

Only Positive...

MAY 2026

ദൈവം[®]

Vol:8 | Issue:12

ചിറകില്ലാതെ
പറന്നുവൾ...

വാടിപ്പോകാതിരിക്കാൻ

ജീവിതത്തിൽ സ്ഥിരമായി നെഗറ്റീവ് ചിന്തകളും പരാതികളും മാത്രം പറയുന്ന ആളുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, അത് മനസ്സിന് വലിയ ഭാരമായി തോന്നാം. അത്തരക്കാരുമായി ഇടപെടുന്നത് വളരെ സൂക്ഷ്മവും ബുദ്ധിപരവുമായ രീതിയിൽ ആയിരിക്കണം. പോസിറ്റീവിനെക്കാൾ പലപ്പോഴും നമ്മെ സ്വാധീനിക്കുന്നത് നെഗറ്റീവാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നെഗറ്റീവായ ചിന്തകളും പെരുമാറ്റങ്ങളും നമ്മെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും, അതുകൊണ്ട് നെഗറ്റീവിറ്റിയിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാൻ നാം ചെയ്യേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. ആദ്യമായി നെഗറ്റീവിറ്റി മനസ്സിലേക്ക് കടന്നുവരാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക.. ഓരോ കാര്യത്തിലും നെഗറ്റീവ് കാണുന്ന ആളുകളുടെ അഭിപ്രായം എല്ലായ്പ്പോഴും യാഥാർത്ഥ്യമാവണമെന്നില്ല. അതിനാൽ അവരുടെ വാക്കുകൾ കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ അത് ചിന്തകളെ ബാധിക്കാതെ നിലനിർത്താൻ ശ്രമിക്കുക.

അതിരുകൾ സ്ഥാപിക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടത്. ഒരാൾ സ്ഥിരമായി പരാതികൾ പറയുകയോ നിങ്ങളെ മാനസികമായി തളർത്തുകയോ ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, അവരുമായി ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം കുറയ്ക്കുക. മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് ഏറ്റവും ആവശ്യമാണ് ഇത്. മൂന്നാമതായി, ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ വിഷയം മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുക. അവർ നെഗറ്റീവ് കാര്യങ്ങൾ പറയുമ്പോൾ, സംഭാഷണം പോസിറ്റീവ് അല്ലെങ്കിൽ പ്രായോഗികമായ വിഷയങ്ങളിലേക്ക് മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുക.. ചിലപ്പോൾ ഇത് അവർക്കും ഒരു മാറ്റം നൽകാം. ഇതോടൊപ്പം സഹാനുഭൂതി കാണിക്കാനും മറക്കരുത്. പലപ്പോഴും നെഗറ്റീവ് ആളുകൾ അവരുടെ ഉള്ളിലെ വിഷമങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് അങ്ങനെ പെരുമാറുന്നത്. അതിനാൽ, അവർ പറയുന്നത് കേട്ട് മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പക്ഷേ അത് സ്വന്തം സമാധാനം നഷ്ടപ്പെടുന്ന രീതിയിൽ ആവരുതെന്ന് മാത്രം,

മറ്റൊന്ന്, 'ഇല്ല' എന്ന് പറയാൻ പഠിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് താങ്ങാനാവാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ, സാവധാനമായി പക്ഷേ വ്യക്തമായി നിങ്ങളുടെ

പരിധി വ്യക്തമാക്കണം. അവസാനമായി പോസിറ്റീവ് വൃത്തം ശക്തമാക്കുക. സന്തോഷകരമായ, പ്രോത്സാഹനം നൽകുന്ന ആളുകളോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കുമ്പോൾ നെഗറ്റീവ് സ്വാധീനങ്ങൾ കുറയുന്നു. നെഗറ്റീവ് ആളുകളെ മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനേക്കാൾ, അവരുമായി എങ്ങനെ നിങ്ങൾ സ്വയം സംരക്ഷിച്ച് ഇടപെടാം എന്നതാണ് പ്രധാനപ്പെട്ടത്. നിങ്ങളുടെ മാനസിക സമാധാനം എല്ലാത്തിനും മുകളിൽ പ്രധാനമാണ്.



നിസ്കൈടുക്കാതെ വിജയിച്ച ഒരു സുപർഹീറോ ഈ ലോകത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടില്ല



EDITORIAL

അറിവ്

അറിവ് ആർജ്ജിക്കാനും വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഇന്ന് എത്രയോ സാധ്യതകളാണ് ഉള്ളത്. ഗുരുമുഖത്തുനിന്ന് മാത്രം അറിവു നേടിയിരുന്ന നൂറ്റാണ്ടുകൾ അപ്രത്യക്ഷമായിരിക്കുന്നു. പാഠപുസ്തകങ്ങളായിരുന്നു പിന്നീടുള്ള ആശ്രയം. ഇന്ന് പാഠപുസ്തകങ്ങൾക്കപ്പുറത്തേക്ക് അറിവിന്റെ ലോകം വളർന്നിരിക്കുന്നു. എല്ലാവരും ഗുരുക്കന്മാരും വഴികാട്ടികളും ആയിത്തീരുന്ന അവസ്ഥ. അല്പം വാക്ക് സാമർത്ഥ്യവും കൃത്യതയോടെ കാര്യങ്ങൾ പറയാനുള്ള കഴിവുമുണ്ടെങ്കിൽ ആർക്കും ആരെയും സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിയുന്ന സാഹചര്യം. പൊടിമീശ മുളയ്ക്കാത്ത പയ്യന്മാർ പോലും ഇന്ന് സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ വലിയവലിയ കാര്യങ്ങൾ പറയുന്നവരായി മാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

എല്ലാവരും ഒരൊറ്റവാശിയിലാണ്. മറ്റുള്ളവരെ നന്നാക്കിയേ തീരൂ. ആത്മീയവും ഭൗതികവും ശാരീരികവുമായി ഏതെല്ലാം രീതിയിലാണ് നമ്മെ അറിവുള്ളവരാക്കാൻ മറ്റുള്ളവർ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്! എന്തിനാണ് ഇതെല്ലാം? അറിവ് എപ്പോഴും സമ്പാദ്യവും നിക്ഷേപവും ആത്മവിശ്വാസവുമെല്ലാമാണ്. അറിവുള്ളവന് അധീശത്വമുണ്ട്. അധികാരമുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരെ നിയന്ത്രിക്കാനും വരുതിയിലാക്കാനുമുള്ള കഴിവുണ്ട്. അറിവുള്ളവരോട് മറ്റുള്ളവർക്ക് ആദരവും സ്നേഹവുമുണ്ട്. പല പ്രശ്നങ്ങളുടെ

യും തീരുമാനങ്ങളുടെയും അവസാനവാക്ക് അറിവുള്ളവരായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടാണ് അറിവുള്ളവരാകാൻ പലരും ശ്രമിക്കുന്നതും അറിവുള്ളവർ ആദരിക്കപ്പെടുന്നതും. ഇന്ന് അറിവിന്റെ ആകാശം വിശാലമായിരിക്കുന്നു. അറിവിനെക്കുറിച്ച് ഇങ്ങനെ പലതും പറയുമ്പോഴും ഒരു ചോദ്യം ബാക്കിയാവുന്നു.

എന്താണ് ഏറ്റവും വലിയ അറിവ്? അത് അവനവനെ അറിയുക എന്നതാണ്. ആ അറിവിനോളം വലുതല്ലമറ്റൊന്നും. സ്വയം അറിയാതെ പോകുന്നതുകൊണ്ടാണ് നാം ചിലപ്പോഴൊക്കെ തളർന്നുപോകുന്നതും പരാജയപ്പെട്ടുപോകുന്നതും. മറ്റുള്ളവരുടെ നാവിൻത്തുമ്പിലൂടെയാണ് പലപ്പോഴും നാം നമ്മെ അറിയാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്. തന്മൂലം താരതമ്യങ്ങളും ഇകഴ്ത്തലുകളും നമ്മെ തകർക്കുന്നു. അവനവനെ അറിഞ്ഞവന് മറ്റൊന്നും പ്രശ്നമല്ല. അതുകൊണ്ട് ആദ്യം സ്വയം അറിയുക. എന്റെ സാധ്യതകൾ..പരിമിതികൾ.. ശക്തി.. ബലഹീനത.. വലുപ്പം.. വലുപ്പക്കുറവ്.. ഓരോരുത്തരും സ്വയം ചോദിക്കേണ്ട, ഉത്തരം കണ്ടെത്തേണ്ട ഒന്നുണ്ട്. ഞാൻ എന്നെ എത്രത്തോളം അറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്,? മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്?

സ്നേഹാദരങ്ങളോടെ
വിനായക് നിർമ്മൽ

OPPAM

Only Positive...

Vol: 8 | Issue: 12 | Page: 24
May 2026

Website: www.oppammagazine.com

E mail: oppammagazine@gmail.com

oppammagazine

oppammagazine

oppammagazine

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



ടിവി കാണുന്ന ഭർത്താവും ജോലി ചെയ്യുന്ന ഭാര്യയും

ഭർത്താവ് ടിവി കാണുകയും ഭാര്യ അടുക്കളയിൽ ജോലി ചെയ്യുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്?

രാഹുലും വേദികയും ദമ്പതികളാണ്. രണ്ടു പേരും ഉദ്യോഗസ്ഥരും. ഓഫീസിലേക്ക് പോകുന്നതും വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങുന്നതും ഒരമിച്ചാണ്. പക്ഷേ വീട്ടിലെത്തിക്കഴിയുന്നതോടെ കാര്യം മാറിമറിയും. ഡ്രസ്സു പോലും മാറാതെ രാഹുൽ ടിവി യുടെ മുമ്പിലിരിക്കും. അല്ലെങ്കിൽ ആരെയെങ്കിലും ഫോണിൽ വിളിച്ച് സൊള്ളിക്കൊണ്ടിരിക്കും. വേദികയാകട്ടെ ഡ്രസ്സ് മാറി അടുക്കളയിലേക്ക് കയറും.

