

Only Positive...

JUNE 2022

# ഒപ്പം <sup>®</sup>

Vol:5 | Issue:1

**മഴക്കാലം  
സുഖകരമാക്കാം  
ഓൺലൈൻ ഗെയിം;  
കെണികൾ പലവിധം**



# 'ഒപ്പ്'ത്തിന്റെ അഞ്ചു വർഷങ്ങൾ

**ക**ഴിഞ്ഞ നാലുവർഷങ്ങളിലും ജൂൺ ലക്കത്തിൽ ഇതുപോലെ ഒരു കുറിപ്പ് എഴുതാറുണ്ട്. ഒപ്പത്തിന്റെ രണ്ടുവർഷം, മൂന്നുവർഷം, നാലുവർഷം എന്ന മട്ടിൽ.. ഇപ്പോഴിതാ ഒപ്പം അഞ്ചാം വർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചിരിക്കുകയാണ്.

പിന്നിട്ടുവന്ന വർഷങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുമ്പോൾ ഒരു വായനക്കാരൻ എഴുതിയ കത്തിലെ വിശേഷണം തന്നെയാണ് പറയാനുള്ളത്. അദ്ദേഹം പങ്കുവെച്ച ആശയം, പല പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളും നിലനിന്നുപോകാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവിക്കുകയോ നിന്നുപോകുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴും ഒപ്പം നിലനിന്നുപോരുന്നത് ഒരു അത്ഭുതം എന്നാണ്.

അതെ, ഇതിലും നല്ല വിശേഷണം ഒപ്പത്തിന് ലഭിക്കാനില്ല. കാരണം അഞ്ചാം വർഷത്തിലേക്ക് ഒപ്പം പ്രവേശിക്കുന്നത് തീർച്ചയായും ഒരു അത്ഭുതം തന്നെയാണ്. ഇക്കഴിഞ്ഞ കാലത്തിനിടയിൽ ഒപ്പം ഒരിക്കൽപോലും പുറത്തിറങ്ങാതെ വന്നിട്ടില്ല. കോവിഡിന്റെ രൂക്ഷസമയത്ത് ഏതാനും ചില ലക്കങ്ങളുടെ പ്രിന്റിങ്ങ് മുടങ്ങിയതൊഴിച്ചാൽ..

ഒപ്പത്തെ സാമ്പത്തികമായി പിന്മാറ്റുന്നവരുടെ സ്നേഹത്തിനും ത്യാഗമനഃസ്ഥിതിക്കുമാണ്

ഇതിന് ഒന്നാമതായി നന്ദി പറയേണ്ടത്. യാതൊരു വിധത്തിലുള്ള നേട്ടങ്ങളും പ്രശസ്തിയും ഇച്ഛിക്കാതെ മുഖ്യാധിഷ്ഠിതമായ സമൂഹത്തെയും വ്യക്തിബന്ധങ്ങളെയും വളർത്തിയെടുത്തുകൊണ്ട് സമൂഹനിർമ്മിതിയിൽ തങ്ങളുടേതായ പങ്കുവഹിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ മാത്രമാണ് ഒപ്പത്തിനൊപ്പം അവർ സഞ്ചരിക്കുന്നത്. ഗുണപരമായ നിർദ്ദേശങ്ങളും പ്രോത്സാഹനങ്ങളും നൽകി ഒപ്പത്തെ സ്നേഹിക്കുന്ന വായനക്കാരോടും നന്ദി പറയുന്നു. നിങ്ങളുടെ സ്നേഹം ഞങ്ങളെ ശക്തരാക്കുന്നുണ്ട്.

ഇതിനെല്ലാം ഉപരിയായി സർവ്വശക്തനായ ദൈവത്തോടും നന്ദി പറയുന്നു.

ഒപ്പം നടക്കുക എന്നത് ഒരു കടമയാണ്. ഒപ്പത്തിനൊപ്പം നടക്കാൻ ഞങ്ങൾ എല്ലാവരെയും ക്ഷണിക്കുന്നു. ഒപ്പം മാസികയെ അറിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്ത വ്യക്തികൾക്കും സ്ഥാപനങ്ങൾക്കും കഴിവതുപോലെ പരിചയപ്പെടുത്താനും ശ്രമിക്കുമല്ലോ.

അഞ്ചാം വർഷത്തിലേക്ക് ഒപ്പം പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ എല്ലാവർക്കും ഒരിക്കൽക്കൂടി നന്ദി

# 'അനശ്വര' വിജയം

**വി**ജയം എല്ലാവരുടെയും അവകാശമാണെങ്കിലും ചില വിജയവാർത്തകൾ അറിയുമ്പോൾ കൂടുതൽ സന്തോഷം തോന്നാറുണ്ട്. അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു വാർത്തയായിരുന്നു വക്കീലായി അനശ്വര എൻറോൾ ചെയ്ത വാർത്ത. പഠനചെലവിനായി പണം കണ്ടെത്താൻ അമ്മയ്ക്കൊപ്പം പൊറോട്ട ഉണ്ടാക്കിയ വാർത്തയിലൂടെയാണ് ഏതാനും നാളുകൾക്ക് മുമ്പ് അനശ്വരവാർത്തകളിൽ നിറഞ്ഞത്. അഞ്ചാം ക്ലാസുമുതൽ അമ്മയെ സഹായിക്കാൻ ഹോട്ടലിൽ പൊറോട്ട വീശുന്ന അനശ്വര അൽഅസ്ഹർ കോളജിൽ പൊറോട്ട വാണിജ്യം പഠിപ്പിച്ചു. ഉപേക്ഷിച്ചില്ല. ഒടുവിലിതാ ഹൈക്കോടതിയിൽ അഭിഭാഷകയായി അനശ്വര എൻറോൾ ചെയ്തിരിക്കുന്നു.

ഉയർന്ന സാമ്പത്തികനിലയും മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതചുറ്റുപാടും ഉള്ളവർ നേടിയെടുക്കുന്ന വിജയങ്ങളെക്കാൾ പത്തരമാറ്റ് തിളക്കമുണ്ട് സാധാരണക്കാരുടെയും താഴെക്കിടയിലുള്ളവരുടെയും ഇത്തരം വിജയങ്ങൾക്ക്. കാരണം അവർ അവരവരോട് തന്നെ പോരാടിയ നേടിയതാണ് ഈ വിജയങ്ങൾ. അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ ചിലപ്പോൾ അവർ മാത്രമേ ഉണ്ടായിരിക്കുകയുള്ളൂ. സത്യത്തിൽ പ്രതികൂലസാഹചര്യങ്ങളാണ് അതിജീവിക്കാനുള്ള കഴിവു നമുക്ക് തരുന്നത്. പ്രതിസന്ധികളില്ലെങ്കിൽ ആരും അവരവരുടെ സാധ്യതകൾ തിരിച്ചറിയുകയില്ല.

പഠനചെലവ് കണ്ടെത്താൻ പഠനത്തിനിടയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന കുട്ടികൾ ഇപ്പോൾ സാധാരണസംഭവമായി കഴിഞ്ഞു. ജോലി ചെയ്യാൻ അവർക്ക് മടിയോ നാണമോ ഇല്ല. അതുകൊണ്ടാണ് രാവിലെ പത്രവിതരണവും വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ പാർട്ടി ടൈം ജോലിയും അവർ ചെയ്യുന്നത്. ജീവിതത്തോടുള്ള പുതിയകാലത്തെ കുട്ടികളുടെ



സമീപനത്തിന്റെ വ്യത്യാസമാണ് ഇത്. അവർ ജീവിതത്തെ നേരിടുകയാണ്, സ്വപ്നങ്ങളുടെ പിന്നാലെ യാത്ര ചെയ്യുകയാണ്.

ഇത്തരം കുട്ടികളെയോർത്ത് നമുക്ക് അഭിമാനിക്കാം. അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാം. കഴിയുന്നതനുസരിച്ച് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യാം.

അത്തരം കുട്ടികൾക്ക് മുമ്പിൽ, അവരുടെ വിജയങ്ങൾക്ക് മുമ്പിൽ ആദരവോടെ കൈകൾ കൂപ്പിക്കൊണ്ട്

**വിനായക് നിർമ്മൽ**  
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

## OPPAM

Only Positive...

Vol: 5 | Issue: 1 | Page: 24  
June 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

# സ്നേഹത്തിന്റെ അടയാളങ്ങൾ



**സ്നേഹിക്കുന്നവരും സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നവരും ചില അടയാളങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.**

ഏതൊരു ബന്ധത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനം ഹൃദയമായ സ്നേഹമാണ്. സ്നേഹം നൽകാനുള്ള സന്നദ്ധതയും സ്വീകരിക്കാനുള്ള തുറവിയുമാണ്. സ്നേഹമാണ് ബന്ധങ്ങളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് കാരണം. സ്നേഹമില്ലെങ്കിൽ ബന്ധം മുരടിച്ചുപോകും. ദാമ്പത്യബന്ധം, സുഹൃദ്ബന്ധം, മാതാപിതാക്കളും മക്കളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം, സഹപ്രവർത്തകർ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം...ഇങ്ങനെ ചുറ്റിനുമുള്ള ഏതുതരം ബന്ധങ്ങളും വളരുകയും ഫലം തരുകയും ചെയ്യുന്നത് സ്നേഹം എന്ന ഒറ്റ വികാരത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്.

സ്നേഹിക്കുന്നവരും സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നവരും ചില അടയാളങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. സ്നേ



പരാജയങ്ങളിൽ നിന്ന് പഠിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ഒരു പരാജയവും പാഠമായി മാറുന്നില്ല

ഹത്തിന്റെ അടയാളങ്ങൾ പ്രധാനമായും അഞ്ചെണ്ണമാണ്. ഇതിലൂടെ സ്നേഹം മനസ്സിലാക്കുകയും സ്നേഹം നൽകുകയും സ്നേഹം തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യാം.

**വാക്കുകൾ**

നിങ്ങൾക്ക് ഒരാളോട് സ്നേഹമുണ്ടെങ്കിൽ ആ സ്നേഹം തീർച്ചയായും വാക്കുകളിലൂടെ പ്രകടിപ്പിക്കുക. ഐ ലവ് യു പറയുക എന്നത് മാത്രമല്ല ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. അഭിനന്ദിക്കുക, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, അടുപ്പം തോന്നുന്നവിധത്തിൽ സംസാരിക്കുക ഇതെല്ലാം വാക്കുകളിലൂടെയുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളാണ്.

**പ്രവൃത്തികൾ**

സ്നേഹമുണ്ടെന്ന ഭാവേന മധുരമുള്ള വാക്കുകൾ സംസാരിക്കാൻ ചിലർക്ക് കഴിയും. എന്നാൽ സ്നേഹം വാക്കുകളിൽ ഒതുക്കിനിർത്തേണ്ടവയല്ല. ഉള്ളിലുള്ള സ്നേഹം പ്രവൃത്തികളിലൂടെ പുറത്തു കാണിക്കുക. വാക്കുകളേക്കാൾ ചെയ്തികൾ സംസാരിക്കുന്നുവെന്നാണല്ലോ പറയുന്നത്.

**സമ്മാനങ്ങൾ**

സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുന്നത് സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രകടനമാണ്. ജീവിതത്തിലെ വിശേഷാവസരങ്ങളിൽ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുക. ജന്മദിനം, സ്പെഷ്യൽ അവസരങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം സമ്മാനദാനത്തിനുള്ള അവസരങ്ങളാണ്.

