



ദർശകൻ

കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതാ മുഖപത്രം



വാല്യം: 14 ലക്കം: 03

നേതായ ജീവിതം ശരിയായ ദർശനം

മാർച്ച് 2025

നാം പൊട്ടിത്തെറിക്കുന്നു

ദൈവത്തിന്റെ നാടായ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സംഭവിക്കുന്നത് എന്താണ്? കണ്ണു തുറന്ന് കാണുക, ഹൃദയം തുറന്ന് മനസ്സിലാക്കുക, ചെവി തുറന്ന് കേൾക്കുക. രണ്ടു മണിക്കൂറിനിടെ യുവാവ് കൊന്നത് അഞ്ച് പേരെ, അമ്മയെ മകൻ വെട്ടിയും, തലയ്ക്കടിച്ചും കൊലപ്പെടുത്തി, ഗംഗായരന്റെ അന്നംമുടക്കി വെറ്റില മോഷ്ടിച്ച കള്ളൻ. ലഹരിക്കടിമയായ സഹോദരൻ സഹോദരിയെ വെട്ടിക്കൊലപ്പെടുത്താൻ ശ്രമം. ഉറങ്ങിക്കിടന്നയാളെ കഴുത്തിൽ കയർ കുരുക്കി കൊലപ്പെടുത്തി, വീട്ടമ്മയെ ഭർത്താവ് കൊലപ്പെടുത്തി, സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കുമെതിരെയുള്ള ലൈംഗികാതിക്രമം എന്നിങ്ങനെ നിരവധി പ്രശ്നങ്ങളുമായി മല്ലിടുന്ന നിരവധിയാളുകൾ. ഈ കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തികൾക്കും, സമൂഹത്തിനും ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ്. ഈ ലക്കം ദർശകൻ വളരെ ഗൗരവമായി സമൂഹം ചർച്ച ചെയ്യേണ്ട 'വൈകാരിക അപകൃത' എന്ന വിഷയമാണ് അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. ഈ മേഖലയിലെ വിദഗ്ധരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.



PAGE 05

ജനങ്ങളുടെ നിലവിളി സർക്കാരും വനംവകുപ്പും കേൾക്കുന്നില്ല: മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ



ഇൻഫോ സംസ്ഥാന അസംബ്ലിയിൽ കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി കാർഷികജില്ല രക്ഷാധികാരി മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ അനുഗ്രഹപ്രഭാഷണം നടത്തുന്നു.

പാരത്തോട്: വന്യമൃഗ ആക്രമണം രൂക്ഷമായ മലയോര പ്രദേശങ്ങളിലെ ജനങ്ങളുടെ നിലവിളി സർക്കാരും വനംവകുപ്പും കേൾക്കുന്നില്ലെന്ന് കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപത ബിഷപ്പ് മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ. ഇൻഫോ കേരള സംസ്ഥാന അസംബ്ലിയിൽ അനുഗ്രഹ പ്രഭാഷണം നടത്തുകയായിരുന്നു മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ. പ്രശ്നത്തിൽ ഇടപെടേണ്ട സർക്കാരും വനംവകുപ്പും മന്ത്രിമാരും എവിടെപ്പോയി. എങ്ങനെ ഇവർക്ക് നിശബ്ദരായി ഇരിക്കാൻ സാധിക്കും. കേരളത്തിന്റെ സമ്പദ്വ്യവസ്ഥയുടെ നട്ടെല്ലായ കർഷകരുടെ ജീവനെക്കുറിച്ച് അധികാരികൾക്ക് ആകുലതയില്ലേ. അവരെ അധികാരത്തിലെത്തിച്ച ജനതയുടെ സ്വരം അവർ കേൾക്കുന്നില്ല. ഉത്തരവാദിത്വം ബന്ധപ്പെട്ട സർക്കാരും മന്ത്രിമാരും ഏറ്റെടുക്കണം. വനംവകുപ്പിനും കൃഷിവകുപ്പിനും ആഭ്യന്തര വകുപ്പിനും ഉത്തരവാദിത്വമുണ്ട്. വന്യജീവി ആക്രമണത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം സർക്കാർ ഏറ്റെടുക്കണമെന്നും അല്ലാത്തപക്ഷം രാജിവച്ച് പുറത്തുപോകണമെന്നും മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ കുട്ടിച്ചേർത്തു.

PAGE 08, 09

നോമ്പിലെ നൊമ്പരങ്ങൾ

ചില ഉപേക്ഷകളായിമാത്രം നോമ്പിനെ ശീലിച്ചുപോയതാണ് നമ്മൾ ആത്മീയരുടെ വർത്തമാനകാല അപരാധങ്ങളിലൊന്ന്. ഉപേക്ഷകളെക്കാളുപരി ചില സ്നേഹപൂർവ്വമായ ഏറ്റെടുക്കലുകൾ സംഭവിക്കണമിനി. ഇഷ്ടമുള്ള കുറെ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിലുപരി ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കുറെയേറെ മനുഷ്യരെ സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയുമോ നമുക്ക് തപോദിനങ്ങളിൽ? എന്നും നമ്മുടെ ആശ്രേഷ്ഠത്തിന്റെ കരവലയത്തിനുള്ളിൽ കുടിയിരുത്താൻ... തീർച്ചയായും ഭക്ഷണത്യാഗത്തെക്കാളും കൂടുതൽ എന്റെ നോമ്പിന്റെ നൊമ്പരങ്ങൾ ഈ ഏറ്റെടുക്കലുകൾ തന്നെയാവും...

PAGE 10

മലയാളിയുടെ മാറുന്ന ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ

കേരള സമൂഹത്തിൽ കഴിഞ്ഞ 30-40 വർഷങ്ങളായി, വിവിധ കാരണങ്ങളാൽ സാമ്പത്തിക നിലവാരം വളരെയേറെ മെച്ചപ്പെട്ടു. ലളിതമായ ഭക്ഷണരീതി മാറി, മത്സ്യ - മാംസ വിഭവങ്ങളും കൊഴുപ്പു കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണക്രമത്തിലേക്കും മാറിക്കഴിഞ്ഞു. അതോടൊപ്പം വ്യായാമത്തോടുള്ള വിമുഖത, കായികാധ്വാനം ആവശ്യമില്ലാത്തതരം ജോലികൾ, വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന മദ്യാസക്തി എന്നിവയെല്ലാം ഒത്തുചേരുമ്പോൾ രോഗങ്ങളും കൂട്ടിനെത്തുന്നു.



PAGE 03

മലയാളിക്ക് ആർത്തിയാണ്

പകുതി വില. അത്രയും മതി. ആയിരക്കണക്കിന് ആൾക്കാർ ഓടിയെത്തി. ആർത്തിയാണു കാരണം. ആരോടും പറയാത്തതു മുഴുവനും തനിക്കു തന്നെ കിട്ടണം എന്ന മോഹം കൊണ്ട്. ആർത്തി എന്നും എപ്പോഴും തെറ്റാണെന്നു പറയുന്നില്ല. ആർത്തി ഉണ്ടായാൽ മാത്രമേ മനുഷ്യർ സംരംഭകരായി മാറുകയുള്ളൂ. കൂടുതൽ പണമുണ്ടാക്കാനുള്ള ത്വരയും ആർത്തിയിൽ നിന്നാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. പക്ഷേ അതിനർത്ഥം യുക്തിയും സാമാന്യബോധവും കൈവിട്ടു നിങ്ങളും എന്നല്ല.

PAGE 06



വേണം, ഡിജിറ്റൽ ഫാസ്റ്റിംഗ്

മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും പോലെ മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ അമിതോപയോഗം കുട്ടികളിൽ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ സങ്കീർണാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുന്നതായാണ് വനിതാ - ശിശുവികസനവകുപ്പിന്റെ പഠനത്തിൽ കണ്ടെത്തിയത്. 2023 മുതൽ 2024 അവസാനം വരെ സംസ്ഥാനത്ത് 15,261 കുട്ടികൾക്ക് ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ചികിത്സ നൽകിയെന്ന കണക്ക് ഞെട്ടലുണ്ടാക്കുന്നതാണ്. വകുപ്പിന്റെ ജില്ലാ റിസോഴ്സ് കേന്ദ്രങ്ങൾ, പേരന്തിൻ ക്ലിനിക്കുകൾ, സ്കൂൾ കൗൺസിലിങ് കേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിലാണ് പ്രശ്നത്തിന്റെ വ്യാപ്തി വ്യക്തമായത്. അമിതമായി മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ പഠനത്തിലെ പിന്നാക്കാവസ്ഥ, മറ്റുള്ളവരുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിലുള്ള പ്രശ്നം, വിഷാദരോഗം, ഉത്കണ്ഠ, അമിതമാനസികസമ്മർദ്ദം, ആത്മഹത്യാപ്രവണത എന്നിവ കണ്ടെത്തി. ഇത് ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടേതിനു തുല്യമാണെന്നും പറയുന്നു. പോഷകാഹാരക്കുറവ്, വ്യായാമക്കുറവ്, ഉറക്കമില്ലായ്മ എന്നിവയും ഇത്തരം കുട്ടികളിൽ പ്രകടം. ഇവരിൽ മസ്തിഷ്ക വികാസത്തിനും താമസമുണ്ടാകും. പേശീവികസനക്കുറവ്, പൊണ്ണത്തടി എന്നിവയ്ക്കും കാരണമാകുമെന്ന് പഠനറിപ്പോർട്ടിൽ പറയുന്നു.

അമിതമായ മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗം പഠനത്തെ തകർത്തേന്ന് കണ്ടെത്തിയെത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. തിരുവനന്തപുരം കല്ലമ്പലത്ത് പ്ലസ് വൺ വിദ്യാർത്ഥിനി തുങ്ങിമരിച്ചത് 2022 ജൂണിലാണ്. അനുജത്തിക്ക് മൊബൈൽ ഫോൺ നൽകരുതെന്നുകൂടി ഈ കുട്ടി ആത്മഹത്യക്കുറിപ്പിൽ മാതാപിതാക്കളോട് അപേക്ഷിച്ചു. മാതാപിതാക്കൾ മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗം വിലക്കുകയും അതിനെച്ചൊല്ലി ശാസിക്കുകയും ചെയ്തതിന്റെപേരിൽ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കുട്ടികൾ ആത്മഹത്യചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങളോടുള്ള ആസക്തിനിമിത്തം കഴിഞ്ഞ മൂന്നുവർഷത്തിനിടെ സംസ്ഥാനത്ത് പത്തൊൻപതു കുട്ടികൾ മരിച്ചതായി സമീപകാലത്ത് മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ നിയമസഭയിൽ വെളിപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. സ്മാർട്ട് ഫോൺ ഉപയോഗം വിലക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ അക്രമാസക്തരായ സംഭവങ്ങൾ ഒട്ടേറെയുണ്ട്. കോഴിക്കോട് തിക്കോടിയിൽ കഴിഞ്ഞ ഡിസംബറിൽ പതിനാലുകാരൻ, ഉറങ്ങിക്കിടന്ന അമ്മയെ കുത്തിപ്പരിക്കേൽപ്പിച്ചത് ഈ ഗണത്തിൽപ്പെട്ട സംഭവമാണ്. ഗെയിമുകളും വീഡിയോകളും സാമൂഹികമാധ്യമ ഉപയോഗവും മാത്രമല്ല, ഇന്റർനെറ്റിൽ ലഭ്യമാകുന്ന അറിവുകളുടെ ബാഹുല്യംപോലും കുട്ടികളിൽ മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നതായി മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നു.

നോമ്പിലേക്ക് കയറുന്ന ഈ നാളുകളിൽ കുട്ടികളുടെ കൈയിൽനിന്നും മൊബൈൽ വാങ്ങി വയ്ക്കാം. ഗെയിം കളിക്കാനും വീഡിയോ കാണാനും മറ്റും മൊബൈൽ ഫോൺ അവർക്കു കൊടുക്കാതിരിക്കാം. ചിട്ടയായ പരിശീലനത്തിലൂടെ മൊബൈൽ അടിമത്തം മാറ്റിയെടുത്തേ മതിയാവൂ. മേൽപ്പറഞ്ഞ ഓരോ വാർത്തകളും നമുക്കും അന്യമല്ല. ഈ ലക്കം ദർശകന്റെ കുട്ടികളിലെ കുറഞ്ഞുവരുന്ന മാനസികാരോഗ്യമാണ് ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്. അതിൽ, വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന കോപം. ഇതിനൊക്കെയും മൊബൈൽ ഒരടിസ്ഥാന കാരണമായി നിലകൊള്ളുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുവേണം നമുക്കൊരു 'ഡിജിറ്റൽ ഫാസ്റ്റിംഗ്'

വൈകാരിക നിയന്ത്രണം എന്ന വിജയമന്ത്രം

വൈകാരിക നിയന്ത്രണമെന്നാൽ വികാരങ്ങളുടെ തള്ളലനുസരിച്ച് നീങ്ങാതെ അവയുടെ ഗതി മനസ്സിലാക്കി. വേണ്ട വഴിക്കു നയിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ അവയെ മനസ്സിലാക്കി കൈകാര്യം ചെയ്യുക എന്നൊക്കെയാണർത്ഥം.



സി. ഷാലു കോയിക്കര
ഫോളി ഫാമിലി ഫോസ്പിറ്റൽ,
മൂതലക്കോടം

വൈകാരിക നിയന്ത്രണത്തിനുള്ള (Emotional regulation) നിങ്ങളുടെ കഴിവിനെ പരിശോധിച്ചു നോക്കുക.

1. എനിക്കു ക്ഷമയില്ല.
2. എനിക്കു കോപം നിയന്ത്രിക്കാനാകുന്നില്ല.
3. ഞാൻ പലപ്പോഴും ആലോചിക്കാതെയാണ് കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു പോകുന്നത്.
4. എവിടെയും അവസാന വാക്ക് എന്റേതായിരിക്കണമെന്ന് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.
5. എന്തെങ്കിലും പുതിയ വിവരങ്ങൾ ലഭിച്ചാൽ എനിക്കു തുടനെ ആരോടുകിലും പറയാം.
6. ഏതു കാര്യത്തിലും എന്റെ അഭിപ്രായം വ്യക്തമാക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.
7. ഏതെങ്കിലും ഗ്രൂപ്പിൽ എന്റേതായ ആഭിപ്രായങ്ങൾ തുറന്നു പറയണമെന്ന് എത്ര ആഗ്രഹിച്ചാലും എനിക്കു തു സാധിക്കാറില്ല.
8. എന്റെ മനസ്സിലുള്ളതു തുറന്നു പറയാൻ എനിക്കിഷ്ടമാണ്.
9. മറ്റുള്ളവർ വാദപ്രതിവാദം നടത്തുന്നതു കേട്ടാൽ ഞാൻ അസ്വസ്ഥനാകും.
10. നിസ്സാരകാര്യങ്ങൾക്കുപോലും ഞാൻ ശക്തമായി പ്രതികരിച്ചു പോകും.

വൈകാരിക നിയന്ത്രണമെന്നാൽ വികാരങ്ങളുടെ തള്ളലനുസരിച്ച് നീങ്ങാതെ അവയുടെ ഗതി മനസ്സിലാക്കി. വേണ്ട വഴിക്കു നയിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ അവയെ മനസ്സിലാക്കി കൈകാര്യം ചെയ്യുക എന്നൊക്കെയാണർത്ഥം. എന്തു വിലകൊടുത്തും പ്രീതിപ്പെടുത്താൻ മാത്രം വികാരങ്ങൾ ക്രൂരരല്ല. അവയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഏറെ മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. ചിന്തകളിൽ മാറ്റം വരുത്തുകയെന്നത് അവിശ്വസ്യമാണ്. "ഇപ്പോൾതന്നെ ഇതിൽനിന്നു സ്വതന്ത്രയാകണം എന്നതിനുപകരം ഇപ്പോൾ ഇതിന്റെ ആവശ്യമുണ്ടോ? ഈ വൈകാരിക സ്ഫോടനം അനുവദിച്ചാൽ അതിന്റെ അനന്തരഫലം എന്തായിരിക്കും? പെട്ടെന്നുള്ള വൈകാരിക ചാരിതാർത്ഥ്യം മാറ്റിവെയ്ക്കാൻ (Delaying immediate gratification) സാധിച്ചാൽ ഒരുവന് തന്റെമേലുള്ള വിജയമായിരിക്കും അത്.

വൈകാരിക നിയന്ത്രണമെന്നാൽ സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് മാനുഷമായ വിധത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കത്തക്കരീതിയിൽ വികാരങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുകയെന്നാണർത്ഥം. ഏതെങ്കിലും വിധത്തിലുള്ള സ്വതന്ത്രമാക്കത്തക്കരീതിയിലുള്ള വ്യത്യസ്തമായ കാഴ്ചപ്പാട് സ്വീകരിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവുണ്ടായിരിക്കും. ഇതു സാധിക്കാതെ വന്നാൽ സുഖകരമല്ലാത്ത വികാരങ്ങളുമായി നിരന്തരം ഏറ്റുമുട്ടേണ്ടി വരും. ചില വ്യക്തികളെ സംബന്ധിച്ച് വൈകാരികമായ ഏതു പ്രശ്നത്തിൽനിന്നും അവർ വളരെ വേഗത്തിൽ പുറത്തുവരും. വൈകാരിക നിയന്ത്രണം പാലിക്കുന്നവർക്കു അവരുടെ ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുന്നതു അനായാസകരമായ ഒന്നായിരിക്കും. വൈകാരിക നിയന്ത്രണമില്ലാത്തവരാകട്ടെ വ്യക്തിപരവും കുടുംബപരവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ സദാ വഹിക്കുന്നവരും ഉദ്യോഗസ്ഥലത്തും അതു പങ്കുവയ്ക്കുന്നത് പക്ഷമായ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഒന്നാണ്.

പ്രശ്നങ്ങൾ പോകാനനുവദിക്കുക. (Let go) പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നു കുറച്ചു സമയത്തേയ്ക്കെങ്കിലും വിട്ടു നിൽക്കാൻ ഒരുവന്റെ മനസ്സിനു കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ അവയ്ക്കു പരിഹാരം കാണുന്നതിനുള്ള തെളിവ് അവനു ലഭിക്കയില്ല. നേരെ മറിച്ച് പ്രശ്നങ്ങളെയും മാറ്റി വെച്ചിട്ട് സ്വന്തം മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുന്നതിൽ അതിനാൽ പ്രത്യേകിച്ച് ഒന്നും ചെയ്യാതെ പ്രശ്നത്തിനു പരിഹാരമുണ്ടായെന്നിരിക്കും.

എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഒരുമിച്ചു ചെയ്യാതെ മുൻതൂക്കമനുസരിച്ചു (prioritize) അവ നിർവ്വഹിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഒരു സമയത്ത് പല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് മനസ്സിനു ഏറെ സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുകയും ഒന്നും ഭംഗിയായി നിർവ്വഹിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുകയും ചെയ്യും.

അടുത്ത നാളിലുണ്ടായ ഒരു പ്രശ്നത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചു നോക്കുക. ഏതു രീതിയിലാണ് നിങ്ങളുതു കൈകാര്യം ചെയ്തത്? അല്പസമയത്തേയ്ക്കെങ്കി

ലും അതിൽനിന്നു വിട്ടു നിൽക്കാൻ നിങ്ങൾക്കു സാധിച്ചോ?

ഏറെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതായി വരുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എപ്രകാരമാണ് അതു നിർവ്വഹിക്കുന്നത്? മുൻതൂക്കമനുസരിച്ച് ക്രമപ്പെടുത്തിയശേഷമായിരിക്കുമോ?

വൈകാരിക നിയന്ത്രണത്തിന്റെ മൂന്നാമത്തെ ഘടകമെന്നത് കാര്യങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ അക്രമാസക്തമാകാതെ സ്വയംവിശ്വാസം (Assertive) സംസാരിക്കുകയെന്നതാണ്. ഇവ രണ്ടും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസമെന്താണ്? ദൃഢപ്രസ്താവരീതിയിലുള്ള (Assertive) ആശയവിനിമയത്തിൽ ഒരുവൻ തന്റെ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും വിശ്വാസങ്ങളും നേരായത്വം സത്യസന്ധവുമായ രീതിയിൽ പങ്കുവയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം ഇതവന്റെ ചിന്തകളേയും വികാരങ്ങളേയും മാനിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ അക്രമാസക്തമായ (aggressive) ആശയവിനിമയത്തിൽ സ്വന്തം ആശയങ്ങളും വികാരങ്ങളുമൊക്കെ പ



ങ്കുവയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം ഇതരവ്യക്തിയെ ചെറുതാക്കുകയും എളിമപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ദൃഢപ്രസ്താവരീതിയിലല്ലാതെ ആശയവിനിമയത്തിൽ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും ഋജുവായി പ്രകടിപ്പിക്കാത്തതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവർക്ക് അത് മനസ്സിലാക്കാൻ ആയാസകരമായിരിക്കും. പലർക്കും അസർട്ടീവ് ആയി പെരുമാറാൻ സാധിക്കാറില്ല, കാരണം അധികാരികളുടെ പക്കൽനിന്നു തിരിച്ചടി ഉണ്ടായേക്കാമെന്ന ഭയവും താഴ്ന്ന നിലയിലുള്ള സ്വയം മതിപ്പും മറ്റുള്ളവരെ പ്രീതിപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ആഗ്രഹവും അവനെ അതിൽനിന്നു പിന്തിരിപ്പിക്കുന്നു.

എന്നാൽ വൈകാരിക ബുദ്ധി നേടണമെങ്കിൽ ദൃഢപ്രസ്താവരീതിയിലുള്ള ആശയവിനിമയം ശീലിച്ചെടുക്കണം. നിങ്ങൾ ഏതു വിധത്തിലുള്ള ആശയവിനിമയ രീതിയാണ് സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്? അസർട്ടീവ് ആയതല്ലെങ്കിൽ എന്താണ് നിങ്ങളെ അതിന് തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നത്.

അയവുള്ളവരായിരിക്കുക (flexible) എന്നതാണ് അടുത്ത ഘടകം മയമുള്ള വസ്തുക്കളേക്കാൾ കാഠിന്യമുള്ള ചില വസ്തുക്കൾ പെട്ടെന്നു പൊട്ടുന്നതുപോലെയാണ് അയവിലാത്ത കാഴ്ചപ്പാടുകളും പെരുമാറ്റ രീതികളും വ്യക്തിക്ക് വൈകാരിക ക്ലേശങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിലായിരുന്നു കൊണ്ട് സ്വന്തം ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുകയെന്നത് തീർത്തും അസാധ്യമായിരിക്കും. കാരണം ഒരുവൻ ആയിരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ അയാളുടെ ആശയങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളുമായി ഒരു വിധത്തിലും ചേർന്നു പോകുന്നില്ലെങ്കിൽ അയാളുടെ ആശയങ്ങളും കാഴ്ചപ്പാടുകളുമായി മുന്നോട്ടു പോകുകയെന്നത് ഏറെ ക്ലേശകരമായിത്തീരുകയും വൈകാരികമായി ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ സഹിക്കേണ്ടിവരുകയും ചെയ്യും. താൻ ആയിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തെ അംഗീകരിക്കുകയെന്നതായിരിക്കും കരണീയമായിട്ടുള്ളത്.

തന്റെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നതിനുവേണ്ടി സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുന്നത് കൂടുതൽ ഇച്ഛാഭംഗങ്ങൾക്കിടയാക്കുകയേ ഉള്ളൂ. സ്വന്തം ലക്ഷ്യങ്ങളും അയവ് നേടിയെടുക്കുന്നതിനുപയോഗിക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളും പുനഃപരിശോധിക്കുന്നത് ആവശ്യമായിരിക്കും. ഇങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അതേ സംവിധാനങ്ങൾ തന്നെ കഠിനതരമാക്കുന്നതു കൊണ്ട് പ്രത്യേകിച്ച് പ്രയോജനമുണ്ടാകില്ല. നിസ്സാരകാര്യങ്ങൾ പോലും താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെയും തീരുമാനിക്കുന്നതുപോലെയും നടക്കണം എന്നു ശഠിക്കുന്ന ഒരുവനെ സംബന്ധിച്ചു മറിച്ച് സംഭവിക്കുന്നതു ഏറെ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കും. അങ്ങനെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ കുറച്ചു കൂടി അനായാസമായി നീങ്ങുന്നതിന്റെ പ്രയോജനങ്ങളെക്കുറിച്ചു മുഴുവൻ ചിന്തിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും.



മലയാളിയുടെ മാറുന്ന ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ

ലളിതമായ ഭക്ഷണരീതി മാറി, മത്സ്യ-മാംസവിഭവങ്ങളും കൊഴുപ്പു കുടുതൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണക്രമത്തിലേക്കും മാറിക്കഴിഞ്ഞു.



ഡോ. സിബി മാത്യുസ്
മുൻ ഡിജിപി

“കാലം മാറിവരും, കാറ്റിൻ ഗതി മാറും കടൽവറ്റി കരയാകും, കര പിന്നെ കടലാകും കഥയിൽ തുടർന്നുവരും...”

എന്നൊക്കെയുള്ള കവിഭാവന, മലയാളിയുടെ ഭക്ഷണരീതികളെക്കുറിച്ചും സത്യമാണ്. ഏതാണ്ട് 50-60 വർഷംമുമ്പ് അരിയാഹാരം (ചോറ്, കഞ്ഞി) തന്നെയായിരുന്നു ദിവസേന മൂന്നുനേരവും സാധാരണ ജനങ്ങൾ കഴിച്ചിരുന്നത്. ഒന്നോ രണ്ടോ കറികളുമുണ്ടാകും. ചിലപ്പോൾ ചമ്മന്തി മാത്രമായിരിക്കും. വൻകിട ഹോട്ടലുകൾ ചില നഗരങ്ങളിൽമാത്രം. ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിലാകട്ടെ, ജനങ്ങൾ സാധാരണ ചായക്കടയിൽനിന്നും ആവി പറക്കുന്ന പൂട്ടും കടലയും അല്ലെങ്കിൽ ഇഡ്ഡലി, ദോശ, ചടനി, സാമ്പാർ മുതലായ നാടൻ വിഭവങ്ങൾ സംതൃപ്തിയോടെ കഴിച്ചു. ബേക്കറികൾ വിരളമായിരുന്നു. അവിടെ വിഭവങ്ങളും കുറവ്.

