



ദൈവദാസൻ ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തുസ് താൻഹോയ്സർ OH

നാമകരണത്തിനുള്ള ജപം

അനുഗ്രഹസമ്പന്നനും കരുണാവാരിധിയുമായ ദൈവമേ, അങ്ങേ വിശ്വസ്ത ദാസനായ ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തുസിനെ ഞങ്ങൾക്ക് മാതൃകയും മധ്യസ്ഥനുമായി നൽകിയതിന് ഞങ്ങൾ നന്ദി പറയുന്നു. എല്ലാവരിലും വിശിഷ്ട രോഗികളിലും പാവപ്പെട്ടവരിലും ആവശ്യത്തിലിരിക്കുന്നവരിലും അങ്ങയുടെ തിരുമുഖം ദർശിച്ച് അവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുകയും "എന്റെ ഈ ചെറിയവരിൽ ഒരാൾക്ക് നിങ്ങൾ ചെയ്തപ്പോൾ എനിക്കു തന്നെയാണ് ചെയ്തത്" എന്ന തിരുവചനം ജീവിതത്തിൽ അമ്പർത്ഥമാക്കുകയും ചെയ്ത ഈ പുണ്യപിതാവിനെ അനുകരിച്ച് ദൈവസ്പന്ദനത്തിലും പരസ്പന്ദനത്തിലും വളർന്നുവരുവാൻ ഞങ്ങളെയും അനുഗ്രഹിക്കേണമേ. കാരുണ്യവാനായ കർത്താവേ ദൈവദാസനായ ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തുസിന്റെ പുണ്യയോഗ്യതകൾ വെളിപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് അദ്ദേഹത്തെ വിശുദ്ധപദവിയിലേയ്ക്ക് ഉയർത്തണമേയെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ദൈവദാസൻ ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തുസിന്റെ മാധ്യസ്ഥത്തിലൂടെ ഇപ്പോൾ ഞങ്ങൾ യാചിക്കുന്ന ഈ അനുഗ്രഹം.....ഞങ്ങൾക്ക് തന്നരുളേണമേ.

1 സ്വർഗ്ഗ. 1 നന്മ. 1 ത്രിത്വ.

ഫോർച്ചുൺ വോയ്സ്
Vol. I Issue 5, March 2015

- Chief Editor**
Sr. Vimala George
- Associate Editor**
Sr. Reena Maria
- Editor**
Sr. Moncy Francis

- Editorial Board**
- Sr. Litty Xavier
 - Sr. Shiny Anna James
 - Sr. Nirmala Kuriakose
 - Sr. Rosy Joseph
 - Sr. Cicy Manuel
 - Sr. Lilly Treasa
 - Sr. Alphy Sebastian

Design & Layout : S.R. Graphics, KTM. Tel : 0481 - 2301142

വരി സംഖ്യ - ഒരുപ്രതി ₹ 10/- വാർഷിക വരിസംഖ്യ ₹ 40/-

ദൈവദാസൻ ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തുസിന്റെ മധ്യസ്ഥതയിൽ അനുഗ്രഹങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നവർ താഴെ പറയുന്ന അഡ്രസ്സിൽ അറിയിക്കുവാൻ താല്പര്യപ്പെടുന്നു.

Address

The Postulator
Brothers of St. John of God &
Sisters of Charity of St. John of God
Kattappana South P.O - 685515
Idukki Dist, Kerala

Mob: 9446984597, 9526613209



എഡിറ്റോറിയൽ



ലോകത്തെ ഉണർത്തുക

ആഗോളസഭ 2014 നവംബർ 30 മുതൽ 2016 ഫെബ്രുവരി 2 വരെ സമർപ്പിതവർഷമായി ആഘോഷിക്കുകയാണ്. സമർപ്പിതർക്കിത് യേശുവാകുന്ന സത്യത്തെ ആഴമായി ആശ്ലേഷിക്കാനും ആദ്യസ്നേഹത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവരാനും ഒരവസരം. യേശുവാകുന്ന സത്യത്താൽ വേർതിരിക്കപ്പെടുകയും വിശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ് സമർപ്പിതർ. അവർ ജീവിക്കുന്നത് ഈ ഉയർത്തപ്പെട്ട കരങ്ങളിലായിരിക്കാനാണ്. ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പാ പറയുന്നു “സമർപ്പിതർ ലോകത്തെ ഉണർത്തുന്നവർ ആയിരിക്കണം” എന്ന്. എങ്ങനെയാണ് സമർപ്പിതർ ലോകത്തെ ഉണർത്തുന്നത്. ഒന്നാമതായി ഒരുവൻ തന്റെ സൂഷ്മാവായ ദൈവത്തിന് തന്നെത്തന്നെ പൂർണ്ണമായി കൊടുത്ത് ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ ഒരു പുപോലെ വിരിഞ്ഞു നിന്നു കൊണ്ട് ലോകത്തെ ഉണർത്തണം. ഒരു റോസാപ്പൂ ആരെയും തേടി പോകുന്നില്ല അത് നിൽക്കുന്നിടത്തു നിന്ന് സൗരഭ്യം പരത്തുന്നു. ആളുകൾ അതിന്റെ ആകർഷണവലയത്തിലേക്ക് താനേ വരുന്നു. ഇതുപോലെ ഒരു സമർപ്പിത / സമർപ്പിതർ യേശുവിനുവേണ്ടിയുള്ള തന്റെ സമർപ്പണവും സാന്നിധ്യവും കൊണ്ട് യേശുവിന്റെ പരിമളമാകണം. അങ്ങനെ ലോകത്തെ ഉണർത്തണം.

രണ്ടാമതായി യേശുവിനെ പ്രസംഗിക്കുന്നതിലുപരി യേശുവിന്റെ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്തുകൊണ്ടും യേശുവിന്റെ കണ്ണുകളിലൂടെ നോക്കിക്കൊണ്ടും യേശുവിന്റെ ഹൃദയത്തിലൂടെ സഹോദരങ്ങളെ സ്നേഹിച്ചുകൊണ്ടും ലോകത്തെ ഉണർത്തണം.

ലോകത്തെ ഉണർത്തിയ വിശുദ്ധരേയും സമർപ്പിതരേയും കൊണ്ട് മനോഹരമാണ് തിരുസഭ. ലോകത്തെ ഉണർത്തിയ ഒരു വിശുദ്ധനെ ഈ നോമ്പുകാലത്തിൽ പരിചയപ്പെടാം. രോഗശാപമാണെന്നും രോഗികൾ പ്രത്യേകപരിഗണനയൊന്നും അർഹിക്കുന്നില്ലെന്നും വിശ്വസിച്ച 16-ാം നൂറ്റാണ്ട്. ഗ്രാനഡ എന്ന കൊച്ചുഗ്രാമത്തിൽ കരുന്നയുടെ സുവിശേഷം പ്രസംഗിച്ച ഒരു നല്ല സമരിയക്കാരൻ - സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡ്. രോഗികൾക്കും വേദനിക്കുന്നവർക്കും ആവശ്യത്തിലിരിക്കുന്നവർക്കും വേണ്ടി ജീവിതം സമർപ്പിച്ച ഒരു വിശുദ്ധൻ. പ്രാർത്ഥനയും പാപത്തെക്കുറിച്ചുള്ള

അവബോധവുമായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം.

ഓരോ രോഗിയും വേദനിക്കുന്നവനും ക്രൂശിതനുമായ ക്രിസ്തുവിന്റെ യഥാർത്ഥ പ്രതിരൂപങ്ങളാണ് എന്ന് ലോകത്തോട് ഉദ്ഘോഷിച്ച മഹാനായ വിപ്ലവകാരി. തികഞ്ഞ പീഡാനുഭവ ഭക്തൻ, അദ്ദേഹം എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചയും ഉപവസിച്ചു, റൊട്ടിയും വെള്ളവും മാത്രമായിരുന്നു ആഹാരം. എല്ലാ ദിവസവും രക്തം പൊടിയുവോളം സ്വയം ചാട്ടവാനുകൊണ്ടെടുത്തു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ കിടക്ക ഒരു പഴയ പായും, തലയിണ ഒരു കല്ലും ആയിരുന്നു. ചെരിപ്പു ധരിക്കാതെ സഞ്ചരിച്ചു. കാൽ നടയായി രോഗികളെ ചുമലിൽ സംവഹിച്ചുകൊണ്ടു വന്ന് ശുശ്രൂഷിച്ചിരുന്നു. പരിത്യാഗജീവിതത്തിന്റെ ആശ്ചര്യമായിരുന്നു സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡ്. മഴക്കാലത്തെ ഒരു രാത്രിയിൽ തെരുവിലൂടെ ജോൺ ഹോസ്പിറ്റലിലേക്ക് മടങ്ങുകയായിരുന്നു. തോളിൽ പാവപ്പെട്ട ഒരു മനുഷ്യനും കയ്യിൽ ഭിക്ഷയാചിച്ചു ലഭിച്ച ഒരു കൂട്ടനീരയെ അപ്പവും. ശക്തിയേറിയ മഴയത്ത് മുട്ടൊപ്പം വെള്ളത്തിലൂടെ നടന്ന ജോൺ കാലിടറി വീണു. കയ്യിലുണ്ടായിരുന്ന അപ്പകക്ഷണങ്ങൾ തറയിൽ ചിതറി വീണു. തോളിൽ വഹിച്ചിരുന്ന ആൾ താഴെ വീണു. ശബ്ദം കേട്ട ജനൽ തുറന്നു പുറത്തേക്കു നോക്കിയ ഒരാൾ കണ്ടത് വിശുദ്ധൻ ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞുകൊണ്ട് സ്വയം പ്രഹരിക്കുന്നതാണ്. “ നീ ഒരു മടിയനായ കഴുതയാണ്. നിനക്ക് ജോലിചെയ്താൽ എന്താ? നീ ഇന്ന് ഭക്ഷണം കഴിച്ചതല്ലേ? തന്നുത്തു വിറങ്ങലിച്ച ഒരു പാവത്തെ നീ ചുമലിൽ വഹിച്ചിരുന്നതല്ലേ” തുടർന്ന് വെള്ളത്തിൽ നിന്ന് എഴുന്നേറ്റ് ആ മനുഷ്യനെയും ചുമന്നു കൊണ്ട് യാത്ര തുടർന്നു. സ്വയം ചുരുങ്ങി അപരനെ കാണാൻ കണ്ണില്ലാത്ത ആധുനിക ലോകത്തിന് ഈ വിശുദ്ധൻ ഒരു മാതൃകയാകട്ടെ.

ക്രൈസ്തവലോകം നോമ്പുകാലത്തിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ലൗകികതയോട് തൽകാലത്തേക്കെങ്കിലും വിടപറഞ്ഞ് ആത്മീയ ചൈതന്യത്തോടെ തപശ്ചര്യകൾ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട കാലഘട്ടം. വിശുദ്ധരെ അനുകരിച്ച് ഈ തപസ്സുകാലത്ത് സ്വയംപരിത്യാഗങ്ങൾ അനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ട്, കരുണയുടെ മരുന്നുമായി നമുക്കുവേണ്ടി നൊമ്പരപ്പെട്ടവനെ അനുഗമിക്കാം കൂട്ടുകാരെ.....

സ്നേഹപൂർവ്വം
സി. വിമലാ ജോർജ്ജ്.



സി. ലില്ലി ട്രീസാ

സമർപ്പിതവർഷം

ആമുഖം

“നിങ്ങൾ എന്നെ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയല്ല, ഞാനാണ് നിങ്ങളെ തിരഞ്ഞെടുത്തത്”. (യോ: 15:16) ദൈവം ചിലവ്യക്തികൾക്ക് പ്രത്യേകമായി നൽകിയ കൃപയാണ് സന്യാസം. ഈശോയുടെ മാറിൽ ചേർന്നിരുന്ന് ഈശോ സ്നേഹിച്ച ശിഷ്യൻ എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കുവാൻ തക്കവിധം ആത്മാർപ്പണത്തിന്റെ പരകോടിയിലെത്തിയ വി. യോഹന്നാൻ ശ്ലീഹായെപ്പോലെ ഈശോയെ വാക്കിലും പ്രവൃത്തിയിലും അനുപദം അനുഗമിക്കുവാനായി വിളിക്കപ്പെട്ടവരാണ് സമർപ്പിതർ. ഈശോ ശിഷ്യരെ വിളിച്ചത് മൂന്നു ലക്ഷ്യത്തോടു കൂടിയായിരുന്നു. കൂടെ ആയിരിക്കുക, സാക്ഷ്യം വഹിക്കുക, ദൗത്യം തുടരുക. സന്യാസത്തിന്റെ പ്രത്യേകത അത് ഒരു ദൈവാന്വേഷണമാണ്, ഒരു തീർത്ഥാടനമാണ്, വ്രതശുദ്ധിയുടെ വഴിതാണ്ടലാണ് എന്നതാണ്.

കത്തോലിക്കാ സഭയുടെ ചൈതന്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതിൽ നിർണ്ണായക പങ്കുവഹിക്കുന്ന ഏകദേശം 10 ലക്ഷത്തോളം വരുന്ന സമർപ്പിതരുടെ വിളിയേയും ദൗത്യത്തേയും ഒരിക്കൽ കൂടി അനുസ്മരിപ്പിക്കുവാനും കൂടുതൽ ചൈതന്യവത്താക്കുവാനും തിരുസഭയുടെ അമരക്കാരൻ, അതേ ഒരു സമർപ്പിതൻ, ജനകോടികളുടെ ഹൃദയത്തുടിച്ചുകൾ ഏറ്റുവാങ്ങി വർദ്ധിച്ച ശുഷ്കാന്തിയോടെ മുന്നേറുന്ന ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പ സമർപ്പിത വർഷം പ്രഖ്യാപിക്കുവാൻ ശ്ലാഘനീയമായ തീരുമാനം എടുത്തത് സമർപ്പിതർക്ക് ആവേശം പകരുന്ന ഒന്നാണ്. സഭയുടെ ആരാധനാവത്സരത്തിനു തുടക്കം കുറിക്കുന്ന ആഗമനകാലം (മംഗളവർത്താ കാലം) ഒന്നാം ഞായർ 2014 നവംബർ 30 മുതൽ ആഗോള സമർപ്പിത ദിനമായി സഭ

ആഘോഷിക്കുന്ന ഈശോയുടെ ദേവാലയ സമർപ്പണ ദിനമായ 2016 ഫെബ്രുവരി 2 വരെ 14 മാസം സമർപ്പിത വർഷമായി ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പ പ്രഖ്യാപിച്ചു. ഇപ്രകാരമൊരു പ്രഖ്യാപനത്തിന് മാർപ്പാപ്പയെ പ്രചോദിപ്പിച്ചത് രണ്ടു കാര്യങ്ങളാണ്. രണ്ടാം വത്തിക്കാൻ കൗൺസിലിന്റെ ആറാം അദ്ധ്യായത്തിൽ സന്യാസത്തെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഡോക്ട്രിൻ കോൺസ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻ ലൂമൻ ജൻസിയ (ജനതയുടെ പ്രകാശം) ത്തിന്റെ 50-ാം വാർഷികവും സന്യാസജീവിത നവീകരണത്തെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്ന പെർഫെക്തെ കാരിത്താത്തിസ് എന്ന ഡിക്രിയുടെ 50-ാം വാർഷികവുമാണ്. പൂർത്തിയാക്കിയ മഹത്വപൂർണ്ണമായ ഭൂതകാലത്തെക്കാൾ സന്യസ്തർക്ക് മഹത്തായ ചരിത്രം ഭാവിയിൽ പൂർത്തിയാക്കാനുണ്ട് എന്ന വലിയ സന്ദേശവും ഈ സമർപ്പിത വർഷം ഓരോ സമർപ്പിതരേയും ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു. പിന്നിലേയ്ക്കു തിരിഞ്ഞു നോക്കി ദൈവത്തിനു നന്ദി പറയുവാനും കൂടുതൽ കൃപകൾ യാചിക്കുവാനും മുളള സമയമാണ് ഈ സമർപ്പിത വർഷം.

തിരുസഭയും സമർപ്പിതരും

ഈശോയുടെ പിന്നാലെ ചെല്ലുവാനുള്ള വിളി അവിടുത്തെ ദൗത്യത്തിൽ പങ്കുചേരുവാനാണ്. ആ ദൗത്യമാകട്ടെ സേവനം നൽകലാണ്. അവിടുന്ന് പറയുന്നു “മനുഷ്യപുത്രൻ വന്നിരിക്കുന്നത് ശുശ്രൂഷിക്കപ്പെടാനല്ല ശുശ്രൂഷിക്കാനും സ്വന്തം ജീവൻ അനേകരുടെ മോചനദ്രവ്യമായി നൽകാനുമത്രേ” (മർക്കോ: 10:45) സന്യാസ ജീവിതം സഭയിലാകയാൽ, സഭക്കുള്ള ഒരു സിദ്ധിയാകയാൽ സഭയുടെ വളർച്ചയിലും സജീവമായി പങ്കുചേരുന്നു.

