



വിശ്വകൈരളി

VISWAKAIRALI

A MAGAZINE OF THE WORLD MALAYALEE FEDERATION

03

March
2020



A Friend

Soul, My Soul
Who holds my breath, my being
I paused, searched myself
Finally came the wind of friendship,
"Why worry, when you have friends."

"The care and sense of pact
"My shoulder, always ready,"
The reassurance,
I poured out my life to thy ears,
Churned out my feelings-

"Entwined to thy web of loom
found my soul, My heart sang,
My soul rejoiced, with thy tune of life
My resurrection began.



SAVE BOX
savebox.in

**ENHANCE
YOUR WEALTH WITH
KERALA'S FIRST
E-COMMERCE
ENDEAVOUR**

Save Box seeks 125 investors for a minimum period of 3 years, with a minimum shareholding of 20000 preference shares worth ₹10/share.



Download Save Box App from Play Store/App Store

For more connect with us:
1800 123 656 656
info@savebox.in, www.savebox.in

ആമുഖം

വനിതകൾ എഴുതി, വനിതകൾ എഡിറ്റ് ചെയ്തു, വനിതകൾ ചേർന്നു പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന വിശ്വകൈരളി വനിതാദിന പ്രത്യേകപ്പതിപ്പ്.



സപന അനു ബി ജോർജ്ജ്
ഒമാൻ കോ-ഓർഡിനേറ്റർ

**ദുർഗ്ഗയും സരസ്വതിയും മറിയവും
നിറഞ്ഞു തുളുമ്പുന്ന ലോകം**

കച്ചയുടെ പര്യായം ബന്ധങ്ങളുടെ കണ്ണി, സഹനശക്തിയുടെ മുർത്തിഭാവം, ധൈര്യം നീർച്ചാലുകൾ പോലെ, അന്യരിലേക്കും, എല്ലാവർക്കും വേണ്ടിയും! നിർവ്വചനങ്ങൾ ഏറെയാണ് സ്ത്രീക്ക്! പര്യായങ്ങൾക്കും വിശകലനങ്ങൾക്കും അതീതമാണെന്നു സ്വയം വിശ്വസിക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടും, സമൂഹവും, മനുഷ്യനും എല്ലാവിധത്തിലും അന്നും ഇന്നും, എന്നും സ്ത്രീയെ ഒരു പടി പുറകിൽ നിർത്തുന്നു! ആർ, എന്തിന്, എന്തുകൊണ്ട്, ആർക്കുവേണ്ടി എന്ന് പലരും, സമൂഹവും ചിന്തിക്കാതിരുന്നില്ല!

ഇന്നും ഒരു സ്ത്രീ എന്താണ് എന്ന് ആരോടും ചോദിച്ചാലും ഉത്തരം കിട്ടും, 'ഓ എന്റെ ഭാര്യ! എന്നാൽ ഇന്നും മാറാത്തതും മറക്കാത്തതും ആയ മൂന്നു ബന്ധങ്ങളും ഉണ്ട്, അമ്മ, സഹോദരി, മകൾ. എന്നാൽ ഇതേ അമ്മയും, സഹോദരിയും, മകളും ആരുടെയെങ്കിലും ഭാര്യയാകുമ്പോൾ സ്ഥാനമാനങ്ങളും ബഹുമാനങ്ങളും വ്യത്യസ്തമാകുന്നു. എന്തുകൊണ്ട് എന്നതിന് ഉത്തരം, ഇന്നും, അന്നും ഇല്ല, ഇനി ഉണ്ടാവാൻ പോകുന്നില്ല. അമ്മ, രക്ഷക, പാചകക്കാരി, ജോലിക്കാരി, അംഗരക്ഷക, ഡ്രൈവർ, അലക്കുകാരി, വീട്ടുകാരി, ഭാര്യ, സുഹൃത്ത്, കുട്ടുകാരി, എല്ലാം ഒരു വ്യക്തിയിൽ മാത്രം. എന്നാൽ എല്ലാ ദിവസവും ഇന്നത്തെ ജോലിയെല്ലാം നന്നായി, ഒരു കുറവും ഉണ്ടായില്ല, വളരെ നന്ദി എന്നൊന്നും ആരും അഭിനന്ദിക്കാറില്ല, പ്രതീക്ഷിക്കാറും ഇല്ല എന്താവും സത്യം! എന്നാൽ എന്തെങ്കിലും അപ്രതീ

ക്ഷിതമായി എത്തുന്ന ഒരു സുഖം, ഈ ദൈനംദിന രീതികളെയെല്ലാം തകിടം മറിക്കുമ്പോൾ, എല്ലാ ബന്ധങ്ങളും പൊട്ടിത്തെറിക്കപ്പെടുന്നു. ബഹുമാനത്തിന്റെ കണികപോലും ഇല്ലാത്ത വാക്കുകളുടെ ശരവർഷം നന്ദിയുടെ പേരിൽ നൽകപ്പെടുന്നു.

എല്ലാ ഭാഷകളിലും സ്ത്രീകളെക്കുറിച്ച് എഴുതപ്പെട്ടിട്ടുള്ള വാക്യങ്ങളിൽ പ്രസക്തമായതിൽ ഒന്നിലുള്ള സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡിന്റെ വാക്കുകളിൽ സത്യം ഇല്ലാതില്ല, 'മുപ്പതു വർഷത്തെ ഗവേഷണത്തിനൊടുവിലും എനിക്ക് ഉത്തരം കണ്ടെത്താനാവാത്ത ചോദ്യമിതാണ് 'എന്താണ് ഒരു സ്ത്രീ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്?'. അതിനൊരു ഉദാഹരണസഹിതം നമ്മുടെ വേൾഡ് മലയാളി ഫെഡറേഷൻ അംഗീകരിച്ചു തന്ന ഈ അവസരത്തിലൂടെ പലരും മനസ്സ് തുറക്കുന്നു! ഈ ലക്കം മാർച്ച് 8 'വനിതാ ദിനത്തിൽ' നമ്മുടെ ഗ്ലോബൽ വൈസ് ചെയർ പേഴ്സൺ ആനി ലിബുവിന്റെയും, ശരണ്യയുടെയും വിദ്യയുടെയും സ്ത്രീ കാഴ്ചപ്പാടുകളിലൂടെ തുടക്കം കുറിക്കുന്നു ലേഖന പരംബരകൾ. ഇംഗ്ലീഷിലാണെങ്കിൽക്കൂടി സുബിക്ഷ ഒരു കവിതയുമായെത്തി. ശാരദയുടെ ടോക്കിയോയും, നസീം മേലേതിന്റെ ജപ്പാൻ വിദ്യാഭ്യാസത്തെക്കുറിച്ചും, അനു അജെയുടെ ലേഖനങ്ങളും നല്ല വായനക്ക് അവസരം ഒരുക്കുന്നു. സംഗീതയുടെയും സ്വാതിയുടെയും കുറിപ്പുകളിൽ ഇന്നത്തെ പെൺകുട്ടികൾ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് വിരൽ ചൂണ്ടുന്നു. മധുമതിയെക്കുറിച്ചും, ഇഷാഖുറൈഷിയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരണങ്ങൾ, സ്ത്രീകൾക്ക് 'സയെയറ്യം' തങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാം എന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ചെറുതെങ്കിലും ഒരു ആഫ്രിക്കൻ പാചക്കുറിപ്പുമായി എത്തുന്നു അംബിളി. ചിത്രങ്ങളുടെ ശേഖരവുമായി ആരാധികയും, മാധവവും കുട്ടിപ്പട്ടാളങ്ങളായി മാറി. അഞ്ചുവിന്റെ ചെറുകഥയും അമ്മയെക്കുറിച്ചോർത്ത് ഒന്നുകൂടി ഒരു പുഞ്ചിരി സമ്മാനിച്ചു. ഇനിയും എഴുതിച്ചേർക്കാനായി, എത്തിച്ചേരാനായുള്ള കഥകളും ലേഖനങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട്, ഈ ലക്കം വനിതാ സ്പെഷ്യൽ നിങ്ങൾക്കായി ഞങ്ങൾ വനിതകൾ സമ്മാനിക്കുന്നു. വനിതകൾ എഴുതി എഡിറ്റ് ചെയ്ത് കവർ പേജുപോലും ഒരു വനിത ഡിസൈൻ ചെയ്ത് ഈ 'സ്പെഷ്യൽ' പതിപ്പ് നിങ്ങൾക്കായി ഞങ്ങളുടെ എളിയ ഉപഹാരം. വേൾഡ് മലയാളി ഫെഡറേഷന്റെ മാതൃകാപരമായ ഈ മാഗസിൻ സംരംഭത്തിൽ ഭാഗമാകാൻ കഴിഞ്ഞതിൽ ഞാൻ ഏറെ അഭിമാനിക്കുന്നു.

വിശ്വകൈരളി

Chief Editor:
Antony Puthenpurackal

Editorial Board:
Sapana Anu B. George
Saranya Jithin
Vidya Gireesh
Vipin Jose Arthungal

Technical Advisor & Cover Design:
Subash David

Contact:
wmf.viswakairali@gmail.com

Published by the World Malayalee Federation (WMF).
Reg No. ZVR-Zahl:865685499, Wimberggasse 5, 1070 Vienna, Austria, Europe



വിദ്യ ശീരീഷ്
ലോമേ ടോഗോ

വനിതാദിന സ്പെഷ്യൽ ആയ 'സ്ത്രീകളും മാറുന്ന ലോകവും' എന്ന വിശ്വകൈരളിയുടെ ഈ എഡിഷൻ അർത്ഥവത്താക്കുന്ന രീതിയിൽ സാമൂഹ്യ പരിഷ്കർത്താക്കളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായി ഇന്ന് സ്ത്രീകൾ സാമൂഹികമായും വിദ്യാഭ്യാസപരമായും വളരെ മുന്നിലെത്തിയിരിക്കുന്നു. 2011ലെ കണക്കുപ്രകാരം ഉന്നതസ്ഥാനങ്ങളിൽ എല്ലാം സ്ത്രീകൾ എത്തിപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും ഇന്ത്യയിലെ സ്ത്രീകൾ ഒട്ടനവധി പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിച്ചു വരുന്നുണ്ട്. ബലാത്സംഗങ്ങൾ, ആസിഡ് ആക്രമണങ്ങൾ, സ്ത്രീധനക്കൊലകൾ, ലൈംഗിക ചൂഷണത്തിന് ഇരയാവേണ്ടി വരുന്ന ബാലികമാർ അങ്ങനെ എന്തെല്ലാം. അഭ്യസ്തവിദ്യരായ സ്ത്രീകൾ ക്രിയാത്മകമായി സമൂഹസൃഷ്ടിക്കായി ഒന്നും നൽകാതിരിക്കുമ്പോൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നത് അടുത്ത തലമുറയുടെ മാനസികവും ഭൗതികവും ആയ ആരോഗ്യം ആണ്. അതുകൊണ്ട് സ്ത്രീകളുടെ സ്വപ്നങ്ങളും നിലപാടുകളും പ്രവർത്തിയിലേക്കു നയിക്കണം. അധ്വാനിക്കാനുള്ള മനസ്സും സഹകരിക്കാനുള്ള സന്നദ്ധതയും കൈമുതലാക്കി എല്ലാ തൊഴിലിടങ്ങളും സ്ത്രീ സഹൃദയങ്ങളാക്കാം. ഇതിനുവേണ്ടി നമുക്ക്, സ്ത്രീകൾക്ക് ഒന്നിച്ചു മുന്നേറാം.



ശരണ്യ ജിതിൻ
ഹൈറ്റി



ലോകവനിതാദിനം, 'സ്ത്രീ' എന്ന കരുത്തിനെ, കരുതലിനെ ലോകം അഭിമാനത്തോടെ ഓർക്കുന്ന സുദിനം 1857 മാർച്ച് 8 ന്, ന്യൂയോർക്കിലെ തൂണിമില്ലുകളിൽ തൊഴിലെടുത്തിരുന്ന ആയിരക്കണക്കിന് സ്ത്രീകൾ തങ്ങളുടെ തൊഴിൽ മേഖലയിലെ ചൂഷണങ്ങൾക്കെതിരെ ആദ്യമായി സ്വരമുയർത്തിയപ്പോൾ, അത് ചരിത്രത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറുകയായിരുന്നു. പിന്നീട് ഇതുപോലെ ഒട്ടനവധി വിപ്ലവസമരങ്ങൾക്ക് ലോകം സാക്ഷ്യം വഹിച്ചു. നിരവധി പ്രതിസന്ധികളെ തരണം ചെയ്ത് ലോകത്തിന്റെ നെറുകയിൽ വിജയക്കൊടി പാറിച്ച് സ്ത്രീ രത്നങ്ങളുടെ പേരുകൾ ചരിത്രത്തിന്റെ താളുകളിൽ തങ്കലിപികളാൽ എഴുതപ്പെട്ടു. വനിതാ ദിനത്തിൽ, ഈ ചരിത്രങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവുകൾ പുതിയ തലമുറയിലേക്ക് പകർന്നു നൽകാൻ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. സ്ത്രീകൾക്കെതിരെ അതിക്രമങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ, നമ്മുടെ പെൺകുട്ടികൾ പ്രതികരണശേഷിയുള്ളവരായി വളരുവാൻ അത് പ്രചോദനമാവട്ടെ. അവരുടെ സ്വപ്നചിറകുകൾക്ക് പറന്നുയരുവാൻ അതിരുകൾ നിർണ്ണയിക്കാതെ കഴിവുകൾ മനസിലാക്കി ഒപ്പം നിൽക്കുവാൻ എല്ലാ മാതാപിതാക്കൾക്കും സാധിക്കട്ടെ. എഴുത്തിലും അണിയറയിലും പൂർണ്ണമായും വനിതകളെ മാത്രം ഉൾപ്പെടുത്തി തയ്യാറാക്കിയ വിശ്വകൈരളിയുടെ ഈ ലക്കം ലോകമെമ്പാടുമുള്ള പെൺമനസ്സുകളിൽ ആത്മ വിശ്വാസത്തിന്റെ പുതുവെളിച്ചമാകുമെന്ന ശുഭപ്രതീക്ഷയോടെ എല്ലാവർക്കും വനിതാദിനാശംസകൾ...

