Only Positive...

NOVEMBER 2025

ഒപ്പം®

Vol:8 | Issue:6

സെൽഫ് കെയർ അത്യാവശ്യമാണോ?

നല്ല മനുഷ്യൻ

ചിലരെ നോക്കി നമ്മൾ പറയാറില്ലേ അയാളൊരു നല്ല മനുഷ്യനാണെന്ന്.പെരുമാറ്റം കൊണ്ടോസംസാരംകൊണ്ടോആ വ്യക്തിനമ്മളിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രതീതിയാണ് അത്. നല്ല മനുഷ്യന് എന്തെങ്കിലും പ്രത്യേകതയുണ്ടോ? അല്ലെങ്കിൽ ഒരു വ്യക്തി നല്ല മനുഷ്യനാണ് എന്ന് പറയുന്നതിന് എന്താണ് അടിസ്ഥാനം? ചില നല്ല മനുഷ്യരുടെ ലക്ഷണങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകാം.

തന്നെപോലെ മറ്റുള്ളവരെ പരിഗണിക്കുകയും വിലമതിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് നല്ല മനുഷ്യന്റെ ലക്ഷണങ്ങളിൽപെടുന്നു. എന്നെപോലെ തന്നെയാണ് നീ എന്ന തിരിച്ചറിവാണ് അതിന് അയാളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. പലപ്പോഴും കണ്ടുവരുന്നത് ഇതിന് വിരുദ്ധമായ മനോഭാവമാണ്. എല്ലാം എനിക്കു മതി. നിനക്കൊന്നും വേണ്ട. അല്ലെങ്കിൽ ബഹുമാനവും ആദരവും എനിക്കു മതി. നിനക്ക് അതിനുള്ള യോഗ്യതയില്ല. ഇതൊരിക്കലും നല്ല മനുഷ്യരുടെ രീതിയല്ല. എല്ലാവരെയും അകമഴിഞ്ഞ് സഹായിക്കാനോ എല്ലാവരുടെയും എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളും നിറവേറ്റാനോ കഴിഞ്ഞിരിക്കണമെന്നില്ല. എങ്കിലും സാധിക്കുന്നതുപോലെ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ തയ്യാറാവുക. പണം കൊടുത്തു മാത്രമല്ല ചില ജീവിതമാർഗങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുത്തും ശുപാർശ ചെയ്തുമൊക്കെ മറ്റുളളവർക്ക് നന്മ ചെയ്യാവുന്നതേയുള്ളൂ. മറ്റുള്ളവരുടെ നല്ല പ്രവൃത്തികളെ അഭിനന്ദിക്കുക. പലരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത് എല്ലാവരും തന്നെക്കുറിച്ച് നല്ലതുപറയണം എന്നു മാത്രമാണ്. മറ്റുള്ളവരും നല്ലതുകേൾക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്ന് അവർ ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല. ഇല്ലാക്കഥകൾ പറഞ്ഞുപരത്താതിരിക്കുകയും അപവാദങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. വിനയമില്ലെങ്കിലും സാരമില്ല പ്രതിപക്ഷബഹുമാനത്തോടെയെങ്കിലും സംസാരിക്കാൻ പഠിക്കുക. വിയോജിപ്പുകൾ ഒരാൾ പറഞ്ഞതിന്റെ പേരിൽ അയാളെ ശത്രുവായി കരുതാതിരിക്കുക. അയാൾ പറഞ്ഞതിൽ നല്ലതായിട്ടെന്തെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറാവുക. എല്ലാവരെയും നന്നാക്കിയെടുക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കണമെന്നില്ല. പക്ഷേ ഒരാളുടെ പോലും നാശത്തിന് നാം കാരണക്കാരാകാതിരിക്കുക. പലരും മദ്യപാനത്തിലേക്കും പുകവലിശീലത്തിലേക്കും മാറുന്നതിന് കാരണം ചില കൂട്ടുകെട്ടുകളാണ്. ഇത്തരം ബന്ധങ്ങൾ വ്യക്തികളെ അപകടത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുചെന്നെത്തിച്ചേക്കാം. അതുകൊണ്ട് ആരുടെയും നാശത്തിന് കാരണക്കാരനാകാതിരിക്കുക. ഒരു ദിവസം അവസാനിക്കാറാകുമ്പോൾ ആത്മവിശകലനം നടത്തുക. ആരെയെങ്കിലും ബോധപൂർവ്വം വേദനിപ്പിച്ചോ.. ആരോടെങ്കിലും അനുചിതമായി പെരുമാറിയോ? തെറ്റുതിരുത്താൻ സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ അതു തിരുത്തുക. തെറ്റുകൾ പറ്റാത്തവനല്ല, ചെയ്തത് തെറ്റാണെന്ന് അറിയുമ്പോൾ അതു സ്വയം തിരുത്താൻ തയ്യാറാകുന്നവനാണ് യഥാർത്ഥ മനുഷ്യൻ.

EDITORIAL

സ്വകാര്യം

ശാസ്ത്രസാങ്കേതികവിദ്യകൾ പുരോഗമിക്കും തോറും മനുഷ്യന്റെ സ്വകാര്യത നഷ്ടപ്പെടുന്നു എന്നതാണ് ഏറെ ഖേദകരം. കാരണം മനുഷ്യന്റെ സ്വകാര്യതകളെ ഭേദിച്ചുകൊണ്ടാണ് ശാസ്ത്രസാങ്കേതികവിദ്യകൾ മുന്നോട്ടുകുതിക്കുന്നത്. എവിടെയും മനുഷ്യന് സ്വകാര്യത നഷ്ടപ്പെടുന്നു. തൊഴിലിടങ്ങളിൽ മുതൽ സ്വകാര്യ മുറികളിൽ വരെ. പൊതുനിരത്തുകളിൽ പോലും നമ്മുടെ ചലനങ്ങൾ ഒപ്പിയെടുക്കപ്പെടുന്നു.വേണ്ടിവന്നാൽ പിടികൂടാൻ തന്നെ. സ്വകാര്യമായ സംഭാഷണശകലങ്ങൾ പരസ്യമാക്കപ്പെടുന്നു. ഒരു മനുഷ്യന്റെ ഏറ്റവും വലിയ സമ്പാദ്യം എന്നുപറയുന്നത് അവന്റെ സ്വകാര്യതയാണ്.

എല്ലാ പുറംമോടികളും അഴിച്ചുവച്ച് അവൻ സുതാര്യനാകുന്ന ഇടമാണ് അത്. അവിടേയ്ക്കാണ് ഏതെല്ലാമോ വിധത്തിൽ ആരൊക്കെയോ അതിക്രമിച്ചുകയറുന്നത്. സ്വകാര്യതകളെ ഭേദിക്കുമ്പോൾ ഒരുവന്റെ നഗ്നത തന്നെയാണ് അനാവൃതമാക്കപ്പെടുന്നത്. ഒരാളും സ്വന്തം നഗ്നത പരസ്യപ്പെടുത്താൻ- സുബോധമുള്ളപ്പോൾ- തയ്യാറല്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സ്വകാര്യത ഹനിക്കപ്പെടുമ്പോൾ അവൻ ഭയചകിതനാകുന്നു. ഹൃദയത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ് സ്വകാര്യം. എന്നിട്ടും ഏതൊക്കെയോ

അവസരങ്ങളിൽ ഏറെ സ്നേഹിച്ചും വിശ്വസിച്ചുംപോയവരോട് സ്വകാര്യമായി ചിലതൊക്കെ പറഞ്ഞുപോകും. നാളെയത് വിളംബരം ചെയ്യപ്പെടും എന്നറിയാതെ.. സ്വകാര്യതയെ മാനിക്കുക. സ്വകാര്യത്തെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക. സ്വകാര്യമായി പറഞ്ഞത് നിന്നോടുകൂടി മണ്ണടിയട്ടെ.

സ്നേഹപൂർവം
വിനായക് നിർമ്മൽ

OPPAM
Only Positive...

Vol: 8 | Issue: 6 | Page: 24
November 2025

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?

ദീർഘനാൾ ജീവിച്ചിരിക്കാനാണ് എല്ലാവരുടെയും ആഗ്രഹം. അതും ആരോഗ്യത്തോടും സ്നേഹത്തോടും സന്തോഷത്തോടും സാമ്പത്തികത്തോടും കൂടി. ഇതു നാലും ഇല്ലാതെവരുമ്പോഴാണ് ജീവിതം വിരസമായി അനുഭവപ്പെടുന്നതും മരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതും. ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിച്ചിരിക്കാനാണ് നല്ല ഭക്ഷണവും മതിയായ വ്യായാമവും കൃത്യമായ മെഡിക്കൽ ചെക്കപ്പും നടത്തുന്നത്. അതെല്ലാം ജീവിതം കുറെക്കൂടി നീട്ടിക്കിട്ടാനുള്ള മാർഗങ്ങളാണെന്ന് നാം വിശ്വസിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇതിനെല്ലാം ഒപ്പം തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് നമുക്കുള്ള നല്ല ബന്ധങ്ങളും. അതിൽത്തന്നെ പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നവയാണ് സൗഹൃദങ്ങൾ. ആത്മാർത്ഥമായ സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ ആരോഗ്യം, മനസ്സമാധാനം, ആയുസ് എന്നിവയെ ഗുണകരമായി സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട് എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. മറ്റുള്ളവരുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുകയും അനുഭവങ്ങൾ പങ്കിടുകയും ചെയ്യുന്നത് മനസിനും

സൗഹൃദം നന്നായാൽ കൂടുതൽ ജീവിച്ചിരിക്കുമോ?

