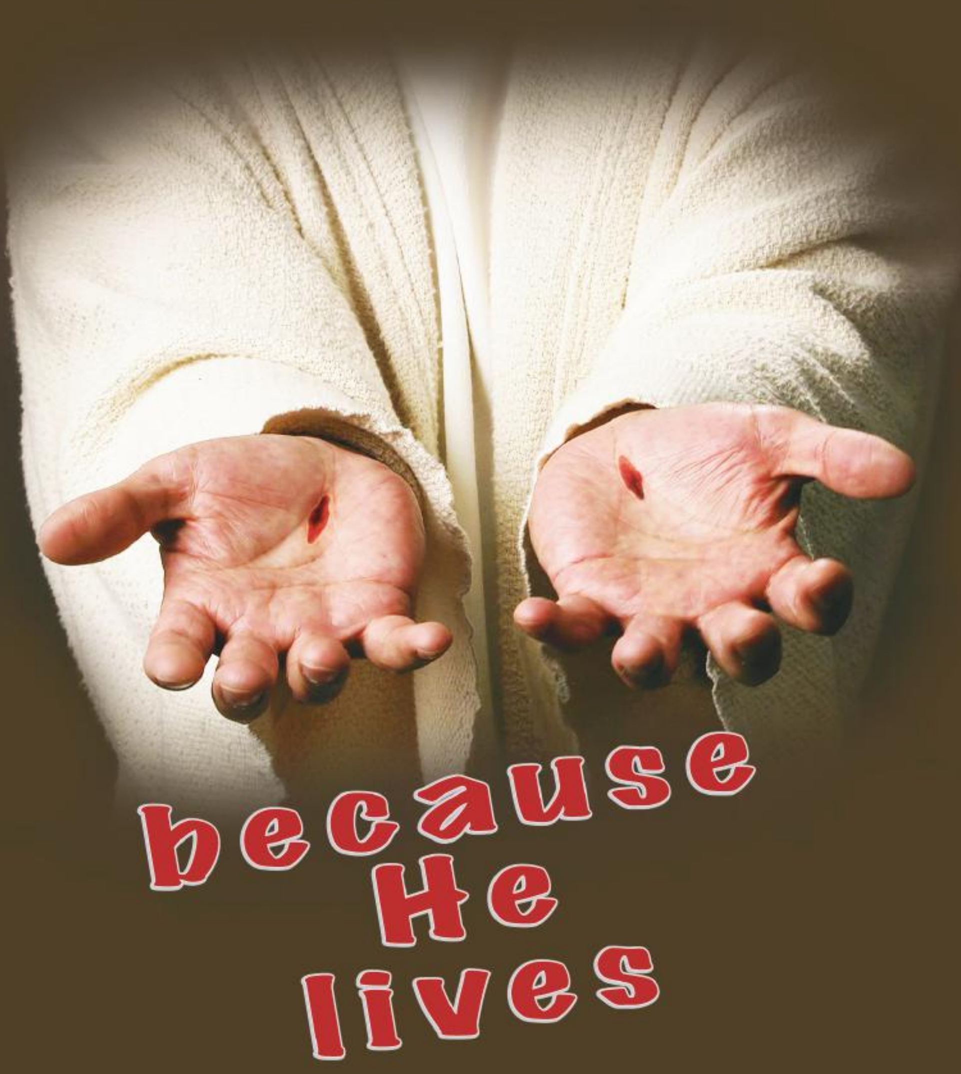
Youth Times

Quarterly Magazine from Sharjah CSI Youth Movement April- June 2011



[for private circulation only]

"YOUTH in Action"

ഏപ്രിൽ – ജൂൺ 2011

ഉള്ളടക്കം

1. എഡിറ്റോറിയൽ
2. അച്ചന്റെ കത്ത്
3. കവിത – യുവത്വമേ ഉണരുക
4. അനുഭവ കുറിപ്പ്
5. യഹോവ നന്മ നൽകുകയും നമ്മുടെ ദേശം വിള തരികയും ചെയ്യും
6. കഥ – എന്റെ കുഞ്ഞു വാവ
7. അഭിമുഖം– ജോർജ് മാത്യു അച്ചനമായി അൽപസമയം
8. ആരോഗ്യം – ചൂടും അനുബന്ധ രോഗങ്ങളും
9. പാചകം
10. ബൈബിൾ ക്വിസ്
11. കാർട്ടൂൺ

ഈ ലക്കം സ്പോൺസർ ചെയ്തിരിക്കുന്നത് ശ്രീ. സലിൽ ചെറിയാൻ

വായനക്കാരുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്ക്

യൂത്ത് ടൈംസിൽ ഉൾപ്പെടുത്താനുള്ള കൃതികൾ യുവജന സംഘടനാ ഭാരവാഹികളെയോ യൂത്ത് ടൈംസ് ഇൻ ചാർജിന്റേയോ കൈവശം നൽകേണ്ടതാണ്.

അതോടൊപ്പം യൂത്ത് ടൈംസിനെ പറ്റിയുള്ള നിങ്ങളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളും അറിയിക്കുക.

Email id.
csiyouthmovementsharjah@gmail.com

Youth Times

CSI Youth Movement Sharjah

csiyouthmovementsharjah@gmail.com

ത്രൈമാസിക

യൂത്ത് പ്രസിഡന്റ്
റവ. ജോർജ് മാത്യു
050 4254057

വൈസ് പ്രസിഡന്റ്
ശ്രീ. മോൻസി വർക്കി
055 8134748

സെക്രട്ടറി
ശ്രീ. ആനന്ദ് ജോൺ
050 5865593

ട്രഷറാർ
ശ്രീ. ബനെനറ്റ് വൈ.
050 1728331

ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി
ശ്രീ. ഷിബു ജസ്റ്റസ്

ജോയിന്റ് ട്രഷറാർ
ശ്രീ. ജിലേഷ് ചെറിയാൻ

കമ്മറ്റി അംഗങ്ങൾ
ശ്രീമതി. റീന സൂസൻ ഫിലിപ്പ്
ശ്രീമതി. ആനി സുദീപ്
ശ്രീ. റോയ് ഈപ്പൻ
ശ്രീ. ജോൺ വർക്കി
ശ്രീ. റ്റിറ്റോ മാത്യു

യൂത്ത് ടൈംസ് ഇൻ ചാർജ്
ശ്രീ. സലിൽ ചെറിയാൻ

എഡിറ്റോറിയൽ

കർത്താവിൽ പ്രീയരെ,

ഒരു ഇടവേളക്കുശേഷം യൂത്ത് ടൈംസ് വീണ്ടും നിങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ എത്തുകയാണ്. ഇതിനിടയിൽ എത്രയോ ദിവസങ്ങൾ കൊഴിഞ്ഞുപോയി. ലോകത്തിൽ എത്രയെത്ര സംഭവങ്ങൾ നടന്നു. യുദ്ധം, ക്ഷാമം, ഭീകരാക്രമണങ്ങൾ, പ്രകൃതി ക്ഷോഭങ്ങൾ... എല്ലാത്തിൽനിന്നും നമ്മെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്ന ദൈവത്തിനു നന്ദി കരേറ്റാം. ആരും ഒരിക്കലും പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത സാമ്പത്തിക മാന്ദ്യം ലോകത്തെ ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു. ലോകത്തിലെ സാമ്പത്തിക ഭീമന്മാർ തകർച്ചയെ നേരിടാൻ പാടുപെടുന്നു. നാം ഒരു കാര്യം ഓർക്കുക ആർക്കും സ്വന്തം കഴിവിലോ ശക്തിയിലോ ആശ്രയിച്ച് മുമ്പോട്ടു പോകുവാൻ സാധിക്കുകയില്ലെന്ന് കാലം ഒരിക്കൽകൂടി തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. ദൈവാശ്രയം വിട്ട് ലോകം നടക്കുമ്പോൾ അതു തിരുത്തുവാനുള്ള ഓർമ്മിപ്പിക്കൽ കൂടിയാകുന്നു ഇത്തരം പ്രതിസന്ധികൾ. യൂത്ത് ടൈംസിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ഒരുക്കുവാൻ ഞങ്ങൾ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഓരോ ലക്കവും പുതുമയോടെ അവതരിപ്പിക്കുവാൻ ഏവരുടെയും സഹകരണം അഭ്യർഥിക്കുന്നു. ക്രിസ്തീയതയിൽ ഊന്നിക്കൊണ്ടുള്ള കഥകൾ, കവിതകൾ മറ്റു കലാസൃഷ്ടികൾ എന്നിവ ക്ഷണിക്കുന്നതോടൊപ്പം സന്തോഷകരമായ ഒരു വായന ഏവർക്കും ആശംസിക്കട്ടെ.

യൂത്ത് ടൈംസിന്റെ വായനക്കർക്ക് എല്ലാ ആശംസകളും നേരുന്നു.

സലിൽ ചെറിയാൻ
യൂത്ത് ടൈംസ് ഇൻ ചാർജ്

പ്രോഗ്രാമുകൾ

ഒന്ന്, മൂന്ന്, നാല് വെള്ളിയാഴ്ചകളിൽ വിശുദ്ധ ആരാധനയ്ക്കു ശേഷം 10:30 മണിയ്ക്ക് 4 –ാം നമ്പർ ഹാളിൽ വച്ച് സാധാരണ മീറ്റിംഗുകളും

രണ്ടാം വെള്ളിയാഴ്ച അംഗങ്ങളുടെ ഭവനത്തിൽ വച്ച് പ്രത്യേക മീറ്റിംഗും

അഞ്ചാം വെള്ളിയാഴ്ച യൂത്ത് പിക്നിക്

രണ്ടാം വ്യാഴാഴ്ചകളിൽ വൈകുന്നേരം 8:30 മണിയ്ക്ക് 4 –ാം നമ്പർ ഹാളിൽ വച്ച് യുവജന പ്രാർത്ഥന എന്നിവയും നടത്തി വരുന്നു.

എല്ലാ യുവജനങ്ങൾക്കും സ്വാഗതം

അച്ചന്റെ കത്ത്

എത്രയും വാത്സല്യമുള്ള യുവജന സുഹൃത്തുക്കളെ,

ഒരു യുവജന സഖ്യ ത്രൈമാസിക കൂടെ പുറത്തിറക്കുന്നതിൽ അതിയായി സന്തോഷിക്കുന്നു. ഒരുപാട് കലകളുടെയും അറിവിന്റെയും താലന്തുകളുടെയും നിറകുടങ്ങളായ യുവജനങ്ങൾക്ക് അത് പലപ്പോഴും പ്രകടിപ്പിക്കുവാനുള്ള വേദികൾ ലഭിക്കുന്നില്ല എന്നുള്ളത് യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. വരമൊഴിയിലൂടെ പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ ത്രൈമാസികകൾ ഉതകുമെങ്കിൽ അതിന് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

ഉന്നതർ ആയി തീരണം എന്ന് ആഗ്രഹിക്കാത്തവർ ആരും തന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കില്ല. ഉന്നതരായി തീരാൻ തിരുവചനം ചില കാര്യങ്ങൾ നമ്മെ ഓർപ്പിക്കുന്നു. എസ്ഥേറിന്റെ പുസ്തകത്തിൽ മൊർദ്ദേഖായിയുടെ ചരിത്രം ഇതിന് നല്ല ഒരു ഉദാഹരണമാകുന്നു. ഒരു വാതിൽ കാവൽക്കാരൻ രാജ്യത്തിന്റെ രണ്ടാമനായി തീർന്ന ചരിത്രം.

