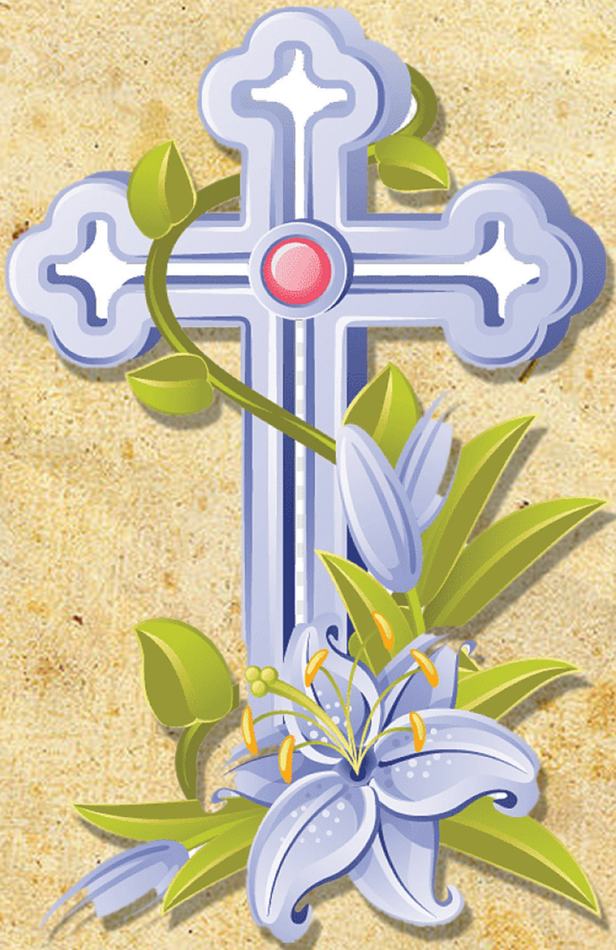
ഐക്യദീപം
AIKYADEEPAM

SINCE 1976

വില 10 രൂപ 2022 മാർച്ച്

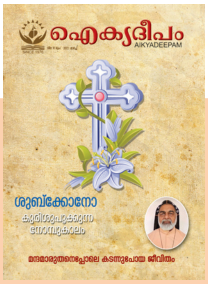


ശുബ്ക്കോനോ

കുരിശുപൂക്കുന്ന നോമ്പുകാലം

മന്ദമാരുതനെപ്പോലെ കടന്നുപോയ ജീവിതം

DERRICK JONES
MANAGEMENT PVT. LTD.
Expanding Horizons
100% NZ
Owned & Operated
WELCOME TO THE MOST PEACEFUL AND BEAUTIFUL COUNTRY IN THE WORLD
NEW ZEALAND BASED COMPANY BECKONS NURSES!
Migrate and work in New Zealand with your family in less than 5 months!
We work with CAP schools in New Zealand & can offer CAP admission right now. No waiting!
RN job is guaranteed! We place you in a job.
Residence visa for you & family. We will process it.
Our New Zealand office process Residence visa for you.
Quick processing (up to 5 months)
Gain family Residency in 12 months
24/7 assistance from New Zealand office
Make New Zealand Home
STUDY IN NEW ZEALAND
Study job oriented courses
Student visa for a life-long career
Job placements for student and partner
Post study work visa support
Interest free car loan arrangements
Airport pick up & accommodation arrangements in NZ
Air tickets arrangements
24/7 assistance from New Zealand office
STUDY
WORK
SETTLE
NEW ZEALAND
0064204108 7812
20+ YEAR OF EXCELLENCE
Head Office in
NEW ZEALAND
KOCHI | CALICUT | NEW ZEALAND | MALAYSIA
Hear from Our clients
Just Scan
+91 97780 42441 / +91 73562 22336
Info@derrickjones.in
www.derrickjones.in



ഐക്യദീപം
aikyadeepam

2022 മാർച്ച്
പുസ്തകം 53 ലക്കം 03

രക്ഷാധികാരി
മോസ്റ്റ് റവ. ഡോ. തോമസ് മാർ കൂറിലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്താ

ചീഫ് എഡിറ്റർ
ഫാ. വർഗ്ഗീസ് ചാമക്കാലായിൽ

മാനേജർ
ഫാ. മാത്യു പുനക്കുളം

പ്രസാധകൻ
തോമസ് കൊടിനാട്ടുകുന്നേൽ കോർ എപ്പിസ്കോപ്പാ

സർക്കുലേഷൻ മാനേജർ
ഫാ. ജെറോം പുളിയ്ക്കൽ

ഓഫീസ് സ്റ്റാഫ്
ചിന്നു എൽസ ഐസക്

ഉപദേശക സമിതി
ഫാ. ഡോ. തോമസ്കുട്ടി പതിനെട്ടിൽ
ഫാ. ഡോ. തോമസ് പാറയ്ക്കൽ
റവ. സി. അലീന എസ്.ഐ.സി.
റവ. സി. റാണി മരിയ ഒ.എസ്.എസ്.
ലൈജു കോശി മാത്യു
ജയിസ് കോഴിമണ്ണിൽ
വർഗ്ഗീസ് ഐസക് തെക്കേടത്ത്

Annual Subscription Rs.120.00
Single Copy Rs. 10.00
Overseas: $40.00 or 2750

Bank Details :
Chief Editor, Aikyadeepam
Union Bank, Tiruvalla 689 101
A/c No. 110110100023901
IFSC. UBIN0811017
SWIFT CODE: ANDBINBB

Printed at: Mangalam Webmedia
Kottayam

Designed by : Greeshma Designs
Kottayam. Ph: 9447304348
gdesignktm@gmail.com

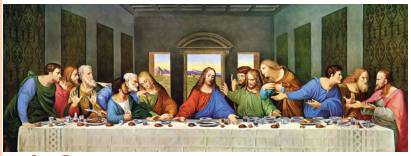
All correspondence regarding Agency and Subscription: Chief Editor,
Aikyadeepam Monthly,
St. John's Metropolitan Cathedral,
Tiruvalla - 689 101.
Phone: 0469-2600626
E-mail: aikyadeepamtvla@gmail.com

ഉള്ളടക്കം
contents

4 എഡിറ്റോറിയൽ

6 ഇടയശബ്ദം

9 **നോമ്പ് – സ്നേഹത്തിലുള്ള ശിക്ഷണം**
ഫാ. ഡോ. കുര്യാക്കോസ് കോർ എപ്പിസ്കോപ്പ മൂലയിൽ

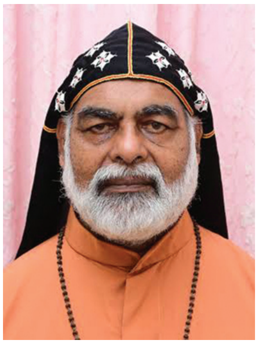


13 **തീൻമേശകളിലെ ശുബ്ക്കോനോ**

16

നല്ല വിജയം കൈവരിക്കാം
ബിൻസിമോൾ മാത്യു

ശുബ്ക്കോനോ
ഫാ. ജോസഫ് മലയാറ്റിൽ 18



25 **മന്ദമാരുതനെപ്പോലെ കടന്നുപോയ ജീവിതം**
ഫാ. ചെറിയാൻ താഴമൺ

സ്ഥിരം പംക്തികൾ

20. **സൗദി രാജകുമാരനും സൽവേറ്റർ മുണ്ടിയും**
ഫാ. യൽദോ മോഴശ്ശേരിൽ
31. **ജാലകം**
മെർലിൻ മേരി മാത്യു
33. **മനഃശാസ്ത്രം**
സി. ഫിലോ എസ്.ഡി.പി.
37. **ആരോഗ്യം**
സി. ഡോ. ബെറ്റ്സി തോമസ് എഫ്.സി.സി.
39. **ജീവനുള്ള പാലങ്ങൾ**
ഫാ. ഏബ്രഹാം തൈപ്പറമ്പിൽ
40. **ബാലദീപം**
പ്രൊഫ. ഡോ. ബാബു ഫിലിപ്പ്
41. **ഹോമിയോപ്പതി**
ഡോ. സി. ഐറിൻ എസ്.ഐ.സി.
44. **സുറിയാനി ഭാഷാ പഠനം**
ഫാ. ഡോ. രാജു പറക്കോട്ട്
46. **മല്പാനോടു ചോദിക്കാം**

സ്നേഹത്തിന്റെ അനുരഞ്ജനത്തിന്റെ പങ്കുവെപ്പിന്റെ നോമ്പ്

EDITORIAL

ഫാ. വർഗ്ഗീസ് ചാമക്കാലായിൽ

വിരുന്നിന്റെ ആഘോഷവും ആരവവും ഉയരുന്ന സുവിശേഷതാളുകളിൽ തന്നെ നോമ്പിന്റെയും സഹനത്തിന്റെയും ഒരുപിടി മൗനങ്ങളും ഉയരുന്നുണ്ട്. കാൽവരിയുടെ നെറുകയിലേക്കുള്ള ആ യാത്രയുടെ ദൂരം ഒരു നോമ്പ് കാലത്തിന്റെ ദൂരം തന്നെയാണ്.

നോമ്പ് ഒരു മടക്കയാത്രയാണ്... തിരിച്ചറിവുകൾ നൽകുന്ന ചില ബോധി വൃക്ഷത്തണലിലേക്കുള്ള തിരിച്ചുവരവ്. യാത്രകൾ ലക്ഷ്യങ്ങൾ തേടിയുള്ളതാണ്, ലക്ഷ്യം നേടിയതിനുശേഷം മടക്കയാത്രയും. എന്നാൽ ചില മടക്കയാത്രകൾ വഴിതെറ്റി എന്നുള്ള അറിവിൽനിന്ന് ശരിയായ വഴികൾ തേടിയുള്ളതുമാകാം. ധൂർത്ത പുത്രന്റെ തിരിച്ചുവരവ് വഴിപിഴച്ചു എന്ന അറിവിൽ നിന്നായിരുന്നു. തിരിച്ചെത്തിയതോ പടിയിറങ്ങിപ്പോയ പിതാവിന്റെ അതേ സ്നേഹക്കൂടാരത്തിലേക്ക് തന്നെ... ഈ നോമ്പുകാലം നമ്മെ ക്ഷണിക്കുന്നത് സ്നേഹത്തിന്റെ കൂടാരങ്ങളിലേയ്ക്കാണ്.

അനുരഞ്ജനത്തിന്റെ ചില കണ്ടുമുട്ടലുകളും ക്ഷമയുടെ ചില പുതിയ പാഠങ്ങളും പങ്കുവെക്കലിന്റെ പുതിയ തീൻമേശകളും നമുക്ക് ഇന്ന് ആവശ്യമാണ്. നോമ്പുകാലം കുരിശു പൂക്കുന്ന കാലം അല്ലേ? അതേ കുരിശ് പൂക്കുന്നത് സ്നേഹം നിറയുമ്പോഴാണ്, ക്ഷമയുടെ പുതിയ വഴികൾ നാം തുറക്കുമ്പോഴാണ് ക്രിസ്തുവിന്റെ കുരിശ് ഇന്നും പൂക്കുന്നത്.

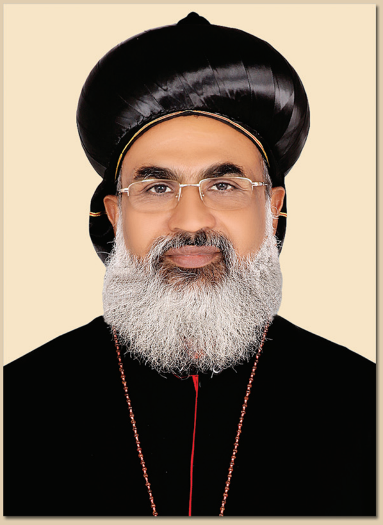
കാൽവരിയിലെ കുരിശ് പൂത്തുലഞ്ഞത് അതിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ ഒരു ബലി അവൻ അർപ്പിച്ചപ്പോഴാണ്. അന്നുവരെ കുരിശുകൾ പൂത്തിരുന്നില്ല, കുരിശുകൾ നിലവിളികളുടെ ഇടങ്ങൾ ആയിരുന്നു കുരിശുകൾ ഭയമായിരുന്നു. നോമ്പിന്റെ പ്രാർത്ഥനയിൽ നാം ഇങ്ങനെ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നുണ്ട്............

"നോമ്പു നല്ലതാകുന്നു. സ്നേഹം കൂടാതെയും വായ് നിയന്ത്രിക്കാതെയും ഒരുവൻ നോമ്പാചരിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവന്റെ വ്രതംകൊണ്ട് ഒരു പ്രയോജനവുമില്ല. പ്രാർത്ഥന സ്നേഹിക്കപ്പെട്ടതാകുന്നു. സ്നേഹം അതിനെ കരേറ്റുന്നില്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ ചിറകു ബലഹീനമായിരിക്കും. അത് അത്യുന്നതനെ കണ്ടെത്തുകയുമില്ല."

നോമ്പ് വെറും ഒരു അനുഷ്ഠാനം അല്ല, അത് സ്നേഹത്തിന്റെ ആഘോഷമാണ്.

ഈ ദിനങ്ങൾക്കപ്പുറം നമുക്കായി ഒരു ദിനം ഉണ്ട്. കാത്തിരിക്കൂ...മടക്കയാത്രയുടെ ഒടുവിൽ തീരം അണയുമ്പോൾ നമുക്കായി കാത്തുവച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു കൊച്ചു സ്നേഹക്കൂടാരം അവിടെയുണ്ടാവും, അതിൽ കത്തുന്ന ഒരു തിരിയും. പിന്നെ നിറമിഴികളോടെ ധൂർത്തനായ മകന്റെ വരവും കാത്തിരിക്കുന്ന ഒരു പിതാവിന്റെ സ്നേഹചുംബനത്തിന്റെ ചൂടും ആലിംഗനത്തിന്റെ സുഖവും.

ചീഫ് എഡിറ്റർ



മോസ്റ്റ് റവ. ഡോ. തോമസ് മാർ കൂറിലോസ്
(മെത്രാപ്പോലീത്തൻ ആർച്ച്ബിഷപ്പ്)

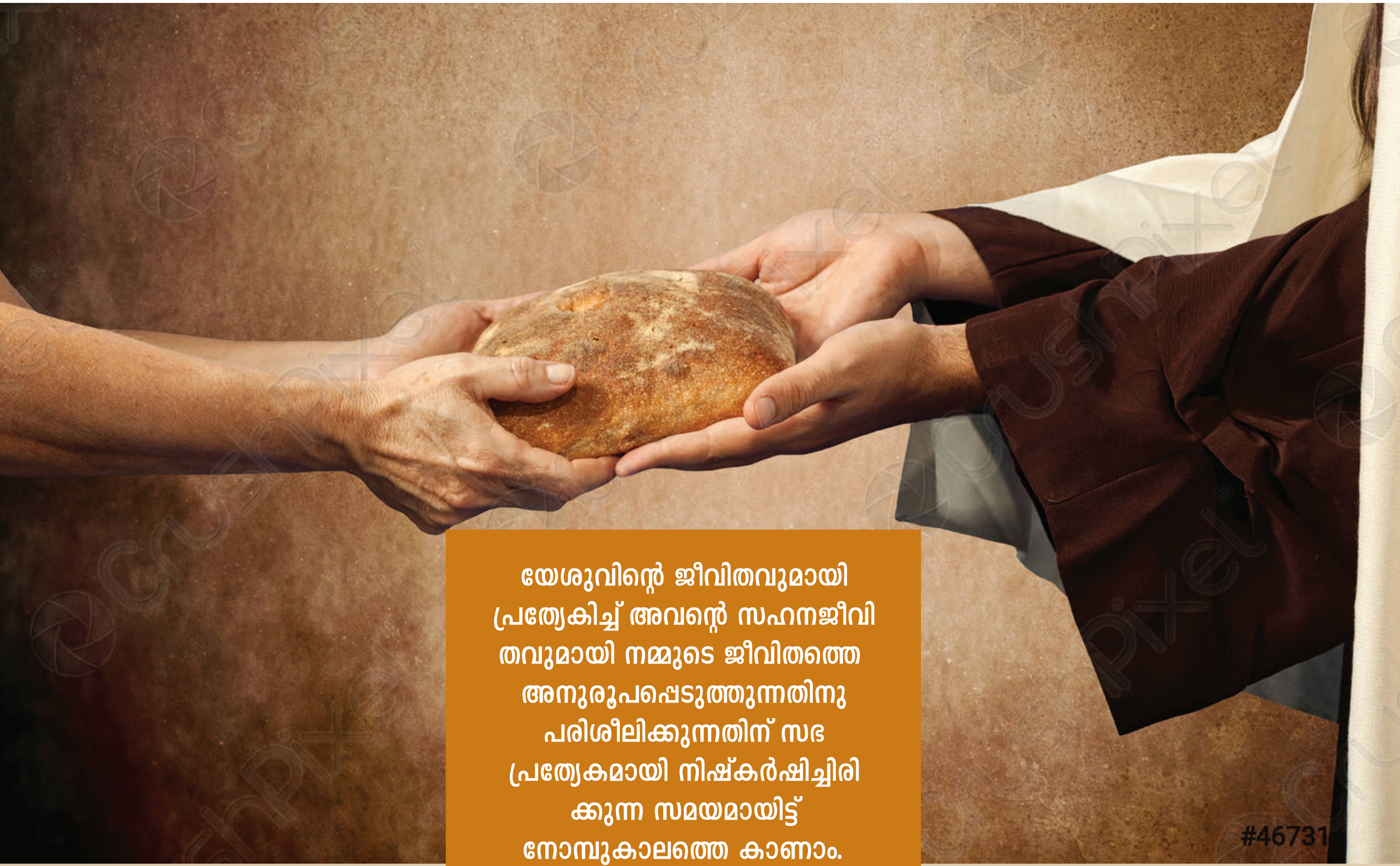
ഇടയശബ്ദം

> "പിതാവിന്റെ പൂർണ്ണതയിലേക്കുള്ള പ്രയാണത്തിൽ പിന്നിലേക്കൊന്നു നോക്കി സുരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്താനും മുൻപോട്ടുള്ള ഗമനം സുഗമമാക്കാനും, ഉന്നതത്തിലേക്കു പറന്നുയരാൻ ശക്തിപ്രാപിക്കാനും വിഘാതമായ വളഞ്ഞുപോയ ചുണ്ടുകളും നഖങ്ങളും ബലഹീനമായ തൂവലുകളും മാറ്റി പുതിയവ നേടാനുമുള്ള അവസരം– അതാണ് നോമ്പിന്റെ നാളുകൾ."

ആത്മനവീകരണത്തിന്റെ വിശുദ്ധ നോമ്പ്

പശ്ചാത്താപത്തിനും പ്രായശ്ചിത്തത്തിനും വേണ്ടി പ്രത്യേകം നിഷ്കർഷിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന നാളുകൾ: അതാണ്, നോമ്പിന്റെ നാളുകൾ. ഏതൊരാൾക്കും ജീവിത വിജയത്തിന് അവശ്യം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടവയാണ് ആത്മശോധനയും തദനുസരണമായ ആത്മനവീകരണവും. കഴുകൻ യൗവ്വനം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള രസകരമായ ചില വിവരണങ്ങൾ നാം വായിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലൊ. ചുണ്ടും നഖങ്ങളും വളഞ്ഞ് പറന്നുയരാനും ഇരതേടാനും ഇരപിടിക്കാനും സാധിക്കാതെ വരുന്നു എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്ന കഴുകൻ യൗവ്വനം വീണ്ടെടുക്കാനായി വിജനമായ ഗിരിശൃംഗങ്ങളിൽ ഏകാകിയായി ഭക്ഷണം വെടിഞ്ഞ് ഏറെ വേദന സഹിച്ച് തൂവലുകൾ കൊത്തിപ്പറിച്ചുകളഞ്ഞ് അവസാനം പാറയിൽ ചുണ്ടുകളും നഖങ്ങളും ഉരച്ച് പറിച്ചുകളഞ്ഞിട്ട് പുതിയ തൂവലും നഖങ്ങളും ചുണ്ടുകളും വളരാൻ കാത്തിരിക്കുന്ന ഒരു കാലമുണ്ട് കഴുകന്റെ ജീവിതത്തിൽ. ഇവയെല്ലാം പുതുതായി വളർന്നു കഴിയുമ്പോൾ കഴുകൻ നവയൗവ്വനത്തോടെ പറന്നുയർന്ന് കഴുകൻ കൂട്ടത്തിൽ എത്തുന്നു. നവജീവൻ പ്രാപിക്കാൻ ഒരു രഹസ്യവാസവും വേദനനിറഞ്ഞ ചില നടപടികളും. ഓട്ടമത്സരത്തിന് പങ്കെടുക്കാൻ നില്ക്കുന്നവരിലും കാണാം ഒതുങ്ങിക്കൂടി പിന്നിലേക്ക് വലിഞ്ഞുള്ള ഒരു നില്പ്. വേഗം കുതിക്കാൻ വേണ്ടി ഒരു ഒതുങ്ങിക്കൂടൽ. അപകടരഹിതമായും വേഗതയിലും വാഹനം ഓടിക്കാൻ ഇടയ്ക്കിടെ പിന്നിലെ കാര്യങ്ങൾ കാണേണ്ടതുണ്ട്. ഇതുതന്നെയാണ് നോമ്പുകാലത്തിന്റെയും പൊരുൾ. പിതാവിന്റെ പൂർണ്ണതയിലേക്കുള്ള പ്രയാണത്തിൽ പിന്നിലേക്കൊന്നു നോക്കി സുരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്താനും മുൻപോട്ടുള്ള ഗമനം സുഗമമാക്കാനും, ഉന്നതത്തിലേക്കു പറന്നുയരാൻ ശക്തിപ്രാപിക്കാനും വിഘാതമായിരിക്കുന്ന വളഞ്ഞുപോയ ചുണ്ടുകളും നഖങ്ങളും ബലഹീനമായ തൂവലുകളും മാറ്റി പുതിയവ നേടാനുമുള്ള അവസരം – അതാണ് നോമ്പിന്റെ നാളുകൾ.

യേശുനാഥൻ തന്റെ പരസ്യദൗത്യാരംഭത്തിനു മുൻപ് നാല്പതുനാൾ മരുഭൂമിയിൽ ഉപവസിക്കുന്നതും, അതിന്റെ അവസാനത്തിൽ സാത്താൻ പരീക്ഷകളുമായി കടന്നുവരുന്നതും യേശുനാഥൻ പരീക്ഷകനെ പരാജയപ്പെടുത്തുന്നതും നാം വിശുദ്ധഗ്രന്ഥത്തിൽ വായിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. ഇത്തരം അനുഭവങ്ങൾ നമുക്കും ഉണ്ടെന്നത് സത്യമല്ലെ? നന്മയിൽ വളരാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ അതിനെതിരായി അനേകം പരീക്ഷകൾ. നമ്മെ സംബന്ധിച്ച് പ്രലോഭകൻ പലപ്പോഴും പുറത്തല്ല, അകത്താണ്; നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ തന്നെയായിരിക്കും. ശത്രുപുറത്താണെങ്കിൽ അവനെ എതിർക്കാനും പരാജയപ്പെടുത്താനും എളുപ്പമാണ്. എന്നാൽ അവൻ ഉള്ളിലാണെങ്കിൽ എതിർക്കാനും പരാജയപ്പെടുത്താനും വിഷമമാണ്. കാരണം അവൻ നമ്മോടത്രമാത്രം താദാത്മ്യപ്പെട്ടിരിക്കും. അവനെ ശത്രുവായി തിരിച്ചറിയാൻപോലും സാധിക്കാനാവാത്തത്ര അവസ്ഥ.



യേശുവിന്റെ ജീവിതവുമായി പ്രത്യേകിച്ച് അവന്റെ സഹനജീവിതവുമായി നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ അനുരൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനു പരിശീലിക്കുന്നതിന് സഭ പ്രത്യേകമായി നിഷ്കർഷിച്ചിരിക്കുന്ന സമയമായിട്ട് നോമ്പുകാലത്തെ കാണാം.

അതിന്റെ ഫലമാണ് നമ്മിൽ ഉണ്ടാകുന്ന സ്വയന്യായീകരണവും സ്വയസാധൂകരണവും. അതിനിടയിൽ നന്മയുടെ മണ്ണ് കാലിനടിയിൽ നിന്ന് ഒലിച്ചുപോകുന്നതുപോലും നാം അറിയുകയില്ല.

യേശുവിന്റെ ജീവിതവുമായി, പ്രത്യേകിച്ച് അവന്റെ സഹനജീവിതവുമായി നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ അനുരൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനു പരിശീലിക്കുന്നതിന് സഭ പ്രത്യേകമായി നിഷ്കർഷിച്ചിരിക്കുന്ന സമയമായിട്ട് നോമ്പുകാലത്തെ കാണാം. മനുഷ്യരുടെ രക്ഷയ്ക്ക് യേശുനാഥൻ തിരഞ്ഞെടുത്തത് പീഡാസഹനത്തിന്റെയും കുരിശുമരണത്തിന്റെയും വഴിയാണല്ലോ. ഇത് നമുക്കൊരു മാതൃകയാകാൻ വേണ്ടിയായിരുന്നു. നമ്മുടെ അനുദിന ജീവിതത്തിൽ കടന്നുവരുന്ന ക്ലേശങ്ങളും, വേദനകളും, രോഗങ്ങളും, പരാജയങ്ങളും, പീഡനങ്ങളും, അദ്ധ്വാനങ്ങളും ഒന്നും നമ്മെ നഷ്ടധൈര്യരാക്കരുത്, മറിച്ച് ഇവയെയെല്ലാം രക്ഷാകരമായി കാണാനും സ്വീകരിക്കാനും നമുക്കു സാധിക്കണം എന്ന സന്ദേശമാണ് നോമ്പിലൂടെ നമുക്ക് സഭ നല്കുവാനാഗ്രഹിക്കുന്നത്. അനുദിന ജീവിതത്തിൽ കടന്നു വരുന്ന ഇവയെ യേശുവിന്റെ പീഢകളോടും കുരിശുമരണത്തോടും ചേർത്തുവയ്ക്കുമ്പോൾ അവ നമുക്കും സഭയാകമാനവും രക്ഷാകരമായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു.

ആധുനിക മനുഷ്യൻ എപ്പോഴും വിജയവും നേട്ടവും മാത്രമാണ് കാംക്ഷിക്കുന്നത്, അല്ലാത്തതിനെയൊക്കെ അവൻ എന്തോ കുറവായി കാണുന്നു. നേട്ടത്തിനും വിജയത്തിനുംവേണ്ടി മൂല്യങ്ങളെയും സമൂഹത്തിന്റെ അംഗീകൃത നിലപാടുകളെയും പോലും അവൻ തള്ളിക്കളയാൻ തയ്യാറാകുന്നു. സമ്പത്തും പണവും, അധികാരവും ആണ് എല്ലാം എന്നവൻ കരുതുന്നു. ഏത് മാർഗ്ഗത്തിലൂടെയും അവ നേടുവാനും നിലനിർത്തുവാനുമാണ് അവന്റെ ശ്രദ്ധ. ഈ അപകടകരമായ അവസ്ഥയുടെ മദ്ധ്യത്തിലാണിന്ന് നാം. മനുഷ്യന്റെ ആവശ്യങ്ങളുടെ പട്ടിക അനുദിനം വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതനുസരിച്ച് മനുഷ്യനിലെ നന്മയുടെ അംശം അറ്റുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇവിടെ ഒരു പുതിയ സംസ്കാരം രചിക്കപ്പെടണം, മിതത്വത്തിന്റെയും ലാളിത്യത്തിന്റെയും പങ്കുവയ്ക്കലിന്റെയും സംസ്കാരം. ചുറ്റുമുള്ളതെല്ലാം സ്വന്തമാക്കുന്നതിലല്ല ജീവിതവിജയം എന്ന് തിരിച്ചറിയണം. സന്തോഷം, സമാധാനം, സംതൃപ്തി ഇവയാണ് ജീവിതത്തെ ആസ്വാദ്യകരവും അർത്ഥവത്തും ദൈവികവുമാക്കുന്നത്. ഭൗതിക സമ്പത്തുകൾ എത്രമാത്രമുണ്ടെങ്കിലും സമാധാനമില്ലെങ്കിൽ എന്തുപ്രയോജനം.

സമാധാനമായി ജീവിക്കുവാൻ നമുക്കാവശ്യം ദൈവത്തെയാണ്. ദൈവമാണ് അത്യന്തികമായി നമുക്കു സമാധാനം നൽകുന്നത്. ലോകവും മനുഷ്യനും നൽകുന്നവയൊക്കെ പരിമിതമാണ്. ദൈവം എപ്പോഴും നമ്മോടുകൂടെയുണ്ട്. എന്നാൽ നാം ദൈവ

ത്തോടൊപ്പമാണോ എന്നതാണ് ചോദ്യം. ഉപവസിക്കുക എന്നത് അടുത്തു വസിക്കുക എന്നതാണല്ലോ. ഈ അടുത്തനാളിൽ ഒരു സഹോദരൻ പറഞ്ഞത് ഏറെ അർത്ഥസമ്പുഷ്ടമായി തോന്നി. ഉപവാസം പട്ടിണികിടക്കുന്നതല്ല, മറിച്ച് മനസ്സും ശരീരവും ആത്മാവും ദൈവത്തെക്കൊണ്ടു നിറയ്ക്കുന്നതാണ്. അങ്ങനെയാവുമ്പോൾ നാം നേരം നോക്കിയാവില്ല ഉപവസിക്കുന്നത്. എത്ര ഉപവസിച്ചാലും ക്ഷീണം തോന്നുകയില്ല. ഇത് സത്യമായ ഒന്നാണ്. എപ്പോഴും ദൈവത്തെക്കൊണ്ടു നിറയ്ക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ പരിമിതമായേ നമുക്കനുഭവപ്പെടൂ.

നമ്മുടെ ആളത്വത്തെ മുഴുവൻ ദൈവത്തെക്കൊണ്ട് നിറയ്ക്കാൻ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. അവനെത്തന്നെ പൂർണ്ണമായി നമുക്കു നല്കാൻ അവൻ സദാ സന്നദ്ധനാണ്. സ്വീകരിക്കാനും ഉൾക്കൊള്ളാനും നാം തയ്യാറായാൽ മാത്രം മതി. പാത്രം ഒഴിഞ്ഞതായാൽ അതിൽ നിറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. നമ്മെത്തന്നെ ശൂന്യമാക്കിയാൽ ദൈവത്തെക്കൊണ്ട് നമ്മുടെ ഉള്ള് നിറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. ആദ്യം വേണ്ടത് നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ദൈവികമല്ലാത്ത, പുറത്തുകളയേണ്ടത് എന്തെല്ലാമെന്ന് കണ്ടെത്തി, അവയെ പുറന്തള്ളുക. അപ്പോൾ ദൈവം അവന്റെ ശക്തികൊണ്ട് നമ്മുടെ ഉള്ളുനിറയ്ക്കും.

