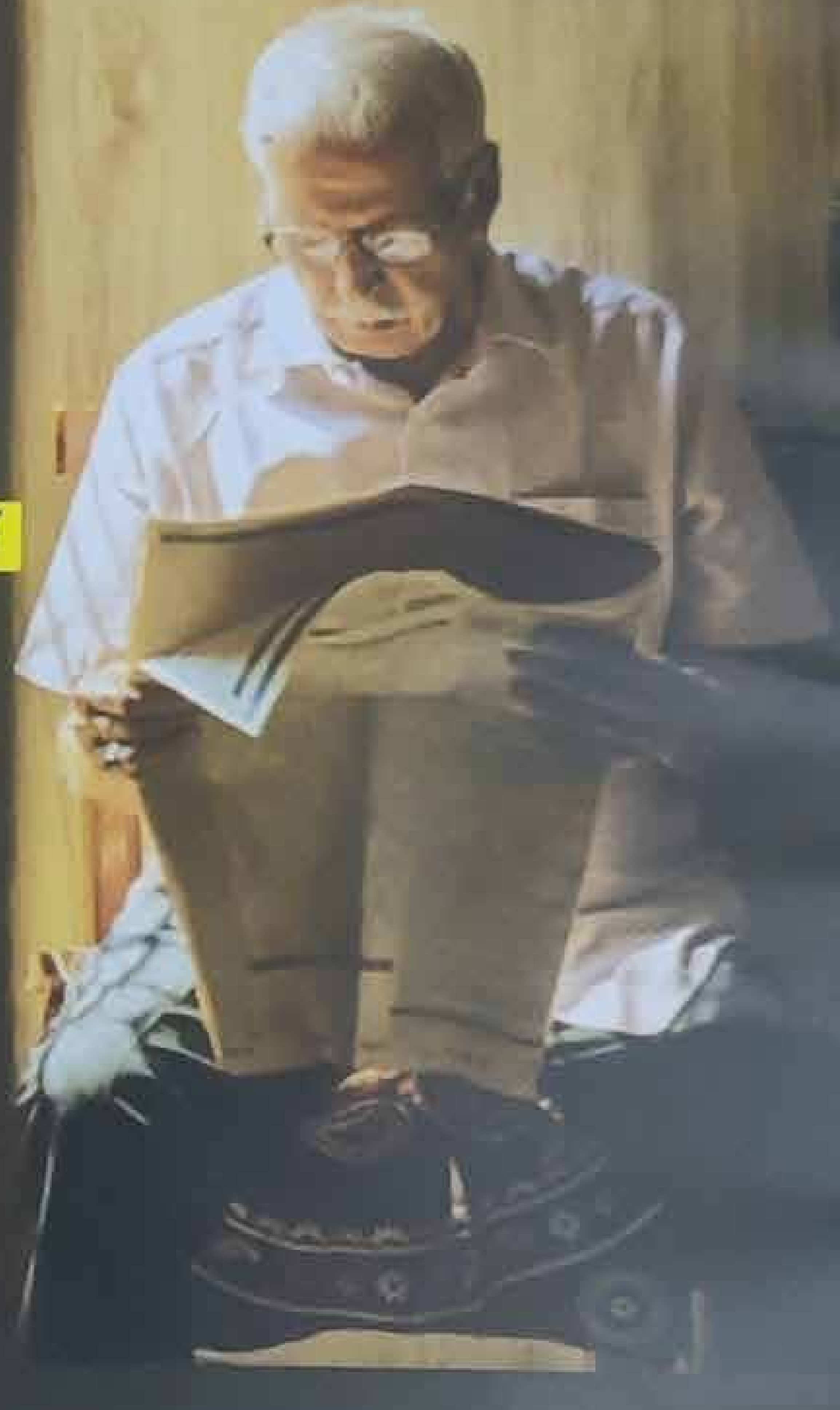
കോഴിക്കോട്ടെ ഗവ. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് ആന്റ് ന്യൂറോ സയൻസിന്റെ ഡയറക്ടറായിരുന്നു. കോഴിക്കോട് ചേതന സെന്റർ ഫോർ ന്യൂറോ സൈക്യാട്രി ഡയറക്ടർ, കോഴിക്കോട് തണൽ ആത്മഹത്യാപ്രതിരോധ കേന്ദ്രത്തിന്റെ ചെയർമാൻ, ഐ.എം.എയുടെ കേരള സ്റ്റേറ്റ് കമ്മിറ്റി ഫോർ മെന്റൽ ഹെൽത്തിന്റെ കൺവീനർ എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഡോപമിൻ-ഇന്റർനെറ്റ് മൊബൈൽ അഡിക്ഷൻ, മലയാളിയും മദ്യപാനവും-എങ്ങനെ ചികിത്സിക്കണം, പഠനം പാൽപ്പായസം പോലെ, മേധാക്ഷയം-സ്മൃതിനാശം, ആത്മഹത്യ-പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങളും തുടങ്ങിയ പുസ്തകങ്ങളുടെ രചയിതാവാണ്.

