

Only Positive...

MAY 2022

# ഒപ്പം<sup>®</sup>

Vol:4 | Issue:12

# നന്നായി !





# പട്ടാളക്കാരുടെ പകർച്ചകൾ

പട്ടാളക്കാരനായിരുന്നത് കൊണ്ടായിരിക്കും അച്ഛന്റെ കൂട്ടുകാരെല്ലാംതന്നെ പട്ടാളക്കാരായിരുന്നവരായിരുന്നു. ചില ഞായറാഴ്ചകളിൽ ബക്കർ സാറും അനോണി സാറും ഞങ്ങളുടെ വീട്ടിലേക്കൊരു മാർച്ച് നടത്തും. എനിക്കു സ്നേഹത്തിൽ പൊതിഞ്ഞ കുറേ മിഠായികൾ തരും അവർ.

പട്ടാളക്കഥകൾക്കും പൊട്ടിച്ചിരികൾക്കുമിടയിൽ മിലിറ്ററി ക്യാന്റീനിൽ നിന്നും കിട്ടിയ മദ്യക്കുപ്പിയൊന്ന് അവിടെ കാലിയാവും.

എന്റെ ഏറ്റവും വലിയ കൂട്ടുകാർ ബക്കർ സാറിന്റെ മകൻ സലീമും അനോണി സാറിന്റെ മകൻ ജോണിയുമായിരുന്നു.

ജോണിയുടെ സൈക്കിളായിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ സ്കൂൾ വണ്ടി.

മുനിൽ എന്നേയും പിന്നിൽ സലീമിനേയും ഇരുത്തി സർക്കസിലെ അഭ്യാസിയെപ്പോലെ ജോണി സൈക്കിൾ ചവിട്ടുമായിരുന്നു.

ചെറിയ പെരുന്നാളിനും വലിയ പെരുന്നാളിനും ബക്കർ സാർ ഞങ്ങളുടെ വീട്ടിലേക്കു നെയ്ച്ചോറും പത്തിരിയും കോഴിക്കറിയും കൊണ്ടുവരും.

ഉയിർപ്പ് പെരുന്നാളിനും ക്രിസ്തുമസിനും അനോണി സാർ പോർക്കിറച്ചി വരട്ടിയതും കൊഴുക്കട്ടയും കേക്കും കൊണ്ടുവരും.

അച്ഛനും ഞങ്ങളും ഈ പകർച്ച വരുന്നതും കാത്തു കാത്തിരിക്കും.

ഓണത്തിനും വിഷുവിനും ശർക്കരവരട്ടിയും കായ വറുത്തതും അമ്മ ഉണ്ടാക്കിയ പായസവും

കൊണ്ട് അച്ഛൻ അനോണി സാറിന്റെയും ബക്കർ സാറിന്റെയും വീട്ടിൽ പോകും. അനോണി സാറാണ് ആദ്യം കിടപ്പായതും പുറത്തെങ്ങും ഇറങ്ങാതെയായതും. കുറച്ചു നാൾ കഴിഞ്ഞു ബക്കർ സാറും മുറ്റത്തു വീണ് പുറത്തേക്കൊന്നും ഇറങ്ങാതായി.

അച്ഛനും പ്രായത്തിന്റെ അവശതകൾ മൂലം വീടിനു പുറത്തൊന്നും ഇറങ്ങാറില്ല.

അച്ഛനിപ്പോൾ ആരെയും കാത്തിരിക്കാറില്ല. ആരും ഒരു പകർച്ചകളും കൊണ്ടു വരാറില്ല. ഞങ്ങൾ മക്കൾ ജോണിയും സലീമും ഞാനും അതൊന്നും ഓർക്കാറുമില്ല.

അല്ലെങ്കിലും ഞങ്ങൾക്ക് അതിനൊക്കെ എവിടെയാണ് സമയം.

സലീം അവൻ മാനേജരായ ട്രസ്റ്റിന്റെ സ്കൂളിലേക്ക് സമുദായത്തിലെ കുട്ടികളെ കണ്ടെത്താൻ നെട്ടോട്ടമോടുകയാണ്.

ജോണി അവന്റെ സമുദായക്കാർക്ക് വേണ്ടിയുള്ള വലിയൊരു ഒരു മാട്രിമോണിയൽ സ്ഥാപനം നടത്തുകയാണ്.

ഞാൻ ഞങ്ങളുടെ ദേവന്റെ ഏറ്റവും വലിയ അമ്പലം പണിയുന്നതിനു വേണ്ടി നാടു മുഴുവൻ പൈസ പിരിക്കാൻ നടക്കുകയാണ്.

അച്ഛനും അനോണി സാറും ബക്കർ സാറും മാത്രം കുട്ടികളെപ്പോലെ പണ്ടത്തെ പട്ടാളക്കഥകളും പകർച്ചക്കഥകളും ഓർത്തു കാലം കഴിക്കുന്നുണ്ട്.

# നന്നായി വരട്ടെ...

കാ രണവന്മാർ തലയിൽ കൈകൾ വച്ച് അനുഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ പറയാറുണ്ട്, നന്നായി വരട്ടെ എന്ന്. അതൊരു പ്രാർത്ഥനയും അനുഗ്രഹവുമാണ്..

നല്ലത് എന്ന വാക്ക് കേൾക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്തവരായി ആരുമുണ്ടാവില്ല. ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോൾ, ഒരു കലാസൃഷ്ടി ആസ്വദിക്കുമ്പോൾ, ഒരു മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ അപ്പോഴെല്ലാം കൊള്ളാം നന്നായിരിക്കുന്നു എന്ന പ്രതികരണം കേൾക്കാനാണ് എല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്.

നല്ലതിനോടുള്ള പ്രതിപത്തി എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയും ജീവിതത്തിന്റെ ആകെത്തുകയാണെന്ന് പറയാം. അതുപോലെ നല്ലതുപോലെ ജീവിക്കാനാണ് എല്ലാവരുടെയും ശ്രമവും. എന്നിട്ടും എപ്പോഴും നന്നായി ജീവിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയാതെ വരുന്നു.

നന്നായി പെരുമാറാൻ.. നന്നായി സംസാരിക്കാൻ.. നന്നായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ.. നന്നായി ആരോഗ്യം നോക്കാൻ..

നന്നായി ജീവിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയാതെ പോകുന്നതിന് പല കാരണങ്ങളുണ്ടാവാം. പക്ഷേ അതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം നമുക്ക് അതേക്കുറിച്ച് തീവ്രമായ ആഗ്രഹമില്ല എന്നതാണ്. ആഗ്രഹമാണ് ആദ്യം ഉണ്ടാവേണ്ടത്. അതിന് ശേഷമാണ് അതിനെ പ്രവൃത്തിപഥത്തിലെത്തിക്കാനുള്ള ചുവടു വയ്പ്പുകൾ നടത്തേണ്ടത്.

കുറച്ചുകൂടി മെച്ചപ്പെട്ട ഒരു ജീവിതം നയിക്കാൻ വേണ്ട ഏതാനും ചില പോംവഴികളാണ് ഒപ്പത്തിന്റെ ഈ ലക്കത്തിൽ പ്രത്യേകമായി ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധതലങ്ങളെ ചെറുതായിട്ടാണ് സ്പർശിച്ചുകൊടുക്കാനുപേക്ഷിക്കുന്നവയാണ് ഈ ലേഖനങ്ങൾ. ഇത് വായനക്കാർക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുമെന്നാണ് ഞങ്ങളുടെ പ്രതീക്ഷ. നന്നായി എന്ന് പറയിപ്പിക്കാൻ ഇടവരട്ടെ.



നല്ലതുപോലെ ജീവിക്കാൻ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. എല്ലാവരും നല്ലതു സംഭവിക്കട്ടെ.

ആശംസകളോടെ  
**വിനായക് നിർമ്മൽ**  
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

## OPPAM

Only Positive...

Vol: 4 | Issue: 12 | Page: 24  
May 2022

(Private circulation Only)

Website: [www.oppammagazine.com](http://www.oppammagazine.com)

E mail: [oppammagazine@gmail.com](mailto:oppammagazine@gmail.com)

- oppammagazine
- oppammagazine
- oppammagazine

### OPPAM

Managing Editor: Dr Antoney P Joseph  
 Botswana  
 (Gaborone University College of Law & Professional Studies)  
 Chief Editor: Latnus K.D  
 Associate Editors: Benny Abraham  
 Mariamma George, Alleppey

### Production Team

Editor in charge : Vinayak Nirmal  
 Sub Editor: Lincy Jijo  
 Printed & Published by : Shoby G.V.  
 Circulation Manager: Antony E.C. Kottamuri  
 Design : Green Pepper

### Office

Oppam Magazine  
 Jominas Building  
 Nr. SNBS L.P School  
 Pullur P.O, Thrissur Dt.  
 Kerala, India, Pin: 680683

### For Donation

OPPAM MAGAZINE  
 A/C No: 12790200319046  
 FEDERAL BANK  
 BRANCH: IRINJALAKKUDA  
 IFSC: FDRL0001279

### Printed at

Don Bosco Igact, Kochi-28



# നന്നായി സന്ദേശിക്കാം

**ജീവിതമെന്ന പൂഷ്പത്തിന്റെ തേനാണ് സന്ദേശം- വികൂർ ഹ്യൂഗോ**

തേനില്ലാത്ത പൂഷ്പത്തിന് വണ്ടുകളെ ആകർഷിക്കാൻ കഴിയുമോ? സന്ദേശമില്ലാത്ത വ്യക്തികളോട് ആരെങ്കിലും അടുപ്പം സ്ഥാപിക്കുമോ?

ആരൊക്കെയോ സന്ദേശിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ആരെയൊക്കെയോ സന്ദേശിക്കാനുണ്ടെന്നുമുള്ള വിശ്വാസമാണ് ജീവിക്കാൻ തന്നെ പ്രേരകശക്തി. ഭൗതികമായി എല്ലാം ഉണ്ടായിരുന്നിട്ടും ഉള്ളിന്റെയുള്ളിൽ ഒരാൾ ശൂന്യത അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിന് കാരണം അയാൾക്ക് സന്ദേശം ലഭിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ്. ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ സന്ദേശിക്കപ്പെടുന്നില്ല എന്നതാണ്.

പണവും പ്രശസ്തിയും ആവോളമുണ്ടായിട്ടും അനേകർ ആരാധകരായുള്ള പ്ലോഴും ജീവിതത്തിന്റെ വിഷാദങ്ങളിൽ ചില പ്രശസ്തർ ആത്മഹത്യയെ പുണരുന്നത് താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ സന്ദേശിക്കപ്പെടാത്തതും താൻ സന്ദേശിക്കുന്ന വ്യക്തി തന്നെ തിരികെ സന്ദേശിക്കാത്തതു കൊണ്ടുമാണ്.

എല്ലാവരുമുണ്ടായിട്ടും ഒരാളുടെ സന്ദേശം പ്രത്യേകമായി നമ്മെ പൊതിഞ്ഞു പിടിക്കണം. ആ സന്ദേശത്തിൽ നമുക്ക് വിശ്വാസവും കരുതലും അനുഭവിക്കാൻ കഴിയണം. പാൽമണം മാറാത്ത കുഞ്ഞിന് അമ്മയെന്നതുപോലെയാണ് അത്. മാറോട് ചേർന്നുകിടക്കുമ്പോൾ കരുതലിന്റെ പുതപ്പ് വീണതുപോലെയുള്ള പ്രതീതി.



എനിക്കൊന്നുമില്ലെന്നോ എനിക്കെല്ലാം ഉണ്ടെന്നോ ചിന്തിക്കാതിരിക്കുക, പകരം എനിക്കെന്തൊക്കെയോ നേടാനുണ്ടെന്ന് ചിന്തിക്കുക

നിന്നെ വിട്ട് ഞാൻ എവിടെ പോകും എന്ന അടിമത്തം തന്നെയാണ് അത്.

സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ ആദ്യം സ്നേഹിക്കണം. സ്നേഹം വാങ്ങാൻ ആദ്യം സ്നേഹം നൽകാൻ തയ്യാറാകണം. സ്നേഹം എപ്പോഴും നിരൂപാധികമായ വിട്ടുകൊടുക്കലാണ്. ഒന്നും പിടിച്ചുവയ്ക്കാതെയുള്ള സമർപ്പണമാണ്. നന്മയാണ്.

