ലക്കം 55

ഇതളുകൾ

eMagazine

ഇതളുകൾ വിരിയുമ്പോൾ

ഡോ.സത്യൻ പൂക്കുട്ടത്ത്
ചീഫ് എഡിറ്റർ
ഇതളുകൾ

കവർ ചിത്രം
അനിൽ

Design & Layout

emerge INFOTECH
www.emergeinfotech.com

Please visit www.sgmalayalees.com
for your free online copies of Ithalukal

The articles of Ithalukal are the visions and expressions of authors only. We respect your valuable feedback and inviting genuine creations/ articles for the next edition. Kindly email to Ithalukal: editors@sgmalayalees.com

02 **ഇതളുകൾ വിരിയുമ്പോൾ**

03 **ആ മണം**
ജയശ്രീ പള്ളിക്കൽ (കവിത)

04 **ആത്മഗദം**
മനു കൊടകര (കഥ)

08 **പറയാനായി കാത്തുവച്ചത്**
ദേവി ശങ്കർ (കവിത)

10 **At the End of the Tunnel**
Jeeshma Maroli (Poem)

11 **(റ്റു) ബി പോസിറ്റീവ്**
ജാസ്മിൻ അമ്പലത്തിലകത്ത് (കവിത)

12 **THE GUT MIND CONNECTION: WHY HEALTHY GUT MATTERS FOR MENTAL WELLBEING**
Dr. Aiswarya O (Article)

16 **നെരിപ്പോട്**
ഉഷാചന്ദ്രൻ (കവിത)

17 **തീരങ്ങളിലെ സംഗീതവും കായൽക്കുളിരും: ഒരു വർക്കല മൺറോ തുരുത്ത് യാത്ര**
സ്മിത. സി (യാത്രാവിവരണം)

20 **അനുഭവം ഗുരു**
ബിജു പ്രഹ്ലാദ് (കവിത)

21 **പാചകം - Goan Prawns Curry**
ബിജേഷ് കെവി

കവിത

ആഭ്രണം

ചുരുട്ടിയ കുപ്പായക്കൈ
മടക്കേ,കണ്ണാടിയിൽ
പ്രതിബിംബിച്ചതു ക്ടു!
നീയതെന്നുറപ്പിച്ചൂ...
മുറിക്കു പുറത്തേക്ക്
നീളുന്ന നിഴൽ,രാവ്...
ഉറക്കം കനം വയ്ക്കും
കണ്ണിനാൽ
പിറകെ ഞാൻ!

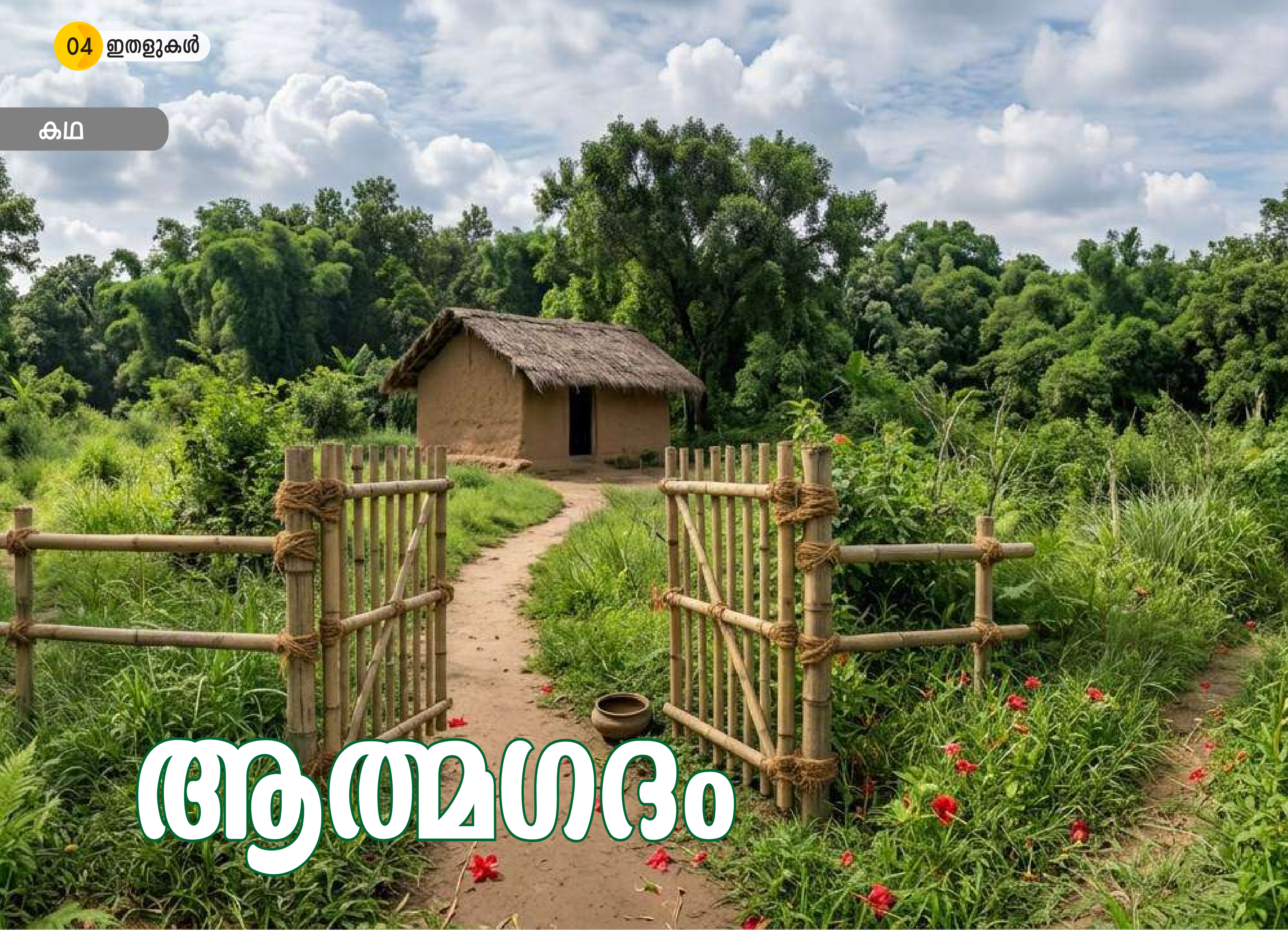
പതുക്കെത്തിരിച്ചെത്തും
ബോധമക്കടുംപച്ച
ക്കറുപ്പിൽവരയുള്ള
കുപ്പായമോർമ്മിക്കുന്നൂ..
ഒടുക്കം കാണും നേരം
നീയണിഞ്ഞതാം വേഷം!

എന്നിൽ നീയതിൽ പിന്നെ
മാറിയിട്ടില്ലാ വേഷ
മെന്നതാലാവാമിന്നീ
ക്കാഴ്ചയൊന്നിതേ വിധം!

എങ്കിലും നീ വന്നില
യന്തികത്തെന്നാൽ
കാറ്റിലെന്തുകൊ
്നേപ്പോലെ
ജമന്തിപ്പൂവിൻ മണം!

ജയശ്രീ പള്ളിക്കൽ

കഥ



ആത്മഗദം

തൊടിയുടെ മൂലയിൽ മുളകൾ ഏച്ചുകെട്ടിയ ഗേറ്റ് മറിഞ്ഞുവീഴുന്ന ശബ്ദം കേട്ടാണ് ഉച്ചയുറക്കത്തിൽ നിന്നുണർന്നത്..ആളനക്കം കണ്ടപ്പോൾ ഒന്ന് സൂക്ഷിച്ചു നോക്കി, ഗോവിന്ദൻ ..! അയാൾ പടിപ്പുര തുറന്നപ്പോൾ അതിനോട് ചേർന്ന് നിന്ന ചെമ്പരത്തി പൂക്കൾ തലയാട്ടി, ചിലത് കൊഴിഞ്ഞു വീണു.. അനുവാദം ചോദിക്കാതെ വളർന്ന പുല്ലുകൾ, അവ താഴെ വീഴ്ച കാത്തു .. മീനം കത്തി നിൽക്കുമ്പോൾ ഒരു കാറ്റു പതിവുണ്ട്, വരണ്ട കാറ്റ്, ആലസ്യം തോന്നിപ്പിക്കുന്ന, വേഗം കുറഞ്ഞ കാറ്റ്,, അതിൽ ചിലപ്പോൾ കണ്ണുകൾ അടഞ്ഞു പോകാറുണ്ട്.. ഇന്നും അങ്ങനെ ഉറങ്ങി പോയതാണ് കണ്മിഴിച്ചു നോക്കായപ്പോഴാണ് മനസ്സിലായത്, താൻ മാത്രമല്ല ചെമ്പകവും, പ്ലാവും ഉച്ച മയക്കത്തിൽ തന്നെയാണ്, ഗോവിന്ദൻ, ഇവിടുത്തെ കാര്യസ്ഥൻ വന്നതൊന്നും അവരറിഞ്ഞിട്ടില്ല

മനു കൊടകര

.. ഈ വഴിയൊന്നും തിരിഞ്ഞു നോക്കാത്ത ഗോവിന്ദന് ഇന്ന് എന്ത് പറ്റി..? അതും നട്ടുച്ച നേരത്ത് ഇത്രയും ദൂരം നടന്നു വരാൻ മാത്രം എന്താണ് കാര്യം..? രഘുവോ മറ്റോ വരുന്നുണ്ടോ..? അതോ എന്നെ വാടകയ്ക്ക് കൊടുക്കാനാണോ..? അതുമല്ലെങ്കിൽ വിൽക്കാൻ തീരുമാനിച്ചോ..? അങ്ങനെ ആണെങ്കിൽ എന്റെ

