Only Positive...

JULY 2026

ഒപ്പം®

Vol:9 | Issue:2

മുപ്പതിലെങ്കിലും മെച്ചപ്പെടണം...

ലക്ഷ്യം

മുതിർന്നവർ തങ്ങളെക്കാൾ പ്രായം കുറവുള്ളവരോട് നിരന്തരം പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ലക്ഷ്യമുണ്ടാവണം, ജീവിതത്തിൽ ലക്ഷ്യമുണ്ടാവണം എന്നാണ്. മാതാപിതാക്കൾ മക്കളോട്.. അധ്യാപകർ വിദ്യാർത്ഥികളോട് അങ്ങനെ പോകുന്നു ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകളുടെ നീണ്ടനിര.

ലക്ഷ്യമില്ലാത്തതുകൊണ്ടല്ല നാം ആരും ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരാത്തത്. മറിച്ച് ലക്ഷ്യത്തിലേക്കുള്ള യാത്രയ്ക്കിടയിലുണ്ടാവുന്ന പ്രതിബന്ധങ്ങളും തടസങ്ങളും നമ്മുടെ ആത്മവിശ്വാസം ചോർത്തിക്കളയുന്നതുകൊണ്ടാണ്. പാതിവഴിയിൽ വച്ച് ലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്ന് പിന്തിരിയുന്നതുകൊണ്ടാണ്, ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരില്ലെന്ന നിരാശ ഹൃദയത്തിൽ കൂടുകൂട്ടുന്നതുകൊണ്ടാണ്. നാം നടന്നടുക്കും തോറും ലക്ഷ്യം അകന്നുപോകുന്നു എന്ന പ്രതീതിയുള്ളതുകൊണ്ടാവാം. പക്ഷേ ലക്ഷ്യമുണ്ട്, ലക്ഷ്യമുണ്ടാവണം. ഒരു തിരിച്ചടികൊണ്ട് നമ്മൾ ലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്ന് പിന്തിരിയരുത്.

ലക്ഷ്യം കണ്ടുവെന്ന് നാം കരുതുന്ന, ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേർന്നുവെന്ന് നാം വിശ്വസിക്കുന്നവരുടെ ജീവിതങ്ങളെയെല്ലാം അപഗ്രഥിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിലാക്കാനാവുന്നത് അവർ വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ലക്ഷ്യം നേടിയെന്നല്ല മറിച്ച് ലക്ഷ്യത്തിനുവേണ്ടി പോരാടുകയും ചോര വിയർക്കുകയുകയും ചെയ്തിരുന്നവരായിരുന്നു എന്നാണ്. ഒറ്റയടിക്ക് ആരും ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിയിട്ടില്ല. ഒരാളുടെയും ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്ക് ഒരേ വഴിയായിരുന്നുമില്ല, ചിലപ്പോഴൊക്കെ സമാനതകളുണ്ടായിട്ടുണ്ടാവാം. പക്ഷേ പല മാർഗങ്ങളിലൂടെയാവാം അവർ ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേർന്നിട്ടുണ്ടാവുക. ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരുന്നതാണ് പ്രധാനമെന്ന് കരുതുന്നവർക്ക് ഏതു മാർഗവും സ്വീകരിക്കാം. പക്ഷേ മാർഗവും ലക്ഷ്യം പോലെ പ്രധാനമാണെന്നു കരുതുന്നവർക്ക് എല്ലാ മാർഗവും ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്കുവേണ്ടി സ്വീകരിക്കാനുമാവില്ല. ലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്ന പലതും നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകളിലുണ്ട്. പഠനം എന്നത് പ്രധാനപ്പെട്ട സംഗതിയായ സ്വീകരിക്കേണ്ട ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയുടെ ലക്ഷ്യത്തിന് ചിലപ്പോഴെങ്കിലും മൊബൈലും ടിവിയും ഇന്റർനെറ്റും വിഘാതമാകുന്നുണ്ട്. മദ്യവിമുക്തനായി ജീവിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ബാർ എന്ന ബോർഡ് അയാളുടെ ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിയെ തടസപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടാവാം. പലതരത്തിൽ പലവിധത്തിൽ നമ്മെ ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് പിന്തിരിപ്പിക്കുന്ന പലതുമുള്ള ഒരു സമൂഹത്തിൽ ല്ക്ഷ്യബോധം നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ ജീവിക്കുക എന്നതാണ് പരമപ്രധാനം.

ലക്ഷ്യമുണ്ടായിരിക്കുക എന്നത് അത്ര നിസ്സാരമല്ല, ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരുക എന്നത് എളുപ്പവുമല്ല. ലക്ഷ്യമുള്ളവർക്കുപോലും അതിൽ എത്തിച്ചേരാൻ പല പ്രതിബന്ധങ്ങളും നേരിടേണ്ടിവരാം. ലക്ഷ്യം ഒറ്റയടിക്ക് സാധിച്ചെടുക്കാവുന്ന ഒന്നല്ല. അമ്പെയ്ത്തുകാരെ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ. അവിടെയും ഇവിടെയുമായി എത്രയോ എണ്ണം അവർക്ക് പാഴാകുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ എന്നിട്ടും അവർ തങ്ങളുടെ ശ്രമം തുടരുന്നു. ഒടുവിൽ അവസാനമാകാം അവരുടെ അമ്പ് കേന്ദ്രഭാഗത്തെത്തുന്നത് ഇതുതന്നെയാണ് നമ്മളും ചെയ്യേണ്ടത്. പല ശ്രമങ്ങളും പരാജയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാവാം, എവിടെയെങ്കിലും തെറ്റിപ്പോയിട്ടുണ്ടാവാം. എങ്കിലും ശ്രമം തുടരുക അവസാനത്തേതാകാം നമ്മെ ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിക്കുന്നത്..

EDITORIAL

സ്റ്റാറ്റസ്

status എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് വാക്കിന് മലയാളത്തിൽ സന്ദർഭമനുസരിച്ച് പല അർത്ഥങ്ങളുണ്ട്. പദവി, നില, നിലവാരം, സാമൂഹികസ്ഥാനം, അവസ്ഥ എന്നിവയാണ് പ്രസ്തുത അർത്ഥങ്ങൾ. അതനുസരിച്ച് സോഷ്യൽ സ്റ്റാറ്റസ് ഉണ്ട്, ഹെൽത്ത് സ്റ്റാറ്റസ് ഉണ്ട് നിലവിലെ സ്റ്റാറ്റസുണ്ട്, അന്തസിന്റെ പ്രതീകമായ സ്റ്റാറ്റസുണ്ട്. സോഷ്യൽമീഡിയായുടെ ഈ അതിപ്രസരണകാലത്ത് സ്റ്റാറ്റസ് എന്ന വാക്ക് വളരെയധികം പ്രചരിപ്പിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. വാട്സാപ്പിലും ഇൻസ്റ്റയിലുമൊക്കെ സ്റ്റാറ്റസ് ഇട്ടും കണ്ടും നാം അവസ്ഥകളെ ആഘോഷമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലഘട്ടമാണ് ഇത്. നിനക്ക് സ്റ്റാറ്റസില്ലേ എന്ന ചോദിച്ചാൽ അർത്ഥം മാറത്തക്കവിധത്തിലാണ് സംഗതികളുടെ പോക്ക്.

സത്യത്തിൽ സ്റ്റാറ്റസ് ഒരു ഒളിഞ്ഞുനോട്ടവും അതേ സമയം അതൊരു പ്രകടനപരതയുമാണ്. മറ്റുള്ളവന്റെ അവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള മനുഷ്യമനസിന്റെ നിഗൂഢമായ അന്വേഷണവും ആനന്ദവുമാണ് വാട്സാപ്പിലെ സ്റ്റാറ്റസ് അന്വേഷണങ്ങൾക്ക് പിന്നിലുള്ളത്. പതിവായി മറ്റുള്ളവരുടെ സ്റ്റാറ്റസ് തിരയുന്നവരുണ്ട്. അവൻ/ അവൾ എന്തു ചെയ്യുന്നുവെന്ന് അറിയുകയാണ് അതിന്റെ ലക്ഷ്യം. എന്റെ നേട്ടങ്ങളും വിജയവും മറ്റുള്ളവരെ അറിയിക്കാനുള്ള ശ്രമവും എന്നാൽ ഞാനൊന്നും അറിഞ്ഞില്ലേ എന്ന മട്ടിലുള്ള പ്രകടനപരതയുടെ രഹസ്യാത്മകതയും കൂടിയാണ് സ്റ്റാറ്റസ്. ഞാൻ സ്റ്റാറ്റസ് ഇടുന്നു. നീ അത് നിത്യവും കാണുന്നു. അറിയുകയും പറയുകയും ചെയ്തില്ലെങ്കിലും അവിടെ ഒരു കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ വ്യക്തമായി നടക്കുന്നു. എന്റെ നേട്ടങ്ങളെ പണച്ചെലവില്ലാതെ പരസ്യപ്പെടുത്താനുള്ള എളുപ്പമാർഗമായി, മാധ്യമമായി ഇന്ന് വാട്സാപ്പ് സ്റ്റാറ്റസുകൾ മാറിയിട്ടുണ്ട്.

സ്ഥിരമായി തങ്ങളുടെ അവസ്ഥകൾ സ്റ്റാറ്റസായി പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നവരുമുണ്ട്. സ്റ്റാറ്റസ് നോക്കി ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരവും വ്യക്തിയുടെ മനോഗതങ്ങളും മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നവിധത്തിലേക്ക് കാര്യങ്ങൾ മാറിമറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അതുപോലെ സ്റ്റാറ്റസ് പോസ്റ്റ് ചെയ്തുകഴിഞ്ഞിട്ട് ഓരോ മിനിറ്റിലും ആരെങ്കിലും അത് കണ്ടുവോ എന്ന് പരിശോധിക്കുന്നവരുമുണ്ട്. വാട്സാപ്പ് സ്റ്റാറ്റസുകൾക്ക് അപ്പുറം ജീവിതത്തിൽ ഒരു സ്റ്റാറ്റസ് ഉണ്ടാവുക എന്നതാണ് അതിലെല്ലാം പ്രധാനം. വാട്സാപ്പ് സ്റ്റാറ്റസുകൾക്ക് നിശ്ചിതസമയപരിധി മാത്രമേയുള്ളൂ. എന്നാൽ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ സ്റ്റാറ്റസ് അങ്ങനെയല്ല. അതുകൊണ്ട് ജീവിതത്തിൽ സ്റ്റാറ്റസ് നിലനിർത്തുക.

സ്നേഹാദരങ്ങളോടെ
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM
Only Positive...
Vol: 9 | Issue: 2 | Page: 24
July 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, 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
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

ഒപ്പം വാട്സാപ്പ് നമ്പർ - 9207693935
ഒപ്പം മാസികയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ വിവരങ്ങൾക്കും ഈ വാട്സാപ്പ് നമ്പർ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ?