ലോക വനിതാദിനത്തിൽ വിശ്വകൈരളിയുടെ ഈ വിശേഷാൽ പതിപ്പ് പൂർണ്ണമായും വനിതകളുടെ മാത്രം സൃഷ്ടിയാണ്. ഈ ലക്കം തയ്യാറാക്കുന്നതിനുവേണ്ടി നേതൃത്വം കൊടുത്ത സപ്ത അനു വി. ജോർജിനും, എഡിറ്റോറിയൽ അംഗങ്ങളായ ശരണ്യ ജിതിനും, വിദ്യാ ശീരീഷിനും പ്രത്യേക അനുമാദനങ്ങളും നന്ദിയും അറിയിക്കുന്നു.

ആന്റണി പുത്തൻപുരക്കൽ, ചീഫ് എഡിറ്റർ



ആനിലിബു,
ഡബ്ല്യു. എം. എഫ്,
ഗ്ലോബൽ വൈസ് ചെയർപേർസൺ.

സ്ത്രീ സമൂഹം സൂര്യകിരണങ്ങൾ പോലെയാണ്. നമുക്ക് അനുഭവിച്ചറിയാനാകും, പക്ഷെ തൊട്ടുനോക്കാനാവില്ല. കിരണങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യം നാം അറിയുന്നുണ്ട്, സൂര്യനിൽ നിന്നുള്ള കിരണങ്ങൾ കൂടാതെ, ചെടികളുണ്ടാവില്ല, ജന്തുജാലങ്ങളുണ്ടാകില്ല, മനുഷ്യർ പോലും ഉണ്ടാവില്ല. നാം, സ്ത്രീകൾ കൃത്യമായും സൂര്യകിരണങ്ങളെപ്പോലെയാണ്. നമ്മുടെ കുടുംബത്തിനും, സമൂഹത്തിനു വേണ്ടിയും നാം ചെയ്യുന്ന സേവനങ്ങൾ അതുല്യമാണ്. ഇത് പക്ഷെ അധികമാരും മനസ്സിലാക്കി അംഗീകരിക്കുന്നുണ്ടാവില്ല. ലോകം കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ടതാക്കാൻ വ്യക്തിതാൽപര്യങ്ങൾ മറന്നു സ്ത്രീയും പുരുഷനും ഒരുമിച്ചു പ്രവർത്തിക്കണം. വിദ്യാഭ്യാസം നേടുകയും മറ്റുള്ളവർക്ക് അതു നൽകുകയുമാണ് ശക്തികരണത്തിനുള്ള ആദ്യവഴി. ഓരോ വ്യക്തിയ്ക്കും അതുല്യമായ കഴിവുകളുണ്ടായിരിക്കും, ഈ കഴിവുകളെ ഏകീകരിച്ച് സംഘടനക്ക് ശക്തിപകരാം, കെട്ടുറപ്പുള്ളതാക്കാം. ഇക്കാര്യത്തിനായി ഒരേ മനസ്സോടെ പ്രവർത്തിക്കാം, ഓരോരുത്തർക്കും അവരവരുടേതായി പലതും സമർപ്പിക്കാനാകും! അങ്ങനെ കെട്ടുറപ്പുള്ള, സംഘടിത ശക്തിയായി

മാറിക്കൊണ്ട്, സമൂഹത്തിന് നാം ചെയ്യുന്ന സേവനം വളരെ മെച്ചപ്പെടുത്താനാകും. സ്ത്രീകൾ സ്വയം, മെച്ചപ്പെട്ട പദവികൾ ആവശ്യപ്പെടാം എന്ന കാര്യത്തിൽ വിമുഖത കാണിക്കരുത്. അംഗീകാരം എന്നത് വ്യക്തിവികാസത്തിന് വളരെ പ്രധാനമാണ്. നമ്മുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തെ ഊട്ടിയുറപ്പിച്ച് തൊഴിൽ രംഗത്ത് കുതിച്ചുയരാൻ അംഗീകാരം കൂടിയേ തീരൂ. എന്റെ അനുഭവങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ എനിക്ക് ഇത്രയും പറയാൻ കഴിയും, ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികളിൽ ആത്മവിശ്വാസം പുലർത്തുക. നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തി അതിലും മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ മറ്റൊരാൾക്കു ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല എന്ന് നിങ്ങൾ തന്നെ ഉറപ്പുവരുത്തുക. നമ്മുടെ 2020 മാർച്ച് 8 വനിതാ ദിനത്തിന്റെ സന്ദേശം 'തലമുറയുടെ സമത്വം' എന്നത് ആയിരിക്കട്ടെ. വനിതകളുടെ അവകാശങ്ങൾ, തുല്യതകളിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന ഒരു കാലത്തേക്ക് നമുക്ക് കടന്നു ചെല്ലാം.

അവിടെ സൂര്യകിരണങ്ങൾ പോലെ സ്വയം പ്രകാശിക്കപ്പെടാം. കർമ്മ ശക്തി കൊണ്ട്, ആർജ്ജവം കൊണ്ട് മുന്നേറാം...

മദർ തെരേസ

“ഞാൻ മാത്രം വിചാരിച്ചാൽ ഈ ലോകത്തിൽ വ്യതിയാനങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാൻ പറ്റില്ല! എന്നാൽ വെള്ളത്തിൽ ഒരു കല്ലെറിഞ്ഞ് ധാരാളം വ്യത്യസ്തങ്ങളുടെ ചെറുഓളങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ എനിക്ക് സാധിക്കും”



അന്തിമ ജോയ് ഇന്ത്യ

സ്ത്രീ പുരുഷ സമത്വം

സ്ത്രീകൾക്ക് ബഹുമാന്യസ്ഥാനം എന്നും ആദരപൂർവ്വം നൽകിയിരിക്കുന്ന ദേശമാണ് ഭാരതം. 'യത്രനാര്യസ്തു പുജ്യതേ തത്ര രമതാ ദേവതാ'. എവിടെ സ്ത്രീ ആദരിക്കപ്പെടുന്നുവോ അവിടെ ദേവത കൂടിയിരിക്കുന്നു എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നവരുടെ ദേശമാണിത്. പിതാവിന്റെ സംരക്ഷണയിൽ കൗമാരത്തിലും ഭർത്താവിന്റെ സംരക്ഷണയിൽ യൗവനത്തിലും പുത്രന്റെ സംരക്ഷണയിൽ വാർധക്യത്തിലും കഴിയുന്ന സ്ത്രീ സാമ്രാജ്യം അർഹിക്കുന്നില്ലെന്ന മനു സൂത്രമാണ് സ്ത്രീ സാമ്രാജ്യ ചർച്ചയിലേക്കുള്ള ആദ്യ ചുണ്ടുപലക. ഇന്ന് സ്ത്രീ സാമ്രാജ്യമെന്നത് ഏറെ തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ട ഒന്നാണ്. സ്ത്രീ സാമ്രാജ്യമെന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവും സാംസ്കാരികവും വിദ്യാഭ്യാസപരവുമായ സ്ത്രീയുടെ ഉന്നമനമാണ്. ഇതിനു തടസം

നിൽക്കുന്ന എന്തും സ്ത്രീ സാമ്രാജ്യത്തെ ഹനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ് മകൾ സഹോദരി, ഭാര്യ, അമ്മ, മുത്തശ്ശി എന്നീ അഞ്ച് അവസ്ഥകളിൽ നിന്നുമുള്ള സ്ത്രീകളുടെ മോചനം സ്ത്രീ സാമ്രാജ്യത്തിന്റെ പരിധിയിൽ ഉൾപ്പെടുകയുമില്ല. ഇന്ത്യ സാമ്രാജ്യം നേടുന്ന കാലഘട്ടത്തിൽ സ്ത്രീകളുടെ നില പുരുഷന്മാരുടേതിൽ നിന്നും തുലോം താഴ്ന്നതായിരുന്നു. വളരെ ചെറിയൊരു ശതമാനം സ്ത്രീകൾ മാത്രമേ വിദ്യാഭ്യാസം ചെയ്തിരുന്നുള്ളൂ. സ്ത്രീകളുടെ വിദ്യാഭ്യാസ പര്യവേക്ഷിക്കാൻ സാമ്രാജ്യം നേടുന്ന ഭാരത സർക്കാർ നിരവധി പദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്തു നടപ്പിലാക്കി. പല പ്രദേശങ്ങളിലും പെൺകുട്ടികൾക്കായി പെൺ പള്ളിക്കൂടങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടു. ഏറെ താമസിയാതെ വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്ത് സ്ത്രീകൾ ഒപ്പത്തിനൊപ്പം എത്തി. അങ്ങനെ ശാസ്ത്ര സാങ്കേതികരംഗത്തും കല സാം

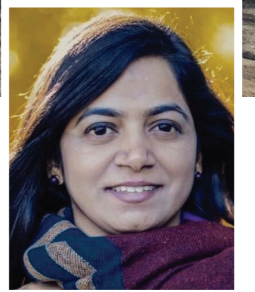
സ്കാരിക രംഗത്തും വ്യവസായിക രംഗത്തും സ്ത്രീകൾ ഇന്ന് കഴിവ് തെളിയിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ലോകപ്രശസ്തരായ നിരവധി വനിതകളെ സംഭാവന ചെയ്ത ദേശമാണിത്. വിജയലക്ഷ്മി പണ്ഡിറ്റ്, ഝാൻസി രാണി, സരോജിനി നായിഡു, ഇന്ദിരാഗാന്ധി, തുടങ്ങിയവർ ലോകത്തിന് മുന്നിൽ ഭാരതത്തിന്റെ അഭിമാനം ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചവരാണ്. എന്നാലിന്ന് പല മേഖലകളിലും സ്ത്രീ അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ടുവെന്ന് സമൂഹത്തിന് ബോധ്യമായി. ഇതോടെ സ്ത്രീ സാമ്രാജ്യത്തിന് പ്രസക്തി ഏറുകയും ചെയ്തു. സ്ത്രീത്വത്തിൽ നിന്നുള്ള മോചനമാണ് സ്ത്രീ സാമ്രാജ്യമെന്ന നിലയിലേക്ക് ഒരു വിഭാഗം ഇതിനെ വഴി തിരിച്ച് വിട്ടതോടെ സ്ത്രീ സാമ്രാജ്യം ഫെമിനിസവും പരിഹാസ്യമാകുകയും ചെയ്തു. മാതൃത്വം സ്ത്രീ സാമ്രാജ്യത്തെ ഹനിക്കുന്നുവെന്ന് ഒരു വിഭാഗം ഫെമിനിസ്റ്റുകളുടെ കണ്ടെത്തലുകളും അപജയത്തിന് കാരണമായിട്ടുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ പലയിടത്തും പ്രത്യേകിച്ചു യു.പിയിൽ പലയിടത്തും കൊച്ചു കുട്ടികൾ മുതൽ സ്ത്രീകൾ വരെ ചൂഷണം ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്. സ്ത്രീ ശരീരം പലയിടങ്ങളിലും വിൽപന ചരക്കായി മാറുന്നു. ഇതിനെക്കുറിച്ചും മറികടന്നു സ്ത്രീ പുരുഷ സമത്വവും സാമ്രാജ്യവും ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടത് സംസ്കാര സമ്പന്നമായ ഒരു ദേശത്തിന്റെ ചുമതലയാണ്. ഗാന്ധിജി പറഞ്ഞതു പോലെ 'ഒരു പുരുഷനു ലഭിക്കുന്ന വിദ്യാഭ്യാസം വ്യക്തിപരമാണ്. എന്നാൽ സ്ത്രീക്ക് ലഭിക്കുന്ന വിദ്യാഭ്യാസം കുടുംബപരവും അതിലൂടെ സമൂഹത്തിനാണ് മാറ്റം ഉണ്ടാകുന്നത്. കുടുംബം സംസ്കരിക്കപ്പെടുമ്പോൾ സമൂഹവും വിശുദ്ധമാകുന്നു' അതു കൊണ്ടാണ് എഡ്വേഡ് യംഗ് ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞത് 'വിജയികളായ ഓരോ പുരുഷന്റെ പിന്നിലും ഒരു സ്ത്രീയുണ്ടാകും'. ഇച്ഛാശക്തിയുള്ള ഉറച്ച സമൂഹത്തിന്റെ സൃഷ്ടിക്ക് സ്ത്രീകളുടെ സാമൂഹ്യ പദവി ഉയരേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. അതിനു വേണ്ടി രാഷ്ട്രം ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാൻ ഇടയാക്കട്ടെ. **WMF**



“നമുക്ക് വേണ്ടത്, രീഷ്ണമായ സത്യസന്ധതയും പ്രേരണയുമാണ്. കൂടെ, ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയുള്ള സംസാരവും പ്രവൃത്തിയുമാണ്”
സരോജിനി നായിഡു



പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ സംവിധാനവും കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷയും, ജപ്പാനിൽ



നസീ മേലേതിൽ ജപ്പാൻ

ലോകമെമ്പാടും കുട്ടികൾ നേരിടുന്ന അവഗണനയും അതിക്രമണങ്ങളും പരിധികളില്ലാത്തതാണ്. ഒരുപാട് ജന്മങ്ങളെ തീരാവ്യഥകളിൽ ആഴ്ത്തുന്നത് കൂടാതെ, അടുത്ത തലമുറയിലേക്കും പടരുന്ന ക്രൂരതയുടെ വേരുകൾ ഭീതി പടർത്തുന്നതാണ്. സമൂഹത്തിൽ ആഴ്ന്നിറങ്ങിയ ഈ കൊടിയ വിപത്തിനെതിരെ ജാഗ്രത പാലിക്കാൻ, ലോകം മുഴുവൻ ഒന്നായി കാണാൻ കഴിവുള്ള, അലിവു ജനാധിപത്യ ബോധവുമുള്ള ഒരു തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കാൻ വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയ്ക്ക് വലിയ സംഭാവനകൾ നൽകാനുണ്ട്. ഉത്തരവാദിത്ത ബോധമുള്ള ഒരു നല്ല

തലമുറയെയും അതുവഴി സുരക്ഷിതമായ സമൂഹവും വാർത്തെടുക്കുന്നതിൽ ഒരു നല്ല വിദ്യാഭ്യാസ സംവിധാനത്തിനുള്ള സ്ഥാനം വളരെ വലുതാണ്. ഇന്ത്യയിൽ താരതമ്യേന മികച്ച ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും വിദ്യാലയങ്ങളുമൊക്കെയുള്ള സംസ്ഥാനമായ കേരളത്തിലും കുട്ടികൾക്കെതിരെയുള്ള അവഗണനകളും അതിക്രമങ്ങളും നിരവധിയാണ്. ഭൂതകാല സംഭവങ്ങളിൽ നിന്നും പാഠങ്ങൾ പഠിക്കാത്ത ജനതയെ പരാജയപ്പെട്ട ജനതയായാണ് കാലം അടയാളപ്പെടുത്തുക.