വിജയവും സന്തോഷവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുനില്ക്കുന്ന ഒന്നാണ് ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം

ശരീരത്തിനും ആവശ്യമുള്ളതും സന്തോഷം നല്കുന്നതുമായ പ്രവൃത്തിയാണ്. നല്ല സുഹൃത്തുക്കളുടെ സാന്നിധ്യം ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, അത് സുരക്ഷിതവലയമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. സന്തോഷനിമിഷങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുന്നതിലൂടെ സന്തോഷം ഇരട്ടിയാകുകയും ദുഃഖം പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിലൂടെ സങ്കടം ലഘൂകരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ ബന്ധങ്ങളുടെ വലയം ഉറപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ മാനസികാരോഗ്യം വർദ്ധിക്കുകയും ശാരീരികസൗഖ്യം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ഇന്നത്തെകാലത്ത് ജോലി, കുടുംബം, സമൂഹം തുടങ്ങിയ മേഖലകളിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും തളർത്തുന്നവയാണ്. ഇത്തരം സമയങ്ങളിൽ സൗഹൃദങ്ങളുടെ പിന്തുണ മാനസികസമ്മർദ്ദം ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കുകയും മനസ്സിൽ സമാധാനം നിറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. ശരീരത്തിൽ സ്ട്രെസ് ഹോർമോൺ കുറയുന്നതിലൂടെ രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രണത്തിലാവുകയും ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. നീണ്ടകാല സമ്മർദം ഹൃദയരോഗങ്ങൾക്കും പ്രമേഹത്തിനും പ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്നതിനും കാരണമാകുന്നുവെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

സൗഹൃദങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ നൽകുന്ന പോസിറ്റിവിറ്റി വിലമതിക്കാനാവാത്തതാണ്. അവർ നമ്മെ പ്രചോദിപ്പിക്കുകയും പുതിയ ലക്ഷ്യങ്ങളിലേക്കുള്ള വഴിവെട്ടിത്തുറന്നുതരികയും ചെയ്യുന്നു. ജീവിതത്തിലെ പരാജയങ്ങളും വെല്ലുവിളികളും നേരിടാൻ ആത്മവിശ്വാസം നൽകുന്ന ഒരു ശക്തമായ മാധ്യമമാണ് നല്ല സൗഹൃദം.

സുഹൃത്തുക്കളുമായി സംവദിക്കുമ്പോൾ തലച്ചോറിൽ സെറോട്ടോണിൻ, ഓക്സിറ്റോസിൻ പോലുള്ള ഹോർമോണുകൾ ഉൽപ്പാദിക്കപ്പെടുന്നു. ഇവ മനസിന് സന്തോഷവും സമാധാനവും നൽകുന്നവയാണ്. ഒരുമിച്ചിരിക്കുക, ചിരിക്കുക, പഴയ ഓർമ്മകൾ പങ്കുവെക്കുക, ചെറിയ യാത്രകൾ നടത്തുക തുടങ്ങിയ സാധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പോലും ഈ ഹോർമോണുകൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. അതിലൂടെ വിഷാദം, ആശങ്ക, ഏകാന്തത എന്നിവ കുറയുകയും പോസിറ്റീവായ മനോഭാവം രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രായം കൂടിയവരുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിൽ പ്രധാനമാണ് ഏകാന്തത. ബന്ധങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ മനസിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഏകാന്തതാബോധം ശരീരാരോഗ്യത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ ഇല്ലാത്തവർക്കുള്ള മരണസാധ്യത, പുകവലി, മദ്യപാനം, അമിതഭാരം പോലുള്ള അപകടസാധ്യതകളേക്കാൾ കൂടുതലാണെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. അതേസമയം നല്ല സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നവർക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷി, ഹൃദയാരോഗ്യം എന്നിവ കൂടുതലും ഡിമെൻഷ്യ പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ കുറവുമായിട്ടാണ് കണ്ടുവരുന്നത്.

ചുരുക്കത്തിൽ സൗഹൃദങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ നൽകുന്ന പോസിറ്റിവിറ്റി വിലമതിക്കാനാവാത്ത

നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തലും പരാജയവുമാണ് വിജയത്തിലേക്കുള്ള ആദ്യത്തെ ചവിട്ടുപടികൾ

നല്ല ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടാൻ

നല്ല സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായി സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നവയല്ല. ബോധപൂർവ്വമായ ശ്രമവും ആത്മാർത്ഥമായ ആഗ്രഹവും അതിന്റെ നിലനില്പിന് ആവശ്യമാണ്. അതിനുവേണ്ടി നാം എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

- സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്താൻ ആഗ്രഹമുണ്ടായിരിക്കുക, ശ്രമമുണ്ടായിരിക്കുക
- സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങൾ പരിപാലിക്കാനും അവരെ കണ്ടുമുട്ടാനും സമയം കണ്ടെത്തുക
- കേൾക്കാൻ തയ്യാറാകുക, മനസിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- സന്തോഷത്തിലും ദുഃഖത്തിലും പങ്കാളികളാകുക
- അവഗണിക്കുകയോ പുച്ഛിക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക
- രഹസ്യങ്ങൾ വെളിപെടുത്താതിരിക്കുക
- സാമ്പത്തികകാര്യങ്ങളിൽ വിശ്വസ്ത പുലർത്തുക
- സ്വാർത്ഥത ഉപേക്ഷിക്കുക

താണ്. അവർ നമ്മെ പ്രചോദിപ്പിക്കുകയും പുതിയ ലക്ഷ്യങ്ങളിലേക്കുള്ള വഴി വെട്ടിത്തുറന്നുതരികയും ചെയ്യുന്നു. ജീവിതത്തിലെ പരാജയങ്ങളും വെല്ലുവിളികളും നേരിടാൻ ആത്മവിശ്വാസം നൽകുന്ന ഒരു ശക്തമായ മാധ്യമമാണ് നല്ല സൗഹൃദം. ഇന്നത്തെ സാങ്കേതികകാലത്ത് പലരും ഡിജിറ്റൽ ബന്ധങ്ങളിലൂടെയാണ് സുഹൃത്തുക്കളെ കാണുന്നത്. എന്നാൽ സത്യസന്ധമായ സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ നേരിട്ടുള്ള ഇടപെടലുകളിലൂടെയാണ് ഉറപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്.

ഒരുമിച്ചിരിക്കുക, നേരിട്ട് സംസാരിക്കുക ചിരിക്കുക, അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുക എന്നിവ മനുഷ്യബന്ധങ്ങളെ കൂടുതൽ ഗൗരവതരമാക്കുന്നു. അതിനാൽ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ സുഹൃത്തുക്കൾക്കായി സമയം മാറ്റിവയ്ക്കുക. രണ്ടുകൂട്ടർക്കും ഒന്നുപോലെ ഗുണകരമാണ് അത്. മറ്റേ ആൾക്ക് മാത്രമാണ് ഗുണം എന്ന് ഒരിക്കലും ചിന്തിക്കരുത്. രണ്ടുപേരും ഒരുപോലെ വിള കൊയ്തെടുക്കുന്ന ഫലമാണ് സൗഹൃദം.

മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും ഇത്രയധികം പ്രചോദിപ്പിക്കുന്ന മറ്റൊരു ബന്ധവും ഇല്ലെന്നു തന്നെ പറയാം. ജീവിതപങ്കാളിയോട് പങ്കുവയ്ക്കാൻ കഴിയാത്തതും മാതാപിതാക്കളോട് തുറന്നുപറയാൻ സാധിക്കാത്തതുമായ കാര്യങ്ങൾ സുഹൃത്തിന് തുറന്നുപറയാൻ സാധിക്കും എന്നതാണ് സൗഹൃദത്തിന്റെ മികവും ഗുണവും സമ്പത്തും.

> *വിജയം മാത്രമല്ല പരാജയവും കണക്കിലെടുക്കാനുള്ള ധൈര്യം കാണിച്ചേതീരൂ*

ലൈംഗികാരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാം

ശാരീരികാരോഗ്യവും മാനസികാരോഗ്യവും പോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ലൈംഗികാരോഗ്യം. മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ സമഗ്രതയിൽ ലൈംഗികാരോഗ്യം പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഇന്ന് ചെറുപ്പക്കാർക്കിടയിൽ പോലും അവരുടെ ലൈംഗികജീവിതം അത്ര ആരോഗ്യപ്രദമോ സന്തോഷകരമോ ആകുന്നില്ല. ഏതുപ്രായക്കാരിലും ലൈംഗികജീവിതം അനാരോഗ്യകരമായിത്തീരുന്നതിന് പല കാരണങ്ങളും കണ്ടെത്താനാവും. പലതരത്തിലുള്ള സമ്മർദം, ജീവിതരീതി, ഹോർമോൺ മാറ്റങ്ങൾ, ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ, ആശങ്ക, ഭയം, വിഷാദം, ഉറക്കമില്ലായ്മ എന്നിങ്ങനെ നിരവധി കാരണങ്ങളാൽ ലൈംഗിക ആഗ്രഹം കുറയുകയും അവ ലൈംഗികജീവിതത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യാം. കാരണം എന്തുതന്നെയായാലും ദൈനംദിന ശീലങ്ങളിലും ജീവിതരീതിയിലും മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവന്ന് ലൈംഗികാരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുകയും ലൈംഗികജീവിതം പുനഃസൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ഇനി ഓരോ പ്രശ്നവും അവയ്ക്കുള്ള പരിഹാരമാർഗവും നോക്കാം.

സമ്മർദ്ദം

ഇന്നത്തെ കാലത്ത് ജോലിസമ്മർദം, കുടുംബഭാരം, സാമ്പത്തികബാധ്യതകൾ എന്നിവയെല്ലാം മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഭാരം സൃഷ്ടിക്കുകയും

> *മഹത്വത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് കൊടുക്കേണ്ടിവരുന്ന വിലയാണ് തടസങ്ങൾ*

അവയെല്ലാം ചേർന്ന് ലൈംഗികജീവിതം തകരാറിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു സമ്മർദം ശരീരത്തിലെ ഹോർമോൺ ബാലൻസിനെ ബാധിക്കുകയും ലൈംഗിക ആഗ്രഹം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇതുസംഭവിക്കുന്നത്. ഇത്തരത്തിലുള്ള സമ്മർദങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ ധ്യാനം, ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, യോഗ, സംഗീതം എന്നിവ ഫലപ്രദമായ മാർഗങ്ങളാണ്. മനസ്സ് ശാന്തമായിരിക്കുമ്പോൾ ശരീരവും ലൈംഗിക പ്രതികരണങ്ങളും കൂടുതൽ സ്വാഭാവികമാകും.

ഉറക്കം

ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ഉറക്കത്തിനുള്ള പങ്ക് നിഷേധിക്കാനാവില്ല. ഉറക്കക്കുറവ് ശരീരത്തിലെ ഹോർമോണുകളെ ഗൗരവമായി ബാധിക്കുകയും ഊർജ്ജം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദിവസേന മതിയായ ഉറക്കം ലൈംഗികത മെച്ചപ്പെടുത്തും. ഉറക്കം ശരിയായ രീതിയിൽ ലഭിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് വിശ്രമവും പുനഃസ്ഥാപനവും ലഭിക്കുന്നതിനാൽ ലൈംഗിക ആഗ്രഹം സ്വാഭാവികമായി നിലനിൽക്കും.