ഭക്ഷണമേശയിലെ ഫാഷൻ തരംഗം

1965-ലെ ഇന്ത്യാ-പാക്കിസ്ഥാൻ യുദ്ധകാലത്ത് അന്നത്തെ പ്രധാനമന്ത്രിയായിരുന്ന ലാൽബഹദൂർ ശാസ്ത്രി “ദക്ഷിണേന്ത്യക്കാർ ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും” ഗോതമ്പുകൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കുന്ന വിഭവങ്ങൾ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണമെന്ന് ആഹ്വാനം ചെയ്തത് പ്രതിഷേധത്തിനിടയാക്കി. എന്നാൽ ഏതാനു വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ചപ്പാത്തിയും പൊരോട്ടയും മറ്റും കേരളത്തിലെ ഭക്ഷണമേശകളിലും സ്ഥാനം പിടിച്ചു തുടങ്ങി. വിവാഹവിരുന്നുകളിൽ ചോറും കറികളും എന്ന രീതി മാറി ബിരിയാണിയും പൊരിച്ച കോഴിയിറച്ചിയും മറ്റും പുതിയ ഫാഷൻ തരംഗമായി എത്തി. എങ്കിലും ഹിന്ദുമതവിശ്വാസികൾ, തങ്ങളുടെ വിവാഹവിരുന്നുകളിൽ



ഇന്നും കേരളീയരീതിയിലുള്ള സദ്യതന്നെ വിളമ്പുന്നു. മാംസാഹാരത്തോടുള്ള പ്രതിപത്തിയാണ് കഴിഞ്ഞ പത്തു മുപ്പതുവർഷങ്ങളിൽ ഉണ്ടായ വലിയൊരു മാറ്റം. വിശേഷദിവസങ്ങളിൽമാത്രം ലഭ്യമായിരുന്ന കോഴി / താറാവ് ഇറച്ചി വിഭവങ്ങൾ ഭക്ഷണമേശകളിൽ ദിവസേന പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടുതുടങ്ങി. തമിഴ്നാട്ടിൽനിന്നും ‘ബ്രോയ്ലർ’ കോഴികൾ വൻതോതിൽ കേരളത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുവാൻ തുടങ്ങി. ഇപ്പോൾ ദിവസേന ഉദ്ദേശം ഒരു ലക്ഷം കോഴികളാണ് അതിർത്തികൾക്കപ്പുറത്തുനിന്ന് കേരളത്തിലേക്ക് എത്തുന്നത്. കന്നുകാലികളുടെ കടത്തും അങ്ങനെതന്നെ. 2009-നുശേഷം ‘ഇറച്ചി’ക്കുവേണ്ടി മാത്രം കേരളത്തിലേക്ക് എത്തുന്ന കന്നുകാലികളുടെ എണ്ണം മൂന്നിരട്ടിയായി വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടത്രേ.

രണ്ടു ദിവസം വെജിറ്റേറിയനായാലോ?

കേരളത്തിലെ ചെറുപട്ടണങ്ങളിൽപോലും ‘നോൺ വെജിറ്റേറിയൻ’ ഹോട്ടലുകളും മാംസാഹാരവിഭവങ്ങൾ വിറ്റഴിക്കുന്ന ബേക്കറികളും കണക്കറ്റവിധം വർദ്ധിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഇന്ന് കേരളീയരുടെ ഇഷ്ടഭക്ഷണം പൊരോട്ട - ബീഫ് ഫ്രൈ, മട്ടൻ / ചിക്കൻ ബിരിയാണി, കൃഴിമന്തി, ഷവർമ്മ മുതലായവയൊക്കെയാണെന്നതിൽ സംശയമില്ല. കേരള സമൂഹത്തിൽ കഴിഞ്ഞ 30-40 വർഷങ്ങളായി, വിവിധ കാരണങ്ങളാൽ സാമ്പത്തികനിലവാരം വളരെയേറെ മെച്ചപ്പെട്ടു. ലളിതമായ ഭക്ഷണരീതി മാറി, മത്സ്യ-മാംസവിഭവങ്ങളും കൊഴുപ്പു കുടുതൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണക്രമത്തിലേക്കും മാറിക്കഴിഞ്ഞു. അതോടൊപ്പം വ്യായാമത്തോടുള്ള വിമുഖത, കായികാധ്വാനം ആവശ്യമില്ലാത്തതരം

ജോലികൾ, വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന മദ്യാസക്തി എന്നിവയെല്ലാം ഒത്തുചേരുമ്പോൾ രോഗങ്ങളും കൂട്ടിനെത്തുന്നു. 2024-ലെ ക്രിസ്മസ് - നവമ്പന്ത സീസണിൽ കേരളത്തിൽ 543 കോടി രൂപയ്ക്കുള്ള മദ്യവിൽപന നടന്നതായി ന്യൂ ഇന്ത്യൻ എക്സ്പ്രസ് പത്രം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിരുന്നു.

ഈ ജീവിതരീതിയുടെ ഫലമായി കരൾ - കിഡ്നി സംബന്ധമായ ഗുരുതര രോഗങ്ങളും കേരളത്തിൽ ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതായി ആരോഗ്യപരിപാലനരംഗത്തെ വിദഗ്ധർ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. പുതിയ തലമുറയുടെ ‘ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്’ വിഭവങ്ങളോടുള്ള ഭ്രമം നിരൂസാഹപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ഭക്ഷണരീതിയിൽ സമൂലമായ മാറ്റം അതിവേഗത്തിൽ വരുത്തുവാൻ സാധ്യമാവുകയില്ല. എങ്കിലും ആഴ്ചയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസമെങ്കിലും സന്യാഹാരം മാത്രമേ കഴിക്കൂ എന്ന ശീലം ആർക്കും പിൻതുടരാവുന്നതാണ്. കീടനാശിനികളുടെ ഉപയോഗം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുകയും ജൈവവളങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള കൃഷി സർക്കാർ തലത്തിൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും വേണം.

മാറണം ജീവിതശൈലി

ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ‘സാമ്പിൾ’ കൂടുതലായി പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുകയും ഗുണനിലവാരം കുറഞ്ഞ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ വിൽക്കുന്നവർക്ക് കനത്ത പിഴ ചുമത്തുവാൻ സർക്കാർതലത്തിൽ മാത്രമേ സാധ്യമാവുകയുള്ളൂ. 2006-ൽ സമഗ്രമായ നിയമം (Food Safety & Standards Act - 2006) കേന്ദ്രസർക്കാർ തലത്തിൽ കൊണ്ടുവന്നുവെങ്കിലും പ്രായോഗികതലത്തിൽ അതിന്റെ ഗുണഫലങ്ങൾ കാണുന്നില്ല. മായംചേർത്ത ഭക്ഷണവും പഴകിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും മറ്റും ഇടയ്ക്കൊക്കെ ഉദ്യോഗസ്ഥർ പിടിച്ചെടുക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും നിയമത്തിലെ വ്യവസ്ഥകൾപ്രകാരം കർശനമായ ശിക്ഷയും കനത്ത പിഴയും കുറ്റക്കാർക്കെതിരെ ചുമത്തുന്നുണ്ടോ എന്നത് പുനഃപരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്. സർക്കാർതലത്തിലെ നടപടികളോടൊപ്പം, ഒരോ വ്യക്തിയും അവർതന്നെ ഭക്ഷണരീതികൾ നിയന്ത്രിച്ചും മിതമായ വ്യായാമം ശീലമാക്കിയും ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റംവരുത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

അമൂല്യമായി കരുതുന്ന നസ്രാണി പാരമ്പര്യം പരിചയപ്പെടുത്തുന്ന പ്രത്യേക പംക്തി

പ്രാർത്ഥന



ഫാ. റോബർട്ട്
ചവറനാണിക്കൽ വി.സി.

വിശുദ്ധ കുർബാന

വിശുദ്ധ കുർബാനയാണ് തിരുസഭയിലെ ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമായ പ്രാർത്ഥന. അതിനാൽ എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ മുടങ്ങാതെ പള്ളിയിൽപോയി വിശുദ്ധ കുർബാനയിൽ സംബന്ധിക്കുന്ന പാരമ്പര്യം നമ്മുടെ പൂർവ്വികർക്കുണ്ടായിരുന്നു.

യാമപ്രാർത്ഥനകൾ

യാമപ്രാർത്ഥനകൾ സഭയുടെ ഔദ്യോഗിക പ്രാർത്ഥനകളാണ്. സീറോ - മലങ്കര, യാക്കോബായ, ഓർത്തഡോക്സ് സഭാഗണങ്ങൾ വീടുകളിൽ എല്ലാ ദിവസവും പ്രഭാത, സായാഹ്ന നമസ്കാരങ്ങൾ ചൊല്ലാറുണ്ട്. നമ്മുടെ ഇടവകകളിലും സന്യാസഭവനങ്ങളിലും കൃത്യമായി ഇതു ചൊല്ലേണ്ടതാണ്. നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളിലും യാമപ്രാർത്ഥനകൾ ചൊല്ലുന്നത് ഉചിതമാണ്.

ഉണരുമ്പോൾ

ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള അനുദിന പ്രാർത്ഥനകൾ ഇതിൽ ചേർക്കുന്നു. കൂഞ്ഞുനാൾ മുതൽ മക്കളെ വീട്ടിൽ ചൊല്ലിക്കൊടുത്ത് വാമൊഴിയായി പിറപ്പിച്ചിരുന്ന പ്രാർത്ഥനകളാണിവ.

1. അതിരാവിലെ 4 - 4.30 മണിക്കാണ് ഉണരേണ്ടത്. കിടക്കപ്പായയിൽ കിടന്നുകൊണ്ടുതന്നെ ചൊല്ലുന്ന പ്രാർത്ഥന.

“ഈശോ മറിയം യൗസേപ്പേ, ഇന്നേ ദിവസം അരുതാത്തവ കാണാതെയും അരുതാത്തവ കേൾക്കാതെയും അരുതാത്തവ ചെയ്യാതെയും നിരൂപിക്കാതെയും ഇരിപ്പാൻ നിങ്ങളുടെ സന്നിധിയിൽ എന്റെ കണ്ണുകളെ ഞാൻ തുറക്കുന്നു” - ഈ പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലിക്കൊണ്ട് കണ്ണുതുറന്ന് ഈശോയുടെ രൂപത്തിലേക്കു നോക്കുക.

2. എഴുന്നേറ്റിരുന്ന് ആദ്യം കുരിശു വരച്ച് സ്വയം വിശുദ്ധീകരിക്കുന്നു.

3. ദിവസത്തിലെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും ദൈവസന്നിധിയിൽ സമർപ്പിച്ച് അപകടങ്ങളിൽനിന്നും പാപസാ



ഹചര്യങ്ങളിൽനിന്നും തിന്മയുടെ കൂട്ടുകെട്ടിൽനിന്നും സംരക്ഷണം പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ഉദാ: എന്റെ ഇന്നത്തെ എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും ഈശോയുടെ തിരുമുമ്പിൽ കാഴ്ചവയ്ക്കുന്നു.

4. പരിശുദ്ധാത്മാവിനോടുള്ള പ്രാർത്ഥന
5. കർത്താവിന്റെ മാലാഖ (ത്രികാല ജപം) പലരും മുഴുവൻ ജപമാല (153 മണി) ചൊല്ലിയിരുന്നു. പ്രശ്നങ്ങളോ ദുഃഖങ്ങളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ മുഴുവൻ ജപമാല (153 മണി) പ്രാർത്ഥിക്കുക വഴി അവ പരിഹരിക്കപ്പെടും എന്നു വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. പിന്നീടു കൂട്ടിച്ചേർത്ത പ്രകാശരഹസ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ 203 മണിയാണ് ഇപ്പോൾ മുഴുവൻ ജപമാല. കൂടാതെ, പ്രഭാതത്തിൽ ദൈവസംരക്ഷണത്തിനായി സപ്രാ പ്രാർത്ഥനയിലുള്ള 91-ാം സങ്കീർത്തനം പലരും ചൊല്ലാറുണ്ട്.

മദ്ധ്യാഹ്നം

ഉച്ചയ്ക്ക് കുരിശു വരച്ച് ത്രികാലജപം (കർത്താവിന്റെ മാലാഖ) ചൊല്ലുന്നു. പകൽ സമയം സാധിക്കുന്നിടത്തോളം ജപമാല പ്രാർത്ഥിച്ചിരുന്നു. വലിയ നോമ്പിൽ കുരിശിന്റെ വഴിയും ചൊല്ലാറുണ്ട്.

സായാഹ്ന പ്രാർത്ഥനകൾ (കുരിശുവര)

ദൈവാലയത്തിൽ സന്ധ്യാമണി അടിച്ചാൽ ഉടനതന്നെ

കുരിശുവരച്ച് ത്രിത്വസ്തുതി ചൊല്ലി ദൈവസാന്നിധ്യസ്ഥരണ നടത്തിയിരുന്നു. തുടർന്ന് മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങളിൽനിന്നെല്ലാം വിരമിച്ച് എത്രയും വേഗം ഇടവക ദൈവാലയത്തിൽ ഇടവകവികാരിയും ദൈവാലയശുശ്രൂഷിയും, കുടുംബങ്ങളിൽ കുടുംബനാഥന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളും സന്ധ്യാപ്രാർത്ഥനയ്ക്കായി ഒന്നുചേരുന്നു.

കുടുംബാംഗങ്ങളെല്ലാവരും നിലത്ത് പായയിൽ ഇരുന്നാണ് കുരിശു വരച്ചിരുന്നത്. സന്ധ്യാപ്രാർത്ഥനയുടെ ആരംഭത്തിലും മാതാവിന്റെ ലുത്തിനിയ ചൊല്ലുമ്പോഴും അവസാനിക്കുമ്പോഴും മൂട്ടു കുത്തിയിരുന്നു. ഞായറാഴ്ചകളിലും ഉയിർപ്പുകാലത്തും സന്തോഷസൂചകമായി എഴുന്നേറ്റു നിന്നുകൊണ്ടാണ് ത്രികാലജപം ചൊല്ലിയിരുന്നത്. ത്രികാലജപത്തിന് ദൈവാലയങ്ങളിൽ മൂന്നു വീതം മൂന്നുതവണയാണ് മണിമുഴക്കുന്നത്.

സായാഹ്നപ്രാർത്ഥനയുടെ പരമ്പരാഗതമായ ക്രമം

1. കുരിശു വരയ്ക്കുക
2. പരിശുദ്ധാത്മാവിനോടുള്ള പ്രാർത്ഥന
3. കർത്താവിന്റെ മാലാഖ (ത്രികാലജപം)
4. മരിച്ച പൂർവ്വികർക്കുവേണ്ടി (സ്വർഗ്ഗ., നന്മ., ത്രിത്വ. - 5 പ്രാവശ്യം)
5. മാതാവിന്റെ ജപമാല, ലുത്തിനിയ
6. ഭാഗ്യപ്പെട്ട മാർ യൗസേപ്പേ
7. തിരുഹൃദയ ജപമാല
തിരുഹൃദയ ലുത്തിനിയ, സകല പുണ്യവാന്മാരുടെയും ലുത്തിനിയ ഇവ പല ഭവനങ്ങളിലും ചൊല്ലാറുണ്ട്,
8. വിശുദ്ധരുടെ മാധ്യസ്ഥ്യം
തിരുഹൃദയ ലുത്തിനിയായ്ക്കുശേഷം കാരോസുസാ പ്രാർത്ഥനകൾ പോലെ വിശുദ്ധരുടെ മാധ്യസ്ഥ്യം തേടി (1 സ്വർഗ്ഗ. 1 നന്മ. 1 ത്രിത്വ.) ചൊല്ലി പ്രാർത്ഥിച്ചിരുന്നു.
* വി. ഗീവർഗീസ് സഹദാ - വിഷഭയം, തിന്മ
* വി. സെബസ്ത്യാനോസ് സഹദാ - പഞ്ഞം, പട, വസന്ത
* ഇടവക മധ്യസ്ഥൻ
* പേരിന്റെ കാരണഭൂതരായ വിശുദ്ധർ ഓരോരുത്തരുടെയും സ്തുതിക്കായി, അല്ലെങ്കിൽ ഓരോ കുടുംബാംഗത്തിനും വേണ്ടി ചൊല്ലാറുണ്ട്.
9. എത്രയും ദയയുള്ള മാതാവേ (ഇത് സമാപന പ്രാർത്ഥനയാണ്)
പണ്ട് ബൈബിൾ ലഭ്യമല്ലായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ സന്ധ്യാ പ്രാർത്ഥനയോടനുബന്ധിച്ച് സുവിശേഷം വായിക്കാറുണ്ട്.



മാനസികം

കൗമാരക്കാരിൽ കോപം വർദ്ധിക്കുന്നു



ഡോ. സിന്ധു ആനി മരിയ സിന്ധു
ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്
REIC & AC, ICH,
ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോട്ടയം



കോപത്തിനു പിന്നിലുള്ള യഥാർത്ഥ കാരണങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ട് സമചിത്തതയോടും വ്യക്തിബഹുമാനത്തോടും സഹിഷ്ണുതയോടും കൂടി മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും അവരെ സമീപിക്കുന്നതും നയിക്കുന്നതും പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനുള്ള മികവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കൗമാരക്കാരെ സഹായിക്കും.

മനുഷ്യമനസാക്ഷിയെ തെളിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള റാഗിങ്ങിന്റെയും ലഹരി ഉപയോഗങ്ങളുടെയും പല വിധ ദുരുപയോഗങ്ങളുടെയും വാർത്തകൾ ഈയിടെയായി മാധ്യമങ്ങളിൽ നിറഞ്ഞുനിൽക്കുകയാണ്. ബാല്യത്തിലും കൗമാരത്തിലും നമ്മുടെ കുട്ടികളെ വേണ്ട വിധം മനസ്സിലാക്കി, ഉചിതമായി നയിക്കാനായാൽ മനസാക്ഷി മരവിച്ച യുവത്വത്തിലേക്ക് വഴുതി വീഴാതെ അവരിൽ നല്ലൊരു വിഭാഗത്തെ രക്ഷിക്കാൻ നമുക്കുവുമാവിട്ടു.

പതിനാലുകാരനായ ഒരു വിദ്യാർത്ഥിക്ക് ഈയിടെയായി വാശിയും ദേഷ്യവും വളരെയധികം കൂടി എന്നാണ് മാതാപിതാക്കളുടെ പരാതി. ദേഷ്യം വന്നാൽ അവൻ വീട്ടിൽ ഉള്ളവരെ തുറിച്ചു നോക്കുകയും, അവരുടെ നേരെ മുഷിച്ചുരുട്ടുകയും, വാതിൽ വലിച്ചടയ്ക്കുകയും, കയർത്തു സംസാരിക്കുകയും, വീട്ടിലുള്ള സാധനങ്ങൾ വലിച്ചെറിയുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ പതിമൂന്നുകാരനായ മറ്റൊരു വിദ്യാർത്ഥിയുടെ കോപക്രിയകൾ പ്രധാനമായും വീടിനു പുറത്താണ്. ടീച്ചേഴ്സിനോട് തർക്കത്തരം പറയുക, സഹപാഠികളെ ഉപദ്രവിക്കുക, പഠനത്തിലും കഴിവുകളിലും പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളെ ദേഹോപദ്രവം ചെയ്യുക, ദയാർത്ഥമുള്ള പേരുകൾ വിളിച്ച് കളിയാക്കുക. ക്ഷുഭ്രജീവികളെ ഇഞ്ചിഞ്ചായി കൊല്ലുക ഇവയെല്ലാം അവന്റെ വിനോദങ്ങളാണ്. പതിമൂന്നു വയസ്സുകാരിയായ ഒരു വിദ്യാർത്ഥിനിയുടെ അമിതമായ ദേഷ്യം തോന്നുമ്പോൾ അവളെത്തന്നെ നുള്ളി നോവിക്കുകയും സ്വന്തം വസ്ത്രങ്ങളും ബാഗും മറ്റും ബ്ലേഡ് ഉപയോഗിച്ച് വരഞ്ഞു കീറുകയും ആരോടും മിണ്ടാതെ മുറിയിൽ കയറി കതകടച്ചിരിക്കുകയുമാണ് പതിവ്. അനിയന്ത്രിതമായ കോപവും നിയന്ത്രണങ്ങളോടുള്ള അസഹിഷ്ണുതയും എതിർപ്പും കൗമാരക്കാരിൽ സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നതാണ്. താൻപോരിമയും ധിക്കാരവും കൂടെ സലിലായ്മയുമായി ഇവ ചിത്രീകരിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ഇവയ്ക്ക് പിന്നിലെ യഥാർത്ഥ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെന്ന് മനസ്സിലാക്കി പ്രതികരിക്കുവാൻ മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും മറ്റും പരാജയപ്പെടുപോകുന്നുണ്ടോ? ഉള്ളിലുള്ള സമ്മർദ്ദങ്ങൾ, സ്വതന്ത്രമായി തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനും പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും ഉള്ള താർ, മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ബന്ധങ്ങളിൽ വന്നു ഭവിക്കുന്ന സംഘർഷങ്ങൾ, അംഗീകരിക്കപ്പെടാനും വിലമതിക്കപ്പെടാനുമുള്ള ആഗ്രഹം, സ്വന്തമായ തനിമ സ്ഥാപിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനുമുള്ള തീവ്രമായ ആവശ്യം എന്നിവയുടെ ബാഹ്യമായ പ്രകടനമാണ് ഇവരിലെ അനിയന്ത്രിതമായ കോപം. ഇത്തരത്തിലുള്ള സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ അഡ്രിനാലിൻ എന്ന ഹോർമോണിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, ഫലമായി കോപം നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരികയും ചെയ്യുന്നു. വികാരത്തള്ളൽ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ബുദ്ധിയുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനവും നടക്കില്ല. മാത്രമല്ല, കൗമാരക്കാരിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക, മാനസിക, സാമൂഹിക മാറ്റങ്ങളും, വികാരങ്ങളെ ഉചിതമായ വിധത്തിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പക്ഷതക്കുറവും വെല്ലുവിളി ഉയർത്തുന്നുണ്ട്. അപകർഷതാബോധം, നിഷേധാത്മക ചിന്തകൾ, നാണം, കുറ്റബോധം, ഉത്കണ്ഠ, നിരാശ, ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം ഇവയും വലിയ തോതിലുള്ള കോപത്തിന് കാരണമാകാം.

തങ്ങൾക്കുള്ളിൽ നൂരത്തു പൊന്നു കോപം മുകളിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ കൗമാരക്കാർ വ്യത്യസ്ത വിധത്തിലാണ് പ്രകടമാക്കുന്നത്. ചിലർ തങ്ങളുടെ ദേഷ്യം അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവരോട് നേരിട്ട് പ്രകടിപ്പിക്കും (externalizing), മറ്റുചിലർ തങ്ങളിലേക്ക് തന്നെ തിരിയും (internalizing), ഇനിയും ചിലരാകട്ടെ ദേഷ്യം നേരിട്ട് പ്രകടിപ്പിക്കാതെ അനാരോഗ്യകരമായ ചില രീതികൾ അവലംബിക്കും (passive aggression), ഉദാഹരണത്തിന്, ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുക, പൊതുജനങ്ങൾ നശിപ്പിക്കുക, പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുക, അമിതമായി മൊബൈൽ ഉപയോഗിക്കുക.

വീട്ടിലും സ്കൂളിലും കർക്കശമായ നിയന്ത്രണങ്ങളും അച്ചടക്കനടപടികളും ഏർപ്പെടുത്തുന്നതും, കുട്ടികളുടെ ആത്മാഭിമാനത്തെ ഹനിക്കുന്നതരത്തിലുള്ള വിമർശനങ്ങളും ശാപവാക്കുകളും ഉപയോഗിക്കുന്നതും, അനാവശ്യമായ താരതമ്യപ്പെടുത്തലുകളും അവരെ കൂടുതൽ പ്രകോപിതരാക്കുകയേ ഉള്ളൂ. അങ്ങാടിയിൽ തോറ്റതിന് അമ്മയോട് എന്നു പറയുന്നതുപോലെ അനാരോഗ്യകരമായ പെരുമാറ്റങ്ങളിലേക്കും നശീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്കും നീങ്ങാൻ ഇവയെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് ന

നങ്ങളിലേക്കും നീങ്ങാൻ ഇവ ഇടയാക്കും. സംഘർഷങ്ങളെ ഉചിതമായ വിധത്തിൽ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്ന് കുട്ടികൾ പഠിക്കേണ്ടത് വീട്ടിൽ നിന്നു തന്നെയാണ്. മാതാപിതാക്കളുടെ പെരുമാറ്റ രീതികളും, സംഘർഷങ്ങളോടുള്ള പ്രതികരണങ്ങളും അവർ കണ്ടുപഠിക്കുകയും അനുകരിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. കോപത്തിനു പിന്നിലുള്ള യഥാർത്ഥ കാരണങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ട് സമചിത്തതയോടും വ്യക്തിബഹുമാനത്തോടും സഹിഷ്ണുതയോടും കൂടി മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും അവരെ സമീപിക്കുന്നതും നയിക്കുന്നതും പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനുള്ള മികവ് (problem-solving and conflict management skills) വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കൗമാരക്കാരെ സഹായിക്കും. അമിത കോപത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന മറ്റു ചില കാര്യങ്ങൾ ഇവിടെ ചേർക്കുന്നു. ദേഷ്യം ഉളവാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ (triggers), അപ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ചിന്തകൾ (thoughts), ശാരീരിക വൈകാരിക മാറ്റങ്ങൾ (physical and emotional changes), ഫലമായുള്ള പെരുമാറ്റം (ഉദാഹരണത്തിന് അലറുക, എറിയുക, അടിക്കുക) തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം ഉണ്ടാകുന്നതിനായി എല്ലാദിവസവും ഡയറി എഴുതുന്നതും, ഈ സാഹചര്യത്തിൽ കുറച്ചുകൂടി പക്ഷതയോടെ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കുമായിരുന്നു എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നതും, മുതിർന്നവരും സുഹൃത്തുക്കളുമായി ചർച്ചചെയ്ത് വിലയിരുത്തുന്നതും മുൻപോട്ടുള്ള സാഹചര്യങ്ങളെ കൂടുതൽ വൈകാരിക പക്ഷതയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് സഹായിക്കും. സമാന സാഹചര്യങ്ങളെ മറ്റുള്ളവർ എങ്ങനെ നേരിടുന്നുവെന്ന് ന

രീക്ഷിക്കുന്നതും (observation) സ്വയം വിമർശനത്തിനും മാറ്റത്തിനും ആക്കം കൂട്ടും. സ്വാനുഭവ (self-compassion) ശരിയായ ഉറക്കം, വിശ്രമം, ഉല്ലാസം, ഭക്ഷണക്രമം- ആന്തരിക സംഘർഷങ്ങളെ ശരിയായ വിധത്തിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് വളരെ ആവശ്യമാണ്. കൂടാതെ ഇഷ്ടമുള്ള സംഗീതം കേൾക്കുക, നല്ല പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുക, ശാരീരിക വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക, യോഗ, ഡാൻസ് ഇവ അഭ്യസിക്കുക, ചിത്രം വരയ്ക്കുകയും നിറം കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക, പ്രകൃതിസൗന്ദര്യം ആസ്വദിക്കുക, കഥ കവിത ഇവ എഴുതുക, നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുകയും നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുക, ക്രിയാത്മകമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും കാര്യങ്ങളിലും പ്രവർത്തിക്കുകയും ഏർപ്പെടുക എന്നിവയും ആന്തരിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെ കുറയ്ക്കുന്നതിനും അതുവഴി കോപത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും സഹായകമാണ്. ദൈവാശ്രയവും ആത്മീയ വളർച്ചയിലുള്ള താല്പര്യവും ചെറുപ്പം മുതൽ കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതും ഈ പ്രശ്നങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാൻ അവരെ സഹായിക്കുമെന്ന് തീന് സംശയമില്ല. ❖