കേരളത്തിൽ പകർച്ചവ്യാധി തരംഗം

കേരളത്തെ വീണ്ടും പകർച്ചവ്യാധികൾ പിടിമുറുക്കിയിരിക്കുകയാണ്. നിപ്പമുതൽ ഷിഗെല്ലവരെ. പലതരം പനികളുടെ രൂക്ഷമുഖങ്ങളെയാണ് നാം ഇപ്പോൾ നിത്യവും കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഇതിലേറ്റവും പേടിപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിലുള്ളത് ഷിഗെല്ലയാണ്. പ്രസ്തുതരോഗം മൂലം ഈ കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുന്ന നിമിഷം വരെ ഏഴു പേർ മരിച്ചുകഴിഞ്ഞു. കൊച്ചുകുട്ടികൾ ഉൾപ്പടെ. കോഴിക്കോട് ജില്ലയിൽ നിന്ന് ആരംഭിച്ച ഷിഗെല്ല മറ്റ് ജില്ലകളിലേക്കും സാവധാനം വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നേരത്തെ ഷിഗെല്ല രോഗം കേരളത്തിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിരുന്നുവെങ്കിലും മരണം സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നില്ല. പക്ഷേ ഇതാദ്യമായി ഷിഗെല്ല നമുക്കിടയിൽ മരണവും വിതച്ചിരിക്കുന്നു.

> *ക്ലോക്കിനെ നോക്കി ജോലി ചെയ്യാതിരുന്നാൽ വിജയവും നേട്ടവും കൈവരിക്കാനാകും*

എന്താണ് ഷിഗെല്ല

ഗുരുതരമായ വയറിളക്കരോഗമാണ് ഷിഗെല്ലോസിസ് എന്ന ഷിഗെല്ല. ഷിഗെല്ല എന്ന ബാക്ടീരിയായാണ് ഇവിടെ രോഗകാരണം. നൂറ്റാണ്ടുകളായി ലോകത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ ഷിഗെല്ല രോഗം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്.

വയറിളക്കം, പനി, വയറുവേദന, ഛർദ്ദി, ക്ഷീണം, രക്തംകലർന്ന മലം എന്നിവയാണ് ഷിഗെല്ല രോഗത്തിന്റെ പ്രധാനലക്ഷണങ്ങൾ. കുടലിനെ ബാധിക്കുന്ന ഷിഗെല്ലോസിസ് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് മൂന്നു ദിവസത്തിനു ശേഷമായിരിക്കും ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നത്. രോഗം ഗുരുതരമായാൽ മരണംവരെ സംഭവിച്ചേക്കാം.

കാരണങ്ങൾ

ശുചിത്വക്കുറവാണ് ഷിഗെല്ല രോഗത്തിന് പ്രധാന കാരണം. മലിനജലം ഉപയോഗിക്കുന്നതും ഷിഗെല്ല രോഗികളുമായുള്ള അടുത്ത സമ്പർക്കവും ഷിഗെല്ലയ്ക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു. കുട്ടികളെയും വൃദ്ധരെയും പ്രതിരോധ ശേഷി കുറഞ്ഞവരെയുമാണ് ഷിഗെല്ല കൂടുതലായും പിടികൂടുന്നത്.

ഒഴിവാക്കാനുള്ള മാർഗം

തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക, മലവിസർജ്ജനത്തിന് ശേഷം കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുക, ശുദ്ധജലം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക, ഈച്ചകളെ പ്രതിരോധിക്കുക, പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും നല്ലതുപോലെ കഴുകിയെടുക്കുക, അങ്ങേയറ്റം വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഷിഗെല്ല നേരിടാനുള്ള എളുപ്പമാർഗങ്ങളാണ്. കുട്ടികൾക്ക് സ്കൂളിലേക്ക് കൊടുത്തയ്ക്കുന്ന വെള്ളം തിളപ്പിച്ചാറിയതായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. യാത്രയ്ക്കു പോകുമ്പോൾ ശുദ്ധജലമാണ് കുടിക്കുന്നതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുകയോ അല്ലെങ്കിൽ വീട്ടിലെ വെള്ളം കയ്യിൽ കരുതുകയോ വേണം.

വയറിളക്കരോഗങ്ങൾക്കെതിരെ സംസ്ഥാനതലത്തിൽ ആരോഗ്യവകുപ്പ് പ്രചരണപരിപാടികൾ ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.ജൂലൈ 31 നാണ് സമാപനം. വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ തടയാം ജീവൻ രക്ഷിക്കാം എന്നതാണ് മുദ്രാവാക്യം.

വിശ്വസിച്ചാൽ മാത്രമേ ഏതു പ്രവൃത്തിയും കാര്യക്ഷമതയോടെ നിറവേറ്റാനാകൂ

മുപ്പതിലെങ്കിലും മെച്ചപ്പെടണം...

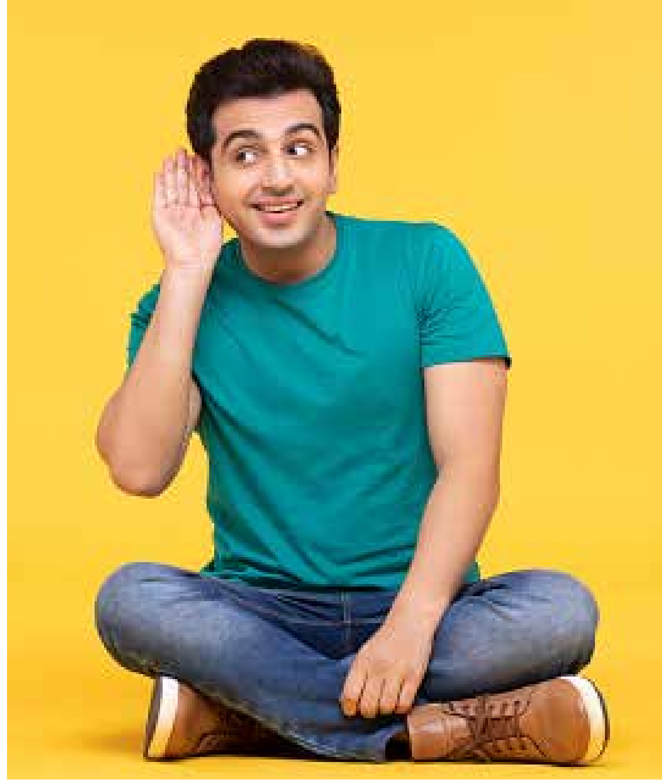
മുപ്പതുവയസ് ഇന്നത്തെ കാലത്ത് വലിയ പ്രായമേ അല്ല. പലരുടെയും ജീവിതം സെറ്റിൽഡാകുന്നത് ഏകദേശം ഇതേ പ്രായത്തിലാണ്. അതുകൊണ്ട് സ്വാഭാവികമായും ജീവിതത്തിലെ വളരെ തിരക്കേറിയ സമയവും അതുതന്നെയാണ്. കരിയർ, കുടുംബം, സാമ്പത്തിക ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ഈ പ്രായത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളാണ്. ഈ തിരക്കിനിടയിൽ പലപ്പോഴും അവഗണിക്കപ്പെടുന്നത് ആരോഗ്യമാണ്. ചെറുപ്പമല്ലേ യൗവനമല്ലേ ഇങ്ങനെയങ്ങ് ഓടിക്കോളും എന്നാണ് ചിന്ത.

ഇഷ്ടമുള്ളതെല്ലാം കഴിച്ചും ഇഷ്ടമുള്ളതുപോലെയെല്ലാം ജീവിച്ചും മുന്നോട്ടുപോകുന്നതിനിടയിൽ ശരീരം ചില അപായസൂചനകൾ നല്കുന്നതുപോലും ശ്രദ്ധിക്കുകയോ ഗൗരവമായി കാണുകയോ ചെയ്യാറില്ല. ഇത് അപ്പോൾ ദോഷമുണ്ടാക്കുന്നില്ല എങ്കിലും ഭാവിയിൽ ഗുരുതരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ വഴിയൊരുക്കിയേക്കാം. അതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ ദീർഘവീക്ഷണത്തോടെയുള്ള ശ്രദ്ധ മുപ്പതുവയസിൽ തന്നെ ആരംഭിക്കേണ്ടതുണ്ട് എന്നാണ് വിദഗ്ദരുടെ അഭിപ്രായം.

ഇതിന് എന്താണ് മുപ്പതിലെത്തിയ ചെറുപ്പക്കാർ ചെയ്യേണ്ടത്?

- പ്രമേഹവും അമിതവണ്ണവും കൊളസ്ട്രോളും ശരീരത്തിൽ കയറിക്കൂടിയതിന് ശേഷമാണ് പലരും ജിമ്മിലേക്കോടുന്നത്. ആ ഓട്ടം അത്രയും വേഗത്തിൽ ജിമ്മിലേക്ക് ആക്കുന്നതിന് പകരം മുപ്പതുവയസു തുടങ്ങുമ്പോൾ തന്നെ ചെറിയ തോതിൽ ശാരീരികവ്യായാമം ചെയ്യുക എല്ലാ ദിവസവും മണിക്കൂറുകളോളം ജിമ്മിൽ ചെലവഴിക്കാതെ ആഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞത് പലദിവസങ്ങളിലായി 150 മിനിറ്റ് നേരം മിതമായ തോതിൽ വ്യായാമം ചെയ്യുക. വേഗത്തിലുള്ള

സമയം പരിമിതമാണ്, സ്വന്തം ജീവിതം ജീവിക്കാൻ ഇനിയും വൈകരുത്



നടത്തവും സൈക്ലിംങ്ങും നീന്തലും ഗുണകരമാണ്. ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുമുന്നു ദിവസം മാത്രം പേശീശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന വ്യായാമം ചെയ്താൽ മതിയാവും. ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം, അമിതവണ്ണം എന്നിവയുടെ സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നവയാണ് ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ.