സുവിശേഷോപദേശങ്ങളിലൂടെ സമർപ്പിക്കപ്പെട്ട ജീവിതം ഒരു ദൈവദാനമായി സഭയ്ക്ക് ദൈവത്തിൽ നിന്ന് ലഭിച്ചതും അവിടുത്തെ കൃപയാൽ നിരന്തരം സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതുമായ ദാനമാണ് എന്ന് രണ്ടാം വത്തിക്കാൻ കൗൺസിലിന്റെ ലൂമൻ ജൻസിയം (ജനതകളുടെ പ്രകാശം) No:43 ത്തിൽ പറയുന്നു. സന്യാസികളുടെ ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതം തിരുസഭ മുഴുവന്റെയും ആദ്ധ്യാത്മീകോന്നമനത്തിനായി പ്രതിഷ്ഠിക്കപ്പെടേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ് (LG.44) എന്നു പറയുമ്പോൾ ഈ സമർപ്പിതവർഷത്തിൽ ഒരു പുനർവിചിന്തനം, ശക്തമായ ഒരു തിരിഞ്ഞു നോട്ടം ഓരോ സമർപ്പിതനും നടത്തുകയും പുതിയ തീരുമാനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

വി. ജോൺ പോൾ രണ്ടാമൻ മാർപ്പാപ്പ സമർപ്പിത ജീവിതം എന്ന അപ്പസ്തോലിക പ്രബോധനത്തിൽ പറയുന്നു, “സമർപ്പിതജീവിതം സഭയുടെഹൃദയത്തിൽ തന്നെയാണ്”. (VC 3) സമർപ്പിത ജീവിതത്തിന്റെ ആഴവും അർത്ഥവും സഭയിലുള്ള പ്രധാന്യവും വ്യക്തമാക്കുന്നതാണ് LG 44 ൽ നാം കാണുക. സുവിശേഷോപദേശങ്ങളുടെ വാഗ്ദാനം വഴി രൂപം കൊള്ളുന്ന ഈ ജീവിതാവസ്ഥ തിരുസഭയിലെ ഹയരാർക്കിയുടെ ഘടനയിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരുന്നില്ലെങ്കിലും അത് അവളുടെ വിശുദ്ധിയോടും ജീവിതത്തോടും അവഗാഢം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സമർപ്പിതവർഷത്തിൽ തിരുസഭയുമായി ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ഗാഢബന്ധത്തെ വിചിന്തനവിധേയമാക്കുവാൻ സമർപ്പിത സമൂഹങ്ങളും സമർപ്പിത വ്യക്തികളും ഉത്സുകരാകേണ്ടതാണ്.

സമർപ്പിതജീവിതവും വെല്ലുവിളികളും

സമർപ്പിത ജീവിതം ഏറെ വെല്ലുവിളികളും

ഉം പ്രതിസന്ധികളും നേരിടുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. ഭൗതിക മേഖലയിലും ഈ വെല്ലുവിളി അനുഭവപ്പെടുന്നു. ആധുനികതയുടെ അതിപ്രസരം സമർപ്പിതജീവിതത്തേയും ശക്തമായി സ്വാധീനിക്കുമ്പോൾ ലോകത്തിന്റെ എല്ലാ ആഡംബരങ്ങളും സുഖസൗകര്യങ്ങളും സമർപ്പിതജീവിതത്തിന് വേണ്ടതുണ്ടോ? എന്ന ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പയുടെ ചോദ്യം ഏറെ പ്രസക്തമാണ്. ഉപഭോഗസംസ്കാരത്തിന്റെ ശക്തമായ സ്വാധീനം ഇന്ന് സമർപ്പിത സമൂഹങ്ങളേയും സ്വാധീനിക്കുന്നില്ലേയെന്ന് സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. വി. ജോൺ പോൾ രണ്ടാമൻ മാർപ്പാപ്പ “സമർപ്പിത ജീവിതം” എന്ന അപ്പസ്തോലിക പ്രബോധനത്തിൽ സമർപ്പിതർ തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ നേരിടേണ്ടി വരുന്ന വിവിധ പ്രതിസന്ധികളെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു.

ആധുനിക സമ്പർക്ക മാധ്യമങ്ങൾ സന്യാസജീവിതത്തിൽ അനിവാര്യഘടകങ്ങളായപ്പോൾ അവയുടെ സ്വാധീനം സമർപ്പിതരെ തങ്ങളുടെ ജീവിതശൈലിയിൽ നിന്നും യഥാർത്ഥ ലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്നും വ്യതിചലിപ്പിക്കുവാൻ കാരണമാകുന്നുണ്ടോ എന്നും ആത്മപരിശോധന നടത്തുവാനുള്ള വർഷമാണിത്. സന്യാസം ആവശ്യപ്പെടുന്ന ആത്മപരിശുദ്ധി, പ്രാർത്ഥനാജീവിതം, വി. കുർബാന കേന്ദ്രീകൃതമായ ജീവിതം എന്നിവയെല്ലാം ഇന്ന് സന്യാസനികൾക്കു മുൻപിലും വെല്ലുവിളികളുയർത്തുന്നില്ലേ എന്നു ഗൗരവമായി ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

സമർപ്പിതജീവിതം നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികൾ ഏറെയെങ്കിലും സമർപ്പിതജീവിതത്തിന്റെ ദൈവിക മാനങ്ങളിലേക്കും ഭാവാത്മക വശങ്ങളിലേക്കും ഒരു തിരിഞ്ഞു നോട്ടം നടത്തുവാനും ഈ സമർപ്പിത വർഷം ഏറെ സഹായകമാണ്. ഈ ലോകത്തിന്റെ മാന്ദ്യകാഴ്ചകളിൽ



ഭ്രമിക്കേണ്ടവരല്ല തങ്ങളെന്നും ക്ഷണികവും നശാവുമായ ഈ ലോകയാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾക്കതീതമായി നിൽക്കുന്ന അനശവമായ ഒരു സ്നേഹബന്ധത്തിന്റെ വിളിയാണിതെന്നും ബോധ്യപ്പെടാനുള്ള സമയമാണിത്. കാരണം ദൈവവും മനുഷ്യനും തമ്മിലുള്ള വിശ്വാസത്താലും വിശ്വാസത്തിലും മാത്രമുള്ള ബന്ധമാണ് സന്യാസത്തിലേത്.

സമർപ്പിതവർഷത്തിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

സമൃദ്ധമായ ആദ്ധ്യാത്മിക ദാനങ്ങളാൽ സമ്പന്നമായ ഓരോ സന്യാസസമൂഹത്തിന്റെയും ഉത്ഭവത്തിനു പിന്നിൽ ദൈവാത്മാവിന്റെ ശക്തമായ പ്രവർത്തനം ദർശിക്കുവാൻ സാധിക്കും. കൃതജ്ഞതാ നിർഭരമായ ഹൃദയത്തോടെ ഭൃതകാലത്തിലേയ്ക്ക് പിന്തിരിഞ്ഞു നോക്കി ദൈവത്തിനു നന്ദി പറയുക, സുവിശേഷത്തെ പ്രത്യേകമാം വിധം തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലൂടെ അനുഭവവേദ്യമാക്കുക, കാലത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളെ വിശ്വാസത്തിന്റെ കണ്ണുകളിലൂടെ വായിച്ചുകൊണ്ട് ക്രിയാത്മകമായി സഭയുടെ ആവശ്യങ്ങളോട് പ്രത്യുത്തരിക്കുക തുടങ്ങിയവയാണ് ഈ സമർപ്പിതവർഷം ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത്. ഒരു വിത്ത് വൃക്ഷമായി വളർന്ന് നാനാവശങ്ങളിലേക്ക് ശാവകൾ വിരിച്ച് പടർന്ന് പതലിക്കും പോലെ ഓരോ സന്യാസ സമൂഹവും അംഗങ്ങളുടെ വൈവിധ്യമാർന്ന കഴിവുകളിലൂടെ വ്യത്യസ്ത സ്ഥലകാലസാഹചര്യങ്ങളിൽ പോലും തങ്ങളുടെ സമൂഹത്തിന്റെ സിദ്ധിയെ പ്രഘോഷിക്കണമെന്നും ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. സ്നേഹം തന്നെയായ ദൈവത്തിനു മുന്നിൽ നമ്മുടെ അയോഗ്യതകൾ ഏറ്റുപറയുവാനും കരുണാമസ്യണമായ സ്നേഹം അനുഭവിക്കാനുമുള്ള ഒരു അവസരമായും വർദ്ധിച്ച ഉത്സാഹത്തോടെയും ആത്മസന്തോഷത്തോടെയും മിശിഹായ്ക്ക് സാക്ഷ്യം വഹിക്കാനുള്ള അവസരമായും ഈ സമർപ്പിത വർഷം തീരേണ്ടതുണ്ട്.

രണ്ടാം വത്തിക്കാൻ കൗൺസിലിനും ശേഷമുള്ള നാളുകൾ പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ പ്രത്യേകമായ പ്രവർത്തനവും തൽഫലമായി സഭയിലുണ്ടായ നവീകരണങ്ങളും സന്യാസ ജീവിതത്തിൽ നിഴലുകൾ നിറഞ്ഞ മേഖലകളെ പ്രകാശപൂർണ്ണമാക്കാൻ സഹായകരമായതായി ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പ അനുസ്മരിക്കുന്നു. പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ വരദാനങ്ങൾ നിറഞ്ഞ സാന്നിധ്യം സഭയിൽ അനുഭവവേദ്യമായി, സന്തോഷിക്കുന്നവരായി, സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നവരായി, സന്തോഷം പ്രസരിപ്പിക്കുന്നവരായി ഓരോ സമർപ്പിതരും മാറണം എന്ന് സന്ദേശവും ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പ നൽകുന്നു. നവമായി ആത്മീയ ഉണർവ് കൈവരിച്ച് ലോകത്തിന് ആത്മീയ സാന്നിധ്യം പകരുന്നവരായി ഇരുൾ വീഴുന്ന ജീവിതങ്ങൾക്കു മുമ്പിൽ പ്രകാശഗോപുരമായി മാറുവാൻ ഈ സമർപ്പിത വർഷം പ്രചോദിപ്പിക്കുക മാത്രമല്ല വെല്ലുവിളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്വന്തം കഴിവുകൾക്കും ശക്തികൾക്കും അതീതമായി ദൈവികസ്നേഹത്തിന്റെ വാഹകരായി മാറുവാൻ സാധിക്കുമ്പോഴാണ് നമ്മുടെ സമർപ്പണത്തിന്റെ അർത്ഥതലങ്ങൾ പൂർണ്ണമാവുക.

ഉപസാഹാരം

സ്നേഹത്തിന്റെ വിളിയും സ്നേഹിക്കാനുള്ള വിളിയുമാണ് സന്യാസം. പ്രത്യേകമായ സുവിശേഷമുല്പാദനങ്ങളിലൂടെ സ്ഥാപകസിദ്ധിക്കനുസൃതം ഈശോയെ അനുഗമിക്കുക വഴി സന്യാസത്തിൽ തന



തായ രൂപഭാവങ്ങളും സിദ്ധികളും വൈവിധ്യങ്ങളും സംജാതമായി. അതിർവരമ്പുകൾ ഇല്ലാതെ സ്നേഹബന്ധിതമായ നവശുശ്രൂഷകൾ സമൂഹത്തിന്റെ എല്ലാ കോണുകളിലും എത്തിക്കുവാൻ വൈവിധ്യമാർന്ന സേവന മേഖലകൾ കാരണമായി. എല്ലാവർക്കും നമ്മെചെയ്ത് ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ സുവിശേഷം പ്രസംഗിച്ച ഈശോയെ അനുഗമിക്കുന്ന സന്യാസി സ്വന്തം ജീവിതത്തെ എല്ലാറ്റിനോടും സമരപ്പെടുത്തി മിശിഹാനുഗമത്തിനും സുവിശേഷപ്രഘോഷണത്തിനും സജ്ജരാകണം എന്നും ഈ സമർപ്പിതവർഷം ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. പുറകോട്ടു തിരിഞ്ഞു നോക്കി നവമായ ആത്മീയതയുടെ വക്താക്കളായി മാറുവാൻ സമർപ്പിതവർഷം ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു.

ആത്മീയതയുടെ പൊൻപരാഗങ്ങൾ സമർപ്പിത ജീവിതത്തെ തേജസുള്ളതാക്കണം. വചനമനനത്തിലൂടെ മനപരിവർത്തനംവരുന്ന നാളുകൾ സമർപ്പിതർക്ക് സ്വന്തമാകണം. സജീവിതത്തിൽ മാത്രമല്ല സഭയിൽ, സമൂഹത്തിൽ പ്രകാശഗോപുരങ്ങളാകുവാൻ ഓരോ സമർപ്പിതർക്കും സാധിക്കട്ടെ. ആദ്യതീക്ഷ്ണത വീണ്ടെടുത്ത് ഉന്മേഷം കൈവരിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിച്ച് ഓരോ സമർപ്പിതരും മുന്നേറേണ്ടതാണ്. ആത്മീയ ഉൾക്കാഴ്ച ലഭിച്ചവരായി, സത്യത്തിന്റെ നേർക്കാഴ്ചകളായി ഓരോ സമർപ്പിതരും മാറട്ടെ.

സമർപ്പിത വർഷം ഒരു വിളിയാണ്. ആത്മസമർപ്പണത്തിന്റെ ആഴങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഉൾക്കാഴ്ച ലഭിക്കുവാൻ..... കാലത്തിന്റെ വെല്ലുവിളികൾക്ക് നേരെ ഭാവതമകമായി പ്രതികരിക്കുവാൻ....ആത്മസമർപ്പണത്തിന്റെ പുനരർപ്പണം നടത്തുവാൻ....ആത്മനിറവിന്റെ അനുഭവങ്ങളിലേയ്ക്ക് വളരുവാൻ..... ആത്മസാക്ഷാത്ക്കാരം പ്രാപിക്കുവാൻ..... പ്രത്യാശയോടുകൂടി ഭാവിജീവിതത്തെ ആശ്ലേഷിക്കുവാൻ ഈ സമർപ്പിതവർഷം നമ്മെ അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്നു.

വീഴ്ചകളിലും പരാജയങ്ങളിലും നിരാശരാകാതെ ഈശോയിൽ തികഞ്ഞ പ്രത്യാശയർപ്പിച്ച് മുന്നേറുവാൻ അവിടുന്ന് നമ്മോടുപറയും “ഭയപ്പെടേണ്ട ഇതാ ഞാൻ നിന്നോടു കൂടെയുണ്ട്.” ഈ ഉറപ്പിൽ, വിശ്വാസത്തിൽ ജീവിതപ്രതിസന്ധികളോട് ക്രിയാത്മകമായി പ്രതികരിച്ച് വിശ്വസ്തരായി മുന്നേറുവാൻ ഈ സമർപ്പിതവർഷം ഓരോ സമർപ്പിതർക്കും പ്രചോദനവും ശക്തിയും ചൈതന്യവും പകരുന്നതാകട്ടെ. ആദ്യസമർപ്പിതയായ പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ മാതൃകയും നിരന്തരം മാധ്യസ്ഥവും നമ്മെ ശക്തിപ്പെടുത്തട്ടെ.



സി. മോൻസി ഫ്രാൻസിസ്

പ്രകാശമലിനീകരണം

1879-ൽ തോമസ് ആൽവാ എഡിസൺ ഇലക്ട്രിക് ബൾബ് കണ്ടുപിടിച്ചത് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ജനജീവിതങ്ങളെ പ്രകാശമാനമാക്കി. അതോടൊപ്പം തെരുവുകളും, പാർക്കുകളും, പൊതുവീഥികളും രാപകൽ വ്യത്യാസമില്ലാതെ പ്രകാശമയമായി. ആൾപ്പാർപ്പില്ലാത്ത കെട്ടിടങ്ങളും അമ്പരച്ചാമ്പികളായ കെട്ടിടങ്ങളും പുട്ടിക്കിടന്ന ഓഫീസുകളും പ്രകാശഭരിതമായി കാണപ്പെട്ടു. എന്നാൽ ഈ പ്രകാശയുഗം ജനജീവിതത്തിന് ഒരു ഭീഷണിയായി വളർന്നു വന്നത് പലർക്കും അജ്ഞാതമായി നിലനിൽക്കുന്നു.

പ്രകൃതിദത്തമായ ഭൗമാന്തരീക്ഷത്തെയും മനുഷ്യജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിനെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന ഏതൊരു ഘടകത്തെയും നമുക്ക് മലിനീകരണം എന്നു വിളിക്കാം. ശബ്ദമലിനീകരണത്തെയും പുകമലിനീകരണത്തെയും പോലെ പ്രകാശമലിനീകരണത്തെക്കുറിച്ചും പൊതുവായ ഒരു അവബോധമുണ്ടാകേണ്ടത് ആവശ്യമാണെന്ന് തോന്നുന്നു. എന്താണ് പ്രകാശ മലിനീകരണം?.. പ്രകൃതിദത്തമായ പ്രകാശവീചികൾക്കു പുറമെ അനിയന്ത്രിതമായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന കൃത്രിമ വെളിച്ചം മനുഷ്യനിലും പരിസ്ഥിതിയിലും ജീവജാലങ്ങളിലും ഉണ്ടാക്കുന്ന ഹാനികരമായ പരിണിതഫലങ്ങളെ നമുക്ക് പ്രകാശമലിനീകരണം എന്നു വിളിക്കാം. സാധാരണഗതിയിൽ പ്രകാശഫോട്ടോണുകൾ നമ്മുടെ കണ്ണിന്റെ റെറ്റിനയിൽ പതിക്കുമ്പോഴാണ് ഒരു വസ്തുവിന്റെ ബിംബം വ്യക്തമാക്കപ്പെടുന്നത്. എന്നാൽ അമിതമായ കൃത്രിമ വെളിച്ചം കണ്ണിന്റെ Circadian rhythm തന്നെ താറുമാറാക്കുന്നതോടൊപ്പം മനുഷ്യന്റെ നാഡീവ്യവസ്ഥയേയും ഹോർമോണുകളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയേയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.

