



വീരസതയും യാത്രീകതയും മാറ്റാൻ.....

കുടുംബത്തോടൊപ്പം അല്പസമയം, സോഷ്യൽമീഡിയക്ക് ഇടവേള

തിരുവനന്തപുരത്തെ ഒരു സ്വകാര്യസ്ഥാപനത്തിൽ ജോലി നോക്കുകയാണ് ലിസ. ഭർത്താവ് ഒരു വാഹനകമ്പനിയുടെ മാർക്കറ്റിംഗ് മേഖലയിൽ ഉദ്യോഗ

സ്ഥൻ. ഭർത്താവിനും രണ്ടു മക്കൾക്കും ഒപ്പം നഗരത്തിലെ ഫ്ളാറ്റിലാണ് താമസം. സാമ്പത്തികമോ കുടുംബപരമോ ആയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നുമില്ല. പുറമേ നിന്നുനോക്കുന്ന

ആർക്കും സന്തുഷ്ട കുടുംബം എന്ന് തോന്നുന്ന ജീവിതം. എന്നിട്ടും ലിസ ഒരു ദിവസം എന്നെ കാണാൻ കൗൺസിലിംഗ് സെന്ററിലെത്തി. “ഒന്നിലും ഒരു സന്തോഷം

തോന്നുന്നില്ല” എന്നാണ് അവർ പറഞ്ഞത്. രണ്ടുപേർക്കും നല്ല ജോലിയുണ്ട്. മക്കളെ നന്നായി പഠിപ്പിക്കുന്നു. സ്വന്തമായി ഒരു താമസസ്ഥലം ഉണ്ട്. എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ വല്ലാതെ മടുപ്പു തോന്നുന്നു. ഒരേ ദിനചര്യയിൽ തുടരുമ്പോൾ ഇടയ്ക്ക് മടുപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നത് സാധാരണമാണ്. എന്നാൽ ഇവിടെ കാര്യങ്ങൾ കുറച്ചു കൂടി ഗൗരവതരമായിരുന്നു.

“ജോലി കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിൽ എത്തിയാലും മക്കൾ വന്നിട്ടുണ്ടാകില്ല. ട്യൂഷനും എൻട്രൻസ് പരിശീലനവുമെല്ലാമായി രണ്ടുപേർക്കും പഠിക്കാൻ ഒരുപാട് ഒഴിവുസമയം കിട്ടിയാൽ രണ്ടുപേരും ലാപ്ടോപ്പിന്റെ മുന്നിലായിരിക്കും. ജോലിയുടെ ബാക്കിയും കൊണ്ടാണ് ഭർത്താവ് വീട്ടിലെത്തുന്നത്. പിന്നെ ഒരിക്കലും അവസാനിക്കാത്ത ഫോൺവിളിയാണ്. ഓരോ ദിവസവും വീട്ടിലെ ജോലികളെല്ലാം തീർത്ത് കിടക്കുമ്പോൾ കഴിഞ്ഞതിനേക്കാൾ മടുപ്പാണ് തോന്നുക.

നാളെയും ഇതുപോലെ ഒരു ദിവസം വരാനുണ്ടല്ലോ എന്നാണ് അപ്പോൾ ആലോചിക്കുക. ആഴ്ചയിൽ ആകെ കിട്ടുന്ന അവധി ദിനത്തിൽപോലും അദ്ദേഹം ചിലപ്പോൾ ഓഫീസ് സംബന്ധമായ കാര്യങ്ങൾക്ക് പോകും. ഇടയ്ക്ക് ഷോപ്പിംഗിനോ സിനിമയ്ക്കോ പോകുമ്പോൾ പോലും ഭർത്താവും മക്കളും ഫോണിൽ കുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കും.”

യാന്ത്രികമായ ജീവിതരീതി മൂലം ജീവിതത്തോട് മടുപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നതാണ് ലിസയുടെ പ്രശ്നം. എന്നാൽ അവർ മാത്രം വിചാരിച്ചാൽ

അത് പരിഹരിക്കാൻ കഴിയില്ല. കുടുംബത്തിലുള്ള മറ്റ് അംഗങ്ങളുടെ പിന്തുണയും സ്നേഹവും കൂടി ആവശ്യമാണ്. ഇത് ഒരു ഒറ്റപ്പെട്ട ഉദാഹരണമല്ല. ദിവസവും മടുത്തു ജീവിക്കുന്ന ഒരുപാടു പേർ കേരളത്തിലെ അണുകുടുംബശ്ശികളിലുണ്ട്.

