

മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് ക്രൈസ്തവ യുവജനപ്രസ്ഥാനം പ്രസിദ്ധീകരണം



# ഓർത്തഡോക്സ് യുവജനം ത്രൈമാസിക

വാല്യം 16  
ലക്കം 3

കുറിയോളം നാഴ്ചയോടെ,  
ഉയിർപ്പിന്റെ പ്രത്യാശയാത്ര...



M3 INTERNATIONAL

“നാളെയും നിർമ്മിക്കുന്നത്”



## M3 INTERNATIONAL PRIVATE LIMITED

Construction Management | Villa Construction | Church Construction  
Building & Construction Services | Interior & Exterior  
Architectural | Design | Land Surveying & Analysis  
Cost Estimation & Budgeting | Comprehensive Project  
Oversight | Strategic Planning & Coordination

For more details : 91 830 1844 445 - [www.m3international.in](http://www.m3international.in)

# OSTHATHIOS

## LIVE MEDIA-PHOTOGRAPHY

### HD LIVE STREAMING

SINGLE & MULTI CAMERA LIVE TELECASTING

HOLY QURBANA | HOLY ORDINATION | MARRIAGE | FUNERAL SERVICE | CONVENTION | EVENTS

### PHOTOGRAPHY & LIVE STREAMING

THIRUVALLA ☎ 9847471514 - 9846442933



HELICAM COVERAGE , STEADYCAM COVERAGE , CANDID PHOTOGRAPHY, DIGITAL PHOTOGRAPHY FOR WEDDING, ENGAGEMENT, BAPTISM,  
FUNERAL, LIVE WEBCASTING, LED WALL, WEDDING CHOIR & CAR, STAGE DECORATION OTHER OUTDOOR FUNCTION..

+91 98 47 47 15 14 ☎ +91 98 46 44 29 33 facebook / osthathios live media | youtube / osthathios live media

# ഓർത്തഡോക്സ് യുവജനം

## ത്രൈമാസിക

ഓർത്തഡോക്സ് യുവജനപ്രസ്ഥാനം  
പ്രസിദ്ധീകരണം

വാല്യം 16

ലക്കം 03

### താളുകളിലൂടെ.....

#### വി. കന്യകമറിയാം

ഡോ. ഗീവർഗീസ് മാർ യൂലിയോസ്  
മെത്രാപ്പോലീത്താ

#### എഡിറ്റോറിയൽ

#### ജനറൽ സെക്രട്ടറിയുടെ കത്ത്

#### ക്രിസ്തുവിലുള്ള സമ്പൂർണ്ണ സ്വാതന്ത്ര്യം

ഫാ. ജെയിൻ സി. മാത്യു

#### സമ്പൂർണ്ണ വിമോചനം ക്രിസ്തുവിൽ

ഫാ. ഡോ. ഗീവർഗീസ് റമ്പാൻ

#### മലങ്കര സഭയുടെ രക്തസാക്ഷികൾ

സഖറിയാ പെരുമ്പടവം

#### ദൈവാത്മാവിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലുള്ള ക്രൈസ്തവ ജീവിതം

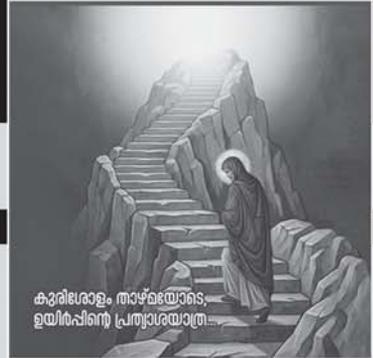
ഫാ. ഡോ. ഷാജൻ വർഗീസ്

#### യൗവനം തിളങ്ങാൻ ആയുർവേദം

ഡോ. അൻസു മെറിൻ കോശി

#### സുറിയാനി ഭാഷ പരിചയം

ഫാ. ലാസറസ് തോമസ്



കുർശോളം നാഴ്വരയോടെ ഉയിർപ്പിന്റെ പ്രയാഗയാത്ര

#### എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

പ്രസിഡന്റ്

ഡോ. ഗീവർഗീസ് മാർ യൂലിയോസ്  
മെത്രാപ്പോലീത്താ

വൈസ് പ്രസിഡന്റ്

ഫാ. ജെയിൻ സി. മാത്യു

ജനറൽ സെക്രട്ടറി

ഫാ. വിജയ ഏലിയാസ്

ട്രഷററർ

രെഞ്ചു എം. ജോയി

എഡിറ്റർ

ഫാ. ലൂക്ക് ബാബു

പബ്ലിഷർ

റോബിൻ ജോ വർഗീസ്

ബോർഡ് അംഗങ്ങൾ

അനീഷ് ജേക്കബ് തയ്യിൽ

ഗീവിസ് മർക്കോസ്

#### വിലാസം

ഓർത്തഡോക്സ് യുവജനം  
സെന്റ് തോമസ് ഭവൻ,  
ഓർത്തഡോക്സ് യൂത്ത് സെന്റർ  
പഴയ സെമിനാരി റോഡ്  
ചുങ്കം, കോട്ടയം-1

Phone : 0481 2583997

e-mail : orthodoxyuvajanam1936@gmail.com

facebook : ocymmediawing

e-reading : www.ocymonline.org

printed at : peediakkal thiruvalla. ph. 94958 37117

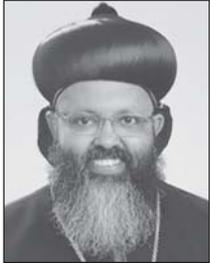


# വി:കന്യകമറിയം

"ആരുമുയർത്തപ്പെട്ടില്ലിതുപോലതിനാൽ സ്പഷ്ടം മറിയമേപ്പോലാരും താഴ്ത്തപ്പെട്ടില്ല."

പരിശുദ്ധ സഭ കന്യകമറിയാമിനെ ദൈവമാതാവ് എന്നു വിളിക്കുന്നു. എല്ലാ മാലാഖമാരുടെയും പരിശുദ്ധരുടെയും രാജ്ഞിയായും കർത്താവായ യേശുമശിഹായുടെ അടുത്ത് എല്ലാ വരേക്കാൾ അപേക്ഷാസാമ്രാജ്യമുള്ളവളായും കന്യകമറിയാമിനെ പരിശുദ്ധ സഭ വാഴ്ത്തുന്നു. പിതാവാം ദൈവത്താൽ പ്രത്യേകം തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടവളും, രണ്ടാം ഹവ്വയായി തീർന്നവളും എല്ലാ മനുഷ്യരിലും വച്ച് ഭാഗ്യവതി എന്ന് സഭ വാഴ്ത്തപ്പെടുന്നവളുമാണ് വി. കന്യകമറിയം. നമ്മുടെ സഭയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ദേവാലയങ്ങൾ പരിശുദ്ധ മാതാവിന്റെ നാമത്തിൽ ആണ് സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. മാതാവിനോടുള്ള വചനിപ്പിന്റെ പെരുന്നാൾ, മാതാവിന്റെ പുകഴ്ചപ്പെരുന്നാൾ, വിത്തുകൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള പെരുന്നാൾ, കതിരുകൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള പെരുന്നാൾ, മാതാവിന്റെ ജനനപ്പെരുന്നാൾ, മാതാവിന്റെ വാങ്ങിപ്പു പെരുന്നാൾ ഇങ്ങനെ വിവിധ പെരുന്നാളുകളിൽ മാതാവിന്റെ മദ്ധ്യസ്ഥതയിൽ അഭയപ്പെടുന്നു. ബുധൻ - ഒരു ദിവസം പ്രത്യേകമായി മാതാവിനെ ഓർക്കാനായി മാറ്റിവെച്ചിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ നമ്മുടെ ആരാധനയിൽ എല്ലാ യാമപ്രാർത്ഥനകളിലും ശുശ്രൂഷകളിലുമെല്ലാം മാതാവിന് പ്രത്യേക സ്ഥാനം കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ മാതാവിനോടുള്ള മദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥനയും ആരാധനയുടെ ഒരു ഭാഗമാണ്. പരിശുദ്ധന്മാരുടെയും നിബിയന്മാരുടെയും ശ്ലീഹന്മാരുടെയും രാജ്ഞിയായിട്ടാണ് പിതാക്കന്മാർ ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്.

കന്യകമറിയം ദൈവഹിതത്തിന് തന്റെ ജീവിതത്തെ സമർപ്പിച്ചപ്പോൾ ലോകത്തെതന്നെ മാറ്റിമറിക്കുവാൻ സാധിച്ചു. "ദൈവപുത്രന് ജന്മനൽകുക എന്ന പ്രത്യേക ലക്ഷ്യത്തിനുവേണ്ടി തന്നെത്തന്നെ ദൈവകരങ്ങളിൽ സമർപ്പിക്കുന്നു." ദൈവം ലോകത്തെ സ്നേഹിച്ചത് തന്റെ പുത്രനെ ലോകത്തിലേക്കു അയച്ചാണ്. "ദൈവം തന്റെ ഏകജാതനായ പുത്രനെ നാം അവനാൽ ജീവിക്കേണ്ടതിന് ലോകത്തിലേക്ക് അയച്ചു എന്നുള്ളതിനാൽ ദൈവത്തിന് നമ്മോടുള്ള സ്നേഹം പ്രത്യക്ഷമായി." (1 യോഹ. 4:9) "തന്റെ ഏകജാതനായ പുത്രനിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന ഏവനും



**ഡോ. ഗീവർഗീസ് മാർ യൂലിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്താ**  
(പ്രസിഡണ്ട്, ഓർത്തഡോക്സ് ക്രൈസ്തവ യുവജനപ്രസ്ഥാനം)

നശിച്ചുപോകാതെ നിത്യജീവൻ പ്രാപിക്കേണ്ടതിന് ദൈവം അവനെ നൽകുവാൻ തക്കവണ്ണം ലോകത്തെ സ്നേഹിച്ചു (വി. യോഹ. 3:16)." പിതാവായ ദൈവം തന്റെ ഏകജാതനായ പുത്രനെ ലോകത്തിനു സമർപ്പിച്ച് പാപത്തിന്റെ പിടിയിൽ അമർന്ന് ദൈവതേജസ്സ് നഷ്ടപ്പെടുത്തിയ മനുഷ്യനെ വീണ്ടെടുക്കുക എന്ന പ്രത്യേക ലക്ഷ്യത്തോടുകൂടി ആയിരുന്നു. കന്യകമറിയം ദൈവഹിതത്തിന് തന്നെത്തന്നെ താഴ്ത്തി ദൈവത്തോടുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ തീവ്രത വെളിവാക്കുന്നു." ഇതാണാൻ കർത്താവിന്റെ ദാസി. നിന്റെ വാക്കുപോലെ എനിക്കു ഭവിക്കട്ടെ (വി. ലൂക്കോ. 1:38).

ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ കെട്ടുപണിക്കായി നമുക്കു ഉള്ളതിനെ ദൈവത്തിന് സമർപ്പിക്കുവാനും ദൈവസന്ദേശം പങ്കുവെക്കുവാനും നമുക്കു കഴിയണം.

ദൈവഹിതപൂർത്തീകരണത്തിന് സമർപ്പിച്ച കന്യകമറിയാമിന് ലഭിച്ച ഏറ്റവും വലിയ അംഗീകാരം “കൃപ നിറഞ്ഞവളേ നിനക്കു സമാധാനം”. സമാധാനസന്ദേശം സ്വീകരിച്ച കന്യകമറിയാമിനെ അന്നു മുതൽ തേടിയെത്തിയത് കഷ്ടതകളും പ്രയാസങ്ങളും ആയിരുന്നു. കന്യകമറിയാം സഹിച്ചതുപോലെ ഈ ലോകത്തിൽ ഒരു അമ്മയും അനുഭവിക്കാത്ത തരത്തിലുള്ള വേദനയും നിന്ദയും പരിഹാസവുമാണ് കന്യകമറിയാം അനുഭവിച്ചത്. വിവാഹത്തിന് മുമ്പ് ഗർഭിണിയാവുക അതിലൂടെ അനുഭവിച്ച മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങളും പരിഹാസങ്ങളും, ഗർഭിണിയായി ഇരിക്കുമ്പോൾ ബേൽലഹേമിലേക്കുള്ള യാത്ര, ചോരക്കുഞ്ഞുമായി മിസ്രയീമിലേക്കും മിസ്രയീമിൽ നിന്ന് നസ്രേത്തിലേക്കും ഓടിപ്പോകുന്നു. തന്നിക്കും തന്റെ കുടുംബത്തിനും ആശ്വാസമായിത്തീരും എന്നു കരുതിയ മകൻ സാമൂഹ്യസേവനത്തിനിറങ്ങുകയും അവസാനം അവഹേളിക്കപ്പെട്ട്, പരിഹാസപാത്രമാക്കപ്പെട്ട ക്രൂശിൽ കിടന്ന് പിടഞ്ഞ് മരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് നിസ്സഹായതയോടെ കണ്ടുനിൽക്കുക. ഇവയെല്ലാം പരാധിയോ, പിറുപിറുപ്പോ കൂടാതെ ദൈവകൃപയിൽ ആശ്രയിച്ച് ക്ഷമയോടെ സഹിക്കുകയായിരുന്നു കന്യകമറിയാം.

ക്രിസ്തീയ ജീവിതം എന്നു പറയുന്നത് ക്രൂശ് ആണ്. കഷ്ടതകൾ ഇല്ല, പ്രയാസം ഇല്ല എന്നു പറയുന്നിടത്ത് ക്രിസ്തു ഇല്ല. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും കഷ്ടതകളും പ്രയാസങ്ങളും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ദൈവഹിതം ആണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി നമ്മെത്തന്നെ ദൈവഹിതത്തിന് സമർപ്പിക്കുവാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. മാതാവും ഇതെല്ലാം സഹിച്ചത് ദൈവഹിതത്തിന് വിധേയപ്പെട്ടതുകൊണ്ടാണ്. അങ്ങനെ സ്വയം ശൂന്യമാക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് മാതാവിൽ നമുക്ക് ദർശിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നത്. ദൈവഹിതം തന്നിൽ പൂർത്തീകരിക്കുവാനായി തന്റെ ആഗ്രഹങ്ങളെയെല്ലാം ബലി കഴിക്കുന്ന മറിയാം. “ഗോതമ്പു മണി നിലത്തുവീണ് ചാവുന്നില്ല എങ്കിൽ അത് തനിയെ ഇരിക്കും. ചത്തു എങ്കിലോ വളരെ വിള

വുണ്ടാകും”(വി. യോഹ. 12:24) എന്ന ദൈവവചനത്തിന്റെ പൂർണ്ണതയാണ് മാതാവിൽ കാണുന്നത്. കർത്താവിന്റെ ജന്മാവതാരത്തിലും ക്രൂശാരോഹണത്തിലും മനുഷ്യരാശിയുടെ വീണ്ടെടുപ്പിനായി യേശുക്രിസ്തു സ്വയത്തെ ബലിനൽകുന്നു. പരിശുദ്ധനായ പൗലോസ് ശ്ലീഹാ പറയുന്നു, “നിങ്ങളുടെ ശരീരങ്ങളെ ജീവനും വിശുദ്ധിയും ദൈവത്തിന് പ്രസാദവുമുള്ള യാഗമായി സമർപ്പിപ്പിൻ (റോമർ 12:12). നമ്മുടെ വ്യക്തിജീവിതത്തിലും, കുടുംബജീവിതത്തിലും, സാമൂഹ്യജീവിതത്തിലും ഈ ശൂന്യമാക്കപ്പെടുന്ന അനുഭവം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ നമുക്കും ദൈവഹിതത്തിന് വിധേയപ്പെട്ട് നമ്മെത്തന്നെ ദൈവസന്നിധിയിൽ സമർപ്പിക്കാം.

