കുടുംബജ്യോതി

2025

SINCE 1982

മാർച്ച് • പുസ്തകം 43 • ലക്കം 03

സഭയിൽ മുഴങ്ങുന്ന ഉപവാസ കാഹളം

പ്രാർഥനയിൽ ഈശോയുടെ അടുത്തിരിക്കാൻ, ഉപവാസത്തിലൂടെ അവിടുത്തെ ഉപാസകരാകാൻ നോമ്പുകാലം നമ്മെ ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു.

www.kudumbajyothis.com

പുനരന്വേഷണങ്ങളുടെ നോമ്പുകാലം

ഇനി അമ്പതുനോമ്പിന്റെ വിശുദ്ധ കാലം. പ്രാർഥനയും പരിത്യാഗവും ഉപവാസവും ദാനധർമവും ഈ പുണ്യനാളുകളെ അർഥപൂർണമാക്കുന്നു. ലക്ഷ്യം ഈശോയുടെ തിരുവുത്ഥാന തിരുനാളാണ്. അത് ഓരോ വിശ്വാസിയെയും ആത്മീയമായ ഒരുക്കത്തിന്റെ ഫലദായകത്വം ഓർമപ്പെടുത്തുന്നു. ഉത്ഥാനം പ്രസരിപ്പിക്കുന്ന പ്രതീക്ഷയുടെ വെളിച്ചത്തിൽ ഉള്ളിലേക്കു നോക്കണം, ഹൃദയങ്ങൾ പരിശോധിക്കണം, അപൂർണതകൾ തിരിച്ചറിയണം, ഉൾത്താപം ഉണ്ടാകണം, നിയോഗങ്ങളുടെ നിരത്തിലൂടെ നടന്ന് ദൈവത്തോടു കൂടുതൽ അടുക്കണം, ദൈവകൃപയുടെ നീരൊഴുക്കായി സഹോദരങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിക്കണം. അപ്പോൾ മാത്രമേ നോമ്പുകാലം വറുതിയുടെ വിണ്ടുകീറിയ അനുഭവമാകാതെ അനുഗ്രഹങ്ങളുടെ സമൃദ്ധിയായി പരിണമിക്കുകയുള്ളൂ. തിരുവചനം സൂചിപ്പിക്കുന്നു: ഇപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾ പൂർണഹൃദയത്തോടെ, ഉപവാസത്തോടും കരച്ചലോടും വിലാപത്തോടുംകൂടെ എന്റെ അടുക്കലേക്കു തിരിഞ്ഞുവരുവിൻ (ജോയേൽ 2:12).

വേഗതയാണ് പുതിയ കാലത്തിന്റെ അടയാളമുദ്ര. ഉപഭോഗവും ലാഭവുമാണ് പ്രമാണങ്ങൾ. വിനിമയങ്ങൾ കൂടുതലും മനുഷ്യരോടെന്നതിനേക്കാൾ ഉപകരണങ്ങളോടാണ്. ഇണക്കവും ചങ്ങാത്തവും അവയോടാണെന്നു തോന്നുന്നു. ഇതൊക്കെ കാണുമ്പോൾ, സാമൂഹികബോധവും സമൂഹജീവിയാണെന്ന സത്യവും യുവമനസുകളിൽനിന്നും മാഞ്ഞുപൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്ന പരിഭവമാണ് ചിലർക്ക്. സാങ്കേതികവിദ്യ ജീവിതത്തിനുമേൽ ആധിപത്യം ഉറപ്പിക്കുന്നതോടെ, ഡിജിറ്റൽ ഡിവൈസുകളും ഡിജിറ്റൽ ശീലങ്ങളും ജൈവബന്ധങ്ങളിൽനിന്നും നമ്മെ അകറ്റിനിർത്തുന്നുവെന്നാണ് പരാതി. മനുഷ്യൻ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്ന സാങ്കേതികവിദ്യകളുടെ തുരുത്തുകൾക്കുള്ളിൽ പരിമിതപ്പെടാതെ, ദൈവത്തിലേക്കും സഹോദരങ്ങളിലേക്കും പാലംപണിയണമെന്നാണ് നോമ്പുകാലത്തിന്റെ ഓർമപ്പെടുത്തൽ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അമിതസാങ്കേതികവത്കരണത്തിന്റെ കാലത്ത് ഒരു ഡിജിറ്റൽ നോമ്പിനു പ്രസക്തിയുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നു. ഫോൺ, കമ്പ്യൂട്ടർ, സോഷ്യൽ മീഡിയ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾ തുടങ്ങിയവയോടൊപ്പം നാം ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം മനഃപൂർവം കുറയ്ക്കണം. മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകാനും കുടുംബത്തോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കാനും ദൈവത്തോടു സംസാരിക്കാനും ഉള്ളിലേയ്ക്കു നോക്കാനും ആ സമയം പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം. സാങ്കേതികവിദ്യയുടെയും ഡിജിറ്റൽ മീഡിയയുടെയും നിരാസമല്ല, ബോധപൂർവകവും ഉത്തരവാദിത്വം നിറഞ്ഞതുമായ ഉപയോഗമാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

ബന്ധങ്ങളും ബന്ധപ്പെടലുകളും ജീവിതത്തിന്റെ അലകും പിടിയുമാണ്. നമ്മളെ നിലനിർത്തുന്നതും പിടിച്ചുനിർത്തുന്നതും ഈ ബന്ധങ്ങൾ തന്നെ. ഭക്ഷണം ത്യജിക്കുന്നത് അതിൽ തന്നെ നന്മയല്ല. ത്യജിക്കുന്ന ഭക്ഷണം വിശക്കുന്നവന് അന്നമായി മാറുമ്പോൾ അതു പുണ്യമാണ്. മൗനം അതിൽ തന്നെ നന്മയല്ല. ദൈവത്തിന്റെ കണ്ണുകളിലൂടെ സ്വന്തം ജീവിതം കണ്ടെത്താൻ മൗനം വഴിയൊരുക്കുമ്പോൾ അത് അനുഗ്രഹമാണ്. വാർധക്യങ്ങളുടെ അവ്യക്തസ്വരങ്ങൾക്കു കാതുകൊടുക്കുമ്പോൾ, നിരാശയുടെ കറുപ്പുരാശി കലർന്ന മുഖങ്ങളെ നോക്കി പുഞ്ചിരിക്കുമ്പോൾ, സമൃദ്ധിയുടെ കരങ്ങളുമായി സഹായമർഹിക്കുന്നവരോട് ചേർന്നുനില്ക്കുമ്പോൾ, ക്ഷമയുടെ കനിവുമായി ചിലർക്കെങ്കിലും സ്നേഹം പകരുമ്പോൾ നോമ്പുകാലത്തിന്റെ പുണ്യം ചുറ്റുപാടും കൃപയുടെ പ്രഭാവലയം തീർക്കും.

വയലൻസും പരപീഡയും ചിലയിടത്തെങ്കിലും ആഘോഷമാകുന്ന പുതിയ കാലത്ത്, സഹാനുഭൂതിയുടെയും ഉള്ളലിവിന്റെയും പങ്കുവെക്കലിന്റെയും ആത്മാനുതാപത്തിന്റെയും ശീലങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഒരു നോമ്പുകാലം നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ ചൈതന്യനിർഭരമാക്കട്ടെ.

○

ഉള്ളടക്കം

contents

06 സഭയിൽ മുഴങ്ങുന്ന ഉപവാസ കാഹളം
സി. റോസ്‌ലിൻ അറവാക്കൽ

10 വയലൻസ്... വയലൻസ്... വയലൻസ്...
ഡോ. ബിൻസ് എം. മാത്യു

16 ഇത്തവണ നോമ്പുകാലം വ്യത്യസ്തമാക്കിയാലോ?
ഡോ. ജിബി ആര്യമണ്ണിൽ

20 കടന്നുപോകേണ്ട മരുഭൂമികൾ
ബോബി ജോസ് കട്ടിക്കാട്

24 *ഹോ, എന്തൊരു ചൂട്...*
അനു ആന്റണി

28 *വീടുപണിയുമ്പോൾ ചൂടിന്റെ കാര്യം ശ്രദ്ധിച്ചോ?*
ജീവൻ സാജു

30 *ചൂടു കൂടുമ്പോൾ എൽപിജി സിലണ്ടർ പൊട്ടിത്തെറിക്കുമോ?*
മുരളി തുമ്മാരുകുടി

34 *ഞാനെന്ന ഭാവത്തെ പരാജയപ്പെടുത്തേണ്ട കാലം*
ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പാ

സ്ഥിരംപംക്തികൾ

01 *മുഖപ്രസാദം*
പുനരന്വേഷണങ്ങളുടെ നോമ്പുകാലം

05 *പൂമുഖം*
യുദ്ധവും സമാധാനവും
ജോസ് ആൻഡ്രൂസ്

31 *ഗുരുമൊഴി*
തുളുമ്പിപോകുന്ന അറിവുകൾ
ടി.എസ് ബിജു

36 *പേരന്റിംഗ്*
മക്കളുടെ ലജ്ജാശീലം മാറ്റിയെടുക്കണോ?
അശ്വതി ആനന്ദ്

38 *മരിയൻ ദർശനം*
പില്ലർ മാതാവ്
ബിജു സെബാസ്റ്റ്യൻ

42 *ഫാമിലി*
നന്മകൾ കണ്ടെത്തൂ കുടുംബജീവിതം സ്വർഗമാക്കാം
ആശാ തോമസ്

44 *പുതിയനിയമത്തിലെ കുടുംബദർശനം*
മക്കൾക്ക് പ്രത്യാശയേകുന്ന മാതാപിതാക്കൾ
ഡോ. തോമസ് വള്ളിയാനിപ്പുറം

50 *പുറംവാതിൽ*
മാപ്പുപറച്ചിലിന്റെ മനഃശാസ്ത്രം!
ജെ. മണക്കുന്നേൽ

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

സർക്കുലേഷൻ മാനേജർ
ജോസി ജോസഫ് ആലഞ്ചേരി
ഫോൺ: 8921677078

പത്രാധിപസമിതി
മാർ തോമസ് തറയിൽ
ഡോ. ജോസഫ് പാറയ്ക്കൽ

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 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

● ജോസ് ആൻഡ്രൂസ്

യുദ്ധവും സമാധാനവും

ഹൃദയത്തിന്റെയും ജീവിതത്തിന്റെയും വാതിലുകൾ ദരിദ്രരിലേക്കും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ടവരിലേക്കും തുറക്കാനാണ് മാർപാപ്പായുടെ ആഹ്വാനം

ഇതെഴുതുമ്പോൾ ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പാ ആരോഗ്യനില ഗുരുതരമായി റോമിലെ ജെമെല്ലി ആശുപത്രിയിലായിരുന്നു. ആ ദിവസങ്ങളിൽ മാർപാപ്പായെ കാണാമെന്ന ആഗ്രഹത്താൽ വിവിധ രാജ്യങ്ങളിൽനിന്നു വത്തിക്കാനിൽ സന്ദർശനത്തിനെത്തിയവർ അദേഹത്തിനായി പ്രാർഥിച്ചു മടങ്ങി. കത്തോലിക്കാദേവാലയങ്ങളിലും ശിവഗിരി ഉൾപ്പെടെയുള്ള മറ്റ് ആധ്യാത്മികകേന്ദ്രങ്ങളിലുമൊക്കെ അദേഹത്തിനായി പ്രാർഥനയുണ്ടായിരുന്നു. വിനോദസഞ്ചാരികളും തീർഥാടകരും യൂറോപ്പ് യാത്രയിൽ ഇറ്റലിയിലും റോമിലും എത്തുന്നതിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങളിലൊന്ന് മാർപാപ്പായെ കാണുക എന്നതാണ്. ഡിസംബറിലും ജനുവരിയിലുമൊക്കെ മാർപാപ്പാ വീൽ ചെയറിലായിരുന്നു പൊതുദർശനത്തിന് എത്തിയിരുന്നത്. ഫെബ്രുവരി പകുതിയോടെ സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ബസലിക്കയിൽനിന്ന് കഷ്ടിച്ച് ഏഴു കിലോമീറ്റർ അകലെയുള്ള ആശുപത്രിയിലേക്കു കൊണ്ടുപോയി.

എന്തുകൊണ്ടാണ് മാർപാപ്പാ ലോകത്തിനു പ്രിയപ്പെട്ടവനായത് എന്നു ചോദിച്ചാൽ, അദേഹം വിശ്വസാഹോദര്യത്തിനുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുകയും, ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെയും അനീതിയുടെയും യുദ്ധത്തിന്റെയും ഉറവിടങ്ങൾക്കു നേരെ ഭയമില്ലാതെ വിരൽചൂണ്ടുകയും ചെയ്തു എന്നു പറയാതെ വയ്യ. വത്തിക്കാനിൽ നിന്നുള്ള മാസിക 'ലൊസെർവത്തോരെ റൊമാനോ'യുടെ ജനുവരി പതിപ്പിൽ, മാർപാപ്പാ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനു മുമ്പു നടത്തിയ പ്രഭാഷണങ്ങൾ ഉണ്ട്. അതിൽ മാർപാപ്പാ വിവിധ രാജ്യങ്ങളിലെ പ്രതിസന്ധികൾക്കെതിരേ നടത്തിയ പ്രഭാഷണങ്ങളും പരിഹാരങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയുള്ള പ്രാർഥനകളും കാണാം. ലോകസമാധാനത്തിനായുള്ള അദേഹത്തിന്റെ കരുതലും പ്രവർത്തനങ്ങളും സന്ദേശങ്ങളും പതിവുള്ളതാണ്. അതോടൊപ്പമാണ് ജനുവരി ആറിനു നല്കിയ സന്ദേശമുള്ളത്. അടുത്തുള്ള ക്രിസ്തുവിനെ തിരിച്ചറിയുക എന്നതാണ് സന്ദേശത്തിന്റെ പൊരുൾ. ഏറെ യാത്ര ചെയ്ത് ബെത്‌ലഹേമിലെത്തി ഉണ്ണിയേശുവിനെ ആരാധിച്ച ജ്ഞാനികളെക്കുറിച്ചാണ് അദേഹം പറഞ്ഞത്. "സൂക്ഷിച്ചു നോക്കിയാൽ എന്തോ വിചിത്രമായ ചിലത് നാം കണ്ടെത്തും. യേശുവിനെ കണ്ടെത്താൻ ഈ ജ്ഞാനികൾ ദൂരെനിന്നും യാത്ര ചെയ്തു വന്നപ്പോൾ, അടുത്തു വസിച്ചിരുന്നവരിൽ ഒരാളും ബെത്‌ലഹേമിലെ പുൽക്കൂട്ടിലേക്ക് ഒരു ചുവടുപോലും വെച്ചിട്ടില്ലായിരുന്നു..."

യേശുവിന്റെ ജനനം തിരുവെഴുത്തുകളിൽ കൃത്യമായി ഉണ്ടായിരുന്നിട്ടും ബെത്‌ലഹേമിന് അടുത്തുള്ളവർ തങ്ങളുടെ സുരക്ഷിതത്വത്തിൽനിന്ന് അനങ്ങിയില്ലെന്നു പറഞ്ഞ മാർപാപ്പാ, ഹൃദയത്തിന്റെയും ജീവിതത്തിന്റെയും വാതിലുകൾ ദരിദ്രരിലേക്കും ദിവ്യകാരുണ്യത്തിലേക്കും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ടവരിലേക്കും സഹോദരങ്ങളിലേക്കും തുറക്കാനാണ് ആഹ്വാനം ചെയ്തത്. മാർപാപ്പായുടെ പ്രസംഗങ്ങളിലേറെയും ഈ വിധത്തിലുള്ളതാണ്. ദൈവത്തിന്റെയും മനുഷ്യന്റെയും നേർക്കു ഹൃദയങ്ങളും വാതിലുകളും അതിർത്തികളും കൊട്ടിയടയ്ക്കരുതെന്ന ആഹ്വാനം.

യുദ്ധം വ്യാപിക്കുന്നുണ്ടെന്നതു യാഥാർഥ്യമാണ്. രാജ്യം, വംശം, മതം, സഭ, കുടുംബം, വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ... എല്ലായിടത്തേക്കും വ്യാപിക്കുന്ന യുദ്ധങ്ങൾ. വീടുകളിലെ രക്തച്ചൊരിച്ചിലുകളും വർധിച്ചു. യുദ്ധങ്ങളെയും പരിഹാരങ്ങളെയുംകുറിച്ചാണ് മാർപാപ്പായുടെ വാക്കുകളിലേറെയും. ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റൈൻ യുദ്ധത്തെക്കുറിച്ചു പറയുന്നുണ്ട്: "മൂന്നാം ലോകയുദ്ധത്തിലെ ആയുധങ്ങൾ എന്തായിരിക്കുമെന്ന് എനിക്കറിയില്ല. പക്ഷേ, നാലാം ലോകയുദ്ധത്തിൽ കല്ലും വടികളുമായിരിക്കും." അത്തരം വരാനിരിക്കുന്ന സർവനാശത്തിൽനിന്ന് ഓടിയകലാൻ വിളിച്ചുപറയുന്നവന്റെ ശബ്ദമാണ് വത്തിക്കാനിൽനിന്നു കേട്ടത്. പക്ഷേ, ബെത്‌ലഹേമിലെ പുൽക്കൂട്ടിലേക്ക് ഒരു ചുവടുപോലും വെക്കാൻ മടിക്കുകയാണോ നമ്മളും?

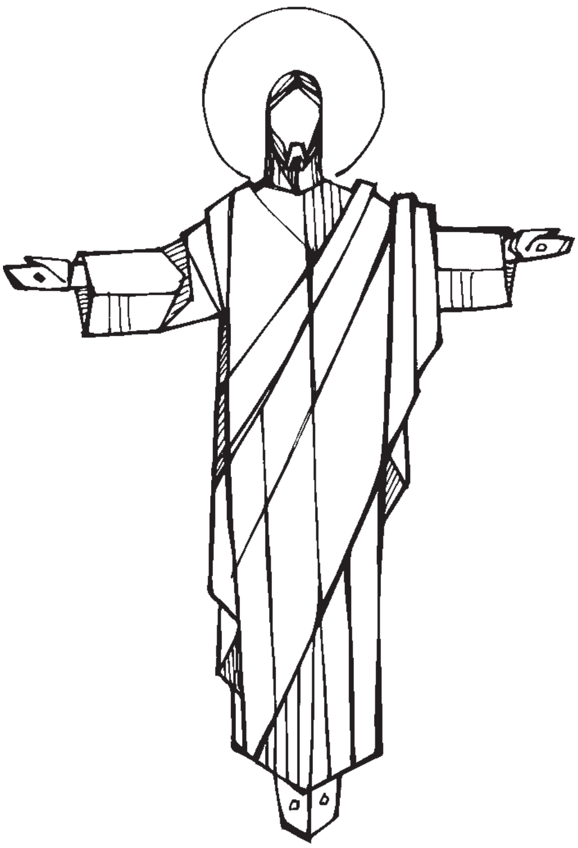
○

സി. റോസ്‌ലിൻ അറവാക്കൽ

സഭയിൽ മുഴങ്ങുന്ന ഉപവാസ കാഹളം

പ്രാർഥനയിൽ ഈശോയുടെ അടുത്തിരിക്കാൻ, ഉപവാസത്തിലൂടെ അവിടുത്തെ ഉപാസകരാകാൻ നോമ്പുകാലം നമ്മെ അഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു.

ആദ്യനൂറ്റാണ്ടുമുതൽ സഭയുടെ വിശുദ്ധ പാരമ്പര്യത്തിൽ എല്ലാ തിരുനാളുകളും ഉപവസിച്ച് ഒരുങ്ങി ആഘോഷിക്കുന്ന പതിവ് (Fast before a Feast) പാലിക്കപ്പെട്ടുപോരുന്നു. സഭയിൽ ആചരിക്കപ്പെടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ തിരുനാളായ, തിരുനാളുകളുടെ തിരുനാൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന, ഉയിർപ്പു തിരുനാളിനൊരുക്കമായി ഏറ്റവും നീണ്ട ഉപവാസകാലത്തിനുള്ള ക്രമീകരണമാണ് നമ്മുടെ ആരാധനാവത്സരത്തിലുള്ളത്. ഈശോയുടെ 40 ദിവസത്തെ ഉപവാസത്തിന്റെ ഓർമയിൽ പാശ്ചാത്യ-പൗരസ്ത്യ പാരമ്പര്യങ്ങളിൽപ്പെട്ട കത്തോലിക്കാ, അകത്തോലിക്കാ സഭകളിലെല്ലാം ഉയിർപ്പു തിരുനാളിനൊരുക്കമായി സമാനദൈർഘ്യമുള്ള നോമ്പാചരണം നടക്കുന്നു. മാർതോമാ നസ്രാണികൾക്കിടയിൽ ഈ നോമ്പ് 'വലിയ നോമ്പ്' (സൗമാ റമ്പാ), അമ്പതുനോമ്പ് എന്നൊക്കെയാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.



വലിയ നോമ്പിന്റെ ദൈർഘ്യം

അമ്പതുനോമ്പ് എന്നു വിളിക്കപ്പെടുമെങ്കിലും കൃത്യമായി പറഞ്ഞാൽ പൗരസ്ത്യ സുറിയാനി പാരമ്പ

ഏറ്റവും വലിയ തിരുനാളായ ഉയിർപ്പു തിരുനാളിനൊരുക്കമായി ഏറ്റവും നീണ്ട ഉപവാസകാലത്തിനുള്ള ക്രമീകരണമാണ് സഭയുടെ ആരാധനാവത്സരത്തിലുള്ളത്.

രൃത്തിൽപ്പെട്ട സീറോ മലബാർ സഭയിൽ ഉപവാസദിനങ്ങൾ 40 ആണ്. കർത്താവിന്റെ ഉയിർപ്പിനെ അനുസ്മരിക്കുന്ന ഞായറാഴ്ചകൾ ഉപവാസദിനങ്ങളായി പരിഗണിക്കാറില്ല. അങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ നോമ്പാരംഭിക്കുന്ന തിങ്കൾ മുതൽ ഓശാന ഞായറിന്റെ തലേ ശനിയാഴ്ചവരെ ഞായറാഴ്ച ഒഴിവാക്കിയാൽ 6x6=36 ദിനങ്ങളാണുള്ളത്. ഇതോടൊപ്പം വിശുദ്ധ വാരത്തിലെ തിങ്കൾ മുതൽ വ്യാഴംവരെയുള്ള നാല് ദിവസങ്ങളും ചേർത്ത് 40 ദിവസത്തെ ഉപവാസദിനങ്ങൾ കണക്കാക്കുന്നു. പീഡാനുഭവ വെള്ളി, ശനി, ഉയിർപ്പു ഞായർ എന്നീ മൂന്നുദിനങ്ങൾ പെസഹാ ത്രിദിനങ്ങൾ എന്ന പേരിൽ പ്രത്യേക ഗണമായാണ് പരിഗണിക്കുന്നത്.

നോമ്പാരംഭ ദിനം

കത്തോലിക്കാ സഭ സഭകളുടെ കൂട്ടായ്മയാണല്ലോ. ഈ കൂട്ടായ്മയിലെ വിവിധ സഭകളിൽ വിവിധ രീതികളിലാണ് നോമ്പ് ആരംഭിക്കുന്നത്. ചാക്കുടുത്ത് ചാരം പൂശി അനുതപിക്കുക എന്ന ആഹ്വാനം നിനിവേക്കാർക്കു നല്കിയതായി വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥം സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അതുപോലെ, നോമ്പുകാലത്തെ ആദ്യബുധനാഴ്ച നെറ്റിയിൽ ചാരം പൂശി വിഭൂതി തിരുനാൾ ആഘോഷിച്ചുകൊണ്ടാണ് ലത്തീൻ സഭയിൽ നോമ്പ് ആരംഭിക്കുന്നത്. പൗരസ്ത്യസഭകളിൽ ഉപവാസത്തിന്റെ ആന്തരികതയ്ക്കാണ് പ്രാധാന്യം. 'നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുമ്പോൾ കപടഭക്തരെപ്പോലെ മുഖം വിരൂപമാക്കരുത്... മറിച്ച് ഉപവസിക്കുമ്പോൾ ശിരസിൽ എണ്ണ പൂശുകയും മുഖം കഴുകുകയും ചെയ്യുക...' ഈശോയുടെ ഈ ആഹ്വാനമനുസരിച്ച് വിഭൂതിലേപനം ഇല്ലാതെ ദീർഘമായ പ്രാർഥനയോടുകൂടി നോമ്പാരംഭിക്കുന്ന പതിവ് പൗരസ്ത്യസഭകളിൽ വളർന്നുവന്നു. പൗരസ്ത്യ സുറിയാനിപാരമ്പര്യത്തിൽപ്പെട്ട സീറോ മലബാർ സഭയിൽ ദീർഘകാലത്തെ ലത്തിനീകരണത്തിന്റെ ഫലമായി വിഭൂതിയാചരണം വളരെ വ്യാപകമാണ്. ആരാധനക്രമ പരിഷ്കരണവേളയിൽ, വിഭൂതി ബുധൻ ആചരിക്കുന്ന ലത്തീൻ ശൈലിയിൽനിന്നും സഭയുടെ പാരമ്പര്യമനുസരിച്ച് നോമ്പാരംഭം തിങ്കളാഴ്ചത്തേയ്ക്കു മാറ്റിയെന്നതു ശരിയാണ്. എങ്കിലും നെറ്റിയിൽ ചാരം പൂശി നോമ്പാരംഭിക്കുന്ന വിഭൂതിയാചരണം ഇപ്പോഴും തുടർന്നുപോരുന്നു.

ഉപവാസദിനങ്ങളിലെ ആത്മീയനവീകരണം

തീക്ഷ്ണമായ പ്രാർഥനയും ആത്മാർഥമായ പരിത്യാഗവും ജാഗരണവും ഔദാര്യപൂർവകമായ ദാനധർമവുമാണ് നോമ്പുകാലത്തെ പ്രധാന ചെയ്തികളായി കരുതപ്പെടുന്നത്. ഉപവാസം ഉപവസിക്കലാണ്; അതായത് അടുത്തു വസിക്കൽ. പ്രാർഥനയിൽ തമ്പുരാന്റെ അടുത്തിരിക്കാൻ, ഉപവാസത്തിലൂടെ അവിടുത്തെ ഉപാസകരാകാൻ നോമ്പുകാലം നമ്മെ അഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു. നോമ്പുദിനങ്ങളിൽ കൂടുതൽ സമയം പ്രാർഥനയിൽ ചിലവഴിക്കുന്നത് നസ്രാണിപാരമ്പര്യമാണ്. സഭാത്മക പ്രാർഥനയായ യാമനമസ്കാരങ്ങൾ ഭവനങ്ങളിൽ അനുഷ്ഠിക്കാനും, വചനവായനയ്ക്ക് സമയം കണ്ടെത്താനും നാം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഒപ്പം, നമ്മുടെ സഹജരെ നമുക്കൊപ്പം ഇരുത്താൻ നമുക്കാകണം. നമ്മുടെ പ്രാർഥ

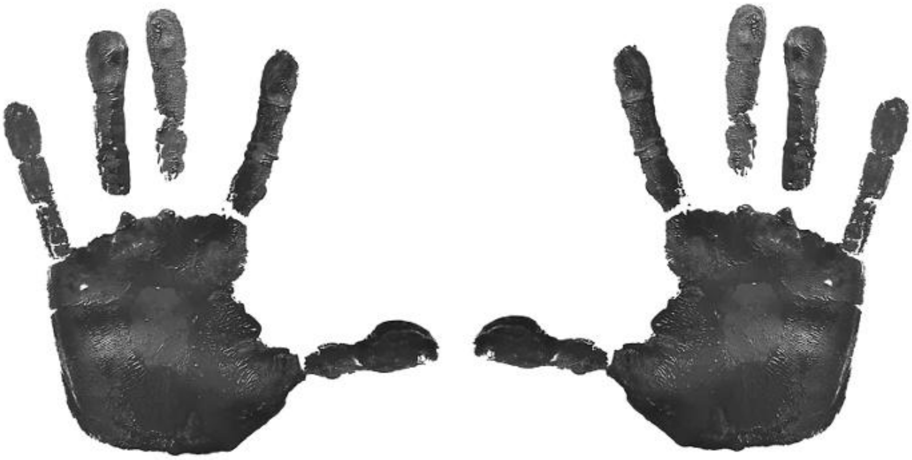
നകളിൽ അവർക്കും ഇടമുണ്ടാകണം. മനുഷ്യന്റെ അധരങ്ങളിൽ ഉപവാസത്തിന്റെ മുദ്ര പതിയുമ്പോൾ അവന്റെ ഹൃദയത്തിൽ കരുണ നിറയുമെന്ന് സഭാപിതാക്കന്മാർ പഠിപ്പിക്കുന്നത് ഈ അർഥത്തിലാണ്. നോമ്പിൽ നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ അത്യാവശ്യങ്ങൾക്കായി വഴിമാറണം. ഒപ്പം ആവശ്യത്തിലിരിക്കുന്നവരെ സഹായിക്കാൻ നമ്മുടെ ധനവും സമയവും ആരോഗ്യവും സിദ്ധികളും അറിവും ചിരിയുമൊക്കെ നല്കാൻ ബോധപൂർവം ശ്രമിക്കണം. നമ്മുടെ ഔദാര്യമല്ല, മറിച്ച് അപരന്റെ അവകാശമാണ് അതെല്ലാം എന്നറിഞ്ഞ് പങ്കുവെക്കാനാകണം.

