മലർവാടി

കുട്ടികളുടെ ദ്വൈവാരിക

2019 ഒക്ടോബർ 16, പുസ്തകം 39, ലക്കം 24

നികുതി ചുമത്തപ്പെടാത്ത
സമ്പത്താണ് ആരോഗ്യം
– അർണോൾഡ് ഗ്ലാസ്കോ

ജനങ്ങളിൽ ഭൂരിപക്ഷവും ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും വലിയ സംഗതികളായി കാണുന്നത് ധനത്തെയും പ്രശസ്തിയെയുമൊക്കെയാണ്. എന്നാൽ അതിനെക്കാൾ എത്രയോ പ്രാധാന്യമേറിയതാണ് ആരോഗ്യം.

സന്തോഷം നൽകുന്ന ലോകത്തിലെ ഏതു വസ്തുവും വിലയ്ക്കു വാങ്ങാൻ ഒരു കോടീശ്വരനു കഴിഞ്ഞെന്നിരിക്കും. എന്നാൽ വല്ല മാറാരോഗങ്ങളെങ്ങാനും പിടിപെട്ടാലോ, അയാളുടെ സമ്പത്ത് അയാളുടെ സഹായത്തിനെത്തില്ല.

അതിനാൽ ദൈവം നൽകുന്ന ഏറ്റവും

Editor **T.K. Ubaid** Executive Editor **P.A. Nazimudeen** | Sub Editor **Mehd Maqbool**
Cover **Ameen Vengara** Layout & Graphics **Fasal Edavanakad** | Technical Support **Fahis Ali**
e-mail malarvadimag@gmail.com | **www.malarvadi.net**
Circulation 0495 2732555 Manager 0495 2730073 | e-mail **managerprabodhanamclt@gmail.com**

വലിയ അനുഗ്രഹങ്ങളിലൊന്നായി ആരോഗ്യത്തെ നാം കാണണം.

ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ജീവിതത്തിന് സമീകൃതാഹാരം, വ്യായാമം, ഉറക്കം എന്നിവ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

ഇവ ഓരോന്നിനെയും നമുക്ക് ലഘുവായി പരിശോധിക്കാം. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരമുണ്ടാകാൻ ഭക്ഷണത്തിന്റെ സ്വാദിനെക്കാൾ ഗുണമേന്മക്കാണ് നാം മുൻഗണന കൊടുക്കേണ്ടത്.

പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ മുതലായവ ഊർജദായകമായ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളാണ്. ഇവ നമ്മുടെ ഭക്ഷണ വിഭവങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ നോക്കണം. രുചി വർധിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി പലതരം രാസവസ്തുക്കൾ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ബേക്കറി വിഭവങ്ങൾ, മിഠായികൾ, പലതരം പാക്കറ്റ് ചിപ്സുകൾ മുതലായവയിലെല്ലാം രാസവസ്തുക്കളുടെ കലർപ്പുണ്ട്. ഇവ ഒഴിവാക്കി പ്രകൃതിദത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ കൃത്യനേരങ്ങളിൽ കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

രണ്ടാമതായി ശ്രദ്ധയൂന്നേണ്ടത് വ്യായാമത്തിലാണ്. പുതിയകാലത്തെ ജീവിതരീതികൾ കൊണ്ട് ശരീരത്തിന് ശരിയായി കിട്ടേണ്ട വ്യായാമം കിട്ടുന്നില്ല. പഴയകാലത്ത് കിളക്കുക, ഉഴുതുക, നീന്തുക മുതലായ ജോലികളിൽ മിക്കവരും ഏർപ്പെട്ടിരുന്നു. ഇന്നാകട്ടെ സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ അതിപ്രസരം നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ചലനമില്ലാതാക്കി മാറ്റിയിരിക്കുന്നു. സോഷ്യൽ മീഡിയയും സാങ്കേതിക വിദ്യകളും നമ്മെ ചടഞ്ഞിരിപ്പുകാരാക്കിയിരിക്കുന്നു.

മുൻകാലത്ത് വിദ്യാർത്ഥികൾ ഏറെ ദൂരം നടന്നാണ് സ്കൂളിലെത്തിയിരുന്നത്. ഇന്നോ, മിക്കവിദ്യാർത്ഥികളും വാഹനങ്ങളിലാണ് സ്കൂളിൽ പോയിവരുന്നത്. ശാന്തമായ മനസ്സുണ്ടാകാൻ ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരം ആവശ്യമാണ്. അതിന് നല്ല വ്യായാമം വേണം.