ആഗോള സമ്പദ്വ്യവസ്ഥ വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന ആഡംബര സംസ്കാരത്തിന്റെയും, സുഖലോലുപതയുടെയും മായാവലയത്തിൽ ആകൃഷ്ടരായി ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥവും ഉദ്ദേശവും നാം നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്. പിന്നെയോ ദൈവസന്ദേശത്താൽ നിറഞ്ഞ് ഈ ലോകത്തിലെ കഷ്ടതകൾ ഏറ്റെടുത്ത് ദൈവഹിതത്തിന്റെ പൂർത്തീകരണത്തിന് പരിശുദ്ധ മാതാവിനെപ്പോലെ നമ്മെത്തന്നെ സമർപ്പിക്കുവാൻ നമുക്കു സാധിക്കട്ടെ. ‘ഇതാ ഞാൻ കർത്താവിന്റെ ദാസി, നിന്റെ വാക്കുപോലെ എനിക്കു ഭവിക്കട്ടെ.’ ക്രിസ്തുവിനെ യഥാർത്ഥമായി പിൻപറ്റുന്ന വിശ്വാസിക്കുണ്ടാകേണ്ട സമർപ്പണം ആദ്യം തന്റെ ജീവിതത്തിലുടനീളം പ്രകാശിപ്പിച്ച വ്യക്തിയാണ് വി.കന്യകമറിയാം. ഒന്നുമില്ലാത്തവരുടെ വഴിയെ ആശ്വാസത്തിന്റെ സുവിശേഷവുമായി നടന്നുനീങ്ങിയ എല്ലാമായവന്റെ അമ്മയും ഹൃദയത്തിലൂടെ കടന്നുപോയ വാളിന്റെ വേദന ഉയർപ്പിന്റെ പ്രത്യാശയിലേക്ക് സമർപ്പിച്ചവളും, ലോകത്തിലെ ഏതു പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരമായ ക്രിസ്തുവിന്റെ സന്ദേശത്തെ യഥാർത്ഥ്യമാക്കുവാൻ സകല സഹനവും ഏറ്റെടുത്ത് അവനെ നൊന്തുപ്രസവിച്ച് വളർത്തിയവളുമാണ് വി. കന്യകമറിയാം. അപ്രകാരം ഒരു യഥാർത്ഥ ക്രിസ്ത്യാനി, വിശ്വാസി എന്തായിരിക്കണമോ, എങ്ങനെയായിരിക്കണമോ അതായിത്തീർന്നവളാണ് വി.കന്യകമറിയാം. വി.കന്യകമറിയാം അമ്മയുടെ പ്രാർത്ഥന നമുക്കേവർക്കും കാവലും കോട്ടയുമായിരിക്കട്ടെ.

# Editorial

ഫാ.ലൂക്ക് ബാബു (യൂമിക)  
ചീഫ് എഡിറ്റർ



## വ്യാജ വാർത്ത സംസ്കാരം

ചരിത്രത്തിലുടനീളം തെറ്റായ വാർത്തകൾ എല്ലായ്പ്പോഴും പ്രചരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും, 'ഫേക്ക് ന്യൂസ്' (വ്യാജ വാർത്ത) എന്ന പദം ആദ്യമായി ഉപയോഗിച്ചത് 1890 കളിൽ പത്രങ്ങളിൽ സെൻസേഷണൽ റിപ്പോർട്ടുകൾ സാധാരണമായിരുന്നപ്പോഴാണ്. തെറ്റായതോ തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കുന്നതോ ആയ വിവരങ്ങൾ വാർത്തയായി അവതരിപ്പിക്കുന്നത് ആണ് വ്യാജ വാർത്തകൾ എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നത്.

മാധ്യമ പണ്ഡിതനായ നോളൻ ഹിഗ്ഡൺ വ്യാജ വാർത്തകളെ (Fake news) നിർവചിച്ചിരിക്കുന്നത് 'തെറ്റായ അല്ലെങ്കിൽ തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കുന്ന ഉള്ളടക്കം വാർത്തയായി അവതരിപ്പിക്കുകയും സംഭാഷണം, എഴുത്ത്, അച്ചടി, ഇലക്ട്രോണിക്, ഡിജിറ്റൽ മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഫോർമാറ്റുകളിൽ പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക' എന്നാണ്.

നാലാം ലോക യുദ്ധത്തിനുപോലും കാരണമാകുന്ന രീതിയിലാണ് വ്യാജ വാർത്തകൾ വളർന്നു വരുന്നത്. എന്നാൽ വ്യാജ വാർത്തകൾക്ക് കാലത്തോളം പഴക്കമുണ്ടെന്ന് തർക്കമില്ലാത്ത വസ്തുത. മഹാഭാരത യുദ്ധ കാലത്തുപോലുമുണ്ടായിരുന്നു വ്യാജവാർത്താ നിർമ്മിതി.... യുദ്ധത്തിൽ തോൽപ്പിക്കാനും വിജയം പിടിച്ചടക്കാനും അംഗീകാരവും നേടാനും അപരനെ തകർക്കാനും തളർത്തുവാനും വിഭവങ്ങൾ വളർത്തുവാനും മതസ്ഥർ ഉയർത്തുവാനും സമൂഹത്തിന്റെ വിവിധ തലങ്ങളിൽ വ്യാജ വാർത്തകൾ അന്നും ഇന്നും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്..

വ്യാജ വാർത്തകൾ അരങ്ങു കീഴടക്കുമ്പോൾ അതിനേക്കാളും വേഗത്തിൽ അവ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഇടത്ത് മാത്രമായി ഒതുക്കാതെ എല്ലാവർക്കും, എല്ലായിടങ്ങളിലും പങ്കുവയ്ക്കപ്പെടുന്നു. വളരെ വേഗം അത് പങ്കുവയ്ക്കാൻ സഹായകപ്രദമാക്കുന്നതിൽ സിംഹഭാഗം ഉത്തരവാദിത്വവും ഉത്തരധൂനി കതയുടെ കവാലായി വർത്തിക്കുന്ന നവമാധ്യമങ്ങൾക്കാണ്.

ഗൂഗിൾ ന്യൂസ് ലാബ് ഒരുമിച്ച് കൊണ്ടുവന്ന ഒമ്പത് സംഘടനകൾ ചേർന്ന് 2015 ൽ സ്ഥാപിച്ച ഒരു പദ്ധതിയായിരുന്നു ഫസ്റ്റ് ഡ്രാഫ്റ്റ് ന്യൂസ് (First Draft News). ഓൺലൈനിൽ തെറ്റായ വിവരങ്ങളും തെറ്റായ വിവരങ്ങളും ചെറുക്കുന്നതിനുള്ള പദ്ധതിയായിരുന്നു ഇത്.

ഇതിൽ Claire Wardle ഏഴ് തരം വ്യാജ വാർത്തകളെ വിശദീകരിക്കുന്നുണ്ട്

1. ആക്ഷേപഹാസ്യം (satire)  
ഇതിന് ഹാനി വരുത്താൻ ഉദ്ദേശമില്ല, പക്ഷേ കബളിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്.
2. ഫാൾസ് കണക്ഷൻ (false connection)  
‘തലക്കെട്ടുകളോ ദൃശ്യങ്ങളോ അടിക്കുറിപ്പുകളോ ഉള്ളടക്കവുമായി യാതൊരു ബന്ധവും ഉണ്ടാവില്ല.
3. തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കുന്ന ഉള്ളടക്കം (misleading content)  
ഒരു പ്രശ്നത്തെയോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു വ്യക്തിയെയോ രൂപപ്പെടുത്താൻ വിവരങ്ങളുടെ തെറ്റായ കൂടുതലായോ അതിശയോക്തി കലർന്നതോ ആയ പ്രയോഗങ്ങൾ.
4. തെറ്റായ സന്ദർഭം (wrong context)  
യഥാർത്ഥ ഉള്ളടക്കം തെറ്റായ സന്ദർഭോചിത വിവരങ്ങളുമായി ചേർത്ത് വാർത്തകളാക്കുന്ന അവസരങ്ങളാണിത്.
5. വഞ്ചനാപരമായ ഉള്ളടക്കം (fraudulent content)  
യഥാർത്ഥ ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യാജമായി നിർമ്മിച്ച ഉറവിടങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് മാറ്റി സ്ഥാപിക്കുന്നവസ്ഥയാണിത്.
6. കൃത്രിമമായ ഉള്ളടക്കം (artificial content)  
വഞ്ചിക്കാൻ യഥാർത്ഥ വിവരങ്ങളിലും ചിത്രങ്ങളിലും ആധുനിക സജ്ജീകരണത്താൽ കൃത്രിമം കാണിക്കുന്ന പ്രവൃത്തി.
7. കെട്ടിച്ചമച്ച ഉള്ളടക്കം (fabricated content)  
വഞ്ചിക്കാനും ദോഷം ചെയ്യാനും തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കുവാനും രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്ന, പുതിയ ഉള്ളടക്കമടങ്ങിയ 100% തെറ്റായ വാർത്തയായിരിക്കും.

സയിന്റിഫിക് ഡിനൈലിസം (ശാസ്ത്രീയമായ നിഷേധം) എന്നത് വ്യാജ വാർത്തകളുടെ മറ്റൊരു തലമാണ്, അത് ശക്തമായ മുൻകാല വിശ്വാസങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനായി തെറ്റായതോ തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കുന്നതോ ആയ വസ്തുതകൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്.

വ്യാജവാർത്തകളെ (fake news) മനസിലാക്കുവാനും അതിനനുസരിച്ച് ചിന്തകളെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെയും ദൃഢമാക്കുവാനും ചില മാനദണ്ഡങ്ങൾ നാം പിന്തുടരേണ്ടതായുണ്ട്.

1. വാർത്തയുടെ ഉറവിടം മനസിലാക്കുക പരിഗണിക്കുക. അത് ഉദ്ദേശ്യം മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായകമാകും.
  2. തലക്കെട്ടിനപ്പുറം വായന തുടരുക. കഥ മുഴുവൻ മനസ്സിലാക്കാൻ പര്യാപ്തമാകും.
  3. സ്രഷ്ടാക്കളെ പരിശോധിക്കുക അവർ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉള്ളവരും വിശ്വസനീയരുമാണോ എന്ന് അറിയാൻ കാരണമാകുന്നു.
  4. പിന്തുണയ്ക്കുന്ന ഉറവിടങ്ങൾ വിലയിരുത്തുക. വാർത്തയുടെ ഉത്ഭവം സത്യമോ മിഥ്യയോ എന്നറിയാം
  5. പ്രസിദ്ധീകരണ തീയതി പരിശോധിക്കുക. വാർത്ത പ്രസക്തവും കാലികവുമാണോ എന്ന് മനസിലാക്കാം.
  6. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം അഭിപ്രായം അവലോകനം ചെയ്യുക. അവ നമ്മുടെ മുൻവിധിയെ ബാധിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് കാണാൻ കഴിയും
  7. വിദഗ്ദ്ധരോട് ചോദിക്കുക. അറിവുള്ള സ്വതന്ത്രരായ ആളുകളിൽ നിന്ന് സ്ഥിരീകരണം നേടുന്നതിന് പര്യാപ്തമാകും.
- ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസിന്റെ (AI) ഈ ഉത്തരാധുനിക സാഹചര്യത്തിൽ യഥാർത്ഥവും വ്യാജവുമായതിനെ കണ്ടെത്തുക പ്രയാസമെങ്കിലും പ്രായോഗിക തലങ്ങളിൽ ഉൾകൊള്ളുവാനല്ല തള്ളികളയുവാനും യുവതലമുറയ്ക്ക് വ്യക്തമായ ഉത്തരവാദിത്വം ഉണ്ടാകണം. ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളെ തിരസ്കരിക്കുന്നയിടത്ത് അധാർമികവും അനീതിപൂർവ്വവുമായ അരക്ഷിതാവസ്ഥയുടെ വക്താക്കളോ പ്രവാചകന്മാരോ ആയി മാറ്റപ്പെട്ടേക്കാം.
- 'Fake News' leads to moral turpitude.....*  
*'False Stories' lead to blind vision....*  
*'Rumors Sound' the trumpet of injustice...*  
*'Gossip' is the epitome of cruelty...*
- വ്യാജ വാർത്ത സംസ്കാരത്തിൽ നിന്ന് നിർവ്യാജ സാംസ്കാരികതയിലേക്ക് ചിന്തകളും ആശയങ്ങളും വാർത്തയും വർത്തമാനവും പരിവർത്തനപ്പെട്ടെ....!

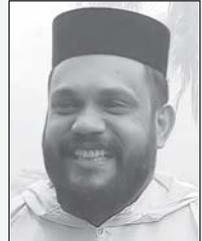
## ജനറൽ സെക്രട്ടറിയിൽ നിന്ന് ....

കർത്താവിൽ പ്രിയരെ,

വീണ്ടും നമ്മൾ വലിയ നോമ്പ് കാലം സമാഗതമായിരിക്കുകയാണ്. പ്രസ്ഥാനത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും ഉപവാസ - നോമ്പനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ ആയിരിക്കുകയും, ഉപവാസ മിച്ചത്തിലൂടെ കണ്ടെത്താവുന്ന തുക ദശാംശ സമർപ്പണത്തിനായി ഓരോരുത്തരും ഉത്സാഹിക്കുകയും ചെയ്യണം. കൂടാതെ ദുഃഖവെളിയാഴ്ച ജാഗരണ പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് എല്ലാ യൂണിറ്റുകളും അതാത് ഇടവകയിൽ നേതൃത്വം നൽകുന്നതും ഉചിതമായിരിക്കും.

യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ 92-ാം രാജ്യാന്തര ത്രിദിന വാർഷിക സമ്മേളനം 2026 ഫെബ്രുവരി 15, 16, 17 ( വെള്ളി , ശനി, ഞായർ) തീയതികളിൽ പത്തനംതിട്ട കാതോലിക്കേറ്റ് കോളേജിൽ നടത്തപ്പെടുകയാണ്. വിശദമായ കാര്യപരിപാടികൾ പിന്നീട് അറിയിക്കുന്നതാണ്.

ഫാ. വിജു ഏലിയാസ്



**22 വാർഷികങ്ങൾക്ക് ശേഷം തുമ്പമൺ ദ്വാരാസനത്തിൽ**

**മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് ക്രൈസ്തവ യുവജനപ്രസ്ഥാനം**

**92-ാമത് രാജ്യാന്തര ത്രിദിന വാർഷിക സമ്മേളനം**

**2026 ഫെബ്രുവരി 15, 16, 17 (വെള്ളി, ശനി, ഞായർ)**

**പത്തനംതിട്ട കാതോലിക്കേറ്റ് കോളേജിൽ**

GATWOLICATE COLLEGE

# ക്രിസ്തുവിലുള്ള സമ്പൂർണ്ണ സ്വാതന്ത്ര്യം



സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനായിട്ട് ക്രിസ്തു നമ്മെ സ്വാതന്ത്രരാക്കി,  
ആകയാൽ അതിൽ ഉറച്ചു നിൽപ്പിൻ;  
അടിമനുകളിൽ പിന്നെയും കൂടുങ്ങി പോകരുത്  
ഗലാത്യർ 5 : 1



**ഫാ. ജെയിൻ സി. മാത്യു**  
(ഒ.സി.വൈ.എം. വൈസ് പ്രസിഡന്റ്)

ഓർത്തഡോക്സ് ക്രൈസ്തവ യുവ ജന പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ ഈ വർഷത്തെ ചിന്തയും ധ്യാനവും ക്ലാസുകളും എല്ലാം ഈ വിഷയത്തിൽ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി ക്രമീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പാപത്തിൽ നിന്നും നമ്മെ സ്വാതന്ത്രരാക്കിയ നമ്മുടെ ക്രിസ്തു അതിനുള്ള നമ്മുടെ സ്ഥിരത ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം പാപജീവിതത്തിന്റെ അടിമനുകളും നമ്മെ സ്വാധീനിക്കാനുള്ള സാധ്യത എപ്പോഴും ഉണ്ട്.

**ക്രിസ്തു നൽകിയ സ്വാതന്ത്ര്യം ദൈവിക പരിജ്ഞാനത്തിൽ നിലനിർത്തണം.**

പാപത്തിനുള്ള സാധ്യത നമ്മുടെ പരിസരങ്ങളിൽ നിലനിൽക്കുമ്പോൾ തന്നെ അതിനെ അതിജീവിക്കാനുള്ള പരിജ്ഞാനം നാം നേടിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഏദൻ തോട്ടത്തിൽ ചില അരുതുകളും അതിരുകളും ഉള്ളപ്പോൾ അതിനെ ആരീതിയിൽ ഗൗരവം ഉൾക്കൊണ്ട് പാലിക്കുവാനുള്ള ദൈവിക പരിജ്ഞാനമാണ് ആവശ്യം. ഭാര്യയുടെ വഴിയിലൂടെ, ദൈവനാമം ത്യജിച്ച് സ്വയം ശപിച്ച് ആശ്വാസം

കണ്ടെത്താനുള്ള തെറ്റായ വഴിയെ അവഗണിച്ച ഈയോബ് ക്രിസ്തു സ്വാതന്ത്ര്യത്തിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കുന്നു. തിന്മ ചെയ്യാനുള്ള പ്രലോഭനത്തെ അതിജീവിക്കുന്നു.

അടിമയെപ്പോലെ ബന്ധിച്ച്, നിർബന്ധിച്ച് യജമാനന്റെ ഇഷ്ടം നടപ്പിലാക്കുന്ന ദുഷ്ട യജമാനന് പകരം നമ്മെ സ്വാതന്ത്രരാക്കിയ ദൈവ സ്നേഹമാണ് നാം തിരിച്ചറിയേണ്ടത്. പൂർണ്ണ സ്വാതന്ത്ര്യം നാം അനുഭവിക്കുമ്പോഴും ദൈവം ഇഷ്ടത്തിലേക്ക് നമ്മുടെ സ്വാതന്ത്ര്യവും തിരഞ്ഞെടുപ്പുകളും വഴിമാറണം.

**സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ സ്ഥിരത നമ്മുടെ ചുമതല**

കാൽവരിയിലെ പരമ യാഗത്തിലൂടെ നമുക്ക് ലഭ്യമായ സ്വാതന്ത്ര്യം സ്ഥിരത

യോടെ കാക്കുവാൻ നമുക്ക് ചുമതലയുണ്ട്. ശിഷ്യനായ യുദ്ധയും, അനസ് സഹിരയുമൊക്കെ ഈ സ്വാതന്ത്ര്യം നഷ്ടമാക്കിയവരാണ്. അടിമനുകത്തിന്റെ പ്രലോഭനം ഉള്ളപ്പോൾ തന്നെ അതിനെ അതിജീവിക്കാനുള്ള ആത്മീയ കരുത്ത് നേടേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. യുവജനങ്ങളായ നാം ക്രിസ്തുവിലുള്ള സമ്പൂർണ്ണ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കണം.

അടിമതുകും നൽകുവാനുള്ള സൗഭാഗ്യങ്ങൾ നശ്വരമാണ്, ക്ഷണികമാണ്. ക്രിസ്തു നൽകിയ സ്വാതന്ത്ര്യം നന്മയെ തിരഞ്ഞെടുക്കാനാണ്. ദൈവികമാർഗ്ഗത്തിൽ ജീവിക്കാനാണ് ക്രിസ്തു കൽപ്പനകൾ പാലിക്കാനാണ്, തിന്മയെ ഉപേക്ഷിക്കാൻ ആണ്. ഈ ലോകത്തിന്റെ തിന്മകളെ തിരിച്ചറിയാനാണ് പൈശാചിക വ്യാപാരങ്ങളെ എതിർത്ത് തോൽപ്പിക്കാനാണ്. ഇങ്ങനെയൊക്കെ നമ്മുടെ സ്വാതന്ത്ര്യം ഉപയോഗിക്കപ്പെടുമ്പോഴാണ് ക്രിസ്തു നൽകിയ സമ്പൂർണ്ണ സ്വാതന്ത്ര്യം സ്ഥിരത നേടുന്നത്.

**പ്രലോഭനങ്ങളുടെ അതിജീവനം**

താൽക്കാലിക ആശ്വാസം നൽകുന്നതും വളരെ വേഗം ലഭിക്കുന്നതുമായ പാപത്തിന്റെ സാധ്യത സമൂഹത്തിൽ ഉണ്ട്. ദൈവവും മനുഷ്യനും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെ ഇത് വഷളാക്കുന്നു. ഭൃതകാലത്തിൽ നാം അനുവർത്തിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന പാപ ജീവിതത്തോടുള്ള ആസക്തി ചിലപ്പോഴെങ്കിലും നമ്മെ വീണ്ടും തിന്മയിലേക്ക് നടക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കും. മിസ്രയീമിലെ അടിമനുകത്തിൽ നിന്നും കനാൽ ദേശ

ത്തേക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം നേടിയ ഇസ്രായേൽ മക്കളുടെ തലയിലും ചിന്തയിലും പലപ്പോഴും മിസ്രയീമിലെ 'ഇറച്ചിക്കലങ്ങൾ' വീണ്ടും വരാറുണ്ട്. ഇതൊരു പ്രലോഭനമാണ്. തിരികെ ഇറച്ചിക്കലങ്ങളിലേക്കുള്ള നടത്തം അടിമനുകത്തിലേക്കുള്ള യാത്രയാണെന്ന് വിസ്മരിച്ചു പോകരുത്. ദാവീദ് ബേർശേബയിലേക്കും യുദാ മുപ്പത് വെള്ളിനാണയങ്ങളിലേക്കും നടന്നത് അടിമനുകത്തിന്റെ പ്രലോഭനം ആണ്. ഇത് പൈശാചിക പ്രവർത്തനമാണ്. വർത്തമാന കാലഘട്ടത്തിൽ വിശുദ്ധ കുർബ്ബാനയെക്കൊണ്ടും ഭവനങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനകളെക്കൊണ്ടും നാം മൊബൈൽ സ്ക്രീനിൽ ചെലവഴിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതൊരു പ്രലോഭനം ആണ്. അടിമത്തമാണ് ദൈവിക വിഷയങ്ങളേക്കാൾ മറ്റു പലതിനും നാം പ്രഥമ സ്ഥാനം നൽകുകയാണെങ്കിൽ അതും പ്രലോഭനം തന്നെയാണ് യുവജനങ്ങളായ നമ്മെ മാടി വിളിക്കുന്ന പാപസാധ്യതകളെ തട്ടിയെറിയുവാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. ആദ്യ പ്രലോഭനത്തിൽ നിന്നും യൗസേപ്പ് ഒഴിഞ്ഞതു പോലെ "ക്രിസ്തു സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനായിട്ട് നമ്മെ സ്വതന്ത്രരാക്കി അതിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കാം". അടിമനുകത്തിന്റെ പ്രലോഭനങ്ങളെ അതിജീവിച്ച് ക്രിസ്തു കേന്ദ്രീകൃത ജീവിതം നയിക്കാൻ നമുക്ക് ഇടയാകട്ടെ. ഈ യൗവനകാലം ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാം. യൗവനകാലത്ത് നമ്മുടെ സൃഷ്ടാവിനെ ഓർക്കാം. പാപത്തിന്റെ അടിമനുകത്തിൽ നിന്ന് നമുക്ക് മോചിതരാ കാം...

**ചെങ്ങന്നൂർ തൊഴിൽമേള 2025**

ചെങ്ങന്നൂർ: മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സുറിയാനി സഭ ചെങ്ങന്നൂർ ദ്വാരസനം യുവജന പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 2025 നവംബർ 29 ശനിയാഴ്ച ചെങ്ങന്നൂർ ബഥേൽ അരമനയിൽ വച്ച് തൊഴിൽ മേള നടത്തപ്പെട്ടു. ചെങ്ങന്നൂർ ദ്വാരസനാധിപൻ അഭി. ഡോ. മാത്യുസ് മാർ തീമോത്തിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത അധ്യക്ഷത വഹിച്ച സമ്മേളനത്തിൽ സംസ്ഥാന സാംസ്കാരിക, ഫിഷറീസ്, യുവജനക്ഷേമകാര്യ വകുപ്പ് മന്ത്രി ശ്രീ. സജി ചെറിയാൻ ഉദ്ഘാടന കർമ്മം നിർവ്വഹിച്ചു. ചെങ്ങന്നൂർ ദ്വാരസന സെക്രട്ടറി ഫാ. പി. കെ. കോശി, ഫാ.മാമ്മൻ തോമസ് കോർ എപ്പിസ്കോപ്പ, ഫാ. എൽവിൻ തോമസ്, സതീഷ് മാനിക്കശ്ശേരി, അപ്രേം കുഞ്ഞിൽ, സിബി മെൽവിൻ സ്റ്റീബ, ചിൽസ് തോമസ് കോശി, ജോഹാൻ ജോസഫ്, ജോജോ ജോസഫ്, എമിൽ ഡെന്നിസ്, ജെമ്പീൻ സജീവ് തോമസ് എന്നിവർ സംസാരിച്ചു.



# സമ്പൂർണ്ണ വിമോചനം ക്രിസ്തുവിൽ

**ഫാ. ഡോ. ഗീവർഗീസ് നമ്പാൻ**  
സീയോൻ സെമിനാരി കൊരട്ടി

ഗലാത്യ 5.1 സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനായിട്ട് ക്രിസ്തു നമ്മെ സ്വാതന്ത്രരാക്കി ആകയാൽ അതിൽ ഉറച്ചുനിൽപ്പിൻ അടിമനുകത്തിൽ പിന്നെയും കൂടുങ്ങി പോകരുത്.

യഹൂദ മതത്തിന്റെ പ്രധാന അനുഷ്ഠാനമായിരുന്ന പരിച്ഛേദന ഉപേക്ഷിച്ച ആദിമ ക്രിസ്ത്യാനികൾ അത് വീണ്ടും സ്വീകരിക്കണമെന്ന് നിർബന്ധം പിടിക്കുന്ന യഹൂദ ക്രിസ്ത്യാനികൾക്ക് പരിശുദ്ധ പൗലോസ് ശ്ലീഹാ നൽകുന്ന മറുപടിയുടെ ഒരു ഭാഗമാണ് ഈ വേദവാക്യം. യഹൂദ മതത്തിലെ പല അനുഷ്ഠാനങ്ങളും യഹൂദർക്കും ഒരു വലിയ ഭാരവും അസ്വാതന്ത്ര്യവുമായിരുന്നുവെങ്കിലും ക്രിസ്തു അതിൽ നിന്നെല്ലാം നമ്മെ സ്വതന്ത്രരാക്കി. ആയതിനാൽ നാം വീണ്ടും അതിൽ

കൂടുങ്ങി പോകരുത് എന്ന് അപ്പോസ്തോലൻ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു.

യേശുക്രിസ്തു ജഡം ധരിച്ച് മനുഷ്യാവതാരം ചെയ്തത് എല്ലാവർക്കും സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകുവാനായിരുന്നു (യോശുവ 6:1, ലൂക്കോസ് 4:18) ന്യായപ്രമാണത്തിന്റെ അടിമനുകത്തിൽപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന നമ്മെ ക്രിസ്തു വിലയ്ക്ക് വാങ്ങി (ഗലാത്യ 3:13) നാം സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനായിട്ടാണ് വിളിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഈ സ്വാതന്ത്ര്യം ജഡത്തിന് അഥവാ തിന്മ ചെയ്യുന്നതിന് അവസരമാക്കാതെ, സ്നേഹത്താൽ അന്യോന്യം ശുശ്രൂഷിപ്പിൻ എന്ന് പരിശുദ്ധ പൗലോസ് ശ്ലീഹാ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. പത്രോസ് വ്യക്തിപരമായ സ്വാതന്ത്ര്യം എന്നത് ഒരാൾക്ക് സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാനും സംസാരിക്കാനുമുള്ള അവകാശമാണ്. ഇതിൽ ഭയമില്ലാതെ ജീവിക്കാനും ചിന്തിക്കാനും ഉള്ള അവകാശവും ഉൾപ്പെടുന്നു. ആർക്കും ഒന്നിനും വിധേയപ്പെടാതെ ജീവിക്കുന്നതിലാണ് യഥാർത്ഥ സ്വാതന്ത്ര്യം. എന്നാൽ നമ്മുടെ സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം ജീവിക്കുമ്പോൾ പലപ്പോഴും പലതിലും നാം ബന്ധിതരാകുന്നു. കാരണം എല്ലാത്തിന്റെയും അനന്തര ഫലങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാൻ നമുക്ക് കഴിവില്ല. അതുകൊണ്ട് എല്ലാം അറിയുന്ന ദൈവത്തിൽ ദൈവത്തിന്റെ ഹിതപ്പെട്ട വിധേയപ്പെട്ട ജീവിക്കുമ്പോഴാണ് നാം യഥാർത്ഥമായി സ്വാതന്ത്ര്യരാകുന്നത്. മഹാകവി കുമാരനാശാന്റെ കവിതാശകലം ചേർത്ത് ചിന്തിക്കുന്നത് യുക്തമെന്നു തോന്നുന്നു. അത് ഇപ്രകാരമാണ്,

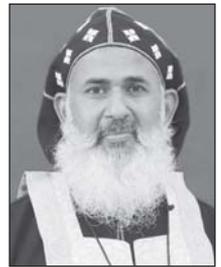
*സ്വാതന്ത്ര്യം തന്നെ അമൃതം*

*സ്വാതന്ത്ര്യം തന്നെ ജീവിതം*

*പാരതന്ത്ര്യം മാനികൾക്ക് മൃതിയെക്കാൾ ഭയാനകം*

മരണത്തെക്കാൾ ഭയാനകമാണ് അസ്വാതന്ത്ര്യം എന്നാണ് ഇവിടെ കവി പറയുന്നത്. അതായത് സ്വാതന്ത്ര്യം വളരെ മഹത്തരമാണ് എന്നർത്ഥം.

ദൈവം ആദിയിൽ മനുഷ്യനെ ഏദനിൽ സർവ്വ സ്വതന്ത്രനായി



സൃഷ്ടിച്ചു. അവന് എന്തും ചെയ്യുവാനുള്ള അധികാരവും സ്വാതന്ത്ര്യവും നൽകി. എന്നാൽ അതിന്റെ കൂടെ നിയമം ദൈവം നൽകി. തോട്ടത്തിന്റെ നടുവിൽ നിൽക്കുന്ന വൃക്ഷഫലം തിന്നരുത്. മനുഷ്യൻ പാമ്പിന്റെ ആലോചനയിൽ ചേർന്നുനിന്ന് ദൈവകൽപ്പനയെ ലംഘിച്ച് പാപത്തിന് അടിമയായി, അവന് ലഭിച്ച സ്വാതന്ത്ര്യം ദുർവിനിയോഗം ചെയ്തു. ഒരു മെഷീൻ ആയിട്ടല്ല ദൈവം മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചത്. ദൈവത്തെ അനുസരിക്കുവാനും അനുസരിക്കാതിരിക്കുവാനും ഉള്ള ഒരു സ്വാതന്ത്ര്യം മനുഷ്യന് നൽകിയിരുന്നു. ദൈവത്തിന് വിധേയപ്പെട്ട് ജീവിക്കുന്നത് മനുഷ്യന് ഒരു ദാരമായി തോന്നി എന്ന് പറയാം.

മനുഷ്യൻ എപ്പോഴും സ്വന്തം ഇഷ്ടം അനുസരിച്ച് ജീവിക്കുവാനാണ് ആഗ്രഹം, അഥവാ താൽപര്യം. എന്നാൽ ദൈവത്തോട് ചേർന്ന് നിൽക്കേണ്ടവൻ ദൈവകൽപ്പന പാലിക്കുന്നതോടൊപ്പം അവൻ ഉൾപ്പെടുന്ന സമൂഹത്തോട് ബന്ധപ്പെട്ട് ജീവിക്കുന്നതിനാൽ, ആ സമൂഹത്തിന്റെ നിബന്ധനങ്ങൾ കൂടി പാലിക്കുവാനും ഉത്തരവാദിത്വമുണ്ട്. ക്രിസ്തു രക്ഷയ്ക്ക് പാത്രീഭൂതനായ ഒരുവന് സ്വന്തം ഇഷ്ടമനുസരിച്ച് ജീവിക്കുക സാധ്യമല്ല. പലതിനോടും വേണ്ട എന്ന് പറയുവാനും പലതും ജീവിതത്തിൽ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. ജീവിതത്തിലെ ഓരോ തെരഞ്ഞെടുപ്പും ഓരോ പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്. യുക്തമായ തെരഞ്ഞെടുപ്പ് ജീവിതത്തെ സാരമായി തന്നെ സ്വാധീനിക്കുകയും, അത് ജീവിതത്തെ പോസിറ്റീവായി വളർത്തുകയും ചെയ്യും. മാനസിക സംഘർഷം നേരിടാത്ത ഒരു വ്യക്തി പോലും സമൂഹത്തിൽ കാണില്ല. എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്ന സംഘർഷങ്ങളെ എങ്ങനെ ആരോഗ്യകരമായി നേരിടാം എന്നതാണ് പ്രധാന കാര്യം. എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരകനായ യേശുക്രിസ്തുവിൽ നമ്മുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ സമർപ്പിച്ച് ജീവിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ അതിന് പരിഹാരം ലഭിക്കുകയുള്ളൂ.

