2025 മെയ്
വാല്യം: 14 ലക്കം: 05

ദർശകൻ

കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതാ മുഖപത്രം

"ഇവിടെ നാം യാത്രക്കാരാണ്. സ്വർഗത്തിൽ, നിത്യജീവിതത്തിൽ, എന്നേക്കും വാഴാനായിട്ടാണ് നമ്മെ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്"

– ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പാ.

എഡിറ്റോറിയൽ

ഒരുമിച്ചുള്ള പ്രാർഥനയും അത്താഴവും മുടക്കരുത്

വീട് എന്നത് തീർച്ചയായും ഭൂമിയിൽ നമുക്കറിയാവുന്ന ഏറ്റവും സന്തോഷകരമായ സ്ഥലമായിരിക്കണം. ശക്തിയുടെയും പ്രചോദനത്തിന്റെയും നിരന്തര സ്രോതസ്സായി അവിടം നിലകൊള്ളുന്നത് അവിടെ നമുക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ടതും അടുപ്പമുള്ളതുമായ ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്ന വസ്തുതയാണ്. എന്നാൽ ഈ ബന്ധങ്ങൾ തകരുന്നിടത്തു കുടുംബം എന്ന യാഥാർഥ്യം ഇല്ലാതാകുന്നു. കുടുംബത്തിന് ഒരു നിർവചനം കേട്ടിട്ടുണ്ട് - കൂടുമ്പോൾ ഇമ്പമുള്ളത്. എന്നാൽ അവിടെ ഇമ്പം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ അത് വെറും കൂട്ടവും ക്രമേണ ഒറ്റപ്പെട്ട വ്യക്തിത്വങ്ങളുമായി പരിണമിക്കും. കഴിഞ്ഞ ദിവസം അയർക്കുന്നത് അമ്മയും പിഞ്ചോമനകളും പുഴയിൽ ചാടി ജീവനൊടിക്കിയ സംഭവം കുടുംബബന്ധങ്ങൾ തകരുന്നത് എപ്രകാരം മനുഷ്യന്റെതന്നെ തകർച്ചയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു എന്ന യാഥാർഥ്യം വരച്ചിടുന്നു.

യഥാർത്ഥ ബന്ധങ്ങൾ എപ്പോഴാണ് രൂപപ്പെടുന്നത്? കേൾക്കാനും മനസ്സിലാക്കുവാനും വിശ്വാസമർപ്പിക്കുവാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുവാനും ഇടയാകത്തക്കവിധം സാഹചര്യങ്ങൾ എപ്പോൾ രൂപപ്പെടുന്നുവോ അപ്പോൾ. കുടുംബങ്ങൾ തകർച്ചയുടെ വക്കിൽ എത്തി എന്നറിയാൻ രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ മാത്രം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതി. കുടുംബപ്രാർത്ഥന സജീവമായി നടക്കുന്നുണ്ടോ? കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ചു ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സാഹചര്യം നിലവിൽ ഉണ്ടോ? കാരണം ഇവ നന്നായി നടക്കണമെങ്കിൽ മുമ്പ് പറഞ്ഞ സ്നേഹത്തിൽ ഊന്നിയ ബന്ധം ഉണ്ടാവണം.

ജോലിയും, വിനോദവും ആഘോഷങ്ങളുമൊക്കെ അനാവശ്യമായി നടത്തുന്ന കടന്നുകയറ്റം കുടുംബത്തിന്റെ അടിത്തറ ഇളക്കുന്നുണ്ട് എന്ന വസ്തുത മറക്കാതിരിക്കാം. കുടുംബവുമായി സമയം ചിലവഴിക്കാതെ കുടുംബത്തിനു വേണ്ടി അധ്വാനിക്കുന്നവർ അടിസ്ഥാനപരമായ അവരുടെ ലക്ഷ്യത്തിനു ഘടകവിരുദ്ധമായാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. വ്യത്യസ്ഥരായ പല മനുഷ്യരെ ഒരുമിച്ചു കൂട്ടി ഒരു കുടുംബമാക്കണമെങ്കിൽ അവിടെ ആദ്ധ്യാത്മികമായ ഒരു ശക്തിയുടെ ആവശ്യകതയുണ്ട്. ആ ശക്തിയിൽ വളരണമെങ്കിൽ പ്രാർത്ഥന കൂടിയേതീരൂ. പരസ്പരം സ്നേഹിക്കാനും പൊറുക്കാനും കേൾക്കാനും വളർത്താനും ശിക്ഷണം നൽകാനും കഴിയുന്ന നല്ല ബന്ധങ്ങൾ സുദൃഢമായ ആത്മീയ അടിസ്ഥാനങ്ങളിലെ പണിയപ്പെടുകയുള്ളു.

ഒരേ പാത്രത്തിൽ നിന്നും ഭക്ഷിക്കുകയും പാനം ചെയ്യുകയും വഴി കൂട്ടായ്മയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന സഭയുടെ ചെറിയ പതിപ്പായ കുടുംബങ്ങൾ ഭക്ഷണമേശയിലെ ഒരുമയിലൂടെ കൂട്ടായ്മയുടെ ഈ അനുഭവത്തിലേക്ക് നയിക്കപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ തന്നെ കുടുംബത്തിൽ നിന്നും അകലുന്നവൻ സഭയിൽ നിന്നും അകലുന്നു. കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നും അകലുന്നവൻ ദൈവത്തിൽ നിന്നും അകലുന്നു.

സന്തോഷത്തിന്റെയും പ്രോത്സാഹനത്തിന്റെയും ഇടമായി മാറേണ്ട കുടുംബങ്ങൾ വിഷാദത്തിനും ആത്മഹത്യാ പ്രേരണയ്ക്കുമൊക്കെ കാരണമാകുന്നു എന്നതാണ് സമകാലിക സംഭവങ്ങൾ നമ്മുക്ക് വെളിപ്പെടുത്തി തരുന്നത്. ഈ നടത്തം നാശോന്മുഖമാണ്. ഇത് അനുവദിച്ചുകൂടാ. നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളെ വീണ്ടെടുക്കണം. ബന്ധങ്ങൾ വീണ്ടെടുക്കണം. നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങൾക്കായി നമ്മുടെ ഏറ്റവും വിലപ്പെട്ട കുറച്ചു സമയം മാറ്റിവയ്ക്കാം. പ്രാർത്ഥനയിലും കഷ്ടപ്പാടിലുമൊക്കെ ഒന്നിച്ചു നിന്ന തിരുകുടുംബത്തിന്റെ മാതൃകയിൽ ഭവനങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കാം. ഉത്ഥാനത്തിന്റെ രഹസ്യങ്ങളെ അനുസ്മരികുന്ന ഈ നാളുകളിൽ കുടുംബങ്ങളുടെ ഒരു ഉയിർത്തെഴുന്നേൽപ്പ് സംജാതമകട്ടെ.

Darsakan, P.B. No. 22, Kanjirapally-686 507.
Ph: 7025466111 |
E-mail: darsakankply@gmail.com | www.darsakan.in

കരിയർ

തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് ജീവിതമാണ്

ബിനോ പി. ജോസ്
പ്രഫസർ, സെന്റ് ഡൊമിനിക്സ് കോളജ്

പത്താം തരവും പന്ത്രണ്ടാം തരവും കഴിഞ്ഞ് ഒരു തൊഴിലും അതിലേക്കു നയിക്കുന്ന പഠനവും തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ഒരു ജീവിതമാർഗ്ഗം മാത്രമല്ല ജീവിതം തന്നെയാണ് നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നത്. അതിനാൽ ഈ തിരഞ്ഞെടുപ്പിൽ ചില ഘടകങ്ങൾ പരിഗണിക്കണം.

1. **എന്താണ് തൊഴിൽ അഥവാ കരിയർ?**
ഒരു വ്യക്തിയുടെ ധനസ്ഥിതി, സാമൂഹ്യസ്ഥാനം, അധികാരം, അന്തസ്, സ്വീകാര്യത, വളർച്ചാ സാധ്യത, ജീവിതസംതൃപ്തി, ജീവിതത്തിൽ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ട വെല്ലുവിളികൾ എന്നിവ വലിയൊരളവുവരെ അയാളുടെ കരിയറുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇക്കാര്യങ്ങളിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ താല്പര്യവും ശേഷിയും എങ്ങനെ, എത്ര എന്നൊക്കെ പരിഗണിച്ചു വേണം തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ. ഉദാഹരണമായി ജീവിതത്തിൽ സ്ഥിരതയും ശാന്തതയും തൊഴിലിൽ വൈവിദ്ധ്യവും അദ്ധ്യാപനത്തിലൂടെ ലഭിക്കും; ഒപ്പം, സാമ്പത്തികസ്ഥിതിക്ക് നിശ്ചിത സ്വഭാവമുണ്ടാകും. എല്ലാ വശവും തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വ്യക്തി തന്നെ ചിന്തിക്കണം.
2. **ജീവിതസങ്കല്പം:**
ഒരു വ്യക്തി അയാളുടെ ജീവിതസങ്കല്പമനുസരിച്ചുള്ള തൊഴിലും അതിലേക്കു നയിക്കുന്ന പഠനവും തിരഞ്ഞെടുക്കണം. സാഹസികത ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ബുദ്ധിമതി ഇന്റലിജൻസ് ബ്യൂറോയോ ജേണലിസമോ മറ്റോ തിരഞ്ഞെടുക്കുക എന്നിങ്ങനെ.
3. **തൊഴിൽ ദാതാക്കളാകുക**
എന്ന സാധ്യത പരിഗണിക്കണം. താൻ ജോലി ചെയ്യേണ്ടയാളാണോ, ചെയ്യിക്കുകയും തൊഴിൽ നല്കുകയും ചെയ്യേണ്ടയാളാണോ എന്ന് ആലോചിക്കണം. രണ്ടാമത്തെ സാധ്യതയുള്ളയാൾ ആദ്യത്തെതിൽ ഒതുങ്ങരുത്.
3. **വ്യക്തിപരമായ അഭിരുചി:**
സ്വന്തം കഴിവും മനോഭാവവും താല്പര്യവും വ്യക്തിപരമായ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളും പരിഗണിക്കണം. മാധ്യമങ്ങളിൽ ക്യാമറക്കുമുന്നിൽ പണിയെടുക്കാൻ മോഹവും ശേഷിയുമുള്ള പെൺകുട്ടിയെ നഴ്സിങ്ങിലൂടെ കിട്ടുന്ന ഡോളറോ പൗണ്ടോ സന്തുഷ്ടയാക്കില്ല.
4. **വൈവിധ്യമാർന്ന സാധ്യതകൾ പഠിക്കുക:** ഡോക്ടർ, നഴ്സ്, ടീച്ചർ, സിവിൽ സർവീസ് എന്നിവ നന്നെങ്കിലും ലോകത്ത് വേറെയും സാധ്യതകളുണ്ട്; നിങ്ങളുടെ അഭിരുചി ഏത്?
5. **വ്യക്തിപരമായ കഴിവ്:** ബുദ്ധി, മാനസികക്ഷമത, സ്വഭാവരീതി, സാമ്പത്തിക ശേഷി എന്നിവ പരിഗണിക്കണം.
6. **വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനത്തിന്റെ അനുയോജ്യത:** പഠിക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന സ്ഥാപനത്തിന്റെ വിവിധവശങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുക. (a) സ്ഥാപനത്തിന്റെ നിലവാരം, സംസ്കാരം, മാനേജ്മെന്റ് (b) സ്ഥാപനത്തിന് സമൂഹത്തിലുള്ള മതിപ്പ് (c) ഔദ്യോഗിക അംഗീകാരം (d) പൂർവ്വ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സ്ഥിതി (e) പഠനച്ചിലവ് (f) സുരക്ഷിതത്വം (g) കാമ്പസ് പ്ലേസ്മെന്റ് (h) ഉന്നതപഠന സാധ്യത (i) തൊഴിലവസരങ്ങൾ.
7. **സ്വന്തം കുടുംബസാഹചര്യം:** ഒരു വ്യക്തിക്ക് സന്തോഷമായിരിക്കാൻ ആദ്യമാവശ്യമായ കാര്യങ്ങളിലൊന്ന് സന്തുഷ്ട കുടുംബജീവിതമാണ്. അത് പരിഗണിച്ചാണ് തൊഴിൽ നിശ്ചയിക്കേണ്ടത്. പക്ഷേ, കുടുംബത്തെ ശക്തിയായിട്ട് കണ്ടു വേണം പരിഗണിക്കാൻ, പരിമിതിയാകരുത്.
8. **എല്ലാവർക്കുമുണ്ടാകും ചില കുഞ്ഞ് ഇഷ്ടങ്ങൾ.** വായന, പൂന്തോട്ടം, യാത്രകൾ, കൂട്ടായ്മകൾ എന്നിങ്ങനെ. അതിന്റെ സാധ്യത ഉൾക്കൊള്ളുന്ന തൊഴിൽ ലഭിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്.

വലിയ കുടുംബം സന്തുഷ്ട കുടുംബം

ഒറ്റ ഉത്തരം പിന്നെ അനുഗ്രഹമഴ!!!

ഇരുപതു വർഷങ്ങൾക്കുമുൻപ് ഞങ്ങൾ വിവാഹിതരാകുമ്പോൾ ഞങ്ങളുടെ മാസവരുമാനം വെറും മൂവായിരം രൂപ മാത്രമായിരുന്നു. എന്നിരുന്നാലും 'കർത്താവിന്റെ ദാനമാണ് മക്കൾ, ഉദരഫലം ഒരു സമ്മാനവും' (സങ്കീ: 127/3) എന്ന വചനത്തിലുറച്ചു വിശ്വസിച്ചു ദൈവം ഞങ്ങൾക്ക് അനുഗ്രഹമായി തരുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളെ സ്വീകരിക്കാൻ ഞങ്ങൾ എപ്പോഴും തുറവിയുള്ളവരായിരുന്നു. വിവാഹത്തിനുശേഷമുള്ള പത്താം മാസം തന്നെ ആദ്യകുഞ്ഞിന് ജന്മം നൽകാൻ ദൈവം ഞങ്ങളെ അനുഗ്രഹിച്ചു, അതോടൊപ്പം വർഷങ്ങളായി ശ്രമിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന ജോലിക്കയറ്റവും ഒരു സമ്മാനമായി അവിടുന്ന് നൽകി. അടുത്ത ഒന്നര വർഷത്തിനുള്ളിൽ രണ്ടാമത്തെ കുഞ്ഞിനെ നല്കിയതിനോടൊപ്പം ഞങ്ങളെ കാത്തിരുന്നത് ദുബായിയിലെ ഒരു ഗവണ്മെന്റ് കമ്പനിയിലേക്കുള്ള ജോലിയായിരുന്നു. അടുത്ത ഓരോ കുഞ്ഞുങ്ങളും ജനിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ജോലിക്കയറ്റവും ഒപ്പം ഞങ്ങളുടെ സാമ്പത്തിക നിലവാരവും തമ്പുരാൻ ഉയർത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ഉദരഫലം കർത്താവിന്റെ സമ്മാനമാണ് എന്ന വചനം ഞങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ അനുഭവിക്കുകയായിരുന്നു.

നാലാമത്തെ കുട്ടി ജനിച്ചപ്പോൾ അന്ന് ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്ന ഗവണ്മെന്റ് കമ്പനിയിൽ ജോലികയറ്റത്തിനുള്ള സാദ്ധ്യതകൾ അവസാനിച്ചിരുന്നു, പക്ഷെ അവിടെയും ഞങ്ങളുടെ ഈശോ അത്ഭുതകരമായ രീതിയിൽ അവിടുത്തെ വാഗ്ദാനം പാലിച്ചു കൊണ്ടേയിരുന്നു. ദുബായിലെ തന്നെ മറ്റൊരു വലിയ കമ്പനിയിൽ മാനേജരായി ഓഫർ തന്നുകൊണ്ടായിരുന്നു അത്. പിന്നീടുള്ള സമയങ്ങളിൽ മിഷൻപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായുള്ള തീക്ഷ്ണമായ വിളി തിരിച്ചറിയുകയും അതിനായി കേരളത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വരികയും ചെയ്തു. അഞ്ചാമത്തേയും ആറാമത്തെയും കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഞങ്ങൾ നാട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തിയശേഷം ദൈവം നൽകിയ സമ്മാനങ്ങളാണ്. അഞ്ചാമത്തെ കുഞ്ഞിനോടൊപ്പം കേരളത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വരുന്നതിനുമുമ്പ് തന്നെ പ്രശസ്തമായ ഒരു കോളേജിൽ ജോലിയും ഈശോ ഒരുക്കിവച്ചിരുന്നു.

കഴിഞ്ഞ നാലഞ്ചു വർഷങ്ങളായി ഞങ്ങൾ കുടുംബമായി നോർത്ത് ഈസ്റ്റ് ഇന്ത്യയിൽ കത്തോലിക്കാ സഭയോട് ചേർന്ന് മുഴുവൻ സമയ മിഷൻപ്രവർത്തനത്തിലാണ്. ദൈവവിശ്വാസവും അവിടുത്തെ സമൃദ്ധിയിലുള്ള ആശ്രയവുമാണ് ഈ ജീവിതം ആനന്ദത്തോടെ ആഘോഷിക്കുവാനും ഞങ്ങൾ അനുഭവിച്ച ഈശോയെ മറ്റുള്ളവർക്ക് പകർന്നു കൊടുക്കുവാനും ഞങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നത്. ഓരോ ദിവസവും ഓരോ നിമിഷവും എണ്ണിയാൽ തീരാത്ത അവിടുത്തെ സ്നേഹവും കരുതലും ഞങ്ങളുടെ ശുശ്രൂഷകളിലും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങളിലും ഞങ്ങൾ കാണുന്നു. ചെറിയ ഒരു പ്രത്യുത്തരത്തിൽ തുടങ്ങിയ ഞങ്ങളുടെ ഈ ജീവിതയാത്ര ഒരു സാക്ഷ്യമായി മാറുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിനു കാരണം ദൈവത്തിന്റെ അചഞ്ചലമായ വിശ്വസ്തത ഒന്ന് കൊണ്ടു മാത്രമാണ്. 'നിങ്ങൾ ആദ്യം അവിടുത്തെ രാജ്യവും നീതിയും അന്വേഷിക്കുക അതോടൊപ്പം മറ്റുള്ളവയെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കും. (മത്തായി 6/33).

വിനീഷ്, റിജോ, കാതറിൻ, റിയാൻ, സാവന്ന, ജെസ്സെ, ഇവാൻ, എഫ്രേം

ദുരന്തഭൂമികയിൽനിന്നു വിമോചിതമാകണം കേരളം

മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ

അരുംകൊലകളുടെയും ക്രൂരപീഡനങ്ങളുടെയും ദുർവിശേഷങ്ങളുമായിട്ടാണ് കാലിക കേരളം എന്നുമുണരുന്നത്. ഈ മലയാളക്കര നടന്നുനീങ്ങുന്നതു ദുരന്തഭൂമികയിലേക്കാണോ എന്ന ചോദ്യം പ്രസക്തമാകുന്നു. മൃഗീയ പീഡനങ്ങളും ക്രൂരമായ കാമ്പസ് റാഗിംഗുകളും അഴിഞ്ഞാടുമ്പോൾ മറുവശത്ത് ഞെട്ടിക്കുന്ന കൊലപാതകങ്ങൾ പട്ടാപ്പകൽപോലും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വർദ്ധമാനമാകുന്നു. പ്രതിസന്ധികളുടെ നടുവിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കൊപ്പം റയിൽവേ ട്രാക്കിൽ ജീവനൊടുക്കിയ അമ്മയുടെ കണ്ണീരോർമ്മയും മുമ്പിലുണ്ട്.

യുവതയ്ക്കെന്തുപറ്റി?

സ്വന്തം മാതാപിതാക്കൾ ഉൾപ്പെടുന്ന കുടുംബാംഗങ്ങളെ നിഷ്ക്കരുണം കൊലപ്പെടുത്തുന്ന മക്കൾ! റാഗിംഗ് എന്ന അനാവശ്യവിനോദം കാടുകയറി ഭീകരരൂപം പ്രാപിച്ചതിന്റെ ഫലമാണ് നഗ്നനാക്കി കുത്തിമുറിവേല്പിക്കുന്നതും മർദ്ദിച്ചവശനാക്കി ഉപേക്ഷിക്കുന്നതുമെല്ലാം. പത്താംക്ലാസ് പരീക്ഷക്കുശേഷം യാത്രഅയപ്പു സമ്മേളനത്തോടനുബന്ധിച്ച് മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കി നടപ്പിലാക്കുന്ന കൊടുംകൊലപാതകത്തിന്റെ ഭീകരദൃശ്യങ്ങൾ നമ്മെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നു. പ്രായപൂർത്തിയാകാത്ത വിദ്യാർത്ഥികൾ എന്ന ആനുകൂല്യത്തിൽ പക തീർക്കാനിറങ്ങുന്ന ലഹരിഭ്രാന്ത് ഭീകരകാഴ്ചയാണ്.

പെട്രോൾപമ്പു ജീവനക്കാരനെ നിസാരകാരണങ്ങൾക്ക് ക്രൂരമായി മർദ്ദിക്കുന്നതു മുതൽ ഇരുളിന്റെ മറവിൽ നിരത്തിലിട്ടു ക്രൂരമായി മനുഷ്യനെ വെട്ടികീറുന്ന ക്രൂരതയുൾപ്പെടെ യുവാക്കളിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. അധ്യാപകർ കുട്ടികൾക്ക് തിരുത്തൽ നൽകാൻ ഭയപ്പെടുന്നു. എന്തെങ്കിലും അനിഷ്ടകരമായി തോന്നിയാൽ ഗുരുഭൂതനെയും നിഷ്ക്കരുണം ഉപദ്രവിക്കുന്ന സ്ഥിതിവിശേഷം സംജാതമായിരിക്കുന്നു. മാതാപിതാക്കളും രക്ഷിതാക്കളും കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ ഇടപെടാൻ മടിക്കുന്നു. ചിലരൊക്കെ ഭയപ്പെടുന്നു. തെരുവിലും പൊതുവേദികളിലും അക്രമങ്ങൾ തടയാൻ നിയമപാലകർക്കു കഴിയുന്നില്ല. അവർ ഭീരുക്കളും നിഷ്ക്രിയരുമായി അധഃപതിക്കുന്ന ദുർഭഗാവസ്ഥ!

ഭീതിപ്പെടുത്തുന്ന കണക്കുകൾ

De Addiction centre കളിലും മാനസികരോഗാശുപത്രികളിലും യുവജനങ്ങളുടെ എണ്ണം ഗണ്യമായി വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതായിട്ടാണ് കണക്കുകൾ! മാനസികരോഗികളായി എത്തുന്നവരിൽ 85 ശതമാനത്തിലധികം ലഹരിയുടെ അടിമകളായവർ എന്നത് പുതിയ കാലത്തിന്റെ സവിശേഷതയായി മാറുന്നു. 2024-ൽ മയക്കുമരുന്നുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കേസുകളിൽ 24517 പേർ കേരളത്തിൽ അറസ്റ്റു ചെയ്യപ്പെട്ടു. ഇത് ഇന്ത്യയിലെ ഇതര സംസ്ഥാനങ്ങളിലുമുള്ളതിൽ പലമടങ്ങ് കൂടുതലാണ്. 2016 നും 2022 നുമിടയിൽ മയക്കുമരുന്നുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കേസുകളിൽ 360% വർദ്ധനവാണ് മുൻകാലങ്ങളിലധികമായി ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്. 2022-ൽ ഇന്ത്യയിലെ മയക്കുമരുന്നു കേസുകളിൽപ്പെട്ടവരിൽ 29.4% കേരളത്തിൽനിന്നുമാണ് എന്ന വസ്തുത നമ്മുടെ നാടിന്റെ ശോച്യാവസ്ഥയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത് (29.4% of the country's NDPS).

2024-25 വർഷങ്ങളിൽ മയക്കുമരുന്നുകേസുകളുടെ എണ്ണം കേരളത്തിൽ വീണ്ടും വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. കഞ്ചാവ് പോലുള്ള പരമ്പരാഗത മയക്കുമരുന്നുകളിൽനിന്ന് MDMA തുടങ്ങിയ തീവ്ര രാസലഹരികളിലേക്ക് പുതുതലമുറ മാറിയിരിക്കുന്നത് കൂടുതൽ ഭീകരമാണ്. മിഠായി, ജൂസ്, ഐസ്ക്രീം തുടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിലൂടെ ലഹരിനൽകി കുട്ടികളെ വശീകരിക്കുകയും അപകടപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന കേസുകൾ പലതും പുറത്തുവന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഉദ്ദേശം 15% വരുന്ന ഹയർസെക്കന്ററി സ്കൂൾ കുട്ടികൾ ഏതെങ്കിലും മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. യുവജനങ്ങളിലെ അക്രമപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ (juvenile crime) 40% മയക്കുമരുന്നുപയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയാണെന്ന് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

വയലൻസ് സിനിമകളും സമൂഹമാധ്യമങ്ങളും

സിനിമകൾ മാനസികോല്ലാസത്തിനും കലാസ്വാദനത്തിനുമുള്ള ഉപാധിയായിട്ടാണ് രംഗപ്രവേശനം ചെയ്തത്. അത്തരത്തിലുള്ള പല സിനിമകളും പ്രേഷകമനസ്സുകൾ കീഴടക്കി ജനപ്രിയ ചലച്ചിത്രങ്ങളായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ട്. വ്യത്യസ്തകഥകളും തമാശകളും ചേർന്നു രൂപപ്പെടുത്തിയ ചലച്ചിത്രങ്ങൾ കുടുംബസദസ്സിലും സമൂഹത്തിലും ആഹ്ലാദം പകരുന്നവയായിരുന്നു. മൂല്യങ്ങൾ പകർന്ന് സമൂഹനിർമ്മിതിക്കു സഹായിക്കുന്ന സിനിമകളും കലാരൂപങ്ങളും മുൻകാലങ്ങളിൽ പലതുമുണ്ടായിരുന്നു. ഇവയെല്ലാം സമൂഹമനസ്സിനെ ക്രിയാത്മകമായി സ്വാധീനിച്ചിരുന്നു.

എന്നാൽ മാറിയ കാലത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയായി വയലൻസ് ആഘോഷിക്കുന്ന ചലച്ചിത്രങ്ങൾ രംഗപ്രവേശനം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. കൊടുംക്രൂരതകൾ പരസ്യമായി അവതരിപ്പിക്കുന്ന ഇത്തരം ചലച്ചിത്രങ്ങൾക്ക് പ്രേഷകർ തടിച്ചുകൂടുമെന്ന ചിന്തയിൽ സംവിധായകരും നിർമ്മാതാക്കളും ധാർമ്മികത മറന്ന് മുതലെടുപ്പു നടത്തുകയാണ്. ആസ്വാദകർ ഇത്തരം സിനിമകൾക്കായി പാഞ്ഞെത്തുന്നുവെന്നതും കാലത്തിന്റെ വഴിതെറ്റിയ മാറ്റമാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. അടുത്തകാലത്ത് സുമനസ്സുകളായ ചില സംവിധായകർ ഇതിനെതിരെ ശക്തമായി സംസാരിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നത് ശ്രദ്ധേയമാണ്.

