



ലോക സമസ്ത സുഖിനോ വേന്തു:

# സുരൂത

A family magazine of Susrutha Charitable Medical Trust  
Jan, Feb, Mar 2020





സുരൂത  
**ദൈഹശമിനി**



Manufactured by:

**SUSRUTHA AYURVEDA PHARMA**

Kattakada, Thiruvananthapuram, Kerala

Tel: 0471-2293533, Customer Care: 9656232428

e-mail: [info@susruthaayurvedapharma.com](mailto:info@susruthaayurvedapharma.com), [susruthaayurvedapahra@gmail.com](mailto:susruthaayurvedapahra@gmail.com)

Web: [www.susruthaayurvedapharma.com](http://www.susruthaayurvedapharma.com)



**A family magazine of  
Susrutha Charitable Medical Trust**

Issue : No 5 - Jan, Feb, Mar 2020



**വെളിച്ചമേ നയിച്ചാലും**

**Dr. K.K. Nair**  
Founder, Susrutha Group

## പത്രാധിപക്കുറിപ്പ്

സമസ്തമേഖലകളിലും അനുദിനം പുരോഗമിക്കുന്നുവെന്ന് ഊറ്റം കൊള്ളുന്ന ഭാരതീയർ, സാംസ്കാരികവും സാമൂഹികവുമായ മേഖലകളിൽ അനുസ്യൂതം വ്യാപകമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സാംസ്കാരികാപചയത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാനോ എന്ന് ന്യായമായും സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഉത്കൃഷ്ട നാഗരികത നിലനിന്നിരുന്ന പുരാതന സാമ്രാജ്യങ്ങൾ തകർന്നു നാമാവശേഷമായിട്ടും, ഭാരതം ഇന്നും അന്തർദേശീയതലത്തിൽ സമൂന്നതസ്ഥാനം വഹിക്കുന്നു. ഭാരതം ഇന്നു നിലനിൽക്കുന്നതുതന്നെ അതിന്റെ ജീവനാഡി സനാതനധർമ്മം ആയതുകൊണ്ടാണെന്ന് സ്വാമിവിവേകാനന്ദനും ഗാന്ധിജിയും പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആർഷഭാരതത്തിന്റെ സനാതനധർമ്മനിഷ്ഠക്ക് ലോപം സംഭവിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഭാരതത്തിന്റെ വിനാശത്തിനും അതു വഴിതെളിക്കും. 'യതോ ധർമ്മസ്തതോ ജയഃ' എന്നാണ് മഹാഭാരതത്തിൽ പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും നിരവധി തവണ ഉദ്ധരിച്ചിട്ടുള്ള മഹത്തായ ആപ്തവാക്യം. വ്യക്തികളെ സംബന്ധിച്ചും രാഷ്ട്രങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചും ഇപ്പറഞ്ഞത് സത്യവും, പ്രസക്തവുമാണ്. കാമമോ, ഭയമോ, ലോഭമോ നിമിത്തം; എന്തിന് സ്വജീവരക്ഷയ്ക്കായിപ്പോലും ഒരിക്കലും ധർമ്മത്തെ ത്യജിക്കരുത് എന്നാണ് ആർഷഭാരതസന്ദേശം. വിദേശാധിപത്യത്തിന് കീഴിൽ സ്വാർത്ഥലാഭാധിഷ്ഠിതമായ അവരുടെ വിദ്യാഭ്യാസരീതികളിൽ വാർത്തെടുക്കപ്പെട്ടതും, ഇപ്പോഴും ആ രീതി അനുവർത്തിക്കുന്നതുമായ വിദ്യാഭ്യാസനയത്തിന്റെ ഫലമായി നമ്മുടെ പ്രാചീനവും, ദീർഘകാലികവുമായ പാരമ്പര്യത്തിൽ നിന്നും ഏറെക്കുറേ അകന്നുപോയ ഒരു പുതുതലമുറയാണ് ഭാരതത്തിന്റെ ഇന്നത്തെ ശാപം. പഠനകാലത്ത് വിദ്യാർത്ഥിസമൂഹം, രാഷ്ട്രീയ സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിക്കുന്നതോടുകൂടി വിദ്യാർത്ഥികളല്ലാതായിത്തീരുകയാണു ചെയ്യുന്നത് എന്ന് മഹാനായ നമ്മുടെ രാഷ്ട്രപിതാവ് പണ്ടേ പറഞ്ഞുവെച്ചിട്ടുണ്ട്. സിഗററ്റുപുകച്ചും, സിനിമയിലെ ശൃംഗാരപ്പാട്ടുകൾ പാടിയും, നിരീശ്വരത്വം പ്രസംഗിച്ചും, സനാതന ആദർശങ്ങളെപ്പഴിച്ചും നടക്കുന്നവരാണ് ഇന്നത്തെ ഭാരതത്തിലെ യുവാക്കളിൽ ഏറിയകൂറും.

വിദേശീയർ ഭാരതത്തിന്റെ മഹത്തായ സംസ്കാരത്തെയും സനാതനധർമ്മങ്ങളേയുംകുറിച്ച് വിശദമായി പഠിച്ചും, ആഴത്തിൽ ഗവേഷണംചെയ്തും, അവ പിൻതുടരാൻ ശ്രമിച്ച് ലോകമെമ്പാടും ഉദ്ബുദ്ധരാകുമ്പോൾ നമ്മുടെ നാട്ടിലെ യുവതലമുറ ആർഷഭാരതസംസ്കാരത്തെ തികച്ചും അവഗണിക്കുന്നു.

പത്രാധിപർ:  
എൻ.ബി.ശശികുമാർ

പത്രാധിപ സമിതി:  
ഡോ:കെകൃഷ്ണകുമാർ  
ഡോ: ശ്രീജാകൃഷ്ണ  
ഡോ: ആർ പ്രിയങ്ക  
ഡോ:രൂപശ്രീ

ഉപദേശകസമിതി:  
പ്രൊ: എസ്സ്. മോഹനകുമാർ  
ഡോ: എം.കെ. ശശിധരൻ  
ശ്രീ. കെ. ഗംഗാധരൻനായർ

മുഖച്ചിത്രം:  
താമര

ലേ-ഔട്ട്:  
അനിൽ ഇംപ്രഷൻസ്

Office :  
Opp. Christian College  
Kattakkada - 695 572  
Tele : 0471- 2291027  
Mobile :09495521975

# പോക്സോ നിയമം (POCSO)

പോക്സോ നിയമത്തെപ്പറ്റി ദിവസേന നാം വർത്തമാനപ്പത്രങ്ങളിലൂടെയും മറ്റു മാദ്ധ്യമങ്ങളിലൂടെയും വായിക്കുകയും കാണുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്. എന്നാൽ എന്താണ് പോക്സോ നിയമം? ലൈംഗിക കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ നിന്നും കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കുവാനുള്ള ഭാരതസർക്കാരിന്റെ നിയമമാണിത്. ഇന്ത്യൻ പാർലമെന്റിൽ 2011-ൽ അവതരിക്കപ്പെട്ട 'പ്രൊട്ടക്ഷൻ ഓഫ് ചിൽഡ്രൻ എഗ്സ്റ്റ് സെക്ഷ്വൽ അബ്യൂസസ്' (Protection of children against sexual abuses) ബിൽ 2012-ൽ പാസ്സാക്കുകയും നിയമം നിലവിൽ വരുകയും ചെയ്തു. ഈ നിയമനുസരിച്ച് പതിനെട്ട് വയസ്സിനു താഴെയുള്ളവരെ കുട്ടികളായി നിർവചിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഭാരതത്തിൽ അൻപതിലേറെ ശതമാനം കുട്ടികളും ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ചൂഷണത്തിനിരയാവുന്നുണ്ടെന്നാണ് കണക്ക്. 2012-ന് മുമ്പുണ്ടായിരുന്ന നിയമത്തിൽ കുറ്റവാളികൾക്ക് രക്ഷപ്പെടുവാൻ നിരവധി പഴുതുകളുണ്ടായിരുന്നു. പ്രകൃതിവിരുദ്ധ ലൈംഗികബന്ധങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ പല കുറ്റകൃത്യങ്ങളും വ്യക്തമായി നിർവചിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നില്ല. മാത്രമല്ല, ശിക്ഷകൾ വളരെ ദുർബലങ്ങളുമായിരുന്നു. അതിനാൽ കുട്ടികൾക്കെതിരായുള്ള ലൈംഗിക അതിക്രമങ്ങൾ തടയാനുള്ള ശക്തമായ നിയമത്തിന്റെ ആവശ്യമാണ് പുതിയ നിയമം പൂർത്തീകരിച്ചത്. പുതിയ നിയമം കുറ്റകൃത്യങ്ങളെ കൃത്യമായി നിർവചിക്കുകയും കടുത്തശിക്ഷകൾ നൽകാനും വ്യവസ്ഥ ചെയ്യുന്നു.

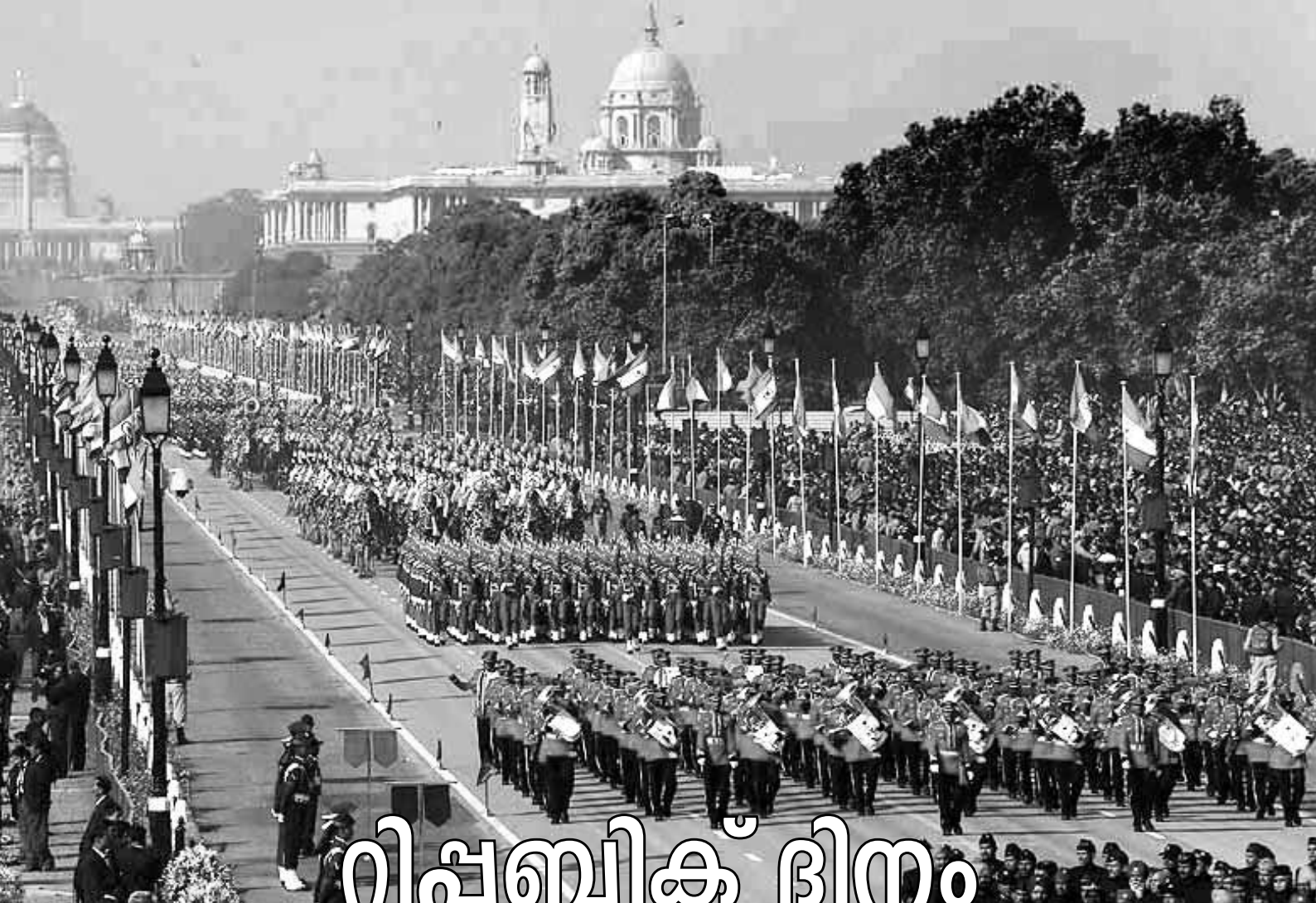
കുട്ടികളുടെ പറ്റി അശ്ലീലചിത്രങ്ങൾ കാണുന്നതും ശേഖരിക്കുന്നതും, ലൈംഗികമായി ചൂഷണംചെയ്യുന്ന നിലപാടു സ്വീകരിക്കുന്നതും ഈ നിയമം കുറ്റകരമായി കാണുന്നു. പതിനെട്ടു വയസ്സിനു താഴെയുള്ള രണ്ടു പേരാണെങ്കിൽ സമ്മതത്തോടുകൂടിയുള്ള ലൈംഗികബന്ധവും കുറ്റകരമാണ് (മുമ്പ് ഇത് പതിനാറുവയസ്സായിരുന്നു). പുതിയ നിയമമനുസരിച്ച്, കുട്ടികളെ അപമാനിക്കുന്നതോ, അധിക്ഷേപിക്കുന്നതോ ആയ എല്ലാ കുറ്റകൃത്യവും അധികാരികളെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്. ഈ വിവരം അറിഞ്ഞിട്ടും അധികാരികളെ അറിയിക്കാതിരിക്കുന്നവർക്ക് ആറുമാസം വരെ തടവോ, പിഴയോ രണ്ടുംകൂടിയോ അനുഭവിക്കേണ്ടി വരാം.

ആധുനികകാലത്തെ പത്ര-ദൃശ്യ-ശ്രവ്യ മാധ്യമങ്ങൾ നീരീക്ഷിച്ചാൽ ഇപ്പറഞ്ഞത് ശരിയാണെന്ന് ഏവർക്കും ബോദ്ധ്യമാകും. ഉദാഹരണത്തിന് കൊള്ള, കൊലപാതകങ്ങൾ, വഞ്ചന, പരസ്പരവിദ്വേഷം, ലൈംഗികപീഡനങ്ങൾ, രാഷ്ട്രീയവും മതപരവുമായ സംഘട്ടനങ്ങൾ മുതലായ മാനസികാഘാതം ഏൽപ്പിക്കുന്ന സംഭവങ്ങളുടെ വാർത്തകളാണ് ഏറിയകൂറും. പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികൾക്കും സ്ത്രീകൾക്കുമെതിരെയുള്ള അതിക്രമങ്ങൾ.

പീഡനം എന്നുപറയുന്നത് കേവലം ശാരീരികമായ പ്രവൃത്തികളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നതല്ല. ജീവനോ, വളർച്ചക്കോ, ആരോഗ്യത്തിനോ, വ്യക്തിത്വവികസനത്തിനോ ഭംഗം വരത്തക്കരീതിയിൽ കുട്ടികളോടു പെരുമാറുന്നതും, അവരെ അവഗണിക്കുന്നതും പീഡനത്തിന്റെ പരിധിയിൽവരുന്നു. ലൈംഗികചിത്രങ്ങൾ മൊബൈലിലോ, കമ്പ്യൂട്ടറിലോ, ടിവിയിലോ കാണിക്കുന്നതും, ഒപ്പം ശരീരത്തിന്റെ ലൈംഗികഭാഗങ്ങൾ കുട്ടികളെ കാണിക്കുന്നതും പീഡനം തന്നെയാണ്. എന്താണ് ഈ ഹീനകൃത്യങ്ങൾക്കു കാരണം? സംസ്കാരസമ്പന്നമായ ജീവിതത്തിന്റെ വിത്തു മുളക്കുന്നത് സ്വന്തം കുടുംബത്തിൽ നിന്നു തന്നെയാണ്. മദ്യപിച്ചെത്തുന്ന കുടുംബത്തിലെ മുതിർന്നവർ, മുതിർന്നവർ തമ്മിലുള്ള ആരോഗ്യപരമല്ലാത്ത പെരുമാറ്റങ്ങൾ, അപഭ്രംശം സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കുടുംബബന്ധങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാംതന്നെ കുട്ടികളുടെ വ്യക്തിത്വരൂപീകരണത്തിൽ നിർണ്ണായകമായ പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്.

ഭാരതത്തിൽ 1925-ൽ സ്ത്രീകൾക്ക് വോട്ടവകാശം ലഭിച്ചുവെങ്കിലും, ഇന്നും അവൾ സ്വതന്ത്രയല്ല. സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങൾ പറയാനോ, സ്വന്തം അഭിപ്രായം പ്രകടിപ്പിക്കുവാനോ അവൾക്കു സ്വാതന്ത്ര്യമില്ല. സ്ത്രീകൾ പ്രായഭേദമില്ലാതെ ശാരീരികമായും അല്ലാതെയും പീഡിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. നല്ല ചിന്തകൾക്കും, നല്ല പെരുമാറ്റങ്ങൾക്കും പകരം, പ്രണയമോ ആധുനികസൗകര്യമോ നിരസിച്ചതിന്റെ പേരിൽ, മദ്യഉപഭോഗത്തിന്റെ പേരിൽ തുടങ്ങി നിരവധി അപ്രസക്തമായ കാര്യങ്ങളിൽ ഇന്നത്തെ ചെറുപ്പക്കാർ പ്രതികാരഭ്രാന്തരായിമാറുന്നു. തുടർന്ന് കത്തിയെടുക്കുകയും, മറ്റു ജീവനുകൾ ഇല്ലാതാക്കുകയോ, മുറിപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുന്നു. അവനവന്റെ വീടുകളിൽതന്നെ തുറന്ന ചർച്ചകൾക്കുള്ള സന്ദർഭങ്ങൾ ഒരുക്കുകയാണ് മുതിർന്നവർ ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടത്. കുറുന്നുകളുടേയും, കൗമാരക്കാരുടേയും യഥാർത്ഥ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെന്നു മനസ്സിലാക്കുകയും നമ്മുടെ വഴി ശാന്തമായി അവർക്ക് ഉപദേശിക്കുകയും ചെയ്യുക. നമ്മുടെ ബാലപാഠങ്ങൾ അവനവന്റെ വീടുകളിൽ നിന്നു തുടങ്ങട്ടെ. അവർക്കു ശരിയായ ദിശാബോധം ഉണ്ടാകട്ടെ.

പുതുവർഷത്തിൽ തിന്മക്കെതിരായി പോരാടാമെന്നും, നമ്മെക്കു വഴിയൊരുക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് മാതൃകയാകാമെന്നും നമുക്കോരോത്തർക്കും പ്രതിജ്ഞയെടുക്കാം. ലോകത്തെ നിത്യശാന്തിയിലേക്കും, നിത്യാനന്ദത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നതാകട്ടെ നമ്മുടെ ഓരോ പ്രവൃത്തിയും, ഓരോ വാക്കും, ഓരോ ചിന്തയും.



# റിപ്പബ്ലിക് ദിനം

1947 ആഗസ്റ്റ് 14-ാം തീയതി ബ്രിട്ടീഷ് രാജിൽ നിന്നും ഭാരതത്തിന് സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിച്ചുവെങ്കിലും, ഇന്ത്യക്ക് ഒരു പരമാധികാര ഭരണഘടന നിലവിലുവന്നത് 1956 ജനുവരി 26-നാണ്. 1947 മുതൽ 1950 വരെയുള്ള കാലയളവിൽ ജോർജ്ജ് നാലാമനായിരുന്നു ഇന്ത്യയുടെ ഭരണത്തലവൻ. സർ രാജഗോപാലാചാരിയായിരുന്നു ഗവർണ്ണർ ജനറൽ.

ആഗസ്റ്റ് 14-ാം തീയതി സ്വാതന്ത്ര്യദിനമായി കൊണ്ടാടുന്നുവെങ്കിലും, ഭരണഘടന നിലവിലുവന്ന ദിവസമായ ജനുവരി 26 ആണ് റിപ്പബ്ലിക് ദിനമായി ആഘോഷിക്കുന്നത്.

1947 ആഗസ്റ്റ് 28-ന് ഡോ. ബി.ആർ. അംബേദ്കർ ചെയർമാനായി ഭാരതത്തിന്റെ സുസ്ഥിരമായ ഭരണഘടനയുടെ രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ഒരു സമിതിയെ നിയമിക്കുകയുണ്ടായി. അതുവരെ ഭേദഗതി വരുത്തിയ 1935-ലെ ഇന്ത്യ ഗവൺമെന്റ് ആക്ട്-1935 ആയിരുന്നു പ്രയോഗത്തിലുണ്ടായിരുന്നത്. നിരവധി അവധാനപൂർവ്വമായ ചർച്ചകൾക്കും ഭേദപ്പെടുത്തലുകൾക്കും ശേഷം ഹിന്ദിയിലും, ഇംഗ്ലീഷിലും തയ്യാറാക്കിയ ഓരോ കൈയെഴുത്തുപ്രതികളിൽ അന്നത്തെ തിരഞ്ഞെടുത്ത നിയമനിർമ്മാണസഭയിലെ 308 അംഗങ്ങളും, 1950 ജനുവരി 24 -ന് ഒപ്പുവച്ചു. രണ്ടുദിവസത്തിനുശേഷം, അതായത് 26 ജനുവരി 1950-ന് ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടന ഔദ്യോഗികമായി നിലവിലുവന്നു. ശ്രീ. രാജേന്ദ്രപ്രസാദ്

ആദ്യത്തെ രാഷ്ട്രപതിയായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു. കോൺസ്റ്റിറ്റ്യൂവന്റ് അസംബ്ലി ഭാരതത്തിന്റെ പാർലമെന്റോ വുകയും ചെയ്തു.

