സാന്തോം മെസഞ്ചർ
SANTHOME MESSENGER

St. Thomas Forane Church - Parish Bulletin

Vol. 41 | Issue 04 | December 2015

എല്ലാവർക്കും
ക്രിസ്തുമസ് നവവത്സരാശംസകൾ

Family Special

Chavara Matrimony.com

CMI വൈദികർ നേതൃത്വം നൽകുന്നു

ISO 9001 : 2008 Certified

ഫാ. റോബി കണ്ണൻചിറ സി.എം.ഐ
ഡയറക്ടർ

ജോൺസൺ സി. എബ്രഹാം
എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ

Chavara Family Welfare Centre

St.Kuriakose Elias Chavara Church Building, Ejipura, Viveknagar P.O

Bangalore ✆ 080 41202698

H.O Chavara Cultural Centre, Kochi, Kerala

20 Branches in Kerala, Karnataka & Delhi

സാന്തോം മെസഞ്ചർ

St. Thomas Forane Church - Parish Bulletin

SANTHOME MESSENGER
Vol: 41 / Issue: 4 / December 2015

EDITORIAL BOARD

Printed & Published by
Rev. Dr. Thomas Kallukalam CMI
Vicar, St. Thomas Forane Church
Mob : 7829792320

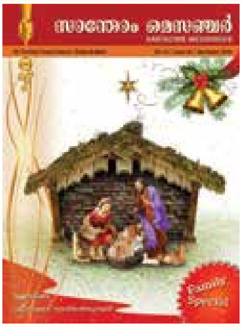
Chief Editor
Fr. Joji Puthirickal CMI
Asst. Vicar
Mob : 9742690477
E-mail : jputhirickal@gmail.com

Associate Editor
Fr. Benny Tharakunnel CMI
Asst. Vicar
Mob : 9480732249
E-mail : bennytharakunnel@gmail.com

Editorial Board
Adv. Baby George
Prof. P. G. Sebastian
Dr. Bino Kalarikkal
Mr. Sherin Devassy
Mrs. Sweetha Mary Reji

Special Thanks to
Mr. Michael Thomas
E-mail : michael.puthenpurackal@gmail.com

Layout Design & Printing
Matha Prints
Tel : 2684 5565, 9886809060
E-mail : mathaprints@gmail.com



അകത്തളം

ഇടയ സന്ദേശം	2
Shepherd's Message	4
എഡിറ്റോറിയൽ	6
ട്രസ്റ്റിമാർ സംസാരിക്കുന്നു	7
ഇന്നത്തെ കുടുംബം	8
ആശയവിനിമയം കുടുംബജീവിതത്തിൽ	11
സന്തോഷ ദാമ്പത്യത്തിന്	13
ദാമ്പത്യം വഴിപിരിയുമ്പോൾ	17
സെൽഫ് ഡിസിപ്ലിൻ	20
വാർദ്ധക്യം ആഹ്ലാദകരമാക്കുക	22
A Healthy Christian Family	24
അഭിനന്ദിക്കാൻ മറക്കരുത്	26
The Cry of the Abandoned	27
Mortgage Deed	28
Bible Kalolsavam 2015	29
Startt	32
Legion of Mary	33
ഇടവകയിൽ ഇതുവരെ	34
ബൈബിൾ ക്വിസ്സ്	39

www.stthomasforanechurch.com
stthomasforanechurch@gmail.com

ഇടയനാദം

ഈശോമിശിഹായിൽ ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ടവരെ,

കഴിഞ്ഞ ഒക്ടോബറിൽ വത്തിക്കാനിൽ വച്ച് കുടുംബസിനഡ് നടന്ന കാര്യം നിങ്ങൾക്കെല്ലാവർക്കും അറിവുള്ളതാണല്ലോ. ആ അവസരത്തിൽ പരിശുദ്ധ പിതാവ് ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പാ, വി.കൊച്ചുത്രേസ്യായുടെ മാതാപിതാക്കാന്മാരായ ലൂയി മാർട്ടിനെയും, സെലിഗ്വെരിനെയും വിശുദ്ധരായി പ്രഖ്യാപിച്ചു. ആദ്യമായിട്ടാണ് തിരുസ്സഭയിൽ ദമ്പതികളെ ഒന്നിച്ച് വിശുദ്ധപദവിയിലേക്ക് ഉയർത്തുന്നത്. കുടുംബജീവിതത്തിന്റെ മാതൃകയും പ്രചോദനവുമായി നിലകൊള്ളുന്ന രണ്ടു വ്യക്തികളാണ് വി. കൊച്ചുത്രേസ്യായുടെ മാതാപിതാക്കൾ. കഠിനാദ്ധ്വാനവും സമർപ്പണ മനോഭാവവും ജീവിതത്തിന്റെ കയ്പേറിയ നിമിഷങ്ങളിലും, പരീക്ഷണങ്ങളിലും, തകർച്ചയിലും, ദൈവത്തിലുള്ള ആഴമേറിയ വിശ്വാസവും പ്രത്യാശയുമാണ് ഇവരെ വിശുദ്ധ പദവിയിലേക്ക് ഉയർത്തിയത്. ഈ ദമ്പതികളുടെ കുടുംബപശ്ചാത്തലവും ജീവിതത്തിലുള്ള സത്യസന്ധതയും, നീതിബോധവും, പ്രാർത്ഥനാജീവിതവും അവരുടെ ജീവിതവിശുദ്ധിയുടെ അടിസ്ഥാനഘടകങ്ങളാണ്. പാവങ്ങളോടുള്ള ഈ ദമ്പതികളുടെ പ്രത്യേക പരിഗണനയും സ്നേഹവും പ്രസിദ്ധമാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് ചെറുപ്പത്തിലെ അമ്മ മരിച്ചുപോയ ഒരാൺകുട്ടിയെ സംരക്ഷിക്കുകയും, സ്വന്തം മക്കളിൽ ഒരാളായി പരിഗണിച്ചു വളർത്തുകയും ചെയ്തത്. അതുപോലെതന്നെ സെലിഗ്വരിന്റെ ലെയ്സ് നിർമ്മാണശാലയിൽ ജോലിക്കാരായിരുന്നവർക്ക് അർഹമായ വേതനം നല്കുന്നതിലും, അവർക്ക് അസുഖം വരുമ്പോൾ അവരെ പരിചരിക്കുന്നതിലും, ലൂയി മാർട്ടിനും സെലിഗ്വരിനും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ പതിപ്പിച്ചിരുന്നു. സുവിശേഷ പ്രചാരണവേലകൾക്കുവേണ്ടി എല്ലാ വർഷവും ഒരു നല്ല തുക അവർ നൽകിയിരുന്നു. ലിസ്യൂവിലെ ഇടവകദേവാലയത്തിൽ ഇന്ന്

നാം കാണുന്ന അൾത്താര അന്നുകാലത്ത് പതിനായിരം ഫ്രാങ്ക് തുക ചിലവഴിച്ച് ലൂയി മാർട്ടിൻ തന്റെ അവസാന നാളുകളിൽ സമ്മാനിച്ചതാണ്.

മക്കളെ ദൈവത്തിന്റെ അമൂല്യ നിധിയായും ദാനമായും സ്വീകരിച്ച് അവരെ ദൈവഹിതത്തിന് ചേർന്ന വിധത്തിൽ വളർത്തുവാൻ ഈ ദമ്പതികൾ അതീവ ശ്രദ്ധചെലുത്തിയിരുന്നു. തങ്ങളുടെ മക്കൾ ദൈവത്തിന് പ്രതിഷ്ഠിതരായി കാണുവാൻ അവർ ഏറെ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നു. മാതാപിതാക്കളുടെ ജീവിതമാതൃകയും വാക്കുകളുമാണ് കുടുംബത്തിൽ മക്കളുടെ ഹൃദയത്തിൽ വിതക്കപ്പെടുന്ന വിശ്വാസത്തിന്റെ വിത്തുകൾ. സ്വയംകൃതചരിത്രത്തിൽ വി.കൊച്ചുത്രേസ്യ ഇപ്രകാരം രേഖപ്പെടുത്തുന്നു: ''പുണ്യവാന്മാർ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണമെങ്കിൽ എന്റെ അപ്പച്ചനെ നോക്കിയാൽ മതിയായിരുന്നു.'' ബൗദ്ധികതലത്തിലും, സാമ്പത്തിക സമൃദ്ധിയിലും, സൗന്ദര്യത്തിലുമെല്ലാം ഉയർന്ന നിവാരം പുലർത്തിയിരുന്ന മാർട്ടിൻ കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ മക്കളും സന്യാസജീവിതാന്തസ്സ് തെരഞ്ഞെടുത്ത് ദൈവത്തിന് പ്രതിഷ്ഠിതരാകുവാൻ തീരുമാനമെടുക്കണമെങ്കിൽ, അത് തീർച്ചയായും അവരുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ ദൈവോന്മുഖത നിറഞ്ഞ ജീവിതത്തിന്റെയും, സ്വഭാവവിശുദ്ധിയുടെയും ഫലമാണ്. തിരുസ്സഭയുടെ ചരിത്രത്തിൽ ആദ്യമായിട്ടാണ് പിതാവും മാതാവും മക്കളും അൾത്താരയിൽ വണങ്ങപ്പെടുന്നത്. ഇനിയും ഈ കുടുംബത്തിൽനിന്നും അൾത്താരയിൽ വണങ്ങപ്പെടുവാൻ മക്കളുടെ ഒരു നിരതന്നെയുണ്ട്.

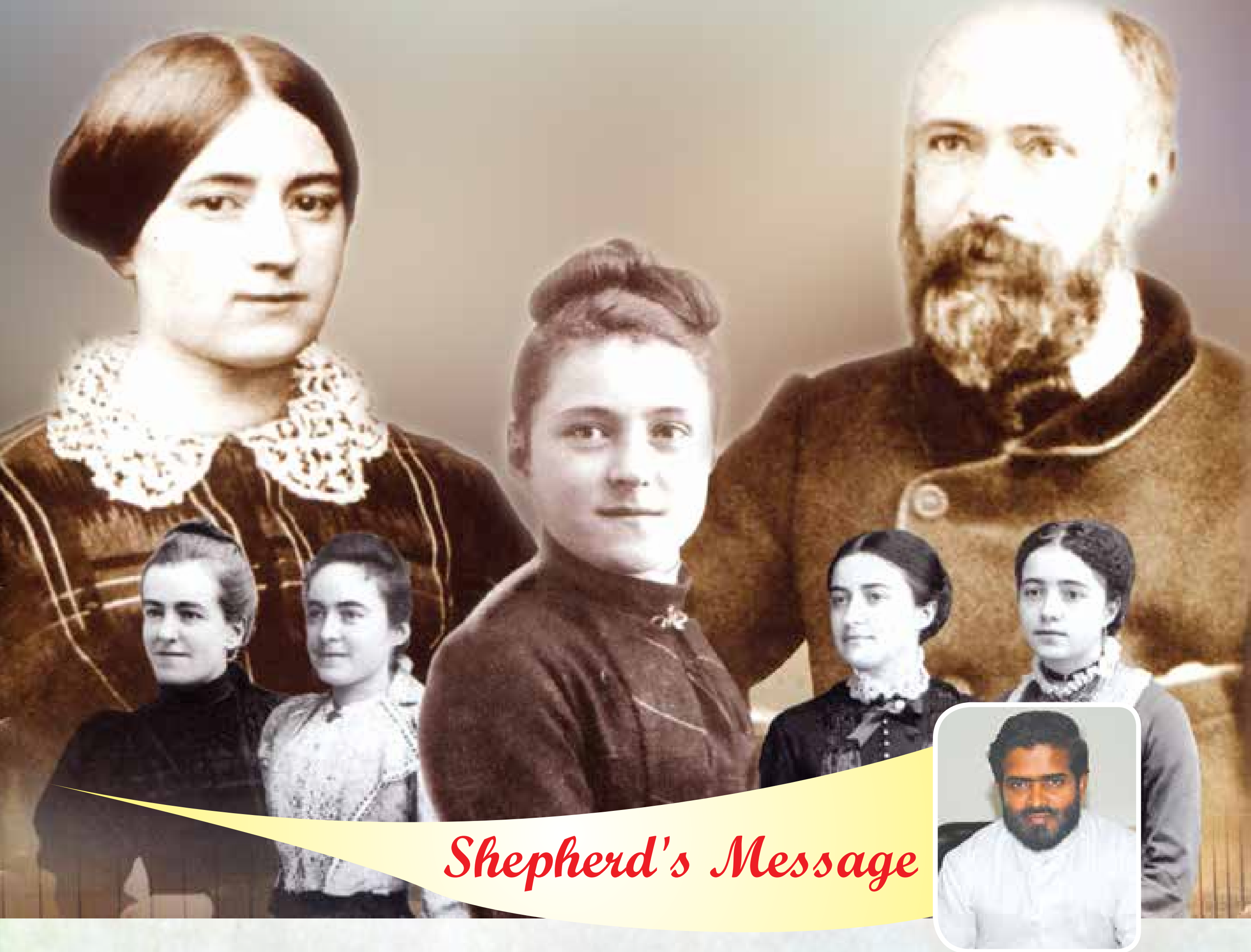
കുടുംബവർഷം അവസാനിക്കുകയും കരുണയുടെ വർഷം ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ അവസരത്തിലും, ക്രിസ്തുമസ്സിനായി നമ്മെത്തന്നെ ഒരുക്കുന്ന ഇക്കാലഘട്ടത്തിലും നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളെ ഭദ്രമായി കൊണ്ടുപോകുവാൻ ശ്രമിക്കാം. അതിനായി ചില കാര്യങ്ങൾ മാതാപിതാക്കന്മാർ എന്ന നിലയിൽ ഈ വിശുദ്ധ മാതാപിതാക്കന്മാരിൽനിന്നും നമുക്ക് പഠിക്കാം.

1. അവർ സ്നേഹമുള്ളവരായിരുന്നു:– സ്നേഹം വാക്കുകളിലൂടെയും പ്രവൃത്തികളിലൂടെയും അവർ അറിയിച്ചു.
2. അവർ ആത്മാർത്ഥതയുള്ളവരായിരുന്നു:–മക്കളുടെ നന്മക്കുവേണ്ടി മാത്രം അവർ തീരുമാനമെടുക്കുകയും അത് പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്തു.
3. അവർ തമ്മിൽ നല്ല സ്നേഹമുള്ളവരായിരുന്നു.
4. അവർ മാതൃകയായി ജീവിച്ചു.
5. അവർ അവരുടെ മാതാപിതാക്കന്മാരെ ബഹുമാനിച്ചു.
6. അവർ മക്കൾക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നവരായിരുന്നു:– കുടുംബ പ്രാർത്ഥന ഉണ്ടായിരുന്നു.
7. അവർ തുറന്ന മനസ്സോടെ കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയെ കണ്ടു:– മക്കളെ ഓരോരുത്തർക്ക് ദൈവം കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കഴിവുകളും വിളിയുമനുസരിച്ച് വളരുവാൻ സഹായിച്ചു.
8. അവർ കുട്ടികളുടെ കഴിവുകളിൽ വിശ്വസിച്ചു:– കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന വാക്കുകൾ പറഞ്ഞു കൊടുത്തു..
9. അവർ കുട്ടികൾക്ക് പരിധികൾ നിശ്ചയിച്ചു നൽകി:–കുട്ടികൾ ചെയ്യേണ്ടവയും ചെയ്യരുതാത്തതും വളരെ വ്യക്തമായി അവരെ അറിയിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു.
10. അവർ മക്കളെ വളർത്തുന്നത് ഏറ്റവും പ്രധാന ദൗത്യമായി കരുതി:– മക്കൾക്കുവേണ്ടി സ്വന്തം താത്പര്യങ്ങൾ ബലികഴിച്ചു.

സസ്നേഹം,

ഫാ. തോമസ് കല്ലുകളം സി.എം.ഐ

വികാരിയച്ചൻ



Shepherd's Message

Dearly Beloved in Christ Jesus,

You are all aware of the Synod on Families that was concluded at the Vatican in October. The parents of French saint Therese of Lisieux, Louis Martin and Marie-Zelie Guerin, were canonized by Pope Francis on Sunday ,18th October, marking the first time a couple have ever been made saints on the same day. Louis Martin and Zelie Guerin are sublime examples of conjugal love, of an industrious Christian family concerned for others, generous to the poor and inspired by an exemplary missionary spirit, ever ready to help with parish activities. In their love for each other, in raising a large family with all its attendant worries and responsibilities, and in their love of God, shown when they were tried in the furnace of suffering, in their concern for the poor—in all this they stand as models for any married man or woman living today. The Martins were known for living an exemplary life of holiness of prayer, fasting and charity. During the first year of their marriage, Zelie Guerin and Louis Martin took care of a young boy whose mother had died. They welcomed him as if he were their own. The husband and wife worked very hard and were conscientious employers. They had a developed sense of social responsibility, with a practical concern for the poor. Louis Martin insisted that the lace workers be paid as they finished their work, and he took good care of them, especially when they were sick.

They considered children a priceless gift and paid great attention to bringing up their children in accordance with the will of God. They desired to have many children in order to raise them and offer them to the Lord. Louis placed no obstacle to these vocations and considered the offering of his children to the Lord as a very special grace granted to his family. St. Therese herself led the movement to recognize the holiness of her parents' lives when she wrote in her autobiography, " I have only to look at my father to see how a saint pray."

The holy spouses Louis Martin and Marie-zélie Guerin practiced Christian service in the family, creating day by day an environment of faith and love which nurtured the vocations of their daughters. It is for the first time in the history of the Church that father, mother and children are honored at the altar. There are still many more of this family to be be honored as saints!!

At this juncture, when the Year of the Family comes to and end, bringing in the Year dedicated to Mercy, let us ponder the importance of making our families stronger and rooted in Christ. As we prepare for the birth of Jesus, Christmas, there are important lessons that we, as parents , can learn from the saintly Louis Martin and Zelie Guerin.

1. They were loving: their love was evident in their words and actions.
2. They were sincere: All their decisions and deeds were for the good of their children.
3. They had deep love for each other.
4. Their life was an example for others.
5. They respected their parents.
6. They prayed for their children and gave utmost importance to family prayer.
7. They gave their children ample space to grow: They helped their children recognize their God given talents and nurtured their vocations.
8. They encouraged their children's talents: They instilled confidence in their children's minds.
9. They disciplined their children: The children were constantly reminded of what was right and wrong.
10. They considered bringing up their children their prime responsibility: their own likes were sacrificed for the sake of their children.

Let the intercession of the St. Louis Martin and St. Marie-zélie Guerin help us to lead a meaningful Christian family life.

With Love & Prayers

Fr. Thomas Kallukalam CMI

Vicar

''വചനം മാംസമായി നമ്മുടെയിടയിൽ വസിച്ചു''

(യോഹ. 1:14)

എഡിറ്റോറിയൽ

ഒന്നുമില്ലായ്മയുടെ പുൽക്കൂട്ടിൽ വന്നു പിറന്നവൻ
എന്തോ മന്ത്രിക്കുന്നതുപോലെ.......
കാലങ്ങളേറെ കഴിഞ്ഞിട്ടും,
പിറക്കുവാൻ ഇടം തേടിയലഞ്ഞവന്റെ അലച്ചിൽ
ഇന്നും തുടരുകയല്ലേ....
ശിരസ്സുകൾ ഇന്നും അറ്റുവീഴുകയല്ലേ....
എന്തേയിങ്ങനെ?

ഇടമില്ലാഞ്ഞിട്ടല്ല ലോകത്തിൽ
ഇടമില്ലാതായിരിക്കുന്നു ഹൃദയത്തിൽ.
എല്ലാത്തിനും ആവോളം ഇടമുണ്ട്.
എന്നാൽ, ദൈവത്തിനും മനുഷ്യനും മാത്രം
ആ ഹൃദയത്തിൽ ഇടമില്ല.

അനുദിനം എന്നിലൂടെ മാംസം ധരിക്കേണ്ടവനെ
അച്ചടിത്താളുകളിൽ ഞാൻ തളച്ചിട്ടുവോ....
എന്നിലേക്കിറങ്ങി വരുവാൻ
എന്നോടൊപ്പം ആയിരിക്കുവാൻ
വെമ്പൽ കൊള്ളുന്നവന്റെ ദാഹം
ഞാൻ തിരിച്ചറിയാതെ പോകുന്നുവോ...
അവന്റെ മൃദു മന്ത്രണങ്ങൾക്ക്
കാതോർക്കുവാൻ
എനിക്കു മനസ്സില്ലായെന്നോ.....

