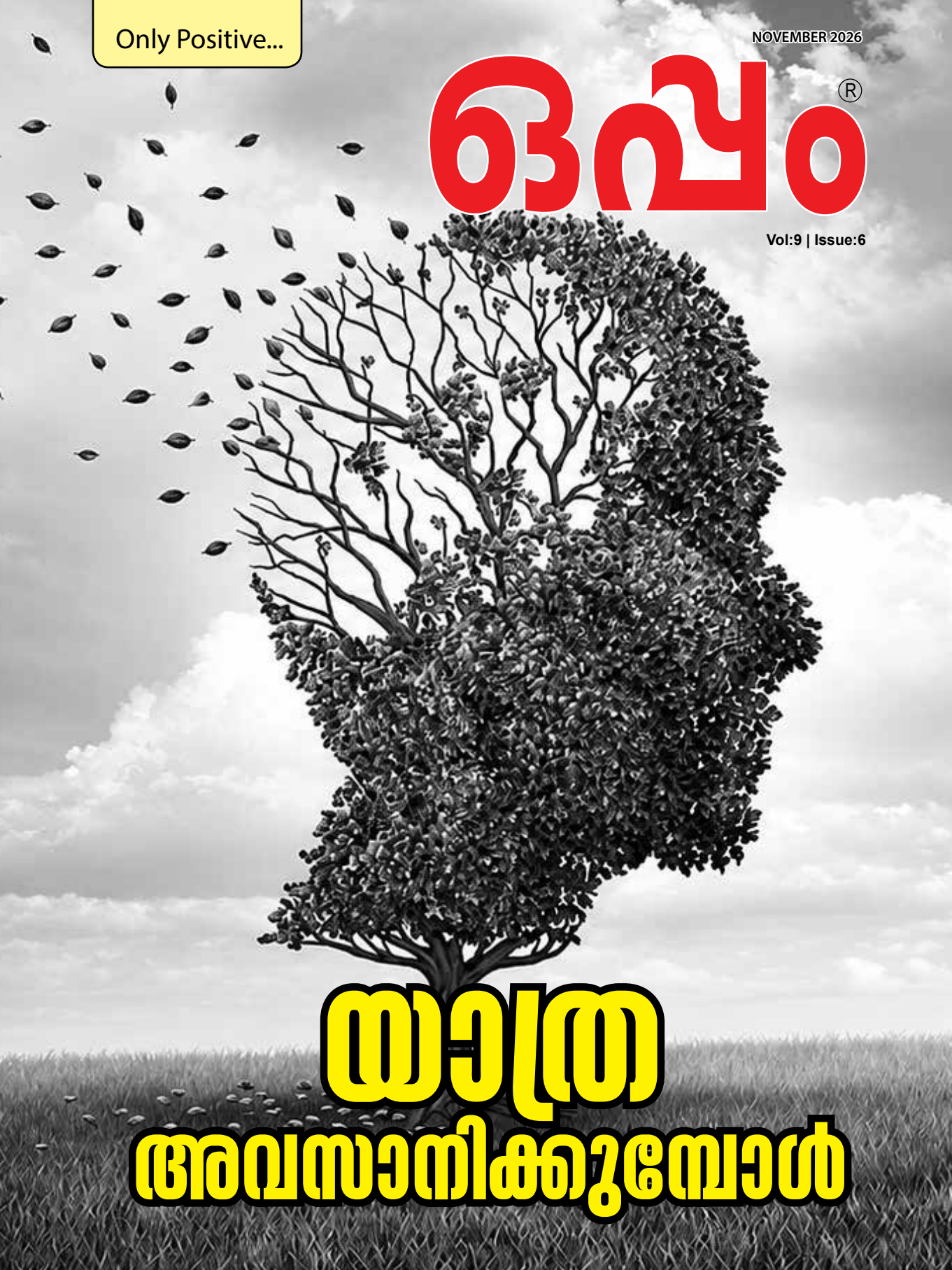
Only Positive...

NOVEMBER 2026

ഒപ്പം®

Vol:9 | Issue:6



യാത്ര അവസാനിക്കുമ്പോൾ

എന്നിലെ ഞാൻ

ഒത്തിരി ചിന്തിച്ച ഒരു കാര്യമാണ്, What is me in me. സെക്കന്റുകൾ തുടങ്ങി മണിക്കൂറുകൾ ദൈർഘ്യമുള്ള ചിന്താസംഭാഷണങ്ങൾ മാറിമാറി കേട്ടാൽ വിജ്ഞാനത്തിന്റെ എത്താൻ കഴിയാത്ത തലങ്ങളിലേക്കു അവർ കൊണ്ടുപോകും. അപ്പോഴും ഞാൻ എന്നിലേക്കു തന്നെ നോക്കിയിരിക്കും. ആരും കാണാത്ത എന്നിലെ എന്നെക്കുറിച്ചു അവർ തന്നെ എത്ര വ്യാഖ്യാനങ്ങളാണ് തരാൻ തയ്യാറായി നില്ക്കുന്നത് ! ഒന്നു നിന്നുകൊടുത്താൽ തലങ്ങും വിലങ്ങും കുത്തൊഴുക്കുപോലെയാണ് ഉപദേശങ്ങൾ വരുന്നത്. ആ പ്രവാഹത്തോട് ഒന്ന് നിശ്ശബ്ദമാകാൻ പറഞ്ഞാൽ ഈ ലോകം കണ്ട ഏറ്റവും വലിയ അഹങ്കാരിയായി എന്നിലെ ഞാൻ അവർക്കു മാറും.. ഇവിടെയൊക്കെ ആർക്കും ഒന്നും തൊടാനാവാത്ത ഒരു തീരുമാനമുണ്ട്.

ഒന്ന് സ്വയം നിശ്ശബ്ദമാകുക. വന്നവർ വന്നവഴി തന്നെ പൊയ്ക്കോളും. കൂടിവന്നാൽ കുറച്ചുനാൾ. കാരണം അവർക്ക് എന്നിലെ എന്നോടുള്ള ത്രിൽ അവസാനിച്ചിരിക്കുന്നു. ആ പഴയ ആവേശം കിട്ടുന്നില്ല. കാരണം എന്നിലെ ഞാന് അവരുടെ ഭാഷയിൽ കാര്യമായി എന്തോ സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നു. അതും അംഗീകരിക്കണമല്ലോ...!

ചിലപ്പോൾ ഒരു വാക്കുമതിയാവും ചുവടുതെന്നി വീഴാൻ, മറ്റു ചിലപ്പോൾ ഒരു വാക്കുമതിയാവും ഉയിർത്തെണീല്ക്കാനും. അതുകൊണ്ട് വാക്കുകൾ സൂക്ഷിച്ചുപയോഗിക്കുക

EDITORIAL

മക്കളെ എന്തറിയാം?

സമീപകാലത്ത് ഏറെ ചർച്ചയായ ഒരു വാഹനാപകടം. വണ്ടി ഓടിച്ച 19 കാരനെതിരെ ഒരു വിഭാഗം. ബൈക്കിൽ യാത്രചെയ്ത് അപകടത്തിൽ പെട്ടുമരണമടഞ്ഞ പെൺകുട്ടികൾക്കെതിരെ മറ്റൊരു വിഭാഗം. 19കാരന്റെ വളർത്തുദോഷമാണെന്ന് ഒരു വിഭാഗം. രാത്രി ഒരുമണിക്കു ചായകുടിക്കാൻ പോയത് പെൺകുട്ടികളുടെ വളർത്തുദോഷമാണെന്ന് മറ്റൊരു കൂട്ടർ. രണ്ടിടത്തും പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും വിരൽച്ചൂണ്ടപ്പെടുന്നത് മാതാപിതാക്കന്മാരിലേക്കാണ്. ശരിയാണ് മക്കളുടെ വഴിതെറ്റലിൽ ഒരു പരിധിവരെ മാതാപിതാക്കളും കാരണക്കാരാകാറുണ്ട്. എന്നാൽ പൂർണ്ണമായും അതു മാതാപിതാക്കളുടെ മാത്രം കുറ്റമാണോ? മക്കളെ മാതാപിതാക്കന്മാർ എത്രത്തോളം കൃത്യമായി അറിയുന്നുണ്ട്?

ഇതിനു മുമ്പും ആ പത്തൊമ്പതുകാരൻ തനിക്കു കൊള്ളാവുന്നതിന്റെ അഞ്ചിരട്ടി മദ്യം കുടിച്ചിട്ടുണ്ടാവാം. അതേ വേഗത്തിൽ വണ്ടിയുമോടിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. അന്ന് അവന്റെയോ മറ്റുള്ളവരുടെയോ ഭാഗ്യത്തിന് അപകടം ഉണ്ടായില്ല. അതുപോലെ ആ പെൺകുട്ടികൾ ജോലി കഴിഞ്ഞ് രാത്രി ഒരു മണിക്ക് അന്നുമാത്രമായിരിക്കില്ല പുറത്തുപോയിട്ടുണ്ടാവുക. പക്ഷേ അപകടം സംഭവിച്ചതുകൊണ്ട് അവർ കുറ്റക്കാരായി. അതുതന്നെയാണ് ഒട്ടുമിക്കകേസുകളിലും ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. പിടിക്കപ്പെടുമ്പോൾ മാത്രമാണ് നാംകുറ്റക്കാരാകുന്നത്.

മാതാപിതാക്കളെന്ന നിലയിലോ മുതിർന്നവരെന്ന നിലയിലോ ചെറുപ്പക്കാരെ അന്ധമായി കുറ്റംവിധിക്കുമ്പോൾ, അവരെ പഴിക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം മനസ്സാക്ഷിയുടെ മുമ്പിലെങ്കിലും ഒരു ന്യായവിസ്താരം നടത്തുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും. എന്റെ കൗമാരത്തിൽ, എന്റെ യൗവനത്തിൽ ഞാനെങ്ങനെയായിരുന്നു. എന്റെ മാതാപിതാക്കളുടെ കണ്ണുവെട്ടിച്ച് സിഗരറ്റ് വലിച്ചത്, കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് മദ്യപിച്ചത്, വനിതാഹോസ്റ്റലിന്റെ ഗെയ്റ്റിങ്കലും കോളജ് കവാടത്തിലും മിഴി നട്ട് നിന്നിരുന്നത്, പിന്നെ അതിനപ്പുറത്തേക്കുള്ള സ്വകാര്യതയിൽ ചെയ്തത്... അതെല്ലാം ചെയ്തിട്ടും ഇന്നും നാം മാന്യനായി നിലനില്ക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതാരുടെയോ കടാക്ഷം എന്നുമാത്രമേ പറയാനാവൂ. തെറ്റു ചെയ്യാത്തതുകൊണ്ടല്ല തെറ്റു കയ്യോടെ പിടിക്കപ്പെടാത്തതുകൊണ്ടാണ് നമ്മളിൽ പലരും ഇന്നും മാന്യന്മാരായി ജീവിക്കുന്നത്. മറ്റുള്ളവരെ അവരുടെ വീഴ്ചകളുടെ നിമിഷങ്ങളിൽ കാരണമില്ലാതെ വിധിക്കാതിരിക്കുക. നാളെ വിധിക്കപ്പെടുന്നത് നമ്മളായിരിക്കും. വിധിക്കപ്പെടാതിരിക്കാൻ നിങ്ങളും വിധിക്കാതിരിക്കുക എന്നല്ലേ ആ ഗുരു പറഞ്ഞത്?

ആശംസകളോടെ

വിനായക് നിർമ്മൽ

എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 9 | Issue: 6 | Page: 24

NOVEMBER 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?

മരണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്ത ജീവിതം മെച്ചപ്പെടുത്തുമോ?

മരണത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നത് ചിലർക്ക് അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കാം. എന്നാൽ ജീവിതം പരിമിതമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നത് അതിനെ കൂടുതൽ അർത്ഥവത്തായി ജീവിക്കാൻ സഹായിച്ചേക്കാം.

ഒരു ദിവസം നമ്മളെല്ലാവരും ഈ ലോകത്തുനിന്ന് യാത്രയാകും. ദിവസവും ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന കസേരയും മേശയും കട്ടിലും മറ്റൊരാൾ ഉപയോഗിക്കും. സ്ഥിരമായി ജോലി ചെയ്തിരുന്ന സ്ഥാപനത്തിൽ മറ്റൊരാൾ നിങ്ങൾക്ക് പകരക്കാരനായി എത്തും. നിങ്ങൾ മരിച്ചുപോയാലും നിങ്ങൾ പെരുമാറിയിരുന്ന ലോകം അതുപോലെ തന്നെ അവിടെയുണ്ടാകും. വീട്, നാട്, ഓഫീസ്, ലോകത്തിന് ഒരു ഇളക്കവും സംഭവിക്കില്ല, ഒന്നും നിങ്ങളുടെ അസാന്നിധ്യത്തിൽ അവസാനിക്കുന്നില്ല. മഴ പിന്നെയും പെയ്യും, മഞ്ഞും നിലാവും വീണ്ടും വരും. വെയിൽ പരക്കും, പച്ചിലകൾ തളിർക്കും ചെടികൾ പൂവിടും കുട്ടികൾ വളരും സുഹൃത്തുക്കൾ പുതിയ കൂട്ടുകെട്ടുകൾ സൃഷ്ടിക്കും. ആർക്കും മാറ്റമുണ്ടാവുന്നില്ല. നിങ്ങൾക്കു മാത്രമേ മാറ്റമുണ്ടാകുന്നുള്ളൂ. ആ മാറ്റമാവട്ടെ നിങ്ങൾ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നില്ല എന്നതു മാത്രമാണ്. ലോകത്തിന് അതിന്റെ പതിവ് താളം നഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല എന്നുതന്നെ. പക്ഷേ നിങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യംകൊണ്ട് ജീവിതത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടായ ചില അപൂർവ്വം മനുഷ്യരുണ്ടാവാം. നിങ്ങളെ അത്രമേൽ സ്നേഹിച്ചവർ. അത് ഒരു പക്ഷേ മാതാപിതാക്കളാകാം, ജീവിതപങ്കാളിയാവാം, ഏറ്റവും അടുത്ത സുഹൃത്താകാം. കുഞ്ഞുമക്കളാകാം. അങ്ങനെ വളരെ ചുരുക്കം ചിലർ അവർ അപ്പോഴും നിങ്ങളെ ഓർക്കുന്നുണ്ടാകും. പ്രതിസന്ധിയുടെ ഒരു ഘട്ടത്തിൽ നിങ്ങൾ പറഞ്ഞ ആശ്വാസവാക്കുകൾ, ആരും സഹായിക്കാനില്ലാതിരുന്നപ്പോൾ നിങ്ങൾ നീട്ടിയ കൈ, ഒരു തെറ്റിന്റെ പേരിൽ തകർന്നുപോയപ്പോൾ നിങ്ങൾ നൽകിയ രണ്ടാമത്തെ അവസരം, വിഷമിച്ചിരുന്ന ഒരു ദിവസം നിങ്ങൾ സമ്മാനിച്ച പുഞ്ചിരി ഇവ