ന്യൂഡെൽഹി രാജ് പഥിൽ നടന്ന ആദ്യത്തെ റിപ്പബ്ലിക് ദിന പരേഡ് നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനായി രാഷ്ട്രപതി ശ്രീ. രാജേന്ദ്രപ്രസാദ് കുതിരകൾ വലിച്ചുകൊണ്ടുള്ള രഥത്തിലാണ് എത്തിയത്. എല്ലാ വർഷവും ന്യൂഡെൽഹിയിൽ ഈ ദിനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം നിലനിർത്താൻ വിപുലമായ തോതിലുള്ള സൈനികപരേഡുകളും, സാംസ്കാരിക ഘോഷയാത്രയും നടത്തുന്നു. രാഷ്ട്രപതിഭവനിൽ (റയ്സിനാ ഹിൽസ്) നിന്നു തുടങ്ങി രാജ് പഥിൽകൂടി ചരിത്രപ്രസിദ്ധമായ ചെങ്കോട്ട വരെ എത്തുന്നതാണ് റിപ്പബ്ലിക് ദിന ഘോഷയാത്ര. കര-നാവിക-വ്യോമസേനകളിലെ സൈനികർ തദ്ദേശത്തിൽ ഔദ്യോഗികവേഷത്തിൽ പരേഡു നടത്തും. രാഷ്ട്രപതിയാണ് സല്യൂട്ട് സ്വീകരിക്കുന്നത്. വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നെത്തുന്ന വിവിധ തരത്തിലുള്ള ഫ്ലോട്ടുകളും നൃത്തങ്ങളും കാണികളെ ഹാഠാദാകർഷിക്കുന്നു. ഇന്ത്യൻ വ്യോമസേനയുടെ പ്രത്യേക വ്യോമ പ്രദർശനങ്ങളുമുണ്ടാകും.

റിപ്പബ്ലിക് ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ചാണ് പദ്മാവുരസ്കാരങ്ങൾ നൽകുന്നത്. എല്ലാ സംസ്ഥാനങ്ങളിലും ഈ ദിനം ഗംഭീരമായി, ഉത്സവപ്രതീതിയോടെ ആചരിക്കുന്നു. എഴുപതാം റിപ്പബ്ലിക് ദിനമാണ് ഈ വർഷം ഇന്ത്യ കൊണ്ടാടുന്നത്. ജനുവരി 26 ദേശീയ അവധിയാണ്.

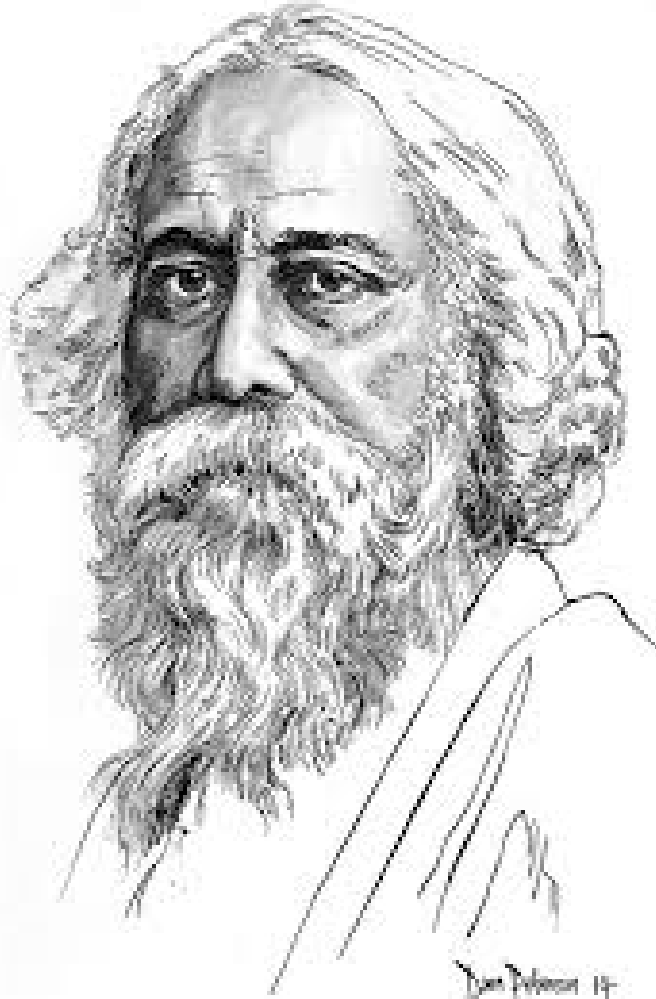
# ജനഗണമന

സാഹിത്യത്തിനു നൊമ്പേൽ സമ്മാനാർഹനായ ശ്രീ. രവീന്ദ്രനാഥടാഗോർ പത്രാധിപരായിരുന്ന ബ്രഹ്മസമാജത്തിന്റെ ഔദ്യോഗികപത്രമായ 'തത്വബോധിനിപത്രിക'യിൽ അദ്ദേഹം 1905 ഫെബ്രുവരിയിൽ 'ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ' എന്ന പേരിൽ ഒരു കവിത പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. 1911 ഡിസംബർ 11 ന് ഇന്ത്യൻ നാഷണൽ കോൺഗ്രസ്സിന്റെ കൽക്കത്താ സമ്മേളനവേദിയിൽ, ടാഗോർ 'ഭാഗ്യവിധാതാ' എന്ന കവിത ആദ്യമായി ആലപിക്കുകയുണ്ടായി. ഈ കവിതയിലെ ആദ്യ ഖണ്ഡികയാണ് പിന്നീട് ഭാരതത്തിന്റെ ദേശീയഗാനമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടത്. 'ഭാഗ്യവിധാതാ' ആലപിച്ചതിന്റെ അടുത്ത ദിവസം ബ്രിട്ടനിലെ ജോർജ്ജ് അഞ്ചാമന് വമ്പിച്ച ഒരു സ്വീകരണം നൽകിയതിനാൽ കവിതയിലെ 'ഭാഗ്യവിധാതാ' എന്നുദ്ദേശിച്ചത്, ജോർജ്ജ് രാജാവിനെ പ്രകീർത്തിച്ചുകൊണ്ടാണെന്ന് പലരും കരുതി. പിന്നീട് താൻ വിധാ

താവായി കരുതിയത് ഈശ്വരനെയാണെന്ന് ടാഗോർ വ്യക്തമാക്കുകയുണ്ടായി. ഭാരതത്തിലെ മുഖ്യദേശീയപ്രസ്ഥാനമായിരുന്ന ഇന്ത്യൻ നാഷണൽ കോൺഗ്രസ്സ് ഈ ഗാനം ദേശീയഗാനമായി അംഗീകരിക്കുകയാണുണ്ടായത്. സ്വാതന്ത്ര്യപ്രഖ്യാപനത്തിനു ശേഷം 1947 ആഗസ്റ്റ് 14-ാം തീയതി അർദ്ധരാത്രി ചേർന്ന ഇന്ത്യൻ കോൺഗ്രസ്സിന്റെ അസംബ്ലിയുടെ ആദ്യത്തെ യോഗം അവസാനിച്ചത് ഏകകണ്ഠേനയുള്ള 'ജനഗണമന' ആലാപനത്തോടുകൂടിയാണ്. 1950 ജനുവരി 24-ാം തീയതി ചേർന്ന കോൺഗ്രസ്സിന്റെ അസംബ്ലി 'ഭാഗ്യവിധാതാ' കവിതയുടെ ആദ്യചരണം ദേശീയഗാനമായി അംഗീകരിച്ചു. ഔദ്യോഗികമായ ആലാപനത്തിന് ഏതാണ്ട് 52 സെക്കന്റ് കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നു. ആദ്യത്തെയും അവസാനത്തെയും വരികൾ ചേർത്ത് ചെറുതാക്കപ്പെട്ട ഒരു ആലാപനവും (ഏതാണ്ട് 20 സെക്കന്റ്) രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

## 'ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ' പൂർണ്ണരൂപം

ജനഗണമന അധിനായകജയഹേ ഭാരതഭാഗ്യവിധാതാ  
 പഞ്ചാബ സിന്ധുഗുജറാത്ത മറാഠാ ദ്രാവിഡ ഉൽകലവംഗാ  
 വിന്ധ്യ ഹിമാചല യമുനാ ഗംഗാ ഉത്സലജലധി തരംഗാ  
 തവശുഭ നാമേ ജാഗേ തവ ശുഭ ആശിശമാഹേ  
 ഗാഹേ തവ ജയഗാഥാ  
 ജനഗണമന മംഗളദായക ജയഹേ ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ  
 ജയഹേ ജയഹേ ജയഹേ ജയജയജയജയഹേ  
 അഹരഹ തവആശ്വാത പ്രചാരിതസുനി തവ ഉദാരവാണീ  
 ഹിന്ദു ബൗദ്ധ സിഖജൈന പാർസികമുസൽമാനഖിസ്താനി  
 പൂരബ പശ്ചിമആസേതവ സിംഹാസൻ പാസേ  
 പ്രേമഹാർഹയഗാഥാ  
 ജനഗണ ഐക്യവിധായക ജയഹേ ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ  
 ജയഹേ ജയഹേ ജയഹേ ജയജയജയജയഹേ  
 പതന അഭ്യുദയ ബംസ്കര പംഥായുഗയുഗ ധാവിദയാത്രീ  
 തുമചിരസാരഥി തവ രഥചക്രേ മുഖരിതപഥ ദിനയാത്രീ  
 ദാരൂണവിപ്ലവമാജേ, തവശംഖധനി ബാജേ  
 സങ്കടദുഃഖത്രാതാ  
 ജനഗണ പഥ പരിചായകജയഹേ ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ  
 ജയഹേ ജയഹേ ജയഹേ ജയജയജയജയഹേ  
 ഘോരതിമിര ധനനിബിഡനിശീഥേ മീടിതമൂർശ്ചിതദേസേ  
 ജാഗ്രിതാരിലതവ അവിചലമംഗള നതനയനേ അനിമേഷേ  
 ദുസ്വപ്നേ ആതംകേ രക്ഷാകരിലേഅംഗേ  
 സ്നേഹമയീതുമി മാതാ  
 ജനഗണ ദുഃഖത്രായക ജയഹേ ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ  
 ജയഹേ ജയഹേ ജയഹേ ജയജയജയജയഹേ  
 രാത്യപ്രഭാതിലളദിലരവിഹരവി പൂർവ ഉദയഗിരിഭാലേ  
 ഗാഹേവിഹംഗമ പുണ്യസമീരണ നവജീവനരസന്ധാലേ  
 തവ കരുണാരുണ രാഗേ നിദ്രിത ഭാരത ജാഗേ  
 തവ ചരണേ നത മാഥാ  
 ജയഹേ ജയഹേ ജയജയജയഹേ ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ  
 ജയഹേ ജയഹേ ജയഹേ ജയജയജയജയഹേ



# എയിഡ്സ്രോഗം

Acquired Immune Deficiency Syndrome എന്നതിന്റെ ചുരുക്കപ്പേരാണ് AIDS. എച്ച്.ഐ.വി. (Human Immuno Deficiency) വൈറസ് ബാധിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായി മനുഷ്യന്റെ പ്രതിരോധശക്തിയെ തികച്ചും നിഷ്ക്രിയമാക്കുകയും, അതിനെത്തുടർന്ന് മറ്റു മാർകരോഗങ്ങൾ പിടിപെടുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണ് എയിഡ്സ്. 1970-കളിൽ ആഫ്രിക്ക ഭൂഖണ്ഡത്തിൽ ഈ രോഗം ഉണ്ടായിരുന്നതായി ചില പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. അവിടെനിന്നും അറ്റ്ലാന്റിക് സമുദ്രം കടന്ന് അമേരിക്കയിലേക്കും അവിടെനിന്നും ലോകം മുഴുവനും പടർന്നു പിടിച്ചതായി പറയപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ഈ രോഗം ലോകശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുന്നത് 1981-ലാണ്. അനിയന്ത്രിതവും, സുരക്ഷിതവുമല്ലാത്ത ലൈംഗികജീവിതം ശീലമാക്കിയ ഒരു കൂട്ടം അമേരിക്കൻ യുവാക്കളിലാണ് ഈ രോഗം ആദ്യം കണ്ടെത്തിയത്.

അമേരിക്കൻ നാഷണൽ ക്യാൻസർ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ഡോ. റോബർട്ട് ഗാലോ ആണ് എയിഡ്സ് രോഗാണുവിനെ ആദ്യമായി കണ്ടുപിടിച്ചത്. എൽ.എ.വി (Lymphadenopathy Associated Virus), എച്ച്.ടി.എൽ-3 (HTLV3) എന്നൊക്കെ അറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ഈ വൈറസിന്, അന്തർദേശീയ നാമകരണക്കമ്മിറ്റി ഇപ്പോൾ എച്ച്.ഐ.വി (Human Immuno Deficiency Virus) എന്നാണ് പേരു നൽകിയിരിക്കുന്നത്. 1985-ൽ ഡോ. മൊണ്ടാഗ്നിയർ എയിഡ്സ് അവസ്ഥയുണ്ടാക്കുന്ന മറ്റൊരു വൈറസ്സായ എച്ച്.ഐ.വി.2-നെയും കണ്ടുപിടിക്കുകയുണ്ടായി.

ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ കണക്കുപ്രകാരം ലോകമാകെ അൻപതുലക്ഷം സ്ത്രീകളും, പത്തുലക്ഷത്തോളം കുട്ടികളുമുൾപ്പെടെ ഏതാണ്ട് 120 ലക്ഷത്തോളം എയിഡ്സ് രോഗബാധിതർ ഉണ്ടെന്നു കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നു.

അണുവിമുക്തമാക്കാത്ത സൂചികൾ വീണ്ടും കുത്തിവയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുക, എയിഡ്സ് രോഗാണുബാധയുള്ളവരുമായി ലൈംഗികമായി ബന്ധപ്പെടുക, എച്ച്.ഐ.വി ബാധയുള്ളവരുടെ രക്തം സിക്രികുക എന്നിവയാണ് രോഗം പകരുന്നതിനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ. എച്ച്.ഐ.വി ബാധയുള്ള അമ്മമാരിൽ നിന്നും മുലപ്പാൽവഴി ശിശുക്കൾക്കും ഈ രോഗം പകരാം.

എച്ച്.ഐ.വി. രോഗബാധയുണ്ടായ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ഇൻഫ്ലുവൻസാ (Influenza) പോലെയുള്ള അസുഖങ്ങളോ, മോണോ ന്യൂക്ലിയോസിസ് (mononucleosis) പോലെയുള്ള രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളോ ആണ് കാണപ്പെടുക. പനി, തലവേദന, തൊണ്ടയിലും മറ്റും പൊള്ളുന്ന വേദന, തൊലി ചുവന്നുതടിക്കുക, വായിലും ഗുഹ്യഭാഗത്തും വ്രണങ്ങൾ എന്നിവയാകാം തുടക്കം. ഛർദ്ദിയും, വയറിളക്കവും, നാഡീവ്യൂഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പെരിഫെ

റൽ ന്യൂറോപ്പതി, ഗില്ലൻ ബാരെ സിൻഡ്രോം എന്നിവയും കാണപ്പെടാറുണ്ട്. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ മറ്റു ചില അസുഖങ്ങളിലും കാണാറുള്ളതുകൊണ്ട് പലപ്പോഴും ഇതു തിരിച്ചറിയാനോ, ചികിത്സിക്കാനോ കഴിയാറില്ല. ശരിയായ ചികിത്സ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ പരമാവധി പത്തുവർഷത്തിനുള്ളിൽ രോഗബാധിതരായവരിൽ ഭൂരിഭാഗം പേർക്കും എയിഡ്സ് ബാധയുണ്ടാകും. രോഗലക്ഷണം ഉള്ളവരിൽ നിന്നു മാത്രമല്ല, എയിഡ്സ് ബാധിതരിൽ നിന്നും രോഗം മറ്റുള്ളവരിലേക്കു പകരാം.

## രോഗം പകരാതിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ:

- രോഗലക്ഷണം ഉള്ളവരുമായോ, എയിഡ്സ് ബാധിതരുമായോ ലൈംഗികബന്ധം ഒഴിവാക്കുക. രോഗബാധിതർ രക്തം, ശുക്ലം, വൃക്ക എന്നിവദാനം ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- ഒരിക്കൽ ഉപയോഗിച്ച സിറിഞ്ച്, സൂചി എന്നിവ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക
- പല്ലുതേയ്ക്കുന്ന ബ്രഷ്, ഷേവുചെയ്യുന്ന ബ്ലേഡ് എന്നിവ മറ്റുള്ളവർക്കു ഉപയോഗിക്കാൻ കൊടുക്കാതിരിക്കുക,
- മുൻ പറഞ്ഞ രോഗലക്ഷണങ്ങളുമായി ചികിത്സ തേടുമ്പോൾ ഡോക്ടറോട് യഥാർത്ഥ ആരോഗ്യസ്ഥിതി വെളിപ്പെടുത്തുക.
- എയിഡ്സ് രോഗാവസ്ഥയിൽ സ്ത്രീകൾ ഗർഭിണികളാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- രോഗിയുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ തികഞ്ഞ ശ്രദ്ധയും, ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ രോഗിയുടെ രക്തം നിലത്തുവീണാൽ 1:10 അനുപാതത്തിൽ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ വെള്ളത്തിൽകലക്കി ഒഴിക്കുകയും, അര മണിക്കൂറിനുശേഷം കഴുകിക്കളയുകയും ചെയ്യുക.
- തിളച്ച വെള്ളത്തിൽ അരമണിക്കൂർ മുക്കിവച്ചശേഷം അണുബാധകരുടെ വസ്ത്രം ഗ്ലൂസ് ധരിച്ചതിനുശേഷം മാത്രം കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക.

നിരന്തരമായി ഈ രംഗത്ത് പരീക്ഷണങ്ങൾ നടക്കുന്നുവെങ്കിലും, രോഗബാധിതരുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും വൈറസ്സിനെ പൂർണ്ണമായും നശിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. എന്നാൽ രോഗബാധിതരുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുവാനും അവർക്ക് സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കുവാനുമുള്ള പ്രതിരോധ വൈറസ്സ് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് ആശ്വാസം നൽകുന്ന ഒരു കാര്യമാണ്.

1988 മുതൽ ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ എല്ലാ വർഷവും ഡിസംബർ ഒന്ന് എയിഡ്സ് ദിനമായി ലോകമെമ്പാടും ആചരിച്ചുവരുന്നു.

# അലർജി കുട്ടികളിൽ

ഷെറിഹൻ O.Z, ജൂനിയർ ഡോക്ടർ, അഹല്യാ ആയുർവേദ കോളേജ്, പാലക്കാട്  
ഡോ. നന്ദു സുഗതൻ, അസി. പ്രൊഫസ്സർ, അഹല്യാ ആയുർവേദ കോളേജ്, പാലക്കാട്  
ഡോ. കൃഷ്ണകുമാർ, പ്രൊഫസ്സർ, അഹല്യാ ആയുർവേദ കോളേജ്, പാലക്കാട്

ഏതു പ്രായത്തിലും ഭക്ഷണ അലർജി വരാമെങ്കിലും കൂടുതലും കാണുന്നത് കുഞ്ഞുങ്ങളിലാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ എല്ലാ രക്ഷിതാക്കളും ഈ കാര്യത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ കാണിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധവ്യവസ്ഥ വലിയ ദൗത്യമാണ് നിർവഹിക്കുന്നത്. ഏതെങ്കിലും അന്യവസ്തു നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ശരീരത്തിൽ കടന്നാൽ അതിനെ പുറംതള്ളുകയാണ് പ്രധാനം. ഈ പ്രവർത്തനം ചിലപ്പോൾ നമുക്ക് അലോസരം ഉണ്ടാക്കുകയും, ജീവനുതന്നെ ഭീഷണിയായേക്കാവുന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യാം. ഈ അവസ്ഥയാണ് 'ഫുഡ് അലർജി'.

ഒരേ ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ പലതവണ കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ കാണുകയാണെങ്കിൽ ന്യായമായും അലർജി ഉണ്ടെന്നു സംശയിക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന് കുഞ്ഞിന് പശുവിൻപാലിന് അലർജി ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് എപ്പോൾ കഴിച്ചാലും പ്രശ്നമുണ്ടാകും. അത് പാലായാലും, തൈരായാലും, പാലും വെള്ളമായാലും, പാലോഴിച്ച ചായയായാലും, വളരെ ചെറിയ അളവിലാണെങ്കിൽ പോലും അലർജി ഉണ്ടാകാൻ എളുപ്പമാണ്.

ചില ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന ഛർദ്ദി, വയറുവേദന, ദേഹമാസകലം ചുവന്നു തണിർത്തുപൊങ്ങൽ, ത്വക്കിന് ചൊരിച്ചിൽ, ശ്വാസംമുട്ടൽ, കലശലായ ചുമ, വലിവ്, രക്തസമ്മർദ്ദം പെട്ടെന്ന് കുറഞ്ഞുപോകൽ, തളർന്നുവീഴൽ എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ ഫുഡ് അലർജിയുടെതാകാം. അലർജിയുണ്ടാകുന്ന ഏതു ഭക്ഷണം കഴിച്ചാലും ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾക്കകം കുഞ്ഞുങ്ങൾ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ തുടങ്ങും.

നിരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ മാത്രമേ ഏതിനോടാണ് കുഞ്ഞിന് അലർജി എന്നു മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയൂ.

എങ്കിലും അലർജി സ്കിൻടെസ്റ്റ് വഴി ഏതിനോടൊക്കെ അലർജി ഉണ്ടെന്നും, ഇല്ലെന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ അലർജി ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാലുടൻ ചികിത്സ തേടേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ഏതു വസ്തുവിനോടാണ് അലർജി എന്നു മനസ്സിലായാൽ അതു പിന്നീടു നൽകാതിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. എന്നാൽ വെറും സംശയത്തിന്റെ പേരിൽ കുഞ്ഞിന് പോഷകാഹാരക്കുറവ് ഉണ്ടാകുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.