ഡോ. പി.എൻ സുരേഷ് കുമാർ
MD, DPM, DNB, PhD, MRC Psych.
പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി
ഡയറക്ടർ, ചേതന സെന്റർ ഫോർ ന്യൂറോസൈക്യാട്രി
Mail: drpnsuresh@gmail.com

> "മാനസികാരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ പ്രായമായവരേക്കാൾ കൂടുതൽ ചെറുപ്പക്കാരെയാണ് ബാധിക്കുന്നതെങ്കിലും താരതമ്യേന മുതിർന്നവർ ഇക്കാര്യത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം തേടാറില്ലെന്നാണ് പഠനറിപ്പോർട്ട്. 'നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെന്റൽഹെൽത്തി'ന്റെ പഠനങ്ങൾ ഇത് ശരിവെക്കുന്നു. പരിചരണവും ചികിത്സയും കൃത്യസമയത്ത് ലഭിക്കാതെ പോകുന്നു എന്നതാണ് ഈ പങ്കുവെക്കലില്ലായ്മയുടെ ഫലം. തന്നെയുമല്ല, ഇതൊരു സ്വഭാവവൈകല്യമായി തെറ്റിദ്ധരിച്ച് കുടുംബാംഗങ്ങളും മറ്റും കുറ്റപ്പെടുത്തലും ശകാരവുമായി അവരെ കൂടുതൽ കഷ്ടപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. ഇതും നിലവിലുള്ള മാനസികാവസ്ഥയെ വഷളാക്കിയേക്കാം.



മനസ്സറിയാം മുതിർന്നവരുടെയും

എന്തെങ്കിലും മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായാൽ സുഹൃത്തുക്കളുടെയോ ബന്ധുക്കളുടെയോ ഡോക്ടറുടെയോ സഹായം തേടുന്നവരാണ് പുതുതലമുറയിലെ പലരും. ഇനിയഥവാ അതിനൊന്നും കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും സ്വന്തം ഫേസ്ബുക്ക് അക്കൗണ്ടിലോ മറ്റ് സമൂഹമാധ്യമ ഇടങ്ങളിലോ പങ്കുവെക്കാനും മടിക്കില്ല ചിലർ. പരിധിവരെ ഇങ്ങനെയൊക്കെയും അവർ പ്രശ്നങ്ങളെ മറികടക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാ

മുതിർന്നവരിൽ ഓർമ്മക്കുറവ് സ്വാഭാവികമാണെങ്കിലും ആവർത്തിച്ചുള്ളതും സ്ഥിരമായതുമായ ഓർമ്മക്കുറവ് ഗൗരവമായി എടുക്കണം. എല്ലാകാര്യങ്ങളിലും അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ, നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വിഷാദാവസ്ഥ എന്നിവയും രോഗലക്ഷണങ്ങളാണ്.

ൽ പ്രായമായവരിലെ, മാനസികാരോഗ്യ ബുദ്ധിമുട്ടുകളെക്കുറിച്ച് എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടോ, പരിഗണിച്ചിട്ടുണ്ടോ. മാനസികാരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ പ്രായമായവരേക്കാൾ കൂടുതൽ ചെറുപ്പക്കാരെയാണ് ബാധിക്കുന്നതെങ്കിലും താരതമ്യേന മുതിർന്നവർ ഇക്കാര്യത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം തേടാറില്ലെന്നാണ് പഠനറിപ്പോർട്ട്. 'നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെന്റൽഹെൽത്തി'ന്റെ പഠനങ്ങൾ ഇത് ശരിവെക്കുന്നു.