ഉപകാരസ്മരണ

ലീലാമ്മ തോമസ് മൈലാടുംപാറയിൽ, മാട്ടുതാവളം

ഉപകാരസ്മരണ

വർഗീസ് തീമ്പലങ്ങാട്ടു പുളിങ്കുട്ട

ഉപകാരസ്മരണ

എൽസാമ്മ വർഗീസ് തീമ്പലങ്ങാട്ടു പുളിങ്കുട്ട

ക്രിയാത്മകമായ മനോഭാവം



സി. രെണുকা മേരി സി.എം.സി.
ഡെപ്ത് സൈക്കോളജിസ്റ്റ്,
ഡയറക്ടർ, മരിയൻ കാൺസിലിംഗ്
സെന്റർ, കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി

ഒരവത്തിന്റെ നാടായ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സംഭവിക്കുന്നത് എന്താണ്? കണ്ണു തുറന്ന് കാണുക, ഹൃദയം തുറന്ന് മനസ്സിലാക്കുക, ചെവി തുറന്ന് കേൾക്കുക. രണ്ടു മണിക്കൂറിനിടെ യുവാവ് കൊന്നത് അഞ്ച് പേരെ, അമ്മയെ മകൻ വെട്ടിയും, തലയ്ക്കടിച്ചും കൊലപ്പെടുത്തി, ഗംഗാധരന്റെ അന്നംമുടക്കി വെറ്റില മോഷ്ടിച്ച കള്ളൻ. ലഹരിക്കടിമയായ സഹോദരൻ സഹോദരിയെ വെട്ടിക്കൊലപ്പെടുത്താൻ ശ്രമം. ഉറങ്ങിക്കിടന്നയാളെ കഴുത്തിൽ കയർ കുരുക്കി കൊലപ്പെടുത്തി, വീട്ടമ്മയെ ഭർത്താവ് കൊലപ്പെടുത്തി, സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കുമെതിരെയുള്ള ലൈംഗികാതിക്രമം എന്നിങ്ങനെ നിരവധി പ്രശ്നങ്ങളുമായി മല്ലിടുന്ന നിരവധിയാളുകൾ. ഈ കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തി

കൾക്കും, സമൂഹത്തിനും ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ്. ഈ സംഭവങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനകാരണങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോൾ, വ്യക്തിയുടെ പ്രതികരണത്തിന്റെ വേഗതയും, പ്രത്യേകതയും. മാനസിക അവസ്ഥയും, വൈകാരിക അപകൃതയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണ്. കടിഞ്ഞാണില്ലാത്ത വികാര പ്രകടനങ്ങൾ, ആക്രമണവാസന, ഭയം, ഉൽക്കണ്ഠ എന്നിവയെ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ. മറ്റുള്ളവരോട് സഹാനുഭൂതിയോടുകൂടി വർത്തിക്കുവാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ. ഇവയെല്ലാം വൈകാരിക അപകൃതയിൽപ്പെടുന്നു. വികാരങ്ങൾ എല്ലാ വ്യക്തികളിലുമുള്ളവയാണ്. അവയെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുവാൻ പഠിക്കണം. പക്ഷയിൽ ജീവിക്കുന്നത് നാശത്തിലേയ്ക്കുള്ള പാതയും, ക്ഷമിക്കുന്നത് മനഃശാന്തിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നതുമാണ്. വൈകാരിക പക്ഷതയിൽ വളരുന്നതിനും 1. സ്വയംവേദന ഉള്ളവരാകുക, തന്റെ വികാരങ്ങളും പ്രതികരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുക. 2. ആശയവിനിമയം വളർത്തിയെടുക്കുക. തൃപ്തികരവും, സ്ഥായിയുമായ ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുകയും, പ്രതിബന്ധങ്ങളെ ധൈര്യസമേതം നേരിടുകയും ചെയ്യുക. 3. മനോഭാവം മാറ്റുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ ചിന്തകളെയും, വികാരങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുവാനും ഫലപ്രാപ്തിയുള്ളതാക്കാനും സാധി

ക്കും. 4. മനസ്സിൽ തീവ്രമായ ആഗ്രഹം ഉണ്ടായാൽ ക്രിയാത്മകമായ മനോഭാവം വളർത്താൻ സാധിക്കും. 5. കൗൺസിലിംഗ്, തെറാപ്പി എന്നിവയുടെ സഹായം തേടുക. വികാരപ്രകടനങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രണം ആവശ്യമാണെന്ന് എല്ലാവർക്കുമറിയാം. വികാരങ്ങളെ ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാനാണ് നാം അഭ്യസിക്കേണ്ടത്. മനുഷ്യജീവിതത്തിൽ മനഃശാന്തി നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്ന പല സാഹചര്യങ്ങളും ഉണ്ടാകും. ആ അവസരത്തിൽ മനുഷ്യൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് തന്റെ വിഷമതകളും പ്രയാസങ്ങളും, നീറുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും ആരോടെങ്കിലും ഒന്നു പറഞ്ഞുതീർക്കണമെന്നാണ്. തന്റെ വിഷമതകൾ, അസാധാരണമായ മാനസികാവസ്ഥകൾ, അവയുടെ പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് പലതരം സൈക്കോതെറാപ്പികളും, കൗൺസിലിംഗും വ്യക്തികളുടെ ജീവിതത്തിന് പ്രകാശം പകരുന്നവയാണ്. സുപ്രസിദ്ധ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനായ വിക്ടർ ഫ്രാങ്കിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ മാനസികാവസ്ഥയ്ക്കു കാരണം ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥമില്ലായ്മയാണ്. മനുഷ്യന്റെ ഏറ്റവും ശക്തമായ അഭിനിവേശം തന്റെ ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം കണ്ടെത്തുക എന്നതാണ്.

കോവിഡ് 19 തീരുന്നില്ല



ദീപ രാമചന്ദ്രൻ
കാൺസിലർ,
സിറ്റാഡൽ റസിഡൻഷ്യൽ സ്കൂൾ,
റാന്നി

കോവിഡ് 19 ലോകവ്യാപകമായി പടർന്നു പിടിച്ചതിന്റെ ഫലമായി നിരവധി ആളുകൾക്ക് അമിതമായ ഉൽക്കണ്ഠ, ഭയം, നിരാശ തുടങ്ങിയ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമായി. ഈ മാറ്റങ്ങൾ കോവിഡ് മൂലം ഉണ്ടായ ക്വാറന്റൈൻ വഴി ഉടലെടുത്ത സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങളും സാമൂഹികമായ ഒറ്റപ്പെടലും മൂലമാകാം. മാനസിക മാറ്റങ്ങൾ:- ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും ഈ പകർച്ചവ്യാധിയുടെ സാധാരണ പ്രതികരണങ്ങൾ ആയിരുന്നു. പുതിയ കേസുകൾ വർദ്ധിക്കുന്നതും മരണ നിരക്ക് കൂടുന്നതും ഉൽക്കണ്ഠയുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിച്ചു. പ്രതീക്ഷ ഇല്ലായ്മ :- ചില ആളുകൾ പെട്ടെന്ന് ത



ന്നെ നിരാശയ്ക്ക് അടിമപ്പെട്ടു. ഇത് കടുത്ത മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിലേക്കും, ആത്മഹത്യ ചിന്തയിലേക്ക് പോലും പലരെയും നയിച്ചു. ദിനചര്യകളിൽ വന്ന മാറ്റം, സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധികളും വരുമാന നഷ്ടങ്ങളും, മാസങ്ങളോളം അനുഭവിക്കേണ്ടിവന്ന കടുത്ത ഏകാന്തത എന്നിവയുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ നാളുകൾ എടുത്തു. വർ

ഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞിട്ടും ഇതിന്റെ പിരിമുറുക്കത്തിൽ നിന്നും പലരും മോചിതരായിട്ടില്ല. പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ :- ശരിയായ ഉറക്കം ലഭിക്കുക എന്നത് ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ വളരെ പ്രധാനമാണ്. ശരിയായ സമയത്ത് ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതും ആവശ്യമായ സമയം ഉറങ്ങേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്. ആവശ്യമായ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതും നടത്തവും മറ്റു കായിക വിനോദങ്ങളും നടത്തുന്നതും ശാരീരിക മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങളെ കുറയ്ക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്. കൂടാതെ സംഗീതം, നൃത്തം, വായന, കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒന്നിച്ച് നടത്തുന്ന ഔട്ടിംഗ് തുടങ്ങിയവയും ഗുണം ചെയ്യും. ഭക്ഷണക്രമം :- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. പ്രോട്ടീൻ, വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ എന്നിവ അടങ്ങിയ സമീകൃത ആഹാരം കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പ്, ഉപ്പ് എന്നിവ പരമാവധി കുറയ്ക്കുക. പുകവലി, മദ്യം, ലഹരിസാധനങ്ങൾ എന്നിവ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക. ഇവയുടെ ഉപയോഗം നിങ്ങളെ ശാരീരികമായും മാനസികമായും തകർക്കും. ആത്മീയ കാര്യങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതും മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിന് അത്യാവശ്യമായ വരുത്തും.

വൈകാരികമായ പക്വത നേടണം



മേരി രേഷ്മി
പ്രിൻസിപ്പൽ, സൈക്കോളജിസ്റ്റ്,
ദ ബിൽഡിംഗ് ബ്ലോക്ക് സ്കൂൾ,
കഞ്ഞിക്കുഴി

ഒരു ലളിതമായ വിധോജിപ്പ് വലിയ ചുടേറിയ തർക്കത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ കണ്ടിട്ടില്ലേ? 'ഒന്ന് സമാധാനമായി സംസാരിച്ചാൽ തീരാവുന്നതല്ലേ ഇത്?' എന്ന് ചിന്തിച്ച് അത്ഭുതപ്പെട്ടിട്ടില്ലേ? ഇനി അല്ലെങ്കിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയയിലൂടെ സ്കോൾ ചെയ്ത് പോകുന്ന വഴി ആകും, വളരെ നിസ്സാരമായ കാര്യങ്ങളുടെ പേരിൽ ശത്രുതയുടെ ഒരു ഹിമപാതം പൊട്ടി പുറപ്പെടുന്നതിന് നിങ്ങൾ സാക്ഷിയാകുന്നത്. ഈ സാഹചര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് അപരിചിതം അല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്കല്ല. നമ്മൾ സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നത് വൈകാരിക അപകൃത എന്ന അതിവേഗം വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന പ്രതിസന്ധിയാണ്, നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള സാമൂഹിക ഘടനയെ നിശബ്ദമായി എന്നാൽ അപകടകരമായ രീതിയിൽ പുനർനിർമ്മിക്കുകയാണ് ഇന്നത്. നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന്റെ രൂപഘടനയെ മാറ്റുന്ന വൈകാരികമായ അടിയൊഴുക്കുകൾ എന്നെ അസ്വസ്ഥയാക്കുന്നുണ്ട്. ബുദ്ധിയുടെ കുറവോ, അവസരങ്ങളുടെ ഇല്ലായ്മയോ അല്ല, മറിച്ച് ജീവിതത്തിൽ തിരിച്ചടികളും വിധോജിപ്പുകളും സംഘർഷങ്ങളും ഇണ്ടാകുമ്പോൾ ശത്രുതയിലേക്കോ നിരാശയിലേക്കോ തിരിയാതെയിരിക്കാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന വൈകാരിക പ്രതിരോധശേഷിയുടെ അ

ഭാവമാണ് അതിന് പലപ്പോഴും കാരണം എന്നതാണ് എന്ന് ഏറെ അലട്ടുന്നത്. വൈകാരികമായ അപകൃത പലപ്പോഴും വ്യക്തികളെയും ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ഒരു സമൂഹത്തെ മൊത്തമായും അപകടകരമായി ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന് സമീപകാല സംഭവങ്ങൾ എടുത്തു നോക്കിയാൽ തന്നെ മനസ്സിലാകും. നമ്മൾ ദിവസേന പലതിനോടും എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ കുട്ടികളെ നമ്മൾ എങ്ങനെ വളർത്തുന്നു. ദുർബലരായവരെ നമ്മൾ എങ്ങനെ നോക്കിക്കാണുന്നു തുടങ്ങി പലതിനും ഈ സാമൂഹിക പ്രതിസന്ധി രൂപപ്പെടുന്നതിൽ വലിയ പങ്കുണ്ട്. പ്രായം ഏറ്റുനോറും പക്ഷതയും വർദ്ധിക്കുമെന്നാണ് പൊതുവായുള്ള ധാരണ. എന്നാൽ വൈകാരികമായ പക്ഷതയിലെത്തുവാൻ പ്രായം കൊണ്ട് മാത്രം പറ്റില്ല. ബോധപൂർവ്വമായ പരിശ്രമങ്ങൾ കൂടി അതിനാവശ്യമാണ്. വൈകാരിക പക്ഷതയിലെത്തുവാൻ നാം ചുവടുകൾ വെച്ചിട്ടില്ലായെങ്കിൽ ഒരു സുപ്രഭാതത്തിൽ അത് നമ്മളിൽ വന്നു ചേർന്നുകൊള്ളും എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നത് മണ്ടത്തരമാണ്. വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുവാനും, സഹാനുഭൂതിയോടെ പെരുമാറുവാനും, സംഘർഷങ്ങൾ വലുതാക്കാതെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനും ഒക്കെ ഉള്ള കഴിവുകൾ ബോധപൂർവ്വമായ പരിശ്രമത്തിലൂടെ നാം നേടിയെടുക്കാത്ത പക്ഷം, നിസ്സാര കാര്യങ്ങളിൽ പോലും വൈകാരികമായ പ്രതികരിക്കുക, ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിൽ നിന്ന് ഓടിയൊളിക്കുക, മറ്റുള്ളവരെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനായി ജീവിക്കുക തുടങ്ങിയ അനാരോഗ്യകരമായ പ്രവണതകളിൽ നാം വീണു പോയേക്കാം. ഇന്നത്തെ യുവാക്കൾ പലരും യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ നേരിടാൻ തങ്ങൾ വേണ്ടത്ര സജ്ജരല്ലെന്ന തോന്നൽ ഉള്ളവരാണ്, വൈകാരിക പ്രതിരോധശേഷി വേണ്ടതുപോലെ വികസിക്കാത്തവരാണെങ്കിൽ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ പോ

ലും അവർക്ക് താങ്ങുവാനാവില്ല. ഫലമോ ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം ആ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ ഒഴിവാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗമായി മാറുന്നു. ഒന്നിൽ നിന്നും മറ്റൊന്നിലേക്ക് അതിവേഗം പടരുന്ന ഈ ദുരവസ്ഥ ആ വ്യക്തിയെ മാത്രമല്ല, ആ കുടുംബത്തെയും ആ സമൂഹത്തെ പോലും തകർത്ത് കളയുന്നു. സമൂഹത്തിന്റെ എല്ലാ തലങ്ങളിലും വൈകാരിക സാക്ഷരതയുടെയും മാനസികാരോഗ്യ പിന്തുണയുടെയും ആവശ്യം അടിയന്തിരമായി നാം തിരിച്ചറിയേണ്ട സമയം എന്നേ അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. അക്കാദമിക് അല്ലെങ്കിൽ പ്രൊഫഷണൽ വിജയം പോലെ തന്നെ വൈകാരിക ബുദ്ധിയും വിജയവും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്ന് അംഗീകരിക്കുകയാണ് മുന്നോട്ട് പോകുവാൻ നമുക്കെടുക്കാവുന്ന ആദ്യത്തെ ചുവട്. മൂല്യനിർണ്ണയത്തിലും അച്ചടക്കത്തിലും മാത്രമല്ല സ്കൂളുകൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്, ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയും കാണപ്പെടുന്ന, അവരെ കേൾക്കുന്ന, അവർക്ക് പിന്തുണയേകുന്ന ഇടങ്ങൾ ആവണം വിദ്യാലയങ്ങൾ. വൈകാരിക സാക്ഷരത പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ സമന്വയിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്, പീയർ സപ്പോർട്ട് നെറ്റ്വർക്കുകൾ വളർത്തി കൊണ്ടുവരേണ്ടതുണ്ട്, സർവ്വോപരി വൈകാരിക ക്ലേശങ്ങൾ നേരത്തേ തിരിച്ചറിയാനും പരിഹരിക്കാനും അധ്യാപകരെയും മാതാപിതാക്കളെയും പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ചെറിയ കുട്ടികൾ മുതൽ മുതിർന്ന പൗരന്മാർ വരെ ഇതിൽ വീണുപോകുന്നവരാണ്. ശിക്ഷാനടപടികൾ കൊണ്ട് മാത്രം മെച്ചപ്പെടുന്ന ഒരു അവസ്ഥയല്ല ഇതെന്നത് വ്യക്തമാണ്, സമൂഹത്തിലെ നാനാ ഭാഗത്ത് നിന്നും ഒരേപോലെ പ്രയത്നങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ മാത്രമേ ഇതിന്റെ വർദ്ധനവിനെ ചെറുക്കാനാവൂ. അങ്ങനെ ചെയ്യുവാൻ നമുക്കാവട്ടെ!

മലയാളിക്ക് ആർത്തിയാണ്

പാതിവില, അമിതലാഭം: എല്ലാം നഷ്ടം



ഡി.സി. മാത്യു സാമ്പത്തിക വിദഗ്ദ്ധൻ

പകുതി വില, അത്രയും മതി. ആയിരക്കണക്കിന് ആൾക്കാർ ഓടിയെത്തി. വിശ്വസിക്കാത്തവരെ വിശ്വസിപ്പിക്കാൻ ഒരു കാരണവും. വലിയ കമ്പനികളുടെ ലാഭത്തിൽ അഞ്ചു ശതമാനം സിഎസ്ആർ (CSR - Corporate Social Responsibility) കാര്യങ്ങൾക്കായി ചെലവഴിക്കണം എന്നുണ്ട്. ആ പണം ഉപയോഗിച്ചാണ് ഇരുപതു കോടി രൂപയുടെ പകുതി വിലയ്ക്കു നൽകുന്നത്. ബാക്കി പകുതി അടയ്ക്കുക. ദിവസങ്ങൾക്കകം വാഹനം കിട്ടും. ഇതിനായി ബന്ധപ്പെടുന്നതു സന്നദ്ധസംഘടനകൾ. പരിപാടിയുടെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ ജനപ്രതിനിധികൾ. എല്ലാവരും വിശ്വസിക്കുന്നു.

സുത്രയാരൻ പുറത്തും നടത്തിപ്പുകാരൻ അകത്തും ആയ പാതിവില തട്ടിപ്പിന്റെ ഉള്ളടക്കം ഇതാണ്. ആയിരക്കണക്കിനാൾക്കാർ തട്ടിപ്പിനിരയായി. 1500 കോടിയിലധികം രൂപ ജനങ്ങളിൽ നിന്നു പിരിച്ച സംഘടനകളിൽ പ്രധാനി എന്നു കരുതപ്പെടുന്ന ആനന്ദ് കുമാർ മുങ്ങി. അനന്തു കൃഷ്ണൻ അറസ്റ്റിലായി.

ആദ്യത്തേതല്ല, അവസാനത്തേതും അല്ല

ഇതു കേരളത്തിൽ നടക്കുന്ന ആദ്യത്തെ തട്ടിപ്പുപരമ്പര അല്ല. അവസാനത്തേതും അല്ല. ഓരോ തട്ടിപ്പും പുറത്തുവരുമ്പോൾ അധികൃതർ പറയും ഇനി ഇത്തരം തട്ടിപ്പു നടത്താത്തവധി നിയമം കർശനമാക്കും എന്ന്. എങ്കിലും തട്ടിപ്പുകൾ ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. കാര്യമായ മാറ്റങ്ങൾ ഇല്ലാതെ. ധനകാര്യ തട്ടിപ്പുകൾ പല രൂപത്തിലും ഭാവത്തിലും വരും. കാലത്തിനനുസരിച്ച് നൂതന സാങ്കേതികവിദ്യയും നവീന പ്രമേയങ്ങളും അവതരിപ്പിക്കും എന്നു മാത്രം. ഏതു രീതിയിലും ആകർഷകമായ വാഗ്ദാനം, താരതമ്യേന കുറവ് എന്നു തോന്നാവുന്ന പ്രാരംഭ നിക്ഷേപം. മിക്ക തട്ടിപ്പു പരിപാടികളും ആൾക്കാരെ ആകർഷിക്കുന്നത് ഇങ്ങനെയുള്ള ഓഫറുമാണ്. കിട്ടാനുള്ളതു വളരെ വലുതും കൊടുക്കേണ്ടത് താരതമ്യേന കുറവും ആകുമ്പോൾ ആരാണ് അതിൽ കൂടുതൽ?

കുറച്ചു മുടക്കി കൂടുതൽ നേടാൻ

അതാണ് ചതിയന്മാരുടെ ആദ്യത്തെ ആയുധം അഥവാ പ്രലോഭനം. കുറച്ചു മുടക്കി കൂടുതൽ കിട്ടുന്നതിന് മോഹിക്കുന്നവരെയാണ് ചുതാട്ടുക്കാരും മുച്ഛിട്ടുകളിക്കാറും കള്ളനോട്ടുകാരും ലോട്ടറിക്കാരും മുതൽ നിക്ഷേപ തട്ടിപ്പുകാർ വരെ ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത്. അതിനു കാലദേശ വ്യത്യാസമില്ല. പതിനേഴാം നൂറ്റാണ്ടിലെ ഹോളണ്ടിൽ ടുലിപ്പ് പുച്ചെടുക്കുന്ന ഒരു കിഴങ്ങിൻ ആംസ്റ്റർഡാമിലെ രാജകൊട്ടാരത്തേക്കാൾ വില വന്ന ടുലിപ്പ് മാനിയ മുതൽ എല്ലാ ധനകാര്യ തട്ടിപ്പുകളും മനുഷ്യന്റെ ആർത്തിയെ കണ്ടു കൊണ്ടാണു രൂപം കൊണ്ടതും വളർന്നതും. ആർത്തി തെറ്റാണ്. ആർക്കും തർക്കമില്ല. പക്ഷേ നിർണായക സന്ദർഭത്തിൽ അതു മറക്കും.

താൻ എടുത്തിട്ടില്ലാത്ത ലോട്ടറിയിൽ അഞ്ചുലക്ഷം ഡോളർ അടിച്ചെന്ന് മൊബൈൽ സന്ദേശം കണ്ടാൽ അവരുടെ പിന്നാലെ പോകാതിരിക്കാൻ പലർക്കും വയ്യ. അങ്ങനെ പോയി നൈജീരിയൻ കൊള്ളസംഘത്തിന്റെ പിടിയിൽപ്പെട്ട മലയാളിയുടെ കഥ അധികം പഴയതല്ല. "മൈ



ക്രോസോഫ്റ്റി"ന്റെ സമ്മാനപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി ലഭിച്ച ലക്ഷക്കണക്കിനു ഡോളറുകൾ സ്വന്തമാക്കാൻ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട് വിശദാംശങ്ങൾ അയച്ചു കൊടുക്കുന്നവർ കുറവല്ല. ലളിതമായ പദപ്രശ്നമോ മട്രിക്സോ പൂരിപ്പിച്ച് അയച്ച ലക്ഷങ്ങൾ കിട്ടാൻ എന്ന ഓൺലൈൻ മെസേജിനു പിന്നാലെ പോകാതിരിക്കാൻ പലർക്കും വയ്യ.

ഓഹരിവിപണിയുടെ പേരിൽ

ഓഹരിവിപണിയുടെ പേരു പറഞ്ഞു പറിക്കുന്നതും വ്യാപകമാണ്. പ്രശസ്തമായ ബ്രോക്കറേജുകളുടെ ശാഖകൾ ഏതു നാട്ടിൻ പുറത്തും ലഭ്യമായ കേരളത്തിൽ അവരോടു നേരിട്ടോ ഓൺലൈൻ ആയോ ബന്ധപ്പെട്ടാൽ ചതിയിൽപ്പെടാതെ കഴിയാം. പക്ഷേ അതിനു മുതിരാതെ, തന്നെ സമീപിച്ച ചതിയനെ അന്ധമായി വിശ്വസിച്ചു ലക്ഷങ്ങളും കോടികളും നഷ്ടപ്പെടുത്തിയവരിൽ റിട്ടയേഡ് ഹൈക്കോടതി ജഡ്ജിമാരും കോളജ് അധ്യാപകരും ഡോക്ടർമാരും ഉണ്ട്.

ഓഹരിവിപണി വലിയ നേട്ടം നൽകുന്ന സംവിധാനമാണ്. കഴിഞ്ഞ രണ്ടു ദശകം കൊണ്ട് പ്രതിവർഷം ശരാശരി 15.23 ശതമാനം വളർച്ചയാണ് ഇന്ത്യയിലെ നിഫ്റ്റി 50 സൂചിക നൽകിയത്. രാജ്യത്തു ലഭ്യമായ മറ്റേതു നിക്ഷേപ പദ്ധതിയും നൽകുന്നതിന്റെ ഇരട്ടിയിലേറെ ആദായം.

പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കില്ല

ഇത്തരം ആദായം ലഭിക്കാൻ മികച്ച മ്യൂച്വൽ ഫണ്ട് സ്കീമുകൾ ഉണ്ട്. അവയിൽ ചേർന്നാൽ മതി. അല്ലെങ്കിൽ മ്യൂച്വൽ ഫണ്ടുകളുടെ സിപ് (Systematic Investment Plans) പദ്ധതികൾ ഉണ്ട്. നിശ്ചിത തുക വീതം ഗഡുക്കൾ അടച്ച് നിക്ഷേപം വളർത്താം. ഇവയെപ്പറ്റി ഏതു ബ്രോക്കറേജ് ഓഫീസിലും അന്വേഷിച്ചാൽ വിശദമായി അറിയാം. അല്ലെങ്കിൽ സെബി (SEBI- Securities and Exchanges Board of India)യുടെയോ ബിഎസ്ഇ (BSE), എൻഎസ്ഇ (NSE) എക്സ്ചേഞ്ചുകളുടെയോ വെബ്സൈറ്റുകളിൽ കയറിയാൽ അറിയാനാകും. ചതിയിൽ വീഴാൻ വിധിക്കപ്പെട്ടവർ അതിനൊന്നും ശ്രമിക്കില്ല. ഒരു ചാർട്ടേഡ് അക്കൗണ്ടിനോടു സംശയം ചോദിക്കുകയുമില്ല. വലിയ ലാഭം കിട്ടാനുള്ള നിക്ഷേപ സംവിധാനം താൻ മാത്രം അറിയേണ്ട മഹാരഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കും. ഒടുവിൽ മഹാസാമ്പത്തികനഷ്ടവും മഹാമാനനഷ്ടവും വന്ന ശേഷം എല്ലാവരോടും പറയും.