അകത്തിടുന്ന ഷൂസും അത് വെക്കാനുള്ള ഷെൽഫുകളും



ഗവൺമെന്റ് പ്രൈമറി സ്കൂൾ ക്യാമ്പസ്

ഉണ്ട്. 6 വയസ്സ് മുതൽ 12 വയസ്സ് വരെ 6 വർഷം പ്രൈമറി സ്കൂൾ, 13 തൊട്ട് 15 വയസ്സ് വരെ ജൂനിയർ ഹൈസ്കൂൾ, പിന്നീട് 16 മുതൽ 18 വരെ 3 വർഷം ഹൈസ്കൂൾ ഇങ്ങനെയാണ് ക്ലാസ് രീതി. ജപ്പാനും കേരളവും എവിടെ കിടക്കുന്നു എന്ന് അതിശയിക്കാൻ വരട്ടെ. 1956ൽ സ്ഥാപിതമായ കേരളത്തിന്, രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധാനന്തരം അതേ 1950 കാലയളവിൽ നാലാംകിട രാജ്യമായി മാറിയിരുന്ന ജപ്പാനിൽ നിന്ന് പഠിക്കാൻ ചില പാഠങ്ങൾ ഇല്ലേ?

അകത്തിടാൻ ഇൻഡോർ ഷൂസുകൾ

ജപ്പാനിൽ സ്കൂളിൽ അകത്തും പുറത്തും ധരിക്കാനായി പ്രത്യേകം പാദരക്ഷകളുണ്ട്. ഓരോ ക്ലാസ്സുകാർക്കും കവാടത്തിനരികെ ഷൂസുകൾ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനായി കുട്ടികളുടെ പേരെഴുതിയ പ്രത്യേകം ഷൂഷെൽഫുകളുണ്ട്. ഓരോ ആഴ്ചാവസാനവും ഈ ഇൻ



ഡോർ ഷൂസുകൾ വൃത്തിയാക്കുന്നതിനായി വീട്ടിലേക്ക് കൊടുത്തു വിടും. ഗമഗഹമഃ വേശല ശല വേല രമുശേീ ഉീ വേല മയീല ുശരയേ്യല. അകത്തിടുന്ന ഷൂസും അത് വെക്കാനുള്ള ഷെൽഫുകളും

സ്കൂൾ ക്ലിനിക്കുകൾ

ഓരോ സ്കൂളിനും പ്രത്യേകമായി ഒരു മെഡിക്കൽ ഉദ്യോഗസ്ഥയും, രണ്ടോ അതിൽ കൂടുതലോ കിടക്കകളും, ഒരു ചെറിയ ക്ലിനിക്കിന്റെ സൗകര്യങ്ങളുള്ള മെഡിക്കൽ റൂമുകളുണ്ട്. ശാരീരികമോ മാനസികമോ ആയ എന്ത് പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കുട്ടികൾക്ക് ഏതു സമയവും ഈ റൂമിൽ പോകാവുന്നതാണ്. ആംബുലൻസ് വിളിയ്ക്കുക, വീട്ടുകാരെയും അധികൃതരെയും അറിയിക്കുക, മികച്ച സൗകര്യങ്ങളുള്ള ആശുപത്രിയിലേക്ക് മാറ്റുക, ഉന്നതാധികാര കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്കുള്ള റിപ്പോർട്ടിംഗ് തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഈ മെഡിക്കൽ ഉദ്യോഗസ്ഥയുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിൽ പെടും. ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ കീഴിലുള്ള ഈ മെഡിക്കൽ ഉദ്യോഗസ്ഥൻ ഒരു വർഷത്തിൽ നിരവധി തവണ ട്രെയിനിംഗ് നൽകും. ഇമുശേീ ഓരോ സ്കൂളിലുമുള്ള മെഡിക്കൽ റൂം (ണലളലുലിരല: ഖമുമിലലെ ആീമുറീ ഉളുറമശേീ)

നടന്നുപോകാനുള്ള ദുരന്തിൽ പ്രാഥമിക വിദ്യാലയങ്ങൾ

5 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ചികിത്സയും വിദ്യാഭ്യാസവും തികച്ചും സൗജന്യമാണ്. പ്രൈമറി സ്കൂളിൽ ഓരോ കുട്ടിയുടെയും ക്ലാസും സ്കൂളും നിർണ്ണയിക്കുന്നത് ജനന തീയതിയും മേൽ വിലാസവുമാണ്. ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേക പൊതു വിദ്യാലയത്തിൽ ചേരാൻ താൽപര്യമുള്ളവർ ആ സ്ഥലത്തേക്ക് വീട് മാറുക എന്നത് മാത്രമേ വഴിയുള്ളൂ. പ്രൈമറി സ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്ന ഒരു പ്രദേശത്തുള്ള കുട്ടികളെ 10 പേരുള്ള ഗ്രൂപ്പായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരേ പോലെയുള്ള തൊപ്പികൾ ധരിച്ച്, നിശ്ചിത സമയത്ത് ഒരു സ്ഥല

ത്തു സമ്മേളിച്ചു, ഒരുമിച്ച് വരിവരിയായി വേണം സ്കൂളിൽ പോകാൻ. വലിയ നഗരമായതുകൊണ്ട് സ്കൂളിന്റെ ചുറ്റുമുള്ള ഓരോ ജംഗ്ഷനിലും സുരക്ഷ ഉറപ്പു വരുത്താൻ പിടി എ അംഗങ്ങൾ ഒരു കൊല്ലത്തിൽ ഒരാൾ 4 തവണ 10 മിനിറ്റോണി രീതിയിൽ സന്നദ്ധ സേവനം ചെയ്യണം.

കുട്ടികളുടെ അവകാശങ്ങൾ

കുട്ടികൾ രാജ്യത്തിന്റെ പൊതു സ്വത്താണ്. ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ശാരീരിക പീഡനങ്ങളോ ലൈംഗിക അതിക്രമങ്ങളോ ചൂഷണങ്ങളോ ഉണ്ടായാൽ അത് സ്കൂളുകളും മെഡിക്കൽ സെന്ററും തിരിച്ചറിയേണ്ടതാണ്. വേണ്ടി വന്നാൽ പോലീസ്, ജില്ലാ അധികാരികൾ തുടങ്ങിയവരെ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചു രാജ്യത്തെമ്പാടുമുള്ള സുരക്ഷാ വീടുകളിലേക്ക് കുട്ടികളെ മാറ്റും. ഈ കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷയും വിദ്യാഭ്യാസവും പിന്നീട് രാജ്യത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. ഈയിടെ ഒരു സ്കൂൾ കുട്ടി രക്ഷിതാക്കളുടെ അശ്രദ്ധയും അവഗണനയും കാരണം വീട്ടിൽ വച്ചു മരിച്ച സംഭവത്തിൽ വിദ്യാഭ്യാസഭരണകൂട മേധാവികൾ പൊതു സമൂഹത്തോട് മാപ്പ് പറഞ്ഞത് ദേശീയ മാധ്യമങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിരുന്നു. സ്കൂളിൽ വച്ചു ഇത് തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കാത്തത് സ്വന്തം പരാജയമായാണ് അവർ ഉയർത്തിക്കാണിച്ചത്.

ഒരു കൊല്ലത്തിൽ രണ്ടു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും സ്കൂളിൽ വെച്ച് നടത്തുന്ന വൈദ്യപരിശോധനകൾ (കംപ്ലീറ്റ് ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ്) ഉണ്ട്. സ്കൂളിൽ ചേരുമ്പോൾ തന്നെ സ്കൂൾ സമയത്തു എന്തെങ്കിലും പ്രാവശ്യം അത്യാവശ്യം വന്നാൽ അധികൃതർക്ക് അധികാരം നൽകുന്ന സമ്മതപത്രം ഒപ്പിട്ടു നൽകണം എല്ലാ രക്ഷിതാക്കളും. പരിധി വിടുന്ന സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങൾ



ക്കും കുസൃതികൾക്കും മറ്റു ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുമുള്ള കൗൺസിലിംഗ് ഒക്കെ സ്കൂളിൽ വച്ച് തന്നെ നൽകും. രക്ഷിതാക്കൾ, അധ്യാപകർ ഉൾപ്പെടെ ആരും കുട്ടികളെ അടിക്കുന്നതും ഉപദ്രവിക്കുന്നതും ക്രിമിനൽ കുറ്റമാണ്. സ്വന്തം അവകാശങ്ങളെ കുറിച്ചു കുട്ടികളെ അറിയിക്കുന്നതിനായി ഇടയ്ക്കിടെ ആരോഗ്യനിയമവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പുകൾ സ്കൂളുകളിൽ യോഗങ്ങൾ നടത്തും.

സുരക്ഷാ മുൻകരുതലുകൾ

12 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ സൂര്യാസ്തമയത്തിനു ശേഷം തനിയെ നടക്കുന്നത് രക്ഷിതാക്കൾ നിയമ നടപടികൾ നേരിടാൻ കാരണമാകും. ഓരോ പ്രദേശത്തും പൊതു ഘടികാരങ്ങളും 'സൂര്യാസ്തമയമായി വീട്ടിൽ പൊയ്ക്കൊള്ളൂ' എന്നറിയിക്കുന്ന നാഴിക മണികളുമുണ്ട്. സ്കൂളുകളിൽ 'അപകടകാരികളായ മുതിർന്നവർ' എങ്ങനെ പെരുമാറും, തുടർന്ന് എന്ത് ചെയ്യണം എന്നത് വിശദമായി പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി തന്നെ പഠിപ്പിക്കും. ജോലി ചെയ്യുന്ന രക്ഷിതാക്കൾക്കായി സ്കൂൾ സമയത്തിന് ശേഷം വൈകുന്നേരം ഏഴു മണി വരെ കുട്ടികളെ സൗജന്യമായി സംരക്ഷിക്കുന്ന ഡേ കെയർ സംവിധാനങ്ങൾ ഓരോ സ്കൂളിന്റെയും ഭാഗമായി നിലവിലുണ്ട്. സ്കൂളുകളിൽ സുരക്ഷാ ക്യൂമറ തുടങ്ങിയ സംവിധാനങ്ങളും ഉണ്ട്.

ജയവും തോൽവിയുമില്ല 12 വയസ്സ് വരെ പ്രദർശനമത്സരങ്ങൾ മാത്രം

പഠന മാധ്യമം ജാപ്പനീസ് ആയതു കൊണ്ട് വിദേശീയരായ കുട്ടികളെ സപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനായി പ്രത്യേകം ദി ഓഷ സഹായിയെ സർക്കാർ ചെലവിൽ നിയമിക്കും. രണ്ടാം ക്ലാസ് തൊട്ട് രണ്ടാം ഓഷയായി ഇംഗ്ലീഷും പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഓരോ സ്കൂളിലും കലാകായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി വിവിധ ക്ലബ്ബു



കൾ നിലവിലുണ്ട്. ഫുട്ബാൾ, നൃത്തം, സംഗീതം, കൃഷി, പാചകം തുടങ്ങി നിരവധി ക്ലബ്ബുകളിൽ സൗജന്യമായി കുട്ടികൾക്ക് ചേരാം. ഇത് പഠിപ്പിക്കാനായി തദ്ദേശീയമായ വിദഗ്ദ്ധരെ നിയമിച്ചിട്ടുണ്ട്. സ്പോർട്സ് ദിനം, കലാ ദിനം എന്നിവക്കൊന്നും ലിംഗ വ്യത്യാസമില്ല. 12 വയസ്സ് വരെ പ്രദർശനമത്സരങ്ങൾ മാത്രം, സ്കൂൾ സബ്ജില്ലാ ജില്ലാ മത്സരങ്ങളുമില്ല.