കൃത്യസമയത്ത് ചികിത്സയും പരിചരണവും ലഭിക്കാതെ പോകുന്നു എന്നതാണ് ഈ പങ്കുവെക്കലില്ലായ്മയുടെ ഫലം. തന്നെയുമല്ല, ഇതൊരു സ്വഭാവവൈകല്യമായി തെറ്റിധരിച്ച് കുടുംബാംഗങ്ങളും മറ്റും കുറ്റപ്പെടുത്തലും ശകാരവുമായി അവരെ കൂടുതൽ കഷ്ടപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. ഇതും നിലവിലുള്ള മാനസികാവസ്ഥയെ വഷളാക്കിയേക്കാം. മുതിർന്നവരിൽ കണ്ടുവരുന്ന മാനസികപ്രശ്നങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ഗൗരവമേറിയത് 'മറവിരോഗം?'(Dementia) തന്നെയാണ്. ആഗോളതലത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സന്നദ്ധ സംഘടനയായ 'അൾഷിമേഴ്സ് അസോസിയേഷൻ'(Alzheimer's Association) പുറത്തുവിട്ട കണക്കുകളനുസരിച്ച് 65 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവരിൽ 10 ശതമാനം പേരെ മറവിരോഗം ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് ഏകദേശം അഞ്ചു ദശലക്ഷത്തോളം വരും. അതേസമയം ലോകാരോഗ്യ സംഘടന 2013-2030 കാലയളവിൽ നടപ്പാക്കുന്ന 'മെന്റൽ ഹെൽത്ത് ആക്ഷൻ പ്ലാനി'ൽ (Mental Health Action Plan) മുൻഗണന നൽകിയിട്ടുള്ള വിഷാദരോഗവും (Depression) 65 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവരിൽ കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. ആഗോളതലത്തിൽ എകദേശം 05 ശതമാനം മുതിർന്നവർ വിഷാദരോഗത്തിന് ചികിത്സതേടുമ്പോൾ വീടുകളിലും ആശുപത്രികളിലുമായി വിവിധ രോഗങ്ങൾക്ക് ചികിത്സയിലുള്ള 13.5 ശതമാനത്തോളം പേരിൽ വിഷാദരോഗം തിരിച്ചറിയപ്പെടുകയോ ചികിത്സിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യാതെ പോകുന്നുവെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ. ഇതിന് പുറമെ വസ്തുക്കളും സ്വത്തുക്കളും യുക്തിയില്ലാതെ സൂക്ഷിച്ചുവെക്കുന്ന 'ഹോഡിംഗ് സിൻഡ്രോം' (hoarding syndrome), 'ഒസ്വാസ്' എന്ന് പ്രാദേശിക ഭാഷകളിൽ വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന 'ഒ.സി.ഡി' (Obsessive-compulsive disorder), വിവിധതരം അടിസ്ഥാനമില്ലാത്ത ഭയങ്ങൾ (Phobias), മാനസികാഘാതമുണ്ടാക്കിയ അനുഭവങ്ങളെ തുടർന്നുണ്ടാവുന്ന 'പോസ്റ്റ് ട്രോമാറ്റിക് സ്ട്രെസ് ഡിസോർഡർ'(Post-Traumatic Stress Disorder)എന്നിവയും പ്രായമായവരിൽ കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്.

പലതരത്തിലുള്ള 'ഉത്കണ്ഠ'(Anxiety)കളാണ് ജീവിതസായാഹ്നത്തിൽ മിക്കവരും അനുഭവിക്കുന്ന മറ്റൊരു പ്രശ്നം. ഏകദേശം 08 ശതമാനത്തോളം പേരിൽ ഉത്ക്കണ്ഠയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്. പൊതുവിൽ സാധാരണ ജീവിതത്തിൽ എല്ലാവരും അനുഭവിക്കുന്ന ഗൗരവമില്ലാത്ത മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ പോലും പ്രായമായവരിൽ രോഗകാരണമായി തീരാറുണ്ട്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണ്ടെത്തലുകളനുസരിച്ച് ഇനിപ്പറയുന്ന കാരണങ്ങൾ 65 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞ വ്യക്തിയുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചേക്കാം.

1. മദ്യത്തിന്റെയും മയക്കുമരുന്നുകളുടെയും ഉപയോഗം.
2. അൽഷിമേഴ്സ് പോലുള്ള മറവിരോഗത്തിന് കാരണമാവുന്ന മസ്തിഷ്കരോഗങ്ങൾ.
3. പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ വേർപാട്, അല്ലെങ്കിൽ അവർക്ക് പിടിപെടുന്ന മാരകരോഗങ്ങൾ.
4. അർബുദം, ഹൃദ്രോഗം പോലുള്ള ദീർഘകാല ചികിത്സ ആവശ്യമായിവരുന്ന രോഗങ്ങൾ.
5. വിട്ടുമാറാത്ത ശാരീരിക വേദനകൾ.
6. ചികിത്സകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ.
7. ശാരീരിക അവശതകളും കിടപ്പുരോഗികളാവുന്നതും.
8. ചിന്തകൾ, വികാരങ്ങൾ, ഓർമ്മശക്തി എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ
9. പട്ടിണി, പോഷകാഹാരക്കുറവ് തുടങ്ങിയവ.

