JUNE 2014

ഫോർച്യൂൺ

ശരീരത്തിലൂടെ ആത്മാവിലേയ്ക്ക്...

VOL. 1 ISSUE 2

പിതൃമൊഴികൾ

'നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ആദ്യമുണ്ടായിരുന്ന സ്നേഹം നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്. ഒരിക്കൽ നഷ്ടപ്പെടുത്തിയാൽ അതു തിരിച്ചെടുക്കുക വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ചിലപ്പോൾ തിരിച്ചെടുക്കാൻ തന്നെ സാധിക്കാതെ വരും. അതുകൊണ്ട് ആ സ്നേഹം സജീവമായി നിലനിർത്തുക. എന്താണ് നിങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രവൃത്തി. ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം എപ്പോഴും സ്നേഹിക്കുക എന്നതാണ്. ദൈവം നമ്മുടെ കാര്യപ്രാപ്തിയ്ക്കുവേണ്ടി കാത്തുനിൽക്കുന്നില്ല. അവിടുന്ന് നോക്കുന്നത് നമ്മുടെ സ്നേഹമാണ്. എന്തുമാത്രം ചെയ്തു എന്നല്ല നോക്കുന്നത് എങ്ങനെ ചെയ്തു എന്നാണു നോക്കുന്നത്. ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട സമയം ഈ നിമിഷമാണ്. നല്ല കാര്യം ചെയ്യുന്നത് ഒരിക്കലും മാറ്റി വയ്ക്കരുത്. ഇപ്പോൾ ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന സമയമാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടത്. അതുകൊണ്ട് അതു ശരിയായി വിനിയോഗിക്കുക.'

ഫോർച്യൂൺ
ശരീരത്തിലൂടെ ആത്മാവിലേയ്ക്ക്...

JUNE 2014 VOL. 1 ISSUE 2

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 Treesa
Sr. Alphy Sebastian

Private Circulation Only

Sisters of Charity of St. John of God
P.B. No. 2, Kattappana South P.O., Idukki - 685515, Kerla
Tel : 04868 272744, E-mail : generalatekpna@gmail.com
Web : www.sistersofcharityofstjohnofgod.org

വിളി

സി. വിമല

ഒരിക്കൽ ഒരു സൂഫി ഗുരു വനത്തിൽ ധ്യാനിക്കുകയായിരുന്നു. നിത്യവും ഒരു വിറകുവെട്ടുകാരൻ ആ പരിസരത്തു വന്ന് വിറകുവെട്ടി ഉപജീവനം കഴിച്ചിരുന്നു. ഒരു ദിവസം ഗുരു വിറകു വെട്ടുകാരനെ വിളിപ്പിച്ചു. ഗുരു ചോദിച്ചു 'ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ മഴ പെയ്താൽ, അസുഖം വന്നാൽ നിനക്ക് പട്ടിണിയാണ്. ഇതിനെക്കാൾ നല്ല വല്ല മാർഗ്ഗവും നീ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ.' വിറകുവെട്ടുകാരൻ ഇല്ലെന്നു തലകുലുക്കി. അപ്പോൾ ഗുരു ഒരു നിശ്ചിത സ്ഥലം ചൂണ്ടി പറഞ്ഞു. 'അവിടെ കിളച്ചാൽ ഇരുമ്പിന്റെ അസംസ്കൃത വസ്തുക്കൾ ലഭിക്കും. അവ കൊണ്ടുപോയി വിറ്റാൽ ഒരാഴ്ച്ചക്കാലം സുഖമായി കഴിയാം'. വിറകുവെട്ടുകാരൻ ആഹ്ലാദത്തോടെ തിരിച്ചുപോയി. ആഴ്ചകൾക്കകം വീണ്ടും ഗുരു വിളിച്ച് ഇതിനെക്കാൾ വലിയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നു പറഞ്ഞ് മറ്റൊരു സ്ഥലം കാണിച്ചു. അവിടെ ചെമ്പിന്റെ വസ്തുക്കൾ ഉണ്ട്. അതു വിറ്റാൽ ഒരു മാസം സുഖമായി ജീവിക്കാം. മാസങ്ങൾക്കുശേഷം ഗുരു വീണ്ടും വിളിച്ചു. മറ്റൊരു സ്ഥലം ചൂണ്ടിക്കാട്ടി വെള്ളിയുടെ ശേഖരം കാണിച്ചു. അതുകൊണ്ട് മൂന്നു മാസത്തോളം സുഖമായി കഴിയാമെന്നു പറഞ്ഞു. വിറകുവെട്ടുകാരന്റെ ജീവിതനിലവാരം ഉയർന്നുകൊണ്ടിരുന്നു. ഗുരു വീണ്ടും വിളിച്ച് സ്വർണ്ണശേഖരം കാണിച്ചുകൊടുത്തു. അതിരറ്റ സന്തോഷത്തോടെ അദ്ദേഹം സ്വർണ്ണവുമായി പോയി. വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷം വീണ്ടും ഗുരു അതിനെക്കാൾ വലിയ അറിവിനെയും സാധ്യതകളെയും കുറിച്ചു പറഞ്ഞു. സ്വർണ്ണത്തെക്കാൾ വലിയ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് വിറകുവെട്ടുകാരന് വിശ്വസിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. തൊട്ടടുത്ത സ്ഥലം ചൂണ്ടിക്കൊണ്ട് ഗുരു പറഞ്ഞു, 'ഇവിടെ കിളക്കുക, ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വിലപിടിപ്പുള്ള അമൂല്യമായ രത്നശേഖരമുണ്ടിവിടെ'. ആ അമൂല്യ നിധി കൈവശം വന്ന അയാൾ വിസ്മയഭരിതനായി ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും സമ്പന്നനായി മാറി, വലിയ കൊട്ടാരങ്ങൾ പണിയിച്ച് ചക്രവർത്തിയെപ്പോലെ ജീവിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ഏതോ ഒരു നിമിഷത്തിൽ അയാളിൽ ഒരു ചിന്ത മുളപൊട്ടി. വെറും ഒരു വിറകുവെട്ടുകാരനായിരുന്ന തന്നെ ഏറ്റവും വലിയ സമ്പന്നനാക്കിയ ആ ഗുരുവിന് ഇതെല്ലാം അറിയാമല്ലോ. എന്നിട്ടുമെന്തേ അദ്ദേഹം കാടിന്റെ ഏകാന്തതയിൽ വെയിലും മഴയും കൊണ്ട് ഭക്ഷണവും ഉറക്കവുമില്ലാതെ ജീവിക്കുന്നു. സന്ദേഹിയായ അയാൾ ഒടുവിൽ ഗുരുവിന്റെ സന്നിധിയിൽ തന്നെ അഭയം തേടിയെത്തി. ഗുരു തുടർന്നു 'ഭൂമിയിൽ സ്വർഗ്ഗം സൃഷ്ടിക്കാൻ തന്നെ സാധിക്കുന്ന അമൂല്യനിധികൾ കണ്ടെത്തി ഒടുവിൽ നീ അസ്വസ്ഥനായി വന്നിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇതെല്ലാം അറിഞ്ഞ ഞാൻ ഇതിനെക്കാൾ വലിയ ഒരു മാഹാനിധിക്കുവേണ്ടി കാത്തിരിക്കുകയാണ്. അത് എന്റെ ഉള്ളിൽത്തന്നെയാണ് വരിക ഇവിടെ വന്ന് ഒരു നിമിഷം എന്റെ സമീപത്ത് കണ്ണടച്ചിരിക്കുക' ഗുരു സ്പർശനത്തിന്റെ വിശുദ്ധ സാമീപ്യത്താൽ ഒരു നിമിഷം കണ്ണടച്ചിരുന്ന ആ മനുഷ്യൻ പിന്നെ തിരിച്ചു പോയില്ല.

ഈ ലോകത്തിനപ്പുറത്തെ നിധി കണ്ടെത്തിയവരാണ് ദൈവവിളി കൈക്കൊണ്ടവർ. ഈ ലോകത്തിലെ നിധിയെക്കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞതയല്ല ഉന്നതമൂല്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ജ്ഞാനമാണ് ദൈവവിളി ശ്രവിച്ചവന്റെ നേട്ടം.

ഫ്രാൻസിസ്സ് അസീസിയും മദർ തെരേസയും സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡും മറ്റും ഈ മഹാനിധി കണ്ടെത്തി വിളി സ്വീകരിച്ചവരാണ്. ദൈവാന്വേഷിയായ വ്യക്തിക്കു മാത്രമേ ദൈവത്തിന്റെ വിളിക്ക് പ്രത്യുത്തരം നൽകാൻ സാധിക്കൂ. നമ്മൾ ദൈവത്താൽ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടാതെ അവനെ അന്വേഷിച്ചു കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കില്ല. അവൻ നമ്മെ അന്വേഷിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴാണ് അവനോടുള്ള അഭിവാഞ്ച നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ നിറയുന്നത്. ദൈവവിളി ഒരു സമർപ്പണമാണ്. ഈ സമർപ്പണത്തിന് ദൈവം വിളിക്കുന്നു. 'വരിക, എന്നെ അനുഗമിക്കുക എന്റെ ദൗത്യം നിർവഹിക്കുക.'

വിളി ഒരു നിയോഗം

FR. MATHEW SOURYAMKUZHY
Asst.Director, KCYM, Kanjirappally

ദൈവവിളി എന്നാൽ എന്ത്? ജീവിതാന്തസ്സിനെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ മനസ്സിൽ ഉടലെടുക്കുമ്പോൾ പലരെയും അലട്ടുന്ന ഒരു ചോദ്യമാണിത്. ദൈവവിളി എന്നത് അനാദിയിലെ ദൈവം നമുക്കായി നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു നിയോഗമാണ്. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലൂടെ എങ്ങനെ ദൈവത്തെ മഹത്വപ്പെടുത്തണം എന്ന് ദൈവം തന്നെ തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ട്. ചിലർ വിവാഹജീവിതം നയിച്ചുകൊണ്ട് ദൈവത്തിന്റെ സൃഷ്ടികർമ്മത്തിൽ ഉൾച്ചേർന്ന് നല്ല കുടുംബങ്ങൾക്ക് രൂപം കൊടുത്ത് സഭയെയും സമൂഹത്തെയും വളർത്തി ദൈവത്തെ മഹത്വപ്പെടുത്തണം. ചിലർ സമർപ്പണജീവിതത്തിലൂടെ ദൈവവചനത്തിനു സാക്ഷ്യം വഹിച്ചുകൊണ്ട് ലോകത്തെ വിശുദ്ധീകരിക്കുന്ന ജീവിതം നയിക്കണം. ചിലർക്ക് ലഭിക്കുന്ന വിളി ഏകസ്ഥ ജീവിതത്തിലേക്കുള്ളതായിരിക്കാം.

യുവജനങ്ങളെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കുഴയ്ക്കുന്നത് സമർപ്പണജീവിതവിളിയെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകളാണ്. സമർപ്പണജീവിതത്തിൽ ക്രിസ്തീയവിശ്വാസികൾ പരിശുദ്ധാത്മാവിനാൽ പ്രചോദിതരായി മിശിഹായെ കൂടുതൽ അടുത്ത് അനുഗമിക്കുവാനും സർവ്വോപരി സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്ന ദൈവത്തിന് തങ്ങളെത്തന്നെ അർപ്പിക്കാനും ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ ശുശ്രൂഷയിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ പൂർണ്ണതയ്ക്കായി യത്നിച്ചുകൊണ്ട് വരുവാനിരിക്കുന്ന ലോകത്തിന്റെ മഹത്വം സൂചിപ്പിക്കുവാനും പ്രഘോഷിക്കാനും നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു (CCC 916). തങ്ങളുടെ സവിശേഷരീതികളിൽ ദൈവത്തിന് സ്വയം സമർപ്പിക്കുകയും സുവിശേഷോപദേശങ്ങളുടെ വ്രതവാഗ്ദാനത്തിലൂടെ സഭയുടെ രക്ഷാകര ദൗത്യത്തിൽ പങ്കുചേരുകയും ചെയ്യുന്ന ക്രൈസ്തവവിശ്വാസികൾ (CCC 873) ആണ് സമർപ്പിതർ.

എനിക്ക് ഈ വിളിയുണ്ടോ? വിളിയുണ്ടെന്ന് എങ്ങനെയാണ് മനസ്സിലാക്കുക? പലപ്പോഴും കേൾക്കാറുള്ള ചോദ്യങ്ങളാണിത്. ഇവയ്ക്ക് കൃത്യമായ ഉത്തരം കൊടുക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല എന്നതാണ് പരമാർത്ഥം. കാരണം സമർപ്പിത ദൈവവിളി എന്നത് ഒരു രഹസ്യമാണ് (Mystery).

ഇതിന്റെ പൊരുൾ അഴിച്ചുതരാൻ ഈശോയ്ക്ക് മാത്രമേ സാധിക്കൂ. ഈ ദൈവവിളി പലർക്കും പല രീതിയിലായിരിക്കും ലഭിക്കുന്നത് വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിലുള്ള ഒരു ഓട്ടപ്രദക്ഷിണം നടത്തിയാൽ ഇത് നമുക്ക് കൂടുതൽ വ്യക്തമാകും.

സർവ്വനാശത്തിൽനിന്ന് മനുഷ്യനെയും മറ്റു ജീവജാലങ്ങളെയും രക്ഷിക്കാനുള്ള വിളി ലഭിച്ച ആളായിരുന്നു നോഹ. അദ്ദേഹത്തിന് ലഭിച്ച ഈ വിളി കർത്താവിന്റെ സന്നിധിയിൽ പ്രീതികരമായ ജീവിതത്തിന് (ഉൽപ. 6,8) ദൈവം നൽകിയ സമ്മാനമായിരുന്നു. അപ്പോൾ ദൈവവിളി എന്നുപറയുന്നത് ദൈവത്തിന് മുമ്പിൽ പ്രീതികരമായി ജീവിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന സമ്മാനമാണ്.