**സമയം കണ്ടെത്തുക**

പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കായി സമയം നീക്കിവയ്ക്കുക. തിരക്കുപിടിച്ച ഈ ലോകത്തിൽ പലർക്കും ഇല്ലാതെ പോകുന്നത് സമയമാണ്. മാതാപിതാക്കളോട് സംസാരിക്കാൻ മക്കൾക്ക് സമയമില്ല. ജീവിതപങ്കാളിക്കു വേണ്ടി നീക്കിവയ്ക്കാനും മക്കളുമൊത്ത് ചെലവഴിക്കാനും പലർക്കും സമയമില്ല. സുഹൃത്തുക്കളുമായി കണ്ടുമുട്ടാനും സംസാരിക്കാനും സമയമില്ല. ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് മാറ്റമുണ്ടാവണം. സ്നേഹിക്കുന്നവർക്കായി സമയം കണ്ടെത്തി അവരുമായി സ്നേഹം പങ്കിടുക.

**സ്പർശം**

സ്പർശം എപ്പോഴും സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രകടനമാണ്. സ്നേഹത്തോടെ ഒന്ന് സ്പർശിക്കുക. തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടുകയില്ലാത്ത സ്നേഹബന്ധങ്ങളിൽ ആലിംഗനം ചെയ്യുക. വിഷമിച്ചിരിക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഒരു തലോടൽ. വിരലുകൾ കോർത്തുപിടിക്കൽ, സാധിക്കുമെങ്കിൽ മുർദ്ധാവിൽ ഒരു ചുംബനം.

സ്നേഹം നൽകാത്തതല്ല, സ്നേഹം തിരിച്ചറിയപ്പെടാതെ പോകുന്നതാണ് പല ബന്ധങ്ങളുടെയും വരൾച്ചയ്ക്ക് കാരണം. സ്നേഹത്തിന്റെ അടയാളങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി ബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തൂ...

**പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കായി സമയം നീക്കിവയ്ക്കുക. തിരക്കുപിടിച്ച ഈ ലോകത്തിൽ പലർക്കും ഇല്ലാതെ പോകുന്നത് സമയമാണ്**



എല്ലാ കാഴ്ചകളും ഓരോ വീക്ഷണങ്ങളാണ്, അവ സത്യമായിരിക്കണമെന്നില്ല

# മഴക്കാലം സുഖകരമാക്കാം

ചുമ, പനി, (ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കൻഗുനിയ, മലേറിയ, കോളറ, ടൈഫോയ്ഡ്, വൈറൽ) ശ്വാസംമുട്ടൽ, മൂക്കടപ്പ്, മൂക്കൊലിപ്പ്, തൊണ്ടവേദന, വയറിളക്കം, ടോൺസിലൈറ്റിസ്... ഹോ, മഴക്കാലം എത്തുമ്പോഴേയ്ക്കും പലവിധ രോഗങ്ങളുടെ തടവറയിലാകും നമ്മൾ. മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ എന്നാണ് പൊതുവെ ഇവ അറിയപ്പെടുന്നത്. മഴക്കാലത്ത് ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ കൊടുക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. മഴക്കാലത്ത് ദഹനപ്രക്രിയ മെല്ലെയാകുകയും ത്രിദോഷങ്ങളുടെ തോതിൽ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ വരുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിൽ അസുഖങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നാണ് ആയുർവേദം പറയുന്നത്.

മഴക്കാലത്ത് പൊതുവായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് പറയാം. പാചകം ചെയ്യുന്ന എല്ലാ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും പാത്രങ്ങളും നല്ലവണ്ണം കഴുകിയിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണ് മഴക്കാലത്ത് കഴിക്കേണ്ടത്. അതും മിതമായ തോതിൽ. മാംസാഹാരം രാത്രി ഒഴിവാക്കണം.



പുഞ്ചിരി പ്രശ്നങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കുമ്പോൾ നിശ്ശബ്ദത പ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നു



കോഴിയിറച്ചിയും കോഴിമുട്ടയും മത്സ്യവും മഴക്കാലത്ത് നല്ലതാണ്. മാംസം സുപ്പുവച്ച് കുടിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

അത്താഴത്തിന് ശേഷം ചുക്കുവെള്ളം കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. പഴങ്ങൾ നല്ലതാണെങ്കിലും മഴക്കാലത്ത് രാത്രികാലങ്ങളിൽ പുളിയുള്ള പഴം കഴിക്കരുത്. ഉണക്കമുന്തിരിയും ഈന്തപ്പഴവും പോലെയുള്ള ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സും ജലാംശം കുറഞ്ഞ പപ്പായയും നല്ലതാണ്. ഫ്രീഡ്ജിലെ വെള്ളം കുടിക്കാനുപയോഗിക്കരുത്. പുറത്തുനിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ട സാഹചര്യം വന്നാൽ ചുട്ടുള്ളതായിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. മഴക്കാലത്ത് വിശപ്പ് പൊതുവെ വർദ്ധിക്കാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് കിട്ടുന്നതെന്തും കഴിക്കാനുള്ള തോന്നലുണ്ടാവും. പക്ഷേ മഴക്കാലത്ത് ഇവയെല്ലാം നിയന്ത്രണാതീതമായി കഴിച്ചാൽ വണ്ണം കൂടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. മഴക്കാലത്ത് വണ്ണം കൂട്ടുന്നതിൽ പകലുറക്കവും സഹായിക്കും. അതുകൊണ്ട് ഒഴിവാക്കേണ്ട പട്ടികയിൽ അമിതഭക്ഷണവും പകലുറക്കവും നിർബന്ധമാണ്.

ഫംഗസ് ബാധ വർദ്ധിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള കാലമാണ് ഇത്. ചുവരിൽ മാത്രമല്ല വസ്ത്രങ്ങളിൽ പോലും ഫംഗസ് പിടിപെടാം. അലർജി സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളുള്ളവരെ ഫംഗസ് ബാധ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. തുണികൾ നന്നായി ഉണങ്ങിയതിന് ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

മഴക്കാലത്ത് വെളുത്തുള്ളി ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതലായി ഉൾപ്പെടുത്തണം, മഴക്കാലത്ത് ദാഹം കുറയുന്നത് സാധാരണമാണ്. പക്ഷേ ദാഹമുണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും ദിവസം ആറു ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കണം. ശുദ്ധജലമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ പല മഴക്കാലരോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാം. മഴക്കാലത്ത് ശരീരമാകെ എണ്ണ പുരട്ടി കുളിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. വേനൽക്കാലത്ത് നഷ്ടമായ ആരോഗ്യം തിരികെ പിടിക്കാൻ ഇതേറെ സഹായിക്കും.

## തേനും നെയ്യും

മഴക്കാലത്ത് തേനും നെയ്യും കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ആയുർവേദം. തേൻ ദഹനം കൂട്ടുന്നു. ചർമ്മരോഗങ്ങളെ അകറ്റുകയും രക്തശുദ്ധിവരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. മെലിഞ്ഞ ശരീരപ്രകൃതിയുള്ളവർക്ക് വണ്ണം വയ്ക്കാൻ അനുകൂലമായ മാസമാണ് ഇത്. ശരീരപുഷ്ടിക്കായി ഇക്കാലത്ത് നെയ്യ് കഴിക്കുന്നത് ഗുണം ചെയ്യും. ഭക്ഷണത്തിൽ നെയ്യ് ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ ബുദ്ധിശക്തിയും വർദ്ധിക്കും.

## ചുക്കുകാപ്പി കുടിക്കാം

മഴക്കാലത്തെ സാധാരണ പനിക്ക് അത്യുത്തമമാണ് ചുക്കുകാപ്പി. പുതുമഴ നനയുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന കുളിരും അസ്വസ്ഥതയും അകറ്റാനാണ് ഇത് ഉപകാരപ്പെടുന്നത്. ചുക്കുകാപ്പിപ്പൊടി കടകളിൽ ഇന്ന് സുലഭമാണ്. എങ്കിലും വീടുകളിൽ ഇത് ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ് ഏറെ നല്ലത്.

- മരുന്നുകാപ്പിയെന്നും ഇതിന് പേരുണ്ട്. വേണ്ട വിഭവങ്ങളും ഉണ്ടാക്കേണ്ടവിധവും ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു:
- ശർക്കര (കരിപ്പെട്ടി) 250 ഗ്രാം
- ചുക്ക് 25 ഗ്രാം
- മല്ലി 25 ഗ്രാം
- കുരുമുളക് 10 ഗ്രാം
- തുളസിയില 10 അല്ലി
- വെറ്റില ഒന്ന്
- ഇവയെല്ലാം നന്നായി ഇടിച്ച് യോജിപ്പിച്ചതിന് ശേഷം ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ കലക്കി തിളപ്പിക്കുക. തിളയ്ക്കുമ്പോൾ കാപ്പിപൊടി ചേർക്കുക. അരഗ്ലാസ് വീതം മൂന്നോ നാലോ നേരം കുടിക്കുക.



## മഴക്കാല രോഗങ്ങളെ തടയാം

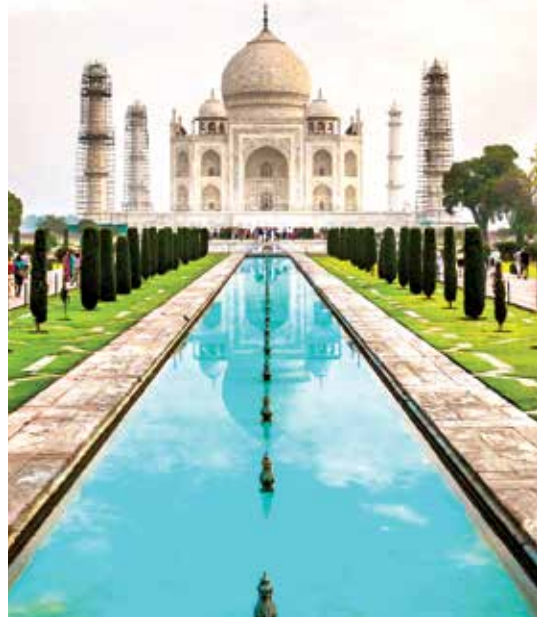
- ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യുന്നതിനും കഴിക്കുന്നതിനും മുൻപ് കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക
- യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക
- അടുക്കളയും പരിസരവും കൂടുതൽ വൃത്തിയാക്കി കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക
- എലി, പാറ്റ, ഈച്ച എന്നിവ വരാതിരിക്കാൻ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക
- പാഴായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കുക
- കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കളിക്കാൻ കുട്ടികളെ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക
- കൂട, കോട്ട് മുതലായവ യാത്രയ്ക്കുപയോഗിക്കുക



നിങ്ങൾ നിങ്ങളെതന്നെ വിശ്വസിക്കുമ്പോൾ പ്രപഞ്ചം നിങ്ങളുടെ കൂടെ വരും

# കവിശ്ത്തടത്തിലെ കണ്ണുനീർത്തുള്ളി

അനശ്വരപ്രണയത്തിന്റെ മരണത്തിന് വേർപെടുത്താൻ കഴിയാത്ത നിത്യസ്നേഹത്തിന്റെ സ്മാരകമായി മറ്റൊരു താജ്മഹൽ ഈ മണ്ണിൽ ഉയരാത്തീടത്തോളം കാലം താജ്മഹൽ, നീ ഉയർന്നുതന്നെ നില്ക്കുക



“കാലത്തിന്റെ കവിശ്ത്തടത്തിലെ കണ്ണുനീർത്തുള്ളിയാണ് താജ്മഹൽ” - രബീന്ദ്രനാഥ ടാഗോർ

ലോക മഹാത്മ്യങ്ങളിലൊന്നാണ് ഇന്ത്യയുടെ സ്വന്തം താജ്മഹൽ. ജാതിയുടെയോ മതത്തിന്റെയോ മുഖം ഒരിക്കലും താജ്മഹലിനുണ്ടായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ അടുത്തകാലത്താണ് താജ്മഹലിന്റെ പേരു മാറ്റണമെന്നും തേജോമഹാലയ എന്ന പേരിലുള്ള ഹൈന്ദവക്ഷേത്രമായിരുന്നു അതെന്നും താജ്മഹലിന്റെ താഴത്തെ നിലയിൽ തുറക്കാത്ത 22 മുറികളുണ്ടെന്നും അതിൽ വിഗ്രഹങ്ങളാണ് ഉള്ളതെന്നുമുള്ള പല അഭിപ്രായങ്ങളും ഉയർന്നുവന്നത്. കേന്ദ്രപുരാവസ്തു വകുപ്പ് ഈ അഭിപ്രായത്തെ ഖണ്ഡിച്ചുകൊണ്ട് രംഗത്ത് വന്നിട്ടുണ്ട്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ താജ്മഹലിനെക്കുറിച്ച് ചില കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും.