പരിശുദ്ധ അമ്മയേപ്പോലെ
'ഇതാ ഞാൻ' എന്നു പറയുന്ന ഒരു നിമിഷം
എന്നിലുണ്ടായാൽ
വചനം എന്നിലും മാംസം ധരിക്കില്ലേ....
വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും മറന്ന് ക്ഷമിക്കുവാൻ
എനിക്കുമാകില്ലേ.....
എന്റെ പിടിവാശിക്ക് തെല്ലൊരയവ് വരില്ലേ....
കുടുംബ കലഹങ്ങളുടെ മഞ്ഞുരുകി
സ്നേഹം തളിരണിയില്ലേ....
എന്റെ ദാമ്പത്യം സൗഭാഗ്യകരമാകില്ലേ...
എന്റെ കുടുംബവും
തിരുക്കുടുംബമായി മാറില്ലേ.....

മിഴികളുയർത്തി
പുൽക്കൂട്ടിലേയ്ക്ക് ഒന്നു നോക്കുവാൻ
എനിക്കായാൽ
എന്റെ പരാതികളും പിറുപിറുപ്പും
എന്റെ ആവലാതികളും ആശങ്കകളും
എന്റെ സംശയങ്ങളും കുത്തുവാക്കുകളും
എല്ലാം അവിടെ തീരും.

എനിക്കുവേണ്ടി ചെറുതായവനേപ്പോലെ
ചെറുതാകുവാൻ, വിട്ടുകൊടുക്കുവാൻ
താഴ്മയുടെ ഉയരങ്ങളിലേയ്ക്ക്
നടന്നടുക്കുവാൻ
അപ്പോൾ എനിക്കും ആകും.

ഭൂമിയിൽ സന്മനസ്സുള്ളവരുടെ ഗണത്തിൽ
എന്റെയും പേരെഴുതിച്ചേർക്കപ്പെടും.
എന്റെ പുൽക്കൂട്ടിലും ഉണ്ണി പിറക്കും.
നക്ഷത്ര ശോഭയാൽ
എന്റെ വഴികൾ പ്രകാശപൂരിതമാകും.
എന്റെ കുടുംബം
പുതിയൊരു ബെത്‌ലഹം ആയി മാറും.

എല്ലാവർക്കും സ്നേഹം നിറഞ്ഞ
ക്രിസ്തുമസ് പുതുവൽസരാശംസകൾ!

സ്നേഹപൂർവ്വം ജോജിയച്ചൻ

ട്രസ്റ്റിമാർ സംസാരിക്കുന്നു...

ഡിസംബർ മാസം നാം ക്രിസ്തുമസിനായി ഒരുങ്ങുകയാണ്. 25 ദിവസം നോമ്പാചരിച്ചുകൊണ്ടും സൽപ്രവർത്തികളിൽ വ്യാപൃതരായും നമ്മൾ ഉണ്ണിയേശുവിന്റെ വരവിനായി കാത്തിരിക്കുന്നു. ദൈവവുമായും തമ്മിൽ തമ്മിലുമുള്ള അനുരഞ്ജനമായിരുന്നു ഈശോയുടെ മനുഷ്യാവതാരത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഈ ലക്ഷ്യത്തിലേയ്ക്ക് നമ്മെ നയിക്കുന്നതിനുള്ള അവസരമായാണ് ക്രിസ്തുമസിന് മുമ്പുള്ള നോമ്പാചരണത്തെ നാം കാണേണ്ടത്.

സൺഡേസ്കൂൾ രൂപതാ കലോത്സവത്തിൽ നമ്മുടെ സൺഡേസ്കൂൾ ടീം ഓവറോൾ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ് കരസ്ഥമാക്കി എന്നത് സെന്റ് തോമസ് ഇടവകയ്ക്ക് അഭിമാനകരമാണ്. കലോത്സവത്തിന് കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിച്ച് അവർക്ക് വേണ്ട പ്രോത്സാഹനം നൽകിയ എല്ലാ അദ്ധ്യാപകരേയും മാതാപിതാക്കളേയും കുട്ടികളേയും ഇടവകയുടെ പേരിലുള്ള അഭിനന്ദനങ്ങൾ അറിയിക്കുന്നു.

മനുഷ്യനോടുള്ള കരുണയാണ് സ്വപുത്രന്റെ മനുഷ്യാവതാരത്തിന് ദൈവത്തെ പ്രേരിപ്പിച്ചത്. നിങ്ങളുടെ പിതാവ് കരുണയുള്ളവനായിരിക്കുന്നതുപോലെ നിങ്ങളും കരുണയുള്ളവരായിരിക്കുക എന്ന ആഹ്വാനം, കരുണയുടെ വർഷം പ്രഖ്യാപിച്ചതിലൂടെ ഫ്രാൻസീസ് പാപ്പ നമ്മുടെ പരിചിന്തനത്തിനായി വയ്ക്കുകയാണ്. ഈ ആഹ്വാനത്തോട് ക്രിയാത്മകമായി പ്രതികരിയ്ക്കുമ്പോഴാണ് കാരുണ്യത്തിന്റെ പ്രതിരൂപമായ ഉണ്ണീശോ നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ ജനിക്കുന്നത്.

എല്ലാവർക്കും ക്രിസ്തുമസിന്റേയും നവവത്സര ത്തിന്റേയും ആശംസകൾ നേർന്നുകൊള്ളുന്നു.

സ്നേഹപൂർവ്വം ട്രസ്റ്റിമാർ

സാന്തോം മെസഞ്ചറിനെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും, നിങ്ങളുടെ സാഹിത്യസൃഷ്ടികളായ കഥകൾ, കവിതകൾ, ലേഖനങ്ങൾ മുതലായവയും എല്ലാ മാന്യ വായനക്കാരിൽ നിന്നും 2016 ജനുവരി15-ന് മുമ്പായി ഹാർദ്ദമായി സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു.

Email : stthomasforanechurch@gmail.com

Mob : 9481705425, 9886684208

ഇന്നത്തെ കുടുംബം

സി. ആൻസി പോൾ സി.എച്ച്.എഫ്

മനുഷ്യകുലത്തെ സംബന്ധിച്ച് ലോകത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ഏറ്റവും സുപ്രധാന കൂട്ടായ്മയാണ് കുടുംബം. വ്യക്തിയുടെമേൽ കുടുംബത്തിന്റെയത്രയും സ്വാധീനം ചെലുത്താൻ വേറെ ഒന്നിനും സാദ്ധ്യമല്ല. ''ഞാൻ'' എന്ന ഭാവത്തിൽ നിന്നും ''നമ്മൾ'' എന്ന ഭാവത്തിലേയ്ക്ക് കുടുംബം മനുഷ്യനെ നയിക്കുന്നു. ഇന്ന് ആഗോളവൽക്കരണത്തിലൂടെയും, മാദ്ധ്യമങ്ങളുടെ അതിപ്രസരത്തിലൂടെയും, സ്വാർത്ഥതയുടെ വേലിയേറ്റങ്ങളുടെയും, പണത്തിനോടുള്ള ആസക്തിയിലൂടെയും, കുടുംബം പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഉറവിടമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. സമൂഹത്തിലെ പ്രശ്നസങ്കീർണ്ണമായ 'പ്രൈമറി ഗ്രൂപ്പ്' എന്ന് കുടുംബത്തെ വിശേഷിപ്പിക്കാം.

അടിസ്ഥാന മുല്യങ്ങളുടെ ഭയാനകമായ അധഃപതനം, സ്വാർത്ഥത, വിശ്വാസരാഹിത്യം, ഭ്രൂണഹത്യ എന്നിവ കുടുംബത്തിന്റെ ഭദ്രതയേയും പരിശുദ്ധിയേയും തകർക്കുന്നു. രഹസ്യമായും പരസ്യമായും മനോരോഗചികിൽസക്കായി സൈക്യാട്രിസ്റ്റിനേയും സൈക്കോതെറപ്പിസ്റ്റിനേയും സമീപിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം നമ്മെ ഞെട്ടിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിൽ വർദ്ധിച്ചിരിക്കുകയാണ്. അരമനക്കച്ചേരിയിലും കുടുംബക്കോടതിയിലും സിവിൽകോർട്ടിലും വിവാഹമോചനത്തിനായി കടന്നു വരുന്നവർ ഏറെയാണ്. ഉന്നത സദാചാരമൂല്യമുള്ള ഇന്ത്യയിലെ കേരളത്തിലെ കുടുംങ്ങളുടെ ശോചനീയാവസ്ഥയാണ് ഇത്. കേരളത്തിലെ ഫാമിലി അപ്പസ്റ്റോലേറ്റ് ട്രെയിനിംഗ് ആന്റ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഇന്നത്തെ കുടുംബങ്ങളിലെ പ്രശ്നങ്ങളെ അറിയുവാൻ 6500 കുടുംങ്ങളെ പഠനം നടത്തിയപ്പോൾ പ്രധാനമായും കണ്ട പ്രശ്നങ്ങൾ ദൈവവിശ്വാസത്തിന്റെ കുറവ്,വ്യക്തിത്വവൈജാത്യം, മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്ന്, വിവാഹമോചനം, സംശയപ്രകൃതി, ആത്മഹത്യ, പണത്തോടുള്ള ഭ്രമം, ഉദ്യോഗസ്ഥരായ മാതാപിതാക്കൾ, ഭ്രൂണഹത്യ, കുത്തഴിഞ്ഞ ലൈംഗീക ജീവിതം എന്നിവയാണ്.

ദമ്പതികളിലൂടെയാണ് സ്രഷ്ടാവ് മനുഷ്യമഹാ

കുടുംബത്തെ വിസ്തൃതവും സമ്പന്നവുമാക്കിത്തീർക്കുന്നത്. വിവാഹിതരുടെ ജീവിതം ആരാധനയാണെന്ന് കൗൺസിൽ പ്രമാണ രേഖ (തിരുസ്സഭ 49) പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ കുടുംബത്തിന്റെ ആദ്ധ്യാത്മികതയുടെ അടിസ്ഥാനം ദമ്പതികളുടെ സ്നേഹതിൽ അധിഷ്ഠിതമായ വിശുദ്ധിയാർന്ന ജീവിതമാണെന്ന് വ്യക്തം. മാതാപിതാക്കൾക്കുള്ള സ്ഥാനം എത്രയെന്ന് ഇത് വ്യക്തമാക്കുന്നു. സന്തോഷത്തിന്റെ മധുരസ്മരണകളും, നീറുന്ന വേദനകളുടെ മറക്കാത്ത സ്മരണകളുംകൊണ്ട് അരക്കിട്ടുറപ്പിക്കണം അസ്ഥിവാരം.

ഇതിൽ സ്നേഹത്തിന്റെയും, നെടുവീർപ്പിന്റെയും മിനുക്കുപണികളിലൂടെ വർഷങ്ങളുടെ പരിശ്രമത്താൽ പണിതുയർത്തുന്ന യഥാർത്ഥ ക്രൈസ്തവ കുടുംബം അദ്ധ്വാനത്തിന്റെയും വിശ്രമത്തിന്റെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും മാധുരി ആസ്വദിച്ചുകൊണ്ട് ഭൂമിയിലെ സ്വർഗ്ഗീയ പറുദീസയായി നിലകൊള്ളുന്നുവെന്ന് കാർഡിനൽ കുഷ് അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. കുടുംബത്തെ സ്ഥാപിക്കുകയും അതിന് ജീവൻ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നത് സ്നേഹമാണെന്ന് ജോൺപോൾ രണ്ടാമൻ മാർപ്പാപ്പ വ്യക്തമാക്കുമ്പോൾ, കൗൺസി പ്രണാമരേഖ കുടുംബത്തെ ജീവന്റെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും കൂട്ടായ്മയായി ചിത്രീകരിക്കുന്നു. (തിരുസ്സഭ 48). ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം കുടുംബത്തെ കുടുംബമാക്കിതീർക്കുന്നതിന്റെയും, വ്യക്തികളെ ഒന്നിപ്പിക്കുന്നതിന്റെയും അടിസ്ഥാന ഘടകമായി നിലകൊള്ളുന്നത് സ്നേഹമാണ് എന്നു സാരം.

സ്നേഹം വറ്റിവരണ്ട മണിമാളികകളേക്കാൾ സ്നേഹം തളം കെട്ടിനിൽക്കുന്ന ചെറ്റകുടിലുകളാണ് മനുഷ്യനിന്ന് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്. മനുഷ്യനിന്ന് ഏറ്റവുമധികം ആഗ്രഹിക്കുന്നതും എന്നാൽ ലഭ്യമാകാത്തതുമായ സ്നേഹം വ്യക്തികളെ വ്യക്തികളല്ലാതാക്കുന്നു, കുടുംബങ്ങളെ കുടുംബങ്ങളല്ലാതാക്കുന്നു. അനുദിനമെന്നോണം പുരോഗമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക വിദ്യകൾ മനുഷ്യന്റെ ജീവിത സൗകര്യങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് നിർണ്ണായകമായ പങ്കു വഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരുവിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ മനുഷ്യൻ നിയന്ത്രിച്ചിരുന്ന ശാസ്ത്രം ഇന്ന് മനുഷ്യനെ തന്നെ നിയന്ത്രിക്കാൻ മാത്രം വളർന്നുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. യാന്ത്രികയുഗത്തിൽ സംരക്ഷണ വാഗ്ദാനവുമായി കൈ നീട്ടി നിൽക്കുന്ന ദൈവം മനുഷ്യന് അധികപ്പറ്റാണെന്ന് പറയുന്നവരും, ഈശ്വരനിഷേധം ഫാഷനാക്കുന്ന അപക്വമതികളും ഏറിവരികയാണ്. ദൈവത്തെ തള്ളി പറഞ്ഞാലെ മനുഷ്യനെ ഉയർത്താനാകൂ എന്നുപോലും ഒരു കൂട്ടർ ചിന്തിക്കുന്നു. മറ്റു ചിലരാകട്ടെ ഈ പ്രപഞ്ചശക്തിക്കതീതമായ ഒരു പരാശക്തിയുണ്ടെന്ന് ചിന്തിക്കുന്നത് തന്നെ ഒരു മൗഢ്യമാണ്. കരിസ്മാറ്റിക്ക് പ്രസ്ഥാനങ്ങളും ഉയരുന്നുണ്ടെങ്കിലും കുടുംബങ്ങളിൽ, വ്യക്തികളിൽ പ്രാർത്ഥനയുടെ മൂല്യം കുറഞ്ഞു വരുന്നു. അതുവഴി ദൈവമനുഷ്യ ബന്ധത്തിന് മങ്ങലേൽക്കുന്നു. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ സന്ധ്യമയങ്ങുമ്പോൾ കൊച്ചുമക്കളുടെ നെറ്റിയിൽ കുരിശ് വരച്ച് ദൈവീക ചിന്ത അവരിൽ ഉണർത്തുവാൻ മാതാപിതാക്കൾ മുതിർന്നിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് മാതാപിതാക്കൾ അതിന് മുതിരുന്നുണ്ടോയെന്ന് ചോദിക്കുന്നവർ വിഡ്ഢികളാകുന്ന ഒരു യുഗത്തിലേയ്ക്ക് നാം നീങ്ങിയിരിക്കുന്നുവെന്ന് പറയുന്നതിൽ തെറ്റില്ല.

''നല്ല ക്രിസ്ത്യാനിക്കുടുംബം ആകാശമോക്ഷത്തിന്റെ സാദൃശ്യമാകുന്നു.'' വാഴ്ത്തപെട്ട ചാവറ കുരിയാക്കോസ് ഏലിയാസച്ചൻ തന്റെ നാട്ടുകാരായ കൈനകരിക്കാർക്ക് എഴുതിയ'' ഒരു നല്ല അപ്പന്റെ ചാവരുൾ'' എന്ന കത്ത് ആരംഭിക്കുന്നത് മേലുദ്ധരിച്ച വാക്യത്തോടുകൂടിയാണ്. ഉദാത്തമായ ദൈവദർശനം ഇവിടെ നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നു. കുടുംബജീവിതത്തിന്റെ ആദ്ധ്യാത്മികതയെക്കുറിച്ചുള്ള യഥാർത്ഥ ക്രിസ്ത്യാനി സങ്കൽപ്പമാണിത്. കുടുംബങ്ങളുടെ മദ്ധ്യസ്ഥയായ വാഴ്ത്തപ്പെട്ട മറിയം ത്രേസ്യായുടെ വാക്കുകൾ ഇവിടെ ശ്രദ്ധേയമാണ്. ''ഏത് ജോലിയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്നാലും ദൈവസന്നിധിയിലാണെന്ന് ഓർമ്മ വേണം. എല്ലാവേലകളും 'ദൈവതിരുമനസ് നിറവേറ്റുവാൻ' എന്ന നിയോഗത്തോടെ ചെയ്യണം. ആരുവോരും ഇല്ലാത്തവരെ സഹായിച്ചാൽ ദൈവം തരുന്ന പ്രതിഫലം എന്തുമാത്രമെന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്താവുന്നതല്ല. എല്ലാ

റ്റിനും ക്ഷമവേണം. ഒന്നിലും കലങ്ങരുത്. പതം കാക്കണം. എല്ലാകാര്യങ്ങളിലും സ്വമനസ്സിനെ നിഗ്രഹിക്കുക. തമ്മിൽ സ്വരുമയുള്ളവരായിരിക്കുക. എന്റെ മക്കളെ, നിങ്ങൾ നല്ലവരായി തീരുന്നതിന് ഒന്നാമതായി നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തെ കർത്താവിന് കൊടുക്കുക. ഉപവി, എളിമ, കീഴ് വഴക്കം, ഇവ നിങ്ങളിൽ സദാ ഉണ്ടായിരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം കണ്ണാടിപോലെ ഇരുന്നാൽ അത് ആർക്കും എടുത്തുകൊണ്ട് പോകാൻ കഴിയുകയില്ല'' (വാഴ്ത്തപ്പെട്ട മറിയം ത്രേസ്യ).

പ്രാർത്ഥനാ ജീവിതം

ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതത്തിൽ ഉയരുന്നതിനും ജീവിതത്തിൽ യഥാർത്ഥ സൗഭാഗ്യം അനുഭവിക്കുന്നതിനും പ്രാർത്ഥനാജീവിതം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കാരണം ദൈവത്തെ കൂടാതെ മനുഷ്യന് തനിച്ച് ഒന്നും നേടുന്നതിന് സാദ്ധ്യമല്ല. വ്യക്തികളുടെയും, കുടുംബത്തിന്റെയും ഏത് പ്രശ്നത്തിനും പരിഹാരം കണ്ടെത്തുവാൻ കഴിയുന്നത് പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയാണ്. സൃഷ്ടിയായ മനുഷ്യൻ തന്റെ സൃഷ്ടാവായ ദൈവവുമായി ഗാഢ സമ്പർക്കത്തിലേർപ്പെടുന്ന അനർഘനിമിഷങ്ങളാണ് പ്രാർത്ഥനാ സമയം. ദൈവത്തെ തന്റെ പിതാവും രക്ഷകനും നാഥനുമായി കണ്ടുമുട്ടി അവിടുത്തെ സ്തുതിക്കുകയും അവിടുത്തേയ്ക്ക് നന്ദി പറയുകയും ഹൃദയവ്യഥകളെല്ലാം തുറന്നു കാട്ടുകയും ചെയ്യുന്ന സ്വർഗ്ഗീയ നിമിഷങ്ങളാണ് പ്രാർത്ഥനയുടേത്. ധ്യാനമാണ് ഒരു മനുഷ്യനെ പുണ്യവാനോ പുണ്യവതിയോ ആക്കുന്നത് (വാഴ്ത്തപ്പെട്ട മറിയം ത്രേസ്യ). വ്യക്തികൾ തനിച്ച് പ്രശാന്തമൗനത്തിൽ ദൈവവുമായി സംഭാഷണത്തിലേർപ്പെടുന്ന പ്രാർത്ഥനാരീതിക്കു പുറമെ, കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും ഒന്നുചേർന്ന് ഹൃദയമാധുര്യത്തോടെ നടത്തു പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് വലിയ ശക്തിയുണ്ട്.

ദാമ്പത്യബന്ധത്തിൽ ഏകഹൃദയവും ഏകമനസ്സും ഏകശരീരവുമായി ജീവിക്കുവാൻ വിളിക്കപ്പെട്ട ദമ്പതികൾ ഒരുമിച്ച് ദൈവസന്നിധിയിൽ അണയേണ്ടതും പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടതും ദാമ്പത്യകൂട്ടായ്മയുടെ പരിപോഷണത്തിന് അനിവാര്യമാണ്. പ്രാർത്ഥന ജീവിതത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾ കാണിക്കുന്ന ഭക്തി, തീക്ഷ്ണത, ശ്രദ്ധ, താൽപര്യം, സമയനിഷ്ട എന്നിവ മക്കളുടെ പ്രാർത്ഥനാ ജീവിതത്തെ പരിപുഷ്ടമാക്കുന്നു.