ഒരു കാലഘട്ടം കഴിഞ്ഞാൽ ജീവിതം ഒരേ താളത്തിലാണ് മുന്നോട്ടു പോകുന്നത്. ജോലി, കുടുംബം, കുട്ടികൾ, ഓരോ ദിവസവും ഇന്നലെയുടെ ആവർത്തനമാകുമ്പോൾ ജീവിതത്തിൽ ഇടയ്ക്ക് വിരസത അനുഭവപ്പെടുന്നത് സ്വാഭാവികം. എന്നാൽ ജീവിതത്തിനോടു തന്നെ മടുപ്പു തോന്നത്തക്കവിധം യാന്ത്രികമായി മാറിയിട്ടുണ്ട് ജീവിതരീതിയെങ്കിൽ അത് അപകടകരമാണ്.

ഉറങ്ങി ഉണരുന്ന യന്ത്രങ്ങൾ

കുടുംബത്തിനുള്ളിലും പുറത്തും നേരിട്ടുള്ള ആശയവിനിമയം കുറഞ്ഞുവരുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ട സമയമാകുമ്പോൾ വീടിന്റെ മുകൾ നിലയിലെ മുറികളിലുള്ള മക്കളെ വിളിക്കാൻ മെസേജും മിസ് കോളും വാട്സ്ആപ്പ് സന്ദേശവും ഉപയോഗിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ.

ജോലി കഴിഞ്ഞ് മടങ്ങി വന്നാലും ഭാര്യയും ഭർത്താവും കൂടുതൽ സമയവും ഫോണിൽ ചെലവിടുന്നു. സോഷ്യൽ മീഡിയസൈറ്റുകളിൽ കയറി ഇറങ്ങുന്നു. കുട്ടികൾ ടി.വി. കാണുകയോ വീഡിയോഗെയിം കളിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. ഫലത്തിൽ വീട്ടിലെ ഓരോ വ്യക്തിയും യന്ത്രങ്ങളായി മാറുകയാണ്. ജോലി ചെയ്



സന്ധ്യാറാണി. എൽ
 ചൈൽഡ് & ഫാമിലി കൗൺസലർ
 കൺസൊലാസ് കൗൺസിലിംഗ് സർവീസസ്
 തിരുവനന്തപുരം, ചങ്ങനാശ്ശേരി
 ഫോ: 9387613503



മനസ്സു തുറന്ന് സംസാരിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക എന്നത് പ്രധാനമാണ്. എത്ര തിരക്കേറിയ ജോലിയാണെങ്കിലും വീട്ടിലെത്തിയാൽ കുടുംബത്തോടൊപ്പം ചെലവിടാൻ സമയം കണ്ടെത്തണം. വീട്ടിൽ എല്ലാവരും ഒന്നിച്ചിരുന്ന് അല്പസമയം സംസാരിക്കാം. പലരും പല സമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ശീലം അവസാനിപ്പിക്കണം. ഒരു മേശയ്ക്കു ചുറ്റും ഒത്തുകൂടിയിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് തന്നെ പരസ്പരസ്നേഹത്തിന്റെ അടയാളമാണ്. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന വേളയിൽ ടി.വി, ഫോൺ എന്നിവ കഴിവതും ഒഴിവാക്കണം.





യുക്തമായ ഉണ്ണുകയും ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്ന യന്ത്രങ്ങൾ.

ഇത്തരത്തിലുള്ള ജീവിതരീതി ബന്ധങ്ങളുടെ കെട്ടുറപ്പ് കുറയ്ക്കും. പരസ്പരം അടുപ്പമില്ലാത്ത ഒരു കുറയ്ക്കുക കീഴിൽ കഴിയുമ്പോൾ ജീവിതത്തിൽ ഒറ്റപ്പെടൽ അനുഭവപ്പെടും. ചുറ്റിലും എല്ലാവരും ഉണ്ടെങ്കിലും തനിച്ചാണ് എന്ന തോന്നലിലാവും ഇവരുടെ ജീവിതം. മാനസികപിരിമുറുക്കത്തിൽ തുടങ്ങി വിഷാദരോഗത്തിലേയ്ക്കു വരെ നയിക്കാവുന്ന അപകടകരമായ ഒരു അവസ്ഥയാണിത്.