പലപ്പോഴും ഉയർന്ന സ്ഥാനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി കൂടെ ജോലി ചെയ്യുന്നവരുടെ പേരിൽ യഥാർത്ഥമല്ലാത്ത പരാതികൾ ബോധിപ്പിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഇവിടെ മോർദ്ദേഖായി അറിയിച്ച വിവരം സത്യമെന്ന് രാജാവ് അന്വേഷിച്ച് കണ്ടെത്തി (എസ്ഥേ. 2:20–23). നമ്മെ ആക്കിയിരിക്കുന്ന ജോലിയിൽ വിശ്വസ്തരാവുക. ജോലിയും അത് ചെയ്യുവാനുള്ള ആരോഗ്യവും തരുന്നത് നമ്മുടെ സൃഷ്ടിതാവായ ദൈവമാകുന്നു. ആയതിനാൽ ജോലി ചെറുതാകട്ടെ വലുതാകട്ടെ വിശ്വസ്തരായിരിക്കുക.

ഒരുപാട് കഷ്ടപ്പെട്ട് ജോലി ചെയ്യുന്നവരുണ്ട്. അവർ ജോലിയിൽ വിശ്വസ്തരും ആയിരിക്കും. എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ ഉയർച്ചകളില്ല. കഷ്ടപ്പെട്ടതിന്റെ ചരിത്രങ്ങൾ പല പുസ്തകങ്ങളിലും കുറിച്ച് വച്ചിട്ടുമുണ്ടാകും (എസ്ഥേ. 2:23). എന്നാൽ അത് പലപ്പോഴും വെളിച്ചം കാണാറില്ല. അത് വെളിച്ചം കാണുന്നത് പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയും ഉപവാസത്തിലൂടെയും ആയിരിക്കും എന്ന് ഈ പുസ്തകം ഓർപ്പിക്കുന്നു. യഹൂദാ കുലത്തിന്റെ പ്രാർത്ഥനയും ഉപവാസവും രാജാവിന്റെ ഉറക്കം കെടുത്തുകയും ദിനവൃത്താന്ത പുസ്തകം വായിക്കുവാൻ കാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്തു.

ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ പര്യവസാനം വളരെ രസകരവും ചിന്തോദ്ദീപകവും ആകുന്നു. ഒരു വാതിൽ കാവൽക്കാരൻ രാജ്യത്തിലെ രണ്ടാമനും മഹാനുമായി തീർന്ന ചരിത്രം. ഈ പുസ്തകത്തിലെ ഒരു വാക്യം എന്നെ വളരെ ആകർഷിച്ചു. താൻ യഹൂദൻ എന്ന് അവരോട് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. ഇന്ന് ജോലി മേഖലയിലും സമൂഹത്തിലും ഞാനൊരു ക്രിസ്ത്യാനിയാണെന്ന് തുറന്ന് സമ്മതിക്കുവാൻ പലരും മടിക്കുന്നു. യഹൂദൻ യഹൂദന്റെ ധർമ്മം പാലിക്കുന്നതു പോലെ ക്രൈസ്തവൻ ക്രൈസ്തവന്റെ ധർമ്മം പാലിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാകുന്നു.

ആയതിനാൽ പ്രീയ യുവജനങ്ങളെ, ഉന്നതരും മഹാന്മാരും മഹതികളും ആകുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരേ, നാം ക്രൈസ്തവരെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു. ആയിരിക്കുന്ന മേഖലയിലും അത് അറിയട്ടെ, നമ്മുടെ കഠിനാധ്വാനവും, ധർമ്മബോധവും, വിശ്വാസവും, പ്രാർത്ഥനയും ഉന്നതരും മഹാന്മാരും മഹതികളും ആയി തീരുവാൻ സർവ്വശക്തനായ ദൈവം നിങ്ങളെ സഹായിക്കട്ടെ.

എന്ന്,
സ്നേഹത്തോടെ,
റവ. ജോർജ് മാത്യൂ
ഇടവക വികാരി.

ഉണരുക യുവത്വമേ....

ജിലേഷ് ചെറിയാൻ

ഈ ലോകെ നാം ആശിക്കുന്നതെല്ലാം കൈ അടക്കുമ്പോൾ
മനുഷ്യാ ഓർക്കുന്നില്ല നിൻ ജീവിതം എവിടേക്കെന്ന്
മറക്കാം നമുക്കു ജാതിഭേദത്തിൻ അതിർ വരമ്പുകൾ
മറക്കാം നമുക്കു രാഷ്ട്രത്തിൻ അതിർ വരമ്പുകൾ
ഒന്നിക്കാം, ലോക സമാധാനത്തിനായി,

തീവ്രവാദത്തിൻ മുള്ളുകൾ ഓരോന്നായി
നെഞ്ചിൽ തറക്കുമ്പോഴും,
സ്നേഹിക്കുവാൻ കൊതിക്കുന്ന മനസ്സുകൾക്കായി
അണിചേരാം, നമുക്കു വീണ്ടും ....

ആർത്തുയരുന്ന വിലാപത്തിൽ നമുക്കു നഷ്ടപ്പെടുന്നിതാ
ഒരു നല്ല നാളേയേ സ്വപ്നം കാണുന്ന തലമുറയും,
കാണുവാൻ വയ്യെനിക്ക്, ഹൃദയം തകർക്കുന്ന ഈ കാഴ്ചകൾ

അമ്മേ എന്നു വിളിക്കാൻ കഴിയാതേ..... വഴിയോരത്തിൻ കുപ്പതൊട്ടിയിൽ
അനാഥമായി കിടക്കുന്നിതാ ഒരു ബാല്യം....
കാണുവാൻ വയ്യെനിക്ക്, ആ ചോരയിൽ കുളിച്ച ബാല്യത്തിനേ....

എന്തിനീ ക്രൂരത??? എങ്ങനെസഹിക്കും ഈ തലമുറ???
ഇനിയും ഒരു പുത്തൻ തലമുറ നഷ്ടപെടാതിരിക്കാൻ,
നമുക്കു ഒന്നിക്കാം, സ്നേഹത്തിൻ ഒന്നു ചേരാം,

ഇനി ഈ ലോകെ നമുക്കു നൽകാൻ സ്നേഹത്തിൻ നറുമൊഴികൾ മാത്രം......
ഉണരുക യുവത്വമേ.... നിന്നിൽ ഉള്ള ശക്തി പകരാൻ സമയം ആയിതാ,
പ്രവർത്തിക്കാം പുതിയൊരു നല്ല നാളേക്കായി......
പുതിയൊരു ലോകം പടുത്തുയർത്താം ....
ഉണരുക യുവത്വമേ......... ഉണരുക....

ആന്ധ്രാമിഷൻ

നമ്മുടെ യുവജന പ്രസ്ഥാനമായി ആന്ധ്രാ മിഷനിലെ ഒരു മിഷനറിയെ സന്ധിക്കുന്നുണ്ട്. സുവിശേഷ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഓർത്ത് പ്രത്യേകം പ്രാർത്ഥിക്കുക. അതോടൊപ്പം ആവശ്യമായ സാമ്പത്തിക സഹായം ചെയ്യണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് യുവജന പ്രസ്ഥാനവുമായി ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്.

ഒരു അനുഭവക്കുറിപ്പ്

ഷെറിൻ പി. ജോയ്

എന്റെ ദൈവത്തിന്റെ അതിപരിശുദ്ധ നാമം വാഴ്ത്തപ്പെടട്ടെ.

ജീവിതത്തിലെ എന്റെ അനുഭവങ്ങളാണ് ഇത് എഴുതാൻ എന്നെ പ്രേരിപ്പിച്ചത്. ദൈവം നടത്തിയ വഴികൾ പ്രത്യേകിച്ചും എന്റെ ഇവിടത്തെ ജീവിതത്തിൽ ഒരു കൈത്താങ്ങലായി ആശ്വാസമായി ഇന്നും കൂടെയുള്ള ഷാർജ സി. എസ്. ഐ. യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ ഒരു പംക്തിയിൽ എഴുതാൻ കഴിഞ്ഞത് അനുഗ്രഹമായി കരുതുന്നു.