ആർത്തിയാണു കാരണം. ആരോടും പറയാത്തതു മുഴുവനും തനിക്കു തന്നെ കിട്ടണം എന്ന മോഹം കൊണ്ട്. ആർത്തി എന്നും എപ്പോഴും തെറ്റാണെന്നു പറയുന്നില്ല. ആർത്തി ഉണ്ടായാൽ മാത്രമേ മനുഷ്യർ സംരംഭകരായി മാറുകയുള്ളൂ. കൂടുതൽ പണമുണ്ടാക്കാനുള്ള

തരയും ആർത്തിയിൽ നിന്നാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. പക്ഷേ അതിനർത്ഥം യുക്തിയും സാമാന്യബോധവും കൈവിട്ടു നീങ്ങണം എന്നല്ല.

വിശ്വാസ്യത പരിശോധിക്കണം

ചതികളിൽ വിഴാതിരിക്കാനുള്ള ഒരു വഴി ബന്ധപ്പെടുന്നവർ വിശ്വസ്തരാണോ എന്നു പരിശോധിക്കുന്നതാണ്. പേര്, മേൽവിലാസം, ഫോൺ നമ്പർ, കമ്പനിയുടെ പേര്, കമ്പനിയുടെ ഐഡന്റിറ്റി കാർഡ് തുടങ്ങിയവ നൽകാനോ കാണിക്കാനോ ചെറിയ മടിയെങ്കിലും കാണിക്കുന്നവരെ ആദ്യമേ ഒഴിവാക്കാം. അവർ തട്ടിപ്പുകാർ തന്നെ. ആദ്യമായി ബന്ധപ്പെടുന്ന ഒരാളോടു സ്വന്തം ഐഡന്റിറ്റി കൃത്യമായി പറയാതെ ഇടപാടിനു ശ്രമിക്കുന്നവർ വിശ്വസനീയരല്ല. വാചകമടിയോ വസ്തുതാഭരണത്തിലെ മികവോ ഉദാരമായ ചിരിയോ ഒന്നും കൃത്യമായ ഉത്തരത്തിനു പകരം നിൽക്കില്ല. ഇങ്ങോട്ടു ബന്ധപ്പെടുന്ന ആളോട് ഐഡന്റിറ്റി വ്യക്തമാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നതിൽ അപാകതയോ അപമാനവുമോ ഇല്ല.

രണ്ടാമത്തെ വഴി ഈ പറയുന്ന നിക്ഷേപസ്ഥാപനം ഉണ്ടോ, അവിടെ ഇങ്ങനെ സ്കീം ഉണ്ടോ എന്നൊക്കെ പരിശോധിക്കുന്നതാണ്. സ്ഥാപനത്തിന്റെ ഓഫീസോ ശാഖയോ അടുത്ത് ഉണ്ടോ എന്ന് അന്വേഷിക്കണം. എല്ലാം അകലെയോണെങ്കിൽ അവരോടു ചേരുന്നതിൽ അപകടം പ്രതീക്ഷിക്കണം. അടുത്ത് ഉണ്ടെങ്കിൽ അവരുടെ അടുത്തു നേരിട്ടും പരിസര വാസികളോടും അന്വേഷിക്കണം. പതിനായിരക്കണക്കിനും ലക്ഷക്കണക്കിനും രൂപ ഏൽപ്പിക്കും മുൻപ് ഏതാനുമായിരം രൂപ മുടക്കി ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസത്തെ യാത്ര നടത്തി കാര്യങ്ങൾ അന്വേഷിക്കേണ്ടതു നിക്ഷേപകരുടെ കടമയാണ്. നഷ്ടം വന്ന ശേഷം പോലീസ് ചെയ്യേണ്ടതല്ല അത്.

ഡിജിറ്റൽ അറസ്റ്റ് തുടങ്ങിയ ഇല്ലാക്കഥകൾ പറഞ്ഞ് ജനങ്ങളെ പറ്റിച്ചു പണവും മറ്റും തട്ടിച്ചെടുക്കുന്നവരുടെ കോലാഹലം ഇപ്പോൾ ഒട്ടൊന്നു കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും വേറെ രൂപഭാവങ്ങളിൽ അവ വരും.

നാലു കാര്യങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കുക

ഒന്ന്: കഴിവല്ല ഇരകളുടെ അത്യാർത്തിയാണു ഭൂരിപക്ഷം അവസരങ്ങളിലും തട്ടിപ്പിനു കാരണം. ഇരകളിൽ ഡോക്ടർമാരും ടെക് പ്രഫഷണലുകളും അഭിഭാഷകരും അധ്യാപകരും ഒക്കെ ഉണ്ട്. വിദ്യാഭ്യാസം കൂടിയായും ആർത്തി കുറയില്ലല്ലോ.

രണ്ട്: നാട്ടുനടപ്പുള്ളതിലും വളരെ കൂടിയ നിരക്ക് തേടിപ്പോയി നിക്ഷേപിക്കുന്നത് അപകടത്തെ വിളിച്ചു വരുത്തലാണ്. വാണിജ്യബാങ്കുകൾ എട്ടുവരെ ശതമാനം പലിശ നൽകുമ്പോൾ 20-ഉം 24-ഉം ശതമാനം പലിശ ഓഫർ ചെയ്യുന്നവർ നടത്തുന്നതു തുടർന്നു പോകാവുന്ന ബിസിനസ് അല്ല. അതിൽ ചേരുന്നതു പണം നഷ്ടപ്പെടുത്താൻ മാത്രമേ സഹായിക്കൂ.

മൂന്ന്: അറിയാത്ത ബിസിനസിൽ പണം നിക്ഷേപിക്കരുത്. എന്താണ് ഒരു പ്രസ്ഥാനം ചെയ്യുന്നത്, എങ്ങനെയാണ് അവർ പണം ഉണ്ടാക്കുന്നത്, അവർ ആരാണ് എന്നൊന്നും അറിയാതെ പണം നിക്ഷേപിക്കരുത്. നിയമവിരുദ്ധ കാര്യങ്ങൾ മുതൽ അപ്രായോഗിക കാര്യങ്ങൾ വരെ അവയിൽ ഉണ്ടാകാം. എന്തിനാണു പണം കളഞ്ഞ് അബദ്ധത്തിൽ വീഴുന്നത്.

നാല്: വളരെ ലാഭകരമായ സ്കീമുകളെ സംശയിക്കാനും അപരിചിതർ നിങ്ങൾക്ക് ആദായമാർഗ്ഗം ചൂണ്ടിക്കാട്ടാൻ വരുന്നതിൽ അപകടം മണക്കാനും മടിക്കരുത്. സഹതാപമോ ആർത്തിയോ പിന്താഴേക്കിടയെ അടിച്ചമർത്താൻ അനുവദിക്കരുത്. സംശയം തോന്നിയാൽ പിയാറ്റമാണു നല്ലത് എന്നതു മറക്കാതിരിക്കുക.

'എനിക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക'; അർജന്റീനയിൽ പ്രാൻസിസ് പാപ്പയുടെ പേരിൽ എക്സിബിഷൻ

ബ്യൂണസ് അയേഴ്സ്: പ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ റോമിൽ ആശുപത്രിയിൽ തുടരുന്നതിനിടെ പാപ്പയ്ക്കു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ മാതൃരാജ്യമായ അർജന്റീനയിൽ കലാപ്രദർശനം. 'എനിക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക' എന്ന പേരിലാണ് അർജന്റീനയിൽ നഗരമായ ലാ പ്ലാറ്റയിൽ കലാപ്രദർശനം ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നത്. പ്രാൻസിസ് പാപ്പ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനും വേഗത്തിൽ സുഖം പ്രാപിക്കുന്നതിനുമായി ആളുകളെ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ ക്ഷണിക്കുകയെന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് പാപ്പയുടെ വ്യത്യസ്തതയുള്ള ചിത്രങ്ങളുമായി പ്രദർശനം നടക്കുക.

ലാ പ്ലാറ്റ കത്തീഡ്രൽ ഫൗണ്ടേഷനാണ് ആർട്ട് എക്സിബിഷൻ സംഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. അർജന്റീനയിൽ കലാകാരനായ മെഴ്സിഡസ് ഹാരിനയുടെ ചിത്രങ്ങളും പ്രദർശനത്തിൽ ഇടം നേടിയിട്ടുണ്ട്. ഒൻപത് വലിയ പെയിന്റിംഗുകൾ പ്രദർശനത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. രാജ്യത്തെ ഏറ്റവും പ്രശസ്തമായ കത്തോലിക്കാ ദേവാലയങ്ങളിലൊന്നായ ലാ പ്ലാറ്റ കത്തീഡ്രലിന് താഴെയുള്ള സഭാ മ്യൂസിയത്തിന്റെ പ്രധാന ഹാളിലാണ് പ്രദർശനം.

ഡോ. സിസ്റ്റർ സുനിത ടോമിന് അന്താരാഷ്ട്ര ബഹുമതി

കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി സിഎംസി അമ്മല പ്രൊവിൻസ് അംഗവും മാള കാർമ്മൽ ഓട്ടോണമസ് കോളേജ് ബോട്ടണി വിഭാഗം അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസറും റിസേർച്ച് ഗൈഡുമായ സിസ്റ്റർ സുനിത ടോമിൻ ലെ 'ലിനിയൻ സൊസൈറ്റി ഫെല്ലോ' (Fellow of the Linnean Society - FLS) എന്ന അന്താരാഷ്ട്ര ശാസ്ത്ര ബഹുമതിയ്ക്ക് അർഹയായി. പ്രകൃതിശാസ്ത്ര മേഖലയിലെ സവിശേഷ സംഭാവനകളെ അംഗീകരിക്കുന്ന സുപ്രധാന ബഹുമതി എന്ന നിലയിലാണ് ലിനിയൻ സൊസൈറ്റി ഫെല്ലോയായി ഒരു വ്യക്തി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്നത്. സസ്യവർഗ്ഗീകരണ ശാസ്ത്രത്തിൽ നൽകിയ സമഗ്ര സംഭാവനകൾ പരിഗണിച്ചാണ് സി. സുനിത ലിനിയൻ സൊസൈറ്റി ഫെല്ലോയായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടത്.



2017 മുതൽ മാള കാർമ്മൽ കോളേജിൽ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, റിസർച്ച് ഗൈഡ്, ഡീൻ ഓഫ് റിസർച്ച് എന്നീ നിലകളിൽ സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്ന സിസ്റ്ററിന്റെ മേൽനോട്ടത്തിൽ ആറു ഗവേഷണ വിദ്യാർത്ഥികൾ വിവിധ വിഷയങ്ങളിൽ ഗവേഷണം പൂർത്തിയാക്കി വരുന്നു. നാൽപ്പതിൽപരം ഗവേഷണ പ്രബന്ധങ്ങൾ വിവിധ അന്താരാഷ്ട്ര ജേർണലുകളിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുള്ളതോടൊപ്പം പതിനാറോളം പുതിയ ഇനം ചെടികൾ കണ്ടെത്തുകയും ഇന്ത്യയിലും വിദേശത്തുമായി പതിനാറോളം ഗവേഷണ പ്രബന്ധങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ചിറക്കടവ് താമരക്കുന്ന് ഇടവകയിൽ വടക്കേനാത്ത് തോമസ്, മറിയാമ്മ ദമ്പതികളുടെ മകളാണ്.

ചോദ്യോത്തരം

വിശുദ്ധ കുർബാന പാപപരിഹാരബലിയാണോ? വിശുദ്ധ കുർബാനയ്ക്ക് പാപമോചക ശക്തിയുണ്ടെങ്കിൽ പിന്നെ എന്തിനാണ് കുമ്പസാരിക്കുന്നത്?



ഡോ. സെബാസ്റ്റ്യൻ ചാലയ്ക്കൽ
മേരിമാതാ മേജർ സെമിനാരി,
തൃശ്ശൂർ

വിശുദ്ധ കുർബാന പാപപരിഹാരബലിയാണെന്ന് ത്രൈതോസ് സുന്നഹദോസ് പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട് (ND 2310). വിശുദ്ധ കുർബാനയ്ക്ക് പാപമോചകശക്തിയുണ്ട്. വിശുദ്ധ കുർബാന അർപ്പിക്കപ്പെടുന്നത് കടങ്ങളുടെ പൊറുതിക്കും പാപങ്ങളുടെ മോചനത്തിനുമാണ്. നമ്മുടെ പാപങ്ങളിൽനിന്ന് മോചനം തരുകമാത്രമല്ല, നാം പാപങ്ങളിൽ വീഴാതിരിക്കാനും വിശുദ്ധ കുർബാന നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. എന്നാൽ വിശുദ്ധ കുർബാന മാർകപാപങ്ങളുടെ മോചനത്തിനുവേണ്ടിയുള്ളതല്ല. അത് അനുരഞ്ജനകുദാശയുടെ ധർമ്മമാണ് (CCC 1395). വിശുദ്ധ കുർബാനയ്ക്ക് നാം നമ്മെത്തന്നെ ഒരു കേണ്ടതുണ്ട്. വിശുദ്ധ പൗലോസ് ശ്ലീഹാ ഇക്കാര്യം

നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. “ആരെങ്കിലും അയോഗ്യതയോടെ കർത്താവിന്റെ അപ്പം ഭക്ഷിക്കുകയും പാനപാത്രത്തിൽനിന്നു കുടിക്കുകയും ചെയ്താൽ അവൻ കർത്താവിന്റെ ശരീരത്തിനും രക്തത്തിനും എതിരെ തെറ്റുചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ ഓരോരുത്തരും ആത്മശോധന ചെയ്തതിനുശേഷം ഈ അപ്പം ഭക്ഷിക്കുകയും പാനപാത്രത്തിൽനിന്നും കുടിക്കുകയും ചെയ്യട്ടെ. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ശരീരത്തെ വിവേചിച്ചറിയാതെ ഭക്ഷിക്കുകയും പാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നവൻ തന്റെതന്നെ ശിക്ഷാവിധിയാണു ഭക്ഷിക്കുന്നതും പാനം ചെയ്യുന്നതും” (1 കോറി 11:27-29). അതുകൊണ്ടാണ് ഗൗരവമുള്ള പാപം ചെയ്തിട്ടുള്ളവർ വിശുദ്ധ കുർബാന സ്വീകരണത്തിനുമുമ്പ് അനുരഞ്ജനത്തിന്റെ കുദാശ സ്വീകരിക്കണം എന്ന് സഭ അനുശാസിക്കുന്നത് (CCC 1385).

മാർകപാപം ചെയ്തിട്ട് കുമ്പസാരിക്കാതെ വിശുദ്ധ കുർബാന അർപ്പിക്കുന്നതും സ്വീകരിക്കുന്നതും പാപമാണ്. എന്നാൽ തക്കകാരണത്താൽ അനുരഞ്ജനകുദാശ സ്വീകരിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥയാണെങ്കിൽ പൂർണ്ണമനസ്താപത്തോടെ എത്രയും വേഗം അനുരഞ്ജനകുദാശ സ്വീകരിക്കുമെന്ന ദൃഢനിശ്ചയത്തോടെ വിശുദ്ധ കുർബാന



അർപ്പിക്കുകയും സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യാവുന്നതാണ് (CCEO 711).



നിലയ്ക്കൽ സെന്റ് തോമസ് എക്യുമെനിക്കൽ ദേവാലയത്തിന്റെയും എക്യുമെനിക്കൽ ട്രസ്റ്റിന്റെയും റൂബി ജൂബിലി ആഘോഷങ്ങളുടെ സമാപന സമ്മേളനം കർദിനാൾ ബസേലിയോസ് ക്ലീമിസ് കാതോലിക്കാബാവ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു.

ന്യൂനപക്ഷ ക്ഷേമപദ്ധതികളിലെ വിവേചനങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കണം

മത, ന്യൂനപക്ഷ സംരക്ഷണം ഉറപ്പാക്കുന്ന ഭരണഘടനാ വ്യവസ്ഥകളെ അട്ടിമറിക്കാനുള്ള നീക്കങ്ങൾ അംഗീകരിക്കാനാവില്ലെന്നും ന്യൂനപക്ഷ ക്ഷേമപദ്ധതികളിലെ വിവേചനങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കണമെന്നും നിലയ്ക്കൽ എക്യുമെനിക്കൽ ട്രസ്റ്റ് റൂബി ജൂബിലി സമ്മേളനം. ക്രൈസ്തവ സഭകളുടെ സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധത എന്ന വിഷയത്തെ സംബന്ധിച്ച കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതാധ്യക്ഷൻ മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ അവതരിപ്പിച്ച പ്രമേയമാണ് സമ്മേളനം അംഗീകരിച്ചത്. ന്യൂനപക്ഷ സ്കോളർഷിപ്പ് വിഹിതങ്ങൾ വെട്ടിക്കുറയ്ക്കുന്ന നീക്കങ്ങളിൽ നിന്ന് സംസ്ഥാന സർക്കാർ പിന്മാറണമെന്ന് പ്രമേയം ആവശ്യപ്പെട്ടു. ജെ.ബി. കോശി ക്രൈസ്തവ പഠന റിപ്പോർട്ട് സംസ്ഥാന സർക്കാർ പുറത്തു വിടണം. ജനസംഖ്യയിൽ ശോഷണം സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇന്ത്യയിലെ ക്രൈസ്തവ, സിഖ്, ബുദ്ധർ, ജൈനർ, പാഴ്സി എന്നീ മതന്യൂനപക്ഷങ്ങളെ മൈക്രോ മൈനോറിറ്റിയായി പ്ര

ഖ്യാപിച്ച് പ്രത്യേക ക്ഷേമപദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കാൻ കേന്ദ്ര സർക്കാർ തയാറാകണമെന്നും ക്രൈസ്തവ വിശ്വാസം സ്വീകരിച്ചതിന്റെ പേരിൽ നീതി നിഷേധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ദളിത് ക്രൈസ്തവരോടുള്ള വിവേചനം അവസാനിപ്പിച്ച് അവരുടെ അവകാശങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടണമെന്നും പ്രമേയം ആവശ്യപ്പെട്ടു. വന്യജീവികൾ മനുഷ്യരുടെ ജീവനെടുക്കുന്നു. ജീവനും സ്വത്തിനും സംരക്ഷണമേകേണ്ട ഭരണാധികാരികൾ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിൽനിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു മാറരുതെന്ന് സമ്മേളനം ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഭരണഘടന പൗരന്മാർക്ക് ഉറപ്പുനൽകുന്ന അവകാശങ്ങൾ ബോധപൂർവ്വം നിഷേധിക്കുന്ന സാഹചര്യം ക്രൈസ്തവ സമൂഹം അനുഭവിച്ചു തുടങ്ങി. ഭരണഘടന ഉറപ്പാക്കുന്ന മതസ്വാതന്ത്ര്യം ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടുന്ന നിയമനിർമ്മാണ പ്രക്രിയകൾ ഏറെ ആശങ്കാജനകമാണ്. മതപരിവർത്തന നിരോധന നിയമത്തിന്റെ മറവിൽ ക്രൈസ്തവർക്കുനേരേ നടക്കുന്ന അക്രമങ്ങളെയും സമ്മേളനം അപലപിച്ചു.

മാർ ജോസഫ് പെരുന്തോട്ടം മെത്രാപ്പോലീത്തയ്ക്ക് ആദരവർഷിച്ച് കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപത

കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി: ചങ്ങനാശ്ശേരി അതിരൂപതാധ്യക്ഷനായിരുന്ന മാർ ജോസഫ് പെരുന്തോട്ടം മെത്രാപ്പോലീത്തയുടെ നേതൃശൃംഗം ആദരവർഷിച്ചും ശുശ്രൂഷ പൗരോഹിത്യ സ്വീകരണത്തിന്റെ സുവർണ്ണ ജൂബിലി ആശംസകൾ നേർന്നും കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപത. കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി പാസ്റ്ററൽ സെന്ററിൽ നടത്തപ്പെട്ട വൈദിക സമ്മേളനത്തിൽ കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതാധ്യക്ഷൻ മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ, മുൻ മേലധ്യക്ഷൻ മാർ മാത്യു അറയ്ക്കൽ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.



മാർ ജോസ് പുളിക്കലും മാർ മാത്യു അറയ്ക്കലും മാർ ജോസഫ് പെരുന്തോട്ടം മെത്രാപ്പോലീത്തയോടുള്ള ആദരവറിച്ച് ഉപഹാരം സമർപ്പിക്കുന്നു.

ബിബിയി 2025 (ബൈബിൾ ക്വിസ്)

ആനവിലാസം സെന്റ് ജോർജ്ജ് പള്ളിയുടെ രജത ജൂബിലിയോട് അനുബന്ധിച്ച്, കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതയുടെ മുഖപത്രമായ ദർശകൻ മാസികയോട് ചേർന്ന്, ബിബിയി ഓൺലൈൻ ബൈബിൾ ക്വിസ് ഒരുക്കുന്നു. മാർച്ച് മാസം മുതൽ ഏപ്രിൽ മാസത്തിന്റെയും അവസാന ദിവസം വൈകുന്നേരം എട്ടുമണിക്ക് നടത്തുന്ന ഈ ബൈബിൾ ക്വിസ്സിൽ ലോകമാസകലമുള്ള ആർക്കും പങ്കെടുക്കാം. പങ്കെടുക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ തന്നിരിക്കുന്ന ക്യൂആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്ത് വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പിൽ ചേരുമല്ലോ. ആദ്യമാസം പഠിക്കേണ്ട ഭാഗങ്ങൾ: ന്യായ. 11,12 അദ്ധ്യായങ്ങൾ, പ്രഭാ. 41, 42 അദ്ധ്യായങ്ങൾ, ലൂക്ക 17, 18 അദ്ധ്യായങ്ങൾ, എഫേ. 1-ാം അദ്ധ്യായം.

(കൂടാതെ മാർച്ച് മാസം ദർശകൻ മാസികയിൽ നിന്നും മൂന്നു ചോദ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതാണ്.)

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)



വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പിൽ ചേരാൻ ക്യൂആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യുക.

For ever in our hearts

JIKKU D THOMAS
PYNUMMOOTIL
KANJIRAPPALLY

"Though I am separated from you, my love will always remain with you. Until we are united in heaven, please keep me in your prayers."
Loving Memory of Family

ഇൻഫോ സംസ്ഥാന അസംബ്ലിയിൽ വന്യമൃഗ

പാറത്തോട്: വന്യമൃഗ ആക്രമണത്തിന് ശാശ്വത പരിഹാരം കാണാത്ത സർക്കാർ നടപടിയിൽ ഇൻഫോ സംസ്ഥാന അസംബ്ലിയിൽ പ്രതിഷേധം ഉരവി. പാറത്തോട് മലനാട് ഡവലപ്മെന്റ് ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ നടന്ന ഇൻഫോ സംസ്ഥാന അസംബ്ലി ദേശീയ രക്ഷാധികാരി മാർ റെമിജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ യോഗം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി കാർഷികജില്ല രക്ഷാധികാരി മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ, മുൻ ദേശീയ രക്ഷാധികാരി മാർ മാത്യു അറയ്ക്കൽ എന്നിവർ അനുഗ്രഹപ്രഭാഷണവും ദേശീയ ചെയർമാൻ ഫാ. തോമസ് മറ്റമുണ്ടയിൽ മുഖ്യപ്രഭാഷണവും നടത്തി.

സംസ്ഥാന പ്രസിഡന്റ് ജോസ് ഇടപ്പാട്ട് അധ്യക്ഷതവഹിച്ചു. ഇൻഫോ സംസ്ഥാന ഡയറക്ടർ ഫാ. ജോർജ് പൊട്ടയ്ക്കൽ, ദേശീയ ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഫാ. ജോസഫ് കാവനാടി, ദേശീയ ഡയറക്ടർ ഫാ. ജോസഫ് ചെറുകരക്കുന്നേൽ, സംസ്ഥാന സെക്രട്ടറി ഡോ. പി.വി. മാത്യു പ്ലാത്തറ, സംസ്ഥാന കോഓർഡിനേറ്റർ ഫാ. ജോസഫ് മോനിപ്പള്ളി, താമരശേരി കാർഷികജില്ല ഡയറക്ടർ ഫാ. ജോസ് പെണ്ണാപറമ്പിൽ, തലശേരി കാർഷിക ജില്ല ഡയറക്ടർ ഫാ. ലൂക്കോസ് മാടശേരി, കോതമംഗലം കാർഷിക ജില്ല ഡയറക്ടർ ഫാ. ജേക്കബ് റാത്തപ്പിള്ളിൽ, പാറശാല കാർഷികജില്ല ഡയറക്ടർ ഫാ. ജോർജ് വെട്ടിക്കാട്ടിൽ, മാവേലിക്കര കാർഷികജില്ല ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പ്ലാവറക്കുന്നിൽ, ചങ്ങനാശേരി കാർഷികജില്ല ഡയറക്ടർ ഫാ. തോമസ് താനിയത്ത്, പാലാ കാർഷികജില്ല ഡയറക്ടർ ഫാ. ജോസ് തറപ്പേൽ, സംസ്ഥാന ട്രഷറർ തോമസ് തുപ്പലത്തിയിൽ, ദേശീയ സെക്രട്ടറി സണ്ണി അരഞ്ഞാണിപുത്തൻപുരയിൽ തുടങ്ങിയവർ പ്രസംഗിച്ചു.

വന്യമൃഗ സംരക്ഷണ നിയമം ഭേദഗതി ചെയ്യാനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിച്ച് നാട്ടിലിറങ്ങി മനുഷ്യജീവൻ അപകടം വരുത്തുന്ന വന്യമൃഗങ്ങളെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യുന്നതിന് ആവശ്യമായ നിയമ നടപടികൾ ഉടൻ സ്വീകരിക്കണമെന്ന് ഇൻഫോ കേരള സംസ്ഥാന അസംബ്ലി പ്രമേയത്തിലൂടെ ആവശ്യപ്പെട്ടു.

ഇൻഫോ ഉത്തരമേഖല, മധ്യമേഖല, ദക്ഷിണ മേഖല കാർഷികജില്ലകളുടെ റിപ്പോർട്ട് അവതരണവും ഇൻഫോ സംഘടനയുടെ ശാക്തീകരണ നടപടികളും വരും വർഷത്തിൽ ഇൻഫോ നടപ്പിലാക്കുന്ന കർഷക ക്ഷേമ പദ്ധതികളും അസംബ്ലിയിൽ അവതരിപ്പിച്ചു.



കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി പാറത്തോട് മലനാട് ഡവലപ്മെന്റ് ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ നടന്ന ഇൻഫോ സംസ്ഥാന അസംബ്ലി ദേശീയ രക്ഷാധികാരി മാർ റെമിജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു. മാത്യു മാമ്പറമ്പിൽ, ഫാ. ജോസ് പെണ്ണാപറമ്പിൽ, ഫാ. ജോസഫ് കാവനാടിയിൽ, ഫാ. ജോസഫ് ചെറുകരക്കുന്നേൽ, സണ്ണി അഗസ്റ്റിൻ അരഞ്ഞാണിപുത്തൻപുരയിൽ, ജോസ് ഇടപ്പാട്ട്, ഫാ. ജോർജ് പൊട്ടയ്ക്കൽ, ദേശീയ ചെയർമാൻ ഫാ. തോമസ് മറ്റമുണ്ടയിൽ എന്നിവർ സമീപം.