ശരിയായ വിശ്രമമില്ലായ്മയും അമിതവെളിച്ചത്തിൽ കണ്ണിനുണ്ടാകുന്ന ടെൻഷനും Circadian rhythm ൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന മാറ്റം, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദരോഗം, മാനസികസമ്മർദ്ദം എന്നിവയിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നതായി പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. രാത്രിയിൽ ജോലിചെയ്യുന്നവർ,

വൈകി ഉറങ്ങുന്നവർ എന്നിവരിൽ കാൻസർ കോശങ്ങളുടെ വളർച്ച ക്രമാതീതമായി കൂടുന്നതായി കാണപ്പെടുന്നു. ഇവരിൽ സ്തനാർബുദം, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ക്യാൻസർ എന്നിവയുടെ നിരക്ക് മറ്റുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച് 70% ത്തിൽ ഏറെയാണെന്ന് അമേരിക്കൻ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. രാത്രികാലങ്ങളിൽ മാത്രം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന “മെലാറ്റോണിൻ” എന്ന ഹോർമോൺ കൃത്രിമ വെളിച്ചത്തിൽ ശരിയായ അളവിൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടാതെ പോകുന്നതാണ് സ്തനാർബുദത്തിനു കാരണമാകുന്നത്.

മനുഷ്യനിലേതുപോലെ തന്നെ ജീവജാലങ്ങളുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയേയും പ്രകാശമലിനീകരണം കാര്യമായി ബാധിക്കുന്നു. ദേശാടന പക്ഷികൾ, ഉഭയജീവികൾ, ഷഡ്‌പദങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പ്രജനനത്തെയും ഒപ്പം പ്രകൃതിയുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയേയും പ്രകാശമലിനീകരണം പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.

പ്രകാശം എന്നത് ഊർജ്ജമാണ്. ഈ ഊർജ്ജത്തെ പാഴാക്കാതെ മനുഷ്യന് ഉപകാരപ്രദമാക്കാൻ നാം ശ്രമിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും വേണം. രാത്രികാലങ്ങളിൽ ശരിയായി വിശ്രമിക്കുക, രാത്രിയിൽ ജോലിചെയ്യുന്നവർക്ക് പകൽസമയത്തും രാത്രിവേല ഇല്ലാത്ത സമയങ്ങളിലും നിദ്രഉറപ്പുവരുത്തുക. വീടുകളിലും ആഘോഷങ്ങളിലും ആവശ്യത്തിനുമാത്രം വെളിച്ചത്തെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക. അമിതവെളിച്ചത്തെ തടയുക. കൃത്രിമ വെളിച്ചം പരമാവധി കുറച്ച് ഉപയോഗിക്കുക, ഇടവേളകളിൽ അൽപസമയം കണ്ണടച്ചു വിശ്രമിക്കുക എന്നിവ വഴി ഒരു പരിധിവരെ പ്രകാശമലിനീകരണത്തിന്റെ ദോഷഫലങ്ങളെ ഒഴിവാക്കാൻ നമുക്കു സാധിക്കും. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള രാത്രിയുറക്കം ശരീരഭാരനിയന്ത്രണത്തിനും ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളായ പ്രമേഹം, അമിതവണ്ണം, മാനസികസമ്മർദ്ദം എന്നിവയുടെ നിയന്ത്രണത്തിനും സഹായിക്കുന്നതായി നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഹെൽത്തിലെ പഠനങ്ങൾ വെളിവാക്കുന്നു. ശരിയായ വിശ്രമം നമുക്ക് ശരീരത്തിനും മനസിനും നൽകാം. വിശ്രമത്തിനായി പ്രകൃതി കനിഞ്ഞു നൽകിയ രാത്രിയെ സ്നേഹിക്കാം. ഉപയോഗപ്പെടുത്താം.



കണ്ണുകൾ നിയന്ത്രണങ്ങൾ



ഫാ. ബോബി ജോസ് കട്ടിക്കാട്ട്

**ഒരു ഗസൽ കേൾക്കുമ്പോൾ,
ഒരു നന്മ കാണുമ്പോൾ,
ഒരാൾ നമസ്കരണ പര്യായങ്ങൾ
ഒക്കെ മിഴികൾ നിറയുന്നുണ്ട്.
ഉള്ളിലെ ഈ ജലരാശിയാണ്
ആത്മീയത**

ഞാൻ നദിയാണ്, സരസ്വതി. ഇനി കാണാതെ ഒഴുകാം. നിന്റെ വേരുകളെ നനച്ചുകൊള്ളാം. വയൽപ്പുവ് പോലെ കൊഴിഞ്ഞുവീഴുന്നതിനുമുമ്പ് മാഗിയെന്ന സ്നേഹിത അയച്ച ടെക്സ്റ്റാണിത്. വൈക്കത്ത് ഒരു ഹയർ സെക്കൻഡറി വിദ്യാലയത്തിലെ ഇംഗ്ലീഷ് അധ്യാപികയായിരുന്നു അവർ. കുഴപ്പം പിടിച്ച ഒരു പനിയുമായി കോട്ടയത്തെ സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയിൽ കഷ്ടിച്ച് ഒരുദിവസം അവരുണ്ടായിരുന്നു. ബോധാബോധങ്ങളുടെ ചുഴിയിൽ പൊന്തിയും താണും മുങ്ങിക്കൊരിരിക്കുന്നതിനിടയിലാണ് അവരത് ചെയ്തതെന്നോർത്തപ്പോൾ ഒരു വിറയൽ പെരുവിരൽ തൊട്ടിങ്ങനെ... ഒരാളുടെ അവസാനത്തെ ഓർമ്മകളിൽ നിങ്ങളുണ്ടായിരുന്നുവെന്ന അറിവ്, അതുണ്ടാക്കിയ ആത്മഭാരം പറഞ്ഞാൽ തീരുന്ന തല്ല. ജീവിതത്തോട് അടിമുടി ഈർപ്പം നിലനിർത്തിയ സ്ത്രീയായിരുന്നു അവർ.

നദി, ഇനി എനിക്കൊരു രൂപകമല്ല ഒരു പ്രാണന്റെ ഏറ്റവും ഭംഗിയുള്ള സാധ്യതയാണ്. സ്നേഹിതന്റെ കുട്ടിക്ക് നീളയെന്ന് പേരിടുമ്പോൾ അതിന്റെ കൗതുകം മാത്രമേ മനസ്സിലുണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. ഇനിയല്ല, ഗംഗപോലെ, വോൾഗ പോലെ മാഗിയും ഒരു നദിയുടെ പേരാണ്.

നിരാർദ്രമാണി കാലമെന്നാണ് എല്ലാവരും പറയുന്നത്. എന്നാൽ അതങ്ങനെയല്ലെന്ന് മനസ്സ് ശരിക്കും

ന്നു. ഒരു കലാലയത്തിന്റെ ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ നടക്കുന്ന കവിസമ്മേളനം. കുറച്ച് കുറുമ്പും കുന്നായ്മയും മേമ്പൊടിയായി തുള്ളിയ കവിതകളായിരുന്നു കൂടുതലും. കേൾവിക്കാരെ എന്നാലൊന്ന് നടക്കിയേക്കാമെന്ന മട്ടിൽ കച്ചകെട്ടി ഇറങ്ങിയ കവിതകളുണ്ടായിരുന്നു. തെല്ല് ഇരുട്ടിയപ്പോൾ ഒരു അതിഥിയെത്തി, സുഗതകുമാരി ടീച്ചർ. പുറത്തപ്പോൾ നനുത്തൊരു മഴപെയ്യുന്നായിരുന്നു. ആ മഴയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ രാത്രിമഴയെന്ന കവിത ആലപിച്ചു. എത്ര പെട്ടെന്നാണ് നിലയില്ലാത്തൊരു മൗനം എല്ലാവരെയും കീഴ്പ്പെടുത്തിയത്. ഇടയ്ക്കെപ്പോഴോ വശങ്ങളിലേയ്ക്ക് നോക്കിയപ്പോൾ മിക്കവാറും എല്ലാവരുടേയും മിഴികൾ സ്വജലങ്ങളായി കണ്ടു. ഒരു കവിത കേട്ടാൽ നനയുന്നമട്ടിൽ ജലരാശി. പാവം മനുഷ്യർ എവിടെയാണ് ഒളിപ്പിച്ചുവയ്ക്കുന്നത്.

കുട്ടികൾക്ക് അത് മനസ്സിലാവണമെന്നില്ല. സങ്കടംകൊണ്ടു മാത്രമാണ് മനുഷ്യരുടെ കണ്ണുകൾ നിറയുന്നതെന്ന് അവർ തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു. മുതിർന്നവർക്കറിയാം സങ്കടം ഒരു പതിനായിരം കാരണങ്ങളിലൊന്നു മാത്രമാണെന്ന്. ക്രിസ്തു, വിലപിക്കുന്നവർ ഭാഗ്യവാന്മാരെന്ന് വാഴ്ത്തുമ്പോൾ സങ്കടം മാത്രമല്ല പരാമർശിക്കപ്പെടുന്നതെന്ന് എനിക്കറിയാം. ഒരു ഗസൽ കേൾക്കുമ്പോൾ, ഒരു നന്മ കാണുമ്പോൾ, ഒരാൾ നമസ്കരണ പര്യായങ്ങൾ ഒക്കെ മിഴികൾ നിറയുന്നുണ്ട്. ഉള്ളിലെ ഈ ജലരാശിയെയാണ് ആത്മീയത എന്ന പദംകൊണ്ട് നമ്മൾ ഇനി സംബോധന ചെയ്യേണ്ടത്. ആ നനവ് ഇപ്പോൾ ഇല്ലെന്നോർത്ത് വ്യാകുലപ്പെടേണ്ട. പുഴയൊഴുകിയ ഇടങ്ങളിൽ ഇപ്പോൾ മണലാണെന്ന് പറയരുത്.

ആഴങ്ങളിൽ അതിപ്പോഴും ഒഴുകുന്നുണ്ട്. ആരോ ചിലർ പതിവായതിൽനിന്നും കുളിച്ചുകയറാറുമുണ്ട്... മീതെ ആമ്പലിൻ സുഗന്ധം, താഴെ പരൽമീനുകളുടെ കുറുമ്പ്, ആഴങ്ങളിൽ ജലശംഖുകളുടെ ഓംകാരം...

ജലരാശിയെ പിന്തുടരുകയെന്നതാണ് ശരിയായ വഴി. കൊടുംകാട്ടിൽ പെട്ടുപോയ ഒരാൾ ചെയ്തതാണ്. പുഴയെ പിന്തുടരുക. ക്ലേശകരമായ യാത്രയായിരുന്നു അത്. എന്നാലും യാത്രയുടെ ഒടുവിൽ പുഴ മിനുക്കിയെടുത്ത വെള്ളാരങ്കല്ലുപോലെ അയാൾ ഇളംവെയിലിൽ തിളങ്ങി. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ കാഠിന്യങ്ങളും കാർക്കശ്യങ്ങളും വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ ഇതല്ലാതെ മാനവികതയിലേക്കും ഈശ്വരനിലേക്കും വേറെ വഴിയില്ല. ജലകുടമേന്തിയ ഒരാൾ തെരുവിൽ നിങ്ങളെ വഴികാട്ടുമെന്ന ഒരു വേദപുസ്തക സൂചനയുണ്ട്. ഒക്കെ അനന്യമായ കവിതയാണ്. ഉള്ളിൽ ജലകുടം പേറുന്നവരാകട്ടെ ഇനി മാനവരാശിയുടെ വഴികാട്ടികൾ. ശ്രീരാമകൃഷ്ണപരമഹംസന്റെ അവസാനദിനങ്ങളിൽ ആ ആചാര്യന്റെ നെഞ്ചിൽനിന്ന് പാലൊഴുകിയിരുന്നുവെന്ന വർത്തമാനത്തോട് ഇത് ചേർത്തുവായിക്കുക. ചില അദ്യശ്യതീർത്ഥപ്രവാഹങ്ങളോടൊപ്പം സഞ്ചരിച്ചാൽ ഹിംസാത്മകമായ തോറ്റങ്ങളൊക്കെ ഉരഞ്ഞുരഞ്ഞ് സൗമ്യവും പ്രകാശപൂർണ്ണവുമായ ഒരു നിലനിൽപ്പ് ആർക്കും സാധ്യമാണ്.

ഒരു നദിയോട് ചേർന്നുനിൽക്കുന്ന ഏതൊരാൾക്കും മെല്ലെ മെല്ലെ ഒരു നദിയായി പരിണമിക്കാനാവും എന്നതിലാണ് ഈ ജലവിഭവങ്ങളുടെ പരമപദം. മനുഷ്യരുടെ ചങ്കിൽനിന്ന് നദിയൊഴുകുന്ന കാലം വന്നിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഒരു ഗുരു ഉറക്കെ വിളിച്ചുപറയുന്നുണ്ട്. അതിന്റെയർത്ഥം നദി എന്തിനെയൊക്കെ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നുവോ ആ സവിശേഷതകളുള്ള ഒരു നരകുലം രൂപപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്ന്...

എല്ലാത്തിനും ഒരു ചെക്ക്ലിസ്റ്റ് നല്ലതാണ്. സ്വയം നദിയാണോയെന്ന് തിരിച്ചറിയാനായി ഒരഞ്ചു സൂചനകളെങ്കിലുമുണ്ട്. ഒന്ന്, നിങ്ങളിപ്പോഴും ഒഴുകുന്നുവോ? പലരുടെയും ജീവിതം നിശ്ചലമായി അനുഭവപ്പെടുന്നു. വിശേഷിച്ചും ചില കഠിനാനുഭവങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോയവരുടേത്. കത്തിയെരിയുന്ന നഗരത്തെ തിരിഞ്ഞുനോക്കരുതെന്ന് ദൈവം കൽപ്പിച്ചിട്ടുപോലും അതിനെ ഉറ്റുനോക്കി, സ്വയം ഉപ്പുതുണായി മാറിയ ഒരു സ്ത്രീയുടെ കഥയുണ്ട് പഴയനിയമത്തിൽ. പരിഹാരമില്ലാത്ത ദുരന്തങ്ങളിലേക്ക് തിരിഞ്ഞുനോക്കി ഉറഞ്ഞുപോകുന്നുവർ. ജീവിതം അതിന്റെ സഞ്ചാരങ്ങളെ വീണ്ടെടുത്തേ പറ്റൂ.

രണ്ട്, നിങ്ങളെല്ലാത്തിനെയും സമചിത്തതയോടെ സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ടോ? പിരിയൻ ഗോവണിപോലുള്ള ജീവിതത്തിൽ ഓരോരോ തിരിവിൽ എന്തൊക്കെ അനുഭവങ്ങളാണ് ഓരോരുത്തരേയും കാത്തിരിക്കുന്നതെന്ന് ആരറിഞ്ഞു? പുഴയിലേക്ക് ശ്രീകോവിൽ തുറന്ന ക്ഷേത്രങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. പുഴയാണ് മുർത്തി. പുകുളം തെളിച്ച മൺചിരാതുകളും അർച്ചനകളായി പുഴയിലേക്ക്. പിന്നെ കുറേ കഴിയുമ്പോൾ തീരത്തെ ചുടലപ്പറമ്പിൽനിന്ന് പാതിവെന്ത ശവം അതേ പ്രവാഹത്തിലേക്കിറക്കി വിടുന്ന മറ്റൊരാൾ. വഴികളിലെ സുകൃതങ്ങളെയും നിന്ദനങ്ങളെയും ഒരേ കനിവോടെ സ്വീകരിക്കുന്നയാരാൾക്ക് ആ പദം വഴങ്ങും.

മൂന്ന്, സകലതിനെയും തണുപ്പിക്കുന്നുണ്ടോ? കാൽ നൂറ്റാണ്ടുമുൻപ് ഈ നാട്ടിൽ കുറച്ച് വായനയും തെല്ല് വേറിട്ട ജീവിതവുമുള്ള ചെറുപ്പക്കാർ കഠിനസമ്മർദ്ദങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോൾ പറഞ്ഞിരുന്ന ഒരു കൊച്ചു വർത്തമാനമുണ്ടായിരുന്നു. ഫേൺ ഹില്ലിൽ പോകാൻ തോന്നുന്നു! അവിടെ ഗുരു നിത്യചൈതന്യയായിരുന്നു. വിധിവാചകങ്ങളിലെ മനുഷ്യരെ കേൾക്കുന്ന ഒരാൾ. അത്തരമിടങ്ങൾ നമുക്കിപ്പോൾ തീരെ ഇല്ലാതാവുന്നു.

സ്വന്തം കാലത്തെയും പരിസരത്തെയും വിമലീകരിക്കുന്നുണ്ടോയെന്ന് മറ്റൊരന്വേഷണം. കുലീനമായി ജീവിക്കാനുള്ള പ്രേരണ നൽകുന്നയാരാൾ. എന്തോ ചില കാരണങ്ങൾകൊണ്ട് കുറച്ചുകാലം റാബിയയെന്ന സൂഫിവരു ഒരു ഗണികാലയത്തിലുണ്ടായിരുന്നു. അവിടെയെത്തുന്ന പുരുഷന്മാർ വീണ്ടുമൊരു തവണ അവിടേക്കെത്തുന്നില്ലെന്ന് നടത്തിപ്പുകാർക്ക് തോന്നി. കാരണം തേടിപ്പോയ അവരോട് എല്ലാവരും പറഞ്ഞത് ഒരേ കാര്യം തന്നെയാണ്; അവർ ഞങ്ങളെ നിഷ്കളങ്കതയുടെ ആനന്ദം പഠിപ്പിച്ചു...!