- ഉറക്കം ആരോഗ്യത്തിന് അത്യാന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഉറക്കമാണ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമെന്ന് പറയാം. ദിവസവും ഏഴുമുതൽ ഒമ്പതുമണിക്കൂർവരെ ഉറക്കം നല്ലതാണ്. അതുപോലെ തോന്നുന്ന സമയത്ത് കിടന്നുറങ്ങാതെ കൃത്യസമയത്ത് ഉറങ്ങാനും ഉണരാനും ശ്രദ്ധിക്കുക. കിടക്കുന്ന സമയത്ത് സ്ക്രീൻ സമയം അധികമായാൽ അത് ഉറക്കത്തെ ബാധിക്കും. ദീർഘകാല ഉറക്കക്കുറവ് നിരവധിയായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിക്കും.
- ഭക്ഷണത്തിൽ പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ധാന്യങ്ങളും കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കണം. പഞ്ചസാരയുടെയും ഉപ്പിന്റെയും ഉപയോഗത്തിൽ നിയന്ത്രണം വരുത്തുക. അമിതമായി സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക. പ്രോട്ടീൻ സമൃദ്ധമായിരിക്കണം ഭക്ഷണം. ഇന്ന് പല ചെറുപ്പക്കാരും സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെട്ടാണ് ജീവിക്കുന്നത്. പലതരം സ്ട്രസുകൾ അവരുടെ ജീവിതത്തെയും ആരോഗ്യത്തെയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. സ്ട്രസ് വലിയൊരു വില്ലനാണ്. അതുകൊണ്ട് സമ്മർദ്ദം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പഠിച്ചിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.. ധ്യാനം, പ്രാർത്ഥന എന്നിവ ശീലമാക്കുക. പ്രകൃതിയോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കുക, ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഹോബികൾ കണ്ടെത്തുക. ജോലിയെടുക്കാൻ മാത്രം വിധിക്കപ്പെട്ടവനല്ല വിശ്രമിക്കാൻ കൂടി വിധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവനാണ് മനുഷ്യൻ. അതുകൊണ്ട് ചത്തുമീൻ പിടിക്കാതെ ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ വേണ്ടത്രശ്രദ്ധ നല്കിക്കൊണ്ട് വിശ്രമിക്കുക.
- ബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും സ്ഥാപിക്കുകയുമാണ് അടുത്തപടി. കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കൊപ്പംചെലവഴിക്കാൻസമയംകണ്ടെത്തുക.സുഹൃത്തുക്കളുമായി ബന്ധപ്പെടുക. സാമൂഹികമായ ഒറ്റപ്പെടൽ അവസാനിപ്പിക്കുക. നല്ല ബന്ധങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യത്തിനും ശാരീരികാരോഗ്യത്തിനും ഒന്നുപോലെ ഗുണകരമാണ്. പുകവലി, മദ്യപാനം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുകയാണ് മറ്റൊരു പ്രധാനകാര്യം. ഹൃദ്രോഗം, കാൻസർ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ എന്നിവയുടെയെല്ലാം സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ ഇതുവഴിയായി സാധിക്കും.
- ആരോഗ്യപരിശോധനകൾ കൃത്യമായി നടത്താൻ ശ്രമിക്കുകയാണ് അവസാനത്തെ നിർദ്ദേശം. ഷുഗർ-കൊളസ്ട്രോൾ പരിശോധനകൾ കൃത്യമായും നടത്തിയിരിക്കണം. അതുപോലെ പ്രായത്തിനും കുടുംബചരിത്രത്തിനും അനുയോജ്യമായ സ്ക്രീനിങ് പരിശോധനകളും.

ഇതൊക്കെ മുപ്പതുവയസ് മുതൽ കൃത്യമായി ശീലിക്കുകയാണെങ്കിൽ തുടർന്നുള്ള കാലം ആരോഗ്യത്തോടെ ദീർഘകാലം ജീവിച്ചിരിക്കാൻ സാധിക്കും. ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിച്ചിരിക്കണോ അതോ രോഗിയായി കഴിയണോ എന്നത് ഓരോരുത്തരുടെയും തീരുമാനമാണ്. ദീർഘായുസ് എന്നത് നൂറുവയസുവരെ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നത് മാത്രമല്ല ആരോഗ്യത്തോടെയും ഊർജ്ജത്തോടെയും പരസഹായമില്ലാതെയും ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതുകൂടിയാണ് എന്ന കാര്യം മറക്കാതിരിക്കാം.

“ *നിനക്കു തോന്നുന്നതല്ല നീ ചെയ്യുന്നതാണ് സ്നേഹം*

അവരവരോട് നുണ പറയാറുണ്ടോ?

എന്തൊരു ചോദ്യം അല്ലേ? നാം നുണ പറയുന്നത് മുഴുവൻ മറ്റുള്ളവരോടാണ്. സ്വന്തം നേട്ടങ്ങൾക്കുവേണ്ടി, സ്വന്തം കാര്യം നേടാൻ വേണ്ടി... ആത്മാഭിമാനം സംരക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടി.. അങ്ങനെ എത്രയെത്രസന്ദർഭങ്ങളിൽ എത്രയെത്ര നുണകളാണ് നാം ഇതിനകം പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. നുണ സത്യം പോലെ അവതരിപ്പിച്ച് വിശ്വസിപ്പിച്ച് കാര്യം സാധിച്ചെടുക്കുന്നവർ ധാരാളമുണ്ട്. ഇവിടെയൊക്കെ നാം മറ്റുള്ളവരോടാണ് നുണ പറയുന്നത്.

പക്ഷേ നാം നമ്മോടുതന്നെ നുണ പറയാറുണ്ട്. എങ്ങനെയെന്നല്ലേ നമുക്ക് നമ്മുടെതന്നെ കഴിവുകേടുകൾ, കുറവുകൾ അംഗീകരിച്ചുകൊടുക്കാൻ സാധിക്കാറില്ല. എനിക്ക് ഇങ്ങനെയൊരു ബലഹീനതയുണ്ട് അല്ലെങ്കിൽ എനിക്ക് ഇത്തരം ചില കുറവുകളുണ്ടെന്ന് നാം സ്വയം സമ്മതിക്കാറില്ല. ആരെങ്കിലും നമുക്ക് അത്തരം ചില കുറവുകൾ കാണിച്ചുതന്നാൽ അവരോട് നാം അതിന്റെ പേരിൽ വിദ്വേഷം വച്ചുപുലർത്തുകയും ചെയ്യും. ഇവിടെയെല്ലാം നാം നുണ പറയുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അവരവരോട്തന്നെ.

സ്വന്തം കുറവുകളെ അംഗീകരിക്കുകയും പരിഹരിക്കാൻ കഴിയുന്നവയാണ് അവയെങ്കിൽ അതിന് ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ് ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ ഒരാൾ വിജയിക്കാതെ പോകുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങളിൽ പ്രധാനമായിട്ടുള്ളത് അവനവരോട് സത്യസന്ധത പുലർത്താത്തതും തന്റെ പിഴവുകളെ അംഗീകരിക്കാത്തതുമാണ്. സ്വ

> *എവിടെ സ്നേഹമുണ്ടോ അവിടെ ജീവിതമുണ്ട്. എവിടെ ജീവിതമുണ്ടോ അവിടെ സ്നേഹവുമുണ്ട്.*

ന്തം ദൗർബല്യങ്ങളെ അഡ്രസ് ചെയ്യാൻ തയ്യാറാകുന്നവർക്ക് വലിയൊരു ആത്മധൈര്യമുണ്ട്.

അവരവരോട് തന്നെ കള്ളം പറയുന്നത് പലപലരീതിയിലാവാം. ചില ഒഴികഴിവുകൾ അത്തരം ചില നുണകളാണ്. ചെയ്യാൻ ഏല്പിച്ച ജോലികൾ കൃത്യസമയത്ത് പൂർത്തീകരിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുമ്പോൾ അതിന് പല ന്യായീകരണങ്ങളും നിരത്തുന്നവരുണ്ട്, സമയം കിട്ടിയില്ല എന്നതുമുതൽ മറ്റുള്ളവർ അതിന് കാരണക്കാരായി എന്നതുവരെ. വേറെ ചിലർ പല കാര്യങ്ങളും നാളത്തേക്ക് നീട്ടി നീട്ടിവയ്ക്കുന്നവരാണ്. നാളെ എല്ലാം ശരിയാക്കാം എന്നാണ് അവരുടെ മട്ട്. സ്വന്തം പരാജയത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തം മറ്റുള്ളവരുടെ മേൽ കെട്ടിവയ്ക്കുന്നവരും അവരവരോട് നുണ പറയുന്നവരാണ്.

തിരഞ്ഞെടുപ്പുകളിൽ മത്സരിച്ചു പരാജയപ്പെട്ടുകഴിയുമ്പോൾ അതിന്റെ കാരണം എതിർപാർട്ടിക്കാരോ അല്ലെങ്കിൽ ചില പ്രത്യയശാസ്ത്രങ്ങളോ മൂലമാണെന്ന് പറഞ്ഞ് കൈകഴുകുന്നവരെയും നാം കാണാറുണ്ട്. യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടുന്നത് താല്ക്കാലികമായ ആശ്വാസം നല്കാറുണ്ടെങ്കിലും അവ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ തുടച്ചുമാറ്റുകയോ നമുക്ക് നമ്മുടേതായ വിജയം നേടിത്തരുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല എന്ന് മറക്കരുത്. സ്ഥിരമായി നില്ക്കുന്ന ഏതു വിജയത്തിനും സത്യസന്ധത അത്യാവശ്യമാണ്. ബന്ധങ്ങളിലും പ്രവൃത്തികളിലും സത്യസന്ധത അനിവാര്യമാണ്.

നുണ പറയുമ്പോൾ സത്യസന്ധതയെ നാം തുടച്ചുനീക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. വിജയിക്കാനുള്ള വഴികളിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട സംഗതി സത്യസന്ധതയാണ്. ഈ സത്യസന്ധത ആദ്യം പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ടത് അവനവരോടുതന്നെയാണ്. കള്ളം താല്ക്കാലികമായ ആശ്വാസം നല്കിയേക്കാം. സത്യം തീർച്ചയായും നമ്മെ വേദനിപ്പിക്കും. പക്ഷേ നാം മറക്കരുതാത്ത കാര്യം സത്യം ശാശ്വതമായ വിജയം നമുക്ക് നല്കുന്നു എന്നതാണ്. നമ്മെ കൃത്യമായി പ്രതിബിംബിപ്പിക്കുന്ന രൂപകമാണ് കണ്ണാടി. നാം എന്താണോ അത് അതേപടി കണ്ണാടിയിൽ പ്രതിഫലിക്കുന്നുണ്ട്. രൂപം മോശമായതിന് കണ്ണാടിയെ കുറ്റം പറയരുതല്ലോ. അതുപോലെ നമ്മുടെ വൈകല്യങ്ങളെയും വികൃതികളെയും അംഗീകരിക്കുക. കഴിവുകേടുകളെയും കുറവുകളെയും തുറന്ന മനസോടെ സ്വീകരിക്കുക. പ്രശ്നങ്ങളെ അവഗണിക്കുകയോ നിഷേധിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് പുരോഗതിയുണ്ടാവുകയില്ല. പ്രശ്നത്തിന് നേരെ നമുക്ക് കണ്ണടയ്ക്കാം. പക്ഷേ പ്രശ്നം അവിടെ അവശേഷിക്കുന്നുണ്ട്. തെറ്റ് സംഭവിച്ചോ ആദ്യം സമ്മതിക്കുക, പിന്നീട് തിരുത്തുക. എല്ലാവരും എല്ലാവിഷയങ്ങളിലും അറിവുള്ളവരോ സമർത്ഥരോ അല്ലന്നേ. അതുകൊണ്ട് ചില കാര്യങ്ങൾ അറിയില്ലെന്ന് തുറന്നുസമ്മതിക്കുന്നതിൽ നാണക്കേട് വിചാരിക്കരുത്. അവനവൻ ചെയ്ത തെറ്റിന്, കുറ്റങ്ങൾക്ക് മറ്റൊരാളുടെ മേൽ കുറ്റാരോപണം നടത്താതിരിക്കുക. അവനനവരോട് സത്യസന്ധത പുലർത്തിക്കൊണ്ട് മുന്നോട്ടുപോവുക. ജീവിതത്തിൽ തീർച്ചയായും വിജയിക്കും.

> *സ്ഥിരത നല്ലതാണ് പക്ഷേ ചില മാറ്റങ്ങൾ കൂടുതൽ നല്ല അവസരങ്ങൾ നല്കുന്നു എന്ന് മറക്കാതിരിക്കുക*

ലത സണ്ണി

സൗഹൃദങ്ങൾ ആഘോഷിക്കുമ്പോൾ...

