

ISSUE 3, 2020

വർണ്ണശൈലികൾ

മനം വരകളായും വരികളായും



NISH
We are here because we care

Early Intervention Programme (EIP) Magazine



ആമുഖം

നിഷ് ഏർലി ഇന്റർവെൻഷൻ വിഭാഗം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന 'വർണ്ണപ്പൊട്ടുകൾ'-ടെ മൂന്നാം ലക്കം സന്തോഷത്തോടെ സമർപ്പിക്കുന്നു. കോവിഡ് മഹാമാരിയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഓൺലൈൻ ആയിട്ടാണ് ഈ ലക്കം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്. ഉള്ളടക്കത്തിൽ പുതുമകൾ വരുത്തി, വിനോദവും വിജ്ഞാനവും ഇടകലർത്തി ഇത് നിങ്ങളുടെ മുന്നിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നു .

യാത്രവിവരണം അഥവാ സഞ്ചാര കുറിപ്പ്, വിജ്ഞാനപ്രദമായ ഒരു വിഷയം എന്നിവയെ കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കാൻ ഞങ്ങൾ താല്പര്യപ്പെട്ടിരുന്നു. ഈ ലക്കം അതിനു തുടക്കം കുറിക്കുകയാണ്. കുട്ടിയുമൊത്തു നിങ്ങൾ നടത്തിയ ചെറിയ ചെറിയ യാത്രകൾ അവരുടെ ഭാഷ പുരോഗതിക്ക് എത്രത്തോളം പ്രയോജനപ്പെട്ടു എന്നറിയുന്നത് മറ്റുള്ളവർക്ക് മാർഗദർശകമാകും എന്നതാണ് സഞ്ചാര കുറിപ്പിന്റെ പിന്നിലുണ്ടായ പ്രചോദനം.

ഞങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുവായനക്കാരുടെ വായനാശീലം ഉയർത്തുക എന്നതും വർണ്ണപ്പൊട്ടുകളുടെ ലക്ഷ്യമാണ്. അവരുടെ സൃഷ്ടികൾ മാത്രമല്ല, അവർക്കായുള്ള സൃഷ്ടികളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ചെറിയ വിജ്ഞാന പംക്തികൾ, കുട്ടികൾക്കായി ഒരു ഇടം, നൂറുക്കൂട്ടുക എന്നിവയും താളുകളിൽ ഉണ്ട്.

”വർണ്ണപ്പൊട്ടുകൾ”, കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും അവരുടെ രക്ഷകർത്താക്കളുടെയും സ്വന്തം സൃഷ്ടിയാണ്. നിങ്ങളുടെ രചനകൾ വെളിച്ചം കാണിക്കാൻ പറ്റിയതിൽ ഞങ്ങൾ തികച്ചും കൃതാർത്ഥരാണ്. തുടർന്നും നമുക്ക് കൈകോർത്തു നീങ്ങാം.

കോവിഡ്-നെതിരെ ജാഗ്രതയോടിക്കുക. ഗവൺമെന്റും, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൃത്യതയോടെ പാലിക്കുക.

ആശംസകളോടെ



സപ്ന കെ. എഡിറ്റർ

Varnappottukal

© National Institute of Speech & Hearing (NISH), 2020

- Chief Editor : Executive Director, NISH
- Editor-in-Charge : Ms.Sapna K, Faculty member, EIP
- Layout : Ms.Swapna P, Sr Graphic Artist, CCMD, NISH
- Photos : Mr. Shiju R.V, Lecturer, Dept. of Fine Arts
Mr. Pishon S. Fernandez, Graphic Artist, CCMD, NISH
- Editorial Team : Ms. Viswalekshmi & Ms. Prabha Joseph (Faculty members, EIP)



ഉള്ളടക്കം

- 1. ആശംസകൾ.....1
- 2. കുട്ടികളിലെ പഠനപരമായ ബുദ്ധിമുട്ട് - ഒരു അവലോകനം.....4
- 3. തളർന്നു വീണാലും തകർന്നു വീഴരുത്.....5
- 4. വാചാലയായ് നീ (കവിത).....5
- 5. അനുഭവക്കുറിപ്പുകൾ.....6
- 6. അമ്മേ എന്ന വിളിക്കായ് (കവിത).....7
- 7. ഭിന്നശേഷിക്കാരുടെ അവകാശനിയമം, 2016.....10
- 8. പ്രകൃതിനിയമം.....12
- 9. വൈവിധ്യം നിറഞ്ഞതാവട്ടെ കുരുന്നുകളുടെ ഭക്ഷണം.....13
- 10. അമ്മ (കവിത).....14
- 11. നഖക്ഷതം (കവിത).....15
- 12. യാത്രാവിവരണം.....16
- 13. അമ്മ തൻ കണ്ണുനീര് (കവിത).....17
- 14. വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം.....18
- 15. പറയുവാനാവാതെ (കവിത).....20
- 16. തുവൽ സ്പർശം (കവിത).....21
- 17. ചിത്രങ്ങൾ, കുട്ടിക്കഥകൾ, കവിതകൾ.....22
- 18. കീരിയുടെ സ്നേഹം (കഥ).....31



ആശംസകൾ

കുഞ്ഞുങ്ങൾ നമ്മുടെ സ്വന്തമാണ്. അവരുടെ ബൗദ്ധിക ശാരീരിക മാനസിക വികാസം സമൂഹത്തിലെ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ഉത്തരവാദിത്വവും കടമയും ആണ്. അതിൽ ഭിന്നശേഷിക്കാരെന്നോ അല്ലാത്തവരെന്നോ ഒരു വ്യത്യാസവും ഇല്ല തന്നെ. എങ്കിലും ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികൾക്ക് സമൂഹത്തിന്റെ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയും കരുതലും ആവശ്യമാണ്. ഭിന്നശേഷി ഒരു പരിമിതി അല്ലെന്ന ആത്മവിശ്വാസം കുട്ടികളിൽ ചെറുപ്പത്തിൽതന്നെ വളർത്തിയെടുക്കാനും. അതുവഴി അവരുടെ വിവിധ ശേഷികൾ വികസിപ്പിക്കാനും നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിഷ്-ന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇതിനു എറ്റവും സഹായകമാണ് എന്നതിൽ ഞാൻ അഭിമാനിക്കുന്നു.

ഏർലി ഇൻറർവെൻഷൻ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിൽ എത്തുന്ന ഓരോ കുട്ടിയുടേയും സർഗ്ഗവാസനകൾക്കു പ്രോത്സാഹനം നൽകാൻ അധ്യാപകർ ശ്രമിക്കുന്നതിൽ എനിക്കു അങ്ങേയറ്റം ചാരിതാർത്ഥ്യം ഉണ്ട്. പ്രകൃതിയെ അറിഞ്ഞും, സമൂഹത്തോട് പഴകിയും അവർ വളരട്ടെ. നിറവും വൈവിധ്യവുമാർന്നൊരു ഭാവിയിലേയ്ക്കു നമുക്കു കുഞ്ഞുങ്ങളെ നയിക്കാം. നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യകളുടെ സാധ്യതകളും അതിർവരമ്പുകളും അവർക്കു മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കാനും നാം ശ്രമിക്കണം.

നിഷ്-ന്റെ സേവനങ്ങൾ അവശ്യക്കാരിലേയ്ക്ക് എത്തിക്കാൻ നമുക്കൊന്നിച്ചു നീങ്ങാം. വർണ്ണപ്പെട്ടുകൾ അതിനൊരു ചുണ്ടുപലക ആകട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു ഇതിനു പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ച അധ്യാപകർക്കും മാതാപിതാക്കൾക്കും കുട്ടികൾക്കും അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ഷീബ ജോർജ്ജ് ഐ എ എസ്
 ഡയറക്ടർ, സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പ്
 എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ, നിഷ്





ആശംസകൾ

വർണ്ണപ്പെട്ടുകളുടെ മൂന്നാം പതിപ്പ് പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ നാമെല്ലാവരും കോവിഡ് മഹാമാരി അടിച്ചേൽപ്പിച്ച നിയന്ത്രണങ്ങളിൽ ആണ്. കോവിഡിനെതിരെ പൊരുതുന്ന ഈ സമയത്തു പഠനത്തോടൊപ്പം കുട്ടികളുടെ മാനസികോല്ലാസവും, സർഗ്ഗവാസനയും പുഷ്ടിപ്പെടുത്തേണ്ടത് മാതാപിതാക്കളുടെയും അധ്യാപകരുടെയും കടമയാണ്. വർണ്ണപ്പെട്ടുകൾ അതിനൊരു വഴിയാവട്ടെ.

കോവിഡ് നിയന്ത്രണങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ഭാഷാപരിശീലനത്തെ ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ വേണ്ട നടപടികൾ ഞങ്ങൾ കൈക്കൊണ്ടിട്ടുണ്ട്. ലോകത്തിന്റെ ഏതൊരു കോണിലിരുന്നും പരസ്പരം, സംശയങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളും പങ്കുവെക്കാനും, പരിശീലനം നേടാനും, ക്ലാസ്സുകളിൽ പങ്കുചേരാനും കോവിഡ് നമ്മെ പ്രാപ്തമാക്കി എന്ന് പറയാതെ വയ്യ. ഏതൊരു ദോഷത്തിനിടയിലും ഈശ്വരൻ ഒരു നന്മ ഒളിപ്പിച്ചു വെച്ചിട്ടുണ്ടാകും. നാമത് ഗുണകരമായി ഉപയോഗിക്കണം എന്ന് മാത്രം.

നിഷ്-ന്റെ ഇതുവരെയുള്ള ജൈത്രയാത്രയിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ പങ്ക് എടുത്തു പറയേണ്ടതാണ്. നിങ്ങളുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും വിജയഗാഥകൾ ഞങ്ങളുടേതുമാണ്. വ്യത്യസ്ത ജീവിതാനുഭവങ്ങളിലൂടെയുള്ള അതിജീവനത്തിന്റെ ഈ കഥകൾ വർണ്ണപ്പെട്ടുകളിലൂടെ അനേകർക്ക് വഴികാട്ടിയും പ്രചോദനവും ആയിമാറട്ടെ.

ഈ കോവിഡ് കാലത്തെ നമുക്ക് ജാഗ്രതയോടെ അതിജീവിക്കാം. സുരക്ഷിതരായിരിക്കുക.

ആശംസകളോടെ



ഡെയ്സി സെബാസ്റ്റ്യൻ
കോ-ഓർഡിനേറ്റർ അക്കാഡമിക്സ്,
ക്ലിനിക്സ് ആന്റ് ഇന്റർവെൻഷൻ പ്രോഗ്രാം



ആശംസകൾ

വർണ്ണപ്പെട്ടുകൾ മൂന്നാം വയസിലേക്ക്..... ഞങ്ങളുടെ കുഞ്ഞു കുട്ടുകാരുടെ കലാ വാസനകളും, അവരുടെ അച്ഛനമ്മമാരുടെ സമർപ്പണത്തിന്റെയും സഹനത്തിന്റെയും പ്രത്യാശയുടെയും വാക്കുകളും വർണ്ണപ്പെട്ടുകളായി നിങ്ങളുടെ മുൻപിൽ എത്തിക്കാൻ കഴിഞ്ഞതിൽ ഞാൻ അതീവ സന്തുഷ്ടയാണ്.

പ്രതീക്ഷിക്കാതെ ജീവിതത്തിലുണ്ടായ ഒരു വലിയ മാറ്റത്തെ, കൈകോർത്തു നിന്ന് നമ്മൾ നേരിട്ടു. മുൻപിൽ വന്ന ഓരോ പ്രതിസന്ധിയും അതിജീവിക്കാൻ അത് നമുക്ക് കരുത്തു പകർന്നു. അവയിൽ ചില വിജയ കഥകൾ അച്ചടി മഷി പുരണ്ടു മുന്നിലെത്തുകയാണ്. പിൻപേ വരുന്നവർക്ക് അത് വഴികാട്ടി ആകും എന്ന പ്രതീക്ഷയോടെ...

വർണ്ണപ്പെട്ടുകളുടെ താളുകളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങാനുള്ളതല്ല ഈ സഹകരണം. ജീവിതത്തിലുടനീളം സഹജീവികളെ സഹായിക്കാനുള്ള മനസ്സും കഴിവും ഈശ്വരൻ നമുക്ക് തരട്ടെ. കുഞ്ഞു മനസ്സുകളിലേക്ക് നന്മയുടെ വെളിച്ചം പകർന്നു കൊടുക്കാനും നമുക്ക് കഴിയണം.

വർണ്ണപ്പെട്ടുകൾക്ക് എന്റെ എല്ലാ ആശംസകളും



സുഷമ ഐ. എസ്.
ഇൻ-ചാർജ്ജ്, ഇ.ഐ.പി



കുട്ടികളിലെ പഠനപരമായ ബുദ്ധിമുട്ട് - ഒരു അവലോകനം



ഡോ. അഞ്ജന എ.വി.
ലക്ചറർ/സ്പീച്ച് ലാംഗ്വിജ് പതോളജിസ്റ്റ്, നീഷ്

കുട്ടികളിൽ വായിക്കാനും, എഴുതാനും, കണക്കുകൾ കൂട്ടാനും ഉള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകളെയാണ് പഠനവൈകല്യം അഥവാ പഠനവെല്ലുവിളി എന്ന് പറയുന്നത്. പഠന വെല്ലുവിളി, ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നും വിവരങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാനും പ്രതികരിക്കാനും ആശയവിനിമയം നടത്താനുമുള്ള മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ശേഷിയെ ബാധിക്കും. ഈ വെല്ലുവിളി ബാധിച്ച കുട്ടികൾക്ക് ശരിയായ വിദ്യാഭ്യാസം ലഭിച്ചാലും അക്ഷരങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും എഴുതാനും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുക, അക്ഷരങ്ങൾ തിരിച്ചും മറിച്ചും എഴുതുക, വായിക്കുമ്പോൾ വരികൾ വിട്ടു പോകുക, അക്ഷരങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർത്ത് വായിക്കാനും, വായിച്ച വാക്കുകളുടേയും വ്യക്തികളുടെയും അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കുക എന്നിവയ്ക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുകളുണ്ടാകുന്നു.

