●വാർഷിക വരിസംഖ്യ: ₹ 60

മലബാർ വിഷൻ

താമരശ്ശേരി രൂപതാ മുഖപത്രം

● 2026 ● മാർച്ച് - ഏപ്രിൽ ● പുസ്തകം: 09 ● ലക്കം: 02 ● RNI Regn No: KERMAL/2017/73545

കായികം സ്പെഷ്യൽ

മായുന്നു, മലയോരത്തിന്റെ കായികപ്പെരുമ

മലയോരത്തിന് കായികമികവ് സംസ്കാരമായിരുന്നു; ഒത്തൊരുമിച്ചുള്ള മുന്നേറ്റമായിരുന്നു. പിന്നീട് എപ്പോഴോ ആ കായിക മികവ് കുടിയേറ്റ ജനതയ്ക്ക് നഷ്ടമായി. കായികരംഗത്തെ പരിമിതികളിൽ വലിയ മാറ്റം സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ വികസിച്ചു. പക്ഷേ, ആ വികസനം എല്ലായിടത്തേക്കും എത്തിയിട്ടില്ല. എല്ലാ കായിക ഇനങ്ങളിലുള്ളവർക്കും പ്രയോജനപ്പെടുന്നില്ല. അതാണ് ഇപ്പോഴത്തെ വലിയ പ്രതിസന്ധി

കവർ സ്റ്റോറി

ടോം ജോസഫ്
(അർജുന അവാർഡ് ജേതാവ്,
മുൻ ഇന്ത്യൻ വോളിബോൾ ടീം ക്യാപ്റ്റൻ)

കായിക മികവിന്റെ വലിയൊരു പൈതൃകം മലയോര ക്രൈസ്തവ സമൂഹത്തിനുണ്ടായിരുന്നു. അത് കീഴ്പ്പെടുത്താനാകാത്ത മനക്കരുത്തിന്റെയും അധ്വാനിക്കാനുള്ള കെൽപ്പിന്റെയും ചോരത്തിളപ്പിന്റെ തഴമ്പാർന്ന ഊർജ പ്രവാഹത്തിന്റെയും സംഭാവനകളായിരുന്നു. കായിക മികവ് ഓരോ കുടിയേറ്റ ജനതയുടെയും മനശ്ശക്തിയുടെ പ്രതിഫലനമായിരുന്നു. അധ്വാനിച്ചും മല്ലിട്ടും സ്വന്തമാക്കിയ മലയോര മണ്ണിൽ വികസനത്തിനൊപ്പം അവർ വളർത്തിയെടുത്ത ഒരു മികവാർന്ന പ്രകടനം.

അങ്ങനെയാണ് കപ്പയും ചേമ്പും കാച്ചിലും ഒക്കെ തിന്ന് മലയോര മണ്ണിൽ നിന്ന് ഒരു കായിക തലമുറ വളർന്നത്. കുളത്തുവയലിന്റെയും കല്ലാനോടിന്റെയും തിരുവമ്പാടിയുടെയും പുല്ലൂരാംപാറയുടെയും ഒക്കെ മണ്ണിൽ നിന്ന് കായിക രത്നങ്ങൾ വളർന്നു വന്നത്.

അത് ഇന്നത്തെപ്പോലെ എളുപ്പത്തിൽ ജോലി കിട്ടാനുള്ള കുറുക്കുവഴിയായിരുന്നില്ല. ഇൻസ്റ്റ ഫുഡും ടൈമർ സെറ്റ് ചെയ്ത് നൽകുന്ന പോഷകങ്ങളും വഴി കൃത്രിമമായി ഒരുക്കിയെടുക്കുന്ന സ്റ്റാമിന വഴി ലഭിക്കുന്ന പ്രകടനങ്ങളുടെ സൃഷ്ടികളല്ല.