> *മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നതുപോലെയല്ലാതെ സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം ജീവിതം രൂപകല്പന ചെയ്യുക.*

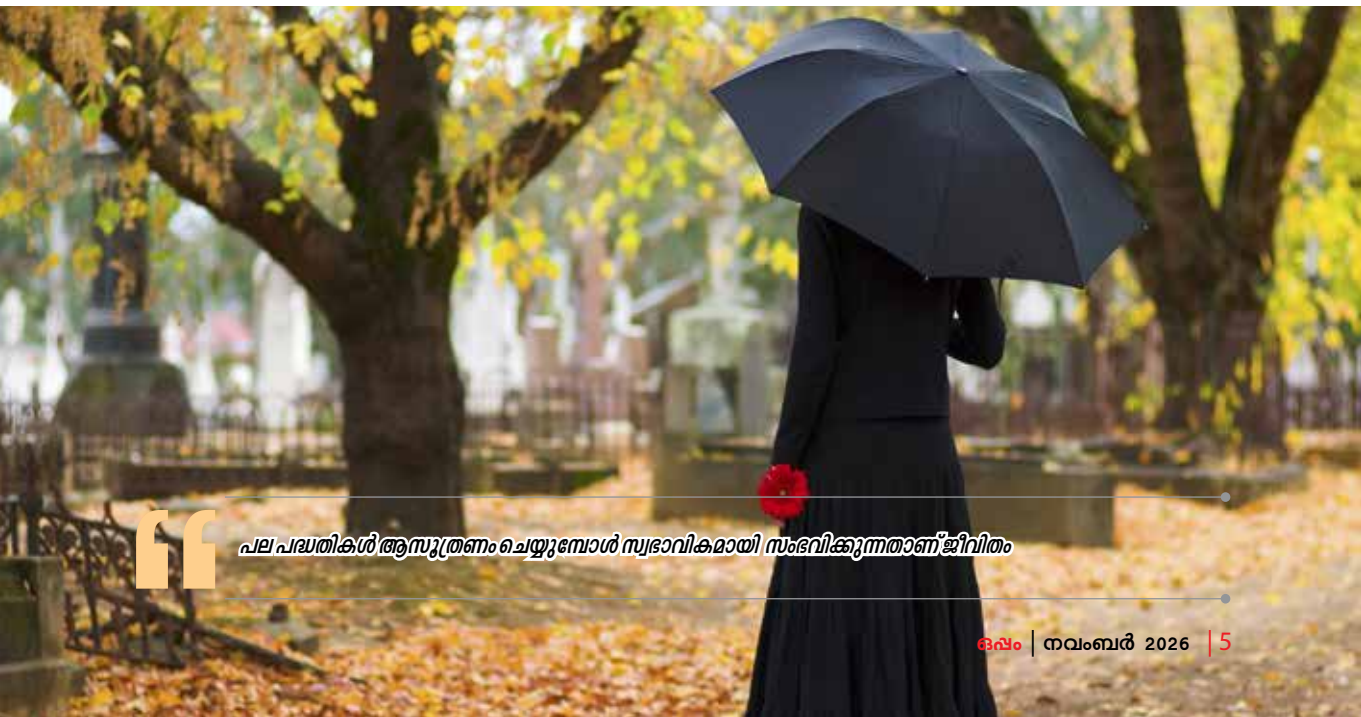
യൊക്കെ അവരുടെ ഓർമകളിൽ ജീവിച്ചേക്കാം.അപ്പോൾ സ്വാഭാവികമായി ഒരു ചോദ്യം ഉയരുന്നു: നിങ്ങൾ മരിച്ചശേഷം ആളുകൾ നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് എന്തായിരിക്കും ഓർക്കുക. നിങ്ങൾ എങ്ങനെ ഓർമ്മിക്കപ്പെടാനാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത് എന്നുംകൂടി ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നിങ്ങൾ സമ്പാദിച്ച പണം എത്രയായിരുന്നു എന്നോ എത്ര വലിയ വീട് പണിതു എന്നോ എത്ര ഉയർന്ന പദവിയിലെത്തി എന്നോ ആയിരിക്കുമോ അവരുടെ ഓർമകളിൽ ആദ്യം വരുന്നത് അതോ നിങ്ങൾ അവരോട് എങ്ങനെ പെരുമാറി, അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ എന്ത് മാറ്റമുണ്ടാക്കി, അവർക്ക് നിങ്ങളോടൊപ്പം ആയിരുന്നപ്പോൾ എങ്ങനെ അനുഭവപ്പെട്ടു എന്നതായിരിക്കുമോ ? ഒരു അധ്യാപകൻ മരിച്ചുപോയേക്കാം. എന്നാൽ വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം പോലും അദ്ദേഹത്തിന്റെ വാക്കുകൾ ഓർത്തുകൊണ്ട് ജീവിതത്തിലെ നിർണായക സന്ദർഭത്തിൽ ഒരു തീരുമാനം എടുക്കുന്ന വിദ്യാർഥിയുണ്ടാകാം. ഒരു അമ്മ ഈ ലോകത്തുനിന്ന് യാത്രയായേക്കാം. എന്നാൽ അവൾ പഠിപ്പിച്ച സത്യസന്ധതയും കരുണയും ജീവിതകാലം മുഴുവൻ മക്കളുടെ തീരുമാനങ്ങളെ സ്വാധീനിച്ചേക്കാം. ഒരു സാധാരണ മനുഷ്യൻ വലിയ സമ്പത്തൊന്നും സമ്പാദിച്ചിട്ടുണ്ടാകില്ല. പക്ഷേ അയാളുടെ വീട്ടിൽനിന്ന് വിശന്നവരാരും ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ മടങ്ങിയിട്ടില്ലെന്ന ഓർമ നാട്ടുകാർക്കിടയിൽ നിലനിന്നേക്കാം.

ഇവിടെ ഒരു പ്രധാന കാര്യമുണ്ട്. ഓർമ്മിക്കപ്പെടാൻ പ്രശസ്തനാകേണ്ടതില്ല. ചരിത്രപുസ്തകങ്ങളിൽ പേര് വരണമെന്നില്ല. ആയിരക്കണക്കിന് ആളുകൾ അറിയണമെന്നുമില്ല. നിങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യംകൊണ്ട് ഒരാളുടെ ജീവിതമെങ്കിലും മെച്ചപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന് അർത്ഥവത്തായ ഒരു സ്വാധീനം ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. കാരണം ആളുകൾ നിങ്ങളുടെ വാക്കുകളേക്കാൾ നിങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റം ഓർക്കും

ജീവിതത്തിൽ നമ്മൾ പലർക്കും ഉപദേശങ്ങൾ നൽകാറുണ്ട്. സത്യസന്ധരായിരിക്കണം, മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കണം, മാതാപിതാക്കളെ ബഹുമാനിക്കണം, പണം മാത്രം ജീവിതലക്ഷ്യമാക്കരുത് എന്നൊക്കെ പറയും. എന്നാൽ നാംതന്നെ ഈ മൂല്യങ്ങൾ പാലിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നതാണ് കൂടുതൽ പ്രധാനപ്പെട്ടത്.മക്കളോട് സത്യസന്ധരായിരിക്കണമെന്ന് പറയുകയും അവർക്ക് മുന്നിൽതന്നെ കള്ളം പറയുകയും ചെയ്യുന്ന മാതാപിതാക്കളെ അവർ ഓർക്കുന്നത് വാക്കുകളുടെ പേരിലായിരിക്കില്ല. പറഞ്ഞതും ചെയ്തതും തമ്മിലുള്ള വൈരുധ്യമായിരിക്കും അവരുടെ ഓർമയിൽ നിലനിൽക്കുക.

ജോലിക്കാരോട് ബഹുമാനത്തോടെ പെരുമാറുന്ന ഒരു മേലധികാരിയെ ആളുകൾ ഓർക്കുന്നത് അയാളുടെ പദവിയുടെ പേരിൽ മാത്രമല്ല. എല്ലാവരും ഭയപ്പെട്ടിരുന്ന ഒരു സാഹചര്യത്തിൽപ്പോലും നീതിപൂർവമായ തീരുമാനം എടുത്തതിന്റെ പേരിലായിരിക്കും.നിങ്ങൾ ദേഷ്യപ്പെട്ടപ്പോൾ മറ്റുള്ളവരോട് എങ്ങനെ സംസാരിച്ചു നിങ്ങളെക്കാൾ



പല പദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ സ്വഭാവികമായി സംഭവിക്കുന്നതാണ് ജീവിതം

ദുർബലരായവരോട് എങ്ങനെ പെരുമാറി നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ കഴിയാത്തവരോട് പോലും ബഹുമാനം കാണിച്ചോ നിങ്ങൾക്ക് അധികാരം ലഭിച്ചപ്പോൾ അതുപയോഗിച്ച് മറ്റുള്ളവരെ ഉയർത്തിയോ, അതോ അവരെ ചെറുതാക്കാനോ ശ്രമിച്ചോ

ഇത്തരം ചോദ്യങ്ങൾക്ക് നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതമാണ് ഉത്തരം നൽകുന്നത്.ഒരാളുടെ യഥാർഥ സ്വഭാവം മനസ്സിലാക്കാൻ അയാൾ വിജയത്തിന്റെ കൊടുമുടിയിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ മാത്രം നോക്കിയാൽ പോരാ. പരാജയപ്പെടുമ്പോഴും വിമർശിക്കപ്പെടുമ്പോഴും മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം ആവശ്യമായി വരുമ്പോഴും അയാൾ എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു എന്നതും ശ്രദ്ധിക്കണം.കാരണം, മനുഷ്യരുടെ ഓർമയിൽ പലപ്പോഴും വലിയ പ്രസംഗങ്ങളെക്കാൾ ആഴത്തിൽ പതിയുന്നത് ഒരു ചെറിയ പ്രവൃത്തിയായിരിക്കും.നിങ്ങൾ സ്നേഹിച്ചവർ നിങ്ങളെ എങ്ങനെ ഓർക്കും.ഒരു ദിവസം നിങ്ങളുടെ മക്കൾ നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഓർക്കുമ്പോൾ അവരുടെ മനസ്സിൽ എന്തായിരിക്കും ഉയർന്നുവരിക.നിങ്ങൾ അവർക്കായി നൽകിയ പണവും വാങ്ങിക്കൊടുത്ത വിലകൂടിയ വസ്തുക്കളും മാത്രമായിരിക്കുമോ അതോ പരീക്ഷയിൽ പരാജയപ്പെട്ടപ്പോൾ നിങ്ങൾ അവരെ ആശ്വസിപ്പിച്ചതും തെറ്റു ചെയ്തപ്പോൾ തിരുത്തിയതും വിജയിച്ചപ്പോൾ അഭിമാനത്തോടെ ചേർത്തുപിടിച്ചതും ഓർമിക്കുമോ?

ജീവിതപങ്കാളി നിങ്ങളെ എങ്ങനെ ഓർക്കും എന്ന ചോദ്യവും പ്രധാനമാണ്. വർഷങ്ങളോളം ഒരുമിച്ച് ജീവിച്ചിട്ടും പങ്കാളിക്ക് സ്വന്തം വിഷമങ്ങൾ തുറന്നുപറയാൻ കഴിയാത്ത ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. സാമ്പത്തികമായി എല്ലാം നൽകിയിട്ടും വൈകാരികമായ അടുപ്പം നൽകാൻ കഴിയാതെപോയ ജീവിതങ്ങളും ഉണ്ടാകാം.

നിങ്ങൾ വീട്ടിലെത്തുമ്പോൾ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് സന്തോഷം തോന്നിയിരുന്നോ അതോ നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയംകൊണ്ട് അവർ നിശ്ശബ്ദരായിരുന്നോ അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടായപ്പോൾ നിങ്ങൾ കേൾക്കാൻ തയ്യാറായിരുന്നോതെറ്റു ചെയ്താൽ ക്ഷമ ചോദിച്ചിരുന്നോ കുടുംബാംഗങ്ങൾ സ്വന്തം സ്വപ്നങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചിരുന്നോ? ഈ ചോദ്യങ്ങൾ നമ്മെ കുറ്റപ്പെടുത്താനല്ല. മറിച്ച്, നമ്മുടെ സ്നേഹം മറ്റുള്ളവർക്ക് യഥാർഥത്തിൽ അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കാനാണ്.

നാം സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്ന് കരുതുന്നത് ഒരു കാര്യമാണ്. നമ്മോടൊപ്പം ജീവിക്കുന്നവർക്ക് ആ സ്നേഹം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്നത് മറ്റൊരു കാര്യമാണ്. ഇന്നത്തെ ലോകം വിജയത്തെ പലപ്പോഴും പണത്തിന്റെയും പദവിയുടെയും പ്രശസ്തിയുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് അളക്കുന്നത്. ആരാണ് കൂടുതൽ സമ്പാദിച്ചത് ആരാണ് വലിയ വീട് പണിതത് ആരുടെ മക്കളാണ് ഉയർന്ന പദവികളിലെത്തിയത് ആരാണ് സമൂഹത്തിൽ കൂടുതൽ അംഗീകാരം നേടിയത ഇത്തരം ചോദ്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ നിരന്തരം സ്വാധീനിക്കുന്നു.ഇവയെല്ലാം ജീവിതത്തിൽ പ്രാധാന്യമുള്ള കാര്യങ്ങളാകാം. സാമ്പത്തികസുരക്ഷയും തൊഴിൽവിജയവും കുടുംബത്തിന്റെ ക്ഷേമവും വിലപ്പെട്ടതാണ്. എന്നാൽ ഇവയെ മാത്രം ജീവിതത്തിന്റെ വിജയമായി കണക്കാക്കുമ്പോൾ മറ്റു ചിലപ്രധാന കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയിൽനിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുപോകാം.

ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനഘട്ടത്തിൽ ഒരാൾ തന്റെ യാത്രയെ തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ, സമ്പാദിച്ചതെല്ലാം മാത്രം ഓർത്തുകൊണ്ടിരിക്കണമെന്നില്ല.