ഭക്ഷണക്രമം

ലൈംഗികാസക്തിയെ നേരിട്ട് സ്വാധീനിക്കുന്ന മറ്റൊരു ഘടകമാണ് ഭക്ഷണം. പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ധാന്യങ്ങൾ, പ്രോട്ടീൻ സമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷണം എന്നിവ ഉൾപ്പെട്ട സമീകൃത ആഹാരം രക്തയോട്ടം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ഹോർമോൺ ഉല്പാദിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. പച്ചമുളക്, ഇഞ്ചി, നട്ട്സ്, മീൻ എന്നിവയിലെ പോഷകങ്ങൾ ശരീരത്തിന് ഉന്മേഷം നൽകുന്നവയാണ്. അവ ലൈംഗികാരോഗ്യത്തിന് സഹായകരമാകുന്നു. അതേ സമയം അമിതമായ തോതിലുള്ള പ്രോസസ്സ്ഡ് ഫുഡ്, എണ്ണ കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം, മധുരത്തിന്റെ അമിത ഉപയോഗം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുകയും വേണം.

വ്യായാമം

ശരീരാരോഗ്യത്തിനും ലൈംഗികാരോഗ്യത്തിനും ഒരുപോലെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് വ്യായാമം.. വ്യായാമം രക്തയോട്ടം വർധിപ്പിക്കുകയും ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ വ്യായാമം ശരീരത്തിൽ സന്തോഷഹോർമോണു

> *ഓരോ ദിവസവും മെച്ചപ്പെട്ടതും ധീരനുമായിരിക്കാൻ നീ സ്വയം പുതുക്കിപ്പണിയുക*

കൾ പുറപ്പെടുവിച്ച് ആത്മവിശ്വാസം വർധിപ്പിക്കുന്നു. മനസ്സിൽ സന്തോഷവും ശരീരത്തിൽ ആരോഗ്യവുമുണ്ടെങ്കിൽലൈംഗികാരോഗ്യംമെച്ചപ്പെടുകയും ലൈംഗിക ആഗ്രഹം സ്വാഭാവികമായി ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും.

ആശയവിനിമയം

ദമ്പതികൾക്കിടയിലെ ആശയവിനിമയം ലൈംഗികചോദനയെ ഗൗരവമായി സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. പങ്കാളിയുമായി തുറന്നു സംസാരിക്കുക. ആവശ്യങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും പങ്കുവെക്കുക. ആത്മബന്ധം ദൃഢപ്പെടുത്തുക..പരസ്പരമുള്ള ആശയവിനിമയം കുറയുമ്പോഴാണ് ലൈംഗികമായ ആഗ്രഹത്തിലും കുറവുണ്ടാകുന്നത്. മനസ്സ് അകലുമ്പോൾ ശരീരങ്ങൾക്ക് സാധാരണഗതിയിൽ അടുക്കാൻ തോന്നുകയില്ല. പ്രത്യേകിച്ച് ദാമ്പത്യബന്ധത്തിൽ.

പ്രായം

പ്രായം കൂടുന്തോറും അല്ലെങ്കിൽ ചില ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളാൽ ഹോർമോൺ നിലയിൽ മാറ്റം ഉണ്ടാകാം. ഇതുമൂലം ലൈംഗിക ആഗ്രഹത്തിൽ കുറവ് വരുന്നത് സാധാരണമാണ്. എന്നാൽ ഈ സാഹചര്യത്തിൽ വിദഗ്ധരുമായി ആലോചിച്ച് ആവശ്യമായ പരിശോധനകളും ചികിത്സയും സ്വീകരിക്കുക.

പുകവലി/അമിതമായ മദ്യപാനം

രക്തയോട്ടം കുറയ്ക്കുകയും ഹോർമോൺ ഉല്പാദനത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവയാണ് ഇതു രണ്ടും. ഇതിലൂടെ ലൈംഗികപ്രതികരണങ്ങൾ കുറയുകയും ആഗ്രഹം ക്ഷയിക്കുകയും ചെയ്യാം. അതിനാൽ പുകവലിയും മദ്യപാനവും പൂർണമായും ഉപേക്ഷിക്കുക.

ആത്മവിശ്വാസം

സ്വന്തം ശരീരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആത്മവിശ്വാസവും ലൈംഗികജീവിതവും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ട്. അവനവരെക്കുറിച്ചുള്ള ആത്മവിശ്വാസവും ബോധ്യവും ലൈംഗികബന്ധത്തിലുള്ള ഉത്സാഹം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ആഗ്രഹം ജനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആത്മവിശ്വാസമുള്ള സമീപനം ലൈംഗികബന്ധത്തെ കൂടുതൽ സ്വാഭാവികവും ഉന്മേഷഭരിതവുമാക്കും.

ബന്ധം ദൃഢമാക്കാം

ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ പുതുമ നിലനിർത്തുന്നത് ആഗ്രഹം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ബന്ധം ഊഷ്മളമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പരസ്പര സമ്മതത്തോടും മാന്യതയോടും പുതിയ അനുഭവങ്ങൾക്കായി മനസ്സ് തുറന്നു കൊടുക്കുക. ഒരുമിച്ച് സമയം ചെലവഴിക്കുക, സ്നേഹത്തോടെ സ്പർശിക്കുക,തലോടുക ഇവയെല്ലാം ലൈംഗികതയിലേക്കുള്ള വാതിലുകളാണ്; ആത്മബന്ധം സൃഷ്ടിക്കുന്ന മാർഗങ്ങളുമാണ്. ദീർഘകാലമായി ലൈംഗികാഗ്രഹം ഉണ്ടാകുന്നില്ലെങ്കിൽ അതിന് പിന്നിൽ ചില ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളോ കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളോ കാരണമാകാം. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നിർബന്ധമായും വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതുണ്ട്. ശരിയായ ചികിത്സയിലൂടെ ലൈംഗികാരോഗ്യത്തിലെ അസന്തുലിതാവസ്ഥ പരിഹരിക്കാനാകും.

> *ഒരു കാര്യം സാധ്യമാണോ അസാധ്യമാണോ എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത് അവരവരുടെ മനോഭാവമാണ്*

നേതാവേ ധീരതയോടെ നയിച്ചോളൂ

ഒരാളെങ്ങനെയാണ് നേതാവാകുന്നത്? ജീവിതത്തിൽ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും കൃത്യതയോടെ ചെയ്ത് അതിലെല്ലാം വിജയിക്കുമ്പോഴാണോ? എപ്പോഴും വിജയം ഉണ്ടാകുമ്പോഴും വിജയം ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴുമാണോ? ഒരിക്കലുമല്ല. ഒരു നേതാവ് രൂപപ്പെടുന്നത് അല്ലെങ്കിൽ ഒരാൾ നേതാവാകുന്നത് പ്രതിസന്ധികളിലും അനിശ്ചിതത്വങ്ങളിലും തന്റെ ശക്തി തെളിയിക്കുമ്പോഴാണ്. പലപ്പോഴും ഒരു സ്ഥാപനത്തിലോ കൂട്ടായ്മയിലോ വിജയിക്കാനുള്ള അനുകൂലമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിക്കായി സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാവാം. ചിലപ്പോൾ ആ സാഹചര്യം പെട്ടെന്ന് തന്നെ ഇല്ലാതാകാം. സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധി, സാങ്കേതിക മാറ്റങ്ങൾ, രാഷ്ട്രീയസാമൂഹിക അനിശ്ചിതത്വങ്ങൾ, അപ്രതീക്ഷിത സംഭവങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ഫലമായി വിജയസാധ്യതകൾ നഷ്ടപ്പെടാം. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് നേതൃഗുണത്തിന്റെ ആഴവും നേതാവിന്റെ നേതൃത്വവൈഭവവും പരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നത്. വിജയപാത അപ്രത്യക്ഷമാകുമ്പോൾ എങ്ങനെ മുന്നോട്ടുപോകുന്നു എന്നതിലാണ് നേതാവിന്റെ കഴിവ് പ്രകടമാകുന്നത്. ഇവിടെ ഒരു നേതാവ് എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണം എന്ന് നോക്കാം.

ആദ്യഘട്ടത്തിൽ തന്നെ സാഹചര്യത്തെ യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ വിലയിരുത്തുക. പ്രതിസന്ധി വരുമ്പോൾ അതിനെ നിഷേധിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരും അതിൽനിന്ന് ഒളിച്ചോടാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരുമാണ് പല നേതാക്കന്മാരും. എന്നാൽ യഥാർത്ഥ നേതാവ് സംഭവത്തിന്റെ ഗൗരവം തിരിച്ചറിയുകയും അത് വ്യക്തമായ രീതിയിൽ ബന്ധപ്പെട്ടവരെ അറിയിക്കുകയും ചെയ്യും. യാഥാർത്ഥ്യം തുറന്നു പറഞ്ഞാൽ ഭയം ഉണ്ടാകാമെങ്കിലും അത് വിശ്വാസം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കും. അവ്യക്തമായ വിവരം പ്രചരിക്കുന്നതും അഭ്യൂഹങ്ങൾ പ്രചരി

> *നീ നിന്നെത്തന്നെ വെല്ലുവിളിക്കുക, കരുത്തനാകാൻ അതേയുള്ളൂ മാർഗം*

പ്പിക്കുന്നതും ഇതിലൂടെ തടയാം. അപ്രതീക്ഷിതമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുമ്പോൾ പഴയ പദ്ധതികളെയും ലക്ഷ്യങ്ങളെയും അന്ധമായി പിന്തുടരുന്നത് അപകടകരമാണ്. സ്ഥിതിഗതികൾക്ക് അനുയോജ്യമായി തന്ത്രങ്ങൾ പുനഃപരിശോധിക്കുകയും ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവരികയും വേണം. ഇതിന് പെട്ടെന്ന് ചിന്തിച്ച് തീരുമാനമെടുക്കാനും വാസ്തവികാതബോധത്തോടെ പെരുമാറാനുമുള്ള കഴിവുണ്ടായിരിക്കണം.

പഴയ വഴികൾ പ്രവർത്തിക്കില്ലെന്ന് മനസ്സിലാകുമ്പോൾ പുതിയ വഴികൾ വെട്ടുക. പ്രതിസന്ധിക്കാലത്ത് വ്യക്തമായ ആശയവിനിമയം വിജയത്തിന് അനിവാര്യ ഘടകമാണ്. അപ്രതീക്ഷിതമായി സാഹചര്യങ്ങൾ മാറുമ്പോൾ സംഘത്തിലെ ആളുകൾക്ക് ആശങ്കയും അനിശ്ചിതത്വവും ഉണ്ടാകും. ഇതിനെ മറികടക്കാൻ നേതാവ് സത്യസന്ധവും വ്യക്തവുമായ വിവരങ്ങൾ നിരന്തരം പങ്കുവെക്കണം. എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്, എന്താണ് അറിയാത്തത്, എന്താണ് മുന്നോട്ടുള്ള മാർഗം എന്നിവ വ്യക്തമായി അവതരിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആശയവിനിമയത്തിലെ തുറന്ന മനോഭാവം സംശയങ്ങൾക്കും അഭ്യൂഹങ്ങൾക്കും ഇടംകുറയ്ക്കും.

പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളിലും അനിശ്ചിതത്വങ്ങളിലും കഠിനമായ നിലപാടുകൾക്കു പകരം ഇളവുള്ള സമീപനമാണ് ഫലപ്രദം. തന്ത്രങ്ങൾ, സമയക്രമം, മുൻഗണനകൾ എന്നിവയിൽ ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി യാഥാർത്ഥ്യത്തിന് അനുസരിച്ച് മുന്നോട്ട് പോകണം. നേതാവിന്റെ ആത്മവിശ്വാസവും ശാന്തതയുമാണ് അണികൾക്ക് കരുത്തുപകരുന്നത്. പ്രതികൂലസാഹചര്യത്തിൽ ഭയത്തോടും ആശയക്കുഴപ്പത്തോടും കൂടി നേതാവ് പെരുമാറുമ്പോൾ അത് അനുയായികളെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. എന്നാൽ ആത്മവിശ്വാസവും നിയന്ത്രണബോധവുമുള്ള നേതാവ് സംഘത്തിലെ ആളുകളെ ഒരുമിച്ച് മുന്നോട്ട് നയിക്കും.

പ്രതിസന്ധിയിൽ പുതുമ കണ്ടെത്താൻ നേതൃത്വത്തിന് സാധിച്ചിരിക്കണം. സംഘത്തിലെ ഓരോ അംഗത്തിന്റെയും കഴിവുകൾ പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതും പ്രതിസന്ധിക്കാലത്ത് നിർണ്ണായകമാണ്. നേതാവ് ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ വ്യക്തമായി വിഭജിക്കുകയും ആളുകൾക്ക് അവരുടെ പങ്ക് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുകയും വേണം.താൽക്കാലിക ലക്ഷ്യങ്ങളും ദീർഘകാല ദർശനവും തമ്മിൽ ശരിയായ ബാലൻസ് നിലനിർത്തുന്നത് ഈ ഘട്ടത്തിൽ അത്യന്തം പ്രധാനമാണ്. പ്രതിസന്ധിക്കാലത്ത് ദിവസേനയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ തീർക്കുന്നതിൽ മുഴുകുമ്പോൾ ദീർഘകാല ലക്ഷ്യങ്ങൾ മറക്കപ്പെടാൻ ഇടയുണ്ട്. യഥാർത്ഥ നേതാവ് ഈ രണ്ടിനും പ്രാധാന്യം നൽകുകയും അതനുസരിച്ച് തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുകയും ചെയ്യും.

തെറ്റുകൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ തുറന്നുപറഞ്ഞ് അതിൽനിന്ന് പാഠംപഠിക്കാനുള്ള മനോഭാവം പ്രതിസന്ധിക്കാല നേതൃത്വത്തിന്റെ പ്രധാന സവിശേഷതയാണ്. പരാജയങ്ങളിൽ നിന്ന് പഠിച്ച് വേഗത്തിൽ പുനഃസ്ഥാപിക്കാനുള്ള കഴിവ് മുന്നോട്ട് പോകാൻ ആത്മവിശ്വാസം നൽകും. തെറ്റുകൾ മറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന സമീപനം വിശ്വാസം തകർക്കാൻ കാരണമാകും.

മറക്കരുത് എപ്പോഴും വിജയിക്കുന്ന ആളല്ല നേതാവ്. വിജയം അയാൾക്ക് അവകാശപ്പെട്ടതാകുന്നതും അയാൾ ഒരു നേതാവാകുന്നതും അപ്രതീക്ഷിതമായ മാറ്റങ്ങളെ എങ്ങനെ നേരിടുന്നുവെന്നതിന്റെയും വളർച്ചയ്ക്കു വേണ്ടി അവയെ ക്രിയാത്മകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്.

> *വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യമുണ്ടെങ്കിൽ തടസങ്ങൾ, തടസങ്ങളേയല്ല*

ഓൺലൈൻ അതിർത്തികൾ എവിടം വരെ?

ഇന്നത്തെ കുട്ടികൾക്ക് ഓൺലൈൻ ലോകം അവരുടെ നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായിമാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. വിനോദത്തിനുവേണ്ടി മാത്രമല്ല പഠനത്തിനും ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത ഒന്നായി അതു മാറിയിരിക്കുന്നുവെന്നതിനാൽ അത്തരമൊരു ലോകത്തിൽ നിന്ന് അവരെ അടർത്തിയെടുത്തുകൊണ്ടുപോരുക എന്നത് മാതാപിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കും ഒന്നുപോലെ പ്രയാസമുള്ള കാര്യമാണ്. പക്ഷേ മക്കളെ പൂർണ്ണമനസ്സോടെ അത്തരമൊരു ലോകത്തിന്റെ പ്രയോക്താക്കളാക്കി മാറ്റുക എന്നതും അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യമാണ്. കാരണം ദിവസംതോറും ഓൺലൈനുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വരുന്ന വാർത്തകൾ നല്ലതല്ല. മാതാപിതാക്കളുടെ മനസ്സിൽ വലിയ ആശങ്കയും സംശയവും സൃഷ്ടിക്കുന്നവയാണ് അവയെല്ലാം. സൈബർ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ, ചീത്തയായ ഉള്ളടക്കം, ഓൺലൈൻ ബുള്ളിയിംഗ്, സ്വകാര്യതാ ലംഘനം എന്നിവയെല്ലാം മാതാപിതാക്കളുടെ നെഞ്ചിടിപ്പ് കൂട്ടുന്നവയാണ്. ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിൽ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

> അവസരങ്ങൾ വരുമെന്ന് കരുതി കൈയും കെട്ടി കാത്തിരിക്കുകയല്ല അവസരങ്ങളെ തേടി ഇറങ്ങിത്തിരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്

ഓൺലൈൻ കുട്ടികൾക്ക് നല്കുന്നത് വിശാലമായ ലോകമാണ്; അറിവിന്റെയും അനുഭവങ്ങളുടെ വൻകരകളാണ്. പഠനസാമഗ്രികൾ, വിദ്യാഭ്യാസ വീഡിയോകൾ, ഗെയിമുകൾ, ഭാഷാപഠനം, പുതിയ ലോകങ്ങളെ പരിചയപ്പെടൽ, പുതിയ അറിവുകൾ, സാങ്കേതികമായ മുന്നേറ്റങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ അറിവും പ്രതിഭയും വികസിപ്പിക്കാനുള്ള അനന്തമായ സാധ്യതകളാണ് ഇന്റർനെറ്റ് നൽകുന്നത്. സ്കൂളുകളിൽ തന്നെ ഓൺലൈൻ ഉപകരണങ്ങൾ പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമായിമാറിയിരിക്കുന്നു. അധ്യാപകരുമായുള്ള സംവാദങ്ങൾ, പ്രൊജക്റ്റ് നിർമ്മാണം, വിവരശേഖരണം തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ ഓൺലൈൻ സൗകര്യങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നവയാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ മാറിയ സാഹചര്യത്തിൽ ഓൺലൈൻ പൂർണമായും തടയാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് പ്രായോഗികമല്ല.

എന്നാൽ കുട്ടികൾ ഓൺലൈനിൽ നേരിടാൻ സാധ്യതയുള്ള അപകടങ്ങളും അവഗണിക്കാനാവില്ല. അനിയന്ത്രിതമായ ഓൺലൈൻ ഉപയോഗം മനോവൈകാരികാരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. സാമൂഹികമാധ്യമങ്ങൾ വഴി താരതമ്യം, അംഗീകാരം തേടൽ തുടങ്ങിയവ കുട്ടികളിൽ സമ്മർദം സൃഷ്ടിക്കും. കൂടാതെ അപകടമായ ഉള്ളടക്കങ്ങൾ, അശ്ലീല-വയലൻസ് വീഡിയോകൾ എന്നിവയിലേക്ക് ചിലപ്പോൾ അനായാസമായി പ്രവേശിച്ചേക്കാം. ഓൺലൈൻ ചതിക്കുഴികൾ, ഗെയിംസ് വഴി അടിമത്തം തുടങ്ങിയ സൈബർ ഭീഷണികളും യാഥാർത്ഥ്യമാണ്.

ഇക്കാര്യത്തിൽ മാധ്യമങ്ങളും ഒരുപരിധിവരെ കുറ്റക്കാരാണ്. കാരണം കുട്ടികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സൈബർ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ, അപകടകരമായ വെല്ലുവിളികൾ, ദുരുപയോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ കുറിച്ച് ഭീതിപകരുന്ന രീതിയിലാണ് മാധ്യമങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. അപകടങ്ങളെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണെങ്കിലും ചിലപ്പോൾ ഇതിലൂടെ മാതാപിതാക്കളുടെ മനസ്സിൽ യാഥാർത്ഥ്യത്തേക്കാൾ കൂടുതലായ ഭയം വളരുന്നുണ്ട്. മുന്നറിയിപ്പുകൾ നല്ലതാണ് പക്ഷേ അത് പേടിപ്പെടുത്തുന്നവിധത്തിലായിരിക്കരുതെന്ന് മാത്രം. ഈ ഭയം മക്കളുടെ കാര്യത്തിൽ ഓൺലൈൻ കർശനമായി നിരോധിക്കുന്നതിലേക്ക് അവരെ കൊണ്ടുചെന്നെത്തിക്കുന്നു. പക്ഷേ ഓൺലൈൻ വഴിയായി വിനോദങ്ങളും അറിവും സ്വായത്തമാക്കിയ കുട്ടികൾ അത് സമ്മതിച്ചുതരുകയുമില്ല. മാതാപിതാക്കളും മക്കളും തമ്മിലുള്ള സംഘർഷത്തിന് ഇത് വഴിയൊരുക്കുന്നു.

യഥാർത്ഥത്തിൽ, കുട്ടികൾക്ക് ഓൺലൈൻ അനുവദിക്കണമോ വേണ്ടയോ എന്നത് പെട്ടെന്ന് പരിഹരിക്കാവുന്ന വിഷയം അല്ല. മറിച്ച് യുക്തിപരമായ നിയന്ത്രണത്തോടെയും ബോധവൽക്കരണത്തോടെയും മുന്നോട്ട് പോകേണ്ട വിഷയമാണ്. കുട്ടികളുടെ പ്രായം, മാനസികവളർച്ച, ഉത്തരവാ

ഓൺലൈൻ ഉപയോഗത്തെ സംബന്ധിച്ച് വ്യക്തമായ ചട്ടങ്ങളും സമയപരിധികളും നിർണ്ണയിക്കുന്നതും പ്രധാനമാണ്. പഠനത്തിനായി, വിനോദത്തിനായി, സാമൂഹിക ബന്ധത്തിനായി പ്രത്യേകം സമയം നിശ്ചയിക്കുന്നത് നിയന്ത്രണവും സ്വാതന്ത്ര്യവും ഒരുമിച്ച് നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കും.

