



ദർശകൻ



പ്രതീക്ഷയുടെ പുത്തനാണ്



മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ

പുതിയ അധ്യയനവർഷം എത്തിക്കഴിഞ്ഞു. പുത്തൻ പ്രതീക്ഷകളുമായി കുട്ടികൾ വിദ്യാലയത്തിലേക്ക് എത്തുകയായി. നിരമുള്ള സ്വപ്നങ്ങളുമായിട്ടാണ് എല്ലാവരും പുതുവർഷത്തെ വരവേൽക്കുന്നത്. അത് അങ്ങനെയൊന്നും വേണം. ഭാവിയെപ്പറ്റിയുള്ള അർത്ഥപൂർണ്ണമായ ആഗ്രഹങ്ങളും സ്വപ്നങ്ങളുമുണ്ടാകുമ്പോഴാണ് അദ്ധ്യാപികക്കാനുള്ള പ്രചോദനം കിട്ടുന്നത്. പഠനമെന്നത് തീക്ഷ്ണമായ ഒരന്വേഷണവും അദ്ധ്യാനവുമാണ്. അറിവിന്റെ പക്വമായ വീക്ഷണങ്ങളുടെ വാതായനങ്ങൾ തുറക്കുന്ന യാത്രയാണത്.

ആദ്യാക്ഷരം കുറിച്ചുതുടങ്ങുന്ന വിദ്യാരംഭം അറിവിന്റെ ആശയങ്ങളുടെ ലോകത്തിലൂടെ കുട്ടികളെ പക്വമായ വ്യക്തിത്വവളർച്ചയിലേക്കാണ് നയിക്കേണ്ടത്. ധർമ്മികതയുള്ള ഒരു സമൂഹത്തെ നിർമ്മിച്ചെടുക്കുന്നതിൽ വലിയ പങ്ക് വിദ്യാലയങ്ങൾക്കുണ്ട്. നവലോകനിർമ്മിതി - രാഷ്ട്രനിർമ്മിതി - വളരുന്ന തലമുറയുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളിലധിഷ്ഠിതമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ശരിയായ ബോധങ്ങളും കാഴ്ചപ്പാടുകളും ഇളംതലമുറയിൽ രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടതാവശ്യമാണ്. അപരനെ - സഹജീവിയെ - മനസ്സുള്ള ഇടപെടലുകളും നിലപാടുകളും അപകടമാണ്.

വേനത്തിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടുവളരുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണം വർദ്ധമാനമാകുന്ന കാലമാണിത്. സ്വന്തം മുറികളിലും

മൊബൈൽഫോണുകളും ഒതുങ്ങിക്കൂടാൻ ഇടയാക്കുന്ന വിധം കുട്ടികളുടെ ലോകം ചുരുങ്ങിപ്പോകുന്നതിന്റെ അപകടം വലുതാണ്. വിശാലമായ ലോകത്തെപ്പറ്റിയും പച്ചയായ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെപ്പറ്റിയുമുള്ള അറിവുകൾ അന്യമാകുന്നതുവഴി സ്വാർത്ഥം വളർന്ന് സ്വന്തം നേട്ടങ്ങളിലൊതുങ്ങിക്കൂടുന്നതിനിടയാകുന്നു. സൈബർ അഡിക്ഷൻ ഇതിനോടനുബന്ധിച്ചുണ്ടാകാവുന്ന വലിയ ദുരന്തമാണ്. ജീവിതം തന്നെ വഴിവിട്ടു ചരിക്കുന്നതിനും നഷ്ടപ്പെടുപോകുന്നതിനുമുള്ള അപകടസാധ്യതയാണിത്.

അർത്ഥവത്തും ഭാവോത്സുകവുമായ ലോകവീക്ഷണമാണ് കുട്ടികൾക്കു ലഭിക്കേണ്ടത്. അവരുടെ ഭാവസ്വപ്നങ്ങൾ പരോന്മുഖമായിരിക്കണം. സഹോദരങ്ങളെയും പ്രകൃതിയെയും ജന്മനാടിനെയും പരിഗണിക്കുന്ന നവലോകനിർമ്മിതിയുടെ ഉദാത്തദർശനങ്ങളായിരിക്കണം സ്വപ്നങ്ങളുടെ ഉള്ളടക്കം. കാലംചെയ്ത സാത്വികനായ രാഷ്ട്രപതി അണ്ണൂൾ കലാമിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ - എഴുത്തുകൾ - കുട്ടികളുടെ ചിന്താധാരകൾക്ക് ദിശാബോധം നൽകാൻ പര്യാപ്തമാണ്. ജ്വലിക്കുന്ന മനസ്സുകൾ (Ignited Minds) എന്ന പുസ്തകത്തിൽ കലാം കുറിച്ചു: "സ്വപ്നം കാണുക, സ്വപ്നം കാണുക. സ്വപ്നം വിചാരങ്ങൾക്ക് രൂപം നൽകുന്നു, വിചാരങ്ങൾ പ്രവൃത്തികളിലേക്കു നയിക്കുന്നു." അഗ്നിചിറകുകൾ (Wings of Fire) എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിലും സ്വന്തം ജീവിതദർശനങ്ങൾ എങ്ങനെ യാഥാർത്ഥ്യവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടുവെന്ന് കലാം വിശദീകരിക്കുന്നുണ്ട്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സ്വപ്നങ്ങൾ അപരന്റെ നന്മയ്ക്കും രാജ്യപുരോഗതിക്കുമുതകുന്ന ഉന്നതകാഴ്ചപ്പാടുകളാണ് പങ്കുവയ്ക്കുന്നത്.

സഹജീവികളുടെ വേദനയും പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ട - പരിമിതികളുള്ള - മനുഷ്യരുടെ കഷ്ടപ്പാടുകളും കുട്ടികളുടെ മനസ്സിൽ എത്തിക്കാൻ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനു കഴിയണം. അപരനെ പരിഗണിക്കാത്ത അറിവുസമ്പാദനം

അന്ധവും അപക്വവുമാണ്. വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ഹിംസാത്മകപ്രവൃത്തികളും വിദേശസമീപനങ്ങളുമെല്ലാം പരിഹരിക്കപ്പെടേണ്ടത് ശരിയായ അറിവുസമ്പാദനത്തിലൂടെയാണ്. സമഗ്രമായ ജീവിതദർശനമായിരിക്കട്ടെ നമ്മുടെ വിദ്യാലയങ്ങളിലൂടെ കൈമാറുന്നത്. മുല്യാധിഷ്ഠിതവിദ്യാഭ്യാസമെന്നത് മാറുന്ന കാലത്ത് അന്യമാകാൻ പാടില്ലാത്തതാണ്.

പഠനവിജയത്തിനും ജീവിതലക്ഷ്യം പ്രാപിക്കുന്നതിനും അനിവാര്യമായ ചില കാര്യങ്ങൾ കുറിക്കുന്നു. അടിയുറച്ച ദൈവവിശ്വാസം സുപ്രധാനമാണ്. വിജ്ഞാനസ്രോതസ്സായ സ്രഷ്ടാവിനുള്ള വിശ്വാസം അറിവിന്റെ ലോകത്തിലേക്കുള്ള ഒന്നാമത്തെ കവാടമാണ്. അതിന്റെ ഭാഗമാണ് ദൈവവുമായുള്ള ബന്ധവും പ്രാർത്ഥനയും. ഭാവിയെപ്പറ്റിയുള്ള പക്വമായ സ്വപ്നങ്ങൾ ചെറുപ്രായത്തിൽ മുതൽ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നവർക്കാണ് ലക്ഷ്യം പ്രാപിക്കാൻ കഴിയുന്നത്. അത് ഓരോ ദിവസവും നവീകരിച്ചുകൊണ്ട് ദൃഢനിശ്ചയമാക്കിത്തീർക്കണം. കഠിനാധ്വാനവും സ്ഥിരോത്സാഹവുമാണ് ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്കുള്ള അടുത്ത സുപ്രധാന ഘടകങ്ങൾ. ഇതോടൊപ്പം ചിട്ടയായിട്ടുള്ള പഠനരീതി പരിശീലിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ദിനംതോറുമുള്ള സമയബന്ധിതമായ പഠനശൈലി പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ കഴിയണം. എവിടെങ്കിലും പരാജയമുണ്ടായാൽ മനസ്സിലാൻ പാടില്ല. പരാജയങ്ങളെല്ലാം വിജയത്തിലേക്കുള്ള ചവിട്ടുപടികളാണെന്നുള്ള സത്യം കുട്ടികൾ വിസ്മരിക്കരുത്. ഇതോടൊപ്പം, ഗുരുവിനോടുള്ള ആദരവും സഹപാഠികൾ തമ്മിലുള്ള പരസ്പരബന്ധങ്ങളും സഹായസന്നദ്ധതയും വിജയത്തിന് അനിവാര്യമാണ്.

പ്രിയകുട്ടികളേ, നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹങ്ങളും സ്വപ്നങ്ങളും സഫലമാകട്ടെ. പുതിയ അധ്യയനവർഷം അനുഗ്രഹപ്രദമാകട്ടെയെന്ന് ആശംസിക്കുന്നു. പ്രാർത്ഥനകൾ നേരുന്നു.

കേരളത്തിന്റെ മാനസികാരോഗ്യം അപകടത്തിൽ

ഈ കഴിഞ്ഞ നാളുകളിൽ കേരളത്തിലെ പത്രമാധ്യമങ്ങളിലൂടെ നാം അറിഞ്ഞ വാർത്തകൾ അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ നമ്മെ നടക്കുന്നവയായിരുന്നു. വെഞ്ഞാറുരുട്ടിൽ ഒരു കുടുംബത്തെ മുഴുവൻ ഇല്ലാതാക്കിയ സംഭവം, തിരുവനന്തപുരത്ത് പതിനാലുവയസ്സുമാത്രം പ്രായമുള്ള കുട്ടി തുങ്ങി മരിച്ച സംഭവം, ബന്ധുവിനാൽ ലൈംഗിക ഉപദ്രവം നേരിട്ട നാലു വയസ്സ് മാത്രം പ്രായമുള്ള കുഞ്ഞിനെ അമ്മ പുഴയിൽ എറിഞ്ഞ് കൊലപ്പെടുത്തിയ സംഭവം, അങ്ങനെ എത്രയത്ര സംഭവങ്ങളാണ് നമുക്ക് ചുറ്റും അരങ്ങേറുന്നത്. ഇതെല്ലാം വിരൽചൂണ്ടുന്നത് കേരളത്തിന്റെ മാനസികാരോഗ്യം അപകടത്തിലാണെന്ന വസ്തുതയാണ്.

ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ വിദഗ്ധരുടെ ലേഖനങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളിച്ച് കേരളത്തിന്റെ മാനസികാരോഗ്യം എങ്ങനെ വീണ്ടെടുക്കാം എന്ന വിഷയമാണ് ഈ മാസത്തെ ദർശകൻ ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്. അവയിൽ പ്രധാനമായും അമ്മമാരുടെയും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും മാനസികാരോഗ്യം ചർച്ച ചെയ്യുന്ന

ഡോ. ചിന്നു മേരി ചാക്കോയുടെ ലേഖനം, കുടുംബങ്ങൾ തകർക്കുന്ന വിവാഹമോചനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുന്ന ഡോ. ആനി മരിയ സി എം സിയുടെ ലേഖനം, വർദ്ധിക്കുന്ന ലഹരിയുടെ ഉപയോഗത്തെ ചർച്ച ചെയ്യുന്ന ജോബി അലക്സ് ആലയ്ക്കാടൻമിമിന്റെ ലേഖനം സമുദായസന്ദേശം വർഗീയത എന്നിവ ചർച്ചയാവുന്ന മാതൃ ഇല്ലത്തുപറമ്പിലുന്റെ ലേഖനമെല്ലാം ഇവയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

കേരളത്തിന്റെ മാനസികാരോഗ്യം ക്ഷയിക്കുമ്പോൾ അതിനുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട പരിഹാരം, പ്രാർത്ഥനാജീവിതം കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതോടൊപ്പം നല്ല ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുകയും പരസ്പരം സഹായിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുകയാണ്. നാളെയുടെ ആരോഗ്യം ഇന്നിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു, അതിനാൽ ഈ മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ വീണ്ടെടുപ്പിനായി നമുക്ക് കൈകോർക്കാം.

PAGE 08, 09, 10

തൊല്ല സമുദായ സന്ദേശം PAGE 04

വിവാഹമോചനങ്ങൾ ഗുരുതരമായി വർദ്ധിക്കുന്നു PAGE 08



കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതാദിന പ്രതിനിധി സമ്മേളനത്തിന് സീറോ മലങ്കര സഭയുടെ പത്തനംതിട്ട രൂപതാധ്യക്ഷൻ അഭിവാദ്യ സാമുവൽ മാർ ഐറേനിയോസ് തിരിത്തെളിക്കുന്നു. മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ, മാർ മാത്യു അറയ്ക്കൽ എന്നിവർ സമീപം. (വാർത്ത 16-ാം പേജിൽ)



കേരളത്തിന്റെ നഷ്ടപ്പെടുന്ന മാനസികാരോഗ്യം

ജനങ്ങളുടെ കാവലാൾ ആകേണ്ടവർ വേട്ടനായ്ക്കളെപ്പോലെ പെരുമാറുമ്പോൾ നെടുമ്പാശ്ശേരിയിലെ യുവാവിന്റേതിനു സമാനമായി നിലവിലുകൾ ഉയരും. സ്നേഹം പകരേണ്ടവർ വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും വിളമ്പുമ്പോൾ ജീസ്മോളുടെയും മക്കളുടേതിനും സമാനമായ മൃതദേഹങ്ങൾ പുഴകളിൽ പൊന്തും. വനപാലകരും സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങളും വന്യമൃഗങ്ങളെക്കാൾ തരംതാഴുമ്പോൾ കുരിശുകൾ പിഴുതെറിയപ്പെടും. രാവിലെ പത്രം തുറന്നാൽ ഞെട്ടലോടെയല്ലതെ ഒരു ദിവസം തുടങ്ങാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എന്ന അവസ്ഥ സംജാതമായിരിക്കുന്നു. എവിടെ തിരിഞ്ഞാലും അക്രമം, കൊലപാതകം, അഴിമതി, ലൈംഗിക അതിക്രമങ്ങൾ, ആത്മഹത്യകൾ ലഹരിയുപയോഗം... കേരളം ഇത് എവിടെക്ക് എന്ന ചോദ്യം പ്രസക്തമാകുന്നു. ഇവയൊന്നും ഒറ്റപ്പെട്ട സംഭവങ്ങൾ അല്ല എന്ന കാര്യം നാം വിസ്മരിക്കരുത്. ഇവ നമ്മുടെ കണ്ണ് തുറപ്പിക്കുന്നത് നമ്മെ അസ്ഥിരപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു യാഥാർത്ഥ്യത്തിലേക്കാണ് - കേരളത്തിന്റെ മാനസികാരോഗ്യം ക്ഷയിക്കുന്നു. അങ്ങനെ വന്നാൽ നമ്മുടെ സുരക്ഷയ്ക്കും സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനും ആർ ഉറപ്പേകും?

മാനസികാരോഗ്യം ക്ഷയിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവയുടെ പ്രധാന കാരണം മൂല്യങ്ങൾക്ക് ച്യുതി സംഭവിക്കുന്നു എന്നാണ്. മൂല്യങ്ങളുടെ സ്രോതസ്സായ കുടുംബങ്ങൾ, മതങ്ങൾ, അധ്യാപകർ എന്നിവ ഹാസ്യവിഷയങ്ങളാവുകയും ജീവന്റെ വില, മനുഷ്യമഹത്വം എന്നിവയൊക്കെ ഏതോ പുരാതനകാലത്തെ സംഭവങ്ങൾ മാത്രമായി പരിഗണിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുന്ന പുതിയ കാലത്ത്, മരണത്തിന്റെ സംസ്കാരത്തിനു അടിപ്പെടുന്നവരായി നാം മാറുമ്പോൾ മേൽ പറഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങളൊക്കെ നിത്യസംഭവങ്ങൾ ആയില്ലെങ്കിലേ അതിശയമുള്ളൂ.

ഇതിനു ഒരു പരിഹാരം കണ്ടെത്തുക അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അത് കാലത്തിന്റെ ആവശ്യമാണ്. പക്ഷെ അതിനു കൂട്ടായ ശ്രമം കൂടിയേ തീരൂ.

സാമ്പത്തിക ലാഭത്തിനുവേണ്ടി സിനിമയും റീൽസും ചെയ്യുന്നവർ സമൂഹത്തിന്റെ ദിശ നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിൽ മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും മതനേതൃത്വങ്ങളും അവരുടെ യഥാർത്ഥ ഉത്തരവാദിത്വം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അത് നിർഭയമെന്നേ ഏറ്റെടുക്കാനും അത് അവർക്കു തിരികെ നൽകാനും വേണ്ട ശ്രമങ്ങൾ ഉണ്ടാവണം. ശരിയായ നിയമനിർമ്മാണം, അതിന്റെ നടപ്പിലാക്കൽ എന്നിവയോടൊപ്പം ശരിയായ സാമൂഹിക അവബോധം നൽകുന്ന കൂട്ടായ സഹായം സഹായം, ക്ഷമ, ഉത്തരവാദിത്വബോധം തുടങ്ങിയ മൂല്യങ്ങൾ അഭ്യസിപ്പിക്കാൻ പര്യാപ്തമായ പദ്ധതികൾ കൂടുംബ, സ്കൂൾ കോളേജ് തലത്തിൽ നടപ്പിലാക്കണം. വ്യക്തികൾക്കും അവരുടെ വസ്തുവകകൾക്കും സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കാൻ ഒരു സമൂഹത്തിനു കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ ആ സമൂഹം ജീർണതയുടെ വക്കിലാണെന്ന സത്യം തിരിച്ചറിയട്ടെ. തീവകൾക്ക് മുമ്പിൽ മൗനം ഭൂജിക്കുന്നവരാകാതെ, അപലപനീയമായവയ്ക്കു മുമ്പിൽ നിഷ്ക്രിയരാകാതെ മുന്നേറിയെങ്കിൽ മാത്രമേ ഭാവിയിൽ ഒരു സുരക്ഷിതമായ സമത്വ സുന്ദര സമൂഹം കെട്ടിപ്പടുക്കാൻ സാധിക്കൂ എന്ന കാര്യം നമുക്ക് വിസ്മരിക്കാതിരിക്കാം. നമ്മെ ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ അർബുദത്തെ നമുക്ക് മറികടക്കാം. അതിനായി കൈകൾ കോർക്കാം. ഒന്നിച്ചു മുന്നേറാം.



തോമാശ്ലീഹായുടെ ഇന്ത്യയിലെ ഒന്നാമത്തെ പ്രേഷിതയാത്ര

റവ. ഡോ. ജെയിംസ് പൂലിയറ്റുമ്മിൽ

പന്തക്കുസ്തായ് കൂശേഷം അപ്പസ്തോലന്മാർ എല്ലാവരും ജെറുസലേമിൽ ഒരുമിച്ചുകൂടി അവരുടെ ഭാവി പരിപാടികൾ പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നത് 'തോമാശ്ലീഹായുടെ നടപടികൾ' ഒന്നാം അധ്യായത്തിൽ കാണാം. അവിടെ വെച്ചാണ് തോമാശ്ലീഹാ ഇന്ത്യ തന്റെ പ്രവർത്തനരംഗമായി ഏറ്റെടുക്കുന്നത്. ജെറുസലേമിൽനിന്നും തോമാശ്ലീഹാ ആദ്യം കേസരിയിൽ എത്തി എന്നാണ് 'De Miraculis Beati Thomae' എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ കാണുക. അവിടെനിന്ന് ശ്ലീഹ അന്ന് ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാന തുറമുഖ പട്ടണമായ അലക്സാണ്ടരിയയിലെത്തി. അവിടെനിന്ന് ശ്ലീഹ തന്റെ ഭാരത മിഷൻ യാത്ര ആരംഭിക്കുകയാണ്. പാർത്യ ചക്രവർത്തിയായ ഗുണ്ടഫറസിന്റെ പ്രതിനിധിയായ യഹൂദനായ ഹബ്ബാന്റെ കൂടെയാണ് തോമാശ്ലീഹാ ഇന്ത്യയിലേക്ക് വരുന്നത്. ഈ അലക്സാണ്ടരിയ - മുസീരിസ് പാതയിലൂടെ ഇന്ത്യയിലേക്ക് ഏറ്റവും കൂടുതൽ യാത്ര നടന്നത് ക്രിസ്തുവർഷം ഒന്നാം രണ്ടാം നൂറ്റാണ്ടുകളിലാണ് എന്നാണ് ഇ. എച്ച്. വാമിംഗ്ഡൻ പറയുക. ഇത് റോമിന്റെ ഏറ്റവും സമാധാനപരവും വാണിജ്യപരമായി ഏറ്റവും അഭിവൃത്തി പ്രാപിച്ചതുമായ കാലമായിരുന്നു. ഈ കാലത്ത് കേരളവുമായി റോമിന് സുദൃഢമായ വ്യാപാരബന്ധം ഉണ്ടായിരുന്നു എന്ന് പ്ലീനി വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. കേരളവുമായി സമുദ്രത്തിലൂടെയുള്ള വ്യാപാര ബന്ധത്തിന് റോമാക്കാരെ ഇടനിലക്കാരായി സഹായിച്ചത് ഗ്രീക്കുകാരും യഹൂദരും ആയിരുന്നെങ്കിൽ കരമാർഗ്ഗമുള്ള വ്യാപാരത്തിന് സഹായിച്ചത് സിറിയൻ, അർമേനിയൻ കച്ചവടക്കാരാണ്. എന്നാൽ റോമൻ സാമ്രാജ്യവും പേർഷ്യയും തമ്മിലുണ്ടായിരുന്ന ക്രിസ്തുവർഷം ആദ്യ നൂറ്റാണ്ടുകളിലെ ഭിന്നതയും യുദ്ധങ്ങളും കരമാർഗ്ഗം വഴിയുള്ള വ്യാപാര ബന്ധം ദുഷ്കരമാക്കി തീർത്തത് കൊണ്ടാണ് ഒക്ടേവിയൻ ചക്രവർത്തി യുദ്ധത്തിലൂടെ ഈജിപ്ത് പിടിച്ചെടുത്ത് അവരുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ ആക്കി ആ വഴിക്ക് കിഴക്കുമായുള്ള വ്യാപാരബന്ധത്തിന് കൂടുതൽ സാധ്യത ഒരുക്കിയത്. തന്മൂലം ഇന്ത്യ, ആഫ്രിക്ക, അറേബ്യ, ചൈന തുടങ്ങിയ പ്രദേശങ്ങളുമായി റോമാക്കാർക്ക് നല്ല വ്യാപാരബന്ധം തുടർന്നു കൊണ്ടുപോകാൻ സാധിച്ചു.



റുന്നു. തോമാശ്ലീഹാ ഇദ്ദേഹത്തെ പരിചയപ്പെടാൻ ഇടയായി. അവർ തമ്മിലുള്ള നീണ്ട സംഭാഷണം തോമായുടെ നടപടികൾ എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ കാണാം. ഒടുവിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൂടെ ഇന്ത്യയിലേക്ക് വരാൻ തോമ സന്നദ്ധനാകുന്നു. അവർ ഇന്ത്യയിൽ വന്നെത്തുന്നത് ഗുജറാത്തിലുള്ള ബറുജ് എന്ന അന്നത്തെ പ്രശസ്ത തുറമുഖ പട്ടണത്തിലാണ്. അവിടെനിന്ന് തോമ ഹബ്ബാന്റെ കൂടെ തക്ഷശിലയിൽ ഗുണ്ടഫറസ് ചക്രവർത്തിയുടെ അമരയിൽ എത്തി രാജാവിനെ കാണുന്നു. തുടർന്ന് സംഭവിക്കുന്ന അനേകം കാര്യങ്ങൾ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. ഗുണ്ടഫറസ് രാജാവും അദ്ദേഹത്തിന്റെ സഹോദരൻ ഗാദും തോമാശ്ലീഹായിൽനിന്നും ക്രൈസ്തവവിശ്വാസം സ്വീകരിക്കുന്നതായിട്ടാണ് ഈ ഗ്രന്ഥം പറയുന്നത്. വടക്കേ ഇന്ത്യ ഉൾപ്പെടുന്ന ഗുണ്ടഫറസ് ചക്രവർത്തിയുടെ പാർത്യ രാജ്യത്ത് നടത്തിയ തോമാശ്ലീഹായുടെ ഒന്നാമത്തെ പ്രേഷിത യാത്രയാണ് ഒന്നു മുതൽ ആറു വരെ അധ്യായങ്ങളിൽ കാണുന്നത്. 7 മുതൽ 13 വരെയുള്ള അധ്യായങ്ങൾ കേരളം ഉൾപ്പെടുന്ന തെക്കേ ഇന്ത്യയിലെ പ്രേഷിത യാത്രയുടെ വിവരണമാണ്.

ആദ്യകാലത്ത് ഈജിപ്തിൽനിന്നുള്ള കപ്പലുകൾ ഏദൻ വരെ മാത്രമേ എത്തിയിരുന്നുള്ളൂ. ഇന്ത്യയിൽനിന്നും അവിടെ എത്തിയിരുന്ന കപ്പലുകൾ വഴിയാണ് ഇന്ത്യയിൽനിന്നുള്ള സാധനങ്ങൾ യൂറോപ്യന്മാർക്ക് കൈമാറ്റം ചെയ്യാനായി കൊണ്ടുവന്നിരുന്നത്. ഹിപാലസ് അറേബ്യയിലെ ഫർതക്കിൽനിന്നും തെക്കു പടിഞ്ഞാറ് മൺസൂൺ കാറ്റു വഴി ഒരു എളുപ്പമാർഗ്ഗം കരുതുമ്പോൾ വളരുന്ന മലബാറിലേക്ക് കണ്ടുപിടിച്ചു. എ ഡി 47 ലെ ഈ കണ്ടുപിടുത്തം വലിയ മാറ്റങ്ങൾക്ക് കാരണമായി. ഈ സമയത്താണ് പാണ്ട്യൻ രാജാവായ പോറസ് റോമൻ ചക്രവർത്തിയുടെ അടുത്ത് ഒരു പ്രതിനിധിയെ അയക്കുന്നത്. ഈ കാറ്റിന്റെ കണ്ടുപിടിത്തത്തെപ്പറ്റി 'പെരിപ്ലസ്' എന്ന ഗ്രന്ഥവും രേഖപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. ഈ കണ്ടുപിടിത്തം റോം - കേരള ബന്ധത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്താൻ കാരണം വളരെ കുറച്ച് സമയം കൊണ്ട് റോമൻ കപ്പലുകൾക്ക് അലക്സാണ്ടരിയയിൽനിന്നും കേരളത്തിൽ എത്തുകയും കുറച്ച് സമയം കൊണ്ട് തിരികെ പോവുകയും ചെയ്യാമായിരുന്നു എന്നതാണ്. അതിനാൽ ഈ കണ്ടുപിടിത്തം മെഡിറ്ററേനിയൻ - മലബാർ ബന്ധത്തിന്റെ തീവ്രതയും വേഗതയും വർദ്ധിപ്പിച്ചു.