പഠന നിലവാരം ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു വരുന്ന വിധം മൂന്നാം ക്ലാസ്സിലെ പ്രൊജക്റ്റ് അവതരണം

ഓരോ കുട്ടിക്കും സ്വന്തമായി മേശയും കസേരയും എമർജൻസി കിറ്റുമുണ്ട്. ഓരോ ക്ലാസിലും ആൺപെൺ വ്യത്യാസമില്ലാതെ കുട്ടികൾ ഇരിക്കുന്ന രീതിയാണ്, ഓരോ ആഴ്ചയും സ്ഥാനവും തൊട്ടടുത്തിരിക്കുന്ന ആളും മാറും. സ്ഥായിയായി മുൻപിൻ ബെഞ്ച് സംസ്കാരങ്ങളോ, ക്ലാസ് ലീഡർ സിസ്റ്റമോ ഇല്ല. ഓരോ ദിവസവും രണ്ടു കുട്ടികൾക്ക് വീതമായിരിക്കും ക്ലാസ് ലീഡർഷിപ്പ്. ഈ കുട്ടികൾ അന്നത്തെ അനൗൺസ്മെന്റ് തുടങ്ങി നിരവധി ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ചെയ്യും.

എല്ലാ തരത്തിലുള്ള ജോലികളെ കുറിച്ചും അറിയാൻ ആ പ്രദേശത്തുള്ള വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ സന്ദർശനം നടത്തും ഓരോ ക്ലാസും. ആ സ്ഥാപനങ്ങളിലെ ഓരോ ജോലികളെയും കുറിച്ചു പഠനം നടത്തി പ്രൊജക്റ്റ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത് പ്രെസന്റേഷൻ നടത്തണം 4 വരെ അംഗങ്ങളുള്ള ഓരോ കുട്ടി സംഘവും. മറ്റു ടീമുകൾ അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ അതിലെ 3 നല്ല പോയന്റുകൾ, 2 മെച്ചപ്പെടുത്താവുന്ന ഭാഗങ്ങൾ, എന്നിവ ഓരോ കുട്ടിയും തയ്യാറാക്കണം. എല്ലാ മാസവും ഓരോ ക്ലാസിലെയും കുട്ടികൾ തയ്യാറാക്കുന്ന മാഗസിൻ മറ്റൊരു പ്രത്യേകതയാണ്. ആറാം ക്ലാസ് വരെ കൊല്ല പരീക്ഷ, ജയം തോൽവി തുടങ്ങിയ സംവിധാനങ്ങൾ ഇല്ല. ഗണിതം, ശാസ്ത്രം, സാമൂഹ്യ ശാസ്ത്രം, ഭാഷ എന്നി



വയാണ് പഠന വിഷയങ്ങൾ. ശാസ്ത്രം, സാമൂഹ്യ ശാസ്ത്രം ഒക്കെ പൂർണ്ണമായും പ്രൊജക്ടുകൾ ചെയ്താണ് പഠിക്കുന്നത്. ഓരോ വിഷയത്തിനും മാസത്തിൽ ഒന്നെന്ന തോതിൽ മൂല്യനിർണ്ണയം നടത്തും. ഇതിൽ ഓരോ വിഷയത്തിനും 90% അതിൽ കുറഞ്ഞവരെ വീണ്ടും പഠിപ്പിച്ചു ഒന്നുകൂടി മൂല്യനിർണ്ണയം നടത്തും. ഈ സമയത്തു മറ്റു കുട്ടികൾക്ക് കളിക്കാം, പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കാം. ഇനിയും മെച്ചപ്പെടുത്താവുന്ന സ്കൂൾ മണിക്കൂറുകൾക്ക് ശേഷം പ്രത്യേകമായി ക്ലാസ് വെച്ചു പഠിപ്പിച്ചെടുക്കും. ഓരോ വർഷവും ഓരോ സംഗീത ഉപകരണങ്ങളും, ചിത്രരചന, കാലിഗ്രാഫി, കമ്പ്യൂട്ടർ തുടങ്ങിയവയും പഠിപ്പിക്കും. ഓരോ 40 മിനിറ്റ് ക്ലാസിനു ശേഷവും 10 മിനിറ്റ് ബ്രേക്കുണ്ട്. മഴമഞ്ഞു കാലങ്ങളിൽ കളിക്കാനും, അസ്സെംബ്ലി കൂടാനും ഓരോ സ്കൂളിലും വലിയ ഇൻഡോർ ഹാൾ ഉണ്ട്.

സൗജന്യ ഉച്ചഭക്ഷണം മറ്റു സൗകര്യങ്ങൾ

ഓരോ 100 കുട്ടികൾക്കുമായി ഓരോ നിലയിലും 4 വീതം പ്രത്യേകം ടോയ്ലറ്റ് ശുദ്ധ ജല സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ട്. എല്ലാ ദിവസവും 15 മിനിട്ടു വീതം സ്കൂൾ ക്ലീനിംഗ് ക്ലാസ് ടീച്ചറുടെ നേതൃത്വത്തിൽ കുട്ടികളുടെ ചുമതലയാണ്. എല്ലാ ആഴ്ചയും അവധി ദിനങ്ങളിൽ പുറത്തു നിന്നുള്ള വിദഗ്ദ്ധർ ഒന്നു കൂടി വൃത്തിയാക്കും. സൗജന്യ ഉച്ചഭക്ഷണം വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനായി ഒരു ആഴ്ച അഞ്ചു വീതം കുട്ടികൾ ഊഴമനുസരിച്ചു സപ്പോർട്ട് ചെയ്യും. ഇതിനു വേണ്ടിയുള്ള പ്രത്യേക വസ്ത്രമൊക്കെ സ്കൂളിൽ നിന്നു തന്നെ നൽകും.

സൗജന്യ ഉച്ചഭക്ഷണം

എല്ലാവർഷവും സ്കൂളിന്റെ കാര്യക്ഷമത പരിശോധിച്ചു അറ്റകുറ്റപ്പണികൾ നടത്തും. വർഷാരംഭത്തിലെ ഓറിയന്റേഷന്റെ ഭാഗമായി രക്ഷിതാക്കൾക്ക് കണ്ടു പരിശോധിച്ചു ഉറപ്പു വരുത്താനുള്ള സൗകര്യങ്ങളുമുണ്ട്. വർഷത്തിൽ 4 ശനിയാഴ്ചകളിൽ ഉച്ച വരെ ക്ലാസ്സുണ്ട്. ഈ അവധി ദിനങ്ങളിൽ ഓരോ രക്ഷിതാവിനും ക്ലാസ്സുകളിൽ പോയി ക്ലാസ്സെടുക്കുന്നതു കാണാം. ക്ലാസ്സുകളിൽ ടി വി മോണിറ്റർ, പ്രൊജക്ടർ തുടങ്ങി എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളും ഉണ്ട്. സ്കൂളുകളിൽ സിമിംഗ് പുള്ളികളും, ക്ലാ

സ്കൂളിൽ നിന്ന് കുറച്ചകലെയായി മൈതാനത്തിനരികിലായി താമരക്കുളവും, കുട്ടികൾ വളർത്തുന്ന മീനും ആമയും, പച്ചക്കറിയെടുക്കുന്നവർ ഉൾപ്പെടെയും, മുയൽ കുഞ്ഞുങ്ങളും, ഊഞ്ഞാലും, ചരിഞ്ഞ ഇരക്കങ്ങളും, ജിനാസ്റ്റിക്, ബാസ്കറ്റ് ബോൾ, ടേബിൾ ടെന്നീസ് തുടങ്ങി നിരവധി സൗകര്യങ്ങളുമുണ്ട്. സ്കൂളിന് ചുറ്റുമുള്ള തുൾപ്പടെയുള്ള റോഡരികുകളിലെ പൊന്തയും കാടും മൊക്കെ സമയാസമയങ്ങളിൽ വെട്ടിക്കളഞ്ഞ് സമ്പൂർണ്ണ മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന സംവിധാനവും നിലവിലുണ്ട്.

റോഡ് സേഫ്റ്റി ക്ലാസും കുട്ടികൾക്കുള്ള ഡ്രൈവിംഗ് ലൈസൻസും

എല്ലാ വർഷവും കുട്ടികൾക്ക് ലൈസൻസ് ഓഫീസിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ റോഡ് സേഫ്റ്റി ക്ലാസ് നൽകും. മൂന്നാം ക്ലാസ്സിൽ എത്തുന്നതോടെ സൈക്കിൾ ഡ്രൈവിംഗ് പരിശീലനവും അതിനു ശേഷം ട്രെസ്സ് നടത്തി കുട്ടികൾക്കുള്ള ഡ്രൈവിംഗ് ലൈസൻസും നൽകും.

കുട്ടികളുടെ ഡ്രൈവിംഗ് ലൈസൻസ്

സ്കൂളുകളെ പറ്റിയും അധ്യാപകരെ പറ്റിയുമുള്ള പരാതികൾ കേൾക്കാനും പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനുമായി ജില്ലാ ആസ്ഥാനങ്ങളിൽ പ്രത്യേകം ഓഫീസ് നിലവിലുണ്ട്. പരാ



തിക്കാരുടെ വിവരം മറച്ചു വച്ചു സ്വതന്ത്രമായ അന്വേഷണം നടത്തി നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുമത്രെ. എഴുതുകയാണെങ്കിൽ ഇനിയും ഒരു പാടു കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഒരു പാട് മാർക്ക് വാങ്ങലും ഉന്നതങ്ങളിലേക്ക് കയറിപ്പോകലും മാത്രമല്ല, ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ ബാല്യ കാലത്തു ഒരു നല്ല മനുഷ്യനായി വളരാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിക്കൊടുക്കുന്നു എന്നതാണ് ഒരു രാജ്യത്തിന് അവിടത്തെ കുട്ടികൾക്ക് നൽകാനുള്ള ഏറ്റവും വലിയ സമ്മാനം. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള രാജ്യങ്ങളിലെ വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്തെ നല്ല ഘടകങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി തുടർച്ചയായി നവീകരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതാണ് ജാപ്പനീസ് വിദ്യാഭ്യാസ രീതി. ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ കുറഞ്ഞ രാജ്യങ്ങളിലൊന്നാക്കി ജപ്പാനെ നിലനിർത്തുന്നതിൽ ഈ വിദ്യാഭ്യാസ സംവിധാനത്തിനുള്ള സ്ഥാനം വളരെ വലുതാണ്. **vx**



ടോക്യോ നഗരം



ശാരദ ബിജുനാരായണൻ ഴുള്ളഴഴ

തിരുവനന്തപുരത്തെയും കൊച്ചിയിലെയും ചെന്നൈയിലെയും തിരക്ക് പിടിച്ച ഗതാഗതവും ഇടുങ്ങിയ റോഡുകളും കണ്ടുവളർന്ന എനിക്ക് ഈ നഗരം ശരിക്കും ഒരു അത്ഭുതമായിരുന്നു. ഗതാഗതക്കുരുക്കില്ല, നീട്ടിയുള്ള ഹോണുകൾ ഇല്ല, തിങ്ങിയ മുന്നോട്ടു പോകുന്ന ഇരുപതുകൊമ്പനങ്ങൾ ഇല്ല, ഈ നഗരം പ്രായേണ നിശബ്ദമാണ്.

ടോക്യോയുടെ മുദ്രാവാക്യമായ 'ഹാറാലല റൈലോ' ശരിയല്ലെന്ന രീതിയിലാണ് ഈ നഗരം രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. പുരാതനകാലത്തെ അമ്പലങ്ങളും മാനം തൊടാൻ തയ്യാറായി നിൽക്കുന്ന കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ ടവറുകളും മനോഹരമായ ഭൂപ്രദേശവും കൂടി ചേർന്നതാണ്. മുഴുവൻമെട്രോ പ്രദേശം കാണാനും അനുഭവിച്ചറിയാനുമായി ഒട്ടനവധി കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ട്. ടോക്യോ സാങ്കേതികവിദ്യയ്ക്ക് പേരുകേട്ടതാണെങ്കിലും പഴയുടെ പ്രൗഢി ഒട്ടും നഷ്ടമാകാതെ കാത്തു സൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ട് ഇന്നും ഇവിടത്തെ ജനങ്ങൾ. കാബുക്കിനാടകങ്ങൾ അരങ്ങേറുന്ന തിയേറ്ററുകളും സുമോഗുസ്തിനടക്കുന്ന രോഗോക്വിലെ റിങ്ങുകളും ടോക്യോയുടെ കലാകായികതനിമ വിളിച്ചറിയിക്കുന്നു.

നഗരത്തിലെ പ്രധാനവഴികൾ ഒഴികെ മിക്കവാറും എല്ലാ കെട്ടിടങ്ങളും സൈക്കിളും അച്ചടക്കത്തോടെ പോകുന്നത് കാണാം. നാട്ടിൽ ഒരു ഇടത്തരം കുടുംബത്തിൽ ഒരു കാറും സ്കൂട്ടറും നിർബന്ധമായി കാണാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഇവിടെ കാർ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ വളരെ കുറവാണ്. ഇവിടെ വഴിയന്ത്രക്കാരും സൈക്കിൾ യാത്രക്കാരും മുൻഗണന ഉള്ളതിനാൽ ഡ്രൈവ് ചെയ്യുമ്പോൾ വളരെ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടതാണ്. ഭൂഗർഭ മെട്രോ ഇവിടെ കൂടുതൽ സൗകര്യപ്രദമായതിനാൽ ആളുകൾ ജോലിസ്ഥലത്തേക്ക് ഡ്രൈവ് ചെയ്തു പോകുന്നത് വിരളമാണ്. ദീർഘദൂര യാത്രയ്ക്ക് ബുള്ളറ്റ് ട്രെയിൻ സൗകര്യങ്ങൾ ശരിക്കും

സഹായകരമാണ്. ട്രെയിനിൽ നിന്നും ഇറങ്ങി നടക്കുമ്പോൾ പ്രധാനസ്ഥലങ്ങളുടെ വിവരങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ബോർഡുകൾ അതാതു സ്റ്റേഷനുകളിൽ കാണാൻ കഴിയും.

