

Only Positive...

JULY 2025

# ഒപ്പം<sup>®</sup>

Vol:8 | Issue:2

കുടുംബീരപ്പുകൾ  
എന്ന സമ്പാദ്യം

# ജീവിതം തിരികെ പിടിക്കൂ

ഭയാനകവും ആഘാതകരവും അത്യന്തം വേദനാജനകവുമായ കാര്യങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ അതിൽനിന്ന് പുറത്തുകടക്കാൻ, അവയെ അതിജീവിക്കാൻ പലർക്കും ഏറെ ശ്രമങ്ങൾ നടത്തേണ്ടതായിരുന്നു. മറ്റുചിലർക്ക് അത് അസാധ്യമായി തോന്നിയെന്നും വരും..ലൈംഗിക പീഡനം അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ള വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ, വളരെ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ പ്രിയപ്പെട്ടവരെ നഷ്ടപ്പെട്ടി

ട്ടുണ്ടെങ്കിൽ; ഒരു കുഞ്ഞിനെ നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ; ഒരു കുട്ടിയെ ആഗ്രഹിച്ച് വർഷങ്ങളോളം കാത്തിരുന്നിട്ടും ഒരു കുഞ്ഞു പോലും ജനിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും പരിഹരിക്കാനാകാത്ത പരിക്കുകൾ അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ; അപ്പോഴൊക്കെ മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതം തിരിച്ചെടുക്കാനാവാത്തവിധം നഷ്ടപ്പെട്ടതായി തോന്നിയേക്കാം. വേദനിപ്പിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടാനും നമ്മുടെ വേദനയുടെ പിന്നിലെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥം മറയ്ക്കാനും നമ്മൾ എല്ലാത്തരം വഴികളും ചിലപ്പോൾ പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം.

പുറത്ത് ആരോ കരയുന്നത് കേട്ട് നിശബ്ദമായി വാതിൽ അടയ്ക്കുന്നതുപോലെയാണ് അത്. കരച്ചിൽ അവിടെയുണ്ട്. അത് യഥാർത്ഥവുമാണ്. അതിനെ അംഗീകരിക്കുകയും അതിനോടുപ്രതികരിക്കുകയുമാണ് വേണ്ടത്. പകരം വാതിൽ ചേർത്തടയ്ക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ ആ സാഹചര്യത്തിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടുകയാണ്. ഇതുപോലെയാണ് ജീവിതത്തിലെ സങ്കടങ്ങളിൽ നിന്ന് പുറംതിരിഞ്ഞുനിന്നുള്ള സമീപനങ്ങളും. ഏതെങ്കിലും മാർഗങ്ങളിലൂടെ നമുക്ക് അതിനെ മറച്ചുപിടിക്കാം. അപ്പോഴും ആ സങ്കടം അവിടെ അവശേഷിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു മറച്ചുവയ്ക്കുകയല്ല ആ പ്രശ്നത്തെ അഡ്രസ് ചെയ്ത് അതിൽ നിന്നു പുറത്തുകടക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

വേദന മറക്കാനും അറിയാതിരിക്കാനും ഗുളിക കഴിക്കാം. പക്ഷേ വേദന അവിടെയുണ്ട്. ഗുളിക കഴിക്കാതെ വേദനയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴാണ് ഓരോരുത്തരും പോരാളികളാകുന്നത്. ഒഴിവാക്കാവുന്ന വേദനകളുണ്ട്; ഒഴിവാക്കാൻസാധിക്കാത്ത വേദനകളുമുണ്ട്. ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കുന്ന വേദനകളെ ഒഴിവാക്കാമെങ്കിലും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയാത്ത വേദനകളെ പതുക്കെപതുക്കെയാണെങ്കിലും അംഗീകരിക്കുകയും ഉൾക്കൊള്ളുകയും ചെയ്തേ മതിയാവൂ. വേദനയാണ് സത്യം. കാരണം വേദനിക്കുന്നത് ജീവനുള്ളതിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. അതുകൊണ്ട് വേദനകളെ അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ട് ജീവിതം തിരിച്ചുപിടിക്കുക.



“ റെയടിക്കും റെഡ്കും ലോകത്തിൽ മാറ്റം വരുത്താൻ കഴിയണമെന്നില്ല, പക്ഷേ പുതിയ ലോകം പണിതുയർത്താൻ ഒരു കല്ലെങ്കിലും വയ്ക്കാൻ കഴിയാത്തവരായി ആരുമുണ്ടാവില്ല



# പുസ്തകവും പുനോട്ടവും

പുസ്തകങ്ങളെ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ.. എത്ര ശ്രദ്ധയോടെ നാം അവറ്റകളെ പിടിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാലും അവ പലപ്പോഴും പിടുത്തം തരാതെ രക്ഷപ്പെടുകയാണ് പതിവ്. പക്ഷേ ഒരു പുസ്തകം പുനോട്ടമോ കാണുകയാണെങ്കിൽ പുസ്തകങ്ങൾ അതിൽ ആകർഷിതരായി മാറും. അപ്പോൾ പിടികൂടാൻ എളുപ്പവുമാണ്. ഇതുപോലെയാണ് മറ്റുള്ളവരെ സ്വന്തമാക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള നമ്മുടെ ശ്രമവും.

ഇഷ്ടമുള്ളവരെ തന്നിലേക്കാകർഷിക്കാൻ ചില രൊക്കെ ബോധപൂർവ്വമായ ശ്രമങ്ങൾ നടത്താറുണ്ട്. കൊച്ചുകുട്ടികളുടെ സ്നേഹം പിടിച്ചുപറ്റാനും അവരെ കൈകളിലെടുത്ത് ഓമനിക്കാനും വേണ്ടി കളിപ്പാട്ടമോ മധുരപലഹാരങ്ങളോ വച്ചുനീട്ടി ആകർഷിക്കുന്നതുപോലെ.. എത്രശ്രമിച്ചിട്ടും അവർ നമ്മളിലേക്ക് വരണമെന്നില്ല. പിടികൂടാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടും പിടിതരാതെ പോകുന്ന പുസ്തകങ്ങളേപോലെ

യാണ് ചില മനുഷ്യർ. അവരെ ഓടിച്ചിട്ട് പിടിക്കാൻ നോക്കരുത്. പൂവുകളാകുക. പുനോട്ടങ്ങളാകുക. അപ്പോൾ പുസ്തകങ്ങൾ നമ്മളിലേക്ക് പറന്നുവരും. വ്യക്തിത്വസവിശേഷതകൾ, മാനുഷമായ പെരുമാറ്റം, ആദരവ് കലർന്ന ഇടപെടൽ, ആത്മാർത്ഥമായ ഇടപെടലുകൾ, വാക്കുപാലിക്കുന്ന മനോഭാവം.. ഇങ്ങനെ ഒരു വ്യക്തിയെ പൂവും പുനോട്ടവുമാക്കുന്ന നിരവധി ഘടകങ്ങളുണ്ട്.

ഒരാളും ഒരുതരത്തിലും നിന്നിലേക്ക് ആകർഷിതരാകുന്നില്ലേ, എങ്കിൽ അവർക്കല്ല നിനക്കാണ് പ്രശ്നം എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ഇനിയും വൈകരുത്. പൂവും പുനോട്ടവുമാകുമ്പോൾ ചിത്രശലഭങ്ങൾ പറന്നുവരുമെന്നു തന്നെയാണ് ജീവിതം നൽകുന്ന ഒരുപാടം.

ആശംസകളോടെ  
**വിനായക് നിർമ്മൽ**

## OPPAM

Only Positive...

Vol: 8 | Issue: 2 | Page: 24  
July 2025

Website: [www.oppammagazine.com](http://www.oppammagazine.com)  
E mail: [oppammagazine@gmail.com](mailto:oppammagazine@gmail.com)



### OPPAM

Managing Director: Prof Antoney P Joseph  
Botswana  
(Gaborone University College of Law & Professional Studies)  
Managing Editors: Benny Abraham,  
Mariamma 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  
IT Support: Job Joseph

### 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

# പരിചരണം

നേചർ വളരെ ഭംഗിയുള്ള ഒന്നാണ്. കാലത്തിന്റെ ഒരു ബ്ലൈസ്ഡ് എക്സ്പീരിയൻസാണ്. കുട്ടികളുടെ കാര്യമെടുക്കുക. കുട്ടികളോളം ശുദ്ധമായ നേചർ, കുട്ടികളോളം കാര്യങ്ങൾ പിടുത്തം കിട്ടുന്ന ജനുസ് അധികമൊന്നുമില്ല. അവർ തരുന്ന Wisdom... കാരണം ദൈവത്തിന്റെവീട്ടിൽ നിന്ന് അവർ പോന്നിട്ട് വളരെ കുറച്ചുകാലമേ ആയിട്ടുള്ളൂ. കുട്ടികളുടെ അധരങ്ങളിൽ നിന്ന് അങ്ങനെയൊന്നും സംസാരിക്കുന്നുവെന്നാണല്ലോ സങ്കീർത്തനങ്ങളിൽ പറയുന്നത്.

വലിയൊരു പണ്ഡിതനായിരുന്നു സെന്റ് അഗസ്റ്റിൻ. പക്ഷേ കാര്യങ്ങളിങ്ങനെ ക്രമം തെറ്റി ഓ

ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കാര്യങ്ങൾ മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോകാൻ താല്പര്യമില്ലാതായി. മുന്നോട്ട് എങ്ങനെ എന്നൊക്കെ ആലോചിച്ച് ഒരു പാർക്കിൽ ഇങ്ങനെയിരിക്കുമ്പോൾ അടുത്തവീട്ടിലെ ഒരു കുട്ടി നേഴ്സറി റെം പാടുന്നത് അഗസ്റ്റിൻ കേൾക്കുകയാണ്. പരിചയമുള്ള ഒരു സാധാരണഗീതം തന്നെയായിരുന്നു അത്. അതിന്റെ അർത്ഥമാവട്ടെ എടുത്തുവായിക്കുക എന്നതും. എടുത്തുവായിക്കുക എന്ന വാക്കിനകത്ത് ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ അർത്ഥങ്ങൾ ഒളിപ്പിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്നതായി അഗസ്റ്റിൻ തോന്നുന്നു. തന്റെ മുറിയിലേക്ക് ചെന്നിട്ട് തനിക്ക് പരിചിതമായ ഒരു പുണ്യഗ്രന്ഥം-ബൈബിൾ



ജീവിതം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവരുടേതാണ്; ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവൻ മാറ്റങ്ങൾക്ക് തയ്യാറായിരിക്കണം

പുതിയ നിയമം-അയാൾ തുറന്നുവായിക്കുന്നു. അതിനകത്ത് അഗസ്റ്റിൻ കണ്ട വരി ഇങ്ങനെയായിരുന്നു.

അന്ധകാരത്തിന്റെ ദിവസം കടന്നുപോയി. നമുക്കിനി പ്രകാശത്തിന്റെ വസ്ത്രം ധരിക്കാം. കുഞ്ഞിലൂടെ വെളിച്ചപ്പെടുത്തിയ ദൈവികദൂതായിട്ടാണ് സെന്റ് അഗസ്റ്റിൻ പിന്നീട് അതിനെ വായിച്ചെടുക്കുന്നത്. അത്രയും കൃത്യമായ ഒരു നേചർ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുണ്ട്.

എന്നാൽ nurture എന്നൊരു ഘട്ടമുണ്ട്. അതിന് പരിചരണം ആവശ്യമുണ്ട്.

