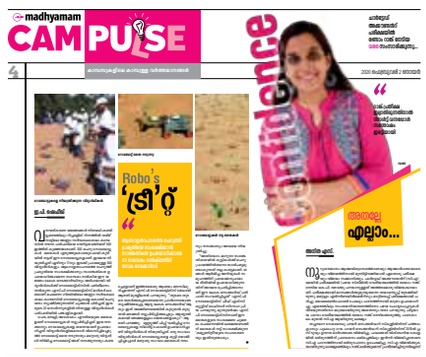


4

വാരാദ്യ മാധ്യമം

9
ഞായർ
2020 ഫെബ്രുവരി

ലക്കം
1651

ഫീച്ചർ

ഇടനെഞ്ചുക്കുള്ളെ നീതാനേ...

• ധനരാജൻെറ ചിത്രത്തിനരികെ ഭാര്യ അർച്ചനയും മകൾ ശിവാനിയും

• ധനരാജൻ

കളിക്കായി വീട്ടിൽനിന്ന് ഇറങ്ങുകയായിരുന്നു ധനരാജൻ. അന്നും അപ്പാക്കൊപ്പം പോകാൻ ശിവാനി വാശിപിടിച്ചു. 'കളിക്ക് പോയി കാശ് വാങ്കി ബൂട്ട് വാങ്കി വന്ത് ഉന്നെ നാളെ ക്യാമ്പ്ക്ക് സേർക്കലാം' എന്നും പറഞ്ഞ് അവളുടെ കവിളിൽ ഉമ്മവെച്ചു... അത് അവസാന യാത്രപറച്ചിലായിരുന്നു. ഫുട്ബാളിനെ ജീവിതത്തിനൊപ്പം കൂട്ടിയ ധനരാജൻ എന്ന കാൽപന്ത്പ്രതിഭയുടെ ഓർമകളിലൂടെ...

ചിത്രം: **മുസ്തഫ അബൂബക്കർ**

കെ.പി.എം. റിയാസ്

ജീവിതത്തിൻെറ രണ്ടാംപകുതി തുടങ്ങിയപ്പോഴേക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവൻ കളമൊഴിഞ്ഞ യാഥാർഥ്യം അർച്ചനക്ക് ഇനിയും ഉൾക്കൊള്ളാനായിട്ടില്ല. ശിവാനിയുടെ ഭാവിയെക്കുറിച്ചായിരുന്നു എപ്പോഴും സംസാരം. അവളെ ചെറുതിലേ ഫുട്ബാൾ ക്യാമ്പിൽ ചേർക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചതാണ്

രാത്രി അമ്മയെ ചേർത്തുപിടിച്ച് ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുമ്പോ, ഇടക്ക് ഉണരുമ്പോ, പുറത്ത് ബൈക്കിൻെറ ശബ്ദം കേൾക്കുമ്പോ ശിവാനി ചോദിക്കും, 'അപ്പാ വന്തിട്ടാമ്മാ?' അവളുടെ സംശയങ്ങൾക്കും ചോദ്യങ്ങൾക്കും മുന്നിൽ പലപ്പോഴും പതറിപ്പോകുമെങ്കിലും 'ക്യാമ്പ്ക്ക് പോയിറുക്ക്' എന്നുപറഞ്ഞ് അർച്ചന സമാധാനിപ്പിക്കും. ബൈക്കിൻെറ മുന്നിലും തോളിലുമിരുത്തി ആനയും പൂരവും അങ്ങാടിയിലെയും നാട്ടിൻപുറത്തെയും കാഴ്ചകളും കൊണ്ടുപോയി കാണിക്കാൻ അപ്പാ ഇനി വരില്ലെന്ന് മനസ്സിലാവുന്ന പ്രായമല്ലല്ലോ രണ്ടര വയസ്സ്. ഒരു മാസം മുമ്പ്, കൃത്യമായി പറഞ്ഞാൽ ഡിസംബർ 29ന് വൈകീട്ട് പെരിന്തൽമണ്ണയിൽ കളിക്കായി സുഹൃത്തിനൊപ്പം പാലക്കാട് കൊട്ടേക്കാട് തെക്കോണിയിലെ വീട്ടിൽനിന്നിറങ്ങുകയായിരുന്നു ധനരാജൻ. അന്നും പതിവുപോലെ അപ്പാക്കൊപ്പം പോകാൻ ശിവാനി വാശിപിടിച്ചു. ബൈക്കിൽ കയറാൻ തുനിഞ്ഞപ്പോൾ, 'കളിക്ക് പോയി കാശ് വാങ്കി ബൂട്ട് വാങ്കി വന്ത് ഉന്നെ നാളെ ക്യാമ്പ്ക്ക് സേർക്കലാം' എന്നും പറഞ്ഞ് ഫുട്ബാൾ താരമാക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ച അവളുടെ കവിളിൽ ഉമ്മവെക്കുന്ന രംഗമാണ് അർച്ചനയുടെ ഉള്ളിലിപ്പോഴും കത്തിയാളുന്നത്. ആ രാത്രി കാദറലി സെവൻസ് ടൂർണമെൻറിലെ എഫ്.സി പെരിന്തൽമണ്ണ-ശാസ്താ മെഡിക്കൽസ് തൃശൂർ മത്സരത്തിൻെറ 20ാം മിനിറ്റിൽ ജീവിതത്തിൽനിന്ന് ചുവപ്പ് കാർഡ് കണ്ട് മടങ്ങി ആർ. ധനരാജനെന്ന കൊൽക്കത്തയിലെയും മലയാളത്തിലെയും ഫുട്ബാൾ പ്രേമികൾക്ക് സുപരിചിതനായ ഡിഫൻഡർ. മടിയിലിരിക്കാൻ കൂട്ടാക്കാതെ കോലായിലും മുറ്റത്തും ഓടിനടന്ന ശിവാനിക്കൊപ്പം കണ്ണയച്ച്, ഉലകത്തിൽ തനിക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട അണ്ണനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഫുട്ബാളിനെപ്പറ്റി വലിയ ഗ്രാഹ്യമൊന്നുമില്ലാത്ത ജീവിതസഖി അർച്ചന കളിക്കളത്തിൽ അത്യപൂർവമായി മാത്രം കാർഡ് കണ്ട പ്രതിരോധ ഭടനെക്കുറിച്ച് 'റൊമ്പ നല്ല ആള്' എന്ന് ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടേയിരുന്നു.

പ്രണയത്തിനില്ല പ്രതിരോധം

പത്തുവർഷം മുമ്പാണ്. മധുര ഇ.എം.ജി യാദവ കോളജിൽ അർച്ചന ബി.എസ്സി ഐ.ടി വിദ്യാർഥിനി. അച്ഛൻെറ പെങ്ങളുടെ മകനായ ധനരാജൻ വലിയ പന്തുകളിക്കാരനായി കൊൽക്കത്തയിൽ കഴിയുന്ന കാലം. ഫോണിൽ വിളിച്ച് സുഖവിവരങ്ങൾ തിരക്കുന്ന മുറച്ചെറുക്കൻെറ വിശേഷങ്ങൾ കൂട്ടുകാരോട് അഭിമാനത്തോട് പങ്കുവെക്കാറുണ്ട് അർച്ചന. ഒരു ദിവസം ഫോണിൽ സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ അണ്ണൻ മനസ്സുതുറന്നു. മോഹൻബഗാൻ ഫുട്ബാൾ ടീമിൻെറ അവിഭാജ്യഘടകമായ ഡിഫൻഡർ മുറപ്പെണ്ണിനോട് പ്രണയാഭ്യർഥന നടത്തുകയാണ്. ആ സമയത്ത് അർച്ചന അത് പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്നില്ലെങ്കിലും ആഗ്രഹിച്ച വാക്കുകളായിരുന്നതിനാൽ പറഞ്ഞറിയിക്കാനാവാത്ത സന്തോഷം. എനിക്കും ഇഷ്ടമാണെന്നും അതുക്കപ്പുറം വീട്ടുകാരുടെ സമ്മതത്തോടെ മതി കല്യാണമെന്നും മറുപടി നൽകി.

'എത്ര സങ്കടങ്ങൾ ഉള്ളിലുണ്ടെങ്കിലും എപ്പോഴും ചിരിക്കുന്ന മുഖം. ആരെയും എങ്ങനെയും സഹായിക്കും. വാക്കുകൾകൊണ്ട് ആശ്വസിപ്പിക്കും. ആർക്കും ഇഷ്ടം തോന്നും അണ്ണനോട്' -ധനരാജനെ പ്രണയിക്കാൻ ഇതിനപ്പുറമൊരു കാരണമില്ലെന്ന് അർച്ചന. രണ്ടുപേരും അവരവരുടെ വീട്ടിൽ കാര്യം പറഞ്ഞു. സഹോദരിയുടെ മക്കളിൽ വിനയവും സൽസ്വഭാവവുംകൊണ്ട് ബന്ധുക്കൾക്കും ഏറെ വേണ്ടപ്പെട്ടവന്, നാടറിയുന്ന ഫുട്ബാളർക്ക് മകളെ കല്യാണം കഴിച്ചുകൊടുക്കുന്നതിൽ അർച്ചനയുടെ പിതാവ് ബാലകൃഷ്ണന് മറുത്തൊന്നും ചിന്തിക്കേണ്ടിവന്നില്ല. 2012 മേയ് 31ന് അർച്ചനയുടെ കഴുത്തിൽ ധനരാജൻ മിന്നുകെട്ടി. അനുഗ്രഹാശിസ്സുകൾ ചൊരിയാൻ പാലക്കാട് കൊട്ടേക്കാട് തെക്കോണിയിലെ വീട്ടിലേക്ക് വന്നവരുടെ കൂട്ടത്തിൽ സാക്ഷാൽ സുനിൽ ഛേത്രിയുമുണ്ടായിരുന്നു. മധുവിധു നാളുകളിൽത്തന്നെ ധനരാജൻ കൊൽക്കത്തയിലേക്ക് മടങ്ങി. കൂടെപ്പോകാൻ അർച്ചനക്ക് ആഗ്രഹമുണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും മറ്റു താരങ്ങൾക്കൊപ്പമാണ് താമസമെന്നതിനാൽ പിന്നീടാവാമെന്ന് വാക്ക് നൽകി.

മിന്നാമിനുങ്ങിൻെറ തിടുക്കം

വർഷത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ മാസമാണ് ധനരാജൻ നാട്ടിലുണ്ടായിരുന്നത്. വന്നാൽ കൂടുതലൊന്നും പുറത്തുപോവാത്ത പ്രകൃതം. ഉള്ള സമ്പാദ്യവും ബാങ്ക് വായ്പയും കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ വീട്ടിലെ അടുക്കളയായിരുന്നു പ്രധാന ലോകം. അത്രയും രുചിയോടെ മീൻ കറിവെക്കുന്നൊരാളെ കണ്ടിട്ടില്ലെന്ന് അർച്ചന സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. കുറേ ചിട്ടവട്ടങ്ങളുണ്ട്. മൺകലത്തിൽ അടുപ്പത്തുവെച്ച് കറിയുണ്ടാക്കണം, കുടിക്കാൻ കിണർ വെള്ളം കോരിയെടുക്കണം, ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ടി.വിയിൽ നോക്കിയിരിക്കാതെ പരസ്പരം വിളമ്പണം... അങ്ങനെയെങ്ങനെ. മുഹമ്മദൻസിൻെറ ക്യാപ്റ്റനായിരിക്കെ ധനരാജൻ അർച്ചനയെയും ഒരിക്കൽ കൊൽക്കത്തയിലേക്ക് കൂട്ടി. ടീമിലെ ഗോൾ കീപ്പറും നാട്ടുകാരനുമായ പ്രമോദിൻെറ കുടുംബവുമുണ്ടായിരുന്നു കൂടെ. ടാഗോർ പാർക്കിലെ വാടക വീട്ടിൽ ഒരു മാസം ഇവർ താമസിച്ചു. കളിക്കുപോകുമ്പോൾ പക്ഷേ, കൂടെ കൂട്ടിയില്ല. എതിർ ടീമിലെ താരങ്ങളുമായി തർക്കിക്കുന്നതും കൂട്ടിയിടിച്ച് വീഴുന്നത് കാണേണ്ടിവരുമെന്ന് പറഞ്ഞ് നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തിയെന്ന് അർച്ചന. സന്തോഷ ജീവിതത്തിൻെറ നാലാം വർഷമാണ് ശിവാനി വന്നത്. അർച്ചനക്ക് പൂർണ വിശ്രമം നിർദേശിച്ചു ഡോക്ടർ. അപ്പോഴേക്കും കൊൽക്കത്ത ജീവിതം അവസാനിപ്പിച്ചിരുന്നു ധനരാജൻ. ഭക്ഷണമുണ്ടാക്കുന്നതും തീർത്തും കിടപ്പിലായ അർച്ചനയെ പരിചരിക്കുന്നതുമെല്ലാം പ്രിയപ്പെട്ടവൻതന്നെ. വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ സെവൻസ് മത്സരമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രം പുറത്തുപോകും. അർച്ചനയെ ആശുപത്രിയിലാക്കിയ വിവരമറിയുന്നത് മൈതാനത്തുവെച്ചാണ്. ഉടനെ പാഞ്ഞെത്തി. കാത്തിരുന്ന കൺമണി പിറന്നുവീണപ്പോൾ ശിവാനി എന്ന് പേരിട്ടു. വലുതാകുന്തോറും അവൾ പൂർണമായും അച്ഛൻകുട്ടിയായി. ഭക്ഷണം കഴിപ്പിക്കുന്നതും കുളിപ്പിച്ച് ഉടുപ്പിടീക്കുന്നതുമൊക്കെ അപ്പാ തന്നെ. തോളിൽ കിടത്തി കലാഭവൻ മണിയുടെ നാടൻപാട്ടുകൾ പാടി ശിവാനിയെ അപ്പാ വാവുറക്കി. പോവാൻ തിടുക്കം കൂട്ടിയ മിന്നാമിനുങ്ങിനോട് 'നീ തനിച്ചല്ലേ പേടിയാവില്ലേ കൂട്ടിന് ഞാനും വന്നോട്ടേ' എന്ന് ചോദിച്ചയാൾ പക്ഷേ, 40ാം വയസ്സിൽത്തന്നെ കെട്ടുപോവുമെന്ന് ആരും കരുതിയില്ല.

