

2018 MARCH

VOL. 10 ISSUE 110

PAGES 36, RS. 20/-

ANNUAL SUBSCRIPTION RS. 200

# UTHAMASTHREE

MEMBER OF NEWS PAPERS ASSOCIATION OF INDIA

(REGD. BY GOVT. OF INDIA IN 1993 UNDER SR ACT XXI OF 1860)

# ഉത്തമസംഗ്രഹം

- വിഷാദത്തെ അതിജീവിക്കുക
- അമ്മയുടെ മാതൃക മക്കൾ പിന്തുടരട്ടെ
- സംതൃപ്ത ജീവിതത്തിനുള്ള വഴികൾ
- സ്ത്രീയുടെ ഉറച്ച ചുവടുകൾ
- വിവാഹം സ്നേഹത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമാകുന്നു
- മക്കൾക്ക് അർഹിക്കുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യം അനുവദിക്കുക
- കുഞ്ഞുങ്ങളെ ആത്മനിയന്ത്രണം ശീലിപ്പിക്കാം
- സൈബർ സെക്സ്

കവർസ്റ്റോറി

**ബെല്ലെ ഹാരിസ് ബെന്റ്**  
**വനിത മിഷനറിമാരുടെ രക്ഷക**





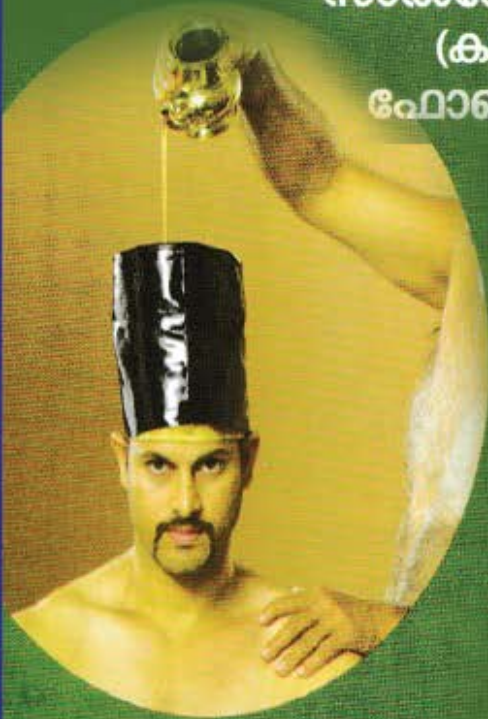
www.navajyothiayurveda.com  
e-mail: navaayur90@gmail.com

www.navajyothiayurveda.com  
e-mail: navaayur90@gmail.com

# NAVAJYOTHI നവജ്യോതി

## ആയുർവേദ ഹോസ്പിറ്റൽ

സാൽവേഷൻ ആർമി ചർച്ചിന് സമീപം  
(കാട്ടുക്കര റോഡ്) തിരുവല്ല  
ഫോൺ: 9048712570, 9496214000



ഡിസ്ക് തള്ളൽ, അകൽച്ച  
തെയ്മാനം, നീർക്കെട്ട്, പ്രമേഹം,  
ഹൃദയമനികളിലെ കോഴുപ്പ്,  
സോറിയാസിസ്, താരൻ, പൈൽസ്,  
മുട്ടുവേദന, കഴുത്തുവേദന,  
വാദരോഗങ്ങൾ  
തുടങ്ങിയ അവനധി രോഗങ്ങൾക്ക്  
ഫലപ്രദമായ ആയുർവേദ ചികിത്സ.



ബിനോയ് വൈദ്യനും  
കുടുംബവും

ഹോസ്പിറ്റലിലേക്ക് വിളിക്കേണ്ട നമ്പറുകൾ:  
09496214000, 09048712570  
H.O. Payyannoor- Kannur, Br. Thiruvalla

# Contents

# UTHAMASTHREE

Vol.10 Issue 110 Page 36 March 2018 Publishing date 05-03-2018  
MEMBER OF NEWSPAPERS ASSOCIATION OF INDIA  
Annual Subscription India - Rs.200, USA - \$ 50 Other countries Rs.3000  
Registered RNI No.KERBIL/2009/27328, Postal Reg. No. KL/TLA/226/2018-20, License No. KL/TLA/WPP/ 144 /2018-20, Licenced to Post without Prepayment



## 05 കവർസ്റ്റോറി സാലി മോനായി

ബെല്ലെ ഹാരിസ് ബെനറ്റ് വനിതാ മിഷനറിമാരുടെ രക്ഷക

11 ജോൺ മുഴുത്തേറ്റ് പേഴ്സണാലിറ്റി വിദ്വേഷം മഹാപാപം

19 റവ.റ്റി.എം.ഫിലിപ്പ് ബൈബിൾസ്റ്റഡി സ്ത്രീ പുരുഷ ബന്ധത്തിലെ മേൽക്കോയ്മ



## 20 വെളിച്ചം വീട് നൽകുന്ന സുരക്ഷിതബോധം

22 മുരളീധരൻ മുല്ലമറ്റം കൗൺസിലിംഗ് സൈബർ സെക്സ്

30 സിഷി പള്ളിപ്പുറം വഴിവിളക്ക് ക്രൂരൻ സിംഹവും നായ്ക്കുട്ടിയും

26 ENGLISH SECTION : JOE THOMAS JOCHEBED



## 25 കൗമാരം ക്രിയാത്മകമായ അഭിനന്ദനം

23 റെജി ജേക്കബ് ടീനേജ് കുഞ്ഞുങ്ങളെ ആത്മനിയന്ത്രണം ശീലിപ്പിക്കാം

8 ധ്യാനം : പൊന്നമ്മ മാത്യു

സകലവും നന്മയ്ക്കായി ചെയ്യുന്ന ദൈവം

9 പ്രായോഗികം : എൽസി ബേബി

പങ്കാളിയെ സ്വീകരിക്കുക

10 ബൈബിൾ സ്റ്റഡി : ജെസി ബെൻസൻ

ഹാമൻ ഉണ്ടാക്കിയ കഴുമരം

12 ജീവിതം : റവ.റ്റി.വി ജോർജ്ജ്

വിവാഹം സ്നേഹത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമാകുന്നു

13 കുടുംബഭദ്രത: കെ.ഐ നൈനാൻ

സ്ഥായിഭാവം അഥവാ പൊതുധാരണ

14 സക്സസ് : ടോം ജോസ്

സംതുപ്ത ജീവിതത്തിനുള്ള വഴികൾ

15 ജീവിത വിജയം : സെബിൻ എസ്.കൊട്ടാരം

ഒരു പഴയകാല കുടുംബചിത്രം

16 ശിശു പരിപാലനം : ഫ്ളോറി ബഞ്ചമിൻ

സ്ത്രീയുടെ ഉറച്ച ചുവടുകൾ

17 വ്യക്തിത്വ വികസനം : ഡോ. റുബിൾ രാജ്

ഉയരങ്ങളിലേക്ക് പറക്കാം

18 പൊതുവിഞ്ജനം

മക്കൾക്ക് അർഹിക്കുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യം അനുവദിക്കുക

21 ആനുകാലികം : ഡോ. ടി.ജെ.തോമസ്

മക്കളുടെ മനസ്സറിയുക

24 മനശാസ്ത്രം : ഡോ. സോളമൻ കെ

വിഷ്വരത്തെ അതിജീവിക്കുക

27 കുടുംബം : ഡോ. ലീലാമ്മ ജോൺസൺ

അമ്മയുടെ മാതൃക മക്കൾ പിന്തുടരട്ടെ

28 ചിന്താധാര : സി.പി മോനായി

കോപം ഒരു വിപത്താകുന്നു

29 കൃഷി

30 ആരോഗ്യം

33 പാചകം

34 പദപ്രശ്നം 107 : ആൽബിൻ

ലേഖനങ്ങളിലെ ആശയങ്ങളുടേയും പരസ്യങ്ങളിലെ വിവരങ്ങളുടേയും പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്വം ലേഖനകർത്താക്കൾക്കും പരസ്യദാതാക്കൾക്കും മാത്രമായിരിക്കും പബ്ലിഷർ

Editorial Board  
Chief Editor:Sali Monai  
Associate Editor:Annamma Mathew  
Editors: Jolly Joseph, Ponnaamma Mathew

Office Address  
UTHAMASTHREE  
R.K. Building, Pushpagiri Road  
Thiruvalla, Pathanamthitta, Kerala, Pin : 689101

Uthamasthree,  
Muthoor P.O.,Thiruvalla-689 107, Kerala,  
Ph : 0469 2731484, Ph : 9495606460  
uthamasthree@gmail.com, salimonai@gmail.com



## പരീക്ഷയിൽ വിജയം പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ

പത്താം ക്ലാസിലും പന്ത്രണ്ടാം ക്ലാസിലും പരീക്ഷയെഴുതുന്ന കുട്ടികളും മാതാപിതാക്കളും വളരെ മാനസിക സംഘർഷവും ഉത്കണ്ഠയും അനുഭവിക്കുന്ന സമയമാണിത്. മിക്ക വീടുകളിലും കുടുംബ പ്രാർത്ഥനകൾ പോലും ഒഴിവാക്കിയോ വെട്ടിച്ചുരുക്കിയോ മക്കൾക്ക് പഠിക്കാൻ സമയമുണ്ടാക്കുന്നു. തങ്ങളുടെ പ്രതീക്ഷയ്ക്കനുസരിച്ചുള്ള പ്രതികരണം മക്കളിൽ കാണാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ ഭവനാന്തരീക്ഷം സമാധാന രഹിതമാകുന്നു. സോഷ്യൽ മീഡിയകളും, കമ്പ്യൂട്ടർ ഗെയിമുകളും ടെലിവിഷനും ആണ് പഠനത്തിന് തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രധാന സംഗതികൾ.

പരീക്ഷാ സമയമാകുമ്പോൾ കുട്ടികൾ പൊതുവെ പിരിമുറുക്കത്തിലായിരിക്കും. അവർക്ക് കൂടുതൽ പ്രയാസമുണ്ടാക്കാതെ, നല്ല പഠനാന്തരീക്ഷവും, പ്രോത്സാഹനവും, നൽകി, ശരിയായ ഭക്ഷണം, വിശ്രമം, മാനസിക ഉല്ലാസം എന്നിവ ഒരുക്കിക്കൊടുത്താൽ ഓരോ കുട്ടിയും അവരുടെ കഴിവിനനുസരിച്ചുള്ള ഫലം നേടുമെന്നതിന് സംശയമില്ല. എല്ലാറ്റിനുമുപരി ദൈവത്തിൽ പൂർണ്ണാശ്രയം അർപ്പിച്ച് വിശ്വാസത്തോടെ പ്രാർത്ഥിക്കുകയാണ് എല്ലാ പ്രതിസന്ധികളിലും വിജയം വരിക്കാനുള്ള ഏകമാർഗ്ഗം. നമ്മുടെ പ്രയത്നങ്ങളെല്ലാം വിഫലമായി പരാജയഭീതീയീലാകുമ്പോഴാണ് പലരും പ്രാർത്ഥനയിലേക്ക് തിരിയുന്നത്. മാനുഷിക പരിമിതികളെ അതിജീവിക്കാനുള്ള ശക്തി പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ മാത്രമേ സ്വന്തമാക്കാനാവൂ. ഓരോ ദിവസവും നിശ്ചിത സമയം വചനധ്യാനത്തിനും പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും വേണ്ടി മാറ്റി വെച്ചാൽ, ദൈവാനുഗ്രഹത്താൽ ജീവിതാഭിലാഷങ്ങൾ നേടാനാവും.

നമ്മെക്കുറിച്ചുള്ള ദൈവിക പദ്ധതികളെ പൂർത്തീകരണത്തിലെത്തിക്കാതിരിക്കുവാൻ പോരാടുന്ന തിന്മയുടെ ശക്തികൾ എക്കാലത്തും സജീവമാണ്. ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് അടുക്കുംതോറും അതിന്റെ പോരാട്ടം തീവ്രമായിരിക്കും. എന്നാൽ പ്രാർത്ഥനയാൽ നേടുന്ന ദൈവസഹായം എല്ലാ പ്രതിസന്ധികളെയും തരണം ചെയ്തു വിജയിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമാണ്. തലമുറകളെക്കുറിച്ചുള്ള ദൈവികവാഗ്ദത്തങ്ങളും, ദൈവം തന്നിട്ടുള്ള ദർശനങ്ങളും ഓർക്കാം. ദൈവമാണ് വാക്കു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതെങ്കിൽ അത് നിവർത്തിച്ചുതരുവാനും അവിടുന്ന് വിശ്വസ്തനാണ്. നമ്മുടെ വിശ്വാസവും പ്രാർത്ഥനയും കുറയുന്നതിനാൽ അത് ലഭിക്കാതെ പോകരുത്.

**Sali Monai M.Sc. JD**  
Chief Editor,  
9495606460



# ബെല്ലെ ഹാരിസ് ബെനറ്റ് വനിതാ മിഷനറിമാരുടെ രക്ഷക

മിഷനറി പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി ധാരാളം സ്ത്രീകൾ രംഗത്തു വരികയും അവർ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ പുരുഷന്മാരെക്കാൾ സ്തുത്യർഹമായ സേവനം കാഴ്ചവയ്ക്കുകയും ചെയ്തപ്പോൾ സ്ത്രീകൾക്കു വേണ്ടി ഒരു പരിശീലന കേന്ദ്രം തുറന്ന്, അവരെ കർമ്മശേഷിയുള്ളവരാക്കി സുവിശേഷവയലിലേയ്ക്കിറക്കുന്നതിന് ചുക്കാൻ പിടിച്ച വനിതയാണ് ബെല്ലെ ഹാരിസ് ബെനറ്റ്. സമ്പന്ന കുടുംബത്തിലെ അംഗമായിരുന്നെങ്കിലും സാധുക്കളോടും അവകാശങ്ങൾ നിഷേധിക്കപ്പെടുന്നവരോടും ദയാപൂർവ്വം പെരുമാറിയ ബെനറ്റ് കറുത്ത വർഗ്ഗക്കാർക്കു വേണ്ടിയും പ്രവർത്തിച്ചു. സഭയിൽ സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രാതിനിധ്യം നേടിയെടുക്കുന്നതിനും വനിതാ സുവിശേഷകർക്ക് ആവശ്യമായ സുരക്ഷിതത്വവും, സാമ്പത്തിക പിന്തുണയും ലഭ്യമാക്കുന്നതിനും ബെനറ്റ് നൽകിയ സംഭാവനകൾ നിസ്തുല്യമാണ്. സ്ത്രീകളുടെ അവകാശങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയുള്ള അവരുടെ പോരാട്ടങ്ങൾ ആദ്യമൊന്നും വേണ്ടത്ര വിജയിച്ചില്ലെങ്കിലും, പിന്മാറുവാൻ കൂട്ടാക്കാതെ നിശ്ചയദാർഢ്യത്തോടെ നിലകൊണ്ടതിനാൽ പില്ക്കാലത്ത് വളരെ ഫലം കാണുവാൻ സാധിച്ചു.

സമൂഹത്തിന്റെ വിവിധ മേഖലകളിൽ ഇന്നും സ്ത്രീകൾ അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥകളുണ്ട്. ബെനറ്റിന്റെ കാലഘട്ടത്തെക്കാൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിലും, സ്വാധീനത്തിലും സ്വതന്ത്രമായ പ്രവർത്തനത്തിലും സ്ത്രീകൾ ഏറെ മുൻ നിരയിലാണ്. അവകാശനിഷേധവും, അവഗണനയും, പീഡനമുമനുഭവിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്കായി ഒത്തുചേരാം. ഒരു നൂറ്റാണ്ടിനു മുമ്പ് ബെല്ലെ ബെനറ്റ് തെളിച്ചുവെച്ച വഴിയുടെ പിൻതുടർച്ചക്കാരാകാം. സ്ത്രീ ശക്തിയുടെ യഥാർത്ഥ മുഖം ഇനിയും ലോകം കാണാനിരിക്കുന്നതേയുള്ളൂ. അതിനായി സ്വയം തയ്യാറെടുക്കുന്നതോടൊപ്പം അനേകരെ ഒരുക്കിയെടുക്കുവാനും സാധിക്കട്ടെ.

കെന്റക്കിയിലെ ഒരു ധനിക കുടുംബത്തിൽ 1952 ഡിസംബർ മുനിന് ബെല്ലെ ബെനറ്റ് ജനിച്ചു. എട്ടു മക്കളടങ്ങുന്ന കുടുംബമായിരുന്നു അവളുടേത്. അക്കാലത്ത് ഉന്നത കുടുംബങ്ങളിലെ കുട്ടികളെ മറ്റു കുട്ടികളോടൊപ്പം സ്കൂളിൽ വിട്ടു പഠിപ്പിക്കാറില്ലായിരുന്നു. ബെനറ്റിന്റെ പിതാവ്, തന്റെ മക്കൾക്ക് ഏറ്റവും നല്ല വിദ്യാഭ്യാസം ലഭിക്കുന്നതിനായി വീട്ടിൽ തന്നെ പ്രഗത്ഭരായ അദ്ധ്യാപകരുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കി. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ബൈബിൾ പഠിപ്പിച്ചു കൊടുക്കുവാനും അദ്ധ്യാപകരുണ്ടായിരുന്നു. ചെറുപ്രായം മുതൽ നല്ല അറിവും, കഴിവും, സ്വതന്ത്രമായ പ്രവർത്തനശൈലിയും കൈമുതലാക്കിയ ബെനറ്റ് ഏതു കാര്യവും സ്വതസിദ്ധമായ കാര്യപ്രാപ്തിയോടെയാണ് അഭിമുഖീകരിച്ചത്. തന്റെ നിലപാടു

കൾക്ക് വ്യക്തമായ ന്യായങ്ങൾ നിറഞ്ഞുകയും അത് മറ്റുള്ളവരെ കൊണ്ട് അംഗീകരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുവാനുള്ള കഴിവ് അവൾക്കുണ്ടായിരുന്നു. പതിനൊന്നു വയസ്സായപ്പോൾ ബെല്ലെ ഡോ. റോബർട്ട് ബ്രെക്കിന്റെ പ്രൈവറ്റ് സ്കൂളിൽ പഠനത്തിനായി ചേർന്നു. കെന്റക്കി സെൻട്രൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ ആദ്യത്തെ ചാൻസിലറായിരുന്ന ഡോ. റോബർട്ട് തികഞ്ഞ പണ്ഡിതനും നല്ല വ്യക്തിത്വത്തിന് ഉടമയുമായിരുന്നു. വീട്ടിൽ നിന്നും ആറുമൈൽ ദൂരെയായിരുന്നു സ്കൂൾ. അതുകൊണ്ട് ബെല്ലെ ഡോ. റോബർട്ടിന്റെ വീട്ടിൽ തന്നെ താമസിയ്ക്കുകയും വാരാന്ത്യങ്ങളിൽ മാത്രം വീട്ടിൽ വരികയും ചെയ്തു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അറിവും, സ്വഭാവവും അവളുടെ കുഞ്ഞുമനസ്സിനെ വളരെ സ്വാധീനിച്ചു. തന്റെ



ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ഉന്നതമായ കാഴ്ചപ്പാടും, അറിവുമുണ്ടെന്നതിനുള്ള വലിയ വ്യഗ്രതയും അവളുടെ ഹൃദയത്തിലുണ്ടായി. എഴുത്ത്, പ്രസംഗം എന്നീ മേഖലകളിൽ പ്രാവീണ്യം നേടി തന്റെ ജീവിതം ധന്യമാക്കണമെന്ന് അവൾ ആഗ്രഹിച്ചു. ഡോ. റോബർട്ടിന്റെ സ്കൂളിലെ പഠനം പൂർത്തിയായപ്പോൾ ഒഹായോയിലെ കോളേജ് ഹില്ലിൽ ചേർന്നു. അക്കാലത്തെ പെൺകുട്ടികൾക്കുള്ള ഏറ്റം മെച്ചപ്പെട്ട വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനമായിരുന്നു അത്. ഈയവസരത്തിൽ പാടുവാനുള്ള തന്റെ കഴിവ് കണ്ടെത്തി വികസിപ്പിക്കുവാൻ ബെല്ലെയ്ക്കു കഴിഞ്ഞു. ഒഹായോയിലെ കോഴ്സ് പൂർത്തിയാക്കിയ ശേഷം ചില നാളുകൾ സിൻസിനാറ്റിയിൽ ശബ്ദപരിശീലനം നേടി. വളരെ മെച്ചപ്പെട്ട, മാധുര്യമുള്ള ശബ്ദമായി



സ്കാറിറ്റ് ബൈബിൾ ട്രെയിനിംഗ് സ്കൂൾ

ധാരയിലേയ്ക്ക് ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുവരുവാൻ, വനിതാ മിഷനറിമാരെ പ്രത്യേകമായി പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണെന്ന് ബെല്ലെ വിശ്വസിച്ചു. ട്രെയിനിംഗ് സ്കൂളിന് ആവശ്യമായ പണം താൻ തന്നെ കണ്ടെത്തിക്കേണ്ടതാണ് എന്ന് ബെല്ലെ പറഞ്ഞപ്പോൾ ബോർഡ് ഈ ഉദ്യമത്തിന് പച്ചക്കൊടി കാണിച്ചു. രണ്ട് വർഷംകൊണ്ട് 20,000-ലധികം മൈലുകൾ സഞ്ചരിച്ച് ശേഖരിച്ച 1,30,000 ഡോളർ അവളുടെ ആഗ്രഹം സഫലമാക്കുവാൻ ആവശ്യത്തിലധികമായിരുന്നു. 1892-ൽ സ്കാറിറ്റ് ബൈബിൾ ആൻഡ് ട്രെയിനിംഗ് സ്കൂൾ (Scarritt Bible and Training School) സ്ഥാപിതമായി.

രുന്നൂ അവളുടേത്.

നല്ല വായനശീലമുള്ള വ്യക്തികൂടിയായിരുന്നു ബെല്ലെ. എല്ലാ മേഖലകളിലുമുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചിരുന്നതിനാൽ ഏതു വിഷയത്തെപ്പറ്റിയും ആധികാരികമായി സംസാരിക്കുവാൻ അവൾക്കു കഴിഞ്ഞിരുന്നു. പ്രായത്തിൽ കവിഞ്ഞ വാക്സാമർത്ഥ്യവും സരസമായ അവതരണ രീതിയും അവളെ സമപ്രായക്കാരിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തയാക്കി. ഒരു നല്ല സുഹൃദ് വലയവും അവൾക്കുണ്ടായിരുന്നു. ഏതു കാര്യവും നല്ല തമാശയോടുകൂടി പറഞ്ഞ് കേൾവിക്കാരെ പിടിച്ചിരുത്തുവാനുള്ള കഴിവുണ്ടായിരുന്നതിനാൽ പലപ്പോഴും കൂട്ടുകാർ അവളെ തേടിയെത്തുകയും വളരെ നേരം സംസാരിച്ചിരിക്കുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു.

സതേൺ മെഥഡിസ്റ്റ് സഭാംഗമായിരുന്ന ബെല്ലെ തന്റെ സഭയിലെ സഭാസംഗങ്ങൾ അധ്യാപികയായാണ് 1876-ൽ ആത്മീയ പ്രവർത്തനരംഗത്തേയ്ക്ക് കടന്നു വന്നത്. 1889-ൽ സതേൺ മെഥഡിസ്റ്റ് വുമൺസ് ബോർഡിന്റെ ഫോറിൻ മിഷൻ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സഹകാരിയാകുവാൻ ക്ഷണം ലഭിച്ചപ്പോൾ സസന്തോഷം ആ ദൗത്യം ഏറ്റെടുത്തു. വനിതാ മിഷനറിമാരെ വിവിധ വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ സുവിശേഷവേലയ്ക്ക് അയയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ഫണ്ട് ശേഖരിക്കുകയായിരുന്നു ബെല്ലെയുടെ ചുമതല. ചില നാളുകൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ബെല്ലെയുടെ ഹൃദയത്തിൽ വനിതാ മിഷനറിമാർക്കായി ഒരു പരിശീലന കേന്ദ്രം ആരംഭിക്കണമെന്ന ആഗ്രഹം ശക്തമായി. ഇക്കാര്യം ബോർഡ് അംഗങ്ങളോടു പങ്കു വെച്ചപ്പോൾ അവർ ആദ്യം അംഗീകരിച്ചില്ല. പുരുഷന്മാരോടൊപ്പം ലഭിക്കുന്ന പരിശീലനം സ്ത്രീകൾക്ക് വേണ്ടത്ര അറിവു പകരുന്നില്ലെന്നും, സ്ത്രീകൾക്കു വേണ്ടി മാത്രം ഒരു

ട്രെയിനിംഗ് സ്കൂൾ തുടങ്ങുവാനുള്ള സാമ്പത്തിക ഭദ്രത ബോർഡിന് ഇല്ല എന്നും ആണ് അവർ പറഞ്ഞ ന്യായം. എന്നാൽ സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രത്യേക പരിശീലനം ആവശ്യമാണെന്ന് ബെല്ലെ വാദിച്ചു. ഒരു മിഷൻ ഫീൽഡിൽ പുരുഷൻ ഇടപെടുന്നതും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതുമായ കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നും തികച്ചും വ്യത്യസ്തമാണ് സ്ത്രീയുടേത്. സ്ത്രീകളും കുട്ടികളുമാണ് വനിതാ മിഷനറിമാരുടെ പരിഗണനയിൽ കൂടുതലും വരുന്നത്. എന്നാൽ പുരുഷന്മാർക്ക് പുരുഷന്മാരോടാണ് കൂടുതൽ ഇടപെടേണ്ടി വരിക. ഏതു രാജ്യത്തും പുരുഷന്മാരെക്കാൾ വളരെ താഴ്ന്ന നിലവാരത്തിൽ മാത്രം പരിഗണിയ്ക്കപ്പെടുന്ന സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധയും, പരിചരണവും നല്കി അവരെ സമൂഹത്തിന്റെ മുഖ്യ

കരുത്ത വർഗ്ഗക്കാരുടെ അവകാശങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയും ബെല്ലെ വാദിച്ചിരുന്നു. കരുത്തവരായ പാസ്റ്റർമാർക്കുവേണ്ടി ബൈബിൾ സ്റ്റുഡി ക്ലാസ്സുകൾ നടത്തുകയും, അവർക്ക് ഏറ്റവും നിലവാരമുള്ള പഠനം ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്തു. അവരിൽ നിന്നും നേതൃത്വനിലവാരമുള്ളവരെ കണ്ടെത്തി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും തങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങൾക്കായി ശക്തമായി നിലകൊള്ളുവാൻ അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. വെള്ളക്കാരായ നേതാക്കൾക്ക് ബെല്ലെയുടെ ഈ നിലപാടിനോട് വിരോധിച്ചുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിലും, അവളുടെ സ്വാധീനവും, വ്യക്തിപ്രഭാവവും നിമിത്തം നേരിട്ട് എതിർക്കുവാൻ ആർക്കും ധൈര്യമുണ്ടായില്ല.

ഹോം മിഷൻ സൊസൈറ്റിയുടെ വുമൺസ് പാഴ്സനേജിന്റെ സെന്റർ കമ്മറ്റിയിലേയ്ക്ക് 1892-ൽ ബെല്ലെ നിയമിക്കപ്പെട്ടു. സ്ത്രീകളുടെ മുന്നേറ്റത്തിനായുള്ള തന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക്



1875 ൽ ബെല്ലെ ആരാധിച്ചിരുന്ന ബ്രിക് ചർച്ച്

ലഭിച്ച വലിയ അംഗീകാരമായിരുന്നു അത്. 1896-ൽ ഈ സംരംഭത്തിന്റെ പ്രസിഡന്റായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു. 1897-ൽ പുതുതായി രൂപീകരിച്ച വുമൺസ് ബോർഡ് ഓഫ് ഹോം മിഷൻസിന്റെയും പ്രസിഡന്റായി, ബെല്ലെയുടെ സജീവ നേതൃത്വത്തിൽ നഗരസുവിശേഷീകരണത്തിൽ ധാരാളം വനിതകൾ പ്രവർത്തിക്കുകയും, വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിലായി നാല്പതോളം കമ്മറ്റികൾ രൂപീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. 1902 ആയപ്പോഴേക്കും ആഗോളതലത്തിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട വനിതാ മിഷനറി പ്രസ്ഥാനമായി വുമൺസ് ബോർഡ് ഓഫ് ഹോം മിഷൻസ് മാറി. 1901-ൽ വുമൺസ് മിഷനറി കൗൺസിലിന്റെ പ്രസിഡന്റായി ബെല്ലെ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുകയും തന്റെ മരണം വരെ ആ പദവിയിൽ തുടരുകയും ചെയ്തു. രാജ്യത്തിനകത്തും പുറത്തും ഉള്ള വനിതാ മിഷനറി പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ചിരുന്നത് വുമൺസ് മിഷനറി കൗൺസിലാണ്. റിയോഡിജനിറോയിൽ ഒരു വനിതാ കോളേജും (പില്ക്കാലത്ത് അത് ബെല്ലെയുടെ പേരിൽ സമർപ്പിക്കപ്പെട്ടു). ഷംഗായിയിൽ വനിതാ ക്രിസ്ത്യൻ മെഡിക്കൽ കോളേജും സ്ഥാപിക്കുന്നതിൽ ബെല്ലെ മുൻകൈ എടുത്തു പ്രവർത്തിച്ചു. പന്ത്രണ്ടു വർഷത്തോളം നടത്തിയ പരിശ്രമങ്ങൾക്കൊടുവിൽ 1919-ൽ സതേൺ മെഥഡിസ്റ്റ് ചർച്ചിൽ സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രാതിനിധ്യം ലഭിച്ചു. സഭയുടെ ജനറൽ കോൺഫറൻസിലേക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ആദ്യ വനിതാ പ്രാതിനിധിയായിരുന്നു ബെല്ലെ.

സ്ത്രീകൾക്കു വേണ്ടി സ്ത്രീകളാൽ നടത്തപ്പെടുന്ന അനേക പദ്ധതികൾക്ക് ബെല്ലെ രൂപം നൽകി. പ്രവർത്തന സന്നദ്ധരായ സ്ത്രീകളെ കണ്ടെത്തി ആവശ്യമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകി വിവിധ രംഗങ്ങളിൽ കർമ്മോത്സുകരാക്കി. സതേൺ മെഥഡിസ്റ്റ് സഭയുടെ വനിതാ പുനരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങൾ ആരംഭിച്ചു. ആഫ്രിക്കൻ-അമേരിക്കക്കാർക്കായി വ്യവസായ സംരംഭങ്ങൾ തുടങ്ങി. വർണ്ണ വിവേചനത്തിന് എതിരെ ശക്തമായി പ്രതികരിച്ചു. സഭയിൽ സ്ത്രീകൾക്കും ഔദ്യോഗിക ചുമതലകൾ ലഭിക്കുന്നതിനായി യത്നിച്ചു. വനിതാ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനായി പ്രവർത്തിച്ചു. താൻ ഇടപെട്ട കാര്യങ്ങളിലെല്ലാം വിജയം മാത്രമായിരുന്നു ബെല്ലെയുടെ ലക്ഷ്യം. പുരുഷമേധാവിത്വം അടിച്ചമർത്തുവാൻ ശ്രമിച്ചിടത്തെല്ലാം തല്ക്കാലം പിന്മാറ്റേണ്ടി വന്നാൽ പോലും പൂർവ്വാധികം ശക്തിയോടെ മടങ്ങി വന്ന് ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കുന്ന ഒരസാധാരണ കാര്യപ്രാപ്തിയാണ് ബെല്ലെക്ക് ഉണ്ടായിരുന്ന

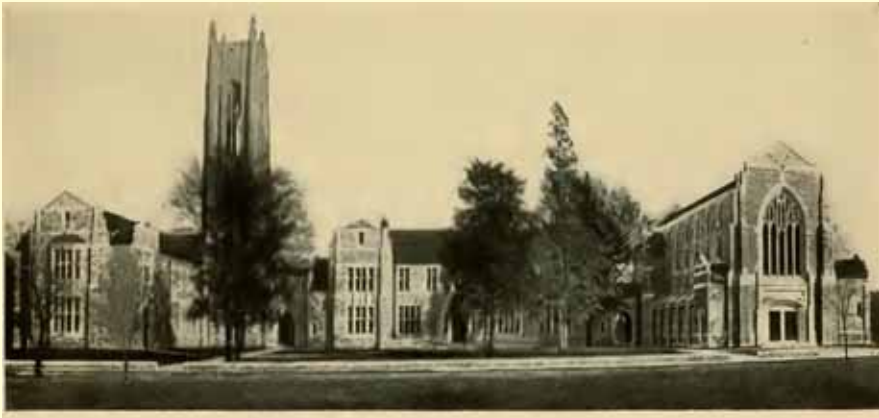
ത്. എക്യുമെനിക്കൽ ചിന്താഗതിയോടെ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നതിനാൽ എല്ലാ സഭാവിഭാഗങ്ങളുടെയും അംഗീകരിച്ചിരുന്നു. 1901-ൽ എഡിൻബറോയിൽ ലോകമിഷനറി കോൺഫറൻസിൽ സംബന്ധിച്ച് സംസാരിച്ചത് തന്റെ ജീവിതത്തിലെ നേട്ടങ്ങളിലൊന്നാണ്. 1916-ൽ പനാമകോൺഗ്രസ് ഓഫ് ക്രിസ്ത്യൻ വർക്ക് ഇൻലാറ്റിൻ അമേരിക്ക സംഘടിപ്പിച്ച വനിതാ മിഷനറി പ്രവർത്തകരും കമ്മീഷനിൽ ചെയർ പേഴ്സനായി. 1921-ൽ ന്യൂയോർക്കിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ആദ്യ അന്തർദേശീയ മിഷനറി കൗൺസിലിലേയ്ക്കും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു. 1920-ൽ വുമൺസ് മിഷനറി കൗൺസിലിനെ അഭിസംബോധന ചെയ്ത് ബെല്ലെ സംസാരിച്ചു തുടങ്ങിയത് ഇപ്രകാരമാണ്. “വയൽ വളരെ വിശാലമാണ്; ആവശ്യങ്ങളും വളരെയുണ്ട്; ദൈവം നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്നു. നമ്മുടെ കൈകളാൽ നടത്തപ്പെടണം എന്ന് ആഗ്രഹിച്ച് നമ്മിൽ ദൈവം നിക്ഷിപ്തമാക്കിയിരിക്കുന്ന വേല വിശ്വസ്തതയോടെ ചെയ്യുക. അതിനായുള്ള



ബെല്ലെ ബെനറ്റ് 16-ാം വയസ്സിൽ

അറിവും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും ദൈവത്തിൽ നിന്നും ലഭിക്കുവാൻ കൂടുതൽ പ്രാർത്ഥിക്കുക”.