ഭക്ഷണനിയന്ത്രണവും വർജനവുമൊക്കെ ഇന്നും നോമ്പുകാലത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഇന്ന് ഒരു പക്ഷേ ഭക്ഷണത്തേക്കാളും നമ്മെ ആസക്തികളിലേക്കും പ്രലോഭനങ്ങളിലേക്കും നയിക്കുന്നത് മറ്റു പലതുമാകാം. ദിവസത്തിന്റെ ഏറിയ ഭാഗവും മൊബൈലിലും കമ്പ്യൂട്ടർ ലോകത്തും വ്യാപരിക്കുന്ന തലമുറയ്ക്ക് ഒരു പക്ഷേ ഒരു Digital fasting ആകും കൂടുതൽ ആവശ്യം. സ്വന്തം കുടുംബത്തിനും പങ്കാളിക്കുമൊക്കെ ഒരല്പസമയം കൂടുതൽ നല്കാൻ സമൂഹമാധ്യമങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തിന് അവധി കൊടുക്കുന്നതും നോമ്പാചരണം തന്നെ. വെറ്റില മുറുക്ക് ലഹരിയായിരുന്ന പൂർവികരുടെ സ്ഥാനത്ത് ആധുനികതലമുറയ്ക്ക് ലഹരിയാകുന്നത് മറ്റു പലതുമാകും. ദൈവത്തിന്റെയും സഹജരുടെയും ഉപാസകരാകുന്നതിൽനിന്ന് നമ്മെ തടയുന്നവ കണ്ടെത്താൻ വ്യക്തിപരമായ ആത്മശോധന ഉപകരിക്കും. നോമ്പാരംഭം കുറിച്ചുകൊണ്ടു സഭയിൽ മുഴങ്ങുന്ന ഉപവാസകാഹളം നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ പ്രതിധ്വനിക്കട്ടെ! സത്യത്തിലും അരൂപിയിലും ദൈവോന്മുഖരും പരോന്മുഖരുമാകാൻ അത് നമ്മിൽ ആവേശം നിറയ്ക്കട്ടെ! ○

മാർത്തോമാ നസ്രാണികളുടെ ഉപവാസ രീതികൾ

മാർത്തോമാ നസ്രാണിസമൂഹം 'ഉപവാസത്തിന്റെ സ്നേഹിത'രെന്നാണ് പരക്കെ അറിയപ്പെടുന്നത്. വർഷത്തിൽ ഏറിയഭാഗവും, ഏകദേശം 225 ദിവസങ്ങളോളം, അവർക്ക് ഉപവാസദിനങ്ങളാണ്. പൗരസ്ത്യ സുറിയാനി പാരമ്പര്യത്തിൽ ആരാധനാദിവസം തുടങ്ങുന്നത് സായാഹ്നത്തോടെയാണല്ലോ. ആ ധന്യപാരമ്പര്യത്തിന്റെ ഉടമകളായ മാർത്തോമാ നസ്രാണികളും നോമ്പും ഉപവാസവും തുടങ്ങുന്നത് സായാഹ്നത്തിലാണ്. ഉയിർപ്പു തിരുനാളിന് ഏഴാഴ്ച മുൻപുള്ള ഞായറാഴ്ച, അതായത് പേത്തെർത്താ ഞായറാഴ്ച സന്ധ്യയോടെ വലിയ നോമ്പ് ആരംഭിക്കുന്നു. രുചി കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം എന്നർഥം വരുന്ന പെഫോർത്താ എന്ന സുറിയാനി പദത്തിൽ നിന്നാണ്, നോമ്പുകാലത്തിന്റെ ആദ്യ ഞായറിന് പേത്തെർത്താ എന്ന പേരു ലഭിച്ചത്. ഉപവാസദിനങ്ങളിൽ മാംസം, മൽസ്യം, മുട്ട, പാലുല്പന്നങ്ങൾ, മദ്യം എന്നിവയും ദാമ്പത്യധർമവും മാർതോമാ നസ്രാണികൾ ഒഴിവാക്കിയിരുന്നതായും, ദിവസം ഒരു നേരം മാത്രം കഴിച്ചിരുന്ന ഭക്ഷണം ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് മൂന്നു മണിക്കോ നാലു മണിക്കോ ആയിരുന്നുവെന്നും പുരാതന രേഖകളിൽ കാണാം. വെറ്റില മുറുക്ക് പതിവുണ്ടായിരുന്നവർ ഏറെ ത്യാഗപൂർവം അതും ഒഴിവാക്കിയിരുന്നു. നിയമത്തിന്റെ നിർബന്ധത്താൽ എന്നതിനേക്കാൾ മനഃസാക്ഷിയുടെ പ്രചോദനത്താലായിരുന്നു അവർ അതെല്ലാം ചെയ്തിരുന്നത്.

ഡോ. ബിൻസ് എം. മാത്യു



VIOLENCE

വയലൻസ്... വയലൻസ്... വയലൻസ്...

നമ്മുടെ സിനിമകൾ വയലന്റാകുന്നത് ഒരു സൂചനയാണ്. അത്തരം സിനിമകൾക്ക് ആളിടിക്കുന്നത് അതിലും വലിയ സൂചനയാണ്.

Violence, Violence, Violence, I don't like it, I Avoid...
but Violence likes me, I can't Avoid"
(KGF: Chapter 2 -2022)

നമ്മുടെ നാടിന് ഇതെന്തുപറ്റി?

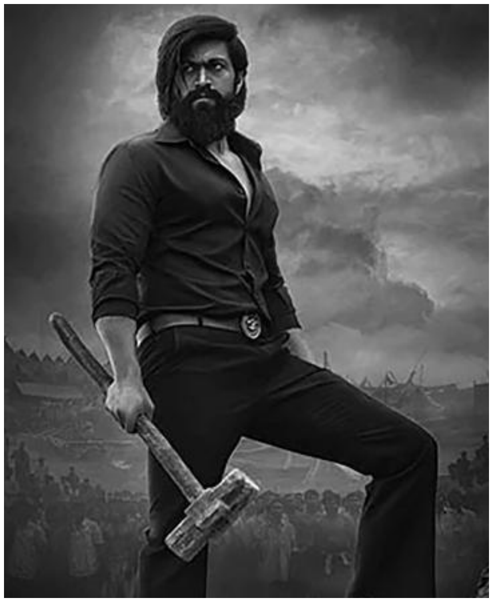
വെള്ളറടയിൽ മകൻ അച്ഛനെ വെട്ടിയത് 28 തവണ. എന്നിട്ടും അവന്റെ ചോരക്കലി തീർന്നില്ലത്രേ. താമരശേരിയിൽ നൊന്തുപെറ്റ അമ്മയുടെ കഴുത്തറുക്കുമ്പോൾ മകന്റെ കൈ അല്പംപോലും വിറച്ചില്ലത്രേ. പിറ്റേദിവസം പൊലീസ് സ്റ്റേഷനിൽ ഹാജരാക്കിയ പ്രതി കൂസലില്ലാതെ ക്യാമറക്കണ്ണുകൾക്കുമുമ്പിൽ കൈവീശി. തിരുവനന്തപുരത്ത് അമ്മയുടെ മൗനാനുവാദത്തോടെ പിഞ്ചുകുഞ്ഞിനെ അമ്മാവൻ കിണറ്റിലെറിഞ്ഞു. കോട്ടയത്ത് സഹപാഠിയുടെ ശരീരത്തിൽ കോമ്പസും സ്ക്രൂഡ്രൈ

വറും കുത്തിയിറക്കുമ്പോൾ അവർ ഓരോ നിലവിളിയും എണ്ണിതിട്ടപ്പെടുത്തുന്ന തിരക്കിലായിരുന്നു. തേക്കിൻകാട് മൈതാനിയിൽ മുപ്പതുകാരനെ കുത്തിമലർത്തിയത് കൗമാരം കടക്കാത്ത കുട്ടികൾ. നിയമലംഘനം ചോദ്യംചെയ്ത പൊലീസുകാരന്റെ നെഞ്ചിൻകൂട് ചവിട്ടിത്തകർത്തത് കോട്ടയത്ത്. പൊലീസുകാർക്കുപോലും രക്ഷയില്ലെങ്കിൽ സാധാരണക്കാരുടെ അവസ്ഥ എന്തായിരിക്കും! നമ്മുടെ നാടിന് എന്തുപറ്റി? ചോരകലങ്ങിയ വാർത്തകളുടെ പ്രളയമാണ് എല്ലാ ദിവസവും.

മനുഷ്യന്റെയുള്ളിൽ മറ്റൊരാളെ ആക്രമിക്കാനും കൊല്ലാനും ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാനുമുള്ള വാസനയുണ്ട്. മതം, രാഷ്ട്രനിയമങ്ങൾ, സമൂഹം ഇങ്ങനെ സംസ്കാരത്തിന്റെ ഘടകങ്ങൾ ഉയർന്നുവന്ന് മനുഷ്യൻ സാമൂഹികജീവിയായപ്പോൾ അവന്റെ ജന്മവാസനകൾ സാവധാനം പിന്നിലേക്കു വലിഞ്ഞു. പക്ഷേ മനസിന്റെ ഉള്ളറകളിൽ അധമവാസനകൾ ചുരുണ്ടുകിടപ്പുണ്ട്. നിയമവ്യവസ്ഥ ദുർബലമാകുമ്പോൾ അതെല്ലാം പത്തിവിടർത്തും. ലോകത്ത് എല്ലായിടത്തും കലാപങ്ങൾക്കുശേഷം നിയമവ്യവസ്ഥ ദുർബലമാകുമ്പോൾ നടമാടുന്ന ഭീകരമായ അക്രമങ്ങൾ ഉദാഹരണം. പതിയിരിക്കുന്ന ഹിംസ്രജന്തു തലപൊക്കി എന്നതിന്റെ സൂചനകളാണ് കേരളത്തിൽ അടുത്തിടെ നടന്ന സംഭവങ്ങൾ.

വെട്ടിക്കൂട്ടിയ ഇറച്ചിക്കട

മരിക്കുക എന്നത് ഒരു കലയാണ് എന്നു പറഞ്ഞത് എഴുത്തുകാരിയായ സിൽവിയാ പ്ലാത്താണ്. കൊല്ലുക എന്നതും നിയമവ്യവസ്ഥയെ കബളിപ്പിക്കുക എന്നതും മഹത്തരമായ കലാവിരുതാണെന്ന് പറയാതെ പഠിപ്പിക്കുന്ന എത്രയെത്ര സിനിമകൾ മലയാളത്തിൽ അടുത്തിടെ വന്നു പോയി. ഈയിടെ ഇറങ്ങിയ സൂക്ഷ്മദർശിനി എന്ന സിനിമയിൽ, മൃതദേഹം കഷണങ്ങളാക്കി മുറിച്ച് രാസലായനിയിൽവെച്ച് അലിയിപ്പിക്കുന്ന രംഗമുണ്ട്. ആർഡിഎക്സ്, പണി പോലുള്ള ചിത്രങ്ങൾ വയലൻസ് ആഘോഷമാക്കിയ സിനിമകളാണ്. മായാനദി, ഇലവീഴാപൂഞ്ചിറ, ആവേശം, മാർക്കോ... മലയാള സിനിമ ചോരക്കളമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നതിന് ഇതുപോലെ എത്രയെത്ര ഉദാഹരണങ്ങൾ. ചലച്ചിത്രനടൻ സലിംകുമാർ പറഞ്ഞതുപോലെ, വെട്ടിക്കൂട്ടിയ ഇറച്ചിക്കടയാണ് ഇന്നു മലയാള സിനിമ.



കൊല്ലുക എന്നതും നിയമവ്യവസ്ഥയെ കബളിപ്പിക്കുക എന്നതും മഹത്തരമായ കലാവിരുതാണെന്ന് പറയാതെ പഠിപ്പിക്കുന്ന എത്രയെത്ര സിനിമകളാണ് മലയാളത്തിൽ.

ക്രൈം സിനിമകൾ യാഥാർഥ്യവും അനുകരണവും തമ്മിലുള്ള അതിർവരമ്പുകൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നുവെന്ന് ഫ്രഞ്ച് ചിന്തകനായ ജീൻ ബോദ്‌ലാർ പറയുന്നു. യാഥാർഥ്യത്തേക്കാൾ വലിയ യാഥാർഥ്യങ്ങളാണ് ക്രൈം സിനിമകളിലെ വയലൻസ് സീക്വൻസുകൾ എന്ന് അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ഹൈപ്പർ റിയാലിറ്റി എന്നാണ് ബോദ്‌ലർ ഇതിനെ വിളിക്കുന്നത്.

ഹിംസയുടെ ഫലമായി ഇരയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന തീവ്രമായ വേദന, കെടുതികൾ ഇതൊന്നും സ്ക്രീനിൽ കാണിക്കാറില്ല. ആക്രമിക്കുന്ന രംഗങ്ങൾ സ്ലോ മോഷനിലോ സ്ക്രീൻടൈം കൂടുതൽ നല്കിയോ അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ, ഹിംസ ഹീറോയിസമാണെന്ന പ്രതീതിയാണുണ്ടാകുന്നത്.

ലോക്ഡൗണിൽ വീടുപൂട്ടിയിരുന്ന് ഒടിടിയിലൂടെ യൗവനം നിരന്തരം കണ്ട കൊറിയൻ സീരീസ് മുതൽ കർട്ട് സിനിമകൾ വരെ ഹിംസയുടെ വസന്തത്തിന് കാരണമായിട്ടുണ്ട്.

കെജിഎഫ്, ജയിലർ പോലുള്ള തീവ്ര വയലൻസ് സീക്വൻസുകളുള്ള തമിഴ്ചിത്രങ്ങളും കേരളത്തിൽ വൻവിജയമായിരുന്നു. കെജിഎഫിലെ വയലൻസ്... വയലൻസ്... എന്ന വയലൻസിനെ ന്യായീകരിക്കുന്ന ഡയലോഗ് എഴുന്നേറ്റുനിന്നു കൈയടിച്ചാണ് ന്യൂജനം സ്വീകരിച്ചത്. തിരുവനന്തപുരത്തുനടന്ന ഒരു കൊലപാതകത്തിന്റെ പ്രചോദനം കെജിഎഫിലെ റോക്കി ഭായ് ആയിരുന്നത്രേ. ദൃശ്യം മോഡൽ ഒരു ക്ലീഷേയായി മാറി. സൂക്ഷ്മദർശിനി എന്നു സംഭവിക്കും എന്നറിയില്ല. ക്രിമിനലുകൾക്ക് സിനിമ ഒരു പാഠപുസ്തകമായി മാറുന്നുവെന്നതാണ് സത്യം.

ലോക്ഡൗണിൽ വീടുപൂട്ടിയിരുന്ന് ഒടിടിയിലൂടെ യൗവനം നിരന്തരംകണ്ട കൊറിയൻ സീരീസ് മുതൽ കർട്ട് സിനിമകൾവരെ ഹിംസയുടെ വസന്തത്തിന് കാരണമായിട്ടുണ്ട്.

ഹൈപ്പർ റിയൽ വയലൻസാണ് യുവതയുടെ ട്രെന്റ്. കമ്മട്ടിപ്പാടം, തല്ലുമാല, അങ്കമാലി ഡയറീസ് മുതൽ മാർക്കോവരെ കുറേ ചിത്രങ്ങൾ ഈ നിരയിലുണ്ട്. വയലൻസിനെ എത്രമാത്രം സ്വാഭാവികമാക്കാമോ അത്രമാത്രം അവ സ്വാഭാവികമാക്കുന്നു. നീണ്ട സീക്വൻസുകളും ദൈർഘ്യമേറിയ ഷോട്ടുകളും ഇതിനുപയോഗിക്കുന്നു. ഹൈപ്പർ റിയലിസ്റ്റിക് വയലൻസ്, സ്റ്റൈലിസ്റ്റ് ക്രൈം, സ്ലാഷർ മൂവീസ് ഇവയെല്ലാം വയലൻസിന് മിഴിവു നല്കുന്ന ചലച്ചിത്ര വിഭാഗങ്ങളാണ്.

ദൃശ്യവും ശ്രവ്യവും ചേർന്ന മികച്ച തീയറ്റർ എക്സ്പീരിയൻസാണ് മർട്ടിപ്ലസിലിരുന്ന് പടം കാണുന്നവരുടെ ലക്ഷ്യം. ആക്രോശങ്ങളും അട്ടഹാസങ്ങളും ആയുധങ്ങളുടെ കൂട്ടിയുരുമ്മലുകളും പൊട്ടുന്ന ഗ്ലാസുകളും ചേർന്ന് സൗണ്ട്ട്രാക്കിൽ വിസ്മയങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാനുള്ള സാധ്യത വയലൻസ് രംഗങ്ങൾക്കുണ്ട്. പിന്നെ കട്ടച്ചോരയുംകൂടി നിറച്ചാൽ സ്ക്രീൻ കളറായി. ഇത്തരം സാധ്യതകൾ ഇല്ലാത്ത കുടുംബകഥകൾക്ക് ഇനി ഒടിടിയിൽ ഇരിക്കാം.

സെല്ലുലോയ്ഡിലെ ഈ ചോരപുരണ്ട

കുട്ടിമാമാ ഞാൻ ഞെട്ടി മാമാ...

ഒരുകാലത്ത് ഇന്ത്യൻ സിനിമയിലെ മികച്ച കോമഡി പ്രണയചിത്രങ്ങളിറങ്ങിയത് മലയാളത്തിലായിരുന്നു. എൺപതുകളിലും തൊണ്ണൂറുകളുടെ ആദ്യപകുതിയിലും ചിരിയുടെ പൊടിപൂരം സൃഷ്ടിച്ച അനേകം സിനിമകളുണ്ടായി. യോദ്ധാ, കിലുക്കം, മേലേപ്പറമ്പിൽ ആൺവീട് തുടങ്ങി പൊളിറ്റിക്കൽ സറ്റയറായ സന്ദേശംവരെ എത്രയെത്ര സിനിമകൾ. മലയാളി ചിരിച്ചുമറിഞ്ഞ കാലമായിരുന്നു അത്. അക്കാലത്ത് ഹാസ്യചക്രവർത്തി ജഗതി നിലംതൊടാതെ അഭിനയിച്ചു. ഇന്നസെന്റും മാളയും പപ്പുവും സിനിമയിൽ അനിവാര്യരായിരുന്നു. കെപിഎസി ലളിതയും സുകുമാരിയും ചിരിപ്പിച്ചും കരയിപ്പിച്ചും വിസ്മയിപ്പിച്ചു. കൂടിയാട്ടത്തിലെ വിദൂഷകൻ തുടങ്ങി കുഞ്ചൻ നമ്പ്യാരിലൂടെ നമ്മുടെ സംസ്കാരത്തിൽ വേരോടിയ ചിരി എങ്ങനെയാണ് നമുക്കു നഷ്ടമായത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് ന്യൂജനം വല്ലാതെ സിരീയസാകുന്നത്. മലയാള സിനിമയിൽ ഹാസ്യത്തിന്റെ ഗ്രാഫ് പെട്ടെന്നാണ് താഴേയ്ക്കു വീണത്. 2020നു ശേഷം മലയാളത്തിലിറങ്ങിയത് വിരലിലെണ്ണാവുന്ന കോമഡിചിത്രങ്ങൾ മാത്രം. പ്രണയം പ്രമേയമാകുന്ന ചിത്രങ്ങളും നന്നേ കുറവ്. വയലൻസ് മുഖ്യപ്രമേയമാകുന്ന ചിത്രങ്ങൾ ആ സ്ഥാനം ഏറ്റെടുത്തു കഴിഞ്ഞു എന്നത് ഞെട്ടിക്കുന്ന വസ്തുതയാണ്.

ആഘോഷങ്ങൾ ഹിംസയെ നോർമലൈസ് ചെയ്യുന്നുണ്ട്. കൂടുതൽ കൂടുതൽ ഇത്തരം രംഗങ്ങൾ കാണുവാനും അനുകരിക്കുവാനും ഇത്തരം സിനിമകൾ കാരണമാകുന്നു.

വയലൻസ് യുവാക്കളിൽ ആണത്തത്തെക്കുറിച്ച് പുതിയ ഭാഷ്യങ്ങൾ നിർമിക്കുന്നു. പ്രതികാരം ചെയ്യുന്ന, മദ്യപിക്കുന്ന, പുകവലിക്കുന്ന, നിയമം ലംഘിക്കുന്ന, മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നതൊക്കെയാണ് ആണത്തം എന്നാണ് പുതിയ ധാരണ. എത്രയെത്ര സിനിമകളിലാണ് ഇങ്ങനെയുള്ള നായകകഥാപാത്രങ്ങൾ ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്നത്. ഇത് കുട്ടികളെ സ്വാധീനിക്കും; പ്രത്യേകിച്ച് മീശ പൊടിക്കുന്ന പ്രായത്തിൽ.

ആവേശം, അങ്കമാലി ഡയറീസ് പോലെയുള്ള സിനിമകൾ ഗ്യാങ്സ്റ്റർ സംസ്കാരത്തെ ഉദാത്തവത്കരിക്കുന്നുണ്ട്. കൂട്ടുകാരുടെ ഒരു കൂട്ടമുണ്ടെങ്കിൽ അവർ സ്വയം ഗ്യാങ്ങായി ഭാവന ചെയ്യുന്നു. ഗുണ്ടായിസവും വാടകക്കൊലയും തെറ്റല്ല എന്ന് അതു പറയാതെ പറയുന്നുണ്ട്. ആവേശത്തിലെ കുട്ടികളുടെ ആരാധ്യപുരുഷൻ ഫഹദ് ഫാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്ന കഥാപാത്രമാണ്. കേരളത്തിൽ യുവാക്കൾ തമ്മിലുള്ള സംഘർഷങ്ങൾ ദിനംപ്രതി റിപ്പോർട്ടു ചെയ്യപ്പെടുന്നു. സ്ക്രീൻ വയലൻസ് ആദ്യം കുട്ടികളെയും യുവാക്കളെയുമാണ് സ്വാധീനിക്കുന്നത്. അമേരിക്കൻ ഐക്യനാടുകളിൽ കുട്ടികൾ സ്കൂളിൽ നടത്തിയ വെടിവെപ്പുകൾക്കു പ്രേരണയായത് ടെലിവിഷൻ സീരീസുകളും സിനിമകളുമായിരുന്നത്രേ.

നമ്മുടെ സിനിമകൾ വയലന്റാകുന്നത് ഒരു സൂചനയാണ്. അത്തരം സിനിമകൾക്ക് ആളിടിക്കുന്നത് അതിലും വലിയ സൂചനയാണ്.

ശിലായുഗം

ചുട്ടഭക്ഷണത്തോടുള്ള പ്രീതി നമുക്കിടയിൽ വർധിച്ചിട്ടില്ലേ? ബാർബി ക്യൂ, തന്തൂരി ഷോപ്പുകൾ അടുത്തകാലങ്ങളിൽ നമ്മുടെ

റീൽ ലൈഫ്

ഫെയ്സ് ബുക്കിൽനിന്ന് ഇൻസ്റ്റയിലേക്കുള്ള മാറ്റം, ടെക്സ്റ്റുകളിൽനിന്ന് റീലുകളിലേക്കുള്ള മാറ്റം കൂടിയായിരുന്നു. അടുത്തകാലത്ത് ഉയർന്നുവന്ന സോഷ്യൽ മീഡിയ ഇൻഫ്ളുവൻസേഴ്സിൽ ചിലർ നെഗറ്റീവ് പബ്ലിസിറ്റിയിലൂടെ പ്രശസ്തരായവരാണ്. കഴിഞ്ഞദിവസം അറസ്റ്റ് ചെയ്യപ്പെട്ട ഒരു ഇൻഫ്ളുവൻസർ ജയിലിലേക്കു കയറുന്ന രംഗവും ഒരു റീലാക്കി മാറ്റി. പൊലീസ്, നിയമം, കോടതി തുടങ്ങി അധികാരത്തിന്റെയും നിയമവ്യവസ്ഥയുടെയും ഘടകങ്ങളെ ഇത്തരം റീലുകൾ ലഘൂകരിക്കുന്നുണ്ട്. റോഡിലൂടെ നിയമം ലംഘിച്ച് നടത്തുന്ന റേസുകളും, നിയമപാലകരെയും അധികാരികളെയും ചീത്തപറയുന്ന രംഗങ്ങളും ട്രെന്റിങ് ആകുന്നത്, നിയമവ്യവസ്ഥയെപ്പറ്റിയുള്ള ആദരം ഇല്ലാതാക്കുകകൂടിയാണ്. നിയമം ലംഘിക്കാൻ അതു പ്രേരണ നല്കും. യുവാക്കൾക്കിടയിൽ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ പെരുകുന്നതിനുള്ള കാരണങ്ങളിലൊന്ന് ഇതാണ്.

ശ്ലീലം/അശ്ലീലം, നോർമൽ/അബ്നോർമൽ ഇവയ്ക്കിടയിലെ അതിർവരമ്പുകളെ പല വ്ളോഗർമാരും ദുർബലമാക്കുന്നുണ്ട്. അശ്ലീലം പറഞ്ഞുകൊണ്ടുമാത്രം ട്രെന്റിങ്ങായ വീഡിയോകൾ ധാരാളം. പല യുട്യൂബേഴ്സും അശ്ലീലത്തെയും അബ്നോർമാലിറ്റിയെയും നോർമലൈസ് ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികളിൽ പെരുമാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് വികലധാരണകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. തെരുവ്, പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ, അയൽപക്കങ്ങൾ ഇവിടെയൊക്കെ നടക്കുന്ന വഴക്കുകളും സംഘർഷങ്ങളും മൊബൈലിൽ ഷൂട്ടുചെയ്തത് (Brawl videos) സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ പങ്കുവെച്ചാൽ പെട്ടെന്നുതന്നെ അതു വൈറലാകാറുണ്ട്. ചെറിയ ക്ലാസുകളിൽപോലും കുട്ടികൾ ചേരിതിരിഞ്ഞ് അടിയുണ്ടാക്കുന്നു.