## അലർജി ഒഴിവാക്കാൻ ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- കുഞ്ഞിന് ആദ്യത്തെ ആറുമാസം മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുന്നത് ഒരു പരിധിവരെ അലർജിയിൽ നിന്ന് സംരക്ഷണം നൽകുന്നു. ഈ അവസരങ്ങളിൽ അമ്മ പോഷകപ്രധാനവും, എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതുമായ ആഹാരം കഴിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.
- മറ്റു പല ഭക്ഷണങ്ങളും നൽകിയശേഷം മാത്രം കൂടുതൽ അലർജി ഉണ്ടാകുന്ന പശുവിൻ പാൽ, മുട്ട എന്നിവ കൊടുത്തുതുടങ്ങുന്നതാകും നല്ലത്.
- ഒരു വയസ്സ് കഴിഞ്ഞ കുട്ടികൾക്ക് അലർജി ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉപ്പോ പഞ്ചസാരയോ ചേർക്കാതെ ചെറുനാരങ്ങാനീര് നൽകുക. മഞ്ഞളും കറിവേപ്പിലയുംകൂടി അരച്ച് വളരെ ചെറിയ അളവിൽ ഒരുമാസം തുടർച്ചയായി നൽകുക.
- കരിക്കിൻവെള്ളത്തിൽ ഒരുപിടി ചുവന്ന തുള്ളസിയീലനീർ പിഴിഞ്ഞ് ഒരുനേരം ഒരാഴ്ച നൽകുക.
- ത്വക്കിൽ അലർജിയുണ്ടാകുമ്പോൾ കോവലിന്റെ ഇല ചതച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീരോ, തേങ്ങാപ്പാലോ പുരട്ടുക.
- താന്നിക്കാത്തോടിട്ട് തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളത്തിൽ കുഞ്ഞിനെ കുളിപ്പിക്കുക
- നെല്ലിക്കാപ്പൊടി മൂന്നു ഗ്രാം വീതം പത്തു ഗ്രാം നെയ്യിൽ തുടർച്ചയായി കൊടുക്കുക.





# കറ്റാർവാഴ

അപർണ്ണാജേയാർ

അറേബ്യൻ ഉപദ്വീപിന്റെ തെക്കുപടിഞ്ഞാറൻ പ്രദേശം ജന്മദേശമായ ഒരു സസ്യമാണ് കറ്റാർവാഴ. പേരിൽ 'വാഴ'യുണ്ടെങ്കിലും ഇതിനു വാഴയുമായി ഒരു ബന്ധവുമില്ല. അസ്ഫോഡെലേഷ്യ കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട ഈ ചെടിയുടെ ശാസ്ത്രീയനാമങ്ങൾ 'അലോവേര'(Aloevera), 'അലോബാർബഡെന്റിസ്'(Aloebababadentis) എന്നിവയാണ്. ഇന്ത്യയിലെ മിക്കവാറും എല്ലാ സംസ്ഥാനങ്ങളിലും ഈ ചെടി കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്.

കറ്റാർവാഴയെക്കുറിച്ച് പരാമർശിക്കുന്ന ഏറ്റവും പ്രാചീനരേഖകൾ ആറു സഹസ്രാബ്ദങ്ങൾക്കുമുമ്പ് ഈജിപ്റ്റിൽ ഉണ്ടായവയാണ്. ഈ സസ്യത്തിന്റെ ഇലയുടെ നീരിൽ സൗന്ദര്യം, ആരോഗ്യം, അനശ്വരത എന്നിവയുടെ രഹസ്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതായും അക്കാ രണത്താൽ ഇത് ദൈവികപരിവേഷവും പവിത്രതയും ഉള്ളതാണെന്നും പ്രാചീന ഈജിപ്റ്റിൽ ഒരു വിശ്വാസം നിലനിന്നിരുന്നു. ക്രിസ്തുവർഷാരംഭത്തിനു മുമ്പ് ഈജിപ്റ്റിലെ രാജ്ഞിമാരായിരുന്ന നെഫ്രിട്ടെ (1370 B.C.-1330 B.C.), ക്ലിയോപാട്രയും (69 B.C.-30 B.C.) കറ്റാർവാഴയുടെ നീർ അവരുടെ നിത്യോപയോഗ സൗന്ദര്യവർദ്ധകവസ്തുവാക്കിയിരുന്നുവെന്ന് ചരിത്രരേഖകൾ തെളിയിക്കുന്നു. കൂടാതെ, കറ്റാർവാഴയുടെ നീർ ബാക്ടീരിയ, ഫംഗസ് എന്നിവയെ പ്രതിരോധിക്കാനായി മമ്മികളാക്കുന്ന ശവശരീരങ്ങളിൽ ലേപനം ചെയ്യുന്ന പതിവും അക്കാലങ്ങളിൽ നിലനിന്നിരുന്നു.

കറ്റാർവാഴ സംസ്കൃതത്തിൽ 'ഘൃതകുമാരി'യെന്നും, തമിഴിൽ 'ചിറുകറ്റാലി', 'കറ്റാഴൈ' എന്നും കന്നഡയിൽ 'ലോലിസാര' എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. മലയാളത്തിൽ 'കുമാരി' എന്നുകൂടി പേരുണ്ട്.

മാംസളമായ അഗ്രവും കൂർത്ത ഇലകളോടുകൂടിയതുമായ ഈ സസ്യം കാണുമില്ലാത്തതാണ്. ഇലയുടെ വശങ്ങളിൽ ചെറിയ മുളളുകൾ കാണപ്പെടുന്നു. രണ്ടു മുതൽ മൂന്നടി വരെ മാത്രമേ ഈ ചെടി പൊക്കം വയ്ക്കാറുള്ളൂ. ഇതൊരു ഉദ്യാനസസ്യമായും വളർത്തു

വാൻ കഴിയും. ഇതിനു കാര്യമായ രോഗങ്ങൾ വന്നു കാണാറില്ല. ചുവട്ടിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പുതിയ കിളിർപ്പുകൾ എടുത്താണ് പുതിയ ചെടികൾ നടുന്നത്. ആസ്ട്രേലിയ, ബംഗ്ലാദേശ്, ക്യൂബ, ചൈന, മെക്സിക്കോ എന്നീ രാജ്യങ്ങളോടൊപ്പം ഇന്ത്യയിലും കറ്റാർവാഴ വൻതോതിൽ വ്യാവസായികാടിസ്ഥാനത്തിൽ കൃഷി ചെയ്തുവരുന്നു.

കറ്റാർവാഴയുടെ പ്രാധാന്യം അവയുടെ ഇലകളിലുള്ള ജെല്ലിയിൽ വൻതോതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മ്യൂക്കോപോളിസാക്കറൈഡ് (Mucopolysaccharides) ആണ്. ജീവകങ്ങൾ, അമിനോ അമ്ലങ്ങൾ, ഇരുമ്പ്, മാംഗനീസ്, കാൽഷ്യം, സിങ്ക്, എൻസൈമുകൾ എന്നിവ ഇതിൽ സമൃദ്ധമാണ്. ആരോഗ്യപാനീയങ്ങൾ, ക്ലൈൻസറുകൾ, മോയിസ്റ്ററുകൾ, ലേപനങ്ങൾ തുടങ്ങി കറ്റാർവാഴ അടങ്ങിയ നിരവധി ഉല്പന്നങ്ങൾ ഇന്നു ലഭ്യമാണ്. കറ്റാർവാഴ അടങ്ങിയ സൗന്ദര്യവസ്തുക്കളിൽ പാർശ്വഫലങ്ങൾ വളരെ കുറവായതുകൊണ്ട് ഇതുവൻതോതിൽ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. കറ്റാർവാഴയിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന രാസപദാർത്ഥമായ ഏസ്മാനൻ (Ace mannan) മൃഗങ്ങളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ഒരു തരം ക്യാൻസറായ 'ഹൈമോഗ്ലോസർക്കോമ'ക്ക് ഫലപ്രദമായ കുത്തിവയ്പ്പായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

ഔഷധസസ്യമെന്ന നിലയിൽ കറ്റാർവാഴയുടെ ഉപയോഗം ആയുർവേദത്തിലും, ഹോമിയോപ്പതിയിലും നിരവധിയാണ്. വാതം, കഫം, വിഷം, നേത്രരോഗം, രക്തപിത്തം, ചുമ എന്നിവക്കെല്ലാം കറ്റാർവാഴ ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. തൊലിപ്പുറത്തുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകൾ, പൊള്ളൽ എന്നിവയ്ക്ക് കറ്റാർവാഴയുടെ ജെല്ലി പുരട്ടുന്നത് നല്ലതാണ്. കറ്റാർവാഴയുടെ നീർ കഴിക്കുന്നത് ഗർഭാശയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്ക് ശമനം നൽകുന്നു. ആർത്തവസമയത്തുണ്ടാകുന്ന വിഷമതകൾ മാറ്റാൻ കറ്റാർവാഴയുടെ നീർ കഴിക്കുന്നത് സഹായിക്കുന്നു. തീപ്പൊള്ളൽ മൂലമുണ്ടാകുന്ന പൊള്ളലും, നീറ്റലും മാറ്റാൻ കറ്റാർവാഴയുടെ നീർ പുരട്ടുന്നത് ആശ്വാസമേകും. കറ്റാർവാഴയുടെ നീരും, അതേ അളവിൽ തേനും ചേർത്തുകഴിക്കുന്നത് ക്യാൻസർരോഗം ശമിപ്പിക്കുവാൻ നല്ലതാണെന്നു ചില പരീക്ഷണങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. കറ്റാർവാഴയുടെ നീർ നല്ലൊരു ആന്റി ഓക്സിഡന്റാണ്. കൂടാതെ ബാക്ടീരിയ, പൂപ്പൽ എന്നിവയെ ചെറുക്കുന്ന തോടൊപ്പം രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. കറ്റാർവാഴയുടെ നീരും, പച്ചമഞ്ഞളും ചേർത്ത രാച്ചുപുരട്ടുന്നത് കൃഷിനഖത്തിനും, വ്രണങ്ങൾക്കും നല്ലതാണ്. കറ്റാർവാഴയുടെ ജെല്ലിയിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന ഒരു ആയുർവേദ ഔഷധമാണ് ചെന്നിനായകം.

## പാർക്കിൻസൺസ് രോഗം

മനുഷ്യന്റെ തലച്ചോറിൽ നിന്നും ഞരമ്പുകളിലൂടെ യുള്ള ബോധപൂർവമായ സന്ദേശങ്ങൾ എത്തിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന തലച്ചോറിലെ രാസവസ്തുവാണ് 'ഡോപാമിൻ' (dopamine). തലച്ചോറിലെ ചില പ്രത്യേക ഭാഗങ്ങളിലെ കോശങ്ങളിൽ ആൽഫാ-സിന്യൂക്ളിൻ (Alpha-synuclein) എന്ന ഒരു തരം മാംസ്യം അടിഞ്ഞുകൂടി സൂഷ്ടിക്കുന്ന ലൂയിവസ്തുക്കൾ (Lewy bodies) കാരണം ഡോപാമിന്റെ അളവുകുറയുന്നു. ഇതിന്റെ അഭാവത്തിൽ ഞരമ്പുകൾക്ക് വ്യാപകമായി ക്ഷയമുണ്ടാകുന്ന രോഗമാണ് പാർക്കിൻസൺസ് രോഗം. ശരീരഭാഗങ്ങൾക്ക് വിറയലുണ്ടാവുക, പേശികൾക്ക് അയവില്ലാതെ വരുന്നതുമൂലം ശരീരത്തിന്റെ ദാർഢ്യം അധികരിക്കുക, ശരീരത്തിന്റെ ചലനശേഷി നഷ്ടപ്പെടുക, ചലനരീതികൾക്കു മാറ്റമുണ്ടാവുക എന്നിവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. ഈ രോഗം വളർച്ച പ്രാപിക്കുന്നത് ക്രമേണയാണ്. ചിലർക്ക് ഓർമ്മശക്തിയില്ലായ്മ, മറവീരോഗം എന്നിവയും വന്നുകാണാറുണ്ട്. പാർക്കിൻസൺസ് രോഗം നാഡീസംബന്ധമായ ഒരു ക്രമഭംഗമാണ്. ഇതിന് വിറയൽരോഗം എന്നും പറഞ്ഞുവരുന്നുണ്ട്.

1817-ൽ ഇംഗ്ലീഷ് സർജനും, ഭൂതത്വശാസ്ത്രജ്ഞനുമായിരുന്ന ഡോ. ജോസ് പാർക്കിൻസൺ ആണ് ആദ്യമായി ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ലേഖനം വൈദ്യരംഗത്ത് അവതരിപ്പിച്ചത്. പിന്നീട് ഈ രോഗം 'പാർക്കിൻസൺസ് രോഗം' എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെട്ടു.

ഇന്ന് ഈ രോഗത്തിന് മതിയായ ചികിത്സയോ, ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുന്ന അവസ്ഥയോ നിലവിലില്ല. നിരവധി കാര്യങ്ങൾ ഈ രോഗത്തിനു കാരണമായി പറയപ്പെടുന്നു. പാരിസ്ഥിതികവും, ജനിതകവുമായ കാര്യങ്ങളാണ് പ്രധാന കാരണങ്ങളെന്ന് കരുതുന്നു. കീടനാശിനികളുമായുള്ള നിരന്തര സമ്പർക്കം, മസ്തിഷ്കത്തിനുണ്ടാകുന്ന ക്ഷതങ്ങൾ, വിഷാദരോഗം, മനോരോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന ചില മരുന്നുകൾ, ചില മയക്കുമരുന്നുകൾ എന്നിവയും രോഗകാരണമായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. രോഗിയുമായി രക്തബന്ധമുള്ളവർക്ക് ഈ രോഗമുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയും തള്ളിക്കളയാനാവില്ല.

ഡോപാമിൻ എന്ന രാസവസ്തു കുറയുന്നതാണ് പ്രധാന കാരണമെന്നതിനാൽ, ഈ രോഗത്തിന്റെ ചികിത്സയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത് ഡോപാമിനെ കൂടുതൽ നശിക്കാതിരിക്കുവാനും, അതിനെ പൂർവ്വനിലയിലെത്തിക്കുവാനുള്ള മരുന്നുകൾ നൽകുക എന്നതിലുമാണ്. ഡോപാമിന്റെ വിവിധ വകഭേദങ്ങൾ മരുന്നുകളായി രോഗികൾക്കു നൽകുന്നു. വൈദ്യുതസ്ഫുല്ലിംഗങ്ങൾകൊണ്ട് തലച്ചോറിനെ ഉത്തേജിപ്പിച്ച് ഡോപാമിൻ ഉല്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന രീതിയും ഈ രോഗത്തിന്റെ ചികിത്സക്ക് ഇന്നു വ്യാപകമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

സാധാരണയായി 35 മുതൽ 85 വരെ പ്രായമുള്ളവരിലാണ് ഈ രോഗം കണ്ടുവരുന്നത്. എന്നാൽ ജനിതക പാർക്കിൻസൺസ് രോഗം താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ പ്രായത്തിലുള്ളവരിലും കണ്ടുവരുന്നു.

സുശ്രൂത ചാരിറ്റബിൾ  
മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റ്

# വാർത്തകൾ

## സ്വാതന്ത്ര്യദിനാഘോഷവും ഉപന്യാസ രചനാമത്സരവും

ഭാരതത്തിന്റെ എഴുപത്തിമൂന്നാം സ്വാതന്ത്ര്യദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് സുശ്രൂത മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് വിപുലമായ ആഘോഷപരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. ഇതിനോടനുബന്ധിച്ച് പേരയം ഗവ: യു.പി. സ്കൂൾ, പൂവച്ചൽ ഗവ. വി.എച്ച്.എസ്സ്. സ്കൂൾ, കുളത്തുമ്മൽ ഗവ: ഹൈസ്കൂൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ പ്രബന്ധ രചനാമത്സരങ്ങൾ നടത്തുകയുണ്ടായി. വിദ്യാർഥി കൾക്ക് സർട്ടിഫിക്കറ്റിനു പുറമേ, ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന് എന്നീ സമ്മാനാർഹർക്ക് 500 രൂപ, 300 രൂപ, 200 രൂപ

വീതം വിലയുള്ള പുസ്തകങ്ങളും നൽകുകയുണ്ടായി.

പേരയം ഗവ: യു.പി.എസ്സിലും കുളത്തുമ്മൽ ഗവ: ഹൈസ്കൂളിലും വച്ചു നടത്തിയ ഉപന്യാസ രചനാമത്സരങ്ങളിലെ വിജയികൾക്കുള്ള സമ്മാനദാനം ഡോ. ശീജാ കൃഷ്ണ നിർവഹിച്ചു.

ഗവ. വി.എച്ച്.എസ്സ്.എസ്സ്. പൂവച്ചലിൽ വച്ചു നടത്തിയ ഉപന്യാസ രചനാമത്സരത്തിലെ വിജയികൾക്കുള്ള സമ്മാനദാനം ഡോ. കൃഷ്ണകുമാർ നിർവഹിക്കുകയുണ്ടായി.



## വിവാഹിതരായി



സുശ്രൂത ആശുപത്രി കാര്യാലയത്തിലെ ഉദ്യോഗസ്ഥ കുമാരി കെ. അശ്വതിയും ശ്രീ. കെ.എസ്. വൈശാഖും തമ്മിലുള്ള വിവാഹം 2019- സെപ്തംബർ 9-ാം തീയതി പൂഴനാട് ന്യൂകൈരളി ആഡിറ്റോറിയത്തിൽ വച്ചു നടന്നു.



സുശ്രൂത ആശുപത്രി ജീവനക്കാരിയായ ശ്രീമതി സിന്ധു വിന്റെ മകളായ കുമാരി രേഷ്മമോളും, ശ്രീ. അരുൺ എ. എസ്സും തമ്മിലുള്ള വിവാഹം 2019 സെപ്തംബർ 16 ന് പൂഴനാട് ന്യൂകൈരളി ആഡിറ്റോറിയത്തിൽ വച്ചു നടന്നു.

# ശുചിത്വ പരിപാലനയജ്ഞം

മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ നൂറ്റിയൻപതാം ജന്മവാർഷികത്തോടനുബന്ധിച്ച് സുശ്രുത മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റും ആര്യനാട് ഗവ. വി.എച്ച്.എസ്. സ്കൂളും സംയുക്തമായി സംഘടിപ്പിച്ച ശുചിത്വപരിപാലനയജ്ഞം ഒക്ടോബർ നാലാം തീയതി വെള്ളിയാഴ്ച രാവിലെ 9.30 ന് ആരംഭിച്ചു. പി.ടി.എ. പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ. സുനിൽകുമാർ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച യോഗത്തിൽ വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ ശ്രീമതി. ബീനാ കുമാരി സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. പ്രിൻസിപ്പൽ ശ്രീ.വി.കെ. രഘു ശുചിത്വപ്രതിജ്ഞ, ശുചിത്വ പ്രതിജ്ഞാ ബാനർ, ശുചിത്വബോധറാലി എന്നിവയുടെ ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ച് സംസാരിക്കുകയുണ്ടായി. സ്കൂൾ ലീഡർ അമർനാഥ് ശുചിത്വപ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലിക്കൊടുത്തു. സ്കൗട്ട് മാസ്റ്റർ ശ്രീ. ഷിബു, ശ്രീമതി സുമിത.സി.എസ്സ്, ശ്രീമതി ശൈലജ, ഡോ.കൃഷ്ണകുമാർ എന്നിവർ ആശംസകൾ നേർന്നു. സ്കൂളിൽ നിന്നു തുടങ്ങിയ റാലി ആര്യനാട് പൊതുജനാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ അവസാനിച്ചു. വിദ്യാർത്ഥികളും സുശ്രുത അഡ്വാൻസ്ഡ് ആയുർവേദ നഴ്സിംഗ് സ്കൂൾ വോളന്റിയർമാരും മറ്റുള്ളവരും ചേർന്ന് ആശുപത്രിയും പരിസരവും മാതൃകാപരമായി ശുചീകരണം നടത്തി. ആര്യനാട് കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് സെന്ററിലെ ഡോ. രാധിക സി., ഡോ. പ്രകാശ് എ.എസ്.എന്നിവർ യജ്ഞത്തിൽ പങ്കെടുത്തവർക്ക് അനുമോദനപത്രം നൽകി ആദരിക്കുകയുണ്ടായി.



## സുശ്രുത-കാൻ ദ്വിദിന സൗജന്യ പരിശീലന ക്യാമ്പ്



സമൂഹത്തിന് ഒരു വിപത്തായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ക്യാൻസർ രോഗത്തെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി സുശ്രുത ചാരിറ്റബിൾ മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റിന്റെ സംരംഭമായ സുശ്രുത-കാനിന്റെ (Surutha CAN) ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഒരു ദ്വിദിന സൗജന്യ പരിശീലന ക്യാമ്പ് 2019 ഡിസംബർ 7, 8 തീയതികളിൽ കാട്ടക്കട ക്രിസ്ത്യൻ കോളേജ് ആഡിറ്റോറിയത്തിൽ വെച്ചു നടത്തുകയുണ്ടായി. വിദ്യാർത്ഥികളുൾപ്പെടെ സമൂഹത്തിന്റെ വിവിധ തുറകളിലുള്ള ഇരുനൂറ്റി അൻപതിലേറെ സന്നദ്ധസേവകർ ഈ ക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുത്തു.

ശ്രീ. ഐ.ബി. സതീഷ് എംഎൽഎ ക്യാമ്പ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. സമാപന ചടങ്ങിന്റെ ഉദ്ഘാടനം ശ്രീ. കെ.ബി. ശബരീനാഥൻ എംഎൽഎ നിലവിലുള്ള കൊളുത്തി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുകയും, സുശ്രുത-കാനിന്റെ പുതിയ വെബ്സൈറ്റ് സമാരംഭിച്ചതായി പ്രഖ്യാപിക്കുകയും ചെയ്തു.

പോഷകാഹാരം, യോഗ, മനഃശാസ്ത്രം, പാലിയേറ്റീവ് കെയർ എന്നീ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിദഗ്ധർ സംസാരിക്കുകയുണ്ടായി.