മനസ്സു തുറന്ന് സംസാരിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക എന്നത് പ്രധാനമാണ്. എത്ര തിരക്കേറിയ ജോലിയാണെങ്കിലും വീട്ടിലെത്തിയാൽ കുടുംബത്തോടൊപ്പം ചെലവിടാൻ സമയം കണ്ടെത്തണം. വീട്ടിൽ എല്ലാവരും ഒന്നിച്ചിരുന്ന് അല്പസമയം സംസാരിക്കാം. പലരും പല സമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ശീലം അവസാനിപ്പിക്കണം. ഒരു മേശയ്ക്കു ചുറ്റും ഒത്തുകൂടിയിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് തന്നെ പരസ്പരസ്പർശത്തിന്റെ അടയാളമാണ്.

ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന വേളയിൽ ടി.വി, ഫോൺ എന്നിവ കഴിവതും ഒഴിവാക്കണം. ജന്മദിനങ്ങളും വിവാഹവാർഷികവും ആഘോഷിക്കപ്പെടേണ്ടതു തന്നെയാണ്. ആ അവസരത്തിൽ അവർക്കായി വീട്ടിൽ സർപ്രൈസ് ഗിഫ്റ്റുകളോ ആഘോഷങ്ങളോ സംഘടിപ്പിക്കാം. വലിയ സമ്മാനങ്ങളോ പാർട്ടിയോ വേണമെന്നില്ല. രാവിലെ ഉറങ്ങിയെഴുന്നേറ്റ് വരുമ്പോൾ ഒരു വിഷ് പറയുന്നതു പോലും അവരെ സന്തോഷിപ്പിച്ചെന്തിരിക്കും.

വീട്ടിലെ രണ്ടുപേരും ഉദ്യോഗസ്ഥ



രാവുമ്പോൾ മക്കളുമൊത്ത് ചെലവിടുന്ന സമയം കുറവായിരിക്കും. പക്ഷെ കിട്ടുന്ന സമയം അവരോട് സംസാരിക്കാം.

ഏതു സമയവും കൂട്ടി മൊബൈലിലോ കമ്പ്യൂട്ടിലോ നോക്കിയിരിക്കുന്നുവെങ്കിൽ പതിയെ ആ ശീലം മാറ്റിയെടുക്കാം. വീട്ടിൽ നടക്കുന്ന ചെറിയ കാര്യങ്ങൾപോലും എല്ലാ അംഗങ്ങളും അറിയുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്താൻ ഒരു സാഹചര്യമാണ് വീട്ടിൽ ഉണ്ടാകേണ്ടത്.

സോഷ്യൽ മീഡിയ ആകാം പക്ഷേ.....

ഒരേനാദിന ജീവിതത്തിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ സ്വാധീനം വലുതാണ്. പക്ഷേ ദിവസം മുഴുവൻ ഓൺലൈൻ ആയാൽ ഓഫ്ലൈൻ ജീവിതം താളം തെറ്റും. ഓഫീസ് ജോലികളുടെ ഇടവേളകളിൽ പോലും മൊബൈലിൽ വാട്സ്ആപ്പും ഫേസ്ബുക്കും നോക്കുന്നവരാണ് എണ്ണത്തിൽ കൂടുതൽ. ഓരോ നിമിഷവും സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ അപ്ഡേറ്റ് ആയില്ലെങ്കിൽ ഇവർ അസ്വസ്ഥരാകും.

ഇത്തരത്തിൽ സോഷ്യൽമീഡിയ അഡിക്ട് ആകുന്നതോ അമിതസമയം സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ചെലവിടുന്നതോ കുടുംബജീവിതത്തേയും ബന്ധങ്ങളേയും ബാധിക്കും. തൊട്ടടുത്ത ഫ്ലാറ്റിൽ താമസിക്കുന്നയാളെ നേരിട്ട് കാണുമ്പോൾ ഗൂഡ്മോണിംഗ് പറഞ്ഞില്ലെങ്കിലും രാവിലെ വാട്സ്ആപ്പ് വഴി ലോകത്തിന്റെ നാനാഭാഗങ്ങളിലും താമസിക്കുന്നവർക്ക് സുപ്രഭാതം ആശംസിക്കുന്നവരുണ്ട്. യഥാർത്ഥലോകത്തിൽ നിന്നും അവിടെ താമസിക്കുന്നവരിൽ നിന്നും വീട്ടുമാറി മറ്റൊരു മിഥ്യലോകത്ത് വ്യാപരിക്കുന്നവരാണ് ഇക്കൂട്ടർ.