മറ്റുള്ളവർക്ക് നന്മചെയ്യുമ്പോഴും മറ്റുള്ളവരുമായി നമുക്കുള്ളവ പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോഴും ദൈവികമായ സംതൃപ്തി അനുഭവിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും: സഹോദരങ്ങളുടെ സങ്കടങ്ങളും ഭാരങ്ങളും ആവശ്യങ്ങളും നമ്മുടേതാകണം, കാരണം നാം യേശുവിൽ ഒന്നാണല്ലൊ. ലോകത്തിൽ സമ്പത്തിന്റെ വിഭജനത്തിൽ വലിയ അസന്തുലിതാവസ്ഥ വളർന്നുവരുന്നു. സമ്പത്ത് ഏതാനും സമ്പന്നരിലേക്ക് ഒഴുകിക്കൂടുന്നു. ദരിദ്രരുടെ എണ്ണം വർദ്ധിക്കുന്നു. ദരിദ്രർ അതീവ ദരിദ്രരാകുന്നു. ഇത് സമൂഹത്തെ ഒരു ഭീകര സ്ഥിതിയിലെത്തിക്കും, അത് ആത്യന്തികമായി സമൂഹത്തെതന്നെ ശിഥിലമാക്കും. നമ്മുടെ നാടിനെ സംബന്ധിച്ച് രാഷ്ട്രപിതാവ് വിഭാവനം ചെയ്ത സമത്വസുന്ദരരാജ്യം ഒരു മരീചികയാകാൻ പാടില്ല. സർവ്വരുടെയും നന്മയും സുരക്ഷിതത്വവും ഉറപ്പാക്കുവാൻ എല്ലാവരും ഉത്സുകരാകണം. അദ്ധ്വാനിക്കാതെ സമ്പാദിക്കുന്നതിനും അർഹതപ്പെട്ടതിൽ അധികം സ്വന്തമാക്കുന്നതിനും ഉള്ള പ്രവണത സമൂഹത്തിൽ വളരുന്നു. അധികാരവും സ്വാധീനവും ഉള്ളവൻ ബലഹീനനെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു. സാധാരണക്കാരന്റെയും ബലഹീനന്റെയും ജീവിതം അധികാരവും സ്വാധീനവും ഉള്ളവന്റെ കയ്യിലെ കളിപ്പാട്ടമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ഇങ്ങനെയുള്ള സാമൂഹിക, സാമ്പത്തിക, അധികാര പശ്ചാത്തലത്തിൽ സമൂഹത്തിൽ ഒരു പൊളിച്ചെഴുത്തും നവീകരണവും അനിവാര്യമാണ്. ഇതിന് ഓരോ വ്യക്തിയിലുമാണ് വ്യതിയാനം സംഭവിക്കേണ്ടത്, ഓരോരുത്തരിലുമാണ് മാനസാന്തരവും നവീകരണവും സംഭവിക്കേണ്ടത്. ഇതിന് ഈ നോമ്പുകാലം ഇടയാക്കണം.

●

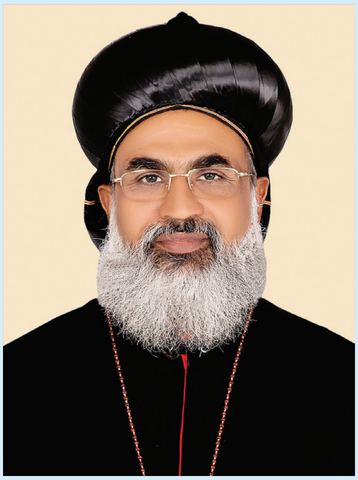
കാതോലിക്കാ സ്ഥാനാരോഹണ വാർഷികം

മാർച്ച് 05

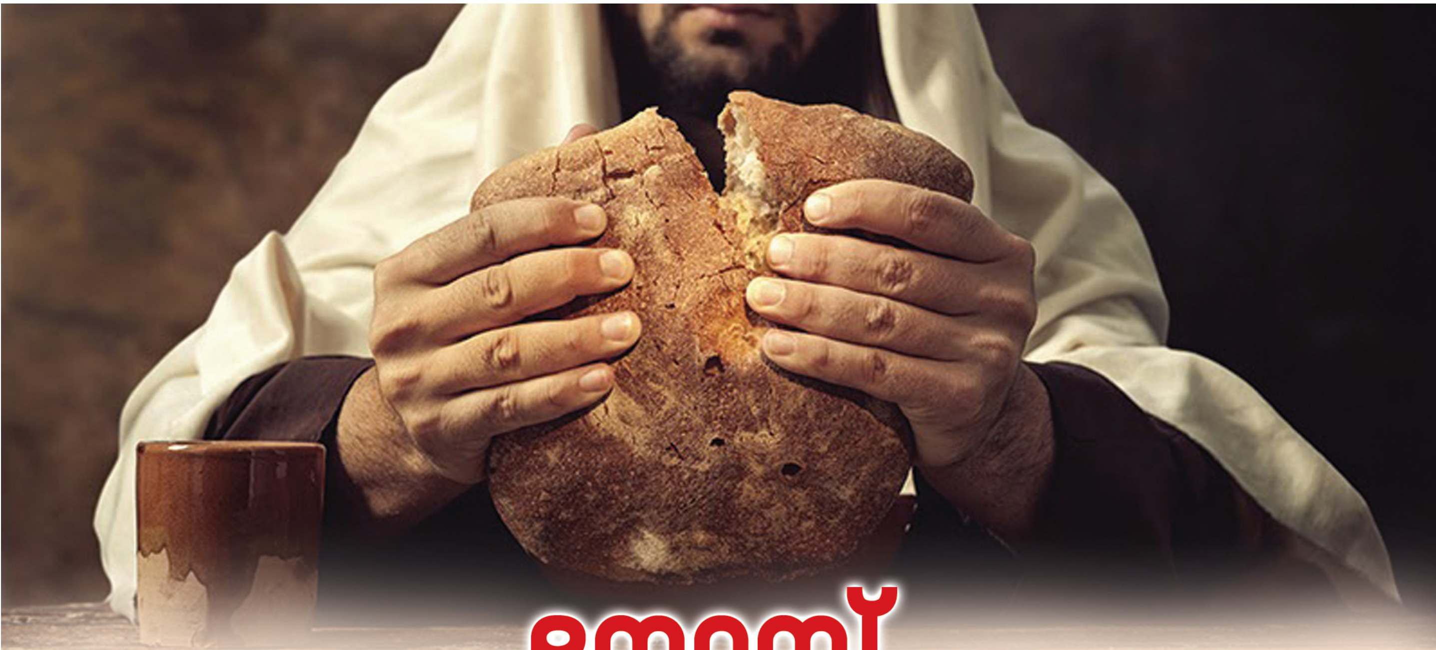
മോറാൻ മോർ ബസേലിയോസ് കർദ്ദിനാൾ ക്ലീമീസ് കാതോലിക്കാബാവായ്ക്ക് ഐക്യദീപത്തിന്റെ ആശംസകൾ

നാമഹേതുക തിരുനാൾ

മാർച്ച് 18



നാമഹേതുക തിരുനാൾ ആഘോഷിക്കുന്ന അഭി. തോമസ് മാർ കൂറിലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായ്ക്ക് ഐക്യദീപത്തിന്റെ ആശംസകൾ



നോമ്പ് സ്നേഹത്തിലുള്ള ശിക്ഷണം

> “നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ ഉയിർത്തെഴുന്നേല്പ്പിന്റെ സന്ദേശവും സമാധാനവും സ്വായത്തമാക്കുവാനും പുതുജീവന്റെ പങ്കാളിത്തം അനുഭവിക്കാനുമുള്ള ഒരുക്കമാണ് വലിയ നോമ്പ്.”

ഫാ. ഡോ. കുര്യാക്കോസ് കോർ എപ്പിസ്കോപ്പ മൂലയിൽ

ഡയറക്ടർ, മോർ ആദായി സ്റ്റഡി സെന്റർ

ആമുഖം

സുറിയാനി ഓർത്തഡോക്സ് പാരമ്പര്യത്തിലുള്ള ഏറ്റം പ്രധാനപ്പെട്ട നോമ്പ് ഫെബ്രുവരി 28-ന് ആരംഭിക്കുകയാണ്. നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ ഉയിർത്തെഴുന്നേല്പ്പിന്റെ സന്ദേശവും സമാധാനവും സ്വായത്തമാക്കുവാനും പുതുജീവന്റെ പങ്കാളിത്തം അനുഭവിക്കാനുമുള്ള ഒരുക്കമാണ് വലിയ നോമ്പ്. ഏഴ് ആഴ്ചകൾ നീണ്ടു നില്ക്കുന്ന ഈ പ്രത്യേക വ്രതാനുഷ്ഠാനം ആത്മതപനത്തിനും ആത്മപരിശോധനയ്ക്കും ആത്മസമർപ്പണത്തിനുമുള്ള ഒരുക്കമാണ്. നോമ്പും വ്രതാനുഷ്ഠാനങ്ങളും എല്ലാ മതങ്ങളിലും പ്രാചീന സംസ്കാരങ്ങളിലും നിലനിന്നിരുന്നതാണ്. യഹൂദമത പശ്ചാത്തലത്തിൽ നോമ്പും ഉപവാസവും നിറഞ്ഞു നിന്നിരുന്നതായി പഴയനിയമത്തിൽ കാണുന്നു. ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുദിവസം ഉപവസിക്കുക എന്നത് തങ്ങളുടെ മതനിഷ്ഠയുടെ ലക്ഷണമായി പരീശർ കണ്ടിരുന്നു (ലൂക്കോസ് 18:12). ഏശയ്യാ പ്രവചനം യഹൂദന്മാരുടെ ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്നു (58:3-7). നമ്മുടെ കർത്താവ് തന്നെ 40 ദിവസത്തെ കഠിനമായ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചതായി മത്തായി 4:2 ൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. യഹൂദമതത്തിൽനിന്ന് ക്രൈസ്തവരും പിന്നീട് മുസ്ലീം പാരമ്പര്യത്തിലും നോമ്പും ഉപവാസവും അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്ന പതിവുണ്ടായി. ഭാരതീയ ചിന്തയിലും ഉപവാസവും വ്രതാനുഷ്ഠാനുങ്ങളും ആത്മീയനിർവൃതിയുടെ അടിസ്ഥാന മാർഗങ്ങളായി സ്വീകരിച്ചിരുന്നു എന്ന് ഗ്രഹിക്കുവാൻ കഴിയും. പ്രകൃതിയിലേക്കു നോക്കിയാൽപോലും പ്രതികൂലങ്ങളെ അതിജീവിക്കുവാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പെന്ന നിലയിൽ വർജനമാതൃകകൾ കാണുവാൻ കഴിയും. പ്രതികൂല കാലാവസ്ഥകളെ നേരിടുമ്പോൾ വൃക്ഷങ്ങൾ ഇല കൊഴിച്ചും മൃഗങ്ങൾ ഭക്ഷണം വെടിഞ്ഞും അതിജീവനമാർഗങ്ങൾ തേടുന്നു. ‘പനിക്കു പട്ടിണി മരുന്ന്’ എന്നൊരു പഴ

മൊഴിയും മലയാളത്തിലുണ്ട്. ചുരുക്കത്തിൽ വർജനം ശരീരത്തിന് പ്രതികൂലങ്ങളെ അതിജീവിക്കുവാൻ പ്രയോജനകരമാണ് എന്നു മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയും. ശരീരത്തിന് ഇത് പ്രയോജനകരമായിരിക്കുന്നതുപോലെതന്നെ ആത്മീകശിക്ഷണം മനസ്സിനും ആത്മാവിനും എത്രയധികം പ്രയോജനകരമാണെന്ന് സഭാപാരമ്പര്യത്തിൽനിന്നും നമുക്ക് ഗ്രഹിക്കുവാൻ കഴിയും. മലയാള ഭാഷയിൽ നോമ്പ് എന്നും ഉപവാസം എന്നും രണ്ട് പദങ്ങളും അർത്ഥങ്ങളും ഉണ്ട്. സസ്യഭക്ഷണ മാത്രമായി നിഷ്കർഷിക്കുന്നത് നോമ്പായും, ഭക്ഷണം തന്നെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് ഉപവാസമായും കരുതുന്നു. സുറിയാനി ഭാഷയിൽ നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന 'സൗമൊ' എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥം ഇതുരണ്ടും ചേർന്നതാണ്. ആകയാൽ സുറിയാനി പാരമ്പര്യത്തിൽ ഉപേക്ഷണവും വർജനവും ചേർന്നതാണ് നോമ്പനുഷ്ഠാനം എന്നത് നാം മനസ്സിലാക്കണം.

മതോപദേശ സാരങ്ങൾ

നോമ്പിനെക്കുറിച്ച് സഭാപാരമ്പര്യത്തിൽ ഊന്നിനിന്നുകൊണ്ട് മതോപദേശ സാരങ്ങളിൽ (15–ാം സംഗതി) പറയുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്. നോമ്പ് ദൈവം ആദാമിനു കൊടുത്തിരുന്ന കല്പനയാണ്; (നന്മതിന്മയുടെ അറിവിന്റെ വൃക്ഷത്തിൽനിന്നും നീ ഭക്ഷിക്കരുത് - ഉല്പ. 2:17). ഇത് യഹൂദസഭയിൽ ദൈവകല്പനപ്രകാരം നടത്തിവന്നിരുന്നതാണ്; (നോമ്പാലും കരച്ചിലാലും വിലാപങ്ങളാലും നിങ്ങൾ പൂർണഹൃദയത്തോടെ എങ്കലേക്ക് തിരിയുവിൻ.... ഹൃദയങ്ങളെതന്നെ കീറി ദൈവമായ കർത്താവിന്റെ അടുക്കലേക്ക് തിരിയുവിൻ - യോബേൽ 2:12). നമ്മുടെ കർത്താവ് കല്പിച്ചും പ്രവർത്തിച്ചും പഠിപ്പിച്ചിരുന്നതാണ്. (താൻ 40 പകലും 40 രാവും നോമ്പുനോറ്റു - മത്തായി 2:4). മണവാളൻ അവരിൽനിന്നും എടുക്കപ്പെടുന്ന ദിവസങ്ങൾ വരും. അപ്പോൾ അവർ നോമ്പ് നോൽക്കും - മത്തായി 9:15). തന്റെ ശ്ലീഹന്മാർ ആചരിച്ചുവന്നിരുന്ന പാരമ്പര്യമാണിത് (അവർ നോമ്പുനോറ്റ് ദൈവത്തോടപേക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ പരിശുദ്ധാത്മാവ് അവരോടു പറഞ്ഞു - അപ്പ.പ്ര. 13:2). സകല തിന്മകളിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞ് നോമ്പുനോൽക്കണം - മത്തായി 6:16, ഏശയ്യാ 58: 3–7). നോമ്പിന്റെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്നവയാണ്.

1. ഭൗതികമായതിലും ആത്മീകകാര്യങ്ങൾ വിലമതിക്കണം.
2. ജഡികമോഹങ്ങളെ കീഴടക്കി ആത്മാവിനെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തണം.
3. ജഡമോഹങ്ങള നിരോധിച്ച് ആത്മാവിനെ ദൈവികകാര്യങ്ങളിലേക്കുയർത്തണം.
4. പൈശാചിക ശക്തിയെ ജയിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗമാണ്.
5. ഉദരസ്നേഹം അനേകം പാപങ്ങളുടെ ഉറവിടമാണ്. അതുകൊണ്ട് സഭയുടെ അടിസ്ഥാന വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങളെ സ്വാംശീകരിച്ചിരിക്കുന്ന മതോപദേശസാരങ്ങളിന്മേൽ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളിൽ ഊന്നിനിന്ന് നോമ്പ് എടുക്കുവാൻ നമുക്കു കഴിയണം.

ഏശയ്യായുടെ വീക്ഷണം

പഴയ നിയമത്തിൽ നോമ്പിനെയും ഉപവാസത്തെയും കുറിച്ച് പറയുന്നതിൽ അതിസവിശേഷമായ ഒരു ഭാഗമാണ് ഏശയ്യായുടെ പുസ്തകം 58:3–7 വരെയുള്ള ഭാഗങ്ങൾ. "അന്യായ ബന്ധനങ്ങളെ അഴിക്കുക. നുകത്തിന്റെ അമിക്കയറുകളെ അഴിക്കുക. പീഡിതരെ, സ്വതന്ത്രരെ വിട്ടയയ്ക്കുക. എല്ലാ നുകത്തെയും തകർക്കുക. ഇതല്ലയോ എനിക്കിഷ്ടമുള്ള ഉപവാസം. വിശക്കുന്നവനു നിന്റെ അപ്പം നുറുക്കിക്കൊടുക്കുന്നതും നഗ്നനെ കണ്ടാൽ അവനെ ഉടുപ്പിക്കുന്നതും നിന്റെ മാംസരക്തങ്ങളായിരുന്നവർക്ക് നിന്നെത്തന്നെ മറക്കാതിരിക്കുന്നതും അല്ലയോ?" വിശദീകരണം ആവശ്യമില്ലാത്ത ഈ പ്രവാചക ആഹ്വാനം നാം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട നോമ്പിന്റെ അന്തഃസത്തയെക്കുറിച്ച് ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

> “
> **വലിയ നോമ്പിലെ പ്രഭാത പ്രാർത്ഥന യിൽ (പഴയ നമസ്കാരം) "നോമ്പു നല്ല താകുന്നു. സ്നേഹം കൂടാതെ ഒരുവൻ നോമ്പു നോൽക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവന്റെ വ്രതത്തിനു യാതൊരു സവി ശേഷതയുമില്ല" എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന വ്യക്തി നോമ്പ് അടിസ്ഥാനപരമായി സ്നേഹസാക്ഷ്യമാണെന്നു വ്യക്തമാക്കു കയാണ്.**
> ”

നോമ്പ് – സ്നേഹസാക്ഷ്യം

നോമ്പിന്റെ അർത്ഥവ്യാഖ്യാനങ്ങൾ ഏറ്റം ശക്തമായി അവതരിപ്പിക്കുന്നത് നോമ്പിന്റെ പ്രാർത്ഥനകളിലാണ്. പ്രാർത്ഥന എന്നത് ദൈവത്തോട് ചോദിച്ചുവാങ്ങുവാനുള്ളതാണെന്നാണ് പൊതുധാരണ. തനിക്ക് ആവശ്യമുള്ളതൊക്കെ ദൈവത്തോട് ചോദിക്കുക. ലഭിച്ചതിനൊക്കെ നന്ദി പറയുക എന്നത് മാത്രമാക്കി പ്രാർത്ഥനയെയും നോമ്പിനെയും കാണുന്നവരുണ്ട്. അവർ മത്തായി 7:7 ഉദ്ധരിച്ച് അത് സ്വയം ന്യായീകരിക്കുകയും ചെയ്യും. "യാചിപ്പിൻ നിങ്ങൾക്ക് കിട്ടും. അന്വേഷിപ്പിൻ നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തും. മുട്ടുവിൻ എന്നാൽ നിങ്ങൾക്കു തുറക്കും" എന്നീ ഭാഗം മാത്രം വായിച്ച് ചോദിച്ചു വാങ്ങേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം ഊന്നിപ്പറയും. എന്നാൽ "മകൻ അപ്പം ചോദിച്ചാൽ കല്ലു കൊടുക്കില്ല" എന്നതും "സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവ് തന്നോട് യാചിക്കുന്നവർക്ക് നന്മ എത്ര അധികമായി കൊടുക്കും" എന്ന ഭാഗം അവഗണിക്കുകയും ചെയ്യും. നമ്മൾ യാചിക്കുന്നതുപോലെയല്ല, നമുക്ക് 'നന്മ' ആയിരിക്കുന്നതാണ് ദൈവം നല്കുന്നത്. പ്രാർത്ഥന ദൈവത്തിന്റെ മനസ്സു മാറ്റാനല്ല, നാം ദൈവേഷ്ടത്തിന് അനുരൂപപ്പെടാനാണ് എന്ന വലിയ സത്യം നാം മനസ്സിലാക്കണം. അതുകൊണ്ടു തന്നെ പ്രാർത്ഥനയിൽ സ്വരൂപീകരണത്തിനും സമർപ്പണത്തിനുമുള്ള ഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. അത് പ്രാവർത്തികമാക്കി എടുക്കുവാൻ നമുക്ക് കഴിയണം.

നാല്പതുനോമ്പോടഗതിക്കാർ–
ക്കപ്പവരമേകിപ്പോറ്റുക നീ
മന്നവനീശായ് സുതനെപ്പോ
ലേഴുകുറി പ്രാർത്ഥിച്ചീടുക

ഈ പ്രാർത്ഥന പ്രാർത്ഥിക്കുവാനുള്ള ഉപദേശമാണ്. നോമ്പ് എടുക്കുന്നവനോടുള്ള ആഹ്വാനമാണ്. നോമ്പിൽ നാല്പതു ദിവസത്തെ ഉപവാസം, വിശക്കുന്നവനുള്ള അപ്പം നൽകൽ (സാധുക്കളെ സഹായിക്കൽ), ഏഴു നേരമുള്ള പ്രാർത്ഥന എന്നിവയൊക്കെ അനുസ്മരിപ്പിച്ച് പഠിപ്പിക്കുകയാണ്. ഈ തലത്തിൽ നോക്കുമ്പോഴാണ് നോമ്പിനെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുവാൻ സഭയുടെ ആരാധനക്രമങ്ങളും പഠിക്കണമെന്നു പറയുന്നത്. വലിയ നോമ്പിലെ പ്രഭാത പ്രാർത്ഥനയിൽ (പഴയ നമസ്കാരം) "നോമ്പു നല്ലതാകുന്നു. സ്നേഹം കൂടാതെ ഒരുവൻ നോമ്പു നോൽക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവന്റെ വ്രതത്തിനു യാതൊരു സവിശേഷതയുമില്ല" എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന വ്യക്തി നോമ്പ് അടിസ്ഥാനപരമായി സ്നേഹസാക്ഷ്യമാണെന്നു വ്യക്തമാക്കുകയാണ്. ഇതുപോലെ നോമ്പിന്റെ പ്രാധാന്യം ഗ്രഹിക്കുവാനും നോമ്പുകളിലെ പ്രാർത്ഥനാക്രമങ്ങൾ, പ്രുമിയോൻ, സെദറാകൾ, വേദവായനകൾ എന്നിവയെല്ലാം നാം ഉപയോഗിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സഭാക്രമം അനുസരിച്ചുള്ള വേദവായനക്കുറിപ്പിൽ ഓരോ ദിവസത്തേക്കുമുള്ള ബൈബിൾ വായനകൾ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. വേദവായനക്കുറിപ്പ് നോക്കി ഈ വായനകൾ നോമ്പിന്റെ ഭാഗമായി ധ്യാനിക്കുവാൻ കഴിയണം.

നോമ്പിന്റെ സംവത്സരക്രമം

സഭാസംവത്സരം ആരംഭിക്കുന്നത് ഒക്ടോബർ 30–നും അതിനുശേഷവും വരുന്ന ആദ്യഞായറാഴ്ചയായ കൂദോശ് ഈത്തോ മുതലാണ്. യൽദോ നോമ്പ്

> “നോമ്പിന്റെ ലക്ഷ്യം സ്വയശുദ്ധീകരണമാണ്. നോമ്പ് സ്നേഹസാക്ഷ്യമാണ്. സ്വയശിക്ഷണ പരിശീലനമാണ്. വേദനിക്കുന്നവരെയും പരദേശികളെയും സഹായിക്കുന്നതാണ്, നീതിനിഷ്ഠമായ ജീവിതമാണ്.”

ഡിസംബർ 25 നു മുമ്പുള്ള പത്ത് ദിവസവും (പഴയ കണക്കിൽ 25 ദിവസവും) നിനുവെ നോമ്പ് എന്ന മൂന്ന് നോമ്പ് വലിയ നോമ്പിനു 18 ദിവസം മുമ്പും വലിയ നോമ്പ് കഷ്ടാനുഭവ ആഴ്ച ഉൾപ്പെടെ 50 ദിവസം മാർച്ച് 21 നുശേഷം വരുന്ന വെളുത്ത വാവിനുശേഷം - പൗർണ്ണമി വരുന്ന ഞായറാഴ്ച ആചരിക്കുന്നു. ഈസ്റ്ററിൽ അവസാനിക്കത്തക്കവണ്ണവും ജൂൺ മാസം 29-ാം തീയതിയിലെ പത്രോസ് പൗലോസ് ശ്ലീഹന്മാരുടെ പെരുന്നാളിന് മുമ്പ് 5 ദിവസവും (പഴയ കണക്കിൽ 15 ദിവസവും ആണ് കാനോനിക നോമ്പുകൾ. ഇതു കൂടാതെ ഈസ്റ്റർ മുതൽ പെന്തക്കൊസ്തി വരെയുള്ളതൊഴികെ ഉള്ള ബുധൻ, വെള്ളി ദിവസങ്ങളും നോമ്പു ദിവസങ്ങളാണ്. ഇതുകൂടാതെ സ്വമേധയാ നോമ്പുകളും (എട്ടു നോമ്പ് ഉൾപ്പെടെ) എടുക്കാവുന്നതാണ്. മുമ്പ് സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന നോമ്പുകളിൽ പഴയ കണക്കനുസരിച്ച് നോമ്പ് എടുക്കുന്നത് സഭ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നുമുണ്ട്. ലാഘവങ്ങൾ സഭ അനുവദിച്ചിരിക്കുന്നത് നോമ്പിന്റെ പ്രാധാന്യം കുറയ്ക്കുന്നതിനല്ല, വിശ്വാസികൾക്ക് ലംഘനം കുറയ്ക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയാണ്.

നോമ്പ് ഹൂദായ കാനോനിൽ

ഹൂദായ കാനോൻ 5-ാം അദ്ധ്യായം ഒന്നും രണ്ടും ഖണ്ഡികകളിൽ നോമ്പ് സംബന്ധമായും നോമ്പു ദിവസങ്ങൾ സംബന്ധമായും പ്രതിപാദിക്കുന്നു. ഇതിൽ ശനി, ഞായർ ദിവസങ്ങളിൽ ഉപവാസം പാടില്ലെന്നും നോമ്പ് അനുവദിക്കാത്ത വൈദികസ്ഥാനികൾ വിലക്കപ്പെടണമെന്നും വിശുദ്ധ കുർബാനാനുഭവത്തിനുമുമ്പ് നോമ്പവസാനിപ്പിക്കുവാൻ പാടില്ലെന്നും രോഗത്തിലും പീഡയിലും തടവിലും ഗർഭിണിക്കും മുല കുടിപ്പിക്കുന്നവർക്കും ലാഘവമുണ്ടെന്നും 12 വയസ്സിനു മുകളിൽ എല്ലാവരും നിർബന്ധത്താലല്ല, സ്വമേധയാ നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കണമെന്നും പറയുന്നു. നോമ്പു ദിവസങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് ഹൂദായ കാനോൻ ഇന്നത്തെ ദിവസക്രമം അല്ല നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. ദിവസക്രമം സഭ വിവിധ കാലങ്ങളിൽ ഭേദപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട് എന്ന് ഇതിൽനിന്നും മനസ്സിലാക്കാം.

ഉപസംഹാരം

വിശ്വാസിയുടെ നോമ്പ് ദരിദ്രന്റെ ആഘോഷമാണ്. നോമ്പിന്റെ ലക്ഷ്യം സ്വയശുദ്ധീകരണമാണ്. നോമ്പ് സ്നേഹസാക്ഷ്യമാണ്. സ്വയശിക്ഷണ പരിശീലനമാണ്. വേദനിക്കുന്നവരെയും പരദേശികളെയും സഹായിക്കുന്നതാണ്, നീതിനിഷ്ഠമായ ജീവിതമാണ്. സർവോപരി ദൈവസംസർഗത്തിലേക്കുള്ള പ്രവേശനമാണ്. സാർത്ഥകമായി നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ദൈവം ഇടയാക്കട്ടെ.

●

തീൻമേശകളിലെ ശുബ്ക്കോനോ

ഇത് എഴുതുന്ന സമയത്ത് ലോകത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ചർച്ചചെയ്യുന്ന ഒരു വിഷയം യുക്രെയ്ന്റെമേൽ റഷ്യൻ സൈന്യം നടത്താൻ പോകുന്ന അധിനിവേശത്തെക്കുറിച്ചാണ്. ലോകത്ത് എല്ലായിടത്തും പ്രയോഗത്തിലിരിക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയ "ഒരു മേശയ്ക്ക് ചുറ്റും ഇരുന്ന് സംസാരിക്കുക" എന്നത് അവിടെയും നടക്കുന്നുണ്ട്. നിർഭാഗ്യവശാൽ മേശയ്ക്കു ചുറ്റും ഇരിക്കുന്നവരുടെ അകൽച്ച കുറയുന്നില്ല എന്നതാണ് വസ്തുത. അന്താരാഷ്ട്ര വിഷയത്തെക്കുറിച്ചല്ല പറഞ്ഞുവരുന്നത്, മറിച്ച് നമുക്ക് സുപരിചിതമായ മേശയെക്കുറിച്ചാണ്. മേശ എന്ന ഫർണിച്ചറിനുപരിയായുള്ള ഒരു സ്ഥാനം നമുക്കിടയിലുണ്ട്. നമ്മളിൽ പലരും ഒരു മേശയ്ക്കു ചുറ്റുമിരുന്ന് വലിയ ആഘോഷങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ടാകാം, ഉടമ്പടികളിൽ ഏർപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാകാം, പ്രശ്നങ്ങൾ പറഞ്ഞു തീർത്തിട്ടുണ്ടാകാം അങ്ങനെ പലതും.