# ലഹരി ഉപയോഗം കൗമാരക്കാരിൽ

ഡോ. ഷീന ജി. സോമൻ

കൺസൾട്ടന്റ് സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്, ഗവ. മാനസിക കേന്ദ്രം, തിരുവനന്തപുരം

മാറുന്ന ലോകത്ത് ലഹരിയുടെ മായക്കാഴ്ചകൾ ഇന്നു കുട്ടികൾക്ക് അപ്രാപ്യമല്ല. കൗതുകവും, പുതിയ പരീക്ഷണങ്ങൾക്കുള്ള താല്പര്യവും പലപ്പോഴും പുത്തൻ അനുഭവങ്ങളിലേക്ക് അവരെ നയിക്കുന്നു. കൂട്ടുകെട്ടിനും സൗഹാർദ്ദത്തിനും ഇത്രയും പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന കാലം മുൻപുണ്ടായിട്ടില്ല. കുടുംബത്തിനു പുറത്ത് അവർ വളരുമ്പോൾ പലപ്പോഴും ലഹരിയുടെ വഴികളും അവർക്കു മുന്നിൽ തെളിയും. വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുന്ന കാലങ്ങളിലെ കൂട്ടും ശീലങ്ങളും തന്നെയാണ് അവനെ ഭാവിയിലേക്ക് ഒരുക്കുന്നത്.

ഹൃദയം പെട്ടെന്ന് അടിച്ചു കാറുപോലെയാണ് കൗമാരം; ബ്രേക്കോ കുറവും. തലച്ചോറിലെ റിവാർഡ് പാത്ത് വേ (reward pathway) ഉത്തേജിക്കപ്പെടുമ്പോഴാണ് നമുക്ക് ഇഷ്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. ഡോപാമിൻ (dopamine) ഉൽപാദനം അനുസരിച്ചാണ് ഈ രസക്കൂട്ടുകൾ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിച്ചു തുടങ്ങുന്നത്. ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ ഇരുപതു ഡോപാമിൻ തരുന്ന പ്രവൃത്തികളായ പാട്ട്, സിനിമ എന്നിവയൊക്കെ ഇരുന്നുറു ഡോപാമിൻ നൽകുന്ന ലഹരികൂട്ടുകെട്ടിൽ മുങ്ങിപ്പോകും. ജീവിതത്തിലെ താളവും ലയവും നിലനിർത്തുന്ന സന്തോഷങ്ങളൊക്കെ പ്രാധാന്യം നഷ്ടപ്പെട്ട് തലച്ചോറിനെ ഹൈജാക്ക് ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണിത്. അതിൽ നിന്നു രക്ഷപ്പെടണമെങ്കിൽ തലച്ചോറിന്റെ മുൻഭാഗമായ പ്രീഫ്രോണ്ടൽ കോർടെക്സ് (Pre Frontal Cortex - PFC) വേണ്ട രീതിയിൽ ഇടപെട്ട് അപകടകരങ്ങളായ തീരുമാനങ്ങളെ പിടിച്ചുനിർത്തണം, ആത്മനിയന്ത്രണം നൽകണം. കൗമാരപ്രായത്തിൽ, തലച്ചോറിൽ വളർച്ചയുടെ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്ന ഈ സമയത്ത് പ്രീഫ്രോണ്ടൽ കോർടെക്സിന് ഇഷ്ടങ്ങൾക്കു പിറകേ പായുന്ന തലച്ചോറിന്റെ പിൻഭാഗത്തെ 'ലിംബിക് ബ്രെയിനൊപ്പം' എത്താനാവുന്നില്ല എന്നതാണ് സത്യം.

മദ്യപാനം, മുഡ് ഡിസോർഡർ, ആത്മഹത്യാപ്രവണത എന്നിവയൊക്കെയുള്ള കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട ചെറുപ്പക്കാർ, ലഹരിശീലത്തിൽ വീണുപോകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ജനിതകപാരമ്പര്യമാണ് ഇതിന് കാരണം. വീട്ടിനകത്തെ അസ്വാരസ്യങ്ങൾ, മുതിർന്നവരുടെ മദ്യപാനശീലം എന്നിവയൊക്കെ ഈ സാധ്യത കൂടുതലാക്കാം. കൂട്ടിക്കാലത്തു പ്രകടമാകുന്ന അറ്റൻഷൻ ഡെഫിസിറ്റ് ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി ഡിസോർഡർ (Attention Defecit Hyperactivity Disorder – ADHD), മുതിരുമ്പോൾ ശ്രദ്ധക്കുറവും, മുൻപിൻ ആലോചിക്കാത്ത പ്രകൃതവും ലഹരി ഉപയോഗത്തിലേക്കു നയിക്കാം. നിയമങ്ങൾ തെറ്റിക്കാനുള്ള താമര, അധികാരസ്ഥാനങ്ങളെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്ന പ്രകൃതം, കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള മടിയില്ലായ്മ, സംഘംചേരൽ, പഠനത്തിലുള്ള ഉഴപ്പ്, പഠിക്കുവാൻ പോകാതെയുള്ള കറങ്ങിനടക്കൽ എന്നിങ്ങനെ കോണ്ടക്ട് ഡിസോർഡർ ഉള്ള കൗമാരക്കാരിൽ ലഹരിശീലങ്ങൾ നേരത്തേതന്നെ തുടങ്ങും. 'നോ' എന്നു പറയുവാനുള്ള ആത്മയൈര്യക്കുറവ് പലപ്പോഴും കൂട്ടുകെട്ടു നയിക്കുന്ന ലഹരിയുടെ കൂഴികളിലേക്കും, തുടർന്നു കുറ്റകൃത്യങ്ങളുടെ അഴുക്കുചാലുകളിലേക്കും കൗമാരക്കാരെ കൊണ്ടുചെന്നെത്തിക്കുന്നു. പഠനവും, കഴിവുകളും, കുടുംബബന്ധങ്ങളും പിന്നാമ്പുറമാകാൻ പിന്നെ അധികസമയം വേണ്ട.

വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ അവിടത്തെ ജീവിതരീതികൾ, കൗമാരപ്രായക്കാരുടെ ലഹരിശീലങ്ങളേയും സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഇവർക്ക് ആത്മസംഘർഷങ്ങളിലും, വളർച്ചയുടെ പടവുകളിലും ലഹരി വന്നുചേരാം. ഇന്ത്യയിൽ പതിമൂന്നു ശതമാനത്തോളം കുട്ടികൾ ഇരുപതു വയസ്സിനു താഴെ ലഹരി ഉപയോഗിച്ചുതുടങ്ങുന്നു. പുകയില വസ്തുക്കൾ, ഗ്ലൂ പോലെയുള്ള ഇൻഹേലേഴ്സ്, കഞ്ചാവ്, മദ്യം എന്നിവ യഥാക്രമം 12.3, 12.4, 13.4, 13.6 എന്നീ വയസ്സുകളിൽ ഉപയോഗം തുടങ്ങുന്നതായി പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പി

“

മുതിർന്നവരുടെ ലഹരി ഉപയോഗം, കുട്ടികൾ അനുകരിക്കാനും അവയുടെ ഉപയോഗത്തെ സാമാന്യവത്കരിക്കുവാനും ഇടയാക്കാം.

”



ക്കുന്നു. പുകയിലും ഗ്ലൂവിലും തുടങ്ങി മറ്റു ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളായ മയക്കുമരുന്നുകൾ, വേദനസംഹാരികൾ എന്നിവയുടെ ഇൻജക്ഷനുകളിലേക്ക് ലഹരിശീലം വളരുന്നു. ശരീരം പോഷിപ്പിക്കാൻ ചില കായികതാരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ആനബോളിക് സ്റ്റിറോയിഡ്സും (Anabolic Steroids) ഇത്തരക്കാർ ലഹരിക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. മദ്യപാനം ഒരു രോഗമാകാൻ സമയമെടുക്കുമെങ്കിൽ കഞ്ചാവ്, കറുപ്പ്, മയക്കുമരുന്നുകളൊക്കെ ഉപയോഗിക്കുന്നതു മുതൽ രണ്ടുവർഷത്തിനകം തന്നെ മാനസിക പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിത്തുടങ്ങും. ലഹരി ഉപയോഗിച്ചതിനുശേഷമുള്ള അപകടങ്ങളും, ആത്മഹത്യകളും ചെറുപ്രായത്തിലുള്ളവരുടെ മരണത്തിനു പലപ്പോഴും കാരണമാകുന്നു. കുറ്റവാസനയും, സാമൂഹിക വിരുദ്ധതയും വളരുന്നതിനും ലഹരി ഒരു കാരണമായിത്തീരാറുണ്ട്.

ബിഹേവ്യറൽ അഡിക്ഷൻ (Behavioral Addiction) ഗണത്തിൽപ്പെടുന്നവയാണ് അമിതമായ മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗം, ഇന്റർനെറ്റ് അഡിക്ഷൻ, പോൺ അഡിക്ഷൻ (porn addiction) എന്നിവ. വളരെ കൂടുതൽ സമയം ടിവി-ക്ക് മുമ്പിൽ ചെലവഴിക്കുക, മൊബൈൽഫോൺ ഉപയോഗം കുറക്കാൻ ഉപദേശിച്ചാൽ ദേഷ്യം പിടിക്കുക, മറ്റുകാര്യങ്ങളിൽ താല്പര്യം കാണിക്കാതിരിക്കുക, പഠനത്തിൽ പിന്നോക്കം പോവുക എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ ഇവയുടെ ഉപയോഗങ്ങളിൽ നിയന്ത്രണവും ചിട്ടകളും പാലിക്കാൻ സമയമായി എന്നു സൂചന നൽകുന്നു. പ്രായത്തിനനുസരിച്ച കളികളും കാഴ്ചകളുമാണ് അവർ രസിക്കുന്നതെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തണം. കുടുംബാംഗങ്ങളും ഇവയുടെ ഉപയോഗത്തിൽ സ്വയം നിയന്ത്രണം വരുത്തണം.

കുട്ടികളുടെ ലഹരി ഉപയോഗം കുറയണമെങ്കിൽ കുടുംബവും, സമൂഹവും, വിദ്യാഭ്യാസ ഇടങ്ങളും നിയമങ്ങളും ഉണരുകയും ഒന്നിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുകയും വേണം. കുടുംബങ്ങളിൽ കുട്ടികളുടേയും, അവരുടെ കൂട്ടുകെട്ടുകളേപ്പറ്റിയും, അവർ ചിലവഴിക്കുന്ന ഇടങ്ങളെപ്പറ്റിയും, സമയക്രമങ്ങളെപ്പറ്റിയും മുതിർന്നവർ അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

അവരുമൊത്ത് കളിക്കാനും, ഉല്ലസിക്കാനും, ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും, യാത്രകൾ പോകാനുമൊക്കെ മുതിർന്നവർ സമയം കണ്ടെത്തണം. മുതിർന്നവരുടെ ലഹരി ഉപയോഗം, കുട്ടികൾ അനുകരിക്കാനും അവയുടെ ഉപയോഗത്തെ സാമാന്യവത്കരിക്കുവാനും ഇടയാക്കാം. വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങൾ ‘സ്റ്റുഡൻസ്ഫ്രണ്ട്ലി’ ആകണം. പാഠ്യേതരവിഷയങ്ങൾക്കും പ്രാധാന്യം നൽകണം. വിവിധ ക്ലബുകൾ പ്രകൃതിസംരക്ഷണത്തിനും സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തനത്തിനുമെല്ലാം സമയവും സൗകര്യങ്ങളും ഒരുക്കിക്കൊടുക്കണം. നല്ലൊരു മൈതാനവും, പാഠ്യക്രമത്തിൽ കളിക്കുവാനുള്ള സമയവും നിർബന്ധമായും മാറ്റിവയ്ക്കാം.

സമൂഹം കുട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷിതമായിരിക്കണം. കുട്ടികളിലേക്ക് ലഹരി എത്തുന്നതും, അവരെ വാഹകരായ് ഉപയോഗിക്കുന്നതും ക്രിയാത്മകമായി തടയണം. സ്കൂളുകളുടെ പരിസരത്ത് ലഹരിവിൽപന തടയാൻ NDPSA (Narcotic Durugs and Psychotropic Subsatnace Act) പോലുള്ള നിയമങ്ങളും, സർക്കാരിന്റെ എക്സൈസ്, പോലീസ് വിഭാഗങ്ങളും സുശക്തമായിരിക്കുകയും ചെയ്യണം. സമൂഹമദ്ധ്യത്തിലും, മാധ്യമങ്ങളിലൂടെയുമുള്ള ബോധവൽക്കരണവും നല്ലതാണ്.

**കുട്ടികളെ ലഹരിയിൽ നിന്ന് എങ്ങിനെ സുരക്ഷിതരാക്കാമെന്നു നോക്കാം**

അപകടസാധ്യതയുള്ള കൗമാരക്കാരെ തിരിച്ചറിയുക. കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ ലഹരിരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ, ചെറുപ്രായത്തിൽ ശ്രദ്ധക്കുറവ്, ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നവർ, എടുത്തുചാട്ട പ്രകൃതമുള്ളവർ എന്നിവരിൽ ചെറുപ്രായത്തിൽതന്നെ ലഹരിഉപയോഗം തുടങ്ങാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഇവരിൽ താഴെപ്പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുകയാണെങ്കിൽ ലഹരി ഉപയോഗം തുടങ്ങിയോ എന്നു സംശയിക്കാം.

സ്കൂളിൽ പോകാതെ മുങ്ങി നടക്കുക, സംഘം ചേർന്ന് ചെറിയ തോതിലുള്ള കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ, സാമൂഹ്യവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുക, വിട്ടിൽ നിന്നും

രൂപ, സാധനങ്ങൾ എന്നിവ മോഷ്ടിക്കുകയും അത് എന്തിനുവേണ്ടിയാണെന്നു പറയാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക, കള്ളം പറയുക, ദിവസം മുഴുവനും എവിടെയാണെന്നു ഉള്ളതിനു വ്യക്തമായ ഉത്തരങ്ങൾ പറയാതിരിക്കുക, സമയത്ത് വീട്ടിൽ കയറാതിരിക്കുക, കാരണമില്ലാതെ താമസിച്ചു വരുക, വളരെനേരം മുറിയടച്ചിരിക്കുക, ചോദ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറുകയും, കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി അകലം പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക, പോക്കറ്റിൽ നിന്നോ, ബാഗിൽ നിന്നോ സിഗററ്റിന്റെ ചുക്കു പോലുള്ള പൊടികളോ, അസാധാരണ വസ്തുക്കളോ, പാക്കറ്റുകളോ ലഭിക്കുക, ഇടയ്ക്കിടെ ശുചിമുറിയിൽ പോവുകയും അധികസമയം ചെലവഴിക്കുകയും ചെയ്യുക, കണ്ണു ചുവന്ന് ചുണ്ടുകൾ കറുത്ത് കവിളുകൾ ഒട്ടി ശരീരഭാരം വല്ലാതെ കുറയുക, ഉറക്കം തുങ്ങി ഒന്നിലും ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാതെ നാക്കിടറിയുള്ള സംസാരരീതി, വേച്ചുവേച്ച് നടക്കുക, വിശപ്പ്, ഉറക്കം, ശുചിത്വം പോലുള്ള ശീലങ്ങളിൽ വ്യത്യാസം കാണിക്കുക, ഓക്കാനം, വിറയൽ, വെപ്രാളം, രോമാഞ്ചം പോലെ ശരീരത്തിലെ രോമം എഴുന്നേറ്റു നിൽക്കുക, അമിതമായ വിയർപ്പ്, കണ്ണിൽ നിന്ന് വെള്ളം വരുക, കൃഷ്ണമണിക്കുള്ളിലെ പ്യൂപ്പിൾ അമിതമായി വികസിച്ചോ ചുരുങ്ങിയോ കാണപ്പെടുക, അമിതമായ ദേഷ്യം, ആവേശം, ഭീഷണിസ്വരം, സാധനങ്ങൾ നശിപ്പിക്കൽ, പരിക്കാൻ താത്പര്യക്കുറവ്, പെട്ടെന്ന് പഠനത്തിൽ പിന്നോട്ടു പോവുക, ലക്ഷ്യബോധം നഷ്ടപ്പെടുക, വിഷാദം, ഭയം, ഉന്മാദം സംശയങ്ങൾ, ആത്മഹത്യാപ്രവണത പ്രകടിപ്പിക്കുക തുടങ്ങിയവയാണ് അവ.

പ്രത്യേകതരം പച്ചകുത്തൽ, ബോഡി പിയേഴ്സിംഗ്, കണ്ണിൽ സുറുമയെഴുതൽ, ഇവയൊക്കെ ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ കൂടുതലായി കാണുന്നു. ചില നൃത്ത-അഭ്യാസ രൂപങ്ങളിൽ ആകൃഷ്ടരായിട്ടുള്ളവർ തളരാതിരിക്കുവാനായി ചില ലഹരികൾ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. റബ്ബർപശ, ഗ്ലൂ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ, മയക്കുഗുളികകൾ, ചുമയുടെ സിറപ്പുകൾ, സിറിഞ്ചുകൾ എന്നിവ കുട്ടികളുടെ മുറിയിൽ കണ്ടാൽ ശ്രദ്ധിക്കണം. സ്കൂൾ അധികൃതരോ, അഭ്യുദയകാംക്ഷികളോ, ലഹരി ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് സൂചന നൽകുകയാണെങ്കിൽ അതു നിസ്സാരമായി കാണാ

തിരിക്കുക. കണ്ടെത്തിക്കഴിയുമ്പോൾ എതിർക്കാനും, ഒളിപ്പിക്കാനുമുള്ള രീതികൾ കുട്ടികൾ സ്വീകരിക്കും. മുതിർന്നവരോട് തുറന്ന് സംസാരിക്കുവാനോ, സഹായം സ്വീകരിക്കുവാനോ തയ്യാറാകാതിരിക്കാം. ആത്മഹത്യാഭീഷണി മുഴക്കുക, വീടുവിട്ട്പോവുക, സ്കൂളിൽ പോകാതെ ഒളിച്ചു നടക്കുക, കുട്ടുകാരോടൊപ്പം കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുക, എങ്ങിനെയും പൈസ സമ്പാദിക്കുവാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ തുടങ്ങിയ പ്രവൃത്തികൾ ഉണ്ടാകാം. കുട്ടികളിലെ ലഹരി ഉപയോഗവും, സ്വഭാവവൈകല്യങ്ങളും ചികിത്സിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായതിനാൽ തുടക്കത്തിലേ തന്നെ ഇടപെടുക.

വെറും കൗൺസലിംഗ് കൊണ്ട് ലഹരിരോഗങ്ങൾ മറന്നമെന്നില്ല. കുട്ടികളുടെ മാനസികാവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കി ചികിത്സിക്കുകയാണു വേണ്ടത്. കുട്ടികളുടെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന 'ചൈൽഡ് & അഡോളസെന്റ് ക്ലിനിക്കുകൾ' എല്ലാ സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലും, മാനസികാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിലും പ്രവൃത്തിക്കുന്നുണ്ട്. നല്ലരീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ലഹരിചികിത്സാകേന്ദ്രങ്ങളും ഈ സ്ഥാപനങ്ങളിലും എല്ലാ പ്രധാന സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലും പ്രവർത്തിക്കുന്നു. രോഗനിർണ്ണയം മുതൽ വിവിധചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുവാനുമായി സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്, സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, സൈക്യാട്രിസ്റ്റ് സോഷ്യൽ വർക്കർമാർ എന്നിവർ ഈ ലഹരിമോചനകേന്ദ്രങ്ങളിലുണ്ട്. ഇവരുടെ സേവനങ്ങൾ എത്രയും നേരത്തേ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. അടയ്ക്കാ, മരമായാൽ പിന്നെ മടിയിൽ സൂക്ഷിക്കാൻ കഴിയില്ലല്ലോ.

പുതിയ പുതിയ ലഹരികൾ പടരുന്ന ഈ കാലത്ത് കണ്ണുകൾ തുറന്നു വയ്ക്കുകയും, ചെറുപ്രായക്കാരെ മനസ്സുകൊണ്ട് അറിഞ്ഞ് കൂടെനിർത്തുകയും ചെയ്യുക. നല്ല സന്തോഷങ്ങളിലേയ്ക്ക് വഴിതെളിയിക്കുകയും, ആപത്തുകളിൽ ചാടാതെ തുണയാവുകയും ചെയ്യുക. അഥവാ വീണാലും പിടിച്ചെഴുന്നേൽപ്പിക്കാൻ അമാന്തം കാണിക്കാതിരിക്കുക. വിട്ടുകളയാതെ വീണ്ടെടുക്കാൻ തയ്യാറാവുക. ലഹരി നമ്മുടെ ബാല്യങ്ങളെയും, കൗമാരങ്ങളെയും കവരാതിരിക്കട്ടെ.