മുതിർന്നവരുടെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തൽ പലപ്പോഴും ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ഇക്കൂട്ടർ മാനസികപ്രശ്നങ്ങളെ ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങളായി കരുതി ചികിത്സകനുമുന്നിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നതാണ് അതിനു കാരണം. വാർധക്യത്തിലെത്തി നിൽക്കുന്നവരിൽ കണ്ടുവരുന്ന ചില സ്വഭാവവിശേഷങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്യുക വഴി ഇവരിലെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ കണ്ടെത്താം. അഞ്ച് കാര്യങ്ങളിലുള്ള വ്യതിയാനങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഇവരുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രാഥമിക വിവരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാം.

1. വ്യക്തിശുചിത്വം അടക്കം നിത്യജീവിതത്തിൽ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ പെട്ടെന്നുണ്ടാവുന്ന മാറ്റങ്ങൾ (കുളി, വസ്ത്രധാരണം, പാചകം, ഫോൺ ഉപയോഗം എന്നിവ)
2. സുരക്ഷയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളിലെ അശ്രദ്ധ (പണം കൈകാര്യം ചെയ്യൽ, വാഹനം ഓടിക്കൽ, യന്ത്രങ്ങൾ പ്രവർത്തിപ്പിക്കൽ)
3. ശാരീരികാരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കൽ (ശരീരവേദന, വിശപ്പില്ലായ്മ, വിട്ടുമാറാത്ത അസ്വസ്ഥതകൾ)
4. അസ്വാഭാവികമായ മാനസികാവസ്ഥകൾ (കടുത്ത നിരാശ, വിനോദങ്ങളിൽ താൽപര്യമില്ലായ്മ, ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കാനുള്ള പ്രവണ

ത, ഉൾവലിയൽ)

5. മരുന്നുകൾ കഴിക്കാനുള്ള മടി (മരുന്നുകൾ കഴിക്കാൻ ഭയം, മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് അമിതമായ ആശങ്ക, മരുന്നു കഴിച്ചശേഷം അസ്വസ്ഥതകൾ പ്രകടിപ്പിക്കൽ)

പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ

മുതിർന്നവരിൽ ഓർമ്മക്കുറവ് സ്വാഭാവികമാണെങ്കിലും ആവർത്തിച്ചുള്ളതും സ്ഥിരമായതുമായ ഓർമ്മക്കുറവ് ഗൗരവമായി എടുക്കണം. എല്ലാകാര്യങ്ങളിലും അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ, നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വിഷാദാവസ്ഥ എന്നിവയും രോഗലക്ഷണങ്ങളാണ്. പ്രായമായവരെ പരിചരിക്കുന്നവർ ഇക്കാര്യങ്ങൾക്ക് പുറമെ ഇനി പറയുന്ന കാര്യങ്ങളും ഗൗരവത്തിലെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.

1. വസ്ത്രധാരണത്തിലും വീട്ടിലും പരിസരത്തുമുള്ള പെരുമാറ്റവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മാറ്റങ്ങൾ.
2. തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിലുള്ള ആശയക്കുഴപ്പം, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, നടക്കുമ്പോഴുള്ള വഴിതെറ്റിപ്പോകൽ.
3. വിശപ്പില്ലായ്മ അല്ലെങ്കിൽ അമിതമായ വിശപ്പ്, ശരീരഭാരത്തിലുള്ള വ്യത്യാസം.
4. രണ്ടാഴ്ചയിൽ കൂടുതലായി നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വിഷാദഭാവം.
5. നിരാശ, അകാരണമായ കുറ്റബോധം, ആത്മനിന്ദ, നിസ്സഹായവസ്ഥ, ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്ത.
6. ഓർമ്മക്കുറവ്, പ്രത്യേകിച്ച് തൊട്ടുമുമ്പ് നടന്ന കാര്യങ്ങൾ ഓർക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുക.
7. വിശദീകരിക്കാനാവാത്ത ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, ശരീരവേദകൾ, മലബന്ധം എന്നിവ സ്ഥിരമായി അനുഭവപ്പെടൽ.
8. സമൂഹത്തിൽ നിന്നുള്ള ഉൾവലിയൽ, നേരത്തെ ആസ്വദിച്ചിരുന്ന വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ കഴിയാതിരിക്കൽ.