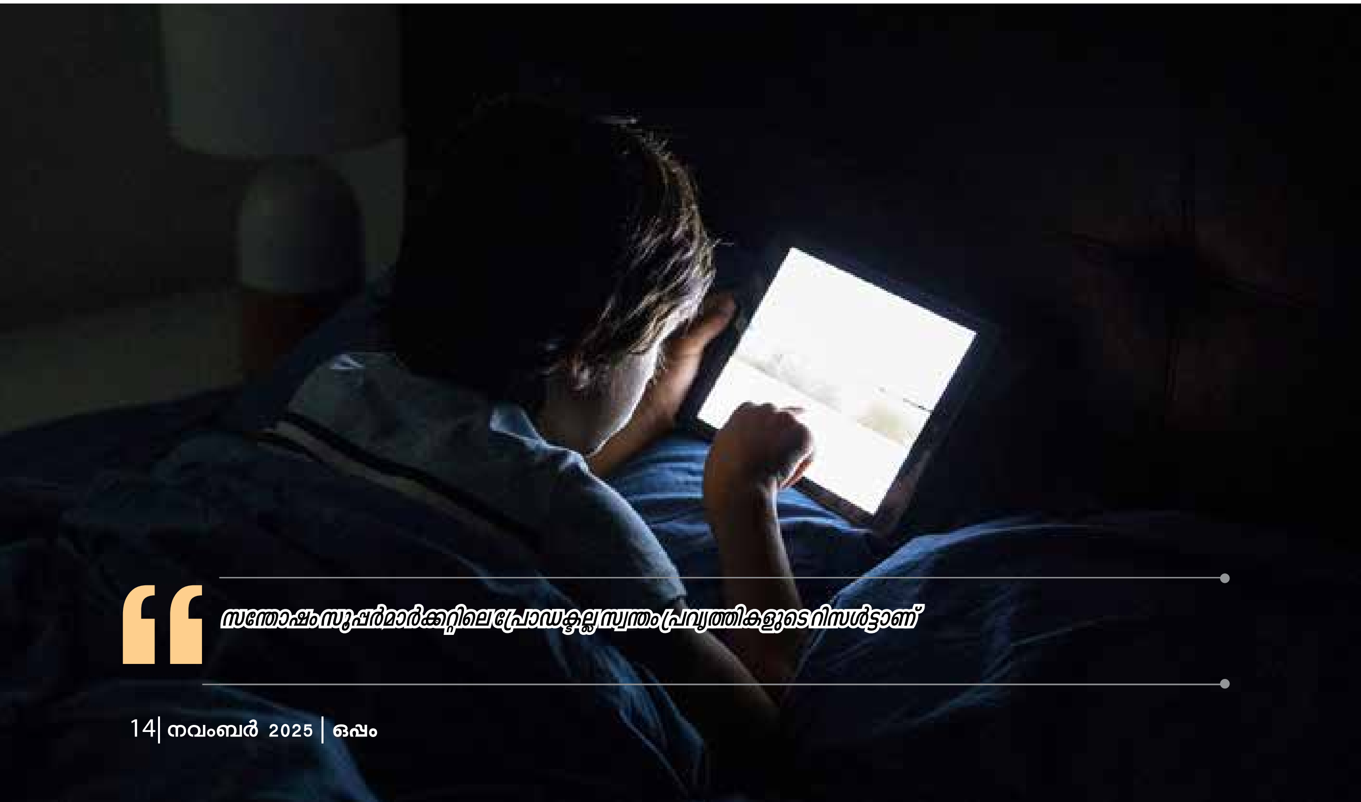
“ *ആലോചിച്ചും പ്രവർത്തിച്ചും സ്വന്തം ഭാവി രൂപപ്പെടുത്തുക*

ദിത്വബോധം എന്നിവ വിലയിരുത്തി അനുയോജ്യമായ മാർഗനിർദേശങ്ങളോടെയായിരിക്കണം ഓൺലൈൻഉപയോഗിക്കാൻമക്കളെ അനുവദിക്കേണ്ടത്. മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഈ വിഷയത്തിൽ പ്രധാനമായും രണ്ട് നിലപാടുകളാണ് കാണുന്നത്. ചിലർ പൂർണമായ നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തുകയും, കുട്ടികളെ ഓൺലൈൻ ലോകത്തിൽ നിന്ന് പരമാവധി അകറ്റാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിലൂടെ ചില അപകടങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കുമെങ്കിലും കുട്ടികൾ സാങ്കേതികവിദ്യകളിൽ പിന്നാക്കം പോകാനും, സാമൂഹികമായി ഒറ്റപ്പെടാനും സാധ്യതയുണ്ട്. മറ്റുചിലർ പൂർണമായ സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകുകയും അവരെ സ്വയംനിയന്ത്രിക്കാൻ വിടുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഇതിൽ അപകടസാധ്യത കൂടുതലാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് ചെറുപ്പത്തിൽ. അതിനാൽ ഈ രണ്ടു അറ്റങ്ങളിലുമല്ല പരിഹാരം, ഇടത്തരം മാർഗമാണ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദം.

മാതാപിതാക്കൾ ഡിജിറ്റൽ ലോകത്തെ അടിസ്ഥാനമായി മനസ്സിലാക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്. ഓൺലൈൻ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾ, സുരക്ഷാക്രമീകരണങ്ങൾ, സ്വകാര്യതാ ഓപ്ഷനുകൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് മാതാപിതാക്കൾക്ക് അറിയാമെങ്കിൽ മാത്രമേ കുട്ടികളെ ഫലപ്രദമായി ഗൈഡ് ചെയ്യാൻ അവർക്കാകൂ. രണ്ടാമതായി, ഓൺലൈൻ ഉപയോഗത്തെ സംബന്ധിച്ച് വ്യക്തമായ ചട്ടങ്ങളും സമയപരിധികളും നിർണ്ണയിക്കുന്നതും പ്രധാനമാണ്. പഠനത്തിനായി, വിനോദത്തിനായി, സാമൂഹികബന്ധത്തിനായി പ്രത്യേകം സമയം നിശ്ചയിക്കുന്നത് നിയന്ത്രണവും സ്വാതന്ത്ര്യവും ഒരുമിച്ച് നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കും.

പരസ്പരവിശ്വാസം അത്യാവശ്യമാണ്. മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികളുമായി തുറന്ന ആശയവിനിമയം പുലർത്തുകയും അവർ ഓൺലൈനിൽ നേരിടുന്ന അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും വേണം. ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്ന സമീപനം കുട്ടികളെ കാര്യങ്ങൾ മറയ്ക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കും. എന്നാൽ പിന്തുണയും മനസ്സിലാക്കലുമുള്ള സമീപനം അവരെ സുരക്ഷിതരാക്കും.

സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിലെ സെൻസേഷണൽ വാർത്തകളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി മാത്രം തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാതെ യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ വിഷയത്തെ സമീപിക്കണം. ഭീഷണികൾ യാഥാർത്ഥ്യമാണെങ്കിലും, പരിഹാരങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള ഓൺലൈൻ വിദ്യാഭ്യാസം, നിയന്ത്രിത ആക്സസ്, മാതാപിതൃ പങ്കാളിത്തം എന്നിവയിലൂടെ കുട്ടികളെ സുരക്ഷിതമായും ബുദ്ധിപൂർവ്വമായും ഡിജിറ്റൽ ലോകത്തിലേക്ക് കൈപിടിച്ചുകൊണ്ടു പോകാനാവും.



“ സന്തോഷം സൂപ്പർമാർക്കറ്റിലെ പ്രോഡക്ടല്ല സ്വന്തം പ്രവൃത്തികളുടെ റിസൽട്ടാണ്

സെൽഫ് കെയർ അത്യാവശ്യമാണോ?

അവനവനെ പരിഗണിക്കുക, അവനവന്റെ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുക എന്നിങ്ങനെയാണ് പുതിയകാലത്തിന്റെ ചില മുദ്രാവാക്യങ്ങൾ. അത്യധികം പ്രചരിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു വാക്കായി അതു മാറിയിട്ടുമുണ്ട്. ഇഷ്ടമുള്ളതു ചെയ്യുക, ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഫുഡ് കഴിക്കുക, ഇഷ്ടപ്പെട്ട സ്ഥലത്തേക്ക് യാത്ര പോവുക, ഇഷ്ടപ്പെട്ട വസ്ത്രം വാങ്ങുക ഇങ്ങനെ പോകുന്നു അവനവനെ പരിഗണിക്കുകയും പരിപാലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഉദാഹരണങ്ങൾ. എന്നാൽ സ്വയം തൃപ്തിപ്പെടുത്തലും തൽക്ഷണമുള്ള സുഖവുമായിട്ടാണ് അതിനെ പലരും വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നത്. പക്ഷേ അത്ര പരിമിതമല്ല ഇതിന്റെ അർത്ഥം.

അവനവനെ പരിഗണിക്കുകയും അവനവന്റെ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നുപറയുമ്പോൾ അർത്ഥമാക്കേണ്ടത് ശാരീരിക, മാനസിക, വൈകാരിക ആത്മീയ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനുള്ള ജാഗ്രതയോടെയും തുടർച്ചയോടെയുമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നാണ്. ഒരൊറ്റത്തവണ തീർപ്പാക്കൽ അല്ല മറിച്ച് തുടർച്ചയായ ഒരു ജീവിതശൈലി സമീപനമാണ്. ആധുനികലോകം ഈ ആശയം വ്യാപാരവൽക്കരിക്കുകയും തൽക്ഷണ വിനോദങ്ങളിലേക്കും ആഡംബരത്തിലേക്കും ചുരുക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു എന്നതാണ് പരിതാപകരം.

