Only Positive...

OCTOBER 2026

# ഒപ്പം®

Vol:9 | Issue:5

# മറക്കരുതാത്ത ചില പാഠങ്ങൾ

# ജീവിതം ലൈബ്രറി പുസ്തകമാണോ?

'ഞാനൊരു തുറന്നപുസ്തകമാണ്, എനിക്ക് രഹസ്യങ്ങളൊന്നുമില്ല...' ഇങ്ങനെയൊക്കെ ചിലർ പറയാറുണ്ട്. പക്ഷേ എല്ലാവരും വായിക്കാൻ വേണ്ടി അടുക്കിവച്ചിരിക്കുന്ന ലൈബ്രററിയിലെ പുസ്തകമൊന്നുമല്ല ,മറിച്ച് സ്വകാര്യശേഖരത്തിൽ നിന്ന് ചിലർക്കുമാത്രം വായിക്കാൻ കൊടുക്കുന്ന പ്രിയപ്പെട്ട പുസ്തകമാണ് നമ്മുടെ ജീവിതം. സ്വന്തം ജീവിതവും സ്വകാര്യതയും അത്രയധികം പരസ്യപ്പെടുത്തേണ്ടതോ ജീവിതത്തെ സംബന്ധിച്ച രഹസ്യങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കേണ്ടതോ അല്ല. എല്ലാവരോടും നമുക്ക് എല്ലാകാര്യങ്ങളും പറയാൻ കഴിയാത്തതിന് കാരണം എല്ലാവരും നമുക്ക് ഒരുപോലെയാകാത്തതും എല്ലാവരും നമുക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവരാകാത്തതുമാണ്. ജീവിതത്തിന് ഒരു ഗോപ്യതയുണ്ട്. നിഗൂഢതയുണ്ട്. അതാണ് അതിലെ സൗന്ദര്യം നിശ്ചയിക്കുന്നത്. അതിന് പകരം സ്വന്തം ജീവിതം മറ്റുള്ളവർക്ക് മുമ്പിൽ തുറന്നുവയ്ക്കുന്നതിലൂടെ ആ സൗന്ദര്യമാണ് നഷ്ടമാകുന്നത്. മാത്രവുമല്ല അതിലൂടെ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നത് പലതരം പ്രശ്നങ്ങളുമായിരിക്കും.

സ്വകാര്യത കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതും അധികം ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കാതെ ജീവിക്കുന്നതും ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചു ആരോടും പറയാതിരിക്കുന്നതുമാണ് യഥാർത്ഥ സ്മാർട്ട് ലൈഫ് എന്നാണ് ചിലരുടെ അഭിപ്രായം. അതുപോലെ ചിലരൊക്കെ പറഞ്ഞുകേട്ടിട്ടില്ലേ എനിക്ക് ഒരുപാടു സുഹൃത്തുക്കളുണ്ട് എന്ന്. ഒരുപാടു സുഹൃത്തുക്കളുണ്ടെങ്കിൽ അതുമൊരു പ്രശ്നമാണ്. കാരണം അനേകരിൽ നിന്ന് ഒരാളെ മാത്രമായി നമുക്കെങ്ങനെ എല്ലാകാര്യങ്ങളും പങ്കുവയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നതായി തിരഞ്ഞെടുക്കാനാവും? വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ നമുക്ക് എല്ലാവരെയും വിശ്വസിക്കാനാവില്ല. എന്നാൽ നല്ല സൗഹൃദങ്ങളുടെ എണ്ണം പരിമിതപ്പെടുത്തുകയാണെങ്കിൽ അവിടെ ഹൃദയങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അടുപ്പവും സ്നേഹവും വിശ്വാസവും കൂടുതലായിരിക്കും. വ്യക്തിജീവിതം എന്താണ് എന്ന് മറ്റുള്ളവർക്ക് വിശദീകരിച്ചുകൊടുക്കേണ്ട യാതൊരു ബാധ്യതയും നമുക്കില്ല.

നിങ്ങൾ വളരെകുറച്ചു മാത്രമേ മറ്റുള്ളവരുമായി സ്വകാര്യത പങ്കുവയ്ക്കുന്നുള്ളൂവെങ്കിൽ അത്രയും മാത്രമേ ആളുകൾ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നുമുള്ളൂ. പുറമെനിന്ന് മറ്റുള്ളവർ അത്ഭുതത്തോടും അതിശയത്തോടും കൂടി നോക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ളതായിരിക്കട്ടെ നിങ്ങളുടെ ജീവിതം. അതിന് നിങ്ങളുടെ ജീവിതം ചിലർക്കുമാത്രം വായിക്കാൻ കൊടുക്കുന്ന സ്വകാര്യശേഖരത്തിലുള്ള വിലയുള്ള പുസ്തകമായിരിക്കട്ടെ.

> *പുഞ്ചിരി കൊണ്ട് സൗഖ്യപ്പെടുന്നവയാണ് പല മുറിവുകളും*

## EDITORIAL

# റിയലാവുക

സങ്കല്പങ്ങൾ നല്ലതാണ്. പലതിനെയും കുറിച്ച് നമുക്ക് പലതരത്തിലുള്ള സങ്കല്പങ്ങളുമുണ്ട്. എന്നാൽ യാഥാർത്ഥ്യബോധം ഇല്ലാത്ത സങ്കല്പങ്ങൾ അപകടം വരുത്തിവയ്ക്കുന്നവയാണ്. യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തെ അപ്രസക്തമാക്കിക്കൊണ്ട് സങ്കല്പങ്ങളുടെയും അവാസ്തവികതയുടെയും പുറകെ പോകുന്ന ഒരു ലോകത്തിലാണ് ഇപ്പോൾ നാം ജീവിക്കുന്നത്. അത് മറ്റൊന്നുമല്ല എഐയുടെ ലോകമാണ്. മനുഷ്യരൂപങ്ങൾക്കെല്ലാം ഇപ്പോൾ എഐ രൂപമാണ്. സോഷ്യൽമീഡിയായിൽ കണ്ടുമുട്ടുന്ന മുഖങ്ങളിൽ പലതിനും എഐയുടെ മുഖമാണ്. മനുഷ്യൻ തന്നെയോ എന്ന് ആകാംക്ഷ ഉണർത്തിക്കൊണ്ട് അവ യഥാർത്ഥജീവിതങ്ങളെ വെല്ലുവിളിക്കുന്നു. മാത്രവുമല്ല മറ്റാരോ പറഞ്ഞതുപോലെ റിയൽ ലൈഫിനെക്കാളും റീൽ ലൈഫുകൾക്കാണ് ഇപ്പോൾ പ്രാധാന്യവും. റിയൽ ജീവിതത്തെ മറികടന്നു റീൽ ജീവിതങ്ങൾ മേൽക്കൈ നേടുന്നു.

സാങ്കേതികതയുടെ വളർച്ചയും ശാസ്ത്രത്തിന്റെ മുന്നേറ്റവും അതിശയിപ്പിക്കുന്നവിധത്തിലുളളതാകുമ്പോൾ മനുഷ്യന് അവന്റെ തനിമ നഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ടോയെന്നത് നാം ആഴത്തിൽ ചിന്തിക്കണം. അവന് തന്റെ ജീവിതഗന്ധം ഇല്ലാതാകുന്നുണ്ടോയെന്ന് സംശയിക്കണം. റീൽസും എ ഐയുമല്ല യഥാർത്ഥജീവിതം എന്ന് തിരിച്ചറിയുമ്പോഴാണ് എന്തെല്ലാം കുറവുകളുണ്ടെങ്കിലും ജീവിതത്തെയും മനുഷ്യനെയും അതിന്റെ എല്ലാവിധ ക്ഷതങ്ങളോടും വൈകല്യങ്ങളോടും രൂക്ഷതയോടും കൂടി സ്നേഹിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയുന്നത്.

എഐ ചിത്രങ്ങൾ നോക്കൂ ഏതൊരു മനുഷ്യനെയും വിസ്മയിപ്പിക്കുന്നവിധത്തിലുള്ള ആകാരഭംഗിയും സൗന്ദര്യവും പ്രകടമാക്കുന്നവയാണ് അവ. പക്ഷേ അവരെ നമുക്കൊരിക്കലും സ്വന്തമാക്കാനാവില്ല അവരോട് നമുക്കൊരിക്കലും സങ്കടങ്ങൾ പറയാനോ അവരുമായി സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കാനോ സാധിക്കില്ല. വാസ്തവരഹിതമായ ഒരു ലോകമാണ് അവ സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. അത്തരം ഭാവനാലോകത്തിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങിവന്ന് യഥാർത്ഥലോകത്തിൽ നിലയുറപ്പിക്കുക. റീൽ അല്ല മുഖ്യം റിയലാണ്. റിയലാകുമ്പോൾ അത്ര ആകർഷകമായിരിക്കണമെന്നില്ല, പക്ഷേ അതിൽ നമ്മുടെ തനിമയും വ്യക്തിത്വവുമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് റിയലാകുന്നതിൽ സന്തോഷിക്കുക. റിയലാകുന്നതിൽ അഭിമാനിക്കുക.

സ്നേഹാദരങ്ങളോടെ
**വിനായക് നിർമ്മൽ**
**എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്**


**OPPAM**
Only Positive...

Vol: 9 | Issue: 5 | Page: 24
OCTOBER 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?

# മറക്കരുതാത്ത ചില പാഠങ്ങൾ

അറിവില്ലാത്തതുകൊണ്ടല്ല ചില തെറ്റായ അറിവുകൾ തലച്ചോറിൽ കൂടുകെട്ടിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് നമ്മൾ ജീവിതത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ടുപോകുന്നത്. മറ്റുള്ളവരെ അന്ധമായി വിശ്വസിച്ചതിന്റെ പേരിൽ, മറ്റുള്ളവരുടെ സ്നേഹം പിടിച്ചുപറ്റാനുള്ള ശ്രമത്തിന്റെ പേരിൽ, ആത്മവിശ്വാസക്കുറവിന്റെ പേരിൽ ഇങ്ങനെ എത്രയെത്ര കാരണങ്ങളുടെ പേരിലാണ് അർഹതയും യോഗ്യതയും ഉണ്ടായിരുന്നിട്ടും നാം പിന്തള്ളപ്പെട്ടുപോകുന്നത്.! ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാൻ അവശ്യം ഓർത്തിരിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ പറയാം. ഇതുകൊണ്ടുമാത്രം ഒരാൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാൻ കഴിയണമെന്നില്ല. പക്ഷേ ജീവിതത്തിൽ പുതിയൊരു ചുവടുവയ്പ്പു നടത്താൻ കുറെയൊക്കെ ഇതുസഹായിച്ചേക്കും.

കണ്ണടച്ചു വിശ്വസിക്കാം എന്ന് ചിലരെക്കുറിച്ച് നാം പറയാറുണ്ട്. തീർച്ചയായും അവർ വിശ്വസ്തർ തന്നെയായിരിക്കും. എങ്കിലും ഒരു ശതമാനം സാഹചര്യത്തിന്റെ ആനുകൂല്യം നാം എല്ലാവർക്കും കൊടുക്കണം. കാരണം അവരും മനുഷ്യരാണ്,

> *ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുക, അവ ജീവിതത്തെ മനോഹരമാക്കുന്നു*

മനുഷ്യസഹജമായ പ്രവണതകളും ബലഹീനതകളും ഉള്ളവരാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവർക്കും പിഴവുകൾ സംഭവിക്കാം. അതിനാൽ നൂറുശതമാനം ആരെയും വിശ്വസിക്കരുത്. അവർ അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ദ്രോഹം ചെയ്യുന്നവരായിരിക്കില്ല, അവർ മനപ്പൂർവ്വം ദ്രോഹം ചെയ്യണമെന്നുമില്ല. .പക്ഷേ ഒരു ശതമാനത്തിലെ പിഴവെങ്കിലും അവരുടെ ഭാഗത്ത് തെറ്റായി മാറാം. അതുകൊണ്ട് ആരെയും കണ്ണടച്ചു വിശ്വസിക്കാതിരിക്കുക.

