കുഴഞ്ഞുവീഴരുത് കല

സമ്മർദം, സമയത്തിനു ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കൽ, അമിത മാൽസര്യം... കലോൽസവ വേദികളിൽ കുട്ടികൾ കുഴഞ്ഞുവീഴാൻ കാരണമാകുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഏറെ. വേദിയിലെത്തുംമുൻപു കുട്ടികൾ എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കണം?

മാർഗംകളി വേദിയിൽ തളർന്നുവീണ കുട്ടിയെ ഗൈഡ്സ് വോളന്റിയർ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നു.

കലോൽസവ വേദികളിലെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ
(വേദികളിലെ വൈദ്യസഹായ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്)

- സമയക്രമമില്ലാത്ത ഭക്ഷണം,
- രക്തസമ്മർദം കൂടുന്നതും കുറയുന്നതും
- വെള്ളം കുടിക്കാത്തതു കാരണമുള്ള നിർജലീകരണം

തിരുവനന്തപുരം ● കുട്ടികൾക്കു കലോൽസവ വേദിയിൽ കുഴഞ്ഞുവീഴാൻ പ്രത്യേകിച്ചു കാരണമൊന്നും വേണ്ട. ഏറെ പ്രയാസമുള്ള മാർഗംകളിയും ഓട്ടൻതുള്ളലും പൂരക്കളിയും മുതൽ കാര്യമായ ശാരീരിക പ്രയാസങ്ങളില്ലാത്ത മാപ്പിളപ്പാട്ടു വരെയുള്ള എല്ലാ കലാമൽസരങ്ങളിലും മൽസരാർഥികൾ കുഴഞ്ഞുവീഴുന്നതു പതിവാണ്. എന്തുകൊണ്ടാണു കുട്ടികൾ ഇങ്ങനെ കുഴഞ്ഞുവീഴുന്നത്? കുഴഞ്ഞുവീഴലിന്റെ ശാരീരിക- മാനസിക വശങ്ങളെക്കുറിച്ചു മുൻ കലോൽസവ പ്രതിഭകളായ ഡോക്ടർമാർ വിശദീകരിക്കുന്നു :

ഡോ. റോഷൻ ബിജ്‌ലി

(1989ലെ സംസ്ഥാന സ്കൂൾ കലോൽസവത്തിൽ മിമിക്രിയിലും 1990ലെ കലോൽസവത്തിൽ മോണോആക്ടിലും വിജയി. ഇപ്പോൾ കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ ഭിന്നശേഷിയുള്ളവരുടെ മേഖലാ കേന്ദ്രം ഡയറക്ടർ.)

ഗ്രൂപ്പ് ഇനങ്ങളിലും സിംഗിൾ ഇനങ്ങളിലുമുൾപ്പെടെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാനാണു കുട്ടികൾ ശ്രമിക്കുന്നത്. പല ഇനങ്ങൾക്കും 10 മിനിറ്റ് അവതരണത്തിനായി മണിക്കൂറുകൾ മുൻപേ മേക്കപ്പ് ഉൾപ്പെടെ തയാറെടുപ്പുകൾ നടത്തണം. ഇതിനിടയിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു കൃത്യമാകണമെന്നില്ല. മേക്കപ് ഇട്ടിരിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കു പ്രാഥമിക കൃത്യങ്ങൾപോലും ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല. അവതരണം നന്നാകുമോയെന്ന ഭയം ഉണ്ടാകും. മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ ഇതിനെ ബയോ- സൈക്കോ - സോഷ്യൽ മോഡലിന്റെ ചെറിയ അവസ്ഥയായി പറയാം.

● ജൈവശാസ്ത്രപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ: പ്രാഥമിക കൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയാതിരിക്കുക, ഭക്ഷണം കൃത്യമായി കഴിക്കാൻ കഴിയാത്തത്, കഠിനപരിശീലനത്തിലൂടെ ശരീരം തളരുന്നത്, ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുന്നത് തുടങ്ങിയവ ഈ വിഭാഗത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളാണ്.

● സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ : കുട്ടികൾക്കു മേൽ അധ്യാപകരുടെയും രക്ഷിതാക്കളുടെയും അമിത പ്രതീക്ഷ, അവതരണം നന്നാകുമോയെന്ന ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയവ ഈ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നു.

● മനഃശാസ്ത്രപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ : ജൈവശാസ്ത്രപരവും സാമൂഹികവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ കാരണം മനസ്സിനുണ്ടാകുന്ന സമ്മർദവും പിരിമുറുക്കവുമാണ് ഈ വിഭാഗത്തിലുള്ളത്. കുട്ടികളെ കലകൾ ആസ്വദിച്ചു ചെയ്യാത്തതും ഭയപ്പാടോടെ മൽസരത്തിനെ സമീപിക്കുന്നതും മാനസിക പ്രയാസങ്ങളുണ്ടാക്കും.