ക്രൈസ്തവർ എന്ന നിലയിൽ നമ്മെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ചില മേശകളെക്കുറിച്ച് അതായത് തീൻമേശകളെക്കുറിച്ച് വി. വേദപുസ്തകത്തിൽ കാണുന്നുണ്ട്, പ്രത്യേകിച്ച് പുതിയ നിയമത്തിൽ. അതുപോലെ നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പറ്റാത്ത ഒരു സ്ഥലം തീൻമേശയാണ്. അത് നമ്മുടെ ഭവനങ്ങളിലാകാം, നാം ഒരുമിച്ച് വസിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലുമാകാം. പുതിയ നിയമത്തിലെയും നമ്മുടെ വ്യക്തിപരമായ ജീവിതത്തിലെയും തീൻമേശകളെ ഒന്നിപ്പിക്കുന്നത് അവിടെ വിളമ്പിയ ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളല്ല, മറിച്ച് അതിനെ ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നിപ്പിക്കലിന്റെ മനോഭാവങ്ങളാണ്. ഒരേ സമയം ശരീരത്തിനും ആത്മാവിനുമുള്ള പോഷണമായി തീൻമേശകൾ മാറുന്നത് അതിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവരുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ സംഭവിക്കുന്ന ശുബ്ക്കോനോകളാണ്. വർജ്ജനത്തിന്റെ ഈ നോമ്പുകാലത്ത് ശുബ്ക്കോനോകളുടെ തീൻമേശകളിലേക്ക് ഒരു തിരികെപ്പോക്ക് ക്രൈസ്തവ ജീവിതത്തിലേക്കുള്ള ഒരു മടങ്ങിപ്പോകലാകും.

ഫാ. ഡോ. തോമസ്
കാഞ്ഞിരത്താമണ്ണിൽ

പാപികളുടെയും ചുങ്കക്കാരുടെയും തീൻമേശ

കർത്താവ് തന്റെ പരസ്യ ജീവിതത്തിൽ അവനെ മനസ്സിലാക്കാത്തവരിൽ നിന്ന് ഏറ്റ, ഏറ്റവും വലിയ പഴികളിൽ ഒന്ന് അവൻ പാപികളോടും ചുങ്കക്കാരോടും ഒപ്പം തീൻമേശ പങ്കിട്ടു എന്നതാണ് (മർക്കോസ് 2:15-16). എന്നാൽ ആ തീൻമേശയിലെ അസാധാരണമായ കാരണങ്ങളിൽ ഒന്ന് കർത്താവിന്റെ സാന്നിധ്യവും മറ്റൊന്ന് അവന്റെ കൂടെയിരുന്നവർ പാപത്തിന്റെ അവസ്ഥയിലേക്ക് തിരികെ പോയില്ല എന്നതുമാണ്. അവിടെ എന്ത് സംസാരിച്ചു എന്നത് സുവിശേഷകൻ പറയുന്നില്ല, എങ്കിലും പറഞ്ഞത് ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചാണ്; അവിടെയുള്ളവർ അനുരഞ്ജനത്തിന്റെയും അനുതാപത്തിന്റെയും സ്നേഹം തിരിച്ചറിഞ്ഞത് ആ മേശയ്ക്ക് ചുറ്റുമിരുന്നാണ്. ആ മേശ ശുബ്ക്കോനോയുടെ തീൻമേശയായി മാറിയത് ക്രിസ്തു ഇരുന്ന മേശയ്ക്ക് വലുപ്പ ചെറുപ്പവ്യത്യാസമില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ്. അതായിരുന്നു അവന്റെ ജീവിത ലക്ഷ്യം. അവനിലേക്ക് എല്ലാവരെയും ആകർഷിക്കുക. അതുവരെ നിലനിന്നിരുന്ന എല്ലാ പ്രവണതകളെയും അത് ഇല്ലാതാക്കി. നീ എന്താണ് എന്നതിനുപരി നിന്നിൽ അനുരഞ്ജനമുണ്ടോ, മറ്റുള്ളവരെ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ശുബ്ക്കോനകൾ സംഭവിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നതാണ് പ്രാധാന്യം.

ധൂർത്തപുത്രന്റെ ഉപമയിലെ തീൻമേശ

പാപം ചെയ്ത് അകന്നുപോയ ധൂർത്തപുത്രൻ അനുതപിച്ച് തിരികെ വന്നപ്പോൾ പിതാവ് ഒരു വിരുന്ന് നടത്തുന്നതായി ധൂർത്തപുത്രന്റെ ഉപമയിൽ നാം വായിക്കുന്നു (ലൂക്കാ. 15:23) ഇവിടെ ഈ തീൻമേശ തിരിച്ചു വരവിൽ സന്തോഷിക്കുന്ന സ്ഥലമായി മാറുന്നു. തിരിച്ചുവരവ് എന്നും ആഘോഷമാക്കണം. അനുതപിച്ച് തിരികെ വരുന്ന പാപിയെക്കുറിച്ച് സ്വർഗ്ഗം സന്തോഷിക്കുന്നു എന്നതിന്റെ ദൃഷ്ടാന്തമാണ് ഈ ഉപമ (ലൂക്കാ. 15:7). അകന്നുപോയവരെ കാത്തിരിക്കുന്ന ശുബ്ക്കോനോകളുടെ തീൻമേശകൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും ഉണ്ടാകണം.

സെഹിയോൻ ഊട്ടുശാലയിലെ തീൻമേശ

മുകളിൽ പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്ന ഉദാഹരണങ്ങൾപോലെ പല തീൻമേശകളും പുതിയനിയമത്തിൽ നാം കാണുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഇതിനെ എല്ലാം ഒന്നിപ്പിക്കുന്നത് ഒരു തീൻമേശയും അതിലെ ഭക്ഷണവും ആണ്: അത് സെഹിയോൻ ഊട്ടുശാലയിലെ തീൻമേശയാണ്, അവിടെ വിളമ്പിയ ഭക്ഷണവുമാണ്. ഇതിനെ മനസ്സിലാക്കാതെ പുതിയ നിയമത്തിലെ ഒരു തീൻമേശ വിരുന്നിനെയും നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കില്ല. മനുഷ്യരെ ദൈവത്തോടും മനുഷ്യരെ പരസ്പരവും ശുബ്ക്കോനപ്പെടുത്തിയ ആ തീൻമേശയെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നത് ആതിഥേയൻ തന്നെ ഭക്ഷണമായി മാറിയെന്നതാണ്. ആ അത്താഴമേശ പലതിന്റെയും പൂർത്തീകരണവും തുടക്കവുമായി മാറി. പുതിയ നിയമത്തിലെ പല വിരുന്നുകളിലെയും സാരാംശം പൂർണമായത് സെഹിയോനിലെ തീൻമേശയിൽ ആയിരുന്നു. അതിഥിയായി പങ്കെടുത്തവൻ, താൻ നടത്താൻ പോകുന്ന വിരുന്നിനെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടാകാം. അതുകൊണ്ടായിരിക്കാം ഒരു പക്ഷേ സെഹിയോനിലെ തീൻമേശ അതിൽ തന്നെ അവസാനിക്കാതെ പുതിയ ഒരു തീൻമേശയായി തുടക്കമിട്ടത്. ആതിഥേയനിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ശുബ്ക്കോനകളില്ലാതെ ആ മേശയ്ക്ക് ചുറ്റും നമുക്ക് സമ്മേളിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. അവനെ തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുന്ന തീൻമേശയാണ് സെഹിയോനിലെ വിരുന്നുമേശ. എമ്മാവൂസിലെ തീൻമേശ സെഹിയോനിലെ തീൻമേശയുടെ തുടർച്ചയാണ്. ക്രിസ്തുവിനെ തിരിച്ചറിയാതെ പോയ ശിഷ്യന്മാർക്ക് എമ്മാവൂസിൽ വച്ച് തിരിച്ചറിവിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ശുബ്ക്കോന നല്കിയത് ആ തീൻമേശയായിരുന്നു. അത് ഇന്നും സഭയിൽ തുടരുന്നു, നാളെ തുടരുകയും ചെയ്യും. കാരണം അത് എന്നെന്നേക്കുമായുള്ള മനുഷ്യർക്കായുള്ള വിരുന്ന് മേശയാണ്. അത് ഒരുക്കിയത് ജീവ

നിൽ ആണ്, അത് നല്കുന്നത് ജീവനാണ്. അത് സഹനത്തിന്റെ ചൂടിൽ പാകപ്പെടുത്തിയെടുത്ത താണ്. അത് സ്വയം ചെറുതാകലിലൂടെ സംഭവി ച്ചതാണ്. ഇതിലെ പങ്കാളിത്തത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം അനുതാപമാണ്, അനുരഞ്ജനമാണ്. അതുകൊ ണ്ടാണ് ക്രിസ്തു തന്നെ പറഞ്ഞത് 'നീ ഈ തീൻമേ ശയിലേക്ക് വരുന്നതിനുമുൻപ് നിന്റെ സഹോദര നോട് ആദ്യം പോയി ശുബ്ക്കോനോ നടത്താൻ' (മത്തായി 5: 23-24). അതായത് നമ്മുടെ ജീവിത ത്തിൽ നാം ഭക്ഷണം പങ്കിടുന്ന തീൻമേശകൾക്ക് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രാധാന്യമുണ്ട് എന്നതാണ്.

ഭവനങ്ങളിലെ തീൻമേശ

അൾത്താരയിലെ വിരുന്നുമേശയുടെ ഒരു ചെറിയ രൂപം നമ്മുടെ ഭവനത്തിലുണ്ട്, അത് നമ്മുടെ വീടുകളിലെ ഊണുമുറിയിലെ തീൻമേശയാണ്. ഒരു ഭവനത്തിന്റെ ഹൃദയമാണ് തീൻമേശ. ഭവനാംഗങ്ങൾ സന്തോഷവും ദുഃഖവും കുറവും പങ്കുവെച്ച് ഒരുമിച്ച് ഒന്നായി കൂടുന്നത് ഈ തീൻമേശയ്ക്ക് ചുറ്റുമാണ്. എല്ലാ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങളും കുറവുകളും നീക്കിവെച്ച് കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒന്നിച്ച് ഭക്ഷണത്തിനിരിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ അവരറിയാതെ ശുബ്ക്കോനോ നടക്കുകയാണ്. ഇവിടെ വിളമ്പുന്ന ആഹാരമല്ല അതിനെ വിശിഷ്ടമാക്കുന്നത് മറിച്ച് അവിടെ പങ്കുവെയ്ക്കുന്ന സ്നേഹമാണ്. കുടുംബനാഥയുടെ /നാഥന്റെ അദ്ധ്വാനത്തിന്റെ ഫലമാണ് ഈ തീൻമേശ, പ്രത്യേകിച്ച് സ്നേഹസഹനത്തിൽ പാകപ്പെടുത്തുന്ന ഭക്ഷണത്തിന് ഒരേ സ്വാദേ കാണൂ, അത് സ്നേഹത്തിന്റെ സ്വാദായിരിക്കും. ഈ മേശയ്ക്കു ചുറ്റും ഇരിക്കുന്നവർക്ക് ആവശ്യമായിയുള്ളത്: തുറവിയാണ്, നമ്മൾ ഒന്നാണ് എന്നുള്ള തിരിച്ചറിവാണ്; അകന്നുപോയവരെ തിരികെ എത്തിക്കുന്ന ശുബ്ക്കോനകളായിരിക്കണം നമ്മുടെ തീൻമേശകൾ. അങ്ങനെയെങ്കിൽ മാത്രമേ നമ്മുടെ ഭവനത്തിന്റെ ഹൃദയമാകുന്ന തീൻമേശകൾ സെഹിയോനിലെ തീൻമേശയിലേക്ക് നമ്മെ ലയിപ്പിക്കൂ, ക്രിസ്തുവും അതാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. അകന്നുപോകുന്നവരെ ഒന്നിപ്പിക്കുന്ന തീൻമേശകളിലെ ശുബ്ക്കോനോ നമുക്കിടയിൽ നടക്കണം.

വരാനിരിക്കുന്നതും വിരുന്നുമേശ

ഇപ്പോൾ തുടരുന്ന സെഹിയോനിലെ തീൻമേശ നമ്മളെ നയിക്കുന്നത് വീണ്ടും ഒരു വിരുന്നു മേശയിലേക്കായിരിക്കും എന്ന സത്യം തീർച്ചയായും ഇപ്പോഴത്തെ തീൻമേശകളുടെ പ്രാധാന്യം വർദ്ധിപ്പിക്കും. അത് യുഗാന്ത്യത്തിൽ മനുഷ്യപുത്രനാകുന്ന മണവാളനോടൊപ്പമുള്ള വിരുന്നാണ്. അതിലേയ്ക്കുള്ള ഒരുക്കമാണ് ഈ തീൻമേശകൾ. ഇതിലേയ്ക്കുള്ള പ്രവേശനം ജീവിത കാലയളവിൽ ശുബ്ക്കോനോകൾ സംഭവിക്കുന്നവർക്കായി പരിമിതപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു (ലൂക്കാ 14: 15-24).

ശുബ്ക്കോനോകളുടെ തീൻമേശകളെ നമുക്ക് പരസ്പരം ബന്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കണം. ഈ നോമ്പുകാലം നമ്മിൽനിന്ന് ആവശ്യപ്പെടുന്നത് അതു തന്നെയാണ്.

ക്രിസ്തു തന്റെ പരസ്യജീവിതകാലത്ത് പങ്കെടുത്ത എല്ലാ തീൻമേശകളിലൂടെ അവൻ പഠിപ്പിച്ചതും കാണിച്ചു തന്നതും അതാണ്. അവൻ പങ്കെടുത്ത വിരുന്നുകളിലൂടെ സെഹിയോനിലെ തീൻമേശയിലേക്കുള്ള അവരുടെ അകലം കുറയ്ക്കുകയായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് അവിടെ ജീവിതപരിവർത്തനത്തിന്റെ ശുബ്ക്കോനകൾ നടന്നത്. ഇപ്രകാരം നമ്മുക്കിടയിലും നമ്മിലും സംഭവിക്കണം. എങ്കിൽ മാത്രമേ ക്രിസ്തു തന്റെ ജീവൻ നല്കി രൂപപ്പെടുത്തിയ അവന്റെ തീൻമേശയ്ക്ക് സ്വാദ് ഉള്ളതാവൂ. ഇത് ഒന്നേ ആവശ്യപ്പെടുന്നുള്ളു ശുബ്ക്കോനോകൾ.

●

നല്ല വിജയം കൈവരിക്കാം

ബിൻസിമോൾ മാത്യു
(സെന്റ് തോമസ് ഹൈസ്കൂൾ, ഇരുവള്ളിപ്ര)

എസ്.എസ്.എൽ.സി., പ്ലസ്ടു പരീക്ഷ എഴുതാൻ തയ്യാറാകുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ കോവിഡ് മഹാമാരിയുടെ വെല്ലുവിളിയിൽ മുന്നോട്ട് പോകുമ്പോൾ...മാതാപിതാക്കന്മാർ പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ പറ്റാത്ത മാനസിക സമ്മർദത്താൽ നീങ്ങുമ്പോൾ...

പ്രിയ കുഞ്ഞുങ്ങളെ.......ഇനിയും നിങ്ങൾ മുൻപിലുള്ള ദിവസങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയാൽ ഒരു നല്ല വിജയമുണ്ടാകും. ഏത് മതവിശ്വാസിയാകട്ടെ ഈശ്വരവിശ്വാസമാണ് വിജയത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

ഏത് മഹാന്മാരെക്കുറിച്ച് വിശകലനം ചെയ്താലും അവരുടെ വിജയത്തിന്റെ പിന്നിൽ ദൃഢമായ ആത്മവിശ്വാസവും പ്രതീക്ഷ നിറഞ്ഞ ദീർഘവീക്ഷണവുമാണ്.

കുട്ടികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. കഠിനാദ്ധ്വാനം ചെയ്യാനുള്ള മനസ്സ് രൂപപ്പെടുത്തുക.
2. ഈശ്വരവിശ്വാസത്തിൽ ഉറയ്ക്കുക.
3. ആത്മീയകാര്യങ്ങൾക്ക് മുൻതൂക്കം നൽകുക.
4. ആരോടും വെറുപ്പില്ലാതെ മനസ്സ് ശാന്തമാക്കുക.
5. മാതാപിതാക്കളെയും ഗുരുക്കന്മാരെയും മുതിർന്നവരെയും അനുസരിക്കുക.
6. അടുക്കും ചിട്ടയോടും പഠനമുറി നമ്മുടെ സൗകര്യമനുസരിച്ച് ക്രമീകരിക്കുക.
7. പഠിക്കുവാനുള്ള പുസ്തകം, നോട്ടുബുക്കുകൾ എന്നിവ ക്രമീകരിക്കൽ.

8. മനസ്സിൽ ദൈവവിശ്വാസത്തിലുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ, മഹത്വചനങ്ങൾ, ദൈവവചനങ്ങൾ ഇവയ്ക്ക് മുൻതൂക്കം നൽകുക.
9. ഓൺലൈൻ പഠനമായതിനാൽ ആവശ്യത്തിന് മാത്രം മൊബൈൽ ഉപയോഗിക്കുക. ആവശ്യം കഴിഞ്ഞാൽ മാതാപിതാക്കളെ തിരികെ ഏല്പിക്കുക.
10. കൃത്യമായ ടൈംടേബിൾ നിർമ്മിക്കുക.
11. വിശ്രമവേളയിൽ സംഗീതം, ചിത്രം വരയ്ക്കൽ, കളികൾ ഇവയിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യങ്ങൾക്ക് സമയം കണ്ടെത്തുക.
12. എങ്ങനെ പഠിച്ചു തീർക്കും എന്നുള്ള അമിതമായ ഉത്ക്കണ്ഠ മനസ്സിൽനിന്ന് മാറ്റുക.
13. പഠിക്കുന്ന വിഷയത്തിന്റെ നോട്ടുകൾ കൃത്യമായി തയ്യാറാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.
14. പ്രയാസമേറിയ വിഷയം പഠിക്കാൻ നല്ല സമയം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
15. നിശ്ചിത സമയം ഉറങ്ങാൻ കണ്ടെത്തുക. പോഷകഗുണമുള്ള ആഹാരം കഴിക്കുകയും നന്നായി വെള്ളം കുടിക്കുകയും ചെയ്യുക.
16. എല്ലാ വിഷയങ്ങൾക്കും മുൻവർഷത്തെ ചോദ്യപേപ്പർ നന്നായി വിലയിരുത്തി നോട്ട് തയ്യാറാക്കുക.
17. പ്രയാസമേറിയ വിഷയം അതത് അദ്ധ്യാപകരുമായി ചർച്ച ചെയ്യുകയോ, വിക്ടർ ചാനൽ പോലെയുള്ള ചാനലുകളുടെ സഹായത്തോടെ സംശയദൂരീകരണം നടത്തുകയോ ചെയ്യുക.
18. നന്നായി നിവർന്നിരുന്ന് അന്തരീക്ഷ വായു ശ്വസിച്ച് പഠിക്കുക. കട്ടിലിൽ കിടന്ന് പഠിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
19. ഇടവേളകളിൽ മാതാപിതാക്കളെ വീട്ടുജോലികളിൽ സഹായിക്കുന്നത് പഠനസമയത്ത് തലച്ചോറിന് വളരെ നല്ലതാണ്.
20. മാതാപിതാക്കൾ കുഞ്ഞുങ്ങളെ താരതമ്യപ്പെടുത്താതിരിക്കുക.
21. ഓരോ കുട്ടിക്കും പഠിക്കാനുള്ള മാനസികനില മൂന്ന് തരത്തിലാണ്.

    'Average', 'Below Average', 'Above Average' സ്വയം തിരിച്ചറിയുക.
22. Focus Area എല്ലാ വിഷയങ്ങൾക്കും പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് കുട്ടികൾക്ക് താങ്ങായി ഇങ്ങനെയൊരു നിർദ്ദേശം നൽകുന്നുണ്ട്.

Above Average ആയ കുട്ടികൾ അവർക്ക് പഠിക്കാനാകുന്ന രീതിയിൽ പരമാവധി Focus Areaയ്ക്കുമപ്പുറം എല്ലാ പാഠ്യഭാഗങ്ങളും പഠിക്കുക.

Average നിലവാരത്തിൽ വരുന്ന കുട്ടികൾ Focus Area നന്നായി പഠിക്കുക. ഒപ്പം എളുപ്പമായ പാഠ്യഭാഗങ്ങളും പഠിക്കുക.

Below Average നിലവാരത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ പഠിക്കാനാകുന്ന പാഠ്യഭാഗങ്ങൾ അദ്ധ്യാപകർ തരംതിരിച്ചു തരുന്നതനുസരിച്ച് അവരുടെ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് പഠിക്കുക.

കുട്ടികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന വചനങ്ങൾ

1. "മനുഷ്യർക്ക് അസാധ്യമായത് ദൈവത്തിന് സാധ്യമാണ്" (ലൂക്കാ 18:27)
2. "എന്നെ ശക്തനാക്കുന്നവനിലൂടെ എനിക്ക് എല്ലാം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും" (ഫിലി. 4:13)
3. "എന്റെ ദൈവം തന്റെ മഹത്വത്തിന്റെ സമ്പന്നതയിൽ നിന്ന് യേശുക്രിസ്തുവഴി നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളതെല്ലാം നൽകും" (ഫിലി. 4:19)
4. "നിന്റെ പ്രയത്നം കർത്താവിൽ അർപ്പിക്കുക. നിന്റെ പദ്ധതികൾ ഫലമണിയും" (സുഭാ. 16:3)
5. "വിശ്വാസത്തോടെ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കും" (മത്തായി 21:22)
6. "നിങ്ങൾ ആദ്യം അവിടുത്തെ രാജ്യവും നീതിയും അന്വേഷിക്കുക. അതോടൊപ്പം മറ്റുള്ളവ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കും" (മത്തായി 6:3)

എല്ലാ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും ഒരു നല്ല വിജയം സർവ്വശക്തനായ ദൈവം നൽകട്ടെ.

ശുബ്ക്കോനോ

ഫാ. ജോസഫ് മലയാറ്റിൽ

സെന്റ് മേരീസ് മലങ്കര മേജർ സെമിനാരി, തിരുവനന്തപുരം

“സ്നേഹം, സമാധാനം, അനുരഞ്ജനം എന്നീ പുണ്യങ്ങളുടെ ഉത്സവമാണ് ശുബ്ക്കോനോ. സ്നേഹമെന്നത് ഒരു വികാരമല്ല. ഇത് സ്യഷ്ടിപരമാണ്. അതിന് സത്തയുള്ളതാണ്. കാരണം ദൈവം സ്നേഹം തന്നെയാണ്. ദൈവത്തേയും സ്യഷ്ടികളേയും പ്രപഞ്ചം മുഴുവനേയും സമ്മേളിപ്പിക്കുന്ന അത്ഭുതകരമായ ശക്തിയാണ് ഈ സ്നേഹം.”

സുറിയാനി സഭയിൽ വലിയ നോമ്പാരംഭിക്കുന്ന തിങ്കളാഴ്ച ആറാം മണിയുടെ (ഉച്ചനമസ്കാരം) അവസാനം നടത്തുന്നതാണ് ശുബ്ക്കോനോ ശുശ്രൂഷ. ക്ഷമിക്കുക, നിരപ്പാക്കുക, അനുരഞ്ജനപ്പെടുക എന്നീ അർത്ഥമുള്ള 'ശ്ബാക്ക്' എന്ന സുറിയാനി മൂലരൂപത്തിൽ നിന്നാണ് ശുബ്ക്കോനോ എന്ന വാക്കിന്റെ ഉത്ഭവം. സുറിയാനി ഭാഷ പ്രയോഗത്തിലിരുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ ഒരാളോട് തെറ്റ് ചെയ്താൽ ക്ഷമ ചോദിക്കുന്നതിന് 'ശുബ്ക്കോനോ' എന്ന പദം ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു.

പ്രതീകാത്മകമായും അല്ലാതെയും വളരെ അർത്ഥവത്താണ് ഈ ശുശ്രൂഷ. സഭ മുഴുവനും ഈ അനുരഞ്ജനത്തിന്റെ കർമ്മത്തിൽ പങ്കുകൊള്ളുകയാണ്. കേവലം മനുഷ്യർ തമ്മിൽ സ്നേഹത്തിലും സൗഹാർദ്ദത്തിലും ജീവിക്കും എന്ന് തീരുമാനമെടുക്കുന്നത് മാത്രമല്ല, സമസ്തലോകത്തോടും സകല ജീവജാലങ്ങളോടും മനുഷ്യരായ നാം കൂപ്പുകൈകളോടെ പറയുകയാണ് 'ശാലോം'. ജീവനുള്ളവരോടും മരണമടഞ്ഞവരോടും നാം 'സമാധാനം' പറയുന്നു. അതിനാലാണ് വലിയ നോമ്പിന് മുൻപ് രണ്ട് ഞായറാഴ്ചകളിൽ കൊഹനേ ഞായറും, ആനീദേ ഞായറും സഭ ആചരിക്കുന്നത്.

നമസ്കാര മേശയുടെ സമീപം നിന്നുകൊണ്ടാണ് ഈ ശുശ്രൂഷ ആരംഭിക്കുക. ഗീതങ്ങൾക്കും വായനകൾക്കും ശേഷം പട്ടക്കാരൻ ജനങ്ങളുടെ മുമ്പാകെ 3 പ്രാവശ്യം മുട്ടുകുത്തി ക്ഷമയുടെ വാചകം ചൊല്ലുന്നതാണ് പ്രധാന ശുശ്രൂഷ. പിതാവെ, പാപ

മോചനം നല്കി ഞങ്ങളോട് കരുണ ചെയ്യണമെ എന്ന് വിശ്വാസികൾ മറുപടിയായി പറയുന്നു.

സ്നേഹം, സമാധാനം, അനുരഞ്ജനം എന്നീ പുണ്യങ്ങളുടെ ഉത്സവമാണ് ശുബ്ക്കോനോ. സ്നേഹമെന്നത് ഒരു വികാരമല്ല. ഇത് സൃഷ്ടിപരമാണ്. അതിന് സത്തയുള്ളതാണ്. കാരണം ദൈവം സ്നേഹം തന്നെയാണ്. ദൈവത്തേയും സൃഷ്ടികളേയും പ്രപഞ്ചം മുഴുവനേയും സമ്മേളിപ്പിക്കുന്ന അത്ഭുതകരമായ ശക്തിയാണ് ഈ സ്നേഹം. ദൈവത്തിൽനിന്ന് ഉത്ഭവിക്കുന്ന, പ്രസരിക്കുന്ന ഈ സ്നേഹത്തെയാണ് നാം ഇന്ന് ദൈവത്തോട് ചോദിക്കുന്നത്. അനർഹരായ നാം ദൈവത്തോട് ചോദിക്കുകയാണ് സ്നേഹിക്കാൻ ഞങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കണം എന്ന്. സ്നേഹിക്കാൻ ഞങ്ങളെ അനുവദിക്കണം എന്ന്.

ശുബ്ക്കോനോയുടെ സമാധാനം നാം സ്വന്തമായി കൊടുക്കുന്നതല്ല. അത് ദൈവത്തിൽനിന്ന് ഉത്ഭവിക്കുന്നതാണ്. സെദറായുടെ അവസാനഭാഗത്ത് ഇപ്രകാരം പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു "സമാധാനത്തിന്റെ ഉടയവനായ നിന്നെയും നിന്റെ പിതാവിനെയും സത്യസ്നേഹം പരിപൂർണ്ണമാക്കുന്ന നിന്റെ റൂഹായേയും ഞങ്ങൾ എന്നേയ്ക്കും സ്തോത്രം ചെയ്യുവാൻ ഇടയാക്കണമെ". യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ ജനനത്തിൽ പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെട്ടതും പുനരുത്ഥാനത്തിൽ വീണ്ടും പ്രഘോഷിക്കപ്പെട്ടതും ഈ സമാധാനമാണ്. ദൈവത്തിൽനിന്ന് നാം സ്വീകരിച്ച് പരസ്പരം പങ്കിടുന്നതാണ് ഈ സമാധാനം.

ഏറ്റവും വലിയ ശുബ്ക്കോനോ യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മുടെ കർത്താവ് നിർവ്വഹിച്ചതാണ്. കർത്താവിന്റെ കഷ്ടാനുഭവം പിതാവായ ദൈവത്തിനും മനുഷ്യരുടെയും ഇടയിൽ നിലനിന്നതായ ഭിന്നത ഇല്ലാതാക്കി. മനുഷ്യന്റെ പാപംമൂലം സ്വർഗ്ഗീയർക്കും ഭൗമീകർക്കും ഇടയിലുണ്ടായിരുന്ന അസമാധാനത്തിന്റെ വേലിക്കെട്ട് തകർത്ത് അനുരഞ്ജനം സാധ്യമാക്കിയത് കർത്താവിന്റെ പീഡാനുഭവമാണ്. കർത്താവാണ് ഏക മധ്യസ്ഥൻ എന്ന് പൗലോസ് ശ്ലീഹാ പറയുന്നതും ഇക്കാരണത്താലാണ്. പൂർണമായി ദൈവത്തോട് രമ്യപ്പെടുവാൻ മനുഷ്യനെന്ന നിലയിൽ സാധ്യമല്ല. പൂർണനായ ഒരാൾക്ക് മാത്രമേ അത് സാധിക്കൂ. അതിനാലാണ് പൂർണമനുഷ്യനും പൂർണ ദൈവവുമായ യേശുക്രിസ്തു ഇത് നിർവ്വഹിച്ചത്. കാണപ്പെടുന്ന മനുഷ്യനെ അവന്റെ കുറവുകളോടുകൂടി സ്നേഹിക്കുന്നതിലൂടെ മനുഷ്യരായ നാമും ഈ അനുരഞ്ജനം അഥവാ സമാധാനം സാധ്യമാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

സഹോദരങ്ങളോട് പകയും വിദ്വേഷവും വിട്ട് സ്നേഹത്തിലും സമാധാനത്തിലും ജീവിക്കുവാൻ ശുബ്ക്കോനോ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. സത്യത്തിലും നീതിയിലുംനിന്ന് വ്യതിചലിച്ച് മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രീതി സമ്പാദിച്ച് സ്നേഹത്തിൽ പോകുക എന്നതല്ല ഇതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. വ്യക്തിപരമായി നമുക്ക് ആരോടും വിരോധമോ പകയോ വിദ്വേഷമോ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയാണിത്. സത്യവും നീതിയും മുറുകെപ്പിടിച്ചുകൊണ്ട് സ്നേഹത്തിൽ ചരിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കണം. പരമാർത്ഥതയോടുകൂടി അന്യോന്യം സമാധാനം നൽകുമ്പോൾ ഞങ്ങൾക്ക് കൃപയരുളണമെ എന്ന് ദൈവത്തോടപേക്ഷിക്കും. സർവ്വസൃഷ്ടികളുടെയും ശാശ്വതസമാധാനവും സർവ്വസീമകളുടെയും ഭാഗങ്ങളുടെയും യഥാർത്ഥ ഐക്യവുമായ യേശുമിശിഹായുടെ സ്നേഹത്തിൽ നമ്മെയും പങ്കുകാരാക്കണമെ എന്നു നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം. സ്നേഹവും യോജിപ്പും ഐക്യമത്യവും ഭക്തിയുമുള്ളവരായി നമുക്ക് ആയിത്തീരാം. ●

ഫാ. യൽദോ മോഴശ്ശേരിൽ

> "ലോകരക്ഷകൻ എന്നാണ് ലാറ്റിൻ വാക്കായ സൽവേറ്റർ മുണ്ടി എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥം. ആ സ്ഫടിക ഗോളം ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ അടയാളവും ക്രിസ്തു എങ്ങനെ ഈ ലോകത്തെ രക്ഷിച്ചു എന്നും ഈ ചിത്രം സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ലോകത്തിന്റെ ഏക രക്ഷകൻ ക്രിസ്തുവാണെന്ന് അസന്നിഗ്ദ്ധമായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്ന ചിത്രമാണ് സൽവേറ്റർ മുണ്ടി."

