നിറപൊലി

ബി. ജെയമോഹൻ

പരിഭാഷ: പി. രാമൻ

നിറപ്പാലി

B. Jeyamohan

Translated by: P. Raman

(Malayalam: Short story)

© 2020, B. Jeyamohan / P. Raman

The electronic versions have been created by making use of the production infrastructure of River Valley Technologies.

The electronic versions were generated from sources marked up in LaTeX in a computer running GNU/LINUX operating system. PDF was typeset using XeTeX from TeXLive 2020 and the cloud framework, Ithal (ഇതൾ). The base font used was traditional script of Rachana, contributed by KH Hussain, et al. and maintained by Rachana Institute of Typography. The font used for Latin script was Linux Libertine developed by Philipp H. Poll.

The electronic versions are released under the provisions of Creative Commons Attribution Non-commercial ShareAlike license for free download and usage.

Cover: A painting by Pavel filonov, famiglia di contadini, photographed by Sailko. The image is taken from Wikimedia Commons and is gratefully acknowledged.

Sayahna Foundation

JWRA 34, Jagathy, Trivandrum, India 695014

URL: www.sayahna.org

ദീർഘകാല മെമ്മറി

ദീർഘകാല മെമ്മറി എന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഓർമ്മകൾ, അറിവ്, കഴിവുകൾ എന്നിവ ദീർഘകാലത്തേക്ക് സൂക്ഷിക്കുന്ന മസ്തിഷ്കത്തിലെ ഒരു ഭാഗമാണ്. ഹ്രസ്വകാല മെമ്മറിയിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി, ദീർഘകാല മെമ്മറിക്ക് അനിശ്ചിതകാലത്തേക്ക് വിവരങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാൻ കഴിയും. ഇത് ഭാഷ, ചിത്രങ്ങൾ, ശബ്ദങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ, കഴിഞ്ഞ അനുഭവങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ഓർമ്മകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. ദീർഘകാല മെമ്മറി പ്രധാനമായും ഹിപ്പോകാമ്പസ്, സെറിബ്രൽ കോർട്ടെക്സ്, അമിഗ്ഡാല എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഹിപ്പോകാമ്പസ് പുതിയ ഓർമ്മകൾ രൂപീകരിക്കുന്നതിലും സൂക്ഷിക്കുന്നതിലും പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. സെറിബ്രൽ കോർട്ടെക്സ് ദീർഘകാല ഓർമ്മകൾ സൂക്ഷിക്കുന്ന സ്ഥലമാണ്. അമിഗ്ഡാല വികാരങ്ങൾ ഓർമ്മകളെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

ദീർഘകാല മെമ്മറിയുടെ പ്രധാന തരങ്ങൾ ഡിക്ലറേറ്റീവ് മെമ്മറി, നോൺ-ഡിക്ലറേറ്റീവ് മെമ്മറി എന്നിവയാണ്. ഡിക്ലറേറ്റീവ് മെമ്മറി എന്നത് വസ്തുതകൾ, സംഭവങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ഓർമ്മകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. നോൺ-ഡിക്ലറേറ്റീവ് മെമ്മറി എന്നത് കഴിവുകൾ, ശീലങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ഓർമ്മകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. ഡിക്ലറേറ്റീവ് മെമ്മറിയിൽ എപ്പിസോഡിക് മെമ്മറി, സെമാന്റിക് മെമ്മറി എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. എപ്പിസോഡിക് മെമ്മറി വ്യക്തിഗത അനുഭവങ്ങളുടെ ഓർമ്മകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. സെമാന്റിക് മെമ്മറി പൊതുവായ അറിവുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.