തന്റെ വാക്കുകൾ പോലെ തന്നെ വളരെ ദൈവാശ്രയത്തിലും പ്രാർത്ഥനയിലും, മാതൃകാജീവിതം നയിച്ച ബെല്ലെ ബെനറ്റ് ജീവിതാന്ത്യം വരെ സജീവമായി ദൈവം ഏല്പിച്ച വേല ചെയ്തു. 1922 ജൂലൈ 20-ാം തീയതി റിച്ച്മണ്ടിലെ വസതിയിൽ നിന്നും നിത്യതയുടെ തുറമുഖത്തേക്ക് യാത്രയായി.



ബെല്ലെ മെമ്മോറിയൽ കോളേജ്

# സകലവും നന്മയ്ക്കായി ചെയ്യുന്ന ദൈവം



9961398948



മാസാദ്യചിന്ത

“ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് നിർണ്ണയപ്രകാരം വിളിക്കപ്പെട്ടവർക്ക് സകലവും നന്മയ്ക്കായി കൂടി വ്യാപരിക്കുന്നു എന്ന് നാം അറിയുന്നു” (റോമർ. 8:28).

ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുകയും ദൈവത്താൽ സ്നേഹിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നത് വളരെ ശ്രേഷ്ഠകരമായ ഒന്നാണ്. ഒരു ചെറിയ കുട്ടി സംസാരിച്ചു തുടങ്ങിക്കഴിയുമ്പോൾ വിശ്വാസികളായ മാതാപിതാക്കൾ ചെറിയ ചെറിയ വേദവാക്യങ്ങൾ കുഞ്ഞുങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കാറുണ്ട്. മിക്കപേരും ആദ്യം പറഞ്ഞു കൊടുക്കുന്ന വാക്യം “ദൈവം സ്നേഹം തന്നെ” എന്നായിരിക്കും. മാതാപിതാക്കളുടെയും സഹോദരങ്ങളുടെയും സ്നേഹം കുഞ്ഞുങ്ങൾ അനുഭവിക്കുമ്പോൾ അതേ നിലവാരത്തിൽ ദൈവവും അവരെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്ന് ഗ്രഹിക്കുകയും അവർ ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യും. ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടങ്ങളിലും വ്യത്യസ്തനിലകളിലുള്ളവരിൽ നിന്നും വിവിധ നിലകളിലുള്ള സ്നേഹം ലഭിക്കുമ്പോഴും അതേ നിലവാരത്തിൽ ദൈവസ്നേഹത്തിന്റെ മാധുര്യവും മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയും.

ദൈവം സ്നേഹമെന്നും ദൈവം നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്നുമുള്ള കാഴ്ചപ്പാട് നമ്മുടെ ഉള്ളിലുണ്ടായാൽ ഒരു പ്രത്യേക അനുഭവത്തിലൂടെ നാം നടത്തപ്പെടും. നാം ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ദൈവകല്പനകൾ അനുസരിച്ച് ദൈവവചനം പ്രമാണിച്ച് ജീവിക്കണം. “എന്റെ കല്പനകൾ പ്രമാണിക്കുന്നവൻ എന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നവനാകുന്നു. എന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നവനെ എന്റെ പിതാവ് സ്നേഹിക്കുന്നു. ഞാനും അവനെ സ്നേഹിച്ച് അവന് എന്നെത്തന്നെ വെളിപ്പെടുത്തും” (യോഹ. 14:21). ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ വന്നു സംഭവിക്കുന്നതൊക്കെയും ദൈവം നന്മയ്ക്കാക്കിത്തീർക്കുന്നു.

നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്ന ദൈവം, നമ്മെ കരുതുന്ന ദൈവം, സകലവും നന്മയ്ക്കായി ചെയ്യുന്ന ദൈവം, നമ്മെ അനാഥരായി വിടാത്ത ദൈവം, ലോകാവസാനത്തോളം നമ്മോടു കൂടെയുണ്ടെന്ന് അരുളിച്ചെയ്ത ദൈവം, സ്നേഹവാനായ ദൈവം നമ്മുടെ പിതാവായെന്നുള്ള ഉറപ്പ് നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിലുണ്ടാകണം. ദൈവത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ നാം മനസ്സിലാക്കണം. നാം ആശ്രയിക്കുന്ന ആരാധിക്കുന്ന ദൈവത്തിന്റെ ശക്തിയും വലിപ്പവും നാം ഗ്രഹിക്കണം. ദൈവം തന്റെ ജനത്തിനു നല്കിയിട്ടുള്ള വാഗ്ദത്തങ്ങളെക്കുറിച്ച് നാം ബോധവാന്മാരായിരിക്കണം. നമ്മുടെ ദൈവത്തിന് അസാധ്യമായി ഒന്നുമില്ലെന്നു മനസ്സിലാക്കിയാൽ എന്തെല്ലാം സംഭവിച്ചാലും കുലുങ്ങാതെ ഉറപ്പും ധൈര്യവുമുള്ളവരായി നില്ക്കുവാൻ കഴിയും. “ദൈവം തന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് ഒരുക്കീട്ടുള്ളത് ഒരു കണ്ണു കണ്ടിട്ടില്ല, ചെവി കേട്ടിട്ടില്ല, ഒരു മനുഷ്യന്റെയും ഹൃദയത്തിൽ തോന്നിട്ടുമില്ല”. ആകയാൽ ദൈവത്തെ സ്നേഹിച്ചും ദൈവസ്നേഹത്തിൽ വസിച്ചും നിത്യതയ്ക്കായി നമുക്ക് ഒരുങ്ങാം.

## സംഭാഷണം

ധനവ്യയത്തിൽ മാത്രമല്ല സംസാരത്തിലും മിതത്വം പാലിക്കുന്നത് അഭികാമ്യമാണ്. സമയം വിലയേറിയതായതിനാൽ കൂടുതൽ സംസാരിച്ച് മുഷിപ്പിക്കുന്നത് ശരിയല്ല. വായിൽ തോന്നുന്നതെല്ലാം അടക്കും ചിട്ടയുമില്ലാതെ വിളിച്ചുപറയുന്നതും ഭൂഷണമല്ല.

ഒരുവന്റെ സംഭാഷണം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ അവൻ അറിവുള്ളവനാണോ, പ്രതിഭാശാലിയാണോ എന്നറിയാം.

അഭിജ്ഞന്മാർ കൂടുതൽ സംസാരിച്ച് സമയം മെനക്കെടുത്താറില്ല. അതുകൊണ്ടത്രേ ഷേക്സ്പിയർ പറഞ്ഞത് അറിവിന്റെ ആത്മാവ് മിതത്വമാണ് എന്ന്.

കൂടുതൽ പറയുന്നതിലല്ല, കുറച്ച് കാര്യമാത്രപ്രസക്തമായി പറയുന്നതിലാണ് മിടുക്ക്. ഇതിന് അറിവും ചിന്തയും ആവശ്യമുണ്ട്.

അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റായിരുന്ന വുഡ്രോ വിൽസണോട് ഒരാൾ ഇപ്രകാരം ചോദിച്ചു:

പത്തുമിനിട്ട് സംസാരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി അങ്ങ് എത്ര സമയം തയ്യാറെടുപ്പ് നടത്തുന്നു?

രണ്ടാഴ്ച, വിൽസന്റെ മറുപടി ഒരുമണിക്കൂർ പ്രസംഗിക്കുന്നതിനോ?

ഒരാഴ്ച  
മൂന്നുമണിക്കൂർ സംസാരിക്കുവാൻ

ഞാനിപ്പോൾത്തന്നെ തയ്യാറാണ്

ആവശ്യത്തിനുമാത്രം സംസാരിക്കുക. സംഭാഷണത്തിൽ വ്യഥാവാക്കുകൾ ഒഴിവാക്കുക. ബർണാഡ്ഷായുടെ വാക്കുകൾ സ്മരിക്കുക: സംസാരം ഏറ്റവും ഹ്രസ്വമായിരിക്കുക.



ഇന്നത്തെ വിവാഹമോചനങ്ങൾ മിക്കതും അടിസ്ഥാന രഹിതങ്ങളാണ്. പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ വിവാഹത്തെ ക്ഷായം വിവാഹമോചനങ്ങളാണ്. പൗരസ്ത്യ രാജ്യങ്ങളിലും വിവാഹമോചനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഒച്ചകൾ അലയടിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വിവാഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അടിസ്ഥാന സത്യങ്ങൾ വകവയ്ക്കാതെ ബോധിച്ചതുപോലെ വിവാഹബന്ധത്തിലേർപ്പെടുന്നതുമൂലം വിവാഹ ജീവിതം അന്വർത്ഥമാക്കുവാൻ കഴിയാതെ വിവാഹബന്ധം തകരുന്നു. വിവാഹത്തിനു മുൻപ് സ്നേഹിതരായി മാസങ്ങളും, ചിലപ്പോൾ വർഷങ്ങളും ഒന്നിച്ചു നടന്ന്, ജീവിച്ച്, താല്ക്കാലിക സ്നേഹപ്രകടനങ്ങളൊക്കെ കഴിഞ്ഞ് ആർഭാടകരമായി വിവാഹം ചെയ്യുന്നു. വിവാഹബന്ധത്തോടുകൂടി സ്നേഹിതർ എന്ന ബന്ധം നിലക്കുകയും, ഭാര്യഭർത്താക്കന്മാരായി തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭാര്യ ഭർത്താബന്ധവും, സ്നേഹിതർ ബന്ധവും തമ്മിൽ വലിയ വ്യത്യാസമുണ്ട്. ഭാര്യ ഭർത്താ ബന്ധത്തിൽ, അന്യോന്യസമർപ്പണവും, ഭാര്യ ഭർത്താവിനു കീഴടങ്ങി സകലത്തിലും അനുസരിക്കണം എന്ന നിയമവും മറ്റും പുതുതായി സ്വീകരിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ പ്രശ്നങ്ങൾ ആരംഭിക്കുകയായി. വിവാഹത്തിനു മുൻപ് ഇരുവരും സ്വതന്ത്രരായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ഇരുവരും അന്യോന്യം ബന്ധിതരായി. ഏകശരീരമായും തീരുന്നു എന്ന സ്വാഭാവികതയാൽ സ്വീകരിക്കുവാനോ, അനുസരിക്കുവാനോ മനസ്സില്ലാതെ പൊരുത്തപ്പെടാത്ത ഒരു ജീവിതമായി അവരുടെ ജീവിതം കലാശിക്കുകയും, അന്യോന്യം പൊരുത്തപ്പെടാൻ വിഷമമായി അധികം താമസിയാതെ വിവാഹമോചനത്തിൽ ചെന്നു കലാശിക്കുന്നു.

ഡോറിനും, റോമണ്ടും സ്നേഹിതരായിരുന്നു. ചില വർഷങ്ങൾ അവർ അങ്ങനെ സ്നേഹിതരായി തുടർന്നു. ഇടക്കിടക്ക് പിണങ്ങി പിരിഞ്ഞെങ്കിലും വീണ്ടും കൂടി ചേർന്ന് സല്ലപിച്ചു കഴിയുക പതിവായിരുന്നു. ഡോറിൻ ഒരു നഴ്സാണ്. ആശുപത്രിയിൽ ചില ജോലിക്കാരോടും, ഡോക്ടർമാരോടും മൊക്കെ അവളുടെ പെരുമാറ്റം തികച്ചും, കാമുകികാമുകന്മാരുടേതുപോലെ തന്നെ യായിരുന്നു. അതേ സമയം റോമണ്ട് ആണ് അവളുടെ യഥാർത്ഥ കാമുകൻ. ഒരു സ്നേഹിതയെന്ന നിലയ്ക്ക് ഡോറിനോട് ഞാൻ പലപ്പോഴും ഉപദേശിക പതിവായിരുന്നു. ഒരേ സമയത്ത് ഒന്നിലധികം പുരുഷന്മാരെ സ്നേഹിക്കുന്നത് എങ്ങനെ സാധിക്കും? അതെങ്ങനെ ശരിയാകും?

# പങ്കാളിയെ സ്വീകരിക്കുക

അവൾ പറയും അതൊന്നും സാരമില്ല. റോമണ്ട് നല്ലവനാണ്. അവനു വിരോധമില്ല. വിവാഹം കഴിഞ്ഞാൽ യാതൊരു പുരുഷനും സഹിക്കാവുന്ന ഒരു കാര്യമല്ല, ഭാര്യ അന്യ പുരുഷനുമായി ഇടപെടുന്നതും സ്നേഹപ്രകടനങ്ങൾ നടത്തുന്നതും. അതു ശരിയാകില്ല. പ്രശ്നങ്ങൾക്കിടയാകും. നിങ്ങളുടെ വിവാഹം നീണ്ടു നിലക്കുകയുമില്ല എന്നു ഞാൻ ഉപദേശിച്ചപ്പോൾ അവൾ എന്നെ കളിയാക്കി. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ വലിയ ആർഭാടത്തോടുകൂടി വിവാഹം നടന്നു. കഴിഞ്ഞ ദിവസം ഡോറിൻ എന്നോടു പറഞ്ഞത് ഞങ്ങൾ വിവാഹമോചനം തേടുകയാണ്. ഒന്നിച്ചു പോകുവാൻ ഒരു നിവൃത്തിയുമില്ല കാരണം ഞാൻ പറഞ്ഞതുതന്നെ. ഇങ്ങനെയുള്ള അനവധി വിവാഹമോചനങ്ങളാണ് അനുദിനം നടക്കുന്നത്.

ഇനി മറ്റൊരുദാഹരണം. വിദേശത്തു ജോലിയുള്ള മാനുനായ ഒരു യുവാവ് നാട്ടിൽ വന്നു. വിവാഹം പെട്ടെന്നു നടത്തി പോകണം. ലീവില്ല. എത്രപേരാണ് നിരന്ദിരരായി അപേക്ഷകർ, വിചാരിച്ചതിലും നീനച്ചതിലും അധികമായി യോഗ്യതകളുള്ള ഒരു യുവതിയെ വിവാഹം ചെയ്ത് യോഗ്യനും മാനുനുമായ യുവാവ് വിദേശത്തെത്തി. അധികം താമസിയാതെ ആയിരമായിരം ശുഭപ്രതീക്ഷകളുമായി ഭാര്യയും വിദേശത്തെത്തി. ആനന്ദവും, ആർഭാടവുമായി കൂടുംബ ജീവിതത്തിനാരംഭമിട്ടു. അധികം താമസിയാതെ തന്നെ കാർമ്മേഘപടലങ്ങൾ ആ ഭവനത്തെ ആവരണം ചെയ്യുവാൻ തുടങ്ങി. ഭർത്താവു വീട്ടിൽ വരുമ്പോൾ മിക്കവാറും പാതിരായ്ക്കാണ്. ലവലില്ലാതെയാണ് എത്തുന്നത്. നല്ല ജോലിയൊന്നുമില്ലാതെ, നിസ്സാര ശമ്പളക്കാരനായ യോഗ്യൻ. കിട്ടുന്നതെല്ലാം ചുതുകച്ചിച്ച്, കള്ളുകൂടിച്ചും നശിപ്പിച്ചു. പെൺകുട്ടി എങ്ങനെ ജീവിക്കും? കണ്ണുനീരിൽ കുതിർന്ന ജീവിതം! ആരോടു പറയും? പറഞ്ഞാൽ ഫലമെന്ത്? യുവതി രക്ഷിക്കപ്പെട്ട ദൈവപൈതലായിരുന്നു. വിവാഹമോചനത്തിനായി പലരും അവളെ പ്രേരിപ്പിച്ചെങ്കിലും, അവൾ തന്റെ സങ്കടം ദൈവസന്നിധിയിൽ ബോധിപ്പിച്ചു കരയുവാൻ തുടങ്ങി. അവൾക്കു തുണയായി ചില യുവസഹോദരികളെയും അവൾക്കു ലഭിച്ചു. അവർ ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിച്ചു. ചില നാളുകൾ ഉപവസിച്ചും പ്രാർത്ഥിച്ചും കരഞ്ഞും അവൾ സഹിഷ്ണുത

യോടെ കാത്തിരുന്നു. അവളുടെ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു മറുപടി വന്നു. അവന്റെ ജീവിതത്തിനു മാറ്റമുണ്ടായി. തന്റെ ഭാര്യയുടെ സൗമ്യതയും സാവകാശതയും, ഭയഭക്തി നിർഭരമായ ജീവിതവും, പ്രാർത്ഥനയുടെ ശക്തിയും അവനെ യഥാർത്ഥ മനുഷ്യനാക്കി തീർത്തു. ഇതിനകം മാതാപിതാക്കൾ വിവാഹമോചനത്തിനായി എല്ലാ തയ്യാറെടുപ്പുകളും ചെയ്തിരുന്നെങ്കിലും അവൾ അതിനു വിധേയപ്പെട്ടില്ല. തുടർച്ചയായി ക്രിസ്തീയ ക്യാമ്പുകളിലും, യോഗങ്ങളിലുമൊക്കെ സംബന്ധിച്ച് അവർ യഥാർത്ഥ ദൈവമക്കളായി വീണ്ടും ഒരു പുതിയ ജീവിതത്തിനാരംഭമിട്ടു. എന്നാൽ ഇങ്ങനെയുള്ള പരിതസ്ഥിതികൾ ഒഴിവാക്കുവാൻ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. വിദേശത്തുള്ള ജോലിയും, ധനവുമൊന്നുമല്ല വിവാഹ യോഗ്യതകൾ. ഇന്ന് നമ്മുടെ നാലുപാടു നോക്കിയാലും ഇങ്ങനെയുള്ള അനവധി കഥകൾ നമുക്കു കാണാൻ കഴിയും.

വിവാഹമോചനം ദൈവം അനുവദിച്ചിട്ടില്ല. മനുഷ്യൻ തന്റെ സൗകര്യങ്ങൾക്കനുസരണമായി സ്വയം ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള മനുഷ്യ നിയമങ്ങളാണ് വിവാഹമോചനങ്ങൾ. വിവാഹിതരായി ഒരേ ശരീരമായി ജീവിതമാരംഭിക്കുന്ന ഭാര്യഭർത്താക്കന്മാരിൽ പൊരുത്തപ്പെടാത്ത അനവധി കാര്യങ്ങൾ കണ്ടെന്നു വരാം. അവരുടെ മദ്ധ്യസ്ഥനായി കർത്താവായ യേശുവിനെ കണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ പ്രശ്നങ്ങൾക്കു പരിഹാരമുണ്ടാകയുള്ളൂ. അന്യോന്യം ക്ഷമിക്കുവാനും, സ്നേഹിക്കുവാനും ഇരുവരും തയ്യാറായിരിക്കണം. യാതൊരു കാരണവശാലും അന്യ പുരുഷനെയോ സ്ത്രീയേയോ താരതമ്യപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള സംഭാഷണം പാടില്ല. കൂടുംബജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും അപകടകരമായ വിഷമാണതെന്ന് ഭാര്യയും ഭർത്താവും ഓർത്തിരിക്കണം. അന്യോന്യം സ്വന്തശരീരമായി കരുതുന്ന ഭാര്യഭർത്താക്കന്മാർ ഒരിക്കലും മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ ഭാര്യയെ നിന്ദിക്കുകയോ, ദുഷിക്കുകയോ, താഴ്ത്തിപ്പറയുകയോ ചെയ്കയില്ല. അതുപോലെ തന്നെ ഭർത്താവിനെ കർത്താവായി അംഗീകരിച്ച് സ്നേഹിച്ച് ആദരിച്ചു കഴിയുന്ന ഒരു ഭാര്യയും തന്റെ ഭർത്താവിന്റെ കുറവുകളെ മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പാകെ പറയുകയില്ല. ഇത് ഭാര്യ ഭർത്താക്കന്മാർ കുറികൊള്ളേണ്ട വസ്തുതയാണ്.



9447362536

# ഹാമാൻ ഉണ്ടാക്കിയ കഴുമരം

രാജ്ഞിയുടെ മെത്തമേൽ വീണു കിടക്കുന്ന ഹാമാനെ നോക്കി, 'ഇവൻ എന്റെ മുമ്പാകെ അരമനയിൽ വെച്ച് രാജ്ഞിയെ ബലാൽക്കാരം ചെയ്യുമോ' എന്നു രാജാവു ചോദിച്ച ഉടനെ രാജഭൃത്യന്മാർ ഹാമാന്റെ മുഖം മൂടി. ഒപ്പം, രാജാവിന്റെ ഷൺഡന്മാരിൽ ഒരുവനായ ഹർബ്ബോന രാജാവിനോട് ഹാമാൻ മൊർദ്ദെഖായിക്കു വേണ്ടി ഉണ്ടാക്കിയ കഴുമരത്തെക്കുറിച്ച് പറയുകയും ചെയ്തു. അതിന്മേൽ തന്നെ അവനെ തൂക്കിക്കളയുവാൻ രാജാവ് കല്പന നല്കുകയും ഹാമാനെ, അവൻ തന്റെ വീട്ടിൽ ഉണ്ടാക്കിയ കഴുമരത്തിന്മേൽ തന്നെ തൂക്കിക്കളയുകയും ചെയ്തു.

രാജാവ് ഹാമാൻ ഒരു വിധി കല്പിക്കുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ ഹർബ്ബോന രാജാവിനോട് ഹാമാനുണ്ടാക്കിയ കഴുമരത്തെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞു. അഥവാ, അവനുണ്ടാക്കിയ കഴുമരത്തിന്മേൽ തന്നെ അവനെ തൂക്കിക്കളയണമെന്ന് അവൻ രാജാവിനോട് ആലോചന പറഞ്ഞു. ആ ആലോചന രാജാവ് സ്വീകരിക്കുകയും താൻ ഉണ്ടാക്കിയ കഴുമരത്തിന്മേൽ തന്നെ ഹാമാനെ തൂക്കിക്കളയുവാൻ വിധി കല്പിക്കുകയും ചെയ്തു. മൊർദ്ദെഖായി അവനെ വണങ്ങുന്നില്ലെന്ന് പറഞ്ഞ് ഹാമാന്റെ മനസ്സിനെ ചൂടുപിടിപ്പിച്ച രാജഭൃത്യന്മാരോ, മൊർദ്ദെഖായിക്കു വേണ്ടി ഒരു കഴുമരമുണ്ടാക്കുവാൻ ആലോചന പറഞ്ഞുകൊടുത്ത സ്നേഹിതന്മാരോ ആരും ഹാമാനെ രക്ഷിക്കുവാനോ അവനു വേണ്ടി വാദിക്കുവാനോ തുനിഞ്ഞില്ല. അത് സാധ്യവുമായിരുന്നില്ല.

അത് മൊർദ്ദെഖായിക്കു വേണ്ടി ഒരു കഴുമരം ആയിരുന്നു. ദൈവം നേരിട്ട് ഇടപെട്ടില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ഹാമാൻ തന്ത്രപൂർവ്വം അത് മൊർദ്ദെഖായിയെ തൂക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുമായിരുന്നു. ആ രാത്രിയിൽ രാജാവ് ഉറങ്ങിപ്പോയിരുന്നുവെങ്കിൽ ഹാമാൻ തന്ത്രപൂർവ്വം മൊർദ്ദെഖായിയെ തൂക്കുന്നതിന് പരിശ്രമിക്കുമായിരുന്നു. ദൈവത്തിന്റെ ഇടപെടലാണ് അടുത്ത പകൽ

തന്നെ, മൊർദ്ദെഖായിയെ മാനിക്കുന്നതിനുള്ള പകലാക്കി മാറ്റിയത്. മൊർദ്ദെഖായിക്കുള്ള തൂക്കുമരം ഹാമാന്റെ വീട്ടിൽ ഒരുക്കപ്പെട്ട അതേ രാത്രിയിൽ തന്നെയാണ് രാജാവ് മൊർദ്ദെഖായിയെ ബഹുമാനിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചതും.

രാജാവിന്റെ ഷൺഡന്മാരിൽ ഒരുത്തനായ ഹർബ്ബോന കഴുമരത്തെക്കുറിച്ച് രാജസന്നിധിയിൽ ബോധിപ്പിച്ചില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും വിധത്തിൽ ഹാമാനെ വകവരുത്തുവാൻ രാജാവു കല്പിക്കുമായിരുന്നു. എന്നാൽ "..... ഈ വിധി ദുതന്മാരുടെ നിർണ്ണയവും കാര്യം വിശുദ്ധന്മാരുടെ കല്പനയും ആകുന്നു" (ദാനി. 4:17) എന്നു രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന പ്രകാരം ഈ വിധി ഹർബ്ബോനയുടെ ആലോചനയായിരുന്നു. രാജാവിന്റെ നന്മയ്ക്കായി സംസാരിച്ച മൊർദ്ദെഖായിക്കു വേണ്ടിയുള്ള കഴുമരത്തിന്മേൽ രാജ്ഞിയോടു തിന്മ ചെയ്ത ഹാമാനെ തൂക്കിക്കളഞ്ഞു.

ഹാമാൻ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നേടത്തോളം ഹാമാനും ആ തൂക്കുമരവും മൊർദ്ദെഖായിക്കു ഒരു ഭീഷണിയായിരുന്നു. എന്നാൽ ഹാമാൻ കൊല്ലപ്പെട്ടതോടെ മൊർദ്ദെഖായിക്കു തൂക്കുമരഭീഷണി ഒഴിവാക്കി. യഹൂദന്മാരെ മുഴുവനും കൊന്നു മുടിക്കുന്നതിനും കൊള്ളയിടുന്നതിനുമായി ഹാമാൻ എഴുതി രാജമുദ്രവെച്ച രാജവിധി ദുർബ്ബലപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള സാധ്യതയും തെളിഞ്ഞു. എന്തോടൊപ്പം രാജ്ഞിയെ ഉണർത്തി രാജസന്നിധിയിലേയ്ക്കു അയച്ചത് മൊർദ്ദെഖായിയുടെ ജീവരക്ഷയ്ക്കു കാരണമായി ഭവിച്ചു.

ഹാമാൻ മൊർദ്ദെഖായിക്കു വേണ്ടി ഒരുക്കിയ കഴുമരം പോലെ ദൈവം മനുഷ്യർക്കായി ഒരു ന്യായവിധി ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. "ഒരിക്കൽ മരിക്കുകയും പിന്നെ ന്യായവിധിയും ദൈവം മനുഷ്യർക്കു നിയമിച്ചിരിക്കുകയാൽ..." (എബ്രോ. 9:27) എന്നു നാം വായിക്കുന്നു. എന്നാൽ നിത്യനരകം ദൈവം പിശാചിനും അവന്റെ ദുതന്മാർക്കുമായിട്ടാണ് ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നത് (മത്താ. 25:41). പിശാചിന്റെ ആലോചനയ്ക്കു വിധേയപ്പെട്ടു അവന്റെ ഇഷ്ടപ്രകാരം ജീവിക്കുന്നവരും അവിടേയ്ക്കു തന്നെയാണ്

എത്തിച്ചേരുക ന്യായവിധിയാണ് അന്ത്യവിധി കല്പിക്കുന്നത്. പിശാചിനും അവന്റെ ദുതന്മാർക്കും വേണ്ടി ഒരുക്കപ്പെട്ട നിത്യനരകത്തിൽ മനുഷ്യൻ അകപ്പെട്ടു പോകാതെ അവരെ രക്ഷിക്കേണ്ടതിനാണ് യേശുക്രിസ്തു കാൽവറിയിലെ ക്രൂശിൽ പാപപരിഹാരയാഗമായിത്തീർന്നത്.

യഹൂദന്മാരെ മരണത്തിൽ നിന്നു രക്ഷിക്കുവാൻ എന്തോടൊപ്പം രാജസന്നിധിയിൽ നില്ക്കുകയും അവർക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തതിനോടൊപ്പം യഹൂദന്മാരുടെ ശത്രുവായ ഹാമാൻ തൂക്കിലേറ്റപ്പെട്ടുപോലെ ന്യായവിധിയിൽ രത്തിങ്കലും സംഭവിക്കും. കർത്താവ് തന്നിൽ വിശ്വസിച്ച ജനത്തിനു വേണ്ടി ദൈവസന്നിധിയിൽ പക്ഷവാദം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അന്ത്യത്തിൽ സാത്താൻ ഗന്ധകത്തിപോയ്കയിൽ തള്ളപ്പെടുകയും ചെയ്തു. മൊർദ്ദെഖായിക്കു ഒരുക്കപ്പെട്ട കഴുമരത്തിൽ ഹാമാൻ തൂക്കിലേറ്റപ്പെടുകയും യഹൂദന്മാരുടെ മുഴുവൻ ജീവരക്ഷയ്ക്കുള്ള മാർഗ്ഗം തുറക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തു.

എന്നാൽ നമുക്കുവേണ്ടിയാണ് കർത്താവ് ക്രൂശിക്കപ്പെട്ടത്. നമുക്കു പകരക്കാരനായിട്ടാണ് കർത്താവ് മരണശിക്ഷയേറ്റത്. നമ്മുടെ പാപത്തിന്റെ ശിക്ഷയാണ് കർത്താവ് ഏറ്റെടുത്തത്. കർത്താവിന്റെ ക്രൂശു മരണമാണ് സകല മാനവജാതിയുടെയും ജീവരക്ഷയ്ക്കുള്ള മുഖാന്തരമായത്. കർത്താവിനെ കൈക്കൊള്ളുന്നവർക്കു മാത്രമാണ് ഒരിക്കലായി സാധിച്ചിട്ടുള്ള ഈ വീണ്ടെടുപ്പിന്റെ പ്രയോജനം ലഭ്യമാകുന്നത്. യേശുവിനെ കർത്താവ് എന്ന് വായ്കൊണ്ട് ഏറ്റുപറയുകയും ദൈവം അവനെ മരിച്ചവരുടെ ഇടയിൽ നിന്നു ഉയർത്തപ്പെടുമ്പോഴുണ്ടാകുന്നവെന്ന് ഹൃദയം കൊണ്ട് വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്തെങ്കിൽ മാത്രമേ നമുക്കു പകരം കാൽവറിയിൽ യാഗമായിത്തീർന്ന് സാധിച്ചിട്ടുള്ള വീണ്ടെടുപ്പ് നമുക്കു സ്വന്തമായിത്തീരുകയുള്ളൂ. അല്ലാത്തപക്ഷം പിശാചിനും അവന്റെ ദുതന്മാർക്കുമായി ഒരുക്കപ്പെട്ട നിത്യാഗ്നിയിൽ നാമും പങ്കുള്ളവരാകും. ഹാമാൻ തന്റെ കുറ്റത്തിന്റെ ശിക്ഷയാണ് കഴുമരത്തിൽ ഏറ്റതെങ്കിൽ കർത്താവ് നമ്മുടെ പാപത്തിന്റെ ശിക്ഷയാണ് ഏറ്റെടുത്തത്. ആകയാൽ നമുക്ക് നിത്യരക്ഷ സാധിച്ചിട്ടുള്ള കാൽവറിയിലെ ക്രൂശിൽ നമുക്കു പ്രശംസിക്കാം. ദൈവം കൃപ നല്കട്ടെ.

‘വിദ്വേഷം സ്വയം ശിക്ഷയാണ്’ എന്നാണ് ഹോസ്യ ബല്ലോ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും പേറി നടക്കുന്ന വ്യക്തി ആസിഡ് നിറച്ച ഇരുമ്പു ചട്ടി പോലെയാണ്. ആസിഡ് ഇരുമ്പു ചട്ടിയെ നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ ഉള്ളിലുള്ള വിദ്വേഷം അവനെ നശിപ്പിക്കുന്നു.

വിദ്വേഷചിന്തകൾ വ്യക്തിയിൽ രാസമാറ്റം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. അതുമൂലം ഹോർമോൺ രക്തത്തിലേക്കു സ്രവിക്കുന്നു. മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമാക്കുന്നു. മസ്തിഷ്കം ചൂടുപിടിക്കുന്നു. വൈരം മുത്തു വ്യക്തി സ്വയം മറക്കുന്നു. തന്റെ ചിന്തകളുടേയും പ്രവൃത്തികളുടേയും മേലുള്ള നിയന്ത്രണം നഷ്ടമാവുന്നു. സമയത്തെപ്പറ്റിയുള്ള മുല്യബോധം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ‘നിങ്ങൾ ആളുകളെ വെറുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ധാരാളം സമയം നഷ്ടമാവുന്നു’, എന്ന് മരിയൻ ആൻഡേഴ്സൺ വ്യക്തമാക്കിയത് അതുകൊണ്ടാണ്.