അബ്രാഹത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ദൈവവിളി എന്നത് അനിശ്ചിതത്വത്തിലേയ്ക്കുള്ള അന്ധമായ ഒരു ചാട്ടമായിരുന്നു. അന്നോളം പരിചയിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ദൈവത്തിന്റെ വാക്കുകൾ ദർശനത്തിൽ കേട്ട് സ്വജനത്തെയും സമ്പത്തിനെയും ഒക്കെ തൃണവൽക്കരിച്ച് അബ്രാഹം ഇറങ്ങിപ്പുറപ്പെടുകയായിരുന്നു (ഉൽപ. 12:1-5). അപ്പോൾ ദൈവവിളി പൂർണ്ണമായ വിശ്വാസ സമർപ്പണം ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

യോനാപ്രവാചകന്റെ ജീവിതത്തിൽ ദൈവവിളി എന്നത് തന്റെ ഇഷ്ടത്തിന് വിപരീതമായി ജീവിക്കാനുള്ള നിയോഗമായിരുന്നു (യോന 1:1-3).

ഇവിടെയൊക്കെയും വിളി ലഭിച്ചവർ വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവരായിരുന്നു; വ്യത്യസ്ത കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയാണ് വിളിക്കപ്പെട്ടതും. എന്നാൽ ഇവിടെയെല്ലാം ഓരോരുത്തർക്കും വിളി ലഭിച്ചത് വ്യക്തിപരമായിട്ടാണ്, മൂന്നാമതൊരു വ്യക്തിയുടെ ഇടപെടൽ ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ഓരോരുത്തരുടെയും ജീവിതരീതിയിലും സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങളിലും കാതലായ മാറ്റങ്ങളും സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. എല്ലാ വിളികളുടെയും അടിസ്ഥാനദൗത്യം എന്നുപറയുന്നത് ദൈവഹിതം നിറവേറ്റലാണ്.

ഇതുപോലെ തന്നെയാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും സംഭവിക്കുക. നമുക്ക് വിളി നൽകുന്നത് ദൈവമാണ്. എന്റെ വിളി ഞാനും ഈശോയും തമ്മിലുള്ള സ്വകാര്യതയിൽ സംഭവിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. അതിനെക്കുറിച്ച് വിധിപറയാൻ മറ്റാർക്കും ആവില്ല. എന്റെ ഉള്ളിൽ സമർപ്പണ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ശക്തമായ അഭിവാഞ്ച ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് എന്റെ ദൈവവിളിയുടെ ഏറ്റവും നല്ല തെളിവാണ്. എന്റെ സംശയങ്ങൾ ദൂരീകരിക്കണമേ, എന്റെ വിളി തിരിച്ചറിയാനുള്ള വിവേകം തരണമേ എന്ന് പരിശുദ്ധാത്മാവിനോട് പ്രാർത്ഥിക്കുക മാത്രം ചെയ്താൽ മതി. വിശുദ്ധ ബർണാർദിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ 33% വിശ്വാസികൾക്കും സമർപ്പണ ജീവിതത്തിലേക്കുള്ള വിളി ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ 25000 ൽ ഒരാൾ (0.005%) മാത്രമാണ് ഈ വിളി സ്വീകരിക്കുന്നത്. ബാക്കിയുള്ളവർ വിളി കേൾക്കാതെ പോകുന്നു അഥവാ കേട്ട വിളി ശ്രദ്ധിക്കാതെ പോകുന്നു. ദൈവത്തിന്റെ ശബ്ദം തിരിച്ചറിയാതെ പോയ സാമുവൽ പ്രവാചകൻ പുരോഹിതനായ ഏലിയുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം പ്രാർത്ഥിച്ചതുപോലെ എനിക്കും പ്രാർത്ഥിക്കാൻ സാധിക്കണം. “കർത്താവേ അരുൾ ചെയ്താലും അങ്ങയുടെ ദാസനിതാ (ദാസിയിതാ) ശ്രവിക്കുന്നു” (1 സാമു. 3:1-10).

ഈ വിളി സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ പല തടസ്സങ്ങളും കടന്നുവന്നേക്കാം. കുടുംബസാഹചര്യങ്ങൾ, സാമ്പത്തിക നിലവാരം, കുടുംബത്തിലെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ, വീട്ടിലെ മക്കളുടെ എണ്ണം. ധൈര്യപൂർവ്വം മുന്നോട്ട് പോവുക, ഇവയൊന്നും നമുക്ക് പ്രതിബന്ധമാവില്ല. കൈപിടിച്ചുകൊണ്ട് ഈശോ കൂടെയുണ്ടാവും. മത്തായി 14, 28-31 ൽ ഈശോയുടെ സമീപത്തേയ്ക്ക് അവന്റെ അനുവാദത്തോടെ കടലിനു മുകളിലൂടെ നടന്നുചെല്ലുന്ന പത്രോസിനെ നാം കാണുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ അവന്റെ അല്പവിശ്വാസം ഈ ഉദ്യമത്തിൽ അവനെ പരാജയപ്പെടുത്തി അവൻ മുങ്ങിത്താഴാൻ തുടങ്ങി അപ്പോൾ ഈശോ കൈ നീട്ടി അവനെ പിടിച്ചു എന്ന് സുവിശേഷകൻ സാക്ഷിക്കുന്നു. അതേസമയം തന്നെ സമർപ്പിത ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതിന് എന്റേതല്ലാത്ത കാരണങ്ങളോ എനിക്കതിജീവിക്കാനാവാത്ത എന്തെങ്കിലും തടസ്സങ്ങളോ എതിർപ്പുകളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് സമർപ്പണ ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് ഈശോ എന്നെ വിളിക്കുന്നില്ല എന്നതിന്റെ അടയാളമായി കാണണം. ശാരീരികബൗദ്ധിക വൈകല്യങ്ങൾ ഇതിനോട് ചേർത്ത് തന്നെ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്.

അതുപോലെതന്നെ സമർപ്പണജീവിതം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ എന്നെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന കാരണവും പ്രധാനമാണ്. ഈ ജീവിതം നൽകുന്ന സുരക്ഷിതത്വമോ സമൂഹത്തിലെ സ്ഥാനമോ സൽപ്പേരോ പഠനത്തിനും വളർച്ചയ്ക്കുമുള്ള അവസരങ്ങളോ ഒക്കെയാണ് പ്രേരകശക്തിയെങ്കിൽ എന്റെ ജീവിതം പാളം തെറ്റിയോടുന്ന തീവണ്ടിക്ക് സമാനമാണ്. ദൈവരാജ്യസംസ്ഥാപനത്തിൽ ഈശോയോടൊപ്പം പങ്കാളിയാവുക എന്ന ഒറ്റ ലക്ഷ്യമേ എനിക്ക് ഉണ്ടാകാൻ പാടുള്ളൂ അതിനുവേണ്ടി എന്റെ ജീവിതസൗകര്യങ്ങൾ, സ്ഥാനമാനങ്ങൾ, ബന്ധങ്ങൾ, സുഖസന്തോഷങ്ങൾ ഒക്കെ പരിത്യജിക്കാനുള്ള സന്നദ്ധത എന്റെ ഉള്ളിൽ ഉണ്ടാകണം.

ഈശോ 12 പേരെ പ്രത്യേകമായി തിരഞ്ഞെടുത്ത് പരിശീലിപ്പിച്ച് അവരിലൂടെ സഭയ്ക്ക് അടിസ്ഥാനമൊരുക്കി. ഇന്നും സഭയെ നിലനിർത്താനും വളർത്താനും പരിപോഷിപ്പിക്കാനും അവിടുത്തേക്ക് ആളുകളെ ആവശ്യമുണ്ട്. ഈ ഒരു നിയോഗം അവിടുന്ന് എനിക്ക് നൽകിയിട്ടുണ്ടോ? എന്റെ സഹോദരങ്ങൾക്കോ മക്കൾക്കോ നൽകിയിട്ടുണ്ടോ? ഞാൻ പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം ചിന്തിക്കുകയും തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യണം. ഉണ്ട് എങ്കിൽ ആ വിളിയെ പരിപോഷിപ്പിക്കണം. ഒപ്പം വിശ്വാസി എന്നനിലയിൽ ഒരു നിയോഗം കൂടി എനിക്കുണ്ട്. ധാരാളം ദൈവവിളികൾ ഉണ്ടാകാൻ ത്യാഗപൂർവ്വം പ്രാർത്ഥിക്കാനുള്ള നിയോഗം.

ആദരാത്മക ശുശ്രൂഷക്കിടയിലെ വേറിട്ടൊരു സൗഹൃദം

സി. ഹെലൻ ജോസ്

ജൂലൈ മാസത്തിലെ ഒരു തണുത്ത പ്രഭാതത്തിലാണ് വഴിയുടെ നടുവിൽ അനാഥയായി കിടന്ന, തൂവൽ മുളയ്ക്കാത്ത ആ പക്ഷിക്കുഞ്ഞിനെ കാണുന്നത്. അതിന്റെ നിസ്സഹായതയിൽ അലിവ് തോന്നി പെട്ടെന്നൊരാവേശത്താൽ കൈവെള്ളയിൽ അതിനെ സൂക്ഷിക്കുമ്പോൾ ശക്തിയായി തുടിക്കുന്ന അതിന്റെ ഹൃദയത്തിന്റെ താളത്തിന് അശാന്തിയുടെയും അസ്വസ്ഥതയുടെയും ഈണമായിരുന്നു. അനാഥത്വം പേറുന്ന അനേകം ജന്മങ്ങൾ, അമ്മമാർ നഷ്ടപ്പെട്ട അനേകം കുഞ്ഞുങ്ങൾ - അവരുടെ നിസ്സഹായത, ഭയം, കൈവിട്ടുപോകുന്ന സുരക്ഷിതത്വങ്ങൾ ഇവയായിരുന്നു മനസ്സിൽ.

ദിവസങ്ങൾ മെല്ലെ നീങ്ങവെ തൂവലുകളും ചിറകുകളും മുളച്ച്, അശാന്തിയും അസ്വസ്ഥതയും കൈവടിഞ്ഞ് അവളും ആ ഭവനത്തിലെ അന്തേവാസിയായി മാറി. ഞങ്ങളുടെ ഊണുമേശയിലും പ്രാർത്ഥനാമുറിയിലും എല്ലാവരുടേയും തോളിലും തന്റെ സാന്നിധ്യം അറിയിച്ചുകൊണ്ട് അവൾ പറന്നുനടന്നു. അരക്ഷിതാവസ്ഥയിൽനിന്ന് സുരക്ഷിതാവസ്ഥയിലേക്ക്, അനാഥത്വത്തിൽനിന്ന് സനാതനത്വത്തിലേക്ക് ഒരമ്മയിൽനിന്ന് കുറേ പാവപ്പെട്ട അമ്മമാരിലേക്ക്, ഒരു കൂടിന്റെ ഇത്തിരിപോന്ന അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്ന് ഒരു വീടിന്റെ ബലവത്തായ അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് മെല്ലെ മെല്ലെ അവൾ ചേക്കേറി.

അതിന്റെ മനസ്സിലാക്കാനാവാത്ത ഭാഷയുടെ പിന്നിൽ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന കളങ്കമില്ലാത്ത സ്നേഹത്തിന്റെ, ഒടുങ്ങാത്ത നന്ദിയുടെ, തീരാത്ത കടപ്പാടിന്റെ സ്പന്ദനങ്ങളെ വളരെ പെട്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. ചെറിയ വൃക്ഷങ്ങളിൽനിന്ന് വലിയ വൃക്ഷങ്ങളിലേക്ക് പറന്ന് ഉയരുമ്പോഴൊക്കെ തിരിച്ച് വരില്ലെന്നോർത്ത് തിരിഞ്ഞുനടക്കുമ്പോൾ ഒന്നു കളിപ്പിച്ചതിന്റെ സ്വരവുമായി തോളിലേക്ക് പറന്നുവരുമായിരുന്നു. അതിന്റെ പ്രത്യേകത നിറഞ്ഞ ആംഗ്യങ്ങളും ഭാഷയും വളരെയേറെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. ഞങ്ങൾക്കിടയിലെ സൗഹൃദം നീളവേ മാസങ്ങൾക്ക് ശേഷം മറ്റൊരു പ്രഭാതത്തിൽ കുറേ പക്ഷിക്കൂട്ടങ്ങൾക്കൊപ്പം പറന്നകന്നപ്പോൾ വേദന തോന്നിയത് യാഥാർത്ഥ്യം. പക്ഷേ ഈ സൗഹൃദം നേടിത്തന്നത് ആദരാത്മക ശുശ്രൂഷയുടെ ചില പാഠങ്ങൾ തന്നെയാണ്.

1 ചെറുതെന്ന് തോന്നുന്നത് അവഗണിക്കാതിരിക്കാൻ

2 ബലമില്ലാത്തതിനെ കരുതലോടെ താങ്ങി കാവലാകാൻ

3 അവരവരുടേതായ ചെറിയ ആകാശത്ത് വലുപ്പം നോക്കാതെ പറക്കാൻ

4 തുടിക്കുന്ന ഏതു പ്രാണനിലും ഈശ്വരചൈതന്യം ഉണ്ടെന്നുള്ള വലിയ ബോദ്ധ്യം

ഒപ്പം!

ഒരു പക്ഷിക്കുഞ്ഞിന്റെ ഇത്തിരിപോന്ന ജന്മത്തിലൂടെയും ദൈവമേ നീ എന്നെ സന്ദർശിച്ചതിന്, എനിക്ക് തന്ന വേറിട്ട സൗഹൃദത്തിന്, സ്നേഹത്തിന്, എല്ലാത്തിനുമുപരി ആദരാത്മക ശുശ്രൂഷയുടെ അനുഭവപാഠങ്ങൾക്ക്... നന്ദി!

നിനക്കും ആവില്ലേ ഒരു ഗോതമ്പുമണി ആകാൻ...

ആദ്യകുർബാന കൈക്കൊള്ളാൻ ഒരുങ്ങുകയാണ് വർക്കിമോനും കൂട്ടരും. വേദപാഠ ടീച്ചർ ഒരു കഥയോടെയാണ് അന്നത്തെ ക്ലാസ് ആരംഭിച്ചത്. കഥ കേൾക്കാൻ വർക്കിമോൻ ശരിക്കൊന്നിരുന്നു. ടീച്ചർ മുഖവുരയായി പറഞ്ഞു: "ഇത് ഒരു ഗോതമ്പുമണിയുടെ ആത്മകഥയാണ് കേട്ടോ... ഈശോയുടെ ശരീരമാകുവാൻ ഭാഗ്യം ലഭിച്ച ഗോതമ്പുമണിയുടെ കഥ..." അത്ഭുതത്തോടെ കുട്ടികൾ ടീച്ചറിനെ നോക്കി ചെവിയോർത്തു.