# മഹാശിവരാത്രി

രശ്മി

സനാതന ഭാരതീയ ഹൈന്ദവദർശനങ്ങളിൽ സുപ്രസിദ്ധമായ ത്രിമൂർത്തി സങ്കല്പമനുസരിച്ച് സൃഷ്ടി, സ്ഥിതി, സംഹാര കത്തൂതങ്ങൾ ആരോപിക്കുന്നത് ബ്രഹ്മാ, വിഷ്ണു, മഹേശ്വരന്മാരിലാണ്. എന്നാൽ പിൽക്കാലത്ത് മഹേശ്വരനായ ശിവന് മറ്റു ദേവതമാരേക്കാൾ പ്രാമുഖ്യം നൽകിയതിന്റെ സൂചനയാണ് ശിവന്റെ 'മഹാദേവൻ' എന്ന നാമം എന്നൊരു പണ്ഡിതപക്ഷം നിലവിലുണ്ട്. ശിവന്റെ ആരാധനയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് 'മഹാശിവരാത്രി വ്രതം'. ശൈവമാർഗ്ഗത്തിൽ അഞ്ചുതരം ശിവരാത്രികളാണുള്ളത്. ഇവ യോഗശിവരാത്രി, നിത്യശിവരാത്രി, പക്ഷശിവരാത്രി, മാസശിവരാത്രി, മഹാശിവരാത്രി എന്നീ പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. ഇവയിൽ യോഗിമാർ യോഗവിദ്യയിലൂടെ അവരുടെ സമാധി അവസ്ഥയിൽ, അവർക്കുമാത്രം അനുഭവവേദ്യമാക്കുന്നതാണ് യോഗശിവരാത്രി. അനുദിനമുള്ള രാത്രികാലത്തെ ശിവാരാധനയാണ് നിത്യശിവരാത്രി. മൂന്നാമത്തേതായ പക്ഷശിവരാത്രി ഒരോ പക്ഷകാലത്തും ആചരിക്കുന്നതാണ്. പക്ഷമെന്നാൽ പ്രഥമതിഥി മുതൽ

അടുത്ത പൗർണ്ണമിവരേയോ, പ്രഥമ മുതൽ അമാവാസിവരേയോ ഉള്ള പതിനഞ്ചു ദിവസം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതും, ചന്ദ്രന്റെ വൃദ്ധിക്ഷയങ്ങൾ ആശ്രയിച്ചുള്ളതുമാണ്. ഇവയിൽ ത്രയോദശി ദിനങ്ങളാണ് ശിവരാത്രിദിനങ്ങളായി ആചരിച്ചുവരുന്നത്. എല്ലാ ചാന്ദ്രമാസങ്ങളിലും കൃഷ്ണപക്ഷ തൃതീയ ശിവരാത്രി വ്രതദിനമായി ആചരിച്ചുവരുന്നതാണ് മാസശിവരാത്രി. മഹാശിവരാത്രിയാണ് ശിവാരാധനക്ക് ആത്യന്തമമായി കരുതപ്പെടുന്നത്. ഭാരതീയ പഞ്ചാംഗ പ്രകാരം ഫാൽഗുന മാസത്തിൽ (മീനം-മകരം)വരുന്ന കൃഷ്ണപക്ഷ ത്രയോദശി ദിവസമാണിത്. ചിലപ്പോൾ ഈ വിശിഷ്ടദിനം മാഘമാസത്തിലും (മകരം-കുംഭം) വരാം.

അതിപ്രാചീനകാലം മുതൽക്കുതന്നെ ശിവോപാസനക്ക് സ്തംഭ-ബിംബ-കുംഭ എന്നീ നാമങ്ങളിലറിയപ്പെടുന്ന മൂന്നു രീതികളാണ് സ്വീകരിച്ചുകാണുന്നത്. ശിവന്റെ താന്ത്രിക പ്രതീകമായ ശിവലിംഗാരാധന പൗരാണിക കാലത്തിനുമപ്പുറം ഭാരതത്തിന്റെ സീമകളെ ഉല്ലംഘിച്ച് ഒരു വിസ്തൃത ഭൂപ്രദേശം മുഴുവൻ വ്യാപിച്ചിരുന്നുവെന്ന്



പഠനങ്ങൾ തെളിവു നൽകുന്നുണ്ട്. രണ്ടാമത്തേത് ശിവന്റെ വ്യത്യസ്ത മുർത്തിഭേദങ്ങളായ നടരാജൻ, ചന്ദ്രശേഖരൻ തുടങ്ങിയ മുർത്തികളുടെ വിഗ്രഹങ്ങളുടെ ആരാധനയാണ്. കലശം, കുംഭം(ഘടം) എന്നീ രൂപത്തിൽ ആരാധിക്കുന്നതാണ് മൂന്നാമത്തേത് (ചിത്രങ്ങളും യന്ത്രങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തില്ലെന്ന് ശ്രദ്ധേയം). ദേവതാ ഉപാസനയിൽ കലശം ഋഗ്വേദകാലം മുതൽ നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു (കം-എന്നാൽ ജലം, ലസി-ശോഭിക്കുന്നത് എന്ന അവയവാർത്ഥം. ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ഒന്നോ, നിരവധിയോ കലശങ്ങളിൽ ജലം നിറച്ച് ബിംബശുദ്ധിക്കുവേണ്ടി നടത്തുന്ന താന്ത്രിക കർമ്മത്തിനും കലശമെന്ന പേരുണ്ട്). തമിഴ്നാട്ടിൽ കാവേരി ഡൽറ്റയിലെ തിരുക്കടവൂർ ക്ഷേത്രത്തിലെ ശിവന് 'അമൃതഘടേശ്വരൻ' എന്നും കുംഭകോണം ക്ഷേത്രത്തിലെ ശിവന് 'കുംഭേശ്വരൻ' എന്നും പേരുകളുണ്ട്. ത്രിലോകനാഥനായ ശിവന്റെ ലിംഗത്തിലെ മൂന്നുവരകൾ ത്രിമൂർത്തി, ത്രിനേത്രി, ത്രികാലദർശി എന്നീ ഭാവങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അഭയം പ്രാപിക്കുന്നവനെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനാൽ ശങ്കരൻ എന്നും വിളിക്കുന്നു. ശിവലിംഗത്തെ ഭാരതത്തിൽ മാത്രമല്ല, ശ്രീലങ്കയിലും, റോമിലും, വെസ്റ്റ് ഇൻഡീസിലും ലോകത്തിന്റെ മറ്റു പല ഭാഗങ്ങളിലും ആരാധിച്ചുവരുന്നു.

മഹാപാപങ്ങൾപോലും മഹാശിവരാത്രി വ്രതംകൊണ്ട് ഇല്ലാതാകുന്നുവെന്നും, പൂർവികരുടെ ബലിപുജകൾ മൂടങ്ങിയാൽ മഹാശിവരാത്രി വ്രതാനുഷ്ഠാനംകൊണ്ട് പിതൃക്കളെ പ്രീതിപ്പെടുത്താമെന്നും ഹൈന്ദവർ വിശ്വസിക്കുന്നു. മഹാശിവരാത്രിദിവസം രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ് കൂട്ടിച്ചു ശുദ്ധിവരുത്തി ഏതെങ്കിലും ശിവന്റെ അവലത്തിൽ ആരാധന നടത്തുകയും ഉറങ്ങാതെ രാത്രി മുതൽ പിറ്റേന്നു പകൽ വരെ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതുമാണ് പ്രധാനം. ശിവഭജനവും ശിവധ്യാനവുമാണ് പ്രധാന അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ. ഇവ അതീവ ശ്രേയസ്കരമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു.

പാരമ്പര്യമനുസരിച്ച് രാത്രിയുടെ നാലുയാമങ്ങൾക്ക് (ഒരു യാമം-മൂന്നു മണിക്കൂർ), വ്യത്യസ്ത ആരാധനാക്രമങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. പൗരാണികമായ ആചാരമനുസരിച്ച് ശിവരാത്രിയുടെ ആദ്യയാമത്തിൽ ശിവനെ താമരപ്പൂക്കൾ അർച്ചിച്ചുകൊണ്ടും, നെല്ലരി, ഉഴുന്ന് എന്നിവ പാലിൽ വേവിച്ചു തയ്യാറാക്കിയ പൊങ്കൽ നിവേദ്യം സമർപ്പിച്ചുകൊണ്ടും, ഋഗ്വേദത്തിലെ രൂദ്രസൂക്തങ്ങൾ ഉരുവിട്ടുകൊണ്ടും ആരാധന നടത്തേണ്ടതാണ്. രാത്രിയുടെ രണ്ടാംയാമത്തിൽ തുളസീദളങ്ങൾ അർച്ചിച്ചും പാൽപ്പാ

യസം നിവേദിച്ചും യജുർവേദസൂക്തങ്ങൾ ആലപിച്ചും പുജിക്കുന്നു. മൂന്നാംയാമത്തിൽ കുമ്പളമാർച്ചനയും, എള്ളിൻപൊടി ചേർത്ത ഭക്ഷണം നിവേദ്യവും സാമവേദസൂക്തങ്ങളുടെ ആലാപനവുമാണ് വിധിച്ചിട്ടുള്ളത്. ശിവരാത്രിയുടെ അന്ത്യയാമത്തിൽ കരിംകുമ്പളമാർച്ചന, ചെങ്കുഴിനീർപുവോ അർച്ചനക്കും, സാത്വിക ഭക്ഷ്യപദാർഥങ്ങൾ നിവേദ്യമായും, ആലാപനത്തിന് അഥർവവേദസൂക്തങ്ങളുമാണ് വിധിച്ചിട്ടുള്ളത്. ദേവന് നിവേദിച്ച പദാർഥങ്ങൾ ശിവരാത്രി വ്രതപുജകൾ പൂർത്തിയാക്കിയതിനുശേഷം മാത്രമേ വിതരണം ചെയ്യാവൂ.

മഹാശിവരാത്രിയിലെ രാത്രികാലമാണ് ശൈവ വിശ്വാസികൾ വിഭൂതി(ഭസ്മം) ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് അനുയോജ്യമായി കണക്കാക്കുന്നത്. അന്നുണ്ടാക്കുന്ന വിഭൂതി അടുത്ത മഹാശിവരാത്രിവരെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ശിവരാത്രിയെക്കുറിച്ച് ലിംഗപുരാണം, സ്കന്ദപുരാണം, പദ്മപുരാണം തുടങ്ങി നിരവധി പുരാണങ്ങളിൽ പരാമർശങ്ങളും, കഥകളും നിലവിലുണ്ട്. അവയിൽ ചിലത് ചുരുക്കമായി പറയാം.

പാലാഴിമഥനത്തിന് മന്ദരപർവതം മത്തായും, അതുകൊണ്ടു കയറായി വാസുകിയെയുമാണ് ഉപയോഗിച്ചത്. ഒരുവശത്ത് ദേവന്മാരും മറുവശത്ത് അസുരന്മാരും ശക്തിയായി പിടിച്ചുവലിച്ച് കടയാൻ തുടങ്ങി. മഥനം ഉൽക്കടമായതോടുകൂടി ക്ഷീണിതനായ വാസുകിയുടെ വായിൽനിന്നും കരാളമായ കാളകൂടവിഷം വമിക്കാൻ തുടങ്ങി. ലോകമാകെ നശിക്കാൻ ആ വിഷംമതി. ഭയചകിതരായ ദേവന്മാരും അസുരന്മാരും നാനാഭാഗങ്ങളിലേക്കും ചിതറിയോടി. അതുകണ്ട പരമശിവൻ ആ വിഷദ്രാവകം മുഴുവനും വായിലേക്കാക്കി. ഇതുകണ്ടു ഭയന്ന പാർവതി വിഷം വയറ്റിലേക്കിറങ്ങാതിരിക്കുവാനായി പരമശിവന്റെ കഴുത്തിൽ ഞെക്കിപ്പിടിച്ചു. വിഷം പുറത്തേക്കു വീണാൽ ലോകം നശിച്ചതുതന്നെ. വിഷം പുറത്തേക്കു വരാതിരിക്കാൻ മഹാവിഷ്ണു ശിവന്റെ വായയും പൊത്തിപ്പിടിച്ചു. വിഷം മേലോട്ടും കീഴ്പ്പോട്ടും പോകാതെ കണ്ഠത്തിൽതന്നെ നിലയുറച്ചു. പരമശിവൻ നീലകണ്ഠനും, വിഷത്തിന്റെ ആവി തട്ടിയ വിഷ്ണു നീലവർണ്ണനുമായി. ലോകസംരക്ഷണാർത്ഥം പരമശിവൻ വിഷംകഴിച്ച ദിവസത്തിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായി മഹാശിവരാത്രി കൊണ്ടാടപ്പെടുന്നു.

മറ്റൊരു കഥ ശിവലിംഗം അഥവാ ലിംഗോദ്ഭവ മുർത്തിയുടെ ഉത്ഭവം ശിവരാത്രിയോട് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്നതാണ്. മഹാവിഷ്ണുവും അദ്ദേഹത്തിന്റെ



**കോടിലിംഗേശ്വര ക്ഷേത്രം: ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ശിവലിംഗം**

കർണാടകയിലെ കോടിലിംഗേശ്വര ക്ഷേത്രത്തിലാണ് ഏറ്റവും വലിയ ശിവലിംഗമുള്ളത്. ഇതിന് 108 അടി പൊക്കമാണുള്ളത്. അറുപതിനീളവും, നാൽപ്പതിനീളവും, നാലടി പൊക്കവുമുള്ള തട്ടിൽ നന്ദിയുടെ പ്രതിമ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഭക്തർക്ക് അവരവരുടെ ഇഷ്ടപ്രകാരം സ്വന്തം ശിവലിംഗങ്ങൾ പ്രതിഷ്ഠിക്കാവുന്നതാണ്. ഇത്തരത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠിച്ച ഏതാണ്ട് ഒരുകോടി ശിവലിംഗങ്ങൾ അവിടെയുണ്ട്.

നാഭിയിൽ നിന്നും ജന്മമെടുത്ത ബ്രഹ്മാവും തമ്മിൽ ഒരിക്കൽ വഴക്കുണ്ടാവുകയും അത് യുദ്ധത്തിൽ കലാശിക്കുകയും ചെയ്തു. ബ്രഹ്മാവ് ബ്രഹ്മാസ്ത്രവും അതിനെതിരെ വിഷ്ണു പാശുപതാസ്ത്രവും പ്രയോഗിക്കുകയുണ്ടായി. ലോകം മുഴുവനും സംഹരിക്കുവാൻ കഴിവുള്ള രണ്ടുസ്ത്രങ്ങളും ഉപസംഹരിക്കുവാൻ ഇരുവർക്കും കഴിഞ്ഞില്ല. എന്തുചെയ്യണമെന്നറിയാതെ വിഷമിച്ചു നിൽക്കുമ്പോൾ അവരുടെയിടയിൽ ഒരു ശിവലിംഗം ഉയർന്നുവന്നു. ശിവലിംഗത്തിന്റെ മുകളറ്റവും കീഴറ്റവും കാണാൻ നിവൃത്തിയില്ലായിരുന്നു. അഗ്രങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിന് ബ്രഹ്മാവ് കീഴോട്ടും, വിഷ്ണു മേൽപ്പോട്ടും സഞ്ചരിച്ചു. അവരുടെ ശ്രമം ഫലിക്കാതെ വന്നതിനാൽ അവർ യാത്ര തുടങ്ങിയിടത്തുതന്നെ വന്നിരുന്നു. ശിവൻ അപ്പോൾ അവരുടെ മുന്നിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ഇരു അസ്ത്രങ്ങളെയും ഉപസംഹരിക്കുകയും ചെയ്തു. മഹാവിഷ്ണുവും ബ്രഹ്മാവും പരമശിവനെ വണങ്ങി. ശിവൻ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടത് മാഘമാസത്തിൽ കറുത്തപക്ഷത്തിൽ ചതുർദശിരാത്രിയിലായിരുന്നു. മേലിൽ ഈ രാത്രി എല്ലാ വർഷവും ശിവരാത്രി എന്ന പേരിൽ വ്രതമായി അനുഷ്ഠിക്കണമെന്ന് ശിവൻ അരുളിച്ചെയ്തു.

മറ്റൊരു കഥയനുസരിച്ച് ശിവന്റെയും പാർവതിയുടെയും വിവാഹം നടന്ന ദിവസമാണ് ശിവരാത്രി. അമാവാസിയായ അനേദിവസം രാത്രി പാർവതി വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുകയും ഏതെങ്കിലും ആപത്തുകളുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഒഴിവാക്കാൻ പുജകൾ നടത്തുകയും ചെയ്തു. അന്നുമുതൽ ശിവരാത്രിദിവസം വിവാഹിതകളായ സ്ത്രീകൾ ഭർത്താക്കന്മാരുടെ ഐശ്വര്യത്തിനു വേണ്ടിയും, കുമാരിമാർ ഗുണവാന്മാരായ ഭർത്താക്കന്മാരെ ലഭിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതും വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുന്നതും പതിവാക്കി.

ജ്യോതിശാസ്ത്രപരമായും മഹാശിവരാത്രിക്ക് പ്രാധാന്യമുണ്ടെന്ന് വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. ഫാൽഗുനമാസത്തിലെ പതിമൂന്നാം ദിവസത്തിൽനിന്നും (ത്രയോദശി) പതിനാലാമത്തെ ചാന്ദ്രദിവസത്തിലേക്കുള്ള (ചതുർദശി) സംക്രമണസമയമാണ് മഹാശിവരാത്രി. ഈ ദിവസത്തിനും, അതിനു തൊട്ടു മുമ്പും, പിമ്പും മൂന്നുദിവസം സൂര്യൻ കുറുഭാഗത്തിലും, ചന്ദ്രൻ മകരരാശിയിലുമായിരിക്കും. സൂര്യനും ചന്ദ്രനും ഒരു പ്രത്യേക രീതിയിൽ അണിനിരക്കുന്നതിനാൽ മനുഷ്യശരീരത്തിലെ വാതഘടകം, വർഷത്തിലെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉത്തേജിതമാകുന്ന അവസ്ഥ ഈ സമയത്തായിരിക്കും. വാതം, പിത്തം, കഫം എന്നിങ്ങനെയുള്ള ആയുർവേദ ത്രിദോഷസിദ്ധാന്തമനുസരിച്ച് വാതസംബന്ധമായ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കുകയും ദേഹശക്തിയെ ഉണ്ടാക്കുകയും പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കേരളത്തിലെ സുപ്രസിദ്ധ ശിവക്ഷേത്രങ്ങളായ ആലുവ, ത്രിക്കാരിയൂർ എന്നിവിടങ്ങളിൽ എല്ലാവർഷവും മഹാശിവരാത്രി മഹോത്സവം ആഘോഷപൂർവ്വം നടത്തിവരുന്നു. ശിവരാത്രികാലത്ത് അനുഷ്ഠാനപരവും, ആരാധനാപരവുമായ ചടങ്ങുകൾക്കുപുറമേ ഉറക്കമിളക്കുന്ന വർക്കുവേണ്ടി വിവിധ കലാപരിപാടികളും നടത്താറുണ്ട്.

ജാതിമത വിശ്വാസങ്ങൾക്കുപരിയായി ശിവരാത്രി എല്ലാവർക്കും അനുഷ്ഠിക്കാവുന്ന ഒരു ആചാരക്രമമാണ്.

## ശിവലയഓട്ടം

മഹാശിവരാത്രിയോടനുബന്ധിച്ച് തമിഴ്നാട്ടിലെ കന്യാകുമാരിയിലെ കൽക്കുളം, വിളവൻകോട് എന്നീ താലൂക്കുകളിലെ പന്ത്രണ്ടു ശിവക്ഷേത്രങ്ങൾ ഒരു രാത്രിയും പകലും കൊണ്ട് ദർശനം നടത്തുന്ന ഒരു പ്രാചീനാചാരമാണ് 'ശിവലയഓട്ടം'. ഹൈന്ദവ വിശ്വാസമനുസരിച്ച് ധർമ്മപുത്രൻ നടത്തിയ ഒരുയാഗത്തിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ഭീമസേനൻ ശിവഭക്തനായ വ്യാഘ്രപാദമുനിയെ ക്ഷണിക്കുവാനായെത്തി. എന്നാൽ വ്യാഘ്രപാദമുനി അതു ചെവികൊണ്ടില്ല. വീണ്ടും ശ്രീകൃഷ്ണൻ നൽകിയ പന്ത്രണ്ടു രൂദ്രാക്ഷങ്ങളുമായി മുനിയുടെ അടുത്തെത്തി. മുനി കോപാകുലനാവുകയും, ഭീമസേനനെ ശപിക്കുവാനായി പുറകേ ചെല്ലുകയും ചെയ്തു. ഭീമൻ 'ഗോവിന്ദാ ഗോപാലാ' എന്നു ശ്രീകൃഷ്ണനെ വിളിച്ചു കൊണ്ട് ഓട്ടം തുടങ്ങി. മുനി അടുത്തെത്തുമ്പോൾ ഭീമൻ ഒരു രൂദ്രാക്ഷം എറിയുകയും അവിടെ ഒരു ശിവലിംഗം ഉയർന്നുവരുകയും ചെയ്തു. അങ്ങിനെ പതിനൊന്നു സ്ഥലങ്ങളിൽ രൂദ്രാക്ഷം നിക്ഷേപിക്കുകയും, പതിനൊന്നു സ്ഥലങ്ങളിൽ ശിവലിംഗങ്ങൾ ആവിർഭവിക്കുകയും ചെയ്തു. പന്ത്രണ്ടാമത്തെ രൂദ്രാക്ഷം നിക്ഷേപിച്ച തിരുനട്ടാലം എന്ന സ്ഥലത്ത് വ്യാഘ്രപാദമുനിക്ക് പരബ്രഹ്മം പരമശിവനായും, ഭീമൻ വിഷ്ണുവായും ദർശനം നൽകി. സന്തുഷ്ടനായ വ്യാഘ്രപാദമുനി യാഗത്തിൽ പങ്കെടുത്ത് പാണ്ഡവരെ അനുഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്തു.

തിരുനട്ടാലത്തിനു പുറമേ, തിരുമല, തിക്കുറിശ്ശി, തൃപ്പരപ്പ്, തിരുനന്തിക്കര, പൊൻമന, പന്നിപ്പാകം, കൽക്കുളം, മേലാങ്കോട്, തിരുവിടയ്ക്കോട്, തിരുവിതാംകോട്, തിരുപന്നിക്കോട് എന്നിവയാണ് മറ്റു പതിനൊന്ന് സ്ഥലങ്ങൾ. നൂറുകിലോമീറ്റർ ചുറ്റളവിലുള്ള ഈ പന്ത്രണ്ടു ശിവലയങ്ങൾ കാൽനടയായി നടന്നുതൊഴുന്ന അനുഷ്ഠാനമാണ് ശിവലയഓട്ടം. ശിവരാത്രി തലേന്ന് വൈകുന്നേരം തിരുമലക്ഷേത്രത്തിൽ നിന്നുതുടങ്ങുന്ന ഓട്ടം ശിവരാത്രി വൈകുന്നേരം അവസാനിക്കുന്നു. ഭീമന്റെ ഓട്ടത്തിനു സമാനമായി 'ഗോവിന്ദാ ഗോപാലാ' എന്നു വിളിച്ചു കൊണ്ടാണ് ഓട്ടം.