ഉത്തർപ്രദേശിലെ ആഗ്രയിൽ യമുനാനദീതീരത്താണ് താജ്മഹൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. ന്യൂഡൽഹിയിൽ നിന്ന് 200 കിലോമീറ്റർ അകലെയാണ് താജ്മഹൽ. 1631 ലാണ് താജ്മഹലിന്റെ നിർമ്മാണം ആരംഭിച്ചത്. 22 വർഷം കൊണ്ടാണ് പണി പൂർത്തിയാക്കിയത്. ആയിരക്കണക്കിന് കലാകാരന്മാരുടെയും ശില്പികളുടെയും അദ്ധ്വാനത്തിന്റെയും കഴിവിന്റെയും ഫലമാണ് താജ്മഹൽ.

ഷാജഹാൻ ചക്രവർത്തി ഭാര്യ മുംതാസിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായാണ് താജ്മഹൽ പണികഴിപ്പിച്ചതെന്ന് ചരിത്രം. മുഗൾ ചക്രവർത്തിയായിരുന്ന ഷാജഹാന്റെ മൂന്നാം ഭാര്യയായിരുന്നു മുംതാസ് മഹർ. പതിനാലാമത്തെ കുട്ടിക്ക് ജന്മം നല്കുന്നതിനിടയിലായിരുന്നു മുംതാസിന്റെ മരണം. ഈ മരണം 1631ലായിരുന്നു. ഭാര്യയുടെ മരണം ഷാജഹാനെ ദുഃഖിതനാക്കി. ഭാര്യയുടെ നിത്യസ്മരണയ്ക്കുവേണ്ടി അടുത്തവർഷം തന്നെ

താജ്മഹലിന്റെ നിർമ്മാണം ആരംഭിച്ചു.

ഉസ്താദ് അഹമ്മദ് ലാഹോറിയും ഉസ്താദ് ഈസയുമാണ് താജ്മഹലിന്റെ മുഖ്യശില്പികൾ. വെണ്ണക്കല്ലിലാണ് താജ്മഹൽ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. 73 മീറ്ററാണ് താജ്മഹലിന്റെ ആകെ ഉയരം. ഏഷ്യയുടെ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് കൊണ്ടുവന്ന സാധനസാമഗ്രികൾ കൊണ്ടാണ് താജ്മഹൽ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയുടെ വിവിധഭാഗങ്ങൾ കൂടാതെ അഫ്ഗാനിസ്ഥാൻ, ടിബറ്റ്, ചൈന, അറേബ്യ, ശ്രീലങ്ക തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും പലതരം കല്ലുകൾ നിർമ്മാണത്തിന് വേണ്ടി കൊണ്ടുവന്നിട്ടുണ്ട്.

താജ്മഹൽ നിർമ്മാണം പൂർത്തിയായതിന് ശേഷം മകൻ ഔറംഗസീബ് ഷാജഹാനെ ആഗ്ര കോട്ടയിൽ തടങ്കിലിലാക്കിയെന്നും അവിടെവെച്ചായിരുന്നു മരണമെന്നും ചരിത്രം പറയുന്നു. പിന്നീട് മുംതാസിന്റെ സമീപത്ത് തന്നെ അദ്ദേഹത്തെ സംസ്കരിക്കുകയും ചെയ്തു.

താജ്മഹലിനെ സംബന്ധിച്ച് നിരവധി കഥകളും കെട്ടുകഥകളും നിലവിലുണ്ട്. അതെന്തുമായിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ താജ്മഹലിനെ ജാതിയുടെയും മതത്തിന്റെയും പേരിൽ ഒതുക്കിനിർത്തരുത്. അത് പ്രണയത്തിന്റെ മഹാകാവ്യമായി, നിത്യസ്മാരകമായി എക്കാലവും നിലനില്ക്കട്ടെ. അനശ്വരപ്രണയത്തിന്റെ, മരണത്തിന് വേർപെടുത്താൻ കഴിയാത്ത നിത്യസ്നേഹത്തിന്റെ സ്മാരകമായി മറ്റൊരു താജ്മഹൽ ഈ മണ്ണിൽ ഉയരാത്തീടത്തോളം കാലം താജ്മഹൽ, നീ ഉയർന്നുതന്നെ നില്ക്കുക.

“ വളരാൻ ആഗ്രഹമുണ്ടോ, എങ്കിൽ സ്നേഹം നല്കാൻ തയ്യാറാവൂ



# വൈകാരിക താല്പര്യങ്ങൾ പരിഗണിക്കുക

സുന്ദരനും സൽസ്വഭാവിയും ആരോഗ്യവാനും സമ്പന്നനുമായ ഭർത്താവ്. സ്നേഹനിധിയായ മക്കൾ. പക്ഷേ ഭാര്യ മറ്റൊരാളുമായി പ്രണയത്തിലാണ്.

സുന്ദരിയും വിദ്യാസമ്പന്നയും ആരോഗ്യമുള്ളവളുമായ ഭാര്യ. വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് ഒരു വർഷമാകുന്നതേയുള്ളൂ. പക്ഷേ ഭർത്താവ് തന്റെ സഹപ്രവർത്തകയുമായി അടുപ്പത്തിലാണ്.

നമുക്കുചുറ്റും നടക്കുന്ന, നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചില സംഭവങ്ങളുടെ ചുരുക്കെഴുത്താണ് ഇത്. ഇക്കാര്യങ്ങൾ പുറത്തറിയുമ്പോൾ പലരും ചോദിക്കും. അവൾക്ക്/അയാൾക്ക് ഇതെന്തുപറ്റി? എന്തിന്റെ കുറവുണ്ടായിട്ടാ ഇങ്ങനെ? കേവലം ലൈംഗികതാല്പര്യം കൊണ്ടല്ല വിവാഹിതർ മറ്റ് ബന്ധങ്ങളിൽ ചെന്നുചാടുന്നത് എന്നതാണ് കൗൺസലിങ് സൈക്കോളജിസ്റ്റുകളുടെ അഭിപ്രായം. പങ്കാളിയിൽ നിന്ന്



കണ്ണീർ പൊഴിക്കേണ്ടിവരുന്ന ഇന്നലെകളെക്കുറിച്ചോ ഭീതിയുണ്ടാക്കുന്ന നാളെകളെക്കുറിച്ചോ തലപുകയ്ക്കാതെ ഈ നിമിഷത്തിൽ ജീവിക്കുക



ലഭിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വൈകാരിക താല്പര്യങ്ങൾ കിട്ടാതെ വരികയും അവയെല്ലാം മറ്റൊരു വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ് വിവാഹേതര ബന്ധങ്ങളിലേക്ക് പലരും ചേക്കാറുണ്ടെന്നുള്ള ഒരു കാരണം.

ഇന്ന് പല ദാമ്പത്യങ്ങളെയും കുഴപ്പത്തിലാക്കുന്ന വലിയൊരു പ്രശ്നമാണ് വൈകാരിക താല്പര്യങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടാതെ പോകുന്നു എന്നത്. ബാഹ്യമായി നോക്കുമ്പോൾ വീട്, സാമ്പത്തികം, കാർ, മക്കൾ തുടങ്ങിയവയൊക്കെയുണ്ടായിരിക്കും. ലൈംഗികജീവിതവും ഉണ്ടായിരിക്കും. പക്ഷേ ഇവയ്ക്കെല്ലാം അപ്പുറമായി വൈകാരികമായ അടുപ്പം പങ്കാളികൾക്കിടയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം എന്നില്ല.

വൈകാരികമായ അടുപ്പത്തിന് പല അടരുകളുണ്ട്. പങ്കാളിയെ കേൾക്കാനുള്ള സന്നദ്ധത, അടുത്തിരിക്കാനുള്ള സമയം, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനുള്ള സന്മനസ്സ്, നല്ല വാക്ക് പറയാനുള്ള തുറവി ഇതെല്ലാം വൈകാരികതാല്പര്യങ്ങളുടെ ഭാഗമായിട്ടുള്ളവയാണ്. തിരക്കുപിടിച്ച ലോകമാണ് ഇന്നത്തേത്. കരിയർ മെച്ചപ്പെടുത്താനും ടാർജ്ജ് അച്ചീവ് ചെയ്യാനും കടം വീട്ടി തീർക്കാനുമുള്ള നെട്ടോട്ടത്തിനിടയിൽ പല ദമ്പതികളും അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ വിട്ടുപോകുന്നത് പങ്കാളിയുമൊത്ത് സമയം ചെലവഴിക്കാനാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് വർഷങ്ങൾ പിന്നിടുകയും മക്കൾ ജനിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ.

നല്ല രീതിയിൽ പാചകം ചെയ്താൽ, നല്ല വേഷം ധരിച്ചാൽ, ഇങ്ങനെ അപ്രധാ

നമെന്ന് തോന്നുന്ന പലകാര്യങ്ങളിലും പങ്കാളിക്ക് അഭിനന്ദനം കൊടുക്കാൻ തയ്യാറാവുക. കുടുംബത്തിന് വേണ്ടി കൂടുതൽ കഷ്ടപ്പെടുന്നത് ഭാര്യയാണെങ്കിൽ അതിന്റെ പേരിൽ അവളോട് നന്ദി അറിയിക്കാനും അഭിനന്ദിക്കാനും മടിക്കുന്നതെന്തിന്. അതുപോലെ ഭർത്താവിന്റെ വിജയങ്ങളിൽ അഭിനന്ദിക്കുക, സന്തോഷിക്കുക, അയാളുടെ കഴിവുകൾ കൂടുതലായി വളരാൻ തന്നെക്കൊണ്ടാകും വിധത്തിലുള്ള പ്രോത്സാഹനങ്ങൾ നൽകുക തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഭാര്യയെന്ന നിലയിലും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അതുപോലെ ക്ഷമ ചോദിക്കാനും തയ്യാറായിരിക്കണം. ക്ഷമ ചോദിക്കാൻ ഒരാൾ തയ്യാറാകണമെങ്കിൽ ആദ്യം വേണ്ടത് തെറ്റ് സമ്മതിക്കുകയാണ്. പക്ഷേ പലരും സ്വന്തം തെറ്റ് ന്യായീകരിക്കുകയും പങ്കാളിയെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്.

