കുടുംബജ്യോതി

2026

SINCE 1982

ജനുവരി • പുസ്തകം 44 • ലക്കം 1

വലത്തോട്ടു തിരിഞ്ഞു ജനവിധി

ജീവിതം ദൈവകൃപയുടെ ദാനം

ആർച്ചുബിഷപ്പ് ജോസഫ് പെരുന്തോട്ടവുമായുള്ള അഭിമുഖം

ഉള്ളടക്കം

contents

06 വലത്തോട്ടു തിരിഞ്ഞു ജനവിധി
റ്റി.സി മാത്യു

12 അഭിമുഖം
ജീവിതം ദൈവകൃപയുടെ ദാനം
ആർച്ചുബിഷപ്പ് ജോസഫ് പെരുന്തോട്ടം

22 ഭയപ്പെടരുത്...
ബോബി ജോസ് കട്ടിക്കാട്

26 സോഷ്യൽമീഡിയ ഇല്ലാതെ എന്തുജീവിതം?
ജ്യോത്സന സിബി

28 പുതുവർഷത്തിൽ പുതിയ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാം
ഹരിത ഡി.

29 ഹൃദ്രോഗികൾ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ മരുന്നുകഴിക്കണോ?
ഷീനാ കുര്യൻ

30 അടുക്കളയിലെ അപകടങ്ങൾ
അന്നമ്മ ഇടയാറന്മുള

31 പൊന്നുപോലെ ഹൃദയം സൂക്ഷിക്കാം
ഡോ. അരുൺ തോമസ്

34 സ്തനാർബുദം
ഡോ. രാജമ്മ ജോൺ

38 സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ബസിലിക്ക (തുടർച്ച)
പ്രിൻസ് തെക്കേപ്പുറം CSsR

44 രോഗീപരിചരണം ദുഷ്കരമാകുമ്പോൾ...
സോനു മത്തായി

സ്ഥിരംപംക്തികൾ

04 പൂമുഖം
ബദാംമരത്തിന്റെ സുവിശേഷം
ജോസ് ആൻഡ്രൂസ്

46 പുതിയനിയമത്തിലെ കുടുംബദർശനം
ജഡതയെ ജയിച്ച് ഉയിർത്തെഴുന്നേല്ക്കുന്ന കുടുംബം
ഡോ. തോമസ് വള്ളിയാനിപ്പുറം

50 പുറംവാതിൽ
കെട്ടുനീട്ടിയാൽ വെട്ടിലാകും!
ജെ. മണക്കുന്നേൽ

വില (ഒറ്റപ്രതി)	–	25 രൂപ
ഒരുവർഷത്തേക്ക്	–	250 രൂപ
തപാലിൽ ലഭിക്കാൻ	–	300 രൂപ

To subscribe Kudumbajyothi SMS ‘sub’ to 8921677078
Online: www.kudumbajyothis.com
Email: kudumbajyothi1982@gmail.com
Like Kudumbajyothi@ facebook.com/ kudumbajyothi

ചീഫ് എഡിറ്റർ
ഡോ. ജോസ് ജോർജ് തെക്കേപ്പുറത്ത്

മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ
ഫാ. സെബാസ്റ്റ്യൻ ചാമക്കാല

എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ
ഫാ. ജോണിക്കുട്ടി തറക്കുന്നേൽ

സർക്കുലേഷൻ മാനേജർ
ജോസി ജോസഫ് ആലഞ്ചേരി
ഫോൺ: 8921677078

പത്രാധിപസമിതി
മാർ തോമസ് തറയിൽ
ഡോ. ജോസഫ് പാറയ്ക്കൽ

മുഖചിത്രം. ചെറിൽ ജൂഡിത് ഡിജോ

ഫോട്ടോ. ചാക്കോച്ചൻ ഇൻഫോക്കസ്

ആശയം, രൂപകല്പന. സലിമോൻ, കോട്ടയം
അക്ഷരവിന്യാസം. മനോജ് വർഗീസ്

മുദ്രണം. സെന്റ് ജോസഫ്സ് ഓർഫനേജ് പ്രസ് ചങ്ങനാശേരി
ഫോൺ: 0481 2410101

Disclaimer:
The editorial board of Kudumbajyothi does not bear the responsibility for the claims of the advertisementspublished. Though the magazine provide profound data regarding personal and family matters the readers may consult experts personally before acting on it especially regarding finance and health.

ചിത്രങ്ങൾക്ക് കടപ്പാട്: ഗൂഗിൾ

● ജോസ് ആൻഡ്രൂസ്

ബദാംമരത്തിന്റെ സുവിശേഷം

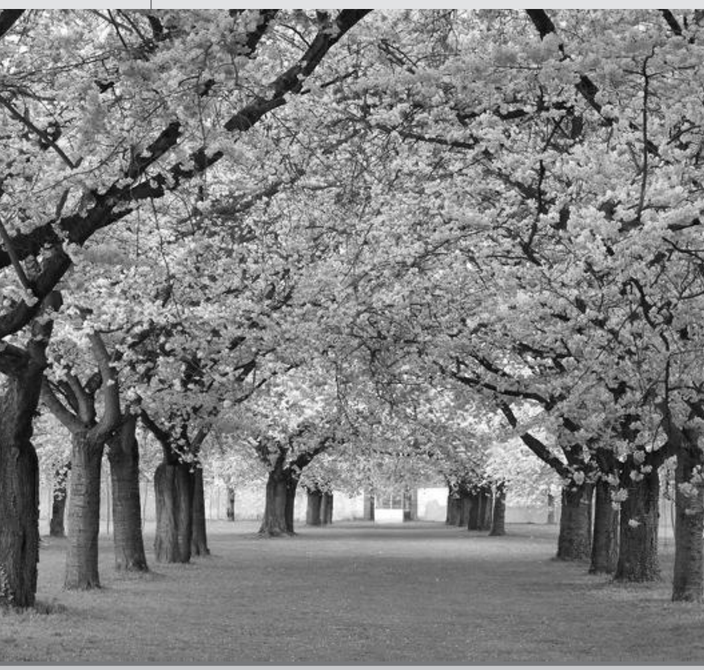
നവവത്സരത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള കെട്ടുകഥയല്ല ബദാംമരത്തിന്റേത്. മനുഷ്യർക്കു കാര്യങ്ങൾ മനസിലാക്കാനും പറയാനും ശേഷിയില്ലാതായ കാലത്ത്, വാക്കുകളോ ഭാഷയോ വശമില്ലാത്ത മരങ്ങൾപോലും സംസാരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

ബദാംമരത്തോട് ഞാൻ പറഞ്ഞു: "ദൈവത്തെപ്പറ്റി എന്നോടു സംസാരിക്കൂ."

അപ്പോൾ അതിലാകെ പൂക്കൾ നിറഞ്ഞു.

നിക്കോസ് കസാൻദ്സാക്കീസിന്റെ ഭ്രാതൃഹത്യകൾ എന്ന നോവൽ തുടങ്ങുംമുമ്പുള്ള പേജിൽനിന്നെടുത്ത വാക്യങ്ങളാണിത്. ഇതിൽക്കൂടുതൽ ദൈവത്തെക്കുറിച്ച് എങ്ങനെ പറയും? പക്ഷേ, അതൊരു മരത്തിന്റെ കഥയാണ്. മനുഷ്യരുടേതോ? വർഷങ്ങളെത്രയായി മനുഷ്യർ ഈ ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം പറയാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. പക്ഷേ, ഭാരിച്ച ദൈവശാസ്ത്രങ്ങൾ പറഞ്ഞ്, നാം ദൈവത്തിൽനിന്ന് അകറ്റിയ മനുഷ്യർക്കു കൈയും കണക്കുമില്ല. ദൈവം ഒരു വസന്തംപോലെ വിരിയുന്നില്ല; നവവത്സരാശംസകളിൽ ആത്മാർഥതയും സ്നേഹവും വിരിയാത്തതുപോലെ.

ഇതെഴുതിയ സമയത്താണ്, പാലക്കാട് അട്ടപ്പള്ളത്ത് റാം നാരായൺ എന്നയാളെ ആൾക്കൂട്ടം തല്ലിക്കൊന്നത്. ഛത്തീസ്ഗഡിൽനിന്നു ജോലിതേടി വന്ന രണ്ടു മക്കളുടെ അഛനായിരുന്നു. മോഷ്ടാവെന്ന് ആരോപിച്ച് സ്ത്രീകൾ ഉൾപ്പെടെ 15 പേർ നിസഹായനായ റാമിനെ കൊന്നുകൊണ്ടിരിക്കേ, ഒരാളും പറഞ്ഞില്ല, അരുതേയെന്ന്. ക്രിസ്തുമസിനു തൊട്ടുമുമ്പുള്ള ദിവസങ്ങളിലാണ് റാമിന്റെ മൃതദേഹം മോർച്ചറിയിൽനിന്നെടുത്തു ഛത്തിസ്ഗഡിലേക്കു കൊണ്ടുപോയത്. അപ്പോൾ ഛത്തിസ്ഗഡിൽ ഉൾപ്പെടെ ഉത്തരേന്ത്യയിൽ ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷിക്കുന്നവരെ വർഗീയവാദികൾ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുകയായിരുന്നു.



കരോൾഗായകരെ തല്ലിയോടിച്ചു. യുപിയിലെ സ്കൂളുകളിൽ ക്രിസ്തുമസ് അവധി പിൻവലിച്ച് വാജ്പേയി ജന്മദിനാഘോഷ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. ഉത്തരാഖണ്ഡിലെ ഒരു ഹോട്ടലിൽ കുട്ടികൾക്കായി സംഘടിപ്പിച്ച ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷം ഹിന്ദുത്വ സംഘടനകളുടെ ഭീഷണിയെത്തുടർന്ന് ഒഴിവാക്കി. നമ്മുടെ പാലക്കാട്ട്, പുതുശേരിയിൽ കരോൾസംഘത്തിലെ കുട്ടികളെ ആക്രമിച്ചതിന് ബിജെപിക്കാരൻ അറസ്റ്റിലായി. അടുത്തകാലംവരെ ഇതു ചിന്തിക്കാനാകുമായിരുന്നോ? ഉത്തരേന്ത്യയിൽ പക്ഷേ അക്രമികളല്ല, ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷിക്കുന്നവരാണ് അറസ്റ്റിലാകുന്നത്. ഇങ്ങനെയൊക്കെ ദൈവത്തെയും മനുഷ്യരെയും വേദനിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാണ് 2025 തണുത്തു മരിച്ചത്.

2026ൽ നാം വീണ്ടും പ്രതീക്ഷകളെ നനച്ചുവളർത്തണം. എല്ലാ മനുഷ്യരും

കൊള്ളരുതാത്തവരായതുകൊണ്ടല്ല ലോകത്താകെ നന്മയുടെ പൂക്കൾ വിരിയാത്തത്. നല്ലവരുടെ ശബ്ദം കാര്യമായി ഉയരാത്തതു കൊണ്ടാണ്. ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ, സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ ഒരുപറ്റമാളുകൾ വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും വാരിവിതറുന്നത്. ഇവരുടെ വ്യക്തിഹത്യകളെ ഭയന്ന് പലരും കാര്യങ്ങൾ തുറന്നുപറയുകയോ പ്രതികരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. ആ നിശബ്ദത അക്രമികൾക്കു വളമായി.
ഈ വിദ്വേഷവ്യാപാരികളുടെ പേരുകൾ വായിച്ചാലറിയാം, ഏതാണ്ട് ഒരേ ആളുകളാണ് സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിലെ സ്ഥിരംകുറ്റവാളികളെന്ന്. ഇതുതന്നെയാണ് രാജ്യത്തു പലയിടത്തും സംഭവിക്കുന്നത്. എല്ലാവരെയും ജാതിമതഭേദമില്ലാതെ അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയുന്ന നല്ല മനുഷ്യരാണ് ഏറെയും. പക്ഷേ, അവർക്കു ഭയമാണ്; പ്രത്യേകിച്ചും അക്രമികൾക്കു രാഷ്ട്രീയ-ഭരണകൂട പിന്തുണ ലഭ്യമാകുമ്പോൾ.

ഇതരമതങ്ങളെ വിട്ട് സ്വന്തം മതത്തിലേക്കു വന്നാലും ഇതൊക്കെയാണ് സ്ഥിതി. സഭയിലാകെയും ഇടവകകളിലും, പല ഗ്രൂപ്പുകളും വ്യത്യസ്ത അഭിപ്രായങ്ങളുമാണ്. അപമാനകരമായ പരസ്യപ്രതികരണങ്ങൾ പുതിയ തലമുറയെ വിശ്വാസത്തിൽ നിന്ന് അതിവേഗമല്ലേ അകറ്റുന്നത്? കൈയാങ്കളികൾ ഒറ്റപ്പെട്ടതല്ല. പല സ്ഥാപനങ്ങളും സാമ്പത്തികനേട്ടത്തിലാണെങ്കിലും, അവ ദൈവത്തെക്കുറിച്ചു പറയുകയോ പൂക്കൾ വിരിയിച്ച് ആരെയും ആകർഷിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. ആരും ചോദിക്കാനും വരുന്നില്ല, നിങ്ങൾ ദൈവത്തെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങളോടു സംസാരിക്കാമോ എന്ന്. അവയിൽ പലതിന്റെയും ലക്ഷ്യം അതാണെന്നുപോലും വിജാതീയർക്കും സ്വജാതീയർക്കും അനുഭവപ്പെടുന്നുമില്ല.

നവവത്സരത്തിന്റെ ആലസ്യമൊഴിഞ്ഞാൽ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കാം. നല്ല നേതാക്കളെയും ഭരണാധികാരികളെയും കാത്തിരിക്കുന്നതിനു കുഴപ്പമില്ല. പക്ഷേ, സന്യസ്തരായാലും അല്മായരായാലും, വീട്ടിലും ഇടവകയിലും ജോലിസ്ഥലത്തും നമുക്കൊരിടമുണ്ട്. അവിടെ നമ്മോടു ചിലർ ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്: "ദൈവത്തെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങളോടു പറയൂ..."

നമുക്ക്, പൂഴ്ത്തിവെച്ചിരിക്കുന്ന സ്നേഹവും കരുതലും പണവും പുറത്തെടുത്താലോ? ചിലരോട് അടുത്തിരുന്നു തനിച്ചൊന്നു സംസാരിക്കേണ്ടിവരും. പള്ളിയിലായാലും പുറത്തായാലും, കുറ്റപ്പെടുത്തലിന്റെ പ്രസംഗങ്ങൾ മതിയാക്കി, പ്രോത്സാഹനത്തിന്റെയും അഭിനന്ദനത്തിന്റെയും സുവിശേഷം പറയാം. ചിലപ്പോൾ ഇതൊന്നും പോരാതെ വരും. അപ്പോൾ ചിലരുടെ പോക്കറ്റിലേക്കോ അക്കൗണ്ടിലേക്കോ രഹസ്യത്തിൽ ഇത്തിരി പണം വെച്ചിട്ടുപോകാം. സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ മോശമായൊന്നും പറയുകയോ എഴുതുകയോ പ്രചരിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യില്ലെന്നു പ്രതിജ്ഞയെടുക്കാം. ഒന്നിച്ചു പ്രാർഥിക്കാം. അത്താഴത്തിനെങ്കിലും ഒരു മേശയ്ക്കു ചുറ്റുമിരിക്കാം.

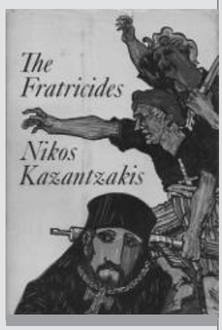
പതിയെപ്പതിയെ പൂക്കൾ വിരിഞ്ഞുതുടങ്ങും.

കേൾവിക്കാർ ചെവിയോർക്കും, ദൈവത്തെക്കുറിച്ചല്ലേ പറയുന്നത്...?

"ദൈവം ഓരോ നിമിഷവും അവന്റെ രൂപം മാറ്റുന്നു. എല്ലാ വേഷങ്ങളിലും അവനെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്ന മനുഷ്യൻ ഭാഗ്യവാൻ." - നിക്കോസ് കസാൻദ്സാക്കീസ്

പറഞ്ഞതൊന്നും കെട്ടുകഥയല്ല. മനുഷ്യർക്ക് കാര്യങ്ങൾ മനസിലാക്കാനും പറയാനും ശേഷിയില്ലാതായ കാലത്ത്, വാക്കുകളോ ഭാഷയോ വശമില്ലാത്ത മരങ്ങൾപോലും സംസാരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

2026ന്റെ പൂമുഖത്തുനിന്ന് ഇറങ്ങുമ്പോൾ മറ്റൊന്നും പറയാനില്ല. ○



എല്ലാ മനുഷ്യരും കൊള്ളരുതാത്തവരായതു കൊണ്ടല്ല ലോകത്താകെ നന്മയുടെ പൂക്കൾ വിരിയാത്തത്. നല്ലവരുടെ ശബ്ദം കാര്യമായി ഉയരാത്തതു കൊണ്ടാണ്.

റ്റി.സി മാത്യു

വലത്തോട്ടു തിരിഞ്ഞു ജനവിധി

ഇത്തവണത്തെ തദ്ദേശതെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ ഭരണവിരുദ്ധവികാരം സാമാന്യം ശക്തമായിരുന്നെന്നാണ് വോട്ടുകണക്കിലെ വലിയ വ്യത്യാസം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

ജനവിധിക്ക് ഒരു പ്രത്യേകതയുണ്ട്. അത് അന്തിമമാണ്. അപ്പീൽ ഇല്ല. വോട്ട് ചെയ്തവർക്കും ചെയ്യാത്തവർക്കും, കിട്ടിയവർക്കും കിട്ടാത്തവർക്കും മറിച്ചൊന്നു നീങ്ങാൻ പിന്നെ അവസരമില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഏറെ ചിന്തിച്ചും വിലയിരുത്തിയുമാണ് ഏവരും വോട്ടു ചെയ്യുക.

അങ്ങനെ കേരളത്തിലെ ജനം വിധിയെഴുതി. തദ്ദേശ സ്വയംഭരണസ്ഥാപനങ്ങളുടെ അടുത്ത അഞ്ചുവർഷത്തെ ഭരണം ആരു നടത്തണം എന്നു ജനങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചു. സംശയലേശം ഇല്ലാതെ യുഡിഎഫിനെ ജനം വിജയിപ്പിച്ചു.

സെമിഫൈനലിലെ വിജയം

കണക്കുകൾ വ്യക്തമാണ്. യുഡിഎഫ് 42.93ഉം എൽഡിഎഫ് 39.33ഉം ബിജെപിയുടെ എൻഡിഎ 15.4ഉം ശതമാനം വോട്ടു നേടി. മറ്റുള്ളവർക്ക് 2.34 ശതമാനം മാത്രം. യുഡിഎഫ് വോട്ട് 2020ലെ 79.07 ലക്ഷത്തിൽ നിന്ന് 89.69 ലക്ഷം ആയി. വർധന 10.62 ലക്ഷം. എൽഡിഎഫ് വോട്ട് 84.48 ലക്ഷത്തിൽ നിന്ന് 82.16 ലക്ഷമായി കുറഞ്ഞു. കുറവ് 2.32 ലക്ഷം. രണ്ടു മുന്നണികൾ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം 7.53 ലക്ഷം വോട്ട്. എൻഡിഎ വോട്ട് 31.65 ലക്ഷത്തിൽ നിന്ന് 32.17 ലക്ഷം ആയി. വർധന 0.48 ലക്ഷം മാത്രം.

ന്യൂനപക്ഷങ്ങൾക്കെതിരേ തക്കം കിട്ടുമ്പോഴെല്ലാം സംസാരിച്ചിരുന്ന വെള്ളാപ്പള്ളി നടേശനെ ഔദ്യോഗികവണ്ടിയിൽ പിണറായി വിജയൻ കയറ്റിക്കൊണ്ടു പോയതിലെ രാഷ്ട്രീയം അരിയാഹാരം കഴിക്കുന്നവർക്കൊക്കെ അറിയാം.

അടുത്ത മേയിൽ നിയമസഭാ തെരഞ്ഞെടുപ്പു നടക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിന്റെ സെമിഫൈനൽ എന്ന മട്ടിലാണു തദ്ദേശ തെരഞ്ഞെടുപ്പിനെ വിലയിരുത്താറ്. ഇതേപോലെയാണ് നിയമസഭയിലേക്കും വോട്ടു ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ എന്താകും ഫലം എന്നാണ് എല്ലാവരും ശ്രദ്ധിക്കുക. 80 നിയമസഭാ സീറ്റുകളിൽ യുഡിഎഫും 58 സീറ്റുകളിൽ എൽഡിഎഫും രണ്ടിടത്ത് ബിജെപിയും മുന്നിൽ എന്നു കാണിക്കുന്നതാണു ഫലം. (2021 നിയമസഭാ തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ 41 സീറ്റിൽ മാത്രമാണ് യുഡിഎഫ് ജയിച്ചത്. എൽഡിഎഫിനായിരുന്നു 99 സീറ്റ്. ബിജെപിക്ക് ഒന്നും കിട്ടിയില്ല.)

ഭരണവിരുദ്ധ വികാരം ശക്തം

ഒൻപതു വർഷമായി സംസ്ഥാനം ഭരിക്കുന്ന എൽഡിഎഫിനെ തള്ളുകയും, പ്രതിപക്ഷത്തായിരുന്ന യുഡിഎഫിനെ കൊള്ളുകയും ചെയ്തു. വലിയ മുന്നേറ്റം നടത്തുമെന്ന് അവകാശപ്പെട്ട ബിജെപി കാര്യമായി വളർന്നിട്ടില്ലെന്നും ജനം കാണിച്ചു.

ഭരിക്കുന്നവരുടെ പരാജയത്തിനുള്ള പതിവു വിശദീകരണമാണ് ഭരണവിരുദ്ധവികാരം. അതു സാമാന്യം ശക്തമായിരുന്നു എന്നാണു വോട്ടുകണക്കിലെ വലിയ വ്യത്യാസം കാണിക്കുന്നത്. പലപ്പോഴും ഒന്നോ ഒന്നരയോ ശതമാനം വ്യത്യാസത്തിൽ മുന്നണികളുടെ ഭാഗധേയം മാറിമറിഞ്ഞിരുന്ന കേരളത്തിൽ ഇത്തവണ വ്യത്യാസം 3.6 ശതമാനം വന്നു.

ജനത്തിന്റെ 'പിറപ്പുപണി'

ഇടതുമുന്നണിക്കു തോൽവി അപ്രതീക്ഷിതമായിരുന്നു. 2020 പോലെ ഒരു വലിയ വിജയം പ്രതീക്ഷിച്ചു തന്നെയാണ് അവർ തെരഞ്ഞെടുപ്പിലേക്കു നീങ്ങിയത്. റേഷൻ വിതരണം കൃത്യമായി നടക്കുന്നു. വില കൂടുതലാണെങ്കിലും വൈദ്യുതി മുടങ്ങാതെ നല്കുന്നു. സേവനത്തിൽ പരാതികൾ ഉണ്ടെങ്കിലും സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ മരുന്നുകൾ സൗജന്യമായി കിട്ടുന്നു. വർധിപ്പിച്ച ക്ഷേമപെൻഷനുകൾ മുതൽ വിവിധ ആനുകൂല്യങ്ങൾ കുടിശിക തീർത്തു നല്കി. അതിനാൽ വിജയപ്രതീക്ഷ ന്യായമാണെന്ന് അവർ കരുതി. പക്ഷേ വിധി മറിച്ചായി. എം.എം മണി പറഞ്ഞതുപോലെ "എല്ലാം വാങ്ങിക്കഴിച്ച ജനം പിറപ്പുപണി കാണിച്ചു."

കുറേനാളായി മുസ്ലീംവിഭാഗത്തെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ പതിവിലേറെ പണിപ്പെട്ടതാണ് ഇടതുമുന്നണി. എന്നാൽ ലോക്സഭാ തെരഞ്ഞെടുപ്പിനു ശേഷം ഹൈന്ദവസമുദായത്തെ പ്രത്യേകം ലക്ഷ്യംവെച്ചു. ശബരിമല വികസന സെമിനാറും, അതിന് എസ്എൻഡിപി യോഗത്തിന്റെയും എൻഎസ്

ബിജെപി വളർച്ച ഇത്ര മാത്രം

ഈ തെരഞ്ഞെടുപ്പ്, ചില പ്രചാരണങ്ങൾ അബദ്ധമായിരുന്നെന്നു തെളിയിച്ചു. ബിജെപി യുടെ വളർച്ച സംബന്ധിച്ച് അവരും എതിരാളികളുമൊക്കെ പലതും പറഞ്ഞു പരത്തി. സമൂഹമാധ്യമങ്ങളായിരുന്നു പ്രചാരണത്തിനു കൂടുതൽ ഉപയോഗിച്ചത്.

30 ശതമാനത്തിലേക്ക് അവരുടെ വോട്ട് എത്തുമെന്നു പ്രചരിപ്പിക്കാനും അവർക്കു കഴിഞ്ഞു. പക്ഷേ അഞ്ചുവർഷം കൊണ്ടു വോട്ടിൽ ഉണ്ടായ വളർച്ച അരലക്ഷത്തിൽ താഴെ എന്നു ഫലം തെളിയിച്ചു; 31.65 ലക്ഷത്തിൽ നിന്ന് 32.17 ലക്ഷത്തിലേക്ക്. വോട്ടുശത മാനം 15.40 മാത്രം. തൃശൂരിൽ ലോക്സഭാ തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ വർധിച്ച വോട്ട് കൈവിട്ടു പോകുകയും ചെയ്തു. ചില സമുദായങ്ങളിലേക്ക് അവർ രാജപാത വെട്ടി എന്ന പ്ര ചാരണവും കാമ്പില്ലാത്തതായി മാറി.

തിരുവനന്തപുരം കോർപറേഷനിലെ എൽഡിഎഫിന്റെ മൂന്നു ദശാബ്ദക്കാലത്തെ വാഴ്ച അവസാനിപ്പിച്ച് 50 സീറ്റോടെ ഭരണം പിടിച്ചതാണു ബിജെപിയുടെ ഇത്തവണത്തെ വമ്പൻ നേട്ടം. കഴിഞ്ഞ രണ്ടു തവണകളിൽ 34ഉം 35ഉം സീറ്റ് വീതം ജയിച്ചിട്ടുണ്ട് ബിജെപി അവിടെ. തലസ്ഥാനനഗരം എന്ന പ്രൗഢിയിൽ തങ്ങൾ ഇവിടെ വലിയ കരുത്തുകാട്ടി എന്നു പാർട്ടിക്ക് അവകാശപ്പെടാം. നേമം, വട്ടിയൂർക്കാവ് നിയമസഭാ മണ്ഡലങ്ങളിൽ ബിജെപി ഭൂരിപക്ഷവോട്ടും നേടി.

ഈ തെരഞ്ഞെടുപ്പുഫലം പെണ്ണുകേസ് രാഷ്ട്രീയത്തിന് അന്ത്യംകുറിച്ചാൽ അതാകും ഏറ്റവും വലിയ സാമൂഹികനേട്ടം.

എസിന്റെയും പിന്തുണ ഉറപ്പാക്കലും ഒത്തിരി കണക്കുകൂട്ടലുകളോടെ നടത്തി യതായിരുന്നു. മുസ്ലീംകൾ അടക്കം ന്യൂന പക്ഷങ്ങൾക്കെതിരേ തക്കം കിട്ടുമ്പോഴെ ല്ലാം സംസാരിച്ചിരുന്ന എസ്എൻഡിപി യോഗം നേതാവ് വെള്ളാപ്പള്ളി നടേശനെ തന്റെ ഔദ്യോഗികവണ്ടിയിൽ മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയൻ കയറ്റിക്കൊണ്ടു പോ യതിലെ രാഷ്ട്രീയം അരിയാഹാരം കഴി ക്കുന്നവർക്കൊക്കെ അറിയാം. ഇതെല്ലാം ജനം കാണുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

ഷൈനിംഗ് കേരള

പ്രതിപക്ഷത്തായിരുന്നപ്പോൾ ദേശീയ പാതയുടെ സ്ഥലമെടുപ്പിന് എതിരെ ന ടന്ന സമരങ്ങൾക്കെല്ലാം കൂട്ടുനിന്ന സിപി എം, ഭരണം വന്നതോടെ ആ സമരങ്ങളെ ല്ലാം അവസാനിപ്പിച്ചു. ദേശീയപാത പ ണി തുടങ്ങി. അതിന്റെ ക്രെഡിറ്റ് സ്വയം എടുത്തണിയാനും മടിച്ചില്ല. ദേശീയപാ തകളും കിഫ്ബി വഴി കടമെടുത്തുള്ള നി ർമാണങ്ങളും കാണിച്ച് വികസനവഴിയേ വലിയ മുന്നേറ്റം എന്ന് അവകാശപ്പെടാൻ ഇടതുമുന്നണിക്കു മടിയുണ്ടായില്ല. എല്ലാം കൂടി ഒരു ഷൈനിംഗ് കേരള ചിത്രമാണു പിണറായി സർക്കാർ വരച്ചുകാണിച്ചത്.

2004ൽ ഷൈനിംഗ് ഇന്ത്യ പറഞ്ഞു വോട്ടുതേടിയ വാജ്പേയി സർക്കാർ അപ്ര തീക്ഷിതമായി തോറ്റു. അതേപോലെ അപ്രതീക്ഷിതമായിരുന്നു ഈ തോൽവി എന്ന് ഇടതുമുന്നണി നേതൃത്വം തുറന്നു സമ്മതിച്ചു. മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയ നും സിപിഎം സംസ്ഥാന സെക്രട്ടറി എം.വി ഗോവിന്ദനും ഇടതുമുന്നണി കൺവീനർ ടി.പി രാമകൃഷ്ണനും അതുതന്നെ പറഞ്ഞു. എങ്കിലും എന്താണു കാരണം എന്നത് സിപിഎം സംസ്ഥാന കമ്മിറ്റി ഡിസംബർ അവസാനം ചേർന്നു ചർച്ചചെയ്തു നി ർണയിക്കണം. അതായത്, വ്യക്തമായ ഒരു കാരണം പറയാൻ തത്കാലം അവർക്കു പറ്റുന്നില്ല. അതിലേക്കു പിന്നീടു വരാം.

കൂട്ടായ്മയുടെ വിജയം

യുഡിഎഫിനു വിജയം ഉറപ്പായിരുന്നു എന്ന അവകാശവാദം ശരിയാണെന്നു സമ്മതിച്ചാലും, ഇത്ര വലിയ വിജയം

എന്നാൽ സംസ്ഥാനത്തു മറ്റിടങ്ങളിൽ ബിജെപി ഇങ്ങനെ വളരുകയല്ല, ചുരുങ്ങുകയാണു ചെയ്തത്. തൃപ്പൂണിത്തുറയും പൂഞ്ഞാറിലെ മൂന്നു പഞ്ചായത്തുകളുമാണ് അപവാദം. പൂഞ്ഞാറിൽ പി.സി ജോർജ് പാർട്ടിയിൽ ചേർന്നതു ബിജെപിയെ ഗണ്യമായി സഹായിച്ചു.