തിരുവനന്തപുരത്തിനടുത്ത് വെള്ളനാടാണ് എന്റെ സ്വദേശം. വീട്ടിൽ അച്ഛൻ, അമ്മ, അനുജത്തി എന്നിവർ അടങ്ങുന്ന ഒരു ചെറിയ കുടുംബം. വെള്ളനാട് ഹൈസ്കൂളിലാണ് പഠിച്ചത്, ഒത്തിരി കഷ്ടപ്പാടിലൂടെയും ബുദ്ധിമുട്ടിലൂടെയും കടന്നുവന്ന സ്കൂൾ ജീവിതം. 8 –ാം ക്ലാസ്സിൽ പഠിക്കുമ്പോഴാണ് ആദ്യമായി ജോലിക്ക് ഇറങ്ങുന്നത്, ജോലി എന്നാൽ കൂലിപ്പണി! ആ സമയത്ത് എന്റെ അച്ഛൻ മരത്തിൽ നിന്ന് വീണു കിടപ്പിലായി, അച്ഛന്റെ തുച്ഛമായ വരുമാനം കൊണ്ടു ജീവിച്ചുപോന്ന എന്റെ കുടുംബത്തിനു പറ്റിയ വലിയ ഒരു അപകടം. അന്നു മുതൽ ചുമതലകൾ എല്ലാം എന്റെ ചുമലിൽ ആയി എന്നു പറയാൻ പറ്റില്ല എങ്കിലും മകന്റെ ഉത്തരവാദത്തിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു മാറാൻ എനിക്ക് കഴിഞ്ഞില്ല. ചെയ്യാത്ത ജോലികൾ ഇല്ല, കൂട്ടുകാരെല്ലാം ആക്ഷേപിച്ചു, ബന്ധുക്കൾ തള്ളി, സ്കൂളിൽ ഞാൻ തികച്ചും ഒറ്റപ്പെട്ടു. ഇട്ടുകൊണ്ട് പോകാൻ നല്ല തുണി ഇല്ല, കഴിക്കാൻ ഭക്ഷണമില്ല, പുസ്തകം വാങ്ങാൻ കാശില്ല, അങ്ങനെ ക്ലാസ്സിലും ഒറ്റപ്പെട്ടു. യൂണിഫോം ഇല്ലാത്തതിനാൽ ക്ലാസ്സിൽ നിന്നും ഇറക്കിവിട്ടു, പിന്നീട് ക്ലാസ് ടീച്ചർ 10 –ാം ക്ലാസ്സ് കഴിഞ്ഞ കുട്ടികളുടെ പഴയ യൂണിഫോം വാങ്ങി എനിക്കു തന്നു. 52 കുട്ടികൾ ഉള്ള ക്ലാസ്സിൽ അങ്ങനെ ഞാൻ മാത്രം കണ്ണുനീരോടെ പോയി അത് വാങ്ങി. സുഹൃത്തുക്കൾ ആരും ഇല്ല ഒന്നു മനസ്സു തുറക്കാൻ, ഒറ്റയ്ക്ക് ഇരുന്ന് കരഞ്ഞ രാത്രികൾ! അച്ഛന്റെ ചികിത്സക്കുവേണ്ടി വീട് പൊളിച്ചു വിറ്റു, അങ്ങനെ നാലുഭാഗവും ഓലയിട്ടു മറച്ച വീട്ടിൽ ഞങ്ങൾ നാലുപേർ. കാശുകൊടുക്കാത്തതു കൊണ്ട് അരിയും സാധനങ്ങളും കടയിൽ നിന്നും കിട്ടാതെയായി. മഴ പെയ്താൽ വീട്ടിനകം മുഴുവൻ വെള്ളം, കിടന്നുറങ്ങാൻ പോലും പറ്റാത്തത്ര വെള്ളം. അതിന്റെ മുകളിൽ ചാക്ക് വിരിച്ച് അതിൽ പായ ഇട്ട് കിടന്ന് ഉറങ്ങുന്ന ആ രാത്രികളിൽ ആരും അറിയാതെ പുറത്ത് പോയിരുന്നു കരയും, ഇടയ്ക്ക് ദൈവമേ എന്ന് വിളിച്ചിരുന്നു. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ് റബ്ബർ വെട്ടാൻ പോകും അതിനു ശേഷം ക്ലാസ്സിൽ എത്തുമ്പോൾ വൈകും, അതിന് വഴക്കും കേൾക്കും. പിന്നെ വൈകുന്നേരം വന്നാൽ ഷീറ്റ് അടിക്കണം, 300 രൂപയായിരുന്നു മാസക്കൂലി.

ഒരു ദിവസം ക്ലാസ്സ് ടീച്ചർ ചോദിച്ചു, എന്ത് ആകാനാണ് നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹം? എല്ലാവർക്കും മറുപടിയുണ്ട്, പക്ഷേ എനിക്ക് മാത്രം?... ഇങ്ങനെയുള്ള എനിക്ക് ആഗ്രഹത്തിനും പരിധികളില്ലേ? അന്ന് ടീച്ചർ എന്നോടു പറഞ്ഞു, നീ കുന്നോളം ആഗ്രഹിക്കണം എന്നാൽ ദൈവം കുന്നിൻ മണിയോളം തരും. എന്നാൽ എന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഞാൻ കുന്നിൻ മണിയോളം ആഗ്രഹിച്ചു ദൈവം എനിക്ക് ഒരു കുന്നോളം തന്നു, ഇതാണ് എന്റെ ദൈവം. ഇതിനൊക്കെയും അടിസ്ഥാനം എന്റെ പപ്പയും അമ്മയുമാണ്, ഞാൻ എന്റെ കൗമാര പ്രായത്തിൽ അമ്മ പറയുന്നത് അനുസരിച്ചില്ല, കാരണം അമ്മ പറയുന്നത് ദൈവത്തെക്കുറിച്ചാണ്. ഞാൻ ചെറുതായിരുന്നപ്പോൾ മരിച്ചു പോകുമെന്ന് ഡോക്ടർ പറഞ്ഞിരുന്നു, എന്നാൽ അമ്മ

പറഞ്ഞത് ജീവനോടെ തരികയാണെങ്കിൽ ഇവനെ ഞാൻ ദൈവ വേലയ്ക്ക് വിടാം എന്നാണ്. പക്ഷേ വളർന്നപ്പോൾ, ഈ ദൈവത്തെ എനിക്ക് ഇഷ്ടമില്ലാതെയായി. പക്ഷേ ഞാൻ ഒന്നു പുറത്തേയ്ക്ക് ഇറങ്ങിയാൽ അമ്മ പറഞ്ഞ് പ്രാർത്ഥിക്കും, ദൈവമേ ഇവൻ നിനക്ക് ഉള്ളവനാണ് നീ തന്നെ നോക്കിക്കൊള്ളണം. അതുപോലെ എന്റെ ദൈവം ഒന്നിനും എന്നെ വിട്ടില്ല. ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ടായിരുന്നെങ്കിലും ഒന്നിനും ദൈവമെന്നെ അനുവദിച്ചില്ല, അത്രത്തോളമുണ്ടായിരുന്നു മാതാപിതാക്കളുടെ പ്രാർത്ഥന. ഇന്ന് ഞാൻ എന്റെ ദൈവത്തെ ഒത്തിരി ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു, സ്നേഹിക്കുന്നു. മാതാപിതാക്കന്മാരോട് എനിക്ക് പറയാനുള്ളത്, നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വേണ്ടിയും പ്രാർത്ഥിക്കണം, ഒന്നും വ്യർത്ഥമായി പോകില്ല. അന്നത്തെ രാത്രികളിൽ ഇരുന്ന് കരഞ്ഞത് ഒരു പ്രാർത്ഥനയായിരുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നത് ഷാർജ സി. എസ്. ഐ. ചർച്ചിൽ വന്ന് ബഹു. ജോർജ് മാത്യൂ അച്ചന്റെ പ്രസംഗങ്ങളിലൂടെയാണ്. ഈ സഭയിലെ ബുധനാഴ്ച വൈകുന്നേരം നടക്കുന്ന മദ്ധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയാണ് ഞാൻ ഉൾപ്പെടെ ഒരു കൂട്ടം ചെറുപ്പക്കാർ ദൈവത്തിങ്കലേയ്ക്ക് അടുത്തത്.

പണ്ടത്തെ എന്റെ ആഗ്രഹങ്ങളായിരുന്നു, അനിയത്തിയുടെ വിദ്യാഭ്യാസം, അപ്പനെയും അമ്മയേയും നല്ലപോലെ നോക്കണം, പിന്നെയൊരു കൊച്ചു വീട് ഞാൻ എത്ര കഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടായാലും സാരമില്ല. എന്റെ ദൈവം ഇതിനെല്ലാം പദ്ധതികൾ ഒരുക്കി ഓരോന്നായി നിറവേറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ദൈവം എന്നെയും കുടുംബത്തെയും ഞാനാഗ്രഹിച്ചതിലും അധികമായി അനുഗ്രഹിച്ചു, പ്രാർത്ഥന ഒന്നും പാഴായില്ല.

ഇന്ന് നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ വില കൂടിയ തുണികൾക്കും, ഭക്ഷണത്തിനും വേണ്ടി വാശി പിടിക്കുമ്പോൾ, ഒരു നേരത്തെ ആഹാരത്തിനു വേണ്ടി കരയുന്ന അനേകം കുഞ്ഞുങ്ങൾ നമുക്ക് ചുറ്റിലും ഉണ്ട്. അത് കാണാൻ സർവ്വശക്തനായ ദൈവം നമ്മുടെ കണ്ണുകളെ തുറക്കട്ടെയെന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ഇന്ന് നാം സന്തോഷം കണ്ടെത്തുന്ന പലതിലും, കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്ന പല കാര്യങ്ങളിലും മനസമാധാനം കിട്ടാത്ത ഒരു സമയം വരും, അന്ന് ആ കഷ്ടപ്പാടിൽ ഒരു നല്ല സഖിയായി ദൈവത്തെയും കൂട്ടിക്കൊൾക, അല്ലെങ്കിൽ ഉള്ള പ്രതിഫലമോ അസഹനീയമായിരിക്കും ഉറപ്പ്.

വഴിതെറ്റി പോകുമായിരുന്ന സമയത്ത് എന്നെ ചേർത്ത യുവജന പ്രസ്ഥാനത്തോടും, എന്നെ സഹായിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന എല്ലാവരോടും പ്രത്യേകിച്ച് വചനം പഠിപ്പിക്കുകയും ബൈബിളിലെ സത്യങ്ങളെ പറഞ്ഞും തരുന്ന ബഹു. ജോർജ് മാത്യൂ അച്ചനോടും ആത്മാർത്ഥമായ നന്ദിയും സ്നേഹവും ഇത്തരുണത്തിൽ അറിയിക്കുന്നു. ഇതിലെല്ലാം ഉപരിയായി ഇത്രത്തോളം നടത്തി എന്നെ സ്നേഹിച്ച എന്റെ ഓരോ അവസ്ഥയിലും കൂടെയിരുന്ന എന്റെ ദൈവത്തിന് ഒരായിരം നന്ദി. ഇന്ന് ഞാൻ അറിഞ്ഞ ദൈവത്തിന്റെ അടുത്ത് നിന്ന് മാറാതിരിക്കാൻ എനിക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണം എന്ന് ഞാൻ അപേക്ഷിക്കുന്നു. ആമേൻ.

ഇൻഫർമേഷൻ കൗണ്ടർ

യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ വിശുദ്ധ ആരാധനയ്ക്ക് ശേഷം സഭയുടെ പിൻഭാഗത്ത് പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്ന ഇൻഫർമേഷൻ കൗണ്ടർ വഴി ജോലി ഒഴിവുകളും, ജോലി ആവശ്യക്കാരുടെ വിവരങ്ങളും പരസ്പരം കൈമാറി വരുന്നു. ഇതിന്റെ സേവനം പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

Email Id.: csiyouthmovementsharjah@gmail.com

യഹോവ നന്മ നൽകുകയും നമ്മുടെ ദേശം വിള തരികയും ചെയ്യും

സങ്കീ. 85:12

മനുഷ്യൻ വിതയ്ക്കുന്നത് തന്നെ കൊയ്യും. ഗലാ. 6:7, കൊയ്ത്തിന്റെ ഒരു സുപ്രധാന നിയമമാണിത്. ദൈവ രാജ്യത്തിന്റെ ശുശ്രൂഷയിലും ഈ നിയമം വളരെ അന്വർത്ഥമാണ്. നാം എന്തു വിതയ്ക്കുന്നുവോ, അതിന്റെ ഫലം തന്നെ നാം കൊയ്യും.

ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ വിളകളെ നാം എപ്രകാരമാണ് വിതയ്ക്കുന്നത്? സുവിശേഷത്തിന്റെ നൈർമല്യതയും സമഗ്രതയും നഷ്ടപ്പെടാതെ നാം മറ്റുള്ളവർക്ക് പകർന്ന് കൊടുക്കാറുണ്ടോ? മരുഭൂമിയിൽ യേശു ബഹു പുരുഷാരത്തിന് അപ്പം നൽകി പരിപോഷിപ്പിച്ചു. യേശു മടങ്ങി പോയിട്ടും ഈ പുരുഷാരം യേശുവിനെ അന്വേഷിച്ചു കഫർന്നഹൂമിൽ എത്തി. അപ്പം തിന്ന് തൃപ്തരായതു കൊണ്ട് മാത്രമാണ് അവർ യേശുവിനെ അന്വേഷിച്ചത്. നിത്യ ജീവിതത്തിലേക്ക് നില നിൽക്കുന്ന ആഹാരത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുക എന്നാണ് യേശു അവരോട് ആഹ്വാനം ചെയ്തത്. തുടർന്ന് നിത്യ ജീവനെക്കുറിച്ച് അവരോട് സംസാരിച്ചു. എന്നാൽ അപ്പോഴും അതിന്റേതായ അർത്ഥത്തിൽ ഗ്രഹിക്കാൻ അവർക്ക് കഴിഞ്ഞില്ല. ഈ അപ്പം എപ്പോഴും ഞങ്ങൾക്ക് തരണമെ എന്നതായിരുന്നു അവരുടെ ചിന്ത. "ഭൗമീകമായ അപ്പം" എന്ന ചിന്തയായിരുന്നു അവരെ ഭരിച്ചത്. നമ്മുടെ സാക്ഷ്യം യഥാർത്ഥ ജീവന്റെ അപ്പം മറ്റുള്ളവർക്കു മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഉതകണം. അതിന് വേണ്ടിയുള്ള ദർശനം നമുക്കുണ്ടാകണം. നാം താൽക്കലികമായി വിതച്ചാൽ താൽക്കാലികമായി കൊയ്യാം. നിത്യമായ ദൈവവചനം വിതച്ചാൽ നിത്യമായ നെന്മണികളെ കൊയ്യുവാൻ സാധിക്കും. നന്മ വിതച്ചാൽ നന്മ കൊയ്യും.

രണ്ടാമതായി ആരാണ് കൊയ്ത്തിനായി അയയ്ക്കേണ്ടത്. മത്തായി 9:37–38 "കൊയ്ത്ത് വളരെയുണ്ട് സത്യം, വേലക്കാരോ ചുരുക്കം. ആകയാൽ കൊയ്ത്തിന്റെ യജമാനനോട് കൊയ്ത്തിലേക്ക് വേലക്കാരെ അയയ്ക്കേണ്ടതിന് യാചിപ്പിൻ" എന്നു പറഞ്ഞു.

ദൈവരാജ്യമെന്ന വയലുകളിൽ കൊയ്ത്തുകാർ അയയ്ക്കപ്പെടേണ്ടവരാണ്. പക്ഷേ എല്ലാവർക്കും കറ്റ കെട്ടുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അതിനു വേണ്ടി നിയുക്തരും അഭിഷിക്തരും ആയിരിക്കണം കൊയ്ത്തിനായി പോകേണ്ടത്. തനിക്കുള്ള നിയോഗവും അഭിഷേകവും ഉൾക്കൊണ്ട് അതിനായി ഒരുങ്ങണം. എന്നാൽ ലൂക്കോസ് 10:2 ൽ, "ആകയാൽ കൊയ്ത്തിന്റെ യജമാനനോട് തന്റെ കൊയ്ത്തിന് വേലക്കാരെ അയയ്ക്കേണ്ടതിന് അപേക്ഷിപ്പിൻ" എന്നു പറയുന്നു. എന്നാൽ വേലക്കാർക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ വേലക്കാർ അയയ്ക്കപ്പെടുന്നു. അപ്രകാരം പ്രാർത്ഥനയോടും ഒരുക്കത്തോടും അയയ്ക്കപ്പെടുന്നവർക്ക് മാത്രമെ ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ കൊയ്യുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. ഒന്നാമതായി പ്രാർത്ഥിക്കാൻ ദൈവം നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ അതിന്റെ അർത്ഥം പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ ലഭിക്കും എന്നതാണ്.

രണ്ടാമതായി വേലക്കാർ അയയ്ക്കപ്പെടുന്നതിന് ചില പ്രായോഗിക തടസ്സങ്ങൾ ഉള്ളതായി നാം കാണുന്നു. വേലക്കാർ വയലുകളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിന് തടസ്സം ഉണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ ദൈവസന്നിധിയിൽ അഭയ യാചന കഴിക്കുമ്പോൾ സുഗമമായ പ്രവർത്തനത്തിനായി വയൽ ഒരുങ്ങുന്നു.

മൂന്നാമതായി യോഹന്നാൻ 4:35 “നിങ്ങൾ തല പൊക്കി നോക്കിയാൽ നിലങ്ങൾ ഇപ്പോൾത്തന്നെ കൊയ്ത്തിനായി വെളുത്തിരിക്കുന്നത് കാണും”. വിളഞ്ഞ വയലുകൾ കാണുവാൻ പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ തല പൊക്കി നോക്കുക. ഇന്ന് ദൈവമാഗ്രഹിക്കുന്ന കൃപാവരങ്ങൾ പ്രാപിക്കാതെ മുമ്പോട്ട് പോകുന്ന കൊയ്ത്തുകാരുണ്ട്. വിളിച്ചിരിക്കുന്ന വേലക്കായി അവർ തിരിയണം. ദൈവത്തിന്റെ വയലിലെ കൊയ്ത്തുകാർ യജമാനന്റെ നാമത്തിലാണ് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടത്. യേശു അയച്ച 70 പേർ അവന്റെ നാമത്തിൽ പ്രവർത്തിച്ചു. (ലൂക്കൊസ് 10:17) അവർ തന്റെ നാമത്തിൽ പ്രവർത്തിച്ചപ്പോൾ ഭൂതങ്ങൾ അവർക്ക് കീഴടങ്ങി. പാമ്പുകളും തേളുകളും ശത്രുവിന്റെ ശക്തികളും അവരുടെ മുമ്പിൽ മുട്ടുമടക്കി. നമ്മുടെ കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തു പിതാവിനാൽ അയക്കപ്പെട്ടവനായിരുന്നു. അവന്റെ വയലിൽ അയയ്ക്കപ്പെട്ടവരും പിതാവ് നൽകിയ നിയോഗം ഉൾക്കൊണ്ടവരായിരുന്നു. അതുപോലെ നാമും നമ്മെ അയച്ചവന്റെ പ്രവർത്തി പൂർത്തീകരിപ്പാൻ കടപ്പെട്ടവരാണ്.

സ്വന്ത നീതിയിലും ബുദ്ധിയിലും ഊന്നി നമ്മെ ഏൽപിച്ചിരുന്ന വയലുകളിൽ നമ്മുടെ താലന്തുമായി ഇറങ്ങാതെ വിളിച്ചവന്റെ വിളിക്ക് യോഗ്യമാകുംവണ്ണം ഒരുക്കത്തോടെ പ്രയത്നിപ്പാൻ വലിയവനായ ദൈവം നമ്മെ ഒരുക്കട്ടെ. ദൈവം നമ്മളെ എല്ലാവരേയും ധാരാളമായി അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

യൂത്ത് പ്രോജക്ട്

ഷാർജ യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ പ്രോജക്ട് ആയി രണ്ട് പള്ളികൾ നിർമ്മിച്ച് നൽകുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്തതിൻ പ്രകാരം ഈസ്റ്റ് കേരള ഡയോസിസിൽ കുളമാവിലും, നോർത്ത് കേരള ഡയോസിസിൽ ചൊരക്കളത്തും ദേവാലയങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുവാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും അതിന്റെ നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇതിന് നേരിടുന്ന തടസ്സങ്ങൾ മാറുന്നതിനും എത്രയും പെട്ടെന്ന് പണികൾ പൂർത്തീകരിക്കുന്നതിനും ഓരോരുത്തരുടെയും പ്രത്യേക പ്രാർത്ഥന അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

യുവജന സംഘടന നടത്തിയ കഥാ രചന മത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ കഥ.

എന്റെ കുഞ്ഞു വാവ

എബി ജേക്കബ് താഴികയിൽ

അന്നൊരു ഞായറാഴ്ചയായിരുന്നു, ഉച്ചയൂണ് കഴിഞ്ഞൊരു മയക്കത്തിന്റെ ആലസ്യത്തിലായിരുന്നു ഞാൻ. രാവിലെ പള്ളിയിൽ പോയി കുർബാനയും യുവജന സഖ്യ മീറ്റിങ്ങുമൊക്കെ കഴിഞ്ഞ് തിരിച്ച് വരുമ്പോൾ രണ്ട് മണി കഴിഞ്ഞിരുന്നു. ആഴ്ചയിൽ കൈയ്യിൽ കിട്ടുന്ന ഒരു ഒഴിവ് ദിനമാണ്. എങ്കിലും ഞായറാഴ്ച പള്ളിയിൽ പോയില്ലെങ്കിൽ ഒരു തൃപ്തിയും ഇല്ല, ചെറുപ്പം മുതലേ ശീലിച്ചതാണ്.

വീട്ടിൽ നിന്നും വളരെ ദൂരെയാണ് ജോലി കിട്ടിയത്. സഹപ്രവർത്തകർ ഒന്നിച്ച് വാടക വീട്ടിലാണ് താമസം. മറ്റുള്ളവർ ഒഴിവ് ദിവസം റ്റിവിയ്ക്ക് മുൻപിലും ബാറിനുള്ളിലും ഒക്കെ ചെലവഴിക്കുമ്പോഴും ഞാൻ പതിവ് തെറ്റിക്കാറില്ല. വീട്ടിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങുമ്പോൾ അമ്മ പറഞ്ഞത് എന്നും ഓർത്തു. “ദൈവത്തെ മറന്ന് ഒന്നും ചെയ്യരുത് കുഞ്ഞേ.....” അടുത്ത ആഴ്ച വീട്ടിൽ പോകണം പെങ്ങൾക്ക് ഒരു ആലോചന വന്നിട്ടുണ്ടത്രേ, അതേപ്പറ്റി തിരക്കണം. ഇങ്ങനെ പലതും ചിന്തിച്ച് മയങ്ങിപ്പോയതറിഞ്ഞില്ല. അടുത്ത വീട്ടിൽ നിന്ന് എന്തോ ബഹളം കേട്ടാണ് ഉണർന്നത്. ഉറക്കം പാതിവഴിയിൽ മുറിഞ്ഞതിന്റെ വിരസതയോടെ ചോദിച്ചു... എന്താ ബഹളം... മറുപടി വന്നു ഓ അതു പതിവ് നടപടിയല്ലേ... അപ്പുറത്ത് കുട്ടപ്പൻ അടിച്ച് കോൺ തെറ്റി വന്നിട്ടുണ്ട്. – രണ്ടാം ഭാഗം തുടങ്ങി – ഭാര്യയെ ഇടി ഇനി അവളുടെ പതം പറച്ചിലും കരച്ചിലും കേൾക്കാം – അവസാനം അവളുടെ ഭീഷണിയും – “വല്ലേടത്തും പോയി ചാകുമെന്ന്” – എല്ലാ ആഴ്ചയിലേയും പതിവ്. – സന്ധ്യവരെ അത് നീളും. – കുറെ നേരം കഴിഞ്ഞു. അപ്പുറത്തെ ബഹളമെല്ലാം നിന്ന മട്ടായി. അപ്പോഴാണ് നിനച്ചിരിക്കാതെ ഇടിവെട്ടിയുള്ള മഴ. ഡിസംബറിൽ ഇത് പതിവില്ലാത്തതാണല്ലോ. മഴ കനക്കുകയാണ്. – കറന്റും പോയി. – ഇനി നാളെയേ പ്രതീക്ഷിക്കേണ്ടതുള്ളു.