റവ. ഡോ. സെബാസ്റ്റ്യൻ കൊല്ലംകുന്നേൽ കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപത വികാരി ജനറാൾ

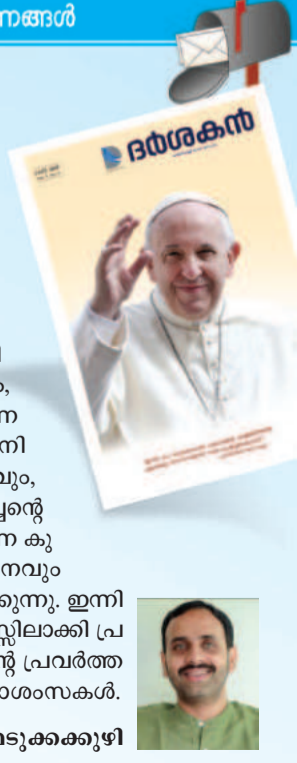
റവ. ഡോ. സെബാസ്റ്റ്യൻ കൊല്ലംകുന്നേലിനെ കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതയുടെ വികാരി ജനറാളായി രൂപതാധ്യക്ഷൻ മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ നിയമിച്ചു. കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപത മൈനർ സെമിനാരി റെക്ടറായി ശുശ്രൂഷ നിർവഹിച്ചു വരവേയാണ് പുതിയ നിയമനം. രൂപത വികാരി ജനറാളുമാരായ ഫാ. ജോസഫ് വെള്ളമറ്റം, ഫാ. ബോബി അലക്സ് മണ്ണാപ്പാക്കൽ എന്നിവർക്കൊപ്പം ഫാ. സെബാസ്റ്റ്യൻ വികാരി ജനറാൾ ചുമതല നിർവഹിക്കും. കൊല്ലമുള സെന്റ് മരിയ ഗൊരേത്തി ഇടവക പരേതരായ ജേക്കബ്ബ് - ത്രേസ്യമ്മ ദമ്പതികളുടെ മകനാണ്. വടവായൂർ സെന്റ് തോമസ് അപ്പസ്തോലിക് സെമിനാരിയിൽ വൈദിക പരിശീലനം പൂർത്തിയാക്കി, 1995 ജനുവരി 2 -ന് ശുശ്രൂഷ പൗരോഹിത്യം സ്വീകരിച്ചു. റോമിലെ ഹോളി ക്രോസ്സ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്നും ഹ്യൂമൻ റിസോഴ്സ് മാനേജ്മെന്റിൽ ഡോക്ടറേറ്റ് നേടിയിട്ടുണ്ട്.



കത്തുകൾ - പ്രതികരണങ്ങൾ

ദർശകൻ മെയ് 2025 കുടുംബജീവിതക്കാർക്കു ഒരു പാഠപുസ്തകമാണ്. അതിമനോഹരമായ എഡിറ്റോറിയൽ, കൂട്ടികളുടെ അദ്ധ്യാനത്തെക്കുറിച്ച് സിസ്റ്റർ ഡോക്ടർ ആനി മരിയ സി എംസിയുടെ ലേഖനവും, ഒരുമിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന കുടുംബം എന്ന ഡാനിയേൽ അച്ചന്റെ ലേഖനവും, മാത്യു ഓലിക്കൽ അച്ചന്റെ നാം അറിയാതെ തകരുന്ന കുടുംബങ്ങൾ എന്ന ലേഖനവും അതിമനോഹരമായിരിക്കുന്നു. ഇന്നിന്റെ ആവശ്യങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ദർശകന്റെ പ്രവർത്തകർക്കെല്ലാം പ്രാർത്ഥനാശംസകൾ.

ഡോ. ജോബിൻ മടുകക്കുഴി



ഞാൻ എന്റെ സഭയിൽ അഭിമാനിക്കുന്നു



ഫാ. ജോബി മത്തനാനിക്കൽ വത്തിക്കാൻ

ക്രിസ്തു നമുക്ക് പുതിയ മാർപാപ്പയെ തരുമ്പോൾ പോപ്പ് പോൾ ആറാമന്റെ വാക്കുകൾ അനുസ്മരിക്കാം. 'പാപ്പയിൽനിന്ന് പലരും നാടകീയമായ ചലനങ്ങളും ശക്തവും ഉറച്ചതുമായ ഇടപെടലുകളും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. പക്ഷേ പാപ്പയ്ക്ക് പിൻതുടരാനുള്ള ഏകവഴി, സഭയെ ബദ്ധശ്രദ്ധയോടെ പരിപാലിക്കുന്ന ക്രിസ്തുവിന്റെ വഴി മാത്രമാണ്... പാപ്പയ്ക്കുപോലും പ്രാർത്ഥനയുടെ സഹായം ആവശ്യമാണ്.'



മുമ്പ് അവസാനത്തെ മൂന്ന് പൊതുപരിപാടികൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ സംഗ്രഹമായിരുന്നു. ഏപ്രിൽ 6 (ഞായർ): ദൈവജനത്തോടൊപ്പം ആയിരിക്കുന്ന, ലളിതമായ ഭാഷയിൽ അവരോട് സംവദിക്കുന്ന വലിയ ഇടയൻ. ഏപ്രിൽ 17: റോമിലെ ജയിലിൽ 70 തടവുകാരുമായി കൂടിക്കാഴ്ച; സമൂഹത്തിന്റെ അരികിലുള്ളവരെ ചേർത്തുപിടിക്കുന്ന ക്രിസ്തുവിന്റെ വികാരി. ഏപ്രിൽ 20: ഉർബി എത് ഓർബി, ആശീർവാദനം; സമാധാനത്തിന്റെ പ്രവാചകൻ.

വി. പത്രോസിന്റെ 267-ാം പിൻഗാമി ലിയോ 14-ാമൻ മാർപാപ്പ ദൈവജനത്തിന്റെ മുമ്പിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടപ്പോൾ അവരുടെ ആഹ്ലാദം അണപൊട്ടിയൊഴുകി. സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ചതുരവും ആരവമുഖരിതമായി. ലിയോ 14-ാമൻ മാർപാപ്പ, ഉന്മിതൻ പറഞ്ഞ അതേ സമാധാനം ആശംസിച്ചുകൊണ്ട് ദൈവജനത്തെ അഭിസംബോധന ചെയ്തു.

'ദൈവജനത്തിന്റെ വലിയ ഇടയൻ' ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പയുടെ സാന്നിധ്യവും വാക്കുകളും പ്രവൃത്തികളും നമ്മിൽ ഉളവാക്കുന്ന ആദ്യപ്രതികരണം ഇതാണ്. 2013 മുതൽ 2025 വരെ വി. പത്രോസിന്റെ 266-ാം പിൻഗാമിയായി സഭയെ നയിച്ചപ്പോൾ, 4 ചാക്രികലേഖനങ്ങളും 7 അപ്പസ്തോലിക പ്രബോധനങ്ങളും ലോകത്തിനു സമ്മാനിച്ചു. 68 രാജ്യങ്ങൾ സന്ദർശിച്ചു. 942 വ്യക്തികളെ വിശുദ്ധരായി പ്രഖ്യാപിച്ചു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സഭാദർശനം എല്ലാവരെയും ഉൾക്കൊള്ളുകയും ശ്രവിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന, സമൂഹത്തിന്റെ അരികുകളിലേക്ക് പോകുന്ന, സയം നവീകരിക്കുന്ന തിരുസഭ. രണ്ടാം വത്തിക്കാൻ കൗൺസിൽ വിത്തുപാകിയ ദൈവജനം എന്ന സഭാദർശനത്തിന് 'സിനഡൽ സഭ' എന്ന പൂർണ്ണരൂപത്തിൽ എത്തിക്കുവാൻ അദ്ദേഹത്തിനു കഴിഞ്ഞു. അദ്ദേഹം മുന്നോട്ടുവച്ച ആത്മീയത ദൈവ - മനുഷ്യ - പ്രകൃതി ബന്ധത്തിന്റെ സമന്വയമായിരുന്നു. ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പയെ ഇപ്രകാരം സംഗ്രഹിക്കാം. "അദ്ദേഹം ആരെയും മറന്നില്ല." പാവപ്പെട്ടവർ, സമൂഹം മാറ്റിനിർത്തിയവർ, യുദ്ധക്കെടുതി അനുഭവിക്കുന്നവർ, കുടിയേറ്റക്കാർ, അദ്ദേഹം സമാധാനത്തിനായി ആഹ്വാനം ചെയ്യുക മാത്രമല്ല, സമാധാനം സ്ഥാപിക്കുവാൻ ദക്ഷിണസുഡാനിലെ രാഷ്ട്രനേതാക്കളുടെ പാദങ്ങളിൽ കുമ്പിടാൻപോലും തയ്യാറായി.

വലിയ ഇടയന്റെ നിയോഗം അറിഞ്ഞ ദൈവജനം പ്രാർത്ഥനയോടെ അദ്ദേഹത്തെ ഒരുനോക്ക് കാണാൻ കാത്തുനിന്നു. ഏകദേശം 2,50,000 പേർ ഏപ്രിൽ 23 മുതൽ 25 വരെ ആദരാഞ്ജലികൾ അർപ്പിച്ച് പ്രാർത്ഥിച്ചു. മാധ്യമങ്ങൾക്ക് കത്തോലിക്കസഭയുടെ പരമാധ്യക്ഷൻ മാത്രമല്ല, സ്നേഹത്തിന്റെയും നീതിയുടെയും സമാധാനത്തിന്റെയും സ്വരമായിരുന്നു. സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ബസിലിക്കയുടെ ബാൽക്കണിയിൽനിന്ന് ദൈവജനത്തിന്റെ പ്രാർത്ഥനകൾ വാങ്ങി ആരംഭിച്ച ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പയെ ഏപ്രിൽ 26 ന് അതേ ബലിസിക്കയുടെ മുൻപിൽ വീണ്ടും ദൈവജനത്തിന്റെ പ്രാർത്ഥനകൾക്കായി കൊണ്ടുവന്നു. ഏകദേശം 400,000 പേർ പങ്കെടുത്ത മൃതസംസ്കാരശുശ്രൂഷക്കുശേഷം വലിയ ഇടയൻ സെന്റ് മേരി മേജർ ബസിലിക്കയിലെ ലാളിത്യം നിറഞ്ഞ കല്ലറയിലേക്ക് യാത്രയായപ്പോൾ ആയിരങ്ങൾ വഴിയരികിൽനിന്ന് ആദരാഞ്ജലികൾ അർപ്പിച്ചു.

അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു, "ദൈവം നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്നു. ദൈവം നിങ്ങളെ എല്ലാവരെയും സ്നേഹിക്കുന്നു. ദുഷ്ടൻ വിജയിക്കില്ല. നാം എല്ലാവരും ദൈവത്തിന്റെ കരങ്ങളിലാണ്. അതുകൊണ്ട് ഭയമില്ലാതെ ദൈവത്തോടും പരസ്പരവും കൈകോർത്ത് മുന്നോട്ടുപോകാം."

ജനത്തോടൊപ്പം നിലകൊണ്ട വലിയ ഇടയന്റെ അവസാനദിനങ്ങൾ ലോകത്തിനുമുമ്പിൽ മറ്റൊരു ചിത്രം വരച്ചുകാട്ടി. വലിയ ഇടയനോപ്പം ദൈവജനം. നിരവധി ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്ന ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പയെ ഫെബ്രുവരി 14-ാം തീയതി ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നമായിട്ടാണ് റോമിലെ ജെമെല്ലി ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചത് എന്നറിഞ്ഞ ദൈവജനം, ജപമാല കൈയ്യിലേന്തി ജെമെല്ലി ആശുപത്രിയുടെ മുൻപിൽ പ്രാർത്ഥിച്ചു. "തിരുസഭ മുഴുവൻ ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പയ്ക്കായി പ്രാർത്ഥിച്ചു." ദൈവജനം വലിയ ഇടയനെ, മറ്റൊരു വാക്കിൽ തിരുസഭയെ എത്രമാത്രം സ്നേഹിക്കുന്നു എന്നതിന്റെ സാക്ഷ്യമായിരുന്നു ആ ദിനങ്ങൾ. പ്രാർത്ഥനക്കൊപ്പം ചിലർ പുകൾ സമർപ്പിച്ചു. തിരികൾ തെളിച്ചു. ആശംസകാർഡുകളും ആശംസ ബലൂണുകൾ സമർപ്പിച്ചു. വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ബസിലിക്കയുടെ ചതുരത്തിൽ കാർദ്ദിനാൾമാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ജപമാല അർപ്പിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ ആയിരക്കണക്കിന് വിശ്വാസികൾ ഒഴുകിയെത്തി. അവരിൽ സമർപ്പിതർ, വൈദികർ, അന്ധരായർ, വ്യധരായർ, കുട്ടികൾ എല്ലാം ഉൾപ്പെടുന്നു. കാർഡിനൽ പീറ്റർ പരോളിന്റെ വാക്കുകളിൽ, "അപ്പസ്തോലപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പത്രോസ് തടവിലായിരിക്കുമ്പോൾ സഭ അതിതീവ്രമായി പ്രാർത്ഥിച്ചതായി എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. രണ്ടായിരം വർഷങ്ങളായി ക്രിസ്ത്യൻ ജനത പാപ്പാ അപകടത്തിലോ അസുഖത്തിലോ ആകുമ്പോൾ അവർക്കായി പ്രാർത്ഥിച്ചുവരുന്നു."

ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പയുടെ മരണാനന്തരം 7 മെയ് 2025 ന് കോൺക്ലേവ് തുടങ്ങി. ദൈവജനം സഭയെ എത്രമാത്രം സ്നേഹിക്കുന്നു എന്നു തെളിയിക്കുന്ന ദിനങ്ങൾ ആയിരുന്നു അത്. ആദ്യദിനം വോട്ടെടുപ്പ് കഴിയുമ്പോൾ പതിവു സമയം താമസിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ നിറഞ്ഞുകുവിഞ്ഞ സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ചതുരത്തിൽ അവർ അക്ഷമരായി കാത്തുനിന്നു. അവർ വെറും കാഴ്ചക്കാർ ആയിരുന്നില്ല. പകുതിയിലധികം വരുന്നവർ ജപമാല കൈയ്യിലേന്തി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. പ്രാർത്ഥനയോടെ കാത്തിരുന്ന ദൈവജനത്തിന് ആഹ്ലാദം പകരുന്നതായിരുന്നു 8-ാം തീയതി ലോക്കൽ സമയം 6 മണിക്ക് സിസ്റ്റൈൻ ചാപ്പലിന്റെ മുകളിൽനിന്നു ഉയർന്ന വെളുത്തപുക. ഇതു കണ്ട ദൈവജനം സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ചതുരത്തിലേക്ക് ഓടാൻ തുടങ്ങി. റോഡുകൾ നിശ്ചലമായി. ദൈവജനത്തിന്റെ ആവേശവും ആഹ്ലാദാരവവും തിരുസഭ എത്രമാത്രം സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നു എന്നതിന്റെ നേർകാഴ്ചയായിരുന്നു.

ക്രിസ്തു നമുക്ക് പുതിയ മാർപാപ്പയെ തരുമ്പോൾ പോപ്പ് പോൾ ആറാമന്റെ വാക്കുകൾ അനുസ്മരിക്കാം. 'പാപ്പയിൽനിന്ന് പലരും നാടകീയമായ ചലനങ്ങളും ശക്തവും ഉറച്ചതുമായ ഇടപെടലുകളും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. പക്ഷേ പാപ്പയ്ക്ക് പിൻതുടരാനുള്ള ഏകവഴി, സഭയെ ബദ്ധശ്രദ്ധയോടെ പരിപാലിക്കുന്ന ക്രിസ്തുവിന്റെ വഴി മാത്രമാണ്... പാപ്പയ്ക്കുപോലും പ്രാർത്ഥനയുടെ സഹായം ആവശ്യമാണ്.'

ദൈവജനത്തിന്റെ പ്രാർത്ഥനകൾക്ക് ഉത്തരമായി, പ്രാർത്ഥനകളെ പരിഹസിച്ച ചില നിരീശ്വരവാദികളെ നിശ്ശബ്ദമാക്കി, മാർച്ച് 23 ന് ജെമെല്ലി ആശുപത്രിയിലെ അഞ്ചാം നിലയിൽനിന്ന് ദൈവജനത്തെ അഭിവാദനം ചെയ്ത് പാപ്പനന്ദി പറഞ്ഞു. ശബ്ദം ദുർബലമെങ്കിലും മുഖത്ത് വിരിഞ്ഞ പുഞ്ചിരിയും കരങ്ങൾ വീശിയുള്ള അഭിവാദനവും ദൈവജനത്തോടുള്ള നന്ദിയും സ്നേഹവും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതായിരുന്നു. വിശ്രമത്തിനായി പോയ മാർപാപ്പ, ദൈവജനത്തോടൊപ്പം ആയിരിക്കുവാൻ ഏറെ ആഗ്രഹിച്ചു. അദ്ദേഹം ദൈവപിതാവിന്റെ സന്നിധിയിലേക്ക് മടങ്ങിപ്പോകുന്നതിനു

കാത്തുനിന്ന ദൈവജനത്തിന്റെ മുൻപിലേക്ക് സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ബസിലിക്കയുടെ ബാൽക്കണിയിൽ കാർഡിനൽ പ്രോട്ടോഡിക്ക്സ് പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട പ്രശസ്തമായ വാക്യം പറഞ്ഞു. HABEMUS PAPAM (We have a Pope) "The Most Eminent and Most Reverend Lord Robert Francis Cardinal of the Holy Roman Church Prevost who has taken the name Leo XIV" ദൈവജനം ഹർഷാരവത്തോടെ സ്വാഗതം ചെയ്തു. എന്നാൽ മുഖത്ത് ആശ്ചര്യം നിഴലിച്ചിരുന്നു. കാരണം അധികമാരും കേൾക്കാത്ത, മാധ്യമങ്ങൾ പ്രവചിക്കാത്ത ഒരു പേർ. ഒരിക്കൽകൂടി ലോകത്തിന്റെ മുൻപിൽ തെളിയിക്കപ്പെട്ട, ക്രിസ്തുവിന്റെ മണവാട്ടിയുടെ വലിയ ഇടയന്റെ തെരഞ്ഞെടുപ്പ് പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ പ്രവർത്തനമാണ്.

മരിയൻ
കൗൺസിലിംഗ് സെന്റർ

സ്ഥാപിതം : 2008

സെന്റ് മേരീസ് സ്കൂളിന് സമീപം, കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി

Contact Us : 04828 201556
9744490977, 9496572687

കേന്ദ്ര സാമൂഹ്യ ക്ഷേമ വകുപ്പ് അംഗീകൃത
ഫാമിലി കൗൺസിലിംഗ് സെന്റർ

സൗജന്യമായി കൗൺസിലിംഗ്
ആൻഡ് സൈക്കോതെറാപ്പി

- കുടുംബങ്ങൾക്ക്
- ദമ്പതികൾക്ക്
- യുവജനങ്ങൾക്ക്
- കുട്ടികൾക്ക്



തെറ്റല്ല സമുദായ സ്നേഹം



ഫാ. മാത്യു ഇല്ലത്തുപറമ്പിൽ



വർഗീയതയെയും സമുദായബോധത്തെയും വേർതിരിച്ചു കാണേണ്ടതുണ്ട്. സമുദായബോധം പുലർത്തുന്നത് തെറ്റല്ല എന്നുമാത്രമല്ല, ഇക്കാലത്ത് ആവശ്യവുമാണ്. ഏതെങ്കിലും വർഗത്തെ ഇതരവർഗത്തിന്റെ ചെലവിൽ പോഷിപ്പിക്കുന്നതാണ് ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ വർഗീയത. മതം, ജാതി, ഭാഷ, രാഷ്ട്രീയം, വംശം, വർണ്ണം അങ്ങനെ എന്തുവേണമെങ്കിലും വർഗീയതക്ക് ആധാരമാകാം. എന്നാൽ സ്വന്തം വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ടവരുടെ ഉന്നമനത്തിനുവേണ്ടി നില കൊള്ളുന്നതാണ് സമുദായസ്നേഹം. ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യം, ഇത് ഇതരവർഗങ്ങളുടെയോ സമുദായങ്ങളുടെയോ ചെലവിൽ ആകുമ്പോഴേ വർഗീയത ആയി മാറും. ഉദാഹരണങ്ങളിലൂടെ ഇത് വ്യക്തമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

മതേതരചിന്താഗതി കേരള ക്രൈസ്തവരുടെ പൊതുവായ മുഖമുദ്രയാണ്. മതാതീതമായി, എല്ലാവരോടും സമഭാവനയോടെ പെരുമാറാൻ ക്രിസ്ത്യാനികൾ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്. ജാതി, മത, വർഗ, വർണ്ണവ്യത്യാസം കൂടാതെ സാമൂഹികസേവനങ്ങൾ നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതുതന്നെ ഇതിന്റെ തെളിവ്. വർഗീയത അകറ്റിനിർത്തേണ്ട തിന്മയാണെന്ന പൊതുബോധവും നമുക്കുണ്ട്. ശ്രേഷ്ഠമായ ഗുണവിശേഷമാണിത്. എന്നാൽ ഇതിനു കുഴപ്പം പിടിച്ച ഒരു മറുവശമുണ്ട്. സ്വന്തം സമുദായത്തിനുവേണ്ടി നിലകൊള്ളാനോ ശബ്ദിക്കാനോ നാം ഭയപ്പെടുന്നു. കാരണം, അത് വർഗീയതയായി ഗണിക്കപ്പെടും എന്ന ആശങ്ക നമുക്കുണ്ട്. എന്നാൽ വർഗീയതയെയും സമുദായബോധത്തെയും വേർതിരിച്ചു കാണേണ്ടതുണ്ട്. സമുദായബോധം പുലർത്തുന്നത് തെറ്റല്ല എന്നുമാത്രമല്ല, ഇക്കാലത്ത് ആവശ്യവുമാണ്. ഏതെങ്കിലും വർഗത്തെ ഇതരവർഗത്തിന്റെ ചെലവിൽ പോഷിപ്പിക്കുന്നതാണ് ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ വർഗീയത. മതം, ജാതി, ഭാഷ, രാഷ്ട്രീയം, വംശം, വർണ്ണം അങ്ങനെ എന്തുവേണമെങ്കിലും വർഗീയതക്ക് ആധാരമാകാം. എന്നാൽ സ്വന്തം വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ടവരുടെ ഉന്നമനത്തിനുവേണ്ടി നില കൊള്ളുന്നതാണ് സമുദായസ്നേഹം. ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യം, ഇത് ഇതരവർഗങ്ങളുടെയോ സമുദായങ്ങളുടെയോ ചെലവിൽ ആകുമ്പോഴേ വർഗീയത ആയി മാറും. ഉദാഹരണങ്ങളിലൂടെ ഇത് വ്യക്തമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

വേണം സമുദായസ്നേഹം

ഇവിടെ ഞങ്ങൾ മാത്രം മതി എന്ന് പറയുന്നതാണ് വർഗീയത; ഞങ്ങളും ഇവിടെ ഉണ്ടാകും എന്ന് പറയുന്നതാണ് സമുദായസ്നേഹം. നിങ്ങളുടേത് ഞങ്ങൾക്ക് വേണം എന്ന് പറയുന്നതാണ് വർഗീയത. ഞങ്ങളുടേത് ഞങ്ങൾക്ക് അവകാശപ്പെട്ടതാണ് എന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കുന്നത് സമുദായസ്നേഹമാണ്. പൊതുവെ എല്ലാം ഞങ്ങൾ അനുഭവിക്കും എന്ന് പറയുന്നതാണ് വർഗീയത; പൊതുവെ ഞങ്ങൾക്കുംകൂടി അവകാശപ്പെട്ടതാണ് എന്ന് പറയുന്നതാണ് സമുദായസ്നേഹം. ഞങ്ങൾ മാത്രം വളരണം, കച്ചവടം ചെയ്യണം എന്ന നിലപാടെടുക്കുന്നത് വർഗീയതയാണ്; ഞങ്ങളും വളരണം എന്ന നിലപാട് സമുദായസ്നേഹമാണ്. ഇവിടെ ഒരു പാർട്ടിയും ഒരേതരം വസ്ത്രവും ഒരേതരം ഭക്ഷണവും മതി എന്ന് പറയുന്നത് വർഗീയതയാണ്. ഞങ്ങളുടെ രുചികളും ഞങ്ങളുടെ അഭിരുചികളും ഞങ്ങൾ തീരുമാനിക്കും എന്ന് വെളിപ്പെടുത്തുന്നതാണ് സമുദായബോധം. ഭരണഘടന വേണ്ട ഞങ്ങളുടെ മതഗ്രന്ഥം മതി ഇനിമുതൽ എന്ന് പറയുന്നത് വർഗീയതയാണ്. ഭരണഘടന അനുവദിച്ചു തരുന്ന മതസ്വാതന്ത്ര്യം ഞങ്ങൾക്കുവേണം എന്ന് പറയുന്നത് സമുദായസ്നേഹമാണ്. സർക്കാർ ജോലികളും ക്ഷേമപദ്ധതികളും എല്ലാം ഞങ്ങൾക്കുമാത്രം എന്ന് പറയുന്നത് വർഗീയതയാണ്; സർക്കാർ ജോലികളും ക്ഷേമപദ്ധതികളും സാമൂഹിക നീതിയും നിയമവും അനുസരിച്ചു ഞങ്ങൾക്കും വേണം എന്ന് പറയുന്നത് സമുദായസ്നേഹമാണ്. ഞങ്ങളുടെ നോമ്പിന് നിങ്ങളും ഉപവസിക്കണം എന്ന് പറയുന്നത് വർഗീയതയാണ്; ഞങ്ങളുടെ നോമ്പുകാലത്തു ഞങ്ങൾ സൗകര്യപോലെ ഉപവസിച്ചുകൊള്ളാം എന്ന് പറയുന്നത് സമുദായ സ്നേഹമാണ്.

സമുദായസ്നേഹം ക്രിസ്തീയമോ?

സ്വന്തം സമുദായത്തിൽപ്പെട്ടവരോട് പ്രത്യേക പരിഗണന കാണിക്കുന്നത് ക്രിസ്തീയമാണോ? ക്രിസ്തു പഠിപ്പിച്ച സാർവത്രിക സ്നേഹത്തിനു വിരുദ്ധമല്ലേ അത് എന്ന് ചോദ്യം ന്യായമാണ്. സ്വന്തം സമുദായത്തിൽപ്പെട്ടവരെ സ്നേഹിക്കാനും പരിഗണിക്കാനുംവേണ്ടി ഇതരസമുദായത്തിൽപ്പെട്ടവരെ ദ്രോഹിക്കുന്നതും അവരോട് അന്യായം കാണിക്കുന്നതും ക്രിസ്തീയമല്ല. എന്നാൽ സ്വന്തം സമുദായത്തിന്റെ ഉന്നമനത്തിനുവേണ്ടി ശ്രമിക്കുന്നത് തെറ്റല്ല എന്നു മാത്രമല്ല, ആവശ്യവുമാണ്. സ്വന്തം കുടുംബത്തെ ഒരാൾ സ്നേഹിക്കുന്നതു കൊണ്ട് അന്യകുടുംബങ്ങൾക്ക് അയാൾ എതിരാണ് എന്ന് വരുമ്പോൾ, അതുപോലെയാണിത്. വിശുദ്ധ പൗലോസ് പഠിപ്പിച്ചു, എല്ലാവർക്കും നന്മ ചെയ്യണം, പ്രത്യേകിച്ചു വിശ്വാസത്തിൽ ഒരേ കുടുംബത്തിൽ അംഗങ്ങളായവർക്ക് (ഗലാ 6:10). സ്നേഹത്തിന്റെ ശ്രേണിയെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ അന്യരയാണോ അതോ സ്വന്തക്കാരയാണോ ആദ്യം സ്നേഹിക്കേണ്ടത് എന്ന ചോദ്യം വിശുദ്ധ തോമസ് അക്വിനാസ് ഉന്നയിക്കുന്നു

ണ്ട്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ 'സ്വന്തക്കാർ' പ്രഥമ പരിഗണന അർഹിക്കുന്നു. ഇപ്പറഞ്ഞ 'സ്വന്തക്കാർ' രക്തബന്ധമുള്ളവർ, സ്വന്തം രാജ്യക്കാർ, സ്വന്തം ട്രൂപ്പിലെ പട്ടാളക്കാർ എന്നിങ്ങനെ പല തരത്തിൽ അദ്ദേഹം വേർതിരിക്കുന്നുണ്ട് (ST II-II q 26, a8).