പങ്കാളിയിൽ നിന്ന് കിട്ടാതെ പോകുന്ന പരിഗണന, അഭിനന്ദനം, സ്പർശനം, അംഗീകാരം തുടങ്ങിയവ സഹപ്രവർത്തകയിൽനിന്നോ അയൽക്കാരനിൽ നിന്നോ ലഭിക്കുമ്പോൾ തന്റെ പങ്കാളിയെക്കാളേറെ അടുപ്പം ആ വ്യക്തിയോട് തോന്നിത്തുടങ്ങുകയും ക്രമേണ സ്വന്തം ദാമ്പത്യജീവിതത്തെ തന്നെ അപകടത്തിലാക്കിക്കൊണ്ട് മറ്റേ വ്യക്തിയുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ശാരീരികമായ ആകർഷണത്തെക്കാൾ കൂടുതൽ മാനസികമായ അടുപ്പമാണ് ഇതിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്. സ്വന്തം കുടുംബത്തിൽ, പങ്കാളിയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കാതെ പോകുന്ന അഭിനന്ദനം, അംഗീകാരം, പ്രോത്സാഹനം തുടങ്ങിയവയൊക്കെ മറ്റൊരു വ്യക്തിയിൽ കാണുമ്പോൾ ആ വ്യക്തിയുമായി അടുപ്പം തോന്നുക സാധവീകമാണ്. എന്നാൽ ആ സാധവീകമായ തോന്നലിനെ വളർത്തുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ദാമ്പത്യബന്ധം തകരാറിലാവുന്നത്. അതൊരിക്കലും പാടില്ല. അതുകൊണ്ട് ദമ്പതികൾ പരസ്പരം വൈകാരിക താല്പര്യങ്ങളെ പരിഗണിച്ചുമുന്നോട്ടുപോകുക. ദാമ്പത്യബന്ധം സുന്ദരവും ദൃഢവുമാക്കാൻ അതാണ് എളുപ്പമാർഗ്ഗം.

**ദാമ്പത്യബന്ധം സുന്ദരവും ദൃഢവുമാക്കാൻ എളുപ്പമാർഗ്ഗം ദമ്പതികൾ പരസ്പരം വൈകാരിക താല്പര്യങ്ങളെ പരിഗണിച്ചുമുന്നോട്ടുപോകുക എന്നതാണ്**

സമാധാനമുള്ള ഹൃദയത്തോടെ ജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നവനാണ് ഈ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ സമ്പന്നൻ



# നിങ്ങൾ നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് പറയരുതാത്ത കാര്യങ്ങൾ

‘ഇനി നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കൂ.’  
‘എന്തൊക്കെയാണ് നിങ്ങളുടെ സ്ട്രങ്ത്.’

‘നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് സഹപ്രവർത്തകരുടെ അഭിപ്രായം എന്താണ്?’

ഇന്റർവ്യൂവിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ ഇങ്ങനെ ചില നിർദ്ദേശങ്ങളും ചോദ്യങ്ങളും കേട്ടിട്ടില്ലാത്തവർ ചുരുക്കമായിരിക്കും. കേട്ടപോലെ ഇന്റർവ്യൂ ബോർഡിലെ ആളുകളെ ഇംപ്രസ് ചെയ്യാനായി സ്വന്തം കഴിവുകളും മേന്മകളും അഭിപ്രായങ്ങളും വായ്തോരാതെ സംസാരിക്കുന്നവരാണ് കൂടുതലും.

പക്ഷേ ഇതൊരു തെറ്റായ രീതിയാണെന്നാണ് കരിയർ രംഗത്തെ വിദഗ്ധരുടെ അഭിപ്രായം. സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ പറയാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതിലൂടെ ഇന്റർവ്യൂ ബോർഡ് ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത് നിങ്ങൾ നിങ്ങളിൽ തന്നെ എത്രത്തോളം ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തിയാണെന്നാണ്. അതുപോലെ നിങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ സാമർത്ഥ്യം എത്രത്തോളമുണ്ടെന്നും. നിങ്ങൾ പറയുന്ന ഓരോ വാക്കും വിശേഷണവും ഇന്റർവ്യൂ ബോർഡ്

സൂക്ഷ്മമായ നിരീക്ഷണത്തിലും വിലയിരുത്തലിനും വിധേയമാക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ആത്മപ്രശംസയില്ലാതെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ സംസാരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ഇതിന് നല്ല തയ്യാറെടുപ്പും ആവശ്യമാണ്. അവനവനിൽ വിശ്വാസമില്ലാത്ത ഒരാളെ സ്ഥാപനം എങ്ങനെ വിശ്വസിക്കും?

പല ഉദ്യോഗാർത്ഥികളും മുഖാമുഖവേളകളിൽ പറയുന്ന ചില കാര്യങ്ങളും അത് എങ്ങനെ തെളിയിക്കപ്പെടും എന്നും നമുക്ക് നോക്കാം.

## ഞാനൊരു ഫാർമ് വർക്കറാണ്

ഉദ്യോഗാർത്ഥി കഠിനാധ്വാനിയാണെന്നത് സ്ഥാപനത്തെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്ന കാര്യം തന്നെ. പക്ഷേ നിങ്ങൾ കഠിനാധ്വാനിയാണെന്ന് ഇന്റർവ്യൂ ബോർഡ് എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കും? ജോലിക്ക് നിയമിച്ചാൽ മാത്രമേ സ്ഥാപനം അത് തിരിച്ചറിയുകയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ കഠിനാധ്വാനിയാണെന്ന് സ്വയം പറയാതെ അത് ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കാൻ തക്ക എന്തെ



ഉപദേശങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും കേട്ടുകൊള്ളൂ, കാരണം അവ വെറും അഭിപ്രായങ്ങൾ മാത്രമാണല്ലോ.

കിലും തെളിവുണ്ടോയെന്ന് നോക്കുക. അതായത് മുൻ ജോലി സ്ഥലങ്ങളിൽ അധികാരികൾ നിങ്ങളുടെ കഠിനാധ്വാനത്തെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞ രേഖകൾ, നിങ്ങൾ അധ്വാനം വഴി നേടിയവിജയങ്ങളുടെ തെളിവുകൾ എന്നിവയെല്ലാമാണ് ഇവിടെ ഹാജരാക്കേണ്ടത്.

**ഞാനൊരു ടീം ലീഡറാണ്**

ടീം ലീഡർ ആരാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയുകയാണ് ഈ മറുപടി പറയുന്നതിന് മുമ്പ് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്. ടീം ലീഡർ എന്നാൽ ഒരു ഗ്രൂപ്പിൽ ഒരുമിച്ചു ജോലി ചെയ്യുന്നതോ മറ്റുള്ളവരുമായി സഹകരിച്ചു ജോലി ചെയ്യുന്നതോ അല്ല. സാഹചര്യങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെട്ട് ജോലി ചെയ്യാനും കൂടെ ജോലിചെയ്യുന്നവരോട് ആദരവോടെ പെരുമാറാനും ടീം അംഗങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങളെ തുറന്ന മനസ്സോടെ കേൾക്കാൻ തയ്യാറുള്ളവനും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾപരിഹാരം കണ്ടെത്താൻകഴിവുള്ളവനും ലക്ഷ്യങ്ങളുള്ളതുമായ വ്യക്തിയായിരിക്കണം. വിജയത്തിന്റെ മുഴുവൻ ക്രെഡിറ്റും സ്വന്തമാക്കാനും പാടില്ല. ക്രെഡിറ്റ് അർഹതപ്പെട്ടവർക്ക് നല്കാൻ കൂടി അയാൾ തയ്യാറായിരിക്കണം. ഞാൻ എന്നതിന് പകരം ഞങ്ങൾ എന്നായിരിക്കണം ഒരു നല്ല ടീം ലീഡർ

ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. അതുകൊണ്ട് ഞാനൊരു നല്ല ടീം ലീഡറാണ് എന്ന് പറയുന്നതിന് പകരം- അത് തെളിയിക്കപ്പെടേണ്ടതാണല്ലോ- ഒരു ടീമിനെ നയിച്ച മുൻകാല അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുന്നതായിരിക്കും നല്ലത്.

**ഞാൻ വളരെ ഡൈനാമിക്കാണ്**

നിങ്ങൾ ഡൈനാമിക്കാണെന്ന് പറയുകയല്ല കാണിച്ചുകൊടുക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. പോസിറ്റീവ് എനർജി പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ഒരാൾ സ്വഭാവികമായും ഡൈനാമിക്കായിരിക്കും. ആശയങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്ന രീതികൊണ്ടും ആശയങ്ങളുടെ വൈവിധ്യവും നൂതനത്വവും കൊണ്ട് അക്കാര്യം ബോർഡ് തിരിച്ചറിയും. നിങ്ങളുടെ കാഴ്ചപ്പാടും പെരുമാറ്റവുമാണ് വാക്കുകളെക്കാൾ കൂടുതലായി ഇവിടെ സംസാരിക്കുന്നത്.

**ഞാൻ ക്രിയേറ്റീവാണ്**

വളരെയധികം സർഗ്ഗാത്മകതയുള്ള ഒരു വ്യക്തിയാണെന്ന് അവകാശപ്പെടുന്നവർ അത്തരം അവകാശങ്ങൾ മുഴക്കുന്നതിന് പകരം അത് തെളിയിക്കുന്ന പോർട്ട്ഫോളിയോ, ബ്ലോഗ് തുടങ്ങിയവ റഫറൻസിനായി ഉപയോഗിക്കുകയാണ് ഉചിതം

BOOK REVIEW

## ഉത്തമഗീതം



അപൂർവ്വസുന്ദരമായ പ്രണയനോവൽ. അഗ്നിജ്വാലകൾക്കു കെടുത്തിക്കളയാനോ മഹാപ്രളയങ്ങൾക്ക് മുക്കിക്കളയാനോ കഴിയുന്നതല്ല യഥാർത്ഥപ്രണയമെന്ന് അടിവരയിടുന്ന നോവൽ. വർത്തമാനകാലത്തെ പല സംഭവങ്ങളെയും സൂക്ഷ്മമായി അപഗ്രഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

**നോവൽ**  
**വിനായക് നിർമ്മൽ, വില: 120**  
കോപ്പികൾക്ക്: ആത്മബുക്സ് കോഴിക്കോട്,  
ഫോൺ: 9746077500

## മണ്ണുടൽ



പ്രകൃതിയും മനുഷ്യനും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെ വ്യത്യസ്തമായ രണ്ടു ഭൂമികയിൽ നിന്ന് നോക്കിക്കാണുന്ന നോവൽ. മണ്ണും വനവും കടലും വാനവും ചേർന്ന് ഒരുക്കിയിരിക്കുന്ന വിസ്മയങ്ങളിലേക്ക് ധ്യാനപൂർവ്വം പ്രവേശിക്കാനുള്ള ക്ഷണം കൂടിയാണ് ഈ കൃതി

**നോവൽ,**  
**സിബി ജോൺ തുവൽ, വില: 230**  
കോപ്പികൾക്ക്: കറന്റ് ബുക്സ്, തൃശൂർ

എത്ര അകലെയൊന്നെങ്കിലും വിളിക്കുമ്പോൾ ഓടിവരുമെന്ന് ഉറപ്പു നല്കുന്നവനാണ് യഥാർത്ഥ സുഹൃത്ത്



# ദിവസം തോറും ഇഞ്ചി കഴിക്കാമോ?

പുരാതനകാലം മുതൽ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളിൽ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളിലൊന്നാണ് ഇഞ്ചി. മലയാളിയുടെ ഭക്ഷണമേശയിലെ വിഭവങ്ങളിൽ ഇഞ്ചിയുടെ സാന്നിധ്യം മിക്കപ്പോഴും ഉണ്ടാവാറുണ്ട്. ഇഞ്ചി മിഠായിയും ഇഞ്ചിക്കറിയുമൊക്കെ നമുക്കേറെ പരിചിതവുമാണ്. എന്നാൽ കേവലം രുചിക്കുവേണ്ടി മാത്രമല്ല ഇഞ്ചി ഭക്ഷണത്തിനുപയോഗിക്കുന്നത്. അത് ആരോഗ്യവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അതോടൊപ്പം ചില രോഗങ്ങളോടുള്ള പോരാട്ടത്തിൽ ഇഞ്ചി ഏറെ സഹായകരവുമാണ്.

