



പുതുവർഷത്തിൽ ചില ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകൾ

• ഇ.വി. ഹസീന

പുതുവർഷത്തിന് സ്വാഗതമേകാം. പുതിയ തീരുമാനങ്ങൾ എടുത്ത് നമ്മുടെ സമയം നമുക്ക് ആവശ്യമുള്ള രീതിയിൽ ക്രമീകരിക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ല സമയമാണ് ഇത്.

എങ്ങനെയാക്കെയാണ് നാം സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത്? നിങ്ങൾക്കേറ്റവും ഇഷ്ടം കമ്പ്യൂട്ടറും മൊബൈൽ ഫോണും ഉപയോഗിക്കാനും കളിക്കാനും ആയിരിക്കും. അല്ലേ? ശ്രദ്ധയോടെ ഉപയോഗിച്ചാൽ നമുക്ക് ഏറ്റവും ഉപകാരമുള്ള ഉപകരണങ്ങളാണ് ഇവ രണ്ടും.

ഉപകാരമുള്ളതും ഇല്ലാത്തതുമായ എല്ലാ വിവരങ്ങളും ഇന്ന് ഇന്റർനെറ്റിൽ

ലഭ്യമാണ് എന്നറിയാമല്ലോ. അറിവുകൾ വിരൽത്തുമ്പിലെത്തുന്നു എന്നത് എത്ര നല്ല കാര്യമാണ്! എങ്കിലും ഉപകാരമുള്ള അറിവു മാത്രം തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ ഉറച്ച തീരുമാനമില്ലെങ്കിൽ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപദ്രവമായിത്തീരും.

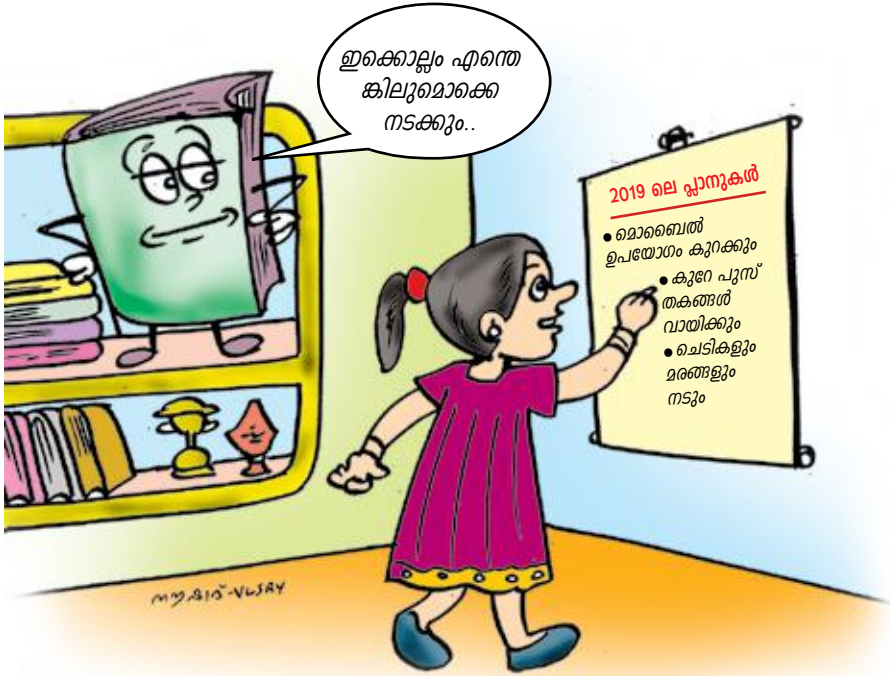
രക്ഷിതാക്കളുടെ നിരീക്ഷണത്തിലും സഹായത്തിലും ഉപയോഗിച്ചു ശീലിക്കുന്നതാവും നല്ലത്. പരിചയമില്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിലൂടെ രക്ഷിതാക്കൾക്കൊപ്പമല്ലേ നാം യാത്ര ചെയ്യാറുള്ളത്? ഇന്റർനെറ്റിന്റെ അറ്റമില്ലാത്ത ലോകത്തിലൂടെ യാത്ര തുടങ്ങുമ്പോൾ രക്ഷിതാക്കളുടെ സഹായം തേടുന്നതാണ് സുരക്ഷിതം.

വാട്സാപ്പും ഫേസ് ബുക്കും ഇൻസ്റ്റഗ്രാമും



▶▶ ശബ്ദം ഏറ്റവും വേഗം സഞ്ചരിക്കുന്ന വസ്തു - സ്റ്റിൽ

മലർവാടി



മറ്റും നിങ്ങൾക്ക് സുപരിചിതമായിരിക്കും. ആശയങ്ങളും അറിവുകളും കഴിവുകളും പങ്കുവെക്കാൻ ഇവയെല്ലാം നാം ഉപയോഗിക്കുന്നു. തെറ്റായ പല വിവരങ്ങളും ഇക്കൂട്ടത്തിൽ പങ്കുവെക്കപ്പെടുന്നുണ്ട് എന്ന് എപ്പോഴും ഓർക്കണം. അവയെല്ലാം കണ്ണടച്ചു വിശ്വസിച്ച ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ കരുതൽ വേണം.

ശരിയാണെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തിയ ശേഷമല്ലാതെ ഒരു കാര്യവും പങ്കുവെക്കരുത്. സൂക്ഷ്മതയില്ലാതെ ഉപയോഗിച്ചാൽ കമ്പ്യൂട്ടറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ ചെന്നുപെടാനും സാധ്യതയുണ്ട് എന്ന് ഓർമ്മ വേണം. കമ്പ്യൂട്ടർ ഗെയിമുകൾ കളിക്കുമ്പോൾ ഇടക്ക് കളി ഒഴിവാക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. നമുക്കു വേണ്ടപ്പോൾ നിർത്താൻ പറ്റുന്നില്ല എന്നു തോന്നിത്തുടങ്ങുമ്പോൾത്തന്നെ കളി കുറച്ചു ദിവസം നിർത്തിവെക്കാം. ഗെയിമിനും ഇന്റർനെറ്റിനും അടിമയാകാതെ സൂക്ഷിക്കണം എന്നർത്ഥം.

കളി കമ്പ്യൂട്ടറിൽ മാത്രം ഒതുക്കരുത് കേട്ടോ. ഓടിച്ചാടിക്കളിക്കണം. ഇല്ലെങ്കിൽ വ്യായാമമില്ലാതെ നമ്മുടെ ശരീരം ഊർജസ്വലതയും ചൈതന്യവും ന

ഷ്ടപ്പെട്ട് രോഗാതുരമാകും. വെയിലും മണ്ണും ദേഹത്ത് ഏൽക്കണം എന്ന് വൈദ്യശാസ്ത്രം നിഷ്കർഷിക്കുന്നുണ്ട്. വെയിലു കൊള്ളാതെ വൈറ്റമിൻ ഡിയുടെ കുറവു വന്നാൽ മനസ്സും ശരീരവും ദുർബ്ബലമാകും. മണ്ണിലിറങ്ങാത്തതാൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയും.

ഇതിനിടയിൽ നമ്മുടെ പഠനം മുടങ്ങരുതല്ലോ. കളിക്കുന്നതിനും പഠിക്കുന്നതിനും വെച്ചേറെ സമയം നിശ്ചയിക്കണം. ഇല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും പൂർണ്ണമായി ആസ്വദിക്കാൻ പറ്റില്ല. എന്നും നിശ്ചിത സമയം പഠിക്കുക എന്നത് ശീലമാക്കണം. നാളെ പഠിക്കാം എന്ന ചിന്ത വന്നാൽ ഉടനെ ഒരു പാഠം പഠിക്കും എന്ന് ദൃഢനിശ്ചയം ചെയ്യാം.

സമയത്തെ വരുതിയിൽ നിർത്തിയാൽ വിജയം ഉറപ്പ്. ഏതെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ എപ്പോഴെല്ലാം ചെയ്യണമെന്ന് തീരുമാനിച്ച ഒരു ലിസ്റ്റ് ഉണ്ടാക്കാം. ഇതിൽ കളിയും പഠനവും വായനയും പ്രാർഥനയും തുടങ്ങി നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ള എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തണം. ആ ലിസ്റ്റ് അനുസരിച്ച് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമെന്ന് പ്രതിജ്ഞ എടുക്കണം. നിശ്ചയിച്ച സമയത്തല്ലാതെ



അതേയ് പുതുവർഷത്തിലേക്ക് പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നതൊക്കെ കൊള്ളാം.. എന്നിങ്ങുള്ള വിശ്രമസമയം കൂടി അതിൽ എഴുതി വെക്കാൻ മറക്കണ്ട..



ലിസ്റ്റിലുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തില്ലെന്നും തീരുമാനിക്കാം.

കൃത്യമായി ചെയ്യുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്താൻ കൂട്ടായി ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കി കൂട്ടുകാർ പരസ്പരം ഓർമ്മിപ്പിക്കുകയോ രക്ഷിതാക്കളുടെ സഹായം തേടുകയോ ആവാം. ആ തീരുമാനമനുസരിച്ച് കാര്യങ്ങൾ

ചെയ്യുന്നത് പതിവാക്കിയാൽ ജീവിത വിജയത്തിന് അവശ്യം വേണ്ട അടുകൂറും ചിട്ടയും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാകും. വിജയികളായ മനുഷ്യർ സമയം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിച്ചവരാണ് എന്നോർക്കുക. എല്ലാ കൂട്ടുകാർക്കും പുതുവത്സരാശംസകൾ !

കോഴിയോ മുട്ടയോ?

ഭൂമിയിൽ ആദ്യമുണ്ടായത് കോഴിയോ മുട്ടയോ? ഉത്തരം കൃത്യമായി പറയാം- മുട്ടയാണ് ആദ്യമുണ്ടായത്. പിന്നീടാണ് കോഴിയുടെ വരവ്. ഉരഗ വർഗത്തിലുള്ള ജീവികളായിരുന്നു ഭൂമിയിൽ ആദ്യമുണ്ടായിരുന്നത്. അന്നു കോഴി എന്നൊരു വർഗമേ ഇല്ല. പക്ഷി രൂപത്തിലുള്ള ഉരഗങ്ങളിലൊന്ന് ഇട്ട മുട്ടയിൽനിന്നാണ് കോഴി ഉണ്ടായത് എന്നു ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