സ്വന്തം സമുദായത്തിലെ അവശരെയും അവഗണിക്കപ്പെട്ടവരെയും മറ്റ് സാർവത്രികസ്നേഹം പറയുമ്പോൾ സ്നേഹത്തെ സൗകര്യപൂർവ്വം നാം ഒരാശയമാക്കി ചുരുക്കുകയും സ്വന്തം സുരക്ഷിതമണ്ഡലങ്ങളിലേക്ക് ഒതുങ്ങുകയും ചെയ്യാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ആർക്കും തൊടാനാവാത്ത ഉയരത്തിൽ പറക്കുന്നവർക്ക് സാർവത്രിക സ്നേഹം മാത്രം പറഞ്ഞാൽ മതിയാകും, എന്നാൽ വീണ്ടുകിടക്കുന്നവർക്കും മുട്ടിലിഴയുന്നവർക്കും സമുദായസ്നേഹത്തിന്റെ കൈത്താങ്ങുകൂടി ആവശ്യമുണ്ട്. എല്ലാവരും എല്ലാവരുടെയും കാര്യം നോക്കാത്ത കാലത്ത് ഓരോരുത്തരും അവനവന്റെ കാര്യം നോക്കുന്നത് തെറ്റല്ല. എല്ലാവരും സ്വന്തം കാര്യം മാത്രം ഉറപ്പാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന കാലത്ത് സ്വന്തം സമുദായത്തിന്റെ കാര്യം നോക്കാതിരിക്കുന്നത് തെറ്റാണ്. ഇവിടെയും ആവർത്തിക്കട്ടെ, അത് മറ്റുള്ളവരുടെ ചെലവിൽ ആകരുതെന്ന് മാത്രം.

വർഗീയവിരുദ്ധ വായ്ത്താരികൾ

വർഗീയനീക്കങ്ങളുടെ ആഴവും ആക്കവും കൂടുംതോറും കേരളത്തിൽ മുഴങ്ങിക്കേൾക്കുന്ന ഒരു സാരോപദേശമുണ്ട്: നിങ്ങൾ വർഗീയത പറയരുത്. വർഗീയമായി ഈ നാടിനെ വിഭജിക്കരുത്. ഈ നാട്ടിലെ ഉത്തരവാദിത്തപ്പെട്ട രാഷ്ട്രീയ നേതാക്കളും സാംസ്കാരിക നായകരും ആവർത്തിച്ചു പറയുന്ന ഉപദേശമാണിത്. ക്രൈസ്തവർ രാഷ്ട്രീയകാര്യങ്ങളിൽ അഭിപ്രായം പറഞ്ഞുതുടങ്ങിയാൽ, തങ്ങൾ നേരിടുന്ന വിവേചനങ്ങൾക്കെതിരെ പ്രതികരിച്ചാൽ അതിനെതിരെ കേരളത്തിൽ കുറച്ചു കാലമായി ചിലർ പ്രയോഗിക്കുന്ന ഒരു ചെറുകിട രാഷ്ട്രീയ തന്ത്രമാണിത്. വർഗീയവാദിപ്പട്ടം ക്രിസ്ത്യാനികളുടെ തലയിൽ ഇട്ടുകൊടുത്താൽ അവരുടെ വായ്പ്പിക്കാം എന്ന ഗുഡ്വിചാരമാണ് ഈ നീക്കത്തിനു പിന്നിൽ. പൊതുജീവിതത്തിൽ അനാവശ്യമായി പേരുദോഷം വരുത്തിവേക്കേണ്ട എന്ന് ചിന്തിക്കുന്ന ക്രൈസ്തവർ കുറച്ചുകുറച്ചുണ്ടല്ലോ. ആരു പറഞ്ഞാലും പറയുന്നവരുടെ ഉദ്ദേശ്യശുദ്ധി എന്തുതന്നെയാണെങ്കിലും വർഗീയത പാടില്ല എന്ന ഉപദേശത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം പ്രസക്തമാണ്; അവഗണിക്കാനാകാത്തതാണ്. പക്ഷേ പരിശോധിക്കണം, എവിടെയാണ് വർഗീയത, ആരാണ് അതിന്റെ പ്രായോജകർ, ആരാണ് അതിന്റെ പ്രയോക്താക്കൾ?

വർഗീയത ഒഴിവാക്കണം എന്ന് പറയുന്ന എല്ലാവർക്കും നല്ല നിശ്ചയമുണ്ട്, വർഗീയതയുടെ അഭ്യൂഹമർമ്മരങ്ങൾ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പ്രബലമാണ്. തിരഞ്ഞെടുപ്പ് കാലത്ത് യാതൊരു നാണവുമില്ലാതെ ക്രിസ്ത്യൻ, ഹിന്ദു, മുസ്ലീം വോട്ട് എന്ന് പറയുന്നവരുണ്ട്. വർഗീയപ്രസ്ഥാനങ്ങൾ വച്ചുനീട്ടുന്ന വോട്ട് ഞങ്ങൾക്ക് വേണ്ട എന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കാത്ത രാഷ്ട്രീയ പാർട്ടികളും വർഗീയതയ്ക്ക് പാദസേവ ചെയ്യുകയാണ്. മതാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള എല്ലാത്തരം പ്രീണനങ്ങളും വർഗീയ നീക്കങ്ങളാണ്. ആനുകൂല്യങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്യുന്നതിലും സർക്കാർ നിയമനങ്ങളിലും അത് സംഭവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അതിനെ വർഗീയത എന്നുതന്നെ വിളിക്കണം. പച്ചമലയാളത്തിൽ, മതരാഷ്ട്രവാദത്തിന്റെ ഏത് നീക്കവും വർഗീയതയാണ്; അത് ആരു നടത്തിയാലും. വർഗീയമായ നീക്കങ്ങൾക്കെതിരെ സർക്കാർ നടപടിയെടുക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അത് സർക്കാരിന്റെ വർഗീയതയാണ് വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്. ഭാരതം ഏതെങ്കിലും മതക്കാരോട് മാത്രമാണെന്ന് വിനിയമിക്കുന്നതും വർഗീയതയാണ്.

നത്തിലുള്ള എല്ലാത്തരം പ്രീണനങ്ങളും വർഗീയ നീക്കങ്ങളാണ്. ആനുകൂല്യങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്യുന്നതിലും സർക്കാർ നിയമനങ്ങളിലും അത് സംഭവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അതിനെ വർഗീയത എന്നുതന്നെ വിളിക്കണം. പച്ചമലയാളത്തിൽ, മതരാഷ്ട്രവാദത്തിന്റെ ഏത് നീക്കവും വർഗീയതയാണ്; അത് ആരു നടത്തിയാലും. വർഗീയമായ നീക്കങ്ങൾക്കെതിരെ സർക്കാർ നടപടിയെടുക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അത് സർക്കാരിന്റെ വർഗീയതയാണ് വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്. ഭാരതം ഏതെങ്കിലും മതക്കാരോട് മാത്രമാണെന്ന് വിനിയമിക്കുന്നതും വർഗീയതയാണ്.

വർഗീയത ഫണം വിടർത്തിയാടിയ സംഭവങ്ങൾ പലത് കേരളത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. മതബിംബങ്ങൾ നിന്ദിക്കപ്പെട്ട സംഭവങ്ങൾ, യേശുക്രിസ്തുവിനെ പിഴച്ചു പെറ്റവൻ എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ച പ്രസംഗം, ബൈബിൾ കത്തിച്ച സംഭവം, പൂല്ക്കൂട് തോട്ടിലെറിഞ്ഞ സംഭവം തുടങ്ങിയ പലതും കേരളത്തിൽ നടന്നിട്ടുണ്ട്. കന്യാസ്ത്രീമാത്തിൽ അന്യമത ആരാധനക്കായി ഇടം ചോദിച്ചു ഇരച്ചുകയറിയിരുന്ന അടുത്ത കാലത്താണ്. അന്യമതസ്ഥരോട് മലരും കുന്തിരിക്കവും കരുതിവക്കാനുള്ള മുന്നറിയിപ്പ് മുഴങ്ങിയതും ഈ കേരളത്തിലാണ്. തലങ്ങും വിലങ്ങും വർഗീയവിഷം ചീറ്റിയ ഉദാഹരണങ്ങൾ അനവധിയുണ്ട്. എല്ലാം പറയുന്നില്ല.

ഇന്ത്യ എന്ന മതേതര രാഷ്ട്രത്തിന്റെ വിശുദ്ധഗ്രന്ഥം ഭരണഘടനയാണ്, ഒരു മതഗ്രന്ഥവുമല്ല. ഈ രാജ്യത്തെ വ്യവഹാരനിയമം സിവിൽ നിയമങ്ങളാണ്; ഒരു മതത്തിന്റെയും അനുശാസനങ്ങളല്ല. അതേസമയം എല്ലാ മതവിശ്വാസികൾക്കും അവരുടെ മതഗ്രന്ഥം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്. അതുപോലെ സ്വന്തം മതവിശ്വാസമനുസരിച്ചും എന്നാൽ അന്യമത വിശ്വാസികളുടെ അവകാശങ്ങൾ ഹനിക്കാതെയും ജീവിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്. ഇനി, മതരഹിതർക്കാകട്ടെ, ഒരു മതത്തെയും പിൻപറ്റാതെയും എന്നാൽ മതവിശ്വാസികളുടെ അവകാശങ്ങൾ തകർക്കാതെയും ജീവിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്. ഇതിന് എവിടെയെങ്കിലും ഭംഗം വരുമ്പോൾ അത് വിളിച്ചുപറയുന്നത് വർഗീയവിരുദ്ധതയാണ്; എന്നാൽ മതേതര സങ്കല്പത്തിന്റെ ലംഘനങ്ങൾ കണ്ടില്ല എന്ന് ഉത്തരവാദിത്തപ്പെട്ടവർ നടിക്കുന്നത് കൗശലക്കാരന്റെ അടക്കിപ്പിടിച്ചുകൊടിയ വർഗീയതയാണ്.

ക്രിസ്തീയ സമുദായ സംഘടനകൾ തെരുവിൽ ഉയർത്തുന്നത് വന്യമൃഗശല്യം നേരിടുന്ന കർഷകരുടെ കേവലം കൂട്ടക്കരച്ചിലല്ല. വിവിധ തലങ്ങളിൽ നടക്കുന്ന നീതിനിഷേധത്തിനെതിരെയുള്ള അവകാശപ്പോരാട്ടമാണ്. അതിൽ കർഷകരും ഉദ്യോഗാർത്ഥികളും വിദ്യാർത്ഥികളും പെൻഷൻകാരും ആശാവർക്കർമാരും കച്ചവടക്കാരും തൊഴിൽ രഹിതരും ഉൾപ്പെടെയുള്ളവരുടെ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്. ഇതാകട്ടെ, ഹിന്ദുവിനോ മുസ്ലിമിനോ ആദിവാസിക്കോ ജൈനർക്കോ മതരഹിതർക്കോ എതിരായിട്ടല്ല. എന്നാൽ ആത്യന്തികമായി വർഗീയതയുടെ പേരിൽ നീതിനിഷേധം അനുഭവിക്കുന്ന സകല മനുഷ്യർക്കും വേണ്ടിയാണ്. ■



കാലികം

കുട്ടികളും മാതാപിതാക്കളും വളരെ ശ്രദ്ധിക്കണം

മാറുന്ന പാഠ്യപദ്ധതിയും മാനേജ് പഠന രീതിയും ...



ഷിജോ ജോൺ

വിഷയങ്ങൾക്കുശേഷം കേരളത്തിലെ എല്ലാ ക്ലാസ്സുകളിലെയും പാഠ്യപുസ്തകങ്ങളിൽ വരുന്ന മാറ്റം വിദ്യാഭ്യാസമേഖലയിൽ ഒരു സുപ്രധാന കാൽ വയ്പ്പാണ്. കാലത്തിനനുസൃതമായ ഈ പരിഷ്കരണം കേവലം പാഠ്യപുസ്തകങ്ങളിൽ ഒതുങ്ങി നിൽക്കാതെ, പഠനരീതികളിലും വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും അധ്യാപകരുടെയും രക്ഷിതാക്കളുടെയും കാഴ്ചപ്പാടുകളിലും ഒരു സമൂഹമായ പരിവർത്തനം ലക്ഷ്യമിടുന്നു. ദേശീയ പഠന നേട്ട സർവ്വേയുടെ (National Achievement Survey - NAS) കണ്ടെത്തലുകളും, ദേശീയ-അന്തർദേശീയ മത്സരപരീക്ഷകളിൽ നമ്മുടെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പിന്നോട്ടുപോക്കും ഈ മാറ്റത്തിന്റെ അനിവാര്യത നമ്മെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു. എല്ലാ വിഷയങ്ങളിലും എ പ്ലസ് നേടുന്നവർക്കുപോലും തെറ്റില്ലാതെ എഴുതാൻ അറിയില്ലെന്ന വിദഗ്ദ്ധാഭിപ്രായവും, അമിതമായ ഗ്രേസ് മാർക്കുകൾ പഠനനിലവാരത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു എന്ന വിലയിരുത്തലും ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഏറെ ശ്രദ്ധേയമാണ്. കെ.സി.എഫ് 2023 (കേരള കരിക്കുലം ഫ്രെയിംവർക്ക് 2023) ന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ, മാറുന്ന പാഠ്യപദ്ധതിക്കനുസരിച്ച് വിദ്യാർത്ഥികളും രക്ഷിതാക്കളും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും, നടപ്പിലാക്കേണ്ട പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങളും നമുക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാം.

വിദ്യാർത്ഥികൾ: പഠനത്തിന്റെ പുതിയ പാതയിലേക്ക്

പുതിയ പാഠ്യപദ്ധതി മനഃപാഠമാക്കുന്ന രീതിക്ക് വിട നൽകി, വിഷയങ്ങൾ ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും, വിമർശനാത്മകമായി വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിനും, സർഗ്ഗാത്മകമായി പ്രശ്നങ്ങളെ സമീപിക്കുന്നതിനും പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു. അതിനാൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്:

- * അറിവിന്റെ ആഴങ്ങളിലേക്ക്: ഓരോ വിഷയത്തെയും 'എന്തുകൊണ്ട്', 'എങ്ങനെ' എന്ന ചോദ്യങ്ങളിലൂടെ ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- * സംശയങ്ങളെ ചോദ്യം ചെയ്യുക: അധ്യാപകരോടും സഹപാഠികളോടും സംശയങ്ങൾ ചോദിച്ച് വ്യക്തമാക്കുക. സംശയങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നതിലൂടെ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയാനും തെറ്റിദ്ധാരണകൾ ഒഴിവാക്കാനും സാധിക്കും.
- * അന്വേഷണത്തിന്റെ ലോകത്തേക്ക്: പാഠ്യപുസ്തകങ്ങൾക്ക് പുറമെ, ലൈബ്രറികൾ, ഇന്റർനെറ്റ് തുടങ്ങിയ സാധ്യതകളിലൂടെ വിഷയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ തേടുക.
- * സ്വന്തം ചിന്തകൾ, സ്വന്തം വാക്കുകളിൽ: ഓരോ പാഠഭാഗവും പഠിച്ചശേഷം ലളിതമായ കുറിപ്പുകൾ സ്വന്തമായി തയ്യാറാക്കുക. ഇത് ആശയങ്ങൾ ഉറപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.



പുതിയ പാഠ്യപദ്ധതി മനഃപാഠമാക്കുന്ന രീതിക്ക് വിട നൽകി, വിഷയങ്ങൾ ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും, വിമർശനാത്മകമായി വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിനും, സർഗ്ഗാത്മകമായി പ്രശ്നങ്ങളെ സമീപിക്കുന്നതിനും പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു.

- * പഠനം ഒരു കളിത്തോണി: പഠനത്തെ ഭാരമായി കാണാതെ, കളികളിലൂടെയും രസകരമായ മറ്റ് മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെയും വിഷയങ്ങളെ സമീപിക്കുക.
- * വായനയുടെ വാതായനങ്ങൾ തുറക്കുക: പാഠ്യപുസ്തകങ്ങൾക്ക് പുറമെ, വിവിധ തരത്തിലുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുന്നത് ഭാഷാപരമായ കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്താനും അറിവിന്റെ ചക്രവർത്തം വികസിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും.
- * ഒരുമയുടെ പഠനം: കൂട്ടുകാരുമായി ചേർന്ന് പഠിക്കുന്നതും ചർച്ചകൾ നടത്തുന്നതും ആശയങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നതും പഠനത്തെ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാക്കും.

രക്ഷിതാക്കൾ: പഠനയാത്രയിലെ സഹയാത്രികർ

കുട്ടികളുടെ പഠനത്തിൽ രക്ഷിതാക്കൾക്ക് സുപ്രധാനമായ സ്ഥാനമുണ്ട്. പുതിയ പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ വിജയം രക്ഷിതാക്കളുടെ സജീവമായ സഹകരണത്തിലൂടെ മാത്രമേ സാധ്യമാകൂ. രക്ഷിതാക്കൾ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കണം:

- * ഹൃദയം തുറന്ന സംഭാഷണങ്ങൾ: കുട്ടികളുമായി അവരുടെ പഠനത്തെക്കുറിച്ച് സ്കൂളിലെ അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് പതിവായി സംസാരിക്കുക.
- * പഠനത്തിന് ഒരു ശാന്തമായ കൂടൊരുക്കുക: വീട്ടിൽ പഠനത്തിന് അനുയോജ്യമായ ശാന്തമായ ഒരിടം നൽകുകയും, പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- * പ്രോത്സാഹനത്തിന്റെ തണൽ: കുട്ടികളുടെ നേട്ടങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുകയും, തെറ്റുകൾ തിരുത്തുന്നതിന് സ്നേഹത്തോടെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- * അധ്യാപകരുമായുള്ള ഊഷ്മള ബന്ധം: കുട്ടികളുടെ പഠനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുകയും, ആവശ്യമായ സഹകരണം നൽകുകയും ചെയ്യുക.

- * കാണാതെ പഠനത്തിന് വിട: കുട്ടികൾ വിഷയങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- * പുസ്തകങ്ങൾ, അറിവിന്റെ താക്കോലുകൾ: വീട്ടിൽ പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുന്നതിനുള്ള സാഹചര്യം ഒരുക്കുകയും, അവരോടൊപ്പം വായിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- * അമിത ട്യൂഷൻ ഒരു വിരാമം: കുട്ടികൾക്ക് സ്കൂളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന പഠനം മതിയാകുന്നില്ലെങ്കിൽ മാത്രം ട്യൂഷനെ ആശ്രയിക്കുക. അമിതമായ ട്യൂഷൻ കുട്ടികളുടെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
- * കഴിവുകൾ കണ്ടെത്തുക, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക: കുട്ടികളുടെ താല്പര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ചുള്ള പഠനത്തിനും മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും പിന്തുണ നൽകുക. എല്ലാ വിഷയങ്ങൾക്കും എ പ്ലസ് ലഭിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് പോലും തെറ്റില്ലാതെ എഴുതാൻ അറിയില്ലെന്ന വിദ്യാഭ്യാസ വിദഗ്ദ്ധരുടെ അഭിപ്രായം നമ്മുടെ ഭാഷാ പഠനത്തിന്റെ പോരായ്മകളിലേക്ക് വിരൽ ചൂണ്ടുന്നു. ഇതിന് കാരണം ഭാഷാപഠനത്തിൽ ആശയഗ്രഹണത്തിനും പ്രയോഗത്തിനും മതിയായ പ്രാധാന്യം നൽകാത്തതാണ്. ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ താഴെ പറയുന്ന പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ നടപ്പാക്കാവുന്നതാണ്:
- * ഭാഷാ ക്ലാസ്സുകളിൽ വായനയ്ക്കും എഴുത്തിനും കൂടുതൽ സമയം അനുവദിക്കുക.
- * കഥകൾ, കവിതകൾ, ലേഖനങ്ങൾ എന്നിവ വായിക്കാനും എഴുതാനും കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- * ഭാഷാപരമായ കളികൾക്കും പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും പ്രാധാന്യം നൽകുക.
- * വ്യാകരണ നിയമങ്ങൾ ലളിതമായ രീതിയിൽ പഠിപ്പിക്കുക.
- * തെറ്റുകൾ തിരുത്തുന്നതിനോടൊപ്പം, നല്ല എഴുത്തിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

സ്ഥലം വിൽപ്പനയ്ക്ക്

കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി - എരുമേലി മെയിൻ റോഡിൽ 64 അടി ഫുണ്ടേജ് ഉള്ള 44 സെന്റ് സ്ഥലം വിൽപ്പനയ്ക്ക്. എല്ലാവിധ Purpose നും അനുയോജ്യം. അമൽജ്യോതി കോളജ്, നിർദ്ദിഷ്ട ശബരി എയർപോട്ട് തുടങ്ങിയവ സമീപം.

Ph: 9446756779

Affiliated to London Trinity College

San Damiano Capuchin Ashram, Vazhoor East P.O Chenkal. Ponkunnam, 686 504

ക്ലാസ്സുകൾ നയിക്കുന്നത്: കലാഭവൻ ജോമോൻ & ടീം

ഞങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ : പഠനത്തോടൊപ്പം സ്റ്റേജ് അവതരണത്തിനുള്ള അവസരം. London Trinity College ന്റെ ഗ്രേഡ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ്.

Classes: ഓർഗൻ, വയലിൻ, ശാസ്ത്രീയസംഗീതം, ഗിറ്റാർ, തബല, ജാസ് ഡ്രം, ക്ലാസിക്കൽ ഡാൻസ്, ചിത്രരചന

Class Timing: -
ചൊവ്വ 3:30 pm - 8 pm

For Admission Details: Ph: +91 90488 42209, 94470 35755

അതിജീവനം

നിങ്ങൾ ക്യാൻസർ രോഗിയോ?: അതിശയിപ്പിക്കുന്ന അതിജീവനം



അന്നു അബ്രഹാം, കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി

എഴുതിത്തുടങ്ങുമ്പോൾ “നിങ്ങൾ ക്യാൻസർ രോഗിയോ? മാനസിക ആരോഗ്യം എങ്ങനെ പരിരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു” എന്ന വിഷയം മനസ്സിന്റെ അടിത്തട്ടിലുണ്ടായിരുന്നു. രോഗമില്ലാത്തപ്പോൾ എനിക്കുണ്ടായിരുന്ന മാനസികാരോഗ്യവും രോഗിയായിരിക്കുമ്പോഴുള്ള മാനസികാരോഗ്യവും തികച്ചും വ്യത്യസ്തം. എന്റെ മനസ്സിന്റെ ഉള്ളറയിൽ ഞാൻ സൂക്ഷിച്ച രഹസ്യങ്ങളാണ് ഈ ലേഖനത്തിലൂടെ ചുരുളഴിയുന്നത്. ഓരോരുത്തർക്കും വിഭാഗത്തിലെ സ്പെഷ്യൽ ചികിത്സകളാണ് റേഡിയേഷനും കീമോതെറാപ്പിയും എന്നിങ്ങനെ നട്ടെത്തിയ കീമോതെറാപ്പിക്കൊപ്പം ഞാൻ ചെയ്തുപോന്ന ചില സ്പിരിച്ചൽ ആൻഡ് ഫിസിക്കൽ തെറാപ്പികളാണ് എന്റെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ ഇന്ന് നിലനിർത്തുന്നത്.

വിശ്വാസ തെറാപ്പി (Divine Providence Therapy) ദൈവഭയവും വിശ്വാസവും ഇഴചേർന്ന ഭക്തിതീക്ഷ്ണതയിൽ ജീവനം കരുപിടിപ്പിച്ച കുടുംബജീവിതം നൽകും എന്നിരിക്കും. ഭർത്താവും വിവാഹിതയായ മകളുമാണ് കുടുംബത്തിലുള്ളത്. സന്തോഷവും സമാധാനവും നിറഞ്ഞ കുടുംബജീവിതം നയിച്ചു വരവെ 15 വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പ് (2009) കൂടലിൽ ക്യാൻസർ രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടു. കുടുംബസന്തോഷം തല്ലിക്കൊടുത്താൻ ഇതു മതിയായിരുന്നു. എന്നാൽ മരുണിന്റെ റിയാക്ഷൻസ്, കീമോതെറാപ്പി ഇവയൊക്കെ ശരീരത്തിൽ പലവിധ അസ്വസ്ഥതകളും ഉളവാക്കിയെങ്കിലും വചനം എന്ന സുഖപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. ചികിത്സയ്ക്കായുള്ള എന്റെ യാത്രകളിൽ ഞാൻ സങ്കീ. 27:1 ഉരുവിട്ടു. “കർത്താവേ എന്റെ പ്രകാശവും രക്ഷയുമാണ്. ഞാൻ ആരെ ഭയപ്പെടണം? കർത്താവേ എന്റെ ജീവിതത്തിന് കോട്ടയാണ്, ഞാൻ ആരെ പേടിക്കണം?” എന്റെ പ്രാർത്ഥനകളിൽ സൗഖ്യം നൽകിയ വചനങ്ങൾ ഞാൻ ഉരുവിട്ടു. “ഞാൻ മരിക്കുകയില്ല, ജീവിക്കും: ഞാൻ കർത്താവിന്റെ പ്രവൃത്തികൾ പ്രഘോഷിക്കും” (സങ്കീ. 118:17). ഊണിലും ഉറക്കത്തിലും ഉണർവിലും വചനം എന്റെ ഹൃദയത്തിലും അധരത്തിലും ഞാൻ സൂക്ഷിച്ചിരുന്നു.

