ഹായ് കൂട്ടുകാരേ,

വായിച്ചും പഠിച്ചും മടുക്കുമ്പോൾ എന്തെങ്കിലും കുത്തിക്കുറിക്കണമെന്നു തോന്നുന്നവരുണ്ടാവാം. കഥയാവട്ടെ, കവിതയാവട്ടെ, ചിന്തയാവട്ടെ, ചിത്രമാവട്ടെ – ഞങ്ങൾക്ക് അയച്ചുതരിക. ഉചിതമായവ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതാണ്. ഒപ്പം, ഏതു മേഖലയിലായാലും കഴിവു തെളിയിച്ചവരെ പരിചയപ്പെടുത്തുകയുമാവാം.

# പ്രതിഭ

## ദീപനാളം കുട്ടികളോടൊപ്പം

വിലാസം : പ്രതിഭ, ദീപനാളം വാരിക, പാലാ, പിൻ – 686 575
E-mail : editordeepanalam@gmail.com, Mob : 7306874714

# നമ്മുടെ മക്കൾ സുഖമായിരിക്കുന്നോ?

ഡോ. സെബിൻ എസ്. കൊട്ടാരം

*അസുഖമില്ലാത്ത അവസ്ഥ മാത്രമല്ല; മറിച്ച്, ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവും ആത്മീയവുമായ സൗഖ്യം കൂടിയാണ് ആരോഗ്യം.*

*– ലോകാരോഗ്യസംഘടന*

പ്രത്യക്ഷത്തിൽ അസുഖമൊന്നുമില്ല എന്നു കരുതി ഒരു വ്യക്തി ആരോഗ്യവാനാണെന്നു പറയാൻ കഴിയില്ല. മറിച്ച്, ജീവിതത്തിലെ വിവിധ മേഖലകളിൽ ഒരുപോലെ സൗഖ്യം വേണമെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യസംഘടന പറയുന്നത്. അതായത്, മികച്ച സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്താൻ കഴിയണം. ദൈവവുമായി മികച്ച ബന്ധത്തിന്റേതായുള്ള ആത്മീയ അടിത്തറ ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഒപ്പം വേണ്ട പ്രധാനപ്പെട്ട ആരോഗ്യമേഖലയാണ് മനസ്സും മനസ്സിന്റെ സൗഖ്യവും.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു പ്രവർത്തിക്കാനും ഒപ്പം ജീവിതത്തിലെ വിവിധ വെല്ലുവിളികളെ അഥവാ പ്രതിസന്ധികളെ ശരിയായ രീതിയിൽ നേരിടാനുമുള്ള കഴിവാണ് മാനസികാരോഗ്യമെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യസംഘടന വ്യക്തമാക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ശാരീരികാരോഗ്യത്തിനൊപ്പം പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് മാനസികാരോഗ്യവും. ചെറു പ്രായംതൊട്ടേ മാനസികാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കേണ്ടതും ആവശ്യമാണ്.

**കുട്ടികളിലെ മാനസികാരോഗ്യം**

ഒരു വ്യക്തിയുടെ വളർച്ചാഘട്ടങ്ങളെ പ്രശസ്ത മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനായ എറിക് എറിക്സൻ പലതായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതനുസരിച്ച് ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ലഭിക്കേണ്ട ഘടകങ്ങളുണ്ട്. അതു ലഭിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ പ്രസാദാത്മകമായ വ്യക്തിത്വവളർച്ചയുണ്ടാകുമ്പോൾ, അതു തിരസ്കരിക്കപ്പെടുന്ന കുട്ടികളിൽ നിഷേധാത്മക വ്യക്തിത്വമാകും രൂപപ്പെടുകയെന്ന് അദ്ദേഹം വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ഉദാഹരണത്തിന്, ശൈശവദശയിൽ ഒരു കുട്ടിക്കുവേണ്ടത് മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹവും പരിചരണവും മുലപ്പാലുമൊക്കെയാണ്. അതു വേണ്ട രീതിയിൽ ലഭിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസവും മറ്റുള്ളവരെ വിശ്വാസത്തിലെടുക്കാനുള്ള ശേഷിയും ഭാവിയിലുണ്ടാകും. അതേസമയം, അവഗണിക്കപ്പെട്ട, വേണ്ട പരിലാളന കിട്ടാത്ത കുട്ടികളിൽ ഇതിനു വിപരീതമായ വ്യക്തിത്വമാവും രൂപപ്പെടുക. അതായത്, തന്നിലും മറ്റുള്ളവരിലും വിശ്വാസമില്ലാത്ത അവസ്ഥ.

ഓരോ ഘട്ടത്തിലും അംഗീകാരം, വാത്സല്യം, സ്നേഹം എന്നിവ ആവശ്യമുള്ളതായി എറിക് എറിക്സൻ പറയുന്നു.

അതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് കൗമാരഘട്ടം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലെ ആദ്യത്തെ സംഘർഷകാലഘട്ടമായാണ് കൗമാരത്തെ അദ്ദേഹം വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. താനാരാണ് (Who am I) എന്ന ചോദ്യം തന്നോടു തന്നെ ചോദിക്കുന്നു. ഇതിനെ അദ്ദേഹം വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത് Identity Crisis എന്നാണ്. അതായത്, കുട്ടിയുമല്ല, മുതിർന്നയാളുമല്ലാത്ത അവസ്ഥ. ഒരു കുട്ടിയിൽനിന്നു മുതിർന്നയാളാകുന്ന പരിവർത്തനത്തിന്റെ കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. ഒപ്പം, മറ്റു പ്രായങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് മാറ്റങ്ങളുടെ കാലഘട്ടംകൂടിയാണിത്. ശാരീരിക, മാനസിക, സാമൂഹികമാറ്റങ്ങൾ കൗമാരപ്രായത്തിൽ കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്നു.

ശാരീരികവളർച്ചയോടൊപ്പംതന്നെ ശരീരത്തിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഹോർമോണുകളുടെ സ്വാധീനത്താൽ ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും പരസ്പരാകർഷണവും പെട്ടെന്നുള്ള ദേഷ്യവുമെല്ലാം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ഒപ്പം സ്വാതന്ത്ര്യബോധവും എടുത്തുചാടിയുള്ള പെരുമാറ്റവും സാഹസികതയോടുള്ള താത്പര്യവും സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തെ വേറിട്ടതായി കാണുന്നതുമെല്ലാം ഈ പ്രായത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളാണ്.

പെൺകുട്ടികളിൽ Pre Menstrual Syndrome (PMS) എന്ന അവസ്ഥയും പീരിയഡിനോടു ചേർന്നു കാണപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ ഭാഗമാണു മൂഡ് മാറ്റവും വിഷാദവും.