കന്യാകുമാരി ജില്ലയിലെ ശിവലയഓട്ടത്തിനു സമാനമായി, മധ്യതിരുവിതാംകൂർ പ്രദേശത്തെ പ്രമുഖ ശിവക്ഷേത്രങ്ങളെ കൂട്ടിയിണക്കുന്ന തരത്തിൽ ശിവരാത്രിദിനത്തിലെ ശിവലയഓട്ടം സമീപകാലത്തായി അനുഷ്ഠാനപൂർവ്വം ആചരിച്ചുവരുന്നുവെന്നതും ശ്രദ്ധേയമാണ്.

# ജയദേവകവി

‘ഗീതാഗോവിന്ദം’ എന്ന സുപ്രസിദ്ധ സംസ്കൃത കാവ്യത്തിന്റെ രചയിതാവായിട്ടാണ് ജയദേവകവി അറിയപ്പെടുന്നത്. എ.ഡി. പന്ത്രണ്ടാം നൂറ്റാണ്ടിലായിരുന്നു ഇദ്ദേഹം ജീവിച്ചിരുന്നത്. ഇന്നത്തെ ഒഡീഷ സംസ്ഥാനത്തിലെ ഖുർദ്ദ ജില്ലയിലെ കെന്ദുലി എന്ന ഗ്രാമത്തിലായിരുന്നു ജയദേവന്റെ ജനനം. ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ പരമഭക്തനായിരുന്ന ജയദേവൻ പുരിയിലെ ജഗന്നാഥക്ഷേത്രത്തിലെ നിത്യസന്ദർശകനായിരുന്നു. ഗീതാഗോവിന്ദമാണ് ജയദേവന്റെ കൃതികളിൽ പ്രാമുഖ്യമുള്ളത്. പ്രതിമകളിലും, ചിത്രങ്ങളിലും കാണുന്ന മുരളിയുതുന്ന ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ മൂന്നു വളവുകളോടുകൂടിയ രൂപം ഭാരതത്തിലെമ്പാടും പ്രചാരത്തിലായതിനും, ഒഡീഷയിലെ വൈഷ്ണവക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ദേവദാസി സമ്പ്രദായം ആരംഭിക്കുന്നതിനും ഹേതുഭൂതൻ ജയദേവനാണ്. സിക്കുമതാനുയായികളുടെ ആധികാരിക മതഗ്രന്ഥമായ

‘ഗുരുഗ്രന്ഥസാഹിബി’ൽ ജയദേവകൃതമായ സ്തുതികളും ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

മഹാഭാഗവതത്തിലെ ദശമ സ്കന്ധത്തിലെ ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ രാസലീലയാണ് ഗീതാഗോവിന്ദത്തിന്റെ പ്രമേയം. ഒരിക്കൽ മറ്റുഗോപി

കമാരുമായുള്ള രാസക്രീഡയിൽ ദുഃഖിതയായ രായയോട് പിണങ്ങി ശ്രീകൃഷ്ണൻ പോകുന്നതും, വിരഹം സഹിക്കാതെ തിരികെവരുകയും ചെയ്യുന്നു. പിണങ്ങിനിന്ന രായയെ അനുനയിപ്പിക്കുവാനായി അദ്ദേഹം അവളെ പ്രേമത്താൽ വീർപ്പുമുട്ടിക്കുന്നതും അവരുടെ പുനഃസമാഗമവുമാണ് പ്രമേയം. ശൃംഗാരവും, പ്രേമപാരവശ്യവുമാണ് ഇതിന്റെ സത്ത. ഈ കാവ്യത്തിൽ പന്ത്രണ്ടു സർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. എട്ടുവരികൾ വീതമുള്ള ഇരുപത്തിനാല് ഗീതങ്ങളും തൊണ്ണൂറ്റിമൂന്ന് ശ്ലോകങ്ങളും ഈ കാവ്യത്തിലുണ്ട്. കേരളത്തിലുൾപ്പെടെ പ്രധാനപ്പെട്ട വൈഷ്ണവക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ഗീതാഗോവിന്ദം ആലപിക്കാറുണ്ട്.

ജയദേവൻ പത്തൊൻപതാം അഷ്ടപദിയുടെ എട്ടാം ഈരടി രചിച്ചത് ശ്രീകൃഷ്ണൻ പ്രേയസിയാതായ രായയോട് പ്രേമപുരസ്സരം അപേക്ഷിക്കുന്നതായി, ‘മമ ശിരസ്സിമന്ധനം ദേഹി പദപല്ലവ മുദാരം’ എന്നാണ്. ‘പ്രിയേ, നിന്റെ പാദം എന്റെ ശിരസ്സിൽ വച്ചാലും’ എന്നർത്ഥം വരുന്ന ഈരടികൾ രചിച്ചുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഇതു ശരിയായില്ല, പ്രേമമാണെങ്കിലും ഭഗവാന്റെ ശിരസ്സിൽ പാദംവയ്ക്കുന്നത് നീചപ്രവൃത്തിയല്ലേ, രായ അതുചെയ്യുമോ എന്നദ്ദേഹത്തിനു തോന്നി. തന്റെ രചനയോടുതന്നെ ദേഷ്യംതോന്നി, പെട്ടെന്ന് കവിയെഴുതിയ താളിയോല അദ്ദേഹം കീറിക്കളഞ്ഞു. അതിനുശേഷം ഭാര്യയായ പത്മാവതിയോട് എണ്ണയുംതാളിയും വാങ്ങി കുളിക്കുവാൻ പോയി. കുളിക്കുവാൻ പോയ ജയദേവൻ അൽപനേരം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ സ്നാനം നടത്താതെ തിരികെവന്നു. കാര്യം തിരക്കിയ ഭാര്യയോട്, പെട്ടെന്നു ചില തിരുത്തലുകൾ മനസ്സിൽതോന്നിയെന്നും മറന്നുപോകുന്നതിനു മുൻപ് എഴുതാമെന്നുകരുതി വന്നതാണെന്നും പറഞ്ഞു. കുറേനേരം കഴിഞ്ഞ് ജയദേവൻ വീണ്ടും കുളിക്കുവാൻ പോയി.

കുളികഴിഞ്ഞു വന്ന ജയദേവൻ നിത്യപൂജകൾക്കുശേഷം വീണ്ടും കാവ്യരചനയ്ക്കായി ഇരുന്നു. പെട്ടെന്നാണ് അദ്ദേഹം അതു കണ്ടത്. താൻ ചീന്തിക്കളഞ്ഞ താളിയോല അതുപോലെ അവിടെയിരിക്കുന്നു. അത്ഭുതസ്തബ്ധനായ ജയദേവൻ താൻ കുളിക്കുവാൻ പോയസമയത്ത് ഇവിടെ ആരെങ്കിലും വന്നിരുന്നുവോ? എന്നു ഭാര്യയോടു ചോദിച്ചു. നിങ്ങളല്ലേ, കുളിക്കാതെ ആദ്യംതിരിച്ചുവന്ന് എന്തോ എഴുതിയിട്ടു പോയത് എന്നു ഭാര്യ മറുപടിയും പറഞ്ഞു. ഇത് ശ്രീകൃഷ്ണഭഗവാന്റെ ലീലയാണെന്നു മനസ്സിലാക്കുവാൻ ആഭക്തർക്ക് പിന്നെ അധികസമയം വേണ്ടിവന്നില്ല. അവരുടെ കണ്ണുകളിൽ നിന്നും സന്തോഷാശ്രുക്കൾ പൊഴിഞ്ഞു.



# വിക്രം സാരാഭായ്



“ശാസ്ത്രത്തിൽ അതീവതത്പരനായ വിക്രമിന്റെ കോംബ്രിഡ്ജിലെ പഠനം അദ്ദേഹത്തിന് മൂല്യമുള്ളതാകും എന്നെനിക്കു റപ്പോണ്ട്”-എന്ന രവീന്ദ്രനാഥ ടാഗോറിന്റെ വാക്കുകൾ വ്യഥാവിലായില്ല. 1919-ൽ ആഗസ്റ്റ് 12-ാം തീയതി അഹമ്മദാബാദിലെ വ്യവസായി ജൈന കുടുംബത്തിൽ ജനിച്ച, ഇന്ത്യയുടെ ബഹിരാകാശപദ്ധതിയുടെ പിതാവ് എന്നറിയപ്പെട്ട ലോകപ്രശസ്തനായ ശാസ്ത്രഞ്ജൻ ഡോ. വിക്രം അംബാലാൽ സാരാഭായിയെക്കുറിച്ചാണ് ടാഗോർ അന്നുപറഞ്ഞത്. ശ്രീ. സാരാഭായി കാലത്തിനുമുമ്പേ സഞ്ചരിച്ച മഹാപ്രതിഭയായ ശാസ്ത്രജ്ഞനായിരുന്നു

പ്രാഥമികവിദ്യാഭ്യാസം അഹമ്മദാബാദിലും, ബിരുദപഠനം സെന്റ് ജോൺസ് കോളേജിലും, ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസം കോംബ്രിഡ്ജിലുമായിരുന്നു. രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധം കാരണം 1940-ൽ സ്വദേശത്തേക്ക് മടങ്ങിവന്നു. ബാംഗ്ലൂർ ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയൻസിൽ സർ സി.വി. രാമന്റെ കീഴിൽ കോസ്മിക് റേകളെക്കുറിച്ച് ഗവേഷണം നടത്തി. 1945-ൽ വീണ്ടും കോംബ്രിഡ്ജിലേക്ക് പോയി. Cosmic Ray investigations in Tropical Latitudes എന്ന വിഷയത്തിൽ 1947-ൽ കോംബ്രിഡ്ജിൽ നിന്നും പി.എച്ച്.ഡി നേടി. മടങ്ങിവന്നതിനുശേഷം അദ്ദേഹം അഹമ്മദാബാദിലെ ഫിസിക്കൽ റിസർച്ച് ലബോറട്ടറി (PRL) സ്ഥാപിക്കുകയുണ്ടായി. റിസർച്ച് ലബോറട്ടറി ഡയറക്ടറായിരുന്ന സാരാഭായ് 1966-ൽ ഊർജ്ജതന്ത്ര ശാസ്ത്രജ്ഞനായിരുന്ന ഹോമി ജെ. ഭാഭായുടെ മരണത്തെത്തുടർന്ന് ഭാരതീയ അണുശക്തി കമ്മീഷൻ ചെയർമാനായി. ഉപഗ്രഹണവിക്ഷേപണത്തിൽ കൂടുതൽ താല്പര്യം കാണിച്ച അദ്ദേഹം അവയെ വാർത്താവിനിമയത്തിനും, കാലാവസ്ഥാനിരീക്ഷണത്തിനും ഉപയോഗിക്കാനായിരുന്നു തുടർന്നുള്ള ശ്രമം.

തിരുവനന്തപുരത്തെ തുമ്പയിലെ ബഹിരാകാശകേന്ദ്രത്തിന്റെയും ശ്രീഹരിക്കോട്ടയിലെ ഉപഗ്രഹ വിക്ഷേപണകേന്ദ്രത്തിന്റെയും ശില്പി സാരാഭായിയാണ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ബഹുമാനാർഥം തുമ്പ ബഹിരാകാശകേന്ദ്രത്തിന്റെ പേര് വിക്രം സാരാഭായ് സ്പേസ് സെന്റർ (VSSC) എന്നാക്കി. 1969-ൽ ഇന്ത്യൻ സ്പേസ് റിസർച്ച് ഓർഗനൈസേഷൻ (ISRO) സ്ഥാപിക്കാൻ കാരണഭൂതനായതും സാരാഭായിതന്നെയാണ്. 1966-ൽ പത്മഭൂഷൺ നൽകിയും മരണാനന്തര ബഹുമതിയായി 1972-ൽ പത്മവിഭൂഷൺ നൽകിയും, രാജ്യം അദ്ദേഹത്തെ ആദരിച്ചു. 1971 ഡിസംബർ 30-ന് കോവളത്തുവച്ച് അദ്ദേഹം മരണമടഞ്ഞു.

ശാസ്ത്രീയ ഗവേഷണങ്ങൾക്കിടയിലും, വാണിജ്യം, വ്യവസായം, വികസനം എന്നീ കാര്യങ്ങളിലും അദ്ദേഹം ശ്രദ്ധ ചെലുത്തിയിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിലാണ് 1947-ൽ അഹമ്മദാബാദ് ടെക്സ്റ്റൈൽ ഇൻഡസ്ട്രി റിസർച്ച് അസോസിയേഷനും, 1962-ൽ അഹമ്മദാബാദിൽ ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മാനേജ്മെന്റും സ്ഥാപിച്ചത്. പ്രതിരോധ കാര്യങ്ങൾക്കായി Nuclear Technology തദ്ദേശീയമായി വികസിപ്പിക്കുവാനുള്ള ശ്രമം തുടങ്ങിയത് അദ്ദേഹമാണ്.

മലയാളിയും പ്രശസ്ത നർത്തകിയുമായിരുന്ന മൃണാളിനി സാരാഭായിയെ 1942-ൽ അദ്ദേഹം വിവാഹംചെയ്തു. മൃണാളിനി സാരാഭായി 2016 ജനുവരി 21 ന് അന്തരിച്ചു. മകൾ മല്ലികാ സാരാഭായി നർത്തകിയും, മകൻ കാർത്തികേയൻ പരിതസ്ഥിതി പ്രബോധകനുമാണ്. 2012-ൽ ശ്രീ. കാർത്തികേയന് പത്മഭൂഷൺ ബഹുമതി നൽകിയിരുന്നു. പ്രശസ്ത സ്വാതന്ത്രസമരസേനാനി മുദുല സാരാഭായ് സഹോദരിയാണ്.

സമീപകാലത്ത് ശ്രീഹരിക്കോട്ടയിൽ നിന്നും വിക്ഷേപിച്ച ചന്ദ്രയാൻ-2 ലാന്റിന് സാരാഭായിയുടെ സ്മരണാർഥം ‘വിക്രം’ എന്നാണ് നാമകരണം ചെയ്തത്.

# രാമേശ്വരം

രത്നമ്മ ശശികുമാർ

ചതുർഥധാമങ്ങളിൽ മൂന്നാമത്തേതാണ് തമിഴ്നാട്ടിലെ രാമനാഥപുരം ജില്ലയിലെ ഹിന്ദുക്കളുടെ പുണ്യഭൂമിയും, തീർത്ഥാടനകേന്ദ്രവുമായ രാമേശ്വരം. ശ്രീപരമശിവന്റെ പന്ത്രണ്ടു ജ്യോതിർലിംഗങ്ങളിൽ ഒന്ന് രാമേശ്വരത്താണ്. പുരാണകഥകളിലെയും, വർത്തമാനകഥകളിലെയും നിരവധി സംഭവങ്ങൾകൊണ്ട് സംപൂഷ്ടമാണ് രാമേശ്വരം. ഭാരതത്തിന്റെ മുഖ്യഭൂമിയിൽ നിന്നും വേർപെട്ടുകിടക്കുന്ന പാമ്പൻദ്വീപിലാണ് രാമേശ്വരം. ഇത് രാമേശ്വരംദ്വീപ് എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. രാമേശ്വരത്തെ ഭാരതത്തിന്റെ മുഖ്യഭൂമിയുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്നത് പാമ്പൻപാലമാണ്. ഇതിഹാസകാവ്യമായ വാത്സികീരാമായണം, ആനന്ദരാമായണം, കമ്പരാമായണം, അദ്ധ്യാത്മരാമായണം, അഗ്നിപുരാണം, ഭാഗവതപുരാണം, പത്മപുരാണം, കൂർമ്മപുരാണം, നാരദപുരാണം, സ്കന്ദപുരാണം മുതലായ കൃതികളിൽ രാമേശ്വരം പരാമർശവിധേയമാകുന്നതായി കാണാം. പതിനേഴാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആരംഭത്തോടെ രാമേശ്വരം ഉൾപ്പെടുന്ന പ്രദേശം ഭരിച്ചിരുന്നത് 'സേതുപതി' എന്നപേരിൽ അറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ഒരു മറവരാജവംശമായിരുന്നു.

രാമേശ്വരത്തിന്റെ ഏറ്റവും കിഴക്കുഭാഗത്ത് സമുദ്രതീരലേക്ക് നീണ്ടുകിടക്കുന്ന ഒരു പ്രദേശമാണ് ധനുഷ്കോടി. ഇവിടെനിന്നും കടൽമാർഗ്ഗം ശ്രീലങ്കയിലെത്താൻ(പഴയ സിലോൺ) പതിനാറ് കിലോമീറ്റർ ദൂരം മാത്രമേയുള്ളൂ. ഈ ദൂരക്കുറവാണ് പാക്ക് കടലിടുക്കിനു





കുറുകെ ഒരു പാലം നിർമ്മിക്കാൻ ബ്രിട്ടീഷുകാർക്ക് ആശയം നൽകിയത്. 1755 മുതൽ 1763 വരെ മദ്രാസ് പ്രസിഡൻസിയുടെ ഗവർണർ ആയിരുന്ന സർ റോബർട്ട് പാക്കിന്റെ (Sir Robert Palk) കാലത്താണ് ഈ ഭാഗത്തിന് 'പാക്കടലിടുക്ക്' എന്ന പേരു വന്നത്. 1914 ഫെബ്രുവരി 24 ന് പാലത്തിന്റെ നിർമ്മാണം പൂർത്തിയായി. പാലം വന്ന തോടുകൂടി ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽനിന്ന് ശ്രീലങ്കയിലേക്കുള്ള പോക്കുവരവ് വളരെ എളുപ്പമായി. മണ്ഡപം വരെ മാത്രമുണ്ടായിരുന്ന തീവണ്ടിസർവീസ് കടൽ കടന്ന് ധനുഷ്കോടി വരെയാക്കി. അവിടെനിന്നും ശ്രീലങ്കയിലെ തലൈമനാറിലേക്ക് നിരവധി കപ്പലുകളും തുടർന്ന് കൊളംബോവരെ തീവണ്ടികളും സർവീസുകൾ നടത്തിവന്നിരുന്നു.

1964 ഡിസംബർ 22 രാത്രിയിലുണ്ടായ അതിശക്തമായ ചുഴലിക്കാറ്റ് പാവൻപാലവും, ധനുഷ്കോടി പട്ടണവും, റോഡും ധനുഷ്കോടി റയിൽവേസ്റ്റേഷനും തീവണ്ടിപ്പാളവുമെല്ലാം പൂർണ്ണമായി തകർത്തുകളഞ്ഞു. ധനുഷ്കോടിയിലേക്കു പോവുകയായിരുന്ന ഒരു തീവണ്ടി മുഴുവനും കടലിലേക്ക് ഒലിച്ചുപോയി. അന്നത്തെ ദുരന്തത്തിന്റെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ ഇന്നും ധനുഷ്കോടിയിൽ അങ്ങിങ്ങായി കാണാം. തീവണ്ടിപ്പാളം പിന്നീട് പുതുക്കി പണിതുവെങ്കിലും ഇപ്പോൾ തീവണ്ടികൾ രാമേശ്വരത്ത് യാത്ര അവസാനിപ്പിക്കുന്നു. പാക്കടലിടുക്കിലൂടെ കപ്പലുകൾ വരുമ്പോൾ പാവൻ പാലത്തിന്റെ നടുഭാഗം കപ്പൽച്ചാലിന്റെ വീതിയിൽ ഇരുവശങ്ങളിലേക്കുമായി ഉയർത്തുകയും കപ്പലുകൾ പോയിക്കഴിയുമ്പോൾ പൂർവസ്ഥിതിയിലാക്കി തീവണ്ടികൾ കടന്നുപോവുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയിലുള്ളതാണ് ഭാരതത്തിലെ ആദ്യ കാൻഡിലിംഗ് പാലമായ പാവൻപാലം. അത്യാധുനികമായ ഈ ലിഫ്റ്റിനായി ലണ്ടനിൽ നിർമ്മിച്ച ഭാഗങ്ങൾ ഇവിടെ കൊണ്ടുവന്ന് കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയായിരുന്നു.

മീറ്റർഗേജ് തീവണ്ടികൾക്കുമാത്രം പോകാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്ന പാലം വിപുലപ്പെടുത്തി 2007-ൽ ബ്രോഡ്ഗേജ് ആക്കിമാറ്റി. പാലത്തിന് 2057 മീറ്റർ നീളമുണ്ട്. 2009 മുതൽ ചരക്കുഗതാഗതവും ആരംഭിച്ചു. മറ്റു വാഹനങ്ങൾക്ക് പോകാനായി സമാന്തരമായി നിർമ്മിച്ച റോഡുപാലം-അന്നെ ഇന്ദിരാഗാന്ധി റോഡ്ബ്രിഡ്ജ്- തെക്കേന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും നീളംകൂടിയ പാലമാണ്.

രാവണൻ അപഹരിച്ചു ലങ്കയിൽ കൊണ്ടുപോയ സീതയെ മോചിപ്പിക്കുവാനായി ശ്രീരാമനും, വാനരസൈന്യങ്ങൾക്കും സമുദ്രം കടക്കുവാനാണ് രാമേശ്വരത്തു നിന്നും ലങ്കവരെ -രാമസേതു- പാലം പണിതത്. സേതു ബന്ധനം എന്നപേരിൽ രാമായണത്തിൽ ഇതു പരാമർശിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. പാലം ആരംഭിക്കേണ്ട സ്ഥലം ശ്രീരാമൻ തന്റെ ധനുസ്സിന്റെ അഗ്രംകൊണ്ട് അടയാളപ്പെടുത്തുകയും പിന്നീട് രാവണനെ പരാജയപ്പെടുത്തിയശേഷം തിരിച്ചെത്തിയ ശ്രീരാമൻ തന്റെ വില്ലിന്റെ അഗ്രംകൊണ്ട് സേതു ഉടച്ചതുകൊണ്ടുമാണ് 'ധനുഷ്കോടി' എന്ന പേരുലഭിച്ചത് എന്നു വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു.