പരിസ്ഥിതിദിനത്തിൽ അടുത്തുള്ള കോളജിൽ നിന്ന് കുറച്ചുകൂട്ടികളും അവരുടെ അധ്യാപകരും കൂടി താവുകാവിലെത്തിയിരുന്നു. മംഗളവനം എന്ന തികച്ചും സ്വഭാവവികാസ വനം സന്ദർശിച്ചതിന് ശേഷമായിരുന്നു അവർ താവുകാവിലെത്തിയത്. താവു nature നെക്കൊളും കൂടുതൽ nurture ചെയ്യുന്ന ഇടമാണ്. അങ്ങനെയൊരു വ്യത്യസ്തം ആ കുട്ടികൾക്കും തെയോ പരിഗണിക്കാതെയോ വിട്ടുകൊടുത്താൽ അതിനകത്ത് പുതിയ കാര്യം സംഭവിക്കുന്നില്ല. ചെറിയൊരു സ്ഥലത്ത് പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ തരം മരങ്ങൾ അതിന്റെ തന്നെ ഇരുന്നൂറോളം വൃക്ഷങ്ങൾ രൂപപ്പെടുവെന്നു പറയുന്നത് പരിചരണം കൊണ്ടു സംഭവിച്ചതാണ്. എന്തും പരിചരിച്ചാൽ ഭംഗിയായി കൂടും.

ഞങ്ങളുടെയൊക്കെ ചെറിയ പ്രായത്തിൽ പത്തുതെങ്ങി ഒരു പുരയിടത്തിലുണ്ടെങ്കിൽ വീട് ഒരുവിധം ഓടിച്ചുപോകാൻ കഴിയുമായിരുന്നു. അതിലൊരു തെങ്ങി ചെത്താനും കൊടുക്കുമായിരുന്നു. റഗുലറായ ഒരു വരുമാനമാണ് അത്. ഒരു തെങ്ങിൽ നിന്ന് അമ്പതു കായ് എങ്കിലും അക്കാലത്ത് കിട്ടിയിരുന്നു. പക്ഷേ അത് സ്വഭാവവികാസ സംഭവിച്ചതായിരുന്നില്ല. വേനൽക്കാലത്തിന് മുമ്പേ പായലൊക്കെ വലിച്ചുപൊതയിട്ടും എല്ലാ പഠനിലെയും എല്ലാ തെങ്ങും ആരോഗ്യമുള്ള ചെറുപ്പക്കാർ അടുത്തുള്ള കൂട്ടത്തിൽ നിന്ന് വെള്ളം കോരി കൈമാറി കൈമാറി തെങ്ങു നനക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. അതിനൊക്കെ തെങ്ങി ഭംഗിയായി പ്രതിഫലം കൊടുക്കുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ പിന്നീട് പൊതയും നനയും ഇല്ലാതെയായി. പരിചരണമില്ലാതായി.

അതിന്റെ മണ്ട വീണു. മണ്ട ചീഞ്ഞു. അതിന്റെ മീതെ മാടത്തകൾ കൂടുകൂട്ടി. ഇപ്പോൾ തെങ്ങി ആരുടെയും ജീവിതത്തെ മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകാൻ സഹായിക്കുന്നില്ല. ശ്രദ്ധമാറി കഴിഞ്ഞാൽ, പരിചരണം ഇല്ലാതായി കഴിഞ്ഞാൽ എന്തു സംഭവിക്കും എന്നതിന്റെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തലായിട്ടാണ് എന്റെ ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട ജേഷ്വൻ ജിമ്മിച്ചെട്ടൻ അധ്യാപകരുടെയും മാതാപിതാക്കളുടെയും മൊക്കെ ഒത്തുചേരലിൽ ഉദാഹരണമായി ഇക്കാര്യം പറയാറുണ്ടായിരുന്നത്.

nature ഉം nurture ഉം ചേർന്ന് ഭംഗിയുള്ള ഒരു ലോകം കെട്ടിപ്പടുക്കാനുള്ള ശ്രമം നമ്മുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടാകണം. ഒരു ഉദ്യാനപാലകൻ എല്ലാറ്റിനും ആവശ്യമുണ്ട്. മനുഷ്യനെ ദൈവം ഏല്പിച്ച ദൗത്യവും അതുതന്നെയാണിത്. സൃഷ്ടികർമ്മം നടത്തിയതിന് ശേഷം ദൈവം പറയുന്നത് തോട്ടം സംരക്ഷിക്കണമെന്നാണ്. ജീവനുള്ള കണക്കെ പരിപാലിക്കണം എന്ന അർത്ഥത്തിൽ Shepherd എന്ന വാക്കാണ് അതിനുപയോഗിക്കുന്നത്. ജീവനിലെല്ലെന്ന് നാം കരുതുന്നത്

പക്ഷേ അതിനകത്ത് ജീവനുണ്ടെന്ന് മറ്റൊരു ഒരു തുളസിച്ചെടിയുള്ളവർക്കുപോലും അതുബോധ്യമാകും. അതിനെ പരിചരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നേ പറ്റൂ. തരിശായ ഇടങ്ങളിൽ കുറച്ചുകൂടി ശ്രദ്ധിച്ചാൽ പച്ചപ്പുണ്ടാകും.



“വാക്കുകൾക്ക് ശക്തിയുണ്ട്. കാരണം ഓരോ വാക്കും ഓരോ തുടക്കമാണ്”



# എന്നു വെച്ച് യാത്ര മുടക്കേണ്ട !

മനുഷ്യന്റെ സ്വപ്നങ്ങൾക്കും ആഗ്രഹങ്ങൾക്കും ആയുസ് എത്രയുണ്ട്? ഒരു പക്ഷേ, ലോകം മുഴുവൻ മനസ്സീരുത്തി ചിന്തിച്ച നാളുകളാണിത്.

തിരമാലകളെ കീറിമുറിച്ചു ലക്ഷ്യത്തിലേക്കു നീങ്ങിയ കപ്പൽ നടക്കടലിൽ തീപിടിച്ചു കത്തുന്നു. നിറയെ സഞ്ചാരികളുമായി ആകാശത്തേക്കു പറന്നുയർന്ന വിമാനം മിനിറ്റുകൾക്കകം താഴെപ്പതിച്ച് കത്തുന്നു. കടലിലും ആകാശത്തും മാത്രമല്ല, ചുറ്റുമുള്ള റോഡുകളിലും തോടുകളിലും നിന്നു മൊക്കെ കേൾക്കുന്ന വാർത്തകൾ ഇതല്ലാതെ മറ്റെന്ത് ഇപ്പോൾ ചിന്തിപ്പിക്കുന്നത്?

സാങ്കേതികവിദ്യ അതിന്റെ എല്ലാ ചിറകുകളും

വീശി ദിനംതോറും ഉയരങ്ങളിലേക്കു പറക്കുന്ന കാലം. സ്വന്തം ബുദ്ധി തികയാതെ, കൃത്രിമമായി വികസിപ്പിച്ച ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസിന്റെ കൂടെ സഹായത്തോടെ ഭാവി ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യൻ. പക്ഷേ, എന്നിട്ടും ചരിത്രം നോക്കുമ്പോൾ ദുരന്തങ്ങൾ എന്നും മനുഷ്യന്റെ കൂടെപ്പിറപ്പാണ്. ടൈറ്റാനിക് കാലം മുതൽ തെല്ലും മാറ്റമില്ലാതെ തുടരുന്ന അനിശ്ചിതത്വം എന്ന ദുരവസ്ഥ.

അഹമ്മദാബാദിൽ അപകടത്തിൽപെട്ട വിമാനവും അറബിക്കടലിൽ കത്തിയ കപ്പലുമൊക്കെ നയിക്കപ്പെട്ടതു നവീനസാങ്കേതികവിദ്യയുടെ കരുത്തിലാണ്. എന്നിട്ടും ദുരന്തങ്ങൾ ഉണ്ടായി. ഇനി



പൂർണ്ണത കൈവരിക്കാൻ ചില മാറ്റങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്



അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ തികയുന്ന തിരക്കിലാകും വിദഗ്ധർ. പഠന റിപ്പോർട്ടുകളും നിർദ്ദേശങ്ങളും കൂട്ടിയൊഴുകും. അവയൊക്കെ ഉണ്ടാകണം, ഉണ്ടാകട്ടെ. ഇനി ഒരു ദുരന്തവും ഉണ്ടാകാതിരിക്കട്ടെ. ഒരു നിസ്സഹായ ജീവനും പൊലിയാതിരിക്കട്ടെ. പക്ഷേ, നാം എന്താണ് ഇതുകൊണ്ട് പഠിച്ചു ജീവിതത്തിൽ പകർത്തേണ്ടത്.

**റെഡിഎപ്പോഴും**

അടുത്തനിമിഷം എന്തെന്നു പ്രവചിക്കാനാവാത്ത അനിശ്ചിതാവസ്ഥ കൂട്ടപ്പിറപ്പാണെന്നു അംഗീകരിക്കാൻ നാം മടിക്കേണ്ടതില്ല. എന്നുവെച്ചു

ആയുധം താഴെ വെച്ചു പോരാളിയെപ്പോലെ തളർന്നിരിക്കേണ്ടതില്ല. എപ്പോഴും എന്തും നേരിടാൻ റെഡി ആയിരിക്കുക.

ഓരോ നിമിഷവും ഓരോ മണിക്കൂറിലും ഓരോ ദിവസവും ചെയ്തു തീർക്കാനുള്ളവ തീർത്തു വയ്ക്കുക. പൂർത്തിയാക്കാനുള്ളതൊന്നും മാറ്റി വയ്ക്കാതിരിക്കുക. മുൻകാലങ്ങളിലേക്കാളും ഇന്ന് അത് എളുപ്പമാണ്. കാരണം സാങ്കേതിക വിദ്യ വളരുന്നു. പക്ഷേ, ഒന്നു മറക്കരുത്. നമ്മളെ അമരൻമാരാക്കുന്ന തല്ല സാങ്കേതികവിദ്യ. മറിച്ചു നമ്മളെ കൂടുതൽ നല്ല മനുഷ്യരാക്കുന്ന സഹായികളാണ് അവ. അങ്ങനെ അവയെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.

**മറക്കരുത് ഇത്**

സാങ്കേതിക വിദ്യയിൽ പൂർണ്ണമായി അഭിരുചിച്ചു സ്വന്തം കഴിവുകളെ അവഗണിക്കരുത്. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നാം ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യമാണിത്. മനുഷ്യനുള്ള അപൂർവമായ കഴിവുകൾ ഇന്ന് പലരും ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല. കാലക്രമേണ ഇത്തരം കഴിവുകൾ നമ്മളിൽ നിന്നു വറ്റിപ്പോകും. മനുഷ്യന്റെ സാധ്യതകൾക്കു വിലങ്ങുതടിയാവാൻ സാങ്കേതികവിദ്യയെ ഒരിക്കലും അനുവദിക്കരുത്.

**മുന്നോട്ടുതന്നെ നാം**

ഒരു വിമാനാപകടത്തിന്റെയോ, വെറുമൊരു കപ്പലപകടത്തിന്റെയോ പേരിൽ ആരും യാത്രകൾ അവസാനിപ്പിക്കാറില്ല. അതിനു നമ്മുക്കു കഴിയുകയുമില്ല. മുൻകാലങ്ങളിലെ ധീരനാവികരും വൈമാനികരും നേതാക്കളും അപകടങ്ങളെ നേരിട്ടു തുറന്നുതന്ന പാതയിലാണ് ഇന്ന് നാം സന്തോഷത്തോടെ മുന്നേറുന്നത്. അപകടങ്ങളെ മറന്ന് അതിവേഗം മുന്നോട്ടു പോകാനുള്ള കഴിവ് യന്ത്രങ്ങളല്ല, മറിച്ച് മനുഷ്യന്റെ മനസ്സാണ് അവന് നൽകുന്നത്. വിമാനങ്ങൾ പറക്കട്ടെ, കപ്പലുകൾ ചലിക്കട്ടെ. അവയെ നയിച്ചു നാമും. പക്ഷേ, ഒന്നോർക്കുക ഒന്നും പൂർണ്ണമല്ല. മനുഷ്യനും യന്ത്രങ്ങളും സാങ്കേതികവിദ്യയുമൊന്നും.