സൗദി രാജകുമാരനും സൽവേറ്റർ മുണ്ടിയും

ലിയനാർഡോ ഡാവിഞ്ചിയെ നവോത്ഥാന കാലത്തെ ഏറ്റവും പ്രശസ്തനായ കലാകാരനായാണ് ലോകം കാണുന്നത്. ലോകത്തിലെതന്നെ ഏറ്റവും മികച്ച ചിത്രങ്ങളുടെ സ്രഷ്ടാവ് എന്ന നിലയിലാണ്. 1452 ഏപ്രിൽ 15 ന് ഇറ്റലിയിലെ ഫ്ളോറൻസ് എന്ന നഗരത്തിലായിരുന്നു ഡാവിഞ്ചിയുടെ ജനനം.

ഇദ്ദേഹം രചിച്ച സാന്താമരിയഗ്രാസിയ ദേവാലയത്തിലെ തിരുവത്താഴം ഇപ്പോഴും ക്രിസ്തുമതത്തിലെ ഏറ്റവും സ്വാധീനമുള്ള മതപരമായ ചിഹ്നവും രൂപവുമായി തുടരുന്നു. മൊണാലിസ എന്ന ചിത്രം ഇന്നും ലോകത്തിലെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും കലാപ്രേമികളെയും പണ്ഡിതന്മാരെയും ഒരുപോലെ ലുവ്ര് എന്ന മ്യൂസിയത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നു. കാലത്തിന് മുൻപ് സഞ്ചരിച്ച ബഹുമുഖ പ്രതിഭയായിരുന്നു ലിയനാർഡോ. അദ്ദേഹം നാനൂറ് വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപ് തന്നെ ഏറോഡനാമിക്സിലെ നിയമങ്ങൾ, ആധുനിക കാലത്തെ റ്റാങ്ക് എന്നിവ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്റെ മാതൃകകൾ കണ്ടുപിടിച്ചിരുന്നു. അദ്ദേഹം വളരെ കുറച്ച് ചിത്രങ്ങൾ മാത്രമെ രചിച്ചിട്ടുള്ളൂ. അതിൽ പ്രധാനസ്ഥാനം അലങ്കരിക്കുന്നത് സന്ദേശം (Annunciciation), വിർജിൻ ഓഫ് ദ റോക്ക്സ് (Virgin of the Rocks), മൊണാലിസ (Monalisa), അന്ത്യത്താഴം (The Last Supper). ഇവ എല്ലാം അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രശസ്ത ചിത്രങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ്. അധികമാരും ചർച്ച ചെയ്യാത്ത ഒരു ചിത്രമാണ് ഇന്ന് സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിൽ വലിയ സംസാരവിഷയമായി മാറിയിരിക്കുന്നത്. ലോകത്തിന്റെ ദൃഷ്ടിയിൽനിന്ന് അനേക നൂറ്റാണ്ടുകൾ മറഞ്ഞിരുന്ന ഒരു ചിത്രമായിരുന്നു 'സൽവേറ്റർ മുണ്ടി'. 15 നവംബർ 2017 ന് ശേഷം നിരന്തരം ചർച്ചയിലായിരുന്ന ഈ ലിയനാർഡോ ചിത്രം, ക്രിസ്റ്റിസ് (Christie's) എന്ന ലേലസ്ഥാപനത്തിലൂടെയാണ് ലേലം ചെയ്യപ്പെട്ടത്. ഒരു ചിത്രത്തിന് ലഭിക്കാവുന്ന ഏറ്റവും വലിയ തുകയാണ് സൽവേറ്റർ മുണ്ടി സ്വന്തമാക്കിയത്. ഏറ്റവും വലിയ തുകയ്ക്കുള്ള ലോക റെക്കോർഡ്, ഈ ഛായാചിത്രത്തിന് മുൻപ് പാബ്ലോ പിക്കാസോ ചിത്രമായ വിമൺ ഓഫ് അൾജീരിയ (Women of Algeria) സ്വന്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ആ ചിത്രത്തിന് അന്ന് മൂല്യം കല്പിക്കപ്പെട്ടത് 179.3 മില്യൺ ഡോളറാണ് (ഏകദേശം 1148 കോടി ഇന്ത്യൻ രൂപ). ആ റെക്കോർഡ് 15 നവംബറിൽ നടന്ന ലേലമാണ് പഴങ്കഥയാക്കി മാറ്റിയത്. റെക്കോർഡ് തുകയായ 450.3 മില്യൺ ഡോളറിനാണ് ചിത്രം വിറ്റു പോയത് (ഇന്ത്യൻ രൂപ 2,940 കോടിയാണ്). ലേലത്തിന് മുൻപ് ക്രിസ്റ്റിസ് ഈ ഛായാചിത്രത്തിന് നല്കിയ മൂല്യം നൂറ് മില്യൺ ഡോളറാണ്.

ഇനി സൽവേറ്റർ മുണ്ടിയുടെ ചരിത്രവഴിയിലൂടെ ഒന്ന് പോകാം. 1500 ലാണ് ഈ ചിത്രം രചിക്കപ്പെട്ടത്. നഷ്ടപ്പെട്ട ഒറിജിനലിന്റെ പകർപ്പ് മാത്രമാണ് ഇത് എന്നും, ലിയനാർഡോ അല്ല തന്റെ ശിഷ്യന്മാരാണ് ഈ ഛായാചിത്രം വരച്ചത് എന്നുമുള്ള പല സംവാദങ്ങളും ഇപ്പോഴും സജീവമായി തുടരുകയാണ്. പക്ഷേ ശാസ്ത്രസാങ്കേതികവിദ്യ വളർന്ന ഈ കാലത്തിൽ പല പ്രമുഖ പണ്ഡിതന്മാരുടെയും അഭിപ്രായം ഇത് യഥാർത്ഥ ലിയനാർഡോ ചിത്രം തന്നെ എന്നാണ്. ലൂയി പന്ത്രണ്ടാമനാണ് ഈ ചിത്രം രചിക്കാൻ ഡാവിഞ്ചിയെ ചുമതലപ്പെടുത്തിയത്. പിന്നീട് 17–ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഈ ചിത്രം ഫ്രാൻസിലെ ചാൾസ് ഒന്നാമൻ വാങ്ങി. 1763 മുതൽ 1900 വരെ സൽവേറ്റർ മുണ്ടി എന്ന ചിത്രത്തെക്കുറിച്ച് യാതൊരു അറിവും ലഭ്യമല്ല. ഈ ചിത്രം തിരികെ ലഭിച്ചപ്പോൾ ഭീമമായ കേടുപാടുകൾ സംഭവിച്ചിരുന്നു. പിന്നീട് പല പുനരുദ്ധാരണ ശ്രമങ്ങളും നടന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈ ചിത്രത്തിന് അതിന്റെ യഥാർത്ഥ സൗന്ദര്യം നഷ്ടപ്പെട്ടു. ക്രിസ്റ്റിസ് ലേല സ്ഥാപനത്തിലേക്ക് ഈ ചിത്രം തിരികെ വരുന്നത് ഒരു റഷ്യൻ വ്യവസായ പ്രമുഖനിലൂടെയാണ്.

ഈ ചിത്രത്തിൽ യേശുവിനെ നവോത്ഥാന വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിച്ചാണ് ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. വലതുകൈ കൊണ്ട് പൗരോഹിത്യപരമായ കുരിശിന്റെ അടയാളം വരയ്ക്കുന്ന, ഇടതുകൈയ്യിൽ ഒരു സ്ഫടിക ഗോളം പിടിച്ച ക്രിസ്തുവിനെയാണ് കാണിച്ചിരിക്കുന്നത്. ലോകരക്ഷകൻ എന്നാണ് ലാറ്റിൻ വാക്കായ സൽവേറ്റർ മുണ്ടി എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥം. ആ സ്ഫടിക ഗോളം ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ അടയാളവും ക്രിസ്തു എങ്ങനെ ഈ ലോകത്തെ രക്ഷിച്ചു എന്നും ഈ ചിത്രം സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ലോകത്തിന്റെ ഏകരക്ഷകൻ ക്രിസ്തുവാണെന്ന് അസന്നിഗ്ദ്ധമായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്ന ചിത്രമാണ് സൽവേറ്റർ മുണ്ടി. 2940 കോടി രൂപയ്ക്ക് ആരാണ് ഈ ചിത്രം വാങ്ങിയത്? അബുദാബിയിൽ ആരംഭിക്കുന്ന ലുവ്ര് മ്യൂസിയത്തിന് വേണ്ടി എന്ന് പറഞ്ഞ് ബാദർ അബ്ദുള്ള ഫർഹാൻ അൽ സൗദ് രാജകുമാരൻ, സൗദി കിരീടവകാശി മുഹമ്മദ് ബിൻ സൽമാൻ രാജകുമാരന് വേണ്ടി ഇടനിലക്കാരനായി ആ ലേലത്തിൽ പങ്ക് ചേർന്ന് ഭീമമായ തുകയ്ക്ക് ക്രിസ്ത്യാനികൾ പൂജിക്കുന്ന ലോകരക്ഷകനായ ക്രിസ്തുവിന്റെ ഛായാചിത്രം സ്വന്തമാക്കിയത്. സൗദി നയതന്ത്ര കാര്യാലയത്തിൽ ഉയർന്നുവരുന്ന ആരോപണങ്ങൾക്ക് ഉത്തരമായി വന്നു. അബുദാബിയിൽ തുടങ്ങുന്ന പുതിയ ലുവ്ര് മ്യൂസിയത്തിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കാനും അത് വഴി വിനോദസഞ്ചാരികളെ അബുദാബിയിലേക്ക് ആകർഷിക്കാനുമുള്ള ശ്രമത്തിന്റെ ഭാഗമായി അബുദാബി സർക്കാരിന്റെ കലാ സാംസ്കാരിക, ടൂറിസം വകുപ്പിന്റെ നേതൃത്വത്തിലാണ് ഈ നീക്കം എന്ന് വ്യക്തമാക്കി. കാര്യങ്ങൾ ഇങ്ങനെയാണെങ്കിലും ക്രിസ്തുവിന്റെ ചിത്രം ലുവ്ര് അബുദാബിയിൽ ചെന്നിട്ടില്ല. മുഹമ്മദ് ബിൻ

സൽമാൻ രാജകുമാരന്റെ പക്കലാണ് ഈ ചിത്രം എന്നാണ് നിലവിലുള്ള അറിവ്. ഇസ്ലാം മതത്തിൽ രൂപങ്ങളും ചിത്രങ്ങളും ഹറാം ആയിരിക്കെ എങ്ങനെയാണ് രാജകുമാരൻ ഈ സാഹസത്തിന് മുതിർന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് ക്രിസ്തുമതത്തിലെ ഒരു ചിത്രം കൂടിയാകുമ്പോൾ വിവാദങ്ങൾക്ക് വിരാമമില്ല. അറബ് രാജ്യങ്ങൾ ക്രിസ്തുവിലേക്ക് നടന്നുനീങ്ങുകയാണോ? യേശുവിനെ നബിയായി കണക്കാക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഏത് മാർഗ്ഗം ഉപയോഗിച്ചും ക്രിസ്തുവിനെ നിരാകരിക്കുകയും ദൈവപുത്രൻ എന്ന സ്ഥാനം നല്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതി അവലംബിക്കുകയും ചെയ്യാത്ത ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ ഭരണാധികാരിയാണ് ഇപ്പോൾ ഈ ഒരു പ്രവർത്തി ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ഈ ചിത്രം വാങ്ങിയത് കലയോട് മാത്രമുള്ള അഭിവാഞ്ഛ മൂലമാണോ?

ഇസ്ലാമിൽ ചിത്രങ്ങളും കലാരൂപങ്ങളും ഹറാമാണോ? ഇസ്ലാമിന്റെ ചരിത്രത്തിലേക്ക് കണ്ണോടിച്ചാൽ മറ്റൊരു ചരിത്രസത്യമാണ് തെളിഞ്ഞു വരുന്നത്. ക്രിസ്ത്യാനികൾ ഭൂരിപക്ഷമുള്ള യൂറോപ്പിന്റെ മണ്ണിൽനിന്ന് മുസ്ലീം ഭൂരിപക്ഷമുള്ള സൗദി അറേബ്യയിലേക്ക് സൽവേറ്റർ മുണ്ടി എത്തിച്ചേർന്നിരിക്കുകയാണ്. ഇസ്ലാമിന്റെ നിയമങ്ങൾക്കും ചട്ടങ്ങൾക്കും തികച്ചും എതിരാണ് ഈ ഒരു നീക്കം എന്നാണ് സൗദിയിലെ പല പ്രമുഖ മാധ്യമങ്ങളും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്. "ഏതെങ്കിലും വിധത്തിലുള്ള മനുഷ്യനെ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്ന കലാസൃഷ്ടിയോ അല്ലെങ്കിൽ പ്രവാചകന്മാരെ ചിത്രീകരിക്കുന്ന കലാരൂപങ്ങളോ ഇസ്ലാം വിശേഷിച്ചും നിരോധിച്ചിട്ടുള്ളതാണ് എന്നാണ് ഇസ്ലാമിന്റെ പഠിപ്പിക്കൽ. പക്ഷേ ഈ ഒരു മതനിയമം ഇസ്ലാം എന്നു മുതലാണ് പിൻതുടർന്നത്? ഇസ്ലാമിന്റെ ആരംഭഘട്ടത്തിൽ ഇപ്രകാരം ഒരു മതനിയമം ഉണ്ടായിരുന്നോ? ഒരു ഇസ്ലാം വിശ്വാസി കൂടിയായ രാജകുമാരൻ ക്രിസ്തുവിന്റെ ഛായാചിത്രം വാങ്ങിയതിലൂടെ അതും റെക്കോർഡ് വില നല്കി, ഇസ്ലാമിന്റെ നിയമത്തെ കാറ്റിൽ പറത്തിയില്ലേ? യേശുവിനെ ഒരു പ്രവാചകനായി കാണുന്ന ഇസ്ലാം അതുകൊണ്ടുതന്നെ പ്രവാചകന്മാരുടെ പ്രതിഛായ തീർത്തും നിരോധിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ, ഈ നീക്കം പല ഇസ്ലാമിക ചിന്തകന്മാരും മാധ്യമ പ്രവർത്തകരും വിചിത്രമായാണ് കാണുന്നത്.

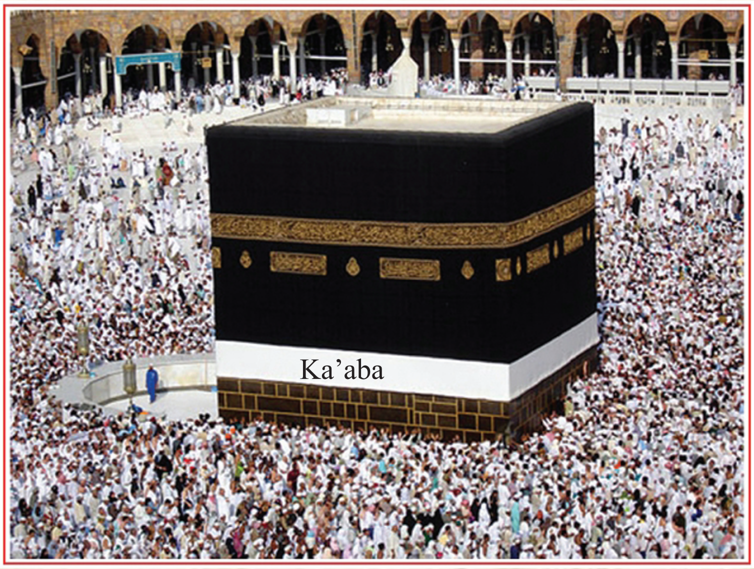
പക്ഷേ മധ്യപൂർവ്വദേശങ്ങളിൽ വസിക്കുന്ന ഇസ്ലാം വിശ്വാസികളും ഇസ്ലാമിക ചരിത്രവും കലയും ആഴത്തിൽ അറിയാവുന്നവർക്കും യേശുവിന്റെ ഛായാചിത്രം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും, അത് ഇസ്ലാമിക രാജ്യത്തിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നതും ഇസ്ലാമിക നിയമങ്ങൾക്ക് വിരുദ്ധമാണെന്ന ചിന്തയേയില്ല. (ഉദാഹരണത്തിന് ഇസ്ലാം തീവ്ര മതമൗലികവാദം നിലനിൽക്കുന്ന ഇറാനിലെ ടെഹ്റാനിൽ പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവിന്റെ ബഹുമാനത്തിലുള്ള ഒരു പാർക്കിൽ മാതാവിന്റെയും ഉണ്ണിയേശുവിന്റെയും രൂപം സൂക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. അങ്ങനെ പല ഉദാഹരണങ്ങളും സമർത്ഥിക്കാൻ സാധിക്കും. അതിന് കാരണം 6-ാം നൂറ്റാണ്ട് മുതൽ (ഇസ്ലാംമതത്തിന്റെ ഉത്ഭവംമുതൽ) ഐക്കൺ ചിത്രങ്ങളെക്കുറിച്ചും, ഭക്തികലാരൂപങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുന്നതിനും, യൂറോപ്പിൽ അച്ചടിക്കപ്പെട്ട യേശുവിന്റെ രൂപങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നതിനും വളരെ നല്ല ആഖ്യാനം അറബ്, പേർഷ്യൻ, തുർക്കിഷ്, ഭാരത സംസ്കാരങ്ങളിൽ കാണാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ മൂലഗ്രന്ഥങ്ങളുടെയും ചിത്രങ്ങളുടെയും സാന്നിധ്യം തള്ളിക്കളയുന്നത്, ഇതുവരെയും ഇസ്ലാം കാത്തുവച്ചിരിക്കുന്ന മതചിന്തയായ ഇസ്ലാം പാരമ്പര്യത്തിന്റെ പ്രതിരൂപപരമായ പ്രവാചകന്മാരുടെയും ക്രിസ്തുവിന്റെയും അവതരണത്തെ വിരോധിക്കുന്നു എന്നുള്ള ധാരണയാണ്.

ലിയനാർഡോ ഡാവിഞ്ചി

യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ ഛായാചിത്രങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചുള്ള കഥകൾ ഇസ്ലാമിന്റെ പുരാതന ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്. നബി മുഹമ്മദ് നാടുകടത്തപ്പെട്ട ശേഷം തിരികെ മക്കയിൽ വന്ന് ക'അബ (Ka'aba) പുനർപ്രതിഷ്ഠിക്കുന്ന സംഭവം വിവരിക്കുന്ന അതേ ഗ്രന്ഥത്തിൽ തന്നെ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ ഛായാചിത്രങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചുള്ള വിവരണവും കാണുന്നുണ്ട്.

8-ാം നൂറ്റാണ്ടിലെ മുഹമ്മദിന്റെ ജീവചരിത്രകാരനായ ഇബിൻ ഇസാക്ക് (Ibn Ishaq) നല്കുന്ന അറിവ്

അനുസരിച്ച് നബി മുഹമ്മദിന്റെ കാലത്ത് അറേബ്യയിലെ അന്ന് പൂജിച്ചിരുന്ന വിജാതീയരുടെ ദേവന്മാരുടെയും ദേവതകളുടെയും 360 വിഗ്രഹങ്ങളാണ് മുഹമ്മദ് തകർത്തു കളഞ്ഞത്. പക്ഷേ ആ സമയത്ത് തന്നെ അദ്ദേഹം പരിശുദ്ധ കന്യകമറിയാമിന്റെയും യേശുക്രിസ്തുവിന്റെയും ഐക്കണുകൾ സംരക്ഷിക്കുവാൻ ഉത്തരവിട്ടു എന്നും അവ കോപ്റ്റിക് അഥവാ ബൈസന്റൈൻ നിർമ്മിത ഐക്കണുകൾ ആയിരുന്നു എന്നും വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. അതു മാത്രമല്ല മുഹമ്മദ് ആ ഐക്കണുകൾ താൻ ഉദ്ധരിച്ച കഅബയിലെ ആ സൗധത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ സൂക്ഷിച്ചു വച്ചു. ഇസ്ലാം മതത്തിലെ ഏറ്റവും പരിശുദ്ധം എന്നു കരുതപ്പെടുന്ന കഅബയിൽ ആണ് അന്ന് ഈ ക്രിസ്ത്യൻ രൂപങ്ങൾ ഒരു തിരുശേഷിപ്പ് പോലെ നബി മുഹമ്മദ് സംരക്ഷിച്ചത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം.



യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ ഛായാചിത്രങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചുള്ള കഥകൾ ഇസ്ലാമിന്റെ പുരാതന ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്. നബി മുഹമ്മദ് നാടുകടത്തപ്പെട്ട ശേഷം തിരികെ മക്കയിൽ വന്ന് ക’അബ (Ka’aba) പുനർപ്രതിഷ്ഠിക്കുന്ന സംഭവം വിവരിക്കുന്ന അതേ ഗ്രന്ഥത്തിൽ തന്നെ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ ഛായാചിത്രങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചുള്ള വിവരണവും കാണുന്നുണ്ട്.

പക്ഷേ നിർഭാഗ്യവശാൽ കഅബയിലെ തീപിടുത്തത്തിൽ ആ ഐക്കണുകൾ അഗ്നിക്കിരയായി. ഈ സംഭവം സൂചിപ്പിക്കുന്നത് മുഹമ്മദിന്റെ വിഗ്രഹഭഞ്ജനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം പ്രതിഛായകളെ ഇല്ലാതാക്കാൻ അല്ല എന്നത് വ്യക്തമാണ്. പിന്നെയോ അദ്ദേഹം ആ പ്രവർത്തി കൊണ്ട് ലക്ഷ്യം വച്ചത് അന്ന് അറേബ്യയിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന വിജാതീയ മതങ്ങളെയും (Paganism), ബഹുദേവ വിശ്വാസത്തെയും (Polytheism) തകിടം മറിക്കാൻ ആണ്. ഈ വിധമുള്ള വിശ്വാസങ്ങളും മതപരമായ ആചാരങ്ങളും അറേബ്യയെ, ഒരു ജനതയെ ഏകദൈവവിശ്വാസപരമായ വിശ്വാസത്തിൽ കൊണ്ടുവരാൻ തടസ്സമാകും എന്ന ചിന്തയാണ് അദ്ദേഹത്തെ നയിച്ചത്. ഇങ്ങനെ ഒരു ലോകക്രമം ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ തന്നെ അദ്ദേഹം പരിശുദ്ധ കന്യകമറിയത്തിനും യേശുക്രിസ്തുവിനും കൊടുത്ത സ്ഥാനവും മഹത്വവും വലുതാണ്. കഅബയുടെ ഉള്ളിൽ ക്രിസ്തുമത പ്രതീകങ്ങളായ ഛായാചിത്രങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാൻ കല്പിച്ച മുഹമ്മദ് അപ്പോൾ ഈ ചിത്രങ്ങളെ കണ്ടിരുന്നത് ഹറാമായിട്ടല്ല കഅബയിൽ വയ്ക്കാൻ പരിശുദ്ധമായ ചിത്രങ്ങളായിട്ടാണ്. അപ്പോൾ സൽമാൻ രാജകുമാരൻ ചെയ്ത പ്രവർത്തി തെറ്റായ ഒന്നല്ല. പിന്നെയോ ഇസ്ലാമിന്റെ പ്രവാചകനായ മുഹമ്മദ് കാണിച്ച മാതൃക അദ്ദേഹം പിൻതുടർന്നു എന്നെയുള്ളൂ.

ഇസ്ലാമിന്റെ തുടക്കത്തിൽ അവർ ഒരിക്കലും കലയോടോ ഛായാചിത്രങ്ങളോടോ എതിർപ്പ് കാണിച്ചിട്ടില്ല. ഇപ്പോൾ ഉയർന്ന് വരുന്ന ഈ ചിന്താഗതികൾ ആധുനിക കാലത്തിലെ ഇസ്ലാമിന്റെ വ്യാഖ്യാനമാണ് സുൽത്താൻ മെഹമദ്ഹാഗ്ഗിയ സോഫിയ പിടിച്ചെടുത്തപ്പോൾ ആ ദൈവാലയത്തിലെ മാതാവിന്റെയും യേശുവിന്റെയും ചിത്രം കണ്ട് അത്ഭുതപരവശനായി എന്നും ആ രൂപങ്ങൾ ഒരിക്കലും നശിപ്പിക്കരുത് എന്നും ആവശ്യപ്പെട്ടു. സുൽത്താൻ ഹാഗ്ഗായി സോഫിയയെ വിശേഷിപ്പിച്ചത് ഭൂമിയിലെ സ്വർഗ്ഗമെന്നാണ്. 13-ാം നൂറ്റാണ്ടിലെ മുസ്ലീം കരകൗശലപ്പണികൾ ക്രിസ്തീയ ഛായാചിത്രങ്ങളും രൂപങ്ങളും നിർമ്മിച്ചിരുന്നു എന്നതിനും ഈ രണ്ട് മതവിശ്വാസികളും യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ വിവിധ ഛായാചിത്രങ്ങൾ ഭക്തിയോടെ സൂക്ഷിച്ചിരുന്നു എന്നതിനും അനവധി ചരിത്ര തെളിവുകൾ ഉണ്ട്. ഇസ്ലാമിക ബഹുമുഖ പ്രതിഭയും എഴുത്തുകാരനുമായ അൽ-ബിരുണിയുടെ ഗ്രന്ഥമായ ക്രോണോലോജി ഓഫ് നേഷൻസിൽ കന്യകമറിയത്തെയും യേശുവിനെക്കുറിച്ചും വിവരണം കാണാം. പ്രാചീന മതങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച്

വലിയ പഠനങ്ങളാണ് അദ്ദേഹം നടത്തിയത്. ഇറാനിൽ രചിക്കപ്പെട്ട ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ (ക്രോണോലോജി ഓഫ് നേഷൻസ്) ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസസംബന്ധമായ ചിന്തകളും ചിത്രങ്ങളും ഇന്ന് അത്ഭുതം ഉളവാക്കുന്നുണ്ടാകാം. പക്ഷേ ഇത്തരത്തിലുള്ള അവതരണങ്ങൾ തികച്ചും സ്വഭാവികമായിരുന്നു. മുഗൾ കലാരൂപങ്ങളും സംസ്കാരവും ക്രിസ്ത്യൻ മിഷണറിമാരാൽ സമ്പന്നമാക്കപ്പെട്ടതാണ്. അതിനാൽ തന്നെ സൽവേറ്റർ മുണ്ടി എന്ന ലിയനാർഡോ ചിത്രം ഇസ്ലാമിക രാജ്യത്തിലെ വിചിത്രമായ ഒന്നല്ല. ഇന്നത്തെ പല ഇസ്ലാം ഭൂരിപക്ഷ രാജ്യങ്ങളും അന്ന് ക്രിസ്ത്യൻ രാജ്യങ്ങളായിരുന്നു എന്ന് ഓർക്കണം. ഈ ചിത്രത്തിന്റെ സാന്നിധ്യം ക്രിസ്തീയ കലാരൂപങ്ങളുടെയും അവ എപ്രകാരമാണ് ഇസ്ലാമിക ലോകത്തെയും പാശ്ചാത്യ ലോകത്തെയും സജീവമായ ഒരു കോർപ്പസിലേക്ക് നയിക്കും എന്നതിന് സംശയമില്ല. ഇപ്രകാരമുള്ള ശ്രമങ്ങൾ സാംസ്കാരികമായ പരസ്പര സർഗ്ഗാത്മക വളർച്ചയ്ക്കും പരസ്പരമുള്ള ബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും അവസരവും ഉത്തേജനവും നല്കും. ഇസ്ലാം ആധുനിക ആശയങ്ങളോട് പൊരുതുന്ന ഈ സാഹചര്യത്തിൽ സൽവേറ്റർ മുണ്ടി എന്ന ചിത്രത്തിന്റെ സാന്നിധ്യം സൗദി അറേബ്യ എന്ന രാജ്യത്തെ ആധുനിക സമൂഹത്തിന്റെ പടികൾ ചവിട്ടുവാൻ പ്രേരണ നല്കും. സൽമാൻ രാജകുമാരൻ ഈ ചിത്രം സ്വന്തമാക്കിയതിന് ശേഷം സംഗീതം, നൃത്തം, അതോടൊപ്പം മറ്റ് കലാരൂപങ്ങളും സൗദിയുടെ മണ്ണിൽ പ്രവേശിക്കുവാൻ അനുമതി നല്കി. സംഗീതത്തോടും മറ്റ് കലാരൂപങ്ങളോടും കാണിച്ച അസഹിഷ്ണുതയിൽനിന്ന് പതിയെ ഇസ്ലാമിക രാജ്യങ്ങൾ തിരിച്ചു വരികയാണ്. ഡാവിഞ്ചിയുടെ 'സൽവേറ്റർ മുണ്ടി' നവോത്ഥാന മനുഷ്യന്റെ തിരിച്ച് വരവാണോ കാണിക്കുന്നത്? മതമൗലികവാദത്തിൽനിന്ന് വിശാലതയുടെ ഒരു പ്രപഞ്ചസങ്കല്പത്തിലേക്കുള്ള പ്രയാണമാണ് ഈ ചുവടുവയ്പ്പ്. യേശുക്രിസ്തു ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ രക്ഷകനാണ്. ഉന്നതനായ ദൈവത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാൻ മനുഷ്യന് ഒരിക്കലും ഈ ലോകത്തിൽ സാധിക്കില്ല. ദൈവത്തെയും അവന്റെ സൃഷ്ടി വൈഭവത്തെയും മനസ്സിലാക്കാനാണ് ദൈവം മനുഷ്യനെ ക്രിയാത്മക സർഗ്ഗവാസനകളെക്കൊണ്ട് നിറച്ചത്. ദൈവത്തെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള എളിയ ശ്രമങ്ങളാണ്, മാർഗ്ഗങ്ങളാണ് ഓരോ കലാരൂപങ്ങളും. സൽവേറ്റർ മുണ്ടി ക്രിസ്തുവിന്റെ രക്ഷാകര മുഖത്തിലുള്ള ഒരു നോട്ടമാണ്. സൗദി രാജകുമാരൻ തുറന്ന് വച്ചതും ആ മുഖം കാണാനുള്ള ഒരു അവസരമാണ്........