കാൻസർ സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ ഇഞ്ചി സഹായിക്കുമെന്നാണ് ചില പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് കൂടൽ കാൻസർ.

ദഹനശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഇഞ്ചി സഹായകരമാണ്. സ്വാഭാവികമായ ആന്റി ബയോട്ടിക് ആണ് ഇഞ്ചി. ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ ഇഞ്ചി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഗുണം ചെയ്യും. മസിൽ വേദന കുറയ്ക്കുന്നു എന്നതാണ്

മറ്റൊരു പ്രത്യേകത. എൽബോ എക്സർസൈസ് നല്ല രീതിയിൽ ചെയ്യാൻ ദിവസം രണ്ടുഗ്രാം ഇഞ്ചി വീതം 11 ദിവസം കഴിച്ചാൽ മതിയത്രെ.

പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഇഞ്ചി പ്രയോജനപ്പെടും. ദിവസം തോറും ഇഞ്ചി രണ്ടു ഗ്രാം വീതം കഴിച്ചാൽ ഫാസ്റ്റിംഗ് ബ്ലഡ് ഷുഗറിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ സഹായകരമാകും.

മാസമുറയോട് അനുബന്ധിച്ചുള്ള വേദനകൾക്കും മറ്റ് ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കും സ്ത്രീകൾ ഇഞ്ചി കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. വേദന കുറയ്ക്കാൻ ഇഞ്ചി പ്രയോജനപ്പെടും.

പുതിയകാലത്തെ ഏറ്റവും മോശപ്പെട്ട രോഗങ്ങളിലൊന്നാണ് അൽഷൈമേഴ്സ്. ഇനിയും ചികിത്സ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ലാത്ത രോഗം. ഈ രോഗത്തോട് പോരാടാൻ ഇഞ്ചി സഹായകരമാണെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്.

പൊണ്ണത്തടിയും അമിതവണ്ണവും മൂലം വിഷമിക്കുന്നവർക്കും ഇഞ്ചി പരീക്ഷിച്ചുനോക്കാവുന്നതാണ്.



നടക്കുന്ന വഴി ശരിയല്ലെന്ന് തോന്നിയാൽ പുതിയൊരു വഴി വെട്ടാൻ മടിക്കരുത്



# വളഞ്ഞ വനം

**ലോ**കത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സന്ദർശകരെ ആകർഷിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ക്രൂക്കഡ് ഫോറസ്റ്റ്. വിചിത്രരൂപത്തിലുള്ള നാനുറോളം പൈൻമരങ്ങളുടെ വനമാണ് ഇത്. ഇംഗ്ലീഷ് അക്ഷരമാലയിലെ ജെ എന്ന അക്ഷരത്തെയാണ് ഈ മരങ്ങൾ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നത്. പോളണ്ടിലെ പശ്ചിമ പൊമേറേനിയത്തിലെ നോവെ സാർനോവയിലാണ് ഈ കുന്നൻകാട്. 1930 കളിൽ നട്ടുപിടിപ്പിക്കുകയായിരുന്നു ഈ വനം. വടക്കോട്ട് കുത്തനെ വളഞ്ഞുനില്ക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ളതും തിരനിരപ്പിൽ നിന്ന് തൊട്ടുമുകളിലായി മൂന്നുമുതൽ ഒമ്പത് അടിവരെ വളഞ്ഞുനില്ക്കുന്നതുമായ മരങ്ങളാണ് ഇവ. അവതടിവരെ ഉയരത്തിലാണ് വളർന്നുനില്ക്കുന്നത്.

ലോകത്ത് മറ്റൊരിടത്തും കൂട്ടത്തോടെ മരങ്ങൾ ഇപ്രകാരം വളഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാഴ്ച കണ്ടെത്താൻ കഴിയില്ല. എന്നാൽ എന്തുകൊണ്ടാണ് ക്രൂക്കഡ് ഫോറസ്റ്റിലെ മരങ്ങൾ ഇപ്രകാരമായിരിക്കുന്നത്? പല വിശദീകരണങ്ങളും നിലവിലുണ്ട്. ഗുരുതാകർഷണ

ശക്തികൊണ്ടാണ് ഇപ്രകാരം സംഭവിച്ചതെന്നാണ് ഒരു അഭിപ്രായം. പക്ഷേ, വക്രത ഗുരുതാകർഷണത്തിന്റെ ഫലമാകില്ല എന്നതാണ് ശാസ്ത്രീയ തത്വം.

മഞ്ഞുവീഴ്ചയുടെ ഫലമായി തടി വളഞ്ഞുപോയതായിരിക്കാമെന്നാണ് മറ്റൊരു അഭിപ്രായം. പൈൻ മരങ്ങൾ മുളച്ചുപൊന്തിയപ്പോൾ അവ മഞ്ഞുവീഴ്ചയുടെ ഫലമായി വളഞ്ഞുപോയെന്നാണ് ഈ വിശദീകരണം. അപ്പോൾ സഭാവികമായി മറ്റൊരു ചോദ്യം ഉയരുന്നു. മഞ്ഞുവീഴ്ചയാണ് വക്രതയ്ക്ക് കാരണമായതെങ്കിൽ പ്രദേശത്തെ മറ്റ് പൈൻമരങ്ങൾക്കും സസ്യങ്ങൾക്കും ഇതേതുക്കൊണ്ട് സംഭവിച്ചില്ല? അങ്ങനെ ഈ വിശദീകരണവും തള്ളിക്കളയേണ്ടിവരുന്നു.

പ്രകൃതിദത്തമായി തന്നെ മരങ്ങൾക്ക് രൂപഭേദം സംഭവിച്ചതാവാമെന്നും മരങ്ങൾ നട്ടുപിടിപ്പിച്ചപ്പോൾ കർഷകർ കൃത്രിമതാപം കാട്ടിയതിന്റെ ഫലമാണ് ഇതെന്നുമാണ് മറ്റ് ചില അഭിപ്രായങ്ങൾ. കാരണം എന്തുതന്നെയായാലും കുന്നന് വനം ലോകത്തെ വിസ്മയിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ശ്രമിക്കുന്നതിന് അനുസരിച്ച് വിജയവും തേടുന്നതിന് അനുസരിച്ച് സന്തോഷവും ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നു

# നീലക്കുറിഞ്ഞികൾ

വിദൂരസാഗര നീലമയൊക്കെയും ധ്യാനിച്ച്  
ആഴങ്ങളെ സുഗന്ധമാക്കി നെഞ്ചിലേറ്റി  
ഹിമഗിരികളുടെ താഴ്വരയിൽ  
നൃത്തമാടും വരമലർജാലം,  
നിൻ നീലക്കുറിഞ്ഞികൾ!

തെന്നലിതുവഴി കഥയേതോ ചൊല്ലി  
പെയ്ത മഴകളുടെ താളം കൊട്ടി,  
പോയൊരോർമകളുടെ വേണുവൃതി  
നിന്നെ മാടിവിളിക്കുമീ നീലസാഗരം,  
നിൻ പ്രാണനിൽ നോൽക്കുന്നോരിടത്താവളം,  
പ്രിയമേറും വിസ്മയം,  
നീലക്കുറിഞ്ഞികൾ!

ഏതോ കാലങ്ങളി, ലേതോ നേരങ്ങളിൽ,  
ഏതോരനർഘകിനാക്കളിൽ  
ഗഗന,സാഗര ലയനീലിമയായ് പടരും  
സ്വർഗസങ്കീർത്തനം  
നിൻ നീലക്കുറിഞ്ഞികൾ



## MAIL BOX

### നന്നായി

ഒപ്പം തുടക്കം മുതൽ വായിക്കുന്ന ഒരാളാണ്. ഓരോ ലക്കവും ഒന്നിനെന്ന് നന്നാകുന്നുണ്ട്. വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിലുള്ള അവതരണം. മെയ് ലക്കം കൂടുതൽ ശ്രദ്ധേയമായി തോന്നി.

വിനയചന്ദ്രൻ, കാസർഗോഡ്

### അത്ഭുതം

അച്ചടി പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളോട് ആളുകൾ മുഖം തിരിച്ചുതുടങ്ങുന്ന ഇക്കാലത്തും ഒപ്പത്തോട് വായനക്കാർ പുലർത്തുന്ന ആഭിമുഖ്യം അത്ഭുതം ഉണർത്തുന്നുണ്ട്. ആകർഷകമായി ഒപ്പത്തെ അണിയിച്ചൊരുക്കുന്നവർക്കെല്ലാം അഭിനന്ദനങ്ങൾ ജയശ്രീ, കൊല്ലം

### കുറച്ചുമാത്രം

വായിക്കാൻ സമയമില്ലെന്ന് പരാതിപ്പെടുന്നവർക്കുള്ള മറുപടിയാണ് ഒപ്പം. കുറച്ചുമാത്രം വായിക്കാനേയുള്ളൂ. പക്ഷേ, ഒരുപാട് വായിച്ചതിന്റെ ഗുണവുമാണ് അന്നാ മേരി, പാലക്കാട്

### വേണ്ടുന്നതെല്ലാം

വ്യക്തിപരമായും കൂടുംബപരമായും നന്നാകാനുള്ള വിഭവങ്ങളെല്ലാമുണ്ട് ഒപ്പത്തിൽ. ഈ നിലവാരം തുടർന്നും നിലനിർത്തുമല്ലോ. റോസ്മി, കണ്ണൂർ



അകലെയുള്ളവരോടുള്ള സംസാരം അവസാനിപ്പിച്ച് അടുത്തുള്ളവരോട് സംസാരിച്ചുതുടങ്ങൂ



# ഓൺലൈൻ ഗെയിം; കെണികൾ പലവിധം

ഓൺലൈൻ ഗെയിം ആപ്പ് അമ്മ ഡിലിറ്റ് ചെയ്തതിന്റെ പേരിൽ വീടിന് തീകൊളുത്താൻ ശ്രമിച്ച ഒരു കൗമാരക്കാരനെക്കുറിച്ചുള്ള വാർത്ത കഴിഞ്ഞമാസമാണ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്. മൊബൈൽ ഗെയിമിന്റെ അടിമയായിക്കഴിഞ്ഞതോടെ ആ കുട്ടിയുടെ സ്വഭാവം പോലും വ്യക്തമായി കഴിഞ്ഞിരുന്നു. പോലീസ് സംഭവസ്ഥലത്തെത്തി കുട്ടിയെ അനുമതി പ്പിച്ച് കൗൺസലിങ്ങിനും മനശ്ശാസ്ത്ര ചികിത്സയ്ക്കും വിധേയമാക്കി എന്നതാണ് വാർത്തയുടെ അവസാനം.