വന്യമൃഗ ആക്രമണത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുത്ത് വനം മന്ത്രി രാജി വയ്ക്കണം: മാർ റെമിജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ

കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി: വന്യമൃഗ ആക്രമണത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുത്ത് വനം മന്ത്രി രാജി വയ്ക്കണമെന്ന് ഇൻഫോ ദേശീയ രക്ഷാധികാരിയും താമരശേരി രൂപതാധ്യക്ഷനുമായ മാർ റെമിജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ. പാറത്തോട് മലനാട് ഡവലപ്മെന്റ് ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ നടന്ന ഇൻഫോ സംസ്ഥാന അസംബ്ലി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് പ്രസംഗിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം.

മനുഷ്യന്റെ ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശങ്ങളെ തമസ്കരിക്കുന്ന കാഴ്ചയാണ് അടുത്ത ദിവസങ്ങളിൽ നടന്നു വരുന്നത്. മലയോര മേഖലയിലെ കർഷകർക്ക് ഇവിടെ ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശമില്ലേ? . നഗരത്തിൽ താമസി

ക്കുന്നവർക്കു മാത്രമേ ജീവിക്കാൻ അവകാശമുള്ളോ? വന്യമൃഗ ആക്രമണം തടയാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം വനപാലകർക്കാണ്. പകരം കർഷകരെ ആക്രമിക്കുന്ന സമീപനമാണ് വനംവകുപ്പ് സ്വീകരിക്കുന്നത്. ഇവിടെയൊരു സർക്കാരുണ്ടോയെന്നും ഇവിടെയൊരു ഭരണ സംവിധാനം ഉണ്ടോയെന്നും ഇവിടെ ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശം ഉണ്ടോയെന്നുമറിയണം. വന്യമൃഗങ്ങളുടെ ആക്രമണത്തിൽ നിന്ന് ജനങ്ങളെ രക്ഷിക്കാൻ ഒരുമിച്ച് മുന്നേറണമെന്നും ശക്തമായ സമര പരിപാടികളുമായി മുന്നോട്ടു പോകുമെന്നും മാർ റെമിജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

വനംവകുപ്പ് തികഞ്ഞ പരാജയം; മുഖ്യമന്ത്രി ഇടപെടണം: ഫാ. തോമസ് മറ്റമുണ്ടയിൽ

പാറത്തോട്: വന്യജീവി ആക്രമണം തടയുന്നതിൽ വനംവകുപ്പ് തികഞ്ഞ പരാജയമെന്ന് ഇൻഫോ ദേശീയ ചെയർമാൻ ഫാ. തോമസ് മറ്റമുണ്ടയിൽ. ഇൻഫോ സംസ്ഥാന അസംബ്ലിയിൽ മുഖ്യ പ്രഭാഷണം നടത്തുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. മുഖ്യമന്ത്രി ഇക്കാര്യത്തിൽ സത്വരമായ ഇടപെടൽ നടത്തണം. വന്യമൃഗ ആക്രമണത്തിൽ പൊലിയുന്ന ജീവനുകളെ നഷ്ടപരിഹാരത്തുകയുടെ മൂല്യത്തിൽ നിസാരവൽക്കരിക്കുന്ന സർക്കാർ നടപടി അവസാനിപ്പിക്കണം. നിരന്തരം ഉണ്ടാകുന്ന വന്യമൃഗ സംഘർഷത്തിലൂടെ നിരവധി ജീവനുകളാണ് സംസ്ഥാനത്ത് പൊലിയുന്നത്. ഇത് തടയുന്നതിന് ക്രിയാത്മകമായ നടപടികളെടുക്കാത്ത ജനപ്രതിനിധികളും സർക്കാരും അക്ഷതവ്യമായ കൃത്യവിലോപമാണ് കാണിക്കുന്നത്. നിഷ്ഠൂരമായി കൊല ചെയ്യപ്പെട്ട നിഷ്കളങ്കരായ മനുഷ്യരുടെ രോദനം ദൃശ്യ ശ്രാവ്യ മാധ്യമങ്ങളും സാമൂഹ്യ മാധ്യമങ്ങളും നിരന്തരം സർക്കാരിന്റെയും ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെയും ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തിയിട്ടും ഇനിയും ക്രിയാത്മകമായ നടപടിയെടുക്കാതെ ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്ന ഈ ശൈലി പ്രതിഷേധാർഹമാണെന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

"സമര പരിപാടികളുമായി ഇൻഫോ മുന്നിട്ടിറങ്ങും"

പാറത്തോട്: ക്രിയാത്മകമായ നടപടികളെടുത്ത് മനുഷ്യജീവനും സ്വത്തിനും വന്യമൃഗങ്ങളുടെ ആക്രമണത്തിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം നൽകാൻ ശ്രമിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ കേരളം മുഴുവൻ സമര പരിപാടികളുമായി ഇൻഫോ മുന്നിട്ടിറങ്ങുമെന്ന് യോഗത്തിൽ അധ്യക്ഷതവഹിച്ച സംസ്ഥാന പ്രസിഡന്റ് ജോസ് ഇടപ്പാട്ട് അറിയിച്ചു.



ആക്രമണത്തിനെതിരെ പ്രതിഷേധം ഇരമ്പി



ഇൻഫോ സംസ്ഥാന അസംബ്ലിയിൽ മുൻ ദേശീയ രക്ഷാധികാരി മാർ മാത്യു അറയ്ക്കൽ അനുഗ്രഹ പ്രദോഷണം നടത്തുന്നു.

വന്യമൃഗ ആക്രമണത്തിന് ശാശ്വത പരിഹാരം കാണാത്ത നടപടി അപലപനീയമെന്ന് ഇൻഫോ മുൻ ദേശീയ രക്ഷാധികാരി മാർ മാത്യു അറയ്ക്കൽ

പാരത്തോട്: വന്യമൃഗ ആക്രമണത്തിന് ശാശ്വത പരിഹാരം കാണാത്ത സർക്കാർ നടപടി അപലപനീയമെന്ന് ഇൻഫോ മുൻ ദേശീയ രക്ഷാധികാരി മാർ മാത്യു അറയ്ക്കൽ. ഇൻഫോ കേരള സംസ്ഥാന അസംബ്ലിയിൽ സമാപന സന്ദേശം നൽകുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. ഗവൺമെന്റും സർക്കാർ ഉദ്യോഗസ്ഥരും ഇക്കാര്യത്തിൽ ഉത്തരവാദിത്വപൂർണ്ണമായ നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളണമെന്നും മാർ മാത്യു അറയ്ക്കൽ ആവശ്യപ്പെട്ടു.

ഇൻഫോ കേരള സംസ്ഥാന അസംബ്ലിയിൽ അവതരിപ്പിച്ച പ്രമേയം സർക്കാർ നിസംഗത വെടിയണം

വനത്തിനു സമീപം താമസിക്കുന്ന സാധാരണക്കാരായ ജനങ്ങൾക്ക് ജീവിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ സംജാതമായിരിക്കുകയാണ്. വന്യമൃഗ ശല്യംമൂലം സമാധാനപരമായി ജീവിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത സാഹചര്യം ഉടലെടുത്തിരിക്കുന്നു. കഴിഞ്ഞ ദിവസങ്ങളിൽ നാലു നിഷ്കളങ്ക മനുഷ്യ ജീവിതങ്ങളാണ് കാട്ടാനയുടെ ആക്രമണത്തിൽ ഹനിക്കപ്പെട്ടത്. ഈ ഭീതിജനകമായ അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് ജനങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം സർക്കാരിനുണ്ട്. മരണപ്പെടുന്നവർക്ക് തൃപ്തമായ നഷ്ടപരിഹാരം നൽകി സർക്കാർ ഉത്തരവാദിത്വത്തിൽ നിന്ന് ഓടിയൊളിക്കാതെ വന്യജീവി ആക്രമണത്തിനെതിരെ ശാശ്വതമായ പരിഹാരം കാണേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. വന്യമൃഗ സംരക്ഷണ നിയമം ഭേദഗതി ചെയ്യാനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിച്ച് നാട്ടിലിറങ്ങി മനുഷ്യജീവൻ അപകടം വരുത്തുന്ന വന്യമൃഗങ്ങളെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യുന്നതിന് ആവശ്യമായ നിയമ നടപടികൾ ഉടൻടി സ്വീകരിക്കണം. വന്യമൃഗങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ഭക്ഷണവും വെള്ളവും വനത്തിൽ തന്നെ സുലഭമായി ലഭ്യമാക്കാനുള്ള പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കുകയും വന്യജീവികൾ വനത്തിൽ നിന്ന് പുറന്തരിഞ്ഞാതിരിക്കാനുള്ള ശക്തമായ പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്ത് ഇനിയും ഒരു മനുഷ്യജീവൻ പോലും പൊലിയാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തമായ നടപടികൾ സർക്കാർ സ്വീകരിക്കണമെന്ന് ഇൻഫോ കേരള സംസ്ഥാന അസംബ്ലി ആവശ്യപ്പെടുന്നു. പ്രമേയം കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി കാർഷികജില്ല പ്രസിഡന്റ് അഡ്വ. എബ്രഹാം മാത്യു പതിരുവേലിൽ അവതരിപ്പിച്ചു.



ഇൻഫോ സംസ്ഥാന അസംബ്ലിയിൽ സംസ്ഥാന ഡയറക്ടർ ഫാ. ജോർജ് പൊട്ടയ്ക്കൽ ആമുഖ പ്രദോഷണം നടത്തുന്നു.

കർഷക സമുദ്ധാരണത്തിന് നവ നവീന പദ്ധതികളുമായി ഇൻഫോ



ഇൻഫോ സംസ്ഥാന അസംബ്ലിയിൽ ദേശീയ ചെയർമാൻ ഫാ. തോമസ് മറ്റുമുണ്ടയിൽ നവ നവീന പദ്ധതികൾ പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

പാരത്തോട്: ഇൻഫോ കർഷക കുടുംബങ്ങളുടെ സമുദ്ധാരണത്തിനായി ഒമ്പത് നവീന പദ്ധതികൾ ഇൻഫോ കേരള സംസ്ഥാന അസംബ്ലിയിൽ ദേശീയ ചെയർമാൻ ഫാ. തോമസ് മറ്റുമുണ്ടയിൽ അവതരിപ്പിച്ചു.

1. **ഭൂമി പുനർജനി പദ്ധതി** - അശാസ്ത്രീയമായ കൃഷിരീതികളും വളപ്രയോഗവും മൂലം മൃതപ്രായമായ മണ്ണിന്റെ പിഎച്ച് ക്രമീകരിച്ച് ഫലപുഷ്ടി ആർജ്ജിക്കുന്നതിന് ഡോളോമൈറ്റ്, കുമ്മായം, പച്ചക്കക്ക എന്നിവ കർഷകന്റെ കൃഷിയിടത്തിൽ എത്തിക്കാനുള്ള പദ്ധതി.
2. **ധരണി സമൃദ്ധി പദ്ധതി** - മണ്ണിന്റെ സമ്പുഷ്ടീകരണത്തിനുവേണ്ടി ചാണകം, കമ്പോസ്റ്റ്, ജൈവ വളങ്ങൾ, ജീവാണു വളങ്ങൾ തുടങ്ങിയ കർഷക കൃഷിയിടത്തിലെത്തിക്കുന്ന പദ്ധതി.
3. **കാർഷിക വനവൽകരണ പദ്ധതി** - ആഗോള താപനത്തെ തടയുന്നതിനും അതോടൊപ്പം വരുമാനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുംവേണ്ടി നല്ലയിനം വിത്തുകളും തൈകളും വിതരണം ചെയ്യുന്ന പദ്ധതി.
4. **കാർഷിക വിള സംഭരണ സംസ്കരണ വിതരണ പരിപാടി** - കർഷകരുടെ വിളകളും വിഭവങ്ങളും സംഭരിക്കുന്നതിനും സംസ്കരിക്കുന്നതിനും വിറ്റഴിക്കുന്നതിനുംവേണ്ടിയുള്ള പദ്ധതി.
5. **അനുബന്ധ കൃഷി പ്രോത്സാഹന പദ്ധതി** - ബയോഗ്യാസിനും ചാണകത്തിനും പാലുൽപ്പാദനത്തിനും പ്രാദേശിക മാംസ ലഭ്യതയ്ക്കുംവേണ്ടി അനുബന്ധ കൃഷികളായ കന്നുകാലി വളർത്തൽ, മുട്ടക്കോഴി വളർത്തൽ, പന്നിവളർത്തൽ, ആടു വളർത്തൽ തുടങ്ങിയ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന പദ്ധതി.
6. **കൈക്കോട്ടും ചിലങ്കയും** - കലാ സാംസ്കാരിക

പ്രോത്സാഹന പദ്ധതി - കർഷകരുടെ കലാപരമായ കഴിവുകളെ വളർത്തുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയുള്ള പരിശീലനവും പ്രോത്സാഹനവും നൽകുന്നതിനുവേണ്ടി ആവിഷ്കരിച്ചിരിക്കുന്ന പദ്ധതി.

7. **ആരോഗ്യ പരിപാലന പദ്ധതി** - കർഷകരുടെ കുടുംബങ്ങളിൽ കിടപ്പുരോഗികളായിരിക്കുന്നവർക്കും ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്നവർക്കും ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്ക് ഓക്സിജൻ സിലിണ്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്കും വേണ്ടി ആശുപത്രികളുമായും മറ്റ് ഇതര സന്നദ്ധ സംഘടനകളുമായും ചേർന്ന് ക്രമീകരിക്കുന്ന പദ്ധതി.

8. **വിദ്യാഭ്യാസ പ്രോത്സാഹന പദ്ധതി** - കർഷകരുടെ മക്കൾക്ക് അവർ നേടുന്ന വിജയങ്ങളെ അനുഭവിക്കുന്നതിനും അഭിനന്ദിക്കുന്നതിനുംവേണ്ടി കിസാൻ ജെംസ് എക്സലൻസ് അവാർഡ് സംഘടിപ്പിക്കും.

9. **മാനസിക സൗഹൃദ ലഘൂകരണ പദ്ധതി** - മാനസിക വ്യഥയിലും തീവ്ര ദുഃഖത്തിലുംപെട്ടിരിക്കുന്ന കർഷകർക്ക് ആശ്വാസം നൽകുന്നതിനുവേണ്ടി ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്ന കർഷക കൗൺസിലിംഗ് പ്രോഗ്രാം.

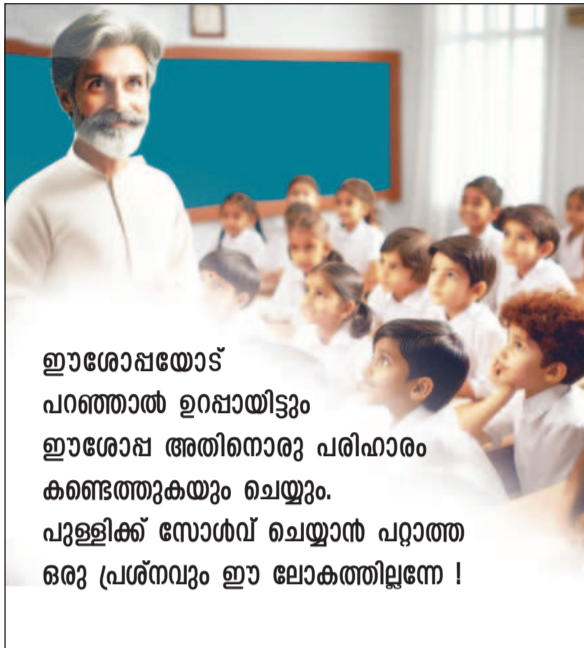
ഓരോ കാർഷിക ജില്ലയുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിലായിരിക്കും ഈ പദ്ധതികൾ നടപ്പിൽ വരുത്തുക. പദ്ധതികളുടെ ആവിഷ്കരണവും നടപ്പിലാക്കുന്നതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വവും ഓരോ കാർഷിക ജില്ലയ്ക്കുമായിരിക്കും. പദ്ധതികളുടെ ഏകോപനം സംസ്ഥാന എക്സിക്യൂട്ടീവിനായിരിക്കുമെന്ന് ദേശീയ ചെയർമാൻ ഫാ. തോമസ് മറ്റുമുണ്ടയിൽ പറഞ്ഞു.



സ്നേഹനിലാവ്



എം.ജെ. ജിൻസ്



ഈശോസയോട് പറഞ്ഞാൽ ഉറപ്പായിട്ടും ഈശോപ്പ അതിനൊരു പരിഹാരം കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യും. പുള്ളിക്ക് സോൾവ് ചെയ്യാൻ പറ്റാത്ത ഒരു പ്രശ്നവും ഈ ലോകത്തില്ലന്നേ !

സ്കൂൾപോലെ തന്നെ ഉണ്ണിക്കൂട്ടന് പ്രിയപ്പെട്ട ഇടമാണ് സൺഡേസ്കൂളും. സൺഡേസ്കൂളിലെ അവന്റെ ക്ലാസ് ടീച്ചർ സിജു സാരാണ്. ചുളുവുകൾ ഇല്ലാത്ത തുവെള്ള നിറമുള്ള ഷർട്ടും മുണ്ടും ധരിച്ച് സൗമ്യമായൊരു പുഞ്ചിരിയോടെ എല്ലാ ഞായറാഴ്ചയും വേദപാഠം പഠിപ്പിക്കാനായി എത്തുന്ന സിജു സാറിനെ എല്ലാ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും ഏറെ ഇഷ്ടമാണ്, സാറിന് ആ കുഞ്ഞുങ്ങളെയും. കേവലം പാഠപുസ്തകത്തിൽ ഉള്ളവ മാത്രം പറഞ്ഞു പോകാതെ ഓരോ കുട്ടികളെയും അവരുടെ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളെയും മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും അങ്ങനെ അവരുടെ ഹൃദയത്തിൽ സവിശേഷമായ ഒരിടം നേടുകയും ചെയ്യുന്ന അധ്യാപകനാണ് സിജു സാർ. വാക്കിലൂടെയല്ല മറിച്ച് പ്രവർത്തികളിലൂടെ ക്രിസ്തുവിന്റെ സ്നേഹം തന്റെ കുഞ്ഞുങ്ങളുമായി പങ്കുവയ്ക്കുവാൻ അദ്ദേഹം ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

വലിയ സമ്പന്നൻ ഒന്നുമല്ലെങ്കിലും തന്റെ പരിമിതികൾക്കുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് നിരവധി പേരെ കൈയ്യെണ്ണി സഹായിക്കാറുണ്ട് ആ അധ്യാപകൻ. ഉണ്ണിക്കൂട്ടന്റെ ഓർമ്മനേജിലേക്കും സിജു സാറിന്റെ അക്കൗണ്ടിൽനിന്നും എല്ലാ മാസവും ഒരു നിശ്ചിതതുക മുടങ്ങാതെ എത്തും. കോവിഡിനുശേഷം വലിയ സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധി ഉണ്ടായപ്പോഴും ആ തുക സിജു സാർ ഒരിക്കലും മുടക്കിയില്ല. കഠിനവേദനകളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവർ ചുറ്റുമുള്ളപ്പോൾ അവരെ കാണാതെ സ്വന്തം ബാങ്ക് ബാലൻസിലേക്ക് മാത്രം കണ്ണുനട്ടിരിക്കുന്നത് കൊടി

യ പാപമാണ് എന്നാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാട്. തന്റെ ആവശ്യങ്ങളെല്ലാം പൂർത്തിയാക്കി മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാമെന്ന് കരുതിയാൽ അത് ഒരിക്കലും സാധ്യമാവാൻ പോന്നില്ലെന്നും അദ്ദേഹത്തിനറിയാം.

താൻ ഇങ്ങനെ കൈ അയഞ്ഞ് സഹായിക്കുന്നതോട് ആകുലപ്പെടുന്നവരോട് 2 കൊറിന്തോസ് 8 : 15 -ന്റെ വചനമാണ് സിജു സാർ മറുപടിയായി പറയുക, 'എഴുതപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതുപോലെ അധികം സമ്പാദിച്ചവന് ഒന്നും മിച്ചമുണ്ടായിരുന്നില്ല. അല്പം സമ്പാദിച്ചവന് കുറവും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല.' മനുഷ്യർ വിലമതിച്ചാലും

ഇല്ലെങ്കിലും താൻ ചെയ്യുന്ന നന്മകൾ ഒക്കെയും കർത്താവിന്റെ സന്നിധിയിലുണ്ടെന്ന് സിജു സാറിനറിയാം. അതിനാൽ തന്നെ തനിക്ക് ഒരു പ്രതിസന്ധി ഉണ്ടായാൽ കർത്താവ് തന്റെ കൈ പിടിക്കുമെന്നും അദ്ദേഹത്തിന് ഉത്തമ വിശ്വാസമുണ്ട്.

കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ ക്രൈസ്തവമൂല്യങ്ങൾ വളർത്തുവാനും ഈശോയിലുള്ള സ്നേഹത്തിലും വിശ്വാസത്തിലും അവരുടെ ഹൃദയങ്ങളെ ഉറപ്പിക്കുവാനും സിജു സാറിന്റെ വാക്കുകൾക്ക് കഴിയാറുണ്ട്. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഉള്ളിലേക്ക് ആഴത്തിൽ കടന്ന് ചെല്ലുവാനുള്ള ഒരു മാന്ത്രിക ശക്തി അദ്ദേഹത്തിന്റെ വാക്കുകൾക്കുണ്ട്.

ഈ ഞായറാഴ്ച സിജു സാർ തന്റെ കുഞ്ഞുങ്ങളോട് പറഞ്ഞത് ഇങ്ങനെയാണ്; 'നമുക്ക് ചിലപ്പോൾ നമ്മുടെ എല്ലാ സങ്കടങ്ങളെല്ലാം മാതാപിതാക്കളോട് പറയാൻ പറ്റില്ല. കൂട്ടുകാരോടോ ടീച്ചർസിനോടോ ആരോടും പറയാൻ പറ്റി എന്ന് വരില്ല.

പക്ഷേ ഈശോപ്പയോട് പറയാൻ പറ്റും. ഈശോപ്പയോട് പറഞ്ഞാൽ ഉറപ്പായിട്ടും ഈശോപ്പ അതിനൊരു പരിഹാരം കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യും. പുള്ളിക്ക് സോൾവ് ചെയ്യാൻ പറ്റാത്ത ഒരു പ്രശ്നവും ഈ ലോകത്തില്ലന്നേ ! തന്റെ വാക്കുകളുടെ തിളക്കം മുന്നിലിരിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ കണ്ണുകളിൽ തെളിയുന്നത് ആ അധ്യാപകൻ ആത്മസംതൃപ്തിയോടെ വീക്ഷിച്ചു.

ലോകത്ത് ഒരുപാട് തിന്മകളും ദുരിതങ്ങളും വർദ്ധിക്കുന്ന ഇക്കാലത്ത്, കുഞ്ഞുങ്ങളെ കൂടുതൽ സാന്ത്വനം ആകർഷകമായ അനവധി കുറുക്കുകളുമായി കാത്തിരിക്കുന്ന ഇക്കാലത്ത് സിജു സാറിനെ പോലുള്ള ഒരു അധ്യാപകനെ കിട്ടിയത് ഉണ്ണിക്കൂട്ടന്റെയും കൂട്ടുകാരുടെയും ഭാഗ്യമാണെന്ന് തന്നെ പറയണം. ഈ ഭൂമിയിൽ അച്ഛനമ്മമാർക്കുപകരമായി എനിക്കെന്റെ ഈശോപ്പ തന്നതായിരിക്കണം സിജു സാറിനെയും മദറമ്മയെയും ഒക്കെ. അങ്ങനെ ഓർത്തപ്പോൾ ഉണ്ണിക്കൂട്ടന്റെ കണ്ണുനീരഞ്ഞു. സാറു കാണാതിരിക്കാൻ അവൻ പെട്ടെന്ന് മുഖം തിരിച്ചു. പിന്നെ ചുണ്ടിൽ ഒരു പുഞ്ചിരി തെളിച്ചു. ഒരു നിരകൺ ചിരി.

തുടരും...

ആത്മീയം

നോമ്പിലെ നൊമ്പരങ്ങൾ



ഡാനിയേൽ പൂവണ്ണത്തിൽ

ഇത്രനാളും വാക്കിലും ചിന്തയിലും മാത്രം ദൈവത്തെ ആരാധിച്ചിരുന്ന ഒരാൾ കർമ്മം കൊണ്ടു കൂടി ദൈവാരാധന നടത്തിത്തുടങ്ങുന്ന കാലമാണ് നോമ്പുകാലം. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ, നിയതമായി നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ട ഏതാനും ദിവസങ്ങളെ മാത്രമായില്ല അത് സുചിപ്പിക്കുക. മറിച്ച് ചില സമീപനങ്ങളെയാണ്. ദൈവമെന്ന ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ മുൻനിർത്തി ഒരാൾ വേദനിച്ചേറ്റടുക്കുന്ന ചില കർമ്മങ്ങൾ വർഷത്തിലെ എല്ലാ ദിവസങ്ങളെയും നോമ്പുകാലമായി പരിണമിപ്പിച്ചേക്കാം. ഒപ്പം ഒരു വിപരീത സാധ്യതയും. നെഞ്ചിനെ നോവിക്കാതെ ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങളെല്ലാം നോമ്പുകാലങ്ങളെപ്പോലും നോമ്പല്ലാതാക്കിത്തീർക്കുകയും... ഉവ്വ് അങ്ങനെയും സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. പൊരുൾ നഷ്ടപ്പെട്ടു പോയ പ്രതീകം ഒരു വിഗ്രഹമാകും എന്ന് എത്ര പണ്ടേ ഒരാൾ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണ്.

ഈ ആയുസ്സിൽ ഏതൊരു മനുഷ്യനും ഏറ്റവും എളുപ്പത്തിൽ നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകാവുന്ന ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ് ദൈവം. പാഠശാലകളൊക്കെ ദൈവത്തെ അവതരിപ്പിക്കുന്നത് ചുളുവിൽ അടിച്ചെടുക്കാവുന്ന ഒരു സാധനമായിട്ടാണെങ്കിൽകൂടി ദൈവത്തെ നഷ്ടപ്പെടാൻ അത്രയ്ക്കും സമയമൊന്നും വേണ്ട. ഇക്കഴിഞ്ഞ ക്രിസ്തുമസ് ദിവസങ്ങളിലെ ഏതെങ്കിലുമൊരു പുലരിയിൽ നിങ്ങളുടനീക്കം റിച്ച് നിശ്ചയമായും ധ്യാനിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. പന്ത്രണ്ടു വയസ്സായ ദൈവത്തെ സീയോന്റെ കൽവഴികളിലെവിടെയോ വച്ച് കൈവിട്ടു കളഞ്ഞ മറിയമെന്ന സുഗന്ധദായിനി അമ്മ. ഒരമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിലുള്ള വെറുമൊരു ജൈവപരമായ ബന്ധം മാത്രമായിരുന്നില്ല മേരിയും യേശുവും തമ്മിലുണ്ടായിരുന്നത്. മറിച്ച് അതു ഭൂമിയിലെ ഒരുപക്ഷേ, ഏറ്റവും തീവ്രമായ ദൈവമനുഷ്യബന്ധമായിരുന്നു. എന്നിട്ടും അത്രമാത്രം ചേതനയുടെ ഭാഗമായ ദൈവപുത്രൻ കൈവിരലുകൾക്കിടയിലൂടെ ഊർന്നുപോയതറിയാൻ മേരിമാതാവ് എടുത്ത സമയം ഇരുപത്തിനാലുമണിക്കൂറുകളാണ്. അതായത് ഒരു ദിവസം (അവർ

നെഞ്ചിനെ നോവിക്കാതെ ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങളെല്ലാം നോമ്പുകാലങ്ങളെപ്പോലും നോമ്പല്ലാതാക്കിത്തീർക്കുകയും... ഉവ്വ് അങ്ങനെയും സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. പൊരുൾ നഷ്ടപ്പെട്ടു പോയ പ്രതീകം ഒരു വിഗ്രഹമാകും എന്ന് എത്ര പണ്ടേ ഒരാൾ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണ്.