ചിലരെ നമുക്ക് വളരെ ഇഷ്ടമായിരിക്കും. യാത്രയ്ക്ക് പോകുമ്പോഴോ സിനിമയ്ക്കു പോകുമ്പോഴോ എല്ലാം അവരും കൂടെയുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിലെന്ന് നാം ആഗ്രഹിക്കും. പക്ഷേ അവർ നമ്മുടെ കൂടെ വരണമെന്നില്ല. അവർക്കതിന് പല കാരണങ്ങളുമുണ്ടാവാം. ഒന്നിൽക്കൂടുതൽ തവണ അവർ ഒഴിഞ്ഞുമാറിപ്പോവുകയാണെങ്കിൽ ഒരു കാര്യം മനസിലാക്കിയിരിക്കണം, നിങ്ങൾക്കേ അവരുടെ സാന്നിധ്യം ആവശ്യമുള്ളൂ. മറിച്ച് അവർക്ക് നിങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യം ആവശ്യമല്ല. എല്ലാവരും എപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ കൂടെയായിരിക്കണമെന്ന ആഗ്രഹം വ്യാമോഹമാണ്. അതിന്റെ പേരിൽ നിരാശപ്പെടേണ്ട കാര്യവുമില്ല. ചിലർ എപ്പോഴും സഹായസന്നദ്ധതയുള്ളവരും നമ്മോട് വളരെ ആത്മാർത്ഥതയുള്ളവരുമായി ഭാവിക്കുന്നവരാണ്. എന്നാൽ നിങ്ങൾക്ക് നൽകാൻ ഒന്നും ഇല്ലാതെ വരുമ്പോൾ അവർ നിങ്ങളെ ഉപേക്ഷിച്ചുപോകും, നിങ്ങളെക്കൊണ്ട് അവരുദ്ദേശിക്കുന്ന പ്രയോജനം ഇല്ലാതെവരുമ്പോൾ.

അതുകൊണ്ട് എല്ലാവരും സ്നേഹത്തോടും സദുദ്ദേശ്യത്തോടും കൂടി മാത്രമാണ് നിങ്ങളെ സമീപിക്കുന്നതെന്നും വിചാരിക്കരുത്. ആ ധാരണ അപകടം ചെയ്യും. നമുക്ക് സങ്കടംവരുത്തിവയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. ഒന്നിന്റെയും പിന്നാലെ ഓടാതിരിക്കുക. നാം ഓടിച്ചെല്ലുന്തോറും അവർ അകന്നുപൊയ്ക്കേണ്ടിയിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് വസ്തുവാകട്ടെ, സാഹചര്യമാകട്ടെ, വ്യക്തികളാകട്ടെ എല്ലാവരെയും ആകർഷിക്കുക മാത്രം ചെയ്യുക. ആകർഷണം ഒരു കലയാണെന്ന് മറക്കാതിരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ കഴിവ് തിരിച്ചറിയുക ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാതെ പോകുന്നതിന്റെ പിന്നിലെ ഒരു കാരണം നമ്മൾ നമ്മുടെ യഥാർത്ഥ കഴിവ് മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല എന്നതാണ്. അതുപോലെ പൂർണ്ണമായും നമ്മുടെ കഴിവ് പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നില്ല എന്നതും.

മറ്റാരോ പടച്ചുവിട്ടിരിക്കുന്ന റീൽസും വീഡി

*ജീവിതം ആത്യന്തികമായി ഒരു സാഹസികയാത്രയാണ്, ആവേശത്തോടെ മുന്നേറണമെന്നുമാത്രം*

യോയും സിനിമകളിലെ കോമഡി രംഗങ്ങളും കണ്ട് സമയം പാഴാക്കിക്കളയുന്ന എത്രയോ ചെറുപ്പക്കാർ ഇന്നും നമുക്കുചുറ്റിനുമുണ്ട്. അവർ തങ്ങളുടെ കഴിവുകളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടില്ല. തിരിച്ചറിയാത്തതു കൊണ്ടുതന്നെ കഴിവോ സമയമോ വേണ്ടവിധം പ്രയോജനപ്പെടുത്താനും സാധിച്ചിട്ടില്ല. മറ്റെയാൾ ചെയ്തതുപോലെ ചെയ്യാനല്ല നാം ജനിച്ചിരിക്കുന്നത്. മറ്റൊരാളുടെ ഫോട്ടോകോപ്പിയാകാനല്ല നമ്മുടെ നിയോഗവും. മനുഷ്യരാശി ഇന്നേവരെ ചിന്തിച്ചിട്ടില്ലാത്തതും പ്രവർത്തിച്ചിട്ടില്ലാത്തതുമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള സാധ്യത നിന്റെയുള്ളിലുണ്ട്. അതിനെ കണ്ടെത്തുകയും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.

തിടുക്കവും ആവേശവും എല്ലായ്പ്പോഴും അത്ര നല്ലതല്ല ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ഒരു മുട്ടയിൽനിന്ന് കോഴിക്കുഞ്ഞ് പുറത്തുവരാൻ നിശ്ചിത ദിവസങ്ങൾ ആയിരിക്കുന്നതുപോലെ ചിലതൊക്കെ സംഭവിക്കാൻ നിശ്ചിതസമയവും കാലവും ആവശ്യമാണ്. അതിനു നാം സമയം കൊടുക്കണം. ആ സമയം വരെ കാത്തിരിക്കുകയും വേണം. മഹത്തായ കാര്യങ്ങൾ സംഭവിച്ചതെല്ലാം സമയമെടുത്താണ്. യുദ്ധങ്ങൾ വിജയിച്ച ചരിത്രം നമുക്കറിയാം. ഒരു ദിവസം കൊണ്ട് ഒരുയുദ്ധവും വിജയിച്ചിട്ടില്ല. അതുപോലെയാണ് ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാനും സമയമെടുക്കും. അതിനു ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കുക.

നമ്മുടെ നന്മയും പുരോഗതിയും ആഗ്രഹിക്കുന്ന അനേകരുണ്ടാവാം. പക്ഷേ അവരെയാരെയും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ നിയന്ത്രണം ഏല്പിക്കാതിരിക്കുക. സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്റെ നിയന്ത്രണം സ്വയം ഏറ്റെടുക്കാൻ ധൈര്യം കാണിക്കുക. ഒരു വാഹനത്തിന്റെ നിയന്ത്രണം ഡ്രൈവറെ ഏല്പിച്ചു പിൻസീറ്റിൽ സുഖകരമായിരുന്നു യാത്ര ചെയ്യുന്നതുപോലെയല്ല ജീവിതം എന്ന വാഹനത്തിലെ യാത്ര. മറ്റൊരാളാണ് വളയം പിടിച്ചിരിക്കുന്നതെങ്കിൽ അയാൾക്കിഷ്ടമുള്ള വഴിയിലൂടെയും ദിശയിലൂടെയും യാത്രപോകും. അതിനുപകരം സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്റെ വളയം സ്വന്തം കൈകളിലാണെങ്കിൽ അതനുസരിച്ച നമ്മുടെ ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരാൻ കഴിയും.

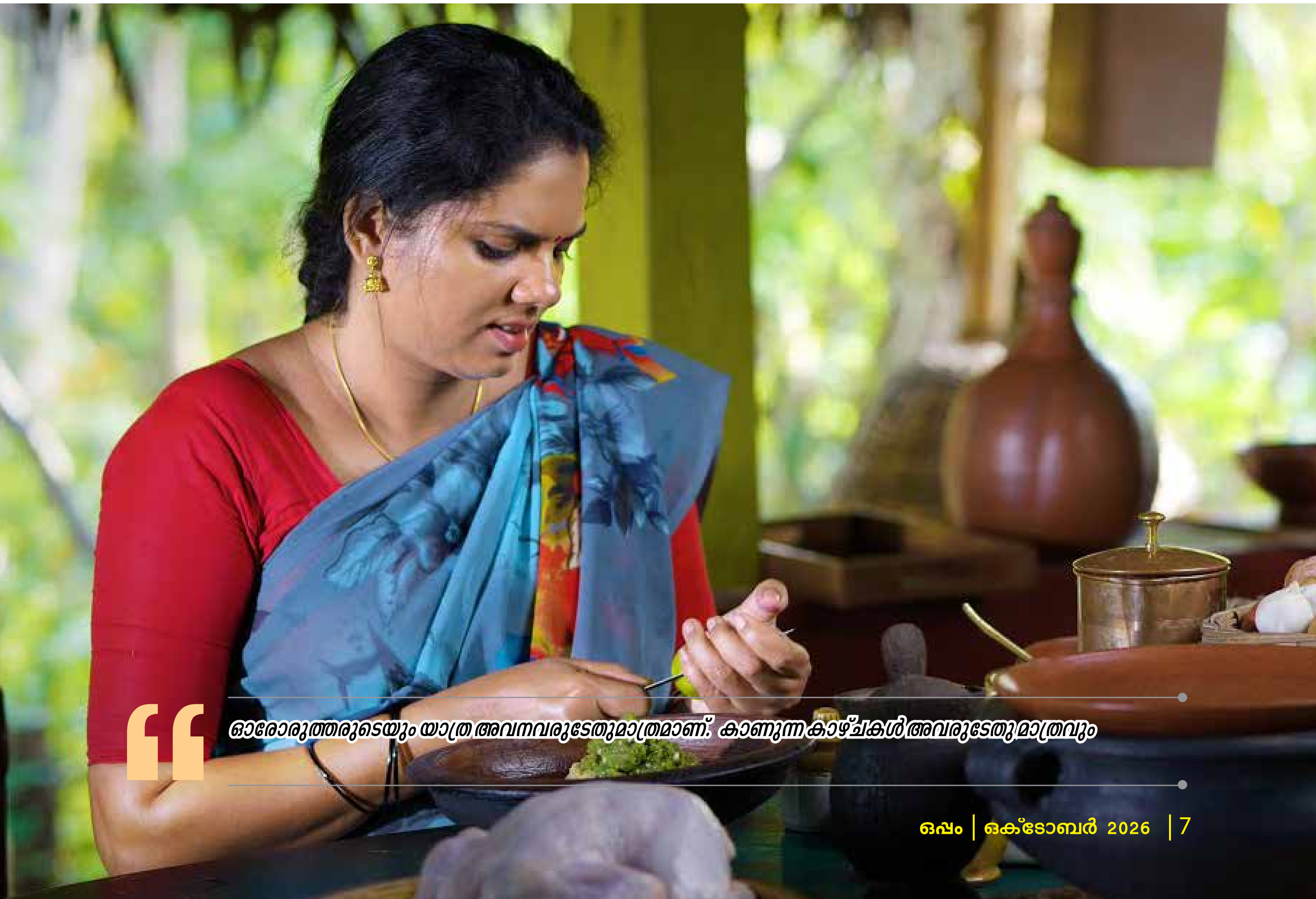
> *മുന്നോട്ടുപോകുന്ന വഴിയിലെ ഓരോ ചുവടിലും സന്തോഷം കണ്ടെത്തുക*

# അടുക്കള നന്നാകാൻ ചില നിയന്ത്രണങ്ങൾ

തലക്കെട്ട് വായിച്ചിട്ട് തെറ്റിദ്ധരിക്കണ്ടാ. കോടികൾ വിലമതിക്കുന്ന പുതിയ വീടിന്റെ അടുക്കളയെക്കുറിച്ചോ ഏതെങ്കിലും പുതിയ മോഡലിലുള്ള അടുക്കളയെക്കുറിച്ചോ അല്ല ഇവിടെ പറയാൻ പോകുന്നത്. മറിച്ച് ഓരോ അടുക്കളയും കൃത്യമായി പുലർത്തേണ്ട ചില മര്യാദകൾ പാലിക്കുന്നതിലൂടെ ജീവിതവും ആരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടുന്ന അടുക്കളയെക്കുറിച്ചാണ്. കാരണം ഒരു വീടിന്റെ കേന്ദ്രബിന്ദു അടുക്കളയാണ്. അടുക്കള നന്നായാൽ കുടുംബം നന്നായി, കുടുംബാംഗങ്ങൾ നന്നായി. ഇതിനായി നാം എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്.? കുടുംബത്തിൽ മുഴുവൻ  ആരോഗ്യവും സന്തോഷവും സമാധാനവും പുലർത്താൻ വഴിയൊരുക്കുന്ന ചില മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ചു പറയാം. അടുക്കളയിലെ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ പോലും വലിയ മാറ്റങ്ങളാണ് കുടുംബത്തിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നത്.