പിന്തുടരുന്നതിൽ ഉള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, വിവരങ്ങൾ പാകപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, ഓർമ്മക്കുറവ് (വിഷയം & ഓഡിറ്റോറി), ആശയ പ്രകടനത്തിൽ ഉള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ എന്നിവ സാധാരണയായി പഠനവൈകല്യത്തോട് അനുബന്ധിച്ച് കാണുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ആണ്. പഠന വൈകല്യം പലകാരണങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നു. ജനിതക പരമായ തകരാറുകൾ പഠനവൈകല്യത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന കാരണമാണ്. അതുകൊണ്ട് സാധാരണയായി പഠനവൈകല്യമുള്ള രക്ഷകർത്താക്കളുടെ മക്കളിൽ ഇത് സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്നു. ഗർഭധാരണ സമയത്തോ, പ്രസവസമയത്തോ ഉള്ള സങ്കീർണ്ണതകൾ, ജനനസമയത്തെ തൂക്കക്കുറവ് എന്നിവ പഠനവൈകല്യത്തിനുള്ള കാരണങ്ങളാകുന്നു.

ഈ കുട്ടികൾ പഠനകാര്യങ്ങളിൽ സമപ്രായക്കാരുടേക്കാൾ പിന്നോക്കം നിൽക്കുമെങ്കിലും സ്പോർട്സ്, സംഗീതം, പെയിന്റിംഗ്, ചിത്രരചന, എഞ്ചിനീയറിംഗ്, ബിസിനസ്സ് എന്നീ കാര്യങ്ങളിൽ മുന്നോക്കം നിൽക്കും. പൊതുവെ ഇവരുടെ ബുദ്ധിശക്തി ശരാശരിയോ അതിലധികമോ ആയി കാണപ്പെടുന്നു. സ്കൂളിൽ പോകുന്ന 5 മുതൽ 10% വരെയുള്ള കുട്ടികളിൽ പഠന വെല്ലുവിളി കാണാം കൂടുതലായും പെൺകുട്ടികളേക്കാൾ ആൺകുട്ടികളിലാണ് പഠനവൈകല്യം കാണപ്പെടുന്നത് സംസാരിച്ചു തുടങ്ങാനുള്ള താമസം, സംസാരത്തിലെ വ്യക്തത കുറവ് എന്നിവ ഈ കുട്ടികളിൽ വളരെ നേരത്തെതന്നെ കാണാറുണ്ട്. ശ്രദ്ധ കുറവ്, നിർദ്ദേശങ്ങൾ

കുട്ടികളിൽ കാണപ്പെടുന്ന പഠനപരമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ പ്രധാനമായത് ഡിസ്പ്ലൈക്സിയ (വായിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്), ഡിസ്ട്രാക്ടീവ് (എഴുതാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്), ഡിസ്കാൽക്വിലി (കണക്കിലെ ബുദ്ധിമുട്ട്), ഡിസ്പ്രാക്സിയ (ചലന ഏകോപനത്തിലെ ബുദ്ധിമുട്ട്) എന്നിവയാണ്.)

പഠനവൈകല്യം പൂർണ്ണമായും ഭേദമാക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും നേരത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു ആവശ്യമായ പരിശീലനം നടത്തിയാൽ ഒരു പരിധിവരെ അത് മറികടക്കാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ പഠന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസക്കുറവിനും അതിലൂടെ സാമൂഹികപരമായ ഒറ്റപ്പെടലുകൾക്കും കാരണമാകുന്നു. 2016 പേഴ്സൺസ് വിത്ത്

ഡിസെബിലിറ്റി ആക്ട് അനുസരിച്ച് പല വിധ ആനുകൂല്യങ്ങളും ഈ കുട്ടികൾക്കായി നിർദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്.

ചികിത്സ

മറ്റു അവസ്ഥകൾ പോലെ മരുന്ന് നൽകി പൂർണ്ണമായും ഭേദമാക്കാൻ പറ്റുന്ന തരത്തിൽ ഉള്ള ഒരു പ്രശ്നം അല്ല പഠനപരമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ. റെമഡിയൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ തെറാപ്പിയിലൂടെ പഠനത്തിലെ കുറവുകൾ നികത്തി തൃപ്തികരമായ രീതിയിൽ പഠനം തുടരുന്നതിന് കുട്ടികളെ സഹായിക്കാവുന്നതാണ്. മൾട്ടി സെൻസറി രീതികളാണ് ഈ കുട്ടികളുടെ പരിശീലത്തിനു കൂടുതലായി ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നത്. കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ട കാര്യങ്ങൾക്കുള്ള ശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്താനാവശ്യമായ പരിശീലനമാണ് പ്രധാനമായും സൈക്കോതെറാപ്പിയിലൂടെ നൽകുന്നത്. ഇതിനോടൊപ്പം ഒക്യൂപ്പേഷണൽ തെറാപ്പി, സ്പീച്ച് ആൻഡ് ലാംഗ്വേജ് തെറാപ്പി എന്നിവയിലൂടെയും ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾക്കു ഒരു പരിധിവരെ പരിഹാരം കാണാൻ കഴിയും.

കവിത ജിസ സുകേഷ്
(സായയുടെ അമ്മ)

വാചാലയായ് നീ

NI-ശബ്ദമായ് വന്നതും
SH-ശബ്ദമായ് മാറിയതും
മേശമേൽ നിരത്തിയ ശബ്ദങ്ങളാറും
അക്ഷരമാലയിൽ കോർത്തിട്ടു നീ.
ശബ്ദമായ് പിന്നെ വാക്കുകളായ് മകളേ,
നീ പിന്നിട്ടു രണ്ട് വർഷം.
വാക്കുകളിൽ നിന്ന് വാക്യങ്ങളിലേക്ക്
നീ ഓടിക്കയറിയ മൂന്ന് വയസ്സും.
പാഠങ്ങൾ പഠിച്ചും കഥകൾ പറഞ്ഞും
പാട്ടുകൾ പാടിയും
മകളേ നീയൊരു വാചാലയായി.



തളർന്നു വീണാലും തകർന്നു വീഴരുത്...

സബീന ഫാദിൽ (റിച്ചു)-ന്റെ അമ്മ



പണ്ട് ധനികനായ ഒരു അറബി ലക്ഷങ്ങൾ വിലയുള്ള രണ്ടു പറവകളെ വാങ്ങി. അവ അധികം പൊക്കത്തിൽ പറക്കാതെ താഴ്ന്നു പറന്നു നടക്കുന്ന തരമായിരുന്നു. വളരെ സന്തോഷത്തോടെ പറവകളെ അറബി വീട്ടിൽ കൊണ്ടുവന്നു. കൂട് തുറന്നു വിട്ടപ്പോൾ അതിൽ ഒരു പറവ പറക്കാതെ അടുത്തുള്ള മരക്കൊമ്പിൽ പോയിരുന്നു. അറബിക്ക് വലിയ വിഷമമായി. പക്ഷി വിദഗ്ദ്ധരും പരിശീലകരും എത്ര ശ്രമിച്ചിട്ടും ആ പറവയെ പറപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. അവസാന ശ്രമമെന്ന നിലയിൽ, അദ്ദേഹം ഒരു കർഷകനെ ആദൃത്യം ഏൽപ്പിച്ചു. പുറത്ത് പോയി തിരികെ വന്ന അറബി അത്ഭുതപ്പെട്ടു. രണ്ടു പറവകളും പറന്നു നടക്കുന്നു. വളരെ ആത്മര്യത്തോടുകൂടി കർഷകനോടു ചോദിച്ചു, ഇതു എങ്ങനെ സാധിച്ചു. കർഷകൻ പറഞ്ഞു, ഞാൻ മരക്കൊമ്പ് മുറിച്ചു മാറ്റി.

ഒന്നാലോചിച്ചു നോക്കൂ, ഇവിടെ എന്താണ് സംഭവിച്ചത്. മരക്കൊമ്പ് മുറിച്ചപ്പോൾ പക്ഷിക്ക് സ്വന്തം ചിറകുകളുടെ ശക്തി മനസ്സിലായി. നമ്മളും ഇങ്ങനെ യൊക്കെ തന്നെ അല്ലേ. ഞാൻ ഇങ്ങനെയാണ്, എനിക്ക് ഇങ്ങനെയേ പറ്റൂ. എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞു ചില ശീലങ്ങളിൽ അടയിരിക്കാറില്ലേ. പരീക്ഷക്ക് തോൽക്കുമ്പോഴും, ജീവിതത്തിൽ തോൽക്കുമ്പോഴും മനസ്സു തളരുന്നവർ സ്വന്തം ചിറകുകളുടെ ശക്തി മനസ്സിലാക്കാത്തവരാണ്.

തളർന്നു വീണാലും..... തകർന്നു വീഴരുത്.



അനുഭവക്കുറിപ്പുകൾ

ശാരി
(ഗൗരിയുടെ അമ്മ)



എനിക്ക് ഒരു മകളാണുള്ളത് - ഗൗരി (ഗൗരി നന്ദ പി). എന്റെ സ്ഥലം ആലപ്പുഴ ജില്ലയിലെ നെടുമുടിയാണ്. എന്റെ മകൾക്ക് കേഴ്വി കുറവ് ഉണ്ടായിട്ടാണ് അവൾ സംസാരിക്കാത്തത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ എനിക്കോ എന്റെ കുടുംബത്തിലെ ആർക്കും തന്നെയോ സാധിച്ചില്ല. കാരണം എന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഈ ഒരനുഭവം ഇതാദ്യമായിട്ടാണ്. എന്ത് പറഞ്ഞാലും മുഖത്ത് നോക്കി ചിരിക്കുകയും കളിക്കുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു ഗൗരി. പക്ഷെ എന്റെ ഭർത്താവിന്റെ വീട്ടിൽ നിന്നും മാറി എവിടെപ്പോയാലും ഗൗരി കരയുമായിരുന്നു. ആരോടും അവൾ അടുക്കുകയും ഇല്ലായിരുന്നു. ഗൗരി ജനിച്ചത് ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ആയിരുന്നു. അവിടെ കുഞ്ഞിന്റെ കണ്ണും ചെവിയും ഒന്നും അവർ ടെസ്റ്റ് ചെയ്തിരുന്നില്ല. ഞങ്ങൾക്ക് അത് അറിയുകയും ഇല്ലായിരുന്നു. 7-ാം മാസത്തിൽ കുഞ്ഞ് കേൾക്കുന്നില്ല എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞെങ്കിലും കേൾവികുറവ് സംസാരത്തിന് ഒരു ഘടകമാണെന്ന് ഞങ്ങൾക്ക് അറിയില്ലായിരുന്നു. ഏകദേശം 1 വയസ്സായപ്പോഴാണ് ഞങ്ങൾ അവളുടെ കേൾവി പരിശോധിക്കുന്നത്. ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ആണ് പരിശോധന നടത്തിയത്. അവിടുത്തെ ഓഡിയോളജിസ്റ്റ് ഞങ്ങളോട് പറഞ്ഞു, കുഞ്ഞിന് കേൾവികുറവ് ഉണ്ടെന്നും അത് എത്ര ശതമാനം ആണെന്ന് കണ്ടെത്താനുള്ള സജീകരണങ്ങൾ അവിടെ ഇല്ലായെന്നും. നിങ്ങൾ തിരുവനന്തപുരത്തുള്ള നിഷ് എന്ന

സ്ഥാപനത്തിൽ ചെന്നാൽ അവർ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുമെന്നും പറഞ്ഞു. ഞങ്ങൾ എത്രയും വേഗം നിഷ്-ൽ എത്തി. കുഞ്ഞിന്റെ കേൾവി പരിശോധിച്ചു. അപ്പോഴാണ് ഗൗരിക്ക് 90% കേൾവികുറവുണ്ടെന്നും ഇയർഫോൺ വയ്ക്കണം എന്നും അറിഞ്ഞത്. ഹിയറിംഗ് എയ്ഡ് വച്ച് ഞങ്ങൾ 2015 ഏപ്രിൽ-മെയ് മാസം മുതൽ നിഷ്-ൽ ക്ലാസ്സിന് വന്ന് തുടങ്ങി. ഇയർഫോൺ വച്ചാൽ കുഞ്ഞ് സംസാരിക്കും എന്ന് ഞാൻ തെറ്റിദ്ധരിച്ചിരുന്നു. പക്ഷെ ഇന്ന് ഞാൻ പറയുന്നു, നമ്മൾ അമ്മമാരാണ് അതിനുവേണ്ടി കഷ്ടപ്പെടേണ്ടത്. എന്റെ അനുഭവം എന്തെ അത് പഠിപ്പിച്ചു. പിന്നീട് ഗൗരി ഇയർഫോൺ വച്ച് 'അമ്മ', 'അച്ഛൻ', ചെറിയ ചെറിയ വാക്കുകൾ എന്നിവ പറയാൻ തുടങ്ങി. പക്ഷെ, ഏകദേശം 1 വർഷം ആയപ്പോഴേക്കും ഗൗരിക്ക് ഇംപ്ലാന്റ് ആവശ്യമായി വന്നു. കേൾവി നല്ലവണ്ണം കുറഞ്ഞു ഒന്നും കേൾക്കാതായി. പക്ഷെ, ഇംപ്ലാന്റ് ചെയ്യാൻ യാതൊരു നിർവ്വാഹവും ഞങ്ങൾക്കില്ലായിരുന്നു.