നടത്തം, നീന്തൽ, പലതരം കളികൾ എന്നിവ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്നും ഒരിക്കലും ഒഴിവാക്കാൻ പാടില്ല. നീന്തൽ പോലുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ മുതിർന്നവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ മാത്രം നടത്താനും ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഇനി ഉറക്കം. ആറുമണിക്കൂർ ഉറക്കം പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരാൾക്ക് ആവശ്യമാണ്. അതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ നേരം കുട്ടികൾ അപ്പോൾ ഉറങ്ങുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്. നീണ്ട പഠനത്തിന്റെയോ, മറ്റു അദ്ധ്വാനത്തിന്റെയോ ശേഷമുള്ള ഗാഢനിദ്ര നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് അനിവാര്യമാണ്. അത് ശരീരത്തിന്റെ ക്ഷീണം മാറ്റുകയും പുതിയ ഊർജം പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇതിനൊപ്പം ചുറ്റുമുള്ളവരോട് നന്നായി പെരുമാറാനും കഴിയണം. വീട്, സ്കൂൾ, മറ്റു സാമൂഹ്യതുറകൾ എന്നിവയിലെല്ലാം ഇടപെടുമ്പോൾ ഊഷ്മളമായ ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കണം. സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന താളപ്പിഴകൾ മാനസികാരോഗ്യത്തെയും അതുവഴി ശാരീരികാരോഗ്യത്തെയും ബാധിക്കും.

പ്രാർത്ഥനയും നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് അനിവാര്യമാണ്. മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുകയും ദൈവത്തിലേക്ക് എല്ലാം സമർപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രാർത്ഥന മാനസികാരോഗ്യം വർധിപ്പിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യം നമുക്ക് ഭൂമിയിൽ സന്തോഷകരമായ ജീവിതത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. അതിനെക്കാൾ വലിയ അനുഗ്രഹം മറ്റൊന്നില്ല. നികുതി ചുമത്തപ്പെടാത്ത സമ്പത്ത് ആണ് അത് എന്ന് ഒരു മഹാൻ പറഞ്ഞത് അതുകൊണ്ടാണ്.

● *പി.എ.എൻ*

കഥാസാരം

രാജകുമാരിക്ക് കലശലായ പനി. കാലിന് നീർവീഴ്ചയും. കൊടും കാട്ടിൽ വളരുന്ന ചക്കര ഇഞ്ചിങ്ങ എന്ന ചെടിയുടെ വേര് ചവച്ചരച്ച് കഴിച്ചാലേ ദീനം മാറൂ എന്ന് കൊട്ടാരം വൈദ്യര് പറഞ്ഞു. ചക്കര ഇഞ്ചിങ്ങ തേടി വൈദ്യരുടെ അസിസ്റ്റന്റ് ജിക്രുവിനെയും സൈനികരായ ഇഞ്ചനെയും ജിഞ്ചനെയും കൊടുംകാട്ടിലേക്ക് പറഞ്ഞയക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. ചക്കര ഇഞ്ചിങ്ങ കൊണ്ടുവന്നാൽ സ്വർണനാണയം സമ്മാനമുണ്ടാകുമെന്നും രാജാവ് പ്രഖ്യാപിച്ചു. അങ്ങനെയവർ ചക്കര ഇഞ്ചിങ്ങയും അന്വേഷിച്ച് കാട്ടിലൂടെയുള്ള യാത്ര തുടങ്ങി. കരടിയും പെരുമ്പാമ്പും മുള്ളൻ പന്നിയുമെല്ലാമുള്ള വഴിയിലൂടെ ഭയന്നാണവർ യാത്ര ചെയ്തത്. പെട്ടെന്ന് ഇഞ്ചനെല്ലാവരോടും നിൽക്കാൻ പറഞ്ഞു.നിറയെ പെരുമ്പാമ്പുകളുള്ള വഴിയായിരുന്നു അത്. പെരുമ്പാമ്പിൽ നിന്നവർ ഒരു പൊടിയുപയോഗിച്ച് കഷ്ടിച്ച് രക്ഷപ്പെട്ട് മുന്നോട്ടു നടന്നു. പെട്ടെന്നവർ എന്തോ കണ്ട് പെട്ടെന്ന് നിന്നു.

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും മൂല്യമേറിയ നാണയം– കുവൈത്തി ദീനാർ