രാഹുൽ ടിവിയോ മൊബൈലോ നോക്കുന്നതു കാണുമ്പോൾ അവൾക്ക് അടിമുടി പെരുത്തുകയും. ഇടയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും സഹായത്തിന് രാഹുലിനെ അടുക്കളയിലേക്ക് വിളിക്കുമ്പോൾ രാഹുലിന് അത് ഇഷ്ടമാകില്ല. രാഹുൽ വരാതിരിക്കുകയോ ദേഷ്യപ്പെടുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ വേദികയ്ക്കും ഇഷ്ടമാകില്ല. ഈ കഥാപാത്രങ്ങളുടെ പേരുകളിൽ മാറ്റം വന്നേക്കാം. പക്ഷേ ഒട്ടുമിക്ക കുടുംബങ്ങളിലും

“പഴയ മനോഭാവംകൊണ്ട് പുതിയ ഉൾക്കാഴ്ചകൾ ഒരിക്കലും ലഭിക്കുകയില്ല

സമാനമായ സാഹചര്യം ആവർത്തിച്ചുകടന്നുവരാറുണ്ട്. ഭാര്യ അടുക്കളയിൽ ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ ടിവി കണ്ടും മൊബൈൽ കൂത്തിയും ഇരിക്കുന്ന ഭർത്താവ്. ഭർത്താവിനെപ്പോലെ തനിക്ക് ഫ്രീയായിരിക്കാൻ സമയം കിട്ടുന്നില്ല എന്നതാണ് ഭാര്യയുടെ ദേഷ്യത്തിന് പിന്നിലെ കാരണം. ഈ ദേഷ്യത്തിന് പിന്നിൽ ചില ശാസ്ത്രീയ വശങ്ങളുണ്ടെന്നാണ് ഗവേഷകർ പറയുന്നത്.

യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് കാലിഫോർണിയായിലെ ഗവേഷകർ ആണ് ഈ വിഷയത്തിൽ പഠനം നടത്തിയിരിക്കുന്നത്. വീട്ടുജോലികൾക്കിടയിൽ ഭർത്താവ് വിനോദങ്ങളിലേർപ്പെടുകയോ വിശ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതുകാണുമ്പോൾ ഭാര്യമാരിൽ കോർട്ടിസോൾ ഹോർമോൺ ഗണ്യമായ തോതിൽ വർദ്ധിക്കുന്നുവെന്നാണ് പഠനം പറയുന്നത്. കോർട്ടിസോൾ എന്നത് സ്ത്രീ ഹോർമോണാണ്. വീട്ടുജോലികളുടെ വിഭജനവും മാനസികസമ്മർദ്ദവും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടെന്ന് ഇതിൽ നിന്ന് വ്യക്തമാകുന്നു.

എന്താണ് ഈ പ്രശ്നത്തിന് പരിഹാരം?

പല കുടുംബങ്ങളിലും മേൽപ്പറഞ്ഞ വിഷയത്തിന്റെ പേരിൽ ദമ്പതികൾ കലഹങ്ങളിലേർപ്പെടാറുണ്ട്. ഇതൊഴിവാക്കാൻ എന്താണ് മാർഗ്ഗം? ഭാര്യ ചിന്തിക്കുന്നത് താനും ഭർത്താവിനെപ്പോലെ ഓഫീസ് ജോലി ചെയ്യുന്നവളാണ്. തിരികെ വന്നിട്ട് വീട്ടുജോലിയും ചെയ്യണം. എന്നാൽ ഭർത്താവാകട്ടെ വീട്ടിൽ വന്ന് വെറുതെയിരിക്കുന്നു. ഇതെങ്ങനെ

ശരിയാകും? അയാൾക്ക് തന്നെ സഹായിക്കാൻ മേലേ? ഇതാണ് ഭാര്യയുടെ ചോദ്യം. ന്യായമായ ചോദ്യം തന്നെ. ഭർത്താവ് വിശ്രമിക്കുന്നതല്ല തന്നെ ജോലിയിൽ സഹായിക്കാത്തതാണ് ഭാര്യയുടെ പ്രശ്നം. അതുകൊണ്ട് വീട്ടുജോലികൾ ഒരുമിച്ചു ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനുള്ള ഏകപോംവഴി. സ്ത്രീപുരുഷ സമത്വം എന്ന് പറയാറുണ്ടെങ്കിലും വീട്ടുജോലികളുടെ കാര്യത്തിൽ ഇനിയും അത്തരമൊരു സമത്വം നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങൾ ആർജ്ജിച്ചിട്ടില്ല. തൽഫലമായി സ്ത്രീകൾ കഠിനസമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെടുന്നു. അതേസമയം ഭർത്താവ് ജോലിയിൽ സഹായിക്കുമ്പോൾ സ്ത്രീകളിലെ കോർട്ടിസോൾ ലെവൽ കുറയുകയും അവർക്ക് കൂടുതൽ ഉന്മേഷം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായും പഠനം പറയുന്നു.

അതുകൊണ്ട് കുടുംബം സ്വർഗമാക്കാൻ ഇനി ഭർത്താവും അടുക്കളയിൽ ഭാര്യയെ ജോലിയിൽ സഹായിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അടുക്കളജോലികൾ തുല്യമായി വീതം വയ്ക്കുക. പാചകം അറിയാത്ത ഭർത്താവാണെങ്കിൽ ക്ലീനിങ് പോലെയുള്ള ജോലികൾ ചെയ്യുക.. ഒരാൾ ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റെയാൾ വിശ്രമിക്കുന്നത് പരസ്പരമുള്ള മാനസികഅടുപ്പം ഇല്ലാതാക്കും. അതേസമയം രണ്ടുപേരും കൂടി ജോലി ചെയ്യുന്നത് മാനസികമായി കൂടുതൽ അടുപ്പം സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യും. കുടുംബത്തിന്റെ മുഴുവൻ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും പങ്കിടുക എന്നതാണ് അതിനർത്ഥം.



ആളുകൾ ആദ്യം ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് നിന്റെ പ്രവൃത്തിയാണ്; അതുകൊണ്ട് പ്രവൃത്തി കുറുമറ്റതായിരിക്കട്ടെ

മതി, ഇനി പിരിയാം

ഇരുപതും ഇരുപത്തിയഞ്ചും വർഷം പിന്നിട്ട ദമ്പത്യജീവിതത്തിൽ നിന്ന് സ്ത്രീകൾ സ്വമേധയാ ഒഴിഞ്ഞുപോകുന്നതിന്റെ കാരണം എന്താവാം?

ഇരുപതും ഇരുപത്തിയഞ്ചും വർഷം പിന്നിട്ടതിനു ശേഷം സ്ത്രീകൾ ഭർത്താവിൽ നിന്ന് നിയമപരമായി വിവാഹമോചനം നേടുന്നു എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ നാം അമ്പരക്കാറുണ്ട്. എന്താണ് അവർക്കിടയിൽ സംഭവിച്ചത്, എന്തുകൊണ്ടാണ്

ഈ പ്രായത്തിൽ വിവാഹമോചനം നേടിയത് എന്നൊക്കെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളും സംശയങ്ങളും മനസ്സിൽ ഉയരാറുണ്ട്. വേറെയേതെങ്കിലും ബന്ധം അവൾക്കുണ്ടായിരിക്കും എന്ന നിഗമനത്തിൽ എല്ലാവരും ഒടുവിൽ എത്തിച്ചേരുകയും ചെയ്യും.



“ദുരിപക്ഷം ആളുകളും കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാതെയാണ് ജീവിതം ജീവിക്കുന്നത്”

എന്നാൽ എല്ലാ വിവാഹമോചനങ്ങൾക്കു പിന്നിലും ഇതുബാധകമല്ല. പിന്നെ എന്താവാം സ്ത്രീകൾ വിവാഹമോചനം ആവശ്യപ്പെടുന്നതിന് കാരണം?

പുരുഷനിൽ നിന്നുള്ള ദീർഘകാലത്തെ അവഗണനയും ദാമ്പത്യജീവിതത്തിലുണ്ടായിരിക്കാണ്ടിരിക്കുന്ന വിരസതയും സ്ത്രീകളെ വിവാഹമോചനത്തിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതായിട്ടാണ് പുതിയ പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്.

സ്വാർത്ഥതയോടെ സ്ത്രീകളെ സമീപിക്കുന്നതും അവരുടെ വൈകാരികവും മാനസികവുമായ ആവശ്യങ്ങളെ നിരാകരിക്കുന്നതും പുരുഷനിൽ നിന്ന് സ്ത്രീകളെ അകറ്റുന്ന ഒരു പ്രധാനകാരണമാണ്. ഒരു ദിവസം കൊണ്ടോ ഒരു നിമിഷം കൊണ്ടോ സ്ത്രീയെടുക്കുന്ന തീരുമാനമല്ല വിവാഹമോചനം. വർഷങ്ങളായി അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങളുടെയും മനോവിഷമത്തിന്റെയും ഫലമാണ് വിവാഹമോചനം.

സ്ത്രീയെ അവളാഗ്രഹിക്കുന്നവിധത്തിൽ

പുരുഷൻ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. വീട്/ കുടുംബം എന്ന വ്യവസ്ഥിതിയിൽ ഒരു സ്ത്രീ വർഷങ്ങളായി അനുഭവിക്കുന്ന സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഫലമായി ഒടുവിൽ അവൾ എത്തിച്ചേരുന്ന സാധ്യതയാണ് വിവാഹമോചനം. വളരെ വൈകിയുള്ള ഇത്തരം വിവാഹമോചനങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാലും ശ്രമിച്ചാലും ഒഴിവാക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. കുടുംബജീവിതത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ എന്നതിനെക്കാളേറെ ശ്രദ്ധയും കരുതലും കൂടുതൽ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത് വിവാഹജീവിതം പത്തും ഇരുപതും വർഷം പിന്നിടുമ്പോഴാണ്. വർഷങ്ങളുടെ പഴക്കം പരസ്പരബന്ധത്തെ യാന്ത്രികമാക്കുകയും വിരസത സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം. അതുകൊണ്ട് വൈകിയ വേളയിൽ പുരുഷനിൽ നിന്ന് വിട്ടുപോകാതിരിക്കാൻ സ്ത്രീയെ കൂടുതൽ പരിഗണിക്കുകയും സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യുക. പരസ്പരം സംസാരിക്കാനും ഹൃദയം തുറന്ന് സംസാരിക്കാനും ഒരുമിച്ചുസമയം ചെലവിടാനും കേൾക്കാനും തയ്യാറാവുക.