എന്റെ ഭർത്താവിന് ഗവൺമെന്റ് ജോലി ആയതിനാൽ ശ്രുതിതരംഗം പദ്ധതിയോ, മറ്റുള്ള ഒരു പദ്ധതി വഴിയോ ഞങ്ങൾക്ക് ഫണ്ട് കിട്ടിയില്ല. സ്വന്തമായി ചെയ്യാനുള്ള സാമ്പത്തികശേഷിയും ഞങ്ങൾക്കില്ലായിരുന്നു. പല മന്ത്രിമാർക്കും ഞങ്ങൾ അപേക്ഷകൾ കൊടുത്തു. ഒടുവിൽ ഞങ്ങൾക്ക് ഭർത്താവിന്റെ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് വഴി ഫണ്ട്

അനുവദിച്ചു. ബാക്കി തുക ഞങ്ങൾ കടം വാങ്ങിച്ചും മറ്റും സംഘടിപ്പിച്ചു. ഞങ്ങൾ ഓപ്പറേഷന് തയ്യാറായി. ദൈവം ഞങ്ങളെ അവിടെയും പരീക്ഷിച്ചു. ഗൗരിയുടെ ഓപ്പറേഷൻ നടന്നു പക്ഷെ, ഇംപ്ലാന്റ് വയ്ക്കാൻ സാധിച്ചില്ല. കുറച്ചെങ്കിലും കേൾവിയുണ്ടായിരുന്ന ചെവിയും കേൾക്കാതായി. ഞങ്ങൾ ആകെ തളർന്നുപോയി. എന്ത് ചെയ്യണം എന്ന് അറിയാത്ത അവസ്ഥയിൽ ട്രാൻപിടിച്ച് പോലെയായി ഞാൻ. അപ്പോഴാണ് ദൈവദൂതനെപ്പോലെ കോഴിക്കോട് നിന്നും മനോജ് ഡോക്ടർ എന്റെ കുഞ്ഞിന്റെ ചെവി ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്ത് തരാമെന്ന് പറയുന്നത്. ആദ്യം ചെയ്ത ചെവി അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടാമത്തേത്. എന്തായാലും ഞങ്ങൾ സമാധാനിച്ചു. എന്റെ കുഞ്ഞ് കേൾക്കുമല്ലോ. ഈശ്വരൻ കനിഞ്ഞതാണ് ഞങ്ങളെ. ആ ഓപ്പറേഷൻ വിജയിച്ചു. ഗൗരി ഇപ്പോൾ നന്നായി കേൾക്കുകയും സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. എന്റെ അനുഭവത്തിൽ നിന്ന് കൊണ്ട്

ഞാൻ പറയുകയാണ്, കഷ്ടപ്പെട്ടാൽ അതിന്റെ ഫലം നമുക്ക് ഈശ്വരൻ എന്നായാലും തരും. അതിന്റെ തെളിവാണ് എന്റെ കുഞ്ഞ്. എല്ലാ അമ്മാരോടും എനിക്കൊന്നേ പറയാനുള്ളൂ, നമ്മൾ ഈശ്വരനിൽ വിശ്വസിക്കുക. നമ്മൾ നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി ടീച്ചർമാർ പറയുന്നതുപോലെ പരിശ്രമിക്കുക. നമുക്കതിന്റെ ഫലം ഉണ്ടാകും എന്നത് തീർച്ചയാണ്.

അമ്മേ എന്ന് എന്റെ കുഞ്ഞ് ഒന്നു വിളിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ എന്ന് ആഗ്രഹിച്ചാണ് ഞാൻ ഈ നിഷ്-ന്റെ പടി കയറി വന്നത്. ഇന്ന് ഞാൻ സംതൃപ്തയാണ്. നിഷ് എന്ന ഈ സ്ഥാപനം ഇല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ എന്റെ കുഞ്ഞ് സമൂഹത്തിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടുപോയേനെ. നിഷ്-നും ഇവിടുത്തെ ഓരോ ടീച്ചർമാരോടും ഉള്ള നന്ദി എല്ലാ മാതാപിതാക്കൾക്കും വേണ്ടി ഞാനെന്റെ അനുഭവക്കുറിപ്പിൽ കുറിക്കുന്നു.



വുന്ദാ ചന്ദ്രൻ
(വിന്ധ്യൻ അയ്യപ്പന്റെ അമ്മ)

എന്റെ പേര് വുന്ദാചന്ദ്രൻ. ഞാൻ അയ്യപ്പന്റെ അമ്മയാണ്. ഒരുപാട് വെല്ലുവിളികൾ കഴിഞ്ഞാണ് ഇവിടെ വരെ എത്തിച്ചേർന്നത്. പിറകിലോട്ട് തിരിഞ്ഞ് നോക്കുമ്പോഴും, കടന്ന് വന്ന വഴികൾ ഓർക്കുമ്പോഴും ഇന്ന് ഞാൻ ഒരുപാട് സന്തോഷവതിയാണ്. കാരണം ഞങ്ങളുടെ ജീവിതം ഒരു പോരാട്ടം തന്നെയായിരുന്നു.

ഡോക്ടർ പറഞ്ഞിരുന്നതിനും ഒന്നരമാസം മുൻപ് എമർജൻസി സിസേറിയനിലൂടെ പുറത്തെടുത്തതാണ് അയ്യപ്പനെ. പിന്നെ കുറച്ചു നാൾ ഇൻക്യുബേറ്ററിൽ. അത് കഴിഞ്ഞ് 2 മാസം ആയപ്പോൾ കേൾവികുറവ് ഞങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. അമൃത ഉൾപ്പെടെ കുറേ ആശുപത്രികളിൽ മോനെയും കൊണ്ട് പോയിരുന്നു. അവരെല്ലാം പറഞ്ഞത് നിഷ്-ലേക്ക് പോകാനാണ്. അങ്ങനെ നിഷ്-ൽ വന്നു. ഇയർഫോൺ വച്ചിട്ടും കുഞ്ഞിന് കേൾക്കാൻ പറ്റില്ലായിരുന്നു. പെട്ടെന്നുള്ള സർജിയും പറ്റില്ലായിരുന്നു. അമൃതയിലെ പീഡിയാട്രിക് ന്യൂറോളജിസ്റ്റ് പരിശോധനയിൽ കുഞ്ഞിന് മൈൽഡ്



സെറിബ്രൽ പാൾസി ആണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. അതിന്റെ ഓരോ പ്രശ്നങ്ങളും കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് കോക്ലിയാർ ഇംപ്ലാന്റ് സർജറി 3 വയസ്സിലാണ് ചെയ്തത്. സർജറി ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപ് രണ്ടേമുക്കാൽ വയസ്സ് വരെ ഒരു രീതിയിലും മാറ്റമുണ്ടായിരുന്നില്ല. അന്നെല്ലാം നിഷ്-ലെ ടീച്ചർമാർ എനിക്ക് ഒരുപാട് സപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അന്ന് എനിക്ക് ആ സപ്പോർട്ട് കിട്ടിയില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ ഇന്ന് ഇത് എഴുതാനുള്ള ഭാഗ്യം എനിക്ക് ഉണ്ടാകില്ലായിരുന്നു. 3 വയസ്സിനു ശേഷം അയ്യപ്പനിൽ ഒരുപാട് മാറ്റമുണ്ടായി.

പലപ്പോഴും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ട് എങ്ങനെ എന്റെ മോനെ ഞങ്ങൾ ശരിയാക്കിയെടുക്കുമെന്ന്, പക്ഷേ, കഷ്ടപ്പെട്ടാൽ അതിന്റെ ഫലം കിട്ടുമെന്ന് മനസ്സിലായി. ഒരിക്കലും പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ പറ്റാത്ത നന്ദിയുണ്ട് നിഷ്-ലെ ടീച്ചർമാരോടും നിഷ്-ലെ ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റ് ഷൈനി മാഡത്തോടും. അതുപോലെ തന്നെ എനിക്ക് എന്റെ ഭർത്താവിൽ നിന്നും കുടുംബത്തിൽ നിന്നും, നല്ല സപ്പോർട്ട് കിട്ടിയിട്ടുണ്ട്. എല്ലാവരോടും ഒരുപാട് നന്ദിയുണ്ട്. നിഷ് എന്ന സ്ഥാപനം ഞങ്ങൾക്ക് കിട്ടിയ അനുഗ്രഹമാണ്.

ഹേയി കേൾവി പരിശോധിച്ചപ്പോൾ കണ്ണനും ഉണ്ണിക്കണ്ണനെ പോലെ തന്നെ. അതിനെ നിമിഷം ഞാൻ നിയന്ത്രണം വിട്ട് തേങ്ങിപ്പോയി. ആ നിമിഷം നിഷ്-ലെ ടീച്ചേഴ്സ് എനിക്ക് ചുറ്റും കൂടി എന്നെ ചേർത്തുപിടിച്ചുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു, 'അമ്മ തളരരുത് അമ്മയുടെ കൂടെ ഞങ്ങളുണ്ട്. ഉണ്ണിക്കണ്ണനെ ഈ രീതിയിൽ ആക്കിതന്നില്ലെ അതുപോലെ നമുക്ക് കണ്ണനെയും ശരിയാക്കിയെടുക്കാം'. അങ്ങനെ എനിക്ക് ആത്മബലവും ധൈര്യവും തന്ന നിഷ്-ലെ ടീച്ചേഴ്സിന്റെ കരങ്ങളുടെ താങ്ങിലും തണലിലും, ശാരീരികമായി കുറെ ബുദ്ധിമുട്ടുകളുള്ള ഈ 52-കാരിയായ എനിക്ക് എന്റെ കൊച്ചുമക്കളെ ചുരുചുരുക്കോടെ നയിച്ച് കൊണ്ട്

പോകാൻ കഴിയുന്നു. ആരോ എന്നോട് ചോദിച്ചു, "അമ്മ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടല്ലെ ഇങ്ങനെയൊരു കുഞ്ഞിനെ സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറായത്. പിന്നെന്തിന് വിഷമിക്കുന്നു?". അപ്പോഴും ഞാൻ എന്നെ ആശ്വസിപ്പിച്ച ടീച്ചേഴ്സിന്റെ വാക്കുകൾ ഓർത്ത് സമാധാനിച്ചു. വർക്കലയിൽ നിന്നും നിഷ് വരെ ദിവസവും യാത്ര ചെയ്യുന്ന ഞാൻ തളരുന്നില്ല. കാരണം, അത്രയ്ക്ക് വലുതാണ് നിഷ്-ൽ നിന്നും കിട്ടുന്ന അറിവിന്റെ സമ്പത്ത്. എന്നെയും എന്റെ കൊച്ചുമക്കളെയും സ്നേഹത്തോടെയും വാത്സല്യത്തോടെയും നയിച്ചുകൊണ്ട് പോകുന്ന നിഷ്-ലെ എല്ലാ ടീച്ചേഴ്സിനും എന്റെ ഒരായിരം നന്ദി.

സുമ
(ഉണ്ണിക്കണ്ണന്റെയും കണ്ണന്റെയും അമ്മമ്മ)



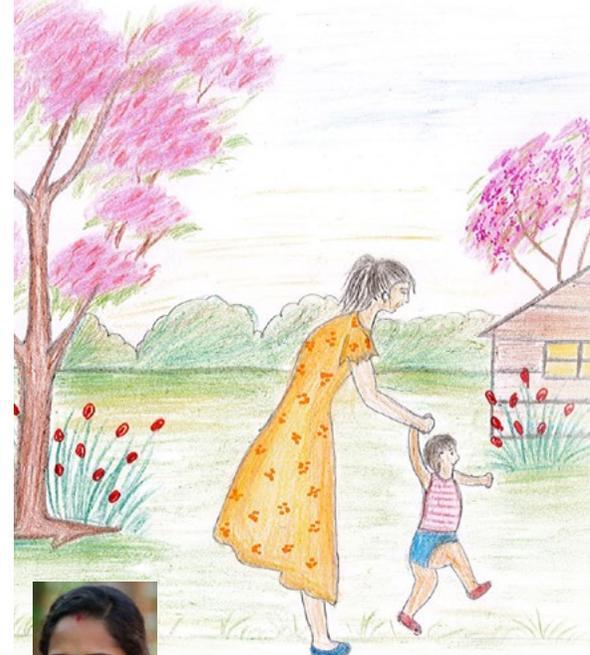
ഞാൻ ഉണ്ണിക്കണ്ണന്റെയും കണ്ണന്റെയും അമ്മമ്മ. എന്റെ സ്ഥലം തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലെ തൈക്കാടാണ്. എനിക്ക് ചുറ്റും കേൾക്കാൻ കഴിയാത്ത നാല് കുട്ടികൾ. ഈ അനുഭവത്തിൽ നിന്നും ഞാൻ എഴുതാം.

മറികടന്ന് പറന്ന് നടക്കുന്ന ഒരു പുമ്പാറ്റയാണ്. പഠിത്തത്തിലും കലാകായിക മത്സരങ്ങളിലും ചിത്രരചനയിലുമൊക്കെ സാധാരണ കുട്ടികൾക്കൊപ്പം പങ്കെടുത്തു അവൻ സമ്മാനങ്ങൾ വാങ്ങിക്കൂട്ടുന്നു. ഇത്രയും ഞാൻ എഴുതിയത് നിഷ്-ലെ ടീച്ചേഴ്സ് തരുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ അതുപോലെ പാലിച്ചാൽ 90% കേൾവിയില്ലാത്ത ഒരു കുട്ടിയെ കേൾവിയുള്ള കുട്ടികൾക്കൊപ്പം നിർത്താൻ കഴിയും എന്ന് ചൂണ്ടിക്കാട്ടാനാണ്. എന്റെ അനുഭവത്തിൽ നിന്നും ഞാൻ ഉറപ്പുതരുന്നു.

ഉണ്ണിക്കണ്ണന് 7 വയസ്സായപ്പോൾ അനിയൻ കണ്ണൻ പിറന്നു. കണ്ണനെ നിഷ്-ൽ കൊണ്ട്

കവിത

അമ്മേ എന്ന വിളിക്കായ്
പൂജ സനിൽ
(നീരവ് കാശിയുടെ അമ്മ)



ചിത്രം
റിച്ചുവിന്റെ (റിഷവ്) അമ്മ

കാത്തിരിപ്പു കൺമണി
ഏറെ നാളായി
നിൻ നാവിൽ നിന്ന്
അമ്മേ എന്ന വിളിക്കായ്
കാതോർക്കുന്നു ഞാൻ
ഓരോ ദിനങ്ങളും
നിൻ മൊഴി ഒന്നു കേൾക്കാൻ
നിൻ കൊഞ്ചലൊന്നു കേൾക്കാൻ
ഓരോ നിമിഷവും ഓരോ ദിനങ്ങളായി
ഓരോ ദിനങ്ങളും ഓരോ യുഗങ്ങളായി
കാത്തിരിക്കാം പൊന്നേ ഞാൻ
അമ്മേ എന്ന വിളിക്കായ്
നിനക്കായ് മാത്രമാണെൻ ജീവിതം
നീയാണെന്റെ സ്വർഗ്ഗം
നീയാണെന്റെ സ്വപ്നം
നീയാണെന്റെ ശബ്ദം.