മറ്റുള്ളവരോടുള്ള വിദ്വേഷം മനസിൽ പേറി നടക്കുന്നവൻ സമൂഹത്തിൽനിന്നും ക്രമേണ ഒറ്റപ്പെടുന്നു. അവരുടെ വിദ്വേഷവും വൈരവും നിറഞ്ഞ പെരുമാറ്റം സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങളെ ശിഥിലമാക്കുന്നു. അവർകൂടുതൽ അസംതൃപ്തരും അസന്തുഷ്ടരുമായിത്തീരുന്നു. മറ്റുള്ളവരെയും തങ്ങളെത്തന്നെയും വെറുക്കുന്നു. ഒരു തരം മാനസിക വ്യഥയും വ്യഗ്രതയും അവരെ കീഴടക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി നശിച്ച് ക്രമേണ രോഗിയായിത്തീരുന്നു. ഹെന്റി എമേഴ്സൺ ഫോസ്ഡിക് മൂന്നറിയിപ്പ് നല്കിയതിങ്ങനെയാണ്, ‘ആളുകളെ വെറുക്കുക എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം വീട് എലിശല്യം ഒഴിവാക്കുവാൻ വേണ്ടി അഗ്നിക്കിരയാക്കുന്നതുപോലെയാണ്’ അതുകൊണ്ടാണ് ടെറി ഗിള്ളിമേറ്റ്സ് ‘വിദ്വേഷം കുറയ്ക്കുക, ജീവിതം നീട്ടുക’ എന്ന് ഉൽബോധിപ്പിച്ചത്.

ലണ്ടൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ വെൽക്കം ലാബോറട്ടറി ഓഫ് ന്യൂറോസയൻസിൽ പ്രൊഫ.സെമീർ സെക്കിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ വിദ്വേഷം തോന്നുമ്പോൾ ഏതൊക്കെ മസ്തിഷ്ക ഭാഗങ്ങളാണ് ഉത്തേജിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത് എന്ന് നിരീക്ഷിച്ചു. സ്നേഹം തോന്നുമ്പോൾ ഉത്തേജിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന മസ്തിഷ്കഭാഗങ്ങൾ



# വിദ്വേഷം മഹാപാപം

ങ്ങൾ പലതും വിദ്വേഷം തോന്നുമ്പോഴും ഉത്തേജിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതായി കണ്ടു. സ്നേഹവും വിദ്വേഷവും നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നത് പൊതുവായ മസ്തിഷ്ക ഭാഗങ്ങളിലാണ്. അതുകൊണ്ടാവാം സ്നേഹം കൊണ്ടു വിദ്വേഷത്തെ കീഴടക്കാൻ എളുപ്പം കഴിയുന്നത്.

കൂടാതെ ശരീരചലനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന മസ്തിഷ്കഭാഗങ്ങൾ പലതും വിദ്വേഷം തോന്നുമ്പോഴും ഉത്തേജിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതായി കണ്ടു. വിദ്വേഷം ഒരു വ്യക്തിയിലെ ആക്രമണ സ്വഭാവം ഉണർത്തുന്നത് അതുകൊണ്ടാവാം. പ്രശസ്ത ആംഗലേയകവി ലോർഡ് ബൈറൺ പറഞ്ഞു: “വിദ്വേഷം ഹൃദയത്തിന്റെ ഭ്രാന്താണ്”.

മഹാത്മാഗാന്ധി ഒരിക്കൽ പറഞ്ഞു. ‘വിദ്വേഷത്തെ അതിജീവിക്കുവാൻ സ്നേഹം കൊണ്ടു മാത്രമേ കഴിയൂ’. ആധുനിക മനഃശാസ്ത്ര പഠനങ്ങളും ഇതുതന്നെയാണ് വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

വിനാശകരമായ വിദ്വേഷത്തെ അതിജീവിക്കുവാനും മനസിൽ നിന്നു കറ്റുവാനുമുള്ള ചില വഴികൾ വ്യക്തമാക്കാം.

വിദ്വേഷത്തെപ്പറ്റിയും അതിന്റെ വിനാശകരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങളെപ്പറ്റിയും ശരിയായ അവബോധം

വളർത്തുക.

ആരോട് ആണ് വിദ്വേഷമെന്നും എന്താണ് അതിനു കാരണമെന്നും വ്യക്തമായി തിരിച്ചറിയുക.

വിദ്വേഷത്തിന്റെ ദോഷഫലങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്ന സംഭവങ്ങളും പഠനങ്ങളും വായിക്കുകയും ചർച്ച ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.

ക്ഷമിക്കുവാനും സ്നേഹിക്കുവാനും പഠിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ആരോട് വിദ്വേഷം തോന്നുന്നുവോ അയാളോടു ക്ഷമിക്കുക. ക്ഷമിച്ചതായി കത്തെഴുതുകയും ചെയ്യുക. ആ കത്തു കത്തിച്ചുകളയുക. അതോടൊപ്പം വിദ്വേഷവും കത്തിച്ചുവലാവുന്നതായി ഭാവനയിൽ കാണുക.

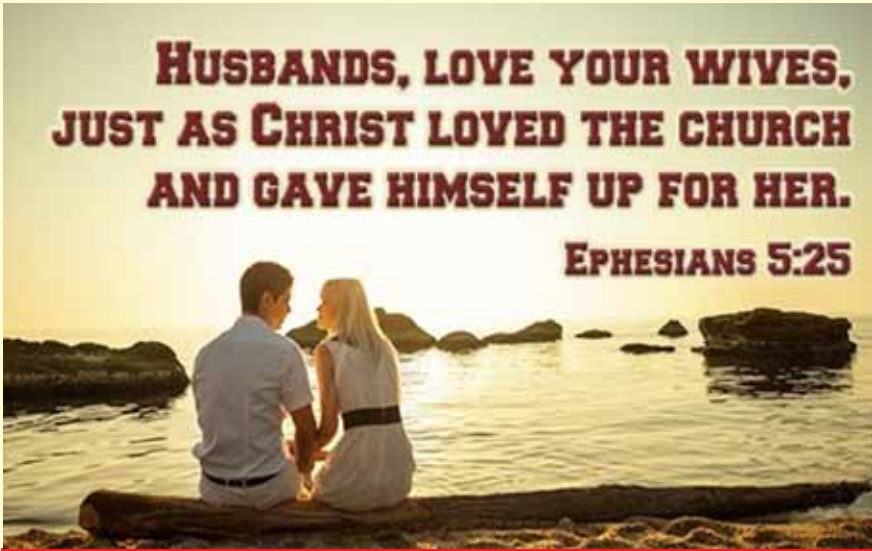
‘സ്വയം വെറുക്കാതെ നിങ്ങൾക്ക് മറ്റുള്ളവരെ വെറുക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല’ ഓപ്ര വിൻഫ്രെഡ് (Oprah Winfrey)യുടെ ഈ വാക്കുകൾ ഓർക്കുക.

വിദ്വേഷം മനസിൽ കൊണ്ടുനടക്കുന്നത് ആത്മഹത്യാപരമാണ് എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം മനസിലാക്കുക.

നെപ്പോളിയൻ പറഞ്ഞതുപോലെ ‘ഒരു യഥാർത്ഥ്യ മനുഷ്യൻ ആരെയും വെറുക്കുകയില്ല’. ‘സ്നേഹം അമർത്തപ്പെടുമ്പോഴാണ് വിദ്വേഷം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്’.

എല്ലാറ്റിനും ഉപരിയായി വിവാഹത്തിന്റെ അടയാളമായി നിൽക്കേണ്ടത് സ്നേഹമാണ്. യിസഹാക്കിന്റെയും റിബെക്കയുടെയും വിവാഹത്തിന്റെ ആഡംബരത്വം തിരുവെഴുത്ത് വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. യിസഹാക്ക് അവളെ സ്വീകരിച്ചു, അവൾ അവന്നു ഭാര്യയായി തീർന്നു. അവൻ അവളെ സ്നേഹിച്ചു (ഉല്പ.24:67). സ്നേഹം, സൗഹൃദബന്ധത്തിന്റെയും, അവളെ പോറ്റിപ്പലർത്താമെന്നുള്ളതിന്റെയും മുദ്രയാകുന്നു. ഭാര്യഭർത്തുബന്ധത്തിൽ വെളിപ്പെടുന്ന സ്നേഹം, കാലികമായ ആഘോദത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ലൈംഗിക സ്നേഹമല്ല (എറൊസ), കൃലീനവും ദൈവികവുമായ സ്നേഹമാകുന്നു. ഗ്രീക്കിൽ ഈ സ്നേഹത്തെ അഗപ്ലേ എന്ന് വിളിക്കുന്നു. അത് നിർവ്യാജവും, ഹൃദയപൂർവ്വവും, കപടമില്ലാത്തതും, ഉദാത്തവുമാണ്. പത്രോസ് പറയുന്നത്: ഭർത്താക്കന്മാരെ, നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു മുടക്കം വരാതിരിക്കേണ്ടതിനു വിവേകത്തോടെ ഭാര്യമാരോടു കൂടെ വസിച്ചു, സ്ത്രീജനം ബലഹീനപാത്രം എന്നും അവർ ജീവന്റെ കൃപയ്ക്കു കൂട്ടവകാശികൾ എന്നും ഓർത്തു അവർക്കു ബഹുമാനം കൊടുപ്പിൻ (1പത്രോ.3:7). ഭർത്താക്കന്മാരേ, ക്രിസ്തുവും സഭയെ സ്നേഹിച്ചതുപോലെ നിങ്ങളുടെ ഭാര്യമാരെ സ്നേഹിപ്പിൻ (എഫേ.5:25). ഇരുവരിലും ഈ നിലയിലുള്ള സ്നേഹം സ്ഥായിയായി നിലനിന്നെങ്കിൽ മാത്രമേ വിവാഹജീവിതം പാവനമായിത്തീരുകയുള്ളൂ.

ഈ വിശുദ്ധ വിവാഹത്തിന്റെ ശ്രേഷ്ഠമേറിയ അവസ്ഥയിലേക്ക് ഏതൊരു വ്യക്തിയും പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ അവിവേകമായോ, ജഡികമായോ, ദൈവവചന വ്യവസ്ഥകൾക്ക് വിരുദ്ധമായോ, വിവാഹബന്ധത്തിൽ ഇടപെടരുത്. എന്നാൽ ഏത് ഉദ്ദേശത്തിനായി ദൈവം ഇത് സ്ഥാപിച്ചുവോ ആവസ്ഥയുടെ മാഹാത്മ്യം ശുദ്ധഹൃദയത്തിൽ കരുതിയും, ദൈവഭയത്തോടും ഭക്തിയോടും വിശുദ്ധിയോടും, വിനയത്തോടും, സുബോധത്തോടും ദൈവാശ്രയത്തോടും കൂടെ വേണം വൈവാഹിക ജീവിതത്തിന്റെ ഉഭയസമ്മതം ദൈവസന്നിധിയിൽ ഉരുവിയേണ്ടത്. ഇത് ഒരു താൽകാലിക ബന്ധമല്ല, പ്രത്യുത വിവാഹം വളർന്നു



# വിവാഹം സ്നേഹത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമാകുന്നു

കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്നേഹബന്ധമാണ്. ദിവസങ്ങൾ കഴിയും തോറും ഭാര്യഭർത്താക്കന്മാർ ജീവിതാനുഭവം പരസ്പരം പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിൽ കൂടുതൽ അടുത്ത് അറിയുകയും പ്രായോഗികപക്ഷതയിലേക്ക് വളരുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്.

ഭർത്താവാണ് ഗൃഹനാഥൻ എങ്കിലും ഭവനത്തെ പണിയുന്നത് ഭാര്യയാണ്. യെഹൂദന്മാരുടെ ഇടയിൽ ഇപ്രകാരം ഒരു കഥയുണ്ട്: ധർമ്മിഷ്ടനായ ഒരു മനുഷ്യൻ ധർമ്മിഷ്ടനായ ഒരു സ്ത്രീയെ വിവാഹം കഴിച്ചു. അചിരേണ കൂടുംബപ്രശ്നങ്ങളാൽ ഇരുവരും തമ്മിൽ വേർപിരിഞ്ഞു. പുരുഷൻ പോയി ദുഷ്ടനായ ഒരു സ്ത്രീയെ വിവാഹം കഴിച്ചു. അവൾ അവനെ ദുഷ്ടനായ ഒരു മനുഷ്യനാക്കി മാറ്റി. എന്നാൽ ആദ്യത്തെ ധർമ്മിഷ്ടനായ സ്ത്രീ പോയി ദുഷ്ടനായ ഒരുവനെ വിവാഹം കഴിച്ചു. അവൾ അവനെ ധർമ്മിഷ്ടനായ ഒരുവനാക്കി തീർത്തു. ഇതിന്റെ സാരാശം സ്ത്രീയുടെ സ്വാധീനതകൂടുംബജീവിതത്തിൽ വ്യതിയാനം വരുത്തുമെന്നതാണ്. അതിനാൽ വിവാഹാനന്തര ജീവിതമാണ് ഇരുവരും സൂക്ഷിക്കേണ്ടത്.

പാശ്ചാത്യരും പൗരസ്ത്യരുമായ ക്രൈസ്തവരുടെ ഇടയിൽ വിവാഹശുശ്രൂഷയുടെ ചടങ്ങുകൾക്ക് വ്യത്യാസം ഉണ്ട്. പാശ്ചാത്യർ പൊതുവെ വിവാഹസമയത്ത് പ്രതിജ്ഞാവാചകം പറഞ്ഞശേഷം വരൻ വധുവിന്റെ വിരലിലും, വധു വരന്റെ

വിരലിലും മോതിരമണിയിടും. കേരളീയ ക്രൈസ്തവർ (സമുദായസ്ഥർ) വിവാഹസമയത്ത് വരൻ വധുവിന്റെ കഴുത്തിൽ മിന്നുകെട്ടുന്നു. ഒപ്പം വൈദികർ വധുവിന്റെ വിരലിൽ മോതിരമണിയിടുന്നു. വേർപ്പെട്ട വിശ്വാസ സമൂഹങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ദൈവവചനത്തിലധിഷ്ഠിതമായ നിലയിൽ വധുവരന്മാർ പരസ്പരം കൈകൾ യോജിപ്പിച്ച് കാർമ്മികന്റെയും സഭയുടെയും മുമ്പാകെ പ്രതിജ്ഞാവാചകങ്ങൾ ഏറ്റുചൊല്ലുന്നു. ദൈവമാണ് ഞങ്ങളെ കൂട്ടിച്ചേർത്തത് എന്നതിന്റെ പരസ്യപ്രഖ്യാപനമാണിത്. കാർമ്മികനും സഭയും അത് ശരിവയ്ക്കുന്നു. ഈ സമർപ്പണം (commitment) കൂടുംബം ക്രിസ്തുവിൽ അധിഷ്ഠിതമാണെന്ന സത്യം ഉറപ്പാക്കുന്നു. ക്രിസ്തുവിൽ അധിഷ്ഠിതമല്ലാത്തതൊന്നും കൂടുംബമല്ല. അദ്യശ്യനായ ദൈവത്തിന്റെ കരത്താലും, ആഴമായ സ്നേഹത്തിന്റെ വ്യാപാരത്താലും വ്യത്യസ്തങ്ങളായ രണ്ടു വ്യക്തികൾ വിവാഹത്താൽ ഒന്നായിത്തീരുന്നു. അതുനിമിത്തം മനുഷ്യൻ അപ്പനെയും അമ്മയെയും വിട്ട് ഭാര്യയോടു പറ്റിച്ചേരും. ഇരുവരും ഒരു ദേഹമായിത്തീരും (മത്തായി19 :5).

പറ്റിച്ചേരും എന്ന വാക്കിന്റെ മൂലപദത്തിന് ശക്തിയേറിയ പശകൊണ്ട് ഒട്ടിക്കുക എന്നാണർത്ഥം. അപ്രകാരം ഒട്ടിച്ചേർന്നാൽ പിന്നെ ഒരു ഭാഗം മാത്രമായി പിരിഞ്ഞുപോകുന്ന പ്രശ്നം ഉദിക്കുന്നില്ല. ദൈവഹിതപ്രകാരമുള്ള വിവാഹങ്ങളിൽ ഇപ്രകാരമുള്ള ഒരു പറ്റിച്ചേർക്കലാണ് നടത്തുന്നത്.

ഏതെങ്കിലും ഒരു വിഭാഗം ആളുകളെക്കുറിച്ച് ആവിഷ്കരിക്കുന്ന അതിസാമാന്യവൽകൃത ഭാവമായി സ്ഥായിഭാവത്തെ (stereotype) കരുതാവുന്നതാണ്. ആളുകളെ പല വിഭാഗങ്ങളായി തരം തിരിച്ചു കാണുന്നതിനുള്ള ധാരണ അഥവാ വകുപ്പാണിത്. ഒരു സമൂഹത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സംസ്കാരത്തിൽപ്പെടുന്ന എല്ലാ അംഗങ്ങളും ഒരു പ്രത്യേക സങ്കല്പനം തങ്ങളെ വേർതിരിച്ചു നിർത്തുന്നതിന് പര്യാപ്തമാണെന്ന വസ്തുത ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടാത്ത വിധം അംഗീകരിച്ചാൽ അതിനെ ആവിഭാഗത്തിന്റെ സ്ഥായിഭാവം അഥവാ ജഡമാതൃക എന്നു പറയാവുന്നതാണ്. ജപ്പാൻകാർ കഠിനാധ്വാനികളാണെന്നും ജൂതന്മാർ വിവേകശാലികളാണെന്നും വ്യാപാരികൾ പിശുക്കന്മാരാണെന്നുമൊക്കെ നാം പറയുന്നത് സ്ഥായിഭാവത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്. ചില സ്ഥായിഭാവങ്ങൾ പലരിലും പൊതുവായി കാണപ്പെടുന്നതാണ്. കണ്ണട ഉപയോഗിക്കുന്നവരെല്ലാം പഠനത്തിൽ ശുഷ്കാന്തിയുള്ളവരാണ്, പെൺകുട്ടികൾ സദാ സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാണ്. ആൺകുട്ടികൾ ആത്മാർത്ഥത ഇല്ലാത്തവരാണ് എന്നൊക്കെ നാം പറയുന്നത് ജഡമാതൃകകളെ ആസ്പദമാക്കിയാണ്.

സ്ഥായിഭാവം ആവിഷ്കൃതമായി കഴിഞ്ഞാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ ദൃഷ്ടിയിൽ പിന്നെ അതിനെ മാറ്റി എടുക്കുക അത്ര എളുപ്പമല്ല. വ്യക്തികളുടെ സ്ഥായിഭാവം അവരെപ്പറ്റി നമുക്കുണ്ടാകുന്ന പുതിയ അറിവുകളെയും അവരുമായിട്ടുള്ള പരസ്പരബന്ധത്തെയും സ്വാധീനിക്കും. സ്ഥായിഭാവത്തെ അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള അഭിപ്രായങ്ങൾക്കാണ് അതിനെ നിരാകരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള അഭിപ്രായത്തേക്കാൾ അംഗീകാരം ലഭിക്കുന്നതെന്നാണ് ഗവേഷണഫലങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. സ്ഥായിഭാവത്തെ അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ട് ഉണ്ടായിട്ടുള്ള സംഭവങ്ങളാണ് കൂടുതലായി വ്യക്തികളുടെ സ്മൃതിമണ്ഡലത്തിൽ തങ്ങിനിൽക്കുന്നതെന്നും പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരെപ്പറ്റി നമുക്കുണ്ടാകുന്ന ധാരണ ശരിയാണെന്നു പലപ്പോഴും നാം വിചാരിക്കാറുണ്ട്. നമ്മുടെ സ്ഥായിഭാവത്തെപ്പറ്റി മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നത് ശരിയാണെന്നും നാം



## സ്ഥായിഭാവം അഥവാ പൊതുധാരണ

വിശ്വസിക്കാറുണ്ട്. നമ്മുടെ സ്ഥായിഭാവങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ നമ്മെ ചിത്രീകരിക്കാൻ മറ്റുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കുന്നവയാണെന്നും അതിൽ തെറ്റുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നും നാം മനസ്സിലാക്കാറില്ല. സ്ഥായിഭാവങ്ങൾ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുനടക്കുന്നതിനായി നാം സൗകര്യപൂർവ്വം വ്യക്തിഭേദങ്ങൾ അവഗണിക്കുന്നു. സ്ഥായിഭാവം അതിനു വിരുദ്ധമായിട്ടുള്ള പ്രത്യേകതകൾ അംഗീകരിക്കാൻ നമ്മിൽ വിമുഖത സൃഷ്ടിക്കും. എല്ലാ സ്ഥായിഭാ

വങ്ങളിലും അല്പസത്യം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവ ഏകദേശലക്ഷണങ്ങൾ മാത്രമാണെന്നാണ് വിദഗ്ദ്ധ അഭിപ്രായം. പങ്കാളികളിൽ രൂഢമൂലമായിട്ടുള്ള സ്ഥായിഭാവങ്ങൾ പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കുക. പങ്കാളിയെപ്പറ്റിയുള്ള ക്രിയാത്മകമല്ലാത്ത സ്ഥായിഭാവങ്ങൾ ബന്ധങ്ങളിലും വിള്ളൽ വീഴ്ത്തുന്നതാകയാൽ ക്രിയാത്മക ആശയവിനിമയത്തിലൂടെ പങ്കാളിയെപ്പറ്റി യാഥാർത്ഥ്യവുമുള്ള വിശ്വാസങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുകയാണ് അഭികാമ്യം.

തയ്യൽ മെഷീൻ സ്പോൺസർ ചെയ്യാം.  
ഒരു കുടുംബത്തിന് ഉപജീവന മാർഗ്ഗം ഒരുക്കാം.

ക്രിസ്ത്യൻ വിമൻസ് അസോസിയേഷൻ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റിലേയ്ക്ക് ധാരാളം സീനീകൾ ഉപജീവനത്തിനായി തയ്യൽമെഷീൻ അപേക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരു തയ്യൽമെഷീൻ നൽകിയാൽ ഒരു കുടുംബത്തിന് ഉപജീവനമാർഗ്ഗമാകും. നിങ്ങളുടെ വകയായി തയ്യൽമെഷീൻ സ്പോൺസർ ചെയ്താൽ നിങ്ങളുടെ പേരിൽ അത് വതരണം ചെയ്യുന്നതും വിവരം അറിയിക്കുന്നതുമാണ്.

ഒരു മെഷീൻ 5000 രൂപ പ്രകാരം സ്പോൺസർ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ദൈവം നൽകിയിട്ടുള്ള നന്മയിൽ നിന്നും ഒരു കുടുംബത്തിനെങ്കിലും സഹായം നൽകുവാൻ ഈ പദ്ധതി പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. ഫോൺ 9495606460

ജീവിതത്തിൽ പലതരത്തിൽ സംതൃപ്തി കൈവരിക്കാം. സ്നേഹിക്കുവാനും സ്നേഹിക്കപ്പെടാനും കഴിയുമ്പോൾ സംതൃപ്തി ലഭിക്കുമെന്നതാണ് ഒരു വഴി.

കൊടുക്കൽ വാങ്ങൽ പ്രക്രിയയിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ സംതൃപ്തിയുണ്ടാകും.

നയം ചലിക്കാനും അന്യരെ നന്മ പ്രവർത്തികൾക്കായി ചലിപ്പിക്കാനും കഴിയുന്നതു വഴി സംതൃപ്തി കൈവരിക്കാം.

സംതൃപ്തി കൈവരിക്കാനുള്ള മറ്റൊരു വഴി ദാനധർമ്മങ്ങളിലൂടെ ഈശ്വരാനുഭൂതി കൈവരിക്കലാണ്.

എല്ലാവരാരും അവഗണിക്കപ്പെടുകയും നിന്ദിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന വരെ അംഗീകരിച്ച ആദരിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് സംതൃപ്തി അനുഭവപ്പെടും.

ധനികൾ മാത്രമല്ല ഇടത്തരക്കാരും ഭോലഭ്രമവും ദ്രവ്യാഗ്രഹവും പ്രകടമാക്കും. പക്ഷേ അവർക്കൊരിക്കലും ഒന്നിലും സംതൃപ്തി കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കുകയില്ല. അതേസമയം ഉയർന്ന ചിന്തകളെ താലോലിക്കുകയും ലളിതജീവിതം നയിക്കുകയും മധ്യമ മാർഗത്തിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവർക്ക് യഥാർത്ഥ സംതൃപ്തി അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കും.

ആടയോടും ആഭരണങ്ങളോടും ചിലർ കാണിക്കുന്ന അമിതമായ താല്പര്യങ്ങളെ നിരാകരിക്കുവാനും എവിടെയും മിതവ്യയം ശീലിക്കാൻ കഴിയുകയും ചെയ്യുന്നവർക്ക് സംതൃപ്തി കൈവരിക്കാനും കഴിയും. ഓരോ മനുഷ്യനും ദൈവം നൽകിയ പ്രകൃതിദത്തമായ സൗന്ദര്യത്തെ, ബുദ്ധിപാർലറിൽ പോയി വികൃതമാക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് ഒരിക്കലും സംതൃപ്തി ഉണ്ടാവുകയില്ല. ശാരീരികമായ ബലവും മാനസികമായ ആരോഗ്യവും ഉണ്ടെങ്കിലും സംതൃപ്തിയുടെ കാന്തശക്തി ലഭിക്കണമെങ്കിൽ ആത്മീയ പ്രബുദ്ധതകൂടി വേണ്ടിവരും.

ചിലർ മെല്ലെപ്പോക്ക് നയമാകും സ്വീകരിക്കുക. അവർ ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ ഏറെ സമയം പിടിക്കും. സമയം കഴിഞ്ഞ് ലക്ഷ്യത്തിലെത്തുന്നതു വഴി സംതൃപ്തി ഉണ്ടാകുകയില്ല. മറ്റു ചിലർ വളരെ വേഗതയിൽ ചലിക്കും. അവർക്ക് ഗോളടിക്കാൻ കഴിയാതെ വരും. പരാജയം ഉറപ്പാകുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ സാവകാശം ധൃതിപ്പെടുക എന്ന മാർഗം അവലംബിക്കുന്നവർക്ക് സംതൃപ്തിയാകും ഫലം.

ചിലർ പ്രായോഗികതയിലാകും അള്ളി പിടിക്കുക. മറ്റു ചിലർ തത്ത്വത്തെ മുറുകെ പിടിക്കും. രണ്ടുകൂട്ടർക്കും സംതൃപ്തി കൈവരിക്കാനാവില്ല. തത്ത്വത്തിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ വരു

# സംതൃപ്ത ജീവിതത്തിനുള്ള വഴികൾ

ത്തുമ്പോഴാകും അതു കർമ്മമായിത്തീരുക. അതുകൊണ്ട് കർമ്മനിബദ്ധമായ സിദ്ധാന്തത്തെ മുറുകെ പിടിക്കുന്നവന് സംതൃപ്തി ലഭിക്കും. എല്ലാറ്റിലും നല്ലതും ചീത്തയും കലർന്നിട്ടുണ്ടാവും. എല്ലാറ്റിലെയും നന്മയുടെ ബീജത്തെ ചികഞ്ഞെടുത്ത് വികസിപ്പിച്ച് പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം. കർമ്മകാണ്ഡരചന കഴിയുമ്പോൾ കളകൾ താനേ ഇല്ലാതായിക്കൊള്ളും. ഇല്ലെങ്കിൽ നമുക്കവയെ പിഴുതുകളയാനും കഴിയും. എല്ലാറ്റിലും നന്മ കാണാൻ കഴിയുന്നവന് എപ്പോഴും സംതൃപ്തിയുടെ മേലങ്കി അണിയാനും കഴിയും.

ആഗ്രഹങ്ങൾ വേണം, ആഗ്രഹങ്ങൾ നടപ്പാക്കാൻ വേണ്ട ഇച്ഛാശക്തിയും വേണം. പക്ഷേ അത്യാഗ്രഹം പാടില്ല. കൊക്കിൽ ഒതുങ്ങാവുന്നതേ കൊത്താവൂ. അത്യാഗ്രഹത്തിന്റെ കരിമ്പടം അണിയുന്നവർക്ക് ഒരിക്കലും സംതൃപ്തിയുടെ തുറമുഖത്ത് എത്തിച്ചേരാൻ വയ്യ. ആഗ്രഹക്കുന്നുകളിൽ നിന്ന് അനുഗ്രഹക്കുന്നുകളിലേക്ക് കയറാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് സംതൃപ്തി കൈവരിക്കാൻ കഴിയും.

വലിയ മനസ്സുള്ളവർ ജയത്തെയും തോൽവിയെയും നിസംഗതയോടെ നോക്കിക്കണ്ട് തൃപ്തിയടയും. ചെറിയ മനസ്സുള്ളവർ ചെറിയ തോൽവി പറ്റു

മ്പോൾപ്പോലും വേവലാതി കാണിക്കും. അതൃപ്തി പ്രകടിപ്പിക്കും. വലിയ തോൽവിക്കെടുക്കിച്ച് അവർക്ക് ചിന്തിക്കാനേ കഴിയുകയില്ല. വലിയ മനസ്സുണ്ടാകണമെങ്കിൽ ഉള്ളിൽ സ്നേഹം വേണം. അപ്പോൾ അവരുടെ ഉള്ളിൽ ഈശ്വരൻ വസിച്ചു തുടങ്ങും. അതോടെ അവർ ദൈവത്തിന്റെ മന്ദിരമാകും. മനസ്സിൽ സന്തോഷം ഉരുവാകും. വലിയ ആളാവാൻ ശ്രമിക്കാതെ വലിയ മനസ്സിന്റെ ഉടമയാകാൻ ശ്രമിക്കുക-സംതൃപ്തിക്കുള്ള ഒരു വഴിയാണ് ഇത്. ഓരോ ദിവസത്തേക്കും, ഓരോ ആഴ്ചയിലേക്കും, ഓരോ മാസത്തിലേക്കും, ഓരോ വർഷത്തേക്കും പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്ന ടൈം ടേബിൾ ഡയറിയിൽ എഴുതിവയ്ക്കുക. സമയബന്ധിതമായി അടക്കും ചിട്ടയും മുൻനിർത്തി പരിപാടികൾ അർപ്പണമനോഭാവത്തോടെ ഉത്സാഹപൂർവ്വം നടപ്പാക്കുന്നവന്റെ മുഖത്ത് സംതൃപ്തിയുടെ തിരിനാളം തെളിയും.

സാദാവികമായ കഴിവുകളുടെ വികസനം കൊണ്ടു മാത്രം ആരും സംതൃപ്തരാകരുത്. ആർജ്ജിതമായ കഴിവുകളെ കുട്ടിച്ചേർക്കാൻ കഴിയുന്നതു വഴിയാണ് വൻ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാവുക. നേട്ടങ്ങളുടെ മുകളിൽ ആത്മമുദ്ര ചാർത്താനും കഴിയും. അപ്പോഴുണ്ടാകുന്ന സംതൃപ്തിക്ക് തിളക്കം കൂടും.

## ഏകദിന സെമിനാർ



ഐ.പി.സി. എരുമേലി സെന്റർ സോദരിസമാജം ഏകദിന സെമിനാറിൽ ഉത്തമസ്ത്രീ ചീഫ് എഡിറ്റർ സാലി മോനായി പ്രസംഗിക്കുന്നു. സെന്റർ മിനിസ്റ്റർ തോമസ് മാത്യു ചാരുവേലിൽ, സെന്റർ സെക്രട്ടറി പാസ്റ്റർ വത്സൻ കെ മാത്യു, സോദരിസമാജം പ്രസിഡന്റ് മേഴ്സി തോമസ്, പാസ്റ്റർ എം.ജെ. പാപ്പച്ചൻ, തുടങ്ങിയവർ, സുജി വികാസ്, സുഷ്മരാജൻ, ബീന ജയിംസ്, സൗമ്യ സജി, അകസാ ഉമ്മൻ, സിനി ബിനു, ബിജി സിജു, നീതു ബ്ലസ്സൻ, നിമ്മി സാബു, ഷൈനി മാത്യു എന്നിവർ നേതൃത്വം കൊടുത്തു.

പകലന്തിയോളം പാടത്ത് പണിയെടുത്ത് വൈകുന്നേരം വീട്ടിലേക്ക് കയറിവരുന്ന ഗൃഹനാഥൻ. അതല്ലെങ്കിൽ രാവിലെ മുതൽ സന്ധ്യ വരെ ജോലി ചെയ്ത് ക്ഷീണിച്ച് വീടേണയുന്ന ഭർത്താവ്. ആ ഭർത്താവിന് പ്രിയപ്പെട്ട വിഭവങ്ങളൊരുക്കി കാത്തിരിക്കുന്ന ഭാര്യ. ഇത്, പഴയൊരു കാഴ്ച. ഇന്ന് കാലം മാറി. ഭർത്താവിനൊപ്പം ഭാര്യയും പണിയെടുക്കുമ്പോൾ ഇടത്തരം കുടുംബങ്ങളിൽ വീട്ടുജോലി ആരു ചെയ്യും? പഴയ കാലഘട്ടത്തിന്റെ ഓർമ്മയിൽ ഓഫീസിലെ ജോലി കൂടാതെ വീട്ടുജോലിയും ഭാര്യയുടെ തലയിലേക്ക് വെച്ചു കൊടുക്കുന്ന ഭർത്താവാകുന്നത് ന്യായമാണോ? മക്കളെ വളർത്തുന്നതും ഓഫീസ് ജോലിയും വീട്ടുജോലിയുമെല്ലാം കൂടി ഭാര്യ ചെയ്യുമ്പോൾ പത്രവും വായിച്ച് വെറുതെ കസേരയിൽ ഇരിക്കുന്ന ഭർത്താവ് ഭാര്യയോട് കരുണയോട് സന്ദേഹമോ ഉള്ള വ്യക്തിയാണോ?