പെട്ടെന്ന് വീട്ടിൽ ഒരു അത്യാവശ്യം വന്നാൽ അയൽക്കാരനെ ഉണ്ടാക്കു എന്ന് ഇവർ തിരിച്ചറിയുന്നില്ല. ജോലി കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിൽ പ്രാഥമമായ അച്ഛനോ അമ്മയോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവരോട് സംസാരിക്കാൻ അല്പം കൂടുതൽ സമയം കണ്ടെത്തണം. വീട്ടിനു പുറത്തൊരു ജീവിതം ഇല്ലാത്തവരാകും അവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും. എല്ലാവരും വീട്ടിലെത്തുന്ന സമയം കാത്തിരിക്കുകയാവും അവർ. വീട്ടിലെ ഓരോരുത്തരുടെയും സംസാരവും സാമീപ്യവും ഏറ്റവും ആഗ്രഹിക്കുന്നതും പ്രായമായവരാണ്.

കൊച്ചുകൊച്ചു സ്വപ്നങ്ങൾ

വീടും ജോലിയും കൂട്ടികളും ഒക്കെയായുള്ള ഓട്ടപ്പാച്ചിലിനിടയിൽ സ്വന്തം സ്വപ്നങ്ങളെ മറന്നു പോകുന്നവരാണ് ഭൂരിഭാഗവും. ജീവിതത്തിൽ കൊച്ചുകൊച്ചു സ്വപ്നങ്ങൾ കൊണ്ടുനടക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. തുടർന്നു ജീവിക്കാൻ മനുഷ്യരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത് ഇത്തരം സ്വപ്നങ്ങളാണ്.

ജീവിതത്തിൽ എന്നെങ്കിലും ഒരിക്കൽ പോകണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരു യാത്രയ്ക്ക് ഒരുക്കങ്ങൾ തുടങ്ങാം. അതിനുള്ള പണം ഓരോ മാസവും കുറെശ്ശയായി സമ്പാദിക്കാം. പുതുതായി എന്തെങ്കിലും പഠിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അതിന് സമയം കണ്ടെത്താം.

വീട്ടിന്റെ മുറ്റത്ത് ഇഷ്ടപ്പെട്ട മരങ്ങളോ ചെടികളോ നടവുളർത്താം. പുത്തോട്ടം പരിപാലിക്കുന്നതിൽ തൽപരരാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന രീതിയിലൊരു പുത്തോട്ടം വീട്ടു മുറ്റത്തോ ബാൽക്കണിയിലോ ഒരുക്കിയെടുക്കാം. പുത്തോട്ടനിർമ്മാണത്തെ കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ക്ലാസുകളിൽ ചേരാം.

നിങ്ങൾ ജോലിചെയ്യുന്നത് ചിലപ്പോൾ ഇഷ്ടപ്പെട്ട മേഖലയിൽ ആണെന്നില്ല. മുഴുവൻ സമയവും ആ ജോലി ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ കൂടി അതിനായി കുറച്ചു സമയം ദിവസവും നീക്കി വയ്ക്കാം. എഴുത്തുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മേഖല ആണ് ഇഷ്ടം എങ്കിൽ ബ്ലോഗിങ്ങിന് സമയം ചെലവിടാം. നൃത്തം, സിനിമ, സംഗീതം അങ്ങനെ നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപെട്ട എന്തും ജീവിതത്തോട് ചേർത്ത് പിടിക്കണം.

സന്തോഷം ഒരു മനോഭാവമാണ്

ജീവിതം എത്ര അലട്ടലില്ലാതെ നീങ്ങിയാലും നിരാശരായ ചിലരുണ്ട്. എന്തുനേടിയാലും സന്തോഷിക്കാൻ മറന്നുപോകുന്നവരാണ് ഇവർ. ജീവിതത്തിൽ എന്തൊക്കെ പ്രതിസന്ധികളിലൂടെ കടന്നുപോയാലും സദാ പ്രസന്നവദനരായി കാണപ്പെടുന്നവരും ഉണ്ട്. ജീവിതത്തോടുള്ള മനോഭാവമാണ് ഓരോ വ്യക്തിയിലും സന്തോഷമോ സങ്കടമോ നിറയ്ക്കുന്നത്. ആഹ്ലാദകരവും ദുഃഖകരവുമായ നിമിഷങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