ഒരു ദിവസത്തെ വഴി പിന്നിട്ടു എന്നതാണ് വേദവായന). ഭൂമിക്കറിയാവുന്നതിൽ വെച്ചേറ്റവും സജീവമായ ഒരു ബന്ധത്തിലാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുമ്പോൾ, ദൈവത്തെ ചില അത്യാവശ്യനേരങ്ങളിലെ ആശ്രയമായി മാത്രം കരുതിവരുന്ന ഞാൻ ദൈവം കൈവിട്ടുപോയ വിവരം അറിയാൻ എത്ര സമയമെടുക്കും...? ഒരുപക്ഷേ അറിയുകകൂടി ഉണ്ടായില്ലെങ്കിലോ?

അത്തരമൊരു ദുരന്തസാധ്യത ഏതൊരു ഭക്തന്റെയും ജീവിതത്തെ ചൂഴ്ന്നു നിൽക്കുന്നുവെന്ന് എനിക്കു തോന്നുന്നു. അങ്ങനെ തിരിച്ചറിവുണ്ടാകുന്ന ഒരാൾ ത്യാഗപൂർണ്ണമായ ചില കർമ്മങ്ങളിലൂടെ ദൈവവുമായി തന്നെ ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന ആത്മീയമായ ചരട് ഒന്നുകൂടി മുറുക്കുകയാണ്, ഈ നോമ്പുകാലങ്ങളിൽ. .

ദൈവമൊരാളുടെ ജീവിതത്തിലെ സജീവസാന്നിധ്യമാവുകയാണ് ആവശ്യം. ഏതുറക്കത്തിൽനിന്നും ഒന്നാമത്തെ വിളിക്ക് ഉണരാൻ കഴിയുന്ന ആത്മബന്ധം. എല്ലാ നല്ല ബന്ധങ്ങളും ആഴപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത് എത്രയോ കണ്ണീർപ്പാടങ്ങൾ പിന്നിട്ടശേഷമാണെന്ന പരമാർത്ഥം ജീവിതം പഠിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടാവും.

അമ്മയെന്നൊരു വാക്കിന്റെ ശ്രവണംപോലും അത്ര മധുരിക്കുന്നത് മക്കൾക്കുവേണ്ടി ഓരോ ദിവസവും അമ്മ കൂടിച്ച നൊമ്പരങ്ങളുടെ പാനപാത്രങ്ങളെക്കുറിച്ച് നല്ല നിശ്ചയമുള്ളതുകൊണ്ടല്ലേ..? ദൈവത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും ഒന്നും വ്യത്യസ്തമാവുന്നില്ല. ഒരുപാട് വ്യഥകളും അശാന്തിയും അരക്ഷിതാവസ്ഥകളുമൊക്കെ എനെയും ദൈവത്തിന്റെ കൂടാരത്തിലും മനസ്സിലെത്തിക്കും... ആ സുകൃതത്തിനുവേണ്ടി നോമ്പിന്റെയീ നൊമ്പരങ്ങൾ...

ചില ഉപേക്ഷകളായിമാത്രം നോമ്പിനെ ശീലിച്ചുപോയതാണ് നമ്മൾ ആത്മീയരുടെ വർത്തമാനകാല അപരാധങ്ങളിലൊന്ന്. ഉപേക്ഷകളെക്കാളുപരി ചില സ്നേഹപൂർവ്വമായ ഏറ്റെടുക്കലുകൾ സംഭവിക്കണമിനി. ഇഷ്ടമുള്ള കുറെ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിലുപരി ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കുറെയേറെ മനുഷ്യരെ സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയുമോ നിനക്കീ തപോദിവസങ്ങളിൽ? എന്നും നമ്മുടെ ആശ്ലേഷത്തിന്റെ കരവലയത്തിനുള്ളിൽ കൂടിയിരുത്താൻ... തീർച്ചയായും ഭക്ഷണത്യാഗത്തെക്കാളും കൂടുതൽ എന്റെ നോമ്പിന്റെ നൊമ്പരങ്ങൾ ഈ ഏറ്റെടുക്കലുകൾ തന്നെയാവും...

നമ്മുടെ രൂപത

'എയ്ഞ്ചൽസ് വില്ലേജിലെത്തിയാൽ' മനസ് നിറയും!



റവെന്റ് കാരിവേലിൽ

കിഴിഞ്ഞ ജനുവരിമാസം. കാഞ്ഞിരപ്പള്ളിയിൽനിന്നും കോട്ടയത്തേയ്ക്കുള്ള യാത്ര. പൊൻകുന്നം കഴിഞ്ഞ് ചെങ്കല്ലിൽ എത്തിയപ്പോൾ പാതയോരത്ത് വാഹനങ്ങളുടെ നീണ്ട നിരയും ജനക്കൂട്ടവും! കാര്യമെന്തെന്ന് അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ എയ്ഞ്ചൽസ് വില്ലേജിൽ 'സർഗമയ - 25' ൽ പങ്കെടുക്കാനെത്തിയവരുടെ തിരക്കൊന്നെന്നറിഞ്ഞു. ബൗദ്ധിക വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്ന കുട്ടികളുടെ സർഗാത്മകതയും ക്രിയാശേഷിയും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിന് സംസ്ഥാനതലത്തിൽ ആദ്യമായി സംഘടിപ്പിച്ച പരിപാടിയാണ് ഭിന്നശേഷി - മികവുത്സവം.

വളരുന്ന തലമുറ, മൊബൈൽഫോണിലും സോഷ്യൽമീഡിയയിലും അടിമപ്പെട്ട് നാട്ടിലെ പേക്കുത്തുകളിൽ ആടിത്തിമിർത്ത് ജീവിക്കുന്ന ഇക്കാലത്ത് - ചെങ്കല്ലിലെ മാലാഖക്കുഞ്ഞുങ്ങളെ അടുത്തറിയണമെന്ന് തോന്നി. ഒരു ദിവസം ഞാൻ അവിടെയെത്തി.

കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതയുടെ തണലിൽ ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികളുടെ അഭയകേന്ദ്രമാണ് എയ്ഞ്ചൽസ് വില്ലേജ്. മാനസിക വെല്ലുവിളി, ഓട്ടിസം, സെറിബ്രൽ പാൾസി, ബഹുവൈകല്യം ... എന്നിവ ബാധിച്ച നാനാജാതി മതസ്ഥരായ കുട്ടികൾക്കായുള്ള പഠന - തൊഴിൽ - പരിശീലന - പുനരധിവാസ പദ്ധതിയാണ് ഇവിടെയുള്ളത്.

ബൗദ്ധിക വെല്ലുവിളി നേരിടുന്ന കുട്ടികൾക്കായി 1979-ൽ നമ്മുടെ രൂപത പൊൻകുന്നത്ത് സ്ഥാപിച്ച സ്പെഷ്യൽ സ്കൂളാണ് ആശാനിലയം. ഈ സ്കൂൾ നിലവിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് എയ്ഞ്ചൽസ് വില്ലേജിലാണ്. കഴിഞ്ഞ നാലരപതിറ്റാണ്ടായി ഭിന്നശേഷിയുള്ള കുട്ടികളുടെ പഠന - പരിശീലനത്തിലൂടെ 'ആശാനിലയം' ആയി രക്ഷണക്കിന് കുട്ടികളുടെ ജീവിതത്തിന് വെളിച്ചം പകരുന്നു. ആഘോഷപരിപാടികൾ നിറപ്പകിട്ടാക്കിമാറ്റുന്ന 'ആശാനിലയം ബാൻഡ് സെറ്റ്' ജനമനസുകളിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചിട്ട് നാളെറേയായി.

എല്ലാ കഴിവുകളും മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളായിട്ടും 'ഞാനെങ്ങനെ ജീവിക്കുമെന്ന്' അലസരായി നാട്ടിൽ ചിന്തിച്ച് നടക്കുന്നവർ ഈ മാലാഖതാഴ്വരയിലെത്തിയാൽ അവരുടെ മനസ് ആദ്യമൊന്നു പതറും. കാരണം, ബുദ്ധിപരിമിതിയുള്ളവർക്കായി നടത്തുന്ന തൊഴിൽ പരിശീലന കേന്ദ്രമായ ആശാൻ വൊക്കേഷണൽ ട്രെയിനിംഗ് സെന്റർ അങ്ങനെയാണ്.



നിങ് സെന്റർ അങ്ങനെയാണ്. ഓരോരുത്തരുടെയും അഭിരുചിയ്ക്കനുസരിച്ച് പരിശീലനം ലഭിച്ചാൽ മറ്റേതൊരു വ്യക്തിയെയും പോലെ ജോലി ചെയ്ത് ജീവിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ഇവർ നമുക്കുമുമ്പിൽ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. മെഴുകുതിരി നിർമ്മാണം, പേപ്പർ - തുണി കാരിബാഗുകൾ, പ്രതിമ നിർമ്മാണം, ക്ലേമോഡലിംഗ്, കരകൗശലവസ്തു നിർമ്മാണം, സ്ക്രീൻപ്രിന്റിംഗ്, വേസ്റ്റ് മെറ്റീരിയൽ ക്രാഫ്റ്റ്... തുടങ്ങിയ സംരംഭങ്ങൾ ഇവയിൽ ചിലതുമാത്രം. പതിനെട്ടു വയസ് കഴിഞ്ഞ യുവതി - യുവാക്കളാണ് ഈ തൊഴിൽ പരിശീലനകേന്ദ്രത്തിന്റെ കരുത്ത്. വിദഗ്ദ്ധരായ പരിശീലകർ ഇതിന് നേതൃത്വം നല്കിവരുന്നു. മാലാഖക്കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ കരവിരുതിൽ മെനഞ്ഞെടുക്കുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ആരെയും ആകർഷിക്കുന്നു; കണ്ണിന് കൗതുകവും മനസിനു കുളിർമയുമേകുന്നു.

വീട്ടുമുറ്റത്ത് ഒരു വാഴയോ, രണ്ടു ചുവട് കപ്പയോ നടാനോ, എത്തിനേറെ വീട്ടിലെ കോഴിക്ക് തീറ്റ കൊടുക്കാൻ പോലും മടികാണിക്കുന്ന നമുക്ക് ഭിന്നശേഷിക്കാരായ യുവതി യുവാക്കൾ നടത്തുന്ന കൃഷിയും മൃഗപരിപാലനവും കണ്ടുപഠിക്കേണ്ടതാണ്. അതിനായി പുളിമാവിലുള്ള 'വിഹാ' മൾട്ടി കാറ്റഗറി അഗ്രോ ഫാമിലേയ്ക്ക് കടന്നു ചെന്നാൽ മതി. വാഴ, കപ്പ, തെങ്ങ്, കാപ്പി, കമുക്, പ്ലാവ്, കുവ, കശുമാവ് തുടങ്ങിയ കൃഷികൾ - റബ്ബട്ടാൻ, ഡ്രാഗൺഫ്രൂട്ട്, ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഫലവൃക്ഷങ്ങൾ, പച്ചക്കറിത്തോട്ടം, പുത്തോട്ടം, പുൽകൃഷി... ഇവയെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന വൈവിധ്യമാർന്ന കൃഷിയിടമാണ് ഇവിടെയുള്ളത്. കുടാതെ, പശു, ആട്, കോഴി, താറാവ്, മുയൽ, മീൻ വളർത്തലും, ലൗബേർഡ്സ് തുടങ്ങി വിശാലമായ മൃഗപരിപാലന ഫാമും ആരെയും ആകർഷിക്കുന്നതാണ്. ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വിൽക്കുന്ന കടയും ഇവിടെയുണ്ട്.

ആറുവയസിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികളുടെ പരിശീലനമാണ് എയ്ഞ്ചൽസ് ഗാർഡൻ തെറാപ്പി. പഠനവൈകല്യമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കായി അവരുടെ അവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കി ഉചിതമായ പരിശീലനം നല്കിയാൽ അവർക്ക് സാധാരണ കുട്ടികളെപ്പോലെ പൊതുവിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ പഠനം പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് എയ്ഞ്ചൽസ് വിൻസ് തെളിയിക്കുന്നു. പ്രായത്തിനനുസൃതം ഭിന്നശേഷിക്കാരായ ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പ്രത്യേകബോർഡിങ് സൗകര്യവും ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

എയ്ഞ്ചൽസ് ഹോം - സന്തോഷത്തിന്റെയും ശാന്തിയുടെയും ഭവനമാണ്. ബുദ്ധിപരമായ പരിമിതിയുള്ള കുട്ടികളും അവരുടെ മാതാപിതാക്കളും ഒന്നിച്ച് താമസിക്കുന്ന ഭവനങ്ങളാണ് എയ്ഞ്ചൽസ് ഹോം. ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികളോടൊപ്പം മാതാപിതാക്കൾ താമസിക്കുകയും മാതാപിതാക്കളുടെ കാലശേഷം കുട്ടികളുടെ സംരക്ഷണം എയ്ഞ്ചൽസ് വില്ലേജ് തന്നെ നിർവഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പദ്ധതിയാണിത്.

ദേശീയ പാതയോരത്ത് ചെങ്കല്ലിൽ തല ഉയർത്തി നിൽക്കുന്ന മാലാഖമാരുടെ കടയാണ് എയ്ഞ്ചൽസ് ഷോപ്പ്. ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികൾ നടത്തുന്ന കേരളത്തിലെ ആദ്യ സംരംഭമാണ് ഈ കട. തൊഴിൽ പരിശീലനവും, തൊഴിലും പുനരധിവാസവും ഇതിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്നു. ഈ കുഞ്ഞുങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഇവരുടെ കടയിലൂടെ വിപണനം ചെയ്യുന്നു. സ്വന്തം അധ്വാനത്തിലൂടെ സമ്പാദിക്കുന്ന പണംകൊണ്ട് മറ്റേതൊരു വ്യക്തിയെപ്പോലെ അന്തസ്സോടും അഭിമാനത്തോടും ജീവിക്കുവാൻ ഇവരെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നത് അമൂല്യമായ കാര്യമാണ്.

പൊൻകുന്നം ചെങ്കല്ലിലെ 12 ഏക്കറോളം വരുന്ന മാലാഖമാരുടെ ഗ്രാമം ഇന്ന് ഭിന്നശേഷിക്കാരുടെ പുറംതൊഴിലാണ്. കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതയുടെ ആരംഭം മുതൽ നമ്മെ വഴി നടത്തിയ ഇടയന്മാർ, ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുഞ്ഞുങ്ങളെ കൂടുതൽ കരുതലോടെ പരിപാലിച്ചുവരുന്നു. ജനിച്ചുവളർന്ന ഇഞ്ചിയാനിയിലെ സ്വന്തം വീട് അനാഥക്കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് സമ്മാനിച്ച് സ്നേഹത്തിന്റെ ദീപം തെളിച്ച അഭിവന്ദ്യ ജോസ് പുളിക്കൽ പിതാവ് എയ്ഞ്ചൽസ് വില്ലേജിന്റെ വഴിവളക്കായി നിലകൊള്ളുന്നു.

മാലാഖമാരുടെ ഗ്രാമത്തിലെ ഓരോ കുട്ടികളെയും പേരുചൊല്ലി വിളിച്ച്, അവരെ സ്നേഹിച്ചും അവരോടൊപ്പം ജീവിച്ചും അവർക്ക് താങ്ങും തണലുമായി നിലകൊള്ളുന്ന ഫാ. റോയ് മാത്യു വടക്കേലാണ് ഇതിന്റെ അമരക്കാരൻ. അസി. ഡയറക്ടറായി ഫാ. തോമസ് കണ്ടത്തിൽ സേവനം ചെയ്യുന്നു. സിസ്റ്റർ ലിറ്റി സേവ്യർ SCJG യാണ് സ്കൂളിന്റെ പ്രിൻസിപ്പാൾ. അധ്യാപകരും ജീവനക്കാരുമായി 84 - ൽപരം ആളുകൾ ഇവിടെ ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്നു. ജീവകാരുണ്യപ്രവർത്തനങ്ങളുമായി വികെയർ സെന്ററും നിഴൽപോലെ ഇവർക്കൊപ്പമുണ്ട്. വ്യത്യസ്ത പഠനമേഖലയിലായി 324 കുട്ടികൾ പഠിക്കുന്നു.

എയ്ഞ്ചൽസ് വില്ലേജ് : 9961197625

കാലികം

കുഞ്ഞുങ്ങളെ ജനിക്കാൻ അനുവദിക്കുക

മാർച്ച് 25, ഗർഭസ്ഥ ശിശുക്കളുടെ അന്താരാഷ്ട്രദിനം

യുഗേഷ് തോമസ് പുളിക്കൽ
കുറവിലങ്ങാട്, പ്രോ-ലൈഫ് പ്രവർത്തകൻ

ഗർഭസ്ഥ ശിശുക്കളുടെ വാർഷിക അനുസ്മരണം നടത്തുന്ന അന്തർദേശീയ ദിനം, ജനിക്കാതെ പോയ അജാതശിശുക്കളുടെ ഓർമ്മദിനം. ഗർഭചിദ്രത്തെ എതിർക്കുന്നവർ ആചരിക്കുന്ന ദിനം. വിശുദ്ധ ജോൺപോൾ രണ്ടാമൻ മാർപാപ്പയാണ് ഇത് സ്ഥാപിച്ചത്.

ഉദരാവസ്ഥ മുതൽ ഏതൊരവസ്ഥയിലുമുള്ള മനുഷ്യജീവൻ, ആദരിക്കപ്പെടണം സംരക്ഷിക്കപ്പെടണം എന്ന ആഹ്വാനമാണ് ഈ തിരുനാൾ നൽകുന്നത്. മംഗളവാർത്താ തിരുനാളിനോട് അനുബന്ധിച്ച് നടത്തുന്ന ഈ തിരുനാൾ ഗർഭാവസ്ഥ മുതൽ എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളിലും മനുഷ്യന്റെ പൂർണ്ണതയോടും അന്തസിനോടുമുള്ള ആദരവ് ഉറപ്പാക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു സംസ്കാരത്തിന്റെ വ്യാപനംകൂടി ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നു. ഈ അജാതശിശുക്കളുടെ ദിനം ഉദരത്തിൽ ജനിച്ചിട്ടും പിറക്കാതെ പോയ കോടിക്കണക്കിനു കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഓർമ്മദിനം കൂടിയാണ്.

നാമെല്ലാം പ്രോ-ലൈഫേഴ്സ് ആണ്. എന്താണ് Pro-Life - ജീവനുവേണ്ടി എന്നർത്ഥം. പ്രോ-ലൈഫർ എന്നാൽ ജീവനുവേണ്ടി, സംരക്ഷിയ്ക്കായി നിലകൊള്ളുന്നവൻ, സംരക്ഷിക്കുന്നവൻ, നിലപാടുകളെടുക്കുന്നവൻ, ജീവൻ ഹനിക്കപ്പെടുമ്പോൾ അരുതെ

രാണ് നമ്മൾ. ഈ കാര്യസ്ഥതയുടെ കണക്കെൽപിക്കാൻ നാം ദൈവസന്നിധിയിൽ നിൽക്കേണ്ടിവരും. "നിന്റെ സഹോദരൻ ആബേൽ എവിടെ" എന്ന ചോദ്യം ഇവിടെ പ്രസക്തമാണ്.

ദൈവമാണ് സൃഷ്ടാവ്, നാം പങ്കാളികളാകുന്നു. എന്നാലും ദൈവം തിരുമനസായി സൃഷ്ടികർമ്മം നടത്തുമ്പോൾ മാത്രമേ ജീവൻ ഉദയം ചെയ്യുന്നുള്ളൂ. അപ്പോൾ സൃഷ്ടാവായ ദൈവം അവനെ / അവളെ സംബന്ധിച്ച സുന്ദരമായ ഒരു പദ്ധതി ഏൽപ്പിക്കുന്നു.

എന്നാൽ ആ ജീവൻ ഭൂമിയിൽ പിറക്കാതെ കൊല്ലപ്പെടുമ്പോൾ ഈ ഏൽപ്പിക്കപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളെല്ലാം ചെയ്യാൻ ആളില്ലാതാകും. ഈ കുറവ് നമ്മുടെ തിന്മയാൽ വന്നുഭവിച്ച ദൈവത്തോടുള്ള കടമായി മാറുന്നു. ഈ കുറവ് അനേകായിരങ്ങൾ കൊല്ലപ്പെടുക വഴി വർധിതമാകുന്നു. ഒരു തിന്മയുടെ വിളയാട്ടത്തിന് ആധിപത്യത്തിന് ഇത് കാരണമാകുന്നു. ഓർക്കുക അങ്ങനെ നമ്മുടെ നാശം നാം തന്നെ വേഗതയിൽ കൊണ്ടുവന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ഓരോ കുഞ്ഞും സമ്മാനമാണെന്നും അനുഗ്രഹമാണെന്നും, അത് ആസ്തിയാണ്, മൂലധനമാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്ന സമൂഹം / രാജ്യങ്ങൾ ഈ നാളുകൾ പ്രഖ്യാപിച്ചുകൊണ്ട് മാതൃത്വത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളെല്ലാം അങ്ങനെയാണ്.



ആരോഗ്യം

ഒരു പുഞ്ചിരിയുടെ പുനർനിർമ്മാണം

ദന്തപരിപാലനത്തെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടതെല്ലാം



ഡോ. നിവിതാ അന ജെയ്സൺ

ആരോഗ്യമായ പുഞ്ചിരി ആത്മവിശ്വാസം ഉണർത്തുന്നു. ഡെന്റിസ്റ്റി ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന്റെ ഒരു ശാഖയാണ്, ഇത് പല്ലുകൾ വായുവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റ് ഘടകങ്ങൾ എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന രോഗം പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും ചികിത്സയും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു.

ആധുനിക ഡെന്റിസ്റ്റി റൂട്ടിൻ ക്ലീനിങ്ങുകളും ഫില്ലിംഗുകളും മുതൽ ഓർത്തോഡോന്റിക്സ്, ഡെന്റൽ ഇംപ്ലാന്റ്, പൂർണ്ണവെഞ്ചർ പ്രോസ്റ്ററ്റിക്സ് തുടങ്ങിയ പ്രത്യേക ചികിത്സകളും ഉൾപ്പെടുന്ന വിപുലമായ സേവനങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

പ്രോസോഡോണ്ടിക്സ് ഡെന്റിസ്റ്റിയിലെ ഒരു പ്രത്യേക ശാഖയാണ്, ഇത് പല്ലുകളുടെ സൗന്ദര്യം, പ്രവർത്തനക്ഷമത ആകെ ജീവിതഗുണമേന്മ എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി നഷ്ടപ്പെട്ടതോ അല്ലെങ്കിൽ തകരാറിലായതോ ആയ പല്ലുകളെ പുനഃസ്ഥാപിക്കുകയോ മാറ്റി സ്ഥാപിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. 'പുഞ്ചിരിയുടെ ആർക്കിടെക്ട്' എന്നാണ് പ്രോസോഡോണ്ടിസ്റ്റ് എന്നും അറിയപ്പെടുന്നത്. ഡെന്റൽ പ്രൊസെസിസുകൾ കെടുപാട് പിടിച്ചതോ നഷ്ടപ്പെട്ടതോ ആയ പല്ലുകളുടെ പ്രവർത്തനവും ആകർഷണവും പുനഃസ്ഥാപിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന കൃത്രിമ ഉപകരണങ്ങളാണ്. ഇവ പ്രോസെസിസുകൾ ദന്താരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് പുറമെ സംസാരവും ചവച്ചുതിന്നുന്നതിനും സമഗ്രമായ ജീവിത നിലവാരവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. രോഗിയുടെ ആവശ്യം, ക്ലിനിക്കൽ സാഹചര്യം എന്നിവയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി, ഡെന്റൽ പ്രൊസെസിസുകൾ നീക്കംചെയ്യാവുന്ന, ഉറപ്പിച്ചുവയ്ക്കുന്നവ എന്നിങ്ങനെ കണക്കാക്കാം. വിവിധ തരം ഡെന്റൽ പ്രൊസെസിസുകൾ:

A. നീക്കംചെയ്യാവുന്ന ദന്തസെറ്റുകൾ

1. നീക്കം ചെയ്യാവുന്ന സമ്പൂർണ്ണ ദന്തസെറ്റുകൾ
പൂർണ്ണ ദന്തസെറ്റുകൾ എല്ലാം പല്ലുകളും നഷ്ടപ്പെട്ട ആളുകളിൽ മുകളിലെത്തെയും താഴെത്തെയും നിരകളിൽ പല്ലുകൾ കൃത്യമായി വയ്ക്കാൻ രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത പ്രൊസെസിസുകളാണ്. ഇവയിൽ തന്നെ ക്ലിനിക്കൽ സാഹചര്യം കണക്കിലെടുത്ത് വിവിധ തരം പൂർണ്ണ സെറ്റുകൾ ലഭ്യമാണ്. സാധാരണഗതിയിൽ പല്ലുകൾ പൂർണ്ണമായി പരിച്ചു നീക്കം ചെയ്തതിനുശേഷം മുറിപ്പാടുകൾ നല്ലതുപോലെ ഉണങ്ങി കഴിയുമ്പോഴാണ് ഇവ നിർമ്മിക്കുന്നത്.

ഡെന്റൽ പ്രൊസെസിസുകൾ വിവിധങ്ങളായ പല പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം നൽകുന്നവയാണ്. ഏതു ചികിത്സാ രീതി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു എന്നുള്ളത് ഓരോ രോഗിയുടെയും ഡെന്റൽ ആരോഗ്യത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും.

2. നീക്കം ചെയ്യാവുന്ന ഭാഗിക ദന്തസെറ്റുകൾ
ഒന്നോ അതിൽ കൂടുതലോ പല്ലുകൾ നഷ്ടപ്പെട്ടു കഴിയുമ്പോൾ ബാക്കി ഉള്ളതിനെ സംരക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് നൽകുന്ന ഭാഗിക സെറ്റുകളാണ് ഇവയും പലതരത്തിൽ ലഭ്യമാണ്. സാധാരണമായി ആക്രിലിക് അഥവാ മെറ്റൽ ഫ്രെയിം വർക്കുകൊണ്ടാണ് ഇവ നിർമ്മിക്കുന്നത്. അവശേഷിക്കുന്ന പല്ലുകളിൽ നിന്നാണ് ഈ തരത്തിൽ ഉള്ള പ്രൊസെസിസുകൾ പിന്തുണ ആശ്രയിക്കുന്നത്. ഇവ കാലക്രമേണ ദുർബലമാക്കാം.