എല്ലാവരും നേരത്തെതന്നെ പുതച്ചു മൂടി ഉറക്കമായി. അതി രാവിലെ വീണ്ടും വലിയ കരച്ചിൽ കേട്ടാണ് ഞങ്ങൾ ഉണർന്നത്. കുട്ടപ്പൻ വീണ്ടും രണ്ടടിച്ചു വന്നോ?... എന്തായാലും ഇന്ന് രണ്ട് പറഞ്ഞിട്ട് തന്നെ കാര്യം.

ഞാൻ പുറത്തിറങ്ങി. – അപ്പുറത്തെ വീടിന് മുന്നിൽ ആൾക്കൂട്ടം. ഓടി ചെന്നു. ഇറയത്ത് കുട്ടപ്പന്റെ മകൾ ഒരു വയസ് പ്രായമുള്ള കുഞ്ഞ് വാവിട്ട് കരയുന്നുണ്ട്. – ദൂരെ കണ്ട കാഴ്ച എന്നെ ഞെട്ടിച്ചു. രക്തത്തിൽ കുളിച്ച് കുട്ടപ്പന്റെ ഭാര്യ. കൊന്നതായിരിക്കും. പലരും അടക്കം പറയുന്നു. കുട്ടപ്പനെ തേടാനായി പലരും പല വഴിയ്ക്ക് പോയി. കുറേയകലെയല്ലാതെ കുട്ടപ്പനും ഒരു മരത്തിൽ ജീവിതം അവസാനിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. പോലീസ് വന്നു. ഇൻക്വസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കി മൃതദേഹങ്ങൾ കൊണ്ടു പോകാൻ തുടങ്ങുന്നു. കുഞ്ഞിനെ എന്തു ചെയ്യും? ഇവർക്ക് ബന്ധുക്കളൊന്നും ഇല്ലേ? എസ്. ഐ. ചോദിക്കുന്നു. ആരുമാരും ഏൽക്കുന്നില്ല. കുഞ്ഞിന്റെ കരച്ചിൽ തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരുന്നു. കാഴ്ച കാണാൻ വന്നവർ ഓരോരുത്തരായി മടങ്ങി. അവസാനം ഞാനും കൂട്ടുകാരും പോലീസുകാരും മാത്രമായി. വാടാ പോകാം – കൂട്ടുകാരും പോകുന്നു.

എനിക്ക് എന്തോ മനസ്സുവന്നില്ല. കുഞ്ഞിന്റെ കരച്ചിൽ വല്ലാതെ കൊളുത്തി വലിയ്ക്കുന്നു. “കുഞ്ഞിനെ ഞാൻ വളർത്തിക്കോളാം സാർ”. ഞാൻ എസ്. ഐ. യോട് പറഞ്ഞു. “അതിന് നിങ്ങൾ വിവാഹിതനാണോ?” ചോദ്യം. അവസാനം കുഞ്ഞിനെ അനാഥാലയത്തിലാക്കി അതിന്റെ ചിലവ് ഞാൻ വഹിക്കുന്നു. ഇടയ്ക്ക് പോയി കാണുന്നു. ഇന്നു വരെ. എന്റെ കുഞ്ഞു വാവയായി അവൾ ജീവിയ്ക്കുന്നു – ഒരു പിതാവിന്റെ തൃപ്തിയോടെ ഞാനും.

അഭിമുഖം

ജോർജ് മാത്യു അച്ചനുമായി അൽപ്പസമയം

തയ്യാറാക്കിയത്: ബിജു തോമസ് ഓവനാലിൽ, ബനെനറ്റ് വൈ.

നമ്മുടെ യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ പ്രസിഡന്റായും, ഇടവക വികാരിയുമായി കഴിഞ്ഞ മൂന്ന് വർഷം പ്രവർത്തിച്ച അച്ചനുമായി നടത്തിയ അഭിമുഖത്തിന്റെ സംക്ഷിപ്ത രൂപം.

1) അച്ചന്റെ മാതൃ ഇടവകയെ പറ്റിയുള്ള ചോദ്യത്തോടെ ആരംഭിക്കാം?
പുന്നവേലി ഇടവകയുടെ ഉപസഭയായ ഇടവെട്ടാൽ ആണ്. നല്ല ഒരു ചെറിയ സഭയാണ് ഇത്. ഞങ്ങളുടെ വീട്ടുപേരും ഇടവെട്ടാൽ എന്നു തന്നെയാണ്.

2) അച്ചന്റെ വൈദീക വിദ്യാഭ്യാസത്തെ പറ്റി?
കണ്ണമ്മൂല സെമിനാരിയിൽ നിന്ന് തിയോളജിക്കൽ ബിരുദം (B.D.) എടുക്കാൻ സാധിച്ചു.

3)പൗരോഹിത്യ ശുശ്രൂഷയിലേക്ക് അച്ചനെ നയിച്ച പ്രേരണ എന്താണ്?
എന്റെ പിതാവും മാതാവും ആണ് ഏറ്റവും വലിയ പ്രചോദനം. രാത്രികാലങ്ങളിൽ ഉണർന്നിരുന്ന് മക്കളിൽ ഒരാളെ ദൈവവേലക്ക് തിരെഞ്ഞെടുക്കണേ എന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന മാതാവിനെ പലപ്പോഴും കണ്ടിട്ടുണ്ട്. പിതാവ് സാധാരണ ഉപദേശിക്കുന്ന ഒരു വാക്യം, "എളിയവനെ ആദരിക്കുന്നവൻ ഭാഗ്യവാൻ, അനർത്ഥദിവസത്തിൽ യഹോവ അവനെ വിടുവിക്കും" (സങ്കീ: 41:1) ഇതാണ് എന്റെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രചോദനം. അതോടൊപ്പം തന്നെ ഞങ്ങളുടെ ഇടവെട്ടാൽ സഭയിലെ ഞങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗമായ മല്ലപ്പള്ളി പാപ്പച്ചൻ ഉപദേശി, പേരപ്പൻ ഇ. കെ. വർക്കി എന്നിവരും എനിക്ക് പ്രചോദനമായി.

4) അച്ചന്റെ മാതൃകാപരമായ കുടുംബജീവിതത്തെപ്പറ്റിയുള്ള വിലയിരുത്തൽ?
കുടുംബം ദൈവത്തിന്റെ ദാനം. കുടുംബത്തിലെ സന്തോഷം ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ സന്തോഷം, അത് ദൈവം കനിഞ്ഞു നൽകുന്ന ഒന്നാണ്. കൂട്ടായുള്ള പങ്കാളിത്തത്തിലൂടെ മാത്രമേ ഇത് നിലനിർത്തുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. പല കുടുംബങ്ങളിലും അടിച്ചമർത്തലിന്റെ രീതി വരുമ്പോഴാണ് അവിടെ പൊട്ടിത്തെറികൾ ഉണ്ടാകാറുള്ളത്. നാട്ടിൽ ടീച്ചറായി ജോലി ചെയ്തു കൊണ്ടിരുന്നതും വളരെ തന്മയത്തത്തോടുകൂടി കാര്യങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുമായ ഒരാളാണ് എന്റെ ഭാര്യ. ആറു മാസത്തോളമുള്ള തുടർച്ചയായ പ്രാർത്ഥനക്കു ശേഷമാണ് ഞാൻ വിവാഹ ജീവിതത്തിൽ പ്രവേശിച്ചത്. കുടുംബങ്ങൾ നന്നായാൽ സഭ നന്നായി.

5) കുടുംബജീവിതത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് വേണ്ടിയുള്ള ഉപദേശം?
സാധാരണ പങ്കാളിയെ നാം തിരെഞ്ഞെടുക്കുന്നത് അവരുടെ പുറം മോടിയിലാണ്. അകം നമുക്ക് അറിയാൻ സാധിക്കില്ല. അതുകൊണ്ട് "എന്റെ ദൈവമേ എനിക്ക് തിരെഞ്ഞെടുത്ത് തരേണമേ" എന്ന പ്രാർത്ഥനയോടെ മാതാപിതാക്കളുടെ അനുവാദത്തോടെ വിവാഹത്തിലേയ്ക്ക് പ്രവേശിക്കണം.

6) പൗരോഹിത്യ ജീവിതത്തിൽ അച്ചൻ നേരിട്ടിട്ടുള്ള ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളി?
ചേർത്തലയിലെ അനുഭവം എനിക്കു ഒരുപാട് ധൈര്യവും ദൈവകൃപയും അനുഭവിച്ചറിയുവാൻ സാധിച്ചു. ആദ്യമായാണ് ബിഷപ്പ് മൂർ വിദ്യാപീഠം, ചേർത്തലയിലേക്ക് ഒരു അച്ചനെ അയക്കുന്നത്. അതിനു മുൻപ് സ്കൂളിരിക്കുന്ന

സ്ഥലമൊഴികെ മറ്റുള്ളവയെല്ലാം അന്യാധീനപെട്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു. അങ്ങോട്ടു പോകുമ്പോഴൊക്കെ അവിടുത്തെ പൊതുജനങ്ങളും രാഷ്ട്രീയക്കാരുമൊക്കെ തല വെട്ടും, കാൽ വെട്ടും എന്നിങ്ങനെ ഭീഷണികൾ മുഴക്കിയിരുന്നു. പിന്നീട് എന്റെ തല വെട്ടുമെന്ന് പറഞ്ഞ ആൾ ഓഫീസിലെ കസേരയ്ക്ക് മുൻപിൽ സാഷ്ടാംഗം വീണു കിടന്നു, അച്ചാ എന്നോട് ക്ഷമിക്കണം എന്നു പറയുന്നത് ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുവാനുള്ള നല്ല മുഖാന്തിരമായി. ഈ വെല്ലുവിളി ആത്മീയമായും ഭൗതികമായും വളരുവാൻ സഹായകമായി.