ചെറുദ്വീപുകളാലും, പവിഴപ്പുറ്റുകളാലും, പാറകളാലും സമുദ്രത്തിൽ ഉയർന്നുനിൽക്കുന്ന ഒരു പാലം പോലെ രാമസേതു ഇന്നും കാണാം. വിദേശീയർ ഇതിനെ 'ആഡംസ് ബ്രിഡ്ജ്' (Adams Bridge) എന്നു വിളിച്ചു (ആദവുമായി യാതൊരു ബന്ധവും ഇതിനില്ല). ഈ പാലം പൊളിച്ചുമാറ്റി കപ്പൽ ഗതാഗതത്തിന് വഴിയൊരുക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള പദ്ധതിയായിരുന്നു സേതുസമുദ്രം പദ്ധതി. ഹൈന്ദവവിശ്വാസികളുടെ എതിർപ്പുകൾ കാരണം ഈ പദ്ധതി നടപ്പിലായില്ല.

രാവണവധത്തിനുശേഷം തിരികെയെത്തിയ ശ്രീരാമനോട്, രാവണനെക്കൊന്ന ബ്രഹ്മഹത്യാപാപം തീരാൻ ശിവലിംഗ പ്രതിഷ്ഠ നടത്തി ശിവപ്രീതി നേടുവാൻ മഹർഷികൾ ഉപദേശിച്ചു. പ്രതിഷ്ഠ നടത്തുവാനുള്ള

മുഹൂർത്തവും കുറിച്ച്, കൈലാസത്തുനിന്നും ഒരു ശിവ ലിംഗം കൊണ്ടുവരുവാൻ ഹനുമാനെ പറഞ്ഞയച്ചുവെന്നും, സമയമായിട്ടും ഹനുമാനെ കാണാത്തതിനാൽ സീതാദേവി മണലിൽ സൃഷ്ടിച്ച ശിവലിംഗമെടുത്ത് നിശ്ചയിച്ച മുഹൂർത്തത്തിനുതന്നെ ശ്രീരാമൻ പ്രതിഷ്ഠാ ദികർമ്മങ്ങൾ നടത്തിയെന്നും വിശ്വസിക്കുന്നു. പ്രതിഷ്ഠയും പൂജകളും എല്ലാം കഴിഞ്ഞുവെന്നതാണ് തിരിച്ചെത്തിയ ഹനുമാൻ കണ്ടത്. കോപാകുലനായ ഹനുമാനെ സാന്ത്വനിപ്പിക്കുവാൻ അദ്ദേഹം കൊണ്ടുവന്ന ശിവലിംഗം, ശ്രീരാമൻ ആദ്യപ്രതിഷ്ഠ നടത്തിയതിനടുത്തു തന്നെ പ്രതിഷ്ഠിക്കുകയും ആദ്യപൂജ ചെയ്യുന്നത് ഈ ലിംഗത്തിനായിരിക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇന്നും രാമേശ്വരം ക്ഷേത്രത്തിൽ അത് അങ്ങനെതന്നെ തുടരുന്നു.

രാമേശ്വരത്തെ പ്രധാന ക്ഷേത്രമായ ശ്രീരാമനാഥക്ഷേത്രത്തിലെ പ്രതിഷ്ഠ രാമനാഥസ്വാമിയും(ശിവൻ) പാർവതിയുംമാണ്. ഇവിടെ ദേവിസന്നിധി ഭഗവാന്റെ വലതുഭാഗത്താണ്. ഭാരതത്തിലെ ചതുർധാമങ്ങളിൽ രാമേശ്വരത്തു മാത്രമാണ് ശിവക്ഷേത്രം ഉള്ളത്. ഇവിടെ വൈഷ്ണവവും, ശൈവവും ഒരുപോലെ തീർത്ഥാടനത്തിനെത്തുന്നു. ക്ഷേത്രത്തിലെ ദീർഘമായ പ്രദീപനവഴികൾ വളരെ പ്രശസ്തമാണ്. ലോകത്തിലേതന്നെ ഏറ്റവും നീളം കൂടിയ നടവഴിയും ഇതാണ്. കിഴക്കു മുതൽ പടിഞ്ഞാറുവരെ 197 മീറ്റർ നീളവും, തെക്കു മുതൽ വടക്കുവരെ 133 മീ. വീതിയുമുണ്ട്. ക്ഷേത്രഗോപുരത്തിന് 38.4 മീറ്റർ പൊക്കമുണ്ട്. ക്ഷേത്രത്തിനുള്ളിലെ ഇരുപത്തിരണ്ട് പവിത്രകുണ്ഡങ്ങളിലെ(കിണറുകൾ) ജലത്തിലുള്ള സ്നാനം മോക്ഷദായകമായി കരുതപ്പെടുന്നു.

രാമേശ്വരം ക്ഷേത്രത്തിൽ നിന്നും രണ്ടു മീറ്റർ അകലെയാണ് ഗന്ധമാദന പർവതം. ഇതിനു മുകളിൽ തളത്തോടുകൂടിയ ഒരു മണ്ഡപമുണ്ട്. ഇതിൽ കാണുന്ന പാദമുദ്രകൾ ശ്രീരാമന്റേതാണെന്നു വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. ഇവിടെനിന്നുമാണ് ഹനുമാൻ സീതാനേഷണത്തിനായി ലങ്കലക്ഷ്യമാക്കിപ്പറന്നത്. വിഭീഷണൻ ആദ്യമായി ആശ്രയം പ്രാപിച്ചതും, രാമരാവണയുദ്ധാനന്തരം വിഭീഷണനെ ലങ്കാധിപനായി കിരീടധാരണം നടത്തിയെന്നും വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്ന ശ്രീകോദണ്ഡരാമക്ഷേത്രം രാമേശ്വരത്തു നിന്നും ധനുഷ്കോടിയിലേക്കുള്ള മാർഗ്ഗമധ്യേയാണ്. ഇവിടത്തെ പ്രധാന ഉത്സവം വിഭീഷണപട്ടാഭിഷേകമാണ്. അതിനു തൊട്ടടുത്ത ദിവസം ശ്രീരാമനാഥക്ഷേത്രത്തിൽ രാമലിംഗപ്രതിഷ്ഠോത്സവം നടക്കുന്നു.

ശ്രീരാമനാഥക്ഷേത്രത്തിനു കിഴക്കുഭാഗത്തുള്ള സമുദ്രത്തിലാണ് തീർത്ഥാടകർ പിതൃക്കൾക്ക് ബലിതർപ്പണങ്ങളും, പൂജകളും നടത്തുന്നത്. അഗ്നിതീർഥമെന്നാണ് ഇവിടം അറിയപ്പെടുന്നത്. രാമതീർഥം, ലക്ഷ്മണതീർഥം, സീതാതീർഥം, ജടായുതീർഥം, വില്ലൂന്നിതീർഥം എന്നിങ്ങനെ നിരവധി തീർഥങ്ങൾ ഇവിടെയുണ്ട്. ലങ്കയിൽ നിന്നു മടങ്ങിവരുന്ന വഴി, സീതയുടെ ദാഹം ശമിപ്പിക്കുന്നതിനായി ശ്രീരാമൻ ഒരു സ്ഥലത്ത് ബാണമെഴുതുവെന്നും, അവിടെ ശുദ്ധജലപ്രവാഹമുണ്ടായി എന്നും വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. ഇതാണ് വില്ലൂന്നിതീർഥം. കടലിനടുത്തുള്ള ഈ ജലാശയത്തിൽ ഇന്നും ശുദ്ധജലമാണു ലഭിക്കുന്നത്.



ലേഖികയും കൂട്ടരും രാമേശ്വരം ക്ഷേത്രപരിസരത്ത്



ഡോ. കെ.കെ. നായരുടെ ചിതാഭസ്മം അഗ്നിതീർഥത്തിൽ നിമൺജനം ചെയ്തപ്പോൾ



ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യ കാൻഡിലിവർ പാലമായ പാമ്പൻപാലം

# മലയാളം മനോഹരം

നമ്മുടെ ഭാഷയിൽ വിരചിതമായ ഏതാനും രസകരമായ ശ്ലോകങ്ങൾ വായനക്കാരുമായി പങ്കുവയ്ക്കട്ടെ.

- 1 അണ്ണാക്കിൽത്തങ്ങിവെണ്ണക്കഷണമതലിവാൻ  
ചുടുപാലെനുകള്ളക്കണ്ണീരോടും  
യശോദയ്ക്കുടയമൃദു തുകിൽതുണ്ടു തുങ്ങിപ്പിടിച്ചും  
തിണ്ണശാഠ്യം പിടിയ്ക്കും കപടമനുജനാം  
കണ്ണനുണ്ണിക്കൊഴുത്തുക്കണ്ണിൻ കാരുണ്യപുരം  
കവിതപൊഴിയുമെൻ നാക്കു നന്നാക്കിടട്ടെ
- 2 ബ്രഹ്മവിന്റെയുമനകന്റെയുമഹോ!ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റീൽകിടന്ന-  
മ്മേ ഞാൻ തിരയുന്നതെത്ര ദിനമാണെന്നാണിതിൻ മോചനം  
ധർമ്മാധർമ്മപരീക്ഷണത്തിനിമേൽകാലന്റെ കച്ചേരിയിൽ  
ചെമ്മേഹാജരിച്ചെന്റിക്കുതരണേ! തദ്ദർശനം കർശനം.
- 3 കണ്ഠേ നല്ല കുറുപ്പുമുണ്ടൊരു മുറിസോമൻ ജടാന്തസ്ഥലേ  
പണ്ടേയുള്ളൊരുവെള്ളമുണ്ടു തലയിൽ കണ്ടാലതും വിസ്മയം  
ഉണ്ടേ നിങ്കലൊരട്ടു നല്ലകരമുണ്ടെന്നല്ല രുദ്രാവലീ  
ശ്രീകണ്ഠേശ്വരാ! പിന്നെയും വെറുതെ നീ തോൽമുണ്ടുടുത്തിടൊലാ  
(സോമൻ =വേഷ്ടിയെന്നും, ചന്ദ്രനെന്നും വിവക്ഷ - മുണ്ട് എന്ന പദത്തിന്റെ പ്രയോഗം ശ്രദ്ധേയം)
- 4 ചുടായ്കിൽ തുള്ളസീദളം യമഭടത്തല്ലങ്ങു ചുടായ്വരും  
പാടായ്കിൽ തിരുനാമമനക ഭടന്മാരിങ്ങു പാടായ്വരും  
വീടായ്കിൽ കടമേവനും നരകമാം നാടങ്ങുവീടായ്വരും  
കുടായ്കിൽ സുകൃതങ്ങൾ ചെയ്വതിനഹോ പാപങ്ങൾ കുടായ്വരും  
(യമകമെന്നതിന് നല്ലൊരുദാഹരണമാണ് ഈ ശ്ലോകം. 'അക്ഷരക്കൂട്ടമൊന്നാ യിട്ടർത്ഥം ഭേദിച്ചിടും പടി ആവർത്തിച്ചു കഥിച്ചീടിൽ യമകം പലമാതിരി' എന്നാണ് യമകത്തിന്റെ നിർവചനം. ചുടുക - ചുടായിട്ട് , പാടുക - പാടായി, വീട്ടുക- വീടാവുക, കുടുക- കുടായി (ഒരുമിച്ച്) എന്നീ അർത്ഥങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക)
- 5 തെരും നല്ല കുറുക്കുകാളനുമുടൻ ധാരാളമായിട്ടൊഴി-  
ച്ചാൽമുത്തൊരുഗാന്ധകാരിമുളകും പൊട്ടിച്ചു, കുട്ടാനുമായ്  
ഭൂരിപ്രേമമൊടാത്മവല്ലഭയുഷക്കാലത്തു നൽകും പഴ-  
ഞ്ചോരെന്നും കുതുകാൽ ഭജിപ്പവനൊഴിച്ചാറാണു സൗഭാഗ്യവാൻ
- 6 കാടല്ലേ നിന്റെ ഭർത്താവിനു ഭവനമതേ നിന്റെയോ നിൻ മണാളൻ  
ചുടില്ലേ പന്നഗത്തെ ശരി തവകണവൻ പാമ്പിലല്ലേ കിടപ്പ്  
മാടല്ലേ വാഹനം നിൻദയീതനതിനെയും നിൻ പ്രിയൻ മേപ്പതില്ലേ  
കുടില്ലേ തർക്കമിന്നെന്നുമരമയെമടക്കും മൊഴിക്കായ് തൊഴുന്നേൻ.





# ഹോളി

ആഘോഷമെന്നാൽ ഉല്ലാസമെന്നാണർത്ഥം. ഭാരതത്തിൽ ആഘോഷങ്ങൾക്കു പത്തു മില്ല. വസന്തകാലത്തെ വരവേൽക്കാൻ ഭാരതീയർ പ്രത്യേകിച്ച് ഹിന്ദുക്കൾ കൊണ്ടാടുന്ന ഉത്സവമാണ് ഹോളി. നിറങ്ങളുടെ ഉത്സവമാണെന്നാണ് പൊതുവേ ഉത്തരേന്ത്യയിൽ ആഘോഷിച്ചുവരുന്ന ഹോളി അറിയപ്പെടുന്നത്. ഇന്ന് ജാതി-മതഭേദമന്യേ ഹോളി ആഘോഷിക്കുന്നു. പരസ്പരംചായങ്ങൾ വാരിപ്പുശുവോൾ ശത്രുതയും വിദ്വേഷങ്ങളും മാറുമെന്നും, പരസ്പര സന്നേഹമേറുമെന്നും വിശ്വസിക്കുന്നു. ഹിന്ദുക്കളെ അനുസരിച്ച് ഫാൽഗുനമാസത്തിലെ പൗർണമിയാണ് ഹോളി. പൗർണമി രാത്രിതൂടങ്ങി പിറ്റേന്നുവരെയാണ് ആഘോഷങ്ങൾ. പിറ്റേന്നാണ് യഥാർത്ഥ ആഘോഷം. പണ്ട് ഇതു കർഷകരുടെ ആഘോഷമായിരുന്നു. സമൃദ്ധമായ വിളവു ലഭിക്കുന്നതിനും, മണ്ണിനെ ഫലഭൂയിഷ്ടമാക്കാനും തുടങ്ങിയ ആഘോഷമായിരുന്നു.

ഹോളിക്കു പിന്നിൽ പല പുരാണകഥകളുമുണ്ട്. പ്രധാനപ്പെട്ടത്, ഹോളി എന്ന പേരുലഭിച്ചതിനു പിന്നിൽ അസുരരാജാവായിരുന്ന ഹിരണ്യകശിപുവിന്റെ സഹോദരിയായ 'ഹോളിഗ'യുമായി ബന്ധമുള്ളതാണ്. പ്രഹ്ലാദന്റെ പിതൃസഹോദരിയായിരുന്ന ഹോളിഗയ്ക്ക്



അഗ്നിദേവനാൽ മരണമുണ്ടാവുകയില്ലെന്ന് ഒരു വരം ലഭിച്ചിരുന്നു. ഹിരണ്യകശിപു തന്റെ രാജ്യത്ത് മഹാവിഷ്ണുവിനെ ആരാധിക്കരുതെന്ന് ഉത്തരവിട്ടെങ്കിലും, മകനായ പ്രഹ്ലാദനെ മാത്രം മഹാവിഷ്ണുവിന്റെ ആരാധനയിൽ നിന്നും പിൻതിരിപ്പിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. പ്രഹ്ലാദനെ വധിക്കുവാൻ നടത്തിയ ശ്രമങ്ങളെല്ലാം വ്യഥാവിധിയായി. ഒടുവിൽ പ്രഹ്ലാദനെയും കൈയ്യിലെടുത്ത് അഗ്നിയിലേക്കു ചാടാൻ ഹോളിഗയോട് ആജ്ഞാപിച്ചു. എന്നാൽ തനിച്ചിരുന്നിയാൽ മാത്രമേ വരത്തിനു ശക്തിയുണ്ടാവുകയുള്ളൂ എന്ന് ഹിരണ്യകശിപുവിന് അറിയില്ലായിരുന്നു. ഹോളിഗ ഉത്തരവു പാലിച്ചു. എന്നാൽ മഹാവിഷ്ണുവിന്റെ അനു

ഗ്രഹത്താൽ പ്രഹ്ലാദൻ ചെറിയൊരു പൊള്ളൽപോലുമേൽക്കാതെ രക്ഷപ്പെടുകയും ഹോളിഗ അഗ്നിയിൽ വെന്തുമരിക്കുകയും ചെയ്തു. മഹാവിഷ്ണുവിന്റെ അവതാരമായ നരസിംഹം പിന്നീട് ഹിരണ്യകശിപുവിനെ കൊലപ്പെടുത്തി. തിന്മയുടെമേൽ നന്മയുടെ വിജയാഘോഷംകൂടിയാണ് ഹോളി. ഹോളിയുടെ തലേന്ന് രാത്രി ഹോളിഗയുടെ രൂപത്തെ കത്തിക്കുന്ന ഒരു ചടങ്ങുകൂടിയുണ്ട്.

ഹോളിദിവസം പരസ്പരം നിറങ്ങൾ വാരിപ്പുശുന്ന്, അമ്പാടിയിൽ ശ്രീകൃഷ്ണൻ ഇഷ്ടതോഴിയായ രാധയുടെമേൽ നിറങ്ങൾ കലക്കിയൊഴിച്ചിരുന്നുവെന്ന വിശ്വാസത്തിന്റെ ഒരു പുനരാവിഷ്കരണം കൂടിയാണെന്നു കരുതപ്പെടുന്നു.

ഹോളിക്കുണ്ടാക്കുന്ന പലഹാരങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ഗുജിയയും, താൻണ്ടെ എന്ന പാനീയവും. ഹോളി ദിവസങ്ങളിൽ, ഹോളി ആഘോഷിക്കുന്നതിൽ മുൻപന്തിയിലുള്ള ഗുജറാത്തികളുടേയും, മാർവാടികളുടേയും, പഞ്ചാബികളുടേയും വീടുകളിലെ പ്രധാനവിഭവങ്ങൾ ഇവയായിരിക്കും. അതിഥികളെ ഈ വിഭവങ്ങൾ നൽകിയാണ് സ്വീകരിക്കാറ്. 2020 മാർച്ച് 9-നു തുടങ്ങി 10-ാംതീയതി വരെയാണ് ഈ വർഷത്തെ ഹോളി.



# ശാസ്ത്രപുരോഗതി: നന്മയും തിന്മയും

ഹർഷാന എസ്.എസ്, ഗവ: വി.എച്ച്. എസ്.എസ്, പൂവച്ചൽ

എഴുപതാം സാതന്ത്ര്യദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് സുശ്രുത നടത്തിയ ഉപന്യാസ മത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സമ്മാനം നേടിയ ലേഖനം.

ഇരുപത്തിയൊന്നാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ പടിവാതിലിൽ നിൽക്കുകയാണ് നാമോരുത്തരും. വികസിതരാജ്യമായ നമ്മുടെ ഇന്ത്യ ഓരോ മേഖലകളിലും അസുയാർഹമായ നേട്ടങ്ങളാണ് കൈവരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ശാസ്ത്ര-സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ ചിറകിലേത്തി നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ ഉയർച്ച മറ്റു ഗ്രഹങ്ങളിലും ചന്ദ്രനിലും വരെയെത്തി നിൽക്കുമ്പോൾ ഇന്ത്യൻപൗരനെന്ന നിലയിൽ നാമോരുത്തരും അഭിമാനിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കാർഷികം, വ്യവസായം, ഗതാഗതം തുടങ്ങി നാമോരുത്തരുടേയും ദൈനംദിന പ്രവൃത്തികളിൽപ്പോലും വളരെയേറെ പങ്കുവഹിക്കുന്ന ശാസ്ത്രത്തിന് തീർച്ചയായും ഒരു നാണയത്തിന്റെ രണ്ടു വശങ്ങൾപോലെ നന്മയും തിന്മയുമുണ്ട്.

മൃഗതുല്യരായി ജീവിച്ച് പഴങ്ങളും പൂക്കളും ആഹാരവസ്തുക്കളാക്കി, നദീജലം കുടിച്ച് ദാഹമകറ്റിയിരുന്ന ആദിമമനുഷ്യർ തന്നെയാണ് ശാസ്ത്രപുരോഗതിയിലേക്ക് നയിച്ച ആദ്യശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ. കൃഷിക്കായും, അവരുടെ ജോലികൾ എളുപ്പമാക്കുന്നതിനും വേണ്ടി ചക്രമുണ്ടാക്കിയും ഗതാഗതരംഗത്ത് മാറ്റംവരുത്തി. തീയുടെ കണ്ടുപിടുത്തവും തീർച്ചയായും എടുത്തുപറയേണ്ടതാണ്. പത്തൊൻപതാം നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിലേക്കായി എം.എസ്. സ്വാമിനാഥന്റെ ചിറകിലേത്തി കാർഷികരംഗത്തും ശാസ്ത്രം ഊന്നൽഉറപ്പിച്ചു. അത്യുൽപ്പാദനശേഷിയുള്ള വിത്തിനങ്ങൾ ഉല്പാദിപ്പിച്ചും, കാർഷികയന്ത്രങ്ങൾ വികസിപ്പിച്ചും അഭിമാനാർഹ



മായ നേട്ടങ്ങളുടെ കടന്നുവരവിന് ശാസ്ത്രം കാരണമായി. മിനിട്ടുകൾക്കകം, കൺചിമ്മുമ്പോൾ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തേക്ക് പറക്കുന്ന മെട്രോ-ബുള്ളറ്റ് ട്രെയിനുകളും ഇതിൽ പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. വാർത്താവിനിമയരംഗത്തെ ശാസ്ത്ര പുരോഗതി എടുത്തുപറയേണ്ടതാണ്. നിമിഷങ്ങൾക്കകം നാം ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ലക്ഷ്യങ്ങൾ നമ്മളിലെത്തുന്നു. വിരലുകൾകൊണ്ട് മാത്രമേ തീർക്കുകയാണ് ഇന്നത്തെ യുഗം. നിമിഷനേരങ്ങൾക്കുള്ളിൽ അറിവുകളെത്തിക്കുന്നതിനും, അത് അറിയിക്കുന്നതിൽ സാറ്റലൈറ്റ് പോലുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ വഴി ഉപയോഗപ്രദമാകുന്നു. കേരളത്തെ ദുഃഖകടലിലാക്കിയ പേമാരിയെക്കുറിച്ചും, പ്രളയത്തെക്കുറിച്ചും അപ്പപ്പോൾ വിവരമറിയിക്കുന്നതിലേക്കും അതോടൊപ്പം ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകളെടുക്കുന്നതിലേക്കും നീരീക്ഷണകേന്ദ്രം പോലുള്ള സ്ഥാപനങ്ങൾക്കു കഴിയുന്നത് തീർച്ചയായും ശാസ്ത്രത്തിന്റെ അഭിമാനകരമായ നേട്ടം തന്നെയാണ്.