ഒടുവിൽ കത്തിത്തീരുമ്പോൾ ഇല്ലാതാകാനുള്ള മെഴുകുതിരി ചെറുകാറ്റിൽ ആടിയുലയുമ്പോഴും അണയാതിരിക്കാൻ വെളിച്ചത്തെ ചേർത്തുപിടിച്ച് ഉരുക്കുന്നതുപോലെ തെളിഞ്ഞിരിക്കട്ടെ നമ്മുടെ ജീവിതം.



സന്ദേശത്തിൽ വീണ്ടുപോകുക എന്നത് ഒരു തീരുമാനമല്ല, പക്ഷേ സന്ദേശത്തിൽ തുടരുന്നതിന് നീയൊരു തീരുമാനം എടുത്തേ മതിയാവൂ



# മക്കളെ നല്ലവരാക്കാൻ...

കുട്ടികളിലെ പഠനപ്രശ്നങ്ങൾ, ലഹരിവസ്തുക്കളോടുള്ള ആസക്തി, വൈകാരികപച്ചതയില്ലായ്മ, അമിതമായ ദേഷ്യം, പിരിമുറുക്കം എന്നിവ എങ്ങനെ നേരത്തെ കണ്ടെത്താം?

പ്രശസ്ത മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനായ എറിക് സൺ പറയുന്നത് വളർച്ചയുടെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും കുട്ടികളിൽ ചിലമുഖ്യവളർച്ചകൾ നടക്കണം എന്നാണ്. മുഖ്യവളർച്ചയിൽ ക്രമക്കേടുകൾ ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് പഠന, വൈകാരിക, പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ രൂപപ്പെടുന്നത്. ഒരു വയസ്സ് മുതൽ മൂന്നു വയസ്സ് വരെയുള്ള കാലഘട്ടത്തിൽ സ്വാതന്ത്ര്യം അല്ലെങ്കിൽ സംശയം എന്ന സ്വഭാവപ്രത്യേകത ഉണ്ടാവുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് കുട്ടി സ്വയം ചെരുപ്പ് ധരിക്കാൻ ശ്രമി



ഭൂതകാലത്തെ മാറ്റാൻ നമുക്കാവില്ല. ആളുകളെ നമ്മുടെ ഇഷ്ടത്തിന് അനുസരിച്ച് മാറ്റിയെടുക്കാനുമാവില്ല. നമുക്ക് ചെയ്യാവുന്നത് മനോഭാവങ്ങളിൽ സ്വയം തിരുത്തലുകൾ വരുത്തുക എന്നതു മാത്രമാണ്.

ക്കുന്നു, നിനക്ക് പറ്റും, ശ്രമിച്ചുനോക്കൂ എന്നാണ് അമ്മ പറയുന്നതെങ്കിൽ കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസവും അതേസമയം പറ്റുന്ന കാര്യം ചെയ്താൽ പോരേ എന്നു പറഞ്ഞുകൊണ്ട് സ്വയം പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളെ നിരസിക്കുകയോ, തുടർച്ചയായി കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസക്കുറവും ഉണ്ടാവുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താൻ സാധിക്കാതെ വരുമ്പോഴാണ് പിന്നീട് പുകവലി, മദ്യപാനം, ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം എന്നിവയ്ക്ക് അടിമപ്പെടാൻ ഒരു കാരണം എന്നാണ് അദ്ദേഹം പറയുന്നത്.

കുട്ടികൾ എഴുതുമ്പോൾ അക്ഷരത്തെറ്റുകൾ വരിക, ഊഹിച്ചു വായിക്കുക, വായനയിൽ വൃക്തതയില്ലായ്മ, പഠനത്തോട് താല്പര്യക്കുറവ്, വളരെ മോശമായ കൈയക്ഷരം, എഴുതുന്നതിനുള്ള താമസം, അക്ഷരങ്ങൾ തിരിച്ചെഴുതുക, വായിക്കുമ്പോഴും എഴുതുമ്പോഴും വരികൾ വീട്ടു പോവുകയോ, ഇല്ലാത്ത വാക്കുകൾ കുട്ടി ചേർക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ഇവയെല്ലാം പഠനവൈകല്യത്തിന്റെ ലക്ഷണം ആണോ എന്ന് ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റുകളുടെ സഹായത്തോടെ കണ്ടെത്തി പരിഹരിക്കേണ്ടതാണ്. ആഘോഷവേളകളെ മോടി പിടിപ്പിക്കാൻ മദ്യം ഉപയോഗിക്കാൻ ഇന്ന് മാതാപിതാക്കൾക്ക് മടിയില്ലാതായിരിക്കുന്നു. കുഞ്ഞുങ്ങൾ കൂടെയുള്ളപ്പോൾ അവരുടെ മുൻപിൽ വെച്ച് മദ്യപിക്കാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. മദ്യപിച്ച് കഴിയുമ്പോൾ രുചിച്ചു നോക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് കൊടുക്കുകയോ, മണത്തു നോക്കാൻ പോലും അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. ചെറുപ്പത്തിലേ പാകപ്പെട്ട ഇത്തരം വിത്തുകൾ ആണ് കൗമാര കാലഘട്ടം മുതൽ പടർന്ന് പന്തലിച്ചു വലിയ മദ്യപാനികളായി മാറുന്നത്. വീട്ടിൽ നിന്നും സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും സമൂഹത്തിൽ നിന്നും വേണ്ടത്ര അംഗീകാരമോ സ്നേഹമോ ലഭിക്കാതെ വരുമ്പോഴും, താൻ ആഗ്രഹിച്ചത് പോലെ ഉയരങ്ങളിൽ എത്താൻ സാധിക്കാതെ വരുമ്പോഴും അതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന നിരാശയും ദുഃഖത്തെയും മറികടക്കാൻ ചില ലഹരിവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങി പിന്നീട് അതിന് അടിമയാകുന്നവരുമുണ്ട്.

ലഹരിവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ സാധാരണയായി കുട്ടികൾ കാണിക്കാറുള്ള ചില ലക്ഷ

ണങ്ങളാണ് വീട്ടുകാരോട് സ്നേഹത്തിനോടുള്ള അകൽച്ച, പഠനത്തിലെ പിന്നാക്ക അവസ്ഥ, ശരീരഭാരം കുറയൽ, ക്ഷീണം, അമിത ഉറക്കം അല്ലെങ്കിൽ ഉറക്കമില്ലായ്മ, പണത്തോടുള്ള ആർത്തി, പഴയ സുഹൃത്തുക്കളെ ഒഴിവാക്കി, തങ്ങളെക്കാൾ മുതിർന്ന സംശയാസ്പദമായ പുതിയ കുട്ടുകെട്ടുകൾ സ്ഥാപിക്കുക എന്നിവ. ഇങ്ങനെ പല സാഹചര്യങ്ങൾ കൊണ്ട് ലഹരിയുടെ ഉപയോഗത്താലും പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ കൊണ്ടും രോഗികളായി കഴിയുന്ന നമ്മുടെ മക്കളെ മാറ്റിനിർത്താതെ കുറ്റപ്പെടുത്താതെ സ്നേഹം നൽകി ഞങ്ങൾ നിന്റെ കൂടെയുണ്ട് എന്ന ഉറപ്പു നൽകി, പറ്റുമെങ്കിൽ വിദഗ്ധസഹായം കൊടുത്തുകൊണ്ട് സമാധാനവും സന്തോഷവും സ്നേഹവും നിറഞ്ഞ കുടുംബാന്തരീക്ഷം രൂപപ്പെടുത്താനാണ് മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്.

ചുരുക്കത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികളിലെ നന്മകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. സ്കൂളിലെ മാർക്കിന്റെ ഗ്രേഡ് മാത്രം നോക്കി അഭിനന്ദിച്ചാൽ പോരാ. സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ കൃത്യതയോടെ ചെയ്യുമ്പോൾ, ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ പോലും അനുസരിക്കുമ്പോൾ, സഹായിക്കുമ്പോൾ അവരെ അഭിനന്ദിക്കുന്നത് വഴി ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നതിനും മാതാപിതാക്കളുമായുള്ള ബന്ധത്തിൽ അപ്രൈഡനത്വം കാരണമാവാ



“താൽക്കാലികമായ സുഖവും സന്തോഷവും ലഭിക്കും എന്നു കരുതി ഒരിക്കലും സ്ഥിരമായി അബലങ്ങൾ ചെയ്യരുത്”

# മനസ്സിനെ മനസ്സിലാക്കാം?

2024ൽ കേന്ദ്ര സർക്കാർ ദേശീയ സാമ്പത്തിക സർവ്വേയുടെ ഭാഗമായി നടത്തിയ മാനസികാരോഗ്യ പഠനവും അതിന്റെ റിപ്പോർട്ടും ശ്രദ്ധേയമാണ്. മാനസികാരോഗ്യം ഒരു വ്യക്തിയെ മാത്രമല്ല ബാധിക്കുന്നത്, മറിച്ച് ആ വ്യക്തി ഉൾക്കൊള്ളുന്ന കുടുംബത്തെയും, സമൂഹത്തെയും രാഷ്ട്രത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഈ പഠന റിപ്പോർട്ടുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ദൗർഭാഗ്യവശാൽ നമ്മുടെ സമൂഹം, മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് വേണ്ടത്ര പ്രാധാന്യം കൊ

ടുക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യം പോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് മാനസികാരോഗ്യം എന്ന തിരിച്ചറിവ് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന് ഇല്ല. ശാരീരിക ആരോഗ്യവും മാനസികാരോഗ്യവും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ട് നിൽക്കുന്നുവെന്ന പഠനങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്. മാനസികമായി തളർന്ന ഒരു വ്യക്തി വൈകാതെ നിരവധി ശാരീരിക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെയും കടന്നുപോകുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സംഘർഷങ്ങളുടെയും സമ്മർദ്ദങ്ങളുടെയും ഈ ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ വ്യക്തികളുടെ



“ നീ നീയായിരിക്കുന്നതിൽ സന്തോഷിക്കുകയും അഭിമാനിക്കുകയും ചെയ്യുക

മാനസികാരോഗ്യത്തിന് വേണ്ടത്ര ഊന്നൽ നൽകി യേ മതിയാകൂ.

