

വൈശ്വ

മലയാളം മാസിക

പുതിയ കാഴ്ചകൾ

നവോന്മേഷം
പ്രത്യേക പതിപ്പ്





COTTON
WHITE SHIRTS

WHERE
PERFECTION
MEETS
DIGNITY



Available @ Ramraj Showrooms &
All leading textile shops
Shop online @ www.ramrajcotton.in



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION



പുതിയ ചിന്തകളിലൂടെയും പുതിയ മാറ്റങ്ങളിലൂടെയും
പ്രചോദനം നേടി ഈ നവവത്സരത്തിൽ ജീവിതത്തിൽ
ഐശ്വര്യം നേടാൻ വഴികാട്ടിയാകുന്ന

നവോത്ഥേഷം പ്രത്യേക പതിപ്പ്

താങ്കൾക്ക് നൽകുന്നതിൽ അഭിമാനമുണ്ട്



നവോന്മേഷത്തിന്റെ ഉത്സാഹം

നേരിൽ കാണാനിടയായാൽ മനുഷ്യർ നിരവധി വരങ്ങൾ ഈശ്വരനിൽ നിന്ന് തേടും. എന്നാൽ, വ്യത്യസ്തനായ ഒരു വ്യക്തി ഈശ്വരൻ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ സവിശേഷമായ വിധത്തിൽ തപസ്സ് ചെയ്തു. ഈശ്വരൻ അയാൾക്കു മുമ്പിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. അപ്പോൾ അയാൾ, 'മറ്റുള്ളവരെ പോലെ താങ്കളുടെ കൈയിൽ നിന്ന് എനിക്ക് ഒരു വരവും വേണ്ട എന്ന് ഉണർത്തിച്ചു. പകരം എന്റെ കൈയിൽ നിന്ന് എന്തെങ്കിലും വരം താങ്കൾക്ക് വേണമോ?' എന്ന് ചോദിച്ചു.

അവനെ നോക്കി പുഞ്ചിരിച്ച ദൈവം, 'ഞാൻ സൃഷ്ടിക്കണമെന്ന് കരുതിയ ലോകം ഇതല്ല. ഞാൻ ആശ്രയിച്ച ഒരു ലോകം സൃഷ്ടിക്കാൻ പരിശ്രമിക്കൂ. അതാണ് ഞാൻ ചോദിക്കുന്ന വരം' എന്ന് ദൈവം പറഞ്ഞു. ആ മനുഷ്യൻ അവരന്നു, 'ദൈവമേ, താങ്കൾ ശ്രമിച്ചിട്ടും നല്ല ലോകം സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ഞാൻ സാധാരണ മനുഷ്യൻ. എനിക്ക് അത് എങ്ങനെ സാധിക്കും? എനിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യം ചോദിക്കണം' എന്ന് അപേക്ഷിച്ചു അദ്ദേഹം.

'അത് ലളിതമായ കാര്യമാണ്. ഏത് ചുറ്റുപാടിലും നി ഒരു നല്ല മനുഷ്യനായിരിക്കാൻ പരിശ്രമിക്കൂ. അതാണ് നല്ല ലോകം സൃഷ്ടിക്കാനുള്ള മികച്ച തുടക്കം' എന്ന് പറഞ്ഞു ദൈവം.

ഈ കഥ വായിച്ചപ്പോൾ അതിന്റെ തുടക്കവും ഒടുക്കവും എനിക്കുള്ളിൽ ഒരു നവോന്മേഷം ഉണ്ടാക്കി. ഒരു നല്ല തുടക്കം നല്ല അവസാനം സൃഷ്ടിക്കും എന്ന് ഈ കഥ എന്നെ പഠിപ്പിച്ചു. രണ്ടു മിനിറ്റിൽ വായിച്ചു തീർക്കാവുന്ന ഒരു കഥ എന്നിൽ സൃഷ്ടിച്ച നവോന്മേഷം നാൾ മുഴുവനും നീണ്ടുനിന്നു. ധ്യാനം ചെയ്തപ്പോൾ ഈ വികാരം എന്റെ ഉള്ളിൽ ശക്തമായി ഉണർന്നു.

സ്വാർത്ഥത വെടിഞ്ഞുള്ള സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലെ പങ്കാളിത്തം ചെറുതായിരുന്നാൽ പോലും അത് നൽകുന്ന സന്തോഷവും നവോന്മേഷവും തുടർന്നുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ മികവോടെ ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും. മനസ്സ് സന്തോഷമായിരുന്നാൽ, ശരീരത്തിൽ പുതുരക്തം പായുന്നതു പോലെ ഉത്സാഹത്തോടെ ജോലി ചെയ്യാൻ കഴിയും. പതിവ് ഭക്ഷണ രീതി ഒഴിവാക്കി പഴവർഗങ്ങൾ മാത്രം ദിവസം മുഴുവനും കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും നവോന്മേഷം

നൽകും. ഇതേപോലെ ഓരോ വ്യക്തിക്കും നവോന്മേഷം നൽകുന്ന വിഷയങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമാകാമെങ്കിലും ജീവിതം സന്തോഷകരമാക്കാൻ, നമ്മുടെ ഓരോ പ്രവൃത്തിയും നവോന്മേഷത്തോടെ ചെയ്യുന്നത് എല്ലാവർക്കും പൊതുവായതാണ്. നവോന്മേഷം ഇല്ലാത്ത ദിവസങ്ങളിൽ, നാം പതിവായി ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ പോലും ശരിയായി വരില്ല.

യുഗങ്ങളായി വീണ്ടും വീണ്ടും പച്ചപ്പ് ഇട്ട് നവോന്മേഷത്തോടെ പ്രകൃതി നമ്മെ സന്തോഷിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. തൊടിയിലും പുന്തോട്ടത്തിലും മഴ പെയ്യുമ്പോൾ കുതിച്ച് പൊന്നുന്ന ചെടികൾ. ഇല കൊഴിയുന്ന കാലത്തിനു ശേഷം വസന്തത്തിന്റെ വരവായി. രണ്ട് ഋതുക്കൾക്കും ഇടയിൽ പ്രകൃതി സ്വയം നവോന്മേഷം കൈവരിക്കുന്നു. നവോന്മേഷവും നവീകരണവും ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ. നമ്മെ സ്വയം നവീകരിച്ചാൽ മാത്രമേ നവോന്മേഷത്തോടെ മുന്നോട്ടുപോകാൻ ആകൂ.

കാട്ടിലെ രാജാവ് സിംഹം ആണെങ്കിൽ പക്ഷികളുടെ രാജാവ് പരുന്ത് ആണ്. പരുന്തു മാത്രമാണ് മേഘങ്ങൾക്ക് മേലെ പറക്കുന്നത്. അതിനു യോജിച്ച വലിയ ചിറകുകൾ ആണ് അവയ്ക്കുള്ളത്. ആയിരം അടി ഉയരത്തിൽ നിന്ന് താഴെ ഉള്ള തന്റെ ഭക്ഷണം കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്ന സൂക്ഷ്മമായ കണ്ണുകളാണ് അവയ്ക്കുള്ളത്. മറ്റു പക്ഷികൾക്ക് ഇല്ലാത്ത പരുന്തിന്റെ കഴിവുകൾ ആൾചര്യകരമാണ്.

70 വയസ്സു വരെ ആയുസ്സുള്ള പരുന്ത് 40 വയസ്സു വരെ നവോന്മേഷത്തോടെ പറന്നു നടക്കുന്നു. 40-ആമത്തെ വയസ്സിൽ അതിന്റെ നഖങ്ങൾ ബലഹീനമാകും. ഇരയെ അതിന് ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു പോകാൻ കഴിയില്ല. ചിറകുകൾ തടിച്ച് പറക്കാൻ അവ വല്ലതെ ബുദ്ധിമുട്ടും. പരുന്തിന്റെ ശക്തിയായിരുന്നു എല്ലാ ഘടകങ്ങളും ബലഹീനതയായി മാറും. വീണ്ടും ബലം കൈവരിക്കാൻ അത് തന്റെ ചിറകുകളുടെ ഒരു ഭാഗം പൊഴിക്കും. നഖവും മുക്കും ഉറച്ചു കളയും. കുറച്ച് മാസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ പുതിയ ചിറകു മുളയ്ക്കും. നഖവും മുക്കും വീണ്ടും വളരും.

പല വർഷങ്ങളായി നാം നേടിയെടുത്ത കഴിവുകൾ പെട്ടെന്ന് ഉപയോഗിക്കാനാവാത്ത പ്രയോജന



രഹിതമായകാര്യങ്ങൾആയിമാറും. കാലത്തിനനുസരിച്ച് നാം മാറണം എന്നാണ് പരുന്ത് നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്. വളരെ പെട്ടെന്ന് സന്ദേശങ്ങൾ കൈമാറാൻ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന ടെലിഗ്രാം ടെലിഫോണിന്റെ കണ്ടുപിടിത്തത്തോടെ പ്രസക്തമല്ലതായി. കമ്പ്യൂട്ടർ വന്നതോടെ പല യന്ത്രങ്ങളും പ്രസക്തമേ അല്ലാതെയായി. കാലം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കാലത്തിന് അനുസരിച്ച് നാമും മാറേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അതിനർത്ഥം നവോന്മേഷത്തോടെ കാര്യങ്ങളെ സമീപിക്കണമെന്നാണ്.

പഴയ വസ്ത്രം എന്നു പറഞ്ഞ് പിന്തള്ളിയ വേഷ്ഠി ഇന്ന് പാരമ്പര്യത്തിന്റെ ചിഹ്നമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഇതിനായി രാംരാജ് കോട്ടൺ കഴിഞ്ഞ 43 വർഷമായി ശ്രമിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് എനിക്കായല്ല. നമ്മുടെ പാരമ്പര്യ വസ്ത്രങ്ങളുടെ മഹിമ വെളിപ്പെടുത്താനുള്ള ശ്രമമായാണ് ഞാൻ ഇതിനെ കരുതുന്നത്. ആയിരക്കണക്കിന് നെയ്ത്തുകാരുടെ ജീവിതത്തിന് ഇത് ആശാദീപമാണ് എന്നത് എന്നെ മുന്നോട്ടു നയിക്കുന്ന വികാരമാണ്.

ലാഭം നോക്കാതെ പ്രവർത്തിച്ച് ഒന്നാം നമ്പർ സ്ഥാപനമായപ്പോൾ ഇനിയൊന്നും ചെയ്യാനില്ല എന്ന് കരുതിയിരുന്നാൽ മനോവീര്യം പോകും.

ഓരോ ഘട്ടത്തിലും കാലഘട്ടത്തിന് അനുസൃതമായ മാറ്റങ്ങൾ വേഷ്ടിയിൽ രാംരാജ് കോട്ടൺ വരുത്തി. ഉപഭോക്താക്കളുടെ താൽപര്യമനുസരിച്ച് വരുത്തുന്ന മാറ്റങ്ങൾ നൽകുന്ന നവോന്മേഷവും ആ വസ്ത്രം ധരിച്ച് ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന നവോന്മേഷവുമാണ് ഞങ്ങളെ മുന്നോട്ടു നയിക്കുന്ന വലിയ ശക്തി.

കൊടുംവെയിലിൽ അധ്വാനിച്ച് തളർന്ന് നിൽക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ ശരീരത്തെ തൊട്ടുതഴുകുന്ന മന്ദമാരുതൻ നൽകുന്ന നവോന്മേഷം നമുക്ക് വില കൊടുത്ത് വാങ്ങാൻ കഴിയില്ല. വിശ്രമം എന്നാൽ വെറുതെ ഇരിക്കുന്നതല്ല. പുതിയ പ്രവൃത്തികൾക്കായി പരിശ്രമിക്കുന്നതാണ് ക്രിയാത്മകമായ വിശ്രമം. തളർച്ചയിൽ നിന്ന് കരകയറാൻ നവോന്മേഷം നൽകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്തുകൊണ്ടേയിരിക്കണം. പുതുവർഷത്തിൽ പുതിയ കാര്യങ്ങൾ നവോന്മേഷത്തോടെ ചെയ്ത് വിജയം കൈവരിക്കണം, എല്ലാവർക്കും പുതുവത്സരാശംസകൾ.

സമസ്ത ഐശ്വര്യങ്ങളും ആശംസിച്ചുകൊണ്ട്

കെ ആർ നാഗരാജൻ
സ്ഥാപകൻ
രാംരാജ് കോട്ടൺ



നവോത്ഥാനത്തോടെ

പ്രഭാതം

വിടരട്ടെ

രാവിലെ ഉണർന്നെണീറ്റും. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സ്മാർട്ട്ഫോണുമായി സല്ലപിച്ച് സമയം കളയുകയാണോ? അതോ അന്ന് തീർക്കേണ്ട തലവേദന സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഓർത്ത് വിഷമിച്ചു കിടക്കുകയാണോ?

ഇങ്ങനെയാണ് ഒരു ദിവസത്തിന്റെ തുടക്കം. എന്നാൽ അന്നേ ദിവസം കാര്യമായി ഒന്നും സംഭവിക്കാതെ കടന്നുപോകും. നാം ചുരുച്ചുറുക്കോടെ ജോലി ചെയ്യുന്ന നേരം രാവിലെ ഒമ്പതു മുതൽ ഉച്ച തിരിഞ്ഞു ഒരു മണി വരെയെന്നാണ് പൊതുവേ കരുതപ്പെടുന്നത്. അതിനു ശേഷം ജോലി ഇത്തിരി മന്ദഗതിയിൽ ആകും. രാവിലെ ഒമ്പതു മണിക്ക് ജോലി ചുരു ചുറുക്കോടെ ചെയ്യാൻ അതിനു മുമ്പ് നാം എന്ത് ചെയ്തു എന്നത് പ്രധാനമാണ്.

• ഒരു പ്രഭാതം സുന്ദരമായി വിടരാൻ കുറഞ്ഞത് നാം ഏഴു മണിക്കൂർ ഉറങ്ങിയിരിക്കണം. പ്രഭാതത്തിന്റെ തുടക്കം രാത്രിയിൽ ഉറക്കത്തോടെ തുടങ്ങുന്നു എന്ന് പലർക്കും അറിയില്ല. തലേ രാത്രി രണ്ടു മണിക്കൂർ കൂടുതലായി ഉറങ്ങാതെ ഇരുന്നാൽ അത് മൂലം നിങ്ങൾക്ക് വല്ലാത്ത ക്ഷീണം വരും. അടുത്ത ദിവസം മുഴുവൻ അത് നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കും. അത് കൊണ്ട് ദിവസവും കുറഞ്ഞത് ഏഴു മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുന്നത് നിങ്ങൾ പതിവാക്കി മാറ്റണം.

• കിടക്കയിൽ വലത്തോട്ട് ചെരിഞ്ഞ് ശ്രദ്ധയോടെ പതുക്കെ എഴുന്നേൽക്കണം. ശ്വാസം ആഴത്തിൽ ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് അൽപനേരം സന്ഥമായിരിക്കണം. പിന്നീട് ശാന്തമായി ശ്രദ്ധയോടെ എണീറ്റ് പ്രഭാതകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യണം. ബ്രഷ് ചെയ്ത ശേഷം

ചുടുവെള്ളമോ തണുത്ത വെള്ളമോ കുടിക്കാതെ സാധാരണ ജലം കുടിക്കുക.

• രാവിലെ കണ്ണ് തുറന്നതും കിടക്കയിൽ നിന്ന് ചാടിയെണീറ്റ് ഓരോ ജോലിയിൽ ഏർപ്പെടരുത്. ഉറങ്ങുമ്പോൾ നമ്മുടെ പേശികളും നട്ടെല്ലും വരിഞ്ഞു മുറുകിയിരിക്കും. എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ പതുക്കെ നമ്മുടെ പേശികളെ അയച്ചു വിടണം. കൈകളും കാലുകളും നന്നായി നിവർത്തണം. ശ്വാസം നന്നായി ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കണം. അങ്ങനെ പ്രഭാതം തുടങ്ങിയാൽ അന്ന് മുഴുവനും നിങ്ങൾ ചുരുച്ചുറുക്കോടെ ഇരിക്കും.

• പ്രഭാതത്തിൽ ആദ്യ ഭക്ഷണമായി കാപ്പിയോ ചായയോ കുടിക്കുന്നത് വയറ്റിൽ അസിഡിറ്റി വർദ്ധിപ്പിക്കും. പാൽ ചേർക്കാത്ത ഗ്രീൻ ടീ കുടിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

• രാത്രി ഭക്ഷണം കഴിച്ച ശേഷം ഏറെ നേരം വയർ കാലിയായി ഇരിക്കുന്നു. ഇതിനാൽ രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറഞ്ഞ് ക്ഷീണം തോന്നും. അതിനാൽ ഉണർന്ന് അര മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ എന്തെങ്കിലും കഴിക്കണം. പഞ്ചസാര ഇട്ട കാപ്പിയോ ചായയോ ബിസ്കറ്റോ കഴിക്കുന്നതിനു പകരം ബദാം പരിപ്പോ പഴങ്ങളോ കഴിക്കുന്നത് നല്ലത്. ഇത് മൂലം രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരവേണ്ടവിധം ഉയർന്ന് നിങ്ങൾ ചുരുച്ചുറുക്കോടെ ഇരിക്കും.

• രാവിലെ എഴുന്നേറ്റതും ചിലർ മൊബൈൽ ഫോണിൽ സന്ദേശങ്ങൾ നോക്കും. ചിലർ മെയിൽ നോക്കും. ഇവയിൽ പലപ്പോഴും നമ്മെ ആശങ്കപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യങ്ങൾ



ഉണ്ടാകാം. അതിനാൽ ആ ദിവസം മുഴുവൻ നമ്മുടെ മനോ നിലമോശമാകും. അതിരാവിലെനിങ്ങൾ ഈ ലോകത്തിലെ എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കാൻ പോകുന്നില്ല. അതിനാൽ മറ്റു കാര്യങ്ങൾ ശാന്തമായി പരിഗണിക്കുക.

- ഉറങ്ങി എണീറ്റയുടൻ ഇരുപതു മിനിട്ട് വ്യായാമത്തിനും ഇരുപതു മിനിട്ട് യോഗക്കും ഇരുപതു മിനിട്ട് മനസ്സിനു സവാസ്ഥ്യം തരുന്ന എതെങ്കിലും പുസ്തകം വായിക്കാനും വിനിയോഗിക്കുക.

- വ്യായാമത്തിനു ശേഷം ചില വീട്ടുപണികൾ ചെയ്യുന്നത് ഉന്മേഷം വർദ്ധിപ്പിക്കും. വീട് വൃത്തിയാക്കുന്നതും കുട്ടികൾക്ക് പാഠം ചൊല്ലിക്കൊടുക്കുന്നതും അവരെ ഉത്സാഹപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതും ഇതിൽ പെടുന്നു.

- രാവിലെ ഭക്ഷണം ഒരിക്കലും ഒഴിവാക്കരുത്. രാവിലെ ആഹാരം കഴിക്കാത്തവർ പതിനൊന്നുമണിക്ക് ശേഷം അനാരോഗ്യകരമായ പലഹാരങ്ങൾ കഴിച്ചു ശരീരത്തിന് കേടുണ്ടാക്കും. രാവിലെ ആരോഗ്യകരമായ പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ നല്ല ഭക്ഷണത്തിനു പ്രാധാന്യം നൽകണം. അമിത ഭക്ഷണം നിങ്ങളുടെ ആ ദിവസത്തെ മന്ദഗതിയിലാക്കും.

- വീട്ടിൽ ഉള്ളവരോട് നല്ല അടുപ്പം കാട്ടുക. വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തു വരുമ്പോൾ കാണുന്നവരോട് പുഞ്ചിരിക്കാൻ മറക്കരുത്. ഇത് വളരെ സാധാരണ കാര്യമായി തോന്നാം. എന്നാൽ അത് ചെയ്യുമ്പോൾ മാത്രമേ അത് മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഗുണഫലം നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാകൂ.

