गृह पत्रिका 2021-22

संरक्षक

डॉ.(प्रो.) ज्योतिरंजन एस रे

राष्ट्रीय पृथ्वी विज्ञान अध्ययन केंद्र, आक्कुलम, तिरुवनन्तपुरम

रा पृ वि अ कें

NCESS

संपादक मंडल

डॉ. (प्रो.) ज्योतिरंजन एस रे
निदेशक - अध्यक्ष

श्री रजत कुमार शर्मा
वैज्ञानिक सी - रा.भा.का अधिकारी

श्री डी पी मारेट
वरिष्ठ प्रबन्धक – सदस्य सचिव

सुश्री अलका गोंड
वैज्ञानिक सी -सदस्य

डॉ. कुमार बटुक जोशी
वैज्ञानिक सी -सदस्य

श्रीमती रेशमा के
वैज्ञानिक सहायक ग्रेड बी-सदस्य

डॉ. चन्द्र प्रकाश दूबे
वैज्ञानिक सी-पूर्व रा.भा.का अधिकारी

श्रीमती लावण्या जी
उप प्रबन्धक –पूर्व सदस्य

श्रीमती. वी. एस. राजश्री
हिन्दी अनुवादक –सदस्य (अनुबंध)

संपादक

श्री. डी पी मारेट

वरिष्ठ प्रबन्धक

प्रकाशन

हिन्दी अनुभाग

राष्ट्रीय पृथ्वी विज्ञान अध्ययन केंद्र

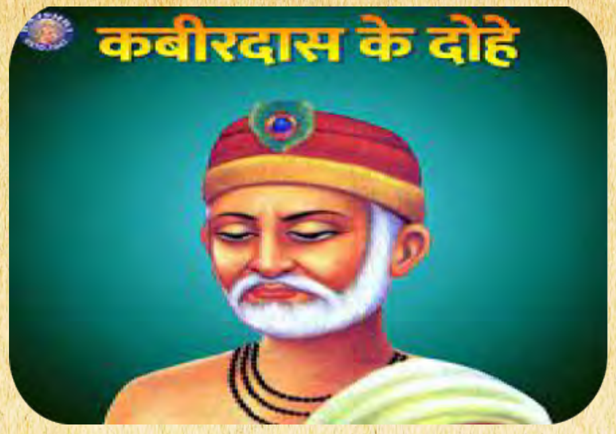
पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय

भारत सरकार

तिरुवनन्तपुरम 695011

दूरभाष : 0471 2511502, 2511532 | फ़ैक्स 0471 2442187

रचनाओं में व्यक्त विचार रचनाकार के अपने हैं। कार्यालय से कोई भी संबंध नहीं हैं।



काल करे सो आज कर, आज करे सो अब।
पल में प्रलय होएगी, बहुरि करेगा कब।।

धीरे-धीरे रे मना, धीरे सब कुछ होय।
माली सीचे सौ घड़ा, ऋतु आए फल होय।।

रात गंवाई सोय के, दिवस गंवाया खाय।
हीना जन्म अनमोल था, कोड़ी बदले जाय।।

जिन खोजा तिन पाइयां, गहरे पानी पैठ।
मैं बपुरा बूडन डरा, रहा किनारे बैठ।।

पृष्ठों पर एक नज़र

1. भाषा की महत्ता तथा बोली की मिठास
अलका गोंड

2. पारिस्थितिकी घरों (इकोहोम्स) का निर्माण: एक व्यावहारिक दृष्टिकोण
डॉ. के अनूप कृष्णन

3. कोविड ...बीमारी है या दंड
वी एस राजश्री (कविता)

4. शांत रहना चुनें
सीजा विजयन

5. अपनी पहचान (कविता) - धन्या मोहन एस

6. बरमूडा ट्रायंगल- दुनिया की सबसे रहस्यमयी जग
वी एस राजश्री

താളുകളിലേയ്ക്ക് ഒരു എത്തിനോട്ടം

1. രാജ്യം കാക്കുന്നവൻ (കഥ) – ദിവ്യ പി എസ്

2. കല്യാണം (കഥ) – ഷിനാജ് പി. എച്ച്

3. കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനവും ഭൗമ പ്രതിഭാസങ്ങളും
ഡോ. എ കൃഷ്ണകുമാർ

4. കോവിഡ് കാലത്തെ പ്രണയങ്ങൾ (കഥ)
എൽദോസ് കെ

5. മാനസിക പിരിമുറുക്കവും ആരോഗ്യവും
രേഷ്മ കെ

6. ചിറകുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞവൾ (കഥ)
ശ്രീലേഷ്

नए निदेशक का पदधारण

डॉ.(प्रो.) ज्योतिरंजन एस रे

संरक्षक की कलम से.........

बहुत खुशी की बात है कि राष्ट्रीय पृथ्वी विज्ञान अध्ययन केंद्र हिन्दी गृह पत्रिका "पृथ्वी" का तीसरा अंक प्रकाशित करने जा रहा है। जिस प्रकार रंग-बिरंगे मोतियों को एक धागे में पिरोकर एक सुंदर माला बनती है, उसी प्रकार हिन्दी भाषा भी एक ऐसा धागा है जो भारत के विविध संस्कारों के लोगों को एक सूत्र में बाँधता है। "भारत की आज़ादी के अमृत महोत्सव" के मद्देनज़र इस बार एनसेस गृह पत्रिका में 50 प्रतिशत सामग्री हिन्दी में तथा शेष 50 प्रतिशत सामग्री मलयालम में शामिल की गई है।

इस गृह पत्रिका को आगे बढ़ाने में एनसेस हिन्दी अनुभाग तथा विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति सदस्यों का बहुत बड़ा योगदान रहा है। इस पत्रिका में कहानियाँ, स्वरचित कविताएँ एवं अन्य प्रेरक/उपयोगी जानकारियाँ भी शामिल की गई हैं। पत्रिका को दिलचस्प बनाने में मेरे सहकर्मियों ने खूब मेहनत की है, यह प्रशंसनीय है। हमारी गृह पत्रिका भविष्य में और अधिक सामग्री के साथ जारी रहेगी।

कोविड रूपी महामारी ने पूरे विश्व को हिलाकर रख दिया है। फिर भी उसके बावजूद भी लोग नई उम्मीदों के साथ आगे बढ़ रहे हैं। यह काबिले तारीफ़ है।

सभी को मेरी शुभकामनाएँ !!

ज्योतिरंजन रे

डॉ.(प्रो.) ज्योतिरंजन एस रे, निदेशक, एनसेस

विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति सदस्य

अध्यक्ष
डॉ.(प्रो.) ज्योतिरंजन एस रे
(निदेशक)

सदस्य सचिव
श्री डी पी मारेट
(वरिष्ठ प्रबन्धक)

हिन्दी कार्यान्वयन अधिकारी
श्री रजत कुमार शर्मा
(वैज्ञानिक सी)

सदस्य
सुश्री अलका गोंड
(वैज्ञानिक सी)

सदस्य
डॉ. कुमार बटुक जोशी
(वैज्ञानिक सी)

सदस्य
श्रीमती रेशमा के
(वैज्ञानिक सहायक ग्रेड-II)

संजोयक
श्रीमती वी एस राजश्री
(हिन्दी अनुवादक –अनुबंध)

पूर्व सदस्य
श्रीमती लावण्या जी
(उप प्रबन्धक-क्रय और भंडार अनुभाग)

पूर्व हिन्दी कार्यान्वयन अधिकारी
डॉ. चन्द्रप्रकाश दूबे
(वैज्ञानिक सी)

संपादकीय

यह अत्यंत गर्व की बात है कि एननेस इस वर्ष के दौरान पृथ्वी का तीसरा संस्करण ला रहा है। मैं इस प्रयास का हिस्सा बनकर सम्मानित महसूस कर रहा हूँ। यह संस्करण पिछले इतने महीनों के दौरान संस्थान के लिए आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों का प्रतिबिंब है। साथ ही, इस वर्ष की एक मुख्य विशेषता मलयालम और हिंदी दोनों में एनसेस बिरादरी की कविताओं, कहानियों, लेखों को शामिल करना है। इस तरह के बदलाव का मुख्य कारण भारतीय स्वतंत्रता की 75 वीं वर्षगांठ के हिस्से के रूप में राज्यों की क्षेत्रीय भाषाओं को बढ़ावा देने के लिए एमओईएस के निर्देश के कारण है। (आज़ादी के अमृत महोत्सव)। हमारे हिंदी अनुभाग और डीओएलआईसी के सदस्यों द्वारा इस संस्करण को वास्तविकता बनाने के लिए किए गए प्रयास सराहनीय हैं और प्रशंसा के पात्र हैं। मैं उन सभी को बधाई देना चाहता हूँ जो मातृभाषा और राजभाषा दोनों में रचनात्मक लेखन के माध्यम से इस प्रयास का हिस्सा बने हैं।

आशा है कि हम सभी वर्गों के कर्मचारियों की अधिक भागीदारी के साथ 'पृथ्वी' का अगला संस्करण लाने में सक्षम होंगे।

!!! धन्यवाद !!!

डी पी मारेट,वरिष्ठ प्रबन्धक, एनसीईएसएस

डॉ. एन पूर्णचन्द्र राव, निदेशक, एनसेस द्वारा एनसेस हिन्दी गृह पत्रिका 'पृथ्वी' के दूसरे अंक का विमोचन करते हुए... ।

भाषा की महत्ता तथा बोली की मिठास

अलका गोंड

"भाषा".......!!

भाषा क्या है?? बोली और भाषा में क्या भेद है? या कह सकते हैं कि इन दोनों का आपस में क्या संबंध है??

सरल शब्दों में समझें तो, भाषा दूसरों के साथ संवाद स्थापित करने का "एक" माध्यम है। ध्यान दें!! "एक" माध्यम और "एकमात्र" माध्यम होने में भेद है। ये दोनों शब्द लगते तो एक जैसे हैं, किन्तु इनमें भेद शून्य तथा अनंत तक का हो सकता है, स्वाभाविकत: 'होता है'।

'एक' माध्यम होना स्पष्ट करता है कि एक से अधिक भी माध्यम संभव हैं, परंतु 'एकमात्र' होना सिद्ध करता है, कि उसके अतिरिक्त संभावनाएं ही अस्तित्वहीन हैं। उदाहरणस्वरूप, जब भी हम ईश्वर के सम्मुख (अथवा, "के प्रति") या किसी मासूम, अनबोलते पशु-पक्षी, जीवों के साथ या फिर किसी मूक-बधिर मनुष्य के साथ संवाद करना चाहते हैं तो, वहाँ भाषा या बोली की उपयोगिता तथा आवश्यकता, दोनों ही निरर्थक एवं गौण सिद्ध होती हैं, क्यों कि ईश्वर के साथ हम अपनी आत्मा के माध्यम से, जीवों के प्रति अपने प्रेम एवं करुणा भाव के माध्यम से तथा मूक-बधिरों के साथ स्वैच्छिक स्नेह एवं भाव-भंगिमाओं के माध्यम एवं अपने प्रयासों से ही संवाद स्थापित करते हैं।

परंतु हाँ, जहाँ दैनिक जीवन, क्रिया कलापों, अथवा कार्यालय संबंधी कार्य करने हों, वहाँ भाषा नितांत रूप से आवश्यक एवं महत्त्वपूर्ण हो जाती है।

"भाषा" हमें आपस में एक सूत्र में बाँधती है, जिसके माध्यम से हम एक दूसरे से जुड़ते हैं और यह माला जीवन के प्रत्येक क्षण के साथ बढ़ती ही जाती है; किन्तु "भाषा" स्वयं में एक बंधन कदापि नहीं बन सकती।

किसी भी भाषा को सीखने या स्वीकारने से पूर्व उस भाषा के प्रति आपके मन, हृदय तथा आत्मा में उसके प्रति आदर भाव, प्रेम तथा उसे आत्मसात करने हेतु पूर्ण निष्ठा भाव, ईमानदारी एवं समर्पण आवश्यक है।

किसी व्यक्ति के प्रति कठोरता उसके प्रति आपके व्यक्तिगत एवं वैचारिक दृष्टिकोण का परिणाम हो सकती है, अथवा यह किसी प्रकार के पूर्वाग्रहों का भी प्रतीक हो सकता है; किन्तु, किसी भाषा के प्रति निष्ठुरता, निम्न भावना, अपमान (अस्वीकरण की पराकाष्ठा) आपके दुर्बल मन एवं चरित्र तथा आपके मलीन विचारों एवं अपवित्र आत्मा का प्रतिबिंब होता है। भाषा की महत्ता तो समुद्र जितनी विशाल एवं गहरी है। यही भाषा जब विभिन्न भौगोलिक स्तरों पर बँटे हुए क्षेत्रों, भूखंडों, ग्रामों तथा राज्यों की सीमाओं से होकर निकलती है तो वहाँ के निवासियों के मुख से विभिन्न प्रारूपों में प्रचलित होती है, जिसे वहाँ की स्थानीय भाषा की बोली कहा जाता है।

किन्तु, बोली का एक और वास्तविक अर्थ है, "वाणी"। वाणी का तात्पर्य आपके मुख से निकली हुई भाषा (चाहे वो कोई सी भी हो) को सुनने वाले अथवा जिसके संबंध में कहा जा रहा हो, उसके प्रति आपके मनोभावों, विचारों, आपकी व्यवहार संपन्नता तथा आपके सम्पूर्ण व्यक्तित्व को परिभाषित करने का दायित्व सँभालने से है।

यदि बोली मधुर हो तो उसमें शत्रु को भी बाँधा जा सकता है, "प्रेम भाव" से, और जहाँ प्रेम से बंधन से बँध जाये, वहाँ अन्य सारे बंधन स्वत: ही कट जाते हैं। 'भाषा' एक सशक्त काया है, तो बोली उसकी आत्मा। किसी भी भाषा की वास्तविक शक्ति, बोली की मधुरता में ही निहित होती है।

सत्य जितना कठोर होता है, बोली उतनी ही कोमल एवं मधुर होनी चाहिए। यही संतुलन बोलने वाले को सशक्त एवं कर्णप्रिय बनाता है तथा सुनने वाले को मंत्रमुग्ध एवं सुखी दोनों ही इससे आनंदित भी होते हैं और लाभान्वित भी।

तभी तो, संत कबीर दास जी भी कह गए हैं,

"ऐसी वाणी बोलिए, मन का आपा खोए।
औरन को सीतल करे, आपहु सीतल होए।।"