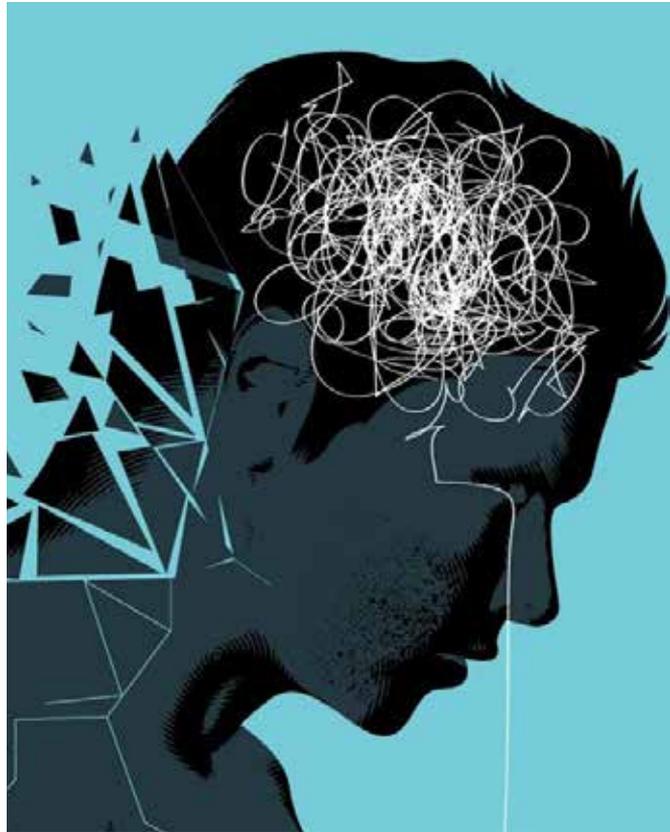
2015-16 കാലയളവിൽ നടന്ന നാഷണൽ മെന്റൽ ഹെൽത്ത് സർവ്വേയുടെ കണക്ക് ഈ റിപ്പോർട്ടിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. രാജ്യത്തെ മുതിർന്ന വ്യക്തികളിൽ 10.6% ആളുകൾ വിവിധ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നു എന്ന് സർവ്വേ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

2024-25 കാലയളവിൽ തീർച്ചയായും ഇത് പതിന്മടങ്ങ് വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടാകണം. അമിത ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം, മാനസിക സമ്മർദ്ദം, ഇവയെല്ലാം തീർച്ചയായും ഉൽപാദനക്ഷമതയെ സാരമായി ബാധിക്കും എന്നതിൽ സംശയമില്ല. ഇത് ഒരാളുടെ വ്യക്തി ജീവിതത്തെ മാത്രമല്ല ബാധിക്കുക. കുടുംബത്തിന്റെയും രാഷ്ട്രത്തിന്റെയും സാമ്പത്തിക വ്യവസ്ഥയെ ഏറെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. ഇത്തരത്തിൽ സാമ്പത്തിക അടിത്തറയുടെ താളം തെറ്റുമ്പോൾ, വ്യക്തികൾക്ക് കൂടുതൽ മാനസികപ്രയാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഡിപ്രഷനിലേക്കും ആത്മഹത്യയിലേക്കും വരെ അത് നീങ്ങു പോകും. ഒരു രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ ശക്തി മാനവവിഭവശേഷിയാണെന്നിരിക്കെ, പൗരന്മാരുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് നേരെ കണ്ണടക്കാൻ ഭരണകൂടങ്ങൾക്കാവില്ല. ദേശീയ സാമ്പത്തിക സർവ്വേയിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങേണ്ടതല്ല വ്യക്തികളുടെ മാനസികാരോഗ്യം. എല്ലാം മേഖലകളിലും ഈ പഠനം നടക്കേണ്ടതുണ്ട്. സംസ്ഥാനതലത്തിലും ജില്ലാതലത്തിലും പഞ്ചായത്ത് തലത്തിമെല്ലാം ഇത്തരം പഠനങ്ങൾ നടത്തുകയും വേണ്ട നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളുകയും വേണം.

മനുഷ്യന്റെ അടിസ്ഥാന പ്രശ്നങ്ങളിലൊന്നായിത്തന്നെ മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ കാണാൻ കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന സർക്കാരുകൾ തയ്യാറാകണം. സൈക്കാട്രിസ്റ്റുകളുടെയും സൈക്കോളജിസ്റ്റുകളുടെയും സേവനം എല്ലാം മേഖലയിലും ലഭ്യമാകുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കണം. പഞ്ചായത്ത് തലം മുതൽ വിദഗ്ധരുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ ആരംഭിക്കണം. ഓരോ പഞ്ചായത്തിലെയും ഹോമിയോ, ആയുർവേദ, ഡിസ്പെൻസറികളിലും പി എച്ച് സി യിലും സൈക്കോളജിസ്റ്റുകളുടെ യോ കൗൺ

സിലർമാരുടെയോ സേവനം ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട്.

ഇതിലെല്ലാം ഉപരി, മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും ജനങ്ങളെ ബോധവാന്മാരാക്കുക എന്നത് പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. പല കുടുംബ വഴക്കുകളുടെയും പിന്നിൽ ഈഗോയും മറ്റുമാണെന്ന് പറഞ്ഞ് നിസ്സാരവൽക്കരിക്കുന്നതിന് പകരം, കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ മാനസിക ആരോഗ്യം വിലയിരുത്തപ്പെടണം. മാനസിക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുടെ ഇരകൾ മുതിർന്നവരാണെന്ന് മാത്രം ധരിക്കരുത്. നമ്മുടെ കൊച്ചു കുട്ടികൾ വരെ ഇന്ന് കടുത്ത മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിലാണ് ജീവിക്കുന്നത്. മുൻപ് കളിച്ചും ചിരിച്ചും മാവിൽ എറിഞ്ഞും ജീവിച്ച ബാല്യം ഇന്നില്ല. ഇന്ന് മത്സരങ്ങളുടെ ലോകത്താണ് നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ജീവിക്കുന്നത്. പഠനത്തിലും പാഠ്യേതര മേഖലയിലും മക്കളെ ഒന്നാമത് എത്തിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യവുമായി



മറ്റുള്ളവർ കാണുന്ന നിയമലയമാർത്ഥനിയെന്ന്, നിയമലാതെ മറ്റാർക്കാണ് അറിയാൻ കഴിവുള്ളത്?

ട്ടാണ് പല മാതാപിതാക്കളും ജീവിക്കുന്നത്. മക്കളെ എത്തിലും ഏതിലും ഒന്നാമതെത്തിക്കാനുള്ള വ്യഗ്രതയിൽ അവർക്ക് നഷ്ടമാകുന്ന സ്വതസിദ്ധമായ ബാല്യകാല ചാപല്യങ്ങളെ നമ്മൾ തിരിച്ചറിയുന്നില്ല. പെർഫെക്ഷനിസ്റ്റുകളെ സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഈ കാലത്ത് മക്കൾക്ക് തോൽക്കാൻ അവസരം ലഭിക്കുന്നില്ല. നിസ്സാര കാര്യങ്ങളിൽ പോലും അപമാനം കാണുന്ന പുതിയ തലമുറ എത്തിനോടും അസഹിഷ്ണുതയുള്ളവരായി മാറുന്നു. അധ്യാപകരോ മാതാപിതാക്കളോ, ഒന്നു വഴക്കു പറഞ്ഞാൽപോലും അപമാനിക്കപ്പെട്ടതായി നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ കരുതുന്നു.

പോഷകാഹാരങ്ങൾ ആവശ്യത്തിലധികം നൽകി കുട്ടികളുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന സൈബർ യുഗത്തിലെ വിദ്യാഭ്യാസവന്നരായ മാതാപിതാക്കൾ മക്കളുടെ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് തെല്ലും പ്രാധാന്യം നൽകുന്നില്ല. പഠനഭാരവും സമ്മർദ്ദവും നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് താങ്ങാവുന്നതിലും അപ്പുറമാണ്. അച്ചടക്കത്തിന്റെ പേരിൽ നമ്മുടെ പല വിദ്യാലയങ്ങളും കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദം ചെറുതല്ല. അവർക്ക്

ചെറിയ വീഴ്ചകൾ ഉണ്ടാകട്ടെ, അവർ ചില അബദ്ധങ്ങൾ ചെയ്യട്ടെ, അവർക്ക് തെറ്റുകൾ പറ്റട്ടെ, ഇടയ്ക്കെങ്കിലും അവർ തോൽക്കട്ടെ... അങ്ങനെ അവർ ജീവിക്കാൻ പഠിക്കട്ടെ.

സ്കൂളിലെ പഠനം, ട്യൂഷൻ ക്ലാസിലെ പഠനം, കൂടാതെ എക്സ്ട്രാ കരിക്കുലർ ആക്ടിവിറ്റികളിൽ ഉള്ള പരിശീലനം ഇതെല്ലാം നിങ്ങളുടെ മക്കളെ മിടുക്കരാക്കും എന്നതിൽ സംശയമില്ല. എന്നാൽ തുമ്പിയെക്കൊണ്ട് കല്ലെടുപ്പിക്കുകയാണോ എന്നുകൂടി ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. 'സ്കൂൾ ഒരു സെൻട്രൽ ജയിലിനെക്കാൾ കഷ്ടമാണ് എന്റെ സ്കൂൾ, ക്ലാസിൽ വർത്തമാനം പറയാൻ പാടില്ല, എന്തിന് ഇപ്പോൾ വരാന്തിൽ പോലും വർത്തമാനം പറയാൻ പാടില്ല, ഒന്നിടവിട്ട് വരുന്ന ആഴ്ചകളിൽ ആകെയുള്ള ഒരു പി ടി പിരീഡ് കട്ട് ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഏതു തെറ്റിനും ഉള്ള ശിക്ഷ എന്ന് വേദനയോടെ ഒരു കുട്ടി പങ്കുവെച്ചത് ഓർക്കുന്നു. കളിച്ചു ചിരിച്ചു നടക്കേണ്ട ബാല്യങ്ങളെ, ഭാവിയിൽ ഒരു രാഷ്ട്രത്തിന്റെ കരുത്തായി മാറേണ്ട വിദ്യാർത്ഥികളെ, പ്രതികരണശേഷിയില്ലാത്തവരും നിഷ്ക്രിയരുമായി നാം മാറ്റുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഗൗരവത്തിൽ ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇതിനെല്ലാം പുറമേ, ഈ സമ്മർദ്ദങ്ങളെ മറികടക്കാൻ നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്ന പ്രതിവിധി പലപ്പോഴും മൊബൈൽ ഗെയിം പോലുള്ള മറ്റ് കെണികളായിരിക്കും. വൈകാതെ ഇതിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളും നേരിടേണ്ടതായി വരുന്നു. സ്കൂളുകളിൽ കൗൺസിലർമാരെ നിയമിക്കണം എന്നും മറ്റുമുള്ള പഠനങ്ങളെ നാം എത്രത്തോളം ഗൗരവത്തിൽ എടുത്തിട്ടുണ്ട് എന്നുകൂടി പരിശോധിക്കണം. ഉൾക്കരുത്ത് കണ്ടെത്തിയ, ആത്മവിശ്വാസമുള്ള, ഒരു തലമുറയാണ് നമുക്ക് ആവശ്യം. അത് മുതിർന്നവരുടെ കാര്യത്തിലായാലും കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിലായാലും ഒന്നുപോലെ തന്നെയാണ്.

ആരോഗ്യമേഖലയിൽ അസൂയാവഹമായ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്ന ഒരു സമൂഹമായി നാം മാറുമ്പോഴും മാനസികാരോഗ്യമേഖല നമുക്കൊരു വെല്ലുവിളി തന്നെയാണ്. അത് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് മാനസികാരോഗ്യത്തിന് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന തീരുമാനങ്ങൾക്കും പഠനങ്ങൾക്കും ഭരണകൂടങ്ങൾ തയ്യാറാകട്ടെ.



“ സന്തോഷിക്കുന്നുവെന്ന് പറയാൻ പലർക്കുമാവും. എന്നാൽ എത്രമാത്രം സന്തോഷിക്കുന്നുവെന്ന് കാണിക്കാനും എത്രത്തോളം ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷത്തോടെ തുടരാനും സാധിക്കും എന്ന് തെളിയിച്ചു തരാൻ ചിലർക്കേ കഴിയൂ.



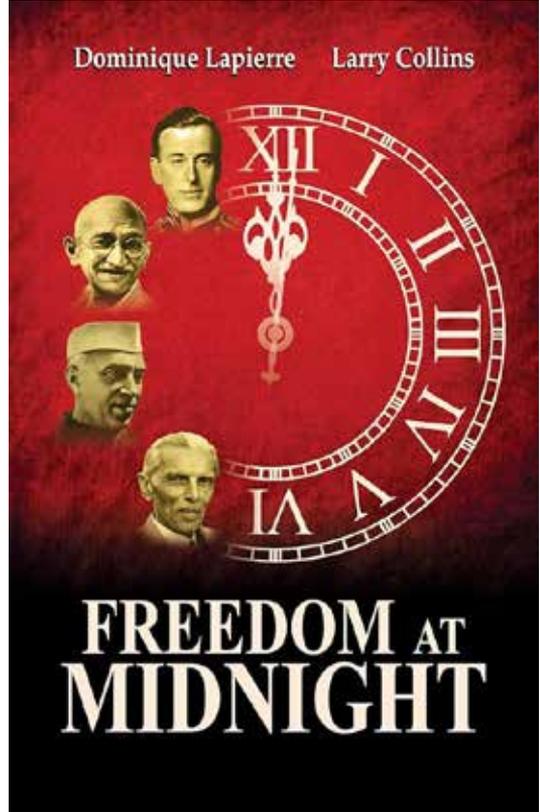
# ആരാണ് കാവലാൾ?

സഹോദരങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള പകയ്ക്കും (Siblings Rivalry) പോരാട്ടങ്ങൾക്കും മനുഷ്യന്റെ ആരംഭകാലത്തിൽ തന്നെ വേരുകളുണ്ട്. ബൈബിളിൽ കായേനും ആബേലും: ബലിയർപ്പിക്കാനാണ് രണ്ടു പേരു വന്നത്. ശ്രേഷ്ഠമായവ സമർപ്പിച്ച ആബേലിന്റെ ബലി സ്വീകരിക്കപ്പെട്ടു,

കായേൻ തിരസക്കരിക്കപ്പെട്ടു. തിരസ്കാരം എല്ലാ കാലത്തും മനുഷ്യനെ ക്രൂദ്ധനാക്കുന്നു, ക്രൂരനും ചിന്താ ശേഷിയില്ലാത്തവനും. ഭൂമിയിലെ ആദ്യ കൊലപാതകത്തിന് ചുരുൾ നിവരുന്നത് അങ്ങനെയാണ്. അസൂയ മുത്തകായേൻ തന്റെ സഹോദരനെ കൊന്നുകളയുന്നു. തന്റെ ബലിയിൽ ജീവരക്തം



ഏറ്റവും വലിയ അപകടസാധ്യത ഏറ്റവും സത്യസന്ധരായി ജീവിക്കുക എന്നതാണ്



കൂടെ നിഷ്കളങ്കനായ ആബലിന് ചേർക്കേണ്ടി വന്നു. കായേനോട് ‘നിന്റെ സഹോദരനെവിടെ’ എന്ന് ചോദിയ്ക്കുന്ന ദൈവത്തിന്റെ ചോദ്യത്തിന് അയാൾ നൽകുന്ന ഔദ്ധത്യം നിറഞ്ഞ മറു ചോദ്യം എല്ലാക്കാലത്തും പ്രസക്തമാണ്.

‘എന്റെ സഹോദരന്റെ കാവൽക്കാരനാണോ ഞാൻ?’

മനുഷ്യന്റെ സകല സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങളെയും നിർവചിക്കാൻ പര്യാപ്തമായ ചോദ്യമാണിത്. ഈ ചോദ്യത്തിന് നിങ്ങൾ നൽകുന്ന ഉത്തരമാണ് നിങ്ങളുടെ മാനുഷ്യക-സാഹോദര്യ ചോദനകളുടെ ഉരക്കടലാസ് (Sand paper).

മഹാഭാരത യുദ്ധവും സഹോദരങ്ങളുടെ ഏറ്റു മുട്ടലിന്റെ കഥയാണല്ലോ പറയുന്നത്; കൗരവരും പാണ്ഡവരും തമ്മിൽ. അതിനുമപ്പുറം ഒരമ്മയുടെ മക്കളായ ‘കർണ്ണനും മറ്റു പാണ്ഡവരും തമ്മിൽ’.

യുദ്ധാനന്തരം, ഫലശൂന്യമായ വിജയത്തിലേക്ക് നോക്കി ധർമ്മപുത്രർ വിലപിക്കുന്നുണ്ട്. ‘ഇതോ വിജയം?. മഹാനായ ചിലിയൻ കവി പാബ്ലോ നെരൂദയുടെ ഭാഷയിൽ ‘Victory without Survivors’ വിജയികളെ അവശേഷിപ്പിക്കാത്ത വിജയങ്ങൾ (Keeping Quiet).

കൊല്ലപ്പെട്ട സഹോദരങ്ങൾക്കും പിതാമഹന്മാർക്കും പുത്രന്മാർക്കും മറ്റും മരണാനന്തര കർമ്മങ്ങളായി ബലിയിടാൻ പോകുന്ന ധർമ്മപുത്രരോട് അമ്മകുന്തി ഒരാൾക്കും കൂടെ ബലിയിടാനായി ആവശ്യപ്പെടുന്നു, കർണ്ണന്. അത്ഭുതം കുറുന്ന അയാളോട് അമ്മ പറയുന്നു, ജ്യേഷ്ഠപാണ്ഡവനാണ് കർണ്ണൻ. ഇപ്പോഴാണ് ധർമ്മപുത്രർ ശരിക്കും തോറ്റുപോയത്. ആരുടെ മരണത്തിനായാണോ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാത്തിരുന്നത്, ആഗ്രഹിച്ചത്, അയാൾ തന്റെ ജേഷ്ഠനാണ്..[ഭ്രാത്യ ഹത്യ ! അല്ലെങ്കിൽ തന്നെ; നമ്മൾ

“ ചിന്തകൾ മാറുമ്പോഴാണ് ലോകവും മാറുന്നത്.

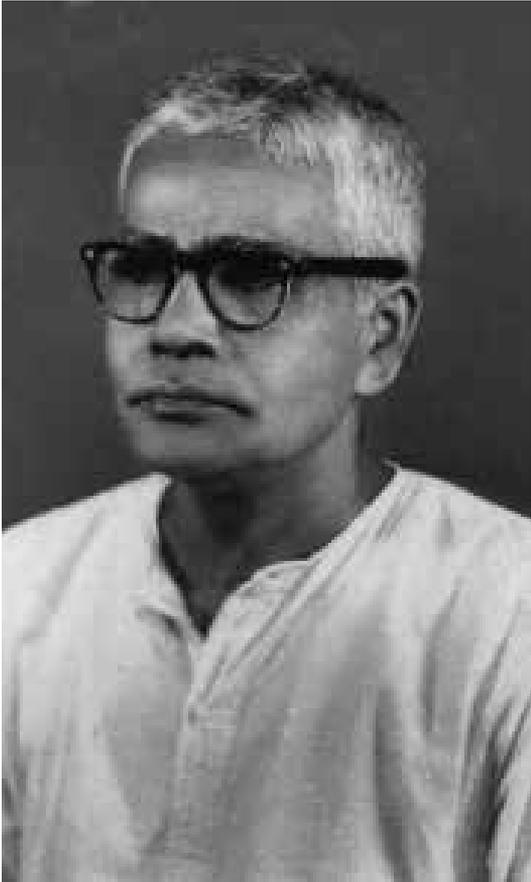
കൊന്നു തള്ളുന്നതിൽ ആരാണ് നമ്മുടെ സഹോദരനല്ലാത്തത്?

എല്ലാ യുദ്ധങ്ങൾക്കും ശേഷം സമാധാനത്തിന്റെ വെള്ളക്കൊടി വീശുന്നവരോടാണ് - “ഞാൻ ചത്തതിനും കൊന്നതിനും ശേഷം, സമാധാനം!” (ഒ.വി. വിജയൻ)

സമാനമായ ഒരു ഏറ്റുമുട്ടൽ ‘സ്വാതന്ത്ര്യം അർദ്ധരാത്രിയിൽ’ എന്ന വിഖ്യാതമായ കൃതിയിൽ ഡോമിനിക ലാപ്പിയറും ലാറി കൊളിൻസും പറയുന്നുണ്ട് (Freedom at Midnight). ഇന്ത്യ-പാക് വിഭജനത്തിന്റെ രാവുകളിലൊന്നിൽ പട്ടാളത്തിൽ ഉയർന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥനായ സാഹിബ്സാദ യാക്കൂബ് ഖാൻ പാക്കിസ്ഥാനിൽ ചേരാൻ തീരുമാനമെടുക്കുന്നു. തന്റെ അമ്മയെക്കൂടെ കറാച്ചിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകാൻ അയാൾ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. അമ്മ വഴങ്ങിയില്ല. സ്വാതന്ത്ര്യാനന്തരം രണ്ട് രാജ്യങ്ങളും കാശ്മീരിലെ മഞ്ഞുമൂടിക്കിടക്കുന്ന ഒരു മലയുടെ മുകളിൽ യുദ്ധ സന്നദ്ധരായി 1947-48 ൽ കണ്ടുമുട്ടി, അല്ല ഏറ്റുമുട്ടി. ആ സമയത്ത് പാക്കിസ്ഥാന്റെ ഒരു പ്ലാറ്റൂൻ സൈന്യത്തെ നയിച്ചത് സാഹിബ്സാദ യാക്കൂബ് ഖാൻ ആയിരുന്നു, തന്റെ അമ്മയും ബാക്കി കുടുംബാംഗങ്ങളും ജീവിക്കുന്ന ഇന്ത്യാ രാജ്യത്തിനെതിരെ. പക്ഷേ വിധി അവിടെയും അവസാനിക്കുന്നില്ല, അതേ മലയുടെ മറുപുറത്ത് ഇന്ത്യൻ സൈന്യത്തിന്റെ ഒരു പ്ലാറ്റൂൻ നയിച്ചതും മറ്റൊരു ‘ഖാൻ’ ആയിരുന്നു. സാഹിബ്സാദ യൂനുസ് ഖാൻ, യാക്കൂബ് ഖാന്റെ ജ്യേഷ്ഠ സഹോദരൻ, ഒരമ്മ പെറ്റ രണ്ടുപേർ ഒരേ മലയുടെ ഇരുവശങ്ങളിലായി നേർക്ക് നേർ പോരാടി.

മനുഷ്യന്റെ നരകയാതനകൾക്ക് അവന്റെ തന്റെ ഉത്ഭവത്തിന്റെ അത്രയും പഴക്കമുണ്ട്. കൊന്നും വെന്നും (!) മുന്നോട്ട് നീങ്ങിയ ആ വഴിയിൽ വീണ ചോരയ്ക്കും കണ്ണീരിനും വല്ല കണക്കുമുണ്ടോ?

യുദ്ധങ്ങളിൽ, കൂടിയിറക്കപ്പെടുന്നവരിൽ, ആട്ടിയോടിക്കപ്പെടുന്നവരിൽ, അതിർത്തികൾക്കപ്പുറത്ത് നരകിക്കാൻ വിധിക്കപ്പെട്ടവരിലെല്ലാം മതവും ജാതിയും തിരയുന്നവർക്ക് മനുഷ്യനെ കാണാനാവുന്നത് എന്നായിരിക്കും? അത്തരക്കാർക്ക് ഗാസയിൽ കൊല്ലപ്പെടുന്നത് അറബ് മുസ്ലിം കുഞ്ഞുങ്ങൾ മാത്രമാണ്. ഗാസയെ മാത്രം കണ്ട്, യെമനും നൈജീരിയയും കാണാതെ പോകുന്നവരും അതേ നാണയത്തിൽ



ന്റെ മറുവശം മാത്രമാണ്. മനുഷ്യന്റെ വേദനയ്ക്കും കണ്ണീരിനും എന്ത് ജാതി? ഏത് മതം!