സ്നേഹമുള്ള, ആത്മാർത്ഥമായി സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു വ്യക്തിയെ ആർക്കും തോല്പിക്കാനാവില്ല. ആന്തരികമായി അയാൾ കരുത്തനാണ്. പക്ഷേ അയാൾ എപ്പോഴും അംഗീകരിക്കപ്പെടണമെന്നോ ആദരിക്കപ്പെടണമെന്നോ ഇല്ല. അയാൾക്ക് മുറിവേല്ക്കുന്നില്ലെന്നോ അയാൾ മാറ്റിനിർത്തപ്പെടുകയില്ലെന്നോ അർത്ഥവുമില്ല. അയാളുടെ സ്നേഹം പരക്കെ പ്രശംസിക്കപ്പെടണമെന്നുമില്ല.

ഒരു വ്യക്തിക്ക് അയാളിൽ തന്നെ അഭിമാനിക്കാൻ പലതുമുണ്ടാവാം. എന്നാൽ അയാൾ ഏറ്റവും അധികം അഭിമാനിക്കേണ്ടത് സ്നേഹിക്കാനുള്ള തന്റെ കഴിവിലായിരിക്കണം. സ്നേഹത്തിൽ, സ്നേഹിക്കാനുള്ള വിശാലതയിൽ അയാൾക്ക് മതിപ്പുണ്ടാവണം.

അതുപോലെ മറ്റ് പല കഴിവുകളെക്കൊണ്ടും വലുതാണ് സനേഹിക്കാനുള്ള കഴിവ്. സ്നേഹിക്കാൻ കഴിവില്ലാത്തവരായി എത്രയോ പേരുണ്ട് ഇവിടെ. സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ അറിഞ്ഞുകൂടാത്തവരായും.

എല്ലാവരും ഒരേ പോലെയുള്ള ജീവിതത്തിന് അർഹരാണെങ്കിലും എല്ലാവരും ഒരുപോലെ സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ അർഹരല്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. സ്നേഹം സ്വീകരിക്കുന്ന കാര്യത്തിലും വിനിമയം ചെയ്യപ്പെടുമ്പോഴും ഇതേ അന്തരം നിലനിൽക്കുന്നു.

ഉഴുഹകച്ചവടത്തിലെയോ ഷെയർ മാർക്കറ്റിലെയോ നിക്ഷേപം പോലെയല്ല സ്നേഹം. നഷ്ടംവരാത്ത സമ്പാദ്യമാണ് സനേഹം. പലിശയും കൂട്ടുപ്പലിശയുമായി അത് തിരികെ കിട്ടും. നൽകിയിരുന്നത് സ്നേഹം തന്നെയാണെങ്കിൽ. ഒരാളെ സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ എനിക്കെന്തു ലഭിക്കും എന്ന് ചിന്തിക്കരുത്. മറിച്ച് എനിക്ക് എന്തു കൊടുക്കാൻ കഴിയും എന്ന് ചിന്തിക്കുക.

നന്നായിസ്നേഹിക്കൂ, നന്നായി സ്നേഹം തിരിച്ചുകിട്ടും. നന്നായി സ്നേഹിച്ചവരും പരാജയപ്പെടാത്ത ലോകമാണ് ഇത്.

നീയെന്നെ വേദനിപ്പിച്ചതുപോലെ ഞാൻ നിന്നെ വേദനിപ്പിച്ചിട്ടില്ല. നീയെന്നെ അവഗണിച്ചതുപോലെ ഞാൻ നിന്നെ അവഗണിച്ചിട്ടില്ല. നീയെന്നെ ഒഴിവാക്കിയതുപോലെ ഞാൻ നിന്നെ ഒഴിവാക്കിയിട്ടില്ല. കാരണം ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിച്ചതുപോലെ നിന്നെ മറ്റാരും സ്നേഹിച്ചിട്ടില്ല.

ശരിയാണ്, പറയാൻ നിനക്ക് പലതുമുണ്ട്. നിനക്ക് മേൽ അവകാശമുള്ളപലരും. ഒരിടത്തും ഒരു സ്ഥാനം പിടിക്കാൻ എനിക്ക് അവകാശവാദങ്ങളുമില്ല. എന്നിട്ടും എനിക്കറിയാം ഞാൻ സ്നേഹിച്ചതുപോലെ നിന്നെ സ്നേഹിക്കാൻ മറ്റാർക്കും കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലെന്ന്. അവർക്കൊക്കെ നീ പലതുമായിരുന്നു. പക്ഷേ എനിക്ക് നീ ഒന്നു മാത്രമായിരുന്നു. സ്നേഹം. ഓ എന്റെ സ്നേഹമേ...

ഭൂമിയിൽ നിന്നെയല്ലാതെ മറ്റൊന്നിനെയും ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. സ്വർഗ്ഗത്തിലും നീയല്ലാതെ മറ്റൊന്നും എനിക്കാവശ്യവുമില്ല.

**സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ ആദ്യം സ്നേഹിക്കണം. സ്നേഹം വാങ്ങാൻ ആദ്യം സ്നേഹം നൽകാൻ തയ്യാറാകണം. സ്നേഹം എപ്പോഴും നിരൂപാധികമായ വിട്ടുകൊടുക്കലാണ്.**



എല്ലാം അറിയാം എന്നതല്ല, എല്ലാ ചോദ്യങ്ങളെയും നേരിടാൻ സന്നദ്ധതയുണ്ട് എന്നതാണ് ആത്മവിശ്വാസം



# നന്നായി വളർത്താം

**കാ**ലത്തിന്റെ സങ്കീർണ്ണതകളും സംഘർഷങ്ങളും പിടികൂടിയിരിക്കുന്ന ഒരു മേഖലയാണ് പേരന്റിങ്. മുൻ തലമുറകളുമായി തട്ടിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ മക്കളെ വളർത്തുന്നതിൽ പുതിയ മാതാപിതാക്കൾ ഏറെ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നുണ്ട്. മാതാപിതാക്കൾ ഇരുവരും ജോലിക്കാരായതും കുട്ടികളെ നേരാംവണ്ണം നോക്കിനടത്താൻ സമയം കിട്ടാത്തതുമാണ് ഇവർ നേരിടുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നം. പണത്തിനും പദവിക്കും സ്റ്റാറ്റസിനും വേണ്ടിയുള്ള നെട്ടോട്ടത്തിൽ

മക്കൾ പലപ്പോഴും അവഗണിക്കപ്പെടുന്ന സംഭവങ്ങൾ കുറവൊന്നുമല്ല. തങ്ങൾ ജനിച്ചുവളർന്നപ്പോഴത്തെ രീതിയിൽ നിന്ന് ഏറെ വ്യത്യസ്തമായി മക്കൾക്ക് വേണ്ടതിലധികം സാമ്രത്വം നൽകുന്നതും എല്ലാ ആഗ്രഹങ്ങളും സാധിച്ചുകൊടുക്കുന്നതും ഇന്നത്തെ മാതാപിതാക്കളുടെ പ്രത്യേകതകളിൽ പെടുന്നു. മക്കളുടെ കുറ്റങ്ങൾക്ക് നേരെ അവൻ കൂട്ടിയല്ലേ എന്ന മട്ടിൽ കണ്ണടയ്ക്കുന്നതും തെറ്റുകൾ പോലും വേണ്ടവിധം ശാസിക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നതും പുതിയ



തെറ്റിദ്ധാരണകൾ രൂപപ്പെടുമ്പോൾ ബന്ധങ്ങളെയല്ല സംശയങ്ങളെയാണ് ഇല്ലാതാക്കേണ്ടത്

സംഭവമൊന്നുമല്ല. മക്കളുടെ സ്നേഹം പിടിച്ചുപറ്റാനും തങ്ങൾ നല്ല മാതാപിതാക്കളാണെന്ന് അവരുടെ നാവിൽ നിന്ന് കേൾക്കാനും മക്കളുടെയടുത്ത് വേണ്ടതിലധികം സൗഹൃദത്തോടെ പെരുമാറുന്നതും പുതിയ പേരന്റീൻ്റെ ഭ്രാന്താണ്.

പക്ഷേ ഇവിടെയെല്ലാം ചില അപകടങ്ങൾ പതിയിരിക്കുന്നുണ്ട്. എല്ലാത്തവണയും മക്കളുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ സാധിച്ചുകൊടുക്കുകയും എന്നാൽ ഒരു തവണ അവരുടെ ആഗ്രഹം നിഷേധിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ മക്കളുടെ പ്രതികരണം എന്താണെന്ന് നിരീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ? കാര്യങ്ങളെ വേണ്ടവിധം ഉൾക്കൊണ്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പേരന്റീൻ്റെ മികച്ചതാണ് എന്ന് പറയാം.

എന്നാൽ ആഗ്രഹസാധ്യത്തിന് വേണ്ടി മക്കൾ പൊട്ടിത്തെറിക്കുകയോ ബഹളം വയ്ക്കുകയോ വാശിപിടിക്കുകയോ ആണ് ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ അവിടെയെന്തോ പ്രശ്നമുണ്ട്.

പല കുട്ടികളും വാശിപിടിച്ചു കരഞ്ഞ് കാര്യം സാധിക്കുന്നവരാണ്. ചെറുപ്രായം മുതൽക്കേയുള്ള ഈ രീതി മുതിർന്നുകഴിയുമ്പോഴും അവർ പിന്തുടരും. ചെറുപ്രായത്തിൽ മക്കളെ ശിക്ഷിച്ചോ ശാസിച്ചോ അടിച്ചൊതുക്കാമെങ്കിൽ കൗമാരത്തിലേയായുവനത്തിലോ അത് സാധിക്കാതെ വരുന്നു. തന്നോളമായാൽ താൻ എന്ന് വിളിക്കണം എന്ന പ്രമാണം ഇവിടെ വിലങ്ങുതടിയുകയുണ്ട്. മാത്രമല്ല മക്കളുടെ വഴക്കും ബഹളവും അയൽക്കാർ കേൾക്കുമല്ലോ എന്ന് ഭയന്ന് മാതാപിതാക്കൾ ഒത്തുതീർപ്പിന് തയ്യാറാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഫലമോ മക്കളുടെ വിജയവും മാതാപിതാക്കളുടെ പരാജയവും സംഭവിക്കുന്നു. ഇതൊരു വിദ്യയായി പിന്നീടും ഓരോരോ സാഹചര്യങ്ങളിൽ മക്കൾ വളർത്തിയെടുക്കുന്നു. എന്നാൽ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും മക്കളുടെ തുടർന്നുള്ള ആഗ്രഹങ്ങളോ ആവശ്യങ്ങളോ സാധിച്ചുകൊടുക്കാൻ കഴിയാതെ വന്നേക്കാം. അപ്പോൾ കുടുംബത്തിൽ വഴക്കും വക്കാനവും ഉടലെടുക്കും. ഇങ്ങനെയുള്ള മക്കളാണ് ഭാവിയിൽ സ്വന്തം തർക്കത്തിന്റെ പേരിൽ മാതാപിതാക്കളെ കയ്യേറ്റം ചെയ്യുകയോ കൊല്ലുകയോവരെ

ചെയ്യുന്നവരായി മാറുന്നത്.

തങ്ങളുടെ ആഗ്രഹം സാധിച്ചെടുക്കാനായി ഭീഷണി മുഴക്കുകയും വാശിപിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മക്കളെ ചെറുപ്പം മുതൽക്കേ വരുതിയിൽ നിർത്താൻ കഴിയാതെ പോകുന്ന ഈ മാതാപിതാക്കൾ അങ്ങനെയെടുക്കുന്ന കൈകളിൽ കൊല്ലപ്പെടുന്നവരായി മാറുന്നു. കതിരിൽ വളംവെച്ചിട്ട് കാര്യമില്ല എന്ന് പറയുന്നതുപോലെ മുതിർന്നതിന് ശേഷം മക്കളെ മാറ്റിയെടുക്കാമെന്ന് വിചാരിക്കരുത്. വ്യക്തിത്വവികാസം സംഭവിക്കുന്ന കാലത്ത് തന്നെ അത്തരമൊരു പരിശീലനം മക്കൾക്ക് നൽകിയിരിക്കണം. ഒരു കളിപ്പാട്ടത്തിനോ പലഹാരത്തിനോ വേണ്ടി അനാവശ്യമായി പിടിവാശി കാണിക്കുമ്പോൾ കാര്യകാരണസഹിതം അത് നിഷേധിക്കാനും വിശദീകരിച്ചു നൽകാനും മാതാപിതാക്കൾക്ക് കടമയുണ്ട്.

