

Only Positive...

JANUARY 2025

ഒപ്പം®

January

Vol:7 | Issue:8

2025

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



പുതുവർഷത്തിൽ
പുത്തനാകാം

വേഷങ്ങൾ... ജന്മങ്ങൾ...

ജീവിതം ഒന്നേയുള്ളൂ. പക്ഷേ ആ ജീവിതത്തിൽ പല വേഷങ്ങൾ നാം അണിയുന്നു, അഴിച്ചുവെക്കുന്നു. അങ്ങനെ ഒരു ജീവിതം കൊണ്ടുതന്നെ പല ജീവിതം നാം ജീവിക്കുന്നു. ഓരോ ജീവിതത്തിലും ഓരോ വേഷങ്ങളുണ്ട്. ചിലയിടങ്ങളിലെ വേഷം മങ്ങിപ്പോയിട്ടുണ്ടാവും. മറ്റു ചില വേഷങ്ങൾ തെളിയാർന്നതായിരിക്കും. എല്ലാ വേഷങ്ങളും മികച്ചതാകുന്നത് ഓരോ വേഷത്തിനും അനുസരിച്ച് പ്രകടനം കാഴ്ചവെക്കുമ്പോഴാണ്. ഓരോ വേഷവും ആവശ്യപ്പെടുന്നത് എന്താണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. ആ വേഷം ആവശ്യപ്പെടുന്നത് അനുസരിച്ച് പെരുമാറാൻ ശ്രമിക്കുക. അതിനു വേണ്ട ഭാഷയും ആടയും ധരിക്കുക. പലരും തങ്ങളുടെ വേഷം മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. അല്ലെങ്കിൽ തങ്ങളുടെ വേഷം തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ

യഥാർത്ഥ വേഷത്തോട് നീതി പുലർത്താതെ കിട്ടിയ വേഷത്തിനനുസരിച്ച് ആടുന്നു. അവിടെയാണ് കോലം കെട്ട ജീവിതങ്ങൾ രൂപപ്പെടുന്നത്.

ജീവിതത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടാകുന്നത് ജീവിതം മാറുമ്പോഴല്ല ജീവിതത്തോടുള്ള മനോഭാവത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടാകുമ്പോഴാണ്. ജീവിതം മാറുകയില്ല ജീവിതം മാറ്റുകയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. ജീവിതം മാറുന്നതിന് അടിസ്ഥാനപരമായി മാറ്റം വരുത്തേണ്ടത് മനോഭാവങ്ങളിലാണ്. മനോഭാവം മാറുമ്പോൾ ജീവിതത്തോടുള്ള സമീപനത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടാകും. സമീപനം മാറുമ്പോൾ ഇതുവരെ കണ്ടതുപോലെ യൊന്നായിരുന്നില്ല ജീവിതമെന്ന് തിരിച്ചറിയും. ആ തിരിച്ചറിവ് വേഷങ്ങൾ ആടുമ്പോൾ അവയോട് നീതിപുലർത്താനും സത്യസന്ധരാകാനും സഹായിക്കും.





ഭാവി

ഭാവിയെന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ സംഭവിക്കാനിരിക്കുന്നതും നാളെയെന്നുമുള്ള അർത്ഥമായിരിക്കും എല്ലാവരുടെയും മനസിലുള്ളത്. വരാൻിരിക്കുന്നവയല്ല നമ്മൾ രൂപപ്പെടുത്തിയെടുക്കുന്നതും സൃഷ്ടിക്കുന്നതുമാണ് ഭാവി. ഭാവി വർത്തമാനകാലത്തിൽ നടപ്പിലാക്കുകയും തീരുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനനുസരിച്ച് സ്വഭാവകമായും വന്നുചേരുന്ന ഒന്നാണ്. നല്ലതുപോലെ വർത്തമാനകാലം ചെലവഴിക്കാത്തവർക്ക് നല്ല ഭാവിയുണ്ടാവില്ല. വർത്തമാനത്തിൽ ജീവിക്കുമ്പോഴും ഭാവിയെക്കുറിച്ച് സ്വപ്നം കാണണം. അപ്പോൾ മാത്രമേ ഭാവി സുന്ദരമാകുകയുള്ളൂ.

തീരുമാനങ്ങളാണ് ഭാവി നിശ്ചയിക്കുന്നത്. അതു നമ്മുടെ കാര്യത്തിൽ മാത്രമല്ല മറ്റുള്ളവരുടെ കാര്യത്തിലും അങ്ങനെതന്നെയാണ്. നല്ലതീരുമാനങ്ങൾ നല്ല ഭാവിയിലേക്കുള്ള ചുവടുവയ്പ്പുകളാണ്.

നമുക്ക് നമ്മുടെ ഭാവി എത്രത്തോളം പ്രധാനപ്പെട്ടതാണോ അത്രത്തോളം മറ്റുള്ളവരുടെ ഭാവി അവർക്കും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. അക്കാരണത്താൽ മറ്റാരുടെയും ഭാവി നശിപ്പിക്കരുത്. ചിലപ്പോൾ ഒരു വാക്കുകൊണ്ടോ വാചം, നാം കൈക്കൊള്ളുന്ന തീരുമാനത്തിന്റെ പേരിലോ വാചം. അതൊക്കെയും മറ്റുള്ളവരുടെ ഭാവിയെ പ്രതികൂലമായി മാറിയേക്കാം. അധി

കാരസ്ഥാനങ്ങളിലുള്ളവർ ഇക്കാര്യം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും. മറ്റൊരാളുടെ ഭാവി നശിപ്പിക്കാൻ നമുക്ക് എളുപ്പം കഴിയും. തീരെ ചെറിയൊരു ആരോപണം പോലും. പക്ഷേ അയാൾക്ക് ഭാവി തെളിച്ചുകൊടുക്കാനോ...

അതെ, നമുക്ക് നമ്മുടെ ഭാവി മാത്രമല്ല മറ്റുള്ളവരുടെ ഭാവിയും രൂപപ്പെടുത്താനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വമുണ്ട്. വീട് എന്ന ചെറിയലോകം തന്നെയെടുക്കൂ. മക്കളുടെ ഭാവി രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് വലിയ ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ട്. ഭരണാധികാരികൾക്ക് ജനങ്ങളുടെ ഭാവി മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ട്.

വിവേകക്കുറവുകൊണ്ടോ അശ്രദ്ധകൊണ്ടോ നാം എടുക്കുന്ന ചില തീരുമാനങ്ങൾ സ്വന്തം ഭാവിയെ തന്നെ ചിലപ്പോൾ തകർത്തുകളഞ്ഞെന്നിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് തീരുമാനങ്ങൾ വിവേകത്തോടെ കൈക്കൊള്ളുക. നല്ലൊരു ഭാവിയെ വേണ്ടി നമുക്കൊരുമിച്ചു പ്രവർത്തിക്കാം. എല്ലാവർക്കും നല്ല ഭാവിയുണ്ടാകട്ടെ.

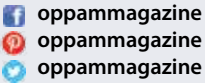
പുതുവത്സരാശംസകളോടെ
വിനായക് നിർമ്മൽ
 എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 7 | Issue: 8 | Page: 24
January 2025

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



OPPAM

Managing Director: Prof Antony 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



സ്നേഹത്തിന്റെ സ്വർശങ്ങൾ

ആക്ടിവ് മെഡിസിൻ ഫലിക്കാതെ വരുന്ന സന്ദർഭത്തിലാണ് പാലിയേറ്റീവ് കെയറിന്റെ പ്രസക്തി. എല്ലാ അസുഖങ്ങളും ഭേദപ്പെടുന്നവയല്ല. എല്ലാ ചികിത്സകളും ഫലദായകവുമല്ല. ഒരു രോഗിയുടെ മേൽ ദൈവത്തിന് ചില പദ്ധതികളുണ്ട്. ഈ രോഗം മരണത്തിൽ കലാശിക്കേണ്ടവയല്ല എന്നു പറഞ്ഞ് ലാസറിനെ ക്രിസ്തു ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് മരണത്തിലേക്ക് കൈപിടിച്ചുയർത്തുന്നുണ്ടല്ലോ.

അതുപോലെ ചില രോഗങ്ങൾ മരണത്തിൽ അവസാനിക്കേണ്ടവയുമാണ്. ജനനത്തിനൊപ്പം മരണവും നിശ്ചയിച്ചാണ് ദൈവം ഓരോരുത്തരെയും ഈ



സ്നേഹം ഒരിക്കലും ആധിപത്യം പുലർത്തുന്നതേയില്ല, അത് ഫലം പുറപ്പെടുവിക്കുക മാത്രമേ ചെയ്യുന്നുള്ളൂ

ഭൂമിയിലേക്ക് പറഞ്ഞയയ്ക്കുന്നത്. മരണം ആർക്കും ഒഴിവാക്കാനാവില്ല. എന്നാൽ മരണസമയം കൂടുതൽ സന്തോഷകരവും ആശ്വാസപ്രദവുമായി മാറ്റാൻ മരണാസന്നരുടെ ബന്ധുക്കൾക്ക് കഴിയേണ്ടതുണ്ട്. മരണം സന്തോഷകരമായ അനുഭവമായി മാറ്റാൻ അവർക്ക് കഴിയണം. കഴിയുന്നത്ര വേദനകൾ കുറച്ചും ആശ്വാസം നൽകിയുമായിരിക്കണം മരണാസന്നരെ ഈ ഭൂമിയിൽ നിന്ന് യാത്ര അയ്ക്കേണ്ടത്. അവിടെയാണ് പാലിയേറ്റീവ് കെയറിന്റെ പ്രസക്തിയും പ്രാധാന്യവും.