ഉടനടി സന്തോഷം നൽകുന്ന കാര്യങ്ങൾ അവനവന്റെ സന്തോഷങ്ങളെ പിന്തുടരുന്നതിന്റെ ഭാഗമായിരിക്കാം. എന്നാൽ അവയെ അതിലൊതുക്കുമ്പോൾ യഥാർത്ഥത്തിലുള്ളതും ആഴവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ മറഞ്ഞുപോകാനാണ് സാധ്യത. ഉദാഹരണത്തിന് അത്യധികം സമ്മർദം അനുഭവിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് ചൂടുവെള്ളത്തിലുള്ള കുളിയും ഒരു നല്ല സിനിമയും ആശ്വാസം നൽകിയേക്കാം. പക്ഷേ യഥാർതഥ സമ്മർദത്തിന്റെ മൂലകാരണം മാറ്റാൻ അത് സഹായകരമായിരിക്കില്ല. സ്വയംപരിചരണം എന്നത് ആ പ്രശ്നങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവരുന്ന പ്രക്രിയയായിരിക്കണം. ജീവിതക്രമത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുക, അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കുക, മനഃശാന്തിക്കായി ഇടവേളകൾ

ദിവസത്തിനൊപ്പം ഓടുക, ഇല്ലെങ്കിൽ ദിവസം നിന്നെ ഓടിക്കും

എടുക്കുക, ആവശ്യമായ സഹായം തേടുക തുടങ്ങിയവയാണ് ഇവിടെ പകരംചെയ്യേണ്ടത്.

മറ്റൊരു പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകം സ്വയംപരിചരണം എപ്പോഴും സുഖകരമായ കാര്യങ്ങൾ മാത്രമല്ല എന്നതാണ്. ചിലപ്പോൾ അത് ശാരീരികമായോ

മാനസികമായോ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള തീരുമാനങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒന്നായിരിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന്, ഉറക്കക്രമം ശരിയാക്കാൻ രാത്രിയിൽ ഫോൺ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുന്നതോ അനാരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങളിൽ നിന്ന് പിന്മാറുന്നതോ അച്ചടക്കം ശീലിക്കുന്നതോ സാമ്പത്തിക ക്രമശീലം പാലിക്കലോ, ആരോഗ്യപരമായ ഭക്ഷണക്രമം സ്വീകരിക്കലോ എല്ലാം ആകാം. ദീർഘകാല ആരോഗ്യത്തിനും നിലനിൽപ്പിനും ഇവയെല്ലാം പ്രധാനപ്പെട്ടവയുമാണ്.

എല്ലാവർക്കും ഒരേ രീതിയിൽ അല്ല പരിഹാരം കണ്ടെത്തേണ്ടത്. ചിലർക്കു പ്രാർത്ഥനയും ധ്യാനവും ആവശ്യമാണ്. മറ്റുചിലർക്ക് ഏകാന്തതയും വേറെ ചിലർക്കു സമൂഹബന്ധങ്ങളും ആവശ്യമാകാം. അതിനാൽ മറ്റുള്ളവർ ചെയ്യുന്നതുപോലെ അനുകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നത് പലപ്പോഴും നിരാശയും കുറ്റബോധവും സൃഷ്ടിക്കും. സ്വയംപരിചരണം വ്യക്തിപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കും ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾക്കും അനുയോജ്യമായി രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ ഭാഗമായ സ്വയംപരിചരണം പ്രത്യേകിച്ച് തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന മേഖലയാണ്. ചിലർ മനസ്സിലെ വിഷാദമോ ഉത്കണ്ഠയോ ഉള്ളപ്പോൾ 'സ്വയം സന്തോഷിപ്പിക്കാനുള്ള' ഉപരിപ്ലവ മാർഗങ്ങളിൽ മാത്രമേ ആശ്രയിക്കുന്നുള്ളൂ. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഈ സാഹചര്യങ്ങളിൽ പ്രൊഫഷണൽ സഹായം തേടുകയാണ് വേണ്ടത്. 'ഒറ്റയ്ക്ക് എല്ലാം പരിഹരിക്കുക' എന്ന അർത്ഥത്തിൽ കാണുന്നത് അപകടകരമാണ്.സ്വയംപരിചരണത്തെ തെറ്റായ രീതിയിൽ കാണുമ്പോൾ അത് താൽക്കാലിക ആശ്വാസം നൽകുന്ന കാര്യങ്ങളിലേക്കാണ് ചുരുങ്ങുന്നത്.

യഥാർത്ഥ സ്വയംപരിചരണം കൂടുതൽ ആഴമുള്ളതും ദീർഘകാല ആരോഗ്യത്തെയും സന്തുലിതാവസ്ഥയെയും ലക്ഷ്യമിടുന്നതുമായ പ്രക്രിയയാണ്. അതിന് ബോധപൂർവമായ ജീവിതക്രമം, ആത്മപരിശോധന, ആവശ്യമായ പിന്തുണ എന്നിവ ആവശ്യമാണ്. അതിനാൽ സ്വയംപരിചരണം എന്നത് ഉൽപ്പന്നമോ ആഡംബരമോ അല്ല; അത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ഘടകമായി പരിഗണിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്.

> *ആത്മവിശ്വാസവും ശുഭാപ്തിവിശ്വാസവും.. വിജയിക്കാനുള്ള രണ്ടുമാർഗങ്ങളാണ്.*

AIയെ ആശ്രയിച്ചാൽ

മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലയിലും വേഗത്തിൽ വ്യാപിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് ഇന്റലിജന്റ് സാങ്കേതികവിദ്യയായ കൃത്രിമ ബുദ്ധി അഥവാ AI. വിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യം, തൊഴിൽ, ഗതാഗതം, ബാങ്കിംഗ് തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ ഇതിന്റെ പ്രയോഗം മനുഷ്യന്റെ പ്രവർത്തനം വളരെ എളുപ്പമാക്കുകയും സമയം ലാഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരുപാട് ഗുണങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും ആത്യന്തികമായി AI യെ അമിതമായി ആശ്രയിക്കുന്നത് ഏറെ നിഷേധാത്മകമായ ഫലങ്ങളാണ് സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. എന്തൊക്കെയാണ് അതെന്ന് നോക്കാം.

ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവു കുറയുകയോ നഷ്ടമാകുകയോ ചെയ്യുന്നു

AI സംവിധാനങ്ങൾ മനുഷ്യർക്ക് വേണ്ടി ചിന്തിക്കുകയും തീരുമാനമെടുക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ മനുഷ്യരുടെ സ്വതന്ത്രചിന്തയും പ്രശ്നപരിഹാരശേഷിയും കുറയാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ ചെറുതും വലുതുമായ തീരുമാനങ്ങൾ മുഴുവനായും യന്ത്രങ്ങൾക്ക് വിട്ടുകൊടുക്കുന്നത് മനുഷ്യനെ കേവലം ആശ്രിതനാക്കും. സ്വന്തമായി ചിന്തിക്കുകയും തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണല്ലോ വിലപ്പെട്ടവരും വ്യക്തിത്വമുള്ളവരുമായി മനുഷ്യർ മാറുന്നത്.

തൊഴിൽ നഷ്ടപ്പെടുന്നു

കൃത്രിമബുദ്ധി നിരവധി മേഖലകളിൽ മനുഷ്യരെ മാറ്റിസ്ഥാപിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് ഡാറ്റാ പ്രോസസ്സിംഗ്, കസ്റ്റമർ സർവീസ്, നിർമാണം, ഗതാഗതം തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ ഇതിന്റെ സ്വാധീനം വേഗത്തിൽ വ്യാപിക്കുകയാണ്. ഇതോടെ അനവധി തൊഴിൽ അവസരങ്ങൾ ഇല്ലാതാകുകയും സാമ്പത്തിക അസമത്വം വർധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സ്വകാര്യതയുടെയും സുരക്ഷയുടെയും നഷ്ടപ്പെടൽ

AI സംവിധാനങ്ങൾ വൻതോതിൽ വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയും വിശകലനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ഡാറ്റ ഹാക്കിംഗ്, ദുരുപയോഗം, നിരീക്ഷണം തുടങ്ങിയ ഭീഷണികൾക്കു വഴിതെളിക്കാം. വ്യക്തികളുടെ സ്വകാര്യത ഗൗരവമായി ബാധിക്കപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

തെറ്റായ വിവരങ്ങളുടെ സാധ്യത

AI സിസ്റ്റങ്ങൾ മനുഷ്യർ തയ്യാറാക്കുന്ന ഡാറ്റയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ഡാറ്റയിൽ പക്ഷപാതമോ പിശകുകളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ, AI തെറ്റായ നിർദ്ദേശങ്ങളും തീരുമാനങ്ങളും എടുക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

> *ആത്മനിയന്ത്രണമില്ലാത്ത ഒരാൾക്ക് വിജയം അസാധ്യമായിരിക്കും*

ജിതിൻ ജോസഫ്

റിപ്പയർ ആൻഡ് മെയിന്റനൻസ്

ചെറുപ്പകാലത്തെ നമ്മുടെയൊക്കെ കാത്തിരിപ്പുകളിൽ ഏറ്റവും വലിയ ഒന്നായിരുന്നില്ലേ വീട്ടിലെ ടി.വി ഒന്ന് കേടായാൽ അത് നന്നാക്കി കിട്ടുക എന്നത്. കാര്യങ്ങൾ വേഗത്തിൽ ഒന്ന് നടന്നു കിട്ടാൻ, എങ്ങനെയെങ്കിലും വീട്ടിൽ പറഞ്ഞ് സമ്മതിപ്പിക്കുക, റിപ്പയർ ചെയ്യുന്ന ആളെ ഒന്ന് വിളിച്ചു വരുത്തുക അല്ലെങ്കിൽ ടി.വി കടയിൽ എത്തിക്കുക, എന്തായി എങ്ങനെയായി എന്ന് ഇടയ്ക്ക് വിളിച്ച് അന്വേഷിക്കുക, അങ്ങനെ കാത്തിരിപ്പിനൊടുവിൽ റിപ്പയർ ചെയ്തു കിട്ടുമ്പോൾ ഉള്ള ആ സന്തോഷം പറഞ്ഞറിയിക്കാനാകുന്നതിനേക്കാളും അധികവുമായിരുന്നു. എന്തിനേറെ പറയുന്നു കാലം മാറിയപ്പോൾ ഇന്ന് നാം നമ്മുടെ കൈകളിൽ കൊണ്ടുനടക്കുന്ന സ്മാർട്ട് ഫോണുകൾ ഒന്ന് റിപ്പയർ ചെയ്യാൻ കൊടുക്കുമ്പോൾ അത് കിട്ടുന്നത് വരെ എത്ര അസ്വസ്ഥരാണ് നമ്മിൽ പലരും.