7) പിറകിലോട്ട് തിരിഞ്ഞു നോക്കുമ്പോൾ ഈ ആത്മീയജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നു വന്നതുകൊണ്ട് അച്ചനു എന്തെങ്കിലും നഷ്ടപെട്ടതായിട്ടോ, എന്തെങ്കിലും നേടാൻ കഴിയാതെ പോയതായിട്ടോ എന്ന തോന്നൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?
ഒന്നും നഷ്ടപ്പെടുത്തി എന്ന തോന്നൽ എനിക്കില്ല. ഈ ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് വന്നപ്പോൾ പലരും പറഞ്ഞു. ഈ ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് പോകേണ്ട ആവശ്യം ഇല്ല. എന്നാൽ എന്റെ ജീവിതത്തിൽ വലിയൊരു ഭാഗ്യമായിട്ടും പദവിയുമായി ഞാൻ കണക്കാക്കുന്നു. ഒത്തിരി ആത്മീയ സന്തോഷം അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്, അനുഗ്രഹകരമായി കരുതുന്നു.

8) അച്ചന്റെ ആത്മീയ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ എത്രത്തോളം സഭകളിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കുവാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്?
സഭയുടെ ചട്ടക്കൂടുകൾക്കുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് വലിപ്പച്ചെറുപ്പം ഇല്ലാതെ ആത്മാക്കളെ മാത്രം നോക്കി ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുവാൻ ഒരു പരിധി വരെ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരു പരിധി വരെ അനുഗ്രഹകരമായിരുന്നു.

9) ആത്മീയതയുടെ മറവിൽ വിദ്യാഭ്യാസത്തെ ഒരു കച്ചവടമാക്കി കാണാറുണ്ട്. അതിനെപറ്റി അച്ചന്റെ അഭിപ്രായം?
നമ്മുടെ സഭ അതിനു മുതിർന്നിട്ടില്ല എന്ന് എനിക്ക് വ്യക്തമായിട്ട് അറിയാം പ്രത്യേകിച്ചും മദ്ധ്യകേരള മഹായിടവക. പലരും കാര്യമറിയാതെ ആണ് സംസാരിക്കുന്നത്. ഒരു സ്ഥാപനം അവിടെ ഉയരണമെങ്കിൽ ലക്ഷങ്ങൾ വേണം. അതിനു വേണ്ടിയാണ് നല്ല ശമ്പളം വാങ്ങുന്നവരിൽ നിന്നോ, വാങ്ങാൻ പോകുന്നവരിൽ നിന്നോ തുച്ഛമായ പണം വാങ്ങുന്നത് ഒരു കച്ചവടം ആകുന്നില്ല.

10) ഇന്നത്തെ യുവ തലമുറ സഭയിൽ നിന്ന് അകന്നുപോകുന്നതായി ഒരു തോന്നൽ ഉണ്ടോ?
യുവജനങ്ങൾ സഭയിൽ നിന്ന് അകലുന്നു എന്നതിനേക്കാൾ കാലത്തിനനുസരിച്ച് അവർ നീങ്ങുന്നു എന്നതാണ് എന്റെ കാഴ്ചപ്പാട്. വചനം കേൾപ്പിക്കാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഇന്നത്തെ മാതാപിതാക്കൾ ആണ് ഒരുക്കികൊടുക്കുന്നത്. ഉദാഹരണം ടിവി, ലാപ്ടോപ്പ്.

11) കഴിഞ്ഞ മൂന്ന് വർഷം കൊണ്ട് ഷാർജ സഭയിൽ വന്ന ആത്മീയ മാറ്റങ്ങൾ?
എനിക്ക് വാക്കുകൾ കൊണ്ട് വിവരിക്കാൻ കഴിയാത്തത്ര സന്തോഷം ഉണ്ട്. പല ബുധനാഴ്ചകളിലും ഒറ്റയ്ക്കിരുന്ന് പ്രാർത്ഥിച്ചിട്ടുണ്ട്. പിന്നെ ഒരോരുത്തരായി വന്നു തുടങ്ങി. സാധാരണ അച്ചൻ ആദ്യം വരുമ്പോൾ ഒത്തിരി പേർ കാണുകയും അച്ചൻ പോകാറാകുമ്പോൾ ആരുമില്ലാത്ത അവസ്ഥയും ആണ് കാണാറുള്ളത്. എന്നാൽ ഇവിടെ ഇപ്പോൾ ധാരാളം ആളുകൾ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കായി ഒരുമിച്ച് കൂടുന്നു. ഇത് വളർച്ചയുടെ നല്ലൊരു ഘട്ടമായി ഞാൻ കാണുന്നു. അതുപോലെ ഏരിയാ പ്രയറിലൂടെ വചനം സംസാരിക്കാനും, പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് നേതൃത്വം നൽകാനും പ്രാപ്തരായ നല്ലൊരു കൂട്ടം വളർന്നു എന്നുള്ളത് എടുത്ത് പറയേണ്ടതാണ്. പലരുടെയും നേതൃത്വ പാടവം പ്രകടമാക്കാനും പരസ്പരം അടുത്തറിയാനും നല്ലൊരു മുഖാന്തിരമായി. അതുപോലെ ആരാധനയിലെ അംഗങ്ങളുടെ പങ്കാളിത്തവും കൂടിവരവും ഇപ്പോൾ ഇന്ത്യയ്ക്ക് പുറത്തെ ഏറ്റവും വലിയ സഭയായി വളർന്നു എന്ന് തന്നെ പറയാം.

12) ഇതിനു അച്ചന്റെ പ്രസംഗ പാടവവും ആരാധനയും ഒരു കാരണമല്ലേ?
വചനം എന്റെ സ്വന്തം അല്ല ദൈവം എന്നെ ഏൽപ്പിക്കുന്നത് ഞാൻ പറയുന്നു, എന്നു മാത്രം. കൂടാതെ അതിനുവേണ്ടി ഒത്തിരി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും കഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

13) കഴിഞ്ഞ മൂന്ന് വർഷം കൊണ്ട് അച്ചന്റെ ആത്മീയ കാഴ്ചപ്പാടുകളിൽ എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ വന്നിട്ടുണ്ടോ? പ്രത്യേകിച്ച് രക്ഷയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി?
ആത്മീയമായി ജനങ്ങളോടൊപ്പം വളരാൻ സാധിച്ചു. രക്ഷ ദൈവത്തിന്റെ പദ്ധതിയാണ്, അതിനുവേണ്ടിയാണ് കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തു ലോകത്തിൽ വന്നത്, അതുകൊണ്ട് തന്നെ രക്ഷയെപ്പറ്റിയുള്ള കാഴ്ച്ചപ്പാടിനു ഒരു മാറ്റവും ഇല്ല.

14) സുവിശേഷ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി നമ്മുടെ സഭ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ തൃപ്തികരം ആണോ? അല്ലെങ്കിൽ എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം?
പൂർണ്ണ തൃപ്തനാണ് എന്ന് ഞാൻ പറയുന്നില്ല. നാം വിദേശ മിഷനുകൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുമ്പോൾ സ്വദേശ മിഷനുകളെ കണ്ടില്ല എന്നു നടിക്കുന്നു. ആദ്യം യെരുശലേമിലും യെഹൂദ്യയിലും പിന്നെ മറ്റുള്ളിടത്തേക്ക് എന്ന പ്രമാണം നാം മറക്കുന്നു. നമ്മുടെ സഭയിലെ എളിയവനെ നാം കണ്ടില്ല എന്നു നടിക്കുന്നു.

15) ഏതൊരു മനുഷ്യനും ഒരു ലക്ഷ്യം ഉണ്ട്, അങ്ങനെഎന്തെങ്കിലും ലക്ഷ്യം അച്ചന്റെ ജീവിതത്തിലുണ്ടോ?
അങ്ങനെയൊരു ലക്ഷ്യം എനിക്കില്ല, ദൈവത്തിനു വേണ്ടി ആത്മാക്കളെ നേടുക ദൈവം ആക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്ന രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുക, ദൈവം ഏതു സ്ഥാനം തന്നാലും അതു വേണ്ടന്നു ഞാൻ പറയില്ല, എന്നാലും ഇലക്ഷനുകളിലൊന്നും നിൽക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല.

16) ഷാർജ സി. എസ്. ഐ യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തെ കുറിച്ച് അച്ചന്റെ അഭിപ്രായം?
മറ്റ് പല യുവാക്കളും ലോകത്തിന്റെ ഇമ്പങ്ങൾക്ക് പിറകെ പോകുമ്പോൾ, പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് സമയം കണ്ടെത്തുന്ന ഒരുപാട് യുവാക്കളെ ഇവിടെ കാണാൻ സാധിക്കും. എന്റെ തന്നെ വിശ്വാസം ബലപ്പെടുവാൻ ഇത് കാരണം ആയിട്ടുണ്ട്. ഞാൻ യുവജനസംഖ്യത്തെ വേറിട്ട് കാണുന്നില്ല, സഭയുടെ ഭാഗമായാണ് കാണുന്നത്. അതുപോലെ യുവജനങ്ങളുടെ കൊടുക്കുവാനുള്ള മനസ്സ് എനിക്ക് പ്രചോദനം നൽകി.

17) ഷാർജ യുവജനപ്രസ്ഥാനം ഏത് രീതിയിൽ മുന്നോട്ട് പ്രവർത്തിക്കണം എന്നതാണ് അച്ചന്റെ കാഴ്ചപ്പാട്?
ഒരുപാട് താലന്തുകൾ കൈമുതലായുള്ള യുവജനപ്രസ്ഥാനം അതുപോലെ നന്നായി പ്രാർത്ഥിക്കാൻ അറിയാവുന്ന യുവജനപ്രസ്ഥാനം അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഭാവി വളരെ നല്ലതായിരിക്കും, എങ്കിലും ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിച്ച് കൊണ്ടുവേണം മുന്നോട്ട്പോകാൻ. യുവജനപ്രസ്ഥാനം സഭയുടെ നട്ടെല്ലാണ്, ആ നട്ടെല്ല് നിവർന്ന് നിന്നാൽ സഭയ്ക്ക് ഒത്തിരികാര്യം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും. മുതിർന്നവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളെ സമന്വയിപ്പിച്ച് കൊണ്ട് അവരുടെ നല്ല പാതകളെ പിൻപറ്റികൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്ന നല്ല കരങ്ങളായിട്ട് യുവജനങ്ങൾ മാറിയാൽ സഭയ്ക്ക് ധാരാളം അഭിവൃദ്ധി പ്രാപിക്കുവാൻ സാധിക്കും. അതുപോലെ ഇവിടെ ജനിച്ച് വളർന്ന ടീനേജേഴ്സിനെകൂടി ഉൾപ്പെടുത്താനുള്ള പദ്ധതികൾ രൂപീകരിക്കണം.

