കുടുംബജ്യോതി

2026

SINCE 1982

ചങ്ങനാശേരി അതിരൂപതാകുടുംബ പ്രസിദ്ധീകരണം

ഫെബ്രുവരി · പുസ്തകം 45 · ലക്കം 2

വിശ്വാസം കവചം; ഐക്യം കരുത്ത്

കഞ്ഞിയും പയറും പിന്നെ കുറച്ചു കൃപയും

യുവത്വം തളർന്നിട്ടില്ല, അവർ ഉണരുകയാണ്

ന്യൂജൻ പ്രണയങ്ങൾ: മാതാപിതാക്കൾ അറിയേണ്ടതെല്ലാം

content | ഉള്ളടക്കം

ചീഫ് എഡിറ്റർ
ഡോ. ജോസ് ജോർജ്
തെക്കേപ്പുറത്ത്

എഡിറ്റർ ഇൻ- ചാർജ്
ഫാ. ജോണിക്കുട്ടി തറക്കുന്നേൽ
ഫോൺ: 8606612262

മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ
ഫാ. സെബാസ്റ്റ്യൻ ചാമക്കാല

സർക്കുലേഷൻ മാനേജർ
ജോസി ജോസഫ് ആലഞ്ചേരി
ഫോൺ: 8921677078

പത്രാധിപസമിതി
മാർ തോമസ് തറയിൽ
ഡോ. ജോസഫ് പാറയ്ക്കൽ

മുഖചിത്രം. എൽവിൻ ഷിനോ ചൂരവടി
ഫോട്ടോ. ജീവൻ ജെയിംസ്
ആശയം, രൂപകല്പന. കിളിക്കൂട്, ആലപ്പുഴ
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 advertisements published. 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

അഭിപ്രായങ്ങളും രചനകളും
അയക്കാനുള്ള വിലാസം
chiefeditor.kj@gmail.com
9633008272

വില (ഒറ്റപ്രതി)	-	₹ 25
ഒരുവർഷത്തേക്ക്	-	₹ 250
തപാലിൽ ലഭിക്കാൻ	-	₹ 300

To subscribe Kudumbajyothi
Whatsapp 'sub' to 9633008272
www.kudumbajyothis.com
kudumbajyothi1982@gmail.com
Like Kudumbajyothi@/ kudumbajyothi

06 **സമുദായ ശക്തീകരണത്തിന് ഒരു വർഷം**
ഫാ. മാത്യു നടയ്ക്കൽ

08 **വിശ്വാസം കവചം; ഐക്യം കരുത്ത്**
ജസ്റ്റിസ് ജെ.ബി. കോശി

11 **ന്യൂജൻ പ്രണയങ്ങൾ: മാതാപിതാക്കൾ അറിയേണ്ടതെല്ലാം**
കുട്ടിച്ചായന്റെ കുറിപ്പുകൾ

16 **രോഗം തോറ്റു, പ്രണയം ജയിച്ചു:**
ആഗ്നസ് ജോസഫ്

20 **തീരാത്ത പ്രണയം**
ഫാ. വിൻസെന്റ് വാരിയത്ത്

24 **കഞ്ഞിയും പയറും പിന്നെ കുറച്ചു കൃപയും**
സുനി ജോഷി

28 **രുചിഭേദങ്ങളില്ലാത്ത നോമ്പുകാലം:**
ജാൻസി ടോമി

32 **യുവത്വം തളർന്നിട്ടില്ല, അവർ ഉണരുകയാണ്**
ലില്ലി സന്തോഷ്

43 **പരീക്ഷയിൽ ജയിക്കാൻ ഒരു 'മാജിക്" വിദ്യ**
സബീഹ് ഹരിപ്പാട്

സ്ഥിരം പംക്തികൾ

04 പൂമുഖം: ജോസ് ആൻഡ്രൂസ്
വൈറൽ കഥയുടെ രണ്ടാം റീൽ

36 ധ്യാനം: ബോബി ജോസ് കപ്പൂച്ചിൻ
അനന്തതയുടെ ഭാഗം

39 സമകാലികം: ബിജു സെബാസ്റ്റിയൻ
മലയാളി മുഖംകണ്ട കണ്ണാടി

45 തീർത്ഥാടനം: പ്രിൻസ് തെക്കേപ്പുറം
കൊളോസിയം

48 ഡോ. തോമസ് വള്ളിയാനിപ്പുറം
പുതിയനിയമത്തിലെ കുടുംബദർശനം

50 പുറംവാതിൽ: ജെ. മണക്കുന്നേൽ
കണ്ടോ കൊണ്ടോ പഠിക്കേണ്ടത്?

കുടുംബജ്യോതി | ചങ്ങനാശേരി അതിരൂപതാ കുടുംബ പ്രസിദ്ധീകരണം
പുസ്തകം 45 ലക്കം 02

പൂമുഖം Poomugham

വൈറൽ കഥയുടെ രണ്ടാം റീൽ

ജോസ് ആൻഡ്രൂസ്

സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിലൂടെ നമ്മൾ സൃഷ്ടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വിദ്വേഷ റിപ്പബ്ലിക് ഭരണഘടനയില്ലാതെ ഭരിച്ചുതുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഒരു ബസ്, അതിലൊരു പുരുഷൻ, മൊബൈലുമായി ഒരു സ്ത്രീ, സമൂഹമാധ്യമത്തിലെ ഒരു വീഡിയോ, ഒടുവിൽ വെള്ളപുതപ്പിച്ചു കിടത്തിയിരിക്കുന്ന അതേ പുരുഷൻ! നിങ്ങൾക്കു കാര്യം മനസ്സിലായിട്ടുണ്ടാകും. കേരളത്തിൽ ഇനിയും കെട്ടടങ്ങിയിട്ടില്ലാത്ത ആ വൈറൽ സംഭവത്തിന് ഒരു രണ്ടാം റീലുണ്ട്; മലയാളി വായിക്കുകയും കാണുകയും ആത്മപരിശോധന നടത്തുകയും ചെയ്യേണ്ട ഒന്ന്.

അതു ജീവനൊടുക്കിയ പുരുഷനെയോ അതിനു കാരണക്കാരിയായ സ്ത്രീയെയോ കുറിച്ചല്ല; മറിച്ച് നമ്മളെക്കുറിച്ചാണ്. സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരെ അധിക്ഷേപിച്ച് കൊല്ലാക്കൊല ചെയ്യുന്ന ആയിരക്കണക്കിന് മനുഷ്യരെക്കുറിച്ച്. അധിക്ഷേപിക്കപ്പെട്ടവർ ജീവനൊടുക്കാത്തതുകൊണ്ടു മാത്രം ജയിലിൽ പോകാതെ പുറത്തുവിലസുന്ന നമ്മളെക്കുറിച്ച്.

സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ മാത്രമായി വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും അസഭ്യവും വിളിച്ചുപറയാൻ ആർക്കുമാകില്ല. സമൂഹമാധ്യമത്തിനു പുറത്തെ ജീവിതത്തിലും അവർ അങ്ങനെതന്നെയാണ്. ഉള്ളിൽ ഒളിപ്പിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന വിഷമൊഴുക്കാൻ എപ്പോഴും അവസരം നൽകുന്ന ഒരുപകരണമായി മൊബൈൽ ഫോൺ കൈയിലുണ്ട്. അതിലൂടെ ഇടുങ്ങിയ മനസ്സുകളിൽ നിന്ന് ഒഴുകുന്ന വിദ്വേഷം ഒരു വിഷനദിയായി കേരളത്തെ വിഴുങ്ങുകയാണ്.

ഉദാഹരണത്തിന്, ആദ്യം സൂചിപ്പിച്ച സംഭവത്തോടുള്ള സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിലെ പ്രതികരണങ്ങളെടുക്കാം. ഒരു മനുഷ്യന്റെ അകാല മരണത്തിനിടയാക്കിയ സ്ത്രീയോടുള്ള രോഷം സ്വാഭാവികമാണ്. പലരും അതു പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. പക്ഷേ, ചില പ്രതികരണങ്ങൾ തികഞ്ഞ അശ്ലീലങ്ങളായിരുന്നു. അത് കുറ്റവാളിയെ മാത്രമല്ല, സ്ത്രീസമൂഹത്തെ ആകെ അധിക്ഷേപിക്കുന്ന നിലയിലേക്കുപോലും എത്തി. ചിലർ അതിനെ തങ്ങൾക്കിഷ്ടമില്ലാത്ത മതവുമായി കൂട്ടിക്കെട്ടി. അതായത്, കേരളത്തെ നടുക്കിയ ആ സംഭവത്തെ

സ്വന്തം താൽപ്പര്യങ്ങളും വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും സ്വഭാവവൈകല്യങ്ങളുമൊക്കെ പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള അവസരമാക്കിയവർ ഏറെയുണ്ട്.

ഇത്തരക്കാരുടെ പഴയ സമൂഹമാധ്യമ പോസ്റ്റുകൾ പരിശോധിച്ചാൽ അവിടെയും വിഷം നിറഞ്ഞ അശ്ലീലക്കുപ്പികൾ ചിതറിക്കിടക്കുന്നത് കാണാം; സമാനമനസ്കരുടെ കമന്റുകളും. മറ്റു ചിലരാകട്ടെ, കമന്റ് ഇട്ടില്ലെങ്കിലും അതിനെ ലൈക്ക് ചെയ്ത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. അങ്ങനെ പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും നമ്മൾ സൃഷ്ടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ 'വിദ്വേഷ റിപ്പബ്ലിക്' ഭരണഘടനയില്ലാതെ ഭരിച്ചുതുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

പണ്ട് ചിലർ ചായക്കടകളിലും കലുങ്കുകളിലും ഇരുന്നു പറഞ്ഞിരുന്ന കുറ്റങ്ങളും അസഭ്യങ്ങളും നുണകളുമാണ് ഇപ്പോൾ അവരുടെ പിൻഗാമികൾ സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നത്. ഒരു വ്യത്യാസമുണ്ട്; പണ്ടുള്ളവർക്ക് തങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് അത്ര നല്ല കാര്യമല്ലെന്ന കുറ്റബോധമുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ, ഇന്നുള്ളവർ തങ്ങൾ ഏതോ വിപ്ലവകാരികളാണെന്ന തെറ്റിദ്ധാരണയിലാണ്. ഇവരുടെ സൈബർ ആക്രമണങ്ങൾ കാരണം ദുർബലരായ പലരും നിശബ്ദരായിട്ടുണ്ട്; നിരവധി കുടുംബങ്ങൾ തകർന്നിട്ടുണ്ട്. ഇതര മതവിദ്വേഷം പരത്തുന്നതിൽ അല്മായരും പുരോഹിതരും ഒരുപോലെ മത്സരിക്കുന്ന അരോചകമായ കാഴ്ചയും പതിവായി.

സൺഡേ സ്കൂളുകൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള മതപഠന കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഇനി നൽകേണ്ട വിദ്യാഭ്യാസം, സമൂഹമാധ്യമങ്ങൾ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണം എന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ്. അവനവന്റെയും അപരന്റെയും അന്തസ്സിനെയും സ്വകാര്യതയെയും മാനിക്കാൻ അവരെ പഠിപ്പിക്കണം. 'കൊല്ലരുത്' എന്ന പ്രമാണത്തിൽ 'സമൂഹമാധ്യമ കൊലപാതകങ്ങളെയും' വിദ്വേഷ ആക്രമണങ്ങളെയും ഉൾപ്പെടുത്തണം. വ്യക്തിഹത്യാ കുറിപ്പുകളും കമന്റുകളും അവയ്ക്കു നൽകുന്ന ലൈക്കുകളും ഒരുതരം ആൾക്കൂട്ട ആക്രമണമാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. നാം പങ്കുവെക്കുന്ന ഓരോ പോസ്റ്റിലും ലൈക്കിലും നമ്മൾ ആരാണെന്നതിന്റെ അടയാളമുണ്ട്.

തുടക്കത്തിൽ പറഞ്ഞ കഥയിലേക്ക് ഒന്നുകൂടി വരാം. ആ മനുഷ്യൻ ജീവനൊടുക്കിയില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ കഥ മറ്റൊന്നാകുമായിരുന്നു. നമ്മിലെ 'പുരോഗമന നാട്യക്കാരിലേറെയും' വസ്തുതകൾ പരിശോധിക്കാതെ അയാളെ അധിക്ഷേപിക്കുമായിരുന്നു. അത് സംഭവിക്കുകയും ചെയ്തു. അദ്ദേഹം മരിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ആ സ്ത്രീയുടെ വീഡിയോയ്ക്ക് താഴെ അധിക്ഷേപങ്ങൾ ചൊരിഞ്ഞവർ, മരണം നടന്നതോടെ ആ പോസ്റ്റുകൾ മായ്ച്ചുകളഞ്ഞ് പെട്ടെന്ന് മരിച്ചയാളുടെ പക്ഷത്തായി. ഇരകൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്യാത്തതുകൊണ്ടുമാത്രം നിയമത്തിന് മുന്നിൽപ്പെടാതെ രക്ഷപ്പെട്ടവരാണ് നമ്മിൽ പലരും.

"ഞാൻ സ്നേഹത്തിൽതന്നെ തുടർന്നേക്കാമെന്നു തീരുമാനിച്ചിരിക്കുന്നു. കാരണം, വെറുപ്പിന് എനിക്കു താങ്ങാനാവാത്തത്ര ഭാരമാണ്."

- മാർട്ടിൻ ലൂഥർ കിംഗ് ജൂണിയർ

കുടുംബജ്യോതി കുടുംബത്തിൽ ഞാനുമുണ്ട്

Q R Code സ്കാൻ ചെയ്ത് ഗൂഗിൾ ഫോം പൂരിപ്പിക്കുകയോ, താഴെപ്പറയുന്ന വിവരങ്ങൾ **9633008272** എന്ന വാട്സ്ആപ്പ് നമ്പറിലേക്ക് അയച്ചു തരികയോ ചെയ്യുന്നവരിൽ നിന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്നവർക്ക് ആകർഷകമായ സമ്മാനങ്ങൾ.

കുടുംബ ജ്യോതി വരിക്കാരായ എല്ലാവരും പൂരിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക!

(കുടുംബനാഥന്റെ പേര്, വീട്ടുപേര്, മേൽവിലാസം, വാട്സ്ആപ്പ് നമ്പർ, ഇടവകയുടെ പേര്, കൂട്ടായ്മയുടെ പേര്– ഈ വിവരങ്ങളാണ് നൽകേണ്ടത്.)

സമുദായ ശക്തീകരണത്തിന് ഒരു വർഷം

ഫാ. മാത്യു നടയ്ക്കൽ

നസ്രാണി സുറിയാനി സമുദായത്തിന്റെ സുദീർഘമായ ചരിത്രത്തിൽ ആദ്യമായി ഒരു "സമുദായ ശക്തീകരണ വർഷം" പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്. അമിതമായി മതേതരത്വത്തിലേക്ക് ചായുകയും സ്വന്തം സ്വത്വത്തെ വിസ്മരിക്കുകയും ചെയ്ത നമ്മുടെ സമുദായം "സമുദായ ശക്തീകരണം"എന്ന പ്രയോഗംപോലും ഉൾക്കൊള്ളാൻ അല്പം സമയം എടുത്തേക്കാം. എങ്കിലും, ഇന്നല്ലെങ്കിൽ നാളെ ഈ ആശയം ഏറ്റെടുത്ത് അതിന്റെ വ്യാപ്തി യറിഞ്ഞ് പ്രവർത്തിച്ചേ മതിയാവൂ എന്നത് ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. നസ്രാണി സമുദായത്തിന് ഒരു ആന്തരിക ശക്തീകരണം അനിവാര്യമാണെന്ന് സമുദായത്തിന് പുറത്തുള്ളവർ പോലും ചിന്തിക്കാനും പറയുവാനും തുടങ്ങിയിട്ട് കാലമേറെയായി.

ഭാരതസമൂഹത്തിന്റെ, പ്രത്യേകിച്ച് കേരളീയ പൊതുസമൂഹത്തിന്റെ സമഗ്രമായ വളർച്ചയ്ക്ക് നിസ്തുലമായ സംഭാവന നൽകിയവരും ഇപ്പോഴും നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതുമായ സമുദായമാണ് നസ്രാണികളുടേത്. ഈ കെടാവിളക്ക് അണയാതിരിക്കാൻ നാം ജാഗ്രത പുലർത്തേണ്ടതുണ്ട്. അവശേഷിക്കുന്ന കനലുകൾ ഊതിക്കാച്ചി ഉജ്ജ്വലിപ്പിക്കുക എന്നത് അടിയന്തിര പ്രാധാന്യമുള്ള ഒരു ദൗത്യമാണ്.

1956 നവംബർ 1-ന് കേരള സംസ്ഥാനം രൂപീകരിക്കപ്പെട്ട കാലഘട്ടത്തിൽ ക്രൈസ്തവരുടെ സാമൂഹിക, വിദ്യാഭ്യാസ, രാഷ്ട്രീയ നിലവാരം സുശ

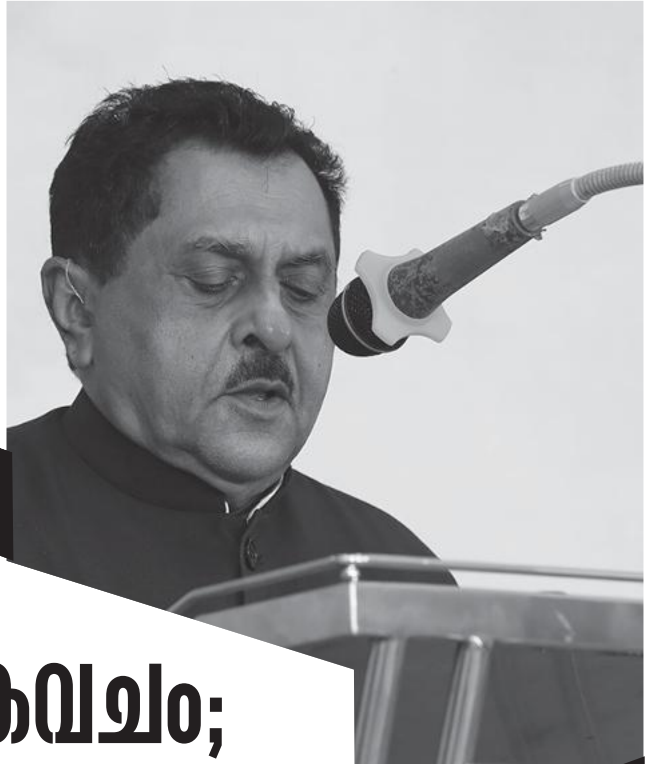
ക്തമായിരുന്നു. അന്ന് കേരളത്തിലെ ക്രൈസ്തവ ജനസംഖ്യ ഏതാണ്ട് 25 ശതമാനത്തിനടുത്ത് ഉണ്ടായിരുന്നു. മധ്യതിരുവിതാംകൂറിൽ നസ്രാണിസമുദായം ഒരു നിർണ്ണായക സാമൂഹിക ശക്തിയായിരുന്നു. മുൻകാലങ്ങളിൽ വിദ്യാഭ്യാസമേഖലയിൽ അപ്രമാദിത്വം ഉണ്ടായിരുന്നതിനാൽ മികച്ച വിദ്യാഭ്യാസം നേടാനും അതുവഴി സർക്കാർ ജോലികളിലും പ്രഫഷണൽ മേഖലകളിലും കൂടുതൽ സ്വാധീനമുറപ്പിക്കാനും നമുക്ക് സാധിച്ചിരുന്നു. തിരുവിതാംകൂർ, കൊച്ചി മേഖലകളിൽ ഭരണസംവിധാനങ്ങളിലും നിയമസഭകളിലും ക്രൈസ്തവർക്ക് മികച്ച പ്രാതിനിത്യം ഉണ്ടായിരുന്നു. ഈ മികവ് 1980-കൾ വരെ അഭംഗുരം തുടർന്നു.

എന്നാൽ പിന്നീട് സമുദായത്തിന്റെ ഗതി മാറിത്തുടങ്ങി. പുറമെ വളർച്ച തോന്നിക്കുമ്പോഴും സമുദായത്തെ അകത്തുനിന്ന് കാർന്നുതിന്നുന്ന പ്രതിലോമശക്തികൾ മാരകമായും നിശബ്ദമായും നിരുപദ്രവപരമെന്നു തോന്നിക്കുംവിധവും പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങി. ഈ അപകടസാധ്യത മുൻകൂട്ടി തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സമയോചിതമായ പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാൻ നമുക്കൊട്ടു സാധിച്ചുമില്ല. കഴിഞ്ഞ ഒരു വ്യാഴവട്ടക്കാലത്തിനിടയിൽ സിറിയ, ഇറാഖ് മുതലായ മധ്യപൂർവ്വേഷ്യൻ രാജ്യങ്ങളിൽ ഐസിസ് (ISIS) പോലുള്ള തീവ്രവാദ പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ നടത്തിയ നരനായാട്ടിന്റെ ദുരന്തഫലങ്ങൾ സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ കൂടി അറിഞ്ഞുതുടങ്ങിയപ്പോൾ നമ്മുടെ സുരക്ഷിതവലയത്തിനും തീപിടിച്ചു തുടങ്ങി. ബാഹ്യമായ പീഡനങ്ങളേക്കാൾ ആന്തരികമായ ച്യുതിയാണ് സമുദായത്തെ പിന്നോട്ടടിക്കുന്നതെന്ന തിരിച്ചറിവ് സമുദായ മനഃസാക്ഷിയെ പൊള്ളിച്ചുതുടങ്ങി.

പഠനങ്ങളും ചർച്ചകളും കൂടുതലായി നടന്നു. സമുദായവിഷയങ്ങൾ കൂടുതലായി അകത്തും പുറത്തും ചർച്ച ചെയ്തുതുടങ്ങി. ഷെയ്ക്കിന (Shekinah) പോലുള്ള മാധ്യമങ്ങളും ദീപിക ദിനപത്രവും ഈ വിഷയത്തിൽ വലിയ ചർച്ചകൾക്ക് വേദിയൊരുക്കി. ന്യൂനപക്ഷ അവകാശ വിതരണത്തിലെ 80:20 എന്ന അശാസ്ത്രീയമായ അനുപാതം, ഹാഗിയ സോഫിയാ പള്ളി മോസ്ക്കാക്കി മാറ്റിയത്, പാലാ ബിഷപ്പ് മാർ ജോസഫ് കല്ലറങ്ങാട്ട് പിതാവിനെതിരെയുണ്ടായ രാഷ്ട്രീയ ആക്രമണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ സമുദായത്തെ ചിന്തിപ്പിച്ചു. നാം ഒറ്റപ്പെടുകയാണെന്നും ആക്രമിക്കപ്പെടാൻ സാധ്യതയുള്ള ഒരു വിഭാഗമായി മാറുകയാണെന്നുമുള്ള തിരിച്ചറിവ് ശക്തമായി.

ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് സീറോ മലബാർ പബ്ലിക് അഫയേഴ്സ് കമ്മീഷൻ 2023-ൽ സമുദായ സമുദ്ധാരണത്തിനായുള്ള കർമ്മപദ്ധതി തയ്യാറാക്കിയത്. ഇതിന്റെ തുടർച്ചയായി 2024 ആഗസ്റ്റിൽ പാലായിൽ നടന്ന സീറോ മലബാർ മേജർ ആർക്കി എപ്പിസ്കോപ്പൽ അസംബ്ലി ഈ വിഷയം ഗൗരവമായി ചർച്ച ചെയ്യുകയും, 2025 ജനുവരിയിലെ സിനഡ് "സമുദായ ശക്തീകരണ വർഷമായി" 2026 പ്രഖ്യാപിക്കുകയും ചെയ്തു.

○



വിശ്വാസം കവചം; ഐക്യം കരുത്ത്

ജസ്റ്റിസ് ജെ.ബി. കോശി
(മുൻ ചെയർമാൻ, മനുഷ്യാവകാശ കമ്മീഷൻ)

ചങ്ങനാശേരി അതിരൂപത സമുദായ ശക്തീകരണ വർഷം ഉത്ഘാടനസമ്മേളനത്തിലെ പ്രസംഗത്തിന്റെ ചുരുക്കരൂപം

ചങ്ങനാശേരി അതിരൂപതയിലെ സമുദായ ശാക്തീകരണ വർഷത്തിന്റെ ഈ മഹനീയമായ ഉദ്ഘാടന വേദിയിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ, സ്വർഗ്ഗത്തിലിരുന്ന് ഇതെല്ലാം കണ്ട് സന്തോഷിക്കുന്ന ഒരാളുണ്ട് – അഭിവന്ദ്യനായ ജോസഫ് പവ്വത്തിൽ പിതാവ്. മനുഷ്യാവകാശ കമ്മീഷൻ ചെയർമാനായിരുന്ന കാലഘട്ടത്തിൽ പലവട്ടം അദ്ദേഹവുമായി സംസാരിക്കാൻ എനിക്ക് അവസരം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ സമ്മേളനത്തിന്റെ വിജയത്തിനായി അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രാർത്ഥന തീർച്ചയായും നമ്മോടൊപ്പമുണ്ടാകും.

തോമാശ്ലീഹായുടെ മാർഗ്ഗം പിന്തുടരുന്നതിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ അംഗങ്ങളുള്ള, ഒമ്പതോളം ജില്ലകളിലായി പടർന്നു പന്തലിച്ചു കിടക്കുന്ന ചങ്ങനാശേരി അതിരൂപതയിലെ നസ്രാണികൾ ഒന്നിച്ചുനിന്നാൽ, അതിൽപ്പരം മറ്റൊരു ശക്തിയില്ല. സമുദായത്തിനും പൊതുസമൂഹത്തിനും ഈ അതിരൂപത നൽകിയിട്ടുള്ള സംഭാവനകൾ അത്രമേൽ വലുതാണ്. ഈ സമുദായ ശക്തീകരണ വർഷത്തിൽ നാം ഗൗരവമായി ചിന്തിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളുമായി പങ്കുവെക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

വിശ്വാസത്തിന്റെ വീണ്ടെടുപ്പ്

വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും കുട്ടികളുടെ ഭാവിക്കും നാം വലിയ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ, പള്ളിയിൽ വരുന്ന ചെറുപ്പക്കാരുടെ എണ്ണം കുറയുന്നുണ്ടോ എന്ന് നാം പരിശോധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ശക്തീകരണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം തന്നെ വിശുദ്ധ കുർബാനയിൽ നേരിട്ട് പങ്കെടുക്കുക എന്നതാണ്.

കോവിഡ് കാലത്ത് നാം ടിവിയിൽ കുർബാന കണ്ടിരുന്നു. എന്നാൽ ടിവിയിൽ കണ്ടതുകൊണ്ട് മാത്രം കാര്യമായില്ല; ദേവാലയത്തിൽ വന്ന് കർത്താവിന്റെ തിരുശരീരരക്തങ്ങൾ അനുഭവിക്കണം. ട്യൂഷനും മറ്റു തിരക്കുകളും പറഞ്ഞ് മക്കൾ പള്ളിയിൽ വരാൻ മടിക്കുമ്പോൾ, മാതാപിതാക്കൾ ഓർക്കുക- ദൈവാനുഗ്രഹമില്ലാതെ ഒന്നിനും നിലനിൽപ്പില്ല.

കുടുംബങ്ങളിലെ പ്രാർത്ഥനാ അന്തരീക്ഷം ഇന്ന് മങ്ങിപ്പോയിരിക്കുന്നു. പണ്ട് സന്ധ്യാസമയങ്ങളിൽ വീടുകളിൽ നിന്ന് “നന്മ നിറഞ്ഞ മറിയമേ”, “സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവേ” തുടങ്ങിയ പ്രാർത്ഥനകൾ ഉയരുന്നത് കേൾക്കാമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് പലയിടത്തും ടിവിയുടെ ശബ്ദമോ മദ്യപാനത്തിന്റെ ബഹളങ്ങളോ ആണ്.

ഏത് തിരക്കിനിടയിലും ഒരു നേരമെങ്കിലും കുടുംബമായിരുന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കണം. ബൈബിൾ വായിക്കാനും വിശ്വാസപ്രമാണം ചൊല്ലാനും നാം സമയം കണ്ടെത്തണം. അല്ലാത്തപക്ഷം നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങൾ ഭദ്രമാകില്ല.