ദുഃഖകരമായ നിമിഷങ്ങളെ കുറി

ച്ചു മാത്രം ഓർക്കുമ്പോൾ ജീവിതത്തിലെ ആഘോഷങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് നഷ്ടപ്പെടുന്നത്. എന്നും ഒരേ താളത്തിൽ മുന്നോട്ടുപോയാൽ ജീവിതം യാന്ത്രികമാകും. ജീവിതത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ജീവിതത്തിന് അടുക്കും ചിട്ടയും ഉണ്ടാകുന്നത് നല്ലതാണ്. എന്നാൽ ദിവസവും ഇത്ര സമയത്ത് എഴുന്നേൽക്കുന്നത് മുതൽ ഉറങ്ങുന്നതുവരെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ ഒരേ ചിട്ടയിൽ മുന്നോട്ടു പോയാൽ എളുപ്പം മടുക്കും.

ഓരോ ദിവസത്തിലും ശുഭകരമായ എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. മാറ്റങ്ങളെ ഭയപ്പെടാതെ മാറ്റങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് ജീവിതം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോകണം. പണത്തിനേക്കാൾ മൂല്യം ബന്ധങ്ങൾക്ക് നൽകണം. എന്തൊക്കെയാണേട്ടങ്ങൾ വെട്ടിപ്പിടിക്കാനുള്ള വ്യഗ്രതയിൽ ജീവിക്കാൻ മരണുപോകരുത്.

എന്തുമേടി എന്നതിനേക്കാൾ എത്ര ആസ്വദിച്ചു എന്നതിനാകട്ടെ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ മുൻഗണന. ദിവസത്തിൽ അല്പസമയം നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മാത്രമായി നീക്കിവയ്ക്കണം. പൂസ്തകം വായിക്കാൻ, സിനിമ കാണാൻ, സംഗീതം കേൾക്കാൻ.....അങ്ങനെ നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ട

പ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾക്കായി മാത്രം കുറച്ചു സമയം ചെലവിടാം. ഇത് മനസ്സിൽ സന്തോഷം നിറയ്ക്കും.

മാറ്റം നല്ലതാണ്

വർഷങ്ങളായി ഒരേ ജോലിയിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഒരേ വീട്ടിൽ കഴിയുന്നതാകും ചിലരെയെങ്കിലും മടുപ്പിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ ഇടയ്ക്ക് മാറ്റം നല്ലതാണ്. നിങ്ങൾ ജോലി ചെയ്യുന്ന കമ്പനിയുടെ മറ്റേതെങ്കിലും ശാഖയിലേക്ക് മാറ്റം കിട്ടുമെങ്കിൽ അതിന് ശ്രമിക്കുക. അധികം അകലെയുള്ള ശാഖ ആകണമെന്നില്ല. മറ്റൊരു ഓഫീസിൽ എത്തുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് പുതിയൊരു ഉണർവ് ലഭിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പ് വീട്ടിജോലികൾ എന്നും ഒരാൾ തന്നെ ചെയ്യുന്നതിൽ മാറ്റം കൊണ്ടുവരാം. ആഴ്ചയിൽ ഓരോ ദിവസവും വീട്ടിലെ ഓരോ അംഗങ്ങളും മാറി മാറി ജോലികൾ ചെയ്യുന്ന രീതിയിൽ ക്രമീകരിക്കാം. ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കലേങ്കിലും വീട്ടിൽ എല്ലാവരും ഒന്നിച്ച് ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കാം. പരസ്പരം ഉള്ള അടുപ്പം കൂടാൻ ഇത് സഹായിക്കും. ദിവസവും ഒരേ ബസിൽ ഓഫീസിലേയ്ക്കു പോകുന്ന ആളാണോ നിങ്ങൾ? എന്നാൽ ആ ശീലം മാറ്റാം. വേറെ ഏതെങ്കിലും മാർഗ്ഗത്തിൽ ഓഫീസിൽ എത്താം. നടക്കാൻ കഴിയുന്ന ദൂരമാണെങ്കിൽ ഒരു ദിവസം നടന്ന് പോകാം. ചുറ്റി