●

വാർത്തകൾ

2022 ലെ മാർ സേവേറിയോസ് സ്മാരക സ്കോളർഷിപ്പ്, ചാത്തങ്കരി സെന്റ് മേരീസ് മലങ്കര കത്തോലിക്ക ഇടവകയിലെ പി. മന്യക്ക് അഭിവന്ദ്യ തോമസ് മാർ കൂറിലോസ് പിതാവ് നൽകുന്നു. സ്മാരക കമ്മിറ്റി പ്രസിഡന്റ് ടോമി ഈപ്പൻ, സെക്രട്ടറി വി. ഒ. ജോർജ്, മുഖ്യവികാരി ജനറാൾ ഫാ. ഡോ. ഐസക് പറപ്പള്ളിൽ എന്നിവർ സമീപം.

മന്ദമാരുതനെപ്പോലെ കടന്നുപോയ ജീവിതം

ആമുഖം

കരിമ്പനാമണ്ണിൽ വന്ദ്യ എബ്രഹാം റമ്പാന്റെ ആകസ്മികവും അപ്രതീക്ഷിതവുമായ നിര്യാണം ഉളവാക്കിയ ദുഃഖത്തിൽ നിന്നും എന്റെ മനസ്സ് ഇനിയും വിമുക്തമായിട്ടില്ല. ജനുവരി 23-ാം തീയതി രാത്രി 12.20 ന് ഞാൻ മൊബൈൽ ഫോണിൽ നോക്കിയപ്പോൾ എന്റെ ഇളയ അനുജന്റെ ഒരു സന്ദേശം കണ്ടു. അതിപ്രകാരമായിരുന്നു. ''കരിമ്പനാമണ്ണിൽ റമ്പാച്ചൻ നിര്യാതനായി'' ഒപ്പം റമ്പാച്ചന്റെ ഫോട്ടോയും നല്കിയിരുന്നു. അപ്പോൾ ഇന്ത്യയിൽ സമയം 24-ാം തീയതി തിങ്കളാഴ്ച്ച വെളുപ്പിന് 5.50 മണി. തുടർന്ന് പല വാട്ട്സാപ്പ് ഗ്രൂപ്പുകളിലും റമ്പാച്ചന്റെ നിര്യാണവാർത്ത കാണുവാനിടയായി. ശസ്ത്രക്രിയയെ തുടർന്ന് പുഷ്പഗിരി മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ നിരീക്ഷണത്തിലായിരുന്ന റമ്പാച്ചന് വെളുപ്പിന് 4.25 ഓടുകൂടി ശക്തമായ ഹൃദയാഘാതമുണ്ടായതിനെ തുടർന്ന് നിര്യാതനായതായായിരുന്നു സന്ദേശങ്ങൾ. റമ്പാച്ചൻ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കപ്പെട്ടിരുന്നതായും ശസ്ത്രക്രിയ വേണ്ടിവരുമെന്നും ബഹു. ബ്രദർ ഗ്രേഷ്യസ് കരിമ്പനാമണ്ണിൽ നേരത്തെ എന്നെ അറിയിച്ചിരുന്നതനുസരിച്ച് റമ്പാച്ചനുമായി ഫോണിൽ സംസാരിക്കുവാൻ ഞാൻ ശ്രമിച്ചിരുന്നു എന്നാൽ സാധിച്ചില്ല. സാധാരണ അദ്ദേഹം ചികിത്സയ്ക്കും പരിശോധനകൾക്കുമായി പുഷ്പഗിരി ആശുപത്രിയിലെത്തുമ്പോൾ ഞങ്ങൾ ഫോണിൽ സംസാരിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. വിളിക്കുമ്പോൾ ഫോണിൽ ലഭി

ഫാ. ചെറിയാൻ താഴമൺ
(കോർഡിനേറ്റർ, മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാ സഭ, അയർലണ്ട്)

ക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ പിന്നീട് അദ്ദേഹം തിരികെ വിളിക്കുക പതിവായിരുന്നു. എന്തോ, ഇപ്രാവശ്യം അതുണ്ടായില്ല, അതും ഒരു സങ്കടമായി അവശേഷിക്കുന്നു.

വന്ദ്യ റമ്പാച്ചനുമായുള്ള എന്റെ പരിചയവും ബന്ധവും അരനൂറ്റാണ്ടിലധികകാലത്തേതാണ്. കൃത്യമായി പറഞ്ഞാൽ 1968 ജൂൺ മാസം 13-ാം തീയതി മുതലുള്ള ബന്ധം. അന്നാണ് ഞാൻ വൈദിക പരിശീലനത്തിനായി തിരുവല്ല മൈനർ സെമിനാരിയിൽ ചേർന്നത്. അന്ന് പരിശീലനത്തിന്റെ നാലാം വർഷ അർത്ഥിയായി റമ്പാച്ചൻ അവിടെയുണ്ട്. സെമിനാരി ചാപ്പലിലെ ഔദ്യോഗിക 'സാക്രിസ്റ്റിൻ' എന്ന ശുശ്രൂഷ അന്ന് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചുമതലയായിരുന്നു. അന്ന് മൈനർ സെമിനാരി റെക്ടർ ആയിരുന്ന ബഹു. ജോർജ്ജ് ചുണ്ടേവാലേൽ അച്ചന്റെ (ഗീവർഗീസ് മാർ തിമോത്തിയോസ് പിതാവ്) പ്രത്യേക വാത്സല്യവും പരിഗണനയും റമ്പാച്ചന്റെമേൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. ഈ ബന്ധവും അടുപ്പവുമാണ് അഭി. തിമോത്തിയോസ് പിതാവിന്റെ രൂപതാഭരണകാലത്തും അതിനുശേഷം ശുശ്രൂഷയിൽ നിന്ന് വിരമിച്ച് വിശ്രമ ജീവിതം നയിക്കുമ്പോഴും തന്റെ ശാരീരിക പരിമിതികൾ പരിഗണിക്കാതെ ഒരു നിഴൽപോലെ റമ്പാച്ചൻ അഭി. പിതാവിന് സഹായിയും സഹചരനുമായി കൂടെയുണ്ടാകുവാൻ റമ്പാച്ചനെ പ്രേരിപ്പിച്ചതെന്നതിന് സംശയമില്ല. അഭി. തിമോത്തിയോസ് പിതാവിനോടുമാത്രമല്ല എല്ലാ അഭി. പിതാക്കന്മാരോടും ബഹു. വൈദികരോടും സമർപ്പിത സന്യസ്തരോടും അല്മായ സഹോദരങ്ങളോടും ആഴത്തിലുള്ള ബന്ധവും സൗഹൃദവും എപ്പോഴും റമ്പാച്ചൻ പുലർത്തിയിരുന്നു എന്നത് അദ്ദേഹത്തെ അറിയുന്ന എല്ലാവർക്കും അനുഭവമാണ്.

അല്പം കുടുംബചരിത്രം

മാന്നാർ പ്രദേശത്തുനിന്ന് ചക്കാലയിൽ കുടുംബത്തിലെ കൊച്ചുകുഞ്ഞ് എന്ന പിതാവ് ഒരുനൂറ്റാണ്ടു മുൻപ് റാന്നിയിൽ ഐത്തലയിലെത്തി കരിമ്പനാമണ്ണിൽ എന്ന വീട്ടുപേരിൽ താമസമാക്കിയതോടുകൂടിയാണ് കരിമ്പനാമണ്ണിൽ കുടുംബത്തിന്റെ ആരംഭം. ഈ പിതാവിന് പുന്നൂസ്, മാത്തൻ, മറിയാമ്മ, ഏലിയാമ്മ എന്നിങ്ങനെ നാലുമക്കളായിരുന്നു. മൂത്തമകൻ പുന്നൂസിന്റെ ഭാര്യ ഏലിയാമ്മ. ഇവർക്ക് കെ. പി. ജോർജ്, കെ. പി. എബ്രഹാം, അന്നമ്മ എന്നിങ്ങനെ മൂന്ന് മക്കൾ. ഇതിൽ അവറാച്ചൻ എന്ന് വിളിക്കപ്പെട്ടിരുന്ന കെ. പി. എബ്രഹാം റാന്നി പെരുനാട് കീച്ചിരേത്ത് ശ്രീ. മത്തായിയുടെയും മറിയാമ്മയുടെയും മകൾ മറിയാമ്മയെ വിവാഹം ചെയ്തു. ഇവർക്ക് പത്ത് മക്കൾ: കെ. എ. പുന്നൂസ് (ബേബി), കെ. എ. മത്തായി (കുഞ്ഞുമോൻ, കെ. എ. എബ്രഹാം (ഉണ്ണി), ഏലിയാമ്മ (കുഞ്ഞൂഞ്ഞമ്മ), കെ. എ. തോമസ് (കുഞ്ഞൂഞ്ഞുകുട്ടി), കെ. എ. വർഗീസ് (ജോസ്), കെ. എ. ജോർജ്ജ് (രാജൻ), മറിയാമ്മ (റോസമ്മ), അന്നമ്മ (പൊടിമോൾ), സാറാമ്മ (ലാലി). ഇതിൽ മൂന്നാമൻ കെ. എബ്രഹാം (ഉണ്ണി) ആണ് നമ്മുടെ സ്മര്യപുരുഷൻ. കെ. എ. ജോർജ്ജ് (രാജൻ) ആണ് ഇപ്പോൾ ബഥനി സന്യാസസമൂഹത്തിന്റെ കേന്ദ്രകൗൺസിൽ അംഗമായ ബഹു. ബ്രദർ ഗ്രേഷ്യസ് ജോർജ്ജ് കരിമ്പനാമണ്ണിൽ ഒ. ഐ. സി. ശ്രീ. കെ. എ. പുന്നൂസി (ബേബി) ന്റെ മൂത്തപുത്രിയാണ് ബഥനി സന്യാസിനി സമൂഹാംഗമായ ബഹു. സിസ്റ്റർ ടെസ്സി എസ്. ഐ. സി.

റമ്പാച്ചന്റെ വത്സല പിതാവ് ശ്രീ. കെ. പി. എബ്രഹാം അറിയപ്പെടുന്ന വിഷചികിത്സകനും പൊതുപ്രവർത്തകനും ആയിരുന്നു. 1990-1995 കാലഘട്ടത്തിൽ അദ്ദേഹം വടശ്ശേരിക്കര പഞ്ചായത്തിന്റെ ഉപാദ്ധ്യക്ഷനായും പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. 1955 ൽ പുനരൈക്യത്തിലൂടെ മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാ സഭാ കൂട്ടായ്മയിൽ എത്തിയതുമുതൽ അദ്ദേഹം ഒരു പുനരൈക്യപ്രേഷിതനായിരുന്നു. പുനരൈക്യത്തിനു മുൻപ് ആത്മിക-അജപാലന കാര്യങ്ങൾക്ക് കരിമ്പനാമണ്ണിൽ കുടുംബം ആശ്രയിച്ചിരുന്നത് ഐത്തല സെന്റ് കുറിയാക്കോസ് ക്നാനായ ഇടവകയെയായിരുന്നു. പുനരൈക്യത്തോടുകൂടി കരിമ്പനാംകുഴി സെന്റ് മേരീസ് മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാ ഇടവകാംഗമായ അദ്ദേഹം പലപ്രാവശ്യം ഇടവക സമിതി അംഗമായിട്ടും ഇടവക ട്രസ്റ്റിയായിട്ടും പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. റാന്നി കാത്തലിക് കൺവൻഷന്റെ പ്രാരംഭകാല പ്രവർത്തകരിൽ ശ്രദ്ധേയനായിരുന്നു അദ്ദേഹം. റാന്നി വൈദികജില്ലയിലെ ഇടവകകളുടെ കൂട്ടായ ആലോചനപ്രകാരവും സഹകരണത്തിലും വിഭവസമാഹരണത്തിലുമാണ് റാന്നി സെന്റ് മേരീസ് സെൻട്രൽ സ്കൂൾ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചത്. മേഖലയിലെ എല്ലാ ഇടവകകളിൽ നിന്നും തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടവർ ഉൾപ്പെടുന്ന സമിതിയായിരുന്നു സ്കൂളിന്റെ നടത്തിപ്പിന് മേഖലാ വികാരി പെരിയ ബഹു. തോമസ് പുതിയവീട്ടിൽ അച്ചനെ സഹായിച്ചിരുന്നത്. പ്രസ്തുത സംരംഭത്തിലും ശ്രീ. കെ. പി. എബ്രഹാമിന്റെ പിൻതുണയും സഹകരണവും ഉണ്ടായിരുന്നു. 2007 ഡിസംബർ 13-ാം തീയതി അദ്ദേഹം നിര്യാ

തനായി 14-ാം തീയതി കരിമ്പനാംകുഴി ഇടവക സെമിത്തേരിയിൽ അടക്കപ്പെട്ടു.

റമ്പാച്ചന്റെ വത്സല മാതാവ് പെരുനാട് കീച്ചിരേത്ത് മറിയാമ്മ പെരുനാട് ബഥനിയുടെയും ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെയും ഒരു ഭക്തയായിരുന്നു. തന്റെ പിതാവ് ശ്രീ. മത്തായിയിൽ നിന്നാണ് ബഥനിയോടും മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിനോടുമുള്ള ആരാധനാഭാവവും ഭക്തിയും ആ മാതാവിലേക്ക് പകരപ്പെട്ടത്. പത്ത് മക്കളെ പെറ്റു വളർത്തിയ ഈ മാതാവ് വിശ്വാസകാര്യങ്ങളിലും സഭാജീവിതത്തിലും പുലർത്തിയിരുന്ന അനന്യത വീരോചിതമായിരുന്നു. മാതാവിൽ നിന്നാണ് റമ്പാച്ചനും ബഥനിയോടും ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിനോടും ആഴത്തിലുള്ള അടുപ്പവും ഭക്തിയും പകർന്നുകിട്ടിയതും റമ്പാച്ചനും ബ്രദർ ശ്രേഷ്യസിനും സിസ്റ്റർ ടെസ്സിക്കും പൗരോഹിത്യത്തിലേക്കും സന്യാസസമർപ്പണത്തിലേക്കുമുള്ള വിളിക്ക് പ്രേരണ ലഭിക്കുന്നതും. ഭക്തയായ ഈ മാതാവ് 2000-ാമാണ്ട് മഹാജൂബിലി വർഷത്തിന്റെ അവസാന ദിവസം ഡിസംബർ 31-ാം തീയതി നിത്യസൗഭാഗ്യത്തിനായി വിളിക്കപ്പെട്ട്, 2021 ജനുവരി ഒന്നാം തീയതി കരിമ്പനാംകുഴി ഇടവക സെമിത്തേരിയിൽ അടക്കപ്പെട്ടു.

ജനനം, വിദ്യാഭ്യാസം, ദൈവവിളി

കരിമ്പനാമണ്ണിൽ കെ. പി. എബ്രഹാം മറിയാമ്മ ദമ്പതികളുടെ തൃതീയപുത്രനായാണ് 1949 മെയ് മാസം 27-ാം തീയതി (കൊല്ലവർഷം 14. 10. 1124) റമ്പാച്ചൻ ജനിക്കുന്നത്. ജൂലൈ മാസം 24-ാം തീയതി (കൊല്ലവർഷം 9. 12. 1124) അമ്മയുടെ ഇടവകയായ പെരുനാട് ബഥനി ഇടവകയിൽ വച്ച് അമ്മയുടെ ഒരു വല്ല്യമ്മാവനായ ബഥനിയിലെ കാട്ടൂർ ബഹു. അന്ത്രയോസ് അച്ചൻ ശിശുവിന് എബ്രഹാം എന്ന് പേരു നല്കി ജ്ഞാനസ്നാനം നല്കി, ഉണ്ണി എന്ന് വിളിപ്പേര്. ബഥനിപള്ളിയിലെ മാമോദീസായും ബാല്ല്യകാലത്ത് അമ്മവീട്ടിൽ എത്തുമ്പോൾ ബഥനിയുമായുണ്ടായിരുന്ന സമ്പർക്കവും പരിചയവും ബന്ധവും അമ്മയിൽ നിന്ന് പകർന്നുകിട്ടിയ ആഭിമുഖ്യവുമായിരിക്കണം റമ്പാച്ചന് വൈദിക - സന്യാസശൈലിയോടും ബഥനി ആദ്ധ്യാത്മികതയോടും ആഭിമുഖ്യം ഉളവാക്കിയത് എന്ന് കരുതാം.

പാരൂർ വേലുആശാന്റെ നിലത്തെഴുത്ത് കളരിയിൽ നിന്നാണ് ബാലൻ അക്ഷരങ്ങളും ഗണിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനങ്ങളും പഠിച്ചത്. ഒന്ന്, രണ്ട് ക്ലാസ്സുകൾ, ഐത്തല സർക്കാർ എൽ. പി. സ്കൂളിലും മൂന്ന് നാല് ക്ലാസ്സുകൾ വലിയകുളം സർക്കാർ എൽ. പി. സ്കൂളിലും അഞ്ച്, ആറ്, ഏഴ് ക്ലാസ്സുകൾ വീടിന് സമീപത്തുള്ള സി. റ്റി. തോമസ് മെമ്മോറിയൽ യു.പി. സ്കൂളിലും (ഈ സ്കൂളാണ് പിന്നീട് ബഥനി സന്യാസ സമൂഹം ഏറ്റെടുത്ത് ഇപ്പോൾ ചെറുകുളഞ്ഞി ബഥനി ഹൈസ്കൂൾ എന്ന പേരിൽ പ്രസിദ്ധമായിരിക്കുന്നത്.) ഹൈസ്കൂൾ പഠനം ക്നാനായ സഭയുടെ ഉടമസ്ഥതയിലുള്ള റാന്നി സെന്റ് തോമസ് ഹൈസ്കൂളിലും പൂർത്തിയാക്കി 1965 മാർച്ച് മാസത്തിൽ നടന്ന പൊതുപരീക്ഷയിൽ എസ്. എസ്. എൽ. സി വിജയിച്ചു. ബാല്യം മുതൽ വൈദിക ശുശ്രൂഷയോടും താപസജീവിതത്തോടും ആഭിമുഖ്യം മനസ്സിൽ താലോലിച്ചിരുന്ന എബ്രഹാം 1965 ജൂൺ മാസം എട്ടാം തീയതി

വൈദിക പരിശീലനത്തിനായി തിരുവല്ല മൈനർ സെമിനാരിയിൽ പ്രവേശനം നേടി. അഭി. സക്കറിയാസ് മാർ അത്തനാസ്യോസ് പിതാവും അന്നത്തെ സെമിനാരി റെക്ടർ ബഹു. എബ്രഹാം പള്ളിപ്പുറത്തുശ്ശേരിൽ അച്ചനും ചേർന്നാണ് എബ്രഹാമിനെ വൈദികപരിശീലനത്തിന് സ്വീകരിച്ചത്. നാല് വർഷക്കാലത്തെ പരിശീലന കാലത്ത് ചങ്ങനാശ്ശേരി എസ്. ബി. കോളേജിൽ പഠിച്ച് പ്രീഡിഗ്രി പാസ്സായതോടൊപ്പം ഇംഗ്ലീഷ്, ലത്തീൻ, സുറിയാനി ഭാഷയും മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാ സഭയുടെ ആരാധനാഗീതങ്ങളും അടിസ്ഥാന ആത്മികശാസ്ത്രവും അഭ്യസിച്ചു. ആദ്ധ്യാത്മിക കാര്യങ്ങളിൽ അതീവതല്പരനായിരുന്ന ബ്രദർ എബ്രഹാം പരിശീലനത്തിന്റെ നാലാം വർഷം സെമിനാരി ചാപ്പലിന്റെ സാക്രിസ്റ്റിൻ ആയിരുന്നു. ഒഴിവുസമയങ്ങളിൽ മറ്റ് വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാതെ ചാപ്പൽ വൃത്തിയാക്കുന്നതിലും ചാപ്പലിലെ ക്രമീകരണങ്ങൾക്കുമായിരുന്നു ബ്രദർ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നത്. ചാപ്പലിൽ ഏറെ സമയം ആയിരിക്കുന്നത് ബ്രദറിന് വളരെ ആസ്വാദ്യകരമായിരുന്നു. ബ്രദർ

എബ്രഹാമിന്റെ മൈനർ സെമിനാരി പരിശീലനത്തിന്റെ മൂന്നാം വർഷത്തിൽ റോമിലെ പഠനം പൂർത്തിയാക്കി മടങ്ങിയെത്തിയ ബഹു. ജോർജ്ജ് ചുണ്ടേവാലേൽ അച്ചൻ റെക്ടർ ആയി ചുമതലയേറ്റത് ബ്രദറിന്റെ ഭാവി ജീവിതത്തിന് പ്രത്യേക അനുഗ്രഹമായി മാറി എന്നത് പ്രത്യേകം പ്രസ്താവ്യമാണ്.

മേജർ സെമിനാരി പഠനം വൈദികാഭിഷേകം

നാല് വർഷത്തെ മൈനർ സെമിനാരി പരിശീലനം പൂർത്തിയാക്കിയ ബ്രദർ എബ്രഹാം കരിമ്പനാമണ്ണിൽ, വാലാങ്കര ഇടവകാംഗമായ ബ്രദർ എബ്രഹാം കാടമല, ഇരവിപേരൂർ ഇടവകാംഗമായ ബ്രദർ ഉമ്മൻ കുരുവിള തലയാറ്റ് എന്നിവരോടൊപ്പം തത്വശാസ്ത്ര-ദൈവശാസ്ത്ര പഠനങ്ങൾക്കായി 1969 ജൂൺ മാസം ഒന്നാം തീയതി മംഗലാപുരം സെന്റ് ജോസഫ് സെമിനാരിയിൽ പ്രവേശനം നേടി പഠനമാരംഭിച്ചു. രണ്ട് വർഷത്തെ തത്വശാസ്ത്രപഠനം വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കി 1971 ജൂൺ ഒന്നാം തീയതി ദൈവശാസ്ത്ര പഠനം ആരംഭിച്ചു. 1972 മെയ് മാസം 16-ാം തീയതി മേരിഗിരി അരമന ചാപ്പലിൽ വച്ച് 'കോറൂയോ' 'സമറോനോ' പട്ടങ്ങളും 1974 മെയ് മാസം ആറാം തീയതി 'ഹ്വപ്പദയാക്കീനോ' പട്ടവും അഭി. സക്കറിയാസ് മാർ അത്തനാസ്യോസ് പിതാവിൽനിന്നും സ്വീകരിച്ചു. മംഗലാപുരം രൂപതാദ്ധ്യക്ഷൻ അഭി. ബേസിൽ ഡിസൂസ തിരുമേനിയുടെ കൈവയ്പ്പാൽ 1975 മാർച്ച് മാസം 17-ാം തീയതി മംഗലാപുരം സെന്റ് ജോസഫ് സെമിനാരി ചാപ്പലിൽ വച്ച് പൂർണ്ണ ശെമ്മാശപട്ടവും സ്വീകരിച്ചു. നാല് വർഷത്തെ പഠനവും പരിശീലനവും പൂർത്തിയാക്കി 1975 ഏപ്രിൽ മാസം നാലാം തീയതി തിരുവല്ല സെന്റ് ജോൺസ് കത്തീഡ്രലിൽ വച്ച് അഭി. സക്കറിയാസ് മാർ അത്തനാസ്യോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ കൈവയ്പ്പിനാൽ ബഹു. എബ്രഹാം കാടമല ശെമ്മാശ്ശനോടൊപ്പം ബഹു. എബ്രഹാം കരിമ്പനാമണ്ണിൽ ശെമ്മാശൻ വൈദികാഭിഷേകം സ്വീകരിക്കുകയും അടുത്ത ദിവസം കരിമ്പനാംകുഴി സെന്റ് മേരീസ് മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാ പള്ളിയിൽ പ്രഥമദിവ്യബലി അർപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. തിരുവല്ല മൈനർ സെമിനാരിയിൽ ബഹു. എബ്രഹാം പള്ളിപുറത്തുശ്ശേരി, ബഹു. ജോർജ്ജ് ചുണ്ടേവാലൽ എന്നീ റെക്ടർമാരുടെ പരിശീലനത്തിലൂടെ ലഭിച്ച ആത്മീക അടിത്തറ മംഗലാപുരം സെന്റ് ജോസഫ് സെമിനാരിയിലെ വിശുദ്ധരായ ഈശോസഭാവൈദികരുടെ പരിശീലനത്തിൽ കൂടുതൽ ബലവത്തായതായി വന്ദ്യ റമ്പാച്ചൻ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നത് പലസന്ദർഭങ്ങളിലും നേരിട്ട് കേൾക്കുവാനിടയായിട്ടുണ്ട്. അതീവ ഗൗരവമായിരുന്ന വാഹനാപകടത്തിനുശേഷം സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്കുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ മടങ്ങിവരവും തുടർന്നുള്ള ശുശ്രൂഷകളും അതിന്റെ നേർസാക്ഷ്യങ്ങളായിരുന്നു.

അജപാലന വയലിലേക്ക്

ബഹു. ജോൺ ചുണ്ടേവാലേൽ അച്ചന്റെ സഹായിയായി 1975 മെയ് മാസത്തിൽ നവവൈദികൻ നിയമിതനായി. വണ്ടൻമേട് ഗിരിഭവനിൽ താമസിച്ചുകൊണ്ട് വണ്ടൻമേട്, ചേറ്റുകുഴി, ചക്കുപള്ളം, നെറ്റിത്തൊഴു എന്നീ ഇടവകകളിലും കറുവാക്കുളം എസ്റ്റേറ്റിലും അദ്ദേഹം ബഹു. ജോൺ ചുണ്ടേവാലേൽ അച്ചന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് സഹായിയായി പ്രവർത്തിച്ചു. കൊച്ചച്ചന്റെ ഹൈറേഞ്ച് പ്രദേശത്തെ പ്രവർത്തന മികവ് തിരിച്ചറിഞ്ഞ അഭി. അത്തനാസ്യോസ് പിതാവ് 1976 മെയ് മാസത്തിൽ അദ്ദേഹത്തെ കടവനാട് തോട്ടത്തിന്റെ അസിസ്റ്റന്റ് മാനേജരും തിരുമേനി ഇടവകയുടെ വികാരിയുമായി നിയമിച്ചു. 1978 ഒക്ടോബറിൽ ബത്തേരി രൂപത സ്ഥാപിതമായതിനെത്തുടർന്ന് 1979 ഡിസംബറിൽ തിരുമേനി ഇടവകയുടെ വികാരി സ്ഥാനത്തുനിന്നും അദ്ദേഹത്തിന് വിടുതൽ ലഭിച്ചു. അഭി. ഐസക് മാർ യൂഹാനോൻ പിതാവ് തിരുവല്ല രൂപതാദ്ധ്യക്ഷനായതിനെ തുടർന്ന് നടത്തിയ വൈദികരുടെ സ്ഥലംമാറ്റ നിയമനത്തിൽ 1979 മാർച്ച് മാസത്തിൽ ബഹു. എബ്രഹാം കരിമ്പനാമണ്ണിൽ അച്ചനെ കടവനാട് തോട്ടത്തിന്റെ മാനേജരായി നിയമിച്ചു. 1988 ഒക്ടോബർ മാസം വരെ അദ്ദേഹം അവിടെ തുടർന്നു. അഭി.