പ്രാർത്ഥനയെന്ന മഹാശക്തി

പ്രാർത്ഥനയുടെ ശക്തിയെക്കുറിച്ച് ബൈബിളിൽ നിരവധി ഉദാഹരണങ്ങളുണ്ട്. പഴയ നിയമത്തിൽ, മരണാസന്നനായ ഹിസ്കിയ രാജാവ് ഭിത്തിയോട് ചേർന്നുനിന്ന് കണ്ണീരോടെ പ്രാർത്ഥിച്ചപ്പോൾ, ദൈവം അദ്ദേഹത്തിന് 15 വർഷം കൂടി ആയുസ്സ് നീട്ടി നൽകിയതായി നാം വായിക്കുന്നു. പുതിയ നിയമത്തിൽ, ഹേറോദോവ് രാജാവ് പത്രോസ് ശ്ലീഹായെ ഇരുമ്പ് ചങ്ങലകളാൽ ബന്ധിച്ച് ജയിലിലടച്ചു. എന്നാൽ സഭ ഒന്നടങ്കം മുട്ടിപ്പായി പ്രാർത്ഥിച്ചപ്പോൾ, ദൈവദൂതൻ വന്ന് ആ ചങ്ങലകൾ അഴിച്ച് അദ്ദേഹത്തെ മോചിപ്പിച്ചു. ഇരുമ്പ് ചങ്ങലകൾ പോലും അലിയിച്ചു കളയാൻ പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് സാധിക്കും.

വിശുദ്ധ അഗസ്റ്റിൻ എന്ന വലിയ പണ്ഡിതന്റെ മാനസാന്തരത്തിന് കാരണമായത് അമ്മയായ മോണിക്കയുടെ കണ്ണീരോടെയുള്ള പ്രാർത്ഥനയായിരുന്നു. ഇന്ന് നമ്മുടെ മക്കൾ മയക്കുമരുന്നിനും മറ്റ് തിന്മകൾക്കും പിന്നാലെ പോകുമ്പോൾ, അവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾക്ക് കഴിയണം. അതാണ് യഥാർത്ഥ ശാക്തീകരണം.

നിശബ്ദ സേവനങ്ങളും സാമൂഹിക യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളും

കത്തോലിക്കാ സഭ സമൂഹത്തിന് നൽകുന്ന നിശബ്ദ സേവനങ്ങൾ പലപ്പോഴും പുറംലോകം അറിയുന്നില്ല. ഒരിക്കൽ ഒരു ആർ.എസ്.എസ് അഭിഭാഷകൻ എന്നോട് ഒരു കോൺവെന്റിൽ പ്രസംഗിക്കാൻ ചെല്ലണമെന്ന്

ആവശ്യപ്പെട്ടു. "താങ്കളെപ്പോലൊരാൾ എന്നെ എന്തിനാണ് അങ്ങോട്ട് വിളിക്കുന്നത്?" എന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു: "എന്റെ ബുദ്ധിമാന്ദ്യമുള്ള മകനെ വീട്ടിൽ വളർത്താൻ സാധിക്കാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ, അവനെ പൊന്നുപോലെ നോക്കുന്നത് അവിടുത്തെ കന്യാസ്ത്രീകളാണ്. അവരാണ് ഞങ്ങളുടെ ആശ്രയം." ഇത്തരം വലിയ കരുതലുകളാണ് സഭ നൽകുന്നത്. എന്നാൽ ചെറിയ ന്യൂനതകൾ പെരുപ്പിച്ചു കാട്ടി സഭയെ പ്രതിക്കൂട്ടിലാക്കാൻ പലരും ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. നാം ചെയ്യുന്ന നന്മകൾ സമൂഹത്തെ അറിയിക്കാൻ നാം തയ്യാറാകണം.

കുട്ടനാട് പോലുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ നാം നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികൾ നിരവധിയാണ്. നദികളിലെ മാലിന്യപ്രശ്നം, കുടിവെള്ളക്ഷാമം, ചമ്പക്കുളം പള്ളിയും സ്കൂളും ഉൾപ്പെടെയുള്ള സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് പട്ടയം ലഭിക്കാത്ത സാഹചര്യം എന്നിവയെല്ലാം പരിഹരിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി ജനപ്രതിനിധികളും സമുദായവും ഒറ്റക്കെട്ടായി നിൽക്കണം.

ഐക്യമാണ് ബലം

ഇന്നത്തെ കാലത്ത് ഏറ്റവും ആവശ്യം ഐക്യവും സ്നേഹവുമാണ്. ചെറിയ അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങളുടെ പേരിൽ വൈദികരെയും പിതാക്കന്മാരെയും സോഷ്യൽ മീഡിയകളിലൂടെയും വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പുകളിലൂടെയും പരസ്യമായി അധിക്ഷേപിക്കുന്ന പ്രവണത നമ്മുടെയിടയിൽ കൂടിവരുന്നു. "പല്ലുകുത്തി അഴുക്കുണ്ടാക്കുക" എന്ന് പറയുന്നതുപോലെ, അനാവശ്യ വിവാദങ്ങൾ സഭയെ തളർത്തുകയേയുള്ളൂ. പരാതികളുണ്ടെങ്കിൽ അത് നേരിട്ട് സംസാരിച്ച് പരിഹരിക്കാനുള്ള പക്വത നാം കാണിക്കണം. സഭയെ ഇല്ലാതാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരിൽ പലരും നമ്മുടെ സമുദായത്തിൽപ്പെട്ടവർ തന്നെയാണെന്നത് വേദനാജനകമാണ്.

ഭയം വേണ്ട, ദൈവം കൂടെയുണ്ട്

നാം പ്രതിസന്ധികളെ അതിജീവിച്ചു വളർന്നവരാണ്. കാർഷികവൃത്തിയിലും വിദേശരാജ്യങ്ങളിലെ തൊഴിലിടങ്ങളിലും നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ കഷ്ടപ്പെട്ട് വിജയം നേടിയവരാണ്. യേശുവിനെ കല്ലെറിയാൻ യഹൂദന്മാർ കാത്തുനിൽക്കുമ്പോൾ, "നമുക്കും അവനോടുകൂടെ പോയി മരിക്കാം" എന്ന് പറഞ്ഞ തോമാശ്ലീഹായുടെ ധൈര്യമാണ് നമുക്ക് വേണ്ടത്. മരിച്ചവരെ ഉയിർപ്പിച്ചവനായ ദൈവം കൂടെയുള്ളപ്പോൾ നാം എന്തിന് ഭയപ്പെടണം? "ഇമ്മാനുവേൽ" എന്നാൽ ദൈവം നമ്മോടുകൂടെ എന്നാണ് അർത്ഥം. ലോകാവസാനത്തോളം ഞാൻ നിങ്ങളോടുകൂടെയുണ്ടാകുമെന്ന് വാഗ്ദാനം ചെയ്ത ദൈവം നമ്മുടെ കൂടെയുണ്ട്.

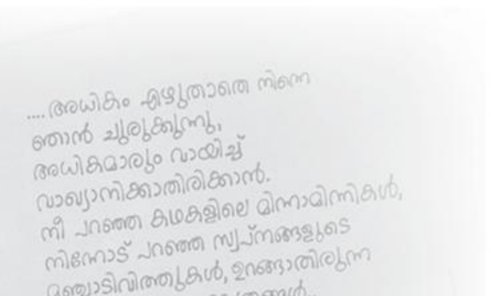
അതുകൊണ്ട്, തോമാശ്ലീഹായുടെ പിൻഗാമികളായ നമ്മൾ ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല. നമുക്ക് വളരാം, ശക്തീകരിക്കപ്പെടാം. നസ്രാണികളുടെയാകെ നാവായി മാറാൻ ചങ്ങനാശേരി അതിരൂപതയ്ക്ക് സാധിക്കട്ടെ എന്ന് ഞാൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

○

കുട്ടിച്ചായന്റെ കുറിപ്പുകൾ

ന്യൂജൻ പ്രണയങ്ങൾ: മാതാപിതാക്കൾ അറിയേണ്ടതെല്ലാം

ഇന്ന് നമ്മുടെ കൗമാരക്കാരുടെ പ്രണയം വിരൽത്തുമ്പിലെ സ്ക്രീനുകളിൽ, പാസ്‌വേഡ് ഇട്ട ലോക്കറുകൾക്കുള്ളിലാണ്.



വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപ്, നോട്ടുപുസ്തകത്തിന്റെ താളുകൾക്കിടയിലോ സ്കൂൾ ബാഗിന്റെ അടിത്തട്ടിലോ ഒളിപ്പിച്ചുവെച്ച ഒരു കത്ത് കണ്ടെടുക്കുമ്പോഴായിരുന്നു പല മാതാപിതാക്കളും തങ്ങളുടെ മക്കൾ പ്രണയത്തിലാണെന്ന് അറിഞ്ഞിരുന്നത്. പേടിയും സ്നേഹവും വിറയലും നിറഞ്ഞ ആ കത്തുകളുടെ കാലം കഴിഞ്ഞു. സ്കൂൾ വിട്ടു വരുമ്പോൾ ബസ് സ്റ്റോപ്പിൽ വെച്ച് കൈമാറിയിരുന്ന നോട്ടങ്ങളും ഇന്ന് പഴയ കഥയായി.

ഇന്ന് നമ്മുടെ കൗമാരക്കാരുടെ പ്രണയം വിരൽത്തുമ്പിലെ സ്ക്രീനുകളിൽ, പാസ്‌വേഡ് ഇട്ട ലോക്കറുകൾക്കുള്ളിലാണ്. എല്ലാം "സ്നാപ്ചാറ്റി" ലെ (Snapchat) മാഞ്ഞുപോകുന്ന സന്ദേശങ്ങളായും (Disappearing Messages), ഇൻസ്റ്റാഗ്രാമിലെ "ക്ലോസ് ഫ്രണ്ട്സ്" (Close Friends) സ്റ്റോറികളായും ചുരുങ്ങി. കേരളത്തിലെ ക്യാമ്പസുകളിലും സ്കൂളുകളിലും വളർന്നുവരുന്ന ഈ പുതിയ "റിലേഷൻഷിപ്പ് സംസ്കാരം" മാതാപിതാക്കൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ഒന്നാണ്.

നമ്മുടെ മക്കൾ കിടപ്പുമുറിയിൽ തനിച്ചല്ല; അവരുടെ കൈപ്പിടിയിലുള്ള സ്ക്രീനിലൂടെ ലോകം മുഴുവൻ അവരുടെ കൂടെയുണ്ട്. കൊറിയയിലെ "കെ-പോപ്പ്" (K-Pop) ബാന്റുകളെയും,

അമേരിക്കൻ വെബ് സീരീസുകളെയും, ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം താരങ്ങളെയും അനുകരിച്ചാണ് നമ്മുടെ കുട്ടികൾ പ്രണയിക്കുന്നത്. ഇതൊരു സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ മാറ്റം മാത്രമല്ല, മറിച്ച് ബന്ധങ്ങളുടെ സംസ്കാരത്തിൽ വന്ന വലിയൊരു മാറ്റമാണ്.

ഡിജിറ്റൽ യുഗത്തിലെ ഡേറ്റിംഗ്: 'സ്വൈപ്പിംഗി'ൽ തുടങ്ങുന്ന ബന്ധങ്ങൾ

പണ്ട് വഴിയിൽ വെച്ചോ കലാലയമുറ്റത്തോ കണ്ടുമുട്ടിയിരുന്ന പ്രണയിനികൾ ഇന്ന് സ്മാർട്ട്ഫോൺ സ്ക്രീനുകളിലാണ് മുഖാമുഖം കാണുന്നത്. ടൗണിലെ ചായക്കടയിൽ വെച്ചല്ല, മറിച്ച് ടിൻഡർ (Tinder), ബംബിൾ (Bumble) പോലുള്ള ആപ്പുകളിലൂടെയാണ് ഇന്ന് പലരും പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തുന്നത്.

1. അൽഗോരിതങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുന്ന പ്രണയം:

ജാതിക്കും മതത്തിനും ഉപരിയായി താൽപ്പര്യങ്ങൾക്കും (Interests) ഹോബികൾക്കും മുൻഗണന നൽകുന്ന രീതിയിലേക്ക് പുതിയ തലമുറ മാറിയിരിക്കുന്നു. മനോഹരമായ "ഫിൽട്ടർ" ചെയ്ത ചിത്രങ്ങളും ആപ്പുകളിൽ നൽകിയ വിവരങ്ങളും മാത്രം കണ്ടു തുടങ്ങുന്ന ഇത്തരം "അൽഗോരിതം" പ്രണയങ്ങൾ പലപ്പോഴും ഉപരിപ്ലവമായ ആകർഷണങ്ങളിൽ ഒതുങ്ങിപ്പോകുന്നു. വ്യക്തിത്വത്തിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ശമ്പളത്തിനും പദവിക്കും പ്രാധാന്യം നൽകുന്നിടത്ത് സ്നേഹം രണ്ടാമതാകുന്നു. വ്യക്തിയെക്കാൾ അവർ

നിർമ്മിച്ചെടുത്ത "പ്രൊഫൈലിനെ" പ്രണയിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

2. റോസ്റ്റർ ഡേറ്റിംഗ് (Roster Dating):

ഒരാളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങിനിൽക്കാതെ ഒന്നിലധികം പേരുമായി ഒരേസമയം സംസാരിക്കുകയും, അതിൽ നിന്ന് അനുയോജ്യരായവരെ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിത്. ഡേറ്റിംഗ്, മാട്രിമോണി ആപ്പുകളിൽ ഇന്ന് "ഓപ്ഷനുകൾ" കൂടുതലാണ്. ഒരാളെക്കാൾ മികച്ചത് അടുത്ത പ്രൊഫൈലിൽ ഉണ്ടാകുമോ എന്ന ചിന്ത സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഒരു തരം "ഷോപ്പിംഗ് മെന്റാലിറ്റി" ഒരു ബന്ധത്തിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കുന്നതിൽ നിന്ന് കുട്ടികളെ പിന്നോട്ടുലിക്കുന്നു.

കൗമാര നിഘണ്ടു (Teen Dictionary)

(മുതിർന്നവർ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട വാക്കുകൾ)

- **ഗോസ്റ്റിംഗ് (Ghosting):**

നല്ല രീതിയിൽ പ്രണയിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ഒരാൾ, ഒരു സുപ്രഭാതത്തിൽ ഒരു കാരണവും പറയാതെ മെസ്സേജുകൾക്ക് മറുപടി നൽകാതിരിക്കുകയും സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ നിന്നും ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുകയും അപ്രത്യക്ഷനാവുകയും ചെയ്യുന്ന രീതി. ഈ അവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കുന്നത് വലിയ മാനസിക ആഘാതമാണ്.

- **ഗ്യാസ്ലൈറ്റിംഗ് (Gaslighting):**

പങ്കാളി ചെയ്യുന്ന തെറ്റ്, നമ്മുടെ കുറ്റമാണെന്ന് നമ്മളെത്തന്നെ വിശ്വസിപ്പിക്കുന്ന തന്ത്രം. "നീ എന്നെ സ്നേഹിക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ വേറൊരാളോട് മിണ്ടിയത്" എന്ന് പറയുന്നത് ഇതിനൊരു ഉദാഹരണമാണ്.

- **സിറ്റുവേഷൻഷിപ്പ് (Situationship):**

ഇത് സൗഹൃദമല്ല, പ്രണയവുമല്ല. ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ തയ്യാറാകാത്ത, എന്നാൽ പ്രണയത്തിന്റെ എല്ലാ സുഖങ്ങളും ആസ്വദിക്കുന്ന, പേരിടാത്ത ബന്ധം.

- **റെഡ് ഫ്ലാഗ്സ് (Red Flags):**

ഒരാളിലെ അപകട സൂചനകൾ. (ഉദാഹരണത്തിന്: പങ്കാളിയുടെ ഫോൺ പാസ്‌വേഡ് ചോദിക്കുക, അമിതമായി നിയന്ത്രിക്കുക എന്നിവ കുട്ടികൾ "റെഡ് ഫ്ലാഗ്" ആയാണ് കാണുന്നത്).

• **ബ്രെഡ്ക്രംബിംഗ് (Breadcrumbing):**

ബന്ധം മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകാൻ താൽപ്പര്യമില്ലെങ്കിലും, മറ്റേയാൾ പോകാതിരിക്കാൻ ഇടയ്ക്കിടെ മാത്രം മെസ്സേജ് അയക്കുന്ന രീതി. വിശക്കുമ്പോൾ മാത്രം കുറച്ചു ബ്രഡ് കഷ്ണങ്ങൾ ഇട്ടു കൊടുക്കുന്നതുപോലെ!

• **ലവ് ബോംബിംഗ് (Love Bombing):**

ബന്ധത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ അമിതമായ സ്നേഹവും സമ്മാനങ്ങളും നൽകി ഒരാളെ വശീകരിക്കുന്നു. പിന്നീട് ഇവർ നിയന്ത്രണങ്ങൾ കടുപ്പിക്കും.

• **ഗ്രൂമിംഗ് (Grooming):**

മുതിർന്നവർ കുട്ടികളുമായി സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുകയും, സമ്മാനങ്ങൾ നൽകി പതിയെ ലൈംഗികമായി മുതലെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതി.

• **ക്രഷ് (Crush):**

ഒരാളോട് തോന്നുന്ന താല്ക്കാലികമായ ഇഷ്ടം. ഇത് പ്രണയമാകണമെന്നില്ല.

എന്തുകൊണ്ട് ബന്ധങ്ങൾ വേഗത്തിൽ തകരുന്നു?

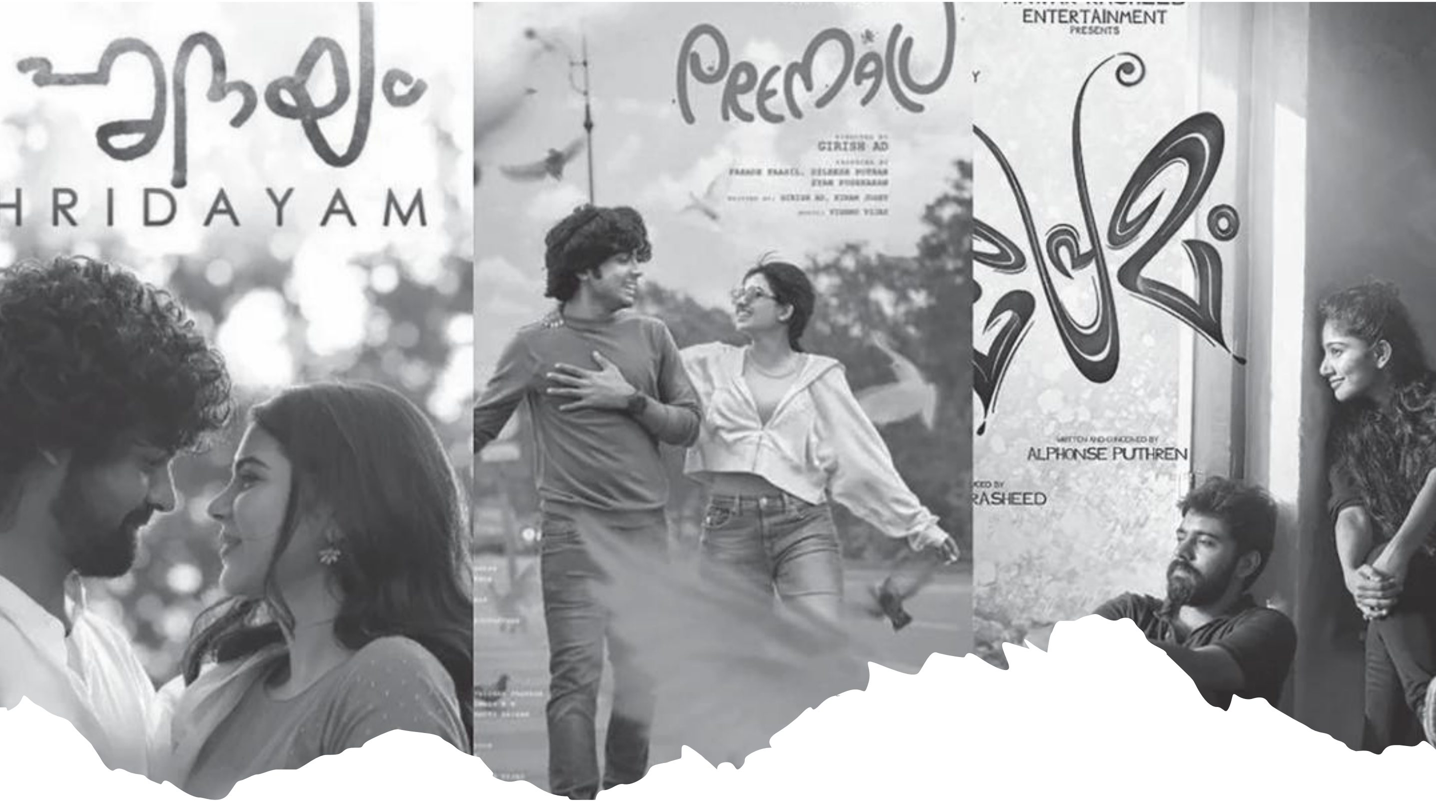
പുതിയ തലമുറയിൽ വേർപിരിയലുകൾ കൂടുന്നതിന് പിന്നിൽ ചില മനഃശാസ്ത്രപരമായ കാരണങ്ങളുണ്ട്:

• **എല്ലാം ഇപ്പോൾ വേണം (Instant Gratification):**

ഒട്ടും കാത്തിരിക്കാൻ വയ്യ എന്ന ചിന്ത പ്രണയത്തിലും പ്രതിഫലിക്കുന്നു. ചെറിയൊരു പ്രശ്നം വരുമ്പോഴേക്കും ബന്ധം ഉപേക്ഷിച്ചു അടുത്തതിലേക്ക് പോകാനാണ് പലർക്കും താൽപ്പര്യം.

• **സോഷ്യൽ മീഡിയാ താരതമ്യം:**

ഇൻസ്റ്റാഗ്രാമിൽ എപ്പോഴും ചിരിച്ചുകൊണ്ട് യാത്ര ചെയ്യുന്ന ദമ്പതികളുടെ 'happy couple' ഫോട്ടോകൾ കാണുമ്പോൾ പലരും ചിന്തിക്കുന്നത് തന്റെ പങ്കാളി ഇതുപോലെ സർപ്രൈസുകൾ നൽകുന്നില്ലല്ലോ, തന്റെ ജീവിതം ബോറാണല്ലോ എന്നാണ്. അവർക്കിടയിലും തർക്കങ്ങളും സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഉണ്ടെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം പലരും മറന്നുപോകുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ എഡിറ്റ് ചെയ്ത ഫോട്ടോകൾ കണ്ട് സ്വന്തം പങ്കാളിയെ വിലകുറച്ചു കാണുന്ന രീതി മാനസികാരോഗ്യത്തെയും ബന്ധങ്ങളെയും തകർക്കുന്നു.



സിനിമകൾ നൽകുന്ന സൂചനകൾ

സമൂഹത്തിന്റെ കണ്ണാടിയാണ് സിനിമകൾ. അതിൽ പ്രതിഫലിക്കുന്ന പ്രണയ സങ്കൽപ്പങ്ങൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്.

• പ്രേമലു (2024) സിറ്റുവേഷൻഷിപ്പിന്റെ ആഘോഷം:

2024-ൽ തരംഗമായ ഈ സിനിമയിലെ സച്ചിനും റീനുവും പുതിയ കാലത്തെ പ്രണയത്തിന്റെ മുഖങ്ങളാണ്. "നമുക്ക് നോക്കാം" (Let's see) എന്ന ലാഘവത്തോടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളില്ലാതെ തുടങ്ങുന്ന "സിറ്റുവേഷൻഷിപ്പ്' (Situationship) ബന്ധത്തിന്റെ ഉദാഹരണം. എന്നാൽ "എനിക്ക് ഇപ്പോൾ വിവാഹം വേണ്ട, കരിയർ ആണ് വലുത് " എന്ന് പറയുന്ന "റീനു" എന്ന കഥാപാത്രം പുതിയ തലമുറയുടെ വ്യക്തതയുടെയും ആർജ്ജവത്തിന്റെയും ഉദാഹരണമാണ്.

• 'ഹൃദയം' ബ്രേക്ക്അപ്പ് ഒരു ആഘോഷമാകുമ്പോൾ:

പ്രണയ തകർച്ച (Breakup) എന്നത് ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനമല്ലെന്നും, മറ്റൊരു തുടക്കമാണെന്നും ഈ സിനിമ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ആത്മഹത്യയിലേക്കും വിഷാദത്തിലേക്കും പോകാതെ "എനിക്ക് എന്റെ പാഷൻ ഉണ്ട്" എന്ന് പറഞ്ഞ് തിരിച്ചു വരുന്ന തലമുറയെ ഇത് വാർത്തെടുക്കുന്നുണ്ട്.

പ്രവാസി മലയാളിയും 'കൾച്ചറൽ ഷോക്കും'

വിദേശത്തേക്ക് (യുകെ, കാനഡ, ജർമ്മനി) പഠിക്കാൻ പോകുന്ന നമ്മുടെ കുട്ടികൾ നേരിടുന്ന ഏകാന്തത വലുതാണ്. നാട്ടിലെ നിയന്ത്രണങ്ങളിൽ നിന്ന് മാറി പെട്ടെന്ന് ലഭിക്കുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യവും താമസ സൗകര്യത്തിനും സാമ്പത്തിക ലാഭത്തിനുമായുള്ള പരിശ്രമങ്ങളും പലപ്പോഴും "ലിവിംഗ് ടുഗദർ" (Living Together വിവാഹം കഴിക്കാതെ കൂടെ താമസിക്കുക) പോലുള്ള രീതികളിലേക്ക് അവരെ എത്തിക്കുന്നു. പാശ്ചാത്യ സംസ്കാരവുമായി മക്കൾ ഇഴുകിച്ചേരുമ്പോൾ, നാട്ടിലിരിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾക്ക് അത് ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയാതെ വരുന്നതും കുടുംബങ്ങളിൽ അസ്വാരസ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്.

എല്ലാം മോശമാണോ?
(Gen Z യുടെ നല്ല വശങ്ങൾ)

പുതിയ തലമുറയെ പൂർണ്ണമായും തള്ളിക്കളയേണ്ടതില്ല. അവരിൽ നിന്ന് കണ്ടു പഠിക്കേണ്ട ചില നന്മകളുമുണ്ട്:

1. തുറന്ന മനസ്സ്: ഉദ്യോഗം, ജാതി, സാമ്പത്തികം, ഭാഷ എന്നിവയുടെ മതിലുകൾ പ്രണയത്തിൽ അവർ നോക്കുന്നില്ല. മനുഷ്യനെ മനുഷ്യനായി കാണാൻ അവർക്ക് കഴിയുന്നു.

2. വൈകാരിക പിന്തുണ: ഡിപ്രെഷൻ വരുമ്പോഴോ, പരീക്ഷയിൽ തോൽക്കുമ്പോഴോ മാതാപിതാക്കളെക്കാൾ കൂടുതൽ അവരെ ചേർത്തുപിടിക്കുന്നത് അവരുടെ സുഹൃത്തു

ക്കളോ കാമുകീ-കാമുകന്മാരോ ആണ്. പ്രശ്നങ്ങൾ വരുമ്പോൾ കേൾക്കാൻ തയ്യാറുള്ള സുഹൃത്തുക്കളുടെ വലിയൊരു കൂട്ടായ്മ പലപ്പോഴും അവർക്കുണ്ട്.

3. തുല്യമായ പങ്കാളിത്തം: പണ്ട് "അനുസരണയുള്ള" പങ്കാളിയെ ആയിരുന്നു ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നതെങ്കിൽ, ഇന്ന് "തുല്യമായ പങ്കാളിത്തം" ആണ് യുവാക്കൾ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ജോലി ചെയ്യുന്ന സ്ത്രീകൾ തന്റെ കരിയറിനെ മാനിക്കുന്ന ഒരാളെ പങ്കാളിയായി ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഇവർ പങ്കാളിയെ കാണുന്നത് തുല്യ വ്യക്തിയായാണ് (Equal Partner).

