

Only Positive...

SEPTEMBER 2024

ഒപ്പം[®]

Vol:7 | Issue:4



ആഹ്ലാദം...
പ്രായമാനോ...!



തോൽക്കാൻ തയ്യാറാവുക

എന്തൊരു വർത്തമാനമാണ് ഇത്? ജയിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക എന്ന് എല്ലാവരും പറയുമ്പോൾ തോൽക്കാൻ തയ്യാറാവുകയെന്നോ? ജയമാണ് ആത്യന്തികലക്ഷ്യമെന്നിരിക്കെ ഒരാൾ എന്തിന് തോൽക്കണം? ശരിയാണ്, പക്ഷേ ഒരു കാര്യം മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. തോൽക്കാൻ തയ്യാറായവർ മാത്രമേ ഇവിടെ ജയിച്ചിട്ടുള്ളൂ. അക്ഷരമാല എഴുതിപ്പിറിച്ചിരുന്ന ഒരു കുട്ടിക്കാലം ഓർമ്മയില്ലേ? എഴുതിയതും വായിച്ചതും തെറ്റിപ്പോയ അവസരങ്ങൾ. എനിക്ക് അവിടം കൊണ്ട് നമ്മൾ എല്ലാം അവസാനിപ്പിച്ചോ? ഇല്ല.

തോറ്റിട്ടു ജയിച്ചു. പക്ഷേ, അപ്പോഴും വിജയമല്ല പ്രധാനം. പ്രവൃത്തിയാണ് മുഖ്യം. നല്ലതുപോലെ പ്രവർത്തിക്കുമ്പോഴാണ് മികച്ച വിജയം ഉണ്ടാകുന്നത്. പ്രവൃത്തിയിൽ നിന്ന് നമ്മെ പിന്തിരിപ്പിക്കുന്നത് ചെയ്യുന്നതെല്ലാം നൂറുശതമാനം ശരിയായിരിക്കണമെന്ന ചിന്തയാണ്. ഈ ചിന്ത ഒരു കെണിയാണ്. മുന്നോട്ടു പോകാനോ ഊർജസ്വലമായി പ്രവർത്തിക്കാനോ ഇത് നമ്മെ വിലക്കുന്നു. ചെയ്യുന്ന എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും വിജയിക്കണമെന്നില്ല. ചെയ്യുന്ന എല്ലാ പ്രവൃത്തികളുടെയും പേരിൽ അംഗീകാരമോ

പ്രശംസയോ കിട്ടണമെന്നുമില്ല.

പക്ഷേ എപ്പോഴെങ്കിലും അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടേക്കാം എന്നൊരു പ്രതീക്ഷയോടെ പ്രവർത്തിക്കുക. പ്രവർത്തിക്കാൻ തോന്നുന്നില്ല എന്ന മട്ടിൽ നിരുത്സാഹത്തോടെ ജീവിക്കുന്ന പലരുണ്ട്. ജീവിതത്തിലെ ചില അവസരങ്ങളിൽ മടുപ്പും വിരസതയും തോന്നുന്നത് സ്വഭാവികമാണ്. എന്നാൽ ആ മടുപ്പിനെ, ഉത്സാഹക്കുറവിനെ സ്ഥിരമായി കൂടെ കൂട്ടരുത്. അതു അപകടം ചെയ്യും.

എന്നെക്കൊണ്ട് അതുപറ്റില്ല എന്ന് വിചാരിക്കുന്നതും ഒന്നും ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതും നമ്മുടെ തന്നെ ആത്മവിശ്വാസക്കുറവിന്റെ ഭാഗമാണ്. ആത്മവിശ്വാസക്കുറവിനെ തോല്പിക്കാൻ, അതിനെ അതിജീവിക്കാൻ മുമ്പിലുള്ള ഏറ്റവും എളുപ്പമാർഗ്ഗം പ്രവർത്തിക്കുക എന്നതാണ്. പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ രണ്ടു സാധ്യതകളാണ് മുമ്പിലുള്ളത്. ഒന്നുകിൽ ജയം അല്ലെങ്കിൽ പരാജയം. എന്തായാലും സാരമില്ലെന്ന് വയ്ക്കണം. പക്ഷേ പ്രവർത്തിക്കാതിരിക്കരുത്. തോല്പിക്കാൻ തയ്യാറായവനും തോറ്റവനും തോറ്റിട്ടും പിന്മാറ്റം തിരുന്നവനും വിജയിച്ച കഥകൾ മുമ്പിലുള്ളപ്പോൾ നാം എന്തിന് ഇനിയും മടിക്കണം?



നഷ്ടം

നഷ്ടപ്പെടില്ലെന്ന് ഉറപ്പുള്ള എന്തെങ്കിലുമുണ്ടോ ഈ ലോകത്ത്? പേരു നഷ്ടപ്പെടാം, പണം നഷ്ടപ്പെടാം, ജോലി നഷ്ടപ്പെടാം, വീടു നഷ്ടപ്പെടാം, പ്രിയപ്പെട്ടവരെ നഷ്ടപ്പെടാം, ജീവൻ നഷ്ടപ്പെടാം. നഷ്ടങ്ങളെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുമ്പോഴെല്ലാം പെട്ടെന്ന് മനസ്സിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നത് ധനനഷ്ടവും ജോലി നഷ്ടവുമൊക്കെയായിരിക്കും. അതെ, അവ വലിയ നഷ്ടങ്ങൾ തന്നെയാണ്.

നഷ്ടപ്പെടുന്നതുവരെ നഷ്ടപ്പെടുന്നവയുടെ മൂല്യം തിരിച്ചറിയുന്നില്ലെന്നേയുള്ളൂ. എല്ലാം നഷ്ടങ്ങളാണ്, ഓരോരോ സാഹചര്യങ്ങളിൽ അതിന്റെ വേദനയും തീവ്രതയും ഏറിയും കുറഞ്ഞുമിരിക്കുമെന്ന് മാത്രം. പല നഷ്ടങ്ങളും അപ്രതീക്ഷിതങ്ങളാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആ നഷ്ടങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടാൻ സമയമെടുക്കും. നഷ്ടപ്പെട്ടവരുടെ വിലാപം ഇനിയും ചുരമിറങ്ങി കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. വയനാട് ഉൾപ്പെട്ടതിന്റെ കാര്യമാണ് പറയുന്നത് എന്നെങ്കിലും അത് തോരുമെന്ന് കരുതാനും വയ്യ. എല്ലാ നഷ്ടങ്ങൾക്കും ഒരു പ്രത്യേകതയുണ്ട്. നഷ്ടമായവ

രിൽ മാത്രമേ അതിന്റെ നഷ്ടം നീണ്ടുനില്ക്കുന്നുള്ളൂ. മറ്റുള്ളവരെല്ലാം ആ നഷ്ടങ്ങളോട് തെല്ലൊന്ന് സഹതപിച്ചു തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് തന്നെ മടങ്ങിപ്പോകും. അതാരുടെയും കുറവോ കുറ്റമോ അല്ല. എല്ലാവർക്കും അങ്ങനെയേ പറ്റൂ. എന്നിട്ടും ഏറ്റവും വലിയ നഷ്ടം ഏതാണ്? എനിക്ക് ഞാൻ നഷ്ടമാകുന്നതാണ് എന്നെ സംബന്ധിച്ച ഏറ്റവും വലിയ നഷ്ടം. എനിക്ക് എന്നെ തിരിച്ചെടുക്കാൻ പറ്റുന്നില്ല. എനിക്ക് എന്നെ പഴയതുപോലെ വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. എനിക്ക് ഞാൻ എവിടെയോ നഷ്ടമാകുന്നു. പുലർത്തിപ്പോന്നിരുന്ന ആദർശങ്ങൾ.. മൂല്യങ്ങൾ.. നന്മകൾ.. സ്നേഹങ്ങൾ.. ഒരാൾക്ക് അവരവരെ പലരീതിയിൽ നഷ്ടപ്പെടാം. പലർക്കും പലരെയും പലതിനെയും നഷ്ടപ്പെടാം. പക്ഷേ ആർക്കും അവനവരെ നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കട്ടെ. അവരവരെ നഷ്ടമായിക്കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ നാമാർ?

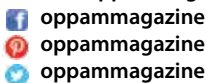
സ്നേഹപൂർവ്വം
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 7 | Issue: 4 | Page: 24
September 2024

Website: www.oppammagazine.com
E mail: oppammagazine@gmail.com



OPPAM

Managing Director: Prof Antoney P Joseph
Botswana
(Gaborone University College of Law & Professional Studies)
Managing Editors: Benny Abraham,
Mariamma George, Alleppey
Chief Editor: Latnus K.D.

Production Team

Editor in charge : Vinayak Nirmal
Sub Editor: Lincy Jijo
Printed & Published by : Shoby G.V.
Circulation Manager: Antony E.C. Kottamuri
Design : Abraham Thomas
IT Support: Job Joseph

Office

Oppam Magazine
Jominas Building
Nr. SNBS L.P School
Pullur P.O, Thrissur Dt.
Kerala, India, Pin: 680683

For Donation

OPPAM MAGAZINE
A/C No: 12790200319046
FEDERAL BANK
BRANCH: IRINJALAKKUDA
IFSC: FDRL0001279

Printed at

Don Bosco Igact, Kochi-28



ഓർമ്മകളുടെ പൂട്ട്

സെപ്റ്റംബർ 21
ലോക അൽഷിമേഴ്സ് ദിനം

ഒരാൾ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നതിന്റെ അടയാളമാണ് ആ ഓർമ്മകൾ. അയാളുടെ അസ്തിത്വത്തിന്റെ ഭാഗം. ശരിയാണ് ചില ഓർമ്മകൾ അത്ര സുഖകരമല്ല. വേദനിപ്പിക്കുന്നതും കണ്ണുനനയ്ക്കുന്നതുമായ ഒരുപാടു ഓർമ്മകൾ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ജീവിതത്തിലുണ്ടാകും. മറക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവയാണ് ആ ഓർമ്മകൾ. പക്ഷേ അതുപോലെല്ലെല്ലാ ഓർമ്മകൾ മാഞ്ഞുപോകുന്നത്. ഒരോർമ്മയും ഇല്ലാതെയാകുന്നത്. ഓർമ്മപോലും മാഞ്ഞുപോകുവതെന്തേ?