**ഇടശ്ശേരി ശരിയായി തന്നെ പാടി;**  
കൂടിയിറക്കപ്പെടും കൂട്ടരേ പറയുവിൻ  
പറയുവിൻ ഏത് ദേശക്കാർ നിങ്ങൾ  
പ്രസവിച്ചതിന്ത്യയായ്, പ്രസവിച്ചതിംഗ്ലണ്ടായ്  
പ്രസവിച്ചതാഫ്രിക്കൻ വൻകരയായ്  
അതിലെന്തുണ്ടാർക്കാനു, മൂടമയില്ലാത്ത  
ഭൂപടമേലും പാഴ്വരയ്ക്കർമ്മമുണ്ടോ?  
എവിടെവിടങ്ങളിൽ ചട്ടിപുറത്തെടു-  
ത്തേറിയപ്പെടുന്നുണ്ടീ പാരിടത്തിൽ  
അവിടവിടങ്ങളെച്ചേർത്ത് വരയ്ക്കുകൊ  
ന്നിവരുടെ രാഷ്ട്രത്തിനതിർ വരകൾ’

-കൂടിയിറക്കം

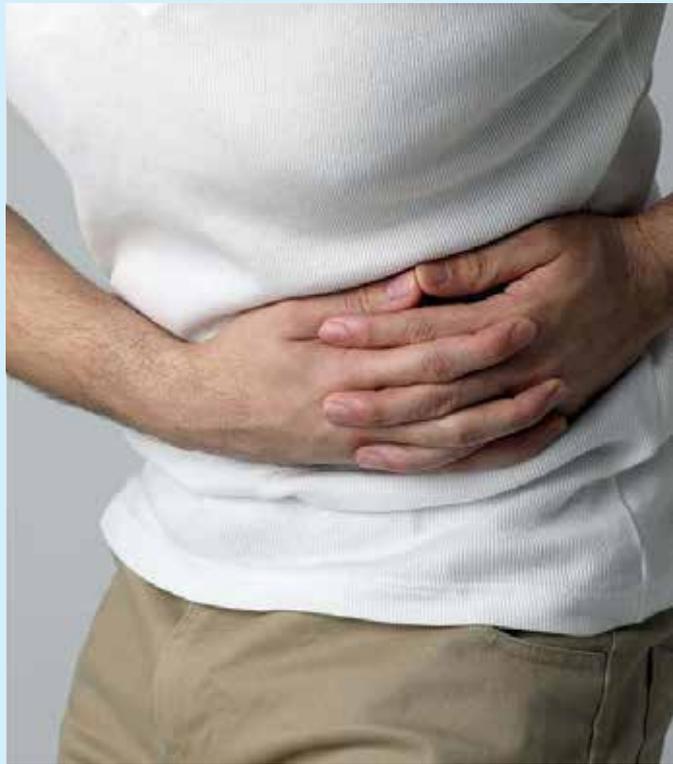


മറ്റുള്ളവർക്ക് സന്തോഷം നല്കുമ്പോൾ ആ സന്തോഷം നിങ്ങളിലേക്ക് തന്നെ മടങ്ങിയെത്തും

# ഫാറ്റിലിവർ ലക്ഷണങ്ങളും മുന്നറിയിപ്പുകളും

**ലോ**കജനസംഖ്യയിലെ 30. 2 ശതമാനത്തിലേറെ വ്യക്തികളെയും ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു അസുഖമായി ഫാറ്റിലിവർ അതിൽ തന്നെ നോൺ ആൽക്കഹോളിക് ഫാറ്റിലിവർ ഡിസീസ് (NAFLD) മാറിയിരിക്കുന്നു. അമിതമായ മദ്യപാനമില്ലാതെ തന്നെ കരളിൽ അമിതമായി കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഇത്. പ്രധാനമായും പൊണ്ണത്തടി, ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം, മെറ്റബോളിക് സിൻഡ്രോം എന്നിവയുമായിട്ടാണ് ഇത് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. കൃത്യ സമയത്ത് കൃത്യമായ രീതിയിലുള്ള പരിശോധനകളും ചികിത്സകളും നടത്തിയില്ലെങ്കിലും നിശബ്ദമായി നമ്മെ ആക്രമിച്ചുകീഴടക്കാനുള്ള എല്ലാവിധ സാധ്യതകളും ഈ രോഗത്തിനുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് സിറോസിസ് പോലെയുള്ള ഗുരുതരപ്രശ്നങ്ങൾക്ക്. ചില ലക്ഷണങ്ങളിലൂടെ ഈ രോഗാവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കിയാൽ മതിയായ ചികിത്സ നേടി സുരക്ഷിതത്വം കൈവരിക്കാവുന്നതാണ്.

ഉറക്കക്കുറവ് മതിയായ ഉറക്കമില്ലായ്മ ഫാറ്റിലിവർ രോഗികളിൽ പൊതുവെ കണ്ടുവരുന്ന ഒന്നാണ്. തുടർച്ചയായ രാത്രികളിൽ ഉറങ്ങാൻ കഴിയാത്തതുമൂലം കരൾവീക്കമുണ്ടാവുകയും കരളിന് ഗ്ലൈക്കോജൻ സ്റ്റോർ ചെയ്യാനും പുറത്തുവിടാനുമുള്ള കഴിവു കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. അടിവയറിനുണ്ടാകുന്ന അസ്വസ്ഥതകളാണ് മറ്റൊന്ന്. പ്രത്യേകിച്ച് രാത്രികളിൽ. വിശപ്പുകുറയുക, ഭക്ഷണത്തോടു താല്പര്യക്കുറവ് അനുഭവപ്പെടുക, തൂക്കം കുറയുക എന്നിവയും സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന ലക്ഷണമാണ്. മാനസികമായ തളർച്ച, ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയാതെ വരിക, ഓർമ്മക്കുറവ്, ആശയക്കുഴപ്പം എന്നിവയും പ്രധാനപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങളാണ്. കാലുകളിലും കാല്പാദങ്ങളിലും കാണുന്ന നീര്. ചൊരിച്ചിൽ, മഞ്ഞപ്പിത്തരോഗികളിലെന്നതുപോലെ ത്വക്കിലും കണ്ണിലും കാണപ്പെടുന്ന മഞ്ഞനിറം



തുടങ്ങിയവയും ഫാറ്റിലിവർ ഗുരുതരമാകുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ബാലൻസഡ് ഡയറ്റ്, തുടർച്ചയായ വ്യായാമം, മദ്യപാനവും പുകവലിയും ഉപേക്ഷിക്കൽ തുടങ്ങിയവയിലൂടെ രോഗവിമുക്തി നേടാനാവും. ഇതിനെക്കാളെല്ലാം അടിയന്തിരമായി ചെയ്യേണ്ടത് മുകളിൽപ്പറഞ്ഞ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് രാത്രികാലങ്ങളിൽ കൂടുതലായി അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഡോക്ടറെ കാണുകയും ചികിത്സ നടത്തുകയുമാണ് വേണ്ടത്.

(കടപ്പാട്: ഇന്റർനെറ്റ്)

“ നിങ്ങളുടെ ആശ്രമങ്ങളെ അധികേഴപിക്കുന്നവരിൽ നിന്നും ഓടിയകലുക

# ജോലിയിൽ നിങ്ങളെ വിശ്വസിക്കാമോ?

സഹപ്രവർത്തകരെ അഭിവാദ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ പുഞ്ചിരിക്കുകയോ ഉചിതമായ രീതിയിൽ നർമ്മം ഉപയോഗിക്കുകയോ പോലുള്ള ഊഷ്മള സൂചനകൾ നിങ്ങളെ കൂടുതൽ പ്രിയപ്പെട്ടവനും സമീപിക്കാൻ യോഗ്യനാക്കുന്നു.

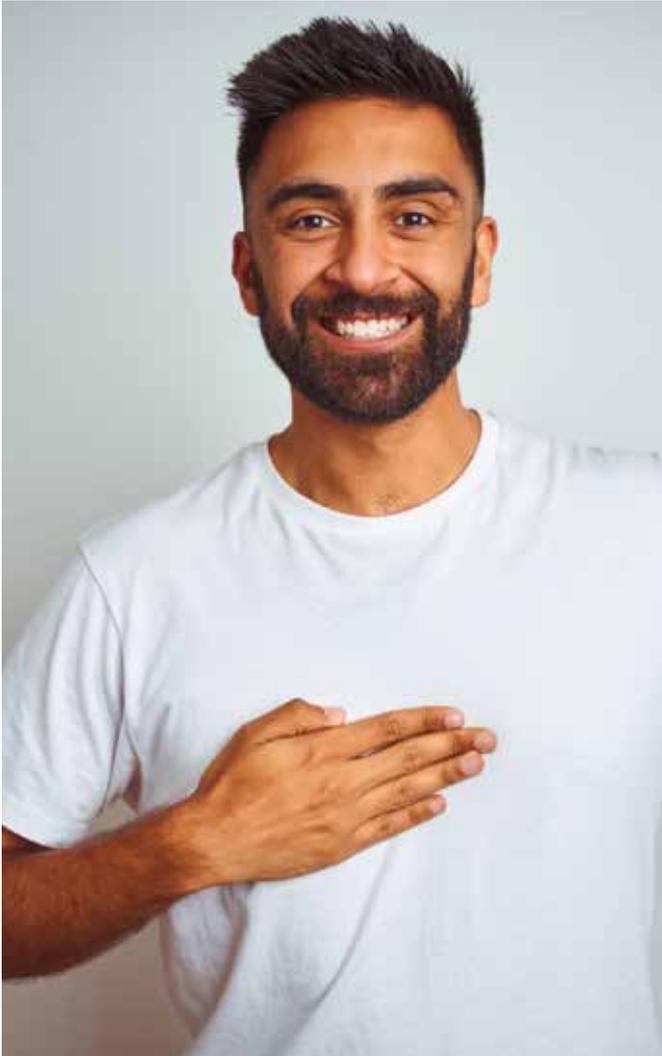
ഒരാളുടെ പരിചയസമ്പത്തോ അയാളുടെ യോഗ്യതകളോ വച്ചുകൊണ്ടുമാത്രം അയാൾ ആ ജോലിയിൽ സമർത്ഥനാണെന്നോ മികവുതെളിയിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണെന്നോ തീർപ്പുപറയാനാവില്ല. അയാൾ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടുന്ന രീതിയും അവർക്കുകൊടുക്കുന്ന ആദരവും സ്ഥാനവും എല്ലാം ചേർന്നാണ് അയാളുടെ ജോലിയിലുള്ള മികവ് തെളിയിക്കപ്പെടുന്നതും അയാളെ വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്ന വ്യക്തിയാക്കി മാറ്റുന്നതും. ഇതാ ജോലിയിൽ വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്നവരാണെന്ന് തെളിയിക്കുന്ന ചില സൂചനകൾ.

## പൂർണ്ണശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുക

ഏതുസംഭാഷണത്തിലും ശരിക്കും കേൾക്കുന്നുണ്ടോ, ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന വ്യക്തമാക്കുന്നതാണ് ശരീരം. കണ്ണുകൾ തമ്മിലുള്ള സമ്പർക്കം, ചെറുതായി മുന്നോട്ട് ചാരി, സൂക്ഷ്മമായ തലയാട്ടൽ എന്നിവയെല്ലാം സജീവമായ ശ്രദ്ധയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഈ സൂചനകൾ മറ്റൊരാളുടെ ലിംബിക് സിസ്റ്റത്തെ ശാന്തമാക്കുകയും അകലം കുറയ്ക്കുകയും തുറന്ന മനസ്സ് രൂപപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരാളെ കേൾക്കാനുള്ള സന്നദ്ധത വിശ്വാസത്തിൽ അയാളെ എടുക്കാൻ വലിയ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു എന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്.