സിനിമകളുടെയും ദൃശ്യമാധ്യമങ്ങളുടെയും സ്വാധീനം വളരെയധികമാണ്. കൊടുംക്രൂരതകൾ മറയില്ലാതെ അവതരിപ്പിക്കുന്ന വയലൻസ് സിനിമകൾ അക്രമങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നതു തീർച്ച. ഇത്തരം കാഴ്ചകളും ആസ്വാദനങ്ങളും മനുഷ്യമനസ്സിൽ ക്രൂരതയുടെ വിത്തുപാകുമെന്നതും, അത് സമൂഹത്തിൽ കലാപങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുമെന്നതും മനഃശാസ്ത്രവിദഗ്ധരുടെ പഠനമാണ്. പ്രതികാരവും ക്രൂരമായ കൊലപാതകങ്ങളുമെല്ലാം മഹത്വവത്ക്കരിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യജീവന്റെ വിലയാണിടിയുന്നത്. ആർക്കുമെന്തുമാകാമെന്ന ആസുരമായ പരിസരം രൂപപ്പെട്ടുവരുന്നതു ക്രമേണ സമൂഹത്തിന്റെ തകർച്ചയായി പരിണമിക്കുമെന്നതാണ് വസ്തുത.

സമൂഹമാധ്യമങ്ങൾ വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും വർഗ്ഗീയതയും പ്രചരിപ്പിച്ചു മുതലെടുക്കുന്നതിൽ മത്സരിക്കുകയാണിന്ന്. നന്മയുടെ പ്രചാരകരായിത്തീരുന്ന മാധ്യമപ്രവർത്തനങ്ങളും കുറെയെല്ലാമുണ്ട് എന്നത് അവഗണിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ പൊതുവിൽ നിഷേധാത്മകചിന്തകളും വികാരങ്ങളും പ്രതികാരമനോഭാവവും പരത്തുന്ന സമൂഹമാധ്യമങ്ങൾ ജനങ്ങളെ തമ്മിലകറ്റുന്നു. നശീകരണപ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്ക് യുവതയെ തള്ളിവിടുന്നു. അതോടൊപ്പം മദ്യവും മയക്കുമരുന്നുകളും വന്നുചേരുമ്പോൾ കലാപങ്ങളും വലിയ അക്രമപരമ്പരകളും ഉടലെടുക്കുന്നു.

കൊടുംക്രൂരതകൾ മറയില്ലാതെ അവതരിപ്പിക്കുന്ന വയലൻസ് സിനിമകൾ അക്രമങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നതു തീർച്ച. ഇത്തരം കാഴ്ചകളും ആസ്വാദനങ്ങളും മനുഷ്യമനസ്സിൽ ക്രൂരതയുടെ വിത്തുപാകുമെന്നതും, അത് സമൂഹത്തിൽ കലാപങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുമെന്നതും മനഃശാസ്ത്രവിദഗ്ധരുടെ പഠനമാണ്. പ്രതികാരവും ക്രൂരമായ കൊലപാതകങ്ങളുമെല്ലാം മഹത്വവത്ക്കരിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യജീവന്റെ വിലയാണിടിയുന്നത്.

അടിയന്തര പദ്ധതികൾ

ലഹരിക്കും അക്രമണങ്ങൾക്കുമെതിരെ സംസ്ഥാനത്തെ ഭരണസംവിധാനങ്ങളും പൊതുപ്രവർത്തകരും ഒരുമിച്ചു കൈകോർത്തു മുന്നേറുക ആവശ്യമാണ്. അതിനുവേണ്ട കർമ്മപദ്ധതികൾ സർക്കാർതലത്തിൽ ആവിഷ്ക്കരിക്കണം. സന്നദ്ധസംഘടനകളും നാടിനെ സംരക്ഷിക്കാൻ ഒരു മനസ്സോടെ മുന്നിട്ടിറങ്ങണം. ലഹരി വിമുക്തനാടെന്ന മുദ്രാവാക്യവുമായി യുവജനങ്ങളും കുട്ടികളും അണിനിരക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമായിരിക്കുന്നു.

കക്ഷിരാഷ്ട്രീയ, മത വ്യത്യാസങ്ങൾക്കതീതമായി, സംഘടിതമായി ബോധവത്ക്കരണപദ്ധതികൾ ആവിഷ്ക്കരിക്കണം. ബോധവത്ക്കരണം കുട്ടികൾക്കും യുവജനങ്ങൾക്കും മാത്രമാകാതെ മാതാപിതാക്കളിലേക്കും ഗുരുജനങ്ങളിലേക്കുമെത്തിക്കാൻ കഴിയണം. സ്ത്രീസംഘടനകൾ, വനിതാഫോറങ്ങൾ, കുടുംബശ്രീ പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ മയക്കുമരുന്നിനെതിരെ സംഘടിതമായി രംഗത്തിറങ്ങിയാൽ ശക്തമായ മുന്നേറ്റമുണ്ടാകും.

നിയമപാലകരെയും അധ്യാപകരെയും ശക്തീകരിക്കാനുള്ള സംവിധാനങ്ങളും നിയമപരിരക്ഷയും ഉറപ്പുവരുത്താൻ സർക്കാർ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധമാകണം. മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ ശക്തമായ ലഹരിവിരുദ്ധ പ്രചരണങ്ങൾ നടത്തുവാൻ വേണ്ട നടപടികൾ സ്വീകരിക്കണം. മുഖ്യധാരയിലുള്ള ചാനലുകളും ഓൺലൈൻ മാധ്യമങ്ങളും ഇക്കാര്യത്തിൽ ശക്തമായി ഇടപെടേണ്ടത് നാടിന്റെ തകർച്ചയെ തടയാൻ അത്യാവശ്യമാണ്. മയക്കുമരുന്നിനടിമപ്പെട്ടവരെ വിമോചിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന De Addiction centres കൂടുതലായി ആരംഭിക്കുകയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമാക്കുകയും ആവശ്യമാണ്.

ഇത്തരം സിനിമകൾക്കെതിരെയുള്ള പ്രതികരണങ്ങളും ബോധവത്ക്കരണങ്ങളും സജീവമാക്കണം. വയലൻസ് പ്രകടമായി അവതരിപ്പിക്കുന്ന സിനിമകൾ സെൻസർ ചെയ്തു നിരോധിക്കണം. മദ്യലോബികൾക്കും ലഹരിമാഫിയകൾക്കുമെതിരെ ശക്തമായ നടപടികളും നിലപാടുകളുമെടുക്കാൻ സർക്കാരും ഒപ്പം ജനപ്രതിനിധികളും സന്നദ്ധസംഘടനകളും തയ്യാറാവണം. റയ്ഡുകൾ ശക്തമാക്കുകയും പക്ഷാഭേദമില്ലാത്ത കർശനനിയമനടപടികൾ സ്വീകരിക്കുകയും ഇക്കാര്യത്തിൽ ആവശ്യമാണ്.

ചുരുക്കത്തിൽ

നടുവൊടിയുന്ന നാടിനെ താങ്ങിനിർത്തി രക്ഷപ്പെടുത്താനുള്ള അടിന്തരശ്രമമാണിന്ന് അനിവാര്യം. സാക്ഷരതയിൽ മുന്നിൽനില്ക്കുന്ന മലയാളനാടിനെ ലഹരി വിമുക്തവും അക്രമരഹിതവുമാക്കുവാൻ നമ്മൾ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാകണം. വളരുന്ന യുവതയാണ് നാടിന്റെ ഭാവിയും പുരോഗതിയുമെന്ന സത്യം നമുക്കു മറക്കാതിരിക്കാം.

പേരന്റിംഗ്

കുട്ടികൾ അധ്വാനിച്ച് വളരണം

ഡോ. ആനി മരിയ സിഎംസി
ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്
REIC& AC, ICH,
ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളജ്, കോട്ടയം

'ജെൻ ആൽഫ' എന്നും 'ജെൻ – Z' എന്നും അറിയപ്പെടുന്ന പുതുതലമുറയിൽപ്പെട്ട പല കുട്ടികളും മൂല്യങ്ങളും പെരുമാറ്റശൈലികളും ഒപ്പിയെടുക്കുന്നത് കാർട്ടൂൺ കഥാപാത്രങ്ങളിൽനിന്നും സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽനിന്നുമാണ്. ഇപ്രകാരം ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യങ്ങളുമായി വലിയ ബന്ധമൊന്നും ഇല്ലാതെ ഡിജിറ്റൽ ലോകത്തിൽ ഒതുങ്ങുന്നവർ നാടും കുടുംബവും ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്ന പല മൂല്യങ്ങളും ഔട്ട് ഓഫ് ഫാഷനായി കാണുന്നു എന്നത് ആശങ്കാവഹമാണ്. പുതുതലമുറയുടെ മൂല്യശ്രേണിയിൽ തന്നെ മാറ്റം വന്നിരിക്കുന്നു എന്നുപറയുന്നതാവും ശരി. ഉത്തരവാദിത്വബോധമുള്ള ഏതെങ്കിലും ഒരു കുട്ടി ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതിനുവേണ്ടി അച്ചടക്കശീലത്തോടെ മുന്നേറിയാൽ അത് തന്തവൈബ് അല്ലെങ്കിൽ തള്ളവൈബ് എന്ന് പറഞ്ഞ് പരിഹസിച്ചുമാറ്റി നിർത്തുന്ന പ്രവണതയും ഇന്നുകാണുന്നുണ്ട്.

ജാഗ്രതയുണ്ടാവണം

സാങ്കേതികവിദ്യകളുടെ വികാസത്തോടെ ലോകത്തിന് അതിരുകൾ ഇല്ലാതായി. അതോടൊപ്പം, കുട്ടികളുടെ ബന്ധങ്ങളും കാഴ്ചകളും അറിവും വിശാലമായി. ഇത് വികസനത്തിലേയ്ക്കും നൂതനശൈലികളിലേക്കും അനന്തസാധ്യതകളിലേക്കും അവരെ എത്തിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും, മേൽസൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ മനുഷ്യജീവിതത്തിലെന്നും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കേണ്ടതായ മൂല്യങ്ങൾ കൈവിട്ടുപോകാതിരിക്കാൻ മാതാപിതാക്കളും സമൂഹവും ഒരുപോലെ ജാഗ്രതപുലർത്തേണ്ടതുണ്ട്.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ സമഗ്ര വികാസത്തിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനഘട്ടം ശൈശവവും ബാല്യവുമാണ്. പന്ത്രണ്ടു വയസ്സിനുള്ളിൽ കുട്ടികൾ, കാണുന്നതും അനുഭവിക്കുന്നതും പഠിക്കുന്നതുമായ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും അവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമായിമാറുമെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത്. ഇക്കാരണത്താൽതന്നെ ഡിജിറ്റൽ ലോകത്തിന്റെ മാസ്മരികതയിൽനിന്നും മാറി, ജീവിതത്തിന്റെ പച്ചയായ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളിലേക്കിറങ്ങിച്ചെല്ലുവാൻ കുട്ടികൾക്ക് അവസരമൊരുക്കുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കൾ വളരെ അധികം ശ്രദ്ധ പുലർത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിന് ഉത്തരവാദിത്വപൂർണ്ണമായ പേരന്റിംഗ് കൂടിയേതീരു. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ അടിസ്ഥാനപരമായി എല്ലാവരും ഊന്നൽ കൊടുക്കേണ്ട രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ മാത്രം ഇവിടെ പ്രതിപാദിക്കട്ടെ.

അലസതയുടെ ഒരു ശൈലി ഇന്ന് കുട്ടികളിൽ ധാരാളമായി കാണാറുണ്ട്. ദിനചര്യകൾ ചെയ്യുന്നതിനുപോലും നിരന്തരം നിർബന്ധിക്കേണ്ടതും, പലപ്പോഴും ചെയ്തു കൊടുക്കേണ്ടിവരുന്നതുമായ അവസ്ഥ ഉണ്ടെന്ന് പലരും പറയാറുണ്ട്. ഒമ്പതും പത്തും വയസ്സായ കുട്ടികൾ പോലും ചോറുവാരിക്കൊടുത്തില്ലെങ്കിൽ ഒന്നും കഴിക്കില്ലെന്ന് അഭിമാനത്തോടെ പറയുന്ന മാതാപിതാക്കളെയും കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

മാതാപിതാക്കളറിയാൻ

ഒന്ന്, കുട്ടികളെ അനുദിന ജീവിത യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളിൽ പങ്കുകാരാക്കുക. കുടുംബത്തിലെ സന്തോഷങ്ങൾക്കൊപ്പംതന്നെ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും കുട്ടികളെ അറിയിച്ചു വളർത്തുന്നതാണ് ഉത്തമം. 'എനിക്ക് ചെറുപ്പത്തിൽ ദാരിദ്ര്യമായിരുന്നു അതുകൊണ്ട് എന്റെ കൊച്ചിനെ ഒരു കുറവും അറിയിക്കാതെയാണ് ഞാൻ വളർത്തുന്നത്' എന്ന് ചിലർ പറയുന്നതു കേട്ടിട്ടുണ്ട്. നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ കഷ്ടപ്പാടുകൾ അറിഞ്ഞു വളരട്ടെ. അങ്ങനെയായാൽ ഭാവിയിൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന കുറവുകളുടെയും പ്രശ്നങ്ങളുടെയും മുമ്പിൽ പകച്ചുനിൽക്കാതെ, പൊരുത്തപ്പെടാനും, പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ച് മുന്നോട്ടുപോകാനും, മറ്റുള്ളവരോട് സഹാനുഭൂതിയോടെ ഇടപെടാനും അവർ പഠിക്കും.

കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ അദ്ധ്വാനശീലവും നേതൃപാടവവും വളർത്തുക എന്നതാണ് രണ്ടാമത്തെ കാര്യം. അലസതയുടെ ഒരു ശൈലി ഇന്ന് കുട്ടികളിൽ ധാരാളമായി കാണാറുണ്ട്. ദിനചര്യകൾ ചെയ്യുന്നതിനുപോലും നിരന്തരം നിർബന്ധിക്കേണ്ടതും, പലപ്പോഴും ചെയ്തു കൊടുക്കേണ്ടിവരുന്നതുമായ അവസ്ഥ ഉണ്ടെന്ന് പലരും പറയാറുണ്ട്. ഒമ്പതും പത്തും വയസ്സായ കുട്ടികൾ പോലും ചോറുവാരിക്കൊടുത്തില്ലെങ്കിൽ ഒന്നും കഴിക്കില്ലെന്ന് അഭിമാനത്തോടെ പറയുന്ന മാതാപിതാക്കളെയും കണ്ടിട്ടുണ്ട്. എല്ലാം ചെയ്തുകൊടുക്കുന്നത് സ്നേഹകൂടുതലാണെന്നാണ് പലരുടെയും ധാരണ. എന്നാൽ അനുദിന കൃത്യങ്ങളും വീട്ടിലെ ജോലികളും ബാല്യം മുതൽ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതുവഴി ആത്മാഭിമാനവും ലക്ഷ്യബോധവും നേതൃപാടവവും കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ വളരുമെന്ന് അവർ അറിയാതെ പോകുന്നു. പ്രിയപ്പെട്ട മാതാപിതാക്കളേ, അലസതയുടെയും നിഷ്ക്രിയത്വത്തിന്റെയും അമിതമായ ആശ്രയത്വത്തിന്റെയും പടുകുഴിയിലേക്ക് കുഞ്ഞുങ്ങളെ നിങ്ങൾ തള്ളിവിടരുതേ. മറിച്ച്, ലക്ഷ്യബോധത്തിന്റെയും സഹാനുഭൂതിയുടെയും ചിറകുകൾ വിരിച്ച് വിജയത്തിന്റെ അനന്തവിഹായസ്സിലേക്ക് അവർ പറന്നുയരട്ടെ. ■

കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപത മാതൃവേദിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തപ്പെടുന്ന പ്രചോദിനി പ്രോഗ്രാം പൊടിമറ്റം നിർമ്മല റിന്യൂവൽ സെന്ററിൽ രൂപത വികാരി ജനറാൾ വെരി. റവ.ഫാ. ബോബി അലക്സ് മണ്ണംപ്ലാക്കൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു.

കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപത ഫാമിലി അപ്പസ്റ്റോലേറ്റിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ പിതൃവേദിയുടെയും മാതൃവേദിയുടെയും സഹകരണത്തോടെ 'വെളിച്ചം 2025' എന്ന പേരിൽ കുട്ടിക്കാനം മരിയൻ കോളേജിൽവച്ച് നടത്തപ്പെട്ട സെമിനാർ പീരുമേട് ഡിവൈഎസ്പി ശ്രീ. വിശാൽ ജോൺസൺ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു.

ഒന്നാം റാങ്ക് നേടി പോൾ ചാക്കോ തോപ്പിൽ നാടിന് അഭിമാനമായി

തെലുങ്കാനയിലെ KNR യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഹെൽത്ത് സയൻസസ് ഫെബ്രുവരി – 2025 ൽ നടത്തിയ MBBS ഫൈനൽ പരീക്ഷയിൽ കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി പഴയ കൊരട്ടി ഇടവകാംഗമായ പോൾ ചാക്കോ തോപ്പിൽ ഡിസ്റ്റിങ്ഷനോടെ ഒന്നാം റാങ്ക് കരസ്ഥമാക്കി.

തെലുങ്കാനയിലെ 33 മെഡിക്കൽ കോളജുകളിൽ നിന്നായി 5100 ഓളം MBBS വിദ്യാർത്ഥികൾ പരീക്ഷയിൽ സംബന്ധിച്ചിരുന്നു. അവരെയെല്ലാം പിന്തള്ളിയാണ് പോൾ ചാക്കോ ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയത്.

ഹൈദരാബാദിനടത്തുള്ള മെഹബൂബ് നഗർ ഗവൺമെന്റ് മെഡിക്കൽ കോളജിൽ പഠിക്കുന്ന പോൾ, പഴയ കൊരട്ടി ഇടവകാംഗമായ തോപ്പിൽ ചാക്കോ പോളിന്റെയും ജെസ്സി തോമസിന്റെയും മൂത്ത മകനാണ്. പത്താം ക്ലാസ്സ് വരെ അബുദാബി ഇൻഡ്യൻ സ്കൂളിൽ പഠിച്ച പോൾ, ആനക്കല്ല് സെന്റ് ആന്റണീസ് സ്കൂളിലാണ് പ്ലസ് ടു പഠനം പൂർത്തിയാക്കിയത്. പിതാവ് ചാക്കോ പോൾ റോയൽ ജോർദാനിയൻ എയർലൈൻസിന്റെ അബുദാബി – അൽ എയ്ൻ ഏരിയാ കാർഗോ മനേജറായി ജോലി ചെയ്യുന്നു. അമ്മ അബുദാബിയിലെ ഷെയ്ഖ് ഖലീഫ മെഡിക്കൽ സിറ്റിയിൽ സീനിയർ നഴ്സിംഗ് ഇൻ ചാർജ്ജാണ്. അനുജൻ തോംസൺ ചാക്കോ ബാംഗ്ലൂരിൽ സെന്റ് ജോസഫ്സ് കോളജിൽ B.Com പഠിക്കുന്നു. 2020 ലെ നീറ്റ് പരീക്ഷയിൽ ആദ്യ തവണ തന്നെ ഉയർന്ന സ്കോർ നേടി ഓൾ ഇൻഡ്യാ കോട്ടായിലൂടെയാണ്, ഹൈദരാബാദിനടുത്തുള്ള ഗവൺമെന്റ് മെഡിക്കൽ കോളജിൽ പ്രവേശനം നേടിയത്. ■

സ്വപ്നവീഥിയിൽ സോണറ്റ്

സോണറ്റുമായി ദർശകനുവേണ്ടി ഡീന ജോയി നടത്തിയ അഭിമുഖം.

ഞാൻ എന്തായിരിക്കുന്നുവോ അത് ദൈവകൃപയാലാണെന്ന് ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നു. അനുദിനം വി. കുർബാനയിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ ഞാൻ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. പഠിക്കാൻ ഏറെയുണ്ടായിരുന്നപ്പോഴും ഞാൻ എന്റെ പ്രാർത്ഥന മുടക്കിയില്ല.

ഡീന ജോയി
അധ്യാപിക, സെന്റ് മേരീസ് എച്ച്എസ്എസ്
വെള്ളാരംകുന്ന്

കുട്ടിക്കാലം മുതൽ ഒരേയൊരു സ്വപ്നം മാത്രം.... ഊണിലും ഉറക്കത്തിലും സോണറ്റിന് മുന്നിൽ നേടാനുറച്ച ലക്ഷ്യം മാത്രം – 'കളക്ടറാകണം'. പതറാത്ത നിശ്ചയ ദാർഢ്യവും ആത്മവിശ്വാസവും ആർജ്ജിച്ചെടുത്തപ്പോഴും സോണറ്റ് തന്റെ ഫേസ്ബുക്ക് പേജിൽ ഇങ്ങനെ കുറിച്ചിട്ടിരുന്നു – ' With God I am Hero, Without God I am Zero.God is always with me ...'

ഒരു സിവിൽ സർവീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥൻ / ഉദ്യോഗസ്ഥ നേടിയെടുക്കേണ്ട വ്യക്തിപ്രഭാവത്തെക്കുറിച്ച് പണ്ടൊരിക്കൽ വായിച്ചത് ഓർക്കുന്നു.

"A Civil Servant must have; WISDOM of Solemon, PATIENCE of Job, KINDNESS of Jesus Christ, COURAGE of David, STRATEGY of Alexander..."

അഭിനന്ദനങ്ങൾ പ്രിയപ്പെട്ട സോണറ്റ് ....

വിശാലമായ മേച്ചിൽപ്പുറങ്ങൾ തേടി നാടിന്റെ യുവത്വം പാലായനം ചെയ്യുമ്പോൾ , പരിമിതമായ സൗകര്യങ്ങൾക്കിടയിൽ നിന്നും ഐ.എ.എസ് (IAS) സ്വപ്നം കണ്ട സോണറ്റ് ജോസ്.

ഓൾ ഇന്ത്യ സിവിൽ സർവീസ് പരീക്ഷയിൽ 54–ാം റാങ്ക് നേടിയെടുത്ത മുണ്ടക്കയത്തിന്റെ സ്വന്തം സോണറ്റ് .

മുണ്ടക്കയം പുലിക്കുന്ന് (പുഞ്ചവയൽ) ഈറ്റക്കക്കുന്നേൽ ജോസിന്റെയും മേരിക്കുട്ടിയുടെയും മകളായ സോണറ്റ്, കർഷകരായ മാതാപിതാക്കളുടെ കഠിനാധ്വാനവും ജീവിത മൂല്യങ്ങളും കണ്ടറിഞ്ഞ്, തനിക്കു ചുറ്റുമുള്ളവർക്കു വേണ്ടി ഏറ്റവും നല്ലതു ചെയ്യണമെന്ന തീവ്രമായ ആഗ്രഹം കുട്ടിക്കാലം മുതൽ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിച്ചിരുന്നു. പൊതുവിദ്യാലയങ്ങളിൽ സാധാരണക്കാരായ കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം പഠിച്ചു വളർന്ന്, തനിക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട മാതാപിതാക്കളുടെയും സഹോദരങ്ങളുടെയും ഉള്ളുരുകിയുള്ള പ്രാർത്ഥനകളും പ്രതീക്ഷകളും സഫലമാക്കാൻ അക്ഷീണം പ്രയത്നിച്ച്, സിവിൽ സർവീസ് എന്ന അസൂയാവഹമായ നേട്ടത്തിലേക്കുള്ള സോണറ്റിന്റെ യാത്രകൾ കേൾക്കുമ്പോൾ, അത് ആവേശത്തിനും പ്രചോദനത്തിനുമപ്പുറം നമ്മിൽ സാമൂഹ്യബോധം ഉണർത്തുന്നത് കൂടിയാണ്.

തനിക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട കൂട്ടുകാരുടെയൊപ്പം ആഘോഷങ്ങളിലൊക്കെ പങ്കെടുക്കുമ്പോഴും, അവരുടെ സന്തോഷത്തിന്റെ വേളകളിൽ അവരോടൊത്ത് ആയിരിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുമ്പോഴും, മനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിലുറച്ച സ്വപ്നത്തിന്റെ കനലുകൾ ഈ പ്രതിഭയുടെയുള്ളിൽ എരിയുന്നുണ്ടായിരുന്നു – തന്റെ പേരിന്റെ കൂടെ മൂന്നക്ഷരം – സോണറ്റ് ജോസ് ഐ.എ.എസ്.

ദൈവകൃപയാൽ ലഭിച്ച അതുല്യ വ്യക്തിത്വ ചാരുതയും, പ്രതിസന്ധികളിൽ പതറാത്ത ആത്മവിശ്വാസവും, അർപ്പണബോധവും നിശ്ചയദാർഢ്യവും, ചിട്ടയോടെയുള്ള പഠനരീതികളും കഠിനാധ്വാനവും ചേർത്തുവച്ചപ്പോൾ തന്റെ 24–ാം വയസ്സിൽ, രണ്ടാമത്തെ ശ്രമത്തിൽ സോണറ്റ് നേടിയത് സ്വപ്നതുല്യമായ ഐ.എ.എസ്. പദവി.

ഏതൊരു സിവിൽ സർവീസസ് പരീക്ഷാർത്ഥിയുടെയും സ്വപ്നമായ മസൂറിയിലെ ഐ.എ.എസ്. അക്കാദമിയിലേയ്ക്ക് പോകാൻ ഒരുങ്ങിയിരിക്കുന്ന സോണറ്റ് ജോസ് ദർശകനോട് പങ്കുവെച്ചത് തന്റെ സ്വപ്ന സാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെ കഥ മാത്രമായിരുന്നില്ല, നമ്മെ ഓരോരുത്തരെയും വലിയ സ്വപ്നങ്ങൾ കാണാൻ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്ന ജീവിത പാഠങ്ങൾ കൂടിയായിരുന്നു......

സിവിൽ സർവീസ് പരീക്ഷയിൽ 54–ാം റാങ്ക് നേടിയ സോനറ്റ് ജോസ് ഈറ്റയ്ക്കക്കുന്നേലിന് ഭവനത്തിലെത്തി ആശംസകളറിയിക്കുന്ന മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ. പുഞ്ചവയൽ പള്ളി വികാരി ഫാ. സെബസ്റ്റ്യൻ കിടങ്ങത്താഴെ, ഈറ്റയ്ക്കക്കുന്നേൽ കുടുംബാംഗങ്ങൾ എന്നിവർ സമീപം.

വിദ്യാലയ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച്....

മുണ്ടക്കയം സെന്റ്. ആന്റണീസ് സ്കൂളിലായിരുന്നു സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസം. ഹയർസെക്കൻഡറി പഠനം പൂർത്തിയാക്കിയത് എരുമേലി സെന്റ് തോമസ് ഹയർസെക്കൻഡറി സ്കൂളിൽ നിന്നാണ്.

പത്താം ക്ലാസിലും പ്ലസ്ടുവിലും ഫുൾ എ – പ്ലസ് നേടാൻ സാധിച്ചു. പൊതുവിദ്യാലയങ്ങളിൽ ഏറ്റവും മികവോടെ പഠിച്ച്, എല്ലാ പാഠ്യേതര പ്രവർത്തനങ്ങളിലും സജീവമായി പങ്കെടുത്ത് ഐ.എ.എസ്. സ്വപ്നം സാക്ഷാത്കരിക്കാനാണ് ശ്രമിച്ചത്.