എന്നിട്ടും കുട്ടി കരച്ചിൽ അവസാനിപ്പിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അതിനെ അവഗണിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. മറിച്ച് കരച്ചിൽ മാറ്റാൻ കോമ്പ്രൈമൈസ് ചെയ്യരുത്. ചെറുപ്പം മുതൽക്കേ കിട്ടുന്ന ഈ കോമ്പ്രൈമൈസാണ് ഭാവിയിലും മക്കൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്.

മക്കളോട് നോ പറയുന്ന കാര്യത്തിൽ അച്ഛനമ്മമാർ ഒറ്റക്കെട്ടായിരിക്കണം. അച്ഛൻ നോ പറഞ്ഞ കാര്യം അച്ഛനറിയാതെ അമ്മ രഹസ്യത്തിൽ മക്കൾക്ക് യെസ് നൽകരുത്. ഇത് രണ്ടിലൊരാളെ സാധിനിച്ച് കാര്യം സാധിച്ചെടുക്കുന്ന സൂത്രവിദ്യയായി മക്കൾ മാറ്റും. നോ പറയേണ്ടിടത്ത് നോ പറയാൻ മാതാപിതാക്കൾ ധൈര്യം കാണിക്കണം.

മക്കളുടെ എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളും സാധിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടവയല്ല. പണത്തിന്റെ ബുദ്ധിമുട്ട് അറിഞ്ഞുവളരുമ്പോഴേയുൾത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ ആവശ്യവും ചെലവാക്കലിന്റെ രീതിയും ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കാൻ മടിക്കേണ്ടതില്ല. പണമാണ് ഇന്നത്തെ യുവതലമുറയെ വഴിതെറ്റിക്കുന്നത്. പണത്തിന് വേണ്ടി എന്തും ചെയ്യാൻ മടിയില്ലാത്തവരായി അവർ മാറിയിരിക്കുന്നു. മയക്കുമരുന്നിന്റെയും കള്ളക്കടത്തിന്റെയും ലോകത്തിലേക്ക് അവർ ആകൃഷ്ടരാകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ

**മക്കളുടെ എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളും സാധിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടവയല്ല. പണത്തിന്റെ ബുദ്ധിമുട്ട് അറിഞ്ഞുവളരുമ്പോഴേയുൾത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ.**



സത്യം ഒരു സർജറി പോലെയാണ്, വേദനിപ്പിക്കുമെങ്കിലും സൗഖ്യം നൽകും

**തന്നിഷ്ടക്കാരും തൻകാര്യം മാത്രംനോക്കുന്ന വരുമാനവർ കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും ഒന്നുപോലെ ഉപദ്രവകാരികളാണ്.**

പണത്തിന് കുടുംബസാഹചര്യങ്ങളിൽ കൊടുക്കുന്ന അമിതപ്രാധാന്യവും പണത്തോടുള്ള അതിരുകടന്ന ഭ്രമവും ഒരു കാരണമാകാം.

പണത്തിന് പ്രാധാന്യമുള്ളപ്പോൾ തന്നെ പണമാണ് എല്ലാം നിയന്ത്രിക്കുന്ന തന്നെ വിധത്തിലുള്ള വിലയിരുത്തലുകൾ കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിൽ ഉണ്ടാവരുത്. ഇല്ലായ്മകളും വല്ലായ്മകളും അറിഞ്ഞു തന്നെ വേണം കുട്ടികളെ വളർത്തേണ്ടത്. താൻ അനുഭവിച്ച ബുദ്ധിമുട്ട് മക്കളെ അനുഭവിക്കരുത് എന്ന വിചാരിച്ച് മക്കളെ അല്ലലറിയിക്കാതെ വളർത്തുന്നത് അവ രോടുചെയ്യുന്ന ക്രൂരതയാണ്.

ആത്മീയഅടിത്തറ ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ മക്കളിൽ ഉണ്ടാക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഏതെങ്കിലും ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട മതവിശ്വാസത്തിന്റെ അനുകർത്താക്കളാക്കുക എന്നതിനപ്പുറം നന്മ, ദയ, സ്നേഹം,

കാരുണ്യം, പരസേവനം തുടങ്ങിയ മൂല്യങ്ങൾ കണ്ടുപഠിക്കാൻ കുടുംബം തന്നെ ഒരു പരിശീലനക്കളരിയാകണം. മാതാപിതാക്കൾ തമ്മിലുള്ള പരസ്പരസ്നേഹവും പങ്കുവയ്ക്കലും കണ്ടായിരിക്കണം മക്കൾ വളരേണ്ടത്.

തന്നിഷ്ടക്കാരും തൻകാര്യം മാത്രം നോക്കുന്നവരുമായവർ കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും ഒന്നുപോലെ ഉപദ്രവകാരികളാണ്. പല ദാമ്പത്യബന്ധങ്ങളിലും വീല്ലന്മാരായി മാറുന്നത് പങ്കാളികളുടെ താൻപോരിമയും തന്നിഷ്ടവും താൻ പിടിച്ചു മുയലിന് മൂന്നുകൊമ്പ് എന്ന രീതിയുമാണ്. അതുകൊണ്ട് ചെറുപ്രായം തൊട്ട് മക്കളെ നന്നായി വളർത്തുക. മക്കളോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കുകയും പരസ്പരസ്നേഹത്തിൽ ഒന്നായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ദമ്പതികളുടെ മക്കൾ വഴിതെറ്റുകയില്ലെന്ന് ഉറപ്പായും കരുതാം.



മറ്റുള്ളവരുമായി എന്നും മത്സരത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ കയ്പുള്ളവരായും എന്നാൽ അവനവനോടു തന്നെ മത്സരത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ മധുരമുള്ളവരായും നാം മാറുന്നത്





# നന്നായി കഴിക്കാം

ഭക്ഷണമാണ് ആരോഗ്യം. നല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കണമെങ്കിൽ ഭക്ഷണകാര്യങ്ങളിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഊർജ്ജം നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നത് ഭക്ഷണത്തിലൂടെയാണ്. ഈ ഊർജ്ജം ലഭിക്കുന്നത് മൂന്നു ഘടകങ്ങളിൽ നിന്നാണ്. കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, പ്രോട്ടീൻ, ഫാറ്റ്.. നല്ല ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ അതിൽ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റിന്റെ ഊർജ്ജം 50 ശതമാനവും പ്രോട്ടീൻ 20 ശതമാനവും കൊഴുപ്പ് 30 ശതമാനവുമായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അമിതമായി എണ്ണമയമുള്ളതും കൊഴുപ്പുള്ളതും മധുരമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണമെന്ന് ചുരുക്കം. സമീകൃതഹാരമാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ പോഷകമൂല്യങ്ങൾ ഇതിലൂടെ ലഭിച്ചിരിക്കണം.

മിതമായ അളവിലേ ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ. എത്ര രുചികരമായാലും ഇഷ്ടമുള്ളതായാലും അമിതമായി കഴിക്കരുത്. ദിവസത്തിൽ പല തവണയായി ആരോഗ്യകരമായ അളവിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് മൂന്നുനേരം വലിയ തോതിൽ കഴിക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലതാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ഊർജ്ജവും മെറ്റബോളിസവും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഇത് സഹായിക്കും. ആരോഗ്യകരമായിരിക്കണം പ്രഭാതഭക്ഷണം. ഉച്ചഭക്ഷണം ലഘുവായിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. അത്താഴം എട്ടുമണിക്ക് മുമ്പായി കഴിക്കുക. ഉറങ്ങുന്നതിന് രണ്ടുമണിക്കൂർ മുമ്പാണ് അത്താഴം കഴിക്കേണ്ടത്. ഭക്ഷണം കഴിച്ച ഉടനെ കിടന്നാൽ വലിയൊരു ഭാഗം ആഹാരവും ദഹിക്കാതെ കിടക്കും. ദിവസം രണ്ട് നേരം പച്ചക്കറികളും ഒരു നേരം ഇലക്കറിയും കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ജ്യൂസായി കുടിക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലത് നേരിട്ട് കഴിക്കുന്നതാണ്.

ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം ദിവസം ഒരു ടീസ്പൂൺ മാത്രമായിരിക്കണം. ഭക്ഷണം പതുക്കെ ചവച്ചാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. വയറിനീറഞ്ഞു എന്ന തോന്നലുണ്ടായിക്കഴിയുമ്പോൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് നിർത്തണം. ടെലിവിഷന്റെയോ കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെയോ മുമ്പിലിരുന്നു കൊണ്ട് ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്. അമിതഭക്ഷണശീലത്തിന് ഇത് വഴിതെളിക്കും.

എട്ടു ഗ്ലാസ് വെള്ളം ദിവസത്തിൽ കുടിച്ചിരിക്കണം. വെറും വെള്ളമായോ മോർ, തേങ്ങവെള്ളം ഇങ്ങനെ പലവിധത്തിലാവാം ഇത്. പക്ഷേ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനിടയിൽ വെള്ളം കുടിക്കരുത് ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ് വേണമെങ്കിൽ വെള്ളം കുടിക്കാം. ഇല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണം കഴിച്ച് അരമണിക്കൂർ കഴിയുമ്പോൾ വെള്ളം കുടിക്കുക. കാലാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. വേനൽക്കാലത്ത് തണുപ്പ് ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. മധുരം, പുളി, ഉപ്പ്, എരിവ് എന്ന രീതിയിലാണ് ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടത് എന്നാണ് ആയുർവേദം പറയുന്നത്.

“ സാധ്യതകളെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ വിജയിയാകും



# നന്നായി കളിക്കാം

**കുട്ടികൾ ചെയ്യുന്ന ജോലികളാണ് കളികൾ- മറിയ മോണ്ടിസോറി**

കളിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ആരെങ്കിലുമുണ്ടാ  
വുമോ? എത്രയെത്ര കളികൾ കൊണ്ട്  
സമ്പന്നമായിരുന്നു മുതിർന്ന തലമുറയുടെ  
കുട്ടിക്കാലങ്ങൾ! എത്രയെത്ര അറിവുകൾ  
കൊണ്ട് സമൃദ്ധമായിരുന്നു കളിക്കളങ്ങൾ.  
പോകപ്പോകെ നമ്മുടെ പുതിയ തലമുറയി  
ലെ പല കുട്ടികളുടെയും ജീവിതങ്ങളിൽ  
നിന്ന് കളികൾ കുടിയൊഴിപ്പിക്കപ്പെട്ടു.  
നഗരവല്ക്കരണം മുതൽ സാങ്കേതികവിദ്യാ  
യുടെ വികാസംവരെയുള്ള കാരണങ്ങൾ  
അതിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്.  
പഠനസമ്മർദ്ദം, ഒഴിവില്ലാത്ത ഒഴിവു  
കാലങ്ങൾ, അവധിക്കാല ക്ലാസുകൾ,  
മൊബൈൽ, ഇന്റർനെറ്റ്, ഫ്ലാറ്റ് ജീവിതം...  
ഇങ്ങനെ പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ചില  
കുട്ടികളുടെ ജീവിതങ്ങളിൽ നിന്നെങ്കിലും  
കളിയുടെ വിനോദങ്ങളും സന്തോഷങ്ങ  
ളും അപഹരിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. പുതിയ  
കാലത്തെ കളികളിലേക്കാണ് അവർ ചേ  
ക്കേറിയിരിക്കുന്നത്. ടാബും ലാപ്പ്ടോപ്പും

മൊബൈലും ചേർന്നൊരുക്കുന്ന ഒറ്റപ്പെട്ട  
കളിയുടെ വിനോദങ്ങളിലേക്ക് അവരുടെ  
കുട്ടിക്കാലം പരിമിതപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ടിവി  
യിലെ മായാക്കാഴ്ചകളിൽ ചടഞ്ഞുകൂടിയി  
രിക്കുന്നവരും ധാരാളം.