ദീർഘകാല മെമ്മറി രൂപീകരിക്കുന്നത് ഹ്രസ്വകാല മെമ്മറിയിൽ നിന്ന് വിവരങ്ങൾ കൈമാറുന്നതിലൂടെയാണ്. ഇതിനെ കൺസോളിഡേഷൻ എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്. കൺസോളിഡേഷൻ പ്രക്രിയയിൽ ഹിപ്പോകാമ്പസ് പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഹിപ്പോകാമ്പസ് ഹ്രസ്വകാല മെമ്മറിയിലെ വിവരങ്ങൾ സെറിബ്രൽ കോർട്ടെക്സിലേക്ക് കൈമാറുന്നു. കൺസോളിഡേഷൻ പ്രക്രിയ ഉറക്കത്തിൽ കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമാകുന്നു. ഉറക്കത്തിൽ മസ്തിഷ്കം ഓർമ്മകൾ ആവർത്തിക്കുകയും ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ദീർഘകാല മെമ്മറിയുടെ പ്രവർത്തനം സിനാപ്സുകൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെയാണ് സാധ്യമാകുന്നത്. ഇതിനെ ലോങ്ങ് ടേം പൊട്ടൻഷിയേഷൻ എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്. ലോങ്ങ് ടേം പൊട്ടൻഷിയേഷൻ സിനാപ്സുകൾ തമ്മിലുള്ള ആശയവിനിമയം കാര്യക്ഷമമാക്കുന്നു. ഇത് ഓർമ്മകൾ ദീർഘകാലത്തേക്ക് സൂക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ലോങ്ങ് ടേം പൊട്ടൻഷിയേഷൻ പ്രക്രിയയിൽ ന്യൂറോട്രാൻസ്മിറ്ററുകൾ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

ദീർഘകാല മെമ്മറിയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ അൽഷിമേഴ്സ് രോഗം, ഡിമെൻഷ്യ എന്നിവയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. അൽഷിമേഴ്സ് രോഗം ഹിപ്പോകാമ്പസിനെ ബാധിക്കുന്നു. ഡിമെൻഷ്യ മസ്തിഷ്കത്തിലെ പല ഭാഗങ്ങളെയും ബാധിക്കുന്നു. ദീർഘകാല മെമ്മറിയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള ചികിത്സകൾ ഗവേഷണത്തിലാണ്. ചികിത്സകൾ ഓർമ്മകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ലക്ഷ്യമിടുന്നു.

ദീർഘകാല മെമ്മറിയുടെ ഗുണനിലവാരം ഉറക്കം, ഭക്ഷണം, വ്യായാമം എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഉറക്കക്കുറവ് ഓർമ്മകൾ ഉറപ്പിക്കുന്നതിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം മസ്തിഷ്കത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ നൽകുന്നു. വ്യായാമം രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ഓർമ്മകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവയെല്ലാം ദീർഘകാല മെമ്മറിയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് പ്രധാനമാണ്.

ദീർഘകാല മെമ്മറി പഠനത്തിലൂടെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കുന്നു. ആവർത്തിച്ചുള്ള പഠനം ഓർമ്മകൾ ഉറപ്പിക്കുന്നതിനെ സഹായിക്കുന്നു. അർത്ഥവത്തായ പഠനം ഓർമ്മകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. ദൃശ്യപരമായ പഠനം ഓർമ്മകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. ഇവയെല്ലാം ദീർഘകാല മെമ്മറിയുടെ കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ദീർഘകാല മെമ്മറിയുടെ ഗവേഷണം മസ്തിഷ്കത്തിലെ പുതിയ കണ്ടെത്തലുകൾക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു. ഗവേഷണം ഓർമ്മകൾ രൂപീകരിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഗവേഷണം ഓർമ്മകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നു. ഗവേഷണം ഓർമ്മകൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഗവേഷണം ചികിത്സകൾ കണ്ടെത്തുന്നതിനെ സഹായിക്കുന്നു.