ഭിന്നശേഷിക്കാരുടെ അവകാശനിയമം, 2016



രജിത എൽ. ഹെഡ്, ഡിപ്ലോമറ്റ് മെന്റ് ഓഫ് സോഷ്യൽ വർക്ക്, നിഷ്



ശരണ്യ ആർ. വി. സോഷ്യൽ വർക്കർ, നിഷ്

ഇന്ത്യയിലെ ഭിന്നശേഷിക്കാർക്ക് തുല്യ അവസരങ്ങൾ നേടുന്നതിനുള്ള പോരാട്ടത്തിലെ ഒരു നാഴികകല്ലാണ് ഭിന്നശേഷിക്കാരുടെ അവകാശനിയമം, 2016. വിദ്യാഭ്യാസ, നിയമ, സാമ്പത്തിക, സംസ്കാരിക, രാഷ്ട്രീയ മേഖലകളിലെ ഭിന്നശേഷിക്കാരുടെ അവകാശങ്ങളും അന്തസ്സും സംരക്ഷിക്കുകയും അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നതും ഭിന്നശേഷിയുള്ള എല്ലാ ജനസമൂഹത്തിനും മുഖ്യധാരയിൽ എത്തിക്കുക എന്നതുമാണ് ഈ നിയമത്തിലൂടെ നടപ്പാക്കുന്നത്. സർക്കാർ, സർക്കാരിതര, സ്വകാര്യ സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് ഈ നിയമം ബാധകമാണ്.

ഈ നിയമത്തിലൂടെ കേന്ദ്രത്തിലും സംസ്ഥാനതലത്തിലുമുള്ള ഭിന്നശേഷി കമ്മീഷണറുടെ ഓഫീസുകൾ, ജില്ലാ കമ്മിറ്റികൾ, ബോർഡുകൾ, ആക്ട് നടപ്പാക്കുന്നതിനും ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നതിനും നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനുമുള്ള കമ്മിറ്റികൾ ജില്ലാതലത്തിലുള്ള പ്രത്യേക കോടതികൾ തുടങ്ങിയവ നടപ്പാക്കുന്നു.

സവിശേഷതകൾ

1 ഭിന്നശേഷിക്കാരുടെ അവകാശനിയമം, 2016 പ്രകാരം ഭിന്നശേഷികളുടെ എണ്ണം 7-ൽ നിന്ന് 21 ആക്കി വർദ്ധിപ്പിച്ചു. ഈ പട്ടികയിലേക്ക് കൂടുതൽ ഭിന്നശേഷികൾ ചേർക്കാൻ കേന്ദ്ര സർക്കാരിന് അധികാരമുണ്ടായിരിക്കും.

- അന്ധത
- കാഴ്ചക്കുറവ്
- കുഷ്ഠരോഗം ഭേദമായ വ്യക്തികൾ
- ശ്രവണവൈകല്യം
- ചലനസംബന്ധമായ വൈകല്യം
- കുള്ളൻ
- ബുദ്ധിപരമായ വൈകല്യം
- മാനസികരോഗം
- ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ
- സെറിബ്രൽ പാൾസി
- മസ്കുലർ ഡിസ്ട്രോഫി
- വിട്ടുമാറാത്ത ന്യൂറോളജിക്കൽ അവസ്ഥകൾ
- നിർദ്ദിഷ്ട പഠനവൈകല്യങ്ങൾ
- മൾട്ടിപ്പിൾ സ്കലിറോസിസ്
- സംസാര ഭാഷാ വൈകല്യം
- തലസീമിയ
- ഹീമോഫീലിയ
- സിക്കിൾ സെൽ രോഗം
- ബധിരത ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഒന്നിലധികം വൈകല്യങ്ങൾ
- ആസിഡ് ആക്രമണ ഇര
- പാർക്കിൻസൺസ് രോഗം

ആർ.പി.ഡബ്ല്യു.ഡി നിയമത്തിൽ വൈകല്യങ്ങളുടെയും ബാധിക്കപ്പെട്ടവരുടെയും വ്യാപ്തി വർദ്ധിപ്പിച്ചു ഭേദഗതി ചെയ്യപ്പെട്ട പുതിയ നിയമപ്രകാരം ഭിന്നശേഷിയുള്ള ഒരു വ്യക്തി എന്തായിരിക്കണമെന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള സമഗ്രമായ ഉത്തരം നൽകുന്നു.

2 ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികൾക്ക് ശരിയായ വിദ്യാഭ്യാസം ലഭിക്കുന്നതിനായി 6 മുതൽ 18 വയസ്സ് വരെ സൗജന്യവിദ്യാഭ്യാസം നടപ്പിലാക്കണമെന്ന് ഈ നിയമം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസത്തിനായി 5%-ൽ കുറയാതെ സംവരണം ഏർപ്പെടുത്തണം എന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഈ നിയമം പ്രത്യേക സ്കൂളുകളിൽ സ്ഥാപിക്കുന്നതിനും സാധാരണ സ്കൂളുകളിൽ ഭിന്നശേഷിയുള്ള വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സംയോജനം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുമുള്ള വ്യവസ്ഥകൾ ആർ.പി.ഡബ്ല്യു.ഡി ആക്റ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികളുമായി ഇടപഴകുന്നതിനും അവരെ സഹായിക്കുന്നതിനുമായി പ്രത്യേക പരിശീലനം ലഭിച്ച അധ്യാപകരെ നിയമിക്കണമെന്നും ഈ നിയമം നിഷ്കർഷിക്കുന്നു.

3 ഭിന്നശേഷിക്കാരുടെ തൊഴിലവസരങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി സംവരണം 3%-ൽ നിന്ന് 4% ആയി ഉയർത്തി.

സേവനത്തിനിടയിൽ ഒരു ജോലിക്കാരൻ ഭിന്നശേഷിക്കാരനായാൽ, ആ ജീവനക്കാരന് വേണ്ടത്ര ജോലി നിർവഹിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ ശമ്പള സ്കെയിലിലോ സേവന ആനുകൂല്യങ്ങളിലോ കുറവുണ്ടാകാതെ വേറെ ഒരു തസ്തികയിലേക്ക് മാറ്റുകയോ, അനുയോജ്യമായ പോസ്റ്റ് ലഭ്യമാകുന്നതുവരെ സൂപ്പർ ന്യൂമറി പോസ്റ്റിൽ നിലനിർത്തുകയോ ചെയ്യണം എന്നും നിയമം അനുശാസിക്കുന്നു.

4 ഓരോ ജില്ലയിലും ഭിന്നശേഷി അവകാശ ലംഘനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പ്രത്യേക കോടതികൾ രൂപവത്കരിക്കാനും ഈ നിയമം ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

5 ഭിന്നശേഷിയുള്ള വ്യക്തിക്ക് നിയമപരമായി തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന്

ഒരു കോടതിയോ മറ്റേതെങ്കിലും നിയുക്ത അതോറിറ്റിയോ കണ്ടെത്തിയാൽ അവർക്ക് ഒരു നിയമപരമായ രക്ഷാധികാരിയുടെ പിന്തുണ നൽകാം. പരിമിതമായ രക്ഷകർതൃത്വം ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട തീരുമാനത്തിനും ഒരു നിശ്ചിത സമയപരിധിക്കും പരിമിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു.

6 ഭിന്നശേഷിക്കാരായ ഏതൊരു വ്യക്തിയെയും എവിടെയെങ്കിലും വച്ച് അപമാനിക്കുകയോ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുന്നവർക്ക് തടവ് ശിക്ഷ ലഭിക്കും. 6 മാസം വരെ തടവും അല്ലെങ്കിൽ 10,000 രൂപ പിഴയോ കൂടാതെ രണ്ടും കൂടിയോ ശിക്ഷിക്കപ്പെടും. തുടർന്നും ലംഘനമുണ്ടായാൽ 2 വർഷം തടവും കൂടാതെ 50,000 മുതൽ 5,00,000 വരെ പിഴയും നൽകാം.

7 ഭിന്നശേഷിക്കാരുടെ അവകാശ നിയമ പ്രകാരം ഭിന്നശേഷിയുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് സാധാരണ ജനസമൂഹത്തെപ്പോലെ തുല്യ അവകാശവും സമത്വവും വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. സ്വത്തവകാശം നേടുന്നതിനുള്ള അവകാശം ഉറപ്പാക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം പ്രത്യുൽപാദനത്തിനുള്ള അവകാശവും ഉറപ്പാക്കുന്നു.

8 എല്ലാ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും ഭിന്നശേഷിക്കാർക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതിനും തടസ്സരഹിത അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി ഭിന്നശേഷിക്കാർക്കുള്ള അവകാശനിയമം, 2016 ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

ഭിന്നശേഷിക്കാരുടെ അവകാശങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ ഈ നിയമം സമഗ്രമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു. സമൂഹത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതിനായും ഭിന്നശേഷിക്കാരെ പരിരക്ഷിക്കുന്നതിനും വിവിധ തരം പദ്ധതികൾ വിഭാവനം ചെയ്യാനും ഈ നിയമം അനുശാസിക്കുന്നു.



പ്രകൃതിനിയമം

അനന്തകൃഷ്ണൻ എ.
(പൂർവ്വവിദ്യാർത്ഥി)

പ്രകൃതിയാണ് നമ്മുടെ ജീവൻ. നമുക്ക് ജീവിക്കാനാവശ്യമായ വിഭവങ്ങളായ മണ്ണ്, പ്രാണവായു, ജലം, ഭക്ഷണം ഇതൊക്കെ പ്രകൃതിയിൽ നിന്നാണ് കിട്ടുന്നത്. എന്നാൽ പ്രകൃതിയുടെ അവകാശം മനുഷ്യർക്കു മാത്രമല്ല, മറ്റു ജീവജാലങ്ങൾക്കും കൂടി ഉള്ളതാണ് എന്ന സത്യം നമ്മൾ മനുഷ്യർ പലപ്പോഴും മറക്കുന്നു.

മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങി ജീവിച്ചിരുന്ന ഒരു കാലം ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് മനുഷ്യർ കാട് നാടാക്കിയും നാട് മരുഭൂമി ആക്കിയും മാറ്റിയിരിക്കുന്നു. നമുക്ക് ഉപകാരികളായ സാധു ജീവജാലങ്ങളെ നാം ഭക്ഷണത്തിനു വേണ്ടിയല്ലാതെയും കൊന്നൊടുക്കുന്നു. ഭക്ഷണവും തണലും മഴയും ശുദ്ധവായുവും തരുന്ന ചെടികളെയും വൃക്ഷങ്ങളെയും മുറിച്ച് മാറ്റി നമ്മൾ വൻകെട്ടിടങ്ങൾ പണിതുയർത്തുന്നു. പ്രകൃതി നമുക്കായ് തന്നിരിക്കുന്ന സൗഭാഗ്യങ്ങളെ നാം ദുർവിനിയോഗം ചെയ്യുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ഇത്തരം പ്രവൃത്തികൾ പ്രകൃതിയുടെ നിയമത്തിനു വിരുദ്ധമാണ്. വിവേക ബുദ്ധിയുടെ അഹങ്കാരം കൊണ്ടാണ് മനുഷ്യൻ ഇത്ര ക്രൂരത കാണിക്കുന്നത്.

പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കുകയാണ് നമ്മുടെ കടമ. ഓരോ ജീവജാലങ്ങൾക്കും അവരുടേതായ കഴിവുകൾ പ്രകൃതി നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഓരോരുത്തരുടെയും

കഴിവുകൾ വ്യത്യസ്തമാണ്. പക്ഷെ കഴിവുകളെ വിമർശിക്കുകയല്ല മറിച്ച് അവയെ അംഗീകരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. നമ്മുടെ ക്രൂരതക്ക് പ്രകൃതി വിധിക്കുന്ന ശിക്ഷയാണ് ഭൗമപ്രതിഭാസം. അതായത് മഹാപ്രളയം, കനത്തമഴ, വെള്ളപ്പൊക്കം, ന്യൂനമർദ്ദം, ചുഴലിക്കാറ്റ്, സുനാമി, ഭൂകമ്പം എന്നിവ.

ശിക്ഷിച്ചിട്ടും ബോധം വരാതെ സമൂഹത്തെ നശിപ്പിക്കുകയാണ് നമ്മൾ. പ്രകൃതിയെ കണ്ടാണ് പഠിക്കേണ്ടത്. പഠിക്കുക, പ്രകൃതിയെ അറിഞ്ഞു, അനുസരിച്ചു ജീവിച്ചാൽ ഭൗമപ്രതിഭാസങ്ങളെ തടയാം. പ്രകൃതിയുടെ മക്കളാണ് ജീവജാലങ്ങളും മനുഷ്യരും. പ്രകൃതി നിയമങ്ങൾ പാലിക്കാൻ ഇരുകൂട്ടരും ബാധ്യസ്ഥരാണ്. നമ്മൾ തമ്മിലും, നമ്മളും ജീവജാലങ്ങൾ തമ്മിലും സൗഹാർദ്ദപരമായ സ്നേഹവും നന്മയും കാട്ടേണ്ടതാണ്. നമുക്ക് നമ്മുടെ ഭൂമിയെ വീണ്ടെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കാം., നന്മയോടെ ജീവിക്കാം. നമ്മൾ കുട്ടികൾ, പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങുന്ന രീതിയിൽ ജീവിക്കാം. മരങ്ങൾ നട്ടു പിടിപ്പിച്ചും, മാലിന്യങ്ങൾ വേണ്ട രീതിയിൽ സംസ്കരിച്ചും, പ്ലാസ്റ്റിക്സിന്റെ ഉപയോഗം കുറച്ചും പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാം.