നാട്ടിൽ പെരുകിയിട്ടുണ്ട്. പ്രാചീന ശിലായുഗമനുഷ്യന്റെ ഇഷ്ടഭോജ്യങ്ങളായിരുന്നു തീയിൽ ചുട്ടെടുത്ത മാംസം. പെരുമ്പറകൾ മുഴക്കി, വാദ്യങ്ങൾ കൊട്ടിത്തകർത്ത് അർഥരഹിതമായ ശബ്ദങ്ങളുടെ അകമ്പടിയോടെ പ്രാചീനമനുഷ്യർ പാടി നൃത്തംചെയ്തു. മാന്ത്രികനൃത്തം ചെയ്യാൻ ക്ഷണിക്കുന്ന നമ്മുടെ പുതിയ പാട്ടുകൾക്ക് അർഥമെവിടെ? വൈ ദിസ് കൊലവറി എന്ന പാട്ടിന്റെ പ്രത്യേകത അതിനൊരു അർഥവും ഇല്ലെന്നുള്ളതാണ്. അടുത്തിടെ ഇറങ്ങിയ മാർക്കോയിലെ ഒരു പാട്ടിൽ, റോമിലെ മാർപാപ്പാ ഞാനാണ്, കൂദാശവേണ്ട എന്നൊക്കെ പറയുന്നുണ്ട്. കടലിലെ ഓളവും കരളിലെ മോഹവും ചേർത്തുവെച്ച് നക്ഷത്രംവിരിയിച്ച വയലാറിന്റെ കാവ്യകല്പനയുടെ സ്ഥാനത്ത്, ഇന്ന് കട്ടച്ചോര കലക്കി സോഡാസർബത്ത് കുടിക്കുന്ന ആവേശം പാട്ടിന്റെ കല്പനയുടെ ഭീകരാവസ്ഥ ഓർത്ത് നെടുവീർപ്പിടുകയല്ലാതെ എന്തുചെയ്യാനാകും.

ഗോത്രമനുഷ്യർ എതിർഗോത്രത്തിലു

പ്രതികാരം ചെയ്യുന്ന, മദ്യപിക്കുന്ന, പുകവലിക്കുന്ന, നിയമം ലംഘിക്കുന്ന, മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നതൊക്കെയാണ് ആണത്തംഎന്ന ധാരണ പുതിയ സിനിമകൾ യുവാക്കളിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

ള്ളവരെ കൊല്ലുന്നതുപോലെ, അങ്ങേയറ്റം ക്രൂരമാണ് കൊലപാതകങ്ങൾ. ലൈവ് റിപ്പോർട്ടിങ്ങിൽ പതിവായി കേൾക്കാം, പ്രതിക്കു കുറ്റബോധമില്ലെന്ന്. നടന്നുനടന്ന് നാം ശിലായുഗമനുഷ്യന്റെ ഇരുണ്ട ഗുഹകളിലേയ്ക്ക് എത്താൻ ദൂരം അധികമില്ല. ക്രൂരതയും ഹിംസയും ആഘോഷിക്കപ്പെടുന്നു. ശിക്ഷയെക്കുറിയുള്ള ഭയങ്ങൾ അപ്രസക്തമാക്കി കൊടുംകുറ്റവാളികൾ ആഘോഷപൂർവം ജയിൽമോചിതരാകുന്നു.

മനുഷ്യന്റെ ജീനുകളുടെയുള്ളിൽ തലവെച്ചുറങ്ങുന്ന ആദിമമനുഷ്യനുണ്ട്. ആധിപത്യവും കീഴടക്കലും അക്രമവും

വടിപോയ അധ്യാപകർ ബാലാവകാശ നിയമം ഓർത്തു നെടുവീർപ്പിടുന്നു. പണ്ട് തെറ്റ് എന്നു വിചാരിച്ചിരുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങളും തെറിവിളികളും സ്വാഭാവികപ്രതികരണമാണെന്ന ധാരണ കുട്ടികൾക്കും യുവാക്കൾക്കുമിടയിൽ വേഗം വളരുന്നു. പൊട്ടത്തരം എന്ന് ഒരു കാലം വരെ വിചാരിച്ച കാര്യങ്ങളും ദ്വയാർഥ പ്രയോഗങ്ങളും പെട്ടെന്ന് ട്രെന്റായി മാറുന്നു. അധ്യാപകരുടെ മുമ്പിലും ക്ലാസ് മുറികളിലും വീഡിയോകൾ കുട്ടികൾക്ക് മാതൃകകളായി മാറുന്നു. ഔപചാരികം, അനൗപചാരികം തുടങ്ങിയ സന്ദർഭവ്യത്യാസവും പെരുമാറ്റത്തിലെ ക്രമപ്പെടുത്തലുമൊന്നും കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും തിരിച്ചറിയാതെ പോകുന്നു.

ക്രമപ്പെടുത്തലാണ് സംസ്കാരം. വിദ്യാഭ്യാസം, മതം, നിയമവ്യവസ്ഥ ഇതെല്ലാം ഈ ക്രമപ്പെടുത്തലിന്റെ ഏജൻസികളാണ്. അതിനെയെല്ലാം അപ്രസക്തമാക്കുന്നു സിനിമയും സോഷ്യൽമീഡിയയും.

ജീവശ്വാസംപോലെ കൊണ്ടുനടക്കുന്ന അവൻ ഉണർന്നുതുടങ്ങുന്നുവെങ്കിൽ സംസ്കാരവും ഭരണകൂടങ്ങളും നിയമവ്യവസ്ഥയും ദുർബലപ്പെട്ടു എന്നാണ് അതിനർഥം. പിടിമുറുക്കേണ്ടതുണ്ട്. രീതിശാസ്ത്രങ്ങൾ പുതുക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ബോബോ പാവ

വയലൻസ് എങ്ങനെ കുട്ടികളിലെത്തുന്നുവെന്ന് നിരീക്ഷിക്കാൻ നടത്തിയതാണ് ബോബോ പരീക്ഷണം. ചവിട്ടിമറിച്ചിട്ടാൽ പെട്ടെന്നുതന്നെ പൂർവസ്ഥിതി പ്രാപിക്കുന്ന പാവകളാണ് ബോബോ പാവകൾ. മൂന്ന് മുതൽ ആറ് വയസുവരെയുള്ള കുട്ടികളെ മൂന്ന് ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിച്ചായിരുന്നു നിരീക്ഷണം. ഒന്നാമത്തെ ഗ്രൂപ്പിലെ കുട്ടിളെ മുതിർന്നവർ ബോബോ പാവകളെ മർദിക്കുന്ന വീഡിയോകൾ കാണിച്ചു. ഇങ്ങനെ പലപ്രാവശ്യം ആവർത്തിച്ചു. രണ്ടാംഗ്രൂപ്പിലെ കുട്ടികളെ കാണിച്ചത്, പാവയോട് വാത്സല്യപൂർവം പെരുമാറുന്ന മുതിർന്നവരുടെ ചിത്രങ്ങളായിരുന്നു. മൂന്നാംഗ്രൂപ്പുകാരെ പാവയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി പ്രത്യേകിച്ചൊന്നും കാണിച്ചില്ല. കുറേ സമയത്തിനുശേഷം മൂന്ന് ഗ്രൂപ്പുകൾക്കും ബോബോ പാവയെ നല്കി. ആദ്യത്ത കുട്ടികൾ ബോബോയെ കണ്ടതോടെ ആക്രമണം തുടങ്ങി. രണ്ടാമത്തെ കൂട്ടർ ലാളിച്ചു. മൂന്നാമത്തെ കൂട്ടർ സ്വാഭാവികമായി പാവയോട് കുട്ടികൾ എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നുവോ അങ്ങനെ പെരുമാറി. മനുഷ്യരുടെ പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളുടെ അനുകരണശീലത്തിന് അടിവരയിടുന്ന നിരീക്ഷണമായിരുന്നു 1962ൽ നടന്നത്. കുട്ടികൾ കാണുകയല്ല, പഠിക്കുകയാണ്. നമ്മുടെ സമൂഹത്തെ അവർ നോക്കിക്കാണുന്നുണ്ട്, ഒരു സൂക്ഷ്മദർശിനിയിലെന്ന പോലെ. യാഥാർഥ്യത്തേക്കാൾ മിഴിവുറ്റ യാഥാർഥ്യങ്ങൾ നിർമിക്കുന്ന മാധ്യമങ്ങളിൽ മിഴിപൂട്ടാതെ അവർ കണ്ണുനട്ടിരിപ്പുണ്ട്. അവരുടെ ഭാഷയെയും നിലപാടുകളെയും പെരുമാറ്റങ്ങളെയും അവർ രൂപപ്പെടുത്തുന്നുമുണ്ട്. മാതാപിതാക്കൾ ബോബോ പാവകളാകരുത്. ജാഗ്രത!

○

ഡോ. ജിബി ആര്യമണ്ണിൽ

ഇത്തവണ നോമ്പുകാലം വ്യത്യസ്തമാക്കിയാലോ?

ടെക്നോളജി ഫാസ്റ്റിംഗിന് പ്രാധാന്യം കൊടുത്തുകൊണ്ട് ഇത്തവണ നോമ്പനുഷ്ഠിച്ചാലോ?

ദൈവത്തിന് സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ ഇടംകൊടുക്കാനുള്ള ആഗ്രഹങ്ങളുടെയും, തീക്ഷ്ണമായ ദൈവവിചാരത്തോടെ ജീവിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളുടെയും ഭാഗമായാണ് മനുഷ്യൻ നോമ്പനുഷ്ഠിക്കുന്നത്. ദൈവത്തെ പ്രീതിപ്പെടുത്താനും, ദൈവസ്നേഹത്തിന്റെ പ്രതിഫലനമായി ത്യാഗങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കാനും, സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കാനും നമ്മൾ തയാറാകുന്നു. മത്സ്യമാംസാദികൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതും, കുരിശിന്റെ വഴി നടത്തുന്നതും, ഞായറാഴ്ചകളിൽ മാത്രം വിശുദ്ധ കുർബാനയിൽ

പങ്കെടുക്കുന്നവർ എല്ലാ ദിവസവും പള്ളിയിൽ പോകുന്നതും കുരിശുമലകളിലേയ്ക്കു തീർഥാടനം നടത്തുന്നതുമെല്ലാം ഇതോടു ചേർത്തുവായിക്കണം. ഇതെല്ലാം നല്ലതാണ്. ആർക്കും സംശയമില്ല. ഇതിനെല്ലാം പുറമേ ന്യൂജൻ കാലത്തെ നോമ്പനുഷ്ഠാനത്തിൽ നാം പ്രാധാന്യം കൊടുക്കേണ്ട ചില മേഖലകളെക്കുറിച്ച് കാൾ ന്യൂപോർട്ട് Digital Minimalism എന്ന പുസ്തകത്തിൽ ചില ചിന്തകൾ പങ്കുവെക്കുന്നുണ്ട്.

ഇന്നത്തെ കാലത്ത് നമ്മുടെമേൽ പിടിമുറുക്കിയിരിക്കുന്ന ഒന്നാണ് സോഷ്യൽ മീഡിയ. ഡിവൈസുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ് ഇക്കാലത്ത് ഭൂരിപക്ഷത്തിന്റെയും ജീവിതവും ദിവസങ്ങളും മുന്നോട്ടുപോകുന്നത്. നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയും സമയവും കൂടുതലായി അപഹരിക്കുന്നതും അവയാണ്. അത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിൽ ടെക്നോളജി ഫാസ്റ്റിംഗിന് പ്രാധാന്യം

ജോലിസംബന്ധമല്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾക്കും വിനോദത്തിനും വേണ്ടി മൊബൈൽ/കമ്പ്യൂട്ടർ നിരന്തരം ഉപയോഗിക്കുന്നവർ ഈ നോമ്പുകാലത്ത് അത്തരം ശീലങ്ങൾക്ക് പരമാവധി അവധി കൊടുക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

നോമ്പുകാലവും ബൈബിൾ പശ്ചാത്തലവും

നോമ്പുകാലത്തിന് ബൈബിൾ പശ്ചാത്തലമുണ്ടോ? നോമ്പിനെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായ അറിവില്ലാത്തതിനാൽ ചിലർക്ക് അത്തരമൊരു സംശയം തോന്നാം. വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥാധിഷ്ഠിതമാണ് നോമ്പ്. വിശുദ്ധഗ്രന്ഥത്തിലെ പല ഭാഗങ്ങളിലും നോമ്പിനെക്കുറിച്ചു വ്യക്തമായ പരാമർശങ്ങളുണ്ട്.

ദൈവസന്നിധിയിൽനിന്ന് 10 കല്പനകൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് മോശ ഭക്ഷിക്കുകയോ പാനം ചെയ്യുകയോ ചെയ്തില്ലെന്ന് പുറ. 34:28ൽ പറയുന്നു. ഫിലിസ്ത്യരുടെ കരങ്ങളിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെടുന്നതിന് ഇസ്രായേൽജനത ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ കർത്താവിന്റെ സന്നിധിയിൽ ഒരുമിച്ചുകൂടി ഉപവസിക്കുകയും, പാപങ്ങൾ ഏറ്റുപറയുകയും ചെയ്തതായി 1സാമു. 7:6ൽ കാണാം. നാബോത്തിനെതിരേ ചെയ്ത തെറ്റിനെയോർത്ത് മനസ്തപിക്കുകയും ചാക്കുടുത്ത് ഉപവസിക്കുകയും ചെയ്ത ആഹാബ് രാജാവിനെ 1രാജാ. 21:27ൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. രാത്രിമുഴുവൻ ഉപവാസത്തിൽ കഴിഞ്ഞ ദാനിയേലിനെ ദാനിയേലിന്റെ പുസ്തകം വരച്ചുകാട്ടുന്നു. സിംഹക്കൂട്ടിൽ അകപ്പെട്ടിട്ടും സിംഹങ്ങൾ ദാനിയേലിനെ ഉപദ്രവിച്ചില്ല. അദ്ദേഹം അനുഷ്ഠിച്ച ഉപവാസമാണ് രക്ഷയുടെ പ്രതിരോധമുയർത്തിയത്. എസ്തേറിന്റെ പുസ്തകത്തിലും യോനാ പ്രവാചകന്റെ പുസ്തകത്തിലും ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചു പരാമർശങ്ങളുണ്ട്.

പുതിയ നിയമത്തിലേക്ക് വരാം. 40 രാവും 40 പകലും ഉപവസിച്ച ഈശോയെ മത്തായി സുവിശേഷകൻ അവതരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. രാപകൽ ദൈവത്തെ സ്തുതിച്ച് ഉപവാസത്തിലും പ്രാർഥനയിലും കഴിഞ്ഞ അന്നാ പ്രവാചികയെയും, താപസജീവിതം നയിച്ച സ്നാപകയോഹന്നാനെയും സുവിശേഷകർ ഉയർത്തിക്കാട്ടുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ, വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിൽ പലയിടത്തായി രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന ഉപവാസങ്ങളുടെയും നോമ്പിന്റെയും പശ്ചാത്തലം തന്നെയാണ് സഭയിലെ നോമ്പാചരണത്തിന് അടിസ്ഥാനം.

മൂന്നു നോമ്പും അമ്പതു നോമ്പും

സീറോ മലബാർ സഭയിലെ മൂന്നുനോമ്പും അമ്പതുനോമ്പും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ട്. അമ്പതുനോമ്പിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതിനു മുമ്പുള്ള ഒരുക്കമായി മൂന്നുനോമ്പിനെ സീറോ മലബാർ വിശ്വാസികൾ കാണുന്നു. അതുകൊണ്ടാവാം, മൂന്നുനോമ്പിനെ ചെറിയ നോമ്പ് എന്നു വിളിക്കുന്നത്. വലിയ നോമ്പാരംഭത്തിന് 18 ദിവസം മുമ്പുള്ള തിങ്കൾ, ചൊവ്വ, ബുധൻ ദിവസങ്ങളിൽ മൂന്നു നോമ്പ് ആചരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് മൂന്നു നോമ്പിന് പതിനെട്ടാമിടം എന്നും പേരുണ്ട്. ഇതാ, നോമ്പുകാലം ആരംഭിക്കാറായി; എല്ലാവരും ഒരുങ്ങുക എന്ന ആഹ്വാനം പതിനെട്ടാമിടത്തിലെ ദൈവവചനവായനകൾ വിശ്വാസികൾക്ക് നല്കുന്നു.

ഈസ്റ്റർതീയതി അനുസരിച്ച് ജനുവരി 12നും ഫെബ്രുവരി 18നും ഇടയിലാണ് മൂന്നു നോമ്പ് ആചരണം. ഈ വർഷം പേത്തെർത്ത മാർച്ച് രണ്ടിനാണ്. മൂന്നു നോമ്പ് അവസാനിച്ചതാകട്ടെ, ഫെബ്രുവരി 12നും. യോനാ പ്രവാചകൻ ദൈവകല്പനയനുസരിച്ച് നിനിവെ നഗരത്തിൽ മാനസാന്തരത്തിനുള്ള ആഹ്വാനം നടത്തിയതിന്റെയും തുടർന്നുള്ള മാനസാന്തരത്തിന്റെയും ഓർമയിലാണ് മൂന്നു നോമ്പ് ആചരണം. ഈ നോമ്പിന് നിനിവെ നോമ്പ് എന്ന പേരു വരാൻ ഇതാവാം കാരണം.

കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ടെന്ന് ഗ്രന്ഥകർത്താവ് നിർദേശിക്കുന്നു. ഇതെത്രത്തോളം പ്രായോഗികമാക്കാം? ഫോണും ടാബും ലാപ്പും ഇന്ന് ഭൂരിപക്ഷത്തിന്റെയും ജോലിയുടെ ഭാഗമാണ്. അവയിൽനിന്ന് പൂർണമായി വിട്ടുനില്ക്കുന്നത് ജീവസന്ധാരണത്തിന്റെ മാർഗമെന്ന നിലയിൽ അസാധ്യമായിരിക്കാം. അപ്പോഴും, നമുക്ക് നോമ്പനുഷ്ഠിക്കാനുള്ള സാഹചര്യമുണ്ട്; ബോധപൂർവമായ ശ്രമം നമ്മുടെ ഭാഗത്തു നിന്നുണ്ടാവുകയാണെങ്കിൽ.

- ജോലിസംബന്ധമല്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾക്കും വിനോദത്തിനും വേണ്ടി മൊബൈൽ/കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള പ്രവണതയുള്ളവരാണെങ്കിൽ അത് ബോധപൂർവം അകറ്റിനിർത്താം. അങ്ങനെ കിട്ടുന്ന സമയത്ത് നമ്മൾ മനസിൽ അനുഭവിക്കുന്ന മാറ്റമെന്തെന്ന് വിലയിരുത്തുക. കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം സന്തോഷപ്രദമായി ചെലവഴിക്കാൻ ആ സമയം പ്രയോജനപ്പെടുത്താമല്ലോ.
- നോമ്പിലെ ഞായറാഴ്ചകളിൽ ടെക്നോളജി ഫാസ്റ്റിംഗ് പൂർണമായും നടപ്പിലാക്കുക. മെയിൽ ചെക്ക് ചെയ്യാനോ വാട്സാപ്പ് നോക്കാനോ പോകരുത്. സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽനിന്ന് ആ ദിവസം പൂർണമായും വിട്ടുനില്ക്കുക. നോമ്പിന്റെ ദിവസങ്ങളിൽ അക്കൗണ്ടുകൾ താത്കാലികമായി ക്ലോസ് ചെയ്യാം. അത് അപ്രായോഗികമാണെങ്കിൽ അവിടെ ചെലവഴിക്കുന്ന

ദൈവസന്നിധിയിൽനിന്ന് 10 കല്പനകൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് മോശ ഭക്ഷിക്കുകയോ പാനം ചെയ്യുകയോ ചെയ്തില്ല.

സമയം പരിമിതപ്പെടുത്താം. എല്ലാ ദിവസവും രാത്രി എട്ടുമണിയോടെ മൊബൈൽ/കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കുമെന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നതും നടപ്പിലാക്കുന്നതും പ്രധാനമാണ്. ഇൻസ്റ്റയ്ക്കും ഫേസ്ബുക്കിനുംമറ്റും താത്കാലിക അവധി

കൊടുത്തിരിക്കയാണെന്ന് സുഹൃത്തുക്കളെ നേരത്തെ തന്നെ അറിയിക്കാമല്ലോ. അവരുടെ അനാവശ്യമായ മെസേജുകളോ ഫോർവേഡ് സന്ദേശങ്ങളോ ഒഴിവാകുകയും ചെയ്യും.

- സോഷ്യൽ മീഡിയ പോലെ പലരെയും വരിഞ്ഞുമുറുക്കിയിരിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ഓൺലൈൻ ഷോപ്പിംഗുകൾ. കോവിഡ് കാലം മുതല്ക്കാണ് ഓൺലൈൻ ഷോപ്പിംഗുകളും പർച്ചേസുകളും മലയാളികളുടെ ജീവിതത്തിൽ ശക്തിപ്പെട്ടത്. ആവശ്യത്തിനും അനാവശ്യത്തിനും ഓൺലൈൻ ഷോപ്പിംഗ് സൈറ്റുകളിലൂടെ കയറിയിറങ്ങുന്നവരും ഓഫറുകൾ അന്വേഷിക്കുന്നവരും ഗിഫ്റ്റ് വൗച്ചറുകൾ തേടുന്നവരും ഇന്നു ധാരാളമുണ്ട്. നോമ്പുകാലം കഴിയുന്നതുവരെയെങ്കിലും അവയിൽനിന്ന് അകലംപാലിച്ചാലോ?
- പ്രത്യേകിച്ച് ഒരാവശ്യവുമില്ലാതെ പലതരം ആപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഗെയിമുകളും മറ്റും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടും. നോമ്പുകാലത്തേയ്ക്കെങ്കിലും ഇത്തരം ആപ്പുകൾ ഫോണുകളിൽനിന്ന് ഒഴിവാക്കുക.

ടെക്നോളജിയിൽനിന്ന് അകലം പാലിക്കാനും ഒരു പരിധിയോളം അവ ഉപേക്ഷിക്കാനുമുള്ള ടിപ്സുകളാണ് ഇപ്പറഞ്ഞവയെല്ലാം. അതിലൂടെ നമുക്കു കിട്ടുന്ന സമയം എങ്ങനെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം? അതുകൂടി ഒന്നു ചിന്തിച്ചാലോ?

- എല്ലാ ദിവസവും ബൈബിൾ വായിക്കുന്ന ശീലം ആരംഭിക്കുക. പുതിയ നിയമത്തിനും സുവിശേഷത്തിനുമായിരിക്കണം പ്രാധാന്യം. അതിനു പുറമെ സങ്കീർത്തനം 62:5, സങ്കീർത്തനം 46:10, ഏശയ്യ 30:15, സങ്കീർത്തനം 116:7, സങ്കീർത്തനം 23 തുടങ്ങിയ ഭാഗങ്ങൾ വായിച്ചു ധ്യാനിക്കാം. ഏകാന്തതയിൽ ദൈവസ്വരം കേൾക്കാൻ ഇത്തരം ധ്യാനം ഉപകരിക്കും. സ്വകാര്യപ്രാർഥനകൾക്കും സമയം കണ്ടെത്തണം.
- പഴയകാല സുഹൃത്തുക്കളെയോ ബന്ധുക്കളെയോ നേരിൽ കാണാൻ ശ്രമിക്കുക. ഒരേ തരംഗദൈർഘ്യമുള്ളവരാണ് അവരെങ്കിൽ, അവർക്കൊപ്പം ഒരുമിച്ചിരുന്നു പ്രാർഥിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ അകന്നുപോയ ബന്ധങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ ഇണക്കിച്ചേർക്കാൻ നോമ്പുകാലം ഉപകരിക്കും. അഹന്തയും, ഞാൻ മാത്രം ശരി എന്ന വിചാരവും വിട്ടുപേക്ഷിക്കാൻ തയാറാവണം.
- സാധിക്കുന്നതുപോലെ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നതാണ് മറ്റൊരു പോംവഴി. കുടുംബസമേതം അനാഥാലയങ്ങളും വൃദ്ധമന്ദിരങ്ങളും സന്ദർശിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.
- ദൈവത്തെ മഹത്വപ്പെടുത്താൻ കിട്ടുന്ന ഒരവസരവും പാഴാക്കാതിരിക്കുക.

മുകളിൽപറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളിൽ ചിലതെങ്കിലും നടപ്പാക്കാൻ സാധിച്ചാൽ ഇത്തവണത്തെ നോമ്പാചരണം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ദൈവാനുഭവം നിറയ്ക്കും. അത് തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും.

ആവശ്യത്തിനും അനാവശ്യത്തിനും ഓൺ ലൈൻ ഷോപ്പിംഗ് സൈറ്റുകളിലൂടെ കയറിയിറങ്ങുന്നവരും ഓഫറുകൾ അന്വേഷിക്കുന്നവരും ഗിഫ്റ്റ് വൗച്ചറുകൾ തേടുന്നവരും ഈ നോമ്പുകാലത്തെങ്കിലും അതു വേണ്ടെന്നു വെച്ചാലോ?

ബോബി ജോസ് കട്ടിക്കാട്

കടന്നുപോകേണ്ട മരുഭൂമികൾ

കുറച്ചുദിവസങ്ങൾ എല്ലാവരും മാറിനില്ക്കേണ്ട മരുഭൂമിയുടെ ഒരു ഘട്ടമായി നോമ്പുകാലത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ വലിയ രൂപാന്തരം സംഭവിക്കും.

തൊണ്ണൂറുകളുടെ തുടക്കകാലത്താണ് തിരുവല്ലയുമായി അടുപ്പമുണ്ടാകുന്നത്. മാർതോമാ കോളജിലെ എൻഎസ്എസും ആനിമേറ്റ് ചെയ്യുന്ന അധ്യാപകരുമായി ട്ടുള്ള ഹൃദയൈക്യമായിരുന്നു അതിനു കാരണം. വൈകാതെ അത് പ്രിയപ്പെട്ട ഇടമായി മാറി. അവിടെ എന്നെ കൗതുകപ്പെടുത്തിയ പ്രധാനപ്പെട്ട കാഴ്ച, നിരത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ട് സുവിശേഷം പ്രസംഗിക്കുന്ന ഉപദേശികളായിരുന്നു. നാട്ടിൽ അത് സാധാരണ കാഴ്ചയായിരുന്നില്ല. അതിലൊരാൾ എന്റെ ബോധത്തിൽ ഇപ്പോഴും ഭംഗിയായി നില്ക്കുന്നുണ്ട്. ചിത്രം വരയ്ക്കാൻ അറിയാവുന്ന ആളായിരുന്നെങ്കിൽ ചിത്രം വരച്ചു കാണിക്കാൻ കഴിയുമായിരുന്ന വിധത്തിൽ അത്രയും വ്യക്തതയുള്ള ഒരു മുദ്രയായി അയാളെന്റെ ഹൃദയത്തിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

കുരിശുകവലയുടെ അടുത്ത് തിരക്കുള്ള നിരത്തിൽ ലൂതുക്കൾ പോകുന്നതറിയാതെ,

ശരീരത്തോടു ബന്ധമുള്ള എല്ലാത്തരം പ്രവണതകളും നിലവിളിക്കുന്ന ഇടങ്ങളിൽ ഇടറിപ്പോകാതിരിക്കാൻ ഈശോയ്ക്കു ഗുണം ചെയ്തത് പിതാവിന്റെ സ്നേഹം തന്നെ പൊതിഞ്ഞു നില്ക്കുന്നുവെന്ന ആത്മധൈര്യമാണ്.