ജീവിതം ആരും കണ്ടെത്തുകയല്ല അത് നമ്മൾ സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്

നഷ്ടപ്പെടുത്തിയ ബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ചും പറയാതെ പോയ സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ചും മാറ്റിവച്ച സ്വപ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിച്ച വാക്കുകളെക്കുറിച്ചും ചിന്തിച്ചേക്കാം.അതുകൊണ്ട് വിജയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ നിർവചനം വിശാലമാക്കണം. എത്ര പണം സമ്പാദിച്ചു എന്നതിനൊപ്പം എത്ര വിശ്വാസബന്ധങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുത്തു എന്നതു പ്രധാനമാണ്. എത്ര പേരെ തോല്പിച്ചു എന്നതിനുപകരം എത്ര പേരെ വളരാൻ സഹായിച്ചു എന്നും ചിന്തിക്കണം. എത്ര പേർ നമ്മളെ ഭയപ്പെട്ടു എന്നതിനേക്കാൾ എത്ര പേർക്ക് നമ്മളോട് തുറന്നുപറയാൻ കഴിഞ്ഞു എന്നും പരിശോധിക്കണം.

നമുക്ക് ലഭിച്ച സമയം അനന്തമല്ല. ഇന്ന് വേണ്ടെന്നുവയ്ക്കുന്ന ഒരു സന്ധിസംഭാഷണത്തിന്, സൗഹൃദക്കൂട്ടായ്മയ്ക്ക് നാളെ അവസരം ലഭിക്കണമെന്നില്ല. ഏറെക്കാലമായി കാണണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നഒരാളെകാണാൻകഴിയാതെപോയേക്കാം. ക്ഷമ ചോദിക്കേണ്ട ഒരാളോട് അത് പറയാനുള്ള അവസരം നഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം. മാതാപിതാക്കളോടൊപ്പം ചെലവഴിക്കാമായിരുന്ന സമയം തിരിച്ചുകിട്ടണമെന്നില്ല.ഈ തിരിച്ചറിവ് നമ്മെ ഭയപ്പെടുത്തുകയല്ല മറിച്ച്, പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന നൽകാൻ സഹായിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്

അവസാനമായി ഇന്ന് രാത്രി ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനുമുമ്പ് ഒരു നിമിഷം ശാന്തമായി ഇരുന്ന് ചിന്തിക്കൂ. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളോടടുത്തവർ സംസാരിക്കുന്ന ഒരു സാഹചര്യം മനസ്സിൽ കാണുക.

നിങ്ങളുടെ മക്കൾ നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് എന്ത് പറയും നിങ്ങളുടെ ജീവിതപങ്കാളി.. സുഹൃത്തുക്കൾ സഹപ്രവർത്തകർ, ഒരിക്കൽമാത്രം കണ്ടുമുട്ടിയവർ..അവരുടെ മനസ്സിൽ നിങ്ങൾ പതിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ചിത്രം എന്തായിരിക്കും? ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം കണ്ടെത്തുമ്പോൾ ചിലപ്പോൾ മനസ്സിൽ സന്തോഷംഉണ്ടാവണമെന്നില്ല ചില പശ്ചാത്താപങ്ങളും ഉയർന്നുവന്നേക്കാം. നിങ്ങൾ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കേണ്ടിയിരുന്ന ബന്ധങ്ങൾ, പറയേണ്ടിയിരുന്ന വാക്കുകൾ, മാറ്റേണ്ടിയിരുന്ന ശീലങ്ങൾ എല്ലാം ഓർമ്മവന്നേക്കാം. അത് പരാജയത്തിന്റെ അടയാളമല്ല. നിങ്ങളുടെ ജീവിതം ഇനിയും മാറ്റാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെന്ന തിരിച്ചറിവാണ്.

നിങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞുപോയ വർഷങ്ങളെ മാറ്റാൻ കഴിയില്ല. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റം മാറ്റാൻ കഴിയും. ഇന്നലെ പറഞ്ഞ വാക്കുകൾ തിരിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും ഇന്ന് ക്ഷമ ചോദിക്കാം. നഷ്ടപ്പെട്ട സമയം തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരാനാവില്ലെങ്കിലും ഇനി ലഭിക്കുന്ന സമയം കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയോടെ ഉപയോഗിക്കാം. കഴിഞ്ഞകാലത്തിലെ എല്ലാ തെറ്റുകളും മായ്ക്കാനാവില്ലെങ്കിലും അവയിൽനിന്ന് പഠിച്ച് നാളെ കൂടുതൽ നല്ല തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാം. നിങ്ങളുടെ മരണശേഷം ലോകം നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് വലിയ പ്രഖ്യാപനങ്ങളൊന്നും നടത്തില്ല. നിങ്ങളുടെ പേരിൽ സ്മാരകങ്ങൾ പണിയപ്പെടണമെന്നില്ല. എന്നാൽ ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾ നൽകിയ ആശ്വാസം, ഒരു കുടുംബത്തിൽ നിങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ച സ്നേഹം, ഒരു കുട്ടിയുടെ മനസ്സിൽ നിങ്ങൾ വളർത്തിയ ആത്മവിശ്വാസം, ഒരു വിഷമത്തിലായ മനുഷ്യനു നിങ്ങൾ നൽകിയ പ്രതീക്ഷ എന്നിവ നിലനിന്നേക്കാം. അതുകൊണ്ട് ഞാൻ മരിച്ചശേഷം ആളുകൾ എന്നെ എങ്ങനെ ഓർക്കും എന്ന ചോദ്യത്തോടൊപ്പം മറ്റൊരു ചോദ്യം കൂടി ഇന്ന് ചോദിക്കാം. 'ഞാൻ ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ ദിവസം, മറ്റൊരാളുടെ ജീവിതം കുറച്ചുകൂടി നല്ലതാക്കാൻ എനിക്ക് എന്താണ് ചെയ്യാൻ കഴിയുക?'

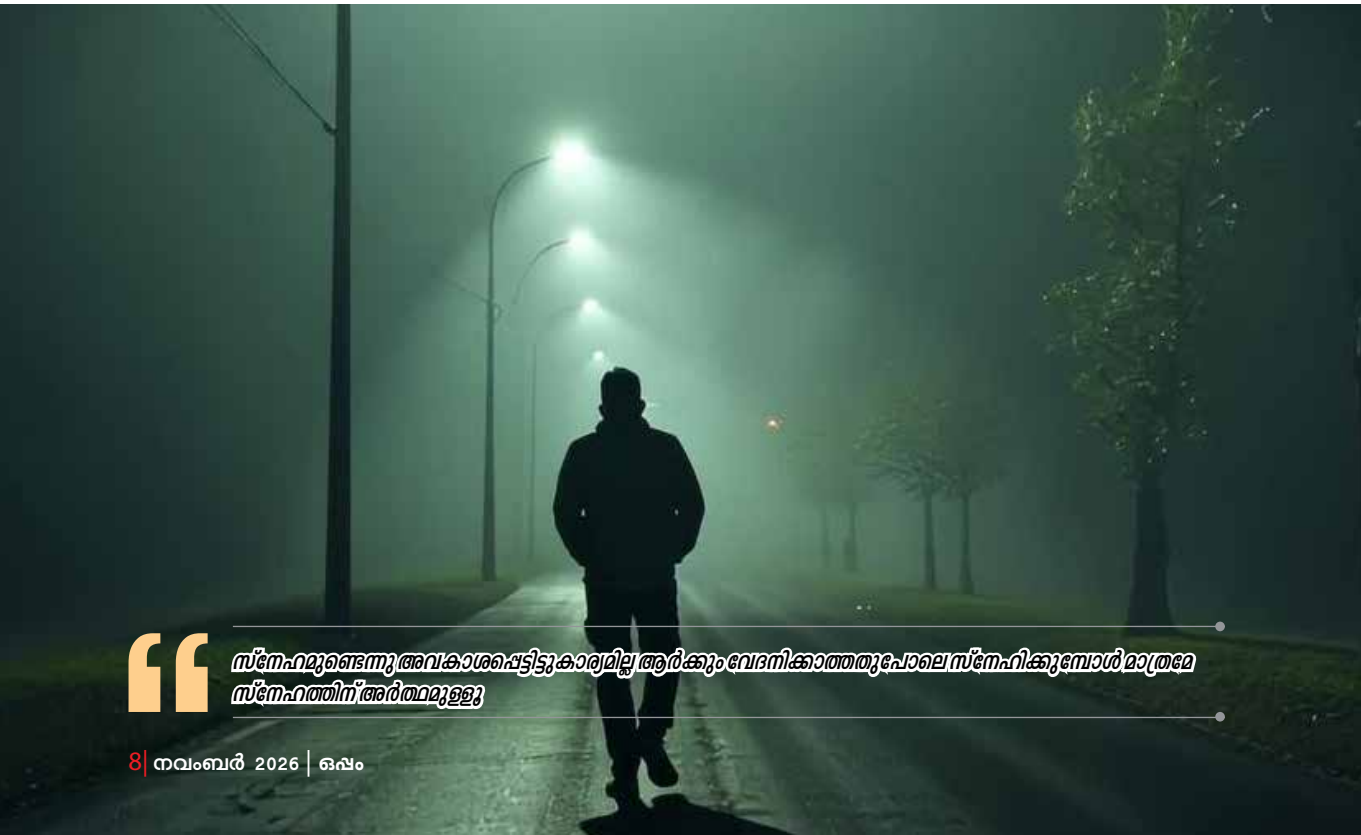
> ***നിന്റെ കഴിവ് ചെയ്യാനുള്ളതിന്റെയും മനോഭാവം എത്രത്തോളം നന്നായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നു എന്നതിന്റെയും അടയാളമാണ്.***

യാത്ര അവസാനിക്കുമ്പോൾ

മരണം പ്രകൃതി: ശരീരിണാം
വികൃതിർജ്ജീവിതമുച്യതേ ബുധൈ:'

ഭാരതം കണ്ട ഏറ്റവും മഹാനായ കവി കാളിദാസന്റെ 'രഘുവംശ'ത്തിലെ ഈ ശ്ലോകം മരണത്തിന്റെ സ്വാഭാവികതയെ കുറിക്കുന്ന ഒരു ദാർശനിക വാക്യം ആണ്.ഇതിന്റെ ആശയത്തെ ഇങ്ങനെ സംഗ്രഹിക്കാം, ശരീരമുള്ള എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും മരണം സ്വാഭാവികാവസ്ഥയാണ്, അതേസമയം ജീവിതം യാദൃച്ഛികത നിറഞ്ഞതുമാണ്. ഈ വരികൾ നമ്മെ ഓർമിപ്പിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ഓരോ ശ്വാസവും അധികദാനമായി ലഭിച്ചിട്ടുള്ളതും മരണം ഒരു സ്വാഭാവിക പ്രകൃതി നിയമമായി സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണെന്നുമാണ്.ജീവിതത്തിന്റെ നൈമിഷികതയെ പറ്റി നാം പലപ്പോഴും ചിന്തിക്കുന്നത് നമുക്കിടയിലെ പരിചയക്കാരോ പ്രിയപ്പെട്ടവരോ മരിക്കുമ്പോഴാണ്. മരണത്തെ സ്വാഗതം ചെയ്യാൻ ഒരുങ്ങേണ്ടി വരുന്ന ഘട്ടങ്ങൾ മനുഷ്യർക്ക് നേരിടേണ്ടി വരുമ്പോൾ പലപ്പോഴും ഭയത്തിന്റെ മൂടുപടത്തിലൂടെ മാത്രമേ അതിനെ വീക്ഷിക്കാൻ കഴിയാറുള്ളൂ.

ഈ കഴിഞ്ഞ ദിവസങ്ങളിൽ മലയാളത്തിലെ വന്ദ്യ വയോധികനായ ഒരു മഹാനടനോട് ഒരു അഭിമുഖത്തിനിടയിൽ അവതാരകൻ 'മരിക്കാൻ താങ്കൾക്ക് ഭയമുണ്ടോ'എന്ന് ചോദിക്കുകയുണ്ടായി.അതിന് വളരെ വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടോടെ അദ്ദേഹം മറുപടി നൽകുകയുണ്ടായി. ജീവിതം കുറെയധികം കണ്ട മനുഷ്യർക്ക് പ്രായം ചെല്ലുമ്പോൾ തങ്ങൾ പ്രോഡക്റ്റീവ് ആയി ഉപകാരപ്പെടുന്നില്ല എന്ന ബോധവും, ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾ വരുത്തിയ ലിമിറ്റേഷൻസും തിരിച്ചറിയുന്നതോടെ താങ്കളുടെ ഈ ഭൂമിയിലെ ജീവിതത്തിന്റെ ശമനതാളം ആരം



സ്നേഹമുണ്ടെന്നു അവകാശപ്പെട്ടിട്ടു കാര്യമില്ല ആർക്കും വേദനിക്കാത്തതുപോലെ സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ സ്നേഹത്തിന് അർത്ഥമുള്ളൂ

ഭിച്ചു എന്ന് മനസ്സിലാകും. പ്രായമായവരെയും മരണമുഖത്ത് നിൽക്കുന്ന രോഗികളെയും ഈ ചിന്ത ഗ്രസിക്കുമ്പോൾ, പക്വതയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്താൽ അവസാന നാളുകൾ ധന്യമായി ജീവിച്ചു തീർക്കാൻ അവരെ അത് പ്രാപ്തരാക്കും. എന്നാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ അഭിമുഖത്തിന്റെ താഴെ ഇങ്ങനെയൊരു ചോദ്യം ചോദിച്ചതേ തെറ്റായിപ്പോയി എന്ന രീതിയിലുള്ള അഭിപ്രായങ്ങളാണ് വന്നിട്ടുള്ളത്.മരണത്തെ അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നതിൽ നാം ഇപ്പോഴും വളരെ ഭയപ്പെടുന്നുണ്ട് എന്ന വസ്തുതയിലേക്ക് അത് വിരൽചൂണ്ടുന്നു.