മീഡിയ തെറാപ്പി: Jesus the great Physician ആധുനികലോകം മാധ്യമങ്ങളുടെ വിരൽത്തുമ്പിലാണ്. ഹൈടെക് യുഗത്തിൽ ആത്മീയശക്തികരണത്തിന് സാധ്യതകളുണ്ട്. എന്റെ രോഗം കൊച്ചുമകളെ വല്ലാതെ സങ്കടപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. അവളെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നതിന് അവളുടെ പപ്പയുടെ അമ്മ കമ്പ്യൂട്ടറിൽ ഒരു സ്പിരിച്ചൽ മെസേജ് കണ്ടെത്തി. ഡോക്ടർസിന്റെ നടയ്ക്ക് ഈശോ നിൽക്കുന്ന ഒരു ഇമേജ്. അതിന്റെ പ്രിന്റ് എടുത്ത് കൊച്ചുമകൾക്ക് നൽകി. അതിലെ തലക്കെട്ട് ഇപ്രകാരമായിരുന്നു. Jesus the great Physician അടിക്കുറിപ്പ് ഇങ്ങനെയാണ്. “Dearest Jesus you are the great physician. Your whole life you spent so much time curing the sick who needed you”. ഏറെ പ്രത്യാശഭരിതമായ മനസ്സോടെയാണ് കൊച്ചുമകൾ എന്റെ പക്കൽ ഓടിയെത്തിയത്. എന്നെ

ജീവിതത്തിന്റെ സ്വപ്നങ്ങൾ, രോഗത്തിന്റെ പരാധീനതകളാൽ തച്ചടയ്ക്കാതെ ഭാവാത്മകമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനും മാനസികാരോഗ്യം കൈവിട്ടു കളയാതിരിക്കാനും വിഭിന്നങ്ങളായ അനുഗ്രഹദായകമായ അതിജീവനത്തിന്റെ നിറവാർന്ന നേർക്കാഴ്ചയാകാനും നിങ്ങളോ നിങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവരോ ക്യാൻസർ രോഗിയെ കിടൽ സാധിക്കട്ടെ.



നോക്കി പുഞ്ചിരിയോടെ അവൾ പറഞ്ഞു. “ഈശോയാണ് അമ്മമ്മയെ ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്യുന്നത്. ഈശോ തന്നെ അമ്മമ്മയെ സുഖപ്പെടുത്തും”. കുഞ്ഞാണെങ്കിലും അവളിലൂടെ രോഗസൗഖ്യം നൽകി കടന്നുപോകുന്ന യേശുനാഥന്റെ സ്വരം ഞാൻ കേട്ടു. വിശ്വാസവും പ്രത്യാശയും നിറഞ്ഞ അവളുടെ വാക്കുകൾ എന്റെ മനസ്സിനു ശക്തിയും ബലവുമായിത്തീർന്നു. ഈ കുഞ്ഞിന്റെ നിഷ്കളങ്കമായ പ്രത്യാശ ഏവർക്കും ലഭിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ എന്ന് ഞാനാശിച്ചു.

Sacramental Therapy: ഈശോയിൽ പൂർണ്ണമായി ആശ്രയിക്കാനും സ്വയം കൂടുതൽ വിശുദ്ധീകരിക്കാനും വി. കുദാശകളുടെ സ്വീകരണം എന്നെ ശക്തിപ്പെടുത്തി. വി. ബലിയർപ്പണത്തിൽ പങ്കുചേർന്ന് വി. കുർബാന സ്വീകരിക്കുന്ന എന്നിൽ തിരുരക്തവും തിരുശരീരവും സൗഖ്യത്തിന്റെയും ശക്തിയുടെയും കൃപ നൽകിക്കൊണ്ടേയിരുന്നു. അനേകം വൈദികർ നിയോഗത്തോടെ അർപ്പിച്ച വി. ബലിയുടെ അനുഗ്രഹങ്ങൾ സൗഖ്യാനുഭവമായി എനിക്കു ലഭിച്ചു.

Prayer Therapy: “വിശ്വാസത്തോടെയുള്ള പ്രാർത്ഥന രോഗിയെ സുഖപ്പെടുത്തും” യാക്കോബ് 5:15. ഞാനും കുടുംബവും കരിസ്മാറ്റിക് പ്രാർത്ഥനാഗ്രൂപ്പും വിശ്വാസത്തിൽ ആഴപ്പെട്ട് കർത്താവിന്റെ പക്കലുയർത്തിയ പ്രാർത്ഥനാമന്ത്രങ്ങൾ എന്റെ സൗഖ്യത്തിനും മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനും ഉപകരിച്ചു.

Rosary Therapy: പരി. അമ്മയിൽ ആശ്രയിച്ചും പരി. അമ്മയുടെ കരം പിടിച്ചുമുള്ള യാത്ര. ഞാൻ ജപമാല കരങ്ങളിലേന്തുമ്പോൾ പരി. അമ്മ എന്നെ കരങ്ങളിൽ വഹിക്കുന്നു. ആയുധമായും ആഭരണമായും ഞാനുപയോഗിക്കുന്ന ജപമാല ഈ യുദ്ധഭൂമിയിൽ എന്റെ രക്ഷാകവചമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു.

Glory to God Therapy: ക്യാൻസർ അതിജീവിക്കാൻ ദൈവം എന്നെ അനുഗ്രഹിച്ചപ്പോൾ ഞാൻ ദൈവത്തിന് ഒരു വാക്കു കൊടുത്തു. ഇനിയുള്ള എന്റെ ജീവിതം പൂർണ്ണമായും ദൈവമഹത്വത്തിനായി വിനിയോഗിക്കും. ജീവിതത്തിലെ ഓരോ നിമിഷവും എത്ര

വിലപ്പെട്ടതാണെന്ന തിരിച്ചറിവോടെയാണ് ഇപ്പോൾ മുന്നോട്ടുള്ള ജീവിതം നയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. **Suffering Therapy:** ക്യാൻസർ വന്നതുകൊണ്ട് തീർന്നു പോകുന്നതല്ല ജീവിതം. ജീവിതത്തിലെ ഓരോ സഹനങ്ങളുടെയും വില മഹത്തരമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ മനഃശക്തി നേടുക. എന്നെ മാത്രമല്ല, മറ്റു അനേകരെ രക്ഷയിലേക്ക് നയിക്കാൻ എന്റെ സഹനങ്ങൾക്കൊക്കെയും വിശ്വസിച്ചു അത് ഈശോയുടെ പീഠാനുഭവത്തോടു ചേർത്ത് കാഴ്ച വച്ച് സഹനം മൂല്യമുള്ളതാക്കാം.

Positive Thinking Therapy: വചനാനുഭവവും പ്രാർത്ഥനകളും എന്നിലുണർത്തിയ നല്ല മനോഭാവങ്ങൾ എന്റെ മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ പരിരക്ഷയായിരുന്നു. രോഗത്തെയും ജീവിതാനുഭവങ്ങളെയും ഭാവാത്മകമായവിധത്തിൽ നോക്കിക്കാണാൻ ഇതെന്നെ ഏറെ സഹായിച്ചു. കുടുംബാംഗങ്ങളും കുടുംബപ്പിറപ്പുകളും നൽകിയ കരുതലുള്ള, പരിരക്ഷിക്കുന്ന സന്ദേശം അനുഭവിക്കാൻ ഇതെനിക്ക് ഇടവരുത്തി.

Active Therapy: രോഗിയെപ്പോലെയല്ല, ആരോഗ്യമുള്ളവരെപ്പോലെ മടുപ്പു കൂടാതെ ജോലി ചെയ്യാനും അദ്ധ്വാനിക്കാനും സന്നദ്ധമാകുന്നത് ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും സുസ്ഥിതിക്ക് സഹായകമായി.

Discipline Therapy: ജീവിതത്തോട് ശരിയായ സമീപനം, ക്രിയാത്മകമായ ചിന്തകൾ, ഭാവാത്മകമായ മനോഭാവങ്ങൾ, നിഷ്ഠയുള്ള ജീവിതശൈലികൾ ഇവയൊക്കെ കരുപിടിപ്പിച്ചാൽ ശിക്ഷണവിധേയമായ ഒരു ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സ് രൂപപ്പെടും.

ജീവിതത്തിന്റെ സ്വപ്നങ്ങൾ, രോഗത്തിന്റെ പരാധീനതകളാൽ തച്ചടയ്ക്കാതെ ഭാവാത്മകമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനും മാനസികാരോഗ്യം കൈവിട്ടു കളയാതിരിക്കാനും വിഭിന്നങ്ങളായ അനുഗ്രഹദായകമായ അതിജീവനത്തിന്റെ നിറവാർന്ന നേർക്കാഴ്ചയാകാനും നിങ്ങളോ നിങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവരോ ക്യാൻസർ രോഗിയെ കിടൽ സാധിക്കട്ടെ. ക്യാൻസർ ശരീരത്തെ കാർന്നു തിന്നാലും മനസ്സ് മരവിച്ച് പോകാതെ മനഃചാഞ്ചല്യം കൂടാത്ത മനഃശക്തി നമ്മെ നയിക്കട്ടെ.

യുത്ത് കോർണർ ഇരട്ടി മധുരം നുകർന്ന് ഇരട്ട സഹോദരിമാർ

വകുവയ്ക്കപ്പെടുന്ന സന്തോഷങ്ങൾ ഇരട്ടിക്കും എന്നു നാം കേട്ടിട്ടുണ്ട്. അതിന് അടിവരയിട്ടുവോളം കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപത പൊടിമറ്റം ഇടവകയിലെ വെട്ടിക്കൽ കുടുംബം ഇപ്പോൾ അതിരറ്റ സന്തോഷത്തിലാണ്. അപൂർവ്വങ്ങളിൽ അപൂർവ്വമെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്ന ഒരു നേട്ടം കരസ്ഥമാക്കിയാണ് വെട്ടിക്കൽ രാജു മാത്യുവിന്റെയും റീനയുടെയും മക്കളായ ലിയ ട്രീസാ ജോർജും ലിസാ മറിയം ജോർജും നാടിന് അഭിമാനമായി തീർന്നിരിക്കുന്നത്.

എം.ജി. സർവ്വകലാശാലയുടെ ബി.എ. ഇംഗ്ലീഷ് ലിറ്ററേച്ചറിലാണ് ഇരട്ട സഹോദരിമാരായ ഇവർ ഒന്നാം റാങ്ക് കരസ്ഥമാക്കിയത്. കേൾക്കുമ്പോൾ അവിശ്വസനീയം അല്ലേ? എങ്ങനെ രണ്ടുപേർക്കും ഒരുപോലെ മാർക്ക് ലഭിച്ചു? പല സെമസ്റ്ററുകളിൽ മത്സരിച്ചു പഠിച്ചതിനാൽ മാർക്കിൽ നേരിയ വ്യത്യാസമുണ്ടെങ്കിലും റാങ്ക് സ്ഥാനം നിർണ്ണയിക്കുന്ന ക്യുമുലേറ്റീവ് ക്രഡിറ്റ് പോയിന്റ് ആവറേജ് (CGPA)



ലിയ ട്രീസാ ജോർജും ലിസാ മറിയം ജോർജും

ഇരുവർക്കും 8.43 ഉം A ഗ്രേഡും ലഭിച്ചതോടെയാണ് ഇരുവരും ഒന്നിച്ച് റാങ്കിലേക്ക് നടന്നടുത്തത്. മുൻ സെമസ്റ്ററുകളിൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചതിനാൽ റാങ്ക് പ്രതീക്ഷ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്ന് അവർ പറയുന്നു. എങ്കിലും ഒന്നാം റാങ്ക് അതും രണ്ടുപേർക്കും ഒന്നിച്ച് ലഭിച്ചത് തികച്ചും അപ്രതീക്ഷിതമായാണ്.

റാങ്കിലേക്ക് നടന്നടുത്ത വഴിയിലേക്ക് തിരിഞ്ഞു നോക്കുമ്പോൾ ഇവർക്ക് പറയാനുള്ളത്, പ്രാർത്ഥിച്ചതിന്റെയും പരസ്പരം സഹായിച്ചതിന്റെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചതിന്റെയും കഥയാണ്. പരീക്ഷയ്ക്കു കുറച്ചു ദിവസം മുമ്പു തന്നെ നോട്ട്സ് റെഡിയാക്കും. ടെക്സ്റ്റിനു പുറമേ നോട്ട്സ് ഉപയോഗിച്ചാണ് പഠിച്ചിരുന്നത്. പഠിച്ചവ പരസ്പരം പറഞ്ഞ് കൊടുക്കും. അതൊക്കെയാണ് പരീക്ഷ നന്നായി എഴുതാൻ സഹായിച്ചത് എന്ന് ഈ സഹോദരിമാർ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു. നന്നായി അധ്വാനിച്ചു, പഠിച്ചു അതിലുപരി നന്നായി പ്രാർത്ഥിച്ചു. അതിനു ചേർന്ന ഒരു പ്രതിഫലം ദൈവം നൽകിയതാണെന്ന് ഇവർ ഉറച്ചുവിശ്വസിക്കുന്നു. ഒന്നാം ക്ലാസ് മുതൽ ഒന്നിച്ച് പഠിച്ചുവന്ന ഇവർ പത്താം ക്ലാസിൽ full A+ നേടി വിജയിച്ചിരുന്നു.



സമർപ്പണം

'എന്തൊരു ചേലാണ്'

സന്യാസജീവിതത്തിന്റെ സന്തോഷം



ലൂസി തണ്ണിപ്പുറയിൽ
വിമല ബുക്ക്സ് & പബ്ലിക്കേഷൻസ്
കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി

നിർമ്മലാരം അസ്സീസി ഭവനത്തിലെത്തുമ്പോൾ വിശ്രമ ജീവിതത്തിലായിരിക്കുന്ന എല്ലാ സിസ്റ്റേഴ്സും തങ്ങളുടെ വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ അസ്വസ്ഥതകൾ വകവയ്ക്കാതെ ചെറുപുഞ്ചിരിയോടെ കാത്തിരിക്കുന്നു. അവരുടെയൊക്കെ പ്രതിനിധിയായി 89 കാരിയായ സി. മേരി റോസ് എഫ്.സി.സി. സംസാരിച്ചു തുടങ്ങി. നീണ്ട വർഷങ്ങൾ കോട്ടയം ഇടുക്കി ജില്ല കളിലെ വിവിധ സ്കൂളുകളിൽ അധ്യാപികയായിരുന്ന സിസ്റ്ററിന് വലിയ ശിഷ്യഗണമുണ്ടെന്നതിന്റെ ആത്മാഭിമാനം വാക്കുകളിൽ നിഴലിച്ചു. ഓരോ വാക്കും പതിരില്ലാതെ ഇരുത്തം വന്ന ഗുരുവിന്റെതുപോലെതന്നെ.

തന്റെ കുടുംബത്തേക്കുറിച്ച് പറയുമ്പോൾ സിസ്റ്ററിന് ഏറെ സന്തോഷവും അഭിമാനവുമായിരുന്നു. ചെങ്ങളത്ത് പാറാംനോട്ട് മത്തായി- മറിയാമ്മ ഇവരുടെ അഞ്ച് മക്കളിൽ ഇളയമകളായിരുന്നു. മൂന്നു സഹോദരങ്ങളും ഒരു ചേച്ചിയും. ചേച്ചി ആദ്യം ക്ലാർക്കിലെ അംഗമായി ചേർന്നു. പിന്നീട് അനുജത്തിയും. മാതാപിതാക്കളുടെ ഭക്തിയും ദേവാലയത്തോടുള്ള അടുപ്പവും, വികാരിയച്ചൻമാരുടെ സ്വാധീനവും, ഗുരുക്കന്മാരുടെ മാതൃകയുമൊക്കെ സന്യാസജീവിതത്തിലേക്കുള്ള ചുവടുവയ്പ്പിന് പ്രേരകശക്തികളായി മാറി.

ചെങ്ങളം സ്കൂളിലായിരുന്നു പത്താംതരംവരെയുള്ള പഠനം. ഹൈന്ദവ അധ്യാപകരാണ് ഒന്നും രണ്ടും ക്ലാസ്സുകളിൽ പഠിപ്പിച്ചതെങ്കിലും പ്രാർത്ഥനയിലും സന്മാർഗ്ഗപാഠങ്ങളിലും ഒക്കെ ജീവിക്കുവാൻ അവർ മാതൃക നൽകിയത് ഇപ്പോഴും ഓർമ്മയിലുണ്ട്. വൈദികനായ പ്രഥമാധ്യാപകന്റെ ശിക്ഷണവും ഏറെ സ്വാധീനിച്ചു.

ചങ്ങനാശേരി ക്ലാരിസ്റ്റ് കോൺവെന്റിലായിരുന്നു സന്യാസപരിശീലനം ആരംഭിച്ചത്. 1962-ൽ ആദ്യവ്രതവും 1965-ൽ നിത്യവ്രതവും സ്വീകരിച്ചു. ചങ്ങനാശേരി വാഴപ്പിള്ളിയിൽ റ്റി.റ്റി.സി പഠനം പൂർത്തിയാക്കി. തയ്യലിലും പ്രാവിണ്യം നേടി. തയ്യൽ ടീച്ചറായിട്ടായിരുന്നു അധ്യാപകവൃത്തിയുടെ ആരംഭം. തുടർന്ന് ചെങ്ങളം, പെരുവത്താനം, കണമല, തെക്കേമല, എരുമേലി, കുറുമ്പനാടം, ചങ്ങനാശേരി, വെളിച്ചിയാനി, മുക്കുളം തുടങ്ങി നിരവധി സ്കൂളുകളിൽ കുട്ടികൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ട ടീച്ചറമ്മയായി. സിസ്റ്ററിന്റെ ശിഷ്യരിൽ പലരും പ്രമുഖസ്ഥാനങ്ങളിലെത്തി ഇന്ന് മക്കളും കൊച്ചുമക്കളും അവരുടെ മക്കളുമായി കഴിയുന്നു. വൈദിക - സന്യാസജീവിതം സ്വീകരിച്ചവരും നിരവധിയുണ്ട്. അവരുടെയൊക്കെ മനസ്സിൽ

89-ന്റെ നിറവിലും കാഴ്ച, കേൾവി, ഓർമ്മ ഇവയ്ക്കൊന്നും കുറവുകൾ വരുത്താതെ കാക്കുന്ന തമ്പുരാന് നന്ദി നിറഞ്ഞ ഹൃദയത്തോടെ ബലിയർപ്പിച്ചും, ആരാധന, ജപമാല, തുടങ്ങി വിവിധ ശുശ്രൂഷകളിൽ പങ്കെടുത്ത് എല്ലാവർക്കുമായി പ്രാർത്ഥിച്ചും ചുറ്റുമുള്ളവർക്ക് തന്നാലാവുന്ന സഹായം ചെയ്തും അസ്സീസി ഭവനിൽ സി. മേരി റോസ് ആനന്ദത്തോടെ ജീവിക്കുന്നു.

സ്നേഹമായി അധ്യാപികയുടെ ഓർമ്മകൾ ഇന്നുമുണ്ട്.

1977-ൽ ചങ്ങനാശേരി അതിരൂപത വിഭജിച്ച് കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപത തുടങ്ങിയപ്പോൾ പ്രൊവിൻഷ്യൽഹൗസിൽ ട്രഷററായും പിന്നീട് അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊവിൻഷ്യലായും സ്തുത്യർഹമായ സേവനം അനുഷ്ഠിച്ചു. എരുമേലി, കട്ടപ്പന, വെളിച്ചിയാനി, മുക്കാലി എന്നീ കോൺവെന്റുകളിൽ മദർ സൂപ്പീരിയറിന്റെ ചുമതലയും ഭംഗിയായി നിർവഹിച്ചു. നീണ്ട വർഷത്തെ അധ്യാപനസേവനംഗത്തുനിന്നും 1991-ലാണ് വിരമിച്ചത്. റിട്ടയർമെന്റ് ചെയ്തിട്ട് 33 വർഷം പൂർത്തിയാക്കിയ സിസ്റ്റർ തന്റെ 89-ാം വയസ്സിലും പ്രസന്നവദനയായി കാണപ്പെടുന്നു. സൺഡേ സ്കൂളിൽ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ആദ്യകുർബാനസ്വീകരണത്തിനൊരുക്കി ഉണ്ണീശോയുടെ സ്നേഹം പകർന്നും, യുവദീപ്തി ആനിമേറ്ററായി യുവതീയുവാക്കളെ നേർവഴിക്കുന്നതിലും സോഷ്യൽവർക്കറായി സേവനം ചെയ്തും, ഹൗസ്വിസിറ്റിങ്ങിലൂടെ തിരുകുടുംബത്തിന്റെ മാതൃക പങ്കുവെച്ചും തന്റെ പ്രേഷിതവേലയ്ക്ക് അർത്ഥം കണ്ടെത്തിയ അമ്മ സന്യാസജീവിതം തിരഞ്ഞെടുത്തതിൽ വളരെ സന്തോഷത്തിലും സംതൃപ്തിയിലുമാണ്.

ഹൈന്ദവിലെ വിവിധമഠങ്ങളിലെ ശുശ്രൂഷകൾക്കുശേഷം 2024-ലാണ് ചോറ്റിയിലുള്ള അസ്സീസി ഭവനിൽ എത്തിയത്. ഇവിടെ മദർസൂപ്പീരിയർ സി. ലിറ്റിയോടും മറ്റ് സഹസന്യാസിനികളോടും കൂടാതെ ഇവിടെയുള്ള അമ്മച്ചിമാരോടുംമൊത്ത് പുഞ്ചിരിതൂകി തമ്പുരാന്റെ കരം പിടിച്ചു പോവുന്നു. 89-ന്റെ നിറവിലും കാഴ്ച, കേൾവി, ഓർമ്മ ഇവയ്ക്കൊന്നും കുറവുകൾ വരുത്താതെ കാക്കുന്ന തമ്പുരാന് നന്ദി നിറഞ്ഞ ഹൃദയത്തോടെ ബലിയർപ്പിച്ചും, ആരാധന, ജപമാല, തുടങ്ങി വിവിധ ശുശ്രൂഷകളിൽ പങ്കെടുത്ത് എല്ലാവർക്കുമായി പ്രാർത്ഥിച്ചും



സി. മേരി റോസ് എഫ്.സി.സി.

ചുറ്റുമുള്ളവർക്ക് തന്നാലാവുന്ന സഹായം ചെയ്തും അസ്സീസി ഭവനിൽ സി. മേരി റോസ് ആനന്ദത്തോടെ ജീവിക്കുന്നു.

തലമുറകൾക്കുള്ള ഉപദേശം

സന്യാസപ്രാർത്ഥനയിൽ പങ്കെടുത്ത് മാതാപിതാക്കൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും പുഞ്ചിരിയോടെ സ്തുതി ചെയ്തുകൊടുക്കുക. അവരെ സ്നേഹിച്ചും അനുസരിച്ചും, വീടിനകത്തും തൊടികളിലുമുള്ള പണികളിൽ സഹായിച്ചുമുള്ള ജീവിതം അനുഗ്രഹമായി മാറും. ദിവ്യബലിയിലെ ഭാഗഭാഗിത്വവും സൺഡേസ്കൂൾ പഠനവുമൊക്കെ മൂടങ്ങാതെ നടത്തുക. അനുദിനമുള്ള ബൈബിൾ പാരായണം ജ്ഞാനത്തിലേക്കുള്ള വഴിയാണ്. മാതാപിതാക്കളോട് തുറവിയുള്ളവരാകുക. മാതാപിതാക്കൾ മക്കളെ കേൾക്കാൻ സന്നദ്ധരാകുകയും തിരുത്തലുകളും ഉപദേശങ്ങളും സ്നേഹപൂർവ്വം നൽകുകയും ചെയ്യുക.

മലമടക്കുകളിൽ നിന്ന് താരത്തിളക്കത്തിലേക്ക്: ഇസബെൽ മരിയ സെബാസ്റ്റ്യൻ



വിജയമന്ത്രങ്ങൾ

ദൈവാശ്രയബോധവും കഠിനാധ്വാനവുമാണ് മുഖമുദ്ര

ഇടുക്കിയുടെ ഹൃദയഭാഗത്തുള്ള കുഴിഞ്ഞൊളു എന്ന മലയോരഗ്രാമത്തിൽനിന്ന്, ജീവിതം സമ്മാനിച്ച എല്ലാ പ്രതിസന്ധികളെയും കഠിനാധ്വാനവും അചഞ്ചലമായ വിശ്വാസവും കൊണ്ട് അതിജീവിച്ച്, വിജയത്തിന്റെ കൊടുമുടികൾ കീഴടക്കിയ ഒരു യുവപ്രതിഭയാണ് ഇസബെൽ മരിയ സെബാസ്റ്റ്യൻ. ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിനും വഴികാട്ടിയും ഓരോ രക്ഷിതാവിനും അഭിമാനവുമാകുന്ന ഒരു പ്രചോദനാത്മകമായ ജീവിതയാത്രയാണ് ഇസബെലിന്റേത്.

വിശ്വാസത്തിന്റെ ചിറകിലേറി, കഠിനാധ്വാനത്തിന്റെ പാതയിൽ

ഇസബെലിന്റെ ഈ അസാധാരണ വിജയത്തിന് പിന്നിൽ രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ ഉറച്ചുനിൽക്കുന്നു: ദൈവാശ്രയബോധവും നിരന്തരമായ പ്രയത്നവും. വിശുദ്ധ കുർബാനയോടുള്ള ആഴമായ സ്നേഹം കാരണം എല്ലാ ദിവസവും കുർബാനയിൽ പങ്കെടുക്കുകയും അൾത്താരയിൽ ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നതും ഇസബെലിന്റെ ജീവിതചര്യയാണ്. താൻ നേടിയെടുത്ത എല്ലാ നേട്ടങ്ങളും ഈശോയുടെ അനുഗ്രഹവും, മാതാപിതാക്കളായ സെബാസ്റ്റ്യൻ കെ.സി, ജിജി സെബാസ്റ്റ്യൻ എന്നിവരുടെ പ്രാർത്ഥനകളുടെ ഫലവുമാണെന്ന് ഇസബെൽ ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നു. സഹോദരിമാരായ ഇവ അൽഫോൻസാ, ഇമൽ അൽഫോൻസ എന്നിവർ നൽകിയ അകമഴിഞ്ഞ പിന്തുണയും സ്നേഹവുമാണ് ഈ കുതിപ്പിന് ഉൾജ്ജ്വല പകർന്ന മറ്റൊരു ഘടകം. ഈ ആത്മീയശക്തിയും അർപ്പണബോധവുമാണ് ഏത് പ്രതിസന്ധികളെയും ചിരിച്ചുകൊണ്ട് നേരിടാൻ ഇസബെലിന് കരുത്ത് നൽകിയത്.

ലിന്റെ ജീവിതചര്യയാണ്. താൻ നേടിയെടുത്ത എല്ലാ നേട്ടങ്ങളും ഈശോയുടെ അനുഗ്രഹവും, മാതാപിതാക്കളായ സെബാസ്റ്റ്യൻ കെ.സി, ജിജി സെബാസ്റ്റ്യൻ എന്നിവരുടെ പ്രാർത്ഥനകളുടെ ഫലവുമാണെന്ന് ഇസബെൽ ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നു. സഹോദരിമാരായ ഇവ അൽഫോൻസാ, ഇമൽ അൽഫോൻസ എന്നിവർ നൽകിയ അകമഴിഞ്ഞ പിന്തുണയും സ്നേഹവുമാണ് ഈ കുതിപ്പിന് ഉൾജ്ജ്വല പകർന്ന മറ്റൊരു ഘടകം. ഈ ആത്മീയശക്തിയും അർപ്പണബോധവുമാണ് ഏത് പ്രതിസന്ധികളെയും ചിരിച്ചുകൊണ്ട് നേരിടാൻ ഇസബെലിന് കരുത്ത് നൽകിയത്.



