Only Positive...

NOVEMBER 2023

ഒപ്പം®

Vol:6 | Issue:6

യാത്ര

POEM

വിജയ് പി. ജോയി

യുദ്ധം

പഠിക്കാത്തൊരു പാഠമാണ്,
ചരിത്ര പുസ്തകത്തിലെ.
ആവർത്തിക്കുന്നൊരു തെറ്റാണ്,
പശ്ചാത്താപമില്ലാതെ.
അധികാരികൾക്കിത് ആനന്ദമാണ്,
സാധാരണക്കാരന് വേദന.
സ്ത്രീകൾക്ക് പലായനമാണ്,
കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഒളിച്ചു കളി.

സൈനികർക്ക് ബാധ്യതയാണ്,
വിദേശികൾക്ക് ചർച്ച.
മാധ്യമങ്ങൾക്ക് ആഘോഷമാണ്,
ആയുധ വ്യാപാരികൾക്ക് അവസരം.
മനുഷ്യത്വമുള്ളവർക്ക് ആശങ്കയാണ്,
പക്ഷം പിടിക്കുന്നവർക്ക് ആവേശം.
ഭൂമിക്ക് ഒടുങ്ങാത്ത ശാപമാണിത്,
മാനവരാശിയുടെ സമ്പൂർണ്ണ പരാജയവും.

EDITORIAL

നന്മയ്ക്ക് വെള്ളമൊഴിച്ചു കാത്തിരിക്കുക

മനുഷ്യൻ എന്ന പദത്തെ സുന്ദരമാക്കുന്നത് അവനിലുള്ള നന്മയുടെ അംശവും സ്നേഹിക്കാനും സേവിക്കാനും സഹായിക്കാനുമുള്ള കഴിവുമാണ്. ഇതിൽ തീർച്ചയായും വ്യക്തികളെന്ന നിലയിൽ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ അനുഭവപ്പെടാം. ഈ ഏറ്റക്കുറച്ചിലാണ് അപരനെതിരെയുള്ള പടപ്പുറപ്പാടിനും അങ്കക്കലിക്കും കാരണമാകുന്നത്. ഭൂരിപക്ഷം മനുഷ്യരും സമാധാനം കാംക്ഷിക്കുന്നവരും ആ വഴിയെ സഞ്ചരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരുമാണ്. മറ്റൊരാളുടെ തിന്മയ്ക്കെതിരെ വിരൽ ചൂണ്ടാനുള്ള ആർജ്ജവം അവർക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നുമില്ല.

എന്നാൽ ഈയിടെയായി തിന്മയ്ക്ക് കൂട്ടുചേർന്ന് തിന്മ ചെയ്യാൻ മത്സരിക്കുന്ന ഒരു സമൂഹം വ്യാപകമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണോ എന്ന് സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. തീവ്രവാദം മുൻകാലങ്ങളിൽ ഒറ്റപ്പെട്ട ഒരു സംഭവമായിരുന്നു. തിന്മയെ പരസ്യമായി അംഗീകരിക്കാനും അതിന്റെ ഭാഗമായി നില്ക്കാനും ആളുകൾക്ക് മടിയില്ലാതായിരിക്കുന്നു. യുദ്ധം പോലെയുള്ള മഹാദുരന്തങ്ങളെ അപലപിക്കാനാണ് ആളുകൾ ശ്രമിച്ചിരുന്നത്. പക്ഷേ ഇപ്പോൾ യുദ്ധങ്ങളെ അനുകൂലിക്കാനും ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗത്ത് പക്ഷംചേർന്നുകൊണ്ട് നിരപരാധികളെ കൊന്നൊടുക്കുന്നതിനെ ന്യായീകരിക്കാനുംവരെ നമുക്ക് മടിയില്ലാതായിരിക്കുന്നു. യുദ്ധങ്ങൾക്കും തീവ്രവാദത്തിനും ഇരകളാകേണ്ടിവരുന്നത് നിരപരാധികളാണെന്നും നിരപരാധികൾക്കെതിരെയുള്ള ആക്രമണം ആരു നടത്തിയാലും അത് തെറ്റാണെന്നും പറയാനുള്ള സത്യനീതിബോധം നമ്മളിൽ നിന്ന് ആരൊക്കെയോ കൈവശമാക്കിയിരിക്കുന്നു.

ഇതെന്തുകൊണ്ടാണ് സംഭവിക്കുന്നത്? മനുഷ്യരുടെഉള്ളിൽനിന്ന്നന്മപടിയിറങ്ങിപ്പൊയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യനെ ജാതിയുടെയും മതത്തിന്റെയും വർണ്ണത്തിന്റെയും വർഗ്ഗത്തിന്റെയും പേരിൽ ഹിംസിക്കുന്നിടത്തോളം ക്രൂരത മറ്റെന്താണുള്ളത്? യുദ്ധം യുദ്ധംതന്നെയാണ്. തീവ്രവാദം തീവ്രവാദം തന്നെയുമാണ്. എന്നിട്ടും ഇവയെ അഭിപ്രായപ്രകടനങ്ങൾ കൊണ്ടോ ഇമോജികൾകൊണ്ടുപോലുമോ അനുകൂലിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നമ്മളും ആ തിന്മയുടെ പക്ഷത്താണെന്നാണ് വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

നന്മയ്ക്ക് വെള്ളമൊഴിച്ച് കാത്തിരിക്കേണ്ട കാലമാണ് ഇത്. കാരണം പലരുടെയും നന്മ വാടിപ്പോയിരിക്കുന്നു. പ്രതികൂലസാഹചര്യങ്ങളും നിഷേധാത്മക സ്വാധീനങ്ങളും മൂലം സംഭവിച്ച വിപത്താണ് അത്. ഇവയ്ക്കൊരു മറുപടിയും പ്രതികരണവുമായി നമുക്ക് വീടുകളിലും നാം ആയിരിക്കുന്ന ഇടങ്ങളിലും കൂടുതലായി നന്മയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാം.

നന്മ വിതയ്ക്കാം, സ്നേഹം പരത്താം, സൗഹൃദം പുലർത്താം...

സ്നേഹാദരങ്ങളോടെ
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM
Only Positive...

Vol: 6 | Issue: 6 | Page: 24
November 2023

Website: www.oppammagazine.com
E mail: oppammagazine@gmail.com
oppammagazine
oppammagazine
oppammagazine

OPPAM

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

Production Team

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

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

ഒപ്പം വാട്സാപ്പ് നമ്പർ - 9207693935

ഒപ്പം മാസികയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ വിവരങ്ങൾക്കും ഈ വാട്സാപ്പ് നമ്പർ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ?

ജിന്റോ മാത്യു

പലയിടത്തും നാം പരാജയപ്പെടുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?

'എന്റെ ശരീരത്തിൽ എവിടെ തൊട്ടാലും വേദനയാണ്.' ഈ പ്രശ്നവുമായിട്ടാണ് അയാൾ ഡോക്ടറെ കാണാനെത്തിയത്. ''ഒന്നു രണ്ടു സ്ഥലങ്ങളിൽ തൊട്ടുകാണിക്കൂ...'' ഡോക്ടർ ആവശ്യപ്പെട്ടു. ശരിയാണ് എവിടെത്തൊട്ടാലും അയാൾ വേദനകൊണ്ട് കഷ്ടപ്പെടുകയാണ്. ഡോക്ടർ ആദ്യം ചെറിയൊരു പരിശോധന നടത്തി. പക്ഷേ, പ്രശ്നമൊന്നും കാണാനില്ല. രോഗി വീണ്ടും പറഞ്ഞു: ''ഞാൻ സത്യം പറയുകയാണ്. എവിടെത്തൊട്ടാലും വേദനയാണ് ഡോക്ടർ.'' അവസാനം വിശദമായ ഒരു പരിശോധനയിലൂടെ ഡോക്ടർ അയാളുടെ രോഗം കണ്ടെത്തി: ''നിങ്ങളുടെ വിരലിന്റെ അഗ്രഭാഗത്താണ് ഗുരുതരമായ പ്രശ്നം. ആ വിരൽകൊണ്ട് നിങ്ങൾ എവിടെ തൊട്ടാലും വേദനയുണ്ടാകും.''

സംഭവം തമാശയാണ്. എങ്കിലും ഇതിൽ അല്പം കാര്യമുണ്ട്. കണ്ണുകൾക്ക് കാണാനുള്ള കഴിവ്, കാതുകൾക്ക് കേൾക്കാനുള്ള കഴിവ്, നാവിന് രുചിക്കാനുള്ള കഴിവ്. അതുപോലെ ഹൃദയത്തിന് നൽകിയിരിക്കുന്ന കഴിവാണ് സ്നേഹിക്കാനുള്ള കഴിവ്. സ്നേഹിക്കുക എന്നതാണ് മനുഷ്യഹൃദയത്തിന്റെ വിളിയും ദൗത്യവും. കാഴ്ചയ്ക്ക് പ്രശ്നമുണ്ടായാൽ നോക്കുന്നിടത്തെല്ലാം പ്രശ്നമുണ്ടാകുന്നതുപോലെയും കേൾവിക്ക് പ്രശ്നമുണ്ടായാൽ കേൾക്കുന്ന എല്ലാ സ്വരങ്ങളെയും അത് ബാധിക്കുന്നതുപോലെയും ഹൃദയത്തിൽ വെറുപ്പ് പ്രവേശിച്ചാൽ നാം ആരുമായൊക്കെ സംവദിക്കുന്നോ അവിടെയെല്ലാം പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകും. ചിലരെ മാറ്റിനിർത്തി മറ്റുള്ളവരെ ഗാഢമായി സ്നേ

> *എന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും നല്ല ദിവസം ഇന്നായിരിക്കുമെന്ന വിചാരത്തോടെ ഓരോ ദിവസവും ആരംഭിക്കുക.*

ഹിക്കാനുള്ള നമ്മുടെ ശ്രമങ്ങൾ ഫലമണിയാത്തതിന്റെ കാരണമിതാണ്.

സ്നേഹിക്കാനുള്ള കഴിവ് നമുക്ക് നൽകപ്പെട്ട ഒരു ഗ്ലാസ്സ് ശുദ്ധജലംപോലെയാണ്. വെറുപ്പ് അതിൽ കലർത്തപ്പെടുന്ന മാലിന്യവും. മാലിന്യം കലർത്തപ്പെട്ടാൽ പിന്നെ എവിടെ പങ്കുവയ്ക്കപ്പെട്ടാലും അരുചി അനുഭവപ്പെടും. സ്നേഹവും വെറുപ്പും രണ്ടും ഹൃദയത്തിലാണ്. ഒരേ പാത്രത്തിൽനിന്നാണ് അവ വിളമ്പുന്നത്. സ്വാഭാവികമായും അഴുക്കുപുരണ്ട പാത്രമുപയോഗിച്ച് ശുദ്ധവും വൃത്തിയുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം വിളമ്പാനാകില്ല. വെറുപ്പ് ഹൃദയത്തിൽ കടന്നുകൂടിയശേഷം സ്നേഹിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരെക്കൂടിപ്പോലും വേണ്ടവിധം സ്നേഹിക്കാൻ നമുക്കാവില്ല. വെറുപ്പ് മോശമായി ബാധിക്കുന്നത് നമ്മുടെ സ്നേഹിക്കാനുള്ള നമ്മുടെ കഴിവിനെത്തന്നെയാണ്. മറ്റുള്ളവരെയെല്ലാം വെറുത്തിട്ട് ഒന്നോ രണ്ടോ വ്യക്തികളെ ഗാഢമായും ആത്മാർത്ഥമായും സ്നേഹിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് കാഴ്ചയില്ലാത്ത കണ്ണുകൾകൊണ്ട് സൂചിയിൽ നൂൽ കോർക്കാനും കേൾവി കുറഞ്ഞ കാതുകൾകൊണ്ട് സംഗീതമാസ്വദിക്കാനുമൊക്കെ ശ്രമിക്കുന്നതുപോലെ ദുഷ്കരമാണ്. ഒന്നുകിൽ എല്ലാവരെയും സ്നേഹിക്കാനുള്ള ശ്രമം നടത്തുക, അല്ലെങ്കിൽ ആരെയും ഹൃദയപൂർവ്വം സ്നേഹിച്ച് വിജയിപ്പിക്കാൻ കഴിയാതാവുക എന്ന പ്രതിസന്ധിയാണ് മനുഷ്യഹൃദയത്തിന് മുന്നിലുള്ളത്.

ഹൃദയം ഒരു വാതിലാണ്. അതിനെ കുറച്ചുപേർക്കായി അടച്ചുസൂക്ഷിക്കാനും മറ്റുചിലർക്കായി തുറന്നിടാനും നമുക്കാവില്ല. ആരെയും ആത്മാർത്ഥമായി സ്നേഹിക്കാൻ സാധിക്കാതെ പ്രശ്നങ്ങളിൽപെട്ട് വിഷമിച്ചതിനുശേഷം, എല്ലാവരോടും ക്ഷമിച്ച് തിരികെയെത്തുമ്പോൾ എല്ലാവരെയും അത്ഭുതകരമായി സ്നേഹിക്കാൻ സാധിച്ച പല അനുഭവങ്ങളും കേട്ടിട്ടുണ്ട്.