4. തുറന്നു പറച്ചിലുകൾ: മാനസികാരോഗ്യത്തിന് അവർ വലിയ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു. ''ടോക്സിക്'' ആയ ബന്ധത്തിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങിപ്പോരാൻ, ''No'' എന്ന് പറയാൻ ഇന്നത്തെ പെൺകുട്ടികൾക്ക് പഴയതിനേക്കാൾ ധൈര്യമുണ്ട്. "എനിക്ക് ഡിപ്രഷൻ ആണ്, എനിക്ക് തെറാപ്പി വേണം" എന്ന് മാതാപിതാക്കളോട് തുറന്നു പറയാൻ ഇവർ മടിക്കുന്നില്ല.

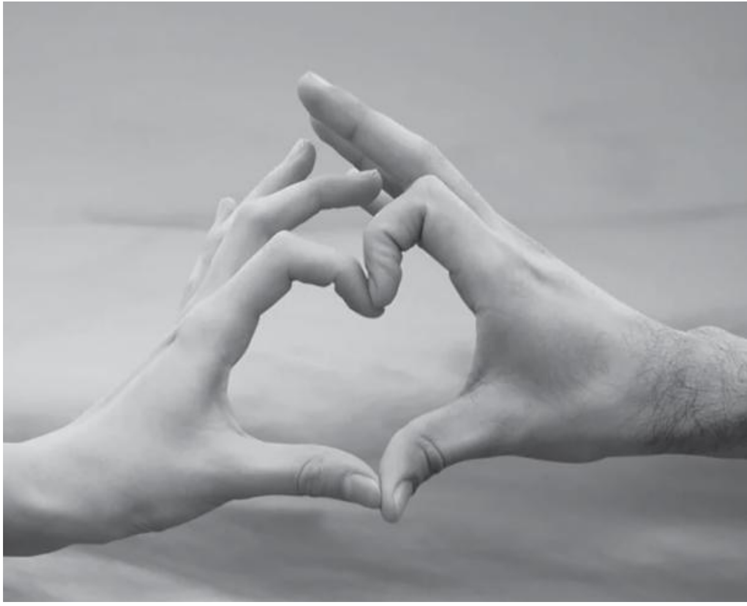
മാതാപിതാക്കൾക്കുള്ള 'സർവൈവൽ ഗൈഡ്'

മക്കളെ ഉപദേശിച്ചിട്ട് കാര്യമില്ല, അവരെ കേൾക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. പുതിയ തലമുറയുടെ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കാൻ എത്തണം കാര്യങ്ങൾ:

1. സിഐഡി ആകരുത്, സുഹൃത്താകുക: മുറിയിൽ കയറി അലമാരയോ മൊബൈൽ ഫോൺ പിടിച്ചു വാങ്ങിയോ പരിശോധിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത്, അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതാണ്. സോഷ്യൽ മീഡിയയിലെ പുതിയ ട്രെൻഡുകളെക്കുറിച്ച് അവരോട് ചോദിച്ചറിയൂ, അവർ വാചാലരാകും.

2. വീട് എന്ന സുരക്ഷിത താവളം: പുറത്ത് എന്ത് തെറ്റ് ചെയ്താലും തിരിച്ചു വരാൻ പേടിയില്ലാത്ത ഒരിടമായി വീട് മാറണം. "എന്ത് പ്രശ്നമുണ്ടെങ്കിലും അപ്പനോട്/അമ്മയോട് പറയാം, ഞങ്ങൾ പരിഹരിക്കാം" എന്ന വാക്ക് നൽകുന്ന ധൈര്യം വലുതാണ്.

3. തുറന്ന ചർച്ചകൾ: മകൻ/മകൾ തനിക്കൊരു പ്രണയമുണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞാൽ ഉടനെ തല്ലാനോ ഫോൺ പിടിച്ചുവാങ്ങാനോ നിൽക്കരുത്. പകരം, "ആരാണത്? നിനക്ക് എന്ത് തോന്നുന്നു?" എന്ന് ശാന്തമായി ചോദിക്കുക. മക്കളോട് "ഡേറ്റിംഗ്", "ബന്ധങ്ങൾ" എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ഒളിച്ചോടാതെ സംസാരിക്കുക. അവരെ വിലയിരുത്തുന്നതിന് പകരം അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ കേൾക്കാൻ തയ്യാറാവുക.



4. ഡിജിറ്റൽ ഡിറ്റോക്സ്: ഫോൺ ഉപയോഗിക്കരുത് എന്ന് പറയുന്നതിന് പകരം, ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ എങ്കിലും സ്മാർട്ട്ഫോണുകൾ മാറ്റിവെച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക. 13 വയസ്സുകാരിക്ക് സ്മാർട്ട്ഫോൺ വാങ്ങി നൽകും മുൻപ്, അതിലെ ചതിക്കുഴികളെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക. രാത്രിയിൽ അപ്പനും അമ്മയും ഉൾപ്പെടെ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കില്ല എന്നതും ശീലമാക്കാം.

5. യഥാർത്ഥ സ്നേഹം തിരിച്ചറിയുക: സ്ക്രീനിലെ ലൈക്കുകളേക്കാൾ പ്രധാനം ജീവിതത്തിലെ പങ്കാളിയുടെ ചെറിയ കരുതലുകളാണെന്ന് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക. പുറത്തുനിന്ന് കിട്ടുന്ന സ്നേഹത്തേക്കാൾ സുരക്ഷിതത്വം വീട്ടിൽ കിട്ടിയാൽ ഒരു കുട്ടിയും പുറമെയുള്ള ആരുടെയും സ്നേഹത്തിനായി തിരയില്ല.

സ്നേഹം എന്ന വികാരം മാറിയിട്ടില്ല, പക്ഷേ അത് പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന രീതികൾ മാറിയിരിക്കുന്നു. സിനിമകളുടെ സ്വപ്നലോകത്തല്ല, യാഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ മണ്ണിലാണ് നമ്മുടെ മക്കൾ ജീവിക്കേണ്ടത്. പ്രിയപ്പെട്ട മാതാപിതാക്കളെ, മക്കളെ കൂട്ടിരുത്തി സംസാരിക്കുക. അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതിന് പകരം, അവർക്ക് പറയാനുള്ളത് കേൾക്കാൻ സന്നദ്ധരാവുക. തെറ്റുകളെ തിരുത്തുന്നതിനേക്കാൾ വേഗത്തിൽ നമുക്ക് അവരുടെ സങ്കടങ്ങളെ കേൾക്കാം.

സസ്നേഹം,

കുട്ടിച്ചായൻ

(തുടരും: അടുത്ത ലക്കത്തിൽ - 'പ്രണയത്തിന്റെ ഇരുണ്ട വശങ്ങൾ: ചതിക്കുഴികൾ, ലഹരി, സൈബർ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ' എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് വായിക്കാം) ○

രോഗം തോറ്റു, പ്രണയം ജയിച്ചു:

ഒരു വാലന്റൈൻ സാക്ഷ്യം

ആഗ്നസ് ജോസഫ്

രോഗത്തിനും പ്രതിബന്ധങ്ങൾക്കും കീഴടക്കാൻ കഴിയാത്ത, പ്രണയമനോഹരമായ ഒരു ദാമ്പത്യകാവ്യമാണ് കോട്ടയം കുറുപ്പന്തറയിലെ അലീനയുടേതും ക്രിസ്റ്റിയുടേതും.

തിരിച്ചറിവിന്റെ ഞെട്ടൽ

അന്ന് ആന്ധ്രാപ്രദേശിലെ നാരായണ കോളജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗിലെ മൂന്നാം വർഷ വിദ്യാർത്ഥിനിയായിരുന്നു അലീന. ആ ദിവസങ്ങളിലെന്നോ ആണ് അലീനയെ കാൽവേദന പിടികൂടിയത്. നാട്ടിൽ അവധിക്കു വന്നപ്പോൾ ഡോക്ടറെ

> 'ഇനി കുറച്ചുനാൾ കഴിഞ്ഞിട്ടല്ലേ നിന്നെ എല്ലാവർക്കും കാണാൻ പറ്റൂ, അതുകൊണ്ടാ...' എന്നായിരുന്നു സങ്കടം പുറത്തുകാണിക്കാതെയുള്ള അമ്മയുടെ മറുപടി.

കണ്ടു. അപ്പോഴേയ്ക്കും വയറിനും ചെറിയ തോതിൽ വേദന ആരംഭിച്ചുകഴിഞ്ഞിരുന്നു. കാൽസ്യത്തിന്റെ കുറവ് എന്നായിരുന്നു പ്രാഥമിക നിഗമനം. ചികിത്സ ആ വഴിക്കാണ് പോയതും. പക്ഷേ ചികിത്സകൾ പുരോഗമിച്ചിട്ടും വേദന കൂടുന്നതല്ലാതെ കുറയുന്നതേയില്ല.

ഒടുവിൽ പാലാ മാർ സ്ലീവാ മെഡിസിറ്റിയിൽ നടത്തിയ വിശദമായ പരിശോധനകൾക്കൊടുവിൽ ഡോക്ടർമാർ അതു കണ്ടെത്തി. അലീനയ്ക്ക് ലിംഫോമയാണ്. അതും "മെഡിയാസ്റ്റിനൽ ലാർജ് ബി സെൽ ലിംഫോമ". തിരുവനന്തപുരം ആർ.സി.സിയിൽ എത്തിയപ്പോൾ മാത്രമാണ് തനിക്ക് കാൻസറാണെന്ന് അലീന തിരിച്ചറിഞ്ഞത്.

"മാർ സ്ലീവായിൽ നിന്ന് ആർ.സി.സിയിലേക്കാണ് കൊണ്ടുപോകുന്നത് എന്നുപോലും ആരും പറഞ്ഞിരുന്നില്ല. തിരുവനന്തപുരത്തേക്ക് എന്നാണ് പറഞ്ഞത്. പക്ഷേ യാത്രയാക്കാൻ കസിൻസ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള ബന്ധുക്കളെല്ലാം ആശുപത്രിമുറ്റത്തു വന്നപ്പോൾ ചെറിയൊരു സംശയം തോന്നിയിരുന്നു. എന്തിനാണ് ഇവരെല്ലാവരും കൂടി വന്നിരിക്കുന്നത്?"

അലീനയുടെ സംശയം ന്യായമായിരുന്നു.

അതു വിശ്വസിക്കുകയല്ലാതെ മറ്റു മാർഗമില്ലായിരുന്നു അലീനയ്ക്ക്. "പക്ഷേ ആർ.സി.സി. എന്ന ബോർഡ് കണ്ടപ്പോൾ..." അലീനയുടെ വാക്കുകൾ മുറിഞ്ഞു. നടക്കാൻ പോലും കഴിയാത്ത അവസ്ഥയിൽ വീൽച്ചെയറിലായിരുന്നു അലീന ആർ.സി.സിയിലെത്തിയത്.

ഡോക്ടർ പ്രകാശിന്റെ കീഴിലായിരുന്നു ചികിത്സ. ആറു കീമോയാണ് ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ചത്. ഏതൊരു പെൺകുട്ടിയും തകർന്നുപോകുന്ന നിമിഷങ്ങളായിരുന്നു അതെല്ലാം. അവയെല്ലാം എങ്ങനെയാണ് അതിജീവിച്ചത് എന്ന് ഇന്നോർക്കുമ്പോൾ അലീനയ്ക്ക് തന്നെ രൂപമില്ല.

കടൽ കടന്നെത്തിയ സാന്ത്വനം

ആ നിമിഷങ്ങളിലെല്ലാം തനിക്ക് മാനസികമായി കരുത്തുപകർന്ന ഒരാളെ അലീനയ്ക്ക് ഒരിക്കലും മറക്കാനാവില്ല - ക്രിസ്റ്റി. പത്തുവർഷമായി ഇരുവർക്കുമിടയിൽ ഒരു പ്രണയനദി ശാന്തമായി ഒഴുകുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഇരുവീട്ടുകാരുടെയും അനുഗ്രഹാശീർവാദങ്ങളുമുണ്ടായിരുന്നു.

ക്രിസ്റ്റി ആ സമയം ഇറ്റലിയിൽ കെയർ ഹോമിൽ ജോലി ചെയ്യുകയായിരുന്നു. വിവരങ്ങളെല്ലാം അറിഞ്ഞിട്ടും പെട്ടെന്ന് ഓടിപ്പോരാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ. അപ്പോഴേയ്ക്കും കോവിഡ് ആരംഭിച്ചുകഴിഞ്ഞിട്ടുമുണ്ടായിരുന്നു. ദിവസം തോറുമുള്ള ഫോൺവിളികളിലൂടെ ക്രിസ്റ്റി അലീനയ്ക്ക് താങ്ങും തണലുമായി. ഒരുതരത്തിലും വിഷമിക്കരുതെന്ന ക്രിസ്റ്റിയുടെ വാക്കുകൾ സൗഖ്യലേപനമായി. അപ്പോഴും പരസ്പരം കണ്ടുമുട്ടാൻ കഴിയുമോ എന്നുപോലും അറിയാൻ കഴിയാതെ വിഷമിച്ച നാളുകളായിരുന്നു. ചികിത്സയുടെയും രോഗത്തിന്റെയും വേദനകളെക്കാളും അധികമായിരുന്നു ക്രിസ്റ്റിയെ കാണാതിരിക്കുന്നതിലുള്ള വേദന.

ലൂർദ് മാതാവിന്റെ തണലിൽ

അതിനിടയിലെ ആശ്വാസദിനങ്ങളായിരുന്നു ലൂർദ് മാതാ കെയറിലെ ദിനങ്ങൾ. കീമോതെറാപ്പി കഴിഞ്ഞ് അലീന താമസിച്ചിരുന്നത് ചങ്ങനാശ്ശേരി അതിരൂപതയുടെ കീഴിലുള്ള ലൂർദ് മാതാ കെയറിലായിരുന്നു മോബനച്ചനും സിസ്റ്റർമാരായ തെരേസയും ഹെലനും അവിടെ അലീനയ്ക്ക് നല്കിയ ആശ്വാസം നിസ്സീമമായിരുന്നു. രാവിലെയുള്ള വിശുദ്ധ കുർബാനയും പ്രാർത്ഥനയുടെ അന്തരീക്ഷവും പോസിറ്റീവ് എനർജി സമ്മാനിക്കുന്നവയായിരുന്നു.

അതിനിടയിൽ രണ്ടാമത്തെ കീമോയ്ക്ക് ശേഷം കോവിഡ് എത്തിയതോടെ കാര്യങ്ങൾ വീണ്ടും സങ്കീർണ്ണമായി. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളജിലേക്ക് അലീനയെ മാറ്റുകയായിരുന്നു ഏക പോംവഴി. മാസങ്ങൾ മുന്നോട്ടുപോയി. ആറു തവണത്തെ കീമോയ്ക്കുശേഷം റേഡിയേഷൻ സ്റ്റാർട്ട് ചെയ്യേണ്ടതായി വന്നില്ല. പരിശോധനകൾക്കു ശേഷം പൂർണ്ണമായ രോഗസൗഖ്യം ലഭിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഡോക്ടർ പറഞ്ഞപ്പോൾ പ്രാർത്ഥനയുടെ ശക്തിയും അതുവഴിയുണ്ടാകുന്ന അത്ഭുതവും അലീന സ്വജീവിതത്തിൽ നിന്ന് തിരിച്ചറിയുകയായിരുന്നു.

വീണ്ടും പരീക്ഷണങ്ങൾ

രോഗവിമുക്തയായതിനുശേഷം നഴ്സിംഗ് പഠനം പൂർത്തിയാക്കി, ജീവിതം വീണ്ടും പഴയതുപോലെയായി. കറുപ്പും വെളുപ്പും നിറഞ്ഞ ഓർമ്മകളിൽ വർണ്ണം കലർന്നു തുടങ്ങി. അങ്ങനെ വിവാഹത്തീയതി നിശ്ചയിച്ചു.

എന്നാൽ, വിവാഹ ഒരുക്ക സെമിനാറിൽ പങ്കെടുക്കാൻ എത്തിയ ക്രിസ്റ്റിയെ പെട്ടെന്നാണ് വയറുവേദന പിടികൂടിയത്. പരിശോധനകളിൽ കുടലിൽ ചെറിയൊരു മുറിവുണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്നും എത്രയും വേഗം ലാപ്രോസ്ക്കോപ്പി ചെയ്യണമെന്നും കണ്ടെത്തി. അതോടെ വിവാഹം മാറ്റിവയ്ക്കേണ്ടിവന്നു. ഓപ്പറേഷൻ നടത്തിയെങ്കിലും പിന്നീടും ചില അസ്വസ്ഥതകൾ പിടികൂടുകയും വീണ്ടും ഓപ്പറേഷൻ നടത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടിവന്നു. അങ്ങനെ നാലുതവണയാണ് ക്രിസ്റ്റിയുടെ വയർ കീറിമുറിക്കേണ്ടിവന്നത്.

ഇതും ജീവിതത്തിലെ മറ്റൊരു പരീക്ഷണഘട്ടമായിരുന്നു. പക്ഷേ അവിടെയും ഇരുവരുടെയും സ്നേഹത്തിന് മങ്ങലേറ്റില്ല. ആത്മാർത്ഥമായ സ്ത്രീ-പുരുഷ ബന്ധങ്ങൾ വിവാഹം എന്ന കൂദാശയിലൂടെ ദൈവത്തിന്റെ അനുഗ്രഹങ്ങൾക്കായി ഒന്നിക്കേണ്ടതാണെന്ന് അലീനയ്ക്കും ക്രിസ്റ്റിക്കും നന്നായി അറിയാമായിരുന്നു.

> 'ഓരോ പ്രതികൂലങ്ങളിലും ദൈവം കൂടെ നടന്നതുപോലെയുള്ള അനുഭവമായിരുന്നു. വഴിയറിയാതെ നിന്നപ്പോൾ വഴിയായും, പ്രകാശം കെട്ട നേരത്ത് ദീപനാളമായും ദൈവം മാറി.' – അലീന

അൾത്താരയിലേക്ക്

വരുന്ന എല്ലാ ദുരിതങ്ങളെയും ഒരേ മനസ്സോടെ നേരിടാൻ സന്നദ്ധരായി കൈകൾ കോർത്ത് അലീനയും ക്രിസ്റ്റിയും നിന്നു. ഒടുവിൽ പ്രാർത്ഥനയുടെയും മനക്കരുത്തിന്റെയും ചികിത്സയുടെയും ഫലമായി രോഗദുരിതങ്ങളുടെ കെട്ടകാലങ്ങളിൽ നിന്നെല്ലാം അവർ വിമുക്തരായി. യഥാർത്ഥ പ്രണയത്തെയും സ്നേഹത്തെയും ഒരു ശക്തിക്കും തോല്പിക്കാനാവില്ലെന്ന് തെളിയിച്ച് എല്ലാ പ്രതിബന്ധങ്ങളെയും മറികടന്ന് 2025 നവംബർ പത്താം തീയതി ക്രിസ്റ്റിയും അലീനയും അൾത്താരയ്ക്കു മുമ്പിൽ വിവാഹിതരായി.

സ്നേഹത്തിന് പുതിയ നിർവചനം നല്കിയിരിക്കുന്നവരാണ് ഈ നവദമ്പതിമാർ. ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും സമ്പത്തും ഇല്ലാതാകുമ്പോൾ പ്രണയത്തെ പാതിവഴിയിൽ ഉപേക്ഷിച്ചു കടന്നുപോകുന്നവർക്ക് പാഠം പഠിക്കേണ്ട ഒരു പുസ്തകമായി മാറുകയാണ് ഇവർ. നമ്മുടെ ചെറിയ പ്രാർത്ഥനകളിൽ ഇനി മുതൽ ഇവരും കൂടെയുണ്ടാകട്ടെ. വിവാഹ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടക്കാൻ ഒരുങ്ങുന്നവർക്ക് അലീനയും ക്രിസ്റ്റിയും ഒരു മാതൃകയാണ്. വിവാഹത്തിന്റെ അവസരത്തിൽ പ്രതിജ്ഞയിൽ

"ആരോഗ്യത്തിലും അനാരോഗ്യത്തിലും"എന്ന് ചൊല്ലുന്നത് വെറുമൊരു ഭംഗിവാക്കല്ല, മറിച്ച് ജീവിതം കൊണ്ട് തെളിയിക്കേണ്ട സത്യമാണെന്ന് ക്രിസ്റ്റിയും അലീനയും ഇന്നത്തെ യുവജനങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ○

ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യം സാധിച്ചതിന് ഉപകാരസ്മരണ

ഷോൺ ചാഞ്ഞോടി

ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യം സാധിച്ചതിന് ഉപകാരസ്മരണ

അന്നമ്മ കിഴക്കേമുറി, മണിമല

പരിശുദ്ധാത്മാവിനോടുള്ള പ്രാർഥന

പരിശുദ്ധാത്മാവായ ദൈവമേ, എനിക്കെല്ലാം വെളിപ്പെടുത്തുകയും എനിക്ക് വഴി കാണിച്ചുതരികയും എന്നോട് മറ്റുള്ളവർ ചെയ്യുന്നതെല്ലാം ക്ഷമിക്കാനും മറക്കാനും കഴിവു തരുന്ന ദൈവികദാനം തരികയും എന്റെ ജീവിതത്തിൽ എന്റെ എല്ലാ ചിന്തകളിലും ഉള്ളവനുമായ അങ്ങേയ്ക്ക് ഞാൻ നന്ദി പറയുന്നു. എത്ര വലിയ ഭൗതിക ആഗ്രഹങ്ങൾ എനിക്കുണ്ടായാലും ഒരു നിമിഷം പോലും അങ്ങയിൽ നിന്ന് അകലുവാനോ, വേർപെടുവാനോ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല എന്നു ഞാൻ തീർത്തു പറയുന്നു. നിത്യമഹത്ത്വത്തിൽ അങ്ങയോടുകൂടെ ആയിരിക്കുവാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ദൈവഹിതത്തിനു വിധേയപ്പെട്ടുകൊ് ഞാൻ അങ്ങയോട് അപേക്ഷിക്കുന്നു... (നിയോഗം പറയുക). ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യം സാധിച്ചതിന് ഉപകാരസ്മരണ.

കാരോൺ തോമസ്

തീരാത്ത പ്രണയം

ഫാ. വിൻസെന്റ് വാരിയത്ത്

നഗരപ്രാന്തത്തിലെ മതിലുകളിലൊന്നിൽ ആരോ സുന്ദരമായി ഇങ്ങനെ കോറിയിട്ടിരിക്കുന്നു:

Be You. Love You. Always, always...!

ആ വാക്കുകൾ ഉള്ളിലെവിടെയോ തൊട്ടതുപോലെ...

ഓസ്കാർ വൈൽഡ് കുറിച്ചിട്ട വരികളാണ് പെട്ടെന്ന് ഓർമ്മയിലേക്ക് വന്നത്, “Falling in love with oneself is the first secret to happiness.”
ഓസ്കാർ വൈൽഡ് പറഞ്ഞത് സത്യമാണെന്നാണ് ഞാൻ ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നത്. തന്നെത്തന്നെ സ്നേഹിക്കാൻ പറ്റാത്ത ഒരാൾക്ക് മറ്റൊരാളെ സ്നേഹിക്കാൻ എങ്ങനെയാണ് സാധിക്കുക!

തന്നോട് തന്നെ ഹൃദയത്തിന്റെ അടുപ്പം വളർത്താൻ പറ്റാത്തയാൾക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായി ഹൃദയഐക്യം പുലർത്തുവാൻ എങ്ങനെ സാധിക്കും!

ബുദ്ധൻ ഒരു ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ നടത്തി:

“നീ തന്നെ, ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ മറ്റാരെയും പോലെ, നിന്റെ സ്നേഹവും വാത്സല്യവും അർഹിക്കുന്നു.”

ഭാരതീയ ചിന്തകളിലൊന്നും സ്വയം സ്നേഹം പാപമായി ചിത്രീകരിച്ചിട്ടില്ല. സ്വയം സ്നേഹിക്കുന്നതിൽ നിന്നാണ് ഒരാളുടെ ആത്മീയതയുടെ വളർച്ച ആരംഭിക്കുന്നത് എന്ന ഒരു പാഠമാണ് ഭാരതീയ ആചാര്യന്മാർ നൽകിയത്. ഗീതയിലെ വാക്കുകൾ ഓർക്കുക: “മനസ്സിന്റെ ശക്തിയാൽ നിങ്ങൾ തന്നെ സ്വയം ഉയർത്തുക, സ്വയം തരംതാഴ്ത്തരുത്. കാരണം മനസ്സിന് സുഹൃത്തും ശത്രുവും ആകാൻ കഴിയും... നിങ്ങളുടെ ആന്തരിക പ്രകാശത്തെ ആലിംഗനം ചെയ്യുക...”

അവസാനത്തെ വരി ഒരു കവിത പോലെ സുന്ദരമാണെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. ആന്തരിക പ്രകാശത്തെ ആലിംഗനം ചെയ്യുക! ക്രിസ്തുവിന്റെ, വെട്ടം തൊട്ടെടുക്കാവുന്ന വാക്കുകൾ എന്നെ അനുനിമിഷം നയിക്കുന്നു: “നീ ലോകത്തിന്റെ വെട്ടമാണ്, മലമുകളിൽ ഉയർത്തപ്പെട്ട വെട്ടത്തിന്റെ പട്ടണമാണ്!”

കവി സിൽവിയ പ്ലാത്ത് തന്നോട് തന്നെ വിമുഖതയും അകൽച്ചയും ഇടക്ക് കാണിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും തന്നിൽ തന്നെ അഭയം തേടുക കൂടി ചെയ്തിട്ടുള്ള ആളാണ്. അവരുടെ അഴകാഴങ്ങളുള്ള കവിതയിലെ വരികൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്:

“I took a deep breath and listen to the old brag of my heart. I am, I am, I am.”

ഞാനെന്നെത്തന്നെ കൈവിട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ആരാണ് എനിക്കുള്ളത് എന്നൊരു ചിന്ത എന്നെ നയിക്കുന്ന വെട്ടമുള്ള ചിന്തയാണ്. കാരണം ഞാൻ ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നത് ദൈവം ഒരു ചെറുകിളിയെ എന്ന മട്ടിൽ എന്റെ ജീവിതത്തെ എന്റെ കൈക്കുടന്നയിൽ വച്ചിരിക്കുകയാണ് എന്നാണ്. ദൈവമെന്നോട് പറഞ്ഞു: “അതിനെ കൊല്ലണോ വളർത്തണോ... it's up to you! Make it or break it! It's up to you!”

കരുണാർദ്രതയോടു കൂടി ആ ചെറുകിളികുഞ്ഞിനെ നോക്കിക്കൊണ്ട് ഞാൻ പറഞ്ഞു: “ഞാൻ എങ്ങനെയാണ് നിന്നെ ഇല്ലാതാക്കുക, because I love you!” “break” ചെയ്യുന്നതിന് പകരം “make” ചെയ്യാൻ ഞാൻ അങ്ങനെ തീരുമാനിക്കുന്നു!

അതുകൊണ്ടുതന്നെ എന്നോടുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ പുഴ വറ്റാത്തിടത്തോളം കാലം ഞാൻ “okay” ആണെന്ന് എന്റെ ഉള്ളിൽ തന്നെ ഞാൻ എഴുതി വെക്കുന്നുണ്ട്.

“Do not feel lonely. The entire universe is in you. You are the universe in ecstatic motion. Set your life on fire...” എന്ന് റൂമി എഴുതിയത് പലവട്ടം ഞാൻ വായിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ലോകത്തിന്റെ വെട്ടമാകാൻ വേണ്ടി ക്ഷണിക്കപ്പെട്ടയാൾ സ്വയം കരിന്തിരി ആണെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കരുത് എന്നാണ് എന്റെ പക്ഷം. അകത്തേക്ക് ശരിയാംവണ്ണം നോക്കുന്ന ആൾക്ക് അകത്തെ വെട്ടത്തിന്റെ മഹാപ്രപഞ്ചം കണ്ടെത്തുവാൻ സാധിക്കും.