## പഞ്ചസാര നിയന്ത്രണം

ചില അടുക്കളയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ചെലവാകുന്ന സാധനം പഞ്ചസാരയാണ്. കിലോക്കണക്കിന് പഞ്ചസാര വീടുകളിലേക്ക് വാങ്ങിക്കൊണ്ടുപോകുന്ന കുടുംബനാഥന്മാരെ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ചായയ്ക്കും കാപ്പിക്കും എന്നുവേണ്ട മധുരം ചേർക്കേണ്ട സകലതിലും തേൻ പോലെ' ആവോളം മധുരം ചേർക്കുന്ന വീട്ടമ്മമാരുമുണ്ട്. ചില വീടുകളിൽ  നിന്ന് കാപ്പിയോ ചായയോ കുടിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ പോലും അലിയാതെ കിടക്കുന്ന പഞ്ചസാര കണ്ടിട്ടുണ്ട്. പഞ്ചസാരയുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം നിയന്ത്രി



> ഓരോരുത്തരുടെയും യാത്ര അവനവരുടേതുമാത്രമാണ്. കാണുന്ന കാഴ്ചകൾ അവരുടേതുമാത്രവും

ക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ചായ, കാപ്പി, മധുരപലഹാരങ്ങൾ, പാക്കറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ ദിവസേന ധാരാളം പഞ്ചസാര ശരീരത്തിലെത്തുന്നുണ്ട്. അതിന് പുറമെ പഞ്ചസാരയിലൂടെയുള്ള മധുരം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതില്ല. മധുരം ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ പഴങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലൊരു ശീലം. പഴങ്ങളിൽ സ്വാഭാവിക പഞ്ചസാരയ്ക്കൊപ്പം ഫൈബറും വിറ്റാമിനുകളും ലഭിക്കും. പലരും പഞ്ചസാരയ്ക്ക് പകരം തേനും ശർക്കരയും നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ട്. എന്നാല്‍ അവയും മിതമായി മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

## എണ്ണ നിയന്ത്രണം

ആരോഗ്യകരമായ എണ്ണ എന്ന പേരിൽ കൂടുതലായി എണ്ണ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമല്ല. എണ്ണയുടെ തരം മാത്രമല്ല, ഉപയോഗിക്കുന്ന അളവും പ്രധാനമാണ്. പാചകത്തിൽ എണ്ണയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുക. ഭക്ഷണം ഡീപ്പ് ഫ്രൈ ചെയ്യുന്നതിനു പകരം വേവിക്കുക, ആവിയിൽ പാകം ചെയ്യുക, ഗ്രിൽ ചെയ്യുക തുടങ്ങിയ രീതികൾ പരീക്ഷിക്കാം.

## സ്നാക്സ് നിയന്ത്രണം

പല വീടുകളിലും നാലുമണി കാപ്പിക്ക് സ്നാക്സ് നിർബന്ധമാണ്. എന്നാൽ ഈ സ്നാക്സും നിയന്ത്രിക്കേണ്ടവതന്നെയാണ്. ചിപ്സ്, ബിസ്കറ്റ്, ഇൻസ്റ്റന്റ് നൂഡിൽസ് തുടങ്ങിയ പാക്കറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉയർന്ന അളവിൽ ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പ് എന്നിവ അടങ്ങിയവയായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് വൈകുന്നേരത്തെ കാപ്പികുടിക്കോ അല്ലാതെയോ വിശക്കുമ്പോൾ ബിസ്ക്കറ്റും ചിപ്സും കഴിക്കുന്നതിന് പകരം നട്സ്, പഴം, വേവിച്ച കടല തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കുക. കലോറി കൂടുതലുള്ളവ ആയതിനാൽ അളവ് ശ്രദ്ധിക്കണമെന്നു മാത്രം

## ഉപ്പു നിയന്ത്രണം

ഭക്ഷണത്തിന് രുചി കൂട്ടാൻ കൂടുതൽ ഉപ്പ് ചേർക്കുന്ന ശീലം പല വീടുകളിലുമുണ്ട്. ഇതിനുപകരമായി കുരുമുളക്, ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി, മഞ്ഞൾ, ജീരകം, മല്ലി, കറിവേപ്പില തുടങ്ങിയ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും ഔഷധസസ്യങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് രുചി വർധിപ്പിക്കുക.. പാക്കറ്റ് സോസുകൾ, അച്ചാറുകൾ, ഇൻസ്റ്റന്റ് ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവയിലെ ഉപ്പിന്റെ അളവിനെക്കുറിച്ച് ബോധ്യമുണ്ടായിരിക്കണം

## വെളുത്ത അരിക്കും മൈദയ്ക്കും നിയന്ത്രണം

വളരെ കൂടുതൽ പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത ധാന്യങ്ങൾക്ക് പകരം ബ്രൗൺ റൈസ്, ഓട്സ്, ഗോതമ്പ്, മില്ലറ്റുകൾ തുടങ്ങിയ മുഴുവൻ ധാന്യങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഇവയിൽ ഫൈബർ കൂടുതലായതിനാൽ ദഹനത്തിനും സഹായകരമാണ്.

അടുക്കള നന്നായാൽ വീടു നന്നാകും, ബന്ധങ്ങൾ നന്നാകും, അതുവഴി ആരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടും. നല്ല അടുക്കളയെന്നാൽ ആഡംബരം നിറഞ്ഞ അടുക്കളയെന്നോ വിലകൂടിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ പാകം ചെയ്യുന്ന അടുക്കളയെന്നോ അർത്ഥമില്ല. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്ന, അപകടകരമായവ കുറയ്ക്കുന്നതും ഗുണകരമായത് കൂട്ടുന്നതുമായവയാണ് നല്ല അടുക്കള. നിങ്ങളുടേത് നല്ല അടുക്കളയാണോ?

*സങ്കല്പിക്കാൻ കഴിയുന്നതെല്ലാം നേടിയെടുക്കാനും കഴിയും. അതാണ് മനസ്സിന്റെ പ്രത്യേകത*

# ഇഷ്ടമാണോ... ഇഷ്ടമാണോ...?

**നിങ്ങളറിയാതെ നിങ്ങളെ ആരെങ്കിലും സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടോ? ഇതാ സ്നേഹം മനസ്സിലാക്കാനുള്ള ചില എളുപ്പവഴികൾ**

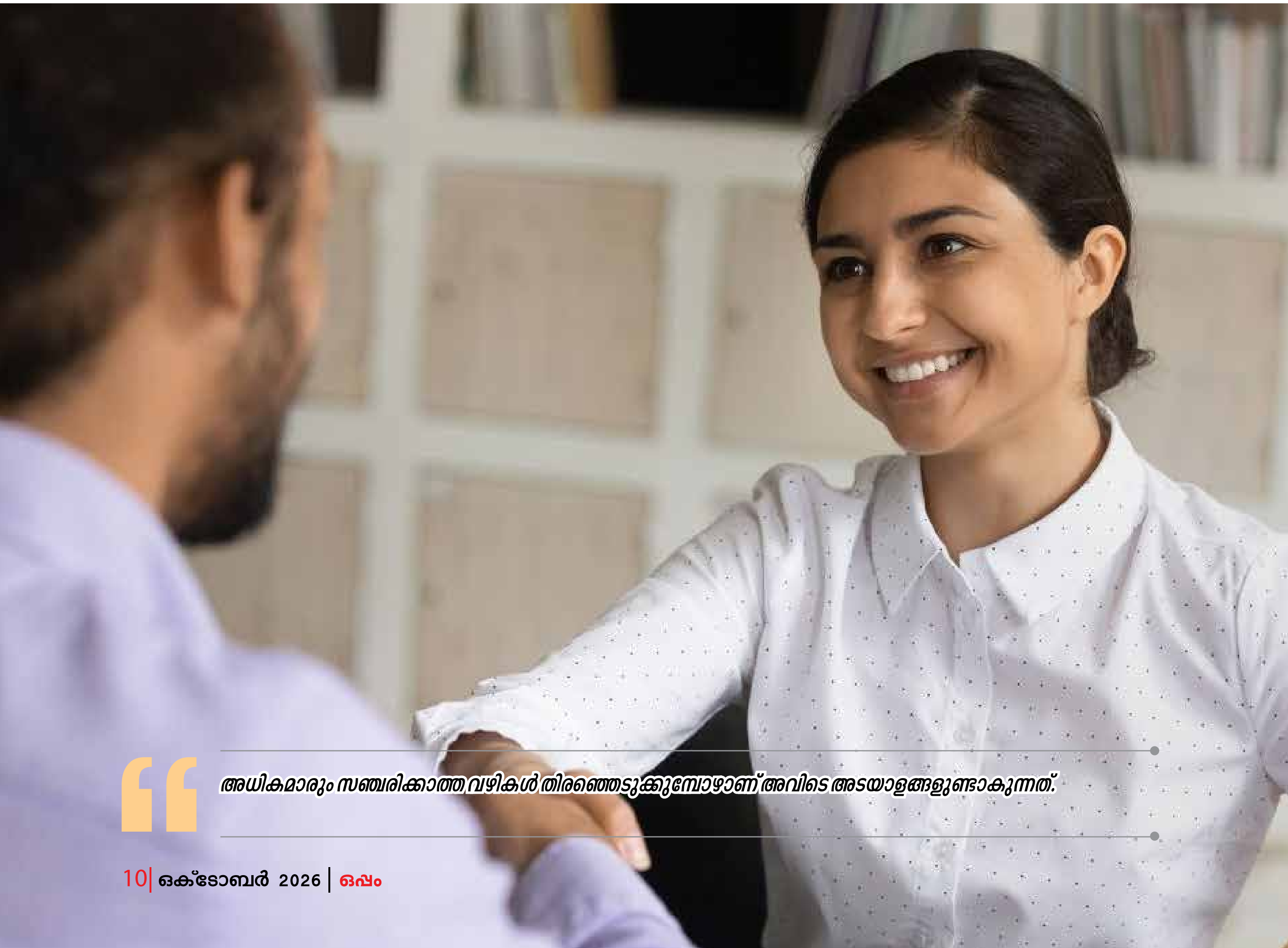
ഓഫീസിൽ പുതുതായി ജോലിക്കെത്തിയ വ്യക്തിയായിരുന്നു രാജീവ്. സുമുഖൻ.അരോഗദൃഢഗാത്രൻ. അമൽ പെട്ടെന്ന് തന്നെ അവനുമായി ചങ്ങാത്തത്തിലായി. അങ്ങനെയൊരു ദിവസമാണ് അമൽ രാജീവിനോട് അക്കാര്യം പറയുന്നത്. 'നിന്നെ ഒരാൾക്ക് ഇഷ്ടമാണെന്ന് തോന്നുന്നു.' ആർക്ക് എന്ന് രാജീവ് അങ്കലാപ്പോടെ ചോദിച്ചു. ദാ നോക്കൂ.. അമൽ സമർത്ഥമായി നേഹയെ ചൂണ്ടി കാണിച്ചുകൊടുത്തു. രാജീവ് മുഖം തിരിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ നേഹ തന്നെ നോക്കിയിരിക്കുന്നതാണ് കണ്ടത്. താൻ നോക്കുന്നുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയപ്പോൾ നേഹ പെട്ടെന്ന് നോട്ടം തെറ്റിച്ചതോടെ രാജീവ് ആകെ ആശയക്കുഴപ്പത്തിലായി. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ പലരുടെയും ജീവിതത്തിലുണ്ടായിട്ടുണ്ടാവും. നാം അറിയാതെ നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്നവരോ നമ്മെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരോ ഉണ്ടോയെന്ന് അറിയാൻ എന്തെങ്കിലും മാർഗമുണ്ടോ?

- മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ കൂടുതൽ സമയം നിങ്ങളിലേക്ക് നോക്കുകയും കണ്ണുകൾ ഇടയ്ക്കിടെ നിങ്ങളെ തേടുകയും ചെയ്യുക.