ആരെയെങ്കിലും വെറുക്കാൻ തുടങ്ങുന്ന നാൾമുതൽ മറ്റുള്ളവരെ സ്നേഹിക്കാനുള്ള നമ്മുടെ കഴിവ് കുറഞ്ഞുതുടങ്ങും, സ്നേഹിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരെപ്പോലും.

ആരെയെങ്കിലും നാം വെറുക്കുന്നുണ്ടോ എന്നറിയാൻ ഒരു പരിശോധനയുണ്ട്. പ്രേമത്തിലൊക്കെ അകപ്പെട്ടുകഴിയുമ്പോൾ എല്ലാം തികഞ്ഞവരാണ്

എവിടെയൊക്കെ സ്നേഹിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാലും പരാജയപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയിലാണ് നാമെങ്കിൽ നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ സ്നേഹിക്കാനുള്ള കഴിവിൽ കലർപ്പുണ്ടായിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കണം.

പങ്കാളിയെന്ന് തോന്നിത്തുടങ്ങുന്നത് കണ്ടിട്ടില്ലേ? അവരെക്കാൾ പൂർണ്ണരായി ഈ ലോകത്തിൽ ആരുമുണ്ടാവില്ല. സ്നേഹിക്കുന്നവരെ മറ്റുള്ളവർ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതോ കുറച്ചുകാണുന്നതോ പോലും വേദനിപ്പിക്കും. അപ്പോൾ അതാണ് സ്നേഹത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളിലൊന്ന്. സ്നേഹമുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ കുറവും കുറ്റവും നമ്മുടെ മനസിൽ ചെറുതായിത്തുടങ്ങും. മറിച്ച്, സ്നേഹക്കുറവാണ് തുടങ്ങുന്നതെങ്കിൽ അപരന്റെ കുറ്റങ്ങളും കൂടും. കുറവുകളുടെയും കുറ്റങ്ങളുടെയും പർവതീകരണമാണ് വെറുപ്പിന്റെ ആദ്യഫലം. സ്നേഹത്തിൽ അകപ്പെടുന്നതോടെ മറ്റുള്ളവർ പൂർണതയുള്ളവരായിത്തുടങ്ങും. അല്ലെങ്കിൽ ഒന്നു കണ്ണോടിച്ചാൽ നാം വെറുക്കുന്നവരെ എത്രപേർ ആത്മാർത്ഥമായി സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ട്? അപ്പോൾ, സ്നേഹയോഗ്യമായി അവരിൽ ഒന്നുമില്ലാഞ്ഞിട്ടല്ല, കുഴപ്പം ഒരുപരിധിവരെ നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിലാണ്.

ആരെയെങ്കിലുംകുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയോ സംസാരിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ അവരുടെ കുറ്റങ്ങളും കുറവുകളുമാണ് നമ്മുടെ മനസിലും വാക്കുകളിലും നിറയുന്നതെങ്കിൽ വെറുപ്പിന്റെ കണികകൾ ഹൃദയത്തിൽ പ്രവേശിച്ചുതുടങ്ങി എന്ന് അനുമാനിക്കാം. സ്നേഹം കുറയുന്നതിനനുസരിച്ചാണ് നമ്മുടെ വാക്കുകളിൽ മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ചുള്ള കുറ്റപ്പെടുത്തലുകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക. സ്നേഹമാണ് നമ്മുടെ കണ്ണുകളെ മറ്റുള്ളവരുടെ കുറവുകൾക്കു നേരെ അന്ധമാക്കുക.

മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച രോഗിയെപ്പോലെ എവിടെയൊക്കെ സ്നേഹിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാലും പരാജയപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയിലാണ് നാമെങ്കിൽ നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ സ്നേഹിക്കാനുള്ള കഴിവിൽ കലർപ്പുണ്ടായിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കണം.

> *ശരിയെന്ന് മനസ്സ് പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യു, സംതൃപ്തനും സന്തോഷവാനുമായി ജീവിക്കു*

ജിതിൻ ജോസഫ്, ഭോപ്പാൽ

നെറ്റ്‌വർക്കുകൾ

'The person you are calling is out of network coverage area at the moment, please try again later'...

തുടരെത്തുടരെ കേട്ട് മറക്കുന്ന ഒരു വാചകം ആണിത്. പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ വിളികൾക്ക് കാതോർക്കുവാനും ഉത്തരം നൽകുവാനും നമുക്ക് സ്നേഹത്തിന്റെ സൗഹൃദത്തിന്റെ പരിധികൾക്ക് ഉള്ളിലായിരിക്കാം.

കുട്ടിക്കാലത്തെ എന്റെ Superhero ആരായിരുന്നു എന്ന് ചോദ്യത്തിന് എനിക്ക് ഒരു ഉത്തരമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. സ്പൈഡർമാൻ. തനിക്ക് കിട്ടിയ പ്രത്യേക മാന്ത്രിക ശക്തി വലകൾ ഉപയോഗിച്ച് തിന്മയ്ക്കെതിരെ പോരാടുന്ന, ശത്രുക്കളെ തോൽപ്പിച്ച് പാവങ്ങളെ രക്ഷിക്കുന്ന, ഏതൊരു ആപത്തിലും സ്വന്തം ജീവൻ പോലും നോക്കാതെ എല്ലാവർക്കും എല്ലാമായി മാറിയ സ്പൈഡർമാൻ. ഒരു സ്പൈഡർമാൻ ആയി മാറിയേക്കാം എന്നൊരു ആഗ്രഹം തോന്നിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് തികച്ചും സ്വാഭാവികം. അതിനുവേണ്ടി എത്ര എട്ടുകാലികളെയാണ് കുപ്പിയിലും ഗ്ലാസിലും ഇട്ട് വെറുതെ കൊന്നു കളഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. സ്പൈഡർമാന്റെ സ്നേഹവലയത്തിൽ നിന്നും കാലം മാറുന്നത് അനുസരിച്ച് കൗമാരത്തിലും യൗവനത്തിലും കടക്കുമ്പോൾ നമ്മളെ ഓരോരുത്തരെയും മറ്റു പല വലയങ്ങളിലേക്കും കൂട്ടിക്കൊണ്ടു പോയി. അങ്ങനെ നാം മറ്റു പല വലകളിൽ അകപ്പെട്ടു. അതെ, ഒരു പരിധിവരെ വല ഒരു വെളിപാടിന്റെ പുസ്തകമാണ്. പാഠം മുഴുക്കെ പഠിച്ചിട്ടും നാം മനസ്സിലാകാതെ പോകുന്ന പാഠപുസ്തകം.

ഗൂഗിളിന്റെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം പുതിയൊരു ഹാബിറ്റ് അത് ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായി തീർക്കണമെങ്കിൽ 28 ദിവസത്തെ തുടർച്ചയായ പരിശ്രമം വേണമെന്നാണ്. ജീവിതത്തിൽ നല്ല ശൈലികൾ ദീർഘകാലം നിലനിൽക്കണമെങ്കിൽ അത് സമയമെടുത്ത് സ്വായത്തമാക്കണം. എന്നാൽ നമുക്ക് അറിയാം ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു ദുശ്ശീലത്തിൽ നാം അറിയാതെ കുടുങ്ങിപ്പോയാൽ, അധികസമയം ഒന്നും വേണ്ടി വരില്ല അതിന് അടിമയായി തീരുവാൻ.

Robert frostന്റെ കവിത അതാണ് നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നത്.

> "ഓരോ പ്രഭാതവും നമുക്ക് പുതുതായി ജനിക്കാൻ കിട്ടുന്ന അവസരങ്ങളാണ്"

വിജയത്തിലേക്കുള്ള വഴി അത് കഠിനവും പ്രയാസവും ആണ്. എളുപ്പവഴികളോ കുറുക്കുവഴികളോ ഒന്നുമില്ല നേർവഴികൾ മാത്രം അങ്ങനെ നേർവഴിയിലൂടെ സമ്പാദിക്കുന്നവ മാത്രമേ നിലനിൽക്കുകയുള്ളൂ.

The woods are lovely, dark and deep,
But I have promises to keep,
And miles to go before I sleep,
And miles to go before I sleep.

അതെ നമുക്ക് ഇനിയും മുന്നോട്ടുപോയെ മതിയാവൂ. ചെറിയ ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ തട്ടിത്തടഞ്ഞ് സമയം പാഴാക്കാൻ നമുക്ക് നേരമില്ല.

ബ്രൂസ് രാജാവും സ്പൈഡറും എന്ന ചെറുകഥ അതാണ് നമ്മോട് പറഞ്ഞുവെക്കുന്നത്. ബ്രൂസ് രാജാവ് ആറ് തവണ യുദ്ധത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ടു. രാജാവ് തന്റെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ ഒളിവിൽ പോകാൻ നിർബന്ധിതനായി. കാട്ടിൽ ഒരു ഗുഹയിൽ കഴിയുമ്പോൾ അവൻ ഒരു ചെറിയ ചിലന്തിയെ കണ്ടു. ചിലന്തി ഗുഹയുടെ മേൽക്കൂരയിൽ വല നെയ്യുന്നത് പൂർത്തിയാക്കാൻ ശ്രമിച്ചു, പക്ഷേ അത് എങ്ങനെയോ താഴേക്ക് വഴുതികൊണ്ടിരുന്നു. ഏഴാം ശ്രമത്തിൽ വല പൂർത്തിയാക്കി. ''ഞാനും ഏഴാം തവണ ശ്രമിക്കാം!'' ബ്രൂസ് രാജാവ് തന്റെ സൈന്യത്തെ വീണ്ടും യുദ്ധത്തിലേക്ക് നയിച്ചു, ഇത്തവണ രാജാവ് തന്റെ രാജ്യം തിരിച്ചുപിടിച്ചു.

വിജയത്തിലേക്കുള്ള വഴി അത് കഠിനവും പ്രയാസവും ആണ്. എളുപ്പവഴികളോ കുറുക്കുവഴികളോ ഒന്നുമില്ല നേർവഴികൾ മാത്രം. അങ്ങനെ നേർവഴിയിലൂടെ സമ്പാദിക്കുന്നവ മാത്രമേ നിലനിൽക്കുകയുള്ളൂ. സൗഹൃദത്തിന്റെ, സാഹോദര്യത്തിന്റെ നല്ല വലകൾ നെയ്ത് കൂട്ടാം. നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്ന, നമ്മെ ചേർത്തുനിർത്തുന്ന, നമ്മെ വളരാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടം ആളുകളുടെ സ്നേഹ വലയങ്ങളിൽ നമുക്ക് ഉൾപ്പെടാം.

കഴിഞ്ഞ കാലങ്ങളിൽ Gym, yoga club, physical training centre, public library എന്നിവിടങ്ങളിൽ നടത്തിയ സർവ്വയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ മെമ്പർഷിപ്പും വരുമാനവും കിട്ടുന്നത് ഡിസംബർ ജനുവരി മാസങ്ങളിലാണ്. പുതിയ തീരുമാനങ്ങളുടെയും പുതിയ തുടക്കത്തിന്റെയും ഭാഗമായി മാത്രം തുടങ്ങിവയ്ക്കുന്നവയാണ് ഇവയിൽ പലതും. കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു പോലെ ഫെബ്രുവരി മാർച്ച് മാസങ്ങളോടെ ഇവയിൽ പകുതിയിലേറെയും ആളുകൾ അവരുടെ പരിശ്രമം പാതിവഴിയിൽ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കുന്നു. ഇതുപോലെയാണ് ജീവിതത്തിൽ ചിലപ്പോൾ നാം എടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങളും. കഠിനാധ്വാനം ഇല്ലെങ്കിൽ അവ പാതിവഴിയിൽ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടും.

ഈ ആധുനിക യുഗത്തിൽ computer language ൽ നാം നമ്മളെ വിലയിരുത്തുമ്പോൾ.. 'Our hard disk must be constantly updated and we need a good anti-virus so as to always function well' എന്ന് നിർവചനം കൊടുക്കാം.

> *ചിലർ നിന്നെ സ്നേഹിച്ചേക്കാം വേറെ ചിലർ വെറുത്തേക്കാം. രണ്ടിനും നിനക്ക് അർഹതയുണ്ടോയെന്നതാണ് പ്രസക്തമായ ചോദ്യം.*

രണ്ട് നേരം കുളിച്ചാലോ?

പ്രഭാതത്തിലെ കുളി മലയാളികൾക്ക് ഒഴിച്ചു കൂടാനാവാത്ത ഒന്നാണ്. കുളിച്ചിട്ടു മാത്രം മറ്റ് കാര്യങ്ങളിലേക്ക് കടക്കുന്നവരാണ് ഏറെയും. രാവിലെത്തെ കുളി വേണ്ടെന്ന് വച്ച് ജോലിക്ക് പോകുന്നതോ യാത്രയ്ക്കിറങ്ങുന്നതോ ഭൂരിപക്ഷത്തിനും ഓർമ്മിക്കാൻ കൂടിയാവില്ല.