ചുമരുകളും മുറ്റവും ഒക്കെ പൊളിഞ്ഞു പോകുമോ..? ചോദ്യങ്ങൾ കാറ്റിനൊപ്പം ഒന്നൊന്നായി എന്നിലേക്ക് വന്നു വീണു. കാരണമില്ലാതെ ഇത്രയും കാലം കാത്തുനിന്ന എന്നെ കാണാൻ വെറുതെ വരുന്നതല്ല ഗോവിന്ദൻ. ഗോവിന്ദന് ഉച്ചത്തിൽ സംസാരിക്കുന്ന ശീലമാണ്.. അതുകൊണ്ട് ഒന്ന് കാതോർത്താൽ കാര്യമറിയാം, അയല്പക്കകാരോട് കാര്യങ്ങൾ വിശദീകരിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.. എന്താണെങ്കിലും അയാൾക്ക് കിട്ടാൻ പോകുന്ന ലാഭംവിഹിതം ഒഴികെ മറ്റെല്ലാം പറയും. അയാൾ ചുറ്റിലും നടന്നു നോക്കി.. ചെരിഞ്ഞു തുടങ്ങിയ മതിലിലേക്കും വീഴാൻ തിടുക്കം കൂട്ടിയ ആഞ്ഞിലിയിലേക്കും അയാൾ പുരികം ചുളിച്ചു സംശയത്തോടെ നോക്കുന്നുണ്ട്.. ഇതെല്ലാം കണ്ടാൽ പറഞ്ഞുറപ്പിച്ച വില കിട്ടുമോ എന്നാണോ അയാളുടെ ചിന്ത.. തന്നോളം ഉയരത്തിൽ വളർന്ന പുല്ലുകൾ ആശ്ചര്യത്തോടെ അയാളെ തന്നെ നോക്കി നിന്നു.. നടക്കുമ്പോൾ അവയിൽ ചിലതെല്ലാം തലയാട്ടി, ചിലത് ഇഷ്ടപെടാത്തത് പോലെ അയാളുടെ ദേഹത്തു ആഞ്ഞു തട്ടി.. പക്ഷെ അതെല്ലാം വകഞ്ഞു മാറ്റി അയാൾ അധികാരത്തോടെ നടന്നു.. തെക്കേ അതിർത്തിയിലെ സർപ്പക്കാവ് കാണാനാകാത്ത വിധം വള്ളിപ്പടർപ്പുകൾ മുഴുവനായി മൂടി, അതിനു തണലായി നിന്ന അരളി വലുതായി, ഈ ഉച്ചസമയത്തും വെയിൽ എത്തിനോക്കാത്ത വിധം ഇരുട്ടായിരുന്നു അവിടെ, പാതിവെയിൽ കൊണ്ട് നരച്ച തണുപ്പും. 'കാത്തോ?..'
"കാത്തോ?..'
'കുട്ടിയും കോലും കാത്തോ ?' പലപ്പോഴും ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരമില്ലായിരുന്നു..
ഉത്തരമില്ലാതെ കളി തുടങ്ങാനും കഴിയില്ല
ചെറിയ മരക്കുറ്റി, ഒരു വലിക വടികൊണ്ട് മുകളിലേക്കുയർത്തുമ്പോൾ എല്ലാവര്ക്കും ആശങ്കയാണ്, കുറ്റി ആരെങ്കിലും പിടിച്ചാൽ പിന്നെ ആർപ്പ് വിളികളാണ്..

രഘുവും കൂട്ടരും മറന്നിട്ടു പോയ കുട്ടിയും കോലും അവിടെ എവിടെയോ കിടപ്പുണ്ട്.. എന്നാൽ, വർഷങ്ങളിൽ യൗവനം തിരിച്ചു പിടിക്കുകയും വേനലിൽ വാർദ്ധക്യം പൂകുകയും ചെയ്യുന്ന ആ കൽമതിലിനു സാസാ, മുറി, ഐറ്റി , ഐ ബാങ്ക് വിളികൾ മനഃപാഠമായിരുന്നു. വര്ഷങ്ങളായി അതൊന്നും കേൾക്കാതെ വീണു പോയ പായൽ പാളികൾ ഇപ്പോൾ എത്ര പുതുജന്മം പൂകിയിട്ടുണ്ടാകും ? അവക്ക് മുകളിൽ ഗുൽമോഹർ പൂക്കൾ എത്രയാവർത്തി പുഷ്പാർച്ചന നടത്തിയിരിക്കും ? സർപ്പകാവിനുമപ്പുറം ആരൊക്കെയോ നടന്നു തീർത്ത ഇടവഴികളായിരുന്നു .. മൺതിട്ടകൾ ചാലു കീറിയ, പകലിലും നിലാവ് പെയ്യിക്കുന്ന ഇലകൾ കൂടുതീർത്ത ഇടവഴികൾ.. അതിന്റെ തീരത്തെ നാട്ടുമാവിൻ ചുവട്ടിൽ കണ്ണോട് കണ്ണ് നോക്കാതെ പ്രണയലേഖനം കൈമാറി, ഇടയ്ക്കിടെ പിന്തിരിഞ്ഞു പരസ്പരം നോക്കി ഗായത്രിയും അങ്ങേതൊടിയിലെ മുകുന്ദനും എതിർ ദിശയിൽ നടക്കുമ്പോൾ വാക മരങ്ങൾ പൂക്കൾ പൊഴിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു .. മെല്ലെ പതിഞ്ഞ കാലടികളിൽ വാക പൂക്കൾ മണ്ണിലമരുമ്പോൾ അവരുടെ ചുണ്ടിൽ നാണം കൊണ്ടുള്ള മന്ദഹാസമായിരുന്നു.. നടന്നകന്നു വഴികളിൽ അവരൊന്നിക്കാതെ പോയതും ആ വാകപ്പൂക്കളുടെ ശാപമായിരിക്കണം. ഗോവിന്ദൻ നടന്നു..

ഉമ്മറക്കോലായിലെ മൂലയിൽ പച്ചയും നീലയും നിറത്തിലുള്ള ഗോലികൾ ഉരുണ്ടു വീണ കുഴികൾ ഇപ്പോഴുമുണ്ടാകും.. അവയിലെല്ലാം ഇപ്പോൾ കുഴിയാനകൾ ഉറങ്ങുന്നുണ്ടാകും.. അവിടുത്തെ മണലിന് ഗോലികളിൽ വിരൽ പതിഞ്ഞ നഖക്ഷതങ്ങളുണ്ടാകും അരയിൽ നിന്നും താക്കോൽ കൂട്ടം എടുത്തു മുൻവാതിൽ തുറന്നപ്പോൾ തട്ടിനകത്ത് ഒരുപാട് നാളായി ഒറ്റയ്ക്കായതിന്റെ പേടിയോടെ, ഒരു കനത്ത ഗന്ധത്തോടെ, തണുത്ത വായു പുറത്തേക്ക് ഒഴുകി. എല്ലാരും വരുന്നുണ്ടോ? എപ്പോഴാ എത്താ ?, കുറെ നാൾ ഉണ്ടാകുമോ ? അമ്മ ഇത്തവണ വരില്ലേ ? ഒരു നൂറു ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ചെങ്കിലും ഗോവിന്ദൻ അതൊന്നും വക വെച്ചില്ല. അയാളുടെ കണ്ണുകളിൽ, എല്ലാം ഭദ്രമാണെന്ന് ഉറപ്പിക്കാനുള്ള തത്രപ്പാടായിരുന്നു. ചിതലിച്ചു തുടങ്ങിയ വാതിൽ പടികൾ അയാൾ തൊട്ടു നോക്കുമ്പോൾ, വർഷങ്ങൾ വന്നു പോയതറിയാത്ത ഒരു കലണ്ടർ ചുവരിൽ തൂങ്ങി കിടന്നു.. ആ കലണ്ടർ അയാളെ തന്നെ നിരീക്ഷിച്ചു കൊിരുന്നു.. അതൊന്നും കാര്യമാക്കാതെ അയാൾ അകത്തളത്തിലേക്ക് കടന്നു..അകം മുഴുവൻ ഒരു നരച്ച നിറം പരന്നിട്ടുണ്ട്, അതിന്റെ നിറപകർച്ച, നീളൻ കൈയ്യുള്ള ആ തണുത്ത ചാരുകസേരയുടെ ശീലയിലും പടർന്നു തുടങ്ങി. ഗോവിന്ദൻ ഓരോരോ