മിസ്രയീമിലെ അടിമത്തത്തിൽ നിന്നും ഇസ്രായേലിനെ ദൈവം മോശ വഴിയായി മോചിപ്പിച്ച് വഴി കടത്തുമ്പോഴും അവർ സ്വാതന്ത്ര്യരായതിന്റെ സന്തോഷത്തേക്കാൾ അടിമകളായി വമ്പിച്ചപ്പോൾ ലഭിച്ച ദക്ഷണമാണ് അവർക്ക് രുചികരവും തൃപ്തികരവുമായി തോന്നിയത്. മാനസിക വളർച്ച മുരടിച്ച് അവർക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ സന്തോഷം തിരിച്ചറിയുവാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയിലായിരുന്നു. ഇതുപോലെ പാപത്തിന്റെയും അനുഷ്ഠാനങ്ങളുടെയും അടിമകളായി ജീവിക്കുന്നതിലാണ് ക്രിസ്തു സ്വാതന്ത്ര്യം എന്ന് തിന്മ ചെയ്യുവാനുള്ള അനുവാദമല്ല. യേശുക്രിസ്തു മനുഷ്യരെ പാപത്തിന്റെ അടിമത്വം, യഹൂദ നിയമസംഹിതകൾ ആകുന്ന ദാരം എന്നിവയിൽ നിന്നുമെല്ലാം സ്വാതന്ത്ര്യം ആക്കി. നിയമങ്ങളും അടിസ്ഥാനങ്ങളും ബാഹ്യമായ രീതിയിൽ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നവരായിരുന്നു യഹൂദർ. ആ ചിന്തയെ ക്രിസ്തു നീക്കി പുതിയ കാഴ്ച

പ്പാടോടുകൂടി ജീവിക്കുവാൻ നമ്മെ വിളിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ സ്ഥിരമായി നിലനിൽപ്പാൻ പരിശുദ്ധ പൗലോസ് ശ്ലീഹ ആവർത്തിച്ച് ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. യഹൂദരുടെ അനുഷ്ഠാനങ്ങളാണ് അടിമത്തത്തിൽ പറയുന്നതെങ്കിലും ഇന്ന് ക്രിസ്ത്യാനികൾ വീണ്ടും പലതിലും അടിമകളായി ജീവിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും മനുഷ്യൻ സ്വയത്തിന് ഞാൻ എന്ന ചിന്തയ്ക്ക് അടിമപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഈ ചിന്ത മനുഷ്യനെ ശ്രേഷ്ഠമായ ദൈവത്തിൽ നിന്നും സമന്വേഷ്ടികളായ മറ്റു മനുഷ്യരിൽ നിന്നും അകറ്റുന്നതിന് ഇടയാക്കുന്നു. സമൂഹത്തിലെ മാധ്യമങ്ങളും മനുഷ്യനെ അടിമപ്പെടുത്തുന്നു. അതിൽ ഇന്റർനെറ്റ്, വാട്സ്ആപ്പ്, ഫേസ്ബുക്ക് എന്നിവ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നു. ലഹരിവസ്തുക്കൾ വളരെയധികം മനുഷ്യനെ അടിമപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. അലസത മനുഷ്യനെ അടിമപ്പെടുത്തി ജീവിതത്തിന്റെ പരാജയത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. സമ്പത്തിനോടുള്ള അമിതമായ ആഗ്രഹം പല തിന്മകളും അക്രമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനും പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. അന്യായ വഴികളിലൂടെ സമ്പത്ത് വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിലൂടെ അവൻ സമ്പത്തിന്റെ അടിമയായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. ദൈവത്തിനു മാത്രം അടിമപ്പെട്ട് തിന്മകളെ നശിപ്പിച്ച് മുന്നേറുമ്പോഴാണ് ക്രിസ്തുവിൽ സ്വതന്ത്രരായി തീരുന്നത്. തിന്മകൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതോടൊപ്പം നന്മകൾ ചെയ്യുവാനും കഴിയണം.

നിയമങ്ങളും നിബന്ധനകളും ബന്ധനങ്ങൾ ആയി കാണാനാവില്ല. ഒരു സമൂഹത്തിന്റെയോ വ്യക്തിയുടെയോ ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്കും ദുഃഖനശയ്ക്കും ഇവ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അവ നല്ല മനസ്സോടെ സ്വീകരിക്കുവാനും അവയുടെ ലക്ഷ്യം മനസ്സിലാക്കി ഇടപെടുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് മനുഷ്യൻ സ്വതന്ത്രൻ ആകുന്നതും, സ്വാതന്ത്ര്യം ദുഷ്ടതകൾക്ക് മറയാകാതെ വിജയകരമായി ജീവിക്കുവാൻ കഴിയുന്നതും. അപ്രകാരം ജീവിക്കുവാൻ നമുക്കും ശ്രമിക്കാം.

# മലങ്കര സഭയുടെ രക്തസാക്ഷികൾ

പരമ്പര 2



## മുളന്തുരുത്തി പൊന്നോടൊത്ത് മത്തായി കത്തനാർ

സഖറിയാ പെരുമ്പടവം

രക്തസാക്ഷികളായ അത്മായക്കാരുടെ ഗണത്തിൽ വട്ടശ്ശേരിൽ തിരുമേനിയുടെ അംഗരക്ഷകനായിരിക്കെ വധിക്കപ്പെട്ട വർക്കി വറുഗീസുൾപ്പെടെ (ആനപാപ്പി) പലരും ഉണ്ടെങ്കിലും പട്ടക്കാരുടെ ഗണത്തിലും ഒരാൾ ഉണ്ട്. ഇവ രേക്കാൾ ഏറെ മുമ്പ് വധിക്കപ്പെട്ട മുളന്തുരുത്തി മാർത്തോമ്മൻ പള്ളി വികാരിയായിരുന്ന തോപ്പിൽ പൊന്നോടൊത്ത് മത്തായി കത്തനാർ. രക്തസാക്ഷികളുടെ ഗണത്തിലെ ഏക പട്ടക്കാരൻ.

ചരിത്രപ്രസിദ്ധമായ മുളന്തുരുത്തി മാർത്തോമ്മൻ പള്ളി വികാരിയായിരുന്ന തോപ്പിൽ ചെറിയതു ചെറിയ കത്തനാരുടെ പൗത്രനായി ഇദ്ദേഹം 1872-ൽ ജനിച്ചു. പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനു ശേഷം സ്വകുടുംബാംഗമായ (സ്രാവിക്കൽ) നിരണം മുതലായ ഇടവകകളുടെ ഗീവർഗീസ് മാർ ഗ്രിഗോറിയോസിന്റെ (പ. പരുമല തിരുമേനി) ശിഷ്യനായി വൈദിക വിദ്യാഭ്യാസം ആരംഭിച്ചു. തന്റെ ജന്മനാട്ടിൽ നിന്നും തനിക്കു ലഭിച്ച ഏക ശിഷ്യനെ അതീവ വാത്സല്യത്തോടെ തിരുമനസ്സുകൊണ്ട് സ്വീകരിക്കുകയും രക്ഷാകർതൃത്വം ഏറ്റെടുക്കുകയും ചെയ്തു. ശിഷ്യത്വം സ്വീകരിച്ച് അധികം വൈകാതെ തന്നെ തിരുമനസ്സുകൊണ്ട് ഇദ്ദേഹത്തിനു കോറുയോപട്ടം നൽകി. തുടർന്ന് കശീശാ വരെയുള്ള എല്ലാ പട്ടങ്ങളും നൽകിയതും പ. പരുമല തിരുമേനി തന്നെയാണ്. കശീശാപട്ടം ഏറ്റതിനെ തുടർന്ന് തന്റെ മാതൃ ഇടവകയായ മുളന്തുരുത്തിപ്പള്ളിയിൽ വികാരി സ്ഥാനമേറ്റു.

തന്റെ പ്രിയ ശിഷ്യന് തിരുമനസ്സുകൊണ്ട് അങ്കമാലി അകപ്പറമ്പ് ഇടവകയിൽപ്പെട്ട വയലിപ്പറമ്പിൽ വീട്ടിൽ ആച്ചി എന്ന പെൺകുട്ടിയെ വിവാഹം ചെയ്തു നൽകി.



ഈ വിവാഹം ആലോചിച്ചുറപ്പിച്ചതും മറ്റു ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്തതും പ. തിരുമനസ്സു തന്നെയാണ്. മത്തായി കത്തനാർക്ക് ലഭിച്ച സ്തീയനപ്പണവും, ബാക്കി സ്വന്തം പണവും നൽകി ഏതാനും പുരയിടം തിരുമനസ്സുകൊണ്ട് വാങ്ങിക്കൊടുത്തു. കൂടാതെ ഒരു കാപ്പയും തൈപ്പിച്ചു നൽകി. സർവ്വദായോഗ്യനും യഥാർത്ഥത്തിൽ ബഹുമാനിക്കപ്പെടേണ്ട ഒരു പട്ടക്കാരനും എന്നു സമകാലികരാൽ വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെട്ട മത്തായി കത്തനാർക്ക് നാലാൺ മക്കളും ഒരു പുത്രിയും ജനിച്ചു.

അക്കാലത്തെ മലങ്കര മെത്രാപ്പോലീത്തയായിരുന്ന പുലിക്കോട്ടിൽ ജോസഫ് മാർ ദീവന്നാസിയോസിനോട് പ്രത്യേകമായ മമതയും

വിശ്വസ്തതയും പുലർത്തിയിരുന്ന മത്തായി കത്തനാർ അതേ ബന്ധം തന്നെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പിൻഗാമിയായ വട്ടശ്ശേരിൽ ഗീവറുഗീസ് മാർ ദീവന്നാസിയോസിനോടും പുലർത്തി. മലങ്കരയുടെ ലൗകികാധികാരം എഴുതിക്കൊടുക്കാൻ വിസമ്മതിച്ചതിന്റെ വൈരാഗ്യത്തിൽ വട്ടശ്ശേരിൽ തിരുമേനിയെ 1911 ഇടവം 26-ന് അബ്ദുള്ളാ രണ്ടാമൻ പാത്രിയർക്കീസ് അകാരണമായി മുടക്കി. തിരുമേനി ക്രമാനുസൃതമല്ലാത്ത മുടക്ക് നിഷേധിച്ചു. ഇതിനെ തുടർന്ന് മുടക്കിനെ അനുകൂലിക്കുന്ന അന്ത്യോഖ്യൻ പക്ഷപാതികൾ, മാർ ദീവന്നാസിയോസിനോടൊപ്പം മെത്രാൻ പട്ടമേറ്റ കോട്ടയം, അങ്കമാലി ഇടവകകളുടെ കൊച്ചുപറമ്പിൽ പൗലൂസ് മാർ കുറിലോസിനെ നേതാവായിക്കൊണ്ട് മാർ ദീവന്നാസിയോസിനും സഭയ്ക്കുമെതിരായി സമരം ആരംഭിച്ചു. വടക്കൻ പള്ളികളിൽ ഈ വിഭാഗത്തിനു നല്ല സ്വാധീനവും ഉണ്ടായിരുന്നു. അത് തീവ്രമായ കക്ഷി വൈരത്തിനും വഴിയൊരുക്കി.

ഈ അവസരത്തിൽ മത്തായി കത്തനാർ തന്റെ ഉറച്ച നിലപാട് എല്ലായിടത്തും വ്യക്തമാക്കി. അദ്ദേഹം കാനോനിക മലങ്കര മെത്രാപ്പോലീത്താ മാർ ദീവന്നാസിയോസിന് പിന്തുണ നൽകി. എതിർപക്ഷത്തിന്റെ മലങ്കര മെത്രാപ്പോലീത്താ എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചിരുന്ന കൊച്ചുപറമ്പിൽ മാർ പൗലൂസ് കുറിലോസ് തന്റെ സ്വന്തം പിതൃസഹോദരീപുത്രനാണെന്നത് മത്തായി കത്തനാറെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഒരു പ്രശ്നമേ ആയിരുന്നില്ല. മുളന്തുരുത്തി ഭാഗത്ത് ഭൂരിപക്ഷം ആളുകളെയും തന്റെ ഒപ്പം പിടിച്ചുനിർത്താൻ പൗലൂസ് മാർ കുറിലോസ് നാട്ടുകാരനും ഇടവകക്കാരനുമായിട്ടും കത്തനാർക്ക് കഴിഞ്ഞു.

മുളന്തുരുത്തി പള്ളിയിൽ വികാരിയായി തുടരുമ്പോൾ തന്നെ വെട്ടിയ്ക്കൽ ദയറായിലും, ഇപ്പോൾ കർമ്മേൽ ദയറാ ഇരിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് വട്ടശ്ശേരിൽ മാർ ദീവന്നാസ്യോസ് സ്ഥാപിച്ച ഓലകുത്തി മറച്ചുണ്ടാക്കിയ ചാപ്പലിലും അച്ചൻ സേവനമനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നു. ധാരാളം വരുമാനമുള്ള മുളന്തുരുത്തിപ്പള്ളിയിലെ തന്റെ തവണ സഹപട്ടക്കാരെ ഏൽപ്പിച്ചിട്ടുപോലും ഈ പള്ളികളിലെ കർമ്മങ്ങൾ വീഴ്ച കൂടാതെ നടത്തുവാൻ അച്ചൻ മടിയില്ലായിരുന്നു.

മത്തായി കത്തനാറെ ഒഴിവാക്കാതെ മുളന്തുരുത്തി പിടിച്ചെടുക്കുവാൻ സാധ്യമല്ല എന്നു മനസ്സിലാക്കിയ വിഘടിത പക്ഷക്കാർ (പൗലൂസ് കുറിലോസിന്റെ കാലശേഷം പാത്രിയർക്കീസ് പക്ഷക്കാർ) മലങ്കര മെത്രാനായി കരുതിവന്നിരുന്ന പൗലൂസ് അത്താനാസ്യോസിനെ (ആലുവാ) കൊണ്ട് മത്തായി കത്തനാറെ മുടക്കിക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചു. പക്ഷേ ബഹുജനസമ്മതനായ ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ പേരിലുള്ള മുടക്കു കൽപ്പന വായിക്കുവാൻ അക്കാലത്ത് മുളന്തുരുത്തി പള്ളിയിൽ വിഘടിത വിഭാഗത്തിലുണ്ടായിരുന്ന മൂന്നു പട്ടക്കാരും വിസമ്മതിച്ചു. അങ്ങനെ ആ ശ്രമം വിജയിച്ചില്ല. കൊല്ലവർഷം 1097 (1921 എ.ഡി.) ചിങ്ങം 25-ന് മത്തായി കത്തനാറും ചാലിൽ കൊച്ചുകോരയും തമ്മിൽ മുളന്തുരുത്തി പള്ളിമേടയുടെ രണ്ടാം നിലയിൽ സംസാരിച്ചുകൊണ്ടു നിൽക്കുമ്പോൾ അന്ത്യോഖ്യാ ഭക്തിയാൽ ഉന്മത്തനായ ഒരു സ്കൂൾ അധ്യാപകൻ പള്ളിമേടയിൽ ഓടിക്കയറുകയും ചാലിൽ കൊച്ചുകോരയേയും മത്തായി കത്തനാറേയും വിറകിൻമുട്ടികൊണ്ട് അടിച്ചു വീഴ്ത്തുകയും ചെയ്തു. മത്തായി കത്തനാർ പിന്നീട് വീഴ്ചയിൽ നിന്നും എഴുന്നേറ്റില്ല. ഏതാനും മാസങ്ങൾക്കു ശേഷം 1921 ഡിസംബർ 23-ന് അദ്ദേഹം മരിച്ചു മുളന്തുരുത്തി പള്ളിയിൽ കബറടക്കി. ഇവരെ വധിച്ച പ്രതിയെ കൊച്ചി സർക്കാർ തടവിലാക്കുകയും അവിടെ വെച്ച് ബുദ്ധിഭ്രമം പിടിപെടുകയും ചെയ്തു. തടവിൽ നിന്ന് വിട്ടശേഷം അയാൾ ഭ്രാന്തനായി അലഞ്ഞു നടന്നു മരിച്ചു.

ഇതിനിടയിൽ തങ്ങളുടെ ഗുരുവിന്റെ (പ. പരുമല തിരുമേനി) വത്സല ശിഷ്യനും വടക്കൻ പ്രദേശത്ത് സത്യവിശ്വാസത്തെ ഉറപ്പിച്ചു നിർത്തിയ ഉറച്ച പോരാളിയുമായ മത്തായി കത്തനാറെ തന്റെ രോഗക്കിടക്കയിൽ സന്ദർശിക്കുവാൻ മലങ്കര മെത്രാപ്പോലീത്താ മാർ ദീവന്നാസ്യോസും കുണ്ടറ കൊച്ചു മെത്രാപ്പോലീത്താ (പിന്നീട് മാർ ബസേലിയോസ് ഗീവർഗീസ് ദിതീയൻ കാതോലിക്കാ ബാവ) മുളന്തുരുത്തിയിൽ എത്തി. രണ്ടു പേരും ചേർന്ന് അച്ചൻ കന്തീലാശുശ്രൂഷ നടത്തുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

മത്തായി കത്തനാരുടെ സഹോദരപുത്രനാണ് ഡൽഹി ഭദ്രാസനത്തിന്റെ കാലം ചെയ്ത ഡോ. പൗലൂസ് മാർ ഗ്രീഗോറിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്താ.