കാൾ യുങ് ഇങ്ങനെ ഒരു നിരീക്ഷണം നടത്തിയിട്ടുണ്ട്: “One who looks outside,

dreams; one who looks inside, awakes." സ്വയം സ്നേഹിച്ച നാർസിസ്സസ് സ്വന്തം പ്രതിബിംബം നോക്കി നോക്കി വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിയില്ലാതായി എന്ന് ഗ്രീക്ക് കഥ. ഓവിഡ് അതിൽ ഒരു കൂട്ടിച്ചേർക്കൽ നടത്തി: അവന്റെ മൃതദേഹത്തിൽ നിന്നും പൂക്കൾ ഉണ്ടായത്രേ. ജീവനിലേക്കുള്ള ക്ഷണം പേറിയ വെള്ളപ്പൂക്കൾ! ആത്മരതി എപ്പോഴും ആത്മനാശം ആകണമെന്നില്ല. ആത്മാനുരാഗത്തിലും ഒരു പൂ വിരിയുന്നുണ്ട്. പേരിടാനറിയില്ല!

"You are not a drop in the ocean, but an ocean in a drop" എന്ന് സ്വയം പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ എന്നെ തന്നെ കണ്ടുമുട്ടുന്നു, തിരിച്ചറിയുന്നു. "Fall in love with yourself" എന്ന് ആരോ പാടി തുടങ്ങുന്നു. ഷേക്സ്പിയറുടെ കഥാപാത്രം പറഞ്ഞത് ശരിയാണ്: "Self-love is not so vile a sin as self-neglecting."

ഞാൻ ഞാനുമായി അടുത്തപ്പോൾ ഞാൻ എന്റെ അഴകറിഞ്ഞു, ആഴമറിഞ്ഞു... വേഷം കെട്ടലുകൾ വേണ്ടെന്നു വെച്ചപ്പോൾ ഞാൻ ഞാനായി.

ഞാൻ കുറിച്ചുവെച്ചു: "I am me. I like being me. I need nobody to make me somebody..."

മുഖംമൂടികൾ മാറ്റിയപ്പോൾ ഞാൻ എന്റെ മുഖപ്രകാശം ആദ്യമായി കണ്ടു! അതുമതി ഞാൻ എന്നെ പ്രണയിച്ചു തുടങ്ങിയപ്പോൾ ഞാൻ എന്നെ തിരുത്താനും തുടങ്ങി. എന്നോട് തന്നെ ഒരു സ്നേഹത്തിന്റെ കലഹം. സ്നേഹത്താൽ മുറിപ്പെടുത്തി ഞാൻ എന്നെ സുഖപ്പെടുത്തി. "Make the most of yourself" എന്നെഴുതിയ എമേഴ്സണ് ഞാൻ നന്ദി പറഞ്ഞു.

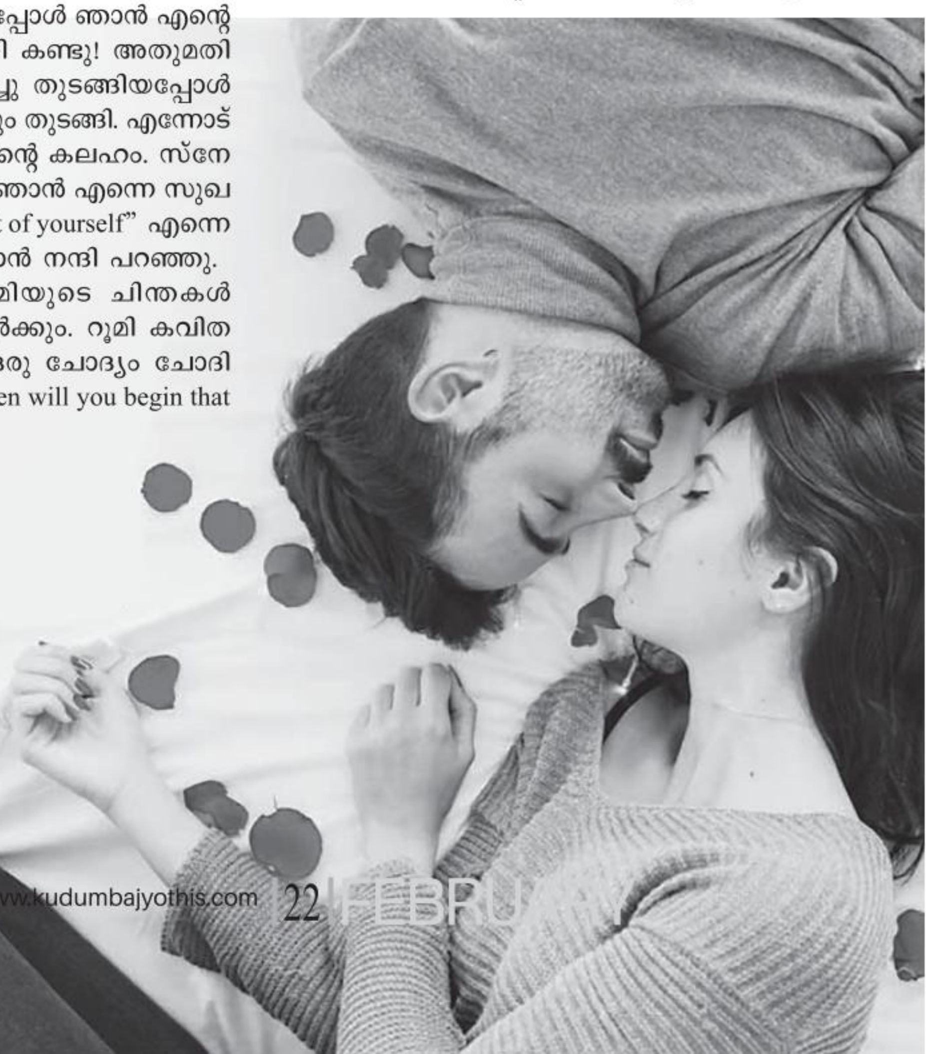
ഇതിനോടൊപ്പം റൂമിയുടെ ചിന്തകൾ ഞാൻ വീണ്ടും കൂട്ടിച്ചേർക്കും. റൂമി കവിത തുളുമ്പുന്ന ഭാഷയിൽ ഒരു ചോദ്യം ചോദിക്കുന്നുണ്ട്: "And you, when will you begin that long journey unto yourself?"

ആ ചോദ്യം ഞാൻ എന്നോട് തന്നെ നിരന്തരം ചോദിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു... എന്നാണ് എന്നിലേക്ക് തന്നെയുള്ള നീണ്ട നീണ്ട യാത്ര ഞാൻ ആരംഭിക്കുക!

ഏറ്റവും അരികിലേക്കുള്ള യാത്രയാണ് ഏറ്റവും അകലെയുള്ള യാത്രയെന്ന് ഷോപ്പൻഹോവർ എഴുതിയത് സത്യമാണ്. ഏറ്റവും ഉള്ളിലേക്കുള്ള യാത്രയാണ് ഏറ്റവും ദുർഘടയാത്ര എന്നും തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ ദുർഘടയാത്രയാണെങ്കിൽ പോലും ഇത് വീടണയൽ യാത്രയാണ്.

ഉള്ളിലേക്കുള്ള ഏത് യാത്രയും സുഖദമായ വീടണയലാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അകത്തേക്ക് നടന്ന് അകത്ത് വീട് കണ്ടെത്തിയ ഞാൻ പിന്നെ ആനന്ദത്തിന്റെ ആഘോഷം ആരംഭിക്കുകയാണ്. വാൾട്ട് വിറ്റ്മാൻ "I celebrate myself, facing myself" എന്നെഴുതിയത് എനിക്കും സത്യമായി തോന്നിയിട്ടുണ്ട്.

ഞാൻ എന്നെ തന്നെ ഒരു ആഘോഷമാക്കി മാറ്റുന്നു. എന്നെ തന്നെ ആനന്ദകീർത്തനമാക്കി മാറ്റുന്നു... Unending dance of ecstasy! ഹർഷോന്മാദത്തിന്റെ തീരാത്ത നൃത്തം... ○



ഗ്രീക്ക് പുരാണത്തിലെ നാർസിസസ് (Narcissus) എന്ന കഥാപാത്രവും അതിൽ നിന്ന് ഉത്ഭവിച്ച നാർസിസിസം (Narcissism) എന്ന ആശയവും ആത്മസ്നേഹവുമായി (Self-love) അടുത്ത ബന്ധമുള്ളതാണ്. എന്നാൽ ആത്മസ്നേഹം ആരോഗ്യകരമായ ഒന്നാണെങ്കിൽ, നാർസിസിസം ഒരു വ്യക്തിത്വ വൈകല്യമായിട്ടാണ് മനഃശാസ്ത്രം കണക്കാക്കുന്നത്.

ഗ്രീക്ക് പുരാണങ്ങളിലെ അതിസുന്ദരനായ ഒരു വേട്ടക്കാരനായിരുന്നു നാർസിസസ്. സുന്ദരനായിരുന്നിട്ടും മറ്റാരോടും സ്നേഹമോ അനുകമ്പയോ അവന് തോന്നിയിരുന്നില്ല. ഇതിൽ കോപിതയായ പ്രതികാര ദേവത നെമിസിസ്, നാർസിസസിനെ ഒരു പാഠം പഠിപ്പിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു.

ഒരു തടാകത്തിലെ തെളിനീരിൽ സ്വന്തം നിഴൽ കണ്ട നാർസിസസ്, അത് താനാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാതെ ആ സൗന്ദര്യത്തിൽ അനുരക്തനായി. വെള്ളത്തിലെ തന്റെ തന്നെ പ്രതി ബിംബത്തെ നോക്കി നിന്ന അവൻ, അവിടെ നിന്നും മാറാൻ കഴിയാതെ ഒടുവിൽ ദാഹവും വിശപ്പും സഹിക്കാനാവാതെ മരിച്ചു വീണു. അവൻ മരിച്ചു വീണ മണ്ണിൽ നിന്നാണ് സുഗന്ധമുള്ള നാർസിസസ് പൂക്കൾ (Daffodils) ഉണ്ടായതെന്നാണ് കഥ.

പലപ്പോഴും ആളുകൾ നാർസിസിസത്തെ അമിതമായ ആത്മസ്നേഹമായി തെറ്റിദ്ധരിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഇവ തമ്മിൽ വലിയ വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട്:

സവിശേഷത	ആരോഗ്യകരമായ ആത്മസ്നേഹം (Self-love)	നാർസിസിസം (Narcissism)
അടിസ്ഥാനം	സ്വന്തം കഴിവുകളെയും കുറവുകളെയും അംഗീകരിക്കുന്നു.	താൻ മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ ഉയർന്നവനാണെന്ന മിഥ്യാധാരണ.
അനുകമ്പ	മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളെ മാനിക്കുന്നു.	മറ്റുള്ളവരോട് സഹതാപമോ അനുകമ്പയോ ഇല്ല.
വിമർശനം	വിമർശനങ്ങളെ ക്രിയാത്മകമായി ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.	വിമർശനങ്ങളോട് കടുത്ത ദേഷ്യമോ അപകർഷതയോ കാണിക്കുന്നു.
ലക്ഷ്യം	സ്വന്തം വളർച്ചയും മാനസിക സമാധാനവും.	മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റലും പ്രശംസ നേടലും.

സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ ഈ പുരാണകഥയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് “നാർസിസിസം” എന്ന പദം രൂപപ്പെടുത്തിയത്. ആത്മരതി അഥവാ സ്വന്തം രൂപത്തോടോ വ്യക്തിത്വത്തോടോ തോന്നുന്ന അമിതമായ ആരാധനയാണിത്.

NPD (Narcissistic Personality Disorder): ഇത് ഒരു വ്യക്തിത്വ വൈകല്യമാണ്. താൻ മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠനാണെന്ന ബോധം, അമിതമായ പ്രശംസ ലഭിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം, മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളെ പരിഗണിക്കാതിരിക്കുക എന്നിവയാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

ഓർക്കുക! നമ്മെത്തന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നത് മാനസികാരോഗ്യത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്. എന്നാൽ ആ സ്നേഹം മറ്റുള്ളവരെ താഴ്ത്തിക്കെട്ടാനോ അവഗണിക്കാനോ ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴാണ് അത് നാർസിസിസമായി മാറുന്നത്.

കഞ്ഞിയും പയറും പിന്നെ കുറച്ചു കൃപയും

ഒരു അമ്മയുടെ നോമ്പുകാല ചിന്തകൾ

സുനി ജോഷി

അടുക്കളയിലെ കലണ്ടറിൽ ഫെബ്രുവരി 16 തിങ്കളാഴ്ചയ്ക്ക് ചുറ്റും ഞാൻ വലിയൊരു ചുവന്ന വട്ടം വരച്ചിട്ടിട്ടുണ്ട്. മറ്റുള്ളവർക്ക് അത് വെറുമൊരു സാധാരണ ദിവസമായിരിക്കാം. പക്ഷേ, എനിക്കും എന്റെ കുടുംബത്തിനും അത് "അമ്പതു നോമ്പിന്റെ" പുണ്യത്തിലേക്കുള്ള ചവിട്ടുപടിയാണ്; ഈസ്റ്ററിലേക്കുള്ള അമ്പതു ദിവസത്തെ ആത്മീയ യാത്രയുടെ തുടക്കം.

സത്യം പറയാമല്ലോ, നോമ്പ് തുടങ്ങാൻ പോകുമ്പോൾ ഒരു വീട്ടമ്മ എന്ന നിലയിൽ എനിക്ക് ഒരേസമയം നെഞ്ചിടിപ്പും വലിയൊരു സമാധാനവുമാണ്. ഈ അമ്പതു ദിവസം വീടിന്റെ "താളം" തെറ്റാതെ കൊണ്ടുപോകണമല്ലോ എന്നോർത്താണ് നെഞ്ചിടിപ്പ്. എന്നാൽ, ഈ ദിവസങ്ങളിൽ എന്റെ കൊച്ചുവീട് സ്വർഗ്ഗത്തോട് കുറച്ചുകൂടി അടുക്കുമല്ലോ എന്ന പ്രതീക്ഷ വലിയൊരു സമാധാനവും നൽകുന്നു.

പഴയ നോമ്പ്: അമ്മ തന്ന പാഠങ്ങൾ

നോമ്പിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം ഓടിയെത്തുന്നത് എന്റെ കുട്ടിക്കാലമാണ്. അന്ന് നോമ്പ് എന്നാൽ ശരിക്കും ഒരു "തപസ്സായിരുന്നു". ഇന്നത്തെപ്പോലെ വൈവിധ്യമാർന്ന പച്ചക്കറി വിഭവങ്ങളൊന്നുമില്ല. പേത്തുർത്താ ഞായറാഴ്ച കഴിഞ്ഞാൽപ്പിന്നെ വീട്ടിൽ

ഇറച്ചിയും മീനും പോയിട്ട്, പാലും മുട്ടയും പോലും കാണില്ല. അമ്മയായിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ നോമ്പുകാലത്തെ "മേൽനോട്ട ക്കാരി". അമ്മയുടെ കണ്ണ് എല്ലായിടത്തും ഉണ്ടാകും. ആരെങ്കി ലും അറിയാതെ ഒരു മിഠായി എടുത്താൽപ്പോലും അമ്മ കണ്ടു പിടിക്കും.

അന്നൊക്കെ രാവിലെ ഉറക്കംതൂങ്ങി പള്ളിയിൽ പോകുമ്പോൾ ഇടയ്ക്കൊക്കെ അമ്മ തലചുറ്റി വീഴുമായിരുന്നു. "ഇതൊക്കെ അമി തമായ ഉപവാസം കൊണ്ടാണെന്ന്" അപ്പൻ പറയും. പക്ഷേ അമ്മ ചിരിച്ചുകൊണ്ട് പറയും, "ഈശോ അത്രയും സഹിച്ചില്ലേ, നമുക്ക് ഇത്ര യെങ്കിലും ചെയ്തൂടെ" എന്ന്. അന്നത്തെ അമ്മയുടെ ആ കടുപ്പമുള്ള നോമ്പ് ഇന്ന് ശിക്ഷയായിട്ടല്ല, വലിയ കൃപയായിട്ടാണ് എനിക്ക് തോന്നു ന്നത്. ഞങ്ങൾ മക്കളുടെ "മീനില്ലേ അമ്മേ" എന്ന ചോദ്യത്തിന് "നോമ്പ് കഴിയ ട്ടെടാ" എന്ന് പറഞ്ഞ് ആശ്വസിപ്പിച്ച ആ കാലം നോമ്പിന്റെ ഒരു വല്ലാത്ത നിറ വായിരുന്നു.

ന്യൂ–ജെൻ മക്കളും എന്റെ 'മീനില്ലാ' മീൻകറിയും!

ഇന്നത്തെ കാലം അങ്ങനെയല്ലല്ലോ. നോമ്പ് തുടങ്ങുന്നു എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾത്തന്നെ എന്റെ മക്കൾ ആവശ്യങ്ങളുടെ പട്ടിക നിരത്തും. "അമ്മേ, നോമ്പല്ലേ, ഇനി എന്നും ചാറും തോരനും കഴിച്ച് മടുക്കും. ഞങ്ങൾക്ക് കോളിഫ്ലവർ മഞ്ചൂരിയനും ഫ്രൈഡ് റൈസും നൂഡിൽസും ഒക്കെ വേണം". സത്യം പറഞ്ഞാൽ പഴയ നോമ്പിലെ ആ വിരസത ഇന്ന് ഭക്ഷണമേശയിൽ ഇല്ല. പച്ചക്കറി വിഭവങ്ങളിൽ നമ്മൾ പുതിയ രുചികൾ പരീക്ഷിക്കുന്നു.

ചിലപ്പോൾ എനിക്ക് തോന്നും, സഹനത്തിന്റെ ആ പഴയ പാതയിൽ നിന്ന് നമ്മൾ കുറച്ച് വഴിമാറിപ്പോയോ എന്ന്. അന്ന് നോമ്പ് നോറ്റ് മിച്ചംപിടിക്കുന്ന പണം പാവങ്ങൾക്ക് കൊടുക്കുമായിരുന്നു. ഇന്നാകട്ടെ, പച്ചക്കറിയുടെ വില കാരണം "നോമ്പായാൽ ചിലവ് കൂ ടുതലാണെന്ന" പരാതിയാണ് കേൾക്കുന്നത്. മക്കൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട വിഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി കൊടുക്കുമ്പോഴും ഇടയ്ക്ക് ഞാൻ എന്റെ പഴയൊരു "സൂത്രപ്പണി" ഇറക്കും – "മീനില്ലാ മീൻകറി" . വാഴയ്ക്കയോ ചേനയോ, അല്ലെങ്കിൽ തേങ്ങാക്കൊത്തോ അരിഞ്ഞിട്ട് മീൻകറി

യുടെ അതേ രുചിയിൽ വറ്റിച്ചെടുക്കുമ്പോൾ അവർക്കത് വലിയ ഇഷ്ടമാണ്.

ഈ നോമ്പുകാലത്ത് എന്റെ വീട്ടിലെ ഏറ്റവും വലിയ ആത്മീയ ഊർജ്ജം അമ്മച്ചി തന്നെയാണ്. മധുരമില്ലാത്ത കട്ടൻകാപ്പിയും ഉച്ചവരെ ഉപവാസവുമൊക്കെയായി ആ പഴയ ചിട്ടകൾക്ക് ഒരു മാറ്റവുമില്ല. അടുക്കളയിൽ പച്ചക്കറി അരിയുമ്പോൾ "പുത്തൻപാന"യിലെ ഈരടികൾ അമ്മച്ചി മൂളുന്നത് കേൾക്കാം. ആ ഈണം വീടിനാകെ ഒരു നോമ്പിന്റെ അന്തരീക്ഷം നൽകുന്നുണ്ട്. എന്റെ ഭർത്താവിനാകട്ടെ, നോമ്പായാൽ വല്ലാത്തൊരു ശാന്തതയാണ്. വൈകുന്നേരത്തെ "കഞ്ഞിയും പയറും അച്ചാറും" അദ്ദേഹത്തിന് നിർബന്ധമാണ്. ടിവിയിലെ വാർത്തകളുടെ ബഹളത്തിൽ നിന്ന് മാറി, വരാന്തയിലിരുന്ന് ശാന്തമായി കഞ്ഞി കുടിക്കുമ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിൽ ഞാൻ കാണുന്ന ആ എളിമയാണ് ഈ നോമ്പുകാലത്തെ എന്റെ ഏറ്റവും വലിയ സമാധാനം.

എന്റെ നോമ്പ് സങ്കല്പം: 'ഇന്നിൽ ജീവിക്കുക'

ഒരു അമ്മ എന്ന നിലയിൽ ഈ നോമ്പുകാലത്ത് എനിക്ക് ചില ആഗ്രഹങ്ങളുണ്ട്. നോമ്പ് എന്നാൽ വെറുതെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ വിശപ്പടക്കി ഇരിക്കലല്ല എന്ന് എന്റെ മക്കൾ മനസ്സിലാക്കണം. അത് "കൂടെ ആയിരിക്കുക" എന്നതാണ്; ഈശോയോടൊപ്പം കുറച്ചു സമയം ചിലവഴിക്കുക. അടുക്കളയിലെ തിരക്കിനിടയിലും ഓട്ടപ്പാച്ചിലിനിടയിലും നമ്മൾ വിട്ടുപോകുന്ന ഒന്ന് "ഇന്നിൽ ജീവിക്കുക" (Live in the present) എന്നതാണ്.

ഓരോ നിമിഷത്തിന്റെയും ശ്രുതിയും താളവും അറിഞ്ഞ്, ദൈവത്തിന്റെ സ്വരം കേൾക്കാൻ കാതോർക്കുന്നതാകണം നോമ്പ്. എന്റെ മക്കൾ മൊബൈൽ ഫോൺ മാറ്റിവെച്ച് പരസ്പരം മിണ്ടിയിരിക്കുന്നത് കാണാനാണ് എനിക്കിഷ്ടം. അങ്ങനെയൊരു "ഡിജിറ്റൽ നോമ്പ്" വേണം. ചോക്ലേറ്റ് വേണ്ടെന്ന് വെക്കുന്നതിനേക്കാൾ വലിയ സഹനമാണ് അവർക്ക് ഫോൺ മാറ്റിവെക്കുന്നത് എന്നെനിക്കറിയാം. പക്ഷേ ആ മാറ്റം എന്റെ വിജയമാണ്.

ജോലിത്തിരക്കിനിടയിൽ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ സമയം കിട്ടുന്നില്ല എന്ന പരാതി എനിക്കുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ കഴിഞ്ഞ നോമ്പുകാലത്ത് ഞാൻ കണ്ടെത്തിയ ഒരു വഴിയുണ്ട്. കറി വെക്കുമ്പോഴും പാത്രം കഴുകുമ്പോഴും യൂട്യൂബിലോ റേഡിയോയിലോ ജപമാലയോ ഭക്തിഗാനങ്ങളോ കുരിശിന്റെ വഴിയോ കേൾക്കാൻ വയ്ക്കും. ആ മനോഹരമായ ഈണങ്ങൾക്കിടയിൽ ജോലികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ക്ഷീണം അറിയില്ലെന്ന് മാത്രമല്ല, വീട്ടിലെ എല്ലാവരുടെയും സംസാരത്തിലും പെരുമാറ്റത്തിലും വലിയ ശാന്തത അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്.

പരീക്ഷിക്കാൻ ചില 'പുതുമകൾ'

ഈ നോമ്പുകാലം കൂടുതൽ അർത്ഥവത്താക്കാൻ എന്റെ വീട്ടിൽ ഞാൻ തുടങ്ങാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ പങ്കുവെക്കാം. ഇതിൽ ഏതെങ്കിലും രണ്ടോ മൂന്നോ കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ സാഹചര്യത്തിനനുസരിച്ച് തിരഞ്ഞെടുത്താൽ ഈ നോമ്പുകാലം കൂടുതൽ അർത്ഥവത്താകും.

1. സ്നേഹപ്പെട്ടി: മേശപ്പുറത്ത് ഞാൻ ഒരു കുടുക്ക വെച്ചിട്ടുണ്ട്. ആഡംബരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി മിച്ചം പിടിക്കുന്ന പണം അതിൽ ഇടും. ഈസ്റ്ററിന് അത് അർഹരായവർക്ക് നൽകണം. നമ്മുടെ നോമ്പ് മറ്റൊരാൾക്ക് ആഹാരമാകട്ടെ.

2. 15 മിനിറ്റ് നിശബ്ദത: രാത്രി അത്താഴത്തിന് ശേഷം 8 മണിക്ക് എല്ലാവരും ഫോൺ മാറ്റിവെച്ച് 15 മിനിറ്റ് നിശബ്ദരായിരിക്കണം. ബൈബിൾ വായിക്കുകയോ ധ്യാനിക്കുകയോ ചെയ്യാം. ആ നിശബ്ദതയിൽ ദൈവത്തിന് സംസാരിക്കാൻ നമുക്ക് ഇടം കൊടുക്കാം.

3. ക്ഷമയുടെ വെള്ളിയാഴ്ച: വെള്ളിയാഴ്ച കുരിശിന്റെ വഴിക്ക് പോകുന്നതിന് മുൻപ് കുടുംബത്തിൽ ആർക്കെങ്കിലും ആരോടെങ്കിലും പരിഭവമുണ്ടെങ്കിൽ അത് തീർക്കണം. പരസ്പരം ക്ഷമിക്കാതെ ചൊല്ലുന്ന കുരിശിന്റെ വഴിക്ക് എന്ത് തിളക്കമാണുള്ളത്?

4. ഗ്രീൻ നോമ്പ്: നോമ്പുകാലത്ത് പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകളും ഡിസ്പോസിബിൾ വസ്തുക്കളും പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കി നോക്കൂ. വീടിനോട് ചേർന്ന് ഒരു ചെറിയ പച്ചക്കറിത്തോട്ടം തുടങ്ങാം. ആ 50 ദിവസം നമ്മൾ നട്ടുനനച്ചുണ്ടാക്കുന്ന പച്ചക്കറി ഈസ്റ്റർ വിരുന്നിന് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന സന്തോഷം ഒന്ന് വേറെ തന്നെയാണ്. പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നതും ഒരു വലിയ പ്രാർത്ഥനയല്ലേ?

5.സ്നേഹസന്ദർശനങ്ങൾ: ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ വീട്ടിലെ മക്കളോടൊപ്പം പ്രായമായ ഒരു ബന്ധുവിനെയോ അയൽവാസിയെയോ സന്ദർശിക്കാനോ, അല്ലെങ്കിൽ അവരെ ഫോണിൽ വിളിച്ച് വിശേഷങ്ങൾ അന്വേഷിക്കാനോ സമയം കണ്ടെത്താം. നമ്മുടെ തിരക്കുകൾക്കിടയിൽ അവർക്കായി മാറ്റിവെക്കുന്ന ആ പത്ത് മിനിറ്റ് അവർക്ക് നൽകുന്ന ആശ്വാസം വലുതായിരിക്കും.

6. വായനയുടെ നോമ്പ്: ദിവസവും ടിവി സീരിയലുകൾക്കോ സിനിമകൾക്കോ പകരം ഏതെങ്കിലും ഒരു നല്ല പുസ്തകമോ വിശുദ്ധരുടെ ജീവചരിത്രമോ വായിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്താം. രാത്രി കിടക്കുന്നതിന് മുൻപ് വായിച്ച കാര്യങ്ങൾ കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ പങ്കുവെക്കുന്നത് അറിവും ആത്മീയതയും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.

7. വിശപ്പിന്റെ വിലയറിയാൻ: നോമ്പുകാലത്തെ വെള്ളിയാഴ്ചകളിൽ ഉച്ചഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കി, ആ തുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ആ ഭക്ഷണപ്പൊതിയോ വഴിയരികിൽ വിശന്നിരിക്കുന്നവർക്കോ അഗതിമന്ദിരങ്ങൾക്കോ എത്തിച്ചു കൊടുക്കാം. നമ്മുടെ വിശപ്പിനേക്കാൾ വലുതാണ് മറ്റൊരാളുടെ പട്ടിണിയെന്ന് മക്കൾ ഇതിലൂടെ പഠിക്കട്ടെ.