ശബരിമല വിഷയം വലിയ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്ന പന്തളം മുനിസിപ്പാലിറ്റിയിൽ കഴിഞ്ഞ തവണ 18 സീറ്റ് നേടി ഭരണം പിടിച്ച ബിജെപി ഇത്തവണ ഒൻപതിലേക്ക് ഒതുങ്ങി മൂന്നാംസ്ഥാനത്തായി. പാലക്കാട് മുനിസിപ്പാലിറ്റിയിൽ 28 സീറ്റുമായി ഭൂരിപക്ഷം ഉണ്ടായിരുന്ന ബിജെപി 25 സീറ്റിൽ ഒതുങ്ങി ഏറ്റവും വലിയ കക്ഷിയായി മാറി. അതേസമയം തൃപ്പൂണിത്തുറയിൽ 21 സീറ്റുമായി ഒന്നാംസ്ഥാനത്തു ബിജെപി എത്തി. 2020ലെ 15 സീറ്റിൽ നിന്നാണ് ഈ വളർച്ച. കഴിഞ്ഞ തവണ 21 സീറ്റ് ഉണ്ടായിരുന്ന എൽഡിഎഫ് 20ലേക്കു ചുരുങ്ങി. യുഡിഎഫ് എട്ടിൽനിന്നു 12 ആയി.

ശ്രദ്ധേയമായ ഒരു കാര്യം. മുൻ തെരഞ്ഞെടുപ്പുകളിൽ യുഡിഎഫിൽ നിന്നായിരുന്നു ബിജെപി യിലേക്കു കൂടുതൽ വോട്ടു ചെന്നിരുന്നത്. ഇത്തവണ എൽഡിഎഫിൽ നിന്നു കൂടുതൽ വോട്ട് ബിജെപിയിലേക്കു മാറി.

ഗ്രാമപഞ്ചായത്തുകളിൽ ജയിച്ച വാർഡുകൾ 1182ൽ നിന്ന് 1447 ആക്കിയ എൻഡിഎ സഖ്യം, ബ്ലോക്കുകളിൽ 37 സീറ്റ് 54 ആയി ഉയർത്തി. ജില്ലാപഞ്ചായത്തിലെ രണ്ടു സീറ്റ് ഒന്നായി കുറഞ്ഞപ്പോൾ, നഗരസഭകളിലെ 320 സീറ്റ് 324 മാത്രമായി വർധിപ്പിക്കാനേ കഴിഞ്ഞുള്ളൂ. എന്നാൽ കോർപറേഷനുകളിലെ അംഗസംഖ്യ 59 ൽ നിന്നു 93 ആക്കി.

അവർ പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്നില്ല എന്നതാണു സത്യം. മുസ്ലീംവോട്ടുകളുടെ ഏകോപനം അവർ കണക്കാക്കിയിരുന്നെങ്കിലും, ക്രൈസ്തവവോട്ടുകളെപ്പറ്റി അവർക്കു പല സന്ദേഹങ്ങളും ഉണ്ടായിരുന്നു. ഈ തെരഞ്ഞെടുപ്പിനു തൊട്ടുമുമ്പ് ബിഹാറിൽ നടന്ന നിയമസഭാ തെരഞ്ഞെടുപ്പിലെ കോൺഗ്രസ് പരാജയം മനം മടുപ്പിക്കുന്നതു മായിരുന്നു.

അതേസമയം ഈ നിയമസഭ നിലവിൽ വന്നശേഷം നടന്ന അഞ്ച് ഉപതെരഞ്ഞെടുപ്പുകളിൽ നാലിലും (തൃക്കാക്കര, പുതുപ്പള്ളി, പാലക്കാട്, നിലമ്പൂർ) വിജയിച്ചത് യുഡിഎഫിനും കോൺഗ്രസിനും രാഷ്ട്രീയ ആത്മവിശ്വാസം നല്കിയിരുന്നു. എങ്കിലും രാഹുൽ മാങ്കൂട്ടത്തിൽ വിഷയം ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് ഇടതുമുന്നണി നടത്തിയ പ്രചാരണത്തിന്റെ ആഘാതം എന്താകും എന്ന ആശങ്ക നിലനിന്നു. നവാഗതനായ കെപിസിസി പ്രസിഡന്റ് സണ്ണി ജോസഫും പ്രതിപക്ഷ നേതാവ് വി.ഡി സതീശനും ദേശീയ ജനറൽ സെക്രട്ടറി കെ.സി വേണുഗോപാലും നല്ല വർക്കിംഗ് അറേഞ്ച്മെന്റ് ഉണ്ടാക്കി. ഇവരും രമേശ് ചെന്നിത്തല, കെ. സുധാകരൻ, അടൂർ പ്രകാശ് എന്നിവരുമായി അത്ര സുഗമസംവിധാനം ഉണ്ടെന്നു പറയാനാവില്ല. പക്ഷേ തെരഞ്ഞെടുപ്പുകാലത്ത് പൊട്ടിത്തെറികൾ ഒന്നുമില്ലാതെ എല്ലാവരും ഒന്നിച്ചു നീങ്ങി. അടുത്ത നിയമസഭാ തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ കടന്നുകൂടണമെങ്കിൽ തദ്ദേശ തെരഞ്ഞെടുപ്പ് ജയിച്ചേ മതിയാകൂ എന്ന് എല്ലാവരും മനസിലാക്കിയതിന്റെ ഫലം.

വിശ്വാസ്യതയില്ലാത്ത ചില ചാനലുകളിലെ പെയ്ഡ് ഫീച്ചറുകളും, അസത്യങ്ങളും അസഭ്യങ്ങളും പടച്ചുവിടുന്ന സമൂഹമാധ്യമങ്ങളുടെ കെട്ടുകഥകളും ചേർത്തു വോട്ടർമാരെ മായാവലയത്തിൽ നിർത്താം എന്ന ധാരണയാണ് ഇത്തവണത്തെ വോട്ടിംഗിലൂടെ പൊളിഞ്ഞത്.

കാര്യമായ അപസ്വരങ്ങൾ ഇല്ലാതെ സ്ഥാനാർഥി നിർണയവും പ്രചാരണവും നടത്തിയ യുഡിഎഫിന് മതിയായ പ്രതിഫലം വോട്ടർമാർ നല്കി. 1990കളുടെ രണ്ടാംപകുതി മുതൽ പീഡനം ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് തെരഞ്ഞെടുപ്പുകളെ ഹൈജാക്ക് ചെയ്യുന്നതു പതിവാക്കിയിരുന്ന എൽഡിഎഫിന്, ഇത്തവണയും അതാവർത്തിച്ചപ്പോൾ നല്ല തിരിച്ചടിയും ജനം നല്കി. ഈ തെരഞ്ഞെടുപ്പുഫലം പെണ്ണുകേസ് രാഷ്ട്രീയത്തിന് അന്ത്യംകുറിച്ചാൽ അതാകും ഏറ്റവും വലിയ സാമൂഹികനേട്ടം.

യുഡിഎഫിന് കൂട്ടായ്മയുടെ വിജയമാണ് ഈ തെരഞ്ഞെടുപ്പുഫലം. പലർക്കും ഇഷ്ടപ്പെട്ടാലും ഇല്ലെങ്കിലും അതു വി.ഡി സതീശന്റെ നേതൃത്വം ഉറപ്പിക്കുകകൂടി ചെയ്തു. എങ്കിലും, നിയമസഭാ തെരഞ്ഞെടുപ്പിനു ശേഷം ഒരു നേതൃമത്സരത്തിന്റെ സാധ്യത ഇതുകൊണ്ട് ഇല്ലാതാകുന്നില്ല.

രാഷ്ട്രീയ ദുരവസ്ഥ

പഴയ ചോദ്യത്തിലേക്കു തിരിച്ചു വരാം. എന്തുകൊണ്ടാണ് രാഷ്ട്രീയകാലാവസ്ഥ മനസിലാക്കാൻ ഇടതുമുന്നണിക്കു കഴിയാതെ പോയത്? കൂടുതൽ ക്ഷേമപെൻഷനുകളും കിറ്റുകളും രാഷ്ട്രീയനിലപാടും വിജയം സമ്മാനിക്കും എന്ന വിശ്വാസം എത്രമാത്രം യാഥാർഥ്യബോധം ഉള്ളതായിരുന്നു?

ഇവിടെയാണ് കേരളത്തിലെ സിപിഎം ചെന്നുപെട്ടിരിക്കുന്ന രാഷ്ട്രീയ ദുരവസ്ഥ കാണാവുന്നത്. ഏതു പ്രസ്ഥാനവും എക്കാലത്തും വിജയമന്ത്രം കൈയിലുള്ള നേതാക്കളെയാണു തേടുന്നത്. അങ്ങനെയുള്ളവരെ കണ്ടെത്തിയാൽ പിന്നെ അവരെ വിട്ടു നീങ്ങാൻ പ്രസ്ഥാനങ്ങൾക്കു കഴിയാറില്ല. ആ നേതാവിനു മുമ്പിൽ പ്രസ്ഥാനം വണങ്ങി നില്ക്കും. ക്രമേണ ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടാത്ത നേതാവായി അദേഹം മാറും. എതിർസ്വരങ്ങൾ ഉയരാതെ അണികൾ നേതാവിനെ സംരക്ഷിക്കും. നേതാവ് അതിൽ രസിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഒരാൾ മാത്രം

സിപിഎമ്മിൽ പിണറായി വിജയൻ ഇപ്പോൾ ഈയൊരവസ്ഥയിലാണ്. കുറേക്കാലത്തെ ഉൾപ്പാർട്ടി പോരുകൾക്കു ശേഷം പിണറായിയുടെ പിടിയിലായി പാർട്ടി. എതിർസ്വരങ്ങൾ ഉയരുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുന്ന വിധം പാർട്ടിസമിതികളുടെ ഘടന ക്രമീകരിച്ചു. ഇതിന്റെ സ്വാഭാവിക പരിണാമം, യഥാർഥ വിഷയങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്തു ശരിയായ നിഗമനങ്ങളിൽ എത്താൻ നേതൃത്വത്തിനു പറ്റാതെ വരുന്നു എന്നതാണ്. ജനസാമാന്യം ചിന്തിക്കുന്നത് എന്താണെന്നു നേതാക്കൾ അറിയാതെ പോകുന്നു. സ്വതന്ത്രമായ ഉൾപ്പാർട്ടി ചർച്ചകൾ നടക്കുന്നില്ല. ഇഷ്ടപ്പെട്ടവർ പറയുന്ന ഇഷ്ടകാര്യങ്ങൾ മാത്രം കേട്ട് അധികാരികൾ രസിക്കുന്നു. 80 കഴിഞ്ഞ പിണറായിക്കു പകരം എന്ത് എന്ന് സിപിഎം ചിന്തിക്കുന്നതായും കാണുന്നില്ല.

ഘടകകക്ഷികൾക്ക്, തങ്ങളുടെ വിലയിരുത്തലുകൾ മുന്നണിയിലോ നേതൃത്വത്തിലോ കേൾക്കപ്പെടും എന്ന അവസ്ഥയില്ല. മിക്ക വിഷയങ്ങളിലും സിപിഐയുടെ അവസ്ഥ ഉദാഹരണമാണ്. വല്യേട്ടനു മുന്നിൽ ഒന്നും പറയാനാവില്ല. മറ്റുള്ള കക്ഷികൾക്കും നില മെച്ചമല്ല.

മറക്കാത്ത കാര്യങ്ങൾ

മെഡിക്കൽ കോളജിൽ ഉപകരണങ്ങൾ ഇല്ലാതെ ശസ്ത്രക്രിയ മാറ്റിവെക്കുന്നതും രോഗികൾ മരിക്കുന്നതുമൊക്കെ അപ്പോൾ നുണപ്രചാരണമായി തോന്നും. പണിയുന്നതും പണിതതുമായ റോഡുകളും പാലങ്ങളും തകരുന്നതിൽ കോൺട്രാക്

തദ്ദേശവിജയം ഇങ്ങനെ

14 ജില്ലാ പഞ്ചായത്തുകളിൽ ഏഴു വീതം യുഡിഎഫിനും എൽഡിഎഫിനും. 2020ൽ രണ്ടും പന്ത്രണ്ടും ആയിരുന്നു.

ആറു കോർപറേഷനുകളിൽ നാല് യുഡിഎഫിന്, ഒന്നു വീതം എൽഡിഎഫിനും ബിജെപിക്കും. 2020ൽ യുഡിഎഫ് ഒന്നും എൽഡിഎഫ് അഞ്ചും ബിജെപി പൂജ്യവും.

മുനിസിപ്പാലിറ്റികളിൽ 54 യുഡിഎഫ്, 28 എൽഡിഎഫ്, രണ്ടു ബിജെപി, രണ്ടു മറ്റുള്ളവർ. 2020ൽ യുഡിഎഫ് 42, എൽഡിഎഫ് 43, ബിജെപി രണ്ട്.

ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്തുകളിൽ യുഡിഎഫ് 79, എൽഡിഎഫ് 63, അനിശ്ചിതത്വം 10. 2020ൽ യുഡിഎഫ് 40, എൽഡിഎഫ് 111.

ഗ്രാമപഞ്ചായത്തുകളിൽ യുഡിഎഫ് 505, എൽഡിഎഫ് 340, ബിജെപി 26, മറ്റുള്ളവർ 6, അനിശ്ചിതത്വം 64. 2020ൽ യുഡിഎഫ് 340, എൽഡിഎഫ് 580, ബിജെപി 12, മറ്റുള്ളവർ എട്ട്.

ടറെ മാത്രം കുറ്റംപറഞ്ഞു രക്ഷപ്പെടാനും മടിക്കില്ല. പൗരസഞ്ചയത്തോടുള്ള സമീപനം ഇതാണെന്ന് പൗരസമൂഹം തിരിച്ചറിയും. തിരുവനന്തപുരം മേയർ പദവി കോളജ് വിദ്യാർഥിനിക്കു നല്കി മാതൃക കാണിച്ച പാർട്ടി, ആ കുട്ടിക്കു മാതൃകാപരമായ പെരുമാറ്റം പഠിപ്പിച്ചു കൊടുത്തില്ല. ഒരു കെഎസ്ആർടിസി ബസ് തടഞ്ഞുനിർത്തി ഡ്രൈവറെ അപമാനിച്ചും കേസിൽ പെടുത്തിയും ആളുകളിച്ച മേയറും ഭർത്താവ് എംഎൽഎയും ജനങ്ങൾക്കു നല്കിയ സന്ദേശം എന്തായിരുന്നു? കണ്ണൂരിലെ എഡിഎം നവീൻ ബാബുവിന്റെ കുടുംബത്തിന്റെ വേദന കേരളം മുഴുവൻ ഹൃദയത്തിൽ ഏറ്റുവാങ്ങിയതല്ലേ? ഇങ്ങനെ എത്രയെത്ര കാര്യങ്ങൾ. ഇവയെല്ലാം മറന്നു ജനം വോട്ടു ചെയ്യും എന്നു വിശ്വസിച്ചവരല്ലേ വിഡ്ഢികൾ?

വിഷയം വിശ്വാസ്യത

കേന്ദ്രവുമായി ധാരണ ഉണ്ടാക്കി പിഎം ശ്രീ നടപ്പാക്കുന്ന കാര്യം പാർട്ടിയെയും ഘടകകക്ഷികളെയും അറിയിക്കാത്തത് വെറും ആഭ്യന്തരപ്രശ്നമായി അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ, ജനം മറ്റൊന്നാണു മനസിലാക്കുന്നത്; വിശ്വാസ്യത ഇല്ലെന്ന്. പറയുന്നതു വിശ്വസിക്കാൻ ആവില്ലെന്ന്.

വിശ്വാസ്യതയില്ലാത്ത ചില ചാനലുകളിലെ പെയ്ഡ് ഫീച്ചറുകളും, അസത്യങ്ങളും അസഭ്യങ്ങളും പടച്ചുവിടുന്ന സമൂഹമാധ്യമങ്ങളുടെ കെട്ടുകഥകളും ചേർത്തു വോട്ടർമാരെ മായാവലയത്തിൽ

ഒരു കെഎസ്ആർടിസി ബസ് തടഞ്ഞുനിർത്തി ഡ്രൈവറെ അപമാനിച്ചും കേസിൽ പെടുത്തിയും ആളുകളിച്ച തിരുവനന്തപുരം മേയറും ഭർത്താവ് എംഎൽഎയും ജനങ്ങൾക്കു നല്കിയ സന്ദേശം എന്തായിരുന്നു?

നിർത്താം എന്ന ധാരണയാണ് ഈ വോട്ടിംഗിലൂടെ പൊളിഞ്ഞത്.

ഇതു വിജയിച്ചവർക്കുള്ള മുന്നറിയിപ്പു കൂടിയാണ്. സവിശേഷമായ വാഗ്ദാനങ്ങൾ നല്കിയതു കൊണ്ടോ, ഏറ്റവും മികച്ച വ്യക്തിത്വങ്ങളെ അവതരിപ്പിച്ചതുകൊണ്ടോ അല്ല യുഡിഎഫ് വിജയിച്ചത്. ഭരിച്ചവർ മോശമായിരുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഈ രീതിയിൽ ജനവിധി വന്നത്. ഈ ജനത്തിന് ഇനിയും വിധിക്ക് അവസരമുണ്ട്. ജനത്തിന്റെ പ്രതീക്ഷകൾ സഫലമായില്ലെങ്കിൽ അവർ എതിർത്തു വോട്ട് ചെയ്യും. കസേര പങ്കുവെക്കലും, കാലാവധിയാകുമ്പോൾ കരാർ പാലിക്കാതെ കസേരകളി നടത്തുന്നതും കാണാനല്ല ജനം വോട്ടുചെയ്തു ജയിപ്പിച്ചത്.

കസേരയ്ക്കു വേണ്ടി കൂറുമാറി നട ന്ന ചില 'പ്രമുഖരെ'യും, 'എക്സ്പയറി ഡേറ്റ്' കഴിഞ്ഞ ചില ബഹുമാന്യരെയും വീട്ടിലിരുത്താൻ ജനം കാണിച്ച താത്പര്യവും എടുത്തു പറയേണ്ടതാണ്. രാഷ്ട്രീയ പ്രവർത്തകർ അതിൽനിന്നു പഠിച്ചാൽ അവരുടെ പേര് മോശമാകാതെ സൂക്ഷിക്കാം. ○

അഭിമുഖം
അനുഗ്രഹ് അലക്സ് വർഗീസ്

ജീവിതം ദൈവകൃപയുടെ ദാനം

ചങ്ങനാശേരി അതിരൂപതയുടെ മുൻ അധ്യക്ഷൻ ആർച്ചുബിഷപ്പ് ജോസഫ് പെരുന്തോട്ടവുമായുള്ള അഭിമുഖം.

പൗരോഹിത്യജീവിതത്തിൽ 50 വർഷം, മേല്പ്പട്ട ശുശ്രൂഷയിൽ 25 വർഷം, സമർപ്പിതജീവിതത്തിന്റെ ഈ നീണ്ടകാലത്തെ എങ്ങനെ വിലയിരുത്തുന്നു?

പുരോഹിതൻ, മെത്രാൻ, മെത്രാപ്പോലീത്താ എന്നീ ശുശ്രൂഷാപദവികളിൽ 50 വർഷം പിന്നിട്ടത് ദൈവപരിപാലനത്തിന്റെ തണലിലായിരുന്നു എന്ന ബോധ്യമാണ് എനിക്കുള്ളത്. എന്റെ മാനുഷികമായ പരിമിതികളും ബലഹീനതകളും വീഴ്ചകളും

എന്റെ മാനുഷികമായ പരിമിതികളും ബലഹീനതകളും വീഴ്ചകളും പരിഗണിക്കുമ്പോൾ, ദൈവകൃപ ഇല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ എനിക്കൊരിക്കലും എന്റെ ദൈവവിളിക്കു പ്രത്യുത്തരം നല്കാൻ സാധിക്കുമായിരുന്നില്ല എന്നു ഞാൻ ഉറച്ചുവിശ്വസിക്കുന്നു.

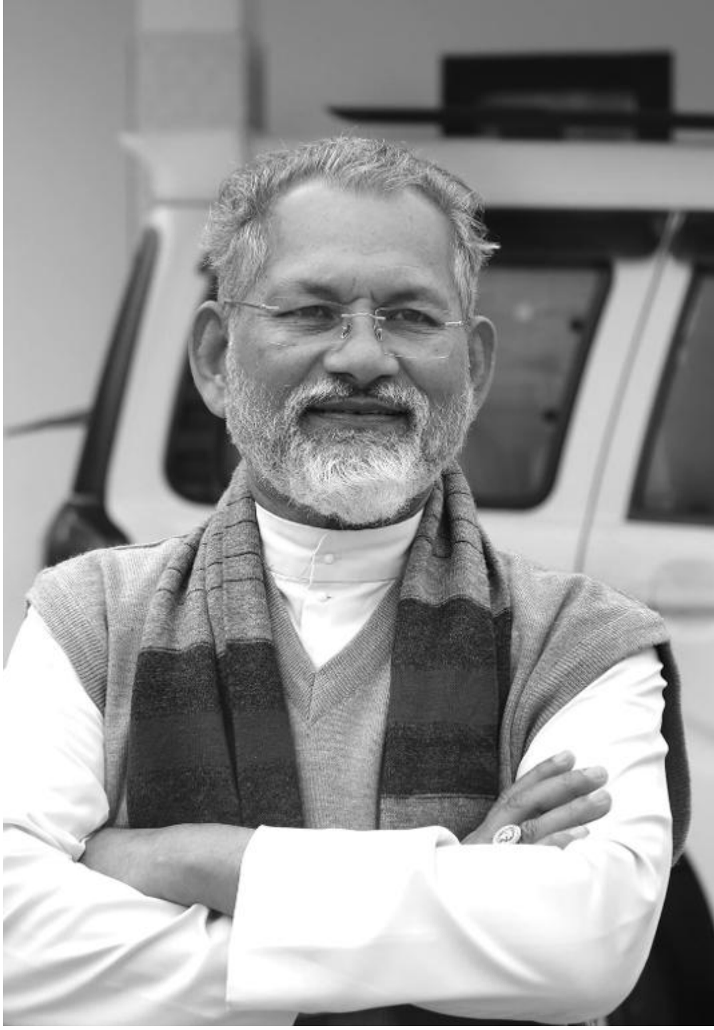
പരിഗണിക്കുമ്പോൾ, ദൈവകൃപ ഇല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ എനിക്കൊരിക്കലും എന്റെ ദൈവവിളിക്കു പ്രത്യുത്തരം നല്കാൻ സാധിക്കുമായിരുന്നില്ല എന്നു ഞാൻ ഉറച്ചുവിശ്വസിക്കുന്നു. ദൈവവിളിയെക്കുറിച്ച് ഒരിക്കലും നിരാശയോ, വേണ്ടായിരുന്നു എന്ന ചിന്തയോ ഉണ്ടായിട്ടില്ല. ചില ബുദ്ധിമുട്ടുകളെയും പ്രതിസന്ധികളെയും അതിജീവിക്കാൻ അപ്പോഴപ്പോൾ ദൈവം എനിക്കു ശക്തിയും വെളിച്ചവും നല്കി. ദൈവത്തിന്റെ സ്നേഹവും കരുണയും ക്ഷമയും അവർണനീയം തന്നെ! ദൈവത്തിന് ഉചിതമായ രീതിയിൽ നന്ദിയും സ്തുതിയും അർപ്പിക്കാൻ ഞാൻ അശക്തനാണ്.

ദൈവവിളിയിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സ്വാധീനമുണ്ടായിരുന്നോ? അമ്മയുടെ സ്വാധീനം പിതാവ് പലവുരു പറഞ്ഞു കേട്ടിട്ടുണ്ട്.

ഓരോ ദൈവവിളിക്കും ഒരനന്യത ഉണ്ടെന്നു ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. ആരെ, എപ്പോൾ, എങ്ങനെ വിളിക്കണമെന്നത് ദൈവത്തിന്റെ ഇഷ്ടമാണ്. ദൈവവിളി ഒരാളുടെ ഉള്ളിന്റെയുള്ളിൽ ഒരു വിത്തുപോലെ നിക്ഷേപിക്കപ്പെടുന്നു. അനുകൂലസാഹചര്യത്തിൽ അതു മുളയെടുത്തു വളർന്ന് ഫലം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു.

ശിശുവായിരിക്കുമ്പോൾതന്നെ ഒരു വൈദികനാകണമെന്ന ആഗ്രഹം എന്നിൽ അങ്കുരിച്ചിരുന്നു. അത് വളർന്നു ശക്തിപ്പെടാൻ അനുകൂലമായ സാഹചര്യവും എനിക്കു ലഭിച്ചത് നന്ദിയോടെ ഓർക്കുന്നു.

ശൈശവകാലം മുതലേ വീട്ടിൽ പ്രാർഥനാന്തരീക്ഷത്തിലാണ് ഞാൻ വളർന്നത്. പ്രാർഥന എന്റെ ചാച്ചന് ശ്വാസോച്ഛ്വാസം പോലെയായിരുന്നു. വൈകുന്നേരം കുരിശുമണി അടിക്കുമ്പോൾ കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒന്നുചേർന്നുള്ള പ്രാർഥന. അതിനുമുമ്പ്



എന്നെ ഒരു വൈദികനായി കാണാൻ അമ്മ പ്രായശ്ചിത്തം ചെയ്തു പ്രാർഥിച്ചിരുന്നതായി, ഞാൻ വൈദികനായി കുറെ വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷം അമ്മ പറഞ്ഞതോർക്കുന്നു.

ഞങ്ങൾ ഇളയമക്കൾ 33 കൂട്ടം നമസ്കാരം ഉറക്കെ ചൊല്ലും. കുടുംബപ്രാർഥന ഏതാണ്ട് ഒരു മണിക്കൂർ സമയം. തുടർന്ന് അത്താഴം. അത്താഴത്തിനുശേഷം വീണ്ടും കുറച്ചുസമയം പ്രാർഥിക്കും. കിടക്കുന്നതിനു മുമ്പ് കട്ടിലിൽ ഇരുന്ന് ചാച്ചനു കുറെ സ്വകാര്യപ്രാർഥനകളുണ്ട്. കുഞ്ഞായിരുന്നപ്പോൾ ചാച്ചന്റെ കൂടെയാണ് ഞാൻ കിടന്നിരുന്നത്. ഉറങ്ങുന്നതുവരെ ഞാനും ചാച്ചന്റെ പ്രാർഥനയിൽ പങ്കുചേരും. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ് എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് കുറച്ചുസമയം പ്രാർഥിക്കും. ചാച്ചൻ എല്ലാ ദിവസവും കുർബാനയ്ക്കു പള്ളിയിൽ പോകുമായിരുന്നു. ഞാനും കൂടെപോകും. എനിക്കത്

ഇഷ്ടമായിരുന്നു. അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും നടന്നുപോകുമ്പോൾ ചാച്ചൻ സ്വകാര്യമായി പ്രാർഥിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. എന്നെ ഒരു വൈദികനായി കാണാൻ അമ്മ പ്രായശ്ചിത്തം ചെയ്തു പ്രാർഥിച്ചിരുന്നതായി, ഞാൻ വൈദികനായി കുറെ വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷം അമ്മ പറഞ്ഞതോർക്കുന്നു. ഞാനൊരു വൈദികനാകണമെന്ന് മാതാപിതാക്കൾ ഒരിക്കലും എന്നോടു പറഞ്ഞിട്ടില്ല. സെമിനാരിയിൽ ചേരുന്നതിന് ഏതാനും മാസങ്ങൾക്കു മുമ്പു മാത്രമാണ് എന്റെ ആഗ്രഹം ഞാനവരോടു പറഞ്ഞത്.

▸▸ *പൗരോഹിത്യജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യവർഷങ്ങളിലാണല്ലോ ലേബർ മൂവ്മെന്റിനു തുടക്കം. അതിനുള്ള പ്രചോദനം?*

എന്റെ പൗരോഹിത്യജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യവർഷങ്ങൾ അസിസ്റ്റന്റ് വികാരി എന്ന നിലയിൽ കൈനകരിയിലും പുളിങ്കുന്നിലുമാണ് ശുശ്രൂഷ ചെയ്തത്. അന്നന്നയപ്പത്തിനുവേണ്ടി അധ്വാനിക്കുകയും കഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നവരോട് എനിക്കു സ്വതേതന്നെ ഒരനുഭാവം തോന്നിയിരുന്നു. കുടുംബം പുലർത്താൻവേണ്ടി ആറ്റിലും തോട്ടിലും വലയിട്ടു മീൻപിടിക്കുന്ന ഒരുപറ്റം പാവപ്പെട്ട ആളുകൾ കൈനകരി ഇടവകയിലുണ്ടായിരുന്നു. അവർക്കുവേണ്ടി ഒരു വലവിതരണപദ്ധതി കാരിത്താസ് ഇന്ത്യയുടെ സഹായത്തോടെ നടപ്പിലാക്കാൻ സാധിച്ചു. അതവർക്ക് വലിയ ആശ്വാസമായി.

അക്കാലത്ത് ആലുവാസെമിനാരിയിൽ സംഘടിപ്പിക്കപ്പെട്ട ഒരു സാമൂഹികാവബോധക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുത്തത്, സാധാരണക്കാരും അസംഘടിത തൊഴിലാളികളും എങ്ങനെ ചൂഷണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധ്യം എന്നിൽ വളർത്തി.

കൈനകരിയിൽ നിന്നു പുളിങ്കുന്നിലേക്കു സ്ഥലംമാറ്റം കിട്ടിയപ്പോൾ അവിടത്തെ ക്രൈസ്തവരായ കർഷകതൊഴിലാളികൾ, പ്രത്യേകിച്ച് പാടത്തു പണിയെടുക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ നേരിടുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിട്ടു മനസിലാക്കി. അവർക്കു സഭയുടെ

പ്രായമായവർക്ക് ഗ്രേയ്സ്ഫുൾ ധ്യാനം
(60 വയസിനു മുകളിലുള്ളവർക്ക് താമസിച്ചുള്ളത്)
കുന്നന്താനം സീയോൻ ധ്യാനകേന്ദ്രത്തിൽ
2026 ജനുവരി 27,28,29,30
മുൻകൂട്ടി ബുക്ക് ചെയ്യുക
ധ്യാനം ബുക്ക് ചെയ്യാൻ വിളിക്കുക
ഫോൺ – 8086399023, 9495107045

ശക്തമായ പിന്തുണ അനിവാര്യമാണെന്നു ബോധ്യപ്പെട്ടു. അവരെ സംഘടിപ്പിച്ച് ബോധവത്കരണക്ലാസുകൾ തുടർച്ചയായി നല്കി. സഭയെ കൂടുതൽ അറിയാനും സ്നേഹിക്കാനും കൂട്ടായ്മയിൽ വളരാനും അവരെ സഹായിച്ചു. ക്രൈസ്തവ തൊഴിലാളി പ്രസ്ഥാനം (CWM) എന്ന അഖിലേന്ത്യാപ്രസ്ഥാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അതിന്റെ ഒരു യൂണിറ്റ് പുളിങ്കുന്നിൽ ആരംഭിച്ചു. പലതലങ്ങളിൽ നിന്നും എതിർപ്പുകളും വിമർശനങ്ങളും ഉണ്ടായെങ്കിലും, അതിരൂപതാധികാരികൾ എന്നെ പിന്തുണച്ചു. മാത്രമല്ല, പടിയറ പിതാവ് തൊഴിലാളിപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ അതിരൂപതാ ചാപ്ലിനായി എന്നെ നിയമിക്കയും ചെയ്തു. തുടർന്ന് കുട്ടനാട്ടിലും മറ്റു നിരവധി ഇടവകകളിലും CWM ന്റെ യൂണിറ്റുകൾ സ്ഥാപിച്ചു. എതിർപ്പുകളും പ്രതിബന്ധങ്ങളും തരണംചെയ്ത് ക്രൈസ്തവതൊഴിലാളി പ്രസ്ഥാനം അതിരൂപതയിൽ ക്രമേണ വളർന്ന് ശക്തിപ്രാപിച്ചു.