മറവിലേക്കും അഥവാ അൽഷിമേഴ്സ്

തലച്ചോറിലെ നാഡീകോശങ്ങൾ ക്രമേണ ജീർണിക്കുകയും മൃതമാവുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാ

ണ് അൽഷിമേഴ്സ്. തലച്ചോറിന്റെ വലുപ്പം ചുരുങ്ങി വരുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഇത്. ഒരിക്കൽ നശിച്ചുപോയ ഇവയെ പുനർജീവിപ്പിക്കുക അസാധ്യമായതിനാലാണ് അൽഷിമേഴ്സ് രോഗത്തിന് ഇതുവരെയും ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെടാത്തത്. സ്വന്തം പേരുമുതൽ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുവരെ ഇവർ മറന്നുപോവുന്നു. അതുവരെയുള്ള എല്ലാ ഓർമ്മകളും ഇല്ലാതാകുന്നതോടെ ജീവിതത്തിന്റെ താളംതന്നെ തെറ്റിപ്പോകുന്നു.

രോഗപരീക്ഷണങ്ങളുടെ ചരിത്രം

1906ലാണ് ഈ രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആദ്യത്തെ പഠനം നടക്കുന്നത്. ജർമ്മൻകാരനായ ഡോ. അലിയോസ് അൽഷിമറാണ് ഈ വിഷയത്തിൽ



യാദൃച്ഛികമായല്ല ബോധപൂർവ്വം മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുമ്പോഴാണ് ജീവിതം ഫലപ്രദമാകുന്നത്.

ആദ്യത്തെ പഠനം നടത്തിയത്. മരണമടഞ്ഞ ഒരു സ്ത്രീയുടെ തലച്ചോറിൽ പ്രകടമായ ചില വ്യത്യാസങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയതിന്റെ അത്ഭുതം ഒരു അന്വേഷണത്തിന് തുടക്കമിടുകയായിരുന്നു. ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ പേരിൽ നിന്നാണ് രോഗത്തിന് പിന്നീട് അൽഷിമേഴ്സ് എന്ന പേരു നൽകിയത്.

എന്തുകൊണ്ട്?

അൽഷിമേഴ്സ് എന്തുകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നു എന്ന ചോദ്യത്തിന് ഇന്നും കൃത്യമായ ഉത്തരം കിട്ടിയിട്ടില്ല. പ്രായമായവരിൽ മാത്രമാണ് ഈ രോഗം കണ്ടുവരുന്നത്. 65 വയസിന് മുകളിലുള്ള 15 പേരിൽ ഒരാൾക്ക് ഈ രോഗമുണ്ട്. ഓരോ പതിറ്റാണ്ടുകഴിയുമ്പോഴും രോഗസാധ്യത വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. 85നു മേൽ പ്രായമുള്ള പകുതിയിലേറെപ്പേർക്കും അൽഷിമേഴ്സ് ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ചില കുടുംബങ്ങളിൽ പാരമ്പര്യമായി ഈ രോഗം കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. ഓരോ ഏഴു സെക്കന്റിലും ഓ

- ലോകത്ത് മറവിരോഗികളായ 55 ദശലക്ഷം പേരുണ്ട്
- ഓരോ വർഷവും 10 ദശലക്ഷം പേർ ഇക്കൂട്ടത്തിൽ കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെടുന്നു
- മരണകാരണമാകാവുന്ന രോഗങ്ങളിൽ ഏഴാം സ്ഥാനം

രോ അൽഷിമേഴ്സ് രോഗി ഉണ്ടാകുന്നതായാണ് കണക്കുകൾ.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ഭൂതകാലത്തിൽ നടന്ന ചില സംഭവങ്ങൾ ഇവർക്ക് ഓർമ്മയുണ്ടാകാം. എന്നാൽ തൊട്ടുമുമ്പ് നടന്ന പല സംഭവങ്ങളും ഓർമ്മയുണ്ടാവില്ല. സ്ഥലകാലബോധം നഷ്ടപ്പെടുക, പേരു മറന്നുപോവുക. പെരുമാറ്റത്തിലുണ്ടാകുന്ന അസ്വാഭാവികതകൾ എന്നിവയെല്ലാമാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ. എന്നാൽ വാർ

എല്ലാത്തരം മറവിയും മറവിരോഗമാണോ?

ചില കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ മറന്നുപോവുക, താക്കോൽ മറക്കുക, കണ്ണടയും മൊബൈലും മറക്കുക എന്നിങ്ങനെ നിത്യജീവിതത്തിൽ പലരും കടന്നുപോകുന്ന പലതരം മറവികളുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത്തരം മറവികളെല്ലാം അൽഷിമേഴ്സാണെന്ന് പേടിക്കരുത്. എന്നാൽ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും മധ്യവയസിലോ പ്രായക്കൂടുതലുള്ളവരിലോ ആണ് ഈ മറവിയുടെ വിധത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നതെങ്കിൽ അത് മറവിരോഗമാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ടെന്നും മറക്കരുത്. പക്ഷേ അൽഷിമേഴ്സ് കൊണ്ടല്ലാതെയും മറവി പിടികൂടാം.

പലതരം മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നത്, വിഷാദരോഗം, ശരിയായ ഉറക്കം ലഭിക്കാത്തത് എന്നിവയൊക്കെ ഓർമ്മക്കുറവിന് കാരണമായേക്കാം. ഇതിന് പുറമെ കുർക്കുവലി, സ്ക്രോക്ക്,

പോഷകക്കുറവ്, മാനസികസമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവയും ഓർമ്മക്കുറവിന് കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

നാഡികളുടെ പ്രവർത്തനത്തിനാവശ്യമായ ബി വിറ്റാമിനുകളിൽ ഒന്നായ ബി12 മതിയായ അളവിൽ ശരീരത്തിൽ ഇല്ലെങ്കിൽ അത് വിഭ്രാന്തിയും മതിഭ്രമവും സൃഷ്ടിക്കും. ഉറക്കഗുളികകൾ, അലർജിമരുന്നുകൾ, പെയ്ൻ കില്ലേഴ്സ്, കൊളസ്ട്രോളിനും പ്രമേഹത്തിനുമുള്ള മരുന്നുകൾ എന്നിവ കഴിക്കുന്നവരിലും ഓർമ്മക്കുറവ് കണ്ടുവരാറുണ്ട്. തലച്ചോറിലെ പ്രധാന ധമനികളിൽ രക്തഓട്ടം തടസപ്പെടുന്നതിലൂടെയും ഓർമ്മക്കുറവ് സംഭവിക്കാം. അതുപോലെ, ഓർമ്മക്കുറവുള്ളവർക്ക് സ്ക്രോക്ക് വരാൻ സാധ്യതയുമുണ്ട്. കുർക്കുവലി വലിക്കാരിലും ഓർമ്മക്കുറവ് കണ്ടുവരാറുണ്ട്.

“ ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യമല്ല സന്തോഷം, നന്നായി ജീവിക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന പ്രതിപ്രവർത്തനമാത്രമാണ് അത്.”

ധക്യസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളായി കണ്ട് പലരും ഇതിനെ അവഗണിച്ചുകളയുകയാണ് പതിവ്. പല്ലു തേക്കുന്നതോ മുടിചീകുന്നതോ എങ്ങനെയെന്ന് പോലും ഇക്കൂട്ടർ മറന്നുപോവും. മിഥ്യയാരണ കളും മിഥ്യാഭ്രമങ്ങളും ഇവരെ പിടികൂടാറുണ്ട്. പലപ്പോഴും വീടുവിട്ടു പുറത്തുപോകാൻ ശ്രമിക്കുന്നതുപോലെയുള്ള സംഭവങ്ങളും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ചുരുക്കം ചിലരിൽ അനുചിതമായ ലൈംഗികസ്വഭാവങ്ങളും പ്രകടമാകും. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമായി പത്തുവർഷത്തിനുള്ളിൽ രോഗി മരണമടയുമെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

ലോക അൽഷിമേഴ്സ് ദിനം

1994 സെപ്തംബർ 21ന് എഡിൻബറോയിൽ നടന്ന അൽഷിമേഴ്സ് ഡിസീസ് ഇന്റർനാഷണൽ വാർഷികസമ്മേളനത്തിന്റെ ഉദ്ഘാടന വേളയിലാണ് ആദ്യമായി ലോക അൽഷിമേഴ്സ് ദിനം ആചരിച്ചത്. 1984ൽ സ്ഥാപിതമായ സംഘടനയുടെ പത്താം വാർഷികത്തോട് അനുബന്ധിച്ചായിരുന്നു ദിനാചരണം. അൽഷിമേഴ്സ് രോഗത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും അതേക്കുറിച്ചു അവബോധം വളർത്തുന്നതിനുമാണ് ദിനാചരണം നടത്തുന്നത്.

ശ്ലോ.. പ്രായം ചെന്നാൽ ഇങ്ങനെയാവുമോ?

ആത്മീയകാര്യങ്ങളിൽ വ്യാപൃതയും പരോപകാരിയും സേവനസന്നദ്ധയുമാണ് അന്നാമ്മചേടത്തി. പെട്ടെന്നൊരു ദിവസം മുതൽ ആൾക്ക് വല്ലാത്ത ശുണ്ഠി, ദേഷ്യം, മറ്റുള്ളവരെ ഞെട്ടിപ്പിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള അസഭ്യഭാഷണം, മക്കളോടും മരുമക്കളോടും പൊട്ടിത്തെറി, മരുമകൾ ഭക്ഷണം തരുന്നില്ലെന്ന് ബന്ധുക്കളോട് പരാതിപറയുന്നു. ആകെക്കൂടി ജഗപൊഗ. ഒടുവിൽ മക്കളും മരുമക്കളും കൂടി അന്നാമ്മചേടത്തിയുടെ കാര്യത്തിൽ ഒരു നിഗമനത്തിലെത്തി.

‘ഇതു പ്രായത്തിന്റെയാ...’

അപ്പോൾ അന്നാമ്മയുടെ ശുശ്രൂഷ നിർവഹിക്കുന്നവളായ ഇളയ മരുമകളുടെ പ്രതികരണം ഇങ്ങനെയായിരുന്നു.

‘ശ്ലോ എന്നാലും പ്രായം ചെന്നാൽ ഇങ്ങനെയാവുമോ?’

സത്യത്തിൽ പ്രായത്തിന്റേതായിരുന്നോ അന്നാമ്മയുടെ പ്രശ്നം? അല്ല. അന്നാമ്മയ്ക്ക് അൽഷിമേഴ്സായിരുന്നു. എന്നാൽ പ്രായമായവരിൽ കാണപ്പെടുന്ന പ്രകടമായ സ്വഭാവവ്യത്യാസങ്ങളും അസാധാരണമായ പെരുമാറ്റങ്ങളും ഒരു രോഗലക്ഷണമായി പലരും തിരിച്ചറിയാറില്ല. പ്രായമാകുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്ന സ്വഭാവവികാസമായ ചില വിലക്ഷണതകളായിട്ടാണ് എല്ലാവരും അതിനെ വിലയിരുത്തുന്നതും.