പ്രായമായവരിൽ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അവരെ കൂടുതൽ നിരീക്ഷണങ്ങൾക്ക് വിധേയമാക്കേണ്ടതും പരിചരണത്തിലും സാമൂഹിക പിന്തുണയിലും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധപുലർത്തേണ്ടതും ആവശ്യമെങ്കിൽ ഒരു മനോരോഗ വിദഗ്ധന്റെ സഹായം തേടേണ്ടതുമാണ്.

പേജ് 29 തുടർച്ച

എന്ന ജലസ്രോതസിന്റെ മധ്യത്തിലാണ് മണിത്തറ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ശ്രീ പരമേശ്വരൻ സ്വയംഭൂവായ ശിവലിംഗം നിലകൊള്ളുന്ന ശ്രീകോവിൽ. തൊട്ടടുത്തു തന്നെ സതീദേവി ആത്മത്യാഗം ചെയ്ത സ്ഥലമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്ന അമ്മാറക്കല്ല്. അമ്മ മറഞ്ഞ കല്ലാണ് അമ്മാറക്കല്ല് എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. അതിനു മേൽക്കൂര ഇല്ല പകരം വലിയൊരു ഓലക്കുടയാണ്. ഈ കുടയും കുട എഴുന്നള്ളത്ത് എന്ന പേരിൽ ഭണ്ഡാര വരവിന് ഒപ്പമാണ് എവിടേക്ക് എത്തുന്നത്.

പ്രദക്ഷിണ വഴിയായ ക്ഷേത്രമുറ്റം തിരുവഞ്ചിറയിൽ വെള്ളം നിറഞ്ഞു കിടക്കുന്നു. ആളുകൾ തിങ്ങി നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നു. നൂല് പോലെ മഴച്ചാലുകളും. പ്രദക്ഷിണവും, ആനകളുടെ പുറത്തുള്ള ശീവേലിയും എല്ലാം ഈ വെള്ളത്തിലാണ്. ആ വെള്ളത്തിൽ ശയനപ്രദക്ഷിണം ചെയ്യുന്നവരെയും കാണാം. മഴയിൽ കുതിർന്നു നിന്ന് മെയ്യും മനസ്സും കുളിർന്ന്, കാലുകൾ നനഞ്ഞു മണ്ണിൽ ചവിട്ടിനിന്ന് പെരുമാളിനെ തൊഴണം.

സപ്തമി നാളിലെ ഇളനീർ വയ്പ്പും അഷ്ടമി നാളിലെ ഇളനീർ ആട്ടവും ഈ ദേവ ഭൂമിയെ ജന സാഗരമാക്കും. ഈഴവ സമുദായ ആളുകളാണ് ദേവന് ആടാനുള്ള ഇളനീരുകൾ കാവുകളിൽപേറി ഇവിടെ എത്തിക്കുന്നത്. ഒരു കാവിൽ ഇരുവശങ്ങളിലുമായി ആറ് ഇളനീരാണ് ഉണ്ടാകുക. ഇഷ്ടമൂർത്തിക്ക് തിരുവഞ്ചിറയിൽ ഇളനീർ സമർപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ, കത്തിതണ്ടയാൻ വ്രത നിഷ്ഠയോടെ നിർമിച്ചു നൽകുന്ന കത്തികൊണ്ട് അവകാശികൾ ഇളനീർ ചെത്തി ഒരുക്കും.

അഷ്ടമി ആരാധനയിലെ രാത്രിയിലാണ് ഭക്തസഹസ്രങ്ങൾ പ്രാർത്ഥനയോടെ കാത്തു നിൽക്കുന്ന ഇളനീരാട്ടം. അതിനു മുൻപ് മുത്തപ്പൻ വരവ് എന്നൊരു ചടങ്ങുണ്ട്. ചൂട്ടുകറ്റകളുമായി ആർത്തട്ടഹസിച്ചു വരുന്ന മുത്തപ്പനും സംഘവും യാഗഭൂമിയിലേക്ക് എത്തിയ വീരഭദ്രനെയും ഭൂതഗണങ്ങളെയും അനുസ്മരിപ്പിക്കും. മുത്തപ്പൻ ശിവപ്രസാദം സ്വീകരിച്ചു തിരുവഞ്ചിറ വിട്ടു പോകുന്നതോടെ ഇളനീരാട്ടത്തിന്റെ പുണ്യ നിമിഷങ്ങളാണ്.

ചെത്തി ഒരുക്കിയ ഇളനീരിലെ ജലം സ്വയം ഭൂവിലെ ശിവലിംഗത്തിൽ ധാരയായി വീഴ്ത്തി അഭിഷേകം ചെയ്യുന്ന ചടങ്ങാണിത്.