18) പ്രാർത്ഥനാ പൂർണ്ണമായ ജീവിതത്തിൽ നാം പാലിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ?
കഴിയുമെങ്കിൽ ദിവസവും 3 നേരം പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. പ്രാർത്ഥന ഇല്ലെങ്കിൽ നാം ചെയ്യുന്നതൊക്കെ നമ്മുടെ ഇഷ്ടപ്രകാരം ആയിരിക്കും. പ്രാർത്ഥന എന്നു പറയുമ്പോൾ ദൈവത്തിന്റെ ഹിതം അറിയുവാനുള്ള ഒരു വേദിയാണ്.

19) ഗൾഫിലെ ജീവിതവും നാട്ടിലെ ജീവിതവും തമ്മിലുള്ള ഒരു താരതമ്യം?
കുടുംബജീവിതം ഇവിടെയും നാട്ടിലും സന്തോഷകരമായിരുന്നു. അതുപോലെ ഷാർജ സി. എസ്. ഐ സഭയും നാടും തമ്മിലും വ്യത്യാസം ഇല്ല. ഇവിടെ എനിക്കുള്ള യാത്രാ സൗകര്യങ്ങൾ പരിമിതമായതുകാരണം ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പലകാര്യങ്ങളും ചെയ്യാൻ സാധിച്ചില്ല. പ്രത്യേകിച്ച് ആശുപത്രിയിലും മറ്റ് അത്യാവശ്യഘട്ടങ്ങളിലും മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കേണ്ടി വന്നതുകാരണം പല സ്ഥലത്തും ആവശ്യസമയത്ത് എത്താൻ കഴിഞ്ഞില്ല. നാട്ടിൽ ആണെങ്കിൽ സഭാജനങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സമയത്ത് ചെല്ലുവാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. അത് ജനങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസകരമായിരിക്കും.

പുതിയ ഒരു ഉത്തരവാദത്തിലേക്കും വെല്ലുവിളികളിലേക്കും പ്രവേശിക്കാൻ ഒരുങ്ങുന്ന അച്ചനും കുടുംബത്തിനും ഷാർജ സി. എസ്. ഐ. യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ എല്ലാവിധ ആശംസകളും അറിയിക്കുന്നു.

നന്ദി. ദൈവം നിങ്ങളെ ധാരാളമായി അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

ആരോഗ്യം

ചൂടും അനുബന്ധ രോഗങ്ങളും

സമ്പാദനം: ശോശാമ്മ എബ്രഹാം

നമുക്ക് അറിയാവുന്നതു പോലെ യു. എ. ഇ. യുടെ കാലാവസ്ഥ വരണ്ട ചൂട് ആണ്. ഏറ്റവും ചൂടുള്ള മാസങ്ങളായ ജൂലൈയിലും ആഗസ്റ്റിലും ശരാശരി ചൂട് 48 ഡിഗ്രിയാണ്. ഇതുമൂലം ചൂടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളും വളരെ കൂടുതലാണ്. കണക്കുകൾ പരിശോധിച്ചാൽ ഓരോ വർഷവും ഇത് കൂടി വരികയാണ്. കഴിഞ്ഞ വർഷം ജൂലൈ മാസത്തിൽ 120 പേരെയാണ് ദുബായിൽ മാത്രം ചികിത്സിച്ചത്. ചൂടുമൂലമുള്ള രോഗങ്ങളും മരണങ്ങളും നിയന്ത്രിക്കാമായിരുന്നിട്ടും ഓരോ വർഷവും വളരെയധികം പേർ കഠിനമായ ചൂടിന് ഇരയായി തീരുന്നു.

കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ താപനില മാറാതെ നിയന്ത്രിച്ച് നിർത്തുവാനുള്ള കഴിവ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിനുണ്ട്. സാധാരണയായി ചൂട് സമയത്ത് വിയർപ്പിലൂടെയാണ് ശരീരത്തെ തണുപ്പിക്കുന്നത്. ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ വിയർപ്പ് കൊണ്ട് മാത്രം ശരീരത്തിന്റെ താപനില നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. ഇങ്ങനെയുള്ള അവസരങ്ങളിൽ ശരീരത്തിന്റെ താപനില പെട്ടെന്ന് ഉയരുന്നു. ഈ ഉയർന്ന താപനില തലച്ചോറിന്റെയും മറ്റ് പ്രധാനപ്പെട്ട അവയവങ്ങളുടെയും തകരാറിന് കാരണമാകുന്നു. ചൂടുകാലത്ത് ശരീരത്തെ തണുപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ് പല ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഈർപ്പം കൂടുമ്പോൾ വിയർപ്പ് ശരീരത്തിൽ തന്നെ തങ്ങി നിൽക്കുകയും ശരീരത്തിലെ താപനില പെട്ടെന്ന് കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു. മറ്റു ഘടകങ്ങൾ, വ്യക്തികളുടെ പ്രായം ശരീരപ്രകൃതം മറ്റു രോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും.

സൂര്യാഘാതം (Heat Stroke):

ശരീരത്തിന് അതിന്റെ ചൂട് നിയന്ത്രിക്കുവാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോഴാണ് സൂര്യാഘാതം സംഭവിക്കുന്നത്. വിയർപ്പിലൂടെ ശരീര താപനില നിയന്ത്രിക്കുന്ന സംവിധാനം പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ (ശരീരത്തിലെ ജലാംശം ഇല്ലാതാകുമ്പോൾ) ശരീരത്തിന്റെ താപനില പെട്ടെന്ന് കൂടുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ താപനില 106 ൽ എത്തി 10 മുതൽ 15 മിനിറ്റ് വരെ തുടരുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ സൂര്യാഘാതം വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അടിയന്തിര ചികിൽസ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ സ്ഥിരമായ വൈകല്യങ്ങൾക്കോ മരണത്തിനോ കാരണമാകും.

ചൂട് മൂലമുള്ള തളർച്ച:

ചൂടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഒരു ചെറിയരോഗമാണ് ഇത്. തുടർച്ചയായി ചൂടുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിൽ ആയിരിക്കുകയും ആവശ്യത്തിനുള്ള വെള്ളം കുടിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന തളർച്ചയാണിത്. ശരീരത്തിലെ ജലാംശവും, ഉപ്പിന്റെ അംശവും ക്രമാതീതമായി കുറയുമ്പോഴാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. തലകറക്കം, തലവേദന, ഛർദ്ദി, ചിന്താക്കുഴപ്പം എന്നിവ ഇതിനുള്ള ലക്ഷണങ്ങളാണ്. കൂടുതലായി പ്രായമായവരിലും രക്തസമ്മർദ്ദം കൂടിയവരിലും ഇതിനുള്ള സാദ്ധ്യത കൂടുതലാണ്.

ചൂടു മൂലമുള്ള പേശീവലിവ്:

ഇത് സാധാരണയുണ്ടാകുന്നത് കഠിനാധ്വാനം ചെയ്ത് ധാരാളമായി വിയർക്കുമ്പോഴാണ്. ഈ വിയർപ്പ് ശരീരത്തിലെ ജലാംശവും, ഉപ്പിന്റെ അംശവും കുറയ്ക്കുന്നു. ഈ ഉപ്പിന്റെ കുറവാണ് പേശീവലിവിന് കാരണമാകുന്നത്. പേശീവലിവ് തളർച്ചയുടെ മുന്നറിയിപ്പുമാണ്.

എങ്ങനെ തടയാം

1) ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക:

ചൂടുകാലത്ത് കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് കൂട്ടേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ദാഹിക്കുന്നതിനായി നോക്കാതെ ശരാശരി 2 – 4 ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം ഓരോ മണിക്കൂറിലും കുടിക്കുക (ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ മൂത്രം ഇളം മഞ്ഞ നിറത്തിൽ ആയിരിക്കും). ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ശരീരത്തിലെ ഉപ്പിന്റെ അംശം നിലനിർത്താനാവശ്യമായ റിഹൈഡ്രേഷൻ പാനീയങ്ങൾ (ഉദാ. മോരും വെള്ളം, നാരങ്ങാ വെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, പൊക്കാരി സ്വെറ്റ് തുടങ്ങിയവ) കുടിക്കണം. ചൂടുകാലത്ത് മദ്യം, മധുര പാനീയങ്ങൾ, കാപ്പി തുടങ്ങിയവ ഉപേക്ഷിക്കണം, കാരണം ഇവ ശരീരത്തിലെ ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടാൻ കാരണമാകും.

2) ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം:

ചൂടുകാലത്ത് പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണപഥാർത്ഥങ്ങളാണ് ഉത്തമം. മാംസാഹാരങ്ങളും കൊഴുപ്പ് കൂടിയ ആഹാരങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക. തണ്ണിമത്തൻ, ഓറഞ്ച് തുടങ്ങിയ ജലാംശം കൂടുതലുള്ള പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ധാരാളമായി കഴിക്കുക.

3) വസ്ത്രധാരണം:

ചൂടുസമയത്ത് ഭാരമില്ലാത്തതും ഇളം നിറമുള്ളതും അയഞ്ഞതുമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഇത് ശരീരം പെട്ടെന്ന് തണുപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും. പുറത്ത് പോകുന്നതിന് മുൻപ് സൺ ക്രീം ഉപയോഗിക്കുന്നതും ചൂടിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണത്തിന് അഭികാമ്യമാണ്.

4) ജോലി ക്രമീകരണം:

പുറത്ത് ചെയ്യുന്ന ജോലികൾ കഴിവതും രാവിലേയും വൈകുന്നേരവുമായി പുന:ക്രമീകരിക്കുക. കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് തണുത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ വിശ്രമം എടുക്കുക.

5) സാമാന്യബോധത്തോടെ പെരുമാറുക:

ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്ത് ആരോഗ്യത്തോടെ നിലനിർത്തുക. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ താപനില നിയന്ത്രിക്കുന്ന സംവിധാനത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.