മലയോരത്തിന് കായിക മികവ് ഒരു സംസ്കാരമായിരുന്നു. അത് ഒത്തൊരുമിച്ചുള്ള മുന്നേറ്റമായിരുന്നു. പിന്നീട് എപ്പോഴോ ആ കായിക മികവ് കുടിയേറ്റ ജനതയ്ക്ക് നഷ്ടമായി. പകരം ഒരേ ലെവലിൽ സ്പോർട്സ് അക്കാദമികളിൽ പാകപ്പെടുത്തിയെടുക്കുന്ന താരങ്ങളുടെ വരവായി. അത്തരം മുന്നേറ്റങ്ങൾക്കു മുന്നിൽ പിടിച്ചു നിൽക്കാൻ മലയോര മക്കൾക്ക് കഴിയാതെ പോയി. പണ്ട് മലയോര മേഖലയിൽനിന്നു പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളെ അതിജീവിച്ചു വളരുന്ന കുട്ടികൾ കായിക മേഖലയിൽ വലിയ മേധാവിത്തം കാട്ടിയിരുന്നു. ആ മേൽക്കൈ ഇപ്പോഴില്ല. ദുർഘടമായ പാതകൾ താണ്ടി കാൽനടയായി സ്കൂളുകളിലേക്കുള്ള യാത്ര, കൃഷിയിടങ്ങളിൽ രക്ഷിതാക്കൾക്കൊപ്പമുള്ള അധ്വാനം, മരംകയറിയും കുന്നുകൾ താണ്ടിയും പുഴകൾ നീന്തിക്കടന്നും കൈവരിച്ചിരുന്ന ശാരീരിക ശേഷി, ഏത് പ്രതികൂല സാഹചര്യത്തെയും പൊരുതി കീഴടക്കുന്നതിലൂടെ കൈവരുന്ന മനോബലം... ഇതെല്ലാമായിരുന്നു മലയോര മേഖലയിൽനിന്നുള്ളവരുടെ കായിക മികവിനും പോരാട്ടവീര്യത്തിനും പിന്നിലുള്ള വിജയ രഹസ്യം.

കായികമേഖലയിലേക്ക് വളരെ ചെറുപ്പത്തിലേ കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തുകയും അവരെ ഉചിതമായ ഇനങ്ങളിലേക്ക് വഴിതിരിച്ചുവിടുകയും ചെയ്യുന്ന ഗ്രാസ് റൂട്ട് പരിശീലന സംവിധാനമായിരുന്നു നമ്മുടെ പ്രധാന കരുത്ത്. എന്നാൽ, ഇന്ന് പ്രാദേശിക തലത്തിൽ കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തുന്നതിനും അടിസ്ഥാന പരിശീലനം നൽകുന്നതിനുമുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ തീരെക്കുറവാണ്. സ്കൂളുകളിൽ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യം കുറഞ്ഞുവരുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് പരിശീലനം നൽകാൻ കേരളത്തിലെ പൊതുവിദ്യാലയങ്ങളിൽ മതിയായ കായികാധ്യാപകരില്ല. മുൻപ് എല്ലാ ഗ്രാമങ്ങളിലും ഒരു പൊതുകളിക്കളം ഉണ്ടായിരുന്നു. അതായിരുന്നു പ്രതിഭകളുടെ ആദ്യ പരിശീലനക്കളരി.

കായികരംഗത്തെ പരിമിതികളിൽ വലിയ മാറ്റം സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ വികസിച്ചിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ ആ വികസനം എല്ലായിടത്തേക്കും എത്തിയിട്ടില്ല. എല്ലാ കായിക ഇനങ്ങളിലുള്ളവർക്കും പ്രയോജനപ്പെടുന്നില്ല. അതാണ് ഇപ്പോഴത്തെ വലിയ പ്രതിസന്ധി.

പേജ് മൂന്നിൽ തുടരുന്നു ▸

എഡിറ്റോറിയൽ

● പുസ്തകം: 9 ● ലക്കം: 2

കൈവിടരുത് കായികരംഗം

അധ്വാനത്തെയും ശാരീരികക്ഷമതയെയും ജീവിതത്തിന്റെ അവിഭാജ്യഘടകങ്ങളായി കണ്ട ഒരു തലമുറയായിരുന്നു മധ്യതിരുവിതാംകൂറിൽ നിന്നു മലബാറിലേക്ക് കുടിയേറിയവർ. പ്രകൃതിയോട് മല്ലടിച്ച ജീവിതമായിരുന്നു അവരുടേത്. രാപകൽ ഭേദമന്യേയുള്ള കഠിനാധ്വാനം ബലിഷ്ഠമായ ശരീരവും അചഞ്ചലമായ മനസും രൂപപ്പെടുത്തി. ജയപരാജയങ്ങൾ അവരെ തളർത്തിയില്ല; നിരന്തര പരിശ്രമം തന്നെയായിരുന്നു അവരുടെ ജീവിത ദർശനം.