*വിജയിയായിക്കോളൂ, പക്ഷേ മൂല്യവും കാത്തുസൂക്ഷിക്കണമെന്നു മാത്രം*

- നിങ്ങളോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു പ്രത്യേക കാരണമില്ലെങ്കിലും സംസാരിക്കാനോ അടുത്തിരിക്കാനോ അവസരങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നു.
- നിങ്ങളുടെ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ പോലും ഓർക്കുന്നു. നിങ്ങൾ മുമ്പ് പറഞ്ഞ ചെറിയ വിവരങ്ങൾ, ഇഷ്ടങ്ങൾ, ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ എന്നിവ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ഓർക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ശരീരഭാഷയിൽ കാണുന്ന പ്രകടമായ മാറ്റങ്ങൾ. ഉദാഹരണത്തിന് നിങ്ങളോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ശരീരം നിങ്ങളുടെ ഭാഗത്തേക്ക് തിരിക്കുക, അടുത്തേക്ക് വരിക, കണ്ണിൽ നോക്കുക തുടങ്ങിയവ
- നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേക പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു നിങ്ങൾ എന്ത് ചിന്തിക്കുന്നു, എന്താണ് ഇഷ്ടപ്പെട്ടത്, എന്താണ് ഇഷ്ടപ്പെടാത്തത് തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ കാണിക്കും.
- നിങ്ങളെ സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു തമാശ പറയുക, സഹായിക്കുക, അഭിനന്ദിക്കുക തുടങ്ങിയ ചെറിയ കാര്യങ്ങളിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ നേടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.
- നിങ്ങളോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ സാധാരണയേക്കാൾ കൂടുതൽ നാണം, ഉത്കണ്ഠ, വാക്കുകൾ കുഴയൽ തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാകാം.
- ബന്ധം കൂടുതൽ ആഴത്തിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ജീവിതം, സ്വപ്നങ്ങൾ, കുടുംബം, താൽപര്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയ വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയാൻ താൽപര്യം കാണിക്കും.

ചെറിയ ശാരീരിക ചലനങ്ങളും സൂചനകളും ശ്രദ്ധിക്കുക എന്നത് പ്രധാനമാണ് മിക്കപ്പോഴും മറ്റുള്ളവർ പെട്ടെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കാത്ത സൂചനകളായിരിക്കും ഇവ.ഈ സൂചനകളെ എങ്ങനെ വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നു എന്നതും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ചില വ്യക്തികൾക്ക് ആശയവിനിമയ രീതികൾ മനസ്സിലാക്കാനും



> **അധികമാരും സഞ്ചരിക്കാത്ത വഴികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോഴാണ് അവിടെ അടയാളങ്ങളുണ്ടാകുന്നത്.**

ആഴത്തിലുള്ള സഹാനുഭൂതി കാണിക്കാനുമുള്ള അസാധാരണമായ കഴിവ് ഉണ്ടാകാം. ശ്രദ്ധയോടെയും പ്രത്യേക താൽപ്പര്യത്തോടെയും കേൾക്കാനുള്ള അവരുടെ സ്വാഭാവികമായ ശൈലി മറ്റുള്ളവർക്ക് തങ്ങൾ സവിശേഷരാണെന്ന തോന്നൽ ഉണ്ടാക്കുന്നതുമാകാം. ഈ യഥാർത്ഥ സ്നേഹം എന്നത് അവർ എല്ലാവരോടും കാണിക്കുന്ന നിരുപാധികമായ പെരുമാറ്റരീതിയെയും സൂചിപ്പിക്കാം. എല്ലാവരോടും ഒരുപോലെ പെരുമാറുന്ന ഒരാളുടെ രീതി തന്നോടുമാത്രമുള്ള പ്രത്യേകസ്നേഹമാണെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിച്ചാൽ വിഷമിക്കേണ്ടിവരും.

കൂടാതെ ഒരാൾക്ക് നിങ്ങളോട് ഇഷ്ടമുണ്ടെങ്കിൽ അത് എപ്പോഴും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റമായിരിക്കണമെന്നില്ല. അവർ നിങ്ങളോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ നേർവസാകാനും സ്വന്തം വികാരങ്ങൾ അടക്കിവയ്ക്കാനും ശ്രമിക്കും. ചിലർക്ക് വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിൽ വൈദഗ്ധ്യം ഇല്ലായിരിക്കാം വേറെ ചിലരെ മഥിക്കുന്നത് തിരസ്കരിക്കപ്പെടുമോയെന്ന ഭയമാകാം.. അതുകൊണ്ട് ഒരൊറ്റ പ്രവൃത്തിയെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി മാത്രം ഒരാൾക്ക് നിങ്ങളെ ഇഷ്ടമാണ് എന്ന തീരുമാനത്തിലെത്തരുത്. സാഹചര്യം എന്താണ്? ആരൊക്കെയാണ് അതിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്? തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളെക്കൂടി അപഗ്രഥിക്കേണ്ടതുണ്ട്, ശരീരഭാഷയിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന സൂചനകളെ വ്യാഖ്യാനിക്കുമ്പോൾ പ്രധാനമായും ഉൾക്കാഴ്ചയെ ആശ്രയിക്കുക. അതായത് നമുക്കു തന്നെ ചില ഇൻട്യൂഷൻസ് ഉണ്ടാകാറുണ്ടല്ലോ. സ്നേഹമായിരിക്കും അല്ലെങ്കിൽ അത് എന്റെ തോന്നലായിരിക്കും. അതിൽ ആശ്രയിക്കുന്നത് ഒരുപരിധിവരെ നമ്മെ തെറ്റായ നിഗമനത്തിൽ എത്താതെ സഹായിച്ചേക്കും.ഒരു പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തെ മാത്രം നോക്കാതെ, ഓരോ സൂചനയെയും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. ചെറിയ ചലനങ്ങളിലൂടെയോ സവിശേഷതകളിലൂടെയോ ആളുകൾ പരസ്പരം ആകർഷിക്കപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട് എന്നാൽ, ഒരൊറ്റ പ്രവൃത്തിയിലൂടെ മാത്രം സ്നേഹമുണ്ടെന്ന് തീർച്ചപ്പെടുത്താനാവില്ല.

ശ്രദ്ധിക്കുക, പ്രധാനമായി മേൽപ്പറഞ്ഞവയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ അടയാളങ്ങൾ മാത്രം കണ്ടതുകൊണ്ട് ഒരാൾക്ക് നിങ്ങളോട് പ്രണയമോ ശക്തമായ ആകർഷണമോ ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പിക്കാൻ കഴിയില്ല.. യഥാർത്ഥ താൽപര്യവും ഇഷ്ടവും മനസ്സിലാക്കാൻ തുടർച്ചയായ പെരുമാറ്റവും വ്യക്തമായ ആശയവിനിമയവും അനിവാര്യമാണ്.

> *ശ്രമിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ഒരു അവസരവും നിങ്ങളെ തേടിയെത്തുകയില്ല*

ചിലർക്ക് ഊണുകഴിഞ്ഞാലുടനെ കിടക്കണം, ഉറങ്ങണം, എന്നാൽ എല്ലാവർക്കും അതിനുള്ള സൗകര്യമോ സാഹചര്യമോ ഇല്ല. പക്ഷേ അത്തരക്കാരെ പോലും ഊണുകഴിഞ്ഞാലുടനെയുള്ള ഉറക്കം പിടികൂടാറുണ്ട്. ഓഫീസ് ജോലിക്കാരും അധ്യാപകരുമൊക്കെ ഇങ്ങനെ ഉറക്കം തൂങ്ങുന്നത് കണ്ടിട്ടില്ലേ? എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ ഊണുകഴിഞ്ഞാലുടനെ ഉറക്കം തൂങ്ങുന്നത്?

ഉച്ചഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം ഉറക്കം വരുന്നത് സാധാരണ അനുഭവമാണ്. പലപല കാരണങ്ങൾ കൊ

# ഉച്ചമയക്കം പതിവാകുമ്പോൾ

> പരാജയപ്പെട്ടുവെങ്കിലും വിജയിക്കും എന്ന് ദൃഢനിശ്ചയം എടുത്തവർ മാത്രമേ ഇവിടെ വിജയിച്ചിട്ടുള്ളു

**ഉച്ചയ്ക്ക് ഉറക്കം വരുന്നതിന്റെ യഥാർത്ഥ കാരണം ചിലപ്പോൾ ഉച്ചഭക്ഷണമല്ല, മുൻ രാത്രിയിലെ ഉറക്കക്കുറവായിരിക്കും...**

ണ്ടാണ് ഉച്ചമയക്കംസംഭവിക്കുന്നത്. പ്രധാനപ്പെട്ട ചില കാരണങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്നവയാണ്

- ഉച്ചയ്ക്ക് ഏകദേശം ഒരു മണിമുതൽ മൂന്നു മണി വരെ ശരീരത്തിന്റെ ജാഗ്രത സ്വാഭാവികമായി കുറയുന്ന സമയമാണ്. രാത്രി നന്നായി ഉറങ്ങിയാലും ഈ സമയത്ത് ചെറിയ മന്ദത അനുഭവപ്പെടാം.

- അമിതമായ അളവിലുള്ള ഭക്ഷണം ദഹനവ്യവസ്ഥയ്ക്ക് കൂടുതൽ പ്രവർത്തനം ആവശ്യപ്പെടുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് വലിയ അളവിൽ ചോറ്, ബിരിയാണി, പൊറോട്ട തുടങ്ങിയ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ഭക്ഷണശേഷം ക്ഷീണം കൂടുതൽ തോന്നാം.
- മധുരപലഹാരങ്ങൾ, മധുരമുള്ള പാനീയങ്ങൾ, വെളുത്ത അരി, മൈദാ വിഭവങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് വേഗത്തിൽ ഉയർത്തുകയും പിന്നീട് താഴുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ ചിലരിൽ മന്ദതയും ഉറക്കവും ഉണ്ടാകാം.

ഉച്ചയ്ക്ക് ഉറക്കം വരുന്നതിന്റെ യഥാർത്ഥ കാരണം ചിലപ്പോൾ ഉച്ചഭക്ഷണമല്ല, മുൻ രാത്രിയിലെ ഉറക്കക്കുറവായിരിക്കും

ചോറ് മാത്രം കൂടുതലായി കഴിക്കുകയും പച്ചക്കറികൾ, പയർവർഗങ്ങൾ, പ്രോട്ടീൻ എന്നിവ കുറവായിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഭക്ഷണശേഷം ഊർജത്തിൽ വലിയ വ്യത്യാസം അനുഭവപ്പെടാം.

## ഉച്ചമയക്കം കുറയ്ക്കാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

- ഉച്ചഭക്ഷണം അമിതമായി കഴിക്കാതിരിക്കുക.
- ഉച്ചഭക്ഷണത്തിൽ പച്ചക്കറികളും പ്രോട്ടീനും കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക
- റിഫൈൻഡ് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്സ്, മധുരപാനീയങ്ങൾ, ഡെസേർട്സ് എന്നിവ കുറയ്ക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം 10–15 മിനിറ്റ് നടക്കുക.
- ദിവസം മുഴുവൻ ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക.
- രാത്രിയിൽ സ്ഥിരമായ സമയത്ത് ഉറങ്ങുകയും ഏഴുമുതൽ ഒമ്പതു മണിക്കൂർ വരെ ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യുക.

ഭക്ഷണശേഷമുള്ള ചെറിയ മയക്കം സാധാരണമാണ്. എന്നാൽ എല്ലാ ദിവസവും വളരെ ശക്തമായ ഉറക്കം, ഭക്ഷണം കഴിക്കാത്തപ്പോഴും അമിതമായ ക്ഷീണം, കൂർക്കംവലി/ഉറക്കത്തിൽ ശ്വാസം തടസ്സപ്പെടൽ, അമിത ദാഹം, മൂത്രമൊഴിക്കൽ, തലചുറ്റൽ തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ കൺസൾട്ടേഷൻ അത്യാവശ്യമാണ്.