## മറ്റുള്ളവരെ അംഗീകരിക്കുകയും വിലയുള്ളവരായി കാണുകയും ചെയ്യുക

ഊഷ്മളസമീപനം എന്നത് സൗഹൃദപരമായ സമീപനം മാത്രമല്ല, മറ്റുള്ളവരെ അംഗീകരിക്കുകയും വിലമതിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുകൂടിയാണ്. നല്ല പ്രവൃത്തികളെ വാക്കാൽതന്നെ അംഗീകരിക്കുക,



ചെറിയ മനസ്സുള്ളവർക്ക് കാര്യങ്ങളെയും ചെറുതായി കാണുവാനേ കഴിയൂ. അവരിൽ നിന്ന് കൂടുതൽ പ്രതീക്ഷിക്കരുത്



അതായത് പ്രശംസിക്കുക. ആശങ്കകളെ ദൂരീകരിക്കുക, സഹപ്രവർത്തകർക്ക് അർത്ഥവത്തായ നന്ദി പറയുക. റ്റൊരാളുടെ സംഭാവനയെ നിങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുമ്പോൾ, ഓക്സിടോസിൻ റിലീസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ന്യൂറൽ സർക്യൂട്ടുകളെ സജീവമാക്കുകയും വിശ്വാസം ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

### **സംഭാഷണത്തിൽ മറ്റുള്ളവരിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക**

സ്വന്തം അനുഭവങ്ങളും ആശയങ്ങളും പറയുമ്പോൾ തന്നെ മറ്റെ ആളോടും ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുക. അവർക്കും തന്റെ അനുഭവങ്ങൾ പറയാനും ആശയങ്ങൾ പ്രകാശിപ്പിക്കാനും അവസരം നൽകുക. ആളുകൾ സംഭാഷണങ്ങളെ കൂടുതൽ പേശിറ്റീവായി വിലയിരുത്തുന്നുവെന്ന് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. ഈ പെരുമാറ്റം വിശ്വാസ്യതയെയും ഇഷ്ടപ്പെടലിനെയും കുറിച്ചുള്ള വർദ്ധിച്ച ധാരണകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

### **സമീപിക്കാവുന്ന വരും എളുപ്പത്തിൽ ബന്ധപ്പെടാവുന്നവരുമായിരിക്കുക**

ഏതൊരാൾക്കും സമീപിക്കാൻ കഴിയുന്ന വ്യക്തിയായി മാറുക എന്നത് തെല്ലും നിസ്സാരമല്ല. പുഞ്ചിരിക്കുന്ന മുഖം, ശാന്തമായ ശബ്ദം, ഭീഷണിപ്പെടുത്താത്ത ഭാവം എന്നിവ മറ്റുള്ളവരുടെ കോർട്ടിസോൾ പ്രതികരണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുകയും മൃദുസമീപനപെരുമാറ്റങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സഹപ്രവർത്തകരെ അഭിവാദ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ പുഞ്ചിരിക്കുകയോ ഉചിതമായ രീതിയിൽ നർമ്മം ഉപയോഗിക്കുകയോ പോലുള്ള ഊഷ്മള സൂചനകൾ നിങ്ങളെ കൂടുതൽ പ്രിയപ്പെട്ടവനും സമീപിക്കാൻ യോഗ്യനാക്കുന്നു. തൽഫലമായി, നിങ്ങൾ കൂടുതൽ വിശ്വസനീയരായി മാറുന്നു.

### **ചെറിയ പ്രവൃത്തികളെയും നിസ്സാരവൽക്കരിക്കാതിരിക്കുക**

സഹപ്രവർത്തകന്റെ ജന്മദിനം ഓർമ്മിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യപ്പെടാതെ സഹായം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുക തുടങ്ങിയ ചെറിയ പ്രവൃത്തികൾ നിങ്ങളെ വിശ്വാസയോഗ്യരാക്കിമാറ്റും.. ഇത് ബന്ധങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.



എല്ലാ അനുഭവങ്ങളും എന്തെങ്കിലും പാഠം പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്

# ഒന്നു തണുത്താലോ?

**പു**തുഭക്ഷണവും സ്വാദറിഞ്ഞുകഴിക്കാൻ അമിതമായ ചൂടു കുറയേണ്ടതുണ്ട്. ചൂടോടെയാണ് കഴിക്കേണ്ടത് എന്നുവരികിലും അധികമായ ചൂട് വായും നാവുപൊള്ളിച്ചുകളയും. അതിനുവേണ്ടി സാധാരണ ചെയ്യുന്നത് അൽപ്പനേരം ഭക്ഷണം തണുക്കാനായി വയ്ക്കുക എന്നതാണ്.

ഭക്ഷണമേശയിലെ ഇക്കാര്യംപോലെയാണ് ബന്ധങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ സമീപിക്കേണ്ടതും. വ്യക്തികൾക്കിടയിൽ -അത് ദമ്പതികളാകാം, സുഹൃത്തുക്കളാകാം, മേലുദ്യോഗസ്ഥനും ജോലിക്കാരനും തമ്മിലാവാം- വലുതും ചെറുതുമായ പല പ്രശ്നങ്ങളും ഉടലെടുക്കാറുണ്ട്. ആ പ്രശ്നങ്ങളുടെ മേൽ ഉടനടി പ്രതികരിക്കുകയോ തീരുമാനമെടുക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ചൂടുഭക്ഷണം തണുക്കാനായി കാത്തിരിക്കുന്നതുപോലെ ഇത്തിരി നേരം തണുക്കാൻ തയ്യാറാകുക. അല്ലെങ്കിൽ പുഴ തെളിയുന്നതുവരെ കാത്തിരിക്കാൻ മനസ്സുണ്ടാവുക.

ദേഷ്യം വരുമ്പോഴുള്ള പ്രതികരണവും ദേഷ്യം കെട്ടടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞുള്ള പ്രതികരണവും രണ്ടും രണ്ടുരീതിയിലായിരിക്കും. ആഗ്രഹമുള്ള ഭക്ഷണമാണ് മേശയിൽ വിളമ്പിവെച്ചിരിക്കുന്നതെന്ന് കണ്ട് ചൂടാറുകപോലും ചെയ്യാതെ ആർത്തിയോടെ അത് കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഒരേ സമയം കൈയും നാവുപൊള്ളുകയായിരിക്കും അതിന്റെ ഫലം. അതുതന്നെയാണ് പ്രശനം ശാന്തമാകാതെയുള്ള പ്രതികരണങ്ങളുടെ കാര്യത്തിലും സംഭവിക്കുന്നത്. പ്രശ്നം കൂടുതൽ വഷളാക്കാനും കൂടുതൽ അകൽച്ച സൃഷ്ടിക്കാനും മാത്രമേ അത് ഉപകരിക്കുകയുള്ളൂ. ഭർത്താവ്/ ഭാര്യ ഒരു വിഷയത്തിന്റെ പേരിൽ പൊട്ടിത്തെറിച്ചുവെന്നിരിക്കട്ടെ അതേരീതിയിൽ അതേ തീവ്രതയിൽ പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുക. ചിലർ കുറെകഴിയുമ്പോൾ ശാന്തരാകും. അപ്പോൾ അവർ തങ്ങളുടെ തെറ്റ് തിരിച്ചറിയും. ഒന്നുകിൽ തിരുത്താനോ അല്ലെങ്കിൽ സോറി പറയാനോ തയ്യാറാകും. ഇനി വേറെചിലരുണ്ട് അവരൊരിക്കലും സോറി പറയുകയോ തെറ്റ് സമ്മതിക്കുകയോ ഇല്ല.

തങ്ങൾ പറയുന്നതു മാത്രമാണ് ശരിയെന്ന് അവർ ഉറച്ചുവിശ്വസിക്കുന്നു. ഇത്തരക്കാരെ തിരുത്തുന്നതിലോ അവരുമായി തർക്കത്തിലേർപ്പെടുന്നതിലോ കാര്യമില്ല.

എല്ലാവരും വ്യത്യസ്തസ്വഭാവക്കാരാണ്. തനിക്കുള്ളതുപോലെ വ്യക്തിത്വവൈകല്യങ്ങൾ മറ്റുയാൾക്കുമുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചാൽ ബന്ധങ്ങൾക്കിടയിലെപലപ്രശ്നങ്ങളുംഒരുപരിധിവരെ ഒഴിവാക്കാനാവും. പരസ്പരം സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ മനസ്സിലാക്കി പൊരുത്തപ്പെട്ടുപോകാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ദമ്പതികൾക്കിടയിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ രൂക്ഷമാകാത്തതും വീടു യുദ്ധങ്ങളാകാത്തതും അവർ സമാനസ്വഭാവക്കാരായതുകൊണ്ടുമാത്രമായിരിക്കണമെന്നില്ല മറിച്ച് പരസ്പരം സഹിഷ്ണുത പുലർത്തുന്നതുകൊണ്ടും തന്നെ പോലെ തന്നെ ഇണയെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നതുകൊണ്ടുമാണ്. തിടുക്കത്തിലുള്ള പ്രതികരണങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്നുമാറി നില്ക്കുമ്പോഴായിരിക്കും നല്ല പ്രതികരണങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത്.



**“** ദയയുള്ളവരായിരിക്കുക ആദ്യമായും അവസാനമായും ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ പാഠവും അതുതന്നെ

പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണം ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞുവരുന്നുവെന്നാണ് സർവ്വേകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ടിവി ഷോകൾ, ഓൺലൈൻ വീഡിയോകൾ, മൊബൈൽ ഗെയിമുകൾ എന്നിവ കുട്ടികളുടെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റാൻ മത്സരിക്കുകയും അതിൽ വിജയിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയമാണ് ഇത്. കുട്ടികളുടെ വായനാനുഭവങ്ങൾ പലപ്പോഴും വീട്ടിൽ നിന്നാണ് ആരംഭിക്കുന്നത്. സമീപകാല സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ പ്രകാരം ചെറിയ കുട്ടികൾക്കുള്ള സ്ക്രീൻ

സമയത്തിന്റെ വർദ്ധനവ് അത്തരം അനുഭവങ്ങളെ വെട്ടിക്കുറയ്ക്കുന്നുണ്ടാകാം. കാരണം ഇന്നത്തെ മാതാപിതാക്കളും മുൻ തലമുറകളെ അപേക്ഷിച്ച് വായനയിൽ താൽപ്പര്യം കുറവുള്ളവരാണ്. യുകെയിൽ നടത്തിയ ഒരു സർവ്വേപ്രകാരം രണ്ടു വയസ്സ് വരെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികളിൽ പതിനൊന്ന് ശതമാനം പേർ 2014 ൽ ഒരു ദിവസം ഒന്ന് മുതൽ മൂന്ന് മണിക്കൂർ വരെ സ്ക്രീനിൽ ചെലവഴിക്കുന്നുണ്ട്. 2019 ആയപ്പോഴേക്കും ആ ശതമാനം 42% ആയി ഉയർന്നു. അതുപോലെ, 2019 ൽ നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ്

# ഉറക്കെ വായിച്ചു കൊടുക്കാൻ വെറും 15 മിനിറ്റ്



ആഗ്രഹിക്കുന്നത് നേടുന്നവർ വിജയവും ലഭിക്കുന്നതിൽ അഭിമാനിക്കാൻ കഴിയുമ്പോൾ അതു സന്തോഷവുമാകുന്നു

ഹെൽത്ത് അമേരിക്കയിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ 12 മാസം പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾ പ്രതിദിനം ശരാശരി 53 മിനിറ്റ് സ്ക്രീൻ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത്. മൂന്നു വയസെത്തുവോഴേയ്ക്കും അത് പ്രതിദിനം 150 മിനിറ്റായി ഉയർന്നു. ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിലാണ് മക്കൾക്ക് മാതാപിതാക്കൾ ഉറക്കെ വായിച്ചുകൊടുക്കുന്നതിന്റെ പ്രസക്തി വർദ്ധിക്കുന്നത്.