“നമ്മളും മറ്റ് ജീവജാലങ്ങളും ഭൂമിയുടെ അവകാശികൾ തന്നെ.”
- വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീർ.



വൈവിധ്യം നിറഞ്ഞതാവട്ടെ കുരുന്നുകളുടെ ഭക്ഷണം



മിനി മാത്യു നഴ്സ്, നിഷ്

“എന്റെ മോൻ ഒന്നും കഴിക്കില്ല”, “എന്റെ മോൾക്ക് ആഹാരം ഇഷ്ടമേ അല്ല”. ഇതൊക്കെ അമ്മമാരുടെ സ്ഥിരം പരാതി ആണ്. ജീവനുള്ളവയ്ക്കെല്ലാം വിശപ്പും ഉണ്ട്. വിശന്നാൽ ആഹാരം ആവശ്യവും ആണ്. എങ്കിലും നമ്മുടെ പല കുഞ്ഞുങ്ങളും ആഹാരത്തോടു മുഖം തിരിക്കുന്നു. എന്ത് കൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ?

നമ്മുടെ കുട്ടികളിൽ പലരും ഒരേ രീതിയിലുള്ള ഭക്ഷണം സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നവരാണ്. മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള അസൗകര്യങ്ങളോ, അറിവില്ലായ്മയോ, താൽപര്യക്കുറവോ ഒക്കെ ആകാം ഇതിന്റെ കാരണങ്ങൾ. ഭക്ഷണം കുട്ടികൾ ആസ്വദിക്കണമെങ്കിൽ അത് തീർച്ചയായും വൈവിധ്യ പൂർണ്ണമായെ മതിയാകൂ. എന്താണീ വൈവിധ്യം? നിറത്തിലും, രുചിയിലും ആകൃതിയിലും ഒക്കെ ഉള്ള മാറ്റങ്ങൾ. എന്നാൽ അത് സമീകൃതമായിരിക്കുകയും വേണം.

കുട്ടികളുടെ ശരിയായ വളർച്ചക്ക് എല്ലാ തരം ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളും ആവശ്യമായ അളവിൽ ലഭ്യമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. അരി, ഗോതമ്പ് തുടങ്ങിയ ധാന്യങ്ങൾ, (കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ്സ്) മൽസ്യം, മാംസം, മുട്ട, പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ (പ്രോട്ടീൻ), എണ്ണ, അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ (കൊഴുപ്പ്), നാരുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം, വെള്ളം എന്നിവ വേണ്ട

അളവിൽ ശരീരത്തിന് ലഭ്യമാക്കണം കൂടാതെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിക്കായി ജീവകങ്ങളും ധാതുക്കളും, അടങ്ങിയ ഭക്ഷണവും കഴിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പാൽ, മീൻ, മുട്ട, ഇലവർഗങ്ങൾ, ഇലയൊക്കെ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഓരോ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളിലും ജീവകങ്ങളും, അന്നജവും, മാംസ്യവുമൊക്കെ പല അളവിൽ ആണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. അത് കൊണ്ട് തന്നെ സമീകൃതമായി ഇവ കിട്ടണമെങ്കിൽ, ഒരേ ശൈലിയിലുള്ള ആഹാരം ഒഴിവാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

കുട്ടികളെ ആഹാരത്തിലേക്കു ആകർഷിക്കാൻ എളുപ്പ വഴിയാണ് അവയുടെ നിറവും, മണവും. നിറമുള്ള പച്ചക്കറികൾ, ഇലവർഗങ്ങൾ പഴവർഗങ്ങൾ എന്നിവ ചേർത്ത് ആഹാരത്തിനു വ്യത്യസ്തത ഉണ്ടാക്കാം. നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടും അതാതു കാലങ്ങളിൽ ലഭ്യമാകുന്ന പച്ചക്കറികളും, പഴവർഗങ്ങളും ആണ് ഏറ്റവും ഉത്തമം. പച്ചക്കറികൾ വാങ്ങുന്നതിലും, പാചകം ചെയ്യുന്നതിലും കുട്ടികളെ ഒപ്പം കൂട്ടിയാൽ അവർക്കു അത് കഴിക്കാനുള്ള താല്പര്യവും കൂടും.

ഏതു ഭക്ഷണ പദാർത്ഥമായാലും അത് വിഷവിമുക്തമാണ് എന്ന് ഉറപ്പാക്കണം.



വിനാശിനി ഒഴിച്ചു വെള്ളത്തിലോ, ഉപ്പും മഞ്ഞളും ചേർത്ത വെള്ളത്തിലോ മുക്കിവയ്ക്കുന്നതു വിഷാംശം ഒരു പരിധി വരെ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമായ ചില ഉൽപ്പന്നങ്ങളും ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കാം. പച്ചക്കറികളും പഴവർഗങ്ങളും പല തവണ ശുദ്ധമായ വെള്ളത്തിൽ കഴുകാൻ മടി കാണിക്കരുത്. മുകളിൽ പറഞ്ഞവ കൂടാതെ നമുക്ക് ആവശ്യം വേണ്ട ഒന്നാണ് സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ സമൃദ്ധമായുള്ള വിറ്റാമിൻ ഡി. പലകാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ തോതിൽ

വിറ്റാമിൻ ഡി നമുക്ക് കിട്ടുന്നില്ല. ഏറെ നേരം വെയിൽ കൊള്ളുന്നവരിൽ പോലും ഈ കുറവ് കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഇതിന്റെ കുറവ് പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമായേക്കാം. വിറ്റാമിൻ ഡി യുടെ അപര്യാപ്തത ഡോക്ടർമാരുടെ നിർദ്ദേശത്തോടെയുള്ള മരുന്നുകളിൽ കൂടി പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്.

വൈവിധ്യം നിറഞ്ഞ ആഹാരം ശീലമാക്കൂ, നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തോടെ വളരട്ടെ.

കവിത

അമ്മ

പൊള്ളുന്ന കണ്ണുനീരിനിടയിലും മാമുട്ടി നീറുന്ന വേദനകൾക്കിടയിലും താരാട്ടി രാത്രിയുടെ കുരുരിട്ടിലും കഥകൾ പറഞ്ഞ് ഞാൻ നിന്നെ പുൽകിയുറക്കി.

നിനക്കെന്നും ഞാൻ ചിരിതുകുന്ന അമ്മയായ് നിന്റെ കണ്ണിലെ അത്ഭുതങ്ങളുടെ സംശയ നിവാരണിയായ് എനിക്കു ചുറ്റും മാത്രമായി നീ വട്ടമിട്ടു പറന്നു

ഇന്നു നീ ഉയരങ്ങൾ കീഴടക്കി ജീവിതം സുഖലോലുപമായി ഇപ്പോൾ ഞാൻ നിന്റെ ഭാഷയിൽ വെറുമൊരു കണിക മാത്രം

ഇന്നെന്റെ തേങ്ങലുകൾ ഓരോ അമ്മമാരിലും സാന്ത്വനം പകരുണൊരീ വൃദ്ധസദനത്തിൽ ചുമരുകളിൽ അണയുന്നു.



ചിത്രം : ശോഭ (അനികയുടെ അമ്മ)



അശ്വതി (പൊന്നൂവിന്റെ അമ്മ)

കവിത

നവക്ഷതം

പാഠശ്ശാലയിൽ പോയ മകളെത്തിയില്ല പഠിപ്പൂര വാതിൽ കടന്നമ്മ വഴിയോരത്തു നിൽപ്പു.....
 വൈകാരില്ലവളൊരു മാത്ര പിരിഞ്ഞമ്മയെ-
 നിൽക്കാറില്ലൊരു ജീവമാത്ര.
 വൈകുവതേന്തേ കൺമണി പിടയ്ക്കുന്നു-
 ഉൾപ്പുവും ഞാനും.....
 ഒടുവിൽ മടങ്ങുന്ന സ്കൂൾകുട്ടി ഉണ്ണിമോ-
 ജ്ജനുമൊത്തു മടങ്ങിയിട്ടേറെയായ്
 വഴിവിളക്കുകൾ മിന്നാൻ തുടങ്ങുന്നു,
 സായാഹ്നം മാറി
 സന്ധ്യയും മായും ഇരുളാൻ തുടങ്ങും.....
 അണയുന്നു പക്ഷികളണയുന്നു ഉയിരിന്റെ
 പൊൻ ദീപവും
 നേർത്തു നേർത്തെങ്ങോ മറയുന്നു നിൻ
 സ്വനം
 നീരിനാൽ മിഴികളിൽ മറയുന്നു കാഴ്ചയും
 വേപഥു കൊള്ളുന്നുവമ്മ പിടയുന്നു-
 തളരുന്നു തനുവും മനവും മകളേ
 നീയെവിടെ.....

ഇരവിന്റെ പാനമാവിലമ്മ തൻ തേങ്ങലും
 ഇരുളിൽ മറയുന്ന വെൺകലയും.....
 ആരുണ്ടീ പാരലീരോദനം കേൾക്കുവാൻ-
 മുക്കരത്രേ നിശ്ചേഷ്ട പാദുപ ശ്രേഷ്ഠരും
 പാതയേറെ പിന്നിട്ടമ്മയലയുന്നു,
 കരയുന്നു-
 ഭ്രാന്തമായ് മകളേ നീയെവിടെ.....

എങ്ങോ പിടയുന്നു അമ്മയുടെ പൊന്നു
 മോൾ
 ഏതോ ബലിഷ്ഠകരവലയത്തിൽ.....
 ഒന്നല്ലനേകം കരവലയത്തിൽ.....
 ധനി മറന്ന ശംഖവൾ, പുഴിയിൽ പുതഞ്ഞു
 പോയ്
 ചുണ്ടിൽ മറഞ്ഞു പോയ് തുമനഹാസം,

നാവിൽ-
 നിലച്ചു നാദവും!
 നവക്ഷതമേറ്റു വികൃതമായ് പുവുടൽ
 എന്നേക്കുമായ് പുട്ടി പുവിൽ മിഴികളും.....
 നേരം പുലർന്നൊച്ച പൊങ്ങുന്നു, കുറ്റി-
 ക്കാട്ടിൽക്കിടക്കുന്നു ശവശരീരം.....
 അമ്മ പറക്കുന്നു, പ്രാണൻ വിറയ്ക്കുന്നു.
 പെൺകിടാവിന്റേതെന്നാരോ പറയുന്നു...
 മണ്ണിലമർന്നും കുന്നൽപറന്നും
 വീണു കിടക്കുന്നു വെൺശംഖു പുഷ്പം.
 രക്തം നുണയുന്നു പ്രാണികൾ, കൺപീലി -
 തുമ്പിൽ തുങ്ങുന്നുറുമ്പുകൾ.....
 താങ്ങുവതെങ്ങനെയമ്മ പാൽ നെഞ്ചു
 പിടയുന്നു
 വാരിപ്പുണരുന്നു കുഞ്ഞിനെ, ചേലത്തു
 ന്വാൽ പുതയ്ക്കുന്നു.
 പുലമ്പുന്നു-
 എന്നേ വൈകിയതോമനേ എന്തുനേരം
 കഴിച്ചുവമ്മ
 പാഠമൊക്കെ പഠിക്കേണ്ടേ പാഠശ്ശാലയിൽ
 പോകേണ്ടേ
 ഉണരു മകളേ.... ഉണരു.....



ദീപ (ജാനുവിന്റെ അമ്മ)



യാത്രാവിവരണം

ക്രിസ്തുമസ് അവധിക്കാലം ഞങ്ങൾ ചിലവഴിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചത് തെൻമല സന്ദർശിച്ചു കൊണ്ടാണ്. തെക്കിന്റെ മല എന്നും തേനുള്ള മലയെന്നും തെൻമലയ്ക്ക് അർത്ഥം പറയുന്നു. എന്തായാലും സഞ്ചാരികളെ ഊഷ്മളതയോടെ സ്വീകരിക്കുന്ന തെൻമല ഞങ്ങളെയും ഒരുപാട് ആകർഷിച്ചു.

ഞങ്ങൾ നാല് കുടുംബങ്ങൾ പുനലൂർ നിന്നും രാവിലെ തെൻമലയ്ക്ക് പുറപ്പെട്ടു. പുനലൂർ തൂക്കുപാലം, പതിമൂന്ന് കണ്ണിപ്പാലം, മാൻപാർക്ക് എന്നിവ കഴിഞ്ഞ് ഞങ്ങൾ ആദ്യം എത്തിയത് പാലരുവിയിലാണ്. പാല് പോലെ പതഞ്ഞാഴുകുന്ന വെള്ളം തന്നെയാണ് പാലരുവിയിൽ. വെള്ളച്ചാട്ടം എന്താണെന്ന് കുട്ടികൾ നേരിട്ട് കണ്ടറിയുകയായിരുന്നു. ഏകദേശം 300 അടി ഉയരമുള്ള ഈ വെള്ളച്ചാട്ടം കുട്ടികളെ ശരിക്കും അത്ഭുതപ്പെടുത്തി. അരുവി, വെള്ളച്ചാട്ടം, പതഞ്ഞാഴുകുന്ന വെള്ളം ഇതൊക്കെ അവർക്ക് പുതിയ അറിവുകൾ ആയിരുന്നു. വെള്ളച്ചാട്ടത്തിൽ തിമിർത്ത് കുളിക്കാൻ കുട്ടികളെ ഞങ്ങൾ അനുവദിച്ചു. പക്ഷേ, ഞങ്ങൾ തീർത്ത മനുഷ്യമതിലിന് അകത്തായിരുന്നു എന്നു മാത്രം.

തുടർന്ന് ഞങ്ങൾ പോയത് തെൻമല ഡാമിലേയ്ക്കാണ്. ഡാം എന്താണെന്നും,

എന്തിനാണ് ഡാം നിർമ്മിക്കുന്നതെന്നും അവർക്ക് മനസ്സിലാകുന്ന രീതിയിൽ ലളിതമായി ഞങ്ങൾ വിശദീകരിച്ചു. മാത്രമല്ല, ഡാമിന് ചുറ്റുമുള്ള കാടും മലയും പുതിയ അനുഭവം തന്നെയായിരുന്നു കുട്ടികൾക്ക്. വന്യമൃഗങ്ങൾ കാട്ടിൽ ജീവിക്കും എന്ന് നമ്മൾ പറയുമ്പോഴും കാട് എന്താണെന്ന് അവർ കണ്ടിട്ടില്ലല്ലോ. ആദ്യമായി കാട് കണ്ടപ്പോൾ ഭയത്തോടെയും അത്ഭുതത്തോടെയും അവർ നോക്കി നിന്നു. കാടിനെപ്പറ്റിയും മൃഗങ്ങളെപ്പറ്റിയുമൊക്കെ അവർ സംശയങ്ങൾ ചോദിച്ചു.

