മനോരമ കാർഷികരംഗം

തളരാത്ത വീര്യത്തിനു താങ്ങായി സമ്മിശ്രകൃഷി

ടി.അജീഷ്
ajeesht@mm.co.in

മനു വെച്ചൂച്ചിറയിലെ കൃഷിയിടത്തിൽ.

ചികിത്സപ്പിഴവു കാരണം എട്ടാം വയസ്സിൽ മനുവിന്റെ അരയ്ക്കു താഴെ തളർന്നുപോയി. കാലുകളുടെ ചലനശേഷി നഷ്ടപ്പെട്ടെങ്കിലും കൈകൾ കൊണ്ട് അതിനെ അതിജീവിച്ച മനു, റബർ കർഷകനായി. കുറച്ചുനാളായി റബറിന്റെ വില ചാഞ്ചാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു പക്ഷേ മനുവിനെ തളർത്തിയില്ല. റബർകൃഷിയിൽ നിന്നു മനു 'കാലുമാറി'. മനു ഇന്നു സമ്മിശ്രകൃഷി പിന്തുടരുന്ന കർഷകനാണ്. 'ഏദൻ ഫാമി'ന്റെ ഉടമയാണ്.

പത്തനംതിട്ട വെച്ചൂച്ചിറ അരീപ്പറമ്പിൽ രാജു-അന്നമ്മ ദമ്പതികളുടെ ഏക മകനാണ് മനു എന്ന വർഗീസ് തോമസ്. വെച്ചൂച്ചിറയിൽ നിന്നു മണ്ണാർക്കാട്ടേക്കു കുടിയേറിയതായിരുന്നു രാജുവും കുടുംബവും. അവിടെയായിരുന്നു റബർ കൃഷി. കൃഷിക്കാരായ അച്ഛനമ്മമാരുടെ മകനും കൃഷി തന്നെയായി താൽപര്യം. അടുത്തിടെയാണു റബർ തോട്ടം വിറ്റു കുടുംബം വെച്ചൂച്ചിറയിലേക്കു തിരികെ വന്നത്. തിരിച്ചെത്തിയപ്പോൾ മനു കൃഷിയുടെ നായകസ്ഥാനം ഏറ്റെടുത്തു.

തെങ്ങ്, കമുക്, കുരുമുളക്...

വീടിനോടു ചേർന്ന നാല് ഏക്കർ സ്ഥലമാണു സമ്മിശ്രകൃഷിയിടക്കമായിത്. 200 തെങ്ങ്, 300 കമുക്, 450 മുരിക്കു മരത്തിൽ കുരുമുളക്, കാപ്പി, ജാതി, കൊക്കോ എന്നിവയാണ് സമ്മിശ്രകൃഷിയായി ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

കോഴിവളർത്തലാണു വരുമാനം നൽകുന്ന മറ്റൊരു കൃഷി. 5000 ബ്രോയ്‌ലർ കോഴികളെയാണു വളർത്തുന്നത്. അതുപോലെ മുട്ടക്കോഴികളുടെ എഗർ നഴ്സറിയുമുണ്ട്.

രണ്ട് കറവപ്പശുക്കളുമുണ്ട്.

ജൈവകൃഷിയിടം

സംസ്ഥാന ജൈവവൈവിധ്യ ബോർഡിന്റെ ഫാം സ്കൂളാണു മനുവിന്റെ ഏദൻ ഫാം. പ്രധാനമായും ജീവാമൃതമാണു വളമായി നൽകുന്നത്. അതു വീട്ടിൽ തന്നെ ഉണ്ടാക്കും. ചെടിയുടെ ചുവട്ടിൽ തടമെടുത്ത് പച്ചിലയിട്ട ശേഷം ജീവാമൃതം ഒഴിച്ചുകൊടുക്കും. 20 ദിവസം കൂടുമ്പോൾ ആവർത്തിക്കും.

കുമ്മായവും വേപ്പിൻപിണ്ണാക്കും വാങ്ങും. ഫാമിലെ കോഴിവളം കൃഷിയിടത്തിൽ തന്നെ ഉപയോഗിക്കും.

സമ്മിശ്രകൃഷിയിടമായതിനാൽ എല്ലാ സീസണിലും വിളവെടുപ്പുണ്ടാകും. ഫാമിലെത്തുന്ന സന്ദർശകർക്കു വേണ്ട കൃഷിയറിവുകൾ പങ്കുവയ്ക്കാനും ഈ യുവ കർഷകൻ തയാർ.