നിങ്ങൾക്ക് പലതും ചെയ്യാനാവും എന്നാൽ ചെയ്യുന്നതിലെല്ലാം നിന്റേതായ അടയാളമുണ്ടായിരിക്കണമെന്നു മാത്രം.

ദുർഗന്ധം വരുത്തുന്ന അപകടങ്ങൾ

ദുർഗന്ധം ഒരു നിമിഷനേരം പോലും സഹിക്കാൻ നമുക്കാവില്ല. എന്നാൽ തുടർച്ചയായി ദുർഗന്ധം സഹിക്കേണ്ടിവന്നാലോ? ദുർഗന്ധം നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ എങ്ങനെയാണ് ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നത്?



ആരും ഇഷ്ടപ്പെടാത്തതാണ് ദുർഗന്ധം. എന്നിട്ടും ജീവിതത്തിന്റെ പലപല ഘട്ടങ്ങളിൽ പലതരം ദുർഗന്ധങ്ങളിലൂടെ നാം കടന്നുപോകുന്നുണ്ട്. ദുർഗന്ധങ്ങളുടെ സ്വാധീനം നമ്മുടെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ആഴത്തിൽ ബാധിക്കുന്നുണ്ട് എന്നാണ് പുതിയ പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. വായുവിൽ പടർന്നുനിൽക്കുന്ന അസഹ്യമായ ഗന്ധങ്ങൾ കേവലം അസ്വസ്ഥത മാത്രം സമ്മാനിക്കുന്ന

വയലല്ല, അത് ആരോഗ്യത്തിന്റെ വിവിധ ഘടകങ്ങളെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്ന ഒരു നിശ്ശബ്ദ ഭീഷണിയാണ്. നഗരങ്ങളിലെ മാലിന്യക്കുമ്പാരങ്ങൾ, മലിന ജലസംവിധാനങ്ങളുടെ പരാജയം, വ്യാവസായിക മാലിന്യങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ദുർഗന്ധങ്ങളുടെ പ്രധാന ഉറവിടങ്ങൾ. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ കഴിയുന്നവർക്ക് ഇത് ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമായി തോന്നുവോഴും അവരുടെ ശരീരത്തിൽ നടക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾ



കോവണികയറാൻ പോവുകയാണോ, അവസാനത്തെ പടിവരെ നോക്കണ്ടോ ആദ്യത്തെ പടി സുരക്ഷിതമാക്കിയാലേ അവസാനത്തെ പടിയിലെത്താനാവൂ

വളരെ ഗൗരവതരമാണ്.

ദുർഗന്ധം ആദ്യം ബാധിക്കുന്നത് മനസ്സിനെയാണ്. മസ്തിഷ്കത്തിലെ ഗന്ധം തിരിച്ചറിയുന്ന ഭാഗം വികാരങ്ങളുമായി അടുത്ത ബന്ധമുള്ളതിനാൽ, അസഹ്യമായ ഗന്ധങ്ങൾ ഉടൻ തന്നെ അസ്വസ്ഥതയും അസീകാര്യതയുമുണ്ടാക്കുന്നു. ഇത് ചിലർക്കു തലവേദനയായും മാനസികസമ്മർദ്ദമായും പുറത്തേക്കുവരുന്നു. ദുർഗന്ധമുള്ള പരിസരത്തിൽ ദീർഘകാലം കഴിയുന്ന ഒരു വ്യക്തിയിൽ സഹനശക്തി കുറയുകയും ചെറിയ കാര്യങ്ങൾക്കുപോലും പ്രകോപിതനാകുന്ന സ്വഭാവം രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്തേക്കാം. ഉറക്കക്കുറവിനും, മാനസികക്ഷീണത്തിനും കാരണമാകുകയും ചെയ്തേക്കാം.

അടുത്തതായി ദുർഗന്ധങ്ങൾ ശാരീരികമായി എങ്ങനെയാണ് വ്യക്തികളെ ബാധിക്കുന്നത് എന്ന് നോക്കാം.

ദുർഗന്ധം ശ്വസനവ്യവസ്ഥയിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ, മൂക്കിലും കഴുത്തിലും ചൊരിച്ചിലും ചുമയും ഉണ്ടാക്കാം. ദീർഘകാലം ഇത്തരം വാതകങ്ങൾ ശ്വസിക്കുന്നത് ശ്വാസകോശത്തെ ദുർബലമാക്കുകയും, ആസ്തമ പോലുള്ള ശ്വസനരോഗങ്ങളെ രൂക്ഷമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചില രാസവസ്തുക്കൾ തലചുറ്റലിനും ക്ഷീണത്തിനും കാരണമാകുന്നു, ഇത് വ്യക്തിയുടെ ദിനചര്യയെ തന്നെ ബാധിക്കുന്നു.

അസഹ്യമായ ഗന്ധങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിനുള്ള താൽപര്യം കുറയ്ക്കുകയും ഛർദ്ദിയുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതുവഴി ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കാതെ പോകുന്ന സാഹചര്യം ഉണ്ടാകാം. പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ഇത് കൂടുതൽ ദോഷകരമാണ്, കാരണം അവരുടെ പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞിരിക്കാം.

സാമൂഹികമായും ദുർഗന്ധം വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഒരു പ്രദേശം ദുർഗന്ധം കൊണ്ട് പ്രശസ്തമായാൽ അവിടെ ജീവിക്കുന്നവരുടെ ജീവിതനിലവാരം തന്നെ താഴ്ന്നതായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ആളുകൾ ആ പ്രദേശങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും അതുവഴി സാമ്പത്തിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ പോലും ബാധിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ദുർഗന്ധം ആരോഗ്യപ്രശ്നമെന്നതിലുപരി, സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവുമായ ഒരു വെല്ലുവിളിയായി മാറുന്നത് ഇവിടെയാണ്.

ഇക്കാരണത്താൽ ദുർഗന്ധം ഒരു ചെറിയ അസൗകര്യമെന്ന നിലയിൽ കാണാതെ, ആരോഗ്യത്തിനും ജീവിതനിലവാരത്തിനും ഭീഷണിയായ ഘടകമായി കാണേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. ശുചിത്വം പാലിക്കൽ, മാലിന്യങ്ങൾ ശരിയായി കൈകാര്യം ചെയ്യൽ, ശുദ്ധമായ വായു ഉറപ്പാക്കൽ എന്നിവ ഒരോ വ്യക്തിയുടെയും കടമയാണ്. മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യവും സമാധാനവും സംരക്ഷിക്കാൻ ശുദ്ധമായ പരിസരം അനിവാര്യമാണ് എന്ന സത്യം നാം മറന്നുപോകരുത്.



“പ്രവൃത്തികൂടാതെയുള്ള അഭിലാഷങ്ങളാണ് നമ്മുടെ ഉൽകണ്ഠകൾക്ക് കാരണം

അറിയാം Career FOMO

യുവജനങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ കടന്നുവരുന്ന
പുതിയ തരം ആശങ്കയാണ് career FOMO

ഒരുമിച്ചു പഠിച്ചവരും കൂട്ടുകാരുമാണ് അദ്ദൈവ
തും ആസിഫും. ഇന്റർവ്യൂകളിൽ പങ്കെടുത്ത
തുപോലും ഒരുമിച്ച് പക്ഷേ ഇന്ന് അദ്ദൈവത് അവൻ
ആഗ്രഹിച്ചതുപോലെ ഒരു മൾട്ടിനാഷണൽ കമ്പനി
യുടെ ഉയർന്ന പദവിയിലെത്തിയിരിക്കുന്നു. ആസി
ഫിനാകട്ടെ ആഗ്രഹിച്ചതൊന്നും സംഭവിക്കാതെ
വന്നിരിക്കുന്നു. ഇനി തനിക്കൊരിക്കലും വിജയി
ക്കാനോ നേട്ടങ്ങൾ കൊയ്യാനോ സാധിക്കില്ല എന്ന
നിരാശയിലാണ് ആസിഫ്. 'അദ്ദൈവത് രക്ഷപ്പെട്ടു.
ഇനി അവനെ പോലെയാകാൻ എനിക്കു കഴിയു
മോ?' ഇതാണ് ആസിഫിനെ അലട്ടുന്ന പ്രശ്നം.

ഇന്നത്തെ യുവജനങ്ങളുടെയെല്ലാം മനസ്സിൽ
നിശബ്ദമായി വളരുന്ന ഒരു ആശങ്കയാണ് കരിയർ
ഫോമോ. മറ്റുള്ളവരുടെ കരിയർ മുന്നേറ്റങ്ങൾ കണ്ടു
കൊണ്ട്, സ്വന്തം ജീവിതപാതയെ സംശയിക്കുന്ന
മാനസികാവസ്ഥയെ പുതുകാലത്ത് വിശേഷിപ്പി
ക്കുന്ന പേരായി അതുമാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.
ജെൻസി തലമുറയിലാണ് ഇത് വളരെ വ്യാപകമായി
കാണപ്പെടുന്നത്. ഇതെന്തുകൊണ്ട് സംഭവിക്കുന്നു?

സോഷ്യൽ മീഡിയയാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണ
ം. ഇൻസ്റ്റഗ്രാം പോലുള്ള പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളിൽ
ദിവസേന നമ്മൾ കാണുന്നത് വിജയകഥകളാണ്.
പുതിയ ജോലികൾ, പ്രമോഷനുകൾ, സ്റ്റാർട്ടപ്പുകൾ,
വിദേശ അവസരങ്ങൾ. പോരാത്തതിന് നമുക്ക് പരി
ചയമുള്ള പലരും ഇന്ന് നമ്മെക്കാൾ വലിയ ഉയരങ്ങളിലുമാണ്.
ഈ പോസ്റ്റുകളും യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളും
കാണുമ്പോൾ, 'എന്റെ ജീവിതം പിന്നിലായിപ്പോ
യോ എന്ന ചിന്ത പലർക്കും ഉണ്ടാകുന്നു. അതോ
ടൊപ്പം ഇനിയൊരിക്കലും തനിക്ക് വിജയിക്കാൻ



“ഭയം മരണമല്ല അത് ജീവിതത്തിന്റെ അന്ത്യമാണ്”



കഴിയില്ലെന്ന ധാരണയും.