എന്നാൽ ചിലർക്ക് രാവിലത്തെ കുളി തീരെ ഇഷ്ടമില്ല. പ്രത്യേകിച്ച് ജോലിക്കാരായ സ്ത്രീകൾക്ക്. ഉണങ്ങാത്ത മുടിയുമായി ബസിലും മറ്റും യാത്ര ചെയ്യുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് അവരുടെ ചിന്ത. അത്തരക്കാർ വൈകുന്നേരങ്ങളിലേക്ക് കുളി മാറ്റിവയ്ക്കും.

ഇങ്ങനെ വരുമ്പോൾ സ്വഭാവികമായും ഒരു സംശയം തോന്നിയേക്കാം.രാവിലെ കുളിക്കുന്നതാണോ രാത്രിയിൽ കുളിക്കുന്നതാണോ നല്ലത്? ആരോഗ്യത്തിന് ഹിതകരമായിട്ടുള്ളത് ഇതിലേത് രീതിയാണ്?

പ്രഭാതത്തിലെ കുളി ഉന്മേഷം പ്രദാനം ചെയ്യും എന്നതിൽ തർക്കമൊന്നുമില്ല. രാവിലെ ഉറക്കമുണർന്ന് എണീറ്റതിന് ശേഷം മറ്റ് ദിനകൃത്യങ്ങൾക്കൊപ്പം കുളി കഴിഞ്ഞാൽ എന്തൊരു ഉത്സാഹമാണ്. ദിവസം മുഴുവൻ മുന്നോട്ടുകുതിക്കാനുള്ള ഊർജ്ജം നല്കാൻ കുളിക്ക് കഴിവുണ്ട്.

അതുപോലെ വൈകുന്നേരം/ രാത്രിയിലെ കുളിക്കും ഏറെ ഗുണങ്ങളുണ്ട്. ഒരു ദിവസത്തെ മുഴുവൻ അദ്ധ്വാനത്തിനും ശേഷം റിലാക്സ് ചെയ്യാനുള്ള എളുപ്പമാർഗ്ഗമാണ് വൈകുന്നേരത്തെ കുളി. നല്ലതുപോലെ ഉറങ്ങാൻ സഹായകരമാണ് ചെറുചൂടുവെള്ളത്തിലുള്ള രാത്രികാലങ്ങളിലെ കുളി. പകൽ മുഴുവൻ ജോലി ചെയ്ത് ക്ഷീണിച്ചുവരുമ്പോൾ ഒരു കുളി നല്കുന്ന ആശ്വാസം പറഞ്ഞറിയിക്കാനാവാത്തതാണ്. ശരീരത്തിൽ പറ്റിപിടിച്ചിരിക്കുന്ന അഴുക്കും പൊടിയും കുളിയിലൂടെ കഴുകിക്കളഞ്ഞ് വളരെ ഫ്രഷായിട്ടായിരിക്കും കിടക്കാൻ പോകുന്നത്. ഈ കുളി ഒഴിവാക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന പലതരം രാസവസ്തുക്കളും വിയർപ്പും മാലിന്യങ്ങളുമൊക്കെയായിട്ടായിരിക്കും കിടക്കാൻ പോകുന്നത്. ഇത് കിടക്കയിലും പുതപ്പിലും പറ്റിപിടിക്കുകയും ചൊറിച്ചിൽ പോലെയുള്ള അലർജികൾക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യും. വരണ്ട ചർമ്മത്തിനും മുഖക്കുരുവിനും വഴിതെളിക്കുകയും ചെയ്യും.

ചുരുക്കത്തിൽ ഏതു സമയത്ത് കുളിക്കണം എന്നത് വ്യക്തിപരമായ തീരുമാനമാണ്. രാവിലെത്തെ കുളിക്കും വൈകുന്നേരത്തെ കുളിക്കും അതിന്റേതായ നന്മകളുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഏതുനേരം കുളിക്കണം എന്നത് അവരവർ തന്നെ തീരുമാനിക്കട്ടെ. വ്യക്തിപരമായ സ്വാതന്ത്ര്യവും തീരുമാനവുമാണ് അത്. അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടു നേരം കുളിക്കുന്ന ശീലമുള്ള മലയാളികളെയാണോ കുളിയുടെ ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കുന്നത് അല്ലേ?

> *സ്നേഹിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും പങ്കുവയ്ക്കാനുമായി കിട്ടിയിരിക്കുന്ന അസുലഭാവസരങ്ങളാണ് ഓരോ ദിവസങ്ങളും*

കുട്ടികളെ സ്വയം പര്യാപ്തരാക്കാം

പ്രായപൂർത്തിയെത്തിയതിന് ശേഷവും സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ ശരിയായി ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തിയില്ലാത്ത ഒരുപാട് ചെറുപ്പക്കാർ നമുക്ക് ചുറ്റിനുമുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്? ചെറുപ്രായംമുതൽ മാതാപിതാക്കളുടെ അതിസ്നേഹം അവരെക്കൊണ്ട് ഒരു പ്രവൃത്തിയും സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം ചെയ്യാൻ സമ്മതിക്കാതിരിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അവർ ചെയ്യാനാഗ്രഹിച്ച പലതും വിലക്കുകയോ ചെയ്തതുകൊണ്ട് അവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തിൽ സംഭവിച്ച പോരായ്മയാണ് ഇത്. ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കാൻ ചെറുപ്രായത്തിൽതന്നെ അവരിൽ സ്വയംപര്യാപ്തത വളർത്തിയെടുക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ഇതിനായി മാതാപിതാക്കൾ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

മക്കൾക്കുവേണ്ടി എല്ലാം ചെയ്തുകൊടുക്കാതിരിക്കുക

മക്കൾക്ക് സഹായമാകും എന്ന് കരുതി എല്ലാ കാര്യങ്ങളും അവർക്കായി ചെയ്തുകൊടുക്കുന്നതിൽ മത്സരിക്കുന്നവരാണ് ഭൂരിപക്ഷം മാതാപിതാക്കളും. മക്കൾ ചെയ്താൽ ശരിയാകില്ലെന്ന് കരുതി പലതും അവർക്കായി ചെയ്തുകൊടുക്കുന്നവരും കുറവല്ല. മക്കൾ ഓരോ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ അവരെ വിലക്കാതിരിക്കുക. ചെയ്യരുത് എന്ന് നിർദ്ദേശിക്കാതിരിക്കുക. പലതവണ വീണിട്ട് നടക്കാൻ പഠിക്കുന്നതുപോലെയാണ് പലതവണ തെറ്റിപ്പോയതിന് ശേഷം ശരിയായ ഒന്നിൽ അവരെത്തിച്ചേരുന്നത്. പലവട്ടം തെറ്റിക്കോട്ടെ, ഒടുവിൽ

> *എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നതാണ് ഒന്നും ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലത്.*

ശരിയിലെത്തിക്കോളും. ഇത് അവരിലുണ്ടാക്കുന്ന ആത്മവിശ്വാസം നിസ്സാരമല്ല.

ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടാതിരിക്കുക

കുഞ്ഞുമക്കൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെട്ടുകൊണ്ട് അവരെ സഹായിക്കുന്നവരാണ് മാതാപിതാക്കൾ. ഇത് പാടില്ല. പലതവണ പരാജയപ്പെട്ട ശ്രമങ്ങൾ കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ സ്വയംപര്യാപ്തതയും സ്വാതന്ത്ര്യബോധവും വളർത്തുമെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. അതുകൊണ്ട് കുട്ടികൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടാതിരിക്കുക. അവരെ അത്തരം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കുക.

പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള ടാസ്ക്കുകൾ

തുമ്പിയെക്കൊണ്ട് കല്ലെടുപ്പിക്കരുതെന്ന് പറയാറുണ്ട്. ശരിയാണ്. കല്ലെടുപ്പിക്കണ്ട, പക്ഷേ തുമ്പിക്കാകുന്നത് എടുപ്പിക്കാമല്ലോ. അതുപോലെ കുട്ടികളെ അവരുടെ പ്രായത്തിനും വളർച്ചയ്ക്കും അനുസരിച്ച് ഓരോ ജോലികൾ ചെയ്യിപ്പിക്കുക. നിസ്സാരമായ ജോലികൾ ഒറ്റയ്ക്ക് ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസം ശക്തമാകുകയും അവർ സ്വയംപര്യാപ്തതയിലേക്ക് വരികയും ചെയ്യും.

സമയം കൊടുക്കുക

മക്കൾക്ക് ടാസ്ക്ക് കൊടുക്കുമ്പോൾ അത് ചെയ്തുതീർക്കുന്നതുവരെ ക്ഷമയോടെയിരിക്കുക. സമയം കൊടുക്കുക. നാം ഉദ്ദേശിക്കുന്ന സമയത്തിനുള്ളിൽ മക്കൾ ജോലികൾ ചെയ്തുതീർക്കണമെന്നില്ല. അപ്പോൾ ദേഷ്യപ്പെടുകയോ അസഹിഷ്ണുത പുലർത്തുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക. ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കുക.

നിർദേശം വ്യക്തവും കൃത്യവുമായിരിക്കുക

മക്കൾക്ക് മാതാപിതാക്കൾ നല്കുന്ന നിർദേശം വ്യക്തവും കൃത്യവുമായിരിക്കണം. മക്കൾക്ക് മനസ്സിലാകുന്ന വിധത്തിലായിരിക്കണം നിർദേശങ്ങൾ നല്കേണ്ടതും.

പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുക

മക്കൾ തമ്മിലുള്ള ശണ്ഠകൂടലുകൾ മിക്ക വീടുകളിലും സാധാരണമാണ്. ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്നതിന് മാതാപിതാക്കൾ ഇടയ്ക്ക് കയറുന്നതും. പക്ഷേ ഈ പ്രശ്നം മക്കൾ സ്വയം പരിഹരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. സ്ഥിതിഗതികൾ കൈവിട്ടുപോയെന്ന് തോന്നിയാൽ മാത്രമേ മാതാപിതാക്കൾ ഇടപെടേണ്ടതുള്ളൂ. താൻ നേരിടുന്ന പ്രശ്നം സ്വയം പരിഹരിക്കാൻ തയ്യാറാവുകയും വിജയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഭാവിയിലും പ്രശ്നപരിഹാരം കണ്ടെത്താനുള്ള ആത്മവിശ്വാസം അവർക്കുണ്ടാകുകയും അവർ സ്വയംപര്യാപ്തരാവുകയും ചെയ്യും.

സാധിക്കുന്നത്ര നല്ലതുപറയുക

കുട്ടികൾ തെറ്റു ചെയ്യുമ്പോൾ അവരെ തിരുത്തുന്നതിലുമുണ്ട് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ. നീ എന്തു പണിയാണ് ഈ ചെയ്തത്? ഇങ്ങനെയാണോ ചെയ്യേണ്ടത് എന്നെല്ലാം സ്വരം ഉയർത്തി മക്കളെ തിരുത്തുകയാണ് കൂടുതൽ മാതാപിതാക്കളും ചെയ്യുന്നത്. മക്കൾക്ക് തെറ്റുപറ്റുമ്പോൾ അവരെ വിമർശിക്കാതിരിക്കുക. വീണ്ടും പരിശ്രമിക്കുന്നതിന് വിഘാതമായി നില്ക്കുന്നത് വിമർശനങ്ങളാണ്. അതുകൊണ്ട് അങ്ങനെ ചെയ്തതിന് പകരം ഇങ്ങനെ ചെയ്യുക എന്ന മട്ടിൽ ഉദാഹരണങ്ങളിലൂടെ കാര്യം അവതരിപ്പിക്കുക.

ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏല്പിക്കുക

മക്കളെ ഓരോ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും ഏല്പിക്കുക. ചെറുപ്രായത്തിലേ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ വലിയകാര്യങ്ങൾ ഭാവിയിലും ചെയ്യാൻ അവർക്ക് നിഷ്പ്രയാസം സാധിക്കും.

സഹായിക്കാൻ വരുമ്പോൾ യെസ് പറയുക

ഏതെങ്കിലും ജോലിയിൽ മാതാപിതാക്കളെ സഹായിക്കാൻ സന്നദ്ധരായി മക്കൾ വരുമ്പോൾ അവരെ കൂടെക്കൂട്ടുക. ചെയ്തുതരണമോ എന്ന് ചോദിക്കുന്നതിന് യെസ് എന്ന് തന്നെ മറുപടി പറയുക.

സ്വതന്ത്രമായി കളിക്കാൻ വിടുക

സ്വയം പര്യാപ്തതയിലേക്ക് വളരാനുള്ള എളുപ്പമാർഗ്ഗമാണ് കളി. കുട്ടികളെ സ്വതന്ത്രമായി കളിക്കാൻ വിടുക. അതിലൂടെ അവരുടെ ക്രിയാത്മകത വർദ്ധിക്കുന്നു. സാമൂഹികബന്ധം രൂപപ്പെടുന്നു. പ്രശ്നപരിഹാരം പഠിക്കുന്നു.