മുണ്ടക്കയം സെന്റ്. ആന്റണീസ് സ്കൂളിൽ പഠിക്കുമ്പോൾ SPC (Student Police Cadet) യൂണിറ്റിന്റെ ലീഡർ ആയിരുന്നു. നേതൃത്വ പാടവം വളർത്തിയെടുക്കാൻ ഏറെ സഹായിച്ചത് SPC യിലെ സജീവ പങ്കാളിത്തവും പ്രവർത്തനങ്ങളുമാണ്. എരുമേലി സെന്റ് തോമസ് സ്കൂളിൽ പഠിക്കുമ്പോൾ കായിക രംഗത്ത് മികച്ച നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ സാധിച്ചു. ഷോട്ട്പുട്ട് മത്സരയിനത്തിൽ സംസ്ഥാനതല ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ് നേടി.

വലുതാവുമ്പോൾ ആരാകണം എന്ന ചോദ്യത്തിന് 'കളക്ടറാകണം' എന്ന ഒറ്റ ഉത്തരം മാത്രമാണ് എനിക്കുണ്ടായിരുന്നത്. ആ സ്വപ്നത്തിന് കുടപിടിച്ച് മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും ഒപ്പം നിന്നു. ചെറുപ്പം മുതൽ തന്നെ എന്റെ സ്വപ്നം നേടാൻ എനിക്ക് സാധിക്കുമെന്ന വിശ്വാസം അവർ പകർന്നുനൽകി.

ഡൽഹിയിലെ വിദ്യാഭ്യാസ കാലഘട്ടത്തെക്കുറിച്ച്...

പ്ലസ്ടു പഠനം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ, ഡൽഹി യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ ബിരുദപഠനത്തിനായി അവസരം ലഭിച്ചു. ഡൽഹി മിറാൻഡാ ഹൗസ് കോളജിൽ ഫിസിക്സ് ഓണേഴ്സ് ബിരുദത്തിനായി പ്രവേശനം നേടി. കോഴ്സ് കഴിഞ്ഞ് സിവിൽ സർവീസ് പരിശീലനം ആരംഭിക്കുമെന്ന് അന്നേ മനസ്സിൽ ഉറപ്പിച്ചിരുന്നു. ഡൽഹി സർവകലാശാലയിലെ അധ്യാപകരും കൂട്ടുകാരും ആ സ്വപ്നത്തിന് വീണ്ടും കരുത്തേകിയെന്നുതന്നെ പറയണം.

അപ്രതീക്ഷിതമായി ആഞ്ഞടിച്ച കോവിഡ് മഹാമാരി മൂലം ഡൽഹിയിലെ പഠനം ആഗ്രഹിച്ച രീതിയിൽ പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയാതെ വന്നപ്പോഴും, ഐ.എ.എസ് മോഹം പൂർത്തീകരിക്കാൻ സിവിൽ സർവീസ് പരിശീലനത്തിനായി തിരുവനന്തപുരത്തെത്തിയത് ഈ യാത്രയിലെ വഴിത്തിരിവായി. അക്കാദമിയിലെ പരിശീലന ക്ലാസുകൾ എന്നെ വളരെയധികം സഹായിച്ചു. പരിശീലന ക്ലാസിലെ പരീക്ഷകൾ ഒന്നും തന്നെ വിട്ടുകളഞ്ഞില്ല. പരിശീലനത്തിന്റെ ആദ്യ നാൾ മുതൽ തന്നെ ഞാൻ വളരെ ഉത്സാഹത്തിലായിരുന്നു.പൂർണ്ണമായും സയൻസ് പഠനത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ നിന്നു വന്ന എനിക്ക് എല്ലാം പുതിയ വിഷയങ്ങളായിരുന്നു. എങ്കിലും എല്ലാ വിഷയങ്ങളും ഒത്തിരി ഇഷ്ടത്തോടെയാണ് പഠിച്ചിരുന്നത്.സമകാലിക വിഷയങ്ങളിൽ വളരെ നല്ല രീതിയിലുള്ള പരിജ്ഞാനം എനിക്കുണ്ടായിരുന്നു.പരന്ന വായനയാണ് അതിന് സഹായിച്ചത്.

പഠന രീതികളെക്കുറിച്ച്.....

അക്കാദമിയിലെ പരിശീലനത്തിന്റെ ഭാഗമായി നൽകിയ പ്ലാനർ പ്രകാരമാണ് പഠിച്ചിരുന്നത്. ഓരോ ദിവസവും ഇത്ര ഭാഗങ്ങൾ ക്ലിയർ ചെയ്തു മുന്നോട്ടുപോകണമെന്ന് തന്നിരുന്ന നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ചാണ് പഠിച്ചിരുന്നത്. അവർ തന്ന ടാസ്ക്കുകൾ പൂർത്തിയാക്കി ഓരോ ദിവസവും മുന്നോട്ടുപോകുന്നതായിരുന്നു എന്റെ പഠന രീതി. ഒത്തിരി പ്ലാൻ ചെയ്തു കൊണ്ടായിരുന്നു പഠനം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോയിരുന്നത്. ദിവസേന ചുരുങ്ങിയത് എട്ടു മണിക്കൂർ നിർബന്ധമായും പഠിച്ചിരുന്നു. പഠിച്ചു തീർക്കാൻ തീരുമാനിച്ച കാര്യങ്ങൾ തീർക്കാതെ കസേരയിൽ നിന്ന് എഴുന്നേൽക്കാറില്ലായിരുന്നു. വളരെയധികം സ്ട്രെസ്സും പുറം വേദനയും ഇക്കാലയളവിൽ അനുഭവപ്പെട്ടിരുന്നു. കൃത്യമായ ആരോഗ്യപരിപാലനം, വ്യായാമം എന്നിവ കൊണ്ട് ഈ പ്രശ്നങ്ങളെ മറികടക്കാൻ സാധിച്ചു.

ഇന്റർവ്യൂ വരെയെത്തിയ ആദ്യ ശ്രമം പരാജയപ്പെട്ടപ്പോൾ നേരിട്ടതെങ്ങനെ?

സിവിൽ സർവീസ് പരീക്ഷയ്ക്കായുള്ള ആദ്യ ശ്രമത്തിൽ തന്നെ പ്രിലിമിനറി, മെയിൻ പരീക്ഷകളിൽ വിജയിക്കാൻ സാധിച്ചു.ആദ്യശ്രമത്തിൽ തന്നെ ഇന്റർവ്യൂ വരെ എത്തിയപ്പോൾ റാങ്ക് ഏകദേശം ഉറപ്പിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്റർവ്യൂ റൗണ്ടിൽ മാർക്ക് കുറഞ്ഞതിനാൽ റാങ്ക് ലിസ്റ്റിൽ ഉൾപ്പെടാതിരുന്നപ്പോൾ വലിയ നിരാശയായിരുന്നു. ആകെ തളർന്നുപോയ അനിശ്ചിതത്വത്തിന്റെ ആ നാളുകളിൽ എന്റെ മാതാപിതാക്കളും ചേട്ടനും

ശേഷം 6–ാം പേജിൽ

പഴകാത്ത പണസഞ്ചി

വചനം വഴിനടത്തിയ മേരിയമ്മച്ചി

വചനം ആഴത്തിൽ വായിക്കാനും പഠിക്കാനുമുള്ള ഒരവസരമാണ് ലോഗോസ് ക്വിസ്. അത് പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം. വചനമാണ് നമ്മെ പിടിച്ചുനിർത്തുന്നത് എന്ന കാര്യം നാം വിസ്മരിക്കരുത്.

അഗസ്റ്റിൻ കുഴിപ്പള്ളിൽ

പെയ്തിറങ്ങാൻ വെമ്പിനിൽക്കുന്ന വേനൽ മഴക്കാറിനൊപ്പം വർഷങ്ങൾ നീണ്ട ഓർമ്മകളും പെയ്തിറങ്ങാൻ കാത്തുനിൽക്കുന്നതായി ഞങ്ങൾ കണ്ടു. പഴയ തലമുറയുടെ അനുഭവങ്ങളുടെ മധു ശേഖരിക്കാൻ ഇറങ്ങിയ ഈ യാത്രയിൽ ഞങ്ങൾ എത്തിച്ചേർന്നത് തച്ചപ്പുഴ ഇടവകയിലെ പതിയിൽ തറവാടിന്റെ മുറ്റത്താണ്. അവിടെ മക്കളും കൊച്ചുമക്കളും നാട്ടുകാരുമൊക്കെ സ്നേഹത്തോടെ വിളിക്കുന്ന മേരി അമ്മച്ചി ഒരു കൊച്ചു പുഞ്ചിരിയുമായി കാത്തിരിപ്പുണ്ടായിരുന്നു. 87 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള മേരി അമ്മച്ചിക്ക് പറയാനുള്ളത് വചനത്തെ സ്നേഹിച്ചതിന്റെ കഥയായിരുന്നു. തുടരെത്തുടരെയുള്ള വർഷങ്ങളിൽ രൂപതാതലത്തിലും പുറത്തുമായി ലോഗോസ് ക്വിസിന്റെ ഒരു പ്രതിഭയായി മാറിയ മേരി അമ്മച്ചി ഒരു ചാറ്റൽ മഴ പോലെ ഓർമകളെ തൂകി തുടങ്ങി.

വീട്

നല്ല പ്രാർത്ഥനാന്തരീക്ഷമുള്ള വീട്ടിലായിരുന്നു ജനനവും ബാല്യവും. ഇച്ചായനും വല്യപ്പച്ചനുമൊക്കെ എന്നും പള്ളിയിൽ പോകുമായിരുന്നു. ഞങ്ങളെയും കൊണ്ടുപോകും. കുരിശു വരയ്ക്കുന്നതിനുമുൻപ് 33 കൂട്ടം നമസ്കാരം ചൊല്ലിയിരിക്കണം അല്ലെങ്കിൽ ഇച്ചായൻ വഴക്ക് പറയുമായിരുന്നു. പഠിച്ചതൊക്കെ കാഞ്ഞിരമറ്റത്തുള്ള ലിറ്റിൽ ഫ്ളവർ എച്ച് എസിലാണ്. സിസ്റ്റേഴ്സാണ് നേതൃത്വം കൊടുത്തിരുന്നത് അതുകൊണ്ടു ചെറുപ്പം മുതലേ എല്ലാവരോടും ഇടപെടാനും പെരുമാറാനുമൊക്കെ നന്നായി അറിയാമായിരുന്നു. അങ്ങനെ നല്ല ചിട്ടയിലും ഭക്തിയിലുമാണ് ഞങ്ങളെ വളർത്തിക്കൊണ്ടുവന്നത്.

വിവാഹം

ഇച്ചായനുമായിട്ടുള്ള വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് വരുമ്പോൾ ഞാനായിരുന്നു ഇവിടുത്തെ ഏറ്റവും മുതിർന്നത്. എല്ലാവരും ഇളയത്തുങ്ങളാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ജോലി കാര്യങ്ങളൊക്കെ ഒരുപാടുണ്ടായിരുന്നു. ആദ്യമൊക്കെ ഒത്തിരി വിഷമമൊക്കെ തോന്നുമായിരുന്നു. പിന്നെ എനിക്ക് 7 പെൺമക്കൾ ജനിച്ചു. എനിക്ക് മാത്രമെന്നാ ഈ പെൺമക്കളെ മാത്രം തന്നത്? അവരെ എങ്ങനെ കെട്ടിച്ചു വിടും? എന്നൊക്കെയുള്ള ആകുലതകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. അങ്ങനെയിരിക്കുമ്പോഴാണ്. 1978-ൽ ഭരണങ്ങാനത്ത് വച്ച് ആർമണ്ട് അച്ചന്റെ ഒരു ധ്യാനം കൂടുന്നത്. ധ്യാനം കൂടി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എന്ത് സന്തോഷമായിരുന്നുവെന്നോ! ഏതോ ലോകത്തിൽനിന്ന് ഇറങ്ങി വന്നതുപോലെയുള്ള അനുഭവമായിരുന്നു ധ്യാനം കഴിഞ്ഞിറങ്ങിയപ്പോൾ. വേറെ ധ്യാനം പലതും കൂടിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അത്രയും സന്തോഷം ഇതുവരെ തോന്നിയിട്ടില്ല. അന്നു മുതലാണ് മുടക്കം കൂടാതെ വചനം വായിച്ചു തുടങ്ങുന്നത്. ധ്യാനത്തിനുശേഷം എല്ലാ വിഷമങ്ങളും മാറി. എല്ലാം സന്മനസ്സോടെ ചെയ്യാനും വേദനിപ്പിക്കുന്നവരോട് ക്ഷമിക്കാനുള്ള കൃപയൊക്കെ കിട്ടി. പരാതിപ്പെട്ടിട്ടും പിറുപിറുത്തിട്ടും ഒരു കാര്യവുമില്ല. ദൈവം അറിയാതെയും അനുവദിക്കാതെയും ഒന്നും സംഭവിക്കുകയില്ല. ദൈവം നമ്മുടെ കൂടെയില്ലേ! പിന്നെ ആകുലപ്പെടേണ്ട കാര്യം ഒന്നും ഇല്ലല്ലോ.

ലോഗോസ് ക്വിസ്

2013 മുതലാണ് ലോഗോസ് ക്വിസ് എഴുതാൻ തുടങ്ങുന്നത്. അന്ന് ഇച്ചായന്റെ അമ്മച്ചി ഇവിടെയുണ്ടായിരുന്നു. ആൾ അഞ്ചുവർഷമായിട്ട് കിടപ്പായിരുന്നു. ഞാനാണ് ഭക്ഷണമൊക്കെ വാരി കൊടുത്തിരുന്നത്. എനിക്കുവേണ്ടി എന്നും പ്രാർത്ഥിക്കുമായിരുന്നു. എന്നെ പിരിഞ്ഞിരിക്കാൻ വലിയ മടിയായിരുന്നു ആൾക്ക്. 2013 ൽ ലോഗോസ് ക്വിസ് എഴുതാൻ തീരുമാനിച്ചപ്പോൾ ഞാൻ അമ്മച്ചിയോട് ലോഗോസ് ക്വിസ് എഴുതാൻ പോകുവാണ് പ്രാർത്ഥിക്കണമെന്ന് പറഞ്ഞു. ആ വർഷം രൂപതാതലത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം കിട്ടി. എറണാകുളത്ത് വച്ച് അടുത്തഘട്ടത്തിന്റെ അവസാന റൗണ്ട് വരെ പോകാനും സാധിച്ചു. 2013 മുതൽ എല്ലാ വർഷവും എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. എഴുതാനുള്ള ഉത്സാഹത്തിന് യാതൊരു കുറവും വന്നിട്ടില്ല.

ലോഗോസ് ക്വിസ് എഴുതുന്നതിനുമുൻപേ വചനം വായിക്കാൻ തുടങ്ങിയതാണ്. വചനം വായിക്കുമ്പോൾ ഭയങ്കര സന്തോഷമാണ്. യാതൊരുവിധ ഉറക്കമോ ക്ഷീണമോ തളർച്ചയോ വചനം പഠിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടായിട്ടില്ല. പണ്ടൊക്കെ 'മയിലാടുംകുന്ന്' പോലത്തെ നോവലുകൾ വായിക്കുമായിരുന്നു. ധ്യാനം കൂടിയതിൽ പിന്നെ നോവൽ ഒന്നും വായിച്ചിട്ടില്ല. പത്രം വായനയും കുറവാണ്. മക്കളും കൊച്ചുമക്കളും എല്ലാവരും ലോഗോസ് ക്വിസ് എഴുതുന്നവരാണ്. എല്ലാവരും തന്നെ 90 അടുത്ത് മാർക്ക് കരസ്ഥമാക്കുന്നവരുമാണ്. ഇപ്പൊ ആൺമക്കൾ ഇല്ലാത്തതിന്റെ വിഷമം ഒന്നുമില്ല കാരണം മരുമക്കൾ അതുപോലെ നല്ലവരും സ്നേഹമുള്ളവരുമാണ്. മക്കളിൽ ഒരാൾ സന്യാസിനിയാണ്. ഇപ്പോൾ വിശാഖപട്ടണത്തു ശുശ്രുഷ ചെയ്യുന്നു. മക്കൾ അമ്മച്ചിക്ക് എന്നും അഭിമാനവും സന്തോഷവുമാണ്. അവരെല്ലാവരും ദൈവാശ്രയബോധത്തോടെ ദൈവവിശ്വാസത്തിൽനിന്നും അകലാതെ ജീവിക്കാനുള്ള കൃപ കൊടുക്കണമേ എന്ന പ്രാർത്ഥന മാത്രമേ മേരി അമ്മച്ചിക്കൊള്ളു.

പ്രാർത്ഥന

രാവിലെ നാലുമണിക്ക് ഉണർന്ന് കൊന്ത ചെല്ലും പിന്നെ എല്ലാവർക്കും വേണ്ടി പ്രത്യേകിച്ച്, ലോകം മുഴുവനും വേണ്ടി മാധ്യസ്ഥം അപേക്ഷിക്കും. സമർപ്പിതർക്കും വൈദികർക്കും സന്യസ്ഥർക്കും സമർപ്പിതർക്കും അമ്മച്ചിയുടെ പ്രാർത്ഥനയിൽ വലിയ സ്ഥാനമുണ്ട്. ഇടവകയിൽ ഇരുന്ന വൈദികരെയെല്ലാം വലിയ സ്നേഹത്തോടും സന്തോഷത്തോടുമാണ് അമ്മച്ചി ഓർത്തെടുക്കുന്നത്. ചെങ്കൽ ഇടവകയിലായിരുന്ന സമയത്ത് ബുധനാഴ്ചതോറും കൂട്ടായ്മയിൽ മുട്ടുകുത്തി ജപമാല ചൊല്ലുന്നതും പ്രാർത്ഥിക്കാൻ ഒരുമിച്ചു കൂടുന്നതുമൊക്കെ അമ്മച്ചിയുടെ ഓർമ്മകളിൽ ഇപ്പോഴും മങ്ങലേൽക്കാതെ കിടപ്പുണ്ട്.

പുതുതലമുറയോട്...

പുതുതലമുറയോട് അമ്മച്ചിക്ക് പറയാനുള്ളത് ബൈബിൾ നന്നായി വായിക്കണം എന്നതാണ്. ഇപ്പോഴത്തെ കുട്ടികൾക്ക് ബൈബിൾ വായന കുറവാണ്. അവർക്ക് നമ്മളെക്കാളും അറിവുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് നമ്മൾ പറഞ്ഞാൽ അവർ കേട്ടെന്നു വരില്ല. വചനം വായിച്ചാൽ സഹനങ്ങളെ പരാതി കൂടാതെ സഹിക്കാൻ വേണ്ട ധൈര്യം കിട്ടും. വചനം ആഴത്തിൽ വായിക്കാനും പഠിക്കാനുമുള്ള ഒരവസരമാണ് ലോഗോസ് ക്വിസ്. അത് പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം. വചനമാണ് നമ്മെ പിടിച്ചുനിർത്തുന്നത് എന്ന കാര്യം നാം വിസ്മരിക്കരുത്.

മേരി അമ്മച്ചിയുടെ ഇച്ചായൻ മരിച്ചിട്ടു ഏഴ് വർഷമാകുന്നു. എങ്കിലും അമ്മച്ചി ഇന്ന് ഒറ്റക്കല്ല, മക്കളും മരുമക്കളും കൊച്ചുമക്കളുമൊക്കെയായി ഏറെ സ്നേഹത്തോടും ആനന്ദത്തോടും മുന്നോട്ട് പോകുന്നു. സങ്കടങ്ങളില്ല, പരാതികളില്ല, സന്തോഷകരമായ ജീവിതം...

5-ാം പേജിൽ നിന്നു തുടർച്ച... **സ്വപ്നവീഥിയിൽ സോണറ്റ്**

ചേച്ചിമാരും നൽകിയ പിന്തുണയും, നിരന്തരമായ പ്രോത്സാഹനവും എന്നിൽ അവർ അർപ്പിച്ച വിശ്വാസവുമാണ് വീണിടത്തു നിന്ന് എഴുന്നേറ്റ് ഓടാനുള്ള ശക്തിയും ധൈര്യവും ആത്മവിശ്വാസവും എനിക്ക് നൽകിയത്. സമയം പാഴാക്കാതെ അടുത്ത പ്രിലിമിനറി പരീക്ഷയ്ക്കായി പരിശ്രമിക്കുവാൻ അക്കാദമിയിലെ മെന്റർമാരും പ്രചോദനമേകി. ആദ്യതവണ പറ്റിയ പാളിച്ചകൾ എല്ലാം നികത്തി പഠിക്കാനാണ് ശ്രമിച്ചത്. ആദ്യത്തെ തവണ ഇന്റർവ്യൂവിന് മാർക്ക് കുറഞ്ഞതിനാൽ രണ്ടാം തവണയും ഇന്റർവ്യൂ പാളിപ്പോകുമോ എന്ന സംശയം ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ, നേരെ വിപരീതമായി അനായാസേന ഇന്റർവ്യൂ എന്ന കടമ്പ കടക്കാൻ സാധിച്ചു. കുടിയേറ്റം നടക്കുന്ന സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ചും അത്തരം ഒരു അവസ്ഥ എനിക്ക് വരികയാണെങ്കിൽ ഏതു രാജ്യം തിരഞ്ഞെടുക്കുമെന്നും ഉൾപ്പെടെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളാണ് ചോദിച്ചത്. വളരെ നന്നായി ഇന്റർവ്യൂവിൽ പെർഫോം ചെയ്യാൻ സാധിച്ചു.

എന്തുകൊണ്ട് സിവിൽ സർവീസ്?

കുഞ്ഞുനാളിൽ കളക്ടറാകാനുള്ള മനസ്സിലെ ആഗ്രഹത്തിന് പിന്നിൽ ജോലിയുടെ ഗ്ലാമർ ആയിരുന്നു കാരണം. പിന്നീട് മുതിർന്നപ്പോൾ ഈ ജോലിയുടെ ആഴം മനസ്സിലായി. സമൂഹത്തിൽ ഉദാത്തമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താനും, ജനങ്ങളിലേയ്ക്ക് ഇറങ്ങി പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള അവസരം ഈ മേഖലയിൽ എനിക്ക് ലഭിക്കുമെന്ന ബോധ്യവും എന്റെ പരിശ്രമങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ കരുത്തേകി. എന്റെ നാടിനായി ആത്മാർത്ഥമായ സേവനം ചെയ്യുവാൻ എനിക്ക് സാധിക്കുമെന്ന ഉറച്ച ബോധ്യം ഉണ്ടായിരുന്നു. കൂടാതെ ഞാൻ പത്താം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുമ്പോഴാണ് ഇപ്പോഴത്തെ തൃശ്ശൂർ ജില്ലാ കളക്ടറായ ശ്രീ.അർജുൻ പാണ്ഡ്യൻ ഐ.എ.എസ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സ്വപ്നനേട്ടം കൈവരിച്ചത്. മലയോര മേഖലയിൽ, ഒരു സാധാരണ കുടുംബത്തിൽ ജനിച്ചു വളർന്ന അദ്ദേഹത്തിന് സിവിൽ സർവീസ് സ്വപ്നം സാക്ഷാത്കരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞെങ്കിൽ എനിക്കും ഉറപ്പായും അത് സാധിക്കുമെന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിച്ചു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വിജയം അന്നുമുതൽ തന്നെ എനിക്ക് വലിയ പ്രചോദനമായിരുന്നു.

കുടുംബത്തെക്കുറിച്ച്....

എന്റെ സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് ഒപ്പം നിന്ന കുടുംബമാണ് എന്റെ തണൽ. അവരുടെ പ്രാർത്ഥനകളാൽ അവർ എനിക്ക് ബലമേകി. എന്നിൽ പൂർണ്ണ വിശ്വാസമർപ്പിച്ച്, മാനസികമായി എന്നെ ബലപ്പെടുത്തിയതും സാമ്പത്തികമായി എന്നെ പിൻതാങ്ങിയതും മറക്കാനാകില്ല. എല്ലാത്തിനും ഒടുവിൽ അവരുടെ പ്രതീക്ഷകൾക്ക് വെളിച്ചമേകാനായി എന്ന ആത്മസംതൃപ്തിയാണ് എനിക്കുള്ളത്.

പ്രാർത്ഥനാജീവിതത്തെക്കുറിച്ച്.....

ഞാൻ എന്തായിരിക്കുന്നുവോ അത് ദൈവകൃപയാലാണെന്ന് ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നു. അനുദിനം വി. കുർബാനയിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ ഞാൻ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. പഠിക്കാൻ ഏറെയുണ്ടായിരുന്നപ്പോഴും ഞാൻ എന്റെ പ്രാർത്ഥന മുടക്കിയില്ല. ഇടവകയിലെ SMYM ന്റെ (യുവജന സംഘടന) പ്രവർത്തനങ്ങളിലും മറ്റും പങ്കെടുക്കാനും ശ്രമിച്ചിരുന്നു. എനിക്ക് ഏറ്റവും വിലപ്പെട്ട ഒരു സുഹൃദ് വലയം ഞാൻ കാത്തുസൂക്ഷിച്ചിരുന്നു. എന്റെ സ്വപ്ന സാക്ഷാത്കാരത്തിനായുള്ള അവരുടെ പ്രാർത്ഥനകൾ ഒരു നിഴൽ പോലെ എന്റെയൊപ്പം ഉണ്ടായിരുന്നു. നിറഞ്ഞ പുഞ്ചിരിയോടെ, സ്വതസിദ്ധമായ ശാന്തതയോടെ സോണറ്റ് ഇത് പറഞ്ഞു നിർത്തുമ്പോൾ, അടുത്തു നിന്ന അമ്മയുടെ കണ്ണിൽ സന്തോഷത്തിന്റെ നനവ്, അത് മകളെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിമാനത്തിന്റെ തിളക്കം കൂടിയായിരുന്നു.

കുട്ടിക്കാലത്തെ 'ഇമ്മിണി ബല്യ' സ്വപ്നം സഫലമാക്കി, കഠിനാധ്വാനവും സ്ഥിരോത്സാഹവുമല്ലാതെ വിജയത്തിന് മറ്റു കുറുക്കുവഴികളില്ലെന്ന് തെളിയിച്ച ഈ മിടുമിടുക്കി, തനിക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട ഡോ. എ.പി.ജെ. അബ്ദുൾ കലാമിന്റെ വാക്കുകൾ കടമെടുത്തുകൊണ്ട് വീണ്ടും നമ്മെ ഓർമിപ്പിക്കുകയാണ്...

'സ്വപ്നം കാണുക......

സ്വപ്നം കാണുക ......സ്വപ്നങ്ങൾ ചിന്തകളായി മാറുന്നു. ചിന്തകൾ പ്രവൃത്തികളും.

നിങ്ങൾക്ക് ഒരു സൂര്യനെപ്പോലെ തിളങ്ങണമെങ്കിൽ, ആദ്യം സൂര്യനെപ്പോലെ കത്തിജ്വലിക്കുക.....'