8. 'ഗോസിപ്പ്-ഫ്രീ' വീട്: ഭക്ഷണത്തിൽ മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ വാക്കുകളിലും ഒരു നോമ്പ് എടുക്കാം. ഈ 50 ദിവസം മറ്റൊരാളെക്കുറിച്ച് മോശമായോ കുറ്റപ്പെടുത്തിയോ സംസാരിക്കില്ലെന്ന് നമുക്ക് തീരുമാനിക്കാം. വീടിനുള്ളിൽ സ്നേഹം മാത്രം നിറഞ്ഞ സംസാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകട്ടെ.

നെറ്റിയിൽ വിഭൂതിയുടെ കരിക്കുരിശ് അണിയുമ്പോൾ അതൊരു വേദനയുടെ അടയാളമല്ല, മറിച്ച് പ്രത്യാശയുടെ അടയാളമാണ്. എന്റെ അടുക്കളയിൽ കഞ്ഞിയും ചമ്മന്തിയും ഒരുങ്ങുമ്പോൾ, എന്റെ വീടിനുള്ളിൽ പ്രാർത്ഥനയുടെ ഈണങ്ങൾ ഉയരുമ്പോൾ, ഞാൻ തിരിച്ചറിയുന്നു - നോമ്പ് എന്നത് നമുക്ക് നമ്മെത്തന്നെ കണ്ടെത്താനുള്ള സമയമാണെന്ന്.

ഈ 50 ദിവസത്തെ യാത്രയിൽ എന്റെ കൈപിടിച്ച് എന്റെ ഭർത്താവും മക്കളും കൂടെയുണ്ടാകണം. പാത്രങ്ങൾ കഴുകാൻ സഹായിക്കുന്ന ഭർത്താവും, റിമോട്ടിന് വേണ്ടി തല്ലുകൂടാത്ത മക്കളും ഉണ്ടെങ്കിൽ അതാണ് ഒരു അമ്മയ്ക്ക് കിട്ടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ "നോമ്പ് പുണ്യം".

എല്ലാ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കും അനുഗ്രഹീതമായ ഒരു നോമ്പുകാലം ആശംസിക്കുന്നു. നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കാം, ഒരുമിച്ച് ഈശോയിലേക്ക് അടുക്കാം.

സ്നേഹത്തോടെ, ഒരു അമ്മ.

രുചിഭേദങ്ങളില്ലാത്ത നോമ്പുകാലം:

അമ്മമാർക്കായി ഒരു 'സ്മാർട്ട്' ഗൈഡ്

ജാൻസി ടോമി

വലിയ നോമ്പ് ആരംഭിക്കുകയാണ്. വിശ്വാസത്തിന്റെയും പ്രാർത്ഥനയുടെയും ഈ 50 നാളുകളിൽ ക്രൈസ്തവരുടെ അടുക്കളകളിൽ വലിയൊരു മാറ്റം സംഭവിക്കും. മീൻചട്ടിയും ഇറച്ചിപ്പാത്രവും അല്പം വിശ്രമിക്കുമ്പോൾ, “ഇന്ന് എന്തുണ്ടാക്കും?” എന്ന ചോദ്യത്തിനു മുന്നിൽ അമ്മമാർ വിയർക്കാറുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ കാര്യം വരുമ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ചും! എന്നാൽ, അല്പം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ നമ്മുടെ നാടൻ വിഭവങ്ങൾ തന്നെ രുചികരമായി തയ്യാറാക്കി നോമ്പുകാലം ആസ്വാദ്യകരമാക്കാൻ സാധിക്കും.

ആത്മീയതയ്ക്കൊപ്പം ആരോഗ്യവും

നോമ്പ് എന്നാൽ വിരസമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെന്നല്ല; മറിച്ച്, ലളിതമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ഒരുക്കിയെടുക്കലാണ്. കുട്ടികളുടെ പരീക്ഷകളുടെ ഈ സമയത്ത്, മാംസാഹാരം ഒഴിവാക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പ്രോട്ടീൻ ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്താൻ അമ്മമാർ ശ്രദ്ധിക്കണം. പയറുവർഗങ്ങൾ, സോയ, പനീർ, കൂൺ എന്നിവ നോമ്പുകാലത്തെ നമ്മുടെ പ്രോട്ടീൻ കലവറകളാക്കി മാറ്റാം.

സർഗ്ഗാത്മകമായി ചിന്തിച്ചാൽ നമ്മുടെ പരമ്പരാഗത വിഭവങ്ങളെത്തന്നെ പുതിയ രുചിയിൽ അവതരിപ്പിക്കാനും സാധിക്കും. സ്നേഹവും കരുതലും ചേരുമ്പോൾ ഈ നോമ്പുകാലം പുണ്യത്തോടൊപ്പം രുചികരവുമാകട്ടെ!

1. കരിമീൻ രുചിയിൽ 'കായ വറുത്തത്' (Mock-Fish Fry)

നോമ്പുകാലത്ത് മീൻ വറുത്തത് മിസ്സ് ചെയ്യുന്നവർക്ക്, ചോറിനും കഞ്ഞിക്കും കൂടെ ക്കൂട്ടാൻ പറ്റിയ മികച്ചൊരു വിഭവമാണിത്.

• **ചേരുവകൾ:** നേന്ത്രക്കായ (മീൻ വറുക്കുന്ന ആകൃതിയിൽ കനം കുറച്ചരിഞ്ഞത്), മുളകുപൊടി (1 ടേബിൾ സ്പൂൺ), മഞ്ഞൾപ്പൊടി (¼ ടീസ്പൂൺ), ഇഞ്ചി-വെളുത്തുള്ളി അരച്ചത് (1 ടീസ്പൂൺ), കുരുമുളകുപൊടി (അര ടീസ്പൂൺ), അല്പം നാരങ്ങാനീര്, കറിവേപ്പില, വെളിച്ചെണ്ണ, ഉപ്പ്.

■ **തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:** മസാലകളെല്ലാം അല്പം വെള്ളം ചേർത്ത് കുഴമ്പുരൂപത്തിലാക്കി കായക്കഷണങ്ങളിൽ പുരട്ടിവെക്കുക. അരമണിക്കൂറിനു ശേഷം വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കറിവേപ്പിലയിട്ട്, കായക്കഷണങ്ങൾ തിരിച്ചും മറിച്ചുമിട്ട് വറുത്തെടുക്കുക.

2. കപ്പയും കാന്താരിയും:

ഗൃഹാതുരമായ രുചി (Kappa-Kanthari Smash) നാടൻ രുചികൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്ക് വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ കഴിക്കാൻ എരിവും മണവും ചേർന്നൊരു വിഭവം.

• **ചേരുവകൾ:** വേവിച്ച കപ്പ, കാന്താരി മുളക് (അല്ലെങ്കിൽ പച്ചമുളക് - 10 എണ്ണം), ചെറിയ ഉള്ളി (5 എണ്ണം), വെളിച്ചെണ്ണ (2 ടേബിൾ സ്പൂൺ), ഉപ്പ്, കറിവേപ്പില.

■ **തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:** കാന്താരി മുളകും ചെറിയ ഉള്ളിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് അമ്മിക്കല്ലിലോ ചതപ്പിലോ വെച്ച് നന്നായി ചതച്ചെടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് പച്ചവെളിച്ചെണ്ണയും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്ത് യോജിപ്പിക്കുക. ഈ കൂട്ട് വേവിച്ചുവെച്ച കപ്പയിലേക്ക് ചേർത്ത് നന്നായി ഉടച്ചെടുക്കുക.

3. കുട്ടികൾക്കായി സോയ കീമ റോസ്റ്റ് (Soya Keema Roast)

ഇറച്ചിവിഭവങ്ങളുടെ രുചി ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന കുട്ടികൾക്ക്, ചപ്പാത്തിക്കും അപ്പത്തിനും ഒപ്പം

നൽകാൻ പറ്റിയ പോഷകസമൃദ്ധമായ കറി.

• **ചേരുവകൾ:** സോയ ചങ്ക്സ് (മിക്സിയിൽ പൊടിച്ചെടുത്തത് - 1 കപ്പ്), സവാള (2 എണ്ണം), തക്കാളി (1 എണ്ണം), ഇഞ്ചി-വെളുത്തുള്ളി അരച്ചത്, ഗരം മസാല, മുളകുപൊടി, മല്ലിപ്പൊടി, മല്ലിയില.

■ **തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:** പൊടിച്ച സോയ ചൂടുവെള്ളത്തിലിട്ട് 10 മിനിറ്റ് വെച്ചശേഷം നന്നായി പിഴിഞ്ഞെടുക്കുക. ഒരു പാനിൽ സവാളയും മസാലകളും വഴറ്റി തക്കാളി ചേർക്കുക. ഇതിലേക്ക് സോയ ചേർത്ത് അല്പം വെള്ളം ഒഴിച്ച് വറ്റിച്ചെടുക്കുക. വാങ്ങിവെക്കുന്നതിന് മുൻപ് മല്ലിയില ചേർക്കാം.

4. കൂൺ പെപ്പർ റോസ്റ്റ് (Mushroom Pepper Roast)

കുരുമുളകിന്റെ എരിവ് മുന്നിട്ടുനിൽക്കുന്ന ഈ വിഭവം പൊറോട്ടയ്ക്കും ചപ്പാത്തിക്കും ഒപ്പം കഴിക്കാൻ ഏറെ രുചികരമാണ്.

• **ചേരുവകൾ:** കൂൺ (250 ഗ്രാം), സവാള (2 എണ്ണം), പച്ചമുളക് (3 എണ്ണം), ഇഞ്ചി-വെളുത്തുള്ളി അരച്ചത് (1 ടീസ്പൂൺ), കുരുമുളകുപൊടി (1.5 ടേബിൾ സ്പൂൺ), ഗരം മസാല (അര ടീസ്പൂൺ), വെളിച്ചെണ്ണ, കറിവേപ്പില, ഉപ്പ്.

■ **തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:** പാനിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി സവാളയും പച്ചമുളകും വഴറ്റുക. ഇതിലേക്ക് ഇഞ്ചി-വെളുത്തുള്ളി

അരച്ചത് ചേർത്ത് പച്ചമണം മാറുന്നതുവരെ ഇളക്കുക. ശേഷം മസാലപ്പൊടികളും കൂണും ചേർക്കുക. കൂണിൽ നിന്ന് വെള്ളം ഇറങ്ങുന്നതിനാൽ അധികം വെള്ളം ഒഴിക്കേണ്ടതില്ല. വെള്ളം വറ്റി കൂൺ നന്നായി കുറുകി വരുമ്പോൾ അല്പം കൂടി കുരുമുളകുപൊടിയും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്ത് വാങ്ങാം.

5. നാലുമണിക്ക് 'കപ്പ കട്ട്ലറ്റ്' (Tapioca Cutlet)

ചായയ്ക്കൊപ്പം കഴിക്കാൻ എണ്ണപ്പലഹാരങ്ങൾക്ക് പകരം, പച്ചക്കറികൾ മാത്രം ചേർത്തുണ്ടാക്കാവുന്ന ആരോഗ്യകരമായ സ്നാക്ക്.

• **ചേരുവകൾ:** വേവിച്ചുടച്ച കപ്പ (2 കപ്പ്), സവാള പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് (1 എണ്ണം), പച്ചമുളക്, ഇഞ്ചി, ഗരം മസാല, മല്ലിയില, ബ്രെഡ് ക്രംബ്സ് (അല്ലെങ്കിൽ റൊട്ടിപ്പൊടി), വറുക്കാൻ ആവശ്യമായ എണ്ണ.

■ **തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:** വേവിച്ചുടച്ച കപ്പയിൽ സവാള, പച്ചമുളക്, ഇഞ്ചി, മസാലകൾ, മല്ലിയില എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി കുഴയ്ക്കുക. ഇത് ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി കട്ട്ലറ്റ് ആകൃതിയിൽ പരത്തിയെടുക്കുക. ശേഷം റൊട്ടിപ്പൊടിയിൽ മുക്കി എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുക്കുക.

6. നോമ്പ് സ്പെഷ്യൽ വട്ടയപ്പം (Lenten Vattayappam)

പാലും മുട്ടയും ചേർക്കാതെ, ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുക്കുന്ന ഈ വിഭവം മുതിർന്നവർക്കും കുട്ടികൾക്കും ഒരുപോലെ ഇഷ്ടപ്പെടും.

• **ചേരുവകൾ:** പച്ചരി (2 കപ്പ്), തേങ്ങ ചിരകിയത് (1 കപ്പ്), ചോറ് (അര കപ്പ്), പഞ്ചസാര (ആവശ്യത്തിന്), ഈസ്റ്റ് (അര ടീസ്പൂൺ), ഏലയ്ക്ക പൊടിച്ചത്.

■ **തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:** പച്ചരി കുതിർത്തതും തേങ്ങയും ചോറും ചേർത്ത് നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് ഈസ്റ്റും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് 6-8 മണിക്കൂർ പൊങ്ങാൻ വെക്കുക. ശേഷം ഏലയ്ക്ക പൊടിയും ചേർത്ത് ഇളക്കി, ഒരു തട്ടിൽ ഒഴിച്ച് ആവിയിൽ 15-20 മിനിറ്റ് വേവിച്ചെടുക്കുക. അലങ്കരിക്കാൻ മുന്തിരിയോ അണ്ടിപ്പരിപ്പോ ഉപയോഗിക്കാം.

അമ്മമാർക്കായി ഒരു സ്പെഷ്യൽ ടിപ്പ്

നോമ്പുകാലത്ത് മാംസാഹാരം ഒഴിവാക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ പ്രോട്ടീന്റെ അളവ് കുറയാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ പരിപ്പുവർഗങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ധാരാളമായി ഉൾപ്പെടുത്തുക. കൂടാതെ, ചായയ്ക്ക് പകരം ഇടയ്ക്ക് കരിക്കിൻവെള്ളമോ നാരങ്ങാവെള്ളമോ നൽകുന്നത് ക്ഷീണം ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും.

അരിയാഹാരത്തോടൊപ്പം പയറുവർഗങ്ങൾ കൃത്യമായ അളവിൽ ചേർക്കുന്നത്, ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ "കംപ്ലീറ്റ് പ്രോട്ടീൻ" (Complete Protein) ലഭിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

അടുക്കളയിൽ സമയം ലാഭിക്കാൻ ചില 'സ്മാർട്ട്' വഴികൾ

നോമ്പുകാലത്ത് അടുക്കളയിൽ അധികസമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കി, ആത്മീയ കാര്യങ്ങൾക്കായി കൂടുതൽ സമയം കണ്ടെത്താൻ മുൻകൂട്ടിയുള്ള ആസൂത്രണം അഥവാ "മീൽ പ്രെപ്പ്" (Meal Prep) സഹായിക്കും. ഇതിനായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ:

1. പയറുവർഗങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കാം

കടല, വൻപയർ, ചെറുപയർ തുടങ്ങിയ പയറുവർഗങ്ങൾ ആഴ്ചയുടെ തുടക്കത്തിൽ ത്തന്നെ കുതിർത്തു തയ്യാറാക്കിവെക്കുന്നത് പാചകം എളുപ്പമാക്കും.

• **കുതിർക്കുന്നതിന്റെ ശാസ്ത്രം:** പയറുവർഗങ്ങൾ കുറഞ്ഞത് 8-10 മണിക്കൂർ കുതിർക്കുന്നത്, ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന "ഫൈറ്റിക് ആസിഡ്" (Phytic Acid) നീക്കം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും. ഇത് അയൺ, സിങ്ക് തുടങ്ങിയ പോഷകങ്ങൾ ശരീരം എളുപ്പത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യാനും ഗ്യാസ് ട്രബിൾ ഒഴിവാക്കാനും ഉത്തമമാണ്.

• **സൂക്ഷിക്കേണ്ട രീതി:** വേവിച്ച പയറുവർഗങ്ങൾ വെള്ളം പൂർണ്ണമായും ഊറ്റിക്കളഞ്ഞ്, തണുത്തശേഷം വായു കടക്കാത്ത പാത്രങ്ങളിലോ കവറുകളിലോ (Ziplock) ആക്കി ഫ്രീസറിൽ സൂക്ഷിച്ചാൽ രണ്ടാഴ്ച വരെ കേടുകൂടാതിരിക്കും. കറികൾ ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ ഇവ നേരിട്ട് ഉപയോഗിക്കാമെന്നതിനാൽ പാചകസമയം ഗണ്യമായി ലാഭിക്കാം.

2. പച്ചക്കറികൾ ഫ്രഷായി സൂക്ഷിക്കാൻ പച്ചക്കറികൾ നേരത്തെ അരിഞ്ഞുവെക്കുന്നത് തിരക്കുള്ള സമയങ്ങളിൽ വലിയൊരു ആശ്വാസമാണ്.

• **ബ്ലാഞ്ചിംഗ് (Blanching):** കാരറ്റ്, ബീൻസ് തുടങ്ങിയവ മുറിച്ച ശേഷം രണ്ട് മിനിറ്റ് തിളച്ച വെള്ളത്തിലിട്ട്, ഉടനെ തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കഴുകി സൂക്ഷിക്കുന്ന രീതിയാണിത്. പച്ചക്കറികളുടെ സ്വാഭാവിക നിറവും ഗുണങ്ങളും നഷ്ടപ്പെടാതെ സംരക്ഷിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും.

• **സവാളയും ഇഞ്ചിയും:** സവാള അരിഞ്ഞതും ഇഞ്ചി-വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റും വായു കടക്കാത്ത ഗ്ലാസ് ജാറുകളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നത്, അവയുടെ ഗുണനിലവാരം കുറയുന്നത് (Oxidation) തടയാനും സ്വാഭാവിക ഗന്ധം നിലനിർത്താനും സഹായിക്കും.

3. ദഹനത്തിന് ഉത്തമം: സ്പെഷ്യൽ ചമ്മന്തിപ്പൊടി നോമ്പുകാലത്ത് ദഹനം സുഗമമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ചേരുവകൾ ചേർത്ത് ചമ്മന്തിപ്പൊടി തയ്യാറാക്കി സൂക്ഷിക്കാം.

• **ചേരുവകളുടെ ഗുണം:** കായം, കറിവേപ്പില, ഇഞ്ചി എന്നിവ ചേർത്ത് വറുത്തൊരുക്കുന്ന ചമ്മന്തിപ്പൊടി ദഹനപ്രക്രിയയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും വയറിലെ അസ്വസ്ഥതകൾ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

• **സൂക്ഷിച്ചുവെക്കാം:** തേങ്ങ നന്നായി വറുത്ത് ഈർപ്പം പൂർണ്ണമായും കളയുന്നതിലൂടെ പൂപ്പൽബാധ തടയാനും മാസങ്ങളോളം കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാനും സാധിക്കും. തിരക്കുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ ചൂടുകഞ്ഞിക്കൊപ്പം ഇതൊരു സമ്പൂർണ്ണ വിഭവമായിരിക്കും.

യുവത്വം തളർന്നിട്ടില്ല, അവർ ഉണരുകയാണ്:

'ജാഗോ 2025' നൽകുന്ന വലിയ പ്രത്യാശ

ലില്ലി സന്തോഷ്

ഇന്നത്തെ യുവതലമുറയെക്കുറിച്ച് മാതാപിതാക്കൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ആകുലതകൾ ഏറെയുള്ള കാലമാണിത്. അവർ ആത്മീയതയിൽ നിന്ന് അകലുന്നുവെന്നും സാമൂഹിക മായ ഇടപെടലുകൾ കുറയുന്നുവെന്നും പലപ്പോഴും നാം പരാതിപ്പെടാറുണ്ട്. എന്നാൽ, ഈ ധാരണകളെ തിരുത്തിക്കുറിച്ചുകൊണ്ട്, ഭാരത കത്തോലിക്കാ യുവത്വം തങ്ങളുടെ വിശ്വാസം

പ്രഘോഷിച്ച അവിസ്മരണീയമായ നാലു ദിനങ്ങളായിരുന്നു 2025 ഡിസംബർ 28 മുതൽ 31 വരെ ബാംഗ്ലൂർ ക്രൈസ്റ്റ് അക്കാദമിയിൽ സാക്ഷ്യം വഹിച്ചത്. അന്താരാഷ്ട്ര കത്തോലിക്കാ യുവജന മുന്നേറ്റമായ ജീസസ് യൂത്ത് സംഘടിപ്പിച്ച "ജാഗോ 2025" നാഷണൽ യൂത്ത് കോൺഫറൻസ്, യുവതലമുറ സഭയുടെ ഹൃദയമിടിപ്പായി മാറുന്ന കാഴ്ചയാണ് സമ്മാനിച്ചത്.

എന്താണ് ജീസസ് യൂത്തും 'ജാഗോ'യും?

കാനോനിക അംഗീകാരത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നതും വ്യക്തിപരമായ ക്രിസ്തുഅനുഭവത്തിലൂടെ യുവജനങ്ങളെ സുവിശേഷവൽക്കരണത്തിന് പ്രാപ്തരാക്കുന്നതുമായ അന്താരാഷ്ട്ര കത്തോലിക്കാ യുവജനമുന്നേറ്റമാണ് ജീസസ് യൂത്ത്. ആധുനിക ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിൽ ക്രിസ്തുവിനെ വ്യക്തിപരമായി അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞ് സഭയോട് ചേർന്നുനിൽക്കാൻ ഈ മുന്നേറ്റം യുവതയെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.

ഹിന്ദിയിലെ "ഉണരുക" എന്ന പദവും ഇംഗ്ലീഷിലെ "മുന്നേറുക" (Go) എന്ന പദവും ചേർത്താണ് "ജാഗോ" (JAA-GO) എന്ന പേര് രൂപപ്പെട്ടത്. "ഉണർന്നെഴുന്നേൽക്കുക, മുന്നേറുക" (Arise and Go) എന്ന അർത്ഥവത്തായ സന്ദേശമാണ് ഇത് നൽകുന്നത്. 2023-ൽ ബാംഗ്ലൂർ ക്രൈസ്റ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നടന്ന ആദ്യ ജാഗോ കോൺഫറൻസിൽ പതിനെട്ടായിരത്തോളം പേർ പങ്കെടുത്തിരുന്നു. ആ സംഗമത്തിന് പിന്നാലെ നിരവധി യുവജനങ്ങൾ തങ്ങളുടെ ദൈവവിളി തിരിച്ചറിഞ്ഞ് വൈദിക-സന്യാസ പരിശീലനത്തിന് പ്രവേശിച്ചത് ഈ മുന്നേറ്റത്തിന് പിന്നിലെ ദൈവാരൂപിയുടെ ശക്തമായ ഇടപെടലായി കാണാം. 2033-ലെ ക്രിസ്തുവിന്റെ മഹാജൂബിലിക്കായി സഭ ഒരുങ്ങുമ്പോൾ, ഇന്ത്യയിലെ മുഴുവൻ യുവജനങ്ങളെയും ഈശോയിലേക്ക് അടുപ്പിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ജാഗോ 2025 സംഘടിപ്പിച്ചത്.

സഭയുടെ ഒരു പരിച്ഛേദം ബാംഗ്ലൂരിൽ

ഭാരതത്തിലെ എല്ലാ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നുമായി പതിനായിരത്തിലധികം യുവജനങ്ങളാണ് ഈശോ എന്ന ഒറ്റ നാമത്തിൽ ബാംഗ്ലൂരിൽ ഒത്തുചേർന്നത്.

- **നേതൃനിര:** 22 ബിഷപ്പുമാർ, 3 കർദ്ദിനാൾമാർ, 459 വൈദികരും വൈദിക വിദ്യാർത്ഥികളും, 481 സന്യാസിനികൾ.
- **ഐക്യം:** ജീസസ് യൂത്ത് അംഗങ്ങൾക്കു പുറമേ ICYM, KCYM, CLC, CML തുടങ്ങി സഭയിലെ എല്ലാ ഭക്തസംഘടനകളിലെയും യുവജനങ്ങൾ ഒരേ കുടക്കീഴിൽ അണിനിരന്നു.
- **തലമുറകളുടെ സംഗമം:** യുവജനങ്ങൾക്കൊപ്പം അവരെ അനുധാവനം ചെയ്തുകൊണ്ട് കുട്ടികളും ടീനേജേഴ്സും അടങ്ങുന്ന നിരവധി കുടുംബങ്ങളും പങ്കെടുത്തു. വിവിധ ഭാഷകളും സംസ്കാരങ്ങളും ക്രിസ്തുവിൽ സമന്വയിച്ചപ്പോൾ ബാംഗ്ലൂർ അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ ഭാരതസഭയുടെ ഒരു പരിച്ഛേദമായി മാറി.

അണിയറയിലെ അത്ഭുതങ്ങൾ: സംഘടനാ മികവ്

ഒരു വർഷത്തോളം നീണ്ട ചിട്ടയായ ഒരുക്കങ്ങൾ ഇതിന് പിന്നിലുണ്ടായിരുന്നു. ജനറൽ കോർഡിനേറ്റർ പ്രെയ്സ് കുര്യാക്കോസ്, നാഷണൽ കൗൺസിൽ കോർഡിനേറ്റർ സണ്ണി ഗുഡിനോ എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ രജി

സ്ട്രേഷൻ, ലിറ്റർജി, ഫുഡ്, മീഡിയ തുടങ്ങി 80-ലധികം ടീമുകളിലായി 1500 വോളന്റിയർമാരാണ് ഇതിനായി അഹോരാത്രം പ്രവർത്തിച്ചത്. ഈ ടീമുകൾക്ക് ഊർജ്ജം നൽകിയത് മുഴുവൻ സമയവും പ്രാർത്ഥനയിൽ മുഴുകിയ മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥനാ സംഘം എന്ന 'പവർ ഹൗസിൽ' നിന്നുള്ള ആത്മീയ കരുത്താണ്.

യുവത്വത്തിന്റെ സാങ്കേതിക തികവ് വിളിച്ചോതുന്നതായിരുന്നു ഇത്തവണത്തെ രജിസ്ട്രേഷൻ. ജീസസ് യൂത്തിലെ യുവജനങ്ങൾ തന്നെ വികസിപ്പിച്ച "കൺവെർജ്" (Converge) എന്ന ആപ്പിലൂടെ 100% പേപ്പർ രഹിതമായാണ് രജിസ്ട്രേഷൻ നടപടികൾ പൂർത്തിയാക്കിയത്. 60,000 സ്ക്വയർ ഫീറ്റിലുള്ള കൂറ്റൻ പന്തലും സ്റ്റേജും യുവത്വത്തിന്റെ സംഘടനാമികവിന് തെളിവായി. പതിനായിരത്തിലധികം വരുന്ന അതിഥികൾക്കായി വൈവിധ്യമാർന്ന ഭക്ഷണം ഒരുക്കിയ ജീസസ് യൂത്ത് വോളന്റിയർമാരുടെ "ഫുഡ് മിനിസ്ട്രി" കർത്താവിന്റെ കരുതലിന്റെ അടയാളമായി.

ആത്മീയ അനുഭവങ്ങളുടെ 'സ്പിരിച്വൽ ഗാർഡൻ'

യുവജനങ്ങൾക്ക് ദൈവാനുഭവം പകരാൻ വേറിട്ട രീതിയിലുള്ള "ഗാർഡനുകൾ" കോൺഫറൻസിൽ ഒരുക്കിയിരുന്നു:

- **Divine Garden:** വ്യക്തിപരമായ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും ബൈബിൾ വായനയ്ക്കും ദിവ്യകാരുണ്യ സന്നിധിയിൽ ഇരിക്കാനുമായി പ്രത്യേകം തയ്യാറാക്കിയ ഇടം.
- **Garden of Joy:** സദാ തുറന്നിട്ടിരുന്ന കുമ്പസാര വേദി. സ്വന്തം ഭാഷയിൽ അനുരഞ്ജന കൂദാശ സ്വീകരിച്ച് ഈശോയുടെ സ്നേഹത്തിലേക്ക് മടങ്ങിവരാൻ ഇത് അവസരമൊരുക്കി.
- **Listening Garden:** പ്രശ്നങ്ങൾ വ്യക്തിപരമായി കേൾക്കാനും ആശ്വസിപ്പിക്കാനും വൈദികരും സന്യാസിനികളും ജ്യേഷ്ഠസഹോദരങ്ങളും കാത്തിരുന്ന ഇടം.
- **Art Corner:** ചിത്രം വരയിലൂടെയും കലകളിലൂടെയും ദൈവമഹത്വം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ യുവതയ്ക്ക് ലഭിച്ച അവസരം.