അറിവിന്റെ ലോകത്തെ തിളക്കമാർന്ന അധ്യായങ്ങൾ

വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്ത് ഇസബെൽ കാഴ്ചവെച്ചത് വിസ്മയിപ്പിക്കുന്ന പ്രകടനമാണ്. 2017-18 അധ്യയന വർഷത്തിൽ ദീപ ഹൈസ്കൂൾ, കുഴിഞ്ഞൊളുവിൽനിന്ന് പത്താംക്ലാസിൽ എല്ലാ വിഷയങ്ങളിലും A+ നേടിയാണ് ഇസബെൽ തന്റെ പഠനയാത്രയ്ക്ക് തുടക്കമിട്ടത്. തുടർന്ന് 2018-20 കാലയളവിൽ സെന്റ് മേരീസ് HSS, അറക്കുളത്ത് നിന്ന് ഹയർ സെക്കൻഡറിക്ക് 99% മാർക്കോടെ എല്ലാ വിഷയങ്ങളിലും A+ കരസ്ഥമാക്കി ആ മികവ് നിലനിർത്തി. ബിരുദ പഠനത്തിലും ഇതേ നിലവാരം തു

ടർന്നു. 2023-ൽ അസംപ്ഷൻ കോളേജ്, ചങ്ങനാശേരിയിൽ നിന്ന് B.Sc കെമിസ്ട്രിയിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടി. പിന്നീട്, എം.ജി യൂണിവേഴ്സിറ്റി, കോട്ടയത്ത് നിന്ന് M.Sc കെമിസ്ട്രിക്ക് ഒന്നാം റാങ്ക് നേടി തന്റെ പഠനമികവ് ഒരിക്കൽക്കൂടി തെളിയിച്ചു. നിലവിൽ സെന്റ് തോമസ് ടീച്ചർ എഡ്യൂക്കേഷൻ കോളേജ്, പാലയിൽ B.Ed പഠനം തുടരുകയാണ് ഇസബെൽ. അംഗീകാരങ്ങളുടെ പട്ടിക:

കഴിവുകൾക്ക് ലഭിച്ച അംഗീകാരം ഇസബെലിന്റെ അസാധാരണമായ കഴിവിനും കഠിനാധ്വാനത്തിനും നിരവധി അംഗീകാരങ്ങൾ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ വിദ്യാർത്ഥി മികവ് പുരസ്കാരം (Chief Minister's Student Excellence Award) നേടിയ ഇസബെൽ, ഹൈസ്കൂൾ തലത്തിലെ മോഡൽ യൂത്ത് പാർലമെന്റ് മത്സരത്തിൽ മികച്ച പാർലമെന്റേറിയൻ ആയും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു.

ക്കമിട്ടത്. തുടർന്ന് 2018-20 കാലയളവിൽ സെന്റ് മേരീസ് HSS, അറക്കുളത്ത് നിന്ന് ഹയർ സെക്കൻഡറിക്ക് 99% മാർക്കോടെ എല്ലാ വിഷയങ്ങളിലും A+ കരസ്ഥമാക്കി ആ മികവ് നിലനിർത്തി. ബിരുദ പഠനത്തിലും ഇതേ നിലവാരം തു



പേരന്തിംഗ്

വിവാഹമോചനങ്ങൾ ഗുരുതരമായി വർദ്ധിക്കുന്നു



ഡോ. ആനി മതിയ സിഎംസി
ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്
REIC & AC, ICH,
ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോട്ടയം

കേരളത്തിലെ കുടുംബ കോടതികളിൽ ഒരോ വർഷവും ഫയൽ ചെയ്യപ്പെടുന്ന വിവാഹമോചന കേസുകളുടെ എണ്ണം ഗണ്യമായി വർദ്ധിക്കുന്നതായി കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. 2016-ൽ 19,233 വിവാഹമോചനകേസുകളാണ് ഫയൽ ചെയ്തതെങ്കിൽ 2022-ൽ ഇത് 26976 ഉം 2024-ൽ 36954- ഉം ആയി ഉയർന്നു. പ്രതിദിനം രജിസ്റ്റർ ചെയ്യപ്പെടുന്ന കേസുകളുടെ എണ്ണം 2016-ൽ 53 ആയിരുന്നെങ്കിൽ 2024 ആയപ്പോഴേയ്ക്കും 75-ൽ അധികമായി. വിവാഹമോചനത്തിലേക്കു പോകാതെ പരസ്പരം വേർപിരിഞ്ഞു ജീവിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം ഇതിലും എത്രയോ അധികമാണ്. ജാതി മതഭേദമന്യേ നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുടെ കെട്ടുറപ്പിൽ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആപൽക്കരമായ വിള്ളലുകളാണ് ഈ കണക്കുകൾ ദ്യോതിപ്പിക്കുക. കുടുംബങ്ങളുടെ തകർച്ച ആരോഗ്യകരമായ സമൂഹത്തിന്റെ അടിത്തറയെയാണ് ദുർബലമാക്കുന്നത് എന്നത് ഈ പ്രശ്നത്തെ എത്ര ഗൗരവത്തോടെ സമീപിക്കേണ്ടതുണ്ട് എന്നു വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ വൈവാഹിക ജീവിത തകർച്ചകളുടെ കാരണങ്ങൾ, പരിണിത ഫലങ്ങൾ, വിവാഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സഭയുടെ വീക്ഷണം. നിലനിൽപ്പിന് സഹായകമായ മാർഗങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് വിശദീകരണം നടത്തുക അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

വിവാഹം എന്നത് രണ്ടു വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള നൈയാമികവും, സാമൂഹികവും സ്വതന്ത്രവുമായ ബന്ധമാണ്. മിക്ക വിവാഹ ബന്ധങ്ങൾക്കും ആത്മീയതയുടെ ഒരു തലമുണ്ട്. എല്ലാ മതങ്ങളും വിവാഹത്തെ കാണുന്നത്, രണ്ടു വ്യക്തികൾ ദൈവതിരുമുന്മാരെ നടത്തുന്ന ജീവിതാവസാനംവരെയുള്ള ഒരു ഉടമ്പടിയാണ്.

വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന കാരണങ്ങൾ

വിവാഹമോചനത്തിനുള്ള ഗൗരവമായ കാരണങ്ങളായി പറയപ്പെടുന്നത് മറച്ചുവയ്ക്കപ്പെട്ട മാനസിക-ശാരീരിക വെല്ലുവിളികളും, ലൈംഗികമായ ശേഷിക്കുറവും സന്താനോൽപ്പാദനത്തിന് സാധ്യതയില്ലായ്മയും, മാനസിക-ശാരീരിക-ശാരീരിക പീഡനങ്ങളുമാണെങ്കിൽ ഇവ കൂടാതെ മദ്യത്തിന്റെയും മയക്കുമരുന്നിന്റെയും ഉപയോഗവും തുടർന്നുള്ള പീഡനങ്ങളും, സംശയരോഗങ്ങളും, പേഴ്സണലിറ്റി പ്രശ്നങ്ങളും പല ദമ്പതികളെയും വേർപിരിയലിലേക്ക് നയിക്കുന്നുണ്ട്. മുൻപ് സ്ത്രീകൾക്ക് ഉണ്ടായിരുന്ന സാമ്പത്തിക ഭദ്രതയുടെയും വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെയും കുറവും, വിവാഹമോചനത്തെക്കുറിച്ച് സമൂഹത്തിനുണ്ടായിരുന്ന നിഷേധാത്മകമനോഭാവവും, മക്കളുടെ ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള അമിതമായ ഉൽക്കണ്ഠയും, പ്രശ്നങ്ങളെയും പ്രതിസന്ധികളെയും തരണംചെയ്ത് മുമ്പോട്ടു പോകുവാൻ ദമ്പതികളെ പ്രേരിപ്പിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് സ്ഥിതി അങ്ങനെയല്ല. കേരളത്തിൽ വിദ്യാഭ്യാസത്തിലും, ജീവിതനിലവാരത്തിലും, തൊഴിൽമേഖലകളിലും വന്നിരിക്കുന്ന ഉയർച്ചയും സാധ്യതകളും ഒരു പരിധി വരെ കുടുംബഭദ്രതയെ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നു പറയാതിരിക്കാൻ തരമില്ല. സ്ത്രീകൾക്കും പുരുഷന്മാർക്കും ഒരുപോലെ വിദ്യാഭ്യാസവും ജോലിയും ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. തൽഫലമായുണ്ടായിട്ടുള്ള സ്വയംപര്യാപ്തതയും പുരുഷന്മാരിൽവെച്ചിരുന്ന അമിതാശ്രയത്വത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ലായ്മയും വിവാഹമോചനത്തിനായി മുന്നിട്ടിറങ്ങുന്നതിന് സ്ത്രീകൾക്ക് ധൈര്യം നൽകുന്നുണ്ട്.

സാമ്പത്തിക ഭദ്രതയ്ക്കും ജീവിതനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും വേണ്ടിയുള്ള അമിതോത്സാഹം ജോലി വ്യഗ്രതയിലേക്ക് ഇന്നത്തെ തലമുറയെ കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നുണ്ട്. പലപ്പോഴും വിവാഹത്തിനു മുൻപ് ഊഷ്മളമായി കാണപ്പെടുന്ന പ്രണയങ്ങളും സ്നേഹബന്ധങ്ങളും വിവാഹത്തിനുശേഷം തണുത്തുപോകുന്നു. പരസ്പരമുള്ള സംസാരത്തിന്റെയും പങ്കുവയ്ക്കലിന്റെയും മനസ്സിലാക്കലിന്റെയും, ഒന്നിച്ചുള്ള ക്വാളിറ്റി ടൈമിന്റെയും കുറവ് അമിത ഉൽക്കണ്ഠയും നിരാശാബോധവും ഒറ്റപ്പെടലുമെല്ലാം പങ്കാളികളിൽ ഉളവാക്കാറുണ്ട്.



വേണ്ടത്ര പക്വതയും ഒരുക്കവും ഗൗരവബോധവും ഇല്ലാതെ വിവാഹജീവിതത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതും, യാഥാർത്ഥ്യബോധം തെല്ലുമില്ലാത്ത അമിത പ്രതീക്ഷകളും, ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങൾ പോലും പരിഹരിക്കാതെ മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകുന്നതും, വെല്ലുവിളികളെ അവസരങ്ങളായി കണ്ട് മുന്നേറുന്നതിനുള്ള വിശ്വാസവീക്ഷണക്കുറവും, പരസ്പര ബഹുമാനമില്ലായ്മയും, ഒറ്റയ്ക്ക് തീരുമാനങ്ങൾ എടുത്ത് പങ്കാളിയുടെമേൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്ന രീതിയും, പുച്ഛിച്ചുള്ള സംസാരവും വിവാഹബന്ധത്തിൽ പ്രതിബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്.

ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ വിവാഹേതരബന്ധങ്ങളും ബെസ്റ്റികളുമൊക്കെ വിവാഹജീവിതത്തിന്റെ കെട്ടുറപ്പിനെ തകർക്കുന്ന കോമാളികളായി എത്താറുണ്ട്. മൊബൈൽ ഫോണിന്റെയും സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെയും അതിപ്രസരം വിവാഹേതര ബന്ധങ്ങളെ സുഗമമാക്കുകയും, വൈവാഹിക ജീവിതത്തിൽ അവശ്യമായിരിക്കുന്ന സുതാര്യതയും പരസ്പര വിശ്വാസവും തകർക്കുന്നുണ്ട്. 'അക്കരപ്പച്ച' എന്നു പറയുന്ന തുപോലെ തന്റെ പങ്കാളിയിൽ നിന്നും ലഭിക്കാത്ത രത്തിലുള്ള തുടർച്ചയായ സുഖാനുഭവങ്ങളും കരുതലും സ്നേഹപ്രകടനമൊക്കെ അന്യവ്യക്തികളിൽ നിന്നുണ്ടാകുമ്പോൾ, അത് സുരക്ഷിതത്വ ബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും നിലവിലുള്ള പങ്കാളിയ്ക്കുപകരം ഇവരെ സ്വന്തമാക്കുന്നതിനുള്ള താല്പര്യം ഉളവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കുടുംബാംഗങ്ങൾ വില്ലന്മാരാകുന്നു

വിവാഹജീവിതം സ്നേഹത്തോടെയും സംതൃപ്തിയോടെയും നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടു പോകുവാൻ ദമ്പതികളെ സഹായിക്കുന്ന, കാവലാളുകളാകേണ്ട കുടുംബാംഗങ്ങൾ തന്നെ ചിലപ്പോൾ വില്ലൻ വേഷം അണിയാറുണ്ട്. അമിതമായ അറ്റാച്ച്മെന്റും, അനാവശ്യമായ ഇടപെടലുകളും, ഗുരുതരമായ വ്യാജാരോപണങ്ങളും, വ്യക്തിത്വത്തെ ഹനിക്കുന്ന മുർച്ചയേറിയ പരിഹാസശരങ്ങളും, താരതമ്യപ്പെടുത്തലുകളും വൈവാഹികബന്ധത്തെ തകർക്കുന്ന മുർച്ചയേറിയ ആയുധങ്ങളായി കുടുംബാംഗങ്ങൾത്തന്നെ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

വേണ്ടത്ര പക്വതയും ഒരുക്കവും ഗൗരവബോധവും ഇല്ലാതെ വിവാഹജീവിതത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതും, യാഥാർത്ഥ്യബോധം തെല്ലുമില്ലാത്ത അമിത പ്രതീക്ഷകളും, ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങൾ പോലും പരിഹരിക്കാതെ മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകുന്നതും, വെല്ലുവിളികളെ അവസരങ്ങളായി കണ്ട് മുന്നേറുന്നതിനുള്ള വിശ്വാസവീക്ഷണക്കുറവും, പരസ്പര ബഹുമാനമില്ലായ്മയും, ഒറ്റയ്ക്ക് തീരുമാനങ്ങൾ എടുത്ത് പങ്കാളിയുടെമേൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്ന രീതിയും, പുച്ഛിച്ചുള്ള സംസാരവും വിവാഹബന്ധത്തിൽ പ്രതിബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്.

കൂടാതെ സാമൂഹ്യത്തോടടുത്ത അമിതഭ്രമം വിവാഹജീവിത സംബന്ധമായ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളെ ബന്ധനങ്ങളായി കാണുവാൻ ചിലരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധികളും കൂടുതൽ സമ്പത്തും സുഖവും തേടിയുള്ള അന്വേഷണങ്ങളും വിവാഹഭദ്രതയ്ക്ക് തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്ന കാരണങ്ങളാണ്. (തുടരും..)



'മാർ മാത്യു മാക്കിലിന്റെ ധന്യപദവി; ചങ്ങനാശേരി അതിരൂപതയ്ക്കു ധന്യ നിമിഷം'



ചങ്ങനാശേരി വികാരിയാത്തിന്റെ വികാരി അപ്പസ്തോലിയായി 1896 മുതൽ 1911 വരെ അജപാലന ശുശ്രൂഷ നിർവഹിച്ച മാർ മാത്യു മാക്കിലിനെ ധന്യപദവിയ്ക്കുയർത്തുന്നത് വളരെ സന്തോഷത്തോടെയാണ് ശ്രവിച്ചതെന്നും ഇതു ചങ്ങനാശേരി അതിരൂപതയ്ക്കു ധന്യ നിമിഷമാണെന്നും ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മാർ തോമസ് തറയിൽ, പുണ്യചരിതരായ പിതാക്കന്മാരാൽ നയിക്കപ്പെടാൻ ഭാഗ്യം സിദ്ധിച്ച രൂപതയാണ് ചങ്ങനാശേരി അതിരൂപത. അതിരൂപതയുടെ മുൻ അധ്യക്ഷന്മാരായ മാർ തോമസ് കുര്യാളശേരി ധന്യപദവിയ്ക്കുയർത്തുന്നതിനും മാർ മാത്യു കാവ്യാട്ട് ദൈവദാസപദവിയ്ക്കുയർത്തപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ബാലാരിഷ്ടതകളുള്ള രണ്ടു വികാരിയാത്തുകൾ നയിക്കുകയെന്ന വളരെ ക്ലേശകരമായ ദൗത്യമാണ് അദ്ദേഹം നിർവഹിച്ചതെന്നും ആർച്ച് ബിഷപ്പ് അനുസ്മരിച്ചു.

അമ്മമാരുടെയും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും മാനസികാരോഗ്യം:

പിരിമുറുക്കങ്ങൾ

രോഗങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുമ്പോൾ

ഒരു സന്തോഷവതിയായ അമ്മയ്ക്ക് മാത്രമേ ആരോഗ്യകരമായി ഒരു കുട്ടിയെ വളർത്താൻ സാധിക്കൂ. നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിനും ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിനും പ്രാധാന്യം നൽകുക. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ സന്തോഷം നിങ്ങളുടെ സന്തോഷത്തിലാണ് കൂടിക്കൊള്ളുന്നത്.



ഡോ. ചിന്നു മേരി ചാക്കോ
കൺസൾട്ടന്റ് സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്
എം.എം.ടി. ഹോസ്പിറ്റൽ

ഒരോ അമ്മയുടെയും ലോകം അവരുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളാണ്. അവരുടെ ചിരിയിലും കളികളിലും സന്തോഷിക്കുന്ന അമ്മമാർക്ക്, അവരുടെ ചെറിയൊരു വിഷമം പോലും വലിയ ആകുലതകൾക്ക് കാരണമായേക്കാം. പ്രത്യേകിച്ചും ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ, കുട്ടികളിലെ ഉത്കണ്ഠയും പഠനസംബന്ധമായ പിരിമുറുക്കങ്ങളും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നത് അമ്മമാരെ കൂടുതൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ തുടർച്ചയായ പിരിമുറുക്കങ്ങൾ അമ്മമാരുടെയും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുമെന്നതിനെക്കുറിച്ച് നാം ബോധവാന്മാരായിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

കുട്ടികളിലെ ഉത്കണ്ഠയ്ക്ക് പല കാരണങ്ങളുമുണ്ടാകാം. പഠനത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, പരീക്ഷാപ്പേടി, മാർക്ക് കുറയുമോ എന്ന ഭയം, കൂട്ടുകാരുമായുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, വീട്ടിലെ അന്തരീക്ഷം, സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, രക്ഷിതാക്കളുടെ അമിത പ്രതീക്ഷ തുടങ്ങി പല കാര്യങ്ങളും കുട്ടികളുടെ മാനസികാവസ്ഥയെ സാധിനിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇത് തിരിച്ചറിയാതെ പോകുമ്പോൾ, കുട്ടികൾ കൂടുതൽ ഉൾവലിയാനും ദേഷ്യം കാണിക്കാനും പഠനത്തിൽ താല്പര്യമില്ലാത്തവരായി മാറാനും സാധ്യതയുണ്ട്. ഈ മാറ്റങ്ങൾ ഒരു അമ്മയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഏറെ വേദനാജനകവും ഉത്കണ്ഠാജനകവുമാണ്.

തന്റെ കുട്ടിക്ക് എന്തോ പ്രശ്നമുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്ന ഒരു അമ്മ ആദ്യം ചെയ്യുന്നത് അവരെ സഹായിക്കാനായി ശ്രമിക്കുക എന്നതാണ്. എന്നാൽ കുട്ടികളിലെ ഉത്കണ്ഠയും പഠനസംബന്ധമായ പിരിമുറുക്കവും അമ്മമാരിലും വലിയ മാനസികസംഘർഷത്തിന് കാരണമാകുന്നു. 'എന്റെ കുട്ടിക്ക് എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്? ഞാൻ എങ്ങനെ സഹായിക്കും? പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ അവരെ എങ്ങനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും? ഭാവിയിൽ അവർക്ക് നല്ല വിദ്യാഭ്യാസം ലഭിക്കുമോ?' തുടങ്ങിയ ചോദ്യങ്ങൾ അവരെ അലട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കും. മറ്റു കുട്ടികളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന നിസ്സഹായതയും ഒരു പരിധിവരെ അമ്മമാരെ മാനസികമായി തളർത്താറുണ്ട്.

തുടർച്ചയായ മാനസികസമ്മർദ്ദം അമ്മമാരുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാം. ശരീരത്തിലെ ഹോർമോൺ ബാലൻസിനെ തകിടം മറിക്കുകയും രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. ഇത് വിഷാദം (Depression), അൾസർ (Ulcer), ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം (High Blood Pressure), ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ (Heart Diseases), തലവേദനയും മൈഗ്രേനും (Headache and Migraine), ശരീരവേദനകൾ (Body Pains), ഉറക്കമില്ലായ്മ (Insomnia), രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയുക (Weakened Immunity) തുടങ്ങിയ നിരവധി ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം.

ഇവിടെയാണ് അമ്മമാരുടെയും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും മാനസികാരോഗ്യം ഒരുപോലെ പ്രധാനമാകുന്നത്. തന്റെ കുട്ടിക്ക് ഒരു താങ്ങും തണലുമുണ്ടാകേണ്ട ഒരമ്മ, മാനസികമായി തളർന്നിരുന്നാൽ അത് കുട്ടിയുടെ അവസ്ഥയെ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാക്കും. അമ്മയുടെ ഉത്കണ്ഠ കുട്ടികളിലേക്കും പകരാനുള്ള സാധ്യതയുമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ, കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെയും പഠനത്തെയുംകുറിച്ചുള്ള ഉത്കണ്ഠകളെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരായിരിക്കുന്നതോടൊപ്പം, അമ്മമാർ സ്വന്തം മാനസികാരോഗ്യവും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

അമ്മമാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതും ചെയ്യേണ്ടതും:

1. സ്വയം പരിചരണം: തിരക്കിട്ട ജീവിതത്തിനിടയിലും സ്വന്തമായി കുറച്ച് സമയം കണ്ടെത്തുക. ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക, വ്യായാമം ചെയ്യുക, നന്നായി ഉറങ്ങുക.
2. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി: സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.
3. സഹായം തേടുക: മാനസികമായി ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടറെയോ മാനസികാരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധനെയോ സമീപിക്കാൻ മടിക്കരുത്.
4. കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി സംസാരിക്കുക: നിങ്ങളുടെ ഉത്കണ്ഠകളും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും പങ്കുവയ്ക്കുക. അവരുടെ പിന്തുണയും സ്നേഹവും നിങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസം നൽകും.
5. കുട്ടികളുമായി തുറന്നു സംസാരിക്കുക: അവരുടെ ഭയങ്ങളെയും ഉത്കണ്ഠകളെയും കുറിച്ച് ചോദിച്ച് അറിയുക. അവരെ സമാധാനിപ്പിക്കുകയും പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. പഠനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവരുടെ ആശങ്കകളും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും മനസ്സിലാക്കുക.
6. യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടടുത്ത സമീപനം: എല്ലാ കുട്ടികളും എല്ലാ വിഷയങ്ങളിലും ഒരുപോലെ മികവ് കാണിക്കണമെന്നില്ല. ഓരോ കുട്ടിയുടെയും കഴിവുകളും താല്പര്യങ്ങളും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
7. സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കുക: കുട്ടികളുടെമേൽ അമിതമായ മാർക്ക് നേടാനുള്ള സമ്മർദ്ദം ചെലുത്താതിരിക്കുക. പഠനം ഒരു സന്തോഷകരമായ അനുഭവമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

8. വിജയങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക: ചെറിയ വിജയങ്ങളെപ്പോലും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇത് കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കും.
9. ക്ഷമയോടെ പെരുമാറുക: കുട്ടികളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ സമയമെടുക്കും. അവരോട് ക്ഷമയോടെയും സ്നേഹത്തോടെയും പെരുമാറുക.

കുട്ടികളിലെ ഉത്കണ്ഠയുടെയും പഠനസംബന്ധമായ പിരിമുറുക്കത്തിന്റെയും ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ:

1. അമിതമായ ഭയം അല്ലെങ്കിൽ വേവലാതി
2. കാരണമില്ലാത്ത ദേഷ്യം
3. ഉറക്കമില്ലായ്മ അല്ലെങ്കിൽ പേടിസ്വപ്നങ്ങൾ
4. വിദ്യാലയത്തിൽ പോകാൻ മടി കാണിക്കുക
5. വയറുവേദന അല്ലെങ്കിൽ തലവേദന പോലുള്ള ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ പറയുക
6. കൂട്ടുകാരുമായി അകലം പാലിക്കുക
7. കളികളിലും വിനോദങ്ങളിലും താല്പര്യമില്ലായ്മ
8. പരീക്ഷയെക്കുറിച്ച് അമിതമായ ഭയം
9. പഠിക്കാൻ താല്പര്യമില്ലായ്മ കാണിക്കുക
10. ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ മടി കാണിക്കുക

ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻതന്നെ ഒരു ശിശുരോഗ വിദഗ്ദ്ധനെയോ മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനെയോ സമീപിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

ഓർക്കുക, ഒരു സന്തോഷവതിയായ അമ്മയ്ക്ക് മാത്രമേ ആരോഗ്യകരമായി ഒരു കുട്ടിയെ വളർത്താൻ സാധിക്കൂ. നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിനും ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിനും പ്രാധാന്യം നൽകുക. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ സന്തോഷം നിങ്ങളുടെ സന്തോഷത്തിലാണ് കൂടിക്കൊള്ളുന്നത്. ഈ വിഷയത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയും അവബോധവും ഉണ്ടാകേണ്ടത് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന്റെ ആവശ്യമാണ്.

രക്ഷയെന്നത് മാന്ത്രികമായ ഒന്നല്ല, സ്വതന്ത്രമായ മനുഷ്യന്റെ മറുപടിയിലാണ് അത് സാധ്യമാകുക: ലെയോ പതിനാലാമൻ പാപ്പ



വത്തിക്കാൻ സിറ്റി: രക്ഷ എന്നത് മാന്ത്രികമായി വരുന്ന ഒന്നല്ലെന്നും, അത് കൃപയുടെയും വിശ്വാസത്തിന്റേതുമായ രഹസ്യമാണെന്നും, ദൈവത്തിൽനിന്ന് വരുന്ന സ്നേഹത്തോടു വിശ്വാസപൂർണ്ണവും സ്വതന്ത്രവുമായ മനുഷ്യന്റെ മറുപടിയിലാണ് അത് സാധ്യമാകുകയെന്നും ലെയോ പതിനാലാമൻ പാപ്പ പത്രോസിന്റെ പിൻഗാമിയെന്ന നിലയിലും റോമിന്റെ മെത്രാന്മാർ നിലയിലും നടന്നു വരുന്ന ഔദ്യോഗിക ചടങ്ങുകളുടെ ഭാഗമായി റോമൻ മതിലുകൾക്ക് പുറത്ത് വിശുദ്ധ പൗലോസിന്റെ നാമധേയത്തിലുള്ള ബസിലിക്കയിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന

ദേവാലയത്തിലെത്തി പ്രാർത്ഥന നടത്തിയ ശേഷം സന്ദേശം നൽകുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. അപ്പസ്തോലന്റെ കല്ലറയ്ക്കരികിൽ നടത്തിയ സ്വകാര്യപ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് ശേഷം സംസാരിച്ച ലെയോ പതിനാലാമൻ പാപ്പ, റോമക്കാർക്കായി അപ്പസ്തോലൻ എഴുതിയ ലേഖനത്തിലെ കൃപ, വിശ്വാസം, നീതി എന്നീ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഓർമ്മിപ്പിച്ചു. റോമിന്റെ മെത്രാന്മാർ നിലയിൽ താൻ ഏറ്റെടുത്തിരിക്കുന്ന പത്രോസിനടുത്ത ശുശ്രൂഷയിൽ ഈ വിഷയങ്ങൾ ഏറെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണെന്ന് പാപ്പ അനുസ്മരിച്ചു. സുവിശേഷത്തിൽ നിന്ന് അകന്നു ജീവിക്കുകയും, ക്രിസ്തുവിന്റെ സഭയെ പീഡിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്ന ഒരു സമയത്ത് ഉണ്ടായ, ക്രിസ്തുവുമായുള്ള കണ്ടുമുട്ടലിനെയും, തന്റെ വിളിയെയും കൃപയായാണ് അപ്പസ്തോലൻ കണ്ടെന്ന് പാപ്പ ഓർമ്മിപ്പിച്ചു.