ഈ മൂന്നു പ്രശ്നങ്ങളെയും മൂന്നുതരത്തിൽ പരിഹരിക്കണം.

1. കുട്ടികൾ കൃത്യമായി ഭക്ഷണം കഴിച്ചോ, പ്രാഥമികകൃത്യങ്ങൾ നിർവഹിച്ചോ, അവർക്ക് ഉറക്കം കിട്ടിയോ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ അധ്യാപകരും രക്ഷിതാക്കളും കർശനമായി നിരീക്ഷിക്കണം. മൽസരത്തിനു തൊട്ടുമുൻപുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ കഠിനപരിശീലനം നടത്തരുത്.

2. കുട്ടികൾക്കു മൽസരത്തിൽ ആസ്വദിച്ചു പങ്കെടുക്കാൻ അവസരമൊരുക്കണം. പങ്കാളിത്തമാണു പ്രധാനം എന്നു കുട്ടികളെ മനസ്സിലാക്കിക്കണം. അപ്പീൽ, കോടതി, ലോകായുക്ത എന്നൊക്കെ കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ കുട്ടികളിൽ പിരിമുറുക്കമുണ്ടാകും.

3. സംഘാടനം നന്നായിരിക്കണം. കൃത്യനിഷ്ഠയോടെ പരിപാടികൾ നടത്തണം.

ഡോ. വി.കെ. ശ്രീഹരി

(1996ലെ സംസ്ഥാന കലോൽസവത്തിൽ കലാപ്രതിഭ. ഇപ്പോൾ കൺസൽറ്റന്റ് ഫിസിഷ്യൻ, മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റ് ഹോസ്പിറ്റൽ, എറണാകുളം).

മൽസരത്തിനായി കൂടുതൽ നേരം കാത്തുനിൽക്കുന്നതാണു കുഴഞ്ഞുവീഴുന്നതിന്റെ ഒരു പ്രധാന കാരണം. ഏറെ നേരം നിൽക്കുമ്പോൾ രക്തക്കുഴലുകൾ വികസിച്ചു രക്തം മുഴുവൻ കാലിലേക്കു കേന്ദ്രീകരിക്കപ്പെടുന്നു. തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം കുറയുന്നതിനാൽ തലകറക്കമുണ്ടാകും. തലകറക്കമുണ്ടായാലുടൻ കിടത്തി കാലുകൾ ഉയർത്തിവച്ചാൽ ഈ അവസ്ഥ വേഗം മാറും. ഈ അവസ്ഥയുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ മുൻകരുതലായി ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. ഏറെ നേരം നിൽക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ കാൽവിരലുകൾ ചലിപ്പിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്.

ടെക്നോവേൾഡുമായി ചേർന്നു മനോരമ ഒരുക്കിയ നിറം മൽസരത്തിൽ വൻ പങ്കാളിത്തം

മേലെ നീലാകാശം, താഴെ നീലക്കടൽ

സൂസി, മിന്നു, സാറാ

ഡിപിഐ എം.എസ്. ജയയ്ക്ക് കോട്ടയം അസിസ്റ്റന്റ് കലക്ടർ ഡോ. ദിവ്യ എസ്. അയ്യർ സമ്മാനം കൈമാറുന്നു.

അമൽ, അഭിനവ്, ഹഫ്സ, അഭിഷേക്

ഫ്രെഡി

കലോൽസവ നഗരിയിലെ നീലാകാശത്തിനു താഴെ, നീലയണിഞ്ഞെത്തിയവരുടെ നീലക്കടൽ. ആകാശത്തിന്റെ നിറം, കടലിന്റെ നിറം ശാന്തതയുടെ നിറം...നീല എല്ലാരുടെയും ഇഷ്ടനിറമാണ്. പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർ എം.എസ്. ജയ പോലും ഇന്നലെ കലോൽസവ നഗരിയിലെത്തിയതു നീല സാരിയുടുത്ത്...

● മക്കൾക്ക് നീലയാണിഷ്ടം

മിന്നുവിനും സാറയ്ക്കും നീലയാണിഷ്ടം. അതുകൊണ്ട് അമ്മ സൂസിക്കുമിഷ്ടം നീല തന്നെ. ഒരേ നീല ചുങ്കിടിത്തുണിയിൽ സൂസിക്കു ചുരിദാറും സാറയ്ക്കു ടോപ്പും മിന്നുവിനു കുഞ്ഞുടുപ്പും.