വാതിലുകളായി തുറക്കുമ്പോൾ, മച്ചിലെ മൂലയിൽ വലകൾ നെയ്യുന്ന തിരക്കിലായിരുന്നു ആ പ്രായം ചെന്ന ചിലന്തി. ഇടനാഴിയിൽ എവിടെയോ ഇപ്പോഴും ആ ഗന്ധമുണ്ട്, ആരും കാണാതെ രഘു, സുഹൃത്തിന്റെ കൈയിൽ നിന്നും കടം വാങ്ങി വലിച്ച ഏതോ വലിയ സിഗരറ്റിന്റെ പുകയുടെ നേർത്ത ഗന്ധം .. ചുവരിൽ ഇപ്പോഴും ആ ശബ്ദമുണ്ട്, പുക വായിലൊതുങ്ങാതെ ചുമച്ചു രഘുവിന്റെ ശബ്ദം.. എല്ലാം പുറത്തു പോകാൻ വൈമനസ്യം കാണിച്ചു കാലങ്ങളായി ഇരുണ്ട ഇടനാഴിയിൽ തന്നെ ചേർന്നിരുന്നു വടക്കേ തളത്തിന്റെ വാതിലുകൾ തുറക്കുമ്പോൾ എണ്ണയുടെ ഗന്ധമായിരുന്നു, വല്യമ്മാവനും കൂട്ടരും സ്ഥിരം എണ്ണ തേച്ചു വെയിൽ കായുന്ന വരാന്തയുള്ള വടക്കേത്തളം.. അതിന്റെ നിലം ഒരൽപം കൂടുതൽ തിളങ്ങുന്നതായി എപ്പോഴും തോന്നാറുണ്ട്, ഇപ്പോഴും അവിടെ നിന്ന് പത്തായപ്പുരയിലേക്കൊരു എളുപ്പവഴിയുണ്ട്, പണ്ട് അടിയാളന്മാർ നെല്ലും മറ്റും വാങ്ങാൻ വരുമ്പോൾ ഇവിടുത്തെ കാരണവർ ഈ ഗോവിന്ദന്റെ അച്ഛനെയും കൂട്ടി ഈ വഴിയാണ് പത്തായപ്പുരയിലെത്തുക ഗോവിന്ദന്റെ അച്ഛൻ കൃഷ്ണൻ ആയിരുന്നു അന്ന് കാര്യസ്ഥൻ.. വാതിലുകൾ തുറക്കാൻ കുറച്ചു ബലം പ്രയോഗിക്കേണ്ടി വന്നു ഈ ഗോവിന്ദന്. പുഴുങ്ങിയ നെല്ലിന്റെയും തവിടിന്റെയും ഗന്ധമായിരുന്നു അവിടെ ഉണങ്ങിയ നാളികേരവും അടക്കയും കുരുമുളകും മറ്റും പണ്ട് അവിടെ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്ന് ആ വായു ഓർമിപ്പിച്ചു. കുരു കളഞ്ഞ പരുത്തി കഷ്ണങ്ങൾ ആ ഇരുട്ടിൽ ഇപ്പോഴും പറക്കുന്നുണ്ടോ? നടപ്പുരയിലെ തീൻ മേശക്കു മുകളിൽ സൂര്യപ്രകാശം പരന്നു കിടന്നു .

ഓടുകൾക്കിടയിലെ ഗ്ലാസ്സ് അത്ര സുതാര്യമല്ല, എങ്കിലും സൂര്യ രശ്മികൾക്ക് കനം കൂടുതലായതിനാൽ അവ ശക്തിയായി പതിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഗോവിന്ദൻ വാതിൽപ്പാളികൾ തള്ളി തുറന്നപ്പോൾ എങ്ങോട്ടു ഒഴുകണം എന്ന് നിശ്ചയമില്ലാത്ത പൊടിപടലങ്ങൾ ആ സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ നൃത്തം കളിച്ചു പൂജാമുറിയിൽ നന്നേ ഇരുട്ടായിരുന്നു, നല്ല തണുത്ത ഇരുട്ട് അയാൾ വെളിച്ചത്തിനായി സ്വിച്ചിട്ടപ്പോൾ തെളിഞ്ഞ ബൾബിനു ചുറ്റും തടിച്ചു കൂടിയ മാറാലകൾക്ക് കണ്ണ് മഞ്ഞളിച്ചു, അവ കണ്ണുകൾ ഇറുക്കിയടച്ചു .. കൃഷ്ണ വിഗ്രഹം ഒളിമങ്ങാത്ത ചിരിയോടെ നിന്നു. കിണ്ടികളും തൂക്കുവിളക്കുകളും എല്ലാം ക്ലാവ് പിടിച്ചു, കർപ്പൂരം പൊടിഞ്ഞു തുടങ്ങി, ഗന്ധമില്ലാതെ അടുക്കളവാതിൽ തുറന്നപ്പോൾ വാഴയില വാട്ടിയ പൊതിച്ചോറിന്റെ ഗന്ധമായിരുന്നു .. പണ്ടെങ്ങോ ഉരുളിയിൽ ഒട്ടിച്ചേർന്നിരുന്ന നെയ്യിന്റെ പിന്നെ... ഉണ്ണിയേടത്തി എന്നും മുടിയിൽ തേച്ചു കുളിക്കാറുള്ള ഉള്ളി മൂപ്പിച്ച എണ്ണയുടെ എല്ലാം ചേരുന്ന ഗന്ധമായിരുന്നു.. അമ്മികല്ലിൽ മൈലാഞ്ചിയും താളിയും അരച്ച ഗന്ധം. കാലത്തിന്റെ വേഗത പല വരകളായി രേഖപ്പെടുത്തിയ ആ നിലത്തു, കൊത്തംകല്ല് കളിച്ചത്തിന്റെയും നൂറാംകോല് കളിച്ചത്തിന്റെയും നേർത്ത ഓർമ്മകൾ മാത്രം ബാക്കിയുണ്ട്.. ഗോവിന്ദൻ ഓരോ വാതിലുകളും സാക്ഷയിട്ടു തിരികെ നടന്നു .. 'അച്ഛാ ..' ഇടവപ്പാതിയിലെ മഴയിൽ ഒരു ഉച്ചനേരം കുളിച്ചു നിന്നപ്പോഴാണ് മുകുന്ദൻ ചാര് കസേരയിൽ കിടന്നു ഉറങ്ങിപോയത്.. രഘു വിളിക്കുമ്പോൾ നേരം സന്ധ്യയായിരുന്നു ഉച്ചയുറക്കം പതിവില്ല, എങ്ങനെയോ ഇന്ന് ഉറങ്ങിപ്പോയി..

കണ്ണ് തുറന്നപ്പോൾ രഘുവും സൗമിനിയും മുന്നിലു്, രണ്ടാളുടെയും മുഖത്തു ഒരു മ്ലാനത..
പ്രവാസത്തിലേക്ക് തിരിക്കാനുള്ള വിഷമമാകും എന്നാണയാൾ കരുതിയത് 'എന്താ രഘു ?..' രഘു ഒന്നും പറഞ്ഞില്ല..സൗമിനിയും ദൂരെ എവിടെയോ നോക്കി അലക്ഷ്യമായി നിന്നു
അയാൾ പതിയെ തിരിഞ്ഞു പിറകിലെ നടപ്പുരവാതിൽ ചാരി നിൽക്കുന്ന സുമിത്രയെ പറയാതെ നോക്കി കണ്ണ് കൊണ്ട് എന്താണ് കാര്യം എന്ന് തിരക്കി.. അവരും തലതാഴ്ത്തി നിന്നതല്ലാതെ ഒന്നും പറഞ്ഞില്ല 'അച്ഛാ' രഘു വീണ്ടും വിളിച്ചു 'ഞങ്ങൾ നാളെ തിരിച്ചു പോകുകയാണ്..' അത് നേരത്തേ അറിയിച്ചിരുന്നതിനാൽ അയാൾ ശരിയെന്നർത്ഥത്തിൽ തലയാട്ടി..

രഘു വീണ്ടും ഒന്ന് നിർത്തി 'അച്ഛനറിയാലോ, അവിടെ ഒരു സഹായത്തിനു ആരുമില്ല.. ഞങ്ങൾ രണ്ടു പേര് മാത്രം കൂടിയാൽ കൂടില്ല.. ജോലിയും ബിസിനസ്സും എല്ലും കൂടെ നല്ല തിരക്കാണ്.. അത് കൊണ്ട് ഇത്തവണ തിരിച്ചു പോകുമ്പോൾ ഞാൻ അമ്മയെ കൂടെ കൊണ്ട് പോകാൻ തീരുമാനിച്ചു' ഇത്രയും പറഞ്ഞത് സൗമിനിയാണ് 'ആരോട്

ചോദിച്ചിട്ട്?' എന്നൊരു ചോദ്യം തികട്ടി വന്നതാണ്.. പക്ഷെ വേണ്ടെന്ന് വെച്ചു ..
എങ്കിലും അത് മനസ്സിൽ നിന്നും മാറാതെ നിന്നു
ഒരു ചെറുപുഞ്ചിരി മാത്രം മറുപടിയായി നൽകി അയാൾ നെഞ്ചൊന്ന് തടവി അയാൾ ചാര് കസേരയിലേക്ക് കണ്ണുകളടച്ചു ചാഞ്ഞു..അയാളെ കൂടെ കൊണ്ട് പോകുന്നില്ല എന്ന് ആ പറഞ്ഞതിൽ വ്യക്തമായിരുന്നു ..
ഭാര്യയെ തിരിഞ്ഞു നോക്കണം എന്നയാൾക്ക് തോന്നി.. പക്ഷെ വേണ്ട.. 'ഭക്ഷണത്തിനും മരുന്നിനും മുരളിയെ ഏർപ്പാട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.. മറ്റു സഹായത്തിനു ഗോവിന്ദനും ഉണ്ടല്ലോ.. ' പറഞ്ഞത് രഘുവാണ്
ഒരിട നിർത്തി വീണ്ടും തുടർന്നു
'ഒരു സ്ഥിരം സഹായിയെ നിർത്തണോ ?'
വേണ്ടെന്നയാൾ തലയാട്ടി..