ഫോൺ: 9249986188

സമ്മിശ്രകൃഷിയുടെ നേട്ടം

പച്ചക്കറികളും പഴവർഗങ്ങളും നാൽക്കാലികളും, മീൻ, പക്ഷികൾ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാം ഒരു സ്ഥലത്തു തന്നെ വളർത്തുന്നതും കൃഷി ചെയ്യുന്നതുമാണു സമ്മിശ്രകൃഷി. കൃഷിച്ചെലവു കുറയുന്നതോടൊപ്പം വരുമാനം വർധിക്കുകയും കൃഷിയിടം കൂടുതൽ ജൈവസമ്പുഷ്ടമാകുകയും ചെയ്യും. പഴം, പാൽ, പച്ചക്കറി, മുട്ട, ഇറച്ചി, തേൻ, കൂൺ എന്നിവയെല്ലാം ഒരു കുടക്കീഴിൽ ലഭ്യമാക്കിയാൽ വിപണി കണ്ടെത്താനും പ്രയാസമുണ്ടാകില്ല.

തൊഴുത്തിൽ നിന്നു നേരെ...

പശുവിനെ കണ്ട്, കറവ കണ്ട്, പാൽ വാങ്ങാം; വിൽപനയും തൊഴുത്തിൽത്തന്നെ

ഐബിൻ കാണ്ടാവനം

ഫോർമലിൻ, അഫ്ലോടോക്സിൻ, ഹൈഡ്രജൻ പെറോക്സൈഡ്...പാൽ എന്നു പറയുമ്പോൾ ഇങ്ങനെയും ചിലതു കേൾക്കേണ്ടി വരുന്നത് ഇന്നിന്റെ ദുര്യോഗം. വെള്ളം ചേർക്കാത്ത, മായം ചേരാത്ത പാൽ കിട്ടണമെങ്കിൽ കറവ കണ്ട് ഉറപ്പുവരുത്തി, തൊഴുത്തിൽ നിന്നു തന്നെ വാങ്ങിക്കണമെന്നാണ് അവസ്ഥ. ആലപ്പുഴ ചന്ദനക്കാവിലാണെങ്കിൽ നേരെ ചെമ്പകശേരി മഠത്തിലേക്കു പോന്നോളൂ. നേരിട്ടു കറവ കണ്ട് ഉറപ്പുവരുത്തി വാങ്ങാനുള്ള അവസരമുണ്ടിവിടെ.

ഏതു സ്ഥലത്താണെങ്കിലും വേണ്ടില്ല, ഈ വേറിട്ട വിപണന രീതി ക്ഷീരകർഷകർക്കു പരീക്ഷിക്കാം. പാൽ വാങ്ങാൻ തൊഴുത്തിനുള്ളിൽ ആളുകൾ വരിയായി നിൽക്കും.

ചെമ്പകശേരി മഠത്തിലെ പതിറ്റാണ്ടുകളുടെ ക്ഷീര സംരംഭ പൈതൃകമുള്ള തൊഴുത്തിൽ ഏതാനും വർഷങ്ങളായി പശുക്കളെ വളർത്തുന്നത് ആലപ്പുഴ ചുങ്കം സ്വദേശിയായ പുത്തൻചിറ പുത്തൻവീട്ടിൽ സജീറാണ്.

ഇഷ്ടമുള്ള പശുവിന്റെ പാൽ

ശുദ്ധമായ പാൽ നേരിട്ട് വാങ്ങാനുള്ള അവസരം നൽകിയപ്പോൾ പ്രദേശവാസികൾ ഇരുകയ്യും നീട്ടിയാണ് സ്വീകരിച്ചതെന്ന് സജീർ. നേരിട്ടു കണ്ടു വാങ്ങാമെന്നു മാത്രമല്ല ഇഷ്ടമുള്ള പശുവിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കാനും അവസരമുണ്ട്. പാൽ വാങ്ങാൻ ആളുകൾ എത്തുന്നതനുസരിച്ചു മാത്രമാണു കറവ. ആദ്യമെത്തുന്നവർക്ക് ആദ്യം എന്ന മുൻഗണനയ്ക്ക് ഒരു മാറ്റവും ഇവിടെയില്ല. കാത്തിരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടില്ലേ എന്നു ചോദിച്ചാൽ, നല്ല ഡോക്ടറെ കാണാൻ നമ്മൾ എത്ര നേരം വേണമെങ്കിലും കാത്തിരിക്കില്ലേ? അതുപോലെ കരുതിയാൽ മതിയെന്നു പറയുന്നത് ഉപഭോക്താക്കൾ.

കറവ അറിയാവുന്നവർക്ക് കറവയ്ക്കും അവസരമുണ്ട്. ഓരോ പശുവിന്റെയും പാൽ

സജീർ തൊഴുത്തിൽ പാൽ അളന്നു നൽകുന്നു.

കറന്ന് അരിച്ച് ആവശ്യാനുസരണം തൂക്കി വിൽക്കുന്നതാണ് രീതി.