രക്താതിസമ്മർദ്ദം

B.P. ഒരു നിശബ്ദ കൊലയാളിയാണ്

ഡോ. അനിറ്റ് ജോസഫ് കാരയ്ക്കാട്ട്
ജനറൽ ആശുപത്രി, എറണാകുളം

ശരീരത്തിലെ ഒട്ടുമിക്ക അവയവങ്ങളെയും ബി.പി. എന്ന വില്ലൻ ബാധിക്കുന്നു. ഇവയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം ഹൃദയം, തലച്ചോറ്, കണ്ണ്, കിഡ്നി എന്നിവയാണ്. ബി.പി. കൂടുതലായും കണ്ടുവരുന്നത് 40 വയസ്സിനുശേഷമാണ്; എന്നാൽ ഇന്ന് 30 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവരിലും കണ്ടുവരുന്നു.

മെയ് 17: ലോകം രക്താതിസമ്മർദ്ദ ദിനം അമിതരക്തസമ്മർദ്ദം/രക്താതിസമ്മർദ്ദം/ഹൈപ്പർ ടെൻഷൻ/സാധാരണയായി നാം പറയുന്നു ബി.പി. (ബ്ലഡ് പ്രഷർ) ഒരു നിശ്ശബ്ദഘാതകനാണ്. പലപ്പോഴും ഒരു ലക്ഷണങ്ങളും കാണിക്കാതെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട പല അവയവങ്ങളെയും തകരാറിലാക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് നാം അതിനെ തിരിച്ചറിയുന്നത്. ശരീരത്തിലെ ഒട്ടുമിക്ക അവയവങ്ങളെയും ബി.പി. എന്ന വില്ലൻ ബാധിക്കുന്നു. ഇവയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം ഹൃദയം, തലച്ചോറ്, കണ്ണ്, കിഡ്നി എന്നിവയാണ്. ബി.പി. കൂടുതലായും കണ്ടുവരുന്നത് 40 വയസ്സിനുശേഷമാണ്; എന്നാൽ ഇന്ന് 30 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവരിലും കണ്ടുവരുന്നു.

എന്താണ് രക്തസമ്മർദ്ദം?

നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ രക്തക്കുഴലുകളിലൂടെ രക്തം പ്രവഹിക്കപ്പെടുമ്പോൾ അതിന്റെ ഭിത്തിയിലുണ്ടാകുന്ന സമ്മർദ്ദത്തെയാണ് രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നുപറയുന്നത്. സാധാരണ ഒരു വ്യക്തിയിലുണ്ടാകുന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം 120/80 മില്ലി മീറ്റർ മെർക്കുറി ആണ്. എന്നാൽ അത് 130/80 ന് മുകളിൽ പോയാൽ അതിനെ അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. എന്താണ് രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന് രണ്ട് അളവുകൾ വരുന്നത്. മുകളിൽ കാണുന്ന ഉയർന്ന അളവ് (ഉദാ: 120) എന്നത് ഹൃദയത്തിന്റെ ഇടിപ്പ് നടക്കുമ്പോൾ രക്തക്കുഴലുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമാണ്; ഇതിനെ സിസ്റ്റോളിക് പ്രഷർ എന്നു പറയുന്നു. എന്നാൽ രണ്ട് ഹൃദയമിടിപ്പുകൾക്കിടയിലുണ്ടാകുന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമാണ് താഴെ കാണുന്ന കുറഞ്ഞ അളവ് (ഉദാ: 80); ഇതിനെ ഡയാസ്റ്റോളിക് പ്രഷർ എന്നു പറയുന്നു. അതായത് സിസ്റ്റോളിക് പ്രഷർ 130 ന് മുകളിലോ; ഡയാസ്റ്റോളിക് പ്രഷർ 80 ന് മുകളിലോ പോയാൽ അത് അമിത രക്തസമ്മർദ്ദമാണ്.

വിധങ്ങൾ:-

അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം രണ്ട് വിധത്തിലുണ്ട്:-

1. പ്രത്യേക കാരണമൊന്നും കൂടാതെ പ്രായമാകുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ക്രമേണ ഉയരുന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ പ്രാഥമിക/ അനിവാര്യമായ രക്താതിസമ്മർദ്ദം (essential hypertension) എന്നു പറയുന്നു.
2. മറ്റേതെങ്കിലും രോഗത്തിന്റെ ഭാഗമായി രക്തസമ്മർദ്ദം ഉയരുന്നതിന് ദ്വിതീയ രക്താതിമർദ്ദം (secondary hypertension) എന്നു പറയുന്നു.

കാരണങ്ങൾ

പ്രാഥമിക രക്താതിമർദ്ദം:-

ഏറ്റവും കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത് ഈ വിഭാഗമാണ്. ഇതിന്റെ കാരണങ്ങൾ കൃത്യമായി അറിയില്ലെങ്കിലും; താഴെ പറയുന്ന കാരണങ്ങൾ മൂലമാണ് ഇത് ഉണ്ടാകുന്നതെന്ന് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു:-

1. പുകവലി, മദ്യപാനം
2. മാനസിക പിരിമുറുക്കം
3. പൊണ്ണത്തടി
4. അലസമായ ജീവിതം
5. പൊട്ടാസ്യത്തിന്റെയും വിറ്റാമിൻ ഡിയുടെയും കുറവ്
6. പ്രായാധിക്യം
7. പാരമ്പര്യം
8. അമിതമായ ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം
9. കൊഴുപ്പിന്റെ ഉപയോഗം

ദ്വിതീയ രക്താതിമർദ്ദം:-

ഇത് ശരീരത്തിലെ മറ്റു അസുഖങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ ഇവയാണ്:-

1. ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ
2. പ്രമേഹം
3. രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കൂടുന്നത്.
4. വൃക്ക തകരാറുകൾ
5. തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ തകരാറുകൾ
6. ഗർഭിണികളിൽ:- ഗർഭിണികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന രക്താതിമർദ്ദത്തെ പ്രീ-എക്ലാമ്പ്സിയ എന്നു പറയുന്നു.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ:-

1. തലവേദന, തലകറക്കം, തലയ്ക്ക് ഭാരം തോന്നുക
2. കാഴ്ചയിൽ തകരാറ്
3. ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി
4. ഹൃദയമിടിപ്പിൽ വ്യതിയാനം
5. നെഞ്ചുവേദന, ശ്വാസതടസ്സം
6. ഗർഭിണികളിൽ:- ശരീരം മുഴുവൻ തടിപ്പ്, അപസ്മാരം, ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി, തലവേദന, കാഴ്ചമങ്ങൽ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കാം.
7. കുട്ടികളിൽ:- ചുരുക്കമായിട്ട് കുട്ടികളിലും രക്താതിമർദ്ദം ഉണ്ടാകാം. അവരിൽ കാണുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ ഇവയാണ്. തലവേദന, ക്ഷീണം, ശ്വാസതടസ്സം, മൂക്കിൽനിന്ന് രക്തം വരിക, കാഴ്ചക്കുറവ് എന്നിവയാണ്.

പരിണിതഫലം:-

ഇത് രക്താതിസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഉയർന്ന അളവിനെയും, എത്രത്തോളം കാലം ഈ അളവ് ഉണ്ടായിരുന്നു എന്നതിനെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. അതിൽ പ്രധാനം ഇവയാണ്:-

1. ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ:- ഹൃദയസ്തംഭനം, ഹൃദയഭിത്തിക്ക് കട്ടികൂടുന്ന അവസ്ഥ മുതലായവയാണ്.
2. പക്ഷാഘാതം, ഓർമ്മക്കുറവ്
3. കണ്ണ്:- കണ്ണിന്റെ രക്തക്കുഴലുകളെയും നാഡീവ്യൂഹത്തെയും ബാധിച്ച് റെറ്റിനോപതി, ഒപ്റ്റിക് ന്യൂറോപതി എന്നിവ ഉണ്ടാകാം.
4. വൃക്കരോഗങ്ങൾ:- കിഡ്നി തകരാർ
5. രക്തക്കുഴലുകളിൽ വീക്കം ഉണ്ടാകാം. ഇതിനെ അന്യൂറിസം (ധമനിവീക്കം) എന്നു പറയുന്നു.

രോഗനിർണ്ണയം:-

ഒരാഴ്ചയിൽ മൂന്ന് ദിവസം രക്തസമ്മർദ്ദ നിരക്ക് പരിശോധിച്ചുനോക്കി, അത് 130/80 ന് മുകളിലാണെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണണം.

പ്രതിരോധം:-

1. സ്ഥിരമായ/ചിട്ടയായ വ്യായാമം:- സ്ഥിരമായ വ്യായാമത്തിലൂടെ അവയവങ്ങളിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം സുഗമമാകുന്നു; ഹൃദയത്തിന്റെ ജോലിഭാരം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നടത്തം, ജോഗ്ഗിങ്ങ്, നീന്തൽ, സൈക്ലിങ്ങ് എന്നിവ ഉത്തമം.
   ആഴ്ചയിൽ 4 ദിവസം, ദിവസേന 30 മിനിട്ട് നടക്കുന്നത്: രക്തസമ്മർദ്ദം 4 മി.മീറ്റർ കുറയ്ക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു.
2. ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കൽ:-
   രണ്ടു മുതൽ അഞ്ച് കിലോ തൂക്കംവരെ കുറയ്ക്കുന്നത് രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.
3. ഭക്ഷണത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കുക.
4. ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പ് കുറച്ചുമാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
5. ഭക്ഷണക്രമത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ:- ധാരാളം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ പാലുൽപ്പന്നങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക. നട്ട്സ്, പൂരക ധാന്യങ്ങൾ, മീൻ, കോഴി എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. ചുവന്ന ഇറച്ചി, പലഹാരങ്ങൾ എന്നിവ കുറയ്ക്കുക.
6. മദ്യപാനം, പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുക.
7. മാനസിക സംഘർഷം, പിരിമുറുക്കം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. അതിനായി യോഗ, ധ്യാനം (meditation) എന്നിവ ചെയ്യാം.
8. ദിവസേന 7 മണിക്കൂറെങ്കിലും ഉറങ്ങുക.

ചികിത്സ:- മേൽപറഞ്ഞ എല്ലാറ്റിനെയുംപോലെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ചുള്ള ചികിത്സ നേടുക എന്നത്. ചിലർ സ്വയം ചികിത്സിച്ച് രക്തസമ്മർദ്ദം കൂടുമ്പോൾ മാത്രം മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്ന പ്രവണത കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത്തരം പ്രവർത്തികൾ ഗുണത്തേക്കാൾ ദോഷം മാത്രം ഉണ്ടാക്കും എന്നതിനാൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം മരുന്നുകൾ കഴിക്കുകയും അത് ചിട്ടയായി കഴിക്കുകയും ചെയ്യണം. ■

ആർദ്രസ്നേഹത്തിന്റെ ആൾരൂപമായ പാപ്പാ

മാർ ജോസ് പുളിക്കൽ
കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതയുടെ മെത്രാൻ

ലോകമനഃസാക്ഷിയുടെ കാവലാൾ, തിരുസ്സഭയുടെ അമരക്കാരൻ സ്വർഗ്ഗഭവനത്തിലേക്ക് യാത്രയായി. ഹൃദയത്തിൽതൊടുന്ന ഒരുപിടി മരിക്കാത്ത ഓർമ്മകൾ ലോകത്തിൽ അവശേഷിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാണ് അദ്ദേഹം കടന്നുപോയത്. ഊഷ്മളസ്നേഹവും കരുതലും ആർദ്രതയുമുള്ള നല്ലിടയനായിരുന്നു മാർ ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പാ. ലാളിത്യത്തിന്റെയും വിനയത്തിന്റെയും ആൾരൂപമായിരുന്ന പരിശുദ്ധ പിതാവ് പാവങ്ങളോടും പാർശ്വവത്കരിക്കപ്പെട്ടവരോടും അതുല്യമായ പ്രതിബദ്ധതയും അനുകമ്പയും പുലർത്തിയ മനുഷ്യസ്നേഹിയായിരുന്നു. ആഗോളകത്തോലിക്കാസഭയെ കാലത്തിനൊത്ത കാഴ്ചപ്പാടുകളോടെ പിതാവ് നേർദിശയിൽ നയിച്ചു. മനുഷ്യസമൂഹത്തോടു മാത്രമല്ല പ്രകൃതിയോടും സമസ്തജീവജാലങ്ങളോടും അദ്ദേഹത്തിനു വലിയ ആത്മബന്ധമുണ്ടായിരുന്നു. പാരിസ്ഥിതികവിഷയങ്ങളിൽ എഴുത്തിലൂടെയും വാക്കുകളിലൂടെയും പാപ്പാ ശക്തമായി ഇടപെട്ടിരുന്നു. വലിപ്പച്ചെറുപ്പമില്ലാതെ ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളെയും രാഷ്ട്രത്തലവൻമാരെയും അദ്ദേഹം പരിഗണിച്ചു. മുഖം നോക്കാതെ നിലപാടുകൾ തുറന്നുപറയുകയും വിശ്വാസസാഹോദര്യത്തിന്റെ അപ്പസ്തോലനായി നിലകൊള്ളുകയും ചെയ്തു. ഭാരതസഭയുടെ, വിശേഷിച്ച് സീറോ മലബാർ സഭയുടെ വളർച്ചയിൽ പിതാവ് വലിയ പങ്കുവഹിച്ചുവെന്നത് ശ്രദ്ധേയമാണ്. തിരുസ്സഭയ്ക്ക് ധീരമായ സാരഥ്യം നൽകി ലോകജനതയെ ഹൃദയത്തിൽ ചേർത്തുവെച്ച ആത്മീയ ആചാര്യൻ, ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ ആർദ്രസ്നേഹത്തിന്റെ മായാത്ത മുദ്രയായി മനുഷ്യമനസ്സിൽ എക്കാലത്തുമുണ്ടാകുമെന്നതു തീർച്ച.

കാലത്തിന്റെ ദൈവികദാനം

ഫാ. ജോസഫ് വെള്ളമറ്റം
വികാരി ജനറാൾ

സാർവ്വത്രിക സഭയുടെ പിതാവും തലവനുമായി 12 വർഷത്തെ ആചാര്യശുശ്രൂഷ പൂർത്തിയാക്കി ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പ ദൈവസന്നിധിയിലേക്ക് യാത്രയായി. റോമിലെ സാന്താ മരിയ മജോറെ ബസിലിക്കായിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഭൗതികശരീരം ബഹുമാനാദരവുകളോടെ കബറടക്കപ്പെട്ടു.

ഭാഗ്യസ്മരണാർഹനായ ബനഡിക്ട് പതിനാറാമൻ മാർപ്പാപ്പ സ്ഥാനത്യാഗം ചെയ്തതിനെ തുടർന്ന് അർജന്റീനായിൽ നിന്നുള്ള കർദ്ദിനാൾ ഹോർഹെ മാരിയോ ബർഗോളിയോ പാപ്പായായി തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുകയായിരുന്നു. അസ്സീസിയിലെ വിശുദ്ധ ഫ്രാൻസീസിന്റെ നാമം സ്വീകരിച്ച് 266-ാമത്തെ മാർപ്പാപ്പയായി അദ്ദേഹം സഭാശുശ്രൂഷ ആരംഭിച്ചു.

വാക്കിലും പ്രവൃത്തിയിലും വിനയവും ലാളിത്യവും നിറഞ്ഞ പാപ്പാ എല്ലാവർക്കും പ്രിയങ്കരനായി. സുവിശേഷത്തിന്റെ അന്തഃസത്ത കരുണയും മനുഷ്യത്വവുമാണെന്ന് അദ്ദേഹം വിശുദ്ധ പത്രോസിന്റെ സിംഹാസനത്തിലിരുന്ന് പഠിപ്പിച്ചു. നീതിയും സമാധാനവും നിലനില്ക്കുന്ന ഒരു പുതിയ ലോകക്രമത്തിനായി അദ്ദേഹം നിരന്തരം വാദിച്ചു. ദരിദ്രരുടെയും പീഡിതരുടെയും ചൂഷിതരുടെയും പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടവരുടെയും അവകാശങ്ങൾക്കും ഉന്നമനത്തിനുമായി അദ്ദേഹം നിലകൊണ്ടു.

ചാക്രികലേഖനങ്ങളും ശ്ലൈഹിക പ്രബോധനങ്ങളും വഴി ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പ സഭയേയും ലോകജനതയെയും പഠിപ്പിക്കുകയും തിരുത്തുകയും മുന്നിൽനിന്ന് നയിക്കുകയും ചെയ്തു.

ദൈവവിശ്വാസമാണ് മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ വെളിച്ചമെന്നും സുവിശേഷം ആനന്ദദായകമാണെന്നും പാപ്പാ വിശദീകരിച്ചുതന്നു. ലോകജനത ഒരു കുടുംബമാണെന്നും നാമെല്ലാം സഹോദരരാണെന്നും നാം അധിവസിക്കുന്ന ഈ ഭൂമിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നമുക്കെല്ലാവർക്കും കടമയുണ്ടെന്നും അദ്ദേഹം എല്ലാവരേയും ഓർമ്മിപ്പിച്ചു. ദൈവം നമ്മെ അഗാധമായി സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്നും നാം പ്രത്യാശയിൽ ജീവിക്കണമെന്നും അദ്ദേഹം നിരന്തരം ഉദ്ബോധിപ്പിച്ചു.

2025 ന്റെ ജൂബിലിയുടെ വാതിലുകൾ തുറന്നുകൊണ്ട് പ്രത്യാശയുടെ തീർത്ഥാടകരാകുവാൻ പരിശുദ്ധ പിതാവ് എല്ലാവരേയും ക്ഷണിച്ചു.

"മിശിഹായുടെ ഉയിർപ്പാണ് നമ്മുടെ പ്രത്യാശ" എന്ന സന്ദേശം നല്കി ഉയിർപ്പുതിരുനാളിൽ അദ്ദേഹം സഭാമക്കളെയും ലോകത്തെയും അനുഗ്രഹിച്ച് ആശീർവദിച്ചു. പിറ്റേന്ന് പ്രഭാതത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഹൃദയസ്പന്ദനങ്ങൾ എന്നേയ്ക്കുമായി നിലച്ചു. നിത്യതയുടെ നാട്ടിലേക്ക് ആ പുണ്യാത്മാവ് കടന്നുപോയി.

ലോകം മുഴുവന്റെയും സ്നേഹാദരവുകൾ ഏറ്റുവാങ്ങിയാണ് പരിശുദ്ധ പിതാവ് യാത്രയാകുന്നത്. നമ്മുടെ കാലത്ത് ദൈവം സഭയ്ക്കും ലോകത്തിനും നല്കിയ വലിയ ദാനമാണ് ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പ.

മനുഷ്യരുടെ ഭാഷയിൽ സംസാരിച്ച ദൈവദൂതൻ

ഫാ. ബോബി അലക്സ് മണ്ണംപ്ലാക്കൽ
വികാരി ജനറാൾ

എല്ലാവരും തങ്ങളുടെ സ്വന്തമായി കണ്ട, എല്ലാവരെയും സ്വന്തമായി പരിഗണിച്ച പാപ്പാ. ഇരുപത്തൊന്നാംനൂറ്റാണ്ടിന്റെ സൂര്യപ്രഭ എന്നു ലോകനേതാക്കൾ പ്രശംസിച്ച മഹനീയ വ്യക്തിത്വമാണ് കഴിഞ്ഞ 12 വർഷക്കാലം ആഗോള കത്തോലിക്കാസഭയുടെ സാരഥ്യം വഹിച്ച ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ. പാപ്പായുടെ വേർപാടിനുശേഷം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശ്രേഷ്ഠതയെപ്പറ്റി നാമെല്ലാം ഒരുപാട് വായിച്ചു, കേട്ടു. ജീവിതത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത മേഖലകളിലുള്ളവർ ആ മഹദ്ജീവിതത്തിൽ മായാത്ത ഓർമകൾ പങ്കുവച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ജീവിതരേഖ

* 1936 ഡിസംബർ 17: അർജന്റീനയിലെ ബുഎണൊസ് അയ്റസിൽ ഹോർഹെ മാരിയോ ബെർഗോളിയോ ജനിച്ചു.
* 1960 മാർച്ച് 12 : ഈശോസഭയിൽ പ്രഥമ വ്രതവാഗ്ദാനം.
* 1961 – 1963: ബുഎണൊസ് അയ്റസിലെ സാൻമിഹേൽ സെമിനാരിയിൽ തത്വശാസ്ത്രപഠനം.
* 1967 – 1969 : ദൈവശാസ്ത്രപഠനം
* 1969 ഡിസംബർ 13: ഈശോസഭയിൽ പൗരോഹിത്യ സ്വീകരണം.
* 1973 – 1979 : അർജന്റീനയും ഉറുഗ്വേയും ഉൾപ്പെട്ട പ്രൊവിൻസിന്റെ സുപ്പീരിയർ
* 1979–1985: കോളേജിയോ മാക്സിമോയിൽ ദൈവശാസ്ത്ര അധ്യാപകനും റെക്ടറും
* 1986: ജർമനിയിൽ പിഎച്ച്ഡി പൂർത്തിയാക്കി.
* 1992 ജൂൺ 27: ബുഎണൊസ് അയ്റസിലെ സഹായ മെത്രാൻ
* 1998 ഫെബ്രുവരി 28–2013: ബുഎണൊസ് അയ്റസിലെ മെത്രാപ്പോലീത്ത
* 2001 ഫെബ്രുവരി 21: കർദിനാളായി
* 2005–2011: അർജന്റിനിയൻ ബിഷപ്സ് കോൺഫറൻസ് പ്രസിഡന്റായി
* 2013 മാർച്ച് 13 : കർദിനാളുമാരുടെ കോൺക്ലേവിൽ മാർപാപ്പയായി തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു.
* 2013 മാർച്ച് 19: ഫ്രാൻസിസ് എന്ന പേര് സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട് 266–ാമത് മാർപാപ്പയായി സ്ഥാനമേറ്റെടുത്തു.
* 2013 ജൂൺ 29: പ്രഥമ ചാക്രികലേഖനം 'ലുമെൻ ഫിദേയി' പുറത്തിറങ്ങി
* 2013 ഡിസംബർ: ടൈം മാഗസിൻ 'പേഴ്സൺ ഓഫ് ദ ഇയർ' ആയി തെരഞ്ഞെടുത്തു.
* 2015 മാർച്ച് 13: കരുണയുടെ ജൂബിലി വർഷം 2015 ഡിസംബർ 8 മുതൽ നവംബർ 20, 2016 വരെ നടക്കുമെന്ന് പ്രഖ്യാപിച്ചു.
* 2024 മേയ് 9: ജൂബിലി വർഷമായി 2025 നെ പ്രഖ്യാപിച്ചു.
* 2025 ഏപ്രിൽ 21 തന്റെ 88–ാമത്തെ വയസിൽ ദിവംഗതനായി.
* 2025 ഏപ്രിൽ 26 മൃതസംസ്കാര ശുശ്രൂഷകൾ നടന്നു. സാന്താ മരിയാ മജോറെ ദൈവാലയത്തിൽ നിത്യവിശ്രമംകൊള്ളുന്നു.

എല്ലാവരും പറയുന്നു ഇതു ഞങ്ങളുടെ പാപ്പാ ആണെന്ന്. അതിനു ജാതിയോ മതമോ പ്രത്യയശാസ്ത്രങ്ങളോ തടസമായില്ല. ആശ്ചര്യകരമായ ഒരു കാര്യം തന്നെ!

മതിൽക്കെട്ടുകളുടെ ഉയരം കൂടിവരുന്ന സംഘർഷഭരിതമായ ആധുനികലോകത്ത് ഒരു അദ്ഭുത പ്രതിഭാസം എന്നോണം ഇങ്ങനെ ഒരു വ്യക്തിത്വം ഉയർന്നുവരാൻ കാരണമെന്ത്? ഹോർഹെ മാരിയോ ബെർഗോളിയോ എന്ന വ്യക്തിയുടെ ജനനപശ്ചാത്തലവും അദ്ദേഹം വളർന്ന നാടും പരിസരങ്ങളും പിന്നീട് അദ്ദേഹം അംഗമായ ഈശോസഭാ സന്യാസസമൂഹവുമെല്ലാം അതിനു കാരണമായിട്ടുണ്ട്.

അമേരിക്കൻ ഭൂഖണ്ഡത്തിൽനിന്ന്

അമേരിക്കൻ ഭൂഖണ്ഡത്തിൽനിന്ന് തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്ന ആദ്യത്തെ മാർപാപ്പയാണ് ഫ്രാൻസിസ്പാപ്പാ. ആയിരത്തിലധികം വർഷത്തെ ഇടവേളക്കുശേഷം യൂറോപ്പിനു പുറത്തുനിന്നുള്ള ആദ്യത്തെ പാപ്പാ. അർജന്റീനയിലെ ബുഎണൊസ് അയ്റസിൽ 1936 ഡിസംബർ 17 നാണ്അദ്ദേഹം ജനിച്ചത്. അർജന്റീനയെക്കുറിച്ച് നാമറിയുന്നത് ഫുട്ബോൾ രാജാക്കന്മാരുടെ നാടായാണ്. അത് ശരിയുമാണ്. ഫുട്ബോൾ കമ്പക്കാരനായ ഹോർഹെ ജനിച്ചുവീണ നാടും കാലവും വളരെ പ്രതിസന്ധികളുടെതും പരിമിതികളുടേതും ആയിരുന്നു. ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും പ്രാരാബ്ധങ്ങൾക്കുമിടയിലും ആ കുടിയേറ്റ കുടുംബം ദൈവവിശ്വാസം മുറുകെപ്പിടിച്ചു. മാതാപിതാക്കളായ മാരിയോ ബെർഗോളിയോ, റജീന സിവോരി എന്നിവരിൽ നിന്നു ക്രൈസ്തവവിശ്വാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനപ്രമാണങ്ങൾ അദ്ദേഹം മനസിലാക്കി. രാജ്യത്തെ രാഷ്ട്രീയ - സാമ്പത്തിക രംഗങ്ങളിലെ അസ്ഥിരതയും ദുരിതങ്ങളും പാവങ്ങളെയും പുറന്തള്ളപ്പെട്ടവരെയും കൂടുതൽ അടുത്തു മനസ്സിലാക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിന് അവസരമൊരുക്കി. കരുതലോടെ അവരോടു പെരുമാറാൻ ജീവിതാനുഭവ ങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തിന് പരിശീലനം നൽകി. സഹാനുഭൂതി, സത്യസന്ധത, ലാളിത്യം, വിനയം എന്നീ ഗുണങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമായി.