പ്രായമായവരിൽ കാണുന്ന മേൽപ്പറഞ്ഞവിധ



ത്തിലുള്ള സ്വഭാവപ്രത്യേകതകൾ കാണുകയാണെങ്കിൽ അവർക്ക് വിദ്ഗഭചികിത്സ നൽകുകയാണ് വേണ്ടത്. അൽഷിമേഴ്സ് രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടാവുകയും വേണം. രോഗിക്ക് തന്റെ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായ ധാരണകളൊന്നും ഇല്ലെങ്കിലും പരിചരിക്കുന്നവർക്കും ബന്ധുക്കൾക്കും ഈ രോഗത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളെക്കുറിച്ച് അറിവുണ്ടായിരിക്കണം. മറവീരോഗികൾക്ക് സ്നേഹവും പരിചരണവുമാണ് ഏറ്റവും ആവശ്യമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.



കഴിഞ്ഞുപോയ കാലത്തെ കയ്പുള്ളതായി സൂക്ഷിക്കാതെ മെച്ചപ്പെടാനുള്ള അവസരമായി മാറ്റിയെടുക്കുക

ആഹ്വാനം...പ്രായമായോ..!

ആയോ കഷ്ടം.. പ്രായമായല്ലോ... ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞിരുന്നത് മുൻപ്. ആഹ്വാനം... പ്രായമായല്ലോ എന്ന് ആവേശത്തോടെ പറയുന്ന കാലമാണ് ഇപ്പോൾ. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടേത് ഉൾപ്പെടെയുള്ള കണക്കുകൾ അനുസരിച്ചു വയോധികരുടെ എണ്ണം ലോകത്തു വർദ്ധിക്കുന്നു. ആയുർദൈർഘ്യത്തിലുണ്ടായ വർദ്ധന ഇതിന് പ്രധാന കാരണമാണ്. ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന്റെയും ജീവിതസാഹചര്യത്തിന്റെയും ഉയർന്ന നിലവാരം മൂലം വയോധികർ പ്രായത്തിന്റെ അവശതകളെ ധൈര്യപൂർവ്വം നേരിടുന്നു.

വയോധികർ വീണ്ടും കുട്ടിക്കാലത്തേക്ക്

കുട്ടിക്കാലത്തെ കൂസൃതികളും കളിചിരികളും വീണ്ടും വരേണ്ട സമയമാണ് സത്യത്തിൽ ജീവിതസായാഹ്നം. മറ്റുള്ളവരുടെ കരുതൽ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സമയമാണെന്നതും പ്രധാനം. എങ്കിൽ തന്നെയും തുറന്ന മനസ്സോടെയും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും സമീപിക്കാൻ തയ്യാറുണ്ടെങ്കിൽ വയോധികർക്ക് ജീവിതം മുൻകാലങ്ങളിലേക്കാൾ കൂടുതൽ ആസ്വാദ്യകരമാക്കാം. നമ്മുടെ നഗരങ്ങളിലെ ധാരാളം ഫ്ലാറ്റുകളും അപ്പാർട്ട്മെന്റുകളുമുണ്ട്. ഇവ സന്ദർശിച്ചാൽ ഭൂരിപക്ഷങ്ങളിലും വയോധികരെ കാണാം. മിക്കതിലും ഇവർ ഒറ്റയ്ക്കുമായിരിക്കും. കുട്ടികൾ വിദ്യാഭ്യാസമൊക്കെ കഴിഞ്ഞു ജോലി നേടി അവരുടേതായ തിരക്കിൽ അമർന്നുകഴിഞ്ഞു. വയോധികരാകട്ടെ ജോലിയിൽ നിന്നു വിരമിച്ചു. രാത്രിയും പകലും ഇഷ്ടപോലെ സമയം. പ്രത്യേകിച്ച് ഒന്നും തന്നെ ചെയ്യാനില്ല എന്നതാണ് ചിന്ത. തുടങ്ങാം ആദ്യം ഈ ചിന്തതന്നെ മാറ്റിക്കൊണ്ട്. ജീവിതസായാഹ്നത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന അധികസമയം ക്രിയാത്മകമായി ചെലവിടാൻ ആത്മവിശ്വാസം ഉണ്ടാകുക എന്നതാണു പ്രധാനം.

പ്രായം ഒന്നിനും തടസമല്ല

ചെറുപ്പം മുതൽ മനസിൽ അടക്കി സൂക്ഷിക്കുന്ന ആഗ്രഹങ്ങൾ പലർക്കുമുണ്ടാകും. ഇഷ്ടമുള്ള സ്ഥലത്തേക്ക് ഒരു യാത്ര പോകാൻ, ഒരു സംഗീത ഉപക

രണം പഠിക്കാൻ, അല്ലെങ്കിൽ തുന്നൽ, ചിത്രരചന പോലുള്ള ഹോബികൾ സ്വായത്തമാക്കാൻ. പഠനത്തിന്റെയും പിന്നീടു ജോലിയുടെയും മക്കളെ വളർത്തുന്നതിന്റെ തിരക്കിലും മറ്റും മാറ്റിവച്ച ഇഷ്ട ആഗ്രഹങ്ങൾ. അവ മനസിന്റെ കോണിലുണ്ടെങ്കിൽ മടിക്കേണ്ട ആ ആഗ്രഹം വീണ്ടും പൊടി തട്ടിയെടു



സന്തോഷിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിൽ കണ്ടെത്താതെ സ്വന്തമായി അന്വേഷിക്കുക



ക്കാം. ഒന്നുമുതൽ വീണ്ടും തുടങ്ങാം. പക്ഷ, ഒരു കാര്യം മനസിലുണ്ടാകണം. പരാജയപ്പെട്ടാലും പിൻമാറില്ലെന്നതാവണം ഉറപ്പ്. മാത്രമല്ല പഴയപോലെ വേഗത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാനും മനസിലാക്കാനും സാധിക്കുന്നില്ല എന്നു വരാം. നിരാശ വേണ്ട. പരീക്ഷയിൽ ജയിക്കാനല്ല ഈ പഠനം. ആത്മസംതുപ്തിക്കുവേണ്ടിയാണ്. അൽപം താമസിച്ചാലും തെറ്റുപറ്റിയാലും തളരേണ്ട കാര്യമില്ല.

ഒരുയാത്രക്കിറങ്ങാം

വയോധികർ മടിയോടെ മാറ്റിവയ്ക്കുന്ന ഒന്നാണ് യാത്ര. ഇഷ്ടമുള്ള സ്ഥലത്തേക്കും ഇഷ്ടമുള്ളവരുടെ സമീപത്തേക്കും യാത്ര പോകാൻ ധാരാളം അവസരം ഉണ്ടെങ്കിലും പലപ്പോഴും മടിക്കും. യാത്ര പോയാൽ സംഭവിക്കുമെന്നു കരുതുന്ന പ്രയാസങ്ങളാണു പ്രധാന തടസം. എന്നാൽ മനസിൽ പെരുപ്പിച്ചു കാണുന്നത്ര തടസം പലപ്പോഴും യഥാർഥത്തിൽ ഉണ്ടാകില്ല എന്നതാണു സത്യം. അല്ല

ചില്ലറ പ്രയാസങ്ങളുണ്ടാകും എന്നതല്ല. പക്ഷേ, കൃത്യമായ പ്ലാനിങ്ങ് ഉണ്ടെങ്കിൽ ഈ പ്രയാസങ്ങളെ മറികടക്കാം. യാത്രയ്ക്കു കൃത്യമായ ഒരു പ്ലാൻ ആദ്യമെ ഉണ്ടാക്കണം. യാത്രയുടെ സമയം ഇതിൽ പ്രധാനം. അതിരാവിലെയും രാത്രി ഏറെ വൈകിയും യാത്ര ചെയ്യേണ്ടിവരുന്ന സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കിവേണം സമയം ക്രമീകരിക്കാൻ. യാത്രയ്ക്കു തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വാഹനം സംബന്ധിച്ചും രണ്ടുവട്ടം ആലോചന വേണം. ശരീരത്തിന്റെ അവശതകളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന വാഹനം ഒരിക്കലും തിരഞ്ഞെടുക്കരുത്. ട്രെയിൻ, വിമാനം പോലുള്ള പൊതുയാത്രാ മാർഗമാണു തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതെങ്കിൽ സാധിക്കുന്നത്ര മുൻകൂട്ടി ടിക്കറ്റുകൾ റിസർവ് ചെയ്യണം. അതും സൗകര്യപ്രദമായ സീറ്റുകൾ ഉറപ്പാക്കണം. വയോധികർക്കുള്ള ആനുകൂല്യങ്ങൾ അന്വേഷിച്ചു കണ്ടെത്തി പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം. ഇതുകൂടാതെ വളരെ മുൻകൂട്ടി ടിക്കറ്റുകൾ ബുക്ക് ചെയ്താൽ പല ഇളവുകളും ലഭിക്കും. പെൻഷൻ പോലുള്ള തുക കൊണ്ട് യാത്ര പ്ലാൻ ചെയ്യുമ്പോൾ ഈ ആനുകൂല്യങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചാൽ സഹായമാവും.

വെറുതെ ചുറ്റിക്കറങ്ങാതെ ജീവിതത്തിൽ വളരെ അടുപ്പവും ഇഷ്ടവുമുള്ളതും മുൻപു ചെയ്യാവുന്നതുമായ സ്ഥലങ്ങളിലേക്കാണ് യാത്രയെങ്കിൽ അതുകൂടുതൽ ആസ്വാദ്യകരമാകും. ഉദാഹരണത്തിനു ബാല്യകാലത്തു പഠിച്ചതും വളർന്നതുമായ സ്ഥലം, ആദ്യകാലത്ത് ജോലി ചെയ്ത സ്ഥലം, പഴയ കൂട്ടുകാരുള്ള സ്ഥലം എന്നിങ്ങനെ. ഇവിടങ്ങളിൽ യാത്രാവേളകളിൽ പഴയ സുഹൃത്തുക്കളുടെ സഹായം ലഭിക്കുമെന്നതും ഗുണകരമാണ്.

മനസുണ്ടെങ്കിൽ മാർഗമുണ്ട്

ജീവിതസായന്തനവും മനസുവച്ചാൽ അടിപൊളിയാക്കാം. ആദ്യം മനസിനെ ഒരുക്കുക. ശരീരം തനിയെ പിന്നാലെ വരും. ‘വയോധിക സൗഹൃദമായി’ മാനാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ് എല്ലാ രാജ്യവും ആളുകളും. പ്രായം മാത്രം കൂടിയെങ്കിലും ആരോഗ്യവും കഴിവുമുള്ള മുതിർന്നവരും രാജ്യത്തിന്റെ സമ്പത്ത് തന്നെ. ഈ തിരിച്ചറിവ് ആദ്യം സ്വയം സ്വന്തമാക്കുക. അവശതയെ അവസരമാക്കി മാറ്റി തിരിച്ചുനടക്കാം ചെറുപ്പത്തിലേക്ക്..



മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതം ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള ആദ്യത്തെ പാഠം മെച്ചപ്പെട്ട മനുഷ്യാവസ്ഥക എന്നതാണ്.

ടോക്സിക് മാതാപിതാക്കളാണോ?

‘എത്ര തവണ അതു ചെയ്യരുതെന്ന് നിന്നോട് ഞാൻ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്...’

‘ഈ പ്രശ്നത്തിനെല്ലാം കാരണക്കാരൻ നീ തന്നെയാണ്...’

‘നിനക്കു നല്ല വിദ്യാഭ്യാസം തരാൻ വേണ്ടി ഞാൻ എന്തുമാത്രം കഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ടെന്നറിയാമോ...’

‘പഠിക്കാൻ പറയുമ്പോ പഠിക്കണം. കളിച്ചു നടന്നാൽ ഇങ്ങനെയിരിക്കും...’

‘നിന്നെക്കൊണ്ട് എന്തിന് കൊള്ളാം...’

‘മണ്ടൻ, പൊട്ടി...’

ഇത്തരം വാചകങ്ങളോ ഇതിനു സമാനമായതോ ആയ വാക്കുകൾ മക്കളോട് പറയാത്തതായി എത്ര മാതാപിതാക്കളുണ്ടാകും? ഭൂരിപക്ഷം മാതാ

പിതാക്കളും മക്കളോട് ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലേ കിലും ഈ വാക്കുകൾ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടാവും. പക്ഷേ അവർ അറിയുന്നതേയില്ല തങ്ങൾ ടോക്സിക് മാതാപിതാക്കളാണെന്ന്. കാരണം അവർ മക്കളെ സ്നേഹിക്കുകയും അവരുടെ വളർച്ച കാണാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ്. സ്നേഹം മൂലമാണ് ശാസിക്കുന്നതെന്നും ശിക്ഷിക്കുന്നതെന്നുമാണ് അവരുടെ വാദം. എന്നാൽ ഒന്നറിയുക, നിങ്ങൾ ടോക്സിക് മാതാപിതാക്കളാണ്.

ബന്ധങ്ങളിലെല്ലാം ഇന്നേറെ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഒരു വാക്കാണ് ടോക്സിക്. ടോക്സിക് ദമ്പതികളുണ്ട്, പ്രണയിതാക്കളുണ്ട്. സുഹൃത്തുക്കളുണ്ട്. അതുപോലെ ടോക്സിക് പേരന്റേമുണ്ട്. വിഷമയമാ



ഭൂതകാലത്തെ യോർത്ത് ഭൂവിചിരുന്നാൽ വർത്തമാനകാലത്തിൽ ചിരിക്കാൻ മനനുപോകും.

താപിതാക്കളാകുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. മക്കളെ അറിഞ്ഞും അംഗീകരിച്ചും സ്നേഹിച്ചും അവരുടെ ഒപ്പം നടക്കുക സ്നേഹം, പരിഗണന, അംഗീകാരം, സുരക്ഷിതത്വം, ധർമ്മികമൂല്യങ്ങൾ പകർന്നുനൽകൽ, ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റൽ ഇങ്ങനെ ഒരുപാടു

ഘടകങ്ങൾ സംയോജിക്കുമ്പോഴാണ് പേരന്തിൻ പൂർണ്ണമാകുന്നത്. മക്കളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ ഏതു പ്രായത്തിലും ആഴത്തിൽ മുറിപ്പെടുത്തുന്ന വിധത്തിലുള്ള മാതാപിതാക്കളുടെ വാക്കുംപെരുമാറ്റവും പ്രവൃത്തികളും ടോക്സിക് തന്നെയാണ്.

ടോക്സിക് മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ രക്ഷപ്പെടാം?

ടോക്സിക് മാതാപിതാക്കളെക്കുറിച്ച് ആദ്യം മനസ്സിലാക്കേണ്ട കാര്യം അവരെ ഒരിക്കലും നമുക്ക് മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയില്ല എന്നതാണ്. അത്തരമൊരു ശ്രമം നടത്തിയാൽ വിജയിക്കാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവുമാണ്. യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെയായിരിക്കണം ഈ വിഷയത്തെ സ്വീകരിക്കേണ്ടത്. അനാരോഗ്യകരമായ പ്രതീക്ഷകൾ വച്ചുപുലർത്താതെയുതിരിക്കുക.

ടോക്സിക് മാതാപിതാക്കൾ എപ്പോഴും സ്വരമുയർത്തിയും ദേഷ്യപ്പെട്ടും പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് മക്കളുടെ വികാരങ്ങൾ അപ്രസക്തങ്ങളാണെന്നാണ്. എന്നാൽ ഓരോരുത്തർക്കും അവരവരുടെ വൈകാരികതയും വിചാരങ്ങളും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. തങ്ങളുടെ ഫീലിംഗ്സ് പ്രസക്തങ്ങളാണെന്ന് തന്നെ വിശ്വസിച്ചു മുന്നോട്ടുപോവുകയാണ് വേണ്ടത്. ഇത് കഠിനമായ സങ്കടങ്ങളിൽ നിന്ന് അവരെ രക്ഷിക്കും.

കൃത്യമായ അതിരുകൾ സൂക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. മാതാപിതാക്കൾ അവരുടെ വിഷലിപ്തമായ സ്വഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കുമ്പോൾ അത് മക്കൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതിനും അപ്പുറത്തേക്കു പോകാറുണ്ട്. അതിരുകൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ ദുരവ്യാപകമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുക.

മാതാപിതാക്കൾ നിങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുകയോ വേണ്ടവിധം പരിഗണിക്കുകയോ ചെയ്യാതെ പോകുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ നിങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും

അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു സപ്പോർട്ട് സിസ്റ്റം കണ്ടുപിടിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. നിങ്ങളുടെ വൈകാരികാവശ്യങ്ങൾ ന്യായമാണെന്ന് സമ്മതിക്കുന്ന ഒരാളുടെ പിന്തുണ നിങ്ങൾ അർഹിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് വിവേകപൂർവ്വമായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇല്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ അപകടത്തിൽ ചെന്നുചാടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.



എങ്ങനെ, എന്തീരത്തെടുക്കണം എന്തീരുമാനിക്കുമ്പോഴാണ് ജീവിതം കുറെക്കൂടി അർത്ഥവത്താകുന്നത്.



വായ്നാറ്റവും വിഷാദവും

ആത്മവിശ്വാസം പോലും തകർക്കുന്നതും സാമൂഹികജീവിതം ദുഷ്കരമാക്കിയേക്കാവുന്നതുമായ ഒന്നാണ് വായ്നാറ്റം. മിക്കവരെയും അലട്ടുന്ന ഒരു പ്രശ്നം കൂടിയാണ് ഇത്. വായയുടെ അനാരോഗ്യമാണ് വായ്നാറ്റത്തിനു കാരണമെന്നാണ് പൊതുധാരണ. അതു ശരിയുമാണ്. എന്നാൽ വിഷാദവും വായ്നാറ്റത്തിനു കാരണമാകാറുണ്ട്.

വിഷാദരോഗങ്ങളും മാനസികസമ്മർദ്ദത്തിനു കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളും വായ്നാറ്റത്തിന് കാരണ

മാകാറുണ്ട്. സീറോസ്റ്റോമിയ മൂലം വായയുടെ അകം വളരെയധികം വരണ്ടുപോവുകയും തന്മൂലം പല്ലുകളുടെ ഇടയിലും മറ്റും കടന്നുകൂടിയിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങളിൽ അണുക്കൾ വർദ്ധിക്കുകയും ഹാനികരമായ രാസവസ്തുക്കൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് വായ്നാറ്റത്തിന് വഴിതെളിക്കുന്നു. വിഷാദരോഗവും അതോടനുബന്ധിച്ചുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും കൂടാതെ നിർജലീകരണം, ഉത്കണ്ഠ, കുർക്കംവലി, മദ്യപാനം, പുകവലി എന്നിവ മൂലവും വായ്നാറ്റം ഉണ്ടാകാം. കരൾരോഗം, വൃക്കരോഗം,



ഈ ജീവിതം നിനക്ക് ലഭിച്ചിരിക്കുന്നത് ഏറ്റവും നന്നായി ഈ ജീവിതം നീ ജീവിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പുള്ളതു കൊണ്ടാണ്.

ന്യൂമോണിയ, ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, സൈനസ് അണുബാധ, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയവകൊണ്ടും വായ്നാറ്റം അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്.

എന്നാൽ ഇതൊക്കെ അപൂർവ്വം ചിലരിൽ മാത്രമേ വായ്നാറ്റത്തിനു കാരണമാകാറുള്ളൂ. ഭൂരിപക്ഷത്തിന്റെയും വായ്നാറ്റത്തിന് പിന്നിലുള്ളത് മറ്റു ചില കാരണങ്ങളാണ്. ദന്തക്ഷയം, മോണരോഗം, മോണപ്പഴുപ്പ്, കേടായ പല്ലുകൾ, നാവിനെ ബാധിക്കുന്ന പൂപ്പൽബാധ, പല്ലെടുത്ത ഭാഗത്തെ ഉണങ്ങാത്ത മുറിവ്, പഴുപ്പ്, പല്ല് വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കാത്തത്. ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാത്തത് എന്നിവയെല്ലാമാണ് അവ. നാം കഴിക്കുന്ന ചില ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും വായ്നാറ്റം ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. പാൽ, പാൽക്കട്ടി, ഐസ്ക്രീം, ഉള്ളി, വെളുത്തുള്ളി എന്നിവ കഴിക്കുമ്പോൾ വായിൽ നിന്ന് ദുർഗന്ധം പുറപ്പെടാറുണ്ട്.

നാം കഴിക്കുന്ന ചില ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും വായ്നാറ്റം ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. പാൽ, പാൽക്കട്ടി, ഐസ്ക്രീം, ഉള്ളി, വെളുത്തുള്ളി എന്നിവ കഴിക്കുമ്പോൾ വായിൽ നിന്ന് ദുർഗന്ധം പുറപ്പെടാറുണ്ട്.

ഏതു കാരണം കൊണ്ടാണ് വായിൽ ദുർഗന്ധം ഉണ്ടാകുന്നത് എന്ന് കണ്ടെത്തി ചികിത്സ തേടുകയും വായ് ഏതു സാഹചര്യത്തിലും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുകയുമാണ് അഭികാമ്യം.