ജീവിതം തിരിച്ചുകിട്ടാതെയും മരണം കടന്നുവരാതെയും കഴിയുന്ന അത്യന്തം നിസ്സഹായമായ ഒരു അവസ്ഥയിലൂടെയാണ് മരണാസന്നർ കടന്നുപോവുന്നത്. ഇന്നു മരിക്കും നാളെ മരിക്കും എന്ന് വിചാരിച്ച് അവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവർക്ക് മരണം നീണ്ടുപോകുന്നതോടെ അസ്വസ്ഥതകലരും. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഒരേ സമയം മരണാസന്നർക്കും അവരെ പരിചരിക്കുന്നവർക്കും ആശ്വാസം നൽകാൻ പാലിയേറ്റീവ് കെയറിന് കഴിയും. രോഗികളെ എങ്ങനെയാണ് ശുശ്രൂഷിക്കേണ്ടതെന്ന് പലർക്കും അറിയാറില്ല. മരുന്നും നൽകുന്നതുമാത്രമല്ല പരിചരണം. മറിച്ച് രോഗിയുടെ മനസ്സും ആവശ്യവും അറിഞ്ഞ് പെരുമാറുന്നതുകൂടിയാണ്. ഏതൊരാളും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒന്നാണ് സ്നേഹസ്പർശം. രോഗികളെ സ്പർശിക്കുന്നതും അവരെ തലോടുന്നതും അവർക്കേറെ സന്തോഷവും ആശ്വാസവും നൽകുന്നുണ്ട്.

രോഗികളാകുന്നതോടെ പലർക്കും തങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരെ സ്പർശിക്കാൻ വിമുഖത കാണിക്കുന്നതുപോലെ തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ രോഗാവസ്ഥയിലായിരിക്കുന്നവരെ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് സന്തോഷം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ വിരലുകൾ സൗഖ്യം നൽകാൻ കഴിവു ഉള്ളവയാണ്.

ഓരോ സ്പർശവും സൗഖ്യം നൽകുന്നു. സ്നേഹം ചാലിച്ച സ്പർശങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ചും. അതുകൊണ്ട് ശയ്യാവലംബിയായി കഴിയുന്നവരെ സ്പർശിക്കുക. തൊട്ടുതലോടുക, സ്നേഹത്തോടെ സംസാരിക്കുക. ഒരു ഭാരമാണ് തങ്ങളെന്ന് തോന്നത്തക്കവിധത്തിൽ അവരോട് ഒരിക്കലും പെരുമാറാതിരിക്കുക.

പ്രാർത്ഥനയുടെ പ്രാധാന്യം രോഗിക്കും വീട്ടു

രോഗികളാകുന്നതോടെ പലർക്കും തങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരെ സ്പർശിക്കാൻ വിമുഖത കാണിക്കുന്നതുപോലെ തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ രോഗാവസ്ഥയിലായിരിക്കുന്നവരെ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് സന്തോഷം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്.

കാർക്കും പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നതിൽ ഞാനെപ്പോഴും ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. ഏതു മതവിശ്വാസിയെന്നത് അപ്രസക്തമാണ്. രോഗിക്ക് മതഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിച്ചുകൊടുക്കുക. ക്രൈസ്തവകുടുംബമാണെങ്കിൽ സന്ധ്യാപ്രാർത്ഥന രോഗിയുടെ മുറിയിലായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഇന്ന് ടിവിയിലും റേഡിയോയിലും യൂട്യൂബിലുമൊക്കെ ആത്മീയപ്രഭാഷണങ്ങളും പ്രോഗ്രാമുകളുമുണ്ടല്ലോ. അതെല്ലാം രോഗിക്കുവേണ്ടി കൂടി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. ഇതുവഴി നല്ലൊരു മരണത്തിനൊരുങ്ങാനും ശാന്തതയോടെ മരണത്തെ നേ



കേൾക്കുമ്പോൾ ചെറുതായി തോന്നുമെങ്കിലും ഒരു രാജ്യം തന്നെ സൃഷ്ടിക്കാൻ കെല്പുള്ള വാക്കാണ് സ്നേഹം

രിടാനും രോഗിക്കു സാധിക്കും.

പാലിയേറ്റീവ് കെയറിന്റെ പ്രധാനഭാഗമാണ് ഹോംകെയർ. ഞാൻ കാരിത്താസ് പാലിയേറ്റീവ് കെയറിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നപ്പോൾ ആഴ്ചയിൽ രണ്ടു ദിവസം എന്ന രീതിയിൽ ഹോം കെയറിന് പോകാറുണ്ടായിരുന്നു. രണ്ടുദിവസം ഡോക്ടറും നേഴ്സും ഹോം കെയറിന് പോകുമ്പോൾ അടുത്ത രണ്ടുദിവസം നേഴ്സും വോളണ്ടിയേഴ്സും ഹോം കെയർ നടത്തിയിരുന്നു. ഹോം കെയറിന് ചെല്ലുമ്പോൾ രോഗിക്കും വീട്ടുകാർക്കും ഒരുപോലെ ആശ്വാസമാണ്. ഒരു ഡോക്ടർ എന്ന നിലയിൽ മാത്രമല്ല ഒരു മനുഷ്യൻ എന്ന നിലയിലും ഹോംകെയർ സന്ദർശനങ്ങൾ എന്നിക്കേറെ ആത്മസംതൃപ്തിയും സമാധാനവും നൽകിയിട്ടുണ്ട്. നമ്മൾ വഴി ഒരാൾക്ക് ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നു. അതിൽപ്പരമെന്താണ് ഒരു വ്യക്തിക്ക് വേണ്ടത്? ഓരോ വീട്ടിലും ചെല്ലുമ്പോൾ അവിടെത്തെ ആവശ്യങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ചില വീടുകളിൽ യൂറിൻ ട്യൂബ്, റൈസ് ട്യൂബ് തുടങ്ങിയവ മാറ്റിക്കൊടുക്കേണ്ടതായിവരും. മറ്റു ചിലപ്പോൾ വ്രണങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കേണ്ടതായിവരും, മരുന്നുകൾ കൊടുക്കേണ്ടതായി വരും. പുതിയ ഡ്രസും മറ്റു സൗകര്യങ്ങളും ചെയ്തുകൊടുക്കേ

ണ്ടതായി വരും.

ഒരു സംഭവം ഓർമ്മിക്കുന്നു, ഒരു വീട്ടിലേക്ക് നേരംതെറ്റിയാണ് ഞങ്ങൾ അന്ന് കടന്നുചെന്നത്. സാധാരണയായി ഹോം കെയർ ദിവസങ്ങൾ നേരത്തെ തന്നെ അറിയിക്കാറുണ്ട്. പക്ഷേ അന്ന് അതിനുള്ള സാഹചര്യമില്ലായിരുന്നു. അപ്രതീക്ഷിതമായിട്ടാണ് അവിടേയ്ക്ക് കയറിച്ചെന്നത്. അവിടെ കണ്ട കാഴ്ച ഞങ്ങളെ പരിഭ്രാന്തരാക്കി. രോഗിക്ക് അത്യധികമായ ശ്വാസംമുട്ടൽ. എന്തുചെയ്യണമെന്നറിയാതെ പകച്ചുനില്ക്കുന്ന ഭാര്യയും മക്കളും. വേഗം തന്നെ ഇഞ്ചക്ഷനെടുത്തു. രോഗി ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ശാന്തമായി. ഭാര്യയ്ക്കും മക്കൾക്കും സന്തോഷമായി. 'നിങ്ങളെ ദൈവമാണ് ഇങ്ങോട്ട് പറഞ്ഞയച്ചത്. നിങ്ങൾ ശരിക്കും മാലാഖമാരാണ്.'

ആ സ്ത്രീ പറഞ്ഞ വാചകം വർഷമിത്ര കഴിഞ്ഞിട്ടും കാതുകളിൽ മുഴങ്ങുന്നു. പാലിയേറ്റീവ് കെയറിന്റെ ഭാഗമായുള്ള ഹോം വിസിറ്റിലൂടെ ദൈവം മാലാഖമാരെ തന്നെയാണ് അയ്ക്കുന്നത്. ഓരോ മാലാഖമാരായിത്തീരുക എന്നതാണ് നമ്മുടെ വെല്ലുവിളി. അതെത്രമാത്രം പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്നുണ്ട് എന്നതാണ് നാം നമ്മോടു തന്നെ ചോദിക്കേണ്ടത്.



“ എല്ലായ്പ്പോഴും സുഖപ്രദമായ ജീവിതം ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. റെഡിക്ക് എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കാൻ കഴിയണമെന്നുമില്ല. എങ്കിലും സ്വന്തം പ്രാധാന്യം വില കുറച്ചുകാണരുത് ”

നല്ലതുകാണാൻ കണ്ണിനു തെളിച്ചമുണ്ടാവണം...

ആ ഗ്രഹങ്ങളുള്ളവരാണ് എല്ലാ മനുഷ്യരും. എന്നാൽ ആഗ്രഹിച്ചതുകൊണ്ടോ പ്രയത്നിച്ചതുകൊണ്ടോ മാത്രമല്ല എല്ലാം നമ്മളിലേക്ക് വന്നുചേരുന്നത്. ഏതോ ജന്മനിയോഗംപോലെ, ദൈവനിശ്ചയംപോലെ പലതും നമ്മിലേക്കു വന്നുചേരുന്നുണ്ട്. അതൊരിക്കലും നമ്മുടെ അർഹതയോ യോഗ്യതയോ കണക്കാക്കിയുമല്ല. അനർഹമായി കിട്ടുന്ന ദൈവാനുഗ്രഹങ്ങൾക്കു മുമ്പിൽ നന്ദി നിറഞ്ഞ മനസ്സോടെ ശിരസുകുനിക്കുക മാത്രമേ നമുക്ക് ചെയ്യേണ്ടതായുള്ളൂ. ജീവിതത്തിൽ ലഭിക്കുന്നതിനെയെല്ലാം അനുഗ്രഹങ്ങളായി കണ്ട് സ്വീകരിക്കാനുള്ള മനസ്സ് ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അത്തരമൊരു മനസ്സ് ഇല്ലാതെപോകുമ്പോഴാണ് മറ്റുള്ളവരുടെ ഉയർച്ചയിൽ സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നതും സ്വന്തമായിലഭിച്ചവയിൽ ആത്മസംതൃപ്തി അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കാതെയും വരുന്നത്.