മുഖം മനസ്സിന്റെ കണ്ണാടി

എല്ലാവരോടും സൗമ്യമായുംഹൃദ്യമായുമുള്ള പെരുമാറ്റം ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പായുടെ മുഖമുദ്രയായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ മനസ്സിലുള്ളതാണ് മുഖത്തു പ്രതിഫലിച്ചിരുന്നത്. അതേസമയം ആവശ്യമുള്ള സമയത്ത് അപ്രിയസത്യങ്ങൾ തുറന്നുപറയാനും ശക്തമായ നിലപാടുകളെടുക്കാനും അദ്ദേഹം മടികാണിച്ചിരുന്നില്ല. അമേരിക്ക, മെക്സിക്കൻ അതിർത്തിയിൽ മതിൽകെട്ടിയപ്പോഴും റഷ്യ, ഉക്രൈൻ യുദ്ധം ആരംഭിച്ചപ്പോഴും ഇസ്രയേൽ ഗാസയിൽ ബോംബ് വർഷിച്ചപ്പോഴും റോമിലെ തെരുവിൽ വിശപ്പടക്കാൻ ഭക്ഷണം കിട്ടാതെ മനുഷ്യർ അലയുന്നതു കണ്ടപ്പോഴും അദ്ദേഹത്തിന്റെ ധാർമികരോഷം ഒരേരീതിയിൽ വെളിവായി. സഭയിൽ വൈദിക മേധാവിത്വവും സമൂഹത്തിൽ പുരുഷ മേധാവിത്വവും തിരുത്തലുകൾക്കു വിധേയമാകേണ്ടതാണെന്ന് ഫ്രാൻസീസ് പാപ്പാ ഉർബോധിപ്പിച്ചു സമർപ്പണം സന്തോഷത്തിലേയ്ക്കു നയിക്കുമെന്ന് പഠിപ്പിച്ച അദ്ദേഹം എല്ലാ പ്രതിസന്ധികൾക്കും ഇടയിലും 'സുവിശേഷത്തിന്റെ ആനന്ദം' പ്രകടമാക്കാൻ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു.

നയം വ്യക്തമാക്കുന്നു

2013 മാർച്ച് 13നാണ് കർദിനാൾ ഹോർഹെ ബർഗോളിയോ വിശുദ്ധ പത്രോസിന്റെ പിൻഗാമിയായി 266 -ാംമാർപാപ്പയായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടത്. തെരഞ്ഞെടുപ്പ് കഴിഞ്ഞ ഉടൻ വാക്കുകളിലൂടെയല്ല പ്രവൃത്തിയിലൂടെയാണ് പുതിയ പാപ്പാ തന്റെ നയം വ്യക്തമാക്കിയത്. അസീസിയിലെ ഫ്രാൻസിസിന്റെ പേരും ശൈലിയും സ്വീകരിച്ച അദ്ദേഹം തന്റെ നയത്തെപ്പറ്റി വ്യക്തമായ സന്ദേശം നല്കി. മാർപാപ്പമാർ പരമ്പരാഗതമായി ധരിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു ചുവന്ന പാദുകങ്ങളും സ്വർണ കുരിശും ഒഴിവാക്കി ലളിതമായ വേഷവിതാനങ്ങൾ അദ്ദേഹം ധരിച്ചു. നഗരത്തിനും ലോകത്തിനുമുള്ള ആശിർവാദമായ ഊർബി എത് ഓർബി നൽകുന്നതിനുമുമ്പ്ജനങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനയും അനുഗ്രഹവും പാപ്പാ യാചിച്ചു. സേവകന്മാരുടെ സേവകനും ശുശ്രൂഷകരുടെ ശുശ്രൂഷകനും ആണെന്നുള്ള ആദിമതത്വത്തിലേക്കുള്ള അനിവാര്യമായ തിരിച്ചുപോകലിന്റെ സൂചകങ്ങൾ ആയിരുന്നു ആ പ്രവൃത്തികൾ.

മനുഷ്യരുടെ ഭാഷയിൽ

നഷ്ടപ്പെട്ട ആടുകളെ തേടിയുള്ള യാത്ര ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പായെ സവിശേഷമായി അടയാളപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യമാണ്. എല്ലാവർക്കും മനസ്സിലാകുന്ന ഭാഷയിൽ അദ്ദേഹം സംസാരിച്ചു. അതു സ്നേഹത്തിന്റെയും സൗമ്യതയുടെയും ദൃഢതയുടെയും ഭാഷയായിരുന്നു. ദൈവനിഷേധികളായിരുന്ന ബഹുശതമാളുകൾ പാപ്പായിലൂടെ ദൈവത്തെ മുഖാമുഖം കണ്ടു. സ്ഥലമോ സാഹചര്യമോ നോക്കാതെ പാപ്പാഎല്ലാവരോടും ദൈവത്തെക്കുറിച്ചും ദൈവികമായതിനെക്കുറിച്ചും സംസാരിച്ചു. ഒരുപാട് ഹൃദയങ്ങളെ അതു സ്വാധീനിച്ചു.

ഈശോ സഭാംഗമായിരുന്ന ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പാ ഇഗ്നേഷ്യൻ ആധ്യാത്മിക സങ്കല്പങ്ങളുടെ കാതൽലോകത്തിനു ജീവിച്ചു കാണിച്ചു കൊടുത്ത വ്യക്തിയാണ്. എല്ലാകാലത്തും എല്ലാ സ്ഥലങ്ങളിലും എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളിലും സന്നിഹിതനായി ദൈവത്തെ തേടുന്ന ഒരു നല്ല ഇടയന്റെ ആത്മീയസമീപനം ലോകത്തിന്ദൃശ്യമാക്കി കൊടുക്കുവാൻ പാപ്പായ്ക്കു സാധിച്ചു. പരമ്പരാഗതമായി നാം കാണുന്ന നല്ലയിടങ്ങളിൽ മാത്രമല്ല, എല്ലായിടത്തും നമ്മുടെ ദൈവം ഉണ്ടെന്നും എല്ലാവരിലും ഉണ്ടെന്നും നാം പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത സ്ഥലങ്ങളിലും ആളുകളിലും സാഹചര്യങ്ങളിലും ദൈവം ഒരു നിഴൽപോലെ ചേർന്നുനിൽക്കുന്നുവെന്നും പാപ്പാ ലോകത്തിനു പറഞ്ഞുകൊടുത്തു. അടുത്ത വീട്ടിലെ വിശുദ്ധൻ എന്നുള്ള സങ്കല്പം വികസിപ്പിച്ച, നമ്മുടെ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിലും തൊട്ട് അയൽവക്കത്തും നമ്മുടെ വീട്ടിൽ തന്നെയുമുള്ള വിശുദ്ധ ജന്മങ്ങളെ കണ്ടെത്താനും അവരെ ആദരിക്കാനുമുള്ള മനോഭാവത്തിലേക്കു ക്രൈസ്തവ വിശ്വാസികളെയും ലോകത്തുള്ള എല്ലാവരെയും ക്ഷണിച്ച വ്യക്തിത്വമാണു ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പ. അയൽപക്കത്തെ വിശുദ്ധ ജീവിതങ്ങളെ കണ്ടെത്താനുള്ള ആഹ്വാനംവഴി, വിശുദ്ധി എല്ലാവർക്കും എല്ലായിടത്തും സാധ്യമാണെന്ന ഓർമ്മപ്പെടുത്തലാണു പാപ്പാ നൽകിയത്.

മാധ്യമങ്ങൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ട പാപ്പാ

സമൂഹ മാധ്യമ വിസ്ഫോടനം അതിന്റെ ഉച്ചസ്ഥായിയിൽ ആയിരിക്കുമ്പോഴാണു ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പായുടെ പേപ്പസി ആരംഭിക്കുന്നത്. ഈ സാഹചര്യം കണക്കിലെടുത്തുതന്നെ വളരെ തന്മയത്വത്തോടെ മാധ്യമങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിനു സാധിച്ചു എന്നുള്ളത് പ്രത്യേകം എടുത്തുപറയേണ്ടതാണ്. വിശുദ്ധ ജോൺ പോൾ രണ്ടാമൻ മാധ്യമങ്ങൾക്കു പ്രിയപ്പെട്ട പാപ്പായായിരുന്നു. അതിനുശേഷമുള്ള സമൂഹമാധ്യമ വ്യാപന കാലഘട്ടത്തിലെ സാധ്യതകൾ പൂർണമായും പ്രയോജനപ്പെടുത്തിഫ്രാൻസിസ്മാർപാപ്പ സുവിശേഷവത്കരണം പുതിയ തലങ്ങളിലേക്കും ദിശകളിലേക്കും വ്യാപിപ്പിച്ചു. മാധ്യമങ്ങൾക്ക് എന്നും പ്രിയങ്കരനായിരുന്നു ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പാ. പരമ്പരാഗത തനിമകൾ ഉൾക്കൊണ്ടും പുതിയ ശൈലികൾ ആവിഷ്കരിച്ചും അദ്ദേഹം സുവിശേഷവൽക്കരണത്തിന് എല്ലാ സാധ്യതകളും ഉപയോഗിച്ചു. ഇറ്റലിയിലെ പ്രസിദ്ധമായ റായ് ടെലിവിഷനിൽ പോപ്പുലർ ഷോകളിൽ പോലും പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടും സാധാരണക്കാരായ അവതാരകരുമായി ഇടപെട്ടും സുവിശേഷവത്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളെ അസാധാരണമായ തലങ്ങളിൽ എത്തിക്കുന്നതിൽ വിജയം കണ്ടു.

ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പാ സംസാരിച്ചതു സാധാരണക്കാരുടെ ഭാഷയിലാണ്. എല്ലാവർക്കും ഉൾക്കൊള്ളാൻ പറ്റുന്ന ഭാഷ. പാപ്പായുടെ പദപ്രയോഗങ്ങൾ വാക്കുകൾക്കു പുതിയ അർഥതലങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തി. ഇറ്റാലിയൻ കുടിയേറ്റക്കാരുടെഅർജന്റീനയിലുള്ള കുടുംബത്തിൽ ജനിച്ചുവളർന്ന വ്യക്തിയായ ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പാ ഇറ്റാലിയൻ, സ്പാനിഷ് ഭാഷകളിലെ തന്റെ പ്രാവിണ്യം അമിതമായി ഉപയോഗിക്കാതെ ശ്രദ്ധിച്ചു. എല്ലാവർക്കും മനസിലാകുന്ന സാധാരണ ഭാഷയിൽ സംസാരിക്കാനും മനുഷ്യൻ എളുപ്പം പിടികിട്ടുന്ന അർത്ഥതലങ്ങൾ ദ്യോതിപ്പിക്കുന്ന ലളിതമായ വാക്കുകൾ കണ്ടെത്തി അതിലൂടെ സംവദിക്കുവാനും അദ്ദേഹത്തിന് സാധിച്ചു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഭാഷ രാജ്യങ്ങളുടെയും ചിന്താധാരകളുടെയും അതിർവരമ്പുകൾ ഭേദിച്ചു മനുഷ്യരെ കോർത്തിണക്കുന്ന സാഹോദര്യത്തിന്റെ ഭാഷയായി മാറി. അദ്ദേഹം സംസാരിക്കുന്നതു കേൾക്കുമ്പോൾ എല്ലാവർക്കും തോന്നി ഇതെനിക്കു വേണ്ടിയാണ് അദ്ദേഹം പറയുന്നതെന്ന്.

പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണ പ്രഘോഷകൻ

ലൗദാത്തോ സീ (അങ്ങേയ്ക്കു സ്തുതി) പോലുള്ള ചാക്രിക ലേഖനങ്ങളിലൂടെയും മറ്റ് അപ്പസ്തോലിക പ്രബോധനങ്ങളിലൂടെയും പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രഘോഷകനായി ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ മാറി. പരിസ്ഥിതിയെയും പ്രകൃതിയെയും ഭൂമിയെയും സ്നേഹിക്കാനും ബഹുമാനിക്കാനുള്ള ചിന്തകൾ ലോകത്തിനു നൽകാൻ അദ്ദേഹത്തിനു കഴിഞ്ഞു. ഭൂമിയെ സ്നേഹിക്കാനും സംരക്ഷിക്കാനുമുള്ള ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പായുടെ ആഹ്വാനങ്ങൾ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണ വിഷയങ്ങളിൽ തീരുമാനമെടുക്കുമ്പോൾ ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭയും ലോകത്തിന്റെ നാനാഭാഗങ്ങളിലുമുള്ള മറ്റു പ്രസ്ഥാനങ്ങളും അടിസ്ഥാനപ്രമാണമായി സ്വീകരിച്ചു.

സ്ത്രീ സമത്വം

വത്തിക്കാന്റെ സുപ്രധാന ഭരണ ചുമതലകളിൽ സ്ത്രീകൾക്ക് ഉത്തരവാദിത്വം നൽകിക്കൊണ്ടുള്ള നിർണായകമായ ചുവടുവയ്പുകൾ ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പാ നടത്തിയതു എടുത്തുപറയേണ്ടതാണ്. വത്തിക്കാനിലെ ഒരു സുപ്രധാന ഡിക്കാസ്ട്രിയുടെ പ്രീഫെക്ടായി സിസ്റ്റർ സിമോണ ബ്രാംബില്ലയെ നിയമിച്ചു. ബിഷപ്സ് സിനഡിന്റെ അണ്ടർ സെക്രട്ടറിയായി സിസ്റ്റർ നതാലി ബെക്വാർട്ടിൻ, വത്തിക്കാൻ സിറ്റി സ്റ്റേറ്റിന്റെ ഗവർണറായി സിസ്റ്റർ റഫേല പട്രീനി എന്നിവർ നിയമിക്കപ്പെട്ടു. സഭയിലെ സ്ത്രീശക്തീകരണത്തിന് അങ്ങനെ നിരവധി നടപടികൾ അദ്ദേഹം കൈക്കൊണ്ടു.

വലിയവരും ചെറിയവരും

നൂറ്റിമുപ്പതോളം ലോകരാജ്യങ്ങളെ പ്രതിനിധീകരിച്ച് രാഷ്ട്രതലവന്മാരോ ഉന്നതതല പ്രതിനിധിസംഘമോ ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പായുടെ സംസ്കാരശുശ്രൂഷയ്ക്ക് വത്തിക്കാനിൽ എത്തി. അവരെല്ലാം ഊഴംകാത്തുനിന്ന് വത്തിക്കാൻ ചത്വരത്തിലും സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ബസിലിക്കയിലുമായി ആദരമർപ്പിച്ചു. ഇതിനിടയിൽ അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റ് ഡൊണാൾഡ് ട്രംപും ഉക്രൈൻ പ്രസിഡന്റ് വ്ളാടിമിർ സെലൻസ്കിയും തമ്മിൽ നടത്തിയ വ്യക്തിപരമായ കൂടിക്കാഴ്ച കൗതുകത്തോടെയാണ് ലോകം കണ്ടത്. റഷ്യ - ഉക്രൈൻ യുദ്ധ പരിഹാരത്തിനായി വളരെയേറെ പരിശ്രമിച്ച വ്യക്തിയാണ് ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പാ.

മൃതശരീരം അടക്കം ചെയ്യുന്നതിനായി മേരി മജോറെ ബസിലിക്കയിലെത്തിച്ചപ്പോൾ അത് സംവഹിക്കാൻ നിയോഗിക്കപ്പെട്ടവരും പൂക്കൾ അർപ്പിക്കുവാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട കുട്ടികളുമൊക്കെ ആരെന്ന് ലോകം ശ്രദ്ധിച്ചു. അവിടെയെല്ലാം ലോകദൃഷ്ടിയിൽ വലിയവരും ചെറിയവരുമായവർ ഉണ്ടായിരുന്നു. പാപ്പായുടെ ആഗ്രഹത്തോടു ചേർന്ന് മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയ പദ്ധതിയനുസരിച്ച്, അടക്കം ചെയ്യുന്നതിനു തൊട്ടുമുമ്പ് ബസിലിക്കയുടെ വാതിൽക്കൽ അവസാന ദർശനത്തിനായി എത്താൻ സാധിച്ചത് പ്രധാനമായും റോമിലെ അഗതികളായ മനുഷ്യർക്കാണ്.

ചാക്രിക ലേഖനങ്ങൾ

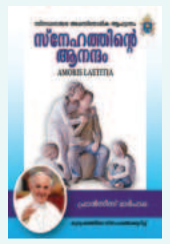
* **ദിലേക്സിത് നോസ് :** (അവിടുന്ന് നമ്മെ സ്നേഹിച്ചു, 2024 ഒക്ടോബർ 24) : മുറിവേൽപ്പിക്കപ്പെട്ട ക്രിസ്തുവിന്റെ തിരുഹൃദയത്തെക്കുറിച്ചും, ഈശോയുടെ മാനുഷിക -ദൈവിക സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ചും ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു.

* **ഫ്രത്തെല്ലി തൂത്തി :** (നാം സോദരർ, 2020 ഒക്ടോർ 03) : സാഹോദര്യത്തെയും സാമൂഹിക സൗഹൃദത്തെയും കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

* **ലൗദാത്തോ സി :** (അങ്ങേയ്ക്കു സ്തുതി, 2015 മേയ് 24) : പരിസ്ഥിതിയുടെ സംരക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

* **ലൂമൻ ഫിദേയി :** (വിശ്വാസത്തിന്റെ വെളിച്ചം, 2013 ജൂൺ 29) വിശ്വാസത്തെക്കുറിച്ച് ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു.

അപ്പസ്തോലിക ആഹ്വാനങ്ങൾ



സ്നേഹത്തിന്റെ ആനന്ദം (Amoris Laetitia - The Joy of Love)

ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുവിൻ (LAUDATE DEUM)

ആനന്ദിച്ച് ആഹ്ലാദിക്കുവിൻ (Gaudete et Exsultate - Rejoice and be glad)

സുവിശേഷത്തിന്റെ ആനന്ദം (Evangelii Gaudium - The Joy of the Gospel)

ഇതാണ് ദൈവാശ്രയം (C'EST LA CONFIANCE)

സീറോ മലബാർ സഭയെ ഹൃദയത്തിലേറ്റി

സീറോ മലബാർ സഭയുടെ തനിമയും പൈതൃകവും നിലനിർത്തുന്നതിനാവശ്യമായ പ്രായോഗിക നടപടികൾ സ്വീകരിച്ച ആഗോള കത്തോലിക്കാസഭാ തലവനാണ് ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പാ. കത്തോലിക്കരും അകത്തോലിക്കരുമായ പൗരസ്ത്യസഭാ തലവന്മാർക്ക്, അർഹമായ പരിഗണനയും ആദരവും കൊടുക്കുവാൻ പാപ്പാ എപ്പോഴും ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു.

ഇന്ത്യക്ക് പുറത്തുള്ള സീറോ മലബാർ രൂപതകളായ ഗ്രേറ്റ് ബ്രിട്ടൻ, ഓസ്ട്രേലിയയിലെ മെൽബൺ, കാനഡയിലെ മിസിസാഗ എന്നിവ സ്ഥാപിക്കുകയും യൂറോപ്പിലേയ്ക്ക് സീറോ മലബാർ സഭയ്ക്കായി അപ്പസ്തോലിക് വിസിറ്ററെ നിയമിക്കുകയും ചെയ്തത് ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പായാണ്. ഗൾഫ് പ്രദേശത്തിനായി രൂപതയോ അതിനു സമാനമായ ഭരണപരവും അജപാലനപരവുമായ സംവിധാനമോ സ്ഥാപിക്കുന്നതിന് മുന്നോടിയായ നിർണായ ചുവടുവയ്പുകൾ അദ്ദേഹം നടത്തി. സീറോ മലബാർ സഭയ്ക്ക് 2017 ൽ ഇന്ത്യ ആകമാനമുള്ള അജപാലനസ്വാതന്ത്ര്യം (Pastoral jurisdiction) അനുവദിച്ചു നല്കി.

സഭയിലെ ഏകീകൃത കുർബാന അർപ്പണത്തിനു വേണ്ടി വേദനയാർന്ന ഇടപെടലുകൾ അവസാനം വരെ തുടർന്നു. സീറോ മലബാർ കുർബാനയിലെ രണ്ടാമത്തെയും മൂന്നാമത്തെയും കൂദാശക്രമങ്ങൾ (തെയദോർ, നെസ്തോറിയസ്) നടപ്പിൽ വരുത്തുവാൻ ഔപചാരിക അനുമതികൾ നൽകിയത് ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പായാണ്. നിങ്ങൾ സിനഡിനെ അനുസരിക്കൂ എന്നുള്ള നിർദ്ദേശം ആവർത്തിച്ചു നൽകുകവഴി പൗരസ്ത്യ കത്തോലിക്കാ സഭയായ സീറോ മലബാർസഭയുടെ വ്യക്തിത്വവും തനിമയും ഭരണപരമായ സ്വാതന്ത്ര്യവും സുപ്രധാനമാണെന്ന് പാപ്പ ഓർമ്മിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു.

സാർവത്രികവും എല്ലാവരെയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതുമാണ് കത്തോലിക്കാസഭ. നഷ്ടപ്പെട്ട ആടുകളെയും വീണ്ടെടുക്കുക എന്ന ഇടയദൗത്യം മുറുകെപ്പിടിച്ച ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ പാവങ്ങളോടുള്ള പക്ഷംചേരലിന്റെയും പുരോഗമന നിലപാടുകളുടെയും പേരിൽ ലോകത്തിന്റെ മുഴുവൻ സ്നേഹാദരവുകൾ പിടിച്ചുപറ്റി. കൂടുതൽ നന്മയുള്ള ഒരു ഇടമായി ഭൂമിയെ മാറ്റാനുള്ള ഉദാത്ത ദർശനങ്ങൾ ലോകത്തിനു സമ്മാനിച്ചശേഷമാണ് മാനവികതയുടെ ഈ മഹാപ്രവാചകൻ കാലയവനികയ്ക്കു പിന്നിലേയ്ക്കു മറയുന്നത്.

കരിയർ

പ്ലസ്ടു കഴിഞ്ഞു, ഇനിയെന്ത്?

ബിനീഷ് കളപ്പുരയ്ക്കൽ
പൊളിറ്റിക്സ് അധ്യാപകൻ
നെഹ്റു സ്മാരക പഞ്ചായത്ത്
ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ പുറ്റടി.

പ്ലസ്ടുവിന് ശേഷമുള്ള തീരുമാനങ്ങൾ നിർണായകമാണ്. പരസ്പര ബന്ധമില്ലാത്ത പല കോഴ്സുകൾ പഠിച്ച് വർഷങ്ങൾ മുന്നോട്ടുപോകുമ്പോൾ ഒന്നുമാകാനാകാതെ നിരാശയിൽ പെട്ടുപോകുന്ന അനേകരുണ്ട്. അങ്ങനെ ആവാതിരിക്കാൻ പ്ലസ്ടുവിന് ശേഷം വളരെ ആലോചിച്ചുറപ്പിച്ച ഒരു തീരുമാനമെടുക്കണം. എന്തു പഠിക്കണം എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് എന്തായിത്തീരണം എന്ന തീരുമാനമാണെടുക്കേണ്ടത്. ആ കരിയറിൽ എത്താനുള്ള മാർഗമാണ് പഠനവും പഠന സ്ഥാപനവും.

കരിയർ തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ പരിഗണിക്കേണ്ട വിഷയങ്ങൾ

നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും താല്പര്യവും അഭിരുചിയുമുള്ള വിഷയം. (Passion and Aptitude) “എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ ഉണർന്നെണീക്കാൻ നിങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന നിങ്ങൾക്ക് എക്സൈറ്റ്മെന്റ് തരുന്ന ഒരു ജോലി”. ഇതിനോടകം കഴിവ് തെളിയിച്ചിട്ടുള്ള മേഖല. അധ്യാപകരോ ഏതെങ്കിലും രംഗത്തെ വിദഗ്ധരോ നിങ്ങൾ ഈ വിഷയം എടുത്താൽ ശോഭിക്കും എന്ന് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ആ മേഖല. നിങ്ങളുടെ ജീവിത ലക്ഷ്യം പരിഗണിക്കുക. നിലവിൽ തൊഴിൽ സാധ്യതയുള്ള വിഷയം, അല്ലെങ്കിൽ പഠിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ തൊഴിൽ സാധ്യതകൾ ഉണ്ടാകുമെന്ന് ഉറപ്പുള്ള മേഖല.

പഠനത്തിന്റെ ചെലവും സാമ്പത്തിക ബാധ്യതയും താങ്ങാൻ പറ്റുമോ എന്നു കൂടി ചിന്തിക്കുക. അങ്ങനെ പണം ചെലവഴിച്ചാലും വേഗം ജോലി കിട്ടി കടങ്ങളൊക്കെ വീട്ടാൻ സാധിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ജോലികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. നിങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന, പഠിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ജോലി ചെയ്ത ആളുകളുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തി അതിന്റെ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുക.

പരിഗണിക്കാൻ പാടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ.

സുഹൃത്തുക്കൾക്കൊപ്പം പഠിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം കൊണ്ട് മാത്രം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന മേഖല. നിങ്ങളുടെ അഭിരുചിക്കും താല്പര്യത്തിനപ്പുറം ആരുടെയെങ്കിലും നിർബന്ധം കൊണ്ടു മാത്രം തെരെഞ്ഞെടുക്കുന്ന മേഖല. ഏതെങ്കിലും വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ നിങ്ങളെ ക്യാൻവാസ് ചെയ്തതുകൊണ്ട് മാത്രം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന തൊഴിൽ മേഖല.

പ്ലസ്ടുവിന് ശേഷം തിരഞ്ഞെടുക്കാവുന്ന വിവിധ തൊഴിൽ മേഖലകൾ, സ്ഥാപനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പരിചയപ്പെടുത്താം.

1. കേന്ദ്ര, സംസ്ഥാന സർക്കാർ സർവീസ് മേഖല (സിവിൽ സർവീസ് & ക്ലറിക്കൽ)

പത്താം ക്ലാസ് പ്ലസ് ടു യോഗ്യതയുള്ള ഏത് കേന്ദ്ര -സംസ്ഥാന സർക്കാർ ജോലി ലഭിക്കുന്നതിനും പ്ലസ് ടു പാസായ ഒരു കുട്ടി യോഗ്യനാണ്. സാധാരണ ഗതിയിൽ ക്ലറിക്കൽ ജോലികളാണ് പത്ത് / പ്ലസ് ടു യോഗ്യതയുള്ളവർക്ക് സർക്കാർ മേഖലയിൽ ലഭിക്കുക. സംസ്ഥാന സർക്കാർ ജോലികൾ ലഭിക്കുന്നതിന് കേരള പി എസ് സി യുടെ വൺ ടൈം രജിസ്ട്രേഷൻ സൈറ്റിൽ പേര് രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത് മത്സര പരീക്ഷകൾക്ക് ഒരുങ്ങുക. കേന്ദ്ര സർവീസിലെ ക്ലറിക്കൽ ജോലികൾ ലഭിക്കുന്നതിന് കമ്പൈൻഡ് ഹയർ സെക്കൻഡറി പരീക്ഷയാണ് എഴുതേണ്ടത്. അതിനായി സ്റ്റാഫ് സെലക്ഷൻ കമ്മീഷന്റെ പരീക്ഷകൾക്കായി രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത് ഒരുങ്ങുക.

IAS, IPS, KAS, Assistant പോലെ ഡിഗ്രി ലെവലിലുള്ള സർക്കാർ ജോലിയാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും അഭിരുചിയുള്ള ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിൽ ഡിഗ്രി എടുക്കുക. ഡിഗ്രിക്കൊപ്പം തന്നെ മത്സര പരീക്ഷകൾക്ക് ഒരുങ്ങുക.