പിന്നീട് ഞങ്ങൾ കുട്ടവഞ്ചി സവാരിക്കായി ഡാമിലേയ്ക്ക് പോയി. ഞങ്ങളുടേയും ജീവിതത്തിലെ ആദ്യ അനുഭവമായിരുന്നു അത്. ലൈഫ്ജാക്കറ്റ് ധരിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത കുട്ടികൾ നേരത്തെ തന്നെ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും അവയൊക്കെ വീണ്ടും ഞങ്ങൾ ആവർത്തിച്ചു പറഞ്ഞു. വെള്ളം നിറഞ്ഞ ഡാമിലൂടെ 4 കിലോമീറ്റർ ഞങ്ങൾ കുട്ടവഞ്ചിയാത്ര നടത്തി. അതൊരു സാഹസികയാത്ര ആയിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ഓർക്കുമ്പോൾ ഭയം തോന്നുന്നു. എങ്കിലും ഒരു ജലയാത്രയിൽ എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കണം എന്ന് കുട്ടികളോട് വിശദീകരിക്കാൻ അത് ഉപകരിച്ചു.

അരുവിയുടെ തീരത്തിരുന്ന് ആഹാരം പങ്കിട്ട്

കഴിച്ചതും തൂക്കുപാലത്തിൽ ഓടിക്കളിച്ചതും കുട്ടികൾക്ക് ഒരിക്കലും മറക്കാനാവാത്ത അനുഭവമായി. വന്യമൃഗമായ കുരങ്ങൻമാരെ വനത്തിൽ കണ്ടതും അവയെ പേടിച്ച് ഓടേണ്ടിവന്നതും കുട്ടികൾ ഇടയ്ക്കിടെ ഓർമ്മിച്ചു പറയുന്നു. മീൻപിടിച്ചതും വെള്ളച്ചാട്ടത്തിൽ കുളിച്ചതുമൊക്കെ അവർക്ക് പുത്തൻ അനുഭവങ്ങളായി.

തെൻമലയിലേയ്ക്കു പുറപ്പെടും മുൻപു തന്നെ, കാണാൻ പോകുന്ന കാഴ്ചകളെ കുറിച്ച് ഞങ്ങൾ കുട്ടികളോട് പല ദിവസങ്ങളിലായി വിശദീകരിച്ചിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ അവരിൽ ആകാംക്ഷ നിലനിർത്താനും, ഓരോ കാഴ്ചകളുടെയും വിവരണങ്ങൾ അവരിലേയ്ക്ക് വേഗത്തിൽ എത്തിക്കാനും ഞങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞു. ഫോട്ടോകൾ കാണിക്കുമ്പോൾ ഓരോ കാഴ്ചകളും അവർക്ക് വിശദീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നതും അത് അത്രമാത്രം അവരുടെ മനസ്സിൽ പതിഞ്ഞതുകൊണ്ടാവണം.

ബുക്കുകളിലൂടെ കൊടുക്കുന്ന വിവരണങ്ങളേക്കാൾ എത്രവേഗം കുട്ടികളിലേയ്ക്ക് ഭാഷയും അറിവും എത്തിക്കാൻ നേരിട്ടുള്ള കാഴ്ചകൾക്ക് സാധിക്കും എന്നതു എടുത്തു പറയേണ്ട കാര്യമാണ്. തെൻമലയാത്ര തീർച്ചയായും ഞങ്ങൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വേറിട്ട അനുഭവം ആയിരുന്നു.



കൃഷ്ണ (കല്ലുവിന്റെ അമ്മ)
ജിസ സുകേഷ് (സായയുടെ അമ്മ)
വിജി (രാജിത്തിന്റെ (അയ്യപ്പൻ) അമ്മ)
മഫിയ (സിനാന്റെ അമ്മ)

കവിത

അമ്മ തൻ കണ്ണുനീര്....

അളവുകളില്ലാതെ..... അതിരുകളില്ലാതെ....
തുറന്നിട്ടു തന്നൊരീ സ്വർഗ്ഗഭൂമി.
അതിരുകെട്ടി എന്റേതാക്കാൻ ശ്രമിച്ചു
നാം എല്ലാരും
പച്ചപ്പിൻനിറം മാറിയകന്നു... പുഴകൾ
വറ്റിവരണ്ടു...
എന്നിട്ടും മതിയാവാതെ നാം തുടർന്നു
ക്രൂരവികൃതി
സൂര്യനുദിക്കാൻ മറന്നുനിന്നു പുകൾ
വിടരാൻ മടിച്ചു
വെട്ടിയും കുത്തിയും നെഞ്ച് തുരന്നും
നാം നോവിച്ചവൾ....
ഇടനെഞ്ചുപൊട്ടി ചോര കിനിഞ്ഞിട്ടും
ഇടറാതെ നിന്നവൾ...
ഒരുവേള ഇടറി തുളുമ്പിപ്പോയി
ആ നയനങ്ങൾ തുളളിതുളുമ്പിപ്പോയി
ആ കണ്ണീരിൽ.....നിലയ്ക്കാത്ത കണ്ണീരിൽ
എല്ലാമെല്ലാം ഒലിച്ചുപോയി.
വെട്ടിപിടിച്ചതും അളവിട്ടെടുത്തതും
എന്റേത് നിന്റേത് ആക്കിയതും
കൈകുപ്പിതൊഴുതാൽ കൈവല്യമേകുന്ന
ദൈവങ്ങൾ പോലും ഒലിച്ചുപോയി
പ്രളയമെന്നോ... പേമാരിയെന്നോ...
മഴക്കെടുതിയെന്നോ...ഒന്നല്ല ഒരായിരം
പേരിതു വന്നാലും
ഒന്നേയതുളളു ഇതിന് പേര്
ഇത് നീ നോവിച്ചരമ്മ തൻ കണ്ണുനീര്.



കൃഷ്ണ
(കല്ലുവിന്റെ അമ്മ)



വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം



വിക്രാന്ത് സി. കെ ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ഇൻസ്ട്രക്ടർ, നിഷ്



ശാരീരിക പ്രവൃത്തികൾ കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയുടെ ഒരു പ്രധാന ഘടകം തന്നെയാണ്. മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യം പൂർണ്ണമാകുന്നത് പ്രധാനമായും ഭക്ഷണം, വ്യായാമം, വിശ്രമം, മാനസികസന്തുലിതാവസ്ഥ എന്നിവ ഒരുമിച്ച് ചേരുമ്പോഴാണ്. വ്യായാമം ഇല്ലാത്തവരെ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ നേരത്തേതന്നെ ബാധിക്കുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് മാതാപിതാക്കൾ നല്ല വസ്ത്രവും ഭക്ഷണവും നൽകുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ, വ്യായാമത്തിന്റെ ആവശ്യകത മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കാൻ ചില മാതാപിതാക്കൾ വിമുഖത കാണിക്കുന്നു. ശരിയായുള്ള വ്യായാമം കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസം നൽകുന്നു. പുതുതലമുറയിലെ കുട്ടികൾ കൂടുതലും പഠനവും ട്യൂഷനും കഴിഞ്ഞുള്ള സമയം മൊബൈൽഫോണിലും കമ്പ്യൂട്ടർ ഗെയിമിലും സോഷ്യൽ മീഡിയയിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. ഇത് കുട്ടികളെ വളരെയധികം അലസൻമാരാക്കി മാറ്റുന്നു. കൂടാതെ അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതിയും അലസമായ ജീവിത രീതിയും കുട്ടികളിൽ പ്രതിരോധശക്തിയില്ലാതാക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ആരോഗ്യമില്ലാത്ത തലമുറ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു. ഒരു നല്ല ശതമാനം കുട്ടികളിലും നാം കാണുന്നത് അമിതവണ്ണം (obesity) ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ, ഫാറ്റി ലിവർ (fatty liver)

എന്നിവയാണ്. ഇവിടെയാണ് വ്യായാമം പ്രസക്തമാകുന്നത്. കുട്ടികൾക്ക് മാതാപിതാക്കളും അദ്ധ്യാപകരും വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത പറഞ്ഞു കൊടുക്കുകയും വ്യായാമം പരിശീലിപ്പിച്ചു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ

കൃത്യമായുള്ള വ്യായാമം ഓക്സിജൻ കോശങ്ങളിൽ എത്തിക്കുന്നു. ഉൻമേഷവും ഊർജസ്വലതയും നിലനിർത്തുന്നു. ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനവും രക്തചംക്രമണവും നിലനിർത്തി ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം ക്രമീകരിക്കുന്നു. പേശികളുടെ സങ്കോച-വികാസക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. പെൺകുട്ടികളിൽ വ്യാപകമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഹോർമോൺ തകരാർ പരിഹരിക്കുകയും ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും കാര്യക്ഷമമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരഭാരം ക്രമീകരിക്കുന്നു. ദഹനപ്രക്രിയ കൃത്യമാക്കുന്നു. ശരിയായുള്ള വ്യായാമം കുട്ടികൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസം നൽകുന്നു. കുട്ടികളിലും മുതിർന്നവരിലും ഉണ്ടാകുന്ന വിഷാദരോഗം തടയുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും സഹായിക്കുന്നു. മസിലുകളേയും എല്ലുകളേയും സന്ധികളേയും ബലപ്പെടുത്തുന്നു.

നല്ല ഉറക്കവും മനസ്സിന് ശാന്തതയും നൽകുന്നു. ശരീര അംഗവിന്യാസം (body posture) ശരിയാക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന് സന്തുലനാവസ്ഥ നൽകുന്നു. സംഘമായുള്ള കളികളിലേർപ്പെടുമ്പോൾ ആത്മവിശ്വാസവും സഹകരണബോധവും വർദ്ധിക്കുന്നു. മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു. പഠനകാര്യത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയുണ്ടാകുന്നു.

വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

ഭൂരിപക്ഷം ആളുകൾക്കും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം കൂടാതെ തന്നെ വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടാം. എന്നിരുന്നാലും എന്തെങ്കിലും ശാരീരികബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉള്ളവർ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം തേടേണ്ടതാണ്.

- ഭക്ഷണം കഴിച്ച ഉടൻ ഒരു വ്യായാമത്തിലും ഏർപ്പെടുന്നത് നല്ലതല്ല.
- വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കി ഒരു ഫിസിക്കൽ ട്രെയിനറുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- തെറ്റായ രീതിയിലുള്ള വ്യായാമം ശരീരത്തിന്റെ പേശികൾക്കും സന്ധികൾക്കും അസ്ഥികൾക്കും തകരാറ് ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്.
- വ്യായാമം ചെയ്തു കഴിഞ്ഞാൽ അല്പസമയം കഴിഞ്ഞ് ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതാണ്.
- വ്യായാമത്തിനു ശേഷം ആവശ്യമായ വിശ്രമവും ഉറക്കവും ആവശ്യമാണ്.
- വ്യായാമത്തിനായി പ്രത്യേകവസ്ത്രങ്ങളും ഷൂസും ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത് (ഷോർട്ട്സ്, ട്രാക്ക് സ്യൂട്ട് തുടങ്ങിയവ). രാവിലെയും വൈകിട്ടും വ്യായാമം ചെയ്യാൻ സമയം കണ്ടെത്തേണ്ടതാണ്.

എങ്ങനെയാണല്ലോ കുട്ടികളെ വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുത്താം.

- വീട്ടിലെ ദൈനംദിനകാര്യത്തിൽ കുട്ടികളെ പങ്കെടുപ്പിക്കുക. അതായത്, വീട് ശുചിയാക്കൽ, ചെടികൾ നട്ടുപിടിപ്പിക്കൽ, വാഹനം കഴുകൽ എന്നീ പ്രവൃത്തികളിൽ കുട്ടികളെ പങ്കെടുപ്പിക്കുക.
- നടത്തം, ഓട്ടം, ചാട്ടം, സൈക്ലിങ്, നീന്തൽ, കളരി, മാർഷൽ ആർട്ട്സ്, ജ്യൂഡോ, കബടി, ബാസ്കറ്റ് ബാൾ, വോളിബോൾ, ക്രിക്കറ്റ് എന്നീ കായിക പ്രവൃത്തികളിൽ കുട്ടികളെ പങ്കെടുപ്പിക്കുക.
- എയ്റോബിക് ഡാൻസിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കുക.
- കുട്ടികൾക്കായുള്ള കളിസ്ഥലങ്ങൾ, പാർക്കുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക.
- കുട്ടുകാരുമൊത്ത് കുട്ടുകൂടി പലതരം കളികളിലേർപ്പെടുമ്പോൾ കളിക്കുവാനുള്ള മടി മാറിക്കിട്ടുന്നു.
- കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ കുട്ടികളെ അഭിനന്ദിച്ചും പ്രചോദനം നൽകിയും അവരെ കൂടുതൽ ഊർജസ്വലരാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
- 6 വയസ്സു മുതൽ 18 വയസ്സു വരെയുള്ള കുട്ടികൾ ദിവസവും ഒരു മണിക്കൂർ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്.