।।धन्यवाद।।

पारिस्थितिकी घरों (इकोहोम्स) का निर्माण : एक व्यावहारिक दृष्टिकोण

डॉ. के अनूप कृष्णन

पारिस्थितिकी घरों(इकोहोम्स) की अवधारणा व्यस्त जीवन के इस युग में घरों में प्राकृतिक वातावरण बना रही है। हमारे अपने घरों को अधिक प्राकृतिक और पर्यावरण के अनुकूल बनाने के लिए 'ईकोहोम बनाना' शब्द अधिक महत्वपूर्ण है। सबसे विश्वसनीय बात यह है कि इकोहोम बनाने का प्रयास हमारे अपने समय से आना चाहिए और व्यावहारिक दृष्टिकोण बिना ज्यादा लोगों को काम पर रखकर काम करने पर निर्भर करता है। यह अवधारणा हमारे मन और पर्यावरण को और अधिक हरियाली और क्रमिक रूप से खुशी की दुनिया बनाने में सहायक है। इस तरह की गतिविधियों से हमारे परिसर में वनस्पतियों और जीवों की सघनता आएगी और लंबी अवधि में, यदि संभव हो तो, मियावाकी जैसे जंगलों को पेश किया जा सकता है। यह कार्बन तटस्थता अभियान जैसी चुनौतियों में मदद करेगा और अगर यह एक विशाल क्षेत्र के लिए विकेन्द्रीकृत तरीके से चला जाता है। इसके अलावा, हमारे परिसर में सब्जी उद्यान बनाना सब्जियों के जैविक रूपों को प्राप्त करने के लिए अधिक विश्वसनीय है और जैसा कि आप जानते है कि आजकल, सब्जियों की कीमत बढ़ जाती है, विशेष रूप से टमाटर के लिए, एक बार कीमत 140 रुपये प्रति किलोग्राम तक चला गया! लेकिन हम इन संभव सब्जियों की खेती करने के लिए विकेंद्रीकृत तरीके से ऐसी चीजें करने में लगभग आलसी हैं, जिन्हें आसानी से हमारी जलवायु परिस्थितियों में किया जा सकता है।

शहरी जीवन में, अधिकांश घर 5 सेंट या उससे कम क्षेत्र में स्थित हैं और केवल कुछ ही परिवार विभिन्न प्रकार की सब्जियों जैसे भिंडी, टमाटर, बैगन, रक्त अमृत, कड़वे गार्ड के साथ छत के बगीचे बनाने की संभावनाएं तलाश रहे हैं। लॉन्ग गार्ड, लौकी, क्लौव बीन , लॉन्ग स्नेक बीन्स, अनानास, कड़ी पत्ता, पुदीना पत्ता, मिर्च, और यहां तक कि केला और सहजन। पुदीने के पत्ते कई उपयोगी विटामिन और एंटीऑक्सिडेंट का भंडार हैं जो पेट की जलन को शांत करने में मदद करते हैं, अस्थमा, सर्दी का इलाज करते हैं और त्वचा के स्वास्थ्य को भी बढ़ाते हैं।

क्लौव बीन एक बेल का पौधा है जिसमें फलों के गुच्छे होते हैं। यह एक और पौष्टिक फली है, जिसे मलयालम में 'नित्य वषुतनंगा' के नाम से जाना जाता है और इसे पूरे साल उगाया जा सकता है। आजकल, कुछ परिवार गोभी और फूलगोभी जैसी सर्दियों की फसलों की खेती का अभ्यास कर रहे हैं, जो मुख्य रूप से कार्बनिक पदार्थों से भरपूर रेतीली से भारी मिट्टी पर की जा सकती हैं, दिलचस्प बात यह है कि इसके लिए भू-रसायन अधिक महत्वपूर्ण है! पत्ता गोभी उगाने के लिए 6.0-6.5 की पीएच रेंज इष्टतम मानी जाती है। बायोगैस उत्पादन प्रणाली स्थापित करके ठोस रसोई कचरे का उपयोग करके कार्बनिक समृद्ध मिट्टी को आसानी से बनाया जा सकता है। बायोगैस संयंत्र 4-5 किलोग्राम रसोई के कचरे से कम से कम 1-2 घंटे/दिन बायोगैस के उत्पादन में उपयोगी है, जिसका उपयोग खाना पकाने और पानी उबालने के लिए किया जा सकता है। पौधे से उत्पादित घोल एक जैविक समृद्ध जैव उर्वरक है। इसलिए, घर में संयंत्र स्थापित करने पर कई फायदे हैं, जिसमें रसोई में ठोस कचरे का प्रबंधन, जैविक घोल उर्वरक और बायोगैस का उत्पादन शामिल है।

टैरेस/किचन गार्डन में महत्त्वपूर्ण चुनौती इसके रखरखाव के अलावा और कुछ नहीं है। यह एक थकाऊ प्रक्रिया नहीं है, लेकिन हमें हर दिन कम से कम एक बार बगीचे में रहना होगा और बगीचे के निवासियों के साथ आधा घंटा बिताना होगा। साथ ही, व्यवस्थित रूप से हमें

जैविक कीटनाशकों/कीटनाशकों/शाकनाशी का उपयोग करके कीटों और अन्य खरपतवारों को नियंत्रित करना होगा। अधिक दिलचस्प बात यह है कि हम प्राकृतिक संसाधनों से कई प्राकृतिक कीट विकर्षक और जैव उर्वरक बना सकते हैं। आम तौर पर प्राकृतिक कीट विकर्षक का उपयोग करने में नीम केक शामिल है, जो एक सामान्य कीटनाशक और उर्वरक के रूप में या अलग से या हड्डी के भोजन के साथ है, जो कि फॉस्फोरस और कैल्शियम और मूंगफली केक का एक अच्छा स्रोत है। रोपण करते समय, हमें पौधों के विकास के प्रारंभिक चरणों की रक्षा के

लिए मिट्टी में स्यूडोमोनास का उपयोग करना होगा।स्यूडोमोनास कई रोगजनक कवक, नेमाटोड, बैक्टीरिया और पर्ण कवक और जीवाणु रोगजनकों के एक विस्तृत स्पेक्ट्रम के विरोधी हैं।

मियावाकी वन (मानव निर्मित वन) की अवधारणा को 1980 में प्रो. अकीरा मियावाकी द्वारा गढ़ा और अभ्यास किया गया था, जो कि एक जापानी वनस्पतिशास्त्री और योकोहामा नेशनल यूनिवर्सिटी, जापान के प्रोफेसर थे, उन्हें बीजों और जंगलों में विशेषज्ञता हासिल थी। । उन्हें वर्ष 2006 में सबसे कीमती ब्लू प्लैनेट पुरस्कार से सम्मानित किया गया। इस विधि में एक जंगल की विभिन्न परतें होती हैं जिनमें झाड़ियां, पेड़, भूमि के छोटे भूखंडों पर कैनोपी शामिल हैं, जो उन्हें सघन जंगलों में बदल देते हैं। इस विधि में प्रति वर्ग मीटर 2 से 3 पेड़ लगाना शामिल है। मियावाकी जंगल 3 से 4 वर्षों में बढ़ते हैं और आत्मनिर्भर होते हैं और 30 वर्षों की अवधि के भीतर, एक पूर्ण जंगल का गठन किया जाएगा। प्राकृतिक वनों को अपने पूर्ण विकास में 100 वर्ष से अधिक समय लगता है। मियावाकी वन के कई लाभ हैं जिनमें तापमान कम करना, मिट्टी को अधिक पौष्टिक बनाना, स्थानीय वन्यजीवों का समर्थन करना, पानी की बहाली और कार्बन का पृथक्करण शामिल है। वनों के छोटे-छोटे द्वीप बनाकर यह एक प्रकार से प्रकृति की नक़ल करने जैसा प्रयास है। एक अच्छा मियावाकी जंगल पाने के लिए कम से कम 2 सेंट का प्लॉट पर्याप्त है।

इकोहोम के साथ एक और दिलचस्प बात यह है कि शाम या सुबह के व्यायाम के लिए खेल के मैदान के साथ बगीचे का रखरखाव करना या शटल या अन्य सक्रिय खेल खेलना, जो निश्चित रूप से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करेगा।यदि संभव हो तो बगीचे के भीतर एक जलप्रपात बनाए रखें और प्रत्येक दिन के व्यस्त कार्यक्रम के बाद, हम पानी गिरने की लहरदार आवाज सुनकर आराम कर सकते हैं! इकोहोम की एक और जीवंत प्रकृति पालतू जानवर और एक्वैरियम रखने से प्राप्त की जा सकती है।पालतू जानवरों के प्रति सक्रिय और भावुक दृष्टिकोण,जैसे विभिन्न प्रकार के पक्षी उदाहरण स्वरूप लवबर्ड, खरगोश, हम्स्टर, आदि निश्चित रूप से हमारी खुशी को बढ़ाएंगे और विशेष रूप से छुट्टियों और अन्य खाली समय के दौरान हमें अधिक सक्रिय रखेंगे और इस तरह तनाव/दबाव को कम करेंगे।

इकोहोम को बनाए रखने के लिए वर्षा जल संचयन के साथ-साथ जल संसाधनों का संरक्षण अत्यधिक आवश्यक है।   इकोहोम को बनाए रखने के लिए वर्षा जल संचयन के साथ-साथ जल संसाधनों का संरक्षण अत्यधिक आवश्यक है। वर्षा जल संचयन भूजल बेसिनों को फिर से जीवंत करने का सबसे आशाजनक तरीका है और सूखे की स्थिति या गर्मी के मौसम में सीधे संग्रहित पानी का उपयोग भी कर सकता है। इमारतों के परिसर और छत में बरसा हुआ सारा पानी पीवीसी पाइपों का उपयोग करके गड्ढों में एकत्र किया जा सकता है। वास्तव में, यह एकत्रित वर्षा जल भूजल बेसिनों को रिचार्ज करेगा और इसके बाद जल स्तर में वृद्धि होगी और आसपास के कुओं को लाभ मिलेगा।

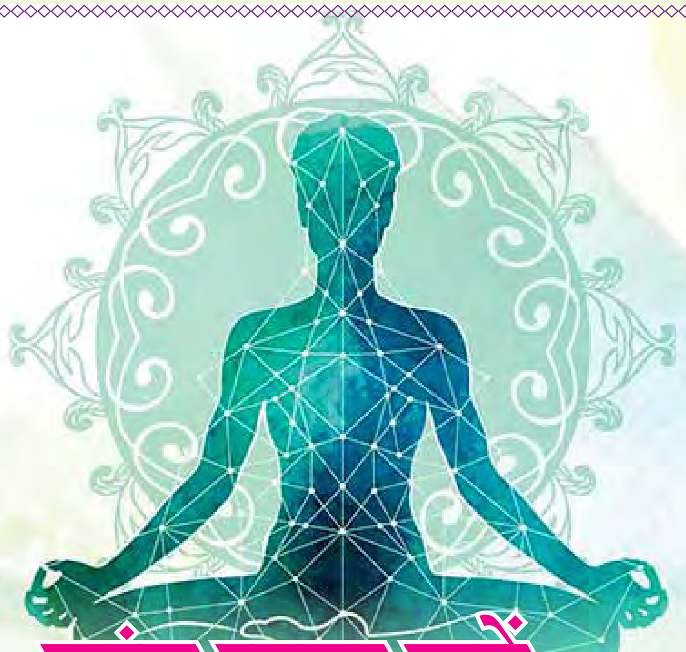
(ध्यान दें: यहां साझा की गई तस्वीरें मेरे घर से ही हैं।)

कोविड ... बीमारी है या दंड?

चाइना से उत्पन्न
या कहीं और से
फैला है चारों ओर
मचाया संत्रास
हैरान हुई जनता
सोचने लगें लोग
यह बीमारी है या दंड?
न कोई रास्ता
न कोई दवा
न कोई रिश्ता
सब के परे है
कोविड की पकड़॥
कहीं परिवार को मिलाए यह
कहीं पौधों को मिले ज़्यादा परवाह
कही कला को मिले नव जीवन
कहीं उजड़ गई जिंदगी॥
इन दो सालों में
मिला है लोगों को सबक
हे कोविड तू कहाँ से टपक पड़े?
लोगों को दंड दिलाने
या सबक सिखाने??

वी एस राजश्री

सीजा विजयन



शांत रहना चुनें

यह जानना हमेशा उत्साहजनक होता है कि हम जो कुछ भी करते हैं उसमें हमारे पास एक विकल्प होता है, भले ही हम अंततः वही चीज़ चुन सकें जो पहले से मौजूद है या प्रस्ताव पर है। यह जानते हुए कि हमारे पास एक विकल्प है, हमें सशक्त बनाता है! तथ्य यह है कि हमारे पास एक विकल्प है जिससे हमें लगता है कि हम अपने जीवन के प्रभारी हैं और हमारे भाग्य के पाठ्यक्रम के नियंत्रण में हैं।

हर कोई हर पल चुन रहा है। मैं चिढ़ या क्रोधित होना चुन सकती हूँ, या शांत रहना। एक बार जब मैं जीवन को चुनाव के इस चश्मे से देखने में सक्षम हो जाती हूँ, तो मैं जीवन और अन्य लोगों के नाटक के अधीन नहीं रह जाती। हर मोड़ पर मैं नियंत्रण में रहने का फ़ैसला कर सकती हूँ, या अन्य चीजों को मुझे नियंत्रित करने की अनुमति दे सकती हूँ।

शांत रहना एक उपहार है जिसे हम क्रोध और भय के दुष्चक्र को तोड़ने के लिए खुद को दे सकते हैं जो हमारी आंतरिक स्थिरता को हिलाता है और पारस्परिक संबंधों, हमारे पारिवारिक जीवन और हमारे कामकाजी तथा सामाजिक वातावरण की गुणवत्ता को खराब करता है।

एक शांत प्रतिक्रिया कमजोर या निष्क्रिय नहीं है, लेकिन यह आंतरिक शक्ति की स्थिति से आती है जो हमें स्थिति का सामना करते समय स्थिर रहने की अनुमति देती है। एक शांत प्रतिक्रिया एक अंतर्निहित आत्म-सम्मान को इंगित करती है और हमारे अपने दिमाग पर स्वामित्त्व को प्रकट करती है।

जब हम प्रतिक्रियाशील होने के बजाय शांत रहना चुनते हैं, तो ऐसा नहीं है कि हम अपने क्रोध को नियंत्रित कर रहे हैं या खुद को दबा रहे हैं, इसके बजाय हम अपने स्वयं के लाभ और दूसरों के लाभ के लिए भलाई के मार्ग पर चलने का एक सोचा समझा तथा शांत चित्त से विचार किया हुआ एक स्वैच्छिक निर्णय ले रहे हैं।

समय के साथ शांति का भंडार जमा करना पड़ता है। यद्यपि कठिन समय में शांत रहने का एक शक्तिशाली विचार आपको बचा सकता है, फिर भी, यह सुनिश्चित करना कि आपके पास शांति का भंडार है, आपको हमेशा आत्मविश्वास और लापरवाह बना देगा।

मन की एक स्वच्छ और शुद्ध अवस्था ही सकारात्मक विचार पैदा करने में सक्षम है। मन से अव्यवस्था को साफ करना सीखें तब आप आसानी से शांत और ठंड रह पाएंगे।

शांत करने के लिए 3 कदम

चरण 1
अपनी साँस पर ध्यान दें। धीरे से शांति से साँस लें और अपने शरीर से किसी भी तनाव को बाहर निकालें। अपने विचारों को धीमा करें तथा अपने दिमाग और शरीर को आराम दें।

चरण 2
गहरी शांति और शांति की स्मृति से जुड़ें। शांति की भावनाओं को स्वयं में बहने दें, अपने भीतर के हर हिस्से को शांति और शांति की गहरी भावना से भर दें।

चरण 3
आप पाएंगे कि अब आपका मन और मस्तिष्क पहले से कहीं ज्यादा सशक्त और तरोताज़ा महसूस कर रहा है। अपने भीतर की इस नई ऊर्जा को अपने जीवन के हर क्षेत्र में उभारें।

(ब्रह्मकुमारी अरुणा लाडवा के वचनों से......)