ദൈവവചനജീവിതം

ദൈവവചന പാരായണവും ധ്യാനവും കൂടാതെ ആത്മീയ ജീവിതത്തിൽ ആർക്കും വളരാൻ

കഴിയുകയില്ല. ദൈവവചനത്തിന് അതിശയകരമായ ശക്തിയുണ്ട്. അതെന്നും ക്രിയാത്മകമാണ്, ജീവദായകമാണ്, സൗഖ്യദായകമാണ്. പാപത്തോടും പൈശാചിക ശക്തികളോടുമുള്ള ആയുധമാണ് ദൈവവചനം. എന്നും ദൈവവചനം വായിച്ച് ധ്യാനിക്കുന്ന കുടുംബം തിന്മയുടെ ബന്ധനത്തിൽ കുടുങ്ങി നശിക്കുകയില്ല. ദൈവവചനത്തെ ജീവിതത്തിന്റെ മാനദണ്ഡമായി സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നവർ ജീവിത യാത്രയിൽ സുരക്ഷിതരായി മുന്നേറും. വിശുദ്ധഗ്രന്ഥം വായിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുവഴി കുടുംബാംഗങ്ങൾ ദൈവത്തെ ശ്രവിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. കുടുംബപശ്ചാത്തലത്തിൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട മനുഷ്യന്റെ ജീവിത മാനദണ്ഡം തിരുവചനങ്ങളാണ്. വചനാധിഷ്ഠിതമായിരിക്കണം ഒരു ക്രൈസ്തവന്റെ ജീവിതം. ഭവന സഭയായ കുടുംബത്തിലാണ് സുവിശേഷവൽക്കരണത്തിന്റെ ഭാവി വലിയൊരളവിൽ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നത്. തിരുവചന വായനയും വിശദീകരണവും കുടുംബപ്രാർത്ഥനയുടെ പ്രധാന ഭാഗമാക്കണം. വചങ്ങളിലൂടെ പ്രാർത്ഥിക്കുവാനും ദൈവത്തെ ആരാധിക്കുവാനും മാതാപിതാക്കൾ മക്കളെ പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. ഒരു ദിവസം ആരംഭിക്കുന്നതും അവസാനിപ്പിക്കുന്നതും തിരുവചനശ്രവണത്തിലൂടെയാകാൻ ചെറുപ്പത്തിലെ തന്നെ മക്കൾക്ക് അഭ്യസനം നൽകണം. മാതാപിതാക്കൾ സുവിശേഷവൽക്കരിക്കപ്പെടുന്നതിന്റെ അളവിനനുസരിച്ച് മാത്രമേ മക്കളേയും മറ്റു കുടുംബങ്ങളേയും സുവിശേഷവൽക്കരിക്കുവാൻ മാതാപിതാക്കൾക്ക് സാധിക്കുകയുള്ളു എന്ന സത്യം അവർ എന്നും ഓർത്തിരിക്കണം ●

ആശയ വിനിമയം

കുടുംബജീവിതത്തിൽ

സി. ടീന സി.എസ്.എസ്.

അപ്പനും അമ്മയും മക്കളുമടങ്ങുന്ന ഒരു കുടുംബം. ദരിദ്രരായിരുന്നുവെങ്കിലും. ഒരു സന്തുഷ്ട കുടുംബമായിരുന്നു അവരുടേത്. പകലന്തിയോളം എല്ലു മുറിയെ മക്കൾക്കുവേണ്ടി അദ്ധ്വാനിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ. മക്കളും തങ്ങളാലാവും വിധം സഹായിച്ചിരുന്നു. എല്ലാ ദിവസവും പ്രാർത്ഥനയും അത്താഴവുമൊക്കെ കുടുംബം ഒന്നിച്ചായിരുന്നു. അപ്പന്റെ അത്താഴത്തിന്റെ ഒരു പങ്ക് അമ്മയ്ക്കും മക്കൾക്കും വേണ്ടി മാറ്റിവയ്ക്കും. രാത്രിയിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളൊന്നിച്ച് ഇരുന്ന് അന്നത്തെ അവരുടെ സന്തോഷത്തിന്റെയും ദു:ഖത്തിന്റെയും അനുഭവങ്ങളും വികാരങ്ങളും ജീവിത ലക്ഷ്യവും ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുമൊക്കെ പങ്കുവയ്ക്കുകയും ചർച്ച നടത്തുകയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെയുള്ള സന്തോഷത്തിനിടയിലാണ് അപ്പന്റെ ആകസ്മികമായ മരണം സംഭവിക്കുന്നത്. അത് അവർക്ക് വളരെ ഹൃദയഭേദകരമായിരുന്നു. എങ്കിലും എല്ലാദിവസവും അമ്മ കൈനിറയെ പൂക്കളുമായി അപ്പന്റെ കല്ലറയിൽ പോയി പഴയതുപോലെ തന്റെ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കും. സ്നേഹത്തിന്റെയും ത്യാഗത്തിന്റെയും പങ്കുവയ്ക്കലിന്റേതുമായ ഒരു കുടുംബം.

പരസ്പരമുള്ള ആശയ വിനിമയത്തിലൂടെ ഹൃദയങ്ങൾ തമ്മിൽ അടുക്കുന്നു. പരസ്പരം മാനിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ആശയ വിനിമയം കുടുംബജീവിതത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കുടുംബജീവിതം ആരോഗ്യകരമാക്കുവാനും ആശയവിനിമയം വളരെ ഫലദായകമാണ്. എല്ലാ ദിവസവും കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഓരോരുത്തരെക്കുറിച്ചും രണ്ടു നന്മയെങ്കിലും പറഞ്ഞ് പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കുക. ഇങ്ങനെ പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ കുടുംബജീവിതം ആസ്വാദ്യകരമായിത്തീരും.

എല്ലാ മനുഷ്യരും തമ്മിൽ തമ്മിൽ ഓരോരുത്തരുടെയും കഴിവുകളും കഴിവുകേടുകളും അംഗീകരിക്കുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ആ കുടുംബം സ്വർഗ്ഗമാകുന്നു. സ്നേഹം മൂലമാണ് ഒരു കുടുംബം രൂപപ്പെടുന്നത്. കുടുംബത്തിന് ജീവൻ നൽകുന്നതു സ്നേഹമാണ്, സ്നേഹം കൂടാതെ ഒരു മനുഷ്യനും ജീവിക്കാനാവില്ല. സ്നേഹം ഉള്ളിൽ നിറഞ്ഞ വ്യക്തിക്കു മാത്രമേ തുറന്ന മനസ്സോടുകൂടി ആശയങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. ഹൃദയങ്ങളുടെ ഐക്യമാണ് ഒരു കുടുംബം. ഒരു വീട് കൈകളാൽ നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ഒരു കുടുംബമാകട്ടെ ഹൃദയങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാകുന്നു. പരസ്പരം ഒരു കെടാവിളക്കായി വെളിച്ചം

പകരാൻ സാധിച്ചാൽ ആ കുടുംബം വിജയകരമാണ്.

ഒരിക്കൽ ബാങ്ക് ഉദ്യോഗസ്ഥനായ അപ്പനും മകനും കൂടി മീൻപിടിക്കാൻ പോയി. രാവിലെ മുതൽ വൈകുന്നേരം വരെ ചൂണ്ടയിട്ടിട്ടും മീനൊന്നും കിട്ടിയില്ല. സങ്കടത്തോടെ രണ്ടുപേരും വീട്ടിലേയ്ക്കു തിരിച്ചു. വീട്ടിൽ ചെന്നപാടെ അപ്പൻ തന്റെ ഡയറിയിൽ കുറിച്ചു. തന്റെ പരാജയത്തിന്റെ ഒരു ദിവസം. എന്നാൽ മകൻ എഴുതിവച്ചു. തന്റെ വിജയത്തിന്റെ ഒരു ദിവസം. കാരണം തന്റെ അപ്പന്റെ കൂടെയായിരുന്ന ആ ഒരു ദിവസം അവന് സന്തോഷത്തിന്റെ ദിനമായിരുന്നു. അവൻ തന്റെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും അപ്പനോട് പങ്കു വച്ചു. ഇതുപോലെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ടൂർ പോകുന്നതും നല്ലതാണ്. ആ സന്തോഷയാത്രയിൽ അവർക്ക് വളരെയധികം കാര്യങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാനുണ്ടാകും. ഓരോ മനുഷ്യനും ജീവിതത്തിൽ അഗ്രഹിക്കുന്നത് സ്വാതന്ത്ര്യമാണ്. ഒരിക്കലും കുടുംബങ്ങൾ ഒരുമിച്ചിരുന്ന് ആശയ വിനിമയം നടത്തുമ്പോൾ കുറ്റപ്പെടുത്തലിന്റെയും വിമർശനത്തിന്റെയും ഭീഷണിയുടെതുമായ ഒരു വാക്കുപോലും പറയാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. സ്വാതന്ത്ര്യമുള്ളിടത്ത്, തന്നെ മറ്റുള്ളവർ സ്നേഹിക്കുന്നു, അംഗീകരിക്കുന്നു, പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കുന്നു എന്ന് കാണുന്നിടത്ത് മാത്രമെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ചിരുന്ന് തുറന്നുള്ള ഒരു ആശയവിനിമയത്തിന് എല്ലാവരും തയ്യാറാവുകയുള്ളു.

എല്ലാവർക്കും സന്തോഷം നൽകുന്നതും, താൽപര്യമുള്ളതുമായ കാര്യങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക, ഓരോ ദിവസവും ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഓരോ സംഭവങ്ങളും ഓർത്തുവയ്ക്കുക. വികാരങ്ങളും സംഭവങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും ജീവിത ലക്ഷ്യങ്ങളുമെല്ലാം പരസ്പരം പങ്കുവയ്ക്കുക. കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ചിരുന്ന് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ആവശ്യമില്ലാത്ത ഫോൺവിളികൾ വേണ്ടെന്ന് വയ്ക്കാം. മാദ്ധ്യമങ്ങളുടെ ക്രമരഹിതമായ ഉപയോഗവും വേണ്ടെന്ന് വയ്ക്കാം. സംസാരവും ശ്രവണവും ഒരുപോലെ ആവശ്യപ്പെടുന്നതാണ് ആശയവിനിമയം. പരസ്പരമുള്ള പങ്കുവയ്പ്പ് ഏതു പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളിലും ഒരുമിച്ച് മുന്നോട്ടു പോകാൻ കുടുംബാംഗങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു.

പരസ്പരമുള്ള ആശയവിനിമയത്തിലൂടെ സൗഹൃദത്തിലാഴപ്പെടുന്നു. ഇതുമൂലം പരസ്പരമുള്ള വിശ്വാസവും വർദ്ധിക്കുന്നു. പരസ്പരമുള്ള വിശ്വാസം കുടുംബജീവിതത്തിന് അനിവാര്യമാണ്. ഒരു മരം വളരുന്നതുപോലെയാണ് കുടുംബജീവിതത്തിൽ വിശ്വാസം വളരേണ്ടത്. ജോലി സ്ഥലത്തു നിന്നും ഒത്തിരിയേറെ ടെൻഷനുമായി വരുന്ന ഭർത്താവിനെയും മക്കളെയും സ്നേഹത്തോടെ കാത്തിരിക്കുന്ന ഒരമ്മയുടെ, ഭാര്യയുടെ സാന്നിദ്ധ്യം മൂലം അവരുടെ ടെൻഷൻ താനെ ഇല്ലാതാകും. ഇതുപോലെ തന്നെയാണ് വീട്ടുകാര്യങ്ങളിൽ അമ്മയെ ഭർത്താവും മക്കളും ചേർന്ന് സഹായിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. ആ കുടുംബം ഒരു സ്വർഗ്ഗമാകുന്നു.

ആധുനിക ലോകത്തിന് നഷ്ടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ഇങ്ങനെയുള്ള കുടുംബം തന്നെയാണ്. കാരണം ടെൻഷൻ നിറഞ്ഞ ജീവിതമാണ് എല്ലാവരുടെയും തന്നെ. പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാൻ സ്നേഹിക്കാൻ പങ്കുവയ്ക്കാൻ നേരമില്ല. അതിനാൽ തന്നെ കുടുംബജീവിതം തകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സൂര്യൻ ഓരോ ദിവസവും തന്റെ വെളിച്ചം പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിലൂടെ നമുക്കു പകൽ വെളിച്ചം ലഭിക്കുന്നു. സൂര്യൻ തന്റെ ഊർജ്ജം നൽകുന്നതിലൂടെ നാം ജീവിക്കുന്നു. സൂര്യൻ ഇല്ലാത്ത ഒരു ദിവസത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്കു ചിന്തിക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. സൂര്യൻ തന്റെ വെളിച്ചവും ചൂടും ഊർജ്ജവും നൽകുന്നില്ലെങ്കിൽ ലോകം അന്ധകാരത്തിൽ ആണ്ടുപോകും. സൂര്യനെപ്പോലെ പങ്കുവയ്പ്പിന്റെ ഗുണം നമുക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും നൽകാം. കൊച്ചു നാളിൽ വേദപാഠക്ലാസിൽ പഠിച്ച ഒരു പാട്ടിന്റെ ആശയം മനസ്സിലേയ്ക്ക് കടന്നു വരുന്നു. അത് നിങ്ങളുമായി പങ്കുവയ്ക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയാണ്.

നസ്രത്തിലെ പണിപ്പുരയിൽ യൗസേപ്പിതാവിനോടൊപ്പം ഉളിയും ചുറ്റികയും ഉപയോഗിച്ച് മരക്കഷണങ്ങളെ ചെത്തിമിനുക്കിയും ചിന്തൂർ തള്ളിയും പിതാവിനെ സഹായിക്കുന്ന ബാലനായ ഈശോ, അതുപോലെ വീട്ടിൽ അമ്മയോടൊപ്പം വസ്ത്രം മലക്കാനും മുറ്റമടിക്കാനും പാത്രം കഴുകാനും കീറിയ വസ്ത്രങ്ങൾ തുന്നിചേർക്കുന്ന ഈശോയെയാണ് നാം കാണുക. മാതാപിതാക്കളെ അവരുടെ ആവശ്യം കണ്ടറിഞ്ഞ് സഹായിക്കുന്നു. ഉണ്ണീശോയോടൊപ്പം കളിക്കാനും തമാശകൾ പറയുവാനും ഊഞ്ഞാലാടാനുമൊക്കെ സമയം കണ്ടെത്തുന്ന യൗസേപ്പിതാവും മാതാവും. ഇവർ മൂന്നു പേരും ചേർന്ന് നസ്രത്തിലെ കുടുംബത്തെ തിരുക്കുടുംബമാക്കി മാറ്റിയതുപോലെ നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളും പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിലൂടെ, സ്നേഹത്തിലൂടെ, ത്യാഗത്തിലൂടെ തിരുക്കുടുംബങ്ങളാകട്ടെയെന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.....

സന്തോഷ ദാമ്പത്യത്തിന് ഒരു മാജിക്ക് ഫോർമുല !

ഡോ. സെബാൻ ചെരുപുറത്ത്.

വിവാഹബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ച് 40 വർഷം നീണ്ട ഗവേഷണങ്ങൾ നടത്തിയ പ്രസിദ്ധനായ അമേരിക്കൻ മന:സാസ്ത്രജ്ഞനാണ് ജോൺഗോമാട്ടുമാ. സംതൃപ്തമായ ദാമ്പത്യം നയിച്ച ദമ്പതിമാരെ അദ്ദേഹം വളരെ ആഴത്തിൽ പഠിച്ചു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിരീക്ഷണത്തിൽ ഒരിക്കലും വഴക്കു കൂടാത്ത ദമ്പതിമാരല്ല സന്തോഷത്തിലും സംതൃപ്തിയിലും ജീവിച്ചത്. അതേ സമയം എപ്പോഴും വഴക്ക് ഉണ്ടാക്കിയവരുമല്ല സംതൃപ്ത ദാമ്പത്യജീവിതം നയിച്ചത്. ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നീണ്ട സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും അദ്ദേഹം കണ്ടെത്തിയത് 1:5 എന്ന ഫോർമുലയിൽ ജീവിച്ച ദമ്പതിമാരിലാണ്. അതായത്, ഒരു തവണ ചെറുതോ വലുതോ ആയ വഴക്കു കൂടുമ്പോൾ അതിനോടനുബന്ധിച്ച് അഞ്ച് തവണ വിവിധ രീതികളിൽ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിച്ചവരാണ് വിവാഹ ജീവിതത്തിൽ വിജയിച്ചത്. വിയോജിപ്പുകളും ഭിന്നതകളും ഉണ്ടായപ്പോഴും സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിൽ അവർ വിമുഖത കാട്ടിയില്ല. വഴക്കു ഉണ്ടാക്കുന്നത് ദാമ്പത്യജീവിതം തകർക്കുന്ന ഒന്നായിട്ടല്ല, മറിച്ച് അനിവാര്യഘടകമായി അവർ കരുതി. 1:5 എന്ന ഫോർമുലപ്രകാരം ഒരു വഴക്കുണ്ടായാൽ അഞ്ച് തരം റിപ്പയറിംഗ് പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്താൽ ദാമ്പത്യം സുഗമമായി മുമ്പോട്ടു നീങ്ങും. ഉദാ: വഴക്കുണ്ടായാൽ ഉടനെ മേരി ബോധപൂർവ്വം പോളിന് അവന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട ഏലയ്ക്ക ഇട്ട ബ്രൂ കാപ്പി ഉണ്ടാക്കി കൊടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കും. പോളാകട്ടെ അത് കുടിക്കുമ്പോൾ അവളെ കണ്ണിറുക്കി കാണിക്കും.

മറിച്ച് 5:1 ആയാൽ അത് കൂടുതൽ അകൽച്ചയിലേയ്ക്കും ദാമ്പത്യ അസംതൃപ്തിയിലേയ്ക്കും നയിക്കും. ഉദാ: രമ ഭർത്താവുമായി വഴക്കിട്ടയുടനെ മുറിയിൽ കയറി കതകടച്ച് ഇരിക്കും. അന്നത്തെ ദിവസം ഒന്നും ഉണ്ടാക്കില്ല. ഷാജിയാകട്ടെ പണികളെല്ലാം നിർത്തി ഒന്നും പറയാതെ പുറത്തേയ്ക്കുപോകും. രമ ഇതെല്ലാം വൈകുന്നേരം ഷാജിയുടെ വീട്ടുകാരോട് വിളിച്ചു പറയും. ഇതറിയുന്ന ഷാജിയാകട്ടെ വളരെ ക്രുദ്ധനായി അധിക്ഷേപങ്ങൾ രമയുടെമേൽ ചൊരിയും.

വഴക്ക് ഉണ്ടാകുമ്പോൾ മൂഡ് മാറുന്നതായും പിന്നീട് പ്രതികരണരീതികൾ വ്യത്യസ്തമാകുന്നതായും ദമ്പതിമാർ പരാതി പറയാറുണ്ട്. "എനിക്കു ഇന്ന് ഒന്നും ചെയ്യാൻ ഒരു മൂഡ് ഇല്ല" എന്നവർ പറയാറുണ്ട്. എന്നാൽ ദാമ്പത്യ മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ മൂഡ് ഉണ്ടായിട്ടല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത്. മറിച്ച്, ചെയ്യുന്നതു വഴി മൂഡിനെ മാറ്റിയെടുക്കുകയാണ്. സംസാരിക്കുവാനും സഹായങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടുക്കാനും തോന്നിയില്ലെങ്കിലും അവ ചെയ്യാൻ തയ്യാറാകുമ്പോൾ സ്നേഹവികാരങ്ങൾ വളരുന്നു. വിവാഹ ജീവിതത്തിൽ മൂഡ് ശരിയായിട്ട് ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ ചെയ്തുകൊടുത്ത് മൂഡു ശരിയാക്കുന്നതാണ് ഉചിതമായ രീതി.

അതുകൊണ്ട് ഈ ഫോർമുല ദാമ്പത്യജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കി തുടങ്ങുക. ഒരു തവണ വഴക്കുണ്ടായാൽ 5 തവണ സ്നേഹപ്രകടനം നടത്തുമെന്ന് നിങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുക. അത് സ്വന്തം വികാരങ്ങളേയും കൂടുതൽ ഭാവാത്മകമാക്കും. ഒരു വഴക്കിനുശേഷം നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളും പ്രവൃത്തികളും സന്തോഷ ദാമ്പത്യ ജീവിതത്തിന് വളരെ നിർണ്ണായകമാണ്.

താഴെ പറയുന്ന ഏത് സ്നേഹ പ്രവൃത്തികൾ എനിക്കു ചെയ്യാൻ ആകും? വഴക്കു കൂടി മൂഡ് മാറിയെങ്കിലും താഴെക്കാണുന്നവയിൽ അഞ്ച് എണ്ണം എങ്കിലും ചെയ്യുമെന്ന് ഉറപ്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ മൂഡും ജീവിതപങ്കാളിയുടെ മൂഡും മാറും.