ഉറങ്ങി എണീറ്റുവരുമ്പോൾ വായ്നാറ്റം അനുഭവപ്പെടുന്നതു എന്തുകൊണ്ട്?

രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ് വരുമ്പോൾ ചെറിയ തോതിലെങ്കിലും വായ്നാറ്റം അനുഭവപ്പെടാത്ത ആരുമുണ്ടാവില്ല. രാത്രികാലങ്ങളിൽ പല്ലു തേച്ചു വായ് ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നവർക്കു പോലും ഇതിൽനിന്ന് ഒഴികഴിവില്ല. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത്? ഉറങ്ങുന്ന സമയം ഉമിനീരിന്റെ പ്രവർത്തനം കുറയുകയും തന്മൂലം വായിലെ കീടാണുക്കളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടുകയും തൽഫലമായി രാസസംയുക്തങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായി ദുർഗന്ധം അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. മെഡിക്കൽ ഷോപ്പുകളിൽ കിട്ടുന്നതു മാത്രമല്ല മൗത്ത് വാഷ്. ഉമിനീരും ഒരു മൗത്ത് വാഷാണ്. തികച്ചും സ്വാഭാവികമായ മൗത്ത് വാഷ്. വായ്നാറ്റത്തിന് കാരണമായ രോഗാണുക്കളെ ഇല്ലാതാക്കാൻ കഴിവുള്ള ആന്റി ബാക്ടീരിയൽ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉമിനീരിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കിടന്നുറങ്ങുമ്പോൾ ഉമിനീർ ഉല്പാദനം നടക്കുന്നില്ല.

അതുകൊണ്ടാണ് ഉറങ്ങിയെണീറ്റുവരുമ്പോൾ വായ്നാറ്റം അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ഉപവാസം നോക്കുന്നവരിലും ഏറെ സമയം വെള്ളം കുടിക്കാതിരിക്കുന്നവരിലും വായ്നാറ്റം അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്.



“ഏതു പ്രതിബന്ധങ്ങളുടെ നടുവിലും ഒരു സാധ്യത ഒളിഞ്ഞിരിപ്പുണ്ടാകും



ആർതർ മില്ലർ



റെബേക്ക

എറിഞ്ഞുകുളയുന്നതിനും മുൻപ്...

തന്റെ രണ്ടാമത്തെ ഭാര്യയായിരുന്ന മെർലിൻ മൺറോയുമായുള്ള വിവാഹബന്ധം വേർപെടുത്തിയതിനു ശേഷമാണ് ആർതർ മില്ലർ വിശ്രുത ഫോട്ടോഗ്രാഫറായിരുന്ന ഇൻഗെ മൊറാത്തിനെ വിവാഹം കഴിച്ചത്. അവർക്കുണ്ടായ ആദ്യത്തെ മകളെ (റെബേക്ക) കുറിച്ച് മാത്രമാണ് ലോകം അറിഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. എന്നാൽ തന്റെ 51-ാം വയസ്സിൽ മില്ലറിനു ഇൻഗെ മൊറാത്തിൽ ഒരു മകൻകൂടി ജനിച്ചിരുന്നു - ഡാനിയേൽ മില്ലർ.

മകന്റെ ജനനം മില്ലറിനു ആഘോഷമായിരുന്നു

വെന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ അടുത്ത കുട്ടുകാർ ഓർക്കുന്നു. എന്നാൽ അടുത്ത ദിവസം അവരിൽ ചിലരെ വിളിച്ച് മില്ലർ പറഞ്ഞു 'The child isn't right.' 21-ാമത്തെയാരു ക്രോമാസോമ്യമായിട്ടാണ് ഡാനിയുടെ ജനനം. ഡാനി ഡൗൺ സിൻഡ്രോം ഉള്ള കുഞ്ഞായിരുന്നു.

മില്ലറിനെ മാനസികമായി തകർക്കുന്നതായിരുന്നു ഈ അറിവ്. ഭാര്യയുടെ നിരന്തരമായ അഭ്യർത്ഥനകൾക്കും അപേക്ഷകൾക്കും മില്ലർ കാതു കൊടുത്തില്ല. ഒരാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽതന്നെ കുഞ്ഞു



ഭാവി എങ്ങനെയുള്ളതായിരിക്കും എന്ന് പ്രവചിക്കാൻ അത്നാം സ്വന്തമായി രൂപകല്പന ചെയ്താൽ മതി



ഡാനി

ഡാനിയെ സെന്റർ കണക്ട്കിട്ടിലെ Mentally Challenged ആയിട്ടുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ സ്ഥാപനത്തിൽ കൊണ്ടുചെന്നാക്കി, The Death of a salesmanഉം All My Sonsഉം ഒക്കെ എഴുതിയ അതേ മില്ലർ. കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടിൽ അമേരിക്ക ലോകത്തിന് സമ്മാനിച്ച മഹാനായ നാടകകൃത്ത്, എഴുത്തുകാരൻ, വേദനിക്കുന്ന മനുഷ്യനെക്കുറിച്ച് മാത്രം എഴുതിയോരാൾ. അമേരിക്കയുടെ വിയറ്റ്നാം യുദ്ധത്തെ ‘നരനായാട്ട്’ എന്ന് വിളിച്ചുകേൾപ്പിച്ച മനുഷ്യസ്നേഹി. ഇടതുപക്ഷ സഹയാത്രികൻ, മനുഷ്യമനസുകളുടെ അവസ്ഥാന്തരങ്ങളെപ്പറ്റി എഴുതി വിസ്മയിപ്പിച്ച പ്രതിഭ; തന്റെ മകനെ അങ്ങ് ചുമ്മാ എറിഞ്ഞുകളഞ്ഞു. വിശ്വസിക്കാമോ?

അതിനിടയിൽ ഗവൺമെന്റ് തീർത്തും അവഗണിക്കുന്ന ഒരിടമായി കണക്ട്കിട്ടിലെ മെന്റൽ അസൈലം മാറിക്കഴിഞ്ഞിരുന്നു. പക്ഷെ ആ ദുരിതസാഹചര്യങ്ങളിലും ഡാനി വേറിട്ട് നിന്നു. അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ട കുഞ്ഞായിരുന്നു അവൻ, എപ്പോഴും സന്തോഷത്തോടെയിരുന്നു. എന്തും പഠിക്കാൻ

ഉത്സാഹിയായിരുന്നു. പരാതികളില്ലാത്ത, എന്തിലും നന്മ കണ്ടെത്തിയ മിടുക്കൻ. ശരിക്കും പറഞ്ഞാൽ എറിഞ്ഞുകളഞ്ഞ രത്നമായിരുന്നു അവൻ; പറയുന്നത് ദാനിയുടെ സഹായിയായിരുന്ന സാമൂഹിക പ്രവർത്തകയാണ്. മില്ലറിന്റെ സമ്പത്തിൽ സമാധാനത്തോടെ, ആദ്യഭാര്യയിലെയും മൂന്നാമത്തെ ഭാര്യയിലെയും മക്കൾ സന്തോഷിച്ചു ജീവിച്ചപ്പോൾ ഡാനി ആവശ്യങ്ങളിൽ തെരുങ്ങി ആ അസൈലത്തിൽ പരാതികളില്ലാതെ ജീവിക്കുകയായിരുന്നു. അമ്മ ഇൻഗെ മൊറാത്ത് ഡാനിയേ കാണാൻ വന്നിരുന്നെങ്കിലും ഒരിക്കൽ പോലും മില്ലർ അവിടേക്ക് വന്നിരുന്നില്ല. ഒരാളോട് പോലും അങ്ങനെയൊരു മകനെപ്പറ്റി പറഞ്ഞില്ല. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആത്മകഥയായ ‘Timebends’ൽ പോലും ഈ മകൻ ഒരു സ്ഥാനം കൊടുത്തില്ല. എന്തിനേറെ പറയുന്നു... അമ്മയായ ഇൻഗെ മൊറാത്ത് മരിച്ചപ്പോഴും ഡാനിയെ അവരുടെ സംസ്കാര ചടങ്ങുകളിൽ പങ്കെടുക്കാനോ, ചരമക്കുറിപ്പിൽ പേര് കൊടുക്കാനോ മില്ലർ മനസ്സ് കാണിച്ചില്ല. മില്ലർ ഏറ്റവും വലിയ മനുഷ്യസ്നേഹിയാണ്. മഹാനായ സാഹിത്യകാരനാണ്. ഈ പ്രവൃത്തിയുടെ പേരിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതത്തെ ആകെ വിധിച്ചുകളയാനെന്നും ആരും മെനക്കെട്ടിട്ടില്ല. എന്തോ അതങ്ങനെ സംഭവിച്ചു എന്ന് മാത്രം.

1995 സെപ്റ്റംബറിൽ കൺക്ലിക് - ഹാർട്ട് ഫോർഡിൽ, കൊലക്കുറ്റം ആരോപിക്കപ്പെട്ടു വധശിക്ഷയ്ക്ക് വിധിക്കപ്പെട്ട ഒരാൾക്ക് വേണ്ടി - (അതും അയാൾ ഒരു Mentally Challenged ആയ ആളായിട്ട് പോലും) - ഏറ്റവും ഹൃദയസ്पर्ശിയായി മില്ലർ ഒരു സമ്മേളനത്തിൽ പ്രസംഗിക്കുകയായിരുന്നു. കാതടപ്പിക്കുന്ന കരഘോഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം സ്റ്റേജിൽ നിന്നും താഴേയ്ക്കിറങ്ങാൻ ശ്രമിക്കുകയായിരുന്നു മില്ലർ. അപ്പോഴാണ് പുറകിൽ നിന്നും ആരോ ഒരാൾ മുറുകെ കെട്ടിപ്പിടിച്ചത്. തന്റെ ആരാധകന്റെ നേരെ ഒരു നന്നുത്ത ചിരിയോടെ തിരിഞ്ഞ മില്ലറിനോട് അയാൾ പറയാൻ തുടങ്ങി:

‘ഞാൻ ഡാനിയേൽ മില്ലർ, അങ്ങയുടെ മകനാണ്. ഐ ലവ് യു പപ്പ. എനിക്ക് പപ്പയെക്കുറിച്ചു വലിയ അഭിമാനമാണ്...’ മില്ലർ ഒരുനിമിഷം നിശബ്ദനായിപ്പോയി. പിന്നെ വികാരവായ്പ്പോടെ മകനെ ഗാഢം പൂണർന്നു.



ദീർഘകാലം ജീവിക്കുകയെന്നതല്ല ജീവിക്കുന്ന കാലം ഏറ്റവും നന്നായി ജീവിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.