> *പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴാണ് ഭാഗ്യം കൂട്ടുവരുന്നത്*

# 50 വയസു കഴിഞ്ഞോ? ശ്രദ്ധിക്കാം ഇക്കാര്യങ്ങൾ

അമ്പതുവയസ് ജീവിതത്തിലെ ഒരു നിർണായകഘട്ടമാണ്. യൗവനം മങ്ങിത്തുടങ്ങുകയും വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ സൂചനകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടുതുടങ്ങുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്ന അതിസങ്കീർണ്ണഘട്ടം. ശരീരത്തിൽ സ്വാഭാവികമായും പലതരം മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്ന ഘട്ടം. പേശികളുടെ അളവ് കുറയുക, മെറ്റബോളിസം മന്ദഗതിയിലാകുക, രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ഈ ഘട്ടത്തിലെ പ്രത്യേകതകളാണ്. അതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ കൂടുതലായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാലമാണ് ഈ പ്രായം.. എന്തൊക്കെയാണ് ഈ പ്രായത്തിലുള്ളവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതെന്നു നോക്കാം.

## രക്തസമ്മർദ്ദം

ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം പലപ്പോഴും വ്യക്തമായ ലക്ഷണങ്ങളില്ലാതെ തന്നെ ഉണ്ടാകാം. എന്നാൽ ദീർഘകാലം നിയന്ത്രണമില്ലാതെ തുടരുമ്പോൾ ഹൃദയം, വൃക്കകൾ, മസ്തിഷ്കം തുടങ്ങിയ അവയവങ്ങളെ ബാധിക്കാം. അതിനാൽ ഇടയ്ക്കിടെ രക്തസമ്മർദ്ദം പരിശോധിക്കുക.

## കൊളസ്ട്രോളും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയും

50 കഴിഞ്ഞാൽ ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളുടെയും ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹത്തിന്റെയും അപകടസാധ്യത കണക്കിലെടുത്ത് lipid profile, രക്തത്തിലെ glucose/HbA1c തുടങ്ങിയ പരിശോധനകൾ

> *ലക്ഷ്യമില്ലെങ്കിൽ ഉന്നം തെറ്റും. അതുകൊണ്ട് ലക്ഷ്യബോധമുള്ളവരാകുക*

നടത്തേണ്ടതാണ്.. കുടുംബചരിത്രം, അമിതവണ്ണം മറ്റ് അപകടഘടകങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടെങ്കിൽ പരിശോധനയുടെ ഇടവേള മാറാം.

## ഹൃദയാരോഗ്യം

നെഞ്ചുവേദന, ശ്വാസംമുട്ടൽ, അസാധാരണ മായ ക്ഷീണം, തലചുറ്റൽ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളെ അവഗണിക്കരുത്. പ്രത്യേകിച്ച് പെട്ടെന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന ശക്തമായ നെഞ്ചുവേദന, ശ്വാസതടസ്സം, വിയർപ്പ് എന്നിവ ഉണ്ടായാൽ അടിയന്തര ചികിത്സ തേടണം.

## പ്രോസ്റ്റേറ്റ്

പ്രായം കൂടുമ്പോൾ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് വലുതാകുന്നത് സാധാരണമാണ്. മൂത്രമൊഴിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്, മൂത്രധാര ദുർബലമാകൽ, ഇടയ്ക്കിടെ മൂത്രമൊഴിക്കേണ്ടിവരിക തുടങ്ങിയ മാറ്റങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപെട്ടാൽ അടിയന്തിര ചികിത്സ തേടേണ്ടതാണ്.

## കുടലിന്റെ ആരോഗ്യവും കാൻസർ സ്ക്രീനിംഗും

50 വയസ്സിനടുത്തും അതിനുശേഷവും colorectal cancer screening കൂടുതൽ പ്രസക്തമാണ്. ശരാശരി അപകടസാധ്യതയുള്ള മുതിർന്നവരിൽ 45 വയസ്സുമുതൽ സ്ക്രീനിംഗ് പരിഗണിക്കുന്നു. മലത്തിൽ രക്തം, വിശദീകരിക്കാനാകാത്ത ഭാരം കുറയൽ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഗൗരവം കൊടുക്കേണ്ടവയാണ്.

## പേശികളും എല്ലുകളും

പ്രായം കൂടുമ്പോൾ പേശികളുടെ അളവ് കുറയാം. ആഴ്ചയിൽ സ്ഥിരമായ വ്യായാമം ചെയ്യുകയും സ്ട്രെംങ്ത് ട്രെയിനിങ് ഉൾപ്പെടുത്തുകയും വേണം. പ്രോട്ടീൻ, കാൽസ്യം, വിറ്റാമിൻ D എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉറപ്പുവരുത്തണം.

## വയറിന്റെ വലുപ്പവും ശരീരഭാരവും

വയറിന് ചുറ്റുമുള്ള അധിക കൊഴുപ്പ് പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം തുടങ്ങിയവയുടെ അപകടസാധ്യത വർധിപ്പിക്കാം. അതിനാൽ 'ഭാരം മാത്രം' നോക്കാതെ അരക്കെട്ടിന്റെ അളവ്, ഭക്ഷണരീതി, ശാരീരിക പ്രവർത്തനം എന്നിവക്ക് ശ്രദ്ധകൊടുക്കണം.

## പുകവലിയും അമിത മദ്യപാനവും

പുകവലിയും മദ്യപാനവും ഏതുപ്രായത്തിലും ഏതൊരാൾക്കും അപകടമാണ്. അമ്പതുവയസു കഴിയുമ്പോൾ അപകടസാധ്യത കൂടുതലാണ്. അതുകൊണ്ട് അമ്പതുവയസു കഴിയുന്നതോടെ പുകവലിയും മദ്യപാനവും അവസാനിപ്പിക്കുക

## ഉറക്കവും മാനസികാരോഗ്യവും

മതിയായ ഉറക്കം ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ആവശ്യമാണ്. സ്ഥിരമായ ഉറക്കക്കുറവ്, അമിതമായ സമ്മർദ്ദം, വിഷാദം, സാമൂഹികമായി ഒറ്റപ്പെടൽ എന്നിവയും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട വിഷയങ്ങളാണ്.

50 വയസ്സ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ അവസാനഘട്ടമല്ല; മറിച്ച് അടുത്ത മുപ്പതുവർഷത്തെ ആരോഗ്യത്തിന് അടിത്തറ പാകേണ്ട സമയമാണ്. ദിവസവും നടക്കുക, എക്സർസൈസ് ചെയ്യുക, പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്ന സമീകൃത ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, പുകവലി ഒഴിവാക്കുക, ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുക, ആവശ്യമായ ആരോഗ്യപരിശോധനകൾ നടത്തുക. ഈ ചെറിയ ശീലങ്ങൾ വലിയ മാറ്റമുണ്ടാക്കും.

(വിവരങ്ങൾക്ക് കടപ്പാട്: ഇന്റർനെറ്റ്)

*നേടുന്നതു മാത്രമല്ല നല്കുന്നതും ജീവിതത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ്*

# ശാരീരികാരോഗ്യവും മാനസികാരോഗ്യവും

ശാരീരികാരോഗ്യത്തിലും സൗന്ദര്യത്തിലും മനുഷ്യൻ മുമ്പെന്നത്തെക്കാളും ഏറെ ഇന്ന് ശ്രദ്ധകൊടുക്കുന്നുണ്ട്. ബോഡി ബിൽഡിംഗ്, ചെറുപ്പം നിലനിർത്താനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ, സൗന്ദര്യവർദ്ധകവസ്തുക്കൾ,സപ്ലിമെന്റുകൾ അങ്ങനെ പോകുന്നു അത്തരം കാര്യങ്ങൾ. എന്നാൽ അത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ കൊടുക്കുന്ന ശ്രദ്ധയുടെ തീരെ ചെറിയൊരു അംശംപോലും ചിലരെങ്കിലും മാനസികാരോഗ്യത്തിന് കൊടുക്കാറില്ല. മനസ്സ് ആരും കാണാത്തതുകൊണ്ട് അതിന് വേണ്ടത്ര പരിചരണം കൊടുക്കേണ്ടതില്ല എന്ന മട്ടാണെന്ന് തോന്നുന്നു അവർക്ക്. പക്ഷേ ശാരീരികാരോഗ്യത്തിനൊപ്പം തന്നെ മാനസികാരോഗ്യവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. അതിനുവേണ്ടി നമ്മൾ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

**ധ്യാനം ശീലമാക്കുക:** ധ്യാനം ആത്മീയഗുരുക്കന്മാർക്കോ സന്യാസികൾക്കോ മാത്രമുള്ളതല്ല ഏതൊരാളും ജീവിതത്തിൽ നടപ്പിലാക്കേണ്ട ഒന്നാണ് ധ്യാനം. മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രതയിൽ നിർത്തുക, അലഞ്ഞുതിരിഞ്ഞുനടക്കുന്ന ചിന്തകളെ നിയന്ത്രിക്കുക, വിഷമിപ്പിക്കുന്നതും നെഗറ്റീവ് സ്വഭാവം പ്രകടമാക്കുന്നതുമായ ചിന്തകളെ വരുതിയിലാക്കുക എന്നിവയെല്ലാമാണ് ധ്യാനം കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥതയും ശാന്തതയും വീണ്ടെടുക്കുകയും മനസ്സിൽ സമാധാനം നിറയ്ക്കുകയുമാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യം.

**വ്യായാമം പതിവാക്കുക:** ഭൂരിപക്ഷംപേരുടെയും ജോലി ഇന്ന് ഇരുന്നുകൊണ്ടുള്ളതു മാത്രമായിത്തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. കമ്പ്യൂട്ടറും വർക്ക് ഫ്രം ഹോമുമൊക്കെ ചേർന്ന് പുതിയൊരു താളക്രമമാണ് നമ്മുടെ ജോലിക്ക് നല്കിയിരിക്കുന്നത്. അതുപോലെ കാൽനടയായി ജോലിക്ക് പോകുന്നവരുടെ എണ്ണവും കുറവാണ്. ഈ രണ്ടു ശീലങ്ങളും നമ്മുടെ

> *നാം എന്തു ചിന്തിക്കുന്നുവോ നാം അതായിത്തീരുന്നു. നാം എന്ത് അന്വേഷിക്കുന്നുവോ നാം അതു കണ്ടെത്തുന്നു*

ആരോഗ്യത്തിന് ദോഷകരമായി മാറുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ദീർഘനേരം ഇരുന്ന് ജോലി ചെയ്യേണ്ടത് ജോലിയുടെ സ്വഭാവമായിരിക്കാം എങ്കിലും അതിൽ നിന്ന് വിശ്രമമെടുത്ത് മാറിനില്ക്കേണ്ടതും ശരീരം മുഴുവനും ചലിപ്പിച്ചും കിതപ്പിച്ചും വിയർപ്പിച്ചും ശരീരത്തെ ചലനാത്മകമാക്കുന്നതും ശരീരത്തിനു മാത്രമല്ല മനസിനും ഗുണകരമാണ്. വിഷാദം നെഞ്ചിൽ കൂടുകെട്ടിയിരിക്കുന്നവർക്കെല്ലാം അറിയാം അവർ വ്യായാമം ചെയ്തുതുടങ്ങിയപ്പോൾ മുതൽ ആ അവസ്ഥയ്ക്ക് മാറ്റം വന്നിട്ടുണ്ടെന്ന്. വ്യായാമത്തിലൂടെ ശാരീരികാരോഗ്യം മാത്രമല്ല മാനസികാരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് എല്ലാ ദിവസവും വ്യായാമം ചെയ്യുക, അതിന് സാഹചര്യം അനുവദിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ആഴ്ചയിൽ മൂന്നുദിവസമെങ്കിലും വ്യായാമം ചെയ്യുക.