മഞ്ഞോ മഴയോ വെയിലോ ബാധിക്കാതെ സുവിശേഷം പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്ന ഒരു ചെറിയ മനുഷ്യൻ. വെള്ള ഉടുപ്പും മുണ്ടും ധരിച്ച അയാളുടെ പേര് മർക്കോസ് ഉപദേശി എന്നായിരുന്നുവെന്ന് അടുത്തകാലത്ത് ഒരാളെനിക്കു പറഞ്ഞുതന്നു. ആരും അയാളെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതായി തോന്നിയില്ല. എങ്കിലും ആർക്കൊക്കെയോ ഒരാശ്വാസമായി അയാളുടെ ശബ്ദം ഉള്ളിൽ വന്നു വീണിട്ടുണ്ടാകണം.

അത്തരമൊരു ദിവസം. ചാറ്റൽമഴയുണ്ട്. വ്യക്തിബന്ധത്തിൽ സംഭവിച്ച വലിയൊരു വിഷമവും നഷ്ടവുമായി ഇതിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ, ബസ് അവിടെ ഒന്നോ രണ്ടോ മിനിറ്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്തു. ബസ് സ്റ്റാന്റിലെ ആരവങ്ങൾക്കിടയിലും ഉപദേശിയുടെ ശബ്ദം ഉയർന്നുകേൾക്കുന്നുണ്ട്: യേശു നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുന്നു. പലയാവൃത്തി കേട്ടിട്ടുള്ളതാണ്. ജീവിതരീതിയുടെ ഭാഗമായി നിരന്തരം പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതുമാണ്. പക്ഷേ ആ വാക്കിന്റെ ആർദ്രതയും സത്യസന്ധതയുമൊക്കെ ആ നിമിഷം എന്നെ വല്ലാതെ തൊട്ടു.

വേദനയുടെ ആ നേരത്ത് അതിനേക്കാൾ ആശ്വാസം നല്കുന്ന മറ്റൊരു വാക്കുണ്ടായിരുന്നില്ല. വേദപുസ്തകത്തിൽ പറയുന്ന, മരുഭൂമിയിൽ വിളിച്ചുപറയുന്നവന്റെ ശബ്ദം എന്ന ധാരണയ്ക്ക് സുവിശേഷം പ്രഘോഷിക്കുന്ന ഇത്തരം മനുഷ്യരുമായി പൊരുത്തമുണ്ടെന്ന് അന്നാണ് മനസിലായത്. ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ മരുഭൂമി അനുഭവത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന വ്യക്തികൾക്കു മാത്രം തിരിച്ചറിവു കിട്ടുന്ന സ്വരമാണത്. അധികം പേരൊന്നും മരുഭൂമിയിലേക്കു പ്രവേശിക്കുന്നില്ല. വളരെ കുറച്ചുപേർ മാത്രമേ എല്ലാകാലത്തും മരുഭൂമിയിൽ പ്രവേശിക്കാൻ ധൈര്യപ്പെടുന്നുള്ളൂ.

ഒരു പള്ളിക്കകത്തുനിന്ന് സുവിശേഷം പ്രസംഗിക്കുമ്പോൾപോലും, അതെല്ലാവർക്കും വേണ്ടിയുള്ളതാണെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കേണ്ടതില്ല. അവനവന്റെ മരുഭൂമി കണ്ടെത്തി അതിലൂടെ ഒറ്റയ്ക്കു സഞ്ചരിക്കുന്ന ഏകാകിയും വിഷാദിയുമായ മനുഷ്യനെ തേടിവരുന്ന വാക്കാണത്. അയാളുടെ ശബ്ദം എന്തുമാത്രം പാഴായിപ്പോയിട്ടുണ്ടാവും. വളരെ കുറച്ചുപേർക്കുവേണ്ടി മാത്രം പരിമിതപ്പെട്ടുപോകുന്ന ദൂതിന്റെ പേരാണ് സുവിശേഷം. ഇതൊക്കെ പറയാൻ കാരണം, നാം ഇതിനകം പ്രവേശിച്ചുകഴിഞ്ഞ നോമ്പുകാലമാണ്.

നോമ്പുകാലം ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ വിധത്തിൽ എന്റെ ജീവിതത്തിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടാക്കണോ? എങ്കിൽ അതിനുള്ള ആദ്യത്തെ ഒരുക്കം, ഓരോരുത്തരം സ്വന്തം മരുഭൂമി അനുഭവത്തിനുവേണ്ടി തയാറാവുക എന്നതാണ്. സ്വയംപരിചിത മരുഭൂമിയനുഭവം എന്നത് ഇതിന്റെയൊരു പ്രധാനപ്പെട്ട വിചാരമാണെന്ന് തോന്നുന്നു. ഏതൊരു കാലഘട്ടത്തിലും ഏതൊരു തിരക്കുള്ള നഗരത്തിലും ഒരാൾക്ക് അയാളുടേതായ മരുഭൂമി സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കാൻ പറ്റും. യേശു മരുഭൂമിയിലേക്കു പോയി എന്നു പറയുന്ന വിചാരത്തിലാണ് നോമ്പിന്റെ സംസ്കാരം ആരംഭിക്കുന്നത്.

മരുഭൂമിവാസത്തിനിടയിൽ നമുക്കാകെയുള്ള സന്തോഷം, നാം മറ്റുള്ളവരാൽ സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നു എന്നതാണ്. സുവിശേഷത്തിന്റെ സീക്വൻസ് പരിശോധിക്കുമ്പോൾ നമുക്കതു മനസിലാവും. ജോർദാനിലെ വാസത്തിനു ശേഷമാണ് യേശു മരുഭൂമിയിലേക്കു പോകുന്നത്. മർക്കോസ് പറയുന്നതനുസരിച്ച്, വന്യമൃഗങ്ങൾ അലറിവിളിക്കുന്ന മരുഭൂമിയിലേക്കാണ് യേശുവിന്റെ യാത്ര. വന്യമൃഗങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത്

ഒരാളുടെ പരുപരുത്ത വൈകാരികപ്രശ്നങ്ങളാണ്. ശരീരത്തോടു ബന്ധമുള്ള എല്ലാത്തരം പ്രവണതകളും നിലവിളിക്കുന്ന ഇടങ്ങളിൽ ഇടറിപ്പോകാതിരിക്കാൻ ഈശോയ്ക്കു ഗുണം ചെയ്തത് പിതാവിന്റെ സ്നേഹം തന്നെ പൊതിഞ്ഞു നില്ക്കുന്നുവെന്ന ആത്മധൈര്യമാണ്.

ഒരാൾ കടന്നുപോകുന്ന മരുഭൂമി അനുഭവത്തിനകത്ത് ഏറ്റവും വലിയ മൂലധനം, സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഇത്തരം ധൈര്യമാണ്. സ്നാനം കഴിഞ്ഞ് ജലോപരിതലത്തിലേക്ക് ഈശോ ഉയർന്നുവരുമ്പോൾ ആകാശം പറഞ്ഞ വാക്ക് ഇതാണല്ലോ: ഇവൻ എന്റെ പ്രിയപുത്രൻ. മേഘം വന്നു പൊതിയുകയും മേഘത്തിൽനിന്ന് സ്വരം കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനുശേഷമാണ് യേശു മരുഭൂമിയിലേക്കു പോകുന്നത്; വലിയൊരു സ്നേഹാനുഭവവുമായി. കുറച്ചുദിവസങ്ങൾ എല്ലാവരും മാറിനില്ക്കേണ്ട മരുഭൂമിയുടെ ഒരു ഘട്ടമായി നോമ്പുകാലത്തെ കണ്ടുകഴിഞ്ഞാൽ വലിയ രൂപാന്തരത്തിന് സാധ്യതയുണ്ട്.

40 ദിവസങ്ങൾ യേശുവിന്റെ ജീവിതത്തിലെ വളരെ നിർണായകമായ ദിവസങ്ങളായതുകൊണ്ടാണല്ലോ അത് വേദപുസ്തകത്തിൽ ഇടംപിടിച്ചത്. അവനവന്റെ ഏകാന്തതയുടെയും സർഗാത്മകതയുടെയും ഉൾസ്വരത്തിന് കാതോർക്കാനുള്ള കാലമായി നോമ്പുകാലത്തെ സ്വീകരിച്ചാൽ അത് ഫലമരുളും. ഓരോ നോമ്പുകാലത്തിലും അവനവന്റെ മരുഭൂമികൾ സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുക.

വലിയ ശബ്ദങ്ങളുടെ ദൂഷിതവലയത്തിനുള്ളിലാണ് നാം പെട്ടുപോയിരിക്കുന്നത്. ഇതിനിടെ മൃദുവായി സംസാരിക്കുന്ന ഒരാളുടെ ശബ്ദം എങ്ങനെ നമ്മെ തേടിയെത്തും? മരുഭൂമി വെച്ചുനീട്ടുന്ന സൗഭാഗ്യങ്ങളിൽ ഏറ്റവും വലുത് നിശബ്ദതയാണ്. കൂടുതൽ സംസാരിക്കുന്തോറും മനുഷ്യർ അവരുടെ ശ്രോതാക്കളുടെ ഹൃദയത്തിൽ നിന്ന് അകന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്ന സത്യം ആരറിയുന്നു? പ്രകടിതമാകാത്ത വാക്കുകൾക്കകത്ത് പത്തമ്പതു ദിവസം ചുരുങ്ങിക്കഴിയുന്നത് നല്ലതല്ലേ. ചിന്തിക്കുക.

വാക്കുകൾ എന്നാൽ സംഭാഷണം മാത്രമല്ല. നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന ഫോണും പുസ്തകങ്ങളും അന്തിച്ചർച്ചകളുമെല്ലാം അതിനുള്ളിൽ വരും. ജീവിതം കുറേക്കൂടി നിശബ്ദത അർഹിക്കുന്നുണ്ട്. പള്ളി പണിയുന്നതിനെക്കുറിച്ച് വേദപുസ്തകം പറയുന്ന സൂചനകൾ നോക്കുക. സോളമൻ പള്ളി പണിതതിനെക്കുറിച്ച് ഇങ്ങനെ പറയുന്നു: നേരത്തെ ചെത്തിമിനുക്കിയ കല്ലുകളായിരുന്നതുകൊണ്ട് ദേവാലയത്തിന്റെ നിർമാണവേളയിൽ ഒരിക്കൽപോലും ഉളിയുടെയോ പണിയായുധങ്ങളുടെയോ സ്വരം കേട്ടില്ല. പള്ളിക്കകത്ത് സ്വരം കേട്ടില്ല എന്നല്ല, പള്ളി പണിതപ്പോൾപോലും സ്വരം കേട്ടില്ല എന്നാണ്. നിശബ്ദതയ്ക്കും ആന്തരികതയ്ക്കും തമ്മിൽ അത്രത്തോളം ഗാഢമായ ബന്ധമുണ്ട്.

ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ സർഗാത്മകകാര്യങ്ങളും ഏർപ്പെടുന്ന തൊഴിലുകളും അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ബന്ധങ്ങളുമൊക്കെ കുറെക്കൂടി കുലീനമാകണമെങ്കിൽ നിശബ്ദതയുടെ പാതയിലൂടെ

ഹെൽത്ത് പാർലർ HEALTH PARLOUR ടോമി കുര്യൻ

ചൂടു കുറയ്ക്കും പാനീയങ്ങൾ

ചൂടുകാലത്ത് എന്തുകുടിക്കും എന്ന് ആശങ്കപ്പെടുന്നവർ ഏറെയാണ്. ശരീരം തണുപ്പിക്കാൻ അവർ പല കുറുക്കുവഴികളും തേടും. എന്നാൽ അവയിൽ പലതും ഗുണത്തേക്കാളേറെ ദോഷമാണ് വരുത്തിവെക്കുന്നത്. ചൂടുകാലത്ത് ശരീരത്തിന്റെ താപനില സാധാരണപോലെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിന് ചില പാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

തേങ്ങാവെള്ളം: നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ഏറെ സഹായിക്കുന്ന ഒന്നാണ് തേങ്ങാവെള്ളം. വൈറ്റമിനുകളും മിനറൽസും ഇലക്ട്രോലൈറ്റും ഇതിൽ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ദിവസം ഒന്നിലേറെ തവണ തേങ്ങാവെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ചൂടുകുറയ്ക്കും; ശരീരം തണുപ്പിക്കും. ശരീരത്തെ ഉന്മേഷം നിറഞ്ഞതാക്കാനും ഇതിനു കഴിവുണ്ട്. എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതാണ് തേങ്ങാവെള്ളം.

നാരങ്ങാവെള്ളം: വൈറ്റമിൻ സി ധാരാളമടങ്ങിയിട്ടുള്ള നാരങ്ങ, ശരീരത്തെ തണുപ്പിക്കുകയും ഉന്മേഷം നല്കുകയും ചെയ്യും. ചൂടുസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ നാരങ്ങാ സഹായകമാണ്. അതു ജലാംശത്തിന്റെ കുറവ് പരിഹരിക്കയും ചെയ്യും

മോരുംവെള്ളം: ശരീരത്തിലെ ചൂടു കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പ്രകൃതിദത്ത ചികിത്സയായി പുരാതനകാലം മുതലേ പ്രചാരത്തിലുള്ളതാണ് മോരുംവെള്ളം. അമിതമായ വിയർപ്പുമൂലം ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വൈറ്റമിനുകളുടെയും ധാതുക്കളുടെയും നഷ്ടംകുറയ്ക്കാനും മോരുംവെള്ളത്തിന് കഴിവുണ്ട്.

സ്ട്രോബെറി, തണ്ണിമത്തൻ, കുക്കുമ്പർ എന്നിവയും വേനൽക്കാലത്ത് കൂടുതൽ അളവിൽ കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന്റെ താപനില സാധാരണമാക്കും.

സഞ്ചരിച്ചേ പറ്റൂ. യാത്രയ്ക്കുപോയ ശിഷ്യന്മാരോട് യേശു പറഞ്ഞത് ശ്രദ്ധിക്കുക: വഴിയിൽ ആരെയും അഭിവാദ്യം ചെയ്യരുത്. ഇത്രയധികം ചർച്ചകളും ഡിബേറ്റുകളുമൊന്നും ജീവിതം അർഹിക്കുന്നില്ല. മനുഷ്യർ ഇങ്ങനെ ഏകാഗ്രതയില്ലാതെ, കൃത്യമായി ഒന്നിനോടും ബന്ധമില്ലാതെ ഉറക്കെ സംസാരിക്കുന്നുവെന്നുള്ളതാണ് നമ്മുടെ കാലം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ ആരോപണങ്ങളിൽ ഒന്ന്.

അവനവന്റെ നിശബ്ദതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ് മരുഭൂമിയിലെ അനുഭവം കുറെക്കൂടി സാർഥകമാകുന്നത്. യഹൂദപാരമ്പര്യത്തിൽ മരുഭൂമി വെളിപാടിന്റെ ഇടമായിരുന്നു. ആദ്യം അല്പം നെഗറ്റീവായിട്ടാണെങ്കിലും പിന്നീടത് ദൈവവെളിപാടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വികസിച്ചു. മോശ ദൈവത്തെ കാണുന്നത് മരുഭൂമിയിൽവെച്ചാണ്. ഏറ്റവും നിസാരമായ ഇടത്തുവെച്ചു ദൈവാനുഭവം ഉണ്ടാകുന്നു. കുറ്റിച്ചെടിയിൽ നിന്നുപോലും ദൈവവിചാരം ഉണ്ടാകുന്നു. മരം പോലും അതിനാവശ്യമില്ല.

അക്കാലത്ത് യഹൂദർ കടന്നുപോയിരുന്ന താഴ്ന്ന ജീവിതനിലവാരവുമായി ബന്ധമുള്ള പ്രതീകമാണിത്. സാധാരണഗതിയിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിൽ ദൈവം വെളിപ്പെടുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന രൂപകമല്ല ഇത്. ഏറ്റവും നിസാരമായ, മരുഭൂമിയിൽ മാത്രം കാണാൻ സാധ്യതയുള്ള ഒന്നിന്റെ മേലാണ് ഇങ്ങനെ വെളിപാടിന്റെ പ്രകാശമുണ്ടാകുന്നത്.

മോശയ്ക്കു കല്പന കിട്ടിയ മലയെന്നു പറയുന്നത് ആ പ്രദേശത്തുള്ളതിൽ വെച്ചേറ്റവും താഴ്ന്ന മലയാണ്. ഏറ്റവും വിനീതർക്കുവേണ്ടി പുതിയപുതിയ വെളിപാടുകൾ കിട്ടുന്ന ഇടമായി മരുഭൂമിയെ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ഏതൊക്കെ തരത്തിലുള്ള മരുഭൂമി അനുഭവങ്ങളാണ് നമ്മെ കാത്തുനില്ക്കുന്നതെന്ന് നമുക്കാർക്കും അറിഞ്ഞുകൂടാ. എല്ലാറ്റിനുമൊടുവിൽ പത്തമ്പതുദിവസങ്ങൾ കഴിയുമ്പോൾ ജീവിതത്തിന് ഒരു വ്യക്തതയുണ്ടാവട്ടെ. ○

അനു ആന്റണി

ഹോ, എന്തൊരു ചൂട്...

സൂര്യാഘാതമേല്ക്കുമ്പോള്‍ വളരെ ഉയര്‍ന്ന ശരീരതാപമുണ്ടാവുകയും, ജലാംശം നഷ്ടപ്പെട്ട് ശരീരം വറ്റിവരണ്ട് ചുവന്നു ചൂടാവുകയും ചെയ്യും.

കേരളം വേനല്‍ച്ചൂടില്‍ വെന്തുരുകയാണ്. ഓരോ ദിവസവും അടിക്കടി വര്‍ധിച്ചുവരുന്ന താപനില. വറ്റിവരളുന്ന ജലാശയങ്ങള്‍... പകര്‍ച്ചവ്യാധികള്‍, രോഗങ്ങള്‍... അപകടങ്ങള്‍... ഇത്തരമൊരു അവസ്ഥയില്‍ നമുക്കെന്തു ചെയ്യാനാവും? ഇതാ, വേനല്‍ക്കാലത്തെ നേരിടാനുള്ള വിവിധ മാര്‍ഗങ്ങള്‍

പണച്ചെലവില്ലാതെ വീടിനകം എസിയാക്കാം

ചൂടില്‍നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാന്‍ എല്ലാവരും നെട്ടോട്ടം ഓടുന്ന മാസങ്ങളാണ്. പലരും ഇതിനുള്ള പ്രതിവിധിയായി കണ്ടെത്തുന്നത് ഏസിയാണ്. വന്‍വില കൊടുത്ത് ഏസി വാങ്ങുന്നതും, ഭീമമായ തുക കറന്റ് ബില്ലായി അടയ്ക്കേണ്ടിവരുന്നതും സാധാരണക്കാര്‍ക്ക് അത്ര പ്രായോഗികമല്ല. ഏസിക്കു പകരം ചില സൂത്രപ്പണികള്‍ ചെയ്താല്‍ പണം ചെലവാക്കാതെ വീടിനകം കൂളാക്കാം.

- ടെറസിലോ അല്ലെങ്കില്‍ പുരമുകളിലോ പ്ലാസ്റ്റിക് ഷീറ്റ് വിരിച്ച് അതില്‍ വൈക്കോല്‍ നിരത്തിയിട്ട് ഇടയ്ക്കിടെ നനയ്ക്കുന്നതിലൂടെ വീടിനകത്തെ ചൂടു കുറയ്ക്കാം.

മഴ വന്നാൽ മാത്രമല്ല കുട

മഴ വന്നാൽ കുടയെന്നാണ് പരസ്യവാചകം. പക്ഷേ മഴയത്തു മാത്രമല്ല കുട അത്യാവശ്യം. വേനൽക്കാലത്തും കുട വേണ്ടതുതന്നെ. വേനൽക്കാലത്ത് കുട ഉപയോഗിക്കാൻ മടികാണിക്കുന്നവരാണ് ചിലരെങ്കിലും. ഇപ്പോഴത്തെ ചൂടിൽ, അതിനെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗങ്ങളിലൊന്നാണ് കുട. ബസിറങ്ങിയോ ഓട്ടോയിറങ്ങിയോ നിശ്ചിതലക്ഷ്യത്തിലേക്കു നടന്നുപോകേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ, നിശ്ചയമായും കുട കയ്യിൽ കരുതണം. വെയിൽ നേരിട്ട് ശരീരത്തിൽ ഏല്ക്കാതിരിക്കാൻ കുട സഹായകമാണ്.

- ടെറസിൽ പച്ചക്കറി കൃഷിചെയ്യുന്നത് ചൂടു കുറയ്ക്കാൻ സഹായകമാണ്
- ചൂടുസമയത്ത് വലിയ ഒരു പാത്രത്തിൽ തണുത്ത വെള്ളമെടുത്ത് കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഫാനിന്റെ ചുവട്ടിൽ വെക്കുക. അകത്തെ ചൂടു കുറയ്ക്കാം.

ചൂടുകാലത്ത് ചില മുൻകരുതലുകൾ

- പകൽ 11 മണി മുതൽ വൈകിട്ട് മൂന്നുവരെയുള്ള സമയത്ത് സൂര്യപ്രകാശം നേരിട്ട് ശരീരത്തിൽ കൂടുതൽ സമയം തുടർച്ചയായി ഏല്ക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- പരമാവധി ശുദ്ധജലം കുടിക്കുക. ദാഹമില്ലെങ്കിലും വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് തുടരുക.
- നിർജലീകരണമുണ്ടാക്കുന്ന മദ്യം, കാപ്പി, ചായ, കാർബണേറ്റഡ് സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകൾ തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കുക.
- അയഞ്ഞ, ഇളംനിറത്തിലുള്ള കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.
- പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ പാദരക്ഷകൾ ധരിക്കുക. കുടയോ തൊപ്പിയോ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ധാരാളം കഴിക്കുക. ഒആർഎസ് ലായനി, സംഭാരം തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാം.
- മാർക്കറ്റുകൾ, കെട്ടിടങ്ങൾ, മാലിന്യനിക്ഷേപകേന്ദ്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ഇടങ്ങളിൽ തീപിടുത്തം വർധിക്കാനും വ്യാപിക്കാനുമുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഫയർ ഓഡിറ്റ് നടത്തേണ്ടതും, കൃത്യമായ സുരക്ഷാമുൻകരുതൽ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഇവയോടു ചേർന്ന് താമസിക്കുന്നവരും സ്ഥാപനങ്ങൾ നടത്തുന്നവരും പ്രത്യേകം ജാഗ്രത പാലിക്കുക.
- കിടപ്പ് രോഗികൾ, പ്രായമായവർ, ഗർഭിണികൾ, കുട്ടികൾ, ഭിന്നശേഷിക്കാർ, മറ്റു രോഗങ്ങൾ മൂലം അവശത അനുഭവിക്കുന്നവർ തുടങ്ങിയ വിഭാഗങ്ങൾ പകൽ 11 മണി മുതൽ മൂന്നു മണി വരെ

നിർജലീകരണമുണ്ടാക്കുന്ന മദ്യം, കാപ്പി, ചായ, കാർബണേറ്റഡ് സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകൾ തുടങ്ങിയവ വേനൽക്കാലത്ത് നിശ്ചയമായും ഒഴിവാക്കണം.

സൂര്യാഘാതവും സൂര്യാതപവും

ചൂടുകാലത്ത് സംഭവിക്കാവുന്ന രണ്ട് അപകടങ്ങളാണ് സൂര്യാഘാതവും സൂര്യാതപവും. അന്തരീക്ഷതാപം ഒരു പരിധിക്കപ്പുറം ഉയർന്നാൽ മനുഷ്യശരീരത്തിലെ താപനിയന്ത്രണ സംവിധാനങ്ങൾ തകരാറിലാവും; ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ചൂട് പുറത്തേയ്ക്കു കളയുന്നതിന് തടസം നേരിടുകയും ചെയ്യും. അതുവഴി ശരീരത്തിന്റെ പല നിർണായകപ്രവർത്തനങ്ങളും തകരാറിലാകാം. ഈ അവസ്ഥയാണ് സൂര്യാഘാതം. സൂര്യാഘാതത്തേക്കാൾ കാഠിന്യം കുറഞ്ഞ അവസ്ഥയാണ് സൂര്യാതപം. സൂര്യാഘാതമേല്ക്കുമ്പോൾ വളരെ ഉയർന്ന ശരീരതാപമുണ്ടാവുകയും, ജലാംശം നഷ്ടപ്പെട്ട് ശരീരം വറ്റിവരണ്ട് ചുവന്നു ചൂടാവുകയും ചെയ്യും. ശക്തമായ തലവേദന, തലകറക്കം, മന്ദഗതിയിലുള്ള നാഡിമിടിപ്പ്, മാനസികാവസ്ഥയിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ, അബോധാവസ്ഥ എന്നിവയുമുണ്ടാകാം. സൂര്യാതപമേറ്റാൽ ക്ഷീണം, തലകറക്കം, തലവേദന, പേശിവലിവ്, ഓക്കാനം, ഛർദി, അസാധാരണ തോതിലുള്ള വിയർപ്പ്, കഠിന ദാഹം, മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയൽ, ബോധക്ഷയം എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. നേരിട്ട് വെയിലേല്ക്കുന്നവിധം കൂടുതൽ സമയം ജോലി ചെയ്യുന്നവരിലാണ് ഇവ രണ്ടും സംഭവിക്കുന്നത്. ഇത്തരം രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഡോക്ടറെ കാണുകയും അടിയന്തര ചികിത്സ തേടുകയും വേണം. ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, നാരങ്ങാവെള്ളം, കരിക്കിൻവെള്ളം തുടങ്ങിയവ കുടിച്ച് വിശ്രമിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

നേരിട്ട് സൂര്യപ്രകാശം ഏല്ക്കാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇത്തരക്കാർക്ക് സൂര്യാഘാതം എളുപ്പത്തിൽ ഏല്ക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

- ഇരുചക്ര വാഹനങ്ങളിൽ ഓൺലൈൻ ഭക്ഷണവിതരണം നടത്തുന്നവർ ഉച്ചസമയത്ത് (രാവിലെ 11 മുതൽ വൈകിട്ട് മൂന്നു വരെ) സുരക്ഷിതരാണെന്ന് അതത് സ്ഥാപനങ്ങൾ ഉറപ്പുവരുത്തണം. സൂര്യാഘാതം സംഭവിക്കാതിരിക്കാൻ പാകത്തിലുള്ള വസ്ത്രധാരണത്തിന് നിർദേശം നല്കണം.

- നേരിട്ട് വെയിൽ കൊള്ളുന്ന തരം ജോലികളിൽ പകൽസമയത്ത് ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർക്ക് കുടിവെള്ളം നല്കി നിർജലീകരണം തടയാൻ സഹായിക്കണം.
- യാത്രയിലേർപ്പെടുന്നവർ ആവശ്യമായ വിശ്രമത്തോടെ യാത്ര തുടരുന്നതാകും നല്ലത്. വെള്ളം കയ്യിൽ കരുതുക.
- നിർമാണതൊഴിലാളികൾ, കർഷകതൊഴിലാളികൾ, വഴിയോരക്കച്ചവടക്കാർ, മറ്റേതെങ്കിലും കാഠിന്യമുള്ള ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർ എന്നിവർ ജോലി സമയം ക്രമീകരിക്കുക. ജോലിയിൽ ആവശ്യമായ വിശ്രമം ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- കന്നുകാലികളെ ഉച്ചവെയിലിൽ മേയാൻ വിടുന്നതും, വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ വെയിലത്ത് കെട്ടിയിടുന്നതും ഒഴിവാക്കണം. മൃഗങ്ങൾക്കും പക്ഷികൾക്കും ജലലഭ്യത ഉറപ്പാക്കുക.
- കുട്ടികളെയോ വളർത്തുമൃഗങ്ങളെയോ പാർക്ക് ചെയ്ത വാഹനങ്ങളിൽ ഇരുത്തി പുറത്തുപോകാതിരിക്കാൻ മുതിർന്നവർ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- ജലം പാഴാക്കാതെ ഉപയോഗിക്കാനും, മഴ ലഭിക്കുമ്പോൾ പരമാവധി ജലം സംഭരിക്കാനുമുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കണം. നിർജലീകരണം തടയാൻ കുടിവെള്ളം എപ്പോഴും ഒരു ചെറിയ കുപ്പിയിൽ കൂടെ കരുതുക.
- അസ്വസ്ഥതകൾ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടനെ വിശ്രമിക്കുകയും വൈദ്യസഹായം തേടുകയും ചെയ്യുക.