മരണ മുഖത്തെ തന്റെ അനുഭവങ്ങൾ കുറിച്ചു കൊണ്ട് പ്രശസ്ത അമേരിക്കൻ ന്യൂറോസർജൻ ഡോക്ടർ പോൾ കലാനിധി എഴുതിയ 'When Breath Becomes Air' എന്ന പുസ്തകം ലോക ശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റിയത് മരണത്തെ അദ്ദേഹം ധീരമായി അഭിസംബോധന ചെയ്ത രീതി കൊണ്ടാണ്.തനിക്ക് വന്നുചേർന്ന ശ്വാസകോശ അർബുദം ഉൾക്കൊള്ളാൻ എല്ലാവരെയും പോലെ അദ്ദേഹത്തിനും വലിയ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായി.അനേകം രോഗികളെ മരണമുഖത്ത് നിന്നും ജീവിതത്തിലേക്ക് കൈപിടിച്ചു നടത്തിയ അദ്ദേഹത്തിന്,താൻ ചികിത്സിക്കുന്ന രോഗികളെ പോലെ ഒടുവിൽ ജീവിതം നീട്ടി കിട്ടാൻ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ കരങ്ങളിലേക്ക് തന്നെ സ്വയം വിട്ടുകൊടുക്കേണ്ടി വരുന്നു. തന്റെ പുസ്തകത്തിൽ അദ്ദേഹം ആ അനുഭവങ്ങൾ വളരെ സത്യസന്ധമായി കുറിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മരണം ആരെയും മാറ്റിനിർത്തുന്നില്ല മരിക്കാൻ വാർദ്ധക്യം വരെ ജീവിക്കണം എന്നും മരണത്തിന് യാതൊരു നിർബന്ധവുമില്ല എന്നാൽ മരിക്കാനുള്ള സാധ്യത ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമായി നമുക്ക് മുന്നിൽ അവതരിക്കുമ്പോൾ എങ്ങനെ അതിനെ നേരിടണമെന്ന് ആരും പറഞ്ഞു തരാൻ ഉണ്ടാകാറില്ല. ഡോക്ടർ പോൾ കലാനിധി മരണത്തിനായി ഒരുങ്ങാൻ തീരുമാനിച്ചു.35 വയസ്സിൽ എത്തിയ വിദഗ്ധനായ ഒരു സർജനെ സംബന്ധിച്ച് നിരാശാജനകമായ ഒരു അവസ്ഥയിലൂടെയാണ് അദ്ദേഹം കടന്നു പോകേണ്ടിയിരുന്നത്.ഒരുപാട് രോഗികൾക്ക് പുനർജീവൻ നൽകാൻ തക്ക യോഗ്യത നേടാൻ തന്നെ ഏകദേശം 30 വയസ്സ് വരെ അദ്ദേഹം ഗവേഷണവും പഠനവും നടത്തുകയുണ്ടായി.ഒരുപാട് സ്വപ്നങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളുമായി ന്യൂറോസർജറി രംഗത്ത് സേവനം തുടങ്ങിയിട്ട്,എല്ലാം അവസാനിപ്പിച്ച് നിത്യ യാത്രയ്ക്ക് ഒരുങ്ങാൻ അദ്ദേഹം എത്ര രാപ്പകലുകൾ ഹൃദയം തകർന്ന് സങ്കടപ്പെട്ടു കാണും?

സ്നേഹിച്ചു വിവാഹം ചെയ്ത തന്റെ പ്രിയതമയെ ഒറ്റയ്ക്കാക്കി ലോകത്തോട് വിട പറയാൻ മാനസികമായി ഒരുങ്ങാൻ അദ്ദേഹം ഏറെ പ്രയാസപ്പെട്ടു.ഭാര്യ അദ്ദേഹത്തോടൊപ്പം നിന്നു. രോഗം മൂർച്ഛിക്കുന്നതിനു മുൻപേ അദ്ദേഹത്തിൻറെ ബീജം സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കാൻ അവർ ഏർപ്പാട് ചെയ്തു. ഐവിഎഫ് വഴി അവൾ ഒരു കുഞ്ഞിന് ജന്മം നൽകുന്നു. ആ കുഞ്ഞിന്റെ മുഖം കണ്ടാണ് പോൾ കലാനിധി ലോകത്തോട് വിട പറയുന്നത്. മരണത്തിന് തയ്യാ

വെളിച്ചമുള്ളപ്പോഴല്ല ഇരുട്ടുകൂടുതലുള്ളപ്പോഴാണ് വെളിച്ചം സൃഷ്ടിക്കാൻ നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

റെടുക്കുമ്പോഴും മകളെ കണ്ട് അവസാന നാളുകൾ മനസ്സുനിറഞ്ഞാണ് കലാനിധി വിടപറയുന്നത്.ജീവിതത്തിന്റെ ദൈർഘ്യത്തെക്കാൾ ഉപരി ശേഷിച്ച ജീവിതത്തിനു അർത്ഥം കണ്ടെത്തുന്നതിലേക്ക് വായനക്കാരന്റെ ശ്രദ്ധ അദ്ദേഹം തിരിച്ചുവിടുന്നു.

പ്രായം ചെന്നവരെയും മരണാസന്നരായ രോഗികളെയും വൈദ്യശാസ്ത്രരംഗം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലെ പ്രവണതകളെ തിരുത്തിക്കുറിക്കുന്ന ഒരു പുസ്തകം ആഗോളതലത്തിൽ ഏറെ ശ്രദ്ധ നേടിയിരുന്നു. ഇന്ത്യൻ വംശജനും Harward Medical School പ്രൊഫസറും, സർജനും എഴുത്തുകാരനുമായ ഡോ.അതുൽ ഗവാണ്ടെ എഴുതിയ 'Being Mortal - Medicine and What Matters in the End' എന്ന പുസ്തകം.

ജീവിതത്തിന്റെ 'അവസാന നാളുകൾ' എങ്ങനെയായിരിക്കണം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു വലിയ ചർച്ചയ്ക്ക് തന്നെ അതിലെ ആശയങ്ങൾ വഴിവച്ചു. നാമെല്ലാം മരിക്കേണ്ടവരാണ്, ദീർഘകാല ആശുപത്രി വാസവും, പ്രജ്ഞയെ തളർത്തിയിടുന്ന മരുന്നുകളും കൊണ്ട് അവശേഷിക്കുന്ന ഇത്തിരി ജീവിതത്തിന്റെ നിലവാരം താഴ്ന്ന് അർത്ഥശൂന്യമായ ചില പാഴ് വേലകളിലേക്ക് ചുരുങ്ങുന്നതിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യം അദ്ദേഹം ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലൂടെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. ഈ പുസ്തകത്തിൽ അദ്ദേഹം മുന്നോട്ടുവെക്കുന്ന വലിയൊരു സന്ദേശമുണ്ട്.ഒരു രോഗിക്ക് മരിക്കാനുള്ള സാധ്യത വൈദ്യശാസ്ത്രം കാണുന്ന പക്ഷം,ഈ വസ്തുത രോഗിയുടെ ബന്ധുക്കളെയും രോഗിയെയും വളരെ തന്മയത്വത്തോടെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കണം. അവസാന നാളുകൾ രോഗിക്ക് എങ്ങനെയാണ് ചിലവഴിക്കാൻ താല്പര്യം എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം.വീട്ടിലെ പരിചരണം വേണോ, ആശുപത്രി വാസം വേണോ, മരുന്നുകൾ പരീക്ഷിക്കണോ അതോ ശിഷ്ട കാലം വളരെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ മരുന്നുകൾ മതിയോ എന്നെല്ലാം ചോദിച്ചറിഞ്ഞ് അതിന് തീരുമാനമെടുക്കാൻ അവരെയും ബന്ധുക്കളെയും സഹായിക്കേണ്ട കടമ കൂടി ഡോക്ടർമാർക്കുണ്ട്.

എന്നാൽ നിലവിലെ പ്രവണതയനുസരിച്ച് ഡോക്ടർമാർക്ക് പലപ്പോഴും സത്യാവസ്ഥ തുറന്നു പറയാൻ വളരെ വിമുഖതയുണ്ട്. വീട്ടുകാരുടെ സാന്ത്വന പരിചരണവും,ആശ്വാസ സാമീപ്യവും സിദ്ധിക്കാതെ ആശുപത്രി കിടക്കയിൽ മരുന്നുകളോട് മല്ലടിച്ച് ജീവിതം അങ്ങനെയങ്ങ് ഒടുങ്ങി തീരാനാണ് ഇത്തരം ടെർമിനൽ രോഗികളുടെ വിധി. ഇതിൽ മാറ്റം വരുത്തേണ്ട സമയമായെന്നും പാലിയേറ്റീവ് സേവനങ്ങളും തൊട്ടടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലെ സേവനങ്ങളും പ്രയോജനപ്പെടുത്തി രോഗികൾക്ക് മരിക്കുന്നതുവരെയെങ്കിലും ക്വാളിറ്റി ലൈഫ് പ്രധാനം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട് എന്നും അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

മരണത്തെ അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നതിലെ സാമൂഹികമായ വിമുഖത മാറ്റേണ്ട കാലമായി.അവസാന നാളുകൾ ഐസിയുവിന്റെ മരവിച്ച തണുപ്പിൽ മരുന്നുകളുടെ മയക്കത്തിൽ വേണമോ എന്ന് രോഗിക്കും വീട്ടുകാർക്കും തീരുമാനിക്കാൻ സ്വാതന്ത്ര്യവും, literacy യും കൊടുക്കാൻ തയ്യാറാകുന്ന ഒരു ഹെൽത്ത് കെയർ സിസ്റ്റം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട് കച്ചവടക്കണ്ണുമായി കാത്തിരിക്കുന്ന ചില കോണുകളിൽ ഇത് അലോസരം സൃഷ്ടിച്ചേക്കാം. എങ്കിലും കുടുംബങ്ങളിൽ ഇതുവഴി വന്നുചേരുന്ന സമാധാനവും സംതൃപ്തിയും വളരെ വലുതായിരിക്കും. നല്ലൊരു മരണം ഒരു തീരുമാനം തന്നെയാണ്, വിട്ടുകൊടുക്കൽ മാത്രമാവരുത്.

പലതിന്റെയും അവസാനമെത്തിക്കഴിയുമ്പോഴാണ് കുറെക്കൂടി നന്നായി അവസാനിപ്പിക്കാമായിരുന്നുവെന്നു മനസ്സിലാക്കാനാവുന്നത്.

തകർന്ന ബന്ധങ്ങളെ കൂട്ടിയിണക്കാം...

ഒരു ബന്ധം തകരുന്നത് പലപ്പോഴും ഒരു വലിയ വഴക്കിന്റെ ഫലമായിട്ടല്ല. ഒരിക്കൽ പരസ്പരം സംസാരിച്ചുകൊണ്ട് മണിക്കൂറുകൾ ചെലവഴിച്ചിരുന്ന രണ്ടുപേർ പതുക്കെ മൗനത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു. ഒരുമിച്ച് ചിരിച്ചിരുന്നവർ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾക്കുപോലും പരസ്പരം കുറ്റപ്പെടുത്താൻ തുടങ്ങുന്നു. ഒരാളുടെ സന്തോഷം മറ്റൊരാൾക്ക് മനസ്സിലാകാതാകുന്നു. ഒരാളുടെ കണ്ണുനീർ മറ്റൊരാൾക്ക് കാണാൻ കഴിയാതാകുന്നു. ഒരേ വീട്ടിൽ, ഒരേ മുറിയിൽ, ഒരേ കിടക്കയിൽ കഴിയുമ്പോഴും മനസ്സുകൾക്കിടയിൽ വലിയൊരു ദൂരം രൂപപ്പെടുന്നു. പുറത്തുനിന്ന് നോക്കുമ്പോൾ ആ കുടുംബജീവിതത്തിന് വലിയ കുഴപ്പങ്ങളൊന്നുമില്ലെന്ന് തോന്നാം. എന്നാൽ ഉള്ളിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ സ്ഥാനത്ത് നിരാശയും അടുപ്പത്തിന്റെ സ്ഥാനത്ത് അകൽച്ചയും വളരുന്നുണ്ടാകാം.

എന്നാൽ എല്ലാ ബന്ധങ്ങളും ഈ ഘട്ടത്തിലെത്തിയാൽ അവസാനിക്കണമെന്നില്ല. ചില ബന്ധങ്ങളിൽ മുറിവുകൾ ആഴത്തിലായിരിക്കാം; ചിലതിൽ വർഷങ്ങളായി പറയാതെ സൂക്ഷിച്ച പരാതികളായിരിക്കാം പ്രശ്നം. മറ്റു ചിലതിൽ പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെട്ടതായിരിക്കാം. പ്രശ്നം തിരിച്ചറിയാനും സ്വന്തം പങ്ക് അംഗീകരിക്കാനും മാറ്റത്തിനായി ആത്മാർഥമായി ശ്രമിക്കാനും രണ്ടുപേർക്കും കഴിയുന്നുവെങ്കിൽ പല ബന്ധങ്ങളിലും മെച്ചപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.

ഒരു ബന്ധത്തെ രക്ഷിക്കുന്നത് സ്നേഹമുണ്ടെന്ന് ആവർത്തിച്ചു പറയുന്നതുകൊണ്ടുമാത്രമല്ല. ആ സ്നേഹം ദിവസേനയുള്ള പെരുമാറ്റത്തിൽ പ്രകടമാകുമ്പോഴാണ് കേൾക്കേണ്ട സമയത്ത് കേൾക്കുക, തെറ്റുകൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ ഉത്തരവാദിത്വം

> *വെല്ലുവിളികളെ ഏറ്റെടുക്കാൻ കഴിയുന്നവർ മാത്രമേ ജീവിതത്തിൽ വിജയിച്ചിട്ടുള്ളൂ*

ഏറ്റെടുക്കുക, വേദനിപ്പിച്ചാൽ ക്ഷമ ചോദിക്കുക, ഒരാൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ മറ്റൊരാൾ ഒപ്പമുണ്ടാകുക. ഇത്തരം ചെറിയ കാര്യങ്ങളാണ് ബന്ധത്തിന്റെ അടിത്തറ വീണ്ടും ശക്തമാക്കുന്നത്.

ദാമ്പത്യബന്ധത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ പലരും ആദ്യം ചോദിക്കുന്നത്, 'ആരാണ് തെറ്റുകാരൻ?' എന്നാണ്. എന്നാൽ ബന്ധത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ചോദ്യം മറ്റൊന്നാണ്: 'നമ്മൾക്കിടയിൽ എന്താണ് സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്?' ഈ രണ്ടു ചോദ്യങ്ങൾ തമ്മിൽ വലിയ വ്യത്യാസമുണ്ട്. ആദ്യത്തെ ചോദ്യം കുറ്റക്കാരനെ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു. രണ്ടാമത്തേത് പ്രശ്നത്തെ മനസ്സിലാക്കാനും പരിഹാരം കണ്ടെത്താനും ശ്രമിക്കുന്നു.

ഒരു ബന്ധത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കഴിവുകളിൽ ഒന്നാണ് ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കാനുള്ള കഴിവ്. പലപ്പോഴും പങ്കാളി സംസാരിക്കുമ്പോൾ അയാൾ പറയുന്നത് മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുപകരം എങ്ങനെ മറുപടി പറയാമെന്നാണ് നമ്മൾ ചിന്തിക്കുന്നത്. അയാൾ പറയുന്ന ഓരോ വാക്കിലും തെറ്റുകൾ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു. സ്വന്തം ഭാഗം ന്യായീകരിക്കാനുള്ള അവസരത്തിനായി കാത്തിരിക്കുന്നു. അങ്ങനെ സംഭാഷണം പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാനുള്ള മാർഗമല്ലാതായി വാദപ്രതിവാദമായി മാറുന്നു.