മൊബൈൽ ഗെയിം ഒരു കൗമാരക്കാരന്റെ മാനസികനില തകരാറിലാക്കിയതാ

ണ് ഇതെങ്കിൽ ഇതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ഗെയിമിന്റെ പേരിൽ ചൂഷണത്തിന് ഇരയാകേണ്ടിവരുമായിരുന്ന ഒരു പെൺ കുട്ടിയെക്കുറിച്ചാണ് മറ്റൊരു വാർത്ത.

അമ്മയറിയാതെ ഗെയിം ഫോണിൽ ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്ത് കളിതുടങ്ങിയ പെൺ കുട്ടിയുമായി അപരിചിതനായ ഒരുവൻ ചാറ്റ് ആരംഭിക്കുകയും സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുകയുമായിരുന്നു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ നല്ല സൗഹൃദം രൂപപ്പെട്ട അവൾക്ക് ഒരുനാൾ ഒരു വീഡിയോ കോൾ വരികയും അറ്റന്റ് ചെയ്യാതിരുന്നതുകൊണ്ട് ഉടൻ ഒരു മെസേജ് വരികയും ചെയ്തു. തുറന്നുനോക്കിയ അവൾ കണ്ടത് തന്റെ



അഭിനന്ദിക്കാൻ കിട്ടുന്ന ഒരു അവസരവും പാഴാക്കാതിരിക്കുക



തന്നെ നഗ്നചിത്രമാണ്. നടുങ്ങിത്തരിച്ചു നിന്ന അവൾക്ക് മറ്റൊരു മെസേജും വന്നു. ഉടനെ വീഡിയോ കോൾ അറ്റൻ്റ് ചെയ്യുക. ഇല്ലെങ്കിൽ ഈ ചിത്രം സോഷ്യൽമീഡിയ വഴി പ്രചരിപ്പിക്കും. ആദ്യം ആത്മഹത്യ ചെയ്തുകൊടുത്തതാണ് അവൾക്ക് തോന്നിയത്. അടുത്ത നിമിഷം അവൾക്ക് തോന്നി, തെറ്റിച്ചെഴുതാതെ തന്നെ തന്റെ ആത്മഹത്യ ചെയ്യണം? ആകെ ചെയ്ത തെറ്റ് അമ്മയറിയാതെ ഗെയിം ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്തു എന്നതുമത്രം. താൻ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു ചിത്രം ആർക്കും അയച്ചുകൊടുത്തിട്ടില്ല. രണ്ടും കല്പിച്ച് അമ്മയോട് വിവരം പറഞ്ഞു. അമ്മ പോലീസിൽ വിവരം അറിയിച്ചു. പോലീസ് സമർത്ഥമായി വിരിച്ച വലയിൽ കുറ്റക്കാരൻ വീണു. ഒരു 21 കാരനായിരുന്നു പ്രതി.

നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളിൽപോലും സംഭവിക്കാനിടയുള്ള രണ്ട് അപകടങ്ങളെ കുറിച്ചാണ് മുകളിലെഴുതിയത്. അനിയന്ത്രിതമായ ഓൺലൈൻ ഗെയിമുകൾ വ്യക്തിജീവിതവും കുടുംബജീവിതവും തകർത്തുകളയും. ഒരേ സമയം പല സ്ഥലങ്ങളിലുള്ള ആളുകൾക്ക് ഒരേ സമയം ഗെയിം കളിക്കാനും പരസ്പരം സംസാരിക്കാനും അഭിരുചികൾ വ്യക്തമാക്കാനും സൗകര്യമുള്ള നിരവധി ഗെയിമുകൾ നിലവിലുണ്ട്. ഇവയുടെ സൗകര്യം ദുരുപയോഗപ്പെടുത്തിയാണ് രണ്ടാമത് പറഞ്ഞ സംഭവത്തിലേതുപോലെ പെൺകുട്ടികളെ വലയിലാക്കുന്നത്. സൈബർ കുറ്റവാളികൾ എന്നാണ് ഇവർ അറിയപ്പെടുന്നത്. തങ്ങളുടെ വലയിൽ വീഴാത്ത പെൺകുട്ടികളെ വലയിൽ കുടുക്കാൻ അവർ ഏതു മാർഗ്ഗവും സ്വീകരിക്കും.

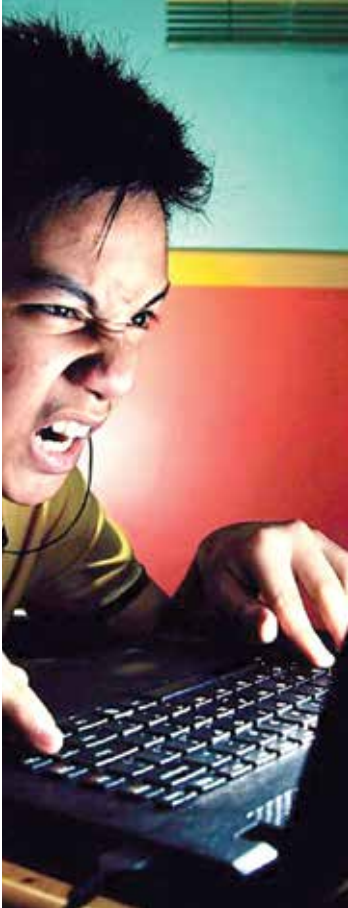
മോർഫിൻ നടത്തി നഗ്നചിത്രങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയാണ് ഇവരാദ്യം ചെയ്യുന്നത്. ഇതിന്റെ ഭീഷണിയിൽ പെൺകുട്ടികളെ പലവിധ കാര്യങ്ങൾക്കായി ചൂഷണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യും. വാട്സാപ്പും ഫേസ്ബുക്കും പോലെയുള്ള സമൂഹ മാധ്യമങ്ങൾ മാത്രമല്ല, ഗെയിമുകൾ വഴിയും സ്ത്രീശരീരത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ള ചൂഷണങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ടെന്ന കാര്യം പലർക്കും അറിയില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മാതാപിതാക്കൾ മക്കളുടെ കാര്യത്തിൽ

കുടുതലായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മൊബൈൽ ആപ്പുകൾ നിശ്ചിത പ്രായക്കാർക്കുവേണ്ടി മാത്രമുള്ളതാണ് എന്ന കാര്യവും പലർക്കും അറിവില്ലായിരിക്കും. ഓരോ ആപ്പും ഉപയോഗിക്കേണ്ട ആളുകളുടെ പ്രായപരിധി നിർമ്മാതാക്കൾ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ പ്രായപരിധി പാലിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. കുട്ടികൾ ഇത്തരം കളികളിൽ കുടുങ്ങുന്നില്ലെന്നും അവർ കളിക്കുന്ന ഗെയിമുകൾ ഏതൊക്കെയാണെന്നും മാതാപിതാക്കൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഫെയ്സ്ബുക്കുപോലും മുതിർന്നവർക്കുവേണ്ടിയുള്ളതാണ്.

കുട്ടികളോട് സ്മാർട്ട്ഫോൺ ഉപയോഗിക്കരുത് എന്ന് ശരിക്കാനാവില്ല. കാരണം കോവിഡ് ഏല്പിച്ച അനിവാര്യമായ ഓൺലൈൻ പഠനം അത്തരമൊരു താക്കീതിനെത്തന്നെ അപ്രസക്തമാക്കിക്കളഞ്ഞു. പക്ഷേ, നല്ല രീതിയിൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്ന് മക്കളെ പഠിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മാതാപിതാക്കളുടെ ഫോണുകളുടെ പാസ്വേർഡുകൾ നിരന്തരം മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുക, രക്ഷിതാക്കളുടെ നിരീക്ഷണത്തിലും മേൽനോട്ടത്തിലും നിശ്ചിതസമയം മാത്രം ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാൻ അനുവദിക്കുക, കുട്ടികളുടെ ഫോണുകളെ മാതാപിതാക്കളുടെ ഫോണുകളുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന ഗൂഗിൾ ഫാമിലി ലിങ്ക് ആപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ചെയ്താൽ ഒരു പരിധിവരെ മക്കളുടെ മൊബൈൽ ഫോൺ ദുരുപയോഗം തടയാനാവും.

മക്കൾക്കൊപ്പം കുടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുക, വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക, അവരെ കേൾക്കാൻ തയ്യാറാവുക, മക്കളുടെ മുമ്പിൽ വെച്ചുള്ള മൊബൈൽ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക, മൊബൈലിലെ വീഡിയോ കാണാൻ മക്കളെ ക്ഷണിക്കാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളും മാതാപിതാക്കളുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിൽ പെടുന്നു.

മൊബൈൽ ഫോൺവഴിയോ ഇന്റർനെറ്റ് വഴിയോ ഏതെങ്കിലും അബദ്ധത്തിൽ ചെന്നുചാടിയാൽ മക്കൾക്ക് അത് തുറന്നുപറയാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം മാതാപിതാക്കളുടെ അടുത്തുണ്ടാവുകയും വേണം.



“ ശക്തരായ വ്യക്തികൾ തെറ്റു ചെയ്തവരോട് പൊറുക്കുമ്പോൾ ദുർബലരായവർ പ്രതികാരം ചെയ്യുന്നു



# മങ്കിപോക്സ് - ലോകത്തിന് പുതിയ ഭീഷണി?

**ലോ**കം പുതിയൊരു പകർച്ചവ്യാധിയുടെ പിടിയിലേക്ക് എന്ന് സംശയമുണർത്തിക്കൊണ്ട് മങ്കി പോക്സ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. യുകെയിൽ നിന്ന് ആദ്യം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ട ഈ രോഗം ഇപ്പോൾ അമേരിക്കയിലും വ്യാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. ശരീരമാകെ ചെറിയ കുമിളകൾ, പനി, ക്ഷീണം, വേദന, ചൊറിച്ചിൽ, തലവേദന തുടങ്ങിയവയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. മുഖം മുതൽ സ്വകാര്യഭാഗങ്ങളിൽവരെ കുമിളകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. ചില മുൻകരുതലുകൾ നോക്കാം.

## ഭാരം കുറയ്ക്കുമ്പോൾ സൂക്ഷിക്കേണ്ട

വണ്ണം കുറയ്ക്കാൻ ഏതു മാർഗ്ഗവും സ്വീകരിക്കാൻ മടിയില്ലാത്തവരുടെ എണ്ണം പെരുകിക്കൊണ്ടാണിരിക്കുന്നത്. അമിതവണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നത് നല്ലതു തന്നെ. പക്ഷേ ശരീരത്തെ അത്യധികം ക്ലേശിപ്പിച്ച് വണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നത് ശരിയല്ല. നല്ലൊരു ഡയറ്റീഷ്യന്റെ സഹായത്തോടെ മാത്രമേ വണ്ണം കുറയ്ക്കാവൂ. പ്രത്യേകിച്ച് സ്ഥിരമായി മരുന്നു കഴിക്കുന്നവർ. ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടാകുമ്പോൾ നിർജ്ജലീകരണം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. കരിക്കിൻവെള്ളം, മോരും വെള്ളം, നാരങ്ങാവെള്ളം എന്നിവയാണ് അനുയോജ്യമായ പാനീയങ്ങൾ.