പതിവ് ദിനാചാരങ്ങൾക്ക് പുറമെ തിരുവോണം ആരാധന, അഷ്ടമി ആരാധന, രേവതി ആരാധന, രോഹിണി ആരാധന എന്നിവ പെരുമാളിന് അർപ്പിക്കപ്പെടുന്ന നാലു വിശേഷ ആരാധനകളാണ്. തിരുവോണ ആരാധനയോടെ വൈശാഖ മഹോത്സവം മറ്റൊരു വഴിത്തിരിവിലെത്തും. സാധാരണ അലങ്കാരങ്ങൾ ഇല്ലാതെ ഗജവീരൻ മാരുടെ പുറത്ത് തിടമ്പേറ്റി ശീവേലി നടത്തുമ്പോൾ നാല് വിശേഷ ആരാധനകളിൽ പെരുമാളിന്റെ പ്രൗഢി വെളിവാകുംവിധം സ്വർണ്ണ നെറ്റിപ്പട്ടം കെട്ടിയ ഗജവീരന്റെ പുറത്തു ദേവിയും വെള്ളിനെറ്റിപ്പട്ടം അണിഞ്ഞ ഗജവീരന്റെ പുറത്ത് പെരുമാളും വരുന്ന പൊന്നിൻ ശീവേലി നടത്തപ്പെടും.

ഭക്തിയുടെ പരമോന്നതിയിൽ എത്തിക്കുന്നതാണ് രോഹിണി ആരാധന നാളിലെ ആലിംഗന പുഷ്പാഞ്ജലി. കുറുമാത്തൂർ വലിയ നമ്പൂതിരിപ്പാട് ശൈവ സാന്ത്വനത്തിനായി സ്വയംഭൂലിംഗത്തെ നെഞ്ചോട് ചേർത്ത് പിടിച്ചു നിൽക്കുന്ന അത്യപൂർവ നിമിഷം. കോപ താപ വിവശനായ ശിവനെ മാറോടടക്കി ആലിംഗനം ചെയ്ത് മഹാവിഷ്ണു ശാന്തനാക്കിയ മഹാ സൗഹൃദത്തിന്റെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തലാണ് ഈ ചടങ്ങ്.

ഉത്സവത്തിലെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകതയാണ് തിടപ്പള്ളിയിലെ തിരുവടുപ്പിൽ പാചകം ചെയ്തു പെരുമാളിനു സമർപ്പിക്കുന്ന പായസ നിവേദ്യം. മരവാഴ ഇലയിലാണ് ഇവിടെ നിവേദ്യം നൽകുന്നത്. ഈ ഉത്സവകാലത്ത് എത്ര പാചകം ചെയ്താലും ചാരം നീക്കാൻ അനുവാദമില്ലാത്ത തിടപ്പള്ളിയിലെ അടുപ്പിൽ ചാരം നിറയാറില്ലെന്നത് യാഥാർഥ്യം. ഭസ്മപ്രിയനായ ഭഗവാൻ അതെടുത്ത് അണിയുന്നതു കൊണ്ടാകുമത്രേയിത്!

മിഥുനത്തിലെ മകം നാളോടു കൂടി ഉത്സവം അവസാനഘട്ടത്തിലേക്ക് എത്തുന്നു. അന്ന് ഉച്ചശിവേലിയോടെ പെരുമാൾ ദർശനം സ്ത്രീ ജനങ്ങൾക്ക് അന്യമാവും. ഇനി അവർക്ക് ശിവ സന്നിധി അണയാൻ നീണ്ട 11 മാസം പൂർത്തിയാക്കണം. അന്ന് ഉച്ചയോടെ തിടമ്പേറ്റിയ ഗജവീരൻമാർക്കും വാദ്യമേളക്കാർക്കും വിട വാങ്ങലായി. ഗജവീരൻമാർ ഇഷ്ടമൂർത്തിയെ വണങ്ങി പിന്നിലേക്ക് നടന്നു നീങ്ങുന്ന വികാര ഭരിതമായ കാഴ്ച.