● ഒരു നീലക്കുടുംബം

കഴക്കൂട്ടത്തുനിന്നു ഹെലൻ ജോസും ഭർത്താവ് ജോസ് മാത്യൂസും മകൾ ആൻസി ജോസും നീലക്കാറിൽ പൂജപ്പുരയിലെ മിമിക്രി വേദിയിലെത്തി. ആൻസി ഹൈസ്കൂൾ വിഭാഗം മിമിക്രി മൽസരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നുണ്ട്. നീല സാരിയണിഞ്ഞു ഹെലനും നീല ചുരിദാറിൽ ആൻസിയും നീല ഷർട്ടണിഞ്ഞു ജോസ് മാത്യൂസും.

● നീലയിൽ തൊടുന്ന കുഞ്ഞ്

പനങ്ങോട് ആർമി ക്യാംപിൽ ഉദ്യോഗസ്ഥനായ കോഴിക്കോട് നാദാപുരം സ്വദേശി തേജസിന്റെയും സുചിതയുടെയും കുഞ്ഞുമോൾ ഗൗരി സംസാരിച്ചു തുടങ്ങുന്നതേയുള്ളു. പുത്തനുടുപ്പെടുക്കാൻ ഷോപ്പിൽ പോകുമ്പോഴെല്ലാം ഗൗരി നീലയുടുപ്പിൽ തൊടും. ഇന്നലെ രാവിലെയും നീലയിടാനായി ഗൗരി കരഞ്ഞു. നീലയുടുപ്പണിഞ്ഞു സമ്മാനം വാങ്ങിപ്പോകുമ്പോൾ ഗൗരിയും അച്ഛനും അമ്മയും ചിരിച്ചു.

● നീല സെൽഫി

ചവിട്ടുനാടക വേദിയിൽ നീലഭടൻമാർ ചേർന്നു നീല ഫോണിലൊരു സെൽഫിയെടുത്തു. അമൃത സംസ്കൃത ഹൈസ്കൂളിലെ പ്ലസ് വൺ വിദ്യാർഥികളായ അമലിനും അഭിനവിനും അഭിലാഷിനും ഹഫ്സയ്ക്കുമെല്ലാം നീല സ്റ്റൈലിഷ് നിറം കൂടിയാണ്. ഫോർട്ട് കൊച്ചിക്കാരൻ ഫ്രെഡിക്കു നീല ഇഷ്ടനിറമാണ്. ചവിട്ടുനാടകത്തിനായി വിദ്യാർഥികളെ ചമയമണിയിക്കുമ്പോൾ ഫ്രെഡി പറഞ്ഞു..നീല നല്ല കളറല്ലാ... നീല ഇട്ടപ്പോ ദേ എന്നേ സിനിമേലും എടുത്തു..

● നീലയിലെത്തിയ സഹായം

രോഗങ്ങൾ മറന്നു മിമിക്രി വേദിയിൽ മിന്നുംപ്രകടനം കാഴ്ചവച്ച ഷിഫിനയ്ക്കു ധനസഹായം നൽകാൻ കഴക്കൂട്ടത്തു നിന്നെത്തിയ കെ.എസ്. സെയ്ഫുദ്ദീനും മകൾ ഷെറിൻ സെയ്ഫുദീനും ഇന്നലെ വേദിയിലെത്തിയതും നീലയണിഞ്ഞ്.

● നീലവേഷത്തിൽ സമ്മാനം നേടിയവർ

മിന്നു തൈക്കാട്, ഹെലൻ ജോസ് കഴക്കൂട്ടം, ഗൗരി തേജസ് നാദാപുരം കോഴിക്കോട്, അലൻ അമൃത എച്ച്എസ് എസ് പാരിപ്പള്ളി കൊല്ലം, ഫ്രെഡി ഗോതുരുത്ത് കൊച്ചി, കെ.എസ്. സെയ്ഫുദീൻ കവടിയാർ, റീന എഡിസൺ, സനൽകുമാർ, എം.എസ്. മിഥുൻ, സ്മിത സജീഷ് പാപ്പനംകോട്.

TECHNO WORLD
THE IT STORE
COMPUTER | LAPTOP SALES & SERVICE
PUNNEN ROAD, STATUE, THIRUVANANTHAPURAM
PH : 9387800188, LANDLINE : 0471-2320004

ജോസ് മാത്യു, ആൻസി, ഹെലൻ

സുനിൽ കുമാർ

റീന എഡിസൺ

സ്മിതാ സജീഷ്

എം.എസ്. മിഥുൻ, എം.എസ് നന്ദന

ഗൗരി

സെയ്ഫുദ്ദീനും മകൾ ഷെറിനും

ഇന്ന് ഓറഞ്ച് വേഷത്തിൽ കലോൽസവ വേദികളിൽ എത്തുന്നവരിൽ നിന്നു ഭാഗ്യശാലികൾക്കു സമ്മാനം.