- ചിലർ രാവിലെ എഴുന്നേറ്റു ഉടൻ കോപാകുലരായി തങ്ങളുടെ നില തന്നെ വഷളാക്കിക്കളയും. വീട്ടുജോലിക്കാരുമായി തട്ടിക്കയറി, ഫോണിൽ സംസാരിക്കുന്നവരോട് കോപത്തിൽ സംസാരിച്ച്, വഴിയെ പോകുന്നവരോട് വഴക്കിട്ട്, ഓഫീസിൽ പലരോടും ശബ്ദമുയർത്തി ആ ദിവസം ശപിക്കപ്പെട്ട നാളാക്കി മാറ്റും. രാവിലെ പക്ഷികളുടെ കളകുജനവും മധുരമായ ഗാനങ്ങളും കേട്ട് ആ ദിനത്തെ മധുരതരമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ നിന്ന് ദേഷ്യം ഓടിയൊളിക്കും.

- ഓഫീസിലേക്ക് കൃത്യ സമയത്ത് പുറപ്പെടുക. നിങ്ങളുടെ യാത്രയുടെ സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതാക്കി മാറ്റരുത്. പതിനഞ്ച് മിനിട്ട് നേരത്തേ പുറപ്പെട്ടാൽ



ശാന്തമായി ലോകം ആസ്വദിച്ച് യാത്ര ചെയ്യാം.

- ഓഫീസ് കസേരയിൽ ശരിയായ രീതിയിൽ ഇരിക്കണം. ജോലികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യണം. ആത്മവിശ്വാസവും ഉന്മേഷവും താനേ വരും.

ഒരു ലേഖനമായി നിങ്ങൾ ഇത് വായിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഇങ്ങനെയൊക്കെ കഴിയാനാവുമോ എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് സംശയം തോന്നാം. ഇങ്ങനെ ജീവിക്കാനാകും. ഒരേ കാര്യം തുടർച്ചയായി 21 ദിവസം ചെയ്താൽ അതൊരു ജീവിതരീതിയായി മാറും എന്ന് ശാസ്ത്രം. പ്രഭാതം മനോഹരമാക്കാൻ ഈ ശ്രമങ്ങൾ നിങ്ങൾ തുടർച്ചയായി നടത്തിയാൽ അത് ഒരു ശീലമായി മാറും.

കാർഷാടിക്കാൻപറിക്കുമ്പോൾ ഒരാൾ ഇത്ര കാര്യങ്ങൾ ഒരേ സമയം ചെയ്യാൻ കഴിയുമോ എന്നതിശയിക്കും. എന്നാൽ അതൊരു ശീലമായി മാറുമ്പോൾ ഒരേ സമയം കൈ ഗിയറിലും സ്റ്റിയറിങ്ങിലും കാൽ ബ്രേക്കിലും ആക്സിലറേറ്ററിലും ക്ലച്ചിലും മാറി മാറി ഉപയോഗിക്കും. കണ്ണുകൾ റോഡിലും കണ്ണാടിയിലും മാറി മാറി നോക്കി വണ്ടി ഓടിക്കും.

അതേ പോലെയാണ് പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾ ശീലമായി മാറിയാൽ അത് നിങ്ങളുടെ ദിവസങ്ങൾ മധുരതരമാക്കും. പ്രഭാതം ഒരു പു പുപോലെ മനോഹരമായി വിടരാൻ നിങ്ങൾ ഇങ്ങനെയെല്ലാം ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലും വലിയ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

പ്രഭാതം മനോഹരമായി വിടരട്ടെ, പുതിയ ഉന്മേഷം നിറയട്ടെ ... ●

പൂർണ്ണത നൽകുന്ന നവോന്മേഷം

ഒരു കൊച്ചുകുട്ടി ഒരു ജാറുമായി മുറിയിലേക്ക് ഓടി വന്നു. അമ്മ അപ്പോൾ എന്തോ പാചകം ചെയ്യുകയായിരുന്നു. അത് കണ്ടതും അമ്മയ്ക്ക് ദേഷ്യം വന്നു. 'അത് വലിയ വിലയുള്ള ജാർ ആണ്. നീ അത് ഉടയ്ക്കും. സൂക്ഷിച്ച് കൊണ്ടുപോയി വയ്ക്കൂ' എന്ന് ശാസനയോടെ പറഞ്ഞു.

കുട്ടി സങ്കടപ്പെട്ട് ഇരിക്കുന്നു. 'അമ്മാ, എന്റെ കൈ ജാനിനുള്ളിൽ കുടുങ്ങി. പുറത്തേക്ക് എടുക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. അതിനാലാണ് എടുത്തു കൊണ്ട് വന്നത്' എന്ന് പറഞ്ഞു.

അമ്മ അവരന് അരികിലെത്തി. കുട്ടിയുടെ കൈ മണിബന്ധവും കടന്ന് ജാനിൽ കുടുങ്ങിയിരുന്നു. ജാനിന്റെ ചെറിയ വായ വഴി കൈ പുറത്തേക്ക് എടുക്കാൻ ഒരു നിർവാഹവുമില്ല. കയ്യിൽ സോപ്പ് വെള്ളം കൊണ്ട് തടവി കൈ പുറത്തെടുക്കാൻ ശ്രമിച്ചെങ്കിലും അത് നടന്നില്ല. അത് തുടച്ചു കളഞ്ഞ്, എണ്ണ കൊണ്ട് തടവി നോക്കി. അതും ഫലിച്ചില്ല. വേദന സഹിക്കുക വയ്യാതെ കുട്ടി കരയാൻ തുടങ്ങി. എല്ലാവിധത്തിലും പരിശ്രമിച്ചിട്ട് ഫലം കാണാതെ അമ്മ അവസാനം അച്ഛനെ വിളിച്ചു.

അച്ഛനും ആവുന്നത്ര ശ്രമിച്ചിട്ടും കുട്ടിയുടെ കൈ ജാനിൽനിന്ന് എടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. അവസാനം അയാൾ കുട്ടിയോട് വളരെ സ്നേഹത്തോടെ പറഞ്ഞു. 'നീ തന്നെ ശ്രമിച്ച് എങ്ങനെയെങ്കിലും കൈ പുറത്തെടുക്കണം. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ ചോക്ലേറ്റ് വാങ്ങാൻ നൂറു രൂപ തരാം,' അച്ഛൻ അവനോട് പറഞ്ഞു.

'സത്യമായിട്ടും തരുമോ?' അവൻ ചോദിച്ചു. പെട്ടെന്ന് അറിയാതെ കൈ ജാനിൽനിന്ന് പുറത്തുവന്നു. അപ്പോൾ നാണയത്തുട്ടുകളുടെ കിലുക്കം കേട്ടു.

'എന്താണ് അത്?' അച്ഛൻ അവനോട് ചോദിച്ചു. 'ജാനിനുള്ളിൽ ചില നാണയങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. ചോക്ലേറ്റ് വാങ്ങാൻ അത് എടുത്തപ്പോഴാണ് കൈ ജാനിൽ കുടുങ്ങിയത്,' അവൻ പറഞ്ഞു. 'അച്ഛൻ ഇപ്പോൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്ത 100 രൂപ അതിലും എത്രയോ വലുതാണ്. അത് കൊണ്ട് ചില്ലറ വേണ്ടെന്ന് വച്ചു,' കുട്ടി പറഞ്ഞു.

കുട്ടിക്കൈയിൽ നാണയങ്ങൾ മുറുകിപ്പിടിച്ചിരുന്നതു കൊണ്ടാണ് അവനു കൈയെടുക്കാൻ കഴിയാതെ പോയതെന്ന് അച്ഛൻ മനസ്സിലായി.

ജീവിതത്തിലും പലരും ഇങ്ങനെയാണ്. ഒന്നുമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെട്ട് വെറുതെ വിഷമിക്കുകയും ദുഃഖത്തിൽ ആഴ്ന്നിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതിൽ നിന്ന് മോചിതരാകാൻ കഴിയുമെന്ന് അറിയാമെങ്കിലും അതിന് അവർ തുനിയില്ല. 'സംത്യപ്തി' എന്ന വികാരം ഇല്ലാതിരുന്നാൽ ജീവിതം ഇങ്ങനെയായിരിക്കും.

തണുപ്പുകാലത്ത് പതുക്കെ വെള്ളം കിടക്കാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ വെയിലാണ് ഭേദം എന്ന് പലരും കരുതും. കഠിനമായ വെയിൽ അടിക്കുമ്പോൾ മഴയ്ക്കു വേണ്ടി അവർ തപിക്കും. മഴ പെയ്യുമ്പോഴാകട്ടെ, അവർ ആ നനവിനെ ശപിക്കും.

ഇപ്രകാരം പ്രകൃതിയുടെ മാറ്റങ്ങളെ മാത്രമല്ല തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ മാറ്റങ്ങളെയും ഉൾക്കൊള്ളാൻ പലർക്കും കഴിയാറില്ല. കുട്ടിയായിരിക്കുമ്പോൾ വളർന്ന് വലുതായി ബഹുമാനവും ആദരവും നേടിയെടുക്കണമെന്ന് പലരും സങ്കല്പിക്കും. വളർന്നു കഴിയുമ്പോൾ കുഞ്ഞായി ഇരിക്കുന്നത് എത്രയോ ഭാഗ്യം എന്ന് അവർ കവിതയെഴുതും. ഇരുപതാമത്തെ വയസ്സിൽ ജോലി കിട്ടി വീട് പണിയിട്ട് കലയാണെന്ന് കഴിച്ച് സുഖമായി ജീവിക്കുമെന്ന് സ്വപ്നം കാണും. മധ്യവയസ്സ് ആകുമ്പോൾ നഷ്ടപ്പെട്ട യുവത്വത്തെ ഓർത്ത് അവർ ചിന്നരാകും.

കിട്ടുന്നതിൽ സംത്യപ്തരായാൽ നവോന്മേഷം നമ്മെ തേടിയെത്തും. ●



നാം എങ്ങനെ ചിന്തിച്ച് ജീവിതത്തിൽ ഓരോ ചുറ്റുപാടും നേരിടുന്നുവോ അങ്ങനെ തന്നെയായിരിക്കും നമ്മുടെ ജീവിതം. ഈ 10 നിയമങ്ങൾ പിന്തുടർന്നാൽ, എപ്പോഴും നവോന്മേഷത്തോടെ ജീവിക്കാം.

◆ 'ഇത് സന്തോഷകരമായ ദിവസം.' ഇങ്ങനെ നാം ചിന്തിച്ചാൽ ഓരോ ദിവസവും സന്തോഷകരമായിരിക്കും. 'ഇത് മറക്കാനാവാത്ത സന്ദർഭം.' ഇങ്ങനെ ചിന്തിച്ചാൽ ഒരു സന്ദർഭവും നാം വിസ്മരിക്കില്ല. 'ഇവർ പ്രധാനപ്പെട്ടവർ.' നാം ഇങ്ങനെ കണ്ടാൽ, കണ്ടുമുട്ടുന്ന ഓരോരുത്തരും പ്രധാനപ്പെട്ടവരായിരിക്കും.

◆ നിങ്ങളുടെ വാക്കുകൾ എല്ലാവരും കേൾക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കും വിധം സംസാരിക്കണം. എല്ലാവരും സംസാരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കും വിധം, എല്ലാം ക്ഷമയോടെ കേൾക്കണം.

◆ ചതിയും നിരാകരണവും നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ വേദനിപ്പിക്കാം. ജീവിതത്തിൽ വിഷമങ്ങൾ സഹിക്കാൻ പഠിക്കുക. വേദനയിൽ കഴിയുമ്പോഴാണ് പല വിഷയങ്ങളും പഠിച്ച് വലുതാകാൻ നമുക്ക് അവസരം ലഭിക്കുക.

◆ ഇരുൾ എന്നൊന്ന് ഇല്ലേയില്ല. വെളിച്ചം ഇല്ലാത്ത ഇടത്തിനെയാണ് നാം ഇരുട്ടായി കാണുന്നത്. പ്രശ്നങ്ങളും ഇല്ല. നമുക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ കഴിയാത്തത് ആണ് പ്രശ്നമായിരിക്കുന്നത്.

◆ ആരെപ്പറ്റിയും ധൃതിയിൽ വിധി കൽപിക്കരുത്. ചിലരെ പറ്റി പെട്ടെന്ന് നാം വേണ്ട തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കണം. നീതി വൈകുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് നീതി നിഷേധിക്കുന്നതിന് തുല്യമാകും.

◆ അസൂയ എന്ന വികാരം നമുക്ക് ആവശ്യമായ ഒരു വാതിൽ അടച്ച് അനാവശ്യമായ ഒട്ടേറെ വാതിലുകൾ തുറന്നിട്ട് വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും.

◆ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം എന്നത്, മിക്കപ്പോഴും കാണാതെ പോകുന്ന ടി വി റിമോട്ട് പോലെയാണ്. സോഫയിൽ റിമോട്ട് വെച്ച്, അതിനു മുകളിൽ ഇരുന്നു കൊണ്ട് എല്ലായിടത്തും അന്വേഷിക്കും. അത്തരത്തിലാണ് സന്തോഷത്തെ നമുക്കുള്ളിൽ ഒളിപ്പിച്ചു വെച്ച് അന്വേഷിക്കുന്നത്.

◆ 'ഈ വ്യക്തി വന്നാലേ എന്റെ ജീവിതം പൂർണ്ണമാകും' എന്ന് ആരെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കരുത്. നിങ്ങളെ പൂർണ്ണമായി മനസ്സിലാക്കി സ്വീകരിക്കുന്ന ബന്ധങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കണം.

...◆ സത്യസന്ധരായ വ്യക്തികൾ, ഇരുൾ കണ്ട് യേപ്പെടാറില്ല. വെളിച്ചത്തിൽ നിൽക്കാനും അവർക്ക് ആഗ്രഹമില്ല. എല്ലാ കാര്യങ്ങളെയും ഒരേ പോലെ കാണാൻ അവർക്ക് കഴിയും. അവരുടെ നിഴലിൽ കഴിയണം.


നവോന്മേഷത്തിന് 10 നിയമങ്ങൾ

സംസാരത്തിൽ നവോന്മേഷം

'ദിവസം മുഴുവനും വായ് നവോന്മേഷമായിരിക്കാൻ ഇത് ഉപയോഗിക്കൂ' എന്ന് മോഹിപ്പിച്ച് ധാരാളം മാതത്വ പ്രമർദ്ദനങ്ങൾ വിൽക്കുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ വായ് നവോന്മേഷം കൈവരിക്കുന്നതു പോലെ നമ്മുടെ സംസാരവും വാക്കുകളും നവോന്മേഷമായിരിക്കണം. അത് ഇതെല്ലാം ചെയ്യണം...

▶ ചോറ് വാർത്തെടുത്താൽ ആണ് നമുക്ക് കഴിക്കാൻ ഇഷ്ടമാവുക. പഴങ്ങൾ മിക്സിയിൽ അടിച്ചെടുത്ത് അരിച്ചെടുത്താൽ ആണ് അത് ജ്യൂസ് ആയി കഴിക്കാൻ നമുക്ക് തോന്നുക. ജീവിതത്തിൽ ഇങ്ങനെ പല കാര്യങ്ങളും അരിച്ചെടുക്കുന്ന നാം. നമ്മുടെ വാക്കുകളിലും നല്ല നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തണം.

▶ പറയേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഇങ്ങനെ ഇതേ വാക്കുകളിൽ പറഞ്ഞാൽ മതിയോ? അത് ആവിഷ്കരിക്കാൻ അതിലും നല്ല വാക്കുകളുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ ആ വാക്കുകൾ നാം ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം.

 ▶ എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത്ര വിഷമകരമായ ഒരു അവസ്ഥ ഉണ്ടായത്? അങ്ങനെ പറയാൻ എന്താണ് കാരണം? അവരുടെ വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയോ? ആദ്യം നാം അത് ചെയ്തേ തീരൂ



 ▶ ഒരു വഴക്കോ വാഗ്വാദമോ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അന്നേരത്തെ ആവേശത്തിന് അനാവശ്യമായ ചില വാക്കുകൾ നാം പറഞ്ഞു പോകുന്നു. വാക്കുകൾ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന മുറിവുകൾ ഉണ്ടാകാൻ പ്രയാസകരമാണ്. മറ്റുള്ളവരെ മുറിപ്പെടുത്തുന്ന വിധം സംസാരിച്ച ശേഷം അവരോട് ക്ഷമാപണം ചോദിക്കുന്നതിനുപകരം നാം പെട്ടെന്ന് പ്രതികരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.

▶ പ്രതിയോഗി എന്തോ പറഞ്ഞു എന്നതിന്റെ പേരിൽ വലിയ ആക്രോശം നടത്തുമ്പോൾ അവർ എന്താണ് പറയാൻ വന്നതെന്ന് ആലോചിക്കുക. അത് പറയാനുള്ള അവസരം നൽകിയോ എന്ന് ആലോചിക്കുക. അതിന് അവസരം നൽകുക.

▶ നാം പറയുന്നത് അവരെ സങ്കടപ്പെടുത്തുമോ? ഇത് ഇപ്പോൾ അവരോട് പറയാമോ? അവസരത്തിലോ വേറെ നേരത്തിലോ വേറെ ഒരു വിധത്തിലോ അവരോട് അത് പറയാമോ? അങ്ങനെ സാധിക്കുമെങ്കിൽ അത് ചെയ്യണം.



 ▶ ഞാൻ ഈ വാക്കുകൾ പറയുന്നതിന്റെ ലക്ഷ്യം എന്താണ്? ഇത് കേൾക്കുന്നവർക്ക് മനസ്സിൽ വേദനയുണ്ടാക്കുന്നത് എന്തിന് ഇഷ്ടമാണ്? അങ്ങനെ ആണെങ്കിൽ അത് നല്ല ലക്ഷ്യമല്ല. ഇങ്ങനെ ഒരു ചിന്തയെ വരാൻ പാടില്ല.

▶ എന്തുകൊണ്ടാണ് അവർ അങ്ങനെ പറഞ്ഞത്? ഈ വിഷയം അവരുടെ ഭാഗത്ത് നിന്ന് ഞാൻ നോക്കിയോ? അങ്ങനെ നോക്കി മാത്രമേ മറുപടി പറയാവൂ.



▶ ഞാൻ പറയുന്ന വാക്കുകൾ ബഹുമാനപൂരിതമാണോ? ഇതേ വാക്കുകൾ മറ്റാരെങ്കിലും എന്നോട് പറഞ്ഞാൽ എന്തായിരിക്കും എന്റെ പ്രതികരണം. എന്നെ ഈ വാക്കുകൾ മുറിപ്പെടുത്തുമെങ്കിൽ ഈ വാക്കുകൾ ഞാൻ മറ്റാരോടും പറഞ്ഞു കൂടാ.

പുതുവർഷത്തിൽ പുതിയ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകട്ടെ



പുതുതായി ഏതെങ്കിലും ശപഥം എടുക്കുന്നതിനു മാത്രമല്ല പുതുവർഷം ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ വഴി മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും നവോന്മേഷം നൽകി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് പിറന്ന കാലത്തെ എന്നപോലെ ശക്തിയും പ്രസരിപ്പും നൽകാനുള്ള മാറ്റങ്ങളുടെ തുടക്കം കുടിയാകട്ടെ പുതുവത്സരം അതിനായി ഇതെല്ലാം ചെയ്യുക.

- അതിരാവിലെ നടക്കാൻ പോകുന്നത് ശരീരത്തിന് മാത്രമല്ല ജീവിതത്തിനും ഗുണകരം. വാക്കിങ്ങിനു പോകുന്ന നേരമാണ് മനുഷ്യർ ആഴത്തിൽ ചിന്തിക്കുന്ന നേരം. മനോഹരമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഇരിക്കുന്നത് നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കത്തിന് ഉർജസ്വലത നൽകും. ആ അവസരത്തിൽ നമ്മെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാനാവും. നല്ല തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനാവും.

