ച്?

അച്ഛൻ മധു കൂവൈറ്റിൽ ന്യൂക്ലിയർ മെഡിസിൻ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിൽ എച്ച്ഒഡിയാണ്. അമ്മയുടെ പേര് ശോഭ. ചേച്ചി ഗായത്രി വിവാഹിതയാണ്.

അടുത്ത പദ്ധതികൾ?

നല്ല കഥാപാത്രങ്ങൾ ലഭിച്ചാൽ അഭിനയിക്കും. നായികാ പ്രാധാന്യമുള്ള സിനിമകളിൽ അഭിനയിക്കണമെന്ന ആഗ്രഹമുണ്ട്. പിന്നെ തമിഴ് സിനിമകളിൽ നല്ല അവസരം ലഭിച്ചാൽ കംഫർട്ടബിളായ റോളാണെങ്കിൽ തീർച്ചയായും അഭിനയിക്കും. ചില ചിത്രങ്ങൾ ചർച്ചയിലുണ്ട്. പക്ഷേ, ഒന്നും ഉറപ്പിച്ചിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ പറയുന്നില്ല.

-ജിയ ●

ആദ്യ പ്രതിഫലം കൊണ്ടു ഞാൻ റെയ്ബാന്റെ രണ്ടു കുളിംഗ് ഗ്ലാസുകൾ വാങ്ങി. ബാക്കി പണം അച്ഛനെ ഏൽപ്പിച്ചു...

എനിക്ക് അറിയില്ലായിരുന്നു. പിന്നീട് അറിഞ്ഞപ്പോൾ എനിക്ക് അദ്ഭുതമായി. മമ്മൂട്ടിയുടെ ഒരു ആരാധിക കൂടിയായ എനിക്ക് വലിയ സന്തോഷമായി. ഷൂട്ടിംഗിന് മുന്നോടിയായുള്ള ക്യാമ്പിൽ വെച്ചാണ് പരിചയപ്പെടുന്നതും കൂടുതൽ സംസാരിക്കുന്നതും. ക്യാമറയ്ക്കു മുന്നിലെത്തുമ്പോൾ ഞങ്ങൾ നല്ല സൗഹൃദത്തിൽ എത്തിയിരുന്നു. ക്യാമ്പ് എല്ലാവരുമായി സൗഹൃദം സൃഷ്ടി

പഠിത്തവും കൊണ്ടുപോകണം.

പാടാൻ അവസരം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

കൂവൈറ്റിൽ പല മത്സരങ്ങളിലും പാടുകയും ഡാൻസ്ചെയ്യുകയും സമ്മാനം നേടുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. പിന്നെ ഒരു ആൽബത്തിൽ പാടി. സെക്കൻറ്ഷോയുടെ മ്യൂസിക് ഡയറക്ടർ നിഖിൽ രാജിന്റെ ആൽബം. നല്ലൊരു പാട്ടാണ് പാടിയത്. ഭാവിയിൽ സിനിമയിൽ പാടാൻ അവസരം കിട്ടുമെന്നാണ് പ്രതീക്ഷ.

നേരമില്ലേ...

കലയാണമെന്നുമായില്ലേ എന്ന് തൃഷയോട് ചോദിച്ചാൽ വിചിത്രമായൊരു ഉത്തരമാണ് ലഭിക്കുക. തിരക്കാണ്, കമ്മിറ്റ് ചെയ്ത പടങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കണം! ഇങ്ങനെപോയാൽ പ്രായം കടന്ന് പോവില്ലേ എന്ന് സംശയിക്കുന്നവർക്കും തൃഷയുടെ മറുപടിയുണ്ട്. ജോലി ആസ്വദിച്ച് ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രായം തോന്നുകയേയില്ല! ശരിയാണ് തൃഷയ്ക്ക് അത്യാവശ്യം തിരക്കൊക്കെയുണ്ട്. തമിഴിൽ മൂന്ന് പടങ്ങൾ, തെലുങ്കിൽ രണ്ട്. തമിഴിൽ വിശാലും ജീവയുമാണ് നായകന്മാർ. തെലുങ്ക് 'ബോഡിഗാർഡിൽ' തകർപ്പൻ പ്രകടനം കണ്ട് രണ്ട് ലക്ഷം ആരാധകരാണ് അഭിനന്ദിക്കാൻ വിളിച്ചതെന്നും താരം പറയുന്നു. ഇപ്പോൾ മനസ്സിലായില്ലേ തൃഷ തിരക്കിലാണെന്ന്. ഫോൺ എടുത്ത് തളർന്ന കൈകൾക്ക് തൈലമിടാൻ ഇനി നേരം കിട്ടുമോ എന്തോ? അടിക്കടി ഫോൺ നമ്പർ മാറ്റിയിട്ടും കോളുകൾക്ക് ഒരു കുറവുമില്ലത്രേ. ആരാധകരേ പ്ലീസ്, അവരെയൊന്നു വെറുതേ വിട്ടു. പാവം പോയി ഒന്ന് കലയാണം കഴിച്ചോട്ടെ!