കളിക്കളങ്ങളിൽ നിന്ന് പല കാരണ  
ങ്ങൾ കൊണ്ട് അകറ്റിനിർത്തപ്പെടുകയോ  
കളിക്കളങ്ങൾ നിഷേധിക്കപ്പെടുകയോ  
ചെയ്യുന്ന കുട്ടികൾ വളർന്നുവരുമ്പോൾ മാ  
നസികവും വൈകാരികവുമായ പല ബുദ്ധി  
മുട്ടുകളും നേരിടുന്നതായി അനുഭവങ്ങളും  
പഠനങ്ങളും വ്യക്തമാക്കുന്നു. മനശ്ശാസ്  
ത്രപരമായ പ്രശ്നങ്ങളുമായി വിദഗ്ദരെ  
സമീപിക്കുന്ന പലരുടെയും കുട്ടിക്കാല  
ങ്ങളിൽ കളികളുണ്ടായിരുന്നില്ല എന്നതും  
പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമാണ്.  
കളിക്കാൻ പോയാൽ ചീത്തകുട്ടികെട്ടിൽ  
പെടുമെന്നും അപകടം വരുത്തിവയ്ക്കുമ  
െന്നും തെറ്റിദ്ധരിച്ച് കുട്ടികളുടെ ലോകത്തെ  
കമ്പ്യൂട്ടറിലേക്കും മൊബൈലിലേക്കും പരി  
മിതപ്പെടുത്തുന്ന മാതാപിതാക്കളുമുണ്ട്.  
മക്കൾ തങ്ങളുടെ കൺവെട്ടത്തുതന്നെയു

**കളിക്കാനുള്ള അവരുടെ അവകാശങ്ങളെ ഹനിക്കരുത്. അവർ നന്നായി കളിച്ചു വളരുട്ടെ. അതുവഴി അവർ നല്ല വ്യക്തികളായിത്തീരും.**



കളിക്കളത്തിന് വെളിയിൽ നിന്ന് കമന്റുകൾ പറയുന്നവരാകാതെ കളിക്കാൻ ഇറങ്ങുന്നവരാകുക

ണ്ടല്ലോ എന്നതാണ് ആശ്വാസമായി അവർ പറയുന്നത്. പക്ഷേ ഇവിടെയാണ് ആപ്പിൾ കമ്പനിയുടെ സിഇഒ ആയിരുന്ന സ്റ്റീവ് ജോബ്സിന്റെ ഒരു സഭാവപ്രത്യേകത തിരിച്ചറിയേണ്ടത്. നിശ്ചിതപ്രായം വരെ തന്റെ മക്കൾക്ക് അദ്ദേഹം ഐപാഡോ മൊബൈലോ നൽകിയിരുന്നില്ല. ഇവയും ഇതിന് തുല്യമായ സാങ്കേതിക ഉപകരണങ്ങളും കുട്ടികളുടെ ബുദ്ധിമുട്ടിച്ച മുതൽ സാമൂഹിക വ്യക്തി മാനസിക തലങ്ങളെ വരെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും എന്ന് അദ്ദേഹം മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നു.

ദിവസം രണ്ടു മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ സ്ക്രീൻ ടൈം കുട്ടികൾ ചെലവഴിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവരുടെ ചിന്താശേഷിയെയും ഭാഷാപരമായ കഴിവുകളെയും അത് പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. പക്ഷേ അത്തരമൊരു തിരിച്ചറിവ് നമ്മുടെ പല മാതാപിതാക്കൾക്കും ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് ഭക്ഷണം കഴിപ്പിക്കാനും ശാഠ്യം പിടിച്ചുകരയുന്ന കുട്ടിയെ ശാന്തനാക്കാനും അവരുടെ കയ്യിലേക്ക് മൊബൈൽ നൽകുന്നതും ടിവിയിലോ കാഴ്ചയിലേക്ക് അവരുടെ ശ്രദ്ധയെ തിരിക്കുന്നതും. ഇതൊരു ശീലമായിക്കഴിയുമ്പോൾ, കളിക്കുക എന്ന നൈസർഗ്ഗിക ചോദന പോലും കുട്ടികളിൽ നിന്ന് അപ്രത്യക്ഷമായിത്തുടങ്ങുകയും ഇത്തരമൊരു ലോകത്തിലേക്ക് അവരുടെ ജീവിതം ചുരുങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ആരോഗ്യവും സുരക്ഷയും വിദ്യാഭ്യാസവും പോലെ തന്നെ കുട്ടികളുടെ അവകാശമാണ് കളിയും. കുട്ടികളുടെ അവകാശമായി കളിയെ എൻ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് കുട്ടിലടച്ചതുപോലെ കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നതിന് പകരം അവരെ കളിക്കാൻ അനുവദിക്കുക. ഓരോ ദിവസവും കൃത്യ സമയം കളിക്കായി നിശ്ചയിക്കുക. സുരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്തിയ കളികളിലാണ് കുട്ടികൾ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് എന്ന് മാതാപിതാക്കൾ ഉറപ്പുവരുത്തുകയും വേണം.

കുട്ടികളുടെ ബാല്യം മുരടിപ്പിക്കരുതേ. കളിക്കാനുള്ള അവരുടെ അവകാശങ്ങളെ ഹനിക്കരുത്. അവർ നന്നായികളിച്ചുവളരട്ടെ. അതുവഴി അവർ നല്ല വ്യക്തികളായിത്തീരും.

## കളിയുടെ നന്മകൾ

- സാമൂഹിക ബന്ധമുണ്ടാകുന്നു
- പാരിസ്ഥിതികാവബോധവും അറിവും ലഭിക്കുന്നു
- നല്ല സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങൾ രൂപപ്പെടുന്നു
- വിജയിക്കാൻ കഴിയും എന്നതുപോലെ തോൽവിയുമുണ്ടാകും എന്ന തിരിച്ചറിവുണ്ടാകുന്നു
- ടീം സ്പിരിറ്റ് ഉണ്ടാകുന്നു
- പല വ്യക്തികളിൽ നിന്ന് അനുഭവങ്ങളും അറിവും സമ്പാദിക്കുന്നു
- സഭാകമ്പം ഇല്ലാതെയൊക്കുന്നു
- ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യമുണ്ടാകുന്നു



## ഒഴിവുകാലത്തെ കളികൾ

പഴയ തലമുറയിലെ കുട്ടികളുടെ കളികളിൽ ഇന്നത്തേതുപോലെ വെടിയോ പുകയോ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. തോക്കുകൾ ഉന്നം വെച്ചു വെടിവെച്ചുകളിക്കുന്നതുപോലെയുള്ള ഭീകരന്തരീക്ഷവും അവയ്ക്കുണ്ടായിരുന്നില്ല. തികച്ചും കുടുംബാന്തരീക്ഷമുള്ള, അന്തസുള്ള കളികളായിരുന്നു അവയെന്ന് തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ ഇപ്പോഴത്തെ മുതിർന്ന തലമുറ സമ്മതിക്കുകയും ചെയ്യും. അല്ലെങ്കിൽ പറയൂ, ആദ്യത്തെ നമ്മുടെ കളികൾ അച്ഛനമ്മമാരായിക്കൊണ്ടായിരുന്നില്ലേ? അച്ഛനും അമ്മയും കളി അന്നത്തെ എല്ലാ കുട്ടികളുടെയും വിനോദമായിരുന്നു. മണ്ണപ്പം ചുട്ടും കഞ്ഞിവിളമ്പിയും പുരകെട്ടിയും കളിച്ചിരുന്ന നാളുകൾ. കുട്ടിയും കോലും, ഒളിച്ചുകളി, ഗോലി കളി, കക്ക്, കൊത്തം കല്ല്, ഓടിപ്പിടുത്തം.. എത്രയെത്ര കളികൾ. കാലം മാറുന്നതിന് അനുസരിച്ച് കളികളും മാറിപ്പോയല്ലോ...



വീണ്ടും വീണ്ടും ക്ഷമിക്കുന്നത് വിഡ്ഢികളായതുകൊണ്ടല്ല മനോഹരമായ ഹൃദയത്തിന്റെ ഉടമകളായതുകൊണ്ടാണ്

# നന്നായി കുളിക്കാം

കുളിക്കാതെ കിടന്നുറങ്ങുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ കഴിയാത്തവരാണ് ഭൂരിപക്ഷം മലയാളികളും. നിത്യജീവിതത്തിൽ ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത ഒന്നായി കുളി മാറിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് അത്. രണ്ടുനേരം കുളിച്ചില്ലെങ്കിലും ഒരൂനേരമെങ്കിലും കുളിക്കാത്തവരായി മലയാളികൾ ആരും തന്നെ കാണുകയില്ല. കുളിക്ക് കൊടുക്കുന്ന ഈ പ്രാധാന്യം പക്ഷേ ആരോഗ്യപരമായി കുളിക്കുന്നതിന് പലരും കല്പിക്കാറില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. കുളിക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന



ദുരമല്ല അനാവശ്യമായ നിശ്ശബ്ദതയും ആവശ്യമില്ലാത്ത വാക്കുകളുമാണ് ഇന്ന് വ്യക്തികളെ തമ്മിൽ അകറ്റുന്നത്

സമയം മുതൽ വെള്ളം ഒഴിച്ച് കുളിക്കുകയും തോർത്തുകയും ചെയ്യുന്നതുവരെ ഒരൂപിടി കാര്യങ്ങളിൽ കൂടുതലായി ശ്രദ്ധിക്കണം. നല്ല രീതിയിൽ കുളിക്കാൻ വേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ പറയാം.

രാവിലെ എണീറ്റ ഉടനെ മറ്റ് പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾക്കൊപ്പം തന്നെ കുളിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒന്നുപോലെ ഉന്മേഷവും ഊർജ്ജവും ഇതുവഴി ലഭിക്കുന്നു. രണ്ടുനേരം കുളിക്കുന്നവരാണെങ്കിൽ സൂര്യോദയത്തിന് മുമ്പും സൂര്യാസ്തമയത്തിന് ശേഷവുമായിരിക്കും നല്ലത്.

കുളിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം കാലിലാണ് വെള്ളം ഒഴിക്കേണ്ടത്. തലയിൽ ആദ്യം വെള്ളം ഒഴിക്കുമ്പോൾ പല അസ്വസ്ഥതകളും ഉണ്ടായേക്കാം. കാലിൽ ആദ്യം വെള്ളമൊഴിക്കുമ്പോൾ തണുപ്പ് വരുന്നുണ്ട് എന്ന സൂചന തലച്ചോറിന് ലഭിക്കുന്നു. ഇത് പല അസുഖങ്ങളും ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സന്ധ്യ കഴിഞ്ഞതിന് ശേഷം തലനനച്ചു കുളിക്കരുത്, വിയർപ്പ് അടങ്ങിയതിന് ശേഷമാണ് കുളിക്കേണ്ടത്. നന്നായി തണുത്ത വെള്ളം മാത്രമേ തലയിലൊഴിക്കാവൂ.

ചൂടുവെള്ളം കണ്ണിലും തലയിലും ഒരിക്കലും വീഴ്ത്തരുത്. ചൂടുവെള്ളത്തിൽ പച്ചവെള്ളം ചേർത്തുകുളിക്കുന്നതും നല്ലതല്ല. അതുപോലെ കുളി കഴിയുമ്പോൾ ആദ്യം തലയല്ല മുതുകാണ് തോർത്തേണ്ടത്. പ്രഭാതത്തിൽ കുളിക്കുന്നതിനെക്കാൾ കൂടുതൽ ആരോഗ്യദായകം രാത്രിയിലെ കുളിയാണെന്നാണ് പുതിയ കാലത്തെ ചില പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്.

രാത്രിയിൽ കുളിച്ചാൽ കിടക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ശരീരം ശുദ്ധമാകുകയും ചർമ്മസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളെ അകറ്റുകയും നല്ല ഉറക്കം കിട്ടുകയും അണുബാധകളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷണം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്.

കുളിക്കുമ്പോൾ സോപ്പാണ് പലരും ഇന്നത്തെ കാലത്ത് കൂടുതലും ഉപയോഗിക്കുന്നത്. പരസ്യങ്ങളിൽ കാണുന്നത് വിശ്വസിച്ചു ചില പ്രത്യേകതരം സോപ്പുപയോഗിച്ചാൽ സൗന്ദര്യം വർദ്ധിക്കുമെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നവരുണ്ട്. വേറെ ചിലർക്ക്

സോപ്പ് എത്ര പതപ്പിച്ചാലും മതിയാവുകയില്ല. എന്നാൽ സോപ്പ് ഒരിക്കലും സൗന്ദര്യം നൽകുന്നില്ല.