- കണ്ണുകൾ അടച്ച് ചില നിമിഷങ്ങൾ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് ധ്യാനം ചെയ്യുന്നത് ഏറെ ഗുണകരമാണ്. ഒരു കമ്പ്യൂട്ടർ റീസ്റ്റാർട്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ കൂടുതൽ മികവോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് പോലെ, ധ്യാനം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് കൂടുതൽ കരുത്ത് നൽകുന്നു. ദിവസവും അഞ്ചുമിനിറ്റ് ധ്യാനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ അത് നമുക്ക് ഉത്സാഹകരമായ മാനസികാവസ്ഥയും രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും ഉറപ്പാക്കും നൽകും.

- ശരീരത്തിന് ദോഷകരമാണെന്ന് കണ്ടാലും പലരും ചില ശീലങ്ങൾ മറക്കാറില്ല. ആരോഗ്യത്തിന് ദോഷകരമായ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, കാപ്പി, പഞ്ചസാര, ബേക്കറി ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എന്നിവ പലപ്പോഴും നാം വാരിക്കോരി കഴിക്കും. അവ ഒന്നൊന്നും വാരിക്കോരി കഴിച്ചാലും ഒരാഴ്ച അത് വേണ്ടെന്ന് വെച്ചാൽ അത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് നൽകുന്ന ഗുണഫലങ്ങൾ വളരെയധികം ആയിരിക്കും. ആരോഗ്യത്തിന് ഇതൊരു കുറുകുവഴിയാണ്.

- അനാവശ്യമായ ചില ദുശ്ശീലങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക്

ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ഒഴിവാക്കാനുള്ള അപൂർവമായ അവസരവും ആണിത്. ഉദാഹരണമായി മദ്യപനായ ഒരാൾക്ക് ഇത് നിർത്താൻ പറ്റിയ അവസരമാണ്. കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷം അതിനായി പാഴാക്കിയ പണം, ചെലവിട്ട സമയം, ശരീരത്തിന് ഉണ്ടായ ദോഷങ്ങൾ എന്നിവ വിലയിരുത്തിയാൽ കുറ്റബോധത്തോടെ നിങ്ങൾ അത് ഒഴിവാക്കും. മാറ്റങ്ങൾക്ക് ശ്രമിക്കാനുള്ള ഒരു അവസരമാണ് പുതുവർഷം. നിങ്ങൾക്ക് സമ്മാനിക്കുന്നത്.

- ഈ പുതുവത്സരം മുതൽ കമ്പ്യൂട്ടറിലും മൊബൈലിലും ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം കുറച്ച് നേരത്തെ ഉറങ്ങാൻ പോകുമെന്ന് പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യുക. അത് മനസ്സിന് പുത്തൻ ഉണർവും ഉത്സാഹവും നൽകും.

- ജോലി സമയത്ത് വേണ്ട നല്ല പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക. ഒഴിവു സമയങ്ങളിൽ മനസ്സിന് ആശ്വാസം നൽകുന്ന വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക. എല്ലാം മറന്ന് ചിരിക്കുന്നത് പോലെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന് സന്തോഷം നൽകും. മനസ്സിന്റെ ഭാരം കുറയും.

- സുഹൃത്തുക്കളെ ഫോണിൽ വിളിച്ചു സംസാരിക്കുകയും മെയിലിലും മറ്റും വരുന്ന സന്ദേശങ്ങൾക്ക് കൃത്യമായി മറുപടി നൽകുകയും ഓഫീസിൽ നിങ്ങളുടെ ഇടം വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുകയും കൃത്യമായി ജോലി ചെയ്യുകയും ചെയ്യുമെന്ന് പ്രതിജ്ഞ ചെയ്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ഗുണകരമാകും.

- എന്താണ് നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ? ഈ വർഷം അതിൽ എത്രമാത്രം നിങ്ങൾക്ക് മുന്നോട്ടു പോകാനാവും? അതിനായി നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാം പഠിക്കണം? എന്തെല്ലാം മികവുകൾ നിങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കണം? ഓരോ മാസവും എന്തെല്ലാം നിങ്ങൾ ചെയ്യണം? ഇങ്ങനെ ഓരോന്നും പ്രത്യേകമായി ചിന്തിച്ച് ആസൂത്രണം ചെയ്യണം. നിങ്ങൾ ഉയരത്തിലേക്ക് കുതിക്കും.

ഈ എട്ടു കാര്യങ്ങളും കൃത്യതയോടെ ചെയ്യുന്ന ഒരാൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ പുതിയ പാതകൾ തുറക്കും. ●



പൂക്കൾ
നൽകുന്ന
നവോത്ഥേഷ
പാഠം

സ്കൂളിലും കോളേജിലും നിന്ന് ലഭിക്കുന്നത് വിദ്യ.പക്ഷേ. ജീവിതപാഠങ്ങൾ എവിടെ നിന്നും നമുക്ക് അഭ്യസിക്കാം. സമൂഹം, പൂർവികർ, സുഹൃത്തുക്കൾ, പരിചയക്കാര തുടങ്ങിയവരിൽ നിന്നും അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നും നമുക്ക് പുതിയ പാഠങ്ങൾ പഠിക്കാം. ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ, ജോലിചെയ്യുന്നതും, പുസ്തകങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും നമുക്ക് പുതിയ പാഠങ്ങൾ പഠിക്കാം.

നമുക്ക് വലിയ പാഠങ്ങൾ പകർന്നു തരുന്ന അനുഭവസ്മര, സ്മലം, സമൂഹം എന്നിവയോടു ചേർന്ന് ജീവിക്കണം. മറ്റുള്ളവരോട് സ്നേഹം കാട്ടണം., ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലും സമനിലവെടിയരുത് തുടങ്ങിയ ലളിതമായ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകാൻ നമുക്ക് ഒട്ടേറെ ഗുരുക്കൾ ഉണ്ട് . പൂക്കളെ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ചാൽ അവയിൽ നിന്ന് നിരവധി പാഠങ്ങൾ നമുക്ക് പഠിക്കാനാകും.

☀ സൂര്യനെ നോക്കി വിടരുന്ന പൂക്കൾ, നാം ജീവിതത്തിൽ നല്ല കാര്യങ്ങൾ കേന്ദ്രീകരിച്ചു വേണം ദിവസം തുടങ്ങാൻ എന്ന് നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. സൂര്യ



പ്രകാശമില്ലെങ്കിൽ പൂക്കൾ ഇല്ലേയില്ല. ആ പ്രകാശമാണ് ഭൂരിപക്ഷം പൂക്കളെയും വിടരാൻ സഹായിക്കുന്നത്. തങ്ങളുടെ ജീവിതം സൂര്യനെ ആശ്രയിച്ചാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്ന പൂക്കൾ അതിനോട് ഇണങ്ങി നിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. നമ്മളും ഇങ്ങനെ തന്നെ ആകണം. മനുഷ്യർക്ക് ജീവിതം എന്നത് സൂര്യനോ വെളിച്ചമോ അല്ല. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ- സന്തോഷം, കനിവ്, ധൈര്യം, നന്മ, പുതിയ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ തുടങ്ങിയവയാണ്. ഈ നല്ല വിഷയങ്ങളിൽ നാം വലിയ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തണം.

☀ ജീവിതം പല സാഹചര്യങ്ങളിലും വളരെ കഠിനമായിരിക്കും. ചതി എന്ന ഇരുൾ നമ്മെ ബാധിക്കാം. ഇനി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ വിളിച്ചമേ ഉണ്ടാകില്ല എന്ന് ഭീതി നമ്മെ വലയം ചെയ്യാം. നാളെ പുലർച്ചെ സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കും എന്ന് പൂക്കൾ കരുതുന്നതു പോലെ നാമും നാളെയെ കുറിച്ച് ശുഭപ്രതീക്ഷ പുലർത്തണം.

☀ വിരിഞ്ഞിരിക്കുന്ന പൂക്കൾ തങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ളവർക്ക് നറുമണം നൽകുന്നതുപോലെ നാമും നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവർക്ക് സന്തോഷവും നല്ല ചിന്തകളും നൽകണം. നാം മറ്റുള്ളവർക്ക് കൊടുക്കുന്നത് നമുക്ക് തിരികെ ലഭിക്കും. വികാരങ്ങൾ എല്ലാം പകർച്ചവ്യാധി പോലെയാണ്. നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവർ ദുഃഖത്തിലാണെങ്കിൽ, അകാരണമായി നമ്മെയും ദുഃഖം ബാധിക്കും. നമ്മെ ചുറ്റിയുള്ളവർ സന്തോഷത്തോടും നല്ല ചിന്തകളോടും ഇരുന്നാൽ ആ നവോന്മേഷം നമുക്കും ലഭിക്കും.

☀ മൊട്ടായി വളർന്ന് പൂവായി വിടരുന്നതിന് ഒരു പൂവിന് നല്ല അന്തരീക്ഷം വേണം. നല്ല മഴയിലോ തണുപ്പിലോ പൂക്കൾ വിടരാറില്ല. സൂര്യപ്രകാശം നന്നായി ലഭിച്ചാൽ മാത്രമേ പൂക്കൾ വിടരുകയുള്ളൂ. ശരിക്കും ഇതേ പോലെ നമുക്കും സാഹചര്യം ഒത്തു വരണം. ജനിച്ചനാൾ തുടങ്ങി അമ്മനൽകുന്ന സന്തോഷവും കരുതലും സുരക്ഷിതത്വവും ആണ് നമ്മെ മുന്നോട്ടു പോകാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. വളർന്നു കഴിയുമ്പോൾ ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളും സമൂഹവും ഇത് നമുക്ക് തരുന്നു. ആരോഗ്യത്തോടെയും സന്തോഷത്തോടെയും വളരുന്നതിന് എല്ലാവർക്കും ഇത് അവശ്യം. പൂക്കൾ ഇതെല്ലാം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. നാം മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് കാര്യങ്ങൾ നേടുന്നതുപോലെ നമ്മളും പലതും തിരികെ കൊടുക്കണമെന്ന് പൂക്കൾ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

☀ പല നിറങ്ങളിൽ രോസാപ്പൂ വിടരും. ഇതുകണ്ട് മുല്ലപ്പൂവിന് അസൂയയ ഇല്ല. ജമന്തി പോലും പൂജയിൽ ഇടം പിടിക്കുന്നു. നമുക്ക് അതിന് അവസരമില്ലല്ലോ എന്ന് വാടാർമല്ലി ദുഃഖിക്കാറില്ല. നമ്മെ ആരും കാണുന്നില്ല, പിന്നെ എന്തിന് വിടരണം എന്ന് കാട്ടുപൂക്കൾ കരുതാറില്ല. തങ്ങളുടെ ജീവിതരീതിയെ പറ്റി ഒരു പൂവിനും അപകർഷതാബോധം ഇല്ല. മറ്റുള്ളവർ എന്ത് കരുതും എന്ന വിഷമവും അവർക്കില്ല. മറ്റുള്ളവർ കാണുന്നു എന്നതിനാൽ അവ തങ്ങളുടെ സവിശേഷ മികവിൽ മാറ്റം ഒന്നും വരുത്തുന്നില്ല. പൂവായി വിടരുന്നതാണ് അവയുടെ ഏറ്റവും വലിയ മോഹം. അതിൽ അവർ ഒരു കുറവും വരുത്തുന്നില്ല. ഓരോരുത്തരും തങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന കഴിവ് പരമാവധി ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ജീവിക്കണമെന്നും സന്തോഷത്തോടും മികവോടും ജീവിച്ച് ആരോഗ്യകരമായി സന്തോഷകരമായും ഇരിക്കണമെന്നും പൂക്കൾ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

☀ പൂർണ്ണമായി വിടർന്ന് തങ്ങളുടെ ഭംഗി നമുക്ക് കാട്ടുന്നു പൂക്കൾ. അവ തങ്ങളുടെ ഭംഗിയിൽ ഒന്നും ഒളിപ്പിച്ചു വയ്ക്കാറില്ല. നിങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ഉള്ള ഭയം, ബലഹീനത, സംശയം എന്നിങ്ങനെ എല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ച്, നമ്മുടെ പക്കൽ ഉള്ള നല്ല കാര്യങ്ങൾ ലോകത്തിന് കാണിക്കണം എന്നാണ് പൂക്കൾ പഠിപ്പിക്കുന്നത്.

☀ ആയുസ്സിനെക്കുറിച്ച് പൂക്കൾ ദുഃഖിക്കാറില്ല. അൽപ നിമിഷങ്ങളിൽ വാടിപ്പോയാലും, ചില ദിവസങ്ങളേ നിലനിൽക്കാൻ കഴിയൂ എന്നിരുന്നാലും, സ്വന്തം വിടരലിൽ ഒരു കുറവും പൂക്കൾ വരുത്തില്ല. അവ തങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം കൈവരിച്ച ശേഷമായിരിക്കും കൊഴിയുക. ജീവിതത്തിലെ സ്വപ്നങ്ങൾ, ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ നാം നിർണയിച്ചിരിക്കുന്ന എന്തും സാധിച്ച ശേഷമേ വിശ്രമിക്കാവൂ എന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയാണ് പൂക്കൾ.

☀ ചില പൂക്കൾ കായയായി മാറും. ചില പൂക്കൾ കാറ്റിലൂടെ സഞ്ചരിച്ച് പുതിയ ചെടികൾക്ക് വിത്തായി മാറും. ചില പൂക്കൾ ഭക്ഷണമായി മാറും. ചില പൂക്കൾ സ്ത്രീകളുടെ കേശഭാരം അലങ്കരിക്കും. ചില പൂക്കൾ വഴിപാടിൽ സ്ഥാനം നേടും. ചില പൂക്കൾ പഞ്ചനക്ഷത്ര ഹോട്ടലുകളിൽ സീകരണത്തിന് ഉപയോഗിക്കും. ഓരോ പൂവ് പൂക്കുന്നതിനും ഒരു അർത്ഥം ഉണ്ട്. മനുഷ്യരും ഇങ്ങനെ തന്നെ. ഓരോരുത്തരുടെ ജീവിതത്തിനും യാത്രയ്ക്കും വെച്ചേറെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം. മറ്റുള്ളവരെ നോക്കാതെ നാം നമ്മുടെ ലക്ഷ്യവുമായി മുന്നേറണമെന്ന് പൂക്കൾ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ●



ഭക്ഷണത്തിലും

നടത്തത്തിലും



ലഭിക്കുന്ന നവോന്മേഷം

ആണായാലും പെണ്ണായാലും ശാരീരിക ആരോഗ്യമാണ് അഴക്. ശാരീരിക ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ജീവിതം പോകണമെന്നോ കഠിനമായ വ്യായാമ ചെയ്യണമെന്നോ ഇല്ല. സമീകൃതമായ പോഷകാഹാരം കഴിച്ച് ആവശ്യത്തിന് വ്യായാമവും നടപ്പും ഉണ്ടായാൽ പോലും മതി, വേണ്ട ആരോഗ്യം നമുക്ക് ലഭിക്കും. ഒട്ടേറെ പോഷകാംശങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണമാണ് സമീകൃത പോഷകാഹാരം. പ്രമേഹം, ഹൃദ്യോഗം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ നമ്മെ ബാധിക്കുന്നതിന് നമ്മുടെ ആഹാരരീതി ഒരു പ്രധാന കാരണമാണ്. കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്സ്, പ്രോട്ടീനുകൾ, വൈറ്റമിനുകൾ, മിനറലുകൾ, നാരുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ തുടങ്ങിയവ കഴിച്ചാൽ സമീകൃത ആഹാരമായി. ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിന് നാം കഴിക്കേണ്ട ഭക്ഷണത്തിൽ കാര്യമായ മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതാണ്.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഘടികാരം 24 മണിക്കൂർ കണക്കാക്കിയുള്ളതാണ്. 12 മണിക്കൂർ നേരം നാം ശരീരത്തെ അധാനത്തിന് വിനിയോഗിച്ച് 12 മണിക്കൂർ നേരം വിശ്രമം എടുക്കണം. അതായത് രാവിലെ 8.30-ന് പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിൽ തുടങ്ങുന്ന നമ്മുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ രാത്രി 8.30-നു ശേഷം ഒരു ഭക്ഷണവും കഴിച്ചു കൂടാ. 12 മണിക്കൂർ വിശ്രമം എടുക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ശരീരം വെറുതെ ഇരിക്കുകയല്ല. ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങൾ വേണ്ട വിധത്തിൽ അപ്പോൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ശരീരത്തിന് വേണ്ട വിശ്രമം നൽകി അത് അതിന്റെ ആവശ്യം അനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാൻ ഇട നൽകണം. അല്ലെങ്കിൽ അത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പല അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തെയും ബാധിക്കും. വലിയ രോഗങ്ങൾക്ക് തന്നെ അതിനിടയാക്കും.

എന്തെങ്കിലും ഭക്ഷിക്കണമെന്ന് വല്ലാത്ത വിശപ്പ് തോന്നുകയാണെങ്കിൽ അത് പത്തോ പതിനഞ്ച് മിനിറ്റ് മാത്രമേ നീണ്ടുനിൽക്കൂ. ആ ആശ്രഹം നമുക്ക് വേറെ എന്തെങ്കിലും ചെയ്ത് ഒഴിവാക്കാം. മൊബൈൽ ഫോണിൽ ഏഴര മിനിറ്റ് സമയം സെറ്റ് ചെയ്തു പുറത്ത് മെല്ലെ നടക്കുക. മൊബൈലിൽ ബീപ്പ് അടിക്കുമ്പോൾ തിരികെ വരിക. അപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വിശപ്പ് കെട്ടുപോയിരിക്കും.

ചീര, കാരറ്റ്, മുളുങ്കി, അമര, കാബേജ്, ബ്രോക്കോളി തുടങ്ങിയവയിൽ നല്ല പോഷകാംശമുണ്ട്. ഇത് കഴിക്കുന്നത് മുലം ചില രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനും കഴിയും. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ഒഴിവാക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ചെറിയ തോതിൽ സ്നാക്സ് കഴിക്കുന്നതിലും തെറ്റില്ല. പക്ഷേ അതിലും വൈറ്റമിനുകൾ നാര് തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടോ എന്ന് നോക്കണം. മുളുപ്പിച്ച പരിപ്പ്, ബദാം, പിസ്ത, പഴങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിൽ ഇവ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ദിവസവും നന്നായി നടന്നാൽ പ്രമേഹം മുലം ഉണ്ടാകുന്ന പല പ്രശ്നങ്ങളും ഒഴിവാക്കാം. തുടക്കത്തിൽ 20 മിനിറ്റ് നല്ല വേഗതയിൽ നടക്കുക.. ഓരോ ദിവസവും അഞ്ച് കിലോമീറ്റർ എങ്കിലും നടക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമമാണ്. വ്യായാമം ചെയ്യാൻ നേരമില്ലാത്തവർക്ക് നടത്തം പോലെ മികച്ച മറ്റൊരു വ്യായാമം ഇല്ല. രാവിലെയോ വൈകുന്നേരമോ എന്നത് ഒരു പ്രശ്നമല്ല. എന്നാൽ ദിവസവും നടത്തം ഉണ്ടാവണം. രാവിലെ ഇളം വെയിലിൽ നടന്നാൽ ദിവസം മുഴുവനും അത് നവോന്മേഷം നൽകും. ഇളം സൂര്യൻ നിങ്ങളുടെ മാനസികഭാവം നല്ല നിലയിലാക്കും.