വളഞ്ഞ വഴിയിലൂടെ ഓഫീസിൽ എത്തിക്കുന്ന ഒരു ബസ് ഉണ്ടെന്നിരിക്കട്ടെ. വല്ലപ്പോഴുമെങ്കിലും ഒരു മാറ്റത്തിന് അതിൽ കയറാം. പണത്തിന്റെ കണക്ക് സൂക്ഷിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. പക്ഷെ ഓരോ മാസത്തേയ്ക്കും ഇത്ര രൂപയ്ക്ക് പലചരക്ക്. ഇത്ര രൂപക്ക് വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ കണിശത പുലർത്തുന്നത് ചിലപ്പോൾ വീട്ടിൽ എല്ലാവർക്കും മടുപ്പുണ്ടാക്കും. ഇത്തരം കടംപിടുത്തങ്ങളിൽ അല്പം വിട്ടുവീഴ്ചകൾ ചെയ്യാം. മിക്ക കമ്പനികളും ജീവനക്കാർക്ക് കുടുംബവുമൊത്ത് വിനോദയാത്ര നടത്തുന്നതിനുള്ള ആനുകൂല്യങ്ങളും അവധിയും അനുവദിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. ഇനി ഈ ആനുകൂല്യം ഇല്ലെങ്കിൽ തന്നെ വർഷത്തിലൊരിക്കലേങ്കിലും കുടുംബവുമൊത്ത് ഒരു ദൂരയാത്ര പോകാം. പറ്റുമെങ്കിൽ ഇന്റർനെറ്റിനോ മൊബൈൽഫോണിനോ കണക്ടിവിറ്റി ഇല്ലാത്ത സ്ഥലം തന്നെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. മനസ്സ് റീചാർജ് ചെയ്യാൻ ഇതു സഹായിക്കും.

(ലേഖനത്തിൽ പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്ന പേരുകൾ യഥാർത്ഥമല്ല)



പാൽമായം ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരം

ഇപ്പോൾ കിട്ടുന്ന പാലിൽ ആരോഗ്യം നൽകുന്ന ഗുണങ്ങൾ ഇല്ല എന്ന കാര്യത്തിൽ ആർക്കും സംശയമില്ല. പാലിൽ എന്തൊക്കെ മാധ്യമങ്ങളാണ് കലർന്നിരിക്കുന്നതെന്ന കാര്യത്തിൽ ഒതുറപ്പുമില്ല.

സെക്കന്ററാബാദിലെ വോൾസ് വിവേകാനുകോളേജ് ബയോകെമിസ്ട്രി നടത്തിയ പഠനത്തിൽ പാലിൽ പല മാധ്യമം ചേർക്കുന്നുവെന്ന് കണ്ടെത്തി. സുക്രോസ്, സ്കീംഡ്, പാൽപ്പൊടി, ഉപ്പ്, യൂറിയ, ഫോർമലിൻ, ഹൈഡ്രജൻ പെറോക്സൈഡ്, ഡിറ്റർജെന്റുകൾ എന്നിവയാണ് വെളുത്ത പാലിലെ വിഷം. ഇത്തരം വസ്തുക്കൾ ചേർക്കുന്നത് പാലിന്റെ പോഷകഗുണം കുറയ്ക്കുമെന്നു മാത്രമല്ല, കാൻസർ പോലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുമെന്നും പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

യൂറിയ പോലുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ ചേർക്കുന്നത് കാഴ്ചകുറവ്, ദഹനക്കേട്, വയറിളക്കം, അസിഡിറ്റി കിഡ്നി പ്രശ്നങ്ങൾ, അൾസർ, ഹൈപ്പോടെൻഷൻ, ശ്വാസന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയുണ്ടാക്കും.

പശുക്കൾക്ക് പാലുൽപാദനം കൂടാനായി ഓക്സിടോസിൻ കുത്തിവയ്ക്കാറുണ്ട്. ഇത് മനുഷ്യശരീരത്തിലേത്തുന്നു. പെൺകുട്ടികളിൽ നേരത്തെയുള്ള മാറിട വളർച്ച, പുരുഷസ്തനവളർച്ച, മാസമുറക്മക്കേടുകൾ, ഹൃദയപ്രശ്നങ്ങൾ, കാഴ്ചക്കുറവ്, കിഡ്നി പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഇത് കാരണമാകും.