ഒടുവിലായി, ഒരു പുഴയ്ക്കും ലക്ഷ്യമില്ലാതെ ഒഴുകാനാവില്ല. അതിനായി നേരത്തെ നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ട ഒരു കടലുണ്ട്. ഒത്തിരി ഒത്തിരി ദൂരത്തായിരിക്കാമത്. അവിടെയെത്തുവോളം അസ്വസ്ഥമാണതിന്റെ ഉള്ളം. ആ കടലെത്തുമാകാം. പ്രണയത്തിന്റെയോ മരണത്തിന്റെയോ ജലത്തിന് ഒരു പ്രശ്നമുണ്ട്. അതിലേക്കൊന്നിറങ്ങുവാൻ നമുക്കൊരു മടിയുണ്ട്. ഒരു ചുവട് ചവിട്ടിയാലേ അകത്തേക്ക് വലിച്ചിഴച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്ന അപ്രതിരോധമായ കാന്തികശക്തി അതിനുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് കുഞ്ഞുങ്ങളെ കടലിലിറക്കരുതെന്ന് കടപ്പുറത്തുള്ളവർ ശാഠ്യം പിടിച്ചിരുന്നത്. ജലസമാധിയാണ് വിധിയെങ്കിൽ സാരമില്ല!



സ്മിത ജെയിംസ്

മാധ്യമങ്ങളുടെ സ്വാധീനം പൂർണ്ണതലമുറയിൽ

ഇന്നത്തെ തലമുറയിൽ മാധ്യമങ്ങൾ വഹിക്കുന്ന സ്ഥാനം വളരെ വലുതാണ്. വളർന്നു വരുന്ന നമ്മുടെ ഇളം തലമുറയിൽ അനുകൂലമായും അതിലധികം പ്രതികൂലമായും മാധ്യമങ്ങൾ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട്. ഒരു കാലത്ത് വാർത്താവിനിമയത്തിനു മാത്രമാണ് ആളുകൾ മാധ്യമങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരുന്നതെങ്കിൽ ഇന്ന് ആവശ്യങ്ങൾക്കും അനാവശ്യങ്ങൾക്കുമായി നമ്മുടെ കുട്ടികൾ മാധ്യമങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. വിദ്യാഭ്യാസ ആവശ്യങ്ങളിൽ തുടങ്ങുന്ന കുട്ടികളുടെ സോഷ്യൽ മീഡിയായിസിന്റെ ഉപയോഗം അതിരുകടക്കുന്നത് മാതാപിതാക്കളോ അതിൽപരം കുട്ടികളോ അറിയുന്നില്ല. കേവലം നേരംപോക്കിനായി തുടങ്ങുന്ന ചാറ്റിംഗ് അവരറിയാതെ തന്നെ ഒരു ലഹരിയായി അവരെ അടിമപ്പെടുത്തുന്നു. ഭക്ഷണവും വസ്ത്രവും പോലെ ഇന്ന് മനുഷ്യ ജീവിതത്തിൽ മീഡിയയും സ്ഥാനം പിടിച്ചിരിക്കുന്നു.

ആവശ്യത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള ഉപയോഗം അനാവശ്യത്തിലേക്ക് വഴിമാറുമ്പോൾ അപകടങ്ങളുടെ ഊരാക്കുടുക്കിലേക്ക് കാണാൻ തങ്ങൾ ചെന്നു വിഴുന്ന് എന്ന് കുട്ടികൾ അറിയുന്നില്ല എന്നു തന്നെ പറയാം. മദ്യം, മയക്കുമരുന്നിന് എന്നിവപോലെയുള്ള ഒരു ലഹരിതന്നെയാണ് സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ ഉപയോഗവും. ഉപയോഗിച്ചുതുടങ്ങിയാൽപ്പിന്നെ അതിൽ നിന്നു മുക്തിനേടാൻ വളരെ പ്രയാസമാണ്.

‘സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്ക്’ എന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഓർക്കട്ടെ, ഫെയ്സ് ബുക്ക്, ട്വിറ്റർ, വാട്സ് അപ്പ് മുതലായ സൈബർ ശൃംഖലകളാണ് നാം ഓർക്കുക. ഇവ ഇന്ന് കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്നതും അതിന്റെ ദോഷഫലങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നതും സ്കൂൾകുട്ടികളും കോളജ് വിദ്യാർത്ഥികളുമാണ്. അതിൽ പതിയിരിക്കുന്ന

അപകടങ്ങൾ അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. മനസ്സിലാക്കുമ്പോഴേക്കും ഒരുപാട് വൈകിയിരിക്കും. എന്നിരുന്നാലും പല മാധ്യമങ്ങളും നല്ല അറിവിലേക്ക് കുട്ടികളെ നയിക്കുന്നുമുണ്ട്. സാമൂഹ്യ മാധ്യമങ്ങളും മൊബൈൽ ഫോണുകളും ഉപയോഗിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതപ്പെറ്റി വ്യക്തമായി അറിയാതെ വരുമ്പോഴാണ് അവ ദുരുപയോഗത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നത്. കുട്ടികൾ ഇവ ഉപയോഗിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളും അതിന്റെ ആവശ്യകതയും മാതാപിതാക്കൾ വ്യക്തമായി അറിഞ്ഞിരിക്കുകയും അവ ഉപയോഗിക്കുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ സാന്നിധ്യത്തിലായിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം.

സാമൂഹ്യ മാധ്യമങ്ങളുടെ ദുരുപയോഗം മനുഷ്യബന്ധങ്ങളുടെ തകർച്ചയിലേക്ക് കാണാൻ വഴിതെളിക്കുന്നത്. നിസ്സാരസംഭാഷണങ്ങൾക്കു പോലും മൊബൈൽ ഫോണിനേയും സോഷ്യൽ മീഡിയ സിനേയും ആശ്രയിക്കുന്നവർ മണിക്കൂറുകളോളം ഇവയുടെ മുൻപിൽ ചിലവഴിക്കാൻ തൽപരരാണ്. എന്നാൽ മുഖാഭിമുഖ സംഭാഷണത്തിന് ഒരു മിനിട്ടു പോലും ചിലവഴിക്കാൻ ഇവർ താല്പര്യം കാണിക്കാറില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ മനുഷ്യർ തമ്മിലുള്ള പരമ്പരാഗത വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾക്കിപ്പോൾ യാതൊരു വിലയുമില്ല.

വേനൽക്കാലത്ത് വളർന്നു വരുന്ന ഇളം ചെടികൾ വാടിപോവുക സ്വാഭാവികമാണ്. എന്നാൽ വെള്ളവും വളവും വേണ്ടതു പോലെ നൽകി നമ്മുടെ സാമീപ്യം നിരന്തരം നൽകി അതിനെ പരിചരിച്ചാൽ ഏതു കൊടും വേനലിൽ നിന്നും നമുക്കതിനെ സംരക്ഷിക്കാനാവും. നല്ല ഫലം പുറപ്പെടുവിക്കാനാവും. അതുപോലെ തന്നെയാണ് നമ്മുടെ ഇളം തലമുറയും. ഓരോ ദിവസവും കൂടിക്കൂടി വരുന്ന അക്രമവും

അതിക്രമവും പ്രലോഭനങ്ങളും നിറഞ്ഞ ഈ ലോകത്തിൽ കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കേറ്റ് പ്രധാനമായും മാതാപിതാക്കന്മാരാണ്. മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ശ്രദ്ധയും, പരിചരണവും, നല്ല മാധ്യമങ്ങളുടെ ശരിയായ ഉപയോഗവും, സമയോചിതമായ ഇടപെടലും, നിരന്തരമായ പ്രാർത്ഥനയും കുട്ടികളെ നന്മയിലേയ്ക്കു നയിക്കും. നല്ല നിലത്തു വിട്ടു വിട്ടത് ഒരിക്കലും പാഴായിപോയില്ല. “ഒരു രക്ഷകർത്തവകുക എന്നാൽ തങ്ങളുടെ കുട്ടികളോട് സമീപസ്ഥരാകുക” എന്ന് ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പ നമ്മെ ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു.

മാധ്യമങ്ങൾ തങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ സത്യസന്ധമായും ആത്മാർത്ഥമായും നിർവഹിച്ചാൽ വരും കാലങ്ങളിൽ നല്ലൊരു രാഷ്ട്രത്തെ നമുക്ക് കെട്ടിപ്പടുക്കാനാവും. മാധ്യമങ്ങളെ തങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗപ്രദമായ കാര്യങ്ങൾക്കായി മാത്രം ഉപയോഗിക്കാൻ കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കാം. അനാവശ്യമായതിനെ തള്ളിക്കളയാനും ആവശ്യമായതിനെ ഉൾക്കൊള്ളാനും കുട്ടികൾ പഠിച്ചിരിക്കണം. അതിന് മാതാപിതാക്കൾ അവർക്ക് മാതൃകയാവട്ടെ. വരും കാലങ്ങളിൽ നല്ലൊരു യുവാവായി/യുവതിയായി മറ്റുള്ളവർക്കു മാതൃകയായിത്തീരാൻ നമുക്കു നമ്മുടെ കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കാം.



ഇന്റർനെറ്റ് /മൊബൈൽ ഫോൺ ഇവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- കമ്പ്യൂട്ടർ നെറ്റ്‌വർക്കിൽ കഴിയുന്നതും അപരിചിതരുമായി ചാറ്റ് ചെയ്യുന്നതും മെയിലുകൾക്ക് മറുപടി നൽകുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.
- ചാറ്റിംഗിലൂടെ പരിചയപ്പെടുന്നവരോട് പേര് അഡ്രസ്സ്, ഫോൺ നമ്പർ മുതലായവ വെളിപ്പെടുത്താതിരിക്കുക
- ഫോട്ടോ അയയ്ക്കുകയോ നേരിൽകാണാൻ ശ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- അശ്ലീലം നിറഞ്ഞതും ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്നതുമായ സന്ദേശങ്ങൾക്ക് മറുപടി കൊടുക്കാതിരിക്കുക. ആവർത്തിച്ചാൽ പോലീസ് അധികാരികളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തുക.
- മൊബൈൽ ക്യാമറ ഉപയോഗിച്ച് അനുവാദം കൂടാതെ ആരുടേയും ഫോട്ടോ എടുക്കാൻ പാടില്ല.
- അശ്ലീല ചിത്രങ്ങൾ, വാചകങ്ങൾ, തുടങ്ങിയവ മെസേജ് ആയി അയയ്ക്കരുത്. 3 വർഷം വരെ തടവും 5 ലക്ഷം രൂപ വരെ പിഴയും ശിക്ഷയായി ലഭിക്കുന്ന കുറ്റമാണിത്.
- അപരിചിതരുടെ മെസേജുകൾക്ക് മറുപടി അയയ്ക്കാതിരിക്കുക.
- ചാറ്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ ലഭിച്ചതോ ആരുടെയെങ്കിലും പ്രൊഫൈലുകളിൽ കാണുന്നതോ ആയ നമ്പറുകളിൽ വിളിക്കാതിരിക്കുക.





അലർജി



ഡോ. സോണിയാ ജോർജ്ജ്

ആധുനികലോകത്തിൽ ഇന്ന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ കണ്ടുവരുന്ന ഒരസുഖമാണ് അലർജി. വ്യവസായവൽക്കരിക്കപ്പെട്ട രാജ്യങ്ങളിൽ ഏകദേശം 25 ശതമാനത്തിലധികം പേർ അലർജി രോഗം മൂലം ബുദ്ധിമുട്ടുന്നുണ്ട്. അമേരിക്കയിലെ ആസ്മ ആൻഡ് അലർജിക് ഫൗണ്ടേഷൻ എന്ന സംഘടനയുടെ സർവ്വേയിൽ കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത് ലോകത്തിലെ മാതൃകരോഗങ്ങളിൽ ആറാമത്തെ സ്ഥാനമാണ് അലർജിക്കുള്ളത് എന്നാണ്.

ഓരോ വ്യക്തിക്കും തങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. അതിനാണ് ഇമ്മ്യൂണിറ്റി എന്നു പറയുന്നത്. ഈ പ്രതിരോധ ശക്തി എന്തുമാത്രമുണ്ടോ അത്രമാത്രം ആരോഗ്യമുള്ളവരായിരിക്കും ഓരോവ്യക്തിയും. ഒരാളുടെ രോഗപ്രതിരോധശക്തി ചില അന്യവസ്തുക്കളോട് കൂടുതലായി പ്രതികരിക്കുന്നതിനെയാണ് ഹൈപ്പർസെൻസിറ്റീവ് റിയാക്ഷൻ എന്നു പറയുന്നത്. അലർജൻസ് എന്നു വിളിക്കാവുന്ന പുമ്പൊടി, മൃഗങ്ങളുടെ രോമങ്ങൾ, രാസവസ്തുക്കൾ, പൊടി, ചില പ്രാണികൾ, മുട്ട, മീൻ, പാൽ എന്നിവ ഇത്തരത്തിലുള്ള റിയാക്ഷൻ കാരണമാകുന്നു.

പലവ്യക്തികളിലും ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ വ്യത്യസ്തങ്ങളാണ്. നിസ്സാരമായ മൂക്കൊലിപ്പു മുതൽ ശരീരം മുഴുവൻ ചുവന്നു തിട്ട് ബോധരഹിതമാകുന്ന അവസ്ഥ വരെ ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാവാം. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഏതു ഭാഗത്താണ് അലർജൻസുമായി ബന്ധം വരുന്നത് എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചായിരിക്കും ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ. ഉദാഹരണമായി അന്തരീക്ഷത്തിലുള്ള പുമ്പൊടി ഒരു വ്യക്തി

ശ്വസിക്കുമ്പോൾ മൂക്കിൽ കൂടി ശ്വാസനാളത്തിലെത്തുന്നു. ഇത് ചുമ, മൂക്കടപ്പ്, മൂക്കൊലിപ്പ്, തുമ്മൽ, ചൊരിച്ചിൽ, ശ്വാസം എടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഭക്ഷണത്തോടുള്ള അലർജി ഛർദ്ദി, വയറുവേദന, വയറിളക്കം, മനംപുരട്ടൽ എന്നിവക്ക് കാരണമാകുന്നു. ത്വക്കിലുണ്ടാകുന്ന അലർജിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്, ചൊരിച്ചിൽ, ചുവന്ന തിടപ്പുകൾ, കുമിളകൾ, ചെറിയ മുറിവുകൾ എന്നിവ.

ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ

ഇമ്മ്യൂണോഗ്ലോബുലിൻ എന്ന ഒരുതരം ഗ്ലൈക്കോപ്രോട്ടീൻ നിർമ്മിച്ചുകൊണ്ടാണ് നമ്മുടെ ശരീരം രോഗാണുക്കൾക്കെതിരെ പോരാടുന്നത്. ഇതിന് ആന്റിബോഡീസ് എന്നും പറയും. ഇത് അഞ്ചുതരത്തിലുണ്ട്, ഇവ ഓരോന്നിനും നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ അതിന്റേതായ ജോലികളുമുണ്ട്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ അലർജിയുടെ കാര്യത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ഇമ്മ്യൂണോഗ്ലോബുലിൻ E (IgE). നമ്മുടെ ശരീരം അലർജിയുണ്ടാകുന്ന ഏതെങ്കിലും വസ്തുവുമായി ബന്ധപ്പെടുമ്പോഴാണ് IgE അധികമായി ഉണ്ടാകുന്നത്. ഒരാളുടെ ശരീരം അലർജിയുണ്ടാകുന്ന വസ്തുവുമായി ബന്ധം വളരുമ്പോൾ തന്നെ ആ അന്യവസ്തുവിന് വേണ്ടിയുള്ള ഇമ്മ്യൂണോഗ്ലോബുലിൻ E ഉണ്ടാകുന്നു. അത് ശരീരത്തിലെ ചില കലകളിൽ അതിനെ സ്വീകരിക്കാൻ (Receptors) വേണ്ടിയുള്ള ഭാഗത്ത് എത്തുന്നു. അപ്പോൾ അലർജിയുണ്ടാക്കിയ വസ്തു പിന്നീടൊരിക്കൽ ആ വ്യക്തിയെ ആക്രമിച്ചാൽ ആ വസ്തു നേരത്തെ ശരീരത്തിലുണ്ടായിരുന്ന IgE യുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരികയും സെറാട്ടോണിൻ, ഹിസ്റ്റാമിൻ, പ്രോട്ടിയോ

ഗ്ലൈക്കൻ എന്നിങ്ങനെയുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ പുറപ്പെടുവിക്കുകയും തത്ഫലമായി ചൊരിച്ചിൽ, ചുവന്ന തടിപ്പ്, ശാരീരിക അസ്വസ്ഥത എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജനിതകഘടനയോ, പരിസരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകങ്ങളോ ഇവ രണ്ടുമോ അലർജിക്ക് കാരണമാകാം. ഉദാ: ജനിതകസ്വാധീനമുള്ള ഒരാളിൽ പുകവലിപോലെയുള്ള ഘടകങ്ങൾ അലർജിയെ ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള സാധ്യതയെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു.