अपनी पहचान

धन्या मोहन एस

ज़िन्दगी को अपनी तरह, जीने का अरमान है।
शायद यही, और सिर्फ़ यही, अपनी पहचान है।

यूँ तो जी सकते हैं, औरों की तरह।
पर उन्हें मर मर जीते, मन हैरान है।

वो कहते हैं, ये मैं नहीं, मेरा गुरूर है।
पर मैं जानती हूँ, खुद मुझ पर अपनी मेहरबानी है।

पल की आगे न खबर, पर दूर सोचते है सब।
खुद पर इतना हमें, क्यों बेकरारी है।

क्यों गुज़ारे हर वक्त, परेशानी में।
सदियों का बिखरा, हर पल गवाह है।

फ़र्क दिल और जान, जो कर सके यहाँ।
वो ही बस, पत्थर नहीं, एक इंसान है।

ज़िन्दगी को अपनी तरह, जीने का अरमान है।
शायद यही , और सिर्फ़ यही, अपनी पहचान है।

बरमूडा ट्रायंगल-
दुनिया की सबसे रहस्यमयी जगह

वी एस राजश्री

बरमूडा ट्रायंगल अमेरिका के फ्लोरिडा, प्यूर्टोरिको और बरमूडा तीनों को जोड़ने वाला एक ट्रायंगल यानी त्रिकोण है, जहाँ पहुँचते ही बड़े से बड़े समुद्री जहाज़ तथा वायुयान विलुप्त अथवा ग़ायब हो जाते हैं। इस ट्राएंगल के पास पहुंचते ही न तो जहाज मिलता है और न ही उसके यात्री। अब तक यहाँ कई जहाज गायब हो चुके हैं।

अटलांटिक महासागर का बरमूडा ट्रायंगल (Bermuda Triangle) दशकों से लोगों के लिए रहस्य बना हुआ है।

बरमूडा ट्रायंगल (Bermuda Triangle) के बारे में सबसे पहले क्रिस्टोफर कोलंबस ने दुनिया को जानकारी दी थी। उन्होंने अपने लेखों में इस त्रिकोण में होने वाली गतिविधियों का ज़िक्र किया था। इस क्षेत्र में जहाजों के ग़ायब होने के संभावित कारणों पर अब तक कई शोध और अध्ययन हुए, लेकिन अभी तक स्पष्ट रूप से कुछ पता नहीं चल पाया है।

बरमूडा ट्रायंगल (Bermuda Triangle) में जहाजों के गायब होने को लेकर कुछ वैज्ञानिक मौसम को इसका जिम्मेदार मानते हैं। बरमूडा ट्रायंगल के आसपास के मौसम की काफ़ी बारीकी से अध्ययन और शोध करने पर वैज्ञानिक दावा कर चुके हैं कि इस ट्रायंगल के ऊपर खतरनाक हवाएँ चलती हैं और इनकी रफ्तार 170 मील प्रति घंटे रहती है। जब कोई जहाज इस हवा की चपेट में आता है, तो वह अपना संतुलन खो बैठता है, जिसके कारण वो दुर्घटना के शिकार हो जाते हैं।

वी एस राजश्री

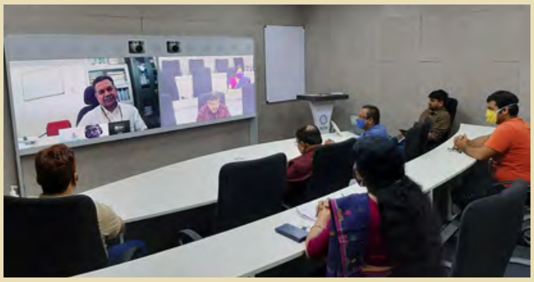
(लेख साभार-...https://zeenews.india.com)

विश्व हिन्दी दिवस 2020 मनाते हुए ...

श्री एस संजीव, आईबीईएस, उप महानिदेशक, दूरदर्शन केंद्र, तिरुवनंतपुरम द्वारा उद्घाटन करते हुए...

डॉ. वी नंदकुमार, निदेशक (प्रभारी), एनसेस 15 अगस्त 2020 को राष्ट्रीय पृथ्वी विज्ञान अध्ययन केंद्र परिसर में राष्ट्रीय ध्वज फहराते हुए...

श्री चिलुकुरी वेंकट सुब्बराव, सीएसआईआर-एनजीआरआई के वरिष्ठ हिन्दी अधिकारी, द्वारा हिन्दी पखवाड़ा-2020 के उद्घटन करते हुए.....॥



डॉ. वी नंदकुमार, निदेशक (प्रभारी), एनसेस द्वारा हिंदी पखवाड़ा-2020 के समापन समारोह का उद्घाटन एवं पुरस्कार वितरण करते हुए........ ॥

Hindi Fortnight

Hindi Fortnight

Hindi Fortnight

इ एस एस ओ-राष्ट्रीय पृथ्वी विज्ञान अध्ययन केंद्र
NATIONAL CENTRE FOR EARTH SCIENCE STUDIES
Hindi Fortnight

Hindi Fortnight

26 जनवरी 2021 को राष्ट्रीय पृथ्वी विज्ञान अध्ययन केंद्र में गणतन्त्र दिवस मनाया

डॉ. (प्रो.) ज्योतिरंजन एस रे, निदेशक, एनसेस 26 जनवरी 2021 को 72वें गणतंत्र दिवस के हिस्से के रूप में एनसेस परिसर में राष्ट्रीय ध्वज फहराते हुए ...

डॉ. (प्रो.) ज्योतिरंजन एस रे, निदेशक, एनसेस 15 अगस्त 2021 को भारत की स्वतंत्रता के 75 वर्षों के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय पृथ्वी विज्ञान अध्ययन केंद्र परिसर में राष्ट्रीय ध्वज फहराते हुए ...

हिन्दी पखवाड़ा-2021 उद्घाटन समारोह

डॉ. सोम कुमार शर्मा, एसोसिएट प्रोफेसर,
अंतरिक्ष और वायुमंडलीय विज्ञान प्रभाग
पी आर एल, डीओएस, अहमदाबाद

Dr. Som Kumar Sharma, Associate Professor,
Space and Atmospheric Sciences Division,
PRL, DoS, Ahmedabad

शीर्षक
"वायुमण्डलीय अध्ययन :वैज्ञानिक एवं सामाजिक दृष्टिकोण"

Title
"Atmospheric Studies: Scientific and Societal Perspectives"

पखवाड़ा-2021 समापन सामारोह

डॉ.(प्रो.) ज्योतिरंजन एस रे, निदेशक, एनसेस द्वारा हिंदी पखवाड़ा-2021 के समापन समारोह का उद्घाटन करते हुए.........

हिन्दी पखवाड़ा-2021 पुरस्कार वितरण

निदेशक महोदय द्वारा हिंदी में सराहनीय कार्य करने के लिए विशेष प्रोत्साहन योजना के तहत नकद पुरस्कार श्रीमती के जया, उप प्रबन्धक, पी & जीए को सम्मानित करते हुए..।।

लघु कहानी

प्रथम पुरस्कार - आदित्या एस के
द्वितीय पुरस्कार - लक्ष्मी जी
त्रितीय पुरस्कार - रश्मी के एस

सांत्वना पुरस्कार

1. सिबा मनोहर
2. अखिल देव एस

निबंध लेखन

प्रथम पुरस्कार - उण्णिकृष्णन एस आर
द्वितीय पुरस्कार - जीनु जोस
त्रितीय पुरस्कार - विपिन टी राज

सांत्वना पुरस्कार

1. शरणकुमार एस जी
2. अन्जु के एस

तस्वीर का बोलती है

प्रथम पुरस्कार - शिल्पा एस
द्वितीय पुरस्कार - कृष्णा झा
त्रितीय पुरस्कार - रोहित

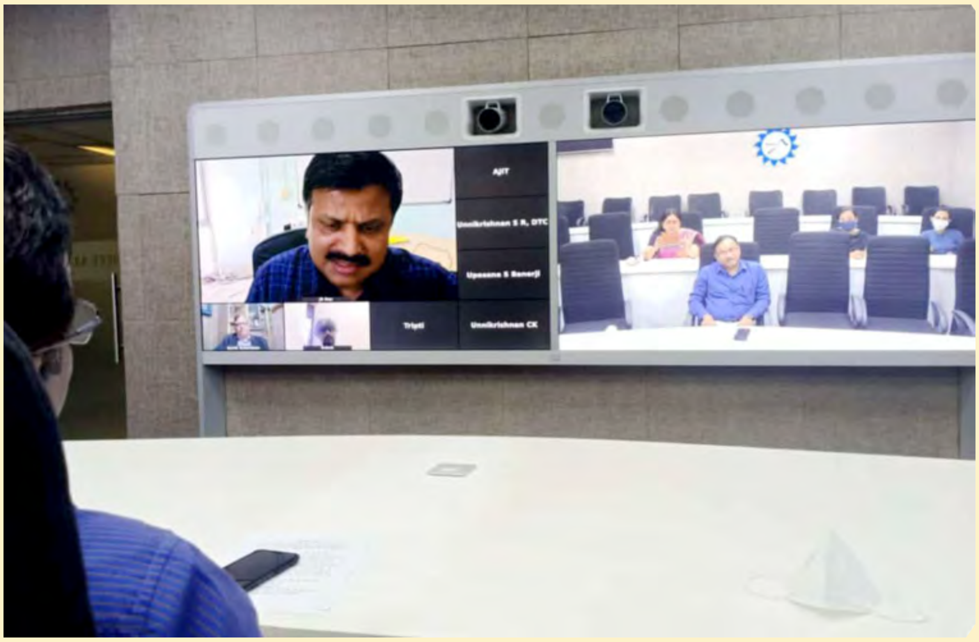
सांत्वना पुरस्कार

1. रेश्मा के
2. जया आर

राष्ट्रीय पृथ्वी विज्ञान अध्ययन केंद्र ने "भारत की आज़ादी का अमृत महोत्सव" के भाग के रूप में 30/12/2021 से अन्य भाषा बोलने वाले कर्मचारियों के लिए मलयालम कक्षाओं का आयोजन शुरू किया। श्रीमती वी एस राजश्री, हिन्दी अनुवादक, कक्षाओं का संचालन करते हुए ... .

विश्व हिन्दी दिवस-2022

विश्व हिन्दी दिवस -2022 का ऑनलाइन उद्घाटन डॉ. सतीश सी त्रिपाठी, पूर्व उप निदेशक, महानिदेशक क्षेत्रीय मिशन प्रमुख, भारतीय भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण, मानद संपादक, पृथ्वी विज्ञान भारत, महासचिव, द सोसाइटी ऑफ अर्थ साइंटिस्ट्स द्वारा करते हुए...



നമ്മുടെ മാതൃഭാഷ

മലയാളം

താളുകളിലേയ്ക്ക്

ഒരു എത്തിനോട്ടം

ദിവ്യ പി എസ്

രാജ്യം കാക്കുന്നവൻ

അപ്പു, അവൻ പുലർച്ചെ എഴുന്നേറ്റു.... അല്ല അവൻ ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതുതന്നെ അതിരാവിലെ എഴുന്നേൽക്കാൻ ആണ്. പ്രഭാതകർമ്മങ്ങൾ എല്ലാം കഴിഞ്ഞ് അവൻ വീട്ടുമുറ്റത്തേക്ക് ഇറങ്ങി. അമ്മേ.....ഞാൻ പോയിട്ടുവരാം, അമ്മ: ശരി, മോനെ പെട്ടെന്ന് വന്നേക്കണം. അപ്പു: ശരി...

പാതി ഉണർന്ന സൂര്യൻ...കോഴി കൂകുന്നു. അവൻ പുലർച്ചെ പോകുന്നത് അടുത്തുള്ള കായിക പരിശീലന കേന്ദ്രത്തിലേക്കാണ്. രാജ്യത്തിനു വേണ്ടി സ്വന്തം ജീവൻ ബലി അർപ്പിച്ച ധീരജവാൻ ആണ് അവന്റെ അച്ഛൻ. അച്ഛനെപ്പോലെ ഒരു ധീജവാൻ ആകുക എന്നതാണ് അവന്റെ ജീവിതാഭിലാഷം.

അങ്ങനെ അവൻ കാത്തിരുന്നപോലെ പട്ടാളത്തിനിന്നും വന്നു. ആദ്യ മൂന്ന് മാസം പരിശീലനം. അതുകഴിഞ്ഞാൽ ജമ്മുകാശ്മീരിൽ നിയമനം. ജോലി സ്ഥലത്തേക്ക് അവൻ നിറകണ്ണുകളോടെ യാത്രയായി. കാരണം അവന്റെ അമ്മ തറവാട്ടിൽ ഒറ്റയ്ക്കാണ്. അമ്മയുടെ അനുഗ്രഹത്താൽ അവൻ പരിശീലനം പൂർത്തിയാക്കി ജമ്മുകാശ്മീരിലേയ്ക്ക് നിയമനം ലഭിച്ചു.

ജമ്മുകാശ്മീർ... അവിടെ എത്തിയതും അവന്റെ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞ് ഒഴുകി. ഹൃദയഭേദകം ആയിരുന്നു അവിടത്തെ കാഴ്ച. ഏത് നിമിഷവും ജീവൻ നിലച്ചു പോകാം എന്ന് അറിഞ്ഞിട്ടും മഞ്ഞിലും കൊടും ചൂടിലും രാജ്യത്തിനു വേണ്ടി കാവൽ നിൽക്കുന്ന നമ്മുടെ ധീര ജവാന്മാർ...