മറ്റുള്ളവരുടെ നേട്ടങ്ങളുമായി സ്വന്തം ജീവിതത്തെ താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന അസ്വസ്ഥതയാണ് കരിയർ ഫോമോ. fear of missing out. വിജയിച്ചവരായി നാം കണക്കാക്കുന്നവരുടെ ജീവിതത്തിൽ പലപ്പോഴും കാണുന്നത് അവരുടെ ജീവിതത്തിലെ ഹൈലൈറ്റുകൾ മാത്രമാണ്. പക്ഷേ അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രയാസങ്ങളുണ്ടെന്നും പരാജയങ്ങളുണ്ടെന്നും ആശങ്കകളുണ്ടെന്നും നാം മറന്നുപോകുന്നു.

മറ്റുള്ളവരുടെ വിജയങ്ങളെയും നേട്ടങ്ങളെയും മാത്രം കാണുകയും അതോർത്ത് സങ്കടപ്പെടുകയും നിരാശപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥ വ്യക്തിയുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തെ ബാധിക്കുന്നു. ‘ഞാൻ ശരിയായ വഴിയിലാണോ?’, ‘എനിക്ക് ഇത്രയും സമയം എടുത്തത് എന്തുകൊണ്ട്?’ എന്ന ചോദ്യങ്ങൾ മനസ്സിൽ നിറയുന്നു. ഇതു മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിലും അനാവശ്യമായ മത്സരബോധത്തിലും എത്തിക്കുന്നു. ഇതിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ എന്താണ് മാർഗ്ഗം?

ഒന്നാമത്, ഓരോരുത്തരുടെയും യാത്ര വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. വിജയത്തിന് ഒരു സമയക്രമമില്ല. ഒരാൾ വിജയിക്കുന്ന സമയമായിരിക്കണമെന്നില്ല മറ്റെയാളുടെ വിജയസമയം. ഒരേപോലെ ഒരേ സമയത്ത് ഒരേ ഇടത്തുനിന്ന് ഓടിത്തുടങ്ങു

ന്നവർ പോലും ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റിലെത്തുന്ന സമയം വ്യത്യസ്തമാണല്ലോ? അതുപോലെയാണ് നമ്മുടെ കാര്യവും. അവൻ വിജയിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ വിജയിച്ചിരിക്കണമെന്നില്ല. എനിക്ക് എന്റേതായ സമയമുണ്ട്. അത്തരമൊരു വിശ്വാസം മനസ്സിലെ നിരാശതകൾ അകറ്റിക്കളയും.

രണ്ടാമതായി ചെയ്യേണ്ടത് സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതാണ്. സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ കാണുന്നതെല്ലാം അന്ധമായി വിശ്വസിക്കാതിരിക്കുക. പരിധിയിൽ കൂടുതലായി സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് ഗുണത്തെക്കാളേറെ ദോഷമേ വരുത്തൂ.

മൂന്നാമതായി നിരന്തരം താരതമ്യം ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. അവന്റെ കഴിവല്ല എനിക്കുള്ളത്. എന്നെപോലെയല്ല അവൻ. ഇതു മനസ്സിലാക്കിക്കഴിയുമ്പോൾ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കുകയും പ്രതീക്ഷകൾ വലുതാകുകയും ചെയ്യും. അപ്പോൾ മാത്രമേ സ്വന്തം കഴിവുകളും പുരോഗതിയും തിരിച്ചറിയാനും ചെറുതാണെങ്കിലും സ്വന്തം വിജയങ്ങൾ ആഘോഷിക്കാനും കഴിയുകയുള്ളൂ.

ജീവിതം ഒരു മത്സരമല്ല വ്യക്തിഗത യാത്രയാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ പാത നോക്കാതെ സ്വന്തം വഴി കണ്ടെത്തി മുന്നോട്ട് പോകുക. അതുമാത്രമാണ് ഇത്തരം ആശങ്കകൾ അകറ്റാനുള്ള ഏകവഴി.

“ **നല്ലതുപറഞ്ഞുതരാത്ത ആളുടെ വിമർശനവും ഗൗനിക്കേണ്ടതില്ല**



'ചിറകില്ലാതെ പറന്നവൾ'

ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെയും മനുഷ്യസാധ്യതകളുടെയും പുത്തൻ പ്രതീകമാണ് ഒഡീഷക്കാരിയായ പായൽ നാഗ്. കൈകളും കാലുകളും ഇല്ലാത്ത അവൾ ലോകത്തിന്റെ മുന്നിൽ തുറന്നുവെച്ചത് സാധ്യതകളുടെ വിശാലലോകമാണ്. ലോകത്തിലെ ആദ്യത്തെ ലിംബുലസ് ആർച്ചറി താരങ്ങളിലൊരാളായ ഇന്ത്യയുടെ പായൽ നാഗിന്റെ ജീവിതകഥ.



സമയവും ആരോഗ്യവും പ്രശാന്തപൂർണ്ണമായ മനസ്സും സ്നേഹമുള്ള വീടും യാത്ര ചെയ്യാനുള്ള കഴിവും.. ജീവിതം എത്രയോ ആഡംബരഭരിതം.

ദൃഷ്ടിയിൽ ദിവസവേതനക്കാരനായ ഒരു മേസ്തിരിയുടെ മകളായിട്ടായിരുന്നു പായലിന്റെ ജനനം. എട്ടുവയസുവരെ അവൾ സാധാരണക്കാരിയായ ഏതൊരു പെൺകുട്ടിയെയും പോലെയാണെന്നു. ഓടിചാടി നടന്നിരുന്നവൾ. പക്ഷേ എട്ടാമത്തെ വയസിൽ അവളുടെ ജീവിതം മാറിമറിഞ്ഞു. വൈദ്യുതാഘാതത്തെ തുടർന്ന് അവൾക്ക് കൈകാലുകൾ നഷ്ടമായി. നിർമ്മാണത്തിലിരുന്ന ഒരു കെട്ടിടത്തിന്റെ മേൽക്കൂരയ്ക്ക് മുകളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന 11,000 വാട്ട് വൈദ്യുതി ലൈനിൽ തട്ടിയാണ് അവൾക്ക് കൈകളും കാലുകളും നഷ്ടമായത്. ജീവൻ രക്ഷപ്പെടുത്താൻ വേണ്ടി ഡോക്ടർമാർക്ക് ചെയ്യാനുള്ളത് കൈകാലുകൾ മുറിച്ചുമാറ്റുക എന്നതുമാത്രമായിരുന്നു. അങ്ങനെയാണ് എട്ടാം വയസിൽ പായൽ അംഗവിഹീനയായത്. ഇന്ന് അപകടത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാൻ അവൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. നിർഭയനായ ഒരു പെൺകുട്ടി കൈകളും കാലുകളുമില്ലാതെ ഈ ലോകത്ത് എങ്ങനെ ജീവിക്കും.? പായലിന്റെ ജീവിതം അവിടെ അവസാനിക്കേണ്ടതായിരുന്നു. പക്ഷേ അതൊരു തുടക്കമായിരുന്നു. ഇത്രയും വൈകല്യമുണ്ടായ ഒരു പെൺകുട്ടിയെ പരിപാലിക്കുക എന്നത് അവളുടെ മാതാപിതാക്കന്മാർക്ക് എളുപ്പമായ കാര്യമായിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് അവർ അവളെ ഒഡീഷയിലെ ബൊലാംഗീരിലെ പാർബതി ഗിരിബാൽ നിക്കേതനിൽ ആക്കി. അവൾക്ക് ഭക്ഷണം കഴിക്കാനോ നടക്കാനോ കഴിയില്ല. ഇതിലും നല്ലത്, അവൾക്ക് കുറച്ച് വിഷം കൊടുത്താൽ മതി' എന്നായിരുന്നു അതേക്കുറിച്ച് ബന്ധുക്കളുടെയും അയൽക്കാരുടെയും പ്രതികരണം.

അനാഥാലയത്തിലെത്തി എട്ടുവർഷങ്ങൾക്കുശേഷമാണ് അവളുടെ ജീവിതത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടായത്. വായിൽ ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് പായൽ പടം വരയ്ക്കുന്ന ഒരു ചിത്രം കൂൽദീപ് വേദാന്ത് എന്ന വ്യക്തിയുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടു. ജനനം മുതൽ കൈകളില്ലാതെ വളർന്ന ശീതൽ ദേവിയെ ഇന്ത്യയിലെ പാരാ ആർച്ചറി താരമാക്കിയ വ്യക്തിയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. പായലിനെ കണ്ടപ്പോൾ അവളെയും ആവഴിക്ക് തനിക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയും എന്ന് അദ്ദേഹത്തിന് ഉറപ്പായിരുന്നു. അനാഥാലയത്തിൽ നിന്ന് പായലിനെ അദ്ദേഹം ജമ്മുവിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്നു.

'ഞാൻ ശീതൽ ദേവിയെ ഒരു ചാമ്പ്യനാക്കി.



പായലിനും അങ്ങനെയാകാൻ കഴിയുമെന്ന് ഞാൻ എപ്പോഴും വിശ്വസിച്ചിരുന്നു' എന്നാണ് അതേക്കുറിച്ച് കൂൽദീപ് പറയുന്നത്. ശീതലിന് വേണ്ടി ചെയ്തതുപോലെ, പായലിന്റെ ഉപയോഗത്തിനായി ഒരു പ്രത്യേക വില്ല്, കൃത്രിമ കാലുകൾ (വലത് പ്രോസ്തെറ്റിക്സിൽ വില്ലു ഉയർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന പ്രത്യേക സ്റ്റീൽ ഉപകരണം ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു) ഉപയോഗിച്ച് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു പ്രത്യേക വില്ലും ശീതൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന അതേ ചെസ്സ് റിലീസ് സംവിധാനവും വേദാന്ത് തയ്യാറാക്കി. മറ്റൊരാൾ അമ്പുകൾ അവളുടെ വില്ലിൽ കയറ്റുന്നു.

“ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുക ഇല്ലെങ്കിൽ വികാരം നിന്നെ നിയന്ത്രിച്ചുകളയും



ശീതൽ ദേവിയുടെ കഥ

2024 ലെ പാരീസ് പാരാലിമ്പിക്സിൽ കൈകളില്ലാത്ത ശീതൽദേവി ഇന്ത്യക്ക് മെഡൽ നേടിക്കൊടുത്തപ്പോൾ ലോകം അമ്പരന്നു. ഇതെങ്ങനെ സാധ്യമാകും എന്നായിരുന്നു ലോകത്തിന്റെ സംശയം. ഇന്ത്യയിലെ അതുല്യമായ പാരാ ആർച്ചറി താരമാണ് ശീതൽദേവി. ജനിച്ചുവീണതേ കൈകളില്ലാതെയായിരുന്നു. Phocomelia എന്നാണ് ഈ അവസ്ഥയെ മെഡിക്കൽ സയൻസ് വിളിക്കുന്നത്. പക്ഷേ തന്റെ പരിമിതികളിൽ ഒതുങ്ങിക്കൂടാതെ മനോധൈര്യവും ആത്മവിശ്വാസവും കൈമുതലാക്കി ലോകപ്രശസ്ത ആർച്ചറായി ശീതൽദേവി മാറുകയായിരുന്നു, കൈകളില്ലാത്തതിനാൽ കാൽവിരലുകളും വായയും ഉപയോഗിച്ചാണ് വില്ലും അമ്പും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്. സാധാരണ മനുഷ്യർക്കുപോലും പ്രയാസമുള്ള ആർച്ചറിയാണ് ഇപ്രകാരം ശീതൽദേവി ചെയ്യുന്നത് എന്നതാണ് പ്രത്യേകത. ഏഷ്യൻ പാരാഗെയിംസ് 2023 ല്ല ശീതൽ ദേവി ഇന്ത്യക്കുവേണ്ടി ഗോൾഡ് മെഡൽ നേടിയിരുന്നു. കാൾമീരി സ്വദേശിനിയാണ്.

മൂന്നുമാസത്തെ പരിശീലനം കൊണ്ട് ഉപകരണങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ വിധത്തിൽ അവളെ പരുവപ്പെടുത്തിയെടുക്കാൻ പരിശീലകൻ സാധിച്ചു. “ഞാൻ ആദ്യമായി അക്കാദമിയിൽ പോയപ്പോൾ എല്ലാവർക്കും കൈകളും കാലുകളും ഉണ്ടെന്ന് ഞാൻ കണ്ടു. കുട്ടികൾ കൈകെണ്ട് വില്ലുപിടിക്കുന്നു. പക്ഷേ ഞാൻ എങ്ങനെ ചെയ്യും. അതായിരുന്നു എന്റെ സംശയം. പക്ഷേ എന്റെ ഗുരു എന്നെ സഹായിക്കാമെന്ന് ഉറപ്പുനൽകി. എനിക്ക് അത് ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.” പായലിന്റെ ഓർമ്മ..

2023ൽ ആണ് പായൽ പരിശീലനം ആരംഭിച്ചത്. മൂന്ന് വർഷത്തിന് ശേഷം അവൾ ലോകം മുഴുവൻ കീഴടക്കുകയും വിജയിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്ന് അപ്പോൾ ആരും കരുതിയിരുന്നില്ല. പക്ഷേ സംഭവിച്ചത് അങ്ങനെയായിരുന്നു. ഇക്കഴിഞ്ഞ മാർച്ചിൽ ബാങ്കോക്കിൽ നടന്ന ആദ്യ ലോക ആർച്ചറി പാരാ സീരീസ് മത്സരത്തിൽ വ്യക്തിഗത വനിതാ കോമ്പൗണ്ട് ഇനത്തിൽ സ്വർണ്ണം നേടിയത് പായലായിരുന്നു. ടൂർണമെന്റിൽ മിക്സഡ് ടീം കോമ്പൗണ്ടിലും വനിതാ ടീം കോമ്പൗണ്ട് ഇനങ്ങളിലും അവൾ ഇതിനകം രണ്ട് സ്വർണ്ണം നേടിയിരുന്നു, കൂടാതെ കുറച്ച് ദിവസങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് 698 പോയിന്റുമായി യോഗ്യതാ മത്സരങ്ങളിൽ ഒന്നാമതെത്തിയിരുന്നു. എതിരാളി ശീതളിനെക്കാൾ 20 പോയിന്റു കൂടുതലായിരുന്നു, ബാങ്കോക്ക് ആദ്യത്തെ സീനിയർ അന്താരാഷ്ട്ര മത്സരമായിരുന്നെങ്കിലും പായൽ ശീതലിനെ തോൽപ്പിക്കുന്നത് ഇതാദ്യമായിരുന്നില്ല. 2025 ൽ ജയ്പൂരിൽ നടന്ന പാരാ ആർച്ചറി നാഷണൽസിൽ അവൾ ഇതിനകം തന്നെ ശീതളിനെ മറികടന്നിരുന്നു.

പായലിന്റെ കഥ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത് വലിയൊരു സത്യമാണ്. പരിമിതികൾ ശരീരത്തിലല്ല, മനസ്സിലാണ്. ജീവിതത്തിൽ എത്ര വലിയ തടസ്സങ്ങൾ വന്നാലും അതിനെ മറികടക്കാൻ ഉള്ള ശക്തി ഓരോ മനുഷ്യന്റെയും ഉള്ളിലുണ്ട്. ‘ഇത് എനിക്ക് സാധിക്കില്ല’ എന്ന് തോന്നുന്ന നിമിഷങ്ങളിൽ, അവളുടെ ജീവിതം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ശ്രമവും വിശ്വാസവും ഉണ്ടെങ്കിൽ അസാധ്യവും സാധ്യമാകാം.

നമ്മൾ കീഴടക്കേണ്ടത് പർവതങ്ങളെയല്ല നമ്മളെയാണ് - എഡ്മണ്ട് ഹിലാറി

ശക്തിസംഭരിക്കുക, ഒഴികഴിവുകൾ നിരത്താതിരിക്കുക

ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സും ആരോഗ്യവും

എല്ലാ ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സും ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമാണോ? അറിയാം ചില ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സ് വിശേഷങ്ങൾ

ഹൃദയാരോഗ്യവും രക്തസമ്മർദ്ദവും നിയന്ത്രിക്കാൻ ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സ് കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണെങ്കിലും, എല്ലാ ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ടുകളും ഒരുപോലെ ഗുണകരമല്ല എന്നതാണ് കാർഡിയോളജിസ്റ്റുകൾ പറയുന്നത്. ശരിയായതിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും കൃത്യമായ അളവിൽ കഴിക്കുകയുമാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമായ

ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ടുകൾ പ്രധാനമായും പൊട്ടാസ്യം, ഫൈബർ, ഹെൽത്തി ഫാറ്റുകൾ എന്നിവ അടങ്ങിയവയാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് 1 ബദാം (Almonds) ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഏറെ ഗുണകരമായ അൺസാച്ചുറേറ്റഡ് ഫാറ്റുകൾ അടങ്ങിയതാണ്. ഇത് കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രിക്കുകയും രക്തക്കുഴലുകൾ ശാന്തമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മറ്റൊന്ന് വാൾനട്ട് (Walnuts) ആണ്. ഒമേല 3 ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ ഉള്ളതിനാൽ ഇൻഫ്ലമേഷൻ കുറയ്ക്കുകയും ബിപി നിയന്ത്രണത്തിന് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു പിസ്ത (Pistachios) പൊട്ടാസ്യം സമൃദ്ധമായി ഉള്ളതിനാൽ രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഉണക്ക മുന്തിരി (Raisins) പൊട്ടാസ്യം കൂടുതലുള്ളതിനാൽ ബിപി കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതായി പഠനങ്ങൾ കാ



ണിക്കുന്നു.. ഉണക്ക അപ്രിക്കോട്ട് (Dried apricots) പൊട്ടാസ്യം ധാരാളം ഉള്ളതിനാൽ രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രണത്തിന് വളരെ സഹായകരം. പ്രൂൺസ് (Prunes / ഉണക്ക പ്ലംസ്) ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ ഉള്ളതിനാൽ ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ബിപി കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

പൊതുവായി: ഈ ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ടുകൾ ചെറിയ അളവിൽ ദിവസവും കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. എന്നാൽ ഒഴിവാക്കേണ്ട ചില ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സ് ഉണ്ട്. അവയിൽ ചിലത് ബിപി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഇടയാക്കുന്നവയാണ്. അവ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം. ഉപ്പു ചേർത്ത ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ടുകൾ (Salted nuts) സോഡിയം കൂടുതലായതിനാൽ രക്തസമ്മർദ്ദം ഉയരും. പഞ്ചസാര ചേർത്ത/കാൻഡിഡ് ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ടുകൾ അധിക പഞ്ചസാര ശരീരഭാരം കൂട്ടുകയും ബിപി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത നിറമുള്ള ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ടുകൾ (കെമിക്കൽസ് ഉദാ: sulphur dioxide ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കിയവ) ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്.

“ ഏതിനെങ്കിലും വേണ്ടി നിലനിന്നില്ലെങ്കിൽ ഒന്നും നിന്നെ താങ്ങാനുണ്ടാവില്ല

വിളക്ക് കെടുന്ന നേരം



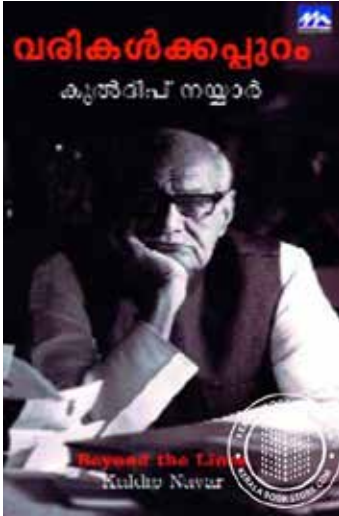
അയാളുടെ നെറ്റിയിൽ തിലകം ചാർത്തി, ബ്രഹ്മകുമാരിലാലിദേവിഇങ്ങനെ പറയുകയായിരുന്നു, “സബ്കോ മാഫ് കർത്തെ ഹുയേ... സബ്സേ മാഫി മാംഗ്തെ ഹുയേ.... അഭി ജാവോ”. ‘എല്ലാവർക്കും മാപ്പ് നൽകിക്കൊണ്ട്, എല്ലാവരോടും മാപ്പ് ചോദിച്ചുകൊണ്ടും, സമാധാനത്തോടെ യാത്രയാവുക’. “ജാ ലല്ലാ..അബ് സോജാവോ’ എന്ന അമ്മയുടെ വാക്കുകൾക്ക് ഇമയനക്കി കുഞ്ഞു നാളിലെന്നപോലെ ഹരിഷ് റാണ നിത്യമായ ഉറക്കത്തിലേക്ക് വഴുതിവീണു.