ചെറുപ്പകാലത്ത് ശീതീകരിക്കാത്ത പാൽ ഉപയോഗിക്കുന്നവരിലും വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ, പൊടിപിടിച്ച കാർപെറ്റുകൾ, മെത്ത, എന്നിവയുമായി സമ്പർക്കമുള്ളവരിലും പൊടികൂടുതലുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ ജീവിച്ചവരിലും അലർജി ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറവുള്ളതായാണ് പുതിയ പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന്, കൃഷിക്കാരുടെ മക്കൾ, കുഗ്രാമങ്ങളിലും വൃത്തിഹീനപ്രദേശങ്ങളിലും വളരുന്ന കുട്ടികൾ എന്നിവർക്ക് പട്ടണവാസികളായ കുട്ടികളെക്കാൾ അലർജി കുറവാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

പൊതുവായ അലർജൻസ്

1. പുമ്പൊടി
2. ഭക്ഷണത്തിലെ അലർജൻസ് ഉദാ: വേവിച്ച ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ആപ്പിൾ, ബീൻസ്, തക്കാളി, ഉള്ളി, സോയാബീൻ, നിലക്കടല, കാബേജ്
4. റബർപാൽ (Latex)
5. ചില കടൽമത്സ്യങ്ങൾ
6. വളർത്തുമൃഗങ്ങളുടെ ഉമിനീർ

വളർന്നുവരുന്ന ആധുനിക ചികിത്സാരീതികൾ

1. DNA വാക്സിനുകൾ
2. IgE ആന്റി ബോഡികൾ
3. അലർജിക്ക് കാരണമായ IgE യോജിക്കുന്ന ഭാഗത്തിന്റെ (Receptors)മാറ്റം വരുത്തൽ.
4. IgE യുമായി വേഗം പ്രവർത്തിക്കുന്ന Mast Cells, Basophils എന്നിവയെ നശിപ്പിക്കുക.

5. ഇമ്മ്യൂണോതെറാപ്പി

സാവധാനം അലർജൻസുമായി സമ്പർക്കപ്പെടുത്തി സെൻസിറ്റിവിറ്റി കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ് ഇമ്മ്യൂണോതെറാപ്പിയിൽ ചെയ്യുന്നത്. ഇത് രണ്ടു വിധം ഉണ്ട്.

- a. Allergy Shot – ചെറിയ അളവിൽ ചെറിയ ചെറിയ ഡോസുകളായി അലർജൻസിനെ തൊലി കെടിയിൽ കുത്തി വയ്ക്കുകയും സാവധാനം വ്യക്തിക്ക് Allergens ന് എതിരെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കിട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു.
- b. Rush Immuno Therapy – വളരെ വേഗത്തിൽ അലർജൻസിനെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുകയും

6. വ്യക്തിശുചിത്വം.

- a. ജനലുകൾ, ഷെൽഫുകൾ, എയർ കണ്ടീഷണറുകൾ തുടങ്ങിയവ പൊടിപടലങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്തു സൂക്ഷിക്കുക.
- b. പുമ്പൊടിയും പരാഗരേണുക്കളും കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്ന കാലാവസ്ഥയിൽ വീടിനു പുറത്തുപോയുള്ള ജോലികൾ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
- c. പുമ്പൊടി ധാരാളമായി കാണുന്ന കാലാവസ്ഥയിൽ ജനലുകൾ അടച്ചിടുവാനും ഫാൻ പ്രവർത്തിപ്പിക്കാതിരിക്കാനും ശ്രമിക്കുക.
- d. കിടക്കവിരികൾ ആഴ്ചയിൽ ഒരു തവണ യെങ്കിലും ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കഴുകി സൂക്ഷിക്കുക.
- e. പൊടിപടലങ്ങൾ പറ്റിപിടിക്കാതിരിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി അലക്കിയ തുണികൾ വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ ഉണക്കിയെടുക്കുക.
- f. കിടക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ശരീരത്തിലും മുടിയിലും പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന പൊടിയെ നീക്കം ചെയ്യാൻ തലനനച്ചു കുളിക്കുക.
- g. വളർത്തു മൃഗങ്ങളെ വീടിനകത്ത് പ്രത്യേകിച്ച് കിടപ്പറയിൽ കയറ്റാതിരിക്കുക. അവയുമായി അടുത്തിടപഴകാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- h. യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ കാറിന്റെ ജനാലുകൾ അടച്ചിടുക.
- i. എയർ കീഷണറുകൾ മുഖത്തിനു നേരെ തിരിച്ചു വയ്ക്കാതിരിക്കുക.
- j. മണ്ണ് കിളയ്ക്കുമ്പോഴും ചെടികൾ നടുമ്പോഴും മാസ്ക് ധരിക്കുക.
- k. അലമാരുകളിലും പെട്ടികളിലും കുറേക്കാലമായി സൂക്ഷിച്ചു വെച്ചിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ കഴുകി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.





ആർത്തവവിരാമവും വിഷാദവും

— സി. വിമലാ ജി.

ഒരു ആശുപത്രിയിൽ പ്രസരിപ്പോടെ ജോലി ചെയ്തിരുന്ന സ്ത്രീയാണ് അവതുവയസ്സുകാരിയായ ലിസ്സി. കൂട്ടുകാരിയാണ് അവരെ എന്റെ അടുക്കൽ കൊണ്ടുവന്നത്. പ്രശ്നം ഇതാണ്. നല്ല ആരോഗ്യവും കഴിവും ബുദ്ധി കൂർമ്മതയുമുള്ള ലിസ്സി പെട്ടെന്ന് വിഷാദത്തിനടിമയാകുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് കാരണമൊന്നും കൂടാതെ സങ്കടം വരുന്നു. ലിസ്സിയുടെ മാനസികാവസ്ഥ നേരിട്ടറിയാൻ ഞാൻ പരിശ്രമിച്ചു. അവർ മനസ്സ് തുറന്നു. തുടരെ തുടരെയുള്ള ശസ്ത്രക്രിയകളും മരുന്നും മറ്റു ലേപനങ്ങളും, ശരീരത്തിലും മനസ്സിനും ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരുന്ന വ്യതിയാനങ്ങളും വ്യക്തിയെ ആകെ തളർത്തിയിരുന്നു ഇത് ലിസ്സിയുടെ മാത്രം പ്രശ്നമല്ല; പല സ്ത്രീകൾക്കുമുള്ള പ്രശ്നമാണിത്. പ്രത്യേകിച്ച് മദ്ധ്യവയസ്കരായ സ്ത്രീകളിൽ ആർത്തവവിരാമത്തോടൊപ്പം കണ്ടുവരുന്ന ഒരു പ്രതിഭാസമാണ്. ലിസിയുടെ മനസികാവസ്ഥ എന്തെന്ന് ചോദിച്ചറിയാൻ ശ്രമിച്ചു. ശരീരത്തിൽ രക്തസമർദ്ദം കൂടിയാൽ തലവേദന, തലപെരുപ്പ് എന്നിവ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതു പോലെ ചിലപ്പോൾ മനസ്സിന്റെ മർദ്ദം വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. കടലിളകുന്നതുപോലെ മനസ്സ് അശാന്തമാകുന്നു. ഈ അലച്ചിൽ മനസ്സും ശരീരവും തലച്ചോറും മുഴുവൻ ബാധിച്ച് ശ്വാസം മുട്ടുന്നതുപോലെയും, തലയിൽ ഒരു റബ്ബർ ബാൻ്റ് മുറുകെ കെട്ടി വലിഞ്ഞു മുറുകുന്ന പോലെയുമുള്ള തീവ്രമായ അനുഭവങ്ങൾ. വേദനയല്ല, വേദനയിൽ കവിഞ്ഞ എന്തോ ഒന്ന്. എങ്ങനെയെങ്കിലും ഈ അവസ്ഥ ശമിച്ചിരുന്നെങ്കിലെന്ന് തീവ്രമായി ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഒന്നും സംസാരിക്കാനോ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാനോ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥയിൽ രോഗി തൊട്ടാവാടി കുമ്പിഴപോലെ വാടിത്തളരുന്നു. ഈ അവസ്ഥക്ക് ആർത്തവവിരാമാനന്തര വിഷാദം

എന്നു പറയാം. ഈ അവസ്ഥ എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടാകണമെന്ന് നിർബന്ധമില്ല. ശരീരത്തിനു മുറിവുണ്ടായാൽ വച്ചു കെട്ടാം. വേദന കുറക്കാൻ ഗുളികകൾ കൊടുക്കാം. എന്നാൽ മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കാനോ, വിവരിക്കാനോ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥക്ക് എന്തു ലേപനമാണ് പുരട്ടുക?

ആർത്തവവിരാമം

സ്ത്രീകൾ ജീവിതത്തിന്റെ ഏതവസ്ഥയിലാണ് എന്നു തിരിച്ചറിയാനുള്ള ജീവശാസ്ത്രപരമായ അടയാളമാണ് ആർത്തവവിരാമം. ഈ കാലഘട്ടം ഒരു പരിണാമമാണ്. ഒരു തരം രണ്ടാം യൗവനത്തിലേയ്ക്കുള്ള യാത്ര. ആർത്തവവിരാമത്തിൽ സ്വാഭാവികമാർഗ്ഗത്തിലൂടെയുള്ള പ്രജനനസാധ്യതകൾ സ്ത്രീകൾക്ക് ഇല്ലാതാകുന്നു. അണ്ഡാശയത്തിൽ നിന്നുള്ള അണ്ഡോൽപാദനം നിലക്കുന്ന സമയമാണിത്. കൃത്യമായ കണക്ക് പറയാൻ പ്രയാസമാണെങ്കിലും ഒരു സ്ത്രീക്ക് നാല്പത്തിയഞ്ചോ അമ്പതോ വയസ്സിൽ ഇതു സംഭവിക്കുന്നു. സ്ത്രീകളുടെ ജീവിതത്തിലെസ്വാഭാവികവ്യതിയാനംമാത്രമാണിത്. എന്നാൽ ഇതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക പ്രത്യേകതകളോട് മാനസികമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ ഒരുവൾക്കു കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ ഒട്ടേറെ പ്രതിസന്ധികൾ ഉണ്ടാകും മാനസികവും ശാരീരികവും ആത്മീയവുമായി തങ്ങൾ ഏതവസ്ഥയിലാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി നീങ്ങുന്നവർക്ക് പ്രതിസന്ധികളെ ഒഴിവാക്കാനാകും. എന്നുമാത്രമല്ല അവതുകളിലും അറുപതുകളിലും എത്തുമ്പോൾ സന്തുലിത പാലിക്കാനും കൂടുതൽ ക്രിയാത്മകരാകാനും കഴിയും. ജീവിതത്തിലെ മറ്റേതൊരു പ്രതിഭാസത്തേയും പോലെ അംഗീകരിക്കുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യണമെന്നു മാത്രം.

കാരണങ്ങൾ

സ്ത്രീയുടെ പ്രത്യുൽപാദനജീവിതം ആരംഭിക്കുന്നത് അവൾ ജ്യോമതിയാകുന്നതോടെയാണ് (puberty). ഒരു പെൺകുട്ടി ജനിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഏതാണ്ട് ദശലക്ഷം അണ്ഡങ്ങൾ അവളുടെ, അണ്ഡകോശത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇത് ആർത്തവാദരംഭത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതലാണ്. യൗവനകാലത്ത് ഇത് രണ്ടരലക്ഷത്തിലേക്ക് കുറയുന്നു. വിവാഹപ്രായമാകുന്നതോടെ ഇത് ഒരു ലക്ഷത്തിനും താഴെയാകുന്നു. അണ്ഡങ്ങൾക്കു സ്വാഭാവികമരണം സംഭവിക്കുന്നതിനാലാണ് ഈ കുറവ്. ഏകദേശം മുപ്പതുകളുടെ മദ്ധ്യത്തിലെത്തുന്നതുവരെ ഈ പ്രക്രിയ തുടരുകയും നാല്പതാം വയസ്സോടെ അയ്യായിരമായി ചുരുങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോഴാണ് ആർത്തവ വിരാമത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്.

മനുഷ്യനിലെ സങ്കീർണ്ണമായ ഈ പ്രക്രിയകൾ മനസ്സിലാക്കാൻ ഹോർമോൺ സംവിധാനത്തെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടതുണ്ട്. ഈസ്റ്റ്രജൻ (Estrogen) പ്രൊജെസ്റ്ററോൺ (Progesterone) എന്നീ ഹോർമോണുകൾ സ്ത്രീകളിൽ കൂടുതലാണ്. സ്ത്രീയുടെ ഭാവങ്ങൾ വളരാനും അതു നിലനിർത്താനും സഹായിക്കുന്നത് ഈസ്റ്റ്രജനാണ്. തലച്ചോറിലെ പ്രധാനഘടകമായ ഹൈപ്പോതലാമസിന്റെ പ്രവർത്തനവ്യവസ്ഥയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പിറ്റ്യൂറ്ററി ഗ്രന്ഥിയാണ്. ശരീരത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ഗ്രന്ഥികളിൽ നിന്നും വിവിധപ്രക്രിയകൾക്കാവശ്യമായ ഹോർമോണുകൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ സൂത്രധാരത്വം വഹിക്കുന്നത് പിറ്റ്യൂറ്ററി ഗ്രന്ഥിയാണ് (Pituitary Gland). സ്ത്രീയുടെ ഹോർമോണുകൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതും ഈ ഗ്രന്ഥിയാണ്. അതിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതാകട്ടെ ഹൈപ്പോതലാമസും. സ്വനിയന്ത്രിത നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെ അധീശത്വത്തിലൂടെ ശരീരത്തിൽ ചൂട് നിലനിർത്തുന്നതിന്റെയും ചൂടു കുറയ്ക്കുന്നതിന്റെയും ചുമതല നിർവഹിക്കുന്നത് ഈ കോശസമൂഹമാണ്. ലൈംഗികഹോർമോണുകളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിലും അണ്ഡത്തെ അണ്ഡാശയത്തിൽ നിന്നു വേർപെടുത്തുന്നതിലും ഹൈപ്പോതലാമസ് പരോക്ഷമായ പങ്കുവഹിക്കുന്നു.

ആർത്തവവിരാമത്തിൽ ഈ ഹോർമോണിന്റെ അളവു കുറയുന്നതോടെ സ്ത്രീശരീരത്തിൽ പലമാറ്റങ്ങളും സംഭവിക്കുന്നു. ഹൃദയസ്തംഭനത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളോടുകൂടി ചില ലക്ഷണങ്ങളും ചിലരിൽ കണ്ടുവരുന്നു. ഉദാഹരണമായി നെഞ്ചിടിപ്പു കൂടുക. നെഞ്ചിലും

പുറത്തും വേദനയും പുകച്ചിലും അനുഭവപ്പെടുക. ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തി ഭയവിഹ്വലയാകുന്നതാണ് ഏറ്റവും വലിയ പ്രശ്നം. തനിക്ക് ഹൃദയസംബന്ധമായ തകരാറുതന്നെയാണെന്ന തോന്നൽ വ്യക്തിയെ കൂടുതൽ അസ്വസ്ഥയാക്കാറുണ്ട്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ആർത്തവാന്ത്യം സാധാരണയായി മൂന്നുവിധത്തിൽ സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഒന്നാമതായി എല്ലാ മാസത്തിലും ക്രമമായി ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആർത്തവം പൊടുന്നനെ നില്ക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ ആർത്തവം എല്ലാ മാസവും കൃത്യമായി നടക്കാതെ അതിന്റെ കാലയളവു നീണ്ട് രണ്ടും മൂന്നും മാസത്തിലൊരിക്കലായിത്തീരുകയും ക്രമേണ അത് നില്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതുമല്ലെങ്കിൽ കൃത്യമായി എല്ലാമാസവും ആർത്തവം വന്നാലും രക്തസ്രാവത്തിന്റെ അളവു കുറഞ്ഞുവരികയും ഒടുവിലത് നിശ്ശേഷം ഇല്ലാതാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ചുരുക്കം ചിലരിൽ ആർത്തവചക്രം കുറഞ്ഞ് രണ്ടും മൂന്നും ആഴ്ചകൂടുമ്പോൾ രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകുന്നതായി കാണാം. സാധാരണയിൽ കവിഞ്ഞ രക്തസ്രാവവും അനുഭവപ്പെട്ടെന്നും വരാം. കൂടുംബപാരമ്പര്യം അനുസരിച്ചും ആർത്തവവിരാമം നേരത്തെയോ വൈകിയോ സംഭവിക്കാം. ആർത്തവം നിലക്കുന്നതോടുകൂടി മറ്റുചില ലക്ഷണങ്ങളും കണ്ടുതുടങ്ങുന്നു. ഇവ ചിലപ്പോൾ ആർത്തവാന്ത്യത്തിന് ഒന്നു രണ്ടു കൊല്ലം മുമ്പുതുടങ്ങി ആർത്തവം നിലച്ചതിനുശേഷം കുറേ കൊല്ലങ്ങളോളം തന്നെ നീണ്ടു നിന്നേക്കാം.

a. ശാരീരികം

ഏതാണ്ട് എൺപതു ശതമാനം പേരും അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നമാണ് ദേഹത്തുമുഴുവൻ ചൂട് അനുഭവപ്പെടുന്നു എന്നത് (Hot Flashes). മുഖത്തും കഴുത്തിലും തുടങ്ങി ദേഹമെല്ലാം വ്യാപിക്കുകയും പെട്ടെന്ന് വിയർത്ത് അതു മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. ദിവസത്തിൽ ഇതു പലതവണ അനുഭവപ്പെടുന്നു. രാത്രിയിലെ ഉറക്കത്തെയും ഇതു ബാധിക്കാം. സമ്മർദ്ദങ്ങളും മറ്റ് അസ്വസ്ഥതകളും ഈ അവസ്ഥയെ കൂടുതൽ ഗൗരവതരമാക്കുന്നു.