മലയോരത്തിന്റെ കായിക സംസ്കാരത്തിന് ദിശാബോധം നൽകിയത് അന്നത്തെ ക്രൈസ്തവ പുരോഹിതരായിരുന്നു. പള്ളിയും പള്ളിക്കൂടവും കായിക പരിശീലനത്തിന്റെയും സംഘാടകത്വത്തിന്റെയും കേന്ദ്രങ്ങളായി മാറി. ജാതി-മത ഭേദമന്യേ എല്ലാവർക്കും അവസരം നൽകി വളർത്തിയ സമീപനമാണ് കേരളത്തിന്റെ കായിക രംഗത്ത് ഒരു 'ക്രിസ്ത്യാനി ടച്ച്' രൂപപ്പെട്ടതിനു പിന്നിലെ കാരണം. ഇന്ന് കായിക കേരളത്തിന്റെ അഭിമാനമായി മാറിയ അനേകം പ്രതിഭകൾ, അന്നത്തെ ക്രിസ്ത്യൻ മാനേജുമെന്റുകളുടെ അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി വളർന്നു വന്നവരാണ്.

കാലം മാറി. കുടിയേറ്റക്കാരുടെ മൂന്നും നാലും തലമുറ ഇന്ന് യുവതീ-യുവാക്കളായി. അവർ സമ്പന്നതയുടെ സൗകര്യങ്ങളിൽ വളരുമ്പോൾ, പഴയ കായിക അച്ചടക്കവും അധ്വാനശീലവും നിലനിർത്തിയിട്ടുണ്ടോ എന്ന ചോദ്യം പ്രസക്തമാണ്. ഒരുകാലത്ത് സജീവമായിരുന്ന കളിസ്ഥലങ്ങൾ ഇന്ന് കന്നുകാലികളുടെ മേച്ചിൽസ്ഥലങ്ങളായി മാറി. സംഘടിത പരിശീലനവും മത്സരാത്മക ഉത്സാഹവും കുറയുന്നു. 'പഴയ കായികപ്പെരുമ' മങ്ങിപോകുന്നുവെന്നത് നിഷേധിക്കാനാവാത്ത യാഥാർത്ഥ്യമാണ്.

കായിക പരിശീലനം ആരോഗ്യമുള്ള സമൂഹത്തെ വാർത്തെടുക്കുന്നതിനു വേണ്ടി മാത്രമല്ല സഹകരണ മനോഭാവവും മാനസിക കരുത്തും വളർത്തുന്ന സാമൂഹിക പ്രക്രിയ കൂടിയാണത്. സ്കൂളുകളും കോളജുകളും ക്ലബുകളും പള്ളികളും ഒരുമിച്ച് ഇടപെട്ട്, പഴയ കായിക പാരമ്പര്യത്തെ പുതുതലമുറയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. കുടിയേറ്റത്തിന്റെ കാലത്ത് രൂപപ്പെട്ട കായിക സംസ്കാരം മലയോരത്തിന്റെ ആത്മാവിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു. ആ ആത്മാവ് നഷ്ടപ്പെടാതെ സൂക്ഷിക്കുകയാണ് ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തം. കാരണം, കായിക രംഗം ശക്തമായാൽ മാത്രമേ ഒരു നാടും സമൂഹവും ആരോഗ്യമുള്ളതും ആത്മവിശ്വാസമുള്ളതുമായി മാറുകയുള്ളു. കായിക പ്രതിഭകളെ വളർത്തിയെടുക്കാൻ നമ്മുടെ കളിക്കളങ്ങൾ സജീവമാക്കാം.

നോമ്പ്: ആത്മീയ നവീകരണകാലം

ഇടയശബ്ദം

മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ

ഈശോയുടെ പീഡാനുഭവ, കുരിശുമരണ, ഉത്ഥാന രഹസ്യങ്ങൾ ധ്യാനിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന വലിയ നോമ്പിലൂടെ നാം കടന്നു പോകുകയാണ്. ക്രൈസ്തവ ആത്മീയതയിൽ പ്രത്യേകിച്ചും പൗരസ്ത്യ ആരാധനാക്രമത്തിൽ, നോമ്പ് അനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്ക് വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. മൂന്ന് നോമ്പ്, എട്ടു നോമ്പ്, പതിനഞ്ചു നോമ്പ്, ഇരുപത്തിയഞ്ച് നോമ്പ്, അമ്പതു നോമ്പ് എന്നിങ്ങനെ വ്യത്യസ്ത നോമ്പനുഷ്ഠാനങ്ങൾ പൗരസ്ത്യ സഭകളിൽ ആചരിക്കാറുണ്ട്. കൂടാതെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ മരിക്കുമ്പോൾ 16 അല്ലെങ്കിൽ 40 ദിവസത്തെ നോമ്പനുഷ്ഠാനവും പരമ്പരാഗതമായി നമ്മുടെ സമൂഹം ആചരിച്ചു വരുന്നു.