# ദൈവാത്മാവിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലുള്ള ക്രൈസ്തവ ജീവിതം



“ആകെയാൽ മശിഹാ നമ്മെ സ്വതന്ത്രരാക്കിയ ആ സ്വാതന്ത്രത്തിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കുവിൻ; വീണ്ടും നിങ്ങൾ അടിമനൂകത്തിന് കീഴ്പെടരുത്”  
(ഗലാ. 5:1)

പശ്ചാത്തലം:

ക്രിസ്താബ്ദം ഒന്നാം ശതകത്തിൽ ഗലാത്യസമൂഹത്തിനായി എഴുതിയ ലേഖനമാണ്. വിശുദ്ധ പൗലോസ് പ്രസംഗിക്കുകയും സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്ത സുവിശേഷത്തിന് വിരുദ്ധമായ ‘മറ്റൊരു സുവിശേഷത്തെ’ സ്വീകരിച്ച വിശ്വാസ സമൂഹത്തിന് വിശുദ്ധ പൗലോസ് എഴുതിയതാണ് ഗലാത്യ ലേഖനം. ക്രിസ്തു മാർഗം യഹൂദ മതത്തിന്റെ ശാഖയായി അധഃപതിച്ചു പോകുവാൻ സാധ്യത ഉണ്ടായിരുന്ന പ്രശ്നകലുഷിതമായ സാഹചര്യത്തിൽ യഹൂദ പക്ഷത്തുള്ളവർ കടത്തിവിട്ട ദുരുപദേശങ്ങളെ ലേഖനം ഖണ്ഡിക്കുന്നു. പരിശുദ്ധനായ ഏൽക്കണമെന്നും ശുദ്ധിയുടെയും അശുദ്ധിയുടെയും ന്യായപ്രമാണ കൽപ്പനകൾ പാലിക്കണമെന്നും ജാതികളിൽ നിന്നും ക്രിസ്തുവിലേക്ക് കടന്നു വന്നവർക്കായി രക്ഷയുടെ വാതിൽ തുറന്നിടുന്നതിനെ എതിരെ യഹൂദ ക്രൈസ്തവർ എതിർത്തു. ഇത്തരം സംഘർഷങ്ങൾ സഭയിൽ ഏറി വന്നപ്പോൾ അനാവശ്യ യഹൂദ നിയമങ്ങൾ ആവശ്യമില്ലായെന്നും, ന്യായപ്രമാണത്തിൽനിന്നും സ്വതന്ത്രരായി ദൈവാത്മാവിനാൽ നയിക്കപ്പെടുന്ന ക്രിസ്തീയ ജീവിത രീതിയെ വിശുദ്ധ പൗലോസ് നിർവചിക്കുന്നു.

## വിശുദ്ധ പൗലോസിന്റെ ധർമ്മിക ശക്തി

ആത്മീയ ജീവിതത്തിൽ ആശയകുഴപ്പം ഉണ്ടായ വിശ്വാസ സമൂഹത്തെ നോക്കി “നിങ്ങൾ എന്നെപ്പോലെയാകുവിൻ” എന്ന് ഗുരുവിന്റെ അധികാരത്തോടും മാതാവിന്റെ സ്നേഹ വായ്പയോടും അപ്പോസ്തോലന്റെ ഉറപ്പോടും കൂടി



**ഫാ. ഡോ. ഷാജൻ വർഗീസ്**  
ഓർത്തഡോക്സ് തിയോളജിക്കൽ സെമിനാരി കോട്ടയം

പൗലോസ് ഗലാത്യരെ തിരികെ വിളിക്കുന്നു. മശിഹാ നിങ്ങളിൽ ഉരുവാകുവോളം ഞാൻ വീണ്ടും പ്രസവവേദന അനുഭവിക്കുന്നു, എന്ന് എഴുതുന്ന അപ്പോസ്തോലൻ തന്റെ മക്കളുള്ള അടങ്ങാത്ത സ്നേഹം വായ്പയും സുവിശേഷത്തോടുള്ള ലജ്ജയില്ലായ്മയും ലേഖനം വ്യക്തമാക്കുന്നു.

**ക്രിസ്തുവിൽ ഉള്ള സമ്പൂർണ്ണ മോചനം**

വിശ്വാസ സമൂഹത്തെ വഴിതെറ്റിച്ച യഹൂദ ക്രിസ്ത്യാനികളുടെ വികലമായ സമീപനങ്ങളെ തുറന്നു കാണിച്ചു. ന്യായപ്രമാണത്തിന്റെ അടിമനുകളിൽ കീഴ്പ്പെട്ടു പോകാതെ ക്രിസ്തുവിലൂടെ ലഭിച്ച സമ്പൂർണ്ണ മോചനത്തിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ലേഖനത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം ഇന്നും പ്രസക്തവും ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തിന് വഴിവിളക്കും ആണ്. മരണത്തിന് അധീനമായ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് എന്നെ ആർ വിടുവിക്കും (റോമർ 7:24) എന്ന നിലവിളി പാപത്തിനും ദാസത്തിനും മോചനം നേടുവാൻ ന്യായപ്രമാണത്തിന്റെ ശക്തി അപര്യാപ്തമായി തീർന്നു. ന്യായപ്രമാണത്തിന്റെ അപര്യാപ്തത ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്ന ലേഖനത്തിൽ ദൈവത്തോടുള്ള ബന്ധം പ്രാപിക്കുവാനും ന്യായപ്രമാണം കൊണ്ടുവന്ന ശാപവും പാപബോധവും നീക്കുവാനും ജഡം ധരിച്ച വാഗ്ദത്ത നിവർത്തിയായ ക്രിസ്തുവിലുള്ള ജീവിതത്തെ വരച്ചു കാട്ടുന്നു. അതായത് ജീവിക്കുന്നത് ഞാനല്ല ക്രിസ്തുവത്രേ എന്ന വിശുദ്ധ പൗലോസിനെ പോലെ പ്രഖ്യാപിക്കുന്ന അനുഭവമാണത്. അതിനായി വളരെ വ്യക്തമായി ചില സംഗതികൾ അപ്പോസ്തോലർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

**മറ്റൊരു സുവിശേഷത്തെ സ്വീകരിക്കരുത്**

മറ്റൊരു യേശുവും മറ്റൊരു സുവിശേഷവും വിശുദ്ധ പൗലോസിന്റെ ലേഖനത്തിൽ കാണുന്നു. ഇത് ഇവയെ സൂക്ഷിക്കുക എന്ന അദ്ദേഹം ജനത്തെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ന്യായപ്രമാണത്തിന്റെ അടിമനുകളിൽ നിന്ന് രക്ഷയാഗത്താൽ വീണ്ടെടുത്തവൻ സമുദായ രക്ഷകനോ പ്രവാചകനോ സാമൂഹിക നേതാവ് വിപ്ലവകനായകനോ മാത്രമാണെന്ന് ആരെങ്കിലും പഠിപ്പിച്ചാൽ അത് മറ്റൊരു യേശുവാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ ഇന്നും കഴിയണം. സുവിശേഷങ്ങളിലും ശ്ലീഹന്മാരുടെ ലേഖനങ്ങളിലും പിതാക്കന്മാരുടെ പഠിപ്പിക്കലുകളും കണ്ടുമുട്ടുന്ന ക്രിസ്തു ദൈവപുത്രനാണ്, മനുഷ്യ സ്ത്രീ

യിൽ നിന്ന് ജഡം ധരിച്ച് പാപം ഒഴികെ സകലത്തിലും മനുഷ്യനോട് താദാത്മ്യപ്പെട്ട് പാപത്തെയും മരണത്തെയും ജഡത്തിൽ തോൽപ്പിച്ച് പാപത്തിൽ നിന്നും നമ്മെ വീണ്ടെടുത്ത് ഉയർത്തപ്പെട്ടുപിതാവിന്റെ വലതുഭാഗത്ത് ഇരിക്കുന്നവനാണ്. “സമൃദ്ധിയുടെ സുവിശേഷം” നമുക്ക് അവതരിപ്പിക്കപ്പെടുമ്പോൾ വിശുദ്ധ പൗലോസ് പഠിപ്പിച്ച സുവിശേഷത്തിലേക്ക് തിരിയണം യാതൊരു കഷ്ടതയോ പട്ടിണിയോ മരണമോ ക്രിസ്തുയേശുവിലുള്ള സ്നേഹത്തിൽ നിന്ന് എന്നെ വേർതിരിക്കുന്നില്ല എന്നതായിരുന്നു വിശുദ്ധ പൗലോസിന്റെ നിലപാട്. മറ്റൊരു സുവിശേഷത്തിലേക്ക് വേഗത്തിൽ മറിഞ്ഞു പോയവരുടെ പ്രശ്നം വിശുദ്ധ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നുണ്ട്. തെറ്റുകൾ ഗലാത്യരിൽ ഇഴഞ്ഞു കയറുവാനുള്ള കാരണം ക്രിസ്തുവിന്റെ സ്നേഹം അവരിൽ വേരോടിയില്ല എന്നതാണ്. അനേക ദുരുപദേശങ്ങൾ ഇന്നും പല രീതിയിൽ പരക്കുമ്പോൾ ഗലാത്യർക്ക് സംഭവിച്ചത് ഒഴിവാക്കണമെങ്കിൽ ക്രിസ്തു സ്നേഹത്തിലേക്ക് നമ്മുടെ ജീവിതം വേരോടണം.

**പുത്രത്വത്തിന്റെ ആത്മാവിനെ നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ നിറച്ചു**

ക്രിസ്തുവിലുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യത്തിൽ നിലനിൽക്കുവാൻ പ്രാപ്തി നൽകുന്ന ബോധ്യമാണ് അപ്പോസ്തോലൻ പഠിപ്പിക്കുന്നത്. ഭാഷയിൽ ന്യായപ്രമാണത്തിന്റെ ബന്ധനത്തിൽ നിന്നും ക്രിസ്തു നമ്മെ സ്വതന്ത്രമാക്കി അതിനാൽ നാം നമ്മുടെ സ്വതന്ത്ര ഇച്ഛപ്രകാരം വർദ്ധിക്കണം എന്നാലോ നമ്മുടെ സ്വതന്ത്ര ഇച്ഛയെ തിന്മയ്ക്ക് മറയ്ക്കുവാനും പാടില്ല. മനുഷ്യൻ ദൈവസ്വരൂപത്തിൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടവരാണ്. ദൈവത്തിന്റെ അടിമയല്ല. ദൈവസൃഷ്ടിയായ മനുഷ്യൻ മറിച്ച് പിതാവിന് മക്കളും ക്രിസ്തു യേശുവിന് സഹോദരങ്ങളും അത്രേ ദൈവം മനുഷ്യനിൽ നിന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് അടിമത്തത്തിന്റെ വിധേയത്വം അല്ല മറിച്ച് മക്കളുടെ വകതിരിവോടെയുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യവും സ്നേഹവും ആണ്. അത് എപ്രകാരം നിർവഹിക്കപ്പെടണം എന്ന് താഴെ പറയുന്നു.

1. ദൈവാത്മ നിയന്ത്രണത്തിലുള്ള ജീവിതശൈലി

ലേഖനത്തിലൂടെ പരിശുദ്ധ പൗലോസ് പരിചയപ്പെടുത്തുന്ന ക്രിസ്തീയ നടപ്പിലാണ് സ്വാതന്ത്ര്യബോധത്തിൽ നാം ജീവിക്കുന്നത്.

ഇത്തരമൊരു ജീവിതം നടപടിയിൽ വളർന്ന അപ്പോസ്തോലൻ "നിങ്ങൾ എന്നെപ്പോലെ ആകുവിൻ" എന്ന് പറയുവാനുള്ള ആർജ്ജവതം നേടി പരിശുദ്ധാത്മഫലം പുറപ്പെടുവിക്കുവാൻ ദൈവാത്മാവിൽ നടത്തപ്പെടുന്നവരാണ് ക്രൈസ്തവർ. വിശുദ്ധ ജോൺ ക്രിസോസ്റ്റം പറയും പോലെ, "നന്മയുടെയും തിന്മയുടെയും യഥാർത്ഥ പ്രകൃതം തിരിച്ചറിയുവാൻ ക്രൈസ്തവനെ പഠിപ്പിക്കുന്ന ഉത്തമ ഗുരുവാണ്. ദൈവത്മാവ്." അദ്ദേഹം തന്നെ ഗലാത്യ ലേഖനത്തിൽ ലേഖന വ്യാഖ്യാനത്തിൽ ഇപ്രകാരം പറയുന്നു, "സ്നേഹത്തിൽ വ്യാപരിക്കപ്പെടുന്ന വിശ്വാസമാണ് കാര്യം, പരിശുദ്ധാത്മ പ്രേരിതമായ വിശ്വാസത്തിന്റെ പ്രവർത്തി നമ്മെ നീതികരിക്കും." സ്നേഹത്തിൽ വ്യാപരിക്കുന്ന ജീവിതശൈലിയിലേക്ക് ക്രിസ്തുവിലുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം വിരൽ ചൂണ്ടുന്നു. അതായത് സ്നേഹത്തിലുള്ള ശുശ്രൂഷയ്ക്കായുള്ള വിളിയും ഉത്തരവാദിത്വവും ആത്മഫലമായ സ്നേഹത്തിന്റെ നിർബന്ധവും പ്രധാനമാണ്. അതായത് വിശ്വാസവും സ്നേഹവും തമ്മിൽ ബന്ധിതമാണ്. ദൈവത്തോടും മനുഷ്യരോടുമുള്ള നിർവ്യാജ സ്നേഹത്തിലാണ് നമ്മുടെ വിശ്വാസം തെളിഞ്ഞുവരുന്നത്. ദൈവാത്മഫലമായ സ്നേഹം വെളിപ്പെടുന്നത് ആത്മാവിന്റെ ഇഷ്ടം നിറവേറുന്ന മനുഷ്യരിലാണ്. ഈ സ്നേഹത്തെ 1 കൊരിന്ത്യർ 13 ൽ അപ്പോസ്തോലൻ നിർവചിക്കുന്നു.

2. ക്രിസ്തുവിനെ ധരിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന ബോധ്യം  
 ദൈവത്തെ ധരിച്ചവർ എന്ന പ്രയോഗം ആരാധനക്രമങ്ങളിൽ ഉടനീളം കാണുന്നുണ്ട്. വിശുദ്ധ മാമോദിസയിലൂടെയാണ് നാം ക്രിസ്തു

വിനെ ധരിക്കുന്നത്. ഒരുവൻ എന്താണോ ധരിച്ചിരിക്കുന്നത് അതിലും അയാൾ ആരാണെന്ന് വിളിച്ചു പറയും. രാജാവ് രാജവസ്തുവും പുരോഹിതൻ പൗരോഹിത മേലങ്കിയും ധരിക്കുന്നതിലൂടെ അവരുടെ വിളിയും നിയോഗവും പുറമെ പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. ക്രിസ്തുവിനെ ധരിക്കുന്നതിലൂടെ ക്രിസ്തുവിന്റെ മനസ്സുള്ളവരായി തീർന്ന് ക്രിസ്തു ഉള്ളിൽ ജീവിക്കുന്ന അനുഭവത്തിലേക്ക് മാറുന്നു. സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനായി വിളിക്കപ്പെട്ടവർക്ക് തിന്മയെ അതിജീവിക്കുവാൻ ഈ ബോധ്യം പ്രാപ്തി നൽകും.

**കാലികപ്രസക്തി**

ന്യായപ്രമാണത്തെ പൂർത്തീകരിക്കുന്ന സ്നേഹത്തെ എടുത്തു കാണിക്കുന്ന ലേഖനത്തിൽ അടിമനുകത്തിലേക്ക് മറിഞ്ഞു പോകാതിരിക്കുവാൻ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. "മറ്റൊരു സുവിശേഷത്തിലേക്ക്, മറ്റൊരു ക്രിസ്തുവിലേക്കും" തെറ്റിപ്പോകാതിരിക്കുവാൻ ആത്മാവിന്റെ നടത്തിപ്പിന് വിധേയരാകണം. സ്നേഹത്തിൽ വ്യാപരിക്കുന്ന വിശ്വാസം ദേദാദേദങ്ങളെ വേർതിരിച്ചറിയുവാനുള്ള പക്ഷത നൽകും. ജീവിതത്തിന്റെ പരീക്ഷണങ്ങളെയും ആശയക്കുഴപ്പങ്ങളെയും നേരിടുവാൻ ആത്മാവിനെ നടത്തിപ്പ് സഹായിക്കും. 'തിന്മപ്പെട്ടവരായി മാറാതെ' മനുഷ്യരോഹിതനായ സ്നേഹത്തിന്റെ അടിമയായി ദൈവസന്നിധിയിൽ പുത്രന്റെ അഭിമാനത്തോടെ നിലനിൽക്കുവാനും ദൈവകൽപ്പനയെ സ്നേഹത്തിന് ജീവിതത്തിൽ പൂർത്തീകരിക്കണം. ക്രിസ്തുവിൽ ഉള്ള ക്രിസ്തുവിലൂടെയുള്ള ലഭ്യമായ സ്വാതന്ത്ര്യം നഷ്ടപ്പെടാതെ പരിരക്ഷിക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗം ക്രിസ്തുവിനെ നാം ധരിച്ചവരാണ് എന്ന ബോധത്താൽ ദൈവാത്മ നടത്തിപ്പിന് കീഴ്പ്പെടുക എന്നതാണ്.