തൊഴുത്തു വൃത്തിയാക്കി പശുക്കളെ കുളിപ്പിച്ച ശേഷമേ കറവയുള്ളൂ. കൈക്കറവയാണു നല്ലതെന്നു സജീർ. അകിടുവീക്കം പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ പെട്ടെന്നു തിരിച്ചറിയാൻ കൈക്കറവ സഹായിക്കും.

വൃത്തി പ്രധാനം

തൊഴുത്തു സന്ദർശിച്ചു പാൽ വാങ്ങാൻ അവസരം ഒരുക്കുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ വൃത്തിക്കു വിട്ടുവീഴ്ചയുമില്ല. റബർ മാറ്റ് വിരിച്ച തറയിൽ നിന്നു ചാണകം അപ്പപ്പോൾത്തന്നെ നീക്കം ചെയ്യും. തൊഴുത്തും പശുക്കളും എപ്പോഴും വൃത്തിയായിരിക്കണം.

ഫോൺ: 9048484994

ഫാം ടിപ്സ്

ഹൈഡ്രോജെൽ കാപ്സ്യൂളുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ

ഹൈഡ്രോജെൽ കാപ്സ്യൂളുകൾ മണ്ണിന്റെ ജലസംരക്ഷണ ശേഷി വർധിപ്പിച്ചു ജലസേചനത്തിന്റെ ഇടവേളകൾ കുറയ്ക്കുന്നു. കാപ്സ്യൂളുകൾ ചെടികളുടെ ചുവട്ടിൽ വേരിനോടു ചേർന്നു മണ്ണിലേക്ക് ഇറക്കി വയ്ക്കണം. പച്ചക്കറികൾക്ക് ഒരു ചെടിക്ക് 4 എണ്ണം വീതവും വാഴ ഒന്നിന് 8 വീതവും കമുക് ഒന്നിന് 10 വീതവും തെങ്ങ് ഒന്നിന് 20 വീതവുമാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്.

ഫാം ന്യൂസ്

■ വെള്ളാനിക്കര കാർഷിക കോളജിൽ വിവിധയിനം വാഴകളുടെ ടിഷ്യു തൈകൾ, അലങ്കാരച്ചെടികൾ, കുറ്റിക്കുരുമുളക് തൈകൾ എന്നിവ വിൽപനയ്ക്കു ലഭ്യമാണ്. ഫോൺ: 9048178101

തയാറാക്കിയത്:
എസ്.പി.വിഷ്ണു, അഗ്രികൾചർ ഓഫിസർ, ഫാം ഇൻഫർമേഷൻ ബ്യൂറോ.

കർഷകശ്രീ മേയ് ലക്കം

- ●കൃഷി സ്മാർട്ടാക്കാൻ 10 പുതു സങ്കേതങ്ങളും അവ നടപ്പാക്കുന്ന കർഷകരുടെ നേട്ടങ്ങളും.
- ●പന്നിശല്യം തീർക്കാൻ മലപ്പുറത്തെ വേട്ടസംഘം
- ●വീട്ടിലെയും കൃഷിയിടത്തിലെയും അവശിഷ്ടങ്ങൾ വളവും വരുമാനവുമാക്കുന്നവർ.

karshikam@mm.co.in

മനോരമ നല്ല പ്രായം

അറിയാം, കുടൽ കാൻസറിനെക്കുറിച്ച്

നേരത്തേ പരിശോധിച്ചാൽ നേട്ടമേറെ

ഡോക്ടറെ കാണാനെത്തിയ അറുപതുകാരന്റെ പ്രശ്നം മലത്തിൽ രക്തം കാണുന്നു എന്നതായിരുന്നു. മൂലക്കുരു ആണോ എന്നതായിരുന്നു രോഗിയുടെ സംശയം. പ്രകടമായ മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളൊന്നുമില്ല. പ്രാഥമിക പരിശോധനയ്ക്കു ശേഷം ഡോക്ടർ കൊളോണോസ്കോപ്പി (വൻകുടലിൽ ക്യാമറ കടത്തിയുള്ള പരിശോധന) നടത്താൻ നിർദേശിച്ചു.

പരിശോധനയിൽ അദ്ദേഹത്തിന് വൻകുടലിൽ കാൻസർ (കോളൻ കാൻസർ) ആണെന്നു കണ്ടെത്തി. കാൻസറിന്റെ അവസാന ഘട്ടമായിരുന്നു. ചികിത്സ ഉടൻ തുടങ്ങി. പരിശോധന നേരത്തേ നടത്തിയിരുന്നെങ്കിൽ ചികിത്സയിൽ ഇത്രയും ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടേണ്ടിവരില്ലായിരുന്നു. മറ്റു കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും മലത്തിൽ രക്തം കാണാം. എന്നാൽ മലത്തിൽ രക്തം കണ്ടാൽ കുടൽ കാൻസർ അല്ലെന്ന് പരിശോധനകളിലൂടെ ഉറപ്പാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