> *അവസരങ്ങൾ പ്രഭാതത്തിലെ സൂര്യകിരണങ്ങളെ പോലെയാണ്, ഏറെ നേരം നോക്കിനില്ക്കുമ്പോൾ നഷ്ടമാകും.*

ഫാ. റോക്കി റോബി കളത്തിൽ

22 ദിവസങ്ങൾ 9000 കിലോമീറ്റർ "മിഷൻ കാശ്മീർ"

ഇന്ത്യയെ കണ്ടെത്താൻ ഇരിങ്ങാലക്കുടയിൽ നിന്ന് കാശ്മീർ വരെ കാറിൽ യാത്ര ചെയ്ത നാലു വൈദികരുടെ യാത്രാനുഭവങ്ങൾ. ഫാ. സിമോൻ കാഞ്ഞിത്തറ, ഫാ. വിൽസൺ പെരേപ്പാടൻ, ഫാ. സനീഷ് തെക്കേത്തല, ഫാ. റോക്കി റോബി കളത്തിൽ എന്നിവരായിരുന്നു യാത്രാസംഘത്തിലുണ്ടായിരുന്നത്.

2023 ആഗസ്റ്റ് 29: തിരുവോണ ദിവസമാണ് ഞങ്ങൾ യാത്ര പുറപ്പെട്ടത്. ബംഗളൂരുവിൽ നിന്ന് ഹൈദരാബാദിലേക്കും അവിടെ നിന്ന് സാഗറിലേക്കും സാഗറിൽ നിന്ന് ആഗ്രയിലേക്കും ആഗ്രയിൽ നിന്ന് ഡൽഹിയിലേക്കും അവിടെ നിന്ന് ജലന്ധറിലേക്കും ജലന്ധറിൽനിന്ന് കാശ്മീരിലേക്കുമായിരുന്നു യാത്ര. ജി ട്വന്റി സമ്മേളനം നടക്കുന്നതിനാൽ ഡൽഹി സന്ദർശനം ഒഴിവാക്കുകയായിരുന്നു. അങ്ങനെ യാത്ര ആഗ്രയിൽ നിന്ന് ജലന്ധറിലേക്ക് ആക്കി. കർണാടക, ആന്ധ്ര, തെലങ്കാന, മഹാരാഷ്ട്ര, മധ്യപ്രദേശ്, ഉത്തർപ്രദേശ്, ഡൽഹി, ഹരിയാന, പഞ്ചാബ് സംസ്ഥാനങ്ങളിലൂടെയാണ് ജമ്മുവിൽ എത്തിച്ചേർന്നത്.

കത്തോലിക്ക വൈദികരെന്ന നിലയിൽ ഞങ്ങൾക്കിതൊരു മിഷൻ യാത്രയുമായിരുന്നു. ദീർഘയാത്ര വേണ്ടി വന്ന ഒരു ദിവസമൊഴികെ എല്ലാ ദിവസങ്ങളിലും ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ദിവ്യബലിയർപ്പിച്ചു. എല്ലാ ദിവസവും യാത്ര ആരംഭിച്ചത് ജപമാലയോടെയായിരുന്നു. ദിവസവും കരുണ കൊന്തയും ചൊല്ലി. ഇതെല്ലാം യാത്രയ്ക്കുള്ള ആത്മീയ ഊർജ്ജമായിരുന്നു.

ഷംഷാബാദ് ബിഷപ്പ് മാർ റാഫേൽ തട്ടിലിനെയും അദിലാബാദ് ബിഷപ്പ് മാർ പ്രിൻസ് പാണേങ്ങാടനെയും സാഗർ ബിഷപ്പ് മാർ ജെയിംസ് അത്തിക്കളത്തെയും ആഗ്ര ആർച്ച്ബിഷപ്പ് ഡോ. റാഫി മഞ്ഞളിയേയും ഫരീദാബാദ് സഹായമെത്രാൻ മാർ ജോസ് പുത്തൻ വീട്ടിലിനെയും നേരിൽ കണ്ട് സംസാരിച്ചു. ലുധിയാനയിലെ മലയാളികളുടെ ഓണാഘോഷത്തിൽ പുത്തൻവീട്ടിൽ പിതാവിനൊടൊപ്പം ഞങ്ങളും പങ്കെടുത്തു. ജലന്ധറിൽ കോട്ടപ്പുറം രൂപതയിലെ സെലസ്റ്റിൻ അച്ചന്റെ അടുത്താണ് താമസിച്ചത്. പിറ്റെ ദിവസം രാവിലെ അമൃതസറിലേക്ക്... സുവർണ്ണ ക്ഷേത്രം സന്ദർശിച്ച് ലങ്കറിൽ പങ്കുചേർന്ന് ജാലിയൻവാലാബാഗ് സന്ദർശനം നടത്തി..

ഞങ്ങളുടെ യാത്രയുടെ ലക്ഷ്യം തന്നെ ലോകത്തിലെ തന്നെ വാഹനത്തിൽ യാത്ര ചെയ്ത് എത്താ

> *ഒറ്റയ്ക്കാണെന്ന് കരുതി നിരാശനാകരുത്. സൂര്യനും ചന്ദ്രനും ഒറ്റയ്ക്കാകുമ്പോഴും വെളിച്ചം പ്രസരിപ്പിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ.*

വുന്ന ഏറ്റവും ഉയരത്തിലുള്ള ഉംലിങ്ങ് ലായിൽ എത്തുക എന്നതായിരുന്നു. ലഡാക്കിൽ നിന്ന് ഏകദേശം 350 കിലോമീറ്റർ ആണ് ദൂരം. ഞങ്ങൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമയം ചെലവിട്ടതും ജമ്മുകാശ്മീരിൽ തന്നെ. ആദ്യ ദിനം അവിടെ ഞങ്ങൾ ചെലവഴിച്ചത് ജമ്മു ശ്രീനഗർ ബിഷപ്പ് ഹൗസിനോട് ചേർന്നുള്ള കത്തീഡ്രൽ വൈദിക മന്ദിരത്തിൽ ഫാ. ജാഫത്തിന്റെ ആതിഥേയത്വത്തിൽ ആയിരുന്നു.

പിറ്റേന്ന് രാവിലെ തന്നെ ശ്രീനഗറിലേക്ക് തിരിച്ചു. മറ്റിടങ്ങളിൽ നിന്ന് വളരെ വ്യത്യസ്തമായ അനുഭവമായിരുന്നു ജമ്മുവും ലഡാക്കിലും ഞങ്ങൾക്ക് സമ്മാനിച്ചത്. യാത്രയിൽ മഴപെയ്യുന്നുണ്ടായിരുന്നു. നല്ല തണുപ്പും. മല തുരന്ന് ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള ടണലുകളിലൂടെ ഞങ്ങൾ കടന്നുപോയി. മലയിടുക്കുകളിലൂടെ തകർന്ന റോഡിലൂടെ മഴയത്ത് യാത്ര ചെയ്യുക എളുപ്പമായിരുന്നില്ല. ശ്രീനഗറിലേക്കുള്ള യാത്രയിൽ വഴിയിലുടനീളം പട്ടാളക്കാരുടെ സാന്നിധ്യം ശ്രദ്ധേയമായിരുന്നു. പലയിടത്തും റോഡിലേക്ക് മണ്ണ് ഇടിഞ്ഞു വീണത് കണ്ടപ്പോൾ അല്പം ഭയപ്പാടോടുകൂടിയാണ് ഞങ്ങൾ മുന്നോട്ട് നീങ്ങിയത്. ഇത്ര ദിവസങ്ങൾ സഞ്ചരിച്ചതുപോലെ വഴി അത്ര സുഗമമായിരുന്നില്ല. ശ്രീനഗറിൽ ഞങ്ങൾ താമസിച്ചത് ജമ്മു ശ്രീനഗർ രൂപതയുടെ കീഴിലുള്ള ഹോളി ഫാമിലി പള്ളിയോട് ചേർന്നുള്ള പാസ്റ്ററൽ സെന്ററിൽ ആയിരുന്നു. ഫാ.സുരേഷ് ബ്രിട്ടോയുടെ കരുതലും സ്നേഹവുമെല്ലാം അവിടെ അനുഭവിക്കാൻ സാധിച്ചു. ദാൽ തടാകത്തിൽ ബോട്ട് യാത്ര ചെയ്തു. ഷാലിമാർ മുഗൾ ഗാർഡനും സന്ദർശിച്ചു.

പിറ്റേദിവസം ലഡാക്കിലെ ലേയിലേക്ക്. ഉണങ്ങി വരണ്ടു നിൽക്കുന്ന മലനിരകൾ... ജമ്മുകാശ്മീരിനെ കുറിച്ച് അതുവരെ മനസ്സിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന സങ്കല്പങ്ങളെയെല്ലാം മാറ്റിമറിച്ചു. യാത്രയ്ക്കിടയിൽ 1948 ലെ സോസില യുദ്ധ സ്മാരകവും കാർഗിൽ യുദ്ധ സ്മാരകവും സന്ദർശിച്ചു. അതിനിടയിൽ ലോകത്തിൽ മനുഷ്യരധിവസിക്കുന്ന ഏറ്റവും തണുപ്പുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനമുള്ള ദ്രാസ് വഴി ഞങ്ങൾ കടന്നുപോയി. മഞ്ഞിലും ചൂടിലും സേവനം ചെയ്യുന്ന സൈനികരോട് ബഹുമാനം തോന്നി. രാത്രി 10.50ന് ലെയിൽ സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് പള്ളിയിൽ എത്തി.

പിറ്റേന്ന് വൈകുന്നേരം മാഗ്നറ്റിക് ഹില്ലിലേക്കായിരുന്നു യാത്ര. ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥലത്ത് വാഹനം നിർത്തിയിട്ടാലും അത് അനങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കും എന്നതാണ് അവിടുത്തെ പ്രത്യേകത. ലെയിലെ ശാന്തി സ്തുപ സന്ദർശിച്ചു. ഷെ പാലസ് എന്ന ബുദ്ധ വിഹാരം കണ്ടു. ബുദ്ധസന്യാസിമാരുടെ തിക്സേ മോണസ്ട്രിയിൽ പോയി.

പന്ത്രണ്ടാം ദിനത്തിലാണ് ഉംലിങ്ങ്ലയിലേക്ക്

> *ക്രിയാത്മകമായി എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നവിധത്തിൽ ജീവിതത്തിലെ ഓരോ ദിവസങ്ങളെയും നാളേയ്ക്കുവേണ്ടി ക്രമീകരിക്കുക*

പുറപ്പെട്ടത്. ടാറിങ്ങില്ലാത്ത മൺപാത. മലയിടുക്കിലൂടെ വണ്ടികൾ ഓടിയിട്ടുള്ള വീൽ പാടുകൾ നോക്കിയുള്ള യാത്ര തികച്ചും സാഹസികം. ഏകദേശം 32 കി.മീ മരുഭൂമി സമാനമായ യാത്ര. തുടർന്ന് 60 കി.മീ കൂടി ഉംലിങ് ലയിലേക്ക് ദൂരമുണ്ടായിരുന്നു. ഒറ്റവരി പാതയാണിത്. നെർബോലെപാസ് എന്നാണ് ഈ വഴിയുടെ പേര്. പുറത്ത് തണുപ്പ് 8 ഡിഗ്രി. വണ്ടി ഹെയർ പിന്നുകൾ കയറുന്നു. അതിനിടയിൽ കാർ മുന്നോട്ടു നീങ്ങാനാകാതെ വിറച്ചു നിന്നു. വണ്ടിയോടിക്കുന്ന സനീഷ് അച്ചനൊഴികെ ഞങ്ങൾ പുറത്തേക്കിറങ്ങി വണ്ടി തള്ളി. അപ്പോഴേയ്ക്കും ശ്വാസം എടുക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയായി. കാരണം ഓക്സിജൻ കുറവുള്ള സ്ഥലമാണ്. രാവിലെ 11.15 ന് ഞങ്ങൾ സമുദ്രനിരപ്പിൽ നിന്ന് 19024 അടി ഉയരത്തിലുള്ള ഉംലിങ് ലയിലെത്തി.അപ്പോൾ ഞങ്ങൾ തൃശ്ശൂരിൽ നിന്നും യാത്ര പുറപ്പെട്ടിട്ട് 4696 കി.മി പിന്നിട്ടിരുന്നു.

യാത്രയുടെ 13-ാം ദിനം മടക്കയാത്ര. കുളു-മണാലിയിലേക്ക് യാത്ര തുടങ്ങി. ഇടയ്ക്ക് മണാലിയിലേക്ക് 412 കി.മീ എന്ന ബോർഡ് കണ്ടു. രാത്രി 8 ന് പാങ് എന്ന സ്ഥലത്ത് എത്തി. ഒരാൾക്ക് 300 രൂപ നിരക്കിൽ ഒരു മുറി കിട്ടി. ജനറേറ്റർ ഉപയോഗിച്ചാണ് അവിടെ കറന്റ്. ഷീറ്റു കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ വീട്. പിറ്റേന്ന് രാവിലെ പാങിൽ നിന്ന് മണാലിയിലേക്ക് യാത്ര തുടങ്ങി. അപ്പോൾ അവിടെ തണുപ്പ് 2 ഡിഗ്രിയായിരുന്നു. ഞങ്ങൾ സമുദ്രനിരപ്പിൽ നിന്ന് ഏകദേശം പതിനയ്യായിരത്തോളം അടി ഉയരത്തിലായിരുന്നു. മുന്നോട്ടുള്ളവഴി വളരെ മോശമായിരുന്നു. വന്നതിൽ വച്ച് ഏറ്റവും ഭയാനകവും ഭീകരവുമായ വഴി. സാഹസികമായ ഡ്രൈവിങ് ആയിരുന്നു സനീഷച്ചൻ നടത്തിയത്. ഞങ്ങൾ ഗാട്ട ലൂപ്സ് എന്ന സ്ഥലത്തെത്തി.