**ഏകദിന ലീഡേഴ്സ് ക്യാമ്പ്**

അയ്യമ്പിള്ളി : യുവജനപ്രസ്ഥാനം കൊച്ചി ദ്വാരാസന കമ്മറ്റിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഏകദിന ലീഡേഴ്സ് ക്യാമ്പ്, സൂഷ്മി 2025, അയ്യമ്പിള്ളി സെന്റ് ജോൺസ് ദേവാലയത്തിൽ വെച്ച് നടന്നു. ദ്വാരാസന വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ഫാ. നിജിൽ ജേക്കബ് വർഗീസിന്റെ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ നടന്ന ക്യാമ്പിൽ ഇടവക വികാരി ഫാ. ജോൺ ബേബി, എറണാകുളം മേഖല പ്രസിഡന്റ് ഫാ. റാൻസ് തോമസ് ചാക്കോ, തൃശ്ശൂർ മേഖല പ്രസിഡന്റ് ഫാ. റിബിൻ രാജൻ, ദ്വാരാസന ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഷെയ്സ് എ.ജെ. എന്നിവർ ആശംസ



കൾ അറിയിച്ചു. തുടർന്ന് കമ്മറ്റി അംഗങ്ങൾ ചെന്നായി സെന്റ് മേരീസ്, മനപ്പിള്ളി സെന്റ് കുര്യാക്കോസ് ചാപ്പൽ, കുഴിപ്പിള്ളി ബീച്ച് എന്നിവ സന്ദർശിച്ചു. കേന്ദ്ര അസംബ്ലി അംഗങ്ങൾ, മേഖല ഓർഗനൈസർമാർ, ദ്വാരാസന കമ്മറ്റി അംഗങ്ങൾ എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു.

# യാവനം തിളങ്ങാൻ ആയുർവേദം

## പുതിയ കാലത്തെ യുവതയ്ക്കുള്ള ജീവിതപാഠങ്ങൾ



ഇന്നത്തെ വേഗതയേറിയ ലോകത്ത്, ലക്ഷ്യങ്ങൾക്കു പിന്നാലെയുള്ള നെട്ടോട്ടത്തിൽ യുവാക്കൾക്ക് സ്വന്തം ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കാൻ സമയം ലഭിക്കാറില്ല. തെറ്റായ ഭക്ഷണരീതി, ഉറക്കമില്ലായ്മ അമിതമായ മാനസിക സമ്മർദ്ദം എന്നിവ പലരെയും അകാല വാർദ്ധക്യത്തിലേക്കും രോഗങ്ങളിലേക്കുമാണ് നയിക്കുന്നത്. ഇവിടെയാണ് ആയിരക്കണക്കിന് വർഷം പഴക്കമുള്ള, എന്നാൽ എക്കാലവും പ്രസക്തമായ ആയുർവേദം എന്ന ശാശ്വത പരിഹാരത്തിന്റെ പ്രസക്തി. ആയുർവേദം വെറുമൊരു ചികിത്സാ രീതിയല്ല, മറിച്ച് പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങി ഊർജസ്വലമായി ജീവിക്കാനുള്ള ഒരു കലയാണ്. ശരീരത്തിലെ വാതം, പിത്തം, കഫം എന്നീ ദോഷങ്ങളെ സന്തുലിതമാക്കി, ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ സൗന്ദര്യം നിലനിർത്താൻ ആയുർവേദം നൽകുന്ന മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ.

### I. ആയുർവേദത്തിലെ ത്രിദോഷങ്ങൾ (Vata, Pitta, Kapha)

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഘടനയെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെയും സ്വാധീനിക്കുന്നത് ശരിയായ ജീവിതശൈലി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിലൂടെയാണ്.

### ഡോ. അൻസു മെറിൻ കോശി ആയുർവേദ ഫിസിഷ്യൻ



#### 1. വാതം (Vata) ചലനത്തിന്റെ ഊർജ്ജം

വാതം പ്രധാനമായും വായു (Air), ആകാശം (Ether) എന്നീ മൂലകങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാണ്. ശരീരത്തിലെ എല്ലാത്തരം ചലനങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നത് വാതമാണ്.

**പ്രവർത്തനങ്ങൾ:** ശ്വാസനം, ഹൃദയമിടിപ്പ്, പേശികളുടെ ചലനം, നാഡിവ്യൂഹത്തിലൂടെയുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ കൈമാറൽ എന്നിവ വാതത്തിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലാണ്.

**ലക്ഷണങ്ങൾ:** വാതം കൂടിയാൽ ചർമ്മം വരളുക, ഉറക്കമില്ലായ്മ, സന്ധിവേദന, മലബന്ധം, പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന പേടി അല്ലെങ്കിൽ ഉത്കണ്ഠ എന്നിവ ഉണ്ടാകാം.

**പരിഹാരം:** ചൂടുള്ളതും എണ്ണമയമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. കൃത്യസമയത്ത് ഉറങ്ങുക. എണ്ണ തേച്ചുള്ള കുളി (അഭ്യംഗം) വാതത്തെ ശമിപ്പിക്കാൻ മികച്ചതാണ്.

#### 2. പിത്തം (Pitta) ദഹനത്തിന്റെ ഊർജ്ജം

പിത്തം പ്രധാനമായും അഗ്നി (Fire), ജലം (Water) എന്നീ മൂലകങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാണ്. ശരീരത്തിലെ



രാസപ്രവർത്തനങ്ങളെയും ചൂടിനെയും ഇത് നിയന്ത്രിക്കുന്നു

**പ്രവർത്തനങ്ങൾ:** ദഹനം, മെറ്റബോളിസം, ശരീരതാപം നിലനിർത്തുക. ബുദ്ധിശക്തി എന്നിവയാണ് പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങൾ.

**ലക്ഷണങ്ങൾ:** പിത്തം കൂടിയാൽ അമിതമായ ദേഷ്യം, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, അമിതമായ വിയർപ്പ്, ചർമ്മത്തിൽ ചുവന്ന പാടുകൾ, മുടി കൊഴിച്ചിൽ എന്നിവ ഉണ്ടാകാം.

**പരിഹാരം:** തണുത്ത ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ (ഉദാഹരണത്തിന് നെയ്യ്, ഇളനീർ) ശീലിക്കുക. അധികം എരിവ്, പുളി എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.

**3. കഫം (Kapha) ഘടനയുടെ ഊർജ്ജം**

കഫം പ്രധാനമായും ഭൂമി (Earth), ജലം (Water) എന്നീ മൂലകങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാണ്. ശരീരത്തിന് പിടിച്ചുനിൽക്കാനുള്ള കരുത്തും ഘടനയും നൽകുന്നത് കഫമാണ്

**പ്രവർത്തനങ്ങൾ:** എല്ലുകൾക്കും സന്ധികൾക്കും ബലം നൽകുക, പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുക, ശരീരത്തിന് നനവ് നൽകുക എന്നിവയാണ് കഫത്തിന്റെ ധർമ്മം.

**ലക്ഷണങ്ങൾ:** കഫം അമിതമായാൽ അമിതഭാരം, അലസത, പകൽ സമയത്തുള്ള ഉറക്കം, കഫക്കെട്ട്, ജലദോഷം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു.

**പരിഹാരം:** ലഘുവായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക. നന്നായി വ്യായാമം ചെയ്യുക. ചൂടുള്ള പാനീയങ്ങളും സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും (ഇഞ്ചി, കുരുമുളക്) കഫത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും.

**സത്യലിതാവസ്ഥ എങ്ങനെ നിലനിർത്താം?**

**ജന്തുചര്യ:** ഓരോ കാലാവസ്ഥയ്ക്കും അനുസരിച്ച് ഭക്ഷണത്തിലും ശീലങ്ങളിലും മാറ്റം വരുത്തുക.

**ദിനചര്യ:** നേരത്തെ എഴുന്നേൽക്കുന്നതും പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾ കൃത്യമായി ചെയ്യുന്നതും ദോഷങ്ങളെ ബാലൻസ് ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും

**യൗവനം നിലനിർത്താൻ 'രസായന' ചികിത്സ**

ആയുർവേദത്തിലെ എട്ട് ശാഖകളിൽ ഒന്നാണ് രസായനം ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളെ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കാനും വാർദ്ധക്യത്തെ തടയാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു

എന്താണ് രസായനം?

ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ, ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളെ (Cells) നശിപ്പിക്കാതെ പുതുക്കിപ്പണിയുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്. 'രസ' എന്നാൽ ശരീരത്തിലെ ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള പോഷകാംശം എന്നും. 'അയന' എന്നാൽ വഴി അല്ലെങ്കിൽ സഞ്ചാരം എന്നുമാണ് അർത്ഥം. അതായത് ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളിലേക്ക് പോഷകങ്ങൾ കൃത്യമായി എത്തിച്ച്, ആരോഗ്യവും

ദീർഘായുസ്സും നിലനിർത്തുന്ന വിദ്യയാണിത്.

**പ്രധാന രസായന ഔഷധങ്ങൾ (വിശദമായി)**

**1. അശഗന്ധ (Withania somnifera)**

**സ്ട്രെസ്സ് മാനേജ്മെന്റ്:** കോർട്ടിസോൾ (Cortisol) എന്ന സ്ട്രെസ്സ് ഹോർമോണിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

**പേശീബലം:** ജിമ്മിൽ പോകുന്നവർക്കും കായിക അധ്വാനം ചെയ്യുന്നവർക്കും പേശികൾക്ക് കരുത്ത് നൽകാൻ ഇത് മികച്ചതാണ്.

**ഉറക്കം:** രാത്രി പാലിൽ അശഗന്ധ പൊടി ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് നല്ല ഉറക്കം നൽകും.

**2. നെല്ലിക്ക (Amala/Indian Gooseberry)**

**ആന്റി-എജിംഗ്:** ഇതിലെ ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ ചർമ്മത്തിലെ ചുളിവുകൾ മാറ്റാനും യൗവനം നിലനിർത്താനും സഹായിക്കുന്നു.

**ദഹനം:** പിത്ത ദോഷത്തെ ശമിപ്പിക്കാൻ ഇതിലും നല്ലൊരു മരുന്നില്ല.

**മുടി:** മുടി അകാലത്തിൽ നരയ്ക്കുന്നത് തടയാൻ നെല്ലിക്ക പതിവായി ഉപയോഗിക്കാം.

**3. ശതാവരി (Asparagus racemosus)**

**ഹോർമോൺ ബാലൻസ്:** സ്ത്രീകളിലെ ആർത്തവ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾക്കും ഇത് ഉത്തമമാണ്.

**ഊർജ്ജം:** ശാരീരികമായ തളർച്ച മാറ്റാനും ശരീരത്തിന് കുളിർമ നൽകാനും ശതാവരി സഹായിക്കുന്നു.

**രസായന ചികിത്സയുടെ ഗുണങ്ങൾ**

- ബുദ്ധിശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
- രോഗപ്രതിരോധശേഷി (Immunity) വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
- ശബ്ദം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് കരുത്ത് പകരുന്നു

**ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ**

രസായന ഔഷധങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ശരീരം ശുദ്ധമായിരിക്കണം. ഇതിനായി ആയുർവേദത്തിൽ 'ശോധന ചികിത്സ' (പഞ്ചകർമ്മ പോലുള്ളവ) നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ട്. ശരീരം ഉള്ളിൽ നിന്ന് വൃത്തിയാക്കാൻ മാത്രമേ ഈ മരുന്നുകൾ പൂർണ്ണമായി ഫലം ചെയ്യൂ (ഇത് ഒരു വിദഗ്ദ്ധന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം ചെയ്യുക).

**ഒരു ലളിതമായ ടിപ്പ്:** ദിവസവും രാവിലെ ഒരു സ്പൂൺ ച്യവനപ്രാശം കഴിക്കുന്നത് ഏറ്റവും ലളിതമായ ഒരു രസായന ശീലമാണ്. ഇതിൽ നെല്ലിക്ക ഉൾപ്പെടെ നാൽപ്പതിലധികം ഔഷധങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

**III. ദഹനാഗ്നിയും (Agni) ആരോഗ്യവും**

ഭക്ഷണമാണ് ഔഷധം. നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷ

ണം നമ്മുടെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും സ്വാധീനിക്കുന്നു. ആയുർവേദത്തിൽ എല്ലാ രോഗങ്ങളുടെയും ഉറവിടം ദഹനമില്ലായ്മയാണ്.

**എന്താണ് ദഹനാഗ്നി (Agni)?**

നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ മെറ്റബോളിസത്തിന്റെ പ്രതീകമാണ് അഗ്നി. നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തെ ഊർജ്ജമാക്കി മാറ്റുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്. അഗ്നി മന്ദഗതിയിലാകുമ്പോൾ ആഹാരം ശരിയായി ദഹിക്കാതെ 'ആമം' എന്ന വിഷാംശം ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുന്നു. ഇതാണ് സന്ധിവേദന, അമിതവണ്ണം, അലസത തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നത്. **ദഹനാഗ്നിയെ സംരക്ഷിക്കാനുള്ള വഴികൾ**

**1. ഉദകപാനം**

**(രാവിലെയുള്ള ചൂടുവെള്ളം കുടി)**

രാവിലെ വെറുംവയറ്റിൽ ഇളം ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുന്നത്

**ഗുണം:** ഇത് കൂടലിലെ മാലിന്യങ്ങളെ നീക്കം ചെയ്യുകയും ദഹനാഗ്നിയെ ഉണർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

**ശ്രദ്ധിക്കാൻ:** അമിതമായി വെള്ളം കുടിക്കരുത്, ദഹത്തിനനുസരിച്ച് മാത്രം കുടിക്കുക.

**2. ഇഞ്ചി - ദഹനത്തിന്റെ ഉത്തേജകം**

ഇഞ്ചി ആയുർവേദത്തിലെ 'വിശ്വദേഷജം' (Universal medicine) ആണ്.

**ഉപയോഗിക്കേണ്ട രീതി:** ഭക്ഷണത്തിന് 15 മിനിറ്റ് മുൻപ് ഒരു ചെറിയ കഷണം ഇഞ്ചിയിൽ അല്പം കല്ലുപ്പും നാരങ്ങാനീരും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

**ഫലം:** ഇത് ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥികളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും ദഹനരസങ്ങൾ (Digestive enzymes) കൃത്യമായി ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

**3. വിരുദ്ധാഹാരം (Incompatible Foods)**

ഒരു നിശബ്ധ വിഷം രണ്ട് വ്യത്യസ്ത ഗുണങ്ങളുള്ള ആഹാരങ്ങൾ ഒന്നിച്ച് കഴിക്കുമ്പോൾ അത് ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമുണ്ടാക്കുകയും ശരീരത്തിൽ അലർജി ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.

**ഉദാ :** പാൽ+മത്സ്യം, പാൽ+പുളിയുള്ള പഴങ്ങൾ, ചൂടുള്ള ആഹാരം+തണുത്ത പാനീയങ്ങൾ

**ശ്രദ്ധിക്കുക:** സമയത്തുള്ള ഭക്ഷണരീതി:

വിശക്കുമ്പോൾ മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. എല്ലാ ദിവസവും കൃത്യസമയത്ത് ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് ദഹനപ്രക്രിയയെ സുഗമമാക്കുകയും മെറ്റബോളിസം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

**സീസണൽ കെയർ :** ഓരോ കാലാവസ്ഥയ്ക്കും അനുയോജ്യമായ ഭക്ഷണരീതി പിന്തുടരുന്നത് രോഗങ്ങളെ അകറ്റി നിർത്തും. ഉദാഹരണത്തിന് മഴക്കാലത്ത് കഞ്ഞി, വേനൽക്കാലത്ത് മാങ്ങ, ചക്ക,

തണ്ണിമത്തൻ തുടങ്ങിയ പഴങ്ങൾ.

**പാനീയങ്ങൾ :** സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകൾക്ക് പകരം സംഭാരം (Buttermilk), കഞ്ഞിവെള്ളം, ഇളനീർ എന്നിവ ശീലമാക്കുക.

**ഒഴിവാക്കേണ്ടവ :** അമിതമായ എരിവ്, പുളി, വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ പിത്ത ദോഷം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചർമ്മപ്രശ്നങ്ങൾക്കും ദഹനക്കേടിനും കാരണമാവുകയും ചെയ്യും.

**IV. ആയുർവേദം - മുടിസംരക്ഷണത്തിനും**

**ചർമ്മസൗന്ദര്യത്തിനും**

യുവതലമുറ നേരിടുന്ന വലിയ പ്രശ്നമാണ് അകാലനര, മുടികൊഴിച്ചിൽ, മുഖക്കുരു (Acne) താരൻ (dandruff)

ആയുർവേദത്തിൽ മുടി എന്നത് കേവലം പുറമെയുള്ള ഒരു അലങ്കാരമല്ല. മറിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ ആന്തരിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രതിഫലനമാണ്. മുടിയുടെ ആരോഗ്യം അസ്ഥിധാതുവുമായി (Bone tissue) ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നാണ് ആയുർവേദ കാഴ്ചപ്പാട്. മുടി കൊഴിച്ചിലിന്റെ ഒരു പ്രധാന കാരണം മലബന്ധവും ശരീരത്തിലെ അമിതമായ ചൂടുമാണ് അകാലനര മുടികൊഴിച്ചിൽ താരൻ എന്നിവ പരിഹരിക്കാനുള്ള ആയുർവേദ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

**1. ശിരോദ്യോഗം (തലയിലെ എണ്ണതേപ്പ്)**

തലയിൽ എണ്ണ തേച്ച് മസാജ് ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് ശിരോദ്യോഗം എന്ന് പറയുന്നത്. ഇത് തലയിലെ രക്തയോട്ടം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും മുടിവേരുകൾക്ക് പോഷണം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു

**ദ്യോഗരാജ് (കയ്യോനി) :** 'കേശരാജൻ' എന്നാണ് ദ്യോഗരാജ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഇത് മുടി കൊഴിച്ചിൽ തടയാനും മുടിക്ക് നല്ല കറുപ്പ് നിറം നൽകാനും സഹായിക്കുന്നു

**ബ്രഹ്മി :** മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും തലച്ചോറിന് കുളിർമ നൽകാനും ബ്രഹ്മി കലർത്തിയ എണ്ണകൾ ഉത്തമമാണ്. പിത്ത ദോഷം കാരണം മുടി കൊഴിയുന്നവർക്ക് ഇത് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

**തേങ്ങാപ്പാൽ വെളിച്ചെണ്ണ:** പ്രകൃതിദത്തമായ കണ്ടിഷണറായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

**2. ത്രിഫല ചൂർണ്ണം (ആന്തരിക ശുദ്ധി)**

(നെല്ലിക്ക, കടുക, താന്നിക്ക എന്നിവയുടെ മിശ്രിതമാണ് ത്രിഫല.)