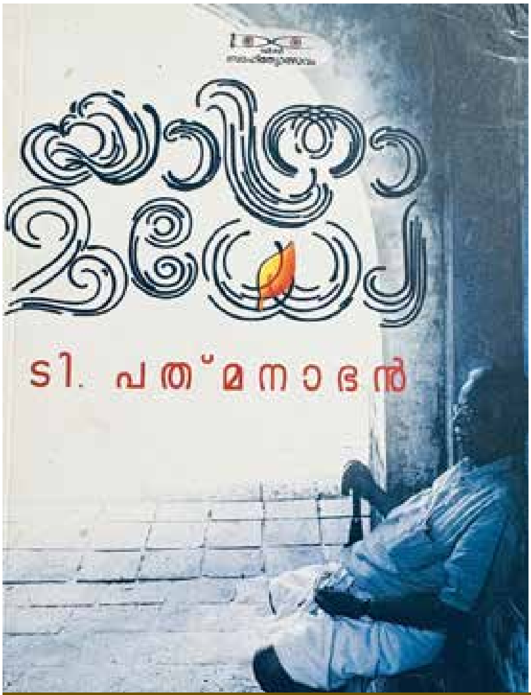
**വായന പതിവാക്കുക:** മൊബൈൽ ഫോൺ വന്നതോടെ വായന നിലച്ചുപോയ ഒരു കാലഘട്ടമുണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ ഇപ്പോൾ വായനയുടെ പ്രാധാന്യവും പ്രസക്തിയും ആളുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞുതുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് വായന ഉപേക്ഷിച്ചുപോയവരൊക്കെ പൂർവ്വാധികം വായനയിലേക്ക് തിരികെവന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മനസ്സിനെ ഉല്ലസിപ്പിക്കാൻ, മാനസികാരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ വായനയോളം ഗുണകരമായത് മറ്റൊന്നില്ല. ദിവസം മുപ്പതുമിനിറ്റെങ്കിലും വായനയ്ക്കുവേണ്ടി നീക്കിവയ്ക്കുക. ഒരുമാസം കഴിയുമ്പോഴേയ്ക്കും നമ്മുടെ മനസ്സിലുണ്ടാവുന്ന മാറ്റങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനാവും.

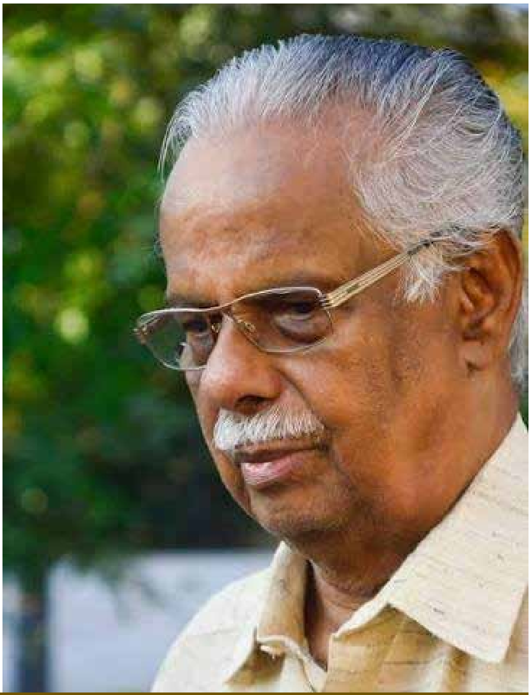
**എഴുതുക:** വായനപോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് എഴുത്തും. എഴുതുക എന്നുപറയുമ്പോൾ സാഹിത്യം എഴുതണമെന്നുമാത്രമല്ല. അങ്ങനെയൊരു കഴിവുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും എഴുതുക തന്നെ വേണം. പക്ഷേ അത്തരമൊരു സിദ്ധിയില്ലാത്തവർക്കുപോലും ദിവസം തോറും എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ പതിവായി എഴുതാനാവും. ഡയറിയിലോ ചെറിയ നോട്ടുബുക്കിലോ ഒക്കെ ഓരോ ദിവസത്തെയും സന്തോഷകരമായ അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ചോ കണ്ടുമുട്ടിയ വ്യക്തികളെക്കുറിച്ചോ എഴുതുക. അതുപോലെ നമുക്കു സംഭവിച്ച പിഴവുകളെക്കുറിച്ചും. ഇത് അത്തരം തെറ്റുകൾ വീണ്ടും ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാനും നമുക്കു പുതിയ ബോധ്യങ്ങൾ നല്കാനും സഹായകരമായിരിക്കും.

ഫലപ്രദമായ സമയം ചെലവഴിക്കൽ: ഫലപ്രദമായിസമയം ചെലവഴിക്കുക എന്നാൽ ജോലി ചെയ്യുക എന്നതുമാത്രമല്ല പ്രിയപ്പെട്ടവരുമൊത്ത് സമയം ചെലവഴിക്കുക എന്നതുകൂടിയാണ്. അച്ഛനമ്മമാർ, ജീവിതപങ്കാളി, കുട്ടികൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, അയൽക്കാർ എന്നിവരെല്ലാമായി സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് മാനസികാരോഗ്യത്തിന് സഹായകരമാണ്. ഫേസ്ബുക്കിലും വാട്സാപ്പിലും ഏറെ സമയം മറ്റുള്ളവരമായി ചാറ്റു ചെയ്യുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന സന്തോഷത്തെക്കാൾ അധികമായിരിക്കും ഇത്തരത്തിലുള്ള സന്തോഷങ്ങൾ. നല്ല മനുഷ്യബന്ധങ്ങളും ഹൃദയബന്ധങ്ങളും നമുക്കുണ്ടെങ്കിൽത്തന്നെ മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെട്ടതായിരിക്കും.

> *സുരക്ഷിതമായ തീരത്തുനിന്ന് അഴിച്ചുവിടുമ്പോൾ മാത്രമാണ് കാറ്റിന് അനുസരിച്ച് മുന്നോട്ടുനീങ്ങി പുതിയ തീരങ്ങളിൽ കപ്പലുകൾ എത്തിച്ചേരുന്നത്*

സന്തോഷ് ചുങ്കത്ത്



# കഥ തീരുമ്പോൾ

'കഥ തീരുമ്പോൾ ഒരു വാനമ്പാടി പറക്കുന്നു' എന്നത് ടി. പദ്മനാഭന്റെ മനോഹരമായൊരു കഥയുടെ പേരാണ്. ശരിയാണ്, കഥ തീരുമ്പോൾ ഒരു വാനമ്പാടി പറക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണല്ലോ കഥകൾ ഇനിയും പറഞ്ഞു തീരാത്തത്. പറന്നുപോയ ഓരോ വാനമ്പാടിയും കഥയുടെ ഒരു കൊച്ചു തളിരിലയുമായി വീണ്ടും കഥാകാരന് മുന്നിൽ വന്നിറങ്ങുന്നു.

'പറഞ്ഞിട്ടും പറഞ്ഞിട്ടും എന്തുക്കൊണ്ടാണ് കഥകളിനിയും തീരാത്തത്?' 'ഭൂമിയിലെ മനുഷ്യന്മാരുടെ ജീവിതം ഉള്ളിടത്തോളം കാലം കഥകൾ തീരുന്നതെങ്ങനെ?' ഓരോ മനുഷ്യനും ഒരു കഥയാണ്, കഥാപാത്രമാണ്. ചിലരുടെ കഥകളിലെ വില്ലനും മറ്റ് ചിലരുടെ കഥകളിലെ നായകനും നിങ്ങളാണ്. പരിപൂർണ്ണനായ നായകനും കൊടൂര വില്ലനുമായി ആരും ഭൂമിയിലുണ്ടാകാൻ വഴിയില്ല. മുന്നിൽ വന്ന് നിൽക്കുന്ന ഓരോ മനുഷ്യനും നിങ്ങളുടെ കഥയിലേക്ക് അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ വന്നുചേരുന്ന ഒരു പുതിയ കഥാപാത്രമാണ്. അയാളുടെ വേഷം ആടിക്കഴിഞ്ഞാൽ അയാൾ അതുപോലെ തന്നെ തിരശീലക്ക് പിറകിലേക്ക് മറയുന്നു. ഒന്നോർത്തുനോക്കൂ, ഒരൊറ്റ നിമിഷത്തിലേക്ക് മാത്രം, അല്ലെങ്കിൽ അല്പം നീണ്ടുപോയ ഒരേയൊരു സന്ദർഭത്തിലേക്ക് മാത്രം വന്ന് ചേർന്ന ആ മനുഷ്യനെ നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ഓർക്കുന്നുണ്ടോ? എവിടെ നിന്നാണ് അയാൾ വന്നത്? എങ്ങോട്ടേക്കാണ് അയാൾ മാഞ്ഞുപോയത്? പിന്നെ ഇതുവരെയും അയാളെ കണ്ടുകിട്ടാത്തതെന്ത്? പുലരാൻ കാലത്ത് കണ്ട സ്വപ്നത്തിലെ സുന്ദരിയെ അന്വേഷിച്ചു ജീവിതം തീർത്തുകളഞ്ഞ ചില കാൽപനിക നായകന്മാരെ

> *ശക്തിയില്ലെന്ന് ചിന്തിക്കുന്നതാണ് ശക്തമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് പലരെയും പിന്തിരിപ്പിക്കുന്നത്.*

പോലെ ചിലപ്പോളൊക്കെ നമ്മളും തേടിയിറങ്ങിയിട്ടുണ്ടല്ലോ അത്തരം ചില മനുഷ്യരെ, അല്ലേ.

പൊടുന്നനെ എവിടെ നിന്നോ ചാടിവീണ്, നമ്മളെ ചിരിപ്പിച്ച്, അന്തിപ്പിച്ച്, ഭയപ്പെടുത്തി, സങ്കടപ്പെടുത്തി അല്ലെങ്കിൽ കൃതജ്ഞതാഭരിതരാക്കി മറഞ്ഞുപോയ ആളുകൾ.

യാത്രയുടെ ഇടയ്ക്കെപ്പോഴോ ഉറങ്ങിപോയ നേരത്ത് ആവണം ആ വൃദ്ധൻ തന്റെ അടുത്ത സീറ്റിലേക്ക് എത്തിയത്. നന്നേ അവശനായൊരാൾ. ഉറക്കം തെളിഞ്ഞ അയാളോട് വൃദ്ധൻ കയ്യിലിരുന്ന ഒരു കുറിപ്പ് കാണിച്ചു. 'ഈ സ്ഥലമെത്തുമ്പോൾ ഒന്ന് പറഞ്ഞു തരാമോ? കുറിപ്പിൽ ഇങ്ങനെ എഴുതിയിട്ടുണ്ട്: തമന്നൂര് ആൽത്തറ ബസ്സ്റ്റോപ്പിൽ ഇറങ്ങുക. സ്നേഹാലയം വൃദ്ധസദനത്തിലെത്തിക്കുവാൻ ഓട്ടോക്കാരനോട് പറയുക. പ്രായമായ അയാളെ വൃദ്ധമന്ദിരത്തിൽ കൊണ്ടുവന്നാക്കാനുള്ള സമയം പോലും ഇല്ലാത്ത മക്കളുടെ ഹതഭാഗ്യനായ ഒരച്ഛൻ.

കുറെ അനുഭവങ്ങൾ നൽകിയ കഥകളുടെ ഉത്ഭവത്തെ പറ്റി, മലയാളത്തിന്റെ കഥാകാരൻ ടി. പദ്മനാഭൻ വാചാലമാകുന്ന പുസ്തകമാണ് 'യാത്രാമധ്യേ'.

'മഖൻ സിങ്ങിൻറെ മരണം' എന്ന മനോഹരമായ കഥ വായിക്കാത്തവർ ഉണ്ടാകുമോ!

'സർദാർജി സർദാർജി...' രാംലാലിന്റെ സർദാർജി ആ വിളി കേൾക്കുകയുണ്ടായില്ല. അയാൾ പഞ്ചാബിലെ വിളഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന ഗോതമ്പ് പാടങ്ങൾ സ്വപ്നം കാണുകയായിരുന്നു.

'മഖൻ സിങ്ങിന്റെ മരണം' എന്ന കഥ അദ്ദേഹം അവസാനിപ്പിക്കുന്നത് ഇങ്ങനെയാണ്.

വിദ്യാർഥിയായിരിക്കുമ്പോൾ 1953ൽ കഥാകൃത്ത് നടത്തിയ ഒരു കശ്മീർ യാത്ര. ബസ്സിലൂടെ കശ്മീരിലെ വിവിധ ഇടങ്ങളിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ കണ്ടുമുട്ടിയ ഒരു മനുഷ്യനാണ് മഖൻ സിംഗ്. ജമ്മുവിൽ നിന്നും ശ്രീനഗറിലേക്കുള്ള ബസിന്റെ ഡ്രൈവറാണ്; ഒരു പഞ്ചാബി സർദാർജി. ദിവസങ്ങൾ നീണ്ടയാത്രയോ മറ്റോ ആകാം മഖൻസിംഗ് ആകെ അവശനാണ്. സ്റ്റീയറിംഗ് വീലിൽ തലചായ്ച്ച് അയാൾ അങ്ങനെ കിടക്കുന്നു.