കൗമാരപ്രായക്കാരിൽ അവരുടെ വികാരത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഭാഗമായ തലച്ചോറിലെ ലിംബിക്സിസ്റ്റം പൂർണവികാസം പ്രാപിച്ചതാണ്. എന്നാൽ, തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനും പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനും ശരിയായ രീതിയിൽ ചിന്തിക്കാനുമെല്ലാം സഹായിക്കുന്ന Pre frontal Cortex പൂർണവളർച്ച പ്രാപിക്കുന്നത് 23 വയസ്സോടെയായിരിക്കും. അതിനാൽത്തന്നെ ഈ പ്രായത്തിൽ കൗമാരപ്രായക്കാർ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്നത് വികാരത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലായിരിക്കും; വിവേകത്തോടെ ആയിരിക്കണമെന്നില്ല. അപ്പോൾ തെറ്റു പറ്റാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അതിൽ അവർ പറയുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും സമ്മതിച്ചുകൊടുക്കാതെ, ശരിയായതു സ്വീകരിക്കുക, തെറ്റായതു തിരുത്തുക.

**കൗമാരത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ**

മാനസികസമ്മർദം, വിഷാദരോഗം, ഉറക്കക്കുറവ്, മൊബൈൽ ഫോൺ അഡിക്ഷൻ, ഡ്രഗ് അഡിക്ഷൻ, തെറ്റായ ബന്ധങ്ങൾ, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, അക്രമവാസന എന്നിവയൊക്കെ കൗമാരക്കാരിൽ കാണപ്പെടുന്ന, മാനസികാരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളാണ്. ഒപ്പം മക്കളെ വളർത്തുന്ന രീതികളും അവരുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. കർക്കശരീതിയിലും സ്നേഹം ഒട്ടും പ്രകടിപ്പിക്കാതെയും എപ്പോഴും കുറ്റംപറഞ്ഞും അമിതസ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുത്തും ഒട്ടും നിയന്ത്രണമില്ലാതെയും അവഗണിക്കപ്പെട്ടുമൊക്കെ വളരുന്ന കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യം ദുർബലമായിരിക്കും. അതിനാൽ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിച്ചും, തെറ്റു ചെയ്താൽ തെറ്റുകൾ വ്യക്തമാക്കി വേണ്ട ശിക്ഷണം നൽകിയുമായിരിക്കണം അവരെ വളർത്തേണ്ടത്. ഒപ്പം അവർക്കായി ഗുണപരമായി സമയം ചെലവഴിക്കുക, കൊച്ചുനന്മകൾപോലും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, അഭിനന്ദിക്കുക, ഇതു മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും. ഇന്നു കേരളത്തിലെ ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂളുകളിൽ കൗമാരപ്രായക്കാരായ വിദ്യാർഥികളുടെ മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സൗഹൃദക്ലബുകളുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ, മാനസികാരോഗ്യവിദഗ്ധരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ മാനസികാരോഗ്യശില്പശാലകൾ നടത്തുന്നത് വിദ്യാർഥികൾക്ക് ഏറെ ഗുണകരമാണ്.

**മാനസികസമ്മർദം നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള വഴികൾ**

1. പുഞ്ചിരി – സ്ട്രെസ് ഉള്ളപ്പോൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണായ കോർട്ടിസോളിന്റെ അളവു ചിരിക്കുമ്പോൾ കുറയുന്നു.
2. വ്യായാമം – എയറോബിക് എക്സർസൈസ്, നൃത്തപരിശീലനം, കളരി, കരാട്ടെ പോലുള്ള ആയോധനകലാപരിശീലനം.

▶10

# ലോക വോളി: ഇന്ത്യൻ ടീമിൽ മലയാളിയായ എഡ്വിനും

■ ജോസ് മാനുവൽ

**കോട്ടയം:** ഇതാദ്യമായി ആൺകുട്ടികളുടെ അണ്ടർ 17 ലോക വോളിബോൾ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ മത്സരിക്കാൻ ഇന്ത്യയും. 2026 ഓഗസ്റ്റിൽ ഖത്തറിൽ നടക്കുന്ന ലോകചാമ്പ്യൻഷിപ്പിന് ഇന്ത്യ യോഗ്യത നേടിയതിൽ മലയാളിക്കഭിമാനിക്കാൻ മറ്റൊരു കാരണവുമുണ്ട് – ടീമിലെ മലയാളി സാന്നിധ്യമായി എഡ്വിൻപോൾ സിബിയും.

പാലാ ഇലഞ്ഞി ആലപുരം കിഴക്കേ കൈപ്പെട്ടിയിൽ സിബി പോളിന്റെയും മായ ജോർജിന്റെയും ഏകമകനാണ് എഡ്വിൻ. ടീമിലെ ഏകമലയാളി. അമ്മാവനും വോളിബോൾ പരിശീലകനുമായ ജോപ്പിയിലൂടെയാണ് എഡ്വിൻ വോളിബോളിന്റെ ലോകത്തെത്തുന്നത്. മാതാപിതാക്കൾ വിദേശത്തായിരുന്നതിനാൽ ചെറുപ്പംമുതൽ പാലായിലെ വലവൂരുള്ള അമ്മവീട്ടിൽ അമ്മാവനോടൊപ്പമായിരുന്നു സിബിയുടെ പഠനം. മൂന്നാംക്ലാസുമുതൽ ആരംഭിച്ച പന്തുകളി ആദ്യമൊക്കെ നേരംപോക്കിനായിരുന്നെങ്കിൽ, എഡ്വിന്റെ കഴിവു തിരിച്ചറിഞ്ഞ അമ്മാവനായ ജോപ്പി കൂടുതൽ ഗൗരവത്തോടെ അവനെ വോളിബോൾ പരിശീലിപ്പിച്ചു.

കേരള സ്റ്റേറ്റ് സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ സെലക്ഷൻ ലഭിച്ച് 2023 ൽ കോട്ടയം ഗിരിദീപം സ്കൂളിലെ കെഎസ്എസ്സി അക്കാദമിയിലെത്തി. രണ്ടുവർഷത്തിനുള്ളിൽ വോളിബോളിലെ പ്രഥമികപരിശീലനം എഡ്വിൻ സ്വായത്തമാക്കിയെന്ന് ഇപ്പോഴത്തെ പരിശീലകനായ സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ കോച്ച് ലാലു ജോൺ പറഞ്ഞു. എഡ്വിന്റെ സത്യസന്ധവും ആത്മാർഥവുമായ പരിശ്രമവും അടങ്ങാത്ത ആവേശവുമാണ് ചുരുങ്ങിയ കാലംകൊണ്ട് ഏതൊരു താരത്തിന്റെയും സ്വപ്നമായ ഇന്ത്യൻ ജഴ്സി സ്വന്തമാക്കാൻ എഡ്വിനെ പ്രാപ്തനാക്കിയത്.

തായ്‌ലണ്ടിൽ നടന്ന ഏഷ്യൻ അണ്ടർ 16 വോളിബോളിൽ വെങ്കലമെഡൽ നേടിയ ഇന്ത്യൻസംഘം സെമിയിലേക്കു കടന്നപ്പോൾത്തന്നെ ലോകചാമ്പ്യൻഷിപ്പിലേക്കു സാധ്യത തുറന്നു. ഇന്ത്യയ്ക്കൊപ്പം പാകിസ്ഥാൻ, ഇറാൻ, ജപ്പാൻ എന്നീ രാജ്യങ്ങളും ലോകചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ മത്സരിക്കും.