'നിങ്ങൾ എന്നെ ഒരിക്കലും ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല' എന്ന് ഭാര്യ പറയുമ്പോൾ, ഭർത്താവിന്റെ മറുപടി ഉടൻ തന്നെ 'ഞാൻ നിനക്കുവേണ്ടി എത്ര കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് നിനക്കറിയാമോ?' എന്നായിരിക്കാം. അയാൾ പറയുന്നത് ശരിയായിരിക്കാം. കുടുംബത്തിനുവേണ്ടി അയാൾ ഏറെ അധ്വാനിക്കുന്നുണ്ടാകാം. എന്നാൽ ആ നിമിഷത്തിൽ ഭാര്യ പറയാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് അയാൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളുടെ കണക്കല്ല. അവൾക്ക് വൈകാരികമായി ശ്രദ്ധ ലഭിക്കുന്നില്ലെന്ന അനുഭവമാണ്.

ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുക എന്നത് പങ്കാളിയുടെ എല്ലാ അഭിപ്രായങ്ങളോടും യോജിക്കണമെന്നല്ല. അയാളുടെ അനുഭവം യഥാർഥമാണെന്ന് അംഗീകരിക്കുകയാണ്. 'നിനക്ക് അങ്ങനെ തോന്നിയെന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലാകുന്നു', 'ആ സമയത്ത് ഞാൻ നിന്നെ ശ്രദ്ധിക്കാതിരുന്നത് നിന്നെ വേദനിപ്പിച്ചിരിക്കാം' എന്നിങ്ങനെ പറയാൻ കഴിയുന്നത് ബന്ധത്തിൽ സുരക്ഷിതത്വം സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

ദേഷ്യം പരമാവധി ഉയർന്നിരിക്കുന്ന സമയത്ത് വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് പലപ്പോഴും തിരിച്ചടിയാകുന്നു. മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമാ

ഭയത്തെ കീഴടക്കുമ്പോഴാണ് ആഗ്രഹങ്ങൾ സ്വന്തമാകുന്നത്.

യിരിക്കുമ്പോൾ നാം പറയുന്ന വാക്കുകൾക്ക് നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടാം. ചെറിയ അഭിപ്രായവ്യത്യാസം പഴയ കുറ്റപ്പെടുത്തലുകളിലേക്കും വ്യക്തിപരമായ അധിക്ഷേപങ്ങളിലേക്കും നീങ്ങാം.

അതുകൊണ്ട് വഴക്കിനിടയിൽ സംഭാഷണം നിർത്തിവയ്ക്കുന്നത് ചിലപ്പോൾ നല്ല തീരുമാനമാണ്. എന്നാൽ അതിന് ഒരു വ്യത്യാസമുണ്ട്. പ്രശ്നത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ ഒരാൾ മൗനം പാലിക്കുന്നതും സ്വയം ശാന്തനാകാൻ സമയം ചോദിക്കുന്നതും ഒരുപോലെയല്ല. 'ഇപ്പോൾ എനിക്ക് ദേഷ്യമുണ്ട്. കുറച്ച് സമയം ശാന്തമായിരുന്നിട്ട് നമുക്ക് ഇതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാം' എന്ന് പറഞ്ഞ്, വീണ്ടും സംസാരിക്കാനുള്ള സമയം തീരുമാനിക്കാം.

ഇത് പങ്കാളിയെ ശിക്ഷിക്കാനോ ആശങ്കപ്പെടുത്താനോ വേണ്ടിയുള്ള മൗനമാകരുത്. പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ മടങ്ങിവരാനുള്ള ഉദ്ദേശ്യം രണ്ടുപേർക്കും വ്യക്തമായിരിക്കണം. മണിക്കൂറുകളോ ദിവസങ്ങളോ സംസാരിക്കാതെ പങ്കാളിയെ വേദനിപ്പിക്കുന്നത് ആരോഗ്യകരമായ ആശയവിനിമയമല്ല.വഴക്കുകൾ ഒഴിവാക്കുന്നതല്ല വിജയകരമായ ബന്ധത്തിന്റെ ലക്ഷണം. അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോഴും പരസ്പരബഹുമാനം നിലനിർത്താൻ കഴിയുന്നതാണ് പ്രധാനം.

ഒരു ബന്ധത്തെ തകർക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് തെറ്റുകൾ അംഗീകരിക്കാനുള്ള വിമുഖത. ചിലർക്ക് ക്ഷമ ചോദിക്കുന്നത് സ്വന്തം സ്ഥാനം നഷ്ടപ്പെടുന്നതുപോലെയാണ് തോന്നുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തെറ്റ് വ്യക്തമായിരിക്കുമ്പോഴും അതിനെ ന്യായീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. യഥാർഥമായ ക്ഷമാപണം എന്നത് 'സോറി' എന്നു പറയുന്നതിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നില്ല. താൻ ചെയ്ത പ്രവൃത്തി പങ്കാളിയെ എങ്ങനെ വേദനിപ്പിച്ചുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയും അതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കുകയും അതേ തെറ്റ് ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും വേണം.

'ഞാൻ ദേഷ്യപ്പെട്ടപ്പോൾ നിന്നോട് അപമാനകരമായി സംസാരിച്ചു. അത് തെറ്റായിരുന്നു. എനിക്ക് ദേഷ്യം ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും അങ്ങനെ സംസാരിക്കാൻ എനിക്ക് അവകാശമില്ലായിരുന്നു. അടുത്ത തവണ ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ ഞാൻ കുറച്ച് സമയം എടുത്തശേഷം സംസാരിക്കാൻ ശ്രമിക്കും' എന്ന രീതിയിലുള്ള പ്രതികരണം കൂടുതൽ അർത്ഥവത്താണ്.

രാവിലെ പരസ്പരം സ്നേഹത്തോടെ അഭിവാദ്യം ചെയ്യുക. ജോലി കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിലെത്തുമ്പോൾ കുറച്ച് സമയം പങ്കാളിയോട് സംസാരിക്കുക. ഫോൺ മാറ്റിവെച്ച് ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുക. ദിവസത്തിൽ സംഭവിച്ച നല്ലകാര്യം പങ്കുവയ്ക്കുക. പങ്കാളി ചെയ്തുതന്ന ചെറിയ സഹായത്തിന് നന്ദി പറയുക. ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക. ഒരാൾ ക്ഷീണിതനായിരിക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ വീട്ടുജോലിയിൽ സഹായിക്കുക.

ഇവ നിസ്സാരമായ കാര്യങ്ങളായി തോന്നാം. എന്നാൽ ബന്ധത്തിലെ അടുപ്പം സാധാരണയായി ഇത്തരത്തിലുള്ള ആവർത്തിച്ചുള്ള അനുഭവങ്ങളിലൂടെയാണ് വളരുന്നത്. പങ്കാളിക്ക് താൻ പ്രധാനപ്പെട്ട വ്യക്തിയാണെന്നും തന്റെ സാന്നിധ്യം വിലമതിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെന്നും അനുഭവപ്പെടണം.

വർഷങ്ങളായി ഒരുമിച്ച് ജീവിക്കുന്ന ദമ്പതികൾ ചിലപ്പോൾ പരസ്പരം പരിചിതരാണെന്ന കാരണത്താൽ പുതിയ കാര്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നത് നിർത്തുന്നു. പങ്കാളിയുടെ സ്വപ്നങ്ങളും ഭയങ്ങളും താൽപര്യങ്ങളും മാറുന്നുണ്ടെന്ന കാര്യം മറക്കുന്നു. എന്നാൽ ഒരാളെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ സ്നേഹി

ഇരുട്ടിൽ മാത്രമേ നക്ഷത്രങ്ങൾ പ്രകാശിച്ചുനില്ക്കുന്നത് കാണുവാൻ കഴിയൂ പ്രതികൂലങ്ങളിലാണ് സാധ്യതകൾ തെളിഞ്ഞുവരുന്നത്

ക്കുക എന്നത് അയാളെ ഒരിക്കൽ മനസ്സിലാക്കിയാൽ മതിയെന്നല്ല. ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും അയാളെ വീണ്ടും മനസ്സിലാക്കാൻ തയ്യാറാകുക എന്നതാണ്.പല ദമ്പതികളും പുറത്തുനിന്ന് എല്ലാം സാധാരണപോലെ തുടരാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും സുഹൃത്തുക്കളുടെയും മുന്നിൽ ചിരിച്ചുകൊണ്ട് പെരുമാറുന്നു. എന്നാൽ സ്വകാര്യ ജീവിതത്തിൽ അവർ പരസ്പരം സംസാരിക്കുന്നത് കുറയുന്നു. പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിച്ചാൽ വഴക്കുണ്ടാകുമെന്ന ഭയത്താൽ ഇരുവരും മൗനം പാലിക്കുന്നു.

ഈ മൗനം ചിലപ്പോൾ താൽക്കാലികമായ സമാധാനം നൽകും. എന്നാൽ പ്രശ്നത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം പരിഹരിക്കപ്പെടാതെ തുടരാം. അതിനാൽ ബന്ധത്തിൽ എന്തോ മാറിയിട്ടുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ അതിനെക്കുറിച്ച് തുറന്നുപറയണം.'നമ്മൾ പഴയതുപോലെ അടുത്തല്ലെന്ന് എനിക്ക് തോന്നുന്നു. നിന്നെ കുറ്റപ്പെടുത്താനല്ല ഞാൻ ഇത് പറയുന്നത്. നമുക്ക് എന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്ന് മനസ്സിലാക്കി ഒരുമിച്ച് മാറ്റാൻ കഴിയുമോ?' എന്ന രീതിയിൽ സംഭാഷണം ആരംഭിക്കാം.

ഒരു ബന്ധത്തെ രക്ഷിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം വിലപ്പെട്ടതാണ്. എന്നാൽ സ്വന്തം അന്തസ്സും സുരക്ഷയും മാനസികാരോഗ്യവും ത്യജിച്ചുകൊണ്ടായിരിക്കരുത് അത്. ബന്ധം മെച്ചപ്പെടാൻ രണ്ടുപേരുടെയും പങ്കാളിത്തവും ഉത്തരവാദിത്വവും ആവശ്യമാണ്. ഒരാളുടെ ശ്രമം മാത്രം മറ്റൊരാളുടെ നിരന്തരമായ ദോഷകരമായ പെരുമാറ്റത്തെ മാറ്റുമെന്ന് ഉറപ്പില്ല.ചില പ്രശ്നങ്ങൾ ദമ്പതികൾക്ക് സ്വന്തം നിലയിൽ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും. എന്നാൽ ഒരേ വഴക്കുകൾ ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും സംസാരിക്കുമ്പോൾ പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുകയും വിശ്വാസം തകർന്നുപോകുകയും ചെയ്താൽ ദമ്പതികൾക്കായുള്ള കൗൺസലിംഗ് സഹായകരമായേക്കാം.

ബന്ധങ്ങൾ തകരുന്നത് പലപ്പോഴും വലിയ സംഭവങ്ങളാൽ മാത്രമല്ല; ദിവസേന ആവർത്തിക്കുന്ന ചെറിയ അവഗണനകളാലും വേദനിപ്പിക്കുന്ന വാക്കുകളാലും കേൾക്കപ്പെടാത്ത പരാതികളാലും കൂടിയാണ്. അതുപോലെ, ബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുന്നതും വലിയ വാഗ്ദാനങ്ങളാൽ മാത്രമല്ല; ദിവസേന ആവർത്തിക്കുന്ന ചെറിയ കരുതലുകളിലൂടെയും സത്യസന്ധമായ സംഭാഷണങ്ങളിലൂടെയും ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള മാറ്റങ്ങളിലൂടെയുമാണ്.

ഇന്ന് നിങ്ങളുടെ ബന്ധത്തിൽ അകൽച്ച അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, എല്ലാം അവസാനിച്ചുവെന്ന് ഉടൻ തീരുമാനിക്കേണ്ടതില്ല. ആദ്യം പ്രശ്നം എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പങ്കാളിയോട് തുറന്നുപറയുക. സ്വന്തം തെറ്റുകൾ അംഗീകരിക്കുക. മറുപടി പറയാൻ മാത്രമല്ല, മനസ്സിലാക്കാൻ വേണ്ടിയും കേൾക്കുക. മാറ്റങ്ങൾ വാക്കുകളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങാതെ പ്രവൃത്തിയിലൂടെ കാണിക്കുക.

എന്നാൽ ഒരു കാര്യം മറക്കരുത്: ബന്ധം മെച്ചപ്പെടാൻ ഒരാൾക്ക് മാത്രമായി എല്ലാം ചെയ്യാനാവില്ല. ഒരാൾ വാതിൽ തുറക്കാം; പക്ഷേ അതിലൂടെ ഒരുമിച്ച് നടക്കാൻ രണ്ടുപേരും തയ്യാറാകണം.

സ്നേഹം ഒരുമിച്ച് ജീവിതം ആരംഭിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. പരസ്പരബഹുമാനം, വിശ്വാസം, ക്ഷമ, ഉത്തരവാദിത്വം എന്നിവയാണ് ആ ജീവിതം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നത്. ബന്ധത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടെന്നത് അതിന് പരിഹാരമില്ലെന്നർത്ഥമല്ല. പ്രശ്നങ്ങളെ സത്യസന്ധമായി നേരിടാനും മാറ്റത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കാനും രണ്ടുപേർക്കും കഴിയുന്നുവെങ്കിൽ, തകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ബന്ധത്തിനുപോലും പുതിയൊരു തുടക്കം സാധ്യമാണ്.

അവസാനം പോലെ തോന്നുന്നതു പലതും ചിലപ്പോൾ ജീവിതത്തിന്റെ തുടക്കം മാത്രമായിരിക്കും. കാരണം ഭൂമി ഉരുണ്ടതാണല്ലോ

വായും ആരോഗ്യവും

നമ്മുടെ വായിൽ കോടിക്കണക്കിന് സൂക്ഷ്മജീവികൾ വസിക്കുന്നുണ്ട്. അവയിൽ ചിലത് പല്ലുകൾക്കും മോണകൾക്കും ദോഷം ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റുചിലത് വായുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ഈ സൂക്ഷ്മജീവികളുടെ കൂട്ടത്തെയാണ് വായിലെ മൈക്രോബയോം എന്നു വിളിക്കുന്നത്. വായിലെ നല്ല ബാക്ടീരിയകളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നത് പല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും മോണരോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിനും വായിലെ ദുർഗന്ധം കുറയ്ക്കുന്നതിനും പ്രധാനമാണ്.