എന്നിട്ടും ചിലപ്പോഴൊക്കെ ഇല്ലാത്തതിനെയോർത്ത്, സ്വന്തമാക്കാൻ കഴിയാതെപോയതിനെയോർത്ത് മനസ്സ് നിരാശപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ അത്തരം നിരാശകളൊന്നുമില്ല. ഒരു പക്ഷേ പ്രായം ചിന്തകളിലും കാഴ്ചപ്പാടുകളിലും വരുത്തിയ മാറ്റങ്ങളാവാം. കണ്ടറിഞ്ഞതിന്റെയും കൊണ്ടറിഞ്ഞതിന്റെയും നിരർത്ഥകത തിരിച്ചറിഞ്ഞതാവാം.

അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടതിനെയോർത്തുള്ള സന്തോഷം കൊണ്ടാണ്



ഭാവനയിലെ സ്വപ്നങ്ങൾ യാഥാർത്ഥ്യമാക്കാൻ ധൈര്യമുള്ളവരിൽ മാത്രമാണ് പ്രതീക്ഷകൾ സ്ഥിരമായി നിലക്കുന്നത്.



എന്റെ മനസ്സ് ഇപ്പോൾ നിറഞ്ഞുകവിയുന്നത്. എന്തു മാത്രം അനുഗ്രഹങ്ങളാണ് എനിക്ക് ലഭിച്ചിരിക്കുന്നത്. പലർക്കും ആഗ്രഹിച്ചതുപലതും കിട്ടിയിട്ടില്ല. പക്ഷേ എനിക്കാവട്ടെ ആഗ്രഹിക്കാത്ത പലതും വന്നുചേർന്നിരിക്കുന്നു. പരാതിപറയാൻ യാതൊന്നുമില്ലാത്തവിധത്തിൽ ദൈവം എന്നെ അനുഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന ഓരോ അനുഗ്രഹവും ദൈവത്തിന്റെ അംഗീകാരമാണ്. എന്നിട്ടും ദൈവത്തിന്റെ അംഗീകാരത്തെക്കാളേറെയായി മനുഷ്യരുടെ അംഗീകാരത്തിനുവേണ്ടിയാണ് നാം പരക്കംപാഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

അതുപോലെ എല്ലാവരും നമ്മെ അംഗീകരിക്കണം, ആദരിക്കണം എന്ന ചിന്തയും ഇപ്പോൾ മനസ്സിൽ നിന്ന് പടിയിറങ്ങിപ്പോയിരിക്കുന്നു. നമ്മെ അംഗീകരിക്കുന്നവരെയാണ് നമ്മളും അംഗീകരിക്കുന്നത് എന്നതാണ് പൊതുവായ ലോകക്രമം. പക്ഷേ നമ്മെ അംഗീകരിക്കാത്തവരെയും അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയണമെന്ന വെളിച്ചം മനസ്സിൽ

പതിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അത്ര എളുപ്പമല്ലെന്നറിയാം. അതിനായി ഒരുപാട് സ്ത്രീകൾ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ പോരാട്ടത്തിലൂടെ അത് സാധിച്ചെടുക്കുമ്പോൾ മനസ്സിൽ വല്ലാത്തൊരു സന്തോഷവും ആത്മസംതൃപ്തിയും നിറയുന്നു. ഒരാൾ നമ്മെ അംഗീകരിക്കുന്നില്ല എന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം അയാളിൽ ശരിയില്ലെന്ന് ശരിക്കൊന്നാവില്ല. അയാൾ മോശക്കാരനാകുന്നുമില്ല. ഏതൊരു വ്യക്തിയിലും നന്മയുടെ സാന്നിധ്യമുണ്ട്. ആ നന്മ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുമ്പോഴാണ് നമ്മൾ കൂടുതൽ ഭേദപ്പെട്ട മനുഷ്യരാകുന്നത്.

നടന്നുപോകുന്ന വഴികളിൽ നാം പലതരത്തിലുള്ള കല്ലുകൾ കാണാറുണ്ട്. എന്നാൽ ആ കല്ലുകളിലെല്ലാം ഓരോ ശില്പങ്ങളുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നത് ഒരു ശില്പിക്കു മാത്രമാണ്. **എതിർക്കുന്നവരുടെയും യോജിക്കുന്നവരുടെയും ഉള്ളിലെ നന്മ കാണാൻ കഴിവുണ്ടായിരിക്കുക. നമ്മെ ഇപ്പോഴുമില്ലാത്തവരെയും അംഗീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.**



പ്രതീക്ഷകൾ സ്ഥലമാകുന്നത് പലപ്പോഴും ഒരു മാജിക്ക് പോലെയാണ്, എപ്പോഴും അതു സംഭവിക്കാറില്ല.

പ്രതീക്ഷയുടെ പൊൻകിരണങ്ങൾ



“New Year is not just about changing the calendar, but about resetting the mindset.” പുതുവർഷത്തെ വരവേൽക്കുവാനായി പുതിയ തീരുമാനങ്ങൾ, പുതിയ പ്രതീക്ഷകൾ അങ്ങനെ എന്തെല്ലാമാണ് നമ്മുടെ മനസ്സുകളിൽ. കലണ്ടറിലെ താളുകൾ മറിയുന്നതിനോടൊപ്പം നമ്മുടെ തീ

രുമാനങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും നടപ്പിലാക്കുന്നുണ്ടോ എന്നു കൂടി നാം വിലയിരുത്തേണ്ടതാണ്. പലപ്പോഴും പുതുവർഷത്തിലെ നമ്മുടെ ചിന്തകളും വാക്കുകളും സ്വപ്നങ്ങളും പ്രവൃത്തികളിൽ ഇടം പിടിക്കാതെ കടലാസുകളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങിക്കൂടാറുണ്ട്. ‘Every New Year offers 365 blank pages; it’s up to



യഥാർഥ സ്നേഹം ഒരിക്കലും പ്രതിബന്ധങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുന്നില്ല. മതിലുകൾ പൊളിച്ചും വേലികൾ മറികടന്നും അതെപ്പോഴും ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെത്തുന്നു

ഉറച്ച വിശ്വാസത്തോടും, ദൃഢപ്രതിജ്ഞയോടും കൂടെ ആയിരിക്കാനും ഓരോ പ്രാവശ്യവും ന്യൂ ഇയർ റെസല്യൂഷൻസ് എടുക്കുക, പക്ഷേ പലപ്പോഴും അവയിൽ പലതും പാതിവഴിയിലാകാറുണ്ട്. നമ്മുടെ ജീവിതരീതികളിൽ ചിലത് മടി, അലസത, മന്ദത എന്നിവയൊക്കെ ആയിരിക്കാം ഇവയ്ക്കുള്ള കാരണങ്ങൾ.

you to write your masterpiece.'

365 പേജുള്ള പുതിയൊരു നോട്ടുബുക്കാണ് നമുക്ക് മുൻപിൽ തുറന്നിട്ടിരിക്കുന്നത്. സമയവും സാഹചര്യങ്ങളും എല്ലാ സ്വാതന്ത്ര്യവും നമുക്ക് നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, ഇനി നമ്മുടെ ഊഴമാണ്.

ജീവിതത്തെ കുറച്ചുകൂടി മെച്ചപ്പെടുത്താൻ, പ്രതിസന്ധികളെ ധീരതയോടെ നേരിടാൻ, സന്തോഷങ്ങളിൽ ആർത്തുല്ല്സിച്ചു ചിരിക്കാൻ, ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ പക്ഷാതയോടെ നേരിടാൻ, വിജയങ്ങൾ ആഘോഷിക്കാൻ, പരാജയങ്ങളിൽ തളരാതെ വീണ്ടും പരിശ്രമിക്കാൻ, അങ്ങനെ ഈ വർഷത്തെ എത്ര പേജുകളിലാണ് നാം നമ്മെ കണ്ടെത്താൻ പോകുന്നത്.

ഉറച്ച വിശ്വാസത്തോടും, ദൃഢപ്രതിജ്ഞയോടും കൂടെ ആയിരിക്കാനും ഓരോ പ്രാവശ്യവും ന്യൂ ഇയർ റെസല്യൂഷൻസ് എടുക്കുക, പക്ഷേ പലപ്പോഴും അവയിൽ പലതും പാതിവഴിയിലാകാറുണ്ട്.

നമ്മുടെ ജീവിതരീതികളിൽ ചിലത് മടി, അലസത, മന്ദത എന്നിവയൊക്കെ ആയിരിക്കാം ഇവയ്ക്കുള്ള കാരണങ്ങൾ. കാരണങ്ങൾ എന്തുതന്നെ ആയിരുന്നാലും ഒന്ന് ഒത്തുപിടിച്ചാൽ തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ പറ്റാത്തതായി ഒന്നുമില്ല. 'The beauty of New Year lies in its promise of hope, renewal, and endless possibilities.'