ആരാധനയും ആത്മീയ ആഘോഷങ്ങളും

കോൺഫറൻസിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ ആകർഷണം ദിവ്യകാരുണ്യ ആരാധനയായിരുന്നു. വിവിധ ഭാഷകളിൽ നടന്ന ആരാധനകൾ യുവമനസ്സുകളിലെ മുറിവുകൾ ഉണക്കാനും യേശുവിനെ രക്ഷകനായി ഏറ്റുപറയാനും കാരണമായി. പ്രദക്ഷിണമായി വന്ന സ്വർഗ്ഗീയ നാഥനെ സ്വീകരിക്കാൻ സ്തുതിഗീതങ്ങളുമായി ആയിരങ്ങൾ അണിനിരന്നപ്പോൾ സ്വർഗ്ഗം ഭൂമിയിലേക്ക് ഇറങ്ങിവന്ന പ്രതീതിയായിരുന്നു. ഇതിനൊപ്പം തന്നെ "ജാഗോ

ഉത്സവ് " എന്ന പേരിൽ നടന്ന സാംസ്കാരിക ഘോഷയാത്ര, മ്യൂസിക് ബാൻഡുകളുടെ സംഗീത സന്ധ്യകൾ, "വിശുദ്ധരോടൊപ്പം സെൽഫി", "കോഫി വിത്ത് ബിഷപ്പ്", പ്രോ ലൈഫ് എക്സിബിഷൻ എന്നിവ യുവജനങ്ങ ളെയും കൗമാരക്കാരെയും ഏറെ ആകർ ഷിച്ചു. ബിഷപ്പുമാർ, വൈദികർ, കുട്ടികൾ, ടീനേജേഴ്സ് എന്നിവർക്കായി വിവിധ വേദികളിൽ പ്രത്യേകം സെമിനാറുകളും സംഘടിപ്പിച്ചു.

സഭാ നേതൃത്വത്തിന്റെ അനുഗ്രഹം

കർദ്ദിനാൾ ഫിലിപ്പ് നേരി കോൺഫറൻസ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. അപ്പസ്തോലിക് നുൺഷ്യോ ആർച്ച് ബിഷപ്പ് ലിയോപോൾഡോ ജെറെല്ലി, കർദ്ദിനാൾ ആന്റണി പൂള, വത്തിക്കാൻ ഡികാസ്ട്രി പ്രീഫെക്ട് കർദ്ദിനാൾ ജോർജ് കൂവക്കാട് എന്നിവർ യുവജനങ്ങൾക്ക് ആത്മീയ പ്രചോദനം നൽകി. ഭാരതത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും "പ്രത്യാശയുടെ തീർത്ഥാടകരായി" എത്തിയവരാണ് ഈ യുവജനങ്ങളെന്ന് കർദ്ദിനാൾ കൂവക്കാട് അനുസ്മരിച്ചു.

സമാപന ദിവ്യബലിയിൽ സി.ബി.സി.ഐ (CBCI) പ്രസിഡന്റ് ആർച്ച് ബിഷപ്പ് ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് മുഖ്യകാർമ്മികത്വം വഹിച്ചു. ജീസസ് യൂത്ത് നാഷണൽ എക്ലേസിയാസ്റ്റിക്കൽ അഡ്വൈസറും കണ്ണൂർ രൂപതാ അധ്യക്ഷനുമായ ബിഷപ്പ് അലക്സ് വടക്കുംതല എല്ലാ ദിവസവും സജീവ സാന്നിധ്യമായി യുവജനങ്ങൾക്ക് കരുത്തേകി. ഇന്റർനാഷണൽ ഫോർമേഷൻ ഡയറക്ടർ മനോജ് സണ്ണി, മുൻ കോർഡിനേറ്റർ അഡ്വ. റൈജു വർഗീസ് എന്നിവരുടെ ക്ലാസുകൾ യുവജനങ്ങൾക്ക് തങ്ങളുടെ വിളിയെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണ നൽകി. ഈ സംഗമത്തിനായി തങ്ങളുടെ സ്ഥാപനങ്ങൾ വിട്ടുനൽകിയ സി.എം.ഐ (CMI) സഭയുടെ പിന്തുണയും സ്മരണീയമാണ്.

ഉപസംഹാരം

ഭാഷയ്ക്കും ദേശത്തിനുമപ്പുറം പതിനായിരങ്ങൾ ക്രിസ്തുവിൽ ഒന്നായ ജാഗോ 2025, ഭാരതസഭ എത്ര സുന്ദരവും യൗവനയുക്തവുമാണെന്ന് തെളിയിച്ചു. ലൗകികതയ്ക്ക് പിന്നാലെ പോകുന്ന കാലത്ത് ദിവ്യബലിയുടെ സമയമറിഞ്ഞ് ഓടിയെത്തുന്ന ഒരു യുവത്വം നമുക്കുണ്ടെന്നത് അഭിമാനകരമാണ്. ഉണർന്ന് മുന്നേറാനുള്ള കൃപയും ശക്തിയും ഈ സംഗമത്തിലൂടെ അനേകർ സ്വന്തമാക്കി കഴിഞ്ഞു.

2027 ഒക്ടോബർ 7 മുതൽ 10 വരെ നടക്കാനിരിക്കുന്ന അടുത്ത ജാഗോ കോൺഫറൻസിനായി നമുക്ക് പ്രത്യാശയോടെ കാത്തിരിക്കാം. നമ്മുടെ മക്കളുടെ ഉള്ളിലെ വിശ്വാസത്തിന്റെ കനൽ ആളിപ്പടരാൻ ഇത്തരം കൂട്ടായ്മകൾ പ്രാർത്ഥനയോടെ നമുക്ക് പിന്തുണയ്ക്കാം.

○

അനന്തതയുടെ ഭാഗം

ബോബി ജോസ് കപ്പൂച്ചിൻ

കാനേഷുമാരിയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് യേശുവിന്റെ തളിർപ്പ്. ലൂക്കാ സുവിശേഷകൻ അങ്ങനെയാണ് അതിനെ അടയാളപ്പെടുത്തുന്നത്. കൗതുകകരമായ ഒരു കാര്യം ദൈവം അരുതെന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ട ഒരു കാര്യമായിരുന്നു ജനസംഖ്യാനിർണ്ണയം അഥവാ സെൻസസ്.

ആരംഭത്തിലെവിടെയോ മോശയുടെ കാലത്ത് ആൾക്കൂട്ടത്തിന്റെ എണ്ണം എടുക്കാൻ പറയുന്നത് ഒഴിച്ചുനിർത്തിയാൽ, മനുഷ്യനെ തിട്ടപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യത്തിന് എതിരായിരുന്നു ദൈവത്തിന്റെ മനോഭാവം.

ദൈവം എന്തുകൊണ്ടാണ് മനുഷ്യരെ ഇങ്ങനെ എണ്ണിത്തിട്ടപ്പെടുത്തരുതെന്ന് ശഠിക്കുന്നത്? അനവധി വിശദീകരണങ്ങളുണ്ട്. പ്രധാനപ്പെട്ടതായി തോന്നുന്ന ഒരു കാര്യം ഇതാണ്: ഒരു കോള

ത്തിലും ചുരുങ്ങുന്നവനല്ല മനുഷ്യൻ. നിങ്ങൾ കാണുന്ന vesselന് അകത്ത് അനവധിയായ ചില സാധ്യതകളുണ്ട്.

അതു പിടിത്തം കിട്ടിയ ആൾ ദൈവമാണ്. കാരണം ദൈവത്തിന്റെ ആ സത്തയിൽ നിന്നാണ് നമ്മുടെ പൊടിപ്പ്, തളിർപ്പ്. സൃഷ്ടിയുടെ വിശദീകരണം എടുത്തു വായിക്കുമ്പോൾ മനോഹരമായ കവിതയായി അത് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ട്. ജലത്തോട് പറഞ്ഞു; ജലജീവികളെ സൃഷ്ടിച്ചു. മണ്ണിനോട് പറഞ്ഞു; അപ്പോൾ ഭൂമിയിൽ തളിർപ്പുകളുണ്ടായി. എന്നാൽ മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിക്കുമ്പോൾ ദൈവം തന്നോടുതന്നെ പറയുന്നത് "നമുക്ക് മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിക്കാം" എന്നാണ്.

അതുകൊണ്ടാണ് വെള്ളത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തുമാറ്റുമ്പോൾ മീനിന് ശ്വാസം മുട്ടുന്നതു കണക്കെയും, മണ്ണിൽ നിന്ന് പറിച്ചെടുക്കുമ്പോൾ ചെടി ഉണങ്ങിപ്പോകുന്നതു കണക്കെയും ആ ചൈതന്യത്തിൽ നിന്ന്, അവന്റെ പ്രേമത്തിൽ നിന്ന് അകന്നുപോകുമ്പോൾ നാം ഇത്രയും ശ്വാസംമുട്ടുന്നതും വരണ്ടുപോകുന്നതും. ദൈവത്തിന്റെ സത്ത എന്നു പറയുന്നത് കവിഞ്ഞൊഴുകുന്ന സത്തയാണ്. അപാരതയാണ് ആ സത്ത. ആ അപാരതയുടെ മിനിയേച്ചറായിട്ടാണ് ഓരോ മനുഷ്യന്റെയും നിലനിൽപ്പ്.

അതുകൊണ്ടാണ് യേശു പറയുന്നത് "അബ്രാഹത്തെക്കാൾ മുമ്പേ ഞാനുണ്ടായിരുന്നു" എന്ന്. അവന്റെ കേൾവിക്കാർ അപ്പോൾ പറയുന്നത് "നിനക്ക് നാൽപ്പതു വയസ്സു പോലും ആയിട്ടില്ല" എന്നാണ്. സ്വാഭാവികമായും യേശു അവർക്ക് നൽകുന്നത് ഒരു പുഞ്ചിരിയാണ്. അവരോട് എന്തു പറയാനാണ്? അവർ വിചാരിക്കുന്നത് അവർക്കു മുമ്പിൽ ഈ മനുഷ്യൻ ജീവിച്ചുതീർത്ത ജീവിതം മാത്രമാണ് അയാളെന്നാണ്. നമുക്കു മുമ്പ് ജീവിച്ചുതീർത്ത ഈ ജീവിതത്തിന് എത്രയോ മുമ്പ് അവിടുന്നുണ്ടായിരുന്നു. നമുക്കു മുമ്പിൽ അയാൾ കണ്ണടച്ചുപോകുമ്പോഴും അതിനു ശേഷവും അയാളുണ്ടായിരിക്കും. ഇതു വാസ്തവത്തിൽ ഓരോ മനുഷ്യനും പറയാവുന്ന കാര്യമാണ്: അബ്രാഹത്തിന് മുമ്പ് ഞാനുണ്ടായിരുന്നു.

നദികളെല്ലാം പുണ്യനദികളായി സങ്കല്പിക്കപ്പെടുന്നത് എങ്ങനെയാണ്? നമ്മുടെ മുമ്പിലൂടെ ഒഴുകുന്ന ഒരു ജലരാശി മാത്രമാണ് ഈ നദിയുടെ ദൈർഘ്യമെന്നാണ് നാം കരുതുന്നത്. പക്ഷേ അപാരതയിൽ നിന്ന് എവിടെനിന്നോ ഭൂമിയിലേക്ക് പതിച്ചതാണ് ഈ നദി. ആകാശഗംഗ എന്ന് പറയുന്ന പ്രയോഗങ്ങളൊക്കെ ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ നിന്നാണ് വരുന്നത്. അനന്തതയിൽ നിന്ന് തളിർക്കുന്നതാണ് അത്. എന്നിട്ടോ, നമ്മുടെ മുമ്പിൽ ഏതാനും കിലോമീറ്റർ അത് ഒഴുകിപ്പോകുന്നുവെന്നേയുള്ളൂ. മടങ്ങിപ്പോകുന്നതും അവിടേക്ക് തന്നെയാണ്. തൊട്ടുമുമ്പിൽ ഒഴുകുന്ന നദി മാത്രമല്ല നദിയെന്ന് പിടിത്തം കിട്ടുമ്പോൾ, നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന പത്തു നാൽപ്പതു വർഷം മാത്രമല്ല നമ്മളെന്ന് പിടിത്തം കിട്ടുമ്പോൾ... ഈ വിസ്മയത്തിന്റെ പേരാണ് കവിഞ്ഞൊഴുകുന്ന അനന്തത.

മനുഷ്യന്റെ ആരംഭം തൊട്ട് അത് രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഒരു കോളത്തിലേക്കും അയാൾ ചുരുങ്ങുന്നില്ല. അല്ലെങ്കിലും ഈ കോളം എന്ന് പറയുന്നതൊക്കെ എന്തൊരു ഫലിതമാണ്! മനുഷ്യർ ഏത് കോളത്തിലും ദേശത്തിലുമാണ് ഒതുങ്ങുന്നത്? ഒരു കോളത്തിലും ഒതുങ്ങാത്ത ഒന്നായി മനുഷ്യനെ പിടിത്തം കിട്ടുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു വിസ്മയമുണ്ട്; ആ മഹാത്ഭുതത്തെ നിങ്ങൾ പരിഗണിക്കുന്ന രീതിയുടെ പേരാണ് എല്ലാ കണക്കെടുപ്പുകളും.

ബി.സി. 570-ലാണ് ആദ്യത്തെ കണക്കെടുപ്പ് രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. അത് ഈജിപ്തിലായിരുന്നു. അവിടെ നിന്ന് അത് പേർഷ്യയിലേക്ക് പോകുന്നു, റോമാക്കാരിലെത്തുന്നു. പുരാതനകാലത്തെ സെൻസസ് ഒക്കെ ഒരൊറ്റ കാര്യത്തിനുവേണ്ടിയായിരുന്നു; നികുതി അടയ്ക്കാൻ പ്രാപ്തിയുള്ളവരെ കണ്ടെത്തുക. ആർക്കൊക്കെ നികുതി അടയ്ക്കാൻ പറ്റും, ആരൊക്കെ നികുതി അടയ്ക്കുന്നുണ്ട്? യുദ്ധം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ആരെയൊക്കെ യുദ്ധത്തിന് കൊണ്ടുപോകാൻ പറ്റും - അതൊക്കെയായിരുന്നു മാനദണ്ഡം. മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താനുള്ള ഏറ്റവും ലളിതമായ മാനദണ്ഡത്തിന്റെ പേരിലായിരിക്കണം വേദപുസ്തകം സെൻസസിനെ തള്ളിപ്പറയുന്നത്. ദാവീദിനോട് ദൈവം ശഠിക്കുന്നുണ്ട്: "നീ ഒരിക്കലും സെൻസസ് എടുത്തുകൂടാ." അതിന്റെ ബുദ്ധിമുട്ടൊക്കെ ദാവീദ് അനുഭവിക്കുന്നതായി വേദപുസ്തകം പിന്നീട് പറയുന്നുണ്ട്. നാസി ഭരണകൂടത്തിന്റെ കാലത്ത് യഹൂദരെ കണ്ടെത്തിയതൊക്കെ സെൻസസിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ്. അനന്തതയും

അപാരതയും നമുക്ക് തൊടാവുന്ന വിധത്തിൽ ചുരുങ്ങുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയുണ്ട്; അതിനെ വിളിക്കുന്ന പേരാണ് ജീവിതം.

അതിനകത്ത് infinity എന്ന് പറയുന്ന പലതും finity ആണ്. നമുക്ക് ദുഃഖം വരുന്നു, രോഗം വരുന്നു, ക്ഷീണം വരുന്നു, അലച്ചിലുണ്ടാകുന്നു. വല്ലാത്ത കാര്യമാണ് ശരീരത്തിലായിരിക്കുക എന്നത്. ശരീരത്തിലായിരിക്കുക എന്ന കാര്യത്തെ നിശ്ചയമായും രേഖപ്പെടുത്തി വരുമ്പോൾ എല്ലാത്തരം പരിമിതികളെക്കുറിച്ചുള്ള സൂചനയും അതിലുണ്ടായിരിക്കണം. ഒരു ദേശത്തിന്റേതായിരിക്കുക, ഒരു ഭാഷയുടേതായിരിക്കുക, ഒരു വിശ്വാസസംഹിതയുടേതായിരിക്കുക... ഇതിലൊക്കെ ആയിരിക്കുമ്പോഴും ഇതിനൊക്കെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയാത്തവിധത്തിൽ വലുപ്പമുള്ള ആളാണ് ക്രിസ്തു.

അതുകൊണ്ടാണ് "ദേവാലയത്തെക്കാൾ വലുതാണ് ഞാൻ" എന്ന് ക്രിസ്തു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. മനുഷ്യരുടെ ആരാധനയും അവരുടെ ദൈവാന്വേഷണവുമൊക്കെ പ്രധാനപ്പെട്ടവ തന്നെ. എന്നാൽ അതിനൊക്കെ മീതെയാണ് അവിടുന്ന്. ശരീരത്തിലായിരിക്കുക, ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗമായി തുടരുമ്പോൾ തന്നെ അനന്തതയുടെ ഭാഗമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. ഒരു പക്ഷേ ഇതായിരിക്കണം സുവിശേഷത്തിൽ നാം ഉടനീളം വായിക്കുന്ന രണ്ടു പദങ്ങളുടെ അർത്ഥം: "മനുഷ്യപുത്രൻ", "ദൈവപുത്രൻ". ഇതിന് രണ്ടിനും ഇടയിലാണ് ശരിക്കുമുള്ള നിലനിൽപ്പ്; ചക്രവാളം കണക്കെയാണത്.

സ്പിരിച്ചാലിറ്റിയെക്കുറിച്ചുള്ള പഴയ ചില സംഭാഷണങ്ങളിൽ കേട്ടതുപോലെ, സ്പിരിച്ചാലിറ്റി എന്നു പറയുന്നതുതന്നെ horizon (ചക്രവാളം) രൂപപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ്. ആകാശവും ഭൂമിയും തമ്മിൽ ബ്ലെൻഡ് ചെയ്യുന്ന ഇടമാണ് ചക്രവാളം. അവനവന്റെ പ്രാണനിൽ ചക്രവാളത്തെ തിരിച്ചറിയുക എന്നത് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്.

അപാരതയെയും ശരീരത്തെയും തിരിച്ചറിയുന്ന പ്രക്രിയയായി ജീവിതം ഇവിടെ മാറുന്നു. എല്ലാവർക്കും സന്തോഷം നൽകുന്ന ഒരു പേരല്ലേ യേശു എന്നത്? പലപ്പോഴും ഇങ്ങനെ ആലോചിക്കാറുണ്ട്, യേശു നമ്മുടെ ഭൂമിയുടെ ഓർമ്മയിൽ ഇല്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ലോകം എത്ര ദരിദ്രമായിപ്പോയേനെ! കോർത്ത കൈ അഴിഞ്ഞുപോകുമ്പോൾ നാം എത്രയോ ദരിദ്രരായിപ്പോകുന്നു; അതുപോലെ മനുഷ്യരാശിയിൽ നിന്ന് ജീസസിനെ കുറച്ചു കഴിയുമ്പോൾ മനുഷ്യരാശി എത്രയോ ദരിദ്രമായിപ്പോയേനെ!

മുഴുവൻ ലോകത്തിന്റെയും വിരുന്നിന്റെ പേരാണ് യേശു. അവനവന്റെ വലുപ്പത്തെ ധ്യാനിക്കുന്നത് വലിയൊരു കാര്യമാണ്. Self-worth എന്നത് ദിവസംതോറും കൂടുന്നതിനെക്കാൾ കുറയുന്നതായിട്ടാണ് ഞാൻ എന്നിലും പരിസരങ്ങളിലുമൊക്കെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. Self-worth എവിടെയെങ്കിലുമൊക്കെ ഇല്ലാതെ പോകുമ്പോൾ ഒന്നോർത്തുകൊള്ളൂ, നിന്നെ അനന്തതയിൽ നിന്നാണ് സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. ആ അനന്തതയുടെ തളിർപ്പ് ഉള്ളതുകൊണ്ട് നിങ്ങളിൽ ആരോപിക്കപ്പെടുകയോ നിങ്ങൾ സ്വയം കൂനിക്കൂടിയിരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന കോളങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ഒതുങ്ങുന്നില്ല. സങ്കീർത്തനങ്ങളിൽ പറയുന്നതുപോലെ "നിങ്ങളുടെ പാനപാത്രം കവിഞ്ഞൊഴുകുകയാണ്". ○

സമകാലികം

മലയാളി മുഖം കണ്ട കണ്ണാടി

അടുത്തയിടെ അന്തരിച്ച പ്രശസ്ത ചലച്ചിത്രകാരൻ ശ്രീനിവാസന്റെ സിനിമകളിലൂടെ

ബിജു സെബാസ്റ്റിയൻ

മലയാളി മുഖം കണ്ട കണ്ണാടിയായിരുന്നു ശ്രീനിവാസന്റെ സിനിമകൾ. അവനവനെ തന്നെ അതിന്റെ വൈരൂപ്യത്തിലും സൗന്ദര്യത്തിലും പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു എന്നതാണല്ലോ കണ്ണാടിയുടെ പ്രത്യേകത? ശ്രീനിവാസന്റെ സിനിമകളിൽ മലയാളികൾ കണ്ടത് തങ്ങളുടെതന്നെ വൈരൂപ്യവും സൗന്ദര്യവുമായിരുന്നു. അതിശയോക്തികളും അലങ്കാരങ്ങളുമില്ലാത്ത സ്വന്തം ജീവിതത്തെയായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആ കഥാപാത്രങ്ങളോരോരുത്തരെയും തങ്ങൾത്തന്നെയോ തങ്ങൾക്ക് പരിചയമുള്ളവരോ ആയി പ്രേക്ഷകർക്ക് അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ഒരിക്കലും അപരിചിതത്വം തോന്നിക്കാത്ത തികച്ചും സാധാരണക്കാർ. നാട്ടിൻപ്പുറത്തും കുടുംബങ്ങളിലും നാം കണ്ടുപരിചയിച്ചിട്ടുള്ളവർ. അതുകൊണ്ടാണ് ശ്രീനിവാസന്റെ കഥാപാത്രങ്ങളായി അവർ അഭ്രപാളികളിൽ ജീവിച്ചപ്പോൾ വിസ്മയമോ അതിശയമോകൊണ്ട് മലയാളികൾ പുളകിതരാകാതിരുന്നത്.

ആ കഥാപാത്രങ്ങളിൽ ഏറിയും കുറഞ്ഞും തങ്ങൾ തന്നെയുണ്ടെന്ന് അവർക്കറിയാമായിരുന്നു എന്നതുതന്നെ ഇതിനുകാരണം. ഈ അപരിചിതത്വമില്ലായ്മയും അതുവഴിയുണ്ടായ അടുപ്പവുമാണ് ശ്രീനിവാസന്റെ കഥാപാത്രങ്ങൾക്ക് ഇത്രയധികം ജനപ്രീതി നേടികൊടുത്തത്.

"ധീരോദാത്തനതിപ്രതാപഗുണവാൻ" എന്ന മട്ടിലുള്ള പഴയ സംസ്കൃത നാടകസങ്കല്പങ്ങളെ മാത്രമല്ല വാണിജ്യസിനിമയുടെ പതിവുവാർപ്പുമാതൃകകളെയും തച്ചുടച്ചവരായിരുന്നു ശ്രീനിയുടെ നായകന്മാർ. സുന്ദരകളേബരന്മാരല്ലാത്തവരും അബദ്ധങ്ങളും കുറവുകളും ധാരാളമുള്ളവരുമായിരുന്നു അവർ. "മമ്മൂട്ടിയുടെ നിറവും സൗന്ദര്യവുമുണ്ടായിരുന്നു വെനിക്ക് നേരത്തെ. ടെൻഷൻ അടിച്ച് കളർ കുറഞ്ഞതാ" എന്ന തലയണമന്ത്രത്തിലെ ഒറ്റ ഡയലോഗ് മതി ഇതിന്റെ തെളിവിന്. അത്തരം നായകന്മാർക്കെല്ലാം സ്വന്തം മുഖം തന്നെ നല്കാനും അദ്ദേഹം ശ്രദ്ധിച്ചു. ഇനി നായകനല്ല സഹകഥാപാത്രമാണെങ്കിൽപോലും അതിന് മാറ്റമുണ്ടായില്ല. മിഥുനം, മറവത്തൂർ കനവ് തുടങ്ങിയ സിനിമകളിൽ ശ്രീനിവാസൻ അവതരിപ്പിച്ച സഹകഥാപാത്രങ്ങൾ അതിന്റെ തെളിവാണ്. അങ്ങനെയാണ് സ്വന്തം പരിമിതികളെയും കുറവുകളെയും സ്വയംവിമർശനത്തിനും പരിഹാസത്തിനും വിധേയമാക്കിയ, പകരക്കാരനില്ലാത്ത ഒരാളായി ശ്രീനിവാസൻ മാറിയത്. മറ്റുള്ളവരുടെ പരിഹാസത്തിനും ചിരിക്കുമായി അദ്ദേഹം സ്വന്തം ജീവിതം തന്നെ തീറെഴുതിക്കൊടുക്കുകയായിരുന്നു. സ്വന്തം കഴിവുകളെക്കുറിച്ചല്ല, സ്വന്തം കഴിവുകേടുകളെക്കുറിച്ചാണ് ശ്രീനിവാസൻ പറഞ്ഞത്. അതുവഴിയായി, ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ അപകർഷതയുടെ ഭാരം ചുമന്നു ജീവിക്കുന്നവർക്ക് ആത്മപ്രകാശനത്തിനുള്ള വഴിയൊരുക്കുകകൂടി ചെയ്തവയായി മാറി ശ്രീനിവാസൻ സിനിമകൾ.

ആകാരഭംഗിയെ അപ്രധാനീകരിക്കുന്നതിലൂടെ രൂപസൗഭഗമല്ല, ബുദ്ധിയും കഴിവുമാണ് പ്രധാനമെന്നാണ് ശ്രീനി പറഞ്ഞുവച്ചത്. ബുദ്ധിയുള്ളവർക്കു മാത്രമേ, അവനവനെക്കുറിച്ചുതന്നെ മതിപ്പും സ്വന്തം കഴിവിൽ വിശ്വാസമുള്ളവർക്കും മാത്രമേ സ്വയം പരിഹസിക്കാനും സ്വന്തം കുറവുകളെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാനും സാധിക്കുകയുള്ളൂ. അങ്ങനെവരുമ്പോൾ

സർഗശക്തി മാത്രമല്ല ബുദ്ധിശക്തികൂടി ധാരാളമുള്ള വ്യക്തിയായിരുന്നു ശ്രീനിവാസൻ എന്നുപറയാനാവും.