റീ എൻട്രി

അമ്പും വില്ലും... മലപ്പുറം കത്തി... കുഴിബോംബ്... എന്തെല്ലാം പുകിലുകളായിരുന്നു. നയൻതാരയും പ്രഭുദേവയും സൃഷ്ടിച്ച സീനുകളെക്കുറിച്ചാണ് പറഞ്ഞുവരുന്നത്. കാറ്റും കോളും അടങ്ങി നയൻസ് തിരിച്ചു വരുന്നു. അപ്പോൾ കല്യാണമോ? നോ കമൻറ്സ്, അതൊന്നും ഇനി ചോദിക്കരുത്. തെലുങ്കു ചിത്രമാണ് കരറായത്. നാഗാർജുനയാണ് നായകൻ. നയൻസിന്റെ ആദ്യ തെലുങ്ക് ചിത്രമായ 'ബോസ് ഐ ലൗ യൂ'വിലും നാഗ് തന്നെയായിരുന്നു നായകൻ. രണ്ടാം വരവിലും നാഗാർജുന ചിത്രം ഭാഗ്യം കൊണ്ടുവരും എന്ന് നയൻസ് വിശ്വസിക്കുന്നു. ദശരഥാണ് സംവിധായകൻ. കക്ഷിയ്ക്ക് പ്രഭുദേവയുമായി സ്ക്രോൾ കണക്ഷനുണ്ട്. ദശരഥിന്റെ ആദ്യചിത്രത്തിൽ നായകതൃപ്ത വേഷമായിരുന്നു പ്രഭുദേവയ്ക്ക്. ദശരഥ് നിർബന്ധിച്ചിട്ടാണത്രേ നയൻസ് നായികയാവാൻ തയ്യാറായത്. മൂന്നു വർഷം മുമ്പ് തെലുങ്കിൽ സീതയുടെ വേഷമിട്ട രാമരാജ്യം മലയാളത്തിൽ മൊഴിമാറ്റി റിലീസിനൊരുങ്ങുകയാണ്. വനവാസം കഴിഞ്ഞ് നയൻസും തിരിച്ചെത്തുന്നു...



സുന്ദരനായിരിക്കാൻ കൊതിക്കാത്തവരുണ്ടോ? സൂപ്പർ നായകന്മാരെക്കുറിച്ചൊന്നുമല്ല പറഞ്ഞുവരുന്നത്. 'സരോജ് കുമാറായി' അഭിനയിച്ച ശ്രീനിവാസനെക്കുറിച്ചാണ്. കക്ഷി മുഖം മിനുക്കാനായി കോസ്മെറ്റിക് ചികിത്സ നടത്തുന്നുണ്ടെന്നാണ് കേൾവി. കൊല്ലം ജില്ലയിലെ ഒരു പ്രശസ്ത ഡോക്ടറുടെ വൈദ്യോപദേശമാണത്രേ ശ്രീനിയുടെ മുഖത്തെ ചുളിവുകൾ കുറയാൻ ഇടയാക്കിയത്. കൊല്ലത്തെ പിള്ള ഡോക്ടറുടെ വീട്ടിൽ ചെന്നാണ് താരം സുന്ദരനാവാനുള്ള മരുന്ന് അടിക്കുന്നത് പോലും. ഇൻജക്ഷൻ... ഇൻജക്ഷൻ... മലയാള സിനിമയുടെ മുഖം മിനുക്കാൻ തുനിഞ്ഞിരങ്ങിയ ആൾ സ്വന്തം മുഖം മിനുക്കാൻ മറക്കരുതല്ലോ!

സുന്ദരൻ ഞാനും...