ഹിമാചൽപ്രദേശിലെ റോഡിന്റെ സ്ഥിതി വളരെ ദുർഘടമായിരുന്നു. കാബേജ്, കോളിഫ്ളവർ തോട്ടങ്ങൾ ഇരുവശത്തുമുണ്ട്. സിസു എന്ന സ്ഥലത്ത് എത്തിയപ്പോൾ വഴി ബ്ലോക്കായി. അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ മണ്ണിടിഞ്ഞ് വീണിരിക്കുന്നു. ബ്ലോക്ക് പെട്ടന്ന് മാറില്ല എന്നറിഞ്ഞപ്പോൾ അവിടെത്തന്നെ താമസിക്കാൻ മുറിയെടുത്തു.

സെപ്തംബർ 12ന് സിസുവിൽ നിന്ന് മണാലിയിലേക്ക്. അടൽ ടണലിലൂടെ ഞങ്ങളുടെ വണ്ടി മുന്നോട്ട് നീങ്ങി. 9.02 കി.മീ നീളമുണ്ടതിന്. പതിനായിരം അടിമുകളിലുള്ള ഒറ്റ ട്യൂബ് ടണലുകളിൽ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലുതാണിത്.

മണാലിയിലേക്കുള്ള റോഡിനിരുവശവും നല്ല ആപ്പിൾ തോട്ടങ്ങൾ. പലയിടത്തും റോഡ് മഴയിൽ തകർന്ന്പോയിരിക്കുന്നു. മണ്ണുംകല്ലുംഇട്ട്താല്ക്കാലികമായി തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്ന വഴിയിലൂടെയാണ് യാത്ര. വാഹനങ്ങൾ വഴിതിരിച്ച് വിട്ടതു കൊണ്ട് ദീർഘദൂരം സഞ്ചരിക്കേണ്ടി വന്നെങ്കിലും ഹിമാചലിലെ ഗ്രാമങ്ങളിലൂടെ യാത്ര ചെയ്യാൻ സാധിച്ചു. വൈകീട്ട് മണ്ടിയിലെ ഗുത്ക്കറിലെ ഫോർഡിന്റെ സർവീസ് സെന്ററിൽ എത്തി. വണ്ടി ചെക്കിങ്ങിന് കൊടുത്തു ആവശ്യമായ സർവീസുകൾ എല്ലാം നടത്തി. ഹിമാചലിൽ നിന്ന് പഞ്ചാബിലേക്ക്. ക്റാർ (KHRAR) എന്ന സ്ഥലത്ത് മുറിയെടുത്ത് അന്ന് താമസിച്ചു. പിറ്റേദിവസം ജയ്പൂരിലേക്ക്... ഞങ്ങൾ പഞ്ചാബിൽ നിന്ന് ഹരിയാനയിലേക്ക് കടന്നു. ഹരിയാനയിൽ നിന്ന് രാജസ്ഥാനിലേക്ക്. ഇനി 120 കി.മീ കൂടിയുണ്ട് ജയ്പൂരിലേക്ക് രാത്രി 8 ന് ജയ്പൂർ പാസ്റ്ററൽ സെന്ററിൽ എത്തി.

സെപ്തംബർ 14 വ്യാഴം. രാവിലെ സ്റ്റാച്ചു ഓഫ് യൂണിറ്റി കാണാൻ ഗുജറാത്തിലേക്ക്. ദേശീയപാത 48 ലൂടെയായിരുന്നു യാത്ര. ഉണങ്ങി വരണ്ട ഭൂമി. എന്നിട്ടും മനുഷ്യർ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്തു കൃഷി ചെയ്യുന്നു. മാർബിൾ ഫാക്ടറികൾ കണ്ടു. മൂന്ന്

> *ജീവിതം ആസ്വദിക്കുമ്പോഴും ലോകത്തിന് മഹത്തായ സംഭാവനകൾ നല്കാൻ കൂടി മറക്കാതിരിക്കുക*

വരിപ്പാതയിൽ മൂന്ന് ലൈനുകളിലും ട്രക്ക് നിരന്നു പോകുന്നു. അധികം കനത്തതല്ലെങ്കിലും മഴ പെയ്യുന്നുണ്ട്. പിന്നീടത് പേമാരിയായി. ഡീസൽ കഴിയാറായി. പമ്പുകളെല്ലാം അടച്ചിട്ടിരിക്കുന്നു. പമ്പുകൾ സമരത്തിലാണ്. അവസാനം സ്വകാര്യ പമ്പിൽ നിന്ന് ഡീസൽ അടിക്കാൻ സാധിച്ചത് കൊണ്ട് യാത്ര മുടങ്ങിയില്ല. ഇനി കാർ 800 കി.മീ ഓടിക്കോളും. ഉദയ്പൂരിലേക്ക് വണ്ടി മുന്നോട്ടു നീങ്ങി. ഉച്ചക്ക് ഉദയ്പൂർ എത്തി. രാജസ്ഥാനിൽ മഴ പെയ്ത് നനഞ്ഞ റോഡുകൾ. കാർ ഗുജറാത്തിലേക്ക് കടന്നു. ഇനി 248 കി.മീ കൂടിയുണ്ട് സർദാർ വല്ലഭായി പട്ടേലിന്റെ പ്രതിമയുടെ അരികിലേക്ക്. നർമ്മദ നദിയിലെ സർദാർ സരോവർ ഡാം പരിസരത്ത് രാത്രി 10.45ന് എത്തി. രാവിലെ മാത്രമേ അങ്ങോട്ട് പോകാൻ സാധിക്കൂ എന്നു പൊലീസ് പറഞ്ഞു. ഉറക്കം രാത്രി 11.20ന് പട്ടേൽ ഹോം സ്റ്റേയിൽ.

പിറ്റേന്ന് രാവിലെ ബസിൽ കയറി ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രതിമ കാണാനുള്ള യാത്ര. സെക്യൂരിറ്റി ചെക്ക് അപ്പ് കഴിഞ്ഞ് യന്ത്രപ്പടവുകളിലൂടെ മുകളിലേക്ക്. പിന്നീട് ലിഫ്റ്റിൽ സ്റ്റാച്ചുവിന്റെ മുകളിൽ എത്തി. സുന്ദരമായ കാഴ്ച. ഡാം മുഴുവനും കാണാം. ഡാമിനെക്കുറിച്ച് ഡോക്കുമെന്ററി പ്രദർശനം അവിടെ നടക്കുന്നുണ്ട്. പിന്നീടായിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ ജംഗിൾ സഫാരി.

ഗോവയിലേക്കാണ് അടുത്ത യാത്ര. 964 കി.മീ ദൂരം. 19 മണിക്കൂർ യാത്ര. കാർജൻ നദി കടന്ന് മുന്നോട്ട് നീങ്ങി. മിന്തോല പുഴ ക്രോസ് ചെയ്തു. വാപ്പി വഴിയിൽ താനെക്ക് സമീപം ഹെവി ട്രാഫിക്ക് ബ്ലോക്ക് ആണ്. മുംബൈ നഗരത്തിലേക്ക് കയറാതെ പൂനെയിലേക്ക് ഞങ്ങൾ യാത്ര ചെയ്തു. ഇടയ്ക്ക് കാറിൽ തന്നെ ഒരു മണിക്കൂറോളം ഉറങ്ങി. പിന്നീട് രാത്രിയിലും കാർ ഗോവ ലക്ഷ്യമാക്കി കുതിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു.

സെപ്തംബർ 16 ശനിയാഴ്ച ഞങ്ങൾ യശ്വന്ത്റാവു ചവാൻ എക്സ്പ്രസ് വേയിലൂടെ പൂനെയിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുകയായിരുന്നു. പിന്നീട് യാത്ര ബാംഗ്ലൂർ ഹൈവേയിലൂടെയായി. മഹാരാഷ്ട്രയിൽ കരിമ്പ് കൃഷി സമൃദ്ധമാണ്. ഹൈവേ പണി നടക്കുന്നു. കോലാപൂർ കടന്നു കർണ്ണാടകയിൽ എത്തി. നിപ്പാണി കടന്ന് ദേശീയപാത 46 ൽ നിന്ന് ഗോവയിലേക്ക് തിരിഞ്ഞു. ഗോവ 151 കി.മീ എന്ന ബോർഡ് കണ്ടു. കർണാടകയിൽ നിന്ന് മഹാരാഷ്ട്രയിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചു. അമ്പോളി വെള്ളച്ചാട്ടം കണ്ട് 40. കി.മീ. കൂടി സഞ്ചരിച്ച് ഗോവയിൽ. ബോം ജീസസ് ബസിലിക്ക, അൻജുന-പാലോലം ബീച്ചുകൾ തുടങ്ങിയവ സന്ദർശിച്ചു.

18 ന് രാവിലെ മംഗലാപുരം യാത്ര ആരംഭിച്ചു. ഉച്ചക്ക് 12ന് മംഗലാപുരത്തെത്തി ഉച്ചഭക്ഷണം കഴിച്ച് മാഹിയിലേക്ക്. സെന്റ് തെരേസാസ് തീർത്ഥാടന കേന്ദ്രത്തിൽ കയറി പ്രാർത്ഥിച്ചു. 19ന് രാവിലെ 5.15ന് മാഹിയിൽ നിന്ന് തൃശൂരിലേക്ക്.

മഴ ചാറി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വണ്ടി സാവധാനത്തിലാണ് നീങ്ങുന്നത്. മലപ്പുറത്തുനിന്ന് പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിച്ചു. 11.30ന് തൃശൂരിൽ മുളങ്കുന്നത്തുകാവിൽ ഞാൻ സേവനം ചെയ്യുന്ന സാൻജോസ് ഹോസ്റ്റലിൽ എത്തി. പള്ളിയിൽ കയറി കൃതജ്ഞതാ ബലിയർപ്പിച്ചു.

22 ദിവസങ്ങൾ നീണ്ട ഭാരതപര്യടനത്തിന് അങ്ങനെ പരിസമാപ്തിയായി. ജീവിതകാലം മുഴുവൻ സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കാനുള്ള സുന്ദരമായ ഓർമ്മകളും അനുഭവങ്ങളും സമ്മാനിച്ചു കൊണ്ടാണ് യാത്ര അവസാനിച്ചത്. ഹിന്ദി അറിയാത്ത ഞങ്ങൾക്ക് ഭാഷ ഒരിക്കലും തടസ്സമായില്ല. ദൈവസാന്നിധ്യം ഞങ്ങളെ രാത്രിയിലും പകലും അനുഗമിച്ചു. ഭാരതത്തിന്റെ പൈതൃകത്തിലും സംസ്കാരത്തിലുമുള്ള അനുഭവങ്ങൾ സമ്മാനിച്ച നവചൈതന്യം ഇപ്പോഴും ഞങ്ങളുടെ ഉള്ളിലുണ്ട്.

> *സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തിയാകുന്നത് നല്ലതു തന്നെ. പക്ഷേ മറ്റുള്ളവരുടെ സന്തോഷങ്ങൾക്ക് കൂടി കാരണക്കാരനാകണം*

സിസ്റ്റർ അർപ്പിത സി.എസ്.എൻ

പ്രസവാനന്തര വിഷാദവും അതിജീവനവും

നല്ലൊരു ശതമാനം സ്ത്രീകൾക്കും പ്രസവശേഷം ചെറിയതോതിലെങ്കിലും മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷൻ എന്നാണ് ഇത് പൊതുവെ അറിയപ്പെടുന്നത്. ഈ അവസ്ഥയെ മൂന്നുതരത്തിലാണ് മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ തിരിച്ചിരിക്കുന്നത്.

പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ബ്ലൂംസ് അല്ലെങ്കിൽ ബേബി ബ്ലൂംസ് ആണ് ഇതിൽ ആദ്യവിഭാഗം. പ്രസവത്തിന് ശേഷമുള്ള ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ദുഃഖം, കരച്ചിൽ, ദേഷ്യം അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിലുള്ള മാനസിക അസ്വസ്ഥതകൾ തുടങ്ങിയവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ. എന്നാൽ വളരെ ഹ്രസ്വകാലംമാത്രമേ ഈ അവസ്ഥയുണ്ടായിരിക്കുകയുള്ളൂ. പ്രത്യേക ചികിത്സ കൂടാതെ തന്നെ ഈ രോഗാവസ്ഥ പരിഹൃതമാകുന്നതാണ് പതിവ്.

കുറഞ്ഞ ശതമാനം അമ്മമാരിൽ പ്രത്യേകിച്ച് 20 ശതമാനത്തോളം സ്ത്രീകളിൽ ഈ അവസ്ഥയിൽ മാറ്റമുണ്ടാകുന്നില്ല. തീവ്രമായ വികാരങ്ങളോടെ ഇത് ഏറെക്കാലം നിലനില്ക്കും. ഇതാണ് യഥാർത്ഥ പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷൻ. പ്രസവാനന്തരം ഏതാനും ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിലോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു വർഷം കഴിഞ്ഞുപോലുമോ പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷൻ സംഭവിക്കാവുന്നതാണ്.

പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷന്റെ ഏറ്റവും കൂടിയ, ഗുരുതരമായ അവസ്ഥയാണ് പോസ്റ്റ്പാർട്ടം സൈക്കോസിസ്. പ്രസവം കഴിഞ്ഞ് 48 മണിക്കൂറിനു

"നാളെ ചിരിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ഉറപ്പില്ലാത്തതിനാൽ ഇന്ന് ചിരിക്കുക

ള്ളിൽ ഇത് ആരംഭിക്കാം. കൃത്യസമയത്ത് മതിയായ ചികിത്സ ലഭിക്കാതെവന്നാൽ ഗുരുതരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും.

ഓരോ പ്രസവകാലത്തും ആവർത്തിച്ചുണ്ടാകാനിടയുള്ള ഒന്നായാണ് പോസ്റ്റ് ട്രോമാറ്റിക് സ്ട്രെസ് ഡിസോർഡറിനെ വിദഗ്ദർ കാണുന്നത്. ഇതിന്റെ അതിരുകടന്ന അവസ്ഥയിൽ പ്രസവത്തെ വരെ ഇക്കൂട്ടർ അകാരണമായി പേടിച്ചുതുടങ്ങിയേക്കാം. കുഞ്ഞിന്റെ സുരക്ഷയെക്കരുതിയുള്ള അതിരുകടന്ന ഉത്കണ്ഠയും ഉറങ്ങുമ്പോൾ കുഞ്ഞിന്റെ മുഖത്ത് പുതപ്പുവീണ് ജീവഹാനി സംഭവിക്കുമോ, താൻ അരികിലില്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞിനെ ആരെങ്കിലും എടുത്തുകൊണ്ടുപോകുമോ തുടങ്ങിയ ഭയങ്ങൾ കൊണ്ട് ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾപോലും ശരിയായി ചെയ്യാൻ കഴിയാതെ വരുന്ന അവസ്ഥയാണ് പോസ്റ്റ് പാർട്ടം ഒബ്സസീവ് കംപൽസീവ് ഡിസോർഡർ.

ഉറക്കക്കുറവ്, ഉറക്കക്കൂടുതൽ, അകാരണമായ സങ്കടം, ടെൻഷൻ, തലവേദന, ക്ഷീണം, മുലപ്പാൽ കൊടുക്കാതിരിക്കുക കുഞ്ഞിനെ അവഗണിക്കുക, സംസാരമില്ലായ്മ, കുറ്റബോധം,തീരുമാനമെടുക്കാനും ചിന്തിക്കാനുമുള്ള കഴിവില്ലായ്മ, ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുക, കൂടുതൽ കഴിക്കുക, സെക്സിലുള്ള താല്പര്യമില്ലായമ, അമിതമായ ലൈംഗികാസക്തി, ജീവിതവിരക്തി, മടുപ്പ്, ആത്മഹത്യാപ്രവണത, അക്രമാസക്തി തുടങ്ങിയവയെല്ലാമാണ് പോസ്റ്റ് പാർട്ടം ഡിപ്രഷന്റെ പൊതുലക്ഷണങ്ങൾ. ഖേദകരമെന്ന് പറയട്ടെ പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷനെക്കുറിച്ച് ഭൂരിപക്ഷം ഭർത്താക്കന്മാരോ ബന്ധുക്കളോ വേണ്ട വിധത്തിൽ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല.

ചില ഭർത്താക്കന്മാർ ഭാര്യമാരിൽ പ്രസവാനന്തരം ഉണ്ടാകുന്ന ഇത്തരം ചില പെരുമാറ്റവൈകല്യങ്ങളെയും മാനസികാവസ്ഥയെയും ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ പേരുപറഞ്ഞ് അവഗണിക്കുകയാണ് പതിവ്.

നവജാത ശിശുവിനെ വാഷിംങ്മിഷ്യനിലിട്ട് കൊന്നു, കെട്ടിടത്തിന്റെ മുകളിൽ നിന്ന് താഴേയ്ക്ക് വലിച്ചെറിഞ്ഞു, ശ്വാസം മുട്ടിച്ചുകൊന്നു എന്നിങ്ങനെയുള്ള പലതരം വാർത്തകൾ നാം കേൾക്കാറുണ്ട്. ഇത്തരം വാർത്തകൾ കേൾക്കുമ്പോൾ ദുഷ്ടയെന്ന് പറഞ്ഞ് ആ അമ്മയെ വിധിയെഴുതുകയാണ് പതിവ്. എന്നാൽ എന്തുകൊണ്ടാണ് ആ സ്ത്രീ അപ്രകാരം ചെയ്തത് എന്ന് നാം ഒരിക്കലും ചിന്തിക്കാറില്ല. പോസ്റ്റ് പാർട്ടം സൈക്കോസിസിന്റെ മൂർദ്ധന്യത്തിലാണ് ഇത്തരം ക്രൂരകൃത്യങ്ങളിൽ ചിലതെങ്കിലും സംഭവിക്കുന്നത് .

പോസ്റ്റ്പാർട്ടം സൈക്കോസിസ് പോലെ തീവ്രമല്ലെങ്കിലും നിലനിന്നുപോരുന്നതും കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണവുമായ പ്രശ്നമാണ് പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷൻ. ഈ അവസ്ഥയിൽ അമ്മ കുഞ്ഞിനെ കൊന്നുകളയണമെന്നില്ല. പക്ഷേ അമ്മയിൽ നിന്ന് വേണ്ടത്ര പരിഗണനയോ പരിചരണമോ കിട്ടാതെയായിരിക്കും കുഞ്ഞ് വളർന്നുവരുന്നത്. ഇത് കുഞ്ഞിൽ ഒരേ സമയം മാനസികവും ബൗദ്ധികവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാറുണ്ട്.

പ്രസവശേഷം രണ്ടാഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ മേൽപ്പറഞ്ഞതരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റവൈകല്യങ്ങളും മാനസികാസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളും നീണ്ടുനില്ക്കുന്നു

> *പുതിയ സ്വപ്നങ്ങളും ലക്ഷ്യങ്ങളും ഉള്ളിടത്തോളം കാലം നീയെന്നും ചെറുപ്പമായിരിക്കും*

പ്രസവശേഷമുണ്ടാകാനിടയുള്ളവിഷാദ രോഗാവസ്ഥയിൽ നിന്ന് ഭാര്യമാരെ രക്ഷിക്കുന്നതിൽ ഭർത്താക്കന്മാർക്കുള്ള പങ്ക് വലുതാണ്. അവളെ കേൾക്കാനും നിസ്സാരമെന്ന് തോന്നുന്ന സങ്കടങ്ങളിൽ പോലും ആശ്വാസം നല്കാനും സന്നദ്ധനായിരിക്കുക

ണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടറുടെ ആവശ്യം തീർച്ചയായും രോഗിക്കുണ്ട്. ചിലരിൽ പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷൻ രണ്ടാമത്തെയോ മൂന്നാമത്തെയോ പ്രസവശേഷമായിരിക്കും സംഭവിക്കുന്നത്. ചിലപ്പോൾ ആദ്യപ്രസവത്തിലും കാണപ്പെടാറുണ്ട്. മറ്റ് ചില കേസുകളിൽ രണ്ടാമത്തെയും മൂന്നാമത്തെയും പ്രസവങ്ങളിലായിരിക്കും ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നത്.

പാരമ്പര്യമായുള്ള മാനസികരോഗം, മുറിവേറ്റബാല്യം, ചെറുപ്രായത്തിൽ ദുരുപയോഗം ചെയ്യപ്പെട്ടതിന്റെ ഓർമ്മ, ഭർത്താവിൽ നിന്നുള്ള പിന്തുണയില്ലായ്മയും അവഗണനയും, കുഞ്ഞിനെ പരിപാലിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അതിരുകടന്ന ചിന്തകൾ, അകാരണമായ ടെൻഷൻ, ആഗ്രഹിക്കാത്ത സമയത്തുള്ള ഗർഭധാരണം, ഗർഭാവസ്ഥയിലോ പ്രസവസമയത്തോ ഉള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, വ്യക്തിത്വവൈകല്യങ്ങൾ, ജോലിയും കുടുംബവും ഒരുമിച്ചു കൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ നേരിടുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ, സാമ്പത്തികപ്രയാസം, ജോലി നഷ്ടം, പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ മരണം, അസ്വസ്ഥജനകമായ ചുറ്റുപാടുകൾ സംഭവങ്ങൾ, ഭർത്താവിന്റെ മദ്യപാനം എന്നിവയെല്ലാം ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണമാകാം. കൂടാതെ പ്രസവത്തെ തുടർന്ന് സ്ത്രീശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളും ഈ അവസ്ഥയ്ക്കു കാരണമാകാറുണ്ട്.

സെറട്ടോൺ എന്ന ഹോർമോണുമായി ഈസ്ട്രജൻ പ്രൊജസ്ട്രോൺ ഹോർമോണുകൾക്ക് ബന്ധമുണ്ട്. താഴ്ന്ന അളവിലുള്ള ഈ ഹോർമോൺ മാറ്റം മൂലം പതുക്കെ മനസ്സ് വിഷാദത്തിലേക്ക് കൂപ്പുകുത്തും.

പ്രസവശേഷമുണ്ടാകാനിടയുള്ള വിഷാദരോഗാവസ്ഥയിൽ നിന്ന് ഭാര്യമാരെ രക്ഷിക്കുന്നതിൽ ഭർത്താക്കന്മാർക്കുള്ള പങ്ക് വലുതാണ്. ഭാര്യയ്ക്ക് പൂർണ്ണപിന്തുണ കൊടുക്കുക. കുഞ്ഞിനെ പരിചരിക്കാൻ തയ്യാറാവുക. വീട്ടുജോലികളിൽ ഭാര്യയെ സഹായിക്കുക. അവൾ മതിയായ തോതിൽ ഉറങ്ങുകയും വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഭാര്യയുടെ മൂഡ് വ്യതിയാനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അവളോട് സംസാരിക്കാനും അവൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വിധത്തിൽ കൂടുതൽസമയം ചെലവഴിക്കാനും തയ്യാറാവുക. അവളെ കേൾക്കാനും നിസ്സാരമെന്ന് തോന്നുന്ന സങ്കടങ്ങളിൽ പോലും ആശ്വാസം നല്കാനും സന്നദ്ധനായിരിക്കുക.

വ്യക്തിപരമായി ഭാര്യമാർ ചെയ്യേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളുമുണ്ട്. നടത്തം, വ്യായാമം, യോഗ തുടങ്ങിയവ ചെയ്യുക. പുതിയ ഹോബികൾ കണ്ടെത്തുകയോ പഴയ ഹോബികൾ സജീവമായി നിലനിർത്തുകയോ ചെയ്യുക. കുഞ്ഞിനെ പരിചരിക്കുന്നതിലും കുഞ്ഞുമായി സമയം പങ്കിടുന്നതിലും സന്തോഷം കണ്ടെത്തുക.

കൗൺസിലിങ് സംബന്ധമായ അന്വേഷണങ്ങൾക്ക് ഫോൺ: 9995307021

എനിക്ക് അത് സാധിക്കും എന്ന് തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ അസാധ്യം എന്ന വാക്ക് നിന്റെ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് അപ്രത്യക്ഷമാകും.

ആന്റണി അലോഷ്യസ് കപ്പൂച്ചിൻ

സദാക്കോ സസാക്കിയും ഒരിഗമിക് കൊക്കുകളും

1945 ഓഗസ്റ്റ് 6. ലിറ്റിൽ ബോയ് എന്ന് പേരിട്ട അണുബോംബ് ജപ്പാനിലെ ഹിരോഷിമയിൽ അമേരിക്ക വർഷിച്ചത് അന്നായിരുന്നു. ആ ദുരന്തത്തിൽ മരണടഞ്ഞവരുടെ എണ്ണത്തെക്കാൾ കൂടുതലായിരുന്നു അതിന്റെ തിക്തഫലം അനുഭവിക്കേണ്ടിവന്നവരുടെ എണ്ണം.

ഹിരോഷിമയിൽ നിന്ന് ഒരു മൈൽ അകലെ താമസിച്ചിരുന്ന സദാക്കോ സസാക്കി എന്ന ബാലിക അങ്ങനെയൊരു ഇരയാണ്. പതിവുപോലെ സ്കൂളിൽ കൂട്ടുകാർക്കൊപ്പം കളിക്കുകയായിരുന്നു സദാക്കോ. പെട്ടെന്നാണ് അവൾ കുഴഞ്ഞുവീണത്. ആശുപത്രിയിലെ വിദഗ്ദ്ധ പരിശോധനകൾക്കൊടുവിൽ അതിന്റെ കാരണം തെളിഞ്ഞു. സദാക്കോയ്ക്ക് രക്താർബുദമാണ്. രോഗക്കിടക്കയിലേക്ക് അവളുടെ ജീവിതം ചുരുങ്ങി. അപ്പോൾ അവൾക്ക് വെറും 12 വയസ് മാത്രമായിരുന്നു പ്രായം. രോഗത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായി ഒന്നും അറിയില്ലെങ്കിലും മാതാപിതാക്കളുടെ സങ്കടങ്ങളിൽ നിന്നും ഡോക്ടേഴ്സിന്റെ അടക്കിപ്പിടിച്ച സംസാരത്തിൽ നിന്നും സദാക്കോ ഒരു കാര്യം ഊഹിച്ചെടുത്തു. തനിക്ക് മാരകമായ എന്തോ അസുഖമുണ്ട്. വേദനിപ്പിക്കുന്ന കാര്യമായിരുന്നു അതെങ്കിലും അവൾ അന്ന് ഒരു തീരുമാനമെടുത്തു. ഞാൻ മൂലം ആരുംകരയാൻ പാടില്ല. അതുകൊണ്ട് ഞാനെന്നും സന്തോഷത്തോടെ കഴിയും.