കുട്ടുകുടുംബങ്ങളായിരുന്ന അവസ്ഥയിൽ പണ്ടൊക്കെ ജോലികൾ വീട്ടിലെ അംഗങ്ങൾ എല്ലാവരും ചേർന്ന് ചെയ്യുമായിരുന്നു. ആ കുടുംബത്തിൽ പുതിയൊരു കുട്ടി പിറന്നാൽ എല്ലാവരും ചേർന്നായിരുന്നു കുഞ്ഞിനെ വളർത്തിയിരുന്നത്. വീട്ടിലാർക്കെങ്കിലും അസുഖമോ മറ്റോ വന്നാൽ എല്ലാവരുടെയും ശ്രദ്ധയും പരിചരണവും ലഭിച്ചിരുന്നു. മാനസികമായി എന്തെങ്കിലും വിഷമമോ കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ സ്വരച്ചേർച്ച ഇല്ലായ്മയോ മറ്റോ വന്നാൽ പോലും അംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ പരസ്പരം സംസാരിച്ച് അവ നിസ്സാരമായി പരിഹരിച്ചിരുന്നു. എന്തും പങ്കു വയ്ക്കുന്ന കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിൽ വളരുന്ന കുട്ടികളുടെ ജീവിതത്തിലും ഈ മനോഭാവം എല്ലാത്തിനോടും ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും.

അതേസമയം, അണുകൂടുംബങ്ങളായി ചുരുങ്ങിയതോടെ വീട്ടിൽ ഭാര്യയും ഭർത്താവും മാത്രമായി. അതോടെ കുഞ്ഞിനെ നോക്കാനും വീട്ടുജോലി ചെയ്യാനും ഓഫീസിൽ പോകാനുമെല്ലാമായി തിരക്കിട്ടുള്ള ഓട്ടമായി പിന്നീട്. ഇവ തമ്മിൽ കൂട്ടിമുട്ടിക്കാൻ സമയം തികയാതെ വന്നതോടെ അസംതൃപ്തിയും ദേഷ്യവുമെല്ലാം ഉടലെടുക്കുകയായി.

പത്തും പന്ത്രണ്ടും പ്രസവിച്ച അമ്മമാരായിരുന്നു പണ്ടുണ്ടായിരുന്നവർ. രാവിലെ പാടത്തു പണിയെടുത്ത ശേഷം പ്രസവവേദന വരുമ്പോൾ പാടത്തിനരികിൽ സാരി വലിച്ച് ചെറിയൊരു മറപ്പുരയുണ്ടാക്കി അതിൽ പ്രസവിച്ച എത്രയോ സ്ത്രീകൾ കേരളത്തി



## ഒരു പഴയകാല കുടുംബചിത്രം

ലുണ്ട്. ഇടുക്കി ജില്ലയിലും മറ്റുമുള്ള കുഗ്രാമങ്ങളിൽ വഴിയോ വൈദ്യുതിയോ ഇല്ലാത്ത കാലഘട്ടത്തിൽ ആശുപത്രിയിലെത്തണമെങ്കിൽ ഗർഭിണിയേയും ചാക്കുകട്ടിലിൽ ചുമന്ന് മണിക്കൂറുകൾ നടന്ന് ഒടുവിൽ ജീപ്പിൽ മലമ്പാതയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കണം. പലപ്പോഴും ഈ സഞ്ചാരം ലക്ഷ്യത്തിലെത്തുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ പ്രസവവേദനയുണ്ടായി സ്ത്രീ ജീപ്പിലോ വഴിയിൽവെച്ചോ പ്രസവിച്ചിരിക്കും. ജീപ്പിലാണെങ്കിൽ മറ്റു യാത്രക്കാർ ആ സമയം പുറത്തിറങ്ങി നിലക്കും. ചിലപ്പോൾ ജീപ്പുകിട്ടാത്ത അവസ്ഥയുണ്ടാകും. അപ്പോൾ ഈറ്റയും മറ്റും കയറിക്കൊണ്ടുവരുന്ന ലോറിയിൽ കയറിയായിരിക്കും ആശുപത്രിയിലേക്കുള്ള യാത്ര. ഈ യാത്രയ്ക്കിടയിൽ ഈറ്റകൾക്കിടയിൽ കിടന്ന് കുഞ്ഞിന് ജന്മം നൽകിയ യുവതികളും ഒട്ടേറെ.

അങ്ങനെ യാതനകളും മറ്റും സഹിച്ച് പ്രസവിക്കുന്ന അമ്മമാരുടെ ജീവിതത്തിൽ പലപ്പോഴും സോഫ്റ്റ് വെയർ കമ്പനികൾ നൽകുന്ന കനത്ത ശമ്പളത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക സുരക്ഷയോ തലചായ്ക്കാൻ സ്വന്തമായി ഇടമോ ഉണ്ടാവില്ല. എങ്കിലും മുണ്ടു മുറുകിയുടുത്താണെങ്കിലും മക്കൾക്ക് ചോറില്ലെങ്കിൽ കപ്പയോ ചേനയോ ചേമ്പോ കാച്ചിലോ പുഴുങ്ങിക്കൊടുത്ത് വളർത്താൻ പാടുപെടുന്ന അമ്മമാർ ഇവിടെയുണ്ടായിരുന്നു. വിശന്നു കരയുന്ന കുഞ്ഞിന് നൽകാൻ ചിലപ്പോൾ ആ അമ്മയുടെ മൂലയിൽ പാലുണ്ടാവുകയില്ല. പല നേരവും പട്ടിണി കിടന്ന് കഞ്ഞിവെള്ളം കുടിച്ച് വിശപ്പകറ്റുന്ന ആ അമ്മയ്ക്ക് സ്വന്തം ആരോഗ്യമാണോ വലുത് അതോ, കുഞ്ഞിന്റെ

ആരോഗ്യമോ? അതേസമയം, ഇന്നാണെങ്കിലോ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പരിപാലനം ആയമാരിലേക്ക് കൈമാറിയിട്ട് മാറിയിരിക്കുന്ന അമ്മമാരുടെ എണ്ണം കൂടിവരുകയാണ്. രാത്രിയിൽ ഉറക്കമില്ലാതെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ വളർത്തി വലുതാക്കാൻ അമ്മ അനുഭവിക്കുന്ന കഷ്ടപ്പാടും പ്രയാസവും ഇവർ ആയമാരിലേക്ക് മാറ്റുന്നു. കുഞ്ഞ് നിർത്താതെ കരഞ്ഞാൽ ചില പുതിയ അമ്മമാർ അക്ഷമരാവുന്നത് കാണാം. അവർക്ക് വേണ്ടത് എപ്പോഴും പൂഞ്ചിരിച്ചുകൊണ്ട്, ബുദ്ധിമുട്ടിക്കാത്ത കുഞ്ഞിനെ യാണ്. കുഞ്ഞിനെ ക്ഷമയോടെ പരിപാലിക്കാൻ ഇവർക്ക് കഴിയാതെ പോകുന്നു. ഇവിടെ വേണ്ടത് ക്ഷമയാണ്. കുഞ്ഞ് കരയുന്നത് പലപ്പോഴും ഏതെങ്കിലും അസ്വസ്ഥതകളുള്ളതുകൊണ്ടാവാം. വിശന്നിട്ടോ ഉറങ്ങാനോ ആയിരിക്കും സാധാരണയായി കുഞ്ഞുങ്ങൾ കരയുക. കൊതുകോ മറ്റോ കുത്തുകയോ വയറ്റിൽ എന്തെങ്കിലും അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാവുകയോ ചെയ്താലും കുഞ്ഞുങ്ങൾ കരയും. വേനൽക്കാലത്ത് ഉഷ്ണമെടുക്കുമ്പോഴും കുഞ്ഞുങ്ങൾ കരയാറുണ്ട്. മലമൂത്ര വിസർജനം ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പും കുഞ്ഞുങ്ങൾ കരച്ചിലിന്റെ സിഗ്നൽ മുഴക്കും. അതുകൊണ്ട് കുഞ്ഞുങ്ങൾ കരയുമ്പോൾ അതിന്റെ കാരണം മനസ്സിലാക്കി ക്ഷമയോടെ പെരുമാറുക. ഇത് ജീവിതത്തിൽ നിന്നും ടെൻഷൻ ഒഴിവാക്കി തൊഴിലിലും കുടുംബത്തിലും ഒരുപോലെ സംതൃപ്തി കണ്ടെത്തുവാൻ സഹായകരമാകും.

ആയിരം മൈലുകളോളമുള്ള ഒരു യാത്ര തുടങ്ങുന്നത് ആദ്യത്തെ ഒരു ചുവടുവെയ്പ്പോടുകൂടിയാണ്. (ചൈനീസ് പഴമൊഴി)

സ്ത്രീയുടെ ജീവിതത്തിൽ സംഭവ ബഹുലമായ ഒരു യാത്രയ്ക്കു തുടക്കമിടുന്ന അതിശ്രേഷ്ഠമായ അനുഭവമാണ് ഗർഭം. പുരുഷന്റെയും സ്ത്രീയുടെയും പരസ്പരസന്ദേഹത്തിന്റെ ദിവ്യഫലമായി, സ്ത്രീയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ പുതുജീവൻ രൂപംകൊള്ളുന്നു. ജീവദാതാവിൽ നിന്നു ജീവൻ ഉൾക്കൊണ്ട് ഈ പുതുജീവന്റെ നാമ്പിനെ (വിത്തിനെ) പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം അവിടുന്ന് സ്ത്രീയ്ക്കാണ് കനിഞ്ഞു നൽകിയിരിക്കുന്നത്. അതിനാൽ സ്ത്രീ ഗർഭവതിയാകണം. മാതാവാകണം. ശുശ്രൂഷകയാവണം.

സ്ത്രീയുടെ ശത്രു സ്ത്രീ തന്നെയാണെന്ന് ഒരു ചിന്തകൻ പറഞ്ഞത് ഇത്തരമുള്ളതിൽ ഓർത്തുപോകുന്നു. എന്നാൽ സുവിശേഷങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒരു വ്യത്യസ്ത ചിന്തമാണു നമുക്കു ലഭിക്കുന്നത്. ഗർഭിണിയായ മറിയം, സ്വന്തം റിയും വാർദ്ധക്യത്തിൽ ഗർഭവതിയാകാൻ ഭാഗ്യം ലഭിച്ചവളുമായ എലിസബത്തുമായി സന്ദേഹം പങ്കുവെയ്ക്കുവാൻ പോയത് മഹത്തായ ഉദാഹരണമാണ്. അന്നത്തെ മർദ്ദിത സംസ്കാരത്തിലും, പാരമ്പര്യത്തിലും ലജ്ജിതരാവുകയോ, അവയെ കുറ്റം പറയുകയോ ചെയ്യാതെ തങ്ങളുടെ ഉദരത്തിൽ രൂപംകൊണ്ടത് തികച്ചും ദൈവദാനമായ ശിശു തന്നെയെന്നു മനസ്സിലാക്കി ആ പദവിക്ക് ചേർന്ന ഉത്തരവാദിത്വത്തോടും ലക്ഷ്യത്തോടും കൂടി അവർ പ്രവർത്തിച്ചത് സ്ത്രീസഹജമായ ഐക്യദാർഢ്യത്തിന്റെ (solidarity) തെളിവാണിത്. തങ്ങൾ തിരുവചനപ്രഘോഷകരുടെ വാഹകരും അവരെ മെനഞ്ഞെടുക്കുന്നവരുമാണ് എന്ന വസ്തുത അവരുടെ ഉൾക്കണ്ണുകൾ തുറന്നിരിക്കാം.

അതിമഹത്തായ ഒരു ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് ഞാൻ തയ്യാറാണെന്ന് (positive decision) വാസ്തവീകമായ തീരുമാനം) എന്നു മറിയം ദൈവത്തോടു സമ്മതം മുളുന്ന്. ആ നിമിഷം തന്നെ അവൾ മുന്പോട്ടുവെച്ച ആദ്യചുവടുവെയ്പ്പിന്റെ അനന്തരഫലമാണു രക്ഷകനായ ക്രിസ്തു. സമൂഹത്തിനാകമാനം പ്രവാചകശുശ്രൂഷ നിർവ്വഹിക്കുന്നതിനും അതിലൂടെ സർവ്വജനതയ്ക്കും രക്ഷ നേടുന്നതിനും മറിയത്തിന്റെ വാസ്തവീകമായ തീരുമാനത്തിന്റെ ചുവടുവെയ്പ്പിനു കഴിഞ്ഞു.



# സ്ത്രീയുടെ ഉറച്ച ചുവടുകൾ

താൻ ഗർഭിണിയാണ് എന്നു മനസ്സിലാക്കിയതിനു ശേഷം ഒരു സ്ത്രീ വയ്ക്കുന്ന ആദ്യത്തെ ചുവടു വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഈ ആദ്യ കാൽവയ്പ്പ് ഒരു പക്ഷേ വെറുക്കൽ, തിരസ്കരണം, ഗർഭമുദ്രം എന്നിവയിലേയ്ക്ക് അവളെ നയിക്കുന്നതാകാം. അല്ലെങ്കിൽ അംഗീകരിക്കൽ, സ്വീകരിക്കൽ എന്നിവയിലേക്കു സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നതാകാം. ആയിരം മൈലുകളോളം തെറ്റിന്റെ, വ്രണിതഹൃദയത്തിന്റെ, ആശയകുഴപ്പത്തിന്റെ, കുറ്റബോധത്തിന്റെ, അതിവേദനയുടെ, നിരൂത്തരവാദിത്വത്തിന്റെ യാത്ര നടത്തണമോ? അതോ, സമർപ്പണത്തിന്റെ, ഐക്യദാർഢ്യത്തിന്റെ പങ്കുവയ്ക്കലിന്റെ, ജീവൻ പകരലിന്റെ ആത്മസംതൃപ്തിയുടെ, ചുവടുകൾ വയ്ക്കണമോ?

സ്ത്രീത്വം പൂർണ്ണതയിൽ എത്തുന്നത് മാതൃത്വത്തിലൂടെയാണ്. പൂർണ്ണതയിലേക്കുള്ള പ്രയാണത്തിൽ ജീവനു

ശുശ്രൂഷക ആകുന്നതോടൊപ്പം ഓരോ സ്ത്രീയും അവളുടെ സ്ത്രീത്വത്തിന്റെ പൂർണ്ണതയിലേക്ക് ആനയിക്കപ്പെടുന്നു. ജീവൻ വിഖാതമായ എല്ലാറ്റിനെയും എല്ലാ തലത്തിലും തട്ടിനീക്കി ജീവന്റെ പ്രയാണമാർഗ്ഗം സുഗമമാക്കി, ജീവന്റെ സമൃദ്ധിയിലേക്കുള്ള യാത്രയിൽ മർദ്ദിതർക്കൊപ്പം സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ സൗഖ്യദായകനായ യേശുവിന്റെ ദൗത്യം തന്നെയാണ് ഈ ശുശ്രൂഷകർ നിറവേറ്റുന്നത്.

സങ്കീർത്തകനായ ദാവീദ് രാജാവ് ദൈവത്തെ ഉറച്ചു പറയായി വർണ്ണിച്ചു. ഉറച്ചു പറ ഉറപ്പിനെ (മാറ്റമില്ലായ്മ-സ്ഥിരത) സൂചിപ്പിക്കുന്നു. വീടു പണിയുന്നതു മണലിൽ അല്ല, ഉറച്ചു പറയിലാണ്. അതുപോലെ നമ്മുടെ ജീവിതവും ദൈവമാകുന്ന പറമേൽ ഉറപ്പിക്കാം. ഓരോ ചുവടുകളുടെയും പിന്നിൽ ഉറച്ച തീരുമാനം ഇതായിരിക്കട്ടെ നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം.

**വിലാസ മാറ്റം അറിയിക്കുക**

ഉത്തമസ്ത്രീ വരിക്കാർ സ്ഥലം മാറ്റമോ താമസം മാറ്റമോ മൂലം വിലാസത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടായാൽ യഥാസമയം ഓഫീസിൽ വിവരം അറിയിക്കേണ്ടതാണ്. പലരുടേയും മാസികകൾ മടങ്ങിവരുന്നുണ്ട്. പഴയ വിലാസവും പുതിയ വിലാസവും പിൻ കോഡ് സഹിതം എഴുതി അറിയിക്കുകയോ ടെലഫോണിൽ വിളിച്ചറിയിക്കുകയോ ചെയ്യാം. പുതിയ വിലാസം നൽകുന്ന പോസ്റ്റോ ഫീസിലും പോസ്റ്റുമാസ്റ്റർക്കും കത്ത് നൽകി വിലാസക്കാരിയെ പരിചയപ്പെടുത്തുക.

**ഫോൺ : 9495606460, 0469 2731484**



**വ്യക്തിത്വവികസനം** ഡോ. റുബിൾ രാജ്

തന്നെക്കാൾ, താഴെയുള്ള വരെ സഹായിക്കുവാൻ തിരക്കു കാണിക്കുന്നവർക്ക്, തന്നെക്കാൾ മേലെയുള്ളവരോട് അസൂയപ്പെടാൻ സമയം കിട്ടില്ല. പ്രവൃത്തി മേഖലയിലെ അസൂയയും, തമ്മിലടിയും, കുതികാൽവെട്ടും അനേകരുടെ സന്തോഷം കെടുത്തിയിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്. വർദ്ധിച്ച വീര്യത്തോടെ ഇന്നും നാമത് തുടരുന്നൂ. അതുമൂലം അനേകർ തളരുന്നതാണ് നമ്മുടെ പ്രശ്നവുമല്ല.

മറ്റുള്ളവരെ അംഗീകരിക്കുക, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്നത് നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമാകണം. അതിന് ഹൃദയവിശാലതയും, ശുദ്ധമനസ്സും ആവശ്യമാണ്. നാം തല്ലിക്കെടുത്തിയവരാണോ, കൈപിടിച്ചുയർത്തിയവരാണോ കൂടുതൽ. നാം മാറ്റ് കൂട്ടിയവരാണോ, മാറ്റിനിർത്തിയവരാണോ കൂടുതൽ. ഗാന്ധിജി പറഞ്ഞത് ഇവിടെ പ്രസ്താവ്യമാണ്. 'അസൂയകൊണ്ട് നാം നേടുക അൽപവും, നിസ്വാർത്ഥതകൊണ്ട് നാം നേടുക അധികവുമാണ്'. ഈ അധികനേട്ടമാണ് നമ്മെ വ്യത്യസ്തരാക്കുന്നതും, വിജയിപ്പിക്കുന്നതും.

നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നമ്മുടെ സഹായം ആവശ്യമുള്ള ധാരാളം വ്യക്തികളുണ്ട്. സാമ്പത്തിക സഹായത്തേക്കാൾ അവർക്കാവശ്യം ഒരു വാക്ക്, ഒരു നോട്ടം, ഒരു തലോടൽ, ഒരു പുഞ്ചിരി, അൽപ്പം ആശ്വാസം എന്നിവയാകാം. നമുക്ക് ഒരു ചിലവുമില്ലാത്ത വയാണ് ഇവയെല്ലാം. ഇവ പിടിച്ചുവയ്ക്കാതെ പകുത്തു നൽകാൻ നമുക്ക് കഴിഞ്ഞാൽ ആ ജീവിതങ്ങൾ ധന്യമാകും. മറിച്ച്, നാം അസൂയയും, കാലുഷ്യവും മനസ്സിൽ നിറച്ച് പെരുമാറിയാൽ, മറ്റുള്ളവർ നമ്മെ ഒഴിവാക്കുകയും, രോഗങ്ങൾ നമ്മെ പിടികൂടുകയും ചെയ്യും, രോഗം പിടിപെടണമെന്ന് ആഗ്രഹമില്ലെങ്കിലും, അവ തനിയെ വന്ന് പിടികൂടിക്കൊള്ളും. അസൂയ ഒഴിവാക്കി, നന്മ വിതച്ച് ജീവിക്കുവാൻ നാം എന്തു ചെയ്യണം.

പുഴയും പാറയും തമ്മിലുള്ള ഏറ്റുമുട്ടലിൽ എപ്പോഴും വിജയിക്കുക പുഴയാണ്. അത് കരുത്തുകൊണ്ടല്ല സ്ഥിരോത്സാഹവും കഠിനാധ്വാനവും കൊണ്ട്. കഠിനാധ്വാനവും വിജയവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധമാണ് ഇവിടെ വിവക്ഷിക്കുന്നത്. തോൽക്കാൻ മനസ്സില്ലാതെ നിരന്തരമായി അധ്വാനിക്കുമ്പോൾ ഏത് കഠിന തടസ്സവും വഴിമാറുമെന്ന പാഠമാണ് പ്രകൃതിയിലെ ഒരു ദാഹരണം കൊണ്ട് മുകളിൽ വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

ലക്ഷ്യബോധമില്ലാത്തവർ പരാജയ



## ഉയരങ്ങളിലേക്ക് പറക്കാം

പ്പെടുക സാധാരണം. എന്നാൽ, വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യമുണ്ടായിട്ടും പരാജയപ്പെട്ടാലോ? അതിനു കാരണമന്വേഷിക്കുമ്പോൾ നാം മനസ്സിലാക്കുക കഠിനാധ്വാനത്തിന്റെയും സ്ഥിരോത്സാഹത്തിന്റെയും അഭാവം കൊണ്ടെന്നാവും. ലക്ഷ്യത്തെ അധ്വാനം കൊണ്ട് ഗുണിച്ചാൽ നമുക്ക് ലഭിക്കുക വിജയമല്ലാതെ മറ്റൊന്നല്ല. അതുകൊണ്ട് വിജയം ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ മടിച്ചുനിൽക്കാതെ, മനസ്സൊരുക്കത്തോടെ അധ്വാനിക്കണം. ഇംഗ്ലീഷിലെ ഒരു പഴഞ്ചൊല്ല് ഓർമ്മ വരുന്നു. 'There is only one place where success, comes before work ie, in Dictionary'.

ലക്ഷ്യം നേടുവാനാവശ്യം സ്ഥിരോത്സാഹവും അധ്വാനവുമെന്ന് പറയുമ്പോൾ, മറക്കാതെ ഒരു കാര്യം പറയുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഇവ രണ്ടിനും മദ്ധ്യത്തിൽ ഒന്നുകൂടി ആവശ്യമാണ്- ആസൂത്രണം (planning). എങ്ങനെ അധ്വാനിക്കണം? എത്ര സമയം? വിദഗ്ധ സഹായം തേടണോ? എന്നിവയെക്കുറിച്ചെല്ലാം വ്യക്തത വേണം. Clear goal, clear plan, continuous and concious effort ഇതാവട്ടെ നമ്മുടെ പദ്ധതി..

അധ്വാനിക്കുമ്പോൾ ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. ലക്ഷ്യം സ്വയം തീരുമാനിച്ചതാണോ അടിച്ചേൽപ്പിച്ചതാണോ? അധ്വാനം അലോസരപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടോ, ആസ്വദിക്കുന്നുണ്ടോ? അധ്വാനം തളർച്ചയ്ക്കല്ല. ഉയർച്ചയ്ക്കാണ്. ഇക്കാര്യങ്ങളിൽ ഉറ

പ്പുണ്ടെങ്കിൽ സ്ഥിരോത്സാഹത്തോടെ കഠിനമായി അധ്വാനിക്കുക. തടസ്സങ്ങളും, പ്രതിബന്ധങ്ങളും, വെല്ലുവിളികളുമാകുന്ന പാറകൾ നമ്മുടെ മുമ്പിൽ പൊട്ടിത്തകരും.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ വിടവുകളില്ലാത്തതുപോലെ, സ്ഥിരോത്സാഹത്തിലും വിടവുണ്ടാവരുത്. ഇന്ന് കൂടുതൽ, നാളെ ഇല്ല, മറ്റെന്നാൾ വളരെ കൂടുതൽ എന്നതാവരുത്. മാർഗ്ഗം. എന്നും ഒരുപോലെ, ഉത്സാഹത്തോടെ, ഉയരങ്ങളിലേയ്ക്ക് എന്നതാവട്ടെ മാർഗ്ഗം.

### സുഭാഷിതം ന്യൂസ്

വാർഷിക വരിസംഖ്യ :  
 ഇൻഡ്യയിൽ 200 രൂപ,  
 വിദേശത്ത് 2000 രൂപ  
**വാചികൂക**  
**വരികാരാകൂക**  
 Subhashitham News  
 R.K. Building, Pushpagiri  
 Road, Thiruvalla - 1, Kerala  
 P H : 9495614414

അമ്മയും ഞാനും നല്ല സുഹൃത്തുക്കളാണ്. എങ്കിലും ചിലപ്പോൾ പിണങ്ങിയെന്നും വരും. കൂട്ടുകാർ പിണങ്ങാറില്ലേ. പ്രീഡിഗ്രിക്കു പറിക്കുന്ന ഇന്ദു. അവൾ പിണങ്ങി എന്നോടു കാര്യങ്ങളൊന്നും പറയാതിരുന്നാലോന്നു വിചാരിച്ച് ഞാൻ തന്നെ അങ്ങോട്ടു മിണ്ടിക്കൊണ്ട് ചെല്ലും. ശരിക്കുമാരിക്കു മൂന്നു പെൺകുട്ടികളാണ്. ആൺമക്കളില്ലാത്തതിൽ ആദ്യമുണ്ടായിരുന്ന വിഷമമെല്ലാം മാറി. പഠിക്കാൻ സമർത്ഥരായ മക്കൾ ആൺകുട്ടികളോടു കിടപിടിക്കുന്നവരായി വളർന്നു വരുമെന്നു ശരിക്കുമാരി വിശ്വസിക്കുന്നു.

ഇപ്പോഴത്തെ പിള്ളേരെ അടക്കി ഭരിക്കാൻ നോക്കുന്നതു വെറുതെയാണ്. ഒരുപാടു സ്ട്രിക്റ്റ് ആയാൽ പിന്നെ അവസരം കിട്ടുമ്പോൾ അവരതു ദുർവിനിയോഗം ചെയ്യാനാണു സാധ്യത.

അമ്മ വളരെ അണ്ടർസ്റ്റാൻഡിംഗ് ടൈപ്പ് ആണെങ്കിലും ചിലപ്പോൾ തോന്നും എന്നെ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ലെന്ന്. ഞാൻ തമാശയായിട്ടു പറയുന്നത് ചിലപ്പോൾ അമ്മ ഗൗരവമായിട്ടെടുത്തുകളയും.

തന്റെ അമ്മ കുറച്ചുകൂടി ഫ്രണ്ട്ലി ആയിരുന്നെങ്കിൽ എന്നാണ് ഡിഗ്രി വിദ്യാർത്ഥിനി സുനിതയുടെ ആഗ്രഹം. ബന്ധങ്ങൾ പലപ്പോഴും പാരമ്പര്യത്തിന്റെ ചട്ടക്കൂട്ടിൽ ഒതുങ്ങുന്നതു പോലെ.

എന്താ കാരണമെന്നോ? ഇവൾക്ക് ചുരിദാറിടാനാണ് ഇഷ്ടം. എടതായിലും മറ്റും ഞങ്ങളുടെ ഗ്രാന്റ് പേരന്റ് സിനെ കാണാൻ പോകുമ്പോൾ ഈ വേഷമൊന്നും അവർക്ക് പിടിക്കില്ല. കാഴ്ച കമ്മിയായ തൊണ്ണൂറുകാരി മുത്തശ്ശി ചോദിക്കുന്നത് ആഹാ നീ പാന്റു മൊക്കെയിട്ടോണ്ടാണോ വന്നിരിക്കുന്നത് എന്നാവും. അതു ഞാൻ പറയുമ്പോൾ അവൾക്കു പിണക്കം.

വളർന്ന പെൺകുട്ടികളെ എപ്പോഴും സംശയത്തിന്റെ കണ്ണുകളോടെ നോക്കുന്നത് ശരിയല്ലെന്നാണു സുനിതയുടെ അമ്മ സരളയുടെ പക്ഷം. ഇവളെ എനിക്കു വിശ്വാസമാണ്. പക്ഷേ കൂട്ടുകാരുടെ കൂടെ അധികമൊന്നും വിടാറില്ല.

മകൾ സാരിയുടുത്തു കാണാനാണ് സരളയ്ക്കിഷ്ടം. എന്നാലും വേഷത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഒരിക്കലും വാശി പിടിക്കാറില്ല. കുറെയൊക്കെ കുട്ടികളുടെ ഇഷ്ടത്തിനു വിട്ടേ പറ്റും. എന്റെയമ്മ ഒത്തിരി ദുഃഖം സഹി



## മക്കൾക്ക് അർഹിക്കുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യം അനുവദിക്കുക

ച്ചവളാണ്. അച്ഛനിൽ നിന്നുപോലും അമ്മയ്ക്ക് സ്നേഹം കിട്ടുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് എന്നാലാവും വിധം സ്നേഹം പകരാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും റിവേഴ്സ് റോളിലാവും ഞങ്ങളുടെ അഭിനയം. പക്ഷേ ഒരു കുഴപ്പം. അറിയാതെ യെങ്കിലും ഞാനലപം ദേഷ്യപ്പെട്ടാൽ അമ്മയ്ക്കു സഹിക്കുന്നില്ല. എം.എ.യ്ക്കു പഠിക്കുന്ന ലീനയ്ക്കു അമ്മ വേദനിക്കുന്നത് ഓർക്കാതെ വയ്യ.

മന:ശാസ്ത്രജ്ഞനായ റവ. ഡോ. ടി.ജെ. തോമസിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ അമ്മയും മകളും ഒരു പരിധിവരെ കൂട്ടുകാരെപ്പോലെ കഴിയുന്നത് ഇരുകൂട്ടരുടെയും മാനസികാരോഗ്യത്തിനു നല്ലതാണ്. പരസ്പരം സ്നേഹിക്കുകയും, ബഹുമാനിക്കുകയും, രഹസ്യങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കൂട്ടുകാർ. ആ ബന്ധത്തിൽ ഔദ്യോഗികത തികച്ചും അനാവശ്യമാണ്.

പക്ഷേ, ഇരുകൂട്ടരുടെയും അടുപ്പം വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ഹനിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ആശ്രയത്വമായി മാറരുത്. ചില അമ്മമാർ പെൺമക്കളുടെ എല്ലാ ചലനങ്ങളും അറിയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

മകളുടെ കത്തുകൾക്കെല്ലാം കർശനമായ സെൻസറിങ്, അവളുടെ കൂട്ടുകാർ വീട്ടിൽ വരുമ്പോൾ എന്തൊക്കെയാണ് പറയുന്നതെന്ന് കേൾക്കാൻ ആകാംക്ഷ. ഉദ്ദേശ്യശുദ്ധിയെ മാനിക്കാമെങ്കിലും ഈ നടപടിയെ ഒരിക്കലും

ന്യായീകരിക്കാനാവില്ല. വ്യക്തിയുടെ അത് ആരും ആയിക്കൊള്ളട്ടെ. സ്വകാര്യതയിലുള്ള കൈകടത്തലാണിത്.

അമ്മമാർ ചുരുക്കം ചില കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധവച്ചാൽ മക്കളോടുള്ള ബന്ധം കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. ഒന്നാമതായി അവരുടെ വിശ്വാസം നേടിയെടുക്കുക. സ്വയം ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ പഠിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ചില സ്വാതന്ത്ര്യങ്ങൾ അനുവദിച്ചു കൊടുക്കുക. അവർ ഏറ്റെടുത്തു നടത്തുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ കുറവുകൾ കണ്ടെക്കാമെങ്കിലും അഭിനന്ദനങ്ങളിലൂടെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക ഇങ്ങനെ ബോധപൂർവ്വം ശ്രമിച്ചില്ലെങ്കിൽ, അടുപ്പത്തിന്റെ കണ്ണികൾ കാലക്രമേണ അയഞ്ഞു പോവുന്നത് ആരും അറിഞ്ഞെന്നുവരില്ല.

നീമാ ബുക്ക് ഹൗസ്

---

ക്രിസ്തീയ പുസ്തകശാല

---

പുഷ്പശിഖി റോഡ്,  
ആർ.കെ. ബിൽഡിംഗ്, തിരുവല്ല - 1  
ഫോൺ: 0469 2731484, 9495683412

---

ബൈബിളുകൾ, പാട്ടുപുസ്തകങ്ങൾ,  
ഇംഗ്ലീഷ് - മലയാളം, ആത്മീയ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ,  
കാസറ്റുകൾ, സി.ഡി.കൾ, വാക്യബോർഡുകൾ,  
ബൈബിൾ കവറുകൾ

പാപം മൂലം മനുഷ്യവർഗ്ഗം ദൈവത്തിൽ നിന്ന് അന്യപ്പെട്ടുവെങ്കിൽ വീണ്ടെടുപ്പുമൂലം ദൈവത്തോട് അനുരഞ്ജനപ്പെട്ടു ദൈവഭവനത്തിലെ മക്കളായിത്തീരുന്നു. ഇനിയും മേൽക്കോയ്മകൾക്കു യാതൊരു സ്ഥാനവുമില്ല. അങ്ങനെ ഇരുകൂട്ടരിൽ നിന്നുമായി തന്നിൽ ഒരു പുതിയ മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ച് അവൻ സമാധാനം സ്ഥാപിച്ചു ഇരുകൂട്ടരെയും കുരിശു വഴി ഒരു ശരീരമാക്കി ദൈവത്തോട് അനുരഞ്ജിപ്പിച്ചു. ശത്രുത അവസാനിപ്പിക്കാനായിരുന്നു ഇത് (എഫേ.2:1516). അവൻ നിന്നെ ഭരിക്കും എന്നതു പാപത്തിന്റെ ഫലമായ ശാപവചനമെങ്കിൽ, ഭർത്താക്കന്മാർ സ്വന്തം ശരീരത്തെ എന്നപോലെ ഭാര്യമാരെ സ്നേഹിക്കണം എന്നതു വീണ്ടെടുപ്പിന്റെ ഫലമായ വിമോചന വാക്യമാണ് (എഫേ.5:28).