ഇനിയും പുറംലോകത്തിന് അജ്ഞാതമായ കലപൂജയാണ്, നിശബ്ദതയിലേക്ക് നീങ്ങാൻ ഒരുങ്ങുന്ന അക്കരെ കൊട്ടിയൂർ സന്നിധാനം ഇനി കാത്തിരിക്കുന്നത്. മകം, പൂരം, ഉത്രം നാളുകളിലാണ് കലപൂജ. കലങ്ങൾ സന്നിധാനത്ത് എത്തുന്ന ചടങ്ങാണ് കലം വരവ്. വ്രതാനുഷ്ടാനങ്ങളോടെ നിർമ്മിച്ച 142കലങ്ങളാണ് കലപൂജയ്ക്ക് ആവശ്യം. ഇവയുമായി നല്ലൂരാൻമാർ വൈകുന്നേരത്തോടെ കൊട്ടിയൂരിൽ എത്തും. ഇരുട്ടിലാണ് അൽപവസ്ത്രധാരികളായി മേലാസകലം ഭസ്മം പൂശി സന്നിധാനത്തേക്ക് യാത്രയാവുക. കലംവരവ് മനുഷ്യ നേത്രങ്ങൾ കാണാൻ പാടില്ലെന്നാണ് ശാസ്ത്ര വിധി. കലശയാത്രാ സംഘം നടന്നു പോകുമ്പോൾ ദീപങ്ങളും വിളക്കുകളും കെടുത്തി ജനം വഴിയൊരുക്കും. തുടർന്ന് പുറംലോകം ഇതു വരെ അറിയാത്ത ഗൂഢകർമങ്ങളാണ്.

അത്തം നാളിലെ അവസാന ശീവേലിക്ക് ആന ഉണ്ടാകില്ല. ഈ ശീവേലിക്ക് ഇടയിലാണ് വാളാട്ട്. വൈശാഖ മഹോത്സവത്തിന്റെ സമാപ്തിയിലേക്ക് എത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇനി അദൃശ്യ ശക്തികളുടെ പൂജയാണ്. ഗണപതിക്ക് മുന്നിൽ തേങ്ങ ഉടച്ച് സ്ഥാനികർ അക്കരെ കൊട്ടിയൂർ സന്നിധാനം വിട്ട് യാത്രയാകാൻ സമയമായി. തേങ്ങാമുറിയിലേക്ക് പകർന്ന ദീപങ്ങൾ മാത്രമായി. പിന്നെ തൃക്കലശാട്ടമാണ്. താത്കാലികമായി കെട്ടിയുണ്ടാക്കിയ ശ്രീകോവിൽ തൂണോടെ പിഴുത് തിരുവച്ചിറയിൽ സമർപ്പിക്കും. അമ്മാറക്കല്ലിലെ പെരുംകുടയും നീക്കും. ദേവീ ദേവൻമാരുടെ ശ്രീകോവിലിന്റെ മേൽക്കൂര ഇനി ആകാശമാണ്.

പൂജാസാമഗ്രികളുമായി മണിത്തറയിൽ നിന്ന് ശങ്കരനോട് യാത്ര പറഞ്ഞിറങ്ങുകയായി പെരുമാളിന്റെ സേവകർ. വികാര പരമായ യാത്രപറച്ചിലിനൊടുവിൽ വാളറയിൽ സൂക്ഷിച്ചിരുന്ന മുതിരേരി വാളും വന്നതു പോലെ തിരിച്ചു യാത്രയാകുന്നു. അതോടെ ആ ഭൂവിൽ ദേവനും ദേവിയും തനിച്ചാകുന്നു.

ഒരുപാട് സങ്കൽപങ്ങളും വിശ്വാസങ്ങളും ആചാരങ്ങളും നിറഞ്ഞ ഇടമാണിത്.

അങ്ങുദൂരെ ദേവ ഭൂമിയെ സംരക്ഷിക്കാനെന്നവണ്ണം ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന മൂന്നു മലകൾ. ശിവ സതിമാർ പാലുകാച്ചി കുടിച്ചു എന്നു പറയപ്പെടുന്ന പാലുകാച്ചി മല നിര.

ബാവലിയിൽ മുങ്ങിക്കുളിച്ച്, തിരുവഞ്ചിറയിലൂടെ വലംവെച്ച് മണിത്തറയെ വണങ്ങി, അമ്മാറക്കല്ല് തറയിൽ തൊഴുത്, വാളറയിൽ വണങ്ങി മടങ്ങുന്നവന് സീതാപരമേശ്വര പ്രണയത്തിന്റെ നൈർമല്യവും പെരുമാളിന്റെ അനുഗ്രഹവും തിരിച്ചറിയാനാകും. പെരുമാളിനെ കണ്ട് തൊഴുത് ബാവലി നദി കടന്ന് ഇക്കരെ കൊട്ടിയൂർ എത്തുന്നവർ, പാതയോരങ്ങൾ കയ്യേറിയ കച്ചവടക്കാരിൽ നിന്ന് ഉത്സവ ഓർമ്മകൾ സ്മരിക്കുന്ന കൊട്ടിയൂരപ്പന്റെ വരപ്രസാദമായ ഓടപ്പൂവും വാങ്ങിയാകും മടങ്ങുക. ഇനി ഒരാണ്ടത്തെ കാത്തിരിപ്പാണ്, മഴയിൽ നനഞ്ഞ് ബാവലിയുടെ കുളിരിൽ അലിഞ്ഞ് ശങ്കര സവിധം അണയാൻ