ഇവ അഴിച്ചു വയ്ക്കാവുന്നതും വായിൽ തിരിച്ചു വയ്ക്കാവുന്നതുമായാണ്, ആയതിനാൽ പല്ലു വെക്കുന്നതിലെ ഏറ്റവും ചിലവ് കുറഞ്ഞ ചികിത്സാരീതിയും ഇതാണെന്ന് പറയാം.

B. ഉറപ്പിച്ചുവയ്ക്കുന്ന പ്രൊസെസിസുകൾ

സ്ഥിരമായി വായിൽ ഉറപ്പിക്കുന്നവയാണ് ആയതിനാൽ രോഗികൾ ഇത് ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിന് സാധ്യമല്ല. ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിനെ അപേക്ഷിച്ച് ഇവ കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമത ഉള്ളതും ആകർഷണവുമാണ്. ഉപയോഗത്തിൽ ഇവ രോഗികൾക്ക് കൂടുതൽ സുഖപ്രദവുമാണ്.

1. ക്രൗണുകൾ

ഒന്നോ അതിൽ കൂടുതലോ പല്ലുകൾക്ക് മുകളിലൂടെ കവർ ചെയ്യുന്നത് സംരക്ഷിക്കുന്ന പ്രൊസെസിസുകളെ ആണ് ക്രൗൺ എന്നു പറയുന്നത്. കൂടുതലായും റൂട്ട് കാണാൻപോലുള്ള ചികിത്സക്കുശേഷമോ, മാറ്റാത്ത കിലും കെടുപാടുകൾ വന്നതിനു ശേഷമോ ആയിരിക്കും ഈ പ്രൊസെസിസുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. മെറ്റൽ, PFM, Zirconia എന്നിങ്ങനെ വിവിധ തരം മെറ്റീരിയലിൽ ഇവ ലഭ്യമാണ്.

2. വെനീയർസ്

പല്ലുകളുടെ മുൻഭാഗം കവർ ചെയ്യുന്നതിനും, അങ്ങനെ ചിരിയുടെ ഭംഗി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നവയാണ് ഇവ. പോസിലിൻ, കമ്പോസിറ്റ് ഡിസെൻ പോലുള്ള മെറ്റീരിയലാണ് കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.



ലിക്കുക.

3. ബ്രിഡ്ജുകൾ

ഒന്നോ അതിൽ കൂടുതലോ പല്ലുകൾ ഇല്ലാതാകുമ്പോൾ മുമ്പിൽ നിന്നും പിമ്പിൽ നിന്നും സപ്പോർട്ട് എടുത്തുകൊണ്ടു കൃത്രിമമായി പല്ലുകൾ ഉറപ്പിക്കുന്ന ചികിത്സാ രീതിയാണ് ഇത്. ക്ലിനിക്കൽ സാഹചര്യം കണക്കിലെടുത്ത് പലവിധത്തിലാണ് ഇത് നടപ്പിലാക്കുക.

4. ഇംപ്ലാന്റ് - സപ്പോർട്ടഡ് പ്രൊസെസിസുകൾ

ആധുനികമായ ഈ ചികിത്സ രീതിയിൽ ടൈറ്റാനിയം പോലുള്ള ഇമ്പ്ലാന്റുകൾ താടിയിലിലേക്ക് ഫിക്സ് ചെയ്തുകൊണ്ട് ക്രൗൺ, ബ്രിഡ്ജ്, സെറ്റുപല്ലുകൾ സ്ഥിരമായി ഉറപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഈ ഇമ്പ്ലാന്റുകൾ പല്ലിന്റെ വേർ പോലെ ആകൃഷ്ടപ്പെടുന്നു ഈ സന്ദർഭങ്ങളിൽ.

ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രൊസെസിസുകൾ വയ്ക്കാൻ ആവശ്യമായതിനുള്ള ആസ്ഥിയുടെ അളവു ആവശ്യമാണ്. ചിലവേറിയാ ഒരു ചികിത്സാ രീതിയാണ് ഇത്.

C. മാക്സില്ലോഫേഷ്യൽ പ്രോസ്റ്ററ്റിക്സ്

മുഖത്തോ, മുഖത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങളിലോ ഉള്ള പരിക്കുകൾ, കാൻസർ ശാസ്ത്രക്രിയ, അല്ലെങ്കിൽ ജന്മനാ ഉള്ള ന്യൂനതകൾ പുനരുദ്ധരിക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രൊസെസിസുകളാണ് ഇവ.

ഡെന്റൽ പ്രൊസെസിസുകൾ വിവിധങ്ങളായ പല പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം നൽകുന്നവയാണ്. ഏതു ചികിത്സാരീതി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു എന്നുള്ളത് ഓരോ രോഗിയുടെയും ഡെന്റൽ ആരോഗ്യത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെയും പരിഷ്കാരങ്ങളിലൂടെയും ഇന്നത്തെ കാലത്ത് ഡെന്റൽ പരിപാലനം കൂടുതൽ സുഖകരവും ഫലപ്രദവുമാണ്.

സിനഡൽ മേജർ സെമിനാരികളുടെ പുതിയ റെക്രൂട്ട്മെന്റ് കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതയുടെ പ്രാർത്ഥനാശംസകൾ.



റവ. ഫാ. ഡോമിനിക വെച്ചൂർ (റെക്രൂ, സെന്റ് തോമസ് അപ്പസ്തോലിക് സെമിനാരി, വടവാതുർ, കോട്ടയം).
റവ. ഫാ. സ്റ്റാൻലി പൂൽപ്രയിൽ (റെക്രൂ, സെന്റ് ജോസഫ് പൊന്തിഫിക്കൽ സെമിനാരി, മംഗലപുഴ, ആലുവ)
റവ. ഫാ. മാത്യു പാട്ടമന (റെക്രൂ, ഗുഡ് ഷെപ്പേർഡ് മേജർ സെമിനാരി, കുറുനോത്ത്, തലശ്ശേരി)

മാർച്ച് മാസത്തെ വിവാഹ ഒരുക്കധ്വാനം

മാർച്ച് മാസത്തെ വിവാഹഒരുക്കധ്വാനം 7, 8, 9 തീയതികളിൽ പൊടിമറ്റം നിർമ്മല റിന്യൂവൽ സെന്ററിൽ വെച്ചും 21, 22, 23 തീയതികളിൽ അണക്കര പാസ്റ്ററൽ ആനിമേഷൻ സെന്ററിലും വെച്ച് നടത്തപ്പെടുന്നു.

പിതൃഹൃദയത്തോടെ

പിതൃവേദി രൂപതയിൽ സ്ഥാപിതമായതിന്റെ രജത ജൂബിലി വർഷത്തോടും, വി.യു.സോപ്പിതാവിന്റെ തിരുനാളിനോടും, അഭിവന്ദ്യ മാർ ജോസഫ് പൗവ്വത്തിൽ പിതാവിന്റെ രണ്ടാം ചരമവാർഷികത്തോട് അനുബന്ധിച്ചും കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതാ പിതൃവേദി, മാർച്ച് മാസം 16-ാം തീയതി ഞായറാഴ്ച ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് 1.30 ന് പാസ്റ്ററൽ സെന്ററിൽ വെച്ച് പിതൃവേദി ഇടവക പ്രതിനിധികളുടെയും, ഫൊറോന ഭാരവാഹികളുടെയും സമ്മേളനം നടത്തപ്പെടുന്നു. 'പിതൃഹൃദയത്തോടെ' എന്ന ഈ സമ്മേളനത്തിലേക്ക് ഇടവക, ഫൊറോന ഭാരവാഹികളെ സാഗതം ചെയ്യുന്നു.

പ്രചോദിനി

കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപത മാതൃവേദിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ അമ്മമാരുടെ വ്യക്തിത്വവികസനവും, നേതൃത്വ പരിശീലനവും ലക്ഷ്യമാക്കി നടത്തുന്ന ട്രെയിനിങ് പ്രോഗ്രാമായ പ്രചോദിനിയുടെ പുതിയ ബാച്ച് മാർച്ച് മാസത്തിൽ ആരംഭിക്കുന്നു. ഫൈനേഞ്ച്, ലോറേഞ്ച് തലങ്ങളിലായിട്ടാണ് പ്രചോദിനിയുടെ ക്ലാസ്സുകൾ നടത്തുക. ഇടവകയിൽ നിന്ന് പ്രചോദിനിയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ ഉടൻ തന്നെ രൂപതാ ഫാമിലി അപ്പോസ്റ്റലേറ്റിന്റെ ഓഫീസിൽ പേർ വിവരങ്ങൾ അറിയിക്കുക.

നിയമ സഹായ വേദി

കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി: സെന്റ് ഡൊമിനിക്കൻ കോളജ് ഓഫ് ലോയിൽ ആരംഭിക്കുന്ന നിയമ സഹായ വേദി ജില്ലാ ജഡ്ജിയും കെൽസ മെംബർ സെക്രട്ടറിയുമായ ഡോ. സി.എസ്. മോഹിത് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. നിയമ സഹായം ആവശ്യമുള്ള സാധാരണക്കാരിലേക്ക് നിയമ സഹായ വേദിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തെങ്ങ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് ഡോ. മോഹിത് പ്രസംഗിച്ചു.



കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി സെന്റ് ഡൊമിനിക്കൻ കോളജ് ഓഫ് ലോയിൽ ആരംഭിക്കുന്ന നിയമ സഹായ വേദി ജില്ലാ ജഡ്ജിയും കെൽസ മെംബർ സെക്രട്ടറിയുമായ ഡോ.സി.എസ്. മോഹിത് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു.



പ്രതികരണം

മദ്യനയമാറ്റം: നാടിനെതിരാകുമ്പോൾ തിരുത്തണം



അഡ്വ. ചാർജ്ജ് പോൾ ട്രെയ്നർ, മെന്റർ

സർക്കാരിന്റെ മദ്യനയമാറ്റം നാടിന് അനർഥകരമാണ്. വികസനത്തിന്റെ പേരിൽ ഒരു ഇടതുപക്ഷ സർക്കാർ മദ്യനിർമ്മാണശാലയെ ഉയർത്തിക്കാട്ടുന്നതിൽ വൈരുദ്ധ്യമുണ്ട്. മണ്ണ്, വെള്ളം, കൃഷി തുടങ്ങിയവയിലെ പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങൾ, കുടിവെള്ളത്തിന്റെ ലഭ്യത, പ്രദേശത്തെ ജനങ്ങളുടെ ആശങ്ക തുടങ്ങിയ ഒട്ടേറെ വിഷയങ്ങൾ മദ്യനിർമ്മാണ പ്ലാന്റുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഉണ്ട്. ഇതേ പ്രശ്നങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് പ്ലാന്റുമായി ലെ കൊക്കോകോള പ്ലാന്റ് ഉദ്ഘാടനം തുടങ്ങിയശേഷം പൂട്ടിച്ചത്. അതും വ്യവസായമായിരുന്നു. പൂട്ടിക്കാൻ നേതൃത്വം കൊടുത്ത വി.എസ്. അച്യുതാനന്ദൻ, എം.പി.വീരേന്ദ്രകുമാർ എന്നിവരോടൊപ്പം ഇന്നത്തെ എക്സൈസ് മന്ത്രിയായിരുന്ന എം.ബി.രാജേഷും ഉണ്ടായിരുന്നു. കോള കമ്പനിയെ സമരം ചെയ്ത് ഓടിച്ചിടത്ത് ജലമറ്റാൻ മറ്റൊരു കമ്പനിയെ കൊണ്ടുവരുന്നതിലെ യുക്തി എന്താണ്. കൊക്കോകോളയേക്കാൾ വലുതല്ലെല്ലോ ബ്രൂവറി. തണ്ണീർത്തട സംരക്ഷണനിയമം ലംഘിച്ചുകൊണ്ടാണ് മദ്യ കമ്പനിക്ക് അനുമതി നൽകിയിരിക്കുന്നത്.

സംസ്ഥാനത്തെ ഏറ്റവുമധികം വരൾച്ച നേരിടുന്ന ജില്ലയാണ് പാലക്കാട്. അഞ്ചുവർഷത്തിനിടെ ഈ ജില്ലയിൽ പതിനായിരത്തിലേറെ കിണറുകൾ വറ്റിപ്പോയി. ഇത്രതന്നെ കിണറുകളിൽ ജലനിരപ്പ് ക്രമാതീതമായി താഴ്ന്നു പോയി. അനിയന്ത്രിതമായ ജലചൂഷണം തുടരുമ്പോൾ 60 ശതമാനം ജലാശയങ്ങൾ പരിപാലനമില്ലാതെ നശിക്കുന്നു. അഞ്ചുവർഷത്തിനിടെ 1000 കൃഷിയിടങ്ങളുടെ പൂർണ്ണമായി വറ്റി. 3000 കൃഷിയിടങ്ങളിൽ ആവശ്യത്തിന് വെള്ളമില്ല. ജില്ലാഭരണകൂടത്തിനും തദ്ദേശ, ഭൂജല വിഭാഗത്തിനും ഹരിതകേരള മിഷൻ നൽകിയ കണക്കാണ്. മദ്യകമ്പനി തുടങ്ങാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന എലപ്പള്ളി പഞ്ചായത്തിലും ജലവിതരണ പദ്ധതികൾ ഉണ്ടെങ്കിലും വേനൽ എത്തുമ്പോഴേക്കും കുടിവെള്ളക്ഷാമം രൂക്ഷമാണ്. മഴ കുറവുള്ള പ്രദേശം, ഭൂഗർഭജലത്തിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞ പ്രദേശം ഇതൊന്നും പരിഗണിക്കാതെയാണ് സർക്കാർ നടപടികൾ. നിലവിലുള്ള വെള്ളത്തിന്റെ ആവശ്യം നിറവേറ്റാൻതന്നെ മലമ്പുഴ ഡാം കൊണ്ട് പറ്റുന്നില്ല.

കേരളത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ നെൽകൃഷി ചെയ്യുന്ന സ്ഥലമാണ് പാലക്കാട്. ഒട്ടേറെ കാർഷിക പദ്ധതികൾ നടപ്പാക്കി സംസ്ഥാനത്തിന് മാതൃകയായ പഞ്ചായത്താണ് എലപ്പള്ളി. പാലക്കാട്ടെ കൃഷിക്കുവേണ്ടിയാണ് മലമ്പുഴ ഡാം. ഡാമിലെ വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞുവരുന്നു. വെള്ളം മറ്റാവശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് കാരണം. പാലക്കാട്ടെ ഭൂഗർഭ ജലത്തിന്റെ അളവും കുറഞ്ഞതാണ് കൂടുതൽ കൂടുതൽ പഠനങ്ങളുണ്ട്. അമിതമായി ആ വെള്ളം ചൂഷണം ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഫലം കൊടുവരൾച്ചയായിരിക്കും. മദ്യകമ്പനി വെള്ളം ചൂഷണം ചെയ്താൽ കൃഷിക്കാവശ്യമായ വെള്ളം ലഭിക്കില്ല. ഭക്ഷ്യസുരക്ഷക്ക് ഭീഷണി ഉയർത്തുകയും കൃഷിയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന പദ്ധതിയാണിത്. കൃഷിക്ക് വേണ്ടിയുള്ള വെ

ള്ളം മദ്യനിർമ്മാണത്തിന് ഉപയോഗിച്ചുകൂടാ. കൃഷിയേക്കാൾ വലുതാണോ മദ്യനിർമ്മാണം? പാലക്കാട്ടെ നെൽ വയലുകളിൽ നിന്ന് നെല്ലാണോ മദ്യമാണോ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കേണ്ടതെന്ന ചോദ്യത്തിന് പ്രസക്തിയുണ്ട്.

സ്വകാര്യകമ്പനിയായ ട്രയാസിസ് കമേഴ്സ്യൽ പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡ് ആരംഭിക്കാനിരിക്കുന്ന മദ്യനിർമ്മാണശാലക്ക് വെറും 8 കിലോമീറ്റർ അകലെയാണ് സർക്കാരിന്റെ മലബാർ ഡിസ്റ്റിലറീസ്. മലബാർ ഡിസ്റ്റിലറീസിന്റെ മേനോൻപറയിലെ ഭൂമിയിൽ മദ്യനിർമ്മാണ കമ്പനിക്കായി 2022 ജൂണിൽ മദ്യനിർമ്മാണം തുടങ്ങാൻ സർക്കാർ ഉത്തരവിറക്കിയതാണ്. പക്ഷെ ഇതുവരെ സാങ്കേതികാനുമതി കിട്ടിയിട്ടില്ല. വിലകുറഞ്ഞ മദ്യത്തിന്റെ ദുർബലവും പരിഹരിക്കാനും തൊഴിലവസരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനും വരുമാനം കൂട്ടാനുമാണ് മലബാർ ഡിസ്റ്റിലറീസിന്റെ മദ്യം നിർമ്മിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചത്. 5 ബോർഡിങ് ലൈൻ ഇന്ത്യൻ നിർമ്മിത വിദേശനിർമ്മാണം, ബ്ലൈൻ ഡിംഗ്-ബോർഡിംഗ് യൂണിറ്റ് എന്നിവ ആരംഭിക്കുന്നതിനാണ് അനുമതി നൽകിയത്. ഇവർക്ക് ജലം നൽകാൻ 4 വർഷമായി സർക്കാരിന് കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. ചിറ്റൂർ പുഴയിലെ കുന്നക്കാട്ടുപതി പദ്ധതിയിൽ നിന്ന് വെള്ളം പൈപ്പ് ലൈനിലൂടെ പ്ലാന്റിൽ എത്തിക്കാനായിരുന്നു നീക്കം. അതിനായി 1.87 കോടി രൂപയുടെ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കി

കൃഷിക്ക് വേണ്ടിയുള്ള വെള്ളം മദ്യനിർമ്മാണത്തിന് ഉപയോഗിച്ചുകൂടാ. കൃഷിയേക്കാൾ വലുതാണോ മദ്യനിർമ്മാണം? പാലക്കാട്ടെ നെൽവയലുകളിൽ നിന്ന് നെല്ലാണോ മദ്യമാണോ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കേണ്ടതെന്ന ചോദ്യത്തിന് പ്രസക്തിയുണ്ട്.

പൈപ്പ് ഇറക്കിയത് കാടുപിടിച്ച് കിടപ്പാണ്. ശുദ്ധജലത്തിനായി ജലത്തോറിറ്റിയുമായി ചേർന്ന് തയ്യാറാക്കിയ ഈ പദ്ധതി എലപ്പള്ളി, വടകരപ്പതി പഞ്ചായത്തുകളുടെയും നാട്ടുകാരുടെയും എതിർപ്പിനെ തുടർന്ന് മൂടങ്ങി. വ്യവസായിക ആവശ്യത്തിനുള്ള സ്പിരിറ്റ് ഉണ്ടാക്കാനാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നതെങ്കിൽ 113 ഏക്കറുള്ള മലബാർ ഡിസ്റ്റിലറീസിൽ എക്സൈസ് മന്ത്രി പറയുന്ന മഴവെള്ള സംഭരണം സ്ഥാപിച്ച് ആരംഭിക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. ലാഭം മുഴുവൻ സർക്കാരിന് ലഭിക്കുമല്ലോ.

എലപ്പള്ളിയിൽ കോളേജ് അനുവദിക്കുമെന്ന് പറഞ്ഞാണ് ട്രയാസിസ് കമ്പനി സ്ഥലം വാങ്ങിയത്. പിന്നീട് എഥനോൾ ഉല്പാദന പ്ലാന്റിന്റെ ആവശ്യത്തിന് മാത്രം എന്ന് പറഞ്ഞ് ജലത്തോറിറ്റിയിൽ നിന്ന് വെള്ളത്തിനായി അപേക്ഷ നൽകി. നിർദ്ദിഷ്ട മദ്യകമ്പനിക്ക് വ്യവസായവകുപ്പിൽ നിന്ന് വെള്ളം കണ്ടെത്താമെന്നും കുടിവെള്ള പദ്ധതികളിൽ വെള്ളം നൽകാനാവില്ലെന്നുമാണ് ജലത്തോറിറ്റി പറയുന്നത്. ഡിസ്റ്റിലറി, ബ്രൂവറി, വൈനറി യൂണിറ്റുകളുടെ കാര്യം കമ്പനി അപേക്ഷയിൽ പറഞ്ഞിട്ടില്ല. കിൻഫ്ര പാർക്കിൽ വ്യവസായ സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് സ്ഥാപിക്കുന്ന പ്ലാന്റിൽ നിന്ന് വെള്ളം കണ്ടെത്തണം. കഞ്ചിക്കോട്ടെ കിൻഫ്ര വ്യവസായ പാർക്കിലേക്ക് മലമ്പുഴയിൽനിന്ന് വെള്ളമെത്തിക്കാനുള്ള പദ്ധതി 4 വർഷമായി മൂടങ്ങിക്കിടക്കുകയാണ്. കിൻഫ്രക്ക് തന്നെ അവർ ചോദിച്ച വെള്ളം നൽകാൻ കഴിയില്ലെന്ന് ജല അഥോറിറ്റി വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുള്ളതാണ്. മദ്യകമ്പനി ഭൂഗർ

ഭജലം ചൂഷണം ചെയ്യാനാണ് സാധ്യത. പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണത്തിന് പഞ്ചാബിൽ ഉൾപ്പെടെ കമ്പനിക്കെതിരെ കേസുണ്ട്. കൃഷി കിണറുകളിലേക്ക് മാലിന്യം ഒഴുക്കിയെന്ന ആരോപണവും കമ്പനിക്കെതിരെയുണ്ട്.

8 ലക്ഷം ലിറ്റർ ബ്ലൈൻഡിങ് ക്ഷമതയുള്ള മദ്യബോർഡിങ് യൂണിറ്റാണ് കമ്പനി ആദ്യം ആരംഭിക്കുകയെന്ന് സർക്കാർ ഉത്തരവിലുണ്ട്. രണ്ടാംഘട്ടത്തിൽ എഥനോളും മൂന്നാംഘട്ടത്തിൽ ബ്രൂവറി പ്ലാന്റ്, ബ്രോൻഡ്-വൈൻ പ്ലാന്റ് എന്നിവയും നാലാം ഘട്ടത്തിൽ 10 കോടി ലിറ്റർ ബിയറും ഉല്പാദിപ്പിക്കാനാണ് നീക്കം. കേരളത്തിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന മദ്യാസക്തിയും മദ്യത്തിന്റെ ലഭ്യതയും സാമൂഹികാനന്ദരീക്ഷണത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്ന പശ്ചാത്തലമാണ് ഇന്നുള്ളത്. മദ്യം വലിയ സാമൂഹിക വിപത്തായി മാറിയിട്ടുണ്ടെന്നും മദ്യത്തിന്റെ ലഭ്യതയും ഉപഭോഗവും കുറച്ചുകൊണ്ടുവരുമെന്നും പ്രഖ്യാപിച്ച ഇടതുസർക്കാരിന്റെ പ്രകടനപത്രികയുടെ അന്തഃസത്തക്ക് നിരക്കുന്നതല്ല പുതിയ മദ്യനയം. ഒരുന്നയം നാടിന്റെയും ജനങ്ങളുടെയും താല്പര്യങ്ങൾക്ക് എതിരാകുമ്പോൾ അത് തിരുത്തുവാൻ സർക്കാർ തയ്യാറാവണം. (8075789768) ❖

വീടുകൾ ഒരുക്കി അധ്യാപിക

ലിൻസി ടീച്ചർ ഇതുവരെ നിർമ്മിച്ചത് എട്ട് വീടുകൾ

മുരിക്കാട്ടുകുടി ഗവ. ട്രൈബൽ ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്കൂളിലെ നാല് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി പ്രൈമറി വിഭാഗം അധ്യാപികയും കുട്ടിക്കാനം മരിയൻ കോളേജ് അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് സ്റ്റാഫ് ലബ്ബുകൾ കൊച്ചുപറമ്പിൽ സെബാസ്റ്റ്യന്റെ ഭാര്യയുമായ ലിൻസി ജോർജ്ജ് ഒരുക്കിയത് രണ്ടു വീടുകൾ. വാർത്തകളിലൂടെയും ഭവനസന്ദർശനത്തിന്റെ ഭാഗമായുമാണ് തന്റെ പ്രിയ ശിഷ്യരുടെ അവസ്ഥ ലിൻസി ടീച്ചർ മനസ്സിലാക്കിയത്. പഠനത്തിൽ മികവു പുലർത്തുന്ന ഇവർക്ക് ഒരു വീടെന്ന സ്വപ്നം സുമനസുകളുടെ സഹായത്താൽ സാധിച്ചുകൊടുക്കാൻ ലിൻസി ടീച്ചറിനായി. റിയാദിൽ ജോലിക്കാരായ പെരുമ്പടവം സ്വദേശികളായ പുത്തൻകുടിയിൽ ബിജുവും ഭാര്യ സാലിയും വീടു പണിക്ക് വേണ്ട സഹായങ്ങൾ നൽകിയതോടെ രണ്ട് കുടുംബങ്ങളുടെ വീടെന്ന സ്വപ്നം പൂർണ്ണമായി.



ലിൻസി ടീച്ചർ



AFTER +2, What is next? Entrance വഴി ഭാവി Safe ആക്കിയാലോ?



എം. സോണി എസ്റ്റിമേറ്റ് CMI ഡയറക്ടർ, ദർശന അക്കാദമി, കോട്ടയം

പ്ലസ് ടു ബോർഡ് എക്സാം കഴിഞ്ഞു എന്തു ചെയ്യണം എന്നാലോചിച്ചു ഇരിക്കുവാനോ നിങ്ങൾ? പണ്ടുമുതലേ കേൾക്കുന്ന കോഴ്സുകൾക്കൊപ്പം പുതിയ അനവധി കോഴ്സുകളും ഇന്നു നിലവിലുണ്ട്. അതിൽത്തന്നെ എൻട്രൻസ് എക്സാം വഴി പെട്ടെന്നുതന്നെ ഒരു ജോലിയിൽ എത്തിപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതകളെക്കുറിച്ചു നിങ്ങൾ ബോധവൽക്കരണമോ? നിങ്ങൾക്ക് പ്ലസ് ടുവിൽ മാർക്ക് കുറവുണ്ടെങ്കിലും എൻട്രൻസിലൂടെ നല്ല മാർക്ക് മേടിക്കുവാനോ നിങ്ങൾക്ക് മെഡിക്കലിൽ നിന്നോ എൻജിനീയറിങ്ങിൽ നിന്നോ നല്ലൊരു കോഴ്സ്

സെലക്ട് ചെയ്തു പഠിക്കാവുന്നതാണ്. അങ്ങനെ സർക്കാർ/മെറിറ്റ്/മാനേജ്മെന്റ് സീറ്റിലോ പ്രവേശനം നേടി പഠിക്കാൻ സാധിക്കും.