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ഉയരം കൂടിയ ടവർ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത് ടോക്യോ നഗരത്തിലാണ്. ടോക്യോസ് കൈട്രീ എന്നാണ് ടവറിന്റെ പേര്. 634 മീറ്റർ ഉയരമുള്ള 2,080 അടി ആണ് ഈ ടീമർ ടവറിന്റെ ഉയരം. ഒരു വിനോദസഞ്ചാരകേന്ദ്രം എന്നതിലുപരി ടെലിവിഷൻ, റേഡിയോ എന്നിവയുടെ ബ്രോഡ്കാസ്റ്റ് ടവർ കൂടിയാണ് ടോക്യോസ് കൈട്രീ. ടൂറിസ്റ്റുകളെ ആകർഷിക്കുന്നതിനായി അകേരിയം ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഒരു ഷോപ്പിംഗ് കോംപ്ലക്സ് ഇതിനു താഴെ പണിതിട്ടുണ്ട്. 350 മീറ്ററിലും 450 മീറ്ററിലും രണ്ട് നീരീക്ഷണ ഡെക്കുകളുണ്ട്. രാത്രിയിൽ ടവറിലെ ലൈറ്റ് അലങ്കാരങ്ങൾ ഒരു മനോഹര കാഴ്ചയാണ്. 100 കിലോമീറ്റർ

അകലെയുള്ള ഫുജി പർവ്വതം ഇതിൽ നിന്നും കാണാൻ കഴിയും എന്നുള്ളതാണ് മറ്റൊരു പ്രത്യേകത. മരക്കാനാവാത്ത ഒരു അനുഭവമായിരുന്നു ഫുജി പർവതം കാണാൻ പോയത്.

ജപ്പാനിലെ ഏറ്റവും ഉയരമുള്ള പർവ്വതമാണ് ഫുജി. 3776 മീറ്ററാണ് ഉയരം. യമനാഷി, ഷിസുവോക്ക പ്രിഫെക്ചറുകൾ തമ്മിലുള്ള അതിർത്തിയിലാണ് ഇത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ ജില്ല എന്നതിന് തുല്യമാണ് ഇവിടത്തെ പ്രിഫെക്ചറുകൾ. കാര്മോഘങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത ദിവസങ്ങളിൽ ടോക്കിയോയിൽ നിന്നും യോകോഹാമയിൽ നിന്നും ഫുജിസാനെ വ്യക്തമായി കാണാൻ കഴിയും. പ്രതിവർഷം, ജൂലൈ 30-ന് മാസങ്ങളിൽ, 200,000ത്തിലധികം ആളുകൾ ട്രക്കിങ്ങിനായി ഇവിടെ എത്താറുണ്ട്. വർഷം ആദ്യം ഫുജി പർവ്വതം കാണുന്നത് ഐശ്വര്യം കൈവരും എന്നാണ് ഇവരുടെ വിശ്വാസം. 1707-1708 കാലഘട്ടങ്ങളിലാണ് അവസാനമായി പൊട്ടിത്തെറിച്ചത്, എന്നാലും ആക്റ്റീവ് ഗണത്തിലാണ് ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. 2013 ജൂണിൽ സാംസ്കാരിക

സ്വത്തായി ഫുജിയെ യുനെസ്കോയുടെ ലോകപൈതൃക പട്ടികയിൽ ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. ഫുജിസാനിനു ചുറ്റുമായി 5 തടാകങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഇതിൽ യമന കാക്കോ തടാകവും കവാഗുച്ചി കോ തടാകവും മതപരമായ കുളിക്കാനുള്ള തീർത്ഥാടന കേന്ദ്രങ്ങളായി കരുതപ്പെടുന്നു. അഗ്നിപർവ്വതങ്ങൾ ധാരാളമുള്ള രാജ്യമെന്ന നിലയിൽ ജപ്പാനിലെ പ്രധാന ദ്വീപുകളിൽ ആയിരക്കണക്കിന് ഓൻസെൻസുകൾ ചിതറി കിടക്കുന്നു. നിശ്ചിത അളവിലുള്ള ധാതുക്കളും 25 ഡിഗ്രിയിൽ കൂടുതൽ താപനിലയിലുള്ള ചൂട് വെള്ളമാണ് ഓൻസെൻസുകളിൽ ഉള്ളത്. ഓൻസെൻ ജപ്പാനിന് ജനതയുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അവിഭാജ്യഘടകമാണ്. ഇതിൽ കുളിക്കുന്നത് പലരോഗങ്ങൾക്കും ശമനം ഉണ്ടാക്കുമെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. കേരളത്തിൽ നിന്നും വരുന്നവർക്ക്, എന്നല്ല, ഒരുപക്ഷേ ലോകത്തിന്റെ ഏതു ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും വരുന്നവർക്കും ഇവിടുത്തെ ഓൻസെൻസുകൾ ഒരു തീർത്തും പുതു അനുഭവമാണ്.

ടോക്യോ നഗരം കാലാതീതമായ ചരിത്രത്തെ ആധുനിക രൂപവുമായി യോജിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്, അതിന്റെ ഉത്തമ ഉദാഹ



രണമാണ് സുമിദ നദിതീരത്തുള്ള ഒഡയ്ബ നഗരവും സെൻസോജി ക്ഷേത്രവും. ഇവ രണ്ടും നഗര ജനത ഒരേ പോലെ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നു.

ധാരാളം ബുദ്ധക്ഷേത്രങ്ങൾ ടോക്യോ നഗരത്തിൽ ഉണ്ട്. അതിൽ ഏറ്റവും പഴക്കം ഉള്ളതാണ് അസകുസയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന സെൻസോജി ക്ഷേത്രം. 628ൽ രണ്ട് സഹോദരന്മാർക്ക് മീനൂപിടിക്കുന്നതിനിടയിൽ സുമിദ നദിയിൽ നിന്ന് കരണയുടെ ദേവതയായ കണ്ണോണിന്റെ പ്രതിമ കിട്ടുകയും അവർ പ്രതിമയെ നദിയിലേക്ക് തിരികെ ഉപേക്ഷിച്ചെങ്കിലും അത് അവരിലേക്ക് തിരിച്ചുവന്നു കൊണ്ടേയിരുന്നു എന്നാണ് ഐതിഹ്യങ്ങൾ പറയുന്നത്. തയുലം, കണ്ണോൺ ദേവിക്കായി സെൻസോജി സമീപത്തായി ക്ഷേത്രം നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടു. 645ലാണ് ഇതിന്റെ പണിപൂർത്തിയായത്. ആദ്യം സന്ദർശകർ കാമിനരിമോൻ (തണ്ടർഗേറ്റ്), സെൻസോജി ക്ഷേത്രത്തിന്റെ പുറത്തെ കവാടത്തിലൂടെയാണ് പ്രവേശിക്കുന്നത്. ക്ഷേത്രത്തിന്റെ മുന്നിലായി 200 മീറ്ററിലധികം നീളത്തിൽ കച്ചവടം നടക്കുന്ന ഒരു തെരുവ് കാണാം. സാധാരണ ജാപ്പനീസ് വനീകളായ യുക്കാത (ജപ്പാനിന്റെ ദേശീയവേഷവിധാനം) മടക്കാവുന്ന ഫാനുകൾ എന്നിവ കൊണ്ടാണ് അസകുസ പ്രദേശത്തു നിന്നുള്ള വിവിധ പരമ്പരാഗത പ്രാദേശിക ലഘുക്ഷേണങ്ങളുമാണ് ഇവിടെ വിൽക്കുന്നത്.

ഹോസോമോൻ ഗേറ്റിനപ്പുറത്ത് ക്ഷേത്രത്തിന്റെ പ്രധാന ഹാളും അഞ്ച് നില പഗോഡയും ഉണ്ട്. മെയിൻ ഹാളിനെ ജാപ്പനീസ് ഭാഷയിൽ ഹോണ്ടോ എന്ന് വിളിക്കുന്നു, ഇതിനെ കണ്ണോൺഡോ എന്നും വിളിക്കുന്നു. കാരണം ഇവിടെയാണ് കണ്ണോണിന്റെ പ്രതിമ പ്രതിഷ്ഠിച്ചിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ, 628ൽ സുമിദ നദിയിൽ നിന്നും കണ്ടെത്തിയ യഥാർത്ഥ പ്രതിമയല്ല ഇവിടെ പ്രദർശിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. പ്രതിമയിലേക്ക് ആരെങ്കിലും നോക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ എല്ലാം അനിഷ്ട സംഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതായാണ് പറയപ്പെടുന്നത്, അതിനാൽ മറച്ചു ഭദ്രമായി സൂക്ഷിച്ചു വരുന്നു. ഈ ക്ഷേത്രത്തിൽ, വിശ്വാസികളും



ടൂറിസ്റ്റുകളും ഒരുപോലെ വന്നു ചേരുന്നു. സെൻസോജി ക്ഷേത്രദർശനം കഴിഞ്ഞാൽ സുമിദ നദിയിലൂടെ ഒഡയ്ബലേക്ക് ഉള്ള ഒരു ക്രൂയിസയാത്ര അതിമനോഹരമായ കാഴ്ചകൾ സമ്മാനിക്കും. വൃത്തിയും ശുദ്ധിയും ഉള്ള ജപ്പാന്റെ ജലസ്രോതസ്സുകൾ തീർത്തും മാലിന്യമുക്തമാണ്. ഈ ക്രൂയിസിൽ മറ്റൊന്നും കാണാൻ ആവാത്ത അത്ര മനോഹരമായ ദൃശ്യകാഴ്ചകൾ ആണുള്ളത്.

കൊച്ചിയിലെ വില്ലിങ്ടൺ ഐലൻഡ് പോലെ കൃത്രിമമായി ഉണ്ടാക്കിയെടുത്ത ദ്വീപാണ് ടോക്യോബേയിലെ ഒഡയ്ബ. ടോക്യോയിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ഷോപ്പിംഗ് ഡെസ്റ്റിനേഷൻ ആണ് ഒഡയ്ബയെന്ന് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഈ ദ്വീപ്. 1850കളിൽ പ്രതിരോധ ആവിഷ്യാത്തിനായിയാണ് ഇത് നിർമ്മിച്ചത്, പിന്നീട് 1990ൽ ഇന്ന് കാണുന്നത് പോലെ ഒരു ഷോപ്പിംഗ് മാൾ ആക്കി മാറ്റുകയാണ് ഉണ്ടായത്.

മിക്കവാറും എല്ലാ വിദേശ ഉന്നത ബ്രാൻഡുകളും തങ്ങളുടെ ഷോപ്പ് ഇവിടെ തുറന്നിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ, ധാരാളം വിദേശികൾ ഇവിടം സന്ദർശിക്കുന്നു. കാഴ്ചകൾ കണ്ടു നടക്കാൻ മനോഹരമായ ഒരു കടൽത്തീരം ഇവിടെയുണ്ട്. കണ്ണഞ്ചിപ്പിക്കുന്ന റെയിൻ ബോബിഡ്ജ്, ഗേറ്റോബിഡ്ജ് കാണാനായി വിദേശികൾ രാത്രികാലങ്ങളിൽ ഈ തീരത്തുവന്നു ചേരാറുണ്ട്. ബോർഡ് വാക്കിൽ സ്റ്റാച്ചു ഓഫ് ലിബർട്ടി പ്രതിമയുടെ ഒരു പകർപ്പ് കാണുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് അൽപ്പം ആശയക്കുഴപ്പം തോന്നാം.

1899ൽ ഫ്രാൻസിൽ നിർമ്മിച്ച ഫ്രഞ്ച് സ്റ്റാച്ചു ഓഫ് ലിബർട്ടി ജപ്പാൻ ഫ്രാൻസ് സൗഹൃദത്തിന്റെ പ്രതീകമായി 1998 ഏപ്രിൽ മുതൽ 1999 ജനുവരി വരെ ഒഡെബയിൽ സ്ഥാപിച്ചു. 1999ൽ നീക്കം ചെയ്തെങ്കിലും ജനപ്രീതികാരണം, 2000ൽ ഫ്രഞ്ച് സ്റ്റാച്ചു ഓഫ് ലിബർട്ടിയുടെ ഒരു പകർപ്പ് അതേ സ്ഥലത്ത് സ്ഥാപിച്ചു. 2020 ഒളിമ്പിക്സ്, ഇവിടെയാണ് നടക്കുന്ന നഗരം ഈ ബ്രഹ്മാണ്ഡ കായിക വിസ്തൃതിയിൽ അതിവേഗം ഒരുങ്ങുകയാണ്. അതിനു മുന്നോടിയായി തലസ്ഥാനം അതിവേഗം ഒരു ആഗോള നിലവാരമുള്ള നഗരമായി രൂപമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുകയാണ്. തെരുവുകളിൽ വിദേശഭാഷാചിഹ്നങ്ങൾ വച്ചും പുത്തൻ അലങ്കാരങ്ങളുമായി ഈ നഗരം ഒരുങ്ങുകയാണ്. പ്രകൃതിരമണീയതയും ആധുനികതയുടെ വൈവിധ്യങ്ങളും കാണാനും അനുഭവിച്ചറിയാനുമായി വിദേശികൾ ഒഴുകുകയാണ് എന്നും ഈ നഗരത്തിലേക്ക്. **vx**

“നിശ്ശബ്ദം എന്നൊരു വസ്തുതയില്ല. കരുതിക്കൂട്ടി നിശബ്ദമാക്കപ്പെടുകയോ, നിശ്ശബ്ദത അനുഭവിക്കുകയോ സാധ്യം ചെയ്യുന്നു”
അരുന്ധതി റോയ്

സകുറ



അനു അമ്മയ്ക്കുട്ടി



ടും ബന്ധുക്കളോടും ഒപ്പം പാർക്കുകളിൽ എത്തിച്ചേരാറുണ്ട്. ഏറ്റവും നല്ലസ്ഥലം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ ചിലപ്പോളൊക്കെ ഇതൊരുമത്സരം ആയി മാറാറുണ്ട്. അത് കൊണ്ട് അതിരാവിലെതന്നെ ആളുകൾ പാർക്കുകളിൽ എത്തി സ്ഥലം മുൻകൂട്ടി ഉറപ്പാക്കുന്നു. ചെറിപ്പൂക്കളെ ആധാരമാക്കി അവയുടെ ആകൃതിയിലും നിറത്തിലും രുചിയിലും നിരവധി ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും പാനീയങ്ങളും വിപണിയിൽ ലഭ്യമാകാറുണ്ട്. ചെറിപ്പൂക്കളാൽ നിറഞ്ഞ പരമ്പരാഗതവസ്ത്രമായ കിമോണോ ധരിച്ച നിരവധി ആളുകളെയും കാണാൻ സാധിക്കും. ജപ്പാനിലെ വസന്തകാലം ആസ്വദിക്കുന്നതിനും ചിത്രങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനും അനവധി വിദേശികളും ഈ സമയത്തു ജപ്പാനിൽ എത്താറുണ്ട്.