ധന ദാ എന്ന ദരിദ്രൻ

തമിഴ് മലയാളി കുടുംബമാണ് ധനരാജൻെറത്. അമ്മ മാരിയമ്മയുടെ ബന്ധുക്കൾ തമിഴ്നാട്ടിലാണ്. അച്ഛൻ പാലക്കാട്ടുകാരനും. ഒമ്പത് മക്കളുണ്ട് ഇവർക്ക്. ആൺമക്കളിൽ നാലാമനും ഇളയവനുമാണ് ധനരാജൻ. മുമ്പ് താമസിച്ചിരുന്ന വീടിന് തൊട്ടടുത്തായിരുന്നു പാലക്കാട് സ്റ്റേഡിയം. കുട്ടിക്കാലത്ത് ഇവിടെനിന്ന് സ്ഥിരമായി മത്സരങ്ങൾ കണ്ടപ്പോൾ ആഗ്രഹിച്ചത് ഫുട്ബാളറാവാൻ മാത്രം. പഠനം പത്താം ക്ലാസിൽ തീർന്നു. ചെറുപ്പത്തിൽതന്നെ അച്ഛൻ രാധാകൃഷ്ണൻ മരിച്ചു. ഒന്നര വർഷം മുമ്പ് ശിവാനിയുടെ ഒന്നാം പിറന്നാളിൻെറ തലേന്നാൾ മാരിയമ്മയും വിടവാങ്ങി. അച്ഛന് ദൈവത്തിൻെറ സ്ഥാനമാണ് ധനരാജൻ നൽകിയിരുന്നതെന്ന് സുഹൃത്തുക്കൾ. കളിക്കുവേണ്ടി എത്ര ദൂരെ പോവുമ്പോഴും കൈയിൽ അച്ഛൻെറ ഫോട്ടോ കരുതും. എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ കുളിച്ച് കുറിതൊട്ട് അത് മുന്നിൽവെച്ച് പ്രാർഥിക്കും. വലിയ കടബാധ്യതകളുണ്ടായിരുന്നിട്ടും തരാനുള്ളവരോട് ചോദിച്ച് ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചില്ല. കളിക്കുന്ന ടീമിന് നൂറുശതമാനവും സമർപ്പിക്കും. കാശ് കൂട്ടിത്തരാമെന്ന് ആരെങ്കിലും വാഗ്ദാനം ചെയ്താൽ കരാർ റദ്ദാക്കി കൂടെപ്പോവില്ല. പഞ്ചായത്ത് സ്റ്റേഡിയത്തിൽ സ്വന്തമായി ഫുട്ബാൾ അക്കാദമി സ്ഥാപിക്കാനും അവിടെ കുട്ടികളെ സൗജന്യമായി പഠിപ്പിക്കാനും പദ്ധതിയിട്ടിരുന്നു കോച്ചിങ്ങിൽ ഡിപ്ലൈസൻസ് സർട്ടിഫിക്കറ്റുകാരനായ ധനരാജൻ. മുഹമ്മദൻസിന് ഡ്യൂറൻറ് കപ്പും ഐ.എഫ്.എ ഷീൽഡും ഒരുമിച്ചു നേടിക്കൊടുത്ത ക്യാപ്റ്റൻ സെവൻസ് മൈതാനത്ത് മരിച്ചുവീഴുമ്പോൾ നാലുമാസത്തെ ശമ്പളം കിട്ടാക്കടമായിക്കിടപ്പുണ്ടായിരുന്നു. ഈയടുത്ത് കൊൽക്കത്തയിൽനിന്ന് കുറച്ച് പണം വന്നു. ഇതിൻെറ ഉറവിടം അന്വേഷിച്ചപ്പോഴാണ് അറിയുന്നത്, അവിടെ ധനരാജൻ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന ബൈക്ക് കൈവശമുണ്ടായിരുന്ന ബംഗാൾ സുഹൃത്ത് അത് വിറ്റ് കിട്ടിയ തുക കുടുംബത്തിന് അയച്ചുതന്നതാണെന്ന്. തന്നെ വളർത്തിയത് കോച്ച് ചാത്തുണ്ണി സാറും പാലക്കാട്ടെ സുധാകരൻ സാറുമാണെന്ന് എപ്പോഴും പറയാറുണ്ട് അർച്ചനയോട്. ധനരാജൻ സമ്മാനമായി നൽകിയ വാച്ചുംകെട്ടിയാണ് ടി.കെ. ചാത്തുണ്ണി പ്രിയ ശിഷ്യനെ അവസാനമായി ഒരു നോക്കുകാണാനെത്തിയത്. കൊൽക്കത്തക്കാർക്ക് ധന ദാ ആയിരുന്നു. അവധി ദിവസങ്ങളിൽ രാവിലെ പ്രാക്ടീസ് കഴിഞ്ഞാൽ നേരെ പോവുക മീൻ മാർക്കറ്റിലേക്കാണ്. വലിയ മീനുകൾ വാങ്ങി റൂമിലെത്തി കുടമ്പുളിയിട്ട് വെക്കും. ധനരാജൻെറ കൈപ്പുണ്യത്തിൽ കേരളീയ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ആശിം ബിശ്വാസ് ഉൾപ്പെടെ കൊലകൊമ്പന്മാർ വരാറുണ്ട്. വിവാ കേരള, ചിരാഗ് യുനൈറ്റഡ്, മോഹൻ ബഗാൻ, ഈസ്റ്റ് ബംഗാൾ, മുഹമ്മദൻസ് തുടങ്ങിയ ടീമുകൾക്കുവേണ്ടി കളിച്ചിട്ടും ദരിദ്രനായാണ് ധനരാജൻ മരിച്ചത്. അർച്ചനയുടെ ആഭരണങ്ങൾ മുഴുവൻ പണയംവെച്ചിരുന്നു. ധനരാജൻെറ കുടുംബത്തെ സഹായിക്കാൻ നാട്ടിലും വിദേശത്തും നടന്ന ഫുട്ബാൾ മത്സരങ്ങളിൽനിന്ന് ലഭിച്ച പണം കൊണ്ട് കടം വീട്ടാനായി.

രണ്ടാം പകുതിയിൽ 'സഡൻ ഡെത്ത്'

ചെറുപ്പം തൊട്ടേ അയൽവാസി രതീഷായിരുന്നു ധനരാജൻെറ സന്തത സഹചാരി. ഇദ്ദേഹത്തിനൊപ്പമാണ് സെവൻസ് കളിക്കാൻ പോകാറ്. അന്നും രതീഷായിരുന്നു കൂടെ. സീസണിൽ ധനരാജൻെറ ആദ്യ കളി. എഫ്.സി പെരിന്തൽമണ്ണ ടീമിൻെറ അരങ്ങേറ്റവും. തുടക്കത്തിൽ ഗോൾ വഴങ്ങിയതോടെ പ്രതിരോധനിരയിലെ കുന്തമുനയായ താരത്തിനുമേൽ സമ്മർദം കൂടി. കാണികൾ മുറുമുറുപ്പ് തുടങ്ങി. ഗോൾ മടക്കിയെങ്കിലും ടച്ച് കിട്ടാതെ കൂട്ടുകാരൻ വിഷമിക്കുന്നത് രതീഷ് വേദനയോടെ ഗാലറിയിലിരുന്ന് കണ്ടു. പന്ത് അപ്പുറത്തായിരിക്കെ ഒരു കാരണവുമില്ലാതെ ധനരാജൻ നിലത്ത് വീഴുകയായിരുന്നു. പിടച്ചിൽ കണ്ട് പന്തികേട് തോന്നി അടുത്തുചെന്ന് നോക്കി. ഉടനെ തൊട്ടടുത്ത ആശുപത്രിയിലെത്തിച്ചെങ്കിലും എല്ലാം കഴിഞ്ഞിരുന്നു. ഒരു വർഷം മുമ്പ് തോളെല്ലിന് പരിക്കേറ്റതിനുശേഷം കാര്യമായ അസുഖങ്ങളൊന്നുമുണ്ടായിട്ടില്ല. ഹൃദയവാൽവ് പൊട്ടിയാണ് മരണമെന്ന് ഡോക്ടർമാർ വിധിയെഴുതി.

ജീവിതത്തിൻെറ രണ്ടാംപകുതി തുടങ്ങിയപ്പോഴേക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവൻ കളമൊഴിഞ്ഞ യാഥാർഥ്യം അർച്ചനക്ക് ഇനിയും ഉൾക്കൊള്ളാനായിട്ടില്ല. ശിവാനിയെ കുറിച്ചായിരുന്നു എപ്പോഴും സംസാരം. അവളെ ചെറുതിലേ ഫുട്ബാൾ ക്യാമ്പിൽ ചേർക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചതാണ്. അപ്പായുടെ ബൈക്കിൻെറ ശബ്ദം ശിവാനിക്കറിയാം. അതുമായി വല്യച്ചന്മാരോ സുഹൃത്തുക്കളോ വരുമ്പോൾ അപ്പായാണെന്ന് കരുതി അവളെപ്പോഴും കോലായിലേക്ക് ഓടിച്ചെല്ലും. പിന്നെ തിരിച്ചുവന്ന് ഫോട്ടോയിലേക്ക് മുഖം പൂഴ്ത്തും. അവർക്ക് രണ്ടുപേർക്കും മാത്രമറിയാവുന്ന ഭാഷയിൽ എന്തൊക്കെയോ സംസാരിക്കും. ഇപ്പോൾ ആരോടും വല്ലാതെ കൂട്ടുകൂടാൻ പോകാറില്ല ശിവാനി. യാത്ര പറഞ്ഞിറങ്ങാൻ നേരം 'ഇതെല്ലാം അപ്പാവുടെ ഫ്രണ്ട്സ്' എന്ന് അർച്ചന പറഞ്ഞപ്പോൾ അവൾ ചെറുതായൊന്ന് ചിരിച്ചു, പിന്നെ കൈവീശി. റോഡിലൂടെ കടന്നുപോയ ബൈക്ക് കണ്ണിൽനിന്ന് മറയുന്നതുവരെ നോക്കി നിന്നു. ശിവാനിക്കിടാൻ കുഞ്ഞു ബൂട്ടുകളുമായി അണ്ണൻ വരുന്നതും കാത്ത് അർച്ചന മുറ്റത്തുതന്നെ നിൽപ്പുണ്ട്. ●

• കുടുംബ സെൽഫി

പാട്ടോരം

ജീവിതത്തുടിപ്പുകളുള്ള 'മെഹർ' കാവ്യങ്ങൾ

1950കളിലുണ്ടായ മാപ്പിളപ്പാട്ടുകളുടെ നവ്യസരണിയിൽ വ്യതിരിക്തമാർന്ന കൈയൊപ്പ് ചാർത്തി ജനകീയനായിത്തീർന്ന മാപ്പിള കവിയാണ് 'മെഹർ' എന്ന തൂലികാനാമത്തിലൂടെ പ്രശസ്തനായ എസ്.കെ.എസ്. ജലീൽ തങ്ങൾ

എൻ.കെ. ശമീർ

• എസ്.കെ.എസ്. ജലീൽ തങ്ങൾ

മെഹർ കാവ്യങ്ങളിൽ ഏറെ ശ്രദ്ധേയമായത് 'ആമിനക്കുട്ടി' എന്ന ഖണ്ഡകാവ്യമാണ്. ചങ്ങമ്പുഴയുടെ 'രമണനെ' മലയാളികൾ എങ്ങനെ എതിരേറ്റുവോ അപ്രകാരമാണ് മെഹറിൻെറ 'ആമിനക്കുട്ടി'യെ മാപ്പിളകാവ്യാസ്വാദകർ വരവേറ്റത്. ഇരുപതോളം പതിപ്പുകളാണ് 'ആമിനക്കുട്ടി' മുദ്രണം ചെയ്യപ്പെട്ടത്. അതുതന്നെ ഈ കാവ്യത്തിൻെറ ജനകീയതയെ കുറിക്കുന്നു

പുതിയ ലോകത്ത് സംഗീതത്തിലെ പരീക്ഷണങ്ങളും ഡിജിറ്റൽവത്കരണങ്ങളുമെല്ലാം നമ്മുടെ പല പാരമ്പര്യ കലാരൂപങ്ങളെയും ഗ്രസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ട്. കാലഗമനത്തിൻെറ ഇത്തരം സ്വാഭാവിക പരിണതിയെ അതിജയിച്ചുനിൽക്കുന്ന കലാരൂപങ്ങളുമുണ്ട്. അവയിൽ ദീപ്തമായി നിൽക്കുന്ന പ്രാദേശിക കലാരൂപമാണ് മാപ്പിളപ്പാട്ടുകൾ. തങ്ങളുടെ ജീവിതാന്തരീക്ഷത്തിലെ എന്തിനെക്കുറിച്ചും മാപ്പിള കവികൾ പാട്ടുകൾ നെയ്തു. പ്രാചിന മാപ്പിളകാവ്യങ്ങളായ കച്ചവടപ്പാട്ട്, കൊമ്പിൻെറ പാട്ട്, പരിഷ്കാരമാല, തീവണ്ടിചീന്ത്, സങ്കടമാല, ദുരാചാരമർദനം, വെള്ളപ്പൊക്കമാല, നരിനായാട്ട്, തേങ്ങാപാട്ട്, കാതുകുത്ത് മാല, സർക്കീട്ട് മാല, തുടങ്ങിയ പാട്ടുകൃതികളെല്ലാം ഒരു ജനസമൂഹം കടന്നുവന്ന സർഗാത്മക വഴിത്താരയിലെ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തലുകളാണ്.

18ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ കുഞ്ചൻ നമ്പ്യാരുടെ രംഗപ്രവേശനത്തോടുകൂടിയാണ് സാമൂഹികഗന്ധിയായ കാവ്യങ്ങൾ മലയാളത്തിൽ വേരോട്ടമുണ്ടാക്കുന്നത്. വർത്തമാനത്തിലെ സാമൂഹിക ദുരാചാരങ്ങളെ പുരാണ കഥാപാത്രങ്ങളിലൂടെ നർമം കലർത്തിയ കഥാതന്തുക്കളാക്കിയാണ് കുഞ്ചൻ നമ്പ്യാർ സാധാരണക്കാരായ കാവ്യാസ്വാദകരോട് സംവദിച്ചത്. ബോധപൂർവമായ ഇത്തരം ആവിഷ്കരണങ്ങൾ അത്യാചാരങ്ങളിലൂടെ കടന്നുവന്ന ജനസമൂഹത്തിൽ സ്വാധീനം സൃഷ്ടിച്ചതിന് നമ്പ്യാർ കൃതികൾ സാക്ഷിയാണ്. സമൂഹത്തെ നവചിന്താലോകത്തേക്ക് വഴിനടത്താൻ സാമൂഹിക പ്രധാനങ്ങളായ വിഷയങ്ങളുൾക്കൊള്ളുന്ന ജനകീയങ്ങളായിത്തീർന്ന ഇത്തരം സൃഷ്ടികളിലൂടെയും സാധ്യമാവുന്നു. ഭാഷാകാവ്യ വഴിയിലെ ഇത്തരം തുടർച്ചകൾ മാപ്പിളകാവ്യങ്ങളിലും കാണാം. 1950കളിലുണ്ടായ മാപ്പിളപ്പാട്ടുകളുടെ നവ്യസരണിയിൽ വ്യതിരിക്തമാർന്ന കൈയൊപ്പ് ചാർത്തി ജനകീയനായിത്തീർന്ന മാപ്പിള കവിയാണ് 'മെഹർ' എന്ന തൂലികാനാമത്തിലൂടെ പ്രശസ്തനായ എസ്.കെ.എസ്. ജലീൽ തങ്ങൾ. അച്ചടിമലയാളത്തിൽ ആദ്യം പുറത്തുവന്ന മാപ്പിളപ്പാട്ട്, മെഹറിൻെറ 'നെടുവീർപ്പുകൾ' എന്ന കൃതിയാണ്. പ്രണയഗാനങ്ങളുടെ സമാഹാരമായ ഈ കൃതി 1951ലാണ് പ്രസിദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ടത്. എട്ടു കാവ്യങ്ങളുടെ സമാഹാരമായ 'തെരുവിൻെറ ചിന്ത' 1952ലും പുറത്തുവന്നു. വർധിച്ച ജനസ്വീകാര്യതയാണ് മെഹർ കാവ്യങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചത്. ആദ്ദേഹത്തിൻെറ മിക്ക കാവ്യങ്ങൾക്കും പത്തോ അതിലധികമോ പതിപ്പുകൾ പുറത്തിറങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മറ്റു മാപ്പിള കവികളുടെ കൃതികൾക്കൊന്നും ലഭിക്കാത്ത ഈ സ്വീകാര്യത മെഹർ കാവ്യങ്ങളുടെ ജനകീയത വിളംബരം ചെയ്യുന്നു.

സാധുവായ ഒരു യുവതി തൻെറ ഓമനക്കുഞ്ഞിനെ താലോലം പാടി ഉറക്കുന്ന ഏറെ പ്രചാരമുള്ള മെഹറിൻെറ ഒരു ഗാനം ചുവടെ:

ഇശൽ: അഹദാമരത്തിൽ വളർന്നോരെ...

മണിമുത്തെ മധുവാർന്ന പൂമോളെ! -എൻെറ
മനമിന്ന് കുളിരേകും തേൻമോളേ!
കനിയല്ലെ, കരളല്ലെ, ഉമ്മാൻെറ - തങ്ക
മണിയല്ലെ; കരയല്ലെ, രാരാരോ!
അനവധിയലതല്ലും ആശകൾ - പൂത്ത
തരുവിൻെറ തളിരല്ലെ, കുഞ്ഞോളെ !
കനിവൂറും മനമുള്ളോ; രുപ്പാൻെറ നീണ്ട
കനിവിൻെറ കളിയല്ലെ രാരാരോ!
ചെറുകൈക്ക് തരിവള വാങ്ങാനും -നിൻെറ
പട്ടുടുപ്പില്ല, പകിട്ടില്ല, കിങ്കിണി
പാദസ്വരമില്ല - കഴിപ്പാൻ
പഞ്ചാരപ്പായസം, പാലട
പാൽക്കഞ്ഞിയൊന്നുമവർക്കില്ല!...

ആമിനക്കുട്ടിക്ക് വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീറിൻെറ 'ബാല്യകാല സഖി'യോട് ചെറുസാദൃശ്യമുള്ളതായി തോന്നാം. ബാല്യകാലത്ത് കളിക്കൂട്ടുകാരായി വളർന്ന മമ്മാലിയും ആമിനക്കുട്ടിയും അനുരാഗബന്ധിതരാവുന്ന കാലം കഥാനായകൻ മമ്മാലിയിലൂടെ കവി ചിത്രീകരിക്കുന്നത് ഇങ്ങനെ:

ഇശൽ: ഇരിന്താവരടങ്കലും...

തളിർകാലിൽ തളയിട്ടു കാണാനും
കുഞ്ഞരയിലൊരുവെള്ളി നൂൽകെട്ടി - നിൻെറ
കുനുമേനിക്കൊരു പട്ടുടചാർത്തി
മതിവരുവോളമത് കാണുവാൻ - എന്നിൽ
കൊതിയുണ്ട്; കഴിവില്ല പൂമോളെ !"

മെഹർ കാവ്യങ്ങളിൽ ഏറെ ശ്രദ്ധേയമായത് 'ആമിനക്കുട്ടി' എന്ന ഖണ്ഡകാവ്യമാണ്. ചങ്ങമ്പുഴയുടെ 'രമണനെ' മലയാളികൾ എങ്ങനെ എതിരേറ്റുവോ അപ്രകാരമാണ് മെഹറിൻെറ 'ആമിനക്കുട്ടി'യെ മാപ്പിളകാവ്യാസ്വാദകർ വരവേറ്റത്. ഇരുപതോളം പതിപ്പുകളാണ് 'ആമിനക്കുട്ടി' മുദ്രണം ചെയ്യപ്പെട്ടത്. അതുതന്നെ ഈ കാവ്യത്തിൻെറ ജനകീയതയെ കുറിക്കുന്നു. ഈ കാവ്യത്തിൻെറ രണ്ടാം ഭാഗം മാപ്പിളകവിയായിരുന്ന കുട്ടമംഗലം കെ. ഹസ്സൻ എഴുതി. മെഹർ കാവ്യങ്ങളുടെ പ്രസാധകരായിരുന്ന തൃശൂരിലെ ആമിനാ ബുക്ക്സ്റ്റാൾതന്നെയാണ് രണ്ടാം ഭാഗവും പുറത്തിറക്കിയത്. മെഹറിൻെറ പല പാട്ടുകളും കണ്ട മലയാള സാഹിത്യത്തിലെ ശോഭിക്കും താരങ്ങളായ ജി. ശങ്കരക്കുറുപ്പ്, കേസരി ബാലകൃഷ്ണപിള്ള, വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീർ, എസ്.കെ. പൊറ്റെക്കാട്ട്, കുട്ടികൃഷ്ണ മാരാർ, ജോസഫ് മുണ്ടശ്ശേരി, പൊൻകുന്നം വർക്കി തുടങ്ങിയവരെല്ലാം അക്കാലത്ത് മുക്തകണ്ഠം പ്രശംസിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരു ഗ്രാമത്തിലെ ധനാഢ്യനായ ചേക്കു മുതലാളിയുടെ ഏക മകൾ ആമിനക്കുട്ടിയും അദ്ദേഹത്തിൻെറ പറമ്പിലെ കർഷകനായ ആലിയുടെ മകൻ മമ്മാലിയും തമ്മിലുള്ള പ്രണയമാണ് കഥയുടെ ഇതിവൃത്തം. ദുഃഖപര്യവസായിയാവുന്ന ഈ പ്രണയകഥയിലൂടെ സമൂഹത്തിൽ ധനികനും പാവപ്പെട്ടവനും നമ്മിലുള്ള ജീവിതാന്തരങ്ങൾ പ്രാധാന്യപൂർവം വരച്ചിടുന്നതിൽ മെഹർ വിജയിച്ചിട്ടുണ്ട്. 'ആമിനക്കുട്ടി'യിലെ ഈ വരികൾ ശ്രദ്ധിക്കുക:

ഇശൽ: സഹബാറടങ്കലിൽ...
ചൊല്ലിടാം ചേക്കൂൻെറയുക്കൻ
വളപ്പിനുൾ ചെറ്റപ്പുരയൊന്നെ- യകത്ത്
ചെഞ്ചോര വറ്റിയ പേക്കോലം
മക്കളും നാലാളിരിപ്പുണ്ടേ
ഉണ്ടാം പുരക്കൊരു നാഥനായ്
താതനായ് ആലിയൊരുത്തൻ താൻ - കെട്ടിയ
പെണ്ണായ പാത്തുവും മക്കളും
രണ്ടുണ്ടാ വീട്ടിന്നകത്തിന്നാൾ,
മാടത്തിൽ മാറത്ത് പൊട്ടിവിരിഞ്ഞ
രണ്ടോമനപുഷ്പങ്ങൾ - ദുഷിച്ച
മാമൂലിൻ മുഷ്ക്കുകൾ - എന്തെന്നറി
യാത്തൊരോമനക്കുഞ്ഞുങ്ങൾ
'മമ്മാത്തു' 'മമ്മാലി' മക്കളിരുപേരും
ഓടിക്കളിപ്പോരാം - ഇഹത്തിൽ
മയങ്ങളെന്തെന്നറിയാതൊരു
പോലെ കാലം കഴിപ്പോരാം
പഠിക്കുവാൻ ഒരുമിച്ച പലനാൾകൾ കഴിഞ്ഞുപോയ്
പഠനവും നിറുത്തി നാം ഇരുമാർഗമായ് - ഇപ്പോൾ
തുടിക്കുന്ന കരൾമാത്രം ഇതാബാക്കിയായ്
കളിക്കുന്ന സമയം നാമിരുപേരും ഒരുമിത്തെ
കളിക്കും ദമ്പതിമാരായ് മനസ്സുമൊത്തെ - വാർത്ത
കളിത്തോപ്പും ഉരക്കും നീ മറന്നോ മുത്തേ;
അരിമുല്ലയറുത്ത് ഞാൻ കുതുകം പൂണ്ടുടൻ
നിൻെറ
കരിംകൂന്തൽ ശരിക്കാക്കി ചൊരുകിത്തന്നെ -
കാലം
വരുമോ? നീ മറുപടി തരണം പൊന്നേ!
കനിയേ, നിൻമതിമുഖം കരൾ തന്നിൽ
പതിഞ്ഞു പോയ്
കനവിലും കരളിൻെറ കരളിലായ്- നിന്നു
കനിവൂറും മൊഴികൂറും തുണയുമായി