കൂടാതെ, ചൈനയിൽവച്ചു ഡിസംബറിൽ നടക്കുന്ന സ്കൂൾസ് വേൾഡ് ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ് ഇന്ത്യൻ ക്യാമ്പിലേക്കു എഡ്വിനു പ്രവേശനം കിട്ടിയിട്ടുണ്ട്. അപ്രതീക്ഷിതമായി കൈവന്ന അവസരത്തിൽ വലിയ സന്തോഷമുണ്ടെന്നും, അമ്മാവൻ ജോപ്പി ജോർജിനോടും സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ പരിശീലകൻ ലാലു ജോൺ സാറിനോടും ഏറെ കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നെന്നും പരിശീലനക്യാമ്പ് തുടങ്ങുംവരെ പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുമെന്നും പത്താംക്ലാസുകാരനായ എഡ്വിൻ പറഞ്ഞു.

# പ്രകൃതിയുടെ പ്രതികാരം

കഥ

ടോം സാവിയോ അജി

**എ**ന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഇതുവരെ കണ്ടതിൽ വച്ച് ഏറ്റവും ഭയാനകമായ പേമാരി. മിന്നലും ഇടിയൊച്ചയുംകേട്ട് എല്ലാവരും നടുങ്ങിത്തരിക്കുന്നു. ഒരാഴ്ചയായി പെയ്യുന്ന മഴ. ആകാശം തെളിയുന്ന ലക്ഷണമില്ല. വൃക്ഷങ്ങളെ ആട്ടിയുലച്ചുകൊണ്ട് കാറ്റിരമ്പുന്നത് അടച്ചിട്ട വീടിനുള്ളിലിരുന്നാൽ കേൾക്കാം. കുളിർകാറ്റേറ്റ് ശരീരം കോരിത്തരിക്കുന്നു. “മോനേ.” പിറകിൽനിന്നുള്ള വിളികേട്ട്, മതിമറന്ന അവസ്ഥയിൽനിന്നു ഞാനുണർന്നു. പുറത്തേക്കു വാതിൽ തുറന്നിറങ്ങിയ എന്റെ നേരേ അമ്മ ഓടിവരുന്നു: “മോനേ, പുറത്തിറങ്ങണ്ട. ഭയങ്കരമഴയും ഇടിയും മിന്നലും. മഴ ഒരു ദിവസംകൂടി തുടരുമെന്നാ റേഡിയോയിൽ പറയുന്നേ.”

ഒറ്റമുറിവീട്ടിൽ വൈദ്യുതി പോയതിനാൽ മെഴുകുതിരിവെട്ടം മാത്രമാണ് ആശ്രയം. സ്കൂളിലേക്കു രണ്ടു മൈൽ നടക്കണം. മഴ കാരണം സ്കൂളടച്ചു. വീട്ടിൽ അച്ഛനുമമ്മയും ഞാനും മാത്രം. ശിഖരങ്ങളൊടിയുന്ന ശബ്ദം എന്റെ കാതുകളിൽ വന്നലച്ചു. പ്രകൃതി എന്തിനോടോ പക വീട്ടുന്നതുപോലെ സംഹാരതാണ്ഡവമാടുകയാണ്. എല്ലാവരും ദൈവങ്ങളെ വിളിക്കുന്നതുകേട്ട് ഞാനും വിളിച്ചു: ‘ദൈവമേ...’

ഒരു ദിവസംകൂടി കഴിഞ്ഞു. മഴ പയ്യെ ശമിച്ചുതുടങ്ങി. പ്രകൃതിയുടെ ക്രോധമടങ്ങി കടലമ്മ ശാന്തയായതുപോലെ. മഴത്തുള്ളികൾ വീഴുന്ന ശബ്ദം മധുരമേറിയ സംഗീതവരികളായി അനുഭവപ്പെട്ടിരുന്ന എന്നെ പക്ഷേ, ഈ പേമാരി വല്ലാതെ അലട്ടി. രണ്ടു ദിവസത്തെ ഏകാന്തവാസത്തിനുശേഷം ഞാൻ പുറത്തേക്കിറങ്ങി. അപ്പോൾ കണ്ട കാഴ്ച ഞെട്ടിപ്പിക്കുന്നതായിരുന്നു. ആരോ ഭൂമിയെ ഒന്നു കുലുക്കിയിട്ടിട്ടുപോയതുപോലെ! മരങ്ങൾ വേരോടെ പിഴുതുവീണു കിടക്കുന്നു. പ്രകൃതി സംഹാരതാണ്ഡവമാടിയതിന്റെ അവശിഷ്ടങ്ങളാണെങ്ങും. മനസ്സിൽ ആരോ വലിയ ഭാരം കയറ്റിവച്ചതുപോലെ എനിക്കനുഭവപ്പെട്ടു. ഞാൻ മുമ്പോട്ടു നടന്നു. അതാ ഒരാൾ എതിരേ നടന്നുവരുന്നു. അയാളെ ഞാൻ മുമ്പ് ഇവിടെയെങ്ങും കണ്ടിട്ടില്ല. “നിങ്ങളെ ഇവിടെ ഇതിനുമുമ്പ് കണ്ടിട്ടില്ലല്ലോ.” എന്റെ ചോദ്യത്തിനു മറുപടിയായി അയാൾ പറഞ്ഞു: “ഞാൻ പടിഞ്ഞാറുന്നാ.” ഇവിടെ കച്ചവടം നടത്താൻ വന്നതാ. ഒരു വീട് താമസിക്കാൻ കിട്ടുമോയെന്നന്വേഷിക്കുവാരുന്നു.” വെളുത്ത മുഖം, നീണ്ട മുടി, മെലിഞ്ഞ ശരീരം. പിന്നെ കൈയിൽ ഒരു സ്യൂട്ട്കെയ്സും.

ഞാൻ പറഞ്ഞു: “എന്റെ വീടിന്റെയടുത്ത് ഒരു ലോഡ്ജുണ്ട്. അവിടെ താമസിക്കാം”

അയാൾ സന്തോഷത്തോടെ എന്റെ കൂടെ വന്നു.

പിന്നീടു പലപ്പോഴും അയാളെ കണ്ടെങ്കിലും ജോലിക്കു പോകുന്നതായൊന്നും എനിക്കു തോന്നിയില്ല. അക്കാര്യം ചോദിച്ചപ്പോഴെല്ലാം അയാൾ ഒഴിഞ്ഞുമാറി.

ഒരു ദിവസം അയാൾ പുറത്തുപോകുന്നതു ഞാൻ കണ്ടു. സംശയം തോന്നിയ ഞാൻ അയാളുടെ മുറിയുടെ അടുത്തുചെന്നു. ആ ലോഡ്ജിന്റെ ഉടമസ്ഥന്റെ മകനായ ടോമിയുമായി പരിചയമുള്ളതിനാൽ ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ സംശയമുള്ളതായി ഞാൻ അവനോടു സംസാരിച്ചു. ഞങ്ങൾ രണ്ടുപേരുംകൂടി കതകു തുറന്ന് അകത്തുകയറി.

മുറിയിൽ നിരീക്ഷണം നടത്തിയ ഞങ്ങൾക്ക് അവിടെ ഒരു സ്യൂട്ട്കെയ്സ് കണ്ടെത്താനായി. അതിന്റെ കീ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ബെഡ്ഡിൽ കണ്ടു. സ്യൂട്ട്കെയ്സ് തുറന്നു നോക്കിയ ഞാനും ടോമിയും ഞെട്ടിപ്പോയി.