അടുത്തുള്ള കട വരെ നടക്കുന്നത്, ഓഫീസിലും വീട്ടിലും പടികൾ കയറുന്നത് എല്ലാം നല്ല വ്യായാമമാണ്. ലിഫ്റ്റിൽ പോകുന്നതിന് പകരം പടികളിൽ കയറി പോകുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് ഏറെ സഹായകം. നിങ്ങളുടെ രക്തയോട്ടം അത് വർദ്ധിപ്പിക്കും. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നല്ല നിലയിലാകും. മൊബൈൽ ഫോൺ വന്നതോടെ ഫോൺ നമ്പർ, ജന്മദിനം, മറ്റു വിശേഷങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഒന്നും നാം ഓർത്തു വയ്ക്കേണ്ടതില്ല. ഇവയെല്ലാം ഓർത്തിരുന്നാൽ നിങ്ങൾക്ക് ഓർമ്മക്കുറവ് ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത 33 ശതമാനം കണ്ട് കുറയും.

ഏറെനേരം ടിവി കാണുന്നത് മുലം ഓരോ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ ഉള്ള സാധ്യത ഏറെയാണ്. സോഫയിൽ ഇരുന്ന് റിമോട്ടിൽ കൈകൾ നൃത്തം വയ്ക്കുന്നത് ഒരു ശീലമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ശാരീരികമായ ഒരു അധാനവും ഇല്ലാത്തതിനാൽ പലരുടെയും ശരീരഭാരം കൂടും. പ്രമേഹം വരാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കും. വീട്ടമ്മമാർ ഇതിൽ ഏറെ ശ്രദ്ധപുലർത്തണം. സ്ഥിരമായി സീരിയൽ കാണുന്നതിന് പകരം രണ്ടു മണിക്കൂർ മാത്രം ടിവി കാണുന്നതിന് വിനിയോഗിക്കുക. ഇടയ്ക്ക് ഇടവേളയും ഉണ്ടാകണം. ഒരു ദിവസം അരമണിക്കൂർ വ്യായാമം ചെയ്യണം.

ഒരു ദിവസം ഏഴുമണിക്കൂർ ഉറങ്ങണം. ഉറങ്ങുന്നതിന് അരമണിക്കൂർ മുമ്പേ ടിവി, കമ്പ്യൂട്ടർ മൊബൈൽ എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ അത് നിങ്ങൾക്ക് ഗുഡ് നൈറ്റ് സമ്മാനിക്കും. നന്നായി ഉറങ്ങും.

ദിവസം അഞ്ചു മിനിറ്റ് ധ്യാനം ചെയ്യാൻ മറക്കരുത്. ഇത് നൈഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ, ടെൻഷൻ, മാനസിക സമ്മർദ്ദം എന്നിവ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. ഇത് നിങ്ങളുടെ ശരീരം, മനസ്സ് എന്നിവ രണ്ടിനും നല്ലത്.

ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ ഏറെ കഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒരു വ്യക്തി ഉണ്ടായിരുന്നു. ഗ്രാമത്തിൽ ഭിക്ഷ തേടിയായിരുന്നു അയാൾ കഴിഞ്ഞിരുന്നത്. കീറിയ ഷർട്ട്, അഴുക്കുപിടിച്ച ഒരു സഞ്ചി, കരിപിടിച്ച ഭിക്ഷപ്പാത്രം എന്നിവയായിരുന്നു അയാളുടെ ആകെ സ്വത്ത്.

ഒരു ദിവസം ആ ഗ്രാമത്തിൽ ഒരു സന്യാസി എത്തി. ദുഷ്കരമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് അദ്ദേഹം പരിഹാരം കാണും എന്നായിരുന്നു ശ്രുതി. അദ്ദേഹത്തെ ചുറ്റി വലിയൊരു ജനക്കൂട്ടം തന്നെ ഉണ്ടായിരുന്നു. എല്ലാവരും അദ്ദേഹത്തോട് ഓരോ കാര്യം ചോദിക്കുന്നു. ഈ യാചകന് മാത്രം എന്ത് ചോദിക്കണം എന്ന് അറിയില്ല. അവസാനം അയാൾ തന്നെ ഗുരുവിന്റെ മുമ്പിൽ ഭിക്ഷയാചിച്ചു.

അയാളെ കണ്ട് മുഖം ചുളിച്ച് ഗുരു അവനെയും അയാളുടെ കൈയിൽ ഇരുന്ന ഭിക്ഷപ്പാത്രവും ഉറ്റു

നോക്കി. പെട്ടെന്ന് അദ്ദേഹം ആ ഭിക്ഷപ്പാത്രം അവന്റെ കൈയിൽ നിന്ന് പിടിച്ചുമാറ്റി. ഭിക്ഷക്കാരൻ വല്ലാതെ ഭയന്നുപോയി. 'ഇയാളും എന്തെപ്പോലെയുള്ള ആളാണോ? എന്തിനാണ് അയാൾ ഭിക്ഷപ്പാത്രം തട്ടിപ്പറിച്ചത്?' യാചകൻ ആലോചിച്ചു.

സന്യാസി ആ ഭിക്ഷപ്പാത്രം വളരെ ഗൗരവത്തോടെ പരിശോധിച്ചു. അതിനുശേഷം അദ്ദേഹം യാചകനോട് ചോദിച്ചു, 'എത്ര നാളായി ഈ ഭിക്ഷപ്പാത്രവുമായി ഭിക്ഷ യാചിക്കുന്നു?' എന്റെ മുത്തച്ഛനും അച്ഛനും ഞാനും മൂന്നു തലമുറയായി ഇത് വച്ച് യാചിക്കുന്നു. ഏതോ വലിയൊരു മഹാൻ മുത്തച്ഛൻ നൽകിയതാണ് ഈ ചട്ടി. ഇതു വച്ച് ജീവിക്കുക എന്നായിരുന്നു അദ്ദേഹം പറഞ്ഞത്,' വലിയ അഭിമാനത്തോടെ യാചകൻ പറഞ്ഞു.

ആത്മാഭിമാനം നൽകുന്ന നവോന്മേഷം

സന്യാസികൻ വലിയ ദേഷ്യം വന്നു. “പാപികളേ, മൂന്തലമുറകളായി ഇത് വെട്ടി ഭക്ഷയാചിക്കുന്നുവോ?” എന്ന് കടുത്ത സ്വരത്തിൽ സന്യാസി ചോദിച്ചു. യാചകൻ ഒന്നും മനസ്സിലാക്കിയില്ല. സന്യാസി സാവകാശം ആ ഭിക്ഷപാത്രം ഒരു കത്തി കൊണ്ട് ചുരണ്ടാൻ ആരംഭിച്ചു. ഭിക്ഷക്കാരൻ അമ്പരപ്പായി. ‘ഗുരു, എന്റെ പക്കലുള്ള ഏക സ്വത്താണ് ആ പാത്രം. നിങ്ങൾ ഭിക്ഷ തന്നില്ലെങ്കിലും വേണ്ടില്ല. അത് എനിക്ക് തിരിച്ചു നൽകൂ. ഇത് നല്ല ഭാഗ്യമുള്ള പാത്രമാണ്. ഒരു ദിവസം പോലും ഇത് എന്തെ പട്ടിണിയാക്കിയിട്ടില്ല. അത് ചുരണ്ടി ഉടയ്ക്കരുതേ,’ അയാൾ യാചിച്ചു. ഗുരുജി ചിരിച്ചുകൊണ്ട് ആ പാത്രം വീണ്ടും ചുരണ്ടി.

അദ്ദേഹം ആ പാത്രം ചുരണ്ടിയപ്പോൾ അതിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന അഴുക്കും ചെളിയും പോയി. കഴുകി തുടച്ചപ്പോൾ ആ പാത്രം മഞ്ഞനിറത്തിൽ തിളങ്ങി. അത് കണ്ട് പിടിക്കാരൻ അസ്വാഭാവികമായി പേടിച്ചു. പൂർണ്ണമായും തകർത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയ പാത്രമായിരുന്നു അത്. ഇത്രയും നാൾ ഈ തകർന്ന പാത്രം വെച്ചു കൊണ്ടാണോ ഞാൻ യാചിച്ചത് എന്നാലോചിച്ച അയാൾക്ക് കുറ്റബോധം തോന്നി. ആ പാത്രത്തിന്റെ വില അറിയാതെ യാചിച്ചു വന്ന തന്റെ പൂർവികരോട് അയാൾക്ക് ദേഷ്യം തോന്നി.

യാചകന്റെ കൈയിൽ ആ സർണ്ണപാത്രം തിരികെ നൽകി സന്യാസി പറഞ്ഞു, ‘ഈ പാത്രം വെച്ച് ഈ നാട്ടിലെ വലിയ ധനികൻ ആകേണ്ടിയിരുന്നവരാണ് നിങ്ങൾ. ഇനിയെങ്കിലും ഇത് വെച്ചു നന്നായി ജീവിക്കുക,’ അദ്ദേഹം യാചകനെ ഉപദേശിച്ചു.

പലരും ഇങ്ങനെ തങ്ങളുടെ കഴിവു മികവും തിരിച്ചറിയാതെ മറ്റുള്ളവരെ കണ്ടു വേവലാതിപ്പെടുന്നു. തങ്ങളുടെ കഴിവ് പൂർണ്ണമായി ഉപയോഗിക്കാതെ മുന്നോട്ടു വരാതെ പോകുന്നു. ഒരു കാര്യം ഓർക്കുക. ലോകത്തിൽ ഉള്ള ഒരു കാര്യവും വിലയില്ലാത്തതല്ല.

- സർണ്ണത്തിന്റെ വില കൂടി വരികയാണ്. എന്നാൽ ആരും സർണ്ണത്തിൽ പൂട്ട് ഉണ്ടാക്കാറില്ല. അങ്ങനെ പൂട്ട് ഉണ്ടാക്കിയാൽ അത് തന്നെ അടുത്ത ദിവസം മോഷണം പോകും. ഇരുമ്പിലാണ് പൂട്ട് ഉണ്ടാക്കുന്നത്. അതായത് ഇരുമ്പിന് വില കുറവാകാം പക്ഷേ അതിന്റെ ഉപയോഗം വലുതാണ്. അവ തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്യുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ല.

- സിംഹം പോലെ വീരനല്ല. വലിയ മുഗദ്ധമല്ല നായ. എന്നാലും വീട്ടിൽ സുരക്ഷയ്ക്ക് നാം പട്ടിയെ ആണ് വളർത്തുന്നത്. സിംഹത്തെ അല്ല.

- ഗംഗാജലം പരിശുദ്ധമാണ്. അതു കൊണ്ട് നമ്മുടെ വീട്ടിലെ കിണർ ജലം മോശമല്ല. ദാഹം

കൊണ്ടു വലയുന്നവർക്ക് കിണറ്റിൽ നിന്നുള്ള വെള്ളമാണ് നാം കൊടുക്കുന്നത്. അപ്പോൾ ആരും ഗംഗാജലം തിരയാറില്ല.

- മയിൽ പോലെ അഴക് കാക്കയ്ക്കില്ല. എങ്കിലും നമ്മുടെ പൂർവികർക്കുള്ള ബലിച്ചോർ കാക്കയ്ക്കാണ് നൽകുക. മയിലിന് അല്ല

- പട്ടു വസ്ത്രങ്ങളുടെ വില അധികമാണ്. എന്നാലും വളരെ ചുട്ടുള്ള ഈ നാട്ടിൽ നാം പരുത്തി വസ്ത്രങ്ങളാണ് ധരിക്കുന്നത്.

- ചന്ദ്രനെ പോലെ സൂര്യന് വലിയ അഴകില്ല. എന്നാലും സൂര്യപ്രകാശം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ നമുക്ക് ജീവിതമേ ഇല്ല.

- നാട്ടിലുള്ള വലിയ ബംഗ്ലാവുമായി തട്ടിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ വീട് ചെറുതായിരിക്കും. എങ്കിലും ആ വീടാണ് ചൂടിലും മഴയിലും നിന്ന് നമുക്ക് സുരക്ഷിതത്വം നൽകുന്നത്.

- ഇന്നലെ പോലെയല്ല ഇന്ന്. ഇന്ന് പോലെയല്ല നാളെ. എന്നാൽ നാം ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ജീവിച്ചാൽ ഈ ജീവിതം അത്യന്തമനോഹരമാകും.

പലരും ഈ സത്യം മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. ബന്ധുക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, അയൽക്കാർ എന്നിവർക്കു മുന്നിൽ സ്വയം ഉയർത്തിക്കാട്ടിക്കൊള്ളുന്നതും അവരേക്കാൾ ഉയർന്നവരാണെന്ന് നാം ചിന്തിക്കുന്നതുമാണ് മനുഷ്യ ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യമെന്ന് ഈ സമൂഹം തെറ്റായി പഠിപ്പിക്കുന്നു. എല്ലാം മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് ‘അതിനേക്കാൾ ഒരു പടിയെങ്കിലും ഉയർന്നിരിക്കണം, അപ്പോഴേ മതിപ്പ് ഉണ്ടാകൂ’ എന്ന വ്യാജ ജീവിതം ജീവിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

ഇത്രയും ആൾക്കാർക്കിടയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അപമാനവും ദേഷ്യവും അന്തസ്സും മാത്രമാണ് ഒരാളെ ബാധിക്കുന്നത്. അതിനു വേണ്ടി പലരും വ്യാജ വേഷങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെട്ട് ധരിക്കുന്നു. എന്തിനാണ് ഇങ്ങനെ അഭിനയിക്കുന്നത്?

മറ്റുള്ളവരെ കാണാൻ നെടുവീർപ്പിട്ട്, അവർക്കു വേണ്ടി മാറി, നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വം നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്. നിങ്ങൾ നിങ്ങളായിരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ അടയാളം എന്തുതന്നെ ആയിരുന്നാലും, അതിൽ നാണക്കേട് തോന്നാനോ ദുഃഖിക്കാനോ വേദനപ്പെടാനോ ഒന്നുമില്ല.

നിങ്ങളുടെ മികവ് എന്തെന്നു കണ്ട് അത് പരമാവധി വിനിയോഗിച്ച് ജീവിക്കുക. ലോകം ഒരിക്കൽ നിങ്ങളെപ്പോലെ ജീവിക്കാൻ ആശിക്കും. നിങ്ങളെ ഉദാഹരണമായി കാണും. ●

ആരാണു് നിങ്ങളെ തടയ്ക്കുന്നതു്?

അച്ഛൻ നടത്തിവന്ന സ്ഥാപനത്തിന്റെ തലപ്പത്തേക്ക് മകൻ വന്നു. മാനേജ്മെന്റ് കാര്യങ്ങൾ പഠിച്ച പോലെ വ്യക്തികളുമായി ഇടപെടാനും അദ്ദേഹം നന്നായി പഠിച്ചിരുന്നു. തന്റെ കുടുംബ സ്ഥാപനത്തിൽ കുറച്ചു വർഷങ്ങളായി വലിയ മുന്നേറ്റം ഇല്ല എന്നവൻ കണ്ടറിഞ്ഞു. ഇതിലും നന്നായി സ്ഥാപനം നടത്താൻ കഴിയും എന്നവനു നിശ്ചയമുണ്ട്.

സ്ഥാപനം മുന്നോട്ടു പോകാത്തതിന് കാരണം എന്താണെന്ന് അദ്ദേഹം അന്വേഷിച്ചു. സ്ഥാപനത്തിൽ ജോലി അറിയുന്ന കുറേപ്പേർ തങ്ങളുടെ ജോലിക്കും കഴിവിനും അനുസരിച്ച് ശമ്പള വർദ്ധനവോ സ്ഥാനക്കയറ്റമോ ഇല്ല എന്ന് കരുതുന്നതായി അദ്ദേഹം കണ്ടറിഞ്ഞു. ഇതു മൂലം വേണ്ടവിധം അവർ ജോലി ചെയ്യുന്നില്ല. ഈ ശമ്പളത്തിന് ഈ ജോലി മതി എന്ന് കരുതിയാൽ സ്ഥാപനവും വളരില്ല. അവരും ഉയരത്തിൽ എത്തില്ല. അത് മാറ്റണം എന്നയാൾ തീരുമാനിച്ചു.



വിരക്തിയിൽ കഴിഞ്ഞ ജോലിക്കാർക്ക് മാത്രം ഒരു ദിവസം ഒരു കത്ത് വന്നു. 'നിങ്ങൾക്ക് ശമ്പള വർദ്ധനവും സ്ഥാനക്കയറ്റവും നൽകാത്തതിന് ആരാണു് കാരണം എന്ന് അറിയണോ? മുകളിലെ നിലയിലേക്ക് വന്നാൽ അത് കാണാം.' അതായിരുന്നു കത്തിൽ.

കത്ത് വായിച്ചതും അവർ ആഹ്ലാദിച്ചു. 'ഇത്ര നാൾ തങ്ങൾക്ക് ശമ്പള വർദ്ധനവും സ്ഥാനക്കയറ്റവും തടഞ്ഞ ആളെ കണ്ട് നന്നായി ശകാരിക്കണം. ഇനി നമുക്ക് നല്ല കാലം വരാൻ പോകുന്നുവെന്ന് അവർ കരുതി. അവർ അടുത്ത നിലയിലെ മുറിയിലേക്ക് ഓടി.

അവിടെ ചെന്ന അവരെ ജോലിക്കാർ തടുത്തു. 'ഒരോരുത്തരായി ഉള്ളിൽ പോയാൽ മതി. മനസ്സിലുള്ള അമർഷം കുറച്ചു വേണം പോകാൻ,' അവരെ തടുത്തു കൊണ്ടു ജോലിക്കാർ പറഞ്ഞു. വരിയായി നിന്ന് അവർ മുറിയിലേക്ക് കടന്നു. മുറിയിൽ പോയി അമർഷം അടക്കി സന്തോഷത്തോടെ എല്ലാം നോക്കി. അവിടെ ഒരാൾ പൊക്കമുള്ള ഒരു കണ്ണാടി വച്ചിരുന്നു. അതിൽ അവരുടെ മുഖം മാത്രം കാണാം. അപമാനിതർ ആയ അവർ മറ്റൊരു വാതിൽ വഴി പുറത്തു വന്നു.

അവിടെ ഒരു ഹാളിൽ അവർ ഇരുന്നു. എല്ലാവരും പരസ്പരം മുഖത്തു നോക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയിലാണ്.. എല്ലാവരും കണ്ണാടി കണ്ട് തിരിച്ചു വന്നപ്പോൾ പുതിയ മേധാവി വന്നു.

'നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളെ വിലയിരുത്താനുള്ള ഒരവസരമാണിത്. ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾ എന്തായിരുന്ന എന്നതിന് നിങ്ങളാണ് കാരണം. ഉയരത്തിൽ എത്തണമെങ്കിൽ നിങ്ങൾ അതിനായി ആശിക്കണം. മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ അധ്വാനിക്കണം. ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ, ഇത് മതി എന്ന് കരുതിയാൽ നിങ്ങൾക്ക് പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ഒന്നും ലഭിക്കില്ല. പരിശ്രമം നിങ്ങളെ മാറ്റും.'

അവർ നവോന്മേഷത്തോടെ ജോലി ചെയ്യാൻ പോയി.



LittleStars®

KIDS DHOTIS • SHIRTS

LET THE LITTLE
ONES SHINE IN
THE TRENDING
TRADITION.





CULTURE CLUB[®]

MATCHING DHOTIS • SHIRTS

— DISCOVER THE —
POWER
OF A PERFECT SHIRT FOR YOUR
STYLE STATEMENT



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION



Available @ Ramraj Showrooms
& All leading textile shops
Shop online @ www.ramrajcotton.in

Steal The
Spotlight
with Style



Culture India™

TRADITIONAL KURTA DHOTI



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in

SHIRT CRAFTED FOR ALL SEASON

EMBRACE THE BREEZY
HAPPINESS THIS FESTIVE
SEASON WITH WHITE AND
COLOUR LINEN PARK FABRIC,
SHIRTS & TROUSERS

**Available in 50+ Colours
as plain and printed.**



LINEN PARK®

SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



RAMRAJ®



Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in

പുത്തനുണർവ് സൃഷ്ടിക്കുന്ന നവോന്മേഷം

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നവോന്മേഷം കൊണ്ടുവരുന്നത് മോഹവും പ്രതീക്ഷയും ലക്ഷ്യബോധവുമാണ്. അവ നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ വിജയത്തിലേക്ക് നയിക്കും. അതാകട്ടെ സ്നേഹത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായിരിക്കണം. അപ്പോൾ അത് ജീവിതത്തിന് ലക്ഷ്യബോധവും സമൂഹത്തിന് മാർഗദർശനവും നൽകും. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് പുത്തനുണർവ് നൽകുന്ന ഈ കാര്യങ്ങൾ നമ്മെ മാത്രമല്ല സമൂഹത്തെയും മാറ്റിമറിക്കും.