യാത്രക്കിടയിൽ സർദാർജിയുടെ ദയയിൽ വണ്ടിയിൽ കയറിപറ്റിയ ഒരു വൃദ്ധയും മകളെയും ചോദ്യം ചെയ്യുകയും ശകാരിക്കുകയുമാണ് ഇടക്കെപ്പോഴോ അപ്രതീക്ഷിതമായി ബസിൽ കയറിയ ടിക്കെറ്റ് എക്സാമിനർ. ടിക്കറ്റെടുക്കാതെ യാത്ര ചെയ്യാൻ ആ പാവങ്ങളെ അനുവദിച്ചത് മഖൻസിങ്ങിന്റെ ദയയായിരുന്നു. അതിന് വേണ്ടുവോളം വഴക്കും അയാൾ കേൾക്കുന്നുണ്ട്. പട്ടാളത്തിൽ അസുഖമായി കിടക്കുന്ന മകനെ കാണാനായാണ് കയ്യിൽ നയാപൈസയില്ലാത്ത ആ അമ്മയും അവരുടെ മകന്റെ ഭാര്യയായ യുവതിയും വഴിയരികിൽ എന്ത് ചെയ്യണമെന്നറിയാതെ നിന്നിരുന്നത്. അവരുടെ കഥകേട്ട മഖൻ സിംഗ് അവരെ തന്റെ ബസിൽ യാത്ര ചെയ്യാൻ അനുവദിച്ചു, അതിനുള്ള പഴിയാണ് അയാൾ മേലുദ്യോഗസ്ഥനിൽ നിന്നും കേട്ടുക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

എല്ലാവരോടും ദയകാണിക്കുവാൻ അയാൾക്കൊരു കാരണമുണ്ട്. ചെറുപ്പക്കാരനായിരുന്ന അയാളുടെ മുന്നിലിട്ടാണ് വിഭജനക്കാലത്ത് അക്രമികൾ തന്റെ പിതാവിനെ തുണ്ടംതുണ്ടമായി വെട്ടിനുറുക്കിയത്, ഭാര്യയെ പിടിച്ചുക്കൊണ്ടുപോയത്, അയാളുടെ പൊന്നുവിളഞ്ഞിരുന്ന ഗോതമ്പ് പാടത്തിന് തീയിട്ടത്....അത്രയൊക്കെ മതിയല്ലോ ഒരാൾക്ക് മറ്റൊരാളുടെ വേദനയും വേപഥുവും മനസിലാക്കുവാൻ. എങ്കിലും ഉദ്യോഗസ്ഥന്റെ കടുംപിടുത്തത്തിൽ വിജനമായ ആ ഇടത്ത് വച്ച് ആ അമ്മയ്ക്കും യുവതിക്കും ബസ്സിൽ നിന്നും ഇറങ്ങേണ്ടി വന്നു. ആ വേദന അയാൾക്ക് സഹിക്കാനാവുന്നതിനും അപ്പുറത്തായിരുന്നു. അതാകാം, മലനിരകൾക്കും അഗാധഗർത്തങ്ങൾക്കും മധ്യേയുള്ള അപകടം പിടിച്ച വഴിയിലൂടെ വാഹനം ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്ത് എത്തിച്ച ഉടൻ തന്നെ ആ വൃദ്ധനായ സർദാർജി കുഴഞ്ഞുവീണു മരിക്കുന്നത്. അപ്പോഴും തുറന്നിരുന്ന അയാളുടെ കണ്ണുകൾ താൻ വിട്ടുപോന്ന നാട്ടിലെ ഗോതമ്പുപാടങ്ങളെ തേടിക്കൊണ്ടിരുന്നിരിക്കണം എന്നെഴുതി ടി. പദ്മനാഭൻ കഥയവസാനിപ്പിക്കുന്നു.

ഇനി പറയു, കഥതീരുമ്പോൾ സത്യമായും ഒരു വാനമ്പാടി പറക്കുന്നില്ലേ?

> *മനസ്സ് പഠിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ, മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ പഠിച്ചാൽ മനസ്സുള്ളിടത്ത് നിങ്ങളുമെത്തിച്ചേരും*

ലത സണ്ണി

# നിശബ്ദതേ, നീ എത്ര സുന്ദരി!

ഈ കഴിഞ്ഞ ആഗസ്റ്റ് മാസത്തിലാണ് ഇന്ത്യയിലെ ഒരു പ്രമുഖ സൗന്ദര്യ മത്സരത്തിൽ മലയാളിയായ 19 കാരി കെസിയ ലിസ് മെജോ ജേതാവ് ആയത്.

ആ പെൺകുട്ടിയെ കിരീടത്തിന് അർഹയാക്കിയ ഒരു പ്രധാന ചോദ്യം ഇതായിരുന്നു, ' What is the sound of silence in your life? '

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ നിശബ്ദതയുടെ ശബ്ദം എന്താണ്.അതിന് മത്സരാർത്ഥിയായ കെസിയ പറഞ്ഞ ഉത്തരം വിധികർത്താക്കളെ അതിശയിപ്പിക്കുക തന്നെ ചെയ്തു. യൗവ്വനത്തിൽ തന്നെ ഇത്ര പക്വമായി നിശബ്ദതയുടെ ആന്തരിക സൗന്ദര്യത്തെ വർണ്ണിച്ചത് തന്നെയാവാം ആ മത്സരത്തിൽ വിജയിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങളിലൊന്ന്. ചെറുപ്രായം തൊട്ടേ സ്റ്റേജ് പെർഫോമറായ തനിക്ക് സ്റ്റേജിൽ കയറുന്നതിന് മുമ്പുള്ള ഏതാനും മിനിറ്റുകളാണ് തന്റെ ജീവിതത്തിലെ നിശബ്ദതയുടെ ശബ്ദം. ആ സമയത്ത് മറ്റൊന്നും മനസ്സിൽ വരാതെ വളരെ ശാന്തമായ നിമിഷങ്ങൾ ആയിരിക്കും.താൻ തന്റെ ഉള്ളിലേക്ക് മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കുന്ന ഏറ്റവും ഇഷ്ടമുള്ള സമയം. എന്നെ ഞാനാക്കി മാറ്റുന്ന അടുത്ത നിമിഷത്തിലേക്ക് കാലെടുത്തുവെക്കുന്നതിനു മുമ്പുള്ള സുന്ദരമായ നിശബ്ദത. തന്നെ ഇന്ന് ഇവിടെ നിർത്താൻ തക്ക ആത്മവിശ്വാസം തന്നിൽ വളർത്തിയെടുത്ത, തന്നെ ഇവിടം വരെ എത്താൻ വഴിയൊരുക്കിയ ഒന്നാണ് ജീവിതത്തിലെ നിശബ്ദത എന്നത്. ജീവിത വിജയം കൈവരിക്കാനും കൂടുതൽ ക്രിയാത്മകമായി ചിന്തിക്കാനും ജീവിക്കാനും ആന്തരിക നിശബ്ദത വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ് എന്ന് ഈ പെൺകുട്ടിയുടെ വാക്കുകൾ നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു.

### ശ്രേഷ്ഠമായ നിശബ്ദത

നിശബ്ദതയെക്കുറിച്ച് പറയുമ്പോൾ നിലാവുള്ള

> *എല്ലാ ജീവിതങ്ങളും ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടുകയും പരീക്ഷിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്*

രാത്രിയിൽ മുറ്റത്തിറങ്ങി നിൽക്കുമ്പോൾ പ്രകൃതിയിലെ വശ്യമായ നിശബ്ദത നുകരുന്ന കാല്പനിക ഭാവനയാണ് സർവ്വസാധാരണമായി മനസ്സിൽ വരിക. തീർച്ചയായും ആ നിശബ്ദത മനോഹരമാണ്.

എന്നാൽ ശ്രേഷ്ഠമായ ഒരു നിശബ്ദതയെക്കുറിച്ച് ഗുരുവര്യന്മാർ പറഞ്ഞുവച്ചിട്ടുണ്ട്. ആന്തരികമായ ഒരു നിശബ്ദതയുണ്ട്. ബാഹ്യ ലോകത്തിലെ പ്രധാനവും അപ്രധാനവുമായ എല്ലാതരം ആകുലതകളെയും മനുഷ്യൻ അറിയാതെ സ്വാംശീകരിച്ചെടുക്കുന്നുണ്ട്.ആന്തരിക തലത്തിൽ വന്നു ഭവിച്ച സംഘർഷാത്മ ചിന്തകളെ നിശബ്ദമാക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ് ആന്തരിക നിശബ്ദത . ഇന്ന് മനുഷ്യന് സമാധാനം (Inner peace)ഒരു കിട്ടാക്കനിയാണ്. ചിന്തകളെ സദാസമയവും അലക്കു യന്ത്രത്തിലെ തുണികൾ പോലെ തിരിച്ചും മറിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാണ് മനുഷ്യരിൽ ഏറിയ പങ്കും.ജോലിസ്ഥലത്ത് എത്തിയാൽ അതിന്റെ വിവിധങ്ങളായ നെട്ടോട്ടങ്ങൾ. വീട്ടിലേക്ക് പോകാൻ ഇറങ്ങിയാൽ റോഡിലെ ബഹളങ്ങൾ, അപകടം വരുത്താതെ വീട്ടിലെത്താൻ ഉള്ള ശ്രമങ്ങൾ,വീട്ടിലെ കാര്യം ഓർത്താൽ പിന്നെ വരിവരിയായി തെളിയുന്ന ഓരോ പ്രശ്നങ്ങൾ. ഇങ്ങനെ ഒരു ശരാശരി മനുഷ്യൻ ഏതു മേഖലയിലാണെങ്കിലും ആന്തരികമായ ഒരു സമാധാനം ലഭിക്കുക എന്നത് ദുഷ്കരം തന്നെയാണ്. എന്നാൽ എല്ലാവരുടെയും മനസ്സ് ആത്യന്തികമായി വെമ്പുന്നതും ഈ സമാധാനത്തിനാണ്.

നിശബ്ദമായി ഇരിക്കുവാൻ പ്രായോഗികമായി ആകെ കഴിയുന്ന സമയങ്ങൾ ഒറ്റക്കിരിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാകും. എന്നാൽ ആന്തരിക നിശബ്ദത പുറമേയുള്ള ശബ്ദകോലാഹലങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഒളിച്ചോട്ടം അല്ല മറിച്ചു ഉള്ളിൽ നിന്നും ഒരു detachment ശീലിക്കൽ ആണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഇതെല്ലാം സന്യാസിമാർക്ക് മാത്രം സാധിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണെന്ന് ചിന്തിക്കാൻ വരട്ടെ. ഒരു സാധാരണ മനുഷ്യന് ആന്തരിക സമാധാനം കണ്ടെത്തുക എന്നത് സാധ്യമായ കാര്യം തന്നെയാണ്.ചിന്താശൈലി മാറ്റിയാൽ ചില വ്യത്യാസങ്ങൾ നമുക്ക് തന്നെ വരുത്താവുന്നതാണ്.

## Mindfulness എന്ന മാജിക്

ബുദ്ധിസ്റ്റ് അദ്ധ്യാത്മിക ഗുരുവായ തീച് നാത് ഹാൻ Mindfulness എന്ന രീതി പരിശീലിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് വളരെ മനോഹരമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.ഉദാഹരണത്തിന് നമ്മൾ ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുന്നു,ആ ഗ്ലാസ് കൈയിലെടുക്കുമ്പോൾ തന്നെ അതിലെ ജീവസ്രോതസ്സായ വെള്ളം എന്നിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. അത് എന്നിൽ ലയിക്കുന്നു എന്ന് ചിന്തിച്ചു നോക്കൂ. വെള്ളം കുടിക്കുക എന്നതിലുപരി ആ പ്രവൃത്തി അവബോധത്തോടെ ചെയ്യുമ്പോൾ ആ പ്രവർത്തിയുടെ അന്തസത്തയിലേക്ക് നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ പതിയുന്നു.ഒരു ആപ്പിൾ കഴിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ഉറവിടമായ പ്രകൃതിയെ മനസ്സിൽ കൊണ്ടു വരുന്നു ആ ആപ്പിൾ ആസ്വദിക്കുകയും പ്രകൃതിയും മനുഷ്യനും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് ബോധപൂർവം ചിന്ത ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ താളത്തിലും സ്പന്ദനത്തിലും മനുഷ്യൻ എത്രത്തോളം പ്രകൃതിയുമായി ഇഴ ചേർന്നിരിക്കുന്നു എന്ന ബോധ്യം മാത്രം മതി എല്ലാ ബാഹ്യ കലഹങ്ങളെയും അകറ്റി മനസ്സിന്റെ ഉള്ളറകൾ നിശബ്ദമാക്കാൻ. ഇതുപോലെ സ്വയം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ഒരു രീതി അവലംബിച്ച് മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കി, ബോധപൂർവം ഓരോ പ്രവർത്തിയിലും വ്യാപരിക്കണം.