ഭർത്താക്കന്മാർക്ക് സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള 21 വഴികൾ

1. പുറത്തു പോകുന്നതിനു മുമ്പായും തിരിച്ചു വരുമ്പോഴും ആലിംഗനമോ ചുംബനമോ നൽകുക.
2. തേങ്ങ ചിരണ്ടി കൊടുക്കുക. വെള്ളം എടുത്തുകൊടുക്കുക. വൃത്തിയാക്കാൻ സഹായിക്കുക മുതലായ സഹായങ്ങൾ നൽകുക.
3. പുറത്തു പോയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഫോൺവിളിച്ച് വീട്ടിലെ കാര്യങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുക.
4. സംസാരിക്കുമ്പോൾ കൈപിടിച്ച് അല്ലെങ്കിൽ തോളിലിട്ട് സംസാരിക്കുക.
5. തനിച്ച് ഒരു മുറിയിലേയ്ക്ക് വിളിച്ചുകൊണ്ടു പോയി സംഭാഷണത്തിൽ ഏർപ്പെടുക.
6. പുറത്തു പോകുന്ന വിവരവും തിരിച്ചു വരുന്ന വിവരവും ഭാര്യയെ അറിയിക്കണം.
7. ഭാര്യ ആവശ്യപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ (ചെരുപ്പ്, ഗൃഹോപകരണങ്ങൾ മേടിക്കുക മുതലായവ) ചെയ്തുകൊടുക്കുക.
10. കുട്ടികളെ കൂടാതെ സിനിമയ്ക്കോ പുറത്തോ പോവുക.
11. അപരിചിതരെ പരിചയപ്പെടുമ്പോൾ സുഹൃത്തുക്കളെ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോഴോ ഭാര്യയെ പരിചയപ്പെടുത്താൻ മറക്കരുത്.
12. മക്കളുടെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും മുമ്പിൽ ഭാര്യയുടെ നല്ല ഗുണങ്ങൾ പറയണം.
13. പേഴ്സിലും മൊബൈലിലും ഭാര്യയുടെ ചിത്രം സൂക്ഷിക്കണം.
14. ഒരുമിച്ച് ആരാധനാലയങ്ങളിൽ പോകാനും ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കാനും മുൻകൈയെടുക്കുക.
15. ജന്മദിനം, വിവാഹവാർഷികം ഇവ പ്രത്യേക ഓർമ്മ വച്ച് ചെറിയ സമ്മാനങ്ങൾ നൽകാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

16. ഭാര്യ സംസാരിക്കുമ്പോൾ കേൾക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക. ആ സമയം മൊബൈൽ, ടി.വി. മുതലായവ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക.

17. ഭാര്യയുടെ സ്വകാര്യ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി വേണ്ട പണം കൊടുക്കണം.

18. ഭാര്യയുടെ ശാരീരിക സ്ഥിതിയെപ്പറ്റി (ക്ഷീണം, തലവേദന, മുതലായവ) അന്വേഷിക്കണം.

19. ഭാര്യയുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ ചോദിച്ചറിയുകയും അവ ചെയ്ത് കൊടുക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

20. മക്കളെപ്പറ്റിയും വീട്, സ്വത്ത് മുതായ കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റിയും ഉള്ളപ്രധാന തീരുമാനങ്ങൾ ആദ്യം അറിയേണ്ടത് ഭാര്യയാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.

21. ലൈംഗീകതയിൽ ഭാര്യയുടെ മൂഡ് ചോദിച്ചറിയുക. അത് മാനിക്കണം.

ഭാര്യമാർക്ക് സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള 20 വഴികൾ

1. ഭർത്താവ് പണിയെടുക്കുമ്പോൾ വെള്ളം, കാപ്പി മുതലായവ എത്തിക്കുക.

2. ജോലി അല്ലെങ്കിൽ പണി കഴിഞ്ഞ് വരുമ്പോൾ താൽപര്യത്തോടെ അന്വേഷിക്കുക.

3. ഭർത്താവിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ, വസ്ത്രങ്ങൾ തേച്ച് കൊടുക്കുക, കൈകാൽ നഖങ്ങൾ വെട്ടിക്കൊടുക്കുക, വൃത്തിയാക്കാൻ സഹായിക്കുക മുതലായ കാര്യങ്ങൾ സഹായിക്കുക.

4. ഭർത്താവ് ദൂരെ നിന്നു വരുമ്പോൾ ഇറങ്ങിച്ചെന്ന് സ്വീകരിക്കുക. സാധനങ്ങൾ വാങ്ങിക്കൊണ്ടു വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് എടുക്കാൻ സഹായിക്കുക.

5. ഭർത്താവിന്റെ കുറവുകൾ/പോരായ്മകൾ/മറ്റുള്ളവരോടു പറയാതിരിക്കുക.

6. മക്കളുടെ മുമ്പിലും മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിലും ഭർത്താവിനെ പുകഴ്ത്തിപ്പറയണം. പ്രാധാന്യം എടുത്തുകാണിക്കണം.

7. ഇതിയാൻ, അയാൾ, ഈ മനുഷ്യൻ, ഇയാൾ മുതലായ പ്രയോഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം.

8. ഭർത്താവിനോടുള്ള പ്രതികൂല വികാരങ്ങൾ എപ്പോഴും രഹസ്യത്തിൽ അറിയിക്കുക.

9. ഭർത്താവിന്റെ ആരോഗ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് പല രീതികളിൽ അറിയിക്കുക

10. ഒരിക്കലും ഭർത്താവിന്റെ കഴിഞ്ഞകാല തെറ്റിനെക്കുറിച്ച് ഓർമ്മപ്പെടുത്തി വേദനിപ്പിക്കരുത്.

11. ഭർത്താവിന്റെ സുഹൃത്തുക്കളോട് ഭർത്താവിന്റെ നന്മകളെക്കുറിച്ച് പറയണം.

12. നീരസത്തിലായിരിക്കുന്ന ഭർത്താവിനെ അൽപ്പസമയം സ്വസ്ഥമായിരിക്കാൻ അനുവദിക്കണം.

13. കുട്ടികളുടെ ശിക്ഷണകാര്യത്തിൽ ഭർത്താവിനെ പിൻതാങ്ങുന്നു എന്നു വിവിധ രീതികളിൽ അറിയിക്കുക. (ഉദാ. മൂത്ത കുട്ടിയെ വഴക്കു പറയുമ്പോൾ ''നീ അനുസരിക്കാഞ്ഞിട്ടല്ലേ പപ്പ ദേഷ്യപ്പെട്ടത്)''

14. ഉപദേശം നൽകാതെ പ്രതികൂല വികാരങ്ങളെ അറിയിക്കുക. ഉദാ. ഇനി കുടിച്ചിട്ട് ഈ വീടിന്റെ പടി ചവിട്ടരുത് എന്നതിന് പകരം ഇന്നലെ കുടിച്ചിട്ട് വന്നപ്പോൾ എനിക്കു ആകെ സങ്കടവും അരിശവും വന്നു എന്നു പറയുക.

15. പരസ്യമായ അധിക്ഷേപങ്ങൾ എങ്ങനെയും ഒഴിവാക്കണം.

16. ഭർത്താവിന്റെ ആവശ്യങ്ങളെപ്പറ്റി ചോദിച്ചറിഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുക.

17. ഭർത്താവ് പുറത്തുപോയി വരുമ്പോൾ സന്തോഷത്തോടെ സ്വീകരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

18. ഭർത്താവിന്റെ അടുത്തിരുന്ന് യാത്ര ചെയ്യാനും കൂടെനടക്കാനും താൽപര്യം കാണിക്കുക.

19. ഭർത്താവ് ചെയ്തു തന്ന ഉപകാരങ്ങൾക്ക് കൃത്യമായി പ്രതികരണങ്ങൾ അറിയിക്കുക. (ഉദാ. ഇന്നലെ മേടിച്ചു തന്ന നൈറ്റിയുടെ കളർ എനിക്കിഷ്ടമായി.)

20. ഭർത്താവിനെ ഇടിച്ചു താഴ്ത്തുന്ന രീതികൾ - ഉറക്കെ പറയുക, കയർത്ത് സംസാരിക്കുക, കൈ ചൂണ്ടി പറയുക ഇവ ഒഴിവാക്കണം.

വഴക്കു കൂടുമ്പോൾ ഇവ മറക്കരുതേ....

1. കണ്ണിൽ നോക്കി സംസാരിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
2. ഒരാൾ പറയുമ്പോൾ അതിനെ തോൽപ്പിക്കാൻ എന്തു മറുപടിയാണ് പറയേണ്ടത് എന്നു ചിന്തിക്കാതെ പറയുന്ന കാര്യം മുഴുവൻ കേട്ട് വിശദാംശങ്ങൾ ചോദിക്കുക. ഉദാഃ എന്താണ് ചിന്തിച്ചത്, അപ്പോൾ നീ എന്താണ് മനസ്സിൽ ഭയപ്പെട്ടത്, അങ്ങനെ ചെയ്താലുള്ള ഗുണങ്ങൾ എന്ത്, എന്തൊക്കെയാണ് അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ മുതലായവ
3. വഴക്കു കൂടുമ്പോൾ തന്റെ വാക്കുകകും ചേഷ്ടകളും എന്ത് വികാരങ്ങളാണ് ജീവിത പങ്കാളിയിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നത് എന്നു ചിന്തിക്കുക.
4. എന്നിലുണ്ടാകുന്ന പ്രതികൂല വികാരങ്ങൾക്ക് (കോപം, ദേഷ്യം, നിരാശ, അരിശം മുതലായവയ്ക്ക്) കാരണം ജീവിത പങ്കാളിയാണെന്ന് കുറ്റപ്പെടുത്താതെ താൻ തന്നെയാണ് അതിന്റെ ഉത്തരവാദി എന്ന് ഓർക്കണം. എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണമെന്നുള്ളത് എന്റെ തീരുമാനമാണല്ലോ ●

"I am the resurrection and the life. He who believes in me, though he die, yet shall he live" (Jn 5:25).

2nd Death Anniversary

MARIYA SHAIJU JOY

Birth in Earth 08 - 01 - 1976

Birth in Heaven 10 - 12 - 2013

ദുഃഖസ്മരണകളോടെ

Mr. Joy, Jiksy Joy, Jeason Joy

" മരിച്ചവർ ദൈവപുത്രന്റെ ശബ്ദം കേൾക്കുകയും കേൾക്കുന്നവർ ജീവിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന നാഴിക വരുന്നു. ഇപ്പോൾ വന്നുമിരിക്കുന്നു"

30 - ാം ചരമദിനം

റീത്ത തോമസ്

വാലത്ത് പറമ്പിൽ

ജനനം 30 - 05 - 1937

മരണം 2 - 12 - 2014

സന്തപ്ത കുടുംബാംഗങ്ങൾ

ദാമ്പത്യം
വഴിപിരിയുമ്പോൾ

അഡ്വ. ചാർളി പോൾ

ഇന്ത്യയിൽ ഏറ്റവും അധികം വിവാഹമോചനകേസുകൾ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യപ്പെടുന്നത് കേരളത്തിലാണ്. ഏഷ്യയുടെ ഡിവോഴ്സ് ക്യാപിറ്റലാണ് കേരളം. 20 കുടുംബകോടതികളിലായി ഒരു ദിവസം 170 -ൽ പരം കേസുകൾ ഫയൽ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും വിദ്യാസമ്പന്നമായ സംസ്ഥാനത്താണ് ഈ ദുരന്തം. എറണാകുളം കുടുംബകോടതിയിൽ 2014-ൽ മാത്രം 17,139 പേരാണ് വിവാഹമോചന അപേക്ഷ നൽകി കാത്തിരിക്കുന്നത്. 2015 -ൽ ആദ്യത്തെ 2 മാസം പിന്നിടുമ്പോൾ എറണാകുളത്ത് മാത്രം 506 കേസുകൾ ഫൽ ചെയ്യിട്ടുണ്ട്. മറ്റ് 19 കുടുംബകോടതികളിലും സമാനമായ വിധത്തിൽ കേസുകൾ ഫൽ ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്.

25 - നും 35 - നും മദ്ധ്യേ പ്രായമുള്ള ഉദ്യോഗസ്ഥരും വിദ്യാസമ്പന്നരുമായ ചെറുപ്പക്കാർക്കിടയിലാണ് വിവാഹമോചന കേസുകൾ ഫയൽ ചെയ്യപ്പെടുന്ന പ്രവണത കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നത്. വിവാഹം കുട്ടിക്കളിയായി മാറുകയാണ്. 100 വിവാഹങ്ങളിൽ 40 എണ്ണവും വിവാഹമോചനകേസുകളായി മാറുന്നുണ്ട്. നഗരങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ലിവിംഗ് ടുഗദർ പോലെയുള്ള ബന്ധങ്ങളും വീട്ടുകാർ അറിയാതെയുള്ള വിവാഹങ്ങളും വിവാഹമോചനത്തിൽ ചെന്നാണ് അവസാനിക്കുക. മുമ്പ് സ്ത്രീകൾക്ക് പുരുഷ പങ്കാളിയുമായി ഒത്തുപോകണമെന്ന് ആഗ്രഹമുണ്ടായിരുന്നു. കാലം മാറിയതോടെ രണ്ടു പേരും വിട്ടുവീഴ്ചയില്ലാത്ത മനോഭാവത്തോടെയാണ് പെരുമാരുന്നത്.

പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിലെയും ബാംഗ്ലൂരിലെയും പോലെ സോഫ്ട് വെയർ സംസ്കാരം നമ്മുടെ നാട്ടിലേയ്ക്കു പടർന്നു കയറുകയാണ്. സഹിക്കാനും, ക്ഷമിക്കാനും, കഴിയാത്ത ഒരു തലമുറയാണ് വളർന്നുവന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഇന്റർനെറ്റ്, മൊബൈൽ ഫോൺ, ഫെയ്സ് ബുക്ക്, വാട്സ്അപ് തുടങ്ങിയ സാങ്കേതിക-സാമൂഹിക മാദ്ധ്യമങ്ങളുടെ കടന്നുവരവ് വിവാഹബന്ധങ്ങളുടെ പവിത്രതയെ ഇല്ലാതാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

നിസ്സാരമായ കാരണങ്ങളുടെ പേരിലാണ് ഇന്ന് ഭൂരിപക്ഷം വിവാഹമോചനങ്ങളും നടക്കുന്നത്. ഭർത്താവിന്റെ വിയർപ്പു നാറ്റം, വായ്നാറ്റം, കൂർക്കം വലിച്ചുള്ള ഉറക്കം തുടങ്ങിയ നിസ്സാര കാരണങ്ങൾ പോലും ഇന്ന് വിവാഹമോചനത്തിലേയ്ക്കു നയിക്കുന്നുണ്ട്. കൂട്ടുകുടുംബങ്ങളിൽ നിന്ന് അണുകുടുംബങ്ങളിലേയ്ക്കുള്ള ചുവടുമാറ്റവും ഇത്തരം വഴിപിരിയലുകൾക്ക് ആക്കം കൂട്ടുന്നു. കൂട്ടുകുടുംബങ്ങളിൽ ശരിയും തെറ്റും പറഞ്ഞുകൊടുക്കാൻ ആളുണ്ടായിരുന്നു. മുത്തശ്ശിമാർ പറഞ്ഞ് കുടുംബത്തിന്റെ ഭദ്രതയെക്കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്കു അറിയാമായിരുന്നു. കാലം മാറിയതോടെ കൂട്ടുകുടുംബവും കുടുംബഭദ്രതയും സങ്കൽപ്പം മാത്രമായി.

ഏഷ്യയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ വിവാഹ മോചന കേസുകൾ കേരളത്തിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യപ്പെടുന്നതിനു പിന്നിൽ ലൗകീക സമ്മർദ്ദങ്ങളാണ്. ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങൾ ഊതിവീർപ്പിക്കപ്പെടുകയും സുഖലോലുപത, സുഖജീവിതതൃഷ്ണ എന്നിവയിൽ മനുഷ്യൻ ആനന്ദം കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യാനിടവന്നതോടെ സഹനജീവിതം, ലളിതജീവിതം മിതവ്യയശീലം എന്നീ മൂല്യങ്ങൾ വിസ്മയിക്കപ്പെട്ടു. രണ്ടുപേരും സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാൻ പ്രാപ്തി കൈവരിച്ചതോടെ വിധേയത്വം, എളിമപ്പെടൽ, ഒതുങ്ങൽ എന്നിവ ഇല്ലാതായി. ''ഞാനെന്ന ഭാവത്തിൽ വിട്ടുവീഴ്ചക്കു തയ്യാറാകാൻ ഒരുക്കമില്ലാതെ വന്നു. 'ഈഗോയാണ് ദാമ്പത്യബന്ധങ്ങളുടെ തകർച്ചയുടെ മൂലഹേതു. കമ്പോള സംസ്കാരം, സ്ത്രീധന പീഢനം, വ്യക്തിത്വ വൈകല്യങ്ങൾ, സംശയ പ്രവണത, മദ്യാസക്തി, മറ്റുലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം, മാനസിക രോഗങ്ങൾ, ശാരീരിക മാനസിക വൈകാരിക ക്രൂരത, ഇരുവരുടെയും അവിഹിത ബന്ധങ്ങൾ, മാറാവ്യാധികൾ, വിഷാദം, നിരാശ, ലൈംഗീക പ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രത്യുൽപ്പാദന ശേഷിക്കുറവ്, നിയമ സാക്ഷരത, വീട്ടുകാരുടെ ഇടപെടൽ, സ്ത്രീകളുടെ സാമ്പത്തിക സ്വാശ്രയത്വം, ബന്ധുക്കളുടെ അനാവശ്യ ഇടപെടൽ, മുറിപ്പെടുത്തലുകൾ തുടങ്ങി നിരവധി കാരണങ്ങൾ ഒരാളെ വിവാഹമോചനത്തിലേയ്ക്കു നയിക്കുന്നുണ്ട്. 80 ശതമാനത്തിലേറെ വിവാഹമോചനത്തിനും കാരണം മദ്യത്തിന്റെയും മയക്കുമരുന്നിന്റെയും ഉപയോഗത്തെ തുടർന്നുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളാണ്. ഒന്നു തുറന്നു സംസരിച്ചാൽ തീർക്കാവുന്ന കൊച്ചുകൊച്ചു പ്രശ്നങ്ങൾപോലും വിവാഹമോചനത്തിലേയ്ക്ക് ചെന്നെത്തിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളായി രൂപാന്തരപ്പെടുകയാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് വിവാഹമോചനകേസുകളിൽ കൗൺസിലിംഗ് നിർബന്ധമായും ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

'ദാമ്പത്യത്തിന്റെ വിജയം നല്ലയാളെ വിവാഹം കഴിക്കുന്നതിലല്ല മറിച്ച് വിവാഹത്തിൽ നല്ലയാളായിരിക്കുന്നതിലാണ്' എന്ന് ബി. ആർ. ബ്രിക്നഗർ എന്ന ചിന്തകൻ പറയുന്നു. നല്ല ഭാര്യയെ വേണോ, നല്ല ഭർത്താവായിരുന്നാൽ മതി. നല്ല ഭർത്താവിനെ വേണോ നല്ല ഭാര്യയായിരുന്നാൽ മതി' എന്നാണ് പ്രമാണം. ദാമ്പത്യത്തിൽ പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കൽ പ്രധാനമാണ്. ഒരാളും മറ്റൊരാളെക്കാൾ മേലെയോ താഴെയോ തുല്യമോ അല്ല. മറിച്ച് തികച്ചും വ്യത്യസ്തനാണെന്നറിയുക. ആ വ്യത്യസ്തത ഉൾക്കൊണ്ട് ഒത്തു ജീവിക്കുമ്പോഴാണ് ദാമ്പത്യത്തിൽ വിജയിക്കാനാവുക. പരസ്പരസ്നേഹം, ത്യാഗമനോഭാവം, ക്ഷമ, സമർപ്പണം, കടമകൾ നിർവ്വഹിക്കൽ, പരസ്പര ധാരണ, പരസ്പരം വളർത്തൽ, പരിലാളന, മൂല്യബോധം, പങ്കുവയ്ക്കൽ,

സാമ്പത്തിക അച്ചടക്കം, കൂട്ടായ്മ തുടങ്ങിയ നിരവധി ഘടകങ്ങൾ സമന്വയിപ്പിച്ചാലേ ദാമ്പത്യത്തിൽ വിജയിക്കാൻ കഴിയൂ. പൊരുത്തപ്പെട്ടു കഴിയേണ്ടവർ പോരാടുമ്പോൾ സ്വയം തകരുകയും മക്കളുടെ ഭാവി തകർക്കപ്പെടുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. വളരെ വൈകി മാത്രമേ ഈ പ്രത്യാഘാതങ്ങളുടെ ദുരന്തഫലങ്ങൾ മനസ്സിലാകൂ. മോൺട്രിയാലിൽ ഫ്രാങ്കോയിസ് ചെങ്ങലെ രോഷെയും റെയ്മൺ ഫ്രാൻസും 64 വിവാഹിതരേയും 64 വിവാഹമോചിതരേയും പഠനവിധേയമാക്കി. വിവാഹമോചിതരിൽ ഭൂരിപക്ഷവും മനോരോഗത്തിനടിമകളായി മാറിയതായി