സോപ്പ് അത്യാവശ്യമാണെങ്കിൽ അത് ഏറ്റവും കുറച്ച് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. ഉപകാരത്തെക്കാൾ കൂടുതലായി ഉപദ്രവമാണ് സോപ്പ് വരുത്തിവയ്ക്കുന്നത്. ദേഹം വരണ്ടതും ചുളിവുള്ളതുമാക്കി മാറ്റാൻ സോപ്പ് കാരണമാകുന്നുണ്ട്. വിറ്റാമിൻ ഡിയുടെ കുറവ് ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. സ്വകാര്യഭാഗങ്ങളിൽ സോപ്പ് അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതും നല്ലതല്ല.



## എണ്ണതേച്ചുകുളി

എണ്ണതേച്ചുകുളി ആയുർവേദപ്രകാരം ആരോഗ്യത്തിന് അത്യുത്തമമാണ്. ബുദ്ധി, ദഹനം എന്നിവ വർദ്ധിക്കാനും ത്വക്കിന് മിനുസം ലഭിക്കാനും സുഖനിദ്രയ്ക്കും എണ്ണതേച്ചുകുളി സഹായിക്കും, അകാലനര, മുടികൊഴിച്ചിൽ എന്നിവ തടയുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ എല്ലാ എണ്ണയും എല്ലാവർക്കും നല്ലതല്ല. ശരീരപ്രകൃതം അനുസരിച്ചായിരിക്കണം എണ്ണ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്. എണ്ണ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം പാലിക്കണം.



മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രശംസയ്ക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കുന്നവരാണ് അവരുടെ തിരസ്ക്കരണം കൊണ്ട് ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത്

# നന്നായി ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാം

**മൊ**ബൈൽ ഫോൺ ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ടൊരു ജീവിതം നമുക്കുണ്ടോ? പ്രായഭേദമില്ലാതെ ഇന്ന് എല്ലാവരും മൊബൈലിനൊപ്പമാണ്. കോവിഡ് ഏല്പിച്ച സാമൂഹിക അകലം കണക്കിലെടുത്ത് നേരിട്ടുള്ള അധ്യയനം സാധ്യമാവാതിരുന്നപ്പോൾ കുട്ടികളെ ഒരു ഒഴിയാബാധപോലെ മൊബൈൽ പിടികൂടുകയായിരുന്നു. പുതിയൊരു അധ്യയന വർഷത്തിലും അതുണ്ടാവുമോയെന്ന് ഇപ്പോൾ നിശ്ചയിക്കാൻ കഴിയാത്ത സാഹചര്യത്തിലൂടെയാണ് നാം കടന്നുപോകുന്നത്. അതെന്തായാലും മൊബൈൽ ഫോൺ നന്നായി ഉപയോഗിക്കാൻ അറിയുക എന്നത് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. വിവേകപൂർവ്വം ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അതുവഴി ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നു.

മൊബൈൽ വഴി ക്ലാസുകളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ സ്വഭാവവികമായും കുറെ നേരം കഴിയുമ്പോൾ മടുത്തുപോവും. ഇത്തരമവസരങ്ങളിൽ കിടന്നുകൊണ്ട് ക്ലാസുകളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവരുണ്ട്. നടുവളച്ച് കുനിക്കുടി ക്ലാസിലിരിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഇതൊക്കെ ഭാവിയിൽ ചില ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും. മൊബൈൽ വഴി പഠനം മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകുന്നവർ ശരിയായി ഇരിക്കാനാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. ഏറെ നേരം മൊബൈൽ ഉപയോഗിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ കണ്ണിനും കാതിനും വിശ്രമം കൊടുക്കാൻ മറക്കരുത്. റേഞ്ച് കുറവുള്ളിട

ത്ത് ഫോണിലൂടെ സംസാരിക്കുകയോ ക്ലാസിൽ പങ്കെടുക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. റേഡിയേഷൻ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഇതു കാരണമാകും. അതുപോലെ ചാർജ്ജ് ചെയ്തുകൊണ്ട് ഫോൺ ഉപയോഗിക്കരുത്. തലയണയുടെ സമീപത്ത് ഫോൺവെച്ച് കിടന്നുറങ്ങുകയുമരുത്.

ഇയർഫോണിനും ഹെഡ്ഫോണിനും പകരമായി വയർലസ് ബ്ലൂടൂത്ത് സ്പീക്കറുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഫോണിന്റെ പ്രകാശം കുറച്ചായിരിക്കണം ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. ഇയർ ഫോണിന്റെയും ഹെഡ് ഫോണിന്റെയും വോളിയം കുട്ടിവെച്ച് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കുക. ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ മാത്രമല്ല മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും ഇതുമൂലം ഉടലെടുക്കുന്നുണ്ട്.

**മൊബൈൽ ഫോൺ നന്നായി ഉപയോഗിക്കാൻ അറിയുക എന്നത് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. വിവേകപൂർവ്വം ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അതുവഴി ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നു.**



നല്ലതോ മോശപ്പെട്ടതോ ആയ ജീവിതം നൽകാൻ ആർക്കും കഴിയില്ല, ലഭിച്ച ജീവിതം നല്ലതോ ചീത്തയോ ആക്കുന്നത് നമ്മൾ മാത്രം



# നന്നായി നേരിടാം

**“ആദ്യം നിന്റെ മനസ്സ് അവിടേക്ക് ഇടുക. നിന്റെ ശരീരം അതിനെ പിന്തുടർന്നുകൊള്ളും”**

വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാൻ കഴിയാതെ ഭയവും തളർന്നും ആത്മവിശ്വാസമില്ലാതെയും കഴിയുന്നവർ ധാരാളം. കംഫർട്ട് സോൺ വിട്ടുപേക്ഷിക്കാനുള്ള വൈമുഖ്യവും ധൈര്യമില്ലായ്മയുമാണ് ഇതിന് കാരണം. ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റായ റോബർട്ട് ബാബ് പറയുന്നത് കംഫർട്ട് സോൺ ഒരു ജയിലിന് തുല്യമാണെന്നാണ്. അല്ലെങ്കിൽ കെണി പോലെയാണ്. ഒരിക്കലും പുറത്തുകടക്കാൻ കഴിയില്ല. കംഫർട്ട് സോണിൽ കഴിയുമ്പോൾ സുരക്ഷിതരാണ് തോന്നിയേക്കാം. പക്ഷേ അതൊരു വെറുംതോന്നൽ മാത്രമാണ്. ഏതൊന്നിനെയൊന്നോ നേരിടാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നത്, ഏതൊരു സാഹചര്യത്തെയൊന്നോ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ ഭയക്കുന്നത് അവയെ നേരിടാൻ തയ്യാറാക്കുക. ധൈര്യം കാണി

ക്കുക. ചിലർ അമിതമായ സഭാകമ്പം ഉള്ളവരാണ്. ഒരു സദസിനെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ അവർക്ക് ധൈര്യമുണ്ടാവില്ല. ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യം വരുമ്പോൾ അവർ ഏതുവിയേനയും രക്ഷപ്പെടും. സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കി എന്നത് യാഥാർത്ഥ്യം. പക്ഷേ അതുവഴിയാതൊരു വളർച്ചയും ആ വ്യക്തിക്ക് ഉണ്ടാകുന്നില്ല. മറിച്ച് പേടിച്ചുവിറച്ചാണെങ്കിലും മുക്കിയും മുളിയുമാണെങ്കിലും രണ്ടുവാക്ക് സംസാരിക്കാൻ സാധിച്ചാൽ, ഒരു സദസിനെ നേരിടാൻ തയ്യാറായാൽ അവിടെ ആ വ്യക്തി വിജയിക്കുകയാണ്. ഇരുട്ടിനെ പഴിച്ചതുകൊണ്ട് കാര്യമില്ലല്ലോ. മറിച്ച് തിരി തെളിക്കുകയാണ് പോംവഴി. എങ്കിലേ ഇരുട്ട് അകന്നുപോകൂ. അതുപോലെയാണ് സഭാകമ്പം പോലെയുള്ള വെല്ലുവിളികളും. അഭിമുഖീകരിക്കാതെയും നേരിടാതെയും അതിനെ കീഴ്പ്പെടുത്താനാവില്ല.

ആദ്യം ചെറിയൊരു വെല്ലുവിളി ഏറ്റെടുക്കുക. അത് വിജയിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ



കാര്യങ്ങൾ മോശമായിപോകുന്നതോർത്ത് ഭയപ്പെടാതെ എല്ലാം ശരിയാകുമെന്ന് വിചാരിച്ച് സന്തോഷിക്കുക



അതിനെക്കാൾ വലിയൊരു വെല്ലുവിളി സീകരിക്കുക. ഇങ്ങനെ പടിപടിയായി കംഫർട്ട്സോണിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാനും ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാനും സാധിക്കും.

ഏതൊരു കാര്യം പേടി മുലം ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുവോ അവിടെ ഒരിക്കലും വളർച്ചയുണ്ടാകുന്നില്ല. പേടിപ്പെടുത്തുന്ന, ചെയ്യാൻ കഴിയില്ലെന്ന് കരുതുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക. ഇതുമൂലം ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കും. ആത്മയൈര്യമുണ്ടാകും. പോസിറ്റീവായ റിസ്കുകൾ ഏറ്റെടുക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ എനർജിയുണ്ടാകുന്നു. സെൽഫ് എസ്റ്റീം, കോൺഫിഡൻസ് എന്നിവയുണ്ടാകുമ്പോൾ ശരീരത്തിലും ക്രിയാത്മകമായ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നതായി പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. ക്രിയാത്മകമായ ഹോർമോണുകളാണ് ആ നിമിഷം ശരീരം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നത്.

ഫീൽ ദ ഫിയർ ആന്റ് ഡു ഇറ്റ് എന്നിവ എന്ന കൃതിയുടെ കർത്താവായ സുസൻ ജെഫേഴ്സ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് ചെറുതെങ്കിലും ദൃഢമായ ഓരോ ചെറിയ ചുവടുവയ്പ്പുകൾ ദിവസം തോറും കംഫർട്ട് സോണിന് വെളിയിലേക്ക് നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കണം എന്നാണ്. ഇത് ആത്മവിശ്വാസം പടിപടിയായി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഏതൊന്നിനെയാണ് നിങ്ങൾ ഭയക്കുന്നത് ആ ഭയത്തെ ഇല്ലാതാക്കാൻ ഓരോ ദിവസവും നിങ്ങൾ പറയാനും, 'ഇതെനിക്ക് സാധിക്കും'. 'ഇതെനിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയും'. വെല്ലുവിളികളെ ഏറ്റെടുക്കാൻ ഇത്തരത്തിലുള്ള സെൽഫ് ടോക്കുകൾ ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും.

ചാറ്റർ ദ വേയ്സ് ഇൻ ഔർ ഹെഡ് ആന്റ് ഹൗ റു ഹാർനെസ് ഇറ്റ് എന്ന കൃ

തിയുടെ കർത്താവും മിഷിഗൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഇമോഷൻ ആന്റ് സെൽഫ് കൺട്രോൾ ലാബ് ഡയറക്ടറുമായ ഏഥൻ ക്രോസ് പറയുന്നത് ദുഷ്കരമെന്നും അസാധ്യമെന്നും ചിന്തിക്കുന്ന സംഗതികൾ അവ ചെയ്തുകഴിഞ്ഞതിന് ശേഷം വളരെ എളുപ്പമായിരുന്നു എന്ന തോന്നൽ രൂപപ്പെടാൻ ഇടയാക്കുന്നുവെന്നാണ്. ഏതൊന്നിനെയോർത്ത് മനസ്സിൽ ഭയപ്പെടുകൾ ഉണ്ടാകുന്നുവോ ആ സാഹചര്യത്തെ നേരിട്ടുകഴിയുമ്പോൾ അതുവരെയുണ്ടായിരുന്ന തോന്നലിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ഇത് വളരെ എളുപ്പമായിരുന്നുവല്ലോ എന്ന് മനസ്സ് പറയും.

ഭയസംസ്കാരം ജീവിതത്തെ തന്നെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുമെന്നാണ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ് പിപ്പാ ഗ്രാൻജെ പറയുന്നത്. നാം നമ്മുടെ സാധ്യതകളെ പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നു ചെറിയരീതികളിലേക്ക് ഒതുക്കപ്പെടുന്നു. നേടാൻ കഴിയുന്നതിന്റെ പാതി പോലും നേടാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നു.