▶▶ *കൃഷി, മണ്ണ്, കായികാധ്വാനം ഇതിനോടൊക്കെ പിതാവിന് മമത കൂടുതലാണ്. ഈയൊരു ആഭിമുഖ്യം പിറന്ന നാടും വീടുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുണ്ടായതാണോ?*

കൈനകരിയിലും പുളിങ്കുന്നിലും അസിസ്റ്റന്റ് വികാരിയായിരിക്കുമ്പോൾ ഇഷ്ടംപോലെ സമയം. അവിടെയുള്ള സാധാരണക്കാരായ ക്രൈസ്തവതൊഴിലാളികളുടെ ദയനീയാവസ്ഥ മനസിലാക്കി. അവർക്കുവേണ്ടി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യണമെന്ന തോന്നൽ ശക്തിപ്പെട്ടു. രണ്ടിടവകകളിലും തൊഴിലാളികളെ സംഘടിപ്പിക്കാൻ ഇടയായതിന്റെ പശ്ചാത്തലമിതാണ്.

ഒരു ചെറുകിട കർഷകകുടുംബത്തിലാണ് ഞാൻ ജനിച്ചുവളർന്നത്. സ്വന്തം കൃഷിഭൂമിയിൽ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്താണ് ചാച്ചൻ ഞങ്ങളെ വളർത്തിയത്. ഞങ്ങൾ മക്കളും സാധ്യമാകുന്നിടത്തോളം കൃഷിപ്പണിയിൽ സഹായിച്ചിരുന്നു. ചെറുപ്പം മുതലേ എനിക്കു കൃഷിയോട് പ്രത്യേക താത്പര്യം തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. ഞങ്ങളുടെ ഗ്രാമവാസികളും ഇടവകസമൂഹവും പൊതുവെ കർഷകരോ കർഷകതൊഴിലാളികളോ ആയിരുന്നു.

ഉല്പന്നങ്ങൾ കടകളിൽനിന്നു വിലകൊടുത്തു വാങ്ങുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനേക്കാൾ എത്രയോ വലിയ സന്തോഷമാണ്, സ്വന്തം അധ്വാനത്തിലൂടെ അവ ഉല്പാദിപ്പിക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്നത്!

കൃഷിയിടങ്ങളിലൂടെ നടക്കുന്നതും ചെറിയ കൃഷിപ്പണികൾ ചെയ്യുന്നതും ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നു. കൃഷിയുടെ വിളവെടുപ്പ് ആനന്ദകരമായ അനുഭവമായിരുന്നു. സെമിനാരിയിൽ ചേരുന്നതുവരെ സ്വന്തമായി പച്ചക്കറികളും മറ്റും കൃഷിചെയ്യാൻ എനിക്കിഷ്ടമായിരുന്നു. കൃഷിയിൽ ചെറുപ്പം മുതലേ ഉണ്ടായിരുന്ന താത്പര്യം പിന്നീടൊരിക്കലും ഇല്ലാതായിട്ടില്ല. കൃഷി ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യവും മനസിനു സന്തോഷവും നല്കുന്നു എന്നതാണ് എന്റെ അനുഭവം. ഉല്പന്നങ്ങൾ കടകളിൽനിന്നു വിലകൊടുത്തു വാങ്ങിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനേക്കാൾ എത്രയോ വലിയ സന്തോഷമാണ് സ്വന്തം അധ്വാനത്തിലൂടെ അവ ഉല്പാദിപ്പിക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്നത്! 'ചുട്ടയിലെ ശീലം ചുടലവരെ' എന്നത് കൃഷികാര്യങ്ങളിലും ശരിതന്നെ.

▶▶ കേരളത്തിന്റെ സാമ്പത്തികപ്രതിസന്ധിയ്ക്ക് ഒരു പ്രധാന കാരണമായി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കപ്പെടുന്നത് കാർഷികരംഗത്തോട് സർക്കാർ പുലർത്തുന്ന നിസംഗതയാണ്. ശരിയോ?

കൃഷിയേയും കർഷകരെയും ആശ്രയിക്കാതെ മനുഷ്യജീവിതം അസാധ്യമാണ്. അന്നന്നയപ്പത്തിനു കൃഷിയും കൃഷിക്കാരും കൂടിയേ തീരൂ. കാർഷികവൃത്തിയിലൂടെ കുടുംബം പുലർത്താനും, അതിന്റെ ന്യായമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കും വളർച്ചയ്ക്കുംവേണ്ട വരുമാനം നേടാനും സാഹചര്യമൊരുങ്ങണം. കൃഷിക്കു സംരക്ഷണവും, കർഷകർക്ക് ആത്മവിശ്വാസവും കൃഷിയോടു മതിപ്പും ഉളവാക്കാൻ സഹായകമായ പദ്ധതികളും സമീപനവും സർക്കാരിന്റെ ഭാഗത്തുനി

ന്നുണ്ടാകണം. കർഷകർക്കു സ്വയം പ്രതിരോധിക്കാനും അതിജീവിക്കാനും പറ്റാത്തവിധത്തിലുള്ള കെടുതികൾ കാർഷികമേഖല ഇന്നു നേരിടുന്നുണ്ട്. പലകാരണങ്ങളാലുള്ള കൃഷിനാശം, താങ്ങാനാവാത്ത കൃഷിച്ചെലവ്, ഉല്പന്നങ്ങൾക്കു ന്യായമായ വില ലഭിക്കാത്തത് തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ സർക്കാരിന്റെ ഭാഗത്തുനിന്നു ക്രിയാത്മകമായ നടപടികൾ ഉണ്ടാകണം. കൃഷിയിലൂടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ സാധിക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ് മിക്കവരും കൃഷി ഉപേക്ഷിച്ച് മറ്റുവഴികൾ തേടുന്നത്. കാർഷികമേഖലയെ സർക്കാർ വേണ്ടത്ര ഗൗരവത്തോടെ പരിഗണിക്കുന്നില്ല എന്ന പരാതി കർഷകർക്കുണ്ട്. രാഷ്ട്രീയം നോക്കാതെ കർഷകജനതയ്ക്കും കാർഷികവൃത്തിക്കും പ്രോത്സാഹനം നല്കാൻ സർക്കാർ തയാറാകുന്നില്ലെങ്കിൽ വലിയൊരു സമൂഹത്തിന്റെ അധ്വാനസമ്പത്ത് നാടിനു നഷ്ടപ്പെടും.

ചങ്ങനാശേരി അതിരൂപതയിലെ അംഗങ്ങളിൽ ഏറിയ പങ്കും കൃഷിയെയും നാണ്യവിളകളെയും ഉപജീവിച്ചു കഴിയുന്നവരാണ്. ഈ രംഗത്തെ അനിശ്ചിതത്വം അതിരൂപത നേരിടുന്ന വലിയൊരു പ്രശ്നമല്ലേ?

സുസ്ഥിരവും സുരക്ഷിതവുമായ കാർഷികമേഖല കർഷകജനതയുടെ ആത്മവീര്യം വളർത്തും. കുടുംബജീവിതത്തിനും പരസ്പരബന്ധത്തിനും അതു ശക്തിപകരും. കാർഷികമേഖല നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികൾ ഒറ്റയ്ക്കൊരു സഭയ്ക്ക് അതിജീവിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. അതിനാൽ പരസ്പരവിശ്വാസവും കെട്ടുറപ്പുള്ള കർഷകകൂട്ടായ്മകളും ഉണ്ടാകണം. പരസ്പരം പിന്തുണയ്ക്കുകയും പങ്കുവെക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു നല്ല കാർഷികസംസ്കാരമാണ് ഉണ്ടാകേണ്ടത്. ന്യായമായ അവകാശങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാനും, ആദായകരവും ആരോഗ്യകരവുമായ ആധുനിക കൃഷിരീതികളെക്കുറിച്ചു പഠിച്ച് പ്രയോജനപ്പെടുത്താനും ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന കർഷകകൂട്ടായ്മകൾക്കു സാധിക്കും. ഇവയെക്കുറിച്ചൊക്കെ വ്യാപകമായ ബോധവത്കരണം കർഷകർക്കു നല്കണം. മണ്ണും ഭക്ഷ്യോല്പന്നങ്ങളും വിഷമുക്തമാക്കാനുള്ള നിശ്ചയദാഢ്യം എല്ലാവർക്കും വേണം.

തിരുപ്പട്ടം സ്വീകരിച്ച് നാലു വർഷം മാത്രമായ ഒരു കൊച്ചച്ചൻ സന്ദേശനിലയം ഡയറക്ടറായപ്പോൾ ചില വൈദികർക്കും പല മുതിർന്ന അധ്യാപകർക്കും ആശങ്കയുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ അതെന്നെ തളർത്തിയില്ല.

വിജയകരമായി മുന്നേറുന്ന കൃഷിയിടങ്ങൾ സന്ദർശിച്ച് പുതിയ അറിവുകൾ നേടണം. പൊതുസമൂഹത്തിന്റെ വിശ്വാസം നേടിയെടുക്കത്തക്കവിധം സത്യസന്ധവും സുതാര്യവുമായിരിക്കണം കാർഷികമേഖല. ഇളംതലമുറയ്ക്ക് കൃഷികാര്യങ്ങളിൽ താത്പര്യം ജനിക്കത്തക്കവിധം കൃഷിസംബന്ധമായ കാര്യങ്ങൾ അവർക്കു പരിചയപ്പെടുത്തണം.

സന്ദേശനിലയത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വമേറ്റെടുക്കുമ്പോൾ പിതാവ് താരതമ്യേന തീരെ ജൂനിയറായിരുന്നല്ലോ. പക്ഷേ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ബാഹുല്യവും വൈപുല്യവുംകൊണ്ടു ശ്രദ്ധേയമായിരുന്നു ആ കാലഘട്ടം.

സൺഡേസ്കൂളും അനുബന്ധപ്രവർത്തനങ്ങളും ബാല്യകാലം മുതലേ ഞാൻ ഏറെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നു. വൈദിക

നായി ഇടവകശുശ്രൂഷയുടെ ആരംഭംമുതലേ ഞാൻ മുൻഗണന കൊടുത്തത് കുട്ടികളുടെ വിശ്വാസപരിശീലനത്തിനാണ്. കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന അധ്യാപകർക്ക് നല്ല പരിശീലനം കൊടുത്തെങ്കിലേ കുട്ടികളുടെ രൂപീകരണം ഭദ്രമാകൂ. ഇടവകകളിൽ കുട്ടികളും മതാധ്യാപകരുമായി പരമാവധി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ അക്കാലയളവിൽ ഞാൻ ശ്രദ്ധിച്ചു.

സന്ദേശനിലയത്തിന്റെ ചുമതല ലഭിച്ചപ്പോൾ, വിശ്വാസപരിശീലനം സംബന്ധിച്ച എന്റെ ബോധ്യങ്ങൾ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ ഒരു സുവർണാവസരമാണല്ലോ ഇത് എന്നു ചിന്തിച്ചു. അതിനുള്ള പ്രായോഗിക നടപടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്തു. ദൈവികവും സഭാത്മകവും ആരാധനക്രമപരവുമായ ഒരടിത്തറയിലേ ശരിയായ വിശ്വാസപരിശീലനം സാധ്യമാകൂ എന്ന ബോധ്യത്തിലാണ് ഞാൻ പ്രവർത്തിച്ചത്. തിരുപ്പട്ടം സ്വീകരിച്ച് നാലു വർഷം മാത്രമായ ഒരു കൊച്ചച്ചൻ സന്ദേശനിലയം ഡയറക്ടറായപ്പോൾ ചില വൈദികർക്കും പല മുതിർന്ന അധ്യാപകർക്കും ആശങ്കയുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ അതെന്നെ തളർത്തിയില്ല. എനിക്കൊരു ആത്മവിശ്വാസമുണ്ടായിരുന്നു. തീർച്ചയായും അതു ദൈവകൃപ തന്നെ. ആത്മാർഥമായി സഹകരിക്കുന്ന നല്ലൊരു ടീമിനെ എനിക്കു ലഭിച്ചു. സൺഡേസ്കൂൾ കലോത്സവം വെറും മത്സരവേദിയാകാതെ, അതും വിശ്വാസപരിശീലനത്തിന്റെ വേദിയാക്കാൻ അധ്യാപകർക്കും മറ്റ് ഉത്തരവാദപ്പെട്ടവർക്കും ബോധനം നല്കി. അതു നല്ല ഫലം ഉളവാക്കിയെന്നതാണ് വസ്തുത.

എല്ലാ മതാധ്യാപകർക്കും നിർബന്ധിത പ്രാഥമികപരിശീലനം (BCT) നല്കി. വിശ്വാസപരിശീലനരംഗത്ത് നേതൃത്വം കൊടുക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു മതാധ്യാപകസമൂഹത്തെ രൂപപ്പെടുത്താൻ ഏകവത്സര നേതൃത്വ പരിശീലനം (CLT) ആരംഭിച്ചു. ക്രമേണ അതിരൂപതയിലെ എല്ലാ മതാധ്യാപകരും CLT പരിശീലനം സിദ്ധിച്ചവരാകണം എന്ന ലക്ഷ്യമാണുണ്ടായിരുന്നത്. CLT നന്നായി പൂർത്തിയാക്കിയവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ, ഇടവകകളിലെ മുതിർന്നവർക്കും മതാധ്യാപകർക്കും തുടർച്ചയായി പഠനശിബിരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. ക്രമീകൃതമായ രീതിയിൽ സൺഡേസ്കൂൾ സന്ദർശനങ്ങൾക്കും വിലയിരുത്തലുകൾക്കും സംവിധാനമുണ്ടാക്കി. മതാധ്യാപക പരിശീലനക്യാമ്പുകൾക്കു പ്രാധാന്യം കൊടുത്തു. മതാധ്യാപകർക്കു പല പ്രോത്സാഹനങ്ങളും നല്കി. മതാധ്യാപകരുടെയും വൈദികരുടെയും നല്ല സഹകരണം ലഭിക്കാൻ കാലതാമസമുണ്ടായില്ല. ഫൊറോന ഓർഗനൈസർമാരായ വൈദികരും അധ്യാപക പ്രമോട്ടർമാരും വലിയ ശക്തിയായിരുന്നു. സന്യാസിനീ സമൂഹങ്ങളുടെ വലിയ പിന്തുണയും സഹകരണവും ലഭിച്ചു.

സീറോ മലബാർ സഭയിൽ ആരാധനക്രമം സംബന്ധിച്ച വിവാദങ്ങൾ രൂക്ഷമായിരുന്ന കാലഘട്ടമായിരുന്നു അത്. അതേക്കുറിച്ച് ശരിയായ അറിവും ബോധ്യവും മതാധ്യാപകർക്കു നല്കാൻ, പരിശുദ്ധ സിംഹാസനം നല്കിയിരുന്ന മാർഗനിർദേശങ്ങളെയും പ്രബോധനങ്ങളെയും ആധാരമാക്കി ക്ലാസുകളും സെമിനാറുകളും സംഘടിപ്പിച്ചു.

പൊതുവിലുള്ള സൺഡേസ്കൂൾ

ടെക്സ്റ്റുകൾക്കു പുറമെ ആരാധനക്രമവും ഭാരതസഭാചരിത്രവും സംബന്ധിച്ച ഉപപാഠപുസ്തകങ്ങൾ സിലബസിന്റെ ഭാഗമാക്കി. പരിശുദ്ധ കുർബാനയെക്കുറിച്ച് പ്രത്യേകമായൊരു ഉപപാഠപുസ്തകം തയാറാക്കി പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. ദൃശ്യശ്രവ്യമാധ്യമങ്ങളുപയോഗിച്ച് ഇടവകകളിൽ എല്ലാവർക്കും വേണ്ടി ബോധവത്കരണ സെമിനാറുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. സന്ദേശനിലയം ഓഫീസിൽ മറ്റു പല ക്രമീകരണങ്ങളും വരുത്തി. കന്യാകുമാരി മിഷൻകൂടി ഉൾപ്പെടുന്ന അന്നത്തെ അതിരൂപതയിലെ എല്ലാ ഇടവകകളിൽനിന്നും കേന്ദ്രങ്ങളിൽനിന്നും സന്ദേശനിലയം ഓഫീസുമായി സജീവമായ ബന്ധവും സംസർഗവും ഉണ്ടായിരുന്നത് വിശ്വാസപരിശീലനമേഖലയ്ക്കു നല്കിയ ചൈതന്യം പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ വയ്യ.

ഈശോ ശിഷ്യന്മാരെ പരിശീലിപ്പിച്ച ശൈലിയായിരുന്നു എനിക്ക് ഈ രംഗത്തെ മാതൃകയും ആന്തരപ്രചോദനവും. പരിശീലനവേദികളിൽ പരമാവധി അവരോടൊപ്പമായിരിക്കാൻ ഞാൻ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു.

▶▶ അസാധ്യമെന്നു പൊതുവേ പറയപ്പെടുന്ന പല പുതിയ പദ്ധതികളും തുടങ്ങി വിജയിപ്പിക്കുന്നതിൽ പിതാവിനു പ്രത്യേക സിദ്ധിയുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നു. ലേബർ മൂവ്മെന്റ്, മാർത്തോമ്മാ വിദ്യാനികേതൻ തുടങ്ങിയവ ഉദാഹരണങ്ങൾ.

പുതിയ പദ്ധതികൾ തുടങ്ങി വിജയിപ്പിക്കുന്നതിൽ പ്രത്യേക സിദ്ധിയുണ്ടോ എന്നൊന്നും എനിക്കറിയില്ല; അങ്ങനെയൊന്നും ചിന്തിച്ചിട്ടുമില്ല. നാമായിരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ എങ്ങനെ സഭയുടെ പ്രേഷിതദൗത്യത്തിൽ ഫലപ്രദമായി പങ്കാളികളാകാം എന്നാണ് ഓരോരുത്തരും ചിന്തിക്കേണ്ടത്.

കുട്ടനാടിനെക്കുറിച്ച് യാതൊരു മുൻപരിചയവുമില്ലായിരുന്ന എനിക്ക് ആദ്യം ലഭിച്ച രണ്ടു നിയോഗങ്ങളും കുട്ടനാട്ടിലെ കൈനകരിയിലും പുളിങ്കുന്നിലുമായിരുന്നു. അസിസ്റ്റന്റ് വികാരിയെന്ന നിലയിലുള്ള ശുശ്രൂഷ. രണ്ട് ഇടവകകളിലും എനിക്കെല്ലാം പുതുമയായിരുന്നു. വികാരിയച്ചന്മാർ പ്രത്യേകിച്ചൊന്നും ഏല്പിച്ചുതന്നിരുന്നില്ല. പ്രാർഥിക്കാൻ ഏറെ സമയം. ക്രമേണ ആളുകളെയും അവരുടെ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളെയും നേരിട്ടറിഞ്ഞു. സാധാരണക്കാരായ ക്രൈസ്തവതൊഴിലാളികളുടെ ദയനീയമായ അവസ്ഥയും മനസിലാക്കി. തൊഴിലാളികളെക്കുറിച്ചുള്ള സഭയുടെ കാഴ്ചപ്പാടും മാർപാപ്പാമാരുടെ പ്രബോധനങ്ങളും, തൊഴിലാളികൾക്കുവേണ്ടി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യണമെന്ന ബോധ്യം ജനിപ്പിച്ചു. രണ്ടിടവകകളിലും തൊഴിലാളികളെ സംഘടിപ്പിക്കാൻ ഇടയായതിന്റെയും, പിന്നീട് അതിരൂപതാതലത്തിൽ അതിന്റെ ചുമതല ഏല്പിക്കപ്പെട്ടതിന്റെയും പശ്ചാത്തലമിതാണ്.

അല്മായർക്ക് സഭയുടെ പ്രേഷിതദൗത്യത്തിൽ നിർണായകമായ പങ്കുണ്ട്. അതിനവരെ പ്രാപ്തരാക്കാൻ സഭയുടെ ഹയരാർക്കിക്കു ചുമതലയുമുണ്ട്. മുതിർന്നവരുടെ മതബോധനത്തിനു പിന്നിൽ ഈയൊരു ലക്ഷ്യം കാണാം. സന്ദേശ

> പലകാരണങ്ങളാലുള്ള കൃഷിനാശം, താങ്ങാനാവാത്ത കൃഷിച്ചെലവ്, ഉല്പന്നങ്ങൾക്കു ന്യായമായ വില ലഭിക്കാത്തത് തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ സർക്കാരിന്റെ ഭാഗത്തുനിന്നു ക്രിയാത്മകമായ നടപടികൾ ഉണ്ടാകണം.

നിലയത്തിന്റെ ആരംഭകാലത്ത് ബഹുമാനപ്പെട്ട മാത്യു നടയ്ക്കലച്ചൻ ഡയറക്ടറായിരുന്നപ്പോൾ ഇക്കാര്യത്തിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ ചെലുത്തിയിരുന്നു. പ്രഫ. കെ.റ്റി സെബാസ്റ്റ്യൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള നല്ലൊരു അല്മായടീം അച്ചനോടൊപ്പം പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നു. പിന്നീട് പ്രവർത്തനങ്ങൾ മന്ദീഭവിച്ചു. അതു പുനർജീവിപ്പിക്കാൻ സന്ദേശനിലയം ഡയറക്ടറായിരുന്നപ്പോൾ ഞാൻ ശ്രമിച്ചകാര്യം സൂചിപ്പിച്ചല്ലോ.

അല്മായർക്ക് ക്രമീകൃതമായ ദൈവശാസ്ത്ര പരിശീലനം കൊടുക്കുന്ന ഒരു സ്ഥാപനം ആരംഭിക്കാൻ പടിയറപ്പിതാവിന്റെ

▸▸ സഭാചരിത്രം പ്രധാനവിഷയമായി പഠിക്കാൻ സ്വയം തീരുമാനിച്ചതോ അതോ അന്നത്തെ അധികാരികൾ നിർദേശിച്ചതോ?

സന്ദേശനിയയം ഡയറക്ടറായിരിക്കുമ്പോഴാണ് ഉപരിപഠനത്തിന് അഭിവന്ദ്യ പടിയറപ്പിതാവ് എന്നെ റോമിലേക്കയച്ചത്. ചില വിഷയങ്ങളിൽ പ്രത്യേക പരിശീലനത്തിനായി മറ്റു ചില കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് എന്നെ അയയ്ക്കാനുള്ള ആലോചനകൾ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴായിരുന്നു ഇങ്ങനെയൊരു തീരുമാനം. ലോക ക്രൈസ്തവ തൊഴിലാളിപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെയും, ഇന്ത്യൻ ക്രൈസ്തവ തൊഴിലാളി പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെയും ഭാഗമായി ചങ്ങനാശേരിയിലും ക്രൈസ്തവതൊഴിലാളിപ്രസ്ഥാനം (CWM) പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നതായും, അതിന്റെ അതിരൂപതാതല ചുമതല എനിക്കായിരുന്നെന്നും സൂചിപ്പിച്ചല്ലോ. ഭാരത കത്തോലിക്കാ മെത്രാൻ സമിതിയുടെ കീഴിൽ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്ന ലേബർ കമ്മീഷന്റെ സെക്രട്ടറിയും നാഷണൽ ചാപ്ളിനുമായിരുന്ന ഫാ. തോമസ് ജോസഫ് എന്നെ അറിയിച്ചു: തൊഴിലാളി പ്രസ്ഥാനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പരിശീലനത്തിനായി ഇന്ത്യയിൽനിന്ന് രണ്ടു വൈദികരെ സിങ്കപ്പൂരിലേക്ക് അയയ്ക്കാൻ തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവരിലൊരാൾ ഞാനാണ്. കൂടാതെ, സാമൂഹികസേവന വിഷയത്തിൽ പരിശീലനത്തിനായി കാനഡയിലേക്ക് എന്നെ അയയ്ക്കാൻ താത്പര്യപ്പെടുന്നതായി, അന്നു സോഷ്യൽ സർവീസ് സൊസൈറ്റിയുടെ അതിരൂപതാ ഡയറക്ടറായിരുന്ന ബഹു. മഠത്തിൽ ജോസഫച്ചൻ എന്നോടു പറയുകയുണ്ടായി. അധികാരികൾ എന്തു പറയുന്നോ അതുപോലെ പ്രവർത്തിക്കുക എന്നതായിരുന്നു എന്റെ നിലപാട്. അന്ന് വികാരി ജനറാളായിരുന്ന ബഹുമാനപ്പെട്ട കരിമ്പാലിലച്ചൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു: സഭാചരിത്രത്തിൽ ഉപരിപഠനം നടത്താൻ റോമിലേക്കു പോകുക. എനിക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള വിഷയം തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ സ്വാതന്ത്ര്യം ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ, ബൈബിളോ സഭാവിജ്ഞാനീയമോ തെരഞ്ഞെടുക്കുമായിരുന്നു. ഏതായാലും സഭാചരിത്രത്തിൽ ഉപരിപഠനവും ഗവേഷണവും നടത്താൻ സാധിച്ചതിൽ ഞാൻ ഇപ്പോൾ സന്തോഷിക്കുന്നു.

അംഗീകാരത്തോടെ വികാരി ജനറാളായിരുന്ന ബഹുമാനപ്പെട്ട കരിമ്പാലിലച്ചൻ താത്പര്യമെടുത്തു. അതിനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാൻ എന്നെ ചുമതലപ്പെടുത്തി. അതിനുള്ള ചില പരിശ്രമങ്ങൾ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴാണ് ഉപരിപഠനത്തിനായി എന്നെ റോമിലേക്ക് അയച്ചത്. ദൈവശാസ്ത്രസ്ഥാപനകാര്യം മറ്റു ചിലരെ ഏല്പിച്ചു. എന്നാൽ അതൊന്നും ഫലംചൂടിയില്ല.

ഉപരിപഠനം കഴിഞ്ഞ് റോമിൽനിന്നു തിരിച്ചെത്തിയപ്പോൾ, അന്നു മെത്രാപ്പോലീത്താ ആയിരുന്ന അഭിവന്ദ്യ പവ്വത്തിൽ പിതാവ് അല്മായ പരിശീലനകാര്യം എന്നെ വീണ്ടും ഏല്പിച്ചു. ആരംഭിക്കാൻ പോകുന്ന അല്മായ ദൈവശാസ്ത്ര സ്ഥാപനത്തിന്റെ സ്വഭാവവും ലക്ഷ്യവും നിലനില്പും മുന്നിൽക്കണ്ട്, പഠിക്കാൻ തത്പരരും യോഗ്യതയുമുള്ള അല്മായരെ കണ്ടെത്താൻ ഞാൻ ഇടവകകളിലേക്കിറങ്ങി. CLT കോഴ്സ് പാസായ ആദ്യബാച്ചുകളിലെ ചിലർ സന്നദ്ധരായി മുന്നോട്ടുവന്നു. അങ്ങനെ അഭ്യസ്തവിദ്യരായ മുപ്പതോളം പേരെ ഉൾപ്പെടുത്തി മാർത്തോമ്മാവിദ്യാനികേതൻ എന്നപേരിൽ 1990 ജൂലൈ മൂന്നിന് അല്മായ ദൈവശാസ്ത്രസ്ഥാപനത്തിന് ആരംഭമായി. ഒരുവർഷത്തിനകം വത്തിക്കാനിലെ കത്തോലിക്കാ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള കാര്യാലയത്തിന്റെ ഔദ്യോഗിക അംഗീകാരം ലഭിച്ചു. വടവാതൂരിലെ പൗരസ്ത്യവിദ്യാപീഠത്തിന്റെ പിന്തുണയും ശുപാർശയും സ്ഥാപനത്തിന്റെ സാക്ഷാത്കാരത്തിനു നിദാനമായി.

▶▶ ഇപ്പോഴും ബൗദ്ധികമായും ശാരീരികമായും കഠിനമായി അധ്വാനിക്കാൻ പിതാവിന് ഒരു മടിയുമില്ല. ജോലിയാണ് വിശ്രമത്തേക്കാൾ പ്രധാനം. കഠിനാധ്വാനശീലം വീട്ടിൽനിന്നു കിട്ടിയതാണോ?

ഒന്നും ചെയ്യാതെ വൃഥാ ഇരിക്കുന്ന ഒരു ശീലമല്ല എന്റേത്. ചെറുപ്പം മുതലേ അങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിലാണ് ഞാൻ വളർന്നത്. ഏറ്റവും ഇളയവനായിരുന്ന ഞാൻ എന്റെ വീട്ടിലുള്ള എല്ലാവരെയും പ്രവർത്തനനിരതരായിട്ടാണു കണ്ടിട്ടുള്ളത്. മാതാപിതാക്കൾ വിശ്രമമെന്യേ ജോലി ചെയ്യുന്നവരായിരുന്നു. വീടിനുള്ളിലും പുറത്തുമുള്ള ജോലികൾ നിരീക്ഷിക്കുന്നതും അവയിൽ പങ്കുചേരുന്നതും എനിക്കിഷ്ടമായിരുന്നു. സ്വന്തം കൃഷിയിടങ്ങളിൽ അധ്വാനനിരതനായിരുന്ന ചാച്ചനോടൊപ്പം ആയിരിക്കാൻ എനിക്കു താത്പര്യമായിരുന്നു. സ്വന്തമായി ചില കൃഷികൾ - പച്ചക്കറികളും മറ്റും - ചെയ്യാൻ വലിയ ഉത്സാഹമായിരുന്നു; അതുപോലെതന്നെ വീട്ടുമുറ്റത്ത് പൂച്ചെടികൾ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നതും.

വായനയിലുള്ള താത്പര്യം ചെറുപ്പത്തിലേ മുളയെടുത്തിരുന്നതായി ഓർക്കുന്നു. മാതാപിതാക്കളും സഹോദരങ്ങളും സമയം കിട്ടുമ്പോൾ നല്ല പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുന്നതു കണ്ടിട്ടുണ്ട്. പള്ളിയിലെ തിരുനാളിനുപോയാൽ ഒരു പുസ്തകമെങ്കിലും വാങ്ങിക്കുന്ന പതിവുണ്ടായിരുന്നു. സൺഡേസ്കൂളിലും മറ്റും എല്ലാ വർഷവും പുസ്തകങ്ങൾ സമ്മാനമായി ലഭിച്ചിരുന്നത് ഓർമയിലുണ്ട്. അവയൊക്കെ വായിക്കുമായിരുന്നു.

സെമിനാരിയിൽ ചേർന്നതിനു ശേഷം വായനാശീലം ക്രമേണ വളർന്നു. പൗരോഹിത്യജീവിതത്തിലെ ആദ്യവർഷങ്ങളിൽ വലിയ തിരക്കൊന്നുമില്ലാഞ്ഞപ്പോൾ പുസ്തകവായനയിലാണ് ഞാൻ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നത്. ആ താത്പര്യം ഇപ്പോഴും വലിയ മങ്ങലേല്ക്കാതെ തുടരുന്നു. (തുടരും)

റോമിലെ പഠനകാലത്ത് മുഴുവൻ സമയവും പഠനത്തിനു ചെലവഴിച്ച ഒരാളായിരുന്നു പിതാവെന്ന് സഹപാഠികൾ പറഞ്ഞുകേട്ടിട്ടുണ്ട്.

ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിൽ ഉപരിപഠനത്തിനും ഗവേഷണത്തിനുമായി അധികാരികളാൽ നിയോഗിക്കപ്പെടുന്ന ആൾ അക്കാര്യത്തിലായിരിക്കണമല്ലോ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കേണ്ടത്. അതിനോടു പരമാവധി നീതിപുലർത്താൻ ഞാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. സഭാചരിത്രത്തിൽ ലോകത്തിലെതന്നെ ഏറ്റവും പ്രശസ്തമായ ഫാക്കൽറ്റിയായിരുന്നു റോമിലെ ഗ്രിഗോറിയൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലേത്. അവിടെയാണ് ഞാൻ ചേർന്നത്. ലൈസൻഷ്യേറ്റ് കോഴ്സ് മൂന്നു വർഷമായിരുന്നു. പിന്നീട് ഡോക്ടറേറ്റ്. ക്ലാസുകളെല്ലാം ഇറ്റാലിയൻ, ഫ്രഞ്ച്, ലാറ്റിൻ ഭാഷകളിൽ. ഇറ്റാലിയനും ഫ്രഞ്ചും എനിക്കു തികച്ചും നൂതന ഭാഷകളായിരുന്നു. ലത്തീൻ ഭാഷയിൽ മൈനർ സെമിനാരിയിൽ നിന്നു ലഭിച്ച പ്രാഥമിക പരിശീലനം സഹായകമായി.

സഭാചരിത്രപഠനം അത്ര എളുപ്പമുള്ളതല്ല. പലരും ഇടയ്ക്കുവെച്ച് ഉപേക്ഷിച്ചുപോയിട്ടുണ്ട്. ലൈസൻഷ്യേറ്റിനു നിശ്ചിത ഗ്രേഡ് ലഭിച്ചെങ്കിലേ ഡോക്ടറേറ്റിന് അനുവദിക്കൂ. ഡോക്ടറേറ്റിനു പുരാതന കൈയെഴുത്തുരേഖകൾ ധാരാളമായി പരിശോധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രധാനമായും കൈയെഴുത്തുരേഖകളായിരുന്നു എന്റെ ഗവേഷണപ്രബന്ധത്തിന് ആധാരം. അതിനായി നന്നായി കഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടുമുണ്ട്. ആറുവർഷംകൊണ്ട് നന്നായിത്തന്നെ എല്ലാം പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിച്ചു. അവധിക്കാലങ്ങളും വളരെയേറെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തി. ആറുവർഷത്തിനു ശേഷമാണ് ഞാൻ നാട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തിയത്. ഇടയ്ക്കൊന്നും വരാൻ സാധിച്ചില്ല.

പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോഴും, മറ്റു പൊതുപരിപാടികളിലും ബാച്ചിന്റെ പരിപാടികളിലുമൊക്കെ പങ്കെടുത്തിരുന്നു. കുറച്ചുകാലം, റോമിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന 'മാർത്തോമ്മായോഗത്തിന്റെ' ചുമതലയും വഹിച്ചിരുന്നു.

ബോബി ജോസ് കട്ടിക്കാട്

ഭയപ്പെടരുത്...

ഓരോ ദിവസവും നമുക്കു മീതെ വീശുന്ന ദൈവത്തിന്റെ ആത്മാവ് നമ്മോട് പറയാനാഗ്രഹിക്കുന്നു: നീ ഭയപ്പെടരുത്.

എന്തുകൊണ്ടാണ് ക്രിസ്തു കടപ്പുറം തന്റെ ആദ്യത്തെ ക്ലാസ്മുറിയായി തെരഞ്ഞെടുത്തത്? എനിക്കു തോന്നുന്നു, തുറയിൽ ജീവിക്കുന്ന മനുഷ്യർക്കെല്ലാം നിർഭയത്വമുണ്ടെന്ന്.

ഭയമുണ്ടെങ്കിൽ നമുക്ക് ഒന്നിനെയും സംയമത്തോടെ കേൾക്കാൻ കഴിയില്ല. ജനിതകത്തിൽ കാര്യമായ ഭയമില്ലാത്തവർ കടലിൽ പണിക്കുപോകുന്നവരാണ്. നമുക്കൊക്കെ ഒരു കടത്തുവഞ്ചി കടക്കുമ്പോൾ പോലും എത്രയോ അധികം ഭയമാണ്. അപ്പോൾ, താൻ അഡ്രസ് ചെയ്യുന്ന ചില വിചാരങ്ങളെ ആഴത്തിലെടുക്കണമെങ്കിൽ

> സ്നേഹത്തിന്റെ അളവു വർധിപ്പിച്ചു മാത്രമേ നമുക്ക് ഭയത്തെ അകത്തുനിന്ന് ഓടാമ്പലിട്ടു അതിജീവിക്കാനാകൂ.

ഭയത്തിന്റെ അലയിളക്കങ്ങൾ പാടില്ല എന്ന് യേശു വിചാരിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. നിർഭയത്വത്തിന്റെ മനുഷ്യരായിട്ടാണ് ഇവരെയെല്ലാം വാഴ്ത്തുന്നത്.

നമുക്കറിയാം, പന്ത്രണ്ടുപേരിൽ പതിനൊന്നുപേരും കടലിൽ പണിക്കുപോകുന്ന കമ്യൂണിറ്റിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവരായിരുന്നു. യോഹന്നാനൊഴികെ എല്ലാവരും, തങ്ങളെ വിശ്വസിച്ചേല്പിച്ച ചില ദൂതുകൾക്കുവേണ്ടി മരണത്തെപോലും ഭയപ്പെടാതെ വിദൂരങ്ങളിലേക്കു പോയ മനുഷ്യരും. ഭയത്തിൽ പ്രഹരമുണ്ട് എന്നൊരു വാക്ക് യോഹന്നാൻ എഴുതിവെച്ചിട്ടുണ്ട്. നമ്മൾ എന്തിനെയൊക്കെ ഭയപ്പെടുന്നുണ്ടോ അതൊക്കെ സംഭവിക്കുമെന്ന ധ്വനിസൂചനകളുള്ള ഒരു വാക്കാണത്. മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ നല്ലതുപോലെ ഉദ്ധരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഒരു പാഠം. പല ഘടകങ്ങളുണ്ട് അതിന്.

എന്നാൽ ഓർമയിൽ തങ്ങിനില്ക്കുന്ന ഒരൊറ്റ കാര്യമിതാണ്. നമ്മൾ എന്തിനെയാണോ ഭയപ്പെടുന്നത്, അതിനകത്ത് നമുക്കൊരു വ്രണിതമേഖല കാണും. ഉദാഹരണത്തിന്, തലമുറകളിലൂടെ കൈമാറ്റം ചെയ്തു കിട്ടുന്ന ചില രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണകളോ തെറ്റിദ്ധാരണകളോ, അതേക്കുറിച്ച് അത്രത്തോളം ധാരണകളില്ലാത്ത ഒരാളിലേക്ക് പെട്ടെന്നു കടന്നുചെല്ലുന്നതായി കാണുന്നില്ല. ഡിപ്രഷൻ പോലെയുള്ള ഒരു കാര്യത്തെ ഭയപ്പെടുന്നവരാണു നിങ്ങളെങ്കിൽ, പ്രതിരോധം വളരെ ദുർബലമായി മാറാം. എനിക്കും അതു സംഭവിച്ചേക്കാം എന്ന ഭയം, പ്രതിരോധത്തിന്റെ ഒരു ഇടത്തെയെങ്കിലും പരക്കെ ദുർബലമാക്കിയേക്കാം. ഇങ്ങനെ പലതരത്തിൽ നമ്മുടെ ആയുസിനുമേൽ പ്രഹരമേല്പിക്കുന്ന ഒന്നിന്റെ പേരാണ് ഭയം.

ജീവന്റെ സമൃദ്ധി എന്നത് ഭയത്തിൽ പൂർണമായും നിരാകരിക്കപ്പെടുന്നു. വെറുതെ ജീവിക്കുക... പരോളിൽ ഇറങ്ങുന്നതുപോലെ ആൾക്കൂട്ടത്തെ ഭയന്നു ജീവിക്കുക... അതൊന്നുമല്ലല്ലോ ജീവിതംകൊണ്ട് നാം അർഥമാക്കുന്നത്. കൗതുകകരമായ കാര്യമുണ്ട്; വേദപുസ്തകത്തിൽ 365 പ്രാവശ്യം പറയുന്ന ഒരു വാക്കാണ് ഭയപ്പെടരുത് (fear not) എന്നത്. നീ ആരെയും ഒന്നിനെയും ഭയപ്പെടരുത്.

ചെറുപ്പത്തിൽ വിചാരിച്ചിരുന്നു, വളരെ യാദൃച്ഛികമായി സംഭവിക്കുന്ന ഒന്നാണ് അത്. കുറച്ചുകൂടി പ്രായത്തിന്റെ പക്വതയിലേക്കു വളർന്നപ്പോൾ തോന്നി, അതായിരിക്കില്ല എന്ന്. ഓരോ ദിവസവും നമുക്കുമീതെ വീശുന്ന ദൈവത്തിന്റെ ആത്മാവ് നമ്മോടു പറയാനാഗ്രഹിക്കുന്നു: നീ ഭയപ്പെടരുത്. ഈ ദിവസത്തെ ഭയപ്പെടരുത്. ഈ ദിവസം നീ ഭയപ്പെടുന്ന യാതൊന്നും സംഭവിക്കാൻ പോകുന്നില്ല.

അപരിചിതൻ അപരിചിതനായി നില്ക്കുന്നത്, നിങ്ങൾ ഭയത്തിന്റെ വിളുമ്പിൽ നില്ക്കുമ്പോഴാണ്.

സുവിശേഷം ആരംഭിക്കുന്നതുതന്നെ അങ്ങനെയാണ്. രാപാർത്തിരുന്ന മനുഷ്യരുടെ ഇടയിലേക്ക്... രാത്രി, ഉറങ്ങാനുള്ളതാണല്ലോ. എന്നിട്ടും എന്തിനാണ് ഈ മനുഷ്യർ രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാതെയിരുന്നത്? അവർ കൂലിപ്പണിക്കാരാണ്. ആടുകളെ മേയിക്കുക എന്നതാണ് അവരുടെ തൊഴിൽ. മേയിക്കാനായി ആടുകളെ കൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ, മൈതാനത്ത് എവിടെയെങ്കിലും കൊണ്ടുപോയി കിടത്തും. രാത്രിയിലെങ്ങാനും ഈ ആട്ടിൻപറ്റങ്ങളിൽ ഒന്നെങ്കിലും കളവുപോയാൽ, നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയാൽ ആടിനു തുല്യമായ പണം കണ്ടെത്തുവോളം വേതനമില്ലാതെ ജോലി ചെയ്യേണ്ടി വരും. അതിന്റെ കണക്ക് ഇങ്ങനെയാണ്: ഒരു വർഷമെങ്കിലും ജോലി ചെയ്താലേ ആടിന്റെ വിലയ്ക്കു തുല്യമായ കൂലി നിങ്ങൾക്കു ശേഖരിക്കാനാവൂ. അത്തരം ഭയങ്ങളുള്ള മനുഷ്യരുടെ ഇടയിലേക്കാണ് മാലാഖ വന്നുപറയുന്നത്: 'നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടരുത്.'

കരിയിലകളെപ്പോലും ഭയപ്പെടുന്നവരുടെ ജീവിതങ്ങളിലേക്ക് രക്ഷകൻ കടന്നുവരുകയാണ്. അവിടം മുതൽ ഉടനീളം വേദപുസ്തകത്തിൽ കണ്ടുമുട്ടുന്ന മനു

> ഒരു ഗോതമ്പുമണിയെപോലും ലാബിനുള്ളിൽ ഉണ്ടാക്കാൻ ഇന്നേവരെ നമുക്കു പറ്റിയിട്ടില്ല. അതുകൊണ്ട് ജീവന്റെ അമൂല്യതകളെ ധ്യാനിക്കുക.

ഷ്യരിലെല്ലാം ഈ വാക്ക് മുഴങ്ങുന്നുണ്ട്: 'ഭയപ്പെടരുത്.' ഒടുവിലത്തെ ദൂതും അതു തന്നെയാണ്. മാലാഖമാർ വന്നുപറയുന്നു: 'നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടരുത്.' നിങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുന്ന ആൾ നിങ്ങൾക്കു മുന്നേ ഗലീലിയിലേക്കു പോയി. ശവകുടീരത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ടാണ് നമ്മളീ വാക്കു കേൾക്കുന്നത്.

എങ്ങനെയാണ് ഭയത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടത്? ഏറ്റവും ലളിതമായ വഴി പറഞ്ഞുതരുന്നത് യോഹന്നാനാണ്. പക്ഷേ പ്രായോഗികമായി നോക്കുമ്പോൾ അതത്ര എളുപ്പവുമല്ല. എന്താണത്? സ്നേഹത്തിൽ ഭയമില്ല എന്നതാണ് ആ വഴി. സ്നേഹത്തിന്റെ അളവു വർധിപ്പിച്ചു മാത്രമേ നമുക്കു ഭയത്തെ അകത്തുനിന്ന് ഓടാമ്പലിട്ട് അതിജീവിക്കാനാകൂ. സ്നേഹം വർധിപ്പിക്കുകയല്ലാതെ ഭയത്തിന് മറ്റൊരു പോംവഴിയുമില്ല. നമ്മൾ ഭയപ്പെടുന്ന ഒരു കൂട്ടർ അപരിചിതരാണ്.

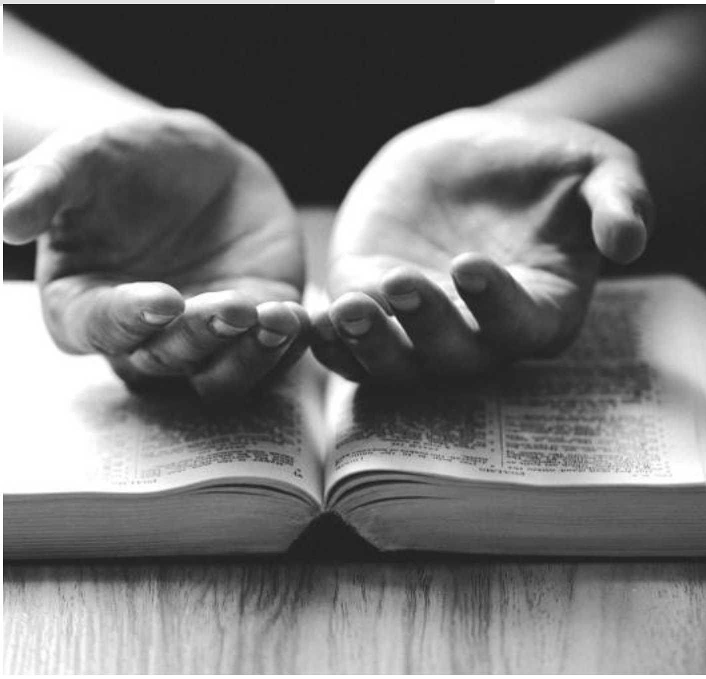
ഒരു രാത്രിയാത്രയിൽ കമ്പാർട്മെന്റിൽ രണ്ടേ രണ്ടുപേർ മാത്രമേ യാത്രക്കാരായി ഉള്ളൂ എങ്കിൽ, ആ രാത്രി മുഴുവൻ നിങ്ങൾക്കു പേടിയായിരിക്കും. ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ ഈ മനുഷ്യൻ നിങ്ങളെ ബുദ്ധിമുട്ടിലാക്കുമോ? നിങ്ങളുടെ ഏന്തെങ്കിലും അപഹരിക്കുമോ? ഇങ്ങനെയുള്ള ഭയമാണു നിങ്ങൾക്ക്. എതിരെയുള്ള ആൾ നിങ്ങളെപ്പോലെ പാവപ്പെട്ട ഒരു കൂലിപ്പണിക്കാരനോ ഒരു കുടുംബനാഥനോ ആണെന്നു മനസിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ, അയാൾ നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും നല്ല ചങ്ങാതിയായി മാറും. ഭയം കുറയ്ക്കുക എന്നതല്ലാതെ മറ്റൊരു പോംവഴിയുമില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് അപരിചിതരെ സ്വീകരിക്കുക എന്നത് വളരെപ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമായി വേദപുസ്തകം കരുതുന്നത്.

ഈശോതന്നെ പറയുന്നില്ലേ, ഞാൻ അപരിചിതനായിരുന്നു; നിങ്ങളെന്നെ സ്വീകരിച്ചു. അപരിചിതൻ അപരിചിതനായി നില്ക്കുന്നത്, നിങ്ങൾ ഭയത്തിന്റെ വിളുമ്പിൽ നില്ക്കുമ്പോഴാണ്. അപ്പോൾ അയാളുടെ എല്ലാ ചലനങ്ങളെയും നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടണം. എന്നാൽ അയാളെ സ്നേഹിതനായി തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സ്വീകരിക്കുമ്പോഴോ? ഒന്നിനോടും ഭയമില്ലാതെ എല്ലാറ്റിനേയും ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയുന്ന ഒരു മാനസികാവസ്ഥയിലേക്കുള്ള സഞ്ചാരത്തിന്റെ ആദ്യപടിയായി അതു മാറുന്നു. അങ്ങനെ അനവധിയായ മാർഗങ്ങളിലൂടെ ഭയത്തിൽ നിന്നു പുറത്തുകടക്കാൻ സാധിക്കും.

പഴയനിയമത്തിൽ നാം വായിക്കുന്നുണ്ട്, മോശ കൊത്തിവെച്ച സർപ്പത്തിന്റെ കഥ. എന്താണത്? ഭയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടും അതിനെ വായിച്ചെടുക്കാം. ദീർഘമായ യാത്രയാണ്. ചുറ്റും മരുഭൂമിയാണ്. മരുഭൂമിയിൽ ഇഴജന്തുക്കളുണ്ടാവുക തികച്ചും സാധാരണമായ കാര്യം. ഒരിക്കൽ ഒരു സർപ്പത്തിന്റെ ദംശനം ഏറ്റുകഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾക്കു പിന്നെ ഓരോ കരിയിലയെയും പേടിയാണ്. കരിയിലകളെ പോലും ഭയപ്പെട്ടും, നിലത്തോട്ടുമാത്രം കുനിഞ്ഞുനോക്കിയും നിങ്ങൾക്ക് എത്രകാലം മുന്നോട്ടുപോകാൻ കഴിയും? അതുകൊണ്ട് മോശയ്ക്കു ദൈവം കൊടുത്ത വെളിപാട് ഇങ്ങനെ: 'നിന്നെ കൊത്തിയ സർപ്പത്തെ കൊത്തിവെക്കുക.'

പിച്ചളകൊണ്ട് ഒരു സർപ്പത്തെ അവർ മരുഭൂമിയിൽ കൊത്തിവെച്ചു. ഒരു കമ്യൂണിറ്റി മുഴുവൻ, തങ്ങളെ ഭയപ്പെടുത്തുന്ന സാന്നിധ്യത്തിന്റെ സാധ്യതയെ, ഇങ്ങനെ ധ്യാനത്തിലേക്കു കൊണ്ടുവരികയാണ്. അപ്പോൾ അവർക്കു മനസിലാകുന്നു, ദൈവികമേഖലയിലേക്ക് ഇതിനെ ഇങ്ങനെ ഉയർത്തിവെച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ആ ഭയത്തിനകത്ത് കാര്യമായ യുക്തിയൊന്നുമില്ലെന്ന്. നിങ്ങൾക്കൊരു ഭാഗത്തുനിന്ന് trust issue ഉണ്ടായി. പിന്നെ സകലമനുഷ്യരെയും സംശയിച്ചു തുടങ്ങും. അതൊക്കെ വാസ്തവത്തിൽ, കരിയില അനങ്ങുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഭയത്തിന്റെ വേറൊരു രൂപം തന്നെയാണ്. ഭയപ്പെടുത്തുന്ന ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളെ ദൈവസന്നിധിയിലേക്ക് ഉയർത്തിവെക്കുക എന്നതു മാത്രമാണ് ഈ ഉദാഹ

നമ്മൾ ജീവനെയല്ല ധ്യാനിക്കുന്നത്; മറിച്ച്, നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പറ്റിയ മാലിന്യങ്ങളെയും അപമാനങ്ങളെയുമാണ്. അതൊക്കെ ഓർത്താണ് നമ്മുടെ ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുന്നത്.



രണത്തിലൂടെ നാം വായിച്ചെടുക്കേണ്ടത്.

നാം നേരത്തെ പറഞ്ഞ കാര്യവും ജോബിന്റെ കാര്യവും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ജോബിന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഓരോ പ്രതികൂലകാര്യവും കടന്നുവരുമ്പോൾ അയാൾ പറഞ്ഞവസാനിപ്പിക്കുന്നത് ഇങ്ങനെ: ഞാൻ ഭയപ്പെട്ടത് എനിക്കു സംഭവിച്ചു. ഓരോരോ കാര്യങ്ങളുടെ യജമാനനാണെന്നു കരുതുമ്പോഴും, നിങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നു, ഒരു ദിവസം അവയെല്ലാം ഓരോരോ അങ്കികളായിട്ട് അഴിഞ്ഞുപോകും. മറ്റൊരു തിരുവചനം കൂടി ഭയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നാം ധ്യാനിക്കേണ്ടതുണ്ട്: 'എന്റെ അകത്തുള്ള ആൾ എന്റെ പുറത്തുള്ള ആളേക്കാൾ ശക്തനാണ്.'

നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ പ്രപഞ്ചം വല്ലാത്തൊരു ധ്യാനത്തിന്റെ വിത്ത് ഇട്ടിട്ടുണ്ട്. ആ വിത്തിനെ ധ്യാനിച്ചെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ, സ്വാഭാവികമായി പുറത്തുനടക്കുന്ന കാര്യങ്ങളൊക്കെ നിങ്ങൾക്കു കേവലം കൗതുകക്കാഴ്ചകളായി മാറുന്ന മനോഭാവമുണ്ടാകും. അകത്തുള്ള ആൾ പുറത്തുള്ള ആളേക്കാൾ ശക്തനാണ്. ആ അകത്തുള്ള ആളുമായി കുറച്ചുകൂടി അടുപ്പത്തിലാകുക എന്നതാണ് മെഡിറ്റേഷൻ കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. വാതിലടയ്ക്കുക. അകത്തുള്ള ആളെ കേൾക്കുക. എല്ലാവരും ഒന്നു കണ്ണുപൂട്ടിയിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, തങ്ങളുടെ വാതിലുകളെ കൊട്ടിയടയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ അടച്ചുപൂട്ടാൻ (shutdown) കഴിയും. അപ്പോൾ അകത്തുനിന്നുവരുന്ന ഒരു ചൈതന്യവുമായി നിങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെട്ടു ജീവിക്കാനും സാധിക്കും.

നിശ്ചയമായും അതിന്റെ ഇടപെടൽ, മന്ത്രണങ്ങൾ പുറത്തുനിന്നു കേൾക്കുന്ന മുഴുവൻ ആരവങ്ങളേക്കാളും ശക്തമാണ്. അവനവന്റെ ആകുലതകളെ എങ്ങനെ അഡ്രസ് ചെയ്യണമെന്ന് ക്രിസ്തു പറയുന്നത് വെറുതെയൊന്നു വായിച്ചെടുക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും. ജീവനുണ്ടായിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. വസ്ത്രത്തേക്കാൾ ശരീരമാണ് പ്രധാനം. അപ്പത്തേക്കാൾ പ്രധാനമാണ് പ്രാണൻ. ജീവനെ ധ്യാനിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ഒരാൾ ജീവൻ നല്കിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ആ ജീവൻ കെടാതെ സൂക്ഷിക്കുക എന്നത് അയാളുടെ ധർമമാണ്. നമ്മൾ ജീവനെയല്ല ധ്യാനിക്കുന്നത്; മറിച്ച്, നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പറ്റിയ മാലിന്യങ്ങളെയും അപമാനങ്ങളെയുമാണ്. അതൊക്കെ ഓർത്താണ് നമ്മുടെ ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുന്നത്. ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നതുതന്നെയാണ് പ്രധാനം. 'എല്ലാറ്റിനും പരിഹാരമുണ്ട്, മരണത്തിനൊഴികെ' എന്നാണല്ലോ ബൈസിക്കിൾ തീവ്സ് എന്ന സിനിമയിലെ കഥാപാത്രം മകനോടു പറയുന്നത്. അതുതന്നെയാണ് അതിന്റെ ശരിയും. പലപ്പോഴും സംഭവിക്കുന്നതെന്താണ്? തീരെ ചെറിയ പ്രതിസന്ധികളിൽപോലും മനുഷ്യർ ജീവനൊടുക്കുന്നു. ഒരു ഗോതമ്പുമണിയെപോലും ലാബിനുള്ളിൽ ഉണ്ടാക്കാൻ ഇന്നേവരെ നമുക്കു പറ്റിയിട്ടില്ല. അതുകൊണ്ട് ജീവന്റെ അമൂല്യതകളെ ധ്യാനിക്കുക. ○

മാധ്യമം

ജ്യോത്സ്ന സിബി

സോഷ്യൽമീഡിയ ഇല്ലാതെ എന്തുജീവിതം?

ഹാക്കിങ്, സൈബർ ബുള്ളിയിങ്, ബ്ലാക്ക് മെയിൽ, ഐഡന്റിറ്റി മോഷണം എന്നിവയെല്ലാം സോഷ്യൽമീഡിയ വഴി ഇന്നു സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

സോഷ്യൽമീഡിയ ഇല്ലാതെ ഇന്ന് എന്തുജീവിതം? ഭൂരിപക്ഷത്തിന്റെയും ദിവസം തുടങ്ങുന്നതും അവസാനിക്കുന്നതും സോഷ്യൽമീഡിയ ഉപയോഗം വഴിയാണ്. പ്രായഭേദമെന്യേ എല്ലാവരും അതിന്റെ അടിമകളായിരിക്കുന്നു. ഓരോരുത്തർക്കും അവരവർക്കു വേണ്ടതു നല്കാൻ സോഷ്യൽമീഡിയയ്ക്കു കഴിയുന്നു എന്നതാണ് സോഷ്യൽമീഡിയയെ ഇന്നേറെ പ്രസക്തമാക്കുന്നത്. സോഷ്യൽമീഡിയയെ പൂർണമായും തള്ളാനോ കൊള്ളാനോ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയിലാണ് ലോകം. ആലോചിച്ചുനോക്കിയാൽ ഏറെ ഗുണങ്ങളും എന്നാൽ അതുപോലെതന്നെ ഏറെ ദോഷങ്ങളും സോഷ്യൽമീഡിയയ്ക്കുണ്ട്.

സോഷ്യൽമീഡിയയുടെ ഏറ്റവും വലിയ ഗുണം, ആശയവിനിമയത്തിലെ വേഗതയാണ്. ലോകത്തിലെ ഏതുഭാഗത്തും നടക്കുന്ന സംഭവങ്ങൾ ആ നിമിഷംതന്നെ നമ്മുടെ മുമ്പിലെത്തുന്നു. പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ എത്ര വൈകിമാത്രം അറിഞ്ഞിരുന്ന വിശേഷങ്ങളാണ് ഇന്നു നൊടിയിടകൊണ്ടു നമ്മുടെ പക്കലെത്തുന്നത്. അതുപോലെ ലോകത്തെവിടെയിരുന്നും നമുക്കു സംഭാഷണം നടത്താനും, നേരിൽ കാണാനുംവരെ സൗകര്യങ്ങൾ ഇതുവഴി ക്രമീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇത്തരമൊരു വിപ്ലവം സ്വപ്നം കാണാൻപോലും കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല പഴയ തലമുറയ്ക്ക്.

സോഷ്യൽമീഡിയ വഴി പഠനമേഖലയിൽപോലും പുതിയ പാതകൾ വെട്ടിത്തുറക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പാഠപുസ്തകങ്ങളിലൂടെ മാത്രം കിട്ടിയിരുന്ന പല അറിവുകളും പരിധിയില്ലാതെ സോഷ്യൽമീഡിയ വഴി ആർജിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. വ്യവസായമേഖലയിലുണ്ടായ വളർച്ചയാണ് മറ്റൊന്ന്. പരസ്യച്ചെലവില്ലാതെ ഉല്പന്നങ്ങൾ അനേകരിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ ഇന്നു സോഷ്യൽമീഡിയ വളരെ സഹായകമാണ്. ചെറിയ ബിസിനസുകൾക്കുപോലും വൻലാഭം ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുംവിധത്തിൽ സോഷ്യൽമീഡിയ വിശാലമായ ലോകം തുറന്നിട്ടിരിക്കുന്നു.

മൊബൈൽ ക്യാമറയും കഴിവുമുണ്ടെങ്കിൽ സോഷ്യൽമീഡിയ വഴി ലഭിക്കുന്ന അവസരങ്ങൾക്ക് കയ്യും കണക്കുമില്ല. സോഷ്യൽമീഡിയയിലൂടെ മാത്രം പ്രശസ്തരായ കലാകാരന്മാരും എഴുത്തുകാരും ധാരാളമുണ്ട് ഇവിടെ. സാമൂഹിക അവബോധം സൃഷ്ടിക്കാനും സോഷ്യൽമീഡിയ ഇന്നു വലിയ പങ്കാണ് നിർവഹിക്കുന്നത്.

എന്നാൽ ഇതിനെല്ലാമപ്പുറം നിരവധി ദോഷങ്ങളും സോഷ്യൽമീഡിയ വഴി

മനുഷ്യരാശിക്കു കിട്ടിയ അനുഗ്രഹങ്ങളിലൊന്നാണ് സോഷ്യൽമീഡിയ. പക്ഷേ അത് ശാപത്തിനുകൂടി കാരണമാകരുത്.

സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. അധികസമയം സോഷ്യൽമീഡിയ ഉപയോഗിക്കുന്നതുമൂലം ബന്ധങ്ങൾ ശിഥിലമാകുകയും വ്യക്തിപരമായ പല നേട്ടങ്ങളും നഷ്ടമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. നിയന്ത്രണമില്ലാത്ത സോഷ്യൽമീഡിയ ഉപയോഗം പഠനത്തെയും ജോലിയെയും ഉറക്കത്തെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. വ്യാജവാർത്തകൾ പ്രചരിപ്പിക്കാനും, ആളുകൾക്കിടയിൽ തെറ്റിദ്ധാരണ പരത്താനും സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപകരണമായി മാറുന്നു.

സ്വകാര്യതയുടെ മേലുള്ള കടന്നുകയറ്റമാണ് മറ്റൊരു ഭീഷണി. ഹാക്കിങ്, സൈബർ ബുള്ളിയിങ്, ബ്ലാക്ക് മെയിൽ, ഐഡന്റിറ്റി മോഷണം എന്നിവയെല്ലാം ഇതിന്റെ ഫലമായി ഇന്നു സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ട്രോളിങ്, അപമാനകരമായ കമന്റുകൾ എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം വ്യക്തികൾ ഇരകളായി മാറുന്നുണ്ട്. ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ് സൃഷ്ടിക്കാനും, ഏകാന്തതയിലേക്കും മാനസികപീഡനത്തിലേക്കും വ്യക്തികളെ തള്ളിവിടാനും സോഷ്യൽ മീഡിയ കാരണമാകുന്നുണ്ടെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. യാഥാർഥ്യത്തിൽനിന്ന് അകന്നു ജീവിക്കുന്നതിനാൽ വ്യക്തി, കുടുംബ, സാമൂഹികതലങ്ങളിൽ പലതരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്കും സോഷ്യൽമീഡിയ വഴിയൊരുക്കുന്നുണ്ട്.