> *വിജയം ഒന്നിന്റെയും അവസാനമല്ല, ലക്ഷ്യത്തിലേക്കുള്ള ഒരു യാത്ര മാത്രമാണ് അത്*

ഈ റിപ്പയർ ആൻഡ് മെയിന്റനൻസ് നിത്യ ഉപയോഗ സാധനങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ മാത്രമല്ല മറിച്ച് നമ്മുടെ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിലും ജീവിതരീതികളിലും മറ്റെല്ലാ മേഖലകളിലും അനിവാര്യമാണ്. ജീവിതത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും മേഖലകളിൽ നമുക്ക് മാറ്റം അനിവാര്യമാണെന്ന് തോന്നിയാൽ, ജീവിത ക്രമങ്ങളിൽ എവിടെയെങ്കിലും താളം തെറ്റിയാൽ ഒട്ടും മടിക്കാതെ നാം നമ്മെ തന്നെ വിശദമായി ഒന്ന് പരിശോധിച്ച് വേണ്ട മാറ്റങ്ങൾക്കും തിരുത്തിക്കുറിക്കലുകൾക്കും വിധേയരാവേണ്ടതാണ്.

It is easier to build strong children than to repair a broken Man, നാം പലപ്പോഴും കേൾക്കാറില്ല. ഓർക്കുക, ബന്ധങ്ങൾ മുറിപ്പെട്ടാൽ അവയുടെ പവിത്രത നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ യന്ത്രങ്ങൾ പോലെ എളുപ്പത്തിൽ റിപ്പയർ ചെയ്യാൻ പറ്റുന്നതോ പുതിയവ മേടിക്കാൻ പറ്റുന്നതോ, മാറ്റിവയ്ക്കാൻ പറ്റുന്നതോ ആയവയിൽ ഒന്നല്ല.

കമ്പ്യൂട്ടറിലോ മൊബൈൽ ഫോണിലോ നാം എന്തെങ്കിലും സെർച്ച് ചെയ്യുമ്പോൾ, An Error occurred loading this Page, please try again later, ഇന്ന് നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെടാറില്ലേ? ഇന്റർനെറ്റ് കട്ട് ആകുന്നതു കൊണ്ടായിരിക്കാം ഒരുപക്ഷേ ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. അപ്പോൾ നമ്മൾ ആ പേജിൽ നിന്നും ബാക്ക് അടിക്കുകയോ Refresh ചെയ്യുകയും ചെയ്യും, അല്ലെങ്കിൽ ഒരുപക്ഷേ വൈഫൈയുടെയോ ഹോട്ട്സ്പോർട്ടിന്റെയോ സഹായത്തോടെ നമ്മൾ വീണ്ടും ശ്രമിക്കും. ഇതുപോലെ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിലും നമ്മുടെ പേഴ്സണൽ ലൈഫിലും വന്നിട്ടുള്ള ഇത്തരം Errorകൾ എന്തൊക്കെയെന്ന് സ്വയം കണ്ടെത്തി അവയെ ഒന്ന് Refresh ചെയ്യേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചു കഴിഞ്ഞോ എന്ന് നമുക്ക് സ്വയം പരിശോധിക്കണം. ഒരുപക്ഷേ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും ഒരു വൈഫൈയുടെയോ ഹോട്ട്സ്പോർട്ടിന്റെയോ സഹായം ഏറെ ആവശ്യമാണ്, അത് സ്വയം ആകുവാനും മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ആവശ്യമാകുമ്പോൾ അത് ആയി തീരുവാനും നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. സുഗമമായ യാത്രയ്ക്ക് നാം വാഹനങ്ങൾ സർവീസ് ചെയ്യാറില്ലേ...? മെക്കാനിക്കൽ സൈഡുകൾ എല്ലാം ക്ലിയർ ആക്കി വേണ്ട പോരായ്മകൾ പരിഹരിച്ച് സ്പെയർപാർട്സുകൾ മാറ്റിവെച്ച് ഇനിയും വളരെയധികം കിലോമീറ്ററുകൾ ഓടുവാൻ നമ്മുടെ വാഹനം സജ്ജമാക്കുന്നു. വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിലുള്ള ഇത്തരം സർവീസുകളും പാച്ചുവർക്കുകളും നമ്മുടെ ജീവിത യാത്രയെ ഏറെ മനോഹരമാക്കും.

Work in progress, Caution, Take a Diversion, എന്ന് തുടങ്ങിയ പല സൈൻ ബോർഡുകളും ഒരു യാത്രയിൽ നാം കണ്ടുമുട്ടാറില്ലേ, അവ പാലിച്ചാൽ നമ്മുടെ യാത്രകൾ സുഖമമാകും. ഇവയുടെ ചെറിയ ലംഘനങ്ങൾ പോലും ചിലപ്പോൾ വലിയ വിപത്തുകൾ വരുത്തി വയ്ക്കാറുണ്ട്. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും നമ്മൾ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ കണ്ണടക്കുന്നതായ ചില പ്രശ്നങ്ങൾ എത്രയധികം നമ്മെയും നമ്മെ ചുറ്റിപറ്റിയുള്ളവരെയും ബാധിക്കുകയില്ല... നമുക്ക് ചിന്തിക്കാം... സ്വയം മാറ്റങ്ങൾക്ക് വിധേയരാകാം.

> *വിജയത്തിന് സമയമെടുക്കും, ക്ഷമാപൂർവ്വം കാത്തിരിന്നാൽ മതി*

സംസാരം വ്യക്തമാക്കുന്ന നയങ്ങൾ

മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള സംഭാഷണത്തിലും ഇടപെടലുകളിലും നമ്മൾ പുലർത്തുന്ന ശാരീരികനില വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ അനാവരണംകൂടിയാണ്. വ്യക്തികൾസംസാരിക്കുന്നരീതിയുംകൈകളുടെചലനങ്ങളും അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ അവരവരെ തന്നെ പ്രകാശിപ്പിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരോടുള്ള നമ്മുടെ സമീപനം എന്താണ് എന്ന് വ്യക്തമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഉദാഹരണം സംഭാഷണം. പലർക്കും മറ്റുള്ളവരുടെ മുഖത്തുനോക്കി സംസാരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ഒരു നിമിഷം പോലും മുഖത്തുനോക്കി സംസാരിക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നവരുണ്ട്. എന്നാൽ ചിലരാകട്ടെ സംഭാഷണം നടത്തുമ്പോൾ മറ്റേ ആളുടെ കണ്ണിൽ നോക്കിയായിരിക്കും സംസാരിക്കുന്നത്. സംഭാഷണത്തിനിടയിൽ വ്യക്തിയുടെ കണ്ണിൽ നോക്കുന്നത് ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെയും സത്യസന്ധതയുടെയും പ്രകടനമാണ്. എന്നാൽ കൂടുതൽ നേരം കണ്ണിൽ നോക്കുന്നതും രൂക്ഷമായി നോക്കുന്നതും അത്ര നല്ലതുമല്ല. അതൊരു ഭീഷണി

> *വിജയങ്ങളെ സ്വപ്നം കണ്ടാൽ മാത്രം പോരാ, അധ്വാനിക്കുകയും വേണം*

യായി തോന്നിയേക്കാം. നോട്ടം പലയിടത്തേക്കും മാറ്റാതെ സ്വാഭാവികമായ രീതിയിൽ കണ്ണോട്ടം നടത്തുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഒരുപാട് മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കാതെ സ്വാഭാവികമായ കണ്ണോട്ടം പുലർത്തുക. ചിരിച്ചുകൊണ്ട് വ്യക്തികൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ അതൊരാശ്വാസമായി തോന്നുന്നു. കൂടുതലായി മനസ്സു തുറക്കാൻ നമുക്കത് പ്രേരണയും ശക്തിയും നല്കുന്നു. മാത്രവുമല്ലവിശ്വാസവുംസൗഹൃദവുംരൂപപ്പെടുത്താനും ചിരി വഴിയൊരുക്കുന്നു. ചിരി സഹജമായിരിക്കണം. ഉള്ളിൽ നിന്നുള്ളതായിരിക്കണം. ചിരിക്കാൻ വേണ്ടി ചിരിക്കുമ്പോഴോ കൃത്രിമമായി ചിരിക്കുമ്പോഴോ ചിരിയുടെ അർത്ഥം ചോർന്നുപോകുന്നു.തോളുകൾ നിവർത്തി, കൈകൾ തുറന്ന നിലയിൽ വച്ചുകൊണ്ട് സംസാരിക്കുന്നവരെ കണ്ടിട്ടില്ലേ ഇത് കൃത്യമായ ശരീരഭാഷയുടെ അനാവരണമാണ്. അയാൾ തുറവിയുള്ളവനാണ്. കേൾക്കാൻ സന്നദ്ധനും മുൻവിധികൾ കൂടാതെ സംസാരിക്കാൻ സന്നദ്ധനുമാണ് എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്. തുറന്ന നിലപാടാണ് അവിടെ വ്യക്തമാകുന്നത്. ചിലർ കൈകൾ കെട്ടിയിരുന്ന് സംസാരിക്കാറുണ്ട്. അടച്ചമനസ്സിന്റെ തെളിവാണ് അതെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. അതോടൊപ്പം പ്രതിരോധം തീർക്കലിന്റെയും. ചിലർ സംസാരിക്കുമ്പോഴോ കേൾക്കുമ്പോഴോ മുന്നോട്ടാഞ്ഞിരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ. ശ്രദ്ധയുടെയും താൽപ്പര്യത്തിന്റെയും ഭാഗമാണ്.

സംസാരിക്കുമ്പോൾ കൈകൾ അനാവശ്യമായും കൂടുതലായും ചലിപ്പിക്കാതിരിക്കുകയാണ് നല്ലത്. അനുയോജ്യമായ രീതിയിലും തോതിലും കൈകൾ ചലിപ്പിക്കുക. പ്രധാനപ്പെട്ട വിഷയങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുമ്പോൾ കൈകളുടെ ചലനം അത്യാവശ്യമാണ്. ചിലർ സംസാരിക്കുമ്പോൾ വളരെ അടുത്തുനിന്നാണ് സംസാരിക്കുന്നത്. രണ്ടുരീതിയിൽ അതിനെ കാണാം. നല്ല സുഹൃത്തുക്കൾ തമ്മിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ രണ്ടുപേർക്കുമിടയിൽ അകലം പാലിക്കണമെന്നില്ല. എന്നാൽ അത്രയധികം അടുപ്പമില്ലാത്തവരോടോ അപരിചിതരോടോ ശാരീരികമായ അകലം പാലിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ആരോഗ്യപരമായ അകലം പാലിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അധികം അടുത്തുനിന്ന് സംസാരിക്കുന്നത് ചിലരെ അസ്വസ്ഥ

രാക്കാറുമുണ്ട്. കൃത്യമായ തോതിലുള്ള അകലം പരസ്പരബഹുമാനത്തിന്റെ സൂചനയാണ്. നിവർന്നിരുന്ന് സംസാരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. കൂനിക്കൂടിയിരിക്കുന്നതും ചാരിയിരിക്കുന്നതും ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മയുടെയും അവഗണനയുടെയും അടയാളമാണ്. സംസാരിക്കുമ്പോൾ, പ്രതികരിക്കുമ്പോൾ നാം പറയുന്ന വാക്കുകൾക്ക് അനുസൃതമായ വികാരം മുഖത്തുണ്ടായിരിക്കണം. എനിക്ക് നിന്റെ വിജയത്തിൽ വലിയ സന്തോഷവും അഭിമാനവും ഉണ്ട് എന്നു പറയുകയും എന്നാൽ മുഖത്ത് അതിന്റേതായ യാതൊരുവിധ പ്രതിഫലനവും കാണാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ പറഞ്ഞ വാക്കുകൾ വിശ്വസനീയമായി അനുഭവപ്പെടുകയില്ല. മുഖവികാരങ്ങൾ വാക്കുകളുമായി പൊരുത്തപ്പെടണം, നഖം കടിക്കുക, വാച്ച് നോക്കുക, തല ചൊറിയുക തുടങ്ങിയവ സംസാരത്തിൽ ഒഴിവാക്കേണ്ട അനാവശ്യമായ ചലനങ്ങളാണ്.