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ഈ സൂക്ഷ്മജീവികളെ നേരിട്ട് സ്വാധീനിക്കുന്നു. അമിതമായി പഞ്ചസാര അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ വായിലെ ചില ദോഷകരമായ ബാക്ടീരിയകൾക്ക് വളരാൻ അനുകൂല സാഹചര്യം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. മറുവശത്ത്, പോഷക സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണവും ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുന്നതും ഉമിനീരിന്റെ സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതും വായുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കും. വായിലെ നല്ല ബാക്ടീരിയകളെ സംരക്ഷിക്കാൻ എന്തെല്ലാം ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കണം? നമ്മുടെ ദൈനംദിന ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ എളുപ്പത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്ന ചില വിഭവങ്ങൾ പരിചയപ്പെടാം.

പർവതങ്ങളെ കീഴടക്കുന്നത് നല്ലതുതന്നെ പക്ഷേ അവനവനെ കീഴടക്കാനും കൂടി സാധിക്കണം

തൈരും പുളിപ്പിച്ച ഭക്ഷണങ്ങളും

തൈര്,പ്രത്യേകിച്ച്പഞ്ചസാരചേർക്കാത്തതൈര്, ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്ന നല്ലൊരു വിഭവമാണ്. ചില തൈരുകളിൽ പ്രോബയോട്ടിക് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഗുണകരമായ സൂക്ഷ്മജീവികൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ കുടലിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് സഹായകരമാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ചില പ്രത്യേക പ്രോബയോട്ടിക് ഇനങ്ങൾ വായിലെ ബാക്ടീരിയകളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെയും മോണയുടെ ആരോഗ്യത്തെയും സ്വാധീനിക്കും. എന്നാൽ എല്ലാ തൈരുകളും വായിലെ നല്ല ബാക്ടീരിയകളെ നേരിട്ട് വർധിപ്പിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പില്ല.. ഇഡ്ഡലി, ദോശ തുടങ്ങിയ പുളിപ്പിച്ച ഭക്ഷണങ്ങളും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ ഭാഗമാകാം. എന്നാൽ അവ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം വായിലെ നല്ല ബാക്ടീരിയകൾ വർധിക്കുമെന്ന് കരുതരുത്.

നാരുകൾ അടങ്ങിയ പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും

ആപ്പിൾ, പേരയ്ക്ക, കാരറ്റ്, വെള്ളരിക്ക, ഇലക്കറികൾ തുടങ്ങിയവ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽഉൾപ്പെടുത്താം. ഇവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന നാരുകളും വിറ്റാമിനുകളും ശരീരത്തിന്റെ മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തിന് സഹായകരമാണ്. ചില നാരുകൾ കുടലിലെ ഗുണകരമായ ബാക്ടീരിയകൾക്ക് പോഷകമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന പ്രീബയോട്ടിക് സ്വഭാവമുള്ളവയാണ്. എന്നാൽ എല്ലാ നാരുകളും വായിലെ ബാക്ടീരിയകൾക്ക് നേരിട്ട് ഭക്ഷണമാകണമെന്നില്ല.പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ചവച്ചുകഴിക്കുമ്പോൾ ഉമിനീരിന്റെ ഉൽപാദനം വർധിക്കാൻ സഹായിക്കാം. ഉമിനീർ ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങൾ നീക്കുന്നതിനും വായിലെ ആസിഡുകളെ നിർവീര്യമാക്കുന്നതിനും പല്ലിന്റെ ഇനാമലിനെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും പ്രധാനമാണ്.എങ്കിലും പഴങ്ങൾ കഴിച്ചതിനുശേഷം വായ് വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം. പഴങ്ങളിൽ സ്വാഭാവിക പഞ്ചസാരയും ആസിഡുകളും അടങ്ങിയിരിക്കാം. പ്രത്യേകിച്ച് പഴച്ചാറുകൾ ഇടയ്ക്കിടെ കുടിക്കുന്നതിനേക്കാൾ മുഴുവൻ പഴം കഴിക്കുന്നതാണ് പൊതുവേ നല്ലത്.

പഞ്ചസാര ചേർക്കാത്ത ചായയും വെള്ളവും

വെള്ളം വായുടെ ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ പ്രധാനമാണ്. ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് വായ വരണ്ടുപോകുന്നത് കുറയ്ക്കാനും ഉമിനീരിന്റെ സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനത്തെ പിന്തുണയ്ക്കാനും സഹായിക്കും. ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് വായിൽ അവശേഷിക്കുന്ന ചില

പ്രതിസന്ധികൾ ഇല്ലാതെ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതല്ല പ്രതിസന്ധികളെ അതിജീവിച്ചിട്ടും ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതാണ് മഹത്തായ കാര്യം

ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങൾ നീക്കാനും സഹായകമാണ്.

പഞ്ചസാര ചേർക്കാത്ത ഗ്രീൻ ടീയിൽ പോളിഫീനോൾസ് എന്ന സസ്യജന്യ സംയുക്തങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവയ്ക്ക് ചില ബാക്ടീരിയകളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ സ്വാധീനിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട് എന്നാൽ ഗ്രീൻ ടീ കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം പല്ലുകളിലെ പ്ലാക്ക് നീങ്ങുകയോ മോണരോഗങ്ങൾ തടയപ്പെടുകയോ ചെയ്യില്ല. പഞ്ചസാര ചേർക്കാതെയും മിതമായ അളവിലും കുടിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

കാൽസ്യവും പ്രോട്ടീനും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ

പല്ലുകളുടെ ശക്തി നിലനിർത്താൻ കാൽസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, വിറ്റാമിൻ ഡി തുടങ്ങിയ പോഷകങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. പാൽ, പഞ്ചസാര ചേർക്കാത്ത തൈര്, ചിലതരം ചീസ്, ബദാം, മുട്ട, മത്സ്യം എന്നിവ ആവശ്യാനുസരണം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. ഇവ വായിലെ ബാക്ടീരിയകളുടെ ഭക്ഷണമല്ലെങ്കിലും പല്ലുകളുടെയും ശരീരത്തിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.പ്രത്യേകിച്ച് പഞ്ചസാര ചേർക്കാത്ത പാൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ പല്ലിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് അനുകൂലമായിരിക്കും. ചില ചീസുകൾ ചവയ്ക്കുമ്പോൾ ഉമിനീർ വർധിക്കാനും വായിലെ ആസിഡിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും. എന്നിരുന്നാലും, ഭക്ഷണം മാത്രം ആശ്രയിച്ച് പല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ കഴിയില്ല.വായിലെ നല്ല ബാക്ടീരിയകളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ സംരക്ഷിക്കാൻ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് പഞ്ചസാരയുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. മിഠായി, മധുരപാനീയങ്ങൾ, പഞ്ചസാര ചേർത്ത ചായ, കേക്ക്, ബിസ്ക്കറ്റ് എന്നിവ ഇടയ്ക്കിടെ കഴിക്കുന്നത് പല്ലിലെ ദന്തക്ഷയത്തിന്റെ സാധ്യത വർധിപ്പിക്കും.വായിലെ ചില ബാക്ടീരിയകൾ പഞ്ചസാര ഉപയോഗിച്ച് ആസിഡ് ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ആസിഡുകൾ പല്ലിന്റെ പുറംപാളിയായ ഇനാമലിനെ ദുർബലപ്പെടുത്തുകയും കാലക്രമേണ ദന്തക്ഷയത്തിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ഒരിക്കൽ മധുരം കഴിക്കുന്നതിനെക്കാൾ ദിവസം മുഴുവൻ ഇടയ്ക്കിടെ മധുരമുള്ള ലഘുഭക്ഷണങ്ങളും പാനീയങ്ങളും കഴിക്കുന്ന ശീലം കൂടുതൽ പ്രശ്നമാകാം.

ഭക്ഷണത്തിനപ്പുറവും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണ ഫ്ലൂറൈഡ് അടങ്ങിയ ടൂത്ത്പേസ്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് പല്ലു തേക്കുക.
- പല്ലുകൾക്കിടയിലെ ഇടങ്ങൾ ഡെന്റൽ ഫ്ലോസ് അല്ലെങ്കിൽ അനുയോജ്യമായ ഇന്റർഡെന്റൽ ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക.
- ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക; വായ വരണ്ടുപോകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിന്റെ കാരണം അന്വേഷിക്കുക.
- പഞ്ചസാരയുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും പാനീയങ്ങളും ഇടയ്ക്കിടെ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുക.
- പുകവലിയും പുകയില ഉൽപന്നങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക.
- പതിവായി ദന്തപരിശോധന നടത്തുക.

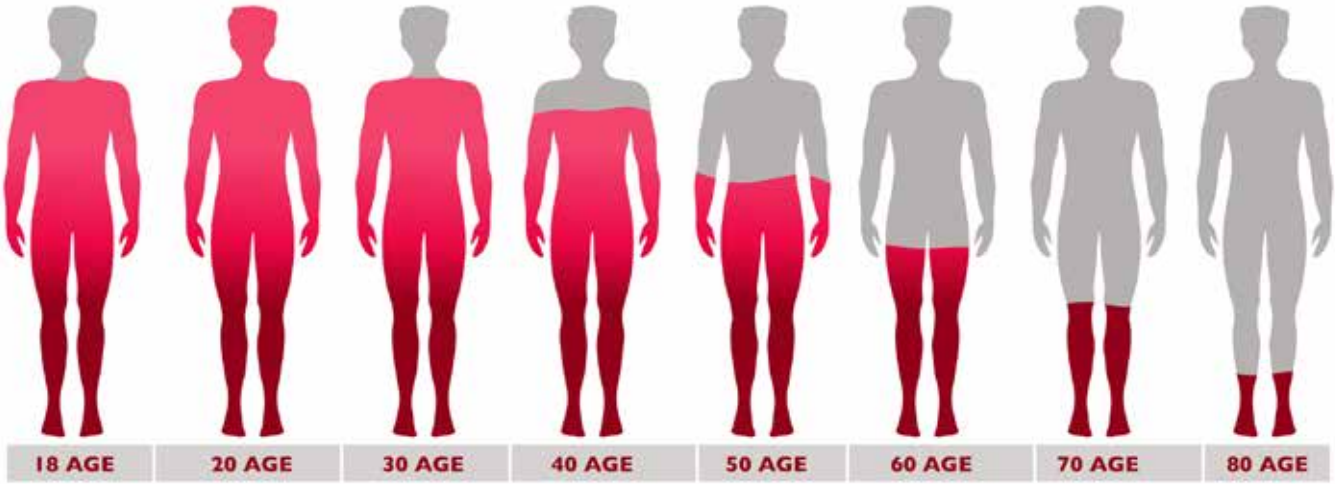
ഉണക്കപ്പഴങ്ങൾ പോഷകസമൃദ്ധമാണെങ്കിലും ചിലത് പല്ലുകളിൽ ഒട്ടിപ്പിടിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ അവ മിതമായി കഴിക്കുകയും പിന്നീട് വെള്ളം കുടിക്കുകയും വായുടെ ശുചിത്വം പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഭക്ഷണത്തിൽനിന്ന് എല്ലാ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളും ഒഴിവാക്കേണ്ടതില്ല; പഞ്ചസാരയുടെ അളവും കഴിക്കുന്ന രീതിയും ശ്രദ്ധിക്കുകയാണ് പ്രധാനം.

വായിലെ എല്ലാ ബാക്ടീരിയകളെയും നശിപ്പിക്കുക ലക്ഷ്യമല്ല. പകരം, നല്ലതും ദോഷകരവുമായ സൂക്ഷ്മജീവികൾ തമ്മിലുള്ള ആരോഗ്യകരമായ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുകയാണ് വേണ്ടത്. വായുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഒരു പ്രത്യേക സൂപ്പർ ഫുഡിനേക്കാൾ പ്രാധാന്യമുള്ളത് സമീകൃതമായ ഭക്ഷണം, കുറഞ്ഞ പഞ്ചസാര, നല്ല വായ്ശുചിത്വം, ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം, പതിവായ ദന്തപരിചരണം എന്നിവയാണ്. ഇവ ഒരുമിച്ച് പാലിക്കുമ്പോഴാണ് വായിലെ സൂക്ഷ്മജീവികളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയും പല്ലുകളുടെയും മോണകളുടെയും ആരോഗ്യവും ഒന്നുപോലെ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നത്.

ധൈര്യം എന്നത് വൻകാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതു മാത്രമല്ല വീണ്ടും ശ്രമിക്കാം എന്നതുപോലും ഒരു ധൈര്യമാണ്

ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ: അറിയേണ്ടതെല്ലാം

പുരുഷന്മാരിൽ പ്രധാനമായും വൃഷണങ്ങളിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണാണ് ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ (Testosterone) പുരുഷലൈംഗിക ഹോർമോണാണ് ഇത്. പേശികളുടെ വളർച്ച, ലൈംഗികതാല്പര്യം, എല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യം, ഊർജം, മാനസികാവസ്ഥ എന്നിവയിലെല്ലാം പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്ന ഹോർമോണാണ് ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ. പുരുഷന്മാരുടെ ജീവിതത്തിൽ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ഹോർമോണാണ് ഇത്. കാരണം ലൈംഗിക ആഗ്രഹം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നതിനാൽ ലൈംഗികാരോഗ്യത്തിൽ ഈ ഹോർമോൺപ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നു. പേശികളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും ബലം നിലനിർത്തുന്നതിനും എല്ലുകളുടെ സാന്ദ്രത നിലനിർത്തുന്നതിനും ഈ ഹോർമോൺ ഏറെ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. അതുപോലെ ചുവന്ന രക്താണുക്കൾ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ പങ്കുവഹിക്കുന്നതും പുരുഷന്മാരിലെ രോമവളർച്ച, ശബ്ദം പോലെയുള്ള ശാരീരിക സവിശേഷതകൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിലും ഈ ഹോർമോൺ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ സാധാരണനിലയിലുള്ള ആരോഗ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഏറെ സഹായകരമാണ്. ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ അളവ് ഏറ്റവും കൂടുതലായിരിക്കുന്നത് കൗമാരത്തിന്റെ അവസാനത്തിലും 20 കളുടെ തുടക്കത്തിലുമാണ്. അതായത് പതിനെട്ടുമുതൽ 25 വയസുവരെയായിരിക്കും പുരുഷന്മാരിൽ ഏറ്റവും കൂടിയ അളവിൽ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ കാണപ്പെടുന്നത്. മുപ്പതു മുതൽ നാല്പതുവയസുവരെയുള്ള ഘട്ടത്തിൽ ക്രമേണ കുറയാൻ തുടങ്ങും. 40 മുതൽ അമ്പതു വയസുവരെയോ അതിന് മുകളിലേക്കോ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ കുറയാൻ സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിലും എല്ലാവരിലും അതു സംഭവിക്കണമെന്നില്ല. സ്വാഭാവികമായി സംഭവിക്കുന്ന ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ കുറവിനെ ഒരു പരിധിവരെ നിയന്ത്രിക്കാനും അതിൽ കുറവുവരാതെയിരിക്കാനും സാധിക്കും. ഏതൊക്കെയാണ് ഈ മാർഗങ്ങളെന്നു നോക്കാം.