കുടൽ കാൻസർ: ലക്ഷണങ്ങൾ

ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ കുടൽ കാൻസറിന് ലക്ഷണമൊന്നുമുണ്ടാകാറില്ല. ഈ സമയത്ത് പരിശോധനയ്ക്കായി രോഗി ആശുപത്രിയിൽ സാധാരണയായി എത്താറുമില്ല. പലപ്പോഴും രോഗം മൂർഛിച്ച ശേഷമായിരിക്കും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നത്. മലബന്ധം, വയറിളക്കം, മലബന്ധവും വയറിളക്കവും മാറിമാറിയുണ്ടാകുക, മലത്തിൽ രക്തം കാണുക, ഭാരം കുറയുക, കലശലായ ക്ഷീണവും ഉന്മേഷക്കുറവും, ശരീരത്തിൽ രക്തക്കുറവ് ഉണ്ടാകുക തുടങ്ങിയവയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ.

ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാം

കുടൽ കാൻസർ ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാൻ സാധിക്കും. ആദ്യ ഘട്ടങ്ങളിലാണെങ്കിൽ പൂർണമായും ഭേദമാക്കാം. ശസ്ത്രക്രിയ, റേഡിയേഷൻ, കീമോതെറപ്പി തുടങ്ങിയ ചികിത്സാരീതികൾ ഇതിന് ഉപയോഗിക്കാം.

പോളിപ്പ് എന്ന തുടക്കം

കുടൽ കാൻസർ കുടലിൽ ചെറിയ തടിപ്പുകളായാണു തുടങ്ങുന്നത്. ഇതു പതുക്കെ വളർന്ന് വലിയ മുഴയായി, കാൻസറായി മാറുന്നു. കുടലിൽ കാൻസറിനു കാരണമായ ചെറിയ മുഴകളെ പോളിപ്പ് എന്നാണു വിളിക്കുന്നത്. ഈ അവസ്ഥയിൽ കൊളോണോസ്കോപ്പി, പോളിപെക്ടമി എന്നിവയിലൂടെ പോളിപ്പ് നീക്കം ചെയ്യാം. ഇതുമൂലം കുടൽ കാൻസർ വരാതെ തടയാം. കൊളോണോസ്കോപ്പി വഴി കുടലിലെ പോളിപ്പ് നീക്കം ചെയ്യുന്ന ചികിത്സാരീതിയാണ് പോളിപെക്ടമി. ഇത് വളരെ ലളിതമായ ചികിത്സാരീതിയാണ്. ഇതുവഴി വയർ കീറിയുള്ള ശസ്ത്രക്രിയ ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും.

(വിവരങ്ങൾക്കു കടപ്പാട്-
***ഡോ. എം. രമേഷ്,** സീനിയർ*
കൺസൽറ്റന്റ്, ഡിപ്പാർട്മെന്റ് ഓഫ് ഗാസ്ട്രോഎന്ററോളജി,
മാർ സ്ലീവാ മെഡിസിറ്റി, പാലാ.
drrameshnair@gmail.com)

മരുന്നിനു മാത്രം !

ഡോക്ടറുടെ നിർദേശപ്രകാരം മരുന്നുകൾ കഴിക്കണം; സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം മരുന്നു നിർത്തരുത്

നിരന്തരം മരുന്നുകൾ കഴിച്ചിട്ടും ഒട്ടേറെ ഡോക്ടർമാർ ചികിത്സ ചെയ്തിട്ടും പല്ലുവേദനയ്ക്കു കുറവില്ലാത്തതിനാൽ മറ്റൊരു ദന്തഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് ചികിത്സയ്ക്കു വന്നതാണ് 65 വയസ്സുള്ള റിട്ട.സർക്കാർ ഉദ്യോഗസ്ഥൻ. പ്രഥമ പരിശോധനയിൽത്തന്നെ അദ്ദേഹത്തിനു കടുത്ത മോണരോഗമുണ്ടെന്ന കാര്യം ഡോക്ടർക്കു മനസ്സിലായി. ആ വ്യക്തിയെ മുൻപ് ചികിത്സിച്ചിരുന്ന ഡോക്ടർമാരുടെ കുറിപ്പടിയിലും മോണരോഗം എന്നതു വ്യക്തമായി സൂചിപ്പിച്ചിരുന്നു. രോഗശമനത്തിന് ആവശ്യമായ മരുന്നുകളും തുടർചികിത്സകളും അവർ നിർദേശിച്ചിരുന്നു. ഡോക്ടറുടെ നിർദേശപ്രകാരം മരുന്നുകൾ യഥാവിധി കഴിക്കുകയും കൃത്യമായ തുടർചികിത്സ നടത്തുകയും ചെയ്തിരുന്നെങ്കിൽ ആ വ്യക്തിയുടെ രോഗാവസ്ഥയ്ക്ക് ശമനമുണ്ടാകുമായിരുന്നു. എന്നാൽ അങ്ങനെ ചെയ്യാത്തതിനാൽ അദ്ദേഹത്തിന് വീണ്ടും മരുന്നുകൾ കഴിക്കേണ്ട സാഹചര്യമുണ്ടായി. ഇതുപോലെ രോഗത്തിന് ആവശ്യമായ ചികിത്സ നടത്താതെ, മരുന്നുകൾ സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം കഴിക്കുന്ന രീതി വർധിച്ചുവരുന്നു.