2. ബാങ്കിംഗ്

പ്രൊബേഷനറി ഓഫീസർ, ക്ലാർക്ക് എന്നീ തസ്തികളിലാണ് പ്രധാനമായും ബാങ്ക് ജോലികൾ ലഭ്യമാവുക. വ്യത്യസ്ത ബാങ്കുകളിൽ അതിന്റേതായ പരീക്ഷയാണ് നടത്തുന്നത്. എങ്കിലും പൊതുവേ ഇന്ത്യയിലെ ദേശസാൽകൃത ബാങ്കുകളിലേക്കുള്ള പരീക്ഷ നടത്തുന്നത് IBPS എന്ന സംവിധാനമാണ്. ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിൽ ബിരുദമുള്ളവർക്ക് പരീക്ഷയിൽ പങ്കെടുക്കാം. അതിനാൽ ബാങ്ക് ജോലി ലക്ഷ്യം വെക്കുന്നവർ നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും അഭിരുചിയുള്ള വിഷയത്തിൽ ഡിഗ്രി എടുക്കുകയും ഒപ്പം, ബാങ്ക് കോച്ചിംഗ് നടത്തുകയും ചെയ്യുക.

3. മെഡിക്കൽ

നിരന്തരമായി പഠിക്കുവാനും കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യാനും ആത്മാർപ്പണത്തോടെ തൊഴിൽ മേഖലയെ സ്വീകരിക്കാനും കഴിയുന്നവർക്കുള്ളതാണ് മെഡിസിൻ പഠനം.

A. ഡോക്ടർ (അലോപ്പതി, ആയുർവേദം, ഹോമിയോ) യോഗ്യത: പ്ലസ്ടു (സയൻസ് – ഫിസിക്സ്, കെമിസ്ട്രി, ബയോളജി) NEET എൻട്രൻസ് പരീക്ഷാ വിജയം. കോഴ്സ്: 5 വർഷത്തെ MBBS, BDS, BAMS, BHMS

B. BSC നഴ്സിംഗ്

യോഗ്യത: പ്ലസ്ടു (സയൻസ് – ഫിസിക്സ്, കെമിസ്ട്രി, ബയോളജി)

ജനറൽ നഴ്സിംഗ് യോഗ്യത: ഏതെങ്കിലും ടീമിലുള്ള പ്ലസ് ടു വിജയം.

കേരളത്തിൽ 10, പ്ലസ് ടു പരീക്ഷയുടെ മാർക്കുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ബിഎസ്സി നേഴ്സിംഗ് ജനറൽ നഴ്സിംഗ് കോഴ്സുകൾക്കുള്ള പ്രവേശനം ലഭിക്കുക

4. പാരാമെഡിക്കൽ

ഫാർമസി, നേഴ്സിംഗ്, ലാബ് ടെക്നോളജി, റേഡിയോളജി ബ്ലഡ് ബാങ്ക് ടെക്നോളജി, പെർഫ്യൂഷൻ ടെക്നോളജി, ഒപ്റ്റോമെട്രി, സ്പീച്ച് തെറാപ്പി, എമർജൻസി കെയർ, ന്യൂട്രീഷ്യൻ, ഡയറ്റീഷ്യൻ, ഓപ്പറേഷൻ തിയേറ്റർ അസിസ്റ്റന്റ്, റെസ്പിറേറ്ററി തെറാപ്പി, ഡയബറ്റോളജി, ഫിസിക്കൽ തെറാപ്പി, ന്യൂക്ലിയർ മെഡിസിൻ തുടങ്ങിയ നിരവധി മേഖലകളാണ് പാരാമെഡിക്കൽ വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. കേരളത്തിലെ വിവിധ സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലും ഒട്ടേറെ സ്വകാര്യ കോളേജുകളിലും പാരാമെഡിക്കൽ കോഴ്സുകൾ നടത്തിവരുന്നുണ്ട്. ആരോഗ്യമേഖല തൊഴിലവസരങ്ങളുടെ പറുദീസയാണ്. നഴ്സിംഗ്/മെഡിസിൻ മാത്രം ശ്രദ്ധ വയ്ക്കാതെ ഇത്തരത്തിലുള്ള പാരാമെഡിക്കൽ കോഴ്സ് കൂടി വ്യക്തമായ പ്ലാനിങ്ങോടെ പഠിച്ചാൽ നാട്ടിലും വിദേശത്തും നിരവധി തൊഴിൽ അവസരങ്ങൾ ലഭിക്കും.

5. എഞ്ചിനീയറിംഗ്

സാങ്കേതിക മേഖലയിലെ അറിവും ഗണിത, ശാസ്ത്ര വിഷയങ്ങളിൽ അഭിരുചിയും ഇഷ്ടവുമുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഈ ഒരു പുതു ലോകത്തെ സൃഷ്ടിക്കുന്ന എൻജിനീയർമാരാകാൻ കഴിയും. ഇന്ത്യയിലെ ഉന്നതമായ എൻജിനീയറിങ് വിദ്യാഭ്യാസ കേന്ദ്രങ്ങളായ IIT, NIT തുടങ്ങിയവയിൽ അഡ്മിഷൻ ലഭിക്കുന്നതിന് Joint Entrance Examination (JEE)യും, കേരളത്തിലെ എഞ്ചിനീയറിംഗ് കോളജുകളിലെ പ്രവേശനത്തിനായി KEAM - Kerala Engineering Agricultural and Medical Entrance Examination ഉം നടത്തപ്പെടുന്നു. ഏകദേശം 450 ബില്യൺ യുഎസ് ഡോളർ ഇന്ത്യൻ സാമ്പത്തിക വ്യവസ്ഥയിലേക്ക് ഐ.ഐ.ടിക്കാർ സംഭാവന ചെയ്യുന്നു. ഇത് ഇന്ത്യയുടെ ജിഡിപിയുടെ 50 % വരും. ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും മികച്ച 500 കമ്പനികളിൽ 54% എണ്ണത്തിന്റെയും ബോർഡ് ഓഫ് ഡയറക്ടേഴ്സിൽ ഒരു ഐഐടിക്കാരനെങ്കിലുമുണ്ട്.

6. ശാസ്ത്ര പഠനം

ശാസ്ത്ര പഠനത്തിന് ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും മികച്ച വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളായ, IISER, ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയൻസ് (IISc) ബംഗളൂരു, വിവിധ ഐഐടികൾ, കൊൽക്കത്ത ബോസ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, ഹൈദരാബാദ് സെന്റർ ഫോർ സെല്ലുലാർ ആൻഡ് മോളിക്കുലാർ ബയോളജി, തുടങ്ങിയ ഉന്നത സ്ഥാപനങ്ങൾ ശാസ്ത്ര പഠനത്തിനായി തെരഞ്ഞെടുക്കാം. വിവിധ ശാസ്ത്ര വിഷയങ്ങളായ ഭൗതികശാസ്ത്രം രസതന്ത്രം, സസ്യ ജന്തുശാസ്ത്രം തുടങ്ങി നൂറുകണക്കിന് ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഉപവഴികൾ ശാസ്ത്രവിദ്യാർത്ഥികളെ ഉന്നതമായ തൊഴിൽ മേഖലകളിലേക്ക് ക്ഷണിക്കുകയാണ്.

7. മാനേജ്മെന്റ് പഠനം

ബിസിനസ് മാനേജ്മെന്റ് പഠനം അവസരങ്ങളുടെ വലിയ ലോകമാണ് തുറന്നു തരുന്നത്. ചില പ്രശസ്തരായ MBA ബിരുദധാരികളെ പരിചയപ്പെടുത്താം. അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റായിരുന്ന ജോർജ് ബുഷ്, പെപ്സികോയുടെ സിഇഒ ഇന്ദിര നൂയി, റിസർവ് ബാങ്ക് മുൻ ഗവർണർ രഘുറാം രാജൻ ഗൂഗിൾ സിഇഒ സുന്ദർ പിച്ചൈ.

8. ഭാഷാ പഠനം

ഭാഷാ പഠനം വഴി വിദ്യാലയങ്ങളിലും കലാലയങ്ങളിലും അധ്യാപകരാവുക മാത്രമല്ല സാധ്യതകളുടെ അതിവിപുലമായ ഒരു ലോകമാണ് അത് തുറന്നു തരുന്നത്. വിവർത്തനം, പത്രപ്രവർത്തനം, പരസ്യകല, ടൂറിസം, മാർക്കറ്റിംഗ്, കണ്ടെന്റ് റൈറ്റിംഗ് ഗവേഷണം, വിദേശ ഭാഷ പഠന സ്ഥാപനങ്ങൾ, IELTS തുടങ്ങി ആഗോള ഗ്രാമത്തിൽ വളരുന്ന ഒരു തൊഴിൽ മേഖലയാണിത്.

9. ആർട്സ്, ഹ്യൂമാനിറ്റീസ്, സോഷ്യൽ സയൻസ്: മാനവിക വിഷയങ്ങളിലെ ഉന്നത പഠനം.
(BA Bachelor of Arts)

ഫിലിം ആൻഡ് ടെലിവിഷൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഇന്ത്യ പൂനെ, സത്യജിത് റേ ഫിലിം ആൻഡ് ടെലിവിഷൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് കൊൽക്കത്ത, നാഷണൽ സ്കൂൾ ഓഫ് ഡ്രാമ ന്യൂഡൽഹി, സ്കൂൾ ഓഫ് ആർട്സ് മുംബൈ, കേരള കലാമണ്ഡലം ചെറുതുരുത്തി പോലുള്ള ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും ഉന്നതമായ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ സിനിമ, നൃത്തം, സംഗീതം, നാടകം തുടങ്ങിയവ പഠിക്കാം. കൂടാതെ BFA - Bachelor of Fine Arts കോളേജുകളിൽ ചിത്രകല, ശില്പ വിദ്യ, അപ്ലൈഡ് ഫൈൻ ആർട്ട്സ് വിഷയങ്ങളായ ഗ്രാഫിക് ഡിസൈനിംഗ് വെബ് ഡിസൈനിംഗ് തുടങ്ങിയവയും പഠിക്കാം.

പൊളിറ്റിക്കൽ സയൻസ്, ഇക്കണോമിക്സ്, ചരിത്രം തുടങ്ങി നിരവധി മാനവിക വിഷയങ്ങളിലെ പഠനം മാനവിക വിഷയങ്ങളിലെ അധ്യാപനം മാത്രമല്ല ഗവേഷണവും വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.

10. ഡിസൈൻ

മാനവിക വിഷയങ്ങൾക്കും ശാസ്ത്രങ്ങൾക്കും ഇടയിലെ ഒരു പാലം എന്നാണ് ആർക്കിടെക്ചറിനെ നിർവചിക്കുന്നത്. കെട്ടിടങ്ങൾ മാത്രമല്ല, ഇന്റീരിയർ ഡിസൈനിങ്, ഗെയിം ഡിസൈൻ, പ്രോഡക്റ്റ് ഡിസൈൻ, ഫുട്വെയർ ഡിസൈൻ, ഫാഷൻ ഡിസൈൻ... തുടങ്ങി ഡിസൈനിങ് മേഖലയുടെ ലോകം വളരെ വിശാലമാണ്. തൊഴിലവസരങ്ങളും വിപുലമാണ്.

11. മാധ്യമ പഠനം

മാധ്യമ മേഖലയിൽ കഴിവ് തെളിയിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ ബിഎ ജേർണലിസം ആൻഡ് മാസ് കമ്മ്യൂണിക്കേഷനാണ് പഠിച്ചു തുടങ്ങേണ്ടത്.ഇന്ത്യയിലെ ഉന്നത മാധ്യമ പഠന സ്ഥാപനങ്ങളായ ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മാസ് കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ ന്യൂഡൽഹി, ഏഷ്യൻ സ്കൂൾ ഓഫ് ജേണലിസം ചെന്നൈ കൂടാതെ കേരളത്തിലെ പ്രധാന സ്ഥാപനങ്ങളായ കോട്ടയം മാസ്കോം, കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി, കാലിക്കറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി, മലയാളം യൂണിവേഴ്സിറ്റി, ഡോൺബോസ്കോ കണ്ണൂർ, സെന്റ് ജോസഫ് ഇരിഞ്ഞാലക്കുട, പ്രസ് ക്ലബ് തിരുവനന്തപുരം തുടങ്ങിയവയും പഠനത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കാവുന്നതാണ്.

12. നിയമപഠനം

കോടതി മുറികളിൽ മാത്രമല്ല, കോർപ്പറേറ്റ് സ്ഥാപനങ്ങൾ, ലോ കൺസൾട്ടൻസി സ്ഥാപനങ്ങൾ, സാമ്പത്തിക കാര്യസ്ഥാപനങ്ങൾ, കമ്പനികൾ എന്നിവ ഒട്ടേറെ തൊഴിലവസരങ്ങൾ നിയമ മേഖലയിലുണ്ട്. CLAT പ്രവേശന പരീക്ഷയിലൂടെ ഇന്ത്യയിലെ ഉന്നത നിയമ പഠന സ്ഥാപനങ്ങളിൽ പഠിക്കുന്നവർക്ക് അവരുടെ സങ്കൽപ്പങ്ങൾക്കുമപ്പുറമുള്ള ഉന്നതരായ മുതിർന്ന അഭിഭാഷകരുടെ ഓഫീസുകളിലേക്ക് നേരിട്ട് റിക്രൂട്ട് ചെയ്യപ്പെടാനുള്ള അവസരമുണ്ട്. ബംഗളൂരു നാഷണൽ ലോ സ്കൂൾ ഓഫ് ഇന്ത്യ, നാഷണൽ അക്കാദമി ഓഫ് ലീഗൽ സ്റ്റഡി ആൻഡ് റിസർച്ച് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഹൈദരാബാദ്... തുടങ്ങിയ സ്ഥാപനങ്ങൾ കൂടാതെ കേരളത്തിൽ കൊച്ചിൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റി, കൊച്ചിൻ NUALS, കൂടാതെ കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി സെന്റ് ഡോമിനിക് ലോ കോളേജു പോലുള്ള മികച്ച സ്വകാര്യ ലോ കോളേജുകളിലും പഠിക്കാം.

13. കൊമേഴ്സ്

സ്റ്റോക്ക് മാർക്കറ്റ്, അക്കൗണ്ടിംഗ്, ടാക്സേഷൻ, ബാങ്കിംഗ്, നിയമം, സെയിൽ ഇൻഷുറൻസ് വെൽത്ത് മാനേജ്മെന്റ്, പ്ലാനിങ് കോർപ്പറേറ്റ് സ്ട്രാറ്റജി കമ്പനി സെക്രട്ടറി ഓഡിറ്റിംഗ് എന്നിങ്ങനെ ഒട്ടേറെ മേഖലകളിൽ കൊമേഴ്സ് ബിരുദധാരികൾക്ക് അവസരങ്ങൾ ഉണ്ട്.

14. കൃഷി

പരമ്പരാഗത കൃഷി രീതികൾക്ക് പകരം ആധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യയിലൂടെയുള്ള കൃഷി രീതി ആരംഭിച്ചതോടെ കൃഷിരംഗത്തെ തൊഴിലവസരങ്ങളും ഉയരുകയാണ്. സോയിൽ സയൻസ്, പ്ലാന്റ് സയൻസ്, ഫുഡ് സയൻസ്, ആനിമൽ സയൻസ്, ഫാം മാനേജ്മെന്റ്, അഗ്രികൾച്ചറൽ കെമിസ്ട്രി, അഗ്രികൾച്ചർ എൻജിനീയറിങ്, അഗ്രികൾച്ചറൽ ഇക്കണോമിക്സ്, അക്വാ കൾച്ചർ, ഹോട്ടി കൾച്ചർ തുടങ്ങി നിരവധി മേഖലകളാണ് കൃഷി പഠനത്തിലുള്ളത്.

15. അധ്യാപനം

എത്ര സാങ്കേതികവിദ്യ വന്നാലും എല്ലാ പഠന കേന്ദ്രങ്ങളിലും വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിലും അധ്യാപകർ ആവശ്യമാണ്. ഏതു വിഷയത്തിലും ഏറ്റവും മികമുള്ളവർ അധ്യാപക രംഗത്തേക്ക് കടന്നുവരണം. അവർക്ക് എളുപ്പത്തിൽ അധ്യാപന ജോലി കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കും.

ആത്മീയം

ഒരുമിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന കുടുംബം ഒരുമിച്ചു വസിക്കുന്നു

ഫാ. ഡാനിയേൽ പൂവണ്ണത്തിൽ

ഭവനസന്ദർശനത്തിനിറങ്ങിയതായിരുന്നു വികാരിയച്ചൻ. ഒരു വീട്ടിൽ ചെന്നുകയറിയപാടെ അച്ചൻ ശ്രദ്ധിച്ചു. വീട്ടിലെ വല്യമ്മച്ചി തേങ്ങിക്കരയുകയാണ്. ചുമലിൽ മെല്ലെ സ്പർശിച്ച് അച്ചന്റെ ചോദ്യം: എന്താ അമ്മച്ചി? എന്നാ പറ്റിയേ? കരച്ചിലിനും വിതുമ്പലിനും ഇടയിൽ അമ്മച്ചി ഒരുവിധം പറഞ്ഞൊപ്പിച്ചു. “എന്റെ പൊന്നച്ചാ... അവളുപോയി...!”

“ആര് എവിടെപ്പോയെന്നാ അമ്മച്ചി പറയുന്നത്?”

“അവളു മരിച്ചുപോയച്ചാ... തൂങ്ങിയതാ...”

അച്ചന്റെ മനസ്സിൽ വെള്ളിടി വെട്ടി. കോട്ടയത്തു കെട്ടിച്ച മകളാണോ? അതോ ഉദ്യോഗക്കാരി മരുമകളാണോ?

കരച്ചിലിനിടയിലും അമ്മച്ചി പറയുന്നുണ്ടായിരുന്നു; “തങ്കപ്പെട്ട പെണ്ണായിരുന്നു... ഇനി കഥ എന്തായിത്തീരുമോ എന്തോ?”

കൂടുതൽ അന്വേഷിച്ചപ്പോഴാണ് അമളിപറ്റിയ കാര്യം അച്ചൻ അറിഞ്ഞത്. അമ്മച്ചി കരഞ്ഞത് മകളുടെയോ, മരുമകളുടെയോ കാര്യമോർത്തല്ല. വൈകിട്ടത്തെ ചാനൽ സീരിയലിലെ ദുരന്തനായികയുടെ ആകസ്മികവും അതിദുരൂഹവുമായ ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ച് ഓർത്തായിരുന്നു.

പണ്ടൊക്കെ ഉണ്ടായിരുന്ന ഒരു കാര്യമാണ്, അന്തിയോളം പലവിധ കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്ന കുടുംബാംഗങ്ങൾ സന്ധ്യയ്ക്ക് ഒരുമിച്ചുകൂടിയിരുന്നത് രണ്ടു കാര്യങ്ങൾക്കായിരുന്നു. ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുവാനും, ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷിക്കുവാനും, ഇന്നത്തെ അവസ്ഥ ഇതുരണ്ടുമല്ല എന്നതാണ്. കുടുംബത്തിലെ പ്രാർത്ഥന സായന്തനത്തിലെ സീരിയലുകൾ അപഹരിക്കുന്നു. വിശക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണം ടി.വി.ക്കു മുമ്പിലിരുന്ന് കഴിക്കുന്നു.

മാതാപിതാക്കളോട് ഒരു വാക്ക്; ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന കുടുംബത്തിന്റെ നന്മകളൊക്കെ ഒരു സീരിയൽ പ്രണയസംസ്ക്കാരം നമ്മിൽനിന്ന് കവർന്നെടുക്കുമ്പോൾ, മാതാപിതാക്കളറിയുക, മക്കളുടെ ഭാവിയെക്കുറിച്ച് ഇപ്പോൾ തന്നെ ദുഃഖിച്ചുതുടങ്ങുക. നിങ്ങൾ നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ മക്കളെയും ഓർത്ത് കരയുവിൻ എന്ന് പറഞ്ഞപ്പോൾ പാവം ക്രിസ്തു എന്തായാലും ഇത്രയ്ക്കും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടാവില്ല.

സ്ത്രീജന്മം ധന്യവും പുണ്യവുമാകണമെങ്കിൽ “സ്ത്രീ” സീരിയൽ കാണണമെന്നു വാശി പിടിക്കുന്ന ഒരു കാലമാണ് നമ്മുടേത്. നമ്മുടെ കണ്ണീർഗ്രന്ഥികളെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്ന ഈ കദനസംസ്ക്കാരം ആശാവഹമല്ല എന്നു സൂചിപ്പിക്കാൻ മാത്രമാണീ കുറിപ്പ്. കണ്ണീർ സീരിയലുകളെക്കുറിച്ചുള്ള ഏറ്റവും അടുത്ത വാർത്തയിങ്ങനെയാണ്: ഗർഭിണികളായ സ്ത്രീകൾ കരച്ചിൽ സീരിയലുകൾ കണ്ട് കരഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മക്കളും ജീവിതകാലം മുഴുവനും കരയുന്നവരും കരയിപ്പിക്കുന്നവരുമായി മാറുമത്രേ..!

‘ഒരുമിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന കുടുംബം ഒരുമിച്ചു വസിക്കുന്നു’ എന്ന ചൊല്ല് പഴയതാണ്. പക്ഷേ, അത് തരുന്ന ആശയം ഇന്ന് ഏറെ പ്രസക്തമാകുന്നു. ■

നാം അറിയാതെ തകരുന്ന കുടുംബങ്ങൾ

ഫാ. മാത്യു ഓലിക്കൽ
ഡയറക്ടർ, ഫാമിലി അപ്പോസ്തലേറ്റ്

മിനി മൂന്നുമക്കളുടെ അമ്മ. ജീവിതപങ്കാളിയെയും മക്കളെയും ഉപേക്ഷിച്ച് മറ്റൊരു പുരുഷന്റെ കൂടെ ഇറങ്ങിപ്പോയി. മിനിയോട് നീ എന്താ ഇങ്ങനെ ചെയ്തത്, നിന്റെ ജീവിതപങ്കാളി, മക്കൾ, നീ സ്വീകരിച്ച വിവാഹം എന്ന കൂദാശയുടെ അർത്ഥം മറന്നോ എന്ന് ചോദിക്കുമ്പോൾ അവളുടെ മറുപടി. ദയവായി അവന്റെ കാര്യം എന്നോട് സംസാരിക്കരുത്. എന്നെ ഒന്നു സ്നേഹിക്കാൻ, കൂടെയിരിക്കാൻ, കേൾക്കാൻ, ചേർത്തുപിടിക്കാൻ മനസും സമയവുമില്ലാത്ത ജോജോയെ എനിക്ക് വേണ്ടാ. അതിനാലാണ് ഞാൻ അവനെ വിട്ടിട്ട് എന്നെ കേൾക്കാൻ, കൂടെ നില്ക്കാൻ, മനസിലാക്കാൻ തയ്യാറുള്ള ഇവന്റെ കൂടെ ഇറങ്ങിതിരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാത്രം വാക്കുകൾ അല്ല, വിവാഹജീവിതത്തിൽ തകർന്ന അനേകരുടെ വാക്കുകളാണ്.

കത്തോലിക്കാ സഭയുടെ മതബോധനഗ്രന്ഥം വിവാഹത്തിനു നല്കുന്ന നിർവ്വചനം ഇങ്ങനെയാണ്. “മാമ്മോദീസാ സ്വീകരിച്ച സ്ത്രീയും പുരുഷനും തമ്മിൽ മരണംവരെ വേർപിരിയാൻ പാടില്ലാത്ത വിശുദ്ധമായ ഐക്യം ഉളവാക്കുന്നതിനും, പരസ്പരം സ്നേഹിക്കുന്നതിനും സന്താനങ്ങളെ ദൈവമക്കാളാക്കി വളർത്തുന്നതിനും ആവശ്യമായ വരപ്രസാദം നൽകുന്ന കൂദാശയാണ്.”

എന്നിരിക്കിലും കഴിഞ്ഞ 5 വർഷത്തിനിടയിൽ കേരളത്തിലെ കുടുംബകോടതികളിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യപ്പെട്ട വിവാഹമോചനകേസുകളുടെ കണക്കുകൾ ഞെട്ടിക്കുന്നതാണ്. 2022 ൽ പ്രതിദിനം 75 വിവാഹമോചനഹർജികൾ കേരളത്തിലെ കോടതികളിൽ ഫയൽ ചെയ്യപ്പെട്ടു. ഇത് മണിക്കൂറിൽ ഏകദേശം 3 കേസുകൾവരും. ഈ വർഷം മാത്രം 26,976 കേസുകൾ രജിസ്റ്റർ ചെയ്തു എന്ന് റിപ്പോർട്ടിൽ പറയുന്നു.

ഒരു പഠനത്തിൽ വിവാഹമോചനം നേടിയ സ്ത്രീകളുടെ ശരാശരി പ്രായം 28.6 വയസും പുരുഷന്മാരുടേത് 36.18 വയസുമാണെന്ന് കണക്കുകൾ പറയുന്നു. വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് നാലുവർഷത്തിനുള്ളിൽ വിവാഹമോചനം നേടുന്നവരുടെ എണ്ണമാണ് കൂടുതലെന്നും പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. വിവാഹബന്ധത്തിന്റെ തകർച്ചയിലൂടെ കടന്നുപോയ പലരുമായി നടത്തിയ പങ്കുവയ്ക്കലുകളിൽ അവർ അതിന് വിവിധ കാരണങ്ങൾ പങ്കുവച്ചു.

1. ആത്മീയ ജീവിതത്തിലെ തകർച്ച

തങ്ങളുടെ വിവാഹം ദൈവത്താൽ സ്ഥാപിതമാണെന്നും, ദൈവത്തോടുള്ള ബന്ധത്തിൽ വന്ന വീഴ്ചയാണ് തങ്ങളുടെ തകർച്ചയ്ക്ക് കാരണം എന്ന് പങ്കുവച്ചു. സംസാരിച്ച 15 വ്യക്തികളിൽ 14 പേരുടെയും ജീവിതത്തിൽ കുടുംബപ്രാർത്ഥനയില്ല. രാത്രി പകലാക്കി കഷ്ടപ്പെടുന്നു. പക്ഷേ, ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കാൻ, പരി. കൂദാശകളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുന്നില്ല.

2. പങ്കാളിക്ക് നൽകേണ്ട പരിഗണന നൽകാത്തത്

വി. മത്തായി 19/5 ൽ നാം വായിക്കും. പുരുഷൻ പിതാവിനെയും മാതാവിനെയും വിട്ട് ഭാര്യയോട് ചേരും. അവർ ഒരു ശരീരമായിരിക്കും. ഭാര്യയും ഭർത്താവും ജോലിയുടെ തിരക്കിലാണ്. അവർ ഒന്നാണെന്ന വസ്തുത മറക്കുന്നു. മക്കൾക്കുവേണ്ടി, കുടുംബത്തിനുവേണ്ടി അധ്വാനിക്കുന്നു. അവർക്ക് പരസ്പരം സ്നേഹിക്കാൻ സമയം ലഭിക്കാതെ വരുന്നു. ശാരീരികമായി, മാനസികമായി, ആത്മീയമായി, ഭൗതികമായി ഒന്നാകാതെ ഏറെ ബന്ധങ്ങൾ തകരുന്നു.

3. അനാവശ്യമായ ഇടപെടലുകൾ

വിവാഹത്തിനുശേഷവും ദമ്പതികളുടെ ജീവിതത്തിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ അനാവശ്യ ഇടപെടൽ വിവാഹതകർച്ചയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. നീ അവിടെ ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ മതി. ഇത്ര നാളുകൾ കഴിഞ്ഞ് കുട്ടികൾ മതി. ബെഡ്റൂമിലേയ്ക്ക് എത്തുമ്പോൾ പോലും അനാവശ്യ ഇടപെടലുകൾ നടത്തുന്നു.