കിതയ്ക്കുക, രാത്രികാലത്തു വിയർക്കുക, യോനി വരുണ്ടുണങ്ങുക, മുടിക്കും ത്വക്കിനും കട്ടികുറയുക, തലക്കും സന്ധിബന്ധങ്ങൾക്കും വേദനയുണ്ടാകുക, ദഹനം കുറയുക, ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുക, മസിലുകൾക്ക് വേദനയുണ്ടാകുക, മലബന്ധം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടുതുടങ്ങും. ഹോർമോണിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനം കൊണ്ടാണ് ഇതെല്ലാം സംഭവിക്കുന്നത്.



b. മാനസികം

ഈസ്ട്രജൻ ഹോർമോണിൽ ഉണ്ടാകുന്ന കുറവ് ശാരീരികമായി മാത്രമല്ല മാനസികവും വൈകാരികവുമായി സ്ത്രീകളെ ഏറെ ബാധിക്കാറുണ്ട്. സാധാരണ കാണപ്പെടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളാണ് വിഷാദം, ഏകാഗ്രതയില്ലായ്മ, ഓർമ്മക്കുറവ്, അകാരണമായ ഭയം, അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ, മാനസികാവസ്ഥയിലെ സ്ഥിരതയില്ലായ്മ, അരോചകതം, സങ്കടഭാവം, ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മ, മാനസികസന്നിഗ്ദ്ധാവസ്ഥ എന്നിവ. ഈ ലക്ഷണങ്ങളെല്ലാം ഒരു വ്യക്തിയിൽ ഒന്നിച്ചുണ്ടാകണമെന്നില്ല. എങ്കിലും രണ്ടോ മൂന്നോ ലക്ഷണങ്ങൾ ഒരേ സമയം ഒരാളിൽ പ്രകടമായേക്കാം ഇങ്ങനെ വന്നാൽ തന്നെ അവ നേരിയ തോതിലുമായിരിക്കും.

ഈ കാലയളവിൽ എല്ലാവർക്കും തന്നെ നേരിയ തോതിലുള്ള വിഷാദം അനുഭവപ്പെടുക സ്വാഭാവികമാണ്. ഇതിനെ അതിശയകരമായി കാണേണ്ടതില്ല. ഒന്നും ചെയ്യാൻ തോന്നാത്ത, ഒന്നിലും താല്പര്യമില്ലാത്ത ഒരു അവസ്ഥ ഇതു മൂലം സംജാതമായേക്കാം. സുഖനിദ്ര തടസ്സപ്പെടുന്നതായി തോന്നാം. ഗർഭാശയം നീക്കം ചെയ്തവരിലാണ് (Hysterectomy) മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ കൂടുതലായി വിഷാദം അനുഭവപ്പെടുന്നതെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. രണ്ടാഴ്ചയോ അതിൽ കൂടുതലോ ഈ വിഷാദാവസ്ഥ നീങ്ങുന്നില്ലെന്നും വരാം. ആർത്തവവിരാമത്തോടനുബന്ധിച്ച് വിഷാദരോഗലക്ഷണങ്ങൾ തീവ്രമായാൽ ഈസ്ട്രജൻ അളവ് കൂട്ടുക എന്നതാണ് പ്രതിവിധി.

ആർത്തവാന്ത്യത്തിലുള്ള അസുഖങ്ങൾ ഭൂരിഭാഗവും മാനസികമാണ്. അതേപ്പറ്റിയുള്ള ശരിയായ അറിവുണ്ടാകുന്നതോടെ അവയിൽ പലതും മാറുമെങ്കിലും ചില രോഗങ്ങൾ കഴമ്പുള്ളവയായിത്തീരാം. മാനസിക പിരിമുറുക്കം മനഃശാസ്ത്രപരമായ ഇടപെടലുകളിലൂടെ കുറക്കാം. ചില അവസരങ്ങളിൽ മരുന്നുകളും മറ്റു ചികിത്സാവിധികളും വേണ്ടിവരും. ഈസ്ട്രജൻ നിത്യയൗവനം പ്രദാനം ചെയ്യുമെന്നു ചിലരെങ്കിലും

കരുതുന്നുണ്ടാവാം. എന്നാൽ ഈസ്ട്രജന്റെ നിരന്തര ഉപയോഗം ചില ദോഷഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കും. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, ഗർഭപാത്രത്തിലും സ്തനങ്ങളിലുമുള്ള ക്യാൻസർ എന്നിവയൊക്കെ ഇതുമൂലം ഉണ്ടാകാം.

ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നിരാശരായിത്തീരാതെ സ്ത്രീകൾ സ്വയം ഉന്നയിക്കേണ്ട ഒരു ചോദ്യമുണ്ട്: മാറ്റങ്ങളെ അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ട് എങ്ങനെ ഇനിയും എനിക്കു മുന്നോട്ടു നീങ്ങാനാകും?. നഷ്ടബോധമുള്ളവരാകാതെ ഇന്നിൽ ജീവിക്കാനും അതിനെ സമഗ്രമാക്കാനും എനിക്ക് എങ്ങനെ സാധിക്കും.

ആർത്തവവിരാമത്തോടനുബന്ധിച്ചുള്ള വിഷാദത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടുവാൻ ചില പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ:

1. ജീവിതത്തിന്റെ മടുപ്പിൽ നിന്നും അസ്വസ്ഥതകളിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കാനുതകുന്ന ഏതെങ്കിലും ഇഷ്ടമുള്ള ജോലിയിൽ വ്യാപൃതയാവുക.
2. എന്തെങ്കിലും ഹോബിയോ സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങളോ ശീലമാക്കുക.
3. കഴിവതും ഒറ്റയ്ക്ക് ഇരിക്കാതിരിക്കുക.
4. ആവശ്യമെങ്കിൽ ഹോർമോൺ തെറാപ്പിയെടുക്കുക.

ഉപസാഹാരം

സ്നേഹപൂർണ്ണമായ ഒരു പരിചരണമാണ് വിഷാദത്തിന് ടിമപ്പെടുന്ന രോഗിക്കാവശ്യം. സാധാരണഗതിയിൽ ധൈര്യവതികളും കരുത്തുള്ളവളുമായ വ്യക്തി ഭയചകിതയും ആകുലചിത്തയും ഒറ്റക്കിരിക്കാൻ ഭയപ്പെടുന്നവളുമായിത്തീരുമ്പോൾ ആരെങ്കിലും തനിക്ക് കാവലിരിക്കുന്നു എന്ന ചിന്ത വ്യക്തിക്ക് സുരക്ഷിതത്വം നൽകുന്നു. മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കുന്ന, ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കുന്ന ഒരു പരിചരണം ആവശ്യമുണ്ട്. മനസ്സിന്റെ ഹാർമ്മണി നഷ്ടപ്പെടുന്നതുപോലെ മറ്റൊരു ദുരന്തമില്ല. എങ്കിലും വിശ്വാസപൂർണ്ണമായ പ്രാർത്ഥന വ്യക്തിയെ തിരികെ കൊണ്ടുവരും.



ആരാമക ശുശ്രൂഷയുടെ ആനന്ദം സമർപ്പിത വർഷത്തിൽ

നോവിസസ് SCJG

2015-ൽ ലോകം മുഴുവനുമുള്ള സന്യാസസമൂഹങ്ങൾ സമർപ്പിതവർഷം ആചരിക്കുകയാണ് വിശുദ്ധവും പ്രതീക്ഷ നൽകുന്നതുമായ ജീവിതസാക്ഷ്യത്തിലൂടെ ലോകത്തെ മുഴുവൻ ഉണർത്തുവാൻ ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പ സമർപ്പിതരെ ആഹ്വാനം ചെയ്തിരിക്കുകയാണ്.

സമർപ്പിതസമൂഹങ്ങളുടെ ചരിത്രം പരിശോധിച്ചാൽ സമൂഹത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങളോട് പ്രത്യേകിച്ചും ഏറ്റവും ആവശ്യത്തിലായിരിക്കുന്നവരോട് പ്രത്യുത്തരിക്കുന്നതിൽ അവർ എപ്പോഴും തൽപരരായിരുന്നു എന്ന് കാണുവാൻ കഴിയും. ഈ മാതൃകയിൽ കൂടുതൽ ആഴപ്പെടുവാനാണ് ഈ സമർപ്പിതവർഷത്തിൽ മാർപ്പാപ്പ ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. അദ്ദേഹം പറയുന്നു “ഇന്ന് പ്രസംഗത്തെക്കാൾ ആവശ്യം സ്നേഹത്തിന്റെയും കരുണയുടെയും സാക്ഷ്യമാണ്.”

സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡ് സമൂഹത്തിന്റെ കാരിസമായ ആദരാത്മകശുശ്രൂഷയ്ക്ക് ഈ വർഷത്തിൽ ഏറെ പ്രസക്തിയുണ്ട്. സുവിശേഷത്തിൽ ആനന്ദിക്കുന്ന ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പയുടെ വാക്കുകളിൽ തന്നെ പറഞ്ഞാൽ “സുവിശേഷത്തിന്റെ കേന്ദ്രം പാവപ്പെട്ടവരാണ്. അവർ സുവിശേഷത്തിന്റെ ഹൃദയത്തിലാണ്. അതുകൊണ്ട് പാവപ്പെട്ടവരെ അകറ്റി നിറുത്തിയാൽ നമുക്ക് സുവിശേഷം മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല”. പാവപ്പെട്ടവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നതിൽ, അവരോട് സഹവസിക്കുന്നതിൽ ആനന്ദം അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണ് പത്രോസിന്റെ ഇപ്പോഴത്തെ പിൻഗാമി. പഴയനിയമത്തിലും പുതിയനിയമത്തിലും ആദരാത്മക ശുശ്രൂഷയുടെ ഹൃദയസ്വർഗ്ഗമായ ധാരാളം അനുഭവങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. അതിഥികളുടെ കാൽ കഴുകി അവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്ന അബ്രാഹവും, എലിസബത്തിനെ ശുശ്രൂഷിക്കുവാനായി തിരക്കിട്ട് പുറപ്പെടുന്ന മറിയവും ഇതിന് ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. ഈശോയുടെ ജീവിതവും പ്രവർത്തനങ്ങളും മുഴുവൻ കാരൂണ്യത്തിന്റെ വഴിഞ്ഞൊഴുകലായിരുന്നു. നല്ല സമറിയാക്കാരുടെ ഉപമയും ഇതിന് മകുടോദാഹരണമായി നിലകൊള്ളുന്നു.

വേദനിക്കുന്ന മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തോടുള്ള ദൈവകാരൂണ്യത്തിന്റെ സാക്ഷ്യമായിരുന്നു സെന്റ് ജോൺ

ഓഫ് ഗോഡിന്റെ ജീവിതം. ഓരോ വ്യക്തിയിലുമുള്ളത് ദൈവത്തിന്റെ ഛായയും സാദൃശ്യവുമാണെന്ന തിരിച്ചറിവാണ് അദ്ദേഹത്തെ ആദരാത്മക ശുശ്രൂഷയുടെ പ്രവാചകനാക്കിയത്. ദാരിദ്ര്യത്തിനോ രോഗത്തിനോ ഇല്ലായ്മക്കോ നശിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുന്നതല്ല മനുഷ്യനിലുള്ള ദൈവിക സാദൃശ്യം എന്ന് അദ്ദേഹം തിരിച്ചറിഞ്ഞു. അതാണ് ഇന്ന് ലോകം മുഴുവൻ പ്രവർത്തനനിരതമായിരിക്കുന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനുയായികളുടെ ആത്മീയ ബലം.

സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡിന്റെ ജീവിതം പാവങ്ങളോടുള്ള സ്നേഹത്തിലും കരുണയിലും നിന്ന് ഉരുത്തിരിഞ്ഞ ആത്മീയ ആനന്ദമായിരുന്നു. തന്നെ സമീപിച്ചവരെയെല്ലാം സഹായത്തിലൂടെയും സാന്ത്വനത്തിലൂടെയും സന്തോഷിപ്പിച്ചിരുന്നതായി അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവചരിത്രത്തിൽ നാം കാണുന്നു. തന്റെ കൈവശമുള്ളതു മുഴുവനും ഒന്നും ബാക്കി വയ്ക്കാതെ അദ്ദേഹം പങ്കുവെച്ചിരുന്നു. സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങളോ, ആരോഗ്യമോ, സുഖസൗകര്യങ്ങളോ പരിഗണിക്കാതെ ആവശ്യത്തിലിരിക്കുന്നവർക്കു വേണ്ടി സ്വയം ഇല്ലാതാകുവാൻ അദ്ദേഹത്തിനു കഴിഞ്ഞു. സഹോദരങ്ങളുടെ സഹനത്തിന്റെ തീവ്രത തൊട്ടറിഞ്ഞ അദ്ദേഹം തന്റെ ജീവിതത്തിലൂടെ സൗഖ്യദായകനായ ഈശോക്കു സാക്ഷ്യം നൽകി. അതു വഴി ഓരോ വ്യക്തിയും ദൈവത്തിന്റെ ഛായയും സാദൃശ്യവുമാണ് എന്ന സത്യം അദ്ദേഹം ലോകത്തോട് പറയുകയായിരുന്നു. രോഗികളോടും പാവപ്പെട്ടവരോടുമുള്ള ജോൺ ഓഫ് ഗോഡിന്റെ മനോഭാവം അത്ഭുതത്തോടുകൂടി മാത്രമേ നമുക്ക് കാണുവാൻ കഴിയൂ. ദൈവത്തെ പൂർണ്ണമായി അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞ അദ്ദേഹം സദാ സന്തോഷവാനായിരുന്നു. ഇതെങ്ങനെ സാധിക്കുന്നു എന്നു ചോദിച്ചപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ മറുപടി ഇപ്രകാരമായിരുന്നു. “ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നവർ എപ്പോഴും സന്തോഷിക്കുന്നു.” “ക്രിസ്തു പൂഞ്ചിരിക്കുന്നതു നിങ്ങൾക്കു കാണണമെങ്കിൽ ഒരു പാവപ്പെട്ട രോഗിയെ സന്തോഷിപ്പിക്കുക.” എന്ന വാക്കുകളിലൂടെ ദൈവദാസൻ ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തുസും പറയുന്നത് ആദരാത്മക ശുശ്രൂഷയുടെ ആനന്ദം തന്നെയാണ്.

സാർത്ഥം താല്പര്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടി എന്തും ചെയ്യുവാൻ മടിക്കാത്ത ആധുനിക മനുസാക്ഷിയെ ഉണർത്തുവാൻ ശക്തമായ ഇടിമുഴക്കമാണ് സഹോദരങ്ങൾക്കു വേണ്ടി ഇല്ലാതാകുന്ന ആദരാത്മക ശുശ്രൂഷ. 16-ാം നൂറ്റാണ്ടിലെ സഭക്ക് ഉണർവ്വേകുവാൻ ജോൺ ഓഫ് ഗോഡിനു കഴിഞ്ഞതു പോലെ ആദരാത്മക ശുശ്രൂഷയുടെ നൂതന ആവിഷ്കാരത്തിലൂടെ, മാർപ്പാപ്പ ആഗ്രഹിക്കുന്നതു പോലെ ആധുനിക ലോകത്തിന് ഹൃദയാനന്ദം നൽകുവാൻ ആദരാത്മകശുശ്രൂഷക്കു കഴിയും. ഈ സമർപ്പിതവർഷാചരണം അതിന് പ്രചോദനമായിത്തീരട്ടെയെന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

“വലുച്ച” ഞെഷോലെ “ബഡാമ്മ” യാകാൻ വിളിക്കപ്പെട്ടവർ.....