പരിമിതികൾ ഇല്ലാത്ത ജീവിതം



കുഞ്ഞുനാളുകളിൽ സ്വപ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് കേട്ടിട്ടുള്ള മനോഹരമായ ഒരു കാര്യം വെളുപ്പൻ കാലത്ത് കാണുന്ന സ്വപ്നങ്ങൾ ഫലിക്കും എന്നതാണ്. സ്വപ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഗൗരവമായി ചിന്തിച്ചു തുടങ്ങുന്നത് ആറാം ക്ലാസിൽ വെച്ചാണ്. ഇംഗ്ലീഷ് ക്ലാസിൽ കേട്ട ഒരു കഥയും അതേ തുടർന്നുണ്ടായ ഒരു ചോദ്യവും ആണ് അതിനാധാരം. കഥ ഒരു പെൺകുട്ടിയെ കുറിച്ചായിരുന്നു. ഹരിയാനയിലെ കുഗ്രാമത്തിൽ ജനിച്ച അമ്പിളിയമ്മാവനെയും നക്ഷത്രങ്ങളെയും സ്വപ്നം കണ്ടു നടന്ന ഒരു പെൺകുട്ടി. തന്റെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവന്ന എല്ലാ പ്രതിസന്ധികളെയും കഠിനാധ്വാനവും

ആത്മവിശ്വാസവും കൊണ്ട് പൊരുതി തോൽപ്പിച്ച് ഇന്ത്യയിൽ നിന്നുള്ള ആദ്യ ബഹിരാകാശ യാത്രികയായി, ഇന്ത്യയുടെ തന്നെ അഭിമാനമായിത്തീർന്ന കൽപ്പന ചൗളയുടെ കഥ. വളരെ പ്രചോദനാത്മകമായ കഥ പറഞ്ഞവസാനിപ്പിച്ച് ഇംഗ്ലീഷ് ടീച്ചർ ആയ അന്നമ്മ ടീച്ചർ എല്ലാവരോടുംമായി ചോദിച്ചു: കൽപ്പന ചൗളയുടെ ജീവിതാഭിലാഷം ഒരു ബഹിരാകാശ യാത്രികയാവുകയായിരുന്നു. പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടികളെ, എന്താണ് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ സ്വപ്നം? ഓരോരുത്തരായി തങ്ങളുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ഡോക്ടർ, എൻജിനീയർ, പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥൻ, കളക്ടർ എന്നിങ്ങനെ ആ

“ മനനുപോകരുത്! മറ്റൊരാൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം നിറയ്ക്കാനാവില്ല, സന്തോഷത്തിലേക്കുള്ള വഴികൾ കാണിച്ചുതരുകയല്ലാതെ.. ”

ലിസ്റ്റ് നീണ്ടുപോയിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ഒരിക്കൽപോലും അതിനെക്കുറിച്ച് കാര്യമായി ആലോചിക്കാതിരുന്നതിനാൽ പ്രത്യേക സ്വപ്നങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഇല്ലായിരുന്നു. ഊഴം ആകുമ്പോൾ എന്ത് പറയണമെന്ന് അറിയാതെ കഴിഞ്ഞുപോയ ഞാൻ ഒടുവിൽ ടീച്ചർ ആകാനാണ് ആഗ്രഹം എന്ന് പറഞ്ഞ് തടിതപ്പി. അന്നുമുതലാണ് ശരിക്കും എന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ സ്വപ്നം എന്തെന്ന് ചിന്തിച്ചുതുടങ്ങുന്നത്. ജീവിതത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഒരു കോണിൽ വെച്ച് നമ്മെ എല്ലാവരെയും കഴിയില്ലാത്ത ഒരു ചോദ്യം തന്നെ യാചിക്കുന്നു. ഇത്. എന്താണ് എന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ സ്വപ്നം? ഈ ചോദ്യത്തിനുള്ള ഒരു വ്യക്തമായ ഉത്തരം കണ്ടെത്തുന്നതിനാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് അർത്ഥവും വ്യാപ്തിയും ഒക്കെ കൈവരുന്നത്.

സ്വപ്നം കാണാനും സ്വപ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് വായനയാണോ സംസാരിക്കാനും ചർച്ചകൾ നടത്താനും ഒക്കെ എളുപ്പമാണെങ്കിലും അതിനുവേണ്ടി പരിശ്രമിക്കുന്നതും അത് യാഥാർത്ഥ്യമാക്കുന്നതും അത്ര എളുപ്പമുള്ള കാര്യമൊന്നുമല്ല. ജീവിതത്തിൽ ഒരുപാട് സ്വപ്നങ്ങൾ കണ്ട്, അവയ്ക്കുവേണ്ടി ആത്മാർത്ഥമായി പരിശ്രമിച്ചു, ഒടുവിൽ എല്ലാം ഒരു ചീട്ടുകൊട്ടാരം പോലെ കണ്ട് മുമ്പിൽ തകർന്നു വീഴുന്നത് കാണുമ്പോൾ എന്ത് ചെയ്യണമെന്നറിയാതെ അന്താളിച്ചു നിൽക്കുന്നവരാണ് ഭൂരിഭാഗം പേരും.

വളരെ പ്രസിദ്ധമായ ഒരു ജാപ്പനീസ് കലയാണ് കിൻസുക്കി. ഉടഞ്ഞുപോയ കഷണങ്ങൾ പെറുക്കിയെടുത്ത് സ്വർണ്ണം കൊണ്ട് ഒട്ടിച്ചു ചേർത്ത് ആ വസ്തുവിനെ പഴയതിനേക്കാൾ അഴകും മൂല്യവും ഉള്ള ഒന്നാക്കി മാറ്റുകയാണ് ഈ കലയിലൂടെ ചെയ്യുന്നത്. ജീവിതത്തിന്റെ പരാജയങ്ങളെയും വെല്ലുവിളികളെയും ഒക്കെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ നേരിടാൻ നാം അത്യന്താപേക്ഷിതമായി പരിശീലിക്കേണ്ട ഒരു കലയാണ് കിൻസുക്കി. വിക്രമാദിത്യൻ എന്ന സിനിമയിൽ ദുൽഖർ സൽമാൻ അവതരിപ്പിക്കുന്ന ആദി എന്ന കഥാപാത്രം ഈ വസ്തുതയെ അടിവരയിട്ട് പറഞ്ഞുവെക്കുന്നുണ്ട്. 'ചില കാര്യങ്ങൾ അങ്ങനെയാണ്, ചെറിയ ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ തട്ടി വീണാലും വലിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നമ്മളെ കാത്തിരിപ്പുണ്ടാവും, വീണ്ടും ഓടുന്നവർക്ക് മാത്രം.' ഈ വാക്കുകളെ അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ തെളിയിക്കുന്ന ഒരു യൂട്യൂബ്



വീഡിയോ ഉണ്ട്. രണ്ടു കൈകളും കാലുകളും ഇല്ലാത്ത ഒരു മനുഷ്യൻ ചക്ര കാലുകളിൽ പറയുന്നതും, തിരമാലകൾക്കുമേൽ സർഫ് ചെയ്യുന്നതും, സംഗീതോപകരണങ്ങൾ വായിക്കുന്നതും, ഗോൾഫ് കളിക്കുന്നതും, വളരെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ കൂടി ജനക്കൂട്ടത്തോട് സംസാരിച്ചു ആലിംഗനങ്ങൾ ഏറ്റുവാങ്ങുന്നതുമായ ഒന്ന്. ഒരുപാട് ശാരീരിക പരിമിതികളുമായി ജനിച്ചിട്ടും ആഗ്രഹം കൊണ്ടും, കഠിനാധ്വാനം കൊണ്ടും അവയെല്ലാം തരണം ചെയ്ത് സ്വപ്നങ്ങളെ യാഥാർത്ഥ്യമാക്കി തീർത്ത നിക്ക് വോയിചിച് ആണ് ആ മനുഷ്യൻ. അദ്ദേഹം തന്റെ ആത്മകഥയായ 'Life without limits'ൽ ഇങ്ങനെ കുറിക്കുന്നുണ്ട്, 'നാം ജീവിതത്തിൽ ആരായിരിക്കണം എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത് ജീവിതത്തിൽ നാം നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികൾ ആണ്.'

ആയതിനാൽ ജീവിതത്തിലെ പരിമിതികളിലും പരാജയങ്ങളിലും മനസ്സ് ഉഴറാതെ, അവയിൽ നിന്നൊക്കെ പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട്, നിരന്തരമായ പരിശ്രമവും ആത്മവിശ്വാസവും കൈമുതലാക്കി നമ്മുടെ സ്വപ്നങ്ങളെ നമുക്ക് യാഥാർത്ഥ്യമാക്കാം.

All our dreams come true, if you have the courage to pursue them.

-Walt Disney



കാണുന്ന സ്വപ്നം യാഥാർത്ഥ്യമാകാനുള്ള സാധ്യതകൾ തേടുമ്പോൾ ജീവിതം സെക്കരമായി മാറും

‘നീ ഒരു നരകമാണ്’, ‘നീ പോകുന്ന ഇടവും നരകമായിരിക്കും’. പലപ്പോഴും പലരെയും കുറിച്ചും പലരും നമ്മെക്കുറിച്ചും ആവർത്തിക്കുന്ന ഒരു വാചകമാണിത്. നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികൾക്കെത്തൽ മറ്റുള്ളവർ വളരാതിരിക്കുമ്പോൾ, മാനാതിരിക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യത്തിൽ മറ്റുള്ളവർ അന്യായമായി കൈകടത്തുമ്പോൾ, നമ്മുടെ ചിന്തകളോട് അവരുടെ ചിന്തകൾ ഒത്തുപോകാതിരിക്കുമ്പോൾ നാം പരസ്പരം നരകമായി മാറുന്നു.

പ്രശസ്ത തത്വചിന്തകനായ Sartre ഇങ്ങനെയാണ് കുറിക്കുന്നത് ‘The other is hell.’ പലപ്പോഴും നാം നരകമാണെന്ന് പറഞ്ഞ് മറ്റുള്ളവർക്ക് നേരെ

കൈചൂണ്ടുമ്പോൾ ഒരുപക്ഷേ നാം തന്നെയായിരിക്കാം അവരുടെ ജീവിതങ്ങൾ നരകതുല്യമാക്കുന്നത്. മറ്റുള്ളവർക്കായുള്ള സ്വർഗ്ഗവും നരകവും നാം തന്നെ ചിട്ടപ്പെടുത്തുമ്പോഴാണ് പലപ്പോഴും നമുക്ക് തെറ്റു പറുന്നത്, അതിനുമുമ്പ് നാം ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട് എന്റെ ജീവിതം, എന്റെ സാമീപ്യം മറ്റുള്ളവർക്ക് നരകതുല്യമായിട്ടാണോ അനുഭവപ്പെടുന്നതെന്ന്. ക്ഷണിക്കപ്പെടാത്ത ഒരു അതിഥിയെപ്പോലെ നാം മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുചെല്ലുമ്പോൾ ഓർക്കുക അവരുടെ ജീവിതം കൂടുതൽ നരകമാക്കാനല്ല മറിച്ച് സ്വർഗ്ഗമാക്കാനാണ് നാം വിളിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതെന്ന്, അതിനു കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ, മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്നും

സ്വർഗ്ഗവും നരകവും



കറുപ്പും വെളുപ്പും നിറഞ്ഞ ജീവിതത്തിലെ വർണ്ണപ്പകിട്ടാണ് സ്വാതന്ത്ര്യം

'Better to Quit' എന്നതാണൊരു പോംവഴി.