ഫുട്ബോൾ, ക്രിക്കറ്റ്, ബാസ്കറ്റ്ബാൾ, വോളിബോൾ, അത്ലറ്റിക്സ് എന്നിവയിൽ നിന്നും കുട്ടികൾക്ക് കേവലം ശാരീരികയാസം മാത്രമല്ല നേടുന്നത് മറിച്ച്, പരാജയങ്ങളെ അതിജീവിക്കാനുള്ള മാനസികകരുത്ത് ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികളിൽ കായിക അഭിരുചി കൊണ്ടുവരുന്നതിലും വ്യായാമത്തിന്റെ ആവശ്യകത മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുന്നതിലും രക്ഷകർത്താക്കളുടെയും അദ്ധ്യാപകരുടെയും പങ്ക് വളരെ



വലുതാണ്. വ്യായാമമുള്ള കുടുംബം ആരോഗ്യമുള്ള ജനതയെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു. ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താനും സഹായിക്കുന്നു. ചെറിയ ദൂരങ്ങൾ നടന്നു പോകാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക. എസ്കലേറ്റർ, ലിഫ്റ്റ് എന്നവ ഉപയോഗിക്കാതെ പടികൾ കയറാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക. വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ കുട്ടുകാരുമൊത്ത് കളിക്കാനുള്ള സാഹചര്യം ഒരുക്കുക.

ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുള്ളൂ. അധ്യാപകരും രക്ഷകർത്താക്കളും കുട്ടികളുമായി അവരുടെ അഭിരുചി കണുസരിച്ച് വ്യായാമം തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനെപ്പറ്റി സംസാരിക്കുകയും അതിനുള്ള സാഹചര്യം ഒരുക്കി കൊടുക്കുകയും ചെയ്താൽ ആരോഗ്യവും ഊർജ്ജസ്വലതയും ഉള്ള ഒരു പുതിയ തലമുറയെ നമുക്ക് വാർത്തെടുക്കാൻ കഴിയും.



ചിത്രം: അഞ്ജു (അഭിപ്രിയുടെ അമ്മ)

കവിത

പറയുവാനാവാതെ.....

പറയുവാനാവാതെ ചിറകൊടിഞ്ഞ പക്ഷിയെപ്പോൽ ചുവരുകൾക്കുള്ളിൽ നൂറുങ്ങിപ്പോയി ഈ ജൻമം ഒന്നും പറയുവാനാവാതെ പറയുവാനേറെയായ് പറയാതിരുന്നു ഈ പാവം എന്നോ പറയുവാൻ വേണ്ടി എപ്പഴോ മനം തുടിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു നിശ്ചലമാകും സ്വപ്നം പോൽ അടറിവീഴും എൻ ഹൃദയരേണുക്കൾ നെയ്തെടുത്ത എൻ സ്വപ്നങ്ങൾ മഴയിൽ വീണലിഞ്ഞുപോയ് നനഞ്ഞുതീർന്ന ഈ സായന്തനത്തിൽ ചിറകുപക്ഷി പാടുന്നു ഇനിയൊരു സുപ്രഭാതം എനിക്കായ് തളിർത്തുവെങ്കിലെന്ന്.....



സഫ്ന സി.എം. (അച്ചുവിന്റെ അമ്മ)

കവിത

തുവൽ സ്പർശം

വെൺമണി ചിതറും മഞ്ഞിൻ ചിറകുമായ് എന്നു വരും നീ ചെറു കിളിമകളേ, നീർവാർന്നു പോയൊരൻ ഹൃദയസരസ്സിൽ കുളിർമഴ പെയ്യിക്കാൻ എന്നു വരും നീ.

മുകിലൊളി ചിതറും കടമിഴികളും നിൻ മലരിതൾ പൊഴിയും നറുപുഞ്ചിരിയും, കള കളമൊഴികിടും കിളികൊഞ്ചലുമായ് എന്നു വരും നീയെൻ താരകക്കുഞ്ഞേ.

പകലോൻ പലകുറി ഉദിച്ചണയുമ്പോഴും പനിമതി തെളിഞ്ഞിട്ട് മിന്നിമയുമ്പോഴും, കാത്തിരിപ്പു ഞാൻ കരതലങ്ങൾ നീർത്തി ഹിമകണമേ, നീയെന്നിലുതിർന്നിടാനായ്.

വസന്തമേ നിൻ വിരുന്നിനായ് തപിക്കുന്ന ശലഭമായ് ഇന്നും ഞാൻ കേണിടുന്നു, നിൻ സ്നേഹ മകരന്ദം നുകരുവാനിനിയിതാ ചിറകുകൾ നീർത്തി പറന്നിടുന്നു ഇന്നും.

ദലങ്ങൾ കൊഴിഞ്ഞൊരു തരുവാണി ഞാനിന്ന് ചിറകറ്റു പോയൊരു പക്ഷിയും ഞാൻ തന്നെ, അരികിൽ വരില്ലെ നീയൊരു ഋതുസ്പർശമായ് ഋതുഭേദമണയാത്ത മൃത്തികയാണു ഞാൻ.

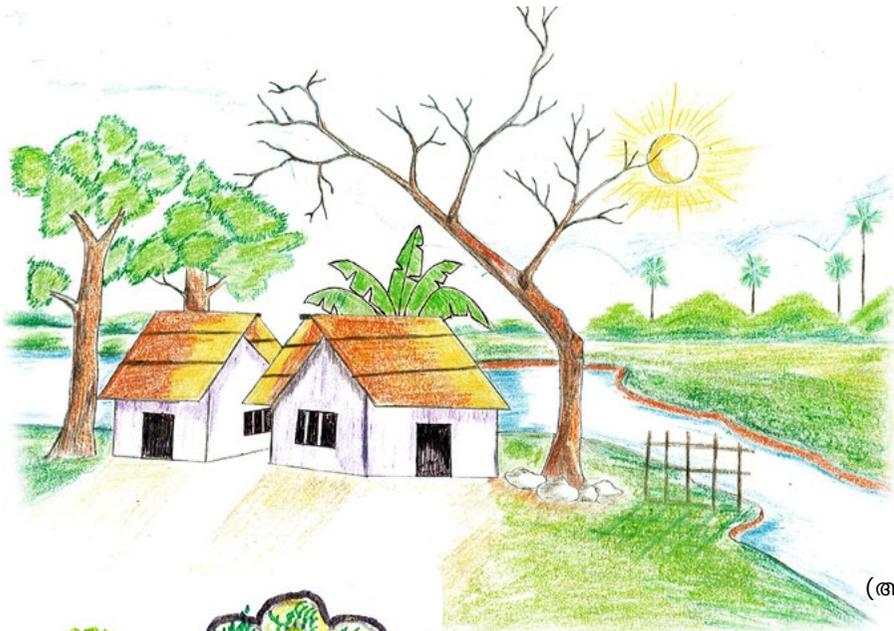
തേടുന്നു ഞാൻ നിന്നെ പൊൻകതിരൊളിയേ തെളിവാർന്ന നൻമതൻ നിറവീണക്കൂടമേ, അണഞ്ഞിടു എന്നിൽ നീ തുവൽസ്പർശമായ് അലിഞ്ഞിടു നീയെൻ ഹൃദയതാളത്തിലായ്.



ജനനി എസ്. ജയകുമാർ ഇ.ഐ.പി. ടീച്ചർ



ആര്യ എസ്.എസ്. ഇ.ഐ.പി. ടീച്ചർ



(അൻപസിന്റെ അച്ഛൻ)



ദിയ (കല്ലു)



ശ്രീയ



നിമിഷ
(ഉണ്ണിക്കുട്ടന്റെ അമ്മ)



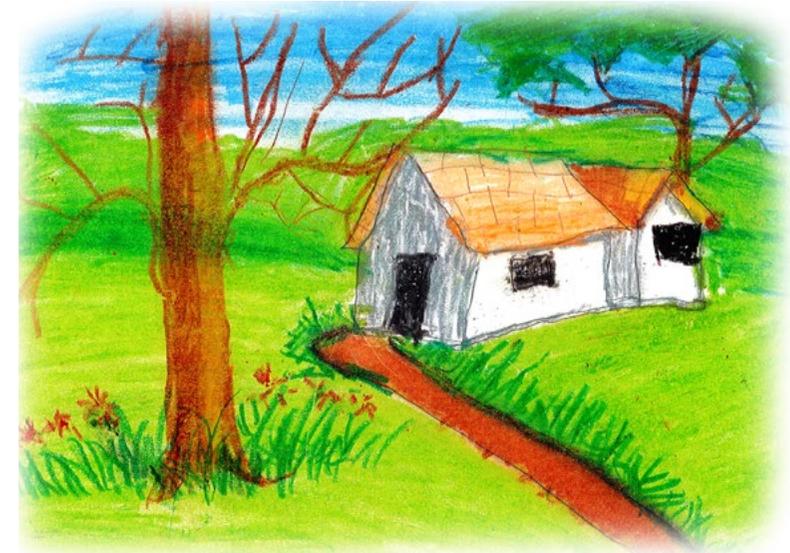
(ശിവന്യയുടെ അമ്മ)



(സിയാന്റെ അച്ഛൻ)



റിഷവ് (റിച്ചു)





**ചിന്നുകോഴിയും
ടികിപട്ടിയും**



ഒരിടത്ത് ഒരു ടികിപട്ടിയും ചിന്നുകോഴിയും ഉണ്ടായിരുന്നു. അവർ കൂട്ടുകാരായിരുന്നു. ഒരു ദിവസം ചിന്നുകോഴി അരി കൊത്തി തിന്നുകയായിരുന്നു. അപ്പോൾ ഒരു കുറുക്കൻ ചിന്നുകോഴിയെ ചാടി പിടിച്ചു. പാവം ചിന്നുകോഴി പേടിച്ച് കരഞ്ഞു. അപ്പോൾ ടികിപട്ടി കുറുച്ച കൊണ്ട് ഓടി വന്നു. കുറുക്കൻ പേടിച്ച് പോയി. അവൻ ചിന്നുകോഴിയെ താഴെ ഇട്ടിട്ട് ഓടിപ്പോയി. ചിന്നുകോഴി രക്ഷപ്പെട്ടു. ചിന്നുകോഴിക്കും ടികിപട്ടിക്കും സന്തോഷമായി.

അയ്യപ്പൻ
(വിന്ധ്യൻ)



അമാൻ



അസ്ര

അതുൽ കൃഷ്ണ



അഭിനവ് കൃഷ്ണ



അദിത്രി

**പൂച്ചയും
പല്ലിയും**

ഒരിടത്ത് ഒരു പൂച്ചയും പല്ലിയും ഉണ്ടായിരുന്നു. പൂച്ച ഒരു വഴക്കായിരുന്നില്ല. പല്ലി ഒരു പ്ലാവിലാണ് താമസിച്ചിരുന്നത്. പ്ലാവിൽ പഴുത്ത ചക്ക ഉണ്ടായിരുന്നു. ഒരു ദിവസം പല്ലി ചക്ക തിന്നുകയായിരുന്നു. അപ്പോൾ പൂച്ച വന്നു. പൂച്ച പറഞ്ഞു, “എനിക്ക് വേണം ആ ചക്ക.” പല്ലി പറഞ്ഞു, “ഇല്ല, ഞാൻ ചക്ക തരില്ല. ഇത് എനിക്ക് കഴിക്കാൻ ഉള്ളതാണ്.” അങ്ങനെ പറഞ്ഞ് പല്ലി പോയി. പല്ലി പോയപ്പോൾ പൂച്ച പ്ലാവിൽ ചാടി കയറി. ചക്ക മുഴുവനും തിന്നു വയറ് നിറച്ചു. കുറേ സമയം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ പല്ലി വന്നു. “അയ്യോ! എന്റെ ചക്കപ്പഴം എവിടെ പോയി. പൂച്ചയായിരിക്കും തിന്നത്.” അങ്ങനെ അവർ തമ്മിൽ വഴക്കായി. പൂച്ച പല്ലിയെ തിന്നാൻ പോയി. അപ്പോൾ പല്ലി വാൽ മുറിച്ചിട്ട് ഓടി രക്ഷപ്പെട്ടു. അങ്ങനെ അവർ ശത്രുക്കളായി.



ഇമ മരിയ

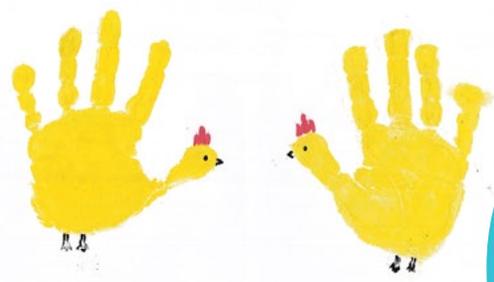


അയാൻ സബീർ



തൊമ്മു പറഞ്ഞത്

ഓണത്തിന് അത്തപ്പു ഇടണ്ടെ
ഓണത്തിന് മാവേലി വരത്തില്ലെ
ഓണത്തിനു ഓണക്കോടി ഉടുക്കണ്ടെ
ഓണത്തിനു ഓണക്കളികൾ കളിക്കണ്ടെ
ഓണത്തിനു സദ്യ ഉണ്ടാക്കണ്ടെ
ഓണത്തിനു പായസം കുടിക്കണ്ടെ



നേതൻ തോമസ് മാത്യു (തൊമ്മു)



നീരവ് സനിൽ (കേശു)



ഫാദിൽ (റിച്ചു)

പൂച്ച നല്ല പൂച്ച
വാലുള്ള പൂച്ച
എലിയെ പിടിക്കുന്ന പൂച്ച
മ്യാവു മ്യാവു പൂച്ച



അഭിനവ് കൃഷ്ണ



അക്ഷയ് (അച്ചു)



കൃഷ്ണദേവ് (കിച്ചു)



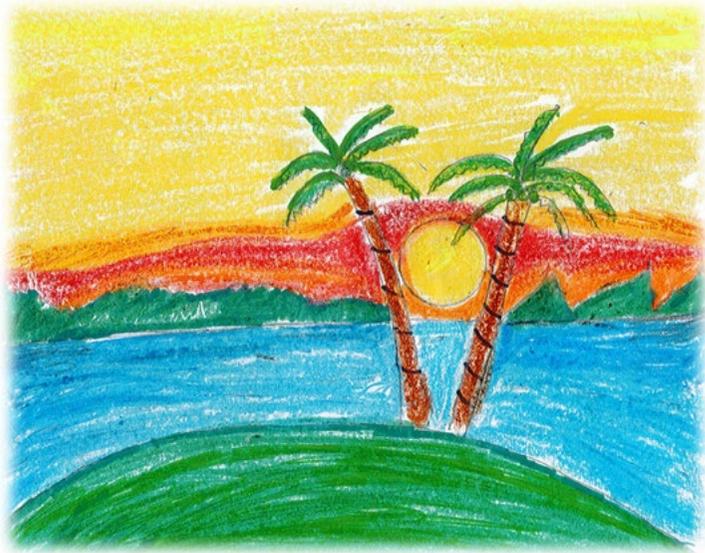
ആരാധ്യ (ജാനു)