ഞാൻ കതിരിന്റെ ഉള്ളിൽ സുഖമായി ഊഞ്ഞാലാടി കഴിയുകയായിരുന്നു. എന്റെ സുവർണ്ണലാവണ്യത്തിൽ ഇത്തിരി തലക്കനവും എനിക്കു വന്നുതുടങ്ങിയിരുന്നു. പെട്ടെന്നായിരുന്നു ഒരു മിന്നൽപോലെ കർഷകനും കൂട്ടരും എന്നെയും കൂട്ടുകാരെയും അരിവാൾ വീശി കൊയ്തെടുത്തത്. വേദനകൊണ്ട് പുളഞ്ഞെങ്കിലും കൂടെ കൊയ്തെടുക്കപ്പെട്ട കതിരമ്മയുടെ ഉടലിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം ഞങ്ങൾക്കാശ്വാസമായി. എന്നാൽ അന്നു വൈകുന്നേരം പാടത്തെത്തിയ മെതിയന്ത്രം അമ്മയുടെ ഉടലിൽനിന്ന് ഞങ്ങളെ വേർപിരിച്ചു. ഉള്ളും മേനിയും നൊന്തുനീറി. നേരമേറിയതിനാൽ അവർ പാടത്തു തന്നെ എന്നെയും കൂട്ടുകാരെയും വാരിക്കൂട്ടിവച്ചു. പാതിരാമഞ്ഞടിച്ച് ഞങ്ങൾക്ക് ശരീരം തണുത്തു. ഇന്നലെവരെ അമ്മയുടെ പുതപ്പിനുള്ളിൽ എന്തു സുഖമായിരുന്നു. പാതിരാമഞ്ഞും ഞങ്ങളുടെ കണ്ണീരും ഒന്നായലിഞ്ഞു. ഞാനും തുല്യദുഃഖിതരായ എന്റെ കൂട്ടുകാരും ഒരുവിധത്തിൽ നേരം വെളുപ്പിച്ചു. രാവിലെ കുറേ ആളുകൾ കർഷകനോടൊപ്പം വന്ന് എന്തൊക്കെയോ സംസാരിച്ചു. ഗോതമ്പു വാങ്ങാനെത്തിയവരായിരുന്നു അവർ. കർഷകൻ അവർക്കോരോരുത്തർക്കും ഞങ്ങളെ അളന്ന് കൊടുക്കാൻ തുടങ്ങി. അഞ്ചുകിലോ ഗോതമ്പുവാങ്ങിയ മത്തായിചേട്ടന്റെ കൂടിനുള്ളിലായി ഞാൻ. എങ്ങോട്ടാണിനി?... അനശ്ചിതത്വത്തിന്റെ ആ യാത്രയിൽ പാടത്തുവച്ച് ഞാൻ താലോലിച്ചുയർത്തിയ സ്വപ്നങ്ങൾ എല്ലാം തകർന്നുടയുന്നതുപോലെ... വീട്ടിലെത്തിയപ്പോൾ മത്തായിചേട്ടൻ ഭാര്യയോടുപറഞ്ഞു: "നീ ഈ ഗോതമ്പ് നന്നായി കഴുകി ഉണക്ക്. നാളെകഴിഞ്ഞു ഞാൻ പൊടിപ്പിച്ചുതരാം". "പൊടിപ്പിക്കുകയോ!" ഞാൻ ഒന്നു ഞെട്ടി. നല്ല അനുസരണയുള്ള ആ വീട്ടമ്മ ഉടനെ ഞങ്ങളെ വെള്ളത്തിലേയ്ക്കിട്ട് തിരുമ്മിക്കഴുകാൻ തുടങ്ങി. മത്തായിചേട്ടന്റെ സ്വരം വീണ്ടും, "നീ അതിലൊരു കിലോ മാറ്റിവയ്ക്ക്. അത് പള്ളിക്കു കൊടുക്കാം. തവിടുമാറ്റി നല്ല നേർമ്മയായി പൊടിപ്പിക്കണം". ഇതു കേട്ടതേ കുറേ ഗോതമ്പ് വാരി ആ വീട്ടമ്മ മറ്റൊരു പാത്രത്തിൽ തോരാനായി വച്ചു. ഭാഗ്യമോ നിർഭാഗ്യമോ അതിലേയ്ക്ക് ഞാനും വീണു. ഉണക്കി മില്ലിലെത്തിച്ച ഞങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചത് പ്രത്യേക പരിചരണമായിരുന്നു. ഞങ്ങളുടെ പുറം തൊലി നീക്കുകയായിരുന്നു ആദ്യപടി. പിന്നീട് എത്രപ്രാവശ്യം ഞാൻ നുറുക്കപ്പെട്ടുവെന്ന് എനിക്കറിയില്ല. തുണ്ടുതുണ്ടായി പിന്നെ ചെറുപൊടിയായി നാനാവശത്തേയ്ക്കും ചിതറി. ഞാനില്ലാതായോ അതോ എല്ലായിടത്തും ചെന്നുചേർന്നോ... എനിക്കെന്നെത്തന്നെ മനസ്സിലാകുന്നില്ല... എന്റെ സഹനശക്തിയ്ക്കതീതമായിപ്പോകുംപോലെ.

ഒരു കൂടിനുള്ളിൽ എന്റെയും കൂട്ടുകാരുടെയും പൊടിയപ്പെട്ട ദേഹം ശേഖരിച്ച് സന്തോഷത്തോടെ മത്തായിച്ചേട്ടൻ പള്ളിയിലെത്തി. കപ്യാർ അത് നന്ദിയോടെ കൈപ്പറ്റി മറ്റൊരാൾക്ക് കൈമാറി. അയാൾ ഒരു പാത്രത്തിലേയ്ക്ക് ഞങ്ങളെ ഇട്ടു. കുറച്ചുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഒരു കപ്പ് വെള്ളവുമായി വന്ന് കുഴച്ചു മർദ്ദിച്ചു. പശ പിടിച്ച് പരസ്പരം ഒട്ടിയിരുന്നപ്പോൾ അനങ്ങാൻ പറ്റാതെ എനിക്ക് ശ്വാസം മുട്ടി. കുറച്ചുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഞങ്ങളെ അച്ചിൽ പരത്തി ബേക്കു ചെയ്തു. ഇതുവരെ മരിക്കാത്തതിൽ എനിക്കതിശയം തോന്നി. ഒരേ രൂപത്തിൽ ഞങ്ങളെ മുറിച്ച് അയാൾ പ്ലാസ്റ്റിക് കൂടുകളിലാക്കി കപ്യാരെ ഏല്പിച്ചു. അന്നു രാത്രി കൂടിനുള്ളിലിരുന്ന് വന്ന വഴികളിലേയ്ക്ക് ഞാനൊന്നു തിരിച്ചുപോയി. അമ്മക്കതിരിനുള്ളിൽ പാടത്തെ കാറ്റിൽ ചാഞ്ചാടിക്കളിച്ച നാളുകൾ. ഞാൻ വിതുമ്പിപ്പോയി.

പിറ്റേന്ന് രാവിലെ കപ്യാർ ഞങ്ങളെ എടുത്ത് പള്ളിയിലേക്കുപോയി. അവിടെ ഒരു പാത്രത്തിൽ ഞങ്ങളെ എടുത്തുവച്ചു. "ഇത് ബേസ്ഗസ്സായിൽ കൊണ്ടുപോയി വയ്ക്ക്" എന്നയാൾ ഒരു കുട്ടിയോട് പറയുന്നത് ഞാൻ കേട്ടു. കുറച്ചുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ മണി മുഴങ്ങി. തിളങ്ങുന്ന വസ്ത്രമ

വി. ഇമിൽഡാ

ആദ്യകുർബാന സ്വീകരണത്തിന്റെ മദ്ധ്യസ്ഥ.

വി. ഇമിൽഡാ 1322-ൽ, ബൊളോഗ്നായിൽ കൗണ്ട് ഇഗാനോ ലാംബെർട്ടിനി, കാസ്റ്റോറാ ഗാലൂസി എന്നീ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും ജനിച്ചു. നന്നേ ചെറുപ്പത്തിലേ തന്നെ വി. കുർബാനയോട് അതീവ ഭക്തിപ്രകടിപ്പിച്ച ഇവൾ തനിക്ക് 5 വയസുള്ളപ്പോൾ മുതൽ ദിവ്യകാരുണ്യം ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ അതിയായി ആഗ്രഹിച്ചു. 12 വയസുവരെ അതിനായി കാത്തിരിക്കണം എന്നറിഞ്ഞ അവൾ 9-ാം വയസ്സിൽ ഒരു ഡൊമിനിക്കൽ മിണ്ടാമഠത്തിൽ ചേർന്ന് പ്രാർത്ഥനയിൽ ചിലവഴിച്ചു. 1333 മെയ് 12 ന് തനിക്ക് 11 വയസുള്ളപ്പോൾ സ്വർഗ്ഗാരോഹണ തിരുനാൾ ദിനം തന്റെ സഹോദരിമാരോടൊപ്പം വി. കുർബാനയിൽ സംബന്ധിച്ച ഇമിൽഡയുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരു അത്ഭുതം തന്നെ നടന്നു. കുർബാനക്കുശേഷം എല്ലാവരും ദേവാലയത്തിൽ നിന്നും പുറത്തേക്കിറങ്ങാൻ ഒരുങ്ങുമ്പോൾ ദിവ്യസക്രാരിയുടെ മുമ്പിൽ സ്രാഷ്ടാംഗം പ്രണമിച്ചു കിടന്ന ഇമിൽഡാക്കു മുന്നിൽ ഒരു തിരുവോസ്തി കാണപ്പെട്ടു. അതു സ്വീകരിക്കാനായി തിരുത്താലവുമായി വന്ന വൈദീകന് ഈ അത്ഭുതത്തിന് മുന്നിൽ ശിരസ്സുനമിക്കാനേ കഴിഞ്ഞൊള്ളൂ. അദ്ദേഹം ആ ദിവ്യകാരുണ്യം ഇമിൽഡാക്കു നൽകി. ദിവ്യാനുഭൂതിയിൽ നിറഞ്ഞ അവൾ ആ നിമിഷം തന്നെ ബോധരഹിതയായി നിലത്തുവീണു. അവളുടെ ദിവ്യകാരുണ്യ സ്വീകരണം ആദ്യത്തേതും അവസാനത്തേതുമായിരുന്നു. ഇവൾ ആദ്യകുർബാന സ്വീകരിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ മദ്ധ്യസ്ഥയായി ഇന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഈശോയെ സ്വീകരിച്ച എല്ലാ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും വേണ്ടി ഈ വിശുദ്ധയോട് നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

ണിഞ്ഞ് അച്ചൻ ബലിപീഠത്തിലേയ്ക്ക് വന്നു. ഏറെ പ്രാർത്ഥനകൾക്കുശേഷം അച്ചൻ കൈകളിലെന്നെ എടുത്ത് ഉയർത്തിയപ്പോൾ... ഹൊ! ഞാനൊന്നു പറഞ്ഞോട്ടെ... ആ നിമിഷം വിസമയകരമായതൊന്ന് സംഭവിച്ചു. വലിയൊരു പ്രകാശം എന്നെ ഗ്രസിച്ചു. ഞാൻ ദൈവത്തെ കണ്ടു. ദൈവം എന്നെ തൊട്ടു. എന്റെ ശരീരത്തിന്റെ ഉണ്മ മാറി. മാലാഖമാർ എന്ന ഉയർത്തിപ്പിടിക്കാൻ അവരുടെ മൃദുലകരങ്ങൾ ഒന്നിച്ചു നീട്ടി. ഒരു ദിവ്യസ്വരം ഞാൻ കേട്ടു. "ഇതെന്റെ ശരീരമാകുന്നു" ദൈവപുത്രന്റെ ശരീരമായിത്തീർന്ന എന്നെ സ്വർഗ്ഗരാജ്ഞി കരങ്ങളിലെടുത്തു. സന്തോഷം കൊണ്ട് ഞാൻ മരിച്ചോ... സമാധാനത്തിൽ ഞാൻ ഉറങ്ങിയോ... എനിക്കറിയാൻ കഴിയുന്നില്ല. സ്നേഹം സ്നേഹം എന്ന് ഞാൻ പറഞ്ഞുകൊണ്ടേ ഇരുന്നു. സ്നേഹം തന്നെയായിത്തീരുകയാണോ ഞാൻ... "സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നിറങ്ങിയ ജീവനുള്ള അപ്പം" എന്നു തുടങ്ങുന്ന ഗീതം ഗായകർ ആലപിച്ചു. തുടർന്ന് പള്ളിയിലെ ഭക്തജനങ്ങൾ നിരനിരയായി സ്നേഹപൂർവ്വം കടന്നുവന്നു. അവരുടെ നാവുകൾ സത്ത മാറിയ എന്റെ രൂപം സ്വീകരിച്ചതോടെ ഞാൻ അലിഞ്ഞില്ലാതായി. ഞാൻ മരിച്ചു... പക്ഷേ അപ്പോഴും എനിക്ക് ജീവനുണ്ടായിരുന്നു. അവരുടെ ഉള്ളിൽ ഞാൻ ചലിച്ചുതുടങ്ങി. ദൈവത്തെ സംവഹിച്ചുകൊണ്ട് ഞാൻ സഞ്ചരിച്ചു. "ഈ അപ്പം ഭക്ഷിക്കുന്നവർ മരിക്കുകയില്ല" മാലാഖമാർ പാടിക്കൊണ്ടേ ഇരുന്നു.