ഉത്തർപ്രദേശിലെ ഘോസിയാബാദിൽ നിന്നു മുളള ഹരിഷ് തന്റെ പതിമൂന്ന് കൊല്ലത്തെ യാതനകളുടെ ലോകത്ത് നിന്നും കടന്നുപോയത് കഴിഞ്ഞ മാസത്തെ വലിയ വാർത്തകളിൽ ഒന്നായിരുന്നുവല്ലോ. 2026 മാർച്ച് 11 നാണ് ബഹു. സുപ്രീം കോടതി, റാണയുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ അപേക്ഷ സ്വീകരിച്ച് ‘പാസീവ് യുത്തനേസ്യ’ അഥവാ, ജീവൻരക്ഷാ സംവിധാനങ്ങളുടെ ക്രമാനുഗതമായ പിൻവലിക്കലിലൂടെയുള്ള മരണത്തിന് അനുമതി നൽകിയത്. മാർച്ച് 24ന് റാണ തന്റെ ജീവിതയാത്ര പൂർത്തിയാക്കി മടങ്ങി. ഇന്ത്യൻ നിയമചരിത്രതാളുകളുടെ ആദ്യം നുഭവമായിരുന്നു ഇത്. മുൻപ് അരുണ ഷാൻബാഗിന് ഇതിന് സമാനമായ അനുമതി നൽകിയിരുന്നെങ്കിലും റാണയുടെ കേസാണ് ഈ വിഭാഗത്തിലുള്ള ആദ്യ വിധി. എല്ലാവർക്കും മാപ്പ് നൽകി, എല്ലാവരോടും മാപ്പിരന്ന് ആ യുവാവ് കടന്നുപോയി.

“ഒരു മരണത്തിന് നാം ദൈവത്തോട് കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.” തന്റെ ആത്മമിത്രവും എഴുത്തുകാരനുമായ എം.പി. മുഹമ്മദ് മരിച്ചപ്പോൾ എം.ടി. വാസുദേവൻ നായർ എഴുതിയ ‘വീണ്ടും കണ്ടുമുട്ടുന്നത് വരെ’ എന്ന ഓർമ്മകുറിപ്പിൽ എഴുതിയതാണിത്. ജീവിതത്തിന് മാത്രമല്ല മരണത്തിനും നമ്മൾ ദൈവത്തോട് കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.



അർത്ഥരഹിതമെന്ന് തോന്നുന്ന ബന്ധങ്ങളെ സമാധാനത്തോടെ ഉപേക്ഷിക്കുക



“അനായാസേന മരണം
വിനാ ദൈന്യേന ജീവനം
ദേഹീ മെ കൃപയാ ശംഭോ,
തയീ ഭക്തീ മചഞ്ചലാം”

‘ദൈവമേ, ഭക്തനായ എനിക്കു അങ്ങയുടെ കാര്യം ന്യൂനവും കൃപയും കൊണ്ട് രോഗദുരിതങ്ങളില്ലാത്ത ജീവിതവും ജീവിതാവസാനം ദൈവകൃപയാൽ ആയാസപ്പെടാത്ത അപകടരഹിതമായ സുഖമരണവും നൽകേണമേ’ എന്ന് പ്രാർഥിച്ച സുകൃതികളായ പൂർവ്വികന്മാരുടെ തലമുറബാക്കിയാണ് നമ്മൾ. ജീവിതത്തിന്റെ പച്ചപ്പിൽ തന്നെ, മരണത്തിന് വേണ്ടി പ്രാർഥിക്കാൻ മാത്രം വെളിച്ചം ഉണ്ടായിരുന്നവർ. മരണത്തെ ശാന്തമായി സ്വീകരിച്ച് ‘ഒരിക്കലും മറക്കില്ലാട്ടാ’ എന്ന് വാക്കുതന്ന് എല്ലാവർക്കും മാപ്പ് നൽകിയും, എല്ലാവരോടും മാപ്പിരന്നും ഒരു പുഞ്ചിരിയോടെ കടന്നുപോയോരാൾ മനസ്സിൽ നിറവോടെ നിൽക്കുമ്പോൾ മരണം ഒന്നിന്റെയും അവസാനമല്ലെന്നും ഉത്ഥാനത്തിന്റെ പുലരിയിലേക്കുള്ള രാത്രിമടക്കം മാത്രമാണെന്നും ഓരോ കടന്നുപോകലും ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

വിളക്ക് കെടുമ്പോൾ വെളിച്ചം എങ്ങോട്ടാണ് പോകുന്നത്?

ഇന്ത്യയിലെ പ്രമുഖ പത്രപ്രവർത്തകനും എഴുത്തുകാരനുമായിരുന്ന കുൽദീപ് നയ്യാരുടെ ആത്മകഥയിൽ (Beyond the Lines) ‘വരികൾക്കപ്പുറം’-

തന്റെ കുഞ്ഞനുജന്റെ മരണത്തെ പറ്റി വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്ത്യ വിഭജനത്തിനും മുമ്പ് നടന്നതാണ്. ഇന്ത്യ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ കാറ്റിന് വാതിലുകൾ തുറന്നിടുന്ന കാലം. കൊളോനിയലിസം ചവച്ചുതുപ്പിയ വെറും തുപ്പൽചണ്ടിയായി രാജ്യം മാറിയിരുന്നു. മാറാരോഗങ്ങളും സാംക്രമിക രോഗങ്ങളും നിർബാധം ജനത്തെ കൊന്നൊടുക്കിക്കൊണ്ടിരുന്നു. സിന്ധു എന്നായിരുന്നു കുൽദീപിന്റെ അനുജന്റെ പേര്. കുൽദീപിനെയായിരുന്നു അവനേറ്റവും പ്രിയം. ജ്യേഷ്ഠൻ എന്നർത്ഥത്തിൽ ‘ബപ്പ’ എന്നായിരുന്നു അവൻ കുൽദീപിനെ വിളിച്ചിരുന്നത്. ഒരുനാൾ അവൻ പനിവന്ന് കിടപ്പിലായി. പനി, അക്കാലത്തെ ആളെക്കൊല്ലിയായിരുന്ന കോളറയായി മാറാൻ അധിക സമയം വേണ്ടിവന്നില്ല. മരണാസന്നനായി കുൽദീപിന്റെ മടിയിൽ കിടക്കുന്ന സിന്ധു ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു, ‘ബപ്പാ എന്നെ ഒന്ന് കെട്ടിപ്പിടിക്കാമോ... ശക്തിയായിട്ട്... മുറുകെ... എനിക്ക് തണുക്കുന്നു’ കുൽദീപ് തന്റെ അനുജനെ മുറുകെ കെട്ടിപ്പിടിച്ചു. അവൻ വിറക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. പെട്ടെന്ന് കുഞ്ഞു സിന്ധു, കുൽദീപിനോട് പറയാൻ തുടങ്ങി..” ബപ്പാ. അതാ അവിടെ വല്ലാത്ത ഒരു വെളിച്ചം. ആ വെളിച്ചത്തിലേക്ക് പോവാൻ തോന്നുന്നു... എന്നെ വിടു.. ഞാൻ അങ്ങോട്ട് പോകട്ടെ” ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾ കൂള്ളിൽ അവൻ യാത്രയായി. ജീവനെകുറിച്ചോ മരണത്തെകുറിച്ചോ ഒന്നുമറിയാത്ത ഒരു കുഞ്ഞാണ് മരണത്തെ, തന്നെ കാത്ത് നിൽക്കുന്ന വലിയ പ്രകാശമായി തിരിച്ചറിഞ്ഞത്.

അമ്മയെ മാത്രമല്ല, വായിച്ചവരെ മുഴുവൻ കരയിപ്പിച്ചത് വൈലോപ്പിള്ളിയാണ്.

“മാമ്പഴം പെറുക്കുവാൻ ഞാൻ വരു-
ന്നില്ലെന്നവൻ മാൺപെഴും മലർകുല
എറിഞ്ഞു വെറും മണ്ണിൽ.....

പിന്നെ ഒരുനാൾ, അമ്മയുടെ ഉണ്ണിക്ക് വേണ്ടി ഞെട്ടറ്റ് വീണ - മുറുത്ത് അനാഥമായി കിടന്ന മാമ്പഴം എത്രയോപേരെ കരയിച്ചു.

കവി ഗദ്ഗദപെട്ടു: “വാക്കുകൾ കൂട്ടിച്ചൊല്ലാൻ വയ്യാത്ത കിടാങ്ങളേ, ദീർഘദർശനം ചെയ്യും ദൈവജ്ഞരല്ലോ നിങ്ങൾ”.

മരണത്തെ ‘സഹോദരി’ എന്ന് വിളിച്ച് കടന്നുപോയോരാളെ നമ്മൾ ‘രണ്ടാം ക്രിസ്തു’ എന്ന് വിളിക്കുന്നുവല്ലോ അല്ലെ!

“ആത്മാഭിമാനം രൂപപ്പെടുന്നത് ആത്മനിവൃത്തത്തിലൂടെയാണ്”



മെല്ലെ മെല്ലെ...