കുട്ടികളിലെ മാറ്റങ്ങൾ മാതാപിതാക്കൾ ജാഗ്രതയോടെ കാണണം

ജൂൺ 26, അന്താരാഷ്ട്ര ലഹരിവിരുദ്ധ ദിനം



ജോണി അലക്സ്, ആലയ്ക്കാപ്പറമ്പിൽ അടുപ്പള്ളം, കുമളി

“ലഹരിവിരുദ്ധ ലോകം അതാവട്ടെ നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം” ഇത് ലഹരിവസ്തുക്കൾക്കെതിരായ അവബോധത്തിന് വലിയ പ്രസക്തിയുള്ള കാലഘട്ടമാണ്. പിഞ്ചു കുഞ്ഞുങ്ങളിൽനിന്നും മുതിർന്നവരോളം എല്ലാവരെയും തന്റെ പിടിയിലാക്കാൻ ലഹരി മാഫിയ കാത്തിരിപ്പാണ്. മനുഷ്യന്റെ ബോധത്തെ ബാധിച്ച് മയക്കവും ഉത്തേജനവും സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിവുള്ള രാസവസ്തുക്കളെയാണ് ലഹരി വസ്തുക്കൾ എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ലഹരി മനുഷ്യനെ മാനസികമായും ശാരീരികമായും ദുഷിക്കുന്ന ഗുരുതരമായ സാമൂഹ്യപ്രശ്നമാണ്. മാതാപിതാക്കളുടെയും മുതിർന്നവരുടെയും ശ്രദ്ധയും നിയന്ത്രണവും ഇല്ലാതെ കഴിയുന്ന കുട്ടികളെയാണ് ഈ മാഫിയ അവിശ്രമമായി ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഓരോ ചുവടുവെപ്പിലും അത്യന്തം ജാഗ്രത ആവശ്യമുള്ള കാലഘട്ടമാണ് ഇപ്പോൾ. ഓരോ ചുവടിലും അവർ പിന്തുടരപ്പെടുകയാണ്. വിവിധ തരത്തിലുള്ള ലഹരി വിൽപ്പനക്കാർ കുരുന്നുകളെ ചെറുപ്രായത്തിൽതന്നെ ലഹരിയുടെ അടിമകളാക്കുന്ന യാഥാർത്ഥ്യത്തെ നാം ഗൗരവത്തോടെ കാണേണ്ട സമയമാണിത്. ഇത് അവരിലെ പഠനതാല്പര്യത്തെയും ജീവിതത്തിലെ ലക്ഷ്യബോധത്തെയും പൂർണ്ണമായും ദുർബലമാക്കുന്ന തരത്തിലാണ് മുന്നേറുന്നത്.

ദുഷ്ടഫലങ്ങൾ

ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം കുട്ടികളിൽ ഗുരുതരമായ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. അത് അവരുടെ പ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുകയും, മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ വളർച്ചയും മാനസിക വികസനവും വൈകിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിന്റെ ഫലമായി, കുട്ടികളുടെ ഓർമ്മശക്തിയും പഠനത്തിൽ താൽപര്യവും നിലനിൽക്കാതെ പോവാനുള്ള സാധ്യതകൾ ഉയരുന്നു. ലഹരി ഉപയോഗം മാനസിക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളായ ഡിപ്രഷനും, ആൻസൈറ്റിയും ഉണ്ടാകാൻ കാരണമാകാം. കൂടാതെ അമിതമായ ക്രോധം, ദുഃഖം തുടങ്ങിയ മാനസികാവസ്ഥകൾ കുട്ടികളുടെ ജീവിതത്തെ

വിവിധ തരത്തിലുള്ള ലഹരി വിൽപ്പനക്കാർ കുരുന്നുകളെ ചെറുപ്രായത്തിൽതന്നെ ലഹരിയുടെ അടിമകളാക്കുന്ന യാഥാർത്ഥ്യത്തെ നാം ഗൗരവത്തോടെ കാണേണ്ട സമയമാണിത്. ഇത് അവരിലെ പഠനതാല്പര്യത്തെയും ജീവിതത്തിലെ ലക്ഷ്യബോധത്തെയും പൂർണ്ണമായും ദുർബലമാക്കുന്ന തരത്തിലാണ് മുന്നേറുന്നത്.

ലിയിൽ ഇടപെടുകയും ചെയ്യും. ഇതിലൂടെ കുട്ടികളുടെ സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ പുലർത്താനുള്ള കഴിവ് തകർന്നു പോകുന്നു. അവരെ ഒറ്റപ്പെടലിലേക്കും ആത്മവിശ്വാസനാശത്തിലേക്കും നയിക്കാം. മാതാപിതാക്കൾ ജാഗ്രതയുള്ളവരാകണം. ലഹരി ഉപയോഗത്തിലേക്ക് വിദ്യാർത്ഥികൾ എത്തിപ്പെടാൻ പലതിന്റെയും സാധ്യതയുണ്ട്. ദിവസേന അവർ നേരിടുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെയും വെല്ലുവിളികളെയും എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്ന് കുട്ടികൾക്ക് ആവശ്യമായ ആന്തരികശക്തിയോ നിർണ്ണായക പിന്തുണയോ ലഭിച്ചിരിക്കണമെന്നില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ, താൽക്കാലികമായൊരു ആശ്വാസം തേടി ചിലർ ലഹരിയിലേക്ക് തിരിയുന്ന സാധ്യത കൂടുതലാണ്. കൗമാരപ്രായത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ മാറ്റങ്ങളും അതിന്റെ ഫലമായി വരുന്ന വികാരഭരിതമായ അവസ്ഥകളും പലപ്പോഴും കുട്ടികളുടെ തീരുമാനശക്തിയെയും മനസ്സിനെയും ബാധിക്കുകയും തെറ്റായ വഴികളിലേക്കുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ, കൗമാരപ്രായത്തിലിരിക്കുന്ന മക്കളുടെ പെരുമാറ്റത്തിലോ രൂപത്തിലോ കാണപ്പെടുന്ന മാറ്റങ്ങൾ മാതാപിതാക്കളായ നമ്മൾ ജാഗ്രതയോടെയും കരുതലോടെയും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. എന്തെങ്കിലും അസാധാരണമായ പ്രശ്നങ്ങൾ കാണപ്പെടാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾതന്നെ, കുട്ടികളുമായി തുറന്നും സത്യസന്ധമായും സംസാരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. ഇത്, അവരിൽ തെറ്റായ സ്വഭാവങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനും ശരിയായ വഴിയിലേക്ക് നയിക്കാനും



സഹായകമാകും. കുട്ടികൾ ആരോടൊപ്പം പുറത്തുപോകുന്നു, ആരൊക്കെയാണ് അവരുടെ കൂട്ടുകാർ, വീട്ടിൽ അവരുടെ സമയം എങ്ങനെ ചിലവഴിക്കുന്നു തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ വ്യക്തമായ അവബോധം മാതാപിതാക്കൾക്കുണ്ടായിരിക്കണം. ഇത്, അവരെ സുരക്ഷിതമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ വളരാനും അവർക്ക് വേണ്ട പിന്തുണ നൽകാനും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കുട്ടികളെ പോലെ തന്നെ ലഹരി ഇന്ന് യുവതി യുവാക്കളെയും മുതിർന്നവരെയും ഒരേപോലെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം അവരുടെ ജീവിതത്തെ പിടിച്ചുപറ്റിക്കുകയും ഇത് ആത്മഹത്യയിലേക്ക് അവരുടെ മനസിനെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മുതിർന്നവരിൽ ലഹരി ഉപയോഗം കൂടുമ്പോൾ ഗൈഡഡ് ആയി കാരണമാകും, രക്ഷാകർത്താക്കളെയും അത് സാരമായി ബാധിക്കും. ലഹരിയുടെ നാശകരമായ പിടിയിൽ വീണ് കൂടുമ്പോഴും സമൂഹവും തകർന്നുപോകുന്ന ഈ സാഹചര്യത്തിൽ, ഈ മഹാഭീകരതയ്ക്കെതിരെ ഓരോരുത്തരും ഒറ്റക്കെട്ടായി നിലകൊള്ളേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. മനസ്സിൽ മാറ്റം വരുത്തുക, അതിനെ പ്രവർത്തിയിലാഴ്ത്തുക - അതിലൂടെ മാത്രമേ നമുക്ക് ലഹരിവിമുക്തമായ ഒരു കേരളം എന്ന ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് നീങ്ങാൻ കഴിയൂ. സ്വന്തം ജീവിതത്തെയും ചുറ്റുമുള്ള സമൂഹത്തെയും നശിപ്പിക്കുന്ന ലഹരിക്ക് എതിരെ ഉറച്ച നിലപാട് സ്വീകരിക്കൂ. നല്ല മനുഷ്യരെ, ഉന്മേഷമുള്ള സമൂഹത്തെ നിർമ്മിക്കാൻ ഇന്നുതന്നെ തുടക്കം കുറിക്കൂ.

പഠനം

റൂഹാദ്കൂർശാ: സ്വർഗാരോഹിതനീശോയുടെ അനുപമ സമ്മാനം



സി. റോസ്മിൻ അറവാക്കൽ MTS ബേസ് തോമാ ദയറാ, പാലമറ്റം

പൗരസ്ത്യ-പാശ്ചാത്യ പാരമ്പര്യങ്ങളിൽപ്പെട്ട എല്ലാ സഭകളും പെന്തക്കുസ്താ തിരുനാൾ ആഘോഷിക്കുന്ന ഈ നാളുകളിൽ പരിശുദ്ധ ത്രിത്വത്തിലെ മൂന്നാമതായ റൂഹാദ്കൂർശാ തന്മൂലം നമ്മുടെ ധ്യാന മനനങ്ങളിൽ നിറയുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. നമുക്കുവേണ്ടി പീഡകൾ സഹിച്ച്, സ്തീവായിൽ മരിച്ച്, ഉത്ഥാനം ചെയ്തു സ്വർഗത്തിലേക്ക് ആരോഹണം ചെയ്ത്, പിതാവിന്റെ വലത്തുഭാഗത്ത് ഉപവിഷ്ഠനായിരിക്കുന്ന പുത്രൻ തന്മൂലം അപേക്ഷ സ്വീകരിച്ച് എന്നേക്കും നമ്മോടുകൂടെയായിരിക്കുവാൻ വേണ്ടി അവന്റെ നാമത്തിൽ ബാവാതന്മൂലം മനുഷ്യവംശത്തിനു നൽകിയ സഹായകനാണ് (പാറബ്ലേമാ) റൂഹാദ്കൂർശാ (യോഹ 14:26). ബാവായ്ക്കും പുത്രനും സമനായ പരിശുദ്ധ റൂഹായുടെ തനതായ രമകതയെ ഏറ്റവും മനോഹരമായി ചിത്രീകരിക്കുന്ന പാരമ്പര്യമാണ് സുറിയാനി സഭകൾക്കുള്ളത്. നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനകളിലും ഉന്നത ദൈവശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരായ പിതാക്കന്മാരുടെ പ്രബോധനങ്ങളിലുമെല്ലാം റൂഹാദ്കൂർശാ തന്മൂലം സവിശേഷതകളെക്കുറിച്ചുള്ള വർണനകൾ നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്നുണ്ട്.

പൗരസ്ത്യ സുറിയാനി പാരമ്പര്യത്തിൽ ത്രിത്വത്തിലെ മൂന്നാമത്തെ ആൾ അറിയപ്പെടുന്നത് റൂഹാദ്കൂർശാ (Spirit of Holiness) എന്നാണ്. പരിശുദ്ധ റൂഹാ, റൂഹാതന്മൂലം,



റൂഹാ ദൈവം, റൂഹാദ്കൂർശാ തുടങ്ങിയ സംജ്ഞകൾ നാം പരമ്പരാഗതമായി മലയാളത്തിൽ ഉപയോഗിച്ചു പോരുന്നവയാണ്. എന്നാൽ ആധുനികകാലത്ത് ആരാധനാഗന്ധങ്ങളിലും, വിശുദ്ധഗ്രന്ഥപരിഭാഷകളിലും പൊതുപ്രയോഗങ്ങളിലുമെല്ലാം റൂഹാദ്കൂർശാ എന്ന പദം പരിശുദ്ധാത്മാവ് എന്നു തർജ്ജമ ചെയ്തു വ്യാപകമായി ഉപയോഗത്തിലായിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ത്രിത്വത്തിലെ മൂന്നാം ആളിനെ സൂചിപ്പിക്കാൻ റൂഹാദ്കൂർശായെന്ന സുറിയാനി പദം അതേപടി പരിഭാഷ ചെയ്യാതെ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന പാരമ്പര്യത്തിനുപിന്നിലുള്ള ഉന്നതമായ ദൈവശാസ്ത്രം മനസ്സിലാക്കാതെ പോകുന്നതാണ് ഈ ആധുനികപ്രവണതയ്ക്കു പ്രചാരം ലഭിക്കാൻ കാരണം. ആമ്മേൻ, ഹല്ലേലൂയ്യാ, ഓശാന തുടങ്ങിയ പല പദങ്ങളും പരിഭാഷ ചെയ്യാതെ അതേപടി നാം ഉപയോഗിക്കുന്നത് അവയുടെ ഗഹനമായ അർത്ഥമുൾക്കൊള്ളുന്ന അനുയോജ്യമായ പ്രയോഗ

ങ്ങൾ പകരം നൽകാനും മാത്രം നമ്മുടെ മലയാളഭാഷ സമ്പന്നമല്ലാത്തതിനാലാണ്. റൂഹാദ്കൂർശായും മലയാളപരിഭാഷയ്ക്കു വഴങ്ങുന്നില്ല എന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം. റൂഹാ എന്ന സുറിയാനി പദത്തിന് കാറ്റ്, ശ്വാസം, എന്നൊക്കെയാണ് അർത്ഥം. ഈ വാക്കിന് spirit എന്നും അർത്ഥമുണ്ട്. ഈ അർത്ഥമാണ് മലയാളത്തിൽ ആത്മാവ് എന്നു പരിഭാഷ ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. പക്ഷേ soul എന്ന പദവും മലയാളത്തിൽ ആത്മാവാണ്. എന്നാൽ body, soul, spirit എന്നിവ സുറിയാനിയിൽ പൾറാ, നവ്ശാ, റൂഹാ എന്നും ഗ്രീക്കിൽ soma, psyche, pneuma എന്നും പരിഭാഷ ചെയ്യും. എന്നാൽ മലയാളത്തിൽ soul ആത്മാവാണ്, spirit ഉം സാമാന്യഗതിയിൽ ആത്മാവ് എന്നാണ് പരിഭാഷ ചെയ്യുന്നത്. soul എന്നാൽ മനുഷ്യാത്മാവാണ്. ശരീരത്തിൽനിന്ന് ആത്മാവ് പിരിയുമ്പോൾ വ്യക്തി ഭൗമിക മരണം അനുഭവിക്കുന്നു. എന്നാൽ റൂഹാ ദൈവനിലുള്ള ദൈവികസാന്നിധ്യമാണ്, ദൈവത്തിന്റെ ശ്വാസം അഥവാ ദൈവികജീവനാണ്. അത് മറ്റൊരുമല്ല ത്രിത്വത്തിലെ മൂന്നാം ആളായ റൂഹാദ്കൂർശായാണ്. ഈ വാക്ക് പരിശുദ്ധാത്മാവ് എന്ന് തർജ്ജമ ചെയ്യുമ്പോൾ റൂഹാ എന്ന വാക്കിന്റെ ആഴം ആത്മാവ് എന്ന വാക്കിന് ഉൾക്കൊള്ളാനാകുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് പരിഭാഷയ്ക്കു വഴങ്ങാത്ത ഈ അതുല്യനാമം അതേപടി നിലനിർത്താൻ നമ്മുടെ പൂർവികർ ശ്രമിച്ചത്. പരിശുദ്ധ റൂഹാ എന്ന പ്രയോഗവും ഉപയോഗത്തിലുണ്ട്. അപ്പോഴും റൂഹാ പരിഭാഷപ്പെടുത്താതെ നിലനിറുത്തുന്നു. റൂഹാദ്കൂർശാ എന്ന പരമ്പരാഗത നാമത്തിന്റെ ഗഹനമായ അർത്ഥം ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയാത്ത പരിശുദ്ധാത്മാവ് എന്ന പ്രയോഗത്തിന്റെ പരിമിതി മനസ്സിലാക്കി നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനകളിലും, പ്രഭാഷണങ്ങളിലും, രചനകളിലുമൊക്കെ റൂഹാദ്കൂർശാ എന്ന പ്രയോഗം ഉപയോഗിക്കാൻ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. ഇത്ര സമ്പന്നമായ ഈ ദൈവനാമം നഷ്ടമാകാതെ അടുത്ത തലമുറക്കു കൈമാറേണ്ട നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വം നമുക്ക് മറക്കാതിരിക്കാം.



കരിയർ

നൈപുണ്യ വികസന വിദ്യാഭ്യാസം: ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യം

വിദ്യാഭ്യാസം എന്നാൽ അറിവുകൊണ്ട് മാത്രമല്ല കഴിവുകളോടും മനസ്സുകളെ ശക്തികരിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. MOOC-കൾ പോലുള്ള പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾ ലോകോത്തര പഠനം നമ്മുടെ പടിവാതിൽക്കൽ എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. 'നമ്മുടെ ഭാവി നമ്മുടെ കൈകളിലാണ്' സാങ്കേതികവിദ്യയും കഴിവും തമ്മിലുള്ള മത്സരത്തിൽ രണ്ടിനെയും ഒരുകൂട്ടിച്ച് ഉപയോഗിച്ച് ഓടാൻ നമ്മൾ പ്രാപ്തരാകണം. നമുക്ക് അതിന് കഴിയും.



ഡോ. തോമസുകുട്ടി ജോബ് കൊല്ലിയിൽ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ
ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് കെമിസ്ട്രി
സെക്രട്ടേറിയം ഹാർട്ട് കോളേജ്, തേവര



ആഗോള തൊഴിൽമേഖല വേഗത്തിൽ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എഐ, ഓട്ടോമേഷൻ, ഡിജിറ്റൽ പരിവർത്തനം എന്നിവ ചില കഴിവുകളെ കാലഹരണപ്പെടുത്തുകയും പുതിയവയ്ക്ക് ആവശ്യം സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കേരളത്തിലെ വിദ്യാഭ്യാസവ്യവസ്ഥയെ എന്നാൽ പലപ്പോഴും തൊഴിലില്ലാത്ത യുവാക്കൾക്ക് ബിരുദങ്ങൾക്കൊപ്പം സാങ്കേതിക - വ്യവസായിക നൈപുണ്യം ആവശ്യമാണ്. ഇവിടെയാണ് നൈപുണ്യ വികസന കോഴ്സുകളും പരിപാടികളും പ്രസക്തമാകുന്നത്.

അതിവേഗം വികസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന തൊഴിൽ വിപണിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ പരമ്പരാഗത അക്കാദമിക് പാതകൾ നിറവേറ്റുന്നില്ലെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, പ്രായോഗികവും സാങ്കേതികവിദ്യാധിഷ്ഠിതവും വ്യവസായിക വൈദഗ്ദ്ധ്യവുമായ പഠനത്തിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്ന നൈപുണ്യ വികസനവിദ്യാഭ്യാസ രീതികൾ ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ ഒരു ആവശ്യകതയാണ്. നൈപുണ്യവിടവ് നികത്താനും തൊഴിലവസരങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ലക്ഷ്യമിട്ടുള്ള വിവിധ സ്കിൽ ബേസ്ഡ് കോഴ്സുകളും പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളും സൗജന്യമായി നമുക്ക് ലഭ്യമാണ്. MOOC-കൾ (മാസീവ് ഓപ്പൺ ഓൺലൈൻ കോഴ്സ്), ASAP കേരള, ICT അക്കാദമി ഓഫ് കേരള, CCEK, തുടങ്ങി വിവിധതരം ഓൺലൈൻ പഠനസാധ്യതകൾ നമ്മുടെ മുൻപിലുണ്ട്.

നൈപുണ്യ വികസനം എന്തുകൊണ്ട് പ്രധാനമാണ്?

ആഗോള തൊഴിൽമേഖല വേഗത്തിൽ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. AI, ഓട്ടോമേഷൻ, ഡിജിറ്റൽ പരിവർത്തനം എന്നിവ ചില കഴിവുകളെ കാലഹരണപ്പെടുത്തുകയും പുതിയവയ്ക്ക് ആവശ്യം സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കേരളത്തിലെ വിദ്യാഭ്യാസവ്യവസ്ഥയെ എന്നാൽ പലപ്പോഴും തൊഴിലില്ലാത്ത യുവാക്കൾക്ക് ബിരുദങ്ങൾക്കൊപ്പം സാങ്കേതിക - വ്യവസായിക നൈപുണ്യം ആവശ്യമാണ്. ഇവിടെയാണ് നൈപുണ്യ വികസന കോഴ്സുകളും പരിപാടികളും പ്രസക്തമാകുന്നത്.

വിദ്യാഭ്യാസവും തൊഴിലും ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന MOOC-കൾ:

ഡിഗ്രി പഠനത്തോടൊപ്പം ആഗോള പഠനത്തിലേക്കുള്ള വാതിലുകൾ തുറക്കുന്ന നൈപുണ്യ വികസന കോഴ്സുകളിലെ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമേറിയ ഒന്നാണ് മൂക്ക് (MOOC) മാസീവ് ഓപ്പൺ ഓൺലൈൻ കോഴ്സ്. കേന്ദ്ര വിദ്യാഭ്യാസമന്ത്രാലയത്തിന്റെ കീഴിൽ വരുന്ന ഓൺലൈൻ പ്ലാറ്റ്ഫോമായ 'സ്വയം' (swayam.gov.in) വഴിയാണ് MOOC പഠനം സാധ്യമാകുന്നത്. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് എല്ലാ സെമസ്റ്ററിലും 'സ്വയം'ത്തിലൂടെ സൗജന്യമായി പഠിക്കുവാനും തുച്ഛമായ ഫീസ് അടച്ച് സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ നേടുവാനും സാധിക്കും.

നാലുവർഷ ഡിഗ്രിയിൽ ഓരോ സെമസ്റ്ററിലും MOOC വഴി കോഴ്സുകൾ ചെയ്യുവാനും അത് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ അക്കാദമിക് ബാങ്ക് ഓഫ് ക്രെഡിറ്റിൽ ചേർക്കുവാനും സാധിക്കും. ഐഐടി, ഐഐഎസ് സി, വിവിധ സർവകലാശാലകൾ, കോളേജുകൾ തുടങ്ങിയ മുൻനിര വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങളിലെ അധ്യാപകർ നേതൃത്വം നൽകുന്ന വിവിധ കോഴ്സുകൾ ഈ പ്ലാറ്റ്ഫോമിലുണ്ട്. റിക്കോർഡഡ് വീഡിയോ ക്ലാസുകളും ഓൺലൈൻ അസ്സെസ്മെന്റുകളും ഫൈനൽ പരീക്ഷയും അടങ്ങുന്ന കോഴ്സുകൾക്ക് ഒരു മാസം മുതൽ ആറു മാസം വരെ ദൈർഘ്യം ഉള്ളവയാണ്. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പഠനത്തോടൊപ്പമോ അവധി സമയങ്ങളിലോ വിവിധ കോഴ്സുകൾ ഇഷ്ടാനുസരണം പഠിക്കാവുന്നതാണ്.

മൾട്ടി ഡിസിപ്ലിനറി പഠനത്തിനും ഉദാഹരണത്തിന് ബി എസ് സി കെമിസ്ട്രി പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥിക്ക് പബ്ലിക് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷനിലും ഡാറ്റാ സയൻസിലും കോഴ്സ് ചെയ്യുവാനും നിശ്ചിത ക്രെഡിറ്റ് നേടുവാനും അത് ഡിഗ്രി സർട്ടിഫിക്കറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുവാനും സാധിക്കും. സിവിൽ സർവീസസ്, എസ് എസ് സി, പി എസ് സി തുടങ്ങിയ വിവിധ പരീക്ഷകൾക്ക് തയ്യാറെടുക്കുന്നതിനും, അക, ഡാറ്റ സയൻസ് തുടങ്ങിയ നൂതന കോഴ്സുകൾ പഠിക്കുന്നതിനും ഫ്രഞ്ച്, ജർമൻ തുടങ്ങിയ വിവിധ ഭാഷകളിൽ പ്രാവീണ്യം നേടുന്നതിനുള്ള കോഴ്സുകളും ഇതിലൂടെ ലഭ്യമാണ്.

അഡീഷണൽ സ്കിൽ അകിസിഷൻ പ്രോഗ്രാം (ASAP) കേരള:

നൈപുണ്യവികസനത്തിൽ സംസ്ഥാനത്തിന്റെ മുൻനിര സംരംഭങ്ങളിലൊന്നാണ് ASAP (asapkerala.gov.in). ഔദ്യോഗിക വിദ്യാഭ്യാസത്തോടൊപ്പം വ്യവസായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കഴിവുകൾ വിദ്യാർത്ഥികളെ സജ്ജമാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ഇത് ആരംഭിച്ചത്.

ഇത് എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു:

ഐടി, ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം, ലോജിസ്റ്റിക്സ്, പുനരുപയോഗ ഉൾപ്പെടെ തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ കോഴ്സുകൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നതിനായി ASAP വ്യവസായ പ്രമുഖരുമായും പരിശീലന പങ്കാളികളുമായും സഹകരിക്കുന്നു. ജില്ലകളിലുടനീളമുള്ള കമ്മ്യൂണിറ്റി സെന്ററുകളും പാർക്കുകളും സ്കിൽ ഡെവലപ്മെന്റ് സെന്ററുകളും വഴി വിവിധ കോഴ്സുകളും തൊഴിൽ അധിഷ്ഠിത പ്രോഗ്രാമുകളും സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. പ്ലേസ്മെന്റ് പിന്തുണ, ഇന്റേൺഷിപ്പുകൾ, സംരംഭകത്വ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം എന്നിവ ASAP വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.

AI/ML, പൈത്തൺ, UI/UX ഡിസൈൻ തുടങ്ങിയ നൂതന കോഴ്സുകളും കരിയർ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള മൊഡ്യൂളുകൾ, ആശയവിനിമയ കഴിവുകൾ, ബിസിനസ് ഇംഗ്ലീഷ്, ജോലി അഭിമുഖത്തിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ വിവിധ മേഖലകളിലെ ഉന്നമനത്തിനുള്ള കോഴ്സുകളും പ്രോഗ്രാമുകളും അസാപ്പ് നൽകുന്നു.

ഓൺലൈനിലും ഓഫ്ലൈനിലും മികച്ച പരിശീലനം നൽകുന്ന സർട്ടിഫിക്കേഷനുകൾക്കൊപ്പം MOOC കൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നതിനായി ASAP Coursera പോലുള്ള ആഗോള പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളുമായി സഹകരിക്കുന്നു.