ടീച്ചർ കഥ അവസാനിപ്പിച്ചു. ക്ലാസ്സിലാകെയൊരു നിശബ്ദത. കുട്ടികൾ ഉറങ്ങിയോ എന്നറിയാനായി ടീച്ചർ 'സ്റ്റാന്റ് അപ്പ്' പറഞ്ഞു. വർക്കിമോന്റെ താഴ്ത്തിയ കൺപോളകൾക്കുള്ളിൽ ഒരു കണ്ണീർനനവ് ടീച്ചർ കണ്ടു. ടീച്ചർ തുടർന്നു, "കുട്ടികളേ, കഴിഞ്ഞ ക്ലാസ്സിൽ വിശുദ്ധ കുർബാന അപ്പം ഈശോയാണ് എന്ന് നിങ്ങൾ വിശ്വസിച്ചു. എന്നാൽ അപ്പത്തിന്റെ രൂപം ധരിക്കാൻ ഈശോ ആഗ്രഹിച്ചതിന്റെ രഹസ്യമാണ് ഈ ഗോതമ്പുമണിയുടെ ആത്മകഥയിലൂടെ നിങ്ങളിന്ന് മനസ്സിലാക്കിയത്. ഒരു അപ്പത്തിന്റെ കഥയ്ക്ക് മനുഷ്യാവതാരത്തോടും പരസ്യജീവിതത്തോടും പീഢാനുഭവമരണത്തോടും ഈശോ സാദൃശ്യം കണ്ടെത്തി. പലപ്പോഴും ഗോതമ്പുമണിയെ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി ഈശോ ശിഷ്യന്മാരോട് ഉപമകൾ പറഞ്ഞിരുന്നു. ഗോതമ്പുമണി അതേപടി ഇരിക്കാനുള്ളതല്ലെന്ന് അവിടുന്ന് അരുളിച്ചെയ്യുകയും ചെയ്തു".

"ഈ കഥയോട് ചേർത്ത് ഞാൻ ഒരു കാര്യം ആവശ്യപ്പെടുകയാണ്". ടീച്ചർ തുടർന്നു: "ഇന്ന് വീട്ടിൽ ചെന്ന് ദിവ്യകാരുണ്യ സ്വീകരണത്തെപ്പറ്റി ഗൗരവമായി ആലോചിച്ച് തീരുമാനിക്കണം". ഉടനെ വർക്കിമോൻ ഒരു തടസ്സമറിയിച്ചു. "പപ്പാ ഇപ്പോൾ വീട്ടിലില്ല, വന്നിട്ട് തീരുമാനിച്ചാൽ മതിയോ?" വർക്കിമോന്റെ ചോദ്യം കേട്ട് ടീച്ചർ പുഞ്ചിരിച്ചുകൊണ്ടു പറഞ്ഞു. "ഇത് പപ്പാ തീരുമാനിക്കേണ്ട കാര്യമല്ല. വി. കുർബാന സ്വീകരിക്കാൻ ഒരുങ്ങുന്ന നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും തീരുമാനിക്കേണ്ട കാര്യമാണ്". ടീച്ചർ തുടർന്നു, "ഒരു ഗോതമ്പപ്പം ആകുവാൻ കൂടിയുള്ള ക്ഷണമാണ് ആദ്യകുർബാന സ്വീകരണം. നന്മ തിന്മകൾ മനസ്സിലാക്കിത്തുടങ്ങിയ നിങ്ങളുടെ ജീവിതവും ഗോതമ്പുമണിക്ക് സദൃശ്യമാകും. നിങ്ങളുടെ സമ്മതവും നിലപാടും ഉറച്ചതായിരിക്കണം". കുട്ടികൾക്ക് ഉത്തരം മുട്ടി നിൽക്കവേ 'ഭാഗ്യം' ബെല്ലടിച്ചു. ഉത്തരം പറഞ്ഞില്ലെങ്കിലും വർക്കിമോന്റെ മുഖത്ത് ഒരു നിശ്ചയദാർഢ്യം പ്രകടമായിരുന്നു.

അന്ന

കുരുന്നുകൾക്കൊരു കൂട്ടുകാരൻ, യുവാക്കൾക്കൊരു മാതൃക

വി. റിച്ചാർഡ് പമ്പൂരി

സി. റീന എം.

ഓരോ കാലഘട്ടത്തിലും ഓരോരോ വിശുദ്ധർ ഭൂമിയിൽ ജനിക്കുന്നു....... എർമിനിയോ ഒരു വൈദീകനാകുമെന്ന് പലരും വിചാരിച്ചു. അവന്റെ ആഗ്രഹവും മറിച്ചായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ ഒരു കത്തോലിക്കാ ഡോക്ടർക്ക് വളരെയേറെ നന്മ ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് സ്വന്തം അനുഭവത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ തന്റെ ഡോക്ടറങ്കിൾ തറപ്പിച്ചു പറഞ്ഞപ്പോൾ അവനതു വിശ്വസിച്ചു.

എന്നാൽ കാലത്തികവിൽ ദൈവസ്വരം ശ്രവിച്ച എർമിനിയോ ബ്രദേഴ്സ് ഓഫ് സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡ് സഭയിലെ ബ്രദർ റിച്ചാർഡ് ആയി. മൂന്നു വർഷത്തെ തന്റെ സമർപ്പിത ജീവിതത്തിനു ശേഷം തന്റെ വിശുദ്ധിയുടെ പരിമളം ലോകത്തിലേക്കൊഴുക്കി. അതിനാൽ 1989 നവംബർ 1 ന് ജോൺ പോൾ രണ്ടാമൻ മാർപ്പാപ്പ അദേഹത്തെ വിശുദ്ധ പദവിയിലേക്കുയർത്തി.

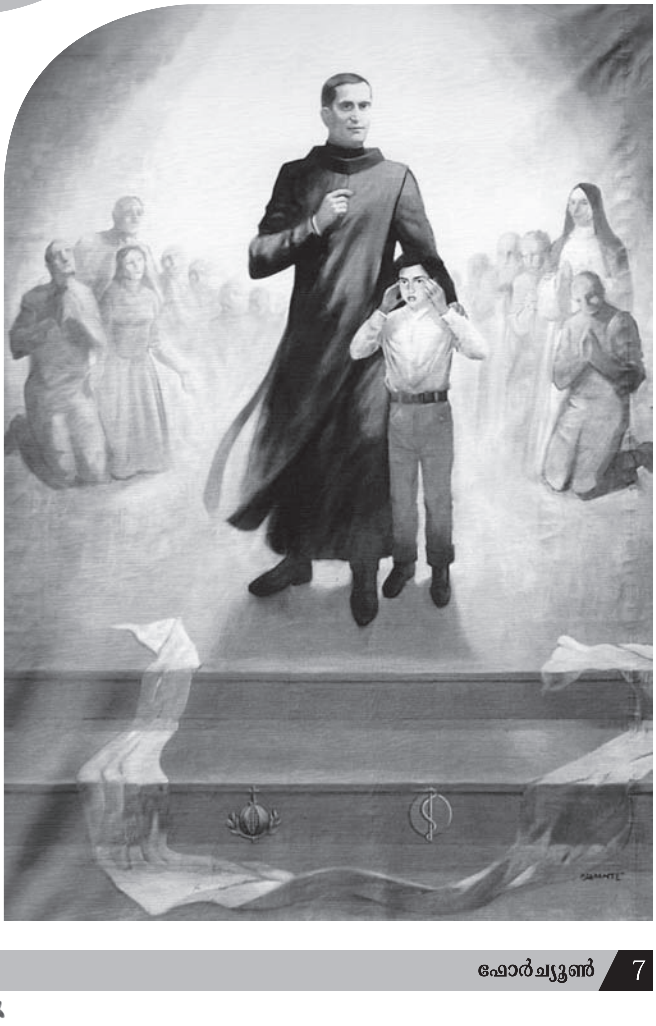
1897 ൽ ഇറ്റലിയിൽ ട്രിവോൾസിയോ എന്ന സ്ഥലത്ത് ഇന്നസെന്റ് പമ്പൂരി, അൻജേലാകം പാരി എന്നീ മാതാപിതാക്കളുടെ മകനായി എർമിനിയോ പിറന്നു. മാതാപിതാക്കൾ ചെറുപ്പത്തിലെ മരിച്ചു പോയതിനാൽ അമ്മവീട്ടിൽ വല്യപ്പച്ചന്റേയും, ഡോക്ടറങ്കിളിന്റേയും, മരിയ ആന്റിയുടേയും സ്നേഹത്തിലും, പരിലാളനയിലും, ശിക്ഷണത്തിലും അവൻ വളർന്നു.

തന്റെ കോളജ് ജീവിത കാലത്ത് വിവിധ ഭക്തസംഘടനകളിൽ നേതൃത്വം വഹിച്ചു കൊണ്ട് ആ

സ്വാധീനത്താൽ സഹപാഠികളേയും, മറ്റുകുട്ടികളേയും വിശ്വസത്തിൽ ഉറപ്പിക്കാൻ പരിശ്രമിച്ചു.

സൽസ്വഭാവിയും, ബുദ്ധിമാനും, ഭക്താഭ്യാസങ്ങളിൽ നിഷ്ഠയുള്ളവനും, പരോപകാരതൽപ്പരനും, ഫലിതപ്രിയനുമായിരുന്ന എർമിനിയോ എല്ലാവരുടേയും ഇഷ്ട സുഹൃത്തായിരുന്നു.

1915 ൽ എർമിനിയോ വൈദ്യശാസ്ത്രപഠനം ആരംഭിച്ചു. പഠനം നല്ല രീതിയിൽ പുരോഗമിക്കുമ്പോൾ 1917 ൽ ഒന്നാം ലോകമഹായുദ്ധത്തോടനുബന്ധിച്ച് നിർബന്ധിത സൈനീക സേവനത്തിന് ക്ഷണം കിട്ടി.



സൈന്യത്തിൽ ഒരു സർജന്റായി നിയമിക്കപ്പെട്ട എർമിനിയോ മുറിവേറ്റവർക്ക് ഒരു നല്ല സമരിയാക്കാരനായിരുന്നു. യുദ്ധത്തിനു ശേഷം അദ്ദേഹം പഠനം തുടർന്നു. 1921 ൽ എർമിനിയോ ശാസ്ത്രക്രിയ വിദഗ്ദ്ധൻ കൂടിയായ ഒരു ഡോക്ടറായി ബിരുദമെടുത്തു. കുറേക്കാലം ഡോക്ടറങ്കിളിനെ സഹായിച്ചു. പിന്നെ സ്വന്തമായി ചികിൽസ തുടങ്ങി.

കുട്ടിക്കാലത്താരംഭിച്ച ദിവ്യബലിയിൽ സംബന്ധിക്കുന്ന പതിവ് അദ്ദേഹം മുടക്കിയില്ല. കൂടെക്കൂടെയുള്ള ദിവ്യകാരുണ്യസന്ദർശനം ദിവ്യനാഥനോടൊത്തായിരിക്കുവാൻ അദ്ദേഹത്തെ സഹായിച്ചു. ദിവ്യകാരുണ്യത്തിലെ ഈശോയെ തന്നെയാണ് രോഗികളിൽ താൻ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നതെന്ന ബോദ്ധ്യം അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടായിരുന്നു. രോഗികളുടെ സമീപം ഒരു ഡോക്ടർ മാത്രമായിരുന്നില്ല. അവർക്ക് സുഹൃത്തും ആദ്ധ്യാത്മീക പിതാവും ആയിരുന്നു.

എർമിനിയോ ചെറുപ്പം മുതലേ കരുത്തനായിരുന്നില്ല. സ്വയം മറന്നുള്ള അദ്ധ്വാനത്താൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യം ക്ഷയിച്ചു.

ഒരു സമർപ്പിതനാകുക എന്ന കുഞ്ഞുനാൾ മുതലുള്ള ആഗ്രഹം അദ്ദേഹത്തെ സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡ് സഭയിലെത്തിച്ചു. വിശുദ്ധിയുടെ വിളനിലമായ എർമിനിയോയുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി സഭാപ്രവേശനത്തിന് ഒരു തടസ്സമല്ലെന്ന് പ്രെവിൻഷ്യലിന് ബോദ്ധ്യമായി. അദ്ദേഹം ഇപ്രകാരം പ്രതികരിച്ചു. 'എർമിനിയോയ്ക്ക് ഒരു ദിവസമേ സഭയിൽ ജീവിക്കാൻ സാധിച്ചുള്ളുവെങ്കിലും വേണ്ടില്ല, ഈ ലോകത്തിലെ ആ പരിചയപ്പെടലിനുശേഷം അദ്ദേഹം സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നമുക്കൊരു കാവൽ മാലാഖയായിരിക്കും.'

1928 ഒക്ടോബർ 24 എർമിനിയോ സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡ് സഭയിൽ വ്രതവാഗ്ദാനം നടത്തി ബ്രദർ റിച്ചാർഡ് എന്ന പേരു സ്വീകരിച്ചു.

ബ്രദർ റിച്ചർഡ് കൂടുതൽ തീഷ്ണതയോടെ ആതുരസേവനം തുടർന്നു.

ഒരിക്കൽ നിലം അടിച്ചുവാരുന്ന ബ്രദർ റിച്ചാർഡിനെക്കണ്ട് സഹഡോക്ടർ പറഞ്ഞു 'ഇയാൾക്കു വട്ടാണ്'

'ദൈവസ്നേഹത്തെ പ്രതി നമ്മൾ എന്തുചെയ്താലും അത് ശ്രേഷ്ഠമാണു സ്നേഹിതാ' കഴുത്തിൽ സ്റ്റെതസ്കോപ്പും കൈയ്യിൽ ചൂലുമായി നിന്നിരുന്ന ആ വിനീതഹൃദയൻ തല ഉയർത്തിപറഞ്ഞു.

ബ്രദർ റിച്ചാർഡ് ദൈവസ്നേഹത്തെ പ്രതി വിശ്രമമില്ലാതെ ജോലി ചെയ്തു. എവിടെയും ഏതാവശ്യത്തിനും അദ്ദേഹം ഓടിയെത്തിയിരുന്നു. രാത്രി ദീർഘനേരം പ്രർത്ഥിക്കാനായി ചിലവഴിച്ചു. അവസാനം ക്ഷയരോഗിയായി മാറിയിരുന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദിനങ്ങൾ എണ്ണപ്പെട്ടു. അനവധി സന്ദർശകർ അദ്ദേഹത്തിന്റെ അടുത്തെത്തി. യാത്രപറയുമ്പോൾ അദ്ദേഹം പറയും 'ഇനി നമുക്ക് സ്വർഗത്തിൽ വച്ചു കാണാം' തന്നെ പുത്രതുല്യം സ്നേഹിച്ചിരുന്ന മരിയാ ആന്റിയും എത്തി, അവൾ പരിഭവത്തോടെ പറഞ്ഞു 'എർമിനിയോ ഞാൻ പറഞ്ഞിരുന്നില്ലേ, സൂക്ഷിച്ചില്ലായെങ്കിൽ ഇങ്ങനെയൊക്കെവരുമെന്ന്.' അദ്ദേഹം പുഞ്ചിരി തൂകി പ്രതികരിച്ചു. 'ദൈവഹിതം നിറവേറ്റുവാൻ സാധിച്ചതിൽ ഞാൻ സംതൃപ്തനും സന്തോഷവാനുമാണാന്റി. നമുക്ക് ഈ ഭൂമിയിൽ എന്താണുള്ളത്. നമ്മൾ സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്കുള്ള വഴിയിലാണ്. സ്വർഗ്ഗം അടുത്തുകാണുന്നതിൽ ഞാൻ സന്തോഷിക്കുന്നു'.