പാലക്കാട് ജില്ലയിലെ ഒലവക്കോട്ട് 1923ലാണ് എസ്.കെ.എസ്. ജലീൽ തങ്ങളുടെ ജനനം. ജന്മംകൊണ്ട് പ്രവാചക കുടുംബമായതിനാലാണ് അദ്ദേഹം തങ്ങൾ എന്ന് അഭിസംബോധന ചെയ്യപ്പെടുന്നത്. അറിയപ്പെടുന്ന പ്രസംഗകനായിരുന്ന തങ്ങൾ ഏതു വിഷയസംബന്ധിയായും നാലോ അഞ്ചോ മണിക്കൂർ അനായാസം പ്രസംഗിക്കാനുള്ള കഴിവിന് ഉടമയായിരുന്നു. അധ്യാപക പരിശീലനം സിദ്ധിച്ചിട്ടും ആ ജോലി വേണ്ടെന്നുവെക്കുകയാണ് അദ്ദേഹം ചെയ്തത്.1950കളിൽ തൃശൂരിൽനിന്ന് ഇറങ്ങിയിരുന്ന 'കേരളപ്രഭ' വാരികയിൽ സബ് എഡിറ്ററായിരുന്നു ജലീൽ തങ്ങൾ. മെഹറിൻെറ പാട്ടുകൾ ആദ്യമായി അച്ചടിക്കപ്പെട്ടത് 'കേരളപ്രഭ'യിലായിരുന്നു. തൻെറ ജീവിതപരിസരത്തെ അധഃസ്ഥിതരുടെയും നിരാലംബരുടെയും ജീവിതവ്യഥകൾ മെഹറിൻെറ മനോമുകുരത്തിൽ പരിവർത്തനങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചു. സമൂഹത്തിലെ ഉള്ളവനും ഇല്ലാത്തവനും തമ്മിലെ അന്തരവും താഴേക്കിടയിലുള്ളവരുടെ ജീവിത നിലവാരവും അദ്ദേഹം പാട്ടിലൂടെ തുറന്നുകാട്ടി. നോവിൻെറ ഗന്ധമുള്ള പ്രണയകഥകളോടൊപ്പം പാവപ്പെട്ടവൻെറ ജീവിതക്കാഴ്ചകൾ മെഹർ തൻെറ പാട്ടിലൂടെ തുറന്നുവെച്ചു. ലളിത കോമളങ്ങളായ ഭാഷാവലിയിലൂടെയുള്ള കാവ്യബിംബങ്ങൾ മെഹർ പാട്ടുകളുടെ മാസ്മരികതയാണ്. ആദ്യകാലത്ത് രാഷ്ട്രീയമായി ലീഗുകാരനായിരുന്നു. പിന്നീട് സോഷ്യലിസ്റ്റായി. ഡോ.കെ.ബി. മേനോൻ, ബി.സി. വർഗീസ് തുടങ്ങിയ നേതാക്കളോടൊപ്പം വളരെ കാലം പ്രവർത്തിച്ചു. അദ്ദേഹത്തിൻെറ ഏകമകളായ മെഹർ ബീവിയുടെ പേരാണ് ജലീൽ തങ്ങൾ തൻെറ രചനകളിൽ തൂലികാനാമമായി സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്.

മാപ്പിളപ്പാട്ടിലെ സോഷ്യലിസ്റ്റ് കവി എന്നറിയപ്പെടുന്ന ജലീൽ തങ്ങൾ 1980 ജൂൺ 23ന് നിര്യാതനായി. ●

കത്തുകൾ

കനൽവഴികളിലെ പെണ്ണുങ്ങൾ

വാരാദ്യ മാധ്യമം ലക്കം 1648ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച കെ.എം. ജാഫർ ഈരാറ്റുപേട്ടയുടെ 'വിപ്ലവത്തിലെ പെൺതാരകങ്ങൾ' എന്ന ലേഖനം സമയോചിതമായി. മലബാറിൽ നടന്ന സ്വാതന്ത്ര്യസമര പോരാട്ടങ്ങളിൽ ധീരനായി നിലകൊണ്ട വാരിയൻ കുന്നത്ത് കുഞ്ഞഹമ്മദ് ഹാജിയുടെ മാതാവ് കുഞ്ഞായിശ ഹജ്ജുമ്മയും ഭാര്യ മാളു ഹജ്ജുമ്മയും തങ്ങളെ അടിച്ചമർത്തി അടിമത്തത്തിൻ കീഴിലാക്കിയ ഇംഗ്ലീഷുകാരോടും ഏറാൻമൂളികളായ ഭൂപ്രഭുക്കന്മാരോടുമാണ് തങ്ങളുടെ സമരവീര്യം പ്രകടിപ്പിച്ചത്. ഇന്ന് തങ്ങളുടെ നിലനിൽപ്പിനുനേരെ വാളോങ്ങിയ ഫാഷിസ്റ്റ് ശക്തികളോട് ചൂണ്ടുവിരലും മുഷ്ടിയും ശബ്ദവും ഉയർത്തുന്ന വനിതകളോട് തെരുവിലിറങ്ങരുതെന്നും മുഷ്ടി ചുരുട്ടരുതെന്നുമുള്ള പ്രസ്താവനകൾ തിന്മക്കെതിരെയുള്ള പോരാട്ടങ്ങളിലെ വനിതകളുടെ അവകാശം ഹനിക്കുന്നതല്ലേ?

നസീറ നജീബ്, കല്പമ്പലം

മരണം നിഴലിച്ച ജീവിതങ്ങൾ

വാരാദ്യ മാധ്യമം ലക്കം 1649ൽ കരിഞ്ഞുണങ്ങുന്ന ചില ജീവിതങ്ങളുടെ തെളിമയാർന്ന അനുഭവങ്ങൾ പകർന്നുനൽകുകയാണ് അസ്സലാം പി. 'നോവിൻെറ കുഞ്ഞിതൾ പൂക്കൾ' എന്ന ഫീച്ചറിലൂടെ. ദൈനംദിനം പലതരം രോഗങ്ങളാൽ ആശുപത്രി വരാന്തകളിൽ കഴിച്ചു കൂട്ടേണ്ടിവരുന്നവരുടെ ദുഃഖത്തിൻെറയും വ്യസനത്തിൻെറയും നേർത്ത നാരുകൾ എഴുത്തിൽ പ്രകടമാണ്.

മുഹമ്മദ് ഹഫ്നാസ് അഞ്ചരക്കണ്ടി

മാതൃക ഭരണാധികാരി

ലക്കം 1649ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച 'റേഡിയോ കേൾക്കുന്ന സുൽത്താൻ' ശ്രദ്ധേയമായി. ചുരുക്കം ചില ഭരണാധികാരികളെങ്കിലും ലോകത്ത് വെള്ളിവെളിച്ചമായി നിലകൊള്ളുന്നു എന്നതിന് തെളിവാണ് സുൽത്താൻ ഖാബൂസ്.

എ. ഷാഹുൽ ഹമീദ് മുസ്ലിയാർ, വിളക്കുടി, കൊല്ലം

ഗ്രാമസേവാസമിതി ഗ്രന്ഥശാല സാഹിത്യ അവാർഡ്

വിദ്യാർഥികളുടെ സാഹിത്യാഭിരുചി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി തിരുവനന്തപുരം ഗ്രാമസേവാസമിതി ഗ്രന്ഥശാല ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള സാഹിത്യ അവാർഡിന് സംസ്ഥാനത്തെ പ്ലസ് ടു തലം വരെയുള്ള വിദ്യാർഥികളിൽനിന്ന് കഥ, കവിത രചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു.
മികച്ച സൃഷ്ടിക്ക് 2000 രൂപയും പ്രശസ്തിപത്രവും മറ്റു സമ്മാനങ്ങളും നൽകും. മൗലികമായ രചനകൾ പ്രധാനാധ്യാപകരുടെ സാക്ഷ്യപത്രമടക്കം ഏപ്രിൽ 30നു മുമ്പായി മോഹനചന്ദ്രകുമാർ, സെക്രട്ടറി, ഗ്രാമസേവാസമിതി ഗ്രന്ഥശാല, എൻ.സി.സി റോഡ്, പേരൂർക്കട, തിരുവനന്തപുരം 695005 (ഫോൺ: 9249434445) എന്ന വിലാസത്തിൽ എത്തിക്കേണ്ടതാണ്.

വാരാദ്യമാധ്യമത്തിലേക്കുള്ള കത്തുകൾ വാട്സ്ആപ് വഴിയും രചനകൾ ഇ-മെയിലിലൂടെയും അയക്കാം
whatsapp: **9645006105**
e-mail: **varadyam@madhyamam.in**
പത്രാധിപർ, വാരാദ്യമാധ്യമം, വെള്ളിമാട്കുന്ന്. പി.ഒ, കോഴിക്കോട് -12

അരങ്ങ്

തീപിടിക്കുന്ന രസക്കാഴ്ചകൾ

സ്കൂൾ ഓഫ് തിയറ്റർ വേലൂറിൻെറ ബാനറിൽ അഭിമന്യു വിനയകുമാർ ഒരുക്കിയ 'രസ' നാടകത്തെക്കുറിച്ച്

ചാക്കോ ഡി. അന്തിക്കാട്

• 'രസ' നാടകത്തിൽനിന്ന്

ഹൈദരബാദ് യൂനിവേഴ്സിറ്റിയിൽനിന്ന് സംവിധാനത്തിൽ ബിരുദം നേടിയ, ജനഭേരി തീയറ്റർ ഗ്രൂപ്പിന് നേതൃത്വം കൊടുക്കുന്ന, തൃശൂർ സ്വദേശി അഭിമന്യു വിനയകുമാറിൻെറ 'രസ' നാടകം ജനുവരി 10ന് തൃശൂർ കേരള സാഹിത്യ അക്കാദമി ഹാളിൽ അരങ്ങേറിയിരുന്നു. സ്കൂൾ ഓഫ് തിയറ്റർ വേലൂറിൻെറ ബാനറിലായിരുന്നു അവതരണം. സമകാലിക രാഷ്ട്രീയ നാടകവേദിക്ക് വേണ്ടി ആരൊക്കെയോ എവിടെയൊക്കെയോ ഉണർന്നിരുന്ന് അരങ്ങിനെ തീപിടിപ്പിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്ന ആവിഷ്കാരമായിരുന്നു രസ. ഫാഷിസത്തിൻെറ വേതാളങ്ങളെ സമൂഹത്തെ വിഴുങ്ങാൻ ഇറക്കുമ്പോൾ അവയെ നേരിടാൻ നാടകം പുതിയ രംഗഭാഷ കണ്ടെത്തും. അത് അരങ്ങിൻെറ 'ബാഹുബലി' കാഴ്ചയല്ല; അഭിനേതാക്കളും പ്രേക്ഷകരും തമ്മിലുള്ള ശരിയായ സംവാദമാണ്. ജാഗ്രത്തായ ഉൾക്കാഴ്ചയില്ലെങ്കിൽ, വെറും കോമഡി 'സ്കിറ്റ്' ആയി മാറാവുന്ന ചെറിയ എപ്പിസോഡുകൾ.

രാജ്യത്തിൻെറ സമകാലിക അവസ്ഥയെ ഒമ്പത് വൈകാരിക സന്ദർഭങ്ങളിലൂടെ, മനോധർമാഭിനയത്തിലൂടെ ശക്തമായി അവതരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട് ഈ നാടകം. നിലവിലുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെടാനാവാത്ത ജനത, എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്നും, അവസാന രക്ഷയെന്ന നിലയിൽ, ഒരു പെട്ടകം എത്തിച്ചേരുന്നതിനെ സ്വപ്നത്തിൽ കാത്തിരിക്കുന്നു. ഒരു നടൻ ഒമ്പതു കഥാപാത്രത്തെ വരെ അവതരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. നവരസങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രീയതയിൽ ഊന്നുമ്പോൾ തന്നെ, ഏറ്റവും ആധുനികമായ അഭിനയരീതി 'രസ' സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ജാതി-മത വെറികൾക്കെതിരായ ശക്തമായ പ്രതിരോധ ആഹ്വാനമായി നാടകം വികസിക്കുന്നു.

കുട്ടികളുടെ കളികളിലൂടെ ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുള്ള ആദ്യ സീനിൽ 'അത്ഭുത'മാണ് രസം. മനുഷ്യർ മൃഗങ്ങളോടും പ്രകൃതിയോടും ചെയ്യുന്ന ക്രൂരതകളെ ചിത്രീകരിക്കുന്നതിന് 'രൗദ്ര'ഭാവം കൈക്കൊള്ളുന്നു. ഇന്ത്യൻ ഭരണകൂട ഭീകരതയെ തൊഴിൽരഹിതനായ ഒരു മുസ്ലിം യുവാവിലൂടെ 'ഹാസ്യ'രസത്തിൽ എത്തിക്കുന്നു. 'കരുണ'ത്തിൽ കുമ്പസാരക്കൂട്ടിൽനിന്ന് ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ പുറത്തുവിടാനാവാതെ വീർപ്പുമുട്ടുന്ന ക്രിസ്ത്യൻ പുരോഹിതൻെറ ആത്മസംഘർഷം വ്യക്തം. വാളയാർ സംഭവത്തിൻെറ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് ഈ എപ്പിസോഡ്. സ്ത്രീകളോടുള്ള മനുഷ്യൻെറ ക്രൂരതയെ ഒരു നായ് കഥാപാത്രമായി 'കരുണ'ത്തിൽ ദർശിക്കാം. ആധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ വരവ് കേരളീയ കുടുംബജീവിതത്തെ തകർക്കുന്നതിന് 'ഭയാനകം' സാക്ഷ്യം. മുസ്ലിം വനിതയുടെ ധീരതയെ 'വീരം' എന്ന രസത്തിലൂടെ ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. നിഷ്കളങ്ക പ്രണയം, സ്നേഹം എന്നിവയെ അവതരിപ്പിക്കുന്നതിന് 'ശൃംഗാരം'. ദുരാചാരങ്ങളുടെ പേരിൽ മൃഗങ്ങളെ കൊന്നൊടുക്കുന്നതിന് 'ബീഭത്സം'. എല്ലാ സംഘർഷങ്ങൾക്കും ശേഷമുള്ള നിർജീവാവസ്ഥക്ക് 'ശാന്തം'.

നവരസങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കി റിച്ചാർഡ് ഷെക്നറുടെ 'രസ ബോക്സി'നെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയുള്ള ഈ നാടകത്തെ കാണികൾ ആളും അർഥവും നൽകി പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചു. എല്ലാ അഭിനേതാക്കളും തങ്ങളുടെ വേഷം മികച്ചതാക്കാൻ പരമാവധി അധ്വാനിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആർച്ച, രാഗ്, അനസ്, മുസ്തഫ, ജിൻ, മഹി എന്നിവർ അരങ്ങിലെത്തി. ധനേഷ് (ലൈറ്റ് ഡിസൈൻ), സജിത്ത്, വിഷ്ണു (വെളിച്ച നിയന്ത്രണം), സുദീപ് പളനാട് (സംഗീതം), ഡോ. എം.എൻ. വിനയകുമാർ (ഗാനങ്ങൾ), അരുൺ, ഭവി (കല), ജയൻ, ശ്രീജിത്ത് (സെറ്റ് ഡിസൈൻ), നവീൻ (സംവിധാന സഹായം) എന്നിവരാണ് പിന്നണിയിലെ മറ്റു കലാകാരന്മാർ. ●

• 'രസ' നാടകത്തിൽനിന്ന്

കഥ

യാത്രയുടെ അവസാനം

സത്യചന്ദ്രൻ പൊയിൽകാവ്

ചിത്രീകരണം: **അരുൺ പെരുന്താറ്റിരി**

ശങ്കരനെ പുതിയ ഒരാളാക്കണം അതായിരുന്നു റഫീക്കിൻെറയും ഗിരീശൻെറയും ആഗ്രഹം. ഈ ഗോവൻ യാത്രകൊണ്ട് അവൻ മാറും. ഇന്നേവരെ തമ്മിൽ കണ്ടിട്ടില്ലാത്ത ജെയിംസാണ് ഈ ചികിത്സയുടെ ബുദ്ധികേന്ദ്രം എന്നവരോർത്തു.

ശങ്കരന് എന്താണ് അസുഖമെന്ന് ചോദിച്ചാൽ ഒരുതരം വിഷമം, ആലോചന, ജോലിക്കൊന്നും പോകാതെ കൂട്ടാലിട അങ്ങാടിയിലൂടെ തെക്കുവടക്കു നടക്കുക, താടിയും മുടിയും ശ്രദ്ധിക്കാതെ, കുളിക്കാതെ... അത്രയൊക്കെയേ ഉള്ളൂ പക്ഷേ, എട്ടുവർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പ് ശങ്കരൻ ഇങ്ങനെയായിരുന്നില്ല. വൃത്തിയും വെടിപ്പുമുള്ള ഒരു ചെറുപ്പക്കാരനായിരുന്നു. അമ്മമയേയും പെങ്ങന്മാരെയും അനുജനേയും സംരക്ഷിക്കുന്ന കൽപണിക്കാരനായ ഒരു യുവാവ്. പരുത്തിൻ തൊടിയിലെ റഫീക്കും കിഴക്കേ വളപ്പിലെ ഗിരീശനുമായിരുന്നു അവൻെറ സുഹൃത്തുക്കൾ. റഫീക്ക് ഗൾഫിലായിരുന്നു, ബഹ്റൈനിൽ. ഗിരീശൻ ബാംഗ്ലൂരിലും. എന്നാലും മൂന്നുപേരും വലിയ കമ്പനിയായിരുന്നു. ശങ്കരൻ ജോലിയെടുക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് പോയിരുന്ന് അതു കഴിയുന്നതുവരെ സംസാരിക്കും. കഴിഞ്ഞുവന്നാൽ ഒന്നിച്ച് സിനിമക്ക് പോകും. അല്ലെങ്കിൽ കൂട്ടാലിട അങ്ങാടിക്കടുത്തുള്ള കലുങ്കിൽ ചെന്നിരിക്കും. എട്ടെട്ടര വരെ അതായിരുന്നു പതിവ്. അതിനിടയിൽ നാട്ടിൽ എന്തുപ്രശ്നമുണ്ടായാലും അതുപരിഹരിക്കാനായി ഓടും. 'മര്യാദക്ക് ഓനെയൊന്ന് കാണാൻ കിട്ടൂലാ...' എന്നായിരുന്നു അവൻെറ അമ്മയായ കല്യാണിയമ്മയുടെ പരാതി.

2

ഗിരീശനും റഫീക്കും ശങ്കരനെ നിർബന്ധിച്ച് ഒരു യാത്രക്ക് കൊണ്ടുപോയതിനുശേഷമാണ് ശങ്കരൻ ഇങ്ങനെയായിപ്പോയതെന്നാണ് ബാർബർ കൃഷ്ണേട്ടൻെറ അഭിപ്രായം. ബാംഗ്ലൂരിലോ ഗോവയിലോ കൊണ്ടുപോയി ഓനെ ചതിച്ചതാ ഓല്. കൃഷ്ണേട്ടൻ സഹതാപവും ദേഷ്യവും കലർന്ന ശബ്ദത്തിൽ പറയും. അതിൽ പങ്കജാക്ഷനുമുണ്ടായിരുന്നു. സ്കൂൾ മാനേജരായ രാമാനന്ദൻെറ അനുജനായിരുന്നു പങ്കജാക്ഷൻ.

3

എന്തായാലും ശങ്കരൻ പിന്നീട് ജോലിക്ക് പോകാതെ ഒരു ഭ്രാന്തനെപ്പോലെയായി. ഏതു സമയവും ചിന്തതന്നെ. അതിനു മേമ്പൊടിയായി പുകവലിയും. അവന് ചായ കുടിക്കാനുള്ള വക കല്യാണിയമ്മ വീട്ടുജോലി ചെയ്താണ് ഉണ്ടാക്കുന്നതെന്നതായിരുന്നു കഷ്ടം...

4

ഇത്തവണ നാട്ടിൽ വന്നാൽ ഓനെ ഡോക്ടറെ കാണിക്കണം ഉമ്മാ... റഫീക്ക് കഴിഞ്ഞ മാസം നാട്ടിലേക്ക് വിളിക്കുമ്പം കദീശുമ്മക്ക് വാക്കു കൊടുത്തതാണ്. വലിയ കമ്പനിക്കാരായിട്ടും ഇഞ്ഞെന്താടാ ഓനെ രക്ഷപ്പെട്ത്താത്തതീന്ന്ള്ള ഉമ്മയുടെ ചോദ്യത്തിൻെറ മൂർച്ചക്കു മുന്നിലായിരുന്നു റഫീക്കിൻെറ ഉറച്ച മറുപടി.

5

ബാംഗ്ലൂരിലേക്ക് വിളിച്ച് ഗിരീശനോട് വരാൻ പറഞ്ഞിട്ടായിരുന്നു റഫീക്ക് നാട്ടിലെത്തിയത്. അവർ അന്നുതന്നെ ശങ്കരനെ ചെന്നുകണ്ടു. തങ്ങളെ കണ്ടിട്ടും ശങ്കരന് ഭാവവ്യത്യാസമൊന്നുമില്ലെന്നത് അവരെ സങ്കടപ്പെടുത്തി. അവനെയും കൂട്ടി മൂസമാപ്പിളയുടെ ജനത ഹോട്ടലിൽ കയറി ഇറച്ചിയും പൊറോട്ടയും കഴിക്കാൻ അവർ തീരുമാനിച്ചു. നല്ലതുപോലെ നിർബന്ധിക്കേണ്ടിവന്നു അവർക്ക് ശങ്കരനെ കൊണ്ടുപോകാൻ.

6

ബാർബർ കൃഷ്ണേട്ടൻെറ കടയിലെ ബീഹാറിപ്പയ്യൻ ശങ്കരൻെറ മുടി മുറിക്കുകയും ഷേവ് ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. കൂലി കേട്ടപ്പോൾ ഗൾഫിനേക്കാൾ കൂലി നാട്ടിലോ എന്ന് റഫീക്ക് തമാശ പറഞ്ഞു. ഇവനൊക്കെ പോയി വല്ല ഹിന്ദി സിനിമയിലും അഭിനയിച്ചൂടേന്ന് ഗിരീശൻ തമാശ പറഞ്ഞു. അന്ന് റഫീക്കിൻെറ വീട്ടിലാണ് മൂന്നുപേരും ഉറങ്ങിയത്. ഒരുറക്കം കഴിഞ്ഞ് ഉണർന്നപ്പോൾ ശങ്കരൻ നിലത്തുകിടക്കുന്നത് കണ്ട് ഗിരീശന് സങ്കടം തോന്നി. വിളിച്ചിട്ടും തന്നോടൊപ്പം കട്ടിലിൽ കിടക്കാൻ അവൻ തയാറായില്ല.

7

ശങ്കരൻെറ വീട്ടിൽചെന്ന് കല്യാണിയമ്മയോട് അനുവാദം വാങ്ങിയശേഷമാണ് അവർ ആ യാത്ര പുറപ്പെട്ടത്. മാളുവിൻെറ കണ്ണിലെ പ്രതീക്ഷ ഗിരീശൻ കണ്ടു. അവർ ഒന്നിച്ചുപഠിച്ചവരായിരുന്നു. പടിയിറങ്ങുന്നതുവരെ മുത്തപ്പനെ വിളിച്ചുകൊണ്ട് കല്യാണിയമ്മ അവരോടൊപ്പം ചെന്നു. കുറച്ചുപിന്നിലായി മാളുവും.

8

ഗോവയിലേക്കായിരുന്നു ആ യാത്ര. എട്ടുവർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പത്തെ മാജിക് കോർണറിൽ അവർ അവസാനിപ്പിച്ചു. യാത്രയിൽ ആദ്യം എതിർപ്പ് പ്രകടിപ്പിച്ചുവെങ്കിലും പിന്നീട് ശാന്തനായി ശങ്കരൻ അവരെ അനുസരിച്ചു.

9

അവർ എല്ലായിടത്തും കറങ്ങി... പഴയ മാജിക് കോർണറിൽ കൂടെ കിടന്നുറങ്ങിയ ജാൻസി ജോസിനെ ശങ്കരൻ കണ്ടു. ആ ഉറക്കത്തിനിടയിൽ തൻെറ കസ്റ്റമർ തന്നെ ഒന്നും ചെയ്തില്ലെന്ന നന്ദി അവൾ ഇപ്പോഴും സൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. പാവം ചെറുപ്പക്കാരൻ എന്നവൾ കരുതിയിരുന്നു. അവൾ ശങ്കരന് കൈകൊടുക്കുന്നു. ശങ്കരൻ പുഞ്ചിരിച്ചു... റഫീക്കും ഗിരീശനും തുള്ളിച്ചാടി. തിരിച്ചുവരുമ്പോൾ അവർ വളപട്ടണം പുഴയിലിറങ്ങി കുളിച്ചു. പുതിയ വസ്ത്രങ്ങളണിഞ്ഞപ്പോൾ ശങ്കരന് വലിയ മാറ്റം തോന്നി. 'ഇവൻ കുറച്ചുകാലം നിൻെറ കൂടെ ബാംഗ്ലൂരിൽ വന്നു നിൽക്കട്ടെ. അല്ലാതെ നാടുമായി ഒത്തുപോകാൻ പെട്ടെന്ന് കഴിയാതെവരും' -റഫീക്ക് പറഞ്ഞു. ഗിരീശന് സന്തോഷമായി അവൻെറ മനസ്സിൽ മാളുവുമുണ്ടായിരുന്നു.

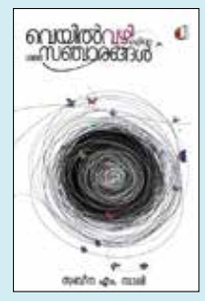
10

കല്യാണിയമ്മക്ക് വലിയ സന്തോഷമായി. കിഴക്കേക്കാവിലെ കറുത്ത നമ്പൂരിനെക്കൊണ്ട് ഒരു ചരട് മന്ത്രിച്ചുവെച്ചിരുന്നത് അവർ ശങ്കരൻെറ കൈത്തണ്ടയിൽ കെട്ടിക്കൊടുത്തു. ശങ്കരൻ ആ ചരടിൽ പിടിച്ച് നിറയുന്ന കണ്ണുകൾ അമ്മ കാണാതിരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം റഫീക്കും ഗിരീശനും ആ വീട്ടിൽനിന്ന് കട്ടൻചായ കുടിച്ചു. 'ഇതൊരു പെണ്ണുകാണൽ ചടങ്ങുകൂടിയാക്കിയാലോ' റഫീക്ക് ശങ്കരൻ കേൾക്കാതെ ഗിരീശൻെറ കാതിൽ ചോതിച്ചു. ●

കൂലങ്കഷം

വര: **മെഹദ് മഖ്ബൂൽ** വര: **യാസിർ മുഹമ്മദ്**

പുസ്തകം



വെയിൽവഴികളിലെ ശലഭസഞ്ചാരങ്ങൾ (ഓർമ)

സബിന എം. സാലി
പേജ്: 119, വില: 120.00
സൈകതം ബുക്സ്

ജീവിതത്തിൻെറ നിറങ്ങളും നിറമില്ലായ്മകളും ചലനവും നിശ്ചലനവും നിരീക്ഷണങ്ങൾക്ക് വിധേയമാക്കുന്ന ലേഖനങ്ങൾ. കഥയിലോ കവിതയിലോ ഉൾപ്പെടാത്ത അനുഭവങ്ങളുടെ മിടിപ്പുകൾ.