ഐസിടി അക്കാദമി ഓഫ് കേരള: ടെക്-റെഡി പ്രതിഭകളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു

പൊതു-സ്വകാര്യ പങ്കാളിത്ത മാതൃകയിൽ സ്ഥാപിതമായ ഒരു സംരംഭമാണ് ഐസിടി അക്കാദമി ഓഫ് കേരള (ഐസിടിഎകെ). കേരളത്തിലെ യുവാക്കൾക്ക് ഐസിടി കഴിവുകൾ പകർന്നു നൽകുകയും വ്യവസായത്തിലെ അവരുടെ തൊഴിൽ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ദൗത്യം. സോഫ്റ്റ്‌വെയർ വികസനം, അനലിറ്റിക്സ്, സൈബർ സുരക്ഷ, ക്ലൗഡ് സാങ്കേതികവിദ്യകൾ എന്നിവയിലെ പ്രത്യേക സർട്ടിഫിക്കേഷൻ പ്രോഗ്രാമുകൾ, സാങ്കേതികവിദ്യാഭ്യാസത്തിലെ അധ്യാപന നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ഫാക്കൽറ്റി വികസനപരിപാടികളിൽ ഐസിടി അക്കാദമി ഓഫ് കേരള (ICTAK) ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരി

ക്കുന്നു (ictkerala.org). ഐസിടിഎകെയുടെ പ്രായോഗികവും പ്രോജക്റ്റ് അധിഷ്ഠിതവുമായ സമീപനം വിദ്യാർത്ഥികളെ ഉപകരണങ്ങളും ചട്ടക്കൂടുകളും പഠിക്കാൻ മാത്രമല്ല, യഥാർത്ഥ ലോക സാഹചര്യങ്ങളിൽ അവ പ്രയോഗിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

തുടർവിദ്യാഭ്യാസ കേന്ദ്രം - കേരള (CCEK)

കേരളത്തിലെ എഞ്ചിനീയറിംഗ് കോളേജുകൾ/ആർട്സ് & സയൻസ് കോളേജുകൾ, പോളിടെക്നിക് കോളേജുകൾ എന്നിവയിലെ തുടർ വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടികൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി കേരള സർക്കാർ രൂപീകരിച്ച ഒരു സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനമാണ് സെന്റർ ഫോർ കണ്ടിന്യൂയിംഗ് എഡ്യൂക്കേഷൻ കേരള (CCEK). ഐടി, ഇലക്ട്രോണിക്സ്, ഭാഷാ വൈദഗ്ദ്ധ്യം, സംരംഭകത്വം എന്നിവയിൽ ഹ്രസ്വകാല സർട്ടിഫിക്കറ്റ്, ഡിപ്ലോമ കോഴ്സുകൾ, ഗ്രാമീണ യുവാക്കൾ, സ്ത്രീകൾ, മുതിർന്ന പൗരന്മാർ എന്നിവർക്കായുള്ള ഡിജിറ്റൽ സാക്ഷരതാ പരിപാടികൾ, വാരാന്ത്യ, വൈകുന്നേര ക്ലാസുകളിലൂടെ ആജീവനാന്ത പഠിതാക്കൾക്കുള്ള പിന്തുണ തുടങ്ങി വിവിധ പ്രോഗ്രാമുകൾ CCEK നൽകുന്നു. പത്താം ക്ലാസ് വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതയുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്കു ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിവിധ ഡിപ്ലോമ പ്രൊഫഷണൽ കോഴ്സുകൾ CCEK വിഭാവനം ചെയ്യുകയും www.ccekcampus.org എന്ന വെബ്സൈറ്റ് വഴി ഏതൊരു വിദ്യാർത്ഥിക്കും വിവിധ കോഴ്സുകൾക്ക് അപേക്ഷ സമർപ്പിച്ച് പഠിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതുമാണ്.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ



ബാംഗളൂർ ക്രൈസ്റ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്ന് സോഷ്യൽ മാർക്കറ്റിംഗ് പിഎച്ച്ഡി നേടിയ ഫാ. അഖിൽ പൈക്കര.



ചങ്ങനാശേരി എസ്ബി കോളജിൽ നിന്ന് എം.എസ്.സി. മാതൃകയിൽ പിഎച്ച്ഡി നേടിയ ഫാ. സിറിൽ മുരുകുമ്മത്ത.

മുണ്ടക്കയം മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റ് ഹോസ്പിറ്റലിലെ അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരത്തിലുള്ള മോഡുലാർ ഓപ്പറേഷൻ തിയേറ്റർ സമുച്ചയം നാടിനായി സമർപ്പിച്ചു



മുണ്ടക്കയം മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റ് ആശുപത്രിയുടെ പുതിയ ബ്ലോക്ക് ഉദ്ഘാടനം സംസ്ഥാന ജലവിഭവ ജലസേചന വകുപ്പ് മന്ത്രി റോഷി അഗസ്റ്റിൻ നിർവഹിക്കുന്നു.

ഹൈന്ദവന്റെ കവാടമായ മുണ്ടക്കയത്ത് ആതുര ശുശ്രൂഷയുടെ ദീപസ്തംഭമായി കഴിഞ്ഞ ആറു പതിറ്റാണ്ടുകളായി പ്രശോഭിക്കുന്ന മുണ്ടക്കയം മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റ് ആശുപത്രി ആരോഗ്യമേഖലയിൽ ഒരു പുതിയ ചുവടുകുടി വെച്ചിരിക്കുകയാണ്. അത്യാധുനിക സർജിക്കൽ കെയർഫ്ളോറും ലോകോത്തര നിലവാരമുള്ള മോഡുലാർ തിയേറ്റർ കോംപ്ലക്സും സംസ്ഥാന ജലവിഭവ ജലസേചന വകുപ്പ് മന്ത്രി റോഷി അഗസ്റ്റിൻ നാടിന് സമർപ്പിച്ചു. അത്യാധുനിക രീതിയിലുള്ള 6 ഓപ്പറേഷൻ തിയേറ്ററുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന തീയേറ്റർ സമുച്ചയത്തിൽ സർജിക്കൽ ICU, പോസ്റ്റ്ഓപ്പറേറ്റീവ് ICU, ട്രാൻസ് പ്ലാന്റ് ICU, CSSD ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് തുടങ്ങിയ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

കൂടാതെ അത്യാധുനിക സൗകര്യങ്ങളോടുകൂടിയ എമർജൻസി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്, മദർ ആൻഡ് ചൈൽഡ് കെയർ സെന്റർ, റേഡിയോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്, സെൻട്രൽ ഫാർമസി, 60 പേഷ്യന്റ് റൂമുകളും പുതിയ ബിൽഡിംഗിൽ സജ്ജീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഹൈന്ദവ് മേഖലയിൽ കഴിഞ്ഞ 60 വർഷക്കാലമായി ആരോഗ്യ പരിപാലന രംഗത്ത് മികച്ച സേവനം അനുഷ്ഠിക്കുന്ന MMT ഹോസ്പിറ്റൽ ഇടുക്കി, കോട്ടയം, പത്തനംതിട്ട ജില്ലകളുടെ അതിർത്തി പങ്കിടുന്ന കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി, പീരുമേട്, ഉടുമ്പൻചോല, ഇടുക്കി, റാന്നി താലൂക്കുകളിലെ സാധാരണക്കാരായ രോഗികൾക്ക് ഏറെ ആശ്രയമാണ്.



പടിയാൻ ഫലിതങ്ങൾ

മോനേ, അപ്പച്ചനാണോ...?

ചിലർ പ്രസംഗം നടത്തുന്നത് ബോധമില്ലായ്മയോടെയല്ലെങ്കിലും മറ്റു പ്രശസ്തരേയുംപറ്റി അവർക്കു തൊട്ടുതീണ്ടിയിട്ടില്ലാത്ത പല കഴിവുകളും യോഗ്യതകളും സ്ഥാനമാനങ്ങളുമുണ്ടെന്ന് അതിശയോക്തി പറയും. ഇത്തരം പ്രസംഗകരപ്പെറ്റി പിതാവ് ഒരു കഥ പറഞ്ഞു. ഒരിടത്ത് ഒരു ധനാധ്യനുണ്ടായിരുന്നു. അയാൾ പള്ളിയിൽ പോകുകയോ കുർബാന കാണുകയോ ചെയ്തിരുന്നില്ല. ദാനധർമ്മം തൊട്ടുതേച്ചിട്ടില്ല. വീട്ടിലാണെങ്കിൽ ഭാര്യയും മക്കളുമായി കശപിശ കൂടും. കൂടുംബപ്രാർത്ഥനയിൽ പങ്കെടുത്തിരുന്നില്ല. അയാൾ മരിച്ചു. മൃതസംസ്കാര ശുശ്രൂഷാവേളയിൽ സുവിശേഷവായനയ്ക്കുശേഷം വൈദികൻ ചരമപ്രസംഗം നടത്തി. 'അന്തരിച്ച ഈ മത്തായി മുതലാളി സഭയ്ക്കും സമുദായത്തിനും മാത്രമല്ല, സമൂഹത്തിനുമൊത്തം സഹായിയായിരുന്നു. എല്ലാ ദിവസങ്ങളിലും പള്ളിയിൽ വരുമായിരുന്നു. ദരിദ്രർക്കു ദാനധർമ്മം ചെയ്തിരുന്നു. സമൂഹത്തിൽ എന്തു പ്രശ്നം ഉണ്ടായിരുന്നാലും അത് അദ്ദേഹം പരിഹരിക്കുമായിരുന്നു. ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ മരണമൂലം നമുക്കു നഷ്ടമായത് ഒരു മാതൃകാകൂടുംബനായകൻ, മാതൃകാ പിതാവ്, സർവ്വോപരി ഒരു മാതൃകാഭർത്താവ്...' ഇത്രയും കേട്ടുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ മൃതദേഹത്തിനടുത്ത് കരഞ്ഞു കൊണ്ടിരുന്ന ഭാര്യ മുത്തമകനെ വിളിച്ചു ചോദിച്ചു: 'മോനേ, ഈ മരിച്ചുകിടക്കുന്നത് ഇവിടുത്തെ അപ്പച്ചനാണോ?'



കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപത ആതിഥേയത്വം വഹിച്ച് കെസിവൈഎം സംസ്ഥാന സമിതി നേതൃത്വം നല്കി, കുട്ടിക്കാനം മരിയൻ കോളേജിൽ നടത്തപ്പെട്ട 'പുലർമഞ്ഞ് 2025' മലയാള ക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുത്തവർ കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതാധ്യക്ഷൻ മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ, കോവിൽമല രാജാവ് ശ്രീ. രാമൻ രാജമനൻ, കെസിവൈഎം സംസ്ഥാന ഡയറക്ടർ ഫാ. ഡിറ്റോ കുള, കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി എസ്എംവൈഎം രൂപത ഡയറക്ടർ ഫാ. ജിജു നരിപ്പാറ എന്നിവരോടൊപ്പം.

ഒഴിവുകൾ

കെഎസ്ആർടിസി സ്വിഫ്റ്റിൽ ഡ്രൈവർ കം കണ്ടക്ടർ

കെഎസ്ആർടിസി സ്വിഫ്റ്റിൽ 300 ഡ്രൈവർ കം കണ്ടക്ടർ ഒഴിവുകൾ. യോഗ്യത പത്താം ക്ലാസ് വിജയം. മുപ്പതിലധികം സീറ്റുള്ള ഹെവി പാസഞ്ചർ വാഹനങ്ങളിൽ 5 വർഷ ഡ്രൈവിംഗ് പരിചയം. ഹെവി ഡ്രൈവിംഗ് ലൈസൻസ്. തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടാൽ മോട്ടോർ വെഹിക്കിൾ വകുപ്പിൽ നിന്നു നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ കണ്ടക്ടർ ലൈസൻസ് നേടണം. ഇംഗ്ലീഷും മലയാളവും എഴുതാനും വായിക്കാനും അറിയാണം. പ്രായം 24-55. കെഎസ്ആർടിസിലെ നിലവിലെ ജീവനക്കാർക്കും അപേക്ഷിക്കാം. ജൂൺ 10 വരെ ഓൺലൈനിൽ അപേക്ഷിക്കാം. www.cmd.kerala.gov.in

ഒന്നു മുതൽ പന്ത്രണ്ടു വരെ ക്ലാസുകളിൽ സൺഡേസ്കൂളിൽ മുടങ്ങാതെ ഹാജരായവർക്കുള്ള സമ്മാനം നേടിയ കുട്ടികൾ.

മെറിൽ മാത്യു വാതല്ലൂർ ആനക്കല്ല്	ജോൺ ഷാജി ഇളയാനിത്തോട്ടത്തിൽ ആനക്കല്ല്	സാനാ മേരി വർഗീസ് തുറവാതുക്കൽ മുണ്ടക്കയം	സുകുമാ ബിനോ പെരുന്തോട്ടം മുണ്ടക്കയം	അൽഫോൻസ മറ്റത്തിൽ ചെമ്മണ്ണ്	മരിയ മഞ്ഞക്കുഴക്കുന്നേൽ പൊടിമറ്റം	അബിയ സിനോജ് മംഗലത്തിൽ ചക്കുപള്ളം	
സുസൻ ജോസഫ് ചേന്നാട്ട് മൂല	എലിസബത്ത് ചവറപ്പുഴ മൂല	മാത്യു അയ്ക്കൽ മൂല	ദിവ്യ ജേക്കബ് പേഴുംതോട്ടത്തിൽ ഇളങ്ങുളം	ജെയിംസ് ബെന്നി പുതുശ്ശേരിൽ ഇളങ്ങുളം	ആൻ മരിയ വെട്ടുകുളംപുറത്ത് വണ്ടൻമേട്	ഫ്രാൻസിസ് തോമസ് കളരികൽ പാലൂർക്കാവ്	ജോസഫ് ജോബ് ചാലേപ്പനമിൽ അമ്പിലിപ്പ
ഇവാൻ ടോം ജേക്കബ് പാലക്കൽ പഴയിടം	ആൻമരിയ ലൂക്കോസ് പുളിമുട്ടിൽ നിർമലഗിരി	അമേയ മരിയ സജി നെടുംപുറത്ത് മുക്കുട്ടുതറ	ജോയ്ജ് ജോസഫ് വർഗീസ് അയ്യന്നേരിൽ മുക്കുട്ടുതറ	ജെന്നിഫർ സാംസൺ ഇടക്കാട്ട് പാലപ്പ	ആൻ മേരി ജോസഫ് മുരുകാവിൽ മേരികുളം	അഗസ്റ്റിൻ ജോൺ വടക്കേകുറ്റിയാകൽ മേരികുളം	തോമസ് ജോസഫ് കിളക്കാട്ട് മേരികുളം
ജോസഫ് മുണ്ടമറ്റം പത്തനംതിട്ട							



കൂട്ട് ദർശകൻ

സൺഡേസ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായുള്ള ദർശകന്റെ മത്സര പരിപാടിയാണിത്. നറുകെടുപ്പിലൂടെ 5 വിജയികൾക്കു സമ്മാനങ്ങൾ നൽകും. അയക്കുന്ന കൂട്ടിയുടെ പേര്, വീട്ടുപേര്, ക്ലാസ്, ഇടവക എന്നിവ വ്യക്തമായി നൽകേണ്ടതാണ്. ഈ മാസം 20ന് മുമ്പായി ഉത്തരങ്ങൾ അയക്കേണ്ടതാണ്. തന്നിരിക്കുന്ന സുവിശേഷം വായിച്ച് അതിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു വാക്യംകൂടി അയക്കുമല്ലോ. കൂടാതെ താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന ചിത്രം നിറം നൽകി മനോഹരമാക്കൂ. ശേഷം ഫോട്ടോ എടുത്ത് 7025466111 എന്ന വാട്ട്സ് അപ്പ് നമ്പറിലേക്ക് അയക്കുക.



കഴിഞ്ഞ ലക്കത്തിലെ ഉത്തരം - വിശ്വസ്ത ഇരട്ടൽവ മഠംബെർഗ്ഗിൻ

കഴിഞ്ഞ ലക്കത്തിലെ വിജയികൾ

1) ഹെയ്സൽ സാറാ മാനുവൽ വെള്ളാംകുഴിയിൽ, വലിയതോ വാള. 2) ജെസ്സ് ബൈജു എടത്തിനകത്ത്, മണിപ്പുഴ. 3) ജോസഫ് ജോൺ ചരുവിളപുത്തൻവീട്, കോരുത്തോട്. 4) മരിയ ജോൺ പള്ളിപ്പറമ്പിൽ, ഉപ്പുതറ. 5) യുദിത്ത് അനിൽ ജോർജ് കൊച്ചുകരിപ്പാപ്പറമ്പിൽ, പൊൻകുന്നം.

കൂട്ടുകാരെ, മത്തായിയുടെ സുവിശേഷം 25-ാം അധ്യായം 1 മുതൽ 13 വരെയുള്ള വാക്യങ്ങൾ വായിക്കുമല്ലോ. ഈശോമിശിഹായുടെ വരവ് അപ്രതീക്ഷിതമായ സമയത്താണെന്നും അതിനാൽ തന്നെ തിന്മയ്ക്ക് എതിരെ നിരന്തര ജാഗ്രതയും കരുതലും ഉണ്ടാവണമെന്നതുമാണ് കഥയുടെ പൊരുൾ. നന്മയുടെ നിധികൾ എപ്പോഴും സൂക്ഷിക്കുന്നവരായി നമുക്ക് വളരാം.

ഒരു 'മഴക്കുഴി' കഥ

ബിജുക്കുട്ടന് കോളേജിൽ ക്ലാസിക്ലാസ്സാൽ ദിവസം. അതിനാൽ, പഠനലേക്ക് തുറന്നുവെച്ചു. വേനൽക്കാലത്ത് വെള്ളം വരുന്ന തന്റെ കിണറിന് അരികത്തായി ഒരു കാന പോലെ മഴക്കുഴി കുഴിച്ചുതുടങ്ങി. പുറത്തുവീഴുന്ന വെള്ളം ഈ കുഴിയിൽ എത്തിക്കുകയാണ് അവന്റെ ലക്ഷ്യം. അന്ന് വൈകുന്നേരമായപ്പോൾ, സാമാന്യം വലിയ കുഴി അവൻ ഉണ്ടാക്കി വലിയ കാര്യം സാധിച്ചെന്ന മട്ടിൽ തുറന്നുവെച്ചു. അപ്പോൾ നാട്ടുകാരനായ പണിക്കാരൻ കുഞ്ഞ് സൈക്കിളിൽ വഴിയെ പോയത്.



ബിജുക്കുട്ടനെ നോക്കി അയാൾ പറഞ്ഞു - 'കൊച്ചേ, നിനക്കു വേറെ പണിയൊന്നുമില്ലേ? മണ്ടത്തരം..ഹാ..' ഇതിനൊക്കെ ചുട്ട മറുപടി കൊടുക്കുന്ന കോളേജ് പ്രായമാണ്, പക്ഷേ, അയാൾ സൈക്കിളിൽ മാഞ്ഞുപോയി. ബിജുക്കുട്ടൻ ഈ കാര്യം വീട്ടിൽ നല്ല കലിപ്പിൽ അവതരിപ്പിച്ചു. അവർക്കും അയാളുടെ പരിഹാസം പിടിച്ചില്ല. 'നമ്മുടെ തറവാട്ടിന് എന്തുമാത്രം ഇവനൊക്കെ തിന്നിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ കയ്യാലപ്പണി, പിന്നെ ഈ വീടിന്റെ മുറ്റം കെട്ടിയത്.. മഴവെള്ളം കിണറിൽ ചെല്ലുമെന്ന് ഈ ലോകം മുഴുവനുള്ള ആളുകളും പത്രക്കാരും പറയുന്നുണ്ട്. പിന്നെ അയാൾക്കെന്തിന്റെ കേടാ? എന്താലും അവൻ എന്തു വിചാരിച്ചോണ്ടോ..' ഏതാണ്ട് ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ബസ് കയറാൻ സ്റ്റോപ്പിൽ അടുത്ത നിന്ന കുഞ്ഞിനെ കണ്ടപ്പോൾ ബിജുക്കുട്ടൻ നീരസപ്പെട്ട് ചോദിച്ചു - 'കുഞ്ഞേട്ടനെന്താ ഞാൻ മഴക്കുഴി കുത്തിയതു കണ്ട് രസിക്കാത്ത വാചകമടിച്ചിട്ട് ഇന്നാളു പോയത്?' 'അല്ല.. കൊച്ച് അത് മുടിയല്ലേ? വാർക്കപ്പറത്ത് വീഴുന്ന വെള്ളം കിണറിന്റെ അടുത്ത് കുഴിലോട്ട് തട്ടിയാൽ കിണറിന്റെ കൽക്കെട്ട് ഇടിഞ്ഞു പോകും. ഏറ്റവും ചുരുങ്ങിയത് പത്ത് - പതിനഞ്ച് മീറ്റർ അകലത്തിലേ അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ പറ്റില്ലല്ലോ' സ്കൂളിൽപോലും പോയിട്ടില്ലാത്ത ആ പണിക്കാരന്റെ സ്നേഹത്തിലുള്ള വാചകങ്ങൾ കേട്ടപ്പോൾ ബിജുക്കുട്ടന്റെ മനസ്സ് നിറഞ്ഞു. അപ്പോൾത്തന്നെ, ഒരു മാസം കൊണ്ട് പണിയുയർത്തിയ വിദേശത്തിന്റെ കൽക്കെട്ടുകൾ ഇടിഞ്ഞു വീണു. രത്നച്ചുരുക്കം- സ്നേഹിക്കാൻ പണമോ സൗന്ദര്യമോ അധികാരമോ ഒന്നും വേണമെന്നില്ല. അതിന് സ്വയം തയ്യാറാക്കിയ നല്ലൊരു മനസ്സ് മാത്രം മതി!





കമ്പ്യൂട്ടർ ശാസ്ത്ര തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങൾ



ഡോ. ജൂബി മാത്യു
HOD കമ്പ്യൂട്ടർ സയൻസ് &
എൻജിനീയറിംഗ്,
അമൽജ്യോതി കോളേജ്

സിന്ത്ഐഡി ഡിറ്റക്ടർ

ഗൂഗിളിന്റെ എഐ ടൂളുകൾ ഉപയോഗിച്ച് എന്ത് ഉണ്ടാക്കിയാലും അതിൽ ഇനി മുതൽ അദ്ദേഹമായി ഒരു സിന്ത്ഐഡി വാട്ടർമാർക്ക് ഉണ്ടാവാം.



ഒക് ലോകത്ത് ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ് ഒരു സൂപ്പർ ഹിറോയെപ്പോലെ കുതിക്കുന്നുവോ, വില്ലനെപ്പോലെ വ്യാജ ഉള്ളടക്കങ്ങളും പിറവിയെടുക്കുന്നു. എഐ സൃഷ്ടിച്ച ഉള്ളടക്കവും എഐ ഇല്ലാതെ സൃഷ്ടിച്ച ഉള്ളടക്കവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം പറയാൻ പ്രയാസമായിരിക്കും. ചിത്രങ്ങൾ, ശബ്ദങ്ങൾ, ഡിടാകൾ, ലേഖനങ്ങൾ - എന്തിനും എന്തിനും എഐ സഹായം തേടുന്ന ഈ കാലത്ത്, 'ഇതൊക്കെ ഒറിജിനലാണോ അതോ എഐ ഉണ്ടാക്കിയതാണോ?' എന്ന ചോദ്യം സാധാരണമായി മാറി. ഡീപ്മൈൻഡ്, തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ, ജനറേറ്റീവ് എഐയുടെ ദുരുപയോഗം എന്നിവ ഡിജിറ്റൽ ഉള്ളടക്കത്തിന്റെ വിശ്വാസ്യതയെ ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു.

എന്താണ് സിന്ത്ഐഡി ഡിറ്റക്ടർ

ഉള്ളടക്കങ്ങൾ എഐ ഉണ്ടാക്കിയതാണോ എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു പുതിയ സാങ്കേതിക വിദ്യയാണിത്. എഐ ഉപയോഗിച്ച് സൃഷ്ടിച്ച ഉള്ളടക്കങ്ങളിൽ പതിഞ്ഞുകിടക്കുന്ന ഒരു 'ഒളിപ്പിച്ച വാട്ടർമാർക്ക്' ആണ് സിന്ത്ഐഡി ഡിറ്റക്ടർ (SynthID Detector) എന്ന് പറയാം. (<https://deepmind.google/science/synthid/>). തെറ്റിദ്ധാരണകളും വ്യാജവാർത്തകളും തടയാനാണ് ഗൂഗിൾ ഇത് കൊണ്ടുവന്നത്. ഏറ്റവും വലിയ പ്രത്യേകത, ഈ വാട്ടർമാർക്ക് കാരണം ഉള്ളടക്കത്തിൽ യാതൊരു കോട്ടവും വരില്ല. അഥവാ, ആരെങ്കിലും ഇത് പലർക്കും അയക്കുകയോ, മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുകയോ ചെയ്താലും ഈ വാട്ടർമാർക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും. മാത്രമല്ല, മനുഷ്യനേത്രങ്ങൾക്ക് ഇത് അദ്ദേഹമാണ്. എന്നാൽ പ്രത്യേക അൽഗോരിതങ്ങൾ വഴി ഇത് കണ്ടെത്താൻ കഴിയും.

സിന്ത്ഐഡി ഡിറ്റക്ടർ എങ്ങനെയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്?

ഗൂഗിളിന്റെ എഐ ടൂളുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഉണ്ടാക്കിയ

യ ഒരു ചിത്രം, ഒരു പാട്ട്, ഒരു വീഡിയോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ലേഖനം അത് സിന്ത്ഐഡി ഉപയോഗിച്ച് ഉണ്ടാക്കിയതാണോ എന്നറിയാൻ ഈ ഡിറ്റക്ടർ സഹായിക്കും. അപ്ലോഡ് ചെയ്തിരിക്കുന്ന മീഡിയയിൽ സിന്ത്ഐഡി വാട്ടർമാർക്ക് ഉണ്ടോ എന്ന് പോർട്ടൽ വേഗത്തിൽ സ്കാൻ ചെയ്യും. വാട്ടർമാർക്ക് കണ്ടെത്തിയാൽ, ഉള്ളടക്കത്തിന്റെ ഏത് ഭാഗത്താണ് അത് ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് പോർട്ടൽ കൃത്യമായി കാണിച്ച് തരും. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു പാട്ടാണെങ്കിൽ, ആ പാട്ടിന്റെ ഏത് ഭാഗത്താണ് വാട്ടർമാർക്ക് ഉള്ളതെന്ന് അടയാളപ്പെടുത്തും. ഒരു ചിത്രമാണെങ്കിൽ, ചിത്രത്തിന്റെ ഏത് ഭാഗത്താണ് വാട്ടർമാർക്ക് എന്ന് കാണിക്കും. തുടക്കത്തിൽ തിരഞ്ഞെടുത്ത ചിലർക്ക് മാത്രമാണ് ഈ സൗകര്യം ലഭിക്കുക. പക്ഷേ അധികം വൈകാതെ കൂടുതൽ ആളുകളിലേക്ക് ഇത് എത്തുമെന്നാണ് ഗൂഗിൾ പറയുന്നത്. പത്രപ്രവർത്തകർക്കും, മാധ്യമപ്രവർത്തകർക്കും, ഗവേഷകർക്കും ഇപ്പോൾത്തന്നെ ഇതിന്റെ 'വെയിറ്റ്ലിസ്റ്റ്'ൽ ചേരാവുന്നതാണ്. തുടക്കത്തിൽ ചിത്രങ്ങൾക്ക് മാത്രമായിരുന്നു സിന്ത്ഐഡി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ

എഐ ഉണ്ടാക്കിയ ടെക്സ്റ്റ്, ഓഡിയോ, വീഡിയോ എന്നിവയിലും ഇത് ലഭ്യമാണ്.