നല്ല സൗഹൃദങ്ങളാണ് മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും അമൂല്യമായ സമ്പത്ത്. ജീവിതങ്ങളെ നിറമുള്ളതാക്കി തീർക്കുന്നതും അർത്ഥവത്താക്കി തീർക്കുന്നതും നല്ല സൗഹൃദങ്ങളാണ്. കുട്ടികാലം തൊട്ട് നമ്മോടൊപ്പം കളിച്ചു വളർന്നവരിൽ ഇന്നും നമ്മൾ പഴയപോലെ ഊഷ്മളതയോടെ ഓർക്കുകയും കേൾക്കുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നവർ ഉണ്ട്. സ്കൂളിൽ പഠിക്കുമ്പോൾ പുതിയ ക്ലാസ്സിലേക്ക് പ്രവേശിച്ച് പുതിയ ബെഞ്ചിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചപ്പോൾ നമ്മുടെ മുഖത്തെ സങ്കോചം വായിച്ചറിഞ്ഞ് കൂട്ടുകൂടാൻ വന്ന ആ പഴയ

> *നല്ലതു ചെയ്തിട്ടും പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത റിസൾട്ടാണ് ലഭിച്ചതെന്ന് കരുതി നല്ലകാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ മടിവിചാരിക്കരുത്*

കൂട്ടുകാരൻ ഒരു പക്ഷേ ഇന്നും നമ്മുടെ ചങ്കായിയിരിക്കും. പിന്നീട് ഏറെ ദുഃഖത്തോടെ കൂടി സ്കൂൾ ജീവിതവും സൗഹൃദങ്ങളും വേർപിരിഞ്ഞുപോകേണ്ടിവരുമ്പോൾ ഇതുപോലുള്ള സൗഹൃദങ്ങൾ ഇനിയും ലഭിക്കുമോ എന്ന ആശങ്ക തോന്നിയിട്ടില്ലാത്തവർ കുറവായിരിക്കും. ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ചെന്ന് പെടുന്ന ഇടങ്ങളിളെല്ലാം നമ്മുക്ക് ചേരുന്ന രീതിയിലുള്ള സൗഹൃദങ്ങൾ നാം സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുന്നുണ്ട്. ജീവിതയാത്രയിൽ നമ്മൾ കണ്ടുമുട്ടിയ പലരും പിന്നീട് നമ്മുടെ ഉറ്റ ചങ്ങാതിമാരായി മാറിയിട്ടുമുണ്ട്.

ഒന്നാലോചിച്ചു നോക്കൂ പ്രതിസന്ധിഘട്ടത്തിൽ നമ്മൾ ആദ്യം വിളിക്കാനായി ഓർക്കുന്നത് ആരെയാണ്? നമ്മൾ ആദ്യമായി ഒരു നല്ല കാര്യം പങ്കുവയ്ക്കാൻ വിളിക്കുന്നത് ആരെയാണ്? മിക്കവാറും ആ വ്യക്തികൾ ആയിരിക്കും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും നല്ല സുഹൃത്തുക്കൾ. സൗഹൃദത്തിന്റെ ഊഷ്മളമായ പല ഉദാഹരണങ്ങളും ലോകചരിത്രത്തിലും സാഹിത്യത്തിലും എല്ലാം നമുക്ക് കാണാൻ സാധിക്കും. വിശ്വപ്രസിദ്ധ സൂഫി പണ്ഡിതൻ ജലാലുദിൻ റൂമി തന്റെ ഉറ്റ സുഹൃത്തിനെ കുറിച്ചുള്ള തീവ്രമായ നഷ്ടബോധത്താലാണ് കവിയായി മാറിയതെന്നാണ് ചരിത്രം.തനിക്ക് ദൈവത്തെ കാണിച്ചു തന്ന ആ അമൂല്യ സുഹൃത്തിന്റെ വേർപാടിൽ മനം നൊന്ത് സ്നേഹത്തിന്റെ വാനമ്പാടി തന്നെ ആയിത്തീരുകയായിരുന്നുവത്രെ റൂമി.

ഡിറ്റെക്റ്റീവ് നോവലിസ്റ്റ് സർ ആർതർ കൊനൻ ഡോയിലിന്റെ മികച്ച കഥാപാത്രസൃഷ്ടിയാണ് ഷെർലക് ഹോംസ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സഹായി ആയിരുന്നു ഡോക്ടർ വാട്സൺ എന്ന കഥാപാത്രം. ഹോംസിനെ വളരെ ഭംഗിയായി മനസ്സിലാക്കാനും അദ്ദേഹത്തിന്റെ മനസ്സ് വായിക്കുവാനും ഡോക്ടർ വാട്സണ് അപാരമായ കഴിവ് ഉണ്ടായിരുന്നു. ഹോംസിന്റെ മുഖത്തെ ഭാവഭേദങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് അദ്ദേഹം എന്ത് ഉദ്ദേശിക്കുന്നു എന്നൊക്കെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്ന വാട്സണുമായി ഹോംസിനും വളരെ ഗാഢമായ സൗഹൃദം ഉണ്ടായിരുന്നു. അവരുടെ സൗഹൃദം നോവലുകളിലെ കുറ്റാന്വേഷണ പ്രമേയത്തെ പോലും പലപ്പോഴും കവച്ചുവയ്ക്കുന്ന ചാരുതയോടെയാണ് നോവലിസ്റ്റ് അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. സൗഹൃദത്തെ കുറിക്കുന്ന ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരുപാട് ഉദാഹരണങ്ങൾ ഇനിയും ഉണ്ട്

ചില കൂട്ടുകെട്ടുകൾ കാണുമ്പോൾ അതുപോലെ ഒരു സൗഹൃദം നമ്മുക്കുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ ജീവിതം എത്ര മനോഹരമാകുമായിരുന്നു എന്നൊക്കെ തോന്നി പോകുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ ഉണ്ട്.. എന്നാൽ ഈ ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ട മറ്റൊരു കാര്യം കൂടിയുണ്ട്. നേർക്ക് നേരെയുള്ള സൗഹൃദങ്ങളെക്കാൾ ഉപരിപ്ലവമായ സൗഹൃദങ്ങൾ ആണ് ഇന്ന് എണ്ണത്തിൽ കൂടുതൽ. സോഷ്യൽ മീഡിയ വഴി പരിചയപ്പെടുന്ന ഒരുപാട് സൗഹൃദങ്ങൾ ഇന്ന് നമ്മുടെ തലമുറ കൊണ്ടാടുകയാണ്. പലപ്പോഴും ആത്മാവില്ലാത്ത സൗഹൃദങ്ങൾ ആയിരിക്കും ഇതിൽ ഭൂരിഭാഗവും. പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളിൽ സഹായിക്കുവാനും മറ്റ് ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ ധൈര്യത്തോടുകൂടി നേരിടാനുള്ള കരുത്താർജിക്കാനും സഹായകമാവുന്ന സൗഹൃദങ്ങളാണ് നമുക്കാവശ്യം.

എണ്ണത്തിലല്ല ഗുണത്തിലാണ് കാര്യം. ഉൾക്കാമ്പുള്ള നല്ല സൗഹൃദങ്ങളാണ് നമ്മുടെ തലമുറയ്ക്ക് വേണ്ടത്. ആത്മാർത്ഥതയും ഇഴയെടുപ്പവും ഉള്ള നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ വളർത്താൻ പുതിയ തലമുറ പഠിക്കട്ടെ. യഥാർത്ഥസൗഹൃദങ്ങൾ ആഘോഷിക്കപ്പെടട്ടെ!

ലോക സൗഹൃദദിനം

ലോകത്ത് സമാധാനവും ഐക്യവും നിലനിർത്തുക എന്ന ഉദാത്തമായ കാഴ്ചപ്പാടോടെ 1958 ലാണ് ലോക സൗഹൃദ ദിനത്തിന്റെ ആശയം ഉടലെടുക്കുന്നത്. സൗഹൃദങ്ങൾ പാലങ്ങൾ പോലെ മനുഷ്യരെയും, രാജ്യങ്ങളെയും ബന്ധിപ്പിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ഓർമ്മിപ്പിക്കുവാൻ 2011 ൽ ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭ ജൂലൈ 30 ലോക സൗഹൃദ ദിനമായി പ്രഖ്യാപിച്ചു.അന്നേ ദിവസം ഏറ്റവും അടുപ്പമുള്ള സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് സമ്മാനം നൽകിയും, കയ്യിൽ ഫ്രണ്ട്ഷിപ് ബാൻഡ് കെട്ടിയും ഒരിക്കൽകൂടി സൗഹൃദങ്ങൾ നമ്മൾ ചേർത്തുപിടിക്കുന്നു.

> *ജീവിതം ഒരിക്കലും നിങ്ങളെ കണ്ടെത്തുകയല്ല നിങ്ങൾ ജീവിതം സൃഷ്ടിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.*

ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം വയർ വീർക്കുന്നുണ്ടോ?

ഭക്ഷണം കഴിച്ചതിന് പിന്നാലെ വയർ നിറഞ്ഞതുപോലെ തോന്നുക, വയർ വീർക്കുക, വയറുവേദന, വയറിളക്കം അല്ലെങ്കിൽ മലബന്ധം അനുഭവപ്പെടുക... പലർക്കും പതിവായി അനുഭവപ്പെടുന്ന ചില പ്രശ്നങ്ങളാണ് ഇവയെല്ലാം. സാധാരണ ദഹനപ്രശ്നമായി കരുതുന്നുവെങ്കിലും ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഇത് ഇറിറ്റബിൾ ബവൽ സിൻഡ്രോം (Irritable Bowel Syndrome) എന്ന ദീർഘകാല കുടൽരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണമാകാം.

Irritable Bowel Syndrome എന്നത് വൻകുടലിനെ ബാധിക്കുന്ന ദഹനസംബന്ധിയായ അവസ്ഥയാണ്. ജീവൻ അപകടത്തിലാക്കുന്ന രോഗമല്ലെങ്കിലും, രോഗിയുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തെ ഗണ്യമായി ബാധിക്കാവുന്നവയാണ്. മാനസിക സമ്മർദ്ദം, ഭക്ഷണരീതി, ഹോർമോൺ മാറ്റങ്ങൾ, കുടലിലെ ബാക്ടീരിയകളിലെ അസന്തുലിതാവസ്ഥ എന്നിവ IBSനു കാരണങ്ങളാകാം.

ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം കാണുന്ന പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ

വയർ വീർക്കൽ

ഭക്ഷണം കഴിച്ചതിന് ശേഷം വയർ അസ്വാഭാവികമായി നിറഞ്ഞതുപോലെ തോന്നുക. ചിലപ്പോൾ വയർ കട്ടിയാവുകയും വസ്ത്രങ്ങൾ മുറുക്കിയതുപോലെ തോന്നുകയും ചെയ്യും.

ഗ്യാസ്

കുടലിൽ ഗ്യാസ് അധികമായി രൂപപ്പെടുന്നത് അസ്വസ്ഥതക്കും വയറുവേദനയ്ക്കും കാരണമാകാം.

വയറുവേദന

ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം കുടലിന്റെ ചലനം വർധിക്കുമ്പോൾ വയറിന്റെ താഴ്ഭാഗത്ത് പിടിച്ചുപിടിക്കുന്ന വേദന അനുഭവപ്പെടാം. മലവിസർജ്ജനത്തിന് ശേഷം ചിലപ്പോൾ വേദന കുറയുകയും ചെയ്യും.