ശക്തമായ മാധ്യമമാണ് സോഷ്യൽമീഡിയ. എന്നാൽ അത് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണം എന്നത് മനുഷ്യന്റെ വ്യക്തിപരമായ തീരുമാനമാണ്. അതുകൊണ്ട് സോഷ്യൽമീഡിയ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ വിവേകവും നിയന്ത്രണശേഷിയും ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഗുണങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ദോഷങ്ങളിൽനിന്ന് സ്വയംരക്ഷപ്പെടാനും തയാറാകണം. സന്തുലിതമായ ഉപയോഗവും ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള പങ്കാളിത്തവും അതിനുണ്ടാവണം. മനുഷ്യരാശിക്കു കിട്ടിയ അനുഗ്രഹങ്ങളിലൊന്നാണ് സോഷ്യൽ മീഡിയ. പക്ഷേ അത് ശാപത്തിനുകൂടി കാരണമാകരുത്. ○

ഇങ്ങനെയും വൈറ്റമിൻ ഡി നേടിയെടുക്കാം

ആനി പോൾ

വൈറ്റമിൻ ഡിയുടെ അപര്യാപ്തത ഇക്കാലത്ത് പലരും നേരിടുന്ന പ്രധാന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിലൊന്നാണ്. കൂടുതൽ ജോലികളും വീടിനോ സ്ഥാപനത്തിനോ ഉള്ളിലായതുകൊണ്ട് വേണ്ടിടത്തോളം സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കാത്തതാണ് കാരണം. എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും ആരോഗ്യത്തിനു മാത്രമല്ല, പേശികളുടെ പ്രവർത്തനത്തിനും, ഹോർമോൺ സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്കും, രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനം ശക്തിപ്പെടുത്താനും, മൂഡ് നിലനിർത്താനുമൊക്കെ വൈറ്റമിൻ ഡി സഹായകമാണ്. പ്രായമായവർ, ഇരുണ്ടനിറത്തിലുള്ള ചർമം ഉള്ളവർ, രാത്രികാലങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവർ തുടങ്ങിയവർക്കും വൈറ്റമിൻ ഡിയുടെ അപര്യാപ്തത കണ്ടുവരാറുണ്ട്. വൈറ്റമിൻ ഡിയുടെ കുറവു പരിഹരിക്കാനുള്ള എളുപ്പമാർഗം സൂര്യപ്രകാശമേല്ക്കുക എന്നതാണ്. മുഖം, കൈകൾ, കാലുകൾ എന്നീ ഭാഗങ്ങളിൽ വെയിൽ കൊള്ളാൻ അനുവദിക്കുക. സൺസ്ക്രീൻ ഉപയോഗിക്കാതെ പുറത്തിറങ്ങുന്നതായിരിക്കും കൂടുതൽ ഗുണകരം. ചെമ്പല്ലി, അയല, മത്തി, ചൂര തുടങ്ങിയ മത്സ്യങ്ങളിൽ വൈറ്റമിൻ ഡി ധാരാളമായുണ്ട്. ആഴ്ചയിൽ ഒരുതവണയെങ്കിലും ഇവയിലേതെങ്കിലും കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. മുട്ടയും കൂണുമാണ് മറ്റു രണ്ടുവിഭവങ്ങൾ. മുട്ട ദിവസവും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണമെന്നു പറയുന്നത് അതുകൊണ്ടാണ്. ഫോർട്ടിഫൈഡ് ഫുഡ്സ്, ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ്, യോഗർട്ട് എന്നിവയിലെല്ലാം വൈറ്റമിൻ ഡി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വളരെ പെട്ടെന്നു തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നല്ല വൈറ്റമിൻ ഡിയുടെ കുറവ്. അതുകൊണ്ടു തുടർച്ചയായി ഇക്കാര്യത്തിൽ പരിശോധന നടത്തണം.

ഹരിത ഡി.

പുതുവർഷത്തിൽ പുതിയ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാം

ബ്രേക്ഫാസ്റ്റ് പോഷകസമ്പുഷ്ടമായിരിക്കണം. മുട്ടയും ഏത്തപ്പഴവും നട്സും ഓട്സും ഇക്കാര്യത്തിൽ ഏറെ നല്ലതാണ്.

പുതുവർഷത്തിൽ പുതിയ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്നവരാണ് പലരും. അവ എത്രത്തോളം തുടർന്നുകൊണ്ടുപോകാൻ കഴിയും എന്ന് അവരവർ തന്നെയാണ് തീരുമാനിക്കേണ്ടത്. അതെന്തായാലും ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധപതിപ്പിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹമുള്ളവർക്കായി ചില കാര്യങ്ങൾ നിർദേശിക്കാം.

വെള്ളംകുടിക്കുക

രാവിലെ ഉറക്കമുണർന്ന് എണീറ്റുവന്നാലുടനെ വെള്ളം കുടിക്കണം. ദഹനത്തെയും മെറ്റബോളിസത്തെയും ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നവയാണ് അതിരാവിലെയുള്ള വെള്ളംകുടി. രാവിലെ എണീറ്റാലുടനെ 500 മില്ലി വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ഉപാപചയനിരക്ക് 24 മുതൽ 30 ശതമാനംവരെ വർധിപ്പിക്കാറുണ്ടെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ. മാത്രമല്ല, രാവിലെ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിലൂടെ വിശപ്പ് കുറയും; അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് തടയാം.

വ്യായാമം ചെയ്യുക

ജിമ്മിൽ പോയി വർക്കൗട്ട് ചെയ്യാൻ സമയമോ മനസോ ഇല്ലാത്തവർക്കുപോലും വീടുകളിൽ ചെറിയ തോതിലുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാം. സ്ട്രെച്ചിങ്, യോഗ, നടത്തം എന്നിവ ഉദാഹരണം. വേഗത്തിലുള്ള നടത്തം കൊഴുപ്പു കുറയ്ക്കും, ഊർജം വർധിപ്പിക്കും. ദിവസം മുഴുവൻ ഊർജസ്വലമാക്കാനുള്ള എളുപ്പവഴികളാണ് ഇവയെല്ലാം.

പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ബ്രേക്ഫാസ്റ്റ്

ഒരു ദിവസത്തിനു മുഴുവൻ ആവശ്യമായ ഊർജം കിട്ടുന്നത് ബ്രേക്ഫാസ്റ്റ് വഴിയാണ്. അതുകൊണ്ട് ബ്രേക്ഫാസ്റ്റ് പോഷകസമ്പുഷ്ടമായിരിക്കണം. മുട്ടയും ഏത്തപ്പഴവും

ഹൃദയാരോഗ്യം

ഷീനാ കുര്യൻ

ഹൃദ്രോഗികൾ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ മരുന്നുകഴിക്കണോ?

പ്രശസ്ത ഹൃദ്രോഗവിദഗ്ധനെ കാണാനെത്തിയപ്പോൾ അനിൽകുമാറിന് ചോദിക്കാൻ ഒരു സംശയം. അയാളെ പോലെതന്നെ ഒരു തവണ ഹൃദ്രോഗമുണ്ടായതാണ് സുഹൃത്തായ ബിജുവിനും. പക്ഷേ ബിജു ഇപ്പോൾ പഴയതുപോലെ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നു. ഭാരമുള്ള ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ തനിക്കാകട്ടെ, അക്കാര്യങ്ങളിലെല്ലാം കർശനനിയന്ത്രണവും. ഇതെന്തുകൊണ്ടാണ്? അസുഖം വന്നാൽ എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെയല്ലേ ചികിത്സയും ശ്രദ്ധയും വേണ്ടത്?

അനിൽകുമാറിന്റെ സംശയം മറ്റു പലരുടെയും സംശയമാണ്. എന്നാൽ അതിന് കൃത്യമായ മറുപടി ഡോക്ടർമാർക്കുണ്ട്. നൂറുപേർക്ക് ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് വന്നു എന്നിരിക്കട്ടെ. അതിൽ 90 പേർക്കും ഹൃദയത്തിന്റെ പമ്പിങ്ങിൽ കാര്യമായ തകരാർ ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. എന്നാൽ 10 പേർക്ക് അക്കാര്യത്തിൽ ഹാനി സംഭവിച്ചു കാണും. അതിനാൽ ആദ്യത്തെ 90 പേരേക്കാൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് ഈ 10 പേരാണ്. 90 പേർക്കും ആദ്യത്തെ രണ്ടാഴ്ചത്തെ വിശ്രമം കഴിഞ്ഞാൽ തുടർന്ന് സാധാരണജീവിതം നയിക്കാം. പമ്പിങ് വളരെ കുറഞ്ഞുപോയവർ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കണം. അവർ കഠിന വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടാനോ, ഭാരിച്ച ജോലി ചെയ്യാനോ പാടില്ല. വളരെ ശ്രദ്ധിച്ചുമാത്രമേ തുടർന്നുള്ള ജീവിതം അവർ നയിക്കാവൂ. ഓടുക, ചാടുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ അവർക്ക് വിലക്കപ്പെട്ടവ തന്നെ. അനിൽകുമാറും ബിജുവും വ്യത്യസ്തരായതിനു കാരണമെന്തെന്നു മനസിലായല്ലോ.

സാധാരണഗതിയിൽ ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടായ വ്യക്തികളെ നാലുദിവസം കഴിഞ്ഞ് ആശുപത്രിയിൽ നിന്നു ഡിസ്ചാർജ് ചെയ്യും. പലരും ആദ്യത്തെ രണ്ടാഴ്ച മരുന്ന് കൃത്യമായി കഴിക്കും. പിന്നീട് ഇക്കാര്യത്തിൽ അലംഭാവം കാണിച്ചു തുടങ്ങും. ഡോക്ടറുടെ നിർദേശമില്ലാതെ അവർ മരുന്നുപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. ഇത് അപകടം ക്ഷണിച്ചുവരുത്തും. ഒരിക്കൽ ഹൃദ്രോഗബാധയുണ്ടായ വ്യക്തിക്ക് ഭാവിയിൽ വീണ്ടും അതിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ആ സാധ്യത ഇല്ലാതാക്കാൻ അവർ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ചിലപ്പോൾ മരുന്നുകഴിക്കേണ്ടി വരും. ഒരുവർഷത്തേക്ക് മരുന്നുകളുടെ എണ്ണം കൂടുതലായിരിക്കും. അതിനു ശേഷം ഡോക്ടറുടെ നിർദേശപ്രകാരം മരുന്നുകളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കാറുണ്ട്. ഹൃദ്രോഗചികിത്സയിൽ സ്വയംചികിത്സ പാടില്ല. വിദഗ്ധനായ ഡോക്ടറുടെ നിർദേശാനുസരണം മാത്രമേ ചികിത്സ നടത്താവൂ.

നട്സും ഓട്സും ഇക്കാര്യത്തിൽ ഏറെ നല്ലതാണ്. പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ബ്രേക്ഫാസ്റ്റ് കഴിക്കുമ്പോൾ വയർ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന തോന്നലുണ്ടാവും. അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കാൻ അതു സഹായിക്കും. അവക്കാഡോ, വിത്തുകൾ എന്നിവയും പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

മധുരംകുറയ്ക്കുക

കഴിയുന്നത്ര ഭക്ഷണത്തിൽ മധുരം കുറയ്ക്കുക. പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയ ഉയർന്ന തോതിലുള്ള പഞ്ചസാര ഇൻസുലിൻ വർധിപ്പിക്കയും വിശപ്പ് കൂട്ടുകയും ചെയ്യും. ശരീരഭാരം വർധിക്കുന്നതിന് ഇത് ഇടയാകും. ○

അന്നമ്മ ഇടയാറന്മുള

അടുക്കളയിലെ അപകടങ്ങൾ

ലോകത്തിലേക്കുവെച്ചേറ്റവും മനോഹരമായ ഒരു ഇടമുണ്ടെങ്കിൽ അത് അടുക്കളയാണെന്ന് ആരോ എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. കുടുംബത്തിന്റെ കേന്ദ്രം അടുക്കളയാണല്ലോ. അവിടെ പാകംചെയ്യുന്നതും വെച്ചുവിളമ്പുന്നതുമാണ് ആ കുടുംബത്തിലുള്ള എല്ലാവരെയും ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ തരത്തിൽ ബാധിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ അപകടം വരുത്തിവെക്കുന്ന ഇടംകൂടിയാണ് അടുക്കള. അവിടെ നിസാരമായി നാം കണക്കാക്കുന്ന പലതും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഭീഷണിയാണെന്നു തിരിച്ചറിയണം.

വിലകുറഞ്ഞ പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികളും ജാറുകളും

വില കുറഞ്ഞ പ്ലാസ്റ്റിക്ക് ഉല്പന്നങ്ങളിൽ ബിബിഎ, ബിപിഎസ് തുടങ്ങിയവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ എൻഡോക്രൈൻ ഗ്ലാൻഡിന്റെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലാക്കും. ഹോർമോൺ അസന്തുലിതാവസ്ഥ, പ്രത്യുല്പാദനപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കും ഇവ വഴിതെളിക്കാം. കൂടുതൽ കാലം നിലനില്ക്കും, വിലക്കുറവ് എന്നീ പ്രലോഭനങ്ങളാണ്, ആട്ടയും ബിസ്ക്കറ്റും കേക്കും പോലുള്ളവ പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികളിൽ സൂക്ഷിക്കാൻ വീട്ടമ്മമാരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത്തരം പ്ലാസ്റ്റിക് ജാറുകളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്ന പദാർഥങ്ങൾ സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നതുമൂലം കുട്ടികളിൽ വളർച്ചാപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് അടുക്കളയിൽനിന്ന് ഒഴിവാക്കേണ്ടവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവയാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് ജാറുകളും കുപ്പികളും. സ്റ്റീൽ, ചില്ലു പാത്രങ്ങൾ എന്നിവ ഇതിനു പകരം ഉപയോഗിക്കാം.

പ്ലാസ്റ്റിക് ജാറുകളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്ന പദാർഥങ്ങൾ സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ വളർച്ചാപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

പായ്ക്കറ്റിലുള്ള സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ

FSSAI, AGMARK സർട്ടിഫിക്കേഷനുള്ള പായ്ക്കറ്റുകളിലെ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ മാത്രമേ അടുക്കളയിൽ ഉപയോഗിക്കാവൂ. റെഡിമെയ്ഡ് ആയി പായ്ക്കറ്റുകളിൽ ലഭിക്കുന്ന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തിനു ദോഷം ചെയ്യും. സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ വാങ്ങി സ്വന്തമായി പൊടിച്ചു ചില്ലുപാത്രങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്.

പഞ്ചസാര പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ശരീരഭാരം കൂട്ടും; പ്രമേഹം, നീർക്കെട്ട്, കാൻസർ തുടങ്ങിയവയ്ക്കും കാരണമാകും.

റിഫൈൻഡ് ഓയിലുകൾ

റിഫൈൻഡ് ഓയിലുകൾ പതിവായി ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. കാൻസർ മുതൽ പൊണ്ണത്തടി വരെയുള്ള നിരവധി ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കു കാരണം റിഫൈൻഡ് ഓയിലാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. സ്വാഭാവിക എണ്ണയുടെ സംസ്കരിച്ച രൂപമാണ് റിഫൈൻഡ് ഓയിലുകൾ. അതിനു പകരം ഒലിവ് ഓയിൽ പോലെയുള്ള സസ്യാധിഷ്ഠിത എണ്ണ മിതമായ അളവിൽ ഉപയോഗിക്കുക.

പഞ്ചസാര

വെളുത്ത വിഷം എന്നാണ് പഞ്ചസാരയുടെ മറ്റൊരുപേര്. പഞ്ചസാര പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ശരീരഭാരം കൂട്ടും; പ്രമേഹം, നീർക്കെട്ട്, കാൻസർ തുടങ്ങിയവയ്ക്കും കാരണമാകും. പഞ്ചസാരയുടെ ഉപയോഗം കഴിയുമെങ്കിൽ ഉപേക്ഷിക്കുക; തീരെ നിവൃത്തിയില്ലെങ്കിൽ നിയന്ത്രിക്കുക. ○

ഹൃദയാരോഗ്യം

ഡോ. അരുൺ തോമസ്

പൊന്നുപോലെ ഹൃദയം സൂക്ഷിക്കാം

ഹൃദയം നിലച്ചുപോയാൽ പിന്നെ നമ്മെക്കൊണ്ട് എന്തുപ്രയോജനം? അതുപോലെ തന്നെയാണ് ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യം കുറഞ്ഞുപോയാലും. ഹൃദയത്തിന് അർഹമായ പരിഗണനയും ശുശ്രൂഷയും കൊടുക്കുക ഇന്നത്തെ കാലത്ത് അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് ഹൃദയാരോഗ്യം കുറഞ്ഞുവരുകയും, ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ വർധിച്ചുവരുകയും ചെയ്യുന്ന ഇക്കാലത്ത്. ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്താൻ ചില ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ അനുദിന മെനുവിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണമെന്നാണ് വിദഗ്ധരുടെ അഭിപ്രായം. എന്തൊക്കെയാണ് ഹൃദയാരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ?

ഒമേഗ 3 ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ

ചൂരപോലെ കൊഴുപ്പുള്ള മീനുകൾ ഒമേഗ 3 ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ അടങ്ങിയവയാണ്. അതുകൊണ്ട് ഒമേഗ 3 ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.

എക്സ്ട്രാ വെർജിൻ ഒലിവ് ഓയിൽ

മോശം കൊളസ്ട്രോളും ഓക്സിഡേറ്റീവ് സ്ട്രെസും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന എക്സ്ട്രാ വെർജിൻ ഒലിവ് ഓയിൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക.

അവക്കാഡോയും വാൽനട്സും

നാരുകളും പൊട്ടാസ്യവും വൈറ്റമിൻ ഇയും അടങ്ങിയ അവക്കാഡോയും, ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ അടങ്ങിയ വാൽനട്സും കഴിക്കുന്നത് കൊളസ്ട്രോളും രക്തസമ്മർദ്ദവും കുറയ്ക്കും; ഹൃദയാഘാത സാധ്യതയുടെ തോത് പരമാവധി ലഘൂകരിക്കും.

മുരിങ്ങയിലയും ചീരയിലയും

ഹൃദയാരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നവയിൽ മുഖ്യപങ്കു വഹിക്കുന്നവയാണ് മുരിങ്ങയിലയും ചീരയിലയും. വൈറ്റമിനുകളും ധാതുക്കളും ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും ഇവയിൽ ധാരാളമായുണ്ട്.

വ്യക്തിത്വം

സ്വീറ്റി വിത്സൻ

അപകർഷബോധം ദൂരെയെറിയുക

വണ്ണം കൂടിയതും കുറഞ്ഞതും നിറം ഇല്ലാത്തതും പല്ലു പൊങ്ങിയതും എന്നുവേണ്ട ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആകാരത്തെ പരിഹസിക്കുന്നതു മുഴുവൻ ബോഡി ഷെയ്മിങിന്റെ പരിധിയിൽ വരും

സമീപകാലത്ത് വ്യാപകമായ ഒരു പദമാണ് ബോഡി ഷെയ്മിങ്. പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ ഇരട്ടപ്പേര്, വട്ടപ്പേര് എന്നൊക്കെ വിളിച്ചിരുന്ന പലതും ഇന്ന് ബോഡി ഷെയ്മിങിന്റെ ഭാഗമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. വണ്ണം കൂടിയതും കുറഞ്ഞതും നിറം ഇല്ലാത്തതും പല്ലു പൊങ്ങിയതും എന്നുവേണ്ട ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആകാരത്തെ ഏതെങ്കിലും രീതിയിൽ പരിഹസിക്കുന്നതു മുഴുവൻ ബോഡി ഷെയ്മിങിന്റെ പരിധിയിൽ വരും. സാധാരണക്കാർ മാത്രമല്ല സെലിബ്രിറ്റികൾ വരെ ഇതിന്റെ ഇരകളായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നതാണ് പുതിയ കാലത്തിന്റെ പ്രത്യേകത.

ഒരു തമിഴ്ചിത്രത്തിന്റെ പബ്ലിസിറ്റിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചടങ്ങിൽ ഒരു യുട്യൂബർ നടിയെ ബോഡി ഷെയ്മിങ് നടത്തിയെന്ന ആരോപണം ഈയിടെ വൻവിവാദങ്ങൾക്കു വഴിതെളിച്ചിരുന്നു. പലവിധകാരണങ്ങളാൽ വ്യക്തികൾ വണ്ണംവെക്കുകയോ മെലിയുകയോ ചെയ്യാം. ഏറെക്കാലം ബോഡി ഷെയ്മിങിന് വിധേയനായ വ്യക്തിയായിരുന്നു നിവിൻ പോളി. വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം സിനിമയിൽ ഒരു നടനായി പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട് നിവിൻ

ബാഹ്യസൗന്ദര്യത്തേക്കാൾ ഒരു വ്യക്തിയെ മറ്റുള്ളവർക്കു സ്വീകാര്യനാക്കുന്നത് ആന്തരികസൗന്ദര്യമാണെന്ന് വിവേകത്തോടെ ചിന്തിച്ചാൽ മനസിലാകും.

തനിക്കെതിരെ ബോഡി ഷെയ്മിങ് നടത്തിയവർക്ക് കൃത്യമായ മറുപടി നല്കി.

സാധാരണക്കാർ മാത്രമല്ല സെലിബ്രിറ്റികളും ഇതിന്റെ ഇരകളാകുന്നുവെന്നു ചുരുക്കം. സോഷ്യൽ മീഡിയ അത്യധികം വളർന്നുകഴിഞ്ഞ സാഹചര്യം ഇതിന് അനുകൂലമാണ്. സ്വന്തം ശരീരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മതിപ്പില്ലായ്മയാണ് ബോഡി ഷെയ്മിങ്ങിൽ ആളുകൾ തകർന്നുപോകാൻ കാരണം. സ്വന്തം മനസിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തണം, സ്വന്തം ശരീരത്തെ ആദരിക്കണം, സ്നേഹിക്കണം. എല്ലാവിധ കുറവുകളോടും പരിമിതികളോടുംകൂടി സ്നേഹിക്കണം. അത്തരത്തിലുള്ള പ്രതിരോധം തീർക്കലിലൂടെയേ ഇതിന് അറുതിവരുത്താനാവൂ.

എന്നെപ്പോലെ ഒരാൾ ഞാൻ മാത്രമേയുള്ളൂ. എന്റെ ശാരീരികപ്രത്യേകതകൾ എന്റേതുമാത്രം. നിറം, ഉയരം, വണ്ണം, അവയവപ്രത്യേകതകൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഓരോരുത്തരിലും വ്യത്യസ്തമാണ്. പല കേസുകളിലും കുറ്റം തെളിയിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത് വിരലടയാളങ്ങളാണല്ലോ. എന്തുകൊണ്ടാണ് വിരലടയാളം സവിശേഷമാകുന്നത്? ഈ ലോകത്ത് ഇതിനകം കോടാനുകോടി മനുഷ്യർ ജീവിച്ചു മരിച്ചുപോയിട്ടുണ്ട്. പല ഭൂഖണ്ഡങ്ങളിലായി കോടാനുകോടി മനുഷ്യർ ഇപ്പോൾ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുമുണ്ട്. എന്നാൽ എന്റെ വിരലടയാളം എന്റേതു മാത്രമാണ്. ഇതിനോടു സാമ്യമുള്ളതോ, ഒരേപോലെ തോന്നിക്കുന്നതോ ആയ മറ്റൊരു വിരലടയാളമില്ല. അതുതന്നെയല്ലേ ഞാൻ എന്ന വ്യക്തിയുടെ അനന്യത. ഈ ചിന്ത മനസിൽ ആഴപ്പെടുത്തണം.

മറ്റാരെയും പോലെയല്ല ഞാൻ. അതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവർ എന്റെ ശരീരത്തെ നോക്കിപറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഞാനൊരിക്കലും ഉള്ളിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ടതില്ല. അതോർത്ത് മനസ് തളരുകയും വേണ്ട. സെലിബ്രിറ്റികളെ നാം വീഡിയോയിലും സോഷ്യൽമീഡിയയിലും കാണാറുണ്ട്. അവരെല്ലാം അത്രയ്ക്ക് ആകർഷകമായ രൂപഭംഗിയും സൗന്ദര്യവും ഉള്ളവർ തന്നെയാണോ? പലപ്പോഴും മണിക്കൂറുകൾ നീണ്ട മേയ്ക്കപ്പും, ഉടയാടകളുമാവാം അവരെ സൗന്ദര്യത്തികവോടെ നമ്മുടെ മുമ്പിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നത്.

മിന്നുന്നതെല്ലാം പൊന്നല്ല. അതുകൊണ്ട് ആരുമായും സ്വയം താരതമ്യം ചെയ്യാതിരിക്കുക. അമിതവണ്ണമാണ് പലരുടെയും സൗന്ദര്യസങ്കല്പത്തിന് കോട്ടംവരുത്തുന്നത്. എന്തുകൊണ്ടാണ് അമിതവണ്ണം? കാരണം കണ്ടെത്തണം. ഭക്ഷണശീലമാണോ, രോഗമാണോ, ജീവിതശൈലിയാണോ, പാരമ്പര്യമാണോ...? യഥാർഥ കാരണം കണ്ടെത്തുക. പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പരിഹരിക്കാൻ പറ്റാത്തതെങ്കിൽ സ്വയം അംഗീകരിക്കുക. ഒരു കാരണവശാലും അപകർഷബോധത്തിലേക്കു വഴുതിവീഴാതിരിക്കാൻ മുൻകരുതലെടുക്കണം. ശരീരസൗന്ദര്യത്തേക്കാൾ ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരമാണ് പ്രധാനം. ബാഹ്യസൗന്ദര്യം പലഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നുമാത്രം. ബാഹ്യസൗന്ദര്യത്തേക്കാൾ ഒരു വ്യക്തിയെ സ്വീകാര്യമാക്കുന്നത് ആന്തരികസൗന്ദര്യമാണെന്ന് വിവേകത്തോടെ ചിന്തിച്ചാൽ മനസിലാകും.

ഡാ തടിയാ എന്നൊരു മലയാളസിനിമയിലെ ഒരു ഗാനത്തിലെ വരികൾ ഇങ്ങനെ: ഞാൻ ഇങ്ങനെയാണ് ഭായ്. അതിന് നിനക്കെന്താണ് ഭായ്? അതെ, അതുതന്നെയാണ് നാം സ്വയം പറയേണ്ടതും, മറ്റുള്ളവരോടു പറയേണ്ടതും. ○

ഡോ. രാജമ്മ ജോൺ

സ്തനാർബുദം

ശ്വാസകോശാർബുദം കഴിഞ്ഞാൽ സ്ത്രീകളിലെ മരണനിരക്കു കൂട്ടുന്ന രണ്ടാമത്തെ കാൻസറാണ് ബ്രെസ്റ്റ് കാൻസർ.

കക്ഷത്തിൽ എന്തോ അസ്വസ്ഥത പോലെയാണ് ജെയ്നമ്മയ്ക്കു തുടക്കത്തിൽ അനുഭവപ്പെട്ടത്. അടുത്ത ദിവസങ്ങളിൽ കക്ഷത്തിൽ വല്ലാത്തൊരു വീക്കം. ആദ്യമൊന്നും അത്ര ഗൗനിച്ചില്ല. അസ്വസ്ഥത മാറാതെ നിന്നപ്പോൾ ഡോക്ടറെ കണ്ടു. വിദഗ്ധപരിശോധനയുടെ റിസൾട്ട് അറിഞ്ഞപ്പോൾ ഞെട്ടി; സ്തനാർബുദം. സ്തനത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന മുഴകളോ തടിപ്പോ മാത്രമാണ് സ്തനാർബുദത്തിന്റെ ലക്ഷണമായി പലരും കരുതുന്നത്. പക്ഷേ, അതു മാത്രമല്ലെന്ന് ഈ സംഭവം വെളിപ്പെടുത്തുന്നു.

മുലക്കണ്ണിലെ വ്രണങ്ങൾ, മുലക്കണ്ണിന്റെ ആകൃതിയിലുള്ള മാറ്റം, മുലക്കണ്ണിൽ നിന്നു സ്രവം, സ്തനങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ചുവപ്പും ചൊറിച്ചിലും, സ്തനങ്ങളുടെ തൊലിയിൽ ചുളിവുകൾ ഇവയെല്ലാം സ്തനാർബുദവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗലക്ഷണങ്ങളാവാം.

സ്തന ലോബ്യൂളുകളിലോ നാളങ്ങളിലോ ഉള്ള കോശങ്ങളുടെ അസാധാരണ വളർച്ചയാണ് സ്തനാർബുദം. കോശങ്ങൾ അനിയന്ത്രിതമായി വളരുകയും ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് അതു വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ സ്തനാർബുദം ഗുരുതരമായി മാറുന്നു. സ്ത്രീകളിൽ കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്ന കാൻസറാണിത്. വിദേശങ്ങളിലെ ചില

മാമോഗ്രാം

40 വയസുകഴിയുമ്പോൾ തന്നെ സ്ത്രീകൾ മാമോഗ്രാം പരിശോധനയ്ക്കു വിധേയരാകാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. 40നും 45നും ഇടയിൽ വർഷത്തിൽ രണ്ടു തവണയെങ്കിലും മാമോഗ്രാം പരിശോധന നടത്തുന്നത് നല്ലതാണ്.

ലംപെക്ടമിയും മാസ്റ്റെക്ടമിയും

സ്തനാർബുദചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രണ്ടുവാക്കുകളാണ് ഇവ. സ്തനത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനെ ലംപെക്ടമി എന്നും, സ്തനങ്ങൾ മുഴുവൻ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനെ മാസ്റ്റെക്ടമി എന്നും വിളിക്കുന്നു.

കണക്കുകൾ പ്രകാരം, ശ്വാസകോശാർബുദം കഴിഞ്ഞാൽ സ്ത്രീകളിലെ മരണനിരക്കു കൂട്ടുന്ന രണ്ടാമത്തെ കാൻസറാണ് ബ്രെസ്റ്റ് കാൻസർ.

പാരമ്പര്യം മുതൽ ജീവിതശൈലി വരെ സ്തനാർബുദത്തിനു കാരണമാകാം. 12 വയസിനു മുമ്പ് ആർത്തവം ആരംഭിക്കുന്നവരിലും, പ്രായം കൂടുന്നതിനനുസരിച്ചും ഈ കാൻസർ പിടിപെടാം. 50 വയസിനു മുകളിലുള്ളവരിൽ രോഗസാധ്യത കൂടുതലാണ്. പ്രസവിക്കാത്തവരിലും, പ്രസവിച്ചിട്ടും മുലയൂട്ടാത്തവരിലും, ഗർഭനിരോധന ഗുളികകൾ ഉപയോഗിച്ചവരിലും സ്തനാർബുദ സാധ്യതയുണ്ട്. അമിതഭാരം, വ്യായാമരഹിത ജീവിതം, മദ്യപാനം എന്നിവയാണ് സ്തനാർബുദത്തിനു കാരണമാകുന്ന ജീവിതശീലങ്ങൾ.