സൂരക്ഷിതലാവണങ്ങളിൽ കഴിയുമ്പോൾ നാം എങ്ങനെയാണോ ഉള്ളത് അതുപോലെ തുടരുന്നു. ആർക്കും അതുവഴി പ്രയോജനമുണ്ടാകുന്നില്ല. പരാജയപ്പെടുമെന്നോ എനിക്ക് കഴിയില്ലെന്നോ ഉള്ള ചിന്തകളും ഭയങ്ങളുമാണ് അതിൽ തന്നെ തുടരാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. പരാജയപ്പെട്ടാൽ പരാജയപ്പെട്ടുകൊള്ളട്ടെ, ശ്രമിക്കാത്തതുകൊണ്ടല്ലല്ലോ.

ജീവിതാന്ത്യത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഏറ്റവും വലിയ നഷ്ടബോധങ്ങളിൽ ഒന്ന് പാഴാക്കിക്കളഞ്ഞ അവസരങ്ങളെയും നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയാതെ പോയ വിജയങ്ങളെയും കുറിച്ചായിരിക്കും. അങ്ങനെയൊന്നുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ഇനിയെങ്കിലും കംഫർട്ട് സോണുകൾ ഉപേക്ഷിച്ചു മതിയാവൂ. ജീവിതവിജയം നേടിയവരാണ് ഇന്ന് വാഴ്ത്തപ്പെടുന്ന പലരും സൂരക്ഷിതലാവണങ്ങൾ വിട്ടുപേക്ഷിച്ചവരായിരുന്നു.

വെള്ളത്തിലിറങ്ങാതെ നീന്തൽ പഠിക്കാൻ കഴിയില്ലല്ലോ. വീഴാതെ ആരും നടക്കാൻ പഠിച്ചിട്ടുമില്ല. അതുകൊണ്ട് ചെറിയ ചെറിയ പരാജയങ്ങളിലൂടെ നമുക്ക് വിജയത്തിലേക്ക് നടന്നടുക്കാം.

സൂരക്ഷിതലാവണങ്ങളേ വിട!

**വെള്ളത്തിലിറങ്ങാതെ നീന്തൽ പഠിക്കാൻ കഴിയില്ലല്ലോ. വീഴാതെ ആരും നടക്കാൻ പഠിച്ചിട്ടുമില്ല. അതുകൊണ്ട് ചെറിയ ചെറിയ പരാജയങ്ങളിലൂടെ നമുക്ക് വിജയത്തിലേക്ക് നടന്നടുക്കാം.**



എല്ലാവരോടും ഭാവിസ്വപ്നങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കരുത്, പകരം നമ്മുടെ പ്രവൃത്തിയുടെ ഫലം കാണിച്ചുകൊടുക്കുക





# നന്നായി ഉറങ്ങാം

രാത്രിയിൽ സുഖമായും സ്വസ്ഥമായും ഉറങ്ങിയില്ലെങ്കിൽ ഉണർന്നെന്നീട്കുന്ന പ്രഭാതം മുതൽക്കുള്ള സമയം ഉന്മേഷരഹിതമായിരിക്കും. പകൽ മുഴുവൻ പലതരം ജോലികളിലേർപ്പെട്ട് അധ്വാനിച്ചു തളരുന്ന ഒരാളെ സംബന്ധിച്ച് ശാന്തമായുള്ള ഉറക്കം അത്യാവശ്യവുമാണ്. എന്നാൽ പലപല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് നന്നായി ഉറങ്ങാത്തവർ നമുക്കിടയിൽ ധാരാളമാണ്.

എട്ടുമണിക്കൂർ സമയമാണ് ഒരാൾ ഉറങ്ങേണ്ടത്. പക്ഷേ ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ അത്രയും നേരം ഉറങ്ങിയില്ല എന്നതുകൊണ്ട് പ്രത്യേക കുഴപ്പങ്ങളൊ

ന്നും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. സ്ഥിരമായി വളരെ കുറച്ചു സമയം മാത്രമേ ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്നുള്ളുവെങ്കിൽ അതിനെയാണ് ഗൗരവത്തിലെടുക്കേണ്ടത്. എന്നാൽ ഇതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ചില അഭിപ്രായങ്ങളുമുണ്ട്. അതായത് ശരീരത്തിനാവശ്യം ഉറക്കമല്ല സ്വസ്ഥതയാണെന്നും ദിവസം മുഴുവൻ ജോലിസംബന്ധമായ ക്ലേശങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്നുനിന്നാൽ എട്ടുമണിക്കൂർ ഉറങ്ങേണ്ടതില്ല എന്നുമാണ് ആ അഭിപ്രായം. അധ്വാനത്തിന്റെ തോത് അനുസരിച്ചും വ്യക്തിപരമായ പ്രത്യേകതകൾ അനുസരിച്ചുമാണ് ഉറങ്ങേണ്ടത് എന്നും ഇക്കൂട്ടർ പറയുന്നു. വേണ്ടത്ര വിശ്രമം

നന്നായി ഉറങ്ങുന്ന ഒരാൾക്ക് നല്ല രോഗപ്രതിരോധശേഷിയുണ്ടാവും ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും നല്ല ഉറക്കം സഹായിക്കും.



ഉള്ളിലുള്ള സമാധാനം അപഹരിക്കാൻ ആരെയും അനുവദിക്കരുത്



കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ ശരീരം ഉറക്കം അവസാനിപ്പിച്ചുകൊള്ളും. ദീർഘദൂരയാത്രകൾ സ്വകാര്യവാഹനങ്ങളിൽ നടത്തുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ. യാത്രക്കാർ ചിലപ്പോൾ മുഴുവൻ സമയവും ഉറക്കത്തിലായിരിക്കും, പക്ഷേ എട്ടോ പത്തോ മണിക്കൂർ നേരം നീളുന്ന ആ യാത്രയിൽ ഡ്രൈവർ വണ്ടി റോഡരികിൽ നിർത്തിയിട്ട് പത്തോ ഇരുപതോ മിനിറ്റ് മാത്രമാണ് ഉറങ്ങുന്നത്. പിന്നെ മുഖംകഴുകി അയാൾ ഓട്ടംതുടരുന്നു. ഈ ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ അയാളുടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ വിശ്രമം ലഭിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇനി അധികസമയം അയാൾക്ക് ഉറങ്ങേണ്ടതില്ല.

ശരീരത്തിനും മനസ്സിലും ഒന്നുപോലെ സ്വസ്ഥതയും ആരോഗ്യവും നൽകാൻ ഉറക്കത്തിന് കഴിവുണ്ട്, നന്നായി ഉറങ്ങുന്ന ഒരാൾക്ക് നല്ല രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയുണ്ടാവും. ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും അമിതവണ്ണം തടയാനും നല്ല ഉറക്കം സഹായിക്കും. അതുകൊണ്ട് നമുക്ക് ഇനി നന്നായി ഉറങ്ങാനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ പരിശോധിക്കാം.

രാത്രി പത്തു മണി മുതൽ രാവിലെ

അഞ്ചര വരെയുള്ള സമയമാണ് പൊതുവെ ഉറക്കത്തിനായി നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ പല തരത്തിലുള്ള ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകളുമാവാം. പുതിയ കാലത്തെ പല കുട്ടികളും വൈകി മാത്രം ഉറങ്ങുന്നവരും സ്വഭാവികമായും വൈകി മാത്രം ഉറക്കമുണ്ടാകുന്നവരുമാണ്. എല്ലാ ദിവസവും കൃത്യസമയത്ത് ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുക. കിടക്കുന്നതിന് ഒന്നര മണിക്കൂർ മുൻപെങ്കിലും അത്താഴം കഴിച്ചിരിക്കണം. ദഹിക്കാൻ എളുപ്പമുള്ള ഭക്ഷണമാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. കിടപ്പുമുറിയിൽ ഉറക്കത്തെ ഭംഗപ്പെടുത്തുന്ന യാതൊന്നും ഉണ്ടാവാൻ പാടില്ല. കിടപ്പുമുറിയിൽ നിന്ന് ക്ലോക്ക് ഒഴിവാക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. സുഖകരമായ ഉറക്കത്തെ ക്ലോക്ക് പലപ്പോഴും തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. മാത്രമല്ല കിടപ്പുമുറിയിൽ ബെഡ് ലാന്റ് ഉണ്ടാകാനും പാടില്ല. ഉറങ്ങുന്ന മുറിയിൽ ചെറിയ തോതിലെ കിലും വെളിച്ചമുണ്ടാകുന്നത് ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് കാരണമാകുമത്രെ. ബെഡ് ലാന്റ് മാത്രമല്ല മൊബൈലിൽ നിന്നുള്ള വെളിച്ചവും ഒഴിവാക്കണം. കിടക്കാൻ പോകുന്നതിന് അരമണിക്കൂർ മുന്പ് മൊബൈൽ ഫോൺ, കമ്പ്യൂട്ടർ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക. കിടക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഒരു ഗ്ലാസ് ചൂടുപാൽ കുടിക്കുക. എരുമപ്പാലാണ് ഇതിന് വേണ്ട നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

രാത്രിയിൽ ഉറക്കക്കുറവ് നേരിടുന്നവർ പകലുറക്കം ശീലിക്കരുത്. അസ്വസ്ഥമായ മനസ്സോടെ കിടക്കയെ സമീപിക്കരുത്. പകലിലെ ദുഃഖകരമോ നിരാശാജനകമോ ആയ കാര്യങ്ങളോടെ ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുമ്പോൾ ഉറക്കം അകലെയായിരിക്കും. മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാൻ യോഗ, മെഡിറ്റേഷൻ, പ്രാർത്ഥന തുടങ്ങിയവ ശീലമാക്കുക. അതുപോലെ എല്ലാ ദിവസവും ഒമ്പതു മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ ഉറങ്ങുന്നതും നല്ലതല്ല.

ഒമ്പതോ അതിലധികമോ മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുന്നവരിൽ മരണനിരക്ക് കൂടുതലായിരിക്കുമെന്നും ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം, പക്ഷാഘാതം, ഹൃദ്രോഗം, വിഷാദരോഗം, തലവേദന തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാകുമെന്നും പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു.

**രാത്രിയിൽ ഉറക്കക്കുറവ് നേരിടുന്നവർ പകലുറക്കം ശീലിക്കരുത്. അസ്വസ്ഥമായ മനസ്സോടെ കിടക്കയെ സമീപിക്കരുത്.**



ജീവിതം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ രണ്ടാമതൊരു അവസരം കിട്ടില്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കി ലഭിച്ച ഇന്നത്തെ ജീവിതം മനോഹരമാക്കൂ

**ആ**ർക്കും വേണ്ടാത്തവരുണ്ട്. അവരെത്ര വൃദ്ധർ. അല്ലെങ്കിൽ പറയു അവരെ ഇവിടെ എത്രപേർക്ക് ആവശ്യമുണ്ട്? വഴിയരികിൽ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട നിലയിൽ കണ്ടെത്തിയ കുഞ്ഞിനെ ചിലപ്പോൾ ദയാലുവായ ചിലർ ഏറ്റെടുത്തുവളർത്തിയേക്കാം. മഴ നനഞ്ഞു കയറിവന്ന ഒരു പുച്ചുക്കുട്ടിയെയോ പട്ടിക്കുഞ്ഞിനെയാ അന്നമുട്ടാനോ വളർത്താനോ വരെ ചിലപ്പോൾ സൗമനസ്യം കാണിച്ചെന്നു വരാം. പക്ഷേ ഒരു വൃദ്ധയിലേക്ക്, വൃദ്ധനിലേക്ക് ഇത്തരമൊരു കാര്യത്തിന്റെ കരം നീട്ടുന്നവർ എത്രപേരുണ്ടാവും? കഴിഞ്ഞ മാസത്തിലെ ചില വാർത്തകൾ നോക്കൂ... എൺപത്തിയഞ്ചു കാരിയായ പത്തുമക്കളുടെ അമ്മയ്ക്ക്

മക്കളിൽ ആരു തന്നെ സംരക്ഷിക്കും എന്ന് തീർച്ചയില്ലാത്തതിനെ തുടർന്ന് പെരുവഴിയിൽ ആംബുലൻസിൽ കിടക്കേണ്ടിവന്നത് നാലു മണിക്കൂർ. 85 കാരിയെ അമ്മയെ മർദ്ദിച്ച് വലിച്ചെറിഞ്ഞ ഒരു മകനെക്കുറിച്ചുള്ളതാണ് മറ്റൊരു വാർത്ത. വേറൊരിടത്ത് അപ്പനെ ആസിഡൊഴിച്ച് കൊലപ്പെടുത്തിയ മകൻ. മറ്റൊരിടത്ത് അച്ഛനെയും അമ്മയെയും തന്നെ ഇല്ലാതാക്കിയ മകൻ. വൃദ്ധരോടുള്ള ക്രൂരതകൾ ആവർത്തിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്നത് നമ്മെ ശരിക്കും ഭയപ്പെടുത്തണം. വീടിന് ഭാരമായവർ, നാടിന് ആവശ്യമില്ലാതാവയവർ... വൃദ്ധരെക്കുറിച്ചുള്ള മക്കളുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും മട്ടും ഭാവവും അതാണ്. ആർക്കും അവരോട്

# വാർദ്ധക്യം ആർക്കുവേണ്ടി?



“ ഒരു കാറ്റിനും നിലം പതിപ്പിക്കാൻ കഴിയാത്ത ആഴത്തിൽ വേരുകൾ പതിപ്പിച്ച വൃക്ഷങ്ങളെ പോലെയാകൂ



എന്തുമകാമെന്ന അവസ്ഥ. പ്രതിരോധിക്കാൻ കരുത്തില്ലാതെയും ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവിക്കാൻ കഴിവില്ലാതെയും കരഞ്ഞും ശപിച്ചും ജീവിക്കുന്ന വൃദ്ധർ പുതിയ കാഴ്ചയൊന്നുമല്ല.