പെട്ടിക്കുള്ളിൽ ഒരു തോക്ക്!

ഇതുവരെ തോക്ക് കണ്ടിട്ടില്ലാത്ത ഞാൻ ഭയചകിതനായി രണ്ടടി പിറകോട്ടുവച്ചു.

അപ്പോൾ വാതിൽതുറക്കുന്ന ഒച്ച ഞങ്ങൾ കേട്ടു. ഭയപ്പെട്ട് വിറയലോടെ തോക്കെടുത്ത് അയാളുടെ നേരേ ചൂണ്ടി ഞാൻ ആക്രോശിച്ചു: “അനങ്ങരുത്.”

അയാൾ നോക്കിയപ്പോൾ ഞാൻ തോക്കേന്തി നില്ക്കുന്നതാണു കണ്ടത്. അയാൾ പറഞ്ഞു: “കുഞ്ഞേ അബദ്ധമൊന്നും കാണിക്കരുത്. ഞാനൊരു തെറ്റും ചെയ്തിട്ടില്ല. ആരെയും കൊന്നിട്ടുമില്ല.”

അയാളുടെ കണ്ണുകളിലേക്കു ഞാൻ നോക്കി. സംശയം മാറാതെ തോക്കിൻമുന ഞാൻ അയാളിൽനിന്നകറ്റി.

ടോമി ഇതെല്ലാം കണ്ട് നിശ്ചലനായി നില്ക്കുകയായിരുന്നു.

അയാൾ തുടർന്നു: “എന്റെ അച്ഛൻ ഒരു വലിയ ബിസിനസുകാരനായിരുന്നു. ബിസിനസിൽ അച്ഛന് മിത്രങ്ങളും അതിലേറെ ശത്രുക്കളുമുണ്ടായി. ഒരു ദിവസം ശത്രുക്കളിൽ ഒരു കൂട്ടം ആളുകൾ വന്ന് എന്റെ വീടു കത്തിച്ചു.” വിറയ്ക്കുന്ന ചുണ്ടുകളോടെ അയാൾ തുടർന്നു: “ഞാൻ നിസ്സഹായനായി നോക്കിനില്ക്കെ അവർ എന്റെ മാതാപിതാക്കളെ കൊന്നൊടുക്കി.” തുടരാനാവാതെ അയാൾ നിന്നു വിതുമ്പി. “എന്നെ അവർ ഉപദ്രവിക്കാതെ വെറുതെവിട്ടു. പിന്നീട് ഞാൻ എന്റെ അമ്മാവന്റെ കൂടെയായിരുന്നു. രാഷ്ട്രീയസ്വാധീനം അവരെ നിയമത്തിൽനിന്നു രക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തു. പകരം വീട്ടാനായി വാങ്ങിയ തോക്കാണിത്. പക്ഷേ, അതിനുമുമ്പേ പ്രകൃതി അവരോടു പകരം വീട്ടി. ഇക്കഴിഞ്ഞ പേമാരിയിൽ അവരിൽ അവസാനത്തെയംഗവും പ്രകൃതിയുടെ സംഹാരതാണ്ഡവത്തിൽ മരണപ്പെട്ടു. ആ തോക്കുപേക്ഷിച്ച് ഒരു പുതിയ ജീവിതം തുടങ്ങാനാണ് ഞാൻ തിരികെവന്നത്.”

എന്റെ കൈയിൽനിന്ന് തോക്ക് വഴുതിവീണു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ കണ്ണിൽനിന്ന് കണ്ണീർ ധാരധാരയായി ഒഴുകി. ഒരു നിസ്സഹായന്റെ നിസ്സംഗത അയാളിൽ കാണപ്പെട്ടു. പതിയെ എന്റെ ഉള്ളിലെ ഭാരം കുറയുന്നതായി എനിക്കനുഭവപ്പെട്ടു. ഞാൻ പുറത്തിറങ്ങി. സായാഹ്നസൂര്യന്റെ കിരണങ്ങൾ എന്നെ തലോടി. അറിയാതെ വന്ന എന്റെ പുഞ്ചിരി കണ്ട് സൂര്യകിരണങ്ങൾ തുള്ളിച്ചാടുന്നുവെന്ന് എനിക്കു തോന്നി.

# അകലങ്ങളിൽ

**ഉ**റച്ചുപോയ ഒരു വലിയ കറുത്ത കടൽപോലെയാണ് പാറകൾ കാണപ്പെട്ടത്. സൂര്യന്റെ ചുംബനമേറ്റ് ചുട്ടുപൊള്ളുന്ന ആ പാറകളുടെ മുകളിൽവച്ച് ഞാൻ എന്റെ ആദ്യചുംബനം അവൾക്കു നൽകി.

പാറക്കെട്ടുകൾക്കു താഴെ ഗ്രാമത്തിന്റെ നന്മ തളം കെട്ടി കിടന്നിരുന്നു. ഒഴുകിനീങ്ങുന്ന ഒരു കുഞ്ഞുനദിയിലേക്ക് ലക്ഷ്യം വച്ച് ആടുകളുമായി നടന്നുവരുന്ന ഒരു സ്ത്രീയെ വളരെ കൗതുകത്തോടെയാണ് അവൾ നോക്കിയത്. ഗ്രാമത്തിന്റെ സൂത്രവാക്യങ്ങൾ അവൾക്ക് അറിവില്ലായിരുന്നു.

വല്ലാത്ത അസൂയയോടെ കാറ്റ് ഞങ്ങളെ വട്ടമിട്ടു നടന്നു. അത് അവളെ ആലിംഗനം ചെയ്യാനായി ഒരുങ്ങിയപ്പോഴെല്ലാം അവളെന്നിലേക്കു കൂടുതൽ ചേർന്നിരുന്നു.

ഉള്ളിൽ വല്ലാത്ത ഒരു ഭയം ഉയർന്നുവരുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ആരോ ഞങ്ങളെ വീക്ഷിക്കുന്നപോലെ.

അതു സത്യമായിരുന്നു...

അങ്ങ് അകലെ കുന്നിൻ ചെരുവിൽനിന്നും ഒരു നേർത്ത ഗാനം ഉയർന്നുവന്നു.

മരണത്തിന്റെ മണമുള്ള സംഗീതം.

ഒഴുകിവന്ന ആ പാട്ട് ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിനിടയിൽ നമ്മളെ ഒരു അപ്പാപ്പൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് ഞാൻ അവളോടു സ്വകാര്യമായി പറഞ്ഞു.

ഈ നാട് ഇങ്ങനെയാണ്. മറ്റുള്ള മനുഷ്യരുടെ സ്വകാര്യതയിൽ തലയിട്ടു ജീവിക്കുന്ന കുറെ മനുഷ്യർ.