മുഖം വിയർത്തു നീ അപ്പം ഭക്ഷിക്കും. എന്നതു ശാപമാണെങ്കിൽ, അവർ അനുദിനം ദേവാലയത്തിൽ ഒരുമിച്ചു കൂടുകയും, വീടുകളിൽ അപ്പം മുറിക്കുകയും ആഹ്ലാദത്തോടും ഉദാരമനസ്സോടുകൂടി ഭക്ഷണത്തിൽ പങ്കുചേരുകയും ചെയ്യുന്നതാണു വീണ്ടെടുപ്പിന്റെ അനുഭവം (അപ്പൊ.പ്രവൃ. 2:46), പാപപങ്കിലമായ മേൽക്കോയ്മ-വിധേയത്വബന്ധങ്ങളെ നിർമാർജ്ജനം ചെയ്തു. നീതി അധിവസിക്കുന്ന പുതിയ ആകാശത്തെയും പുതിയ ഭൂമിയെയുമാണു വീണ്ടെടുപ്പു ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത് (2പത്രോ.3 :13).

പഴയതു വീണ്ടെടുക്കുക എന്നതിൽക്കവിഞ്ഞ അർത്ഥമാണു പുതിയ സൃഷ്ടിക്കുള്ളത്. യേശുക്രിസ്തുവിൽ വെളിപ്പെട്ട പുതിയ മനുഷ്യത്വത്തിലേക്കുള്ള വളർച്ചയാണത്. അന്യോന്യ ബന്ധത്തിൽ, ഐക്യതയിൽ, പങ്കാളിത്തത്തിൽ മനുഷ്യത്വത്തിന്റെ പൂർണ്ണതയിലേക്കുള്ള വളർച്ചയാണു ലക്ഷ്യം. ദൈവസ്വരൂപമായ മനുഷ്യത്വത്തെ പാപം വരുത്തിയ വിരുപതയിൽനിന്നു തിരിച്ചറിയാൻ ദൈവസ്വരൂപത്തിന്റെ മാനദണ്ഡമില്ലാതെ സാധ്യമല്ല. പുതിയ മനുഷ്യനായ യേശുക്രിസ്തുവാണു പ്രസ്തുത മാനദണ്ഡം. അതുകൊണ്ടാണ് പൗലോസ് പറയുന്നത് നിങ്ങൾ പഴയ മനുഷ്യനെ അവന്റെ പ്രവൃത്തികളോടുകൂടെ ഉരിഞ്ഞുകളഞ്ഞു, തന്നെ സൃഷ്ടിച്ചവന്റെ



## സ്ത്രീ പുരുഷ ബന്ധത്തിലെ മേൽക്കോയ്മ

പ്രതിമപ്രകാരം പരിജ്ഞാനത്തിനായി പുതുക്കം പ്രാപിക്കുന്ന പുതിയ മനുഷ്യനെ ധരിച്ചിരിക്കുന്നുവല്ലോ (കൊലോ.3:10).

സ്ത്രീപുരുഷബന്ധത്തിൽ മേൽക്കോയ്മ നിലനിർത്തുന്നതു പഴയ മനുഷ്യത്വത്തെ ഉപേക്ഷിക്കുവാനുള്ള വൈമുഖ്യമാണ് വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്. യേശുക്രിസ്തുവിൽ വെളിപ്പെട്ട പുതിയ മനുഷ്യത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ദർശനത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ ഇപ്പോൾ നിലവിലിരിക്കുന്ന മേൽക്കോയ്മ-വിധേയത്വ ബന്ധങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്തിയേ മതിയാവൂ. പാപത്തിന്റെ വൈരുപ്യത്താൽ വികൃതമാക്കപ്പെട്ട മനുഷ്യത്വം ക്രിസ്തുവിനാൽ നിർവഹിക്കപ്പെട്ട വീണ്ടെടുപ്പിന്റെ ശുശ്രൂഷയിലൂടെ ദൈവസ്വരൂപത്തിന് ഇണങ്ങുവണ്ണം ഒരു പുതിയ മനുഷ്യത്വമായി രൂപാന്തരപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ ഇന്നു നിലവിലിരിക്കുന്ന വികലമായ മാനുഷികബന്ധങ്ങളോടു സന്ധിയില്ലാസമരം ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അപ്പോൾ സ്ത്രീപുരുഷബന്ധത്തിലും പുതിയ മനുഷ്യത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ദർശനത്തിന് അനുരൂപമായി മാറ്റങ്ങൾ സംജാതമാകും. സ്ത്രീയും പുരുഷനും തങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടു തന്നെ സഹവർതിത്വത്തിലൂടെ അന്യോന്യം പൂർത്തീകരിക്കുകയും, അങ്ങനെ മനുഷ്യത്വത്തിന്റെ പൂർണ്ണത പ്രാപിക്കുവാൻ ഉദ്യമിക്കുകയാണു വേണ്ടത്.

**ഉത്തമസ്ത്രീ കിട്ടുന്നില്ല ?**

ഉത്തമസ്ത്രീ മാസിക എല്ലാ മാസവും 10-ാം തീയതി തിരുവല്ല ആർ.എം.എസിൽ പോസ്റ്റുചെയ്യുന്നതാണ്. സ്റ്റാമ്പില്ലാതെ അയയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ലൈസൻസ് ഉള്ളതിനാൽ മാസികയിൽ സീൽ ആവശ്യമില്ലാത്തതുകൊണ്ട് അന്നേദിവസം തന്നെ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിലേയ്ക്ക് അയക്കപ്പെടും.

കേരളത്തിൽ എവിടെയും 15-ാം തീയതിയ്ക്കുള്ളിലും കേരളത്തിനു പുറത്തും വിദേശരാജ്യങ്ങളിലും 25-ാം തീയതിയ്ക്കുള്ളിലും ലഭ്യമാകും എന്നാണ് തപാൽ അധികൃതർ പറയുന്നത്. എന്നാൽ പോസ്റ്റൽ തകരാറുമൂലം പലപ്പോഴും മാസിക വൈകുകയോ നഷ്ടമാവുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

മാസിക കിട്ടാത്ത വരിക്കാർ പോസ്റ്റ് മാസ്റ്റർക്ക് രേഖാമൂലം പരാതി നല്കുകയും അതിന്റെ കോപ്പി ഓഫീസിലേയ്ക്ക് അയച്ചുതരുകയും ചെയ്താൽ പോസ്റ്റൽ സുപ്രണ്ട് പരാതി കൈമാറി പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാനാവും. ഫോൺ : 9495606460



## വീട് നൽകുന്ന സുരക്ഷിതബോധം

വർത്തമാനകാല പ്രതിസന്ധികളുടെ നടുവിലും മനസ്സിൽ പേരുന്ന ഒരു പച്ചത്തൂരുത്താണ് വീട്. സാമാന്യ മനുഷ്യന്റെ ജീവിതമാകെ ആ സങ്കല്പത്തിൽ ഉൾച്ചേർന്നു കിടക്കുന്നു. വീട് അഭയമാണ്. ജീവിതത്തിന്റെ കഠിന വ്യഥകളുടെ നടുവിലും ഓടിയെത്താൻ ഒരിടം. സ്നേഹിക്കുവാനും സ്നേഹിക്കപ്പെടുവാനും ദൈവം ഒരുക്കിയിരിക്കുന്ന വിശുദ്ധ സ്ഥലം. വീടിനെ കേന്ദ്രീകരിച്ചാണല്ലോ നമ്മുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ ചിറകു വിടർത്തുക. എന്നാൽ ഭൗതികാർഭാടത്തിന്റെ, വർത്തമാനകാല സംസ്കാരത്തിന്റെ വേലിയേറ്റത്തിൽ ആ പച്ചത്തൂരുത്തും അലിഞ്ഞ് ഇല്ലാതെയാവുമോ? ഈ ഉത്കണ്ഠയെ എങ്ങനെയാണ് അതിജീവിക്കുവാൻ കഴിയുക? കുടുംബത്തെക്കുറിക്കുന്ന പൂർവകാല നന്മകൾ മനസ്സിൽ ധ്യാനിക്കുന്നത് അതുകൊണ്ടാണ്.

വീടിന്റെ ഐശ്വര്യം എവിടെയാണ് കുടികൊള്ളുക? ബൈബിളിലെ ഒരു കൊച്ചുകുടുംബത്തിൽ ശ്രദ്ധയർപ്പിക്കാം. ബെഥാന്യയിലെ ഭവനം-മാർത്തയുടെയും മറിയയുടെയും ലാസറിന്റെയും ഭവനം. യേശുവിന് എത്രയോ പ്രാവശ്യം ആ ഭവനം ആതിഥ്യം നൽകിയിട്ടുണ്ടെന്നോ? യെരൂശലേമിലേക്കുള്ള യാത്രാവഴിയിൽ, ഇത്തിരി തണലും വിശ്രമവും തേടി യേശു ആ ഭവനത്തിലെത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതിൽ ഒരു സംഭവം സുവിശേഷകനായ ലൂക്കോസ് ഓർത്തടുത്ത് രേഖപ്പെടുത്തുന്നു (ലൂക്കോസ്.10:38-42). ഒരുനാൾ യേശു ശിഷ്യന്മാരോടൊത്ത് ആ ഭവനത്തിലെത്തി. മാർത്ത യേശുവിനെ സ്വീകരിച്ചു. വൈകാതെ അടുക്കളയിലേക്ക് ഉൾവലിഞ്ഞു. വിശിഷ്ടാതിഥിയെയും സ്നേഹിതരെയും യഥായോഗ്യം സൽക്കരിക്കേണ്ടതാണല്ലോ. ഒറ്റയ്ക്ക് പാടുപെടേണ്ടി വന്നപ്പോൾ, സഹോദരിയെ തേടി യേശുവിന്റെ സന്നിധാനത്തിലെത്തി. അപ്പോൾ കണ്ടതോ, പാദപീഠത്തിലിരുന്ന് തിരുമൊഴികൾക്ക് കാതോർക്കുന്ന മറിയ! പരിഭവം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ പിന്നെ വൈകിയില്ല; ഗൂരോ, എന്റെ സഹോദരി ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് എന്നെ തനിച്ചു വിട്ടിരിക്കുന്നതിൽ അങ്ങയ്ക്ക് വിചാരമില്ലല്ലോ? എന്നെ സഹായിക്കാൻ അവളോടു കൽപിച്ചാലും. യേശുവിന്റെ മറുപടി: മാർത്തയെ, മാർത്തയേ, നീ പലതിനെച്ചൊല്ലി വിചാരപ്പെട്ടും മനംകലങ്ങിയുമിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ അല്പമേ വേണ്ടു; അല്ല, ഒന്നു മതി; മറിയ നല്ല അംശം തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നു; അത് ആരും അവളോട് അപഹരിക്കുകയില്ല- ഒരാൾക്ക് ഗുണഭോഷം. മറ്റൊരാൾക്ക് അഭിനന്ദനം.

ധ്യാനവും ശുശ്രൂഷയും- ഒന്നൊന്നിനെക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമാണെന്ന് വിധിക്കാമോ? ഉത്തരം നൽകാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ചോദ്യം. യേശു ധ്യാനത്തെ അഭിനന്ദിക്കുകയും ശുശ്രൂഷയെ അവഗണിക്കുകയുമാണോ? സുവിശേഷത്തിന്റെ ഹൃദയരഹസ്യങ്ങളുമായി ചേർത്തുവെച്ചു വായിക്കുമ്പോൾ, ബോധ്യമാവുമ്പോ ഒന്നൊന്നിന് പകരമാകുന്നില്ല; പരസ്പര പൂരകമാവുകയാണ്. മാർത്തയും മറിയയും ഭക്തിഭാവത്തിന്റെ-ആത്മീയതയുടെ രണ്ടു മുഖങ്ങളായി കരുതുകയല്ലേ യുക്തം? രണ്ടും പാകത്തിന് സമന്വയിക്കുമ്പോഴല്ലേ, ഭക്തി ഭാവം പൂർണ്ണമാവുക. ധ്യാനത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നവർ ശുശ്രൂഷ അവഗണിക്കുമ്പോൾ, ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നവർ ധ്യാനം അവഗണിക്കുമ്പോൾ, അപൂർണ്ണതയുടെ ചിത്രമാണ് വരയ്ക്കുക. മാർത്തയും മറിയയും ഒന്നിച്ചു പാർക്കുമ്പോഴേ, ബെഥാന്യയിലെ ഭവനം പൂർണ്ണമാകുന്നുള്ളൂ.

യേശുവിന്റെ വചനത്തിന് മുഖ്യനത്തേക്കാളേറെ പ്രസക്തിയുണ്ട് ഇന്ന്. ജീവിതം വെട്ടിപ്പിടിക്കാനുള്ള നെട്ടോട്ടത്തിൽ, തിരുസന്നിധിയിൽ ഇത്തിരിനേരം മൗനമായിരിക്കുവാൻ എവിടെ നേരം? ടോൾസ്റ്റോയുടെ കഥാപാത്രത്തെപ്പോലെ, പകലറുതിയോളം ഓടിയോടി, ആറടിമണ്ണ് മാത്രം നേടുകയല്ലേ, വിധി? വർത്തമാനകാല സംസ്കാരത്തിന് കീഴടങ്ങുന്ന വീടുകളൊക്കെ, ജീവിതത്തിൽ മുല്യവത്തായത് എന്തെക്കെയോ നഷ്ടമാക്കുന്നു. ഇവിടെയാണ്; ധ്യാനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം.

മീപിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നതോടെ മാത്രമേ, ഒരുവൻ ആത്മീയ ജീവിതത്തിന് തുടക്കം കുറിക്കുന്നുള്ളൂ. ശുശ്രൂഷയുടെ തിരക്കും തിരക്കും ധ്യാനത്തിന്റെ ലാവണ്യാനുഭവങ്ങൾക്ക് പകരമാവുന്നില്ല. പാദപീഠത്തിലിരിക്കുക എന്നത് വിവിധ മാനങ്ങൾ മനസ്സിൽ വിടർത്തുന്നുണ്ട്. ഇരിപ്പ് വിശ്രമത്തിന്റെ വേളയാണ്, ഒപ്പം താഴ്മയുടെയും വിധേയതയുടെയും അനുഭവം. ഇതാണല്ലോ, ഭക്തിയുടെ അടിസ്ഥാന ഭാവം. ഭക്തി വിശുദ്ധമായ ഒരനുഭവമാകുന്നത് തിരുസന്നിധിയിൽ ഏകാഗ്രമായിരിക്കുമ്പോഴാണ്. അതുകൊണ്ട് ഭവനത്തിൽ ഒരു ധ്യാനതീർത്ഥമൊരുക്കുക, വചനധ്യാനവും പ്രാർത്ഥനയും നിറയട്ടെ. എന്നാൽ ധ്യാനം അതിൽ തന്നെ ഒരന്ത്യമാണെന്ന് കരുതരുത്. കർമ്മങ്ങളിലേക്ക് ഉന്മുഖമാകുമ്പോഴാണ് ധ്യാനം അമൃതമായ ഒരനുഭവമായി മാറുക. അഗതികളിലും അശരണരിലും സർവ്വേശ്വരനെ ദർശിച്ച മദർ തെരേസാ നമ്മുടെ ഓർമ്മയിൽ ഉണരാതിരിക്കില്ല. സന്യാസിനിമഠത്തിലെ ദേവാലയത്തിൽ, വെളുപ്പിനെ അഞ്ചരമണിക്ക് ആരംഭിക്കുന്ന ധ്യാനം, നിരാലംബതയിലേക്ക് കവിഞ്ഞാഴുകുന്ന സ്നേഹമായി കർമ്മരൂപം തേടുകയാണ്.

മാർത്തയും മറിയയും സമ്മേളിക്കുമ്പോഴാണ്, ബെഥാന്യയിലെ ഭവനം പൂർണ്ണത തേടുക. ധ്യാനവും കർമ്മവും സമന്വയിക്കുമ്പോഴാണ്, നമ്മുടെ വീടുകൾ ക്രിസ്തീയ ഭവനമായി മാറുക. ധ്യാനത്തിന്റെയും കർമ്മത്തിന്റെയും സംഗീതം സമ്മേളിക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ ദിനരാത്രങ്ങൾ മുഖ്യനത്തേക്കാളേറെ അനുഗ്രഹീതമായിരിക്കും.

# മക്കളുടെ മനസ്സറിയുക

ഏതാനും നാൾ മുമ്പ് ഒരച്ഛനും അമ്മയും കൂടി ഒരു കുട്ടിയെ എന്റെ അടുക്കൽ കൊണ്ടുവന്നു. 15 വയസ്സുള്ള മകൻ.

അച്ഛോ, ഇവനെയാണു നന്നാക്കി അതരണം, എന്നു പറഞ്ഞുകൊണ്ടാണു പിതാവു കയറിവന്നത്.

ഞാൻ ചോദിച്ചു: എന്താ ഇതു ചെമ്പുപാത്രമോ മറ്റോ ആണോ നന്നാക്കിയെടുക്കാൻ?

പാത്രങ്ങളോ യാന്ത്രികോപകരണങ്ങളോപോലെ നന്നാക്കിയെടുക്കാവുന്നതല്ല മനുഷ്യ മനസ്സ്. വളരെ ദുരുഹമാണത്. മനസ്സിനുണ്ടാകുന്ന ആഘാതത്തിൽനിന്ന് ഒരാളെ മോചിപ്പിക്കാൻ എളുപ്പമല്ല. ഒരു മാനസികഘാതം വളരെ അസാധാരണമായ പെരുമാറ്റരീതിയായിട്ടാവും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക.

അതുകൊണ്ടു ഞാൻ ആ കുട്ടിയുടെ മാനസികപ്രശ്നങ്ങളിലേക്കു കടന്നുചെല്ലാൻ ശ്രമിച്ചു. സാമ്പത്തികമായി മികച്ച നിലയിലുള്ള കുട്ടി. പക്ഷേ അവൻ മോഷണം ഒരു ശീലമാക്കിയിരിക്കുന്നു.

കഥകൾ വ്യക്തമായ പ്ലാൾ അവന്റെ മനസ്സിലെ പ്രതിഷേധമാണു മോഷണശീലമായി മാറിയതെന്നു മനസ്സിലായി.

അച്ഛനും അമ്മയും ജോലിക്കാരാണ്. വീടുറത്തു ജോലിക്കാരനായ അച്ഛൻ വല്ലപ്പോഴുമൊക്കെയാണു വീട്ടിലെത്തുന്നത്. വന്നുകയറിയാൽ പിന്നെ പട്ടാളമുറയാണ്. അച്ഛന്റെ ഒരു നല്ല വാക്കിനും ഒരു തലോടലിനും ദാഹിച്ചിരിക്കുകയാവും മകൻ. അപ്പോഴാണ് കോടതിയിൽ വക്കീലൻമാർ ക്രോസ് ചെയ്യുന്നതുപോലെ അച്ഛന്റെ ചോദ്യങ്ങൾ.

പഠിച്ചോ?

നല്ല മാർക്കു വാങ്ങിയോ? എന്തു കൊണ്ടു ഫസ്റ്റ് ക്ലാസ് മാർക്കു വാങ്ങിയില്ല?

ആരോടെങ്കിലും വഴക്കുണ്ടാക്കിയോ? അങ്ങനെ അങ്ങനെ.....

അച്ഛന്റെ പെരുമാറ്റത്തിലുള്ള ദുഃഖവും പ്രതിഷേധവും അമ്മയുടെ സ്നേഹവും ലാളനയുംകൊണ്ട് പരിഹരിക്കപ്പെട്ടുമില്ല. അമ്മയ്ക്കും മകനെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ സമയമില്ല. അവൻ ഒറ്റപ്പെട്ടു. നിരാശയും പ്രതിഷേധവും അവന്റെ മനസ്സിൽ തിങ്ങിക്കൂടി. അതിന്റെ ബാഹ്യപ്രതികരണമായിരുന്നു മോഷണം. ഒരു രസത്തിനുവേണ്ടി അവൻ മോഷ്ടിക്കാൻ തുടങ്ങി.

മാതാപിതാക്കളുടെ അമിതമായ നിയന്ത്രണം ചില കുട്ടികളെ റിബലുകളാക്കി മാറ്റും. വീടിനു പുറത്തിറങ്ങിയാൽ അന്യരോടു ശൺഠകൂടാനും ബസ്സിനു കല്ലെറിയാനും മറ്റും മുതിരുന്നതു ഇത്തരം കുട്ടികളാണ്.

മകൻ അഥവാ മകൾ തങ്ങളെ പ്ലാലെ എല്ലാ വൈകാരികതകളുമുള്ള വ്യക്തിയാണെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം മറ

ന്നാണു പല മാതാപിതാക്കളുടെയും സമീപനം. ചില മാതാപിതാക്കൾ തങ്ങളുടെ മുന്നിൽ കുട്ടിയുടെ ഇഷ്ടവും ഇഷ്ടക്കേടും പ്രകടമാക്കാൻ സാത്രന്ത്ര്യം നൽകുകയുണ്ടാകുന്നു.

“കറീക്ക് ഉപ്പു കൂടിപ്പോയി” എന്നു മകൻ പറയുമ്പോൾ, “ഓ നിന്റെ ഒരു പ്ല, വേണമെങ്കിൽ കഴിച്ചിട്ടു പോടോ” എന്നാണു അമ്മ പറയുന്നതെങ്കിൽ ആ മകനുണ്ടാകുന്ന മനഃപ്രയാസം എന്തായിരിക്കും?

പകരം “ഓഹോ! നിന്റെ കണക്കിന് ഉപ്പ് അല്പം കൂടുതലാ, അല്ലേ?” എന്ന് അമ്മയ്ക്കു പറഞ്ഞുകൂടേ? എങ്കിൽ ആ മകനുണ്ടാകുന്ന സംതൃപ്തി നിസ്സീമമല്ലേ? തന്റെ വ്യക്തിത്വത്തെ അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്നു താൻ കൂടുംബത്തിലെ ഗണനീയ വ്യക്തിയാണ് എന്ന് ബോധ്യവും അവനെ നയിക്കും. മറിച്ചായാലോ അവൻ വഴിപിഴച്ച സന്തതിയായാൽ അത്ഭുതപ്പെടേണ്ടതില്ല.

“അപ്പൻ വേണമെങ്കിൽ വഴക്കു പറഞ്ഞോ, പക്ഷേ ഞാൻ പറയുന്നതു ദയവായി കേൾക്കുക”. ഒരിക്കൽ തന്നെ ശകാരിച്ച അപ്പനോട് ഒരു മകൻ പറയുന്നതുകേട്ടു.

കുട്ടികൾ പറയുന്നതു കേൾക്കുക- വളരെ ആവശ്യമാണത്. മാതാപിതാക്കളും മക്കളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ഉറപ്പിക്കപ്പെടുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഒരു കണ്ണിയാണ് ആശയവിനിമയം.

പക്ഷേ ഇന്നു പല മാതാപിതാക്കളും മക്കളുടെ വാക്കുകൾക്കു പുറം തിരിഞ്ഞു നില്ക്കുന്നു. തിരക്കാണെന്നാണവർ പറയുന്നത്. യഥാർത്ഥത്തിൽ അതു ശരിയാവില്ല. കുട്ടികളെ അവഗണിക്കുന്ന മാനസികനിലയ്ക്കു ന്യായീകരണം കണ്ടെത്തുക മാത്രമായിരിക്കും.

ഓഫീസിലും ഫാക്ടറിയിലും എസ്റ്റേറ്റിലും പിന്നെ ക്ലബ്ബിലുമൊക്കെ സമയം കൊല്ലുന്ന പല മാതാപിതാക്കളും മക്കളുടെ വാക്കുകൾക്ക് ചെവി കൊടുക്കാതെ കുട്ടികളെ മാനസികരോഗികളാക്കി മാറ്റുന്നു.

ഒരു മകനെക്കുറിച്ച് അച്ഛൻ എന്റെ അടുക്കൽ പരാതി പറഞ്ഞത് ഓർക്കുന്നു. അവനിപ്പോൾ “കോളേജിലാണ്. പക്ഷേ, അവൻ വീട്ടിൽ വന്നാൽ അവിടത്തെ ഒരു കാര്യവും പറയില്ല.

ആകെ തണുപ്പ്. മഹാ ഉദാസീനത. മകന്റെ കോളേജിലെ കഥകൾ കേൾക്കാൻ അച്ഛനമ്മമാർക്ക് അപ്പോൾ താല്പര്യമാണ്; ആഗ്രഹമാണ്. പക്ഷേ, മകൻ ഒന്നും പറയുന്നില്ല.

കാര്യങ്ങൾ വിശദമാക്കിയപ്പോൾ മനസ്സിലായി, മാതാപിതാക്കൾ തന്നെയാണ് ഉത്തരവാദികൾ എന്ന്.

മകൻ സ്കൂളിലായിരുന്നപ്പോൾ നല്ല ചൂണക്കുട്ടിയായിരുന്നു. അന്ന് അവൻ വീട്ടിൽ വന്നാലുടൻ പുസ്തകം താഴെ വയ്ക്കും മുന്പേ തുടങ്ങും-സ്കൂളിലെ കഥകൾ പറയാൻ. സ്വന്തം സാഹസികതകൾ വിവരിക്കാൻ, അധ്യാപകരുടെ വിശേഷങ്ങൾ അറിയിക്കാൻ.

അപ്പോൾ അമ്മ പറയും: “ഓ നിന്റെയൊരു വിശേഷം, പോയിരുന്നു വല്ലതും പഠിക്ക്. എനിക്ക് തിരക്കുണ്ട്”. ക്രമേണ സ്കൂൾ വിശേഷങ്ങൾ പറയാൻ അവന്റെ ഉത്സാഹം കുറഞ്ഞു. ഒടുവിൽ കോളേജിലായപ്പോൾ അവൻ വീട്ടിൽ വന്നാൽ ഊമനും ഉദാസീനനുമായി.

പുറത്തുപോയ മകൻ വീട്ടിലേക്കു കയറിവരുമ്പോൾ അച്ഛൻ ചോദിക്കുന്നു; അല്ലെങ്കിൽ അമ്മ ചോദിക്കുന്നു: “നി എവിടെപ്പോയിരുന്നു”.

മകന്റെ മറുപടി “ലൈബ്രറിയിൽ പോയിരുന്നു” അല്ലെങ്കിൽ “സജിയുടെ(കുട്ടുകാരൻ) വീടുവരെ”

അപ്പോൾ അച്ഛന്റേയോ അമ്മയുടേയോ പ്രതികരണം “ങ്! എനിക്കറിയാം നീ എവിടെപ്പോയതാണെന്ന്”.

ഒന്നുരണ്ടുതവണ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് ഈ പ്രതികരണം ഉണ്ടായിക്കഴിയുമ്പോൾപ്പിന്നെ അവൻ നേരു പറയില്ല. എന്തു പറഞ്ഞാലെന്നോ, അച്ഛൻ വിശ്വസിക്കുന്നില്ലല്ലോ - എന്നാണവന്റെ സമീപനം.

മക്കളെ വിശ്വസിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ. മക്കളുടെ പ്രവൃത്തികളെക്കുറിച്ച് ധാരണകൾ വച്ചുപുലർത്തുന്ന മാതാപിതാക്കൾ. യഥാർത്ഥത്തിൽ അവർ മക്കളുമായുള്ള ബന്ധത്തിനു കത്തിവയ്ക്കുകയാണ്. ഒപ്പം അവരെ കളളം പറയാൻ അഭ്യസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

**ലേഖനങ്ങൾ**  
**അയയ്ക്കുന്നവരുടെ**  
**ശ്രദ്ധയ്ക്ക്**

ഉത്തമസ്ത്രീ മാസികയിലേയ്ക്ക് ധാരാളം ലേഖനങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും എല്ലാം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. സഹോദരിമാരുടെ രചനകൾക്ക് പ്രത്യേക പരിഗണനയുണ്ട്. പുരുഷന്മാർ എഴുതുന്നവ സഹോദരിമാർക്ക്/കുടുംബത്തിന് പ്രയോജനപ്പെടുന്നതാണെങ്കിൽ മാത്രമേ പ്രസിദ്ധീകരിക്കൂ. ആശയസംപുഷ്ടവും നിലവാരമുള്ളതുമായ രചനകൾ സ്ഥലലഭ്യതയനുസരിച്ച് പ്രസിദ്ധീകരിക്കും.

**എഡിറ്റർ**

**കൗൺസിലിംഗ് മുരളീധരൻ മുല്ലമറ്റം**

മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, അശ്ലീലചിത്രങ്ങൾ, അശ്ലീലസാഹിത്യം എന്നിവ പോലെയെന്ന വിപൽക്കരമായതാണ് ഇന്റർനെറ്റിലെ സൈബർ സെക്സ്. ഇന്റർനെറ്റ് വഴിയാണല്ലോ ഇത് ലഭ്യമാകുന്നത്. വിവരസാങ്കേതിക വിദ്യയിൽ ഒരു ഭൂകമ്പം തന്നെയായി മാറിയിരിക്കുകയാണ് ഇന്റർനെറ്റ്. വിജ്ഞാന സമ്പാദനത്തിലും ബുദ്ധിപരമായ ഉയർച്ചയ്ക്കും ആസ്വാദനത്തിനും ഇതു സഹായകമാണ്. പക്ഷേ നിർഭാഗ്യമെന്നു തന്നെ പറയാം ഇതിനോടൊപ്പം തന്നെ അതിൽ അശ്ലീലസാഹിത്യത്തിന്റെയും പ്രകൃതിവിരുദ്ധ രതിവൈകൃതങ്ങളുടെയും വിവരങ്ങൾ കിട്ടുന്ന സെക്സ് വെബുകൾ ധാരാളമായിട്ടുണ്ട്. ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ലേബലിൽ വരുന്ന കാര്യങ്ങൾ പോലും ലൈംഗിക വൈകൃതങ്ങളും സെക്സിനെ കുറിച്ചുള്ള തെറ്റായ വിവരങ്ങളും അബദ്ധജടിലങ്ങളായ ധാരണകളുമാണ്.

ഇന്റർനെറ്റിലൂടെ അശ്ലീലചിത്രങ്ങളും സാഹിത്യവും വ്യാപകമായി പ്രചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നേരിൽ കാണാൻ കഴിയാത്ത താരസുന്ദരികളെയും കോളേജ് ബ്യൂട്ടികളെയും പൂർണ്ണനഗ്നരായി നേരിൽകാണാൻ

# സൈബർ സെക്സ്

ഇന്റർനെറ്റ് വഴിയൊരുക്കുന്നുണ്ടുപോലും. ഗ്ലാമർ നടികളുടെയും സ്വഭാവനടികളുടെയും കോളേജ് കുമാരികളുടെയും ഒക്കെ ചിത്രം ഇങ്ങനെ വരുന്നുണ്ട്. അവയിൽ ചിലത് തലമാറ്റി മോർഫിങ്ങിലൂടെ നഗ്നമാക്കിയതാകും. അടുത്തകാലത്ത് കേരളത്തിലെ ഒരു പ്രശസ്ത കോളേജിനോടടുത്തുവെച്ചുള്ള വനിതാഹോസ്റ്റലിൽ അരങ്ങേറിയ കോളേജ് കുമാരികളുടെ ലൈംഗിക ആഭാസങ്ങൾ ഇന്റർനെറ്റിലൂടെ ലോകം കണ്ടതാണ്. അതുപോലെ അശ്ലീലചിത്രങ്ങളും രതിവൈകൃതങ്ങളുമൊക്കെ സൈബർ സെക്സിൽ ലഭ്യമാണ്. ഇതൊക്കെ റെക്കോർഡ് ചെയ്ത് കമ്പ്യൂട്ടറിലിട്ട് കാണാൻ കഴിയുകയും ചെയ്യും.

ഈ ഇന്റർനെറ്റ് ലൈംഗികസംസ്കാരം നമ്മുടെ എല്ലാ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ടവരെയും ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതു മനസ്സിലാക്കി ഇന്റർനെറ്റ് പ്രയോക്താക്കൾ കഫേകളുമായി രംഗപ്രവേശനം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഇതു മന

സ്സിലാക്കാത്ത മാതാപിതാക്കളാണെങ്കിൽ മക്കൾക്ക് കമ്പ്യൂട്ടറും ഇന്റർനെറ്റ് സൗകര്യവും ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

അമിതമായ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായി മനുഷ്യനെ നശിപ്പിക്കുമെന്ന് വിദഗ്ധർ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. സൈബർ സെക്സ് നീലചിത്രങ്ങളോടുള്ള അടിമത്തം പോലെ ലഹരിയായിത്തീരുമ്പോൾ വ്യക്തി ധാർമികമായി അധഃപതിക്കുകയും വഴിതെറ്റാനിടവരികയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിലെ ലൈംഗിക ചേഷ്ടകളും ലൈംഗിക വേഴ്ചകളും വൈകൃതങ്ങളും പ്രകടമാക്കുന്ന പല പോസിലുള്ള ചിത്രങ്ങൾ കൂടാതെ കൂടുതൽ ഉത്തേജനം പകരുന്ന സംഭാഷണങ്ങളും ഗാനങ്ങളും കേൾക്കാം. ഇവയെല്ലാം തന്നെ ആൺകുട്ടികളെയും പെൺകുട്ടികളെയും വഴിതെറ്റിക്കുമെന്നതുകൊണ്ട് ബന്ധപ്പെട്ടവർ ഏറെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതും നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തേണ്ടതുമാണ്.