യാത്രയിലേർപ്പെടുന്നവർ ആവശ്യമായ വിശ്രമത്തോടെ യാത്ര തുടരുന്നതാകും നല്ലത്. വെള്ളം കയ്യിൽ കരുതുക.

- വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങളിൽ വിദ്യാർഥികൾക്ക് ശുദ്ധമായ കുടിവെള്ളവും, ക്ലാസ് മുറികളിൽ വായുസഞ്ചാരവും ഉറപ്പാക്കണം. പരീക്ഷാക്കാലമായാൽ പരീക്ഷാഹാളുകളിലും ജലലഭ്യത ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതൽ വെയിലേല്ക്കുന്ന അസംബ്ലികളും മറ്റു പരിപാടികളും ഒഴിവാക്കുകയോ, പുനഃക്രമീകരിക്കുകയോ ചെയ്യണം. കുട്ടികളെ വിനോദസഞ്ചാരത്തിന് കൊണ്ടുപോകുന്ന സ്കൂളധികൃതർ പകൽ 11 മുതൽ മൂന്നു വരെ കുട്ടികൾക്ക് നേരിട്ട് ചൂടേല്ക്കുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. ○

അടുക്കള

അനുമോൾ ടോണി

കറിവേപ്പില സൂക്ഷിക്കാം

കറിവേപ്പില നമ്മുടെ പാചകത്തിലെ മുഖ്യ ഇനമാണ്. ഉപ്പുമാവ്, സാമ്പാർ, മോരുകറി, മീൻകറി തുടങ്ങിയവയ്ക്കൊക്കെ കറിവേപ്പില കൂടിയേതീരൂ. എന്നാൽ നഗരങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർക്ക് നല്ല കറിവേപ്പില സുലഭമല്ല. ഒരു ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ കറിവേപ്പില സൂക്ഷിയ്ക്കാനുമാവില്ല. ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിൽ കറിവേപ്പില കേടുകൂടാതെ എങ്ങനെ സൂക്ഷിക്കാം?

- *തണ്ടിൽ നിന്നും ഊരി കഴുകി തുടച്ച് വായു കടക്കാത്ത വിധത്തിൽ കുപ്പിയിലിട്ട് അടച്ചുസൂക്ഷിക്കുക.*
- *ഊരിയെടുത്ത് പേപ്പറിൽ പൊതിഞ്ഞ് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.*
- *ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് സിപ്പ്പൗച്ചിലിട്ട് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക.*

കരുതൽ

ജീവൻ സാജു

വീടുപണിയുമ്പോൾ ചൂടിന്റെ കാര്യം ശ്രദ്ധിച്ചോ?

ഇനിയുള്ള കാലത്ത് ചൂടു കൂടുകയല്ലാതെ കുറയുമെന്ന പ്രതീക്ഷ തീരെ വേണ്ട. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ സിംഹഭാഗവും നാം വീടുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണല്ലോ ജീവിക്കുന്നത്. അതിനാൽ വീടിനുള്ളിൽനിന്ന് ചൂടിനെ തുരത്താനുള്ള വഴികൾ വീടു പണിയുന്നതിനു മുമ്പേ ആലോചിക്കണം.

വീടു പണിയാൻ പോകുമ്പോൾതന്നെ ഏതൊക്കെ ഭാഗങ്ങളിലാണ് ചൂടു കൂടുതലുള്ളതെന്ന് ആദ്യമേ മനസിലാക്കുക. വെയിൽ കൂടുതൽ വരുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ ബെഡ് റൂം പണിയാതിരിക്കുന്നതാവും നല്ലത്. കിടപ്പുമുറികൾ പോലെ കൂടുതൽ സമയം ചെലവിടുന്ന മറ്റിടങ്ങളിലും കാറ്റു കൂടുതൽ കിട്ടത്തക്കവിധത്തിലായിരിക്കണം നിർമാണം. മതിയായ വെന്റിലേഷൻ സൗകര്യങ്ങളോടെ വേണം വീടു പണിയാൻ. ഇടുങ്ങിയ, വായുസഞ്ചാരമില്ലാത്ത മുറികളിൽ കഴിയുന്നതുകൊണ്ടാണ് മിക്ക കുട്ടികൾക്കും ഇപ്പോൾ വിട്ടുമാറാത്ത ശ്വാസംമുട്ടലും അലർജിരോഗങ്ങളുമുള്ളത്.

ഒരു ജനലിൽക്കൂടി കയറുന്ന വായു അതേമുറിയിലെ മറ്റൊരു ജനലിൽക്കൂടി പുറത്തുപോകാൻ പാകത്തിൽ ക്രോസ് വെന്റിലേഷൻ വീടിനുള്ളിൽ സജ്ജമാക്കണം. മുറിക്കുള്ളിൽ പാറ്റയും കീടങ്ങളും വളരുന്നതു തടയാനും ഈ സംവിധാനം സഹായിക്കും. വീടിനുള്ളിലേക്കു സൂര്യപ്രകാശം നേരിട്ടു കടക്കാതിരിക്കാൻ, സൺഷേഡുകൾ വരാന്തയിലേക്ക് അല്പം നീക്കിനിർമിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഫൽറ്റ് റൂഫിനു പകരമാണിത്.

വീടിനുള്ളിൽ ചെറിയ കോർട്ട് യാർഡുകൾ, സോളാർ ചിമ്മിനി എന്നിവ കൊടുക്കുന്നത് വായുസഞ്ചാരം എല്ലായിടത്തും എത്താൻ ഉപകരിക്കും. വീടു പ്ലാൻ ചെയ്യുമ്പോൾതന്നെ മുറികളിലും ഡൈനിങ് ഹാളിലും അടുക്കളയിലും വേണ്ടത്ര സ്പെയ്സ് കൊടുക്കണം.

ചെങ്കല്ല്, ടെറാക്കോട്ട, എഎസി, ബ്ലോക്കുകൾ, മണ്ണ്, ഇഷ്ടിക എന്നിവ കൊണ്ടു ചുമരുണ്ടാക്കുന്നത് ചൂടുകുറയ്ക്കും. ഇഷ്ടികകൊണ്ടും ചെങ്കല്ലുകൊണ്ടും പണിയുന്ന വീടുകളുടെ ഭിത്തികൾ തേക്കാതെയിരിക്കുക. ചൂട് ഏറ്റവും കൂടുതലുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ മരം നടുന്നതും നല്ലതാണ്. മുറ്റത്തു കല്ലു പതിക്കുന്ന രീതി ഇപ്പോൾ വ്യാപകമായികഴിഞ്ഞു. ഇതിനു പകരം ചെടികൾ നടുക. മുറ്റത്തെ ബ്രിക്കുകൾക്ക് ഇളംനിറമാണ് നല്കുന്നതെങ്കിൽ സൂര്യപ്രകാശം പുറത്തേയ്ക്കു വമിച്ച് വീടിനകത്ത് ചൂടു വർധിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

ട്രസ് വർക്ക് ചെയ്തതിനു ശേഷം മുകളിൽ ഓടിടുന്നതും ചൂടിനെ പ്രതിരോധിക്കും. പണ്ടുകാലങ്ങളിലെ ഓടിട്ട വീടുകൾക്ക് കുളിർമ നല്കാൻ കഴിവുണ്ടായിരുന്നല്ലോ. ഓടുകൾക്കിടയിലൂടെ അകത്തെ ചൂട് പുറത്തേക്കു പോകുന്നതുകൊണ്ടായിരുന്നു അത്. ഇന്ന് കോൺക്രീറ്റ് മന്ദിരങ്ങൾ പണിയുന്ന തിരക്കിൽ ഓടിട്ടവീടുകൾ ഇല്ലാതായി. കോൺക്രീറ്റ് ചെയ്തതിനു ശേഷം റൂഫുകളിൽ ഓട് പതിപ്പിക്കുന്നതാണ് പുതിയ രീതി.

കടുംനിറങ്ങൾ പുറംഭിത്തിയ്ക്കടിക്കുന്നത് വീടിനുള്ളിൽ ചൂടുകൂട്ടും. വെള്ളപോലെയുള്ള ഇളം നിറങ്ങളാണ് ചുമരിനു നല്കേണ്ടത്. ടെറസ് ഗാർഡൻ, ഇൻഡോർ പ്ലാന്റ് എന്നിവയും ചൂടിനെ നിയന്ത്രിക്കും. ○

മുരളി തുമ്മാരുകുടി

ചൂടു കൂടുമ്പോൾ എൽപിജി സിലിണ്ടർ പൊട്ടിത്തെറിക്കുമോ?

കഴിഞ്ഞമാസമാണ് ഒരു വീട്ടിൽ സിലിണ്ടർ പൊട്ടിത്തെറിച്ച വാർത്ത വന്നത്. ഗ്യാസ് സിലിണ്ടറുകൾ പൊട്ടിത്തെറിക്കുന്ന വാർത്തകൾ ഇതിനുമുമ്പും റിപ്പോർട്ടു ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും ഈ വാർത്തയിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാരണം ചൂടുകൂടി സിലിണ്ടർ പൊട്ടിത്തെറിച്ചു എന്നാണ്. വീട്ടിൽ ആരുമില്ലാതിരുന്നതിനാൽ ആള

ഗുരുമൊഴി

ടി.എസ് ബിജു

തുളുമ്പി പോകുന്ന അറിവുകൾ

മലമുകളിലുള്ള ഗുരുവിനെ തേടി അയാളെത്തിയതിനു പിന്നിൽ ഒരു ഉദ്ദേശ്യമേയുണ്ടായിരുന്നുള്ളു; ഗുരുവിൽനിന്നും കൂടുതൽ അറിവുനേടണം. അതിനിടയിലും അയാൾ തന്നെക്കുറിച്ചു വാതോരാതെ പറയുന്നുണ്ടായിരുന്നു. താൻ വായിച്ച ഗ്രന്ഥങ്ങൾ, എഴുതിയ പുസ്തകങ്ങൾ, വിവിധ മേഖലകളിലുള്ള അറിവ്, പ്രശസ്തരുമായുള്ള സൗഹൃദം, അങ്ങനെ പലതും... ഗുരു ഇതെല്ലാം കേട്ടുകൊണ്ടിരുന്നതേയുള്ളൂ. ഗുരു അതിഥിക്കായി കപ്പിൽ ചായ നിറയ്ക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു, അപ്പോഴെല്ലാം. വൈകാതെ കപ്പ് നിറഞ്ഞു കവിഞ്ഞ് ചായ പുറത്തേക്ക് ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ഗുരു ഇക്കാര്യം അറിയാതെയാണ് വീണ്ടും ചായ പകരുന്നതെന്നു വിചാരിച്ച് പെട്ടെന്ന് ആഗതൻ പറഞ്ഞു:

ഗുരുവേ, കപ്പ് നിറഞ്ഞുകവിയുന്നത് അങ്ങു കാണുന്നില്ലേ? എന്തിനാണ് വീണ്ടും വീണ്ടും ചായ ഒഴിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നത്. അതു പാഴായിപ്പോവുകയല്ലേ?

ചായ ഒഴിക്കുന്നത് നിർത്തി ഗുരു അയാളെ നോക്കി. തുടർന്നു പറഞ്ഞു:

ഇതുതന്നെയാണ് താങ്കളുടെ ജീവിതത്തിലും സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. താങ്കളുടെ ബോധമണ്ഡലത്തിൽ നിറയെ അറിവാണ്. അവിടേയ്ക്കു ഞാൻ പുതുതായി എന്തെങ്കിലും പകർന്നുനല്കിയാലും അത് പാഴായിപ്പോവുകയേയുള്ളൂ. അറിവുള്ളവരെ പഠിപ്പിക്കുന്നത് പാഴ്ശ്രമമാണ്. അറിവില്ലാത്തവർക്ക് അറിവു പകർന്നുകൊടുക്കുമ്പോഴേ അതു പ്രയോജനം ചെയ്യൂ.

ഇതുകേട്ട് ആഗതൻ അബദ്ധം തിരിച്ചറിഞ്ഞു. ഇദ്ദേഹത്തെപോലെയാണ് നമ്മളിൽ ചിലരെങ്കിലും. എല്ലാം തികഞ്ഞവരെന്നും അറിവുള്ളവരെന്നും കരുതുന്നതിനാൽ, പുതിയ പുതിയ കാര്യങ്ങൾ തേടാനോ നേടാനോ, തിരുത്തലുകൾ സ്വീകരിക്കാനോ തയാറാവുന്നില്ല. നമുക്കു സമാഹരിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന അറിവിന് പരിധിയുണ്ട്. കൂടുതൽ അറിവ് സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയണമെങ്കിൽ, സ്വന്തമാക്കിയ അറിവിന്റെ പരിധിയും പരിമിതിയും മനസിലാക്കണം. പുതിയ അറിവു സ്വീകരിക്കാൻ മനസും ബുദ്ധിയും തുറക്കുകയും വേണം.

പായം ഉണ്ടായില്ല. പക്ഷേ, വീടു പൂർണമായും നശിച്ചു.

കേരളത്തിൽ അനുദിനം ചൂടു കൂടിവരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ഈ വാർത്ത ആളുകളിൽ ഉണ്ടാക്കിയ പേടി കുറച്ചൊന്നുമല്ല. സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ തെറ്റിദ്ധാരണാജനകമായ പല കുറിപ്പുകളും ഇതോടു ബന്ധപ്പെട്ട് പ്രചരിക്കുന്നുമുണ്ട്. ചൂടുകൂടിയാൽ LPG സിലിണ്ടർ പൊട്ടിത്തെറിക്കുമോ എന്ന സംശയത്തിന് മുരളി തുമ്മാരുകുടി എഴുതിയ ഫേസ്ബുക്ക് കുറിപ്പ് ചുവടെ:

'താപനില വളരെ കൂടിയ ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ വലിയൊരപകടം നിങ്ങളുടെ വീടുകളിൽ മറഞ്ഞിരിക്കുന്നുണ്ട്. അന്തരീക്ഷ താപനില ക്രമാതീതമായതോതിൽ കൂടുമ്പോൾ പാചകത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന LPG സിലിണ്ടറിൽ മർദം കൂടാം. ഒരു ബോംബായി അതു പൊട്ടിത്തെറിക്കാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.' ഇതാണ് ഏറ്റവും പുതിയ വാട്സ് ആപ്പ് ശാസ്ത്രം...

ചൂടു കൂടുമ്പോൾ ഒരു വാതകം വികസിക്കും എന്നത് ശാസ്ത്രമാണ്. അതും സിലിണ്ടർ പോലെ കൃത്യമായ വ്യാപ്തിയുള്ള ഒരു സംവിധാനത്തിലാകുമ്പോൾ മർദം കൂടും. പക്ഷേ, സാധാരണ 30 ഡിഗ്രി ചൂടുള്ള കേരളത്തിൽ, ചൂട് 40 ആകുമ്പോൾ സിലിണ്ടർ ബോംബ് ആകുമോ എന്നതാണ് ചോദ്യം.

തീർച്ചയായും ഇല്ല എന്നാണ് ഉത്തരം. കാരണം ഇതിന് കൃത്യമായ ഒരു ശാ

നോമ്പുകാല വിഭവങ്ങൾ

ഫുഡ് കോർണർ
അന്ന മറിയം കുഞ്ചെറിയ

നോമ്പുകാലത്തേയ്ക്കു നാം പ്രവേശിച്ചിരിക്കയാണല്ലോ. മത്സ്യമാംസാദികൾ ഒഴിവാക്കിയാണ് സാധാരണ നാം നോമ്പാചരിക്കുന്നത്. നോമ്പുകാലത്ത് നാലുമണിനേരത്തും അല്ലാതെയും കഴിക്കാൻ പറ്റുന്ന ചില തനി നാടൻ പലഹാരങ്ങൾ നമുക്കു പരീക്ഷിച്ചാലോ?

വട്ടയപ്പം

ചേരുവകൾ

അരിപ്പൊടി - അരക്കപ്പ്
ചോറ് - 2 ടേബിൾസ്പൂൺ
തേങ്ങ ചിരവിയത് - കാൽ മുറി
പഞ്ചസാര - 3 ടേബിൾസ്പൂൺ
യീസ്റ്റ് - 1/2 ടീസ്പൂൺ
ഉപ്പ് - ഒരു നുള്ള്

തയാറാക്കുന്ന വിധം: അരിപ്പൊടി പാകത്തിന് വെള്ളമൊഴിച്ച് യോജിപ്പിച്ചെടുക്കുക. അധികം അയഞ്ഞുപോകാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം. ചോറും ചിരകിയ തേങ്ങയും, യോജിപ്പിച്ചുവെച്ച അരിപ്പൊടിയും ഒരു നുള്ള് ഉപ്പും ചേർത്ത് മിക്സിയിൽ നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക. ശേഷം യീസ്റ്റും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് വീണ്ടും അരയ്ക്കുക. വട്ടയപ്പത്തിന്റെ മാവ് റെഡിയായി. നാല് മണിക്കൂർ മാവ് പൊങ്ങാൻ വേണ്ടി വെക്കുക. നാല് മണിക്കൂറിനു ശേഷം പൊങ്ങിയ മാവ്, വട്ടയപ്പം ഉണ്ടാക്കാൻ പോകുന്ന പാത്രത്തിൽ അല്പം വെളിച്ചെണ്ണ തടവിയതിനു ശേഷം ഒഴിച്ചുകൊടുക്കുക. ശേഷം ആവി കയറ്റിയെടുക്കുക. വട്ടയപ്പത്തിനുള്ള മാവ് ഇഡ്ഡലിത്തട്ടിൽ ഒഴിച്ചും ഇഡ്ഡലിയുടെ ആകൃതിയിലും തയാറാക്കാറുണ്ട്.

കുഴലപ്പം

ചേരുവകൾ

അരിപ്പൊടി - 3 കപ്പ്
തേങ്ങ - മുക്കാൽകപ്പ്
ഉള്ളി - പത്തെണ്ണം

സ്ത്രമുണ്ട്. ഈ സിലിണ്ടർ ഡിസൈൻ ചെയ്യുന്നതുതന്നെ ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും തണുപ്പുള്ള, പൂജ്യം ഡിഗ്രിക്കു താഴെയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലും, ഏറ്റവും ചൂടുള്ള, ഓരോ വേനലിലും ആഴ്ചകളോളം 40 ഡിഗ്രിക്കു മുകളിൽ ചൂട് നില്ക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലുമുള്ള കാലാവസ്ഥ മനസിലാക്കിയിട്ടാണ്. അപ്പോൾ കേരളത്തിൽ താപനില മുപ്പതുള്ളിടത്ത് മുപ്പത്തഞ്ചോ നാല്പതോ ആയാലൊന്നും അടുക്കളയിൽ ബോംബ് നിർമാണം ഉണ്ടാവില്ല. ആ പ്രതീക്ഷ ഇനി വേണ്ട.

ചൂടുകാലം സൂര്യാഘാതം തടയുന്നതു മുതൽ കാട്ടുതീ തടയുന്നതുവരെ പല കാര്യങ്ങളിലും ശ്രദ്ധ കൊടുക്കേണ്ട കാലമാണ്.

അതുമാത്രമല്ല, ഞങ്ങൾ എൻജിനീയർമാർ ഒരു വീടോ പാലമോ ടാങ്കോ മർദമുള്ള പൈപ്പോ ഡിസൈൻ ചെയ്യുന്നത്, അതിൽ വരുന്ന ഭാരമോ മർദമോ മാത്രം

വെളുത്തുള്ളി - ആറെണ്ണം
ജീരകം - അര ടീസ്പൂൺ
ഏലക്ക
എള്ള്
ഉപ്പ്
പഞ്ചസാര

തയാറാക്കുന്ന വിധം: തേങ്ങാപ്പീര, ഉള്ളി, വെളുത്തുള്ളി, ഏലക്ക എന്നിവ അരച്ച് മിശ്രിതം തയാറാക്കുന്നു. ഈ മിശ്രിതം പാകത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് വറുത്ത അരിപ്പൊടിയുമായി കുഴച്ചെടുക്കുന്നു. മാവിൽ മേമ്പൊടിയായി ജീരകവും എള്ളും ചേർക്കും. മാവ് ചെറിയ ഭാഗങ്ങളാക്കി ചപ്പാത്തിപോലെ പരത്തി എടുക്കുന്നു. ശേഷം ഇതിന്റെ രണ്ടറ്റവും യോജിപ്പിച്ച് കുഴൽരൂപത്തിലാക്കും. തിളയ്ക്കുന്ന എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുത്താണ് കുഴലപ്പം തയാറാക്കുന്നത്. മധുരം നല്കുന്നതിന്, വറുത്തെടുത്ത ശേഷം പഞ്ചസാര ലായനിയിൽ മുക്കിയെടുക്കും. അരിപ്പൊടിക്കു പകരം മൈദയും ഉപയോഗിക്കാം.

അച്ചപ്പം

ചേരുവകൾ
അരിപ്പൊടി - ഒരു ഗ്ലാസ്
മൈദാ - ഒരു ഗ്ലാസ്
മുട്ട - രണ്ടെണ്ണം
പഞ്ചസാര - മുക്കാൽ ഗ്ലാസ്
ഒരു തേങ്ങയുടെ തേങ്ങാപ്പാൽ
എണ്ണ
ഉപ്പ്
എള്ള് - ഒരു ടീസ്പൂൺ

തയാറാക്കുന്ന വിധം: അരിപ്പൊടി, മൈദാ, മുട്ട, ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര എന്നിവ ആദ്യം കൂട്ടിയോജിപ്പിക്കുക. തേങ്ങാപ്പാൽകൂടി ചേർത്ത് കട്ടകെട്ടാതെ കുഴയ്ക്കുക. തേങ്ങാപ്പാൽ ആവശ്യത്തിനു തികയില്ലെങ്കിൽ വെള്ളം ചേർക്കാം. ഈ മാവ് കുഴച്ചു മാറ്റിവെക്കുക. ഒരു പാത്രത്തിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാക്കി അച്ച് ചൂടാക്കണം. അച്ച് മാവിൽ മുക്കി തിളച്ച എണ്ണയിൽ മുക്കുക. അപ്പോൾ അച്ചിന്റെ ആകൃതിയിൽ മാവ് എണ്ണയിൽ വീഴും. അച്ചപ്പം റെഡി.

നോക്കിയിട്ടല്ല. സാധാരണ നമ്മൾ ഉപയോഗിക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നതിന്റെ ഇരുന്നൂറോ മുന്നൂറോ ശതമാനം ഭാരമോ മർദമോ വന്നാലും അതിനെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ശക്തി ആയിട്ടാണ്. എൻജിനീയറിങ്ങിൽ അതിന് 'Factor of Safety' എന്നു പറയും. നമ്മുടെ കേളൻ കോൺട്രാക്ടർമാർ കമ്പിയിലും സിമന്റിലും അത്യാവശ്യം തട്ടിപ്പൊക്കെ കാണിച്ചിട്ടും നമ്മുടെ പാലങ്ങൾ കുലുങ്ങാതെ നില്ക്കുന്നത് ഈ ഫാക്ടർ ഓഫ് സേഫ്റ്റി മുൻകൂർ ഇട്ടതുകൊണ്ടാണ് (അതിന് വേണ്ടിയിട്ടല്ല അത് ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ പോലും).

ചൂടുകാലം സൂര്യാഘാതം തടയുന്നതു മുതൽ കാട്ടുതീ തടയുന്നതുവരെ പല കാര്യങ്ങളിലും ശ്രദ്ധ കൊടുക്കേണ്ട കാലമാണ്.

കേരള ഡിസാസ്റ്റർ മാനേജ്മെന്റ് അതോറിറ്റി (KSDMA) അതിന് സമയാസമയങ്ങളിൽ നല്ല നിർദേശം നല്കുന്നുണ്ട്. വാട്സ്ആപ്പ് ശാസ്ത്രം വായിച്ച് ഇനിയാരും പേടിക്കേണ്ടതില്ല.

(ഐക്യരാഷ്ട്ര പരിസ്ഥിതി വിഭാഗത്തിൽ ദുരന്ത അപകടസാധ്യതാ ലഘൂകരണ വിഭാഗത്തിന്റെ തലവനാണ് ലേഖകൻ)

○

ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പാ

ഞാനെന്ന ഭാവത്തെ പരാജയപ്പെടുത്തേണ്ട കാലം

ഞാനെന്ന ഭാവത്തിൽ അഹങ്കരിച്ചു ജീവിക്കുന്നവരെ സഭ കുരിശുവരയുടെ വിനയപാഠം പഠിപ്പിക്കുന്നു.

വലിയനോമ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ദിനങ്ങളുടെ ആരംഭം വിഭൂതിയുടെ ചടങ്ങുകളോടെയാണ്. ചാരം കുരിശാകൃതിയിൽ നെറ്റിയിൽ വരയ്ക്കുകയോ തലയിൽ വിതറുകയോ ചെയ്യുന്ന ദിനം. അനുതാപത്തിന്റെ ചിന്തകൾ മനസിലുണർത്താനും എളിമയുള്ള മനുഷ്യരാകാനും നമ്മെ വിളിക്കുന്ന ഒരു ചടങ്ങു മാത്രമായി കുരിശുവരതിരുനാൾ മാററുത്. ചാരം നമ്മെ ഓർമിപ്പിക്കുന്നത് അനുതാപത്തിന്റെ കാര്യം മാത്രമല്ല, നാം മണ്ണിൽ നിന്നുള്ളവരാണ് എന്ന സത്യംകൂടിയാണ്. എളിമയുടെ മനോഭാവത്തോടെ ജീവിക്കേണ്ടവരാണ് നാം. ചാരം പൂശുമ്പോൾ പുരോഹിതൻ പറയുന്ന വാക്കുകൾ ഓർമിക്കുക: മനുഷ്യാ നീ മണ്ണാകുന്നു. നീ മണ്ണിലേക്കു തന്നെ മടങ്ങും. ഉല്പത്തിപ്പുസ്തകത്തിൽ കണ്ടുമുട്ടുന്ന പ്രപഞ്ചസൃഷ്ടിയെ ഇതോർമിപ്പിക്കുന്നു. മണ്ണിൽനിന്ന് ദൈവം സൃഷ്ടിച്ച മനുഷ്യൻ എന്നും ഓർത്തിരിക്കണം, ഞാൻ ദൈവത്തിന്റെ കരവേലയാണ്. ദൈവമില്ലെങ്കിൽ വെറും ചാരമായി, മണ്ണായി മാറാൻ ആയുസുള്ളവൻ. ദൈവകരങ്ങൾ ശിരസിൽപേറുന്നവരാണ് നാമെങ്കിൽ മണ്ണിൽനിന്ന് ജീവനിലേക്കു കടക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. മണ്ണിൽനിന്ന് അസ്തിത്വത്തിലേക്കും, മരണത്തിൽനിന്ന് ജീവനിലേക്കും കടക്കണമെങ്കിൽ ദൈവത്തിന് ഒപ്പമായിരിക്കണമെന്നു സാരം.