ക്കണ്ടു. വിവാഹമോചനം ആരോഗ്യത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കും. പലരും ലിവർ സിറോസിസ്, ന്യുമോണിയ, ക്ഷയം എന്നിവ ബാധിച്ചവരായി കണ്ടു. ആത്മഹത്യയിലേയ്ക്കും അപകട മരണത്തിലേയ്ക്കും വിവാഹമോചിതർ ചെന്നുപെടുന്നു. വിവാഹമോചിതരുടെ മക്കൾ അധികവും വിഷാദരോഗികളായി മാറുന്നു. മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവയ്ക്ക് ഇവർ പെട്ടെന്ന് അടിമകളാകുന്നു. കുറ്റവാസന ഇവരിൽ വർദ്ധിക്കുന്നു. അവിവാഹിതരായ പെൺകുട്ടികളിൽ വഴി വിട്ട ബന്ധങ്ങൾ, ഗർഭധാരണം എന്നിവ സംഭവിക്കുന്നു. ഇവർ വിവാഹിതരായാലും കുടുംബശൈഥില്യം വന്നു ഭവിക്കുന്നു. സ്വഭാവ വ്യക്തിത്വവൈകല്യങ്ങൾ എന്നിവ വിവാഹമോചിതരുടെ മക്കളിൽ കാണാനാകും. ദാമ്പത്യത്തിലെ വഴിപിരിയൽ സാമൂഹ്യ ദുരന്തമണ്

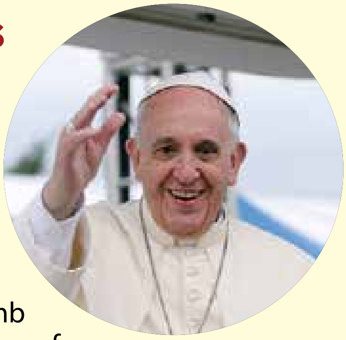
Wedding Bells

(വിവാഹിതരായവർ)

Biju Varhese & Megha Antony	20.09.2015
Prince Mathew & Jincy John	20.09.2015
Jaison P J & Ria D' Cruz	18.10.2015
Kiran Melque N & Teena Mary	23.10.2015
Edward Bernard Anthony & sona Sezal	24.10.2015
Regin Vinny & Rasmi Ravindran U	24.10.2015
Santhosh C Jose & Fonsa Alukka	25.10.2015
Bibin Philip & Mouliya M N	21.11.2015
Austin Dominic D'Silva & Reshma Janet Rebello	22.11.2015

My dear Families

Pope Francis



The world today needs holy and loving families to protect the beauty and truth of the family in God's plan and to be a support and example for other families. Every threat to the family is a threat to society itself. So protect your families and nourish them always by prayer and the grace of the sacraments.

Families will always have their trials, but may you never add to them! Instead, be living examples of love, forgiveness and care. Be sanctuaries of respect for life, proclaiming the sacredness of every human life from conception to natural death. What a gift this would be to society, if every Christian family lived fully its noble vocation!

When families bring children into the world, train them in faith and sound values, and teach them to contribute to society, they become a blessing in our world.

It is important to dream in the family. All mothers and fathers dream of their sons and daughters in the womb for 9 months. They dream of how they will be. It isn't possible to have a family without such dreams. When you lose this capacity to dream you lose the capacity to love. I recommend that at night when you examine your consciences, ask yourself if you dreamed of the future of your sons and daughters. Did you dream of your husband or wife? Did you dream today of your parents, your grandparents who carried forward the family to me? It is so important to dream and especially to dream in the family. Please don't lose the ability to dream in this way. How many solutions are found to family problems if we take time to reflect, if we think of a husband or wife, and we dream about the good qualities they have

സെൽഫ് ഡിസിപ്ലിൻ

ജോൺ മുഴുത്തേറ്റ്

എല്ലാവരുടെയും നന്മക്ക് വേണ്ടി സമൂഹം രൂപം നൽകിയിരിക്കുന്ന നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കലാണ് അച്ചടക്കം' എന്നാണ് അരിസ്റ്റോട്ടിൽ അഭിപ്രായപ്പെട്ടത്. സാംസ്കാര സമ്പന്നമായ സമൂഹത്തിന് അടിസ്ഥാനപരമായി അനിവാര്യമായ ഒന്നാണ് അച്ചടക്കം.

വിജയം നേടാൻ ധിഷണയും വൈദഗ്ധ്യവും മാത്രം പോരാ, മറിച്ച് അച്ചടക്കവും അനിവാര്യമാണ്. അച്ചടക്കമുള്ള ഒരുവ്യക്തിയിലേ വൈദഗ്ധ്യം വിരിയുകയുള്ളു. സമൂഹ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടി, നമ്മുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലുള്ള സ്വയം നിയന്ത്രണമാണ് അച്ചടക്കം. അച്ചടക്കരാഹിത്യം സമൂഹത്തിന്റെ അപചയത്തിന് നിദാനമായിത്തീരുന്നു.

അച്ചടക്കം ഏറ്റവും വലിയ പ്രപഞ്ച നിയമമാണ്. പ്രപഞ്ചത്തിലെ ഗ്രഹങ്ങളുടെയും നക്ഷത്രങ്ങളുടെയും ചലനങ്ങളും സ്ഥാനങ്ങളും വളരെ കൃത്യതയോടെയും അണുവിട വ്യതിയാനമില്ലാതെയും നിർണ്ണയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതനുസരിച്ചു ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതുപ്രപഞ്ചത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന അദ്ഭുതകരമയ അച്ചടക്കത്തിന്റെ പ്രകടനമാണ്. പ്രകൃതിയിലെ മാറ്റങ്ങളും കാലാകാലങ്ങളിൽ, സമയാസമയങ്ങളിൽ വളരെ കൃത്യതയോടെ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അച്ചടക്കം പ്രകൃതിയുടെ ആത്മാവാണ്. കാതറൈൻ ഹെപ്ബേൺ പറഞ്ഞതുപോലെ, 'അച്ചടക്കമില്ലാതെ ജീവൻ തന്നെ ഉണ്ടാവില്ല.'

ശൈശവത്തിലേ തന്നെ തന്റെ കുട്ടിയിൽ അച്ചടക്ക ശീലം വളർത്തുവാൻ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തണം. എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും യോജിക്കുന്ന പൊതുവായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇക്കാര്യത്തിൽ സ്വീകരിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. കാരണം കുട്ടികളെല്ലാം വിഭിന്ന രീതിക്കാരും പ്രകൃതക്കാരുമാണ്. ഓരോരുത്തരും വ്യത്യസ്ത കുടുംബസാഹചര്യങ്ങളിലുമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് ഒരാൾക്ക് യോജിക്കുന്ന മാർഗ്ഗം മറ്റൊരാൾക്ക് അനുയോജ്യമായി എന്നുവരില്ല. ഓരോ കുട്ടിയുടെയും സ്വഭാവരീതിയും സാഹചര്യങ്ങളുമനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്ത മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അതിന്

മാതാപിതാക്കളുടെ ഭാവനയും അർപ്പണബോധവും നിശ്ചയദാർഢ്യവും അനിവാര്യമാണ്.

കുട്ടികൾ അച്ചടക്ക രാഹിത്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് പലപ്പോഴും ബോധപൂർവ്വമല്ല. അവരിൽ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന അന്വേഷണത്വരയും അച്ചടക്കമില്ലാത്ത പ്രകൃതവും ഇതിനുകാരണമായേക്കാം. ഒരിക്കൽ നൽകിയ നിർദ്ദേശം കാര്യകാരണസഹിതമല്ല നൽകിയതെങ്കിൽ അതുമറന്നുപോകാനുള്ള സാദ്ധ്യതകൂടുതലാണ്. അതുകൊണ്ട് അത്തരം നിർദ്ദേശങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളും അവഗണിക്കപ്പെടുകയോ ലംഘിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ സ്നേഹപൂർവ്വം അവരെ അരികിൽ വിളിച്ച് വേണ്ട രീതിയിൽ അവരുമായി സംവാദിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. അവരുടെ വികാരങ്ങളും വിഷമതകളും മനസ്സിലാക്കുകയും വേണം. അല്ലാതെ അവരോട് കോപിക്കുകയോ അവരെ അധിക്ഷേപിക്കുകയോ ശകാരിക്കുകയോ അല്ല വേണ്ടത്.

കുട്ടികളെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയും ശിക്ഷിച്ചും അച്ചടക്കം പരിശീലിപ്പിക്കുവാൻ പ്രയാസമാണ്. അതുകൊണ്ട് അവരുടെ സഹകരണവും വിശ്വാസവും നേടുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. അവരുമായുള്ള ആശയവിനിമയം സ്നേഹപൂർവ്വവും, ലഘുവും ലളിതവുമായിരിക്കണം. കുട്ടികളുടെ പ്രായത്തിനനുസരണമായ കാര്യങ്ങൾ മാത്രമേ അവരിൽ നിന്നു പ്രതീക്ഷിക്കാവൂ. അതിൽ കൂടുതലായി പ്രതീക്ഷിച്ച് അവരെ സമ്മർദ്ദത്തിൽ ആക്കിയാൽ അത് പരാജയപ്പെടുകയേയുള്ളു.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ പ്രായമാകുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരോട് എങ്ങനെ പെറുമാറുവാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ അതുപോലെ നിങ്ങൾ അവരോടും പെറുമാറുക.

ശരിയായ അച്ചടക്കം കുട്ടികളെ കുടുതൽ ശക്തിയുള്ള നല്ല പൗരന്മാരായി വളരുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും അനിവാര്യമായ നന്മയാകുന്നു അച്ചടക്കം. അത് വിജയതത്തിലേയ്ക്കുള്ള ഒരേയൊരു താക്കോലാകുന്നു. മൈക്ക് ഡിറ്റ്കോ പറഞ്ഞതുപോലെ വിജയം അളക്കുന്നത് പണംകൊണ്ടോ,അധികാരം കൊണ്ടോ, സമൂഹത്തിലെ പദവികൊണ്ടോ അല്ല. വിജയം അളക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ അച്ചടക്കത്തിലും ആന്തരിക സമാധാനത്തിലുമാണ്.

സ്ഥിരമായി നിലനിൽക്കുന്ന അച്ചടക്കം സ്വയം സ്വീകരിക്കുന്ന അച്ചടക്കമാണ്. നിങ്ങൾ കൂടുതൽ അച്ചടക്കമുള്ളവരാകുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ജീവിതം കൂടുതൽ സുഗമവും സുഖകരവുമായിത്തീരുന്നു. ആത്മനിയന്ത്രണത്തിന്റെ ശക്തി അനന്തമാണ്. ചില ലളിതമായ പരിശീലന മുറകളിലൂടെ ആത്മനിയന്ത്രണം വളർത്തുവാൻ കഴിയും. അത്തരം ചില പരിശീലന രീതികൾ താഴെ പറയുന്നു.

നിത്യവും രാവിലെ പത്രം വായിക്കുവാൻ വെമ്പൽ കൊള്ളുന്നവർ രണ്ടു ദിവസത്തേയ്ക്ക് പത്രം വായിക്കാതിരിക്കുക. ശീതള പാനിയമോ ചായയോ കാപ്പിയോ കുടിക്കണമെന്ന് തോന്നുമ്പോൾ ജലപാനം നടത്തി സംതൃപ്തിയടയുക ലിഫ്റ്റിൽ കയറാൻ കാത്തുനിൽക്കാതെ സ്റ്റെപ്പുകൾ കയറാൻ പരിശീലിക്കുക. ഒരാഴ്ചത്തേയ്ക്കു ദിവസവും ഒരു മണിക്കൂർ നേരത്തെ ഉണരുകയും ചെയ്യുക. സദ്യയിലും മറ്റും പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് വളരെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഐസ്ക്രീം വേണ്ട എന്നു വയ്ക്കുക. ഒരു ദിവസത്തേയ്ക്കു മൗനവ്രതം ആചരിക്കുക. മാസത്തിൽ ഒരു ദിവസം ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുക. കൂട്ടുകാർ ഇഷ്ടപ്പെട്ട സിനിമ കാണാൻ ക്ഷണിക്കുമ്പോൾ ആ ക്ഷണം നിരസിക്കുക.

നിങ്ങൾ അറിയാനായി ആകാംഷയോടെ കത്തിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ അടങ്ങിയ കത്ത് ലഭിക്കുമ്പോൾ മന:പൂർവ്വം അത് പൊട്ടിക്കാതെ ക്ഷമയോടെ ഏതാനും മണിക്കൂർ കാത്തിരിക്കുക. തീന്മേശയിൽ നിങ്ങൾക്കേറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു വിഭവം ബോധപൂർവം ചിലപ്പോഴൊക്കെ വർജ്ജിക്കുക. മാംസാഹാരം വളരെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവർ ഒരാഴ്ച സസ്യാഹാരം മാത്രം കഴിക്കുക. ഇത് ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ മാത്രം. ഇതുപോലെ പല കാര്യങ്ങളിലും ആത്മനിയന്ത്രണം പരിശീലിക്കുവാൻ കഴിയും. നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ കഴിയുമെന്ന് സ്വയം തെളിയിക്കുക. അത് നിങ്ങളുടെ തന്നെ വിജയമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുക ●

വാർദ്ധക്യം ആഹ്ലാദകരമാക്കുക

സി.നിർമ്മല സി.എച്ച്.എഫ്.

ജീവിതത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് ഈ കാലം സുന്ദരമാണ്. തിക്താനുഭവങ്ങളുടെ നടുവിലും നന്മയ്ക്ക് ഇടമുണ്ട്. നല്ലത് സംഭവിക്കാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട് എന്ന പ്രത്യാശ കാത്തു സൂക്ഷിക്കുകയാണ് ജീവിതം സുന്ദരമാക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം. ജീവിതത്തിലെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും അതിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തനങ്ങളും ക്രമപ്പെടുത്തണം. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കെല്ലാം അതിന്റേതായ സൗന്ദര്യമുണ്ട്. ഒരേ പ്രായത്തിലുള്ളവർ സന്ദർശനങ്ങളിലൂടെയും, സംസാരത്തിലൂടെയും വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ അവശതകൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ജീവിതത്തിലെ താൽപര്യം നഷ്ടപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ ഒരു വ്യക്തി ശാരീരികമായും മാനസികമായും വൃദ്ധനായി മാറുന്നു. കൊച്ചു കൊച്ചു ഹോബികൾ വഴിയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ വഴിയും വാർദ്ധക്യം സുന്ദരമാക്കുവാൻ കഴിയും.

വി. വിൻസെന്റ് ഡിപോൾ പറയുന്നു ''ഏത് ജീവിത ഘട്ടവുമെന്നപോലെ വാർദ്ധക്യവും വളർച്ചയ്ക്കോ തളർച്ചയ്ക്കോ ഉള്ള അവസരമാകാം. രോഗങ്ങളെ കഴിയുന്നത്ര തടഞ്ഞു നിർത്തുന്ന ആരോഗ്യ സംക്ഷണം ആവശ്യമാണ്.'' എറിക്സന്റെ വീക്ഷണത്തിൽ വാർദ്ധക്യം ശോഷണത്തിന്റെ കാലമല്ല, മറിച്ച് സവിശേഷമായ വളർച്ചയുടെ ഘട്ടമാണ്. ഈ വളർച്ച വ്യക്തിപരവും, ആന്തരികവുമാണ്.

വ്യക്തിത്വവികാസം പൂർണ്ണമായി നേടിയവർ സ്വന്തം ജീവിതത്തെ പരിശോധിച്ച് വിലയിരുത്തി തന്റെ തന്നെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ആഴങ്ങളിലേയ്ക്ക് ഇറങ്ങുന്നു. മിസോറി യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ലിൻഡ ബ്രയ്റ്റ്സ് പ്രാക് "The development of the self in later life" എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിലൂടെ വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ മൂന്നു പ്രത്യേക കഴിവുകൾ കാണിക്കുന്നു.

1. സ്വയം അംഗീകരിക്കുവാനുള്ള കഴിവ്.
2. മറ്റുള്ളവരുമായി നല്ല ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനുള്ള കഴിവ്.
3. സ്വന്തം മാനദണ്ഡമനുസരിച്ച് തീരുമാനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കാനുള്ള കഴിവ്.

ഈ മൂന്നു കഴിവുകളിൽ വ്യക്തിപരമായ വളർച്ച നേടാനുള്ള അവസരങ്ങളും കഴിവുകളുമാണ് വാർദ്ധക്യത്തെ സുന്ദരമാക്കുന്നത്. ഈശ്വരാവബോധം മുറുകെ പിടിക്കുന്ന നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ദൈവത്തിന്റെ കരങ്ങളിൽ തങ്ങളുടെ വാർദ്ധക്യം സമർപ്പിച്ച് സമാധാനത്തോടെ കഴിയുന്നവർ ജീവിതത്തെ സുന്ദരമാക്കുന്നു. വാർദ്ധക്യത്തിൽ പ്രാർത്ഥനയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഏറെ കാര്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുവാൻ സാധിക്കും. വിവിധ ഭക്തസംഘടനകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുക, ആശുപത്രികളിലും വീടുകളിലും പോയി രോഗികളെ കണ്ട് അവർക്ക് സാന്ത്വന വചസ്സുകൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക, മരണാസന്നരുടെ അടുക്കൽ പോയിരുന്നു സംസാരിക്കുക, അവർക്കു പ്രാർത്ഥനകൾ ചൊല്ലിക്കൊടുക്കുകയോ, സുവിശേഷം വായിച്ചു കൊടുക്കുകയോ ചെയ്യുക, ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ എഴുതി പുതുതലമുറയ്ക്കു വെളിച്ചം വീശുക. കുടുംബപ്രാർത്ഥന മുടങ്ങാതെ നടത്തുന്നതിനും, ദൈവവചനം വായിക്കുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരെ പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കുക എന്നിവയിലൂടെ വാർദ്ധക്യകാലം സുന്ദരമാക്കാവുന്നതാണ്

വാർദ്ധക്യകാലം ആഹ്ലാദകരമാക്കാൻ 10 മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. ജീവിതത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുക
2. അമിത ഭയം ഒഴിവാക്കുക
3. രോഗം വരാതെ നോക്കുക
4. ഏകാന്തത അകറ്റുക
5. തലമുറകൾ തമ്മിലുള്ള വിടവ് ഒഴിവാക്കുക.
6. വായന ശീലമാക്കുക.
7. പകലുറക്കം ഒഴിവാക്കുക
8. ഓർമ്മക്കുറവ് അംഗീകരിക്കുക
9. മരണഭീതി അകറ്റുക.
10. സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.

നവമുകുളങ്ങൾ

(മാമ്മോദീസ സ്വീകരിച്ചവർ)

Serah Benny (Elizabeth)	26.09.2015
Rion Shaji Thomas (Anthony)	27.09.2015
Shuba Sahadevan (Anne)	10.10.2015
Mabino Devassia Manobin (Devassia)	10.10.2015
George Philip (Philip)	24.10.2015
Sera Sijo Cheenikkal (Anna)	24.10.2015
Nitasha (Tresa)	31.10.2015
Lidiya Prasad (Hannah Maria)	06.11.2015
Sarah Rose	07.11.2015
Evangelin Antony (Kochuthresia)	15.11.2015
Rambitha (Maria)	19.11.2015
Joshua Binoj Sebastian	21.11.2015
Aashrita (Mary)	22.11.2015
Isa Rose Joel (Kochuthresia)	22.11.2015

Fr Benny Tharakunnel CMI

A Healthy Christian Family

St. Pope John Paul II in his apostolic exhortation Familiaris Consortio published on 22 November, 1981 gave a detailed catechesis on the role of the Christian family in the modern world. According to him "it is through families that societies develop and grow, for it is in the families that the values and traditions of the society are shaped and transmitted to the next generation. If families fail, societies fail and if societies fail humanity fails. The very future of the Church is centered on the stability of the family."

In the context of today's fast changing world it is obvious to everyone that the families all over the world are going through a lot of challenges in the spiritual, economical and social realms. Notwithstanding the teachings of the Church on the need for the families to remain united in the love of Christ, the concept of the stability of the family is not given the same importance as before. Everyone in principle agrees that only a healthy family can form good citizens and the values learned from the family is more important than the education received from the most reputed university in the world. However, the statistics of divorce, unhappy marriages and parents having more and more problems with their children present a different picture before us. Many of the changes that have occurred in the society forces one to believe that we live in a world of conflicting values which constantly poses challenges to the cherished and nurtured values of our society.