സുസമ്മ ഇട്ടി സ്പോൺസർ ചെയ്ത സമ്മാനം പദപ്രശ്നം 103 ന്റെ വിജയി ആൻസി സാമുവലിന് (കടമ്മനിട്ട) നൽകുന്നു



സുസമ്മ ഇട്ടി സ്പോൺസർ ചെയ്ത സമ്മാനം പദപ്രശ്നം 1043 ന്റെ വിജയി സുസൻ ജോസിന് (പൗഡിക്കോണം) നൽകുന്നു



ചികിത്സാ സഹായം

## ക്രിസ്ത്യൻ വുമൺസ് അസോസിയേഷൻ വനിതാ സമ്മേളനം മാർച്ച് 20 ചൊവ്വാഴ്ച

**തിരുവല്ല:** ക്രിസ്ത്യൻ വുമൺസ് അസോസിയേഷന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ സഹോദരിമാരുടെ സമ്മേളനം മാർച്ച് 20-ാം തീയതി ചൊവ്വാഴ്ച രാവിലെ 10 മണി മുതൽ 1 മണി വരെ തിരുവല്ല, മുത്തൂർ ഐ.പി.സി എബനേസർ ഹാളിൽ നടക്കും. വിവിധ വിഷയങ്ങൾക്കായുള്ള മദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥന, വചനശ്ലോഷ, അനുഭവസാക്ഷ്യം, ആരാധന എന്നിവ ഉണ്ടായിരിക്കും. പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങൾ മൂലം യോഗത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടോ എന്നറിയാവാനുമാണ് തലേദിവസം ടെലഫോണിൽ ബന്ധപ്പെടുക. എല്ലാ ക്രിസ്തീയ സഹോദരിമാർക്കും സഭാവിഭാഗ വ്യത്യസ്തമില്ലാതെ ഈ യോഗത്തിൽ സംബന്ധിച്ച് അനുഗ്രഹം പ്രാപിക്കാം. യോഗത്തിൽ വന്നു സംബന്ധിക്കുവാൻ കഴിയാത്തവർക്ക് പ്രാർത്ഥനാ വിഷയങ്ങൾ ടെലഫോണിലൂടെയോ കത്തു മുഖേനയോ അറിയിക്കാം. ക്രിസ്ത്യൻ വിമൺസ് അസോസിയേഷൻ ജീവകാരുണ്യ സഹായവിതരണവും പദപ്രശ്ന വിജയിക്കുള്ള സമ്മാനദാനവും ഉണ്ടായിരിക്കും. ഫോൺ: 0469-2731484, 9495606460, Email: christianwomensassociation@gmail.com NB: തിരുവല്ല - ചങ്ങനാശ്ശേരി റൂട്ടിൽ (M.C Road) മുത്തൂർ ജംഗ്ഷനിൽ നിന്നും ചുമത്ര റോഡിലൂടെ 600 മീറ്റർ വന്നാൽ പ്രാർത്ഥനാ സമുദായത്തെത്താം. കുറ്റപ്പാഴ്ച - മല്ലപ്പള്ളി റൂട്ടിൽ കിഴക്കൻ മുത്തൂർ-മുത്തൂർ റോഡിലൂടെയും എത്തിച്ചേരാം.

ഓടാൻ പഠിച്ചുകൂട്ടി ആദ്യമായി നേടി യെടുത്ത കഴിവിൽ മതിമറന്ന് ഓടിക്കൊണ്ടേയിരിക്കും, ഡ്രൈവിംഗ് പഠിക്കുന്നവർ അതിവേഗത്തിൽ വണ്ടി ഓടിക്കുന്നതുപോലെ. ആ പ്രവർത്തനത്തെ വേണ്ട രീതിയിൽ നിയന്ത്രിക്കാൻ അവൻ അറിയില്ല. മുറിക്കകത്തു കൂടെയും അടുക്കളയിലൂടെയും പാത്രങ്ങൾക്കിടയിലൂടെയും ഒക്കെ അതിവേഗത്തിൽ ഓടിനടക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ പ്രവൃത്തി നിയന്ത്രിക്കേതാണെന്ന അറിവുള്ള മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. പക്ഷേ കുട്ടി ഇപ്പോൾ ഓടാനേ പഠിച്ചിട്ടുള്ളൂ. ഓടാനുള്ള തന്റെ കഴിവിനെ ഫലകരമായി നിയന്ത്രിക്കാൻ പഠിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ശൈശവത്തിൽ സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങൾക്കും താല്പര്യങ്ങൾക്കും മാത്രം സ്ഥാനം നൽകിയിരുന്ന കുട്ടി ഇപ്പോൾ മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യവും കൂടെ മനസ്സിലാക്കിത്തുടങ്ങുന്നു. ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആദ്യഭാഗത്ത് സ്വാതന്ത്ര്യത്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന കുട്ടി അവസാനമാകുമ്പോൾ പരസ്പരാശ്രയത്തിന്റെ പാഠങ്ങൾ പഠിക്കുന്നു.

ആത്മനിയന്ത്രണം എന്നതിൽ തന്റെ പ്രചോദനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവും ചുറ്റുപാടും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ സ്വയം നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും എന്ന ചിന്തയും ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ വൈകാരിക പ്രതികരണങ്ങൾ വളരെ ഊർജ്ജസ്വലമായതും പരിശോധനയ്ക്കു വിധേയമാക്കാത്തതുമാണ്. തന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ എത്രയും വേഗം സാധിക്കുന്നതിന് ഈ പ്രായത്തിൽ കുട്ടി വാശിപിടിക്കുന്നു. കാര്യം നടക്കാൻ അല്പം താമസം നേരിട്ടാൽ കഠിനമായ നിരാശയും കോപവും അവൻ പ്രകടിപ്പിക്കും. കുട്ടി കലിതുള്ളുന്ന വിഷയങ്ങൾ വളരെ നിസ്സാരമായി മാതാപിതാക്കൾക്ക് തോന്നുമെങ്കിലും സാധിക്കാത്ത ആവശ്യങ്ങൾ അവൻ ഗൗരവമുള്ള വിഷയം തന്നെയാണ്.

സ്നേഹം, കോപം, ഭയം, ദുഃഖം എന്നീ വികാരങ്ങളൊന്നും തന്നെ ഈ പ്രായത്തിൽ കുട്ടിയുടെ നിയന്ത്രണത്തിന് കീഴിലല്ല. ഭക്ഷണമേശയിൽ ഒരു മിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം ആഹാരം തനിക്കുതന്നെ വിളമ്പണം എന്നാഗ്രഹിക്കുന്ന കുഞ്ഞിന് ആ ആഗ്രഹം സാധിക്കാതെ വരുമ്പോൾ കടുത്തനിരാശയും കോപവുമാണുണ്ടാവുക. തുടങ്ങിയതൊന്നും നിർത്താനവനിയില്ല. ബുദ്ധിയുള്ള മാതാപിതാക്കൾ അടിക്കുന്നതിനും വഴക്കുപറയുന്നതിനും പകരം ശ്രദ്ധ മാറ്റാനുള്ള ശ്രമം നടത്തി വിജയിക്കുന്നു. ഈ പ്രായത്തിലാണ് കുഞ്ഞ് ആത്മനിയന്ത്രണം പഠിക്കേണ്ടത്. തന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ മാതാപിതാക്കൾ നടത്തിത്തരും എന്ന വിശ്വാസമുണ്ടെ



## കുഞ്ഞുങ്ങളെ ആത്മനിയന്ത്രണം ശീലിപ്പിക്കാം

ങ്കിൽ കാത്തിരിക്കാൻ കുട്ടിക്ക് വിഷമമില്ല.

സമയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രാഥമിക വിവരം ഈ ഘട്ടത്തിൽ കുഞ്ഞിനു മനസ്സിലാകുന്നതിനാൽ ഭാവിയിലേക്കുറിച്ചുള്ള ഒരാകാംക്ഷ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് കാത്തിരിപ്പിന് ഒരു പരിധിവരെ സഹായകരമാകുന്നു. രണ്ടാമത്തെ വികസനലക്ഷ്യമായ ഭാഷയും സ്വപ്ന സങ്കല്പവും ആത്മനിയന്ത്രണത്തിൽ കുട്ടിയെ വളരെ സഹായിക്കുന്നു. ഭാഷയിലൂടെ പ്രകടിപ്പിക്കപ്പെടുമ്പോൾ വേഗത്തിൽ വികാരങ്ങൾ നിയന്ത്രണാധീനമാകുന്നു. ഭാവനയിലൂടെ പ്രശ്നപരിഹാരം കണ്ടെത്തുന്നതും ഒരു പരിധിവരെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുന്നു എന്ന് സിംഗർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. കുട്ടിയുടെ മനസ്സിൽ ശിക്ഷിക്കുന്നതിനും, ക്ഷമിക്കുന്നതിനും, മുറിവേല്പിക്കുന്നതിനും, മുറിവ്കെട്ടുന്നതിനും, ഭയപ്പെടുന്നതിനും, ഭയത്തെ കീഴടക്കുന്നതിനും, ഒക്കെ കഴിയുന്നു. ഇങ്ങനെ കുട്ടി തനിയെ ആത്മനിയന്ത്രണം നേടുന്നു.

ആത്മനിയന്ത്രണത്തിന്റെ രണ്ടാമത്തെ ഭാഗം കുഞ്ഞിനു തനിയെ ചുറ്റുപാടും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും എന്ന ചിന്തയാണ്. ശൈശവത്തിൽ തന്നെത്തന്നെ കേവലം നിസ്സഹായനായിരിക്കാണെന്നു കുട്ടി പിച്വയ്ക്കുന്നവനായിക്കഴിയുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവർ ചെയ്യുന്നതെല്ലാം അവരെക്കാൾ നന്നായി തനിക്കു ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്ന ചിന്തയാൽ ഭരിക്കപ്പെടുന്നു. സ്വയമായി അവൻ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. എപ്പോൾ ഉറങ്ങണം, ഏതു ഉടുപ്പിടണം, ഏത് ആഹാരം ഇഷ്ടപ്പെടണം, എത്രമാത്രം ഭക്ഷിക്കണം തുടങ്ങി എല്ലാ തീരുമാനങ്ങളും സ്വയമായി എടുക്കാനും നടപ്പിലാ

ക്കാനും അവൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. സ്വയമായി ചില കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു കഴിയുമ്പോൾ അവൻ കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവനായി മാറുന്നു. എന്നാൽ സ്വയമായി ചെയ്യാൻ വാശിപിടിച്ചു ചെയ്ത് പരാജയപ്പെട്ടാൽ അത് കുട്ടിയെ ദോഷമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇവിടെയാണ് മാതാപിതാക്കൾക്കും കുട്ടിയെ നോക്കുന്നവർക്കും തലവേദന ഉണ്ടാകുന്നത്. സ്വയമായി കഴിയുമെന്ന ഉറച്ചവിശ്വാസത്തോടെ തനിയെ പ്രവൃത്തി ചെയ്യാൻ ആരംഭിക്കുന്ന കുട്ടിയെ വേണ്ടോ, നീ ചെയ്താൽ ശരിയാകില്ല എന്നു പറഞ്ഞ് പരിശ്രമിക്കാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് എറ്റവും എളുപ്പം. അതാണ് മിക്ക മാതാപിതാക്കളും സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്ന മാർഗ്ഗവും. കുട്ടിയെ തടുക്കാൻ സാധിക്കാതെ മടുത്ത് 'നീ ഇഷ്ടംപോലെ ചെയ്തോളൂ' എന്ന് പറഞ്ഞ് ചിലർ കയ്യാഴിയുന്നു. ഈ രണ്ടുരീതികളും മാതാപിതാക്കളുടെയും മുതിർന്നവരുടെയും തലവേദന ഒഴിവാക്കാമെങ്കിലും കുഞ്ഞിന് ഈ പ്രായത്തിൽ ലഭിക്കേണ്ട മാനസിക, ബൗദ്ധിക, വികാസം ഉണ്ടാകാതെ പോകും എന്നത് വളരെ ശ്രദ്ധിക്കണം. ചെയ്യാനനുവദിക്കാതിരിക്കുന്നതും തനിയെ ചെയ്ത് പരാജയപ്പെടുന്നതും ഒരുപോലെ കുഞ്ഞിന് ദോഷം ചെയ്യുമെന്നതിനാൽ കുഞ്ഞിനോടൊപ്പം നിന്ന് ആ പ്രവൃത്തി വിജയകരമായി പൂർത്തീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുകയാണ് കുട്ടിയുടെ ശരിയായ വളർച്ച ആഗ്രഹിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ടത്. ഈ ബുദ്ധിമുട്ട് സഹിക്കാൻ മനസ്സു കാണിക്കുമെങ്കിൽ മക്കളിൽ അതിന്റെ വ്യത്യസ്തം നിശ്ചയമായും കാണാൻ കഴിയും.

നിരാശ ബാധിച്ച സ്ത്രീകളുടെ എണ്ണം ലോകത്താകമാനം പുരുഷന്മാരെ അപേക്ഷിച്ച് ഇരട്ടിയോളമാണെന്ന് വ്യക്തമായിട്ടുണ്ട്. ഹോർമോൺ സ്രാവങ്ങളിലെ സ്ത്രീപുരുഷ വ്യതിയാനമാണ് ഇതിനു കാരണം. തീവ്രമായ കുറ്റബോധം, അമിത നിദ്ര, അധികഭോജനം, അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി തുടങ്ങിയവ അവരുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നു. ആർത്തവസംബന്ധമായ വിഷാദാവസ്ഥ സ്ത്രീകളിൽ പരക്കെ കാണപ്പെടുന്നു. കൂടാതെ പ്രസവത്തോടനുബന്ധിച്ചുള്ള ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ മുലമുണ്ടാകുന്ന വിഷാദാവസ്ഥ പ്രസവാനന്തരം ആറുമാസം വരെ നീണ്ടുനിൽക്കാം.

പലപ്പോഴും അമിതമായ വികാരപ്രകടനവും ശാരീരിക മാനസിക തളർച്ചയും പുരുഷന്മാരുടെ വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളായി വ്യാഖ്യാനിക്കപ്പെടാറുണ്ട്. പക്ഷേ എപ്പോഴും അത് ശരിയായിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല. നിരാശ, സ്വയം ശപിച്ച്ക്കൽ, തീവ്രമായ കുറ്റബോധം തുടങ്ങിയവ പുരുഷന്മാർ രോഗലക്ഷണങ്ങളായി കരുതാറില്ല.

എന്നാൽ നിദ്രാഹിത്യം, രോഷം, ക്ഷീണം, ആക്രമണവാസന, ജോലിയിൽ താൽപര്യമില്ലായ്മ, മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, മദ്യപാനസക്തി തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ഡിപ്രഷന്റെ ലക്ഷണങ്ങളായി പുരുഷന്മാരിൽ കാണപ്പെടുന്നു. വിഷാദരോഗികളുടെ എണ്ണം സ്ത്രീകളിൽ, പുരുഷന്മാരുടേതിൽ നിന്നും ഇരട്ടിയോളമാണെങ്കിലും ആത്മഹത്യാപ്രവണത പുരുഷന്മാരിലാണ് കൂടുതൽ പ്രകടമാകുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് വൃദ്ധജനങ്ങളിൽ.

വിഷാദരോഗം കൗമാരക്കാരെയും പിടികൂടുന്നു. അവർക്ക് രോഗഹേതുവായിത്തീരുന്നത് ചെറിയ കാര്യങ്ങളായിരിക്കും. പരീക്ഷയിലെ പരാജയമോ, അപമാനഭീതിയോ ഒക്കെ ഇതിനു കാരണമായേക്കാം. ചിലർ ദുഃഖിതരായി കാണപ്പെടുന്നു. ക്ഷിപ്രകോപവും ഉത്കണ്ഠയും മറ്റു ചിലരിൽ കാണപ്പെടുന്നു. വേറെ ചിലരിൽ ശത്രുതയും വിദ്വേഷവും നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നു. കൗമാരക്കാരിലെ ഡിപ്രഷൻ വിദഗ്ദ ചികിത്സ തേടേണ്ടതാണ്. അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബത്തിലും സ്കൂളിലും അവൻ പ്രശ്നക്കാരനായി മാറുന്നു. മദ്യത്തിനും മയക്കുമരുന്നിനും ചിലർ അടിമകളായിത്തീരുന്നു. മറ്റു ചിലർ ആക്രമണസ്വഭാവവും ആത്മഹത്യാപ്രവണതയും പ്രകടമാക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് കൗമാരക്കാരിലെ വിഷാദരോഗത്തെ നിസ്സാരമായി

# വിഷാദത്തെ അതിജീവിക്കുക

കാണാൻ പാടില്ല. മാതാപിതാക്കളുടെയും അദ്ധ്യാപകരുടെയും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ഇക്കാര്യത്തിൽ വേണം.

ധാരാളമാളുകൾ വാർദ്ധക്യകാലത്ത് ഡിപ്രഷനു വിധേയമാകാറുണ്ട്. ഉറ്റവരുടെ മരണം, സ്വാതന്ത്ര്യനഷ്ടം, ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ, ബന്ധുക്കളുടെ അവഗണന, കടുത്ത ഏകാന്തത, ഒറ്റപ്പെടൽ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ വാർദ്ധക്യകാലത്തുള്ള ഡിപ്രഷനു കാരണമായേക്കാം. പ്രായമാകുന്നതിന്റെ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന സ്വാഭാവിക പരിണാമമല്ല ഡിപ്രഷൻ.

ഇത്രയും കാലത്തെ ജീവിതം കൊണ്ടു യാതൊന്നും നേടാൻ കഴിഞ്ഞില്ലല്ലോ എന്ന നിരാശയും ദുഃഖവും പലരേയും ഡിപ്രഷനിലേയ്ക്കു നയിക്കുന്നു. അക്രമവാസന, കോപം, അസഹിഷ്ണുത, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയവ രോഗലക്ഷണങ്ങളായി പ്രത്യക്ഷമാകാറുണ്ട്.

പുർവ്വകാലനേട്ടങ്ങൾ മാത്രം അയവ്വിറക്കുകയും, ഭാവിയെപ്പറ്റി വേവലാതിപ്പെടാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. വായന, പഠനം, എഴുത്ത്, ഗാർഡനിംഗ്, സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങൾ, സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ പൂർണ്ണമായും മുഴുകി വർത്തമാനകാലം സന്തോഷകരമാക്കുകയും ജീവിതത്തെയും ജീവിതപ്രശ്നങ്ങളെയും നർമ്മഭാവനയോടെ നിരീക്ഷിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരുമായി നർമ്മഭാഷണത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുക. എല്ലാറ്റിനും ഉപരിയായി ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും, മിതവും ഹിതവുമായ ആഹാരം കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക. വ്യായാമം, വിശ്രമം, ഉല്ലാസം, ഉറക്കം തുടങ്ങിയവയ്ക്കൊക്കെ പതിവായി സമയം കണ്ടെത്തുക. വാർദ്ധക്യകാലത്തെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ തടയുവാനും പരിഹരിക്കുവാനും ഇത്തരം ചിട്ടയായ ജീവിതം സഹായിക്കുന്നു.

FORM IV (See Rule -8)  
Statement about ownership and other particulars about newspaper  
**UTHAMASTHREE**

1 Place of publication	: Thiruvalla
2. Periodicity of its publication	: Monthly
3. Printer's Name	: Sali Monai
Nationality	: Indian
4. Publisher's Name	: Sali Monai
Nationality	: Indian
Address	: R.K. Building, Pushpagiri Road, Tiruvalla, Pathanamthitta (Dist), Kerala - 689 101,
5. Editor's Name	: Sali Monai
Nationality	: Indian
Address	: R.K. Building, Pushpagiri Road, Tiruvalla, Pathanamthitta (Dist), Kerala - 689 101,
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding More than one per cent of the total capital.	- <b>N.A.</b>

I, Sali Monai hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

(S/d-)

Date: 05.03.2018 Signature of Publisher



**കൗമാരം ഡോ.ജോർജ് വർഗീസ്.**

ചില അഭിനന്ദനങ്ങൾ കൗമാരക്കാരിൽ ആകുലത വളർത്തും. നീ എപ്പോഴും സത്യസന്ധനാണ്, എല്ലായ്പ്പോഴും കരുതലുള്ളവനാണു നീ, നീ എപ്പോഴും മിടുക്കനാണ് ഇത്യാദി അഭിനന്ദനങ്ങൾ കേൾക്കുമ്പോൾ അതുപോലെ നിലനിൽക്കാൻ പറ്റുമോ എന്ന ചിന്ത അവനെ ആകുലപ്പെടുത്തും. മേൽപ്പറഞ്ഞതു പോലെ എല്ലാവർക്കും എല്ലായ്പ്പോഴും ആകാൻ പറ്റില്ല എന്നുള്ളത് ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. ഒരിക്കൽ ഒരു കൗമാരക്കാരനോട് തന്റെ ഗുണങ്ങളൊക്കെ ഒന്ന് എഴുതാൻ പറഞ്ഞു. അവൻ ഇപ്രകാരമെഴുതി ഞാൻ ചിലപ്പോൾ വിവേകമുള്ളവനാണ്, ധൈര്യം, അനുസരണം, ശാന്തത, വൃത്തി, വിശ്വാസ്യത, കരുണ, സാഹോദര്യം ഇവയെല്ലാം ഉള്ളവനാണ്. തുടർന്ന് തന്നിലുള്ള ചില കുറവുകൾ എഴുതാൻ പറഞ്ഞപ്പോൾ അവൻ ഇങ്ങനെ എഴുതി: ചിലപ്പോൾ മേൽപ്പറഞ്ഞതൊന്നും എന്നിൽ കാണുകയില്ല. എല്ലായ്പ്പോഴും ഒരു പോലെയാകാൻ പറ്റില്ല എന്നത് ഒരു വാസ്തവമാണ്. അതുകൊണ്ട് ഒരുവന്റെ വ്യക്തിത്വത്തെല്ലാ മറിച്ച് അവന്റെ പ്രയത്നം, വികാരം, ചെയ്തു തീർത്ത കാര്യങ്ങൾ എന്നിവയെ അഭിനന്ദിക്കുക. ഉദാഹരണമായി നിങ്ങളുടെ കൗമാരക്കാരനായ മകൻ നിങ്ങൾ പറയാതെ തന്നെ ചെയ്തിട്ടുള്ള കിടന്ന കാർ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി എന്നു കരുതുക. അതു കണ്ട് അവനോട് പറയേണ്ടത് അല്ലെങ്കിലും നീ വലിയ കരുതലുള്ളവനാണ്, എന്നല്ല മറിച്ച്, കാർ ഇപ്പോൾ കാണാൻ വളരെ നന്നായിരിക്കുന്നു, നീ നന്നായി ചെയ്തു... എന്നായിരിക്കണം. കാർ വൃത്തിയാക്കി കണ്ടതിലുള്ള നിങ്ങളുടെ സന്തോഷമാണ് പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ടത്. അപ്പോൾ തുടർന്നും ഇത്തരത്തിലുള്ള സഹായങ്ങൾ ചെയ്യാൻ അവൻ പ്രചോദിതനാകും.

ചില മാതാപിതാക്കൾ സൂത്രത്തിൽ മന:ശാസ്ത്ര സമീപനം നടത്താറുണ്ട്. അതായത് അഭിനന്ദനത്തിടയിൽ വിമർശനം തിരുകിയെറ്റും. അങ്ങനെയുള്ളവർ കൗമാരക്കാരെ പ്രശംസിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ തന്നെ അവർ മനസ്സിൽ പറയും: ഇതിന്റെ കൂടെ ഒരു തട്ടും കൂടി വരുന്നുണ്ട്. നിന്റെ കാര്യങ്ങൾ ഒക്കെ വളരെ നല്ലതാ പക്ഷേ.. ഇപ്രകാരമുള്ള പ്രയോഗത്തിന് ഫലം വിപരീതമായിരിക്കും. നീ മിക്കവാറും വിഷയങ്ങൾക്ക് ജയിച്ചു, പക്ഷേ ഹിന്ദിക്ക് തോറ്റത് സഹിക്കാൻ പറ്റുന്നില്ല. നിന്നെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് എന്തഭിമാനമാണെന്നറിയാമോ; എന്നാൽ ഹിന്ദിക്ക് ജയിച്ചേ പറ്റൂ. ഇത്തരത്തിലുള്ള അഭിനന്ദനം ഒരു പ്രയോജനവും ചെയ്യുകയില്ല. അതുകൊണ്ട്



**ക്രിയാത്മകമായ അഭിനന്ദനം**

സ്തുതിയും വിമർശനവും ഇടകലർത്താതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ആത്മാർത്ഥമായ അഭിനന്ദനവും ആത്മാർത്ഥമായ വിമർശനവും പ്രയോജനം ചെയ്യും. ഒരു കൗമാരക്കാരനെ അഭിനന്ദിക്കുമ്പോൾ അതിന് രണ്ട് ഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഒന്ന് - നമ്മൾ പറയുന്ന വാക്കുകൾ, രണ്ട് - കൗമാരക്കാരന് അതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ഉൾക്കാഴ്ച. അതായത് അഭിനന്ദനവാക്കുകൾ അവൻ അവനെത്തന്നെ കാണുന്ന കാഴ്ചയാണ്. അതുകൊണ്ട് അവന്റെ പ്രവർത്തനത്തിൽ അഭിനന്ദനീയമായത് എടുത്തു പറയുമ്പോൾ അതിലൂടെ അവൻ തന്റെ വ്യക്തിത്വത്തെക്കുറിച്ചും, സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ചും ബോധ്യപ്പെടുകയാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ അവന്റെ വ്യക്തിത്വത്തെല്ലാ മറിച്ച് തന്റെ പ്രവർത്തനത്തെയും അദ്ധ്വാനത്തെയും നേട്ടത്തെയും സൃഷ്ടിയെയുമാണ് അഭിനന്ദിക്കേണ്ടത്.

ഇത് കേൾക്കുമ്പോൾ കൗമാരക്കാരൻ മനസ്സിൽ പറയുന്നത്: ഞാനൊരു നല്ല കാര്യം ചെയ്തു. എനിക്ക് അത് ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞു. എന്റെ പിതാവിന് അതിൽ സന്തോഷമുണ്ട്.

ഇത് കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ അവനെ പ്രേരിപ്പിക്കും. അതോടൊപ്പം അവനിൽ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും.

നേരമറിച്ച് ഇപ്രകാരം പറയുന്നുവെന്ന് കരുതുക: നീ അല്ലെങ്കിലും വിവരമുള്ളവനാണ്, നോക്കിക്കണ്ട് എല്ലാം ചെയ്യും, നീ ഇല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ എന്റെ കാര്യം കഷ്ടമായേനെ. ഈ അഭിനന്ദനത്തിൽ ഒട്ടും ആത്മാർത്ഥതയില്ലെന്ന് ഉടനെ അവൻ മനസ്സിലാക്കും.

ചുരുക്കത്തിൽ അഭിനന്ദനം നൽകുമ്പോൾ ഓർത്തിരിക്കേണ്ടത്- വ്യക്തിത്വത്തെ പുകഴ്ത്തുകയല്ല പിന്നയോ, ചെയ്തികളെ അഭിനന്ദിക്കുക. അത് ആത്മാർത്ഥതയോടെ ആയിരിക്കണം. സ്വഭാവത്തെ വിശകലനം ചെയ്യുകയല്ല പിന്നയോ, വികാരത്തെ മാനിക്കുക. അഭിനന്ദനത്തിലൂടെ അവർക്ക് ബോധ്യം വരണം- എന്ന് ഇഷ്ടമാണ്, ഞാൻ വിലയുള്ളവനാണ്, ഞാൻ കഴിവുള്ളവനാണ് എന്ന്. ഇത് അവന്റെ ബോധമണ്ഡലത്തിൽ ആഴമായി പതിയുകയും അവനെക്കുറിച്ച് തന്നെ നല്ല ഒരു രൂപം (image) അവന് ലഭിക്കുകയും, ആ നല്ല കാഴ്ചപ്പാടിൽ ലോകത്തെ കാണുകയും ബന്ധപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

**ഉത്തമസ്ത്രീ  
വരിസംഖ്യ**

	<b>1 വർഷം</b>	<b>5 വർഷങ്ങൾ</b>
ഇന്ത്യ	Rs. 200	Rs. 800
വിദേശം :	Rs. 3000	Rs. 10000

വിലാസം: ഉത്തമസ്ത്രീ, മുത്തൂർ പി.ഒ  
തിരുവല്ല - 689107  
ഫോൺ 9495606460, 0469- 2731484  
e-mail : uthamasthree@gmail.com.

A/c name : Uthamasthree  
A/c No : 36488485391  
IFSC Code : SBIN0018114  
Branch code : 18114  
Branch name SBI,  
NRI Branch Thiruvalla



**Joe Thomas**  
CEO AVG Motors  
9895647000

Moses' mother, Jochebed, was a Hebrew woman living in slavery in Egypt before the exodus. Hebrew meaning of the name Jochebed is: God's glory. The Book of Numbers describes Jochebed's birth as occurring in Egypt. (26:59). She was the daughter of Levi and she married Amram, another Levite (Exodus 2:1). According to Exodus 6:20, Jochebed married her nephew; thus, she was Amram's aunt as well as his wife. We know that Moses was born several years after their marriage because she already had a daughter, Miriam, who was old enough at the time of Moses' infancy to act as a lookout (Exodus 2:4, 15:20). Along with Moses and Miriam, Jochebed had at least one other sibling, Moses' brother Aaron (Exodus 6:20).

Generations after Joseph, Israelis were well settled in Egypt. They were more powerful than the Egyptians. They were builders and certainly possessed all the skills that built Egypt and its cities. As for the physical nature of Jochebed, she was a very healthy woman. The midwives says that these women delivered even before they arrived. As for her spirituality she was certainly one who was crying for deliverance of the Israel. She was a woman of Faith (Heb 11:23)

Jochebed's name is given various allegorical interpretations; the Leviticus Rabbah identifies her as the person named in the Book of Chronicles (1Chr. 4:18) as *Jehudijah*, by arguing that the name should be interpreted as meaning the Jewess, in reference to her founding the Jewish nation by disobeying the Pharaoh's order to dispose of the firstborn males. According to traditional rabbinic biblical chronology, Moses was 80 years old when the Exodus occurred, the Israelites had been in Egypt for 210 years in total, and thus in combination

# JOCHEBED

with the rabbinical claim that Jochebed was born on the border of Egypt, as her parents had entered it, this would require Jochebed to have been 130 years old when she gave birth to Moses; rabbinical literature regards this to have been alluded to by the biblical description of the dedication of the Israelite altar, at which 130 shekel weight of silver was offered

The Quran relates the story of Moses with some added details and slight differences. Jochebed's (Arabic: Ykkbad) efforts to save the baby Moses are recounted, along with the parting of the Red Sea, the burning bush and the Ten Commandments.

Jochebed is intrinsically linked to the survival of Moses in a very difficult time. Here is how:-

- Jochebed hides Moses for three months in her home.
- Knowing she can't maintain this deception forever, she weaves a reed basket and coats it with tar.
- She puts Moses in the basket and strategically places the basket near the edge of the Nile close to the reeds where Pharaoh's daughter would be bathing.
- She stations Moses' older sister, Miriam, where she can watch from a distance to see what would happen.
- Pharaoh's daughter sees the basket and has one of her maids fetch it.
- When she opens the basket Moses is crying and, even though she recognizes him as Hebrew, she has compassion.
- Miriam, recognizing the natural response of a woman to a new born, runs to her, offering to find a Hebrew woman to nurse the baby.
- The princess agrees and Miriam gets Jochebed.
- Pharaoh's daughter pays Jochebed to nurse Moses.
- When old enough, Moses is delivered to Pharaoh's daughter and he becomes her son. She gave him the name Moses, which means "draw out."

There is no indication that God said anything to Jochebed audibly throughout this whole experience but she acted with conviction, as if she knew exactly what God wanted. Her natural instincts were God's voice motivating her to take action. Instead of waiting for the inevitable, she formulated a plan.

God spoke through common sense. She prayed and planned. She built a basket that was water tight. She drew from her experience and used the skills she had to accomplish the desired end. She did what she was able to do and didn't chance going beyond her practical abilities. Very much like David using a sling instead of Saul's armour. Jochebed strategically placed Moses where Pharaoh's daughter would find him, banking on her womanly instincts taking over. If anyone was in position to save Moses it was Pharaoh's daughter. Nile was sacred to the Egyptians. Finding Moses floating in the Nile would be seen as a good omen by any Egyptian, especially the daughter of Pharaoh. God's voice encouraged her to make good use of these superstitions. Jochebed was familiar with these promises and, though spoken several hundred years before to Abraham which still reverberated in her heart. She also knew the timeline. Her generation was close to the point of deliverance and there was no reason to believe God wouldn't begin raising up a leader to facilitate these promises during her life. She visualised the salvation of an entire nation.

A suggested setting is that Jochebed may have been a slave who served the palace. If so, that would explain how she knew the bathing timings of Pharaoh's daughter. We have to assume Moses continued to have contact with Jochebed and his siblings throughout his youth since he had no problem recognizing his brother, Aaron, when he returned to Egypt from Midian. No doubt Moses learned about God's promises to Abraham – and Israel – from Jochebed and she more than likely suggested to Moses that God had chosen him to deliver Israel, hence his ill-conceived attempt at relieving their bondage by killing an Egyptian slave driver. It is possible that it was Jochebed that sent Moses on his way to Midian hoping he meets his flock.