ന്യൂയർ റെസല്യൂഷൻസ് അതെന്തുമാകട്ടെ,

പുതിയ കുറച്ചു നല്ല പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുക, എഴുതുക, പുതിയ യാത്രകൾ നടത്തുക, പഠനത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ കൊടുക്കുക, നല്ല വ്യായാമശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുക, നല്ല ഭക്ഷണരീതികൾ ക്രമീകരിക്കുക, മണ്ണിലേക്ക് ഇറങ്ങുക അങ്ങനെ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ആരോഗ്യവും ആനന്ദവും നൽകുന്ന തീരുമാനങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ചാൽ അവ നിലനിൽക്കും. എന്നും മനസ്സിന് പ്രിയപ്പെട്ടത് ഹൃദയത്തോട് ചേർന്ന് നിൽക്കുന്നത് ഇവയെല്ലാം നാം കരുതലോടെ സൂക്ഷിക്കും. അതുകൊണ്ട് ഈ പുതിയ തുടക്കം നല്ല തീരുമാനങ്ങൾ കൊണ്ട് നിറയ്ക്കാം, അവയെ പിന്തുടരാം, പ്രതീക്ഷയുടെ പൊൻപുലരികൾ നമുക്ക് സ്വന്തം. 'Don't wait for the perfect moment; let the New Year be your moment to begin.' എല്ലാവർക്കും പുതുവത്സരാശംസകൾ.



സന്തോഷം കൊണ്ടുണ്ടാകും. പ്രവൃത്തികൊണ്ട് എന്തെങ്കിലുമുണ്ടാകും. പ്രതീക്ഷകളുണ്ടാകും. പോ എന്നു സുന്ദരമാണ് ഈ ജീവിതം

പപ്പായ കഴിച്ചാലുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ

രാവിലെയോ ഒഴിഞ്ഞ വയറ്റിലോ പപ്പായ കഴിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമാണ്. എൻസൈമുകൾ, ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ, വിവിധ പോഷകങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം പപ്പായയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. നാരുകൾ, കാൽസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, പൊട്ടാസ്യം, വൈറ്റമിൻ എ, സി തുടങ്ങിയവയും പപ്പായയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. 157 ഗ്രാം പപ്പായയിൽ 68 ശതമാനം കലോറി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. നാരുകളുടെ അംശവും കുറഞ്ഞ കലോറിയും കാരണം ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർക്ക് പപ്പായ ഏറെ സഹായകരമാണ്. പലരും തടി കുറയ്ക്കുന്നത് ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെയാണ്. എന്നാൽ പട്ടിണി കിടക്കാതെ ഭാരം കുറയ്ക്കാൻ പപ്പായ കഴിച്ചാൽ മതിയാവും. ബ്രേക്ക്ഫാസ്റ്റ് കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് പപ്പായ കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ വിശപ്പ് നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുകയും കൂടുതൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ കഴിയാതെ വരികയും ചെയ്യും.

പപ്പായയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പൊട്ടാസ്യവും നാരുകളും വിറ്റാമിനുകളും ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നവയാണ്. കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് സാധാരണ നിലയിലാക്കുകയും രക്തയോട്ടം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. അതുവഴി ഹൃദയാഘാതസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. കുറഞ്ഞ തോതിലുള്ള പഞ്ചസാര മാത്രം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്കും പപ്പായ നല്ലതാണ്. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തുന്നതിലൂടെ ഹൈപ്പർടെൻഷൻ കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. സ്വഭാവവികവേദനസംഹാരി കൂടിയാണ് പപ്പായ. അതുപോലെ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും എൻസൈമുകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ചർമ്മ സൗന്ദര്യത്തിനും പപ്പായ മികച്ചതാണ്. ശരീരത്തിലെ ചുളിവുകൾ കുറയ്ക്കാനും ത്വക്ക് തിളക്കമുള്ളതാക്കി മാറ്റാനും പപ്പായയ്ക്ക് സ്വഭാവവികമായ കഴിവുണ്ട്.



സ്നേഹം ഒരു വസ്തുതകാലവ്യക്ഷമാണ്. പ്രതീക്ഷയോടെ അത് എല്ലാറ്റിനെയും സുഗന്ധമയമാക്കുന്നു.



പുതുവർഷത്തിൽ പുത്തനാകാം

പ്രസാദാത്മകമായ കാഴ്ചപ്പാടും സന്തോഷത്തോടുള്ള സമീപനവുമുണ്ടെങ്കിൽ നാം വിചാരിക്കുന്നതിലും മനോഹരമായിരിക്കും ജീവിതം. ജീവിതത്തെ അടിമുടി മാറ്റിപണിതാൽ മാത്രമേ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം നിറയൂ എന്ന് വിചാരിക്കരുത്. ജീവിതത്തോടുള്ള കാഴ്ചപ്പാടിൽ മാറ്റം വരുത്തുകയാണ് പ്രധാനം. പുതുവർഷത്തിൽ നാം ഇങ്ങനെയൊന്ന് മാറിചിന്തിക്കുന്നതും പുതിയൊരു മൈന്റ് സെറ്റ് രൂപീകരിക്കുന്നതും ജീവിതം കൂടുതൽ മനോഹരവും ആസ്വാദ്യകരവുമാക്കി മാറ്റുമെന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയം വേണ്ട.



ഭൂതകാലത്തു കിട്ടിയ ചില സന്തോഷങ്ങളാണ് ഭാവിയയിലെ ചില നിക്ഷേപങ്ങൾ



അനുഗ്രഹങ്ങളിലേക്ക് നോക്കുക

വ്യക്തിപരമായി കിട്ടിയ അനുഗ്രഹങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധപതിപ്പിക്കുക. ഇപ്പോൾ നാം അനുഭവിക്കുന്ന സൗഭാഗ്യങ്ങളും മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളും നാം ബോധപൂർവ്വം ക്രിയേറ്റ് ചെയ്തവയായിരിക്കണമെന്നില്ല. ഏതൊക്കെയോ രീതികളിലൂടെ അത് നമ്മിലേക്ക് വന്നുചേർന്നതാവാം. പക്ഷേ അതിനെ പ്രതി നാം ഒരിക്കലേകിലും നന്ദിപറഞ്ഞിട്ടില്ല. മാത്രവുമല്ല കിട്ടാതെ പോയ പലതിനെയുമോർത്തുള്ള അസംതൃപ്തി ഉള്ളിൽ ഭരിക്കുന്നുമുണ്ടാവാം. അതുകൊണ്ട് വ്യക്തിപരമായി ലഭിച്ച അനുഗ്രഹങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് കണ്ടെത്തുക. ആ അനുഗ്രഹങ്ങളെയോർത്ത് നന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കുക. ജീവിതത്തിൽ പലർക്കും സന്തോഷം ഇല്ലാത്തത് അവർക്ക്

ആരോടും ഒന്നിനോടും നന്ദിയില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ്. ഓരോ ദിവസവും നമുക്ക് കിട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വലുതും ചെറുതുമായ അനുഗ്രഹങ്ങളെയോർത്ത് നന്ദി പറയുക, മറ്റുള്ളവർ ചെയ്തതന്ന സഹായങ്ങളും ഉപകാരങ്ങളും ഓർമ്മിക്കുക. നല്ല സൗഹൃദങ്ങളെയും സ്നേഹം ലഭിച്ച നിമിഷങ്ങളെയും മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുക. അപ്പോഴൊക്കെ ജീവിതത്തിന്റെ സൗന്ദര്യം നാം തിരിച്ചറിയും.

ശാന്തമാവുക

പലതരത്തിലുള്ള ഉത്കണ്ഠകളും ഭാവിയിലേയോർത്തുള്ള ആശങ്കകളും വർത്തമാനകാലത്തിന്റെ സന്തോഷം കെടുത്തുന്നുണ്ട്. നിരന്തരം പലതിനെയുമോർത്ത് അസ്വസ്ഥത വഹിക്കുന്നവർക്ക് ഒരിക്കലും ജീവിതത്തിന്റെ പ്രസാദാത്മകത കാണാനാവില്ല. അവരെ ജീവിതം ഭയപ്പെടുത്തും. അർത്ഥരഹിതമാണ് ജീവിതമെന്ന് അവർ വിധിയെഴുതുകയും ചെയ്യും. അനാവശ്യമായ ഉത്കണ്ഠകളും ആശങ്കകളും പേറി ജീവിക്കുന്നവർക്ക് അതിൽ നിന്നു പുറത്തുകടക്കാനുള്ള എളുപ്പമാർഗ്ഗമാണ് മെഡിറ്റേഷൻ. അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ആത്മീയാഭ്യാസങ്ങൾ. ധ്യാനവും യോഗയുമൊക്കെ മനസ്സിനെ സരളമാക്കും. ഉത്കണ്ഠകളെ അകറ്റും. ഉത്കണ്ഠകളും ആശങ്കകളും ഇല്ലാത്ത മനസ്സ് കാർമേഘം പൊയ്തൊഴിഞ്ഞ ആകാശം പോലെ തെളിഞ്ഞതാണ്.

ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക

ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ടായിരിക്കുകയുള്ളൂ. രോഗങ്ങളും ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ശീലങ്ങളും ജീവിതത്തെ ദുരിതമയമാക്കും. സ്വന്തം ശരീരത്തെ സ്നേഹിക്കുകയും അതിനെ ആരോഗ്യത്തോടെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നത് ജീവിതപ്രേമത്തിന്റെ മികച്ചതെളിവാണിത്. സ്വന്തം ശരീരത്തെ മാനിക്കുകയും കേടുപാടുകൾ പരിഹരിച്ച് മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോവുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരാൾക്ക് ജീവിതത്തോടും ശുഭപ്രതീക്ഷകളായിരിക്കും ഉണ്ടായിരിക്കുക. അതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക. ശരീരത്തെ ബോധപൂർവ്വം നശിപ്പിക്കാനുള്ള എല്ലാ ശ്രമങ്ങളിൽ നിന്നും വീട്ടുനില്ക്കുക. പോഷകസമ്പു



അവരവരോട് വിശ്വസ്തത പുലർത്താത്തവർക്ക് മറ്റൊരാളോടും വിശ്വസ്തത പുലർത്താനാവില്ല

ഷൂമായ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതും നിർജ്ജലീകരണം ഒഴിവാക്കുന്നതും വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതും ആവശ്യത്തിന് ഉറങ്ങുന്നതും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്.