> *ഒരിക്കൽമാത്രം സംഭവിക്കുന്ന പരാജയങ്ങളെക്കാൾ പേടിക്കേണ്ടത് എപ്പോഴും പിന്നോട്ടുവലിക്കുന്ന സംശയങ്ങളെയും ആത്മവിശ്വാസക്കുറവിനെയുമാണ്.*

മലബന്ധം അല്ലെങ്കിൽ വയറിളക്കം

IBS ഉള്ള ചിലർക്കു സ്ഥിരമായ മലബന്ധം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, മറ്റുചിലർക്കു വയറിളക്കമാണ് പ്രധാന പ്രശ്നം. ചിലരിൽ ഇവ രണ്ടും മാറിമാറി സംഭവിക്കാം.

സ്ഥിരമായ മാനസിക സമ്മർദ്ദം, ഉറക്കക്കുറവ്, അത്യധികം കഫെയിൻ ഉപയോഗം, എണ്ണയും മസാലയും കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം, പാലുവർഗ്ഗങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ചില പ്രത്യേക ഭക്ഷണങ്ങളോടുള്ള അസഹിഷ്ണുത

ആശങ്കയും വിഷാദവും ഇവയൊക്കെ IBS ന് കാരണമാകാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് തുടർച്ചയായി വയർ വീർക്കൽ, വിശദീകരിക്കാനാകാത്ത ഭാരം കുറയൽ, മലത്തിൽ രക്തം കാണുക, രാത്രി ഉറക്കമുണർത്തുന്ന വയറുവേദന, ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള ഭയം, ക്ഷീണവും രക്തക്കുറവും ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണാൻ വൈകരുത്. IBS മാത്രമല്ല, മറ്റു ഗുരുതര കുടൽരോഗങ്ങളുടെയും സൂചനയായിരിക്കാം ഇവയെല്ലാം.

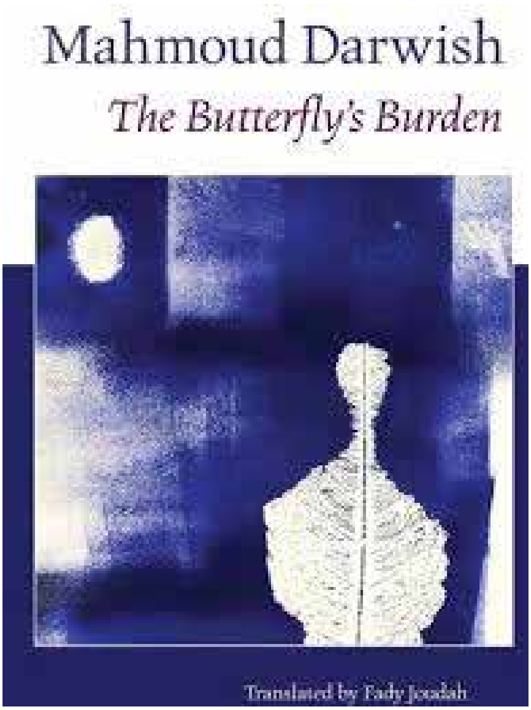
ഭക്ഷണരീതി ശ്രദ്ധിക്കുക, ചെറിയ അളവിൽ പലതവണ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ഗ്യാസ് ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക, കാർബണേറ്റഡ് പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, ഫൈബർ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിതമായി ഉൾപ്പെടുത്തുക, മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുക, യോഗ, ധ്യാനം, സ്ഥിരമായ വ്യായാമം, മതിയായ വെള്ളം കുടിക്കുക എന്നിവയെല്ലാം ഇതിന് സഹായകരമാണ്.

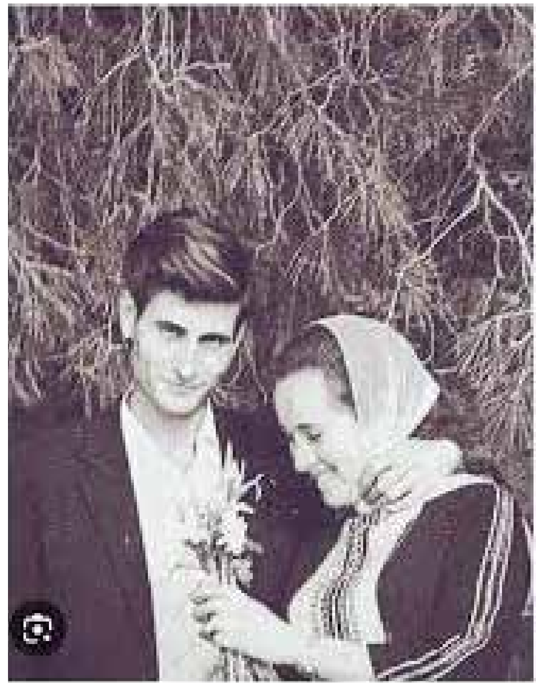
ഏത് ഭക്ഷണത്തിനുശേഷമാണ് പ്രശ്നം കൂടുതലാകുന്നതെന്ന് രേഖപ്പെടുത്താനും ശ്രമിക്കുക. സമയബന്ധിതമായ ചികിത്സയും ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങളും വഴി IBS നിയന്ത്രണത്തിലാക്കാൻ സാധിക്കും.

> *ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതാണ് കഴിവ് നിർണ്ണയിക്കുന്നത്. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ മനോഭാവമാണ് ആ പ്രവൃത്തി എത്രത്തോളം മികച്ചതായി ചെയ്തു എന്ന് തെളിയിക്കുന്നത്.*

സന്തോഷ് ചുങ്കത്ത്

പ്രണയമില്ലാതെയായാൽ...





"നീ മരിച്ചാൽ ആ വിവരം ഞാൻ അറിയണമെന്നില്ല,
അറിഞ്ഞാൽ തന്നെ ദൂരെയുള്ള നിന്റെ വീട്ടിൽ എത്തണമെന്നില്ല.
എത്തിയാൽ തന്നെ നിന്നെ ഒന്ന് തൊടാൻ കഴിയണമെന്നില്ല.
ഒന്ന് തൊട്ടാൽ തന്നെ
പൊട്ടിക്കരയാൻ പറ്റണമെന്നില്ല.
കരഞ്ഞാൽ തന്നെ ഒരാൾക്കും അത്
മനസിലാകണമെന്നില്ല.
നീ മരിച്ചാൽ ഞാൻ എന്തിന് വരണം ?
എനിക്ക് നീ മരിക്കുന്നില്ലല്ലോ ………"

സോമൻ കടലൂരിന്റെ ഈ കവിത വായിക്കാത്തവരോ കേൾക്കാത്തവരോ പങ്കുവയ്ക്കാത്തവരോ ഉണ്ടാകാൻ ഇടയില്ല. ശരിയാണ് പ്രണയത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ ഒരു പാട്ട് കൂടെ കിളി പാടും, ഒരു പൂവ് കൂടി വിരിയും, രണ്ടുപേരിലൊരാൾ മരണത്തിന്റെ വില്ലീസുവിരി വകഞ്ഞുമാറ്റി മുന്നോട്ട് നടക്കും, അതല്ലാതെ പ്രണയത്തിന് അനശ്വരമാകാൻ മറ്റൊരു വഴിയില്ലല്ലോ.

'റിദ' എന്ന പേര് അറബ് ലോകത്തെ മനോഹരമായ പേരുകളിൽ ഒന്നുമാത്രമായിരിക്കും പലർക്കും, അത് മുഹമ്മദ് ദർവേഷിനെ പരിചയപ്പെടുന്നത് വരെ മാത്രം. അതിന് ശേഷം ആ പേരിന് പ്രണയമെന്നും, വേർപിരിയൽ എന്നും വേദനയെന്നുമൊക്കെ അർത്ഥവ്യത്യാസങ്ങളുണ്ടാകും.

പലസ്തീനി ജനതയുടെ വീണ്ടെടുപ്പിന്റെയും പ്രതിരോധത്തിന്റെയും, ഒപ്പം, പ്രണയത്തിന്റെയും പേരാണ് മുഹമ്മദ് ദർവേഷ്, ലോകം മുഴുവൻ

> ***നല്ല ചിന്തകൾ നല്ല ജീവിതത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു***

ആരാധകരുള്ള, ഫലസ്തീനി കവി. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രണയമായിരുന്നു റിദ. ജൂത പെൺകുട്ടി, കവയത്രി. തമാർ ബെൻ ആമി' എന്നായിരുന്നു അവളുടെ യദാർത്ഥ പേര്. 1960കളിൽ ഇസ്രായേലിലെ വലിയ നഗരങ്ങളിൽ ഒന്നായ ഹൈഫയിൽ വച്ചാണ് ദർവേഷും റിദയും കണ്ടുമുട്ടുന്നതും പരിചയപ്പെടുന്നതും. രണ്ട് രാജ്യങ്ങളും തമ്മിലുള്ള, സംഘർഷങ്ങൾക്കിടയിലും രണ്ടുജനതയും സാംസ്ക്കാരികമായി അടുത്തിടപഴകിയിരുന്ന കാലവും ഇടവുമായിരുന്നു ഹൈഫയിലെ ഈ സാംസ്കാരികവേദി.

ദർവേഷിന് എഴുത്ത് എന്നത്, രാജ്യത്തിന്റെ മോചനവും, അതിൻറെ ആത്മാഭിമാനവുമായിരുന്നു. റിദയുമായുള്ള പ്രണയം, അതിനാൽ തന്നെ അതിൻറെ എല്ലാ മനോഹാരിതകളോടും കൂടെ ആയിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ തന്റെ എഴുത്തിന്റെ പ്രചോദനവും കൂടിയായി അദ്ദേഹം തിരിച്ചറിയുന്നു. 'താങ്കൾ എത്രയധികം അവളെ സ്നേഹിക്കുന്നു' എന്ന ചോദ്യത്തിന്, അദ്ദേഹം നൽകുന്ന മറുപടി ഇങ്ങനെയാണ്; 'അത് എന്നെ എന്റെ കുഴിമാടത്തിൽ നിന്നും ജീവനിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചുക്കൊണ്ടുവരാൻ മാത്രം അത്രമേൽ തീവ്രവും സത്യവുമാണ്' എന്നായിരുന്നു.

റിദ പ്രണയം മാത്രമല്ലായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്. അവൾ ഒരു സ്ത്രീയാണ്, ഇസ്രായേലാണ്. നഷ്ടപെട്ടുപോയ നിഷ്കളങ്കതയാണ്, സഹജീവനത്തിന്റെ ശുഭകാമനയാണ്, അതുപോലെതന്നെ സാധ്യതകളില്ലാത്ത ഭാവിജീവിതവുംകൂടിയാണ്. റിദ, അതുക്കൊണ്ടുതന്നെ കവിയുടെ 'പോയറ്റിക്കൽ ലൈസൻസ്' കൂടിയാണ്.