ശ്രീനിവാസന്റെ രചനകളിലെ ഇത്തരത്തിലുള്ള നായന്മാരുടെ പട്ടികയിൽ വടക്കുനോക്കിയന്ത്രത്തിലെ "തളത്തിൽ ദിനേശനും", ചിന്താവിഷ്ടയായ ശ്യാമളയിലെ "വിജയൻമാഷും" ഏറ്റവും മുമ്പന്തിയിലുണ്ട്. ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടുകയോ ഭക്തി, രാഷ്ട്രീയം പോലെയുള്ള ഏതെങ്കിലുമൊക്കെയൊന്നിന്റെയോ ലഹരിക്ക് അടിപ്പെട്ട് സ്വന്തം കടമകൾ മറന്നുപോവുകയോ ചെയ്യുന്ന "വിജയൻമാഷിനെ" പോലെയുള്ള എത്രയോ കുടുംബനാഥന്മാർ ഇന്നും നമുക്കിടയിലുണ്ട്! വ്യത്യസ്ത രീതിയിലും വ്യത്യസ്തസാഹചര്യങ്ങളിലും അവർ ഇന്നും നമുക്കിടയിൽ ജീവിക്കുന്നുണ്ട്. സന്ദേശം സിനിമയിലെ സഹോദരന്മാരുടെ കാര്യവും ഇവിടെ പറയേണ്ടതുണ്ട്. കുടുംബത്തെയും ബന്ധങ്ങളെയും വിസ്മരിച്ചു അലസമായും അലക്ഷ്യമായും ജീവിക്കുന്നവർക്കുള്ള തിരുത്തലും കിഴുക്കലുമായിരുന്നു സന്ദേശം എന്ന സിനിമ. ഇന്നും തിരഞ്ഞെടുപ്പുവേളയിൽ ട്രോളായിവന്നുനിറയുന്നത് കൂടുതലും സന്ദേശം സിനിമയിലെ രംഗങ്ങളാണ് എന്നതും ശ്രദ്ധേയം. സംശയം എന്ന രോഗം കുടുംബജീവിതത്തെ എത്രത്തോളം അവികലവും അസുന്ദരവുമാക്കിമാറ്റാം എന്നതിന് ഏറ്റവും മികച്ച തെളിവാണ് വടക്കുനോക്കി യന്ത്രം. ഒരാളിൽ ജന്മനാ ഉള്ള ചിലഭാവങ്ങളും രോഗങ്ങളും എത്രകണ്ട് ചികിത്സിച്ചാലും അവയിൽ നിന്ന് മോചനമുണ്ടാവില്ല എന്നുകൂടി വടക്കുനോക്കിയന്ത്രം പറഞ്ഞുവയ്ക്കുന്നുണ്ട്. സംശയത്തിന്റെ പേരിൽ ഭർത്താവ് ഭാര്യയെ വകവരുത്തിയതുപോലെയുള്ള വാർത്തകൾ കുറവൊന്നുമല്ലാതെവരുമ്പോഴാണ് തളത്തിൽ ദിനേശൻ ചിരഞ്ജീവിവിയായി മാറുന്നത്.

ശ്രീനിവാസൻ സൃഷ്ടിച്ച സ്ത്രീകഥാപാത്രങ്ങളിൽ ഏറ്റവും തിളക്കമുള്ളവളാണ് ശ്യാമള". ഭർത്താവിൽ നിന്ന് ജീവിതത്തിന്റെ പങ്കായം ഒരു പ്രത്യേകസാഹചര്യത്തിൽ സ്വയം ഏറ്റുവാങ്ങി ജീവിതവഞ്ചി തുഴഞ്ഞ് തീരത്തെത്തിക്കാൻ നിർബന്ധിതയായവളാണ് 'ശ്യാമള'. ഭർത്താവിന്റെ തലയിൽ അഴുക്കുവെള്ളം കോരിയൊഴിച്ച് ഓടിപ്പോകുന്ന ഗ്രേറ്റ് ഇന്ത്യൻ കിച്ചൺ സിനിമയിലെ ഫെമിനിസ്റ്റ് നായികയെക്കാൾ എന്നല്ല യഥാർത്ഥത്തിലും അടിമുടി ഫെമിനിസ്റ്റാണ് "ശ്യാമള". പുരുഷനെ അപ്രധാനീകരിച്ചുകൊണ്ടല്ല കുടുംബം എന്ന വ്യവസ്ഥ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകേണ്ടതെന്നും, അയാൾക്ക് എന്തെങ്കിലും കുറവുകളുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ പരിഹരിച്ച് സ്വപ്രത്യയസ്ഥൈര്യത്തോടെ മുന്നോട്ടുപോവുമ്പോഴും മതവും രാഷ്ട്രീയവും തമ്മിലുള്ള സമതുലിതാവസ്ഥ പാലിക്കുമ്പോഴും മാത്രമേ സ്വന്തം കുടുംബം രൂപപ്പെടുത്താനാവൂ എന്നുമാണ് "ശ്യാമള" തെളിയിക്കുന്നത്.

ശ്യാമളയെ പോലെ തന്നെ പ്രസക്തയാണ് തലയണമന്ത്രത്തിലെ "കാഞ്ചന" എന്ന കഥാപാത്രവും. അസൂയയും

> "കുടുംബത്തെയും ബന്ധങ്ങളെയും വിസ്മരിച്ചു അലസമായും അലക്ഷ്യമായും ജീവിക്കുന്നവർക്കുള്ള തിരുത്തലും കിഴുക്കലുമായിരുന്നു സന്ദേശം എന്ന സിനിമ."

സ്വാർത്ഥതയും ചേർന്ന് ബന്ധങ്ങളെത്തന്നെ ശിഥിലമാക്കാൻമാത്രം ആസുരശക്തിയുള്ളവളാണ് ഈ കേന്ദ്രകഥാപാത്രം. സ്വന്തം അപകർഷതയിൽ നിന്നാണ് പ്രശ്നങ്ങൾക്കെല്ലാം "കാഞ്ചന" തുടക്കം കുറിക്കുന്നത്. ഇന്നും പല കുടുംബങ്ങളിലും പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നത് ആൺമക്കൾ വിവാഹിതരാകുന്നതോടെയാണ്.

വ്യത്യസ്തമായ കുടുംബസാഹചര്യങ്ങളിൽനിന്ന് പുതിയൊരു കുടുംബസാഹചര്യത്തിലേക്ക് കടന്നുവരുന്ന സ്ത്രീകളിലൂടെ ആ കുടുംബത്തിന്റെ തലേവരതന്നെ മറ്റൊന്നായി മാറുന്നു. മാറിയകാലത്തിൽ തലയണമന്ത്രം ഒരു സ്ത്രീവിരുദ്ധചിത്രമാണ് എന്ന് സോഷ്യൽ മീഡിയായിലെ ചില സ്ത്രീപക്ഷവാദക്കാർ ആരോപിക്കാറുണ്ടെങ്കിലും ആഡംബരഭ്രമം തലയ്ക്കുപിടിച്ച് വരവറിയാതെ ചെലവുചെയ്തും വരുമാനത്തെക്കാൾ കൂടുതൽ കടമെടുത്തും കുടുംബത്തിന്റെ സാമ്പത്തികഭദ്രത തകർക്കുന്ന ഭാര്യമാരും, സ്നേഹത്തിന്റെ പേരിൽ അവരെ അക്കാര്യത്തിലെല്ലാം പിന്തുണയ്ക്കുന്ന ഭർത്താക്കന്മാരും കാലഹരണപ്പെട്ടവരൊന്നുമല്ല. ഈ കഥാപാത്രങ്ങളിൽ നിന്ന് ഇന്നും അകന്നുനില്ക്കാൻ ഒരു ശരാശരി മലയാളിക്ക് സാധിക്കുകയുമില്ല. മാത്രവുമല്ല, തന്റെ പരിചയത്തിലുള്ള ഒരു സ്ത്രീയുടെ മാതൃകയിൽ നിന്നാണ് "കാഞ്ചന" എന്ന കഥാപാത്രത്തിന് ശ്രീനിവാസൻ രൂപം കൊടുത്തത്. ഇങ്ങനെ മലയാളിയുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് അടർത്തിയെടുത്ത എത്രയെത്ര കഥാപാത്രങ്ങൾ. കഥപറയുമ്പോൾ സിനിമ തന്റെ കഥ മോഷ്ടിച്ചതാണ് എന്നൊരു കഥാകൃത്ത് ആരോപണമുന്നയിച്ചപ്പോൾ ഞാൻ മഹാഭാരതം മോഷ്ടിച്ചാണ് ആ കഥയുണ്ടാക്കിയത് എന്നുപറഞ്ഞ ശ്രീനിയുടെ വാക്കുകളെ മറ്റൊരു രീതിയിലും നമുക്ക് പറയാനാവും. സാധാരണക്കാരുടെ ജീവിതം മോഷ്ടിച്ചാണ് ശ്രീനിവാസൻ തിരക്കഥയെഴുതിയത്. നാട്ടിൻപ്പുറത്തിന്റെ നന്മയും തിന്മയും കുറവും കൂടുതലും അതിൽ പ്രകടമായിരുന്നു. സിനിമയിൽ അവതരിപ്പിച്ച ജീവിതാദർശം ഒരു പരിധിവരെ ജീവിതത്തിലും കൊണ്ടുവരാനും ശ്രീനി ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. തന്റെ ജൈവക്കൃഷിയും, ഡ്രൈവർക്കും വീട്ടുജോലിക്കാരിക്കും വീടു പണിതുകൊടുത്തതുപോലെയുള്ള സംഭവങ്ങളും അക്കൂട്ടത്തിൽപ്പെടുന്നു.

ഒരു കാലഘട്ടത്തിലെ കേരളസമൂഹത്തിന്റെ പരിച്ഛേദങ്ങളായിരുന്നു ശ്രീനിവാസന്റെ ചിത്രങ്ങൾ. തൊഴിലില്ലായ്മയെ വിവിധരീതിയിൽ അഡ്രസ് ചെയ്തവയായിരുന്നു നാടോടിക്കാറ്റും ഗാന്ധിനഗർ സെക്കന്റ് സ്ട്രീറ്റും. പുതിയ സംരംഭങ്ങൾ ആരംഭിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ കെടുകാര്യസ്ഥതയും ചുവപ്പുനാടയും കൊടികുത്തലും ചേർന്ന് അവയെ എത്രത്തോളം തകർത്തെറിയും എന്നതിന് ഉദാഹരണമായിരുന്നു വരവേല്പും മിഥുനവും.

ശ്രീനിവാസന്റെ സിനിമകളിൽ ചിരിയുണ്ട് എന്നത് വാസ്തവമാണ്. പക്ഷേ, ആ ചിരിക്കപ്പുറം അവ ചിന്തിക്കാനും കൂടി അവസരം നല്കി എന്നതാണ് ശ്രീനിവാസൻ എന്ന എഴുത്തുകാരനെ എക്കാലവും പ്രസക്തനാക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ, എല്ലാക്കാലത്തേക്കുമുള്ള മലയാളിയുടെ റഫറൻസ് പട്ടികയിൽ ശ്രീനിവാസന്റെ സിനിമകളും കാണും. ○

പഠിച്ചത് ഇനി മറക്കില്ല! പരീക്ഷയിൽ ജയിക്കാൻ ഒരു 'മാജിക്' വിദ്യ

സബീഹ് ഹരിപ്പാട്

ഫെയ്ൻമാൻ ടെക്നിക്കിനെ കുറിച്ചുള്ള വിശദമായ യൂട്യൂബ് വീഡിയോ കാണാൻ സ്കാൻ ചെയ്യുക

പരീക്ഷാ ഹാളിലിരിക്കുമ്പോൾ എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെ തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ? "ഈ ചോദ്യത്തിനുള്ള ഉത്തരം എനിക്കറിയാം, ഞാൻ പഠിച്ചതാണ്... പക്ഷെ, ഇപ്പോൾ ഓർമ്മ വരുന്നില്ല!" കേരളത്തിലെ 90% വിദ്യാർത്ഥികളും നേരിടുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നമാണിത്. ഇതിനൊരു പരിഹാരമുണ്ടോ? ഉണ്ട്. അതും വെറുമൊരു പരിഹാരമല്ല, ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ബുദ്ധിമാന്മാരിൽ ഒരാളായിരുന്ന റിച്ചാർഡ് ഫെയ്ൻമാൻ (Richard Feynman) കണ്ടെത്തിയ ഒരു ശാസ്ത്രീയ പഠനരീതി. നോബൽ സമ്മാനം നേടിയ ഈ ഭൗതികശാസ്ത്രജ്ഞൻ 'ദി ഗ്രേറ്റ് എക്സ്പ്ലെയിനർ' (The Great Explainer) എന്നാണ് അറിയപ്പെട്ടിരുന്നത്.

"കാണാപ്പാഠം" പഠിക്കുന്ന ശീലം മാറ്റി, കാര്യങ്ങൾ തലച്ചോറിൽ ഫെവിക്കോൾ ഇട്ടത് പോലെ ഒട്ടിപ്പിടിച്ചിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന "ഫെയ്ൻമാൻ ടെക്നിക്" (The Feynman Technique)നെക്കുറിച്ച് അറിയാം.

എന്താണ് ഫെയ്ൻമാൻ ടെക്നിക്?

വളരെ ലളിതമായ ഒരു തത്വമാണ് ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനം: "ഒരു കാര്യം ലളിതമായി വിശദീകരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, അതിനർത്ഥം നിങ്ങൾക്ക് അത് വേണ്ടത്ര മനസ്സിലായിട്ടില്ല എന്നാണ്." - റിച്ചാർഡ് ഫെയ്ൻമാൻ

ഏത് കടുപ്പമുള്ള പാഠവും വിഷയവും 4 ലളിതമായ സ്റ്റെപ്പുകളിലൂടെ നിങ്ങളുടെ വരുതിയിലാക്കാം.

സ്റ്റെപ്പ് 1: വിഷയം തിരഞ്ഞെടുക്കുക
(Choose the Concept)

ആദ്യം നിങ്ങൾ പഠിക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന വിഷയം (ഉദാഹരണത്തിന്: ന്യൂട്ടന്റെ ചലന നിയമങ്ങൾ, പ്രകാശസംശ്ലേഷണം, ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടന) തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഒരു വെള്ള പേപ്പർ എടുത്ത് മുകളിൽ ആ വിഷയത്തിന്റെ പേര് എഴുതുക. ഇനി പുസ്തകം അടച്ചുവെക്കുക. ആ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക്

നിലവിൽ എന്തൊക്കെ അറിയാമോ, അതെല്ലാം ഓർത്തെടുത്ത് ആ പേപ്പറിൽ സ്വന്തം ഭാഷയിൽ എഴുതുക. (ഇതിനെ Brain Dump എന്ന് പറയും).

സ്റ്റെപ്പ് 2: ഒരു കൊച്ചുകുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കുക (Teach it to a Child)

ഇതാണ് ഈ ടെക്നിക്കിന്റെ "മാജിക്" നടക്കുന്ന ഘട്ടം! നിങ്ങൾ പഠിച്ച കാര്യം 10-12 വയസ്സുള്ള ഒരു കുട്ടിക്ക്, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ അനിയനോ അനിയത്തിക്കോ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നത് പോലെ എഴുതുക. സാങ്കേതിക പദങ്ങൾ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, "ഓസ്മോസിസ്" എന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്നതിന് പകരം "വെള്ളം കൂടിയ സ്ഥലത്ത് നിന്ന് കുറഞ്ഞ സ്ഥലത്തേക്ക് ഒഴുകുന്നു" എന്ന് ലളിതമായി പറയുക. കടുപ്പമുള്ള വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ സ്വയം പറ്റിക്കുകയാണ്. ലളിതമായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴാണ് തലച്ചോറ് ആ ആശയത്തെ പൂർണ്ണമായി ഉൾക്കൊള്ളുന്നത്.

സ്റ്റെപ്പ് 3: വിടവുകൾ കണ്ടെത്തുക (Identify the Gaps)

ലളിതമായി വിശദീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ എവിടെയെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് തടസ്സം നേരിട്ടോ? അല്ലെങ്കിൽ ചില കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമായി പറയാൻ കിട്ടുന്നില്ലേ?

അവിടെയാണ് നിങ്ങളുടെ അറിവിന്റെ "വിടവ്" (Knowledge Gap) ഉള്ളത്. പരീക്ഷയ്ക്ക് മുൻപ് ഈ വിടവ് കണ്ടെത്തിയത് നിങ്ങളുടെ ഭാഗ്യമാണ്! ഇപ്പോൾ മാത്രം പാഠപുസ്തകം വീണ്ടും തുറക്കുക. മനസ്സിലാവാത്ത ആ ഭാഗം മാത്രം വീണ്ടും വായിക്കുക. സംശയം മാറിയെന്ന് ഉറപ്പായാൽ വീണ്ടും പേപ്പറിലേക്ക് മടങ്ങി ലളിതമായ ഭാഷയിൽ അത് എഴുതുക.

സ്റ്റെപ്പ് 4: കഥ പോലെയാക്കുക (Simplify & Organize)

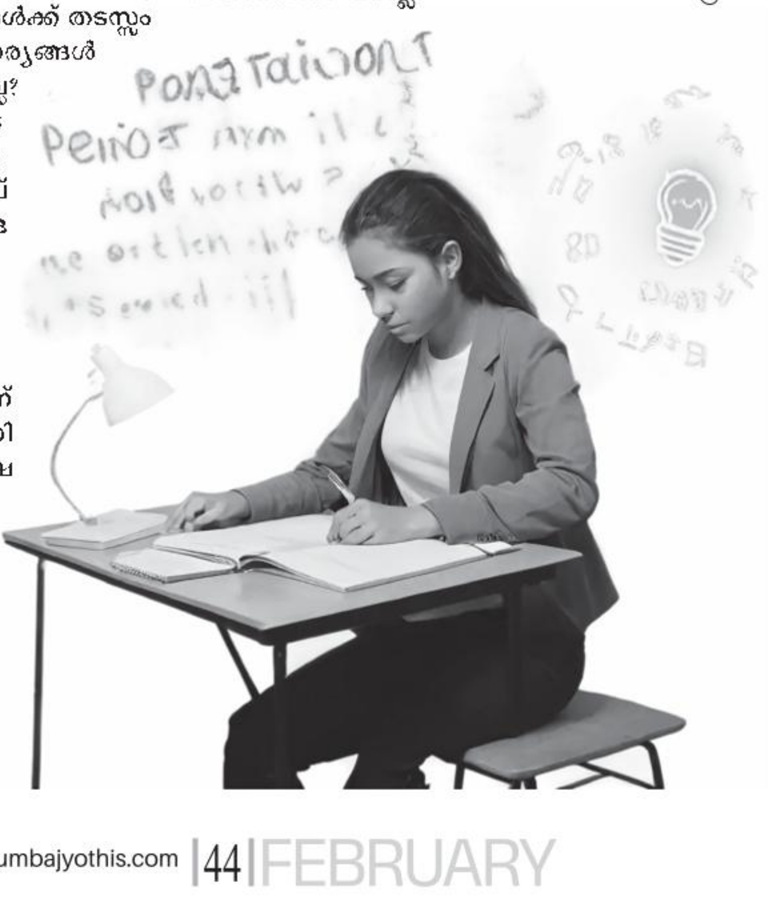
ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ പേപ്പറിൽ ആ വിഷയത്തിന്റെ പൂർണ്ണരൂപമുണ്ട്. അത് ഒന്നുകൂടി വായിച്ചു നോക്കുക. എവിടെയെങ്കിലും ഭാഷ കടുപ്പമുണ്ടെങ്കിൽ മാറ്റുക. ഒരു കഥ പറയുന്നതുപോലെ ഒഴുക്കോടെ ആ വിഷയം അവതരിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ? എങ്കിൽ നിങ്ങൾ ആ വിഷയം പൂർണ്ണമായി പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഇനി അത് മറക്കില്ല.

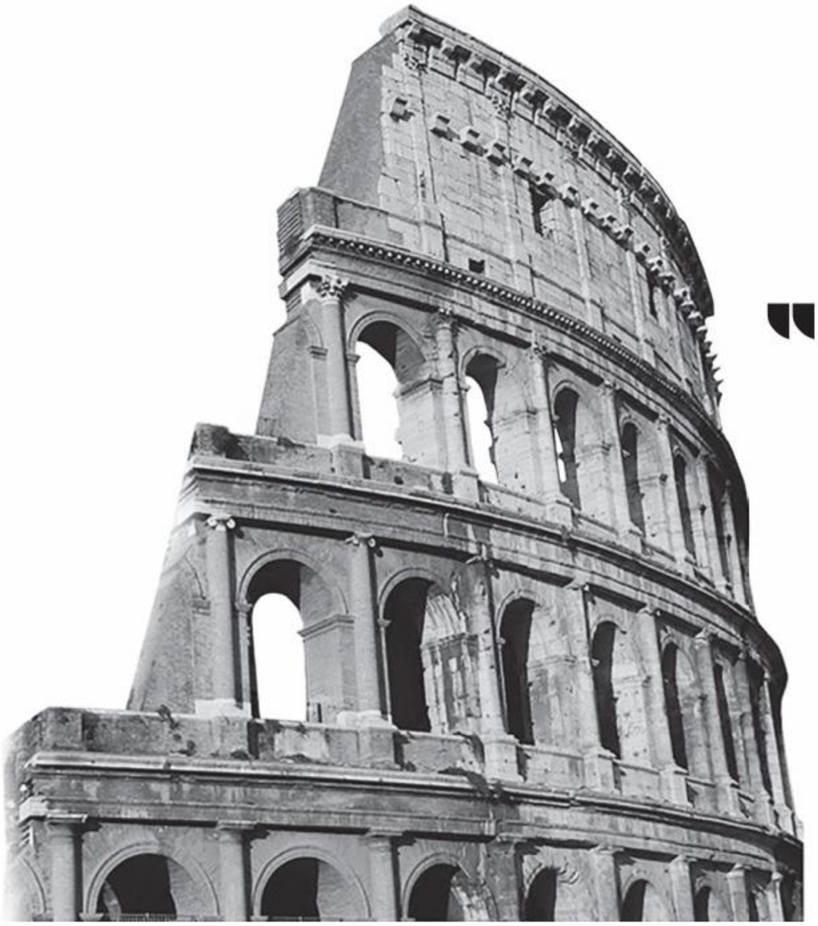
എന്തുകൊണ്ട് ഫെയ്ൻമാൻ ടെക്നിക് ശീലമാക്കണം?

1. ആക്ടീവ് റീകോൾ (Active Recall): വെറുതെ പുസ്തകം വായിക്കുന്നത് "പാസീവ്" ആയ പഠനമാണ്. എന്നാൽ പുസ്തകം അടച്ചു വെച്ച് ഓർത്തെടുത്ത് എഴുതുന്നത് "ആക്ടീവ്" ആയ വ്യായാമമാണ്. ഇത് തലച്ചോറിലെ ന്യൂറോണുകളെ ശക്തിപ്പെടുത്തും.

2. ആത്മവിശ്വാസം: ഒരു കാര്യം മറ്റൊരാളെ പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന ആത്മവിശ്വാസം പരീക്ഷാപ്പേടി ഇല്ലാതാക്കും. എൻട്രൻസ് പരീക്ഷകൾക്ക് (NEET, JEE) വേണ്ടത് ഇത്തരം ആഴത്തിലുള്ള അറിവാണ്.

3. സമയം ലാഭിക്കാം: ആദ്യം നോക്കുമ്പോൾ ഇത് സമയം കളയുന്നതായി തോന്നാം. എന്നാൽ, പലതവണ വായിച്ച് സമയം കളയുന്നതിനേക്കാൾ, ഒരിക്കൽ ഫെയ്ൻമാൻ രീതിയിൽ പഠിച്ചാൽ പിന്നെ ആവർത്തിച്ച് പഠിക്കേണ്ടി വരില്ല. ○





> റോമിലേക്ക് വരുന്ന ഏതൊരു സഞ്ചാരിയുടെയും പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങളിലൊന്നാണ് ലോക മഹാത്ഭുതങ്ങളിലൊന്നായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്ന ഈ ക്രൈസ്തവ രക്തസാക്ഷി മണ്ഡപം

കൊളോസിയം: ചോരയും കണ്ണീരും കിനിഞ്ഞ റോമൻ അത്ഭുതം

ഫാ. പ്രിൻസ് തെക്കേപ്പുറം CSsR

നിത്യനഗരമായ റോമിന്റെ ഹൃദയഭാഗത്ത്, ലോകം അടക്കിവാണിരുന്ന ആ സാമ്രാജ്യത്തിന്റെ പ്രൗഢിയും പുരാതന ലോകത്തിന്റെ കരളലിയിക്കുന്ന കഥകളും പേറിക്കൊണ്ട് നിൽക്കുകയാണ് കൊളോസിയം എന്ന ഫ്ലാവിയൻ ആംഫിത്തീയറ്റർ. റോമിലേക്ക് വരുന്ന ഏതൊരു സഞ്ചാരിയുടെയും പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങളിലൊന്നാണ് ലോക മഹാത്ഭുതങ്ങളിലൊന്നായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്ന ഈ ക്രൈസ്തവ രക്തസാക്ഷി മണ്ഡപം. ഈ വലിയ കൽസൗധത്തിന്റെ മുന്നിൽ അതിശയത്തോടെ വന്നു നിൽക്കുകയും ഇതു പണിതുയർത്തിയ റോമൻ നാഗരികതയുടെ പുരാതന എഞ്ചിനീയറിംഗ് വൈദഗ്ധ്യത്തിൽ അത്ഭുതം കൂറുകയും, മനുഷ്യർ പരസ്പരവും മനുഷ്യനും മൃഗങ്ങളും തമ്മിലും പോരാടുന്നതു കണ്ടു രസിച്ച വിചിത്രമായ റോമൻ ഉന്മാദത്തിന്റെ മനംപുരട്ടുന്ന ഓർമ്മകളിൽ അസ്വസ്ഥരാകുകയും ചെയ്യാത്ത സഞ്ചാരികളില്ല എന്നതാണ് സത്യം.

വിനോദങ്ങൾക്കായി ഒരു ചോരക്കളം

റോമിലെ ഫ്ലാവിയൻ ആധിപത്യത്തിനു തുടക്കം കുറിച്ച വെസ്പാസിയനാണ്, റോമാ പൗരന്മാരുടെ വിനോദത്തിനുവേണ്ടി ചക്രവർത്തിയുടെ ഔദാര്യവും ഗരിമയും വിളിച്ചോതുവാനും ഇത്തരമൊരു ആംഫിത്തീയറ്ററിന്റെ നിർമ്മാണത്തിന് ഉത്തരവിട്ടത്. റോമാസാമ്രാജ്യത്തിനു പുറത്തു നിന്നെത്തിച്ച അടിമകളെ കൊണ്ട് എ.ഡി. 70-72 കാലഘട്ടത്തിൽ പണികൾ ആരംഭിച്ചെങ്കിലും അദ്ദേഹത്തിന്റെ പുത്രനായ ടൈറ്റസാണ് എ.ഡി. 80-ൽ ഈ വലിയ സൗധത്തിന്റെ നിർമ്മാണം പൂർത്തിയാക്കിയത്. തുടർന്നുള്ള വർഷങ്ങളിൽ ടൈറ്റസിന്റെ സഹോദരനായ ഡോമിഷ്യൻ മിനുക്കുപണികളോടെ കൊളോസിയം മനോഹരമാക്കി.

പ്രഭുക്കന്മാരുടെ ദുർഭരണത്തിൽ അസ്വസ്ഥരായിരുന്ന ജനത്തിന് "അപ്പവും വിനോദവും" നൽകി രാഷ്ട്രീയ അസ്ഥിരതകളിൽ നിന്ന് അവരുടെ ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്നതിനാണ് ക്രൂരമായ വിനോദങ്ങളരങ്ങേറിയ കൊളോസിയം നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടത് എന്നും പറയുന്ന ചരിത്രകാരന്മാരുണ്ട്. എന്തായാലും യുദ്ധതടവുകാരായി പിടിക്കപ്പെട്ട നൂറുകണക്കിന് അടിമകളെ കൊളോസിയത്തിന്റെ ഭൂഗർഭ അറകളിൽ സൂക്ഷിച്ചിരുന്നു. അവർക്ക് ഭക്ഷണവും ആയുധങ്ങളും നൽകി മരണം വരെ അരീനയിൽ പോരാടാൻ നിർബന്ധിച്ചിരുന്നു. മനുഷ്യർ രക്തം ചിന്തുന്നത് പോരാഞ്ഞിട്ടാവണം മൃഗങ്ങളെ കൂടി അരീനയിലേക്ക് അഴിച്ചുവിട്ടിരുന്നത് ആ ദംഷ്ട്രകളിൽ മനുഷ്യമാംസം ചീന്തപ്പെടുന്നത് കണ്ട് അമ്പതിനായിരത്തോളം ആളുകൾ തിങ്ങിനിറയുന്ന ഗാലറി ആർത്തുവിളിച്ചിരുന്നു.