It is true that the society has progressed a lot. The scientific and technological advancements, the progress in the information technology has brought about, the industrial revolution and other positive developments have made life much easier and in many ways have made the world a better place to live in. Man can travel to any part of the world without much difficulty and has easy access to any type of information at his fingertips. Medical science has found medicines and treatments for diseases which were considered incurable for many centuries. Along with the positive developments of modernity there have been many developments that have drastically altered the traditional family values. The joint family system and families with many children where the children had a lot of possibility to learn the values of hard work, commitment, mutual affection and sacrificing love have become a thing of the past. The pressure of work often does not allow parents and children to have sufficient amount of time together. A highly competitive world forces people to be more competent rather than being more sincere, honest and committed. It is needless to say that these developments have their repercussions in the stability of modern families too.

Whether we like it or not, the world in which we live is subject to further changes which we could never imagine. Despite all what may happen, we as individuals and as persons have our role to play in building up good Christian families. Finding fault with the things that take place around us will not resolve any of the problems. It is said that the family is the light of the world. It is in families that children are born and brought up. The children undoubtedly look to their parents as models to be emulated. Only when each parent fulfills his/her role with undivided attention and devotion a good Christian family is built up. The Christian faith that has been received in baptism as flame must be kindled through family prayers, reception of sacraments especially the sacrament of reconciliation and Divine Liturgy and acts of charity. In children the values of honesty, respect for others, compassion, love for others, sacrifice, hard work and commitment must be inculcated. Faith in the providence of God enables a person to face the challenges in life with more confidence and strengthens him/her to go ahead with hope and renewed vigor even in the face of obstacles and failures. Jesus himself said to his disciples: "Truly I tell you, if you have faith as small as a mustard seed, you can say to this mountain, 'Move from here to there,' and it will move. Nothing will be impossible for you" (Matt. 17: 20). In these words of Jesus we have the assurance that mountains of impossibility can be removed through strong faith in the power of the Lord.

The Synod on the family held in October this year was aimed at the promotion and protection of Christian families. At the conclusion of the Synod, Pope Francis emphasized that the society is founded on the family and marriage as the permanent union of one man and one woman. The Holy Father also urged everyone to appreciate the importance of the institution of the family and of marriage between a man and a woman, based on unity and indissolubility and valuing it as the fundamental basis of society and human life. By raising the parents of St. Therese of Lisieux to the altar of sainthood, all the Christians have been given the clear message that sanctity is not something unattainable to those who lead a family life. Let us not forget the fact that the call to leading a family life, along with that to priestly and religious life is also an vocation to holiness, sanctity and Christian perfection ●

അഭിനന്ദിക്കാൻ മറക്കരുത്

ശോഭ ജോണി

വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് റീഡേഴ്സ് ഡൈജസ്റ്റിൽ വായിച്ച കഥയാണിത്. ഒരു സായിപ്പും മദാമ്മയുമാണ് കഥാനായകർ. ഒരു ദിവസം ഊണ് കഴിക്കാൻ സായിപ്പ് വീട്ടിലെത്തി. മേശയുടെ മുന്നിലിരുന്ന ഉടനെ ഭാര്യ ഒരു പ്ലേറ്റിൽ വൈക്കോൽ ഭംഗിയായി ചുരുട്ടി വച്ച് അദ്ദേഹത്തിന്റെ മുമ്പിൽ വിളമ്പി. ദേഷ്യംകൊണ്ടു വിറച്ച സായിപ്പ് ചാടിയെഴുന്നേറ്റ് ആക്രോശിച്ചു. 'ഞാനെന്താ പോത്താണോ? വൈക്കോൽ തിന്നാൻ. നീയെന്നെ മന:പൂർവ്വം അപമാനിക്കുകയാണ് ദേഷ്യം തീരുംവരെ സായിപ്പ് പലതും വിളിച്ചു പറഞ്ഞു.എന്നാൽ, മദാമ്മ ഒരക്ഷരം മിണ്ടാതെ പുഞ്ചിരിയോടെ ഇതെല്ലാം കേട്ടുകൊണ്ടു നിന്നു. ഒടുവിൽ സായിപ്പ് ശാന്തനായപ്പോൾ അവർ പറഞ്ഞു:

കഴിഞ്ഞ 12 വർഷമായി നിങ്ങളെ എങ്ങനെയാ തൃപ്തിപ്പെടുത്തേണ്ടതെന്നറിയാതെ ഓരോ നേരവും ഓരോതരം ഭക്ഷണമുണ്ടാക്കി ഞാൻ വിളമ്പിത്തന്നു. പക്ഷെ, ഇത്രയും കാലമായിട്ടും ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളൊന്നും പറഞ്ഞില്ല. അതുകൊണ്ട് ഞാൻ വിചാരിച്ചു, വൈക്കോലു തന്നാലും നിങ്ങൾ തിന്നുമെന്ന്. ഇതു കേട്ടപ്പഴാണ് ഭർത്താവിന് കാര്യം മനസ്സിലായത്. ഇളിഭ്യനായ അയാൾ സായിപ്പായിരുന്നതുകൊണ്ട് ഉടനടി സോറി പറഞ്ഞു. ഒരു പക്ഷെ, കേരളത്തിലെ ഏതെങ്കിലും നസ്രാണി കുടുംബത്തിലായിരുന്നു ഈ സംഭവമെങ്കിൽ അന്ത്യം വേറൊരു വിധത്തിലായേനെ!

നമ്മുടെയൊക്കെ കുടുംബങ്ങൾ സന്തോഷമുള്ളതായിരിക്കാൻ നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അതിനുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. കഷ്ടപ്പെടുന്നു. പക്ഷെ, പലപ്പോഴും കുടുംബങ്ങളിൽ സമാധാനം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങളിലൊന്ന് കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ അദ്ധ്വാനവും നന്മകളും പരസ്പരം ആദരിക്കപ്പെടുന്നില്ല എന്നതാണ്. ഈ പരിത്യക്താവസ്ഥ മനസ്സിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്ന മുറിവുകളും ദു:ഖങ്ങളും കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമായ പ്രശ്നങ്ങളിലേയ്ക്ക് കുടുംബത്തെ നയിക്കും. പലപ്പോഴും പ്രശ്നങ്ങളുടെ അടിവേര് കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കാതെ ധ്യാനങ്ങളിലൂടെയും പ്രാർത്ഥനകളിലൂടെയും അദ്ഭുതം വഴിയായി പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടാനാണ് പലരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ദൈവം അസാദ്ധ്യകാര്യങ്ങളുടെ ദൈവമാണ്; അവിടുന്ന് നമുക്കായി അദ്ഭുതങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യും. പക്ഷെ, ഒരു കാര്യത്തിൽ ദൈവം നിസ്സഹായനാണ്. ദൈവത്തെ തള്ളിപ്പറയാൻവരെ സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകപ്പെട്ടിട്ടുള്ള മനുഷ്യന്റെ മാനസാന്തരം. അത് നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. നാം മാറാതെ, നമ്മുടെ പെരുമാറ്റരീതികളിലും കാഴ്ചപ്പാടുകളിലും മാറ്റം വരുത്താതെ, ദൈവത്തിന് നമ്മുടെ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്തുക പ്രയാസമാണ്. ഒന്നോർത്തു നോക്കുക, നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളിൽ എത്രയോ വർഷമായി നമ്മുടെ അമ്മമാരും ഭാര്യമാരും സഹോദരിമാരുമൊക്കെ നമുക്കായി ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്തു വിളമ്പുന്നു. നാം എത്ര പ്രാവശ്യം അവരുടെ പാചകം ഭംഗിയായിരിക്കുന്നെന്ന് പറഞ്ഞ് അഭിനന്ദിച്ചിട്ടുണ്ട്? പല കുടുംബങ്ങളിലും പാചകം മറ്റുള്ളവരിലെ നന്മകൾ അംഗീകരിക്കുകയും അതിനെ പ്രശംസിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ദൈവത്തെയാണ മഹത്വപ്പെടുത്തുന്നത്. ഇക്കാരണംകൊണ്ടുതന്നെ ആത്മീയശക്തിയും സന്തോഷവും നമ്മിലേയ്ക്ക് ഒഴുകിയെത്തുന്നതിനും ഇത് കാരണമാകും.

കുടുംബത്തിൽ നന്മകളെ അംഗീകരിക്കുകയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അന്തരീക്ഷമുണ്ടെങ്കിൽ അവിടെ വളരുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് തങ്ങൾ കണ്ടുമുട്ടുന്നവരിലേയും തങ്ങളായിരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിലെയും നന്മകൾ കണ്ടെത്താനുള്ള കഴിവുലഭിക്കും. എവിടെയും നന്മ കാണാൻ കഴിയുന്നവർ എപ്പോഴും സന്തോഷമുള്ളവരും ഹൃദയ സ്വാതന്ത്ര്യമുള്ളവരുമായിരിക്കും. അവർക്ക് മറ്റുള്ളവരെ ആദരിക്കാനും അംഗീകരിക്കാനും വളരെ എളുപ്പമാണ്. എന്നാൽ, നിരന്തരമുള്ള കുറ്റാരോപണങ്ങൾ നിറഞ്ഞ അന്തരീക്ഷത്തിൽ വളരുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ എവിടെ ചെന്നാലും കുറ്റങ്ങളും കുറവുകളും കണ്ടെത്തുന്നതിൽ മിടുക്കരായിരിക്കും. ഇക്കാരണത്താൽ തന്നെ അവർ അസ്വസ്ഥരും അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കുന്നവരും ആയിത്തീരും. കുട്ടികളുടെ മനസ്സിൽ വൈകല്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻവരെ ശക്തമാണ് കുടുംബവേദിയിലെ വിവേകശൂന്യമായ കുറ്റാരോപണങ്ങളെന്ന് പലരും തിരിച്ചറിയുന്നില്ല. കുട്ടികളുടെ ശാരീരിക, ആത്മീയ വളർച്ചകൾപോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് മാനസിക വികാസവും. അതിനുള്ള ചുമതലയും മാതാപിതാക്കൾക്കുണ്ട്. തിന്മ നിറഞ്ഞ ഈ ലോകത്തിൽ ഒരുപാട് നന്മകളുണ്ട്. അവയെ കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ തിന്മയിലേയ്ക്കു ചായാനുള്ള പ്രേരണ നമ്മിൽ വർദ്ധിക്കും. തന്മൂലം അയൽപക്കക്കാരുടെയും സഭയുടെയും സമർപ്പിതരുടെയും ബന്ധുക്കളുടെയും നന്മകൾ നമ്മുടെ കുടുംബവേദികളിൽ ചർച്ചാവിഷയമാകട്ടെ. അതിന്റെയർത്ഥം ലോകത്തിലുള്ള തിന്മകളെല്ലാം മൂടിവച്ച് കപടമായ ഒരു യാഥാർത്ഥ്യത്തെ കുട്ടികൾക്ക് വരച്ചു കാട്ടണമെന്നല്ല. മറിച്ച്, ആദ്യം നന്മകൾ കണ്ടെത്താനുള്ള പരിശീലനം നൽകണം എന്നതാണ്. അത് തിന്മയെ വെറുക്കാനും നന്മയോട് പക്ഷം ചേരാനും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ശക്തി പകരും

The Cry of the Abandoned

Sr. Anjana S.D, Krupalaya

Lakshmiamma, a mother of four children, was left by her sons in an old age home with the assurance that they will come after a few days and take her back home. Days passed by, Lakshmiamma's eyes were always longing to see her children. Each time when people came to visit the old age home she shared with them, the desire of her heart to meet her children. She had a hope that one day her children will take her back home. She could never imagine that her children abandoned her. After a few months her health deteriorated and she became sick.

Even in the last moments of her life, her wish of seeing her children and dying a peaceful death in her own home was not fulfilled. She passed away from this life but she still lives in the hearts of those who were beside her and who took care of her. Her cry of pain - pain of being abandoned by family members, pain of loneliness and the pain of destituteness can still be heard aloud in the four corners of the Old Age Home. In the Book of Sirach, Chapter 3: 9 we read, 'A father's blessing strengthens the houses of the children, but a mother's curse uproots their foundations'. Also Sirach 3: 16 says, 'Whoever angers his mother is cursed by the Lord'.

Dear friends, as we walk along the busy streets of Bengaluru, we may see an old man lying on the road or a woman with a child shelter less and helpless, take your time off, to stop for a moment and give them your smile, your love, your concern. They could be the parents who toiled all throughout their life for their children and later were abandoned by them or life circumstances must have forced them to be on the streets.

Let us take a decision to look after our parents, however they may be. Let us remember the words from the Book of Sirach 3 : 12,13 'O son, help your father in his old age, and do not grieve him as long as he lives, even if he is lacking in understanding show forbearance'

MORTGAGE DEED

Legal Corner

Adv. Baby George (Trustee)
9448087447

Mortgage is the transfer of interest in a property to secure payment of money advanced or to be advanced as a loan. The debt may be an existing one or a future debt. It is a hypothecation of property to a Bank. The transferor is called a mortgagor, and the transferee a mortgagee. The instrument by which the transfer is effected is called a Mortgage Deed.

Mortgage of property gives the lender a right to acquire and sell the property in case of default by the borrower in repayment. It creates a legally binding contract between the parties. The Bank has the first right on the property for which it provides a loan.

Some types of Mortgage

1. Simple Mortgage

In case of a simple mortgage, the possession of the Mortgaged property is not delivered to the Mortgagee. The Mortgagor binds himself personally to pay the Mortgage money and agrees that in the event of his failure to pay according to his contract , the Mortgagee will have right to sell the Mortgaged property and recover the amount due to him.

2. English Mortgage

In case of an English Mortgage, the Mortgagor transfers the Mortgaged property absolutely to the Mortgagee. The Mortgagee will retransfer it to the Mortgagor upon payment of the Mortgage money as agreed.

3. Usufructuary Mortgager

Here the Mortgagor delivers possession to the mortgagee. The Mortgagee is also authorized to receive the rent and profits accruing from the property and authorize him to retain such possession until payment of such mortgage money.

4. Mortgage by conditional sale

Here the mortgagor ostensibly sells the mortgaged property on condition that on default of payment of the Mortgage money on a certain date, the sale will become absolute, or that on payment being made, the sale will become void, or that on such payment is made, the buyer will transfer the property back to the seller.

5. Mortgage by deposit of title deeds

In this kind of Mortgage, the borrower delivers to a creditor or his agent, documents of title of the property, with intent to create a security thereon. Recently, all Banks insist to register memorandum of deposit of Title deeds before the jurisdictional sub registrar describing the details of title deeds deposited and description of property mortgaged.

6. Anomalous Mortgage

A Mortgage which is not a simple mortgage, a mortgage by conditional sale, a usufructuary mortgage, an English Mortgage or a Mortgage by deposit of title deeds is called anomalous Mortgage

ST. THOMAS CATECHISM BAGS BIBLE KALOTSAVAM OVERALL CHAMPIONSHIP

History was being scripted when St. Thomas catechism family walked back from St. Joseph's Church Logos as the champions of Bible Kalotsavam with the much coveted overall trophy. This achievement did not happen by chance. It was a result of meticulous planning, dedicated hard work, visionary mentoring, and above all unflinching faith in God. Without an iota of doubt I can say that we prepared and performed upholding and living the Biblical values which is ultimately the aim of participating in the Bible Kalotsavam.

Being part of the Catechism family for the past couple of years, I have painfully experienced the bitterness of failure in the past Bible Kalotsavams, while being fully aware that we had the best talent pool. We learnt from our mistakes. The collective effort to top the charts, was spiritually guided by Rev. Fr. Thomas Kallukalam, Vicar, Fr. Joji Puthirickal and Fr. Benny Tharakunnel, Assosiate Vicars, with the animated leadership of Mr. Joy Kottackal, the Principal, Mr. Bejoy Tharakan, Secretary and teachers, ably supported by Mr. Baby, PTA President and PTA Council members, systematically mentored by Bros. Ajin, Sibin, Jinu, Arun, Shan and the LCA committee along with teachers. A word of special thanks to Mr. George Joseph, Francis Ouseph, Mrs. Maryamma Baby, Deepa George, Shiny Gilbert, Nivedthitha Joshy, Smitha Francis, Jilsy Varghese, Anjali Joy, Anjal Augustine & Anlin Assisi.

Active involvement of parents together with hard work and dedication of students to deliver the best in midst of the rigorous academic schedule is indeed praiseworthy. We rightly took the skepticism and indifferences we encountered on the way as wake up calls to deliver the best.

I thankfully remember all of you for your selfless involvement in our pursuit for excellence epitomized by our victory in Bible Kalotsavam. I still believe that the best is yet to come.

Fr. Jeff Shawn Jose CMI
Director, Catechism

BIBLE KALOTSAVAM - 2015 - PRIZE WINNERS

LP Section

ABEL MATHEW MANOJ
I Prize Elocution (Mal) &
III Prize Mono Act

CHRISELLE ANNA IVEN
II Prize, Solo Song

UP Section

CHRIS HORMIS
I Prize, Story Writing

JOTHSANA JAIMON
II Prize, Solo Song

UP Section

BINOY BIJU
I Prize Extempore &
III Prize Elocution (Eng)

BRIGHIT K JOSEPH
II Prize, Elocution (Mal)

YADIRA GEORGE
II Prize, Solo Dance

NEHA MARY
I Prize Poster Colour &
II Prize Pencil Sketching

HS Section

PREETHI SURESH
I Prize, Elocution (Mal)

GODSON BABU
III Prize, Poem Writing

BERNDENE TRINISHYA
III Prize, Solo Dance

HSS Section

JERIN JAMES
I Prize Postour Colour,
II Prize Mono Act
& III Prize Pencil Sketching

DISHA DIXON
I Prize, Solo Dance

GROUP DANCE FIRST PRIZE

Diana Paul, Sona Thomas
Yadira George, Ashley Johnson
Sharon Jaison, Emily Elizabeth
Shruthi P Anand

MIME FIRST PRIZE

Jelin M Justin, Jilson Varghese,
Meeraj Mathew, Enok Jose
Ebin Jacob, Joseph P V,
Michael D Sebastian

LIST OF PARTICIPANTS - BIBLE KALOLSAVAM 2015

Individual Events- LP Section

Elocution (M)
1. Abel Mathew Manoj
2. Sneha Phinoo

Elocution (E)
1. Darrel Charly
2. Felix B Cherian

Poster Colour
1. Bilna Babu
2. Kiran George

Pencil Sketch
1. Chriselle Anna Iven
2. Arthur S. Naveen

Mono Act
1. Abel Mathew Manoj
2. Regil Justin

Solo Song
1. Disha Jacob
2. Chriselle Anna Iven

Solo Dance
1. Nisarga Jennifer
2. Tania Jose

Individual Events- UP Section

Elocution (M)
1. Brighit K Joseph

Elocution(E)
1. Binoy Biju
2. Soja Johnson

Essay Writing
1. Soja Johnson
2. Cait Bobby

Extempore
1. Soja Johnson
2. Binoy Biju

Poem Writing
1. Dave Paul Joseph
2. Nayana Mary

Story Writing
1. Ann Sumesh
2. Chris Hormis

Poster Colour
1. Neha Mary
2. Lisa George

Pencil Sketch
1. Neha Mary
2. Dona Kuriyakose

Mono Act
1. Joyce Maria
2. Able Wilson

Solo Song
1. Jothsana Jaimon
2. Shreya San Luke

Solo Dance
1. Ashely Johnson
2. Yadira George

Individual Events- HS Section

Elocution (M)
1. Preethi Suresh
2. Ajish S Thomas

Elocution(E)
1. Sara Jose
2. Reshma P. Roy

Essay Writing
1. Riya Joseph

Extempore
1. Suharsh Xavier
2. Diya Mary Shaju

Poem Writing
1. Gldson Babu
2. Godson Babu

Story Writing
1. Gldson Babu
2. Godson Babu

Poster Colour
1. Siji Simon
2. Sayana Sebastian

Pencil Sketch
1. Siji Simon
2. Cherian Joseph

Mono Act
1. Sebin Sebastian
2. Cherian Joseph

Solo Song
1. Abijith George
2. Sonet Maria

Solo Dance
1. Berndene Trinishya
2. Diana Paul

Individual Events- HSS Section

Elocution (M)
1. Sebastian Thomas
2. Santhwana Sunny

Elocution (E)
1. Ann Mary
2. Sebastian Thomas

Essay Writing
1. Sebastian Thomas

Extempore
1. Bright Antony
2. Ann Mary

Poem Writing
1. Akhila Thomas
2. Anita Babu

Story Writing
1. Akila Thomas

Poster Colour
1. Jerin James
2. Akhila Thomas

Pencil Sketch
1 Jerin James
2. Alen Joseph

Mono Act
1. Jerin James

Solo Song
1. Josmi Jose
2. Sebastian Thomas

Solo Dance
1. Mary Nikitha
2. Disha Dixon

Group Dance
Diana Paul
Sona Thomas
Yadira George
Ashley Johnson
Sharon Jaison
Emily Elizabeth
Shruthi P Anand

Group Song
Shreya San Luke
Christo Sebastian
Sebastian Thomas
Sonnet Maria
Sherlin Lawrence
Preethi Suresh
Jothsana Jaimon
Ebin Jacob
Elsa Jacob

Margamkali
Jinu M Varghese
Mercy Johny
Jasmine Babu
Merlin George
Aisel Theresa Johnson
Anu Thomas
Elsa Jacob

Mime
Jelin M Justin,
Jilson Varghese,
Meeraj Mathew,
Enok Jose
Ebin Jacob,
Joseph P V,
Michael D Sebastian

STARTT SLP

The recent activities of St.Thomas Academy for Research, Training and Transformation (STARTT) are summarized below.