ഇന്നീ അവധിക്ക് കുറച്ച് സമാധാനവും സ്വാതന്ത്ര്യവും തേടിയാണ് ഈ പാറക്കെട്ടിലേക്കു വന്നത്. ഏതായാലും ഈ അപ്പാപ്പൻ എന്നെ തിരിച്ചറിയില്ല. കാരണം, വീട്ടിൽനിന്നും ഒരുപാട് ദൂരം പിന്നിട്ടുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ദൂരെനിന്നു കേട്ടിരുന്ന മരണഗാനം കൂടുതൽ അടുത്തു വരുന്നതുപോലെ... മരണത്തിന്റെ സംഗീതം അവളെ വല്ലാതെ ഭയപ്പെടുത്തി. നമുക്ക് ഇവിടെനിന്നു പോകാം എന്ന് അവളെന്നോടു പറയുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

അപ്പാപ്പൻ കൂടുതൽ അടുത്ത് എത്തിയിരിക്കുന്നു. കുന്നിൻ മുകളിലേക്കു കണ്ണുംനട്ട് ഇരിക്കുന്ന ഞങ്ങളുടെ പിന്നിലായി അദ്ദേഹം നിലയുറപ്പിച്ചുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

സദാചാരം എന്നും ഒരു ഭയമായി ഉള്ളിൽ കൊണ്ടുനടക്കുന്ന അവളോട് പുതിയ വിപ്ലവങ്ങൾ ഉണ്ടാവേണ്ട ആവശ്യകതയാണ് ഞാൻ പറഞ്ഞുകൊടുത്തത്. അദ്ദേഹം കാണട്ടെ എന്നു കരുതി ഞാൻ അവളുടെ കരങ്ങൾ എന്റെ കൈയിലേക്കു ഗ്രഹിച്ചു. കുറച്ചുകൂടി ചേർന്നിരുന്നതിനു ശേഷം ഞാൻ ഒളികണ്ണിട്ട് അയാളെ ഒന്നുനോക്കി.

അപ്പാപ്പൻ ഒന്നും പറയുന്നുണ്ടായിരുന്നില്ല. കുന്നിൻ മുകളിൽനിന്നും നിരനിരയായി കാറുകൾ ഉറുമ്പുകളെപ്പോലെ വരുന്നതു കണ്ടു. ഇഴഞ്ഞിഴഞ്ഞുവരുന്ന ഒരു സർപ്പത്തെപ്പോലെ ആ വാഹനങ്ങൾ കൂടുതൽ കൂടുതൽ നീളുകയും ആദ്യം കേട്ട മരണസംഗീതം വലിയ ഉച്ചത്തിലാവുകയും ചെയ്തു.

ആ മരണസംഗീതത്തിന് പാരഡി പാടിക്കൊണ്ട് ഞാൻ ഒരു ധീരനാണെന്ന് അവളുടെ മുമ്പിൽ തെളിയിക്കാനുള്ള ശ്രമമായിരുന്നു പിന്നെ.

കാറുകൾക്കു പിന്നാലെ ശവമഞ്ചം വഹിക്കുന്ന ആംബുലൻസ് കൂടി കടന്നുപോയി. മരണത്തിന്റെ സംഗീതം അകലങ്ങളിലേക്ക് ഒഴുകിപ്പോകുന്നതായി അനുഭവപ്പെട്ടു.

പോകാനായി ഞങ്ങൾ എഴുന്നേറ്റു. പിന്നിലുള്ള അപ്പാപ്പൻ വളരെ നേരമായി ഞങ്ങൾക്ക് ഒരു അസ്വസ്ഥതയായിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

പോകുന്ന വഴിയിൽ ഞാൻ അപ്പാപ്പനെ വളരെ രൂക്ഷമായി ഒന്നു നോക്കി. പക്ഷേ, അദ്ദേഹം കണ്ണുകൾ കുന്നിൻമുകളിലേക്കു മാത്രം ഉയർത്തി പാറയേക്കാൾ വലിയൊരു നിശ്ശബ്ദതയോടെ നിലകൊണ്ടു. ആ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞൊഴുകുന്നതുപോലെ... അകലങ്ങളിലേക്കു പോയി മറഞ്ഞ ആ മരണസംഗീതം അയാളുടെ ഉള്ളിൽ മിടിക്കുന്നപോലെ...

അവളെയും കൂട്ടി മുന്നോട്ടു നടക്കുമ്പോൾ പാദങ്ങളിൽ ഒരു കടലിരമ്പം ഞാൻ കേട്ടു.

**ആൽബിൻ കൊട്ടാരം**
എം.എസ്‌സി. മാത്സ്
സെന്റ് തോമസ് കോളജ്, പാലാ

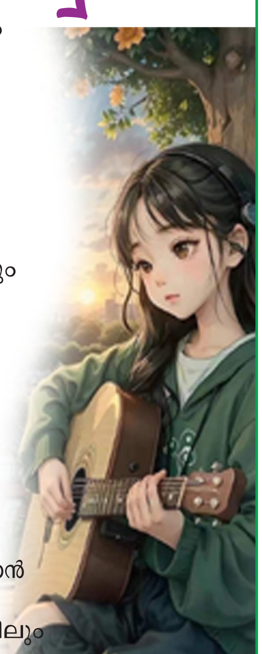
ഇന്നെനിക്കറിയാം അയാൾ അവിടെ വന്നത് എനിക്കുവേണ്ടി അല്ലെന്ന്... ഒരു ആയുസ്സുകൊണ്ടുപോലും എനിക്ക് എത്തിപ്പിടിക്കാൻ പറ്റാത്ത അത്രയും ഉന്നതമായ എന്തോ ഒന്നിനെ അഹങ്കാരത്തോടെ കൈയിലുണ്ടെന്നു ഭാവിച്ച ഞാൻ അവളുടെ കൈയിൽനിന്ന് എന്റെ കൈകളെ പിൻവലിച്ചു... ഇല്ല അപ്പച്ചാ... എന്റെ ചുംബനമൊക്കെയും അസത്യങ്ങൾ മാത്രമായിരുന്നു.

■

**നിരഞ്ജന എസ്.**
ക്ലാസ് 5
കെ.പി.എം.
യു.പി.എസ്. മുഹമ്മ,
ആലപ്പുഴ

കവിത

# സ്വപ്നം



നടന്നീടുമോ ഈ സ്വപ്നമെന്നെങ്കിലും
എൻ ജീവകാലഘട്ടത്തിൽ?
സ്വന്തമായ് ഒരു ചെറുകൂരയ്ക്കുള്ളിൽ
ഉറങ്ങാൻ മോഹിച്ചിരുന്നൊരീ ബാല്യം
വാടകവീടിൻ ഇരുട്ടറയ്ക്കുള്ളിൽ
ഒരു ദീപം എന്നെന്നു കത്തും
താളമടിച്ചുകൊണ്ടൊഴുകി വരും
കൊച്ചുമാരുതനും വന്നു ചൊല്ലീ
ദൈവമേ ഇച്ചെറുപാവങ്ങൾക്കെന്നും
ഒരു ചെറു കൂരയും വേണേ
കൂരയ്ക്കുമുന്നിലായ് പൂമ്പാറ്റപാറുന്ന
പൂന്തോട്ടമൊന്നങ്ങു വേണം.
കൂടെക്കളിക്കാൻ കൂട്ടില്ലാത്തെനിക്ക്
കൂട്ടായി പൂത്തുമ്പി വേണം.
കുഞ്ഞിക്കാലിന് ഓടിക്കളിക്കുവാ-
നൊരു കൊച്ചുമുറ്റവും വേണം.
ഓണക്കാലത്ത് ഊയലാടീടുവാൻ
തേൻമാവിൻകൊമ്പൊന്നു വേണം
കളികഴിഞ്ഞെത്തുമ്പോൾ മുങ്ങിക്കുളിക്കുവാൻ
മുറ്റത്തൊരു കൊച്ചുകുളവും വേണം
നടന്നീടുമോ ഈ സ്വപ്നമെന്നെങ്കിലും
എൻ ജീവകാലഘട്ടത്തിൽ?