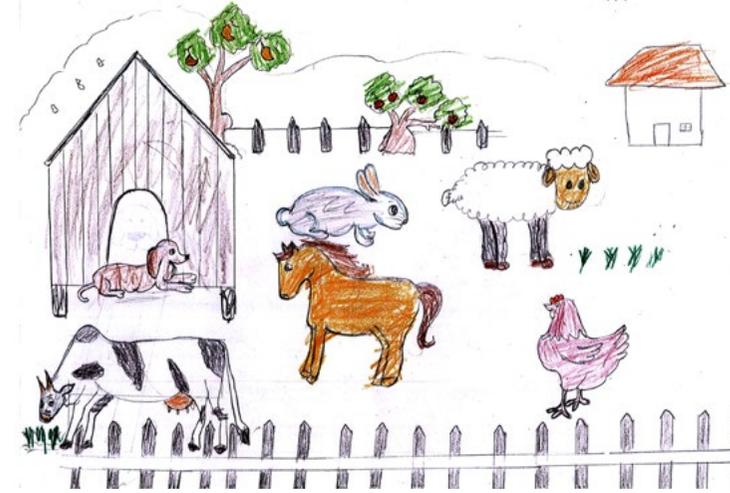
സിനാൻ



ആഷ്മിയ (പൊന്നു)



ആഫിയ



ദേവതീർത്ഥ്



നൈല



സായ



ഗൗരി



അയ്യപ്പൻ
(വിദ്യാർത്ഥി)



നിദ



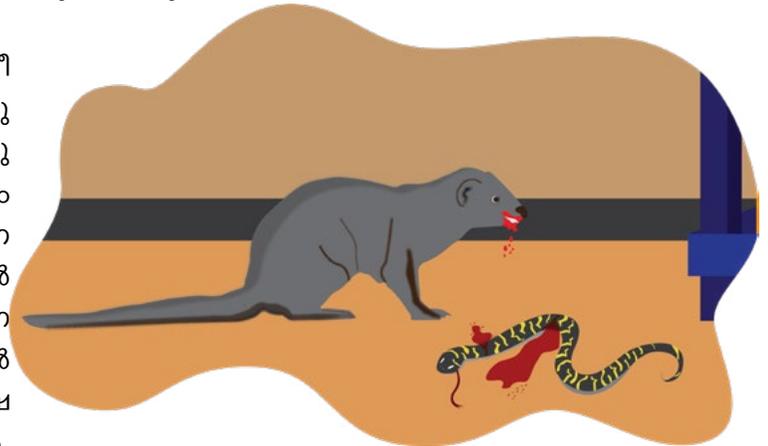
കീരിയുടെ സ്നേഹം

കഥ

ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ ഒരു ബ്രാഹ്മണനും ഭാര്യയും താമസിച്ചിരുന്നു. അവർക്കു ഒരു കുഞ്ഞു പിറന്നു. ആ സമയത്തു തന്നെ അവരുടെ പറമ്പിൽ താമസിച്ചിരുന്ന കീരിക്കും ഒരു കുഞ്ഞു ഉണ്ടായി. പക്ഷെ ദൗർഭാഗ്യം എന്ന് പറയട്ടെ, കുഞ്ഞു കീരിയെ പ്രസവിച്ചപ്പോൾ തന്നെ അമ്മ കീരി മരിച്ചു പോയി. ബ്രാഹ്മണന്റെ ഭാര്യക്ക് കുഞ്ഞു കീരിയോടു സഹതാപം തോന്നി. “അയ്യോ പാവം. നമുക്ക് ആ കീരിക്കുഞ്ഞിനെ വളർത്താം”. ബ്രാഹ്മണന്റെ ഭാര്യ പറഞ്ഞു. അങ്ങനെ അവർ തങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെയൊപ്പം കീരിക്കുഞ്ഞിനെയും ഓമനിച്ചു വളർത്തി .

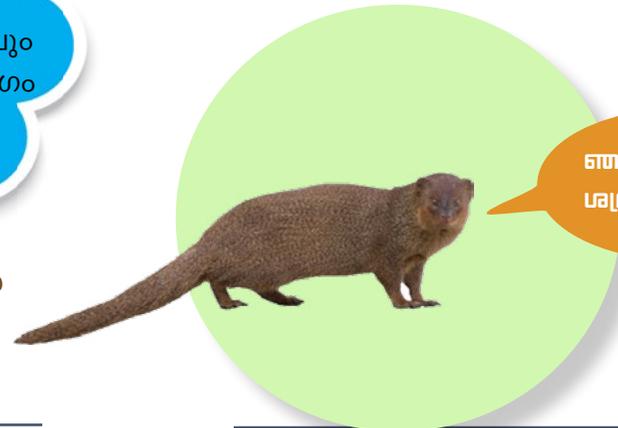
ഒരു ദിവസം കുഞ്ഞിനെ തൊട്ടിലിൽ ഉറക്കി കിടത്തിയിട്ട് ബ്രാഹ്മണി വെള്ളം കോരാനായി പുറത്തേക്കു പോയി. കീരി, കുഞ്ഞിന് കാവൽ കിടന്നു. അപ്പോഴാണ് അവൻ ഒരു കാഴ്ച കണ്ടത് തൊട്ടിലിന്റെ കയറിൽ ഒരു വിഷസർപ്പം! കീരി ചാടി പാമ്പിന്റെ തലയിൽ കടിച്ചു. അവർ തമ്മിൽ പൊരിഞ്ഞ യുദ്ധം ആയി. ഒടുവിൽ കീരി പാമ്പിനെ കടിച്ചു കീറി. അവന്റെ വായിൽ മുഴുവൻ പാമ്പിന്റെ രക്തം പുരണ്ടു. കുഞ്ഞിനെ രക്ഷിക്കാൻ കഴിഞ്ഞതിൽ കീരിക്ക് വലിയ സന്തോഷം തോന്നി. ചോര ഒലിക്കുന്ന വായുമായി അവൻ ബ്രാഹ്മണിയുടെ അടുത്തേക്ക് ഓടി.

“അയ്യോ എന്തുപറ്റി! നീ എന്റെ കുഞ്ഞിനെ കടിച്ചു കീറിയോ?” നിലവിളിച്ചു കൊണ്ട് ബ്രാഹ്മണനും ബ്രാഹ്മണിയും വീടിനകത്തേക്ക് ഓടി. തൊട്ടിലിൽ സുഖമായി ഉറങ്ങുന്ന കുഞ്ഞിനേയും അരികിൽ ചത്ത് കിടക്കുന്ന വിഷ സർപ്പത്തെയും അവർ കണ്ടു. കീരി തങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ രക്ഷിച്ചതാണെന്നു അവർക്കു മനസ്സിലായി.



അവർ സ്നേഹത്തോടെ കീരിയെ കെട്ടിപ്പിടിച്ചു നന്ദി പറഞ്ഞു. കീരിക്കും സന്തോഷമായി അങ്ങനെ അവൻ ബ്രാഹ്മണന്റെ കുടുംബത്തോടൊപ്പം സുഖമായി ജീവിച്ചു.

ഞാൻ പാമ്പിന്റെ ശത്രു ആണ്




കേരളത്തിന്റെ സംസ്ഥാന മൃഗം ആണ് ആന

ആനയുടെ മേൽചുണ്ടും മുക്കും ചേർന്നതാണ് തുമ്പിക്കൈ.

ആനയുടെ മണത്തെ ആനച്ചൂർ എന്നാണ് പറയുന്നത്.

ആന സസ്യഭുക്ക് ആണ്

ആനക്ക് 26 പല്ലുകൾ ഉണ്ട്

കരയിലെ ഏറ്റവും വലിയ മൃഗം ആന ആണ്

ആനക്ക് വിരലുകൾ ഇല്ല. എന്നാൽ നഖങ്ങൾ ഉണ്ട്.

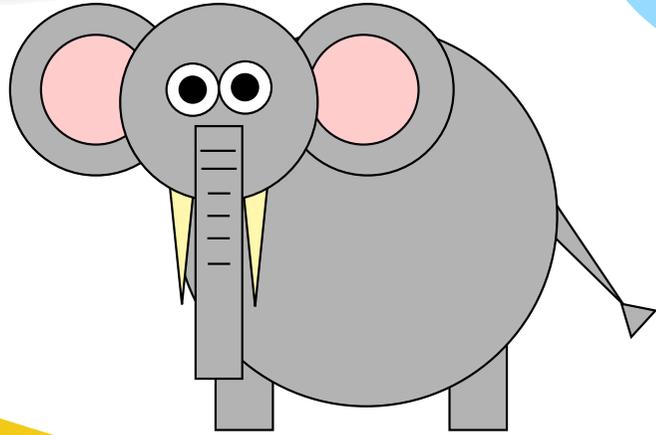
ആനയ്ക്ക് ഏറ്റവും ഇഷ്ടമുള്ള പഴവർഗം ചക്ക ആണ്.





ആകൃതികൾ
കൊണ്ടാരു ആന

ഏതൊക്കെ
ആകൃതികൾ
ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു
പറയാമോ?



അയ്യോ!
എന്റെ പേര്
തെറ്റാണോ.....

കുട്ടുകാർക്ക്
ഈ പേരുകൾ
ശരിയായി
എഴുതാമോ ?



യവരൻ രകൃതി



ടിരക



പെമ്പാരുമ്പ്

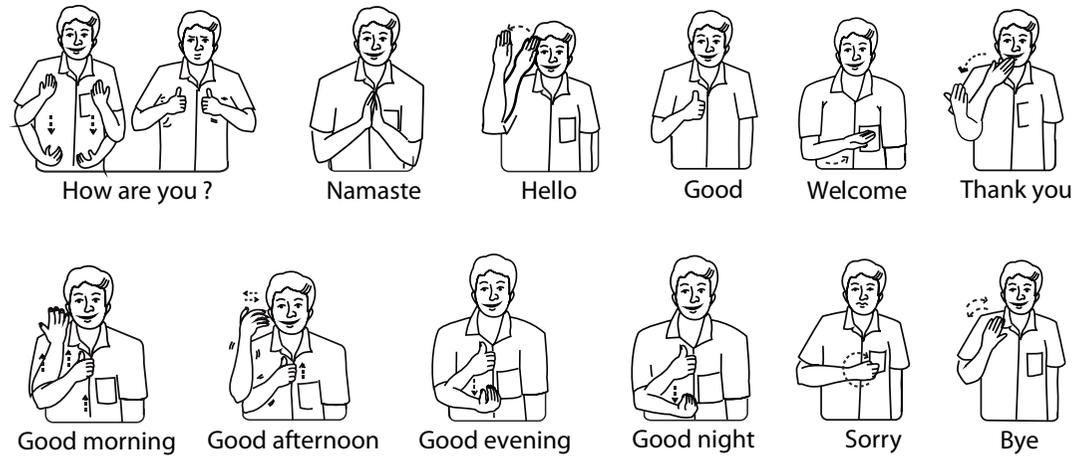




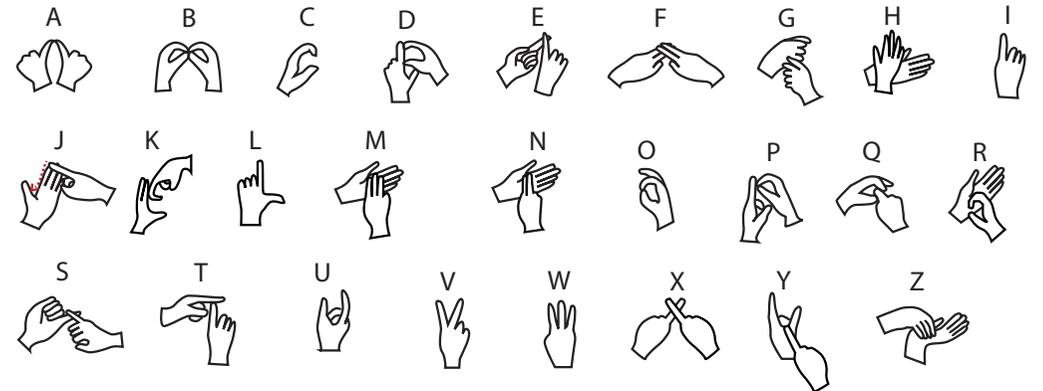


Indian Sign Language (ISL) is the mother tongue of deaf Indians. Sign languages are complete languages. Anything expressed in spoken languages can be expressed in sign language as well.

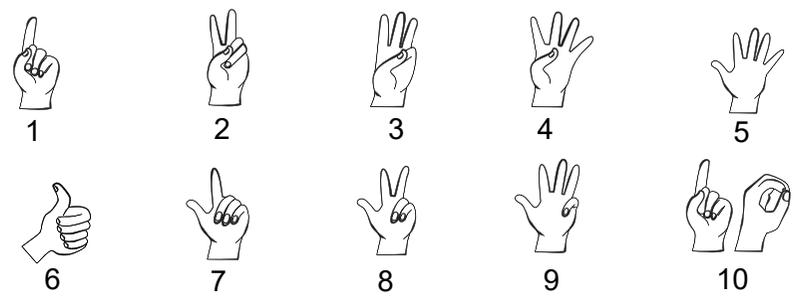
COMMONLY USED GREETINGS & WORDS



ALPHABETS



NUMBERS



NATIONAL INSTITUTE OF SPEECH & HEARING

Accredited as Excellent Institution by RCI | ISO 9001:2015 Certified | Accredited by NAAC with A Grade

NISH Road, Sreekariyam P.O., Thiruvananthapuram - 695 017, Kerala, India
Tel: +91 471 294 4666, 2596919 Fax: +91 471 294 4699
E-mail: nishinfo@nish.ac.in Web: www.nish.ac.in

(An autonomous organisation under the Social Justice Department, Government of Kerala)