ഞാൻ മരിച്ചുകഴിഞ്ഞാലും ഈ തള്ള ജീവനോടെയുണ്ടാവുമെന്ന് പല്ലിറുമ്മിയും ശപിച്ചും മരുമകൾ. മനുഷ്യർക്ക് ഇത്രയും ആയുസ് എന്തിനാണെന്ന് അച്ഛനെ നോക്കി നെടുവീർപ്പോടെ മകൻ. മുത്തശ്ശി അടുത്തുവരുമ്പോൾ നാറ്റമാണെന്ന് മൂക്കുപൊത്തുന്ന കൊച്ചുമക്കൾ...

ഒരിക്കൽ ഇവരോരുത്തർക്കുവേണ്ടിയും എത്രയോ കഷ്ടപ്പെട്ടവരായിരുന്നു ഈ വൃദ്ധർ. അവർക്കുമുണ്ടായിരുന്നു ചെറുപ്പം. അവർക്കുമുണ്ടായിരുന്നു ആരോഗ്യം, അവർക്കുമുണ്ടായിരുന്നു ആത്മവിശ്വാസവും പ്രതീക്ഷയും സ്വപ്നങ്ങളും. പക്ഷേ...

ഒരാളുടെയും ജീവിതം വാർദ്ധക്യത്തോടെയല്ല ആരംഭിക്കുന്നത്. എല്ലാവരുടെയും ജീവിതം വാർദ്ധക്യത്തിൽ അവസാനിക്കണമെന്നില്ല. എന്നിട്ടും വാർദ്ധക്യത്തിലെത്തിയവർക്ക് മാത്രമേ അത്തരമൊരു അവസ്ഥയുണ്ടാകൂ എന്ന അമിതമായ ആത്മവിശ്വാസത്തിൽ കഴിയുകയാണ് ചിലർ. ഒരു ട്രെയിനിന്റെ ബോധികൾ കണക്കെയാണ് ജീവിതം. അവസാനത്തെ ബോധിയുടെ പേരാണ്

വാർദ്ധക്യം. ഒരിക്കൽ പിടികൂടിയാൽ പിന്നീടൊരിക്കലും വിട്ടുപിരിയാത്ത ആത്മസ്നേഹിതൻ കൂടിയാണ് അത്.

മരണത്തിന് വേണ്ടി വേദനയോടെയുള്ള കാത്തിരിപ്പിന്റെ പേരാണ് വാർദ്ധക്യം. വാർദ്ധക്യത്തിലെത്തിയാൽ പിന്നെ അവരെ കാത്തിരിക്കുന്നത് മരണം മാത്രമാണ്. ജീവിതം ഒരു ചക്രത്തിനടിയിൽ പെട്ട് കറങ്ങുന്നതുപോലെയാണിത്. ചക്രത്തിന്റെ കറക്കം നിലയ്ക്കുമ്പോൾ ജീവിതവും നിശ്ചലമാകുന്നു.

ഈ കാത്തിരിപ്പിനിടയിൽ അവർക്ക് നേരിടേണ്ടിവരുന്നത് എത്രയെത്ര സഹനങ്ങൾ. ശാരീരികം എന്നതിനപ്പുറം പലതും കൂടുതലും മാനസികമാണ്. പരാശ്രയത്തോടെ ജീവിക്കേണ്ടിവരുന്നതിലെ നിസഹായത... ആരുമില്ലെന്ന തോന്നൽ... ഏകാന്തത... രോഗങ്ങളുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ... മനസ്സെടുത്തിടത്ത് ശരീരമെത്താൻ കഴിയാത്തതിലെ സങ്കടം... വല വിരിച്ച് കാത്തിരിക്കുന്ന ചിലന്തിയെപ്പോലെയാണ് വാർദ്ധക്യം. വിട്ടുപോകാൻ സമ്മതിക്കില്ല.

വാർദ്ധക്യം ഒറ്റവരിയിലെഴുതേണ്ട വാക്കൊന്നുമല്ല. എത്രയാണ് അതിന്റെ ആഴവും പരപ്പുമെന്ന് ഒരു വാർദ്ധക്യത്തെക്കുറിച്ചും അടുത്തുനിന്ന് നോക്കിക്കാണാൻ കഴിയുന്ന ഒരാൾക്കേ പറയാൻ കഴിയൂ.

വാർദ്ധക്യം ആർക്കുവേണ്ടിയാണ്? അങ്ങനെയൊരു ചിന്ത പലപ്പോഴും മനസ്സിലേക്ക് കടന്നുവന്നിട്ടുണ്ട്. എല്ലാവരുടെയും വിചാരം വൃദ്ധരെന്നോ തെറ്റു ചെയ്തതിന്റെ ഫലമാണ് ആ അവസ്ഥയെന്നാണ്. ഒരിക്കലുമല്ല. വാർദ്ധക്യത്തിൽ നിന്ന് വൃദ്ധരൊന്നും പഠിക്കുന്നില്ല. അവർ ആ അവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോകുക മാത്രമേ ചെയ്യുന്നുള്ളൂ. വാർദ്ധക്യത്തിൽ നിന്ന് പഠിക്കേണ്ടത് ചെറുപ്പക്കാരാണ്. നാളെ നീയും ഇതുപോലെയാകും എന്ന പാഠമാണ് അത്.

നെഞ്ചുവിരിച്ചും മുഖം മിനുക്കിയും അണിഞ്ഞൊരുങ്ങിയും വെല്ലുവിളിച്ചും കുസലില്ലാതെ നടക്കുമ്പോൾ ഒന്നു തിരിച്ചറിയുക. ഒരു വളവിനപ്പുറം വാർദ്ധക്യം നിന്നെയും കാത്തുനില്ക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് വൃദ്ധരോട് ദയ കാണിക്കുക, പരിഗണന നല്കുക. മാനുഷികതയോടെ പെരുമാറുക.

**ഒരു വളവിനപ്പുറം വാർദ്ധക്യം നിന്നെയും കാത്തുനില്ക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് വൃദ്ധരോട് ദയ കാണിക്കുക, പരിഗണന നല്കുക. മാനുഷികതയോടെ പെരുമാറുക.**



നല്ല ബന്ധങ്ങൾ ശുദ്ധജലം പോലെയാണ്, ഒരിക്കലും ഒഴിവാക്കാനാവില്ല



# സെലിബ്രിറ്റികളുടെ ഇടപെടലുകൾ

ഒരു കാര്യം സമ്മതിക്കാതെ നിവൃത്തിയില്ല. സെലിബ്രിറ്റികൾ സവിശേഷരാണ്. മനുഷ്യരായിരിക്കെ തന്നെ അവർ തങ്ങളുടെ മേഖലകളിൽ നിന്നു ആർ ജജിപ്പെടുത്ത വിശ്വാസവും സ്നേഹവും കൊണ്ടാണ് പൊതുസമൂഹത്തിൽ ഇടപെടലുകൾ നടത്തുന്നത്. അതുതന്നെയാണ് അവരുടെ മൂലധനവും.

ഇക്കാരണത്താൽ അവ പരക്കെ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്നു. അവർ മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്ന ആശയങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് പലപ്പോഴും ആ ഇടപെടലുകൾ സ്വീകാര്യമാവുന്നത്. മറ്റുള്ളവർ ഇടപെടലുകൾ നടത്തുമ്പോൾ അവയ്ക്ക് വേണ്ടത്ര അംഗീകാരമോ പിന്തുണയോ കിട്ടാതെ പോകുന്നത് അവർ പലരും സാധാരണക്കാർ മാത്രമാണ് എന്നതുകൊണ്ടാണ്. എല്ലാവരും മനുഷ്യർ എന്നൊക്കെയുള്ള പൊതുതത്വങ്ങൾ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ഇവിടെ പ്രായോഗിക

മാകുന്നുമില്ല.

അടുത്തയിടെ നടന്ന സുരഭിലക്ഷ്മി ഒരു രോഗിയെ ആശുപത്രിയിലെത്തിച്ചത് വാർത്തയായിരുന്നുവല്ലോ? നടിയായതുകൊണ്ടാണ് ഈ സംഭവം മാധ്യമങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്. തന്റെ സെലിബ്രിറ്റി ഇമേജ് ഇക്കാര്യത്തിൽ സുരഭിലക്ഷ്മിക്ക് സഹായകരവുമായി. സുരഭിയുടെ സ്ഥാനത്ത് ആരും അറിയാത്ത ഒരു സ്ത്രീയാണ് ആ വഴി വന്നിരുന്നതെങ്കിൽ അവർ വണ്ടി നിർത്തുമായിരുന്നോ എന്നുപോലും സംശയമുണ്ട്. അപരിചിതരായ ചിലരെ സഹായിക്കാൻ മനസ്സിൽ ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിലും സ്ത്രീയെന്നും സധാരണക്കാരിയെന്ന പരിമിതികൊണ്ട് അവർ പിൻവലിയുമായിരുന്നു.

സെലിബ്രിറ്റികൾ ഇങ്ങനെ പരസേവന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് മുന്നിട്ടിറങ്ങുമ്പോൾ അത് പൊതുസമൂഹത്തിന് നൽകുന്ന



മറ്റുള്ളവർ പറഞ്ഞതുകേട്ട് ഒരു വ്യക്തിയെക്കുറിച്ചും ധാരണകളിലെത്താതിരിക്കുക, സ്വന്തം അനുഭവത്തിൽ നിന്ന് പാഠം മനസ്സിലാക്കുക

**സെലിബ്രിറ്റി സ്റ്റാറ്റസ് സ്വന്തം കാര്യം സിന്ദാ ബാദ് മുഴക്കാൻ വേണ്ടി മാത്രമായി വിനിയോഗിക്കാതിരിക്കുക. സമൂഹത്തോടു അവർക്ക് പ്രതിബദ്ധതയുണ്ട്.**

പ്രചോദനം വലുതാണ്. മാസങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ഒരു രാഷ്ട്രീയപാർട്ടി നടത്തിയ വഴി തടയൽ സമരത്തിനെതിരെ നടൻ ജോജു പ്രതികരിച്ചത് ഓർമ്മയില്ലേ.

അനുകൂലിച്ചും പ്രതികൂലിച്ചും അഭിപ്രായങ്ങളുയർന്നിരുന്നു. ഈ സംഭവത്തിലെ രാഷ്ട്രീയം എന്തുതന്നെയുമായി കോട്ടെ പക്ഷേ ജനജീവിതം ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചുകൊണ്ടുള്ള രാഷ്ട്രീയപാർട്ടികളുടെ-കൊടിയുടെ നിറം ഏതുമായിക്കോട്ടെ-ബന്ധുകൾക്കും ഹർത്താലുകൾക്കും പണിമുടക്കുകൾക്കും നേരെ പൊതുജന വികാരം ഉയരാൻ ഇത് കാരണമായി. ഒരു സാധാരണക്കാരനായിരുന്നു ജോജുവിന്റെ സ്ഥാനത്ത് എങ്കിൽ രണ്ടുകോളം വാർത്തപോലും ആകാൻ സാധ്യതയില്ലാത്ത സംഭവം പ്രധാനപ്പെട്ട വാർത്തയായി.