അറിവും ചിന്തയുമാണ് നമ്മിൽ പുത്തനുണർവ് സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രാഥമിക കാര്യങ്ങൾ. ഒരു കുഞ്ഞ് ചിത്രശലഭങ്ങളെ കണ്ട് അതിശയിക്കുന്നത് പോലെ ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ വൈവിധ്യവും വൈരുധ്യവും നമ്മെ അതിശയിപ്പിക്കുന്നു. ഓരോ നാൾ തോറും ഉത്തരം കണ്ടെത്താനാവാത്ത പ്രഹേളികയാണ് നമ്മുടെ പ്രപഞ്ചം. അതിൽ ഒരു കണികയായി മാറുമ്പോൾ നമുക്കുണ്ടാകുന്ന പുത്തൻ വികാരം ജീവിതാവസാനം വരെ നിലനിൽക്കും.

വളർച്ചക്കും നിലനിൽപ്പിനുമുള്ള മോഹമാണ് നമ്മെ ജീവിതത്തിൽ മുന്നോട്ടു നയിക്കുന്ന വികാരം. ആ മോഹത്തിന് ചുവടുകൾ നൽകുന്നത് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യബോധമാണ്. പുതിയ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാനും മുന്നോട്ടു പോകാനും ഉയരങ്ങളിൽ കുതിക്കാനും വിജയസോപാനത്തിൽ എത്താനുമുള്ള നമ്മുടെ മോഹങ്ങൾ. അത് സൃഷ്ടിക്കുന്ന നവോന്മേഷമാണ് നമ്മെ എപ്പോഴും ക്രിയാത്മകമായി നിലനിർത്തുന്നത്.

ജീവിതവുമായുള്ള ഒരു ഏറ്റുമുട്ടലാണ് നമ്മുടെ ഓരോ നിമിഷവും. അത് കൊണ്ടു തന്നെ ധനവും ഉയർച്ചയും ഏവരും മോഹിക്കുന്നു. ഭൗതികമായ ഉയർച്ച ഇല്ലെങ്കിൽ നിലനിൽപ്പില്ല എന്ന അറിവിൽ നിന്നാണിത്. ധനമോഹം തെറ്റല്ല നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ഉദീപിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണത്. പക്ഷെ അത് ആർത്തിയായി മാറിയാൽ നിഷേധ ചിന്തയായി നമ്മെ തകർക്കുന്ന വികാരമായി. അതായത് വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ചു തന്നെ വേണം നാം മുന്നേറാൻ. ധനത്തോടൊപ്പം മനുഷ്യനെ മുന്നോട്ടു നയിക്കുന്ന വികാരം പ്രശസ്തിയാണ്. പ്രശസ്തിക്കു വേണ്ടി മനുഷ്യർ എന്തും ചെയ്യും പക്ഷേ താനേ വന്നു ചേരുമ്പോഴാണ് അത് സുരഭിലമായ ഒരു വികാരമായി മാറുക.

സ്വാഭാവികമായി ഈ മുന്നേറ്റങ്ങൾ സാമൂഹിക നന്മയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. 'അന്യജീവനുതകി സ്വജീവിതം ധന്യമാക്കും വിവേകികൾ' എന്ന് കവി പറയുന്നു. നാം അനുഭവിക്കുന്ന നവോന്മേഷം സാർത്ഥകമാകുന്നത് മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിന് അഴകും ശോഭയും നൽകുമ്പോഴാണ്. ജീവിതം ഒരു നദി പോലെയാകാൻ നവോന്മേഷം നിങ്ങളെ സഹായിക്കട്ടെ. ●



വെണ്മ

പുതിയ കാഴ്ചകൾ

വോള്യം 6

ലക്കം 5

ജനുവരി 2024

ഓണററി എഡിറ്റർ

കെ ആർ നാഗരാജൻ

പത്രാധിപർ

ടി ജെ ജ്ഞാനവേൽ

എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ

സെബാസ്റ്റ്യൻ ജോസഫ്

അസിസ്റ്റന്റ് എഡിറ്റർ

വേണുഗോപാൽ എസ്

പ്രൊഡക്ഷനും ഡിസൈനും

തരു മീഡിയ (പ്രൈ) ലിമിറ്റഡ്

10/55, രാജു തെരുവ്

വെസ്റ്റ് മാമ്പലം,

ചെന്നൈ 600033

ഈ മാസികയുടെ ഒരു ഭാഗവും രേഖാപൂർവ്വമുള്ള മുൻകൂർ അനുമതിയില്ലാതെ ഇലക്ട്രോണിക് മാധ്യമങ്ങൾ അടക്കം പുനപ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് പകർപ്പവകാശ നിയമസുരറിച്ച് നിരോധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

Published by

K.R. NAGARAJAN,

Published from

10, Sengunthapuram

Mangalam Road, TIRUPUR-641 604.

Email: venmaii@ramrajcotton.net

ചെന്നായ് പോരാട്ടം.....

പുതിയതായി ജോലിക്ക് ചേർന്ന ഒരു യുവാവ് തന്റെ അച്ഛനോട്, 'സുഹൃത്തുക്കൾ ആരാണെന്നോ, ശത്രുക്കൾ ആരാണെന്നോ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നില്ല. ഓരോരുത്തരും ഓരോ രീതിയിലാണ് സംസാരിക്കുന്നത്' എന്ന് പറഞ്ഞു.

'മകനേ, നാം ഓരോരുത്തർക്കുള്ളിലും വിശന്നിരിക്കുന്ന രണ്ട് ചെന്നായ്ക്കൾ ഉണ്ട്. അവ തമ്മിൽ എപ്പോഴും വഴക്കായിരിക്കും. അതിനാലാണ് നമുക്ക് ആശയക്കുഴപ്പം ഉണ്ടാകുന്നത്. ദേഷ്യം, അസൂയ, ദുഃഖം, അത്യാഗ്രഹം, അഹങ്കാരം, സഹാനുഭൂതി, വിഷാദം, ആത്മാഭിമാനം, സന്തോഷം, സമാധാനം, സ്നേഹം, ഔദാര്യം, കരുണ, സത്യം, ആത്മവിശ്വാസം എന്നിവയുടെ അടയാളമായി രണ്ട് ചെന്നായ്ക്കൾ ഉണ്ടായിരിക്കും' എന്നു പറഞ്ഞു അച്ഛൻ.

മകൻ ചോദിച്ചു, 'ഏത് ചെന്നായ് ജയിക്കും?'

അച്ഛൻ പറഞ്ഞു, 'നാം ഏതിനാണോ ഭക്ഷണം നൽകുന്നത് അത് ജയിക്കും. നല്ല ചെന്നായ്ക്ക് ഭക്ഷണം നൽകൂ.'



കുഴിക്കാത്ത വനി

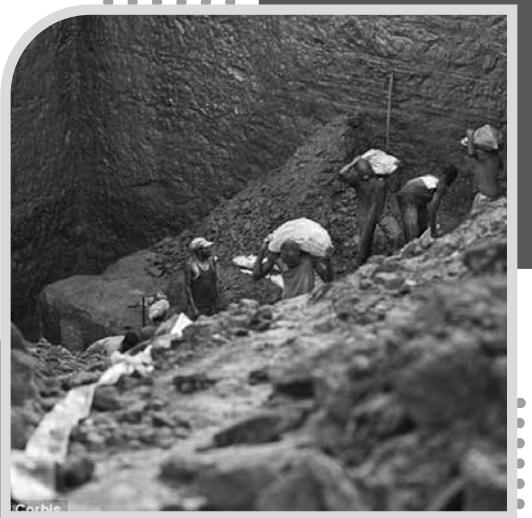
കുറിയാനം ചെയ്ത് സമ്പാദിച്ച ഒരാൾ, പുഷ്പത്തിൽ നിന്ന് തന്റെ ജീവിതം ആരംഭിച്ചു. വീടു വെച്ചു, ഭൃമി വാങ്ങി. 60 വയസ്സിൽ ജോലിയിൽ നിന്ന് വിരമിച്ചു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ നാട്ടിൽ വജ്രഖനികൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. അവിടെ പോയി സമ്പാദിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം ആ പ്രായത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിന് ഉണ്ടായി.

തന്റെ വീടും ഭൃമിയും വിറ്റ് വനിക്ക് സമീപം ഒരു സ്ഥലം വാങ്ങി. അവിടെ ജോലിക്കാരെ വെച്ച് കുഴിക്കാൻ തുടങ്ങി. ആ ജോലി അദ്ദേഹത്തിന് നിരാശ നൽകിയില്ല. രണ്ടു വർഷം കൊണ്ട് ധാരാളം വജ്രം ലഭിച്ചു. വിറ്റ വീടും ഭൃമിയും തിരികെ വാങ്ങി.

ഇനി ലാഭം നേടേണ്ട സമയം. കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ കുഴിക്കാൻ തുടങ്ങി. പല മാസങ്ങൾ കുഴിച്ചിട്ടും വജ്രങ്ങൾ ഒന്നും ലഭിച്ചില്ല. കുഴിയെടുക്കാനുള്ള ചെലവിനായി കടം വാങ്ങാൻ ആരംഭിച്ചു. ഒരു വർഷം കുഴിച്ചിട്ടും വജ്രങ്ങൾ ഒന്നും ലഭിച്ചില്ല. പലിശ ഏറി. മറ്റു മാർഗ്ഗമില്ലാതെ കിട്ടിയ വിലയ്ക്ക് തുരങ്കം വിറ്റു. അപ്പോഴും കടം തീർന്നില്ല. വീടും ഭൃമിയും വീണ്ടും വിറ്റ്, കടം തീർത്തു. ഇപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പക്കൽ ഒന്നുമില്ല.

തുരങ്കം വാങ്ങിയ വ്യക്തിക്ക് ഒരു മാസം കൊണ്ട് വലിയ വജ്രങ്ങൾ ചിലത് ലഭിച്ചു. അദ്ദേഹം കോടീശ്വരനായി. 'തുടർന്ന് ഒരു മാസം കൂടികുഴിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ ഞാൻ കോടീശ്വരനായിരുന്നേനെ' എന്ന് വിറ്റ വ്യക്തി നിരാശപ്പെട്ടു.

ഒന്ന്, 'മതി' എന്ന ആത്മസംതൃപ്തി വേണം. അല്ലെങ്കിൽ ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കണം എന്ന ദൃഢനിശ്ചയം വേണം. ഇവ രണ്ടും ഇല്ലാത്തവർക്ക് നിരാശയായിരിക്കും ഫലം.



ഒരു വിരൽ അത്ഭുതം

അമേരിക്കയിലെ ബ്രൂക്ലിൻ പാലം ഒരു ലോകാത്ഭുതമാണ്. ഇടയിൽ അധികം തൂണുകൾ ഇല്ലാതെ ഇരുമ്പ് കമ്പികൾ കൊണ്ട് കെട്ടി നിർത്തിയിരിക്കുന്ന വ്യത്യസ്തമായ പാലമാണ് അത്. ജോൺ റോബ്ബിംഗ് എന്ന എഞ്ചിനീയർ അതിന്റെ രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കി നിർമ്മിക്കാൻ ആരംഭിച്ചപ്പോൾ, 'ഇത് അസാധ്യം. ഇങ്ങനെയൊന്നും പാലം നിർമ്മിക്കാൻ കഴിയില്ല' എന്ന് വിദഗ്ധർ പലരും തടുത്തു.

എന്നാൽ റോബ്ബിംഗും അദ്ദേഹത്തിന്റെ മകൻ വാഷിംഗ്ടണും ദുരന്തിശ്ചയത്തോടെ പാലം പണി തുടർന്നു. പക്ഷേ ഒരു ദുര്യോഗം സംഭവിച്ചു, റോബ്ബിംഗ് മരിച്ചു. മകൻ വാഷിംഗ്ടൺ ഗുരുതരമായ പരിക്കുകളോടെ രക്ഷപ്പെട്ടു. അദ്ദേഹം കിടന്ന കിടപ്പിലായി. സംസാര ശേഷിയും നഷ്ടപ്പെട്ടു. പക്ഷേ ഒരു വിരൽ മാത്രം ചലിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നു.

വാഷിംഗ്ടൺ തന്റെ ആ ഒരു വിരൽ കൊണ്ട് തന്റെ ഭാര്യയോട് ആശയവിനിമയം ചെയ്യാൻ വഴികണ്ടുപിടിച്ചു. വിരൽ കൊണ്ട് അദ്ദേഹം കാണിച്ച ആംഗ്യങ്ങൾ ഭാര്യക്ക് മനസ്സിലായി. ഭാര്യയെ കാര്യങ്ങൾ ബോധ്യപ്പെടുത്തി എഞ്ചിനീയറെ വരുത്തിച്ചു. വാഷിംഗ്ടന്റെ വിരൽ ചലനത്തിലൂടെ ജോലി വീണ്ടും ആരംഭിച്ചു. 13 വർഷം... തന്റെ വിരൽ ആംഗ്യത്തിലൂടെ പാലം പൂർത്തിയായി. 140 വർഷം കഴിഞ്ഞിട്ടും ഗാംഭീര്യത്തോടെ നിൽക്കുന്നു ആ പാലം.

'പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളിലും പരിശ്രമം കൈവെടിയിരുത്ത്. തുടർന്ന് അധ്വാനിച്ചാൽ എന്തും സാധ്യമാകും' എന്നതാണ് ബ്രൂക്ലിൻ പാലം നൽകുന്ന പാഠം.



ഇഷ്ടപ്പെട്ട കളിപ്പാട്ടം

ഒരു പെൺകുട്ടി കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ കൊണ്ട് കളിക്കുകയായിരുന്നു. വീട്ടിൽ എത്തിയ ബന്ധുക്കൾക്ക് അവൾ അത് കാണിച്ചു കൊടുത്തു. ഒരു കൈയും കാലും ഉടഞ്ഞ പാവമുതൽ പട്ടുപാവം വരെ വിവിധ വിധത്തിൽ പാവ അടക്കമുള്ളവ അവയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു.

'നിങ്ങൾക്ക് ഏത് പാവയാണ് ഇഷ്ടപ്പെട്ടത്' എന്ന് പെൺകുട്ടി ചോദിച്ചു. 'നിനക്ക് ഏതാണോ ഇഷ്ടപ്പെട്ടത് അതാണ് ഞങ്ങൾക്കും ഇഷ്ടം' എന്ന് ബന്ധു പറഞ്ഞു.

'എനിക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട പാവ ഏതെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ അറിയാം?' എന്ന് ചോദിച്ചു പെൺകുട്ടി. 'ഇത് അറിയാത്തതാണോ? ഇതല്ലേ' എന്ന് ആ വിലക്കൂടിയ പാവ കാണിച്ചു കൊടുത്തു ബന്ധു. പെൺകുട്ടി അതല്ല എന്ന് പറഞ്ഞ് കൈ, കാൽ പൊട്ടിയ പാവ എടുത്തു കാണിച്ച്, 'ഇതാണ് എനിക്ക് ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ടത്' എന്ന് പറഞ്ഞു.

ബന്ധുവിന് അതിശയം, 'ഇതിനേക്കാൾ നല്ല പാവകൾ നിന്റെ പക്കൽ ധാരാളമുണ്ടല്ലോ?' എന്ന് ചോദിച്ചു. പെൺകുട്ടി ശാന്തമായി, 'ഉണ്ട്, പക്ഷേ ഈ ഉടഞ്ഞ പാവയെ ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ, അതിനെ മറ്റ് ആർ ഇഷ്ടപ്പെടും?' എന്ന് ചോദിച്ചു.

ആ ബന്ധുവിന് പുതിയ ചിന്ത നൽകി പെൺകുട്ടി. 'മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ സൗകര്യങ്ങളില്ലാതെ കഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്കും ഇഷ്ടപ്പെട്ട് സഹായ ഹസ്തം നീട്ടണം' എന്ന പാഠവും നൽകി.



ഒരേ സമയം രണ്ട്, മൂന്ന് ജോലികൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം. ശ്രദ്ധ പതറും. ഒന്നും മികവോടെ ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല.

ഒരു ജോലിക്കും മറ്റൊരു ജോലിക്കും ഇടയിൽ അൽപം റിലാക്സ് ചെയ്യണം. മനസ്സും ശ്രദ്ധയും പെട്ടെന്ന് മാറാൻ ഈ ഇടവേള അവശ്യം.

കണ്ണുകൾ അടച്ച്, മനസ്സ് ശാന്തമാക്കി, ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്ത് ജോലി ആരംഭിക്കണം. ജോലിയിൽ ഏകാഗ്രത കൈവരും.

'ഈ ജോലി പൂർത്തിയാകും വരെ ഞാൻ എന്നെ ശല്യപ്പെടുത്തില്ല' എന്ന് മനസ്സിൽ അലാരം സെറ്റ് ചെയ്യണം. ഇടയിൽ സെൽഫോൺ, സല്ലാപം എന്നിങ്ങനെ ഏകാഗ്രത നഷ്ടപ്പെടില്ല.

ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട ജോലികൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് മനസ്സിലോ പേപ്പറിലോ ചിട്ടപ്പെടുത്തണം. ഓരോന്നും പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ ഉത്സാഹത്തോടെ അടുത്ത ജോലി ആരംഭിക്കാം.

നിങ്ങൾക്ക് ഈ രീതി സ്വീകരിക്കാൻ ആരോഗ്യകരമായ ഏതെങ്കിലും പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കണം. ഗ്രീൻ ടീ, ജ്യൂസ് എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ ഉടനടി എൻറേജി നൽകും.

ഓരോ ദിവസത്തെയും ലക്ഷ്യങ്ങൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തണം. ഈ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കുമ്പോൾ, ഉത്സാഹവും ഉന്മേഷവും ലഭിക്കും.

ഒരു പ്രശ്നത്തിന് പരിഹാരം കാണാതെ ഉഴലുമ്പോൾ, അത് ചിന്തിച്ചു കൊണ്ട് സമാധാനമായി എങ്ങോട്ടെങ്കിലും നടക്കണം. പുതിയ ചുറ്റുപാടിൽ പുതിയ പരിഹാരം ലഭിച്ചേക്കാം.

കഠിനമായ ജോലികൾ ഉത്സാഹഭരിതമായ പ്രഭാതത്തിൽ തീർക്കണം. ക്ഷീണം ഉണ്ടാകുന്ന സമയത്ത് ലളിതമായ ജോലികൾ ചെയ്യണം.

കൈകൾ ഒരു ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ മനസ്സ് മറ്റെങ്ങോ അലയരുത്. ജോലി പാഴാകും. പൂർണ്ണ മനസ്സോടെ ജോലി ചെയ്യാൻ ശീലിക്കണം. പരിശീലനം കൊണ്ട് ഇത് സാധ്യമാകും.

നാലഞ്ചു മിനിട്ട് കൊണ്ട് പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയുന്ന ജോലികൾ അപ്പപ്പോൾ ചെയ്യണം. 'പിന്നെ നോക്കാം' എന്ന് മാറ്റിവയ്ക്കരുത്. അനാവശ്യ ജോലിഭാരം നൽകും.