ഗൂഗിളിന്റെ എഐ ടൂളുകൾ ഉപയോഗിച്ച് എന്ത് ഉണ്ടാക്കിയാലും അതിൽ ഇനി മുതൽ അദ്ദേഹമായി ഒരു സിന്ത്ഐഡി വാട്ടർമാർക്ക് ഉണ്ടാവാം.

സിന്ത്ഐഡി പോലുള്ള സംരംഭങ്ങളിലൂടെ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള എഐയോടുള്ള ഗൂഗിളിന്റെ തുറന്ന പ്രതിബദ്ധത മറ്റ് സാങ്കേതിക ഭീമന്മാർക്ക് ശക്തമായ ഒരു മാതൃകയാണ്. ഭാവിയിൽ, ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ഉപയോക്താക്കൾക്ക് തത്സമയം അലേർട്ടുകളും സ്ഥിരീകരണവും നൽകിക്കൊണ്ട് ഉള്ളടക്ക സൃഷ്ടി ഉപകരണങ്ങൾ, വെബ് ബ്രൗസറുകൾ, സോഷ്യൽ മീഡിയ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾ എന്നിവയിലേക്ക് സിന്ത്ഐഡി നേരിട്ട യോജിപ്പിക്കുന്നത് നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയും. സിന്ത്ഐഡി ഉപയോഗിച്ച് 10 ബില്യണിലധികം ഉള്ളടക്കങ്ങൾ ഇതിനകം വാട്ടർമാർക്ക് പതിപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞു. സിന്ത്ഐഡി സാങ്കേതിക വിദ്യ നിലവിൽ വന്നതോടെ, തെറ്റായ വിവരങ്ങളും തെറ്റായ വിവരണവും കുറയ്ക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാം

ആരോഗ്യം

വിറ്റാമിൻ D പോരായ്മകളും പരിഹാരമാർഗങ്ങളും



ഡോ. ക്രിഷ്ണി മരിയ
എംഎംടി ഫോസ്പിറ്റൽ



ശരീരത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന, കൊഴുപ്പിലലിയുന്ന ജീവകമാണിത്. സൂര്യപ്രകാശം വഴി ശരീരത്തിലേക്ക് ഈ ജീവകം ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഭാരതീയ സംസ്കാരത്തിൽ സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്യുന്നത് കൊണ്ടുള്ള പ്രധാന ഫലം ഇതു തന്നെയാണ് എന്ന് ചിലർ പറയുന്നു.

ജീവകം ഡി ശരീരത്തിലെ കാത്സ്യത്തിന്റെയും ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവയുടെയും അളവ് ക്രമീകരിക്കുന്നു. എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും അസ്ഥികളുടെയും ആരോഗ്യത്തിന് ഇവ അത്യാവശ്യമാണ്. മസിലുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിക്കും ഈ ജീവകം അത്യാവശ്യമാണ്. വിറ്റാമിൻ ഡി തൊലി കടിച്ചിലുള്ള കൊഴുപ്പിൽനിന്നാണ് രൂപം പ്രാപിക്കുന്നത്. സൂര്യൻ സമുദ്രനിരപ്പിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ അഥവാ പ്രഭാതത്തിലും സായാഹ്നങ്ങളിലും ഉണ്ടാകുന്ന രശ്മികളുടെ തരംഗദൈർഘ്യം ഇവ സംയോജിപ്പിക്കാൻ പറ്റിയതാണ്. എന്നാൽ തരംഗവേഗത്തിനനുസരിച്ചു ചർമ്മത്തിൽ ചുവപ്പു രാശി, സൂര്യഘാതം എന്നിവ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ സൂര്യപ്രകാശമാണ് ജീവകം ഡിയുടെ ഉൽപാദനത്തിന് നല്ലതെന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു. കൂടുതൽ സൂര്യപ്രകാശമേറ്റാൽ അവയിൽ വിറ്റാമിൻ ഡി ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

കൂടുതൽ ആളുകളും മുറിക്കുകയെന്നു ജോലി ചെയ്യുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിൽ വിറ്റാമിൻ ഡി വളരെയധികം കുറയാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കൂടാതെ ശരീരം മുഴുവൻ മുടുന്ന തരത്തിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നവരിലും ഇത്തരം രോഗാവസ്ഥകൾ ഏറെ കാണപ്പെടാറുണ്ട്. സൂ

ര്യപ്രകാശം നേരിട്ട് ശരീരത്തിൽ പതിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് മുഖ്യ കാരണം.

വിറ്റാമിൻ ഡിയുടെ കുറവുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട രോഗമാണ് കണ (Rickets). കുട്ടികളിൽ എല്ലുകൾ ദുർബലമാകുന്ന രോഗമാണിത്. വിറ്റാമിൻ ഡി കുറഞ്ഞാൽ ചില ലക്ഷണങ്ങൾ നമ്മുടെ ശരീരം പ്രകടമാക്കും. പ്രത്യേകിച്ച് കാരണങ്ങൾ ഒന്നുമില്ലാതെ പേശികൾക്ക് ക്ഷയവും വേദനയും, എല്ലിന് ബലമില്ലായ്മ, ചെറിയ വീഴ്ചയിൽപ്പോലും എല്ലി് ഒടിയുക, അസ്ഥികൾക്ക് തേയ്മാനം അല്ലെങ്കിൽ വാതരോഗങ്ങൾ, നടുവേദന, സന്ധിവേദന, മുടി കൊഴിച്ചിൽ, മുറിവുണ്ടായാൽ ഉണങ്ങാൻ കൂടുതൽ സമയമെടുക്കുക, ഭാരക്കുറവ്, വിഷാദം, മുൻ മാറ്റങ്ങൾ തുടങ്ങിയ മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ, ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ, ക്ഷീണം, തളർച്ച തുടങ്ങിയവ വിറ്റാമിൻ ഡിയുടെ കുറവ് മൂലം ഉണ്ടാകാം. ആർത്തവവിരാമം (Menopause) കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകളിൽ വിറ്റാമിൻ ഡി കുറഞ്ഞാൽ മേല്പറഞ്ഞ മാറ്റങ്ങൾ കൂടുതൽ തീവ്രമായി അനുഭവപ്പെടാം. 20 നാനോഗ്രാം/മില്ലിലിറ്റർ കുറവാകുമ്പോഴാണ് ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നത്.

എപ്പോഴാണ് ഒരു ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടത്

വ്യക്തമായ കാരണമില്ലാതെ തുടർച്ചയായി വിശദീകരിക്കാനാകാത്ത ലക്ഷണങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ച് പതിവ് അണുബാധകൾ അല്ലെങ്കിൽ അസ്ഥി വേദന എന്നിവ അ

നുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ആളുകൾ അവരുടെ ഡോക്ടറുമായി ഒരു അപ്പോയിന്റ് മെന്റ് ഷെഡ്യൂൾ ചെയ്യണം. ഒന്നിലധികം അപകടസാധ്യത ഘടകങ്ങളുള്ളവർ, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും, സ്ഥിരമായി വിറ്റാമിൻ ഡി ലെവൽ നിരീക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് ഡോക്ടറുമായി ചർച്ച ചെയ്യണം.

തടസ്സം

വിറ്റാമിൻ ഡിയുടെ കുറവ് തടയുന്നതിന്, ഭക്ഷണക്രമം, സൂര്യപ്രകാശം, സൂര്യപ്രകാശം, ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ ഉചിതമായ സൂപ്പിമെന്റേഷൻ എന്നിവ സംയോജിപ്പിച്ച് സമഗ്രമായ സമീപനം ആവശ്യമാണ്. പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന ദൈനംദിന ഉപഭോഗം വ്യത്യസ്തപ്പെടുന്നു. മുതിർന്നവർക്ക് 15 മൈക്രോഗ്രാം (600 IU) ആവശ്യമാണ്, 71 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവർക്ക് 20 മൈക്രോഗ്രാം (800 IU) ആവശ്യമാണ്.

വിറ്റാമിൻ ഡി ഭക്ഷണങ്ങളാൽ സമ്പുഷ്ടമായ സമീകൃതാഹാരം മതിയായ അളവിൽ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കും. സാദാവിക ഭക്ഷണസ്രോതസ്സുകളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:

1. കൊഴുപ്പുള്ള മത്സ്യം (സാൽമൺ, ട്യൂണ, അയല)
 2. മുട്ടകളുടെ മഞ്ഞക്കരു
 3. അൾട്രാവയലറ്റ് പ്രകാശത്തിന് വിധേയമായ കൂൺ
 4. ബീഫ്, കരൾ
 5. കായ, ഉലുവ തുടങ്ങിയ ഇലക്കറികൾ
 6. ഉറപ്പുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ (പാൽ, ധാന്യങ്ങൾ, ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ്)
 7. മീൻ എണ്ണ
 8. വിത്തുകൾ (ചിയ വിത്തുകൾ, എള്ള്)
 9. ചീസ് ചെഡ്ഡാർ, പാർമെസൻ, മൊസറേല്ല
- ഫലപ്രദമായ നിരവധി തന്ത്രങ്ങൾ വിറ്റാമിൻ ഡിയുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും:

ഡോക്ടർമാരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം സൂപ്പിമെന്റുകൾ കഴിക്കുക. ആഴ്ചയിൽ മൂന്ന് തവണ രാവിലെ 15 മുതൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 20 വരെ 10-12 മിനിറ്റ് സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ ചെലവഴിക്കുക. വൈറ്റാമിൻ ഡി സമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷണങ്ങളായ ഫാറ്റിഫിഷ്, ഫോർട്ടിഫൈഡ് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എന്നിവ കഴിക്കുക.

ആരോഗ്യമുള്ള കുടുംബങ്ങൾക്കായി വിഷരഹിത പച്ചക്കറികളുമായി ഇൻഫാം മഹിളാസമാജ്

പാരത്തോട്: വ്യവസായികാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള പച്ചക്കറി ഉൽപ്പാദനം എന്നതിലുപരി വിഷരഹിത പച്ചക്കറികൾ അടുക്കളത്തോട്ടത്തിലൂടെ ഉൽപാദിപ്പിച്ച് വ്യക്തികളുടെയും കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുകയാണ് ഇൻഫാം മഹിളാസമാജിലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നതെന്ന് ഇൻഫാം ദേശീയ ചെയർമാൻ ഫാ. തോമസ് മറ്റുമുണ്ടയിൽ. ഇൻഫാം കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി കാർഷികജില്ല മഹിളാസമാജ് അസംബ്ലി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു പ്രസംഗിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം.

മണ്ണിനെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുക, ഗുണമേന്മയുള്ള പച്ചക്കറികൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുക, കുടുംബത്തിന്റെ വരുമാനവും ആരോഗ്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുക, വിഷരഹിത പച്ചക്കറികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്രാപിക്കുക എന്നീ ലക്ഷ്യങ്ങളോടെ അടുക്കളയിലും അണിയറയിലും അരങ്ങത്തും പ്രവർത്തിക്കേണ്ടവരാണ് മഹിളാസമാജ് അംഗങ്ങളെന്നും ഫാ. തോമസ് മറ്റുമുണ്ടയിൽ കുട്ടിച്ചേർത്തു.

ഇൻഫാം കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി കാർഷികജില്ല പ്രസിഡന്റ് അഡ്വ. എബ്രഹാം മാത്യു പന്തിരുവേലിൽ അധ്യക്ഷതവഹിച്ചു. ജോയിന്റ് ഡയറക്ടർമാരായ ഫാ. റോബിൻ പട്രകാലായിൽ, ഫാ. ആൽബിൻ പുൽത്തകിടിയേൽ, ഫാ. ജിൻസ് കിഴക്കേൽ, സിസ്റ്റർ ആനി ജോൺ എസ്എച്ച്, ദേശീയ ട്രഷറർ ജെയ്സൺ ജോസഫ്, ദേശീയ എക്സിക്യൂട്ടീവ് മെമ്പർ നെൽവിൻ സി. ജോയ്, ഇൻഫാം സംസ്ഥാന സെക്രട്ടറി ഡോ. പി.വി. മാത്യു പ്ലാത്തറ, സംസ്ഥാന ട്രഷറർ തോമസ് തുപ്പലത്തിയിൽ, കാർഷികജില്ല സെക്രട്ടറി തോമസ്



ഇൻഫാം കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി കാർഷികജില്ല മഹിളാസമാജ് സമ്മേളനം ദേശീയ ചെയർമാൻ ഫാ. തോമസ് മറ്റുമുണ്ടയിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു.

കുട്ടി വാരണത്ത്, ട്രഷറർ അലക്സാണ്ടർ പി.എം., വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ബേബി ഗണപതിപ്പാക്കൽ, പ്രഫ. സാലിക്കുട്ടി തോമസ് വൈക്കുന്നേൽ, ആൻസമ്മ സാജു കൊച്ചുവീട്ടിൽ, മോളി മാത്യു വെട്ടിക്കൽ, വിവിധ താലൂക്കുകളെ പ്രതിനിധീകരിച്ച് റാണിമോൾ ജോർജ്ജ് മുളൻകുഴിയിൽ, ജിൻമി പുളിക്കുന്നേൽ, ആൻസി ജോസ് ഒഴുകയിൽ, ആലീസ് കുന്നത്തുപതിയിൽ, റോഷ്ണ, സീമ തോമസ് കുന്നത്ത്, ഗ്രേസി എബ്രഹാം താനിക്കപ്പാറ, ഷാൻവി മാത്യു തൈപ്പറമ്പിൽ, എത്സമ്മ റോമി പുലിക്കുഴിയിൽ, ജയമ്മ ജോസഫ് വളയത്തിൽ തുടങ്ങിയവർ പ്രസംഗിച്ചു.

യോഗത്തിൽ ഇൻഫാം മഹിളാസമാജിന്റെ ഭാരവാഹികളായി സിസ്റ്റർ ആനി ജോൺ എസ്എച്ച് - ചെയർപേഴ്സൺ, പ്രഫ. സാലിക്കുട്ടി തോമസ് വൈക്കുന്നേൽ -

സെക്രട്ടറി, ആൻസമ്മ സാജു കൊച്ചുവീട്ടിൽ - ട്രഷറർ എന്നിവരെ തിരഞ്ഞെടുത്തു.

ഇൻഫാം മഹിളാസമാജിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ആരംഭിക്കുന്ന അടുക്കളത്തോട്ടത്തിലേക്കുള്ള പച്ചക്കറി തൈകളും ഡോളോമൈറ്റും പരിസ്ഥിതി ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് വിതരണം ചെയ്യും. ആദ്യഘട്ടത്തിൽ നെല്ലി, നാരകം, മുരിങ്ങ, കറിവേപ്പ്, കോവൽ എന്നിവയുടെ തൈകളായിരിക്കും വിതരണം ചെയ്യുന്നത്. അടുത്തവർഷത്തെ വനിതാ ദിനാചരണത്തിൽ മികച്ച അടുക്കളത്തോട്ടത്തിന് കാർഷികജില്ല അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇൻഫാം മഹിളാസമാജ് അവാർഡുകൾ വിതരണം ചെയ്യും. ഒരു പവൻ, മുക്കാൽ പവൻ, അര പവൻ, കാൽ പവൻ സ്വർണം വീതമാണ് സമ്മാനമായി നൽകുന്നത്.



ബിബിയ 2025 (ബൈബിൾ ക്വിസ്)

ആനവിലാസം സെന്റ് ജോർജ്ജ് പള്ളിയുടെ രജത ജൂബിലിയോട് അനുബന്ധിച്ച്, കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതയുടെ മുഖപത്രമായ ദേശകൻ മാസികയോട് ചേർന്ന്, ബിബിയ ഓൺലൈൻ ബൈബിൾ ക്വിസ് ഒരുക്കുന്നു. ജൂൺ മാസം 22-ാം തീയതി ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം എട്ടുമണിക്ക് നടത്ത

പ്പെടുന്ന മൂന്നാമത്തെ ബൈബിൾ ക്വിസിന്റെ പഠിക്കേണ്ട ഭാഗങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു. പങ്കെടുക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് തന്നിരിക്കുന്ന ലിങ്ക് ഷെയർ ചെയ്ത് കൊടുത്ത്, വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പിൽ അംഗങ്ങൾ ആകുമല്ലോ. ജൂൺ മാസം പഠിക്കേണ്ട ഭാഗങ്ങൾ: ന്യായം. 17,18 അധ്യായങ്ങൾ, പ്രഭാ. 47-ാം അധ്യായം, ലൂക്ക 22-ാം അധ്യായം, എഫേ. 4-ാം അധ്യായം. (കൂടാതെ ജൂൺ മാസം ദേശകൻ മാസികയിൽ നിന്നും മൂന്നു ചോദ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. ദേശകൻ മാസികയുടെ PDF പിന്നീട് ഈ ഗ്രൂപ്പിൽ ഷെയർ ചെയ്യുന്നതാണ്.)



വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പിൽ ചേരാൻ ക്യാരൂർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യുക.

സമ്മാനങ്ങൾ			
I	-	2000	VII - 400
II	-	1500	VIII - 300
III	-	1250	IX - 250
IV	-	1000	X - 200
V	-	750	XI -150 (5 പേർക്ക്)
VI	-	500	XII -100 (5 പേർക്ക്)

എംജി യൂണിവേഴ്സിറ്റി ബി.കോം മോഡൽ 1 ഫിനാൻസ് & ടാക്സേഷനിൽ പൊടിമറ്റം ഇടവകാംഗമായ മേരി പോൾ നാലാം റാങ്ക് കരസ്ഥമാക്കി. കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി സെന്റ് ഡോമിനിക്സ് കോളേജിൽ പഠനം പൂർത്തിയാക്കിയ മേരി പോൾ, പൊടിമറ്റം ഇടവക കുരിശുംമട്ടിൽ ജിനു തോമസിന്റെയും ജൂബി മാത്യുസിന്റെയും മകളാണ്.



5-ാം ചരമവാർഷികം



സൗമ്യ ജോൺ കീരഞ്ചിറകുന്നേൽ
അമരാവതി, കുമിളി

DOB: 23-11-1990 DOD: 25-06-2020

ഓർമ്മപ്പെടുത്തലിൽ ഒളിമങ്ങാത്ത പ്രഭയോടെ സൗമ്യമനോഹരമായ പുഞ്ചിരിയോടുകൂടി സ്വർഗ്ഗത്തിന്റെ സുന്ദരസുന്ദരം പ്രിയപ്പെട്ട സൗമ്യ മോളുടെ സ്വർഗ്ഗീയയാത്രയുടെ അഞ്ചാം വാർഷികത്തിന്റെ ഉദ്യാഘോഷവുമായി സ്വർഗ്ഗരാജ്യത്തിലെ കുടികൊഴിയുകയായ് ആകാംക്ഷയോടെ!

ഓർമ്മകളോടെ: **കീരഞ്ചിറകുന്നേൽ, ഖന്നാട്ട് കുടുംബാംഗങ്ങൾ. മകൻ നോഹ്**



കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപത മാതൃവേദിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന 'സ്വപന്ദം 2K25' ൽ രൂപതാധ്യക്ഷൻ മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ, രൂപതാ മാതൃവേദി ഡയറക്ടർ ഫാ.മാത്യു ഓലിക്കൽ, കുട്ടിക്കാനം മരിയൻ കോളജ് അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റർ ഫാ.തോമസ് ഞള്ളിയിൽ എന്നിവർ സംഗമത്തിൽ പങ്കെടുത്തവർക്കൊപ്പം.



ദൈവം നയിച്ച വളർച്ചയുടെ വഴിയിൽ വിശ്വാസ പ്രഘോഷണമായി കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതാദിനം

അണക്കര ഫൊറോന പള്ളി അങ്കണത്തിൽ നടത്തപ്പെട്ട കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതയുടെ നാൽപ്പത്തിയെട്ടാം രൂപതാദിനം സ്നേഹത്തിന്റെയും പങ്കുവയ്ക്കലിന്റെയും ആഘോഷമായി. രാവിലെ 9.30 ന് രൂപതാധ്യക്ഷൻ മാർ ജോസ് പുളിക്കലിന്റെ കാർമികത്വത്തിൽ അർപ്പിക്കപ്പെട്ട പരിശുദ്ധ കുർബാനയിൽ രൂപതയിലെ ദൈവജനത്തെ പ്രതിനിധീകരിച്ചെത്തിയ വൈദികരും സന്യസ്തരുൾപ്പെടുന്ന വിശ്വാസികളും പങ്കുചേർന്നു. രൂപതാധ്യക്ഷൻ മാർ ജോസ് പുളിക്കലിന്റെ അധ്യക്ഷതയിൽ നടത്തപ്പെട്ട പ്രതിനിധിസമ്മേളനത്തിൽ സീറോ മലങ്കര സഭയുടെ പത്തനംതിട്ട രൂപതാധ്യക്ഷൻ സാമുവൽ മാർ ഐറേനിയോസ് മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതയുടെ മുൻ മേലധ്യക്ഷൻ മാർ മാത്യു അറയ്ക്കൽ സന്ദേശം നൽകി.

ദൈവം നയിച്ച വളർച്ചയുടെ വഴികൾ കൃതജ്ഞതാപൂർവ്വം സ്വീകരിക്കണമെന്നും രൂപതയ്ക്ക് നേതൃത്വം നൽകിയ മാർ ജോസഫ് പവ്ലത്തിൽ, മാർ മാത്യു വട്ടക്കുഴി, മാർ മാത്യു അറയ്ക്കൽ എന്നിവർ സഭാത്മക ബോധ്യത്തിൽ കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതയെ ബലപ്പെടുത്തുന്നതിന് നിർണ്ണായക പങ്ക് വഹിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് രൂപതാധ്യക്ഷൻ മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ ആമുഖ സന്ദേശത്തിൽ ഓർമ്മിപ്പിച്ചു. കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതയുടെ അജപാലന ശൈലിയും പ്രേ

ഷിതാഭിമുഖ്യവും എല്ലാവർക്കും മാതൃകയാണെന്നും സാമൂഹ്യ മാർ ഐറേനിയോസ് മുഖ്യ പ്രഭാഷണമദ്ധ്യേ അനുസ്മരിപ്പിച്ചു. പൊതു സമൂഹത്തിൽ ക്രിയാത്മക ഇടപെടലുകൾ നടത്തുന്നതിന് സജീവമായ വിശ്വാസ ജീവിതത്തിലൂടെ സാധ്യമാകണമെന്ന് മാർ മാത്യു അറയ്ക്കൽ ഓർമ്മിപ്പിച്ചു.

2026 മെയ് മാസം എപ്പാർക്കിയൽ അസംബ്ലി നടത്തുന്നതിന് നിശ്ചയിച്ചതായി രൂപതാധ്യക്ഷൻ മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ പ്രഖ്യാപിച്ചു. രൂപത പാസ്റ്ററൽ കൗൺസിൽ സെക്രട്ടറിയ്ക്ക് എപ്പാർക്കിയൽ അസംബ്ലി ലിനെയമെന്ത നൽകിക്കൊണ്ട് രൂപതാധ്യക്ഷൻ ലിനെയമെന്ത പ്രകാശനം ചെയ്തു. പരസ്പരം ശ്രവിച്ച് ദൈവസ്വരത്തിന് കാതോർക്കുന്ന എപ്പാർക്കിയൽ അസംബ്ലിയിൽ ദൈവജനം മുഴുവനും തങ്ങൾക്കായി നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ട തലങ്ങളിൽ ക്രിയാത്മകമായി പങ്കുചേരണമെന്ന് മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ പറഞ്ഞു.

രൂപതയുടെ പുതിയ വികാരി ജനറലായി ഫാ. സെബാസ്റ്റ്യൻ കൊല്ലംകുന്നേലിനെ നിയമിച്ചതായി മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ രൂപതാദിന വേദിയിൽ പ്രഖ്യാപിച്ചു. രൂപത വികാരി ജനറലുമായ ഫാ. ജോസഫ് വെള്ളമറ്റം, ഫാ. ബോബി അലക്സ് മണ്ണൊപ്പാക്കൽ എന്നിവർക്കൊപ്പം ഫാ. സെബാസ്റ്റ്യൻ വികാരി ജനറൽ ചുമതല നിർവഹിക്കും.

കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതയിൽ ഔദ്യോഗിക ശുശ്രൂഷ ജീവിതം പൂർത്തിയാക്കുന്ന മോൺസിഞ്ഞോർ ജോർജ്ജ് ആലുങ്കൽ, ഫാ. ഇമ്മാനുവൽ മങ്കത്താനം, ഫാ. ജോസഫ് ആലപ്പാട്ടുകുന്നേൽ, ഇന്ത്യൻ സിവിൽ സർവീസ് പരീക്ഷയിൽ 54-ാം റാങ്ക് നേടിയ സോണറ്റ് ജോസ് ഈറ്റയ്ക്കക്കുന്നേൽ, സംരംഭകനെന്ന നിലയിൽ മികച്ച മുന്നേറ്റം കാഴ്ചവയ്ക്കുന്ന റോബിൻ ടോമി കുളങ്ങരമുറിയിൽ, തോമസ് ഫിലിപ്പ് വടക്കയിൽ, കേന്ദ്രസർക്കാർ സംഘടിപ്പിക്കുന്ന ഇന്ത്യൻ യൂത്ത് പാർലമെന്റിൽ മികവ് തെളിയിച്ച കാമറിൻ സിബി ഒറ്റയ്ക്കൽ എന്നിവർക്ക് രൂപതയുടെ ആദരവറിയിച്ച് വികാരി ജനറൽ ഫാ. ബോബി അലക്സ് മണ്ണൊപ്പാക്കൽ സംസാരിച്ചു.

രൂപത വികാരി ജനറൽ ഫാ. ജോസഫ് വെള്ളമറ്റം സ്വാഗതം ആശംസിച്ച പ്രതിനിധി സമ്മേളനത്തിൽ, ക്ലാരിസ്റ്റ് സന്യാസിനിസമൂഹം കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി പ്രൊവിൻഷ്യൽ സൂപ്പീരിയർ സി. ട്രെസ്സ് മരിയ, പാസ്റ്ററൽ കൗൺസിൽ സെക്രട്ടറി ഡോ. ജൂബി മാത്യു എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ക്രമീകരണങ്ങൾക്ക് ജനറൽ കൺവീനർ അണക്കര ഫൊറോന വികാരി പീടികയിൽ ജേക്കബ് അച്ചന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ അണക്കര ഫൊറോന വൈദികർ, ഫൊറോനയിലെ അൽമായ പ്രതിനിധികൾ, സന്യസ്തരുൾപ്പെടെയുള്ള വോളണ്ടിയർ ടീം നേതൃത്വം നൽകി.





THE CHILDREN'S BIBLE





കുട്ടികൾക്കൊരു ബൈബിൾ



ബെസ്റ്റ് ടു ടൈം



കാലത്തിലൂടെ കൂലുപുഴകൾ



vimala
Books & Publications
Pastoral Centre Kanjirappally- 686507

- പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന്റെ 23 വർഷങ്ങൾ
- കേരളത്തിലെ ക്രൈസ്തവ പ്രസാധനരംഗത്ത് ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത്
- കേരളത്തിന് അകത്തും പുറത്തുമായി 270 - ൽ പരം ഔട്ട്ലെറ്റുകൾ

04828 - 206513 - 9446712487