ഒരു നിമിഷം അവൻ അവരെ കൈക്കൂപ്പി സല്യൂട്ട് അടിച്ചു. രാജ്യം കാക്കുന്ന ഒരു പട്ടാളക്കാരൻ ആകാൻ കഴിഞ്ഞതിൽ അവൻ സ്വയം അഭിമാനിച്ചു. വരും ദിനങ്ങളിൽ അവൻ വലിയൊരു ഓപ്പറേഷന്റെ ഭാഗമായി. ഓപ്പറേഷൻ 'D12'. എല്ലാ പട്ടാളക്കാരും തയ്യാറായി തിരികെ എത്താൻ കഴിയുമോ എന്ന് പോലും ഉറപ്പില്ലാത്തിടത്തേക്ക്. കൊടും ഭീകരരായ തീവ്രവാദികൾ അവരെ കീഴ്പ്പെടുത്തുക രാജ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കുക എന്നതു മാത്രമാണ് അവരുടെ ലക്ഷ്യം. പിന്നെ അവിടെ നടന്നത് എല്ലാം നിമിഷ നേരങ്ങളുടെ വെടി ഒച്ചകളും ബഹളങ്ങളും. കൂടെ ഉള്ളവർ എല്ലാം തിരികെ എത്തി. അപ്പോഴാണ് അപ്പു എത്തിയിട്ടില്ല എന്നുള്ള കാര്യം എല്ലാവരും ശ്രദ്ധിച്ചത്. അവർ തിരികെ സംഭവസ്ഥലത്തേക്ക് തിരിച്ചു. അവിടെ അവർ കണ്ടത് തന്റെ ജീവൻ പോലും കളഞ്ഞ് ഒരു കൂട്ടം തീവ്രവാദികളെ അവൻ ഒറ്റയ്ക്ക് കീഴ്പ്പെടുത്തി നിൽക്കുന്നത് ആണ്. അതോടെ അവന് രാജ്യത്തു നിന്നും ബഹുമതികളുടെ പ്രവാഹം ആയി.. അവൻ സ്വയം അഭിമാനിച്ചു. എല്ലാവരും ഒരേ ശബ്ദത്തിൽ ഉറക്കെ വിളിച്ചു.

വന്ദേ മാതരം...വന്ദേ മാതരം...വന്ദേമാതരം...
'ജയ്ഹിന്ദ്!!!'

ഷിനാജ് പി.എച്ച്

കല്യാണം

വീട്ടിൽ അപ്പൂപ്പനും അമ്മാവന്മാരും വന്നിട്ടുണ്ട്. അവർ അച്ഛനും അച്ഛാച്ഛനുമായി എന്തൊക്കെയോ സംസാരിക്കുന്നു. അവർ സംസാരിക്കുന്നത് ഒന്നും എനിക്ക് മനസ്സിലായില്ല, എല്ലാം മുനകൾ വച്ച വാക്കുകൾ. അവരെല്ലാവരും വന്നിട്ടും ആരുടെ മുഖത്തും ഒരു സന്തോഷം കാണുന്നില്ല. അമ്മാവൻമാർ പോലും എന്നെ പരിഗണിക്കുന്ന പോലുമില്ല. ആ നിൽപ്പ് എന്നിൽ മടുപ്പ് ഉളവാക്കി യതിനാൽ ഞാൻ മെല്ലെ എന്റെ മുറിയിലേക്ക് പോയി. അവിടെ അമ്മാമയും അമ്മയും.. പക്ഷേ ഇവിടുത്തെ രീതി മുൻവശത്തെ കോലായിൽ കണ്ടത് പോലെയല്ല. രണ്ടുപേരും കെട്ടിപ്പിടിച്ച് കരയുന്നു. എന്നെ കണ്ടതും ചേർത്തുപിടിച്ച് കരഞ്ഞു. ഇവിടെയും എനിക്ക് വീർപ്പുമുട്ടൽ അനുഭവപ്പെട്ടു. ഞാൻ മെല്ലെ മുറിയിൽ നിന്ന് പുറത്തിറങ്ങി. ഞാൻ അവിടെ എല്ലാം ചുറ്റിക്കറങ്ങി നടന്നു. എനിക്ക് എല്ലാത്തിലും ഒരു അപരിചിതത്വം അനുഭവപ്പെട്ടു. ഇപ്പോൾ ആരും സംസാരിക്കുന്നില്ല. എല്ലാവരുടെയും മുഖത്ത് തീരുമാനിച്ചുറപ്പിച്ച ഭാവം. ഞാൻ വീണ്ടും മുറിയിലേക്ക് പോയി. അമ്മ എങ്ങോട്ടോ പോകുവാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പിലാണ്. ഒരു പെട്ടിയിൽ എന്തെല്ലാമോ കുത്തിനിറയ്ക്കുന്നു. എങ്ങോട്ട് പോയാലും ആദ്യം എന്നെ ആയിരുന്നു പുതിയ ഉടുപ്പ് അണിയിക്കുന്നത്. പക്ഷേ ഇപ്പോൾ അമ്മ മാത്രമാണ് വസ്ത്രം മാറുന്നത്. ഇത്തവണ അമ്മ എന്നെ കണ്ടിട്ടും കണ്ട ഭാവം നടിക്കുന്നില്ല. ഞാൻ വീണ്ടും പുറത്തിറങ്ങി. അധികം താമസിക്കാതെ അമ്മയും, പെട്ടിയുമായി അമ്മാമ്മയും കോലായിലേക്ക് വന്നു. അമ്മ ഇപ്പോൾ എടുക്കും എന്ന പ്രതീക്ഷയിൽ നിന്ന എനിക്ക് തെറ്റി. വാപൊത്തി കരഞ്ഞുകൊണ്ട് മുറ്റത്ത് കിടക്കുന്ന വണ്ടിയിലേക്ക് അമ്മ ഓടിക്കയറി. കയ്യിലുണ്ടായിരുന്ന പെട്ടി നിലത്തു വച്ച് അമ്മാമ്മ പിന്നാലെയും. അവർക്ക് പിന്നാലെ അപ്പൂപ്പനും അമ്മാവന്മാരും ഇറങ്ങി. കുഞ്ഞമ്മാവൻ തിരികെ വന്ന് പെട്ടിയുമായി വണ്ടിയിലേക്ക് പോയി. മുറ്റത്തുണ്ടായിരുന്ന വണ്ടികൾ മെല്ലെ നീങ്ങി. അപ്പോഴാണ് ആ യാത്രയിൽ അമ്മയോടൊപ്പം ഞാൻ ഇല്ല എന്ന് മനസ്സിലായത്. എനിക്ക് നന്നായി സങ്കടം വന്നു. ഞാൻ പൊട്ടിക്കരഞ്ഞു. ഓടിവന്ന ചിറ്റ എന്നെ എടുത്തു കൊണ്ട് പുറത്തേക്ക് പോയി. തൊടിയിലൂടെ ഏറെ നേരം നടന്നപ്പോൾ എന്റെ സങ്കടം എല്ലാം മാറി. മുമ്പ് നടന്നതെല്ലാം എന്റെ മനസ്സിൽ നിന്നും മാഞ്ഞു പോയി. ചിറ്റ എന്നെ കൊഞ്ചിച്ചും, താലോലിച്ചും, പൂക്കൾ പറിച്ചുതന്നും എന്റെ മനസ്സു മാറിയപ്പോൾ വീട്ടിലേക്ക് തിരിച്ചു കൊണ്ടുവന്നു. തിരിച്ച് വീട്ടിലെത്തിയ എനിക്ക് അമ്മയെ കാണാതെ വന്നപ്പോൾ വീണ്ടും സങ്കടമായി. പക്ഷേ ഇത്തവണ ഞാൻ കരഞ്ഞില്ല. പതിവിൽ കവിഞ്ഞ് എല്ലാവരും എന്നെ ലാളിക്കുന്നു..

ദിവസങ്ങൾ ആഴ്ചകൾക്കും ആഴ്ചകൾ

മാസങ്ങൾക്കും വഴിമാറി. ആദ്യനാളുകളിൽ അച്ഛനും അച്ഛമ്മയും അവരുടെ കൂടെ കിടക്കുവാൻ എന്നെ സ്നേഹ വാൽസല്യത്തോടെ നിർബന്ധിക്കുക യായിരുന്നു. പിന്നീട് പതിവായി രാത്രി താമസിച്ചു വരുവാൻ തുടങ്ങിയ അച്ഛന് എന്നോടുള്ള സ്നേഹവും കുറഞ്ഞുവരുന്നതായി എനിക്ക് തോന്നി. എന്റെ കിടപ്പ് അച്ചാമ്മയുടെ കൂടെ ആയി. ഇതിനിടയ്ക്ക് വീട്ടിലുള്ളവർ അമ്മയുടെ കല്യാണം കഴിഞ്ഞ വിവരം അടക്കം പറയുന്നത് എനിക്ക് മനസ്സിലായി. കുറച്ചുനാൾ കൂടി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എന്റെ കിടപ്പുമുറി വീട്ടിലെ കുഞ്ഞു മുറിയിലേക്ക് മാറി. ആ കുഞ്ഞു മുറിയിലെ തനിച്ചുള്ള ഉറക്കം എന്നെ വല്ലാതെ വേദനിപ്പിക്കുകയും ഭയപ്പെ ടുത്തുകയും ചെയ്തു. അമ്മയുടെ ഓർമ്മകൾ വീണ്ടും എന്റെ മനസ്സിലേക്ക് തികട്ടി വന്നു. പലപ്പോഴും എന്റെ ഉറക്കം ആരും കേൾക്കാതെ യുള്ള കരച്ചിലിനൊടുവിലെ തളർന്നുള്ള മയക്കത്തിലായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ എന്റെ ഏറ്റവും വലിയ ആശ്വാസം അയൽവക്കത്തെ സൗമ്യ ചേച്ചിയാണ്. പകൽ സമയങ്ങളിൽ എനിക്ക് ഏറ്റവും ആശ്വാസം സൗമ്യ ചേച്ചി ആണ്. ചേച്ചി മുഖേന യാണ് ഞാൻ എന്റെ വീട്ടുകാര്യങ്ങളിൽ പലതും അറിയുന്നത്. അമ്മയുടെ കല്യാണം നടന്നതിന ാൽ അച്ഛന്റെ കല്യാണാലോചനകൾ തകൃതിയായി നടക്കുന്ന വിവരം ചേച്ചി മുഖേനയാണ് ഞാൻ അറിഞ്ഞത്. ഞാനറിയാത്ത പലരും വീട്ടിൽ വന്നു പോയി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പലരും എന്നെ നോക്കിയിരുന്നത് പല രീതിയിലായിരുന്നു ചിലർ സഹതാപത്തോടെ, ചിലർ വാത്സല്യത്തോടെ, മറ്റുചിലർ അവജ്ഞയോടെ. കുറേക്കാലം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അച്ഛന്റെ കല്യാണം ലളിതമായി നടന്നു. പുതുതായി വന്ന അമ്മയെ ഇളയമ്മ എന്ന് വിളിക്കുവാൻ എല്ലാവരും എന്നോട് പറഞ്ഞു. എന്റെ ജീവിതത്തിൽ വീണ്ടും സന്തോഷ ദിനങ്ങൾ വന്നു തുടങ്ങി. എന്റെ എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളും ഇളയമ്മ നടത്തി തന്നു കൊണ്ടിരുന്നു. ഇളയമ്മ വന്നതോടെ സൗമ്യ ചേച്ചി എന്നെ കാണുവാൻ വരുന്നത് കുറഞ്ഞുവന്നു. ആദ്യമാദ്യം എനിക്കതിൽ വിഷമം തോന്നിയെങ്കിലും ഇളയമ്മയുമായുള്ള ചങ്ങാത്തംമൂലം ഞാൻ അതെല്ലാം മറന്നു. കുറച്ചുനാൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഇളയമ്മയ്ക്ക് ചില അസ്വസ്ഥതകൾ വന്നു തുടങ്ങി. ഇളയമ്മയെ എല്ലാവരും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുന്നതായി എനിക്ക് തോന്നി. അതോടൊപ്പം എന്നോടുള്ള ശ്രദ്ധ വീണ്ടും കുറഞ്ഞുവന്നു. ഇളയമ്മക്ക് എന്നോടുള്ള സ്നേ ഹത്തിലും കുറവ് വന്നുതുടങ്ങി. ഞാൻ വീണ്ടും സൗമ്യ ചേച്ചിയെ തിരഞ്ഞു പോയി. എനിക്ക് ഒരു കുഞ്ഞാവ ഉണ്ടാകാൻ പോകുന്ന കാര്യം സൗമ്യ ചേച്ചിയാണ് എന്നോട് പറഞ്ഞത്. സൗമ്യ ചേച്ചിയുടെ കല്യാണം നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് സൗമ്യ ചേച്ചിക്ക് എന്നോട് പഴയപോലെ ചങ്ങാത്തം കൂടുവാൻ കഴിയില്ല എന്ന്. കല്യാണം, ഞാനതിനെ ഇപ്പോൾ വെറുത്തു വരുന്നു. ഞാൻ വീണ്ടും തനിച്ചായി. വീട്ടിൽ തനിച്ചായ ഞാൻ ചെയ്യുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും മുതിർന്നവർ കുറ്റം കണ്ടു പിടിക്കാൻ തുടങ്ങി. ശകാരവും ചുട്ട അടിയും പതിവായി.