AFMC	4 May
BITSAT	26 May to 26 June 2025
COMEDK UGET	10 May
CMI	24 May
CUET	Third week of May
IAT	25 May
ICAR	May
ISER	May 25
ISI	11 May
IIST Admission test	June 2025
JIPMER	April or May
KEAM	22-30 April 2025
KCET	16, 17, 18 April
NATA	March 1 to June 2025
NEET	4 May
NEST	22 June
VITREE	April
WBJEE	27 April

NEET, AYUSH, JEE - MAIN, CUET, KEAM, NURSING ENTRANCE, CRASH COURSE, കൂസാറ്റ് എൻട്രൻസ്, മറ്റ് പ്രധാനപ്പെട്ട എൻട്രൻസ് പരീക്ഷകൾ.

നിന്നും പകരു നിങ്ങളുടെ വൈവാഹിക സ്വപ്നങ്ങൾക്ക്!

എല്ലാ മേഖലയിൽ ഉള്ളവർക്കും അനുയോജ്യമായ പങ്കാളിയെ കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ കണ്ടെത്താൻ പ്രോ-ലൈഫ് മാർട്ടിമാറി അപ്ലിക്കേഷൻ



85909 90889

623 544 5544



Download Mobile App: [thuyt.com/prolifemarry](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.prolifemarry)

KCBC മലബാർ പ്രോലൈഫ് സമിതിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ വൈദികരുടെ മേൽനോട്ടത്തിലുള്ള ക്രിസ്ത്യൻ മാർട്ടിമാറിൽ സർവീസ്


www.ProlifeMarry.com



കമ്പ്യൂട്ടർ രംഗത്തെ നൂതന വിപ്ലവങ്ങൾ



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

ഡീപ്സീക് - നിർമ്മിതബുദ്ധി രംഗത്തെ പുതിയ താരം

സമകാലിക ലോകത്ത് ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ് കേവലം ഒരു സാങ്കേതിക മേഖലയല്ല; മനുഷ്യ നാഗരികതയുടെ രൂപരേഖകളെ പുനർനിർവചിക്കുമെന്ന് വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന ദാർശനികവും സാമൂഹികവും ധാർമികവുമായ ഒരു ചിത്രമാണിത്. എ.ഐ. വികസനത്തിന് 500 കോടിയാണ് ബഡ്ജറ്റിൽ ഗവണ്മെന്റ് പ്രഖ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യൻ സെർവറുകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഇന്ത്യയുടെ സ്വന്തം ജനറേറ്റീവ് എഐ മോഡൽ ഗവണ്മെന്റ് പ്രഖ്യാപിച്ചു കഴിഞ്ഞു.

ചൈനയിലെ ഹാങ്ഷു ആസ്ഥാനമായുള്ള ഡീപ്സീക് എന്ന ഗവേഷണ ലാബ് വികസിപ്പിച്ച ഒരു നൂതന എഐ ലാംഗ്വേജ് മോഡലാണ് 'ഡീപ്സീക്'. ലിയാങ് വെൻഫെങ് എന്ന ഗവേഷകൻ 2023ൽ സ്ഥാപിച്ചതാണ് ഈ ലാബ്. 2022ൽ അമേരിക്കൻ കമ്പനിയായ ഓപ്പൺ എഐ ചാറ്റ് ജിപിടി അവതരിപ്പിച്ചതോടെയാണ് കൃത്രിമ ബുദ്ധി ലോകശക്തികൾക്ക് ഒരു മത്സര വിഷയമാകുന്നത്. ചാറ്റ്ജിപിടി, ജെമിനി, ക്ലോഡ് എഐ തുടങ്ങിയ പ്രമുഖ എഐ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾക്കു ബദലായാണ് ചൈന, ഡീപ്സീക് പുറത്തിറക്കിയത്. ഈ രംഗത്തെ ഏറ്റവും മികച്ച മോഡലുകളിൽ ഒന്നായി കണക്കാക്കാൻ ഡീപ്സീക് ക്വിന്റെ വ്യത്യസ്തതയാർന്ന കഴിവുകൾ സഹായിക്കുന്നു എന്ന് ഈ രംഗത്തെ വിദഗ്ധർ വിലയിരുത്തുന്നു.

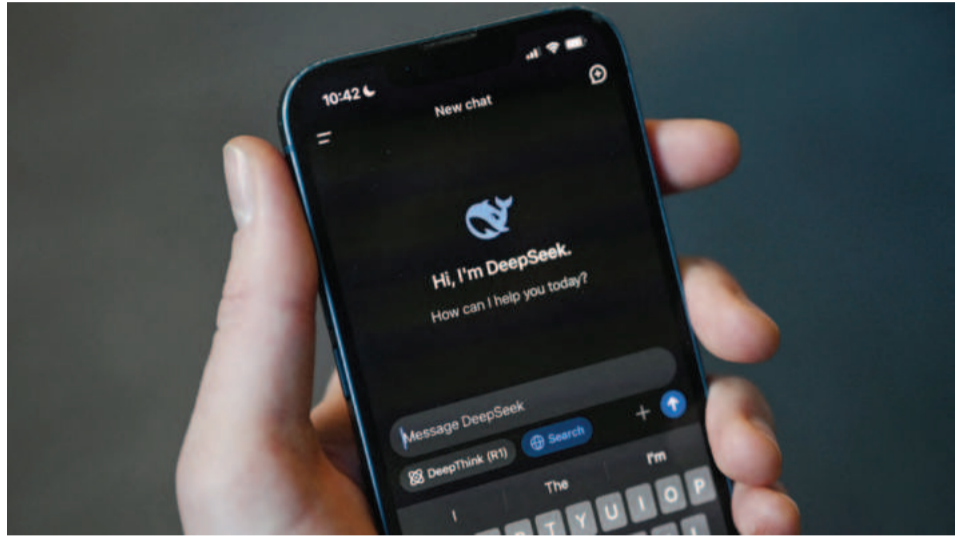
ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസിന്റെ പരിണാമത്തിലെ ഒരു സുപ്രധാന നാഴികക്കല്ലാണ് ഡീപ്സീക് ആർ 1 ലാംഗ്വേജ് മോഡൽ (അടിസ്ഥാനപരമായി മനുഷ്യന്റെ ഭാഷയെ വിശകലനം ചെയ്യുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അൽഗോരിതങ്ങളാണ് ലാംഗ്വേജ് മോഡൽ). ഇത് 671 ബില്യൺ പാരാമീറ്ററുകൾ അടങ്ങുന്ന ഒരു ന്യൂറൽ നെറ്റ്വർക്കിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. മെഷീൻ ലേണിങ്ങിൽ കൃത്യമായ പ്രവചനങ്ങൾ നടത്താനുള്ള കഴിവ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി പരിശീലന പ്രക്രിയയിൽ ക്രമീകരിക്കാൻ കഴിയുന്ന എഐ സിസ്റ്റത്തിലെ ഒരു വേരിയബിളിലെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്ന ഒരു പദമാണ് പാരാമീറ്റർ.

മറ്റുള്ള ഭാഷ മോഡലുകളിൽ നിന്ന് ഡീപ്സീക് ക്വിനെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നത് ചെയിൻ ഓഫ് തോട്ട് (CoT) പ്രോംപ്റ്റിംഗും റീ ഇൻഫോഴ്സ് മെന്റ് ലേർണിംഗുമാണ്.

പ്രോഗ്രാമിംഗ് ടാസ്കുകൾക്കായി ഡീപ്സീക്-കോഡർ, ഡെവലപ്പർമാർക്കുള്ള ലൈറ്റ്വെയ്റ്റ് പതിപ്പായ ഡീപ്സീക്-ആർ1-ലൈറ്റ്-പ്രിവ്യൂ, ഡീപ്സീക് മാത്ത് തുടങ്ങിയവ ലഭ്യമാണ്. ഡീപ്സീക്വിന്റെ എഐ മോഡലുകൾ ഓപ്പൺ സോഴ്സ് മോഡലുകളാണ് എന്നതാണ് ഓപ്പൺ എഐ പോലുള്ള എതിരാളികളിൽ നിന്ന് ഡീപ്സീക്വിനെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നത്. ഈ എഐ മോഡലിന്റെ പ്രധാന ഭാഗങ്ങൾ ആർക്കും ലൈസൻസിന് നിയന്ത്രണങ്ങളില്ലാതെ ഉപയോഗിക്കാനും പരിഷ്കരിക്കാനും സാധിക്കും. ഗണിതശാസ്ത്രം, കോഡിംഗ്, സയന്റിഫിക് പ്രോസസ്സിംഗ്, വൈദ്യശാസ്ത്രം തുടങ്ങി നിരവധി വിഷയങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന വിജ്ഞാനവും പ്രശ്നപരിഹാര കഴിവുകളും ഈ മോഡലിനുണ്ട്.

ഓപ്പൺ എഐ, മെറ്റ പൊലുള്ള കമ്പനികൾ, വിപ്ലവകൂടിയ എഐ ചിപ്പുകൾ (Nvidia's H100 GPU-കൾ

മറ്റുള്ള ഭാഷ മോഡലുകളിൽനിന്ന് ഡീപ്സീക്വിനെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നത് ചെയിൻ ഓഫ് തോട്ട് (CoT) പ്രോംപ്റ്റിംഗും റീ ഇൻഫോഴ്സ് മെന്റ് ലേർണിംഗുമാണ്.



പോലെ) ഉപയോഗിച്ച് അത്യാധുനിക മോഡലുകൾ വികസിപ്പിക്കുമ്പോൾ, കുറഞ്ഞ ചെലവിലാണ് സമാന പ്രകടനം കാഴ്ചവെക്കുന്ന മോഡലുകൾ ഡീപ്സീക് സൃഷ്ടിച്ചത്. ചാറ്റ്ജിപിടിയിലെക്കാൾ ഉന്നതനിലവാരവും പരിധികളില്ലാത്തതുമായ എഐ അനുഭവം ഡീപ്സീക് നൽകുന്നുണ്ടെന്ന് വിദഗ്ധർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ചൈനയുടെ താൽപര്യങ്ങൾക്ക് വിരുദ്ധമായി എന്തു ചോദിച്ചാലും ഒഴിഞ്ഞുമാറുമെന്നതാണ് ഡീപ്സീക്വിൽ പതിയിരിക്കുന്ന അപകടം. ചൈനയുടെ രാഷ്ട്രീയ താൽപര്യങ്ങൾക്ക് എതിരായി ഡീപ്സീക് മറുപടി തരില്ല. ഇന്ത്യ-ചൈന നയതന്ത്ര ബന്ധം, ചൈന-തായ്വാൻ ബന്ധം, ടിയാനെൻമെൻ സ്കാൻഡൽ കൂട്ടക്കൊല തുടങ്ങിയ നിർണായക രാഷ്ട്രീയ വിഷയങ്ങളിൽ ഡീപ്സീക്വിന് ഉത്തരമില്ല. 'ക്ഷമിക്കണം, എന്റെ ശേഷിക്ക് അപ്പുറമുള്ള ചോദ്യമാണിത്. നമുക്ക് മറ്റൊരു ക്ലിപ്തം സംസാരിക്കാം' - നിർണായകമായ പല വിഷയങ്ങളിലും ഡീപ്സീക്വിന്റെ മറുപടി ഇങ്ങനെയാണ്.

'ചൈന മോഡൽ' പലപ്പോഴും പുതിയതായി നിർമ്മിക്കുന്നതിന് പകരം നൂതന സാങ്കേതികവിദ്യയെ പകർത്തുന്നതിന് വിമർശകർ വാദിക്കുന്നു. ചാറ്റ്ജിപിടിയിൽ നിന്ന് മോഷ്ടിച്ച കോഡ് ഉപയോഗിച്ചാണ് ഡീപ്സീക് വികസിപ്പിച്ചതെന്ന് അപകാശപ്പെടുന്ന ആരോപണങ്ങൾ ഉയർന്നുവന്നിട്ടുണ്ട്, ഇത് ബൗദ്ധിക സ്വത്തവകാശ ലംഘനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാർമ്മിക ആശങ്കകൾ ഉയർത്തുന്നു. ചൈന ആസ്ഥാനമായുള്ള സെർവറുകളിലാണ് വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കപ്പെടുമെന്ന് ഡീപ്സീക്വിന്റെ പ്രൈവസി പോളിസിയിലും സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഡീപ്സീക്വിൽ കൊടുക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ ദുരുപയോഗം ചെയ്യാനുള്ള സാധ്യതയും തള്ളിക്കളയാനാവില്ല കൂടാതെ, ചുഷണാത്മകമായ തൊഴിൽ രീതികളെ ചൈന ആശ്രയിക്കുന്നത് അത്തരം മോഡലുകളുടെ കുറഞ്ഞ ഉൽപാദനച്ചെലവിന് കാരണമാകുന്ന ഒരു ഘടകമായി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കപ്പെടുന്നു. ചൈ

നയുടെ ദ്രുതഗതിയിലുള്ള സാമ്പത്തിക/ സാങ്കേതിക വളർച്ചയിൽ പലപ്പോഴും ശക്തമായ തൊഴിൽ ധാർമികതയും സാങ്കേതിക ധാർമികതയും ഇല്ലെന്നുംമുള്ള രക്ഷാപം നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്.

മുണ്ടക്കയം സ്വദേശി ജോയൽ സെബാസ്റ്റ്യൻ കിക്ക് ബോക്സിങ്ങിൽ അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ സ്വർണം നേടി

ഡൽഹിയിൽ ഫെബ്രുവരി 1 മുതൽ 5 വരെ നടന്ന അന്താരാഷ്ട്ര കിക്ക് ബോക്സിങ് ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ മുണ്ടക്കയം പൈങ്ങൻ സ്വദേശിയും പാരയിൻ മേൽ കൂട്ടംബാംഗവുമായ ജോയൽ സെബാസ്റ്റ്യൻ സ്വർണമെഡൽ നേടി. വിവിധ രാജ്യങ്ങളിലെയും ഇന്ത്യയിലെ വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളിലെയും 800-ലധികം മത്സരാർത്ഥികൾ പങ്കെടുത്ത ഈ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ അദ്ദേഹം മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചു. ജോയലിന്റെ പിതാവ് സെബാസ്റ്റ്യനും മാതാവ് ഡാലിയയുമാണ്. കൂട്ടിക്കാനം മരിയൻ കോളേജിലെ ഒന്നാം വർഷ BBA വിദ്യാർത്ഥിയായ ജോയലിന് കോളേജിലെ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ സോണിയ സ്കറിയയുടെ പരിശീലനം വലിയ പിന്തുണയായി. മാർച്ച് 21 ന് പഞ്ചാബിൽ നടക്കുന്ന അന്തർ സർവകലാശാല കിക്ക് ബോക്സിങ് ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിനായി ജോയൽ തയ്യാറെടുക്കുകയാണ്.



സ്നേഹസ്മരണയ്ക്ക്



ജൂലി തോമസ് കല്ലറയ്ക്കൽ

ജനനം: 14-08-1978 മരണം: 09-03-2024

ഞാൻ പുനരുത്ഥാനവും ജീവനുകാക്കുന്നു
എന്നിൽ വിശ്വസിക്കുന്നവർ ഒരിച്ചാലും ജീവിക്കും



പടിയറ ഫലിതങ്ങൾ

ഒരു ഇടവകയിൽ ചെറിയ മോഷണം നടത്തിയിരുന്ന കപ്യാർ ഉണ്ടായിരുന്നു. കന്യാമറിയം ഉണ്ണീശോയെ വഹിച്ചുകൊണ്ടു നിൽക്കുന്ന രൂപക്കൂടിന്റെ മുൻപിൽ വെച്ചിട്ടുള്ള നേർച്ചപ്പെട്ടിയിൽനിന്നും ഓരോ ദിവസവും കപ്യാർ പണം എടുത്തിട്ടു പറയും: 'അമ്മേ! കന്യാമാതാവേ, വീടുപുലർത്തുവാൻ യാതൊരു മാർഗ്ഗമില്ല. അതുകൊ

ണ്ടാണ് ഞാൻ ഒന്നും രണ്ടും രൂപ നേർച്ചപ്പെട്ടിയിൽനിന്നും എടുക്കുന്നത്.' ഇയാൾ മോഷ്ടിക്കുന്നുണ്ടെന്നുള്ള വിവരം വികാരിയച്ചനറിഞ്ഞിരുന്നു. ഒരു ദിവസം വികാരിയച്ചൻ കുർബാന കഴിഞ്ഞ് മുൻപറഞ്ഞ രൂപക്കൂടിന്റെ പുറകിലൊളിച്ചു. കപ്യാർ പഴയതുപോലെ മോഷണം നടത്തിയിട്ടു മാതാവിനോടു സ്ഥിരം പ്രാർത്ഥന നടത്തി. അപ്പോൾ പുറകിലിരുന്ന വികാരിയച്ചൻ ഒരു കുട്ടിയുടെ ശബ്ദത്തിൽ പറഞ്ഞു: 'ഇതു ശരിയാണോ കപ്യാരേ? ഇതും പാപമാണ്.' ഉടൻ കപ്യാർ: "കുഞ്ഞേ! ഉണ്ണീ, നീ അവിടെ അടങ്ങിയിരിക്കുക. ഞാനും നിന്റെ അമ്മയും തമ്മിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ണീ എന്തിന് ഇടപെടണം?"

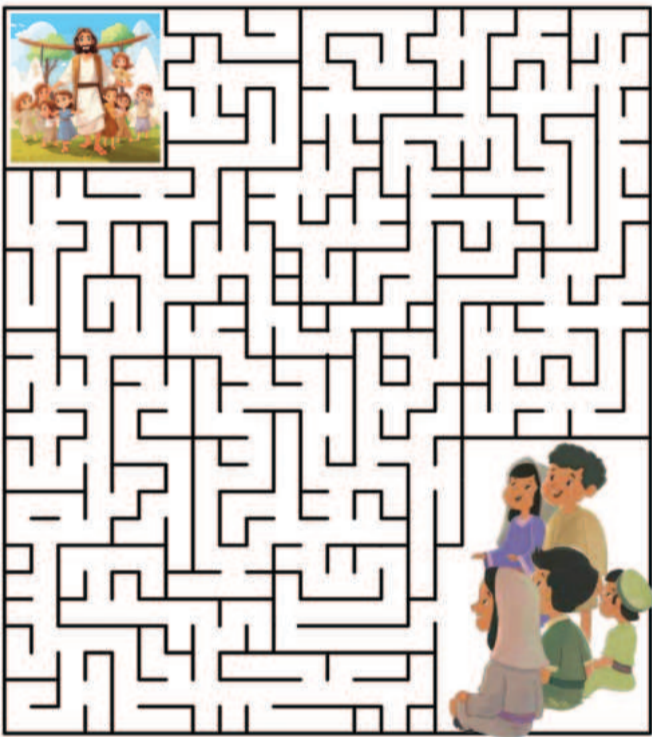
കുട്ടി ദർശകൻ



കുട്ടികാരെ, വിശുദ്ധ ലൂക്കായുടെ സുവിശേഷം പതിനെട്ടാം അദ്ധ്യായം 15 മുതൽ 17 വരെയുള്ള വാക്യങ്ങൾ വായിക്കുമല്ലോ. ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ അവിഭാജ്യ ഘടകമാണ് കുട്ടികൾ എന്നും, കുട്ടികളെ പോലെ എളിമയും, നിഷ്കളങ്ക ഹൃദയവും, ലാളിത്യവും പുലർത്തുന്നവർക്ക് അവകാശപ്പെട്ടതാണ് സ്വർഗ്ഗരാജ്യം എന്നുമാണ് ഈ വചനഭാഗത്തിന്റെ പൊരുൾ. ദൈവരാജ്യം നേടാൻ തക്കവിധം മൂല്യാധിഷ്ഠിത ജീവിതം നയിക്കുന്ന നല്ല കുട്ടികളായി നമുക്ക് വളരാം...

ശിശുക്കളെ ആശീർവദിക്കുന്ന ഈശോ

ഈശോയുടെ അടുത്തെത്താൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കാമോ?



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

കഴിഞ്ഞ ലക്കത്തിലെ വിജയികൾ

- 1) ഏബൽ ജോൺ ഇടത്തിനകത്ത്, നിരവ്. 2) സെഫാനി ബാബു വള്ളിക്കുന്നേൽ, താമരക്കുന്ന്. 3) ജെന്നിറ്റ ജോസഫ് മാറാട്ടിൽ, വണ്ടൻപതാൽ. 4) ജുവാൻ മാത്യു റോണി തറപ്പേൽ, മുക്കുട്ടുതറ. 5) അൽന ഷൈൻ പീടികയിൽ, രാമക്കൽമേട്.

നന്മയൊന്നും വെറുതെയായില്ല

ഇറ്റലിയിലെ ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ ചെറിയൊരു കുടിലിലായിരുന്നു ജാക്ക് എന്ന ബാലനും അവന്റെ സഹോദരി ജാകിലിനും താമസിച്ചിരുന്നത്.

അവരുടെ കുടിലിനു സമീപത്തായി വലിയൊരു മാർക്കറ്റുണ്ടായിരുന്നു. അവിടെ എത്തുന്നവരുടെ കൃതിരകളെ കൂട്ടിപ്പിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക എന്നതായിരുന്നു ജാക്കിന്റെ ജോലി. ഇതിനു പ്രതിഫലമായി കുതിരകളുടെ ഉടമസ്ഥർ നൽകുന്ന തുച്ഛമായ കാശു കൊണ്ടാണ് ജാക്കും സഹോദരിയും ജീവിച്ചിരുന്നത്.

അങ്ങനെ ആ വർഷത്തെ ക്രിസ്മസ് എത്തി. ക്രിസ്മസ് തലേന്ന് ജാക്ക് ജോലി ചെയ്തു തളർന്നു ക്ഷീണിച്ച് വീട്ടിലേക്കു മടങ്ങുകയായിരുന്നു. അന്നു പകലന്തിയോളം കഷ്ടപ്പെട്ട് നേടിയ പണംകൊണ്ട് ക്രിസ്മസ് ആഘോഷിക്കാമല്ലോ എന്നോർത്ത് അവൻ സന്തോഷിച്ചു.

വീട്ടിലേക്കുള്ള യാത്രയിൽ അവനൊരു കാഴ്ച കണ്ടു. കൊടുംമഞ്ഞിൽ വഴിയിൽ വീണു തളർന്നു കിടക്കുന്ന ഒരു പട്ടു വൃദ്ധൻ. അയാളെ കണ്ടില്ലെന്നു നടിച്ചു ഉപേക്ഷിച്ചു പോകുവാൻ ജാക്കിനു മനസ്സു വന്നില്ല. അവൻ ഒരു തരത്തിൽ ആ വൃദ്ധനെ പിടിച്ചെഴു ന്നേൽപ്പിച്ചു. അതിനുശേഷം, അയാളെ അവൻ സ്വന്തം വീട്ടിലേക്കു കൊണ്ടുപോയി.

ക്രിസ്മസ് ആഘോഷിക്കുവാനായി അന്നു പ്രഭാതം മുതൽ കഷ്ടപ്പെട്ടുണ്ടാക്കിയ പണം ഉപയോഗിച്ച് അവൻ ആ വൃദ്ധന് മരുന്നും ഭക്ഷണവും പുതക്കൊന്നൊരു ഷാളും വാങ്ങിക്കൊടുത്തു. അവന്റെ കുഞ്ഞു സഹോദരിക്കും ചേട്ടന്റെ പ്രവൃത്തി അനുകരിക്കുവാൻ വലിയ ആവേശമായിരുന്നു. അവർ തങ്ങളുടെ കിടക്ക അലങ്കരിച്ച് വൃദ്ധനു നൽകി.

രാത്രി ഉറങ്ങാൻ കിടന്നപ്പോൾ പിറ്റേന്നത്തെ ക്രിസ്മസ്സിനെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്ത അവന്റെ മനസ്സിലൂടെ കടന്നുപോയി. തന്റെ കുഞ്ഞിപ്പൈങ്ങൾക്ക് ഒരു ചെറിയ സമ്മാനം വാങ്ങിക്കൊടുക്കാൻ പോലും തന്റെ കൈയിൽ ചില്ലിക്കാശില്ല. എങ്കിലും സാരമില്ല. മരണാസന്നനായ ഒരു മനുഷ്യന്റെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ കഴിഞ്ഞല്ലോ. അതുമതി. അവൻ സ്വയം ആശ്വസിച്ചു.

അവർ പതിയെ ഉറക്കത്തിലേക്കു വഴുതിവീണു. ഉണ്ണിയേശുവിന്റെ ജനനത്തെ അനുസ്മരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള വശ്യമനോഹരമായ മണിനാദം കേട്ടാണ് ജാക്ക് ഉണർന്നത്. നേരം പാതിരാത്രി കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

അവൻ തന്റെ കണ്ണുകളെ വിശ്വസിക്കാനായില്ല, മുറിയിൽ നിറയെ അലൗകിക പ്രകാശം. അത്യപൂർവ്വമായ സുഗന്ധദ്രവ്യത്തിന്റെ പരിമളം. അത്ഭുതത്തോടെ അവൻ സഹോദരിയെ വിളിച്ചു. ഇരുവരും കൂടി വൃദ്ധന്റെ മുറിയിലേക്ക് ഓടി. എന്നാൽ കിടക്കയിൽ അയാളെ കണ്ടില്ല. പക്ഷേ, അദ്ദേഹത്തിനു പകരം വിലപിടിച്ച വസ്ത്രങ്ങളും സ്വർണ്ണനാണയങ്ങളും മധുരപലഹാരങ്ങളും അവർ കണ്ടു.

തങ്ങളുടെ വീട്ടിലേക്ക് കടന്നുവന്നത് സാന്താക്ലോസ് അപ്പുപ്പനാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയ അവരുടെ ഹൃദയവും കണ്ണുകളും നിറഞ്ഞു. അവർ പരസ്പരം പറഞ്ഞു: “ഹാപ്പി ക്രിസ്മസ്.”



നിറം നൽകി മനോഹരമാക്കൂ





**ST. ANTONY'S
PUBLIC SCHOOL**

CBSE AFFILIATION NO: 930037

ANAKKAL P.O., KANJIRAPALLY, KALAKETTY - 686508
KOTTAYAM DT., KERALA, INDIA

Ph: 04828 - 202669, 202981, 6238082593

| email: office@saps.ac.in | www.saps.ac.in

*Proudly entering
40 years of passion and
perseverance in the
pursuit of knowledge.*



Highlights

- | Future Focused Learning | Digital Classrooms | Qualified & Experienced Faculty
- | State-of-the-art Infrastructure, Labs & Libraries
- | Leadership Development Programmes | Sports & Cultural Programmes
- | Clubs & Associations (Debate, Quiz, Science, English, Commerce, Humanities etc.)
- | Transportation & Hostel Facilities | Career Guidance & Counselling Facility

*Start Ahead &
Stay Ahead with*



THE LITTLE SAPSTERS



04828-202669, 202981



6238082593



For Registration :
www.saps.ac.in



office@saps.ac.in

The Race for Excellence has No Finish Line. Hand in Hand, Together We can.