രോഗശമനത്തിനായി മരുന്നുകൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദേശപ്രകാരം മാത്രമാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. വേദന വരുമ്പോൾ മാത്രം ദന്തഡോക്ടറെ സമീപിച്ച് മരുന്നുകൾ കഴിക്കുകയും പിന്നീട് ആ ഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് തുടർചികിത്സ നടത്താതെ മരുന്നുകൾ നിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നത് ഭാവിയിൽ പ്രതിരോധശേഷിയെ ബാധിക്കുന്നതിനു കാരണമാകാം.

●ആന്റിബയോട്ടിക് മരുന്നുകൾ, ഡോസ് പൂർത്തിയാകുന്നതിനു മുൻപ് ഇടയ്ക്കുവച്ച് നിർത്താൻ സാധിക്കുമോ?

രോഗത്തിന്റെ കാഠിന്യവും രോഗാണുക്കളെ തടയാൻ രക്തത്തിൽ എത്രനാൾ എത്ര അളവിൽ ആന്റിബയോട്ടിക് വേണം എന്നതും അനുസരിച്ചാണ് ഡോക്ടർ ആന്റിബയോട്ടിക് മരുന്നുകളുടെ ഡോസ് നിശ്ചയിക്കുന്നത്. ഡോസ് പൂർത്തിയാക്കാതെ ഇടയ്ക്കുവച്ചു നിർത്തിയാൽ അത് രക്തത്തിലെ മരുന്നിന്റെ അളവിനെ കുറയ്ക്കും. അണുക്കൾ പൂർണമായും നശിക്കാതിരിക്കുന്നതിനു കാരണമാകുകയും ചെയ്യും.

● ആന്റിബയോട്ടിക് മരുന്നിന്റെ ഉപയോഗം മൂലം വേദന മാറിയ പല്ലിൽ തുടർചികിത്സ ആവശ്യമുണ്ടോ?

വായ്ക്കുള്ളിലാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ അണുക്കൾ ഉള്ളത്. ഒരിക്കൽ പല്ലിനു വന്ന കേട്, പൾപ്പിലോ വേരിലോ അണുബാധയ്ക്കു കാരണമായാൽ, മരുന്നുകൊണ്ടു മാത്രം പൂർണമായ ശമനം ഉണ്ടാവില്ല. അതിന് തുടർചികിത്സ നിർബന്ധമായും ചെയ്യണം. തുടർചികിത്സ നടത്താതിരുന്നാൽ പിന്നീട് അണുബാധയുടെ കാഠിന്യം കൂടുതലാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

●ഹൃദ്രോഗത്തിനു ചികിത്സയിലിരിക്കുന്നവർ രക്തം കട്ടപിടിക്കാതിരിക്കാനുള്ള മരുന്ന്, പല്ലെടുക്കുന്നതിനു മുൻപുള്ള ഏതാനും ദിവസങ്ങൾക്കു മുൻപ് നിർത്തിയിട്ടു വേണം പല്ലെടുക്കാൻ എന്നു പറയുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള മരുന്നുകൾ ഇപ്രകാരം നിർത്താൻ കഴിയുമോ?

മരുന്നുകൾ സ്വയം നിർത്തരുത്. ദന്തഡോക്ടറെ സമീപിക്കുമ്പോൾ, പല്ലെടുക്കണം എന്ന് അവർ നിർദേശിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഹൃദ്രോഗത്തിനു ചികിത്സിക്കുന്ന കാർഡിയോളജിസ്റ്റിന്റെയും കൂടി നിർദേശപ്രകാരം മാത്രമേ മരുന്നുകൾ നിർത്താവൂ. ചില വ്യക്തികൾക്കു നൽകുന്ന, രക്തം കട്ടപിടിക്കാതിരിക്കാനുള്ള മരുന്നുകൾ തുടർച്ചയായി കഴിക്കേണ്ടതാണ്. അവ നിർത്താൻ പാടില്ല. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഡോക്ടർമാർ മറ്റൊരു മരുന്ന് ഇതിനു പകരമായി നിർദേശിക്കാറുണ്ട്. കാർഡിയോളജിസ്റ്റിന്റെ നിർദേശമില്ലാതെ മരുന്നുകൾ നിർത്തിയാൽ അത് അപകടകരമായേക്കാം.