തന്നെ അവിടെ വിട്ടുപോകുന്നതിൽ അയാൾക്ക് പരാതിയൊന്നുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. പക്ഷേ, ജീവിതത്തിന്റെ സന്ധ്യയിൽ അവളുടെ കൈ വിട്ടുകൊടുക്കേണ്ടി വരുന്നതിന്റെ വേദനയായിരുന്നു അയാളെ മുറിപ്പെടുത്തിയത്. അന്യമായൊരു നാട്ടിൽ, പരിചയമില്ലാത്ത കാലാവസ്ഥയിൽ അവൾക്ക് എത്രത്തോളം പിടിച്ചുനിൽക്കാനാകും? മരുന്നുകളും പരിചരണവും കൃത്യമായി ലഭിക്കുമോ? അതിലുപരി, അവൾ സന്തോഷവതിയാകുമോ? ചോദ്യങ്ങൾ ഒരുപാട്, ഉത്തരങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ. അന്ന് പതിവിലും നേരത്തേ ഇരുട്ട് കയറി വന്നു .. സന്ധ്യാദീപം പതിവ് തെറ്റി, ചൈതന്യമില്ലാതെ തെളിഞ്ഞു നിന്നു

അത്താഴത്തിനു ശേഷം അയാൾ ഇത് തന്നെ പലയാവർത്തി ആലോചിച്ചു കിടന്നു
സുമിത്ര വന്നപ്പോൾ ചോദിച്ചു 'താൻ പോവാ...ല്ലേ ..?'
മറുപടിയായി അവർ കരഞ്ഞു 'സാരമില്ലെടോ, നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്ക് വേണ്ടിയല്ലേ.. താൻ പോയിവാ '
അയാൾ എങ്ങനെയോ പറഞ്ഞു നിർത്തി 'ഒരു പുരുഷായുസ്സ് മുഴുവൻ രഘുവിനും ഗായത്രിക്കും വേ്ി മാത്രം ജീവിച്ചു.. അവരുടെ നന്മക്കു വേണ്ടി പല കാരണങ്ങളാൽ രണ്ടായി കഴിഞ്ഞവരാണ് നമ്മൾ.. പെൻഷൻ ആയിവന്നശേഷമാണ് നമ്മൾ ഒന്നിച്ചു ജീവിച്ചു തുടങ്ങുന്നത്.. അതിനിപ്പോൾ അൽപായുസ്സും.."

അവരുടെ ശബ്ദം കനത്തിരുന്നു അയാൾ ഒന്നും പറഞ്ഞില്ല.. സുമിത്ര പറഞ്ഞതൊക്കെ സത്യമാണ്, മക്കളെയോർത്ത് മാത്രം ജീവിക്കാൻ മറന്നു പോയവരാണവർ ..
ഒരിടവേളക്ക് ശേഷം അയാൾ ചോദിച്ചു.. 'ഇനി എന്ന് കാണുമെടോ തന്നെ.. ? കടലേഴും കണ്ടെന്നാണ് താൻ പോകുന്നത്.. എനിക്കോ തന്നെ എങ്ങോട്ടും കൊണ്ട് പോകാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.. കുട്ടികളുടെ കൂടെ പോയി വാ' അവർക്കറിയാം ഈ പറഞ്ഞതൊക്കെ ഒരു കടൽ ഉള്ളിൽ ഒതുക്കിയാണ് എന്ന്, അയാളുടെ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞിരുന്നു

സ്വന്തം കൈ വെള്ളയിലേക്ക് സുമിത്രയുടെ കൈ എടുത്തു വെച്ച് വിരലുകൾ കോർത്തിണക്കുമ്പോൾ ഒരിറ്റു കണ്ണുനീർ വീണു..
വരാനിരിക്കുന്ന വേർപാടിന്റെ പൊള്ളുന്ന കണ്ണീർ മഴ തിമിർത്തു പെയ്തു
സൂര്യൻ ഒന്ന് പ്രദിക്ഷണം ചെയ്തു വരുമ്പോഴേക്കും തന്റെ ലോകം കീഴ്മേൽ മറിയും.. പടിപ്പുരക്കപ്പുറം കാർ വന്നു നിന്നു, ശബ്ദം കേട്ടെങ്കിലും അയാൾ ചാരുകസേരയിൽ നിന്നും എഴുന്നേറ്റില്ല 'അച്ഛാ'
രഘുവിന്റെ ശബ്ദം കനത്തിരുന്നു 'ഇന്നലെ എല്ലാം പറഞ്ഞതല്ലേ.. ഇനിയുമെന്തേ 'അമ്മ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാത്തത് ?വരാൻ കൂട്ടാക്കാതെ കൊച്ചു കുട്ടികളെ പോലെ ഇരുന്നു കരയുന്നു .. ഇപ്പോൾ തന്നെ വൈകി, ഇനിയും വൈകിയാൽ, ഫ്ലൈറ്റ് മിസ്സാകും..' അവൻ ഈർഷയോടെ പറഞ്ഞു ഒന്നും പറയാതെ അയാൾ അകത്തേക്ക് നടന്നു
രഘുവും സൗമിനിയും അക്ഷമരായി കാറിനടുത്ത് കാത്തുനിന്നു ..

കാർ പോകാന് അയാൾ കാത്തു നിന്നില്ല.. തിരികെ നടന്നു കനത്ത ഏകാന്തതയിലേക്ക് അത് വരെ മച്ചിൽ കുറുകിയിരുന്ന ഒരുകൂട്ടം പ്രാവുകൾ ചിറകടിച്ചു പല ദിശയിൽ പറന്നുപോയി . ശൂന്യതയുടെ മരണക്കിണർ കുറച്ചുകൂടി ആഴത്തിലാക്കി ആ രാവും അന്നുറങ്ങി. കാലം, ആ വീട്ടിൽ നിന്നും പതിയെ പലതും കവർന്നെടുത്തു ..
ചിരികളും കാലടികളും, പിന്നെയാ മനുഷ്യനും.. ബാക്കി വന്നത് താക്കോൽക്കൂട്ടവുമായി ഗോവിന്ദൻ മാത്രം ! മുൻവാതിൽ പൂട്ടി എന്ന് ഒരിക്കൽ കൂടെ ഉറപ്പാക്കി ഗോവിന്ദൻ ഇറങ്ങി, ഇനി എന്ന് വരും എന്ന് പറയാതെ. വീണ്ടും ഏകാന്തത.

കവിത

പറയാനായി കാത്തുവച്ചത്

ദേവി ശങ്കർ

ആകാശനീലിമയിൽ
പുതുവർണ്ണങ്ങൾ വാരിയെറിഞ്ഞു
നീയെനിക്കു തണലേകുമ്പോൾ
ചിതറിത്തെറിച്ചതീ അക്ഷരശാസ്ത്രം.

വിടരാനായി
സൂര്യദേവനെ പ്രണയിച്ച
സരോരുഹമായി
നിന്നെ പ്രതിഷ്ഠിച്ച തപസ്സ്.

കണ്ടപ്പോളതിമധുരമതിമൃദുലമതിവേഗേന
പരന്നൊഴുകിയ
നിൻവാണികൾ
ചിരിച്ചെപ്പു തുറന്നെന്നോർമ്മകളിൽ
നനയുന്നു.

രുചിക്കാത്തയമൃതിന്റെ നനവുപോൽ
ചെഞ്ചുണ്ടിൽ പുഞ്ചിരിത്തുണ്ടുകൾ
പകർത്തവേ,
അസ്തമയസന്ധ്യകളിൽ
പറയാൻ കാത്തുവച്ച
അക്ഷരവിന്യാസങ്ങൾ
പ്രകൃതിതൻ നിറച്ചാർത്തുകളായി.
കറയറ്റ രഹസ്യങ്ങൾ
കാറ്റിൻമർമ്മരത്തിൽ
നേർത്തുപോയി.

ആവാരപ്പൂക്കളെ തല്പത്തിലുറക്കി
ഞാനെൻകാഴ്ചകളെ
നിന്നിലേക്കണയ്ക്കവേ,
വാറ്റിയെടുത്തു
നീയെന്നക്ഷരപ്പൂക്കളെ;
നിശാശലഭങ്ങളായി തത്തിക്കളിച്ച
നിൻമൊഴിമാറ്റങ്ങളിൽ
പറയാൻമറന്നൊരീണം.

ദീപ്തപ്രവാഹമായി നിന്നിലെയിളം
കാറ്റെന്നെത്തഴുകവേ,
കൊട്ടിയടച്ചോരക്ഷരസ്രോതസ്സിൻ
കാവ്യാത്മകതയെങ്ങോയൊളിക്കുന്നു.
മറവിയിലെവിടെയോ
മരവിപ്പിൻഭ്രമമെന്നെ
പുണരുംമുമ്പേ,
നീ തുറന്നിട്ട ജാലകങ്ങളിലെന്റെ
നിലാകുസുമങ്ങൾ സൗരഭ്യം
പരത്തുന്നു.

ഓർത്തെടുക്കാനാകാത്ത
വാക്കിന്റെ പൊയ്കകൾ
മലർമാസമെന്നപോൽ കൊഴിയുന്നു.

പറയാൻ മറന്നൊരാ
വാക്കിന്റെ തേനലകൾ
ജന്മാന്തരസുകൃതസ്മരണകൾ പോൽ
നിർമ്മലം.
നിനക്കായി ഞാനതു ചികഞ്ഞുവയ്ക്കാം
നീയെനിക്കായി കാതോർക്കുമെങ്കിൽ!