ജോലി സ്മലം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം. എല്ലാം ചിട്ടയായിരിക്കുന്ന ആ ചുറ്റുപാട് മനസ്സിന് സുഖം നൽകി ഉത്സാഹത്തോടെ അധ്വാനിക്കാൻ വഴിയൊരുക്കും.



ദിവസം മുഴുവനും നവോന്മേഷം നിലനിർത്താൻ...



ഉന്മേഷഭരിതമായ പുതുവർഷം

‘ഈ വർഷം ഉന്മേഷത്തോടെ ജീവിക്കണം’ എന്ന് ചിന്തിച്ചാൽ, അതിന് നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

▶ പുതുവർഷത്തിനു വേണ്ട വിജയകരമായ പദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യണം. ഏത് യാത്രയ്ക്കും ഒരു തുടക്കം വേണം. കഴിഞ്ഞ വർഷം നിങ്ങൾ ചെയ്തവ നിങ്ങളെ എവിടെ എത്തിച്ചിരിക്കുന്നു, എവിടെ നിന്ന് നിങ്ങളുടെ യാത്ര ആരംഭിക്കണം എന്ന് ചിന്തിക്കണം.

▶ നഷ്ടപ്പെട്ടത് ഓർത്ത് ദുഃഖിക്കരുത്. അനാവശ്യമായതൊന്നും ചുമക്കരുത്. വീടും ജോലി ചെയ്യുന്ന ഇടവും വൃത്തിയാക്കി അനാവശ്യ വസ്തുക്കൾ നീക്കം ചെയ്യുന്നതുപോലെ, അനാവശ്യ ദുഃഖങ്ങൾ മനസ്സിൽ നിന്ന് തുടച്ചു നീക്കണം.

▶ നിങ്ങൾ ആർ, നിങ്ങളുടെ കഴിവ് എന്ത്, അതുല്യത എന്ത് എന്നതെല്ലാം ചിന്തിച്ച് കണ്ടുപിടിക്കണം. നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം തീരുമാനിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് നിങ്ങൾ ആരാണ് അറിയണം.

▶ ഈ വർഷം മുഴുവനും നിങ്ങൾ എന്താണ് ചെയ്യാൻ പോകുന്നത്, അത് നിങ്ങളെ എങ്ങനെ മാറ്റും എന്ന് സങ്കല്പിച്ചു നോക്കണം. ഏതാണ്ട് പകൽക്കിനാവ് തന്നെ. സ്വപനം കാണുവരേ, അത് യാഥാർത്ഥ്യമാക്കാനുള്ള വഴി തേടൂ.

▶ ഓരോരുത്തരുടെ ജീവിതത്തിനും ഒരു അർത്ഥം ഉണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം എന്താണ്, എന്ത് കൈവരിക്കാനാണ് നിങ്ങൾ ജനിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്നത് ബോധ്യപ്പെടണം. നിങ്ങളുടെ ഔസ്യകൃപയും കഴിവും കൂട്ടിമുട്ടുന്ന ബിന്ദുവിൽ, നിങ്ങളുടെ ഭാവി കാത്തിരിക്കുന്നുണ്ടാകും.

▶ ആത്മവിശ്വാസവും ഭയവും കലർന്ന ചേരുവയായി മാറണം. ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ ഭയക്കണം. ആ ഭയം നിങ്ങളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

▶ ഈ വർഷത്തെ നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? ഒരു വലിയ പട്ടിക തയ്യാറാക്കി ആദ്യ ദിവസം മുതൽ തന്നെ അതിനു വേണ്ടി അധ്വാനിക്കാൻ ആരംഭിക്കണം.

▶ വലിയ, വലിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ മടുപ്പു നൽകാം. അവയെ ചെറിയ, ചെറിയ ഭാഗങ്ങളായി പങ്കു ക്കണം. ഓരോന്നിനും കാലയളവ് നിർണ്ണയിക്കണം. ലക്ഷ്യമിട്ടതു പോലെ കൈവരിച്ചോ എന്ന് ഇടയ്ക്കിടെ അവലോകനം ചെയ്യണം.

▶ നിങ്ങളുടെ പക്കൽ ഉള്ള ശീലങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? അലസത, വൈകൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ള ദുശ്ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. സത്യസന്ധമായി അധ്വാനിക്കൽ, വ്യക്തതയോടെ പ്രവർത്തിക്കൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ള നല്ല ശീലങ്ങൾ വളർത്തണം.

▶ പണം സമ്പാദിക്കുന്നതുപോലെ മനുഷ്യരെ സമ്പാദിക്കുന്നതും പ്രധാനം. കടിഞ്ഞാണിട്ട കുതിരയെ പ്പോലെ സഞ്ചരിക്കാതെ, കൂടുംബത്തിനും സുഹൃത്തുക്കൾക്കും ബന്ധുക്കൾക്കും നേരം മാറ്റിവയ്ക്കണം. ഉള്ള ബന്ധുക്കളെ കൈവെടിയരുത്. പുതിയ സൗഹൃദങ്ങളും തേടണം.

ചില സമയങ്ങളിൽ ജീവിതം നമ്മെ ഒരു കുത്തനെയുള്ള മലഞ്ചെരുവിലേക്ക് തള്ളിവിടും. 'എങ്ങനെ നീ ഇതിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടും?' എന്ന് വെല്ലുവിളിക്കും. കഠിനമായ ജോലികൾ, ഓഫീസിൽ ഉന്നത ഉദ്യോഗസ്ഥൻ ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രതിസന്ധി, അടുത്ത ബന്ധുക്കളുമായി ഉണ്ടാകുന്ന ഉരസലുകൾ, വേണ്ടത്ര പണം ഇല്ലായ്മ എന്നിങ്ങനെ പല പ്രശ്നങ്ങൾ നമുക്ക് മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കും.

ഇത്രയും പ്രശ്നങ്ങളും മറികടന്ന് ജീവിതത്തിൽ പുതിയ ഉന്മേഷം കൈവരിക്കണം. ജോലി, ബിസിനസ്, കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം, കുടുംബത്തിന്റെ ഭാവി, വ്യക്തിഗത ജീവിതത്തിൽ കൈവരിക്കേണ്ട ഉയർച്ച എന്നിങ്ങനെ എല്ലാം ആസൂത്രണം ചെയ്യണം. പതിവ് പ്രവൃത്തികളിലൂടെ നമുക്ക് പുതിയ ഉന്മേഷം നേടാൻ കഴിയില്ല. റോബോക്കൾ പോലും ബാറ്ററിയുടെ

ഊർജം നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ പ്രവർത്തനരഹിതമാകും. കമ്പ്യൂട്ടറുകളും സെൽഫോണുകളും ഇടയ്ക്കിടെ 'റെഫ്രഷ്' അമർത്തിയില്ലെങ്കിൽ നിശ്ചലമാകും.

ജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് അത്തരത്തിൽ ഒരു റെഫ്രഷ് ബട്ടൺ ഇല്ല. നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച് എങ്ങും പോകാനും കഴിയില്ല. ധാരാളം പേർക്ക് ജീവിതകാലം മുഴുവനും ഒരേ പോലുള്ള ജോലികൾ ചെയ്യേണ്ടി വരാറുണ്ട്. അതിൽ ശാരീരിക ക്ഷീണവും മാനസിക തളർച്ചയും ഉണ്ടാകാതെ ഇടയ്ക്കിടെ പുതിയ ഉന്മേഷം നേടുന്നത് എങ്ങനെ? ഇതോ ചില മാർഗങ്ങൾ...

◆ നിങ്ങളുടെ സ്റ്റെറ്റ് മാറ്റണം. പതിവ് ഹെയർ സ്റ്റെറ്റ് മാറ്റി പുതിയ രീതിയിൽ മുടി വെട്ടിയും പതിവായി ധരിക്കുന്ന നിറങ്ങളും രൂപങ്ങളും ഒഴിവാക്കി പുതിയ രീതിയിൽ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിച്ചും നിങ്ങളുടെ ആകാരഭംഗിക്ക് നവോന്മേഷം നൽകണം. നിങ്ങളുടെ ആകാരഭംഗി കണ്ട് മറ്റുള്ളവർ അഭിനന്ദിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് നവോന്മേഷം വർധിക്കും.

◆ എപ്പോഴും കേൾക്കുന്ന സംഗീതം ഒഴിവാക്കി പുതിയ രീതിയിലുള്ള സംഗീതം കേൾക്കണം. എപ്പോഴും

ജീവിതത്തിൽ നവോന്മേഷം വീണ്ടെടുക്കാൻ 15 മാർഗങ്ങൾ



കാണുന്ന സിനിമ ഒഴിവാക്കി പുതിയ ഭാഷകളിലുള്ള സിനിമകൾ കാണാൻ ആരംഭിക്കണം. പതിവ് ടിവി സീരിയലുകൾ ഒഴിവാക്കി പുതിയത് എന്തെങ്കിലും കാണണം. മനസ്സിന് നവോന്മേഷം നൽകുന്ന പ്രഭാഷണങ്ങൾ, പ്രോഗ്രാമുകൾ യൂട്യൂബിൽ കാണണം. അത് നിങ്ങളെ മാറ്റും.

◆ പലരും കൂടുതൽ സമയം വിനിയോഗിക്കുന്നത് സ്വന്തം മൊബൈലിൽ ആണ്. അത് മാറിയാൽ നിങ്ങളും മാറും. മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ കവർ, അതിന്റെ സ്ക്രീൻ സേവർ, കോളർ ട്യൂൺ, വാട്സ് ആപ്പ് പ്രൊഫൈൽ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാം ഇടയ്ക്കിട മാറ്റിക്കൊണ്ടേയിരിക്കണം. നവോന്മേഷം മനസ്സിൽ ഏർപ്പെടും.

◆ പുസ്തകങ്ങളെപ്പോലെ നമ്മെ മാറ്റുന്ന നല്ല സുഹൃത്ത് മറ്റൊന്നുമില്ല. പുതിയ പുതിയ പുസ്തകങ്ങൾ വാങ്ങി ദിവസവും അൽപ നേരമെങ്കിലും ആ പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കണം. ഏത് പ്രായത്തിലും വായിക്കുന്നത് നമുക്ക് നവോന്മേഷവും യുവത്വവും നൽകും.

◆ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ഊർജസ്വലമാക്കുന്നതിൽ ഭക്ഷണത്തിന് സുപ്രധാന പങ്കുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഭക്ഷണം എപ്പോഴും കഴിക്കണം. അത് വയർ മാത്രമല്ല, മനസ്സും നിറച്ച് നവോന്മേഷം നൽകും.

◆ നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട പ്രവൃത്തി ഏതാണ്? ചിത്രം വരയ്ക്കൽ, സംഗീതോപകരണം വായിക്കൽ, ചെസ്സ് കളിക്കൽ, ജിമ്മിൽ വ്യായാമം ചെയ്യൽ ഇങ്ങനെ എന്തായിരുന്നാലും, അത് ദിവസവും പതിനഞ്ച് മിനിടെങ്കിലും ചെയ്യണം. ദിവസം മുഴുവനും നിങ്ങൾക്ക് അത് നവോന്മേഷം നൽകും.

◆ വീട്ടിൽ നിങ്ങളുടെ മുറി, ഹാൾ എന്നിവിടങ്ങളിലുള്ളവ എല്ലാം ഇടയ്ക്കിടെ മാറ്റണം. വൃത്തിയാക്കി പുതിയതുപോലാക്കണം. വസ്തുക്കൾ സ്ഥാനം മാറ്റും വേറാൾ, വീടിന് ഒരു പുതുമ കൈവരും. നിങ്ങൾ ജോലി ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്തുള്ള മേശയും ചിട്ടയാക്കണം. ഇവകാണും വേറാൾ

മനസ്സിൽ നവോന്മേഷം അനുഭവപ്പെടും.

◆ പണച്ചെലവില്ലാതെ നവോന്മേഷം നേടാൻ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിനരികിലുള്ള ഉദ്യാനം, ക്ഷേത്രം എന്നിവിടങ്ങൾ സന്ദർശിക്കാം. അവിടെ വരുന്ന മനുഷ്യരെ ആസ്വദിച്ചു നിരീക്ഷിച്ചാൽ മനസ്സിന്റെ ഭാരം കുറയും. ഇതുവരെ പോകാത്ത ഒരു സ്ഥലത്തേക്ക് യാത്ര ചെയ്തുവന്നാൽ അത് നിങ്ങളെ പുതിയ മനുഷ്യനാക്കും.

◆ പുതിയതായി എന്തെങ്കിലും പഠിക്കുന്നത് നിങ്ങളെ പുതിയ മനുഷ്യനായി എപ്പോഴും നിലനിർത്തും. നിങ്ങളുടെ ജോലിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി പുതിയ ഒരു ഭാഷ അല്ലെങ്കിൽ പുതിയ ഒരു സാങ്കേതികവിദ്യ പഠിക്കുന്നത് ജീവിതത്തിൽ ഉപകാരപ്പെടും. നിങ്ങൾക്കും നവോന്മേഷം കൈവരും.

◆ പ്രഭാതത്തിൽ നവോന്മേഷത്തോടെ എഴുന്നേൽക്കാൻ ആഗ്രഹമുണ്ടോ? നിങ്ങളുടെ ബെഡ് ഷീറ്റ്, തലയിണ കവർ എന്നിവ ഇടയ്ക്കിടെ മാറ്റണം. ബെഡ് റൂമിന്റെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ പുതുമ വരുത്തണം. പ്രഭാതത്തിൽ കണ്ണ് തുറന്ന് ആ അന്തരീക്ഷം കാണുമ്പോൾ മനസ്സിൽ ഉത്സാഹം നൂരപൊന്തും.

◆ വാട്സ് ആപ്പ്, ഫേസ് ബുക്ക്, ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം എന്നിങ്ങനെയുള്ള സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ ചെലവഴിക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് നന്മയും തിന്മയും ചെയ്യാം. നല്ല വിഷയങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കണം. അത് നിങ്ങളാണ് തീരുമാനിക്കേണ്ടത്.

◆ നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടവർ ആരായിരിക്കണമെന്ന് നിങ്ങളാണ് തീരുമാനിക്കേണ്ടത്. പോസിറ്റീവ് ആയി സംസാരിച്ച് നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന് ഉത്സാഹം നൽകുന്ന സുഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം കഴിയണം. നെഗറ്റീവ് വിത്തുകൾ വിതയ്ക്കുന്ന മനുഷ്യർക്ക് ഗൂഡ്ബൈ പറയണം.

◆ ദിവസവും ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഒരേപോലെ ചെയ്യരുത്. ചില കാര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്ക് മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയും. പതിവായി നടക്കാൻ പോകുന്ന പാത മാറ്റൽ, ഓഫീസിൽ മറ്റൊരു വാഹനത്തിൽ സഞ്ചരിക്കൽ, കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം മാറ്റൽ എന്നിങ്ങനെ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് പുതുമയോടെ ചെയ്യണം.

◆ പഴയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു വളർച്ചയും നൽകിയില്ലേ? പുതിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിർണയിക്കണം. അത് നിങ്ങളെ തീർത്തും പുതിയ മനുഷ്യനായി മാറ്റും. നിങ്ങളുടെ ചിന്തയിലും പുതുമ ഉണ്ടാക്കും.

◆ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക നിങ്ങളുടെ പക്കൽ ഉണ്ടായിരിക്കും. അതിൽ ചെറിയ ഒരു കാര്യമെങ്കിലും ചെയ്ത് പൂർത്തിയാക്കണം. അത് നൽകുന്ന നവോന്മേഷം, നിങ്ങളെ പല കാര്യങ്ങൾ ഉത്സാഹത്തോടെ ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിക്കും. ●





നവോന്മേഷം നൽകുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ

നാം എന്താണോ കഴിക്കുന്നത്, അതാണ് നമ്മുടെ സ്വഭാവം നിർണ്ണയിക്കുന്നത്. ചില ഭക്ഷണങ്ങൾ നമ്മെ മന്ദമാക്കും. ചില ഭക്ഷണങ്ങൾ നമ്മെ ഉറക്കും. ചില ഭക്ഷണങ്ങൾ നമുക്ക് ഉത്സാഹവും നവോന്മേഷവും നൽകും. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പഠിക്കാനും മുതിർന്നവർക്ക് അധ്വാനിക്കാനും ഈ നവോന്മേഷം അവശ്യമാണ്. അത്തരത്തിൽ ശരീരത്തിന് നവോന്മേഷം നൽകുന്ന ചില ഭക്ഷണങ്ങൾ...

● നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ജലാംശം കുറയുമ്പോൾ ക്ഷീണം തോന്നും. ജലാംശം നിറഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ ക്ഷീണം പമ്പ കടക്കും. തണ്ണിമത്തനിൻ ധാരാളം ജലാംശം ഉണ്ട്. അത് നേരിട്ട് കഴിക്കാം. ഒരു കപ്പ് തണ്ണി മത്തൻ ചാറിൽ 2 ടീസ്പൂൺ നാരങ്ങാ നീര്, ഒരു ടീസ്പൂൺ തേൻ, അതിനു മുകളിൽ അല്പം പുതിന വിതറി ജ്യൂസായി കുടിച്ചാൽ, ക്ഷീണം എങ്ങോ പോയ്‌മറയും.

● വെള്ളരിക്കയിൽ തണ്ണിമത്തനെപ്പോലെ ധാരാളം ജലാംശം ഉണ്ട്. വെള്ളരി അരിഞ്ഞ് നേരിട്ട് കഴിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ അല്പം മുളകു പൊടിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് കഴിക്കാം. ഇത് കൂടുതൽ നവോന്മേഷം നൽകും.

● പൈനാപ്പിളും നവോന്മേഷം നൽകും. ഇത് അരിഞ്ഞ് നേരിട്ട് കഴിക്കാം. ജ്യൂസ് ആക്കിയും കുടിക്കാം. അരിഞ്ഞ പൈനാപ്പിൾ ഒരു കപ്പ്, വെള്ളരിക്ക ഒരു കപ്പ് എന്നിവ നന്നായി മിക്സിയിൽ അടിച്ച അതിൽ പകുതി നാരങ്ങാ നീര് ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ക്ഷീണം പറന്നു പോകും.

● മുന്തിരിയിൽ വിറ്റാമിൻ സി, വിറ്റാമിൻ കെ, കാത്സ്യം, ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ എന്നിവ ധാരാളം ഉണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് കറുത്ത മുന്തിരിയിൽ ഇത് ധാരാളമുണ്ട്. ശരീരത്തിന് ജലാംശവും പോഷകവും നൽകി ചുരുചുരുക്ക് വർദ്ധിപ്പിക്കും മുന്തിരി.

● പപ്പായയും പ്രസരിപ്പ് നൽകുന്നവനിയാണ്. പപ്പായയിൽ ഉള്ള ഫൈബറും വിറ്റാമിൻ സിയും മസ്തിഷ്കത്തിന് പ്രസരിപ്പ് നൽകും. ഒരു കപ്പ് പപ്പായ മിക്സിയിൽ അടിച്ച അതിൽ അരക്കപ്പ് തൈരും അല്പം തേനും അല്പം ഏലക്കം പൊടിയും ചേർത്ത് കുടിക്കണം. ഈ പപ്പായ ലസി രാവിലെ 11 മണിക്ക് കുടിച്ചാൽ ദിവസം മുഴുവനും പ്രസരിപ്പോടെ അധ്വാനിക്കാം. കൂടാതെ ഇത് ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും.

● ആപ്പിളിൽ അളവറ്റ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ ഉണ്ട്. ഇത് നമുക്ക് ദിവസം മുഴുവനും ആരോഗ്യവും പ്രസരിപ്പും നൽകും. സമാനമായി കാരറ്റും ഇഞ്ചിയും ശരീരത്തിന് കൂടുതൽ നവോന്മേഷം നൽകും. ഒരു ആപ്പിൾ, ഒരു ചെറിയ കാരറ്റ്, ഒരു ചെറിയ കഷണം ഇഞ്ചി നന്നായി അടിച്ച ജ്യൂസായി കുടിക്കാം. ഇത് നവോന്മേഷം നൽകുന്നതിനോടൊപ്പം, ഇടുപ്പിന്റെ ഭാഗത്ത് അനാവശ്യ കൊഴുപ്പ് അടിയുന്നതും തടയുകയും ചെയ്യും.