റെസെക്കോളജിക്കൽ പ്രൊജക്ഷൻ എന്നൊന്നുണ്ട്, മറ്റുള്ളവരുടെ നേട്ടങ്ങളിൽ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാതെ, അവരുടെ സന്തോഷങ്ങളിൽ പങ്കുചേരാതെ, നമ്മുടെ കുറ്റങ്ങളും കുറവുകളും മറ്റുള്ളവരുടെപേരിൽ പ്രചരിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തിത്വങ്ങൾ, ഓർക്കുക പലപ്പോഴും അവരിൽ ഒരാളെപ്പോലെയാണ് നാം. ജീവിതത്തിൽ പലപ്പോഴും നാം അന്ധരാണ്. കാണേണ്ടത് കാണാനോ, കേൾക്കേണ്ടത് കേൾക്കാനോ നമുക്ക് കഴിയാതെ പോകുന്നു. നമ്മുടെ ചിന്തകൾക്കും കാഴ്ചകൾക്കുമപ്പുറം മറ്റൊരു ലോകമുണ്ടെന്ന് നമുക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നു, അങ്ങനെ നാം അന്ധരെ നയിക്കുന്ന അന്ധരാകുന്നു, അങ്ങനെയെങ്കിൽ പൊട്ടക്കുളത്തിലെ തവളയുടെ മനോരാജ്യത്തിലേക്കാണ് നാം നടന്നടുക്കുന്നത്.

സ്വാതന്ത്ര്യം അതെല്ലാ മനുഷ്യന്റെയും അവകാശമാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ചോദ്യം ചെയ്യുവാനും നിയന്ത്രിക്കുവാനും നമുക്ക് അവകാശമില്ല. ഈ സ്വർഗ്ഗവും നരകവുമെല്ലാം ഒരു പരിധിവരെ നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകളെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയിരിക്കുന്നു. എന്റെ വ്യക്തിപരമായ ജീവിതത്തിൽ സഹജീവികളോടുള്ള പെരുമാറ്റത്തിൽ ഒരു പരിധിവരെ നാം പണിതുയർത്തുന്നതോ, തച്ചടയ്ക്കുന്നതോ ആണ് സ്വർഗ്ഗവും നരകവും. അതുകൊണ്ടാണ് പലപ്പോഴും നാം പറഞ്ഞു വെക്കുന്നത്, 'Life is very simple, but we make it complicated.'

George Orwellsന്റെ പ്രശസ്തമായ ഒരു നോവലാണ് 'Animal Farm' എന്നത്. അതിലെ ഒരു വാചകം ഇങ്ങനെയാണ് 'All animals are equal, but some animals are more equal than others.' നാമെല്ലാവരും തുല്യരും സ്വതന്ത്രരും ആണെന്ന് മറ്റു മൃഗങ്ങളെ പറഞ്ഞു വിശ്വസിപ്പിക്കുകയും വക്രബുദ്ധികൊണ്ടും സ്വാർത്ഥ താല്പര്യങ്ങൾ കൊണ്ടും സമാധാനപ്രിയരെന്നും പുരോഗമന വാദികളെന്നും പറഞ്ഞു വിശ്വസിപ്പിച്ച് അധികാരത്തിലെത്തുമ്പോൾ പരസ്പരം തമ്മിലടിപ്പിച്ച് സ്വർഗ്ഗതുല്യമായ ജീവിതങ്ങൾ നരകമാക്കി തീർക്കുന്നു.

പരസ്പരം ദയയോടും സഹിഷ്ണുതയോടും മറ്റുള്ളവരോട് പെരുമാറാൻ നാം പലപ്പോഴും മറന്നു പോകുന്നു. നമ്മുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിൽ കൈക

ടത്താൻ നാം ആരെയും അനുവദിക്കരുത്. നമ്മുടെ സ്വർഗ്ഗവും നരകവും നാം തീരുമാനിക്കുന്നത് ആകണം.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഇഷ്ടങ്ങളും അനിഷ്ടങ്ങളും തന്നിഷ്ടങ്ങളും ഒരിക്കലും മറ്റൊരു വ്യക്തിയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെയോ ഇഷ്ടങ്ങളെയും തകർക്കുന്നതോ, തടയുന്നതോ ആയിരിക്കരുത്. മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖങ്ങളിൽ നാം പങ്കുചേരുമ്പോൾ അവരോട് 'കഷ്ടം' എന്ന് പറയുകയും, തിരിഞ്ഞുനടക്കുമ്പോൾ ചിരിച്ചു തള്ളുന്ന 'കുഷ്ടം' നിറഞ്ഞ മനസ്സുകളുടെ ഉടമകളാണ് നാം പലപ്പോഴും.

'No man is an island Entire of itself Every man is a piece of continent A part of the main.'

John Donneന്റെ 'NomanisanIsland' എന്നകവിതയിൽ അദ്ദേഹം ഇങ്ങനെ കുറിക്കുന്നു. തുരുത്തുകൾ വളരെ മനോഹരമാണ്. പക്ഷേ അതിനെക്കാലവും അതിന്റേതായ ഒരു നിലനിൽപ്പില്ല, ഒരു പ്രളയമോ, വേലിയേറ്റമോ, വെള്ളപ്പൊക്കമോ അതിനെ മുടിയേക്കാം. മനുഷ്യനും ഏറെക്കുറെ ഇതുപോലെയാണ്. എക്കാലവും നമുക്ക് ഒറ്റയ്ക്ക് നിലനിൽക്കാനാകില്ല. മനുഷ്യനോടും സഹജീവികളോടും ഒരു ആത്മബന്ധം പുലർത്തി രമ്യതയിൽ ജീവിക്കാൻ വിളിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരാണ് നാം ഓരോരുത്തരും.



നിസ്സാരമെന്ന് ഇപ്പോൾ തോന്നുന്ന പലതും നാളെ വലുതായിരുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലാകും



മറ്റുള്ളവരുടെ ഇഷ്ടം കുറയുന്നുണ്ടോ?

മറ്റുള്ളവർ നമ്മെ പഴയതുപോലെ സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടെന്ന അബദ്ധധാരണ ഉള്ളിൽസൂക്ഷിക്കുന്നവരായിരിക്കും ചിലരെങ്കിലും. എന്നാൽ ഒരു കാര്യം അറിയണം. പലർക്കും പഴയതുപോലെ നമ്മോട് സ്നേഹമില്ല. നമ്മോടുള്ള അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ പ്രകടമായ മാറ്റം വന്നിട്ടുണ്ട്. നാം അത് അറിയുന്നില്ലെന്നേ യുള്ളൂ. പക്ഷേ ഇങ്ങനെ മാറ്റം വന്നതിന് നാം അവരെ കുറ്റംവിധിക്കണ്ട. നമ്മൾ തന്നെയാണ് അതിന്റെ ഉത്തരവാദികൾ. നമ്മുടെ പെരുമാറ്റം കൊണ്ടാണ് അവർക്ക് ഇപ്പോൾ നമ്മളോട് സ്നേഹം കുറഞ്ഞുതുടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ഇതെങ്ങനെ



എട്ടുമണിക്കൂർ മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി അധ്വാനിക്കുന്ന നീരണ്ടുമണിക്കൂർ സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾക്കായി അധ്വാനിക്കുക

സംഭവിക്കുന്നു? സ്വയം കണ്ടെത്താം വ്യക്തിത്വത്തിലെ ഈ പിഴവുകൾ. ബോധപൂർവ്വം ശ്രമിക്കാം പഴയ സ്നേഹം വീണ്ടെടുക്കാൻ...

• **മറ്റുള്ളവരെ കേൾക്കാതെ എപ്പോഴും ഞാൻ മാത്രം സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണോ?**

മറ്റുള്ളവർക്ക് സംസാരിക്കാൻ അവസരം കൊടുക്കാതെ അവരെ എപ്പോഴും കേൾവിക്കാരാക്കി നിർത്തുകയാണോ ചെയ്യുന്നത്? ഇവിടെ ഓരോരുത്തരുടെയും അധീശത്വമനോഭാവമാണ് പ്രകടമാകുന്നത്. ഞാൻ സംസാരിക്കേണ്ട ആളും നീ കേൾക്കേണ്ട ആളും. ഇതാണ് ഇത്തരക്കാരുടെ രീതി. ഈ രീതി തുടർച്ചയായി ആവർത്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത്തരക്കാർ ആരുമായിരുന്നുവെങ്കിലും അവരിൽ നിന്ന് ബോധപൂർവ്വം അകന്നുനിൽക്കാനേ മറ്റുള്ളവർ ശ്രമിക്കുകയുള്ളൂ.

പരിഹാരം: മറ്റുള്ളവരെ കേൾവിക്കാരാക്കാതെ അവരെ വക്താക്കളാക്കാൻ കൂടി ശ്രമിക്കുക. അവർക്കും കൊടുക്കണം സംസാരിക്കാനൊരു അവസരം. നല്ലൊരു കേൾവിക്കാരനായി മാറുമ്പോൾ കൂടുതൽ ആളുകൾ നിങ്ങളിലേക്ക് വരും. നിങ്ങൾ കൂടുതൽ സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്ന വ്യക്തിയാകും.

• **നിങ്ങളെ നോക്കി ചിരിക്കാൻ ആളുകൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടോ?**

നിങ്ങളെ നോക്കി ചിരിക്കാനോ നിങ്ങളോട് തമാശുകൾ പറയാനോ ആളുകൾ പ്രയാസം നേരിടുന്നുണ്ടോ? ഒരുമിച്ചുകൂടിയിരിക്കുന്ന വേളയിൽ നിങ്ങളോട് വേണ്ടത്ര താല്പര്യം കാണിക്കാതെ, നിങ്ങൾക്ക് മുഖം കൊടുക്കാതെ അല്ലെങ്കിൽ ബദ്ധപ്പെട്ട് ചിരിവരുത്താൻ ശ്രമിക്കുകയാണോ മറ്റുള്ളവർ? അവർക്ക് നിങ്ങൾ അഭിമതനാവുന്നില്ല എന്നാണ് സൂചന.