കുറച്ചുനാൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എനിക്ക് ഒരു കുഞ്ഞിപെങ്ങൾ ഉണ്ടായി. അവളെ ഞാൻ കുഞ്ഞിപെണ്ണേ എന്നാണ് വിളിച്ചിരുന്നത്. എനിക്ക് ഒരുപാട് ഇഷ്ടമായിരുന്നു അവളെ. ഒരു ദിവസം അവളുടെ കരച്ചിൽ കേട്ടാണ് ഞാൻ റൂമിൽ പോയി നോക്കിയത്. ഇളയമ്മ കുഞ്ഞി പെണ്ണിന്റെ അടുത്ത് ഇല്ല. കുറച്ചു നേരം കേട്ട് നിന്ന ഞാൻ കട്ടിലിൽ കയറി അവളെ വാരിയെടുത്തു. എന്റെ കയ്യിൽ നിന്നും വഴുതിയ അവൾ നിലത്തു വീണു. ഓടിയെത്തിയ കുഞ്ഞമ്മയും മറ്റും എന്നെ കണക്കിന് ശകാരിച്ചു, എനിക്ക് മനസ്സിലാകാത്ത ഭാഷയിൽ. പലരും മാറി മാറി എന്നെ തല്ലി. കുഞ്ഞി പെണ്ണിനെ കൊല്ലാൻ ശ്രമിച്ചതാണ് പോലും. സങ്കടം സഹിക്കാതെ ഞാൻ എന്റെ കുഞ്ഞു മുറിയിൽ പോയി വാവിട്ടുകരഞ്ഞു. പിന്നെ എപ്പോഴോ മയങ്ങി പോയി. ഉറക്കത്തിൽ ശക്തമായ അടിയേറ്റ് ഞാൻ ഞെട്ടിയുണർന്നു. ജോലി കഴിഞ്ഞ് തിരിച്ചെത്തിയ അച്ഛന്റെ വകയായിരുന്നു അത്. ഞെട്ടിയുണർന്ന് കട്ടിലിൽ എഴുന്നേറ്റു നിന്ന എന്നെ അച്ഛൻ താഴേക്ക് തള്ളി. താഴെ വീണ എന്റെ തല ശക്തമായി തറയിൽ അടിച്ചു. ഇത്തവണ എനിക്ക് കരച്ചിൽ വന്നില്ല എന്തോ ഒരു മന്ദത വന്നത് പോലെ, അധികം വേദനി ച്ചിട്ടുമില്ല. ദിവസങ്ങൾ കടന്നു പോയി, കുഞ്ഞി പെണ്ണിന്റെ മുറിയിലേക്കുള്ള എന്റെ പ്രവേശനം നിഷേധിച്ചിരുന്നു. അവളെ കാണുന്നത് പോലും വിലയ്ക്കി. എനിക്ക് എന്തോ ഒരു തളർച്ച പോലെ, നടക്കുമ്പോൾ അടികൾ തെറ്റുന്നതുപോലെ. മടിയൻ എന്ന് വിളിച്ച് എല്ലാവരും പരിഹസിച്ചു. അതിന്റെ പേരിൽ കുറ്റപ്പെടുത്തലുകളും ശകാരങ്ങളും. എനിക്ക് എഴുന്നേറ്റു നടക്കുവാൻ ഭയമായി തുടങ്ങി വീണു പോകുമോ എന്ന ഭയം. എപ്പോഴും എന്റെ കുഞ്ഞു മുറിയിൽ തന്നെ കിടക്കുവാൻ ആണ് ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നത്. ഇത് കാണുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരുടെ ദേഷ്യം ഇരട്ടിക്കും. ഒരു ദിവസം മുറ്റത്ത് തളർന്നുവീണ എന്നെ ആരൊക്കെയോ എടുത്ത് ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോയി. ഞാൻ ഉണരുമ്പോൾ ധാരാളം ചെറു യന്ത്രങ്ങളുടെ ചെറു ശബ്ദമുള്ള മുറിയിൽ.. എല്ലാവരും എന്റെ നേരെ സങ്കടത്തോടെ നോക്കുന്നു. ചിലർ പെ ാട്ടിക്കരയുന്നുണ്ട്. കുഞ്ഞി പെണ്ണിനെ എന്റെ അടുത്ത് ചേർത്ത് കിടത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇത് കണ്ടപ്പോൾ എനിക്ക് സന്തോഷം കൊണ്ട് തുള്ളി ചാടണം എന്ന് തോന്നിപ്പോയി. എല്ലാവരും വിതുമ്പിക്കൊണ്ട് സ്നേഹത്തോടെയും വാത്സല്യത്തോടെയും എന്നെ ഉമ്മ വയ്ക്കുന്നു. ഇത്രയും നാളും എനിക്ക് തരാതിരുന്നത് ഇവർ ഒരുമിച്ച് തരുന്നതുപോലെ. കുറച്ചുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഭ്രാന്തമായി കരഞ്ഞുകൊണ്ട് എന്റെ അമ്മ അടുത്തേക്ക് ഓടി വന്നു. കെട്ടിപ്പിടിച്ച് തുരുതുരാ ഉമ്മ തന്നു. എന്റെ മനസ്സിൽ പൂത്തിരി കത്തുന്നത് പോലെ തോന്നി. പിന്നീട് അച്ഛൻ ഇല്ലാത്തപ്പോൾ അമ്മ ആശുപത്രിയിൽ വന്നു പോയിക്കൊണ്ടിരുന്നു.

തുടർച്ച പേജ് 31

കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനവും ഭൗമപ്രതിഭാസങ്ങളും

ഡോ. എ കൃഷ്ണകുമാർ

കാർബൺപോലുള്ള ഹരിതഭൂമി വാതകങ്ങളുടെ അമിതമായ പുറന്തള്ളലിലൂടെയും മറ്റ് അന്തരീക്ഷ പ്രക്രിയകളിലൂടെയും ഭൗമാന്തരീക്ഷത്തിലുണ്ടാക്കപ്പെട്ട കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തിന്റെ ആശങ്കകൾ കൂടികൂടി വരുന്ന ഈ ആന്ത്രോപോസീൻ കാലഘട്ടത്തിൽ അതിതീവ്ര കാലാവസ്ഥാസംഭവങ്ങളുടെ പരമ്പരകളാണ് ലോകത്ത് നടമാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ആഗോളതാപനം ഇന്നൊരു യഥാർത്ഥ്യമാണ്. ഭൂമിയുടെ ശരാശരി താപനിലയിൽ 0.8^{0}C യോളം വർദ്ധനവ് ഇതിനകം ഉണ്ടായിക്കഴിഞ്ഞു. അതാകട്ടെ ഈ നൂറ്റാണ്ട് അവസാനിക്കുമ്പോഴ്യ്ക്കും 1.5^{0}C മുതൽ 5.5^{0}C വരെ ഉയർന്നേയ്ക്കാം എന്നുമാണ് IPCC എന്ന അന്താരാഷ്ട്ര സമിതിയുടെ ഏറ്റവും പുതിയ റിപ്പോർട്ടുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇപ്രകാരമുള്ള താപനിലയുടെ വർദ്ധനവിന്റെ ആഘാതം വളരെ ഗുരുതരമായിരിക്കും. ധ്രുവപ്രദേശങ്ങളിലെ മഞ്ഞുമലകൾ ഉരുകി കടലിലെത്തി സമുദ്രനിരപ്പ് ഉയരും, ഹിമാലയത്തിലെ ഗ്ലേസിയറുകൾ ഉരുകിത്തീർത്ത് ഗംഗ, യമുന തുടങ്ങിയ നദികളിലെ വേനൽക്കാല നീരൊഴുക്ക് വറ്റും, സമുദ്ര ജലപ്രവാഹങ്ങളുടെ ഗതിമാറും, മഴയുടെ വിതരണം തകരാറിലാക്കും, ചുഴലിക്കൊടുങ്കാറ്റുകൾ ഉണ്ടാകും. കാലാവസ്ഥവ്യതിയാനം കാർഷിക വ്യവസ്ഥയുടെ താളം തെറ്റിക്കും, ഭക്ഷ്യ ദൗർലഭ്യം, രൂക്ഷമാകും, വരൾച്ചയുടെ കാഠിന്യത്താൽ ദാഹജലം പോലും കിട്ടാതെ ലക്ഷക്കണിക്കിനു മനുഷ്യർക്ക് സ്വന്തം നാട്. ഉപേക്ഷിച്ച് പലായനം ചെയ്യേണ്ടിവരും. അങ്ങനെ ധാരാളം മുന്നറിയിപ്പുകൾ IPCC യുടെ റിപ്പോർട്ടിലുണ്ട്. ഇന്ത്യയുൾപ്പെടെ വിവിധ രാഷ്ട്രങ്ങളിലെ ഇരുന്നൂറിലധികം ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ചേർന്നാണ്. 6th Assesment Report തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്.

ആഗോളതാപനം മൂലം അധികമായി ഉണ്ടാകുന്ന ചൂടിന്റെ 90% ത്തോളം ആഗിരണം ചെയ്യുന്നത് ഭൂമിയുടെ 2/3 ഭാഗത്തോളം വരുന്ന സമുദ്രങ്ങളാണ്. ഇതിന്റെ ഏകദേശം 1/4 ഇന്ത്യൻ മഹാസമുദ്രമാണ് ആഗിരണം ചെയ്യുന്നത്. ഇന്ത്യൻ മഹാസമുദ്രത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങളാണല്ലോ നമ്മുടെ അറബിക്കടലും ബംഗാൾ ഉൾക്കടലുമൊക്കെ അപ്രകാരം അറബിക്കടൽ അതിവേഗം ചൂടുപിടിക്കുന്നിന് ആഗോളതാപനം കാരണമാകുന്നു. അതോടൊപ്പം ഉപരിതല ജലാശയങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള വർദ്ധിച്ച തോതിലുള്ള ജലബാഷ്പീകരണവും സംഭവിക്കുന്നു. ജലചക്രത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന പല ഘടകങ്ങളുടെയും സംഭാവനകളിൽ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ സംഭവിക്കുന്നു. തത്ഫലമായി നമുക്ക് കിട്ടുന്ന മഴയുടെ സ്വഭാവത്തിന് കാര്യമായ മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നു. നിലവിലെ കാറ്റിന്റെയും മഴയുടേയും സംവിധാന ക്രമങ്ങൾ മാറുന്നത് കാലാസ്ഥാവ്യതിയാനം പ്രകൃതി സന്തുലിതാവസ്ഥയെത്തന്നെ ബാധിച്ചു തുടങ്ങി എന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം, ഉരുൾപൊട്ടൽ, പ്രളയം, വരൾച്ച എന്നീ പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളുമായി വളരെയധികം ബന്ധപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നു.

ഇൻഡ്യയിൽ പ്രതിവർഷം ലഭിക്കുന്ന ആകെ മഴയുടെ മുക്കാൾ ഭാഗത്തോളം ജൂൺ മുതൽ സെപ്റ്റംബർ വരെ അറബിക്കടലിൽ വീശുന്ന തെക്കുപടിഞ്ഞാറൻ മഴക്കാറ്റിൽ നിന്നാണ്. 1950 നും 2015 നും ഇടയ്ക്ക് ഈ മഴയിൽ 10 മുതൽ 20% വരെ കുറവുണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെ മഴ കുറയുന്നത് വരൾച്ചയ്ക്കു കാരണമാകും. മറുഭാഗത്ത്, പല ദിവസങ്ങളിൽ പെയ്യുന്നതിനും പകരം കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾക്കിടയിൽ അതി തീവ്രമഴയായി പെയ്തിറങ്ങുന്നു. പശ്ചിമഘട്ടത്തിലും മദ്ധ്യേന്ത്യൻ സംസ്ഥാനങ്ങളിലും അതിതീവ്രമഴയിൽ രണ്ടിരട്ടിയിലധികം വർദ്ധനവ് രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതായത് വരൾച്ചയും വെള്ളപ്പൊക്കവും ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതകൾ കൂടിവരികയാണ് എന്നുള്ളതു തന്നെയാണ്. കേരളത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെയേറെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യമാണ് ഇത്. പശ്ചിമഘട്ടത്തിനും അറബിക്കടലിനും ഇടയ്ക്കായി വീതി കുറഞ്ഞ് പടിഞ്ഞാറോട്ടു ചരിഞ്ഞുകിടക്കുന്ന ഭൂപ്രദേശമാണ് കേരളത്തിന്റേത്. ഏകദേശം 590കി.മീ നീണ്ട ഒരു കടൽത്തീരമാണ് കേരളത്തിനു

ള്ളത്, ഇവിടെയാകട്ടെ ലക്ഷക്കണക്കിന് ജനങ്ങൾ തിങ്ങി പ്പാർക്കുന്നു. സംസ്ഥാനം ചെറുതും ജനസാന്ദ്രത വളരെ കൂടുതലും.അതുകൊണ്ടുതന്നെദുരന്തസാദ്ധ്യതകൾകൂടിയ കേരളത്തിൽ കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനം മൂലം സംഭവി ക്കുന്ന ദുരന്തങ്ങളുടെ ആഘാതവും വളരെ കൂടുതലായി രിക്കും. പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളിൽ നിന്നും, ദീർഘകാല അടി സ്ഥാനത്തിൽ സംരക്ഷണം നേടുന്നതിന് ഉപയുക്തമായ പ്രത്യേകം, പദ്ധതിൽ ആവിഷ്ക്കരിച്ച് നടപ്പിലാക്കേണ്ട തുണ്ട്. കേരളത്തിൽ, പ്രത്യേകിച്ചും പശ്ചിമഘട്ടവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുവരുന്ന പ്രദേശങ്ങളിലെ ദുരന്തങ്ങൾ ഒഴിവാ ക്കുന്നതിന് പ്രധാനമായും മുൻകൂട്ടിയുള്ള സാധ്യതകൾ കണ്ടെത്തുവാൻ പ്രാപ്തമായ സാങ്കേതിക വിദ്യകളിൽ അധിഷ്ഠിതമായ സംവിധാനങ്ങൾ ആണ് ഉണ്ടാകേണ്ടത്.