# കുഞ്ഞിത്തത്ത

**പ്രത്യുഷ സന്തോഷ്**
ക്ലാസ് 10
സെന്റ് പോൾസ്
ഇ. എം. എച്ച്.എസ്.എസ്
കുര്യാച്ചിറ

തത്തമ്മേ! കൊച്ചുതത്തമ്മേ
തത്തിക്കളിക്കാൻ വരുമോ നീ
പച്ചവിരിച്ചൊരു പാടത്ത്
പാറിപ്പറക്കാൻ പോണില്ലേ
നെല്ലു വിളഞ്ഞത് കണ്ടില്ലേ
കൊത്തിപ്പെറുക്കി തിന്നാലോ
കൂട്ടുകാരൊത്തു പറന്നീടാൻ
കൂടെ വരുമോ നീയിന്ന്?
മുറുക്കിച്ചുവപ്പിച്ചതാണോ നിൻ
സുന്ദരമാകും ചുണ്ടുകളും
പച്ചപ്പട്ട് പുതച്ചതാണോ
പട്ടുപോലുള്ള നിൻമേനി?
അത്തിമരത്തിൻ പൊത്തിലിരിക്കും
തത്തമ്മേ നിന്നെയെന്തിഷ്ടം
പമ്മിപ്പമ്മി നടക്കുമ്പാൾ
നിൻ മൃദുകാലുകൾക്കെന്തു ഭംഗി!
കൊഞ്ചിക്കൊഞ്ചി പറയുമ്പോൾ
കേൾക്കാനെന്തു രസമാണ്
തുഞ്ചന്റെ തത്തയാണോ നീ
തഞ്ചത്തിലരികിൽ വരുമോ നീ?

സ്കൂൾ വിശേഷങ്ങൾ

**ജിബിൻ എസ്. കൃഷ്ണ**
ക്ലാസ് 7
വി.ആർ.വി.പി. സി.
ആന്റ് എസ് സ്കൂൾ
ചെട്ടിക്കുളങ്ങര

# സ്കൂൾമുറ്റം

**ഓ**ണാവധിക്കാലം എല്ലാവരെയുംപോലെ ഞാനും കൂടുതൽ മിസ്സ് ചെയ്യുന്നത് സ്കൂളിനെയാണ്. സ്കൂൾകാലമാണ് ഏറ്റവും നല്ല കാലം. ക്ലാസിൽ രണ്ടുപേർ എന്റെ കൂടെ ബഞ്ചിലുണ്ട്. അതിലൊരാൾ ചെറുതാണ്. മറ്റേയാൾ മഹാ വിടുവായൻ. ഒരു ദിവസം അവൻ പറഞ്ഞു: "മഷി ഞാൻ അറിയാതെ കുടിച്ചപ്പോൾ എന്റെ കുടവയർ കുറഞ്ഞു."

"എങ്ങനെ?" ഞങ്ങൾ രണ്ടുപേരും അന്തംവിട്ടു. വായിൽ മഷി വീണാൽ വയറു കുറയുമോ? അങ്ങനെയാണെങ്കിൽ ഞാൻ എന്റെ അച്ഛന്റെ വയർ എന്നേ കുറച്ചേനെ. സ്വാഭാവികമായി ഞങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം അറിയാത്തതുകൊണ്ട് അവൻ തന്നെ പറഞ്ഞു. "മഷി കുടിച്ചപ്പോൾ പല്ലിനു നീലനിറം. ബ്ലൂടൂത്ത്. ബ്ലൂടൂത്ത് ഈസ് വയർലസ്." അവന്റെ തമാശ കേട്ട് ഞങ്ങൾക്ക് എന്തോ പോലെ തോന്നി. ഇതെല്ലാം നടക്കുന്നത് ഒരു നെല്ലിമരത്തിന്റെ ചുവട്ടിലാണ്. ആ മരം സ്കൂളിന്റെ മുറ്റത്താണുള്ളത്. ആ നെല്ലിമരത്തിന് പൊക്കം കുറവാണ്. അതിൽ കയറി നെല്ലിക്ക പറിച്ച് ഞങ്ങൾ ഉപ്പുകൂട്ടി കഴിക്കും. എത്ര വട്ടം ഈ മുറ്റത്തു വീണ് മുറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്! ഹിസ്റ്ററി പഠിപ്പിക്കുന്ന ടീച്ചർ എപ്പോഴും കഥ പറയും. ചിലപ്പോൾ സമയം കളയാൻ ടീച്ചറിന്റെ കഥ ശ്രദ്ധിച്ചുകേട്ട് സംശയം ചോദിക്കും. ടീച്ചർ മുറ്റത്തെ നെല്ലിമരത്തിന്റെ ചുറ്റും വട്ടത്തിലിരുത്തിയാണ് പഠിപ്പിക്കുന്നത്. നെല്ലിമരത്തിന്റെ തണലും പിന്നെ പഠിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ രസവും! അങ്ങനെ എന്തുകൊണ്ടും ഞങ്ങൾക്കു പ്രിയപ്പെട്ടതാണ് ആ മുറ്റം. ഓണാഘോഷം കഴിഞ്ഞു, അവധിയും കഴിഞ്ഞു ഓർമകൾ അയവിറക്കി ഞാൻ ഇതാ പോകുന്നു വീണ്ടു സ്കൂൾ മുറ്റത്തേക്ക്...!

# ഭാരതാംബയുടെ മക്കൾ ചെയ്യേണ്ടത്

**അഭയ് എൽ. പി.**
ക്ലാസ് 6
ക്രൈസ്റ്റ് നഗർ പബ്ലിക് സ്കൂൾ
മാരനല്ലൂർ, കൂവളശ്ശേരി

നമ്മുടെ മാതൃരാജ്യമായ ഭാരതം ഇന്ന് സാമ്പത്തികവും സാമൂഹികവും രാഷ്ട്രീയവും വിദ്യാഭ്യാസപരവുമായ മണ്ഡലങ്ങളിൽ പുരോഗതി പ്രാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഏതു രാജ്യത്തിന്റെ പുരോഗതിക്കും ജനങ്ങളുടെ സഹകരണം അത്യാവശ്യമാണ്. രാജ്യത്തെ വിദ്യാസമ്പന്നരായ യുവാക്കൾക്ക് ഇക്കാര്യത്തിൽ പ്രശംസനീയമായ പങ്കുവഹിക്കാൻ കഴിയും.

നവഭാരതനിർമാണത്തിൽ പല പദ്ധതികളുമുണ്ട്. അതു വിജയിക്കണമെങ്കിൽ കഠിനമായ പരിശ്രമം ആവശ്യമുണ്ട്. എല്ലാ കുട്ടികളും അതിൽ പങ്കുചേരണം. നമ്മുടെ രാജ്യം അത്ര സമ്പന്നമല്ലെങ്കിലും ജനശക്തിയിൽ യാതൊരു കുറവും ഉണ്ടായിട്ടില്ല.