- പ്രഭാതത്തിൽ കൂടുതൽ നവോന്മേഷം ആവശ്യമുള്ളവർക്ക്, ഇഞ്ചി, നാരങ്ങാ നീര് കുടിക്കാം. മിതമായ ചൂടു വെള്ളത്തിൽ 2 ടീസ്പൂൺ നാരങ്ങാ നീര്, ഒരു ടീസ്പൂൺ തേൻ, ചെറിയ കഷണം ഇഞ്ചിച്ചേർത്ത് കുടിക്കാം. ഇത് ദിവസവും വെറും വയറ്റിൽ ചെയ്യുകയും കോഫിക്കും പകരം കുടിക്കാം. ഇത് നമ്മുടെ രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിച്ച് ദിവസം മുഴുവനും ഉത്സാഹം നൽകും.

- നവോന്മേഷം നൽകുന്ന പ്രകൃതിയുടെ പാനീയമാണ് ഇളനീര്. ഇത് ശരീരത്തിന് നല്ല പോഷകവും തണുപ്പും നവോന്മേഷവും നൽകും. കൂടാതെ ഇത് ശരീരത്തിൽ ഉള്ള ഉപ്പിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും. കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനാൽ, ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും.

- മോര് വിറ്റാമിൻ സി, പൊട്ടാസ്യം, പ്രോട്ടീൻ എന്നിവ നിറഞ്ഞ പ്രകൃതിദത്ത പാനീയം. മോര് കുടിച്ചാൽ ശരീരത്തിന് നവോന്മേഷവും പ്രസരിപ്പും ഉണ്ടാകും. കൂടാതെ ഇത് ദഹനത്തിനും സഹായിക്കും. ശരീരത്തിന് തണുപ്പും നൽകും.

- പച്ചിലകളിൽ കൂടുതൽ നവോന്മേഷം നൽകുന്നതാണ് പുതിന. പുതിനയുടെ ഗന്ധം മസ്തിഷ്കത്തെ ഉത്തേജിപ്പിച്ച് പ്രസരിപ്പ് നൽകും. പൊതുവിൽ പുതിന ശരീരത്തിന് തണുപ്പ് നൽകും. നാരങ്ങാ നീരനോടൊപ്പം പുതിന ചേർത്ത് കുടിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് തണുപ്പും നവോന്മേഷവും നൽകും. പുതിന ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് മിന്റ് ചായയായി കുടിക്കാം. ശരീരത്തിലും വായിലും നവോന്മേഷം അനുഭവപ്പെടും. ചെറിയ അളവിൽ പുതിന ഇലകൾ ചവച്ചാൽ വായ് ദുർഗന്ധം മാറും. കൃത്രിമ മൗത്ത് ഫ്രഷ്നറിന് ബദലായി പ്രകൃതിദത്ത ഫ്രഷ്നർ ആയും ഇത് ഉപയോഗിക്കാം.



- ദിവസവും രാവിലെ പല്ല് തേച്ചതും നാലഞ്ച് തുള്ളിയിലെ ചവച്ചാൽ നല്ല ദഹനവും നവോന്മേഷവും ലഭിക്കും. വായ് ദുർഗന്ധവും ഇത് അകറ്റും. കൂടാതെ, വയർ, വായ് ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളും ഇത് പരിഹരിക്കും.

- കറുകപ്പുൽ നീര് എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും അനുയോജ്യമായ ടോണിക് ആണ്. ഇത് രക്തം ശുദ്ധീകരിച്ച് നാഡികൾക്ക് നവോന്മേഷം നൽകും. വായ് ദുർഗന്ധം, ദന്ത രോഗങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ തടുത്ത് ശ്വാസത്തിന് നവോന്മേഷം നൽകും. ഇത് കൂടലിലെ അസിഡിറ്റി കുറയ്ക്കും. മലബന്ധം നീക്കും. ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പ് നീക്കി ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

- ദിവസം മുഴുവനും നവോന്മേഷം ലഭിക്കാൻ ചെമ്പരത്തി ചായ കുടിക്കാം. ചെമ്പരത്തി പൂക്കൾ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചത് ഒരു ടീസ്പൂൺ, അൽപം ഇഞ്ചി എന്നിവ ഒരു കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ 10 മിനിറ്റ് തിളപ്പിച്ച് അരിച്ചെടുത്ത് അൽപം തേൻ ചേർത്ത് കുടിക്കണം. ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ഇത് കുടിച്ചാൽ, നവോന്മേഷം അനുഭവപ്പെടും. ●



ദിശ അറിഞ്ഞ് സഞ്ചരിക്കണം.

പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോഴും ജീവിതത്തിൽ മുന്നേറാൻ ആഗ്രഹിക്കുമ്പോഴും, കൃത്യമായ ദിശ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന തീരുമാനം വിജയം നൽകും. ഒരാൾക്ക് എത്ര കഴിവുണ്ടായിരുന്നാലും ദ്രുതമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ അറിയാമായിരുന്നാലും ശരിയായ ദിശയിൽ പോകാൻ അറിയില്ലെങ്കിൽ ലക്ഷ്യം കാണാൻ കഴിയില്ല.

ഒരു വിമാനാപകടത്തിൽ നിന്ന് തലനാരിഴയിൽ രക്ഷപ്പെട്ടു ഒരു യുവാവ്. പാഠചുട്ടിന്റെ സഹായത്തോടെ വിമാനത്തിൽ നിന്ന് കുതിച്ചു അവൻ, കൊടും കാട്ടിൽ വന്നു വീണു. കാടിന്റെ എല്ലാ ദിശയും ഒരേപോലെ ഉണ്ടായിരുന്നു. ഏത് ഭാഗത്തേക്ക് ഓടിയിൽ കാട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തു കടക്കാം എന്ന് മനസ്സിലായില്ല. സന്ധ്യ ആകാറായിരിക്കുന്നു. ചുറ്റും നോക്കി. അവിടെ ഒരു പലകയിൽ 'കാടിന്റെ രണ്ട് നിയമങ്ങൾ' എന്ന് തലക്കെട്ടോടെ എന്തോ എഴുതിയിരിക്കുന്നു. അടുത്തു ചെന്ന് വായിച്ചു.

ആദ്യത്തെ നിയമം: മനുഷ്യർ ആരെങ്കിലും വഴിതെറ്റി കാട്ടിൽ എത്തിപ്പെട്ടാൽ, കൃത്യം ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ കൊടിയ മൃഗങ്ങൾ മണത്തറിഞ്ഞ് മനുഷ്യൻ ഉള്ളടത്ത് എത്തും. അതിനാൽ ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾ കാട്ടിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടണം.

രണ്ടാമത്തെ നിയമം: കിഴക്ക് ദിശയിലേക്ക് പോയാൽ മാത്രമേ പുറത്ത് കടക്കാൻ കഴിയൂ.

ഒരിക്കൽകൂടിച്ചുറ്റുംനോക്കി.കിഴക്ക്ഏതാണെന്ന് അവൻ മനസ്സിലായില്ല. കാട്ടുമൃഗങ്ങളുടെ വിശപ്പിന് ഇരയാകുമോ എന്ന് ഭയം പിടികൂടി.

അപ്പോൾ അവിടെ ഒരു ദേവത പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. അവന്റെ അവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കി, രണ്ട് വസ്തുക്കൾ നീട്ടി. ഒന്ന്, ഒരു ഘടികാരം. ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ രക്ഷപ്പെടാൻ അത് സഹായിക്കും. പക്ഷേ അത് വച്ച് ദിശ കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയില്ല. മറ്റൊന്ന് വടക്കു നോക്കി യന്ത്രം. ഇത് വച്ച് കിഴക്ക് ദിശ മനസ്സിലാക്കി കാടിന് പുറത്തെത്താം. പക്ഷേ രക്ഷപ്പെടാൻ എത്ര സമയം ബാക്കിയുണ്ടെന്ന് അറിയാൻ കഴിയില്ല.

'എനിക്ക് നിന്നെ സഹായിക്കാൻ കഴിയും. പക്ഷേ ഇവ രണ്ടിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നു മാത്രമേ നിനക്ക് എടുക്കാൻ കഴിയൂ. നിനക്ക് ഏത് വേണം?' എന്ന് യുവാവിനോട് ദേവത ചോദിച്ചു.

ഇത്തരം ഒരു ചുറ്റുപാടിൽ നിങ്ങൾ ഏത് തെരഞ്ഞെടുക്കും? ഏതാണ് പ്രധാനപ്പെട്ടതെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നും? ദിശയോ സമയമോ? വേഗമോ വഴിയോ? ആ യുവാവിനെപ്പോലെ നിങ്ങളും വടക്കുനോക്കി യന്ത്രം ആയിരിക്കും തെരഞ്ഞെടുക്കുക.

ഈ കഥയിൽ മാത്രമല്ല, ജീവിതത്തിലും ഇതു തന്നെയാണ് അവസ്ഥ. പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോഴും ജീവിതത്തിൽ മുന്നോൻ ആഗ്രഹിക്കുമ്പോഴും, കൃത്യമായ ദിശ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്ന തീരുമാനം

വിജയം നൽകും.

ദൈവത്തിനോട് വരും ആവശ്യപ്പെടാൻ ആഗ്രഹിച്ച് ഒരാൾ ദീർഘകാലം തപസ്സ് അനുഷ്ഠിച്ചു. ദൈവം അവന്റെ മുന്നിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. ദൈവത്തിനെ സമർത്ഥമായി പറ്റിച്ച് തന്റെ ആഗ്രഹം നിറവേറ്റാമെന്ന് കരുതി അവൻ.

'ദൈവമേ, ഒരു കോടി വർഷം താങ്കളുടെ സർഗ്ഗലോകത്ത് എങ്ങനെയാണു കണക്കാക്കുന്നത്?' എന്ന് ചോദിച്ചു അവൻ. 'മനുഷ്യരുടെ ഒരു കോടി വർഷം എന്നത് ഞങ്ങളുടെ ഒരു മിനിട്ട് ആണ്' എന്ന് ദൈവം. 'ഒരു കോടി രൂപ താങ്കൾ എങ്ങനെ ചെലവഴിക്കും?' എന്ന് അടുത്ത ചോദ്യം അവൻ ചോദിച്ചു. 'നിങ്ങളുടെ ഒരു കോടി രൂപ എന്നത് സ്വർഗത്തിൽ ഒരു രൂപയാണ്' എന്നു പറഞ്ഞു ദൈവം.

അവൻ ആർത്തി വന്നു. 'താങ്കളുടെ കണക്കു പ്രകാരം എനിക്ക് ഒരു കോടി വർഷം ആയുസ്സും ഒരു കോടി രൂപ പണവും നൽകൂ' എന്ന് വരും ചോദിച്ചു. ദൈവം ചിരിച്ചു കൊണ്ട്, 'അത്രയേ ഉള്ളൂ? ഞങ്ങളുടെ കണക്കു പ്രകാരം ഒരു മിനിട്ട് കാത്തിരിക്കൂ' എന്ന് പറഞ്ഞ് ദൈവം അപ്രത്യക്ഷനായി. ദൈവത്തിനോട് വിലപേശാൻ മോഹിച്ച് വെറും കൈയോടെ മടങ്ങി അവൻ.

സമയവും ദിശയും അറിഞ്ഞ് പ്രവർത്തിക്കണം. പുതിയ സ്ഥലത്ത് ട്രെയിനിൽ വന്നിറങ്ങിയ ഒരാൾ, ഹോട്ടലിലേക്ക് പോകാൻ ഓട്ടോ വിളിച്ചു. '200 രൂപ ആകും' എന്ന് ഓട്ടോ ഡ്രൈവർ. 'ഞാൻ നടന്നു പോയ്ക്കോളാം' എന്ന് പറഞ്ഞ് നടന്നു. പെട്ടിയും കിടക്കയുമായി ഏറെ നേരം നടന്നു. ചുമടുകളുമായി ഇനിയും നടക്കാൻ കഴിയില്ല എന്ന് തോന്നി.

അപ്പോൾ, മറ്റെങ്ങോ സവാരി പോയ ശേഷം അതേ ഓട്ടോ എതിരെ വന്നു. ആ ഓട്ടോക്കാരനോട്, 'ഞാൻ പകുതി ദൂരം നടന്നു കഴിഞ്ഞു. ഇപ്പോൾ 100 രൂപ വാങ്ങി എന്ന് കൊണ്ടുപോയി വിടുമോ?' എന്ന് ചോദിച്ചു. 'പറ്റില്ല. 300 രൂപ ആകും' എന്ന് പറഞ്ഞു ഡ്രൈവർ. അയാൾക്ക് വല്ലാതെ ദേഷ്യം വന്നു. 'മുമ്പ് ചോദിച്ചതിനേക്കാൾ അന്യായമാണല്ലോ ഇത്?' എന്ന് പറഞ്ഞു.

'സർ, നിങ്ങൾ ദേഷ്യപ്പെട്ട് എതിർദിശയിലേക്കാണ് നടന്നത്. വീണ്ടും വന്ന വഴിയിലൂടെ നിങ്ങളെ കൊണ്ടുപോയി വിടണം. മുമ്പത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ ദൂരം.' എന്ന് ഓട്ടോ ഡ്രൈവർ. അയാൾ മറുപടി ഒന്നും പറയാതെ ഓട്ടോയിൽ കയറി ഇരുന്നു.

വിജയത്തിന് വേഗത്തേക്കാൾ കൃത്യമായ ദിശയാണ് പ്രധാനം. നിങ്ങളുടെ ദിശയും മാർഗവും ശരിയായി തീരുമാനിക്കണം. യാത്ര വിജയിക്കും. ●



നവോത്ഥാനത്തോടെ ജീവിക്കാനുള്ള വഴികൾ

■ ആർക്കും ഒന്നിനു വേണ്ടിയും നിങ്ങളുടെ ആത്മാഭിമാനം വിട്ടുകൊടുക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ മതിപ്പ് മനസ്സിലാക്കി, അതിന് അനുസൃതമായി ജീവിക്കണം. 'നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ചില ജോലികൾ മറ്റാർക്കും ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല' എന്ന് പറയും വിധം അതുല്യത കൈവരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ അതുല്യതയിൽ വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യാതെ മികവുറ്റ രീതിയിൽ അധ്വാനിക്കണം.

■ നിങ്ങളുടെ താൽപര്യം ഏതിലാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. ആ താൽപര്യം മികവുറ്റതാക്കണം. അത് നിങ്ങളെ ഉയരങ്ങളിൽ എത്തിക്കും.

■ നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം എന്താണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടണം. അവ കൈവരിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ തേടണം. അവ കൈവരിച്ച ശേഷം നിങ്ങളുടെ ജീവിതം എങ്ങനെ മാറും എന്ന് സങ്കല്പിക്കണം. അത് നിങ്ങൾക്ക് പുതിയ പ്രചോദനം നൽകും.

■ നാം നേടുന്നതിന് വിജയമായാലും പരാജയമായാലും അതിന് നമ്മുടെ മനസ്സാണ് ഒന്നാം പ്രതി. 'ഇതെല്ലാം നടക്കുമോ' എന്ന് സംശയത്തോടെ ചെയ്യുന്ന ഒരു കാര്യം വിജയിക്കില്ല. 'ഞാൻ ജയിക്കാനായി ജനിച്ചവൻ' എന്ന മനോഭാവത്തോടെ എത്തിനെയും സമീപിക്കണം. നിങ്ങളുടെ കഴിവിൽ സംശയം ഉണ്ടാകില്ല. ജീവിതത്തിൽ സവാഭാവികമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നും നിങ്ങളെ ബാധിക്കില്ല.

■ നിങ്ങളെക്കൊണ്ട് കഴിയാത്ത കാര്യങ്ങൾ നിരസിക്കാൻ മടിക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ പക്കൽ എത്തുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല.

അളവിലും അധിക ഭാരം നിങ്ങളെ തളർത്തും. കൃത്യതയോടെ അധ്വാനിക്കാൻ ശീലിക്കണം.

■ ഒരു ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റാൽ, 'ഇത് ഈ വ്യക്തി പറഞ്ഞ സമയത്ത് കൃത്യമായി പൂർത്തിയാക്കും' എന്ന വിശ്വാസം ആർജ്ജിക്കണം. വിശ്വാസമാണ് വിജയത്തിന്റെ ആണിക്കല്ല്.

■ ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാൻ പലരുടേയും വിജയ രഹസ്യങ്ങൾ അറിയണം, അവരാണ് നിങ്ങളുടെ മാർഗദർശികൾ. നിങ്ങൾ ഏറ്റവുമധികം വിശ്വസിക്കുന്ന അത്തരത്തിൽ ഒരാളെ നിങ്ങളുടെ റോൾ മോഡൽ ആക്കണം. ആ വ്യക്തിയുടെ വഴി പിൻപറ്റണം.

■ ഒരു മത്സരത്തിൽ 100 റൺസ് എടുത്ത ശേഷം 10 മത്സരങ്ങളിൽ നിരാശപ്പെടുത്തുന്ന ഒരാൾക്ക് ക്രിക്കറ്റ് ടീമിൽ ഇടം ലഭിക്കില്ല. ഒരു ദിവസം രൂചികരമായി പാചകം ചെയ്ത്, ഒരാഴ്ച നിരാശപ്പെടുത്തുന്ന ഒരാൾക്ക് നക്ഷത്ര ഹോട്ടലിൽ ജോലി ലഭിക്കില്ല. ഗുണമേന്മയും അധ്വാനവും തുടർച്ചയായി മികവോടെ നൽകണം.

■ ഒരു കാര്യം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നത് മാത്രമല്ല അലസത. അനാവശ്യമായ ഒരു ജോലിയിൽ ഏറെ നേരം ചെലവഴിക്കുന്നതും അലസത തന്നെ. നിങ്ങളുടെ സമയം വിലപ്പെട്ടതാണ്. ടൈം മാനേജ്മെന്റിൽ ശ്രദ്ധിക്കണം. സമയം ഉപയോഗപ്രദമായ മാർഗങ്ങളിൽ വിനിയോഗിക്കണം.

■ ജീവിതത്തിൽ പലരും ഏണിയായിരുന്ന് നമ്മെ ഉയരത്തിൽ എത്തിച്ചിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. ആ ഏണികളെ ഒരിക്കലും മറക്കരുത്. അത്തരത്തിലുള്ളവർക്ക് എപ്പോഴും

ആവശ്യമായ എന്തും ചെയ്തു കൊടുക്കണം.

■ നിങ്ങൾ ഏത് മേഖലയിൽ ആയിരുന്നാലും, അതിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായി ശ്രദ്ധിക്കണം. ആ മേഖലയിൽ മികവുറ്റവരിൽ നിന്ന് പഠിക്കാൻ മടിക്കരുത്.

■ നിങ്ങളുടെ ബലവും ബലഹീനതയും അറിയണം. ബലഹീനത മാറ്റാൻ വഴി തേടണം. ബലം കൂടുതൽ മുർച്ച വരുത്തണം.

■ എന്തു കാര്യത്തിനും പതിവ് മാർഗങ്ങളിൽ പരിഹാരം തേടാതെ, പുതിയതായി ചിന്തിക്കണം. എല്ലാവരും നെഗറ്റീവ് ആയി കാണുന്ന ഒരു ചുറ്റുപാടിനെ പോസിറ്റീവ് ആയി സമീപിക്കുന്ന വ്യക്തിയായിരിക്കണം.

