മഹാഭാരതത്തിൽ നിന്നും ഒരു കഥ - എല്ലാവർക്കും അറിയാവുന്നത്.

മഹാഭാരതത്തിലെ ഏറ്റവും ശക്തനായ കഥാപാത്രം - നമ്മുടെ സ്വന്തം എം.ടിയുടെ രണ്ടാമൂഴത്തിലെ നായകൻ - ഭീമസേനൻ - ഇവൻ വലുതായാൽ നമുക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടാകും എന്ന് കണ്ട കൗരവർ അവന് വേണ്ടി ചതിയൊരുക്കി - നദിക്കരയിൽ ഗംഭീര സദ്യ പാണ്ഡവർക്കായി - ഇടയിൽ ഭീമന് പ്രത്യേകം രഹസ്യമായി മദ്യസേവയ്ക്ക് അവസരം - അമിതമായി മദ്യപിപ്പിച്ച ഭീമനെ കൈയ്യും കാലും കെട്ടി നദിയിലേക്കെറിഞ്ഞു - ദൂരെ നിബിഡ വനാന്തരത്തിൽ നാഗ വംശക്കാരുടെ കൈയിൽ അവനെത്തി - പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷകൾ നടത്തി അവനെ രക്ഷിച്ച നാഗന്മാരുടെ നേതാവ് അവനോട് ചോദിച്ചു - നിന്നെ ഇങ്ങനെ ആക്കിയതാര് - ഭീമൻ പറഞ്ഞു - * ശത്രു* - ശരി - നീ ഇനി തിരികെ ചെന്ന് ശത്രുവിനെതിരെ എന്ത് ചെയ്യാൻ പോകുന്നു - ഞാൻ തപസ് ചെയ്ത് ഒരു ബ്രഹ്മാസ്ത്രം നേടും - ശത്രുവിനെ മുച്ചൂടും നശിപ്പിക്കുന്നത്- നാഗ നേതാവ് - ശരി, നിന്റെ നാട്ടിൽ ആർക്കൊക്കെ തപസ് ചെയ്യാം -എല്ലാവർക്കും - എങ്കിൽ ശത്രു തപസ് ചെയ്ത് ഇതിലും വലിയ അസ്ത്രം നേടിയാൽ - ഭീമന് സംശയമില്ലായിരുന്നു - ഞാൻ വീണ്ടും തപസ് ചെയ്യും -അതിലും വലിയ ബ്രഹ്മാണ്ഡ അസ്ത്രം നേടും - നാഗ നേതാവ് പറഞ്ഞു - അതല്ല വേണ്ടത് - ഏതു ശത്രുവിനെ നേരിടുവാനും ഏത് അസ്ത്രത്തെ ചെറുക്കുവാനും തക്കവണ്ണം നീ നിന്റെ ശരീര മനസ്സുകൾ ശക്തമാക്കുക - അതിനായി ഈ അമൃതം സേവിക്കുക. നാഗാമൃതം സേവിച്ച് നൂറ് ആനകളുടെ കരുത്തോടെ തിരികെ വന്ന ഭീമസേനന്റെ കരുത്തിൽ നൂറ് കൗരവരും പിടഞ്ഞ് മരിച്ചത് പുരാണം

നമുക്ക് ഈ അമൃതം ready to serve തരാൻ ആരുമില്ല - ആരോഗ്യകരമായ ദിനചര്യ, ആഹാരവിഹാരങ്ങൾ, യോഗ തുടങ്ങിയവ ദൈനം ദിനം ആചരിക്കുന്നതിലൂടെ കാലക്രമത്തിൽ നമുക്കും കിട്ടും ആ നാഗാമൃതം -അതിരാവിലെ ഉണർന്ന് പല്ലുതേപ്പ്, ശോധന, വ്യായാമം, എണ്ണതേച്ച് കുളി, കൃത്യസമയത്ത് ഹിതമായ ആഹാരം, കൃത്യസമയത്ത് ഉറക്കം, ധ്യാനം തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യപരമായ കാര്യങ്ങളിൽ നിത്യേന ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുകയാൽ നമുക്കെല്ലാം ആ നാഗമൃതം കരഗതമകും. ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങളായു വിവിധ പകർച്ചവ്യാധി രോഗങ്ങളെയും നമ്മളെ ആക്രമിക്കാൻ വരുന്ന ശക്തരായ ശത്രുക്കളെ നേരിടാൻ ഈ നഗമൃതം നമുക്ക് വേണം.അത് നേടുമെന്ന് നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞ എടുക്കാം..

ദുർഗ്ഗാ കൃഷ്ണൻ 10 A