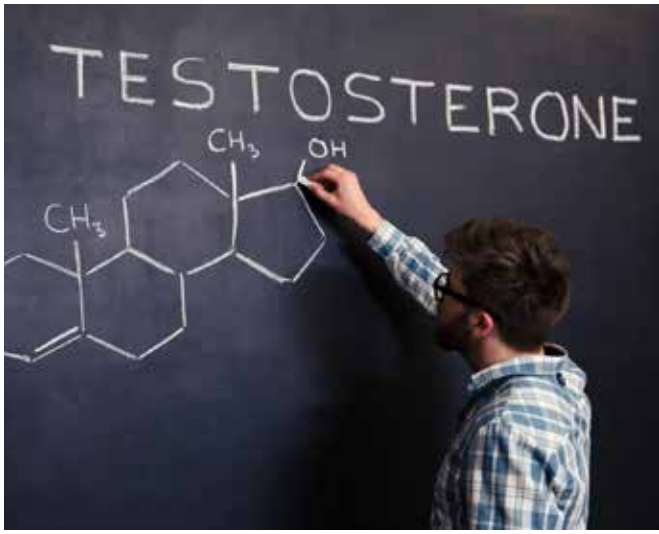
കായികമായി മാത്രമല്ല ശക്തി വിലയിരുത്തപ്പെടേണ്ടത് അജയ്യമായ ഇച്ഛാശക്തിയിൽ നിന്നുകൂടിയാണ്

ഉറക്കത്തിന് മുൻഗണന കൊടുക്കുക. ദിവസവും ഏഴുമുതൽ ഒമ്പതുമണിക്കൂർവരെ ഉറങ്ങാൻ ശ്രമിക്കുക, ദിവസവും പത്തുമുതൽ പതിനഞ്ചുവരെ മിനിറ്റ് നടക്കുക. അത് മുപ്പതുമിനിറ്റ് വരെയാകുന്നതും നല്ലതാണ്. മുട്ട, മീൻ, പയർ, പരിപ്പ്, തൈര് തുടങ്ങിയവ ആഹാരത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക. . ഫാസ്റ്റിംങ്, ഡയറ്റിങ് തുടങ്ങിയ സാധിക്കുമെങ്കിൽ ഒഴിവാക്കുക. ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക. നിർജ്ജലീകരണം തടയുന്നതിന് ഇതേറെ സഹായിക്കും. അമിത വണ്ണമുണ്ടെങ്കിൽ കുറയ്ക്കുക.

ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ കുറവാണ് എന്ന് എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കാം?

- **സ്ഥിരമായ ക്ഷീണം:** ആവശ്യത്തിനു ഉറങ്ങിയിട്ടും ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുക. ജോലി ചെയ്യാൻ ഉത്സാഹം നഷ്ടപ്പെടുക. ഇവ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ കുറവാണ് എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.
- **ലൈംഗികതാല്പര്യം കുറയുക:** ലൈംഗിക ആഗ്രഹം മുമ്പത്തേതിനെക്കാൾ വ്യക്തമായി കുറയുക.
- **ഉദ്ധാരണശേഷിയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം:** ഉദ്ധാരണം കുറയുകയോ നിലനിർത്താൻ കഴിയാതെ വരികയോ ചെയ്യുക
- **പേശികളുടെ ബലം നഷ്ടമാകുക:** വ്യായാമം ചെയ്തിട്ടും പേശികളുടെ ബലം നിലനിർത്താൻ കഴിയാതെ വരുന്ന അവസ്ഥ.
- **വയറിനുചുറ്റും കൊഴുപ്പ് കൂടുക:** ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പു കൂടുകയും വയർ വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- **ഉറക്കക്കുറവ്:** തൃപ്തികരമായ രീതിയിൽ ഉറങ്ങാൻ കഴിയാതെ വരുന്നതും പകൽ ഉറക്കം വരുന്നതും ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ കുറയുന്നതിന്റെ സൂചനയാകാം.
- **മാനസികാവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം:** ഉത്സാഹക്കുറവ്, വിഷാദലക്ഷണങ്ങൾ, ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടമാകൽ
- **ശ്രദ്ധക്കുറവ്:** കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുക. ഓർമ്മക്കുറവ്
- **താടിരോമങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന കുറവും** ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോണിന്റെ കുറവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതായി കരുതപ്പെടുന്നു.

മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഇതെല്ലാം ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോണിന്റെ കുറവുമൂലമാണ്സംഭവിക്കുന്നതെന്ന നിഗമനത്തിലെത്താനും പാടില്ല. ഇതേ ലക്ഷണങ്ങൾ മറ്റ് പലതിന്റെയും ലക്ഷണങ്ങളാവാം. അതുകൊണ്ട് വിദഗ്ദമായ പരിശോധനയും ഡോക്ടറുടെ വിലയിരുത്തലും ഇതിനാവശ്യമാണ്. രാവിലെ ഏഴുമണിക്കും പത്തുമണിക്കും ഇടയിൽ നടത്തുന്ന രക്തപരിശോധനയിലൂടെ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ അളവ് മനസ്സിലാക്കാനാവും. ആദ്യ പരിശോധനയിൽ കുറവാണ് രേഖപ്പെടുത്തുന്നതെങ്കിൽ മറ്റൊരു ദിവസവും രക്തപരിശോധന നടത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രമേ ചികിത്സ നടത്താവൂ. അതായത് ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ ഇഞ്ചക്ഷനുകളോ മരുന്നുകളോ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമല്ലാതെ ഉപയോഗിക്കരുത്. ഒരേ സമയത്ത് ഉറങ്ങുകയും ഉണരുകയും ചെയ്യുക, നടത്തം പതിവാക്കുക പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക എന്നിങ്ങനെ ഒരാഴ്ചക്കാലത്തോളം ഇക്കാര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി ചെയ്തുനോക്കിയിട്ടും ക്ഷീണം കുറയുന്നില്ലെങ്കിൽ പ്രത്യേകിച്ച് അമ്പതുവയസോ അതിന് മുകളിലോ ആണ് നിങ്ങളുടെ പ്രായമെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്നുതന്നെ ഒരു ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേണ്ടതും അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ചികിത്സ ആരംഭിക്കേണ്ടതുമാണ്. *(കടപ്പാട് : ഇന്റർനെറ്റ്)*



ഭക്ഷണമോ വെള്ളമോ ഇല്ലാതെ ദിവസങ്ങളോളം നമുക്കു ജീവിച്ചിരിക്കാം. പക്ഷേ പ്രത്യാശയില്ലാതെ ഒരു നിമിഷം പോലും ജീവിച്ചിരിക്കാനാവില്ല.

അനുകരിക്കാം ജപ്പാൻശൈലി

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന്റെയും പ്രസാദപൂർണ്ണമായ വാർദ്ധക്യത്തിന്റെയും മികച്ച ഉദാഹരണമായി എല്ലാവരും ഒന്നുപോലെ അംഗീകരിക്കുന്ന ഒരു രാജ്യമാണ് ജപ്പാൻ. തങ്ങളുടെ തൊണ്ണൂറുകളിൽ പോലും സ്വതന്ത്രമായും ആരോഗ്യപ്രദമായും ജീവിക്കുന്നതിൽ ജപ്പാൻകാർ പുറകിലല്ല. എന്താണ് ജപ്പാൻകാരുടെ സന്തോഷത്തിന്റെയും ദീർഘായുസിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിന്റെയും രഹസ്യം? ജപ്പാൻകാരിൽനിന്ന് പഠിക്കാവുന്ന ആദ്യത്തെ പാഠം ജീവിതത്തിന് ഒരു ലക്ഷ്യം ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നതാണ്. പലർക്കും അറിയാവുന്ന ഒരു ആശയമാണ് ജപ്പാൻ സംസ്കാരത്തിലെ ഇകിഗായ്. എന്താണ് ഇകിഗായ് എന്നുചോദിച്ചാൽ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ ഏറ്റവും മനോഹരമായും ആസ്വദിച്ചും ചെയ്യുക എന്നതാണെന്ന് പറയാം. ഉദാഹരണത്തിന് ചെടികൾക്ക് വെള്ളമൊഴിക്കുക, കൊച്ചുമക്കളോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കുക, പ്രാർത്ഥിക്കുക, സുഹൃത്തുക്കളെ സന്ദർശിക്കുക, കുടുംബത്തിനായി ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുക, സമൂഹത്തിന് ഉപകാരപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുക മുതലായവ. ഇതൊക്കെ എല്ലാവരും ചെയ്യുന്നതല്ലേ എന്നു ചോദിച്ചാൽ നമ്മളിൽ ഭൂരിപക്ഷവും അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് അർത്ഥരഹിതമായും അനുദിനജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായിട്ടുമാണ്. അതിൽ സന്തോഷമോ സംതൃപ്തിയോ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടല്ല. ജപ്പാൻകാരുടെ കാഴ്ചപ്പാടും ജീവിത സമീപനവും വ്യത്യസ്തമാണ്. അവർ തങ്ങളുടെ തീരെ ചെറിയപ്രവൃത്തികളിൽ പോലും ലക്ഷ്യം കാണുന്നവരും അവയെല്ലാം ആസ്വദിക്കുന്നവരുമാണ്. വലിയ നേട്ടമോ സമ്പത്തോ പ്രശസ്തിയോ ഇല്ലെങ്കിൽ പോലും തീരെ ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ ജീവിതത്തിന് അർത്ഥമുണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തുന്നവർ സന്തുഷ്ടരായിരിക്കും. റിട്ടയർമെന്റ് എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ നിന്നുള്ള എക്സിറ്റ് എന്നു കരുതുന്നവർ ധാരാളമുണ്ട്. പക്ഷേ ജപ്പാൻകാരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ജോലിയിൽനിന്നുള്ള വിരമിക്കൽ ജീവിതത്തിൽ നിന്നുള്ള വിരമിക്കലല്ല. ഔദ്യോഗിക ജോലിയിൽ നിന്ന് വിരമിച്ചാലും ജീവിതം പിന്നെയും ബാക്കിനില്ക്കുന്നു എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നവരാണ് അവർ. പഠിക്കാനും പഠിപ്പിക്കാനും സ്നേഹിക്കാനും സേവിക്കാനും പുതിയ താല്പര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്താനും അവർക്ക് കഴിയും. എന്റെ ജീവിതം കൊണ്ട് മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉപകാരപ്പെടുന്നുണ്ടെന്ന ആഴമായ

ഓരോ പുതിയ ദിവസവും ഓരോ പുതിയ ചിന്തയും പുതിയ ശക്തിയും പുതിയ സ്വപ്നവുമാണ് സമ്മാനിക്കുന്നത്

ഹാര ഹാച്ചി ബു

ജപ്പാനിലെ ഒക്കിനാവ പ്രദേശം ദീർഘായുസ്സിന്റെ പേരിൽ ലോകപ്രശസ്തമാണ്. ദീർഘായുസ് എങ്ങനെ ലഭിക്കുന്നു എന്ന് ചോദിച്ചാൽ ജപ്പാൻകാരുടെ ഭക്ഷണക്രമവുമായി അതിന് അടുത്ത ബന്ധമുണ്ടെന്ന് കാണാം. ഒക്കിനാവയിലെ പരമ്പരാഗത ജീവിതശൈലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഹാര ഹാച്ചി ബു (Hara Hachi Bu) എന്ന ആശയം പ്രസിദ്ധമാണ്. ഏകദേശം 80 ശതമാനം വയറുനിറയുമ്പോൾ ഭക്ഷണം നിർത്തുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ അർത്ഥം. വിശപ്പും വയറുനിറവുമെല്ലാം ശ്രദ്ധിച്ച് അമിതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കാനുള്ള ഒരു ജീവിതശൈലി ആശയം.ഇന്ത്യൻ സാഹചര്യത്തിലും ഈ ശീലത്തിന് പ്രസക്തിയുണ്ട്. വിശപ്പില്ലെങ്കിലും പതിവുകൊണ്ട് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ടെലിവിഷനോ മൊബൈൽ ഫോണോ നോക്കിക്കൊണ്ട് അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, മധുരപലഹാരങ്ങളും സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങളും പതിവാക്കുക തുടങ്ങിയവ ശരീരഭാരം വർധിപ്പിക്കാൻ കാരണമാകാം. ഭക്ഷണം സാവധാനം കഴിക്കുകയും ശരീരത്തിന്റെ വിശപ്പുസൂചനകൾ ശ്രദ്ധിക്കുകയും പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് പ്രായം കൂടുമ്പോഴും ആരോഗ്യകരമായ ശരീരഭാരം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കും. അതേസമയം, പ്രായമായവർ ആവശ്യത്തിന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുകയും വേണം; പ്രത്യേകിച്ച് ശരീരഭാരം അനാവശ്യമായി കുറയുന്നവർ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് സ്വയം നിയന്ത്രിക്കരുത് .ജപ്പാൻകാരുടെ ആരോഗ്യകരമായ വാർധക്യത്തിന്റെ ഒരുപ്രധാന രഹസ്യം ഭക്ഷണശീലങ്ങളാണ്.

ജപ്പാനിലെ പരമ്പരാഗത ഭക്ഷണരീതിയിൽ മത്സ്യം, പച്ചക്കറികൾ, സോയാബീൻ വിഭവങ്ങൾ, കടൽസസ്യങ്ങൾ, അരി, സൂപ്പ് തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് സ്ഥാനമുണ്ട്. മത്സ്യത്തിൽനിന്നുള്ള പ്രോട്ടീൻ, പച്ചക്കറികളിൽനിന്നുള്ള നാരുകൾ, വിവിധ ഭക്ഷണങ്ങളിൽനിന്നുള്ള വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും എന്നിവ ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് സഹായകരമാണ്. അതുപോലെ അവരുടെ പരമ്പരാഗത ഭക്ഷണത്തിൽ മധുരക്കിഴങ്ങ്, പച്ചക്കറികൾ, പയർവർഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. പല വിഭവങ്ങളും ചെറിയ അളവുകളിലാണ് ജപ്പാൻകാർ കഴിക്കുന്നത്. വയറുനിറഞ്ഞ് അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുക അവരുടെ പ്രത്യേകതയാണ്.

ബോധ്യവും വിശ്വാസവും ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം നിറയ്ക്കുന്നു. അതിനുപകരം എന്റെ ജീവിതം നിരർത്ഥകമാണ് എന്നെ ആർക്കും ആവശ്യമില്ല എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നവർക്ക് ജീവിതം ഭാരം നിറഞ്ഞതാകും.