6) പ്രാദേശിക മാധ്യമങ്ങൾ:

നമ്മുടെ മാധ്യമങ്ങൾ കൂടുതലായി ശ്രദ്ധിക്കുകയും അവയിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന അറിയിപ്പുകളും മുന്നറിയിപ്പുകളും അനുസരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

പാചകം

മീൻ പൊള്ളിച്ചത്

<u>ചേരുവകൾ:</u>
1) 1 കിലോ ആവോലി അല്ലെങ്കിൽ ഫിഷ് ഫില്ലറ്റ്

<u>മാരിനേഷൻ മിശ്രിതങ്ങൾ:</u>
2) 1 ടീസ്പൂൺ കുരുമുളക് പൊടി
3) 1/2 ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾപ്പൊടി
4) ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്

<u>മറ്റ് ചേരുവകൾ:</u>
5) 2 ടീസ്പൂൺ മല്ലിപ്പൊടി
6) 2 ടീസ്പൂൺ മുളക് പൊടി
7) 1/2 ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾ പൊടി
8) 2 ടീസ്പൂൺ കുരുമുളക് പൊടി
9) 3 ടീസ്പൂൺ റിഫൈൻഡ് വെജിറ്റബിൾ എണ്ണ
10) 1 കപ്പ് സവാള വട്ടത്തിൽ അരിഞ്ഞത്
11) 10 അല്ലി വെളുത്തുള്ളി
12) 3 പച്ച മുളക് – നടുവെ മുറിച്ചത്
13) കറിവേപ്പില – ആവശ്യത്തിന്
14) 1 ടീസ്പൂൺ കടുക്
15) 1 കപ്പ് തേങ്ങാ പാൽ (കട്ടിയുള്ളത്)

<u>പാചകം ചെയ്യേണ്ട വിധം:</u>
1) മീൻ വൃത്തിയാക്കി, ഉപ്പു വെള്ളത്തിൽ നന്നായി കഴുകിയെടുക്കുക. അതിന്റെ രണ്ട് വശങ്ങളും നീളത്തിൽ അകത്തോട്ട് മുറിക്കണം.
2) മാരിനേഷൻ മിശ്രിതം നന്നായി കുഴച്ച് മീനിന്മേൽ പുരട്ടി ഒരു മണിക്കൂർ നേരം വയ്ക്കുക.
3) 5 മുതൽ 8 വരെയുള്ള ചേരുവകൾ കുറച്ച് വെള്ളം ചേർത്ത് അരച്ച് മസാല കുഴമ്പ് രൂപത്തിലാക്കുക.
4) ഒരു പാനിൽ 2 ടീസ്പൂൺ എണ്ണ ഒഴിച്ച് 10 മുതൽ 13 വരെയുള്ള ചേരുവകൾ വഴറ്റി മാറ്റി വയ്ക്കുക.
5) പാനിലുള്ള എണ്ണയിൽ മീൻ ചെറുതായി പൊരിച്ച് മാറ്റി വയ്ക്കുക.
6) പാനിൽ ഒരു ടീസ്പൂൺ എണ്ണകൂടി ചേർത്ത് കടുക് പൊട്ടിക്കുക. ഇതിലേയ്ക്ക് മസാല കുഴമ്പ് ചേർത്ത് നല്ല മണം വരുന്നതുവരെ വഴറ്റുക.
7) ഇതിലേയ്ക്ക് പൊരിച്ച മീനും തേങ്ങാപാലും ചേർക്കുക.
8) ഇതിലേയ്ക്ക് വഴറ്റി മാറ്റി വച്ചിരുന്ന സവാള, വെളുത്തുള്ളി, പച്ച മുളക്, കറി വേപ്പില എന്നിവ ചേർത്ത് മസാല മീനിൽ പിടിക്കുന്നതുവരെ ചെറുതീയിൽ ചൂടാക്കുക.
9) അതിനുശേഷം ഓരോ മീനും എടുത്ത് വാഴയിലയിലോ ഗ്രീസ്ഡ് ഫോയിലിലോ പൊതിഞ്ഞ് നല്ലവണ്ണം കെട്ടുക. ഇതിനെ ഓവനിൽ വച്ച് 350 Deg F ചൂടിൽ 20 മിനിറ്റ് വേവിച്ച് ചൂടോടെ വിളമ്പുക.

ബൈബിൾ ക്വിസ്

ജാൻസി ബിജു

1. പാർസി രാജ്യത്തിന്റെ പ്രഭു ആര്?

2. ദാനിയേൽ പ്രവചനത്തിൽ പേരു പറഞ്ഞിട്ടുള്ള ദൂതന്മാർ ആരെല്ലാം?

3. യഹോവ നാല് പ്രാവശ്യം പേരു ചൊല്ലി വിളിച്ച ബാലൻ ആരായിരുന്നു?

4. യഹോവയുടെ കോപം നിമിത്തം കുഷ്ഠരോഗിണിയായി തീർന്ന സ്ത്രീ ആരായിരുന്നു?

5. “ഈ ആലയം ശൂന്യമായിരിക്കെ നിങ്ങൾ തട്ടിട്ട വീടുകളിൽ പാർപ്പാൻ കാലമായോ”. ഇങ്ങനെ പ്രവചിച്ചത് ആര്?

6. ബൈബിളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ആദ്യത്തെ ഗ്രന്ഥകർത്താവ് ആര്?

7. വിശ്വാസത്താൽ ഒറ്റുകാരനെ സമാധാനത്തോടെ കൈക്കൊണ്ടതാര്?

8. ഭയപ്പെടുന്നത് കൊടുംകാറ്റ് പോലെ വരുമെന്നു പറഞ്ഞതാര്?

9. യെരുശലേമിന്റെ ശൂന്യാവസ്ഥ 70 സംവത്സരം കൊണ്ട് തീരുമെന്ന് പ്രവചിച്ചതാര്?

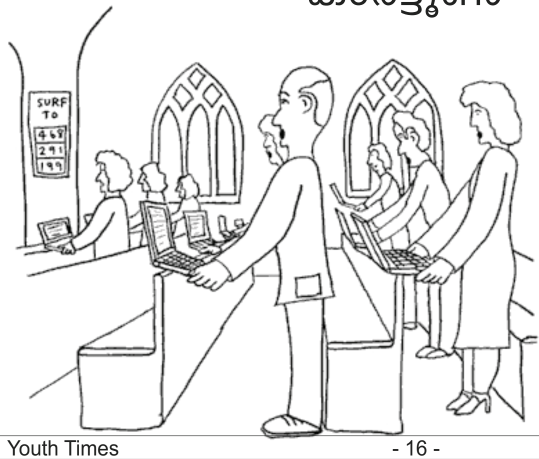
10. ദേവാലയം വിട്ടുപോകാതെ ഉപവാസത്തിലും പ്രാർത്ഥനയിലുമായി ദേവാലയത്തിൽ തന്നെ കഴിഞ്ഞു കൂടിയ പ്രവാചക ആരായിരുന്നു?

11. ശരീരം കൊണ്ട് ദൈവത്തെ മഹത്വപ്പെടുത്താൻ ആഹ്വാനം ചെയ്തത് ആര്?

12. സൂര്യനെ ആകാശത്തിൽ ഒരു ദിവസം മുഴുവനും അസ്തമിക്കാതെ നിർത്തിയതാര്?

ശരിയുത്തരങ്ങൾ എഴുതി സംഘടനാ ഭാരവാഹികളെയോ ഇമെയിൽ (csiyouthmovementsharjah@gmail.com) വഴിയോ മെയ് 27 –ാം തിയതിക്കകം ഏൽപ്പിക്കുക. ശരിയുത്തരം നൽകുന്ന ഒരാൾക്ക് സമ്മാനം നൽകുന്നതാണ്.

കാർട്ടൂൺ

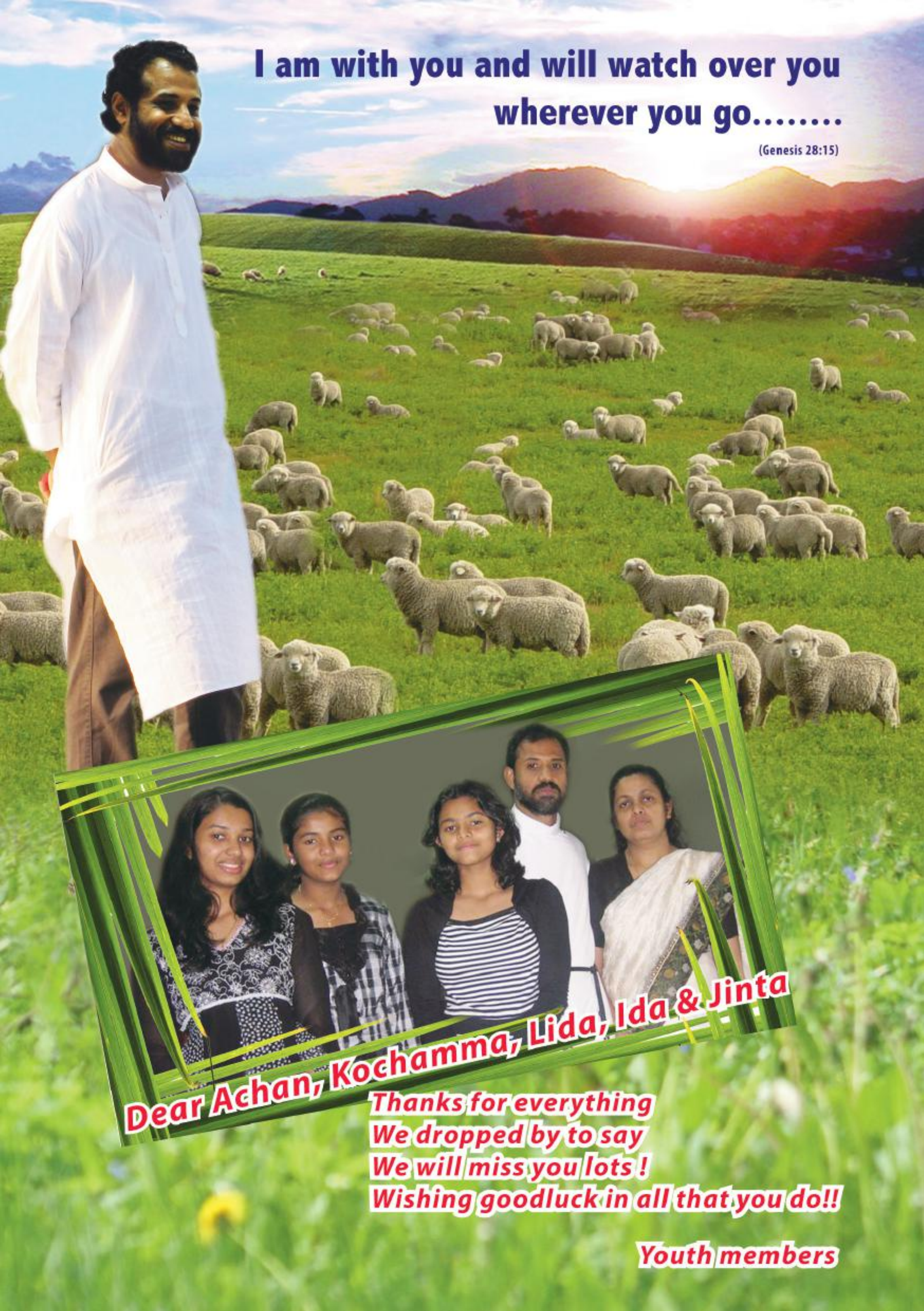


ഓ! ഇതെന്താ കമ്പ്യൂട്ടർ സെന്ററോ ഹൈടെക് പള്ളിയോ?

പാട്ടുകളും ആരാധനാ ക്രമവും ഇപ്പോൾ നെറ്റിലാ...

ലാപ്ടോപ്പ് ഇല്ലാതെ ഇവിടെയും പറ്റില്ലേ???

Achan's Farewell


I am with you and will watch over you
wherever you go........
(Genesis 28:15)
Dear Achan, Kochamma, Lida, Ida & Jinta
Thanks for everything
We dropped by to say
We will miss you lots !
Wishing goodluck in all that you do!!
Youth members