നമ്മുടെ അശ്രദ്ധയും താല്പര്യമില്ലായ്മയും സംസാരം അവസാനിപ്പിക്കാറായി എന്നതിന്റെ സൂചനയായും അതെല്ലാം വ്യാഖ്യാനിക്കപ്പെടാം. സ്വന്തം ബോഡി ലാംഗ്വേജിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതുപോലെ മറ്റുള്ളവരുടെ ശരീരഭാഷയും ശ്രദ്ധിക്കുക. സ്വന്തം ശരീരഭാഷ പോലെ തന്നെ മറ്റുള്ളവരുടെ ശരീരഭാഷയും ശ്രദ്ധിക്കുക.അവർ താൽപര്യമുണ്ടോ, ബോറടിച്ചോ, ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാണോ എന്നത് അവരുടെ മുഖവികാരവും നിലപാടുകളും സൂചന നൽകും. ശ്രദ്ധിക്കുക, സഹജമായ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ സംസാരിക്കുക. കൃത്രിമരീതിയിൽ ആശയവിനിമയം നടത്താതിരിക്കുക. മറ്റുള്ളവരുടെ ശരീരഭാഷ മനസ്സിലാക്കി സംസാരിക്കുക.

> *പ്രചോദിപ്പിക്കുക, പ്രചോദനം സ്വീകരിക്കുക, പ്രചോദനമില്ലാതെ ഒന്നും മുന്നോട്ടുചരിക്കുന്നതേയില്ല*

പുരുഷന്മാർക്ക് മാത്രം വരുന്ന രോഗം

പുരുഷന്മാരിൽ കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്ന, അത്യന്തം വേഗത്തിൽ പടരുന്ന അണുബാധയും തുടർന്നുള്ള രോഗസങ്കീർണ്ണതയുമാണ് ഫോർണിയേഴ്സ് ഗാംഗ്രിൻ (Fournier's Gangrene). പ്രധാനമായും പെരിനിയം (Perineum), ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ, മലദ്വാരത്തിന് ചുറ്റുമുള്ള ഭാഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ഈ രോഗം ബാധിക്കുന്നത്. വേഗത്തിൽ പടരുന്ന ത്വക്ക് നാശവും (necrotizing infection), നിരവധി തരത്തിലുള്ള ബാക്ടീരിയകളുടെ സംയുക്ത ആക്രമണവുമാണ് ഈ രോഗത്തിന്റെ സവിശേഷത. ഫ്രാൻസുകാരനായ ജീൻ ആൽഫ്രഡ് ഫോർണിയർ (Jean Alfred Fournier) ആണ് 1883 ൽ ഈ രോഗത്തെ ആദ്യമായി കണ്ടെത്തിയത് എന്നതിനാൽ ഈ രോഗം അദ്ദേഹത്തിന്റെ പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

ഫോർണിയേഴ്സ് ഗാംഗ്രിൻ സാധാരണയായി പല തരത്തിലുള്ള ബാക്ടീരിയകൾ ചേർന്നുണ്ടാകുന്ന പോളിമൈക്രോബിയൽ ഇൻഫെക്ഷനാണ്.

> *അവനവനിൽ വിശ്വസിച്ചുതുടങ്ങുമ്പോൾ അസാധ്യമെല്ലാം സാധ്യമായി മാറും*

ഇവയിൽ ഏറോബിക് (ഓക്സിജൻ ആവശ്യമുള്ള) ബാക്ടീരിയകളും അനേരോബിക് (ഓക്സിജൻ ആവശ്യമില്ലാത്ത) ബാക്ടീരിയകളും ഉൾപ്പെടുന്നു. സാധാരണ കാണപ്പെടുന്ന രോഗാണുക്കൾ E coli, Streptococcus, Staphylococcus aureus, Bacteroides, Clotsridium തുടങ്ങിയവയാണ്.അണുബാധ സാധാരണയായി ചർമ്മത്തിലോ മ്യൂക്കസ് മെംബ്രെയിനിലോ ഉണ്ടായ ചെറിയ പരിക്ക്, മലദ്വാരത്തിന് ചുറ്റുമുള്ള പുണ്ണ് (perianal abscess), മൂത്രനാള അണുബാധ, അല്ലെങ്കിൽ ശസ്ത്രക്രിയാനന്തര മുറിവുകൾ എന്നിവ വഴി ആരംഭിക്കുന്നു. ഈ ബാക്ടീരിയകൾ ചെറിയ രക്തക്കുഴലുകളിൽ കയറുകയും അവ രക്തപ്രവാഹത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി രക്തവാഹിനികളിൽ രക്തപ്രവാഹം നിലച്ചു ത്വക്ക് നശിക്കുകയും വേഗത്തിൽ അണുബാധ പടരുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രമേഹരോഗികൾ,പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞവർ, മദ്യപാനികൾ, പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ളവർ എന്നിവരിൽ അണുബാധ വേഗത്തിൽ പടരാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. മൂത്രവ്യവസ്ഥയിലോ മലദ്വാരപ്രദേശത്തോ സ്ഥിരമായ അണുബാധയുള്ളവർക്കും അപകടസാധ്യത കൂടുതലാണ്.ഫോർണിയേഴ്സ് ഗാംഗ്രീൻ വേഗത്തിൽ പുരോഗമിക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണ്. ആദ്യഘട്ടങ്ങളിൽ സാധാരണ ത്വക്കിലുള്ള ചുവപ്പും ചെറുതായുള്ള വേദനയും മാത്രമേ കാണപ്പെടാറുള്ളൂ. എന്നാൽ മണിക്കൂറുകൾക്കുള്ളിൽ തന്നെ അവസ്ഥ ഗുരുതരമാകാം.

തീവ്ര വേദനയും വീക്കവും,ചുറ്റുപാടുള്ള ഭാഗങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് കൂടുതൽ വേദന, ചർമ്മത്തിൽ കറുത്ത/നിറം മാറിയ പാടുകൾ, ദുർഗന്ധം, ജ്വരം, ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടുക, രക്തമർദം താഴുക എന്നിവയെല്ലാമാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. രക്തത്തിലേക്ക് അണുബാധ പടർന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ് ഇവയെല്ലാം.ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടാൽ രോഗം മണിക്കൂറുകൾക്കുള്ളിൽ തന്നെ ജീവൻ അപകടത്തിലാക്കാവുന്ന ഘട്ടത്തിലേക്ക് കടന്നേക്കാം.രോഗനിർണയത്തിന് ഏറ്റവും പ്രധാനമായത് ക്ലിനിക്കൽ തിരിച്ചറിയലാണ്. രക്തപരിശോധനകൾ ഇമേജിംഗ്, ഇറസ്കാൻ അല്ലെങ്കിൽ MRI മൈക്രോബയോളജിക്കൽ കൾച്ചർ, ബാധിത ഭാഗത്തിൽ നിന്ന് സാമ്പിളെടുത്ത് രോഗാണു തിരിച്ചറിയൽ. എന്നിവയിലൂടെ രോഗം തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും.ഫോർണിയേഴ്സ് ഗാംഗ്രീൻ ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ സമയം അത്യന്തം നിർണായകമാണ്. രോഗം പുരോഗമിക്കുമ്പോൾ മരണസാധ്യത വേഗത്തിൽ ഉയരും.മരിച്ച ത്വക്കും അണുബാധിതമായ ടിഷ്യൂകളും നീക്കം ചെയ്യുന്ന ശസ്ത്രക്രിയ പലവട്ടം ആവർത്തിക്കേണ്ടി വരാം. ശക്തമായ ആന്റിബയോട്ടിക് ചികിത്സയും വേണ്ടിവരും.ചിലപ്പോൾ ഹൈപ്പർബാരിക് ഓക്സിജൻ തെറാപ്പിയും ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

രോഗം പൂർണ്ണമായി ഭേദമായാലും രോഗിക്ക് ദീർഘകാല പിന്തുണയും പരിചരണവും ആവശ്യമാണ്.പ്രമേഹരോഗികൾ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നില കൃത്യമായി നിയന്ത്രിക്കുക.നല്ല ശുചിത്വം പാലിക്കുക.മലദ്വാരപ്രദേശത്തോ മൂത്രനാളിയിലോ അണുബാധകൾ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ ചികിത്സിക്കുക.ചെറിയ പരിക്കുകൾ പോലും അവഗണിക്കാതിരിക്കുക എന്നിവയെല്ലാമാണ് മുൻകരുതലുകൾ.

ആരോഗ്യസേവന രംഗത്തുള്ളവർക്ക് മാത്രമല്ല, പൊതുജനങ്ങൾക്കും ഈ രോഗത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണം ആവശ്യമുണ്ട്.

(കടപ്പാട് : ഇന്റർനെറ്റ്)

എവിടെയാണോ അവിടെ ആരംഭിക്കുക, എന്താണോ ഉള്ളത് അതു ഉപയോഗിക്കുക, എന്താണോ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത് അതു ചെയ്യുക

Prabhath
RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL
RISE UP TO KNOWLEDGE

Affiliated to CBSE
No 930414

PRABHATH
RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL

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

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

FACULTIES

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

MANAGEMENT VISION

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

FACILITIES

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

Prabhath offers

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

GABORONE UNIVERSITY COLLEGE OF LAW AND PROFESSIONAL STUDIES

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

www.prabhathresidentialschool.com

Printed and Published by Shoby G.V, Phone: 9497318531, Printed at Don Bosco Igact, N.H. Bypass, Near EMC, Kochi-28 (Page 24)