സി. ബീനാ കുര്യാക്കോസ്

പ്രതീക്ഷാവേനിലെ പതിവു സന്ദർശനത്തിന് വന്ന തായിരുന്നു വലുച്ചൻ. ഞാനും കൂടെ പോയി. ഞങ്ങളെ കണ്ടപ്പോൾ ഒരു വലുച്ചി പറഞ്ഞു. “4 മണിക്ക് ഒന്നും കഴിക്കാൻ തന്നില്ല അച്ചാ”. ഞാൻ പറഞ്ഞു “വെള്ളിയാഴ്ചയല്ലേ, ഉപവാസദിനം” കാരണമില്ലാത്ത എന്റെ ഈ ഉത്തരം ആ മനുഷ്യസ്നേഹിയെ സങ്കടപ്പെടുത്തി. അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു “ഉപവാസം നമുക്കല്ലേ, രോഗികൾക്കുതന്നെ വേണ്ട.. ഈ അമ്മച്ചിക്ക് നീ എന്തെങ്കിലും വേഗം കൊടുക്കണം”. ഉദാരതയുടെ അമ്മ മനസ്സ് വലുച്ചനിൽ ഞാനെന്നു കണ്ടു. സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡിനെ കട്ടപ്പനയുടെ മണ്ണിൽ ജീവിച്ചു കാട്ടിയ ആ ജർമ്മൻ മിഷനറി കരുണയുടെ ആശീർവ്വചനമായിരുന്നു. ആർക്കും അറപ്പുതോന്നുന്ന വിധം മലമുത്രവിസർജ്ജനത്തിലും, ദുർഗന്ധത്തിലും കിടന്നിരുന്ന രോഗികളെ ഗ്ലൗസ്സ് പോലും അത്യാവശ്യമായി കരുതാതെ ശുശ്രൂഷിച്ച അദ്ദേഹത്തിന് വലുത് രോഗിയുടെ സുഖമായിരുന്നു, മനസിന്റെ സുരക്ഷിതത്വബോധമായിരുന്നു. ഏതു പ്രതിസന്ധിയും ഭാവഭേദമില്ലാതെ തരണം ചെയ്ത ആ പ്രേഷിതന് എല്ലാറ്റിനോടും ഇഴുകിച്ചേരാനായി. വ്യത്യസ്തമായ ഭാഷയും സംസാരവും കാലാവസ്ഥയും ഭക്ഷണരീതികളും അദ്ദേഹത്തെ അസ്വസ്ഥനാക്കിയില്ല.

ഇന്ന് ഒഡീഷാ സംസ്ഥാനത്ത് ദൈവദാസൻ ബ്ര. ഫോർത്തുനാത്തുസിന്റെ ചൈതന്യം പകരാനുള്ള നിയോഗം നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുമ്പോൾ എന്നെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന മാതൃക ആ കർമ്മയോഗിയുടേതാണ്. എന്റെ പരിശീലന കാലത്ത് അദ്ദേഹത്തോടൊത്തുള്ള എന്റെ അനുഭവങ്ങളാണ് ഛാൻഡിപ്പട്ടിലും പരിസരങ്ങളിലും കരുണയുടെ സുവിശേഷമാകാൻ അടങ്ങാത്ത ആവേശം ഉണർത്തുന്നത്.

മാവോയിസ്റ്റുകളും നക്സലൈറ്റുകളും പ്രസിദ്ധിനേടിയിട്ടുള്ള ഒഡീഷ കേരളത്തിന്റെ മുനിരട്ടിയോളം വലുപ്പമുള്ള സംസ്ഥാനമാണ്. എങ്കിലും ഭൂരിഭാഗവും വനപ്രദേശമാണ്. സുരക്ഷയെ പ്രതി കൂട്ടമായി പാർക്കുവാനാണ് ജനങ്ങൾക്കിഷ്ടം. ഒരു ഗ്രാമമാണ് അവരുടെ ഭവനാന്തരീക്ഷം. ദിവസത്തിൽ രണ്ടു നേരം ഭക്ഷണം എന്നതിലുപരി മറ്റൊന്നും അവർ ചിന്തിക്കുന്നില്ല. തടിക്കഷണങ്ങൾ ചേർത്തു വച്ച് അതിൽ മണ്ണ് തേച്ചു പിടിപ്പിച്ച് ഉണ്ടാക്കിയ കുടിലുകളാണ് നല്ലൊരു പങ്ക് ഗ്രാമവാസികളുടേതും. വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ പിന്നോക്കം, ശുചിത്വബോധം തീരെ കുറവ്, സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ട് മരിക്കുന്നത് സാധാരണ സംഭവം. പ്രകൃതിയുടെ

ഭീകരമാറ്റങ്ങളും മറ്റൊരു പ്രതിഭാസമാണ്. യാത്രാസൗകര്യങ്ങളില്ലാത്ത റോഡുകൾ. ജർമ്മനിയിൽ നിന്ന് ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തുസ് കട്ടപ്പനയിലെത്തിയ വേളയിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ അവസ്ഥയും മനസ്സിലെ വികാരവിചാരങ്ങളും അല്പമൊന്ന് ഉറപ്പിക്കാൻ ഒഡീഷയിലെ ഈ കാഴ്ചകളും അനുഭവങ്ങളും എന്നെ സഹായിച്ചു.

ഛാൻഡിപ്പട്ടിൽ സിസ്റ്റേഴ്സിന്റെ ഒരു ഡിസ്പൻസറി ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. കേവലം രണ്ടു വർഷം പിന്നിടുമ്പോൾ ഈ ഡിസ്പൻസറിയിലെത്തിയവരുടെ സംഖ്യ പതിനായിരമെത്തുന്നു. അത്രയേറെ മെഡിക്കൽ ആവശ്യങ്ങളാണ് അവർക്കുള്ളത്. അകലെയുള്ള ഗ്രാമവാസികൾക്കായി ഒരു മൊബൈൽ ക്ലിനിക്കും പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. മന്ത്രോടനുബന്ധിച്ച് മുപ്പതോളം കുട്ടികൾ പഠിക്കുന്ന ഒരു നഴ്സറിയും, പെൺകുട്ടികൾ താമസിക്കുന്ന ഹോസ്റ്റലുമുണ്ട്. ബേരാമ്പൂർ രൂപതയുടെ ആരോഗ്യപരിപാലന പദ്ധതിയോടു ചേർന്ന് (SWAD) ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസുകൾ ഗ്രാമത്തോറും സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. പാവപ്പെട്ടവർക്കായുള്ള ഗവൺമെന്റ് ധനസഹായ പദ്ധതികളെപ്പറ്റി അവർക്ക് ഇതുവഴി ലഭിക്കുന്ന അറിവ് ഏറെ സഹായകരമാണ്. ഒരു വേള നമ്മെ സംശയിക്കുകയും എന്നാൽ ഏറെ സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഗ്രാമവാസികളുടെ വിശ്വാസം ആർജ്ജിക്കാനായാൽ ദൈവദാസൻ ബ്ര. ഫോർത്തുനാത്തുസിന് “വലുച്ചൻ” എന്ന പേരു പോലെ അവർ നമുക്കും പേരിടും “ബഡാമ്മ” (വലിയ അമ്മ) എന്ന്.



മതവിശ്വാസം പ്രധാനമായി കരുതുന്ന ഗ്രാമവാസികൾക്ക് ദേവാലയങ്ങൾ പരിമിതമാണ്. വീടുകളിലാണ് ക്രിസ്ത്യാനികൾക്കായി വൈദികർ മാസത്തിലൊരിക്കൽ ദിവ്യബലി അർപ്പിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയിലെ പ്രിസൺ മിനിസ്ട്രിയുടെ ആരംഭകരിലൊരാളും ഇപ്പോൾ ഓട്ടോ-ടാക്സി ഡ്രൈവേഴ്സിന്റെ ഹെൽപ്പ് ലൈനായ ‘സാരഥി’ യുടെ ദേശീയ ഡയറക്ടറുമായ ബഹു. ഫാ. വർഗ്ഗീസ് കരിപ്പേരിയുടേതു പോലുള്ള ഉദാരതയാണ് അവർക്കാവശ്യം. തുശുരുള്ള ഡേവിസ് ഇടത്തൂർ നൽകിയ ഒന്നേമുക്കൽ ലക്ഷം രൂപ അച്ചൻ വില്ലേജിൽ പള്ളിപണിക്കായി അയച്ചു തന്നു. അതുവഴി മുപ്പതോളം കുടുംബങ്ങൾ ഉള്ള ഒരു ഇടവകയ്ക്ക് ആരാധനാലയം ഉയർന്നു. ഡേവിസിനെപ്പോലെയുള്ള നല്ല മനസ്സുകൾ ഇനിയുമുണ്ടാവട്ടെ. “സഹോദരങ്ങളേ, ഇപ്പോൾ സമയമുണ്ട്, കഴിവിനനുസരിച്ച് നന്മ ചെയ്യാം” എന്ന സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡിന്റെ വാക്കുകൾ അന്വർത്ഥമാക്കിയ ബ്ര. ഫോർത്തുനാത്തുസിന്റെ പാത തുടരാനുള്ള ആഹ്വാനമുയർന്നു കഴിഞ്ഞു.

ദൈവദാസൻ ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തുസും നാമകരണ നടപടിക്രമങ്ങളും

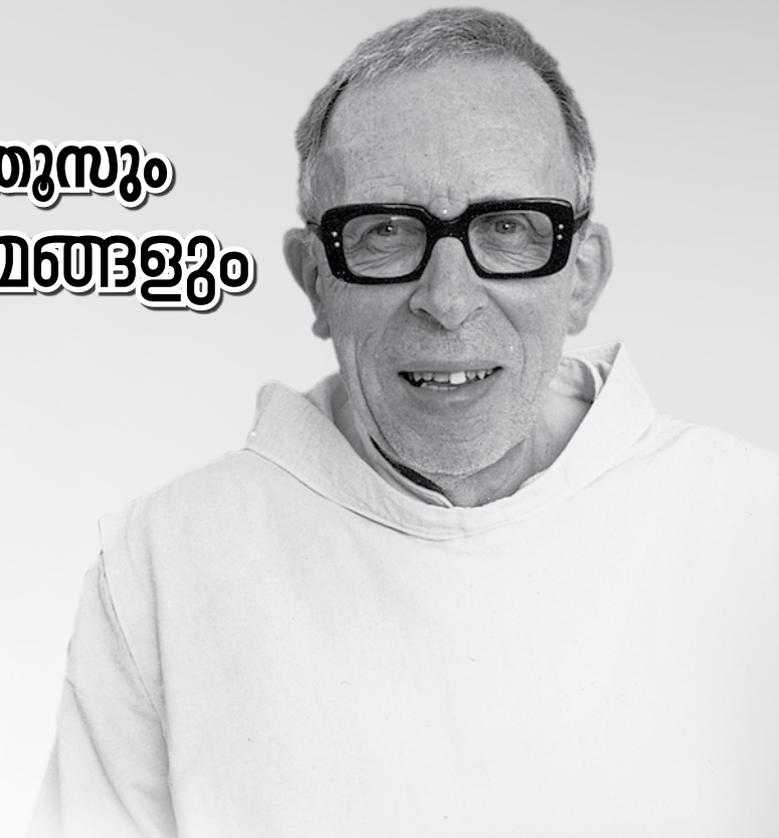


സി. ആൽഫി സെബാസ്റ്റ്യൻ

“സ്വർഗ്ഗരാജ്യം ബലപ്രയോഗത്തിന് വിഷയമാണ്. ബലവാന്മാർ അത് പിടിച്ചടക്കുന്നു” (മത്തായി 11:12) ബലമുള്ളവർക്കു മാത്രം തള്ളിത്തുറന്ന് അകത്തുപ്രവേശിക്കാവുന്ന ഇടമാണ് സ്വർഗ്ഗരാജ്യമെന്ന് ഓരോ വിശുദ്ധന്റെയും വിശുദ്ധയുടെയും ജീവിതം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ആ ബലം സമ്പത്തിന്റേയോ സൗന്ദര്യത്തിന്റേയോ ആരോഗ്യത്തിന്റേയോ നേട്ടത്തിന്റേയോ ബലമല്ല. മറിച്ച് നിർമ്മലസ്നേഹത്തിന്റെ ബലമാണ്.

വെള്ളം ചൂടായാൽ തുള്ളും. സ്നേഹം ഉണ്ടെങ്കിൽ തുള്ളുമ്പോ. യഥാർത്ഥസ്നേഹത്തിന്റെ നിറവ് ശുശ്രൂഷയുടെ പാണികൾ നിവർത്തും. അലിവിന്റെ ചാലുകൾ തീർക്കും. പുഞ്ചിരിയുടെ പ്രഭ വിടർത്തും. സൗഹൃദത്തിന്റെ വലകൾ നെയ്യും. ആശ്വാസത്തിന്റെ പാതകൾ പണിയും. ഐക്യത്തിന്റെ പാലം തീർക്കും. പരിപൂർണ്ണസ്നേഹം തന്നെയായ മിശിഹായുടെ വ്യക്തിത്വത്തിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു സവിശേഷത അടുത്തനുകരിച്ചതിലൂടെയാണ് വിശുദ്ധർ വിജയകിരീടം നേടിയത്. ഫ്രാൻസിസ് അസീസി അവിടുത്തെ ദാരിദ്ര്യവും മദർതെരേസ അവിടുത്തെ കരുണയും ദൈവത്തിന്റെ വിശുദ്ധ യോഹന്നാൻ അവിടുത്തെ സഹാനുഭൂതിയും അൽഫോൻസാമ്മ അവിടുത്തെ സഹനശീലവും അടുത്തനു കരിച്ചവരാണ്.

ജന്മനാടായ ജർമ്മനിയുടെ സമ്പന്നതയെ ഇട്ടെറിഞ്ഞ് മലയോരമക്കളുടെ കഷ്ടപ്പാടുകളും അധ്വാനങ്ങളും ദുരിതങ്ങളും നെഞ്ചിലേറ്റിയ ഹൈറേഞ്ചിന്റെ വലച്ചൻ മിശിഹായുടെ അനുകമ്പാദ്രസ്നേഹത്തിന്റെ സാക്ഷിയായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിസ്വാർത്ഥ സേവനം പരിഗണിച്ച്



1995 ജനുവരി 7 ന് “മെറിറ്റ് ക്രോസ്” എന്ന ബഹുമതി നൽകി ജന്മനാടായ ജർമ്മനി അദ്ദേഹത്തെ ആദരിക്കുകയുണ്ടായി. സ്വർഗ്ഗീയ പിതാവ് തന്റെ എളിയ ദാസന്റെ ദൈവസ്നേഹത്തിലും സഹോദരസ്നേഹത്തിലും പ്രീതനായി നൽകിയ അംഗീകാരത്തിന്റെ അടയാളമായിരുന്നു 2014 നവംബർ 22 ന് നടന്ന ദൈവദാസപ്രഖ്യാപനവും നാമകരണ നടപടിക്കുള്ള ആരംഭം കുറിക്കലും.

കത്തോലിക്കാസഭയിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ നാമകരണനടപടികൾക്ക് നാലു ഘട്ടങ്ങളാണ് ഉള്ളത്. 1. നാമകരണനടപടി ആരംഭിക്കുന്ന ഘട്ടം. 2. ധന്യൻ എന്നു പ്രഖ്യാപിക്കുന്ന ഘട്ടം. 3. വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനെന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കുന്ന ഘട്ടം. 4. വിശുദ്ധപദവിയിലേക്കുയർത്തുന്ന ഘട്ടം. വളരെയേറെ ദീർഘവും ഗൗരവവുമായ നടപടി ക്രമങ്ങളിലൂടെയാണ് ഇതു പൂരോഗമിക്കുന്നത്. ഹോസ്പിറ്റലർ ബ്രദേഴ്സ് ഓഫ് സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡ് സമൂഹം ഗവൺമെന്റ് സിസ്റ്റേഴ്സ് ഓഫ് ചാരിറ്റി ഓഫ് സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡിന്റെ സ്ഥാപകനും ആയ ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തുസ് താൻ ഹോയ്സർ ക്രിസ്തീയ പുണ്യങ്ങളിൽ അടിയുറച്ച ജീവിതം വീരോചിതമായി നയിച്ചുവെന്ന കാര്യം ആവശ്യമായ അന്വേഷണങ്ങളിലൂടെ തെളിയിക്കുന്നതിനുള്ള നടപടികളുടെ, അതായത്, നാമകരണനടപടികളുടെ ആരംഭംകുറിക്കലാണ് ആദ്യപടി. ഇതിനു മുന്നോടിയായി അഭിവന്ദ്യപിതാവിനു മുമ്പാകെ ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തുസിന്റെ നാമകരണനടപടികൾ ആരംഭിക്കുവാനുള്ള അപേക്ഷ സമർപ്പിച്ചിരുന്നു. ഈ അപേക്ഷ പിതാവു പഠിച്ചതിനുശേഷം, മേജർ ആർച്ചുബിഷപ്പ് അദ്ധ്യക്ഷനായുള്ള സിനഡിനെ അദ്ദേഹം ഇക്കാര്യം അറിയിക്കുകയും, സിനഡ് നാമകരണനടപടി തുടങ്ങാൻ അനുവദിക്കുകയും ചെയ്തു. ഈ വിവരം പരിശുദ്ധ സിംഹാസനത്തെയും അറിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.



ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തൂസ് ദൈവദാസ പദവിയിലേയ്ക്കു ഉയർത്തപ്പെട്ട 2014 നവംബർ 22 ന് നാമകരണനടപടികൾ ആരംഭിക്കുവാനും പ്രത്യേക കോടതി രൂപീകരിക്കുവാനും വേണ്ടി അഭിവന്ദ്യ രൂപതാധ്യക്ഷൻ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന കല്പനകൾ വായിക്കുകയുണ്ടായി. അതോടുകൂടി ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തൂസിന്റെ നാമകരണ നടപടികൾ രൂപതാതലത്തിൽ ഔദ്യോഗികമായി ആരംഭിച്ചു. ഇതിന്റെ നിർവാഹകൻ രൂപതാ മേലധ്യക്ഷൻ ആണ്. ഇതിനു തന്നെ സഹായിക്കുവാൻ ഒരു പ്രത്യേക കോടതിയെ അതായത് രൂപതാ നാമകരണ കോടതിയെ രൂപതാധ്യക്ഷൻ രൂപീകരിക്കുകയുണ്ടായി. ഇക്കാര്യങ്ങൾക്കു സിനഡ് അംഗീകാരം കൊടുത്തതു മുതൽ ഇതുവരെയുള്ള എല്ലാ നൈയാമിക നടപടികൾക്കും നേതൃത്വം കൊടുത്തത് രൂപതാ ചാൻസലർ ആണ്. രൂപതാധ്യക്ഷൻ നിയമിച്ച പ്രത്യേക കോടതിയിലെ അംഗങ്ങളെല്ലാം വി. ഗ്രന്ഥത്തെ സാക്ഷിയാക്കി സത്യപ്രതിജ്ഞ ചെയ്ത് തങ്ങളുടെ നിയമനം സ്വീകരിച്ചു. ഈ സത്യപ്രതിജ്ഞക്ക് രൂപതയിൽ നിന്നുള്ള ഔദ്യോഗിക സാക്ഷിയായിരുന്നത് പെരിയ ബഹുമാനപ്പെട്ട ചാൻസലർ അച്ചനാണ്.