ആയതിനാൽ ധനപൂർത്തീകരണത്തിന്റെ കുറവ് ജനശക്തികൊണ്ടു പരിഹരിക്കണം. ഒന്നും വിളയാത്ത ഭൂവിഭാഗത്തെ കൃഷിക്ക് അനുയോജ്യമാക്കുക. യാത്രാസൗകര്യത്തിനുവേണ്ടി റോഡുകൾ തയ്യാറാക്കുക. ജലസേചനത്തിനുവേണ്ടി തോടുകൾ, കിണറുകൾ, കുളങ്ങൾ എന്നിവ ആഴമുള്ളതാക്കുക, വൃക്ഷംനടീൽ തുടങ്ങിയ പൊതുതാത്പര്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ കഠിനപരിശ്രമത്തിലൂടെ സാധ്യമാണ്.

നമ്മുടെ രാജ്യത്തിലെ അധികം ആളുകളും വിദ്യാഭ്യാസം ഇല്ലാത്തവരാണ്. ലക്ഷക്കണക്കിനാളുകൾ 'നിരക്ഷരകുക്ഷി'കളാണ്. അതുകൊണ്ട് വയോജനവിദ്യാഭ്യാസം ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിനേടാൻ പ്രക്ഷോഭണം ഉണ്ടാക്കണം. അമ്മമാരെയും സഹോദരിമാരെയും സാക്ഷരരാക്കുന്നതിലേക്കായി വിദ്യാർഥിനികൾ മുൻകൈ എടുക്കണം. ഇതിനുവേണ്ടി ഗ്രാമഗ്രാമാന്തരങ്ങളിൽ വായനശാലകൾ സ്ഥാപിക്കുകയും ഒഴിവുസമയങ്ങളിൽ ആളുകൾ വർത്തമാനപ്പത്രം വായിച്ച് രാജ്യത്തെയും വിദേശരാജ്യങ്ങളിലെയും വാർത്തകൾ പരിചയപ്പെടുകയും വേണം.

രാജ്യത്തിന്റെ നവനിർമാണത്തിൽ സാമൂഹികതിന്മകൾ തടസ്സം നിന്നുകൊണ്ട് ഉന്നതിക്ക് വിഘ്നം വരുത്തുന്നതായി തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. സ്ത്രീധനസമ്പ്രദായം ഇതിൽ ഒന്നു മാത്രമാണ്. ഈ ദുരാചാരത്തിനിരയായി എത്രയെത്ര നിഷ്കളങ്കരായ കുമാരിമാരാണ് അകാലചരമം പ്രാപിച്ചിട്ടുള്ളത്! ഇത്തരം ദുരാചാരങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി കുട്ടികൾ എപ്പോഴും ജാഗരൂകരായിരിക്കണം. വിദ്യാർഥിനീവിദ്യാർഥികൾ തങ്ങളുടെ വിവാഹത്തിനു സ്ത്രീധനം വാങ്ങില്ലെന്ന് അച്ഛനമ്മമാരോടൊപ്പം പ്രതിജ്ഞയെടുക്കണം.

വാസ്തവത്തിൽ വിദ്യാഭ്യാസം നേടിയ യുവാക്കൾക്ക് രാഷ്ട്രപുരോഗതിയിൽ നിർണായകപങ്കുവഹിക്കാൻ കഴിയും. ഭാരതമാതാവിന്റെ ശൂരന്മാരും സാഹസികരുമായ മക്കൾ അതിനായി മുന്നോട്ടുവരേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

# നമ്മുടെ മക്കൾ സുഖമായിരിക്കുന്നോ?

*7-ാം പേജ് തുടർച്ച*

3. ആരോഗ്യമുള്ള ഭക്ഷണശീലം
4. ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കം
5. നല്ല സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ
6. ബോഡി, ഹെഡ് മസാജിങ്
7. പ്രാർഥന
8. ധ്യാനം
9. കോമഡി പ്രോഗ്രാമുകൾ കാണുന്നത്
10. സച്ചിന്തകൾ, പുസ്തകവായന

**മൊബൈൽ അഡിക്ഷൻ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം?**

1. മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗം പൂർണമായും ഒഴിവാക്കാനാവില്ല. പകരം സ്ക്രീൻ ടൈം കുറയ്ക്കുക.
2. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഡിജിറ്റൽ ഫാസ്റ്റിങ് അഥവാ ഡിജിറ്റൽ ഡ്രൈഡേ ആചരിക്കുക. അന്ന് മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കാം.
3. നല്ല ഹോബികൾ വികസിപ്പിക്കുക.
4. മാതാപിതാക്കളെ വീട്ടുകാര്യങ്ങളിൽ സഹായിക്കുക.
5. ആവശ്യമില്ലാത്ത ഗ്രൂപ്പുകളിൽനിന്ന് ലെഫ്റ്റ് ആകുക. നോട്ടിഫിക്കേഷനുകൾ ഓഫ് ചെയ്യുക.
6. ഗുരുതരമായി മൊബൈൽ അഡിക്ഷനുണ്ടെങ്കിൽ ഡി അഡിക്ഷൻ സെന്ററിൽ ചികിത്സ തേടുക.

*ലേഖകൻ സൈക്കോളജിസ്റ്റും ഇന്റർ നാഷണൽ ലൈഫ് കോച്ചും മുപ്പത്തിയഞ്ചോളം മനഃശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ രചയിതാവുമാണ്. ഫോൺ: 9497216019. www.drsebins-kottaram.com.*

# പെയ്യാൻ കൊതിച്ചൊരു മഴയുടെ ഓർമയ്ക്ക്...

**സുവർണ കെ. എസ്.**
എംഎ മലയാളം
സെന്റ് തോമസ് കോളജ്, പാലാ

എനിക്കെങ്ങനെ മരിക്കാൻ കഴിയും? പറയാനുള്ളത് ഒന്നും ഇനിയും പറഞ്ഞിട്ടില്ല. കൂട്ടിയും തിരുത്തിയും പറയാൻ പാകപ്പെടുത്തിയെടുക്കുമ്പോൾ ഒന്നിനും ഇനിയും സമയമായിട്ടില്ലെന്നു തോന്നി. എന്നെങ്കിലും പറയുകതന്നെ വേണം.

നാളുകൾ കുറേ കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അയാൾ ഒരുപാട് മാറിയിട്ടുണ്ടാവും. ഒരുപക്ഷേ, എന്നെ ഓർമിക്കുന്നുകൂടി ഉണ്ടാവില്ല. ഒന്നു കണ്ടിട്ടോ മിണ്ടീട്ടോ കാലം എത്ര കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

നിൽക്കുന്ന ഇതളുകൾ കരയുകയാണോ? ഇതുവരെ പൂക്കാൻ മടിച്ച ബോഗൻവില്ല നിറയെ പൂക്കളാണ്. വെള്ളവസന്തം. ഉച്ചതിരിഞ്ഞു പെയ്ത മഴയിൽ ഒക്കെയും കൊഴിഞ്ഞുവീണിരിക്കുന്നു. കാത്തിരുന്നൊടുക്കം ഉറങ്ങിവീണതുപോലെ!