■ മാറ്റങ്ങളാണ് മനുഷ്യകുലത്തിനെ നാഗരിക സമൂഹമാക്കിയത്. മാറ്റങ്ങളെ വരവേൽക്കണം; എതിർക്കരുത്. ഏതു മാറ്റത്തിലും നിങ്ങൾക്കുള്ള അവസരം കണ്ടെത്തണം.

■ നിങ്ങളെ ഏൽപ്പിച്ച ജോലി പൂർണ്ണമായ കഴിവ് വിനിയോഗിച്ച് ചെയ്യണം. അതിൽ ഉണ്ടാകുന്ന തെറ്റുകൾക്ക് ഉത്തരവാദിത്തം ഏൽക്കണം. ഒരു ചുറ്റുപാടിലും പഴി മറ്റുള്ളവരുടെ തലയിൽ കെട്ടിവെച്ച് ഒഴിവാകരുത്.

■ ഒരു ദിവസം ഏത് സമയത്താണ് നിങ്ങളെക്കൊണ്ട് ഏറ്റവും നന്നായി അധ്വാനിക്കാൻ കഴിയുന്നതെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കണം. അത് അതിരാവിലെയോ മധ്യാഹ്നമോ രാത്രിയോ ആയിരിക്കാം. കൂടുതൽ അധ്വാനം ആവശ്യമായി വരുന്ന കഠിനമായ ജോലികൾ ആ സമയത്ത് ചെയ്യണം.

■ ആത്മവിശ്വാസം ഇല്ലാത്തവർക്ക് ലളിതമായ ജോലി പോലും കഠിനമായി തോന്നും. എപ്പോഴും പ്രതീക്ഷയ്ക്കും അപ്പുറം ചെയ്യണം. നാളെ തീർക്കേണ്ട ജോലി ഇന്നേതീർക്കണം. 10 ലക്ഷം രൂപയിൽ പനടാർഗെറ്റ് ആണെങ്കിൽ 20 ലക്ഷം എത്തണം. കഠിനാധ്വാനത്തിൽ കുറഞ്ഞതെന്നും നൽകരുത്.

■ റിസ്ക് എടുക്കാത്ത ആർക്കും പെട്ടെന്ന് ഉയർച്ച നേടാൻ കഴിയില്ല. ശരിയായ സമയത്ത് റിസ്ക് എടുക്കണം. അതിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ പ്രതീക്ഷയ്ക്ക് വിപരീതമായിരുന്നാലും തളരരുത്.

■ വിമർശനങ്ങളിൽ പതറരുത്. അതിൽ ദേഷ്യം തോന്നുകയും അരുത്. ആരോഗ്യകരമായ വിമർശനങ്ങൾ അംഗീകരിച്ച് നിങ്ങൾ മാറണം. തെറ്റായ വിമർശനങ്ങൾ അവഗണിക്കണം.

■ പുതിയ പരിശ്രമങ്ങളും കൂടുതൽ പഠനങ്ങളും നിങ്ങളെ വളർത്തും. ഇവ രണ്ടും ഒരിക്കലും കൈവിടിയരുത്.

■ നിങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് എന്തായിരുന്നാലും അത് നിങ്ങളെക്കൊണ്ട് ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് വിശ്വസിക്കണം. നിങ്ങൾക്കല്ലാതെ മറ്റാർക്കും മികവോടെ ചെയ്യാൻ കഴിയില്ലെന്ന് ദൃഢമായി വിശ്വസിക്കണം. 'നിങ്ങളെക്കൊണ്ട് ഇത് കഴിയില്ല' എന്ന് പറയുന്നവരെ അകറ്റി നിർത്തണം.

■ നെഗറ്റീവ് വാർത്തകളും വിവരങ്ങളും ഒഴിവാക്കണം. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന് വളമാകുന്ന പോസിറ്റീവ് വിവരങ്ങൾ അന്വേഷിച്ച് കണ്ടെത്തണം. പുസ്തകങ്ങൾ, മാഗസിനുകൾ, റേഡിയോ ചർച്ചകൾ, വീഡിയോ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാ വേദികളിൽ നിന്നും നിങ്ങൾക്ക് കരുത്തേകുന്ന വിവരങ്ങൾ തേടി കണ്ടെത്തണം.

■ ശീലങ്ങളും ഗുണങ്ങളുമാണ് ഒരാളുടെ ജീവിതം ചെത്തിമിനുക്കുന്നതും ഭാവി നിർമ്മയിക്കുന്നതും. ദൃശ്യീലങ്ങൾക്ക് അടിമയാകരുത്. നല്ല ഗുണങ്ങളായിരിക്കണം നിങ്ങളുടെ അടയാളങ്ങൾ. ●



നവോന്മേഷം നൽകുന്ന പ്രകൃതിദത്ത ഫേഷ്യലുകൾ

പ്രകൃതിദത്തമായിലഭിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് വീട്ടിൽ തന്നെ ഫേഷ്യൽ പായ്ക്ക് ചെയ്ത് മുഖത്തിന് നവോന്മേഷം നൽകാം. നിങ്ങളുടെ മുഖത്ത് അത്യുത്പാദിപ്പിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾ കാണാം. അത്തരത്തിലുള്ള ചില ഫേഷ്യൽ പായ്ക്ക് രീതികൾ...

◆ ഈ നൂറ്റാണ്ടിന്റെ 2, മുതിർന്ന 10. ഇവ രണ്ടും തലേദിവസം രാത്രി ചൂടു വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടുവയ്ക്കണം. പിറ്റേ ദിവസം രാവിലെ വെള്ളം ഉററ്റിക്കളഞ്ഞ് ഇവ രണ്ടും അരച്ച് അതിനോടൊപ്പം അര ടീസ്പൂൺ പപ്പായ ജ്യൂസ് ചേർക്കണം. ഇത് മുഖത്ത് ഫേയ്സ് പായ്ക്ക് പോലെ ഇടാം. അര മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് മുഖം കഴുകണം. വെയിലിൽ നിറം മങ്ങുന്ന മുഖത്തിന് നവോന്മേഷം നൽകും.

◆ ഉലുവയും നന്നാരിയും ഉള്ള കൈ അളവിൽ എടുത്ത് കഴുകി തലേദിവസം വെള്ളത്തിലിട്ടുവയ്ക്കണം. പിറ്റേ ദിവസം ഇതോടൊപ്പം റോസാ ഇതളുകൾ, ചന്ദനപ്പൊടി, ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച നാരങ്ങാ തോൽ, രക്തചന്ദനം എന്നിവ ചേർത്ത് അരച്ച് മുഖത്ത് ഇടണം. അര മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് പയർ പരിപ്പ് മാവ് കൊണ്ട് മുഖം കഴുകണം. മുഖക്കുരു, സൂര്യഘാതം, കറുത്ത പാടുകൾ എന്നിവയെല്ലാം നീക്കി മുഖത്തിന് പ്രസരിപ്പ് നൽകുന്ന ചികിത്സയാണ് ഇത്.

◆ രണ്ട് ടേബിൾസ്പൂൺ പാൽ പൗഡർ, 1 ടേബിൾസ്പൂൺ ചൂടു വെള്ളം, 1 ടേബിൾസ്പൂൺ പാൽ. ഇവ മൂന്നും കൂടുമ്പോൾ രൂപത്തിലാക്കി മുഖത്തും കഴുത്തിലും തേച്ച് കാൽമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് മുഖം കഴുകി ഒരിക്കൽ കൂടി ഇത് തേച്ചുപിടിപ്പിക്കണം. കാൽമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് കഴുകിക്കളഞ്ഞാൽ മുഖം തിളങ്ങും.

◆ കസ്തുരി മഞ്ഞൾപ്പൊടി 5 ഗ്രാം, ചന്ദനപ്പൊടി 5 ഗ്രാം, വയമ്പ് പൊടി 2 ഗ്രാം





എന്നിവ എടുത്ത് ബദാം എണ്ണയിൽ ചാലിച്ച് മുഖത്ത് തേച്ച് അരമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് ഇളം ചൂടു വെള്ളത്തിൽ കഴുകിക്കളയണം. ആഴ്ചയിൽ രണ്ടു തവണ ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ മുഖത്തിന് നവോന്മേഷം ലഭിക്കും.

◆ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച ആവാരം പൂവ്, ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച പുതിന, കടലമാവ്, പയർ പരിപ്പ് എല്ലാം തുല്യ അളവിൽ എടുത്ത് ഒലിവ് എണ്ണയിൽ നന്നായി ചാലിച്ച് മുഖത്ത് തേയ്ക്കണം. അര മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ മുഖം കഴുകണം. ഇത് ഇടയ്ക്കിടെ ചെയ്താൽ മുഖത്ത് ചുളിവുകൾ ഇല്ലാതെ യുവത്വം നിലനിർത്താം.

◆ വെള്ളരി 2 കഷണം, നാടൻ തക്കാളി 1, അൽപം പുതിന എന്നിവ എടുത്ത് വെള്ളം ചേർക്കാതെ നന്നായി അരച്ച് മുഖത്ത് തേയ്ക്കണം. 20 മിനിട്ട് കഴിഞ്ഞ് മുഖം കഴുകണം. മുഖത്തെ ചുളിവുകൾ ഇല്ലാതാക്കുന്ന ഈ വെജിറ്റബിൾ ഫേഷ്യൽ രാവിലെ ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത്.

◆ തൈര് അര ടീസ്പൂൺ, നാരങ്ങാ നീര് ഒരു ടീസ്പൂൺ, ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ് ഒരു ടീസ്പൂൺ, കാരറ്റ് ജ്യൂസ് ഒരു ടീസ്പൂൺ, റോസ് വാട്ടർ ഒരു ടീസ്പൂൺ, ഈസ്റ്റ് പൗഡർ അര ടീസ്പൂൺ. ഇവയെല്ലാം ചാലിച്ച് മുഖത്ത് തേച്ച് അരമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് കഴുകണം. മുഖത്തിന് നിറവും തിളക്കവും ലഭിക്കും.

◆ നറുനീണ്ടി 10 ഗ്രാം, ഉണക്കിയ റോസാ ഇതൾ 10 ഗ്രാം, ഉലുവ 2 ടീസ്പൂൺ, ചന്ദനപ്പൊടി 2 ടീസ്പൂൺ, രക്തചന്ദനം 10 ഗ്രാം, ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച നാരങ്ങാ തോൽ 10 ഗ്രാം. ഇവയെല്ലാം തലേദിവസം അളവോടെ വെള്ളത്തിലിട്ട് വയ്ക്കണം. പിറ്റേ ദിവസം രാവിലെ അരച്ച് ഇതോടൊപ്പം മുട്ടയുടെ വെള്ളയും ചേർത്ത് നന്നായി കുഴച്ച് മുഖത്ത് തേയ്ക്കണം. അര മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് മുഖം കഴുകണം. ചർമ്മ പ്രശ്നങ്ങൾ എല്ലാം

ഭേദപ്പെടുത്തുന്ന നാചറൽ ഫേഷ്യൽ ഇത്.

◆ തോൽ കളയാത്ത മുഴുവൻ പയർ പരിപ്പ് 2 ടേബിൾസ്പൂൺ, നാരക ഇല 2, വേപ്പില ഒരു കൈപ്പിടി, തുള്ളസി നാലഞ്ച്, ചച്ചൂരം 1, റോസാ മൊട്ട് 1, കശകശ അര നുള്ള്. ഇവ അളവോടെ തൈരിൽ തലേദിവസം രാത്രി ഇട്ടുവയ്ക്കണം. പിറ്റേ ദിവസം അരച്ച് കുഴമ്പു പരുവത്തിൽ ആക്കണം. ഇതോടൊപ്പം കസ്തുരി മഞ്ഞൾപ്പൊടി 1 നുള്ള് ചേർത്ത് കലക്കണം. ഇത് മുഖത്ത് തേച്ച് അര മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് കുളിക്കണം. ഇത് മുഖത്തിന് മുദുലതയും തിളക്കവും നൽകും.

◆ പയർ പരിപ്പ് കാൽ കിലോ, കശകശ 10 ഗ്രാം, ബദാം 10 ഗ്രാം, പിസ്ത 10 ഗ്രാം, തുള്ളസി 20 ഗ്രാം, റോസാ മൊട്ട് 20 ഗ്രാം. ഇവയെല്ലാം നന്നായി ഉണക്കി പൊടിക്കണം. ഈ പൊടിയിൽ നിന്ന് അൽപം എടുത്ത് പാലിൽ കുഴച്ച് മുഖത്ത് തേയ്ക്കണം. അര മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ മുഖം കഴുകണം. മുഖത്തിന് തിളക്കം നൽകുന്ന അത്ഭുത ഫേഷ്യൽ പായ്ക്ക് ഇത്.

◆ 2 ടേബിൾസ്പൂൺ ഓട്മീൽ, 2 ടേബിൾസ്പൂൺ പനീർ, പാൽ അരക്കപ്പ് എന്നിവ എടുക്കുക. പാൽ ചൂടാക്കി, അതിൽ ഓട്മീൽ ചേർത്ത് പശ പോലെ ആകുമ്പോൾ പനീർ ചേർക്കണം. ഇളം ചൂടിൽ ഇത് മുഖത്ത് തേയ്ക്കാം. അര മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് മുഖം കഴുകണം. മുഖത്തെ ചുളിവുകൾ മാറ്റി വാർധക്യത്തിന്റെ ചുവടുകളെ തടുക്കുന്ന ഫേഷ്യൽ ഇത്.

◆ ആപ്പിളിന്റെ തോൽ നീക്കി നന്നായി അരയ്ക്കണം. അതിൽ അൽപം തേൻ, ഓട്സ് പൗഡർ എന്നിവ ചേർത്ത് പശ പോലെ ആക്കി മുഖത്ത് തേയ്ക്കണം. അര മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് മുഖം കഴുകണം. വരണ്ട ചർമ്മത്തിന് പുതിയ തിളക്കം നൽകാൻ ഇത് സഹായിക്കും. ●



നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ
വെണ്ണ എത്തണ്ടേ?

വെണ്ണ

വരിക്കാരാകൂ



'ഉന്നതമായ ചിന്തകൾ ലോക മെമ്പാടും എത്തേണ്ടതുണ്ട്' എന്ന ഉൽകൃഷ്ടമായ ലക്ഷ്യത്തിൽ മികവുറ്റ ലക്കങ്ങൾ തുടർന്നും എത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് വെണ്ണ. ഓരോ കുടുംബവും അമൂല്യമായ നിയമി പോലെ സൂക്ഷിക്കേണ്ട ഒന്നാണ് ഈ ലക്കം.



ഒരു വർഷം സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ 200 രൂപ
രണ്ട് വർഷം സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ 380 രൂപ

VENMAII എന്ന പേരിൽ എഴുതിയ/എടുത്ത ചെക്ക് / ഡിഡി അയക്കുക. അതിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് നിങ്ങളുടെ പേരും വിലാസവും എഴുതണം.

അല്ലെങ്കിൽ

VENMAII എന്ന പേരിലുള്ള ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിൽ (A/C No:180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) പണം ചെലുത്തി ആ രസീതിന്റെ പകർപ്പ് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ ഫോമിനോടൊപ്പം അയക്കാം.

വെണ്ണ

രാ.രാജ് വി ടവർ.

10, ചെങ്കുന്തപുരം, മംഗലം റോഡ്,
തിരുപ്പൂർ-641 604

email: venmaii@ramrajcotton.net

സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ അടയ്ക്കാനും
വെണ്ണ ലക്കം മൊത്തത്തിൽ
വാങ്ങാനും ബന്ധപ്പെടൂ.

ഫോൺ:

0421-4304106, 98422 74137

ഒരു നിമിഷം കൊണ്ട് വെണ്ണയുടെ വരിക്കാരാകാം.

1. നിങ്ങളുടെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ എന്നിവ വഴി അടയ്ക്കാം.

UPI ട്രാൻസാക്ഷനിലൂടെയും മൊബൈൽ ഫോൺ വഴിയും വെണ്ണയുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിലേക്ക് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ തുക അടയ്ക്കാം. വെണ്ണ UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code സൗകര്യമുള്ള മൊബൈൽ ബാങ്കിങ് ആപ്ലി ഉപയോഗിക്കുന്നവർ, അതിൽ ഇവിടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന വെണ്ണയുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിന്റെ QR code സ്കാൻ ചെയ്ത് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ തുക അടയ്ക്കാം.

2. പണം അടച്ചതായി ബാങ്കിൽ നിന്നുള്ള സന്ദേശം Forward ചെയ്യൂ

3. അതോടൊപ്പം പൂർണ്ണമായ മേൽവിലാസവും മൊബൈൽ ഫോൺ നമ്പരും വാട്സ്ആപ്പ് ചെയ്യൂ. മൊബൈൽ ഫോൺ നം: 98422 74137

ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട് വിശദാംശങ്ങൾ:

Venmaii

**A/C No: 180913500000299, Karur Vysya Bank
Tirupur SR Nagar Branch, IFSC Code :KVBL0001809.**

വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പ്രത്യേക കിഴിവ്



ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
~~രൂപ 200~~ രൂപ 125 മാത്രം

രണ്ട് വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
~~രൂപ 380~~ രൂപ 250 മാത്രം

(ആറാം ക്ലാസിനു മുകളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കാണ് ഈ സൗജന്യം. സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ പണം അടയ്ക്കുമ്പോൾ വിദ്യാർത്ഥികൾ തിരിച്ചറിയൽ കാർഡിന്റെ പകർപ്പും അയക്കണം.)

സീനിയർ സിറ്റിസൺ പ്രത്യേക കിഴിവ്



ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
~~രൂപ 200~~ രൂപ 125 മാത്രം

രണ്ട് വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
~~രൂപ 380~~ രൂപ 250 മാത്രം

(60 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർക്കാണ് ഈ സൗജന്യം. സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ പണം അടയ്ക്കുമ്പോൾ ജനനത്തീയതിയുടെ തെളിവ് പകർപ്പും അയക്കണം.)

**ഷോറൂമുകളിൽ നിന്ന് 10,000 രൂപയ്ക്കു മേൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ വാങ്ങുന്നവർക്ക്
ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ സമ്മാനമായി നൽകും.**



Thrive with strength, conviction and comfort

This New Year, flourish in everything you do with conviction in your mind, the strength in your hearts and the perfect comfort for your personality with Ramraj inner wear.

Inners for Winners



BANIANS BRIEFS • TRUNKS

Shreyas Iyer
Shreyas Iyer - Cricketer



SCAN QR CODE FOR STORE LOCATION

- SUKRA**® SUPER FINE COTTON VESTS
- ROMEX**® SUPERIOR BANIANS
- RISE-UP**® PREMIUM BANIANS
- ACOSTE**® LUXURY INNERWEARS
- Breeze**® Eye Let Vests
- WinStripe**® STRIPED BANIANS
- ARCHERY**® GYM VEST
- COMPACT**® PREMIUM COTTON RIB VESTS
- suriya**® HIGH WAIST BRIEF
- udaya**® MID WAIST BRIEF
- minor**® FINE COTTON BRIEF
- merc**® LOW WAIST MERCERISED BRIEF
- target**® SUPER COTTON FINE TRUNKS
- softex**® BIP FINE TRUNKS
- imaxs**® RIB POCKET TRUNKS
- ARROW**® SAFETY POCKET RIB TRUNKS
- VINTRACK**® SUPER COTTON MINI TRUNKS

Available @ Ramraj Showrooms & All Leading Textile Shops | Shop Online @ www.ramrajcotton.in



COTTON **DEVOTIONAL DHOTIS**



WOVEN TO INSPIRE
DEVOTION
FOR EVERY SACRED MOMENT.

Embrace the divine and experience bliss in your spiritual journey with the Devotional Dhotis from Ramraj Cotton. Made from pure cotton, the Devotional Dhotis are woven to provide a sense of comfort and ease, for a serene & undisturbed devotional experience.

Available at Ramraj Cotton Showrooms and All Leading Textile Shops | shop online @ www.ramrajcotton.in