ഈ വിധത്തിൽ നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കുന്നത് ക്രിസ്തുവിനോടു കൂടുതൽ ഐക്യപ്പെടാനും രക്ഷാകര രഹസ്യങ്ങൾ ആഴത്തിൽ പഠിക്കാനും ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കാനും വേണ്ടിയാണ്. ഈശോ നാൽപതു ദിനരാത്രങ്ങൾ മരുഭൂമിയുടെ ഏകാന്തതയിൽ പ്രാർത്ഥനാനിരതനായി തന്റെ പരമപിതാവിനോടൊപ്പം ചെലവഴിച്ച് തിന്മയുടെ പ്രലോഭനങ്ങളെ അതിജീവിക്കുന്നതാണ് മത്തായി 4:1-11 വാക്യങ്ങളിൽ നാം കാണുന്നത്.

മാനുഷിക ജീവിതത്തിൽ തിന്മയുടെ പ്രലോഭനങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് സമ്പത്ത്, അധികാരം, ആഹാരം തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ ഉടലെടുക്കുമ്പോൾ ആ പ്രലോഭനങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ ഇരുതലവാളിനെക്കാൾ മൂർച്ചയേറിയ ദൈവവചനമാകുന്ന ആത്മാവിന്റെ വാൾ നമുക്ക് സഹായകമാകണം എന്ന് യേശുവിന്റെ മരുഭൂമിയിലെ പരീക്ഷ നമ്മെ ഓർമിപ്പിക്കുന്നു. യേശു പ്രലോഭനങ്ങളെ അതിജീവിക്കുന്നിടത്ത് ദൈവവചനമാകുന്ന വാൾ ആയുധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു (നിയ. 8:3, സങ്കീ. 91:11-12, നിയമ. 6: 13-16).

ആത്മീയമായ കരുത്ത് വിശുദ്ധ വചനത്തിൽ വേരൂന്നിയതാകണം. ദൈവവചനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും അനുഭവവും ആകണം നമ്മുടെ ആത്മീയ ശക്തി. ആധുനിക കാലഘട്ടം വചനാധിഷ്ഠിത ആത്മീയതിൽ നിന്ന് പിന്നോട്ടു പോകാൻ നമ്മെ പ്രലോഭിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ വിശുദ്ധഗ്രന്ഥ പാരായണത്തിന് നാം വലിയ പ്രാധാന്യം നൽകണം. ഹൈന്ദവർ രാമായണ മാസാചരണത്തിലൂടെയും ഇസ്ലാം മതവിശ്വാസികൾ അവരുടെ നോമ്പുകാലത്ത് ഖുറാൻ പാരായണം നടത്തിയും തങ്ങളുടെ മതഗ്രന്ഥങ്ങൾ പഠിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.

ഈ വലിയ നോമ്പുകാലഘട്ടം പ്രാർത്ഥനയുടെയും ധ്യാനത്തിന്റെയും വചനപാരായണത്തിന്റെയും കാലഘട്ടമാക്കി മാറ്റാം. വചനം വായിച്ച് ധ്യാനിക്കുന്നത് ജീവിത നവീകരണത്തിന് നമ്മെ സഹായിക്കും. നോമ്പിന്റെയും ഉപവാസത്തിന്റെയും അന്തസ്സത്ത എന്തായിരിക്കണമെന്ന് ഏശയ്യ പ്രവാചകൻ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. വിശക്കുന്നവനുമായി ആഹാരം പങ്കുവയ്ക്കുകയും ഭവനരഹിതനെ വീട്ടിൽ സ്വീകരിക്കുകയും നഗ്നനെ ഉടുപ്പിക്കുകയും സ്വന്തക്കാരിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു മാറാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് കർത്താവ് ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഉപവാസം. ഈ വിധത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവന്റെ പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് കർത്താവ് ഉത്തരമരുളും (ഏശ. 58:9). ഒരുവന്റെ ആന്തരിക പരിവർത്തനമാണ് നോമ്പിന്റെയും ഉപവാസത്തിന്റെയും അന്തസ്സത്ത (യോന. 3:5-10). അതിനാൽ ഈ നോമ്പ് കാലം ആന്തരിക പരിവർത്തനത്തിന് സഹായകമാകുംവിധം പ്രാർത്ഥനാപൂർവം ഒരു ദിവസം ഒരു മണിക്കൂർ സമയമെങ്കിലും വചന വായനയ്ക്കും ധ്യാനത്തിനുമായി നമുക്ക് മാറ്റി വയ്ക്കാം. അങ്ങനെ നമ്മുടെ വ്യക്തി ജീവിതത്തിൽ ചിന്തയിലും പ്രവൃത്തിയിലും കാതലായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി പുതിയ മനുഷ്യരാകാൻ നമുക്ക് കഴിയട്ടെ.