ഏതുതരം ബന്ധങ്ങളിലും സംഭവിക്കാവുന്ന ഒന്നാണ് സോഫ്റ്റ് എക്സിറ്റ് തിയറി. പതുക്കെ പതുക്കെ ബന്ധങ്ങളിൽ നിന്ന് പിൻവാങ്ങുന്നതാണ് ഈ രീതി

മെസേജ് അയച്ചാലുടനെ പ്രതികരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ചങ്ങാതി പതിവായി ഇപ്പോൾ മറുപടി നൽകാൻ വൈകുന്നു. ബ്ലൂടീക്ക് വീഴുന്നതും നോക്കി കണ്ണുകുഴയുന്നു. ഒരു നേരം കാമുകനെ കണ്ടില്ലെങ്കിൽ ആശങ്കപ്പെട്ട് ഫോൺ ചെയ്തിരുന്ന കാമുകിക്ക് ഇപ്പോൾ ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞും അവനെ കണ്ടില്ലെങ്കിലും പ്രശ്നമില്ലാതായിരിക്കുന്നു. പ്രണയബന്ധങ്ങളിലോ സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങളിലോ മാത്രമല്ല ദാമ്പത്യബന്ധത്തിൽ പോലും കണ്ടുവരുന്ന ഒരു പ്രവണതയുടെ രണ്ടു



ഏതു സമയവും നന്നായി തുടങ്ങാൻ അനുയോജ്യമായ സമയമാണ്

സംഭവങ്ങളാണ് മുകളിൽ പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്നത്. എന്താണ് ഇവിടെ സംഭവിക്കുന്നത്? പരസ്പരമുള്ള ബന്ധത്തിൽ അകൽച്ച ആരംഭിച്ചുവെന്നും പരസ്പരമുള്ള ബന്ധം അവസാനിപ്പിക്കാൻ ഒരാൾ തീരുമാനിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നതിന്റെയും സൂചനയാണ് ഇവയെന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രവിദഗ്ദർ പറയുന്നത്. ബന്ധം പിരിയുന്നു എന്ന് നേരിട്ടുപറയുന്നതിന് പകരം ആ ബന്ധത്തിൽ നിന്ന് പതുക്കെ പിൻവാങ്ങുകയാണ് ഇവിടെ ചെയ്യുന്നത്. വലിയ വഴക്കുകളോ ആരോപണപ്രത്യാരോപണങ്ങളോ ഇല്ലാതെ മറ്റൊരാളെ വിഷമിപ്പിക്കാതെയും കുറ്റബോധത്തിൽ വീഴ്ത്താതെയും ബന്ധത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കാൻ അയാൾ നടത്തുന്ന ബോധപൂർവമായ പരിശ്രമം. അതാണ് പുതിയ ടോ ആയ സോഫ്റ്റ് എക്സിറ്റ് തി യറി.

ബന്ധങ്ങളിൽ നിന്ന് മെല്ലെ മെല്ലെ ഒഴിവാക്കിപ്പോകുന്നതിന് ഒരാൾ നടത്തുന്ന ഇത്തരം ശ്രമങ്ങളുടെ മറ്റ് ചില സൂചനകൾ കൂടി പറയാം. മെസേജുകൾ കുറയുക, മിനിറ്റുകൾക്കുള്ളിൽ മറുപടി ത്ന്നിരുന്നവർ ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞിട്ടും മറുപടി നൽകാതിരിക്കുക, ദീർഘമായ സംസാരങ്ങൾ കുറയുക, വിളികളുടെ എണ്ണവും സംസാരത്തിന്റെ ദൈർഘ്യവും കുറയുക, അധികം സംസാരിക്കാതെ ഫോൺവിളി അവസാനിപ്പിക്കുക. നേരിട്ടു കാണാൻ ആഗ്രഹം

പ്രകടിപ്പിച്ചാൽ തിരക്കു ഭാവികുക, ഒരിക്കലും കാണാൻ തയ്യാറാവാതിരിക്കുക. ഭാവിയിൽ ഒരുമിച്ചുനടത്താൻ പ്ലാനിടുന്ന യാത്രകളെക്കുറിച്ചുപറയുമ്പോൾ നിശ്ശബ്ദത പാലിക്കുക (നിങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് യാത്ര ചെയ്യാൻ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല) സ്നേഹപ്രകടനങ്ങൾ കുറയുക, കെട്ടിപ്പിടിക്കുന്നതിനോ കൈകോർത്തുപിടിക്കുന്നതിനോ തയ്യാറാവാതെ വരിക, ഒരു സൂഹൃത്ത്/ പങ്കാളി എന്നതിനെക്കാൾ ഒരു അപരിചിതനെപ്പോലെയോ അല്ലെങ്കിൽ കേവലം പരിചയക്കാരെപ്പോലെയോ മാത്രം ഇടപെടുക..

ഇങ്ങനെ എടുത്തുപറയാൻ പലലക്ഷണങ്ങളുമുണ്ട്. ഇന്നലെ വരെ വളരെയധികം അടുപ്പത്തിലായിരുന്ന രണ്ടുപേർ തമ്മിൽ സ്നേഹബന്ധത്തിന്റെയും ഇടപെടലുകളുടെയും കാര്യത്തിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള അകൽച്ചകൾ വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതെങ്കിൽ മിക്കവാറും അത് ബന്ധം തുടരാൻ താല്പര്യമില്ല എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.

സൂഹൃത്തോ പ്രണയഭാജനമോ ഇത്തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റമാണ് കാഴ്ചവയ്ക്കുന്നതെങ്കിൽ നേരിട്ടു സംസാരിച്ച് കാര്യങ്ങളിൽ വ്യക്തത വരുത്തുക. സാഹചര്യം മനസ്സിലാക്കി സ്വയം സംരക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ പുറകെ നടന്ന് സ്നേഹം പിടിച്ചുപറ്റാൻ ശ്രമിച്ച് സ്വന്തം വില കളയുകയും ജീവിതം തകർക്കുകയുമായിരിക്കും ചെയ്യുക.



ജീവിതത്തിലെ ദുഷ്കരമായ സമയമാണ് യഥാർത്ഥ ബന്ധങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുന്നത്

ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന നിയമങ്ങൾ

ഒരോരുത്തരുടെയും ജീവിതം വ്യത്യസ്തമാണ്. ജീവിതത്തോടുള്ള സമീപനവും അതനുസരിച്ച് മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും. എങ്കിലും പൊതുവെ ജീവിതത്തോടുള്ള സമീപനങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനതത്വമെന്ന് പറയുന്നത് ഒന്നുതന്നെയാണ്. ചിലർ വളച്ചുകെട്ടി കാര്യങ്ങൾ സംസാരിക്കുന്നവരും പലതും ഒളിപ്പിക്കുന്നവരുമാണ്. ഒരു നിഗൂഢത അവരുടെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും കലർന്നിട്ടുണ്ടാവും. ഇത്തരക്കാരെ പൊതുവെ ആളുകൾ ഇഷ്ടപ്പെടാറില്ല. സ്വന്തംകാര്യം കാണാൻ വേണ്ടി മറ്റുള്ളവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നവരുമുണ്ട്. അവർക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളത് പ്രവർത്തിച്ചു പ്രീതിപിടിച്ചുപറ്റി സ്വന്തം കാര്യം നേടിയെടുക്കുക. അനാവശ്യമായി പ്രശംസിക്കുക, മുഖസ്തുതി പറയുക ഇതെല്ലാം ഇത്തരക്കാരുടെ പ്രത്യേകതകളാണ്.

മറയില്ലാതെ, സത്യസന്ധമായി സംസാരിക്കുന്നവരും പെരുമാറുന്നവരുമാണ് കൂടുതലായി അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന നിയമങ്ങളിലൊന്ന് സുതാര്യരാവുക, കൃത്രിമത്വം ഇല്ലാതെ പെരുമാറുക എന്നതാണ്. സ്വയം അംഗീകരിക്കുകയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് മറ്റൊന്ന്. സ്വയം വിമർശനവും വിലയിരുത്തലും നല്ലതാകുമ്പോഴും സ്വയം വിലകുറച്ചു കാണാതിരിക്കുക. സ്വന്തം തെറ്റുകൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതും പിഴവുകൾ അംഗീകരിക്കുന്നതും നല്ലതാകുമ്പോഴും അവനവരെത്തന്നെ വിലയില്ലാത്തവരായി കാണുന്നത് ആശാസ്യമല്ല. വിനയമോ എളിമയോ അല്ല അത് പലപ്പോഴും അപകർഷതാബോധമാണ്. എല്ലാകാര്യങ്ങളിലും എപ്പോഴും മറ്റുള്ളവർ കൂടെയുണ്ടാകണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവരുണ്ട്. പക്ഷേ അത് പ്രായോഗികമല്ല. ഒറ്റയ്ക്കായിരിക്കാൻ മനസ്സിലെ സന്നദ്ധമാക്കുക. ഒറ്റയ്ക്കു നിന്നും കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പഠിക്കുക. ഒറ്റയ്ക്കായിരിക്കുന്നതും ഒറ്റയ്ക്കായിപോകുന്നതും ഒരു കുറവല്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കി ജീ

വിക്കുക. സ്വന്തം തെറ്റു സമ്മതിക്കാൻ പലപ്പോഴും വിഘാതമായി നിലകൊള്ളുന്നത് അഹംബോധമാണ്. ഞാൻ എന്ന ഭാവമാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് സ്വന്തം തെറ്റിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തം മറ്റുള്ളവരിൽ ചുമത്തുന്നത്. ഇത് ശരിയായ രീതിയല്ല. സ്വന്തം തെറ്റുകൾ സമ്മതിക്കുന്നതും ഏറ്റുപറയുന്നതും മനസ്സിന് വലുപ്പമുള്ളവർക്കുമാത്രമാണ്.

മറ്റുള്ളവരെ കേൾക്കാൻ തയ്യാറാവുക. ഇന്ന് പലർക്കും മറ്റുള്ളവരെ കേൾക്കാനല്ല അവനവനെക്കുറിച്ച് പറയാനാണ് താല്പര്യം. കേൾക്കാൻ തയ്യാറാകുന്നവരെ മറ്റുള്ളവരും കേൾക്കും. ചുരുക്കത്തിൽ ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനതത്വം എന്നു പറയുന്നത് ഇവയാണ്: **സുതാര്യരാവുക, സ്വയം സ്നേഹിക്കുക, ഏകാന്തതയെ സ്നേഹിക്കുക, തെറ്റുകൾ അംഗീകരിക്കുക, കേൾക്കാൻ മനസ്സുള്ളവരായിരിക്കുക.**



“ഒരിക്കലും തിരികെ സഹായിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് ഉറപ്പുള്ളവനെ സഹായിക്കുന്നതാണ് യഥാർത്ഥസഹായം



സ്നേഹിക്കാം... സ്നേഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാം

എല്ലാവർക്കും ഏറ്റവും ആവശ്യമായ ഒന്നാണ് സ്നേഹം. സ്നേഹിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയാണോ മനുഷ്യർ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്നുപോലും തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. സ്നേഹത്തിനുവേണ്ടി എത്രയധികം അതിക്രമങ്ങളും സാഹസങ്ങളുമാണ് ചിലരാക്കെകാട്ടിക്കൂട്ടുന്നത്. പക്ഷേ അതൊന്നും യഥാർത്ഥസ്നേഹത്തിനുവേണ്ടിയല്ല സ്നേഹത്തിന്റെ പേരിലാണെന്ന് മാത്രമേയുള്ളൂ, അതെന്തായാലും സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ അത് ആത്മാർത്ഥമായിരിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കാത്തവരായി ആരും തന്നെയില്ല. അതുതന്നെയാണ് വേണ്ടതും. ആഴത്തിൽ സ്നേഹിക്കുക, ആത്മാർത്ഥമായി സ്നേഹിക്കുക. പക്ഷേ അപ്പോഴും ഒരു കാര്യം മറന്നുപോകരുത്. സ്നേഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയില്ലെങ്കിലും സ്നേഹിക്കുന്ന വ്യക്തി നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ തിരികെ സ്നേഹിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും നമ്മുടെ സ്നേഹം വെറുതെയാവുകയോ നാം വിലയില്ലാത്തവരായി മാറുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല.