നാമകരണകോടതി

നാമകരണ നടപടിക്രമങ്ങൾ മുൻപോട്ടു കൊണ്ടുപോകുവാൻ മേലധ്യക്ഷൻ രൂപീകരിച്ച പ്രത്യേക കോടതിയിലെ അംഗങ്ങൾ ഇവരാണ് 1) Episcopal Delegate, 2) Promotor of Justice, 3) Notary 4) Adjunct Notary മേലധ്യക്ഷനു വേണ്ടി കോടതിയിൽ സന്നിഹിതനാകുന്നത് Episcopal delegate ആയിരിക്കും. നീതിനിഷ്ഠയോടെ കാര്യങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുന്നു എന്ന് സഭക്കുവേണ്ടി ഉറപ്പുവരുത്തുക എന്ന ചുമതലയാണ് Promoter of Justice ന് ഉള്ളത്. കോടതി നടപടിക്രമങ്ങൾ എഴുതി സൂക്ഷിക്കുക എന്ന ഉത്തരവാദിത്വമാണ് നോട്ടറിയിൽ നിക്ഷിപ്തമായിരിക്കുന്നത്. കോടതി നടപടികൾ എഴുതി സൂക്ഷിക്കുന്നതിൽ നോട്ടറിയെ സഹായിക്കുക എന്ന ദൗത്യമാണ് വൈസ് നോട്ടറിക്ക് നിർവഹിക്കാനുള്ളത്.

നാമകരണകോടതിയിലെ ഔദ്യോഗികാംഗങ്ങൾ

1. Head of the eparchial tribunal - Mar Mathew Arackal, Bishop of Kanjirappally
2. Episcopal Delegate – Rev. Fr. James Thalachelloor
3. Promotor of Justice – Rev. Fr. Michael Vattappalam
4. Notary – Rev. Dr. Sr. Nirmala Kuriakose SCJG.
5. Adjunct Notary – Sr. Alphy Sebastian SCJG.

പോസ്റ്റുലേറ്റോഴ്സും ഹിസ്റ്റോറിക്ക് കമ്മീഷനും

ഒരു വ്യക്തിയുടെ നാമകരണ നടപടികൾ ആരംഭിക്കുവാനും തുടരുവാനുമുള്ള ഔദ്യോഗികമായ നിവേദനം നൽകുന്നയാളാണ് പോസ്റ്റുലേറ്റർ അഥവാ Official Petitioner.

ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തൂസിനെ സംബന്ധിച്ച രേഖകളും വിവരങ്ങളും അനുഭവസാക്ഷ്യങ്ങളുമൊക്കെ പരമാവധി ശേഖരിച്ച് പ്രത്യേക കോടതിയിലേക്ക് സമർപ്പിക്കേണ്ടത് പോസ്റ്റുലേറ്ററും വൈസ് പോസ്റ്റുലേറ്ററും ചേർന്നാണ്. ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തൂസിനെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും അറിയാവുന്ന കാര്യങ്ങളും അനുഭവങ്ങളുമൊക്കെ ഇവരെയാണ് നാം ഏൽപ്പിക്കേണ്ടത്. ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തൂസിന്റെ മദ്ധ്യസ്ഥതയിൽ എന്തെങ്കിലും പ്രത്യേക അനുഗ്രഹങ്ങളോ അത്ഭുതങ്ങളോ സംഭവിച്ചാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് അവ പോസ്റ്റുലേറ്ററുടെ പക്കൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നത് ഉചിതമായിരിക്കും.

1. പോസ്റ്റുലേറ്റർ - റവ.ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് മണ്ണാപറമ്പിൽ OH
2. വൈസ് പോസ്റ്റുലേറ്റർ - റവ. സി. ലില്ലി ട്രീസാ SCJG.

ദൈവദാസന്റെ എഴുത്തുകളും ക്ലാസ്സുകളും അദ്ദേഹം ജീവിച്ചിരുന്നതും ജോലിചെയ്തിരുന്നതുമായ സ്ഥലങ്ങളിലെ എല്ലാ രേഖകളും വിവരങ്ങളും കണ്ടെത്തി ശേഖരിച്ച് പ്രത്യേക കോടതിയിൽ സമർപ്പിക്കുവാനായി രൂപതാധ്യക്ഷൻ Historical Commission നെയാണ് ചുമതലപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

Members of the Historical Commission

1. Rev. Fr. James Puliurumbil
2. Rev. Bro. Vincent Kochamkunnel OH
3. Rev. Sr. Reena Maria SCJG

ദൈവദാസനായ ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തൂസിനെ സംബന്ധിച്ച് ദൈവഹിതം നടപ്പാക്കട്ടെ എന്ന് നമുക്കും പ്രാർത്ഥിക്കാം. അദ്ദേഹത്തിന്റെ നമകരണ നടപടികൾക്ക് നേതൃത്വം കൊടുക്കുന്നവർ ഓരോരുത്തരേയും നമുക്കു കർത്താവിന്റെ മുമ്പിൽ സമർപ്പിക്കാം. തികഞ്ഞ സത്യസന്ധതയോടും ആത്മാർത്ഥതയോടും കൂടി തങ്ങളിൽ നിക്ഷിപ്തമായിരിക്കുന്ന ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ നിർവഹിക്കുവാൻ അവരെ പ്രാപ്തരാക്കണമേയെന്ന് നല്ലവനായ കർത്താവിനോടു നമുക്കു അപേക്ഷിക്കാം.





സാരഥി.



സി. ഷൈനി അന്ന ജെയിംസ്

SOക്സി ഓട്ടോ ഡ്രൈവേഴ്സിനും റിക്ഷാക്കാർക്കുമായുള്ള കേരള കത്തോലിക്കാ സഭയുടെ (KCBC) ഒരു സംരമോണ് സാരഥി. ഡ്രൈവേഴ്സിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും അവരുടെ സേവനത്തിന്റെ മഹത്വം ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയുമാണ് ഇതിന്റെ പ്രഥമ ലക്ഷ്യം. ഡ്രൈവേഴ്സിനുള്ള സ്വയം മതിപ്പ് (self-esteem) വർദ്ധിപ്പിക്കുക വഴിയും അവരിലെ മാനുഷിക മൂല്യങ്ങളും നന്മകളും ഉത്തേജിപ്പിക്കുക വഴിയും അവരെ സാമൂഹിക നവോത്ഥാനത്തിന്റെ സ്രാഷ്ടാക്കളാക്കി മാറ്റി ഈ സംരംഭം വിജയകരമെന്ന് തെളിയിച്ചിരിക്കുകയാണ് ഇതിന്റെ രൂപകർത്താവും തേരാളിയുമായ ബഹു. വർഗ്ഗീസ് കരിപ്പേരിയച്ചൻ. ഒരു നാടിന്റെ വികസനത്തിൽ നീതിയും സമാധാനവും നിൽ നിർത്തുന്നതിൽ ഒരു ഡ്രൈവറിന്റെ പങ്ക് സുപ്രധാനമാണെന്നാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായം. കാരണം ഒരു ഡ്രൈവർ വീട്ടിൽ തന്റെ ഭാര്യയോടും മക്കളോടും കൂടെ എന്നിതിനെക്കാൾ സമയവും ഊർജ്ജവും ആരോഗ്യവും ചെലവഴിക്കുന്നത് സമൂഹത്തിനു വേണ്ടിയാണ്.

‘സാരഥി’യിൽ അംഗമാകുന്ന ഡ്രൈവർ തന്റെ ജോലിയെ സേവനമാക്കി മാറ്റുന്നു. പണം സമ്പാദിക്കുന്നതു മാത്രം ലക്ഷ്യമാക്കുന്ന ഒരു ഡ്രൈവറിനെക്കാൾ ആത്മസംതൃപ്തിയും സന്തോഷവുമാണ് ‘സാരഥി’ ഡ്രൈവേഴ്സിനു

പകർന്നു നൽകുന്നത്. 2014-ൽ ഏകദേശം 16300 ഡ്രൈവേഴ്സ് ഇതിൽ അംഗങ്ങളായിരിക്കുന്നു. ഇടയനില്ലാതെ ചിതറുന്ന ആടുകൾക്ക് സദൃശ്യരായ ഡ്രൈവേഴ്സിന് ശരിയായ ദിശാബോധം നൽകിക്കൊണ്ട് സാരഥി വളരുന്നു. KCBC യുടെ Justice peace and Development Commission ന്റെ കീഴിലുള്ള ഈ പ്രസ്ഥാനത്തിന് രക്ഷാധികാരികളായി ഇപ്പോൾ നിയുക്തരായിരിക്കുന്നത് പുനലൂർ ബിഷപ്പ് വെരി. റവ. ഡോ. സിൽവിസ്റ്റർ പൊന്നുമുത്തനും തിരുവല്ലാ ആർച്ചു ബിഷപ്പ് വെരി. റവ. ഡോ.



തോമസ് മാർ കുറിലോസും കോതമംഗലം ബിഷപ്പ് മാർ ജോർജ്ജ് മഠത്തിക്കത്തിലുമാണ്.





സാരഥി ലക്ഷ്യമിടുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

- Self Help Group ന്റെ രൂപീകരണം
- ഡ്രൈവേഴ്സ് ലീഡേഴ്സിന്റെ സംഗമം
- ദേശീയ നേതാക്കന്മാരുടെ സംഗമം
- സാരഥിയുടെ പ്രവർത്തനത്തിലേയ്ക്ക് പങ്കാളിത്തം നൽകാൻ വൈദികരേയും സന്ന്യസ്ഥരേയും ബോധവൽക്കരിക്കുന്ന പരിപാടികൾ.
- സമൂഹമൂല്യങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്ന പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളും കാർഡുകളും
- അത്യാഹിതങ്ങളിലും രോഗങ്ങളിലുമുള്ള ഇൻഷുറൻസ് പദ്ധതികൾ



- സാമൂഹിക സേവന പദ്ധതികൾ
- ഡ്രൈവേഴ്സിന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള സാധുജനസേവന പരിപാടികൾ
- ഡ്രൈവേഴ്സിന്റെ കുടുംബനവീകരണ പരിപാടികൾ.

എസ്. സി. ജെ. ജി. യും 'സാരഥി' പ്രവർത്തനങ്ങളും

2013 നവംബറിൽ നടന്ന സമൂഹത്തിന്റെ പ്ലീനറി അസംബ്ലിയാണ് സാരഥിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുവാനുള്ള തീരുമാനം കൈക്കൊണ്ടത്. സാരഥിയുടെ ദേശീയ ഡയറക്ടർ റവ. ഫാ. വർഗ്ഗീസ് കരിപ്പേരി പ്ലീനറി അംഗങ്ങൾക്ക് സാരഥിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

വിശദീകരിച്ച് ക്ലാസ്സ് എടുക്കുകയായി. ഈ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുവാൻ നിയുക്തരായ സിസ്റ്റേഴ്സ് അങ്കമാലി കരയാമ്പറമ്പിലുള്ള സാരഥിയുടെ കേന്ദ്ര ഓഫീസിലെത്തി 2014 ഫെബ്രുവരി 4 - 19 വരെ നടന്ന സാരഥി പരിശീലന പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തു.



2014 മാർച്ച് 5 ന് 'സാരഥി' യുടെ കട്ടപ്പനയിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ചെറിയ തുടക്കമായി. ഓട്ടോ ഡ്രൈവേഴ്സിന്റെ 16 സ്റ്റാന്റുകൾ സന്ദർശിച്ച് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയും ഇരുമ്പുറിലധികം ഭവനങ്ങളിൽ പോയി കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്തു. മെയ് 24 റ്റിയതി ഡ്രൈവേഴ്സിന്റെ കുട്ടികൾക്കായി ജനറലേറ്റിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സിൽ (വ്യക്തിത്വ വികസനം) 71 പേർ പങ്കെടുത്തു.

2015 ഫെബ്രുവരി 18 ന് റവ. ഫാ. വർഗ്ഗീസ് കരിപ്പേരിയും റവ. ഫാ. റോബിൻ പേണ്ടാനത്തും എസ്. സി. ജെ. ജി. യുടെ കട്ടപ്പന അമ്പലക്കവലയിലുള്ള സെന്റ് റിച്ചാർഡ് പമ്പുരി കൗൺസിലിംഗ് സെന്ററിന് സമീപം സംഘടിപ്പിച്ച ഓട്ടോ ഡ്രൈവേഴ്സ് മീറ്റിംഗിലെത്തി 'സാരഥി' യെ പരിചയപ്പെടുത്തുകയും കട്ടപ്പനയിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഔദ്യോഗികമായി സമാരംഭിക്കുകയും ചെയ്തു. കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതയിൽ പൊടിമറ്റം, ചാമംപതാൽ, കുട്ടിക്കാനം, ഏലപ്പാറ, അണക്കര എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഇതിനോടകം സാരഥിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സജീവമാണ്.

ബ്രദേഴ്സ് ഓഫ് സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡ് & സിസ്റ്റേഴ്സ് ഓഫ് ചാരിറ്റി ഓഫ് സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡ്

സേവനത്തിന്റെ ചുവടുക്കൽ ജീവിതത്തിന്റെ താളമാക്കിക്കൊണ്ട് ഭാരതമണ്ണിൽ നന്മ വിതയ്ക്കാനും, ചെറിയവരുടെ കണ്ണീർ ക്ഷുഭിതമാക്കി, വിദേശത്തുനിന്നും വന്നെത്തിയ ബ്രദർ ഹോമരത്നനാരുസിന്റെ ഉൾക്കാഴ്ചയായ ഓരോ രോഗിയും ക്രിസ്തുനാഥനും, രോഗിശരിക്കുന്ന കിടക്ക രാശിയാണെന്നുള്ളത് ഉൾവിലിയിലായി സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട് - ചെറിയവരിൽ ഈശോയെ ദർശിക്കാൻ...



ശുശ്രൂഷയുടെ ജീവിതമർപ്പിക്കാൻ നിങ്ങളും വരുന്നോ? എങ്കിൽ എഴുതുക



കുഞ്ഞനുജൻമാർക്കും കുഞ്ഞനുജത്തിമാർക്കും സ്വാഗതം

Vocation Promoter
 Brothers of St. John of God
 P.B. NO: 2, Kattappana South P.O.
 Idukki (Dist.), Pin - 685515
 Tel : 9495506576, 9961012247

Vocation Promoter
 Sisters of Charity of St. John of God
 Kattappana South P.O.
 Idukki (Dist.), Pin - 685515
 Tel : 04868 272744

ST. RICHARD PAMPURI WOMEN'S HOSTEL

An Undertaking owned by
Sisters of Charity of St. John of God
Kattappana South P.O. 685515
Idukki Dt., Kerala



പ്രിയരെ,

ആതുര ശുശ്രൂഷ രംഗത്ത് പ്രധാനമായും ശ്രദ്ധപതിപ്പിച്ചുവരുന്ന സിസ്റ്റേഴ്സ് ഓഫ് ചാരിറ്റി ഓഫ് സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡ് പുതിയൊരു സേവന സംരംഭത്തിന് തുടക്കമിട്ടിരിക്കുന്നു. കാലഘട്ടത്തിന്റെ മാതൃകാപരമായ ആവശ്യങ്ങളോട് പ്രതിബദ്ധത പുലർത്തിയിരുന്ന സ്ഥാപക പിതാവായ ദൈവദാസൻ ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തുസിന്റെ ചൈതന്യമുൾക്കൊണ്ട് ആവശ്യമായ സൗകര്യങ്ങളും കൂട്ടികൾക്കും ജോലിക്കും പഠനത്തിനും മറ്റുമായി താമസ സൗകര്യമൊരുക്കിക്കൊണ്ട് സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡ് കുടുംബത്തിലെ ഡോക്ടർ വി. റിച്ചാർഡ് പമ്പൂരിയുടെ നാമത്തിൽ വിൻഡർസ് ഹോസ്റ്റൽ ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്ന വിവരം സന്തോഷപൂർവ്വം അറിയിച്ചുകൊള്ളുന്നു. കട്ടപ്പന - കുമാളി റോഡിൽ അമ്പലക്കവലയ്ക്ക് സമീപം പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ സ്ഥാപനത്തിലേക്ക് ആവശ്യക്കാർക്ക് ഹൃദ്യമായ സ്വാഗതം.

Extra Facilities

- ★ Short stay for women & Children
- ★ Counselling
- ★ Equipments for physical fitness
- ★ Day Care for Children
- ★ Xerox
- ★ Mini Shop
- ★ Solar Power Supply

200 പേർക്ക് താമസ സൗകര്യം