ആദരാഞ്ജലികൾ

റോയി വട്ടമറ്റം

(റവ. ഫാ. ഫിലിപ്പ് വട്ടമറ്റത്തിന്റെ ജ്യേഷ്ഠ സഹോദരനും റവ. ഫാ. സ്കറിയ വട്ടമറ്റത്തിലിന്റെ സഹോദര പുത്രനുമാണ്)

ഐസക് മാർ യൂഹാനോൻ പിതാവിനു ശേഷം തിരുവല്ല രൂപതാദ്ധ്യക്ഷനായ അഭി. ഗീവർഗീസ് മാർ തിമോത്തിയോസ് പിതാവ് നടത്തിയ പ്രഥമ വൈദിക സ്ഥലംമാറ്റത്തിലാണ് 1988 ഒക്ടോബർ മാസത്തിൽ ബഹു. എബ്രഹാം കരിമ്പനാമണ്ണിൽ അച്ചൻ ചെങ്ങരൂർ, കുന്നന്താനം ഇടവകകളുടെ വികാരിയും രൂപതയുടെ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊക്കുറേറ്ററും (ഫിനാൻസ് ഓഫീസർ) ആയി നിയമിതനാകുന്നത്. എന്നാൽ 1988 ഡിസംബർ 28-ാം തീയതി വെണ്ണിക്കുളത്തുവച്ചുണ്ടായ മോട്ടോർ സൈക്കിൾ അപകടത്തെ തുടർന്ന് ദീർഘകാലത്തെ ചികിത്സയും പരിചരണവും വിശ്രമവും ആവശ്യമായിവന്നതിനാൽ രൂപതാദ്ധ്യക്ഷൻ അദ്ദേഹത്തിന് ചുമതലകളിൽ നിന്നെല്ലാം വിടുതൽ നല്കി. ഏതാണ്ട് നാല് വർഷക്കാലം നീണ്ടചികിത്സയ്ക്കും വിശ്രമത്തിനും ശേഷം പൂർണ്ണ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുത്ത് വർദ്ധിച്ച ഉത്സാഹത്തോടെ വൈദിക ശുശ്രൂഷയിലേയ്ക്ക് ദൈവം അദ്ദേഹത്തെ മടക്കിക്കൊണ്ടുവന്നു. രൂപതാദ്ധ്യക്ഷൻ അദ്ദേഹത്തെ 1992 ഒക്ടോബറിൽ രൂപതയുടെ പ്രൊക്കുറേറ്ററായി നിയമിച്ചു. പന്ത്രണ്ട് വർഷത്തോളം 2003 ഫെബ്രുവരി വരെ പ്രസ്തുത ചുമതലയിൽ അദ്ദേഹം തുടർന്നു. ഇതേ കാലയളവിൽ മാരാമൺ (4. 10. 1991– 2.2.1993) പായിപ്പാട് (മാർച്ച് 1998– മാർച്ച് 2003) കോട്ടൂർ (2003– 2004) എന്നീ ഇടവകകളിൽ വികാരിയായും അദ്ദേഹം ശുശ്രൂഷ ചെയ്തു. അഭിവന്ദ്യ ഐസക് മാർ ക്ലീമിസ് പിതാവ് രൂപതാദ്ധ്യക്ഷനായി ചുമതലയേറ്റതിനെ തുടർന്ന് ബഹു. എബ്രഹാം കരിമ്പനാമണ്ണിൽ അച്ചന് രൂപതയുടെ പ്രൊക്കുറേറ്റർ സ്ഥാനത്തുനിന്ന് വിടുതൽ നല്കി പുഷ്പഗിരി മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്റ്റൽ വാർഡനായും ആശുപത്രി പി. ആർ. ഓ. കോർഡിനേറ്ററായും 2004 ജനുവരി ഒന്ന് മുതൽ നിയമിച്ചു. ഇതേ കാലയളവിൽ തിരുവൻവണ്ടൂർ ഇടവകയുടെ വികാരിയായും (2004– 2008) ശുശ്രൂഷ ചെയ്തു. 2008 ഫെബ്രുവരിയിൽ പുഷ്പഗിരിയിൽ നിന്ന് അദ്ദേഹം പള്ളിമല വൈദികമന്ദിരത്തിലേക്ക് അഭി. തിമോത്തിയോസ് പിതാവിന് സഹായിയായി താമസം മാറുകയും കോയിപ്പുറം ഇടവകയുടെ വികാരിയായി ചുരുങ്ങിയ കാലം ചുമതല വഹിക്കുകയും ചെയ്തു. 2008 മുതൽ 2014 വരെ ആറ് വർഷക്കാലം അമിച്ചകരി ഇടവകയുടെ വികാരിയായി സേവനം ചെയ്തു. 2014 മുതൽ 2016 വരെ എരുമേലി ഇടവകയിൽ വികാരിയായി ചുമതലവഹിച്ചു. 2016 – 2017 കാലഘട്ടത്തിൽ കോട്ടയം ബേക്കർഹിൽ സീരിയിൽ താമസിച്ചുകൊണ്ട് സുറിയാനി പഠിക്കുകയും മണർകാട് മിഷന്റെ ചുമതല വഹിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ഈ അവസരത്തിലാണ് മോറാൻ മോർ ബസേലിയോസ് കർദ്ദിനാൾ ക്ലീമിസ് കാതോലിക്കാബാവാ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശുശ്രൂഷ – പട്ടം കത്തീഡ്രലിൽ

(ശേഷം പേജ് 50)

ഉപകാരസ്മരണ

ഒരു വിശ്വാസി, കളമ്പാല

ഉപകാരസ്മരണ

സുമ സണ്ണി, നിരണം

ഉപകാരസ്മരണ

സുമ സണ്ണി, നിരണം

കരിമ്പനാമണ്ണിൽ വന്ദ്യ എബ്രഹാം റമ്പാച്ചന്റെ കബറടക്കം

ജാലകം

സമാധാനത്തിന് കുറുക്കുവഴികൾ ഉണ്ടോ?

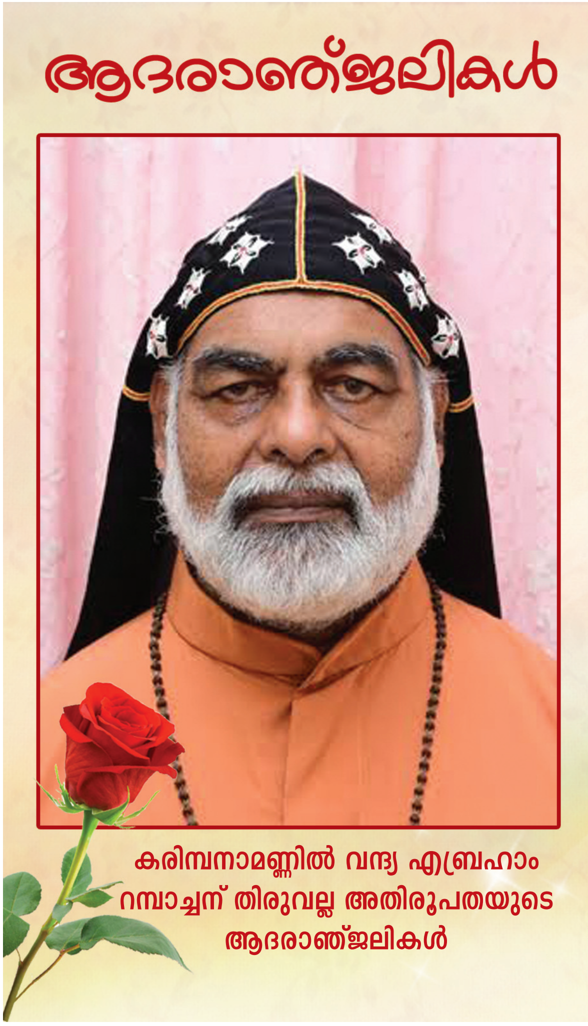
മെർലിൻ മേരി മാത്യു

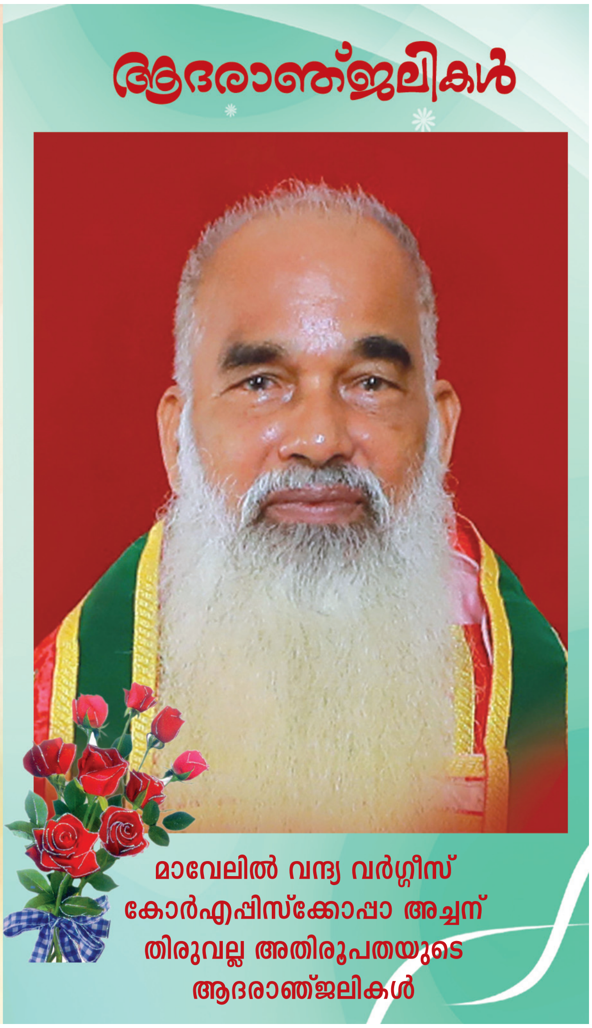
സമാധാനം – ചെറിയ കുട്ടി മുതൽ പ്രായമുള്ളവർ വരെ എപ്പോഴും പറയുന്ന ഒരു വാക്കാണ് സമാധാനം ഇല്ലായെന്ന്. സമാധാനം – ചിലതൊക്കെ വന്നു ചേരുന്നതാണ്, എന്നാൽ ചിലത് നമ്മൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതാണ്. ഏറെ കേട്ടുപരിചയമുള്ള ഒരു കഥ നിങ്ങളുമൊത്ത് പങ്കുവയ്ക്കുകയാണ്. ഒരിക്കൽ രണ്ടുപേർ, അവരുടെ ജീവിതയാത്ര ആരംഭിച്ച് മുന്നോട്ട് പോകുകയാണ്. ഒരു ദിവസം അവർ ഒരു പദ്ധതിയിട്ടു. നമുക്ക് ഇന്ന് കടൽത്തീരത്തേക്ക് പോകാം. അങ്ങനെ അവർ യാത്ര ആരംഭിച്ചു, ചിരിയും കളിയും വർത്തമാനവുമൊക്കെയായി അവർ മുന്നോട്ട് പോയി. ഇടയ്ക്കുവച്ച് എപ്പോഴോ സ്വരചേർച്ച നഷ്ടപ്പെട്ടു. ഒന്നും രണ്ടും പറഞ്ഞ് ഒരാൾ മറ്റെയാളെ തള്ളിയിട്ടു. ആ മണലിൽ വീണയാൾ അവിടെനിന്ന് എഴുന്നേറ്റിട്ട് അവിടെ എഴുതി വച്ചു. ഇവിടെവച്ച് ഇയാൾ എന്നെ തള്ളിയിട്ടു. വീണ്ടും അവർ മുന്നോട്ട് നടന്നു. കടൽത്തീരത്ത് ചെന്നിരുന്നു. പാറക്കെട്ടുകളുടെ അടുത്തിരുന്നപ്പോൾ പെട്ടെന്ന് ഒരു തിര വന്നു. നേരത്തെ വീണയാൾ വീണ്ടും വെള്ളത്തിലേക്ക് വീണു. തിരയോടൊപ്പം അയാൾ ഒഴുകി പോകുകയും ചെയ്തു. പെട്ടെന്നുതന്നെ തന്റെ ജീവൻ വകവയ്ക്കാതെ കൂടെ നിന്നയാൾ വെള്ളത്തിലേക്ക് എടുത്തുചാടി. തനിക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടതിനെ വലിച്ച് കരയിലേക്ക് അടുപ്പിച്ചു. സന്തോഷത്തോടെ അയാൾ ആ കല്ലിൽ എഴുതി വച്ചു. ഇവിടെവച്ച് ഇയാൾ എന്നെ രക്ഷപ്പെടുത്തി. ഇതു കണ്ടിട്ട് ഇദ്ദേഹം ചോദിച്ചു, നേരത്തെ താൻ മണലിൽ എഴുതി. ഇപ്പോൾ താൻ കല്ലിൽ എഴുതി. എന്തിനാണ് ഇങ്ങനെ എഴുതുന്നത്? മറുപടിയായിട്ട് ഇയാൾ പറഞ്ഞു, താങ്കൾ എന്നെ തള്ളിയിട്ടത് ഞാൻ മണലിൽ എഴുതിയത് കാലമോ, കാറ്റോ, കാൽപ്പാദങ്ങളോ ഏറ്റ് എപ്പോഴെങ്കിലും അത് അങ്ങ് മാഞ്ഞു പോകട്ടെ. എന്നാൽ താങ്കൾ എന്നെ രക്ഷിച്ചത് ഒരിക്കലും മറക്കാതെ എന്റെ ഹൃദയത്തിൽ കിടക്കുവാൻ അത് ഞാൻ കല്ലിൽ എഴുതി സൂക്ഷിച്ചതുപോലെ എന്റെ ഹൃദയത്തിലും എഴുതി സൂക്ഷിക്കുകയാണ്.

പ്രിയമുള്ളവരെ, നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും ഇതു പോലെയാണ്. ജീവിതയാത്രയാരംഭിക്കുമ്പോൾ, സൗഹൃദങ്ങളാരംഭിക്കുമ്പോൾ, ദാമ്പത്യബന്ധങ്ങളാരംഭിക്കുമ്പോൾ എല്ലാം വളരെ സന്തോഷകരമായി, എന്തെല്ലാം ആഗ്രഹങ്ങളും ആശയങ്ങളുമായി തുടങ്ങും. ജീവിതയാത്ര മുന്നോട്ടു പോകുമ്പോൾ ചില കല്ലുകടികളും ചില പരാതികളും പരാധീനതകളുമൊക്കെ കടന്നുവരും. പിന്നീട് ഉന്തും തള്ളുമാകും. എന്നാൽ നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമുണ്ട്. നന്മയില്ലാത്തവരായി ആരും ഇല്ലല്ലോ. അവർ എത്ര മോശ

മായി പെരുമാറിയാലും എന്തെങ്കിലും നല്ലതായിട്ട് അവർ എന്നോട് ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവയെ എല്ലാം കല്ലിൽ എഴുതിയതുപോലെ സൂക്ഷിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കണം. നമുക്ക് ഇഷ്ടമില്ലാത്തത് നമ്മളോട് ചെയ്ത ഏത് കാര്യവും മണലിൽ എഴുതി നമുക്ക് തള്ളാം. കാലമോ, കാറ്റോ, കാൽപ്പാദമോ കൊണ്ട് അത് അറിയാതെ മാഞ്ഞുപോകട്ടെ. നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമുണ്ട്, നമ്മളോട് കൂടെയുള്ളവർ കാലയവനികയ്ക്കുള്ളിൽ മറഞ്ഞു കഴിയുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ മരണപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞ് പിന്നീട് ദുഃഖിച്ചിട്ടോ പിന്നീട് അനുതപിച്ചിട്ടോ കാര്യമില്ല. ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ പരസ്പരം സ്നേഹിക്കാം.

സമാധാനം എന്ന വാക്ക് കേൾക്കുന്നത് തന്നെ ഒരു സമാധാനമാണ്. സമാധാനമായി ജീവിക്കുക എന്നത് ഏതു മനുഷ്യന്റെയും ആഗ്രഹമാണ്. അതിനായി പല മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ കൂടെ സഞ്ചരിച്ച് യഥാർത്ഥ സമാധാനം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നവരാണ് നമ്മളിൽ പലരും. ചിലർ ഉല്ലാസങ്ങളിൽ, ചിലർ ആർഭാടങ്ങളിൽ, ചിലർ സുഖലോലുപതകളിൽ, ചിലർ അധികാരങ്ങളിൽ, ചിലർ മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ വളരുന്നതിൽ, ചിലർ പ്രാർത്ഥനാകേന്ദ്രങ്ങളിൽ. എന്നാൽ കർത്താവ് പറയുന്നു, "ഞാൻ നിങ്ങൾക്കു നൽകുന്ന സമാധാനം ലോകം നല്കുന്ന സമാധാനം പോലെയല്ല. അത് ദൈവിക സമാധാനമാണ്" (യോഹ. 14:27). സ്വയം മുറിക്കപ്പെടാൻ കൊടുത്തവന്റെ സമാധാനം നമുക്ക് പകുത്ത് തരികയാണ്. ആയതുകൊണ്ട് സമാധാനം ആഗ്രഹിക്കുന്ന നാം മറ്റുള്ളവരിൽ നന്മ കാണാൻ മറ്റുള്ളവരോട് നിരപ്പായി സ്വയം സമാധാന അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുവാൻ, നമ്മുടെ ബലഹീനതയെ മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ പ്രഹസനമാക്കാതിരിക്കാൻ നമുക്ക് ആത്മനിയന്ത്രണമുള്ളവരാകാം. "സമാധാനം സ്ഥാപിക്കുന്നവർ ഭാഗ്യവാന്മാർ; അവർ ദൈവപുത്രന്മാരെന്നു വിളിക്കപ്പെടും" (വി. മത്താ. 5:9). സമാധാനം നമ്മളിൽനിന്ന് തന്നെ കണ്ടെത്താം. അതിന് എല്ലാവരെയും ദൈവം സഹായിക്കട്ടെയെന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു, ആശംസിക്കുന്നു. ●





" നമ്മൾ എങ്ങനെ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടുന്നു, എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കുന്ന എല്ലാ സ്വഭാവ സവിശേഷതകളുടെയും ആകെത്തുകയാണ് വ്യക്തിത്വം. "

മനഃശാസ്ത്രം

സി. ഫിലോ എസ്.ഡി.പി.

വ്യക്തിത്വ ശൈലികൾ ഒരു മനഃശാസ്ത്രവീക്ഷണം

എന്താണ് വ്യക്തിത്വം?

മനഃശാസ്ത്രപരമായ അർത്ഥത്തിൽ വ്യക്തിത്വം (**Personality**) എന്ന വാക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒരു വ്യക്തി മറ്റുള്ളവരുമായി ബന്ധപ്പെടുന്ന രീതിയെ വിശദീകരിക്കുന്നതിനാണ്. നമ്മൾ എങ്ങനെ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടുന്നു, എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കുന്ന എല്ലാ സ്വഭാവ സവിശേഷതകളുടെയും ആകെത്തുകയാണ് വ്യക്തിത്വം.

നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളിൽനിന്ന് ജീനിലൂടെ പാരമ്പര്യമായി കിട്ടുന്ന ജന്മസിദ്ധമായ സ്വഭാവ സവിശേഷതകളും വളർന്നുപോരുന്ന കാലയളവുകളിലുണ്ടാകുന്ന അനുഭവങ്ങളും ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളും വ്യക്തിത്വ രൂപീകരണത്തിൽ അതിന്റേതായ പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. വിവിധങ്ങളായ വ്യക്തിത്വ സവിശേഷതകൾ എല്ലാ വ്യക്തികളിലും ഉണ്ട്. എന്നാൽ അത് വ്യത്യസ്തമായ അളവുകളിലായിരിക്കാം ഉള്ളത്.

വ്യക്തിത്വ സവിശേഷതകളും (**Personality Styles**), വ്യക്തിത്വ തകരാറുകളും (**Personality Disorders**)

വ്യക്തിത്വ സവിശേഷതകൾ നമുക്കെല്ലാമുള്ളതാണ്. എത്ര കൂടുതലോ എത്ര കുറവോ ആണ് അത് പെരുമാറ്റത്തിൽ വ്യക്തമാകുന്നത് എന്നതിലാണ് വ്യത്യാസം. വ്യക്തിത്വ തകരാറുള്ള വ്യക്തിക്ക് മറ്റുള്ളവർക്കെല്ലാമുള്ള സ്വഭാവസവിശേഷതകളാണുള്ളത്. പക്ഷെ, ഈ സവിശേഷതകൾ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുന്ന വിധം പ്രകടമാകുകയോ, അത്യധികമായിരിക്കുകയോ ചെയ്യും.

1. Perfectionist Personality Style/Disorder

സ്നേഹത്തെക്കാൾ പൂർണ്ണതക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നവരാണിവർ. പരിപൂർണ്ണതാദാഹികൾ എന്നാണ് ഇവർ അറിയപ്പെടുന്നത്. നിയമങ്ങളും ക്രമങ്ങളും വൃത്തിയും വെടിപ്പും അടുക്കും ചിട്ടയുമൊക്കെ പലപ്പോഴും ഇവരുടെ അസ്വസ്ഥതാ മേഖലകളാണ്. കൃത്യനിഷ്ഠയോടെ കാര്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരെക്കൊണ്ട് അവ ചെയ്യിക്കുകയും ചെയ്യും. ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും ജോലികളും ആത്മാർത്ഥമായി നിർവ്വഹിക്കുന്ന വിശ്വസ്തരാണിവർ.

എന്നാൽ ഇവയിലൊക്കെ കാർക്കശ്യമേറിയാൽ വ്യക്തിയുടെ ഉള്ളിലും കൂടെ ജീവിക്കുന്നവർക്കും പ്രശ്നങ്ങളേറെയാണ്. കഠിനാദ്ധ്വാനികളായ ഇവർ ഏത് ജോലി ഏറ്റെടുത്താലും ഊണും ഉറക്കവുമില്ലാതെ അത് പൂർത്തിയാക്കാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. പരിപൂർണ്ണതയ്ക്കു വേണ്ടിയുള്ള ദാഹം ചെറിയ തെറ്റുകളുടെ നേരെ പോലും അസഹിഷ്ണുക്കളാക്കി ഇവരെ മാറ്റുന്നു. വൃത്തിയും കൃത്യനിഷ്ഠയുമൊക്കെ ഇക്കൂട്ടരുടെ ബലഹീനതകളാകയാൽ ക്രമം തെറ്റലും വൃത്തിയില്ലായ്മയുമൊക്കെ ഇവരുടെ സമനിലപോലും തെറ്റിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

2. Dependent Personality Style / Disorder

അമിതാശ്രയക്കാരായ ഇവർ വലിയ "വിശ്വസ്തരും" ബന്ധങ്ങളോട് അതീവ സമർപ്പണമുള്ളവരുമായിരിക്കും. ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ തുറകളിലും മറ്റുള്ളവരെ അമിതമായി ആശ്രയിക്കുകയും അവളെടുക്കാനാവാതെ വീർപ്പുമുട്ടുകയും ചെയ്യും. ഒരു കാര്യത്തിലും മുൻകൈ എടുക്കുകയോ സ്വന്തമായ സ്വപ്നങ്ങൾക്കും ആഗ്രഹങ്ങൾക്കും അനുസൃതം ജീവിതത്തെ കെട്ടിപ്പടുക്കുകയോ ഇല്ല.

3. Histrionic Personality Style/Disorder

പൂമ്പാറ്റകളോടാണ് ഇക്കൂട്ടരെ നമുക്ക് ഉപമിക്കാവുന്നത്. പ്രദർശന തൽപ്പരതയോടെ നടത്തുന്ന മാനസിക വ്യാപാരമാണിത്. അമിതമായ വൈകാരിക പ്രകടനങ്ങളാണ് ഇവരുടെ പ്രത്യേകത. ഉള്ളിൽ തട്ടാത്ത വികാരങ്ങൾപോലും ഉപരിപ്ലവമായ കടുത്ത വൈകാരിക പ്രകടനങ്ങളിലൂടെ തമാശകളും ചിരികളും ചേർത്ത് അവതരിപ്പിച്ച് മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധയും അംഗീകാരവും പിടിച്ചുപറ്റി ജീവിക്കുന്നവരാണിവർ. വസ്ത്രധാരണം, സൗന്ദര്യമികവ് എന്നിവയിൽ അതീവ ശ്രദ്ധയുണ്ടായിരിക്കും. കഴിവുകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കാൻ അവസരങ്ങൾ നോക്കി നടക്കും. സ്റ്റേജുക

രുടെ അഭിപ്രായങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളും തേടി തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണിവർ. എപ്പോഴും ആരുടെയെങ്കിലും കൂടെയായിരിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഇവർക്ക് അധികാരികളെയും ലീഡേഴ്സിനെയും അനുസരിക്കാൻ യാതൊരു ബുദ്ധിമുട്ടും ഉണ്ടാകില്ല. എല്ലാവരോടും വിനയത്തോടെയും മാന്യതയോടെയും ഇടപെടുന്ന ഇവർ, എതിർ അഭിപ്രായങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാതെ മറ്റുള്ളവരെ പ്രീതിപ്പെടുത്തി മുന്നോട്ടു പോകും. ബന്ധങ്ങൾ ശിഥിലമാകാതെ സൂക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കും. കാരണം ബന്ധങ്ങളില്ലാതെ ഇവർക്ക് ജീവിക്കാനാവില്ല.

രോഗാതുരമായ ആശ്രയ ഭാവത്തിലേക്കെത്തിച്ചേരുന്ന ഇവർ ഒരു ഇത്തിൾക്കണ്ണിപോലെ മറ്റുള്ളവരെ പറ്റിപ്പിടിച്ച് ജീവിക്കുകയും സ്വന്തമായ തീരുമാനങ്ങളിൽ കയറാൻ വലിയ താൽപ്പര്യമാണ് ഇക്കൂട്ടർക്ക്. വർണ്ണശബളവും വിലകൂടിയതുമായ വസ്ത്രധാരണവും, ഏറ്റവും പുതിയ ഫാഷനുകൾ അനുകരിക്കലും ഇവരുടെ പ്രത്യേകതകളാണ്. മറ്റുള്ളവർ ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ നന്നായി ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കും. തങ്ങളുടെ എല്ലാ പ്രവർത്തികളും മറ്റുള്ളവർ ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന ആഗ്രഹത്തോടെ ചെയ്യും.

ഇത് രോഗകരമായാൽ, മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധ നിർബന്ധമായും പിടിച്ചുപറ്റുന്ന ശൈലി രൂപപ്പെടും. ഗ്രൂപ്പുകളിൽ താൻ ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രമാകാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ അവർ പെട്ടെന്ന് മൂഡ് മാറുകയും വികാരങ്ങൾ അവ ഏതുമാകട്ടെ വളരെ ശക്തമായി പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. തനിക്ക് ശ്രദ്ധയും അംഗീകാരവും തരാത്ത ബന്ധങ്ങളിൽ നിലനിൽക്കാൻ

ഇവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ബന്ധങ്ങളിൽ സ്ഥിരതയില്ലാതെ പൂമ്പാറ്റകളെപ്പോലെ ആത്മാർത്ഥതയും ആഴവുമില്ലാതെ ഒന്നിൽനിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് പാറിപ്പറന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കും.

4. Narcissistic Personality Style/Disorder

സ്വന്തം കാര്യങ്ങളിൽ മാത്രം നിമഗ്നരായി, തന്നിൽത്തന്നെ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് തന്റെ കാര്യങ്ങൾക്കായി മറ്റുള്ളവരെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു വ്യക്തിത്വ ശൈലിയാണിത്. തങ്ങൾ പ്രത്യേക പരിഗണനക്ക് അർഹരാണെന്നും "പ്രത്യേക വ്യക്തി" ("I am Special") എന്ന രീതിയിൽ ട്രീറ്റ് ചെയ്യപ്പെടണമെന്നും ഇവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ വളർച്ചയിൽ അസൂയാലുക്കളായ ഇവർ തങ്ങളുടെ വിലയും നിലയും അൽപ്പംകൂടി ഉയർത്താനായി മറ്റുള്ളവരെ വിലയിടിച്ചു കാണാനും താഴ്ത്തിക്കെട്ടി സംസാരിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

ഈ വ്യക്തിത്വശൈലി രോഗമായി മാറുമ്പോൾ, സ്വന്തം നേട്ടങ്ങളും കഴിവുകളും പർവ്വതീകരിച്ച് കാണിക്കുന്ന ഇവർക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ സ്തുതിപാടലിലാണ് സന്തോഷം ഉണ്ടാകുന്നത്. മറ്റുള്ളവരെ ചൂഷണം ചെയ്ത് അധികാരസ്ഥാനങ്ങളിൽ എത്തിപ്പെടാനും അവിടെ തുടരുവാനും ശ്രമിച്ചേക്കാം. താൻ ഏറെ ശക്തനെന്നും പ്രധാനപ്പെട്ടവനെന്നും ഗുണമേന്മയുള്ളവനെന്നും കരുതി മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കും വികാരങ്ങൾക്കും തെല്ലുവില കല്പിക്കാതെ ജീവിക്കുന്ന ഇവർക്ക് ആത്മാർത്ഥമായി സ്നേഹിക്കുവാനൊ സ്നേഹം അനുഭവിക്കാനൊ സാധിക്കില്ല. സ്നേഹപ്രകടനങ്ങളില്ലാതെ കഴിവുകളുടെ പ്രകടനങ്ങളും വിജയങ്ങളും മാത്രം ലക്ഷ്യമാക്കി ജീവിക്കുന്ന ഇവരുമായി ഒത്തുപോകാൻ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.

5. Avoidant Personality Style/Disorder

മറ്റുള്ളവരുടെ അവഗണനയെ ഭയന്ന് ആളുകളുമായി അടുത്ത ബന്ധത്തിന് ധൈര്യപ്പെടാത്ത, വളരെ sensitive ആയിട്ടുള്ള വ്യക്തികളാണിവർ. ഉൾവലിയുന്ന സ്വഭാവം മൂലം യഥാർത്ഥ സൗഹൃദങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത ഇവരിൽ കുറയുമ്പോഴും വ്യക്തികളുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ അദമ്യമായ ആഗ്രഹം ഇവരുടെ ഉള്ളിലുണ്ട്. ആത്മവിശ്വാസം തീരെ കുറവായ ഇവർ തൊട്ടാവാടി സ്വഭാവക്കാരാണ്. ചെയ്തുശീലിച്ച കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനാണ് ഇവർക്ക് താൽപ്പര്യം. കാരണം പുതുമകൾ ഇവരിൽ ഭയവും ഉൽക്കണ്ഠയും ജനിപ്പിക്കുന്നു.

ഈ വ്യക്തിത്വശൈലിയിലും വിട്ടുവീഴ്ചകൾക്ക് ഇടമില്ലാതാകുമ്പോൾ, വിമർശനങ്ങളെയും തിരസ്കരണങ്ങളെയും ഭയന്ന് സാമൂഹികമായ ബന്ധങ്ങളിൽനിന്ന് പിന്മാറി വ്യക്തികൾ വലിയ ഏകാന്തതയിലേക്ക് ഉൾവലിഞ്ഞേക്കാം. ലജ്ജയും പരിഹാസവും ഭയന്ന് സൗഹൃദങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ എത്തിപ്പെടാം. സ്വയം താഴ്ത്തിക്കെട്ടി ചിന്തിച്ചും മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്തും വർണ്ണങ്ങളില്ലാത്ത ലോകത്തിൽ ഏകാകിയായ് ജീവിച്ചേക്കാം.

6. Passive - Aggressive Personality Style/Disorder

ദേഷ്യം എന്നത് വളരെ സാധാരണമായ ഒരു മാനുഷിക വികാരമാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയിലും അതിന്റെ പ്രകടനങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്തതയുണ്ടായിരിക്കാം. കുട്ടികളായിരിക്കുമ്പോൾ അവശ്യം ലഭിക്കേണ്ടിയിരുന്ന

കുട്ടികളായിരിക്കുമ്പോൾ അവശ്യം ലഭിക്കേണ്ടിയിരുന്ന സ്നേഹവും ലാളനയും അംഗീകാരവും ലഭിക്കാതെ പോകുമ്പോഴും ഇവയൊക്കെ അമിതമായി നൽകി മാതാപിതാക്കൾ കുഞ്ഞുങ്ങളെ വീർപ്പുമുട്ടിക്കുമ്പോഴും അവരിൽ വലിയ ദേഷ്യവികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ദേഷ്യം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ പറ്റാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ അവ ഉള്ളിലൊതുക്കുന്നു. നാളുകൾ കഴിയുമ്പോഴും ഈ വികാരങ്ങളെ സ്വതന്ത്രമായി പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയാതെ പരോക്ഷമായും വളഞ്ഞ വഴികളിലൂടെയും അവ പ്രകടമാക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയാണ് ഇത്തരമൊരു വ്യക്തിത്വശൈലി വ്യക്തികളിൽ രൂപപ്പെടുന്നത്.