പ്രായം കൂടുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ കഴിവുകൾ കുറഞ്ഞേക്കാം സൗന്ദര്യം മങ്ങിയേക്കാം. അവയവങ്ങൾ ഊർജ്ജ്വസ്വലമായിരിക്കണമെന്നില്ല എന്നാൽ ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം ഇല്ലാതാകുന്നില്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. ജപ്പാനിലെ ചില പ്രായമായവർ ദിവസേന നടക്കുകയും പൂന്തോട്ടപരിപാലനം നടത്തുകയും വീട്ടുജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുകയും കൂട്ടമായി വ്യായാമം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. വ്യായാമം എന്നത് ജിമ്മിൽ പോയി കഠിനമായി പരിശീലിക്കുന്നതുമാത്രമല്ല. വീടിനടുത്തുള്ള വഴിയിലൂടെ നടക്കുക, പടികൾ സുരക്ഷിതമായി കയറുക, ചെടികൾ നട്ടുവളർത്തുക, ചെറിയ വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്യുക തുടങ്ങിയവയും ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമാണ്.പ്രായം കൂടുമ്പോൾ പേശികളുടെ ശക്തിയും എല്ലുകളുടെ ബലവും ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലനശേഷിയും കുറഞ്ഞേക്കാം. ഇത് വീഴ്ചകൾക്കും സ്വതന്ത്രമായി സഞ്ചരിക്കാനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനും കാരണമാകാം. അതിനാൽ നടത്തത്തിനൊപ്പം, വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിക്ക് അനുയോജ്യമായ വ്യായാമങ്ങളും പ്രധാനമാണ്. ആവശ്യമെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെയോ ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റിന്റെയോ നിർദേശപ്രകാരം വ്യായാമം തിരഞ്ഞെടുക്കണം.

ജപ്പാൻകാരുടെ ജീവിതത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കാവുന്ന മറ്റൊരു കാര്യം ചെറിയ കാര്യങ്ങളിലുള്ള സന്തോ

സുഖസൗകര്യങ്ങളുടെയും സന്തോഷങ്ങളുടെയും നടുവിൽ നില്ക്കുമ്പോഴല്ല വറുതികളുടെയും സങ്കടങ്ങളുടെയും നടുവിൽ നില്ക്കുമ്പോൾ നടത്തുന്നതാണ് യഥാർത്ഥപ്രതികരണം.

മായെയെ

ഒക്കിനാവയിലെ പരമ്പരാഗത സമൂഹങ്ങളിൽ മോയെ (Moai) എന്നറിയപ്പെടുന്ന ദീർഘകാല സൗഹൃദസഹായ കൂട്ടായ്മകൾ നിലവിലുണ്ട്. പരസ്പരം പിന്തുണയ്ക്കുകയും ആവശ്യസമയത്ത് സഹായിക്കുകയും സന്തോഷവും ദുഃഖവും പങ്കിടുകയും ചെയ്യുന്ന ഇത്തരം കൂട്ടായ്മകൾ വ്യക്തിക്ക് സുരക്ഷിതത്വബോധം നൽകുന്നു. പ്രായമാകുമ്പോൾ മക്കൾ ജോലിക്കായി അകലങ്ങളിലേക്ക് പോകാം. ജീവിതപങ്കാളി മരിച്ചേക്കാം. സുഹൃത്തുക്കളുടെ എണ്ണം കുറഞ്ഞേക്കാം. വിരമിച്ചതോടെ ജോലിസ്ഥലത്തെ ബന്ധങ്ങളും നഷ്ടപ്പെടാം. ഈ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഏകാന്തത പലരുടെയും ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നു. സാമ്പത്തികമായി സുരക്ഷിതരായിരുന്നാലും സംസാരിക്കാൻ ഒരാളില്ലാത്തതും അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ ആരുമില്ലാത്തതും മനസ്സിനെ വേദനിപ്പിക്കും.ഇതിന് പരിഹാരമായി കുടുംബബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നതിനൊപ്പം സുഹൃത്തുക്കളുമായും അയൽക്കാരുമായും ബന്ധം പുലർത്തണം. ഒരേ വീട്ടിൽ നിരവധി പേർ താമസിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും പ്രായമായ ഒരാൾക്ക് വൈകാരികമായ ഏകാന്തത അനുഭവപ്പെടാം.

ഭക്ഷണവും മരുന്നും നൽകുന്നത് മാത്രം പരിചരണമല്ല. അവരുടെ വാക്കുകൾ കേൾക്കുക, അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് വില നൽകുക, പഴയ അനുഭവങ്ങൾ പറയാൻ അവസരം നൽകുക, കുടുംബത്തിന്റെ തീരുമാനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാക്കുക എന്നിവയും പരിചരണത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്.

വാർധക്യത്തിലുള്ള ഒരാൾക്ക് ഏറ്റവും ആവശ്യമുള്ളത് പലപ്പോഴും സഹായഹസ്തത്തോടൊപ്പം സ്നേഹപൂർവമായ ഒരു കേൾവിക്കാരനെയാണ്.

ഷമാണ്. പൂക്കൾ വിരിയുന്നത് കാണുക, കാലാവസ്ഥയിലെ മാറ്റങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുക, ഒരു കപ്പ് ചായയുമായി ശാന്തമായി ഇരിക്കുക, പ്രകൃതിയിലൂടെ നടക്കുക, ഇഷ്ടപ്പെട്ട സംഗീതം കേൾക്കുക തുടങ്ങിയവ ജീവിതത്തെ ആസ്വാദ്യകരമാക്കുന്നു. സന്തോഷം വലിയ സമ്പാദ്യത്തിന്റെയോ വിലകൂടിയ വസ്തുക്കളുടെയോ മാത്രം ഫലമല്ലെന്ന് ഈ ശീലങ്ങൾ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

ദീർഘകാലം ജീവിക്കുക എന്നത് മാത്രമല്ല, കഴിയുന്നത്ര കാലം ആരോഗ്യത്തോടെയും ആത്മാഭിമാനത്തോടെയും സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെയും ജീവിക്കുക എന്നതായിരിക്കണം ലക്ഷ്യം. ഒരാൾക്ക് നൂറു വയസ്സുവരെ ജീവിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാലും ജീവിതത്തിന്റെ അവസാന വർഷങ്ങൾ രോഗവും ഏകാന്തതയും നിറഞ്ഞതാണെങ്കിൽ ആ ദീർഘായുസ്സ് പൂർണമായ സംതൃപ്തി നൽകണമെന്നില്ല. അതുപോലെ, എല്ലാ രോഗങ്ങളെയും ഒഴിവാക്കാൻ ഒരാൾക്ക് കഴിയണമെന്നുമില്ല. രോഗങ്ങളും ശാരീരികപരിമിതികളും ഉണ്ടായാലും സ്നേഹവും പരിചരണവും അർത്ഥവത്തായ ബന്ധങ്ങളും ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം ഉയർത്തും.

ഇങ്ങനെ ചെയ്തുനോക്കൂ...

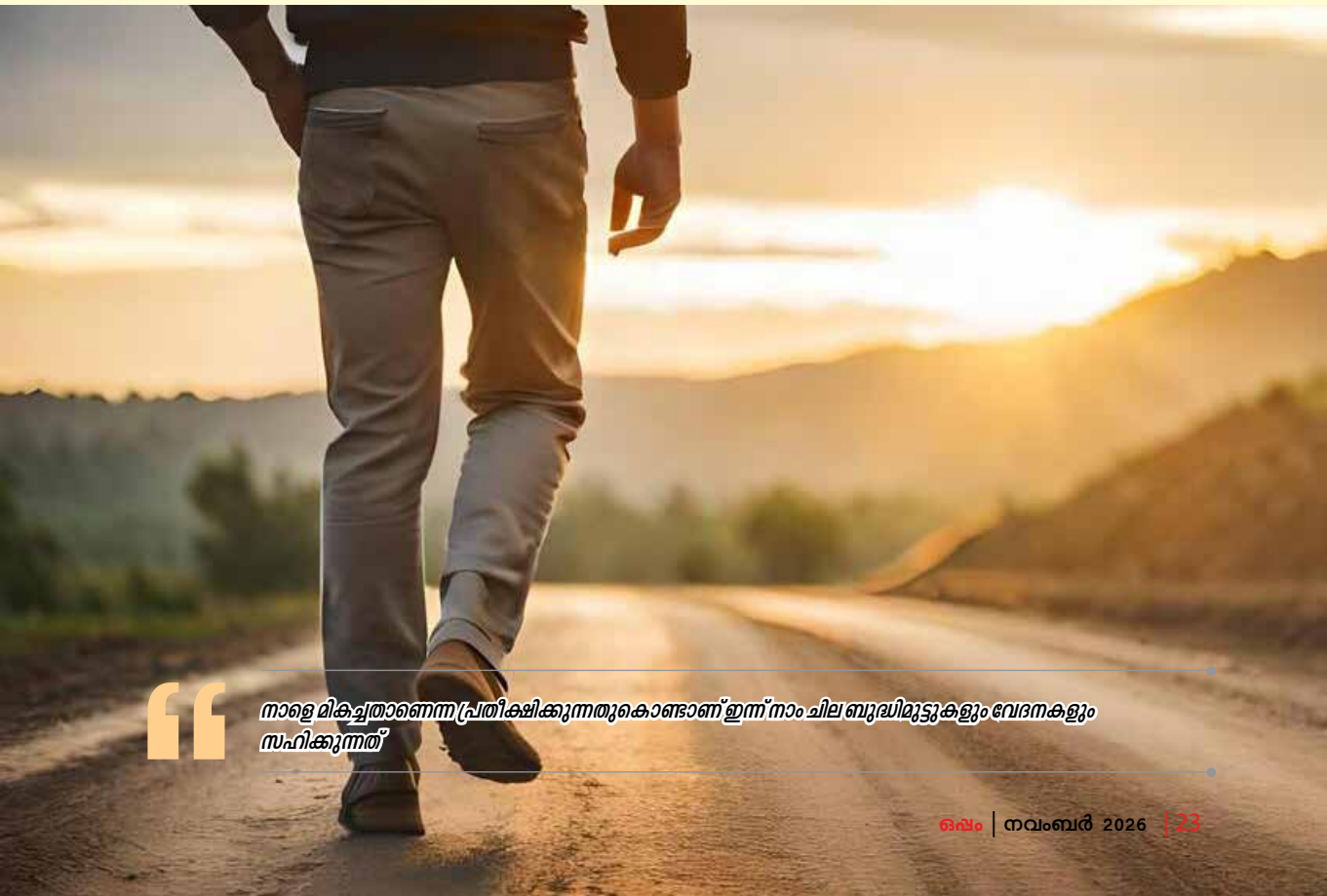
- വാർധക്യത്തെ ഭയന്ന് ജീവിക്കാതിരിക്കുക
- ജീവിതത്തിന് ലക്ഷ്യം കണ്ടെത്തുക
- ശരീരത്തെ ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക
- ഭക്ഷണത്തിൽ മിതത്വം പാലിക്കുക
- സുഹൃത്തുക്കളെയും കുടുംബത്തെയും ചേർത്തുപിടിക്കുക,
- പ്രകൃതിയോട് അടുപ്പം പുലർത്തുക,
- പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുക, മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉപകാരപ്പെടുന്ന ജീവിതം നയിക്കുക.

സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് വിട്ടുകൊടുക്കാതെ സ്വന്തം തീരുമാനങ്ങൾക്കു ജീവിതത്തെ വിട്ടുകൊടുക്കുക

യാത്ര

പരിഹരിക്കപ്പെടാൻ കഴിയാത്ത ഒരേയൊരു പ്രശ്നമേയുള്ളൂ. മരണം. മറ്റെല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഒരു തരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുതരത്തിൽ പരിഹാരമുണ്ട്. എന്നാൽ മരണത്തിന് മാത്രം പരിഹാരമില്ല. അതുകൊണ്ടാവാം മരണം എന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ നാം പതറിപ്പോകുന്നത്. പരിഹരിക്കപ്പെടാൻ കഴിയാത്ത സമസ്യകൾ ഒരേ സമയം ജീവിതത്തെ ത്രില്ലടിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. ഉത്തരം കണ്ടെത്താനുള്ള ശ്രമങ്ങൾക്ക് ജീവൻ നല്കേണ്ടതുമാണ്. പക്ഷേ നമ്മെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അതിന് ഉത്തരമില്ല എന്നതാണ് മരണത്തെ ഭയപ്പാടിന്റെ നിഴലിൽ നിർത്തുന്നത്.

സത്യത്തിൽ ജനിച്ചുവീണ നിമിഷം മുതൽ നമുക്കൊപ്പം മരണവും പിറക്കുകയാണ്. നമുക്കൊപ്പം മരണവും സഞ്ചരിക്കുകയാണ്. നമുക്കൊപ്പം മരണവും വളരുകയാണ്. ചിലരുടെ വളർച്ച അമ്പതിൽ നില്ക്കുന്നു വേറെ ചിലരുടേത് എൺപതിലും നൂറിലും. മരണമില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ.. അങ്ങനെ വിചാരിക്കാത്ത, ആഗ്രഹിക്കാത്ത ആരെങ്കിലും ഉണ്ടാവുമോ? അതുകൊണ്ടാണ് മരണത്തെ ജീവിതത്തിന്റെ എതിരാളിയായി നാം കാണുന്നത്. സത്യത്തിൽ മരണം ജീവിതത്തിന്റെ എതിരാളിയല്ല ഒരു ഭാഗം മാത്രമാണ്. മരണമുള്ളതുകൊണ്ടാണ് നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങൾക്ക് ഇത്രയുമെങ്കിലും ദൃഢതയും ഇഴയടുപ്പവുമുണ്ടായിരിക്കുന്നത്. നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്ന ചിന്ത കൊണ്ടും അകന്നുപോകുമോയെന്ന ആകുലതകൊണ്ടും നാം ചേർന്നിരിക്കുന്നത്. സത്യത്തിൽ മരണമാണ് ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം. മരണമില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ എത്രയോ വിരസമായി പോകുമായിരുന്നു നമ്മുടെ ജീവിതം. ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവരെക്കാൾ ചിലപ്പോഴൊക്കെ നാം മരിച്ചുപോയവരെ സ്നേഹിക്കുന്നത് മരണം അത്രമേൽ വലിയ ആഘാതം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്മേൽ വരുത്തിവച്ചിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ്.



നാളെ മികച്ചതാണെന്ന പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇന്ന് നാം ചില ബുദ്ധിമുട്ടുകളും വേദനകളും സഹിക്കുന്നത്

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

GUC
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 (Page 24)