SINCE 1958 Enhancing Food Experience
HOUSE BRAND
HOUSE BRAND
ENHANCING FOOD EXPERIENCE
SINCE 1958
HOUSE BRAND
BATTER MIX AVAILABLE
IN 1KG & 5KG PACK
NET WT: 1KG
250g FREE
CRISPY
DOSA&VADA
SOFT
IDLY
Idly Dosa Batter
Ready to use wet batter mix
இட்லி தோசை மாவு
Net Wt.: 1.25KG
Net Wt.: 5KG
Vada Batter
Ready to use wet batter mix
வடை மாவு
Net Wt.: 500G
Ragi Dosa Batter
Ready to use wet batter mix
Net Wt.: 1KG
K.N.P Trading Private Limited
in association with
Suriya Trading Enterprises (S) Pte. Ltd
50 Senoko Drive, Singapore 758232
Tel: 62573712 | www.knp-housebrand.com
HALAL
SINGAPORE
Chicken Curry MASALA
FRESH ATTA
MEDHU VADAI
Chicken Biryani MASALA
RASAM
PALAKKADAN MATTA RICE (BROWN RICE)
APPALAM
GHEE
SAPI
CHANDRIKA
READY TO COOK \ IDLI - DOSA BATTER \ SPICES \ RICE \ FLOURS \ DHALS AND BEANS \ INSTANT MIXES \ GROUND SPICES \ DRY FRUITS

Poem

At the End of the Tunnel

I see the light at the end of the tunnel.
The light is calling me.

Here I stand still
Wondering whether to embrace the light
Or immerse myself in the darkness.

Some days, the darkness captivates me,
The ghosts whispering, calling me back.

Other days, the light enchants me,
Awakening the untamed spirit
That has always lived within me.

Here I stand still
Wondering whether to hate or forgive
Those who pushed me into the darkness.

Here I stand still
Wondering whether to love or hate myself
For being foolish enough
To walk into the tunnel.

I see the light at the end of the tunnel.
The light is calling me.

Jeeshma Maroli

കവിത

ജാസ്മിൻ അമ്പലത്തിലകത്ത്

(റ്റു) ബി പോസിറ്റീവ്

അനുഭവിച്ച
ജീവിത വർണ്ണങ്ങൾ
തുലാസിന്റെ സങ്കടത്തട്ടിനേക്കാൾ
താഴ്ന്നു നിൽക്കണം.

പ്രണയാനന്ദങ്ങൾ
മഹാകാവ്യമാക്കിയില്ലെങ്കിലും
വിരൽ നഖത്താൽ
ചുവർചിത്രങ്ങളാക്കണം.

ഒടുവിലെ പിടച്ചിലിലും
ഖബറിരുളിലും
നരക ശിക്ഷകളോർക്കാതെ
സുബർക്കം കിനാവ്
കാണാം.
നന്മയുടെ തിരുവചനങ്ങൾ ഉള്ളിലുരുവിടാം.

പഴിക്കരുത് നട്ടുച്ചവെയിലിൻ വിയർപ്പും തളർച്ചയും.
ഗ്രീഷ്മാന്ത്യത്തിൽ വിരുന്നു വരും വസന്തത്തെ....
പൂമണത്തെ... വരവേൽക്കാനൊരുങ്ങാം !

കാലവർഷവും...
ശിശിരവും....
അവയുടെ ഈറൻ സന്ധ്യകളിലെ
കുളിരിനുമായി
കാത്തിരിക്കാം.

തണലേകിയ
ശിഖരങ്ങളെ
ഇലപൊഴിയും
ഋതുഭേദങ്ങളിൽ
നിഷ്കരുണം
ഛേദിക്കരുത്.
വരും കാലമവ തണലേകും,
വീണ്ടും
പൂക്കും കായ്ക്കും.
ക്രൗഞ്ചമിഥുനങ്ങളതിൽ
കൂടൊരുക്കും.

കാലമുരുളും
ഇരുളുമാറും.
പൊഴിയുമോരോ
നിമിഷവും.
അന്നേരമോർമകളിൻ
പ്രതീക്ഷയിൽ
ഒരു ചെരാത് തെളിയും.

ഒടുവിലൊരു തുണ്ടിലോ
കൽമഷച്ചിന്തയിലോ
ഒടുക്കാമെന്ന ഭ്രാന്തിനെ കെടുത്തുക.

നൈരാശ്യത്താൽ
മുറിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്ന
ധമനികളിലൊഴുകുന്നതിൽ
എന്റെ രക്തവുമുണ്ട്.

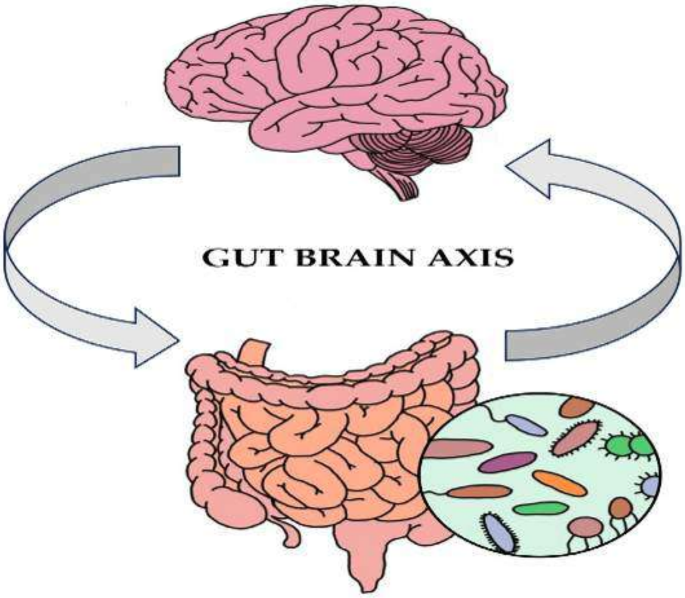
ബി പോസിറ്റീവ്
അതേ,
റ്റു ബി പോസിറ്റീവ്!!

THE GUT MIND CONNECTION:

WHY HEALTHY GUT MATTERS FOR MENTAL WELLBEING

Dr. Aiswarya O
Assistant Professor,
Dept. Of Prasutitantra & Streeroga
(Ayuredic Gynaecology & Obstetrics),
Ayurveda College & Hospital Coimbatore

Have you ever wondered how stress can cause a knot in your stomach? Or how anxiety can lead to digestive problems ranging from occasional nausea /acidity to even stomach ulcers? You may also have noticed prolonged digestive issues can affect your mood, sleep, mental & emotional wellbeing. Do you think it as a coincidence? Here the science unmasks a remarkable communication between the gut and brain, known as Gut Brain Axis.



What if I told you, your gut has a brain of its own? Surprisingly the digestive system contains millions of nerve cells along with trillions of beneficial microorgnisms living in our intestines (gut microbiome) and communicates continuously with the brain is often called our "second brain" due to its remarkable effect on both physical and mental health.

Understanding the Gut Brain Axis

The gut and brain communicates through a complex network involves vagus nerve, hormones, immune system and chemical messengers produced by gut microbes.

Many beneficial bacteria produce neurotransmitters such as serotonin, dopamine and gamma aminobutyric acid which regulate mood, sleep, appetite and emotional balance. Interestingly around 90-95% of body's serotonin produced in gastrointestinal tract, highlighting close relationship between gut health and emotional wellbeing.

When the gut becomes unhealthy

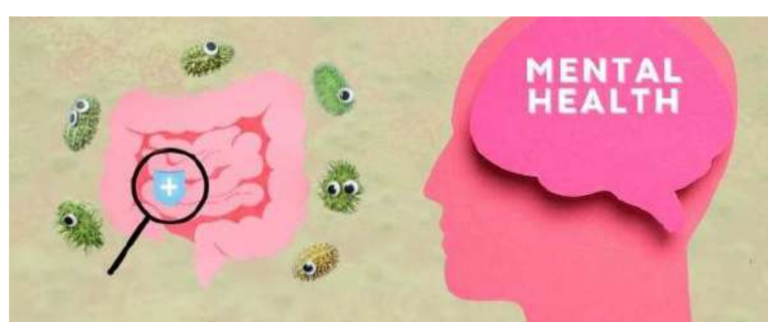
Unhealthy dietary habits, sedentary lifestyle, chronic stress, lack of sleep, increased use of antibiotics, infections all these may disturb the balance of gut bacteria, a condition known as "gut dysbiosis". This imbalance can contribute:

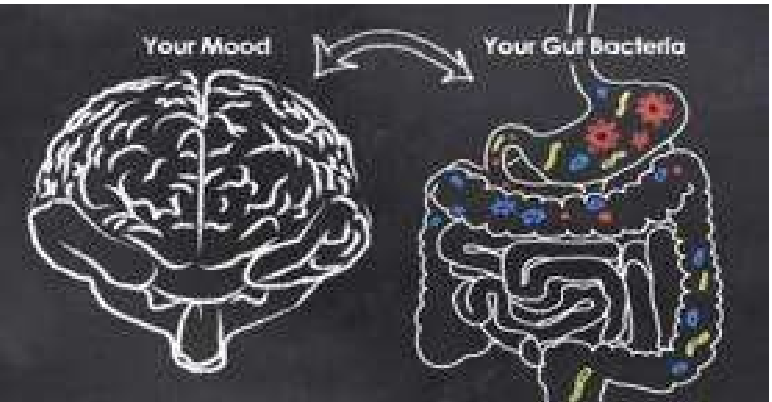
- Anxiety / Depression
- Chronic stress & fatigue
- Irritable bowel syndrome
- Lack of concentration
- Brain fog
- Lack of proper sleep

Although the gut balance is not the sole cause of these conditions, growing evidences from studies suggests that it can affect its severity as well as progression.