**പ്രവർത്തനം :** ഇത് കൂടൽ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും രക്തത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. രക്തം ശുദ്ധമാകുമ്പോൾ മുടിവേരുകൾക്ക് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു.

**കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യം :** 'ചക്ഷുഷ്യ' (കണ്ണുകൾക്ക് ഹിതകരമായത്) ആയതിനാൽ ത്രിഫല കാഴ്ച

ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

**3. മുടി സംരക്ഷണത്തിന് മറ്റ് ആയുർവേദ കൂട്ടുകൾ**

**താളി (Natural Cleanser) :** രാസവസ്തുക്കൾ അടങ്ങിയ ഷാംപുകൾക്ക് പകരം ചെമ്പരത്തി ഇലയും പൂവും അരച്ചുണ്ടാക്കുന്ന താളി ഉപയോഗിക്കുക. ഇത് തലയോട്ടിയിലെ സ്വാഭാവിക എണ്ണമയം നില നിർത്തുന്നു.

**നസ്യം :** മുക്കിലൂടെ ഔഷധ എണ്ണകൾ ഒഴിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്. അകാല നര തടയാനും കണ്ണിന്റെയും മുടിയുടെയും ആരോഗ്യത്തിനും ആയുർവേദം നസ്യം നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ട് (ഇത് ഒരു വിദഗ്ദ്ധന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം ചെയ്യുക).

**4. ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ജീവിതശൈലികൾ**

**ഉപ്പും എരിവും കുറയ്ക്കുക :** ഭക്ഷണത്തിൽ അമിതമായി ഉപ്പും എരിവും പുളിയും ഉപയോഗിക്കുന്നത് പിത്ത ദോഷം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഇത് മുടി നരയ്ക്കുന്നതിനും കൊഴിയുന്നതിനും കാരണമാവുകയും ചെയ്യും.

**നനഞ്ഞ മുടി ചീകരുത് :** കൂളി കഴിഞ്ഞ് ഉടൻ മുടി ചീകുന്നത് മുടിവേരുകൾ ബലഹീനമാക്കാൻ കാരണമാകും.

**നല്ല ഉറക്കം :** രാത്രി 10 മണിക്ക് മുൻപ് ഉറങ്ങുന്നത് പിത്തം കുറയ്ക്കാനും അതുവഴി മുടിയുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും സഹായിക്കുന്നു.

മുഖക്കുരുവും (അരില) കുറയ്ക്കാൻ രാസവസ്തുക്കൾ അടങ്ങിയ ക്രീമുകൾക്ക് പകരം ആയുർവേദ മാർഗ്ഗങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കാം:

**വേപ്പും മഞ്ഞളും :** ആന്റി-ബാക്ടീരിയൽ ഗുണങ്ങളുള്ള ഇവ മുഖക്കുരു അകറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു.

**എണ്ണതേപ്പ് :** ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുതവണയെങ്കിലും ശുദ്ധമായ വെളിച്ചെണ്ണയോ ഔഷധ എണ്ണകളോ തേച്ച് കൂളിക്കുന്നത് ചർമ്മത്തിന് തിളക്കം നൽകുകയും ഉന്മേഷം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും

**ലളിതമായ ഒരു ഹെയർ പാക്ക് (Home Remedy)**

ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ നെല്ലിക്ക പൊടി, കറിവേപ്പില അരച്ചത്, തൈര് എന്നിവ ചേർത്ത് തലയിൽ തേച്ച് 20 മിനിറ്റിനു ശേഷം കഴുകിക്കളയുന്നത് മുടിക്ക് നല്ല തിളക്കവും കരുത്തും നൽകും.

**V. മാനസികാരോഗ്യം : സമ്മർദ്ദമില്ലാത്ത മനസ്സ്** പഠനഭാരവും കരിയറിലെ മത്സരങ്ങളും യുവാക്കളിൽ ഉത്കണ്ഠ (Anxiety) ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്.

**ധ്യാനവും യോഗയും :** ദിവസവും 15 മിനിറ്റ് ധ്യാനിക്കുന്നതും യോഗ ചെയ്യുന്നതും മനസ്സിനെ ശാന്ത

മാക്കും.

**ഔഷധസസ്യങ്ങൾ :** ബ്രഹ്മി, അശ്വഗന്ധ തുടങ്ങിയ സസ്യങ്ങൾ ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

**VI. ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ (Dinacharya)**

ആയുർവേദത്തിലെ 'ദിനചര്യ' യുവാക്കൾക്ക് നൽകുന്ന ഉപദേശങ്ങൾ ലളിതമാണ്:

**ഉറക്കം :** രാത്രി വൈകിയുള്ള ഫോൺ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കി, കൃത്യസമയത്ത് ഉറങ്ങുന്നത് (78 മണിക്കൂർ) ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ തടയാൻ സഹായിക്കും. രാത്രി 10 മണിക്ക് മുൻപായി ഉറങ്ങാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് ഹോർമോൺ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തും.

**വ്യായാമം :** ശരീരം വിയർക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള വ്യായാമം ചർമ്മത്തിലെ സൂക്ഷിരങ്ങൾ തുറക്കാനും ശരീരത്തിലെ വിഷാംശങ്ങൾ (Toxins) പുറന്തള്ളാനും സഹായിക്കുന്നു.



**വിഷാംശമുക്തി :** സൂര്യോദയത്തിന് മുൻപ് ഉണരുകയും ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ പുറന്തള്ളാൻ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ആയുർവേദമെന്നത് കേവലം മരുന്നുകളുടെ ഒരു കൂട്ടല്ല, മറിച്ച് ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ജീവിതസംസ്കാരമാണ്. നമ്മുടെ പാരമ്പര്യത്തെയും ആധുനിക ജീവിതത്തെയും മനോഹരമായി കൂട്ടിയിണക്കാൻ ആയുർവേദത്തിലൂടെ സാധിക്കും. ലളിതമായ ദിനചര്യകൾ പാലിക്കുന്നതിലൂടെയും ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നതിലൂടെയും നമുക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും യൗവനം നിലനിർത്താനും സാധിക്കും. ശരീരം ഒരു ക്ഷേത്രമാണെന്നും അത് സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണെന്നും തിരിച്ചറിയാം. പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങി ജീവിക്കാം, ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും എന്നും നമുക്കൊപ്പം ഉണ്ടാകും.

**പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക :** ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും ഒരു വിദഗ്ദ്ധ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

# സുറിയാനി ഭാഷ പരിചയം

## മോറാനായ പെരുന്നാൾ പേരുകളിലൂടെ



**ദനഹാ**

'ദനഹാ' (ܕܢܗܐ, ܕܢܗܐ) എന്ന സുറിയാനി പദത്തിന് 'ഉദയം' എന്നാണ് അർത്ഥം. 'ദനഹ്' (ܕܢܗ) എന്ന ക്രിയ ധാതുവിൽ നിന്നാണ് ദനഹാ എന്ന പദം ഉരുവായിട്ടുള്ളത്.

സൂര്യന്റെ അല്ലെങ്കിൽ നക്ഷത്രങ്ങളുടെ ഉദയ പ്രകൃയപോലുള്ള പ്രവർത്തനത്തെയാണ് ദനഹ എന്ന വാക്ക് കൊണ്ട് വിവക്ഷിക്കുന്നത്. Manifestation, Rising, Appearance എന്നൊക്കെയുള്ള അർത്ഥങ്ങളിൽ ഈ പദത്തിന് ദൈവശാസ്ത്രപരമായ വ്യാഖ്യാനങ്ങളും നൽകുന്നുണ്ട്.

സ്ത്രീബാ നമസ്കാരത്തിലെ പ്രഭാത പ്രാർത്ഥനയിൽ ധൂപാനന്തരത്തിനു ശേഷമുള്ള കോലയിൽ നാം ഇപ്രകാരം ഗീതം തുടങ്ങുന്നുണ്ട് 'ഋജുമതികൾക്കിരുളിൽ ദ്യുതിയുളവായി ...' ഇവിടെ 'ദ്യുതിയുളവായി' എന്ന പദത്തിന് സമാന്തരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതും ഉദയം എന്നർത്ഥത്തിൽ ദനഹ എന്ന പദമാണ്. ദനഹയ്ക്ക് തത്തുല്യമായി Epiphany, Theophany എന്നൊക്കെയുള്ള ഗ്രീക്ക് പദങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.

ആദ്യ നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ, നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ തിരുജനനത്തിന് 'ഉദയം' അഥവാ 'ദനഹ' എന്ന വാക്കാണ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ കാലക്രമേണ സഭയുടെ ആരാധന വളർച്ചയിൽ തിരുജനന പെരുന്നാളും സ്നാനദിന പെരുന്നാളും വ്യത്യസ്ത ദിനങ്ങളിലേക്ക് മാറ്റപ്പെട്ടപ്പോൾ, ആരാധന തലത്തിൽ അതിന്റെ വ്യാപ്തി വർ



**ഫാ.ലാസനസ് തോമസ്**  
(സെന്റ് ജോർജ് ആശ്രമം, ചായലോട്)

ദ്ധിച്ചു വന്നു. അങ്ങനെ പിൻകാലത്ത് കർത്താവിന്റെ സ്നാന ദിവസത്തെ 'ദനഹ' അഥവാ 'ഉദയം' എന്നത് അറിയപ്പെട്ടു തുടങ്ങി.

**മായൽത്തോ**

'മായൽത്തോ' (ܡܝܬܬܘܐ) എന്നത് മറ്റൊരു മോറാനായ പെരുന്നാളിന്റെ പേരാണ്. 'പ്രവേശനം' (entrance) എന്നാണ് ഈ സുറിയാനി പദത്തിൻ അർത്ഥം. അൽ (ܐܠ) എന്ന മൂല പദത്തിൽ നിന്നുമാണ് മായൽത്തോ എന്ന നാമധേയം രൂപം പ്രാപിച്ചത്. To enter (പ്രവേശിക്കുക) എന്നതാണ് ഈ വാക്കിന്റെ ക്രിയാർത്ഥമായി വരുന്നത്. 'അൽ' എന്നാൽ upon, on, against എന്നൊക്കെ അർത്ഥമായി വരുന്നു. സുറിയാനി ആരാധനയിലെ 'എസ്റാഹാം അലൈൻ' എന്ന വാചകത്തിലെ അലൈൻ (ܐܠܝܢ) എന്ന വാക്ക് അൽ എന്ന പദത്തിൽ നിന്ന് രൂപപ്പെട്ടതാണ്. ഞങ്ങളുടെ മേൽ, ഞങ്ങളോട് എന്നൊക്കെയുള്ള അർത്ഥം അലൈൻ എന്ന വാക്കിനുണ്ട്.

ക്രിയയുമായി ബന്ധപ്പെടുമ്പോഴാണ് പ്രവേശിക്കുക, കടക്കുക, പരിചയപ്പെടുക എന്നൊക്കെ അർത്ഥം വരുന്നത്. നമ്മുടെ കർത്താവിനെ ദേവാലയത്തിൽ സമർപ്പിക്കുക വഴിയായി 'കർത്താവിന്റെ ദേവാലയ പ്രവേശനം' എന്ന സാംഗത്യം ഈ പദത്തിന് അനുരൂപമായി മാറി. ദൈവമാതാവിന്റെ ദേവാലയ പ്രവേശനത്തിനും ഇതേ വാക്ക് (മായൽത്തോ) തന്നെയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.



# യുവജനങ്ങളുടെ സർഗാത്മക കഴിവുകൾ വളർത്തുന്ന കലാമേള ജൂലൈ 2026



പാമ്പാക്കുട : യുവജനങ്ങളുടെ സർഗാത്മക കഴിവുകൾ വളർത്തുന്ന കലാമേള മാതൃകാപരം എന്ന് അഡ്വ. ഫ്രാൻസിസ് ജോർജ്ജ് എം.പി. കേന്ദ്ര കലാമേള ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു കൊണ്ട് അദ്ദേഹം സംസാരിച്ചു. വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ഫാ. ജെയിൻ സി. മാത്യു അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് കെ. ജി. രാധാകൃഷ്ണൻ, ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് ഷീല ബേബി, സിനിമ താരം കുമാരി മീനാക്ഷി അനൂപ്, പഞ്ചായത്ത്

അംഗം ജോമോൾ, ആൻസി പൗലോസ്, ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഫാ. വിജു ഏലിയാസ്, ട്രഷറർ രഞ്ജു എം. ജോയ്, ഫാ. പോൾ ജോൺസ് കോനാട്ട്, ഫാ. ടോം ബേബി, ഫാ.വർഗീസ് പി. വർഗീസ്, പേൾ കണ്ണേത്ത്, ഗിവിസ് മാർക്കോസ്, ഷൈയിസ് എ.ജെ., നമീഷ് രാജു, അബു എബ്രഹാം വീരപ്പള്ളി, അനീഷ് ജേക്കബ്, എന്നിവർ സംസാരിച്ചു. 8 വേദികളിലായി 1000 ൽ അധികം യുവതി യുവാക്കൾ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്തു.

## മാർ ഒസ്താന്തിയോസ് സ്നേഹം പ്രസരിപ്പിച്ച ഗുരു

തിരുവല്ല : മാർ ഒസ്താന്തിയോസ് സ്നേഹം പ്രസരിപ്പിച്ച ഗുരുവാണെന്ന് സാഹിത്യകാരൻ ഷൗകത്ത് പറഞ്ഞു. മാർ ഒസ്താന്തിയോസ് സ്മാരക പ്രദർശനം നിർവഹിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. നിരണം ഭദ്രാസനാധിപൻ അഭി.ഡോ യൂഹാനോൻ മാർ ക്രിസോസ്റ്റമോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച പ്രദർശന സമ്മേളനം വാഴൂർ തീർത്ഥപാദപുരം



ആശ്രമം മറാധിപതി ശ്രീ പ്രജ്ഞാനാനന്ദ തീർത്ഥപാദ സ്വാമികൾ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. അഡ്വ.ബിജു ഉമ്മൻ, ഫാ.ബിബിൻ മാത്യു, റിനോജ് ജോർജ്ജ്, ജോജി ജോർജ്ജ്, റോഹിത് കൊച്ചുതൈക്കേതിൽ തുടങ്ങിയവർ പ്രസംഗിച്ചു.

## കണ്ടനാട് വെസ്റ്റ് ഭദ്രാസന യുവജന കലാമേള 2025

പുത്തൻകുരിശ്: കണ്ടനാട് വെസ്റ്റ് ഭദ്രാസന യുവജന പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിലുള്ള യുവജന കലാമേള-2025 പുത്തൻ കുരിശ് സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് & സെന്റ് പോൾസ് ദേവാലയത്തിൽ വെച്ച് നടത്തപ്പെട്ടു. ഭദ്രാസന വൈസ് പ്രസിഡണ്ട് ഫാ. ബേസിൽ ജോർജ്ജ് അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച പൊതു സമ്മേളനം പുത്തൻ കുരിശ് പള്ളി വികാരി ഫാ. സണ്ണി ജോസഫ് ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചു. ഫാ.അനു തോമസ്,



ഫാ. റോബിൻ ജേക്കബ്, ഫാ.ജിത്തു മാത്യു, ഫാ. ജോബി അലക്സ്, ജനറൽ സെക്രട്ടറി എൽദോസ് പുളളാർമം, കലാമേള കൺവീനർ മാരായ ഗിവിസ് മർക്കോസ്, പേൾ കണ്ണേത്ത്, ആൾഡ്രിൻ ബെന്നി, ബേസിൽ സജി, നിഖിൽ സജോയ്, എൽദോ ബേബി, കുമാരി ബിൻസി, ലിന്റോ പോൾ. എന്നിവർ സംസാരിച്ചു. നൂറോളം മത്സരാർത്ഥികൾ പങ്കെടുത്ത കലാമേളയിൽ ഓവറോൾ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ് സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് & സെന്റ് പോൾസ് കോലഞ്ചേരി പള്ളി കരസ്ഥമാക്കി. കിഴുമുറി സെന്റ് ജോർജ്ജ് പള്ളി രണ്ടാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കി.