(വിവരങ്ങൾക്കു കടപ്പാട് :
ഡോ.നന്ദകിഷോർ ജെ. വർമ,
കൺസൽറ്റന്റ് ഡെന്റൽ സർജൻ,
ഭാരത് ഹോസ്പിറ്റൽ, കോട്ടയം.
ഫോൺ: 79946 67369)

സമ്മർദം അതിന്റെ പാട്ടിനു പോകട്ടെ

മാനസിക സമ്മർദം അകറ്റാൻ മ്യൂസിക് തെറപ്പി

മനസ്സിന്റെ സമ്മർദമകറ്റാൻ സംഗീതത്തിനുള്ള കഴിവ് ഒന്നു വേറെ തന്നെ. വയോജനങ്ങളിലെ മാനസിക സമ്മർദം ഒഴിവാക്കാൻ പല രാജ്യങ്ങളിലും മ്യൂസിക് തെറപ്പി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഒറ്റയ്ക്കും കൂട്ടമായും മ്യൂസിക് തെറപ്പി നടത്താം. കൂട്ടമായി പാട്ടു പാടുമ്പോൾ വയോജനങ്ങൾക്ക് മാനസിക സമ്മർദം കുറയുന്നതിനൊപ്പം ഒരുമയുടെ ഊഷ്മളത ലഭിക്കുന്നുവെന്നും കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

സംഗീതം കേൾക്കാൻ മാത്രമല്ല, വ്യായാമത്തിനുള്ളതു കൂടിയാണെന്നു പറഞ്ഞു കൊടുക്കുന്ന മ്യൂസിക് തെറപ്പി വിദഗ്ധർ വയോജനങ്ങളെ പാട്ടിനൊപ്പം നൃത്തം ചെയ്യാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാറുണ്ട്. അവരവരുടെ ആരോഗ്യത്തിനനുസരിച്ച് പതുക്കെയായാലും നൃത്തച്ചുവടുകൾ വയ്ക്കാം. ഇത് നടത്തം പോലുള്ള മറ്റു വ്യായാമങ്ങൾക്കായി വയോജനങ്ങൾക്ക് ഉൾപ്രേരണ നൽകുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. കൂടുതൽ ഉന്മേഷത്തോടെ ജീവിക്കാൻ ഈ വ്യായാമങ്ങൾ സഹായിക്കും.

മനസ്സിന് സമ്മർദമേറുമ്പോഴും രാത്രി ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുൻപും പാട്ടു കേട്ട് മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാം. പാടാൻ കഴിവുള്ളവർക്ക് ഒന്നു പാടി നോക്കാം. മനസ്സ് നിറയും.

nallaprayam@mm.co.in

പ്രാദേശികം

മെംബറുടെ തലയിൽ തേങ്ങ വീണ് പരുക്ക്; കണ്ടു പേടിച്ച തെങ്ങുകയറ്റക്കാരനും വീണു

തെങ്ങുകയറ്റക്കാരന്റെ പരുക്ക് ഗുരുതരം

തിരൂരങ്ങാടി ● വീട്ടിലെ പറമ്പിൽ തേങ്ങയിടുന്നതിനിടെ തലയിൽ വീണ് മൂന്നിയൂർ പഞ്ചായത്ത് 6-ാം വാർഡ് അംഗം പടിക്കൽ സ്വദേശി പടിഞ്ഞാറെ പീടിയേക്കൽ സഫീറിന് (25) പരുക്കേറ്റു.

ഇതുകണ്ട് പേടിച്ച്, തേങ്ങയിടാൻ കയറിയ വെളിമുക്ക് പാലക്കൽ സ്വദേശി പാറായി കോഴിപറമ്പത്ത് നൗഷാദ് (38) തെങ്ങിൽ നിന്നു വീണും പരുക്കേറ്റു.

ഗുരുതരമായി പരുക്കേറ്റ നൗഷാദ് കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളജിലും സഫീർ കോഴിക്കോട് സ്വകാര്യാശുപത്രിയിലും ചികിത്സയിലാണ്. ഇന്നലെ രാവിലെ 7.30 ന് ആണ് സംഭവം.

മൂന്നിയൂർ പഞ്ചായത്തിലെ താൽക്കാലിക ഡ്രൈവറാണ് നൗഷാദ്. മറ്റു സമയങ്ങളിൽ തേങ്ങയിടുന്നതിനും പോകാറുണ്ട്.