The relation between the gut and the brain works both ways

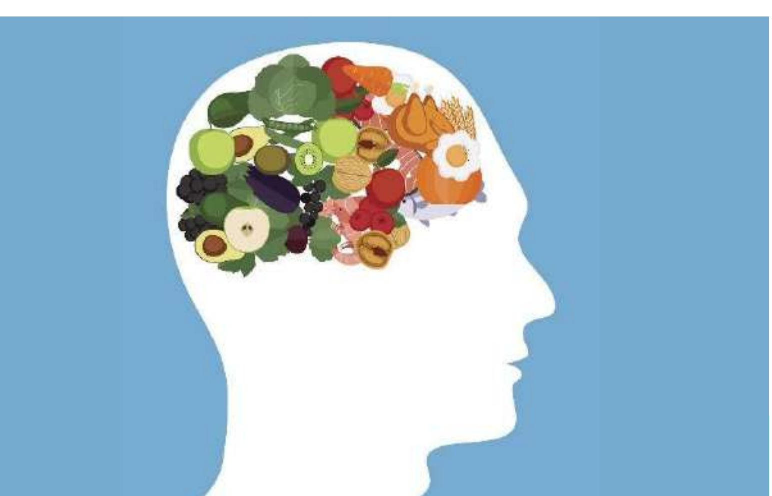
In stress time body releases cortisol, the stress hormone. Elevated cortisol can slow digestion, alter gut bacteria, increase intestinal permeability and trigger digestive symptoms such as bloating/acidity/constipation/diarrhoea. Conversely, chronic digestive issues may send signals back to the brain, affecting mood, increasing anxiety and affects overall quality of life. This explains why emotional stress often worsen digestive disorders and why improving gut health may positively influence mental wellbeing.





The Ayurvedic perspective

Ayurveda has always recognised the close relationship between the body and mind. According to this science, Agni (digestive fire) considered as central to health. Hence if digestion is proper, the proper transformation of nutrients into healthy body tissues happens which imparts mental clarity and vitality. Poor digestion leads to formation of Ama (undigested metabolic waste) which gets accumulated, obstructs normal bodily functions, disturbing both physical and mental balance. According to Ayurveda mind and body are inseparable. Everything explained in Ayurveda rely upon the tridosha theory. Disturbance in vatadosha may manifest as anxiety, restlessness, insomnia and irregular digestion, while aggravated pitta contribute irritability and acidity. Increased kapha may be associated with sluggishness, lethargy and emotional dullness.



Maintaining balanced digestion is therefore considered essential not only for physical health but also for emotional resilience.

Ayurvedic rules for food intake

- Eat only after the previous meal is digested - signs
  of proper digestion includes lightness, hunger, enthusiasm & clear belching.
- Eat when genuinely hungry - hunger indicates active Agni (digestive fire)
- Eat freshly prepared, warm food
- Avoid very hot / very cold food - excessive heat aggravates Pitta; excessive cold suppresses Agni.
- Eat in the proper quantity
  ½ stomach with solid food
  ¼ with liquids
  ¼ left empty for movement of air and proper digestion.
- Eat at regular timings - irregular meals disturb digestive fire
- Eat in a peaceful environment - avoid anger, grief, fear, excessive talking, television or mobile phones while eating.
- Eat with concentration (Mindful eating) - appreciate the food and chew it well.
- Neither eat too fast nor too slowly
- Do not overeat or undereat
- Avoid incompatible food combinations (Viruddha Ahara)

Examples include certain combinations such as fish with milk and heated honey etc.

- Take water appropriately
- Excess water immediately before or after meals may weaken Agni.

· Sit comfortably while eating - eat calmly without rushing.
· Avoid sleeping immediately after meals. Gentle walking (about 100 steps) is traditionally recommended after eating.
· Follow your body constitution (Prakriti) and season (Ritu).

Choose foods suitable for your body constitution and the prevailing climate.

How to nourish both gut and mind

* Eat freshly prepared, balanced meals at regular times. Stay well hydrated
* Include fibre-rich fruits, vegetables, whole grains, and fermented foods, probiotics when suitable. Plan your food pate accordingly
* Quarter of the stomach should left emptied in every mealtime for free movement of vata, proper churning of food and efficient digestion
*Have dinner as early as possible
*Exercise regularly.
*Prioritise 7–8 hrs quality sleep.
*Practise yoga, pranayama, meditation or mindfulness.
*Spend time out doors and maintain meaningful social connections.
*Avoid ultra-processed foods and excessive sugar / carbohydrates
*Avoid unnecessary use of antibiotics unless prescribed.

When to Seek Professional Help

Consult a healthcare professional if you experience:
* Persistent anxiety or low mood lasting several weeks.
* Severe sleep disturbances.
* Ongoing digestive symptoms such as bloating, abdominal pain, or altered bowel habits.
* Loss of interest in daily activities.
* Difficulty managing stress despite lifestyle changes.

Conclusion

Remember your gut and brain are in constant conversation. Maintaining healthy digestive system supports not only nutrient absorption but also emotional balance, stress resilience, and mental clarity. Simply you become what you eat. As modern research continues to reveal the importance of the gut microbiome, it echoes a timeless Ayurvedic principle—that good digestion is one of the pillars of overall health.

Taking care of your gut through healthy eating, regular physical activity, adequate sleep, stress management, and mindful living is an investment in both your physical and mental well-being.

Always keep in mind that, your healthy gut bacteria can control your emotional state

കവിത

നെരിപ്പോട്

ഓർക്കെയോർക്കേ,
അവളുടെയുള്ളിലൊരു കനൽക്കാടു പൂക്കുകയായിരുന്നു.
ചിതറിത്തെറിച്ച തീപ്പൊരിച്ചിന്തുകൾ ആഗ്നേയാസ്ത്രമായി
കണ്ണിലൂടെ ശരവര്ഷം പെയ്തുതുടങ്ങുമപ്പോൾ..

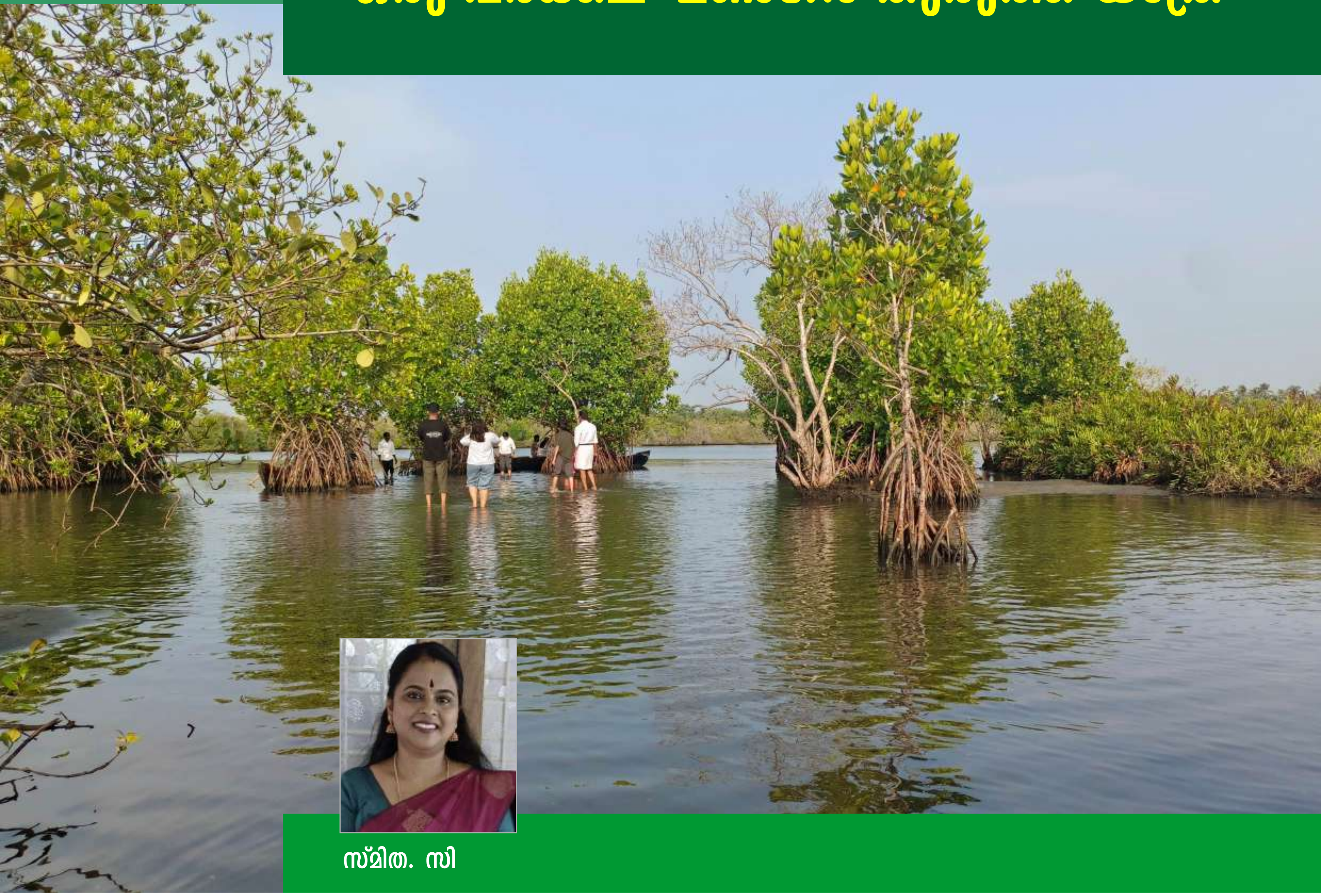
ഉള്ളിൽ വളർന്നുകയറിയ പാഴ്ച്ചെടികൾ പിഴുതുമാറ്റാൻ കഴിയാത്തത്,
മുറിഞ്ഞ സ്നേഹത്തിന്റെ നേർത്ത വള്ളികളിൽ
മനസ്സ് കുരുങ്ങിപ്പോയതിനാലാണ്,
ദ്രവിക്കാൻ തുടങ്ങിയെങ്കിലും
അവയിൽ ബാക്കിവച്ച പച്ചപ്പ്,
കൈകളെപ്പോലും ഇളക്കിയെടുക്കാൻ അനുവദിക്കാഞ്ഞിട്ടാണ്.