ശരീരപരിശോധന, മാമോഗ്രാം, അൾട്രാസൗണ്ട്, ബയോപ്സി, സ്കാനിങ്, സ്റ്റേജിങ് എന്നിങ്ങനെ പല മാർഗങ്ങളിലൂടെ സ്തനാർബുദം കണ്ടെത്താം. പരിശോധനയ്ക്കിടെ അനുഭവപ്പെടാൻ കഴിയാത്തത്ര ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾപോലും കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്ന കുറഞ്ഞ ഡോസ് എക്സ് റേ ആണ് മാമോഗ്രാം. സ്തനങ്ങളിലെ മാറ്റങ്ങൾ മാമോഗ്രാം കണ്ടെത്തിയാൽ പിന്നീട് അൾട്രാസൗണ്ട് സ്കാനിങ് വേണ്ടിവരും. ശബ്ദതരംഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് സ്തനങ്ങളുടെ ചിത്രം പകർത്തുന്ന വേദനയില്ലാത്ത ഒരു സ്കാനിങ്ങാണ് ഇത്. സ്തനകലകൾ നീക്കംചെയ്ത് പതോളജിസ്റ്റിന്റെ കീഴിൽ പരിശോധനയ്ക്ക് അയയ്ക്കുന്നതാണ് ബയോപ്സി. സ്തനാർബുദത്തിന്റെ വലുപ്പവും, കൈക്കു താഴേയ്ക്കു വ്യാപിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്നു വിലയിരുത്തുന്നതുമാണ് സ്റ്റേജിങ്. ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കു മുമ്പ് കീമോതെറപ്പിയും ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കു ശേഷം റേഡിയേഷൻ തെറപ്പിയും നടത്താറുണ്ട്.

ആരംഭത്തിൽതന്നെ കണ്ടെത്തിയാൽ നൂറുശതമാനവും ചികിത്സിച്ചു ഭേദപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്നതാണ് സ്തനാർബുദം. സ്റ്റേജ് ഒന്നിലും രണ്ടിലും കാൻസർ മരണകാരണമാകുന്നില്ല. എന്നാൽ 4, 5 സ്റ്റേജുകളിലെ കാൻസർ ഗുരുതരമായേക്കാം. തുടക്കത്തിൽ കണ്ടുപിടിച്ചാൽ സ്തനം പൂർണമായും നീക്കംചെയ്യേണ്ടിയും വരില്ല. സ്വയംപരിശോധനയിലൂടെ സ്തനാർബുദം നേരത്തെതന്നെ കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. ഇതിന്, മെൻസസ് കൃത്യമായുള്ള സ്ത്രീകൾ അതു കഴിഞ്ഞാൽ ഉടനെയും, കൃത്യമായ രീതിയിൽ മെൻസസ് ഇല്ലാത്ത സ്ത്രീകൾ ഒരു മാസത്തോളം വരുന്ന കൃത്യമായ ഇടവേളകളിലും പരിശോധന നടത്തണം. ○

മുലക്കണ്ണിലെ വ്രണങ്ങൾ, മുലക്കണ്ണിന്റെ ആകൃതിയിലുള്ള മാറ്റം, മുലക്കണ്ണിൽ നിന്നു സ്രവം, സ്തനങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ചുവപ്പും ചൊറിച്ചിലും, സ്തനങ്ങളുടെ തൊലിയിൽ ചുളിവുകൾ ഇവയെല്ലാം സ്തനാർബുദ ലക്ഷണങ്ങളാവാം.

സ്തനാർബുദം: കണക്കുകൾ

ഇന്ത്യയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സ്തനാർബുദരോഗികളുള്ളത് ഹൈദരാബാദിലാണ്. രണ്ടാംസ്ഥാനം ബംഗളുരുവിന്. ചെന്നൈ മൂന്നാംസ്ഥാനത്തും. ആലപ്പുഴയും തിരുവനന്തപുരവുമാണ് കേരളത്തിൽ ഒന്നും രണ്ടും സ്ഥാനത്തുള്ളത്. യഥാക്രമം ലക്ഷത്തിൽ 42.2, 40.7 എന്നിങ്ങനെയാണ് ഇവിടെയുള്ള കാൻസർ നിരക്ക്.

ഒപ്പം

ഡോ. ആനി ഡൊമിനിക്

നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ ഉത്കണ്ഠാകുലരാണോ?

നീ ഒട്ടും പേടിക്കേണ്ട; ഞങ്ങളെല്ലാവരും നിനക്കൊപ്പമുണ്ട് എന്നു പ്രിയപ്പെട്ടവർ പറയുമ്പോൾ, അതു കുട്ടികളിൽ ജനിപ്പിക്കുന്ന ആത്മവിശ്വാസവും സന്തോഷവും അതിരില്ലാത്തതായിരിക്കും.

അനുക്കുട്ടന് എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ വയറുവേദനയും തലവേദനയുമാണ്; പ്രത്യേകിച്ച് ക്ലാസുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ. ആദ്യമൊക്കെ തലവേദനയുടെയും വയറുവേദനയുടെയും പേരിൽ അവനെ സ്കൂളിൽ വിടാൻ മാതാപിതാക്കൾ തയാറായില്ല. തുടർച്ചയായി ഇത് ആവർത്തിച്ചപ്പോൾ പേരന്റ്സിനു സംശയം. അവർ അവനെ ഡോക്ടറെ കാണിച്ചു. പരിശോധനയിൽ അവന് എന്തെങ്കിലും അസുഖമുള്ളതായി ഡോക്ടർക്കു തോന്നിയില്ല. എന്നിട്ടും ക്ലാസുള്ള ദിവസങ്ങളിലെല്ലാം അനുക്കുട്ടന് പഴയപടി വയറുവേദനയും തലവേദനയും. എന്താണ് അനുക്കുട്ടന്റെ പ്രശ്നം?

കുട്ടികളിലും യുവാക്കളിലും കണ്ടുവരുന്ന ആങ്സൈറ്റി ഡിസോർഡറിന്റെ ഇരയാണ് അനുക്കുട്ടൻ. ഉത്കണ്ഠാവൈകല്യം എന്നു വേണമെങ്കിൽ ഇതിനെ മലയാളീകരിക്കാം. ഈ അവസ്ഥ ഇന്നു കുട്ടികളിലും യുവജനങ്ങളിലും വല്ലാതെ വർധിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. പണ്ടുകാലത്ത് കുട്ടികൾക്ക് ഓരോരോ കാര്യത്തിനു പേടിയുണ്ടാകുമ്പോൾ, മുതിർന്നവർ അതവരുടെ പോരായ്മയായി കണ്ട് പരിഹസിച്ചിരുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ക്ലാസിൽ പോകാനുള്ള പേടി. അധ്യാപകൻ ഉത്തരം ചോദിച്ചാൽ പറയാൻ കഴിയാതെ വെപ്രാളപ്പെടുന്നവനെ പേടിച്ചുതൂറിയെന്നു കളിയാക്കിയിരുന്നു. നാണംകുണുങ്ങി, കഴിവില്ലാത്തവൻ എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രയോഗങ്ങൾ വേറെയുമുണ്ട്.

ഇന്ന് ഇത്തരം വൈകല്യങ്ങളെ സാധാരണ സംഭവമായല്ല, ചികിത്സ ആവശ്യ

മുള്ള രോഗാവസ്ഥയായാണ് കാണുന്നത്. ചെറിയ കാര്യങ്ങൾപോലും വലിയ പ്രശ്നമായി തോന്നുക, ഹൃദയമിടിപ്പ് അത്യധികമായി വർധിക്കുക, വിയർക്കുക, നടുങ്ങുക എന്നിങ്ങനെ പല ലക്ഷണങ്ങളുണ്ട് ആങ്സൈറ്റി ഡിസോർഡറിന്. ഇതുമൂലം ജീവിതത്തിലെ തീരെ ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽപോലും കുട്ടിക്ക് ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. പഠനത്തിലും ബന്ധങ്ങളിലും പിന്നാക്കം പോകുന്നതും സാധാരണമാകുന്നു.

അമ്മയിൽനിന്ന്, വീട്ടിൽ നിന്ന് ആദ്യമായി വിട്ടുപിരിഞ്ഞു സ്കൂളിലെത്തുമ്പോൾ കുട്ടികൾ കരയുന്നതു കണ്ടിട്ടില്ലേ. അമ്മയിൽനിന്നും അപ്പനിൽനിന്നും വേർപെട്ടാൽ തനിക്ക് എന്തെങ്കിലും അപകടം സംഭവിക്കുമോ എന്ന പേടിയാണ് കുഞ്ഞിന്റെ കരച്ചിലിനു കാരണം. പിന്നീട് ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ് ഉണ്ടാകാൻ അതു കാരണമാകാം.

അത്യധികമായ ഉത്കണ്ഠകൾക്ക് ഒരു കുട്ടി എങ്ങനെ വിധേയനാകുന്നു എന്ന ചോദ്യത്തിന് മനശാസ്ത്രജ്ഞർ പല കാരണങ്ങൾ നിരത്തുന്നുണ്ട്. കുടുംബചരിത്രമാണ് ഇതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം. മാതാപിതാക്കൾക്കോ അടുത്തബന്ധുക്കൾക്കോ മനോരോഗമുണ്ടെങ്കിൽ കുട്ടികളിലും അതിന്റെ പ്രതിഫലനമുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പഠനസമ്മർദം കുട്ടികളെ ഉത്കണ്ഠാകുലരാക്കാം. സ്കൂളിൽ നടക്കുന്ന പരീക്ഷകൾ, മത്സരങ്ങൾ എന്നിവ അമിത മാനസികസമ്മർദത്തിനു വഴിതെളിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതു ശ്രദ്ധിക്കണം. പരിഹാസം, അവഗണന, കുറ്റപ്പെടുത്തൽ, അമിതനിയന്ത്രണം, കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള കലഹം, മാതാപിതാക്കളുടെ വേർപിരിയൽ, മരണം, അപകടങ്ങൾ, ലൈംഗികചൂഷണം ഇങ്ങനെ പലതും കുട്ടിയുടെ മനസിൽ ആഴത്തിൽ മുറിവുണ്ടാക്കാം. ക്രമേണ അതു ഭീതിയും ഉത്കണ്ഠയും വളരാൻ വിത്തുപാകുകയും ചെയ്യാം.

ഇതോ ഇതിനു സമാനമായ കാരണങ്ങളോ ആവാം തലവേദന, വയറുവേദന, ഉറക്കമില്ലായ്മ, ഭക്ഷണത്തോടുള്ള വിരക്തി തുടങ്ങിയവയ്ക്കു കാരണം. കൂട്ടുകാരിൽനിന്നും കളികളിൽനിന്നും നമ്മുടെ മക്കൾ അകന്ന് ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കുന്നത് പതിവാണെങ്കിൽ അതു തികച്ചും ഗൗരവത്തോടെ കാണണം.

കുട്ടികളുടെ ഇത്തരം ഭയങ്ങളെ ലാഘവത്തോടെ കണ്ട് അവഗണിക്കാനും നിസാരവത്കരിക്കാനും മാതാപിതാക്കളോ അധ്യാപകരോ

മാതാപിതാക്കൾക്കോ അടുത്ത ബന്ധുക്കൾക്കോ മനോരോഗ മുണ്ടെങ്കിൽ കുട്ടികളിലും അതിന്റെ പ്രതിഫലനമുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

തുനിയരുത്. നേരേമറിച്ച്, കുട്ടിയുടെ ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും ആകുലതകളും മനസിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അവർ പറയുന്നതു കേൾക്കാൻ ചെവികൊടുക്കുക.

കുട്ടികളുടെ ചെറുതും വലുതുമായ നേട്ടങ്ങളെ അഭിനന്ദിച്ച് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താനും പരിശ്രമിക്കണം. സൈക്കോതെറപ്പി പ്രത്യേകിച്ച് കോഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയറൽ തെറപ്പി, കുട്ടികളെ അവരുടെ ഭയം തിരിച്ചറിയാനും നേരിടാനും സഹായിക്കുന്ന ചികിത്സാമുറയാണ്. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സ്നേഹവും സഹകരണവും പിന്തുണയും ഇക്കാര്യത്തിൽ ഏറെ പ്രധാനമാണ്. നീ ഒട്ടും പേടിക്കേണ്ട; ഞങ്ങളെല്ലാവരും നിനക്കൊപ്പമുണ്ട് എന്നു പ്രിയപ്പെട്ടവർ പറയുമ്പോൾ, അതു കുട്ടികളിൽ ജനിപ്പിക്കുന്ന ആത്മവിശ്വാസവും സന്തോഷവും അതിരില്ലാത്തതായിരിക്കും.

കുട്ടിയുടെ ജീവിതത്തെ പൂർണമായും തകർക്കേണ്ട ഒരു പ്രതിസന്ധിയല്ല ആങ്സൈറ്റി ഡിസോർഡർ. വേണ്ട സമയത്ത് ഉചിതമായ ഇടപെടലും ചികിത്സയും പിന്തുണയും ലഭിക്കുമ്പോൾ അവരതിൽനിന്നു പുറത്തുവരും. ആരോഗ്യപൂർണമായ ഒരു ജീവിതം സന്തോഷത്തോടും ആത്മവിശ്വാസത്തോടുംകൂടി നയിക്കാനും അവർക്കാവും. ഇക്കാര്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കളുടെയും അധ്യാപകരുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും പങ്കും ഉത്തരവാദിത്വവും വളരെ വലുതാണെന്ന സത്യം ഓർമയിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ○

പ്രിൻസ് തെക്കേപ്പുറം CSsR

കഴിഞ്ഞ ലക്കം തുടർച്ച

സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ബസിലിക്ക

മാർപാപ്പാമാർ ഉൾപ്പെടെ ഏകദേശം 160 പേർ ഈ ബസിലിക്കയ്ക്കുള്ളിൽ സംസ്കരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ബസിലിക്കയ്ക്കുള്ളിൽ

സ്വർഗീയാനുഭൂതിയോടെ മാത്രമേ ഒരു തീർഥാടകന് ബസിലിക്കയിലേക്കു പ്രവേശിക്കാനാവൂ. വിശ്വാസത്തിന്റെയും കലാപരതയുടെയും ചരിത്രാത്മകതയുടെയും ജ്ഞാനനിക്ഷേപം ഈ ദേവാലയത്തിനുള്ളിൽ തിങ്ങിനില്ക്കുന്നു. ഇവിടേയ്ക്കു കയറി വരുന്ന ആരും ആദ്യമൊന്ന് അമ്പരക്കും, പിന്നീട് അദ്ഭുതപ്പെടും. ഇത്തരമൊരു മനോഹര വെണ്ണക്കൽശില്പത്തിന്റെ നിർമാതാക്കളോടുള്ള ആദരവിന് അതു പിന്നീടു വഴിമാറും. തന്റെ ശിരസായ മിശിഹായെപ്പോലെ തിരുസഭയ്ക്കും സ്വർഗീയ, മാനുഷിക മാനങ്ങളുണ്ടല്ലോ. ഒരേസമയം സ്വർഗീയ അനുഭൂതി നല്കുന്ന അൾത്താര. സ്വർഗത്തിൽ വസിക്കുന്ന മാലാഖമാരുടെയും വിശുദ്ധരുടെയും മാർബിൾ പ്രതിമകളും വെങ്കലശില്പങ്ങളും മാത്രമല്ല, ഭൂമിയിൽ ജനിച്ചു ജീവിച്ചു വിശുദ്ധരായി തീർന്ന അനേകം പേരുടെ സ്മാരകങ്ങൾ കൊണ്ടും സമ്പന്നമാണ് പള്ളിയകം. ഏകദേശം അറുപതിനായിരം പേർക്ക് ഒരേസമയം ബസിലിക്കയ്ക്കുള്ളിൽ നില്ക്കാം. പള്ളിയകത്തിനു 185.5 മീറ്ററുണ്ട് നീളം. ഉയരമാകട്ടെ 46 മീറ്ററും. ദേവാലയത്തിലെ

ഹൈക്കല മൂന്നായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രധാന ഭാഗത്തെ, ഇരുവശത്തുമുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നും വേർതിരിക്കുന്നത് കൊറിന്ത്യൻ ഗ്രീക്ക് തൂണുകളാണ്. തൂണുകളുടെ മുകളിൽ സന്യാസസഭാസ്ഥാപകരായ വിശുദ്ധരുടെ പ്രതിമകൾ. മാർപാപ്പാമാർ ഉൾപ്പെടെ ഏകദേശം 160 പേർ ഈ ബസിലിക്കയ്ക്കുള്ളിൽ സംസ്കരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അവരിൽ ഭൂരിഭാഗം പേരുടെയും കബറുകൾ, ബസിലിക്കയുടെ താഴെയുള്ള നിലവറയിൽ കാണാം.

പ്രധാന കവാടത്തിലൂടെ പള്ളിയകത്തേക്കു പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ വൃത്താകൃതിയിലുള്ള മാർബിൾ ഫലകത്തിനു മുകളിലെത്തും. പഴയ ബസിലിക്കയുടെ അൾത്താരയ്ക്കു തൊട്ടുമുന്നിലുണ്ടായിരുന്ന ഫലകമാണിത്. ഇതിൽ മുട്ടുകുത്തിനിന്നുകൊണ്ടായിരുന്നു രാജാക്കന്മാരുടെ കിരീടധാരണം. അവിടെ നില്ക്കുമ്പോൾ പ്രധാന അൾത്താരയുടെ ചുറ്റിലുമായി മുകളിലേക്കു വളർന്നു പിരിഞ്ഞുപോകുന്ന തൂണുകളിൽ കണ്ണുടക്കും. ബർണിനി പണിതീർത്ത സുവർണ'പാലികയാണ്' അത്. പാലികയുടെ നേർക്ക് നടന്നു തുടങ്ങിയാലോ? ലോകത്തെ പ്രശസ്തമായ 27 കത്തീഡ്രലുകളുടെ പേരു കൊത്തിയ മാർബിൾ ഫലകങ്ങളിലൂടെ വേണം തീർഥാടകർ സഞ്ചരിക്കാൻ. വലതുവശത്തേക്കു തിരിഞ്ഞാലോ? തിരിയുന്ന ഏതൊരാളെയും സ്വാഗതം ചെയ്ത് മൈക്കലാഞ്ചലോയുടെ വിശ്വപ്രസിദ്ധമായ 'പിയെത്ത' ശിൽപം അവിടെ നിലകൊള്ളുന്നു. കുരിശിൽനിന്നിറക്കിയ മകന്റെ ശരീരം മടിയിൽ കിടത്തിയിരിക്കുന്ന അമ്മയുടെ മനോനൊമ്പരം മുഴുവൻ ഇത്ര സജീവവും ചൈതന്യനിർഭരവുമായി മാർബിളിലേക്ക് ആവാഹിക്കുമ്പോൾ മൈക്കലാഞ്ചലോയ്ക്കു പ്രായം വെറും 23. അനുഭവപരിചയം തീരെയില്ലാത്ത ഒരു ചെറുപ്പക്കാരനിൽ നിന്നും ഇതുപോലൊരു അതിവിശിഷ്ട കലാശില്പം പുറത്തുവരില്ല എന്ന് ആക്ഷേപിച്ചവർക്കുള്ള മറുപടിയായി മൈക്കലാഞ്ചലോ ശില്പത്തിൽ കയ്യൊപ്പു ചാർത്തി. കയ്യൊപ്പ് ചാർത്തിയ ഏക ശില്പമായി പിയെത്ത അങ്ങനെ മാറി. പരി. അമ്മയുടെ മാറിൽ കിടക്കുന്ന റിബണിൽ പതിഞ്ഞ അമൂല്യമായ ഈ കയ്യൊപ്പ് നമുക്കിന്നും കാണാം.

വാസ്തുവിദ്യപ്രകാരം മാത്രമല്ല, യൂറോപ്യൻ കെട്ടിട നിർമാണ ചരിത്രത്തിലും ഒരു അദ്ഭുതമായി ഉയർന്നു നില്ക്കുന്നതാണ് സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ബസിലിക്കയുടെ മുകളിലുള്ള താഴികക്കുടം.

ഹൈക്കലയുടെ വലതുവശത്തുകൂടി മുന്നോട്ടു നടക്കുമ്പോൾ വിശുദ്ധ സെബസ്ത്യാനോസിന്റെ അൾത്താരയിലെത്തും. ഇവിടെയാണ് വിശുദ്ധ ജോൺ പോൾ രണ്ടാമൻ പാപ്പായുടെ ഭൗതികശേഷിപ്പുകൾ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നത്. തുടർന്ന് നിത്യാരാധന ചാപ്പൽ. അവിടെ നിശബ്ദമായി പ്രാർഥിക്കുന്ന തീർഥാടകരോടൊപ്പം ചേരുമ്പോൾ ഓർക്കണം, വിശ്വപ്രസിദ്ധനായ ലോറൻസോ ബാർണിനിയാണ് ആ സക്രാരി പണിതത്.പുറത്തിറങ്ങി വീണ്ടും വലത്തേക്കു നടക്കുമ്പോൾ, ഗ്രിഗോറിയൻ കലണ്ടറിന്റെ ഉപജ്ഞാതാവായ 13-ാം ഗ്രിഗറി മാർപാപ്പായുടെ സ്മാരകമുണ്ട്. മുന്നോട്ടു നോക്കിയാൽ, വിശുദ്ധ ജെറോം വിശുദ്ധ എഫ്രേമിന്റെ കയ്യിൽനിന്നും വിശുദ്ധ കുർബാന സ്വീകരിക്കുന്ന ചിത്രം കാണാം. തുടർന്ന് കാത്തിരിക്കുന്നത്

അനുഭവപരിചയം തീരെയില്ലാത്ത ഒരു ചെറുപ്പക്കാരനിൽ നിന്നും പിയെത്ത പോലൊരു അതിവിശിഷ്ട കലാശില്പം പുറത്തുവരില്ല എന്ന് ആക്ഷേപിച്ചവർക്കുള്ള മറുപടിയാണ് മൈക്കലാഞ്ചലോ ശില്പത്തിൽ ചാർത്തിയ കയ്യൊപ്പ്.

കുമ്പസാരക്കൂടുകളുടെ പ്രവേശനകവാടമാണ്. മലയാളമുൾപ്പെടെ ഏകദേശം 32 ഭാഷകളിൽ ഇവിടെ കുമ്പസാരത്തിന് സൗകര്യം ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു.

പത്രോസിന്റെ പിൻഗാമിയുടെ അൾത്താര

പേപ്പൽ അൾത്താരയ്ക്കു മുകളിൽ ബർണിനി നിർമിച്ച പാലിക നില്ക്കുന്നത് നാലു വളർതൂണുകളിലാണ്. പഴയ ബസിലിക്കയുടെ അൾത്താരയിൽ 12 തൂണുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. ഈ പാലികയുടെ ഉയരം 29 മീറ്ററാണ്. നാല് വെങ്കലതൂണുകളും അവയുടെ മുകളിലെ പാലികയും ബസിലിക്കയ്ക്കുള്ളിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ സൃഷ്ടികളിൽപ്പെടും. ബസിലിക്കയുടെ താഴികക്കുടത്തിനു നേരെ താഴെയല്ല പേപ്പൽ അൾത്താര; പത്രോസ് ശ്ലീഹായുടെ കബറിടത്തിനു മുകളിലാണ്. അൾത്താരയുടെ മുന്നിൽനിന്നും കോണിപ്പടികളിലൂടെ താഴേക്ക് ഇറങ്ങിവേണം പത്രോസിന്റെ കബറിടത്തിൽ പ്രവേശിക്കാൻ. മാർപാപ്പാമാർ സ്ഥാനമേല്ക്കുന്നതിനു മുമ്പ് പൗരസ്ത്യസഭയിലെ പാത്രിയർക്കീസുമാരുമായി ഇവിടെയെത്തി പ്രാർഥിക്കുന്ന പതിവുണ്ട്. 1594ൽ പണിതീർന്ന അൾത്താര കണ്ടതിനു ശേഷം ഇടത്തേക്കു നോക്കിയാൽ പത്രോസ് ശ്ലീഹായുടെ വെങ്കലപ്രതിമ കാണാം. 1294നും 1303നുമിടയിൽ ഇതു പണിതീർത്തെന്നു പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. ലക്ഷക്കണക്കിന് വിശ്വാസികളുടെ സ്നേഹ ചുംബനങ്ങളും തലോടലുകളും ഏറ്റുവാങ്ങിയതുകൊണ്ടാവാം, പ്രതിമയുടെ കാലുകൾ തേഞ്ഞുതുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇപ്പോൾ ആ പ്രതിമയെ തോട്ടുവന്ദിക്കാൻ ആർക്കും അനുവാദമില്ല. മാർപാപ്പാ വിശുദ്ധ കുർബാന അർപ്പിക്കുന്ന പ്രധാന തിരുനാളുകളിൽ, പത്രോസ് ശ്ലീഹായുടെ സ്വരൂപത്തിൽ കാപ്പയും കിരീടവും ധരിപ്പിക്കുന്ന പതിവുണ്ട്.

പത്രോസ് ശ്ലീഹായുടെ രൂപം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന തൂണ്, ബസിലിക്കയുടെ വലിയ താഴികക്കുടത്തെ താങ്ങിനിർത്തുന്ന നാലുതൂണുകളിൽ ഒന്നാണ്. ബർണിനിയുടെ നിർമിതികളാണ് താഴികക്കുടത്തിന്റെ നാല്

സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ബസിലിക്കയുടെ താഴികക്കുടത്തിനു നേരെ താഴെയല്ല പേപ്പൽ അൾത്താര; പത്രോസ് ശ്ലീഹായുടെ കബറിടത്തിനു മുകളിലാണ് അതിന്റെ സ്ഥാനം.

തൂണുകളും. ഇതിൽ പത്രോസ് ശ്ലീഹായുടെ രൂപം ചേർന്നിരിക്കുന്ന തൂണിൽ വിശുദ്ധ ലോങ്കിനൂസിന്റെ രൂപം കാണാം. ഈശോയുടെ തിരുവിലാവിൽ അദേഹം കുത്തിയ കുന്തത്തിന്റെ തിരുശേഷിപ്പ് ജറുസലേമിൽനിന്നും കൊണ്ടുവന്ന് പ്രതിമയുടെ മുകളിൽ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. ലോങ്കിനൂസിനു നേരെ എതിർദിശയിലുള്ള സ്തൂപത്തിൽ, കുരിശുരൂപമേന്തി നില്ക്കുന്ന വിശുദ്ധ ഹെലേന രാജ്ഞിയുടെ രൂപമുണ്ട്. ഇതോടൊപ്പം തിരുക്കുരിശിന്റെ തിരുശേഷിപ്പുകൂടി ചേർത്തിരിക്കുന്നു. മറുവശത്തുള്ള രണ്ടു തൂണുകളിൽ വിശുദ്ധ വെറോനിക്കയും അന്ത്രയോസ് ശ്ലീഹായുമുണ്ട്. ഈശോയുടെ തിരുമുഖം പതിഞ്ഞ തൂവാലയുടെ തിരുശേഷിപ്പും, അന്ത്രയോസ് ശ്ലീഹായുടെ തിരുശേഷിപ്പും ഈ സ്തൂപങ്ങളിൽ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ നാലു തൂണുകളും ചേർന്ന് താങ്ങിനിർത്തിയിരിക്കുന്ന താഴികക്കുടത്തിലേക്ക് 119 മീറ്റർ ഉയരമുണ്ട്. ഏറ്റവും മുകളിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന താഴികക്കുടത്തെ തൂണുകളുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന വൃത്താകാരഭിത്തിയെ 'ഡ്രം' എന്നു വിളിക്കുന്നു. ബസിലിക്കയ്ക്കുള്ളിൽ നിന്നു നോക്കിയാൽ ഇതിൽ 16 ജനാലകൾ കാണാം. താഴികക്കുടത്തിന്റെ ഉൾഭാഗവും പതിനാറു ഖണ്ഡങ്ങളായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. താഴെനിന്നും വീതിയിൽ ആരംഭിച്ചു താഴികക്കുടത്തിൽ ചെന്നുചേരുന്ന രീതിയിലാണ് ഇവയുടെ സംവിധാനം. 16 മാർപാപ്പാമാരെ ഏറ്റവും താഴത്തെ നിരയിലും, അതിനു മുകളിൽ ഈശോയും മാതാവും സ്നാപകനും പൗലോസും 12 ശിഷ്യന്മാരും, പിന്നീട് മാലാഖമാരും വരുന്ന രീതിയിലാണ് ഡ്രമ്മിലെ ചിത്രീകരണം. താഴികക്കുടത്തിന്റെ വ്യാസം 42.34 മീറ്ററാണ്. ബസിലിക്കയിൽ നിന്നും ഗോവണിവഴി മുകളിലെത്താം. അവിടെ നില്ക്കുമ്പോൾ, നോക്കെത്താ ദൂരത്തോളം പരന്നുകിടക്കുന്ന റോമാപട്ടണത്തിന്റെ കാഴ്ച അപൂർവവും അവിസ്മരണീയവുമായ അനുഭൂതി നല്കും.

മുക്കുവന്റെ സിംഹാസനം

പേപ്പൽ അൾത്താരക്കു പിന്നിലേയ്ക്ക് അതായത് ബസിലിക്കയുടെ പടിഞ്ഞാറേ ഭിത്തിയിലേയ്ക്കു നടന്നാൽ കാത്തിരിക്കുന്നത്, സുവർണനിറത്തിൽ മാലാഖാമാർക്കു നടുവിൽ പറന്നിറങ്ങുന്ന പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ പ്രതീകമായ പ്രാവിന്റെ സ്ഫടികനിർമിതിയാണ്. പരിശുദ്ധാത്മാവിൽ നിന്നും മേഘപാളികളിലൂടെ മാലാഖമാരുടെ അകമ്പടിയിൽ ഭൂമിയിലേക്ക് ഇറങ്ങിവരുന്ന രീതിയിലാണ് പത്രോസിന്റെ സിംഹാസനം. ആനക്കൊമ്പു കൊണ്ടുള്ള നിർമിതികൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഈ സിംഹാസനവും മഹാനായ ബർണിനിയുടെ കലാവിരുതാണ്. പൗരസ്ത്യപിതാക്കന്മാരായ അത്തനേഷ്യസും ജോൺ ക്രിസോസ്റ്റവും, പാശ്ചാത്യപിതാക്കന്മാരായ അംബ്രോസും അഗസ്റ്റിനും ചേർന്ന് ഈ ഇരിപ്പിടത്തിലേക്ക് നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ ക്ഷണിക്കുന്നതായി ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. പത്രോസിന്റെ പ്രബോധനാധികാരം അംഗീകരിക്കുന്ന ആഗോള കത്തോലിക്കാസഭ, വ്യക്തിസഭകളുടെ കൂട്ടായ്മയാണ് എന്ന സത്യം ഈ ചിത്രീകരണം അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു. പത്രോസിന്റെ സിംഹാസനം ഉൾപ്പെടുന്ന ചാപ്പലിൽ എട്ട് സന്യാസ സഭാസ്ഥാപകരെക്കൂടി കാണാം. ബനഡിക്ട്, അസിസിയിലെ ഫ്രാൻസിസ്, റോമിലെ ഫ്രാൻസിസ്, ഡൊമിനിക്, അല്ഫോൻസ് ലിഗോരി, ഫ്രാൻസിസ് സാലസ്, ഫ്രാൻസിസ് കരാച്ചോളോ ഇവരോടൊപ്പം ഏലിയാ പ്രവാചകനും പത്രോസിന്റെ സിംഹാസനത്തിലേക്ക് ശ്രദ്ധയോടെ നോക്കിനില്ക്കുന്നു.