അയാളെ കാത്തിരുന്ന് അവസാനം ആരോ പറയുന്നതു കേട്ടു: ആരും വരാനില്ലല്ലോ. മഴ കനക്കും മുന്നേ എടുത്താലോ? ആരു പറഞ്ഞു വരാനില്ലെന്ന്? അയാളെ ഒന്നു കാണാതെ, പഴയൊരു സ്നേഹം ഏല്പിക്കാതെ, ഒരു യാത്രപോലും പറയാതെ എനിക്കെങ്ങനെ മരിക്കാൻ കഴിയും? ആരാ ഇവരൊക്കെ? എനിക്കാരെയും അറിയില്ലല്ലോ! ആരെ

പക്ഷേ, ആ ഇഷ്ടം! അതു പറയാതെ വയ്യല്ലോ. അതൊക്കെ ഇവർക്കു പറഞ്ഞാൽ മനസ്സിലാകുമോ? ആഗ്രഹിച്ച സ്നേഹത്തിന് മറ്റെന്തെങ്കിലുംകൊണ്ട് മനുഷ്യന് തൃപ്തിപ്പെടാൻ ആവുമോ? ഇല്ല. എനിക്കെന്നല്ല ആർക്കും കഴിയില്ല.

മഴ പെയ്യുന്നുണ്ട്. മഴ പറയുന്നതത്രയും എനിക്കു കേൾക്കാം. പറഞ്ഞതു മുഴുവൻ അയാളെക്കുറിച്ചായിരുന്നു. അതു മാത്രമായിരുന്നു ഞാൻ കേട്ടത്. പുറത്തെ ആൾക്കൂട്ടവും അവരുടെ വർത്തമാനങ്ങളും ഞാൻ ശ്രദ്ധിച്ചില്ല. എനിക്കതിലൊന്നും താത്പര്യം തോന്നിയില്ല. ആരൊക്കെയോ എന്നെ തിരയുന്നുണ്ട്. അതു ഞാൻ അറിയുന്നു. പക്ഷേ, എനിക്കവരെയൊന്നും കാണേണ്ടായിരുന്നു. കാണേണ്ടയാളെ ഇനി എന്നു കാണുമോ... മുറ്റത്താകെ വെള്ളമാണ്. തുലാവർഷപ്പെയ്ത്തിന്റെ കുസൃതികൾ. ചെമ്പരത്തിയിൽ നനഞ്ഞു

...ങ്കിലും ഇവരോടൊക്കെ ഒന്നു പറഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ, ഞാൻ ഇനിയും അയാളെ കാത്തിരിക്കയാണെന്ന്!

എന്നെയാരും കേൾക്കുന്നില്ല. ഒക്കെയും സർവാധികാരത്തിൽ ചെയ്യുകയാണ്. എനിക്കവരോടു ദേഷ്യവും വെറുപ്പും തോന്നി.

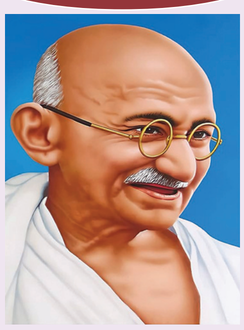
തെക്കുവശത്തെ തുളസിക്കാടിന്റെ ഒരു വശം വെട്ടിത്തെളിച്ച് എനിക്കവരൊരു ചിത ഒരുക്കിയിരുന്നു! മഴ പെയ്യുമ്പോൾ തുളസിയുടെ ഇലകൾ കൈക്കുമ്പിളിൽ ഒതുക്കി അതിന്റെ ഗന്ധം നുകരണം. മഴയെന്നും പെയ്തത് എനിക്കുവേണ്ടിയായിരുന്നു.

എന്റെ സ്നേഹവും കാത്തിരിപ്പും ആരുടെയും വിഷയമായില്ല. അല്ലെങ്കിൽത്തന്നെ അവരറിയുന്നത് എങ്ങനെയാണ്? എനിക്കത് ആരോടാണ് പറയാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളത്? എഴുതിത്തീർത്ത കുറേ ഡയറിത്താളുകൾ, പെയ്യാൻ വെമ്പുന്ന ഈ മഴയ്ക്കല്ലാതെ ആർക്കറിയാം എന്നെ?

ഒരുപാട് താമസമുണ്ടായില്ല. തുളസിക്കാടിനരികിൽ തീർത്ത ചിതയിൽ ഞാൻ വെന്തുനീറി. ചുറ്റുംകൂടി നിന്നവരിലും പോയവരിലും ഞാൻ അയാളെ തിരഞ്ഞു. ഇല്ല, അയാൾ വന്നില്ല. അവസാനം ഒരു കാഴ്ചയുടെ ഔദാര്യം പോലും എനിക്കു ഭിക്ഷ കിട്ടിയില്ല. ഒന്നും പറയാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽക്കൂടി എനിക്കയാളെ ഒന്നു കാണാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ... വെറുതെ, വെറുതെ... ഒന്നു കണ്ടിരുന്നെങ്കിൽ, ഇവിടെ ചാരമായിത്തീരുമ്പോഴും എനിക്കയാളോടു സ്നേഹമാണ്. ഒന്നും... ഒന്നും... അയാൾ അറിഞ്ഞില്ലല്ലോ... ചിത അണയാൻ കാത്തുനിൽക്കാതെ ഓരോരുത്തരായി എന്നെ ഉപേക്ഷിച്ചുപോയി.

എരിഞ്ഞുതീരുന്ന ശരീരത്തെ പിന്നിലാക്കി തുളസിക്കാടിന്റെ ഇടയിൽ, പെയ്തിറങ്ങാൻ കൊതിക്കുന്ന മഴ കാത്ത് ഞാനിരുന്നു. അല്ലാതെ മറ്റൊന്നും ഇനിയും കാത്തിരിക്കേണ്ടതില്ലായിരുന്നു!

**ഒക്ടോബർ 2**
**ഗാന്ധിജയന്തി**



**"ആദ്യം നിങ്ങളെ അവർ അവഗണിക്കും, പിന്നെ പരിഹസിക്കും, പിന്നെ പുച്ഛിക്കും, പിന്നെ ആക്രമിക്കും. എന്നിട്ടായിരിക്കും നിങ്ങളുടെ വിജയം"**

**കുട്ടിക്കവിത**

**നൈനിക എൻ. കെ.**
ക്ലാസ്സ് 2
പുഞ്ചക്കാട്
യു.പി.സ്കൂൾ
കണ്ണൂർ ജില്ല

## പൂച്ച

ഇന്ന് പൂച്ച പാലു കുടിച്ചു
പൂച്ചയ്ക്കു സന്തോഷമായി
പൂച്ചയെ അമ്മമ്മ പുറത്താക്കി
പൂച്ച വാതിൽ മാന്തിക്കൊണ്ട്
കരഞ്ഞു.
പൂച്ച വീണ്ടും വന്നു
കട്ടിലിനടിയിൽ ഒളിച്ചു
പൂച്ചയ്ക്കു ഞാനൊരു പേരിട്ടു
സോയക്കുട്ടി
അവൾക്കുണ്ടൊരു കൂട്ടുകാരൻ
അവനും അവളും അടികൂടി
പൂച്ചയ്ക്കെന്തൊരു ഭംഗി
ഞാനും അവളും പാട്ടുപാടി.