## ഭക്ഷണസമയവും സ്ട്രോക്കും

കൃത്യസമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ സ്ട്രോക്ക് അകറ്റാമെന്ന് പുതിയ പഠനം. സമയനിഷ്ഠ ഇല്ലാതെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരിൽ സ്ട്രോക്ക് വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണെന്നും പഠനം പറയുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് രാത്രി എട്ടുമണിക്ക് ശേഷം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരിൽ സ്ട്രോക്ക് വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണത്രെ. രാത്രി എട്ടുമണിക്ക് മുമ്പ് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവർ, എട്ടുമണിക്ക് ശേഷം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവർ, തോന്നുമ്പോൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവർ ഇങ്ങനെ മൂന്നു വിഭാഗമായി തിരിച്ചാണ് പഠനം നടത്തിയത്.

## കൊതുകിനെ ഓടിക്കൂ

മഴക്കാലത്ത് പലരോഗങ്ങളും പരത്തുന്നത് കൊതുകുകളാണ്. കൊതുകളെ ഓടിക്കേണ്ടത് മഴക്കാല രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടാൻ ഏറെ സഹായകരമാണ് കൊതുകിനെ ഓടിക്കാൻ ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ പറയാം: പുൽത്തൈലം, യൂക്കാലിപ്റ്റ്സ് ഓയിൽ, കർപ്പൂരതൈലം തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ച് പ്രതലം തുടയ്ക്കുക, തുള്ളസിയും തുമ്പയും ചതച്ച് വീടിന് സമീപം തൂക്കിയിടുക, കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ പുകയിലക്കഷായം, സോപ്പുലായനി, വേപ്പെണ്ണ ഇവ 5:3:1 അനുപാതത്തിൽ നന്നായി യോജിപ്പിച്ച് ഒഴിക്കുക.

“ നീ ഒരു രത്നമാണെന്ന് മറക്കരുത്.

ആരെയും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും പിടികൂടാവുന്ന ഒന്നത്രെ വിഷാദം. പലപല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഒരു വ്യക്തി വിഷാദത്തിന് കീഴ്പ്പെട്ടുപോകാം. പണമോ പ്രശസ്തിയോ ഉണ്ടായതുകൊണ്ടു വിഷാദം പിടിപെടില്ല എന്ന് കരുതരുത്. ജസ്റ്റിൻ ബീബറിനെ പോലെയുള്ള വ്യക്തികൾ തങ്ങളുടെ വിഷാദത്തെക്കുറിച്ച് തുറന്നുപറഞ്ഞിട്ടുള്ളവരാണ്. പ്രിയപ്പെട്ടവ

രുടെ മരണം, വിരഹം, പ്രണയപരാജയം, മാറാരോഗം, സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധി... ഇങ്ങനെ വിഷാദത്തിലേക്ക് ഒരു വ്യക്തി നയിക്കപ്പെടുന്നതിന് കാരണങ്ങൾ പലതാവാം. കാരണങ്ങൾ എന്തുതന്നെയായാലും അവരെ വിഷാദത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടത്തുക എന്നതാണ് നമ്മൾ ചെയ്യേണ്ടത്. യു.കെയിൽ നടന്ന ഒരു പഠനപ്രകാരം 35 വയസിൽ താഴെയുള്ള പുരുഷന്മാരുടെ

# വിഷാദത്തിൽ നിന്ന് വീണ്ടെടുക്കുക



മറ്റുള്ളവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിനിടയിൽ സ്വന്തം സന്തോഷങ്ങൾ വേണ്ടെന്ന് വയ്ക്കരുത്

**കൂട്ടായ ശ്രമത്തിലൂടെ വിഷാദരോഗികളെ ജീവിതത്തിന്റെ സമതലങ്ങളിലേക്ക് നമുക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയുക തന്നെ ചെയ്യും.**

മരണത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം ആത്മഹത്യയാണെന്നാണ്. ആത്മഹത്യയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നതാകട്ടെ വിഷാദവും. നാല് ആത്മഹത്യകളിൽ മൂന്നും പുരുഷന്മാരുടേതുമാണ്. ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിൽ വിഷാദത്തിൽ അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരെ എങ്ങനെയാണ് രക്ഷിച്ചെടുക്കേണ്ടത് എന്ന് നോക്കാം.

**ആശയവിനിമയം**

വിഷാദരോഗം പിടിപെടുന്നതിന്റെ ആദ്യസൂചനകളിലാണ് ആശയവിനിമയമില്ലായ്മയാണ് ആളുകൾ നിശ്ശബ്ദമായിരിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. നിശ്ശബ്ദതയിലേക്ക് മടങ്ങുന്നു. നല്ലതുപോലെ സംസാരിച്ചിരുന്ന വ്യക്തി പെട്ടെന്നൊരു ദിവസം മൗനിയായി മാറുകയും മൗനം തുടരുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ ഗൗരവത്തിലെടുക്കണം. മനസ്സിലുള്ളത് എന്തെന്ന് വിശദീകരിക്കാൻ അവസരം കൊടുക്കുക. തുറന്നുപറയാൻ തക്ക വിശ്വാസം നാം ആവ്യക്തിയിൽ നിന്ന് ആർജ്ജിച്ചെടുക്കുകയും വേണം. ബലം പ്രയോഗിച്ചോ നിർബന്ധിച്ചോ ആയിരിക്കരുത് മറുപടികൾ



മേടിക്കേണ്ടത്.

**സാമൂഹ്യം**

വിഷാദരോഗികൾക്ക് സാമൂഹ്യം നൽകുക. ചിലപ്പോൾ ഒരുപാടു വാക്കുകളെക്കാൾ ഒരു ആലിംഗനം ആവ്യക്തിക്ക് ഗുണംചെയ്യും.

**വികാരങ്ങളെ മാനിക്കുക**

വിഷാദരോഗികളുടെ വികാരങ്ങളെ മാനിക്കുക. തന്നെക്കുറിച്ച് മറ്റുള്ളവർ എന്തുവിചാരിക്കും, തന്നെ അവരെങ്ങനെയായിരിക്കും വിലയിരുത്തുക തുടങ്ങിയ ചിന്തകളൊക്കെ ഇവർക്കുണ്ടായിരിക്കും. അവരെ അന്ധമായി വിധിക്കാതിരിക്കുക.

**മൂല്യം മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുക**

വിഷാദം പിടിപെട്ടു എന്നതുകൊണ്ട് വ്യക്തിയുടെ മൂല്യം കുറയുന്നില്ല. അയാളോട് മറ്റുള്ളവർക്കുള്ള സ്നേഹവും നഷ്ടമാകുന്നില്ല. പലപല നെഗറ്റീവ് ചിന്തകളുടെയും തടവറയിലായിരിക്കും ഇക്കൂട്ടർ. അതുകൊണ്ട് അവരെ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്, ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കേണ്ടത് സ്വന്തം മൂല്യത്തെക്കുറിച്ചായിരിക്കണം.

**ഒപ്പമുണ്ടെന്ന് പറയുക**

തനിച്ച് അല്ലെങ്കിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ ആരുമില്ലെന്നോ ഉള്ള ചിന്ത വിഷാദരോഗികളിൽ കലശലായുണ്ടായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് ഒറ്റയ്ക്കല്ലെന്ന് അവരോട് പറയുക. അടിക്കടിയുള്ള സന്ദർശനങ്ങൾ, സ്നേഹത്തോടടുത്തുള്ള ഇടപെടലുകൾ ഇതുവഴിയൊക്കെ അവരുടെ ഏകാകത പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും. കൂടെയുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ, സ്നേഹിക്കാനൊരാളുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാകുമ്പോൾ, കുറ്റപ്പെടുത്താനാരുമില്ലെന്ന് മനസ്സിലാകുമ്പോൾ വിഷാദരോഗികൾ പതുക്കെ തങ്ങളുടെ വിഷാദം കൊടുമുടികളിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങിത്തുടങ്ങും. അവർക്ക് വേണ്ടത് പരിഗണനയും സ്നേഹവുമാണ്. കൂട്ടായ ശ്രമത്തിലൂടെ വിഷാദരോഗികളെ ജീവിതത്തിന്റെ സമതലങ്ങളിലേക്ക് നമുക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയുക തന്നെ ചെയ്യും.



മറ്റൊരാളിലെ നമ്മു കാണാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ, ജീവിതം മനോഹരമാകും

# മാനസികാരോഗ്യത്തിലൂടെ ദിവസം മുഴുവൻ എനർജി

ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണ പല്ലു തേയ്ക്കുന്നത് ഒരു ശീലമാക്കുകയാണെങ്കിൽ തുടർച്ചയായി ദന്ത ഡോക്ടറെ കാണുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും . ദന്താരോഗ്യത്തിന് കൊടുക്കുന്ന ഈ ശ്രദ്ധയും പരിഗണനയും പോലും മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ പലരും നൽകുന്നില്ല എന്നതാണ് ഖേദകരം. മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തി ദിവസം മുഴുവനും സന്തോഷഭരിതമാകും. ഊർജ്ജസ്വലതയോടെ മുന്നോട്ടുപോകാനും കഴിയും . ഓരോ ദിവസവും മെച്ചപ്പെട്ട മാനസികാരോഗ്യം സ്വന്തമാക്കുന്നതിലൂടെ ജീവിതത്തെ ആനന്ദപ്രദമാകും. മാനസികാരോഗ്യം തകരാറിലാക്കുന്ന പ്രധാനഘടകം സ്ട്രസ് ഹോർമോണാണ്. അതുകൊണ്ട് സ്ട്രസ് ഹോർമോണായ കോർട്ടിസോൺ നില കുറയ്ക്കുകയാണ് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്. ബോധപൂർവ്വമായ ശ്രമമാണ് ഇതിന് വേണ്ടി നടത്തേണ്ടത്. വർദ്ധിച്ച കോർട്ടിസോൺ ലെവൽ പല ശാരീരിക അസുഖങ്ങൾക്കും കാരണമാകും. ഇതൊഴിവാക്കാനാണ് ദിവസത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ തന്നെ 15 മിനിറ്റ് സമയം കണ്ടെത്തേണ്ടത്. പതിവായി ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ വിരസത സൃഷ്ടിക്കാൻ കാരണമാകാറുണ്ട്. എന്നും രാവിലെ ഉറക്കമുണർന്നെണീല്ക്കുന്നു, പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്നു. ഓഫീസിലേക്കോടുന്നു. ഓഫീസിൽ പതിവു ജോലി ചെയ്യുന്നു. തിരികെ വീട്ടിലേക്ക് വരുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു, ഉറങ്ങുന്നു. യാത്രി



“ നല്ല കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കണമെങ്കിൽ ആദ്യം അത് വിശ്വസിക്കണം



പാട്ടു കേൾക്കുകയാണെങ്കിൽ മറ്റൊരു ദിവസം ധ്യാനം ശീലിക്കുക. സ്വയം മനസ്സിനോട് സംസാരിക്കുക. ഇനിയുള്ള ദിവസം പ്രഭാതനടത്തത്തിനോ എക്സർസൈസിനോ പുനോട്ടനിർമ്മാണത്തിനോ നീക്കിവയ്ക്കുക.