പരിഹാരം: മറ്റുള്ളവരുടെ ചിരിക്കുവേണ്ടി കാത്തുനിൽക്കാതെ അവരെ നോക്കി ചിരിക്കാൻ തുടങ്ങുക. നിങ്ങളോട് അടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുന്നവർക്ക് ഇതോടെ നിങ്ങളിലേക്കെത്താൻ ഒരു വഴി തുറന്നുകിട്ടും.

• **എല്ലാറ്റിന്റെയും അവസാനവാക്ക് ഞാനാണോ?**

മറ്റുള്ളവർ എന്തും പറഞ്ഞാൽ പക്ഷേ എന്താണ് അവസാനവാക്കെന്നും ഞാൻ മാത്രമാണ്

ശരിയെന്നുമുള്ള പിടിവാശിയുണ്ടോ? ഒരു മുറി പങ്കിടുന്നവരോ തൊഴിലിടത്തിൽ സഹകരിച്ചുപ്രവർത്തിക്കുമ്പോഴോ ഇതേ സ്വഭാവം തുടരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് നിങ്ങളോട് അടുക്കാൻ തോന്നുകയില്ല.

പരിഹാരം: മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളെയും മാനിക്കുക. ഉചിതമായ മറുപടിയോ പ്രതികരണമോ അല്ല അവരുടേതെങ്കിൽ പോലും സഹിഷ്ണുത കാണിക്കുക. എനിക്കും തെറ്റുപറ്റാം എന്ന് സമ്മതിക്കുക.

• **എപ്പോഴും പോസിറ്റീവായ ഫീഡ്ബാക്ക് മാത്രം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നുണ്ടോ?**

എപ്പോഴും പോസിറ്റീവായ ഫീഡ്ബാക്കുകൾ, ആരെങ്കിലും വിമർശിച്ചാൽ പൊട്ടിത്തെറി, ചീത്ത വിളിക്കൽ, പ്രതികാരചിന്ത ഇത്തരം ശീലങ്ങളുള്ള വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ ആരെങ്കിലും നിങ്ങളെ ഇഷ്ടപ്പെടുമോ?

പരിഹാരം: വിമർശനങ്ങളെ ക്രിയാത്മകമായി കാണുക. അവരുടെ വിമർശനത്തിൽ കഴമ്പുണ്ടെന്ന്



കാത്തിരിക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലതു പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങുന്നതാണ്



തോന്നിയാൽ അംഗീകരിക്കുക. കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടാൻ എന്തെങ്കിലും അതിലുണ്ടെന്ന വിശ്വസിക്കുക. വിമർശനങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒരിക്കലും പേടിച്ചോടാതിരിക്കുക.

• **മനസ്സിൽ നിന്ന് അനുകമ്പ പടിയിറങ്ങിയോ?**
മറ്റുള്ളവരെ മനസ്സിലാക്കാനും അവരുടെ വികാരങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാനും കഴിയുന്നത് വലിയൊരു ഗുണമാണ്. അതിന്റെ പ്രതിഫലനങ്ങളിലൊന്നാണ് മറ്റുള്ളവരോടുള്ള സഹാനുഭൂതി, അനുകമ്പ. അതില്ലാതാകുമ്പോൾ നാം മനുഷ്യരല്ലാതായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്നാണ് സൂചന. മനുഷ്യരല്ലാത്തവരെ ആരു സ്നേഹിക്കും

പരിഹാരം: മറ്റുള്ളവരോട് അനുകമ്പയുള്ളവരായിരിക്കുക. കഴിവതുപോൽ സഹായിക്കാൻ തയ്യാറാവുക.

• **മറ്റുള്ളവരെ പെട്ടെന്ന് വിധിക്കുന്ന രീതിയുണ്ടോ?**
മുൻപിൻ നോക്കാതെയും അറിയാതെയും ഒരാൾക്കെതിരെ അന്ധമായ വിധിപ്രസ്താവങ്ങൾ നടത്താറുണ്ടോ? അവൻ ഇങ്ങനെയാണ്, അവൾ ഇങ്ങനെയാണ് എന്ന മട്ടിൽ.. ഇത്തരം അഭിപ്രായങ്ങൾ പലപ്പോഴും മുൻവിധികളിൽ നിന്നായിരിക്കും.

ഇത്തരത്തിലുള്ള വിധിപ്രസ്താവങ്ങൾ നടത്തുന്നവരെ ആളുകൾ ഇഷ്ടപ്പെടാറില്ല.

പരിഹാരം: വിധി പ്രസ്താവിക്കാൻ ധൃതിപിടിക്കാതിരിക്കുക. മറ്റുള്ളവർ ആരാണെന്ന് നമുക്ക് അറിയില്ല. നമുക്ക് നമ്മെപോലും പൂർണ്ണമായും അറിയില്ല. അങ്ങനെയെങ്കിൽ മറ്റൊരാളെ എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കാനാണ് വിധിപ്രസ്താവങ്ങൾ ആരെയും മുറിപ്പെടുത്താതെയും അപമാനിക്കാതെയുമിരിക്കട്ടെ.

• **നന്മകാണാതെ കുറവുമാത്രം കാണുകയാണോ?**

മറ്റുള്ളവരുടെ കഴിവുകൾ അംഗീകരിക്കാതെ, അവരെ പ്രശംസിക്കാതെ ആദ്യം തന്നെ കുറ്റംകണ്ടെത്തുന്ന രീതിയാണോ ഉള്ളത്. എല്ലാവരും നല്ലതുകേൾക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണ്. അപ്പോൾ എല്ലാറ്റിനും കുറ്റം പറയുന്നവരെ എങ്ങനെ സഹിക്കും?

പരിഹാരം: മറ്റുള്ളവരിലെ നന്മ കാണുക. അഭിനന്ദിക്കാൻ മടിക്കാതിരിക്കുക. ആത്മാർത്ഥമായി പ്രശംസിക്കുക. തിരുത്തലുകൾ നടത്താനുദ്ദേശിക്കുന്നെങ്കിൽ അത് ഏറ്റവും സൗമ്യതയോടെയായിരിക്കട്ടെ.

“ നിന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഒരാൾക്കുമാത്രമേ മാറ്റം വരുത്താനാവൂ, നിനക്കു മാത്രം

ദിവസവും മുട്ട കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണോ?

മുട്ടയെക്കുറിച്ച് പല അബദ്ധധാരണകളും നിലവിലുണ്ട്. മുട്ട ദിവസവും കഴിക്കുന്നത് കൊളസ്ട്രോൾ കൂട്ടുമെന്നാണ് അതിലൊന്ന്. മുട്ടയിലെ മഞ്ഞക്കരുവിൽ കൊളസ്ട്രോൾ കൂടുതലാണെന്ന് വാസ്തവമാണ്. ഏകദേശം 186 മില്ലിഗ്രാം ഡയറ്ററി കൊളസ്ട്രോൾ ഒരു വലിയ മുട്ടയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും ഏകദേശം 70 ശതമാനം വ്യക്തികളിലും മുട്ട മൂലം കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവിൽ വർദ്ധനവുണ്ടായിട്ടില്ല എന്നാണ് ഗവേഷണങ്ങൾ പറയുന്നത്. മാത്രവുമല്ല നല്ല കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനും മുട്ടയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട് അതുമൂലം ഹൃദ്രോഗം, സ്ക്രോക്ക് എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആറാഴ്ചത്തേക്ക് ദിവസവും രണ്ടുമുട്ടകൾ കഴിക്കുന്നത് എച്ച്ഡിഎൽ ലെവലിൽ പത്തുശതമാനം വർദ്ധനവുണ്ടാക്കുമെന്നും പഠനത്തിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. വലുപ്പത്തിൽ കാര്യമില്ലെന്നാണ് മുട്ടപറയുന്നത്. കാരണം മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങളെല്ലാം മുട്ടയിലുണ്ട്. വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും മുട്ടയിലുണ്ട്. കാൽസ്യം, സിങ്ക്, ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകൾ എന്നിവയും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഒരു മുട്ടയിൽ ഏകദേശം ആറുഗ്രാം പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും മുട്ടയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്. തിമിരം പോലെയുള്ള നേത്രസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിൽ മുട്ട പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു. മുട്ട ഉപയോഗവും ഹൃദ്രോഗം, പക്ഷാഘാതം എന്നിവയുമായി യാതൊരുവിധത്തിലും ബന്ധമില്ലെന്നാണ് പുതിയ പഠനങ്ങൾ തെളിയി

ക്കുന്നത്. എങ്കിലും പ്രമേഹബാധിതരായ ആളുകൾ മുട്ടയുടെ ഉപയോഗത്തിൽ നിയന്ത്രണം വരുത്തേണ്ടതുമാണ്. വിശപ്പ് നിയന്ത്രിക്കാനും ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാനും മുട്ടയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്. പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിൽ മുട്ട നിർബന്ധമായും ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നാണ് ഡയറ്റീഷ്യൻസ് പറയുന്നത്.

(കടപ്പാട്: ഇന്റർനെറ്റ്)



കഴിഞ്ഞുപോയ കാലത്തെക്കുറിച്ചു ചിന്തിച്ചിരിക്കാതെ വരാനുള്ള കാലത്തെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കൂ



PRABHATH

RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL

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

Affiliated to CBSE | No 930414

Prabhath Residential Public School, is for boys and girls, situated at Karimugal nearly 25 km away from Cochin City and 5 Km away from Kochi Refinery. It is special place, where the student, parents, teaching and non teaching staff work together with a common mission and shared goals to prepare our children to be productive citizens of this era.

FACULTIES

Our school consists of well trained and expanded set of teachers work together for fulfilling the deeds of CCE

MANAGEMENT VISION

Goal of education is change or improve the standard of our society and overcoming the difficulties of negative transformation. The indications of changes are to be valued only if curriculum become more concentrated.

FACILITIES

We possess wide breeze, Hygienic clean rooms which make students always Vitalitic and enthusiastic.

LABORATORIES ● LIBRARY AND READING ROOM ● TRANSPORTATION ● COMPUTER EDUCATION ● DIGITAL CLASSROOMS ● REST/SICK ROOM ● FIRST AID AND FIRE SAFETY EQUIPMENTS ● SCHOLASTIC AND ECO FRIENDLY CLUBS ● RSL , S.D & GARDENING ● PARENT TEACHERS AWARENESS CLASSES



Prabhath offers

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

www.prabhathresidentialschool.com