ആൺകുട്ടിക്ക് പീഡനം: മദ്രസ അധ്യാപകന് 32 വർഷം കഠിനതടവ്

ഉമ്മർ ഫാറൂഖ്

പെരിന്തൽമണ്ണ ● 13 വയസ്സുകാരനെ ലൈംഗിക അതിക്രമത്തിന് ഇരയാക്കിയ കേസിൽ മദ്രസ പ്രധാനാധ്യാപകനെ 32 വർഷം കഠിന തടവിനും 60,000 രൂപ പിഴ അടയ്ക്കാനും ശിക്ഷിച്ചു.

പുലാമന്തോൾ ടിഎൻ പുരത്തെ കപ്പൂത്ത് ഉമ്മർ ഫാറൂഖിനാണ്(43) പെരിന്തൽമണ്ണ ഫാസ്റ്റ് ട്രാക് സ്പെഷൽ കോടതി ജഡ്ജി കെ.പി.അനിൽകുമാർ ശിക്ഷ വിധിച്ചത്. 2017 മുതൽ 2018 സെപ്റ്റംബർ വരെയുള്ള കാലയളവിൽ കുട്ടിയെ ലൈംഗിക അതിക്രമത്തിന് ഇരയാക്കിയതായാണു കേസ്.

ഇത്തവണ 10ാംതരം എഴുതിയവർക്ക് മുഴുവൻ കരിയർ ഗൈഡൻസ് ക്ലാസ്

മലപ്പുറം ● ജില്ലയിൽ ഇത്തവണ എസ്എസ്എൽസി പരീക്ഷ എഴുതിയ മുഴുവൻ വിദ്യാർഥികൾക്കും അതേ സ്കൂളിൽ തന്നെ കരിയർ ഗൈഡൻസ് ക്ലാസ് ഒരുക്കാൻ ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത്. കരിയർ വിങ്സ് എന്നു പേരിട്ട പദ്ധതിയിൽ ക്ലാസുകൾ ഈ ആഴ്ച തുടങ്ങും. പരീക്ഷാ ഫലം വരുന്നതിനു മുൻപ് പൂർത്തിയാക്കും. വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പിന്റെ കരിയർ ഗൈഡൻസ് ആൻഡ് അഡോളസൻസ് സെൽ (സിജിഎസി) സഹകരണത്തോടെയാണ് പദ്ധതി നടപ്പാക്കുന്നത്.

ഉപരിപഠന-തൊഴിൽ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് വിദ്യാർഥികൾക്കൊപ്പം രക്ഷിതാക്കൾക്കും അവബോധം നൽകുകയാണ് ലക്ഷ്യം. ക്ലാസെടുക്കുന്നവർക്കുള്ള പരിശീലനം പൂർത്തിയായി.

സ്കൂൾ തലത്തിൽ പദ്ധതി ആസൂത്രണം ചെയ്യാനായി ചേർന്ന ഹൈസ്കൂൾ പ്രധാന അധ്യാപകരുടെയും പിടിഎ പ്രസിഡന്റുമാരുടെയും യോഗം ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് എം.കെ.റഫീഖ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. സ്ഥിര സമിതി അധ്യക്ഷ നസീബ അസീസ് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. വിജയഭേരി കോ ഓർഡിനേറ്റർ ടി.സലിം പദ്ധതി വിശദീകരിച്ചു. അടുത്ത വർഷം സ്കൂളുകളിൽ ഏറ്റെടുക്കേണ്ട വിവിധ അക്കാദമിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഡിഡിഇ കെ.പി.രമേശ് കുമാർ അവതരിപ്പിച്ചു. സ്ഥിര സമിതി അധ്യക്ഷ സറീന ഹസീബ്, ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് അംഗങ്ങളായ പി.കെ.സി. അബ്ദുറഹ്മാൻ, വി.കെ.എം.ഷാഫി, റൈഹാനത്ത് കുറുമാടൻ, സലീന, ടി.പി.എം.ബഷീർ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

'കരിയർ വിങ്സ്' കരിയർ ഗൈഡൻസ് ക്ലാസുകളുടെ സ്കൂൾ തല പദ്ധതി ആസൂത്രണം ചെയ്യാനായി മലപ്പുറം ജില്ലാ ആസൂത്രണ സെക്രട്ടേറിയറ്റ് കോൺഫറൻസ് ഹാളിൽ ചേർന്ന ഹൈസ്കൂൾ പ്രധാനാധ്യാപകരുടെയും പിടിഎ പ്രസിഡന്റുമാരുടെയും യോഗം ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് എം.കെ.റഫീഖ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു.
ആസൂത്രണ സമിതി
മലപ്പുറം

ബിൽഡിങ് ഓണേഴ്സ് അസോ. സെക്രട്ടേറിയറ്റ് ധർണ നടത്തും

മലപ്പുറം ● അനിയന്ത്രിതമായ കെട്ടിടനികുതിയും പെർമിറ്റ് ഫീസ് വർധനയും പിൻവലിക്കുക, മാതൃകാ വാടക പരിഷ്കരണ ബിൽ നടപ്പാക്കുക തുടങ്ങിയ ആവശ്യങ്ങളുന്നയിച്ച് 24ന് സെക്രട്ടേറിയറ്റിനു മുന്നിൽ ധർണ നടത്തുമെന്ന് കേരള ബിൽഡിങ് ഓണേഴ്സ് വെൽഫെയർ അസോസിയേഷൻ സംസ്ഥാന സമിതി അറിയിച്ചു.