'റിദ ആൻറ് ദി റൈഫിൾ' (റിദയും തോക്കും) എന്നത് ദർവേഷിൻറെ ഏറ്റവും പ്രശസ്തമായ കവിതയാണ്. റിദ-പ്രണയമാണ്. റൈഫിൾ-യുദ്ധമാണ്, അധിനിവേശമാണ്, രാഷ്ട്രീയവും, സ്വത്വവും ചരിത്രവുമാണ്. ഈ കവിത ഒരേ സമയം ഒരു പ്രണയകവിതയും, രാഷ്ട്രീയ പ്രഖ്യാപനവും കൂടിയായിരുന്നു. റിദ, എന്ന വാക്കും വ്യക്തിയും ആശയവും ദർവേഷിൻറെ നിരവധി കവിതകളുടെ വിഷയവും ആത്മാവും കൂടിയായിരുന്നു.

എന്നാൽ വിധിയുടെ ഇടപെടൽ ഈ ബന്ധത്തെ പിന്നീട് തകർത്തുകളഞ്ഞു. അനിവാര്യമായിരുന്ന വേർപിരിയലിന് ശേഷവും അവർ പരസ്പരം കുറ്റപെടുത്തുകയോ തള്ളിപറയുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല,

റിദ, ദർവേഷിൻറെ കവിതകളിൽ തുടർന്നും പ്രത്യക്ഷപെട്ടു, അവസാനിക്കാത്ത പ്രതീക്ഷയായിട്ട്, ഒരു പ്രണയ സാധ്യതയായിട്ട്, ആത്മാഭിമാനത്തിന്റെ സൂചകമായിട്ട്, ജീവിതം വീണ്ടും തളിർക്കുമെന്ന ശുഭപ്രതീക്ഷയായിട്ട്...അങ്ങനെയങ്ങനെ..

റിദ ഒരു മൊസാദ് എജന്റായിരുന്നു എന്നും അതറിഞ്ഞതോടെ അയാളുടെ ഹൃദയവും കവിതയും പ്രണയവും തകർക്കപ്പെട്ടു എന്നും വിശ്വസിക്കുന്നവരുമുണ്ട്. എന്നാൽ അതിന് തക്ക സൂചനകളൊന്നും ലഭിക്കുന്നില്ല, മറ്റേതൊരു ഇസ്രായേലി യുവതികളെയും പോലെ റിദയും ആ രാജ്യത്തിന്റെ നിർബന്ധിത സൈനിക സേവനത്തിൽ പങ്കെടുത്തിട്ടുണ്ട് എന്നത് മാത്രമാണ് പരമാർത്ഥം.

പ്രണയം തകർന്നു എന്നുള്ളത് സത്യമാണ്. അതിന് ശേഷം ദർവേഷ് എഴുതുന്നുണ്ട്: 'Once again I felt my homeland is occupied' ഒരിക്കൽ കൂടെ എന്റെ ജന്മദേശം പിടിച്ചടക്കപ്പെട്ടു'

'നമ്മൾ വേർപിരിഞ്ഞിട്ടില്ല
അതുക്കൊണ്ടുതന്നെ ഒരിക്കലും നമ്മൾ
കണ്ടുമുട്ടുകയുമില്ല'

തന്റെ നഷ്ടപ്രണയത്തെ, നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയ ജന്മദേശത്തെ തോൽപ്പിക്കപ്പെട്ട തന്റെ ജനതയെക്കുറിച്ച് പിന്നീട് അയാൾ കുറിച്ചത് ഇങ്ങനെയായിരുന്നു.

> ***എനിക്ക് സാധ്യമാണ് എന്ന് ഞാൻ എന്നെത്തന്നെ വിശ്വസിപ്പിക്കുമ്പോൾ അസാധ്യമായതെല്ലാം എനിക്ക് സാധ്യമായിത്തീരുന്നു***

സ്വയം ബോധം എന്ന ഭാരം

പലരെയും അമിതമായി ഭാരപ്പെടുത്തുന്ന ഒന്നാണ് സ്വയംബോധം അഥവാ self consciounsess. മറ്റുള്ളവർ എന്നെക്കുറിച്ച് എന്തു വിചാരിക്കും, ഞാൻ പറഞ്ഞത് തെറ്റായോ, എന്റെ രൂപം എങ്ങനെയുണ്ട് എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിചാരങ്ങൾ അമിതമായി ഒരാളെ ഭാരപ്പെടുത്തുന്ന പ്രശ്നമാണ് ഇത്. സാധാരണയായി എല്ലാ മനുഷ്യരും ഇത്തരം ചിന്തകളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ അതിൽ ചിലർ കൂടുതലായി ഇതേവിഷയത്തെക്കുറിച്ച് അസ്വസ്ഥരാകുന്നുണ്ട്. ഇത് ആത്മവിശ്വാസം കുറയ്ക്കുകയും സാമൂഹികസാഹചര്യങ്ങളിൽ അസ്വസ്ഥതകൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ എന്താണ് മാർഗം?

ഇത്തരക്കാരുടെ ഏറ്റവുംവലിയ തെറ്റിദ്ധാരണ

> *നീ നീയായിരിക്കുന്നതിലും ഭംഗി മറ്റൊന്നിനുമില്ല.*

മറ്റുള്ളവരെല്ലാം തന്നെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു, തന്നെക്കുറിച്ച് ദോഷം പറയുന്നു, പരിഹസിക്കുന്നു എന്നെല്ലാമാണ്.

മറ്റുള്ളവർ തന്നെക്കുറിച്ച് നിരന്തരം ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവെന്നത് അബദ്ധധാരണയാണ്. എല്ലാവരും തന്നെ സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങളിലും ചിന്തകളിലുമാണ് മുഴുകിയിരിക്കുന്നത്. നിങ്ങളെക്കുറിച്ചല്ല, നിങ്ങളുടെ ശരിയും തെറ്റും നോക്കിയിരിക്കലല്ല മറ്റുള്ളവരുടെ ജോലി.

എല്ലാവരും എന്നെ പരിഹസിക്കുന്നു എന്ന തോന്നൽ സ്ഥിരമായി വേട്ടയാടുകയാണെങ്കിൽ ആ അവസ്ഥയെ നേരിടാൻ പുതിയ മാർഗം അന്വേഷിക്കുക. അതായത് എല്ലാവരും എന്നെപരിഹസിക്കുന്നു എന്നതിന് എന്താണ് തെളിവ്, ഞാൻ വെറുതെ ചിന്തിച്ചുകൂട്ടുന്നതായിരിക്കില്ലേ അത് എന്ന വിധത്തിൽ കാര്യങ്ങളെ, തോന്നലുകളെ ചോദ്യം ചെയ്യുക. നമ്മുടെ ഭയങ്ങൾ അസ്ഥാനത്തുള്ളവയും യാഥാർത്ഥ്യബോധമില്ലാത്തവയുമായിരിക്കും.

കഴിഞ്ഞുപോയ സംഭവങ്ങളെ പ്രതി വീണ്ടും വീണ്ടും ചിന്തിച്ചുകൂട്ടാതിരിക്കുക. അന്ന് പെരുമാറിയ രീതിയെക്കുറിച്ചോ സംസാരത്തെക്കുറിച്ചോ പ്രവൃത്തികളെക്കുറിച്ചോ ആവർത്തിച്ചു ചിന്തിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. അങ്ങനെ പറയേണ്ടിയിരുന്നില്ല, അവർ എന്തു വിചാരിച്ചിട്ടുണ്ടാവും ഇങ്ങനെയുള്ള ചിന്തകൾ ഒഴിവാക്കുക. നല്ലതാണെങ്കിലും ചീത്തയാണെങ്കിലും സംഭവിച്ചതു സംഭവിച്ചു. അതിനെ അതിന്റെ വിധിക്ക് വിട്ടേക്കുക.

ആരും പൂർണ്ണരല്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയാണ് മറ്റൊരു പോംവഴി. തെറ്റുകളും കുറ്റങ്ങളും എല്ലാവർക്കുമുണ്ടാകാം. പക്ഷേ തെറ്റിനെ പരാജയമായി കാണാതിരുന്നാൽമതി. തിരുത്താൻ തയ്യാറാണെങ്കിൽ തെറ്റുകൾ കുറവല്ല. എല്ലാ മനുഷ്യരും അപൂർണ്ണരും കുറ്റങ്ങളും കുറവുകളുമുള്ളവരാണ്.

ഏതെങ്കിലും ഒരു മേഖലയിൽ അറിവും കഴിവും പ്രാവീണ്യവും വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായി ആത്മവിശ്വാസം കൂടും. അതുകൊണ്ട് കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കാൻ കിട്ടുന്ന ഒരു അവസരവും പാഴാക്കാതിരിക്കുക. നല്ല തയ്യാറെടുപ്പും പരിശീലനവും അവനവരെക്കുറിച്ചുതന്നെയുള്ള അമിതചിന്തയുടെ ഭാരം കുറയ്ക്കും

ഒരു ദിവസം അവസാനിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അന്നേ ദിവസം ചെയ്ത നല്ല ഏതെങ്കിലും മൂന്നുകാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുറിപ്പെഴുതുക.

ഇന്ന് ഞാൻ ചെയ്ത ഒരു നല്ല കാര്യം അല്ലെങ്കിൽ ഇന്ന് എനിക്ക് എന്നോടുതന്നെ മതിപ്പു തോന്നിയ സംഭവം, ഞാൻ യഥാർത്ഥത്തിൽ എന്തായിരുന്നു ഭയപ്പെട്ടത് പക്ഷേ എന്താണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ സംഭവിച്ചത് എന്നിങ്ങനെ ആ ദിവസത്തെ വിശകലനം ചെയ്ത് എഴുതുക.

സ്ഥിരമായി ഇങ്ങനെ ചെയ്തുകഴിയുമ്പോൾ പല ഭയങ്ങളും വിചാരങ്ങളും അസ്ഥാനത്തായിരുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലാവുകയും അവനവരെക്കുറിച്ചുള്ള അനാവശ്യമായ ചിന്തകളുടെ ഭാരങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചനം നേടുകയും ചെയ്യും.

> **"എന്നേക്കും ജീവിക്കുന്നതു സ്വപ്നം കാണുമ്പോഴും ഇന്ന് മരിക്കുന്നതുപോലെ ജീവിക്കാൻ മറക്കരുത്"**

തീരുമാനങ്ങൾ ഭാവിയെപ്രതിയാവട്ടെ

ഏതുതരം ബന്ധങ്ങളുമായിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ ഒരു ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടു എന്നുകരുതി തൃപ്തികരമല്ലാതിരുന്നിട്ടുപോലും ജീവിതാവസാനം വരെ അതു തുടർന്നുകൊണ്ടുപോകേണ്ടതുണ്ടോ? പലപ്പോഴും ആളുകളെ തെറ്റായ ബന്ധത്തിൽ കുടുക്കിനിർത്തുന്നത് അവർ കഴിഞ്ഞുപോയ കാലത്തെ പ്രധാനമായും കാണുന്നു എന്നതുകൊണ്ടാണ്. 'ഇത്രയും കാലം ഇതിനായി ചെലവഴിച്ചില്ലേ,' 'ഇത്ര

"സന്തോഷകരമായ ജീവിതം വീണുകിട്ടുന്ന ഭാഗ്യമല്ല സ്വയം സൃഷ്ടിക്കലാണ്.

യും കാലം ഒരുമിച്ചുജീവിച്ചില്ലേ, ഇനിയും മുന്നോട്ടു പോയേക്കാം' എന്ന മട്ടിലാണ് അവർ കാര്യങ്ങളെ സമീപിക്കുന്നത്.