ഇതിനൊക്കെ മുമ്പായിരുന്നു താൻ യാത്ര ചെയ്യുന്ന റോഡിന്റെ ശോചനീയാവസ്ഥ കണ്ട് റോഡ് നന്നാക്കാൻ നടൻ ജയസൂര്യ മുന്നിട്ടിറങ്ങിയ സംഭവം വാർത്തയായത്. കേരളത്തിലെ റോഡുകളുടെ ശോച്യാവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് ചർച്ചചെയ്യാനും പരിഹാരമാർഗ്ഗം കണ്ടെത്താനുമാണ് പ്രസ്തുതസംഭവം ഉപകരിച്ചത്.

സെലിബ്രിറ്റികൾ നീതിക്കും നന്മയ്ക്കും വേണ്ടി നിലകൊള്ളുമ്പോൾ അതിന്റെ അനുരണനം സമൂഹത്തിലുമുണ്ടാവും. സെലിബ്രിറ്റികൾ പൊതുവിഷയ

ത്തിൽ സ്വീകരിക്കുന്ന സമീപനങ്ങൾക്കും നയങ്ങൾക്കും വലിയ സ്വാധീനശേഷിയുണ്ടുള്ളത്.

കോടിക്കണക്കിന് രൂപ പ്രതിഫലം വാഗ്ദാനം ചെയ്തിട്ടും മദ്യത്തിന്റെയും മറ്റ് ചില ശീതളപാനീയങ്ങളുടെയും മോഡലോ ബ്രാൻഡ് അംബാസിഡറോ ആകാൻ വിസമ്മതിച്ച സച്ചിൻ തെണ്ടുക്കറിനെപ്പോലെയുള്ള സെലിബ്രിറ്റികളുമുണ്ട്. പണത്തെക്കാൾ കൂടുതലായി അവർ മുല്യവത്തായ, ധാർമ്മികതയുള്ള ഒരു സമൂഹത്തെ സ്വപ്നം കാണുകയും ആ സമൂഹത്തെ വിലമതിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നോട്ടുകെട്ടുകളുടെ ഭാരത്തെക്കാൾ താൻ പുലർത്തിപ്പോരുന്ന ജീവിതസമീപനവും നിലപാടുമാണ് അവർക്ക് മുഖ്യം.

സെലിബ്രിറ്റി സ്റ്റാറ്റസ് സ്വന്തം കാര്യം സിന്ദാബാദ് മുഴക്കാൻ വേണ്ടി മാത്രമായി വിനിയോഗിക്കാതിരിക്കുക. സമൂഹത്തോടു അവർക്ക് പ്രതിബദ്ധതയുണ്ട്. കാരണം അവരുടെ കഴിവുകൾക്കൊപ്പം ഈ സമൂഹവും അവരുടെ വളർച്ചയിൽ പങ്കുവഹിച്ചിട്ടുണ്ട്.

അതുകൊണ്ട് സെലിബ്രിറ്റികൾ പൊതുവിഷയങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ഇടപെടണം. ജനനന്മ എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ മുന്നിട്ടിറങ്ങാൻ അവർ തയ്യാറാകണം. നല്ല മാതൃകകളായി അവർ മാറട്ടെ. അവരിൽ നിന്ന് സമൂഹം കൂടുതൽ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

**BOOK REVIEW**



**ബ്രിജിത്താ വില്ല**

വിവിധ ദേശക്കാരും വ്യത്യസ്ത സ്വഭാവക്കാരുമായ ഒരു കുട്ടം ചെറുപ്പക്കാർ. അവരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ കേന്ദ്രബിന്ദുവാണ് ബ്രിജിത്താമ്മ എന്ന വൃദ്ധ. അവർക്കിടയിൽ സംഭവിക്കുന്ന ഒരു ദുരന്തം പല ജീവിതങ്ങളുടെയും മുഖംമൂടികൾ വലിച്ചുകീറുന്നു. ദൃശ്യഭാഷയുടെ സൗന്ദര്യം കൊണ്ട് ഒരു സിനിമ പോലെ കണ്ട് വായിക്കാവുന്ന ആകാംക്ഷയുണർത്തുന്ന നോവൽ. അകൽച്ചയുടെയും വെറുപ്പിന്റെയും പിണക്കത്തിന്റെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും ആത്മാർത്ഥതയുടെയും ലോകം കാണിച്ചുതന്നുകൊണ്ട് പ്രതിജനണിന വിചിത്രമായ ജീവിതാവസ്ഥകളെയാണ് നോവലിസ്റ്റ് ഇവിടെ വരച്ചുകാട്ടുന്നത്.

**ബ്രിജിത്താ വില്ല**  
**നോവൽ, വിനായക് നിർമ്മൽ, വില: 180**  
**കോപ്പികൾക്ക്: ആത്മബുക്സ് കോഴിക്കോട്, ഫോൺ: 9746077500**



ഭൂതകാലം വാതിൽക്കൽ വന്നു മുട്ടിയാലും തുറക്കരുത്, കാരണം അത് പുതുതായിട്ടൊന്നും പറയുന്നില്ല.

# തീരുമാനം

**തീ**രുമാനമെടുക്കൽ ഒരു കലയാണ്. ഒരാൾ ഒരു തീരുമാനമെടുക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ നന്മയും തിന്മയും അയാളുടെ പിന്നാലെ വരുന്നു. ജീവിതത്തെ മുഴുവൻ സമഗ്രമായി ബാധിക്കുന്ന ഒരു നിർണ്ണായക നിമിഷമാണ് തീരുമാനമെടുക്കൽ എന്ന് പറയുന്നത് അതുകൊണ്ടാണ്.

അതായത് ഒരു തീരുമാനം എടുത്തുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ അതിന്റെ വരുമ്പോൾ കഴിഞ്ഞ മുഴുവൻ നിങ്ങൾ നേരിടുക തന്നെ വേണം, അതും ഒറ്റയ്ക്ക്. ഒറ്റയ്ക്ക് നിന്ന് പൊരുതാൻ തയ്യാറാകുന്നുവെന്ന് ഒരാൾ സമൂഹത്തോടും വ്യക്തികളോടും വിളിച്ചു പറയുന്നതാണ് തീരുമാനം.

ഓരോ തീരുമാനവും ഓരോ പ്രഖ്യാപനങ്ങളാണ്. ഓരോ തീരുമാനവും ഓരോ നിലപാട് അറിയിക്കലാണ്. ഓരോ തീരുമാനവും ഓരോ ജീവിതവികാസമാണ്. നീ എന്തു തീരുമാനിക്കുന്നുവോ അതാണ് നീ.

തീരുമാനമെടുക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്ന അനേകം സന്ദർഭങ്ങളുണ്ടാവാം ജീവിതത്തിൽ. എടുത്ത തീരുമാനങ്ങൾ പലതും തെറ്റായിരുന്നുവെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്ന നിമിഷങ്ങളുമുണ്ടാവാം.

തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ കരുത്തില്ലാത്തവരാണ് തൊട്ടതിനും പിടിച്ചതിനുമെല്ലാം പോംവഴി തേടിയും തീരുമാനമെടുക്കാൻ സഹായം ചോദിച്ചും മറ്റുള്ളവരെ സമീപിക്കുന്നത്, അതുവഴി സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തം മറ്റൊരാളെ ഏല്പിക്കുകയും നാം സ്വതന്ത്രനാകുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. മാത്രവുമല്ല നമുക്ക് ഒരാളെ കുറ്റപ്പെടുത്താനും പഴിചാരാനും ഒരാളെ കിട്ടുകയും ചെയ്യും. പാളിപ്പോയ തീരുമാനത്തിന്റെ കാരണക്കാരൻ നീയാണെന്ന മട്ടിൽ.

അതുകൊണ്ട് ഒരാൾ തീരുമാനമെടുക്കാൻ സഹായം ചോദിച്ചുവെങ്കിൽ തീരുമാനമെടുത്തു കൊടുക്കുകയല്ല ഉചി

തം. മറിച്ച് അതേക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കുള്ള അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്തി, സ്വന്തമായി തീരുമാനമെടുക്കാൻ അയാളെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മറ്റുള്ളവരെ സമീപിക്കുന്നതിൽ തെറ്റൊന്നുമില്ല. പക്ഷേ തീരുമാനം സ്വന്തമായിരിക്കാനാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. തീരുമാനമെടുക്കൽ മറ്റുള്ളവരെ ഏല്പിക്കുമ്പോൾ അത് ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഒളിച്ചോട്ടമാണ്. അതുവഴി പിന്നെയും നാം തോറ്റുപോകുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

ഒരു നല്ല തീരുമാനമെടുത്താൽ പോലും മുന്നോട്ടുള്ള വഴി സുഗമമായിരിക്കണമെന്നില്ല. തീരുമാനങ്ങൾ നടപ്പിൽ വരുത്താനും അതിനെ ഗുണകരമായി അവസാനിപ്പിക്കാനും ഏറെ സമയമെടുക്കും. നല്ല തീരുമാനങ്ങൾക്കിടയിൽ പോലും നാം മാനസികമായി ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിട്ടേക്കാം. തീരുമാനങ്ങളുടെ നന്മതിന്മകളെക്കുറിച്ച് സംശയം പോലും ഉടലെടുക്കുന്ന നിമിഷമാണ് അത്.

തീരുമാനമെടുത്ത് വളരുക. തീരുമാനങ്ങൾ തെറ്റിക്കോട്ടെ... മറ്റ് ചിലപ്പോൾ ശരിയായിക്കോട്ടെ. തെറ്റിപ്പോയ തീരുമാനങ്ങളാണെങ്കിൽ തിരുത്താൻ അവസരമുണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിക്കുക. ശരിയായ തീരുമാനങ്ങളാണെങ്കിൽ അത് ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും കൂടുതൽ വെല്ലുവിളികളുള്ള തീരുമാനമെടുക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുകയും ചെയ്യും.

പലരുടെയും ജീവിതം മനോഹരമായിരിക്കുന്നത് ഉചിതമായ തീരുമാനങ്ങൾ കൊണ്ടാണ്. ചിലരുടെ ജീവിതം ദുരിതമായായിരിക്കുന്നത് തെറ്റായ തീരുമാനങ്ങൾ കൊണ്ടും.

പാളിപ്പോകുമെന്ന് ഭയന്ന് തീരുമാനമെടുക്കാതിരിക്കരുത്. നിന്റെ തീരുമാനം നിന്റെ ഭാവിയാണ്.

**പലരുടെയും ജീവിതം മനോഹരമായിരിക്കുന്നത് ഉചിതമായ തീരുമാനങ്ങൾ കൊണ്ടാണ്. ചിലരുടെ ജീവിതം ദുരിതമായായിരിക്കുന്നത് തെറ്റായ തീരുമാനങ്ങൾ കൊണ്ടും.**

“ സ്വപ്നം യാഥാർത്ഥ്യമാകാൻ അധ്വാനവും പരിശ്രമവും പ്രത്യാശയുമല്ലാതെ മറ്റൊരു മാജിക്കുമില്ല.



**PRABHATH**  
**RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL**  
 Pallimukal, Karimugal, Kochi, Kerala- 682303  
 Ph: 0484 2682880

Affiliated to CBSE  
 No 930414

Prabhath Residential Public School, is for boys and girls, situated at Karimugal nearly 25 km away from Cochin City and 5 Km away from Kochi Refinery. It is special place, where the student, parents, teaching and non teaching staff work together with a common mission and shared goals to prepare our children to be productive citizens of this era.

**FACULTIES**

Our school consists of well trained and expanded set of teachers work together for fulfilling the deeds of CCE

**MANAGEMENT VISION**

Goal of education is change or improve the standard of our society and overcoming the difficulties of negative transformation. The indications of changes are to be valued only if curriculum become more concentrated.

**FACILITIES**

We possess wide breeze, Hygienic clean rooms which make students always Vitalitic and enthusiastic.



**Prabhath offers**  
*a great opportunity to mould your future in the lap of Gaborone University College of Law & professional studies, Botswana*

- LABORATORIES ● LIBRARY AND READING ROOM ● TRANSPORTATION ● COMPUTER EDUCATION ● DIGITAL CLASSROOMS ● REST/SICK ROOM ● FIRST AID AND FIRE SAFETY EQUIPMENTS ● SCHOLASTIC AND ECO FRIENDLY CLUBS ● RSL , S.D & GARDENING ● PARENT TEACHERS AWARENESS CLASSES