ഭൂതകാലകുളിരിന്റെ നനഞ്ഞ ഓർമ്മകളിൽ
നന്ദിയും സ്നേഹവും കടപ്പാടും കൊണ്ട് ഭാരപ്പെട്ടു
തലകുനിയ്ക്കുന്ന മഹാമേരുവിലേയ്ക്ക്
ഞാനെന്നെ മുഴുവനായി   പടർത്തിയിരിക്കുകയാണ്.
അഗ്നിപർവ്വതം ഉരുകി ലാവയായി
ഇടയ്ക്കിടെ ഇടനെഞ്ചു പൊള്ളിക്കാറുണ്ടിപ്പോൾ.

ഉഷാചന്ദ്രൻ

യാത്ര

തീരങ്ങളിലെ സംഗീതവും കായൽക്കുളിരും: ഒരു വർക്കല മൺറോ തുരുത്ത് യാത്ര



സ്മിത. സി

പുലർച്ചെ അഞ്ച് മണി. നഗരം ഉറക്കമുണരുന്നതേയുള്ളൂ. തിരുവനന്തപുരം റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനിൽ വണ്ടിയിറങ്ങുമ്പോൾ വല്ലാത്തൊരു തണുപ്പും മൂടൽമഞ്ഞും പടർന്നിരുന്നു. അവിടെനിന്ന് വർക്കല ലക്ഷ്യമാക്കി ഞങ്ങളുടെ വണ്ടി നീങ്ങി. വെളിച്ചം വീണുതുടങ്ങാത്ത, ഇരുട്ടും തണുപ്പും നിറഞ്ഞ ആ പാതയിലൂടെയുള്ള യാത്ര മനസ്സിനെ ഒരു പ്രത്യേക മൂഡിലേക്ക് മാറ്റിയിരുന്നു.

വർക്കല എത്തിയപ്പോഴേക്കും കടൽക്കാറ്റിന്റെ ഗന്ധം ഞങ്ങളെ എതിരേറ്റു. താമസത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുത്തത് വർക്കലയിലെ വിഖ്യാതമായ 'ക്ലിഫ്' തന്നെയായിരുന്നു. കടലിന് അഭിമുഖമായി നിൽക്കുന്ന ആ വലിയ കുന്നിൻമുകളിൽ നിന്നുള്ള കാഴ്ച വർണ്ണനാതീതമാണ്. താഴെ ആഞ്ഞടിക്കുന്ന തിരമാലകളും മുകളിൽ അനന്തമായ നീലാകാശവും—വർക്കലയുടെ സൗന്ദര്യം മുഴുവൻ ആ ക്ലിഫിലുണ്ടെന്ന് തോന്നിപ്പോകും.

താമസത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുത്ത 'ഇന്ത്യൻ ആർട്ട് വില്ല' അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ ഒരു കലാഗ്രാമം പോലെ

തോന്നിപ്പിച്ചു. നാടൻ ശൈലിയും ആധുനികതയും ഇഴചേർന്ന അവിടത്തെ ഓരോ കോണും കലയുടെ സ്പർശമുള്ളതായിരുന്നു. അവിടെ അല്പനേരം വിശ്രമിച്ച ശേഷം വൈകുന്നേരം വെയിൽ താഴ്ന്ന ശേഷം ക്ലിഫിലെ കാഴ്ചകളിലേക്ക് ഞങ്ങൾ ഇറങ്ങി. മലഞ്ചെരുവിൽ കേരളത്തിന്റെ തനതായ നാടൻ ഭക്ഷണങ്ങൾ മുതൽ വിദേശ വിഭവങ്ങൾ വരെ വിളമ്പുന്ന കഫേകൾ അവിടെ നിരനിരയായുണ്ട്. ഇത്തരം ഇടങ്ങളും വർക്കലയുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. പാറക്കെട്ടുകൾക്ക് മുകളിലും താഴെയും റിസോർട്ടുകൾ, റെസ്റ്റോറന്റുകൾ, കരകൗശല വസ്തുക്കൾ വിൽക്കുന്ന കടകൾ എന്നിവ സജീവമാണ്.

തമിഴ്നാട്, കർണാടക, ആന്ധ്ര, മേഘാലയ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സ്വദേശികളും, വിദേശീയരായ സഞ്ചാരികളും ഉത്തർപ്രദേശിൽ നിന്നുള്ള കച്ചവടക്കാരും ചേർന്ന് വർക്കലയെ ഒരു കുട്ടി ഇന്ത്യയാക്കി മാറ്റിയിരിക്കുന്നു.

അറബിക്കടലിന്റെ ചക്രവാളത്തിൽ സൂര്യൻ മറയുന്ന കാഴ്ച അതിമനോഹരമാണ്. ചുവന്ന പാറക്കെട്ടുകൾക്ക് (Laterite Cliffs) മുകളിൽ നിന്ന് അസ്തമയം കാണുന്നത് ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും അനുഭവിക്കേണ്ട ഒന്നാണ്.

സൂര്യാസ്തമയത്തിന് ശേഷം വർക്കല ബീച്ചിന് മറ്റൊരു മുഖമാണ്. ഇരുളിൽ കടൽ തിരമാലകളുടെ ഇരമ്പൽ കൂടുമ്പോൾ ക്ലിഫ് ദീപാലംകൃതമായി മാറുന്നു. ബീച്ചിൽ നിന്ന് മുകളിലേക്ക് നോക്കുമ്പോൾ ക്ലിഫ് ഒരു വർണ്ണരാജിയായി (Light show) തോന്നും. ഓരോ റെസ്റ്റോറന്റുകളിൽ നിന്നുമുള്ള വെളിച്ചം കടൽത്തീരത്തെ മാന്ത്രികമാക്കുന്നു. കടൽക്കാറ്റേറ്റും തിരമാലകളുടെ സ്നേഹം നുകർന്നും തീരത്ത് ചിലവഴിച്ച നിമിഷങ്ങൾ അവിസ്മരണീയമായിരുന്നു. തിരികെ ക്ലിഫിലെത്തിയ ഞങ്ങളെ വരവേറ്റത് ലൈവ് മ്യൂസിക് അവതരിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷണശാലകളാണ്. ആ സായാഹ്നത്തെ കൂടുതൽ അർത്ഥവത്താക്കിയത് അവിടെയുണ്ടായിരുന്ന പാട്ടുകാരനാണ്. പഴയ മലയാളം, തമിഴ്, ഹിന്ദി ഗാനങ്ങൾ ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ച് പാടിത്തന്ന ആ കലാകാരൻ ആ അന്തരീക്ഷത്തെ പ്രണയാർദ്രമാക്കി. ക്ലിഫിലെ പാറക്കെട്ടുകളും, താഴെ ആഞ്ഞടിക്കുന്ന കടലും, പാട്ടുകാരന്റെ ഈണങ്ങളും എന്നും മനസ്സിൽ ഒരു മധുരമുള്ള ഓർമ്മയായി നിലനിൽക്കും. സംഗീതവും കടൽ ഇരമ്പലും നല്ല ഭക്ഷണവും ചേർന്നപ്പോൾ ആ രാത്രി വർക്കലയുടെ ഏറ്റവും നല്ല ഓർമ്മയായി മാറി.

ഒരിക്കൽ പോയവർക്ക് വീണ്ടും പോകാൻ

കൊതിപ്പിക്കുന്ന വിസ്മയമാണ് വർക്കല.