നിലവിലെ ബന്ധം ആരോഗ്യകരമോ സന്തോഷകരമോ അല്ലെങ്കിൽ പോലും കഴിഞ്ഞുപോയതിനെ പ്രതി അവർ പല വിട്ടുവീഴ്ചകൾക്കും തയ്യാറാവുന്നു. sunk cost fallacy എന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രം ഇതിനെ വിളിക്കുന്നത്. അതായത് മുമ്പ് നിക്ഷേപിച്ചുപോയതുകൊണ്ട് തുടരാനുള്ള പ്രവണത.

വിവാഹബന്ധങ്ങളിൽ മാത്രമല്ല ബിസിനസിലും ഇത് പ്രകടമാണ്. ലാഭകരമല്ലാതിരുന്നിട്ടും നഷ്ടം സഹിച്ചുമൊക്കെ ബിസിനസ് മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകുന്നവരില്ലേ. അവരെ അതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത് ഈ മനോഭാവമാണ്. 'ഇത്രയും പണമിറക്കി,' 'ഇത്രയും നാൾ ബിസിനസ് ചെയ്തു.' 'ഇനി അതുകൊണ്ട് പാതിവഴിയിൽ അവസാനിപ്പിക്കണ്ടാ..' അതുകൊണ്ട് അവർ ലാഭമില്ലാത്ത ബിസിനസ് മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകാൻ നിർബന്ധിതരാക്കപ്പെടുന്നു.

ബന്ധങ്ങളിലുമുണ്ട് ഈ മനോഭാവം. വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞിട്ടും ദാമ്പത്യം ആഗ്രഹിക്കുന്നവിധത്തിലുള്ള സന്തോഷമോ സംതൃപ്തിയോ നല്കുന്നില്ലെങ്കിൽ പോലും വിവാഹിതരായിപ്പോയില്ലേ എന്ന വിചാരത്താൽ ബന്ധം മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകുന്നവരാണ് അവർ. ഇത് ആരോഗ്യകരമായ മനോഭാവം അല്ല എന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നത്. ഈ ബന്ധം അടുത്ത അഞ്ചുവർഷവും ഇങ്ങനെതന്നെയാണ് മുന്നോട്ടുപോകുന്നതെങ്കിൽ ഞാനെന്തിന് എന്റെ സന്തോഷവും സമാധാനവും നഷ്ടപ്പെടുത്തി ഈ ബന്ധം സഹിക്കണം എന്ന് ചിന്തിച്ച് അതിനൊരു പരിഹാരം കണ്ടെത്തുക. അസന്തുഷ്ടകരമായ ബന്ധങ്ങളിലെല്ലാം കണ്ടുവരുന്നത് sunk cost fallacy ആണ്. ഒരു സിനിമ മോശമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ അവസാനംവരെ കണ്ടിരിക്കേണ്ടതുണ്ടോ എന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ അതിനു നിരത്തുന്ന ഉദാഹരണം.

ഭൂതകാലത്തെ നാം ബഹുമാനിക്കുമ്പോഴും ഓർമ്മയിൽ അവ സൂക്ഷിക്കുമ്പോഴും പല തീരുമാനങ്ങളും ഭാവിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലായിരിക്കണം. ഒരു ബന്ധം വളർച്ചയും ബഹുമാനവും സന്തോഷവും നല്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് വിലയിരുത്തേണ്ടതുണ്ട്. വെറുതെ സമയം ചെലവഴിച്ചു എന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം ബന്ധം തുടരരുത്.

ഒരു സുഹൃദ്ബന്ധത്തിൽ നിങ്ങൾക്കെന്നും അവഗണനയും തിരസ്ക്കരണവുമാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെങ്കിൽ, അത് നിങ്ങളെ മാനസികമായി ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ആ ബന്ധം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകുന്നത് ബുദ്ധിശൂന്യതയായിരിക്കും. നിങ്ങൾ സ്നേഹിച്ചു എന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം ആ സുഹൃദ്ബന്ധം നിങ്ങൾക്ക് സുരക്ഷിതത്വമോ സൗഹൃദമോ നല്കിയിരിക്കണം എന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് ഭൂതകാലനിക്ഷേപങ്ങളെ പ്രതി ഭാവികാല സന്തോഷങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കരുത്. ഈ ബന്ധംകൊണ്ട് എനിക്ക് സന്തോഷമോ സമാധാനമോ ലഭിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, ഈ ബിസിനസുകൊണ്ട് എനിക്ക് നഷ്ടം മാത്രമേ ഉണ്ടാകുന്നുള്ളൂവെങ്കിൽ ഇനിയും വിഡ്ഢിയാകാതിരിക്കുക. ഭാവിയാണ് യാഥാർത്ഥ്യം ഭൂതം ചരിത്രമായിക്കഴിഞ്ഞു. അതുകൊണ്ട് എടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങളെല്ലാം ഭാവിയെ മാത്രം മുൻകൂട്ടികണ്ടുകൊണ്ടുള്ളതാകട്ടെ.

> *സന്തോഷം വാങ്ങാൻ കിട്ടുന്നതല്ല പ്രവൃത്തികളുടെ ഫലമായി വന്നുചേരുന്നതാണ്.*

ട്രോമയും ഹീലിങ്ങും

തുടർച്ചയായുള്ള നെഞ്ചിടിപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ. എപ്പോഴും തലവേദനയാണോ, ക്ഷീണവും പേശിവേദനയും വിട്ടുമാറാതെയുണ്ടോ, ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ ഇടയ്ക്കിടെ അലട്ടുന്നുണ്ടോ? ചിലപ്പോൾ ഒരു ശാരീരിക അസുഖത്തെക്കാൾ അത് നിങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന ട്രോമയുടെ ഫലമല്ല എന്ന് ആരറിഞ്ഞു?

ട്രോമ എന്ന വാക്ക് ഇന്ന് സുപരിചിതമായിക്കഴിഞ്ഞു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ മനസ്സിനെയോ ശരീരത്തെയോ ആഴത്തിൽ ബാധിക്കുന്ന, അത്യന്തം ഭയാനകമോ വേദനാജനകമോ ആയ സംഭവത്തിൽ നിന്നോ അനുഭവത്തിൽ നിന്നോ ഉണ്ടാകുന്ന മാനസികമോ വൈകാരികമോ ആയ മുറിവാണ് ട്രോമ. ഒരു സംഭവത്തെ തുടർന്ന് മനസ്സിലുണ്ടായ ആഴത്തിലുള്ള മുറിവാണ് ട്രോമ. സംഭവമല്ല അതിന്റെ പ്രതികരണമാണ് ട്രോമ. ഏതൊരു അനുഭവവും ട്രോമയായി മാറുന്നത് വ്യക്തിനിഷ്ഠമായാണ്. ഒരു സംഭവം രണ്ടുവ്യക്തികളിൽ രണ്ടുവ്യത്യസ്ത രീതിയിലാണ് പ്രതികരണമുണ്ടാക്കുന്നത് എന്നതിനാൽ രണ്ടുപേർ ഒരേ അനുഭവത്തിലൂടെ കടന്നുപോയാലും രണ്ടുപേർക്കും അതു ട്രോമയുണ്ടാക്കണം എന്ന് നിർബന്ധമില്ല.

> *കണ്ടുമുട്ടുന്ന എല്ലാ വ്യക്തികൾക്കും നിങ്ങൾക്ക് അറിയാത്തതു പലതും അറിയാമെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാൽ അവരെ ബഹുമാനിക്കാതിരിക്കാനാവില്ല.*

ലക്ഷണങ്ങൾ

- ഭയം, ഉത്കണ്ഠ
- പേടിസ്വപ്നങ്ങൾ
- ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങൾ
- കോപം, വിഷാദം, വൈകാരികമരവിപ്പ്
- സാമൂഹികമായ പിന്മാറ്റം
- ഒറ്റയ്ക്കായിരിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടൽ

ഏതുതരം അനുഭവമാണ് ട്രോമയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നതെങ്കിലും അതിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. ചിലരെങ്കിലും തങ്ങളുടെ ട്രോമയെ അവഗണിക്കുകയോ ഓർമ്മിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യാറുണ്ട്. പക്ഷേ ട്രോമയെ നേരിടുകയാണ് വേണ്ടത്. ഉദാഹരണത്തിന് ശരീരത്തിൽ ഒരു മുറിവുണ്ടാകുന്നു. അതിൽ മരുന്നു പുരട്ടി ഉണക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അതിനു പകരം അവഗണിച്ചാൽ അതുപഴുക്കുകയും വികൃതമായി അപകടമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതുപോലെയാണ് ട്രോമയും. മുറിവ് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ചികിത്സ തേടുക.

ശാരീരികമോ ലൈംഗികമോ ആയ പീഡനം, ഗാർഹികപീഡനം, ഗുരുതരമായ വാഹനാപകടം, യുദ്ധം, ഭീകരാക്രമണം, ബാല്യകാലത്തുണ്ടായ തിക്താനുഭവങ്ങൾ, പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ നഷ്ടപ്പെടൽ, മരണകരമായ അനുഭവത്തിലൂടെയുള്ള കടന്നുപോകൽ ഇതൊക്കെ പില്ക്കാലത്ത് ട്രോമയ്ക്ക് കാരണമായേക്കാവുന്ന സാഹചര്യങ്ങളാണ്.

ട്രോമയെ നേരിടുമ്പോൾ നാം കരുത്തരാവുകയും ട്രോമയ്ക്ക് കാരണമായ സംഭവത്തിന്റെ രൂക്ഷത കുറയുകയും ചെയ്യും. അവഗണിക്കുകയല്ല ട്രോമയെ പരിഗണിക്കുകയാണ വേണ്ടത്. അത് നമ്മെ കരുത്തുറ്റവരാക്കും. ട്രോമയുടെ പേരിൽ സ്വയം കുറ്റക്കാരായി സ്വയം വിധിയെഴുതുന്നവരുണ്ട്. ഇത് ശരിയായ സമീപനമല്ല എന്നാണ് വിദഗ്ദർ പറയുന്നത്. ഇതെന്റെ കുറ്റം കൊണ്ട് സംഭവിച്ചതാണ് എന്ന മട്ടിൽ സ്വയം ശപിച്ചും പഴിച്ചും കഴിയുന്നത് ട്രോമയുടെ വല മുറുക്കുകയേയുള്ളൂ. ട്രോമയെ നേരിടുമ്പോൾ നമുക്ക് സ്വന്തം ഇമോഷൻസ് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. അതുപോലെ ഭാവിയിലുണ്ടാകാനിടയുള്ള ട്രോമയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ പോലും നിലവിലെ ട്രോമയെ നേരിടുന്നതിലൂടെ സാധിക്കും.