4. പലതരം അഡിക്ഷനുകൾ

പലതരത്തിലുള്ള ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ അടിമത്തം, കിടപ്പറയിൽ പോലും മദ്യപിച്ചിട്ട് വരുന്ന അവസ്ഥ. എന്റെ അടുത്തിരിക്കാൻ നേരമില്ല. ജോലി കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിൽ വന്നാലും, ഫോണിൽ നോക്കിയിരിക്കുന്നു.

5. വിവാഹേതരബന്ധങ്ങൾ

വിവാഹിതരാണെന്ന വസ്തുത മറന്ന് ജോലിസ്ഥലത്തും, പുറത്തും സൗഹൃദം അതിരുവിട്ട് തെറ്റായ ബന്ധങ്ങളിലേക്ക് പോയി അനേകം ബന്ധങ്ങൾ തകരുന്നു.

പ്രതിവിധി

ദൈവമാണ് വിവാഹത്തിൽ ഒരുമിപ്പിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാന വ്യക്തി പങ്കാളിയാണ്. ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിക്കുക. പങ്കാളിയെ സ്നേഹിക്കുക. ■

സമവാക്യങ്ങൾ മാറുന്നു, ക്രൈസ്തവർ കണ്ണുതുറക്കുക

അഡ്വ. വി.സി. സെബാസ്റ്റ്യൻ

2008 മുതൽ 2019 വരെയുള്ള കാലയളവിൽ ജനനക്കണക്കിൽ കേരളത്തിലെ മുസ്‌ലിം പങ്കാളിത്തം 36.3 ശതമാനത്തിൽനിന്ന് 44.4 ശതമാനമായി ഉയർന്നു. അതേസമയം, ഹിന്ദുക്കളുടെ വിഹിതം 45.0 ശതമാനത്തിൽ നിന്ന് 41.0 ശതമാനമായി കുറഞ്ഞു. ക്രിസ്ത്യൻ കുറവാകട്ടെ 17.6 ശതമാനത്തിൽനിന്ന് 14.3 ശതമാനമായി. മറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ കേരളത്തിലെ ഹിന്ദുക്കളുടെയും ക്രിസ്ത്യാനികളുടെയും ജനനത്തിലെ പങ്ക് 2011- ലെ സെൻസസ് പ്രകാരമുള്ള അവരുടെ ആകെ ജനസംഖ്യാവിഹിതത്തിന്റെ നാലിലൊന്ന് കുറവാണ്. മുസ്ലിം വിഹിതം മൂന്നിൽ രണ്ട് കൂടുതലും.

1991 ലെ സെൻസസ് പ്രകാരം കേരള ജനസംഖ്യയിലെ 50 ശതമാനം പേരും 20–34 നിടയിൽ പ്രായമുള്ളവരാണെങ്കിൽ 2030 ൽ ഇത് 30 ശതമാനത്തിലേക്കു താഴും. അതായത്, കേരളം വയോധികരുടെ നാടാകും. നാടുവിട്ടോടുന്ന യുവജനങ്ങൾ തിരിച്ചുവരാത്ത അവസ്ഥയും വലിയ വെല്ലുവിളി ഉയർത്തും. രാജ്യത്തെ ജനസംഖ്യ 11 വർഷത്തിനുശേഷം 25% ഉയർന്നെങ്കിൽ കേരളത്തിലിത് 10% മാത്രമായി. 2011 ൽ ഇന്ത്യയിലെ ജനസംഖ്യ 121.09 കോടി 2036 ൽ ഇത് 151.83 കോടിയായി ഉയരാം; 25 ശതമാനം വളർച്ച. കേരളത്തിൽ 2011 ലെ സെൻസസിൽ 3.34 കോടി ജനങ്ങൾ. 2001 ൽ 1.18 കോടി.

2036 ൽ പ്രതീക്ഷിക്കാവുന്നത് 3.69 കോടി; 10.6% മാത്രം വളർച്ച. കേരളത്തിലെ ജനസംഖ്യാവളർച്ച പുറകോട്ടടിക്കുന്ന സൂചനകൾക്ക് കാരണങ്ങൾ ഒട്ടേറെ.

സർക്കാർ രേഖകൾ പറയുന്നത്

2025 ലെ സംസ്ഥാന ബജറ്റിലെ പരാമർശവും ഗൗരവമായി കാണണം. 20 വർഷം മുമ്പ് ഒരുവർഷം ശരാശരി ആറു ലക്ഷത്തിന് മുകളിലാണ് കേരളത്തിൽ കുട്ടികൾ ജനിച്ചത്. 2014 ൽ 5.34 ലക്ഷം, 2024 ലാകട്ടെ 3.48 ലക്ഷം. ജനനനിരക്ക് കുറയുന്നതിന് പല കാരണങ്ങളുമുണ്ട്.

വിദേശത്തേക്ക് കുടിയേറുന്നവരുടെ എണ്ണം കൂടുന്നു. കുഞ്ഞുങ്ങളോടുള്ള പുതുതലമുറയുടെ വിമുഖത. വിവാഹത്തോടുപോലും താത്പര്യമില്ലാത്ത മലയാളികളുടെ എണ്ണവും കൂടുന്നുണ്ട്.

സാമ്പത്തികഭദ്രതയില്ലായ്മയും കൂടുതൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ജന്മം നൽകുന്നതിന് തടസമാകുന്നു. ഗർഭഛിദ്രം നടത്തുന്നവരുടെ എണ്ണവും കേരളത്തിൽ വർധിച്ചു. കേരളത്തിലെ 30 വയസിനു താഴെയുള്ളവരിൽ വന്ധ്യതയ്ക്ക് ചികിത്സ തേടുന്നവരുടെ എണ്ണത്തിൽ കുറവുണ്ട്.

അതേസമയം, കുട്ടികൾ വേണ്ടെന്ന് മനഃപൂർവം തീരുമാനിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണത്തിൽ വർധനയാണ്. 2014 മായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ 2024 ൽ സംസ്ഥാനത്തെ 14 ജില്ലകളിലും ജനനം കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. 2024 ൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ജനനങ്ങൾ നടന്നത് മലപ്പുറം (73,569), കോഴിക്കോട് (39,317), തിരുവനന്തപുരം (31,865) ജില്ലകളിലാണ്. ഈ ജില്ലകളിലും 2014 നെ അപേക്ഷിച്ച് ജനനങ്ങളിൽ വൻ കുറവുണ്ട്. കോട്ടയം, പത്തനംതിട്ട, ആലപ്പുഴ, ഇടുക്കി ജില്ലകളിലെ ജനനത്തിലെ കുറവ് ചിന്തകൾക്കതീതമാണ്.

ഇതരസംസ്ഥാനക്കാർ നിർണായകം

കേരളത്തിൽ ഇതരസംസ്ഥാനത്തൊഴിലാളികൾ 2030 ഓടെ 59.7 ലക്ഷമാകുമെന്നാണ് ആസൂത്രണ ബോർഡ് നൽകുന്ന മുന്നറിയിപ്പ്. കേരള ജനസംഖ്യയുടെ ആറിലൊന്ന് ഇതരസംസ്ഥാന തൊഴിലാളികൾ, ആകെ ജനസംഖ്യയുടെ 16.6 ശതമാനമാണിത്.

കേരളത്തിൽ കുടുംബമായി തുടരുന്ന ഇതരസംസ്ഥാനത്തൊഴിലാളികൾ 10.3 ലക്ഷം ആണ്. വരുന്ന മൂന്ന് വർഷം കൊണ്ടിത് 13.2 ലക്ഷമായും എട്ടുവർഷം കൊണ്ട് 15.2 ലക്ഷമായും ഉയരും.

ജില്ലാതല കണക്കുകൾ പരിശോധിച്ചാൽ ഇതരസംസ്ഥാനത്തൊഴിലാളികളിൽ 28 ശതമാനവും എറണാകുളം ജില്ലയിലാണ്. 13.6 ശതമാനം തൃശൂർ, 9.7 ശതമാനം ആലപ്പുഴ, ഒൻപതു ശതമാനം കോട്ടയം എന്നിങ്ങനെ പോകുന്നു ലഭ്യമായ കണക്കുകൾ. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ, ഇതരസംസ്ഥാനത്തൊഴിലാളികളിൽ 68 ശതമാനവും മധ്യകേരളത്തിൽ.

മതാടിസ്ഥാന കണക്കുകൾ

ജനസംഖ്യാ ശതമാനം 2011 ൽ ഹിന്ദു 54.73 ശതമാനമായിരുന്നത് 2023 ൽ 53.2 ആയി. മുസ്‌ലിം 26.56 ശതമാനമായിരുന്നത് 29.3 ശതമാനമായി. ക്രിസ്ത്യൻ 18.38 ശതമാനത്തിൽനിന്ന് 16.9 ശതമാനമായി. ഒരു മതവിഭാഗത്തിലും ഉൾപ്പെടാത്തവർ 0.33 ശതമാനത്തിൽനിന്ന് 0.6 ശതമാനമായി വർധിച്ചു. ജനനനിരക്കിലെ ഇടിവിന്റെയും കുടിയേറ്റത്തിന്റെയും ആഘാതം ഏറ്റവും ചെന്നുപതിച്ചിരിക്കുന്നത് കേരളത്തിലെ ക്രൈസ്തവ ജനസംഖ്യയുടെ തകർച്ചയിലേക്കാണ്.

മധ്യകേരളത്തിന്റെ നിലവിലുള്ള മതസമുദായ സമവാക്യങ്ങളെ വെല്ലുവിളിച്ചു മാറുന്ന ജനസംഖ്യാ കണക്കുകളുടെ ഒരു സൂചന മാത്രമാണിത്. ഈ രംഗത്ത് കൂടുതൽ പഠനങ്ങളും ദീർഘവീക്ഷണത്തോടെയുള്ള വിലയിരുത്തലുകളുമുണ്ടാകണം.

ഭാവിയിൽ ക്രിസ്ത്യൻ, ഹിന്ദു വിഭാഗങ്ങളുടെ നിലനില്പുതന്നെ ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടുന്ന സാഹചര്യമാണുള്ളത്.

ജനസംഖ്യാ സ്വഭാവം

2011 ലെ സെൻസസിൽ കേരള ജനസംഖ്യയുടെ 12.5% പേർ 60 വയസിനു മുകളിലുള്ളവരായിരുന്നു. 2023 ലെ കെഎംഎസ് റിപ്പോർട്ടിലിത് 21.8 ശതമാനമായി ഉയർന്നു. 2023 ൽ കേരളത്തിലെ 0–14 പ്രായപരിധിയിൽ 100 ആൺകുട്ടികൾക്ക് 88 പെൺകുട്ടികൾ മാത്രമാണുള്ളതെന്നത് ഭാവിയിൽ വിവാഹിതരാകാത്ത പുരുഷന്മാരുടെ എണ്ണം ഉയരുമെന്നതിന്റെ വലിയ സൂചനയാണിത്.

ജനന–മരണ കണക്കുകൾ

കേരള സർക്കാർ 2005–2021 വരെ പുറത്തിറക്കിയിരിക്കുന്ന ആന്വൽ വൈറ്റൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്സ് റിപ്പോർട്ട് പ്രകാരം 2005 ൽ കേരളത്തിലെ ക്രിസ്ത്യാനികൾക്ക് ജനിച്ച കുട്ടികൾ 98,353 (ആകെ ജനനത്തിന്റെ 17.6 ശതമാനം). 2019 ൽ 68,596 (14.28 ശതമാനം) 2021 ൽ 59,766 (14.2 ശതമാനം). ഓരോ വർഷവും ക്രൈസ്തവ ജനനവും നിരക്കും കേരളത്തിൽ കുറയുന്നു. കേരളത്തിലെ ക്രിസ്ത്യാനികളുടെ ജനനനിരക്ക് 14.2 ശതമാനമെങ്കിൽ മരണനിരക്ക് 19.4 ശതമാനമാണ്.

മാറ്റങ്ങൾക്ക് കാതോർക്കാം

കൂടുതൽ കുട്ടികളുള്ള കുടുംബങ്ങളെ ആദരിച്ചതുകൊണ്ടും പ്രസവ ആനുകൂല്യങ്ങൾ പ്രഖ്യാപിച്ചതുകൊണ്ടും മാത്രം ജനനനിരക്കിലെ ഇടിവിന് പ്രതിവിധിയാകില്ല. ജനസംഖ്യാ നിരക്കിലെ ഇടിവ് ആഗോള പ്രതിഭാസം എന്നു പറഞ്ഞ് ഒളിച്ചോട്ടം നടത്തുന്നത് ബുദ്ധിശൂന്യതയാണ്. മത–സാമുദായിക, സാമൂഹികമേഖലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ മാത്രമല്ല ഭരണസംവിധാനങ്ങളും ദീർഘവീക്ഷണത്തോടെ പ്രവർത്തിച്ചില്ലെങ്കിൽ കേരള സമൂഹത്തിന്റെ നിലനില്പുതന്നെ ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെട്ട് ചരിത്രത്താളുകളിൽ സ്ഥാനംപിടിക്കും.

രാജ്യാന്തര കുടിയേറ്റങ്ങൾ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. പക്ഷേ തലമുറകൾ ഇല്ലാതാകുന്ന ഒരു ജീവിതപ്രതിസന്ധി നമ്മെ വരിഞ്ഞുമുറുക്കിയിരിക്കുന്നത് നിസാരവത്കരിക്കരുത്. കുടുംബങ്ങളെയും കുഞ്ഞുങ്ങളെയും ചേർത്തുപിടിച്ച് ഭാവി പടുത്തുയർത്തുവാനുള്ള ക്രിയാത്മക ചിന്തകൾ സമൂഹത്തിൽ അടിയന്തരമായി ഉയരട്ടെ.

ക്രൈസ്തവർ കുറഞ്ഞു

2008 മുതൽ 2019 വരെയുള്ള കാലയളവിൽ ജനനക്കണക്കിൽ കേരളത്തിലെ മുസ്‌ലിം പങ്കാളിത്തം 36.3 ശതമാനത്തിൽനിന്ന് 44.4 ശതമാനമായി ഉയർന്നു. അതേസമയം, ഹിന്ദുക്കളുടെ വിഹിതം 45.0 ശതമാനത്തിൽ നിന്ന് 41.0 ശതമാനമായി കുറഞ്ഞു. ക്രിസ്ത്യൻ കുറവാകട്ടെ 17.6 ശതമാനത്തിൽനിന്ന് 14.3 ശതമാനമായി. മറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ കേരളത്തിലെ ഹിന്ദുക്കളുടെയും ക്രിസ്ത്യാനികളുടെയും ജനനത്തിലെ പങ്ക് 2011–ലെ സെൻസസ് പ്രകാരമുള്ള അവരുടെ ആകെ ജനസംഖ്യാവിഹിതത്തിന്റെ നാലിലൊന്ന് കുറവാണ്. മുസ്ലിം വിഹിതം മൂന്നിൽ രണ്ട് കൂടുതലും.

കുടിയേറ്റ സർവേ റിപ്പോർട്ട്

2024 ജൂണിൽ സംസ്ഥാന സർക്കാർ പുറത്തുവിട്ട കേരള മൈഗ്രേഷൻ സർവേ റിപ്പോർട്ടിൽ കേരള സമൂഹത്തിന്റെ രാജ്യാന്തര കുടിയേറ്റവും കേരളത്തിൽ ഇതു സൃഷ്ടിക്കുന്ന ജനസംഖ്യാപ്രശ്നങ്ങളും വ്യക്തമായി വിശദീകരിക്കുന്നുമുണ്ട്. കേരളത്തിൽനിന്ന് ജോലിക്കായുള്ള കുടിയേറ്റങ്ങൾ കുറഞ്ഞുവെങ്കിലും വിദ്യാഭ്യാസ കുടിയേറ്റം കുതിക്കുന്നു.

പുതിയ കുടിയേറ്റക്കാരിൽ മിക്കവരും മടങ്ങിവരാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്തവരാണ്. അന്താരാഷ്ട്ര വിദ്യാഭ്യാസ കുടിയേറ്റക്കാരിൽ 45.6% സ്ത്രീകളും 54.4% പുരുഷന്മാരും. അന്താരാഷ്ട്ര കുടിയേറ്റക്കാരിലെ സ്ത്രീകളിൽ 51.6% നഴ്സുമാരാണ്. ഇവരാരും കേരളത്തിലേക്കു മടങ്ങിവരില്ലെന്നും ഉറപ്പാണ്.

അന്താരാഷ്ട്ര കുടിയേറ്റക്കാരിൽ 41.9% ഉം മുസ്‌ലിംകളും 35.2% ഹിന്ദുക്കളും 22.3% ക്രിസ്ത്യാനികളുമെന്ന് സർവേയിൽ വ്യക്തമാക്കുന്നു. കുടിയേറ്റത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രതിഫലനം സൃഷ്ടിക്കുന്നത് മധ്യകേരളത്തിലാണ്. ഭാർഗവീനിലയങ്ങളായി അടഞ്ഞുകിടക്കുന്ന വീടുകളുടെ എണ്ണവും മധ്യകേരളത്തിൽ ഓരോ ദിവസവും കൂടുന്നു. കുട്ടികളുടെ കുടിയേറ്റത്തിന്റെ തുടർച്ചയായി മാതാപിതാക്കളും രാജ്യം വിടുന്ന അവസ്ഥ എല്ലാ ജനസംഖ്യാ പ്രവചനങ്ങളെയും അട്ടിമറിക്കുന്നു. ■

ചോദ്യോത്തരം

കുർബാനധർമ്മം എന്നാൽ എന്ത്?

ഡോ. സെബാസ്റ്റ്യൻ ചാലയ്ക്കൽ
മേരിമാതാ മേജർ സെമിനാരി,
തൃശൂർ

വിശ്വാസികൾ കുർബാനയർപ്പണത്തിനായി വൈദികന്റെ പക്കൽ പണം ഏൽപിക്കാറുണ്ട്. ഇതിനെയാണ് കുർബാനധർമ്മം എന്നു വിളിക്കുന്നത്. കുർബാനധർമ്മം സ്വീകരിക്കുന്ന വൈദികൻ ദാതാവിന്റെ നിയോഗാർത്ഥം വിശുദ്ധ കുർബാനയർപ്പിക്കുന്നു. 'കുർബാന ധർമ്മം' വിശുദ്ധ കുർബാനയുടെ വിലയല്ല. പ്രത്യുത, വിശ്വാസികൾ സഭയ്ക്കു നൽകുന്ന കാഴ്ചയാണ്. അത് വിശ്വാസികളുടെ സമർപ്പണമാണ്; വിശ്വാസത്തോടെ നൽകുന്ന നേർച്ചയാണ്. കുർബാന ധർമ്മം കുർബാനയർപ്പിക്കുന്ന വൈദികനു നൽകുന്ന കൂലിയോ ഫീസോ അല്ല. ഒരിക്കലും

വാങ്ങുകയോ വില്ക്കുകയോ ചെയ്യാൻ പറ്റാത്ത അതിപവിത്രമായ ഒന്നാണ് വിശുദ്ധ കുർബാന. വിശുദ്ധ കുർബാന അമൂല്യമാണ്; ലോകത്തുള്ള എല്ലാ സമ്പത്തും നൽകിയാലും വിലക്കുവാങ്ങാൻ സാധിക്കാത്തതാണത്.

പടിയറ ഫലിതങ്ങൾ

ബൈബിളിൽ ആദത്തിന്റെ വസ്ത്രം

ഒരു വീട്ടിൽ വല്യപ്പച്ചൻ ബൈബിളിലെ ഉല്പത്തി പുസ്തകത്തിന്റെ ഏതാനും ഭാഗങ്ങൾ വായിച്ചശേഷം ഒരു വെറ്റില എടുത്ത് അതിൽ അടയാളം വച്ചു. ബാക്കി ഭാഗം പിന്നീട് വായിക്കുന്നതിനാണ് അങ്ങനെ ചെയ്തത്. അയാളുടെ കൊച്ചുമകൻ ബൈബിൾ തുറന്നപ്പോൾ ഈ വെറ്റില കണ്ടു. ഉടൻ കുട്ടി വല്യപ്പച്ചനോടു പറഞ്ഞു: 'വല്യപ്പച്ചാ, വല്യപ്പച്ചാ ഇതാ നമ്മുടെ ബൈബിളിൽ ആദത്തിന്റെ വസ്ത്രം ഇരിക്കുന്നു.' ❖

പ്രതികരണം

കുട്ടി ദർശകൻ

സൺഡേസ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർഥികൾക്കായുള്ള ദർശകന്റെ മത്സര പരിപാടിയാണിത്. നറുക്കെടുപ്പിലൂടെ 5 വിജയികൾക്കു സമ്മാനങ്ങൾ നൽകും. അയക്കുന്ന

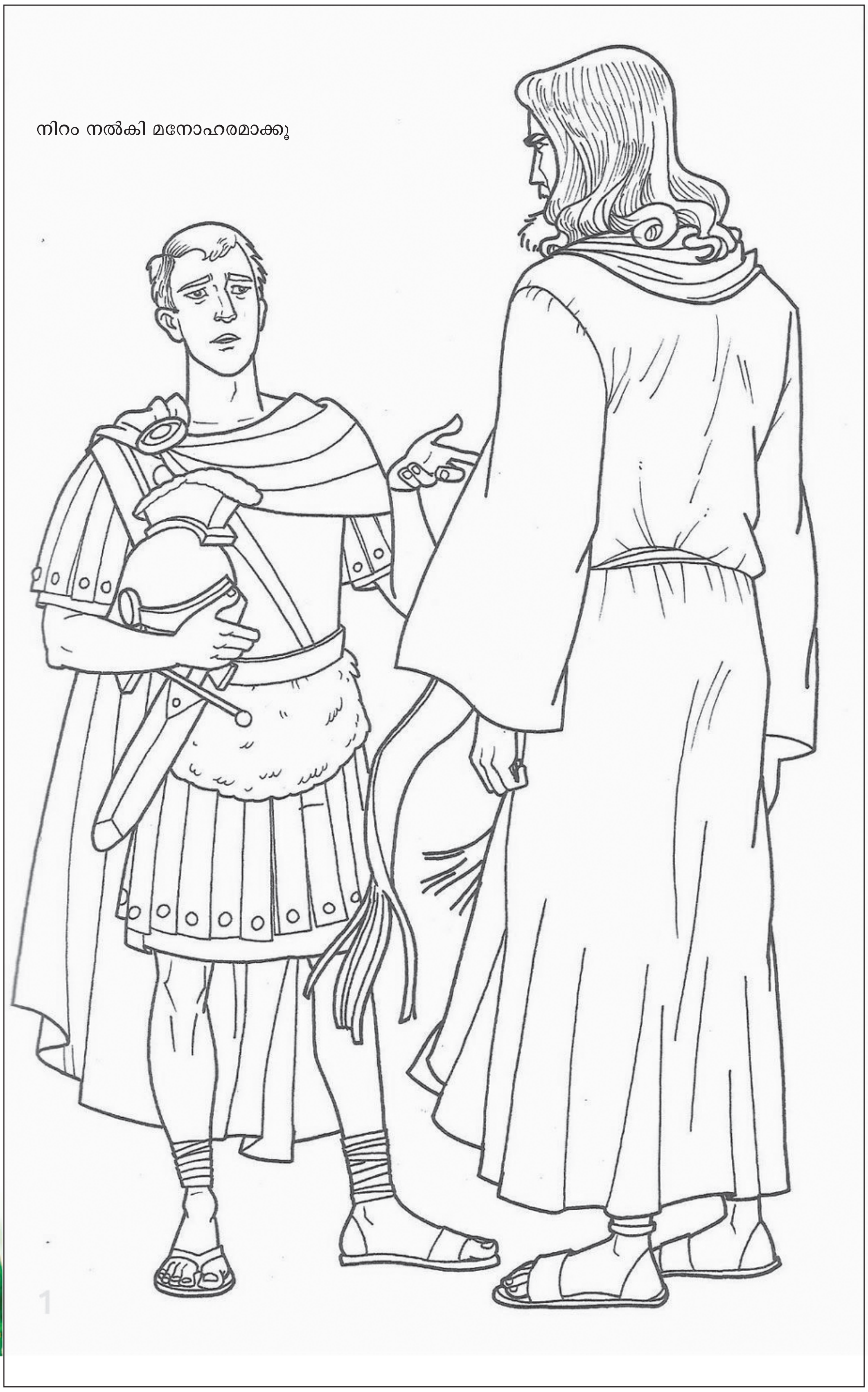
കുട്ടിയുടെ പേര്, വീട്ടുപേര്, ക്ലാസ്, ഇടവക എന്നിവ വ്യക്തമായി നൽകേണ്ടതാണ്. ഈ മാസം 20ന് മുമ്പായി ഉത്തരങ്ങൾ അയക്കേണ്ടതാണ്. തന്നിരിക്കുന്ന സുവിശേഷം വായിച്ച് അതിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു വാക്യംകൂടി അയക്കുമല്ലോ. കൂടാതെ തഴെതന്നിരിക്കുന്ന ചിത്രം നിറം നൽകി മനോഹരമാക്കൂ. ശേഷം ഫോട്ടോ എടുത്ത് 7025466111 എന്ന വാട്ട്സ്അപ്പ് നമ്പരിലേക്ക് അയക്കുക.

കഴിഞ്ഞ ലക്കത്തിലെ വിജയികൾ

1) ആൻമരിയ ഷാജി വേങ്ങത്താനം, നെയ്യാട്ടുശ്ശേരി. 2) അൽഫോൻസ മരുതോലിൽ, നെറ്റിത്തൊഴു. 3) ആരോൺ രാജീവ് കരിന്തകരയിൽ, അറയാഞ്ഞിലിമണ്ണ്. 4) അൽഫോൻസ ജോർജ് കുരിശുങ്കൽ, കാഞ്ചിയാർ. 5) നിയ മരിയ ദേവസ്യ മൂക്കിലിക്കാട്ട്, ഉപ്പുതറ.

കൂട്ടുകാരെ,

മത്തായിയുടെ സുവിശേഷം എട്ടാം അധ്യായം 5 മുതൽ 13 വരെയുള്ള വാകൃങ്ങൾ വായിക്കുമല്ലോ. നമ്മുടെ കർത്താവായ ഈശോമിശിഹാ കരുണാമയനാണെന്നും തന്നെ വിളിച്ചപേക്ഷിക്കുന്നവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ അവിടുന്ന് നിറവേറ്റുമെന്നും വിശ്വാസവും എളിമയും ജീവിതത്തിൽ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നവരിൽ നിന്നും അവിടുത്തെ സാന്ത്വന സ്പർശം അകലെയല്ലെന്നതുമാണ് കഥയുടെ പൊരുൾ. എളിമയും വിശ്വാസവും ഉള്ള നല്ല മക്കളായി നമുക്ക് വളരാം.