നമുക്ക് ചുറ്റും നടക്കുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും

> *നിങ്ങളുടെ സമയം നിങ്ങൾക്കു മാത്രമുള്ളതാണ്. അത് തീർന്നുപോകും മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ജീവിതം ജീവിക്കാൻ മറക്കരുത്*

നമ്മുടെ ഗുണത്തിന് ഉതകുന്നത് ആവണമെന്നില്ല. എല്ലാത്തിനെക്കുറിച്ചും അഭിപ്രായങ്ങൾ പറഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കണം എന്നുമില്ല. ഇതെല്ലാം ആന്തരിക സമാധാനം തേടുന്നതിനുള്ള മുഖ്യ തടസ്സങ്ങളാണ്. നമ്മുടെ ചിന്തകളുടെ കടിഞ്ഞാൺ മറ്റുള്ളവർക്ക് വിട്ടു നൽകാതിരിക്കുക.

## കലങ്ങിയ വെള്ളവും തെളിയാത്ത അടിത്തട്ടും

ഹെർമൻ ഹെസ്സേയുടെ വിഖ്യാതമായ 'സിദ്ധാർത്ഥ' എന്ന പുസ്തകത്തിലെ സിദ്ധാർത്ഥൻ സമാധാനം തേടിയുള്ള യാത്രയിൽ ഒരു പുഴക്കരയിലെത്തുകയാണ്.ആ പുഴയിൽ നോക്കിയാൽ നീ തേടുന്ന സമാധാനം ലഭിക്കുമെന്നാണ് അവന് ലഭിക്കുന്ന ഉപദേശം. പക്ഷേ കുത്തിയൊലിച്ച് കലങ്ങിമറിഞ്ഞ് ഒഴുകുന്ന ആ വെള്ളത്തിലേക്ക് നോക്കിയിരിക്കുമ്പോൾ അവന് ഒന്നും തന്നെ ചിന്തിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. സിദ്ധാർത്ഥനോട് ശാന്തമായി പുഴക്കരയിൽ തുടരാനാണ് ഗുരു ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. അങ്ങനെ കുറെയേറെ സമയം നീങ്ങി. ഒഴുക്ക് കുറഞ്ഞു,വെള്ളം തെളിഞ്ഞു പുഴ ശാന്തമായി ഒഴുകാൻ തുടങ്ങി.ഗുരു ചോദിച്ചു നിനക്ക് വേണ്ടിവന്നത് എന്താണ്? 'ക്ഷമ' 'പ്രസൻസ് ഓഫ് മൈൻഡ് 'കാത്തിരുന്നു മനസ്സിലാക്കാനുള്ള ക്ഷമ.ഇങ്ങനെയാണ് മനുഷ്യന് തന്റെ മനസ്സിന്റെ അടിത്തട്ടലേക്കും നോക്കാൻ കഴിയുക... മനസ്സ് ശാന്തമാകാൻ സമയം കൊടുക്കുക. എന്നിട്ട് മനസ്സിന്റെ അടിത്തട്ടലേക്ക് നോക്കാൻ പഠിക്കുക. അതിന് അല്പം ക്ഷമ മാത്രം മതി.

## നിശ്ശബ്ദതയുടെ ശബ്ദം

ജാപ്പനീസ് എഴുത്തുകാരനും നോബൽ സമ്മാന ജേതാവുമായ കവാബാത്ത യസുനാരിയുടെ പ്രശസ്തമായ നോവലാണ് 'മലയുടെ ശബ്ദം'(Sound of the mountain) നിശബ്ദത വളരെ വലിയൊരു ലഹലാലിേ ആണ് ഈ നോവലിൽ.ശാന്തമായ സംഭാഷണങ്ങളും അതിലേറെ പ്രകൃതി വർണ്ണന കൊണ്ടും ധ്യാനാത്മകമായ ഒരു വായനയാണ് ഈ പുസ്തകം. ദലി ആശയങ്ങൾ മുഖ്യമായി presence of mind ഈ കൃതിയിലുടനീളം അവതരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. രാത്രിയിലെ തികഞ്ഞ നിശബ്ദതയിൽ കേന്ദ്ര കഥാപാത്രമായ ശിങ്കോ വിന് ആർക്കും കേൾക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരു വലിയ ശബ്ദം കേൾക്കുന്നതായും തന്റെ വീടിന്റെ പുറകിലെ കുന്നുകളാണ് ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതെന്നും തോന്നലുണ്ടാകുന്നു. മലകൾ ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കാറില്ലല്ലോ. അപ്പോൾ പിന്നെ എന്താണ് ആ ശബ്ദം? പ്രതീകാത്മകമായ ഒരു ധ്വനി ആണ് ആ മലയുടെ ശബ്ദം. ഒരാളുടെ ഉള്ളിലെ ആശങ്കകളും ആകുലതകളും ചേർന്ന് ഭീതിപ്പെടുത്തുന്ന വികാരത്തിന്റെ പ്രതീകാത്മകമായ അവതരണമാണ് ആ ശബ്ദം. ശിങ്കോ എന്ന വൃദ്ധൻ മാത്രം ഇടയ്ക്ക് കേൾക്കുന്ന ശബ്ദം അയാളുടെ ആന്തരിക സംഘർഷങ്ങളുടെ മാറ്റൊലിയാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ.

ആന്തരിക നിശബ്ദതയുടെ സൗന്ദര്യത്തിലേക്കുള്ള യാത്ര ഓരോ മനുഷ്യനും അവനവനെ സ്വയം കണ്ടെത്തുന്നതിലേക്ക് ചെന്നെത്തിക്കുന്നതാണ്. പുറമേയുള്ള കോലാഹലങ്ങൾക്ക് ഇടയ്ക്കൊക്കെ ചെവി കൊടുക്കാതെ അവനവന്റെ ഹൃദയ സ്പന്ദനത്തിന് ഇടയ്ക്കെങ്കിലും കാതോർക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയട്ടെ. ആന്തരിക നിശബ്ദതയുടെ സൗന്ദര്യത്തിന്റെ ആഴങ്ങളിലേക്കുള്ള ഒരു യാത്ര തന്നെയാവട്ടെ ജീവിതം.

> *വിജയിക്കാൻ ആഗ്രഹവും പ്രയത്നവുമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ വിജയിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ*

# വിജയത്തിലേക്കുള്ള വഴി

ജീവിതത്തിൽ എല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് വിജയം. എന്നാൽ വിജയം ആഗ്രഹിക്കുന്നതുകൊണ്ട് മാത്രം അത് സ്വന്തമാക്കാൻ കഴിയില്ല. വിജയിക്കണമെന്ന ശക്തമായ ആഗ്രഹത്തോടൊപ്പം അതിനായി ആത്മാർത്ഥമായ പരിശ്രമവും ക്ഷമയും സ്ഥിരോത്സാഹവും ഉണ്ടായിരിക്കണം. സ്വപ്നങ്ങൾ കാണുന്നത് വിജയത്തിന്റെ ആദ്യപടിയാണ്. എന്നാൽ ആ സ്വപ്നങ്ങളെ യാഥാർത്ഥ്യമാക്കുന്നത് കഠിനാധ്വാനത്തിലൂടെയാണ്.

ഒരു ലക്ഷ്യം മുന്നിൽവെച്ച് അതിലേക്ക് നിരന്തരം പരിശ്രമിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് പരാജയങ്ങൾ പോലും പാഠങ്ങളായി മാറുന്നു. ജീവിതയാത്രയിൽ പലപ്പോഴും തടസ്സങ്ങളും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും നിരാശകളും നേരിടേണ്ടിവരും. ഒരു തവണ പരാജയപ്പെട്ടാൽ ശ്രമം ഉപേക്ഷിക്കുന്നവന് ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ കഴിയില്ല. എന്നാൽ പരാജയത്തിൽ നിന്ന് പാഠം ഉൾക്കൊണ്ട് വീണ്ടും ശ്രമിക്കുന്നവനാണ് ഒടുവിൽ വിജയത്തിലേക്ക് എത്തുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ''പരാജയം വിജയത്തിന്റെ വിപരീതമല്ല; വിജയത്തിലേക്കുള്ള ഒരു പാഠമാണ്'' എന്ന് പറയാം.

വിജയത്തിനായി വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ലക്ഷ്യം എന്താണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞശേഷം അതിനായി ഒരു കൃത്യമായ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കണം. ഓരോ ദിവസവും ചെറിയ ചുവടുകൾ മുന്നോട്ട് വയ്ക്കുന്നത് വലിയ നേട്ടങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കും. സമയത്തെ ശരിയായി ഉപയോഗിക്കുക, ആത്മവിശ്വാസം നിലനിർത്തുക, കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യുക, തെറ്റുകളിൽ നിന്ന് പഠിക്കുക എന്നിവ വിജയത്തിലേക്കുള്ള പ്രധാന വഴികളാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ വിജയത്തെ കണ്ട് നിരാശപ്പെടുന്നതിനുപകരം അവരുടെ അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്ന് പ്രചോദനം നേടുകയാണ് വേണ്ടത്.

വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ജീവിതത്തിലും ഈ ആശയം വളരെ പ്രസക്തമാണ്. പരീക്ഷയിൽ ഉയർന്ന മാർക്ക് നേടണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചാൽ മാത്രം മതിയാകില്ല. ദിവസവും പഠിക്കാനും സംശയങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും ആവർത്തിച്ച് പരിശീലിക്കാനും തയ്യാറാകണം. കായികരംഗത്തും കലാരംഗത്തും തൊഴിൽരംഗത്തും ഇതുതന്നെയാണ് സത്യം. കഴിവിനൊപ്പം സ്ഥിരമായ പരിശീലനവും പരിശ്രമവും ഉണ്ടായാൽ മാത്രമേ കഴിവ് മികച്ച നേട്ടമായി മാറുകയുള്ളൂ.

വിജയത്തിന് ഭാഗ്യത്തിനും സാഹചര്യങ്ങൾക്കും ചിലപ്പോൾ സ്വാധീനമുണ്ടാകാം. എന്നാൽ സ്വന്തം കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുകയും അവസരങ്ങളെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നത് ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ മുന്നോട്ട് പോകുന്ന ഒരാൾക്ക് പ്രതിസന്ധികളെയും അതിജീവിക്കാൻ കഴിയും.

വിജയിക്കണമെന്ന ആഗ്രഹവും അതിനായി ആത്മാർത്ഥമായ പരിശ്രമവും ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ജീവിതത്തിൽ വിജയം കൈവരിക്കാനാകൂ. സ്വപ്നങ്ങളെ ലക്ഷ്യങ്ങളാക്കി മാറ്റുകയും ലക്ഷ്യങ്ങൾക്കായി നിരന്തരം പരിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്താൽ വിജയം കൈവരിക്കാനുള്ള സാധ്യത വർധിക്കും. പരാജയങ്ങളെ ഭയക്കാതെ, പ്രതിസന്ധികളെ അതിജീവിച്ച്, ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ മുന്നേറുക. കാരണം, ആഗ്രഹം നമ്മെ ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് നയിക്കുമ്പോൾ പരിശ്രമമാണ് ആ ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിക്കുന്നത്.

Prabhath
RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL
RISE UP TO KNOWLEDGE

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*

GABORONE UNIVERSITY COLLEGE OF LAW AND PROFESSIONAL STUDIES

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 