പലരും ട്രോമയിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.അങ്ങനെയൊന്ന് സംഭവിച്ചിട്ടില്ല എന്ന മട്ടിൽ. പക്ഷേ അത് യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കുന്നതുപോലെ അർത്ഥശൂന്യമാണ്. കുഴിച്ചുമൂടിയാലും പുറത്തേക്ക് ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്നതുപോലെ ട്രോമകൾ നമ്മുടെ വർത്തമാനകാലജീവിതത്തെ അസ്വസ്ഥപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് ട്രോമയെ നേരിടുക

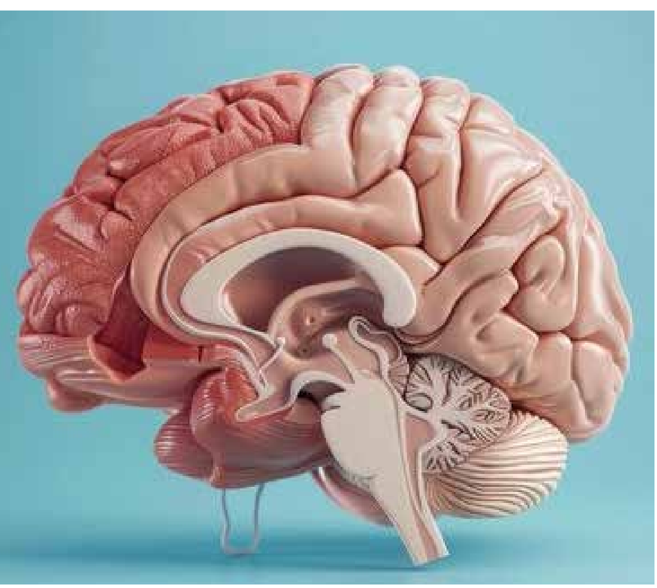
ട്രോമയിൽ നിന്നുള്ള സുഖംപ്രാപിക്കൽ അസാധ്യമാണെന്ന് കരുതരുത്. ശരിയായ പിന്തുണയും ഉചിതമായ സഹായവും ലഭിക്കുമ്പോൾ ട്രോമയിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാനാവും. വഴിയറിയാതെ നില്ക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് വഴിയറിയാവുന്ന ഒരാൾ ദിശ കാണിച്ചുകൊടുക്കുന്നതുപോലെയും കണ്ണുകാണാത്ത ഒരാളെ കാഴ്ചയുള്ള ആൾ കൈപിടിച്ചു നയിക്കുന്നതുപോലെയും ട്രോമയിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാൻ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം ആവശ്യമാണ്. കൗൺസലിംങ് പോലെയുള്ളവ ഇക്കാര്യത്തിൽ ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും.

> **"** *കണ്ണാടികളെ ജനാലകളാക്കി മാറ്റുമ്പോഴാണ് അത്ഭുതങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത്*

വിശ്രമംവേണം തലച്ചോറിനും

രാകി മൂർച്ച വരുത്തേണ്ട ആയുധം കണക്കെയാണ് തലച്ചോറും. ജീവിതം കൂടുതൽ ക്രിയാത്മകവും ഊർജ്ജസ്വലവും ആകണമെങ്കിൽ തലച്ചോറ ഉല്പ്ദാനക്ഷമവും സജീവവുമായിരിക്കണം. എന്നാൽ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ നാം ചെയ്യുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ തലച്ചോറിനെ അപകടത്തിലാക്കുന്നവയാണ്. ഇത്തരം ചില അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കി മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിച്ചാൽ തലച്ചോറിന്റെ ആരോഗ്യം നമുക്ക് ഉറപ്പുവരുത്താം.

ഉറക്കത്തിലെ ക്രമക്കേടുകൾ തലച്ചോറിന്റെ ആരോഗ്യം അപകടത്തിലാക്കുന്നവയാണ്. കൃത്യസമയത്ത് ഉറങ്ങാനും ഉണരാനും കഴിയുന്നതിലൂടെയും ദിവസം ഏഴു മുതൽ എട്ടുമണിക്കൂർ വരെ ഉറങ്ങാനും സാധിച്ചാൽ തലച്ചോർ ഉഷാറാകും. ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ സമയം ഇരുന്നുകൊണ്ടാണ് ജോലി ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ അത് തലച്ചോറിനെ അപകടത്തിലാക്കും. ഇരുന്നു ജോലി ചെയ്യുന്നവർ ഇടയ്ക്കിടെ എണീറ്റ് നടക്കുകയും വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. വർക്ക് ഫ്രം ഹോം വ്യാപകമായതോടെ പലരും ഇക്കാര്യത്തിൽ



വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ കൊടുക്കാറില്ല. ഓഫീസിലിരുന്ന് ജോലി ചെയ്യുന്നവരുമായി നോക്കുമ്പോൾ ഇക്കാര്യത്തിൽ കൂടുതൽ ദോഷമുണ്ടാക്കുന്നത് വർക്ക് ഫ്രം ഹോം കാരാണ്. ഇടവേളകളില്ലാതെ ജോലി ചെയ്യുന്ന ഇത്തരക്കാരുടെ തലച്ചോർ ക്രമേണ അപകടത്തിലാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ചിലർക്ക് വളരെ ഉച്ചത്തിൽ പാട്ടു വച്ചാലേ ആസ്വദിക്കാനാവൂ, അതുപോലെ വീഡിയോ കാണുമ്പോഴും ഇതേ രീതി തുടരുന്നവരുണ്ട്. രണ്ടു ശീലങ്ങളും തലച്ചോറിന് ഹാനികരമാണെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്.

തുടർച്ചയായി നെഗറ്റീവ് വാർത്തകൾ വായിക്കുന്നവരുടെ തലച്ചോറിനും ഇതേ അപകടം നേരിടാം. മറ്റൊന്നാണ് സോഷ്യൽ മീഡിയായുടെ അമിതോപയോഗം. ടിവിയും സോഷ്യൽ മീഡിയായും നിശ്ചിത സമയത്തിൽ കൂടുതൽ നേരം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നാം തലച്ചോറിനെ അപകടത്തിലാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള അനാവശ്യവും അമിതവുമായ ചിന്തകളും തലച്ചോറിന് ദോഷം ചെയ്യും. ചിന്തകൾ നല്ലതാണ് പക്ഷേ വളരെ ഉത്കണ്ഠാകുലമായി ഭാവിയെക്കുറിച്ച് തുടർച്ചയായി ചിന്തിക്കുന്നത് തലച്ചോറിന് അപകടമുണ്ടാക്കുന്ന കാര്യമാണ്. ഏകാന്തത നല്ലതാകുമ്പോഴും സാമൂഹികമായ ഒറ്റപ്പെടൽ തലച്ചോറിന് ഗുണകരമല്ല.

ഒരു വാഷിംങ് മെഷ്യനിൽ നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നതിൽ കൂടുതൽ അളവിൽ തുണി തിരുകിക്കൊടുത്താൽ വർക്ക് ചെയ്യാൻ തടസം നേരിടുന്നതുപോലെയാണ് തലച്ചോറിന്റെ കാര്യവും. ആകാവുന്നതിൽ കൂടുതൽ പണി കൊടുത്താൽ ആദ്യമൊക്കെ ഞരങ്ങിയും മൂളിയും പ്രവർത്തിക്കുമായിരിക്കും. ഏന്തിയും വലിഞ്ഞും ജോലി ചെയ്യുന്ന പ്രായമായവരെപോലെ മുന്നോട്ടുനീങ്ങുകയും ചെയ്തേക്കാം. പക്ഷേ സ്ഥിരമായി അതു അസാധ്യമായിരിക്കും. ഇതേ കാര്യം തന്നെയാണ് തലച്ചോറിന്റെ കാര്യത്തിലും സംഭവിക്കുന്നത്. തലച്ചോറിനെ അപകടത്തിലാക്കുന്നതും തലച്ചോറിന് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്നതുമായ സകലശീലങ്ങളിൽനിന്നും നമുക്കു പുറത്തുകടക്കാം.

> *പരാജയങ്ങളെ തടയരുത് അത് നിങ്ങളെ കൂടുതൽ പാഠങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നു*

സമസ്യ

- നല്ലവരായ മനുഷ്യരുടെ ജീവിതത്തിൽ ദുരന്തങ്ങളുണ്ടാകുന്നത് ഒരു സമസ്യയാണ്...
- മറ്റുള്ളവരെ ഓടിനടന്ന് സഹായിക്കുകയും ഏതൊരാവശ്യത്തിനും ഒപ്പമുണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യരെ ആരും സഹായിക്കാനില്ലാതെ വരുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടാകുന്നത് ഒരു സമസ്യയാണ്...
- അർഹതയുണ്ടായിട്ടും കഴിവുണ്ടായിട്ടും അംഗീകരിക്കപ്പെടാതെ പോകുന്നതും നേട്ടങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കാൻ കഴിയാത്തതും ഒരു സമസ്യയാണ്..
- ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസം ഉണ്ടായിട്ടും മികച്ച ജോലിയോ ശമ്പളമോ ഇല്ലാതെ ജീവിക്കേണ്ടിവരുന്നത് ഒരു സമസ്യയാണ്...
- കഠിനാധ്വാനമാണ് ജീവിതവിജയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമെന്ന് മനസ്സിലാക്കി രാപകൽ അധ്വാനിച്ചിട്ടും മിച്ചംപിടിക്കാനൊന്നും ഇല്ലാതെ പോകുന്നത് ഒരു സമസ്യയാണ്...
- മറ്റുള്ളവരെ പരിഗണിച്ചിട്ടും പരിഗണിക്കപ്പെടാതെ പോകുന്നത് ഒരു സമസ്യയാണ്...
- നിങ്ങളുടെ വിജയങ്ങളിൽ ആത്മാർത്ഥമായി സന്തോഷിക്കാനും കൂടെ നില്ക്കാനും ഒരു ആത്മാർത്ഥസുഹൃത്തുപോലും ഇല്ലാതെ വരുന്നത് ഒരു സമസ്യയാണ്...
- നല്ലതിനുവേണ്ടി പറഞ്ഞിട്ടും തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടുന്നത് ഒരു സമസ്യയാണ്...
- ചങ്കുപറിച്ച് കൊടുത്തിട്ടും തിരികെ സ്നേഹം കിട്ടാതെ വരുന്നത് ഒരു സമസ്യയാണ്..
- എല്ലാവരുമുണ്ടായിരുന്നിട്ടും ആരും ഇല്ലാതെ പോകുന്നത് ഒരു സമസ്യയാണ്..
- എല്ലാവരും സങ്കടങ്ങൾ നിന്നോട് പങ്കുവച്ചിട്ടും നിന്റെ സങ്കടങ്ങൾ കേൾക്കാൻ ഒരാളില്ലാതെ പോകുന്നത് സമസ്യയാണ്..
- മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്ന നിനക്ക് സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ കഴിയാതെ വരുന്നത് ഒരു സമസ്യയാണ്...
- ജീവിതം തന്നെ ഒരു സമസ്യയാണ്.
- ഇതാണ് ജീവിതമെന്നും ഇതുമാത്രമാണ് ജീവിതമെന്നും ഇത്രയുമേ ജീവിതമുള്ളൂവെന്നും ആർക്കും കൃത്യമായി നിശ്ചയിക്കാനോ ക്ലിപ്തപ്പെടുത്താനോ കഴിയാത്തവിധത്തിലുള്ള സമസ്യ.

> *ഏറ്റവും മോശം വാർത്ത സമയം കടന്നുപൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നതാണ്. ഏറ്റവും നല്ലത് സമയം നല്ലതുപോലെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ്.*

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.prabathresidentialschool.com

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