പിന്നിലേക്ക് വീശുന്ന കാറ്റ് (കവിത)

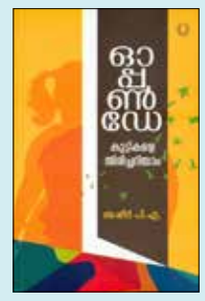
പി. രാമൻ
പേജ്: 182, വില: 199.00\
ഡി.സി ബുക്സ്

ചെറുതുകളിൽ ധ്യാനലീനമാകുന്ന കവിതകൾ. സമകാലികതയോടെ സൂക്ഷ്മവാക്കുകളിൽ അവ ചോദ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുന്നു.

പറവയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യം (പഠനം)

അജയ് പി. മങ്ങാട്ട്
പേജ്: 208, വില: 220.00
ഡിസി ബുക്സ്

മനുഷ്യാവസ്ഥയെ നിശിതമായ പ്രശ്നവത്കരിക്കുകയും ഭാവനയെ ഉജ്ജ്വലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്ത രചനകളിലൂടെയുള്ള സഞ്ചാരം.



ഓപ്പൺ ഡേ

ബഷീർ പി.എ
പേജ്: 191, വില: 250.00
ഒലിവ് ബുക്സ്

കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവരൂപവത്കരണത്തിൽ മാതൃകപരമായ ബോധവത്കരണം നൽകാൻ രക്ഷിതാക്കൾക്കും അധ്യാപർക്കും അറിവ് നൽകുന്ന പുസ്തകം.

പുതിയ കാലത്തെ ഇസ്ലാമിക പ്രസ്ഥാനം (ലേഖനം)

സയ്യിദ് സആദതുല്ലാ ഹുസൈനി
പേജ്: 141, വില: 140.00
ഐ.പി.എച്ച്

ലോക-ദേശീയ സാഹചര്യങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്ത് ഇന്ത്യയിലേതടക്കം ഇസ്ലാമിക പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ സ്വീകരിച്ച നടപടികളെ വിശകലന വിധേയമാക്കുന്നു.

അംബേദ്കർ പഠനങ്ങൾ

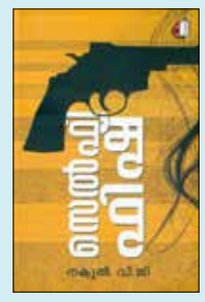
ഡോ. എം.ബി. മനോജ്
പേജ്: 144, വില: 150
പെൻഡുലം ബുക്സ്

വിദ്യാർഥികളിലും ഗവേഷകരിലും സാധാരണക്കാരിലും അക്കാദമിക് സമൂഹത്തിലും അംബേദ്കർ ചിന്തകൾ പരിചയപ്പെടുത്താനുള്ള ശ്രമം.

പെൺകുട്ടി ഒരു ചിത്രശലഭമാകുന്നു (കവിത)

അബ്ദുല്ല പേരാമ്പ്ര
പേജ്: 58, വില: 80.00
ഡി.സി. ബുക്സ്

പ്രകൃതിയുടെ നാഭിയിൽനിന്ന് ഉരുവംകൊള്ളുന്ന കവിതകൾ. എല്ലാത്തിനെയും പ്രകൃതിയോട് ചേർത്ത് നിർത്തുന്ന അവതരണം.



സെൽഫി ഫിഷ് (കഥ)

നകുൽ വിജി
പേജ്: 112, വില: 110
സൈകതം ബുക്സ്

തലപ്പൊക്കം കൊണ്ടല്ല, ഉയർന്ന ചിന്തകൾ കൊണ്ട് ശ്രദ്ധനേടുന്ന കഥാപാത്രങ്ങൾ നിറയുന്നു ഓരോ കഥകളിലും.

കവിത

കോൺസൻട്രേഷൻ ക്യാമ്പ്

ബൈജു ആവള

ആർത്തുവരുന്ന തിരമാലകൾ
കരയോടൊട്ടി പിടിയ്ക്കുന്നു.
തകർത്ത് തരിപ്പണമാക്കണമെന്നുണ്ട്.

ഭ്രാന്തിരമ്പുന്ന മേഘച്ചുഴികൾക്കിടയിൽ
'ശബ്ദം'
മറഞ്ഞില്ലാതാവുന്നു.

തിരമാലയും
ശബ്ദവും
നിലാവ് കാണുന്നു
കിനാവ് തുന്നുന്നു.
ഉണർത്താനുള്ള പാട്ടൊരുങ്ങും
മുമ്പ്
നടക്കാനിറങ്ങുന്നവർക്കു മുന്നിലാണ്
ഞാൻ, നിഴലുപോലെ...

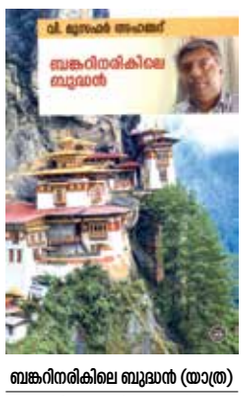
ആരും,
പരാതിപ്പെടുന്നില്ല
പരിഭവപ്പെടുന്നില്ല
മൂളലുകൾ
ചീറ്റലുകൾ...
അടങ്ങിയൊതുങ്ങി പുറത്തേക്കു വരുന്നു
പേടിച്ചിട്ടെന്നോണം.

വായന

അസ്വസ്ഥപ്പെടുത്തുന്ന ഇന്ത്യൻ അവസ്ഥകൾ

വാസുദേവൻ കുപ്പാട്ട്

പൗരത്വപ്രശ്നം ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിഷയങ്ങളിലൂടെ രാജ്യം കടന്നുപോകുമ്പോൾ വായനക്കായി തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ട പുസ്തകങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് വി. മുസഫർ അഹമ്മദിൻെറ ബങ്കറിനരികിലെ ബുദ്ധൻ. പ്രധാനമായും ഇന്ത്യൻ അവസ്ഥകളിലൂടെയുള്ള സഞ്ചാരത്തിൻെറ രേഖപ്പെടുത്തലാണ് ഈ കൃതി. മാധ്യമം ആഴ്ചപതിപ്പിൽ പാസ്‌വേഡ് യാത്ര പംക്തിയുടെ പുസ്തകരൂപമാണിത്. നാനാത്വത്തിൽ ഏകത്വം എന്ന വിശ്രുതമായ പാരമ്പര്യത്തിന് എങ്ങനെയെല്ലാം ശൈഥില്യം സംഭവിക്കുന്നുവെന്നതിൻെറ ഉദാഹരണങ്ങൾ ഈ പുസ്തകത്തിലുണ്ട്. എം.എഫ്. ഹുസൈൻ എന്ന വിഖ്യാത ചിത്രകാരന് രാജ്യം വിടേണ്ടിവന്ന സാഹചര്യം ഇതിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. മോദിയുടെ ഭരണകാലത്തുതന്നെയാണ് എം.എഫ്. ഹുസൈന് ഖത്തറിൽ അഭയം തേടേണ്ടിവന്നത്. സാംസ്കാരികമായ ഒരു വിച്ഛേദം ഹുസൈനിൽ സംഭവിച്ചു. അന്ന് എം.എഫ്. ഹുസൈൻെറ കാര്യത്തിൽ ഉയർത്തിയ പൗരത്വപ്രശ്നം ഇന്ത്യയിലെ മുഴുവൻ ജനങ്ങളുടെ പേരിലും ഉയർത്തുന്നു എന്നതാണ് ഇപ്പോഴത്തെ പ്രതിസന്ധി. ബിസ്മില്ലായുടെ ബനാറസ് മോദിയുടെ വാരാണസി എന്ന അധ്യായത്തിൽ സുപ്രസിദ്ധ ഷെഹനായി വാദകൻ ബിസ്മില്ലാഖാൻെറ കുടുംബത്തെ മോദി സ്വാധീനിക്കുകയും കൂടെ ചേർക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്ത കഥയാണ് പറയുന്നത്. ബനാറസ് എന്ന് പറയാനാണ് ബിസ്മില്ലാഖാൻ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നത്. എന്നാൽ, പരിസരങ്ങളിൽ ഷെഹ്നായി സംഗീതത്തിൻെറ അലയൊലികൾ കുറഞ്ഞുവരുകയാണ് എന്ന വസ്തുത പുസ്തകത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കുന്നു.



ബങ്കറിനരികിലെ ബുദ്ധൻ (യാത്ര)

വി. മുസഫർ അഹമ്മദ്
പേജ്: 240, വില: 270.00
ഡിസി ബുക്സ്

വിശ്വാസങ്ങൾ പരസ്പരം ലയിച്ചുചേരുന്ന ഇന്ത്യൻ ഉദാഹരണമായി ഉത്തര കർണാടകയിലെ മലപ്പനഗുഡിയിലെ മുഹർറം ആഘോഷം കാണാൻ കഴിയുന്നു. ഇവിടെ ആഘോഷങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്നത് മുസ്‌ലിംകൾക്കൊപ്പം ഹിന്ദുക്കൾകൂടിയാണ്. ഹൈന്ദവരിലെ അവർണവിഭാഗമാണ് ഇതിന് മുന്നിട്ടിറങ്ങുന്നത്. 16ാം നൂറ്റാണ്ടുമുതൽ ഇവിടെ മുഹർറം ആഘോഷം ഇങ്ങനെയാണ്. മുസ്തഫ എന്ന സൂഫി സന്യാസിയാണ് ഇതിന് തുടക്കമിട്ടത്.

അറേബ്യയിലെ ലിവ മരുഭൂമിയിലൂടെയുള്ള യാത്രയെപ്പറ്റിയുള്ള വിവരണവും ഹൃദ്യവും ആകാംക്ഷാഭരിതവുമാണ്. മരുഭൂമിയുടെ സ്വഭാവം മാറുന്നത് എപ്പോഴാണെന്ന് പറയാനാവില്ല. ലിവ മരുഭൂമിയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന ഫൈസുല്ല എന്ന പാകിസ്താൻകാരനെയും ഇവിടെ പരിചയപ്പെടാൻ കഴിയുന്നു. മരുഭൂമിയിൽ എത്തുന്ന യാത്രക്കാരെ അവർ എവിടെനിന്നുള്ളവരാണെങ്കിലും സൽക്കരിക്കുകയും അവരോടൊപ്പം ഫോട്ടോയെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഫൈസുല്ല പ്രവാസത്തിൻെറ നിത്യപ്രതീകമായി മാറുന്നു. കടുവയെ തേടിയവർ കണ്ട ബുദ്ധനരികിൽ എന്ന അധ്യായം അജന്ത ഗുഹകളിലെ ചിത്രങ്ങളാണ് പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത്. അടുത്ത അധ്യായത്തിൽ ആന്ധ്രപ്രദേശിലെ കർണൂൽ പ്രദേശത്തുള്ള പുരാതന ശിലാചിത്രങ്ങളുടെ കാഴ്ചകളുമുണ്ട്. വളർത്തുമൃഗങ്ങളോടും ദൈവത്തോടും ഒരേ പ്രാർഥനതന്നെ നടത്തുന്ന നീലഗിരിയിലെ ആദിമ ഗോത്ര വിഭാഗമായ തോഡ വിഭാഗത്തെ ആദ്യലേഖനത്തിൽ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

ധനുഷ്കോടിയിലെ അശാന്തിയിൽ കഴിയുന്ന മനുഷ്യരുടെ കഥയാണ് 'ധനുഷ്കോടിയിൽ നിഴലുകൾ കൊടും കുരുക്കിലേക്ക് വളർന്നു' എന്ന രണ്ടാം അധ്യായത്തിൽ പറയുന്നത്. മത്സ്യം വേണ്ടത്ര കിട്ടാതായതോടെ ധനുഷ്കോടിയിലെ മത്സ്യത്തൊഴിലാളികൾ മറ്റു ജോലികൾക്ക് പോയിത്തുടങ്ങി. ധനുഷ്കോടിയിലെ കങ്കേശു അതിൽ ഒരാളാണ്. യഥാർഥത്തിൽ ധനുഷ്കോടി ഒരു പ്രേതനഗരമാണ്. 1964ലെ കൊടുങ്കാറ്റിൽ ഒരു തീവണ്ടിയും യാത്രക്കാരും അപ്രത്യക്ഷരായി.