തലമുറകളിലൂടെയുള്ള മടക്കയാത്ര

ഹൈക്കലയുടെ വലതുവശത്തുകൂടി വേണം തിരികെ നടക്കാൻ. ആ വശത്തെ ഏറ്റവും പടിഞ്ഞാറേ ഭിത്തിയിൽ മഹാനായ ലെയോ പാപ്പായുടെ അൾത്താര കാണാം. ലെയോ മാർപാപ്പാ റോം കീഴടക്കാൻ വന്ന ആറ്റിലയെ, സ്വർഗീയദർശനംകൊണ്ടു പ്രതിരോധിക്കുന്നതാണ് അൾത്താരയിലെ ചിത്രം. തുടർന്ന് കിഴക്കോട്ടു നടന്നാൽ അവിടെ 'സഭയുടെ മാതാവായ മറിയത്തിന്റെ' ചാപ്പലാണ്. പിന്നെ, അലക്സാണ്ടർ ഏഴാമൻ പാപ്പായ്ക്കുവേണ്ടി ബർണിനി പണിത, ചെമന്ന മാർബിൾ തുണികൊണ്ടുള്ള മനോഹരമായ ശില്പമാണ്. അതിനു താഴെ നിന്നുകൊണ്ട് മരണത്തിന്റെ പ്രതിനിധിയായ അസ്ഥികൂടം ഒരു മണൽഘടികാരം ഉയർത്തിക്കാട്ടുന്നുണ്ട്. തുടർന്നു വരുന്ന ചാപ്പൽ 'സഭയുടെ കാവൽക്കാരനായ യൗസേപ്പിതാവിന്റേതാണ്.' സങ്കീർത്തിയിലേക്കും ബസിലിക്കയുടെ നിക്ഷേപാലയത്തിലേക്കുമുള്ള വാതിലാണു തുടർന്നുള്ളത്. 1776നും 1784നുമിടയിൽ പണിയപ്പെട്ടതാണ് സങ്കീർത്തി. പുരാതനകാലത്ത് ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന തിരുവസ്ത്രങ്ങളുടെയും തിരുവസ്തുക്കളുടെയും അമൂല്യശേഖരം ഇവിടെയുണ്ട്. സങ്കീർത്തിക്കു നേരേ മുന്നിൽ അനനിയസിന്റെയും സപ്പീറയുടെയും സംഭവം ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

മക്കളെ ചേർത്തുപിടിക്കുന്ന അമ്മയെപ്പോലൊരു ചത്വരം

മോണ്ടളത്തിൽക്കൂടി പുറത്തിറങ്ങുന്ന ഏതൊരാളും സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ചത്വരത്തിൽനിന്ന് ഈ മനോഹര മാർബിൾ സൗധം ഒരിക്കൽകൂടി ആസ്വദിക്കും. ബസിലിക്കയ്ക്കുള്ളിൽ കയറാനുള്ള തിരക്കിൽ നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കാതെ പോയ ചത്വരം ആസ്വദിക്കുന്നത് ഇപ്പോഴാണ്. ഏഴാം അലക്സാണ്ടർ പാപ്പായുടെ നിർദേശപ്രകാരമായിരുന്നു ഇതിന്റെ നിർമാണം. മക്കളെയൊന്നാകെ ചേർത്തുപിടിക്കുന്ന സഭാമാതാവിന്റെ കൈകൾ പോലെയാണ് ബർണിനി ഈ ചത്വരം സംവിധാനം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. നാല് നിരകളിലായി 284 കൊറിന്ത്യൻ തൂണുകൾ. നടുമുറ്റത്തെ ഒരു പ്രത്യക ബിന്ദുവിൽനിന്നും നോക്കിയാൽ ഒരൊറ്റ തൂണ് മാത്രമായി ഇതു ദൃശ്യമാകുന്നത് ബർണിനി

കാപ്പികുടിച്ചിട്ടാണോ ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോകുന്നത്?

റെനി മാർട്ടിൻ

എണീറ്റു വരുമ്പോഴേ കാപ്പികുടിച്ചാൽ മാത്രമേ ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോകാൻ കഴിയൂ എന്ന അവസ്ഥയുള്ള ധാരാളം പേരുണ്ട്. ചില ശീലങ്ങളുടെ തടങ്കലിൽ കഴിയുന്നവരാണ് ഇക്കൂട്ടർ. അപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയിൽ അതു താത്കാലികഗുണം ചെയ്യുമെങ്കിലും, തുടർന്നുള്ള കാലത്ത് ദോഷമേ അതുവഴിയുണ്ടാകൂ എന്ന് അവരറിയുന്നില്ല. രാവിലെ കാപ്പികുടിച്ചാൽ മാത്രമേ ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോകാൻ കഴിയൂ എന്ന അവസ്ഥയുള്ളവർക്ക് ഭാവിയിൽ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള പ്രശ്നമെന്താണ്?

മലവിസർജനത്തെ കഫീൻ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കും എന്നതു സത്യമാണ്. പക്ഷേ സ്ഥിരമായി കഴിയുമ്പോൾ അത് ദഹനവ്യവസ്ഥയുടെ താളത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. വയറിന്റെ സുഗമമായ പ്രവർത്തനത്തിന് കഫീൻ കൂടിയേ തീരൂ എന്ന അവസ്ഥയുണ്ടാകും. കഫീനെ ആശ്രയിക്കുന്നത് കുടലിനെ മടിപിടിപ്പിക്കയും, കഫീൻ ഇല്ലാതെ മലവിസർജനം സ്വാഭാവികമായി നടത്താൻ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും. കഫീൻ അധികമാകുമ്പോൾ നിർജലീകരണത്തിനും സാധ്യതയുണ്ട്. അസിഡിറ്റി, ഉറക്കമില്ലായ്മ തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളും നേരിടേണ്ടിവന്നേക്കാം. ഇതെല്ലാം ചേർന്ന് ദഹനവ്യവസ്ഥയെ പ്രതിസന്ധിയിലാക്കും.

ഭക്ഷണം കഴിച്ചശേഷവും ഉറങ്ങിയെണീറ്റതിനുശേഷവും ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോകണമെന്ന തോന്നലുണ്ടാകുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോകാൻ കൃത്യസമയം ശീലിക്കുന്നത് നല്ലതാണെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ആ രീതി പതിവായിക്കഴിയുമ്പോൾ ദഹനവ്യവസ്ഥയുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടും. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോകാനുള്ള തോന്നൽ അവഗണിക്കാതിരിക്കുക. പിന്നീടാവാം എന്നു കരുതി നീട്ടിവെക്കുന്നതും നല്ലതല്ല. ഇതു മലബന്ധത്തിനും കുടലിന്റെ അനാരോഗ്യത്തിനും കാരണമാകും.

യുടെ ശില്പചാതുരിക്ക് ഉദാഹരണം. ഈ സ്തൂപനിരകൾക്കു മുകളിൽ 140 വിശുദ്ധരുടെ പ്രതിമകൾ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ചത്വരത്തിന് ഒത്ത നടുവിലാണ്, ഈജിപ്തിൽ നിന്നും കലിഗുള ചക്രവർത്തി കൊണ്ടുവന്ന ഒറ്റക്കൽ സ്തൂപം. ഇപ്പോൾ ഇതു നില്ക്കുന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റിസ്ഥാപിച്ചത് 1586ലാണ്. സ്തൂപത്തിനിരുവശവും മനോഹരങ്ങളായ രണ്ടു ഫൗണ്ടനുകൾ. ബസിലിക്കയിലേയ്ക്കു നോക്കുമ്പോൾ ഇടതുവശത്ത് വത്തിക്കാൻ പോസ്റ്റ് ഓഫിസ്. സന്ദർശകർ ഇവിടെനിന്നും സ്വദേശത്തേക്ക് വത്തിക്കാൻ സ്റ്റാമ്പിൽ കാർഡ് അയയ്ക്കുന്നത് പണ്ടുകാലം മുതലുള്ള പതിവാണ്. പോസ്റ്റിനു തൊട്ടരികിലാണ് ലോകം മുഴുവനുമുള്ള അഭയാർഥികൾക്കു വേണ്ടിയുള്ള സ്മാരകം. ഈ ചത്വരത്തിൽ തയാറാക്കിയിരിക്കുന്ന അൾത്താരയിലാണ് പ്രധാന തിരുനാൾ ദിവസങ്ങളിൽ മാർപാപ്പായുടെ വിശുദ്ധ കുർബാനയർപ്പണം. ബുധനാഴ്ചകളിലെ പൊതുസന്ദർശനവും സന്ദേശവും ഇവിടെവെച്ചാണ്. അത്തരമൊരു പൊതുസന്ദർശനവേളയിലാണ് ജോൺപോൾ രണ്ടാമൻ പാപ്പായ്ക്കു വെടിയേറ്റത്. ആ സ്ഥലവും രക്തം പതിച്ച ഇടവും പ്രത്യേകം അടയാളപ്പെടുത്തി സൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്. മാർപാപ്പാമാരുടെ സ്ഥാനമേറ്റു കഴിഞ്ഞുള്ള പ്രഥമ ബലിയർപ്പണവും വിടവാങ്ങൽ കുർബാനയും ഈ ചത്വരത്തിൽ വെച്ചുതന്നെയാണ്.

എത്രപറഞ്ഞാലും തീരാത്തവിധം ഇനിയുമൊരുപാടു കാര്യങ്ങൾ പറയാം! ഒന്നുറപ്പാണ്, തീർഥാടകർക്കും കലാസ്വാദകർക്കും ചരിത്രാന്വേഷികൾക്കും അക്ഷയഖനിയാണ് സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ബസിലിക്ക. ഇവിടെ സന്ദർശിച്ചു മടങ്ങുമ്പോൾ, നൂറ്റാണ്ടുകളിലൂടെ സഞ്ചരിച്ചു നിർവൃതി നുകർന്ന അനുഭവമാകും ഏതൊരാളുടെയും മനസിൽ ബാക്കിയാകുന്നത്. ○

സോനു മത്തായി

രോഗീപരിചരണം ദുഷ്കരമാകുമ്പോൾ...

അപ്പനെയും അമ്മയെയും ശുശ്രൂഷിക്കാൻ തനിക്കു സാധിച്ചത് വലിയൊരു ദൈവാനുഗ്രഹമാണെന്ന് സാധിക്കുമെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരോടു തുറന്നുപറയുക.

നല്ലവാക്കു കേൾക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് എല്ലാവരും. പക്ഷേ പലപ്പോഴും നമുക്കു നല്ല വാക്ക് കിട്ടാറില്ല; അർഹതയുണ്ടായിട്ടുപോലും. ഇപ്രകാരം നല്ലവാക്കു കേൾക്കാൻ കഴിയാതെവരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ജീവിതത്തിലെ പല മേഖലകളിലുമുണ്ടാവാം. അത്തരത്തിലൊന്നാണ് ശുശ്രൂഷാമേഖല; പ്രത്യേകിച്ച് വൃദ്ധപരിചരണമേഖല.

രോഗവും പ്രായത്തിന്റെ അവശതകളും വൃദ്ധരെ വല്ലാതെ കശക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ, തങ്ങൾക്കു കിട്ടുന്ന ശുശ്രൂഷയെപ്രതി നന്ദിപറയാൻ അവർക്കു കഴിയണമെന്നില്ല. പരാതികളും പരിഭവങ്ങളും മാത്രമായി പോകുന്നു പലരുടെയും വാർധക്യം. കുറ്റങ്ങളും കുറവുകളും കണ്ടെത്തുകയും, പലപ്പോഴും മോശമായി സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയാണ് പ്രായംചെന്ന പലർക്കുമുള്ളത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വൃദ്ധപരിചരണം വളരെയധികം മാനസികബുദ്ധിമുട്ടു സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

അമ്മയ്ക്ക് എന്തു ചെയ്തുകൊടുത്താലും കുറ്റമാണ് എന്ന മട്ടിൽ പരിതപിക്കുന്ന പല മരുമക്കളെയും കണ്ടിട്ടുണ്ട്. അപ്പന് വായ്ക്കു രുചിയില്ലാത്തതിന് എന്റെ പാചകത്തെ എന്തിനാ കുറ്റം പറയുന്നത് എന്നാണ് ഒരു മരുമകളുടെ സങ്കടം. ശരിയാണ്, ഏറെക്കുറെ എല്ലായിടത്തും ഇങ്ങനെയൊക്കെതന്നെയാ

> ഇന്ന ആൾ തന്നെ എന്റെ കാര്യം നോക്കണം എന്ന പിടിവാശി രോഗികൾ വെച്ചുപുലർത്തരുത്. പകരക്കാരെയും ഹൃദ്യതയോടെ സ്വീകരിക്കുക, പരിചരണം അംഗീകരിക്കുക.

ണ് കാര്യങ്ങൾ. വൃദ്ധരുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടാകുന്ന ഇത്തരം പ്രതികരണങ്ങൾ, അവരെ പരിചരിക്കുന്നവരുടെ മനസു മടുപ്പിക്കും. ചിലപ്പോൾ വാശിതോന്നി സേവനം നിഷേധിക്കും. ഫലമോ, രോഗികൾക്ക് വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധയും പരിഗണനയും കിട്ടാതെ വരും. അതുകൊണ്ട് വൃദ്ധരായവർ മനസിലാക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. രോഗത്തിന്റെയും പ്രായത്തിന്റെയും അവശതകളിലൂടെയാണ് നിങ്ങൾ കടന്നുപോകുന്നത് എന്നതു ശരിയാണ്. പക്ഷേ, കിട്ടുന്ന പരിചരണങ്ങൾക്ക് നന്ദിപറയുക, സന്തോഷം പ്രകടിപ്പിക്കുക. അത് പരിചരിക്കുന്നവർക്കു കിട്ടുന്ന ബോണസാണ്. നിങ്ങൾക്കു സേവനം കൂടുതലായി കിട്ടാനും അതു വഴിയൊരുക്കും.

വീട്ടിലെ അംഗങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരാൾക്കു കിട്ടുന്ന അധികച്ചുമതലയാണ് രോഗീപരിചരണം. അവർക്ക് അവരുടേതായ പല കാര്യങ്ങളും ചെയ്തുതീർക്കാനുണ്ട്. അതിനു പുറമേയാണ് ഈ ഉത്തരവാദിത്വം. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ വിശ്രമിക്കാനോ നേരാംവണ്ണം ഉറങ്ങാൻ പോലുമോ പലർക്കും കഴിയണമെന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് രോഗീപരിചരണം നിർവഹിക്കുന്നവർക്ക് മതിയായ വിശ്രമം ഉറപ്പുവരുത്തണം. അത് മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും സുബോധമുള്ള രോഗിയുടെയും ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. ഇന്ന ആൾ തന്നെ എന്റെ കാര്യം നോക്കണം എന്ന പിടിവാശി രോഗികൾ വെച്ചുപുലർത്തരുത്. പകരക്കാരെയും ഹൃദ്യതയോടെ സ്വീകരിക്കാനും പരിചരണം അംഗീകരിക്കാനും മനസുണ്ടാകണം.

രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്നവരും ചില കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കേവലം കടമയായല്ല രോഗീപരിചരണം നടത്തേണ്ടത്; സ്നേഹം ഉള്ളതുകൊണ്ടായിരിക്കണം. ആ സ്നേഹം രോഗികൾക്കു ബോധ്യമാവുകയും വേണം. പലപ്പോഴും പലർക്കും രോഗീപരിചരണം വളരെ ടെൻഷൻ പിടിച്ച ജോലിയാണ്. ആ ജോലി അവരുടെ പ്രവൃത്തിയിലും വാക്കുകളിലും നിറഞ്ഞുനില്ക്കും. ദേഷ്യമായും പൊട്ടിത്തെറിയായും അതു ചിലപ്പോൾ പുറത്തുവരുകയും ചെയ്യും. രോഗികളിൽ അതു ചിലപ്പോൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന മാനസികബുദ്ധിമുട്ട് വലുതായിരിക്കുമെന്ന് ശുശ്രൂഷകർ തിരിച്ചറിയണം. അപ്പനെയും അമ്മയെയും ശുശ്രൂഷിക്കാൻ തനിക്കു സാധിച്ചത് വലിയൊരു ദൈവാനുഗ്രഹമാണെന്ന് അവരോടു സാധിക്കുമെങ്കിൽ തുറന്നുപറയുക. അവരോടൊപ്പം ചെലവഴിക്കുന്ന നിമിഷങ്ങൾ തനിക്കു സന്തോഷകരമാണെന്ന് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക. പ്രായത്തിന്റെ വല്ലായ്മയും മറവിയും മൂലമാണ് വാസ്തവവിരുദ്ധമായ പല കാര്യങ്ങളും വൃദ്ധർ പറയുന്നത്. അതിനാൽ അതൊന്നും വലിയ ഗൗരവത്തിലെടുക്കേണ്ടതില്ല എന്നു രോഗീശുശ്രൂഷകർ തീരുമാനമെടുക്കണം. ○

വിവാഹ ഒരുക്ക ധ്യാനം

2026 JANUARY	- 5,6,7 (Zion)	- Booking going on
	- 12,13,14 (Zion)	- Booking going on
	- 24,25,26 (Zion)	- Booking going on
	- 31, Feb 1,2 (Zion)	- Booking going on
2026 FEBRUARY	- 21,22,23 (Zion)	- Booking going on
2026 MARCH	- 7,8,9 (Zion)	- Booking going on
	- 14,15,16 (Zion)	- Booking going on
	- 20,21,22 (Zion)	- Booking going on

അന്വേഷണങ്ങൾക്ക്

ഫാമിലി അപ്പോസ്തലേറ്റ്, ചങ്ങനാശ്ശേരി

ഫോൺ - 0481 2424476 സമയം – 11 am to 5 pm

45

പുതിയനിയമത്തിലെ കുടുംബദർശനം

റവ. ഡോ. തോമസ് വള്ളിയാനിപ്പുറം

ജഡതയെ ജയിച്ച് ഉയിർത്തെഴുന്നേല്ക്കുന്ന കുടുംബം

ജഡതയിൽ അമർന്നിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ മനോഭാവമാണ് ഹൃദയകാഠിന്യം. അപ്രകാരമുള്ള വ്യക്തികൾക്കു മാനസാന്തരപ്പെടാനാവില്ല.

വി.ജെ ജയിംസിന്റെ 'നിരീശ്വരൻ' എന്ന നോവൽ മനുഷ്യമനസിന്റെ ബോധാബോധതലങ്ങളിലേക്ക് ഊളിയിട്ടിറങ്ങുന്ന അതിശക്തമായ ഒരു സാഹിത്യകൃതിയാണ്. മനുഷ്യമനസിനേക്കാൾ ശക്തിയുള്ള ഒരു പ്രതിഭാസം ലോകത്തിലില്ലെന്നു ബോധ്യമാകും ഈ കൃതി വായിക്കുമ്പോൾ. ഇന്ദ്രജിത്ത് എന്ന മനുഷ്യൻ 24 വർഷത്തെ നീണ്ട ഉറക്കത്തിനു ശേഷം ഉണർന്നെഴുന്നേറ്റപ്പോൾ, താൻ ഉൾപ്പെട്ടിരുന്ന സമൂഹവും ലോകവും അമ്പേ മാറിപ്പോയതുകണ്ട് അമ്പരന്നുപോയി. അയാളുടെ ഭാര്യ സുധയ്ക്കും അവരുടെ രണ്ടു മക്കൾക്കും ഈ പുതിയ പരിതോവസ്ഥയോടു പൊരുത്തപ്പെടാനായില്ല. എങ്ങനെയാണ് ഈ നീണ്ട അബോധാവസ്ഥയിൽ അയാൾ നിപതിച്ചത്? അയൽവാസിയായ മാധവൻ എന്ന മുക്കുടിയന്റെ പീഡനം ഭയന്ന് അയാളുടെ ഭാര്യയും മൂന്നു വയസുള്ള മേഘയും തൊട്ടടുത്തുള്ള ഇന്ദ്രജിത്തിന്റെ ഭവനത്തിൽ അഭയം തേടി. പിന്നാലെ വന്ന മാധവൻ തന്റെ ഭാര്യയെയും മകളെയും പുറത്തേക്കു വിടാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു ബഹളം കൂട്ടിയെങ്കിലും, ഇന്ദ്രജിത്ത് അതിനു വഴങ്ങിയില്ല. മാധവന്റെ ഇരുമ്പുവടികൊണ്ടുള്ള അടിയേറ്റ് ഇന്ദ്രജിത്തിന്റെ കയ്യിലെ എല്ലൊടിഞ്ഞു. അയാളെ ആശുപത്രിയിൽ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കു പ്രവേശിപ്പിച്ചപ്പോൾ നേഴ്സ് നല്കിയ അനസ്തേഷ്യ മാറിപ്പോയതിനാൽ 24 വർഷം നീണ്ട ഉറക്കത്തിലേക്ക് അയാൾ വഴുതിവീണു. വീണ്ടും ഉണർന്നെഴുന്നേറ്റപ്പോൾ താൻ 24 വർഷം മുമ്പ് ജീവിച്ചിരുന്ന യുവാവായിട്ടാണ് അയാൾക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടത്. ബോധമനസിന്റെയും അബോധമനസിന്റെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള മനഃശാസ്ത്ര കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളുടെ ജീവിക്കുന്ന സാക്ഷിയായി ഈ 'രണ്ടാം വരവ്' അഥവാ പുനരുജ്ജീവനം നിലകൊണ്ടു.

മരിച്ചെന്നു വിധിയെഴുതി തള്ളിക്കളയപ്പെട്ടവർ അബോധമനസിന്റെ പ്രവർത്തനത്താൽ ജീവൻ പ്രാപിച്ച് തിരിച്ചുവരുന്നു. പാരാസൈക്കോളജിയിലെ ഒരു ഗവേഷണമേഖലയാണിത്. കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ മരണവും ഉത്ഥാനവും പാരാസൈക്കോളജിയുടെ മേഖലയിൽപ്പെടുന്നതല്ല. യേശു സത്യമായും കുരിശിൽ മരിച്ചു; സംസ്കരിക്കപ്പെട്ടു; മൂന്നാംനാൾ ഉത്ഥാനം ചെയ്തു. ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റ ക്രിസ്തു ജഡത്തിന്റെ തലത്തിൽനിന്ന് ആത്മീയതലത്തിലേക്കു രൂപാന്തരപ്പെട്ട വ്യക്തിയാണ്. ഉത്ഥാനത്തിലൂടെ സമയത്തെയും കാലത്തെയും ഉല്ലംഘിച്ച് അവിടുന്നു പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ കർത്താവും നാഥനുമായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. മർക്കോസിന്റെ സുവിശേഷം 14 മുതൽ 16 വരെ അധ്യായങ്ങൾ യേശുവിന്റെ മരണോത്ഥാനങ്ങളുടെ ദൃക്സാക്ഷിവിവരണമാണ്. ജഡതയെ ജയിച്ച് ആത്മീയതയിലേക്കു നിരന്തരം ഉയിർത്തെഴുന്നേല്ക്കാൻ യേശുവിന്റെ മരണവും ഉത്ഥാനവും കുടുംബങ്ങളെ ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു. ജഡത എന്നത് ആഹാര-നീഹാര-സുപ്തി-സുരതങ്ങളിൽപ്പെട്ടു കഴിയുന്ന സാധാരണ മനുഷ്യജീവിതത്തെ കുറിക്കുന്ന പ്രതീകമാണ്. പാപത്തിന്റെ ജീർണതയിലാണ്ടു മരവിച്ച ജീവിതമെന്ന അർഥവും ഈ പദത്തിനുണ്ട്. ഈ രണ്ടാമത്തെ അർഥത്തിലാണ് 'ജഡതയിൽ നിന്നുള്ള ഉയിർത്തെഴുന്നേല്പ്' എന്ന ആലങ്കാരികപ്രയോഗം ഇവിടെ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്. യേശു തന്റെ ഉത്ഥാനത്തിലൂടെ സ്ഥലകാലബദ്ധമായ ഭൗതികജീവിതത്തെ ഉല്ലംഘിച്ച് ആത്മീയമേഖലയിലേക്കു പ്രവേശിച്ചു. യേശുവിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന ക്രൈസ്തവർ ഈ ഭൂമിയിൽ ജീവിക്കവേതന്നെ പാപത്തിന്റെ ജീർണതകൾ വെടിഞ്ഞ് ആത്മീയമായ പുതുജീവിതം നയിക്കണമെന്നാണ് ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

സ്ത്രീയുടെ തൈലാഭിഷേകം (മർക്കോ 14:3-9)

യേശു ബഥാനിയായിൽ കുഷ്ഠരോഗിയായ ശിമയോന്റെ വീട്ടിൽ ഭക്ഷണത്തിനിരിക്കുമ്പോൾ ഒരു സ്ത്രീ അവിടെ

യെത്തി തന്റെ കൈവശമുണ്ടായിരുന്ന ഭരണിയിലെ വിലയേറിയ നാർദിൻ സുഗന്ധതൈലം യേശുവിന്റെ തലയിലൊഴിച്ചു. ഈ പ്രവൃത്തിയിലൂടെ യേശു അഭിഷിക്തനായ മിശിഹായാണെന്ന് അവിടെ കൂടിയിരുന്ന ജനങ്ങളുടെ മധ്യേ അവൾ വിളംബരം ചെയ്യുകയായിരുന്നു. യേശു ആ സ്ത്രീയെ പ്രശംസിച്ചുകൊണ്ടു പറഞ്ഞു: "എന്റെ സംസ്കാരത്തിനുവേണ്ടി ഇവൾ എന്റെ ശരീരം മുൻകൂട്ടി തൈലം പൂശുകയാണ് ചെയ്തത്" (14:8). യേശുവിന്റെ മിശിഹാത്വം പീഡാസഹനത്തിലൂടെയാണ് വെളിപ്പെടുന്നതെന്ന് ശിഷ്യരിൽ പലരും ഗ്രഹിക്കുന്നതിനു മുമ്പേ അതു മനസിലാക്കി പ്രഘോഷിച്ചതാണ് ഈ സ്ത്രീയുടെ മഹത്വം. യേശു സഹനദാസനായ മിശിഹായാണെന്ന സത്യത്തിന്റെ പ്രഖ്യാപനമാണ് ഈ പ്രവൃത്തിയിലൂടെ അവൾ നിർവഹിച്ചത്. അവിടെയുണ്ടായിരുന്ന പലരും സ്ത്രീയെ കുറ്റപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ, യേശു അവളുടെ വിശ്വാസവും സ്നേഹവും അംഗീകരിച്ചു. ക്രിസ്തുവിന്റെ പീഡാസഹനത്തിന്റെ അർഥം മനസിലാക്കുന്നതിലൂടെയാണ് നാം വിശ്വാസത്തിലും സ്നേഹത്തിലും ഉറയ്ക്കുന്നത്. ഇപ്രകാരം വിശ്വാസത്തിലും സ്നേഹത്തിലും ആഴപ്പെടുന്നവരാണ് ജഡതയിൽനിന്ന് ആത്മീയതയിലേക്ക് ഉയിർത്തെഴുന്നേല്ക്കുന്നത്.

ജഡതയുടെയും ആത്മീയതയുടെയും രണ്ടു പ്രതീകങ്ങൾ

പന്ത്രണ്ടു പേരിൽ ഒരുവനായ യൂദാസ് സ്കറിയോത്താ യഹൂദ പുരോഹിതന്മാരുടെ അടുക്കലെത്തി യേശുവിനെ ഒറ്റിക്കൊടുക്കാമെന്നു വാഗ്ദാനം ചെയ്തു. അതിനുള്ള പണം അയാൾ കൈപ്പറ്റി. കടുത്ത ഗുരുവഞ്ചനയാണ് അയാൾ നടത്തിയത്. പെസഹാ-അത്താഴത്തിനിരിക്കുമ്പോൾ, ശിഷ്യരിലൊരാൾ തന്നെ ഒറ്റിക്കൊടുക്കുമെന്ന് യേശു വേദനയോടെ തുറന്നുപറഞ്ഞതു കേട്ടപ്പോഴും യൂദാസിനു കൂസലില്ല. "മനുഷ്യപുത്രനെ ഒറ്റിക്കൊടുക്കുന്നവനു ദുരിതം! ജനിക്കാതിരുന്നെങ്കിൽ അവനു നന്നായിരുന്നു" (14:21) എന്ന വചനമൊന്നും അയാളിൽ തെല്ലും മാറ്റം വരുത്തുന്നില്ല. യേശുവിനെ പിടിക്കാനുള്ള അക്രമിസംഘത്തെ നയിച്ചുകൊണ്ട് രാത്രിയിൽ അയാൾ ഗദ്സെമൻ തോട്ടത്തിലെത്തി. യേശുവിനെ കാട്ടിക്കൊടുക്കാൻ അയാൾ നല്കുന്ന അടയാളം വഞ്ചനയുടെ ചുംബനമാണ്. ഇവിടെയെല്ലാം നാം കാണുന്നത് യൂദാസിന്റെ ഹൃദയകാഠിന്യമാണ്. ജഡതയിൽ അമർന്നിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ മനോഭാവമാണ് ഹൃദയകാഠിന്യം. അപ്രകാരമുള്ള വ്യക്തികൾക്കു മാനസാന്തരപ്പെടാനാവില്ല. മനഃപൂർവം ദൈവകാരുണ്യത്തെ തിരസ്കരിച്ച് കൊടിയ പാതകം പ്രവർത്തിക്കാൻ ബോധപൂർവം തീരുമാനമെടുക്കുന്ന കുടിലചിന്താഗതിയാണ് ഹൃദയകാഠിന്യം.

യേശുവിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന ക്രൈസ്തവർ ഈ ഭൂമിയിൽ ജീവിക്കവേതന്നെ പാപത്തിന്റെ ജീർണതകൾ വെടിഞ്ഞ് ആത്മീയമായ പുതുജീവിതം നയിക്കണം.

യൂദാസിൽനിന്നു പാടേ വ്യത്യസ്തമാണ് പത്രോസിന്റെ മനോഭാവം. അയാൾ യേശുവിനെ ആഴമായി സ്നേഹിച്ചിരുന്നു. "എല്ലാവരും ഇടറിയാലും ഞാൻ ഇടറുകയില്ല" (14:29) എന്നു പത്രോസ് പറഞ്ഞത് നാഥനോടുള്ള യഥാർഥസ്നേഹം മൂലമാണ്. എന്നാൽ തന്നിൽത്തന്നെ ആശ്രയിക്കുന്ന അഹന്ത അതിൽ ഒളിഞ്ഞിരിപ്പുണ്ടെന്നു മാത്രം. "ഈ രാത്രിയിൽ കോഴി രണ്ടുപ്രാവശ്യം കൂകുന്നതിനു മുമ്പ് നീ എന്നെ മൂന്നു പ്രാവശ്യം നിഷേധിച്ചു പറയും" (14:30) എന്ന യേശുവിന്റെ പ്രവചനരൂപേണയുള്ള മുന്നറിയിപ്പ് അയാൾ അവഗണിച്ചു. എങ്കിലും നാഥനോടുള്ള തീവ്രമായ സ്നേഹത്തിൽ ഒട്ടും കുറവുണ്ടായിരുന്നില്ല.