പേജ് 41 തുടർച്ച

യാളത്തിൽ എന്റെ എൻട്രി അടയാളപ്പെടുത്തി. 2018 പുറത്തു വന്ന റോസാപൂവിലെ ക്രൂ ബിജുമേനോൻ നീരജ് മാധവ് സൗബിൻ എന്നിവരായിരുന്നു. ഒരു കോമഡി ഡ്രാമ ആയിരുന്നു അത്. മലയാളത്തിൽ അഭിനയിക്കുമ്പോൾ ഒരു ടോട്ടൽ ഫാമിലി സെറ്റപ്പ് ഫീൽ ചെയ്യും. ജോജു ജോർജ് ഡബിൾ റോളിൽ അഭിനയിച്ച ഇരട്ട ആയിരുന്നു ഈ അടുത്ത് പുറത്തു വന്ന മലയാളം മൂവി. ഞാനും ഇതുപോലെ ഒരു ഡബിൾ റോളിൽ അഭിനയിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിൽ ഒരു ടിൻസ് പെൺകുട്ടികളുടെ വേഷം ആയിരുന്നു. മേക് അപ്പിൽ ഒന്നും വലിയ മാറ്റം ഇല്ല. പക്ഷേ ക്യാരക്ടർ രണ്ടും രണ്ടായിരിക്കണം. ഒന്ന് ബോൾഡും ഒന്ന് സോഫ്റ്റ് ആയതും. അത് കുറച്ചു പാട് തന്നെ ആയിരുന്നു. എന്നാലും റിസൾട് ഉണ്ടായി.

സിനിമയിലെ ഡയലോഗുകൾ

സാധാരണ എനിക്ക് നിത്യ ജീവിതത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ അതിലെ ഡയലോഗ് ഉൾപ്പെടെ ഓർമ ഉണ്ടാകും. ആരെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ മറന്നു പോകുകയാണെങ്കിൽ ഞാൻ ആ കോൺവർസേഷൻ മൊത്തമായി പറഞ്ഞു കൊടുക്കും അത് കൊണ്ട് സിനിമയിലെ ഡയലോഗുകൾ ഒരു വട്ടം വായിച്ചാൽ പോലും ഓർമയിൽ നിൽക്കും.

എല്ലാവരെയും വിശ്വസിക്കുക, നുണ പറയാതിരിക്കുക എന്നതാണ് ഞാൻ പിന്തുടരുന്ന മറ്റൊരു പോളിസി.

ബിരിയാണി ആണ് ഏറ്റവും ഇഷ്ടം, അത്യാവശ്യം നന്നായി ഉണ്ടാക്കാനും അറിയും.

പാട്ടുകൾ കേൾക്കാൻ ഇഷ്ടമാണ്. ഒരു പാട് പാട്ടുകൾ ഫേവറിറ്റ് ആയി ഉണ്ട്.

ബീച്ചുകൾ എന്നും പ്രിയമാണ്. ചെന്നൈയിൽ ബീച്ചിൽ പോയി ഇരിക്കാറുണ്ട്. ഫ്രീ ടൈം കിട്ടുമ്പോൾ.

പുറംയാത്രകൾക്ക് യു.എസ് ആണ് എനിക്കേറെ താൽപര്യം.

ഞാൻ പണ്ട് എന്റെ അമ്മൂമ്മയുടെ നാട്ടിൽ ആണ് താമസിച്ചിരുന്നത്. അതൊരു പക്കാ നാട്ടിൻ പുറം ആണ്. അവിടെ എല്ലാവരും ഫുൾ സ്കർട് എല്ലാം ധരിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ അന്നേ ഷോർട്സ് ആണ് ഉപയോഗിക്കുക. മുടി എല്ലാം ക്രോപ് ചെയ്തു കാതൊന്നും കുത്താതെ ഒരു ബോയ്സ് ഔട്ട് ഫിറ്റ് ആണ്. സ്കൂളിൽ എന്നെ പെൺകുട്ടികളുടെ ഇടയിൽ കാണുമ്പോൾ പല ടീച്ചർമാരും മാറി ഇരിക്കാൻ വരെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. പക്ഷെ ഇപ്പോൾ എന്റെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട വസ്ത്രം ഏതെന്ന് ചോദിച്ചാൽ സാരി ആണെന്നെ പറയൂ..