ചാരം പൂശാൻ പുരോഹിതനു മുന്നിൽ നില്ക്കുമ്പോൾ, സ്രഷ്ടാവായ ദൈവത്തെ നാം അംഗീകരിക്കുകയാണ്. നാം ദൈവത്തിന്റെ സൃഷ്ടിയാണെന്ന സത്യം ഏറ്റുപറയുന്നു. എളിമ നിറഞ്ഞ ഒരു പ്രവൃത്തിയാണിത്. പലപ്പോഴും നാമാരെന്ന സത്യം മറന്ന്, ദൈവത്തെ മറന്ന്, സ്വയം വലിയവരായി തെറ്റിദ്ധരിച്ച് ജീവിച്ചിട്ടുണ്ടാകാം. എനിക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ മാത്രമല്ല, ദൈവത്തെപോലും ആവശ്യമില്ലെന്നു ചിന്തിച്ച അഹന്തയുടെ നാളുകൾ. അങ്ങനെ ജീവിക്കുന്നവർക്ക് സഭ കുരിശുവരയുടെ വിനയപാഠം നല്കുന്നു. അഹത്തെ കുറയ്ക്കാനും ദൈവത്തിന് പ്രഥമസ്ഥാനം നല്കാനുമുള്ള കാലമാണിത്.

മാനുഷികവിധികളോ ലോകപ്രീതിയോ അല്ല, സ്നേഹവും സത്യവും കണ്ടറിയുന്ന ദൈവത്തിന്റെ കണ്ണുകളിൽ സ്വീകാര്യരാവുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.

ദൈവമാണ് സ്രഷ്ടാവെന്നും നാം സൃഷ്ടി മാത്രമാണെന്നുമുള്ള തിരിച്ചറിവും ഏറ്റുപറച്ചിലും നമ്മെ ഒരിക്കലും ചെറുതാക്കുന്നില്ല. അത്യുന്നതനായ ദൈവത്തിന്റെ കരവേലയെന്ന നിലയിൽ നമ്മുടെ മഹത്വവും പ്രാധാന്യവും മനസിലാക്കാനും ജീവിക്കാനുമുള്ള ഒരവസരമാണ് ഈ തിരിച്ചറിവ് നമുക്കു നല്കുന്നത്. നമുക്ക് നാം മാത്രം മതിയെന്ന ചിന്ത മറികടക്കാനും, സ്രഷ്ടാവായ ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിച്ച് ജീവിക്കാനുമുള്ള തീരുമാനത്തിലേക്ക് വളരാനുള്ള സമയമാണ് നോമ്പുകാലം. നമ്മുടെ പാപങ്ങളും ബലഹീനതകളും അതേപടി അറിയുന്ന ദൈവത്തിനു മുന്നിൽ നമ്മുടെ അഹം തീർത്ത മുഖംമൂടികൾ അഴിച്ചുമാറ്റാനുള്ള സമയം. ദൈവത്തെയും ലോകത്തെയും നമ്മെത്തന്നെയും നോക്കിക്കാണുന്ന നമ്മുടെ ചിന്താരീതികൾ ശുദ്ധിചെയ്തെടുക്കാനുള്ള സമയം. അതുപോലെതന്നെ, മറ്റുള്ളവരിൽ സ്വന്തം സഹോദരങ്ങളെ കണ്ടെത്താനുള്ള സമയം കൂടിയാണ് നോമ്പുകാലം. എല്ലാവരും ദൈവമക്കളാകയാൽ തമ്മിൽത്തമ്മിൽ ഉണ്ടാകേണ്ട ബന്ധത്തെ ഈ കാലം അടിവരയിട്ടുറപ്പിക്കുന്നു.

ഉപവാസത്തിന്റെ കാലം കൂടിയാണല്ലോ നോമ്പിന്റേത്. മനുഷ്യമക്കൾ ദൈവത്തോടൊപ്പം വസിക്കേണ്ട കാലം. ദൈവത്തോടൊപ്പമായിരിക്കുന്ന ആർക്കും മറ്റുള്ളവരെ മറന്നു ജീവിക്കാനാകില്ല. ദൈവവും സഹോദരങ്ങളുമായുള്ള ബന്ധം വഴി ഈ പ്രപഞ്ചത്തെ കൂടുതൽ മനോഹരമാക്കാൻ സാധിക്കും. സ്വാർഥതയുടെ ചങ്ങലകൾ പൊട്ടിച്ചെറിഞ്ഞ്, അഹംബോധത്തിൽനിന്ന് പുറത്തിറങ്ങി, ദൈവത്തെയും സഹോദരങ്ങളെയും വീണ്ടും കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കേണ്ട അനുഗൃഹീതസമയമായി നോമ്പുകാലം മാറണം. സ്രഷ്ടാവിനോട് കൂടുതൽ അടുത്തു നില്ക്കാൻ അതാണ് ശരിയായ വഴി.

നോമ്പ് നമ്മുടെ മുന്നിൽ വെക്കുന്ന പുണ്യ, പരിഹാര പ്രവൃത്തികളുണ്ട്: ഉപവി, ദാനധർമ്മം, പ്രാർഥന, ഉപവാസം എന്നിവയാണവ. പലപ്പോഴും നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ സ്പർശിക്കുകയോ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യാതെ ഇവയെല്ലാം കടന്നുപോകാറുണ്ട്. ഇതിനൊരു പരിഹാരം വേണ്ടേ? ഈ പ്രവൃത്തികളെല്ലാം നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ പരിവർത്തനത്തിലൂടെ സംഭവിക്കണം. നാം നടത്തുന്ന ദാനധർമ്മങ്ങൾ മനഃസാക്ഷിയെ ബോധിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി മാത്രമാകരുത്. ഉള്ളിൽ അനുഭവിക്കുന്ന അസന്തുലിതാവസ്ഥയെ ശരിയാക്കിയെടുക്കാനും ആകരുത്. പാവപ്പെട്ടവരുടെ സഹനങ്ങളെ സ്വന്തം കരങ്ങൾകൊണ്ടും കണ്ണീരുകൊണ്ടും സ്പർശിക്കണം. എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ ചൊല്ലിക്കൂട്ടുന്നതല്ല പ്രാർഥന. പിതാവിനോട് സത്യത്തിലും സ്നേഹത്തിലും നടത്തുന്ന സംഭാഷണമായി അതു മാറണം. ഉപവാസം ഒരു പുണ്യം മാത്രമല്ല. സത്യത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടത് എന്ത്, കടന്നുപോകുന്നവ എന്ത് എന്നു നമ്മുടെ ഹൃദയത്തെ ഓർമിപ്പിക്കാനുള്ള പ്രവൃത്തിയാണ്. പുറമെ ചെയ്യുന്ന ഓരോ പ്രവൃത്തിക്കും ഹൃദയത്തിനുള്ളിലെ ചിന്തകളോടും തീരുമാനങ്ങളോടും ബന്ധമുണ്ടാകണം. മറ്റുള്ളവർ കാണാനോ അംഗീകരിക്കാനോ അഭിനന്ദിക്കാനോ ഉള്ളതല്ല നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികൾ. മാനുഷികവിധികളോ ലോകപ്രീതിയോ അല്ല, സ്നേഹവും സത്യവും കണ്ടറിയുന്ന ദൈവത്തിന്റെ കണ്ണുകളിൽ സ്വീകാര്യരാവുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.

ഈശോ മരുഭൂമിയിൽ നേരിട്ട പ്രലോഭനങ്ങളെക്കുറിച്ച് മത്തായി സുവിശേഷകൻ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. പിതാവിന്റെ ഹിതം കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ സ്വീകരിക്കാനും, അത് തീക്ഷ്ണതയോടെ ഹൃദയത്തോടു ചേർത്തുവെക്കാനും, സ്വന്തം ജീവൻ നല്കി അത് പ്രവൃത്തിപഥത്തിലെത്തിക്കാനുമുള്ള ഒരുക്കത്തിന്റെ ദിനങ്ങളായി മരുഭൂമിവാസത്തെ ദൈവപുത്രൻ മാറ്റിയെടുത്തു. ദൈവത്തെപ്പോലെയോ ദൈവത്തേക്കാളുമോ സ്വയം ഉയർത്തിക്കാട്ടാനുള്ള പ്രലോഭനങ്ങൾ നമുക്കും ഉണ്ടാകാം. ഈശോ എപ്രകാരം സ്വയം ദൈവഹിതത്തിനു സമർപ്പിച്ചോ, അതാണ് നമുക്കു മുന്നിലുമുള്ള വഴി.

○

അശ്വതി ആനന്ദ്

മക്കളുടെ ലജ്ജാശീലം മാറ്റിയെടുക്കണോ?

അതിഥി വരുമ്പോഴോ അപരിചിതനോടു സംസാരിക്കേണ്ടി വരുമ്പോഴോ ചില കുട്ടികൾ പ്രതികരിക്കാൻ വിമുഖത കാട്ടും. പെട്ടെന്നു വരും അമ്മയുടെ പ്രതികരണം: അവനൊരു നാണംകുണുങ്ങിയാ...

ലജ്ജ മനോഹരമായ ഒരു വികാരമാണ്. എന്നാൽ അമിതമായ ലജ്ജ വ്യക്തിത്വവികാസത്തിന് ദോഷം ചെയ്യും. ചെറുപ്രായം മുതൽ വിട്ടുമാറാത്ത ലജ്ജയുമായി ജീവിക്കേണ്ടി വരുന്നവർക്ക് ജീവിതത്തിൽ വലിയ വിജയങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാനോ, സമൂഹത്തിന്റെ മുമ്പിൽ സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കാനോ സാധിക്കാറില്ല. അവകാശങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാനും കൂടുതൽ സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കാനും അവർക്കു ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും.

ചെറുപ്രായത്തിൽ കുട്ടികളുടെ ലജ്ജ മാതാപിതാക്കൾ ആസ്വദിക്കും. പക്ഷേ, മുതിർന്നതിനു ശേഷവും ലജ്ജാശീലമുള്ളവരായി മക്കൾ മാറുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കൾ അസ്വസ്ഥരാകും. മക്കൾ ലജ്ജാശീലരാ

കുന്നതിൽ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ മാതാപിതാക്കളും പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. മക്കളിലെ ലജ്ജാശീലം കുറച്ചുകൊണ്ടുവരാൻ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. അതേപ്പറ്റി ഇനി പറയാം.

മക്കളെ നാണംകുണുങ്ങി എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കാതിരിക്കുകയാണ് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്. വീട്ടിൽ ഒരു അതിഥി വരുമ്പോഴോ അപരിചിതനോടു സംസാരിക്കേണ്ടി വരുമ്പോഴോ ചിലപ്പോൾ ചില കുട്ടികൾ മറുപടി പറയാനും അടുത്ത് ഇടപഴകാനും വിമുഖത കാണിച്ചെന്നുവരാം. പേരു ചോദിക്കുമ്പോൾ പേരു പറയാതിരിക്കുക, അമ്മയുടെ പിന്നിലൊളിക്കുക തുടങ്ങിയവ ഉദാഹരണങ്ങൾ. ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ പ്രതികരണം ഉടനെ വരും.

അവൻ/അവൾ നാണംകുണുങ്ങിയാ...

ഒരിക്കലും ഇത്തരം അവസരങ്ങളിൽ മക്കളെ ലജ്ജാശീലരായി മുദ്രകുത്താതിരിക്കുക. ഈ വിശേഷണം കുട്ടികളെ, തങ്ങൾ നാണംകുണുങ്ങികളാണ് എന്ന അബോധധാരണയിലേയ്ക്കു തള്ളിയിടാം. നാണംകുണുങ്ങികളായും ലജ്ജാശീലരായും അവർ തങ്ങളെതന്നെ കണ്ടുതുടങ്ങും. കുട്ടിക്ക് പുതിയ വ്യക്തിയുമായി, സാഹചര്യവുമായി ഇണങ്ങാൻ സമയം കൂടുതൽ ആവശ്യമാണെന്നു മനസിലാക്കി അത്തരത്തിലുള്ള പരാമർശങ്ങൾ നടത്തുകയാണ് ഉചിതം.

മക്കളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർധിപ്പിക്കുകയാണ് മറ്റൊരു മാർഗം. ആത്മവിശ്വാസമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ലജ്ജ കുറവായിരിക്കും. കുട്ടികളിലെ ഏതെങ്കിലുമൊരു സർഗശേഷി കണ്ടെത്തുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. അതുവഴി മക്കളിൽ ആത്മവിശ്വാസം രൂപപ്പെടുകയും, ലജ്ജാശീലത്തിൽ നിന്ന് അവർ പുറത്തുകടക്കുകയും ചെയ്യും.

കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റത്തെ പ്രശംസിക്കുക. ഏതെങ്കിലും പുതിയ കാര്യങ്ങൾ അവർ പഠിക്കുമ്പോൾ അവരെ കലവറയില്ലാതെ പ്രശംസിക്കണം. കുട്ടികളിലെ ലജ്ജാശീലത്തെ ഒറ്റയടിക്കു മാറ്റിയെടുക്കാം എന്നു തീരുമാനിക്കരുത്. അവർക്കു സമയം കൊടുക്കുക. ആ ശീലത്തിൽനിന്നു പുറത്തുകടക്കാൻ അവരോടൊപ്പം ഉണ്ടായിരിക്കുക. ഒരിക്കലും അവരുടെ ലജ്ജാശീലത്തെപ്രതി പരിഹസിക്കുകയോ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക. ദേഷ്യപ്പെടുകയും പരിഹസിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അവർ തെറ്റുപറ്റിയവരെപ്പോലെ വീണ്ടും തങ്ങളിലേക്കുതന്നെ ചുരുങ്ങാനാണ് സാധ്യത. ○

ബിജു സെബാസ്റ്റ്യൻ

പില്ലർ മാതാവ്

ക്രിസ്തുമത ചരിത്രത്തിലെ ആദ്യ മരിയൻ പ്രത്യക്ഷീകരണം സ്പെയിനിലെ സരഗോസയിലാണ് നടന്നത്.

മാതാവിന്റെ സ്വർഗാരോപണത്തിനു ശേഷം ലോകത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ വിവിധ വ്യക്തികൾക്ക് മാതാവ് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും, സന്ദർഭങ്ങൾക്കനുസൃതം സന്ദേശങ്ങൾ നല്കുകയും ചെയ്ത സംഭവങ്ങളാണ് മരിയൻ പ്രത്യക്ഷീകരണങ്ങളുടെ സാധാരണ അർഥം. എന്നാൽ സ്വർഗാരോപണത്തിനു മുമ്പ്, ഈശോ ഉത്ഥാനം ചെയ്തതിനു ശേഷം, മാതാവ് ഒരേസമയം രണ്ടിടങ്ങളിൽ ദർശനം നല്കിയതിനെയും ഇതിന്റെ ഭാഗമായി കാണുന്നു.

ക്രിസ്തുമത ചരിത്രത്തിലെ ആദ്യ മരിയൻ പ്രത്യക്ഷീകരണം സ്പെയിനിലെ സരഗോസയിലാണ് നടന്നത്. പരിശുദ്ധ അമ്മ ജീവിച്ചിരുന്നപ്പോൾ സംഭവിച്ച ഒരേയൊരു പ്രത്യക്ഷീകരണവും ഇതുതന്നെയാവാം. പില്ലർ മാതാവ് എന്നാണ് ഈ പ്രത്യക്ഷീകരണത്തിനു ശേഷം മാതാവ് അറിയപ്പെട്ടത്. സാങ്കേതികമായി ബൈലൊക്കേഷനെന്ന് (ഒരേ സമയം രണ്ടിടങ്ങളിൽ ആയിരിക്കാനുള്ള സിദ്ധി) ഇതു വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്.

ലോകമെങ്ങും സുവിശേഷം പ്രഘോഷിക്കുക എന്ന പ്രബോധനം ശിരസാവഹിച്ച് ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് ശ്ലീഹന്മാർ യാത്രപുറപ്പെട്ടപ്പോൾ

സരഗോസയിലെ എബ്രോ നദിയുടെ തീരത്ത് യാക്കോബ് ശ്ലീഹാ തളർന്നിരിക്കുമ്പോൾ ആയിരക്കണക്കിന് മാലാഖമാരോടൊപ്പം പരിശുദ്ധ അമ്മ അദ്ദേഹത്തെ ധൈര്യപ്പെടുത്തി ആശ്വസിപ്പിച്ചു.

യാക്കോബ് ശ്ലീഹാ യാത്രയായത് സ്പെയ്നിലേക്കായിരുന്നു. അദ്ദേഹം പ്രതീക്ഷിച്ചതുപോലെ അവിടത്തെ സുവിശേഷപ്രഘോഷണം അത്ര സുഗമമായിരുന്നില്ല. പ്രതിസന്ധികളും പ്രതിബന്ധങ്ങളും ധാരാളം നേരിടേണ്ടിവന്നു. ഉദ്ദേശിച്ച ഫലങ്ങളും സംഭവിച്ചില്ല.

യാക്കോബ് ശ്ലീഹാ മാനസികമായി തളർന്നു. സരഗോസയിലെ എബ്രോ നദിയുടെ തീരത്ത് അദ്ദേഹമിരിക്കുമ്പോൾ ആയിരക്കണക്കിന് മാലാഖമാരോടൊപ്പം പരിശുദ്ധ അമ്മ യാക്കോബ് ശ്ലീഹായ്ക്ക് പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. അമ്മ അദ്ദേഹത്തെ ധൈര്യപ്പെടുത്തി; ആശ്വസിപ്പിച്ചു. ഒരു തൂണിനു മുകളിലാണ് മാതാവ് പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടത്. ഉണ്ണീശോയെ കൈയിലെടുത്തു ചേർത്തുപിടിച്ചിട്ടുമുണ്ട്. യുഗാന്തംവരെ നിലനില്ക്കുന്ന ഒരു ദേവാലയം തന്റെ സാന്നിധ്യമുണ്ടായ ഈ സ്ഥലത്ത് പണിയണമെന്ന് മാതാവ് ആവശ്യപ്പെട്ടു. പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവിന്റെ നാമത്തിൽ ലോകത്തിലെതന്നെ ആദ്യദേവാലയം അങ്ങനെയാണ് പണിയപ്പെട്ടത്. യാക്കോബ് ശ്ലീഹാ മാത്രമല്ല അദ്ദേഹത്തിന്റെ എട്ടു ശിഷ്യന്മാരും ഈ അദ്ഭുതത്തിന് സാക്ഷികളായിരുന്നു.

സ്തൂപത്തിൽ നില്ക്കുന്ന തടിയിൽ തീർത്ത ഒരു രൂപം മാതാവ് വിശുദ്ധന് നല്കി. അങ്ങനെയാണ് പില്ലർ മാതാവ് എന്ന പേരു ലഭിച്ചത്. മാതാവിന്റെ ഈ പ്രത്യക്ഷീകരണം യാക്കോബ് ശ്ലീഹായെ ധൈര്യപ്പെടുത്തി. കൂടുതൽ ഉന്മേഷവാനായി അദ്ദേഹം സുവിശേഷം പ്രഘോഷിക്കുകയും, ക്രമേണ സ്പെയിൻ ഒരു കത്തോലിക്കാരാഷ്ട്രമായി മാറുകയും ചെയ്തു. 5.9 അടി ഉയരമുള്ള ഒരു തൂണിൽ നില്ക്കുന്ന രൂപമാണ് പില്ലർ മാതാവിന്റേത്. 33 തൊഴിലാളികൾ 44 ദിവസം കൊണ്ടാണ് മാതാവിന്റെ കിരീടം നിർമിച്ചത്. വജ്രങ്ങളും റോസാപ്പൂക്കളും മുത്തുകളും മരതകങ്ങളും മാണിക്യങ്ങളും നീലക്കല്ലുകളും പതിപ്പിച്ചതാണ് ഈ കിരീടം.

ഇന്നു കാണുന്ന വിധത്തിൽ ദേവാലയനിർമാണം പൂർത്തിയായത് 17-ാം നൂറ്റാണ്ടിലാണ്. സ്പെയിനിലെ രണ്ടാമത്തെ വലിയ ദേവാലയമാണിത്. യുഗാന്തം വരെ നിലനില്ക്കുന്ന ദേവാലയം എന്നു മാതാവ് പറഞ്ഞത് അന്വർഥമാക്കപ്പെട്ട ചരിത്രംകൂടി ഇതിനുണ്ട്. സ്പാനീഷ് ആഭ്യന്തരയുദ്ധകാലത്ത് കമ്യൂണിസ്റ്റുകാർ ദേവാലയത്തിനു മീതെ മൂന്നു ബോംബുകൾ വർഷിച്ചു. പക്ഷേ ദേവാലയത്തെ നശിപ്പിക്കാൻ അവയ്ക്കൊന്നിനും സാധിച്ചില്ല. നിർവീര്യമായ ആ ബോംബുകൾ ഇന്നവിടെ ബസിലിക്കയിൽ പ്രദർശിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

1456ൽ കലിക്സ്റ്റസ് മൂന്നാമൻ മാർപാപ്പാ, ഈ ദേവാലയം സന്ദർശിക്കുന്നവർക്ക് പൂർണ ദണ്ഡവിമോചനം അനുവദിച്ചു. 1723ൽ ഇന്നസെന്റ് പതിമൂന്നാമൻ മാർപാപ്പാ മാതാവിന്റെ ഈ പ്രത്യക്ഷീകരണം കാനോനികമായി അംഗീകരിച്ചു. ഒക്ടോബർ 12നാണ് പില്ലർ മാതാവിന്റെ തിരുനാൾ സ്പെയ്നിൽ ആഘോഷിക്കുന്നത്. ○

ഡോ. വർഗീസ് എടാട്ടുകാരൻ

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ സ്ത്രീകളെ പിടിമുറുക്കുമ്പോൾ

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്ക് പലതരം കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്താമെങ്കിലും പരിഹാരം ഒന്നേയുള്ളൂ; തുടർച്ചയായ വ്യായാമം.

ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങൾ പുരുഷന്മാരേക്കാൾ കൂടുതൽ സ്ത്രീകളെ പിടികൂടുന്നു എന്നാണ് പുതിയ പഠനങ്ങൾ. പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, പൊണ്ണത്തടി എന്നിവയെല്ലാം സ്ത്രീകളിൽ അമിതതോതിൽ കണ്ടുവരുന്നതായി പറയപ്പെടുന്നു. കാരണമെന്താണ്?

സ്ത്രീശരീരത്തെ, കാവൽക്കാർ ധാരാളമുള്ള ഒരു കോട്ടയായിട്ടാണ് പൊതുവെ കണക്കാക്കുന്നത്. ആർത്തവവിരാമത്തിന് മുമ്പുവരെ ഈ കാവൽക്കാർ തങ്ങളുടെ ജോലി കൃത്യമായി നിർവഹിക്കുന്നതിനാൽ ആരോഗ്യമുള്ള സ്ത്രീകളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വയറുവേദന, നടുവേദന, സന്ധിവേദന പോലെയുള്ള ചില പ്രശ്നങ്ങൾ മാത്രമേ ഈ സമയത്ത് അവരെ അലട്ടാറുള്ളൂ. ആർത്തവവിരാമമാകുന്നതോടെ കാവൽക്കാർ ദുർബലരാകും; ശരീരം രോഗഗ്രസ്തമാകും. ഭൂരിപക്ഷം സ്ത്രീകളിലും ആർത്തവവിരാമത്തിനു തൊട്ടുമുമ്പാണ് പലതരം രോഗങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു തുടങ്ങുന്നത്. ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റം

വരുത്താത്തതും, തങ്ങളെ പ്രമേഹമോ ഹൃദ്രോഗമോ പിടികൂടുകയില്ലെന്ന തെറ്റിദ്ധാരണയുമാണ് സ്ത്രീകളെ ഇവിടെ അപകടത്തിലാക്കുന്നത്. ജീവിതശൈലിയിൽ പ്രകടമായ മാറ്റംവരുത്തിയാൽ മാത്രമേ ഇതിൽനിന്നു രക്ഷയുള്ളൂ. മാറ്റം തുടങ്ങേണ്ടത് ആർത്തവവിരാമത്തിനു ശേഷമല്ല, 30 വയസു മുതലാകണമെന്ന് വിദഗ്ധർ നിർദേശിക്കുന്നു.

50 വയസാകുന്നതോടെ സ്ത്രീകൾക്ക് ശരീരം നല്കിവരുന്ന സംരക്ഷണകവചം പൂർണമായും ഇല്ലാതാകും. തത്ഫലമായി പ്രമേഹം, പൊണ്ണത്തടി, രക്തത്തിലെ കൊഴുപ്പ്, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദം, മാനസികസംഘർഷം, ഹൃദ്രോഗം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം സ്ത്രീകളെ പിടികൂടാം. ഹൃദയാഘാതം ഒരിക്കലുണ്ടായാൽ വീണ്ടും ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത പുരുഷന്മാരേക്കാൾ സ്ത്രീകൾക്കാണ് കൂടുതൽ എന്ന കാര്യവും മറക്കരുത്. ജീവിതരീതികളിൽ വന്ന മാറ്റമാണ് ഇതിനെല്ലാം കാരണം.

ഇക്കാര്യം മനസിലാക്കാൻ നമ്മുടെ പഴയ അടുക്കളയും ഇപ്പോഴത്തെ അടുക്കളയും ഓർമിച്ചാൽ മതി. പണ്ടുകാലത്തെ നമ്മുടെ അടുക്കളയിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന അമ്മിക്കല്ലും ആട്ടുകല്ലും ഉലക്കയും ഒന്നും ഇന്ന് ഇല്ലാതായിരിക്കുന്നു... പകരം മിക്സിയും ഗ്രൈന്ററും ഇടംപിടിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതോടെ സ്ത്രീകൾ അറിയാതെയാണെങ്കിലും ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്ന വ്യായാമം അവർക്ക് നിഷേധിക്കപ്പെടുകയാണ്. അരിയാട്ടുന്നതും പൊടിക്കുന്നതും മുളക് അരയ്ക്കുന്നതുമൊക്കെ അടുക്കളജോലികൾ മാത്രമായിരുന്നില്ല, ശാരീരികവ്യായാമം കൂടിയായിരുന്നു. ഇന്നു വളരെ ചുരുക്കം സ്ത്രീകൾ മാത്രമേ കിണറ്റിൽനിന്ന് വെള്ളം കോരുകയും, അരകല്ലും ആട്ടുകല്ലും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുള്ളൂ. ടാപ്പ് തിരിച്ചാൽ വെള്ളവും നോബ് തിരിച്ചാൽ മിഷ്യൻപ്രവർത്തനവും നടക്കുന്ന ഇക്കാലത്ത്, പഴയ രീതികളോട് ആർക്കും താത്പര്യവുമില്ല. തുണി അലക്ക്, മുറ്റം അടിച്ചുവാരൽ എന്നിവയിലും ഗണ്യമായ കുറവു വന്നിട്ടുണ്ട്. വാഷിങ്മെഷീനും ടൈൽപാകിയ മുറ്റവും അനുദിനജോലികൾ എളുപ്പമുള്ളതാക്കി മാറ്റിയെന്നത് ശരിയാണ്. പക്ഷേ ആ എളുപ്പം, അവർക്ക് വ്യായാമം ഇല്ലാതാക്കിയെന്നതാണ് അനന്തരഫലം.

ജോലിയിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം അക്കാലത്തെ സ്ത്രീകൾ മനസിലാക്കിയിരുന്നോ എന്നറിയില്ല. പക്ഷേ ഇപ്പോഴത്തെ സ്ത്രീകളുമായി തട്ടിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് രോഗങ്ങൾ നന്നേ കുറവായിരുന്നു എന്നത് ശരിയാണ്.

ഇക്കാലത്ത് സ്ത്രീകൾ എല്ലാ ജോലികളും മിഷ്യൻവഴി ചെയ്യും. ബാക്കിയുള്ള സമയമോ, ടിവിക്കും മൊബൈലിനും മുമ്പിൽ ചെലവഴിക്കും. നടന്നുപോയി ജോലി ചെയ്യുന്നവർ ഇന്നു തീരെ കുറവാണ്. വരുമാനം കുറഞ്ഞ ചെറിയ ജോലിക്കു പോകുന്നവർപോലും

ഭൂരിപക്ഷം സ്ത്രീകളിലും ആർത്തവവിരാമത്തിനു തൊട്ടുമുമ്പാണ് പലതരം രോഗങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു തുടങ്ങുന്നത്.

ടൂവീലർ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കി മാറ്റിക്കഴിഞ്ഞു. സ്ത്രീകളിൽ നല്ലൊരു ശതമാനത്തിനും ഇന്നു നടത്തം തീരെയില്ലെന്നു പറയാം. ആരോഗ്യത്തിനുവേണ്ടി നടക്കുന്ന ശീലത്തോടാവട്ടെ, ഭൂരിപക്ഷം സ്ത്രീകൾക്കും താത്പര്യമൊട്ടില്ലതാനും. ഇവയെല്ലാം ചേർന്നപ്പോൾ സ്ത്രീകൾ ജീവിതശൈലീരോഗത്തിന് അടിമകളായി എന്നതാണ് സത്യം.

30 വയസുമുതൽ നടത്തം ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കി മാറ്റിയാൽ അസ്ഥിബലക്ഷയം പോലുള്ള പല രോഗങ്ങളിൽനിന്നും സ്ത്രീകൾക്ക് മുക്തിനേടാം. കാൽസ്യത്തിന്റെ കുറവ് 40 വയസു മുതൽക്കാണ് സ്ത്രീകളെ പിടികൂടുന്നത്. ഇതിനും നടത്തം പരിഹാരമാണ്. ചിട്ടയായ വ്യായാമംകൊണ്ട് പ്രമേഹം 44 ശതമാനവും, എയ്റോബിക് വ്യായാമംവഴി സ്തനാർബുദം 20 ശതമാനവും വൻകുടൽ

ആശാ തോമസ്

നന്മകൾ കണ്ടെത്തൂ കുടുംബജീവിതം സ്വർഗമാക്കാം

പരസ്പരം യോജിച്ചുപോകാൻ കഴിയാത്ത സ്ഥിതിക്ക് ഇനി പിരിയാം എന്ന തീരുമാനത്തിലാണ് അവർ എത്തിച്ചേർന്നത്. ഇക്കാര്യം അറിഞ്ഞപ്പോൾ ബന്ധുക്കൾ ഇരുവരെയും ഒരു കൗൺസിലിംഗിന് നിർബന്ധപൂർവം പറഞ്ഞയച്ചു. കൗൺസിലറുടെ മുമ്പിൽ വെച്ചും ഇരുവരും തങ്ങളുടെ തീരുമാനത്തിൽ ഉറച്ചുനിന്നു. ഇനി ഒരുമിച്ചു മുന്നോട്ടില്ല. പരസ്പരം പിരിയുക തന്നെ.

ഇനിയൊരു ശക്തിക്കും അവരെ ഒരുമിച്ചുചേർക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് കൗൺസിലർക്കു മനസിലായി. എങ്കിലും ഒരു പരീക്ഷണം എന്ന നിലയിൽ അവർ പറഞ്ഞു: ശരി, അതു നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടം. എന്തായാലും ഇവിടം വരെ വന്നതല്ലേ. ഞാൻ പറയുന്ന ഒരുകാര്യം മാത്രം അനുസരിക്കുക. രണ്ടുപേരും ആ മുറിയിൽ കയറി ഇണയുടെ നന്മകൾ - അധികമൊന്നും വേണ്ട, ഒരു പത്തെണ്ണം - എഴുതിക്കൊണ്ടുവരൂ. കൗൺസിലർ പേനയും പേപ്പറും അവർക്കു കൊടുത്തു. രണ്ടുപേരും കൗൺസിലർ കാണിച്ചുകൊടുത്ത മുറിയിൽ കയറി.

ആദ്യം രണ്ടുപേരും ആലോചനയിലായിരുന്നു. എന്തെഴുതും? ആലോചിച്ചു തുടങ്ങിയപ്പോൾ ഇരുവരുടെയും മനസിലേക്ക് പലപല സംഭവങ്ങളും ഓർമകളും കടന്നുവന്നു. അതെല്ലാം ഇണയുടെ നന്മകളായിരുന്നു.

നിങ്ങൾ എന്താണ് ഇത്രയധികം എഴുതുന്നത്? എന്റെ കുറ്റമാണോ? ഭാര്യ ഇടയ്ക്ക് അയാളോടു ചോദിച്ചു. നീയും എന്റെ കുറ്റമാണോ എഴുതുന്നത്? അയാൾ തിരിച്ചുചോദിച്ചു. കുറ്റമൊന്നുമല്ല; നിങ്ങൾക്ക് ഇത്രയും നന്മകളുണ്ടോ എന്നാണ് ഞാനിപ്പോൾ ആലോചിച്ചത്. താൻ എഴുതിക്കൊണ്ടിരുന്ന പേപ്പർ ഭാര്യ അയാളെ ഉയർത്തിക്കാണിച്ചു. ഒരു

കാൻസർ 30 ശതമാനവും കുറയ്ക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. രക്തത്തിൽ ഈസ്ട്രജൻ ഹോർമോണിന്റെ അളവ് ക്രമാതീതമായി വർധിക്കുന്നത് സ്ത്രീകളിൽ കാൻസർ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂട്ടാം. ശാരീരികാധ്വാനംവഴി ഈസ്ട്രജന്റെ അളവ് ക്രമമായി നിലനിർത്താനാവും. ശരീരത്തിന് ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ മധുരവും കൊഴുപ്പും എത്താൻ വഴിയൊരുക്കുന്നവയാണ് ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ. തത്കാലത്തേക്കുള്ള രുചിക്കുവേണ്ടിയാണ് നാം ഇവയെല്ലാം വാരിവലിച്ചു കഴിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ശാശ്വതമായ ദോഷമാണ് അവ വരുത്തി

ചിട്ടയായ വ്യായാമംകൊണ്ട് പ്രമേഹവും സ്തനാർബുദവും വൻകുടൽ കാൻസറും അകറ്റാൻ കഴിയുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

വെക്കുന്നതെന്ന് നാം ഓർമിക്കാറില്ല.

ബേക്കറി പലഹാരം പോലെതന്നെ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് സംസ്കാരവും നമ്മെ രോഗികളാക്കി മാറ്റാം. പുകവലിക്കുകയും മദ്യപിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സ്ത്രീകളെ മുമ്പൊക്കെ സിനിമകളിലായിരുന്നു കണ്ടിരുന്നത്. ഇപ്പോൾ

പേപ്പറല്ല, അഞ്ചോ ആറോ പേപ്പർ മുഴുവൻ അവൾ എഴുതിയിരിക്കുന്നു. ഇത്രയും നന്മകൾ തനിക്കോ എന്ന അമ്പരപ്പിൽ അയാളുടെ കണ്ണുനിറഞ്ഞു. ശരി, നിങ്ങളെഴുതിയത് എന്നെയൊന്നു കാണിക്ക്. അവൾ അങ്ങനെ ആവശ്യപ്പെട്ടപ്പോൾ, താൻ എഴുതിക്കൊണ്ടിരുന്നത് അയാൾ അവളെ കാണിച്ചു. അയാളും ആറേഴ് പേജുകൾ നിറയെ എഴുതിക്കഴിഞ്ഞിരുന്നു. അല്പം മുമ്പ് അയാൾ അനുഭവിച്ച അതേ വികാരം അവളും അനുഭവിച്ചു. ഇത്രയും നന്മകൾ എനിക്കോ എന്ന് അവളും അദ്ഭുതം കൂറി.

ഇത്രയും നന്മകൾ നമുക്കുണ്ടെങ്കിൽ നമ്മളെന്തിനാണ് പിരിയുന്നത്? അയാളാണ് ആദ്യം ചോദിച്ചത്. അതുതന്നെയാണ് ഞാനും ആലോചിച്ചത് എന്നായിരുന്നു അവളുടെ മറുപടി. പരസ്പരം നന്മകൾ മനസിലാക്കാൻ നമുക്ക് ഇവിടം വരെ വരേണ്ടി വന്നല്ലോ എന്നോർത്ത് ഇരുവരും പരിതപിച്ചു. സന്തോഷത്തോടെ കൈകൾ കോർത്തു പുറത്തേക്കു വന്ന ദമ്പതികളെ കണ്ടപ്പോൾ, തന്റെ പരീക്ഷണം വിജയിച്ചതോർത്ത് കൗൺസിലറിനു പെരുത്തു സന്തോഷം.

ഇതൊരു സംഭവമോ കഥയോ എന്തുമാകാം. എന്നാൽ അതിലൊരു സത്യമുണ്ട്.

ഇണയെ കുറ്റംപറയാനും കുറ്റംകണ്ടെത്താനും നിരന്തരം ശ്രമിക്കുന്നതാണ് പല ദാമ്പത്യങ്ങളും തകരുന്നതിനും വിള്ളലുകൾ വീഴുന്നതിനും കാരണം. ഇണയുടെ തിന്മ കണ്ടെത്തുന്നതിൽ കാണിക്കുന്ന ഉത്സാഹം ഒരിക്കലും നന്മ കണ്ടെത്തുന്നതിൽ പലരും കാണിക്കാറില്ല. എല്ലാ വ്യക്തികൾക്കും കുറ്റങ്ങളുണ്ട്, കുറവുകളും. പക്ഷേ ആരും സ്വന്തം കുറ്റവും കുറവും മനസിലാക്കുന്നില്ല. താൻ എല്ലാം തികഞ്ഞ വ്യക്തി, കുറവുകളെല്ലാം പങ്കാളിക്ക് എന്ന മട്ടാണ് ഭൂരിപക്ഷത്തിനും. ക്ഷമ ചോദിക്കാനോ ക്ഷമിക്കാനോ കഴിയാതെ വരുന്നതും ഇതുകൊണ്ടല്ലേ? പരസ്പരം നന്മകൾ കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ കുടുംബം സ്വർഗമാകും.

നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടും അത്തരം സ്ത്രീകളുടെ എണ്ണം കൂടുതലായുണ്ട്. തുല്യനീതിയുടെ പേരിലാണ് ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾക്ക് ചിലരെങ്കിലും മുന്നിട്ടിറങ്ങുന്നതെങ്കിലും, അവ തങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ രോഗഗ്രസ്തമാക്കുകയാണെന്ന കാര്യം അവർ മനസിലാക്കുന്നില്ല.

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെ പലതരം കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്താമെങ്കിലും പരിഹാരം ഒന്നേയുള്ളൂ; തുടർച്ചയായ വ്യായാമം. അതു പലരീതിയിലാവാം. ഹെൽത്ത് ക്ലബുകളിൽ പോയി ചെയ്യാം. വീട്ടിൽ വർക്കൗട്ട് ചെയ്യാം. ഇനി അതൊന്നുമല്ലെങ്കിൽ, ശരീരം വിയർക്കുന്നതുവരെ വീടിനുചുറ്റും വേഗത്തിൽ നടന്നാലും മതി. വ്യായാമം ശരീരത്തിനു മാത്രമല്ല, മനസിനും ഗുണം ചെയ്യുന്നവയാണ്. മനസിലെ നിരാശ, ഉത്സാഹക്കുറവ്, ഉത്കണ്ഠ ഇവയെല്ലാം അകറ്റാൻ വ്യായാമം സഹായിക്കും. വ്യായാമംവഴി തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കൂടുന്നതിനാൽ, ബുദ്ധിയുടെ ഉണർവിനും അതു സഹായിക്കും. ഭക്ഷണകാര്യങ്ങളിൽ നിയന്ത്രണം വരുത്തുകയും, വ്യായാമം കൃത്യമായി പാലിക്കുകയും ചെയ്താൽ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളിൽനിന്ന് വലിയൊരു പരിധിവരെ രക്ഷപ്പെടാം. ഇതുകൂടാതെ 30 വയസിനു ശേഷം കൃത്യമായ ബോഡി ചെക്കപ്പു നടത്തണം. ○

റവ. ഡോ. തോമസ് വള്ളിയാനിപ്പുറം

മക്കൾക്ക് പ്രത്യാശയേകുന്ന മാതാപിതാക്കൾ

ദൈവരാജ്യത്തിനുവേണ്ടി നാം എത്രയധികം പ്രവർത്തിക്കുന്നുവോ, അതനുസരിച്ച് നമുക്ക് അനുഗ്രഹങ്ങൾ ലഭിക്കും.

കൊച്ചുമക്കൾ വല്യപ്പന്റെയോ വല്യമ്മയുടെയോ മടിയിലിരുന്ന് കഥകൾ കേട്ട് ആനന്ദനിർവൃതിയടയുന്ന പഴയകാലം എങ്ങോ പോയി മറഞ്ഞതുപോലെ നമുക്കിപ്പോൾ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ട്. കൊച്ചുമക്കൾ മിക്കവരും നാട്ടിലില്ല. വിദേശത്തു തിരക്കുപിടിച്ചു ജീവിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളോടൊപ്പമാകാം അവർ. വല്യപ്പനും വല്യമ്മയും ഹോംനഴ്സുമാരുടെ പരിചരണത്തിൽ നാട്ടിലെ ഏകാന്തവസതികളിലുമാകാം. ഇനി, കൊച്ചുമക്കൾ നാട്ടിലുണ്ടെങ്കിൽപോലും വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഭാരംപേറി കഴിയുന്ന അവർക്ക് വല്യപ്പനോടും വല്യമ്മയോടുംകൂടെ സമയം ചെലവഴിക്കാനാവുമോ? ചെറുപ്പകാലത്ത് നാം കേൾക്കുന്ന കഥകൾക്ക് നമ്മുടെ സ്വഭാവരൂപീകരണത്തിൽ നിർണായകപങ്ക് വഹിക്കാനുണ്ട്. യേശു ശിഷ്യർക്ക് കഥകൾ പറഞ്ഞാണ് പരിശീലനം നല്കിയതെന്ന കാര്യം നമ്മെ അദ്ഭുതപ്പെടുത്തും. യേശുവിന്റെ കഥകളാണ് സുവിശേഷത്തിലെ ഉപമകൾ. ലാളിത്യം കൊണ്ടും അർഥഗരിമകൊണ്ടും സുവിശേഷത്തിലെ ഉപമകളെ വെല്ലുന്ന കഥകൾ വിശ്വസാഹിത്യത്തിൽതന്നെ തുലോം വിരളം. മനുഷ്യമക്കൾക്ക് പ്രത്യാശയുടെ സന്ദേശം നല്കുന്നവയാണ് യേശുവിന്റെ മിക്ക ഉപമകളും. കുടുംബത്തെ പ്രത്യാശയുടെ കൂടാരമാക്കാൻ ഈ ഉപമകളുടെ വായനയും പഠനവും സഹായിക്കും.

മർക്കോസിന്റെ സുവിശേഷം നാലാം അധ്യായം ഉപമകളുടെ അധ്യായം എന്നറിയപ്പെടുന്നു. അവിടെ നാല് ഉപമകളുണ്ട്; ഒരു ഉപമയുടെ നീണ്ട വ്യാഖ്യാനവുമുണ്ട്. ഉപമപോലെ സുന്ദരമായ ഒരു പ്രാപഞ്ചികാദ്ഭുതവും ഈ അധ്യായത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. വിതക്കാരന്റെ ഉപമ, ദീപത്തിന്റെ ഉപമ, രഹസ്യത്തിൽ വളരുന്ന വിത്തിന്റെ ഉപമ, കടുകുമണിയുടെ ഉപമ എന്നിവയാണ് കാർഷികരംഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് യേശു പറഞ്ഞ നാല് ഉപമകൾ. കടലിനെ ശാന്തമാക്കുന്നതാണ് യേശു ചെയ്ത പ്രാപഞ്ചികാദ്ഭുതം.

വിതക്കാരന്റെ പ്രത്യാശ

യേശു കടലിൽ കിടന്ന വഞ്ചിയിൽ കയറി ഇരുന്നു. ജനക്കൂട്ടം തീരത്തു നിന്നു. യേശു വഞ്ചിയിലിരുന്ന് ഉപമകളിലൂടെ അവരെ പഠിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങി

(മർക്കോ. 4:1–9). ഉപമയുടെ പൊരുൾ യേശു തന്റെ അനുയായികളുടെ ചെറിയസംഘത്തിന് വ്യാഖ്യാനിച്ചുകൊടുത്തു (4:10–20). തുടർന്ന് മൂന്ന് ഉപമകൾകൂടി അവിടുന്നു ജനങ്ങളോടു പറയുന്നു. അവയുടെ അർഥവും ശിഷ്യർക്ക് അവിടുന്ന് രഹസ്യമായി വ്യാഖ്യാനിച്ചുകൊടുക്കുന്നുണ്ട് (4:13–14).

വിതക്കാരന്റെ ഉപമയാണ് യേശു പറഞ്ഞ ഉപമകളിൽ ഏറ്റവും പ്രസിദ്ധമായത്. വിതക്കാരന്റെ ഉപമയുടെ മുഖ്യസന്ദേശം പ്രത്യാശയാണ്. വിതക്കാരൻ വിത്തെറിഞ്ഞപ്പോൾ ഭൂരിഭാഗം വിത്തും ഫലംപുറപ്പെടുവിക്കാനാകാതെ നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയി. വഴിയരികിൽ വീണ വിത്ത് മുളച്ചുപൊങ്ങിയെങ്കിലും കരിഞ്ഞുപോയി. മുള്ളുകൾക്കിടയിൽ വീണ വിത്ത് മുള്ളുകളിൽപെട്ട് ഞെരിഞ്ഞമർന്നു നശിച്ചുപോയി. കുറെ വിത്തുകൾ മാത്രമാണ് നല്ല നിലത്തു വീണത്. അവ തഴച്ചു വളർന്ന് സമൃദ്ധമായ വിളവു നല്കി. മുപ്പതും അറുപതും നൂറുമേനിയും വിളവ്. അന്ത്യത്തിൽ അദ്ഭുതാവഹമായ കൊയ്ത്താണ് വിതക്കാരനു കിട്ടിയത്. വിതച്ച വിത്തുകളിൽ ഭൂരിഭാഗവും നഷ്ടപ്പെട്ടെങ്കിലെന്ത്? നല്ല നിലത്തു വീണ കുറെ വിത്തുകളിലൂടെ വിതക്കാരന്റെ പ്രതീക്ഷയ്ക്കപ്പുറമുള്ള വലിയ കൊയ്ത്ത് അയാൾക്കു കിട്ടി.

ദൈവമാണ് നമ്മുടെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. പരാജയങ്ങളെ വിജയമാക്കാനും നഷ്ടത്തെ ലാഭമാക്കാനും അവിടുത്തേക്കു കഴിയും. അവിടുത്തോടു ചേർന്ന് അധ്വാനിച്ചാൽ അന്ത്യത്തിൽ വലിയ വിജയമുണ്ടാകും. താത്കാലികമായുണ്ടാകുന്ന തകർച്ചകളൊന്നും നമ്മെ തളർത്താൻ പാടില്ല. ദൈവവചനം കേൾക്കാൻ ചുറ്റും തടിച്ചുകൂടിയ

നമ്മുടെ പരാജയങ്ങളെ വിജയമാക്കാനും നഷ്ടത്തെ ലാഭമാക്കാനും ദൈവത്തിനു കഴിയും.

ജനങ്ങൾക്ക് യേശു അക്ഷയമായ പ്രത്യാശ നല്കി. കുടുംബജീവിതക്കാർ മനസിൽ ഒളിമങ്ങാത്ത പ്രത്യാശ കാത്തുസൂക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് ജീവിതപ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടണമെന്നാണ് അവിടുന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. എന്തൊക്കെ തകർച്ചകളുണ്ടായാലും അവസാനം ദൈവം അതെല്ലാം വൻവിജയമാക്കി മാറ്റും എന്ന സന്ദേശമാണ് വിതക്കാരന്റെ ഉപമ നല്കുന്നത്. ഉപമയുടെ അവസാനം സന്തോഷത്തിന്റെ ആർപ്പുവിളിയാണ്; മുപ്പതും അറുപതും നൂറും മേനി ഈ സന്തോഷത്തിന്റെ ബാഹ്യപ്രകടനമായി മാറുന്നു. ദൈവരാജ്യം അഥവാ ദൈവത്തിന്റെ ഭരണം ആഗതമാകുന്നതുകൊണ്ടാണ് തകർച്ചകളെല്ലാം വിജയമായി മാറുന്നത്.

ഉപമയെന്ന പ്രഹേളിക (മർക്കോ. 4:1-12)

ഉപമയെ കുറിക്കുന്ന ഹീബ്രുപദം 'മഷാൽ' (mashal) ആണ്. ഈ വാക്കിന് ചെറുകഥ, രൂപകകഥ, പ്രതീകാത്മകമായ പ്രതിപാദനശൈലി, പഴമൊഴി, പ്രഹേളിക, കടങ്കഥ, അന്യാപദേശം, ഗുണപാഠകഥ എന്നെല്ലാം അർഥമുണ്ട്. ഈ

ഹീബ്രുപദത്തിന്റെ ഗ്രീക്ക് വിവർത്തനമാണ് 'പരാബോളേ.' ഇതിൽനിന്നാണ് ഇംഗ്ലീഷിൽ 'പാരബിൾ' എന്ന വാക്ക് ഉദ്ഭവിച്ചിരിക്കുന്നത്. രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്യാനായി ഒന്നിനടുത്തേയ്ക്കു മറ്റേതിനെ വിന്യസിപ്പിക്കുന്ന പ്രബോധനരീതിയാണ് പാരബിൾ. യേശുവിന്റെ ഉപമകൾ പാരബിൾ മാത്രമല്ല. അവയിൽ രൂപകകഥകളും ചെറുകഥകളും ഗുണപാഠകഥകളും പ്രതീകാത്മക ശൈലികളും ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ട്. വിതക്കാരന്റെ ഉപമയെ ഗുണപാഠകഥയെന്നോ രൂപകകഥയെന്നോ വിളിക്കാം.

ഹീബ്രുവിലെ 'മഷാൽ' 'പ്രഹേളിക' കൂടിയാണ്. യേശുവിന്റെ ചില ഉപമകളിൽ പ്രഹേളികയുടെ അംശങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. 'റിഡിൽ' (riddle) എന്ന ഇംഗ്ലീഷ്പദത്തെ 'പ്രഹേളിക,' 'കടങ്കഥ' എന്നൊക്കെയാണല്ലോ വിവർത്തനം ചെയ്യാറ്. നിഗൂഢാർഥമുൾക്കൊള്ളുന്ന പ്രത്യേക ചൊല്ലുകളോ കഥകളോ ആണ് റിഡിൽ അഥവാ പ്രഹേളിക.

എന്തൊക്കെ തകർച്ചകളുണ്ടായാലും അവസാനം ദൈവം അതെല്ലാം വൻ വിജയമാക്കി മാറ്റും എന്ന സന്ദേശം വിതക്കാരന്റെ ഉപമ നല്കുന്നു.

"ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ രഹസ്യം നിങ്ങൾക്കാണ് നല്കപ്പെടുന്നത്; പുറത്തുള്ളവർക്ക് ഉപമകളിലൂടെമാത്രം അതു നല്കപ്പെടുന്നു" (മർക്കോ. 4:11) എന്ന വാക്യത്തിൽ 'ഉപമ' എന്ന വാക്ക് റിഡിൽ അഥവാ പ്രഹേളിക എന്ന അർഥത്തിലാണ് ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്. പുറത്തുള്ളവർക്ക് മനസിലാക്കാനാവാത്ത നിഗൂഢാർഥം തന്റെ ഉപമ(റിഡിൽ)യിലുണ്ട് എന്ന് യേശു വ്യക്തമാക്കുകയാണ്. "അവർ കണ്ടിട്ടും കാണാതിരിക്കുന്നതിനും കേട്ടിട്ടും ഗ്രഹിക്കാതിരിക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയാണ് (മർക്കോ. 4:12) യേശു ഇപ്രകാരം നിഗൂഢാർഥ ശൈലിയിൽ റിഡിൽ (പ്രഹേളിക) പോലെ അവരോടു സംസാരിക്കുന്നത്. അപ്പോൾ യേശു ജനത്തിന്റെ മാനസാന്തരം ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ലേ? തീർച്ചയായും അവിടുന്ന് അവരുടെ മാനസാന്തരം ആഗ്രഹിക്കുന്നു. എന്നിട്ടും പ്രഹേളികാരൂപത്തിലുള്ള ഉപമകൾ പറയുന്നതെന്തുകൊണ്ടാണ്? ഏശയ്യായുടെ പുസ്തകത്തിലെ ഉദ്ധരണിയുടെ ഭാഗമാണ് 'കണ്ടിട്ടും കാണാതിരിക്കുക, കേട്ടിട്ടും ഗ്രഹിക്കാതിരിക്കുക, മനസു തിരിഞ്ഞ് മോചനം പ്രാപിക്കാതിരിക്കുക' എന്ന വാക്യം (ഏശ. 6:9-10). ജനത്തെ മാനസാന്തരത്തിലേയ്ക്കു നയിക്കുക എന്നത് ഏശയ്യായുടെ ദൗത്യമായിരുന്നു. എന്നാൽ ജനം കഠിനഹൃദയരും മർക്കടമുഷ്ടിക്കാരുമാണ്. അവരുടെ മാനസാന്തരം അത്ര എളുപ്പമല്ല. ഇതു സൂചിപ്പിക്കാൻ 'ഐറണി' (വിരുദ്ധോക്തി) എന്ന സങ്കേതമുപയോഗിച്ച് ഏശയ്യ തന്റെ ദൗത്യം വിശദീകരിക്കുകയാണ്. അവിടെ ഏശയ്യായുടെ ദൗത്യം ഒരു പ്രഹേളികയായി (riddle) നമുക്കു തോന്നാം. ഇതുപോലെ യേശുവും ജനങ്ങളുടെ മാനസാന്തരം ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, അവരുടെ ഹൃദയകാഠിന്യവും മാനസാന്തരപ്പെടാനുള്ള വൈമുഖ്യവും ചൂണ്ടിക്കാട്ടാൻ പ്രഹേളികാരൂപത്തിലുള്ള ശൈലി ഉപയോഗിക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്. കുടുംബങ്ങൾ വചനം കേട്ട് മാനസാന്തരപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ യേശുവിന്റെ ഉപമകളെല്ലാം കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് പ്രഹേളികയായി അവശേഷിക്കും.