സ്നേഹവും ലാളനയും അംഗീകാരവും ലഭിക്കാതെ പോകുമ്പോഴും ഇവയൊക്കെ അമിതമായി നൽകി മാതാപിതാക്കൾ കുഞ്ഞുങ്ങളെ വീർപ്പുമുട്ടിക്കുമ്പോഴും അവരിൽ വലിയ ദേഷ്യവികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ദേഷ്യം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ പറ്റാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ അവ ഉള്ളിലൊതുക്കുന്നു. നാളുകൾ കഴിയുമ്പോഴും ഈ വികാരങ്ങളെ സ്വതന്ത്രമായി പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയാതെ പരോക്ഷമായും വളഞ്ഞ വഴികളിലൂടെയും അവ പ്രകടമാക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയാണ് ഇത്തരമൊരു വ്യക്തിത്വശൈലി വ്യക്തികളിൽ രൂപപ്പെടുന്നത്.

മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രതീക്ഷയ്ക്കും ആഗ്രഹത്തിനും വിപരീതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിലാണ് ഇവർക്ക് സന്തോഷം. പൊതുവെ ദോഷൈകദൃക്കുകളായ

ഇവർ ആത്മാർത്ഥമായി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവരുടെ ആത്മവീര്യം കെടുത്തിക്കളയും വിധം സംസാരിക്കു കയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചെയ്യേണ്ട ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ പോലും സമയത്ത് ചെയ്ത് തീർക്കാതെ മാറ്റി മാറ്റി വയ്ക്കാനുള്ള പ്രവണത ഇക്കൂട്ടർക്ക് കൂടുതലാണ്.

ഈ ശൈലി രൂഢമൂലമായാൽ എല്ലാറ്റിനോടുമുള്ള നിഷേധമനോഭാവവും മറ്റുള്ളവരെ പ്രകോപിപ്പിക്കും വിധമുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങളും പുറത്തുവരും. "ചിരിച്ചു കൊണ്ടുള്ള പ്രതിരോധശൈലി" (Smiling Resistence) ഇവരുടെ മറ്റൊരു ഭാവമാണ്. അധികാ രസ്ഥാനത്തുള്ളവരെ അമിതമായി വിമർശിക്കുന്ന ഇവർ മറ്റുള്ളവരാൽ തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടുന്നെന്നും അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നില്ലെന്നുമുള്ള പരാതികളാൽ എപ്പോഴും അസംതൃപ്തരായി കാണപ്പെടുന്നു.

7. Paranoid Personality Style/Disorder

പൊതുവെ ഗൗരവ സ്വഭാവക്കാരാണിവർ. ആരെയും കണ്ണുമടച്ച് വിശ്വസിക്കാത്ത ഇവർക്ക് ബന്ധങ്ങൾ വളരെ കുറവാണ്. ഉള്ള ബന്ധങ്ങളിൽ വ്യക്തികളെ അളന്നുതൂക്കി, സൂക്ഷ്മനിരീക്ഷണ ത്തിന് വിധേയരാക്കിയിട്ട് മാത്രമെ വിശ്വസിക്കുകയു ള്ളൂ. വിമർശനങ്ങളെ സ്വാഗതം ചെയ്യാത്ത കൂട്ടരാ ണിവർ.

ഈ ശൈലി രോഗാതുരമാകുമ്പോൾ സംശയരോ ഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പുറത്തുവരും. കണ്ടുമുട്ടു ന്നവരെയും കൂടെ ജീവിക്കുന്നവരെയും ലോകം മുഴു വനെത്തന്നെയും സംശയത്തോടെ വീക്ഷിക്കുന്ന അവസ്ഥ സംജാതമാകുന്നു. കാരണങ്ങളില്ലാതെ ജീവിതപങ്കാളിയെയും അടുത്തിടപഴകുന്നവരെയും സംശയിക്കുകയും, അവർ തങ്ങളെ വഞ്ചിക്കുന്ന തായും ചൂഷണം ചെയ്യുന്നതായും പരാതിപ്പെടു കയും ചെയ്യും. ഇവർ ആരോടും ഒന്നും തുറന്നുപറ യാത്ത സൂക്ഷ്മ നിരീക്ഷണപാടവമുള്ളവരാണ്. ജീവിതത്തിൽ കിട്ടിയിട്ടുള്ള വേദനിപ്പിക്കുന്ന ചെറിയ അനുഭവങ്ങൾ പോലും ക്ഷമിക്കാതെയും മറക്കാ തെയും വർഷങ്ങളോളം സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കും. ആരൊ ക്കെയോ തനിക്കെതിരാണെന്നും തന്നെ ഉപദ്രവി ക്കാൻ കാത്തിരിക്കുന്നു എന്ന രീതിയിലും ഇവർ പെരുമാറുന്നു.

ഉപസംഹാരം

വ്യത്യസ്ത ശൈലികളുള്ള നാം ഒരുമിച്ച് ജീവി ക്കുമ്പോൾ പ്രശ്നങ്ങളും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഉണ്ടാവുക സർവ്വസാധാരണമാണ്. ഇവയെ പ്രശ്നങ്ങളൊ സ്നേഹമില്ലായ്മയൊ ആയി കണക്കാക്കാതെ വ്യക്തികളുടെ ശൈലികളുടെ പ്രത്യേകതകളും സമീ പന രീതികളുമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി സ്വീകരിക്ക ണം. എല്ലാവരും ഒരേ ശൈലിയുള്ളവരായിരുന്നെ ങ്കിൽ വലിയ ബോറടിയായേനെ. ഓരോ ശൈലിക ളിലെയും നന്മകളെ സ്വീകരിക്കുകയും കാർക്കശ്യഭാ വങ്ങളിലേക്ക് പോകാതെ ശ്രദ്ധിക്കുകയും അഡ്ജ സ്റ്റുമെന്റും Flexibility യും വളർത്തിയെടുക്കുകയും ചെയ്താൽ വ്യക്തിജീവിതവും കുടുംബജീവിതവും നിറമുള്ള അനുഭവങ്ങളാക്കി മാറ്റാം. ●

വാർത്തകൾ

പുഷ്പഗിരി ഫാർമസി കോളേജിലെ 2014-20 ഫാം.ഡി, 2017-20 ഫാം.ഡി, 2019-21 എം.ഫാം വിദ്യാർഥികളു ടെ കൊൺവോക്കേഷൻ എന്നിവ കോവിഡ് പ്രോട്ടോകോൾ പാലിച്ച് കോളേജ് ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ വെച്ച് നടത്തപ്പെട്ടു. മാക്ഫാസ്റ്റ് കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ റവ. ഡോ. ചെറിയാൻ ജെ. കോട്ടയിൽ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വ ഹിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യം

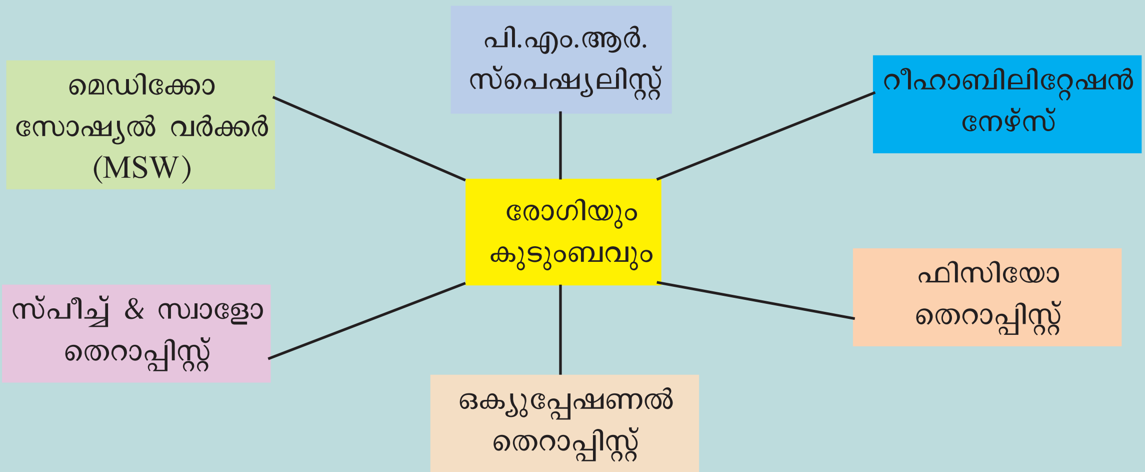
PHYSICAL MEDICINE & REHABILITATION

ഭൗതിക ചികിത്സയും ശാരീരിക പുനരധിവാസവും

സി. ഡോ. ബെറ്റ്സി തോമസ് എഫ്.സി.സി.
(എം. ബി. ബി. എസ്, എം. ഡി. (പി. എം. & ആർ.)
പുഷ്പഗിരി ഹോസ്പിറ്റൽ, തിരുവല്ല

“മുപ്പത്തിയെട്ടു വർഷമായി രോഗിയായിരുന്ന ഒരുവൻ അവിടെയുണ്ടായിരുന്നു........യേശു അവനോടു പറഞ്ഞു: എഴുന്നേറ്റു കിടക്കയെടുത്തു നടക്കുക. അവൻ തത്ക്ഷണം സുഖം പ്രാപിച്ച് കിടക്കയെടുത്തു നടന്നു” (യോഹ. 5:5–9).

പരിമിതമാക്കപ്പെട്ട ശാരീരിക അവസ്ഥയിൽനിന്ന്, താഴ്ന്ന ജീവിതനിലവാര സ്ഥിതിയിൽനിന്ന് ശാരീരിക കാര്യക്ഷമത നേടി, സ്വയം പര്യാപ്തതയോടെ ജീവിതത്തെ നേരിടാൻ ബെത്സയ്ദായിലെ രോഗിയെ പ്രാപ്തനാക്കിയ ദിവ്യവൈദ്യനായ ഈശോയുടെ പാത പിൻതുടരുന്ന ചികിത്സാ വിഭാഗമാണ് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ ഫിസിക്കൽ മെഡിസിൻ റീഹാബിലിറ്റേഷൻ (Physical Medicine and Rehabilitation) വിഭാഗം അഥവാ ഭൗതിക ചികിത്സയും ശാരീരിക പുനരധിവാസവും എന്ന വിഭാഗം. ഈ



വിഭാഗം സ്പെഷ്യലൈസ് ചെയ്ത ഡോക്ടേഴ്സ് ഫിസിയാട്രിസ്റ്റ് അഥവാ പി.എം. ആർ. സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു. ഹ്രസ്വകാല ദീർഘകാല രോഗങ്ങളാലോ, അപകടങ്ങൾ, വളർച്ചാ വൈകല്യങ്ങൾ എന്നിവ മൂലമോ, വാർദ്ധക്യസഹജമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളാലോ, ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങ

ളാലോ, പലവിധ കാരണങ്ങളാലുള്ള ദീർഘകാല ശാരീരിക വേദനകളാലോ ക്ലേശിക്കുന്ന രോഗികളുടെ പുനരധിവാസവും ഉയർന്ന ജീവിതനിലവാരവും ഉറപ്പുവരുത്തുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ചികിത്സാ വിഭാഗമാണിത്.

സമഗ്രമായ ശാരീരിക പുനരധിവാസം ഉറപ്പുവരുത്താൻ ഫിസിയാട്രിസ്റ്റ്/പി.എം.ആർ. സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് ഡോക്ടർ നയിക്കുന്ന പ്രൊഫഷണൽസിന്റെ ഒരു ടീം ഒന്നു ചേർന്നാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ഈ ടീമിലെ അംഗങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവരാണ്:

പുനരധിവാസ ചികിത്സാ ടീം രോഗിയുടെ പരിമിതികളും കുടുംബത്തിന്റെയും ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിലെയും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും തടസ്സങ്ങളും അവരോടൊപ്പം വിലയിരുത്തുകയും ചികിത്സാ പദ്ധതിയും പുനരധിവാസ പരിശീലനവും ചികിത്സാവിധിയും നിശ്ചയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സമഗ്ര ശാരീരിക പുനരധിവാസം എന്നതുകൊണ്ട് ലക്ഷ്യമാക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കാം.

1. രോഗം വരുത്തിയ ശാരീരിക പരിമിതിയെ അതിജീവിക്കാൻ തക്കവിധം തന്നിലുള്ള ശാരീരിക ശേഷിയെ മെച്ചപ്പെടുത്തുക, ശക്തിപ്പെടുത്തുക.
2. ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന Complications/ ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ തടയുക.
3. ജീവിത നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുക.
4. ശാരീരിക കാര്യക്ഷമതയും സ്വയംപര്യാപ്തതയും വീണ്ടെടുക്കുക.
5. വ്യക്തിയുടെ സമുദായ പങ്കാളിത്തവും സംയോജനവും (Community Participation & Integration) ഉറപ്പുവരുത്തുക.

ചില സംശയങ്ങൾ പരിഹരിക്കട്ടെ. ആരാണ് ഫിസിയാട്രിസ്റ്റ്? എം.ബി.ബി.എസ്. നുശേഷം ഫിസിക്കൽ മെഡിസിൻ റീഹാബിലിറ്റേഷൻ വിഭാഗത്തിൽ സ്പെഷ്യലൈസ് ചെയ്ത് എം.ഡി. പൂർത്തിയാക്കിയ വ്യക്തി.

ഒക്യുപ്പേഷണൽ തെറാപ്പി എന്താണ്? ഒരു വ്യക്തിയുടെ അനുദിന വേലകൾ (Basic Activities of Daily living) - പല്ലു തേക്കുക, വസ്ത്രം ധരിക്കുക, ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, കുളിക്കുക, ടോയ്‌ലറ്റിംഗ് ആവശ്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുക എന്നിവയിലും Instrumental ADL അഥവാ ഉയർന്ന നിലവാര വേലകളായ - ഷോപ്പിംഗ് നടത്തുക, തുണി അലക്കുക, ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുക, മക്കളുടെ വളർച്ച, കുടുംബപാലനം എന്നിവ നിർവ്വഹിക്കുക, യാത്രകൾ ചെയ്യുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങളിലെ പരിമിതികളിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയോടെ തെറാപ്പി നൽകി പുനരധിവസിപ്പിക്കുന്നു. സ്പീച്ച് ആൻഡ് സ്വാളോ (Speech & Swallow Therapy) എന്താണ് ശ്രദ്ധിക്കുക? സംസാരശേഷിയിൽ വരുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ ഭക്ഷണം വായിലൂടെ ഇറക്കാൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥകളിൽ ആവശ്യമായ വ്യായാമങ്ങളും തെറാപ്പിയും പുനരധിവാസവും നൽകുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കുന്നു.

പി.എം.ആർ. വിഭാഗത്തിലെ വ്യത്യസ്ത പുനരധിവാസ ചികിത്സാ സാധ്യതകൾ ആണ്:

1. ന്യൂറോ പുനരധിവാസം (Neuro Rehabilitation)
2. വയോജന പുനരധിവാസം (Geriatric Rehabilitation)

3. വേദന നിവാരണ പരിചരണം (Pain Rehabilitation)
4. കുട്ടികളുടെ പുനരധിവാസം (Pediatric Rehabilitation)
5. ആംപ്യൂട്ടീ പുനരധിവാസം (കൈയോ കാലോ മുറിച്ചു മാറ്റേണ്ടി വന്നവർക്കായുള്ള Amputee Rehabilitation)
6. ഓർത്തോപീഡിക് റീഹാബിലിറ്റേഷൻ (Orthopedic Rehabilitation)

നല്ല സമരിയാക്കാരനെപ്പോലെ മുറിവേറ്റവനെ സത്രത്തിലെത്തിക്കാൻ, ഭിന്നശേഷിക്കാരായവരെ പുനരധിവാസ ചികിത്സ എന്ന സാധ്യതയിലേയ്ക്കെത്തിക്കാൻ നമുക്കും നല്ല മനസ്സുണ്ടാകട്ടെ. അങ്ങനെ ദിവ്യനാഥനായ ഈശോയുടെ വചനം "അവനോടു കരുണ കാണിച്ചവൻ എന്ന് ആ നിയമജ്ഞൻ പറഞ്ഞു. യേശു പറഞ്ഞു: നീയും പോയി അതുപോലെ ചെയ്യുക" (ലൂക്കാ 10:37). അന്വർത്ഥമാക്കുന്ന നല്ല സമരിയാക്കാരാവാൻ നമുക്കും തീരുമാനമെടുക്കാം, മുന്നിട്ടിറങ്ങാം. ●

Youth talk

ജീവനുള്ള പാലങ്ങൾ

ഫാ. എബ്രഹാം തൈപ്പറമ്പിൽ
(MCYM അതിഭദ്രാസന ഡയറക്ടർ)

നാം പാലങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. അതിലൂടെ സഞ്ചരിച്ചിട്ടുമുണ്ട്. എന്നാൽ ജീവനുള്ള പാലങ്ങളിലൂടെ സഞ്ചരിച്ചിട്ടുണ്ടോ? മേഘാലയ സംസ്ഥാനത്ത് ജീവനുള്ള പാലങ്ങളുണ്ട് മനുഷ്യന് സഞ്ചരിക്കാൻ. വൻമരങ്ങളുടെ വേരുകൾ തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിച്ച് നീളമുള്ള പാലങ്ങൾ രൂപപ്പെടുന്നു. വർഷകാലങ്ങളിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് ദുർഘട കാലാവസ്ഥകളിൽ ഇത്തരം ജീവനുള്ള പാലങ്ങൾ മനുഷ്യർക്ക് ആശ്രയമാകുന്നു. ഒരു മരത്തിന്റെ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വേരുകൾ ദൂരെ നിൽക്കുന്ന മരത്തിന്റെ വേരിനെ പൊതിയുമ്പോൾ ഇഴയടുപ്പത്തിലൂടെ രണ്ടു മരങ്ങൾക്കിടയിൽ ജീവനുള്ള, ദൃഢതയുള്ള പാലം രൂപപ്പെടുന്നു. ഈ പ്രതിഭാസം നൂറ്റാണ്ടുകൾ മനുഷ്യനെ ഒന്നിപ്പിക്കുന്ന വമ്പൻ പാലമാകുന്നു. ഈ പാലങ്ങൾ കടന്നു പോകുന്നതോ, വെള്ളച്ചാട്ടങ്ങൾക്ക് മുകളിലൂടെ, പാറക്കെട്ടുകൾക്കിടയിലൂടെ, ഇരുളടഞ്ഞ കോണുകളിലൂടെയൊക്കെയാണ്.

പ്രകൃതിയുടെ ഈ ഇഴയടുപ്പം ജീവനുള്ളവരുടെ ഇഴയടുപ്പമായി മാറുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ മാറ്റപ്പെടുന്നു. ഇവയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്നവർ ദൈവാലയങ്ങളിലേക്ക് എത്തപ്പെടുന്നു. രോഗികൾ ആശുപത്രികളിലേക്ക്, വിദ്യാർത്ഥികൾ സ്കൂളിലേക്ക്, ജോലിക്കാർ കൃഷിയിടങ്ങളിലേക്ക് എല്ലാം ഈ വേരുകളുടെ ഉറപ്പിൽ ആശ്രയിച്ച്, അവർക്കറിയാം ഇത് തായ്തടിയോട് ബന്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്ന്. ഈ പാലങ്ങൾ നമ്മുടെ പ്രതീകങ്ങളല്ലേ. നാം യുവജനങ്ങൾ ജീവനുള്ള പാലങ്ങളായി നമ്മിലൂടെ മനുഷ്യർ ദൈവത്തിലേക്ക് എത്തുന്നുണ്ടോ, നമുക്ക് ദൈവാലയത്തിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ പറ്റുന്നുണ്ടോ, കൂട്ടായ്മകളിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ പറ്റുന്നുണ്ടോ, ഞാനാകുന്ന ജീവനുള്ള പാലം ഒറ്റപ്പെട്ട കൂട്ടുകാരിലേയ്ക്കും, നിസ്സഹായനിലേക്കും, തകർന്നവനിലേക്കും, പരാജിതനിലേക്കും എത്തുന്നുവോ.

ഇവിടെ ആരാണ് നമുക്ക് ഹീറോ? യേശുവാണ് യഥാർത്ഥ ജീവനുള്ള പാലമായി തീർന്നത്. നോക്കൂ യേശു പാലം തീർത്തത് ചുങ്കക്കാരിലേക്ക്, ഫരിസേയരിലേക്ക്, പാപിനിയിലേക്ക്, കുഷ്ഠരോഗിയിലേക്ക്, സക്കേവൂസിലേക്ക്, തളർവാതക്കാരനിലേക്ക്, കുളക്കരയിൽ തളർന്ന് കിടന്നവനിലേക്ക് അവസാനം വലത്തേ കള്ളനിലേക്കുമല്ലോ. എല്ലാവരെയും ബന്ധിപ്പിച്ച ജീവനുള്ള പാലം കടന്നു പോയത് നിത്യജീവനിലേക്കുമല്ലേ? ആരെയും ഒഴിവാക്കാത്ത ആ പാലം കടന്നുപോയത് ഓരോരുത്തരുടെ ജീവിതവഴിത്താരയിലൂടെയാണ്. ധനികനും, ദരിദ്രരും ഈ ജീവന്റെ പാലത്തിലൂടെ നിത്യതയിലേക്ക് കടക്കാം.

നാമും വിളിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് ജീവന്റെ പാലങ്ങളാകാനാണ്. മതിലുകളാകാനല്ല. മതിലുകൾ ഇല്ലാതാകുമ്പോൾ പാലങ്ങൾ രൂപപ്പെടും. സ്നേഹബന്ധത്തിന്റെ പാലം അത് എത്തുന്നത് നിത്യതയോളമാണ്. വി. ഫ്രാൻസിസ് അസ്സീസ്സി പ്രാർത്ഥിച്ചതും നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചതും മറ്റൊന്നല്ല, കർത്താവേ, എന്നെ അങ്ങയുടെ സമാധാനത്തിന്റെ ഉപകരണമാക്കണമെ എന്നാണ്. ●

പ്രൊഫ. ഡോ. ബാബു ഫിലിപ്പ്

തടിയൻ കുതിര

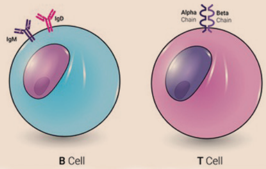
യവന പുരാണങ്ങളിൽ ഒരു മഹായുദ്ധത്തിന്റെ കഥയുണ്ട്. ഗ്രീക്ക് സൈന്യം ട്രോയ് നഗരത്തിന്റെ ചുറ്റുമുള്ള ശക്തമായ കോട്ടയുടെ വെളിയിൽ ആക്രമിക്കാൻ തയ്യാറായി കാത്തു നിന്നു. നഗരത്തിന്റെ ഉള്ളിലേക്ക് കടക്കാൻ അവർ ഒരു സൂത്രം പ്രയോഗിച്ചു. അവർ തടി കൊണ്ട് കുതിരയുടെ വലിയ ഒരു പ്രതിമ ഉണ്ടാക്കി. അതിന്റെ പൊള്ളയായ ഉള്ളിൽ ശക്തരായ പടയാളികളെ ഒളിപ്പിച്ചിരുത്തി. യുദ്ധം മതിയാക്കി മടങ്ങിപ്പോവുകയാണ് എന്ന് ഭാവിച്ച്, ഗ്രീക്ക് സൈന്യം കുതിരയെ അവിടെ ഉപേക്ഷിച്ച് അകന്നു പോയി.

യുദ്ധത്തിൽ വമ്പിച്ച വിജയം ലഭിച്ചു എന്ന് തെറ്റിദ്ധരിച്ച ട്രോയ് സൈന്യം ആ തടിക്കുതിരയെ ആഘോഷമായി കോട്ടയുടെ ഉള്ളിലേക്ക് വലിച്ചു കൊണ്ടുപോയി. ട്രോയ് നഗരവാസികൾ വിജയം ആഘോഷിച്ച ആ രാത്രിയിൽ, കുതിരയുടെ ഉള്ളിൽ ഒളിച്ചിരുന്ന ഗ്രീക്ക് സൈനികർ പ്രതിമയുടെ പുറത്തുകടന്ന് കോട്ടയുടെ വാതിൽ തുറന്നു. അതിലൂടെ അതിവേഗം ഗ്രീക്ക് സൈന്യം നഗരത്തിലേക്ക് ഇരച്ചു കയറി, ട്രോയ് നഗരം നശിപ്പിച്ചു. സൈനികരെയും രാജാവിനെയും വധിച്ച് ഗ്രീക്ക് സൈന്യം അങ്ങനെ ചതിയിലൂടെ വലിയ വിജയം സ്വന്തമാക്കി.

ഇന്നും ഇത്തരം കുതിരകൾ നമുക്കു ചുറ്റും കാത്തു നിൽപ്പുണ്ട്. നാശത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ, സന്ദേശങ്ങൾ, വിഡിയോകൾ,

സിനിമകൾ തുടങ്ങിയ പ്രലോഭനങ്ങളുമായി മൊബൈൽ ഫോൺ, ഇന്റർനെറ്റ് തുടങ്ങിയ മാദ്ധ്യമങ്ങൾ, ട്രോജൻ കുതിരകളെപ്പോലെ നമ്മുടെ പതനം കാത്ത് നമുക്കു ചുറ്റുമുണ്ട്. മോശമായവയെ വിവേകപൂർവ്വം തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, അവയെ അകറ്റി നിർത്താൻ നമുക്ക് പരിശ്രമിക്കാം. വിജ്ഞാനവും വിശ്വാസവും വിശുദ്ധിയും വിവേകവും നിറഞ്ഞ വിദ്യാർത്ഥികളായി നമുക്ക് മാറാം.

COVID സമയത്തെ ഭക്ഷണക്രമീകരണം



ഡോ. സി. ഐറിൻ
എസ്.ഐ.സി.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധകോശങ്ങളാണ് B. Lymphocute, T. Lymphocyte. ഈ രണ്ടുകോശങ്ങളും കൂടിച്ചേർന്നതാണ് കൊറോണ വൈറസിനെയും ഇതിന്റെ ആന്റിജനെയും തുരത്തി ഓടിക്കുന്നത്. അപ്പോൾ ഈ പ്രതിരോധ കോശങ്ങൾക്ക് ഊർജ്ജം കിട്ടുവാനായിട്ട് എന്തെല്ലാം ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.

അതുപോലെ തന്നെ ചില ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ നമ്മൾ കഴിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ Inflammation (വീക്കം) ഉണ്ടാകുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കോവിഡ് രോഗികൾ Inflammation ഉണ്ടാക്കുന്ന ഒരു ഭക്ഷണവും കഴിക്കാൻ പാടില്ല, കാരണം കോവിഡ് രോഗം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ Inflammation (വീക്കം) സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളാണ് പല രോഗങ്ങൾക്കും നമ്മെ അടിമപ്പെടുത്തുന്നത്. അതായത് BP, Diabetic, ഉദരസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ ഇങ്ങനെയുള്ളവർ നേരത്തെ തന്നെ ശരീരവീക്കത്തിലാണ്. അപ്പോൾ ഈ സമയത്ത് inflammation കൂട്ടുന്ന ഭക്ഷണ സാധനം കഴിച്ചാലോ! കോവിഡ് രോഗം ഗുരുതരമായി മാറുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ഏതെല്ലാം ഭക്ഷണങ്ങൾ കോവിഡ് സമയത്ത് ഒഴിവാക്കണം.

1. അമിതമായ എരിവുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ
2. അമിതമായ മധുരമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ
3. അമിതമായ ഉപ്പുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ

പായ്ക്കറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ഉപ്പ് ഉണ്ടാകാം, ചിലപ്പോൾ അതോടൊപ്പം പ്രിസർവേറ്റീവ്സ്, കൃത്രിമ കളർ എന്നിവ ചേർത്തിട്ടുണ്ടാകാം. ഇവയൊക്കെ നിർബന്ധമായും കോവിഡ് രോഗികൾ ഒഴിവാക്കണം. ബേക്കറിയിൽ നിന്നുള്ള transfat ചേർന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ, ബിസ്ക്കറ്റ് എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം, കാരണം ഈ preservative ഉം transfat ഉം ഒക്കെ inflammation വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

കോവിഡ് കാലത്ത് നമ്മൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട ചില മസാലകൾ ഉണ്ട്. ഇത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ inflammation കുറയ്ക്കും.

1. മഞ്ഞൾ

2. ഇഞ്ചി
3. വെളുത്തുള്ളി
4. കറുവാപ്പട്ട
5. ഗ്രാമ്പൂ
6. പച്ചമുളക്
7. കുരുമുളക്

ഈ പറഞ്ഞ spices ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള inflammation കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. ഇത് നല്ലതാണെന്നു കരുതി വെറും വയറ്റിൽ ഇതെല്ലാം ഇട്ട് വെള്ളം കുടിക്കരുത്. അത് വയറ്റിൽ inflammation ഉണ്ടാക്കുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

കോവിഡ് ബാധിച്ചവർ രാവിലെ, ഉച്ചയ്ക്ക്, വൈകുന്നേരം, രാത്രി ഈ സമയങ്ങളിൽ എങ്ങനെ ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെന്നാണ് ഇനി പറയുന്നത്.

പ്രഭാത ഭക്ഷണം

പ്രഭാത ഭക്ഷണമാണ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഊർജ്ജം തരുന്നത്. കോവിഡ് കാലത്ത് ഒരു കാരണവശാലും പ്രഭാത ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കരുത്. കാരണം ഒരു ദിവസം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് വേണ്ട പ്രോട്ടീൻ ഏകദേശം 50% പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. Protein based ആയിട്ടുള്ള ഭക്ഷണം നമ്മൾ ഈ സമയത്ത് കഴിക്കണം. നമ്മൾ പതിവായി കഴിക്കാറുള്ളത് ഇഡ്ഡലി, ദോശ, പുട്ട്, അപ്പം ഇവയൊക്കെയാണ്. ഇതിന്റെ കൂടെ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ കറികളും ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

നിങ്ങൾ മാംസഭുക്കാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ protein ന്റെ അംശം കൂടുതലായിരിക്കും. എന്നാൽ vegetarian നാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ പ്രോട്ടീനിന്റെ അംശം കുറവായിരിക്കും. അങ്ങനെയെങ്കിൽ കൂൺ കറിയോ അല്ലെങ്കിൽ കടല, പരിപ്പ്, പയർ എന്നിവയുടെ അളവ് കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുക.

പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന്റെ കൂടെ മുട്ട കഴിക്കുന്നവർക്ക് 3 മുട്ടയുടെ വെള്ളയും ഒരു മുട്ടയുടെ മഞ്ഞയും കഴിക്കാം. ചിലപ്പോൾ നമ്മൾ മലയാളികൾ മീനും ഇറച്ചിയും രാവിലെ കഴിക്കാറുണ്ട്. ഇത് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. വറുത്ത മസാല കൂടുതൽ കഴിക്കരുത്. പകരം തേങ്ങാപ്പാൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

11 A M

ഒന്നുകിൽ മോരുംവെള്ളം കുടിക്കാം ഇല്ലെങ്കിൽ ഒരു ഗ്ലാസ്സ് ചായ കുടിക്കാം. അതിനോടൊപ്പം nuts കഴിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

മോര് കുടിക്കണം എന്ന് പറയാൻ കാരണം മോരിനകത്ത് probiotic bacteria ഉണ്ട്. ഈ bacte-

ria നമ്മുടെ വയറിനകത്ത് ഗുണകരമായിട്ടുള്ള bacteria ഉൾപ്പെടുത്തുകയും അതുപോലെ തന്നെ Immunity കൂട്ടുകയും പ്രത്യേകമായി B - Lymphocyte നെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു

Nuts - എന്നു പറയുമ്പോൾ ബദാം, വാൾനട്ട്, കശുവണ്ടി അല്ലെങ്കിൽ കപ്പലണ്ടി പോലെയുള്ളവ കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. കാരണം ഇവയ്ക്കകത്ത് protein അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലടങ്ങിയ Anti Oxidents, Omega 3 Fatty Acid ഇവ Nuts ൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ കോവിഡിനെതിരെ പോരാടാൻ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ സഹായിക്കും.

Nuts ഇല്ലെങ്കിൽ മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമായിട്ടുള്ള പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ കഴിക്കാവുന്നതാണ്. അതായത് തണ്ണിമത്തൻ, ആപ്പിൾ, ഓറഞ്ച്, മുന്തിരി, പേരയ്ക്കാ ഇവ നല്ലതാണ്. ഇതൊന്നും കഴിക്കാൻ കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ പുഴുങ്ങിയ ഏത്തയ്ക്ക ആയാലും മതി.

ഉച്ചഭക്ഷണം

കോവിഡ് പോസിറ്റീവ് ആയിരിക്കുന്നവർക്ക് പനിയോ, ദഹനക്കേടോ ഉണ്ടെങ്കിൽ ചോറിനേക്കാളും നല്ലത് കഞ്ഞിയാണ്. കാരണം ഈ കഞ്ഞിയിലൂടെ നമുക്ക് protein, fat ഒക്കെ ചേർത്ത് കഴിക്കാം. കൂടാതെ പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതുവഴി നമുക്ക് നല്ല ഉന്മേഷം കിട്ടും.

ഒരു കപ്പ് ചോറ് എടുത്താൽ അതിന് തുല്യമായി പാൽ എടുക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് വേണമെങ്കിൽ തേങ്ങാപാലോ, വെള്ളമോ ചേർത്ത് കഞ്ഞി ആക്കാം. ഈ combination ന്റെ ഗുണമെന്ന് പറയുന്നത് കഞ്ഞി കുടിക്കുന്നതു വഴി നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പെട്ടെന്ന് carbohydrate ഉണ്ടാകുന്നു. അതുപോലെ പയറു കഴിക്കുമ്പോൾ പ്രോട്ടീൻ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ലഭിക്കുന്നു. ഇവ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണമെന്നു പറയുന്നത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ഊർജ്ജം ലഭിക്കും.

അതുപോലെ നിങ്ങൾ ചോറാണ് കഴിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഇതിന്റെ കൂടെ ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കണം. കോവിഡ് സമയത്ത് ഒരു വ്യക്തി 300 ഗ്രാം പച്ചക്കറി ഒരു ദിവസം കഴിച്ചിരിക്കണം. കറികൾ എന്ന് പറയുന്നത് തോരൻ, അവിയൽ, മധുരച്ചീര, മുരിങ്ങയ്ക്ക, സാലഡ്, മോര് എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ കൂട്ടി ചേർക്കാം. Non Vegetarian ആണെങ്കിൽ മീനോ, ഇറച്ചിയോ കഴിക്കാം. എന്നാൽ കൂടുതൽ എരിവും മസാലയും ചേർക്കാതെ തേങ്ങാപ്പാലിൽ വേവിച്ചിട്ട് കഴിക്കാം. മുട്ടയും കഴിക്കാം.

എന്നാൽ വെജിറ്റേറിയനാണെങ്കിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ കൂൺ ഉൾപ്പെടുത്താം. അതിൽ നല്ല ശതമാനം പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെ തന്നെ കടലക്കറിയോ, പയറുകറിയോ, പനീർ കറിയോ ഉച്ചയ്ക്കുള്ള ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കാവുന്നതാണ്. ഇതിന്റെ കൂടെ കാബേജ്, കോളിഫ്ളവർ എന്നിവ ചേർത്ത് കഴിക്കുക. അപ്പോൾ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ നാരുകളും ധാതുക്കളും കിട്ടും. അതുമല്ലെങ്കിൽ മുളപ്പിച്ച ചെറുപയറോ, കടലയോ കറിവെച്ച് കഴിക്കാം. ഇതിന്റെ ഗുണമെന്തെന്നു പറഞ്ഞാൽ Zinc ഉയർന്ന അളവിൽ ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കോവിഡ് ബാധിച്ച ഒരു രോഗിക്ക് അതിൽ നിന്ന് രക്ഷപെടാൻ Zinc അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം സഹായിക്കും.

4 മണിക്ക് എന്ത് കഴിക്കണം

ചായയോ കാപ്പിയോ നിങ്ങൾക്ക് കഴിക്കാം. എന്നാൽ അതിന്റെ കൂടെ ബേക്കറി പലഹാരം കഴിക്കാതെ ആവിയിൽ വേവിച്ച ആഹാരം കഴിക്കുക. അതായത് കൊഴുക്കട്ട, ഇലയട അല്ലെങ്കിൽ ശർക്കരയും ചെറുപയറുമിട്ട് ആവിയിൽ പുഴുങ്ങിയത് ഒക്കെ നല്ലതാണ്.

രാത്രിയിൽ എന്തു ഭക്ഷണം കഴിക്കണം

രാത്രി ഭക്ഷണമെന്ന് പറയുന്നത് 7 മണിക്ക് മുമ്പേ കഴിച്ചിരിക്കണം. അതും ലഘുവായി ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. കാരണം കോവിഡ് രോഗമുള്ളവർക്ക് ഉദര സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളേറിവരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതായത് ദഹനക്കേട്, വയറിന് അസ്വസ്ഥത, വയറു വേദന, ഗ്യാസിന്റെ ശല്യം, വയറിളക്കം പോലെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടു വരുന്നുണ്ട്. ഈ ഒരു പ്രശ്നം മറികടക്കാനാണ് നേരത്തെതന്നെ ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെന്ന് പറയുന്നത്.

ചോറ് കഴിക്കുന്ന ശീലം നിങ്ങൾക്കില്ലെങ്കിൽ കഞ്ഞി കുടിക്കാം. ഇല്ലെങ്കിൽ സൂപ്പ്, ഓട്ട്സ് ഇവ കഴിക്കാം, പഴവർഗ്ഗങ്ങളാണ് രാത്രിയിൽ ഇഷ്ടമെങ്കിൽ അത് കഴിക്കാം. ഇത് 8 മണിക്ക് മുമ്പ് കഴിക്കാം. എന്നാൽ ചപ്പാത്തിയാണ് നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമെങ്കിൽ അത് കഴിക്കാം. എന്നാൽ അത് 6.30 pm/7 pm മുമ്പേ കഴിച്ചിരിക്കണം. കാരണം ദഹിക്കാൻ കുറച്ച് സമയം എടുക്കും. ദഹിച്ചില്ലെങ്കിൽ അത് ഉറക്കത്തിന് ശല്യമായി മാറും.

8 മണിക്കൂർ നന്നായി ഉറങ്ങുകയാണെങ്കിൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ cytokines ഉത്പ്പാദിപ്പിക്കുകയും, ഇത് നമ്മുടെ പ്രതിരോധ കോശങ്ങൾക്ക് ഊർജ്ജം കൂട്ടുകയും അതുപോലെ കോവിഡുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന inflammation കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് ഉറക്കത്തെ ശല്യം ചെയ്യാതെ നേരത്തെ തന്നെ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. നേരത്തെയെന്നു പറഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾ ഉറങ്ങുന്നതിന് 2 മണിക്കൂർ മുമ്പ് തന്നെ രാത്രി ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. കോവിഡ് ബാധിച്ചവർ വണ്ണം കുറയ്ക്കാനും വയറു കുറയ്ക്കാനും Diet plan ചെയ്യരുത്. ദിവസവും 3 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കണം. ●

ܦܘܪܫܐ ܕܠܫܢܐ ܣܘܪܝܝܐ

സുറിയാനി ഭാഷാ പഠനം

ഫാ. ഡോ. രാജു പറക്കോട്ട്

പാഠം 7
അക്ഷരമാലാസംഗ്രഹം

7.1. സുറിയാനി അക്ഷരമാലയിലെ 22 അക്ഷരങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

ܟ	ܝ	ܛ	ܚ	ܙ	ܘ	ܗ	ܕ	ܓ	ܒ	ܐ
ܬ	ܫ	ܪ	ܩ	ܨ	ܦ	ܥ	ܣ	ܢ	ܡ	ܠ

7.2. അഞ്ച് സ്വരങ്ങളും ഉച്ചാരണങ്ങളും താഴെ ചേർക്കുന്നു.

◌ܳ	◌ܶ	◌ܽ	◌ܺ	◌ܰ
ഒ, ഓ	എ, ഏ	ഉ, ഊ	ഇ, ഈ	അ, ആ

7.3. ഇരു വശങ്ങളിലെയും അക്ഷരങ്ങളുമായി ബന്ധിപ്പിച്ച് എഴുതുന്ന പതിനാല് അക്ഷരങ്ങൾ താഴെ നല്കുന്നു. ആദ്യം ബേത്തും ഗോമാലും. പിന്നീട് ഹേത്ത് മുതൽ പേ വരെ തുടർച്ചയായി വരുന്ന 10 അക്ഷരങ്ങൾ. അവസാനം കോഫും ശീനും.

അക്ഷരങ്ങൾ			
ܩ	ܡ	ܚ	ܒ
ܫ	ܢ	ܛ	ܓ
	ܣ	ܝ	
	ܥ	ܟ	
	ܦ	ܠ	

7.4. വലതുവശത്തെ (തൊട്ടു പുറകിലെ) അക്ഷരത്തോട് മാത്രം ബന്ധിപ്പിച്ച് എഴുതുന്ന എട്ട് അക്ഷരങ്ങളാണുള്ളത്. അവ താഴെ നല്കുന്നു.

ܐ	ܘ	ܗ	ܨ	ܬ	ܪ	ܕ	ܙ

ഈ 8 അക്ഷരങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കുന്നതിന് സ്വരങ്ങൾ ചേർത്ത് ഒറ്റപ്പദമായി (ܐܘܗܨ ܬܪܕܙ) അദ്റാത് സഹ് വാസ് എന്ന് പറയാവുന്നതാണ്.

7.5. മറ്റ് അക്ഷരങ്ങളുമായി ചേർത്ത് എഴുതുമ്പോൾ രൂപം മാറുന്ന അക്ഷരങ്ങൾ പത്തെണ്ണമാണ്. ഇവയിൽ അഞ്ചെണ്ണം വലതു വശത്തെ അക്ഷരവുമായി ബന്ധിപ്പിച്ച് എഴുതുമ്പോൾ രൂപം മാറുന്നവയാണ്. അവ താഴെ നല്കുന്നു.

ܬ	ܪ	ܗ	ܕ	ܐ
ـܬ	ـܪ	ـܗ	ـܕ	ـܐ

അഞ്ചെണ്ണം ഒരു പദത്തിന്റെ അന്ത്യാക്ഷരമായി വരുമ്പോൾ മാത്രം രൂപം മാറുന്നവയണ്. അവ താഴെ നല്കുന്നു.

ܥ	ܢ	ܡ	ܠ	ܟ
ـܥ	ـܢ	ـܡ	ـܠ	ـܟ

ഈ 10 അക്ഷരങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കുന്നതിന് സ്വരങ്ങൾ ചേർത്ത് ഒറ്റപ്പദമായി (ܟܠܡܢܥ ܐܕܗܪܬ) ആദാതാറാത്ത് കൽമാനാഅ എന്ന് പറയാവുന്നതാണ്.

മല്പാനോട് ചോദിക്കാം

"കർതൃപ്രാർത്ഥന" വേദപുസ്തകത്തിലേതാണോ അതോ പ്രാർത്ഥനാപുസ്തകങ്ങളിലേതാണോ ശരി?

സഭ ഔദ്യോഗിക വേദപുസ്തകമായി അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്ന പി.ഒ.സി. ബൈബിളിൽ കാണുന്ന കർതൃപ്രാർത്ഥനയും സഭയുടെ ഔദ്യോഗിക ആരാധനക്രമ പുസ്തകങ്ങളിൽ കാണുന്ന കർതൃപ്രാർത്ഥനയും തമ്മിൽ വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട്. ഏതാണ് ഇതിൽ ശരിയായിട്ടുള്ളത്?

ബൈബിളിൽ രണ്ടിടത്താണ് കർതൃപ്രാർത്ഥന രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

ചെറിയ കർതൃപ്രാർത്ഥന ലൂക്കാ11:2-4 ലും പ്രാർത്ഥനാപുസ്തകങ്ങളിലെ കർതൃപ്രാർത്ഥന അതായത് വലിയ കർതൃപ്രാർത്ഥന മത്തായി 6:9-15 ലുമാണ്.

സുറിയാനി (Syriac), ഗ്രീക്ക് (Greek), ലത്തീൻ (Latin) എന്നീ 3 അടിസ്ഥാന പാരമ്പര്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിൽ ലോകത്തിലെ ക്രൈസ്തവസഭകളെല്ലാം ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഈ 3 പാരമ്പര്യങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാന ശിലകളിലൊന്നാണ് ഈ 3 ഭാഷകളിലുണ്ടായ ബൈബിൾ വിവർത്തനങ്ങൾ. ബൈബിളിന്റെ സുറിയാനി വിവർത്തനം പ്ശീത്ത (ലളിതമായത്) എന്നും, ഗ്രീക്കിലേത് സെപ്ത്വജിന്ത് (70) എന്നും, ലത്തീനിലേത് വുൾഗാത്ത (സാധാരണ) എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ഈ സഭാപാരമ്പര്യങ്ങളിലെ സഭാപിതാക്കന്മാരുടെ രചനകൾക്കും ആരാധനാഗ്രന്ഥങ്ങൾക്കും അടിസ്ഥാനമായി നിൽക്കുന്നത് ഈ ബൈബിൾ വിവർത്തനങ്ങളാണ്. ആയതിനാൽ ആരാധനക്രമ പുസ്തകങ്ങളിൽ കാണുന്ന കർതൃപ്രാർത്ഥനയാണ് ശരി. പ്ശീത്താ ബൈബിളിലെ മത്തായി എഴുതിയ സുവിശേഷം 6: 9-13 വരെയുള്ള വാക്യങ്ങൾ അതേപടിയാണ് ആരാധനക്രമപുസ്തകങ്ങളിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ആരാധന, സഭ എന്നിവ സംബന്ധമായ ചോദ്യങ്ങളും സംശയങ്ങളും ഈ പംക്തിയിലേക്ക് എഴുതി ചോദിക്കാവുന്നതാണ്. ചോദ്യങ്ങൾ അയക്കേണ്ട വിലാസം: **മല്പാനോടു ചോദിക്കാം**

ഐക്യദീപം,
സെന്റ് ജോൺസ് മെത്രാപ്പോലീത്തൻ കത്തീഡ്രൽ
തിരുവല്ല 689 101
ഫോൺ: 9495217831 (ഫാ. ഡോ. രാജു പറക്കോട്ട്)

Malankara Matrimony

MM - 101

ദൈവഭയമുള്ള മലങ്കര കത്തോലിക്കാ യുവതി, 28 വയസ്സ്, M.tech, MNC യിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യരായ Professionals ൽ നിന്ന് വിവാഹാലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു. Contact : 9446275045

MM - 102

മലങ്കര കത്തോലിക്കാ യുവാവ്, 28 വയസ്സ്, H-160 cm, W- 63kg, MA, B.Ed, അദ്ധ്യാപകനായി ജോലി ചെയ്യുന്നു. ഇടത്തരം കുടുംബം. അനുയോജ്യമായ വിവാഹാലോചനകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു. Contact : 9544847640

അതിഭദ്രാസന മതബോധന കേന്ദ്രത്തിൽനിന്നുള്ള അറിയിപ്പ്

Safe Environment Class for Catechism Teachers

2022 മാർച്ച് 13 ഞായർ 2-5 പി.എം. - എരുമേലി, റാന്നി, വെണ്ണിക്കുളം, കോട്ടയം, മല്ലപ്പള്ളി

2022 മാർച്ച് 27 ഞായർ 2-5 പി.എം. - കുമളി, കട്ടപ്പന, തിരുവല്ല, നിരണം

അതിഭദ്രാസന മതബോധന വാർഷിക പരീക്ഷ

2022 ഏപ്രിൽ മാസം നടത്തപ്പെടുന്നു. തീയതി പിന്നീട് അറിയിക്കുന്നതാണ്.

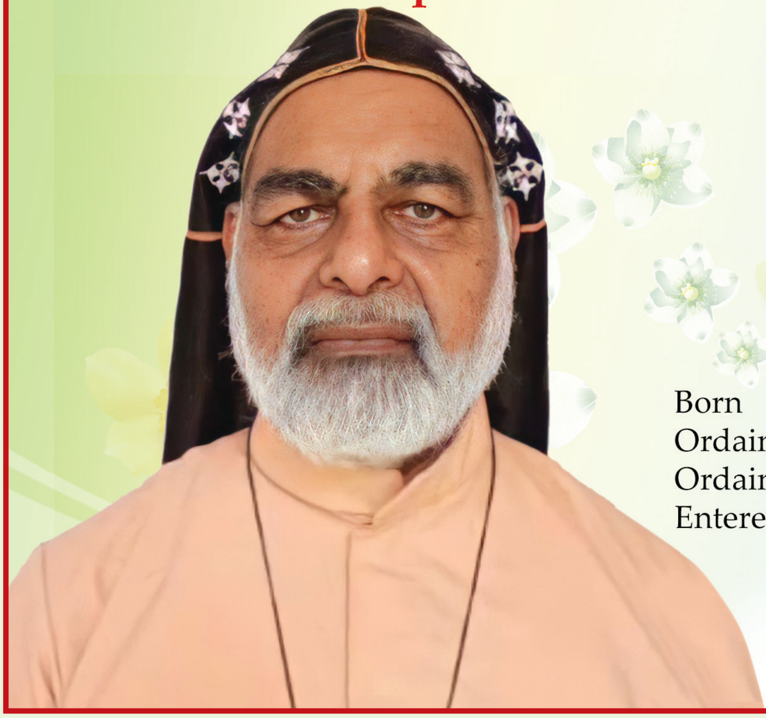
അതിഭദ്രാസന MCCL തെരഞ്ഞെടുപ്പ് - 2022 മാർച്ച് 12 ശനിയാഴ്ച നടത്തപ്പെടുന്നതാണ്. ഇടവക - മേഖലാ തെരഞ്ഞെടുപ്പ് നടത്തി മാർച്ച് 6 ന് മുമ്പായി മേഖലാ ഭാരവാഹികളുടെ ലിസ്റ്റ് ശാന്തിനിലയത്തിലേക്ക് അയച്ചു തരണം.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

M.Sc കെമിസ്ട്രിയിൽ ഒന്നാം റാങ്ക് കരസ്ഥമാക്കിയ ക്രിസ്റ്റി റോയിക്ക് അഭിനന്ദനങ്ങൾ. മുക്കൂർ സെന്റ് ജോസഫ്സ് മലങ്കര കത്തോലിക്കാ ഇടവകാംഗമാണ്.

In Loving Memory of

Rt. Rev. Karimpanamannil Abraham Remban



Born : 27-05-1949
Ordained Priest : 04-04-1975
Ordained Remban : 07-03-2020
Entered Eternal Life : 24-01-2022

Inserted by
KARIMPANAMANNIL FAMILY

40 – ാം ചരമദിനം

12 –02– 2022

പി.വി. ഫിലിപ്പ് (തമ്പിക്കുട്ടി–76)

കല്ലറയ്ക്കൽ, കുറ്റൂർ
തിരുമൂലപുരം

സന്തപ്ത കുടുംബാംഗങ്ങൾ

മൂന്നാം ചരമവാർഷികം

09 മാർച്ച് 2022

മറിയാമ്മ മാത്യു (മേഴ്സി)

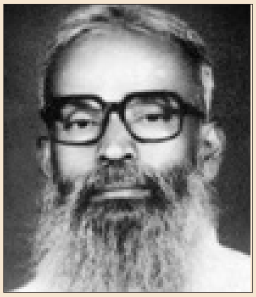
പഴൂർ– കാരുണ്യദീപം (1953–2019)

സന്തപ്ത കുടുംബാംഗങ്ങൾ

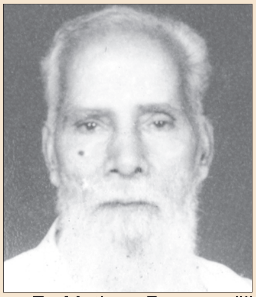
Remembrance - MARCH

Fr. George Manapurath
11 March 2017

Fr. Jacob Thykattil
13 March 1978



Fr. Thomas
Varikanikuzhy
13 March 1990



Fr. Mathew Perumpallil
14 March 2000

Fr. Varghese Kilichimala
17 March 2002

Fr. George Thykadavil
20 March 1975

Fr. Geevarghese
Thombra
27 March 1986

പാവനസ്മരണയ്ക്ക്

2–ാം ചരമവാർഷികം
2022 മാർച്ച് 19

ദേവസ്യ മത്തായി

4–ാം ചരമവാർഷികം
2022 മാർച്ച് 6

ത്രേസ്യാമ്മ ദേവസ്യ

വാളംപറമ്പിൽ

മന്ദമാരുതനെപ്പോലെ കടന്നുപോയ ജീവിതം

29–ാം പേജ് തുടർച്ച

ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ കബർ ചാപ്പലിലേക്ക് ആവശ്യപ്പെടുന്നതും തിരുവല്ല അതിരൂപതാദ്ധ്യക്ഷൻ അഭി. തോമസ് മാർ കൂറിലോസ് പിതാവിന്റെ അനുവാദത്തോടെ 2017 ജൂലൈ ഒൻപതാം തീയതി മുതൽ കബറിങ്കലെ പ്രത്യേക ആദ്ധ്യാത്മിക പിതാവും കുമ്പസാരക്കാരനുമായി നിയമിക്കുന്നത്. ബഥനിയോടും മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിനോടും ബാല്യം മുതൽ ഉണ്ടായിരുന്ന ആദരവും ഭക്തിയും ഈ നിയമനത്തെ സർവ്വാത്മനാ സ്വീകരിക്കുവാൻ അദ്ദേഹത്തെ സഹായിച്ചു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആത്മിക ചൈതന്യവും ശുശ്രൂഷയിലുള്ള സമർപ്പണവും അടുത്തുമനസ്സിലാക്കിയ സഭയുടെ തലവനും പിതാവുമായ കർദ്ദിനാൾ മോറാൻ മോർ ബസേലിയോസ് ക്ലീമിസ് കാതോലിക്കാ ബാവ തിരുവല്ല അതിരൂപതാദ്ധ്യക്ഷൻ അഭി. തോമസ് മാർ കൂറിലോസ് പിതാവിന്റെയും അതിരൂപത ആലോചന സംഘത്തിന്റെയും ശുപാർശ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട് 2020 മാർച്ച് ഏഴാം തീയതി തിരുവല്ല സെന്റ് ജോൺസ് മെത്രാപ്പോലീത്തൻ കത്തീഡ്രലിൽ വച്ച് റമ്പാനായി അഭിഷേകിച്ചു. വന്ദ്യ റമ്പാച്ചന്റെ ഉപദേശവും പ്രാർത്ഥനയും ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ കബറിങ്കൽ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ എത്തിയിരുന്ന അനേകായിരങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസവും ആത്മിക സംതൃപ്തിയും പ്രദാനം ചെയ്തിരുന്നു.

ദൈവദാസന്റെ കബറിങ്കൽ എത്തുന്നവർക്ക് നല്കുന്ന ആത്മീക ശുശ്രൂഷ റമ്പാച്ചന്റെ ഹൃദയത്തിന് ഏറ്റവും സന്തോഷം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതായിരുന്നു. അതിൽ അദ്ദേഹം അതീവ സന്തുഷ്ടനുമായിരുന്നു.

ആകസ്മിക അന്ത്യം

വാഹനാപകടത്തെ തുടർന്ന് വലതുകാൽ മുറിച്ചുമാറ്റേണ്ടി വന്നെങ്കിലും യാതൊരു ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളും ഇല്ലാതെ അദ്ദേഹം പൂർണ്ണ ആരോഗ്യവാനായിരുന്നു. രാവിലെയും വൈകിട്ടും ശാരീരിക വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനും പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്നതിനും അദ്ദേഹം ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. രണ്ട് വർഷം മുൻപ് പ്രോസ്ട്രേറ്റ് ഗ്രന്ഥിക്കുണ്ടായ വീക്കമാണ് അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടായിട്ടുള്ള ഏകരോഗം. പ്രസ്തുത രോഗത്തിന് പുഷ്പഗിരി മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തിയിരുന്നു. തുടർ പരിശോധനകൾ യഥാസമയങ്ങളിൽ നടത്തുകയും നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കൃത്യമായി അദ്ദേഹം കഴിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. എന്നാൽ അടുത്തനാളുകളായി വയറിന് ചില അസ്വസ്ഥതകൾ അദ്ദേഹത്തിന് അനുഭവപ്പെട്ടിരുന്നു. അതിനു ചികിത്സയ്ക്കായാണ് റമ്പാച്ചൻ പുഷ്പഗിരി ആശുപത്രിയിൽ എത്തിയത്. പരിശോധന നടത്തിയ ഡോക്ടർമാർ എത്രയും വേഗം ചില ശസ്ത്രക്രിയകൾ വേണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുകയും, ഒന്നു രണ്ട് ശസ്ത്രക്രിയകൾ നടത്തുകയും ചെയ്തു. ഇങ്ങനെയുള്ള അവസരത്തിലാണ് അതിതീവ്രമായ ഒരു ഹൃദയാഘാതത്തെ തുടർന്ന് റമ്പാച്ചൻ നിത്യസൗഭാഗ്യത്തിലേക്ക് ജനുവരിമാസം 24–ാം തീയതി ചേർക്കപ്പെട്ടത്. 26–ാം തീയതി മാതൃ ഇടവകയായകരിമ്പനാംകുഴി സെന്റ് മേരീസ് മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാ ഇടവക ദൈവാലയത്തിൽ പ്രത്യേകം തയ്യാറാക്കിയ കല്ലറയിൽ കബറടക്കം നടത്തി.

(തുടരും)

ഉപകാരസ്മരണ

സുമ സണ്ണി, നിരണം

പരസ്യം

വിവാഹം, മാമോദീസാ, ആദ്യകുർബാന സ്വീകരണം, മരണം, ചരമദിനം, ചരമ വാർഷികം, ഉപകാരസ്മരണ, വിവാഹാലോചനകൾ എന്നിവ ഐക്യദീപത്തിലൂടെ പങ്കുവയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

Contact:

8281293204, 0469–2600626

വിവാഹിതരായി

തോട്ടഭാഗം പുരയ്ക്കൽ പുന്നൂസ് പി.എം. ന്റെയും മിനി പുന്നൂസിന്റെയും മകൻ **തോമസും** കവിയൂർ മണ്ണഞ്ചേരിൽ കോശി മത്തായിയുടെയും അന്നമ്മ കോശിയുടെയും മകൾ **പ്രീതിയും** തമ്മിലുള്ള വിവാഹം 2022 ജനുവരി 15 ന് തിരുവല്ല സെന്റ് ജോൺസ് മെത്രാപ്പോലീത്തൻ കത്തീഡ്രലിൽ ബഹു. ഫാ. ജെയിംസ് പട്ടത്തേട്ട് ആശീർവദിച്ചു.

മാമോദീസ

റെബെക്കാ

വാളക്കുഴി ഡോ. തോമസ് മാത്യുവിന്റെയും ഡോ. മാരിൻ മറിയം മാത്യുവിന്റെയും മകൾ **റെബെക്കാ** (മറിയം) യുടെ മാമോദീസ 2021 ഡിസംബർ 27 ന് കോട്ടയം ബേക്കർഹിൽ സെന്റ് തോമസ് മലങ്കര കത്തോലിക്കാപള്ളിയിൽ ബഹു. ഡോ. തോമസ് പറക്കോട്ട് അച്ചന്റെ മുഖ്യ കാർമികത്വത്തിലും ഡോ. ജേക്കബ് തെക്കേപറമ്പിൽ അച്ചന്റെ സഹകാർമ്മികത്വത്തിലും നടത്തപ്പെട്ടു.

Date of Publication : 01-03-2022
Price Rs. 10/-

AIKYADEEPAM MONTHLY
Marygiri, Tiruvalla, Kerala
Ph: 0469-2600626

R.N.I 35982/80
March 2022

www.
pulimoottilonline
.com

M C Road, Thiruvalla
0469 2602221
Kollam | Kottayam
Thodupuzha | Thrissur

Pulimoottil
SILKS

Printed and Published by Fr. Thomas Kodinattukunnel, Published from Marigiri, Archbishop's House, Tiruvalla, Kerala and Printed at Mangalam Web Media, Kottayam, Kerala. Chief Editor: Fr. Varghese Chamakalayil