According to Jewish legend, Jochebed is buried in the Tomb of the Patriarchs, in Tiberias. She is praised for her faith in the Epistle to the Hebrews (11:23). She not only gave birth to the second most important person in Israel's History, after Abraham, but also protected his life by faith and anticipation of deliverance.

മിക്കളെ നല്ല കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസമോ വലിയ കഴിവുകളോ അല്ല മാനദണ്ഡം. അനേക മഹാനായരുടെ ജീവിത വിജയത്തിന്റെ രഹസ്യം അവരുടെ അമ്മമാർ ആയിരുന്നു. അതും സാധാരണക്കാരായ മാതാക്കൾ.

കുടുംബമെന്ന സാമ്രാജ്യം വളരെ വലുതാണ്, വിശാലമാണ്, അതിന്റെ ഭാവി ഭദ്രമാക്കാനുള്ള താല്പര്യം ഓരോ നിമിഷവും അതിലെ റാണിയിലുണ്ട്. കുടുംബത്തിലെ ഓരോ പ്രശ്നത്തെ പറ്റിയും ഓരോ അംഗത്തെ അലട്ടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെപ്പറ്റിയും സൂക്ഷ്മമായി വിചിന്തനം നടത്തുവാൻ ഗൃഹനാഥനു സാധിച്ചെന്നു വരില്ല. ജീവിത പ്രശ്നങ്ങളെ ഒന്നോടിച്ചു നോക്കി സംതൃപ്തയാകാൻ മാതാവിനു സാധ്യമല്ല. കുടുംബജീവിതത്തിലെ ശോഭായമാനവും മൂന്നപൂർണ്ണവുമായ രംഗങ്ങളിലേക്ക് അവൾ കണ്ണോടിക്കും. ലഘുവും സാധാരണവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പോലും അവൾ പരിശോധിച്ചു നോക്കും. ഓരോ കുഞ്ഞിന്റെയും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വളർച്ചയും സന്തോഷവും മാതാവിന്റെ ചിന്താവിഷയമാണ്. ദാരിദ്ര്യം കടിച്ചീമ്പിയ, കുഞ്ഞിന്റെ ഒട്ടിയ കവിളിൽ പുഞ്ചിരിയുടെ നേരിയ തിരി തെളിഞ്ഞു കിടക്കുന്നുവെങ്കിൽ അത് ആ മാതാവിന്റെ സമ്പാദ്യമാണ്. ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെ നൃത്തക്കളത്തിലിരുന്ന്, സഹനശക്തിയാകുന്ന വീണയിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ പല്ലവികൾ ഏറ്റു പാടുവാൻ ഒരമ്മയ്ക്കു മാത്രമേ കഴിയൂ. വേണ്ടത്ര ഭക്ഷണം കിട്ടാത്തതിനാൽ ഒരു കുട്ടി ക്ഷീണിച്ചു പോയെന്നുവരാം. പക്ഷേ വേണ്ടത്ര സ്നേഹം കുഞ്ഞിനു ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ! അത് സുഖത്തിലും വേദനയിലും നിരാശയിലും സമൃദ്ധിയിലും ദാരിദ്ര്യത്തിലും ഒരമ്മയ്ക്കു നൽകാൻ കഴിയുന്നത്ര മറ്റാർക്കും സാധ്യമല്ല. അത്രയ്ക്കു ശക്തവും ചൈതന്യം നിറഞ്ഞതുമാണ്. ജീവിതത്തിന്റെ വിഷമതകളും വേദനകളും ഉരുകിത്തീരുന്നത് മാതൃസ്നേഹത്തിന്റെ ചുളയിലാണ്.

അമ്മയിലെ സ്നേഹത്തെപോലെ പ്രധാനമാണ് അമ്മയുടെ ശിക്ഷണം. നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ശിക്ഷണം കൊടുത്തും ശിക്ഷിച്ചും വളർത്തേണ്ടതാണ്. പ്രത്യാശയുള്ളിടത്തോളം നിന്റെ മകനെ ശിക്ഷിക്ക (സഭ്യ.19:16). സ്നേഹപൂർവ്വമായ ശിക്ഷണം മക്കൾക്കു നൽകുന്നതിൽ കൂടി മാതാവിനോടുള്ള ബഹുമാനം വർദ്ധിക്കുന്നു. സ്നേഹിക്കുന്ന മാതാവ് എപ്പോഴും തന്റെ കുഞ്ഞിനെ തെറ്റു ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. തെറ്റായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ



## അമ്മയുടെ മാതൃക മക്കൾ പിന്തുടരട്ടെ

അതേക്കുറിച്ച് കുഞ്ഞുങ്ങളെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കുകയും സ്നേഹവും അനുസരണവുമുള്ള പൈതലായി ജീവിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണം. എഫെ 6:4ൽ നിങ്ങളുടെ മക്കളെ കോപിപ്പിക്കാതെ കർത്താവിന്റെ ബാലശിക്ഷയിലും പഥ്യോപദേശത്തിലും പോറ്റിവളർത്തുവിൻ കുഞ്ഞുങ്ങളോട് ശാന്തമായി സംസാരിക്കുകയും ശാന്തമായി ശിക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യണം. മക്കളെ ശിക്ഷിക്കുവാനുള്ള അധികാരം മാതാപിതാക്കൾക്കുണ്ട്. ശിക്ഷിക്കുമ്പോൾ തെറ്റിനെപ്പറ്റി കോപിയാതെ പറയണം.

നമുക്ക് ശിക്ഷണം നൽകുന്നത് ദൈവത്തിന്റെ വചനമാണ്. അത് മൂർഖലവും ലളിതവും ദയാപൂർണ്ണവുമാണ്. നാം ദൈവത്തിന്റെ ഗൃഹവിചാരകരാണെന്നും ആത്മീയത്തിലധിഷ്ഠിതമായ ഭൗതിക ജീവിതമാണ് മാതാപിതാക്കൾ നയിക്കുന്നതെന്നും കുഞ്ഞുങ്ങൾ അറിയണം. തങ്ങളുടെയും മാതാപിതാക്കളുടെയും വ്യക്തിത്വത്തെപ്പറ്റി അവർ മനസ്സിലാക്കണം. മാതാക്കൾ മക്കളോട് സംഭാഷിക്കുന്ന രീതി അവരുടെ വളർച്ചയെ വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കും. നാവിന്റെ ശാന്തത ജീവവൃക്ഷം ആണ്. പരുഷമായ ഭാഷണം കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ആത്മവീര്യം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു. മനസ്സിൽ ഭയവും ജീവിതത്തിൽ പോറലുകളും സൃഷ്ടിക്കുന്നു. പിതാവ്

ശിക്ഷിക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ മുൻപിൽ വച്ച് അതെപ്പറ്റി ചോദ്യം ചെയ്യരുത്. ശാന്തമായി ഭാര്യമാർക്കുമാർ തമ്മിൽ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ സാന്നിദ്ധ്യത്തിലല്ലാതെ വേണം പറയുവാൻ. ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ തെറ്റിദ്ധരിച്ച് കുഞ്ഞുങ്ങളെ ശിക്ഷിക്കേണ്ടിവന്നാൽ അവരോട് ക്ഷമ ചോദിക്കാൻ മടിക്കരുത്. അത് ക്ഷമാശീലം വളർത്തിയെടുക്കുവാൻ സഹായിക്കും

കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ മുൻപിൽ മാതൃക കാട്ടുവാൻ അമ്മമാർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. നിങ്ങളുടെ വാക്കും പ്രവർത്തിയും ഒരു രേഖയിലായിരിക്കണം. ഞാൻ പറയുന്നതുപോലെ ചെയ്യണം എന്നു പറഞ്ഞു കൊടുക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഉപരി, മാതൃക കാണിച്ചു കൊടുക്കുന്നതാണുത്തമം. ബാലൻ നടക്കേണ്ടുന്ന വഴിയിൽ അവനെ അഭ്യസിപ്പിക്കുക. അവൻ വൃദ്ധനായാലും അത് വിട്ടുമാറുകയില്ല.

നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ശരിയായി ശിക്ഷണം നൽകി വളർത്തുന്നതിൽ കൂടി മാതാപിതാക്കളും കുഞ്ഞുങ്ങളുമായുള്ള ബന്ധവും സുഹൃദ്ബന്ധവും അരക്കിട്ടുറപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഇങ്ങനെയുള്ള മാതാപിതാക്കൾ അനുഗൃഹീതരായിത്തീരും. അവളുടെ മക്കൾ എഴുന്നേറ്റ് അവളെ ഭാഗ്യവതി എന്നു പുകഴ്ത്തുന്നു (സഭ്യ.31:28).

## കോപം ഒരു വിപത്താകുന്നു

കേൾപ്പാൻ സന്നദ്ധതയും ഉത്തരം പറയുവാൻ ആത്മ നിയന്ത്രണവും ആവശ്യമാണ്. “വാക്ക് അടക്കിവയ്ക്കുന്ന വൻ പരിജ്ഞാനമുള്ളവൻ; ശാന്തമാനസൻ ബുദ്ധിമാൻ തന്നെ” വാക്കിൽ നാം ജിതമാനസന്മാരായിരിക്കുന്നതു പോലെ കോപസ്വഭാവത്തിലും നിയന്ത്രണമുള്ളവരായിരിക്കണം. ഒരിക്കലും ദൈവത്തോടും ദൈവവചനത്തോടും കോപിക്കരുത്. അത് ശിക്ഷയ്ക്ക് ഹേതുവാകുകയേയുള്ളൂ. മനുഷ്യന്റെ കോപം ദൈവനീതിയെ പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല. നീതി പ്രവർത്തിപ്പാൻ കോപിപ്പാൻ കഴിയുന്ന ഒരുവനും കഴിയുകയില്ല. “ദീർഘക്ഷമയുള്ളവൻ മഹാബുദ്ധിമാൻ; മുൻകോപിയോ ഭോഷത്വം ഉയർത്തുന്നു”. “ദീർഘക്ഷമയുള്ളവൻ യുദ്ധവീരിയും, ജിതമാനസൻ പട്ടണം പിടിക്കുന്നവനിലും ശ്രേഷ്ഠൻ”.


പ്രതികാരം ചെയ്യുക എന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടുകൂടെ ഹൃദയത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുന്ന വികലമായ വികാരമാണ് കോപം. അത് എത്രനാൾ വേണമെങ്കിലും ഹൃദയത്തിന്റെ അടിത്തട്ടിൽ സൂക്ഷിച്ചുവെക്കുവാൻ കഴിയും. ഇത്തരം അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ട കോപം ശരീരത്തിൽ വിവിധങ്ങളായ രോഗല

ക്ഷണങ്ങളായി വെളിപ്പെടുമെന്ന് മനുശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നു. കോപം അഹങ്കാരത്തിന്റെ ഒരു ഉല്പന്നമാകുന്നു. ശരീരാത്മദേഹിയെ ക്യാൻസർ കണക്കേ നശിപ്പിക്കുന്ന ഈ മാർക വികാരത്തെ ദൈവമക്കൾ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കുകയും പാടേ ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യേണം.


മനുഷ്യനിലെ കോപം അവനെ ദോഷത്തിലേക്ക് നയിക്കുമെന്നല്ലാതെ അവനിൽ യാതൊരു നന്മയും ഉളവാക്കുകയില്ല. ഹാബേലിനെ കൊല ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പേ കയീനിൽ കോപം വന്നു എന്നു വായിക്കുന്നു. മനസ്സിന്റെ സമനില നശിപ്പിക്കുന്ന പ്രബലമായ വികാരമാണിത്. ചിലർക്ക് കോപം വരുമ്പോൾ പ്രതികാരം ചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, വീട്ടുപകരണങ്ങൾ തല്ലിപ്പൊട്ടിക്കുകയും കതക് വലിച്ചടയ്ക്കുകയും ഒക്കെ ചെയ്യാറുണ്ട്. ആകയാൽ “കോപം കളഞ്ഞ് ക്രോധം ഉപേക്ഷിക്കണം.” കുറിയ്ക്കാതെ കോപത്തെ ജ്വലിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ ശാന്തമായി കാര്യങ്ങൾ സംസാരിക്കുവാൻ പഠിക്കണം “കോപിച്ചാൽ പാപം ചെയ്യാതിരിപ്പിൻ”.

നിങ്ങളോടു തന്നെ ചോദിക്കൂ! കോപത്തോടുള്ള എന്റെ പ്രതികരണം ഒരു വിശ്വാസികന്മാർക്ക് യോഗ്യമായുള്ളതാണോ?


# സാലി മോനായി എഴുതിയ പുസ്തകങ്ങൾ



Page 224, Rs. 200



Page 128, Rs. 100



Page 120, Rs. 100


പുസ്തകങ്ങൾ  
ആവശ്യപ്പെടേണ്ട വിലാസം

## RHEMA BOOK HOUSE

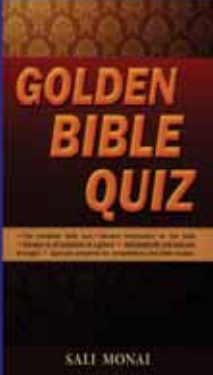
R.K. Building, Puspagiri Road,  
Thiruvalla 689101, Kerala  
Ph : 9495606460,  
9495683412, 0469 2731484



Page 160, Rs. 75



Page 248, Rs. 200



Page 288, Rs. 200



**കോവൽ**

ഇത് ഒരു ദീർഘകാല വിളയാണ്. ധാരാളം സൂര്യപ്രകാശം കിട്ടുന്ന നല്ല നീർവാർച്ചയുള്ള എല്ലാ മണ്ണിലും കോവൽ കൃഷി ചെയ്യാം. തണ്ട് മുറിച്ച് നട്ടാണ് കൃഷി ചെയ്യുന്നത്. 3,4 മുട്ടുകൾ ഉള്ള മുപ്പെത്തിയ പെൺ ചെടിയിൽ നിന്ന് തണ്ടുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കണം.

പ്രധാനമായും രണ്ടിനമാണ് കൃഷി ചെയ്യുന്നത്. സി.ജി. എന്ന ഇനം, കായ്കൾ ചെറുതും വെളുത്ത വരകളോടു കൂടിയവയുമാണ്. നീണ്ട കായ തരുന്ന സി.ജി.-73 എന്ന ഇനവും, സുലഭ എന്ന ഇനവും നല്ല വിളവു തരുന്നവയാണ്. (സുലഭ-നീളമുള്ള ഇളംപച്ച നിറമുള്ള കായ്).

60\*60\*45 സെ.മീ അളവിൽ കുഴികളെടുത്ത് 20 കി.ഗ്രാം കാലിവളം, 3. കി.ഗ്രാം എല്ലുപൊടി, 1 കി.ഗ്രാം കടലപിണ്ണാക്ക് എന്നിവ മേൽമണ്ണുമായി ചേർത്ത് അടിവളമായി നൽകണം. രണ്ടു മുട്ടുകൾ മണ്ണിനടിയിൽ വരത്തക്കവണ്ണം നടുക. ഇടയകലം 3\*3 മീറ്ററാണ്. നട്ട് 20 ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ കടലപിണ്ണാക്കും വേപ്പിൻപിണ്ണാക്കും 250 ഗ്രാം വീതം ഇട്ടു കൊടുക്കണം. മെയ്-ജൂൺ, സെപ്തംബർ-ഒക്ടോബർ എന്നീ മാസങ്ങളിൽ കൃഷി ചെയ്യാൻ പറ്റിയ സമയമാണ്.

ഓരോ മാസം കൂടുമ്പോഴും കാലിവളം, വേപ്പിൻപിണ്ണാക്ക്, കടലപിണ്ണാക്ക് എന്നിവ 2 കി.ഗ്രാം വീതം തടത്തിൽ ഇടുന്നത് വളർച്ച ത്വരിതപ്പെടുത്തുവാനും കൂടുതൽ കായ പിടുത്തത്തിനും കാരണമാകുന്നു. കായ്ച്ചയെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ തുളസിക്കൈനിയോ പഴക്കൈനിയോ കെട്ടിത്തൂക്കുക. കൂടാതെ ജൈവകീടനാശിനിയും, സ്യൂഡോമോ

ണാസും ഇടക്കിടെ തളിക്കുന്നത് കീടബാധയും രോഗങ്ങളും ഇല്ലാതാക്കാൻ സഹായിക്കും.

നട്ട് 40 ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ ചെടികൾ പൂവിടുന്നു. ഒരു കോവലിൽ നിന്നും 3 വർഷം വരെ ആദായം ലഭിക്കുന്നു. ജൂൺ ജൂലൈയിലെ മഴക്കു ശേഷം കമ്പുകൾ വെട്ടി നിർത്തുന്നത് ധാരാളം പുതിയ കമ്പുകൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനും കൂടുതൽ ആദായം ലഭിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു.

ബീറ്റാകരോട്ടിൻ, അന്നജം, കൊഴുപ്പ്, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ, നാരുകൾ, പ്രോട്ടീൻ ധാതുക്കൾ തുടങ്ങിയവയും വിറ്റാമിൻ സി, കാൽസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, ഇരുമ്പ് എന്നിവയും കോവലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

തൊലിപുറമേ ഉണ്ടാകുന്ന നീരൊലിപ്പ്, പൊള്ളൽ, പ്രാണിവിഷം, അലർജി മുതലായവക്ക് ഉത്തമമായ ഔഷധമാണ് കോവൽ.

പനി, ദഹനക്കുറവ്, മനം പിരട്ടൽ, മലബന്ധം തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾക്ക് കോവൽ ഒരു ഉത്തമ ഔഷധമാണ്.

കണ്ണിനുണ്ടാകുന്ന രോഗാണുബാധകൾക്ക് കോവൽ ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

പ്രമേഹത്തിനും, അലർജികൾക്കും, ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾക്കും ഇത് ഔഷധമാണ്. ഒരു ദിവസം അഞ്ചു കോവൽക്കു പച്ചക്കു കഴിച്ചാൽ ശരീരത്തിന് നല്ല പ്രതിരോധശേഷിയും, ത്വക്കിന് തിളക്കവും ഉണ്ടാകും.

വിലമതിക്കാനാവാത്ത ഒരു ദിവ്യഗുണമാണ് സ്നേഹം. സ്നേഹത്തിനു മുന്നിൽ കരിമ്പറകൾ പോലും അലിഞ്ഞ ലിഞ്ഞ് ഇല്ലാതാകും. എത്ര കഠിന ഹൃദയനായാലും ഒടുവിൽ സ്നേഹത്തിനു മുന്നിൽ മുട്ടുകുത്തേണ്ടതായി വരും.

സ്നേഹമാണഖിലസാരമുഴിയിൽ സ്നേഹസാരമിഹ സത്യമേകമാം- എന്ന മഹാകവി കൃമാരനാശാന്റെ ഈരടിയും ഈ സത്യത്തിലേക്കു തന്നെയാണ് വീരൻ ചൂണ്ടുന്നത്.

ടോൾസ്റ്റോയിയുടെ വളരെ വിഖ്യാതമായ ഒരു കഥയുണ്ട്. സ്നേഹത്തിന്റെ മാസ്മരശക്തി വിളിച്ചോതുന്ന അതിസുന്ദരമായ കഥ!

കഥയുടെ ആശയം ഇതാണ്. ഒരു മൃഗശാലയിലെ കമ്പി കുട്ടിൽ ഭയങ്കരനായ ഒരു സിംഹത്തെ പാർപ്പിച്ചിരുന്നു. സിംഹത്തെ കാണാൻ ചെല്ലുന്നവർ അതിന് എറിഞ്ഞു കൊടുക്കാൻ ഏതെങ്കിലും ഒരു ജന്തുവിനെ കയ്യിൽ കരുതി കൊണ്ടുപോകാറുണ്ട്. സിംഹം ഓടിവന്ന് അതിനെ കടിച്ചുകീറി തിന്നുന്നത് കാണാൻ എല്ലാവർക്കും വലിയ താൽപര്യമായിരുന്നു. ഒരിക്കൽ ഒരു നായ്ക്കുട്ടിയെയും കൊണ്ട് ഒരാൾ സിംഹത്തെ കാണാൻ ചെന്നു. അലറിവന്ന സിംഹത്തിന്റെ മുന്നിലേക്ക് അയാൾ ആ നായ്ക്കുട്ടിയെ എറിഞ്ഞു കൊടുത്തു.

സിംഹം വായും പിളർന്നുകൊണ്ട് ഓടിയടുത്തു. അപ്പോൾ പാവം നായ്ക്കുട്ടി കാലുകൾ മേലോട്ടാക്കിപ്പിടിച്ച് വാലാട്ടാൻ തുടങ്ങി. അതു കണ്ടപ്പോൾ സിംഹത്തിനു നല്ല രസം തോന്നി. സിംഹം അതിനെ പൊക്കിയെടുത്തു കമഴ്ത്തിയിട്ടു.

നായ്ക്കുട്ടി സ്നേഹമുറുന്ന സ്വരത്തിൽ മോങ്ങിക്കൊണ്ട് സിംഹത്തിന്റെ മുന്നിൽ കുത്തിയിരുന്നു. സിംഹം നായ്ക്കുട്ടിയുടെ ദേഹത്തു നക്കുകയും തലോടുകയും ചെയ്തു. തനിക്കു വേണ്ടി കാത്തുവെച്ചിരുന്ന മാംസത്തിൽ നിന്ന് ഒരു

കഷണം കടിച്ചെടുത്ത് സിംഹം അതിനു തിന്നാൻ കൊടുത്തു.

നേരം രാത്രിയായപ്പോൾ നായ്ക്കുട്ടി സിംഹത്തിന്റെ കാലുകളിൽ തലചായ്ച്ചു കിടന്നുറങ്ങി. അങ്ങനെ നായ്ക്കുട്ടിയും സിംഹവും ഏറ്റവും അടുത്ത ചങ്ങാതിമാരായി മാറി.

ഇതിനിടയിൽ എങ്ങുനിന്നോ ഒരാൾ സിംഹക്കുട്ടിനരികിലെത്തി. സിംഹക്കുട്ടിയിൽ കിടന്ന് കൗതുകവേലകൾ കാട്ടുന്ന നായ്ക്കുട്ടിയെ അയാൾക്ക് നന്നേ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. ഈ നായ്ക്കുട്ടിയെ എങ്ങനെയും തട്ടിയെടുക്കണമെന്ന് അയാൾ കരുതി.

മൃഗശാലയുടെ കാവൽക്കാരനെ കൂട്ടുപിടിച്ച് നായ്ക്കുട്ടിയെ തട്ടിയെടുക്കാൻ അയാൾ പഠിച്ച പണി പതിനെട്ടും പയറ്റി നോക്കി. പക്ഷേ സിംഹം അതിനു സമ്മതിച്ചില്ല.

നായ്ക്കുട്ടിയെ ഒരുക്കിപ്പിടിച്ച് സിംഹം ഉറക്കെ അലറി. ഇതുകേട്ട് ആ മനുഷ്യൻ പേടിച്ചോടിയകുന്നു.

കുറെ ദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ നായ്ക്കുട്ടിക്ക് എന്തോ രോഗം പിടിപ്പെട്ടു. അവശത ബാധിച്ച് അതു കിടപ്പിലായി. സ്നേഹമുള്ള സിംഹം അടുത്തുനിന്നു മാറാതെ അതിനെ ശുശ്രൂഷിച്ചു. പക്ഷേ അധികം വൈകാതെ ആ നായ്ക്കുട്ടി ചത്തുപോയി. സങ്കടം സഹിക്കാനാവതെ സിംഹം കമ്പിക്കുട്ടിയിൽ കിടന്ന് ഉറക്കെ അലറി. ഇരുമ്പഴികളിൽ തലയിട്ടിട്ടു. ദിവസങ്ങളോളം സിംഹം ഒരു തുള്ളി വെള്ളംപോലും കുടിച്ചില്ല. നായ്ക്കുട്ടിയുടെ ജഡവും കെട്ടിപ്പിടിച്ച് അവൻ തളർന്നു കിടന്നു. എന്തു പറയാൻ? ആറാം ദിവസമായപ്പോഴേക്കും

സിംഹത്തിന്റെ കഥയും കഴിഞ്ഞു! കമ്പിക്കുട്ടി നിശ്ശബ്ദമായി! ആത്മാർത്ഥ സ്നേഹം ഉള്ളിലുണ്ടെങ്കിൽ മരണത്തിനുപോലും അത് മാറ്റിക്കളയുവാൻ കഴിയുകയില്ല.

ആരോഗ്യം

വിലൻ ചുമ

ഇതൊരു സാംക്രമിക രോഗമാണ്. തക്ക സമയത്തു രോഗം മനസ്സിലാക്കി ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ മൂന്നു മാസംവരെ നീണ്ടു നിന്ന് രോഗിയെ ഏറെ കഷ്ടപ്പെടുത്തും. ശക്തമായ ചുമയും ഏക്കവും ആണ് മുഖ്യലക്ഷണം. ചുമയുടെ ശക്തി കൊണ്ട്, കണ്ണു പുറത്തേക്ക് തുറിപ്പിച്ച് മുഖം ചുവന്ന്, വില്ലുപോലെ ശരീരം മുന്നോട്ട് വളഞ്ഞു പോകും. രോഗം ബാധിക്കാതെ നോക്കുകയാണ് നല്ലത്.

1. ത്രിഫലപ്പൊടി തേനിൽ കഴിക്കുക.
2. മയിൽപ്പീലി ചുട്ട് കുരുമുളക് പൊടിച്ച് ചേർത്ത് നെയ്യിൽ കഴിക്കുക.
3. ചെറുകടലാടി വെന്ത വെള്ളം പലവട്ടം കഴിക്കുക.
4. ചെറിയ ആടലോടകത്തിന്റെ തളിരില വാട്ടിപ്പിഴഞ്ഞ നീരിൽ ചെറുതേൻ ചേർത്തു കഴിക്കുക.
5. കൈതച്ചക്കയുടെ ഓല ഇടിച്ചുപിഴഞ്ഞ നീർ തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.
6. ആടലോടകത്തില വാട്ടിപ്പിഴഞ്ഞ നീർ തുല്യ അളവിൽ ആട്ടിൻപാലിൽ ചേർത്തു കഴിക്കുക.
7. ആവണക്കണ്ണു ചെറുനാരങ്ങാനീർ ചേർത്തു കഴിക്കുക.
8. സവോളനീർ തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.
9. കൈതച്ചക്കനീരിൽ സമം വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്തു മുറുക്കി തേയ്ക്കുക.
10. കോഴിമുട്ടയുടെ വെള്ളയിൽ വയമ്പുപൊടിച്ചു ചേർത്തു കഴിക്കുക.

ഒറ്റമൂലികൾ

കണ്ണിലെ വേദനയ്ക്ക്

മുക്കുറ്റിയുടെ ഇല അരച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീർ കണ്ണിൽ ഇറിക്കുക.

കണ്ണിന്റെ പോറലിന്

പുവൻ കുറുന്തലിന്റെ ഇല പിഴിഞ്ഞ് നീർ കണ്ണിൽ ഇറിക്കുക.

കാട്ടു തക്കാളിയുടെ തളിരില പിഴിഞ്ഞ നീർ കണ്ണിൽ ഇറിക്കുക.

കാഴ്ചക്കുറവിന്

വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കരിംജീരകം ചതച്ചിട്ട് തലയിൽ തേക്കുക

കണ്ണിലെ ചതവിന്

ജീരകം ചതച്ചതും പുവാൻ കുറുന്തലിന്റെ നീരും സമം മൂലപ്പാലും ചേർത്ത്

പിഴിഞ്ഞ് നീർ കണ്ണിൽ ഒഴിക്കുക.

കണ്ണിന് ചുറ്റും കറുപ്പ് നിറം വന്നാൽ

പുളിയില്ലാത്ത മോരിൽ ത്രിഫല അരച്ച് ലേപനം ചെയ്യുക.

കാഴ്ചക്കുറവിന്

നെല്ലിക്ക, താന്നിക്ക, കടുക്ക എന്നിവപൊടിച്ച് വെണ്ണയോ തേനോ ചേർത്ത്

രാത്രി കഴിക്കുക.

വീട്ടമ്മമാർക്കുവേണ്ടി

റവ പുഴു അരിക്കാതിരിക്കാൻ

റവ വരുത്തൽ ഈർപ്പരഹിതമായി സൂക്ഷിച്ചാൽ പുഴു അരിക്കുകയില്ല.

ദോശ മൃദുവായിരിക്കാൻ

ദോശമാവിൽ അൽപം മൈദ ചേർത്താൽ ദോശയ്ക്ക് നേർമ്മയും മൃദുതയും കിട്ടും.

ചടനി പെട്ടെന്നുണ്ടാക്കാൻ

ഒരു ബീറ്റ്റൂട്ട് ചെറുതായി മുറിച്ച് അരച്ച് അൽപം വിനാഗിരിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുകയേ വേണ്ടൂ.

എള്ള് കേടാകാതിരിക്കാൻ

എള്ളിനൊപ്പം കുറെ നെല്ല് ഇട്ടു വച്ചിരുന്നാൽ എള്ള് ഏറെക്കാലം കേടുകൂടാതിരിക്കും

കൂടുതൽ നീർ കിട്ടാൻ

ചെറുനാരങ്ങ തീക്കനലിൽ വാട്ടിയ ശേഷം പിഴിഞ്ഞ് നോക്കുക. ഇരട്ടി നീർ ലഭിക്കും.

## കരുണയ്ക്കായ്



സ്തോത്രനാദം സ്വർഗ്ഗശബ്ദം  
പാടാം പാടി പുകഴ്ത്താം  
പരമാനന്ദം പാരിൽ ഹല്ലേലൂയ്യാ

.... സ്തോത്ര

വന്നു യേശുനാഥൻ തന്നു ദിവ്യശക്തി  
നവഗീതം പാടി ആർത്തുസദാ  
തിരുനാമം ഘോഷിച്ചിടാം....

....സ്തോത്ര

എന്നും നാമവനായ് ജീവിപ്പാൻ  
കേഴു തൻ സവിധേ കരുണയ്ക്കായ്  
ഏകും കൃപകൾ ദിനമെല്ലാം....

.... സ്തോത്ര

വരുന്നു കാന്തൻ വീണ്ടും നമ്മെ ചേർപ്പാൻ  
ചേരും നൊടിയിടയിൽ സ്വർഗ്ഗഗേഹെ!  
അണക്കും യേശുമാർവ്വിൽ സദാ

.... സ്തോത്ര

### ഉത്തമസ്ത്രീ വരിസംഖ്യ അടയ്ക്കാൻ

**1. ബാങ്ക് ട്രാൻസ്ഫർ**

A/c name : Uthamasthree  
A/c No : 36488485391  
IFSC Code : SBIN0018114  
Branch code : 18114

Branch name SBI, NRI Branch Thiruvalla  
പണം അടച്ച ശേഷം 9495606460 എന്ന നമ്പരിലേക്ക് വരി  
സംഖ്യ എടുക്കുന്ന ആളിന്റെ വിലാസം sms / whatsapp  
സന്ദേശം അയക്കുകയോ വിളിച്ചു പറയുകയോ ചെയ്യുക.

**2. മണി ഓർഡർ**

Uthamasthree, Muthoor P.O.  
Thiruvalla - 689107, Kerala

പൂർണ്ണമായ വിലാസവും ഫോൺ നമ്പരും സന്ദേശത്തിനു  
ഇസ്ഥലത്ത് എഴുതിയിരിക്കണം.

**വാർഷിക വരിസംഖ്യ - ഇന്ത്യയിൽ**

1 വർഷം 200      5 വർഷം 800

വിദേശം

1 വർഷം 3000      5 വർഷം 10000

Contact : 9495606460, 0469 26731484

uthamasthree@gmail.com

**4 പേരെ വരിക്കാരായി ചേർക്കുന്നവർക്ക്  
1 വർഷം മാസിക സൗജന്യമായി ലഭിക്കും.**

## ക്രിസ്ത്യൻ വിമൻസ് അസോസിയേഷൻ ജീവകാരുണ്യ സഹായപദ്ധതിയിൽ പങ്കാളിയാവുക

**1. വിദ്യാഭ്യാസസഹായം**

a, പ്രൊഫഷണൽ കോഴ്സിനു പഠിക്കുന്ന പിതാവില്ലാത്ത വിദ്യാർത്ഥിനിയ്ക്ക് 10,000 രൂപ  
b, സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളായ മക്കളുടെ പഠനത്തിനായി യുവ വിധവയ്ക്ക് നൽകുന്ന സഹായം 5000 രൂപ.