മുൻകൂട്ടിയുള്ള പ്രവചനങ്ങൾ സാധ്യമാകണമെങ്കിൽ പശ്ചി മഘട്ടത്തിൽ നടക്കുന്ന ഭൗമ- പാരിസ്ഥിതികം- കാലാവസ്ഥ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സമാനമായ ഗവേഷണങ്ങളും പഠന ങ്ങളും അത്യാവശ്യമാണ്. പശ്ചിമഘട്ടത്തിലെ അന്തരീക്ഷ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ഭൗമോപതരിതല പ്രവർത്തനങ്ങളേയും ജലത്തിന്റെയും മണ്ണിന്റെയുമൊക്കെ ജൈവ രാസികതാ സ്വഭാവങ്ങളുടെയും വലിയൊരളവിൽ നിർണ്ണയിക്കാൻ പോന്നവയുമാണ്. എന്നാൽ കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനവു മായി ബന്ധപ്പെട്ടോ ഭൗമ ഉപരില പ്രവർത്തന ചക്രങ്ങ ളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടോ പശ്ചിമഘട്ടവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുവ രുന്ന കാര്യമായ ഒരു ഡേറ്റയോ ഡേറ്റയുടെ അടിസ്ഥാന ത്തിൽ തയ്യാറാക്കപ്പെട്ട മോഡലുകളോ ഒന്നും തന്നെയില്ല. അതിനാൽ പശ്ചിമഘട്ടത്തിൽ കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാന വും ഭൗമപ്രതിഭാസങ്ങളുമായി ബന്ധപെട്ടുവരുന്ന ശാസ് ത്രീയ ഡേറ്റാ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായ അതി നൂനത സാങ്കേതികവിദ്യകളിൽ അധിഷ്ഠിതമായ ഉപകര ണങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നിനും പ്രാദേശികമായ വിശകലന ത്തിനും ആഗോള തലത്തിൽ താരതമ്യം ചെയ്തു പഠിക്കു ന്നതിനും പര്യാപ്തമായ ഡേറ്റകളും മോഡലുകളും തയ്യാ റാക്കേണ്ടതുമാണ്. അതിനുവേണ്ടി സുസജ്ജമായ ഒരു നിരീക്ഷണാലയം (Geoenvironment Observatory GEObs- ഭൗമപാരിസ്ഥിതക നിരീക്ഷണകേന്ദ്രം) പശ്ചിമഘട്ടത്തിലെ ഏറ്റവും അനയോജ്യമായ ഇടത്ത് സ്ഥാപിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇത് ഒരു 'റെഫറൻസ് സ്റ്റേഷൻ' ആയി സ്ഥാപിച്ചുകൊണ്ട് അവടെ സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ട ഉപകരണങ്ങളിൽ കൂടി ലഭിക്കുന്ന ഡേറ്റകളുടെ സഹായത്താൽ കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം മൂലം കരയിലും, കടലിലും പർവ്വതപ്രദേ ശങ്ങളിലും സംഭവിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് എന്നു കൃത്യമായി പറയുന്നതിന് പര്യാപ്തമായ വിധത്തിൽ, ഉദാഹരണായി, പശ്ചിമഘട്ടത്തിൽ ഹരിത ഗൃഹവാതകങ്ങളുടെ അളവ് വിവിധ സീസണുകളിൽ എപ്രകാരമാണ്? അവ യുടെ സ്വാധീനം എന്തുമാത്രം കാലാവ സ്ഥയെ സ്വാധീനിക്കുന്നു? അതിന് അനു സൃതമായി വിവിധ നദികളുടെ വൃഷ്ടി പ്രദേശങ്ങളിൽ എന്തു മാത്രം മഴ ലഭി ക്കുന്നു? അപ്രകാരം മഴയിലൂടെ ലഭി ക്കുന്ന ജലം ഒഴുകി കടലിൽ എത്തു മ്പോൾ എന്തുമാത്രം ജലനിരപ്പ് ഉയരാം? ഓരോ പ്രദേശങ്ങളിലും ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന്റെ തോത് എത്രയായിരിക്കും? തീരപ്രദേശ ങ്ങളിൽ കടൽ നിരപ്പ് എന്തുമാത്രം ഉയരും? ഇവയൊക്കെ വിശദമായി പഠി ക്കാതെ ഇനി മുന്നോട്ടു പോകുവാനാകില്ല എന്നതാണ് സത്യം. വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളെവളരെയധികംശ്രദ്ധാ പൂർവ്വം അപഗ്രഥിക്കുന്നതിനും ഭാവി യിൽ അത്തരത്തിലുള്ള ദുരന്തങ്ങളുടെ ആഘാത ലഘൂകരണത്തിന് വേണ്ട GEObs പോലുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമാ ക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയും വളരെ മുന്തിയ പരിഗണന നൽകേണ്ടതുണ്ട്. ജനനന്മ യ്ക്ക് ഉതകത്തക്ക വിധത്തിൽ ഗവേഷണ- വികസന പ്രക്രിയകളെ കാലഘട്ടത്തിനു ഏറ്റവും ആവശ്യമായ വിധത്തിൽ ആവി ഷ്കരിച്ചു നടപ്പിലാക്കിക്കൊണ്ട് കാലാ വസ്ഥാ വ്യതിയാനം പോലുള്ള സങ്കീർണ്ണ മായ പ്രതിഭാസങ്ങളടെ ഫലമായുണ്ടാ കുന്ന ഭൗമപ്രതിലോമ പ്രതിഭാസങ്ങളുടെ തീവ്രത കുറയ്ക്കുന്നതിനും ആവശ്യമായ Adaptation/mitigation measures ഉചിതമായ സമയത്തു തന്നെ അവലംബിക്കുന്നിനു സാധിക്കുകയം ചെയ്യും.

തുടർച്ച പേജ് 29 ൽ നിന്നും

എല്ലാവരുടെയും അടക്കം പറച്ചിലിലും പദം പറച്ചിലിലും എനിക്ക് ചിലതെല്ലാം മനസ്സിലായി. തലയടിച്ച് വീണതുകൊണ്ട് എന്റെ തലയ്ക്ക് എന്തോ സാരമായി അസുഖം സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നുപോലും. അന്നേ ചികിത്സ കിട്ടിയിരുന്നെങ്കിൽ ഭേദമാക്കാമായിരുന്നു പോലും. ഇനി അധികനാൾ ഇല്ല പോലും. എന്തൊക്കെയാണ് സംഭവിക്കുന്നത് എന്ന് എനിക്ക് അറിയില്ല പക്ഷേ ഞാൻ ഇന്ന് വളരെ സന്തോഷവാനാണ് എല്ലാവരും എന്നെ സ്നേഹി ക്കുന്നു. അമ്മ വന്ന് എന്നെ കെട്ടിപ്പിടിച്ച് കുറേനേരം കിടക്കുന്നു. അച്ഛൻ എന്റെ അടുത്ത് വന്ന് ഇരിക്കാതെ ദൂരെ നിന്ന് എന്നെ നോക്കി പൊട്ടിക്കരയുന്നു. ചിലപ്പോഴൊക്കെ എന്റെ അടുത്ത് കിടന്ന് ഇറുക്കി കെട്ടിപ്പിടിച്ച് കണ്ണടച്ചു കിടക്കുന്നു.. ഇളയമ്മ കരഞ്ഞുകൊണ്ടാണ് എനിക്ക് ആഹാരം വാരി തരുന്നത്. സൗമ്യ ചേച്ചിയും ഒരു ദിവസം എന്നെ കാണാനെത്തി. കൂടെ ഒരു അപരിചിതനും ഉണ്ടായിരുന്നു. അത് ഭർത്താവാണ് പോലും, സൗമ്യ ചേച്ചിയുടെയും കല്യാണം കഴിഞ്ഞു. ഞാൻ ഓർക്കാൻ പോലും ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത കല്യാണം എന്തിനാണ് സൗമ്യ ചേച്ചിയും കഴിച്ചത്...
എന്റെ ചിന്ത കാടു കയറി പോയി പിന്നെ ഒരു മയക്കത്തിലേക്ക്...

കോവിഡ് കാലത്തെ പ്രണയങ്ങൾ

എൽദോസ് കെ

കഥ ആത്മകഥാംശം ഉള്ളതിനാൽ തലക്കെട്ട് മോഷ്ടിച്ചതിന് വിശ്വ സാഹിത്യകാരൻ ഗബ്രിയേൽ മാർക്കസ്നോട് നിർവ്യാജം മാപ്പ് ചോദിക്കുന്നു. കഥ നടക്കുന്നത്.. പത്മനാഭന്റെ മണ്ണിൽ ആയതിനാൽ ക്യാമറ കിഴക്കേകോട്ട പരിസരത്തേക്ക് ഒന്ന് തിരിച്ചു വെക്കാം. മുട്ടിയുരുമ്മി തോന്നിവാസം നടക്കുന്ന പന്നികുട്ടൻമാരെപോലെ നമ്മുടെ സ്വന്തം കെ എസ് ആർ ടി സി ചെരിഞ്ഞു വളഞ്ഞു ഇരുന്നും നിരങ്ങി പോകുന്നുണ്ട് അതിന്മേൽ ഒക്കെ മോശമല്ലാത്ത വിധം തിരക്കുണ്ട് ഡ്രൈവർക്ക് കോൺട്രാക്ട് ഇല്ലാത്തോണ്ട് മാസ്ക് വേണ്ട പകരം കൂളിംഗ് ഗ്ലാസ് മതി കീഴ്ത്താടിയിൽ ജെട്ടി ഇട്ട പോലൊരു മാസ്കും ആയി കണ്ടക്ടർ ആൾക്കൂട്ടത്തിനിടയിൽ നുഴഞ്ഞുകയറ്റം നടത്തുന്നുണ്ട്

ഈ ഗതാഗതക്കുരുക്കിൽ ആൾക്കൂട്ടങ്ങൾക്കിടയിൽ പെട്ട് എത്രയോ കൊറോണക്കുട്ടന്മാർ തിങ്ങിഞെരുങ്ങി വീരചരമം പ്രാപിച്ചു എന്ന് ആർക്കറിയാം ഇതിനിടേലാണ് ഒരു പ്രബുദ്ധ മലയാളി തറവാടിന്റെ ഉമ്മറത്തിരുന്നെന്ന പോലെ മാസ്ക് താഴ്ത്തി ബസീന്ന് റോഡിലേക്ക് ഒറ്റതുപ്പാണ് “ഫൂ” ഇത് കണ്ട് പെരിവെയിലത്ത് വലഞ്ഞു നിന്ന കൊറോണക്കുട്ടൻ നാണം കെട്ട് രോമാഞ്ചപുളകിതനായി അവന്റെ മേലാവരണം അയഞ്ഞ നിക്കർ ഊരി പോണപോലെ കെട്ടഴിഞ്ഞ് താഴെ വീണു നഗ്നനായി അപമാനഭാരത്താൽ വലഞ്ഞ കൊറോണക്കുട്ടൻ ആമയിഴഞ്ചാൻ ചോട്ടിൽ ചാടി ആത്മാഹൂതി ചെയ്തു. അകാലമരണങ്ങൾ കാണാൻ ത്രാണിയില്ലാതെ ഞാൻപത്മതീർത്ഥക്കുളത്തിനരികിലൂടെ നടന്ന് രാമചന്ദ്ര സ്ട്രീറ്റ് ലോട്ട് ഒന്ന് പാളി നോക്കി... എൻറെ അമ്മോ ഒരു പെട്ടി ഓട്ടോറിക്ഷക്കുള്ള സാധന സാമഗ്രികളുമായി ഒരു യുവതി വിയർത്ത് കുളിച്ച്ആൾക്കൂട്ടത്തിനിടയിലൂടെ പാഞ്ഞു വരുന്നു ഇത്തവണ മാസ്ക് കഴുതകളിക്ക് തോറ്റിട്ട് കുണുക്കിട്ട പോലെ കാതിൽ തൂങ്ങിയാടുന്നുണ്ട് ഇതും പോരാഞ്ഞ് ഒരു കുഞ്ഞ് ഒക്കത്ത് ഇരിപ്പുണ്ട് അതിന്റെവായിൽ ആണേൽ ഊതിയാൽ വളഞ്ഞു നിവരുന്ന ഒരു പീ.. പീ.. യും കുഞ്ഞ് അങ്ങു ആഞ്ഞ് ഊതുവാണ് പീ... പീ.. പീ ....പീ.... ആകെമൊത്തം ഒരു ആംബുലൻസ് പോണ പ്രതീതി. രാമചന്ദ്രൻ സ്ട്രീറ്റിലെ ഏതോഒരു ജൗളി കടയിൽനിന്നും 100 രൂപയ്ക്ക് മൂന്നു ബ്ലൗസ് പീസ് വാങ്ങാൻ പോണ പോക്ക് ആണ്.. പത്മനാഭാ ചേച്ചീനേം കൊച്ചിനേം കാത്തോണേ.. പത്മതീർത്ഥം കുളം നിറയെ സാനിറ്റൈസർ ആയിരുന്നെങ്കിൽ ഞാൻ അതിലൊന്നും മുങ്ങിയേനെ. എന്തായാലും അന്നു പകൽ കണ്ണിൽ കണ്ട കൊറോണയെ എല്ലാം ഞാൻ കൈവെള്ളയിൽ ഇട്ട് തേച്ച അരച്ച് കൊന്നിട്ട് ആണ് വീട്ടിൽ കയറിയത് ചെന്നപാടെഅച്ഛൻചെറുതായൊന്നു പുച്ഛിച്ചു നിനക്ക് നാടുമുഴുവൻ തെണ്ടാം അല്ലേ. ഞാനീ മോഹനൻ കട വരെ പോണേനാണ് നിന്റെ ചൊറിച്ചിൽ അല്ലേ.... നിങ്ങടെ ശാസകോശം സ്പോഞ്ച് പോലെ ആയതുകൊണ്ട് പോവണ്ട..... എന്ന് കലിപ്പിച്ച് പറഞ്ഞേച്ച്ഞാൻ ഒറ്റച്ചാട്ടത്തിന് അകത്തു കയറി മുറിയടച്ചു കുളിച്ച് റെഡിയായി കോവിഡിന്റെതാത്ത്വികഅവലോകനത്തിനായി ജംഗ്ഷനിലേക്ക്..വെച്ചുപിടിച്ചുആണ്ട്.. നിൽക്കുന്നു ജംഗ്ഷനിൽ ഒരു മാന്യൻ .മാന്യന്റെ മാസ്ക് അല്പം താന്ന് ഇരുന്നത് കണ്ടപ്പോൾ എന്നിലെ പൗരബോധം സടകുടഞ്ഞെഴുന്നേറ്റു ഞാൻ പറഞ്ഞു... മനോജ്...