ഓരോ ദിവസവും പുതുമയോടെ ആരംഭിക്കുക. പുതുതായിട്ടെന്തെങ്കിലും ചെയ്യുക. ദീർഘനാളായി ബന്ധമില്ലാതിരിക്കുന്ന ഒരു സുഹൃത്തിനെ വിളിച്ച് സ്നേഹവും സൗഹൃദവും പുതുക്കുക പോലുമുമാവാം. സന്തോഷം നല്കുന്ന ഓർമ്മകളിലേക്ക് മടങ്ങിപ്പോകലുമുമാകാം. ഇത്തരം പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ എന്താണ് അനുഭവപ്പെടുന്നതെന്ന് പരിശോധിക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്.

ആന്തരികമായ സമാധാനം കൈവരിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ... മനസ്സ് കുറച്ചു കൂടി സ്വതന്ത്രമായോ... ഇതിനെല്ലാം അപ്പുറമായി നിങ്ങൾ നിങ്ങളോടുതന്നെ കണ്ണാടിയിൽ നോക്കി പറയുക; ഇന്ന് നല്ലൊരു ദിവസമായിരിക്കും, ഈ ദിവസം നല്ലതായിരിക്കും, ഈ ദിവസം ഞാൻ സന്തോഷവാനായിരിക്കും. മനസ്സിലേക്ക് പോസിറ്റീവ് ചിന്തകൾ കൊണ്ടുവരിക. ചെറിയ ചെറിയ കാര്യങ്ങളെയോർത്ത് അസ്വസ്ഥമാകില്ലെന്ന് തീരുമാനിക്കുക.

ആന്തരികസമാധാനം മറ്റാർക്കും നല്കാനാവില്ല. ഓരോരുത്തരും സ്വയം സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. മാനസികാരോഗ്യം ഇല്ലാത്ത ഒരാൾക്ക് വെല്ലുവിളി ഏറ്റെടുക്കാനോ ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാനോ സാധിക്കുകയില്ല. ശരീരത്തെക്കാൾ ആദ്യം തളരുന്നത് മനസ്സാണ്. മനസ്സ് തകരുന്നതിന്റെ തുടർച്ചയാണ് ശരീരത്തിന്റെ തളർച്ച. നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ആരോഗ്യത്തോടെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ മാത്രം കടമയാണ്.

എന്റെ സന്തോഷത്തിന്റെ താക്കോൽ എന്റെ കൈയിലാണെന്നും ഈ ദിവസം ഞാൻ സന്തോഷിക്കണോ വേണ്ടയോ എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത് ഞാനാണെന്നും മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് ദിവസത്തെ സ്വാഗതം ചെയ്യുക. ഓരോ ദിവസവും മാനസികാരോഗ്യത്തിന് വേണ്ടി ബോധപൂർവ്വം സമയം കണ്ടെത്തുക.

കമായ ജീവിതമാണ് ഇത്. ചിലപ്പോൾ ചെയ്യുന്ന ജോലിയിൽ പോലും ഉത്സാഹം നഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം. എന്നിട്ടും അത് ജീവിതമാർഗ്ഗമായതുകൊണ്ട് വല്ലവിയത്തിലും മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകുന്നു.

ഉറക്കമുണർന്നെന്നീല്ക്കുമ്പോൾ തന്നെ ചെയ്യാൻ പോകുന്ന കാര്യങ്ങളുടെ വിരസതയോർത്ത് മനസ്സ് മടുക്കുന്ന പലരും ഉണ്ട്. നെഗറ്റീവായ ഇത്തരം വിചാരങ്ങൾ മനസ്സിനെ ഭാരപ്പെടുത്തുകയും അസ്വസ്ഥമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ പതിവുകാര്യങ്ങളുടെ തടങ്കലിൽ കഴിയുന്നവർ ദിവസാരംഭത്തിൽ തന്നെ പുതിയ ആക്ടിവിറ്റികൾ കണ്ടുപിടിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന് ബോധപൂർവ്വം തന്നെ ആന്തരികതയെ പരിശോധിക്കുക. എന്റെ മനസ്സിൽ ഇപ്പോൾ എന്താണ്, ഏതു വിചാരമാണ് എന്നെ നയിക്കുന്നത്.. ആന്തരിക ക്ഷേമത്തിന് ശ്രദ്ധകൊടുക്കുക.

പ്രഭാതത്തിൽ പാട്ടുകേൾക്കുക, ബെഡ് കോഫി കുടിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസം ആഞ്ഞുവെച്ചിട്ട് റിലാക്സാകുക, നടക്കുക, ഗാർഡനിങ്, വായന ഇങ്ങനെ ഏതെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾക്കായി സമയം കണ്ടെത്തുക. ഈ കാര്യങ്ങൾ എല്ലാ ദിവസവും ഒന്നുപോലെ ആവർത്തിക്കരുത്. അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ ചിലപ്പോൾ അതു വിരസതയുണ്ടാക്കിയേക്കാം. ഒരു ദിവസം

**എന്റെ സന്തോഷത്തിന്റെ താക്കോൽ എന്റെ കൈയിലാണെന്നും ഈ ദിവസം ഞാൻ സന്തോഷിക്കണോ വേണ്ടയോ എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത് ഞാനാണെന്നും മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് ദിവസത്തെ സ്വാഗതം ചെയ്യുക.**

“ ആകുലതകൾക്കും ദേഷ്യത്തിനും വേണ്ടി ദിവസം തീറെഴുതാതെ സന്തോഷിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക

# ഒരു അപകടം മാറ്റിമറിച്ച ജീവിതം



യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് വെർജിനിയ ഓർത്തോഡോക്സിയൽ സർജറി റെസിഡൻസിയിൽ നിന്ന് എംഡിയും പിഎച്ച്ഡിയും നേടിയ ഡോക്ടർ. ഏതൊരു ഡോക്ടറെയും പോലെ സാധാരണമായി ജീവിച്ചുവരികയായിരുന്നു ഡോക്ടർ ടോണി സിക്കോറിയയും. പക്ഷേ 1994 അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതത്തെ ആകെ മാറ്റിമറിച്ചു. അന്ന് 42 വയസായിരുന്നു പ്രായം. ന്യൂയോർക്കിലെ അൽബാനിയിൽ ഒരു പബ്ലിക് ടെലിഫോൺ ബൂത്തിന് സമീപം നിൽക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. അപ്പോഴാണ് അദ്ദേഹത്തിന് ശക്തമായ ഇടിമിന്നലേറ്റത്.

മിന്നലേറ്റ നിമിഷം തന്നെ ടോണിയുടെ ഹൃദയം നിലച്ചുപോയിരുന്നു. മുഖത്തും ഇടതുകാലിനും ഗുരുതരമായ രീതിയിൽ പൊള്ളലുമേറ്റു. അദ്ദേഹം മരിച്ചുപോയിയെന്നാണ് കണ്ടുനിന്നവരെല്ലാം കരുതിയത്. പക്ഷേ ഫോൺ ബൂത്തിൽ ഊഴം കാത്തുനിന്ന ഒരു സ്ത്രീ-അവർ ഒരു നേഴ്സ് കൂടിയായിരുന്നു- പെട്ടെന്ന് തന്നെ പ്രാഥമികശുശ്രൂഷ നൽകുകയും മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായത്താൽ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുകയും ചെയ്തു. അങ്ങനെ ടോണി ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരികെ വന്നു. പക്ഷേ, പഴയതുപോലെ ഓർമ്മകൾ വീണ്ടെടുക്കാനോ ഉമ്മേഷത്തോടെ ജോലിചെയ്യാനോ ടോണിക്ക് കഴിഞ്ഞില്ല. അധികം വൈകാതെ ഓർമ്മക്കുറവിന്റെ വല്ലായ്മകൾ വിട്ടുപോകുകയും പഴയതുപോലെ അദ്ദേഹം പ്രാക്ടീസ് ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്തു.

ഇടിമിന്നലേറ്റതിന്റെ മൂന്നു മാസങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഡോക്ടർ ടോണിയുടെ ഉള്ളിൽ പിയാനോയുടെ സംഗീതം നിറഞ്ഞുതുടങ്ങി. പിയാനോ സംഗീതം കേൾക്കണമെന്നും അത് പഠിക്കണമെന്നുമുള്ള ഉൽക്കടമായ ആഗ്രഹം വർദ്ധിച്ചുവന്നു. ചെറുപ്പത്തിൽ അമ്മയുടെ നിർബന്ധത്തിന് വഴങ്ങി പിയാനോ പഠിച്ചതല്ലാതെ ടോണിക്ക് അതിൽ പ്രത്യേകമായ യാതൊരു ഇഷ്ടവും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. മീൻപിടുത്തവും സ്പോർട്സുമൊ

ക്കെയായിരുന്നു ടോണിയുടെ താല്പര്യങ്ങൾ. അമ്മയെ അനുസരിച്ച് പിയാനോ പഠിക്കാൻ ചേർന്നുവെങ്കിലും പഠനം പുരോഗമിക്കാതെ പോയത് അതുകൊണ്ടാണ്, അങ്ങനെയുള്ള ടോണിക്കാണ് പിയാനോയോട് ഇഷ്ടം തോന്നിത്തുടങ്ങിയത്.

ഇഷ്ടം മുത്തപ്പോൾ സ്വന്തമായി ഒരു പിയാനോ വാങ്ങി അതിൽ പഠനം ആരംഭിച്ചു. ഇടിമിന്നലേറ്റതിന്റെ മൂന്നാം മാസം മുതൽ ആരംഭിച്ച പിയാനോസ്പന്ദനം അതിശയകരമായ രീതിയിലുള്ള പിയാനോ സിദ്ധിയായി വളർന്നുവന്നപ്പോൾ ടോണിയെ അറിയാവുന്നവരെല്ലാം അത്ഭുതപ്പെട്ടുപോയി. അതുവരെ പിയാനോ പഠിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ഒരാളെങ്ങനെയാണ് ഇത്രയും മനോഹരമായി പിയാനോ വായിക്കുകയും കമ്പോസ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നത്? 2007 ഒക്ടോബർ 12 ആയിരുന്നു ടോണിയുടെ ജീവിതത്തിലെ മറ്റൊരു സുപ്രധാന ദിവസം. കണക്ടിക്കറ്റ് വെസ്റ്റ്പോർട്ടിൽ വച്ച് ടോണിയുടെ ആദ്യത്തെ പിയാനോ കോമ്പസീഷൻ നടന്ന് അന്നായിരുന്നു. അതൊരു തുടക്കം മാത്രമായിരുന്നു.

തനിക്ക് ലഭിച്ച പുരസ്കാരങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ ഡോക്ടർ ടോണി നന്ദിയോടെ ഓർമ്മിക്കുന്നത് 1994 ലെ ആ ദിനമായിരിക്കും. തനിക്ക് ഇടിമിന്നലേറ്റ ദിവസം. അന്ന് ഇടിമിന്നലേറ്റില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ഈ സംഗീതം തനിക്ക് നിന്ന് പുറത്തുവരുമായിരുന്നില്ലേ.



ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം തന്നെ സന്തോഷത്തോടെ കഴിയുക എന്നതാണ്.



# 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

[www.prabhathresidentialschool.com](http://www.prabhathresidentialschool.com)