നിരവധി പുകൾ ഉണ്ടായിട്ടും എന്തുകൊണ്ടാണ് ജാപ്പനീസ് ജനത ചെറിപ്പൂക്കളെ മാത്രം ഇത്ര ആവേശത്തോടെ ആഘോഷിക്കുന്നത്? എന്താണ് ചെറിപ്പൂക്കളെ സവിശേഷമാക്കുന്നത്? ഇരുണ്ട ശൈത്യത്തിന്റെയും പൊള്ളുന്ന വേനലിന്റെയും ഇടയിലെ മനോഹരമായ വസന്തത്തിന്റെ ദുതരിച്ചുകൊണ്ട് സകുറ പൂക്കാലം വരവാകുമ്പോൾ ഇലകൊഴിഞ്ഞ മരങ്ങളിൽ പുകൾ ഒരുമിച്ചു ഒരു കൂട്ടമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും, ഏതാനും ദിവസങ്ങൾ മാത്രം ഒരു ഉത്സവപ്രതീതി ഉളവാക്കിയശേഷം കൂട്ടത്തോടെതന്നെ കൊ

ജപ്പാൻദീപസമൂഹങ്ങളിലെ ജനതയുടെ ആത്മാവിഷ്കാരത്തിന്റെയും കാവ്യാത്മകതയുടെയും പ്രതീകമാണ് ചെറിപ്പൂക്കൾ. കേവലം ഒരു പൂവെന്നതിലപ്പുറം, പുരാതനമായ ജാപ്പനീസ് ദാർശനികതയുടെ ഭാഗമായ ഈ പൂഷ്പങ്ങൾ ഇന്ന് മുഴുവൻ രാജ്യത്തിന്റെതന്നെയും ചിഹ്നമായി മാറിയിരിക്കുന്നു.

സകുറ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ചെറിപ്പൂക്കൾ ജപ്പാൻ സംസ്കാരത്തിന്റെ ഒഴിച്ചുകൂടാനാകാത്ത ഭാഗമാണ്. ചെറിപ്പൂക്കൾ വിടരുന്ന കാഴ്ച ആസ്വദിക്കുന്നതിനായി രാജ്യത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ

നിന്നുള്ള ആളുകൾ ഒത്തുകൂടുന്നു. പാർക്കുകളിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്ന ഇത്തരം പിക്നിക്കുകൾ ഹനാമി (ചെറിപ്പൂക്കളെ കാണൽ) എന്നാണറിയപ്പെടുന്നത്. ഹനാമി പാർട്ടികളിൽ ചെറിപ്പൂക്കളുടെ ആകൃതിയിലും നിറത്തിലുമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതും പതിവാണ്. ചെറിപ്പൂക്കൾ വിടരുന്ന സമയം കൃത്യമായി ആളുകളെ അറിയിക്കുന്നതിന് പ്രത്യേകം കാലാവസ്ഥപ്രവചനങ്ങൾ നടത്തുന്ന പതിവുമാണ്.

ചെറിപ്പൂക്കളാൽ നിറഞ്ഞ മരങ്ങളുടെ താഴെ പിക്നിക്കുകൾ നടത്തുന്നതിനായി നിരവധി ആളുകൾ സുഹൃത്തുക്കളോ

ഴിഞ്ഞുവീഴുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇലകൾ ഇല്ലാതെ, റോസ്നിറത്തിലുള്ള ചെറിപ്പൂക്കുകൾ മാത്രം തിങ്ങിനിൽക്കുന്ന മരങ്ങൾ നമ്മളിൽ അവാച്യമായ അനുഭൂതി ഉളവാക്കുന്നു.

പല വിധത്തിലുള്ള ചെറിമരങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നത് ഇളം റോസ്നിറത്തിലെ പുകൾ ഉണ്ടാകുന്ന സോമെയോഷിനോ എന്ന ഇനമാണ്. ജനുവരി മാസത്തിന്റെ അവസാനത്തോടെ രാജ്യത്തിന്റെ തെക്കുഭാഗത്തു സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ഒകിനാവായിലാണ് സകുറ പൂക്കാലം തുടങ്ങുന്നത്. പിന്നീട് വടക്കുഭാഗങ്ങളിലേക്ക് പരന്ന് മെയ് മാസമാകുന്നതോടെ ഹൊക്കൈഡോയിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. ഏറ്റവും അധികം കാണാനാവുന്നത് മാർച്ച് ഏപ്രിൽ മാസങ്ങളിലാണ്. എന്നിരുന്നാലും സകുറപൂക്കളുടെ ആയുസ്സ് കേവലം ഒന്നോ രണ്ടോ ആഴ്ചകൾ മാത്രമാണ്. അത് കൊണ്ട് തന്നെ ചെറിപ്പൂക്കാലത്തിന്റെ വരവ് അറിയുന്നതിനായി ആളുകൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ ചെലുത്താറുണ്ട്. പുരാതന ജപ്പാനിലെ കർഷകർ നെൽകൃഷി തുടങ്ങുവാനുള്ള സമയം കൃത്യമായി അറിഞ്ഞിരുന്നത് ചെറിപ്പൂക്കളുടെ വരവോടെയാണ്. ചെറിപ്പൂക്കളെ വസന്തത്തിന്റെയും പ്രതീക്ഷയുടെയും സൗന്ദര്യത്തിന്റെയും ഒരു പൂതീയ ജീവിതത്തിന്റെയും പ്രതീകമായിട്ടാണ് പ്രാചീന ജപ്പാൻ കരുതിയിരുന്നത്.

ജപ്പാന്റെ ചരിത്രത്തിൽ നാറകാലഘട്ടത്തിലാണ് (710-794) ആദ്യമായി ഹനാമി തുടങ്ങിയത്. ഹെയ്ൻ കാലഘട്ടത്തിൽ (794-1185) സാഗചക്രവർത്തിയുടെ കാലത്ത് ഹനാമി ആസ്വാദനത്തിനൊപ്പം പിക്നിക്കുകളും പാർട്ടികളും സംഘടിപ്പിച്ചു തുടങ്ങി. അതിനുശേഷം ഈ സമ്പ്രദായം സമുറായികളിലും സാധാരണ ജനങ്ങളിലും എത്തുകയും ഓരോ വർഷവും കൊണ്ടാടപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ഈ ആഘോഷത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി കൂടുതൽ ചെറിമരങ്ങൾ നട്ടുപിടിപ്പിക്കുകയും കവികളും ഗായകരും ഈ പൂക്കളുടെ സൗന്ദര്യത്തെ വർണിക്കുകയും ചെയ്തു.

രണ്ടാം ലോക മഹായുദ്ധകാലത്ത് പ്രതീക്ഷയുടെയും സാന്ത്വനത്തിന്റെയും പ്രതീകമായി ചെറിപ്പൂക്കൾ മാറി. യുദ്ധം കൊണ്ട് തകർന്നുപോയ ഒരു ജനതയെ ഒരുമിപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ജപ്പാൻ സർക്കാറും ഇതിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചു. അന്ന് മുതൽ ചെറിപ്പൂക്കളെ ഗാനങ്ങളിലും ചിത്രങ്ങളിലും



മറ്റുകലകളിലും വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ മുഴുവൻ പ്രതീക്ഷകളുടെയും ചിഹ്നമായി മാറി ഈ പൂക്കൾ. ടോക്കിയോ പാരാലിമ്പിക്സിന്റെ ചിഹ്നമായ സോമെയ്റ്റിയുടെ പ്രചോദനവും ചെറിപ്പൂക്കളാണ്. അഞ്ചിതളുകളുള്ള ഒരു ചെറിപ്പൂഷ്പം മാത്രം എടുത്തു പരിശോധിച്ചാൽ അതിനു റോസാപ്പൂവോ ആവലോതനമരയോ പോലെ അത്രേംഗി അവകാശപ്പെടാനില്ലെങ്കിലും, അവ ഒരു പുകുലയായി ഒരു മരത്തെയും, മരങ്ങൾ കൂട്ടമായി ഒരു ഉദ്യാനത്തെയോ വീഥിയെയോ ഒരു പട്ടണത്തെ മുഴുവനായോ ആവരണം ചെയ്യുമ്പോൾ, അത് സൗന്ദര്യത്തിന്റെ ആഘോഷമായി മാറുന്നു.

ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഒറ്റക്ക് നിലനിൽപ്പില്ലെന്നും അവൻ വിശാലമായ ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്നുമുള്ള അവബോധത്തിന്റെ നേർക്കാഴ്ചയായി കൂടി ഇതിനെ ജപ്പാൻ ജനത കണക്കാക്കുന്നു. ഇവിടുത്തെ സാമൂഹിക ജീവിതത്തിൽ ഒരുമക്കുള്ള പങ്ക് എത്രത്തോളമുണ്ടെന്ന് എടുത്തു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളാൽ നിരന്തരം വേട്ടയാടപ്പെടുന്ന ഒരു ജനതയ്ക്ക് അവയെ ഒറ്റക്കെട്ടായി നേരിടുവാനും അതിജീവിക്കുവാനും ഈ ഒരു അനിവാര്യമാണ്. ക്ഷണികമെങ്കിലും മനോഹരങ്ങളായ വസ്തുക്കളെ

ആരാധിക്കുക എന്ന ജാപ്പനീസ് തത്വചിന്തയുടെ കൂടി ഒർമ്മപ്പെടുത്തലാണ് ഹനാമി ദിനങ്ങൾ. പൂത്തുലഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന സമയത്തു എല്ലാവരും ആരാധിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും, അതിസുന്ദരമായ ഈ പൂക്കൾ അവയുടെ സൗന്ദര്യത്തിന്റെ പാരമ്യത്തിൽ തന്നെ ചുരുങ്ങിയ സമയം കൊണ്ട് വാടികൊഴിഞ്ഞുപോകുകയും ചെയ്യുന്നു. പരമാവധി രണ്ടാഴ്ചകാലം മാത്രം ആയുസ്സുള്ള ഈ പൂക്കൾ, ഇവയെ ആരാധിക്കുന്ന മനുഷ്യന്റെ ജീവിതം പോലെ തന്നെ നൈമിഷികമാണെന്നുള്ള ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ കൂടിയാണ്.

ഒരു സാമ്പത്തിക അദ്ധ്യയനവർഷത്തിന്റെ കൂടി തുടക്കം കുറിക്കുന്ന ചെറിപ്പൂക്കാലത്തെ ഏറെ പ്രതീക്ഷയോടെയാണ് ഈ നാട്ടുകാർ ഉറുനോക്കുന്നത്. കണിക്കൊന്നയുടെ ഗൃഹാതുരത്വം പേരുന്ന മനസ്സുമായി ഞങ്ങൾ മലയാളികളും ഇവർക്കൊപ്പം അടുത്ത ഹനാമിക്കായി കാത്തിരിക്കുന്നു. നാട്ടിലെ മറ്റൊരു വിഷ്കാലത്തിനെന്ന് പോലെ. **VM**

(ടോക്യോയിൽ സ്കൂൾ അദ്ധ്യാപികയായ അനു അമ്മയ്ക്കുട്ടി സഭദേശിനി ആണ്. കഴിഞ്ഞ നാലു വർഷമായി കുടുംബത്തോടൊപ്പം ജപ്പാനിൽ താമസിക്കുന്നു.)

“ഞാനൊരു ബലിയാടാണ്, ഒരു ദുരന്തത്തെ അതിജീവിച്ചവൾ!” എന്നെ ഉപദ്രവിച്ചതാണ് അയാളു മുഖം മറക്കുമായിരിക്കാൻ, ഞാനൊരിക്കലും എന്റെ മുഖം മറക്കില്ല.”