ദീർഘകാല മെമ്മറി മസ്തിഷ്കത്തിലെ ഒരു സങ്കീർണ്ണമായ പ്രക്രിയയാണ്. ഇത് ഓർമ്മകൾ, അറിവ്, കഴിവുകൾ എന്നിവ ദീർഘകാലത്തേക്ക് സൂക്ഷിക്കുന്നു. ഹിപ്പോകാമ്പസ്, സെറിബ്രൽ കോർട്ടെക്സ്, അമിഗ്ഡാല എന്നിവ ദീർഘകാല മെമ്മറിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഡിക്ലറേറ്റീവ് മെമ്മറി, നോൺ-ഡിക്ലറേറ്റീവ് മെമ്മറി എന്നിവയാണ് ദീർഘകാല മെമ്മറിയുടെ പ്രധാന തരങ്ങൾ. കൺസോളിഡേഷൻ പ്രക്രിയയിലൂടെ ഹ്രസ്വകാല മെമ്മറിയിൽ നിന്ന് വിവരങ്ങൾ ദീർഘകാല മെമ്മറിയിലേക്ക് കൈമാറുന്നു. ലോങ്ങ് ടേം പൊട്ടൻഷിയേഷൻ സിനാപ്സുകൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. ദീർഘകാല മെമ്മറിയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ അൽഷിമേഴ്സ് രോഗം, ഡിമെൻഷ്യ എന്നിവയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഉറക്കം, ഭക്ഷണം, വ്യായാമം എന്നിവ ദീർഘകാല മെമ്മറിയുടെ ഗുണനിലവാരത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഗവേഷണം ദീർഘകാല മെമ്മറിയുടെ പുതിയ കണ്ടെത്തലുകൾക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു.

ബി. ജെയമോഹൻ

കന്യാകുമാരി ജില്ലയിലെ തിരുവരമ്പിൽ 1962 ഏപ്രിൽ 4-ന് ജനിച്ചു. അച്ഛൻ ബാഹുലേയൻ പിള്ള, അമ്മ വിശാലാക്ഷിയമ്മ. കോമേഴ്സിൽ ബിരുദമെടുത്തിട്ടുണ്ട്. നാല് നോവലുകളും മൂന്ന് ചെറുകഥാ സമാഹാരങ്ങളും മൂന്ന് നിരൂപണ സമാഹാരങ്ങളും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. എം. ഗോവിന്ദൻ മുതൽ ബാലചന്ദ്രൻ ചുള്ളിക്കാട് വരെയുള്ള ആധുനിക മലയാള കവികളുടെ കവിതകൾ 'തർക്കാല മലയാള കവിതകൾ' എന്ന പേരിൽ തമിഴിൽ പുസ്തകമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. മലയാളത്തിലെ അഞ്ച് യുവകവികളുടെ കവിതകൾ 'ഇൻറൈയ മലയാളകവിതകൾ' എന്ന പേരിൽ തമിഴിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. 1991-ലെ ചെറുകഥയ്ക്കുള്ള കഥാപുരസ്കാരം, 1992-ലെ സംസ്കൃതി സമ്മാൻ പുരസ്കാരം എന്നിവ ലഭിച്ചു. 'ചൊൽപുതിത്' എന്ന സാഹിത്യ ത്രൈമാസികയുടെ സ്ഥാപകനും കൺവീനറുമാണ്. 'ഇരുനിത്യാ ആയ്വരങ്കം' എന്ന പേരിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സ്റ്റഡിസർക്കിളിന്റെ കൺവീനറും. തമിഴ്, മലയാളം, കന്നഡ ഭാഷകളിൽ നിരവധി ചലച്ചിത്രങ്ങൾക്ക് തിരക്കഥ എഴുതിയിട്ടുണ്ട്.

ഭാര്യ: എസ്. അരുണമൊഴിനാങ്കൈ

കൃതികൾ

- വിഷ്ണുപുരം
- ഇരവ്
- റബ്ബർ
- പിൻ തൊടരും നഴലിൻ കുറൽ
- കൊറ്റവൈ
- കാട്
- നവീന തമിഴ് ഇലക്കിയ അറിമുഖം
- 'നൂറുസിംഹാസനങ്ങൾ' (മലയാള നോവൽ)
- വെൺമുരശ്
- ആനഡോക്ടർ നോവൽ

പുരസ്കാരങ്ങൾ

- അഖിലൻ സ്മൃതി പുരസ്കാരം (1990)
- കഥാ സമ്മാൻ (1992)
- സംസ്കൃതി സമ്മാൻ (1994)
- പാവലർ വരദരാജൻ അവാർഡ് (2008)
- കന്നട ഇലക്കിയ തോട്ടം അവാർഡ് (2010)