നിർമ്മാതാവിന്റെ തൊപ്പി

ഇനി പക്കാ കൊമേഴ്സ്യൽ മസാല പടങ്ങൾ എടുക്കില്ലെന്ന് ലാൽജോസ്. സ്പാനിഷ് മസാല കരിഞ്ഞു പോയതിനു ശേഷമുള്ള വെളിപാടാണോ ഇത് എന്നൊന്നും ചോദിക്കരുത്. ലാൽജോസ് സീരിയസാണ്. 'തന്റെ സ്വപ്ന പദ്ധതികൾ' സാക്ഷാൽകരിക്കാനായി സ്വന്തം നിർമ്മാണക്കമ്പനിയും ലാൽജോസ് തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞു. ഇക്ബാൽ കുറ്റിപ്പുറം തിരക്കഥ എഴുതുന്ന 'ഡയമണ്ട് നെക്ലേസാണ്' ആദ്യ സംരംഭം. 7ഡി ക്യാമറയിൽ ചലവു ചുരുക്കി സിനിമ പിടിച്ച സമീർ താഹിറാണ് ഛായാഗ്രഹണം. ലാൽജോസ് കളി പറയാറില്ല. അതിനാൽ പ്രേക്ഷകർക്ക് പ്രതീക്ഷയുണ്ട്. ഡയമണ്ട് നെക്ലേസ് തിളങ്ങും എന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാം. ദുബായിലാണ് ചിത്രീകരണം. മലയാളസിനിമയുടെ മാറ്റത്തിന്റെ കൊടി ഇനി ലാൽജോസും ഏന്തട്ടെ!



ചക്കിക്കൊത്ത ചക്കി!

പ്രശംസ കേൾക്കാൻ ആരാണ് ഇഷ്ടപ്പെടാത്തത്. അതും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരിൽ നിന്നാകുമ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ചും. വിദ്യാ ബാലൻ ഇപ്പോൾ ഈയൊരു കാര്യത്തിൽ സന്തോഷവതിയാണ്. തന്റെ ഇഷ്ടനടി രേഖയാണ് വിദ്യയെക്കുറിച്ച് നല്ലതുപറഞ്ഞ് നടക്കുന്നത്. തന്റെ അമ്മ കഴിഞ്ഞാൽ തന്നെ ഏറ്റവും സാധിനിച്ച ഇന്ത്യൻ വ്യക്തിത്വം രേഖയാണെന്ന് വിദ്യ പറയുന്നു.

അതിനാലാവും രേഖയെപ്പോലെ അണിഞ്ഞൊരുങ്ങി വിദ്യാ ബാലൻ നടക്കുന്നത്. ഒരു അവാർഡ് ഫംഗ്ഷനിൽ രണ്ടാളും ഒരേ കോസ്റ്റ്യൂം അണിഞ്ഞ് വന്നത് വെറുതേയല്ല.



ഇനി വയ്യ...

കത്രീനയുടെ അമ്മ മരുമകനെ അന്വേഷിച്ചു തുടങ്ങിയത്രേ. കത്രീനയുടെ അടുത്ത മിത്രമാണ് സംഗതി വെളിപ്പെടുത്തിയത്. കത്രീന തന്നെയാണത്രേ അമ്മയോട് ചെറുക്കനെ കണ്ടുപിടിക്കാൻ ആഗ്രഹം പ്രകടിപ്പിച്ചത്. കത്രീന ലണ്ടനിലായതിനാൽ രൺബീരുമായി ഇപ്പോൾ കൂടിക്കാഴ്ചകൾ ഒന്നും തന്നെയില്ല. രൺബീറിനെ കാണുന്നത് തന്നെ ഇപ്പോൾ കത്രീനയ്ക്ക് കലിയാണ്. അതിനാൽ അയൻ മുഖർജിയുടെ സിനിമയിൽ നിന്നും കത്രീന പിന്മാറുകയും ചെയ്തു. ഭാവിയിലും രൺബീരുമായി ചേർന്ന് അഭിനയിക്കില്ല പോലും. ഇതിനു മുമ്പ് സൽമാനുമായും ഉടക്കി പിരിഞ്ഞിരുന്നു.

രണ്ട്വട്ടം പ്രണയം പൊളിഞ്ഞ താരം ഇനി ബോളിവുഡിൽ ആരൊയാണ് വിശ്വസിക്കുക?