1930 മെയ്യ് 1 ന് ആ വിശുദ്ധാത്മാവിനെ മാലാഖവൃന്ദം ദൈവസന്നിധിയിലേക്ക് സംവഹിച്ചു. ആ പൂജ്യ ശരീരം ട്രിവോൾസിയോയിലെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഇടവകപള്ളിയിൽ സംസ്കരിച്ചു. അനേകം ആളുകൾ അവിടേക്ക് വിശുദ്ധന്റെ മാദ്ധ്യസ്ഥ്യം തേടിവരുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് കുഞ്ഞുങ്ങളില്ലാത്തവരും കുഞ്ഞുരോഗികളും. വി. റിച്ചാർഡ് സ്വർഗ്ഗത്തിലിരുന്ന് അനുഗ്രഹങ്ങൾ വാരിചൊരിയുന്നു. മെയ്യ് 4 ന് ആണ് തിരുസഭ വി. റിച്ചാർഡ് പമ്പൂരിയെ അനുസ്മരിക്കുന്നത്. അദ്ദേഹം എല്ലാവരേയും അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ. വി. റിച്ചാർഡിന്റെ ജീവിതം എല്ലാവർക്കും ഉത്തേജനമാകട്ടെ.

എനിക്കിനിക്കൂടുതൽ ആഗ്രഹിക്കാനൊന്നുമില്ല... സ്നേഹിക്കണമെന്നു മാത്രം.
യേശുവിനെ അവസാനം വരെയും സ്നേഹിക്കണം.
ബാലിശമായ അഭിലാഷങ്ങളെല്ലാം അപ്രത്യക്ഷമായിക്കഴിഞ്ഞു.
വീഴ്ചകളും വിശ്വസ്തതക്കുറവും സംഭവിക്കാമെന്നതിൽ സംശയമില്ല.
എന്നാൽ എല്ലാം പ്രയോജനകരമാക്കിത്തീർക്കാൻ സ്നേഹത്തിനറിയാമെന്നതിനാൽ യേശുവിന് അനിഷ്ടകരമായതെല്ലാം ശീഘ്രത്തിൽ ദഹിച്ചുപോകും.
ഹാ... സ്നേഹത്തിന്റെ മാർഗ്ഗം എത്രയോ മാധുര്യമുള്ളതാണ്...
നല്ല ദൈവത്തിന്റെ തിരുമനസ്സിന് ഏറ്റവും സമ്പൂർണ്ണമായ സമർപ്പണം ചെയ്ത് അത് നിരന്തരം നിറവേറ്റുവാൻ ഞാൻ അതിയായി ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

(വി. കൊച്ചുത്രേസ്യാ)

എന്റെ ദൈവവിളി

അൽഫോൻസാ ആന്റണി
(ആസ്പിരന്റ്)

ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് അവിടുത്തെ പദ്ധതിയനുസരിച്ച് വിളിക്കപ്പെട്ടവർക്ക് അവിടുന്ന് സകലവും നൻമക്കായി പരിണമിപ്പിക്കുന്നു. (റോമ : 8.28)

വിളിച്ചനുഗ്രഹിക്കുന്ന ദൈവം തന്റെ ആഴമായ കരുണയാൽ മനുഷ്യനു നൽകുന്ന ദാനമാണ് ദൈവവിളി. ദൈവവിളിയുടെ മാനദണ്ഡം വിളിച്ചവന്റെ ഇഷ്ടമാണ്. ദൈവം ഇന്നും വിളിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അത് ശ്രവിക്കുവാൻ ആവശ്യമായ ഹൃദയനിശബ്ദത നമുക്ക് ഉണ്ടാവേണ്ടതുണ്ട്.

അമ്മയുടെ ഉദരത്തിൽ വച്ചുതന്നെ ദൈവത്താൽ വിളിച്ചുവേർതിരിക്കപ്പെട്ടവരാണ് ഓരോരുത്തരും. എന്നാൽ അത് വെളിപ്പെട്ടുകിട്ടുന്ന അവസരം മനസ്സിലാവുന്നത് ഒരു പ്രത്യേക നിമിഷത്തിലായിരിക്കും. അല്ലെങ്കിൽ പടിപടിയായിട്ടായിരിക്കും. എന്റെ ദൈവവിളിയെക്കുറിച്ചു ഞാൻ ചിന്തിക്കുമ്പോൾ അത് ദീർഘനാളത്തെ ഒരുക്കത്തിന്റെ പൂർത്തീകരണമായിരുന്നു.

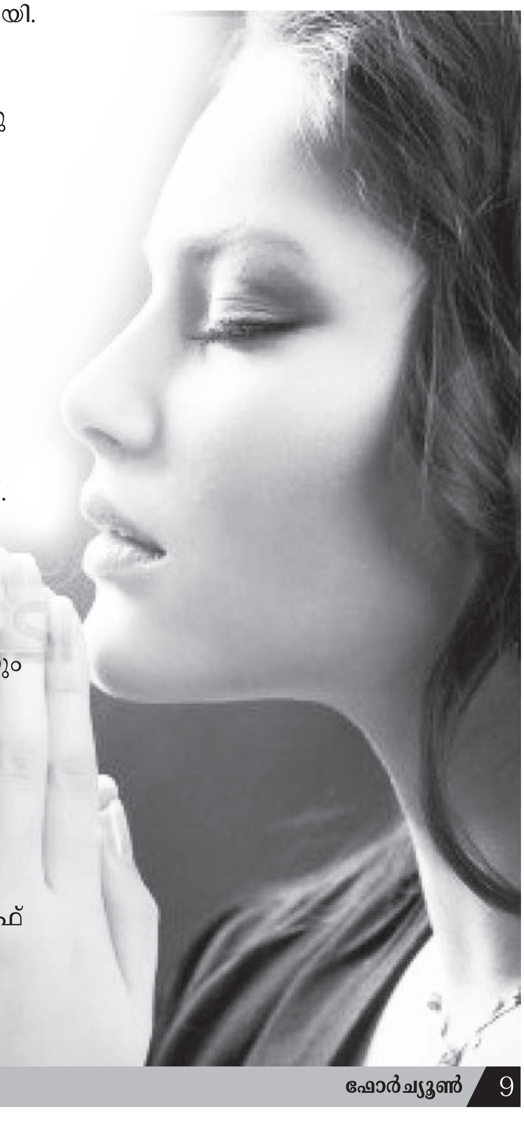
ദുഃഖത്തിന്റെ പാനപാത്രം എന്റെ കയ്യിൽ തന്നിട്ട് അതു മുഴുവൻ കുടിക്കുവാൻ എന്നെ ഒരുക്കിയിട്ടാണ് ദൈവം തന്റെ ഇഷ്ടം എന്നോടു പറഞ്ഞത്.

മാതാപിതാക്കളുടെ ഏക മകളായ ഞാൻ വളരെ സന്തോഷത്തോടെയാണ് ചെറുപ്പകാലം ചിലവഴിച്ചത്. ദൈവവിളിയുടെ സ്വരം എന്റെ ഉള്ളിൽ ആദ്യമായി അറിഞ്ഞത് ആദ്യകുർബാനയുടെ അവസരത്തിലായിരുന്നു. പക്ഷേ അതൊരു സ്വപ്നമായി ഞാൻ ഉള്ളിൽ സൂക്ഷിച്ചു. SSLC പാസ്സായപ്പോൾ എന്റെ ആഗ്രഹം മാതാപിതാക്കളെ അറിയിച്ചു. എന്നാൽ ഏകമകളായ എന്നെ വിട്ടുപിരിയാൻ അവരുടെ മനസ്സ് പരുവപ്പെട്ടിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് ഞാൻ കാത്തിരുന്നു. അവരുടെ സങ്കടം എനിക്ക് മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നു.

ദൈവത്തിന്റെ വഴികൾ മനുഷ്യന്റെ വഴികളിൽ നിന്നും എത്രയോ അകലെയാണന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലായത് എന്റെ പപ്പയുടെ അകാലമായ വേർപാടിലൂടെയായിരുന്നു. അതിന്റെ ആഘാതത്തിൽ നിന്നും ഞാൻ കരകയറുംമുൻപുതന്നെ എന്റെ അമ്മയേയും ദൈവം തന്റെ ഭവനത്തിലേക്കുകൂട്ടികൊണ്ടുപോയി. ഒരർത്ഥത്തിൽ ഈ ലോകത്തിൽ അനാഥയായ എന്നോട് ദൈവം വിവിധാനുഭവങ്ങളിലൂടെ പറഞ്ഞുതന്നു. 'സഹനങ്ങളിലൂടെ നിന്നെ കടത്തിവിട്ടത് ഞാനാണ്. നിന്റെ അപ്പനും അമ്മയും ഞാനാണ്.' വേദനിക്കുന്നവരുടെ കണ്ണീരൊപ്പാൻ എനിക്ക് നിന്നെ വേണം. അങ്ങനെയാണ് രോഗികളുടെയും രോഗീശുശ്രൂഷകരുടേയും മദ്ധ്യസ്ഥനായ St. John of God ന്റെ സഭയിൽ അംഗമാകുവാനുള്ള ഉൾവിളി എനിക്കു ലഭിച്ചത്. അനാഥത്വത്തിന്റെ വേദന അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞ എനിക്കു ഞങ്ങളുടെ Old Age Home ആയ പ്രതീക്ഷാ ഭവനിലെ അപ്പച്ചൻമാരുടേയും അമ്മച്ചിമാരുടേയും കുട്ടികളുടേയും ഇടയിൽ എളുപ്പം ഉൾച്ചേരുവാൻ സാധിച്ചു. അവരുടെ കണ്ണീരൊപ്പാനും എന്റെ ജീവിതം അർപ്പിക്കുവാനും ഞാൻ ഒരുക്കപ്പെട്ടു.

അങ്ങനെ സിസ്റ്റേഴ്സ് ഓഫ് ചാരിറ്റി ഓഫ് സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡ് എന്ന സന്യാസിനീ സമൂഹത്തിൽ ഞാൻ അംഗമായിതീർന്നു.

വിലപ്പെട്ടത് ഉപേക്ഷിക്കുന്നതു കൊണ്ട് ഒരുവനും സങ്കടം തോന്നേണ്ടതില്ല അതിലും വലിയ സമ്പത്തുകണ്ടെത്താനാണെന്ന തിരിച്ചറിവുണ്ടെങ്കിൽ. നിധികണ്ടെത്തുക, നിധിയെ തിരിച്ചറിയുക എന്നതാണ് ദൈവവിളിയുടെ മർമ്മം.



ബാല്യകാലം

മരിയാ ജോർജ്ജ്
സൈക്കോളജിസ്റ്റ്
ഫോർത്തൂനാത്തൂസ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് സെന്റർ

ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തി തന്റെ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിഞ്ഞ് നോക്കുമ്പോൾ അയാളുടെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ കാലഘട്ടമായി കണക്കാക്കുന്നത് ബാല്യകാലമായിരിക്കും. എന്നാൽ ഒരു കുട്ടിക്ക് തന്റെ ബാല്യകാലം ഒരിക്കലും അവസാനിക്കാത്ത ഒരു കടൽ ആയിട്ടാണ് തോന്നുന്നത്. അവർ അക്ഷമരായി കാത്തിരിക്കുന്നത് ഒരു മാജിക്ക് സംഭവിച്ച് എത്രയും വേഗം വലുതാവാൻ വേണ്ടിയാണ്. കാരണം കുട്ടികൾ അവരുടെ ബാല്യകാലം ആസ്വദിക്കുന്നില്ല. പ്രത്യകിച്ച് ഇന്നത്തെ കുട്ടികൾ.

ഭൂരിഭാഗം മാതാപിതാക്കളും ബാല്യകാലത്തെ പ്രശ്നം നിറഞ്ഞ ഒരു പ്രായമായാണ് കണക്കാക്കുന്നത്. ഈ പ്രായത്തിൽ ആണ് കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ പല സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങളും ആരംഭിക്കുന്നത്. ഇതിന്റെ ഒരു പ്രധാനകാരണം കുട്ടികളിൽ ഈ സമയത്തു തുടങ്ങുന്ന വ്യക്തിത്വ വികസനം ആണ്. മറ്റൊന്ന് കുട്ടികളുടെ ജീവിതത്തിൽ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യം ആണ്. ഇവ രണ്ടും വേണ്ടപോലെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് തെറ്റു പറ്റാറുണ്ട്.

കൂടാതെ ഈ പ്രായത്തിൽ കുട്ടികൾ വളരെ വാശിക്കാരും അനുസരണ ശീലം കുറവുള്ളവരും ഒന്നിനും വഴങ്ങാത്ത സ്വഭാവമുള്ളവരും എല്ലാറ്റിനേയും ഒരു എതിർ സ്വഭാവത്തോടെ സമീപിക്കുന്നവരും ആയിരിക്കും. ചിലകുട്ടികളിൽ പിടിവാശി കാണാറുണ്ട്. 'ഇഷ്ടമുള്ള സാധനത്തിനായി വാശി പിടിച്ച് കരയുക, പരിസരം നോക്കാതെ ബഹളം വയ്ക്കുക, നിലത്ത് കിടന്നുരുളുക, സാധനങ്ങൾ വലിച്ചെറിയുക, മാതാപിതാക്കളേയും മറ്റും ഉപദ്രവിക്കുക, സ്വയം കടിക്കുക, തല ഭിത്തിയിൽ ഇടിക്കുക ഇവയൊക്കെ ഇതിന്റെ പ്രകടമായ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

കുട്ടികൾ ഈ വിധത്തിൽ പെരുമാറുമ്പോൾ നാണക്കേട് ഓർത്ത് പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കൾ അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ സാധിച്ചു കൊടുക്കും. ഇത് കുട്ടികൾക്കൊരു പ്രോൽസാഹനമാകുന്നു. ഇവിടെ കുട്ടി ചിന്തിച്ചു തുടങ്ങും എനിക്ക് എന്ത് ആവശ്യം ഉണ്ടെങ്കിലും ഞാൻ ഇങ്ങനെ പെരുമാറിയാൽ കാര്യം സാധിക്കാം.