ഏഴു കുന്നുകൾക്കിടയിലെ എഞ്ചിനീയറിംഗ് അത്ഭുതം

ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായി നോക്കിയാൽ പുരാതന റോമാനഗരത്തിന്റെ മധ്യഭാഗത്തായാണ് കൊളോസിയം നിർമ്മിതമായത്. അന്നത്തെ നഗരത്തിന്റെ ഭരണസിരാകേന്ദ്രമായ റോമൻ ഫോറത്തിന്റെ കിഴക്കായി പാലറ്റിൻ കുന്നിനും എസ്കിലിൻ കുന്നിനും ഇടയിലെ താഴ്വരയിൽ! പാലറ്റിൻ, കാപ്പിറ്റോൾ, ചേലിയുസ്, അവെന്റൈൻ, വിമിനാൽ, ക്വിരിനാൽ, എസ്കിലിൻ എന്നീ ഏഴുകുന്നുകൾക്ക് മുകളിലാണ് റോം നിർമ്മിതമായത് എന്നാണല്ലോ ഒരു ഐതിഹ്യം. കൊളോസിയത്തിനു വേണ്ടി വെസ്പാസിയൻ സ്ഥലം കണ്ടെത്തിയത് മുൻഗാമിയായ നീറോ ചക്രവർത്തിയുടെ സുവർണ്ണഗേഹത്തോട് (ഡോമൂസ് ഔറേയ) അനുബന്ധിച്ചുണ്ടായിരുന്ന നിർമ്മിത തടാകം നികത്തിയാണ്.

ഇന്ന് നിലവിലിരിക്കുന്ന ഗ്രിഗോറിയൻ കലണ്ടർ പ്രകാരം ഒന്നാം നൂറ്റാണ്ടിൽ തന്നെ പണികഴിക്കപ്പെട്ട നിർമ്മിതിയാണിത്. ഏകദേശം അറുപതിനായിരത്തോളം അടിമത്തൊഴിലാളികൾ പത്തുവർഷത്തോളം നിർമ്മാണപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ട, 157 അടി ഉയരമുള്ള ബൃഹത്തായ ഈ നിർമ്മിതിക്കുള്ളിലെ പോരാട്ടക്കളത്തിന് (അരീന) ഏകദേശം 287 അടി നീളവും 180 അടി വീതിയുമുണ്ട്. അഞ്ചു നിലകളായി പണിയപ്പെട്ട കൊളോസിയത്തിന് 80 പ്രവേശന കവാടങ്ങളാണ് ഉള്ളത്.

പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങളെ അതിജീവിച്ച നിർമ്മാണവൈഭവം

യുദ്ധസമാനമായ പോരാട്ടങ്ങൾ കൊണ്ട് കാണികളെ ത്രസിപ്പിച്ച കൊളോസിയത്തിൽ

ആദ്യമൊക്കെ എൺപതിനായിരത്തോളം ആളുകളെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ തക്കവിധം സൗകര്യങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ ഇറ്റാലിയൻ പുരാവസ്തു വകുപ്പിന്റെ കണക്കനുസരിച്ച് അമ്പതിനായിരം ആളുകളെയാണ് കൊളോസിയത്തിന് താങ്ങാനാവുന്നത്. ട്രവർടൈൻ ചുണ്ണാമ്പുകല്ലുകൾ കൊണ്ടാണ് കൊളോസിയത്തിന്റെ പുറംഭിത്തി നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. മഴയിൽ ദൃഢമാകുകയും ചൂടേറ്റാൽ വായുസഞ്ചാരം അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന റോമൻ കോൺക്രീറ്റാണ് കല്ലുകൾ കെട്ടാനായി ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഈ മിശ്രണത്തിന്റെ സവിശേഷത കൊണ്ടാണ് ഭൂകമ്പങ്ങളും തീപ്പിടിത്തവും ഒക്കെ ഉണ്ടായിട്ടും ഇന്നും കൊളോസിയത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം കേടുപാടുകൾ കൂടാതെ നിലനിൽക്കുന്നത്.

ഗ്ലാഡിയേറ്റർമാരും വന്യമായ ആനന്ദങ്ങളും

നീറോ ചക്രവർത്തിയുടെ നിലപാടുകളിൽ മനം മടുത്തുണ്ടായ ആഭ്യന്തരകലഹങ്ങളുടെ ഉൽപ്പന്നമായിരുന്നതിനാലാവണം വെസ്പാസിയൻ റോമിന്റെ ആനന്ദങ്ങൾ റോമാക്കാർക്ക് മുഴുവനുമായും തുറന്നു കൊടുക്കുന്നതിന്റെ പ്രതീകമായി ഈ വലിയ സംരംഭത്തിനൊരുങ്ങിയത്. "റോം റോമക്കാർക്കുവേണ്ടി" എന്നായിരുന്നു ഫ്ലാവിയൻ രാജവംശത്തിന്റെ മുദ്രാവാക്യം. കൊളോസിയത്തിൽ ആയുധമുറങ്ങൾ കൊണ്ട് തങ്ങളെ ത്രസിപ്പിച്ച അടിമയോദ്ധാക്കളെ അവർ "ഗ്ലാഡിയേറ്റർമാർ" എന്നു വിളിച്ചു. ചക്രവർത്തി കുമാരന്മാരുടെ മിടുക്ക് കാണിക്കാൻ വന്യമൃഗങ്ങളുടെ നായാട്ട് പോലും കൊളോസിയത്തിൽ അരങ്ങേറി. കടൽ യുദ്ധങ്ങൾ കാണാൻ കൊളോസിയത്തിനുള്ളിൽ വെള്ളം നിറച്ച് കപ്പലുകളുടെ മാതൃകകൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള പുനരാവിഷ്കാരങ്ങളും അവിടെ നടന്നിരുന്നു.

രക്തസാക്ഷികളുടെ മണ്ണും കുരിശിന്റെ വഴിയും

കാത്തലിക് എൻസൈക്ലോപീഡിയ പറയുന്നതനുസരിച്ച് റോമാ ചക്രവർത്തിയായ നീറോ തുടങ്ങിവെച്ച ക്രൈസ്തവമർദ്ദനം പിൽക്കാലങ്ങളിൽ രൂക്ഷമായി മാറുകയാണ് ഉണ്ടായത്. ന്യൂനപക്ഷമായ ക്രൈസ്തവരെ പീഡിപ്പിക്കുന്നത് ഭൂരിപക്ഷത്തെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് മനസിലാക്കിയ ചക്രവർത്തിമാർ, പൊതുജനത്തിന്റെ ആനന്ദത്തിനുവേണ്ടി ഈ ക്രൂരത കൊളോസിയത്തിനുള്ളിലേക്ക് മാറ്റി. കോൺസ്റ്റന്റൈൻ വരുന്നതുവരെ പല ചക്രവർത്തിമാരും ഈ നടപടികൾ തുടർന്നു.

പിന്നീട് പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളും യുദ്ധവും മൂലം ശോഭകെട്ടു കിടന്ന കൊളോസിയം കത്തോലിക്കാസഭ ഏറ്റെടുത്തു. രക്തസാക്ഷികളുടെ ചുടുനിണം വീണലിഞ്ഞ ഈ മണ്ണ് പിന്നീട് 1675-ൽ ക്ലെമെന്റ് പത്താമൻ മാർപാപ്പ ക്രൈസ്തവ രക്തസാക്ഷികളുടെ ഓർമ്മയാചരണത്തിനായി ഉപയോഗിച്ചു. തുടർന്ന് 1750-ൽ ബെനഡിക്ട് പതിനാലാമൻ പാപ്പ കൊളോസിയത്തിൽ പീഡാനുഭവ വാരാചരണത്തിന് തുടക്കം കുറിച്ചു.

ഇന്നും പതിനായിരക്കണക്കിനാളുകളാണ് ഓരോ ദുഃഖവെള്ളിയിലും മാർപാപ്പയോടൊപ്പം കുരിശിന്റെ വഴി ചൊല്ലി പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ ഇവിടെയെത്തുന്നത്. ചരിത്രത്തിന്റെ വേദനയും അത്ഭുതവും നിർമ്മാണവൈദഗ്ധ്യവുമൊക്കെപ്പോലെ ഒരുപാട് വികാരങ്ങൾ ഒരേ സമയം നമ്മുടെ മനസിലെത്തിക്കുന്ന മറ്റൊരു ചരിത്ര നിർമ്മിതി വേറെയുണ്ടോ എന്നു സംശയമാണ്. ○

പ്രായമായവർക്ക്
ഗ്രേയ്സ്ഫുൾ ധ്യാനം
(60 വയസിനു മുകളിലുള്ളവർക്ക്
താമസിച്ചുള്ളത്)
കുന്നന്താനം സീയോൻ ധ്യാനകേന്ദ്രത്തിൽ

2026 മാർച്ച് 27,28,29,30

മുൻകൂട്ടി ബുക്ക് ചെയ്യുക
ധ്യാനം ബുക്ക് ചെയ്യാൻ വിളിക്കുക
ഫോൺ – 8086399023, 9495107045

വിവാഹ ഒരുക്ക ധ്യാനം

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
2026 APRIL	- 6,7,8 (Zion)	- Booking going on
	- 11,12,13 (Zion)	- Booking going on
	- 20,21,22 (Zion)	- Booking going on
	- 30, May 1, 2 (Zion)-	Booking going on

അന്വേഷണങ്ങൾക്ക്
ഫാമിലി അപ്പോസ്തലേറ്റ്, ചങ്ങനാശ്ശേരി
ഫോൺ - **0481 2424476** സമയം – 11 am to 5 pm

റവ. ഡോ. തോമസ് വള്ളിയാനിപ്പുറം

ദൈവഭക്തിയുള്ള മാതാപിതാക്കളും ദൈവാത്മാവിൽ നിറഞ്ഞ മക്കളും

ലൂക്കായുടെ സുവിശേഷം: ഒരു ആമുഖം

മർക്കോസിന്റെ സുവിശേഷത്തിലെ കുടുംബദർശനം അപഗ്രഥിച്ചശേഷം നാം ലൂക്കായുടെ സുവിശേഷത്തിലേക്ക് ശ്രദ്ധ തിരിക്കുകയാണ്. 24 അധ്യായങ്ങളിലായി 1150-ഓളം വാക്യങ്ങളുള്ള ലൂക്കായുടെ സുവിശേഷമാണ് പുതിയനിയമത്തിലെ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ഏറ്റവും വലുത്. "തിയോഫിലസ്" (ദൈവത്തിന് പ്രിയങ്കരനായവൻ) എന്ന വ്യക്തിയെ അഭിസംബോധന ചെയ്താണ് ഇത് രചിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇത് ഒരു വ്യക്തി എന്നതിലുപരി, യേശുവിനെ സ്നേഹിക്കുന്ന എല്ലാ വിശ്വാസികളെയും സൂചിപ്പിക്കുന്ന പ്രതീകാത്മക നാമമാകാനാണ് സാധ്യത. കുടുംബത്തിന്റെ ശ്രേഷ്ഠതയും കുടുംബജീവിതക്കാരുടെ ദൈവവിളിയും ഏറ്റവും മനോജ്ഞമായി വിവരിക്കുന്ന ഒരു ദൈവശാസ്ത്രഗ്രന്ഥം കൂടിയാണിത്.

ദൈവഭക്തിയുള്ള മാതാപിതാക്കൾ

സ്നാപകയോഹന്നാന്റെ മാതാപിതാക്കളായ സഖറിയായുടെയും എലിസബത്തിന്റെയും കുടുംബജീവിതം വിവരിച്ചുകൊണ്ടാണ് ലൂക്കാ തന്റെ ചരിത്രവിവരണം ആരംഭിക്കുന്നത്. സഖറിയാ അബിയായുടെ ഗണത്തിൽപ്പെട്ട പുരോഹിതനും എലിസബത്ത് അഹറോന്റെ പാരമ്പര്യത്തിൽപ്പെട്ടവളുമാണ്. ഈ കുലീനമായ പുരോഹിത പാരമ്പര്യം വായനക്കാരെ ആദ്യം തന്നെ ആകർഷിക്കും. "ദൈവത്തിന്റെ മുൻപിൽ നീതിനിഷ്ഠരും കൽപ്പനകൾ കുറ്റമറ്റവിധം അനുസരിക്കുന്നവരുമായ" മാതൃകാ ദമ്പതികളായിരുന്നു അവർ. മക്കളില്ലാത്തതിന്റെ വേദന അവരെ അലട്ടിയിരുന്നു. അനപത്യതാ ദുഃഖം കടിച്ചമർത്തുമ്പോഴും അവർ ദൈവഭക്തിയിൽ ഉറച്ചുനിന്നു. വന്ധ്യതയും പ്രായാധിക്യവും മൂലം മക്കളുണ്ടാകുക എന്നത് ജീവശാസ്ത്രപരമായി അസാധ്യമായിരുന്നിട്ടും, അസാധ്യമായവ സാധ്യമാക്കുന്ന ദൈവത്തിന്റെ പരിപാലന അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ഇടപെട്ടു.

പഴയനിയമത്തിലെ അബ്രാഹം-സാറാ,

യാക്കോബ്-റാഹേൽ, മനോവ-ഭാര്യ, എൽക്കാനാ-ഹന്ന തുടങ്ങിയ ദമ്പതികളുടെ ജീവിതത്തിൽ ദൈവം ഇടപെട്ടതിന് സമാനമായ ഒരു തുടർച്ച ഇവിടെ കാണാം. "സഖറിയാ" എന്ന പേരിന് "യാഹ്വെ അനുസ്മരിക്കുന്നു" എന്നും "എലിസബത്ത്" എന്ന പേരിന് "ദൈവം വാഗ്ദാനം നിറവേറ്റുന്നു" എന്നുമാണ് അർത്ഥം. അവരുടെ ദൈവവിശ്വാസത്തെ വെളിപ്പെടുത്തുന്നവയാണ് ഈ നാമങ്ങൾ.

ധൂപാർപ്പണം

യഹൂദപുരോഹിതരെ 24 ഗണങ്ങളായി തിരിച്ചിരുന്നു (1 ദിന. 24:1-19). ഓരോ ഗണത്തിനും വർഷത്തിൽ രണ്ട് ആഴ്ച വീതം ദേവാലയത്തിലെ അതിവിശുദ്ധ സ്ഥലത്ത് ധൂപാർപ്പണം നടത്താൻ അവസരം ലഭിക്കും. സഖറിയായ്ക്ക് കുറി വീണതനുസരിച്ച് അദ്ദേഹം ധൂപാർപ്പണത്തിന് നിയുക്തനായി. ആ ശുശ്രൂഷാ വേളയിലാണ് ഗബ്രിയേൽ മാലാഖ അദ്ദേഹത്തിന് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്.

ദാനിയേലിന്റെ പുസ്തകത്തിൽ പ്രവചിച്ചിരിക്കുന്ന "വർഷങ്ങളുടെ എഴുപത് ആഴ്ചകൾ" (490 ദിവസങ്ങൾ) എന്ന പ്രവചന പൂർത്തീകരണം ലൂക്കാ ഇവിടെ സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. (സ്നാപകന്റെ ജനനവാർത്തയ്ക്കും യേശുവിന്റെ ജനനവാർത്തയ്ക്കും ഇടയിലുള്ള 180 ദിവസങ്ങൾ, മറിയത്തിന്റെ ഗർഭകാലം 270 ദിവസങ്ങൾ, യേശുവിന്റെ ജനനശേഷം കാഴ്ചവെയ്ക്കൽ വരെയുള്ള 40 ദിവസങ്ങൾ എന്നിവ കൂട്ടിയാൽ ഈ 490 ദിവസങ്ങൾ ലഭിക്കും). ഈ കാലയളവിന് ശേഷം നിത്യസമാധാനം നൽകുന്ന മിശിഹാ ആഗതനാകുന്നു എന്നതാണ് പ്രവചനം.

സദ്വാർത്തയും മൗനവും

തന്റെ ഭാര്യയിൽ ഒരു പുത്രൻ ജനിക്കുമെന്നും അവന് "യോഹന്നാൻ" (യാഹ്വെയുടെ കൃപ) എന്ന് പേരിടണമെന്നും മാലാഖ അറിയിച്ചു. അവൻ നാസീർവ്രതക്കാരനും അമ്മയുടെ ഉദരത്തിൽ വച്ചുതന്നെ പരിശുദ്ധാത്മാവിനാൽ നിറയുന്നവനുമായിരിക്കും. ഏലിയാ പ്രവാചകന്റെ ചൈതന്യത്തോടെ അവൻ ജനത്തെ ദൈവത്തിലേക്ക് നയിക്കും.

ഈ അത്ഭുതവാർത്ത കേട്ട് അവിശ്വസിച്ചതിനാൽ സഖറിയാ ഊമയായിത്തീർന്നു. ലൂക്കായുടെ വിവരണത്തിൽ ഇതൊരു ശിക്ഷയെന്നവണ്ണം അവതരിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, ബൈബിൾ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഇതൊരു "അടയാളം" കൂടിയാണ്. രക്ഷകന്റെ മുന്നോടിയുടെ പിതാവാകാൻ പോകുന്ന സഖറിയായ്ക്ക് ദൈവിക രഹസ്യങ്ങൾ ധ്യാനിക്കാനുള്ള ഒരു "രക്ഷാകരമായ മൗനം" ആയിരുന്നു അത്. കുടുംബജീവിതത്തിലും ഇത്തരം ആന്തരിക മൗനങ്ങളും ധ്യാനവേളകളും ദമ്പതികൾക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

ജനനവും സ്തോത്രഗീതവും

യോഹന്നാന്റെ ജനനം വന്ധ്യയായ എലിസബത്തിന്റെ ജീവിതത്തിൽ ദൈവകാരുണ്യം വെളിപ്പെടുത്തി. എട്ടാം ദിവസം ശിശുവിന്റെ പരിച്ഛേദന വേളയിൽ സഖറിയാ "യോഹന്നാൻ" എന്ന് പേരെഴുതി കാണിച്ചതോടെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ നാവുകൾ കെട്ടഴിഞ്ഞു. തുടർന്ന് അദ്ദേഹം ആലപിച്ച സ്തോത്രഗീതം (Benedictus) രക്ഷാകര ചരിത്രത്തിലെ സുപ്രധാനമായ ഒരു പ്രവചനമാണ്. ഈ ഗീതത്തെ രണ്ടായി തിരിക്കാം:

1. ഒന്നാം ഭാഗം (6875): അബ്രാഹത്തോടുള്ള ഉടമ്പടിയും ദാവീദിന്റെ ഭവനത്തിൽ നിന്നുള്ള രക്ഷകന്റെ ആഗമനവും പ്രകീർത്തിക്കുന്നു.

2.രണ്ടാം ഭാഗം (7679): കർത്താവിന് വഴിയൊരുക്കുന്ന പ്രവാചകനായി യോഹന്നാൻ നിർവ്വഹിക്കേണ്ട ദൗത്യത്തെപ്പറ്റി വിവരിക്കുന്നു.

മാതാപിതാക്കളും മക്കളും: സന്ദേശം

സഖറിയായും എലിസബത്തും കുടുംബജീവിതത്തിന് ഏറ്റവും വലിയ മാതൃകയാണ്. പ്രാർത്ഥനയും നീതിനിഷ്ഠയും കൈവിടാതെ അവർ ദൈവഹിതത്തിനായി കാത്തിരുന്നു. നീതിനിഷ്ഠരായ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് ജനിക്കുന്ന മക്കൾ മാതൃഗർഭത്തിൽ വച്ചുതന്നെ പരിശുദ്ധാത്മാവിനാൽ ആത്മാഭിഷിക്തരാകുന്നു.

യോഹന്നാൻ എല്ലാ മക്കൾക്കും മാതൃകയാണ്. ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ വർജ്ജിച്ചും, കർത്താവിന്റെ സന്നിധിയിൽ വലിയവനായും, അനേകരെ നേർവഴിക്ക് നയിച്ചും അവൻ ശോഭിച്ചു. മക്കൾ ഇപ്രകാരം വളരാൻ മാതാപിതാക്കൾ ആത്മീയമായി ഒരുങ്ങണം. "പേരന്റിംഗ്" (Parenting) എന്നത് വലിയ ത്യാഗം ആവശ്യപ്പെടുന്ന ഒരു കലയാണ്. മാതാപിതാക്കളുടെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമായ പരിശീലനം ലഭിക്കുന്ന മക്കൾ സഭയിലും സമൂഹത്തിലും പ്രകാശഗോപുരങ്ങളായി മാറും.

○

EXIT പുറം വാതിൽ

ജെ. മണക്കുന്നേൽ

കണ്ടോ കൊണ്ടോ പഠിക്കേണ്ടത്?

പണിക്കുപോയാൽ കിട്ടുന്നത് ആയിരത്തി യഞ്ഞൂറ്! പണികഴിഞ്ഞ് തട്ടുന്നത് രണ്ടായിരം! അഞ്ഞൂറ് കടവും കൂടി പൊട്ടിച്ചു പടിവാതില് ക്കലെത്തുമ്പോഴേ ഒരു നടവിളിയുണ്ട് ''ചോറാ യോടീ കൂറേ...?'' അരികിൽ അറ്റൻഷനായി നിൽക്കുന്ന അനീഷിനെ നോക്കി ഭാര്യ വിതുമ്പി പറഞ്ഞു: ''ഞാൻ കൂറയും കൂതറയുമാകാൻ കാരണം ഈ പീറയാണ് അച്ചാ...'' കണ്ണും മൂക്കും തുടച്ച അവളുടെ കൺട്രോളു വിട്ടു. ''നില്പുകണ്ടില്ലേ? പാവം കണക്കേ... മോന്ത യ്ക്കിട്ടൊരു കുത്തു കൊടുക്കാൻ തോന്നുന്ന ച്ചാ...'' വീട്ടുവിശേഷങ്ങൾ ചോദിച്ചറിയാൻ പോയ ഞാൻ രണ്ടു മണിക്കൂർ ആ വീട്ടിൽ പെട്ടുപോയി. കെട്ടിയോന്റെ ജോലി വാർക്ക പ്പണി; കിട്ടുന്നത് അന്നേ തീർക്കും. കൂട്ടുകൂടി കുടിക്കുമ്പോൾ അധികമായി അഞ്ഞൂറുകൂടെ പൊടിച്ചു തീർക്കും. വഴിനീളെ തകർത്താടി വീടെത്തുമ്പോൾ ചോറിനും കറിക്കുമായി കയർക്കും; ഭാര്യ വിയർക്കും; കുട്ടികൾ കണ്ടു വിറയ്ക്കും... അന്തിനേരം അങ്ങനെ വീടൊരു ചന്തയാക്കും. തുണിക്കടയിലെ തൂപ്പുജോ ലിക്കുപോയി കിട്ടുന്ന പിച്ചപ്പണം കൊണ്ട് കുട്ടികളെ ഊട്ടാൻ കഷ്ടപ്പെടുന്ന പെണ്ണൊരു ത്തി. പറഞ്ഞതൊക്കെ സത്യമായതുകൊണ്ട്, അനീഷ് മിണ്ടാട്ടം മുട്ടി മണ്ടൻ ചമഞ്ഞ് നിൽക്കുകയാണ്.

''വീട്ടിലേക്കൊന്നും വാങ്ങിത്തരാതെ ഇഷ്ട മുള്ള കൂട്ടാനും കൂട്ടി ചോറുതട്ടാൻ വരുന്ന ഇയാളെക്കൊണ്ടു ഞാൻ മടുത്തച്ചാ... വല്ല വിഷ വും വാങ്ങി കഴിക്കാത്തത് ഈ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഓർത്താ.'' അനിതയുടെ അരിശം കരച്ചിലിൽ അലിഞ്ഞുപോയി. ''നാട്ടുകാരോടും വീട്ടുകാ രോടും കൂട്ടുകാരോടും കടം വാങ്ങി ഇതുവ രെ വീട് നോക്കി. ഇനിയെനിക്കു വയ്യച്ചാ... ഞാൻ എവിടെയെങ്കിലും പോകുകാ.'' എങ്ങോട്ടു പോകാനെന്നു മാത്രം അവൾ ക്കറിയില്ലത്രേ! വാർക്കപ്പണി ചെയ്തു കമ്പി പോലെ തഴമ്പുവീണ കൈകളുള്ള അനീഷിനെ ഞാൻ കൈപിടിച്ചു പുറത്തേക്കു കൊണ്ടു പോയി. അയാൾ പറഞ്ഞു: ''പറഞ്ഞതൊക്കെ സത്യം! പക്ഷേ പിടിച്ചിട്ടു കിട്ടുന്നില്ല കുടി മാറ്റാൻ..'' കൂട്ടുകാരുകൂടി കുടിക്കുമ്പോൾ ആവേശം മൂത്ത് അവർക്കുകൂടി കൊടുത്തു താൻ കടക്കാരനാകുന്നത് അറിയാമെങ്കിലും തടയാനാകുന്നില്ല. ലഹരിവിമോചനകേന്ദ്ര ത്തിൽ ചികിത്സ നടത്താൻ സഹായിക്കാമെന്ന് പറഞ്ഞപ്പോൾ അനീഷിന് അസ്വസ്ഥതയായി! ''അതു വേണ്ടച്ചാ... അവിടെ പോയവരൊക്കെ അധികം വൈകാതെ തട്ടിപ്പോകുമെന്നാ കൂട്ടുകാരു പറയുന്നത്.''

അയാളുടെ അജ്ഞത അകറ്റാൻ അധികം സമയമെടുത്തു. ചികിത്സ കഴിഞ്ഞെത്തി മിടു ക്കരായ എട്ടുപത്തു പേരെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞു ബോധ്യപ്പെടുത്തി. രണ്ടുപേരോട് നേരിട്ടു ഫോണിൽ വിളിച്ചു ചോദിച്ചു വിവരങ്ങൾ തരപ്പെടുത്തി. എട്ടുപത്തു വർഷങ്ങളായി കുടി നിർത്തി ''കിടു'' ആയ ആളുകളുണ്ടെന്നറി ഞ്ഞപ്പോൾ അവന് ആശ്വാസമായി. ഒടുവിൽ പിറ്റേന്നുതന്നെ പൊയ്ക്കൊള്ളാമെന്നു വാഗ് ദാനവും വാങ്ങി ഞാൻ മടങ്ങി. പിറ്റേന്നു രാ വിലെ വിളിച്ചപ്പോൾ ഒരു മണിക്കൂർ മുമ്പേ ഒരുങ്ങിയിറങ്ങി ധ്യാനകേന്ദ്രത്തിലെത്തി എന്നറിയിച്ചു. ഒരാഴ്ച ധ്യാനം, രണ്ടാഴ്ച ചി കിത്സ... എല്ലാം കൂടി അയാളെ നല്ലയാളാക്കി. പിടിച്ചുനില്ക്കാനും, കൂട്ടുകാർക്ക് പിടികൊ ടുക്കാതിരിക്കാനും പെടാപ്പാടുപെടുന്നുണ്ടെ ങ്കിലും വീട്ടിലെ സമാധാനസന്തോഷങ്ങളിൽ അയാൾ സംതൃപ്തനാണ്.

''മദ്യപനും ഭോജനപ്രിയനും ദാരിദ്ര്യ ത്തിലകപ്പെടും; മത്തുപിടിച്ചു മയങ്ങുന്നവന് കീറത്തുണി ഉടുക്കേണ്ടിവരും'' (സുഭാഷിത ങ്ങൾ 23:21).

മദ്യം! പാവപ്പെട്ടവനെ പട്ടിണിക്കാരനാക്കു കയും ഇടത്തരക്കാരന്റെ നടുവൊടിക്കുകയും സമ്പന്നനെ വേഗം പിച്ചക്കാരനാക്കാനും അതിനുള്ള കഴിവൊന്നു വേറെതന്നെ! ക്ഷണിക സുഖം കിട്ടാനും ക്ഷീണം മാറ്റാനും ക്ഷണിക്കപ്പെടുന്നവരുടെ മുമ്പിൽ നല്ല ക്ഷണിതാവാകാനുമൊക്കെ മദ്യം വീശുകയും വിളമ്പുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, അനന്തരഫല ങ്ങളെക്കുറിച്ച് അധികം പേരും അജ്ഞരല്ല. തിന്മയെ നന്മയെന്നു ധരിപ്പിച്ച് പാപത്തെ കയറുകെട്ടി വലിക്കുന്നവരുടെ ദുരന്തങ്ങളും ദുരിതകാലവുമൊക്കെ ഓർക്കണം. കണ്ടു പഠിക്കാത്തവൻ കൊണ്ടേ പഠിക്കൂ...

''ജീവിതത്തിലെ തെറ്റുകൾ കൊണ്ട് മര ണത്തെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തരുത്; സ്വന്തം പ്രവൃ ത്തികൊണ്ട് നാശത്തെയും''(ജ്ഞാനം 1:12).

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