മാസ്ക് ...മാസ്ക്... ഭവ്യതയോടെ ചിരിച്ചോണ്ട് മനോജ് മാസ്ക് നേരെയാക്കി എന്തോ പറഞ്ഞു വായ് മൂടി അതുകൊണ്ട് പറഞ്ഞ തെറി ഞാൻ കേട്ടില്ല. എന്തായാലും എനിക്കൊരു ചെറിയ സുഖം കിട്ടി. പീടികതട്ടിന് മുകളിൽ അവലോകനയോഗം കൊണ്ടുപിടിച്ച് നടക്കുന്നു ഞാൻ ലേറ്റ് ആയോ എന്തോ.. മൂന്നാം ലോകവും ചൈനയും എന്നതാണ് വിഷയം എന്നും ഷെയർ 400 രൂപയാണെന്നും അവറാൻ കെമിക്കൽസ് എന്ന ഗ്രൂപ്പിലൂടെ അറിയിപ്പ് നേരത്തെ കിട്ടിയിരുന്നു. ചെന്ന് കയറിയപ്പോ തന്നെചർച്ചയുടെ ഗതി മാറിയിട്ട് ഏകദേശം രണ്ടു പെഗ് സമയം കഴിഞ്ഞു എന്നു തോന്നി. ചർച്ച ലഹരിയും പ്രതിരോധവും എന്നായി പിഴച്ചുപോയി എന്നത് വളരെ പെട്ടെന്ന് തന്നെ പിടികിട്ടി മെലോഡ്രാമ ഡയലോഗ് ഒക്കെ പകച്ചു പോകും വിധം അർശസ് രമണൻ പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങി.... .ഡാ....അവറാനേ ഈ കട്ട വലിയന്മാർക്ക് കോവിഡ് വരൂല്ല... തൊണ്ടയിലും മ്യൂക്കസ് പാളിയിൽ ഇരിക്കുന്ന അവന്മാര് ...അട്ട ചുരുളുന്ന പോലെ ചുരുളും ഈ പൊക അങ്ങോട്ട് ചെല്ലുമ്പോൾ ഉണ്ടല്ലോ ലവന്മാര് ഉണങ്ങി നശിച്ചു പൊകേത്തിട്ട റബ്ബർ ഷീറ്റ് പോലെ നീണ്ടു വലിഞ്ഞു പോകും ദേ... ഇങ്ങനെ .... എന്നും പറഞ്ഞ് മൂക്കിന്റെ ഓട്ടയിൽ ചൂണ്ടുവിരൽ കുത്തി കേറ്റി കറക്കിയേച്ച് ഏതാണ്ട് ഒരു സാധനം പറിച്ചെടുത്തു ജനാല വഴി ഓട്ടോ സ്റ്റാൻഡ് ലക്ഷ്യമാക്കി കാരംസ് കളിക്കുന്ന പോലെ ഒരു ഞൊട്ട് അത് കണ്ടതും വയറിനും വൻകുടലാദികൾക്കും ഒരു ഉന്മാദം സംഭവിക്കുകയും തൽഫലമായി ഉടലെടുത്ത ഓക്കാനം സദസ്സിലേക്ക് ഒരു ശബ്ദം മാത്രമായി ഉത്ഭവിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇത് കണ്ട് രമണൻ ലോകത്തുള്ള സകല പുച്ഛവും വാരി കേറ്റി എന്നോട് .... ഇത് കണ്ടോ കൾച്ചർ ലെസ് ഫെലോ, പൊതു സദസ്സിൽ അല്പം മാന്യത വേണം ബ്രോ... ഓക്കാനം എൻറെ ആയതുകൊണ്ട് ഞാൻ പ്രസന്നവദനനായി നിന്നു. 400 രൂപ ഷെയർ ഇട്ട അഹങ്കാരത്തിൽ അലങ്കാർ ഗോവിന്ദൻകുട്ടി (പ്രത്യേകിച്ച് അലങ്കാരം ഒന്നുമില്ലെങ്കിലും അല്പം അഹങ്കാരം ഉണ്ട്) എളിയിൽ നിന്നും സാമാന്യം വലിയ ഒരു ഗ്ലാസ് എടുത്തിട്ട് ഒരു ചോദ്യം തൊടുത്തു വിട്ടു ആശാനെയും മദ്യം വല്ല ഗുണവും ചെയ്യുമോ ത്രികാല ജ്ഞാനിയായ രമണൻ അവൻറെ ആവശ്യം മനസ്സിലാക്കി ഗ്ലാസിൽ ഒരെണ്ണം ഒഴിച്ചു ... എന്നിട്ട് കൂടെ ഒരു ഉപദേശം മിസ്റ്റർ അലങ്കാർ ഗ്ലാസ് മാത്രമാണ് നിൻറെ സ്വന്തം മദ്യം പൊതുവായ ഒരു വസ്തുവാണ് അലങ്കാറിന് ഏതാണ്ട് മതിയായി സ്വതസിദ്ധമായ ആഖ്യാന ശൈലിയിൽ രമണൻ തുടർന്നു... വളരെ കാലികപ്രസക്തിയുള്ള ചോദ്യമാണ് താങ്കൾ ഉന്നയിച്ചത്... എന്നും പറഞ്ഞ് നൈസായി ഒന്നൊഴിച്ചു......

ഈ മദ്യം കോവിഡിനെ തൊണ്ടയിൽ വെച്ച് ആക്രമിക്കുന്നു എന്നതാണ് ഒരു വസ്തുത ഈ ആക്രമണത്തിന് പ്രതിപ്രവർത്തനം എന്നവണ്ണം ഇവ കൂട്ടത്തോടെ സകല പിടിയും വിട്ടു അന്നനാളകുഴൽ വഴി ആമാശയത്തിൽ പതിച്ച് ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് ആസിഡിൽ വീണു പൊള്ളി ചാവുക എന്നതാണ് സാങ്കേതികമായ സാധ്യത പറഞ്ഞുതീർന്നതും രമണൻ ഒരെണ്ണം വീശി ഏകദേശം പത്തിരുന്നൂറ് വൈറസെങ്കിലും അന്നേരംതൊണ്ടയിൽ നിന്ന്പിടിവിട്ട് ആമാശയത്തിൽ വീണു ചത്തു കാണും എന്ന് ഞങ്ങൾ ഐക്യകണ്ഠേന തീരുമാനിച്ചു ബാക്കി മൂക്കസ് പാളിയിലുംമറ്റും ഒളിച്ചിരുന്ന കുറച്ച് എണ്ണത്തിനെ രമണൻ പുകച്ച് റബ്ബർ ഷീറ്റ് ആക്കി ഓട്ടോസ്റ്റാൻഡിലേക്കെറിഞ്ഞു കളിച്ചു ഇതൊക്കെ കേട്ടപ്പോൾ തന്നെ ഈ സാമൂഹ്യ സേവനത്തിൽ പങ്കാളിയായി കൊള്ളാമെന്ന് എന്റെ മനസ്സ് പറഞ്ഞുവളരെ ശക്തമായ വൈറസ് നശീകരണയജ്ഞത്തിൽ പിടിവിട്ടു നിൽക്കുമ്പോഴാണ് പിതൃദുഃഖത്താൽ വലഞ്ഞ പുത്രന്റെ വിലാപത്തിൽ സഹികെട്ട പ്രിയതമ ഇരുപത്തിനാലാമത്തെ വോയിസ് മെസ്സേജ് അയച്ചു അത്താഴം മുടങ്ങും എന്ന പേടി കൊണ്ട് നിൽക്കക്കള്ളിയില്ലാതെ ഞാൻ അവലോകനം നിർത്തി വീട്ടിലോട്ടു വച്ചുപിടിച്ചു പിതൃദുഃഖം എന്നത് ഒരുസീരിയൽസൃഷ്ടിയാണെന്ന് പെട്ടെന്ന് തന്നെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു പിന്നെ കിടന്നുറങ്ങി. ബൈബിളിൽ പറഞ്ഞതു പോലെ... രണ്ടാം ദിവസം... നേരം വെളുത്തു, ദൈവം എഴുന്നേറ്റു, പാട്ടൊക്കെവെച്ചു പത്മനാഭന്റെമണ്ണിൽ സകല ആടുമാടുകളും എഴുന്നേറ്റു, പക്ഷേ... എനിക്കെന്തോ പന്തികേട് തോന്നി ഞാൻ മാത്രംഎഴുന്നേറ്റില്ല. ആഗ്രഹമുണ്ടായിരുന്നു പക്ഷേ പറ്റിയില്ല, അവറാൻ കെമിക്കൽസിന്റെ ഗ്രൂപ്പിലെ ഒരു മെസ്സേജ് കണ്ട് ചങ്ക് തകർന്നു പോയി. ‘രമണൻ പോയ വഴിക്ക് ഒന്നു വീണു പരിക്ക് ഒന്നുമില്ല ഒരു പ്രശ്നമുണ്ട് ആള് കോവിഡ് പോസിറ്റീവാണ്”

പത്മനാഭാ... റബ്ബർ ഷീറ്റ് ...ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് ആസിഡ് ഒന്നും വർക്കൗട്ട് ആവില്ല അല്ലേ, ഏറെ വൈകാതെ എനിക്കൊരു കാര്യം മനസ്സിലായി .. കോവിഡ് എന്നെ പ്രണയിച്ചു തുടങ്ങിയിരുന്നു, അതും അഗാധമായി, പിന്നെ എല്ലാം ചടപടാന്ന് ആയിരുന്നു ഒരു പ്ലേറ്റ്.. ചാർജർ ..സ്പൂൺ .. തോർത്ത്, മൊബൈൽ ഫോൺ ..തുടങ്ങിയ ജീവൻരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളുമായി ഞാൻ ഏകാന്തവാസത്തിന് വിധിക്കപ്പെട്ടു. കട്ട പോസിറ്റീവ് എന്നൊരു സ്റ്റാറ്റസ് കൊടുത്തു കറങ്ങുന്ന ഫാനിൽ നോക്കി നെടുവീർപ്പിട്ടു പ്രണയതാപം ലഘൂകരിക്കാൻ പാരസെറ്റമോൾ വിഴുങ്ങി മലർന്ന് കിടന്നു പാതി തുറന്ന വാതിലിന്റെ വിടവിലൂടെ അച്ഛൻ തീപാറുന്ന ഒരു നോട്ടം നോക്കി... അമ്മേ... കതക് മുഴുവനായി അടച്ചോട്ടോ... എന്ന് ഞാൻ പറഞ്ഞു വെറുതെ എന്തിന് ഒരു സംഘർഷം... പ്രണയം അതിൻറെ പാരമ്യത്തിലെത്തി ഓരോ അണുവിലും പടരുന്ന പ്രണയം എന്നെ ആർക്കും വിട്ടു കൊടുക്കാതെ എൻറെ ചുറ്റുവട്ടത്ത് ഒരു ലക്ഷ്മണരേഖ തീർത്ത് അവൾ എന്നെ പ്രണയിച്ചു പ്രണയ പരവശനാക്കി ടെസ്റ്റ് കിറ്റിലെ രണ്ടാമത്തെ ചുവന്ന വരയിൽ അവൾ രക്തംകൊണ്ട് കയ്യൊപ്പ് ചാർത്തി ആദ്യത്തെ ലൗ ലെറ്ററും തന്നു ഉറങ്ങാൻ സമ്മതിക്കാത്ത പ്രണയം എന്നെ കട്ടിലിൽ കിടത്തി ഉരുട്ടി... വെള്ളം കുടിപ്പിച്ചു രണ്ട് ദിവസത്തെ പ്രണയം കൊണ്ട് ഞാൻ തളിർത്തു പൂത്തുലഞ്ഞു പിന്നെ വാടിക്കരിഞ്ഞു വൈറസിന് ലിംഗ പരിശോധന വേണ്ടിവരും എന്നാണ് എൻറെ ഒരു ഇത് മട്ടും ഭാവവും കണ്ടിട്ട് ഒരു സ്ത്രീ വൈറസ് ആവാനാണ് സാധ്യത... അഞ്ജാതി ഫീൽ

തുടർച്ച പേജ് 35

മാനസിക പിരിമുറുക്കവും ആരോഗ്യവും

രേഷ്മ കെ

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവിക്കാത്തവർ വളരെ അപൂർവ്വമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യം എത്രത്തോളം പ്രാധാന്യമുള്ളതാണോ അത്ര തന്നെ പ്രാധാന്യമേറിയതാണ് മാനസികാരോഗ്യം. സ്ട്രെസ്സ് തിയറിയുടെ ഉപജ്ഞാതാവായ ഹൻസ് സെലി (Hans Seleye) മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തെ നിർവചിച്ചത്. 'മാറ്റത്തിനായുള്ള ഏതൊരാവശ്യത്തിനും അസാധാരണമായ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതികരണം' എന്നാണ്. ചില മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നല്ല പ്രകടനങ്ങൾ കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ ഒരു വ്യക്തിയെ പ്രേരിപ്പിക്കും ഉദാഹരണത്തിന് പരീക്ഷയ്ക്ക് തയ്യാറെടുക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാവുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദം പഠിത്തത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും, ഊർജ്ജസ്വലതയോടെ പ്രവർത്തിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ഇത്തരം മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ പോസിറ്റീവ് സ്ട്രസ്സ് (Eustress) എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ചില സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ദീർഘകാലം നീണ്ടുനിൽക്കുകയും അത് വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും ദിനചര്യകളെയും കർമ്മമേഖലയെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും അസുഖങ്ങളിലേയ്ക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം സ്ട്രസ്സുകളെ മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ (Distress) നെഗറ്റീവ് സ്ട്രസ്സ് എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു.

മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തന്റെ കാരണങ്ങൾ

ബാഹ്യകാരണങ്ങൾ-ആന്തരികകാരണങ്ങൾ

ജീവിതശൈലിയിലെമാറ്റങ്ങൾ-
അശുഭാപ്തി വിശ്വാസം

ജോലി ചെയ്യുന്ന ചുറ്റുപാട്-
നിഷേധാത്മകമായ ചിന്തകൾ

ബന്ധങ്ങളിൽ ഉണ്ടാവുന്ന വിള്ളലുകൾ-
ഞാൻ എല്ലാമാണ് / ഒന്നുമല്ല എന്ന മനോഭാവം.

സാമ്പത്തികപ്രതിസന്ധി
ഞാൻ പരിപൂർണ്ണനാണ് എന്ന ചിന്ത

സാമൂഹമാധ്യമങ്ങളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം-
അയഥാർത്ഥമായ ചിന്തകൾ

ശാസ്ത്രീയ വിശകലനം

തുടർച്ചയായുള്ള മാനസിക പിരിമുറുക്കം ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശേഷിയെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നു. ഇമ്മ്യൂണിറ്റി പാരാമീറ്ററുകളായ സെല്ലുലാറിന്റെയും ഹ്യൂമറലിന്റെയും പ്രവർത്തനത്തെ ക്രോണിക് സ്ട്രസ്സ് മന്ദഗതിയിലാക്കുന്നു. മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഉണ്ടാവുമ്പോൾ അഡ്രിനാൽ കോർട്ടക്സ്, സ്ട്രസ് ഹോർമോണായ കോർട്ടിസോളിന്റെയും ഉത്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. മസ്തിഷ്കത്തിലെ ഹിപ്പോകാമ്പസിന്റെ ഉപാപചയം പ്രവർത്തനം ത്വരിതപ്പെടുകയും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഹിപ്പോകാമ്പസിന്റെ അമിതമായ പ്രവർത്തന ഏകാഗ്രതയും ഓർമ്മശക്തിയും കുറയുന്നതിന് കാരണമാവുന്നു. അമിതമായ മാനസിക പിരിമുറുക്കം പ്രധാനമായും സിംപതറ്റിക് നാഡി വ്യവസ്ഥയെയും, HPA, Axis (ഹൈപ്പോതലാമസ്, പിറ്റ്യൂട്ടറി ഗ്രന്ഥി, അഡ്രിനാൽ കോർട്ടക്സ്) നെയും ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു.