രൂപകകഥാരൂപത്തിലുള്ള വ്യാഖ്യാനം (മർക്കോ. 4:13-20)

വിതക്കാരന്റെ ഉപമയ്ക്ക് രൂപകകഥാരൂപത്തിൽ നല്കപ്പെടുന്ന വ്യാഖ്യാനമാണ് തുടർന്ന് സുവി

വിവാഹ ഒരുക്ക ധ്യാനം

2025 March	- 8,9,10 (Zion)	-	Booking going on
	- 24,25,26 (Zion)	-	Booking going on
2025 April	- 7,8,9 (Zion)	-	Booking going on
	23,24,25 (Zion)	-	Booking going on
	28,29,30 (Zion)	-	Booking going on
2025 May	- 5,6,7 (Zion)	-	Booking going on
	- 12,13,14 (Zion)	-	Booking going on
	- 19,20,21 (Zion)	-	Booking going on

അന്വേഷണങ്ങൾക്ക്
ഫോൺ - **0481 2424476** സമയം - 11 am to 5 pm

പ്രായമായവർക്ക് ഗ്രേയ്സ്ഫുൾ ധ്യാനം

(60 വയസിനു മുകളിലുള്ളവർക്ക് താമസിച്ചുള്ളത്)

കുന്നന്താനം സീയോൻ ധ്യാനകേന്ദ്രത്തിൽ

മാർച്ച് - 16,17,18,19

മുൻകൂട്ടി ബുക്ക് ചെയ്യുക
ധ്യാനം ബുക്ക് ചെയ്യാൻ വിളിക്കുക

ഫോൺ - 8086399023, 9495107045

ശേഷകൻ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത് (മർക്കോ. 4:13-20). ഇവിടെ വിത്ത് ദൈവവചനത്തിന്റെ പ്രതീകമാണ്; 'വിതക്കാരൻ' മനുഷ്യപുത്രനായ യേശുവും അവിടുത്തെ ശിഷ്യരും ഭാവിയിലെ വചനപ്രഘോഷകരുമാണ്. ശ്രോതാക്കളുടെ മനോഭാവത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയേ വിതയ്ക്കപ്പെടുന്ന വിത്ത് ഫലം ചൂടുകയുള്ളൂ. 'വഴിയരിക്,' 'പാറപ്പുറം,' 'മുള്ളു വളരുന്ന സ്ഥലം' എന്നിവ ഒരുക്കപ്പെടാത്ത ഹൃദയനിലങ്ങളാണ്. വചനത്തെ തിരസ്കരിക്കുന്നവരാണ് 'വഴിയരികാകുന്ന' ഹൃദയനിലമുള്ളവർ. വചനത്തെപ്രതി ക്ലേശവും പീഡനവുമുണ്ടാകുമ്പോൾ വീണുപോകുന്നവരാണ് പാറപ്പുറമാകുന്ന ഹൃദയനിലമുള്ളവർ. ധനത്തിന്റെ ആകർഷണവും ദുർമോഹങ്ങളും ലൗകികവ്യഗ്രതയും മൂലം ഞെരുക്കപ്പെടുന്നവരാണ് മുള്ളുകൾ നിറഞ്ഞ ഹൃദയനിലമുള്ളവർ. വചനം ആഴത്തിലും തുടർച്ചയായും ശ്രവിക്കാൻ അവർക്കു പറ്റുന്നില്ല. 'അക്കുവോ' (ak-ouo) എന്ന ഗ്രീക്കുപദമാണ് 'കേൾക്കുക' അഥവാ 'ശ്രദ്ധിക്കുക' എന്നതിനെ കുറിക്കാൻ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്. ആദ്യത്തെ മൂന്നു നിലങ്ങളും (വഴിയരിക്, പാറ, മുൾത്തടം) ഉപരിപ്ലവമായി മാത്രം വചനം ശ്രവിക്കുന്നവരാണ്. ഇതു സൂചിപ്പിക്കാൻ ഗ്രീക്കുഭാഷയിലെ 'അവുറിസ്റ്റ്' (aorist) എന്ന ക്രിയാരൂപത്തിലാണ് 'കേൾക്കുക' എന്ന ക്രിയാരൂപം, ഈ മൂന്നു നിലങ്ങളേയും ബന്ധപ്പെടുത്തി ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഈ മൂന്നു നിലങ്ങളിൽപ്പെട്ടവരും വചനം ആഴത്തിൽ ശ്രവിച്ച് സാംശീകരിക്കുന്നില്ല. അതിനാൽ അവർക്ക് വചനം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ആത്മീയഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നില്ല.

നല്ല മണ്ണിൽ വീണ വിത്ത്, വചനം ആഴമായും നിരന്തരമായും ശ്രവിക്കുന്നവരാണ്. 'അക്കുവോ' (കേൾക്കുക) എന്ന ക്രിയ വർത്തമാനകാലത്തിൽ തുടർച്ചയായി സംഭവിക്കുന്ന ക്രിയാരൂപത്തിലാണ് (present continuous tense) ഇവിടെ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്. അവർ വചനം തുടർച്ചയായി കേൾക്കും; മനനം ചെയ്യും; സാശീകരിക്കും; തങ്ങളെത്തന്നെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തും. അതുകൊണ്ടാണ് സമൃദ്ധമായ ഫലം പുറപ്പെടുവിക്കാൻ അവർക്കു കഴിയുന്നത്.

കുടുംബത്തിൽ വചനവായനയ്ക്കു മാത്രമല്ല, വചനധ്യാനത്തിനും സാംശീകരണത്തിനും നാം പ്രഥമസ്ഥാനം കൊടുക്കണം. കുടുംബപ്രാർഥന വചനധ്യാനത്താൽ സമ്പന്നമാകുന്ന എത്ര കുടുംബങ്ങളുണ്ട്? ഇക്കാര്യത്തിൽ ആത്മപരിശോധന വേണം.

വിളക്കിന്റെ ഉപമ (മർക്കോ. 4:21-25)

പഴയ നിയമത്തിൽ വിളക്ക് ദൈവത്തിന്റെയും (2സാമു. 22:29) മിശിഹായുടെയും (2രാജ. 8:9, സങ്കീ. 132:17) തോറാ(നിയമം)യുടെയും (സങ്കീ. 119:105) പ്രതീകമായി ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മർക്കോസിന്റെ സുവിശേഷത്തിൽ 'വിളക്ക്' ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ പ്രതീകമാണ്. യേശുവിലൂടെ ആഗതമായ ദൈവരാജ്യം (ദൈവത്തിന്റെ ഭരണം) മറച്ചുവെക്കാനാവില്ല. അത് പീഠത്തിൽതന്നെ വെക്കണം. എല്ലാവരെയും ദൈവരാജ്യത്തിലേക്ക് (ക്രിസ്തുവിലേക്ക്) ആകർഷിക്കുക എന്നത് ശിഷ്യന്റെ കടമയാകുന്നു. "നി

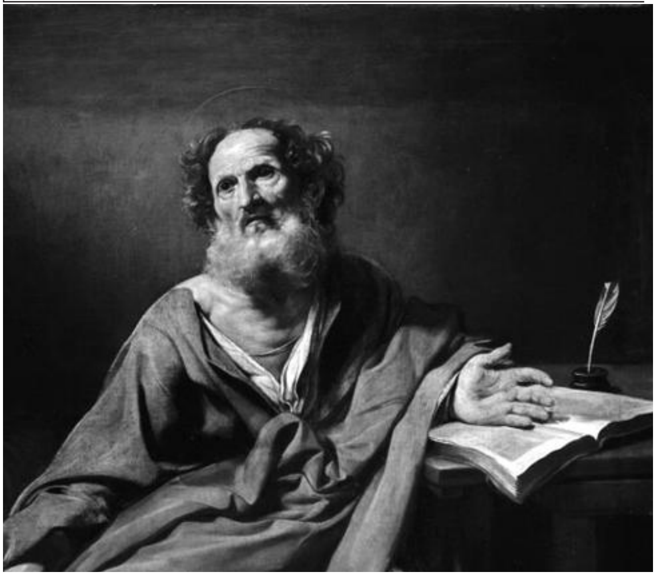
Statement about ownership and other particulars about Kudumbajyothi

1. Place of Publication	:	Changanacherry
2. Periodically of its publication	:	Monthly
3. Printer and publisher	:	Fr. Jose Thekkepurathu
Address	:	Family Apostolate Changanacherry, 686 101
Nationality	:	Indian
4. Editor's Name	:	Fr. Jose Thekkepurathu
Address	:	Family Apostolate Changanacherry, 686 101
Nationality	:	Indian
5. Name and address of individuals who own the newspaper and partners of share holders	:	Family Apostolate Changanacherry

The magazine being the official organ of the Family Apostolate, 1. Fr. Jose Thekkepurathu, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Sd/-
2 March 2025 Publisher

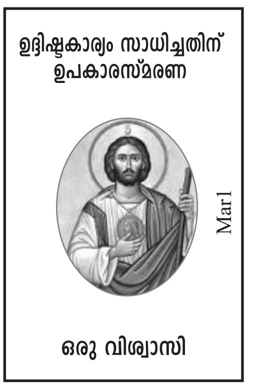
> **നിരന്തരം മാനസാന്തരപ്പെടുന്ന കുടുംബങ്ങളാണ് ശിഷ്യത്വത്തിന്റെ പാതയിൽ ചരിക്കുന്ന ആധികാരികതയുള്ള കുടുംബങ്ങൾ.**

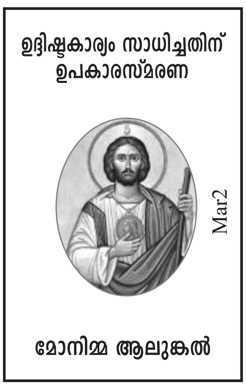


ങ്ങൾ അളക്കുന്ന അളവിൽതന്നെ നിങ്ങൾക്കും അളന്നുകിട്ടും" (മർക്കോ. 4:27). ദൈവരാജ്യത്തിനുവേണ്ടി നാം എത്രയധികം പ്രവർത്തിക്കുന്നുവോ, അതനുസരിച്ച് നമുക്ക് അനുഗ്രഹങ്ങൾ ലഭിക്കും. "ഉള്ളവനു നല്കപ്പെടും; ഇല്ലാത്തവനിൽനിന്ന് ഉള്ളതുപോലും എടുക്കപ്പെടും" (മർക്കോ. 4:25). ദൈവവചനം ശ്രദ്ധാപൂർവം കേട്ട് ഫലം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നവർ കൂടുതൽ കൂടുതൽ ഫലം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നവരായിത്തീരും. ദൈവവചനത്തെ അവഗണിക്കുന്നവർക്ക്, അവർക്കുണ്ടെന്ന് അവർ കരുതുന്ന ദൈവരാജ്യാനുഭവം പോലും നഷ്ടപ്പെടും. ദൈവത്തിനുവേണ്ടിയും ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ മൂല്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയും ദൈവവചനത്തിന്റെ മുന്നേറ്റത്തിനുവേണ്ടിയും തീക്ഷ്ണതയോടെ പ്രവർത്തിക്കാൻ ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്ന വാക്യങ്ങളാണിവ.

വിത്തിന്റെ ഉപമയും കടുകുമണിയുടെ ഉപമയും (മർക്കോ. 4:26-34)

രഹസ്യത്തിൽ വളരുന്ന വിത്തിന്റെ ഉപമ (മർക്കോ. 4:26-29) മർക്കോസ് മാത്രമേ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളൂ. മനുഷ്യർക്ക് ഒടുങ്ങാത്ത പ്രത്യാശയേകുന്ന ഉപമയാണിത്. വിതക്കാരന്റെ ശ്രദ്ധയോ അധ്വാനമോ ഒന്നുംകൂടാതെ വിത്ത് പൊട്ടിമുളച്ച്, വളർന്ന് ഫലം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു. വിതക്കാരനായ ഉടമസ്ഥൻ കൊയ്ത്തിന് അരിവാളുമായി പോകുക മാത്രമേ വേണ്ടൂ. മനുഷ്യാധ്വാനത്താലല്ല, ദൈവത്തിന്റെ കൃപാതിരേകത്താലാണ് ദൈവരാജ്യം ആഗതമാകുന്നത്. എത്ര പരിതാപകരമായ അവസ്ഥയിലാണെങ്കിലും ദൈവം ആദ്യന്തം മുൻകൈ എടുക്കുന്നതുകൊണ്ട് അവസാനം വലിയ ഫലമുണ്ടാകുകതന്നെ ചെയ്യും. കടുകുമണിയുടെ ഉപമയുടെ സന്ദേശവും പ്രത്യാശയാണ്. ഏറ്റവും ചെറിയ വിത്താണ് കടുകുമണി. മനുഷ്യൻ നിസാരമായി കാണുന്ന വിത്ത്. അത് നിലത്തു പാകിക്കഴിഞ്ഞാൽ വളർന്ന് വലിയ ചെടിയായിത്തീരും. തുടക്കം ചെറുതെങ്കിലും ഒടുക്കം അദ്ഭുതാവഹമായ വളർച്ചയും ഉന്നതിയും അതിനു ലഭിക്കുന്നു. "ആകാശപ്പറവകൾ അതിന്റെ തണലിൽ ചേക്കേറാൻ തക്കവിധം വലിയ വൃക്ഷമായിതീരും" (മർക്കോ. 4:32) എന്നത് അതിശയോക്തിയോടുകൂടിയ വിവരണമാണ്. ഇതിനെ ബൈബിൾ പണ്ഡിതർ 'ഹൈപ്പർബോൾ' (അതിശയോക്തിപരമായ പ്രതിപാദനം) എന്നു വിളിക്കുന്നു. ഉപമകളിൽ ഇപ്രകാരമുള്ള അതിശയോക്തികളുണ്ട്. ലോകത്തിലെ എല്ലാ ജനപദങ്ങളെയും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന മഹാസാമ്രാജ്യമായി ദൈവരാജ്യം വളരും എന്നതാണ് ഇവിടത്തെ സന്ദേശം. യേശുവിൽ ആരംഭിച്ച ചെറിയ തുടക്കം ജനപദങ്ങളെ മുഴുവൻ കീഴടക്കുന്ന മഹാപ്രസ്ഥാനമായിത്തീരും. കുടുംബ





● പരീക്ഷ ●

ടോം സേവ്യർ

പരീക്ഷാക്കാലത്തെ ഭക്ഷണം

പരീക്ഷ ഇങ്ങെത്താറായി. മാതാപിതാക്കളും കുട്ടികളും ഒരുപോലെ സമ്മർദത്തിലാകുന്ന കാലം. ഈ സമയത്ത് വിദ്യാർഥികളുടെ ഭക്ഷണകാര്യത്തിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ടോ? അല്ലെങ്കിൽ പരീക്ഷാക്കാലത്തിന് മാത്രമായി പ്രത്യേക ഭക്ഷണക്രമമുണ്ടോ?

പ്രത്യേക ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കൂടുതൽ മാർക്ക് കിട്ടുമെന്നോ, പരീക്ഷ എളുപ്പമായിരിക്കുമെന്നോ പറയാൻ കഴിയില്ല. എങ്കിലും പരീക്ഷാക്കാലത്ത് ഭക്ഷണകാര്യത്തിൽ ചിലതെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. മനോനിലയും ഭക്ഷണവും തമ്മിൽ ബന്ധമുള്ളതുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ പറയുന്നത്.

മധുരവും കൊഴുപ്പും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം പരീക്ഷാക്കാലത്ത് പൂർണമായും ഒഴിവാക്കണം. ആന്റി ഓക്സൈഡുകൾ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ കഴിക്കുക. മുട്ട, കാരറ്റ്, മത്സ്യം, അണ്ടിപ്പരിപ്പ്, പച്ച നിറത്തിലുള്ള ഇലക്കറികൾ, ബ്രൊക്കോളി ഇവയെല്ലാം നല്ലതാണ്. ജീവകം എ, ഇ, സി ധാരാളമായി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് തലച്ചോറിലെ കോശനാശം തടയും.

ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് തലവേദന, ക്ഷീണം, ശ്രദ്ധക്കുറവ് എന്നിവ പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കും. ചായയും കാപ്പിയും കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. ഗ്രീൻ ടീ നല്ലതാണ്. തവിടു കളയാത്ത അരി, ഓട്സ്, ബാർലി, ഗോതമ്പ് എന്നിവയും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

കിടക്കാൻ പോകുന്നതിനു മുമ്പ് വയർ നിറയെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കാനും, കിടക്കുന്നതിനു മൂന്നു മണിക്കൂർ മുമ്പ് കഴിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇതിനെല്ലാം പുറമെ ആറുമണിക്കൂറെങ്കിലും ഉറങ്ങണം.

ത്തിൽ ചെറിയവരെന്നു കരുതി നാം ആരെയും അവഗണിക്കരുത്. നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെ കണ്ണുകളിൽ മഹാസാമ്രാജ്യത്തിന്റെ തേജസ് മറഞ്ഞുകിടപ്പുണ്ട്.

പ്രത്യാശയേകുന്ന അദ്ഭുതം (മർക്കോ. 4:35-41)

പ്രത്യാശയുടെ ഉപമകൾ പറഞ്ഞശേഷം കർത്താവായ യേശു പ്രത്യാശ പകരുന്ന ഒരു അദ്ഭുതം പ്രവർത്തിക്കുകയാണ്. യേശുവിന്റെ നിർദേശപ്രകാരം ശിഷ്യന്മാർ യേശുവിനെ വഞ്ചിയിൽ അക്കരയ്ക്കു കൊണ്ടുപോകുന്നു. 'മറ്റു വള്ളങ്ങളും കൂടെയുണ്ടായിരുന്നു' (മർക്കോ. 4:36) എന്നു പറയുന്നതിലൂടെ, 12 ശിഷ്യന്മാർക്കു പുറമെ യേശുവിന് മറ്റു ശിഷ്യന്മാരും ഉണ്ടായിരുന്നുവെന്നാണ് അർഥമാക്കുന്നത്. കൊടുങ്കാറ്റിൽ വഞ്ചി ആടിയുലഞ്ഞപ്പോഴും യേശു നിർഭയം വഞ്ചിയുടെ അമരത്ത് തലവെച്ച് ഉറങ്ങുകയായിരുന്നു. യേശു തന്റെ പിതാവിൽ പൂർണമായി ആശ്രയിച്ചിരുന്നതുകൊണ്ട് കടൽക്ഷോഭമോ കൊടുങ്കാറ്റോ അവിടുത്തെ ഭയപ്പെടുത്തിയില്ല. ഇതേ നിർഭയത്വമാണ് യേശു ശിഷ്യരിൽ നിന്നു പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്. ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിക്കുന്നവർ ഏതൊരാപത്തിലും ഭയപ്പെടുകയില്ല. അനർഥങ്ങൾ നീക്കി ദൈവം തങ്ങളെ രക്ഷിക്കുമെന്ന പ്രത്യാശ അവർക്കുണ്ട്. എന്നാൽ ഇവിടെ ശിഷ്യർ ഭയപ്പെട്ടുപോയി. അവരുടെ ദൈവാശ്രയത്വത്തിന്റെ പോരായ്മയെ ഇതു വെളിപ്പെടുത്തി. അവർ ഗുരുവിനെ വിളിച്ചുണർത്തി സങ്കടപ്പെട്ടപ്പോൾ, കർത്താവ് കടലിനെ ശാസിച്ചു: "അടങ്ങുക,ശാന്തമാകുക." ഉടനെ കാറ്റ് ശമിച്ചു; പ്രശാന്തതയുണ്ടായി. യേശുവിന്റെ ചോദ്യം: "നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടുന്നതെന്ത്? നിങ്ങൾക്കു വിശ്വാസമില്ലേ" (മർക്കോ. 4:40). യഥാർഥ വിശ്വാസമുള്ളവർക്ക് ഭയമുണ്ടായിരിക്കില്ല; നിർഭയത്വവും പ്രത്യാശയുമായിരിക്കും അവരുടെ മുഖമുദ്ര. ഇപ്രകാരമുള്ള വിശ്വാസത്തിലും പ്രത്യാശയിലും മക്കളെ വളർത്തുന്നവരാണ് മാതാപിതാക്കൾ. (തുടരും)

EXIT പുറം വാതിൽ

ജെ. മണക്കുന്നേൽ

മാപ്പുപറച്ചിലിന്റെ മനഃശാസ്ത്രം!

മാപ്പുപറയാൻ മടികാട്ടുന്നതും മറക്കാൻ മനസാകാത്തതുമാണ് കുടുംബം മുടിയാൻ മൂലകാരണം.

വീട്ടുവിശേഷങ്ങൾ കേട്ടിരിക്കെ കെട്ടിയവൻ ഒരു അമിട്ടു പൊട്ടിച്ചു. "വല്യ പ്രശ്നങ്ങളൊന്നും ഞങ്ങളു തമ്മിലില്ലച്ചാ... പിന്നെ ഇവൾക്കൊരു കുഴപ്പമുണ്ട്. തെറ്റു പറ്റിയാൽ കുറ്റമേല്ക്കില്ല..." "പറയുന്ന ആളൊരു പുണ്യവാൻ..!" പാതിമെയ്യ് പരിഭവിച്ചു മാറിനിന്നു. "കണ്ടോ, കണ്ടോ ഇതാ ഇവളുടെ കുഴപ്പം..." അയാളു വീണ്ടും എരിവുകയറ്റി. പരിഭവിച്ചു നിന്ന പെണ്ണ് പെട്ടെന്നു പരാക്രമിയായി. "നിങ്ങളു ചെയ്തതെല്ലാം ഞാൻ കണ്ടില്ല, കേട്ടില്ല എന്നു കരുതി ക്ഷമിക്കുന്നതാ... കുറ്റം പറഞ്ഞു നിങ്ങളെ ഏത്തമിടീക്കാനാണെങ്കിൽ ഒത്തിരിയുണ്ട്." അയാളും കയറി കോർത്തു. "ഞാനെന്തു ചെയ്തെന്നാ... നീയൊന്നു പറഞ്ഞേ." "ഒന്നും ചെയ്തിട്ടില്ലെന്നോ...?" കെട്ടിയവളും ഒട്ടും വിട്ടുകൊടുക്കുന്നില്ല. പഴിപറച്ചിലും പരിഭവം കാട്ടലും കണ്ടുകേട്ടു രസിച്ചിരിക്കുന്ന എന്നെ നോക്കി ഭാര്യ പറഞ്ഞു: "അച്ചനിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാ... പണ്ടത്തെ കാര്യങ്ങളൊക്കെ ഞാൻ പറഞ്ഞാൽ ഏറിപ്പോകുമേ..." ഭർത്താവു വിരണ്ടതും മുഖമാകെ ഇരുണ്ടതും ഞാൻ കണ്ടില്ലെന്നു നടിച്ചു. ഭർത്താവൊതുങ്ങിയതു കണ്ട് ഭാര്യയും പതുമ്മി. "എല്ലാം പറഞ്ഞു നാറ്റിക്കാനൊന്നും ഞാനില്ലപ്പാ..." ഒരു ചെറുചിരി തൂകി അവൾ വിജയം ആഘോഷിച്ചു.

"നാറ്റിക്കാനും നീറ്റിക്കാനുമൊക്കെ വളരെ എളുപ്പമാ... പിന്നെയാ പ്രശ്നം." ചർച്ചയ്ക്കു വിരാമമിട്ടു ഞാൻ ഇടപെട്ടു. ടോമിച്ചനും റീനായും നല്ല കുടുംബജീവിതം നയിക്കുന്നു. അല്ലറ ചില്ലറ പ്രശ്നങ്ങളൊഴിച്ചാൽ സന്തുഷ്ടകുടുംബം, മാതൃകാഭവനം! വീടുസന്ദർശനത്തിനിടയിൽ എന്റെ മുമ്പിൽ പരസ്പരം പറഞ്ഞ പരാതികൾ ഒടുവിലൊരു പാരയാകാതിരിക്കാൻ ഞാൻ രണ്ടിനെയും അരികിലിരുത്തി ഉപദേശിച്ചു. മറനീക്കി മനസു തുറക്കാനും, മാനുഷികതയിൽ പറ്റിയ മണ്ടത്തരങ്ങൾ മറക്കാനും, മഹാമനസ്കതയോടെ മാപ്പുനല്കാനും ഇരുവരും തയാറായി. മനഃസുഖത്തോടെ ഞാനും മടങ്ങിപ്പോന്നു.

മാപ്പുപറയാൻ മടികാട്ടുന്നതും മറക്കാൻ മനസാകാത്തതുമാണ് കുടുംബം മുടിയാൻ മൂലകാരണം. മാപ്പുപറച്ചിലൊരു മാനക്കേടാണെന്നാണ് പലരും കരുതുന്നത്. കുറ്റം പറ്റിയാൽ ഏറ്റുപറയുന്നതിൽ എന്താ തെറ്റ്? മുമ്പൊരിക്കൽ പാർലമെന്റിൽ മുൻപ്രധാനമന്ത്രി മൻമോഹൻസിംഗ് നടത്തിയ മഹത്തായ ഒരു മാപ്പുപറച്ചിൽ മാധ്യമങ്ങൾക്ക് മുഴുപ്പേജ് വാർത്തയായത് ഓർമയിലുണ്ടാവും. രണ്ടായിരാമാണ്ടിൽ ഭാഗ്യസ്മരണാർഹനായ വിശുദ്ധ ജോൺപോൾ രണ്ടാമൻ പാപ്പായും ചരിത്രം കണ്ട ഏറ്റവും ഹൃദയസ്പർശിയായ മാപ്പുചോദിക്കൽ നടത്തി. സഭയ്ക്ക് ഏറെ ആശ്വാസവും, സഭാവിരുദ്ധർക്ക് അതൊരു ആഹ്ലാദകാരണവുമായി. മഹാന്മാർക്കും മഹാമനസ്കർക്കും മാപ്പുപറച്ചിലൊരു മാനക്കേടല്ല.

"മൃദുലനാവിന് കടുത്ത അസ്ഥിയെപ്പോലും ഉടയ്ക്കാനുള്ള കരുത്തുണ്ട്" (സുഭാ. 25:15).

മാപ്പുപറച്ചിലൊരു മോശം പണിയാണെന്നും, മൊഴിഞ്ഞതു വിഴുങ്ങി ഉരുണ്ടുകളിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമമെന്നും നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചത് ഇവിടത്തെ രാഷ്ട്രീയക്കോമരങ്ങളാണ്. അക്രമം കാട്ടിയിട്ട് അറിയാപിള്ള ചമഞ്ഞ വിക്രമന്മാർക്കുവേണ്ടി മൻമോഹൻസിംഗ് മാപ്പുചോദിച്ച് ശിരസു നമിച്ചപ്പോൾ, ആ ശിരസിലെ തലപ്പാവിന്മേൽ ഒരു പൊൻതൂവൽകൂടി അന്നു ചാർത്തപ്പെട്ടു. മൂന്നാം സഹസ്രാബ്ദം ആഗതമായതിന്റെ ആഹ്ലാദാരവങ്ങൾക്കിടയിൽ മാലോകരുടെ മനസിൽ ഒരു മഹാമേരുവായി വളരുകയായിരുന്നു, മാപ്പു പറഞ്ഞിട്ട് മാപ്പുകൊടുത്ത മുൻ മാർപാപ്പാ.

അഹങ്കാരത്തിന്റെ ആനപ്പുറത്തുനിന്നും ഇറങ്ങാനാവാത്തവർക്കും, അസൂയയുടെ ആഴങ്ങളിൽ ആഴ്ന്നു പോയവർക്കും, താൻപോരിമയുടെ താഴികക്കുടങ്ങൾ തകർക്കാനാവാത്തവർക്കും മാപ്പുപറച്ചിൽ ഒരു മഹാവിഡ്ഢിത്തമാണ്. സന്മനസുള്ളവർക്ക് അതൊരു സുഖവും സന്തോഷവും സമാധാനവുമാണ്.

"വിദ്വേഷം കലഹം ഇളക്കി വിടുന്നു. സ്നേഹമോ എല്ലാ അപരാധങ്ങളും പൊറുക്കുന്നു" (സുഭാ. 10:12).

○

Printed & Published by Fr. Jose Thekkepurathu ● Owned by Family Apostolate, Archbishop's House, Changanacherry ● Phone: 0481 2424476, 2420349 ● Printed at St. Joseph Orphanage Press, Changanacherry ● Chief Editor: Dr. Jose George Thekkepurathu