ആത്മവിശ്വാസമാണ് ശക്തി

'മെൻലോപാർക്കിലെ മാന്ത്രികൻ' എന്ന് അറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ലോകം കണ്ട മഹാന്മാരായ ശാസ്ത്രജ്ഞരിൽ പ്രമുഖനായ തോമസ് ആൽവഎഡിസൺ മനുഷ്യജീവിതത്തെ മാറ്റിമറിച്ച ഒട്ടേറെ കണ്ടെത്തലുകൾ നടത്തിയ ആയിരത്തിലധികം പേറ്റന്റുകൾ നേടിയ വ്യക്തിയാണ്. അദ്ദേഹം ഒരു വമ്പൻ വ്യവസായ സാമ്രാജ്യത്തിന്റെ അധിപനുംകൂടി ആയിരുന്നു.

ഒരു ദിവസം എഡിസൺ തന്റെ പരീക്ഷണശാലയിൽ നിന്നും പുറത്തു വന്നത് വളരെ നാളത്തെ പരിശ്രമം കൊണ്ട് താൻ കണ്ടെത്തിയ ബൾബുമായിട്ടായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പുതിയ പരീക്ഷണം കാണാൻ ആകാംക്ഷയോടെ കാത്തു നിന്ന പത്രക്കാരുടെയും മറ്റാളുകളുടെയും മുന്നിൽ തന്റെ പുതിയ കണ്ടുപിടിത്തമായ ബൾബ് പ്രദർശിപ്പിക്കുവാൻ അദ്ദേഹം തയ്യാറായി.ആ ബൾബ് എഡിസൺ തന്റെ അസിസ്റ്റന്റ്റിന്റെ കയ്യിലേക്ക് നൽകി. കഷ്ടകാലമെന്നല്ലാതെ എന്തു പറയാൻ! അയാളുടെ കയ്യിൽ നിന്നും അത് നിലത്ത് വീണ് പൊട്ടിപ്പോയി.

എല്ലാവരും ഞെട്ടിപ്പോയി. നിരാശ കടിച്ചമർത്തി കൊണ്ട് എഡിസൺ അവിടെ കൂടിയവരോട് പറഞ്ഞു

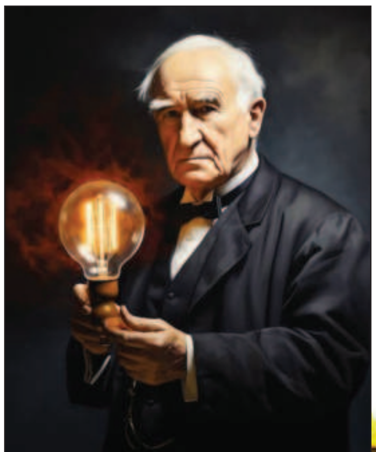
'ഇനി ഇത് പുനർനിർമ്മിക്കാൻ 24 മണിക്കൂറെങ്കിലും വേണ്ടിവരും. അതിനാൽ നാളെ വൈകിട്ടാകാം പ്രദർശനം '. ആളുകൾ നിരാശരായി തിരിച്ചു പോയി. എഡിസൺ തന്റെ പരീക്ഷണശാലയിലേക്ക് തിരികെ കയറി.

അതിനടുത്തദിവസം എഡിസൺ പുതിയ ബൾബുമായി വീണ്ടും രംഗത്തെത്തി. കുറെയധികം ആളുകൾ അത്കാണുന്നതിനായി അവിടെ തടിച്ചു കൂടിയിരുന്നു.

എഡിസൺ ചുറ്റും നോക്കി. കഴിഞ്ഞ ദിവസം ബൾബ് താഴെയിട്ട് പൊട്ടിച്ച അസിസ്റ്റന്റ് അതാ ദൂരെ മാറി നിൽക്കുന്നു. എഡിസൺ അയാളെ തന്റെ അരികിലേക്ക് വിളിച്ചു. എന്നിട്ട് എല്ലാവരും ആകാംക്ഷയോടെ നോക്കി നിൽക്കേ, ആ ബൾബ് അയാളെ ഏൽപ്പിച്ച ശേഷം വേണ്ട ഒരുക്കങ്ങൾ നടത്തി. അതിന് ശേഷം നടത്തിയ പ്രദർശനം വൻ വിജയമായിരുന്നു.

പരിപാടിക്ക് ശേഷം ഒരു പത്രക്കാരൻ അദ്ദേഹത്തോട് ചോദിച്ചു.

'കഴിഞ്ഞ ദിവസം ആ ബൾബ് താഴെയിട്ട് പൊട്ടിച്ച് താങ്കളുടെ പ്രദർശനം പരാജയപ്പെടുത്തിയ അതേ വ്യക്തിയുടെ കയ്യിൽ തന്നെ ഇന്നും ബൾബ് കൊടുക്കാൻ അങ്ങേയ്ക്ക് എങ്ങനെ ധൈര്യം വന്നു'.അതിന് മറുപടിയായി എഡിസൺ പറഞ്ഞു



'ഇനി ഒരിക്കൽ കുടി ആ ബൾബ് തകർന്നാലും 24 മണിക്കൂർ കൊണ്ടെനിക്കിത് പുനർനിർമ്മിക്കാം. എന്നാൽ അയാളുടെ ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടമായാൽ ഇരുപത്തിനാല് വർഷമെടുത്താലും ചിലപ്പോൾ തിരികെ നൽകാൻ സാധിച്ചെന്ന് വരില്ല.

കംപ്യൂട്ടർ രംഗത്തെ നൂതന വിപ്ലവങ്ങൾ

ഗെയിറ്റ് സാങ്കേതിക വിദ്യ

ഡോ. ജൂബി മാത്യു
HOD കംപ്യൂട്ടർ സയൻസ് & എൻജിനിയറിംഗ്,
അമൽജ്യോതി കോളേജ്

സിനിമ നടന്മാരുടെ നടത്തത്തെ അനുകരിക്കുന്ന പരിപാടികൾ നമ്മൾ കാണാറുണ്ട്. എന്നാൽ നടത്തം അത്ര ചില്ലറ കാര്യമല്ല. വിരലടയാളങ്ങളോ മുഖ സവിശേഷതകളോപോലെ, നടത്തം ഒരു ബയോമെട്രിക് സ്വഭാവമായി കണക്കാക്കപ്പെടാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

മനുഷ്യ ചലനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള, പ്രത്യേകിച്ച് ആളുകൾ നടക്കുന്നതോ ഓടുന്നതോ ആയ രീതികളെ ശാസ്ത്രീയമായി പരിശോധിക്കുന്ന സാങ്കേതികവിദ്യയാണ് ഗെയിറ്റ് അനാലിസിസ് (Gait Analysis). സെൻസറുകൾ, ക്യാമറകൾ, സോഫ്റ്റ്‌വെയർ ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച്, ഗെയ്റ്റ് സാങ്കേതികവിദ്യ, ചലന രീതികളുടെ വിശദമായ വിലയിരുത്തൽ പ്രാപ്തമാക്കുകയാണ് ഇവിടെ ചെയ്യുന്നത്. ശരീരഘടന, പേശി പ്രവർത്തനം, നാഡീവ്യവസ്ഥയുടെ നിയന്ത്രണം, വ്യക്തിഗത ശീലങ്ങൾ എന്നിവയാൽ സ്വാധീനിക്കപ്പെട്ട ഒരു സവിശേഷമായ ഗെയ്റ്റ് പാറ്റേൺ ഓരോ വ്യക്തിക്കുമുണ്ട്. അസാധാരണതകൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും, മെഡിക്കൽ അവസ്ഥകൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനും, അല്ലെങ്കിൽ പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഈ പാറ്റേണുകൾ പഠിക്കുന്നത് ഗെയ്റ്റ് വിശകലനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

പാർക്കിൻസൺസ് രോഗം, സെറിബ്രൽ പാൾസി, സ്ട്രോക്ക്, മസ്കുലോസ്കെലെറ്റൽ ഡിസോർഡേഴ്സ് തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകൾ കണ്ടെത്തുന്നതിലും നിരീക്ഷിക്കുന്നതിലും ഗെയ്റ്റ് വിശകലനം നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

കേസുകളിൽ വ്യക്തികളെ തിരിച്ചറിയാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പെരുമാറ്റ പരിശോധനയായി ഗെയിറ്റ് അനാലിസിസിനെ ഇപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിനായി പരീക്ഷണത്തിനു വിധേയനാകുന്ന വ്യക്തിയെ പലവട്ടം നടത്തിക്കും. വിഡിയോ ക്യാമറയിൽ നടത്തരീതി എടുക്കും. ഇതിലൂടെ നടത്ത രീതി, കാലുകൾ തമ്മിലുള്ള അകലം, ശരീരത്തിന്റെ ഘടന, ശരീരത്തിന്റെ ചലനത്തിലെ പ്രത്യേകതകൾ എന്നിവ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഇവ സിസിടിവി ദൃശ്യങ്ങളിൽനിന്നോ മറ്റു ക്യാമറകളിൽനിന്നോ ലഭിക്കുന്ന വീഡിയോയുമായി താരതമ്യം ചെയ്തു വ്യക്തിയെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും. ഫൊറൻസിക് ലാബിൽ നടത്തുന്ന താരതമ്യത്തിൽ രണ്ടു സന്ദർഭങ്ങളിലെയും വ്യക്തികൾ ഒരാളാണെന്നു തെളിയിക്കാൻ കഴിയും. രണ്ടു സന്ദർഭങ്ങളിൽ രണ്ടുപേരാണെങ്കിൽ അക്കാര്യവും തിരിച്ചറിയാം.

കൂടാതെ ഗെയിറ്റ് അനാലിസിസിന്റെ ഉപവിഭാഗമായ ഫൊറൻസിക് പോഡിയാട്രി (Forensic Podiatry) സ്ഥലത്തെ കാൽപാദങ്ങൾ പതിയുന്നതും പരിശോധിക്കും. പാദത്തിന്റെ ആകൃതി, പാദങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അകലം തുടങ്ങിയവയാണ് എടുക്കുന്നത്. ഇവയും താരതമ്യം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും. ശാസ്ത്രീയ ലാബ് പരിശോധനാഫലം തെളിവായി കോടതി സ്വീകരിക്കും. കഴിഞ്ഞയിടയിൽ ചാലക്കുടി, പോട്ട ഫെഡറൽ ബാങ്ക് കവർച്ചാകേസിൽ അന്വേഷണസംഘം പ്രതിയുടെ നടത്ത പരിശോധന നടത്തിയിരുന്നു.

ഫെഡറൽ ബാങ്ക് കവർച്ചാ കേസിൽ പ്രതി നടക്കുന്ന രീതി സിസിടിവി ദൃശ്യങ്ങളിൽനിന്ന് ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. പിന്നീട് കവർച്ചാരംഗം പുനഃസൃഷ്ടിച്ച പൊലീസ്, പ്രതി കടന്നുവരുന്ന രീതി വിഡിയോ എടുത്തു. പ്രതി ബാങ്കിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിന്റെയും കവർച്ച നടത്തുന്നതിന്റെയും പരിശോധനാദൃശ്യങ്ങളും ഇതുവഴി ശേഖരിച്ചു. ഈ രണ്ടു ദൃശ്യങ്ങളും ലാബിൽ അയച്ച് ഒന്നാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തി. പൊലീസിനു തെളിവു ലഭിക്കാതിരിക്കാനാണ് പ്രതി മാസ്കും ഹെൽമറ്റും ധരിച്ചത്. മുഖം മറച്ചു രക്ഷപ്പെടാൻ പ്രതി ശ്രമിച്ചെങ്കിലും നടത്തം തിരിച്ചടിയായി.

പാർക്കിൻസൺസ് രോഗം, സെറിബ്രൽ പാൾസി, സ്ട്രോക്ക്, മസ്കുലോസ്കെലെറ്റൽ ഡിസോർഡേഴ്സ് തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകൾ കണ്ടെത്തുന്നതിലും നിരീക്ഷിക്കുന്നതിലും ഗെയ്റ്റ് വിശകലനം നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

കായിക മേഖലയിൽ ധാരാളം ഉപയോഗങ്ങൾ ഗെയ്റ്റ് സാങ്കേതികവിദ്യയ്ക്കുണ്ട്. അത്‌ലറ്റിക്, പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും പരിക്കുകൾ തടയുന്നതിനും ഗെയ്റ്റ് സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഓട്ടം അല്ലെങ്കിൽ നടത്ത രീതികൾ വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, പരിശീലകർക്കും ഫിസിയോളജിസ്റ്റുകൾക്കും പരിശീലനപരിഷ്കാരങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കാനും അമിത ഉപയോഗമോ തെറ്റായ ക്രമീകരണമോ ഉള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ നേരത്തേ കണ്ടെത്താനും കഴിയും.

ചലനശേഷിയുള്ള ഹ്യൂമനോയിഡ് റോബോട്ടുകളുടെ വികസനത്തെ സഹായിക്കാൻ ഈ സാങ്കേതിക വിദ്യക്കാവും. സ്വാഭാവിക ചലനത്തെ അനുകരിക്കുന്ന നൂതന പ്രോസ്തെറ്റിക്സുകളുടെയും എക്സോസ്കെലിറ്റണുകളുടെയും രൂപകൽപ്പന വേഗത്തിലാക്കാൻ ഗെയ്റ്റ് സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ വരവോടെ സാധിക്കും. ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ്, ക്ലൗഡ് കമ്പ്യൂട്ടിംഗ്, ടെലിമെഡിസിൻ എന്നിവയുമായി കൂടിച്ചേർന്ന്, ഗെയ്റ്റ് സാങ്കേതികവിദ്യ പുതിയ സാധ്യതകൾ തുറന്നിടുന്നു. ■

ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ ചേർത്തുപിടിച്ച മങ്കന്താനം കുടുംബത്തിലെ മൂന്നു കുട്ടികൾ

ജോജി പേഴത്തുവയലിൽ

ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പയിൽ നിന്ന് നേരിട്ട് അനുഗ്രഹം ലഭിച്ച പുണ്യസ്മരണയിൽ മങ്കന്താനം കുടുംബത്തിലെ മൂന്നു കുട്ടികൾ. മണിപ്പുഴ മങ്കന്താനം അഡ്വ. ബിനോയി - ഷൈനി ദമ്പതികളുടെ മക്കളായ ലിയ തെരേസ ബിനോയി, ലെന അന്ന ബിനോയി, ലിയോണ മരിയ ബിനോയി എന്നിവരെയാണ് 2013ൽ ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പ ചേർത്തുപിടിച്ച് അനുഗ്രഹിച്ചത്. അന്ന് ലിയയ്ക്ക് ഏഴും ലെനയ്ക്ക് അഞ്ചും ലിയോണയ്ക്ക് ഒരു വയസിന് താഴെയുമായിരുന്നു പ്രായം.

ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ ലിയ, ലന, ലിയോണ എന്നിവരെ ചേർത്ത് പിടിച്ച് അനുഗ്രഹിക്കുന്നു. (ഫയൽ ചിത്രം)

ലിയ, ലന, ലിയോണ എന്നിവർ സഹോദരൻ ലിയോണിനൊപ്പം.

അയർലൻഡിലെ പ്രവാസ ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് യൂറോപ്പ് യാത്ര നടത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി 2013 നവംബർ 27നാണ് റോമിലെ സെന്റ് പീറ്റേഴ്സിലെത്തിയത്. എല്ലാ ബുധനാഴ്ചയും പൊതുജനങ്ങളെ കാണാനായി ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ബസേലിക്കയിലെത്തുന്നത് അറിഞ്ഞാണ് ഇവരും അവിടെ വന്നത്. സന്ദർശകരെ കാണുന്നതിനിടെയാണ് ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ ലെനയെയും ലിയോണയെയും ചേർത്തുപിടിച്ച് അനുഗ്രഹിച്ചത്. എന്നാൽ, ലിയയ്ക്ക് ഇതിനുള്ള ഭാഗ്യം ലഭിച്ചില്ല. പിന്നീട് പാപ്പാമൊബീലിൽ സഞ്ചരിച്ച് സന്ദർശകരെ ആശീർവദിച്ച് തിരികെയെത്തിയപ്പോഴാണ് ലിയയ്ക്കും പാപ്പയുടെ അനുഗ്രഹം ലഭിച്ചത്.

ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ ദിവംഗതനായി എന്ന വാർത്ത കണ്ടപ്പോൾ തങ്ങളെ ചേർത്തുപിടിച്ച് അനുഗ്രഹിച്ചതിന്റെ പുണ്യ സ്മരണകളാണ് ഇവരിലേയ്ക്ക് എത്തിയത്.

ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പയുടെ അനുഗ്രഹം ഇന്നും തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലുടനീളം ഉണ്ടെന്ന് ഇവർ പറയുന്നു. ■

മുതിർന്നവരിലെ കുത്തിവെയ്പ്പുകൾ

ഡോ. ക്രിസ്റ്റി മരിയ
എംഎംഡി ഹോസ്പിറ്റൽ

വാക്സിനേഷൻ എന്നത് നമ്മെത്തന്നെയും നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവരെയും സംരക്ഷിക്കുക ആണ് ചെയ്യുന്നത്. വിജയകരമായ വാക്സിനേഷൻ വിജയകരമായ സമൂഹങ്ങളെപ്പോലെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും സഹകരണത്തോടെ എല്ലാവരുടെയും നന്മ ഉറപ്പാക്കാൻ ഇത് മൂലം സാധിക്കുന്നു.

മുതിർന്നവർക്ക് വാക്സിനേഷൻ പ്രധാനമായിരിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?

പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ മുതിർന്നവർക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

സാംക്രമിക രോഗങ്ങളുടെയും അണുബാധകളുടെ വ്യാപനം കുറയ്ക്കാൻ അത് സഹായിക്കുന്നു.

വാക്സിനുകൾ ചില രോഗങ്ങൾക്ക് എതിരെ പ്രതിരോധശേഷി നൽകാൻ സഹായിക്കുന്നു. അതായത്, നമുക്ക് പ്രായമാകുമ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ചും ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ ദുർബലമായേക്കാം. ഈ അവസരത്തിൽ വാക്സിനുകൾ പ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

മുതിർന്നവർക്ക് ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന പ്രത്യേക വാക്സിനുകൾ

പ്രായം, ആരോഗ്യം തുടങ്ങിയ ഘടകങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി വ്യത്യാസപ്പെടാം. പ്രായം, ആരോഗ്യനില, ജീവിതരീതി എന്നിവ പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്. എന്നിരുന്നാലും, സാധാരണയായി മുതിർന്നവർക്ക് ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന വാക്സിനുകളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവ:

ഇൻഫ്ലുവൻസ (ഫ്ലൂ) വാക്സിൻ, Tdap (ടെറ്റനസ്, ഡിഫ്തീരിയ, പെർട്ടുസിസ്) വാക്സിൻ, ന്യൂമോകോക്കൽ വാക്സിൻ, ഷിംഗിൾസ് വാക്സിൻ, കൂടാതെ HPV (ഹ്യൂമൻ പാപ്പിലോമ വൈറസ്) വാക്സിൻ പ്രായ വിഭാഗങ്ങൾ അനുസരിച്ച് എടുക്കാവുന്നതാണ്.

വാക്സിനുകൾക്ക് ഹാനികരവും ദീർഘകാലത്തിനുശേഷം അജ്ഞാതമായ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുമോ ?

വാക്സിനുകൾ വളരെ സുരക്ഷിതമാണ്. മിക്ക വാക്സിൻ പ്രതികരണങ്ങളും സാധാരണയായി ചെറുതും താത്കാലികവുമാണ്. നേരിയ പനി, വേദന എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. ഒരു വാക്സിൻഎടുക്കുന്നതുമൂലമുള്ള പാർശ്വഫലങ്ങൾ അവയാൽ തടയാൻ കഴിയുന്ന രോഗാവസ്ഥകളുടെ അത്രയും ഗുരുതരാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുന്നവയല്ല. ഉദാഹരണത്തിന്, പോളിയോയുടെ കാര്യത്തിൽ, രോഗം പക്ഷാഘാതത്തിന് കാരണമാകും, അഞ്ചാംപനി എൻസെഫലൈറ്റിസ്, അന്ധത എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകും. അതിനാൽ ഇവ വരാതെ നിയന്ത്രിക്കാനാണ് വാക്സിനുകൾ നാം കൃത്യസമയത്ത് എടുക്കേണ്ടത്.

മുതിർന്നവർക്ക് എടുക്കേണ്ടതായുള്ള വാക്സിനുകൾ ഏതെല്ലാമാണ്?

1) ന്യുമോകോക്കൽ വാക്സിനേഷൻ

ന്യുമോകോക്കൽ ബാക്ടീരിയ ഉണ്ടാക്കുന്ന ന്യുമോണിയയ്ക്ക് എതിരെയുള്ള വാക്സീൻ. വയോധികരുടെ മരണകാരണങ്ങളിൽ മുൻപന്തിയിലുള്ളതാണ് ന്യുമോണിയ. ഇത് ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കുന്നത് എളുപ്പമല്ല. വാക്സീൻ ഒരു ഡോസ് എടുത്ത് 5 വർഷത്തിനു ശേഷമാണ് രണ്ടാം ഡോസ് എടുക്കുന്നത്. അപൂർവമായി പനിയുണ്ടായേക്കാം.

2) ടെറ്റനസ് വാക്സിനേഷൻ

മുറിവോ ചതവോ വന്നാൽ റ്റി.റ്റി. (T T)എടുക്കുക സാധാരണമാണ്. ടെറ്റനസ് വാക്സീൻ ആദ്യ ഡോസ് എടുത്തുകഴിഞ്ഞ് 6 ആഴ്ച കഴിഞ്ഞ് രണ്ടാം ഡോസ്, 6 മാസം കഴിഞ്ഞ് മൂന്നാം ഡോസ് എന്നിങ്ങനെ എടുക്കുക. പിന്നീട് വർഷത്തിലൊരിക്കൽ ബൂസ്റ്റർ ഡോസ് എടുക്കുക. ഇങ്ങനെ എടുത്താൽ ഇടയ്ക്കിടെ റ്റി.റ്റി. എടുക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

3) ഹെർപിസ് സോസ്റ്റർ വാക്സീൻ

ചിക്കൻപോക്സ് വന്ന് വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി കുറയുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു രോഗാവസ്ഥയാണ് ഷിംഗിൾസ് അഥവാ ഹെർപിസ് സോസ്റ്റർ അഥവാ വിസർപ്പൻ. ത്വക്കിനെ ബാധിക്കുന്ന ഈ രോഗം വളരെ വേദനയും അസ്വസ്ഥതയുമുണ്ടാക്കുന്നതാണ്. ഈ അവസ്ഥ തടയുവാനുള്ള വാക്സീനാണിത്. ഒരു ഡോസ് മതിയാകും.

4) ഇൻഫ്ലുവൻസ വാക്സിനേഷൻ

ഫ്ലൂവിന് എതിരെയുള്ള ഈ വാക്സീനാണിത്. ഇത് ഓരോ വർഷവും എടുക്കേണ്ടതാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ അലട്ടുന്നവർക്ക്. ഇത് ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ സാംക്രമിക അസുഖമാണ്, ഇത് നേരിയതോ കഠിനമായതോ ആയ രോഗത്തിന് കാരണമാകാം, ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ മരണത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം. നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ളവരെയും ഇതിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗമാണ് വാക്സിനേഷൻ. ഇൻഫ്ലുവൻസ വാക്സിനുകൾ കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനങ്ങൾ അനുസരിച്ച് വരുന്ന ഫ്ളൂ വൈറസുകളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിട്ടുള്ളതാണ്. വാക്സിനേഷൻ എടുക്കുന്നതിലൂടെ, പനി വരാനും രോഗം മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാനുമുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. കൊച്ചുകുട്ടികൾ, പ്രായമായവർ, ഗർഭിണികൾ, ചില വിട്ടുമാറാത്ത ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുള്ള വ്യക്തികൾ എന്നിവരുൾപ്പെടെ, കടുത്ത ഇൻഫ്ലുവൻസ സങ്കീർണതകൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലുള്ള ആളുകൾക്ക് ഇത് വളരെ ഉപകാരപ്പെടുന്നു.

ഇൻഫ്ലുവൻസ രോഗം ന്യുമോണിയ, ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, തുടങ്ങിയ ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഇടയാക്കും. സൈനസ് അണുബാധ, ഒപ്പം ചെവി അണുബാധകൾ എന്നിവയിലേക്ക് നയിക്കാം. ഇത് ആസ്ത്മ പോലുള്ള വിട്ടുമാറാത്ത ആരോഗ്യ അവസ്ഥകളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ 65 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള മുതിർന്നവർ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് ഇത് എടുക്കാവുന്നതാണ്.

വാക്സിനേഷൻ നമ്മെത്തന്നെയും നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവരെയും സംരക്ഷിക്കുക ആണ് ചെയ്യുന്നത്. വിജയകരമായ വാക്സിനേഷൻ വിജയകരമായ സമൂഹങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും സഹകരണത്തോടെ എല്ലാവരുടെയും നന്മ ഉറപ്പാക്കാൻ ഇത് മൂലം സാധിക്കുന്നു. രോഗം പടരുന്നത് തടയാൻ നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ആളുകൾ നമ്മളാൽ കഴിയുന്നത് ചെയ്യണം. അതുവഴി സാമൂഹിക പ്രതിരോധം (herd immunity) രൂപപ്പെടുന്നു.

ബിബ്ലിയ 2025 (ബൈബിൾ ക്വിസ്)

ആനവിലാസം സെന്റ് ജോർജ് പള്ളിയുടെ രജത ജൂബിലിയോട് അനുബന്ധിച്ച്, കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതയുടെ മുഖപത്രമായ ദർശകൻ മാസികയോട് ചേർന്ന്, ബിബ്ലിയ ഓൺലൈൻ ബൈബിൾ ക്വിസ് ഒരുക്കുന്നു. മെയ് മാസം 25-ാം തീയതി ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം എട്ടുമണിക്ക് നടത്തപ്പെടുന്ന മൂന്നാമത്തെ ബൈബിൾ ക്വിസ്സിന്റെ പഠിക്കേണ്ട ഭാഗങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു. പങ്കെടുക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് തന്നിരിക്കുന്ന ലിങ്ക് ഷെയർ ചെയ്ത് കൊടുത്ത്, വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പിൽ അംഗങ്ങൾ ആകുമല്ലോ.

മെയ് മാസം പഠിക്കേണ്ട ഭാഗങ്ങൾ: ന്യായാ. 15,16 അധ്യായങ്ങൾ, പ്രഭാ. 45, 46 അധ്യായങ്ങൾ, ലൂക്ക 21-ാം അധ്യായം, എഫേ. 3-ാം അധ്യായം.

(കൂടാതെ മെയ് മാസം ദർശകൻ മാസികയിൽ നിന്നും മൂന്നു ചോദ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. ദർശകൻ മാസികയുടെ PDF പിന്നീട് ഈ ഗ്രൂപ്പിൽ ഷെയർ ചെയ്യുന്നതാണ്.)

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.

ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യത്തിന് ഉപകാര സ്മരണ

ഒരു വിശ്വാസി

RNI Reg. No. KERMAL/2012/45157 Annual Subscription Rs. 150/-
Postal Reg. No. KL/CHC/64/2023-25 Published on May 1

Printed & Published by Fr. Boby Alex Mannamplackal, Diocese of Kanjirapally. Printed at Rashtra Deepika Limited, Vadavathoor. Chief Editor: Fr. Justin Mathiyath. Designed at Divine Graphics KPLY.