ഈ സാഹചര്യങ്ങളിൽ മാതാപിതാക്കളാണോ കുട്ടികളാണോ തങ്ങളുടെ സമീപനം മാറ്റേണ്ടത് എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഒരു കുട്ടിയുടെ സ്വഭാവം ക്രമീകരിക്കാൻ പറ്റിയ ഏറ്റവും ശരിയായ സമയമാണ് അവന്റെ ബാല്യകാലം. ഒരു കുഞ്ഞിന് 2-3 വയസ്സ് ആകുമ്പോൾ മുതൽ അവരുടെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. ഈ പ്രായത്തിലെ കൊച്ചു വാശികളെ അവഗണിക്കാതെ അവയെ ശരിയായ രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ചില കാര്യങ്ങൾ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

1. ആഗ്രഹിക്കുന്നതെല്ലാം നമുക്ക് കിട്ടില്ല എന്ന തോന്നൽ കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുക.

2. അരുത് എന്ന് കേൾക്കാൻ ശീലിപ്പിക്കുക – അതായത് അരുത് എന്നു പറഞ്ഞാൽ അത് ചെയ്യരുത് എന്നും, അതനുസരിക്കുന്നത് ഒരു

നല്ല ശീലം ആണ് എന്നും കുട്ടിയെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

3. കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവരൂപീകരണത്തിൽ സ്ഥിരമായ സമീപനം സ്വീകരിക്കുക. അതായത് ഒരു കാര്യം ചെയ്യാൻ പാടില്ല എന്ന് ഒരിക്കൽ പറഞ്ഞാൽ മാതാപിതാക്കളുടെ സൗകര്യം അനുസരിച്ച് അത് മാറ്റി പറയാതിരിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ ഇത് കുട്ടികളെ ആശയകുഴപ്പത്തിലാക്കും.

4. കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുമ്പോൾ അച്ചനും അമ്മക്കും ഒരേ അഭിപ്രായമുണ്ടായിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ വിദഗ്ധരുടെ സഹായം തേടേണ്ട ചില പ്രത്യക സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ ഈ പ്രത്യേക സ്വഭാവങ്ങൾ വളരെയേറെ ശ്രദ്ധയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

1. മാതാപിതാക്കൾ എത്ര സ്നേഹിച്ചാലും അതു പോരാ.

2. എന്തും പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിനെക്കാൾ കൂട്ടിവയ്ക്കുന്നതിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുന്ന പ്രകൃതം.

3. സ്വന്തം സഹോദരങ്ങളെ ശത്രുമനോഭാവത്തോടെ കാണുകയും മാതാപിതാക്കൾക്ക് അവരോടാണ് കൂടുതൽ സ്നേഹം എന്നും ഉള്ള ചിന്ത.

4. കൊച്ചു കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന ആത്മഹത്യാ പ്രവണത.

5. അമിത വാശി.

6. നിരാശ

7. അമിത ഭയം.

ഇവ തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ തന്നെ വിദഗ്ധരായ വ്യക്തികളെ സമീപിക്കുന്നതിനും കുട്ടികൾക്ക് ആവശ്യമായ സഹായം ചെയ്തു കൊടുക്കുന്നതിനും മാതാപിതാക്കൾ ഏറെ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

കുട്ടികളുടെ ബാല്യകാലം സന്തോഷ പൂർണ്ണമാക്കാൻ 3 A,S ആവശ്യമാണ്.

അംഗീകാരം (Acceptance)

നേട്ടങ്ങൾ (Achievements)

വാത്സല്യം (Affection)

അംഗീകാരം ഓരോ കുട്ടിയേയും അവർ ആയിരിക്കുന്നതു പോലെ കഴിവുകളോടും കുറവുകളോടും കൂടെ അവരെ ഉൾക്കൊള്ളുക, അംഗീകരിക്കുക. അതുപോലെ സഹോദരങ്ങളുമായോ, കൂട്ടുകാരുമായോ അവരെ താരതമ്യം ചെയ്യാതിരിക്കുക. നമ്മൾ പൂർണ്ണരല്ലാത്തതു പോലെ നമ്മുടെ കുട്ടികളും പൂർണ്ണരല്ലാ എന്നു മനസ്സിലാക്കുക.

നേട്ടങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ കൊച്ച് നേട്ടങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുകയും പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കുകയും നല്ലതു ചെയ്യുമ്പോൾ അവരെ അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുക.

വാത്സല്യം 'സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഒട്ടും പിശുക്ക് കാണിക്കാതിരിക്കുക. വിലകൂടിയ സാധനങ്ങൾ മാത്രം വാങ്ങി നൽകാതെ നിങ്ങളുടെ വിലപ്പെട്ട സമയം അവർക്കൊപ്പം ചിലവഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. നല്ലവാക്കുകൾ പറഞ്ഞും, മുത്തം നൽകിയും, കെട്ടിപ്പിടിച്ചും, നിങ്ങളുടെ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുക.

'കുട്ടികളെ സ്നേഹിച്ചാൽ മാത്രം പോരാ സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെന്ന് അവർക്ക് ബോദ്ധ്യപ്പെടണം' Don Bosco പറഞ്ഞ ഈ വാക്കുകൾ ഓർമ്മയിലിരിക്കട്ടെ.

സഭാ വാർത്തകൾ ലിൻഡ തോമസ്

സീറോ മലബാർ രൂപത - ഓസ്ട്രേലിയയിലും

മെൽബൺ: 2014 മാർച്ച് 25 ചൊവ്വാഴ്ച സീറോ മലബാർ സഭയുടെ മുപ്പത്തിയൊന്നാമത്തെ രൂപത ഓസ്ട്രേലിയായിലെ മെൽബൺ ആസ്ഥാനമാക്കി സ്ഥാപിതമായി.

ഓസ്ട്രേലിയായിലെ 40000-ത്തോളം വരുന്ന സീറോമലബാർ വിശ്വാസികളുടെ ചിരകാലഭിലാഷവും പ്രാർത്ഥനയുമാണ് ഇതുവഴി സഫലമായത്. ഈസ്റ്റ് മെൽബണിലെ സെന്റ് പാട്രിക് കത്തീഡ്രലിൽ വച്ച് മാർച്ച് 25-ന് വൈകുന്നേരം 7-ന് (ഇന്ത്യൻസമയം 1:30) സ്ഥാപിതമായ ഈ പുതിയ രൂപത 'എപ്പാർക്കി ഓഫ് സെന്റ് തോമസ് അപ്പോസ്തലേറ്റ് ഓഫ് മെൽബൺ ഫോർ ദി സീറോമലബാർ ഫെയ്ത്ത്ഫുൾ' എന്ന പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. സീറോമലബാർ സഭയുടെ ഇന്ത്യയ്ക്കു പുറത്തുള്ള രണ്ടാമത്തെ രൂപതയാണിത്.

ഓസ്ട്രേലിയയിലും ന്യൂസിലൻഡിലും പ്രവാസികളായി കഴിയുന്ന മാർതോമ്മാ ക്രിസ്ത്യാനികൾക്കു തങ്ങൾ അനുഷ്ഠിച്ചുവന്ന സീറോമലബാർ ആരാധനാക്രമങ്ങൾ ആചരിക്കാനും പുതുതലമുറയ്ക്ക് ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസത്തിൽ വളരാനും പരിശീലിക്കാനുമുള്ള വേദികളൊരുക്കാനും ഓസ്ട്രേലിയയിലെ സീറോ മലബാർ രൂപത സ്ഥാപനത്തോടെ സാധിക്കുമെന്ന് നിയുക്ത വികാരി ജനറാൾ റവ. ഡോ. ഫ്രാൻസീസ് കോലഞ്ചേരി പറഞ്ഞു. അഭിവന്ദ്യ മാർ ബോസ്കോ പുത്തൂർ പിതാവിനെയാണ് പുതിയ രൂപതയുടെ പ്രഥമ മെത്രാനായി പരിശുദ്ധ പിതാവ് ഫ്രാൻസീസ് പാപ്പ നിയമിച്ചിരിക്കുന്നത്.

രൂപതയുടെ നേതൃത്വം ഏറ്റെടുത്തിരിക്കുന്ന അഭിവന്ദ്യ മാർ ബോസ്കോ പുത്തൂർ പിതാവിന് സിസ്റ്റേഴ്സ് ഓഫ് ചാരിറ്റി ഓഫ് സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡിന്റെ പ്രാർത്ഥനാമംഗളങ്ങൾ

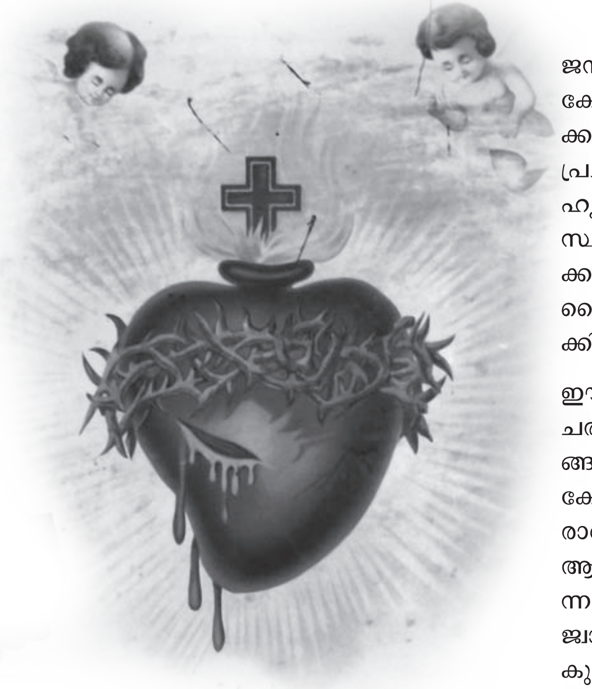
തിരുഹൃദയം

ആന്റോ മാങ്കൂട്ടം

ദൈവത്തിന് മനുഷ്യനോടുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രതീകാത്മക രൂപമാണ് ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയം. മിത്രത്തെ എന്നപോലെ ശത്രുവിനെയും സ്നേഹിക്കുകയും സ്നേഹിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ദൈവീകതയുടെ അടയാളം. പാപിക്കും, വിശുദ്ധനും തുല്യസ്ഥാനമുള്ള സ്വർഗ്ഗത്തിലെ ഏകയിടം. ചരിത്രത്തെ രണ്ടായി കീറിമുറിച്ച് ലോകത്തിലേക്കുവന്ന ഈ ഹൃദയത്തുടിപ്പിന്റെ നീളവും വീതിയും ആഴവും ഉയരവും ഗ്രഹിക്കുവാൻ ഒരു നുള്ളു സാധിച്ചാൽ അവിടെ തിരുഹൃദയത്തിരുനാൾ വന്നെത്തുകയായി.

കാലിത്തൊഴുത്തു മുതൽ കാൽവരി വരെയുള്ള യാത്രയിൽ ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയം എല്ലാ മനുഷ്യവേദനകളും അറിയുകയും അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്തു. മനുഷ്യന്റെ ബലഹീനതകളിൽ അവനോട് സഹതപിക്കാൻ കഴിഞ്ഞ ഈ ഹൃദയമാണ് പാപികളെ ആത്മവിശ്വാസമേകി ഉയർത്തിയത്. കുരിശിന്റെ മാറിൽ നിന്ന് ഈ തിരുഹൃദയം തുറന്നേകിയ കരുണയുടെ വറ്റാത്ത ഉറവ തന്നിലേക്ക് ദൃഷ്ടി തിരിക്കുന്ന ഏതൊരു ദാഹാർത്തനും നിത്യദാഹശമനിയാണ്. രോഗികൾക്കാശ്വാസമായി, അന്ധർക്ക് കാഴ്ചയായി, അനാഥർക്ക് അഭയമായി, വിശക്കുന്നവർക്ക് അപ്പമായി, പീഡിതർക്ക് ആശ്വാസമായി, പാപികൾക്ക് രക്ഷയായി, തന്റെ സ്നേഹാഗ്നി ജ്വാലയെ ഈശോ ഉത്തരവാദിത്വപൂർവ്വം ജ്വലിപ്പിക്കുന്നു. അടുത്തുവരുന്നവരെ ദഹിപ്പിക്കാതെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്ന പരിശുദ്ധാത്മ അഗ്നിയുടെ ഉറവിടവും ഈശോയുടെ ദിവ്യഹൃദയമത്രേ.

മുറിവേറ്റപ്പോൾ ഈശോ തന്റെ സ്നേഹജ്വാല അണച്ചുകളഞ്ഞില്ല.



മറിച്ച് മുറിവേൽപ്പിച്ചവരെ നൊമ്പരപ്പെടുത്താതിരിക്കാനും നേടിയെടുക്കാനും വേണ്ടി അവിടുന്ന് അത് കൂടുതൽ ജ്വലിപ്പിച്ചു. പാപിയുടെ നിത്യസുഖം നൽകാൻ സ്വർഗ്ഗസുഖം ത്യജിച്ച ഹൃദയമാണിത്. തൊണ്ണൂറ്റിയൊമ്പത് നീതിമാൻമാരെയെന്നതിനെക്കാൾ കെണിയിൽപ്പെട്ട തന്റെ മകനുവേണ്ടി തിരയുന്ന പിതൃഹൃദയമാണിത്. മനുഷ്യന്റെ മൃദുലനൊമ്പരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്ന മാതൃഹൃദയമാണിത്.
മാലിന്യം നീക്കാനും പോഷകങ്ങൾ ശരീരകോശങ്ങളിലെത്തിക്കാനും സദാ തുടിക്കുന്ന മനുഷ്യഹൃദയം പോലെ ഈശോയുടെ ഹൃദയസ്പന്ദനം ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെയും സർവ്വചരാചരങ്ങളുടേയും ജീവസ്പന്ദനമാണ്.

ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയത്തോട് ഏറെ ഭക്തി പുലർത്തിയ വ്യക്തിയാണ് ഫാ. മത്തേയൂസ് ക്രൗളി. 1875ൽ ലാറ്റിനമേരിക്കയിലെ പെറുവിൽ ജനിച്ച ഈ സന്യാസ വൈദീകൻ കേരളത്തിലെത്തുകയും നാലുവർഷക്കാലത്തോളം തിരുഹൃദയഭക്തി പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. തിരുഹൃദയ സന്യാസിനീ സമൂഹത്തിന്റെ സ്ഥാപകനായ ധന്യൻ മാർ കദളിക്കാട്ടിൽ മത്തായി അച്ചനും ഈ ചൈതന്യം ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കിയ വ്യക്തിയാണ്.

ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയത്തിന്റെ ചരിത്രം ഇഷ്ടപ്പെടുകയും വണങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ് കേരളകത്തോലിക്കർ. മനുഷ്യരാശിയോടുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ ആ ഹൃദയജ്വാലയിൽ നാം കാണുന്നത് കുരിശുരൂപമാണ്. സ്നേഹജ്വാലയുടെ മദ്ധ്യേ വസിക്കുന്ന കുരിശും ഹൃദയത്തെ പൊതിയുന്ന മുൾമുടിയും ഹൃദയത്തെ ഭേദിച്ച കുന്തമുറിവും നമുക്ക് നിർവികാരകാഴ്ചകളാവുകയാണോ?. ചങ്കെടുത്തു കാട്ടിയപ്പോൾ അത് ചെമ്പരത്തിപ്പൂവായി കാണുന്ന കുട്ടികളാണോ നാം? തിരുഹൃദയരൂപം നമ്മുടെ വീടിന് അലങ്കാരം മാത്രമാവുകയോ?

'ഒരു കരം കൊണ്ടാ തിരുഹൃദയത്തിലും

മറുകരം കൊണ്ടെൻ ഹൃദയത്തിലും

തൊട്ടു ഞാൻ പ്രാർത്ഥിക്കും നിമിഷങ്ങളിൽ

സ്പന്ദനം ചെയ്യുമാ തിരുഹൃദയം'.

എന്ന കവിവാക്കുകൾ തിരുഹൃദയഭക്തിയുടെ വിശ്വാസജ്വാലയായ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും കത്തിപ്പടരട്ടെ. 'ഹൃദയശാന്തതയും എളിമയും നിറഞ്ഞ ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയമേ എന്റെ ഹൃദയവും അങ്ങേ ഹൃദയം പോലെയാക്കണമേ.' എന്ന പ്രാർത്ഥന നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വത്തിൽ ശോഭനിറക്കട്ടെ.

നിങ്ങളുടെ ആഹാരം സമീകൃതമോ?

സുമി ജെയിൻ

ഡയറ്റീഷ്യൻ

സെന്റ് ജോൺസ് ഹോസ്പിറ്റൽ

കട്ടപ്പന

ഒരു മനുഷ്യന്റെ ദൈനം ദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ശരിയായ രീതിയിൽ ഉള്ള ഭക്ഷണം ഒരാവശ്യ മാണ്, പക്ഷേ ഭക്ഷണത്തിനു വേണ്ടി മാത്രം ജീവിക്കുന്ന ഒരു സമൂഹമാണ് കേരളത്തിൽ ഇന്നുള്ള ഭൂരിഭാഗവും എന്നത് അത്ഭുതാവഹമാണ്. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം കേരളീയർക്കാണ്. പ്രബു ദ്ധതയുടെ നാടായ കേരളത്തിൽ ജനങ്ങൾ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് അടിമയാവുന്നത് അറിവില്ലായ്മക്കുപരി മനസ്സില്ലായ് മയും വിവേകശൂന്യമായ ഭക്ഷണശീ ലവുമാണെന്നതിൽ തർക്കമില്ല. ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിൽ സമീകൃ താഹാരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് നേ ടുന്നതിന്റെ പ്രസക്തി ഏറിവരുന്നു.

ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാ വശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ശരിയായ അളവിലടങ്ങിയ ആഹാരമാണ് സമീകൃതാഹാരം. പോഷകങ്ങളിൽ ഊർജദാതാവാണ് അന്നജം. ഇത് 50 – 70% വരെ ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ധാന്യങ്ങൾ, കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ, മധുരവസ്തു ക്കൾ തുടങ്ങിയവ അന്നജത്തിന്റെ സ്രോതസ്സുകളാണ്. എന്നാൽ ഇവ യിൽത്തന്നെ നാരുകൾ കൂടുതലട ങ്ങിയ ധാന്യങ്ങൾ ഉദാ: ഗോതമ്പ്, പഞ്ഞപ്പുല്ല്, ചോളം എന്നിവയും നാം നമ്മുടെ ദിവസാഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. നാരുകൾ കുറഞ്ഞ മൈദാ ഉത്പന്നങ്ങൾ, റവ എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത് ജീവിതശൈലി രോഗനിയന്ത്രണത്തിന് അത്യാവശ്യ മാണ്. കേരളീയരുടെ ഇഷ്ട വിഭവ മായ കപ്പയും ഒരു വില്ലൻ തന്നെ. കപ്പയുടെ അമിത ഉപയോഗം കേര ളീയരിൽ രക്തത്തിലെ കോഴുപ്പിനെ കൂട്ടുന്നതായി പഠനങ്ങൾ തെളിയി ക്കുന്നു. അതിനാൽ കപ്പപോലെ യുള്ള കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ നിയന്ത്രി ക്കുകയോ, മറ്റു പയറുവർഗ്ഗങ്ങളു മായി ചേർത്ത് (ഉദാ: മുതിര, കടല) ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതാണ് ഉത്തമം.

ശരീരവളർച്ചക്കും കേടുപാടു കൾ നീക്കുന്നതിനും എൻസൈം, ഹോർമോൺ എന്നിവയുടെ ഉൽപ്പാ ദനത്തിനും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് മാംസ്യം അഥവാ പ്രോട്ടീൻ. മീൻ, മുട്ടവെള്ള, ഇറച്ചി വർഗ്ഗങ്ങൾ, പയർ പരിപ്പ് വർഗ്ഗങ്ങൾ, സോയാബീൻ, പാൽ ഇവ മാംസ്യ സമ്പുഷ്ടമാണ്. പക്ഷേ വറുത്തതും പൊരിച്ചതും കൊഴുപ്പുകൂടിയതുമായ ആധുനീക പാചക വിധികൾ ഇവയിലെ പോഷ കങ്ങളെ കുറയ്ക്കുകയും അമിത ഊർജമുള്ളവയാക്കി തീർക്കു കയും ചെയ്യുന്നു. പാവങ്ങളുടെ ഇറച്ചി എന്നറിയപ്പെടുന്ന സോയാ ബീനിലെ മാംസ്യം മാംസാഹാര ങ്ങളിലെ പ്രോട്ടീനുകൾക്ക് തുല്യ മാണന്നതിലുപരി ഇവയിലെ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും, ഈസ്ട്രജൻ തുടങ്ങിയ ഹോർമോണുകളും ശരീരത്തിനു ദോഷകരമായ ഫ്രീ റാഡിക്കൽസിനെ തുരത്തുന്നതിനും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ തടയുന്ന തിനും സഹായിക്കുന്നു.

എല്ലാവരും ഭീതിയോടെ വീക്ഷി ക്കുന്ന മറ്റൊരു വില്ലനാണ് 'കൊളസ്ട്രോൾ'. ശരീരത്തിനാ വശ്യമായ എസൻഷ്യൽ ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ നൽകുന്നതിന് കൊഴുപ്പ് മിതമായ രീതിയിൽ ആവശ്യമാണെങ്കിലും ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകൾ ജംങ് ഫുഡുകൾ വറുത്തഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഇവയുടെ അമിത ഉപയോഗമാണ് കൊഴുപ്പ് കൂടുന്നതിനടിസ്ഥാനം.

രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ശരീരത്തിലെ ഉപാപ ചയപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും വൈറ്റമിനും ധാതുക്കളും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഇതിൽത്തന്നെ വൈറ്റമിൻ എ, വൈറ്റമിൻ സി എന്നിവ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ ധാരാളം അടങ്ങിയതും ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കുന്ന തുമാണ്. നമ്മുടെ തൊടിയിലുള്ള പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഇലക്കറികളും ഉള്ളപ്പോൾത്തന്നെ കൃത്രിമമായ വൈറ്റമിൻ ഗുളികകൾ കഴിക്കേണ്ടതുണ്ടോ എന്നും നാം ചിന്തിക്കണം. പേരക്ക, നെല്ലിക്ക, ഇലക്കറികൾ, ചുവന്നതും മഞ്ഞ, ഓറഞ്ച് കലർന്ന നിറമുള്ളതുമായ പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, (ഉദാ: കപ്പളങ്ങാപ്പഴം, കാരറ്റ്, തക്കാളി, മത്തങ്ങ, മാങ്ങാപ്പഴം, ഓറഞ്ച്) തുടങ്ങിയവയെല്ലാം വൈറ്റമിൻ എ യുടേയും വൈറ്റമിൻ സി യുടേയും കലവറയാണ്.

ധാതുക്കൾ എല്ലാം ശരീരത്തിനാവ ശ്യമാണെങ്കിൽക്കൂടിയും അയൺ, കാൽസ്യം എന്നിവ കൂടുതൽ

പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു. ഇലക്കറികൾ, കുറുമ്പുല്ല്, അവൽ, ഈന്തപ്പഴം, എള്ള് എന്നിവയിൽ അയണിന്റെ അളവ് ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പാൽ, ചെറിയ മത്സ്യങ്ങൾ, സോയാബീൻ, ഇറച്ചി വർഗ്ഗങ്ങൾ, കുറുമ്പുല്ല് എന്നിവയിൽ കാൽസ്യവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മേൽപ്പറഞ്ഞവയുടെ ഉപയോഗം വിളർച്ച, അസ്ഥിക്ഷയം, എന്നിവ തടയുന്നു.

ശരീരത്തിനാവശ്യമായ മറ്റൊരു ഘടകമാണ് ജലം. ഒരാൾ ദിവസവും 1.5 – 2 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതു വഴി നിർജലീകരണം തടയാനും ശരീരതാപം ക്രമീകരിക്കാനും ശരീരമാലിന്യങ്ങൾ പുറന്തള്ളാനും കഴിയുന്നു.

പോഷകാഹാരങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് നാരുകൾ. ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും കൊളസ്ട്രോൾ, ക്യാൻസർ, പ്രമേഹം, അതിരക്തസമ്മർദ്ദം എന്നീ ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിനും നാരുകൾ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഇലക്കറികൾ, പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, ഗോതമ്പുപൊടി, കുറുമ്പുല്ല്, ഓട്സ് എന്നിവയിൽ നാരുകൾ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

സമീകൃതാഹാരം ശീലിക്കുന്നതിന് താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശീലമാക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ,

1. എല്ലാ പോഷകങ്ങളും നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

2. നാരുകളടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ ധാരാളം ഉൾപ്പെടുത്തുക.

3. ദിവസവും ഒരു പയർ,പരിപ്പ് വർഗ്ഗം (മുളപ്പിച്ചതോ അല്ലാതെയോ) ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക

4. കൊഴുപ്പുകുറഞ്ഞ പാചകരീതി അവലംബിക്കുക (ആവിയിൽ വേവിക്കുക, ബേക്കിംഗ്, ഗ്രില്ലിംഗ്)

5. ഉപ്പിന്റെ അമിത ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുക (ഉദാ: അച്ചാർ, ഉണക്കമീൻ, ഉണങ്ങിയ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ..)

6. പാടനീക്കിയ പാലും പാലുൽപ്പന്നങ്ങളും നിത്യേന ഉപയോഗിക്കുക.

7. ചെറിയ മീനുകൾ, മുട്ടവെള്ള, കൊഴുപ്പു നീക്കിയ ഇറച്ചി വർഗ്ഗങ്ങൾ ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് ഉപയോഗിക്കുക.

8. ഇലക്കറികൾ, വെജിറ്റബിൾ സലാഡ്/സൂപ്പ് നിത്യേന ശീലമാക്കുക.

9. Fasting ഉം Feasting ഉം ഒഴിവാക്കുക. നിശ്ചിത സമയങ്ങളിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഇന്നു വിപണിയിൽ കിട്ടുന്ന വിഷമയമായ പച്ചക്കറികൾക്കും, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾക്കും പകരം നമുക്കും പോഷക സമൃദ്ധമായ ഒരു അടുക്കളത്തോട്ടം നിർമ്മിച്ച് ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കാം. ഒപ്പം ശരീരവ്യായാമവും നിത്യേന ശീലമാക്കാം.

പശ്ചിമഘട്ടം

വരിഞ്ഞം
പി.ജി. കൃഷ്ണൻനായർ
9447400489

പണ്ടേ കുടിയേറി വന്നവർ ഞങ്ങൾ
വിശന്നും വിയർത്തും കെട്ടിപ്പടുത്തതാണീ സ്വർഗ്ഗഭൂമി
പെട്ടെന്നിറങ്ങുവാൻ കല്പിച്ചതാരാകിലും
ജല്പനം എന്നല്ലാതെന്ത് ചൊല്ലുവാൻ

ഞങ്ങൾക്ക് മുമ്പേ നടന്നവർ അലിഞ്ഞു
ചേർന്ന നാട് വിട്ടങ്ങോട്ട് പോകുവാൻ
അയ്യനം വാവരും പള്ളിപ്പറമ്പും കൈയ്യേറ്റമെന്നങ്ങ്
മുദ്ര കുത്തി പാടേയിറക്കുവാനാകുമോ ഞങ്ങളെ

പട്ടയം കിട്ടാൻ പട്ടടയോളം കാത്തു
കിടന്നവർതൻ പിൻമുറക്കാർ ഞങ്ങൾ
മണ്ണിൽ പണിതും പഞ്ഞം കിടന്നും
മഞ്ഞിൽ കിടന്നും നേടിയതാണീ ദൈവരാജ്യം

പണിപ്പാടുകൊണ്ടങ്ങുറങ്ങുന്ന നേരത്ത്
കൊമ്പ് കുലുക്കിയെടുക്കുന്ന കൊല
കൊമ്പനെ നെറുകയിൽ നോക്കി പറഞ്ഞയച്ച
അച്ഛന്റെ മക്കളാ ഞങ്ങളെന്നോർക്കണം

ആകാശവീഥിയിൽ പാറിപ്പറന്നു കണ്ടാ
ചിത്രം വരച്ചതജ്ഞതയായങ്ങ് കണ്ടുകൂടേ
തണലേകും വൃക്ഷത്തിൻ അടിക്കാട് കാൽ
ഏലമെന്നറിയാത്ത വിദ്വാൻ വരച്ചൊരു ചിത്രമല്ലേ

കെട്ടുപ്രായം കഴിഞ്ഞ പെൺമക്കളെ
കണ്ടമ്മമാർ വിതുമ്പുന്നു ദൈവമേ!
ചട്ടനും പൊട്ടനുമെന്നല്ലയാരും വരുന്നില്ല
കെട്ടുദോഷം തീർത്തങ്ങു കണ്ണടയ്ക്കാൻ

ദുർവിധി കൽപ്പിച്ച ന്യായാധിപന്മാരേ
തമിഴ്നാടുയർത്തട്ടെ ജലനിരപ്പ്
പെരിയാറെടുക്കട്ടെ ഞങ്ങൾ തൻ ജീവൻ
ജീവച്ഛം പോൽ ജീവിച്ചിരിക്കിലും ഭേദം

നീതിപീഠങ്ങളെ നിങ്ങളും അന്ധരോ
ജീവനുയാചിക്കും ഞങ്ങളെ കാണുവാൻ
ദാനം കൊടുത്തൊരീ രാജനീതി
അവകാശമാക്കലോ ലോകനീതി

പൂർണ്ണം

സി. ആൻ ദീപാ സി.റ്റി.സി.