കെട്ടിട ഉടമകളുടെ ആവശ്യങ്ങളോട് സർക്കാർ കാണിക്കുന്ന നിഷേധാത്മക സമീപനം പ്രതിഷേധാർഹമാണെന്ന് അസോസിയേഷൻ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. യോഗം സംസ്ഥാന പ്രസിഡന്റ് പഴേരി ഷരീഫ് ഹാജി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. വർക്കിങ് പ്രസിഡന്റ് സലാഹുദീൻ കണ്ണൂർ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ജനറൽ സെക്രട്ടറി നടരാജൻ പാലക്കാട്, വർക്കിങ് സെക്രട്ടറി പി.പി.അലവിക്കുട്ടി, വൈസ്പ്രസിഡന്റുമാരായ പി.എം.ഫാറൂഖ്, എം.എസ്.പ്രേംകുമാർ, പി.കെ.ഫൈസൽ, കെ.എസ്.മംഗലം തുടങ്ങിയവർ പ്രസംഗിച്ചു.

'സമഗ്ര സഹകരണ ഭേദഗതി നിയമം ജനാധിപത്യ വിരുദ്ധം'

കേരള കോഓപ്പറേറ്റീവ് എംപ്ലോയീസ് ഫ്രണ്ട് ജില്ലാ സമ്മേളനം ഡിസിസി പ്രസിഡന്റ് വി.എസ്.ജോയ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു.
കേരള കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് എംപ്ലോയീസ് ഫ്രണ്ട് (KCEF)
മലപ്പുറം ജില്ലാ
സമ്മേളനം
2023 മെയ് 01

മലപ്പുറം ● കേരള കോഓപ്പറേറ്റീവ് എംപ്ലോയീസ് ഫ്രണ്ട് ജില്ലാ സമ്മേളനം ഡിസിസി പ്രസിഡന്റ് വി.എസ്.ജോയ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. സംസ്ഥാന നിയമസഭ സബ്ജക്ട് കമ്മിറ്റിക്കു വിട്ട സമഗ്ര സഹകരണ ഭേദഗതി നിയമം ജനാധിപത്യ വിരുദ്ധവും സഹകരണ മേഖലയെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതുമാണെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ജില്ലാ പ്രസിഡന്റ് എം.രാമദാസ് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. യുഡിഎഫ് ജില്ലാ ചെയർമാൻ പി.ടി.അജയ് മോഹൻ, കെപിസിസി ജനറൽ സെക്രട്ടറി ആലിപ്പറ്റ ജമീല, സംസ്ഥാന പ്രസിഡന്റ് പി.കെ.വിനയകുമാർ, ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഇ.ഡി.സാബു, സെക്രട്ടറിമാരായ ടി.വി.ഉണ്ണിക്കൃഷ്ണൻ, സി.കെ.മുഹമ്മദ് മുസ്തഫ, ബിനു കാവുങ്ങൽ, സി.വി.അജയൻ, പ്രേംകുമാർ കൊല്ലം, സബാദ് കരുവാരകുണ്ട് തുടങ്ങിയവർ പ്രസംഗിച്ചു. വിരമിച്ചവർക്ക് യാത്രയയപ്പ് നൽകി.

എ ഡിവിഷൻ ലീഗിൽ സമനില

മലപ്പുറം ● ജില്ലാ എ ഡിവിഷൻ ലീഗ് ഫുട്ബോളിൽ ഫ്രൻഡ്സ് ക്ലബ് മമ്പാടും ജുവനൈൽ എടവണ്ണയും തമ്മിൽ നടന്ന മത്സരം ഗോൾ രഹിത സമനിലയിൽ കലാശിച്ചു. ഇന്ന് സാറ്റ് തിരൂർ മഞ്ചേരി എവർ ഗ്രീൻ സ്പോർട്സ് ക്ലബ്ബിനെ നേരിടും. രാവിലെ 7.30ന് എടവണ്ണ സീതിഹാജി സ്റ്റേഡിയത്തിലാണ് മത്സരം.

നിങ്ങളുടെ പ്രോപ്പർട്ടി മികച്ച വിലയ്ക്ക് വിൽക്കുവാൻ മലയാള മനോരമയുടെ Helloadress.comൽ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യൂ.

☎ 7012663599
0481 2587202

helloaddress.com
KERALA'S OWN REAL ESTATE PORTAL
Powered by manoramaONLINE