യേശു കയ്യേഫാസിന്റെ അധ്യക്ഷതയിലുള്ള യഹൂദ ന്യായാസനസംഘത്തിനു മുമ്പിൽ വിചാരണ ചെയ്യപ്പെടുമ്പോൾ, പത്രോസ് താഴെ മുറ്റത്തിരുന്ന് എല്ലാം വീക്ഷിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. മറ്റു ശിഷ്യരെല്ലാം ഓടിപ്പോയപ്പോഴും പത്രോസ് ഗുരുവിനെ അനുഗമിക്കുകയാണ്. പത്രോസിന് ഗുരുവിനോടുള്ള തീവ്രമായ സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രകാശനമാണത്. എന്നാൽ കുറേകഴിഞ്ഞപ്പോൾ പരിചാരികയുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്കു മുമ്പിലും, അടുത്തുനിന്നവരുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്കു മുമ്പിലും പത്രോസ് പതറി. താൻ അറസ്റ്റു ചെയ്യപ്പെടുമോ എന്ന ഭീതി അയാളെ വേട്ടയാടി. ജീവനും മരണത്തിനുമിടയ്ക്കുള്ള ഈ നിർണായകഘട്ടത്തിൽ സ്വയം മറന്ന് പത്രോസ് ഗുരുവിനെ മൂന്നുവട്ടം നിഷേധിച്ചു പറഞ്ഞു. കോഴി കൂകുന്നതു കേട്ടപ്പോൾ അയാൾക്കു സുബോധമുണ്ടായി. അയാൾ പുറത്തുപോയി ഉള്ളുരുകിക്കരഞ്ഞ് നാഥനോടു മാപ്പു ചോദിച്ചു. ഒരു ക്ഷണനേരത്തേയ്ക്കുണ്ടായ കടുത്ത പ്രലോഭനത്തിലാണ് പത്രോസ് വീണുപോയത്. നാഥനോടുള്ള സ്നേഹം അപ്പോഴും തീവ്രമായി നിലനിന്നിരുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് അയാൾ പുറത്തുപോയി പൊട്ടിക്കരഞ്ഞത്. അപ്പോൾത്തന്നെ അയാൾക്കു മാപ്പുകിട്ടിയിട്ടുണ്ടാകണം. കാരണം യേശു പാപികളെ തേടുന്ന കാരുണ്യമാണ്.

യൂദാസിന്റെ വഞ്ചനയുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ, പത്രോസിന്റേത് ഹൃദയകാഠിന്യത്തിൽനിന്ന് ഉയിർകൊള്ളുന്ന പാപമായി കണക്കാക്കാനാവില്ല. മനുഷ്യന്റെ ബലഹീനതയും നന്മയും ദൈവകരുണയും വെളിപ്പെടുത്തുന്ന സംഭവമാണത്. ജഡികതയിൽനിന്ന് ആത്മീയതയിലേക്ക് ഉയിർത്തെഴുന്നല്ക്കുന്ന പച്ചമനുഷ്യന്റെ പ്രതീകമാണ്

പത്രോസ്. ദൈവകൃപയിൽ ആശ്രയിച്ച് നിരന്തരം അനുതപിക്കുന്നവനാണ് ആത്മീയമനുഷ്യൻ.

മുറിയപ്പെടുന്ന അപ്പം

ആത്മീയമനുഷ്യൻ തനിക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കാതെ മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കും. അന്ത്യത്താഴ വേളയിൽ യേശു പുതിയ പെസഹായായ പരിശുദ്ധ കുർബാന സ്ഥാപിച്ചു (14:22–26). "ഇത് സ്വീകരിക്കുവിൻ. ഇത് എന്റെ ശരീരമാണ്. ഇത് അനേകർക്കുവേണ്ടി ചിന്തപ്പെടുന്നതും ഉടമ്പടിയുടേതുമായ എന്റെ രക്തമാണ്." യേശുവിന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ സാരസംഗ്രഹമാണ് കുർബാനസ്ഥാപനത്തിൽ വെളിപ്പെട്ടത്. പരോന്മുഖമായ ബലിജീവിതത്തിന്റെ പരമകാഷ്ഠയായ കാൽവരിയിലെ ജീവിത സമർപ്പണത്തിന്റെ മുൻകൂട്ടിയുള്ള ആവിഷ്കാരമാണ് അന്ത്യത്താഴമേശയിൽ സംഭവിച്ചത്. അതിന്റെ അനുസ്മരണവും പുനരവതരണവുമാണ് ഓരോ ദേവാലയത്തിലും നടക്കുന്ന വി. കുർബാന. മറ്റുള്ളവർക്കായി തന്നെത്തന്നെ വ്യയംചെയ്യുന്ന ബലിയുടെ ജീവിതശൈലിയാണ് ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റ പുതുജീവിതം.

ഗത്സെമനിയും ശിഷ്യത്വവും

യേശുവിന്റെ ഗദ്സെമൻ തോട്ടത്തിലെ പ്രാർഥന (14:32–42) ശിഷ്യത്വത്തിന്റെ അർഥം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ദൈവഹിതത്തിനു വിധേയപ്പെടുന്നതാണ് യഥാർഥ പ്രാർഥന. പ്രാർഥനയിൽ വളരുന്നതാണ് ശിഷ്യത്വം. "പിതാവേ, ഈ പാനപാത്രം എന്നിൽനിന്നു മാറ്റിത്തരണമേ. എന്നാൽ എന്റെ ഹിതമല്ല, അങ്ങയുടെ ഹിതം മാത്രം" (14:36). ഉണർന്നിരുന്നു തന്നെ ആശ്വസിപ്പിക്കാൻ കൂടെക്കൊണ്ടുപോയ ശിഷ്യർ ക്ഷീണിച്ച് ഉറങ്ങിപ്പോയി. "ഒരു മണിക്കൂർ ഉണർന്നിരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിഞ്ഞില്ലേ? പ്രലോഭനത്തിൽ ഉൾപ്പെടാതിരിക്കാൻ ഉണർന്നിരുന്നു പ്രാർഥിക്കുവിൻ. ആത്മാവ് സന്നദ്ധമെങ്കിലും ശരീരം ബലഹീനമാണ്" (14:37–38). പ്രാർഥന കൂടാതെ ജഡതയുടെ പ്രലോഭനങ്ങളെ ജയിച്ച് ഉയിർത്തെഴുന്നേല്ക്കാനാവില്ല.

ന്യായാധിപസംഘത്തിനു മുമ്പിലെ സാക്ഷ്യം

"നീയാണോ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവന്റെ പുത്രനായ ക്രിസ്തു?" എന്ന പ്രധാനപുരോഹിതന്റെ ചോദ്യത്തിന് യേശുവിന്റെ മറുപടി: "ഞാൻ തന്നെ. മനുഷ്യപുത്രൻ ശക്തിയുടെ വലതുവശത്ത് ഉപവിഷ്ടനായിരിക്കുന്നതും വാനമേഘങ്ങളിൽ വരുന്നതും

> **ജഡികതയിൽനിന്ന് ആത്മീയതയിലേക്ക് ഉയിർത്തെഴുന്നേല്ക്കുന്ന പച്ചമനുഷ്യന്റെ പ്രതീകമാണ് പത്രോസ്.**

നിങ്ങൾ കാണും" (14:62). 'നീ ദൈവപുത്രനാണോ' എന്ന ചോദ്യത്തിനു, താൻ മനുഷ്യപുത്രനാണെന്നാണ് യേശു മറുപടി പറഞ്ഞത്. 'മനുഷ്യപുത്രൻ' എന്ന സംജ്ഞ മനുഷ്യൻ എന്ന അർഥത്തിലല്ല മനസിലാക്കേണ്ടത്. ദാനിയേലിന്റെ പുസ്തകം 7-ാം അധ്യായം 13–14 വാക്യങ്ങളിൽ, വാനമേഘങ്ങളോടെ വരുന്ന മനുഷ്യപുത്രനെ ദാനിയേൽ പ്രവാചകൻ നിശാദർശനത്തിൽ കാണുന്നുണ്ട്. പുരാതനനായവൻ (ദൈവം) എല്ലാ ആധിപത്യവും മഹത്വവും രാജത്വവും അവനു നല്കി. ഈ മനുഷ്യപുത്രൻ സ്വർഗത്തിൽനിന്നു വരുന്നവനാണ്. പുരാതനനായവനായ ദൈവത്തിൽനിന്ന് എല്ലാ അധികാരവും പ്രാപിക്കുന്നവനാണ്. പുരാതനനായവന്റെ സിംഹാസനത്തിൽ വാണരുളാൻ നിയുക്തനാണ്. ഈ പ്രവചനം തന്നിൽ നിറവേറുന്നതായി യേശു പ്രധാനപുരോഹിതനെ അറിയിക്കുന്നു. യേശു ദാനിയേലിന്റെ പുസ്തകത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന മനുഷ്യപുത്രനാകയാൽ, അവിടുന്ന് ദൈവപുത്രനും ദൈവത്തിന്റെ അതേ അധികാരത്തോടെ ജനതകളെ ഭരിക്കുന്നവനും ദൈവിക സിംഹാസനത്തിൽ ദൈവത്തോടൊപ്പം വാഴുന്നവനുമാണ്. മറ്റുവാക്കിൽ, ദൈവികസത്തയിൽ പങ്കുചേർന്ന് പിതാവായ ദൈവത്തോടൊപ്പം പ്രപഞ്ചത്തെ ഭരിക്കുന്ന ദൈവം തന്നെയാണ് അവിടുന്ന്. ദൈവപുത്രനും മനുഷ്യപത്രനും രാജാധിരാജനും മഹത്വമുള്ളവനും സത്യദൈവവും സത്യമനുഷ്യനുമാണ് അവിടുന്ന്. യേശുവിന്റെ വ്യക്തിത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് ഉൾക്കൊണ്ട് സമൂഹമധ്യേ പ്രഘോഷിക്കുന്നവനാണ് ജഡതയിൽനിന്ന് ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റവൻ. ഈ ബോധ്യം ലഭിച്ചപ്പോഴാണ് "മറ്റൊരുവനിലും രക്ഷയില്ല; രക്ഷയ്ക്കുള്ള ഏകനാമം യേശുവിന്റെ നാമം മാത്രമാണെന്ന്" ശിഷ്യന്മാർ പ്രഘോഷിച്ചത് (നടപടി 4:11–12).

പീലാത്തോസിന്റെ മുമ്പിലെ വിചാരണ

യേശു സീസറിനെപ്പോലെയുള്ള ഭൗതികരാജാവാണോ എന്ന കാര്യമാണ് പീലാത്തോസിന് അറിയേണ്ടിയിരുന്നത്. രാജ്യദ്രോഹക്കുറ്റത്തിനു ശിക്ഷിക്കാൻ എന്തെങ്കിലും പഴുതുണ്ടോ എന്നാണ് അയാൾ ആരാഞ്ഞത്. യേശു നിരപരാധിയാണെന്നറിഞ്ഞിട്ടും, തന്റെ ജനപ്രീതിയും പദവിയും നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്നു ഭയപ്പെട്ട് റോമൻ ഗവർണറായ പീലാത്തോസ് അന്യായമായി അവിടുത്തെ കുരിശുമരണത്തിനു വിധിച്ചു. ജഡതയിൽ ജീവിക്കുന്നവർ സത്യവും നീതിയും ധർമവും സ്വാർഥലാഭത്തിനുവേണ്ടി വലിച്ചെറിയും. സത്യത്തിൽ ജീവിക്കുന്നവരാണ് ആത്മീയമായി ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റവർ.

മരണനേരത്തെ അദ്ഭുതങ്ങൾ

ആത്മീയതയിൽ ജീവിക്കുന്ന നീതിമാന്റെ മരണം ചുറ്റുപാടും അദ്ഭുതകരമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉളവാക്കും. യേശുവിന്റെ മരണത്തോടനുബന്ധിച്ചു നടന്ന സംഭവങ്ങൾ അനേകം ആത്മീയപാഠങ്ങൾ നമുക്കു നല്കുന്നു. യേശുവിനെ കുരിശിൽ തറച്ചത് മൂന്നാംമണിക്കൂറിലാണെന്ന് മർക്കോസ് സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട് (15:25). മൂന്നാംമണിക്കൂർ എന്നാൽ രാവിലെ ഒൻപതു മണി. യേശു ഒൻപതാം മണിക്കൂറിലാണ്

മരിക്കുന്നത് (15:33). അത് ഉച്ചകഴിഞ്ഞു മൂന്നുമണിയാണ്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ആറുമണിക്കൂറോളം അവിടുന്ന് കുരിശിൽ കഠിനവേദനയനുഭവിച്ചു കിടന്നു. സഹനമുള്ളിടത്തേ ഉത്ഥാന മുള്ളു. ജീവിതത്തിലെ സഹനങ്ങൾ പ്രത്യാശാപൂർവം സ്വീകരിക്കുന്നവരാണ് ആത്മീയമനുഷ്യർ.

വഴിപോക്കരും പുരോഹിതപ്രമുഖരും നിയമജ്ഞരും ഇടത്തും വലത്തുമായി കുരിശിൽ തറയ്ക്കപ്പെട്ടവരും ക്രൂശിതനായ യേശുവിനെ ദുഷിച്ചു സംസാരിച്ചു. എന്നാൽ യേശു ഒരു വാക്കുപോലും ഉരിയാടിയില്ല. എല്ലാ നിന്ദനങ്ങളും അവിടുന്നു സഹിച്ചു. തന്നെ നിന്ദിക്കുന്നവരെ അനുഗ്രഹിക്കാൻ തക്ക സ്നേഹനിറവുള്ളവനാണ് ആത്മീയമനുഷ്യൻ. സഹനത്തിന്റെ തീവ്രതയിൽ യേശു 22-ാം സങ്കീർത്തനം ഒന്നാംവാക്യം ഉദ്ധരിച്ചുകൊണ്ട് ഉച്ചത്തിൽ നിലവിളിച്ചു: "എന്റെ ദൈവമേ, എന്റെ ദൈവമേ, നീ എന്തുകൊണ്ട് എന്നെ ഉപേക്ഷിച്ചു?" (15:34). ഇത് നിരാശയുടെ വാക്യമായിരുന്നില്ല. സഹനദാസനെക്കുറിച്ചുള്ള സങ്കീർത്തനവചനം ഉരുവിട്ട് അവിടുന്നു തന്റെ സഹനത്തിന്റെ അർഥം വെളിപ്പെടുത്തുകയായിരുന്നു. യേശു മരിച്ചപ്പോൾ ദേവാലയത്തിലെ തിരശീല രണ്ടായി കീറി. വിശുദ്ധസ്ഥലത്തെ ആവരണം ചെയ്തു മറച്ചിരുന്ന ശീലയായിരുന്നു അത്. യേശുവിന്റെ മരണത്തിലൂടെ പിതാവായ ദൈവം മനുഷ്യകുലത്തെ പാപത്തിൽ നിന്നു വീണ്ടെടുത്ത് തന്നോടു രമ്യതപ്പെടുത്തി എന്ന സന്ദേശമാണ് ഇതു നല്കുന്നത്. യേശുവിന്റെ മരണവും അപ്പോഴുണ്ടായ അദ്ഭുതസംഭവങ്ങളും ദർശിച്ച വിജാതീയനായ ശതാധിപൻ കുരിശിന് അഭിമുഖമായിനിന്നു പ്രഘോഷിച്ചു: "ഇവൻ സത്യമായും ദൈവപുത്രനാണ്" (15: 39). മനുഷ്യകുലത്തിന്റെ വിശിഷ്യാ, വിജാതീയ സമൂഹത്തിന്റെ, വിശ്വാസപ്രഖ്യാപനമായിരുന്നു അത്. ആത്മീയമനുഷ്യന്റെ ലാവണ്യപൂർണമായ മരണം അനേകരെ നന്മയിലേക്കു നയിക്കും.

ഉയിർത്തെഴുന്നേല്പ് (16:1-20)

യേശുവിന്റെ ഉയിർത്തെഴുന്നേല്പ് സംക്ഷിപ്തമായിട്ടാണ് മർക്കോസ് രേഖപ്പെടുത്തുന്നത്. തുറന്നു കിടന്ന ശവകുടീരത്തിന്റെ വലതുവശത്തിരുന്ന വെള്ളവസ്ത്രം ധരിച്ച യുവാവ് ദൈവദൂതനാണെന്നതിൽ തർക്കമില്ല. ഈ ദൈവദൂതൻ ഉത്ഥാനവാർത്ത, തൈലാഭിഷേകം നടത്താനെത്തിയ സ്ത്രീകളെ അറിയിച്ചു. "കുരിശിൽ തറയ്ക്കപ്പെട്ട നസറായനായ യേശുവിനെയാണല്ലോ നിങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുന്നത്. അവൻ ഇവിടെയില്ല. അവൻ ഉയിർപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു" (16:7). പോയി ഈ സദ്വാർത്ത ശിഷ്യരെ അറിയിക്കാൻ മാലാഖാ സ്ത്രീകളെ ചുമതലപ്പെടുത്തുന്നു. "അവൻ നിങ്ങൾക്കു മുമ്പേ ഗലീലിയിലേക്കു പോകുന്നു. അവിടെവെച്ചു നിങ്ങൾ അവനെ കാണും" (16:7). 'പ്രോ-ആഗോ' എന്ന ഗ്രീക്കുപദമാണ് 'മുമ്പേ പോകും' എന്നു വിവർത്തനം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ആടുകളെ നയിച്ചുകൊണ്ടു മുമ്പേപോകുന്ന നല്ല ഇടയന്റെ പ്രവർത്തനരീതി സൂചിപ്പിക്കുന്ന ക്രിയയാണിത്. ഉത്ഥിതനായ ക്രിസ്തു നല്ലിടയനെപ്പോലെ ശിഷ്യരെ വീണ്ടും ഒന്നിച്ചുകൂട്ടി നയിക്കും.

> **പ്രാർഥന കൂടാതെ ജഡതയുടെ പ്രലോഭനങ്ങളെ ജയിച്ച് ഉയിർത്തെഴുന്നേല്ക്കാനാവില്ല.**

ഉത്ഥാനവാർത്ത അറിയിക്കാൻ നിയോഗിക്കപ്പെട്ട സ്ത്രീകൾ ഭയപ്പെട്ടു പോയി. 'അവർ ആരോടും ഒന്നും പറഞ്ഞില്ല' (16:8). സ്ത്രീകൾ പ്രേഷിതദൗത്യത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ടു. എങ്കിലും ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റ കർത്താവ് മുൻകൈയെടുത്ത്, സ്ത്രീകളും പുരുഷന്മാരുമുൾപ്പെട്ട തന്റെ ശിഷ്യഗണത്തെ വീണ്ടും ഒരുമിച്ചുകൂട്ടി, സുവിശേഷം കിഴക്കു മുതൽ പടിഞ്ഞാറു വരെ എത്തിച്ചു. മനുഷ്യരുടെ ബലഹീനതയെ മറികടക്കുന്നതാണ് ഉത്ഥിതനായ കർത്താവിന്റെ സ്നേഹവും വിശ്വസ്തതയും. ബലഹീനരിലൂടെ അവിടുന്നു വൻകാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു. അവിടുന്നിൽ ആശ്രയിക്കുക മാത്രമേ വേണ്ടൂ. പരാജയങ്ങളിലും നിരാശരാകാതെ കർത്താവിനെ മുറുകെപ്പിടിച്ചു മുന്നോട്ടു പോകുന്ന അക്ഷയമായ പ്രത്യാശ ഉള്ളിൽ പേറുന്നവരാണ് ആത്മീയമനുഷ്യർ.

16-ാം അധ്യായം 9 മുതൽ 20 വരെ വാക്യങ്ങൾ മർക്കോസ് രചിച്ചതല്ല. പുരാതനമായ അപ്പസ്തോലിക സാക്ഷ്യത്തിന്റെ സംഗ്രഹം പില്കാലത്ത് മർക്കോസിന്റെ സുവിശേഷത്തോടു ചേർക്കപ്പെട്ടതാണ്. അതു ചരിത്രപരം തന്നെ. അതു സുവിശേഷത്തിന്റെ മറ്റുഭാഗങ്ങൾ പോലെ ദൈവവചനവുമാണ്. ഉത്ഥിതനായ ക്രിസ്തു ശിഷ്യർക്കു പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതും, ലോകമെങ്ങും പോയി എല്ലാ സൃഷ്ടികളോടും സുവിശേഷം പ്രഘോഷിക്കാൻ അവരെ അയയ്ക്കുന്നതുമാണ് ആ ഭാഗത്തെ പ്രമേയം. സുവിശേഷത്തിൽ വിശ്വസിച്ച് വിശ്വാസികളാകുന്നവരുടെ അടയാളങ്ങൾ അവിടെ പരാമർശിക്കുന്നുണ്ട്. ഏറ്റവും വലിയ അടയാളം 'പുതിയഭാഷ'യായ പരിപൂർണസ്നേഹം ജീവിതത്തിൽ ആചരിക്കുന്നതാണ്. യേശുവിന്റെ സ്വർഗാരോഹണം സൂചിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാണ് സുവിശേഷം അവസാനിക്കുന്നത്. ശിഷ്യർ എല്ലായിടത്തും പോയി സുവിശേഷം പ്രസംഗിച്ചപ്പോൾ, ഉത്ഥിതനായ യേശു അവരോടൊപ്പം പ്രവർത്തിച്ച് അടയാളങ്ങൾകൊണ്ടു വചനം സ്ഥിരീകരിച്ചു. ആത്മീയമനുഷ്യർ യേശുവിന്റെ സുവിശേഷം ജീവിതസാക്ഷ്യത്തിലൂടെ പ്രഘോഷിക്കുന്നവരും, യേശുവിന്റെ അടയാളങ്ങൾ കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും പ്രവർത്തിക്കുന്നവരുമാണ്. സ്നേഹത്തിനും ജീവനും പരിപോഷണം നല്കി കുടുംബജീവിതം നയിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും വലിയ അടയാളം.

(തുടരും)

EXIT | പുറം വാതിൽ

ജെ. മണക്കുന്നേൽ

കെട്ടുനീട്ടിയാൽ വെട്ടിലാകും!

തിരുപ്പട്ട സ്വീകരണങ്ങളുടെ തിരക്കുള്ള കാലമായി! എവിടെല്ലാം, എന്നെല്ലാമെന്നു പരതുന്നതിനിടയിലാണ് ഒരുവൻ മുറിക്കു മുന്നിലെത്തിയത്. അകത്തേയ്ക്കു വിളിച്ച് അടുത്തിരുത്തി ആഗമനോദ്ദേശ്യം ചോദിക്കുമ്പോഴാണ്, വീട്ടുവിഷമങ്ങൾ വിവരിച്ചൊരു ആശ്വാസത്തിനെത്തിയതാണ് എന്നറിയിച്ചത്. പട്ടംവിളിയുടെ ഒരുകെട്ടു കാർഡുകൾ കിടക്കുന്നതു കണ്ടയാൾ പറഞ്ഞു: "ഞാനും പട്ടത്തിനു പഠിച്ചതാണച്ചാ; ഇട്ടിട്ടുപോരേണ്ടിവന്നു." ഒരിത്തിരി നൈരാശ്യം കണ്ണുകളിലും വാക്കുകളിലും സ്ഫുരിക്കുന്നതു കണ്ട്, ഞാൻ കാര്യമാരാഞ്ഞു. "ഫിലോസഫി കംപ്ലീറ്റു ചെയ്തു. പിന്നെ പോന്നു."

ഇടത്തരം കുടുംബത്തിലെ മൂത്തപുത്രനായിരുന്നു. ഇളയത് ഒരനുജനും രണ്ടു പെങ്ങന്മാരും... സെമിനാരിയിൽ പോയപ്പോൾ അപ്പൻ ഗൾഫിലായിരുന്നു. ഇടയ്ക്കുവെച്ചു ജോലിയെല്ലാം ഇട്ടെറിഞ്ഞു പോന്നു. നാട്ടിലെത്തിയിട്ട് കൂട്ടുകാരുമായി കുടിച്ചു തിമിർത്തു മദിച്ചു. വീട്ടിലുള്ള അനുജനും അമ്മയുമായും അപ്പൻ മൊത്തമായി ഉടക്കി, വീട്ടിൽ നിന്നിറങ്ങി വാടകവീട്ടിലായി! നാട്ടിലൊരു ജോലിക്കും പോകാതായി. സമ്പാദിച്ചതൊക്കെ സാവധാനം തീർന്നു; പിന്നെ കടംവാങ്ങി കുടിയായി. വീട്ടിലെന്നും പ്രശ്നങ്ങൾ! ഭാര്യയെ സംശയം!! നിത്യേന ഉപദ്രവങ്ങൾ! സെമിനാരിയിൽനിന്നും അവധിക്കെത്തുമ്പോൾ തലയുയർത്തി നടക്കാൻ പറ്റാത്തവിധം അപ്പന്റെ നടപ്പുദോഷങ്ങൾ! വീട് പട്ടിണിയിലായിത്തുടങ്ങി. അമ്മവീട്ടിൽനിന്നും ലഭിച്ചിരുന്ന കൊച്ചു സഹായങ്ങൾകൊണ്ടു മുന്നോട്ടു നീങ്ങാനാവാതെ വന്നു. നാലഞ്ചു വർഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ കരൾരോഗബാധിതനായി അപ്പൻ കിടപ്പിലായതോടെ സെമിനാരിപഠനം വിട്ട്, വീടു പുലർത്താൻ തിരിച്ചു പോരേണ്ടിവന്നു...

അങ്ങനെയൊരു വിങ്ങുന്ന കഥ വിതുമ്പിപ്പറഞ്ഞിട്ട് അവൻ പറഞ്ഞു: "ഞാനിന്നു പെട്ടിരിക്കുകയാണച്ചാ..." ചെറിയൊരു ജോലിയിൽനിന്നും മിച്ചംപിടിച്ച് അനുജനെ പഠിപ്പിച്ചു നഴ്സാക്കി അയർലണ്ടിൽ വിട്ടു. ഒരു പെങ്ങളെയും വിവാഹം കഴിപ്പിച്ചു. ഇതിനിടയിൽ വന്ന വിവാഹാലോചനകളെല്ലാം വിട്ടുകളഞ്ഞു. വയസിപ്പോൾ നാല്പത്തിമൂന്നായി. ഇനിയാരും വിവാഹത്തിനെത്തില്ലെന്നു വിചാരിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ഒരു ആലോചന വന്നു. കണ്ണിന് അഴകില്ലാത്ത ഒരു പെണ്ണ്! പെണ്ണല്ലാതെ മണ്ണോ പൊന്നോ ഒന്നും കിട്ടില്ലെന്നുകൂടി അറിഞ്ഞ വീട്ടുകാർ, ഒറ്റക്കെട്ടായി എതിർക്കുകയാണിപ്പോൾ. അനുജൻ വാങ്ങിയ 10 സെന്റിനുള്ളിലെ വീട്ടിലാണ് ഇപ്പോൾ താമസം. വിവാഹം കഴിഞ്ഞാൽ വീടുവിട്ടിറങ്ങണമെന്നാണ് വീട്ടുകാരുടെ വിരട്ടൽ! വീട്ടുകാരെ വെറുപ്പിച്ച് വിവാഹിതനാകണോ, അതോ നിത്യേന ഒരു വീട്ടുകാവൽപ്പട്ടിയായി വീണ്ടും തുടരണോ? വിഷമവൃത്തത്തിൽ കിടന്നു വട്ടംകറങ്ങുന്ന അവനെ ആശ്വസിപ്പിക്കാൻ ഒത്തിരിനേരമെടുത്തു.

അന്യർക്കായി സ്വന്തം ആശകളെല്ലാമടക്കി, ആയുസിലെ ഒരു നല്ല പകുതിയും അടിമപോലെ പണിചെയ്തു തേഞ്ഞുതീർന്ന അവന് ഇനിയെങ്കിലും ആശ്വാസം വേണ്ടേ? ആവതുള്ളിടത്തോളം കാലം ആകാവുന്നത്ര പണിചെയ്ത് ഭാര്യയെയും മക്കളെയും പോറ്റാമെന്ന് ഉറപ്പുണ്ടെങ്കിൽ, ഇനി വീട്ടുകാരെ നോക്കാതെ വിവാഹകാര്യങ്ങളുമായി മുന്നോട്ടു പോകാമെന്ന് തീരുമാനം എടുപ്പിച്ചു. ഭാര്യയായി വരുന്നവളും വീട്ടിൽ ചടഞ്ഞിരിക്കാതെ എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ പണിചെയ്ത് തനിക്കൊരു താങ്ങാകുമെന്ന് ഉറപ്പിക്കാനും, എല്ലാം പരസ്പരം പറഞ്ഞു പങ്കിട്ട് കൂട്ടുത്തരവാദിത്വത്തോടെ കെട്ടുനടത്താനും ധാരണയിലെത്തിച്ചു. വിഫലമാകുമെന്നു കരുതിയ തന്റെ ജീവിതം സഫലമാകുമെന്ന സന്തോഷത്തോടെ സ്തുതി പറഞ്ഞ് ആ സാധു മടങ്ങവേ, ഞാൻ മംഗളങ്ങൾ നേർന്നു!

"മനുഷ്യകരങ്ങളിലല്ല, കർത്തൃകരങ്ങളിൽ നമ്മെ അർപ്പിക്കാം; അവിടുത്തെ പ്രഭാവംപോലെ തന്നെയാണ് അവിടുത്തെ കാരുണ്യവും" (പ്രഭാ. 2:18).

നല്ലപ്രായത്തിൽ തന്നെ കല്യാണം കഴിക്കണം. വീട്ടുകാരെ പോറ്റാനും, നാട്ടിൽ നല്ല നിലയിലെത്താനും, അടിച്ചുപൊളിച്ചു ജീവിക്കാനുമൊക്കെ വിവാഹം അകറ്റിനിർത്തുന്നവരുണ്ട്. ഒടുവിലാകെ മിച്ചം ഒടുങ്ങാത്ത നൈരാശ്യമായിരിക്കും. നാല്പതു കഴിഞ്ഞിട്ടും പെണ്ണുകിട്ടാത്തവരും കെട്ടാത്തവരുമായി ഇന്ന് അനേകം ചെറുപ്പക്കാർ ആകെ പെട്ടിരിക്കുകയാണ്. വിലകുറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾക്കായി വിവേകരഹിതമായി വിവാഹജീവിതം വലിച്ചു നീട്ടുന്നവർക്ക് ഒടുവിൽ വിലപിക്കേണ്ടിവരും. വേണ്ടതു വേണ്ടകാലത്തു ചെയ്താൽ നീണ്ട കാലം നന്മ കണ്ടിരിക്കാം.

"സഫലമാകാൻ വൈകുന്ന പ്രതീക്ഷ ഹൃദയത്തെ വേദനിപ്പിക്കും. സഫലമായിക്കഴിഞ്ഞ ആഗ്രഹം ജീവന്റെ വൃക്ഷമാണ്" (സുഭാ. 13:12).

Printed & Published by Fr. Jose Thekkepurathu • Owned by Family Apostolate, Pastoral Centre, Changanacherry • Phone: 0481 2424476 • Printed at St. Joseph Orphanage Press, Changanacherry
Chief Editor: Dr. Jose George Thekkepurathu