**2. ചികിത്സാ സഹായം:** തുടർച്ചയായ ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ള രോഗത്താൽ കഷ്ടപ്പെടുന്ന വിധവകൾ/ദരിദ്രരായ സ്ത്രീകൾ/മക്കളുടെ ചികിത്സയ്ക്ക് പണമില്ലാതെ ഭാരപ്പെടുന്ന അമ്മമാർ. 5000 രൂപ

**3. വിധവാ സഹായം:** 3000 രൂപ

**4. വികലാംഗ സഹായം:** 3000 രൂപ

**5. വൃദ്ധസഹായം:** 2000 രൂപ

**6. തൊഴിൽ സഹായം:** തയ്യൽമെഷീൻ: 5000 രൂപ,

**7. വിവാഹ സഹായം:** 25000 രൂപ

**8. ഭവന അറ്റകുറ്റപ്പണി:** 25000 രൂപ

ഏതു വിഭാഗത്തിലുള്ള സഹായങ്ങൾക്കും നിങ്ങൾ നൽകുന്ന ഏതുതുകയും ഞങ്ങൾ സന്തോഷത്തോടെ സ്വീകരിക്കുകയും വിശ്വസ്തതയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുകയും യഥാസമയം പ്രവർത്തന റിപ്പോർട്ട് നൽകുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്. സംഭാവനകൾ ചെക്ക്/ ട്രാഫ്റ്റ്/ മണി ഓർഡർ/ മണി ട്രാൻസ്ഫർ വഴി അയയ്ക്കാം. ദൈവം നിങ്ങളെ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ. സാലി മോനായി (പ്രസിഡന്റ്), ഫോൺ: 9495606460, പൊന്നമ്മ മാത്യു (വൈസ് പ്രസിഡന്റ്) ഫോൺ: 9961398948, ജോളി ജോസഫ് (സെക്രട്ടറി), ഫോൺ: 9447430486, ഓമനകുര്യൻ (ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി), ഫോൺ: 9846674230, ബിജി ജോൺ വർഗ്ഗീസ് (ട്രഷറർ) ഫോൺ : 9961 456156

## CHRISTIAN WOMEN'S ASSOCIATION

**Muthoor P.O. Thiruvalla-7, Pathanamthitta, Kerala, Ph: 0469-2731484, 9495606460**

Email. christianwomensassociation@gamil.com

Account Name: Christian Womens Association

Account No: 916010083118178, Bank Name: AXIS BANK

Branch Name: Thiruvalla (KL), IFS Code: UTIB0000422,

SWIFTCODE : AXISINBB051, MICR Code 689211002

**ഉത്തമസ്ത്രീ പ്രതിനിധികൾ**

- ശോഭാ ബോവാസ് 0484 2418475
- ലിസി പോൾ 9605888942
- കവിത എബ്രഹാംഫോൺ 9947201228
- ആലീസ് മാത്യുഫോൺ 9048518267
- ചൈനി മനോജ്, തിരുവനന്തപുരം, ഫോൺ : 9249424444
- കെ.ആർ. മേരി, എറണാകുളം, ഫോൺ : 9847385277
- ശലോമി തോമസ്, മൂന്നിലാവ്, ഫോൺ : 7559869030
- ആൻസി റോബിൻ, കുറ്റപ്പുഴ, 9539396942
- ജൂലി ജോസഫ് കായംകുളം, 9656551381
- സുസൻ റ്റി. സണ്ണി കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി 8547831338
- സുബി ബെൻ, റാന്നി, ഫോൺ: 9447553516
- എലിസബേത്ത് ജോർജ്ജ്, തിരുവല്ല, 9744350313
- രാജി സുരേഷ്, തൃശൂർ, ഫോൺ : 9447308539
- ജയ ജേക്കബ്, തിരുവനന്തപുരം, ഫോൺ: 9497402255
- അനമ്മ മാമ്മൻ, തിരുവനന്തപുരം, ഫോൺ: 9893959800
- കൊച്ചുമോൾ, വെച്ചുച്ചിറ, ഫോൺ: 7025311751.
- ചൈലജ നസീം, പത്തനാപുരം, ഫോൺ:9961329114
- നെൽസമ്മ ജേക്കബ്, പന്തളം, ഫോൺ:9947753321
- ലിസി ബാബു, വെള്ളത്തുവർ, ഫോൺ: 9447981165
- സുസൻ മാത്യു, ചെങ്ങന്നൂർ, ഫോൺ: 9847599577
- കുഞ്ഞുമോൾ ജെയിംസ്, പുതുപ്പള്ളി, ഫോൺ:9961910337
- ബെറ്റി അലക്സ്, പരുത്തിപ്പാറ, ഫോൺ: 8547639401
- അനമ്മ ഈശോ, മുങ്ങൈ, ഫോൺ: 09920816936
- ലൗലി യോഹന്നാൻ, പള്ളിപ്പാട്, ഫോൺ:8943181799
- ലിസി രാജു, മണ്ണൂരം, ഫോൺ:9744955205
- ഗ്രേസിക്കുട്ടി വർഗീസ്, റാന്നി, ഫോൺ:9446203050
- വത്സമ്മ ഐസക്ക്, ഡൽഹി, ഫോൺ: 09650373398,
- മറിയമ്മ ജോസഫ്, മേലുകാവ്, ഫോൺ:9656797491
- സിസിലി ജോസഫ്, ചിങ്ങവനം, ഫോൺ: 9446757581
- റോസമ്മ ഫിലിപ്പോസ്, കുളനട, ഫോൺ: 9495112186
- ചൈമ സി.ജോജി, അങ്കമാലി, ഫോൺ: 9497682730
- ഷീലാ ജോസ്, അടൂർ, ഫോൺ: 9847072335
- ജോളി എബ്രഹാം, നെടുമ്പ്രം, ഫോൺ: 9847707795
- ബിൻസിമോൾ കെ.ജെ, തിരുവഞ്ചൂർ ഫോൺ: 9656605735
- പ്രഭ മാത്യു, തിരുവല്ല, ഫോൺ: 9895556800.
- കത്രീന ജോസഫ്, വയനാട്, ഫോൺ: 8113907161
- മേഴ്സി ആൻഡ്രൂസ്, കരുണാപുരം, ഫോൺ: 04868-279806
- ജോളി ജോസഫ്, കൊല്ലം, ഫോൺ: 9447430486
- പ്രിൻസി സജി, കൊല്ലം, ഫോൺ: 9526820010
- വത്സമ്മ ഈശോ, മാവേലിക്കര, ഫോൺ: 9747358089
- പൊന്നമ്മ മാത്യു, കടമ്മനിട്ട, ഫോൺ: 9961398948
- ഓമന കുര്യൻ, കോട്ടയം, ഫോൺ: 0481 2392129, 9846674230
- കുഞ്ഞുമോൾ ബാബു, കോഴിക്കോട്, ഫോൺ: 0495 2357633
- റോച്ചൽ തങ്കച്ചൻ, മേക്കൊഴൂർ ഫോൺ: 9495630373
- തങ്കമ്മ തങ്കച്ചൻ, ബറോഡ, ഫോൺ: 919275332147
- സുജ ബിജു, ബറൂച്ച്, ഫോൺ: 919427842297
- എൻ.ദാനിയേൽ, ബാംഗ്ലൂർ, ഫോൺ: 09844469489
- ആനി ഷാജി, ബാംഗ്ലൂർ, ഫോൺ: 09741101840
- എലീസബേത്ത് തോമസ്, ഒറീസ, ഫോൺ: 09437171892,
- സുസൻ തോമസ്, ബഹ്റൈൻ, ഫോൺ: 09495440030
- സുസൻ ബി.ജോൺ ഫ്ളോറിഡ, ഫോൺ: 9545721122
- ഷീനാ സാം പെരുമ്പാവൂർ, 9447070098
- അനമ്മ സാം കൊറ്റനാട്, 9961136190
- മറിയമ്മ തോമസ്, കുമ്പനാട്, 8606813067
- മായ ഷിബി, കൊയിലാണ്ടി, 9061712500

**പ്രതികരണം**



പ്രിയ എഡിറ്റർക്ക്,  
 പ്രിയ എഡിറ്റർക്ക്,  
 മേരി സ്ക്രാൻൺ എന്ന മിഷനറി വനിത വൈധ്യത്തെ കണക്കിലെടുക്കാതെ കൊറിയയിലേയ്ക്ക് പോയതും അവിടുത്തെ സ്ത്രീകളുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും നല്കിയ സംഭാവനകളും വായിച്ചപ്പോൾ എനിക്കു വലിയ നഷ്ടബോധമാണുണ്ടായത്. ബീഹാറിൽ സുവിശേഷവേലയ്ക്കായി ഞങ്ങൾ വിവാഹത്തിനുശേഷം പോയെങ്കിലും ഞങ്ങളുടെ ഏകമകൻ ആറുമാസം പ്രായമായപ്പോൾ അവന്റെ പപ്പ ഞങ്ങളെ വിട്ടു പിരിഞ്ഞു. അന്യനാട്ടിൽ തനിയെ താമസിക്കേണ്ട എന്നു പറഞ്ഞ് എന്റെ വീട്ടുകാർ ഞങ്ങളെ കേരളത്തിലേയ്ക്കു കൊണ്ടു വന്നു.ബീഹാറിൽ ഞങ്ങൾ വിട്ടു സുവിശേഷവിത്തുകൾ കിളിർത്തു തുടങ്ങിയതേയുണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും നിരകണ്ണുകളോടെയാണ് ഞാൻ ആ ദേശത്തോടു വിട പറഞ്ഞത്. മകൻ വളർന്ന് ഒരു സുവിശേഷവേലക്കാരനായിട്ട് വീണ്ടും അവിടേക്ക് പോയി വേല ചെയ്യണം എന്ന് ഞാൻ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നെങ്കിലും നടന്നില്ല.ഇന്ന് ഞാൻ ഏകയായി ഭവനത്തിൽ കഴിയുന്നു.മേരിയെപ്പോലെ എനിക്കും ഒരു വലിയ വേല ചെയ്യുവാൻ കഴിയുമായിരുന്നുവല്ലോ എന്ന നഷ്ടബോധത്തോടെ

**ചിനമ്മ ജോർജ്ജ്, തോന്നിയാമല.**

വിവാഹലോചനയിലെ പണസാധീനം എന്ന ലേഖനം വളരെ പ്രസക്തമായിരുന്നു. പണമില്ലാത്തതിനാൽ വിവാഹപ്രായം കഴിഞ്ഞിട്ടും വിവാഹം നടക്കാതിരിക്കുന്ന ധാരാളം പെൺകുട്ടികൾ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലുണ്ട്. എന്നാൽ പല വിവാഹങ്ങളിലും രണ്ടോ മൂന്നോ പെൺകുട്ടികളെ വിവാഹം ചെയ്തയ്ക്കുവാനുള്ള പണം ആർഭാടത്തിന് ചെലവാക്കുന്നതും കാണുന്നു.അമേരിക്കയിൽ നിന്നും മകന്റെ വിവാഹത്തിനായി കേരളത്തിൽ വന്ന മാതാപിതാക്കൾ ചെലവുകൾ ചുരുക്കി ചില പെൺകുട്ടികൾക്ക് വിവാഹസഹായം നല്കിയ നല്ല മാതൃകയും ഇവിടെ വിസ്മരിക്കുന്നില്ല. സാമ്പത്തികമുള്ളവർ ഞങ്ങളുടെ മക്കൾക്കായി വിവാഹവേളയിൽ അനാവശ്യമായി ചെലവഴിക്കുന്ന പണം മാത്രം മാറ്റിവെച്ചാൽ അനേകം പെൺകുട്ടികൾ കുടുംബസ്ഥരമാകും.

**ഏലിയമ്മ മാത്യു, റാന്നി.**

ഈ അടുത്ത സമയത്താണ് ഉത്തമസ്ത്രീ കൈയ്യിൽകിട്ടുന്നത്. വളരെ പ്രയോജനപ്രദവും മികച്ച നിലവാരം പുലർത്തുന്നതുമാണ് വിഭവങ്ങളെല്ലാം. യുക്തിപൂർവ്വമായും ദീർഘവീക്ഷണത്തോടുകൂടിയും മാസികയിൽ വിവിധ പംക്തികൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയതിന് നന്ദി. വിവാഹലോചനയിലെ പണസാധീനം എന്ന ലേഖനം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചു. മറ്റ് വിഭാഗങ്ങളിലുള്ളവരേക്കാൾ സ്ത്രീധനത്തിന് ക്രൈസ്തവർ വിലപേശുന്നുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള ഭവനങ്ങളിൽ ഒരു സ്ത്രീയും മാനസികമായും ശാരീരികമായും സുരക്ഷിതയല്ല. കാലോചിതമായിരുന്നു ലേഖനം. ദൈവം ഉത്തമസ്ത്രീയുടെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളേയും അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

**റീന എസ്.കെ. മുണ്ടൻകാവ്**



**തിരുവല്ലയിലും പരിസരത്തുമുള്ള ദൈവമക്കൾക്ക് ഒരു സന്തോഷവാർത്ത**

**പ്രഭാത ആരാധന**

പുലർകാലത്ത് പ്രസന്നതയോടെ കർത്തൃസന്നിധിയിൽ ആരാധനയ്ക്കായി ഒത്തുകൂടുവാൻ അവസരം എല്ലാ ഞായറാഴ്ചയും രാവിലെ 6 മുതൽ 8.30 വരെ മുത്തൂർ ഐ.പി.സി. എബനേസർ ചർച്ചിൽ

ഫോൺ: 0469-2731484, 9495614414

റവ. സി.പി.മോനായി നേതൃത്വം നൽകുന്നു.



# പാചകം

## കപ്പ ഉപ്പുമാവ്

1. കപ്പ - 500 ഗ്രാം
2. തേങ്ങ ചിരണ്ടിയത് - പകുതി
3. മുളക്പൊടി - 2 സ്പൂൺ
4. സവോള - 2 എണ്ണം
5. കറിവേപ്പില - 2 തണ്ട്
6. ഉപ്പ് - പാകത്തിന്
7. എണ്ണ - 4 സ്പൂൺ
8. ചുവന്നമുളക് - 3 എണ്ണം

## കപ്പ-വൻപയർ പുഴുക്ക്

1. കപ്പ - 500 ഗ്രാം
2. വൻപയർ - 250 ഗ്രാം
3. തേങ്ങ - പകുതി
4. പച്ചമുളക് - 8 എണ്ണം
5. വെളുത്തുള്ളി - 3 എണ്ണം
6. ജീരകം - 1/4 സ്പൂൺ
7. മഞ്ഞൾപൊടി - 1/4 സ്പൂൺ
8. കറിവേപ്പില - 2 തണ്ട്
9. ഉപ്പ് - പാകത്തിന്
10. വെളിച്ചെണ്ണ - 3 സ്പൂൺ
11. കടുകു - 1/4 സ്പൂൺ
12. ഉള്ളി - 2 എണ്ണം

## എല്ലും കപ്പയും കുഴച്ചത്

1. എല്ലി - 500 ഗ്രാം
2. കപ്പ - 500 ഗ്രാം
3. സവോള - 3 എണ്ണം
4. പച്ചമുളക് - 5 എണ്ണം
5. ഇഞ്ചി - 1 വലിയ കഷണം
6. വെളുത്തുള്ളി - 8 എണ്ണം
7. തേങ്ങ - 1/2 മുറി
8. മുളക്പൊടി - 4 സ്പൂൺ
9. മല്ലിപൊടി - 3 സ്പൂൺ
10. മഞ്ഞൾപൊടി - 1/2 സ്പൂൺ
11. മസാല - 2 സ്പൂൺ
12. ഉപ്പ് - പാകത്തിന്
13. എണ്ണ - 5 സ്പൂൺ
14. കറിവേപ്പില - 2 തണ്ട്
15. മല്ലിയില - 3 തണ്ട്

## കപ്പ പുഴുങ്ങിയത്

1. കപ്പ - 500 ഗ്രാം
2. തേങ്ങ - 1/2 മുറി
3. ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്
4. വെളിച്ചെണ്ണ - 2 സ്പൂൺ

## കപ്പപ്പൂട്ട്

1. കപ്പ ചിരകിയെടുത്തത് - 500 ഗ്രാം
2. അരിപ്പൊടി - 250 ഗ്രാം
3. ഉപ്പ് - പാകത്തിന്
4. തേങ്ങ - 1 എണ്ണം

# കപ്പ വിഭവങ്ങൾ

## തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

കപ്പ ചെറുതായി കൊത്തിയതിന്ത് വേവിക്കുക. കടുകു പൊട്ടിച്ചു വറ്റൽ മുളകും കറിവേപ്പിലയും ഇടുക. ഇതിൽ സവോള കൊത്തിയതിന്ത് ഇട്ട് വഴറ്റുക. നല്ലതുപോലെ മുക്കുന്നോൾ മുളക്പൊടി ചേർക്കുക. ഇതിൽ തേങ്ങ ചിരണ്ടിയതുമിട്ട് മുപ്പിക്കുക. വേവിച്ചു വച്ചിരിക്കുന്ന കപ്പ ഇടുക. നല്ലതുപോലെ ചിക്കി എടുക്കുക.



## തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

കപ്പയും വൻപയറും വേവിക്കുക. വെന്ത് കുഴയണം. തേങ്ങ, പച്ചമുളക്, വെളുത്തുള്ളി, ജീരകം, മഞ്ഞൾപൊടി, കറിവേപ്പില എന്നിവ ചെട്ട് ചേർക്കുക. നല്ലതുപോലെ കുഴച്ചു ചേർക്കുക. ഇതിൽ കടുകു താളിച്ചു ഒഴിക്കുക.



## തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

എല്ലി, ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി, പച്ചമുളക്, ഉപ്പ്, മഞ്ഞൾപൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് വേവിക്കുക. വെന്ത് എല്ലും കഷണത്തിൽ കപ്പയും ചേർത്ത് വേവിക്കുക. സവോള വഴറ്റി മുളക്പൊടി, മല്ലിപൊടി, മഞ്ഞൾപൊടി, മസാലപൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് വഴറ്റുക. ഇതിൽ തേങ്ങ ചിരകിയത് ചേർക്കുക. ശേഷം വേവിച്ചു വച്ച കപ്പയും എല്ലും ചേർക്കുക. നല്ലതുപോലെ വഴറ്റി എടുക്കുക. കറിവേപ്പിലയും മല്ലിയിലയും ചേർത്ത് ഇറക്കി വയ്ക്കുക.



## തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

കപ്പ നല്ലതുപോലെ വേവിച്ചു കുഴയ്ക്കുക. ഇതിൽ ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും തേങ്ങയും വെളിച്ചെണ്ണയും ചേർത്ത് കുഴയ്ക്കുക.



## തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

കപ്പ ചിരകിയെടുത്ത് വെള്ളം പിഴിഞ്ഞു കളയുക. ഇതിൽ അരിപ്പൊടിയും ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർക്കുക. ഈ കുട്ട് പൂട്ടുകുറ്റിയിൽ തേങ്ങ ചേർത്ത് പുഴുങ്ങിയെടുക്കുക. ചുടോടെ ഉപയോഗിക്കുക.



# പദപ്രശ്നം 107

ലേഖകസംതകം 1-27



ആൽബിൻ

**വലത്തോട്ട്**

1. പാപയാഗവും ഹോമയാഗവും സമാധാനയാഗവും അർപ്പിച്ചിട്ട് ജനത്തിന് നേരെ കൈ ഉയർത്തി ആശിർവദിച്ചതാര്? (4)
2. ആറു സംവത്സരം മുറന്തിരിത്തോട്ടം എന്ത് മുറിച്ചാണ് അനുഭവം എടുക്കേണ്ടത്? (4)
4. വടു മങ്ങിയും തൃക്കിന്മേൽ പരക്കെതെയും കണ്ടാൽ അത് എന്താണ്? (3)
5. ഏത് സംവത്സരത്തിലാണ് ഓരോരുത്തർ താന്താന്റെ അവകാശത്തിലേക്ക് മടങ്ങിപ്പോകേണ്ടത്? (3)
8. സന്തതിയെ ആർക്ക് അർപ്പിച്ചാലാണ് ദൈവനാമം അശുദ്ധമാകുന്നത്? (4)
10. മാംസത്തിന്റെ ജീവൻ എവിടെയാണ്? (4)
11. ആർക്കു ചിട്ടു വീണ കോലാട്ടുകൊറ്റനെയെന്ന് അഹരോൻ പാപയാഗമായി അർപ്പിക്കേണ്ടത്? (5)
14. 5 വയസ്സ് മുതൽ 20 വയസ്സ് വരെയുള്ള പെണ്ണിന് എത്ര ശൈശവ വെള്ളി മതിക്കേണം? (2)
17. ഒരു സ്ത്രീ ഒരു ആൺകുഞ്ഞിനെ പ്രസവിച്ചാൽ അശുദ്ധയായിരിക്കേണ്ടത് എത്ര ദിവസം? (2)
20. കുളമ്പു രണ്ടായി പിരിഞ്ഞിരിക്കുന്നതെങ്കിലും കുളമ്പു പിളർന്നതല്ലായ്കയാൽ അശുദ്ധമായ മുഗം? (2)
21. ഒരു ഹോമെർ യവം വിതയ്ക്കുന്നതിന് എത്ര ശൈശവ വെള്ളി മതിക്കേണം? (3)
22. അഹരോന്റെ തലയിൽ അഭിഷേകത്തെലം ഒഴിച്ചതാര്? (2)
23. വടു ഉള്ളവനെ ശുദ്ധിയുള്ളവൻ എന്നു വിധിക്കേണ്ടതാര്? (5)

**താഴോട്ട്**

1. ശപഥാർപ്പിതം കൈയും യഹോയ്ക്ക് എന്താകുന്നു? (5)
3. 7-ാം മാസം, 10-ാം തീയതിയ്ക്കു പറയുന്ന പേര്? (9)
6. അഷ്ടനെയോ അമ്മയെയോ ശപിക്കുന്നവനുള്ള ശിക്ഷയെന്ത്? (5)
7. സകലവും യാഗപീഠത്തിന്മേൽ ഹോമയാഗമായി ദഹിക്കേണ്ടതാര്? (5)
9. ദൈവത്തിന്റെ നിയമത്തിൽ ഭോജനയാഗത്തിനും എല്ലാ വഴിപാടിനും നിർബന്ധമായും ചേർക്കേണ്ടത്? (2)
12. യഹോവ അഷമനെ കോൽ ഒടിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ എത്ര സ്ത്രീകളാണ് ഒടുപ്പിൽ അപ്പം ചുട്ട് തിരികെ തുക്കിതരുന്നത്? (2)
13. നിലത്തിലെ വിള കൊയ്യുമ്പോൾ പെറുക്കരുതാത്തത് എവിടെ? (2)
15. നേർച്ചയോ സ്വമേധാരാനമോ ആയ സ്തോത്രയാഗത്തിന്റെ മാംസം എത്ര ദിവസം വരെ തിന്നാം? (2)
16. യഹോവയുടെ സന്നിധിയിൽ തങ്കമേഴുമേൽ എത്ര അപ്പം വെച്ചിരിക്കണം? (3)
18. ജനത്തിന്റെ ഇടയിൽ എന്തു പറഞ്ഞ് നടക്കരുത്? (3)
19. യാഗപീഠത്തിന്മേൽ കെട്ടുപോകാതെ എപ്പോഴും കത്തേണ്ടതെന്ത്? (1)

സുസമ്മ ഇട്ടി സ്പോൺസർ ചെയ്തിരിക്കുന്ന 2,000 രൂപ സമ്മാനം (പദപ്രശ്നം 105) നറുക്കെടുപ്പിലൂടെ ചിന്നമ്മ ജോൺസന് (മേലുകാവ്) ലഭിച്ചു. മാർച്ച് 20ന് നടക്കുന്ന വനിതാസമ്മേളനത്തിൽ നേരിൽ വന്ന് സമ്മാനം സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

**വരിസംഖ്യ, വാർത്തകൾ, കത്തുകൾ അയയ്ക്കേണ്ട വിലാസം**  
**Uthamasthree, Muthoor P.O, Thiruvalla - 689107**  
**Ph: 0469 2731484, 9495606460, uthamasthree@gmail.com**

## പദപ്രശ്നം 105 ന്റെ ഉത്തരം

1	മി	2	എ	ലീ	ശേ	3	ബ	4	വ	5	ടി	6	മി
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

മോഴമ ജോസഫ് കോണിപ്പാട്, ഏലിയമ്മ തോമസ് ആനിക്കാട്, സുഗത ജോൺസൺ പീരപ്പൻകോട്, സോളി ഐസക്ക് ചെന്നിർക്കര, ലൗസി നെബു ആറാമട, സുഗന്ധി ഡി.എ ആറാമട, അന്നമ്മ ജോൺ ത്രക്കാക്കര, ലൈസി ജേക്കബ് കല്ലിശ്ശേരി, സുസ്മി ജോസ് പൗഡിക്കോണം, മേഴ്സി ഫിലിപ്പ് കുന്യാനാട്, ചിന്നമ്മ ജോൺസൻ മേലുകാവ്, ലിസി അലക്സ് ആലുമാട്, ടിന എസ് കെ ചെങ്ങന്നൂർ, റാണി ജോതി മതിലിൽ, ലിൻഡ പിന്റോ ആറാമട, ഓമന തോമസ് കല്ലിശ്ശേരി, ബീനാ രാജു കാർത്തികപ്പള്ളി, വീണ സാബു കൊടുമുണ്ട് ഈസ്റ്റ്, മറിയമ്മ സാമുവേൽ കടമ്മനിട്ട, ഷീല ജോസ് നെല്ലിമുക്ക്, മേൽക്കുട്ടി പിറ്റർ മണിയൂർ, കെ.ജെ.മാർത്ത ആഞ്ഞിലിത്താനം, മോളി ബാബു മല്ലശ്ശേരി, സിനി അലക്സ് ചെൻകുളം, ജെസി ഡാനിയേൽ മതിലിൽ, ഷെഷ് എസ് എസ് നെഴുറ്റിൻകര, മറിയമ്മ സാമുവേൽ തലവടി, സാനമ്മ ജെയിംസ് അഹമ്മദാബാദ്, തങ്കമണി കുഞ്ഞുമാർ ചാന്നാരിക്കാട്, ഷീബ ഷീബു കൊറോട്, ഷീജ വള്ളത്തോട്, സാനമ്മ ബേബി കുടശ്ശേരി, ജയാ ജേക്കബ് വീരൻകാവ്, സാനമ്മ സാമുവൽ ആറാമട, അബി ജെയിംസ് എസ്.വി.മാർക്കു, ചിന്നമ്മ ജോൺ അയ്ദനം, ജോബി മാത്യു കടമ്മനിട്ട, ആൻസി സമുവേൽ കടമ്മനിട്ട, മേഴ്സി അനിൽ കടമ്മനിട്ട, തങ്കമ തങ്കച്ചൻ ബറോഡ, സുസമ്മ ഇട്ടി യു എസ് എ, അമൃ ജയ്സൺ തൃശൂർ

### പദപ്രശ്നം അയയ്ക്കുന്നവരുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്ക്

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കോളം പുരിപ്പിച്ചയക്കുന്നവരുടെ ഉത്തരങ്ങൾ മാത്രമേ പരിഗണിക്കുകയുള്ളൂ. ഈമെയിലായി അയയ്ക്കുന്നവർ ഈ പേജ് സ്കാൻ ചെയ്ത് അയയ്ക്കുക. സബ്ജക്റ്റായി പദപ്രശ്നം 107 എന്നു കൊടുക്കുക. പൂർണ്ണമായ വിലാസവും, പിൻകോഡും, ഫോൺ നമ്പരും നിർബന്ധമാണ്. പദപ്രശ്നത്തോടൊപ്പം പ്രതികരണമോ, രചനകളോ അയയ്ക്കരുത്. ഒന്നിലധികം പദപ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നിച്ചയയ്ക്കരുത്. ഉത്തമസ്ത്രീയുടെ വരികൊല്ലാത്തവരെ നറുക്കെടുപ്പിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതല്ല. കവറിലുണ്ടാകുന്ന പദപ്രശ്നം നമ്പർ 107 എന്നു എഴുതിയിരിക്കണം. നിബന്ധനകൾ അനുസരിക്കാത്തവരുടെ ഉത്തരം പരിഗണിക്കുന്നതല്ല. സംശയങ്ങൾക്ക് ഫോൺ: 9495606460

## പദപ്രശ്നം 107

1				2				3
	4			5				6
	7	8					9	
		10						
		11						
12		13	14		15	16		
			17				18	
19	20			21				
22		23						

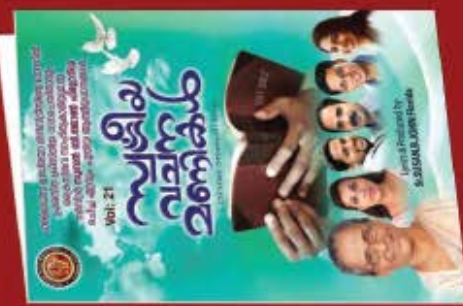
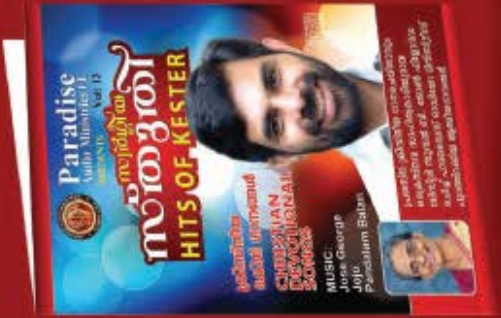
.....ഇവിടെ മുറിക്കുക.....		.....	
വലത്തോട്ട്	റഫറൻസ്	താഴോട്ട്	
1.	14.	1.	15.
2.	17.	3.	16.
4.	20.	6.	18.
5.	21.	7.	19.
8.	22.	9.	
10.	23.	12.	
11.		13.	

ഉത്തരം ലഭിക്കേണ്ട അവസാന തീയതി 2018 ഏപ്രിൽ 25

പേരും, മേൽവിലാസവും.....  
 .....  
 .....  
 ഫോൺ: .....

പ്രശസ്ത ക്രിസ്തീയ ഗാനരചയിതാവും ക്രൈസ്തവ സാഹിത്യകാരിയുമായ സിസ്റ്റർ സുസൻ ബി ജോൺ ഫ്ലോറിഡ  
 രചിച്ച് പാരഡൈസ് ഓഡിയോ മിനിസ്ട്രീസ് പുറത്തിറക്കിയ

# ഏറ്റവും പുതിയ ഓഡിയോ വിഡിയോ ഗാനങ്ങൾ



(സ്വർഗ്ഗീയ ഗാന  
 കാവ്യ സമാഹാരം)



ആത്മീയഗാനങ്ങളുടെ ഓഡിയോ വിഡിയോ കേൾക്കുവാനും കാണുവാനും ഡൗൺലോഡ് ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കുവാനും പാരഡൈസ് ഓഡിയോ മിനിസ്ട്രീസിന്റെ വെബ്സൈറ്റ് [www.paradiseaudioministries.com](http://www.paradiseaudioministries.com)



**Paradise**  
 Audio Ministries FL

Production by: Susan B. John - Florida  
 Phone: 954 572 1122, Cell: 954 465 5758  
 Email: [susanbabu627@yahoo.com](mailto:susanbabu627@yahoo.com)  
[www.paradiseaudioministries.com](http://www.paradiseaudioministries.com)

Contact Info: Pr. Peter P. John, Ph. 9447339991,  
 Ajith Eapen (Way of Hope Ministries): 9633949676  
 John David 7025474120 email: [graphylink@gmail.com](mailto:graphylink@gmail.com),  
 Jojo Aroor Tel: 0478 287 5234 Email: [jojodaleema@gmail.com](mailto:jojodaleema@gmail.com)

ഇവയെല്ലാം വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.  
[www.paradiseaudioministries.com](http://www.paradiseaudioministries.com)

# യേശുശലേമിലേക്ക് പോകാൻ

ബുക്കിംഗ് ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു  
 ഉടൻ വിളിക്കൂ

**യേശു കർത്താവിന്റെ പാദസ്പർശനമേറ്റു  
 മണ്ണിലൂടെ പത്ത് ദിവസത്തെ  
 ഭക്തിനിർഭരമായ യാത്ര**

**വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലുള്ളവർക്ക് അവധിക്കാലത്ത്  
 കൂട്ടുംബമായി യേശുശലേം സന്ദർശിക്കുവാൻ അവസരം.**

അടുത്ത യാത്ര  
**UAEയിൽ നിന്ന്**  
**2018 ഓഗസ്റ്റ് 15**  
 കേരളത്തിൽ നിന്ന്  
 ഒക്ടോബർ 11



ചാവുകടൽ



ദാവീദിന്റെ നഗരം



പിരമിഡ്



മക്പേല ഹെബ്രോൻ

സന്ദർശിക്കുന്ന രാജ്യങ്ങൾ  
 ഇസ്രായേൽ, പാലസ്തീൻ, ജോർദ്ദാൻ, ഇജിപ്റ്റ്

നെബോ പർവ്വതം, യേശുവിന്റെ ജനനസ്ഥലം,  
 യേശു ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റു കല്ലറ, കർമ്മേൽ പർവ്വതം, ഹെബ്രോൻ,  
 ലാസർ ഉയർത്ത കല്ലറ, മറുരുപമല, ശിരിപ്രഭാഷണമല, സീയോൻ,  
 തോൽക്കൊല്ലനായ ശിമോന്റെ വീട്, ടെൽ അവിവ്, ഹൈഫ  
 തുടങ്ങി എല്ലാ പ്രധാനസ്ഥലങ്ങളും സന്ദർശിക്കുന്നു.

**ലോകത്തെവിടെനിന്നും ഒത്ത് ചേരാം**  
 വിദേശത്തുള്ളവർക്ക് യേശുശലേമിലേക്ക്  
 നേരിൽവന്ന് മടങ്ങുന്നതോടൊപ്പം  
 മാതാപാതാക്കളെയോ ബന്ധുക്കളെയോ  
 നാട്ടിൽ നിന്നും ഒപ്പം ചേർക്കുവാൻ സൗകര്യം

ആത്മീയഅന്തരീക്ഷത്തിലുള്ളതും  
 സുഖകരവും ചെലവുകുറഞ്ഞതുമായ  
 യാത്രാക്രമീകരണം

ഉത്തമസ്ത്രീ ചീഫ് എഡിറ്റർ  
 സാലി മോനായി നയിക്കുന്ന യാത്ര

ഉടൻ ബന്ധപ്പെടുക  
 സാലി മോനായി, ചീഫ് എഡിറ്റർ ഉത്തമസ്ത്രീ  
 മുത്തൂർ പി. ഒ., തിരുവല്ല  
 ഫോൺ : 9495606460, email : uthamasthree@gmail.com