ചെറിയ മാനസിക സമ്മർദ്ദം പോലും ശരീരത്തിന്റെ രാസായന പ്രവർത്തനത്തിൽ അസന്തുലിതാവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കുകയും ഇത് മൂലം ദഹനവ്യവസ്ഥ പ്രത്യുൽപാ

ദനക്ഷമത, രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി ഇവയെ താറുമാറാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ശാരീരികം (Pghyscial)

തൊണ്ട വരൾച്ച, ഉയർന്ന ഹൃദയമിടിപ്പ്, അമിതമായ വിയർപ്പ്, നെഞ്ചുവേദന, തലവേദന/ മൈഗ്രേയിൻ, വയറിളക്കം/ മലബന്ധം, പനി, വിശപ്പില്ലായ്മ/ അമിതാഹാരം, പരിഭ്രമം, ഉറക്കമില്ലായ്മ/ അമിതമായ ഉറക്കം, ക്ഷീണം/ മടുപ്പ്, തണുത്ത കൈകാലുകൾ

മാനസികം, Psycholoigical)

ആകാംക്ഷ, ദേഷ്യം, സംശയം, ഏകാഗ്രത കുറവ്, ഉറച്ച തീരുമാനം എടുക്കാൻ പറ്റാതിരിക്കുക, നിരാശ, അസുരക്ഷിതത്വം, നിസ്സാഹയത, മറവി, അക്ഷമ

വൈകാരികം (behavioural)

നഖം കടിക്കൽ, പല്ലിറുമ്മൽ, മുടിപിടിച്ചു വലിക്കുക, മദ്യപാനം, പുകവലി, സ്വയം മുറിവേൽപ്പിക്കുക, ജോലിയിലുള്ള താൽപര്യകുറവ്, കുടുംബാസ്വാരസ്യം, ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ

ജോലി സ്ഥലത്തെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം

ജോലി സ്ഥലത്തെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം സ്വാഭാവികമാണ്. എന്നാൽ അമിതമായ സമ്മർദ്ദം ഒരു വ്യക്തിയുടെ പ്രവർത്തനത്തെയും പ്രൊഡക്ടിവിറ്റിയെയും ബാധിക്കുന്നു.

സമ്മർദ്ദങ്ങൾ (stressors)

സ്വന്തം ജോലിയെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായ ധാരണ ഇല്ലാതിരിക്കുമ്പോൾ, ഉയർന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥരിൽ നിന്നും വേണ്ട രീതിയിൽ ഉള്ള പ്രോത്സാഹനം ലഭിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ/എന്നും വിമർശന/അവഗണന നേരിടേണ്ടി വരുമ്പോൾ, ഒരേസമയം ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ, ഉയർന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥർ എങ്ങനെയാണ് അയാളുടെ പ്രവർത്തിയെ വിലയിരുത്തുന്നത് എന്ന ധാരണ ഇല്ലാതാരിക്കുമ്പോൾ, സ്വന്തം അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്ര സ്വീകാര്യ ലഭിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ, സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് മാറാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്/ മാറങ്ങൾ ഉൽക്കൊള്ളാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്, ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ജോലി ചെയ്യേണ്ടിവരുമ്പോൾ, (ഉയർന്ന യോഗ്യത/ താഴ്ന്ന യോഗ്യത), ജോലി ചെയ്യാനാവശ്യമായ യോഗ്യതയെക്കുറിച്ചുള്ള വേവലാതി കൂടുമ്പോൾ, കരിയറിൽ ഉയർന്ന വരുവാനുള്ള സാഹചര്യം ഇല്ലാതിരിക്കുമ്പോൾ, സഹപ്രവർത്തകരുമായുള്ള അസ്വാരസ്യം

പരിഹാരങ്ങൾ

നിങ്ങൾക്കായി ഒരു പ്രത്യേക ലക്ഷ്യം ഉണ്ടാക്കുക

സ്വയം പ്രചോദനം/ പ്രോത്സാഹനം, ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം, ജോലിയോടുള്ള കാഴ്ചപ്പാട്/ മനോഭാവം മാറ്റുക അനാവശ്യമായ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ/ ജോലി സാധ്യതകൾ ഏറ്റെടുക്കാതിരിക്കുക, എല്ലാ തെറ്റുകളുടെയും ഉത്തരവാദി ഞാൻ ആണെന്ന ചിന്ത വെടിയുക., ഉയർന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥരുമായും സഹപ്രവർത്തകരുമായും നല്ല ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുക, ദിനചര്യയിൽ മാറ്റം വരുത്തുക (ദിവസേന നടക്കുക, യോഗ ചെയ്യുക, പോഷകാഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുക), കുടുംബങ്ങളുമായി ഒത്തൊരുമിച്ച് യാത്ര പോവുക, നന്നായി ഉറങ്ങുക, ഔദ്യോഗിക ജോലികൾ കഴിവതും ഓഫീസിൽ വച്ച് തന്നെ ചെയ്തു തീർക്കുക.

മാനസികസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രണവിധേയമല്ലെങ്കിൽ ഒരു മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനെ സമീപിക്കുക. അമിതമായ മാനസിക പിരിമുറുക്കം വിഷാദത്തിലേയ്ക്കും അനുബന്ധ രോഗങ്ങളിലേയ്ക്കും നയിക്കുന്നു.

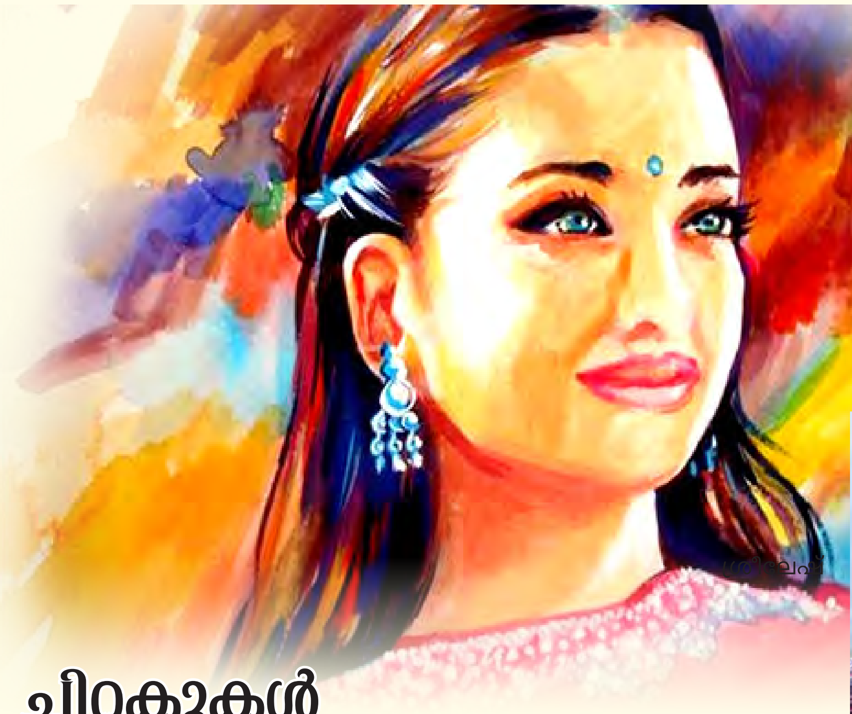
Ref: Biological psychology/ Kalat
Dream 2047 Dec 2009

തുടർച്ച പേജ് 33 ൽ നിന്നും

ഫെയ്സ്ബുക്കിൽ സ്റ്റാറ്റസ് ഇട്ടാലോന്ന് വരെ തോന്നി.. പഴയ മൈലേജ് ഇപ്പൊ കോവിഡിനില്ലാത്തതിനാൽ ആക്രി അണ്ണാച്ചി വരെ... ഗെറ്റ് വെൽ സൂൺ അണ്ണാ.... എന്ന് കമന്റും അതുകൊണ്ട് അത് വേണ്ടെന്ന് വെച്ചു പക്ഷേ... തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പലതുണ്ട് നമ്മളെ പോസിറ്റീവ് ആക്കുന്ന ഈ പ്രണയകാലത്ത്... തിരിച്ചു നമുക്കും പ്രണയം തോന്നുന്ന പലതും ഒന്നാം പ്രണയം തോന്നിയത്. ടെസ്റ്റ് കിറ്റിലെ രണ്ടാമത്തെ വര ചുമന്നു വരുന്നതിന് മുമ്പ് കരഞ്ഞ ഒരാളുണ്ട്, ആദ്യം ചുംബനം തന്ന സ്ത്രീ ..അമ്മ പിന്നെ ജനലിലൂടെ ഒരു പെഗ് ഒഴിച്ച് നീട്ടി വേണോടാ എന്ന് ചോദിച്ചു പൂസാവാതെ തന്നെ കണ്ണു നിറഞ്ഞ.... അച്ഛൻ കളിക്കളത്തിൽ. അടുത്തു വരാൻ പറ്റാതെ ഒറ്റയ്ക്ക് ദൂരം മാറി ഏഴു ദിവസം എന്ന് കൈവിരൽ എണ്ണി ചിരിച്ച് .. പിന്നെ കരഞ്ഞ.... മകൻ പിന്നെ ചുള്ളിക്കാട് മാഷ് പറഞ്ഞപോലെ സർവ്വം സഹയായ സഹധർമ്മിണി നിങ്ങൾക്കൊണ്ടേ. .എനിക്കുണ്ട്.. പിന്നെന്ത് ആകെ മൊത്തം പോസിറ്റീവ് ആകെ പ്രണയം പൂത്തുലഞ്ഞു. മതിലിനപ്പുറം വന്ന ചങ്കുകൾ ഒരു വിളിപ്പുറത്ത് കാത്തുനിന്ന സൗഹൃദങ്ങൾ ഒന്ന്.. ഓർത്തുപോലും.. നോക്കാത്തവർ, എല്ലാം കൊറോണക്കാലത്തെ തിരിച്ചറിവുകളാണ് ആരെയും വെറുതെ പ്രതീക്ഷിക്കരുത്.. എന്നും ആരോടും പരാതിയില്ലെന്നും ഒക്കെ പറയാൻ തോന്നുന്ന....ഒരു കാലം.... പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ആരും വരില്ലെന്നും തോന്നിപ്പിക്കുന്ന... കാലം നാം വൈറസിനെക്കാൾ ചെറുതാണ്. നമുക്ക് ശേഷവും വൈറസ് ഉണ്ടാവും... ഇതുപോലെ.. പ്രണയ കാലങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചു കൊണ്ട് "വൈറസ് ഏഞ്ചൽ...ആണ്...." ചിലർക്കെങ്കിലും...

(പിൻകുറിപ്പ്)

പ്രണയം അത്ര സുഖകരമല്ലാത്ത അവസ്ഥ
ആയതിനാൽ സൂക്ഷിച്ചാൽ കൊള്ളാം ...
ജാഗ്രതൈ....



ചിറകുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞവൾ

ശ്രീലേഷ്

അവൾ കോളേജിൽ പോയി തുടങ്ങിയ കാലം ആയിരുന്നു പുള്ളിക്കാരന് കോറോണ് വന്ന് ഹോസ്പിറ്റലിൽ അഡ്മിറ്റാക്കേണ്ടി വരും എന്ന് ഞാൻ സ്വപ്നത്തിൽ പോലും വിചാരിച്ചില്ല. പന്ത്രണ്ടാം ദിവസം തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ് പ്ലാസ്റ്റിക കവർ ഇട്ട് മൂട് ഈ തിണ്ണയിൽ കിടത്തുമ്പോൾ, എനിക്കും അവർക്കും പിന്നെ കുഞ്ഞുമോൾക്കും ശരിക്കും ഒന്ന് കാണാനോ... കരയാനോ പോലും പറ്റിയില്. കുടുംബത്തിൽ റേഷൻ വാങ്ങാൻ പോലും പറ്റാത്ത അവസ്ഥയായിരുന്നു അന്ന്. പുള്ളിക്കാരന പോയതോടെ ഞാൻ പകുതിചത്തപോലെ ആയി. പിന്നെ എല്ലാ അവളാണ്, എല്ലാം.. ഇന്ന് ഈ കാണുന്നത് പോലെ എത്തിച്ചത്.

അവൾക്ക് കോളേജ് ഇല്ലാത്തത് കൊണ്ട്, മീൻ കച്ചോടവും, ഉണക്കമീൻ വീട്ടിൽ എത്തിച്ച് കൊടുക്കലുമായിരുന്നു ആദ്യം പണി. എല്ലാം അവളെ അപ്പൻ പഠിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. അവള് അതിൽ മിടുക്കിയായിരുന്നു എന്ന് എല്ലാവരും പറയുവായിരുന്നു. അവള് പിന്നീട്, ചെറിയ വഞ്ചിയിൽ ഒക്കെയായിരുന്നു, ആദ്യം ഒക്കെ കൂടെ ഉള്ളോരോടുകൂടി പോയത്.

അവള് വല വിരിക്കാനും, വല നെയ്യാനും, ചെറുവള്ളത്തിൽ സ്വന്തം ശരീരവും നോക്കി പോയി വരാനും കഴിവ് അന്നേ കാട്ടി. പിന്നെ പിന്നെ അവളുടെ ഒരാളുടെ ഊർജ്ജം കണ്ടിട്ടാണ് പുറം കടലിലേയ്ക്ക് അവളെ മീൻ പിടിക്കാൻ അവര് കൊണ്ടോവാൻ തൊടങ്ങിയത്. അവള് എവിടെപ്പോയാലും, എനിക്ക് അവളെ വിശ്വസായിരുന്നു. അവൾക്ക് അവളെ അപ്പന്റെ കരുത്താണ്. അതോണ്ടാണ് അവള് കാരണം വേറെ കൊറേ സ്ത്രീകളും കടലിലേയ്ക്ക് ഇറങ്ങിയതും. ഇന്ന് ആണുങ്ങൽ ആരും ഇല്ലാതെ പുറംകടലിൽ പോയി മീനും പിടിച്ചോണ്ട് വരാൻ അവൾക്കും അവളെ കൂടെ ഉള്ളോർക്കും പറ്റി. അവളുടെ അമ്മയാവാൻ പറ്റിയതിൽ എനിക്ക് അഭിമാനമുണ്ട്. അവള് ഇന്ന് സ്വന്തം കാലിൽ ജീവിച്ച് മറ്റ് പലർക്കും മാതൃകയാണ് എന്ന് ഒക്കെ കേൾക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് അടക്കാനാവാത്ത സന്തോഷം ഉണ്ട്. എല്ലാരും അങ്ങനെ അവളെപ്പോലെ ആവണം.