ലക്ഷ്മി അശർവാൾ (ആസിഡ് അറ്റാക്കിൽ രക്ഷപെട്ട സ്ത്രീ)



ഇന്നത്തെ പെൺകുട്ടികൾ നേരിടുന്ന പ്രതിസന്ധികൾ

പെണ്ണുടൽ പൊതിഞ്ഞ് സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതാണെന്ന പൊതുബോധത്തിൽ, കരുതൽ എന്ന ഓമനപ്പേരിട്ട് നമ്മൾ ഓരോ പെൺ കുഞ്ഞിലേക്കും ഇൻസെക്യൂരിറ്റി കുത്തിവെയ്ക്കുകയാണ്. സ്വന്തം ശരീരത്തെപ്പറ്റി പേടാലും അറിവില്ലാതെ അവർ വളർന്നു വരും. നമ്മുടെ അഭിമാനം സംരക്ഷിക്കേണ്ട വലിയ ബാധ്യത അവളുടെ ചെറിയ പ്രവർത്തികൾക്ക് പോലുമുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ തെരഞ്ഞെടുപ്പിനുള്ള സാമ്രന്ത്യം പോലുമില്ലാതെ വളർന്ന് വരുന്ന പെൺകുഞ്ഞ് എങ്ങിനെയാണ് പ്രതികൂല സാഹചര്യത്തിൽ തകർന്ന് പേവാതിരിക്കുന്നത്. തെറ്റ് തുറന്ന് പറഞ്ഞാൽ ആദ്യം പെണ്ണ് കേൾക്കേണ്ടി വരുന്ന പഴിചാ

രലുകൾ കേട്ട് വളരുന്ന അവൾ എങ്ങിനെയാണ് സ്വന്തം മാതാപിതാക്കൾ കൂടെ നിൽക്കും എന്ന് വിശ്വസിക്കേണ്ടത്. സ്വന്തം അനുവാദമില്ലാതെ തന്റെ ശരീരം ഭോഗിക്കപ്പെടാനുള്ളതല്ല എന്ന തിരിച്ചറിമെങ്കിലും ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ മാറിറ്റൽ റേപ്പുകളോടെങ്കിലും പ്രതികരിച്ച് തുടങ്ങിയേനേ. പെണ്ണിന് സ്വതന്ത്ര്യമായി ചിന്തിക്കാനും തീരുമാനമെടുക്കാനും കഴിയുന്ന വ്യക്തിയായി വളർത്തിയെടുക്കുക, പെണ്ണിന് കാവലൊരുക്കേണ്ടത് അവളോടുള്ള പൊതുബോധത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ മാറ്റം വരുത്തി ആവണം, അതിന് ഉൾക്കരുത്തോടെ വളരാനും തോൽക്കുന്നിടത്ത് ഭയമില്ലാതിരിക്കാനും അവൾക്ക് അവസരങ്ങളുണ്ടാവണം.



സംഗീത ഷംനാദ്
ആലപ്പുഴ



സ്വാതി എസ് നായർ
ഹൈറ്റി

വലിയ തറവാടും കുട്ടുകുടുംബങ്ങളും! അവിടെ ആണുങ്ങളുടെ ഒരു മിച്ചുള്ള പണിക്കു പോക്കും, സ്ത്രീകളുടെ അടുക്കളയിലെ സംസാരവും, കുട്ടികളുടെ കളിചിരിയും, മുത്തശ്ശിമാരുടെ ചെറു കഥകളുമെല്ലാം ഒരു ഐശ്വര്യം തന്നെ ആയിരുന്നു. എന്നാൽ കാലവും മനുഷ്യരും ഒരുപാട് മാറി കഴിഞ്ഞു. ഒരു കുടുംബം ഇപ്പോൾ നാല് പേരിൽ അല്ലെങ്കിൽ മൂന്ന് പേരിലേക്ക് ഒതുങ്ങി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഭാര്യ ഭർത്താവ് ഏറി പേരായാൽ രണ്ടു കുട്ടികൾ. അതാണ് ഇപ്പോൾ കുടുംബം. സ്വാർത്ഥതയുടെ അടയാളം ആയിരുന്നു മാറി മനുഷ്യ ജന്മം. പണം പ്രതാപം എന്നതിലേക്ക് മാത്രം കൂട്ടിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു പുറം ആളുകൾ. ഇതിനിടയിൽ കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ, മക്കൾ, അവരോടുള്ള കടപ്പാട് എല്ലാം ചില അച്ഛനമ്മമാർ മറന്നു പോകുന്നു. വളർന്നു വരുന്ന ഒരു പെൺകുട്ടിക്ക് അവളുടെ അമ്മ അല്ലെങ്കിൽ അച്ഛൻ ആകണം എല്ലാം. അതിന് ഒരു കുട്ടുകാരി അല്ലെങ്കിൽ കുട്ടുകാരൻ എന്ന പോലെ കൂടെ നിൽക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ വേണം. അവർക്ക് എന്തും തുറന്ന് പറയാൻ സാധിക്കുന്ന രണ്ട് പേർ. പക്ഷെ ഇന്ന് പല പെൺകുട്ടികളും അവർ പറയുന്നത് കേട്ടാൽ അച്ഛൻ അല്ലെങ്കിൽ അമ്മ

എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കും എന്ന പേടിയുള്ളവരാണ്. എന്നന്നേക്കുമായി അവർ തള്ളിപ്പറയുമോ എന്ന് അവർ ഭയപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ കുട്ടുകെട്ട് അത്സോഷ്യൽ മീഡിയ വഴി ആയാലും മറ്റു ഏതു വഴിയായാലും, കുട്ടികൾ എല്ലാം ഇന്ന് തുറന്ന് പറയുന്നത് അവരോടാണ്. കേവലം തന്റെ അതേ പ്രായമുള്ള കുട്ടുകാരി അഥവാ കുട്ടുകാരനോട് തനിക്ക് മറ്റാരോടും പറയാൻ ആവാത്തത് അവരുമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. പലരും പ്രണയം അല്ലെങ്കിൽ കുട്ടുകെട്ടുകളിലൂടെ തന്നെ ചതിക്കുഴികളിൽ പെട്ടു പോകുന്നു. നിസ്സഹായരായി നിൽക്കുന്ന അവർ അപ്പോഴും സ്വന്തം അച്ഛൻ അല്ലെങ്കിൽ അമ്മയോട് കാര്യങ്ങൾ തുറന്ന് പറയാൻ മടിക്കുന്നു. എന്തു കൊണ്ട്, ഭയം, പ്രതികരണത്തിലുള്ള ഭയം! എന്റെ വീട്ടിൽ 7 അംഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഈ കാലത്ത് ഇത് ഒരു വലിയ കാര്യം ആയി തന്നെ എനിക്ക് തോന്നുന്നു. എന്റെ അച്ഛന്റെ 40 വയസ്സിൽ ഉള്ള കുട്ടിയാണ് ഞാൻ. എന്നേക്കാൾ 40 വർഷം കൂടുതൽ ജീവിതം അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞ വ്യക്തിത്വം. അതുപോലെ 35 വയസ്സിൽ എന്നെ പ്രസവിച്ച അമ്മ. ഇവർ ജീവിതം അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞവരാണ്. വളർന്നു വരുന്ന ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ജീവിതവും ഞാൻ അനുഭവിക്കാൻ പേടാകുന്ന കാര്യങ്ങളും പറഞ്ഞു പ

ഠിപ്പിച്ചവർ. ഇന്നും എനിക്ക് എന്ത് പ്രശ്നം ഉണ്ടെങ്കിലും ഞാൻ ആദ്യം ഉത്തരം തിരയുന്നത് ഇവരോടാണ്. ഇന്നും എനിക്ക് ഒരു മൊബൈൽ ഫോൺ സ്വന്തമായിട്ട് ഇല്ല. അമ്മയുടെ ഫോൺ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു. 'പുതു തലമുറയിൽ' പെട്ട അച്ഛനോടും അമ്മയോടും പെണ്മക്കളോടും ഒന്നേ പറയാൻ ഒള്ളൂ. നമ്മുടെ കുടുംബം ആ രക്ത ബന്ധം ആണ് നമ്മുടെ ഏറ്റവും വലിയ സ്വത്ത്. അത് മുറുകെ പിടിക്കാൻ ആണ് നാം ശ്രമിക്കേണ്ടത്. കുട്ടുകെട്ട് എല്ലാം നല്ലതാണ്, ഒരു പരിധി വരെ. എന്നാൽ കുടുംബമായി ഒരുമിച്ചിരിക്കുന്ന കുറച്ചു സമയം, അത് ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കാനാകാം, പുറത്തു പോകുന്നതാവും. ആ ഒരു സമയം മൊബൈൽ ഫോണും മറ്റും മാറ്റി വെച്ച് ചില വഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അങ്ങനെ തിരക്കുകൾ മാറ്റിവെച്ചു ശകാരികുന്നതിന് പകരം നമ്മുടെ കുട്ടികളെ തെറ്റ് പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കി ഒരു കുട്ടുകാരി എന്ന നിലയിൽ കൂടെ നിൽക്കാനും അവരെ സ്നേഹിക്കാനും തിരിച്ചു അച്ഛൻ അമ്മ എന്നവരുടെ വിലയും ആ സ്നേഹത്തിന്റെ ആഴവും മനസ്സിലാക്കാൻ മക്കൾക്കും സാധിച്ചാൽ, ആത്മഹത്യകളും കലഹങ്ങളും കുറഞ്ഞ പരസ്പര സ്നേഹം നിറഞ്ഞ ഒരു തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.



യോഗരേഖാശി

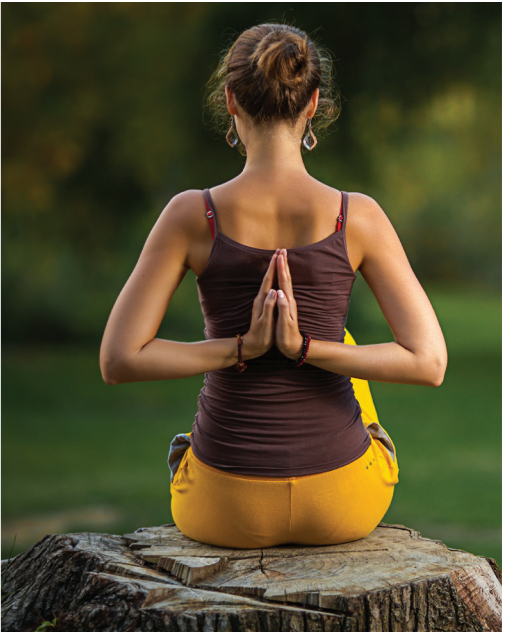


മധുമതി നന്ദകിഷോർ
മസ്കറ്റ്

ആധുനികജീവിതചര്യകൾ, പ്രായം, മാതസിക വിഷമങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ നമ്മെ സ്വയം ഒരു ഡോക്ടറെ കാണാൻ നിർബന്ധിതരാക്കുന്നു. എന്നാൽ ക്ഷീണവും ആരോഗ്യത്തിനുമായി ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ ഗുളികളോടൊപ്പം, അദ്ദേഹത്തിന്റെ അല്പം 'ഫ്രീ' ഉപദേശം, വ്യായാമമതിനായി ഒരു ജീമ്മിക്കാൻ 'കമ്മീഷൻ' കൊടുത്തേക്കാം എന്നേറ്റതു പോലെയുള്ള ഉപദേശം. എന്നാൽ ഒരു വർഷത്തെ അശ്രാന്തപരിശീലനവും, നല്ലൊരു തുക ഫീസും, മാസവരിയും എന്റെ ക്ഷീണവും ആരോഗ്യവും വീണ്ടെടുത്തില്ല. ചില നല്ല കുട്ടുകാരുടെ അഭിപ്രായം മാനിച്ച് ഞാൻ ഒരു യോഗ പരിശീലകയുടെ ക്ലാസ്സിൽ ചേർന്നു. വീട്ടിൽ വന്നു പഠിപ്പിക്കും എന്നത് അതിന്റെ ഏറ്റവും നല്ല ഹൈലൈറ്റ് ആയിരുന്നു.

മധുമതി എന്റെ യോഗ റീച്ചർ ആദ്യദിവസം തന്നെ എന്റെ ആരോഗ്യ സ്ഥിതിക്ക് ഒറ്റവാക്കിൽ ഉത്തരം തന്നു, 'ഒരു പുഞ്ചിരിയോടെ എല്ലാ യോഗയും നമുക്ക് ചെയ്യാം'. ഇത് നമ്മുടെ ജീവിതം, ഇതിനെ നന്നാക്കുന്നതും നശിപ്പിക്കുന്നതും നമ്മൾ തന്നെ! അതിന് ആവശ്യമില്ലാത്ത കാരണങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ച് 'ഇല്ല, ഇല്ല' എന്നു നിലവിളിച്ചു നടക്കാതെ, നമുക്കുള്ളതിൽ തൃപ്തിപ്പെടുക. മനുഷ്യനായി ജീവിക്കുമ്പോൾ ജീവിതം സന്തോഷമായി ജീവിക്കുക. മധുമതി സ്വയം കണ്ടുപിടിച്ച ഒരു യോഗ തെറാപ്പിയാണ് 'പൊട്ടിച്ചിരിക്കുക', ഒരു ദീർഘനിശ്വാസവും പൊട്ടിച്ചിരിയും! ആദ്യമൊക്കെ വെറും കളിതമാശായിത്തോന്നിയ ഈ 'ചിരി' പിന്നീട് ഒരു കിമമി വേലുമുട്ടു ആയിത്തീർന്നു. എല്ലാ യോഗ ലെസൺ ന്റെയും അവസാനം നിർബന്ധമായി മധുമതി പൊട്ടിച്ചിരിപ്പിച്ചിരിക്കും, 1 മിനിട്ട്, തീർച്ച!. അതിലൂടെ ഒരോ യോഗവിദ്യാർഥിയും സ്വയം ശക്തിയോ, ഓജസ്സോ, ഉർജ്ജമോ എന്തൊക്കെയോ

നേടിയെടുത്തു. ഞാനടക്കം. എന്താണ് യോഗ? യോഗവിദ്യ കേവലം ഒരു വ്യായാമമുറയല്ല. മനുഷ്യനെ ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായ ഉന്നതിയിലേക്ക് നയിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശം കൂടി ഇതിലുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ യോഗിക്ക് സാധാരണക്കാരെക്കാൾ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ കാഴ്ചപ്പാടും വിചാരങ്ങളും ബുദ്ധിശക്തിയും സ്വയമേവ വന്നു ചേരുന്നു. യോഗ നിത്യം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് മനസ്സിനുണ്ടാകുന്ന ഉത്സാഹം തന്നെയാണ് ഇതിന് കാരണം. യോഗ എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം 'ചേർച്ച' എന്നാണ്. തിരക്കും മത്സരവും വ്യാകുലതയും നിറഞ്ഞ ആധുനികകാലത്ത്,





മനുഷ്യന്റെ വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന മാനസികപിരിമുറക്കത്തിന്റെ പിരി അയയ്ക്കാൻ യോഗയ്ക്കുള്ള കഴിവ് അതുല്യമാണ്.