ജയമോഹൻ ഈ ലോക് ഡൗൺ കാലത്ത് എഴുതി തന്റെ വെബ്സൈറ്റിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച 69 ചെറുകഥകളിൽ ഒന്നാണ് ഇത്. ദിവസവും ഒരു കഥ വീതം ജയമോഹൻ ഇക്കഴിഞ്ഞ ദിവസം വരെയും വെബ്സൈറ്റിലൂടെ പ്രകാശിപ്പിച്ചിരുന്നു.

(വിവരങ്ങൾക്കും ചിത്രത്തിനും വിക്കിപ്പീഡിയയോട് കടപ്പാട്.)

പിൻകുറിപ്പ്

- മുപ്പതു മുതൽ നാല്പതു മിനിട്ടിനകം വായിച്ചു തീർക്കാവുന്ന ഉള്ളടക്കമാണ് സായാഹ്ന പുറത്തിറക്കുന്ന ഈ ഫോൺ പിഡിഎഫുകളിൽ ഉള്ളത്. ഇതു വായിക്കുവാനായി ഒരിക്കലും ഒരു കമ്പ്യൂട്ടറോ ഡെസ്ക്ടോപ് ആപ്ലിക്കേഷനുകളൊ ആവശ്യമില്ല.
- ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ സന്തതസഹചാരിയായ സ്മാർട്ട് ഫോണുകളുടെ സ്ക്രീനിൽ തന്നെ വായിക്കുവാൻ തക്ക രീതിയിലാണ ഈ പിഡിഎഫുകൾ വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഫോണിന്റെ വിതിക്കു നിജപ്പെടുത്തിയ രീതിയിലാണ് മാർജിനുകൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.
- പിഡിഎഫ് പ്രമാണങ്ങൾ വായിക്കുവാനുള്ള പ്രയോഗങ്ങൾ എല്ലാതരം സ്മാർട്ട്ഫോണുകളിലും ഇന്നു ലഭ്യമാണ്. എന്നിരിക്കിലും സൗജന്യമായി കിട്ടുന്ന അഡോബി അക്രോബാറ്റ് റീഡർ ആണ് ഇവയിൽ ഏറ്റവും മുന്തിയത്. അതുകൊണ്ട് അഡോബി റീഡർ ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുകയും അതിൽ ഈ ഫോൺ പിഡിഎഫുകൾ വായിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- സ്വതന്ത്രപ്രസാധനം ആഗ്രഹിക്കുന്ന/ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ആർക്കുവേണമെങ്കിലും സായാഹ്നയിലൂടെ സ്വന്തം കൃതികൾ പ്രസാധനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. 30 മുതൽ 60 മിനിട്ടുകൾക്കകം വായിച്ചുതീർക്കാവുന്ന ഉള്ളടക്കം – കഥകൾ, അനുഭവക്കുറിപ്പുകൾ, ലേഖനങ്ങൾ, അഭിമുഖങ്ങൾ, സിനിമാനിരൂപണങ്ങൾ, കവിതകൾ – എന്നു തുടങ്ങി എന്തുവേണമെങ്കിലും അയയ്ക്കാവുന്നതാണ്. അയയ്ക്കേണ്ട വിലാസം: <info@sayahna.org>.
- പ്രതികരണങ്ങൾ <info@sayahna.org> എന്ന ഇമെയിലിലേയ്ക്കോ, ഈ വെബ് പേജിൽ കമന്റുകളായോ ചേർക്കുക. നിർദ്ദേശങ്ങളും വിമർശനങ്ങളും എപ്പോഴും സ്വീകാര്യമാണ്. അവ സായാഹ്നപ്രവർത്തകർക്ക് കൂടുതൽ ഉത്തേജനം നൽകുന്നതാണ്.

സായാഹ്ന ഫൗണ്ടേഷൻ, ജഗതി, തിരുവനന്തപുരം 695014