ബന്ധങ്ങൾ തകർക്കാതിരിക്കുക

വീട്ടിലോ പുറത്തോ നല്ല സ്നേഹബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ബന്ധങ്ങളിൽ വിള്ളലുകൾ സംഭവിക്കുമ്പോഴാണ് ജീവിതത്തിന്റെ ഹരിതാഭ കാണാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നത്. പല ആത്മഹത്യകളും സംഭവിക്കുന്നതിന് പിന്നിലുള്ളതും ബന്ധത്തകർച്ചയാണ്. മാതാപിതാക്കളും ജീവിതപങ്കാളിയും സഹോദരങ്ങളും അയൽക്കാരും മക്കളും സഹപ്രവർത്തകരുമെല്ലാമായി നല്ല ബന്ധം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക. ആരൊക്കെയോ തനിക്കുണ്ടെന്നും ആരൊക്കെയോ തന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്നും തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ ജീവിതത്തിന് അർത്ഥമുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാവും. ജീവിതത്തോട് സ്നേഹവുമുണ്ടാകും.

പോസിറ്റീവ് വശം കാണുക

വ്യക്തികളിലെ നന്മ കണ്ടെത്തുക. പോസിറ്റീവ് കാണാൻ ശ്രമിക്കുക. പലർക്കും മറ്റുള്ളവരിലെ തിന്മയും കുറവും കണ്ടെത്താനാണ് താല്പര്യം. വ്യക്തികളെക്കുറിച്ചു വികലമായ കാഴ്ചപ്പാടുകളും തെറ്റിദ്ധാരണകളും രൂപീകരിക്കുമ്പോൾ നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങളായിരിക്കും കടന്നുവരുന്നത്. അത് ജീവിതത്തോട് വെറുപ്പ് തോന്നാൻ കാരണമാകാം. ഒരു വ്യക്തി മോശമായി പ്രവർത്തിച്ചു എന്നതുകൊണ്ടോ നാം ആഗ്രഹിച്ചതുപോലെ മറ്റെയാൾ പെരുമാറിയില്ല എന്നതുകൊണ്ടോ മനുഷ്യൻ എന്ന പൊതുസംജ്ഞയ്ക്ക് കേടുപാടുകളോ ക്ഷതങ്ങളോ സംഭവിക്കുന്നില്ലെന്ന് തിരിച്ചറിയണം.

വിലയുള്ളവരായി കാണുക

സ്വയം വിലയിടിച്ചുകാണാതെ വിലയുള്ളവരായി കാണുക. അപകർഷതാബോധത്തിന്റെ കോട്ടകളിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരുന്നതോടെ ജീവിതത്തിന്റെ സംഗീതവും സൗന്ദര്യവും തിരിച്ചറിയാനാവും.



“സ്വയം വിലമതിക്കാൻ കഴിയുമ്പോഴാണ് സമയത്തിന് വില കൊടുക്കാൻ കഴിയുന്നത്. സമയത്തിന്റെ വില മനസിലാക്കുമ്പോഴാണ് സമയം പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കുന്നത്.”

വിഷ്ണുവും മിഷ്ണുവും ഒരുമിച്ചുപോകേണ്ടവയാണെന്ന്. വിഷ്ണുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ മിഷ്ണുണ്ടാവൂ. മിഷ്ണു ഏറ്റെടുക്കാൻ ഒരാൾ തയ്യാറാകുന്നത് അയാൾക്ക് വിഷ്ണുളളതുകൊണ്ടാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് അവ പരസ്പരബന്ധിതമായിരിക്കുന്നത്. പുതുവർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ അവസരത്തിൽ ഓരോരുത്തരും സ്വയം ചോദിക്കേണ്ട ഒരു ചോദ്യമുണ്ട്. എനിക്ക് വിഷ്ണുണ്ടോ? വിഷ്ണു അനുസരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടോ?

വിഷ്ണനെ, കാഴ്ചപ്പാട് എന്ന് പൊതുവെ പറയുമ്പോഴും ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള സ്വപ്നം കാണലും പ്രതീക്ഷയുമാണ് വിഷ്ണു എന്ന് കുറെക്കൂടി വിശദീകരിച്ചു പറയാം. അതായത് ഓരോരുത്തർക്കും

അവരവരുടെ സാഹചര്യമോ കഴിവുകളോ അനുസരിച്ചു ഭാവിയെക്കുറിച്ച് സ്വപ്നങ്ങളും കാഴ്ചപ്പാടുകളുമുണ്ടായിരിക്കണം. വ്യക്തിപരവും തൊഴിൽപരവും സർഗാത്മകവുമായ ആഗ്രഹങ്ങളുടെ സാഹചര്യത്തിനുവേണ്ടി ശ്രമിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് വിഷ്ണുളളവർക്കാണ്. താൻ നാളെ എന്തായിത്തീരണമെന്ന് അവർ മനസ്സിൽ സെറ്റ് ചെയ്യുന്നു. അതിനുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഒരു അഭിനേതാവായി തീരാനാണ് ആഗ്രഹമെങ്കിൽ ജന്മസിദ്ധമായി കിട്ടിയ കഴിവുകളുടെ മുർച്ചകൂട്ടാനുള്ള അവസരങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയും വേണം. എഴുത്തുകാരനാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ വായനയുടെ വിശാലമായ ലോകവുമായി പരിചയം

വിഷ്ണുവും മിഷ്ണുവും



ഓരോരുത്തരും പ്രധാനപ്പെട്ടവരാണ്. പക്ഷേ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണെന്ന് മറ്റൊരാൾക്ക് തെളിയിച്ചുകൊടുക്കാൻ സ്വന്തം കഴിവുകൾ പ്രകടിപ്പിച്ചേ മതിയാവൂ.

സ്ഥാപിക്കണം. അത് ലറ്റാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ അതനുസരിച്ചു ശാരീരികക്ഷമത കൈവരിക്കണം.

വിഷൻ മനസ്സിലാക്കി മിഷൻ ഏറ്റെടുക്കുക. വിഷൻ പ്രവൃത്തിപഥത്തിലെത്തിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുമ്പോഴാണ് മിഷൻ ആരംഭിക്കുന്നത്. അടുത്ത വർഷം എന്തായിത്തീരണമെന്നാണോ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്, അതായിത്തീരാനുള്ള ശ്രമങ്ങളാണ് മിഷനായി മാറുന്നത്. 2026 എന്നോ 2027 എന്നോ സമയബന്ധിതമായി ചെയ്യേണ്ട ഒരു കാര്യം തീരുമാനിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന് കുറെക്കൂടി മികച്ച ജോലി അല്ലെങ്കിൽ സ്വന്തമായി ഒരു വീട്, പഠനം ഇങ്ങനെ പലതുമുണ്ടല്ലോ നമുക്ക് മുൻകൂട്ടി പ്ലാൻ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നവയായി. ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ വിഷനാണ്. വിഷനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുമ്പോഴാണ് ജീവിതത്തിൽ വിജയം ഉണ്ടാകുന്നത്.

എന്നാൽ ചിലർക്ക് വിഷനുണ്ടായിരിക്കും. പക്ഷേ വിഷൻ അനുസരിച്ച് മിഷൻ ഏറ്റെടുക്കാൻ അവർ വിമുഖരായിരിക്കും. തന്മൂലം ഒരിക്കലും

അവർക്ക് വിജയത്തിലെത്താൻ സാധിക്കാതെ വരുന്നു. ആത്മവിശ്വാസക്കുറവോ മടിയോ റിസ്ക് ഏറ്റെടുക്കാനുള്ള ധൈര്യക്കുറവോ ആയിരിക്കും അവരെ അതിനു പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിൽ സ്വപ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായതുകൊണ്ട് മാത്രം വിജയിക്കുമെന്ന് പറയാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു.

2026 ൽ സ്വന്തമായി ഒരു കുടുംബജീവിതത്തെ കുറിച്ച് സ്വപ്നം കാണുന്നവർ അതനുസരിച്ച് തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ ക്രമീകരിക്കണം. ചില പദ്ധതികൾ ഹ്രസ്വകാലാടിസ്ഥാനത്തിലും മറ്റ് ചിലത് ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിലും നടപ്പിൽവരുത്തേണ്ടവയാണ്. പത്താം ക്ലാസിലോ പ്ലസ് ടുവിലോ പഠിക്കുന്ന ഒരു വിദ്യാർത്ഥി ഇപ്പോൾ മുതൽ ഒരു വിഷൻ മനസ്സിൽ രൂപീകരിക്കണം. കോഴ്സ് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച്, ജോലിയെക്കുറിച്ച്.. വ്യക്തമായ ആലോചനകളിലൂടെയും അറിവുള്ളവരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളിലൂടെയും സ്വന്തം കഴിവനുസരിച്ചു താൻ എത്തിച്ചേരേണ്ട ഒരു ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ച് അവർക്ക് ഇപ്പോഴേ മനസ്സിൽ പദ്ധതികളുണ്ടാവണം. പദ്ധതിയുള്ളവർക്കേ പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കാനാവൂ.