## കേന്ദ്ര കലാമേള ചെങ്ങന്നൂർ ഭദ്രാസനം ഓവറോൾ ചംപ്യൻമാർ

പാമ്പാക്കുട : യുവജനപ്രസ്ഥാനം കേന്ദ്ര കലാമേളയിൽ ചെങ്ങന്നൂർ ഭദ്രാസനം ഓവറോൾ ചംപ്യൻമാരായി. പാമ്പാക്കുട എം.ടി.എം.ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂളിൽ പരി. ബസ്സേലിയോസ് ഔഗേൻ പ്രഥമൻ നഗറിൽ നടന്ന യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ കേന്ദ്ര കലാമേളയിൽ മുപ്പതോളം ഭദ്രാസ

നം അഡ്വ. അനൂപ് ജേക്കബ് എം.എൽ.എ. നിർവഹിച്ചു. പ്രസിഡന്റ് അഭി. ഗീവർഗീസ് മാർ യൂലിയോസ് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് നെവിൻ ജോർജ്ജ്, സഭ അൽമായ ട്രസ്റ്റി റോണി വർഗീസ്, യുവജനപ്രസ്ഥാനം ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഫാ. വിജു ഏലിയാസ്, വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ഫാ. ജെയ്ൻ സി. മാത്യു, ട്രഷറർ രഞ്ജു എം. ജോയി, മലങ്കര മൽപ്പാൻ കോനാട്ട് ജോൺസ് എബ്രഹാം റീൾ കോർ എപ്പിസ്കോപ്പ, ജനറൽ കൺവീനർമാരായ അനീഷ് ജേക്കബ്, അബു എബ്രഹാം വീരപ്പിള്ളി, ഗിവിസ് മർക്കോസ്, പേൾ കണ്ണേത്ത്, നിഖിൽ. കെ. ജോയി, ഷെയ്സ് എ.ജെ, നമീഷ് രാജു, ഫാ. പോൾ ജോൺസ് കോനാട്ട്, ഫാ. ടോം ബേബി, ഫാ.മാത്യു വാതക്കാട്ടിൽ, ഫാ. സണ്ണി വർഗീസ് എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.



നങ്ങളിൽ നിന്നായി ആയിരത്തോളം യുവതി യുവാക്കൾ മൽസരത്തിൽ പങ്കെടുത്തു. കേന്ദ്ര കലാമേളയിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം മാവേലിക്കര ഭദ്രാസനത്തിനും മൂന്നാം സ്ഥാനം മലബാർ ഭദ്രാസനത്തിനും ലഭിച്ചു. സമാപന സമ്മേളനം ഉദ്ഘാ

## വന്യജീവികളുടെ ആക്രമണം : പ്രതിഷേധ സദസ്സ് (ഏകദിന ഉപവാസം)

പത്തനംതിട്ട: വന്യജീവികളുടെ ആക്രമണം മൂലം ജീവഭയത്താൽ കഴിയുന്ന പത്തനംതിട്ട ജില്ലയുടെ മലയോര മേഖലയിലുള്ളവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ പരിഹരിക്കണമെന്ന്



ആവശ്യപ്പെട്ട് മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സുറിയാനി സഭയുടെ തുമ്പമൺ ഭദ്രാസന യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രതിഷേധ സദസ്സ് (ഏകദിന ഉപവാസം) 2025 ഓഗസ്റ്റ് 16 ശനിയാഴ്ച പത്തനംതിട്ട കളക്ടറേറ്റിന്റെ മുമ്പിൽ നടന്നു. തുമ്പമൺ ഭദ്രാസനാധിപൻ അഭി.ഡോ. എബ്രഹാം മാർ സെറാഫിം മെത്രാപ്പോലീത്ത ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. അഭി. ഡോ. ജോഷ്യാ മാർ നിക്കോളിമോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത, അഭി.ഡോ.സാമുവൽ മാർ ഐനേനിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത, അഭി. തോമസ് മാർ തിത്തോസ് എപ്പിസ്കോപ്പ, ഭദ്രാസന സെക്രട്ടറി ഫാ. ജോൺസൺ കല്ലിട്ടിൽ കോർ എപ്പിസ്കോപ്പാ, പത്തനംതിട്ട ഇമാം എ. അബ്ദുൽ ഷുക്കൂർ മൗലവി, എസ്എൻഡിപി പത്തനംതിട്ട യൂണിയൻ പ്രസിഡന്റ് കെ പത്മകുമാർ, ഫാ ബിജു മാത്യുസ് പ്രകാശം, ഫാ ബിജു മാത്യു മണ്ണാറകുളത്തി, പ്രൊഫ. ജി. ജോൺ, ഡോ ജോർജ്ജ് വർഗീസ് കൊപ്പറ, ഐവാൻ വകയാർ, വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ഫാ. ജയിൻ സി. മാത്യു, ട്രഷറർ രെഞ്ജു എം. ജോയ്, ഫാ എബി റ്റി. സാമുവൽ, ഫാ. ഷാജി കെ. ജോർജ്ജ്, അനീഷ് തോമസ്, പ്രൊഫ. സതീഷ് കൊച്ചുപറമ്പിൽ, അഡ്വ. പഴകുളം മധു, റോബിൻ പീറ്റർ, ജിജോ മോഡി, അജി അലക്സ്, അനൂ വി കടമ്മുട്ടി, അജിത് ഡേവിഡ് ജോൺ എന്നിവർ

പ്രസംഗിച്ചു. ഭദ്രാസന വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ഫാ.എബി എ. തോമസ് ജനറൽ സെക്രട്ടറി നിതിൻ മണക്കാട്ടുമണ്ണിൽ ജോ സെക്രട്ടിമാരായ അഡ്വ. ലിന്റോ എം. ലോയിഡ്, അൻസു മേരി വർഗീസ് ട്രഷറർ ജെനിൻ ജോയ്സ്, ഭദ്രാസന ഭാരവാഹികളായ മോനിഷ് മുട്ടുമണ്ണിൽ, ജസ്റ്റി ജോസ്, അനീഷ റെയ്ച്ചൽ, ഷിബിൻ ഷൈനു എന്നിവർ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചു. വൈകിട്ട് 5 മണിയോടെ ഉപവാസ സമരം സമാപിച്ചു.

സമാപന യോഗം അഭി. കുറിയാക്കോസ് മാർ ക്ലീമീസ് വലിയ മെത്രാപ്പോലീത്ത ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു, ആന്റോ ആന്റണി എം പി, അഡ്വ. കെ.യു. ജെനീഷ് കുമാർ എം. എൽ.എ, സഭാ വൈദിക ട്രസ്റ്റി ഫാ. ഡോ. തോമസ് വർഗീസ് അമയിൽ, കെ പി ഉദയഭാനു, അഡ്വ. ജോണി കെ. ജോർജ്ജ്, കെ വി. ജേക്കബ്, അനി എം. എബ്രഹാം, ഫാ. കോശി വർഗീസ് എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ഭദ്രാസന ഭാരവാഹികളായ ഫാ ലിബു ജേക്കബ് വർഗീസ്, ഫാ ഷിനു പോൾ, ഫാ ബിബിൻ യോഹന്നാൻ, ഫാ അഖിൽ വർഗീസ്, ഫാ.അഖിൽ മാത്യു സാം, ഫാ ജിബിൻ ജെയിംസ്, ഫാ. റ്റിജു തോമസ്, ലിബു വർഗീസ്, ജോയൽ കോശി തോമസ്, ഹെലൻ അന്ന സൈജൻ,ജിസൺ റെജി, ക്രിസ്റ്റോ മാത്യു എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകി.

# മാത്യൂസ് മാർ എപ്പിഫാനിയോസ് തിരുമേനിയുടെ കബറികലേക്ക് സ്മൃതിയാത്ര

കൊല്ലം മെത്രാസനാധിപനായിരുന്ന അഭി. മാത്യൂസ് മാർ എപ്പിഫാനിയോസ് തിരുമേനിയുടെ പതിനേഴാം ഓർമ്മ പെരുന്നാളിനോടനുബന്ധിച്ച് മെത്രാസന യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ കുണ്ടറ കാദീശ്ശത്താ ഓർത്തഡോക്സ് ദൈവാലയത്തിൽ നിന്ന് കബറികലേക്ക് സ്മൃതിയാത്ര സംഘടിപ്പിച്ചു. സ്മൃതിയാത്ര വികാരി ഫാ.ഡോ.ജിബു സോളമൻ കൺവീനർമാരായ ജെഫിൻ ജോസ്, ജോബിൻ രാജു എന്നിവർക്ക് പ



താക കൈമാറി ആരംഭിച്ചു. മെത്രാസന വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ഫാ.മാത്യൂ പി. ജോർജ്ജ്, ജനറൽ സെക്രട്ടറി ലിജു തോമസ്, ട്രഷറർ സന്തോഷ് തോമസ്, ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറിമാരായ ഏബൽ റ്റി ജോസ്, ജിൻസി ബാബു, ഓഡിറ്റർ ജോസ് എൽ, കേന്ദ്ര അസംബ്ലി അംഗങ്ങളായ ബിബിൻ ബേബി, റോബിൻ ബാബു, മേഖല സെക്രട്ടറിമാരായ ലിജോ യോഹന്നാൻ, ജെറിൻ ബാബു ജേക്കബ്, ഗ്രൂപ്പ് ഓർഗനൈസർമാർ, കമ്മറ്റി അംഗങ്ങൾ എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകി.

## മാർ ഒസ്താന്തിയോസിന്റെ കബറിടത്തിലേക്ക് വാഹന തീർത്ഥയാത്ര

തിരുവല്ല: സാമൂഹിക നീതിയുടെ പ്രവാചകനും സ്നേഹത്തിന്റെ അപ്പോസ്തോലനുമായ ഡോ.ഗീവർഗീസ് മാർ ഒസ്താന്തിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ ഓർമ്മപ്പെരുന്നാളിനോടനുബന്ധിച്ച് ഓർത്തഡോക്സ് ക്രൈസ്തവ യുവജനപ്രസ്ഥാനം നിരണം ഭദ്രാസനത്തിന്റെ നേതൃത്വ



ത്തിൽ വാഹന തീർത്ഥയാത്ര ബഥനി അരമനയിൽ നിന്ന് മാവേലിക്കര സെന്റ് പോൾസ് മിഷൻ ട്രെയിനിംഗ് സെന്ററിലേക്ക് നടത്തി. തീർത്ഥയാത്രയുടെ ഉദ്ഘാടനം പുള്ളിക്കീഴ് ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത് സ്ഥിരം സ്റ്റാൻഡിംഗ് കമ്മറ്റി ചെയർമാൻ ജോ ഇലഞ്ഞിമുട്ടിൻ ഭദ്രാസന സെക്രട്ടറി റിനോജ് ജോർജ്ജ് ഗീവർഗീസിന് പാതാക കൈമാറി നിർവ്വഹിച്ചു. ഭദ്രാസന വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ഫാ.ബിബിൻ മാത്യൂ, സഭാ മാനേ

ജിംഗ് കമ്മറ്റിയംഗങ്ങളായ സജി മാമ്പ്രക്കുഴി, ജോജി പി. തോമസ്, ഭദ്രാസന ജനറൽ സെക്രട്ടറി റിനോജ് ജോർജ്ജ് ഗീവർഗീസ്, ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി ജോജി ജോർജ്ജ്, കേന്ദ്ര സമിതിയംഗം അശ്വിൻ വി.റെജി എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ഭാരവാഹികളായ ചെറിയാൻ മണലിൽ, ജോയൽ വറുഗീസ്, പ്രവീൺ വർഗ്ഗീസ്, ഫിലിപ്പ് സ്കറിയ, ജേക്കബ് വർഗ്ഗീസ്, അനൂപ് തോമസ്, എബിൻ ഗീവർഗീസ്, സ്റ്റോമോ എം സി, അഖിലേഷ് വർഗീസ്, ജോബിൻ മാത്യൂ, ലിജോ ജോർജ്ജ് എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകി.

'ഈ ലോകത്തിനു അനുഭവപ്രദമാകാതെ നന്മയും പ്രസാദവും പൂർണ്ണതയുമുള്ള ദൈവഹിതം ഇന്നതെന്നു തിരിച്ചറിയേണ്ടതിന്നു മനസ്സു പുതുക്കി രൂപാന്തരപ്പെടുവിൻ.' (റോമർ 12:2)

*പൗരസ്ത്യ ഓർത്തഡോക്സ് സഭകളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനമായി ആചരിക്കപ്പെടുന്ന നോമ്പാണ് വലിയ നോമ്പ്. ഈസ്റ്ററിന് മുന്നോടിയായിട്ടാണ് ഈ നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കപ്പെടുന്നത്. ദൈവത്തോടു അടുത്ത് ചേരുവാനും, ആത്മീയമായി പുതുക്കപ്പെടുവാനും ഉള്ള വിനയത്തിന്റെയും പങ്കുവെക്കലിന്റെയും ത്യാഗത്തിന്റെയും അനുതാപത്തിന്റെയും മാനസാന്തരത്തിന്റെയും അവസരമാണ് വലിയ നോമ്പ്. ഈ ചിന്തയാണ് റോമർ 12:2-ൽ നമ്മെ ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നത്.*

*പാപങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്നു ദൈവത്തിലേക്കു തിരിയുക എന്നതാണ് ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം. ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നതു മാത്രമല്ല നോമ്പ്; ദുഷ്ടശീലങ്ങൾ, അനാവശ്യമായ കാഴ്ചകൾ, വാക്കുകൾ, ആശംബരം എന്നിവയും ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.*

*മറ്റുള്ളവരുടെ വിശപ്പിന്റെ വിശപ്പായി മാറുന്ന അനുഭവമാണ് നോമ്പ്. സഹജീവികളെ കരുതുന്നതും സംരക്ഷിക്കുവാനുമുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം നമുക്കുണ്ട്. ദൈവവുമായുള്ള ബന്ധം ശക്തിപ്പെടുത്തുവാൻ കൂടുതൽ സമയം പ്രാർത്ഥനയ്ക്കായി മാറി വെക്കണം.*



**റോബിൻ ജോ വർഗീസ്**  
പബ്ലിഷർ

**തദ്ദേശസ്വയം ഭരണസ്ഥാപനങ്ങളിലേക്കുള്ള തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ വിജയിച്ച യുവജനപ്രസ്ഥാനാംഗങ്ങൾ**



**രഞ്ജു എം. ജോയി**  
തുമ്പമൺ



**അബ്ദു എബ്രഹാം**  
വീരപ്പള്ളിൽ  
ചെങ്ങന്നൂർ



**നീനോ പി. രാജൻ**  
അടൂർ - കടമ്പനാട്



**അദിലാഷ്**  
വെട്ടിക്കാടൻ  
നിരണം



**തമ്പി കെ ജോബ്**  
കുന്നംകുളം



**ജിവിൻ**  
പുളിമ്പള്ളിൽ  
നിരണം



**ബിബിൻ ബേബി**  
തുമ്പമൺ



**സുബിൻ പി.**  
തോമസ്  
കൊല്ലം



**ലിജോ ജോർജ്**  
കൊച്ചി



**ജേക്കബ് ഫിലിപ്പ്**  
(ബാലു)  
കണ്ടനാട് വെസ്റ്റ്



**ജിബു ജോയി**  
അടൂർ - കടമ്പനാട്



**പൂഷ്പ വർഗീസ്**  
ചെങ്ങന്നൂർ



**ജെയ്തി ജോർജ്**  
കൊച്ചി



**ബിൻസി ബൈജു**  
കാവുകൾ  
സുൽത്താൻ ബത്തേരി



**സ്വപ്ന പ്രീൻസ്**  
കുന്നംകുളം



**ആർഷ ജിജു**  
കുന്നംകുളം



**ജോഷ്ന**  
ജോൺസൺ  
കൊട്ടാരക്കര - പുനലൂർ

\* ലഭ്യമായ ഫോട്ടോകൾ മാത്രം



**നിബിൻ നല്ലവിട്ടിൽ & ക്രിസ്റ്റി അന്ന തോമസ്**

മാവേലിക്കര ഭദ്രാസന യുവജനപ്രസ്ഥാനം സെക്രട്ടറിക്കും ജോ.സെക്രട്ടറിക്കും

**വിവാഹ മംഗളാശംസകൾ**

*Best Compliments from....*



*Catering to your  
heart's choice & desire*

**MAMPRA P.O, CHENGANNUR**

**Mob : 93494 66359, 9495476606**

**Email:info@ansucaterers.com sunishabrahamoommen@gmail.com**

**www.ansucaterers.com**