ഇന്നത്തെ പൗരന്മാരാണ് നാളത്തെ തലമുറ. നമ്മുടെ പൗരന്മാർക്ക് അവരുടെ കഴിവുകൾക്കും ബുദ്ധിക്ക് അനുസരിച്ച് രാജ്യത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രശ്നമായ തൊഴിലില്ലായ്മ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിൽ ഈ ശാസ്ത്രയുഗത്തിൽ ഓരോ സ്ഥാപനങ്ങളും അവസരങ്ങളും നൽകുന്നുണ്ട്. റഷ്യ, അമേരിക്ക പോലുള്ള അഭിമാനകരങ്ങളായ നേട്ടങ്ങൾ സമ്മാനിക്കുന്ന രാജ്യങ്ങൾക്കൊപ്പം ചന്ദ്രനിലും, മറ്റു ഗ്രഹങ്ങളിലും രാജ്യത്തിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ ഉയർത്തിക്കാണിക്കുന്നതിൽ മിസൈലുകളും, റോക്കറ്റുകളും മറ്റു ഗ്രഹങ്ങളിലേക്കയച്ച് ഭൂമിക്കു പുറത്തും വാസയോഗ്യമായ ഇടങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിലേയ്ക്കും ഐ.എസ്.ആർ.ഒ. , വി.എസ്.എസ്.സി പോലുള്ള സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതു തീർച്ചയായും ശാസ്ത്രത്തിന്റെ വളർച്ചകൊണ്ടും അതോടൊപ്പം അതിനു താങ്ങായിനിന്ന ഒരുപാട് ശാസ്ത്രജ്ഞരുടേയും ചിരകാലസ്വപ്നങ്ങളുടെ പൂവണിയൽ കൂടിയായിരുന്നു.

‘ഉറങ്ങുമ്പോൾ കാണുന്നതല്ല, ഉറങ്ങാതിരിക്കാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതാണ് സ്വപ്നം’ എന്ന മാന്ത്രികവാക്യം നമ്മെ പഠിപ്പിച്ച സ്വപ്നങ്ങളുടെ രാജകുമാരൻ എ.പി.ജെ.അബ്ദുൾകലാമിനെപ്പോലെയുള്ള ഒരു പാട് മഹത്വ്യക്തികളുടെ പരിശ്രമമാണ് നമ്മുടെ രാജ്യം അസുയാർമായ നേട്ടം കൈവരിച്ചതിനു പിന്നിൽ. ചന്ദ്രയാൻ-1,2, മംഗൾയാൻ പോലുള്ള പേടകങ്ങൾ ബഹിരാകാശത്ത് നൃത്തമാടുമ്പോൾ തീർച്ചയായും പൗരനെ നിലയിൽ നമുക്ക് അഭിമാനിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

മാനസികമായും ശാരീരികമായും അസ്വസ്ഥത പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ആശയങ്ങൾ പ്രതിപാദിക്കുന്നതിനും ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസം നേടുന്നതിനും കമ്പ്യൂട്ടർ പോലെയുള്ള ശാസ്ത്രനേട്ടങ്ങൾ സഹായകമാകുമ്പോൾ, സാധാരണയുള്ള കുട്ടികളുടെ ഭാവിസുരക്ഷിതമാകുന്നത് പോലെ , അവരോരുത്തരുടേയും ഭാവിസുരക്ഷിതമാകുന്നുണ്ട്. കൂടാതെ ആധുനികതയുടെ പടവുകളിലേക്ക് കടന്നുപോകുന്ന ഇന്നത്തെ വിദ്യാർത്ഥിസമൂഹത്തിനും ശാസ്ത്ര-സാങ്കേതികവിദ്യ മികച്ച കൈത്താങ്ങാകുന്നുണ്ട്. ക്ലാസ്സ്മുറികളിൽ ഒരു വിരൽത്തുമ്പിൽ അവർക്കാവശ്യമാകുന്ന വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതും ഇതിന്റെ മികച്ച നേട്ടം തന്നെയാണ്.

മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിനു പുറമേ ഒരു യന്ത്രമനുഷ്യനും അംഗത്വം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ നാമോരുത്തരും ശാസ്ത്രത്തിന്റെ കുതിച്ചുചാട്ടം എങ്ങോട്ടാണെന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ‘സോഫിയ’ എന്ന യന്ത്രമനുഷ്യൻ രാജ്യം ഇന്ന് അംഗത്വപദവി നൽകുമ്പോഴും മനുഷ്യന്റെ ജോലിഭാരം കുറയുന്നതിലേക്കായി ഓരോ യന്ത്രമനുഷ്യനും കടന്നുവരുമ്പോൾ തീർച്ചയായും ശാസ്ത്രത്തിന്റെ വളർച്ച വിശകലനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു നാണയത്തിന്റെ ഇരുവശങ്ങൾ പോലെ നന്മയുംതിന്മയും നിറഞ്ഞതുതന്നെയാണ് ശാസ്ത്രലോകവും. ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പുരോഗതിയെക്കുറിച്ച് നാം വാചാലരാകുമ്പോൾ തീർച്ചയായും അതിന്റെ ദോഷങ്ങളെക്കുറിച്ചും നാം ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ ഉയർച്ച അളക്കുന്നത് കേവലം അതിന്റെ വികസനംമാത്രം നോക്കിയിട്ടല്ല. എന്നാൽ, പത്തൊൻപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ അമേരിക്കയും ജപ്പാനുമൊന്നും അത്തരം വിഷയത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിച്ചിട്ടേയില്ല. ലിറ്റിൽബോയ്, ഫാറ്റ്മാൻ പോലുള്ള അതിമാരകമായ വളരെ പ്രഹരശേഷിയുള്ള, നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കപ്പുറം അതിന്റെ ദോഷവശങ്ങൾ പരത്തുന്ന, അറ്റോമിക് ബോംബുകൾ ഹിരോഷിമ, നാഗസാക്കി പോലുള്ള നഗരങ്ങളെ താറുമാറാക്കിയപ്പോഴും, കോടാനുകോടി ജനങ്ങളുടെ ജീവനും സ്വത്തിനും, മങ്ങലേൽപ്പിച്ച് അവരുടെ ചിറകുകളെ പറക്കുമുറ്റാതാക്കിയതും തീർച്ചയായും ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ക്രൂരതതന്നെയാണ്. രാജ്യത്തിന്റെ വികസനത്തിനും ഐക്യത്തിനും വലിയ പങ്കുവഹിക്കേണ്ടവരാണ് ഇന്നത്തെ വിദ്യാർത്ഥിസമൂഹം. എന്നാൽ ഇന്ന് അവരുടെ ജീവിതങ്ങൾ കമ്പ്യൂട്ടറിനും, മൊബൈൽഫോണുകൾക്കും മുമ്പിൽ അടിമകളാക്കി അവരുടെ ജീവിതത്തേയും ഭാവി യേയും ഇല്ലായ്മചെയ്യുന്നതും ശാസ്ത്രത്തിന്റെ മുന്നിലുള്ള ഒരു വൈരുദ്ധ്യം തന്നെയാണ്. രാജ്യത്തിനു സേവനമർപ്പിക്കാനും, വികസനത്തിനും, മുന്നിൽ നിൽക്കേണ്ടവരാണ് വിദ്യാർത്ഥിസമൂഹമായ ഇന്നത്തെ കൗമാരക്കാർ. നാം വിദ്യാർത്ഥികൾതന്നെയാണ് ഇതിനു മാതൃകയാകേണ്ടത്. തെറ്റുകളാൽ തെറ്റെന്നും, ശരി കണ്ടാൽ അവയെ അഭിനന്ദിക്കാനും ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിനു കഴിയണം. നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുമ്പോൾ അവ മറ്റുള്ളവർക്ക് വില്ലനായി മാറുന്നതും നാം തീർച്ചയായും തിരിച്ചറിയേണ്ടതുണ്ട്. നീതി നൽകേണ്ടവർതന്നെ നീതി പാലിക്കാതിരിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിൽ തീർച്ചയായും ഒരു മാറ്റം അനിവാര്യമാണ്. ചിന്തിക്കേണ്ട സമയം ഇനിയും കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. മാറ്റങ്ങളാവശ്യമായ ഇന്നത്തെ ലോകത്ത് ചെറിയൊരു മാറ്റംവരുത്തുകയാണെങ്കിൽ അതുതന്നെയാണ് നാം സമൂഹത്തിനു നൽകുന്ന മികച്ച സംഭാവന. യുദ്ധത്തിനും കലാപത്തിനുമപ്പുറം സമാധാനപരമായ ഒരന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ ആറ്റംബോംബുകൾക്കും, മൊബൈൽഫോണുകൾക്കും അടിമപ്പെടാതെയുള്ള മികച്ച ഒരു ശാസ്ത്രലോകം സൃഷ്ടിക്കുവാൻ ഈ ആധുനികയുഗത്തിൽ എല്ലാ മേഖലകളിലും മറ്റു രാജ്യങ്ങളോടൊപ്പം അസുയാർഹമായ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുവാൻ തിന്മകളെ മാറ്റി ശാസ്ത്രത്തിന്റെ നന്മകൾ മനസ്സിലാക്കി മികച്ച ഒരു ശാസ്ത്രപുരോഗതി കൈവരിച്ച് ശാസ്ത്രലോകത്തിന്റെ ചിറകിലേന്തി മറ്റു ഗ്രഹങ്ങളിൽ സ്ഥാനമുറപ്പിക്കാൻ പ്രയത്നിക്കാം.. പ്രതിജ്ഞയെടുക്കാം..

Perfection  
without  
Compromise



# Devadaru Face Pack

INGREDIENTS:

Vanaharidra (Curcuma Aromatica)  
Nimba (Azadirachta Indica)  
Raktasaara (Pterocapus Santalinus)  
Kulattha (Macrotyloma Uniflorum)  
Shashtika Shali (Oryza Sativa)  
Kumari (Aloevera)



Manufactured by:

**Susrutha Ayurveda Pharma**

Kattakada, Thiruvananthapuram, Kerala

Ph: 0471-2293533, 9656232428

e-mail: [susruthaayurvedapharma@gmail.com](mailto:susruthaayurvedapharma@gmail.com)

**പാടിമറന്ന പാട്ടുകൾ**



ചിത്രം - ഭക്തകുചേല (1961)  
 രചന - തിരുനയിനാർക്കുറിച്ചി  
 സംഗീതം - ബ്രദർ ലക്ഷ്മണൻ  
 പാടിയത് - കമുകറ പുരുഷോത്തമൻ

ഈശ്വര ചിന്തയിതൊന്നേ മനുജനു ശാശ്വതമീയുലകിൽ  
 ഇഹപരസുകൃതം ഏകിടുമാർക്കും ഇതു സംസാര വിമോചനമാർഗ്ഗം  
 (ഈശ്വരചിന്തയിതൊന്നേ മനുജനു)  
 കണ്ണിൽകാൺമതു കളിയായ്മറയും കാണാത്തതുനാം എങ്ങനെയറിയും  
 ഒന്നുനിനയ്ക്കും മറ്റൊന്നാകും മണ്ണിതു മായാനാടകരംഗം  
 (ഈശ്വരചിന്തയിതൊന്നേ മനുജനു)  
 പത്തുലഭിച്ചാകാൽ നൂറിനു ദാഹം, നൂറിനെ ആയിരം ആക്കാൻ മോഹം  
 ആയിരമോ പതിനായിരമാകണം ആശയ്ക്കുലകിതിൽ അളവുണ്ടാമോ  
 (ഈശ്വരചിന്തയിതൊന്നേ മനുജനു)  
 കിട്ടുവകയിൽ തൃപ്തിയെഴാതെ കിട്ടാത്തതിനായ് കൈനീട്ടാതേ  
 കർമ്മം ചെയ്യുക നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം കർമ്മഫലംതരും ഈശ്വരനല്ലോ  
 (ഈശ്വരചിന്തയിതൊന്നേ മനുജനു)



ചിത്രം - ചിലമ്പൊലി (1963)  
 രചന - അഭയദേവ്  
 സംഗീതം - ദക്ഷിണാമൂർത്തി  
 പാടിയത് - കമുകറ പുരുഷോത്തമൻ

മായാമയനുടെ ലീല അതു മാനവനറിയുന്നീല  
 ജഗമൊരു നാടകശാല ഇതിലാടാതാർക്കും മേലാമേലാ  
 (മായാമയനുടെലീല)  
 സൂത്രധരൻ തരുമാജ്ഞ നടത്തുക മാത്രം നമ്മൾക്കൊരു വേല  
 വേഷംകെട്ടുക നടനം ചെയ്യുക വേണ്ടെന്നോതാനാവില്ലാ  
 (മായാമയനുടെലീല )  
 പണ്ഡിതനാണെന്നൊരു ഭാവംവെറും പാമരനല്ലോ നീ പാവം  
 പലതുമറിഞ്ഞു വേണ്ടതറിഞ്ഞിലെല്ലാമേ നിൻ വ്യാമോഹം  
 (മായാമയനുടെലീല )  
 മരണംവന്നുവിളിക്കുമ്പോഴൊരു ശരണംതരുവാനാളില്ല  
 പണവും പദവിയുംഒന്നുംതന്നെ തുണയായ്കൂട്ടിനു വരുകില്ലാ  
 (മായാമയനുടെലീല )



# ആരോഗ്യനൂതനങ്ങൾ

- രണ്ടുസ്പുൺ തുളസിയില നീരൊടുത്ത്, അതിൽ അൽപം കൽക്കണ്ടവും ചേർത്ത് രണ്ടുമൂന്നു നേരംകഴിച്ചാൽ ജലദോഷം മാറിക്കിട്ടും.
- നടുവേദനയുള്ളവർ കിടക്കുമ്പോൾ കാലിനടിയിൽ തലയിണവയ്ക്കുക.
- ഇഞ്ചിനീരും, സമതേനും ചേർത്ത് മൂന്നു നേരം രണ്ടുമൂന്നുദിവസം കഴിക്കുന്നത് ചുമക്ക് നല്ലതാണ്.
- ഒരു സ്പുൺ അയമോദകം , ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ചിരിച്ച് പല പ്രാവശ്യം കുടിക്കുന്നത് ഉദരരോഗങ്ങൾക്ക് നല്ലതാണ്.
- ചുണങ്ങുമാറാൻ വെറ്റിലനീരിൽ വെള്ളം തുളച്ചി ചേർത്തരച്ചു പുരട്ടുക.
- നേത്രപ്പഴവും ഒപ്പം മാതളനാരങ്ങനീരും ദിവസേന കഴിക്കുന്നത് അൾസറിനു നല്ലതാണ്.
- തൊണ്ടവേദനക്ക് ഉപ്പുവെള്ളം തുടർച്ചയായി വായിൽ കൊള്ളുന്നത് നല്ലതാണ്.
- കൂവളത്തില അരച്ചുപുരട്ടിയാൽ ത്വക്ക്രോഗങ്ങൾ ശമിക്കും.
- ആഴ്ചയിൽ ഒന്നോരണ്ടോ തവണ ഇടിഞ്ഞിൽ അരച്ച് മുതുകിൽ പുരട്ടുന്നത് പുറംവേദന മാറ്റാൻ സഹായിക്കും.
- മുഖത്തെ അനാവശ്യരോമങ്ങൾ കളയാൻ ചെറുപയർപൊടിയും നാരങ്ങാനീരും പശുവിൻ പാലിൽ ചാലിച്ച് മുഖത്തു പുരട്ടുക.
- പച്ചനെല്ലിക്കാനീരും, പച്ചമഞ്ഞൾനീരും സമംചേർത്ത് ദിവസവും രാവിലെ വെറുംവയറ്റിൽ കഴിക്കുന്നത് പ്രമേഹം ശമിപ്പിക്കുവാൻ നല്ലതാണ്.
- ആണിരോഗം മാറാൻ, ആണിയുള്ളിടത്ത് ഇഞ്ചി നീരും, ചുണ്ണാമ്പു വെള്ളവും ചേർത്ത് ദിവസം മൂന്നുനേരം പുരട്ടുക.
- കരിക്കിൻവെള്ളം തിപ്പലിപ്പൊടിചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് രക്താദിസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കും.
- തലമുടി വളരാൻ മൈലാഞ്ചിപ്പൂവും, നീലയമരിയിലയും ഓരോ പിടിവീതം ചേർത്തുകാച്ചിയ എണ്ണ തലയിൽ തേയ്ക്കുക.
- പുതിനാനീരിൽ ചെറുനാരങ്ങാനീർ ചേർത്ത് നെറ്റിയിൽ പുരട്ടിയാൽ തലവേദന മാറിക്കിട്ടും.



I along with my wife came to your hospital for 7 days treatment. We were staying in Room No 205. We had a wonderful experience in staying there. We are happy about the treatment, service and the food here. All thee staff were courteous, no other complaints. The staff in the female treatment were so good to my wife. They were really great.

21-07 -2019

Adv. P.Sajeevkumar  
Royal Apartments, Peyadu

10-07-2019 ൽ ഞങ്ങൾ ഈ ആശുപത്രിയിൽ അഡ്മിറ്റ് ആകുകയും 23-07-ൽ ഡിസ്ചാർജ്ജ് ആയിപോവുകയുമാണ്. 14 ദിവസത്തെ ചികിത്സക്കിടയിൽ ഞങ്ങൾ പൂർണ്ണസംതൃപ്തരാണ്. എന്തെന്നാൽ കൃത്യമായി മരുന്നും ആഹാരവും ചികിത്സകളുംകിട്ടി. മറ്റൊരു സ്ഥാപനത്തിലും കിട്ടാത്ത ശുശ്രൂഷയാണിത്. ഡോക്ടർമാരുടെ സേവനവും ചെറുതല്ല. ഞങ്ങൾ പൂർണ്ണസംതൃപ്തരാണ്.

23-07-2019

എ. കൃഷ്ണൻ ചെട്ടിയാർ & വി. രാഗിണി.

As an in-patient of your hospital from 24-06-19 to 11-07-2019, with regard to the service, I express my sincere gratitude and thanks to all the staff of the hospital. No shortfall, I could notice during the period. Right from the sweeper to Doctors all have behaved as member of my family and the treatment undertaken was excellent and utmost satisfaction. Hope that this tradition will continue as model and moral to the Ayurvedic system.

12-07-2019

G. MadhusoodhananNair  
Pangappara , Kazhakkoottam



Best remedy for  
Scalp psoriasis  
anti dandruff, anti greying,  
prevent hair fall,  
promotes hair growth,  
provide sleep.

# Tharan OIL

താരൻ ഓയിൽ

An Ayurvedic Proprietary Medicine



Ingredients:  
Each 100 ml contains  
Streevatsaka (Wrightia Tinctoria)  
100 gm Keram (Cocos Nucifera)  
(External use only)

Mode of use:  
Take the oil & apply it gently on the scalp,  
hair root (sufficient quantity) before bath



Manufactured by:  
**Susrutha Ayurveda Pharma**  
Kattakada, Thiruvananthapuram, Kerala  
Ph: 0471-2293533, 9656232428  
e-mail: susruthaayurvedapharma@gmail.com



# സുശ്രുത

## അഡ്വാൻസ്ഡ് ആയുർവേദ നഴ്സിംഗ് സ്കൂൾ

സുശ്രുത ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ആയുർവേദിക് സയൻസസ് (റിസർച്ച്) & പഞ്ചകർമ്മ ഹോസ്പിറ്റൽ സംരംഭം

ക്രിസ്ത്യൻ കോളേജിന് എതിർവശം,  
കാട്ടാക്കട, തിരുവനന്തപുരം-695572



വിദ്യാസമ്പന്നരായ  
തൊഴിൽരഹിതർക്ക് സുവർണ്ണാവസരം!!!  
ഭാരത് സേവക് സമാജിന്റെ  
തൊഴിലധിഷ്ഠിത വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി

മിതമായ ഫീസ് നിരക്കിൽ  
6 മാസ ഇന്റേൺഷിപ്പ് സൈറ്റിംഗ് കോഴ്സുകൂടി  
ലോകോത്തര നിലവാരമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം.

ഇന്ത്യയിലും വിദേശത്തും  
നിരവധി തൊഴിലവസരങ്ങൾ!



**കേന്ദ്ര ഗവൺമെന്റ് അംഗീകൃത  
ഡിപ്ലോമ ഇൻ ആയുർവേദ നഴ്സിംഗ് &  
പഞ്ചകർമ്മ തെറാപ്പി കോഴ്സ്**

യോഗ്യത: Plus Two | കാലാവധി: 1 വർഷം  
6 മാസം സൈറ്റിംഗ് കോഴ്സിന് പരിശീലനം

**സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കോഴ്സ് ഇൻ  
പഞ്ചകർമ്മ തെറാപ്പി**

യോഗ്യത: SSLC | കാലാവധി: 6 മാസം



Helpline: 96566 56736, 94465 83803  
9447892399, 0471-2291027