അത്തരം ദിവസങ്ങളിലൊരിക്കലാണ് റെഡ്ക്രോസ് യൂത്ത് ക്ലബിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഒരു പ്രോഗ്രാം ആശുപത്രിയിൽ നടന്നത്. സദാക്കോ പാട്ടിലും നൃത്തത്തിലും പങ്കെടുത്ത് ഒന്നാമതെത്തി. സമ്മാനമായി അവൾക്ക് കിട്ടിയത് ഒരിഗമിക് കൊക്ക് അഥവാ പേപ്പർ കൊക്കിനെയായിരുന്നു.

പേപ്പർകൊക്കിന്റെ പിന്നിലെ കഥ അച്ഛനാണ് അവൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുത്തത്. ഒരു കൊക്കിന് ആയിരം വർഷം വരെ ജീവിച്ചിരിക്കാൻ കഴിയുമെന്നാണ് വിശ്വാസം. ഒരു വർഷം ആയിരം പേപ്പർ

കൊക്കുകൾ ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഏതു കാര്യവും സാധിച്ചുകിട്ടും. രോഗികൾക്ക് കൊടുക്കുന്ന സമ്മാനങ്ങളിലൊന്നുകൂടിയാണ് പേപ്പർ കൊക്കുകൾ. കാരണം അവർ എത്രയും വേഗം സുഖം പ്രാപിക്കണമെന്ന് ആശംസിക്കുന്നതി

> *വൻകാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ മാത്രം നാം വലിയവരല്ലായിരിക്കാം. പക്ഷേ തീരെ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ പോലും വലിയ രീതിയിൽ ചെയ്യാനാവില്ലേ?*

ന്റെയും അവർക്ക് ദീർഘായുസ് നേരുന്നതിന്റെയും ഭാഗമാണ് അത്. മോൾക്ക് ദീർഘായുസ് ഉണ്ടാകട്ടെയെന്നാണ് അവർ ഇതിലൂടെ അർത്ഥമാക്കിയതെന്നും അച്ഛൻ പറഞ്ഞുകൊടുത്തു. പേപ്പർ കൊക്കുകളുടെ കഥ സദാക്കോയെ സ്പർശിച്ചു. അന്നുമുതൽ അവൾ വിവിധനിറത്തിലുള്ള കടലാസുകൾകൊണ്ട് ഒരിഗമി കൊക്കുകളെ ഉണ്ടാക്കാനാരംഭിച്ചു. വൈകാതെ ആശുപത്രി മുറി ഒരിഗമി കൊക്കുകൾകൊണ്ട് നിറഞ്ഞു. ഡോക്ടേഴ്സ് അത് കണ്ടുവെങ്കിലും അവരാരും അവളെ തടഞ്ഞില്ല.

ദീർഘായുസ് എന്ന നിയോഗത്തോടെയായിരുന്നില്ല സദാക്കോ കൊക്കുകളെ ഉണ്ടാക്കിത്തുടങ്ങിയത്. മറിച്ച് തന്നെപോലെ രോഗികളായി കഴിയുന്നവരുടെ സൗഖ്യത്തിന് വേണ്ടി, യുദ്ധം മൂലം ദുരിതം അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് മോചനം കിട്ടുന്നതിന് വേണ്ടി, സർവ്വോപരി ലോകത്തിൽ സമാധാനം പുലരാൻവേണ്ടി, രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ അകന്ന് ലോകത്തിന്റെ സമാധാനത്തിന് വേണ്ടിയുള്ള പ്രാർത്ഥനകളിൽ മുഴുകിക്കൊണ്ടാണ് സദാക്കോ കൊക്കുകളെ നിർമ്മിച്ചതു മുഴുവൻ. ഒരു ദിവസം പ്രഭാതത്തിൽ അവളെ വിളിച്ചുണർത്താൻ ചെന്ന അമ്മ കണ്ടത് ജീവനറ്റു കിടക്കുന്ന മകളെയായിരുന്നു.

644-ാമത്തെ കൊക്കിനെയായിരുന്നു മരണത്തിന് മുമ്പ് സദാക്കോ ഉണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടിരുന്നത്. ആയിരത്തിലെത്താൻ ഇനിയും കൊക്കുകൾ ബാക്കിയുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയ ഡോക്ടേഴ്സും നേഴ്സുമാരും സദാക്കോയുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരും ചേർന്ന് ബാക്കിയുള്ള കൊക്കുകൾ ഉണ്ടാക്കിത്തുടങ്ങി. അങ്ങനെ ആയിരം പേപ്പർ കൊക്കുകൾ പൂർത്തിയാക്കിയതിന് ശേഷമാണ് പ്രിയപ്പെട്ടവർ അവളെ യാത്ര അയച്ചത്. സദാക്കോ സസാക്കയുടെ ഓർമ്മയ്ക്കായി ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ മുമ്പിൽ ഒരു സ്മാരകവും ഹിരോഷിമയിലെ മ്യൂസിയത്തിൽ ഒരു സ്വർണ്ണ ഒരിഗമിക് കൊക്കും സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്.

എങ്ങനെയാണ്, എന്തുകൊണ്ടാണ് സദാക്കോ നമ്മളെ ഇന്നും വിസ്മയിപ്പിക്കുന്നത്? ഞാൻ മൂലം മറ്റൊരാൾ വേദനിക്കരുതെന്ന തീരുമാനമാണ് അതിലൊന്നാമത്തേത്. മറ്റുള്ളവരെ ഏതൊക്കെ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് നാം വേദനിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? ഞാൻ മൂലം ആരുടെയും കണ്ണ് നിറയില്ല എന്ന

ഒരു തീരുമാനം നടപ്പിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അത് ചുറ്റിനുമുള്ള എത്രയോ പേരുടെ ജീവിതങ്ങൾക്കാണ് ആശ്വാസമായി മാറുന്നത്! നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനകളുടെ സ്വഭാവത്തെയാണ് സദാക്കോ രണ്ടാമതായി വെല്ലുവിളിക്കുന്നത്. പക്ഷേ സദാക്കോയുടെ പ്രാർത്ഥനകളുടെ വിഷയം ലോകത്തിന്റെ സമാധാനമായിരുന്നു. ലോകത്ത് ശാന്തിയുണ്ടാകണം, സമാധാനം പുലരണം.

തന്റെ വേദനകൾക്കിടയിലും ഒരിഗമിക് കൊക്കുകൾ ഉണ്ടാക്കാൻ അവൾ തയ്യാറായതിന് പിന്നിൽ ഈ ആഗ്രഹം മാത്രമായിരുന്നു. നിസ്വാർത്ഥമായി പ്രാർത്ഥിക്കാനും ലോകത്തിന്റെ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടി തന്നാലാവുന്നവിധം പ്രവർത്തിക്കാനും സന്നദ്ധമാകുന്നതും എത്രയോ വലിയ കാര്യമാണ്. ആയിരം ഒരിഗമിക് പേപ്പർ കൊക്കുകൾ ഉണ്ടാക്കിയാൽ എല്ലാ ആഗ്രഹങ്ങളും സാധിച്ചുകിട്ടുമെന്നത് ഒരു പുരാവൃത്തമാണ്. പക്ഷേ സദാക്കോ അത് വിശ്വസിച്ചു. നമ്മെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്ന, ആശ്വസിപ്പിക്കുന്ന, അതിന്റെ പേരിൽ ആരെയും വേദനിപ്പിക്കാത്ത വിശ്വാസങ്ങൾ കൂടെയുണ്ടാകണം. എത്രയോ വർഷമായി നമ്മൾ ഈ ഭൂമിയിൽ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നിട്ടും ലോകത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്ന വിധത്തിൽ, ലോകത്തിന് മാതൃകയാകത്തക്കവിധത്തിൽ സദാക്കോയെപോലെ പ്രവർത്തിക്കാനോ പെരുമാറാനോ എനിക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ?എങ്ങനെയായിരിക്കും ഞാൻ നാളെ ഓർമ്മിക്കപ്പെടുക? എനിക്കായി ഉയരുന്ന സ്മാരകത്തിൽ എന്തായിരിക്കും ലോകം എഴുതിവയ്ക്കുക?

> *മറ്റുള്ളവരെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനെക്കാൾ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് അവനവനെ മനസ്സിലാക്കുന്നത്*

ടെൻഷൻ മറച്ചുപിടിക്കുകയാണോ?

ചിലരെ പുഞ്ചിരിയോടെ മാത്രമേ കാണാൻ കഴിയൂ. എത്ര പ്രസന്നമായ മുഖം എന്ന് കാണുന്നവരെക്കൊണ്ട് അവർ മനസ്സിലെങ്കിലും പറയിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ എല്ലാ ചിരിയും യഥാർത്ഥമല്ലെന്നാണ് തെറാപ്പിസ്റ്റുകൾ പറയുന്നത്. ഉള്ളിലുള്ള ഉത്കണ്ഠകളെ മറച്ചുപിടിക്കാനുള്ള, ഒരു മുഖം മൂടിയാണത്രെ ചിലർക്കെങ്കിലും പുഞ്ചിരി. കാരണം ഉള്ളത് ഉള്ളതുപോലെ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ വിമുഖതയുള്ളവരും അതിന് നിയന്ത്രണങ്ങളുള്ളവരുമാണ് നമ്മൾ. എനിക്ക് ടെൻഷൻ ഉണ്ട്, ഞാൻ സമ്മർദ്ദത്തിലാണ എന്നൊക്കെ പുറത്തറിയുന്നത് എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ലജ്ജാകരമാണ്. ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിൽ മറ്റുള്ളവരെ കാണിക്കാനായി ഞാൻ പുഞ്ചിരിയുടെ ആവരണം അണിയുന്നു. അങ്ങനെയാണത്രെ ചിലരുടെയെങ്കിലും മുഖത്തെ ചിരികൾ എന്ന് തെറാപ്പിസ്റ്റ് അംബർ സ്മിത്ത് പറയുന്നു.

ഒരാൾ ടെൻഷനിലാണെന്നുള്ളതിന്റെ സൂചനയാണ് നിശ്ശബ്ദത. തങ്ങളുടെ ഉത്കണ്ഠകൾ പുറത്തുപറയുന്നതിൽ അവർ വിസമ്മതിക്കുന്നു. മനസ്സിൽ പേറുന്ന ഉത്കണ്ഠകൾ സ്വഭാവികതയോടെയുള്ള അവരുടെ സംസാരത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. ഇനി എന്തെങ്കിലും സംസാരിച്ചാൽ തന്നെ ശരിയായ വിധത്തിലുള്ള സംസാരമായിരിക്കില്ല അവരുടേത്. അതുകൊണ്ട് ടെൻഷൻ പുറത്ത് അറിയിക്കാതിരിക്കാൻ ഇക്കൂട്ടർ നിശ്ശബ്ദത പാലിക്കുന്നു.

പേന കൊണ്ടോ മൊബൈൽ കൊണ്ടോ തങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയെ തിരിച്ചുവിടാൻ തുടർച്ചയായി മൊബൈൽ നോക്കിയിരിക്കുന്നവരെയും പേന കറക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നവരെയുമെല്ലാം അനുദിന ജീവിതത്തിൽ നാം പലപ്പോഴും കണ്ടിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെ മുടി കോതിയൊതുക്കുക, നഖം കടിക്കുക തുടങ്ങിയ ശീലങ്ങളും ചിലർക്കുണ്ട്. ഇതെല്ലാം ടെൻഷനിലാണെന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.

സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതും അങ്ങനെയൊരു സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതും ടെൻഷന്റെ പ്രകടനമാണ്. പൊതുപരിപാടികൾ തുടർച്ചയായി ഒഴിവാക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അക്കൂട്ടർക്ക് ടെൻഷനുണ്ട് എന്ന് മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. ഏകാഗ്രത നഷ്ടമാകുന്നുണ്ടോ? പലതു ചെയ്തിട്ടും ഒന്നിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നുണ്ടോ? എന്തൊക്കെയോ കാര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ടെൻഷൻ അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട് എന്നാണ് ഇതിന്റെ അർത്ഥം.

> ***ഓരോ നിമിഷവും അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ ജീവിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക***

ഓടി രക്ഷപ്പെടൂ...