മധ്യമതി നന്ദകിഷോർ: മസ്കറ്റിലും, കേരളത്തിൽ മാത്രമല്ല, ഇന്ത്യ ഒട്ടാകെ, യോഗതൈരാപ്പിയിൽ മധ്യമതി പേരുകേട്ട ഒരു വ്യക്തിത്വം ആണ്. 15 വർഷത്തിലധികമായി യോഗതൈരാപ്പി നടത്തുന്ന മധ്യമതിയുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ വിശദീകരിക്കാൻ എളുപ്പമല്ലാത്ത, അത്രയേറെ ആഴവും പരപ്പും ഉള്ള വിഷയമാണ് യോഗതൈരാപ്പി. ഒരാളുടെ ആരോഗ്യ സ്ഥിതി അയാളിൽ തന്നെ ആണെന്നാണ് യോഗതൈരാപ്പിയുടെ തത്വം. ശാരീരികവും മാനസികവും തുല്യത ഉറപ്പാക്കുന്നതിനാണ് യോഗ മുൻഗണന നൽകുന്നത്. കണ്ണൂർ, കുത്തുപറമ്പ് സ്വദേശിയായ മധ്യമതി ഈ അടുത്തിടക്ക് ഡെൽഹിയിൽ നടന്ന രാജ്യാന്തരയോഗ സമ്മേളനത്തിലെ സജീവ പ്രവചന സാന്നിധ്യമായിരുന്നു. ക്ലാസ്സിക്കൽ നിർമ്മാണത്തിൽ ഇന്നും അർപ്പിതമനസ്സുമായിട്ടാണ് മധ്യമതി യോഗതൈരാപ്പിയലേക്ക് തിരിഞ്ഞത്. മസ്കറ്റിൽ സ്ഥിരതാമസക്കാരിയായ മധ്യമതി വർഷത്തിൽ കേരളത്തിന്റെ പലഭാഗത്തും ക്ലാസ്സുകൾക്കായി എത്തിച്ചേരാറുണ്ട്. കേരളത്തിലെ സെന്റ്രൽ ജയിലുകളിലും, അനാഥാലയങ്ങളിലും, ക്ലബുകളിലും, സ്കൂളുകളിലും എല്ലാം

മധ്യമതിക്ക് ധാരാളം ശിഷ്യഗണങ്ങളുണ്ട്. ഭർത്താവ് നന്ദകിഷോർ മസ്കറ്റിൽ ഒരു പ്രൈവറ്റ് കമ്പനിയിൽ മാനേജറും, ഏക മകൾ ശരണ്യ മസ്കറ്റിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. ഇനി യോഗതൈരാപ്പിയെക്കുറിച്ച്, നമുക്ക് മധ്യമതിയുടെ കാഴ്ചപ്പാടിലൂടെ അടുത്തറിയാം.

യോഗതൈരാപ്പി: ആധുനികകാലത്തെ യോഗ, ഹോളിസ്റ്റിക് ചികിത്സയുടെ ഭാഗമാണ്. പ്രമേഹം, സൈനൈറ്റിസ്, ആസ്മ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ മുതൽ മാനസികവിക്ഷോഭം വരെ ഇതുകൊണ്ട് ഭേദമാക്കാനാകും. യോഗ തൈരാപ്പി ഇന്ന് ചികിത്സാരീതിയിൽ സുപ്രധാനമായ ഒരു തത്വത്തെ കൊണ്ടുവന്നിരിക്കുന്നു. രോഗലക്ഷണങ്ങളെ ചികിത്സിച്ചാൽ പേരെ മനുഷ്യന്റെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ ഘടകങ്ങളെ പരിഗണിക്കണം എന്ന ചിന്താഗതിയാണ് ഈ പുതിയ തത്വം. ഏതു രോഗാവസ്ഥയും മനുഷ്യന്റെ സ്വാഭാവിക മാനസിക പ്രവണതകളെ അസ്ഥമാക്കുന്നു. യോഗ തൈരാപ്പിയിലൂടെ ഈ സന്തുലിതാവസ്ഥ, കേടുപാടുകളൊന്നും കൂടാതെ സ്വയം ഒരു മാനസിക സൗഖ്യം കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു

പ്രയോജനങ്ങൾ: മനസ്സ് വളരെ ചഞ്ചലമാണ്. കടിഞ്ഞാണില്ലാത്ത കുതിരയെ

പ്പോലെ അത് അലക്ഷ്യമായി സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. മനസ്സിന്റെ ചിന്തകളേയും വിചാരങ്ങളേയും നിയന്ത്രിക്കുന്നത് പ്രാണവായുവാണു്. മനസ്സിനു പിരിമുറക്കം സംഭവിക്കുമ്പോഴാണ് ഏകാഗ്രത നഷ്ടപ്പെടുന്നത്. അതുകൊണ്ട് മനസ്സിനു വിശ്രമം നൽകി ഏകാഗ്രതയുണ്ടാക്കി സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്താൻ യോഗക്ക് സാധിക്കുന്നു. മാത്സര്യവും സമ്മർദ്ദവും നിറഞ്ഞ ജോലികളിലേർപ്പെടുന്നതുമൂലം തലവേദന, പുറംവേദന, നടുവേദന, അലർജി, ആസ്ത്മ എന്നീ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളവർക്കു വേണ്ടിയുള്ള ഒന്നാതരം മരുന്നാണ് യോഗ.

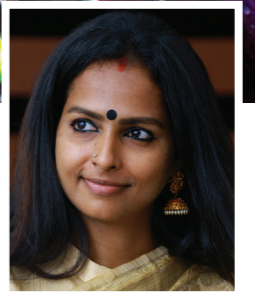
ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ: നേരത്തേ ഉണരാൻ ശീലിക്കുക. ഏതെങ്കിലും ഈശ്വരനെ സങ്കൽപ്പിച്ച് എഴുന്നേൽക്കുക. വെറും വയറ്റിൽ ഒരു ഗ്ലാസ് ശുദ്ധ ജലം കുടിക്കുക. തലേന്ന് രണ്ടോ മൂന്നോ തുളസിയലയിട്ട് വച്ചിരുന്ന വെള്ളമോ, ചെറുനാരങ്ങയിൽ തേൻചേർത്ത വെള്ളമോ ആയാൽ വളരെ നല്ലതാണ്. അതിനു ശേഷം പ്രഭാത കൃത്യങ്ങൾ കൃത്യമായ് ചെയ്യുക. ശേഷം നല്ലതുപോലെ വായു സഞ്ചാരം ഉള്ള മുറിയിൽ, കട്ടിയുള്ളതും നീളവും വീതിയുമുള്ള വിരിപ്പിൽ വടക്കോട്ടോ കിഴക്കോട്ടോ അഭിമുഖമായിരുന്ന് യോഗ ആരംഭിക്കാം. തുടക്കത്തിൽ ശാന്തി മന്ത്രമോ, ഏതെങ്കിലും ഇഷ്ട പ്രാർത്ഥനയോ ചെയ്യാം.

മെഡിറ്റേഷൻ പൂർണ്ണമായ ധ്യാനം സാധാരണക്കാരന് അപ്രാപ്യമാണ്. എന്നാലും ഏകാഗ്രതയ്ക്കുള്ള ഉപാധിയെന്നോണം ലഘുവായി ഇതിനെ അഭ്യസിക്കാം. പത്മാസനത്തിലോ (ചന്ദ്രം പടഞ്ഞിരിക്കുക) സുഖാസനത്തിലോ ഇരുന്ന് കണ്ണടച്ച് മനസ്സിലുള്ള എല്ലാ വിചാരങ്ങളേയും മാറ്റിനിർത്തി സ്വസ്ഥമായി ഏതെങ്കിലും ഒരു വസ്തുവിൽമാത്രം നോട്ടം, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്. ഇഷ്ടമുള്ള ഏതെങ്കിലും വസ്തുവിനെ മനസ്സിൽ വിചാരിക്കുകയും ആവാം. ധ്യാനത്തിൽ നിന്ന് എഴുന്നേൽക്കുന്നതിന് മുൻപ് മൂന്നുതവണ ദീർഘശ്വാസം ചെയ്ത് അവസാനിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. പറഞ്ഞവസാനിക്കുന്നതിനൊപ്പം മധ്യമതി വീണ്ടും ഓർമ്മിപ്പിച്ചു, തലമുറകളായി ഫലം കണ്ടുവരുന്നതും വിശ്വാസമാർജ്ജിച്ചതുമായ ഒരു ചികിത്സാമാർഗ്ഗമാണ് യോഗതൈരാപ്പി. ആദ്യമായി യോഗ ആരംഭിക്കുന്നത് പരിശീലനം നേടിയ ഒരു യോഗതൈരാപ്പിസ്റ്റിന്റെ കൂടെത്തന്നെയായിരിക്കണം. പന്ത്രണ്ട് വയസ്സുകഴിഞ്ഞ ആർക്കും യോഗ അഭ്യസിക്കാം. പക്ഷേ ഋതുചക്രമായിരിക്കുന്ന അവസരങ്ങളിലും ഗർഭാവസ്ഥയിലും സ്ത്രീകൾ യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യാൻ പാടില്ല എന്ന് മധ്യമതി തീർത്തു പറയുന്നു. **✍**

“സംരൂപ്തി എപ്പോഴും ആത്മാർത്ഥമായ പരിശ്രമത്തിൽ ആണ്, അതുകഴിഞ്ഞ് നേടുന്ന ഫലപ്രാപ്തിയിലല്ല. അധ്വാനം എപ്പോഴും നേട്ടം ആണ്.”
ഇന്ദിരാ ഗാന്ധി



അപരിചിതന്റെ കണ്ണുകൾ



നവീന പുതിയോട്ടിൽ

അപരിചിതന്റെ കണ്ണുകൾ
അരുതുകളുടെ അറകളിലേക്ക് നീണ്ട് പോകുന്നത്
കാണാം...
പുറംകാഴ്ചയുടെ കുമിളകളിൽ നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ട
വിലയിരുത്തലുകളിൽ അയാൾ വിശ്വസിച്ചുപോക
കഥാകാരനാകുന്നു...
തോന്നലുകളുടെ
മഹാകാവ്യങ്ങളെഴുതി വികടകവിയായാകുന്നു...
വിചിത്രചിത്രങ്ങളുടെ ചിത്രകാരനാകുന്നു...
അപൂർണ്ണ ശില്പങ്ങളുടെ ശില്പിയായാകുന്നു...
അപരിചിതന്റെ കണ്ണുകളിൽ പെണ്ണുങ്ങൾ ദുർന്നടപ്പുകാരി
കളും വേഷ്യകളുമായാകുന്നു...
അവന്റെ കണ്ണുകളുടെ
കാക്കനോട്ടം കൊണ്ട്
ഉടുപ്പോടെ തൊലിയുരിഞ്ഞ് വീഴുന്നു...
അവന്റെ വാക്കുകളിൽ അശ്ശീലങ്ങളാൽ
പരിസരം കെട്ടുനാറുന്നു...
സഹികെട്ടവർ ദേശം വിട്ടോടുന്നു...
അപരിചിതന്റെ കണ്ണുകളിൽ ആണുങ്ങളെല്ലാം
കുഴപ്പക്കാരാണ്...
അമ്മപെങ്ങളാലേ തിരിച്ചറിയാത്തവന്മാർ...
അപരിചിതൻ പോകുന്ന വഴികളിലെല്ലാം
അയാൾ പരിചയക്കാരെയുണ്ടാക്കുന്നു...

അയാളുടെ കണ്ണുകളിൽ മാലാഖക്കുഞ്ഞുങ്ങളും
വയോധികരും, മൊടന്തരും അംഗഭംഗം വന്നവരും
പലവക വിഭവങ്ങളാകുന്നു...
പതിർ തിരിച്ച് അയാളവയ്ക്ക് സ്വയമേ
പട്ടങ്ങൾ ചാർത്തുന്നു.
വിളിപ്പേരിടുന്നു...
നഅപരിചിതൻ നടക്കുന്ന വഴികളിൽ പച്ചയായതെല്ലാം
മഞ്ഞയായിത്തന്നെ കാണുന്നു...
അപരിചിതന്റെ കണ്ണുകളുടെ കിരണത്തിൽപ്പിന്നെ
ഗീതയും ചുറ്റും ബൈബിളും
ഉരഞ്ഞ് കത്തിയെരിയുന്നു...
പരിചയം പുതുക്കാൻ പോലും കൂട്ടാക്കാതെ
പുഞ്ചിരിക്കുന്നവന്റെ നേരെ
കണ്ണുകൾ മുറുകിയടച്ച് അയാൾ
നമുക്കിടയിലൂടെയെന്നെ നടക്കുന്നുണ്ട്...
ഇനിയെന്നാണാവോ
അയാളുടെ കണ്ണുകൾ
തിമിരവലകളുതൊന്ന് തുറന്ന് വരിക...
എല്ലാമൊന്ന് തിരിച്ചറിയുക.
പ്രത്യാശയെന്നോണം വാക്കുകൾ
നിർത്തുമ്പോഴും ഒന്നോർക്കാം...
അപരിചിതൻ എന്നും അങ്ങനെ തന്നെയല്ലേ?