ശ്രീലങ്ക അത്യന്തം സങ്കീർണമായ പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോയത് സാർവലൗകിക മണ്ഡലത്തിൽ ചർച്ചയായതാണ്. ശ്രീലങ്കയിലെ തമിഴരും തമിഴ്നാട്ടിലെ ശ്രീലങ്കൻ തമിഴ് അഭയാർഥികളും അവരുടെ അവസാനിക്കാത്ത രോദനവും ധനുഷ്കോടിയെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്നുണ്ട്. അതാണ് മണിമേഖലൈയുടെ 'സെങ്കടൽ' എന്ന സിനിമയുടെ ഇതിവൃത്തം. സെങ്കടലിൽ സ്വന്തം പേരിൽതന്നെ കങ്കേശു വേഷം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളോട് പൊരുതുന്ന ഒരു ജനതയുടെ പ്രതിനിധിയായി കങ്കേശുവിനെ കാണാൻ കഴിയുന്നു. എല്ലാ ജനവിഭാഗങ്ങളെയും അംഗീകരിക്കാൻ തയാറായിരുന്ന ശിവജിയെ ഹൈന്ദവതയുടെ പ്രതീകമായി മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുന്ന സംഘ്പരിവാറിൻെറ ശ്രമങ്ങൾ വിമർശനബുദ്ധിയോടെ വീക്ഷിക്കുന്ന തിരിച്ചറിയൽ കാർഡില്ലാത്ത ബുദ്ധൻ എന്ന് അധ്യായവും ചിന്താപ്രധാനമാണ്. ബ്രഹ്മപുത്ര നദിയിലൂടെയുള്ള യാത്ര, നാഗാലാൻഡ് സന്ദർശനത്തിൻെറ ഓർമകൾ, കുട്ടികൾ മുതിർന്നാൽ കൂടെ താമസിപ്പിക്കാതെ മൊറോങ് എന്ന ഹോസ്റ്റലിൽ താമസിപ്പിക്കുന്ന സമ്പ്രദായവും പുസ്തകത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

Celeb ടോക്ക്

PRO ആതിര ദിൽജിത്ത്

അനസ് അസീൻ

ബിഗ്സ്ക്രീനിൽ പി.ആർ.ഒ ആതിര ദിൽജിത്ത് എന്ന് തെളിയുമ്പോൾ ആതിരയുടെ മനസ്സിലും വിരിയും ഒരു ചിരി. ചെറുകിട മുതൽ ബിഗ് ബജറ്റ് വരെയുള്ള സിനിമകളുടെ വിജയം ഉറപ്പിക്കാൻ നിർമാതാക്കളും സംവിധായകരും തേടിയെത്തുന്ന ഈ യുവതി ഇപ്പോൾ ഗിന്നസ്ബുക്കിലും ഇടം പിടിച്ചു. പ്രഫഷനലിസത്തിൻെറ പുത്തൻ ആശയങ്ങളുമായി ആർ.ജെയിൽനിന്ന് സിനിമ പി.ആർ.ഒയിലേക്കുള്ള ചുവടുവെപ്പിന് പിന്നിൽ കഠിനാധ്വാനത്തിൻെറ കഥയുണ്ട്.

തുടക്കം മുന്തിരിവള്ളിയിൽ

ഒരു പരസ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചർച്ചക്കായി നിർമാതാവ് സോഫിയ പോളിനെ കാണാൻ പോയതാണ് വഴിത്തിരിവായത്. മോഹൻലാലിനെ പ്രധാന കഥാപാത്രമാക്കി 'മുന്തിരിവള്ളികൾ തളിർക്കുമ്പോൾ' എന്ന ചിത്രം നിർമിക്കുകയായിരുന്നു അവർ.

"ചർച്ചകൾക്കിടയിൽ ചേച്ചി ആ സിനിമയുടെ പി.ആർ-പരസ്യസാധ്യതകളെ കുറിച്ച് സംസാരിച്ചു. അതാണ് ബിഗ് സ്ക്രീനിൻെറ പി.ആർ എന്ന തുടക്കമായത്. എൻെറ ഉള്ളിൽ എന്നും സിനിമയുണ്ട്. അച്ഛൻ പ്രദീപ് കുമാർ മൂന്നര പതിറ്റാണ്ടായി സിനിമ വിതരണ രംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ശ്രീമുരുകൻ എന്നാണ് വിതരണ കമ്പനിയുടെ പേര്. വളരെ കുഞ്ഞിലെ പല ലൊക്കേഷനിലും എന്നെയും കൂട്ടി പോയിരുന്നു. ഭർത്താവ് ദിൽജിത്താണ് സിനിമ പി.ആർ മേഖലയിലെ സാധ്യതയിലേക്കിറങ്ങാൻ ധൈര്യം തന്നത്. അങ്ങനെയാണ് ദിയാസ് ഐഡിയ ഇൻക്യൂബേറ്റർ എന്ന കമ്പനി സ്റ്റാർട്ട് ചെയ്യുന്നത്" -ആതിരയുടെ വാക്കുകൾ.

> "സൂപ്പർ ഹിറ്റുകളടക്കം 70 ഓളം ചലച്ചിത്രങ്ങളാണ് ആതിരയുടെ കൈയിലൂടെ വെള്ളിത്തിരയിൽ കൈയടി നേടിയത്.

തിരക്കിൻെറ ലോകം

തിരക്കിൻെറ ലോകമാണ് സിനിമയുടെ പി.ആർ എന്നത്. കുടുംബജീവിതവും സിനിമയും ഒരുമിച്ച് കൊണ്ടുപോകൽ വെല്ലുവിളിതന്നെ. കട്ട സപ്പോർട്ടുമായി ഭർത്താവുള്ളതുകൊണ്ട്, കാര്യങ്ങളൊക്കെ സ്മൂത്താണ്. ഞങ്ങൾ രണ്ടും ചേർന്നാണ് എല്ലാം പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നത്. മാർക്കറ്റിങ്, ഡിസൈനിങ്ങൊക്കെ ഭർത്താവിൻെറ വകുപ്പാണ്. കോഓഡിനേഷനാണ് എൻെറ മേഖല. എപ്പോഴും ഞങ്ങൾ ഒപ്പമാണ്. അതുകൊണ്ട് ടെൻഷനില്ല. മകൻ രണ്ടാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്നു, സൂര്യനാരായണൻ.

മുൻനിര കമ്പനികൾ പിന്നാലെ

ഓഗസ്റ്റ് സിനിമാസ്, ആശിർവാദ് സിനിമാസ്, മൂൺഷോട്ട് എൻറർടെയ്ൻമെൻറ്സ്, ഡിക്യൂ പ്രൊഡക്ഷൻസ്, എസ് ടാക്കീസ്, പെൻ ആൻഡ് പേപ്പർ ക്രിയേഷൻസ്, മുളകുപാടം ഫിലിംസ്, മിനി സ്റ്റുഡിയോസ്, ഒ.പി.എം സിനിമാസ്, സണ്ണി വെയിൻ പ്രൊഡക്ഷൻസ് പോലെ സിനിമാരംഗത്തെ മുൻനിര കമ്പനികൾക്ക് വേണ്ടിയാണ് വർക്ക്. സൂപ്പർ ഹിറ്റുകളടക്കം 70 ഓളം ചലച്ചിത്രങ്ങളാണ് ആതിരയുടെ കൈയിലൂടെ വെള്ളിത്തിരയിൽ കൈയടിനേടിയത്. വിജീഷ് മണിയുടെ സംവിധാനത്തിൽ ഇറങ്ങിയ 'നേതാജി' എന്ന സിനിമയിലൂടെയാണ് ഗിന്നസ് പാർട്ടിസിപ്പേഷൻ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കിട്ടിയത്. ഗോകുലം ഗോപാലൻ ആദ്യമായി നായകനായ സിനിമകൂടിയാണ് നേതാജി. ഗോവ ചലച്ചിത്രമേളയിലടക്കം ഇത് പ്രദർശിപ്പിച്ചു.

ഏവ The Ramp Girl

ഫാഷൻ സ്ട്രീറ്റ്

ഹാരിസ് എം. കോവൂർ

മലയാള മണ്ണിൽ ഫിലിം സ്റ്റാറാണ് ഏവ സിമ്രാൻ. ആഗോള തലത്തിൽ സൂപ്പർ സ്റ്റാററും. നാലിനും ആറിനും ഇടക്ക് പ്രായമുള്ള കുരുന്ന് പ്രതിഭകൾ കാറ്റ് വാക്ക് നടത്തിയ ജൂനിയർ മോഡൽ ഇൻറർനാഷനലിൻെറ Miss Super Globe മത്സരത്തിൽ സൗന്ദര്യ കിരീടം അണിഞ്ഞ കോഴിക്കോട്ടുകാരി.

പിച്ചവെച്ചത് റാംപിൽ

രണ്ടര വയസ്സുമുതൽ ഫാഷൻ ലോകത്തെ മിന്നും ബാലതാരമാണ് കോഴിക്കോട് കോവൂർ സ്വദേശികളായ വി. സലീമിൻെറയും (സലിം എച്ച്.എൽ.എസ്) റസിയയുടെയും മൂന്നാമത്തെ മകൾ ഏവ. ദേവഗിരി പബ്ലിക് സ്കൂളിൽ ഒന്നാം ക്ലാസ് വിദ്യാർഥിനിയാണ്. കോഴിക്കോട് ഫോക്കസ് മാളിൽ നടന്ന 'ലുക്ക്മാൻസ്' ഫാഷൻഷോയിൽ ഒന്നാംസ്ഥാനം നേടിയാണ് ഏവയുടെ എളിയ തുടക്കം.

പിന്നീട് നിരവധി പരസ്യചിത്രങ്ങളിൽ അഭിനയിച്ചു. ഇടക്ക് ചില സംഗീത ആൽബങ്ങളിലും.

കഥയും ചിത്രവും വിടില്ല

ചിത്രരചനയും കഥയെഴുത്തും വിട്ടൊരു നാളും ഏവക്കില്ല. കഥ കേൾക്കാൻ ഇഷ്ടമാണോ എന്ന് ചോദിച്ചാൽ കഥയെഴുതുമെന്നാകും മറുപടി.

ഫിലിം സ്റ്റാർ

നടൻ സൗബിൻ ഷാഹിറും സുരഭിയും അഭിനയിക്കുന്ന 'ഡിസൂസ' എന്ന ചിത്രത്തിൽ സുരഭിയുടെ ഊമയായ മകളായി മുഴുനീള റോളിൽ ഏവയുണ്ട്. ദിലീഷ് പോത്തനാണ് സംവിധാനം. നടൻ സിദ്ദീഖിൻെറ മകൻ നായകനായ 'ഒരു കടത്തനാടൻ കഥ', ടൊവിനോ നായകനായ 'എടക്കാട് ബറ്റാലിയൻ 06' എന്നീ ചിത്രങ്ങളിൽ ഈ കുഞ്ഞിനെ കണ്ടവർ മറക്കില്ല. കുഞ്ചാക്കോ ബോബൻ നായകനായ പുതിയ ചിത്രത്തിലും പ്രധാന വേഷമുണ്ട്.

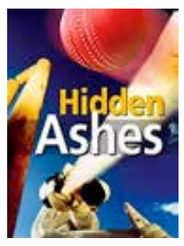
let's watch

ചാരമാകാത്ത ഓർമകൾ

സഫ്‌വാൻ റാഷിദ്

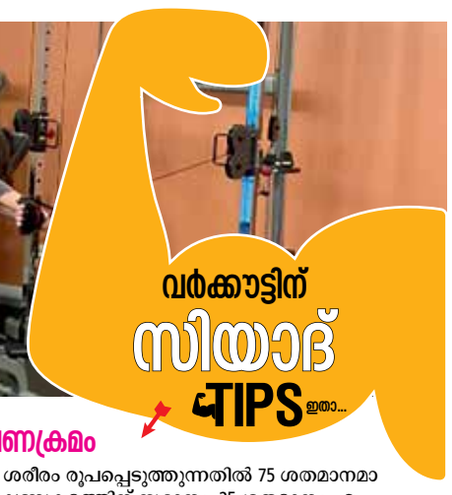
ആഷസ് പരമ്പരക്ക് ക്രിക്കറ്റ് ചരിത്രത്തോളംതന്നെ പഴക്കമുണ്ട്. നൂറ്റാണ്ടിലേറെ പഴക്കമുള്ള പരമ്പരയുടെ കണക്കെടുത്താൽ ആസ്ട്രേലിയ 33 തവണയും ഇംഗ്ലണ്ട് 32 തവണയും ആഷസിൽ മുത്തമിട്ടു. ആഷസിൻെറ ചരിത്രത്തിൽ സവിശേഷ വർഷമാണ് 2005. 1986നുശേഷം നീണ്ട 19 വർഷം ആഷസ് ഇംഗ്ലീഷുകാർക്ക് വെറും മരീചികയായിരുന്നു. ഉഗ്രപ്രതാപികളായ ആസ്ട്രേലിയൻ ടീമിലെ സുവർണതാരങ്ങളോട് കൊമ്പുകോർക്കാനുള്ള വീര്യം ഇംഗ്ലീഷുകാർക്കില്ലാതെപോയി. 2005ൽ ഇംഗ്ലണ്ടിൽ ആസ്ട്രേലിയ വന്നിറങ്ങിയപ്പോഴും അനായാസ കിരീടത്തിനപ്പുറം മറ്റാരും ഒന്നും പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്നില്ല. ലോർഡ്സിൽ നടന്ന ആദ്യ ടെസ്റ്റിൽ 239 റൺസ് വിജയവുമായി ആ വർഷവും അപ്രതീക്ഷിതമായൊന്നുമില്ലെന്ന് ആസ്ട്രേലിയ തെളിയിച്ചു. പക്ഷേ, പിന്നീട് നടന്നത് മറ്റൊന്നായിരുന്നു.