നമ്മൾ കൈവരിക്കേണ്ട ലക്ഷ്യങ്ങളെ ഒരു വീടുപണിയോട് ഉദാഹരിക്കാമെന്ന് തോന്നുന്നു. ശൂന്യതയിൽ നിന്നല്ല ഒരു വീടും ഈ മണ്ണിൽ ഉയരുന്നത്. ഒരു മാന്ത്രികദണ്ഡ് വീശിയുമല്ല. മറിച്ച് തുടക്കം മുതലുള്ള ആസൂത്രണം വഴിയാണ് ഒരു വീട് പൂർത്തിയാകുന്നത്. എസ്റ്റിമേറ്റ്, പ്ലാൻ, അപ്രൂവൽ... ഇങ്ങനെ എത്രയെത്ര കടമ്പകൾക്ക് ശേഷമാണ് വീട് വീടാകുന്നത്. കൈയിലുള്ള പണത്തെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായ ധാരണയില്ലാതെ ഒരാൾ തനിക്കാവുന്നതിന്റെ അപ്പുറമുള്ള ഒരു വീടുപണിക്ക് ഇറങ്ങിത്തരിച്ചാൽ അത് സാക്ഷാത്കരിക്കാൻ സാധിക്കണമെന്നില്ല. അതിന്റെ പേരിൽ ചിലപ്പോൾ അപമാനമോ മറ്റ് പലവിധ ബുദ്ധിമുട്ടുകളോ നേരിട്ടെന്നുവരാം. അതുപോലെ സ്വപ്നം കാണുന്നത് നല്ലതാണെന്ന് പറയുമ്പോഴും സ്വപ്നം യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ളതാവാനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ള സ്വപ്നങ്ങളാണ് സാക്ഷാത്കരിക്കപ്പെടുന്നത്.

സ്വപ്നങ്ങളുടെ സാക്ഷാത്കാരത്തിനായി പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കണം. ആവിഷ്കരിക്കുന്ന പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കാൻ വേണ്ടി പരിശ്രമിക്കണം. ഇതിന്റെ അനന്തരഫലമാണ് വിജയം.



ഇതുവരെയും സ്വീകരിച്ചിട്ടില്ലാത്തവിധത്തിൽ നിനക്ക് മറ്റൊരാളെ സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയുമ്പോൾ നിന്റെ സ്നേഹം മറ്റെല്ലാ സ്നേഹത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി മാറും.

നന്നാകാൻ നാളെവരെ കാത്തിരിക്കേണ്ട

നല്ലതാകാൻ നാളെയ്ക്കുവേണ്ടി കാത്തിരിക്കുന്നവരാണ് പലരും. പ്രവൃത്തിക്കാനും അവർ നാളെയ്ക്കുവേണ്ടി കാത്തിരിക്കുന്നു. ഫലമോ നാളെയെന്നത് നീണ്ടുനീണ്ടുപോകുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് പഴമക്കാർ പറഞ്ഞിരുന്നത് 'നാളെ നാളെ നീളെ നീളെ'യെന്ന്. 'മടിയൻ മല ചുമക്കും' എന്നാണ് മറ്റൊരു ചൊല്ല്. ഇന്നു ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ നാളെ ചെയ്യാം എന്ന് വിചാരിച്ച് നീട്ടിക്കൊണ്ടു പോകുന്നവരെ സംബന്ധിച്ചാണ് ഇങ്ങനെ പറയുന്നത്. പുതുവർഷം അടുക്കാറാകുമ്പോൾ പലരും പറയുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്.

ന്യൂഇയർ വന്നോട്ടെ. പുകവലി നിർത്തും/മദ്യപാനം നിർത്തും, എക്സർസൈസ് ആരംഭിക്കും, മൊബൈൽ യൂസേജ് കുറയ്ക്കും. ഇങ്ങനെ പല പലതീരുമാനങ്ങൾ.

തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്നവരല്ല തീരുമാനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുന്നവരാണ് ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുന്നത്. നന്നാകാൻ വേണ്ടി ന്യൂ ഇയർ വരെ കാത്തിരിക്കേണ്ടതില്ല. ഇന്ന് തുടങ്ങിവയ്ക്കാത്തത് നാളെ പൂർത്തിയാക്കാനാവില്ല. ഈ നിമിഷത്തിൽ നിന്നാണ് എല്ലാം ആരംഭിക്കുന്നത്. ഈ നിമിഷത്തിന്റെ വില മനസ്സിലാക്കാത്തവർക്ക് നാളെത്തെ സമയത്തിന്റെ മൂല്യം മനസ്സിലാക്കാനാവില്ല. നമുക്ക് സുനിശ്ചിതമായ ഒരേയൊരു കാര്യം ഇന്നാണ്. ഇന്ന് ഇല്ലാത്തവന് നാളെയില്ല. ഒരു വ്യക്ഷത്തിൽ നിന്ന് ഫലം കിട്ടണമെങ്കിൽ നാളെയെന്നൊരു സ്വപ്നം കണ്ടുകൊണ്ട് ഇന്ന് തൈ വയ്ക്കണം, വളവും വെള്ളവും നൽകണം. നാളെ കൊയ്യണമെങ്കിൽ ഇന്ന് വിതയ്ക്കണം.

ചിലരുടെ ചില വിജയങ്ങളെ നാം ആകസ്മികമെന്ന് പറയാറുണ്ട്. കഠിനമായി പരിശ്രമിക്കാതെ അവരെ തേടിയെത്തിയവിജയങ്ങൾ എന്ന പറഞ്ഞ് അവരെ ഭാഗ്യവാന്മാരായി ചിത്രീകരിക്കുകയും ചെയ്യും. പക്ഷേ അവരുടെ ജീവിതം പരിശോധിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിലാവുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്. അവർ പണ്ടുമുതലേ അത്തരമൊരു നേട്ടത്തിനു വേണ്ടി മാ



നസികമായിട്ടെങ്കിലും തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നടത്തിയിരുന്നു. അവരുടെ ഉള്ളിൽ മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

സാധാരണപോലെ ഒരുപാടു കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ഫലമായി സംഭവിക്കുന്നവയാണ് ചിലർക്ക് ലഭിക്കുന്ന അംഗീകാരങ്ങൾ. യാദൃച്ഛികമെന്ന് തോന്നുന്നത് അവരെ നാം കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാത്തതുകൊണ്ടോ അവരെ നാം അതുവരെ അംഗീകരിക്കാതിരുന്നതുകൊണ്ടോ ആയിരുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ അവർ അതിനു വേണ്ടി ശ്രമിക്കുന്നത് നാം അറിയാതെ പോയതുകൊണ്ടുമാവാം. വിജയികളാകുന്നവർ അവർ വിജയിക്കുമെന്ന് വിളംബരം മുഴക്കി നടക്കാറില്ല. പക്ഷേ ഉള്ളിൽ അവർ വിജയംസ്വപ്നം കാണുന്നുണ്ട്, ആ സ്വപ്നത്തിലേക്കു നടന്നടുക്കാൻ അവർ ഇന്നുകൊണ്ടു ഫലപ്രദമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. ഇന്നില്ലാതെ നാളെയില്ല.



എത്രത്തോളം നീ നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നുവോ അത്രത്തോളം തന്നെ നീ മറ്റുള്ളവരെയും സ്നേഹിക്കണം

ചെറിയ തുടക്കം

ഒറ്റയടിക്കു ഈ ലോകത്തെ മാറ്റിമറിക്കാൻ ആർക്കും കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. കഴിയുകയുമില്ല. കാരണം ഈ ലോകം ഒറ്റയടിക്കു രൂപാന്തരപ്പെട്ടതല്ല. ജനിച്ചുവീഴുന്ന കുഞ്ഞ് ഉടൻതന്നെ ചാടിയെണീറ്റ് ഓടിപ്പോകാറുണ്ടോ? എത്രവട്ടം തട്ടിത്തടഞ്ഞ് വീണും എഴുന്നേറ്റുമാണ് കുഞ്ഞ് നടക്കാൻപഠിക്കുന്നതും നടന്നുതുടങ്ങുന്നതും. ഒരു ചെറിയ തീപ്പൊരിയാണ് അഗ്നിപ്രളയമാകുന്നത്. ഒരു ചെറിയ നീരുറവയാണ് വറ്റാത്ത കിണറാകുന്നത്. ഒന്നാമത്തെ പടിയിൽ നിന്നാണ് നൂറ്റൊന്നാമത്തെ പടിയിലെത്തുന്നത്. ഒരു മരത്തിൽ നിന്നാണ് കാടുണ്ടാകുന്നത്.

ചെറിയ ചെറിയ തുടക്കങ്ങളാണ് വലിയ വലിയ സംഭവങ്ങൾക്ക് കാരണമായത്. നൂറ്റാ

ണ്ടുകൾ കൊണ്ട് പലവിധ പരിണാമങ്ങളിലൂടെയും ഘട്ടങ്ങളിലൂടെയും കടന്നുപോയതിനുശേഷം സംഭവിച്ചതാണ് ഇന്ന് നമ്മൾകാണുന്ന ഈ മാറ്റങ്ങളും പുരോഗതിയുമെല്ലാം. അതുകൊണ്ട് ഏതുകാര്യവും ചെറിയ രീതിയിൽ തുടങ്ങുന്നതാണ് നല്ലത്. ചെറിയ തുടക്കങ്ങൾക്ക് സ്ഥിരതയുണ്ടാവണമെന്നു മാത്രം.

പല തീരുമാനങ്ങളും നടപ്പിലാക്കാൻ കഴിയാത്തതും മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകാൻ സാധിക്കാത്തതും പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ കഴിയാത്ത തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ്. തീരുമാനമെടുക്കാൻ ആർക്കും സാധിക്കും. പക്ഷേ തീരുമാനം പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ അപൂർവ്വം ചിലർക്കേ കഴിയൂ.



ഓരോരുത്തർക്കും അവനവരുടെ ആത്മപ്രകാശത്തിൽ ജീവിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ഈ ലോകം മുഴുവൻ എന്തൊരു വെളിച്ചമായിരിക്കും!