STARTT SLP sessions were held for the months of September, October and November.

Apart from the below mentioned regular sessions, we also had several other session by internal and external faculty as listed below which were well received by the children.

REGULAR SESSIONS:

- Current Affairs Quiz by Mr Austin, Mentor - STARTT
- Word Power by Joseph Ignatius and Jeanette Antony Mentors – STARTT
- Logical Reasoning for Youth – By Joseph Ignatius, Mentor – STARTT
- Logical Reasoning for J&S Groups – By Joseph Cyriac, Mentor – STARTT
- Mentor-Mentee Sessions

OTHER SESSIONS :

✷ Introduction to Group Discussion

GD within individual groups with mentors

✷ On Stage Group Discussion

Introduction to Elocution

Creative writing

On Stage Elocution

✷ Workshop on "Personal Branding" was conducted by Prof.Kshetragna exclusively for Y group students.

The birthdays of mentors and STARTTites falling on the current months were celebrated during Saturday classes.

Out Reach Programmes are being organized for Mentors and STARTTites during the month of December.

START ACADEMY FOR EXCELLENCE (SAFE)

STARTT conducts tuition classes for standard VIII and above to provide academic assistance for students residing in and around the Parish. Interested parents, irrespective of their religious affiliation, can contact Parish Office for details.

JOB FAIR

A mega Job fair was conducted on 19th November, 2015 for Public in association with RAINBOW CAREERS INDIA.

YOU CAN HELP US

Welcome to join the STARTT Family by becoming volunteers or mentors. This will help us to grow, as we mould our students in various fields. We sincerely invite all those who can contribute meaningful and committed voluntary service for the community and for our students.

CONTACT US

Please visit 'startt-blr.blogspot.in' for viewing our detailed programs. Also feel free to call Parish Office (080 4111 6393) or Mr. Martin Thomas (9480300167), Adm Officer

"The Lord gave and the Lord has taken away. Blessed be the name of the Lord" - Job 1:21.

1st Death Anniversary

N. P. SAJEEV

Birth: 29-01-1960

Death: 06-10-2014

Greatly loved and sadly missed!

ലീജിയൻ ഓഫ് മേരി

നമ്മുടെ ഇടവകയിൽ ലീജിയൻ ഓഫ് മേരി എന്ന അൽമായ സംഘടനയുടെ ഒരു 'പ്രസിദീയം' (യൂണീറ്റ്) 2014 ഡിസംബർ 8-ന് മിസ്റ്റർ പി.എൽ. ജേക്കബിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ 8 അംഗങ്ങളോടു കൂടി ആരംഭിക്കുകയുണ്ടായി. തുടർന്ന് എല്ലാ തിങ്കളാഴ്ചയും 4 മണിക്ക് ജപമാലയും മീറ്റിംഗും മുടക്കം കൂടാതെ നടത്തിവരുന്നു.

അൽമായർക്കുവേണ്ടിയുള്ള കത്തോലിക്കാ സഭയുടെ ഒരു അന്താരാഷ്ട്ര സംഘടനയാണ് ലീജിയൻ ഓഫ് മേരി. 1921 സെപ്റ്റംബർ 7 ന് അയർലണ്ടിലെ ഡൂബ്ലിനിൽ വച്ചാണ് ഈ സംഘടന സ്ഥാപിതമായത്. ഫ്രാങ്ക് ഡഫ് എന്ന അൽമായനാണ് ഇതിന്റെ സ്ഥാപകൻ. പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ മാദ്ധ്യസ്ഥ ശക്തിയിൽ ശരണം വച്ച് പ്രാർത്ഥനയാലും വിശുദ്ധ കൂദാശകളാലും തങ്ങളെത്തന്നെ വിശുദ്ധീകരിക്കുകയും, സഭയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളോട് ചേർന്ന് ലോകത്തിന്റെ വിശുദ്ധീകരണത്തിനായി യത്നിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് സംഘടനയുടെ ലക്ഷ്യം.

നമ്മുടെ ഇടവകയിൽ 2015 സെപ്റ്റംബർ 20-ന് ബഹു. വി.കാരിയച്ചന്റെയും, ലിജിയൻ ഓഫ് മേരിയുടെ കർണ്ണാടക സംസ്ഥാന തല ഭാരവാഹികളുടെയും സാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ 15 അംഗങ്ങൾ ഔദ്യോഗികമായി സത്യപ്രതിജ്ഞയെടുത്ത് സ്ഥിരാംഗങ്ങളായി.

ഭാരവാഹികളായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടവർ:

കെ.എം. ഫ്രാൻസീസ് - പ്രസിഡണ്ട്
റ്റി. എ തോമസ് - വൈസ് പ്രസിഡണ്ട്
പി.ജെ ജോർജ്ജ് - സെക്രട്ടറി
ഫിലിപ്പ് തോമസ് - ട്രഷറർ

പ്രതിവാര മീറ്റിംഗ്, ജപമാല,രോഗീ സന്ദർശനം, ഭവന സന്ദർശനം, കൂടാതെ ഇടവകയിലെ കൂദാശാകർമ്മങ്ങളിലും ആത്മീയ കാര്യങ്ങളിലും സംഘടനാംഗങ്ങൾ സജീവമായി പങ്കെടുക്കുന്നു. സ്ത്രീകൾക്കായും ഒരു പ്രസിദീയം (യൂണിറ്റ്) ആരംഭിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ലീജിയനിൽ ചേരുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന എല്ലാവർക്കും സ്വാഗതം

"I am the resurrection and the life. The one who believes in me will live, even though they die" (John 11:25)

A. O. ROSA ALAPPAT

17-10-2015

T. M. Cyriac & Family
St. Chavara Ward

ഇടവകയിൽ ഇതുവരെ

സാന്തോം സൗഹാർദ്ദ ക്രെഡിറ്റ് കോ ഓപ്പറേറ്റീവ് ലിമിറ്റഡിന്റെ ജനറൽബോഡി മീറ്റിംഗ് 23–ാം തിയതി 10.30 ന് മിനി ഹാളിൽവച്ച് നടന്നു.

കമ്പ്യൂട്ടർ ക്ലാസ്സുകൾ

പിതൃവേദി, സ്റ്റാർട്ട് എന്നിവയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ സാങ്കേതികവശങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ക്ലാസ്സുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. അത്മായരും സന്യാസിനികളുമടക്കം നിരവധിപേർ ഇതിൽ പങ്കെടുത്തു.

എട്ടുനോമ്പ്

പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയത്തിന്റെ ജനനതിരുനാളിനൊരുക്കമായുള്ള 8 നോമ്പാചരണം സെപ്റ്റംബർ 1 മുതൽ 8 വരെയുള്ള തീയതികളിൽ ഭക്ത്യാദരപൂർവ്വം നടന്നു. വൈകുന്നേരം 5 മണിക്ക് ജപമാല, ദിവ്യബലി, തുടർന്ന് എട്ടുനോമ്പ് പ്രാർത്ഥനയും, നേർച്ച വിതരണവും ഉണ്ടായിരുന്നു. സെപ്റ്റംബർ 8–ാം തിയതി പരി. മാതാവിന്റെ ജനന തിരുന്നാൾദിനം ഫാ. ആന്റോ അമർനാഥ് സി.എം.ഐ. ദിവ്യബലി അർപ്പിക്കുകയും ഫാ. ബിനീഷ് മാങ്കുന്നേൽ സി.എസ്.ടി തിരുനാൾ സന്ദേശം നൽകുകയും ചെയ്തു. തിരുക്കർമ്മങ്ങളിലും, പ്രദക്ഷിണത്തിലും, എട്ടുനോമ്പ് പ്രാർത്ഥനകളിലും നിരവധി വിശ്വാസികൾ പങ്കുചേർന്നു.

പൂക്കളം

ഓണനാളിൽ ദേവാലയത്തിനുമുന്നിൽ സെന്റ് തോമസ് യൂത്ത് അംഗങ്ങൾ മനോഹരമായ പൂക്കളം ഒരുക്കുകയും ഓണപ്പായസം നൽകുകയും ചെയ്തു. അഭിനന്ദനങ്ങൾ!

കൃപാലയ ബെനഫാക്ടേഴ്സ് ഡേ

ഇടവകയുടെ സ്വസ്ഥാപനമായ കൃപാലയയിൽ സെപ്റ്റംബർ 19 ന് കൃപാലയ ബെനഫാക്ടേഴ്സ് ഡേ ആയി ആചരിച്ചു. വൈകുന്നേരം 6 മണിക്കു നടന്ന ദിവ്യബലിയിൽ ബഹു. ഫാ. ആന്റോ വട്ടക്കുഴിയിൽ സി.എം.ഐ. മുഖ്യകാർമ്മികത്വം വഹിച്ചു. തുടർന്ന് നടന്ന പൊതു സമ്മേളനം ബി.ബി. എം.പി. കൗൺസിലർ ശ്രീ. ജി. മഞ്ജുനാഥ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ധർമ്മാരാം റെക്ടർ ഫാ. തോമസ്ഐക്കര, വികാരിയും ഡയറക്ടറുമായ ഫാ. തോമസ് കല്ലുകളം, പ്രൊവിൻഷ്യാൾ മദർ സ്നേഹ എസ്.ഡി., അസി.വികാരിമാരായ ഫാ.ജോജി പുത്തിരിക്കൽ, ഫാ. ബെന്നി തറക്കുന്നേൽ, ട്രസ്റ്റിമാർ, കൃപാലയയിൽ നിസ്വാർത്ഥമായി സേവനം ചെയ്യുകയും കൃപാലയുടെ നടത്തിപ്പിനായി ആത്മീയമായും ഭൗതികമായും സഹകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അൽമായർ, ബഹു. ബ്രദേഴ്സ്, സിസ്റ്റേഴ്സ് തുടങ്ങിയവർ കൃപാലയമക്കളോടൊപ്പം പങ്കുചേർന്നു. പ്രായഭേദമെന്യേ കുട്ടികളും, അമ്മമാരും, കൃപാലയ നിവാസികളും വിവിധ കലാപരിപാടികൾ അവതരിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. തുടർന്ന് സ്നേഹവിരുന്നോടെ പരിപാടികൾ സമാപിച്ചു. കൃപാലയയിലെ ബഹു. മദറിനും സിസ്റ്റേഴ്സിനും പ്രത്യേകം അഭിനന്ദനങ്ങൾ!

ചാവറ ക്രിക്കറ്റ് കപ്പ്

St. Chavara Association ന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ സെപ്റ്റംബർ 26, 27– ശനി, ഞായർ ദിവസങ്ങളിൽ ബാംഗ്ലൂരിലെ സീറോ മലബാർ പള്ളികളെ ഉൾപ്പെടുത്തികൊണ്ട് ധർമ്മാരാം ഗ്രൗണ്ടിൽവച്ച് ഒരു ഇന്റർ പാരീഷ് ടെന്നീസ്ബോൾ ക്രിക്കറ്റ് ടൂർണമെന്റ് – ചാവറ ക്രിക്കറ്റ് കപ്പ് 2015 – നടത്തുകയുണ്ടായി. ഞായറാഴ്ച നടന്ന ഫൈനലിൽ സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ ചർച്ച് മത്തിക്കരയെ പരാജയപ്പെടുത്തി സാന്തോം ചർച്ച്, ഹുളിമാവ് വിജയികളായി.

വാഹന വെഞ്ചരിപ്പ്

സെന്റ് ക്രിസ്റ്റഫർ അസോസിയേഷന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ സെപ്റ്റംബർ 27–ാം തിയതി ഞായറാഴ്ച വാഹന ആശീർവ്വാദദിനമായി ആചരിച്ചു. എല്ലാ ദിവ്യബലികൾക്കുശേഷം അപകടരഹിതയാത്രയ്ക്കുള്ള പ്രത്യേക പ്രാർത്ഥനയും നിരവധി വാഹനങ്ങളുടെ വെഞ്ചരിപ്പും നടത്തി.

ഏയ്ഞ്ചൽസ് മീറ്റ്

2014 ആഗസ്റ്റ് മുതൽ ആദ്യകുർബാന സ്വീകരിച്ച കുട്ടികൾക്കായുള്ള 'Angels Meet' ഒക്ടോബർ 2-ാം തിയതി വെള്ളിയാഴ്ച രാവിലെ 9 മണി മുതൽ വൈകുന്നേരം 4 മണി വരെ നമ്മുടെ പള്ളിയിൽവച്ച് സീറോ മലബാർ മിഷന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടക്കുകയുണ്ടായി. വിവിധ ഇടവകകളിൽനിന്ന് അനേകം കുട്ടികളും അവരുടെ മാതാപിതാക്കളും ഇതിൽ പങ്കുചേർന്നു.

ജപമാല

ഒക്ടോബർ മാസത്തിലെ ജപമാല 2-ാം തിയതി വെള്ളിയാഴ്ച മുതൽ 11-ാം തിയതി ഞായറാഴ്ചവരെ 10 ദിവസം നമ്മുടെ ഇടവകദേവാലയത്തിൽ ആഘോഷമായി നടത്തുകയുണ്ടായി. ഈ സമർപ്പിത-കുടുംബവർഷത്തിൽ എല്ലാ കുടുംബങ്ങളെയും സമർപ്പിതരെയും മരണമടഞ്ഞ പ്രിയപ്പെട്ടവരെയും ലോകം മുഴുവനെയും ജപമാലപ്രാർത്ഥനയിൽ പ്രത്യേകമായി ഓർത്ത് പരിശുദ്ധ അമ്മവഴി ദൈവസന്നിധിയിലേയ്ക്ക് ഉയർത്തി ദൈവകൃപക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുകയുണ്ടായി. നിരവധി ഇടവകാംഗങ്ങൾ ഭക്തിയോടും നിഷ്ഠയോടുംകൂടി രക്ഷാകരരഹസ്യങ്ങളെ പരിശുദ്ധ അമ്മയോടു ചേർന്ന്

ധ്യാനിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ദൈവകൃപ പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്തു. വൈകുന്നേരം 5.30 ന്റെ ദിവ്യബലിയോടെ ഓരോ ദിസവും നിയോഗിക്കപ്പെട്ട കോൺവെന്റുകളുടെയും, വാർഡുകളുടെയും, ഭക്തസംഘടനകളുടെയും നേതൃത്വത്തിൽ പ്രത്യേകം നിയോഗങ്ങളോടെയാണ് ജപമാലപ്രാർത്ഥന നടന്നത്. വിവിധ വിഷയങ്ങളെ ആസ്പദമക്കി കാർമ്മികർ വചനസന്ദേശം നൽകുകയുണ്ടായി. അവസാനദിവസം ദേവാലയത്തിനുചുറ്റും നടന്ന ജപമാല പ്രദക്ഷിണത്തിൽ അനേകം ഭക്തജനങ്ങൾ പങ്കുചേർന്നു. കൂടാതെ ഇടവകയിലെ എല്ലാ വാർഡുകളിലും കുടുംബങ്ങൾ ഒന്നിചേർന്ന് ജപമാല ചൊല്ലി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ജപമാല മാസം ഭക്തിയോടെ ആചരിക്കുകയും ചെയ്തു.

മാതൃസംഗമം

ബാംഗ്ലൂർ സീറോ മലബാർ മിഷൻ, മാതൃവേദിയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ October 3 -ാം തിയതി ശനിയാഴ്ച നമ്മുടെ പള്ളിയിൽവച്ച് മാതൃസംഗമം നടക്കുകയുണ്ടായി. വിവിധ ഇടവകകളിൽനിന്ന് കേരളീയവേഷത്തിൽ എത്തിയ അമ്മമാരുടെ സംഗമം രാവിലെ 9 മണിക്ക് ആരംഭിച്ച് വൈകിട്ട് 4 മണിക്ക് സമാപിച്ചു.

മെത്രാഭിഷേക-സ്ഥാനാരോഹണം

മണ്ഡ്യ രൂപതയുടെ മെത്രാൻ മാർ ആന്റണി കരിയിൽ സി.എം.ഐ. യുടെ മെത്രാഭിഷേക-സ്ഥാനാരോഹണ ചടങ്ങുകൾ മൈസൂരിലുള്ള ഹിങ്കൽ ഇൻഫന്റ് ജീസസ് കത്തീഡ്രലിൽ വച്ച് ഒക്ടോബർ 18-ാം തിയതി ഞായറാഴ്ച ഉച്ചതിരിഞ്ഞ് 2 മണിക്ക് നടന്നു. നമ്മുടെ ഇടവകയിൽ നിന്ന് 300 ഓളം അൽമായരും സന്യാസി-സന്യാസിനികളും മെത്രാഭിഷേക-സ്ഥാനാരോഹണ ചടങ്ങുകളിൽ പങ്കെടുക്കുകയുണ്ടായി. ഇവർക്കുവേണ്ടി സൗജന്യ വാഹന-ഭക്ഷണ സൗകര്യങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തിയിരുന്നു.

മാർ ആന്റണി കരിയിൽ പിതാവിന് സ്വീകരണവും പിതൃവേദി ഡേയും

ബാംഗ്ലൂർ സീറോ മലബാർ മിഷന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നവംബർ 1–ാം തിയതി 9.30 മുതൽ 4 മണിവരെ നമ്മുടെ പള്ളിയിൽ വച്ച്, പിതൃവേദി ഡേ ആഘോഷവും, മണ്ഡ്യ രൂപതയുടെ പുതിയ അദ്ധ്യക്ഷനായ മാർ ആന്റണി കരിയിൽ പിതാവിന് സ്വീകരണവും സംഘടിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. വൈവിധ്യമാർന്ന പ്രതിസന്ധികളിൽ കുടുംബങ്ങളെ നയിക്കുവാൻ കുടുംബനാഥന്മാരെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതിനുവേണ്ടി, താമരശ്ശേരി ബെതാനിയ–റിന്യൂവൽ സെന്റർ ഡയറക്ടർ, റെവ. ഫാ. ബെന്നി മുണ്ടനാട്ട് ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സ് നടത്തുകയുണ്ടായി. ഉച്ചതിരിഞ്ഞ് 2.30 ന് മാർ ആന്റണി കരിയിൽ പിതാവിന്റെ മുഖ്യ കാർമ്മികത്വത്തിൽ സമൂഹബലിയും തുടർന്ന് പൊതുസമ്മേളനവും ഉണ്ടായിരുന്നു. കുടുംബവർഷാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഈ വർഷം വിവാഹത്തിന്റെ 25, 50, 60 ജൂബിലി ആഘോഷിക്കുന്നവരെയും, നാലും അതിൽ കൂടുതൽ കുട്ടികളുള്ള മാതാപിതാക്കളെയും ചടങ്ങിൽ പ്രത്യേകം ആദരിച്ചു. പരിപാടികളിൽ നിരവധി ഇടവകാംഗങ്ങൾ പങ്കുചേർന്ന് ക്രിസ്തീയ കൂട്ടായ്മ വളർത്തുകയും സൗഹൃദം പങ്കുവക്കുകയുമുണ്ടായി.

ആദ്യകുർബാന–സ്ഥൈര്യലേപനം: ക്ലാസ്സുകൾ

2016 ജനുവരി 10–ാം തിയതി ആദ്യകുർബാനസ്വീകരണവും സ്ഥൈര്യലേപനവും സ്വീകരിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കുള്ള ക്ലാസ്സുകൾ ഒക്ടോബർ 31 –ാം തിയതി ശനിയാഴ്ച ആരംഭിക്കുകയുണ്ടായി. അന്നുതന്നെ ഈ കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ മീറ്റിംഗ് നടത്തുകയും പരിപാടികളുടെ മനോഹരവും സുഗമവുമായ നടത്തിപ്പിനുവേണ്ട നിർനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും കമ്മറ്റി രൂപീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. ബഹു. എഫ്. സി. സി. സിസ്റ്റേഴ്സ് എല്ലാ ശനി, ഞായർ ദിവസങ്ങളിലും ഉച്ചതിരിഞ്ഞ് 2.30 മുതൽ 5 മണിവരെ പാരീഷ് അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് ബ്ലോക്കിൽ വച്ച് കുട്ടികൾക്കായ് ക്ലാസ്സുകൾ നടത്തുന്നു.