പിറ്റേന്ന് അതിരാവിലെ ഇന്ത്യൻ ആർട്ട് വില്ല ഒരുക്കിത്തന്ന വാഹനത്തിൽ ഞങ്ങൾ മൺറോ തുരുത്തിലേക്ക് പുറപ്പെട്ടു. ഏതാണ്ട് ഒന്നര മണിക്കൂർ നീണ്ട യാത്രക്കൊടുവിൽ കായൽക്കാറ്റിന്റെ സാമീപ്യമുള്ള ആ തുരുത്തിൽ ഞങ്ങൾ എത്തിച്ചേർന്നു. അവിടെനിന്ന് ഒരു ചെറിയ തോണിയിൽ തുരുത്തിന്റെ ഉള്ളറകളിലേക്ക് ഞങ്ങൾ യാത്ര തിരിച്ചു. മൺറോ തുരുത്തിന്റെ ഹൃദയത്തിലൂടെയുള്ള യാത്ര തുടങ്ങുന്നത് അവിടുത്തെ ശാന്തമായ കൈത്തോടുകളിലൂടെയാണ്. കരയിൽ നിന്ന് വെള്ളത്തിലേക്ക് കുനിഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന കണ്ടൽ മരങ്ങൾക്കിടയിലൂടെ തോണി സാവധാനം നീങ്ങുമ്പോൾ, ഒരു പച്ചപ്പിന്റെ തുരങ്കത്തിലൂടെ (Green Tunnel) കടന്നുപോകുന്ന അനുഭൂതിയാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. തുഴ വീഴുമ്പോഴുള്ള വെള്ളത്തിന്റെ ശബ്ദം മാത്രമുള്ള ആ നിശബ്ദതയിൽ, ഇടയ്ക്കിടെ കണ്ടൽ മരങ്ങൾക്കിടയിൽ പൂത്തുനിൽക്കുന്ന ചുവപ്പും മഞ്ഞയും പൂക്കൾ കണ്ണിന് വലിയൊരു വിരുന്നാണ്. 'പ്രകൃതി എവിടെയാണെങ്കിലും നയനമനോഹരമായ ദൃശ്യങ്ങൾ ഒരുക്കാൻ മറക്കാറില്ല' എന്ന സത്യം മൺറോ തുരുത്തിലെ ഓരോ ഓളങ്ങളിലും വിളിച്ചോതുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

ചുറ്റും ഇടതൂർന്ന കണ്ടൽക്കാടുകൾ, മീൻകെട്ടുകൾ, ചെമ്മീൻകെട്ടുകൾ എന്നിവ പ്രകൃതിയുടെ സമൃദ്ധി വിളിച്ചോതുന്നവയാണ്. വെയിൽ പാളികൾ കണ്ടൽ ഇലകൾക്കിടയിലൂടെ അരിച്ചെത്തി വെള്ളത്തിൽ പതിക്കുന്ന കാഴ്ച മനോഹരമായ നിഴൽചിത്രങ്ങൾ തീർക്കുന്നു.

വർഷങ്ങളായി സഞ്ചാരികളെ ഈ കായൽ പരപ്പിലൂടെ നയിക്കുന്ന പരിചയസമ്പന്നരായ തോണിക്കാർ ആ തുരുത്തിന്റെ കഥകൾ പറഞ്ഞുതന്നു. വർഷങ്ങളായി ഈ വഴികളിലൂടെ സഞ്ചാരികളെ നയിക്കുന്ന തോണിക്കാർക്ക് ഓരോ ക്ി്ൽ മരത്തെക്കുറിച്ചും ഓരോ കഥ പറയാനു്ാകും. ആ കൈത്തോടുകളിലെ ഓരോ വളവിലും പ്രകൃതി ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നത് പുതിയ ഓരോ ദൃശ്യങ്ങളാണ്. കരയിലെ തിരക്കുകളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറി, ക്ി്ൽക്കാടുകളുടെ ആ കുളിർമയിൽ, കായൽക്കാറ്റേറ്റുള്ള ആ തോണി യാത്ര മനസ്സിനെ അത്രമേൽ ശാന്തമാക്കുന്നതായിരുന്നു. പ്രകൃതി അതിന്റെ എല്ലാ വശ്യതയോടും കൂടി നമ്മെ തഴുകുന്ന നിമിഷങ്ങളാണവ. വർക്കലയിലെ കടൽത്തിരകളുടെ ഗാംഭീര്യവും മൺറോ തുരുത്തിലെ കായലിന്റെ നിശബ്ദതയും ഒരേ യാത്രയിൽ അനുഭവിച്ചറിയാൻ കഴിഞ്ഞു എന്നത് വലിയൊരു ഭാഗ്യമാണ്.

യാത്രകൾ അവസാനിക്കുന്നത് റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനിലോ വീട്ടുമുറ്റത്തോ അല്ല, മറിച്ച് അവ നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ ബാക്കിവെക്കുന്ന ആഴത്തിലുള്ള ചില അനുഭൂതികളിലാണ്. ഒരു യാത്ര കഴിഞ്ഞ് മടങ്ങുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സമ്പാദ്യം അത് നൽകുന്ന മാനസികമായ ഉന്മേഷമാണ്. ആ യാത്ര അവസാനിക്കുമ്പോൾ ദുഃഖമല്ല, മറിച്ച് ഒരുപാട് നല്ല ഓർമ്മകൾ കൊണ്ട് മനസ്സിന്റെ താൾ നിറഞ്ഞു കവിഞ്ഞതിന്റെ സന്തോഷമായിരുന്നു നിറയെ. തിരികെ ജീവിതത്തിന്റെ തിരക്കുകളിലേക്ക് മടങ്ങാൻ ആ ഊർജ്ജം മാത്രം മതിയാകും.

കവിത

അനുഭവം ഗുരു

ജാതക ദോഷമാണെന്നു ജ്യോത്സ്യർ
കവടി നിരത്തിപ്പറഞ്ഞു പോലും
പരിഹാരമില്ലാത്ത ദോഷമാണേ
സ്ത്രീ ശാപമാണു നിദാനമായി

മലയാള നാടിനേയുദ്ധരിക്കാൻ
മറുനാടൻ മലയാളി സന്നദ്ധനായ്
ദൈവത്തിൻ സ്വന്തമാം നാട്ടിൽ നിന്നും
ഏറ്റു വാങ്ങുന്നു പരാജയങ്ങൾ
അറിവും കഴിവുമത്യധ്വാനവും
അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ
മറുനാട്ടിൽ നിന്നും ജയങ്ങൾ മാത്രം
മാമല നാട്ടിൽ പിറപ്പു ദോഷം

മറുനാടു വളരുന്നത്യദ്ധ്വാനത്താൽ
മലനാടു തളരുന്നിതലസതയാൽ
മദ്യവും മതവും രാഷ്ട്രീയവും
എത്തിനിൽക്കുന്ന ചായക്കടയിൽ

അദ്ധ്വാന രഹിതരായ് ജീവിയ്ക്കുവാൻ
മലയാളി പര്യാപ്തനായ് സ്വയമേ
ജ്യോത്സ്യവും ജാതകദോഷങ്ങളും
കേവലമുറ്റ സഹായികളായ്

പുരോഗമനാശ തത്പരരായ്
മറുനാടൻ മലയാളിയെത്തിടുകിൽ
അവനേയടക്കും തന്ത്രം പണിഞ്ഞു
അതിനുറ്റ ദോഷം മൊഴിഞ്ഞു വേഗം

കാര്യ സിദ്ധിയ്ക്കായ് കൂടെ നില്ക്കും
ധനമങ്ങു തീന്നെന്നു ക്ീടുകിൽ
ഏവരും മാറിയൊഴിഞ്ഞു നില്ക്കും
കളരിയഭ്യാസികളെന്ന പോലെ
ഒരുവനുമില്ല തുണക്കുവാനായ്
വിഡ്ഢിയായ് പാവം ചമഞ്ഞിടുന്നു

ജാതക ദോഷവുമേറ്റു വാങ്ങി
മലനാടിനു വിട ചൊല്ലിടുന്നു
കൂരമ്പുകൾ മാത്രമേറ്റു വാങ്ങി
അടങ്ങുന്നസഹ്യമാം ദുർവിധിയിൽ

നാടു നന്നാകുവാൻ നാട്ടുകാരും
കൂടെ വേണം സുഹൃദ് ബന്ധങ്ങളും
സഹകരണമാം മനോഭാവമോടെ
ആശയങ്ങൾ നടപ്പാക്കീടണം

നിയമങ്ങൾ പോരാ നാടിനായ്
സഹകരിയ്ക്കുന്ന ജനത വേണം
അവശ്യമീ നാടു നന്നാകുവാനായ്
ജാതകദോഷം മറന്നീടണം

ബിജു പ്രഹ്ലാദ്

അടുക്കള

Goan Prawns Curry

Bijesh KV

Step 1: Prawns Marination :
Add a pinch of turmeric and salt to the prawns and keep it aside for 15-20 minutes.

Step 2 : Masala paste preperation:
Dry roast the coriander seeds, cumin seeds, and peppercorns until fragrant.
Grind the roasted spices with coconut, soaked red chillies, garlic, ginger, and kokum, add small amount of water to make a smooth paste consistency.

Step 3: Cook:
Heat coconut oil in a pan and sauté the onion until lightly golden.
Add tomato and cook until soft.
Add turmeric and the ground masala paste, then cook for 5 minutes until the raw smell fades.
Add water and bring the curry to a gentle simmer.
Add the prawns and cook for 4 to 5 minutes, till they turn pink and are cooked through. Be careful not to overcook prawns as it will turn chewy.
Stir in coconut milk and simmer for 2 minutes.
Adjust salt and sourness accordingly.
Garnish and serve hot with steamed rice

Ingredients

- 500g prawns, cleaned and deveined
- 3/4 cup fresh grated coconut
- 8-10 dried Kashmiri red chillies, soaked in warm water
- 8 garlic cloves
- 1 inch ginger
- 1 tbsp coriander seeds
- 1 tsp cumin seeds
- ½ tsp black peppercorns
- 1/2 tsp turmeric powder
- 5 to 6 kokum pieces
- 1 onion, finely chopped
- 1 tomato, chopped
- 3 tbsp coconut oil
- 2 cups water
- 1/2 cup thick coconut milk
- Salt to taste
- Coriander leaves /Curry leaves for garnish.

THANKS

MIS

Singapore Malayalees

The place where Malayalees in Singapore Stay Connected

www.sgmalayalees.com