വീട്ടിൽ കുട്ടികൾക്ക് പതിവായി ഉറക്കെ വായിച്ചുകൊടുക്കുക എന്നത് ഒരു കാലത്ത് പ്രചാരത്തിലുണ്ടായിരുന്ന പ്രവൃത്തിയായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് അവയെ പലവിധ കാരണങ്ങൾ ചേർന്ന് ഞെരുക്കിക്കളഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്. തിരക്കേറിയ ജീവിതം, മാതാപിതാക്കളുടെ ജോലി, മൊബൈൽ, വായനയുടെ ഉദ്ദേശ്യത്തെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വികാരങ്ങൾ എന്നിവയാണ് പട്ടികയിൽ ഒന്നാമത്. സ്ക്രീനുകളിൽ വളർന്ന മാതാപിതാക്കൾക്ക് ആനന്ദത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള വായന അവരിൽ അധികമാരും ചെയ്യുന്ന ഒന്നല്ല. കുട്ടികളുടെ സ്ക്രീൻ സമയം വർദ്ധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച്, മാതാപിതാക്കൾ വായിച്ചുകേൾപ്പിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ് എന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം. 2025ൽ യുകെയിൽ നടത്തിയ സർവ്വേയിൽ പങ്കെടുത്ത മാതാപിതാക്കളിൽ പകുതിയിൽ താഴെ (41%) പേർ മാത്രമാണ് 4 വയസ്സും അതിൽ താഴെയും പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പതിവായി വായിച്ചുകൊടുക്കുന്നതായി അഭിപ്രായപ്പെട്ടത്. 2012ൽ ഇത് 64% ആയിരുന്നു. അഞ്ചു മുതൽ ഏഴു വയസ്സ് വരെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികളുള്ള മാതാപിതാക്കളിൽ 36% പേർ മാത്രമാണ് കുട്ടികൾക്ക് പതിവായി വായിച്ചുകൊടുക്കുന്നത്. എണ്ണത്തിൽ കുറവാണ് എന്നെങ്കിലും സർവ്വേയിൽ പങ്കെടുത്ത മാതാപിതാക്കൾ ഒന്നുപോലെ പറഞ്ഞ ഒരു കാര്യമുണ്ട് കുട്ടിക്ക് വായിച്ചുകൊടുക്കുന്നത് വളരെ രസകരമായ അനുഭവമാണ്! വായനയുടെ ഉദ്ദേശ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മുതിർന്നവരുടെയും കുട്ടികളുടെയും ധാരണകൾ സമീപവർഷങ്ങളിൽ എങ്ങനെ മാറിയെന്ന് ചില പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കിത്തരുന്നു. 'ഡിജിറ്റൽ സ്വദേശികളെന്ന്' കണക്കാക്കപ്പെടുന്ന 1997 നും 2012 നും ഇടയിൽ ജനിച്ച ജനറേഷൻ ഇസഡ് മാതാപിതാക്കൾ, വായനയെ 'രസകരമോ സമ്പന്നമോ ആയ പ്രവർത്തനമായി' കാണുന്നതിനുപകരം 'പഠിക്കേണ്ട ഒരു വിഷയമാ



യി' കാണുന്നുവെന്ന് പറയാൻ (മില്ലേനിയലുകളും ജനറേഷൻ എക്സും) കൂടുതൽ സാധ്യതയുണ്ട്.

മനുഷ്യബന്ധങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കാനും നല്ല വായന എങ്ങനെയുള്ളതാണെന്ന് കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കാനും കഴിയുന്ന, അത്യന്തം മനോഹരമായ പങ്കുവയ്ക്കൽ അനുഭവമാണ് ഉറക്കെയുള്ള വായിച്ചുകൊടുക്കൽ. പ്രത്യേകിച്ചും വായനക്കാരൻ ആവിഷ്കാരം ഉപയോഗിക്കുകയും കഥയെ അൽപ്പമെങ്കിലും നാടകീയമാക്കുക കൂടി ചെയ്താൽ. കുട്ടികൾക്ക് പതിവായി വായിച്ചുകൊടുക്കുമ്പോൾ, അവർ വളരെ വേഗം അത് ഇഷ്ടപ്പെടുകയും സ്വയം വായിക്കാൻ പ്രചോദിതരായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. വീട്ടിൽ ആഴ്ചതോറും വായിച്ചുകൊടുക്കുന്ന കുട്ടികളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ, ദിവസേന വായിച്ചുകൊടുക്കുന്ന കുട്ടികൾ സ്വതന്ത്രമായി വായിക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള സാധ്യത മുന്നിരട്ടിയാണ്.

ഉറക്കെ വായിക്കുന്ന കഥകൾ കേൾക്കുന്നതുവഴിയായി കുട്ടികൾക്ക് നിരവധി നേട്ടങ്ങൾ ലഭിക്കും. ഉറക്കെ വായിക്കുന്നത് ഒരു കുട്ടിയുടെ പദാവലിയും ലോകത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവരുടെ ഗ്രാഹ്യവും വളർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു എന്ന് റോച്ചസ്റ്റർ സർവകലാശാലയിലെ വാർണർ സ്കൂൾ ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷൻ ആൻഡ് ഹ്യൂമൻ ഡെവലപ്മെന്റിന്റെ ഡയറക്ടർ കരോൾ സെന്റ് ജോർജ് സർവകലാശാലയുടെ അധ്യാപന പാഠ്യപദ്ധതി ബ്ലോഗിൽ എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. ഈ വളർച്ച വളർത്തിയെടുക്കാൻ ഒരു ദിവസം 15 മിനിറ്റ് മാത്രം ചെലവഴിച്ചാലും മതിയാവും. എന്താ പതിനഞ്ച് മിനിറ്റ് മക്കൾക്കായി നീക്കിവയ്ക്കാൻ നിങ്ങൾ തയ്യാറല്ലേ?

“ആകാലത്തിൽ വച്ച് ഏറ്റവും മികച്ചത് ചെയ്യാൻ സാധിച്ചുവെന്ന് തിരിച്ചറിയാനോഴാണ് മനസ്സുമാധാനം ലഭിക്കുന്നത്.”



# കുടുംബീരപ്പുകൾ എന്ന സമ്പാദ്യം

ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രായവ്യത്യാസത്തിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ മക്കളുണ്ടാകുമ്പോൾ അവർ തമ്മിലുള്ള വഴക്കുകളും പിണക്കങ്ങളും ഇണക്കങ്ങളും കുടുംബത്തിൽ സാധാരണമാണ്. പലപ്പോഴും അസഹിഷ്ണുതാപരമായിട്ടായിരിക്കും ഭൂരിപക്ഷം മാതാപിതാക്കളും അതിനോടു പ്രതികരിക്കുന്നതും. വഴക്കുകൂടിയും സ്നേഹിച്ചും ഇണങ്ങിയും വീണ്ടും പിണങ്ങിയും പിന്നെയും പങ്കിട്ടുമൊക്കെ മൂന്നോട്ടുപോകുന്ന ആ ബന്ധങ്ങൾ അവരുടെ ജീവിതത്തിലെ വലിയ മുതൽക്കൂട്ടുകളാണെന്നാണ് ശാസ്ത്രം പറയുന്നത്.



സ്വപ്നം കാണുക മാത്രമാകാതെ പ്രവർത്തിക്കുക കുടിയൊഴിയുമ്പോഴാണ് വിജയം തേടിവരുന്നത്

അവർ വഴക്കുകൂടിയേക്കാം. പക്ഷേ അവർക്കിടയിൽ ശക്തമായ ഹൃദയബന്ധവും ആഴമായ സ്നേഹബന്ധവുമുണ്ടെങ്കിൽ ഭാവിജീവിതത്തിലേക്കുള്ള വലിയ സമ്പാദ്യമായി അവ പരിണമിക്കും. വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിൽ നിന്ന് അറുപതുശതമാനം വരെ വിട്ടുനില്ക്കാനും മാനസികമായ ഇത്തരം പലബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ നിന്നു ഒഴിഞ്ഞുനില്ക്കാനും ആഴമായ സാഹോദര്യബന്ധം തുണയാകുന്നുണ്ട്. വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ പഠിക്കാൻ പോകുന്ന ഇന്ത്യൻ വിദ്യാർത്ഥികളിലെ വൈകാരികാരോഗ്യം കണക്കാക്കപ്പെടുന്നതിലെ പ്രധാനമാനദണ്ഡം അവർ പുലർത്തിപ്പോരുന്ന സാഹോദര്യബന്ധമാണ്.

കൂടാതെ ജർമ്മനി, ജപ്പാൻ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള കുട്ടികളിലെയും വൈകാരികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെട്ടതാകുന്നതിൽ സഹോദരബന്ധം പ്രധാന പങ്കുവഹിച്ചതായി പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ബ്രിംങ്ഹാം യങ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി 395 കുടുംബങ്ങളിലായി നടത്തിയ പഠനപ്രകാരം കൂടപ്പിറപ്പുകളുമായി നല്ല രീതിയിലുള്ള ബന്ധം പുലർത്തുന്ന കുമാരക്കാരായവരിൽ വിഷാദം, ഏകാന്തത, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ അറുപതു ശതമാനത്തോളം കുറവാണെന്നാണ്. പലതരത്തിലുള്ള ട്രോമകളിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരാനും സാമൂഹികമായ പങ്കെടുക്കലിനും ഈ ബന്ധം കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. കൂടപ്പിറപ്പുകളെ തുല്യരായിട്ടാണ് കാണുന്നത്. കൂടപ്പിറപ്പുകൾ ഒരിക്കലും മാതാപിതാക്കളെപ്പോലെയോ അധ്യാപകരെപ്പോലെയോ ഉയർന്നവരായി കണക്കാക്കുന്നില്ല. മറിച്ച് തങ്ങൾക്ക് തുല്യരായിട്ടാണ് അവരെ കാണുന്നത്. അക്കാരണത്താൽ സഹാനുഭൂതി പഠിക്കാനും ഒത്തുതീർപ്പുകൈവരിക്കാനും നല്ലതിനുവേണ്ടി പോരാടാനും അവർക്കു സാധിക്കുന്നു.

ജീവിതത്തോടു സംതൃപ്തിയുള്ളവർ കൂടിയായിരിക്കും ഇക്കൂട്ടർ. മുതിർന്ന ഒരു സഹോദരി പലപ്പോഴും അമ്മയെപ്പോലെയായിരിക്കും ഇളയവർക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നത്. അതുപോലെ മുതിർന്ന ഒരു സഹോദരൻ അച്ഛനെപ്പോലെയും. ഒരേ വീട്ടിൽ അവർ കുടുംബാംഗങ്ങളായി ജീവിക്കുമ്പോഴും അവർ തങ്ങൾക്കിടയിൽ സൗഹൃദവും സ്നേഹവും



സ്ഥാപിച്ചെടുക്കുന്നുണ്ട് അക്കാരണത്താൽ തന്നെ ഇളയവരുടെ ഭാവിരൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ അതിശയകരമായ ശക്തിയും സാധീനവും ഉള്ളവരായി അവർ മാറുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. സഹോദരങ്ങളാണ് ഓരോരുത്തരും കണ്ടുമുട്ടുകയും ശീലിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അദർ് പേഴ്സൺ. അവരുമായുള്ള മത്സരവും പങ്കുവയ്ക്കലും രൂപീകരണവും പിന്നീടുള്ള ജോലി, വിവാഹം, സൗഹൃദം തുടങ്ങിയ പലകാര്യങ്ങളിലും സഹാകരമായി മാറുന്നുണ്ട്. മറ്റ് പല ബന്ധങ്ങളെക്കാളും- വിവാഹബന്ധം, പ്രണയബന്ധം, സുഹൃദ് ബന്ധം- നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന ബന്ധങ്ങൾകൂടിയാണ് സഹോദരബന്ധങ്ങൾ.



അദ്യശ്രദ്ധയതിനെ ദൃശ്യമാക്കിമാറ്റാനുള്ള ആദ്യപടിയാണ് ലക്ഷ്യങ്ങൾ



# 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.

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



## Prabhath offers

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

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