ഏതൊരു ബന്ധത്തിലും-സുഹൃത്ത്ബന്ധം, ദാമ്പത്യബന്ധം, സഹപ്രവർത്തകർ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം, അയൽപക്കബന്ധം- അടിസ്ഥാനമായിട്ടുള്ള ഒരു ഘടകമുണ്ട്. പ്രതിപക്ഷ ബഹുമാനം. നിർദ്ദോഷമായ തമാശുകൾ മാറ്റിനിർത്തിയാൽ മറ്റൊരാളോട് തികഞ്ഞ ആദരവോടും ബഹുമാനത്തോടും കൂടി മാത്രമേ സംസാരിക്കുകയും ഇടപെടുകയും ചെയ്യാവൂ. ഇതിന് പകരമായി എപ്പോഴും ബഹുമാനമില്ലാതെയും പുച്ഛിച്ചും പരിഹസിച്ചും സംസാരിക്കുന്നവരാണ് ചുറ്റുമെങ്കിൽ ജീവിതം ദുഷ്ക്കരമാകും.അംഗീകരിക്കപ്പെടുകയോ ബഹുമാനിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നതിന് പകരം തുടർച്ചയായി പരിഹസിക്കപ്പെടുകയും അവഗണിക്കപ്പെടുകയും മാറ്റിനിർത്തപ്പെടുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ അത്തരക്കാരുമായുള്ള ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

ആത്മാർത്ഥമായിസ്നേഹിക്കുകയും വിശ്വസ്തതപുലർത്തുകയും ചെയ്തിട്ടും മറ്റൊരു വ്യക്തിയെ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി ആ വ്യക്തിയുടെ നന്മകൾ പറയുകയും അയാളാണ് നിന്നെക്കാൾ ഭേദമെന്ന് സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ബന്ധങ്ങളും നമുക്ക് നല്ലതിന് വേണ്ടിയല്ല. നിന്നെക്കാൾ ആ വ്യക്തി സ്നേഹിക്കുന്നത് മറ്റെയാളെയാണെന്നാണ് അതിന്റെ അർത്ഥം. നീ നിക്ഷേപിച്ച സ്നേഹവും സൗഹൃദവും പോലും നിനക്ക് തിരികെകിട്ടുന്നില്ലെങ്കിൽ ആത്മനിന്ദ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ട് എന്തിന് ആ ബന്ധം തുടരണം?

വിശ്വാസമാണ് ബന്ധങ്ങളുടെ സൗന്ദര്യം നിശ്ചയിക്കുന്നത്. സുഹൃത്തോ ജീവിതപങ്കാളിയോ അയൽക്കാരോ ആരുമായിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ പരസ്പര വിശ്വാസമുണ്ടായിരിക്കണം. വിശ്വസിച്ച് പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരോട് പരസ്യപ്പെടുത്തുന്നവരോ വിശ്വസിച്ച ഏല്പിച്ചവ ദുരുപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നവരുമായുള്ള ബന്ധം സ്വയം വിഡ്ഢികളാക്കുകയേയുള്ളൂ.

ഏതുകാര്യത്തിനും എന്തിനും എപ്പോഴും നുണ പറയുന്നവരുണ്ട്. നമ്മോട് അടുത്ത് ഇടപഴകുന്നവരോട് സത്യസന്ധതപുലർത്തുക. ഈ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും മികച്ച നയമാണ് സത്യസന്ധത.

> *പരിഭവങ്ങൾക്കും പരാതികൾക്കും അവധികൊടുത്തേക്കൂ..അതൊരിക്കലും ജീവിതത്തിന് നന്മ സമ്മാനിക്കുന്നില്ല*

സത്യസന്ധത പുലർത്താരിക്കുകയും സത്യംപറയാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരുമായുള്ള ബന്ധം നിനക്കെന്ത് നന്മയാണ് വരുത്തുന്നത്? നന്മയുണ്ടാവില്ലെന്ന് മാത്രമല്ല തിന്മ ഉണ്ടാവാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

ബന്ധങ്ങളിൽ പരസ്പരം ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു പൊതുഘടകമെങ്കിലും ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഓരോ വ്യക്തികളും വ്യത്യസ്തരാണ്, വ്യത്യസ്ത താല്പര്യങ്ങളും അഭിരുചികളും ഉള്ളവരുമാണ്. അതൊക്കെ അംഗീകരിക്കുമ്പോൾതന്നെ ബന്ധത്തിന്റെ സുഗമമായ വളർച്ചയ്ക്കും നിലനില്പിനും രണ്ടുകൂട്ടർക്കും യോജിച്ചുപോകാൻ കഴിയുന്ന ചില പൊതുതാല്പര്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഇതിന് പകരമായി വിരുദ്ധമായ ആശയങ്ങളും താല്പര്യങ്ങളുമാണ് ഇരുവർക്കുമുള്ളതെങ്കിൽ ആ ബന്ധം ശാശ്വതമായിരിക്കുകയില്ല. അത് മനസ്സിലാക്കി ഇത്തരം ബന്ധങ്ങളിൽ നിന്ന് സ്വമേധയാ വിട്ടുനില്ക്കുകയാണ് നല്ലത്.

ചില ബന്ധങ്ങൾക്ക് നല്കാൻ കഴിയുന്ന ആശ്വാസവും സന്തോഷവുമുണ്ട്. അവരുടെ കൂടെയായിരിക്കുമ്പോൾ നാം വല്ലാത്തൊരു സുരക്ഷിതകവചത്തിലായിരിക്കുന്നതുപോലെയുള്ള ഫീലിംങ് അനുഭവപ്പെടും.

ചിലർക്ക് അവരുടെ കാര്യം മാത്രമേ പ്രധാനപ്പെട്ടതാകുന്നുള്ളൂ. തന്റെ കാലിൽ തറച്ച മുള്ളിന്റെ വേദനയായിരിക്കും കാൽ മുറിച്ചുമാറ്റിയ മറ്റേ ആൾ അനുഭവിക്കുന്ന വേദനയെക്കാൾ ഇക്കൂട്ടർക്ക് വലുത്. മറ്റുള്ളവരോട് അനുകമ്പയോ സഹതാപമോ ഐകദാർഢ്യമോ ഇവർക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. എന്റെ വേദന വലുത്, എന്റെ സന്തോഷം വലുത്, എന്റെ വിജയം പ്രധാനം... ഇങ്ങനെ എല്ലാറ്റിലും ഞാൻ അധികമായി കടന്നുവരികയും മറ്റേ ആളുടെ വേദനകളോ പ്രയാസങ്ങളോ ഗൗനിക്കുകപോലും ചെയ്യാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരുമായും ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുക.

ഏതു സാഹചര്യത്തിലായാലും ബോഡിഷെയിമിങ് തെറ്റായ സമീപനമാണ്. ഓരോരുത്തരും വ്യത്യസ്ത സൃഷ്ടികളാണ്. ഉയരം, നിറം, തൂക്കം, ആകാരം, മുഖം, അവയവങ്ങൾ ഇങ്ങനെ പലകാര്യങ്ങളിലും എല്ലാവരും ഒന്നിനൊന്ന് വ്യത്യസ്തരാണ്. ഈ വ്യത്യസ്തതയെ അംഗീകരിക്കാതെ ശരീരസൗന്ദര്യത്തിന്റെ പേരിൽ അപമാനിക്കുന്ന വിധത്തിൽ സംസാരിക്കുന്നവരുമായും ബന്ധം ആവശ്യമില്ല. നമ്മെ അപകർഷതയിലേക്ക് തള്ളിയിടുന്ന ഒരാളുമായും ബന്ധം പുലർത്താതിരിക്കുക. ചില ബന്ധങ്ങൾക്ക് നല്കാൻ കഴിയുന്ന ആശ്വാസവും സന്തോഷവുമുണ്ട്. അവരുടെ കൂടെയായിരിക്കുമ്പോൾ നാം വല്ലാത്തൊരു സുരക്ഷിതകവചത്തിലായിരിക്കുന്നതുപോലെയുള്ള ഫീലിംങ് അനുഭവപ്പെടും. അവരുടെ സാന്നിധ്യം അത്രയേറെ നമ്മെ കംഫർട്ട് ആക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള സാമീപ്യവും സാന്നിധ്യവും നമ്മെ ആകർഷിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവരുമായി കൂടുതൽ ചേർന്നുനില്ക്കുക. അതിന് പകരം ചില ബന്ധങ്ങൾ നെഗറ്റീവ് ഫലമാണ് തരുന്നതെങ്കിൽ അവരിൽ നിന്ന് ഓടിരക്ഷപ്പെടുക.

> ***എല്ലായിടത്തും വെളിച്ചമുണ്ട്. പരിശ്രമശാലികൾ അത് കണ്ടെത്തുന്നുവെന്നേയുള്ളു***

ഒരു കിലോയ്ക്ക് 25 ലക്ഷം രൂപ !

ലോകത്തിൽ വച്ചേറ്റവും ആഡംബരഭരിതവും സവിശേഷവുമായ ഭക്ഷണപദാർത്ഥമാണ് കാവിയർ. സമ്പന്നവിഭാഗങ്ങളുടെ ഭക്ഷ്യവിഭവം. കിലോയ്ക്ക് 25 ലക്ഷംരൂപയാണ് വില.

കറുത്ത സ്വർണ്ണം എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന കാവിയർ ഇറാനിലെ ബെലുഗ മത്സ്യത്തിന്റെ മുട്ടകളാണ്. ബെലുഗ കാവിയർ, അൽമാസ് കാവിയർ എന്നിങ്ങനെയും കാവിയറുകളുണ്ട്. എല്ലാ കാവിയറുകളിലും വച്ചേറ്റവും വിലപിടിപ്പുള്ളത് ഇറാനിയൻ ബെലുഗ കാവിയറുകളാണ്, മറ്റൊന്ന് അൽമാസ് എന്ന പ്രത്യേക ഇനമാണ്. റഷ്യൻ ഭാഷയിൽ വജ്രം എന്നാണ് ഇതിനെ വിളിക്കുന്നത്. രത്നത്തിന് തുല്യമായ വിലയായതുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെയൊരു പേര്.

തെക്കൻ കാസ്പിയൻ കടലിലുള്ള 60 നും 100 നും ഇടയിൽ പ്രായമുളള അപൂർവ്വ ഇനം ആൽബിനോ സ്റ്റർജൻ മത്സ്യത്തിന്റെ മുട്ടകളിൽ നിന്നാണ് ഇതുല്പാദിപ്പിക്കുന്നത്. 100 വർഷം പ്രായമുള്ളവയുടെ മുട്ടകൾ കൂടുതൽ രുചികരവും മിനുസമാർന്നതുമായിരിക്കും.

സ്റ്റാർജൻ മത്സ്യത്തിന്റെ മുട്ടകൾ പതിവായി കഴിച്ചിരുന്ന ആദ്യ ജനവിഭാഗം പേർഷ്യക്കാരായിരുന്നുവെന്നാണ് ചരിത്രം. വളരെ രുചികരമായ ഈ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരുടെ ശാരീരിക ക്ഷമതയും ആരോഗ്യവും വർദ്ധിക്കുമെന്നായിരുന്നു അവരുടെ വിശ്വാസം. പുരാതന ഗ്രീക്കുകാർ ഇത് തെക്കൻ ഉക്രെയ്നിൽ നിന്ന് ഇറക്കുമതി ചെയ്തിരുന്നതായും ചരിത്രം പറയുന്നു. രോഗശമനത്തിന് സഹായിക്കുന്നതിനാൽ കാവിയറിന് ഔഷധഗുണമുണ്ടെന്ന് റോമാക്കാർ മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നു..

യൂറോപ്പിലെ രാജകീയ ചടങ്ങുകളിൽ കാവിയർ ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത വിഭവങ്ങളിലൊന്നായിരുന്നു. ഇറാനിനടുത്ത്, മലീനികരണവിധേയമാകാത്ത പ്രദേശങ്ങളിലാണ് ഇവ കണ്ടുവന്നിരുന്നത്. 100 വർഷം വരെ ജീവിച്ചിരിക്കാൻ ഈ മത്സ്യങ്ങൾക്ക് കഴിവുണ്ട്. എന്നാൽ ഇന്ന് ഇവ വംശനാശഭീഷണി നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വെളുത്ത കാവിയറുകൾ അത്യപൂർവ്വ വിഭവങ്ങളായി മാറിക്കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

നട്സിന്റെയും ക്രീമിന്റെയും രുചിയാണ് ഈ മുട്ടകൾക്കുള്ളത്. ശരിയായ താപനില നിയന്ത്രിച്ച് മെറ്റാലിക് അല്ലാത്ത ഒരു പദാർത്ഥത്തിൽപ്രത്യേകിച്ച് ഗ്ലാസിലാണ് ഇവ വിളമ്പുന്നത്. ഗിന്നസ് വേൾഡ് റിക്കാർഡിലും കാവിയർ ഇടം പിടിച്ചിട്ടുണ്ട്.

> വെള്ളത്തിലേക്ക് കാലെടുത്തുവയ്ക്കാതെ ആർക്കും കടൽ കടക്കാൻ കഴിയുകയില്ല

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.

GABORONE UNIVERSITY COLLEGE OF LAW AND PROFESSIONAL STUDIES

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

Printed and Published by Shoby G.V, Phone: 9497318531, Printed at Don Bosco Igact, N.H. Bypass, Near EMC, Kochi-28 (Page 24)