ആംഗിൾ

ചില ആംഗിളുകൾ സൗന്ദര്യമുള്ളവയാണ്, മറ്റ് ചില ആംഗിളുകൾ അത്രത്തോളം നല്ലതല്ലാത്തവയും. അതുകൊണ്ടാണ് ക്യാമറാക്കണ്ണിലൂടെ നോക്കുമ്പോൾ കാഴ്ചകൾ വ്യത്യസ്തമാകുന്നത്. ഒരേ വ്യക്തി.. ഒരേ മുഖം. പക്ഷേ ചില പൊസിഷനുകളിൽ ആളുകൾക്ക് സൗന്ദര്യം കൂടും. അവർ കൂട്ടായും സ്മാർട്ടായും തോന്നുകയും ചെയ്യും. മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ വിലയിരുത്തലുകൾക്കും ഇത് ബാധകമാണ്. അവരെപ്പോഴും ഒരു പോലെ തന്നെയായിരിക്കും. എന്നാൽ നാം അവരെ എങ്ങനെയാണ് കാണുന്നത് എന്നതാണ് പ്രധാനം. നമ്മുടെ വീക്ഷണകോണുകൾ അനുസരിച്ചാണ് മറ്റുള്ളവരെ കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ വിലയിരുത്തലുകൾ രൂപപ്പെടുന്നത്.

സ്നേഹത്തോടെ നോക്കുമ്പോൾ മുമ്പിലുള്ള ആൾക്ക് എന്തൊരു സൗന്ദര്യമാണ്!

ഇഷ്ടമില്ലാതെ നോക്കുമ്പോൾ എന്തൊരു വൈരുദ്ധ്യമാണ്! കഥകളിയിലെ പച്ചയും കത്തിയും വേഷങ്ങൾ പോലെ ഒരാളെ തന്നെ നാം പലവിധത്തിൽ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കും. മനസ്സിൽ കരുതിയ ഫ്രെയിം കിട്ടാൻ വേണ്ടി ക്യാമറാമാൻമാർ ആംഗിളുകൾ മാറ്റാറുണ്ട്. ആ പ്രത്യേകതരം ആംഗിളിലൂടെ നോക്കുമ്പോൾ ആൾക്ക് പ്രത്യേക സൗന്ദര്യവും ആകർഷണീയതയും തോന്നുകയും ചെയ്യും. അതുപോലെ നോട്ടത്തിന്റെ, വിലയിരുത്തലിന്റെ ആംഗിൾ മാറ്റിയാൽ മതി. കാഴ്ചകൾ സുന്ദരങ്ങളാകും; വ്യക്തികളും.

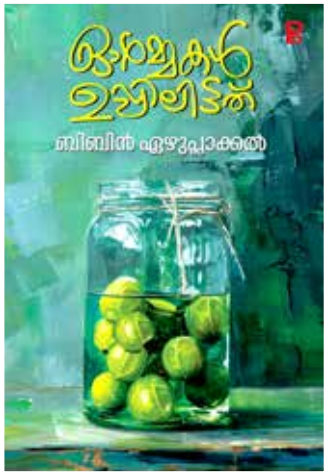


സ്നേഹിക്കാൻ വേണ്ടി മരണംവരെ കാത്തിരിക്കേണ്ടതില്ല. സ്നേഹിക്കുന്ന ഓരോ നിമിഷവും നീ ജീവിക്കുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സ്നേഹിക്കാത്ത ഓരോ നിമിഷവും നീ മരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

തിരികെ നടക്കുന്ന ഓർമ്മകൾ

തിരികെ എന്നാണ് ഈ പുസ്തകത്തിലെ ഒരു ലേഖനത്തിന്റെ പേര്. ഈ പുസ്തകത്തിന് ഒരു മറുപേര് ആലോചിക്കേണ്ടിവന്നാൽ തീർച്ചയായും കൊടുക്കാവുന്ന പേരും അതുതന്നെയായിരിക്കും. കാരണം ഓർമ്മകളിലേക്കുള്ള തിരികെ നടത്തമാണ് പുസ്തകത്തിലുടനീളം. അങ്ങനെയാണ് ഓർമ്മകൾ ഇവിടെ ഉപ്പിലിട്ടതാകുന്നത്. ഓർമ്മകൾ ഇല്ലാത്തവരായി ആരുമുണ്ടാവില്ല. പക്ഷേ എത്രത്തോളം ഓർമ്മകൾ ഉള്ളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ട് എന്നതാണ് പ്രധാനം. ഉപ്പ് രുചിക്കുവേണ്ടി മാത്രമുള്ളതല്ല കേടാകാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയുള്ളവയാണ്. ഓർമ്മകൾ കെട്ടുപോകാതെ സൂക്ഷിക്കണമെന്നതാണ് ഈ പുസ്തകം മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്ന ആശയം. ഉപ്പിലിട്ട ഓർമ്മകൾക്ക് മധുരമല്ല ചവർപ്പോടുകൂടിയ രുചിയാണെന്നതും മറന്നുപോകരുത്. അതുകൊണ്ടാണ് ഉപ്പിലിട്ട ഈ ഓർമ്മകളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിന് പരിക്കേല്ക്കുന്നതും നെടുവീർപ്പുകളുയരുന്നതും. സെക്യൂരിറ്റിയും അപ്പനും കള്ളൻസാബുവും അന്നമ്മ ടീച്ചറും യാത്രയ്ക്കിടയിൽ പരിചയപ്പെട്ട റോയയുമൊക്കെ മായാതെ നില്ക്കുന്നത്. ഉപ്പിലിട്ട ഓർമ്മകളിൽ തന്റെജീവിത പരിസരവും അവിടെയുള്ള സാധാരണക്കാരായ മനുഷ്യർ മുതൽ കണ്ട സിനിമകളും വായിച്ച പുസ്തകങ്ങളും വരെ കടന്നുവരുന്നു എന്നിടത്താണ് ഓർമ്മകൾ ഉപ്പിലിട്ടതിന്റെ ചക്രവാളം വികസിക്കുന്നത് വൈയക്തികാനുഭവങ്ങൾക്കപ്പുറത്തേക്ക് ഈ പുസ്തകം ഉയരുന്നത് അങ്ങനെയാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ ഹൃദ്യമായ ഒരു വായനാനുഭവം തന്നെയാണ് ഇത് സമ്മാനിക്കുന്നത്.

‘ഓർമ്മകൾ’ അവസാനിക്കരുതേ എന്നാണ് പ്രാർത്ഥന. ഓർമ്മകൾ ഇല്ലാതായാൽ ഞാൻ ഇല്ലാതാകും. എന്നെ ഞാനാക്കുന്നത് ഓർമ്മകളാണ്. ഓർമ്മകൾ ഇല്ലെങ്കിൽ ഒരുപക്ഷേ എനിക്കൊരു



സന്തോഷമുള്ള ജീവിതം ഉണ്ടോ എന്നു സംശയമാണ്. ഒന്നു കണ്ണടച്ചാൽ എന്തുമാത്രം ഓർമ്മകളാണ്. അതിൽ സങ്കടങ്ങളും സന്തോഷങ്ങളും ഉണ്ട്. പക്ഷേ ‘ഓർമ്മകൾ അങ്ങനെ തന്നെ നില്ക്കുന്നത് നല്ലതാണ്’ എന്ന ഗ്രന്ഥകാരന്റെ വാക്കുകൾ തന്നെയായിരിക്കും പുസ്തകം വായിച്ചവസാനിപ്പിക്കുമ്പോൾ വായനക്കാരന്റെ മനസ്സിലുണ്ടാകുന്ന വിചാരവും.

ഓർമ്മകൾ ഉപ്പിലിട്ടത്
 ബിബിൻ ഏഴുപ്പാക്കൽ
 പ്രവദ ബുക്സ്, വില: 170
 കോപ്പികൾക്ക്: 9400294893

അതിജീവനത്തിന്റെ അവിശ്വസനീയ സംഭവങ്ങൾ

ഈ ലോകത്തിൽ ഇങ്ങനെയൊക്കെ സംഭവിക്കുമോയെന്ന് ആരും സംശയിക്കുന്ന യഥാർത്ഥസംഭവങ്ങളുടെ വിവരണങ്ങൾ. തീക്ഷ്ണതയും തീവ്രതയും ഒട്ടും ചോർന്നുപോകാത്തവിധത്തിലുള്ള കഥാകഥനം. സിനിമ കാണുന്നതുപോലെ വായിച്ചുപോകാവുന്ന ഒരു പുസ്തകം.

വിനായക് നിർമ്മൽ
 പ്രസാധനം: ആത്മ ബുക്സ്
 വില: 200

മാറ്റങ്ങളെ ആലിംഗനം ചെയ്യുക, നല്ല ഭാവിക്കുവേണ്ടി നിന്നെ നയിക്കാൻ അതിനെ അനുവദിക്കുക

മെലറ്റോണിനും ഉത്സാഹവും



രാത്രികാലങ്ങളിൽ ഉറക്കം വരുന്നത് സ്വഭാവികമായ ഒരു പ്രക്രിയ മാത്രമല്ല, മെലറ്റോണിൻ എന്ന ഹോർമോൺ കൊണ്ടുകൂടിയാണ്. രാത്രിയിലാണ് ശരീരത്തിൽ മെലറ്റോണിൻ (Melatonin) എന്ന ഹോർമോൺ ഉല്പാദിക്കപ്പെടുന്നത്. ഉറങ്ങാൻ സഹായിക്കുന്ന ഹോർമോൺ ആണ് ഇത്. അതുകൊണ്ടാണ് തുടർച്ചയായ ഉറക്കക്കുറവ് നേരിടുന്നവർക്ക് മെലറ്റോണിൻ അടങ്ങിയ ടാബ്ലറ്റുകൾ നല്കുന്നത്. മെലറ്റോണിൻ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നത് പൈനിയൽ ഗ്രന്ഥിയാണ്. മെലറ്റോണിൻ നിരക്ക് ശരീരത്തിൽ ഉയരുന്നതുകൊണ്ടാണ് രാത്രികാലങ്ങളിൽ ജോലിചെയ്യാൻ ഉത്സാഹം കുറയുന്നത്. ജോലി ചെയ്യാൻ ഉത്സാഹം കൂടുതലുള്ളത് മിക്കപ്പോഴും പകൽസമയത്താണ്. പകൽസമയത്ത് ശരീരം പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ഹോർമോണായ കോർട്ടിസോൾ

വഴിയാണ് നമുക്ക് ഉന്മേഷവും ഊർജ്ജവും കിട്ടുന്നത്. രാത്രിയിൽ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന മെലറ്റോണിൻ രാവിലെയാകുമ്പോഴേക്കും കുറഞ്ഞുകുറഞ്ഞു വരികയും കോർട്ടിസോൾ ലെവൽ കൂടുതലാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ബോഡി ക്ലോക്ക് നിയന്ത്രിക്കുന്നത് പ്രധാനമായും ഈ രണ്ടു ഹോർമോണുകളാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് പകൽ ജോലിചെയ്യാൻ ഉന്മേഷവും രാത്രി ക്ഷീണവും അനുഭവപ്പെടുന്നത്.