മരിച്ചവരുടെ ഓർമ്മ ദിനം

നവംബർ 2–ാം തിയതി ഇടവകയിൽ നമ്മിൽനിന്നും മരണമടഞ്ഞുപോയ പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ ഓർമ്മ ദിനമായി ആചരിച്ചു. അന്നേ ദിവസം മരിച്ചവർക്കുവേണ്ടി പ്രത്യേകം ബലി അർപ്പിക്കുകയും തുടർന്ന് ദേവാലയത്തിലും സെമിത്തേരിയിൽ കല്ലറകളിലും ഒപ്പീസ് നടത്തി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്തു.

യൂത്ത് റിട്രീറ്റ്

യുവജനധ്യാനം (മോറിയ മീറ്റ് – 2015) സാന്തോം പ്രൊഫഷണൽ ഫോറത്തിന്റെയും സെന്റ് തോമസ് യൂത്തിന്റെയും ആഭിമുഖ്യത്തിൽ റിന്യൂവൽ റിട്രീറ്റ് സെന്ററിൽ വച്ച് നവംബർ 7, 8 (ശനി, ഞായർ) തിയ്യതികളിൽ മോറിയാമീറ്റ് എന്ന പേരിൽ യുവജനങ്ങൾക്കായി ധ്യാനം നടന്നു. ബാംഗ്ലൂരിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നായി 100 ൽപരം യുവതീയുവാക്കൾ ഈ ധ്യാനത്തിൽ പങ്കെടുത്തു

ഓർത്തിരിക്കാൻ

ഡിസംബർ 13	Day for the sick and Senior Citizens - 3.00 - 5.00 pm
ഡിസംബർ 24	8.15 pm H. Mass, Christmas Celebration, Ward Wise Carol Competition. 9.45 pm - 11.15 pm - Christmas Vigil 11.30 pm - H. Mass
ഡിസംബർ 25	Christmas - 7.00 am, 9.00 am, 11 am - H. Mass
ഡിസംബർ 31	8.30 pm- 9.30 pm Adoration (Thanks giving); Prayer for the Year end-New year. 9.30 pm - H. Mass
ജനുവരി 1	New Year. Holy Mass at 6.10am, 8.00 am, 5.30 pm.

Correct Answers

1. അനുഗ്രഹീതൻ (56:2)
2. പാദപീഠവും (66:1)
3. ആശ്വസിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു (49:13)
4. ഞാൻ നിറവേറ്റുകയും ചെയ്യും (46:10)
5. ശത്രുവായിത്തീർന്നു (63:10)
6. നിന്റെമേൽ ഉദിച്ചിരിക്കുന്നു (60:1)
7. നിന്റെ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കുന്നില്ല (59:2)
8. നമ്മുടെ രക്ഷകൻ (47:4)
9. എനിക്ക് ശക്തിയില്ലേ (59:2)
10. കഷ്ടതയുടെ ചൂളയിൽ (48:10)
11. നീ മനോഹരമായ ഒരു കിരീടമായിരിക്കും (62:2-3)
12. എന്റെ കരത്തിന്റെ തണലിൽ (51:12)
13. സന്തോഷത്തോടെ നീതി പ്രവർത്തിക്കുന്നവരെ അങ്ങു സ്വീകരിക്കുന്നു (64:5)
14. ശുശ്രൂഷകരെന്ന് (61:6)
15. നിന്നെ സംരക്ഷിക്കും (58:8)
16. കൊല്ലാൻ കൊണ്ടുപോകുന്ന കുഞ്ഞാടിനെപ്പോലെയും രോമം കത്രിക്കുന്നവരുടെ മുമ്പിൽ നിൽക്കുന്ന ചെമ്മരിയാടിനെപ്പോലെയും (53:7)
17. അവർ കർത്താവിനാൽ അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടവരുടെ സന്തതികളായിരിക്കും (65:23)
18. വിശുദ്ധ ഗിരി അവകാശമായി ലഭിക്കും (57:13)
19. നമ്മുടെ വേദനകളും നമ്മുടെ ദുഃഖങ്ങളും (53:4)
20. രക്ഷപ്പെടാൻ വയ്യാത്ത നാശം നിനക്കു ഭവിക്കും (47:10-11)
21. നമുക്കു രക്ഷ നല്കി (53:5)
22. നീ പിന്തിരിയുക (58:13)
23. താണു വണങ്ങും (60:14)
24. ലോകത്തിന്റെ പ്രകാശമായി നല്കും (49:6)
25. കരവേലയാണ് (64:8-9)
26. ഞങ്ങൾക്കെതിരെ സാക്ഷ്യം നല്കുന്നു (59:12)
27. നാമകരണം ചെയ്തു (49:1)
28. അഭിഷേകം ചെയ്തിരിക്കുന്നു (61:1)
29. മർത്യകുലം (49:26)
30. ആരാധനയ്ക്കായ് വരും (66:29)

I Prize
Sheeja Johnson
St. Thomas ward

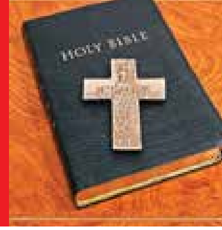
II Prize
Sunny Augustine
Sacred Heart ward

III Prize
Lilly John
St. Paul's ward

ശരിയുത്തരം നൽകിയവർ

1. Trisha P. Jijo	- St. Sebastian ward
2. T. O Thomas	- St. Mary's ward
3. Lucy Varghese	- Ashok Nagar ward
4. Thankamma Joseph	- Infant Jesus ward
5. Geomol Saji	- St. Paul's ward
6. Mary Baby	- Holy Family ward
7. Marykutty Mathew	- St, Mary's ward
8. Mariatt Jose	- St. John's ward
9. Sani Joseph	- Holy Trinity ward
10. Mini Joe	- Ashok Nagar ward
11. Prasanna Justin	- St. Mary's ward
12. Shiny Shajan	- Ashok Nagar ward
13. Saleena Mathew	- Ashok Nagar ward
14. Tresa Jacob	- Ashok Nagar ward
15. Jini James	- St. Paul's ward
16. Nicy Jose	- St. Thomas ward
17. Iona Balantyne	- St. Jude ward
18. Gerald Noble	- St. Jude ward
19. Alice Jacob	- St. Thomas ward
20. Gilna Jeeson	- Holy Trinity ward
21. Mini Jose	- St. Mary's ward
22. Sherin Maria Justin	- Holy Family ward
23. Lissy Jose	- St. Sebastian ward
24. Mary Louis	- St. Jude ward
25. Mini Jude	- St. Xavier's ward
26. Molly Antony	- St. Mary's ward
27. Annie Issac	- St. Mary's ward
28. A. P Thomas	- St. Paul's ward

എഫാത്ത ബൈബിൾ ക്വിസ്



ജെറമിയ 1-10

1. അവർ എന്റെ വാക്ക് ചെവിക്കൊണ്ടില്ല. എന്റെ നിയമമോ?
2. എന്റെ ജനം രണ്ട് തിന്മകൾ പ്രവർത്തിച്ചു. ജീവജലത്തിന്റെ ഉറവയായ എന്നെ അവർ ഉപേക്ഷിച്ചു. ജലം സൂക്ഷിക്കാൻ കഴിവില്ലാത്ത എന്താണ് കുഴിച്ചത്?
3. കർത്താവേ, നീതിപൂർവ്വം എന്നെ തിരുത്തണമെ. എന്നാൽ കോപത്തോടെ അരുതേ, അല്ലെങ്കിലോ?
4. ഈ ജനത്തെ ഞാൻ കാഞ്ഞിരം തീറ്റുകയും, വിഷമോ?
5. ചെവി അടഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അവർക്ക് കേൾക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. കർത്താവിന്റെ വാക്ക് അവർക്കൊ?
6. എത്രയേറെ താളിയും കാരവും തേച്ചുകുളിച്ചാലും നിന്റെ പാപക്കറകളോ?
7 എന്റെ ശിരസ്സ് ഒരു കണ്ണീർത്തടാകവും എന്റെ കണ്ണുകൾ അശ്രുധാരയും ആയിരുന്നെങ്കിൽ, എന്റെ ജനത്തിന്റെ പുത്രിയുടെ നിഹിതന്മാരെ ഓർത്ത് ഞാൻ എന്തുചെയ്യും?
8. അവിശ്വസ്തയായ ഇസ്രായേലേ തിരിച്ചു വരിക. ഞാൻ നിന്നോടു കോപിക്കുകയില്ല. ഞാനോ?
9. ജനതകളുടെ രീതി നിങ്ങൾ അനുകരിക്കരുത്. ആകാശത്തിലെ നിമിത്തങ്ങൾ കണ്ടോ?
10. നിങ്ങളുടെ മാർഗ്ഗങ്ങളും പ്രവൃത്തികളും നേരെയാക്കുവിൻ. എങ്കിൽ ഈ സ്ഥലത്ത് വസിക്കാൻ ഞാൻ എന്തുചെയ്യും?
11. കർത്താവ് അരുൾ ചെയ്തു: നീ കണ്ടത് ശരി. എന്റെ വചനം നിവൃത്തിക്കാൻ ഞാൻ എങ്ങനെ കാത്തിരിക്കുന്നു?
12. കർത്താവിന്റെ നാമത്തിലാണ് ആണയിടുന്നതെങ്കിലും അവർ ചെയ്യുന്നതോ?
13. കർത്താവേ, അങ്ങയെപ്പോലെ മറ്റാരുമില്ല. അങ്ങ് വലിയവനാണ്. അങ്ങയുടെ നാമമോ?
14. ജനതകൾ പരസ്പരം അവിടുത്തെ നാമത്തെ എന്തു ചെയ്യും?
15. മാതാവിന്റെ ഉദരത്തിൽ നിനക്കു രൂപം നൽകുന്നതിനു മുമ്പെ ഞാൻ നിന്നെ അറിഞ്ഞു. ജനിക്കുന്നതിനു മുമ്പോ?
16. അവരുടെ നാവ് മാരകമായ അസ്ത്രമാണ്. അത് വഞ്ചന പൊഴിക്കുന്നു. അയൽക്കാരനോട് സൗഹൃദമായി സംസാരിക്കുമ്പോഴും അവർ തങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ എന്തുചെയ്യുന്നു?
17. എന്റെ ജനത്തിന്റെ പുത്രി, നീ ചാക്കുടുത്ത് ചാരത്തിൽ ഉരുളുക. ഏക ജാതനെപ്പോലെ എന്തു ചെയ്യുക?
18. കർത്താവാണ് സത്യദൈവം. ജീവിക്കുന്ന ദൈവവും നിത്യനായ ആരാണ്?
19. അവർ കർത്താവിനെ പരിത്യജിച്ചു. അവർ പറഞ്ഞു അവിടുന്ന് ഒന്നുമല്ല. ഞങ്ങൾക്ക് എന്താണ് സംഭവിക്കാത്തത്?
20. ഇതാ നിങ്ങളുടെ ഇടയിലേയ്ക്ക് ഞാൻ സർപ്പങ്ങളേയും അണലികളേയും വിടുന്നു. അവയെ മയക്കാൻ നിങ്ങളെക്കൊണ്ടാവില്ല. അവ നിങ്ങളെ എന്തു ചെയ്യും?
21. അവിശ്വസ്തരായ മക്കളെ, തിരിച്ചുവരുവിൻ. ഞാൻ നിങ്ങളുടെ എന്താണ് പരിഹരിക്കുക?
22. എന്താണ് ഞാൻ ഈ ചെയ്തതെന്ന് പറഞ്ഞ് ഒരുവനും തന്റെ ദുഷ്ടതയെക്കുറിച്ച് എന്തു ചെയ്യുന്നില്ല?
23. നീ വിശ്വാസമർപ്പിക്കുന്നവരെ കർത്താവ് നിരാകരിച്ചിരിക്കുന്നു. അവരിൽ നിന്നും എന്താണ് കിട്ടാത്തത്?
24. പ്രശംസിക്കുന്നവൻ ഞാൻ ഭൂമിയിൽ കരുണയും ന്യായവും നീതിയും പുലർത്തുന്ന ആരെന്ന അറിവിൽ പ്രശംസിക്കണം?
25. ഭോഷരും അവിവേകികളുമായ ജനമെ ശ്രവിക്കുവിൻ. കണ്ണുണ്ടായിട്ടും നിങ്ങൾ കാണുന്നില്ല. ചെവിയുണ്ടായിട്ടോ?
26. യാക്കോബിന്റെ ഭവനമെ, ഇസ്രായേൽ കുടുംബത്തിലെ സകല ഭവനങ്ങളുമെ എന്താണ് കേൾക്കേണ്ടത്?
27. തങ്ങളുടെ കർത്താവിന്റെ സ്വരം ശ്രവിക്കാത്ത, ശിക്ഷണം സ്വീകരിക്കാത്ത ഒരു ജനമാണിത്. സത്യം അസ്തമിച്ചിരിക്കുന്നു. അവരുടെ നാവിൽ നിന്നോ?
28. ഇതെല്ലാം നിന്റെ മേൽ വരുത്തി വച്ചത് നിന്റെ പെരുമാറ്റവും പ്രവൃത്തികളും അത്രേ. ഇത് നിന്റെ എന്താണ്?
29. തന്റെ ശക്തിയാൽ ഭൂമിയെ സൃഷ്ടിച്ചതും, ജ്ഞാനത്താൽ ലോകത്തെ സ്ഥാപിച്ചതും, അറിവാലോ?
30. എനിക്കു ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഇടയന്മാരെ ഞാൻ നിങ്ങൾക്കു തരും? അവർ ജ്ഞാനത്തോടും വിവേകത്തോടും കൂടെ എന്തു ചെയ്യും?

നിബന്ധനകൾ

1. 2016 ജനുവരി 15-നകം ശരിയുത്തരങ്ങൾ പാരീഷ് ഓഫീസിൽ എൽപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.
2. അൽമായർക്കുവേണ്ടി മാത്രമാണ് ഈ മത്സരം. ഒരു കുടുംബത്തിൽ നിന്നും ഒരാളിൽ കൂടുതൽ പങ്കെടുക്കാൻ പാടില്ല
3. വ്യക്തമായും കൃത്യമായും എഴുതിയ ഉത്തരങ്ങൾക്കൊപ്പം വാർഡും, അഡ്രസ്സും, ഫോൺ നമ്പരും ചേർക്കേണ്ടതാണ്.
4. ഒന്നിലധികം ശരിയുത്തരങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ നറുക്കെടുപ്പിലൂടെ വിജയികളെ നിശ്ചയിക്കുന്നതായിരിക്കും.
5. പി.ഓ.സി. (മലയാളം) എൻ. ആർ. എസ്. വി. (ഇംഗ്ലീഷ്) എന്നീ ബൈബിൾ വിവർത്തനങ്ങളാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്.
6. മത്സരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിധികർത്താക്കളുടെ തീരുമാനം അന്തിമമായിരിക്കും.
7. മത്സരവിജയികൾക്ക് ഒന്നാം സമ്മാനം 500 രൂപയും രണ്ടാം സമ്മാനം 300 രൂപയും മൂന്നാം സമ്മാനം 200 രൂപയും നൽകുന്നതാണ്.
8. നിങ്ങളുടെ ഉത്തരങ്ങൾ ഒരു വാക്യത്തിൽ കവിയരുത്. (വചനത്തിന്റെ reference എഴുതണം).
9. നിങ്ങൾ എഴുതുന്ന ഉത്തരകടലാസിലും, കവറിലും പേരും അഡ്രസ്സും ഫോൺ നമ്പറും എഴുതി പത്രാധിപരെ ഏൽപ്പിക്കുക

Five Star Deluxe Standards and Hygienic Tasty Food Are the Hall Mark of
Mangalya
CATERERS
THE ART OF FINE CATERERS
H.O.: 98806 17261, 97438 99948
Our Specials
Duck Roast
Prawns Fry
Fish Moly
Pork Vindaloo
മംഗല്യ

JC
JAISON CATERERS
The Taste of Bangalore)
Jaison Vezhapparambil
Tel: 080 25524540
Cell: 92431 03753
No. 8, Brindavan Nagar, Ramaiah Gardens, D.R.C. Post
Bangalore - 560 029
E-mail : jaisoncaterers@yahoo.com

ARATT

Changing the way you live

ARATT

Amora

Live in Love

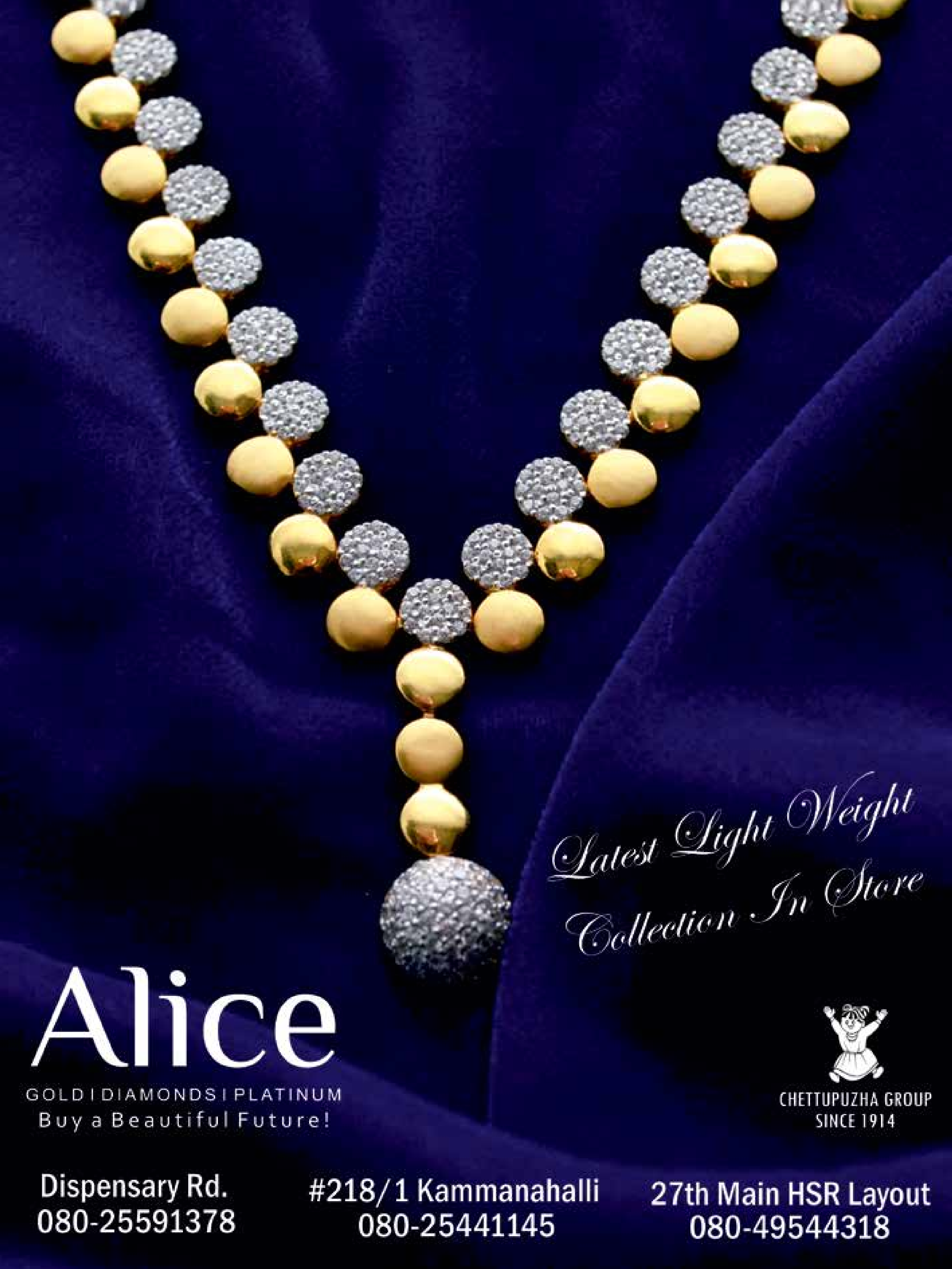
Jigani-Anekal Road, Near APC Circle.

VILLAS THAT MAKE DREAMS

Call Us: 080 4250 2000 | +91 99455 02000

Member CREDAI

E:sales@aratt.in | www.aratt.com


Latest Light Weight
Collection In Store
Alice
GOLD I DIAMONDS I PLATINUM
Buy a Beautiful Future!
CHETTUPUZHA GROUP
SINCE 1914
Dispensary Rd.
080-25591378
#218/1 Kammanahalli
080-25441145
27th Main HSR Layout
080-49544318