സ്നേഹിച്ചവർ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴുള്ള ആത്മഹത്യയും സ്നേഹിക്കുന്നവർ നഷ്ടപ്പെടുമെന്ന് തോന്നുമ്പോൾ അവരെ വകവരുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നതുമാകെ സ്വന്തം സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ചും സ്വന്തം

സ്നേഹത്തിന്റെ വിലയെക്കുറിച്ചും ബോധ്യമില്ലാത്തവരാണ്. സ്നേഹിക്കാനും സ്നേഹിക്കപ്പെടാനുമായി ചിലരൊക്കെ പലപലഘട്ടങ്ങളിലായി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നുണ്ട്.

ബാല്യകാലസുഹൃത്തുക്കൾ, പഠനകാലസുഹൃത്തുക്കൾ, ജോലി സ്ഥലത്തെ സുഹൃദങ്ങൾ ഇങ്ങനെ പല പലസ്നേഹങ്ങളും നമുക്ക് ഈ യാത്രയിൽ നഷ്ടപ്പെടാറുണ്ട്. അവരെയാക്കെ നാം ഹൃദയം കൊടുത്തു സ്നേഹിച്ചവരായിരിക്കാം. അതുപോലെ ചില പ്രണയബന്ധങ്ങൾ.. അത് സാഹചര്യമായിട്ടുണ്ടാവില്ല. അനിവാര്യമായ ചില കാരണങ്ങളാൽ അകന്നുപോയിട്ടുണ്ടാവാം. എങ്കിലും അവിടെ നിക്ഷേപിച്ച സ്നേഹം വെറുതെയാകുന്നില്ല.

എത്ര പേരുണ്ടെന്ന് കരുതിയല്ല നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം നിശ്ചയിക്കപ്പെടുന്നത്. അതുകൊണ്ട് സ്നേഹിക്കുക, ആത്മാർത്ഥമായി സ്നേഹിക്കുക. പക്ഷേ അവർ സ്നേഹം തന്നില്ലെങ്കിലും അവർ കൂടെയില്ലെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ ജീവിതം വ്യർത്ഥമാകുന്നില്ല. കാരണം നിങ്ങൾക്ക് സ്നേഹിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ സ്നേഹം ആത്മാർത്ഥവുമായിരുന്നു.



അവനവനിലുള്ള സംശയവും അകാരണമായ ഭയവും അനാവശ്യമായ ദേഷ്യവും പരിധിയിൽ കൂടുതലുള്ള ആഗ്രഹവും ജീവിതം നശിപ്പിച്ചുകളയും

രോമാഞ്ചം ഉണ്ടാകുന്നത്

രോമം എഴുന്നൂണിലക്കുന്ന അവസ്ഥ ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലേകിലും ഉണ്ടായിട്ടില്ലേ. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്?

ചില സമയങ്ങളിൽ അപ്രതീക്ഷിതമായി ശരീരത്തിൽ ചെറു കുറുക്കുകൾ പോലെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടായിട്ടില്ലേ രോമാഞ്ചം ‘goosebumps’ എന്നാണ് നാം അതിനെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. തണുപ്പിൽ നിൽക്കുമ്പോഴും ഭയങ്കരമായൊരു ദൃശ്യം കാണുമ്പോഴും അല്ലെങ്കിൽ ഹൃദയത്തെ തൊടുന്ന സംഗീതം കേൾക്കുമ്പോഴും ഈ അനുഭവം നമുക്കുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെ പിന്നിലെ ശാസ്ത്രം എന്താണ്?

ശരീരത്തിലെ ഓരോ രോമത്തിന്റെയും അടിയിൽ ചെറിയ മസിലുകൾ ഉണ്ട്. തണുപ്പിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ ചൂട് നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാനായി ഈ മസിലുകൾ ശരീരം ചുരുക്കുന്നു. അപ്പോൾ രോമങ്ങൾ നിവർന്ന് നിൽക്കുകയും ത്വക്കിൽ ചെറിയ പൊങ്ങലുകൾ രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്യും ഇതാണ് രോമാഞ്ചം. ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനമാണ് രോമാഞ്ചം.

നമ്മുടെ വികാരങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടും രോമാഞ്ചം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഭയം, അതിശയം, സന്തോഷം പോലുള്ള ശക്തമായ വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ നാഡീവ്യവസ്ഥ സജീവമാകുന്ന സമയത്തും അതേ മസിലുകൾ ചുരുങ്ങി രോമാഞ്ചം ഉണ്ടാകുന്നു. മനുഷ്യർക്ക് മാത്രമാണോ രോമാഞ്ചം ഉണ്ടാകുന്നത്? ഒരിക്കലുമല്ല മൃഗങ്ങളിലും രോമാഞ്ചം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇതിന്റെ പിന്നിൽ ഒരു പുരാതന പരിണാമചരിത്രവും (evolutionary history) ഉണ്ട്. മൃഗങ്ങളിൽ, രോമങ്ങൾ നിവർന്നുനിൽക്കുന്നത് അവയെ വലിയതും ഭയപ്പെടുത്തുന്നതുമായി കാണിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. പൂച്ചകൾ ഭയപ്പെട്ടാൽ അവയുടെ രോമം നിവർന്നുനിൽക്കുന്നത് നമ്മൾ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. മനുഷ്യരിൽ അത്രയും രോമം ഇല്ലെങ്കിലും, ആ പ്രതികരണം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ തുടരുന്നു. അതുകൊണ്ട് രോമാഞ്ചം എന്നത് വെറും തണുപ്പിന്റെ ഫലമല്ല അത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ അത്ഭുതകരമായ ജീവ



ശാസ്ത്ര പ്രതികരണമാണ്. തണുപ്പ്, വികാരം, ഭയം, സംഗീതം, എല്ലാം ചേർന്ന് ശരീരം എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കുന്നു എന്ന് കാണിക്കുന്ന ചെറിയ അത്ഭുതം തന്നെയാണ് രോമാഞ്ചം.



പണവും പദവിയും സൗന്ദര്യവും മാത്രം അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി ഒരാളുമായും ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാതിരിക്കുക



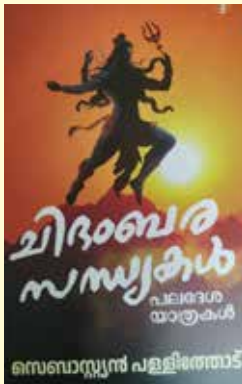
ജോഹാനസ്‌വർഗിലെ ബുദ്ധൻ

സെബാസ്റ്റ്യൻ പള്ളിത്തോട്

കോപ്പികൾക്ക്: പൂർണ്ണ പബ്ലിക്കേഷൻസ്, കോഴിക്കോട്, വില:250

ചരിത്രം, അനുഭവം, ആഖ്യാനം എന്നിവയെ സമന്വേദനമായി സമന്വയിപ്പിക്കുന്ന ഒരു യാത്രാവിവരണം. ഇന്റർനെറ്റിൽ സമൃദ്ധമായ വിവരങ്ങൾ കൂത്തിനിറച്ച വെറുമൊരു യാത്രാവിവരണമല്ല ഇത്. മറിച്ച് ഉഷ്മളമായ ഒരു അനുഭവസാക്ഷ്യമാണ്.

.....



ചിദംബരസ്‌മരണകൾ

സെബാസ്റ്റ്യൻ പള്ളിത്തോട്

വില: 160

കോപ്പികൾക്ക്: മഷിക്കൂട്ട്, കോട്ടയം

യാത്രാവിവരണങ്ങളുടെ പുസ്തകം. ഒരു ദേശത്തെക്കുറിച്ചോ ഒരു അനുഭവത്തെക്കുറിച്ചോ അല്ല ഇവിടെ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. കാശിയും അസ്സീസിയും ലൂർദ്ദും ഈജിപ്തും എല്ലാം ഇവിടെ കടന്നുവരുന്നു. ഒരൊറ്റപുസ്തകത്തിലൂടെ പല ദേശങ്ങളിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്ന പ്രതീതി. അയ്മനം ജോണിന്റെ അവതാരിക.



ആരും പറയാത്ത കഥകൾ

വിനായക് നിർമ്മൽ

വില :330

കോപ്പികൾക്ക്: സൈകതം ബുക്സ്, കോതമംഗലം

വൈജ്ഞാനികസാഹിത്യത്തിന്റെ വിശേഷണത്തിൽപ്പെടുന്ന മികച്ച കൃതി. ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലുള്ള അസാധാരണ സംഭവങ്ങളും വ്യക്തികളും സ്ഥലങ്ങളും ഇവിടെ കടന്നുവരുന്നു. പ്രായഭേദമന്യേ വായിക്കാവുന്ന മികച്ച വായനാനുഭവം നൽകുന്ന പുസ്തകം.

.....



ആകാശദൂരന്തങ്ങൾ

വിനായക് നിർമ്മൽ

വില: 150

കോപ്പികൾക്ക്: സുജിലി പബ്ലിക്കേഷൻസ്, കൊല്ലം

ലോകത്തെ നടക്കിക്കളഞ്ഞ ചില വിമാന അപകടങ്ങളുടെയും ഹൈജാക്കുകളുടെയും അതിജീവനങ്ങളുടെയും സംഭവവിവരണങ്ങൾ.



Affiliated to CBSE
No 930414



PRABHATH

RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL

Pallimukal, Karimugal, Kochi, Kerala- 682303 Ph: 0484 2682880

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