വൈകുന്നേരമാകുമ്പോൾ കോർട്ടിസോൾ കുറഞ്ഞുവരുന്നു തന്മൂലം ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുന്നു അപ്പോഴേക്കും മെലറ്റോണിൻ ഉല്പാദനം ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നാം അറിയാതെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ നടക്കുന്ന ഇത്തരം പരിണാമങ്ങൾ എത്രയോ അവിശ്വസനീയവും അത്ഭുതകരവും അല്ലേ? (ഇന്റർനെറ്റ്)



നന്നായി അറിയുന്നതുവരെ നല്ലതുപോലെ ചെയ്യുക. നന്നായി അറിഞ്ഞുകഴിയുമ്പോൾ കൂടുതൽ നന്നായി ചെയ്യുക



നന്മ

ഒരു സംഭവം പങ്കുവയ്ക്കട്ടെ. തന്റെ ഒരു സുഹൃത്തു കടന്നുപോകുന്ന അത്യന്തം നിസഹായാവസ്ഥയിൽ ചികിത്സയ്ക്കാവശ്യമായ സാമ്പത്തികസഹായം അഭ്യർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടാണ് അയാൾ ഫേസ്ബുക്കിൽ ഒരു കുറിപ്പെഴുതിയത്. ആ കുറിപ്പ് എങ്ങനെയോ വളരെ യാദൃച്ഛികമായി ഗൾഫിലുള്ള ഒരാൾ കാണുന്നു. എഴുതിയ ആളും വായിച്ച ആളും തമ്മിൽ അതുവരെ യാതൊരു മുൻപരിചയവുമില്ല.

എന്നിട്ടും ആ കുറിപ്പിലെ സത്യസന്ധതയും എമർജൻസിയും ഹൃദയത്തിൽ തൊട്ടുകൊണ്ടാവും ഗൾഫുകാരൻ സുഹൃത്തുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നു. സുഹൃത്ത് എഴുതിയ ആവശ്യമുള്ള തുകയുടെ പാതി താൻ തന്നുകൊള്ളാമെന്ന് വാക്കുകൊടുക്കുകയും അത് പാലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇതിലെതാണ് ഇത്ര അത്ഭുതമെന്ന് ചിലരെങ്കിലും സംശയിക്കുന്നുണ്ടാവും. കാരണം സഹായസ



പരാജയമില്ലേ, എങ്കിൽ പുതുമയോ സർഗാത്മകതയോ നിന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാവുകയില്ല

നമ്മുടെ ചില വ്യക്തികൾ നമ്മുടെ ചുറ്റുമുണ്ടല്ലോ. മാത്രമല്ല ഗൾഫുകാരനല്ലെ ആവശ്യത്തിന് പണം കൈയിൽ കാണുകയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെയിരിക്കും പലരുടെയും ചിന്ത. പക്ഷേ ബാക്കി കൂടി കേൾക്കൂ. ഭാര്യയും നാലു പെൺമക്കളുമുള്ള, വാടകവീട്ടിൽ ജീവിക്കുന്ന, ഭാര്യയെയും മക്കളെയും ഗൾഫിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ പോലും കഴിയാത്തവിയത്തിലുള്ള സാമ്പത്തികപ്രശ്നങ്ങളും മറ്റ് ബുദ്ധിമുട്ടുകളും അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണ് ഈ ഗൾഫുകാരൻ എന്നുകൂടി അറിയാവോഴേ അയാൾ പങ്കുവെച്ച ഈ തുകയുടെ വലുപ്പവും അയാളുടെ മനസ്സിന്റെ നന്മയും നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കുകയുള്ളൂ. തീർന്നില്ല, സഹായം അർഹിക്കുന്ന ആ വ്യക്തിക്കുമുണ്ട് ഗൾഫിലുള്ള ഒരു സഹോദരൻ. അയാൾ സകുടുംബം അവിടെയാണ് താമസം. പക്ഷേ സഹോദരന്റെയോ കുടുംബത്തിന്റെയോ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് തീരെ ചെറിയ സഹായം പോലും അയാൾ നൽകാറില്ല. സഹായിക്കാൻ കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തി അതിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കുകയും സഹായിക്കാൻ യാതൊരുവിധ കടമയോ സാഹചര്യമോ ഇല്ലാത്ത വ്യക്തി അതിന് സന്നദ്ധനാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതൊക്കെയാണ് വിരോധാഭാസം.

ഈ ലോകത്ത് മഴയും മഞ്ഞും വെയിലും നിലാവും വെളിച്ചവും ഒക്കെ ഉണ്ടാകുന്നതും അവശേഷിക്കുന്നതും മേൽപ്പറഞ്ഞതുപോലെയുള്ള ചില മനുഷ്യരുടെ നന്മകൊണ്ടും അവർ കൈമാറുന്ന സുഗന്ധംകൊണ്ടുമായിരിക്കുമെന്നാണ് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നത്. മനുഷ്യനെന്ന പദത്തിനു പോലും വില കുറയ്ക്കുന്ന മനുഷ്യർ അവിടവിടെയായി ഉള്ളപ്പോൾ മനുഷ്യൻ എന്ന വിസ്മയത്തിന് എന്തൊരു പ്രകാശമാണെന്നാണ് ഈ മനുഷ്യൻ തെളിയിക്കുന്നത്. കൈയിൽ സാമ്പത്തികമുള്ളവരല്ല കൈയിൽ നീക്കിയിരിപ്പ് ഇല്ലാത്തവരാണ് മറ്റുള്ളവരെ കൂടുതൽ സഹായിക്കുന്നത്. അർഹിക്കുന്നതുപോലും കൊടുക്കാൻ മടിക്കുന്നവരും എന്നാൽ വാക്കുകളിൽ ഉദാരരായി പെരുമാറുന്നവർക്കും ഇടയിലാണ് വാക്കു പ്രവൃത്തിയാക്കി മാറ്റുന്നവർ നമുക്ക് അത്ഭുതവും വിസ്മയവുമായി മാറുന്നത്. പലപ്പോഴും ജീവിതത്തിലെ നിസഹായാവസ്ഥകളിൽ നമ്മെ സഹായിക്കാനുണ്ടാവുക രക്തബന്ധത്തിൽ പെട്ടവരായിരിക്കണമെന്നില്ല ഒരിക്കൽപ്പോലും കണ്ടിട്ടില്ലാത്തവരും നമുക്ക് അജ്ഞാതരുമായവരുമായിരിക്കും. അങ്ങനെയാണ് രക്തബന്ധങ്ങളെക്കാൾ ഹൃദയബന്ധങ്ങൾ അമൂല്യമായി മാറുന്നത്. വിശുദ്ധരെ മധ്യസ്ഥൻ എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന പാരമ്പര്യം ക്രൈസ്തവമതവിശ്വാസത്തിലുണ്ട്. ദൈവത്തിനു മുമ്പിൽ മനുഷ്യരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ ഉണർത്തിച്ച് അത് സാധിച്ചുകൊടുക്കുന്നവരത്രെ വിശുദ്ധർ. മധ്യസ്ഥർ, മറ്റൊരാളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മൂന്നാമതൊരാളുടെ മുമ്പിൽ കൈനീട്ടുന്നവർ മധ്യസ്ഥരാണ്, അതുകൊണ്ടുതന്നെ വിശുദ്ധരും. ഈ ലോകം എത്ര നല്ലതാണ് അല്ലേ; മനുഷ്യരും?



ല്ലാത്തവരും നമുക്ക് അജ്ഞാതരുമായവരുമായിരിക്കും. അങ്ങനെയാണ് രക്തബന്ധങ്ങളെക്കാൾ ഹൃദയബന്ധങ്ങൾ അമൂല്യമായി മാറുന്നത്. വിശുദ്ധരെ മധ്യസ്ഥൻ എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന പാരമ്പര്യം ക്രൈസ്തവമതവിശ്വാസത്തിലുണ്ട്. ദൈവത്തിനു മുമ്പിൽ മനുഷ്യരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ ഉണർത്തിച്ച് അത് സാധിച്ചുകൊടുക്കുന്നവരത്രെ വിശുദ്ധർ. മധ്യസ്ഥർ, മറ്റൊരാളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മൂന്നാമതൊരാളുടെ മുമ്പിൽ കൈനീട്ടുന്നവർ മധ്യസ്ഥരാണ്, അതുകൊണ്ടുതന്നെ വിശുദ്ധരും. ഈ ലോകം എത്ര നല്ലതാണ് അല്ലേ; മനുഷ്യരും?



നിന്നെ നീ വിശ്വസിച്ചില്ലെങ്കിൽ നിന്നെ മറ്റൊരു വിശ്വസിക്കും? നിന്റെ കഴിവുകളിൽ മറ്റൊരാളെക്കൊള്ളും നിന്നെക്കാണ് മതിപ്പുണ്ടാവേണ്ടത്.



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