"കുളിത്തൊട്ടിയിൽനിന്ന്
കുളിത്തൊട്ടിയിലേക്ക്
മുഴുവൻ യാത്രയും
വെറുമൊരാരവം മാത്രം"
(കൊബയാഷി ഇസ്സ)

സ്വസ്ഥമായിരിക്കാൻ എല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ അലച്ചിലുകളെ സ്നേഹിക്കാൻ കുറച്ചുപേർ. തിരമാലയുടെ പൊട്ടിച്ചിരിയിൽ കാൽ നനച്ച്, കളിച്ച് രസിച്ച് മടങ്ങാതെ ആഴിയുടെ നിഗൂഢതയിലേക്ക് സ്വയം മറന്ന് ചാടാൻ ഇറങ്ങി പുറപ്പെടുന്നവർ ഒഴുക്കിനൊപ്പം തുഴയുന്നതാണ് എളുപ്പമെന്നറിയുമ്പോഴും അതിനെതിരെ നീന്താൻ മാത്രം കിറുക്കു കാട്ടുന്നവർ, സത്യത്തിൽ ഇങ്ങനെയൊരു മനസ്സുള്ളവർക്കുള്ള പണിയാണ് സന്യാസം. എന്തെന്നാൽ ക്രിസ്തുവിനെ കൂടുതലടുത്ത് പിൻതുടരണമെങ്കിൽ അവന്റെ മനസിനോട് താദാത്മ്യപ്പെടാൻ പാകമായൊരു മനസ്സാവുകയാണ് പ്രധാനം.

ക്രിസ്തുസാന്നിധ്യത്തിലായിരിക്കുക പറയുംപോലെ അത്ര ലളിതമല്ല. കേട്ടു കേട്ടു തഴമ്പിച്ച പഴയകഥയിലെ വല്യമ്മയെപ്പോലെ നമ്മളും പറയും, കർത്താവേ ഇറങ്ങിവാ... എന്റെ കൂടെ വാ... എന്നൊക്കെ. പക്ഷേ വന്ന് കഴിയുമ്പോൾ പറഞ്ഞു വിടാനാവും തിരക്ക്. അതെ, ഒന്ന് രണ്ട് ദിവസം സഹിക്കാം. പക്ഷേ എന്നും ഇങ്ങനെ എന്റെ ഹിതങ്ങളോട് തർക്കിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നൊരാളെ വച്ചു പൊറുപ്പിക്കുക പറ്റില്ലെനിക്ക്. വെറുതെയല്ല നിന്നെ കുരിശിൽ തറച്ചിട്ടിരിക്കുന്നത്. പിന്നെ കഥയിൽ വല്യമ്മച്ചി കുറച്ചുകൂടി കടന്നുപറയുന്നു: "വെറുതെയല്ല അച്ചന്മാർ നിന്നെ സക്രാരിയിൽവച്ച് പൂട്ടിയിട്ട് താക്കോലും കൊണ്ടുപോവുന്നത്".

കുരിശിൽ തറയ്ക്കപ്പെട്ട ദൈവ ത്തെയും, പൂട്ടിവയ്ക്കപ്പെട്ട ദൈവ ത്തെയും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ലോകത്തി ലാണ് നാം. ദൈവമേ, നീയവിടെ ഇരുന്നുകൊള്ളുക, നമുക്കിടയിൽ എന്നും ഒരകലം വേണം. നമുക്ക് പരസ്പരം കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കാം. എന്നാൽ എന്റെ ആവശ്യങ്ങളിൽ മാത്രമേ ഞാൻ നിന്റെ സാമീപ്യം ആഗ്രഹിക്കുന്നുള്ളൂ. അല്ലാതെ എന്റെ കാര്യങ്ങളിൽ വെറുതെ ഇട പെടരുത്. ആ ശാഠ്യത്തിൽനിന്ന് വിമുക്തമായിക്കൊണ്ട് ഒരു ചെറിയ അജഗണം മാത്രം
പറയുന്നു, നമുക്കൊരുമിച്ച് നീങ്ങാ മെന്ന്. കടലാഴങ്ങൾ പോലെ അപക ടസാധ്യത ഏറെയുള്ളൊരുവഴി.

എന്നിട്ടും ആ വഴിയിലും പത്രോ സിനെപ്പോലെ നിനക്കും എനിക്കും അപകടമൊന്നും സംഭവിക്കാതിരി ക്കട്ടെ എന്ന് പറയാനാണ് നമുക്കും താൽപര്യം. മറ്റ് ചിലപ്പോൾ നമ്മെ തിരസ്കരിക്കുന്നവരെ അഗ്നിയിറക്കി ദഹിപ്പിക്കട്ടെ എന്നുപറഞ്ഞ് യോഹ ന്നാനെപ്പോലെ കഠിനഹൃദയരാവാം. പക്ഷേ സമർപ്പിതർ വിളിക്കപ്പെട്ടിരി ക്കുന്നത് തോമസിനെ പോലെ നമുക്കും അവനോടൊപ്പം പോയി മരിക്കാം എന്ന് പറയാൻ വേണ്ടിയാ ണ്. അല്ലെങ്കിൽപ്പിന്നെ ഈ അലച്ചി ലുകളൊക്കെ എന്തിനാണ്?

മരണാവബോധമാണ് യഥാർത്ഥ ത്തിൽ ഒരുവനെ സമർപ്പണത്തിന്റെ വ്രതവഴികളിലേക്ക് ആനയിക്കുന്നത്. അതെ, ഇസ്സ പറയും
പോലെ "ഒരു കുളിത്തൊട്ടി യിൽനിന്ന് മറ്റൊരു കുളിത്തൊ ട്ടിയിലേക്കുള്ള" ഹ്രസ്വമായൊരു യാത്ര മാത്രമാണീ ജീവിതം എന്ന തിരിച്ചറിവുണ്ടാവുകയാണ് പ്രധാനം. രോഗം, മരണം, വാർദ്ധക്യം എന്നി ങ്ങനെ ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞപ്പോൾ ബോധിവൃക്ഷ ച്ചുവട്ടിലെ ധ്യാനശീതളിമയിലേക്ക് സിദ്ധാർത്ഥൻ നടന്നുനീങ്ങിയ തോടെയാണ് ബുദ്ധനെന്ന സന്യാസി രൂപപ്പെടുന്നത്. ജീവിതം തീരാറായി എന്ന തിരിച്ചറിവ് ലഭി ക്കുമ്പോൾ കർമ്മമണ്ഡലങ്ങളിൽ നിന്നകന്ന് ഏകാന്തതയിൽ വസിച്ചു കൊണ്ട് I am preparing for my death എന്ന് പറയുന്നിടത്താണ് സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ എന്ന സന്യാസി പൂർണതയിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നത്.

ജീവിതത്തിന്റെ നശ്വരത തിരിച്ചറിയു മ്പോൾ ആ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ മുൻ നിർത്തി നിത്യമായൊരു ജീവിത ത്തിനായി സ്വയം ക്രമപ്പെടുത്താൻ ആരംഭിക്കുന്നതിനെയല്ലാതെ മറ്റെ ന്തിനെയാണ് സന്യാസമെന്ന പേരിട്ട് വിളിക്കാനാവുക. അതൊരു ജീവി തരീതിയാണ്. മരണംവരെ തുടരു ന്നൊരു രൂപാന്തരണം. മൗനത്തിന്റെ, മനനത്തിന്റെ വഴിയിലൂടെ പൂർണത യിലേക്കുള്ള ഒരു പലായനം.

അങ്ങനെയൊരു യാത്രയിൽ ഒന്നും സ്വന്തമാണെന്ന് കരുതാനില്ല. ക്രിസ്തുവിനെപോലെ നിസ്വനും നിരാലംബനുമായി വേണം അവർ നീങ്ങാൻ. ദാരിദ്ര്യത്തെ മണവാട്ടി യായി സ്വീകരിച്ച ഒരാൾ. അസ്സീസി യിലെ ഫ്രാൻസീസ് ഉടുവസ്ത്രം പോലും ഉരിഞ്ഞുമാറ്റി, ആകാശങ്ങ ളിലിരിക്കുന്ന ദൈവം മാത്രമാണ് ഇനിയെന്റെ പിതാവ് എന്നുപറയു മ്പോൾ അറിയണം, അവിടെയാണ് ഒരു സന്യാസിയുടെ ജനനം സംഭവി ക്കുന്നതെന്ന്. എന്നെ പൊതിഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന സുരക്ഷിതത്വത്തിന്റെ, സംരക്ഷണത്തിന്റെ അങ്കികളൊക്കെ എന്നെനിക്ക് പറിച്ചെറിയാനാവുമോ അന്നാണ് ഞാനും ദൈവത്തോട് അവന്റെ വഴികളോട് കൂടുതൽ അടുക്കുക.

സുവിശേഷത്തിൽ ക്രിസ്തു ചിലരെ വിളിക്കുന്നുണ്ട്. അവനെ പിൻതുട രാൻ. ഒരാൾ പറയുന്നു: പിതാവിനെ സംസ്കരിച്ചിട്ടാവട്ടെ എന്ന്, മറ്റൊ രാൾ പറയുന്നു: വീട്ടുകാരോട് പറഞ്ഞിട്ട് വരട്ടെയെന്ന്. വിളി ഒരു ദാനമാണ്. പ്രത്യുത്തരം നമ്മിൽ നിന്ന് സംഭവിക്കേണ്ടതാണ്. വലു തെന്ന് നാം പറയുന്നതും എന്നാൽ അത്ര പ്രാധാന്യമുള്ളതുമല്ലാത്ത ഒരുപാട് ഒഴികഴിവുണ്ടാവും പറ യാൻ. പക്ഷേ വിളിക്ക് പ്രത്യുത്തരം നൽകുന്നവർ കലപ്പയിൽ കൈവ ച്ചിട്ട് പിന്തിരിയരുത്.

യാത്രാമംഗളാശംസകൾ...

കഴിഞ്ഞ 5 വർഷക്കാലം കട്ടപ്പന ഇടവകയിൽ സ്തുത്യർഹ മായ സേവനം ചെയ്തശേഷം കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി രൂപതയുടെ തെക്കൻ മിഷൻ റാന്നി-പത്തനംതിട്ട ഫൊറോനകളുടെ ചുമതലയുള്ള വികാരിജനറാളുമായി സ്ഥാനമേൽക്കുന്ന
ബഹു. ജസ്റ്റിൻ പഴയപറമ്പിലച്ചന്
സിസ്റ്റേഴ്സ് ഓഫ് ചാരിറ്റി ഓഫ് സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡിന്റെ ആശംസകളും യാത്രാമംഗളങ്ങളും.

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

സേവനത്തിന്റെ ചുവടുകൾ
ജീവിതത്തിന്റെ താളമാക്കിക്കൊണ്ട്
ഭാരതമണ്ണിൽ നന്മ വിതയ്ക്കാനും,
ചെറിയവരുടെ കണ്ണീർ ഒപ്പുവാനുമായി,
വിദേശത്തുനിന്നും വന്നെത്തിയ
ബ്രദർ ഫോർത്തുനാത്തൂസിന്റെ
ഉൾക്കാഴ്ചയായ ഓരോ രോഗിയും
ക്രിസ്തുനാഥനും, രോഗിശയിക്കുന്ന
കിടക്ക അൾത്താരയുമാണെന്നുള്ളത്
ഉൾവിളിയായി 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

ഇടുക്കി ജില്ലയിലെ കട്ടപ്പനയിൽ
സിസ്റ്റേഴ്സ് ഓഫ് ചാരിറ്റി ഓഫ് സെന്റ്
ജോൺ ഓഫ് ഗോഡ് സന്യാസിനി
സമൂഹത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ
ജോലിക്കാരായ സ്ത്രീകൾക്കും
വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുമായി
'സെന്റ് റിച്ചാർഡ് പമ്പൂരി ഹോസ്റ്റൽ'
പ്രവർത്തനമാരംഭിക്കുന്നു. 150-ൽപരം
ആളുകൾക്ക് താമസിക്കാവുന്ന
ആധുനിക സൗകര്യങ്ങളോടുകൂടി
നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ ഹോസ്റ്റൽ
സെന്റ് ജോൺസ് ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ
സമീപത്തായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു.

ST. RICHARD PAMPURI
WOMEN'S HOSTEL

KATTAPPANA SOUTH P.O., IDUKKI - 685515

ഹോസ്റ്റലിൽ താമസിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ
താഴെപറയുന്ന മേൽവിലാസവുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

സി. ലീന മരിയ
സിസ്റ്റേഴ്സ് ഓഫ് ചാരിറ്റി ഓഫ് സെന്റ് ജോൺ ഓഫ് ഗോഡ്,
കട്ടപ്പന സൗത്ത് പി.ഒ. 685515
ഫോൺ : 9446519782, 9446519785, 04868 272744

Printed and Published by Sisters of Charity of St. John of God, P.B. No. 2, Kattappana South P.O., Idukki - 685515, Kerla.
Tel : 04868 272744, E-mail : generalatekpna@gmail.com, Web : www.sistersofcharityofstjohnofgod.org
Design & Printing : SR Graphics, KTM. Tel: 0481 2301142