എഡ്ജ്ബാസ്റ്റണിൽ നടന്ന രണ്ടാംമത്സരത്തിൽ വെറും രണ്ട് റൺസിന് ഇംഗ്ലണ്ടിന് ജയം. മാഞ്ചസ്റ്ററിലെ ഓൾഡ് ട്രാഫോഡിൽ നടന്ന മൂന്നാം മത്സരവും അവസാന നിമിഷം വരെ ആവേശത്തിടമ്പേറ്റി. വിജയത്തിനായി ഇംഗ്ലീഷ് ബൗളർമാർ കിണഞ്ഞുശ്രമിച്ചെങ്കിലും ആസ്ട്രേലിയയുടെ അവസാന വിക്കറ്റ് വീഴ്ത്താൻ കഴിയാതിരുന്നതോടെ മത്സരം സമനിലയിലേക്ക്. ട്രെൻറ് ബ്രിഡ്ജിൽ നടന്ന നാലാം ടെസ്റ്റിൽ ഇംഗ്ലണ്ടിന് മൂന്ന് വിക്കറ്റ് ജയം. ഓവലിൽ നടന്ന അഞ്ചാം മത്സരം സമനിലയായതോടെ അവിശ്വസനീയമായത് സംഭവിച്ചു. ഒന്നിനെതിരെ രണ്ടുമത്സരങ്ങൾക്ക് സാക്ഷാൽ ആസ്ട്രേലിയ പരാജയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. തീരുപ്പിയ പന്തുകളും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ചുഴറ്റിയ ബാറ്റുമായി കളം നിറഞ്ഞ ആൻഡ്രൂ ഫ്ലിൻറോഫാണ് ഇംഗ്ലണ്ടിന് മോഹവിജയം നൽകിയത്. ഷെയിൻ വോണിൻെറ മാന്ത്രികസ്പിന്നും പോണ്ടിങ്ങിൻെറ പോരാട്ടവീര്യവുമെല്ലാം സീരിസിൽ പലകുറികണ്ടു. 2005 ആഷസിനെ സിനിമാറ്റിക് രീതിയിൽ ഒരുമണിക്കൂർ 12 മിനിറ്റാക്കി ചുരുക്കി ഡി.ഡി ഹോം എൻറർടൈൻമെൻറ് പുറത്തിറക്കിയ ഡി.വി.ഡിയാണ് HIDDEN ASHES. ഇത് ആമസോണിൽ ലഭ്യമാണ്. ഇതേ സെർച്ച് കീവേഡിൽ യൂട്യൂബിലും വിഡിയോ കാണാം. നിങ്ങളൊരു ക്രിക്കറ്റ് പ്രേമിയാണെങ്കിൽ ഇത് കണ്ടിരിക്കണം. തീർച്ച.



മലയാളി ട്രെയ്നർ IN AMERICAN GYM

• സിയാദ് തൻെറ ജിമ്മിൽ



വർക്കൗട്ടിന് സിയാദ് TIPS ഇതാ...

എം. ഷിയാസ്

ജിമ്മിലെ വർക്കൗട്ട് ഇന്നേത് ടീനേജർക്കും സ്വപ്നമാണ്. എങ്ങനെ തുടങ്ങണം എന്നത് നിലക്കാത്ത കൺഫ്യൂഷനും. പലവിധ തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ പിന്തുടർന്ന് വർക്കൗട്ട് തുടങ്ങി അവസാനം പരിക്കോടെ പിന്മാറുന്നവരും ഏറെ. ഇവിടെ തുടക്കക്കാർക്ക് ചില ടിപ്സുകൾ നൽകുകയാണ് അമേരിക്കയിലെ ഷികാഗോ കേന്ദ്രമായ Zee health and fitness സ്ഥാപനത്തിന് നേതൃത്വം കൊടുക്കുന്ന മലയാളി സിയാദ് ചെറുപെല്ലി.

പരിശീലിക്കണം വ്യായാമം

ആലുവ എടയാർ സ്വദേശിയായ സിയാദ് നാലുവർഷമായി അമേരിക്കയിലാണ്. രസതന്ത്രത്തിൽ ബിരുദാനന്തര ബിരുദം, അമേരിക്കൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് എക്സർസൈസ് (ACE), അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷൻ (AHA) സർട്ടിഫിക്കറ്റുകർ നേടി. കൃത്രിമ മാർഗങ്ങളും ഉത്തേജനങ്ങളും പൂർണമായി മാറ്റിനിർത്തി പ്രായഭേദമന്യേ പല ശരീരരോഗ അവസ്ഥകളിൽ വ്യക്തിഗതമായ ആരോഗ്യ വ്യായാമ പരിശീലനമാണ് സിയാദിൻെറ സ്പെഷലൈസേഷൻ. പാശ്ചാത്യർ ശാസ്ത്രീയ ആരോഗ്യ വ്യായാമ പരിശീലനത്തിലൂടെ ജീവിതനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തിയ അനുഭവങ്ങൾ സിയാദ് പറഞ്ഞുതരും.

ഭക്ഷണക്രമം

മികച്ച ശരീരം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ 75 ശതമാനമാണ് ഭക്ഷണക്രമത്തിന് സ്ഥാനം. 25 ശതമാനം എക്സസൈസ്. നിങ്ങൾ ഒരു cheat day എടുക്കുക. അന്ന് ഇഷ്ടമുള്ള ബിരിയാണിയോ ഫ്രൈഡ് ചിക്കനോ ഡെസർട്ടുകളോ കഴിക്കൂ. പിന്നെ 10 ദിവസം അതൊക്കെ ഒഴിവാക്കി വ്യായാമം ചെയ്യൂ.

ശരീരത്തെ മനസ്സിലാക്കണം

എല്ലാ ദിവസവും ശരീരം അളക്കാൻ മെനക്കെടരുത്. പത്തുദിവസമോ രണ്ടാഴ്ചയോ കൂടുമ്പോൾ ചെക്ക് ചെയ്യൂ, വർക്കൗട്ടിൻെറ വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കാം.

സ്പോട്ട് റിഡക്ഷൻ

വയറിന് കൂടുതൽ വർക്കൗട്ട് ചെയ്താൽ പെട്ടെന്ന് സിക്സ് പാക്കാകും എന്ന് കരുതുന്നത് തെറ്റാണ്. സിക്സ്പാക്കാകാൻ ഒരാളുടെ ആകെ ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പ് തന്നെ കുറയണം.

സപ്ലിമെൻറ് ഫാക്ട്സ്

നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന സാധാരണ ഭക്ഷണത്തിൽതന്നെ പ്രോട്ടീൻ, ഫാക്ട്സ്, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്സ് എല്ലാമുണ്ട്. ഇതുതന്നെ ശരീരത്തിന് മതി. സപ്ലിമെൻറ്സ് കഴിച്ച് ശരീരത്തിൽ പോഷകഗുണം എത്തിക്കുന്നത് അനാവശ്യമാണ്.

ലോവർ ബോഡി പ്രധാനംതന്നെ

അപ്പർ ബോഡിക്ക് നൽകുന്ന അതേ പ്രാധാന്യം ലോവർ ബോഡിക്കും നൽകണം. സ്കാഡ്സ്, ഡെഡ് ലിഫ്റ്റ് വർക്കൗട്ടുകൾ മുഴുവൻ ശരീരത്തിനും ഗുണകരമാണ്.

കൂടുതലായി വർക്കൗട്ട് ചെയ്യുന്നത് ഹാനികരമാണ്. ഒപ്പം ഒരേ മസിൽ ഗ്രൂപ്പിന് തുടർച്ചയായി വർക്കൗട്ട് ചെയ്യരുത്. ഒരു മസിൽ ഗ്രൂപ്പിന് വർക്കൗട്ട് ചെയ്താൽ മസിൽസ് ബ്രേക്ക് ഡൗണായി അത് പൂർവ സ്ഥിതിയിൽ എത്താനുള്ള സമയം 48 മണിക്കൂറാണ്.

കോമ്പൗണ്ട് എക്സർസൈസ്

ഒരേ സമയം വിവിധ മസിൽ ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് ഗുണകരമാകുന്ന വർക്കൗട്ട് ചെയ്യുന്നതാണ് കോമ്പൗണ്ട് എക്സർസൈസ്. ഫ്രീവെയ്റ്റ്സ് വെച്ച് മെഷീൻ സപ്പോർട്ട് ഇല്ലാതെ ചെയ്യുന്ന വർക്കൗട്ട്സാണ് ഇത്.

വയർ വീർക്കും എന്നു കരുതി വെള്ളം കുടിക്കാതിരിക്കരുത്. ആരോഗ്യവാനായ മുതിർന്നയാൾ ദിവസവും രണ്ടര മുതൽ മൂന്നര ലിറ്റർ വരെ വെള്ളം കുടിക്കണം.

• രാകേഷ് ബാബു നിർമിച്ച ഫോക്സ് വാഗൻ ബീറ്റിൽ

Moto Maniac

ഫോക്സ് വാഗൻ ബീറ്റിൽ MADE IN കളവംകോടം

> "സുസുകി സാമുറായ് ടൂവീലർ എൻജിനാണെങ്കിലും സംഗതി അഴകളവുകൾ ചേർന്ന കിടുക്കൻ ബീറ്റിൽതന്നെ

പി.ജി. രവികുമാർ

ചില്ലറ സ്വപ്നമൊന്നുമല്ല, രാകേഷ് ബാബുവിൻേറത്. ഫോക്സ് വാഗൻ ബീറ്റിൽ കണ്ടപ്പോൾതന്നെ സ്വന്തമാക്കണമെന്നായി. വില ചോദിച്ചപ്പോൾ 23 ലക്ഷം. അത്രയും കാശുമുടക്കാൻ പാങ്ങില്ലെങ്കിലും സീൻ വിട്ടില്ല. വീട്ടിലിരുന്ന് ബീറ്റിൽ പണി തുടങ്ങി. 2019 ആഗസ്റ്റിൽ തുടങ്ങിയ കാർ പണി ഈ മാസം പൂർത്തീകരിച്ചു. സുസുകി സാമുറായ് ടൂവീലർ എൻജിനാണെങ്കിലും സംഗതി അഴകളവുകൾ ചേർന്ന കിടുക്കൻ ബീറ്റിൽതന്നെ.

ഹിറ്റാണ് കരവിരുത്

വയലാർ പഞ്ചായത്ത് 11ാം വാർഡ് കളവംകോടം ഇന്ദ്രധനുസ്സിൽ 29കാരൻ രാകേഷ് ബാബുവിൻെറ കരവിരുത് ഹിറ്റാണ്. ഐ.ടി.ഐ ഫിറ്ററായ ചെക്കന് പ്രിയം ആരും നോക്കും വാഹനങ്ങൾ പണിയാൻതന്നെ. 2009ൽ സ്വന്തം സ്പോർട്സ് ബൈക്ക് നിർമിച്ചു. 2010ൽ ബൈക്കിൻെറ എൻജിൻകൊണ്ട് കിടിലൻ ജീപ്പും.

പടം നോക്കി പണിതു

ബജാജ് പെട്ടിഓട്ടോയുടെ വീലും ടയറുകളുമാണ് ബീറ്റിലിന് നൽകിയത്. ജി.ഐ ഷീറ്റും ഉപയോഗ ശൂന്യമായ പല സാമഗ്രികളും ചേർത്ത് ബോഡി പണിതു. "ചേസിസാണ് ആദ്യം ഉണ്ടാക്കി ഓടിച്ചത്. അതിൽ ഒറ്റ എൻജിനായിരുന്നു. റിവേഴ്സ് ഇല്ല. ഡോറെല്ലാം പണിത് കഴിഞ്ഞ് ഓടിക്കുമ്പോൾ പിന്നോട്ടെടുക്കേണ്ടി വന്നാൽ ഇറങ്ങി തള്ളണമല്ലോയെന്ന് ഓർത്തപ്പോൾ ഒരു റിവേഴ്സ് ഗിയർ ബോക്സ്കൂടി ഫിറ്റ് ചെയ്തു" -രാകേഷിൻെറ പൊളി വാക്കുകൾ. സെൽഫ് സ്റ്റാർട്ടർ, എൽ.ഇ.ഡി ലൈറ്റുകൾ, മൂന്ന് ലിറ്റർ പെട്രോൾ കപ്പാസിറ്റി, കാറിൻെറ പിറകിൽ മുകളിലായി പെട്രോൾ നിറക്കാൻ വാൽവ് തുടങ്ങി ഹൈടെക്കാണ് ബീറ്റിൽ. പിറകിലത്തെ ലൈറ്റുകൾ, സ്റ്റിയറിങ് വീൽ എല്ലാം പുതിയത് നിർമിച്ചു. രണ്ടുപേർക്ക് ഇരിക്കാം.

ചെലവ് 40,000 രൂപ

ബീറ്റിൽ പണിത് പുറത്തിറക്കാൻ ആകെ ചെലവ് 40,000 രൂപ. നവമാധ്യമങ്ങളിലും ചാനലുകളിലും വാർത്ത വന്നതോടെ സൗദി അറേബ്യ, ബഹ്റൈൻ, ഒമാൻ എന്നിവിടങ്ങളിൽനിന്ന് അഭിനന്ദനങ്ങളും ഒഴുകുന്നു. വാഹനം നിർമിച്ചുകൊടുക്കാമോ എന്നും അനവധി കാളുകൾ.

ഇനിയുള്ള ആഗ്രഹം

ചെറിയ ഒരാഗ്രഹംകൂടിയുണ്ട്. നടൻ പൃഥ്വിരാജ് ഉപയോഗിക്കുന്ന ലംബോർഗിനി വേണം. ഫണ്ട് കിട്ടട്ടെ, പതുക്കെ കാറിൻെറ പണി തുടങ്ങണം.