അതിവേഗം കണ്ണുകെട്ടുമ്പോൾ

അകം പുറം

കെ. എഫ്. ജോർജ്

ആറുവരി ദേശീയ പാതയിലൂടെ അതിവേഗം പാഞ്ഞുപോകാം. വലിയ വളവും തിരിവും കയറ്റവും ഇറക്കവുമൊന്നുമില്ല. ഒരേ താളത്തിലുള്ള പാച്ചിലിൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയും കോട്ടക്കലും വളാഞ്ചേരിയുമെല്ലാം കടന്നു പോകുന്നത് അറിയുന്നില്ല.

ഈ യാത്രയിൽ കൂടുതലും കാണുന്നത് റോഡ് ഡിവൈഡറും ട്രാഫിക് വരകളും കോൺക്രീറ്റ് കട്ടകൾകൊണ്ടുള്ള റോഡു കെട്ടുകളുമാണ്. അകലേക്ക് നോക്കുമ്പോൾ തെങ്ങിൻതലപ്പുകളും ഉയരത്തിലുള്ള മരച്ചില്ലകളും കണ്ടേക്കാം. അതിവേഗവും ഉയർച്ചക്കെട്ടുകളും ചുറ്റുമുള്ള കാഴ്ചകളെ മറയ്ക്കുന്നു.

ജനജീവിതമെല്ലാം ഹൈവേക്കു പുറത്തുള്ള സർവീസ് റോഡരികിലാണ്. ട്രാഫിക് കുരുക്കുകളും വീതി കുറഞ്ഞ നിരത്തുകളും കാരണം അവിടെ ജീവിതം ദുരിതപൂർണം.

ഹൈവേ വികസിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് റോഡരികിലെ ജീവിതം കണ്ടുകൊണ്ടായിരുന്നു യാത്ര. ഓരോന്നു ചിന്തിച്ച്, ബസിൽ അലസമായി ഇരിക്കുമ്പോൾ ഇരുവശത്തുമുള്ള കടകളും മരങ്ങളും മനുഷ്യജീവിതവുമെല്ലാം കണ്ണിൽപ്പെടും. അടുത്തതവണ ഈ വഴിയേ പോകുമ്പോൾ പണ്ടു കണ്ട കാഴ്ചകൾക്കായി മനസ് നമ്മൾ അറിയാതെ തന്നെ തിരക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കും. പലപ്പോഴും പുതിയ കടകളും വീടുകളും വന്ന് കാഴ്ചകൾ മാറിയിട്ടുണ്ടാകും. ഇതിനു പകരം ഇപ്പോൾ കാണുന്നത് മാറ്റമില്ലാത്ത ട്രാഫിക് വരകൾ മാത്രം.

വേഗം കൂടുംതോറും ജീവിത കാഴ്ചകൾ കാണാൻ നേരം കുറയും. ഗതാഗത കാര്യത്തിൽ മാത്രമല്ല, എല്ലാ മേഖലയിലും കൂടുതൽ വേഗം – അതാണ് സമകാലീന ജീവിതക്രമം. കാര്യക്ഷമത കൂടാൻ, വിജയിക്കാൻ, പെട്ടെന്ന് സംതൃപ്തി നേടാൻ പരമാവധി വേഗം വേണമെന്നു വന്നിരിക്കുന്നു.

വേഗം പരിധിവിട്ടു കുതിക്കുമ്പോൾ വൈകാരിക ജീവിതത്തിന് ക്ഷതങ്ങളുണ്ടാകാം. ഇത് സംഘർഷങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കാം. അതിവേഗം കോടീശ്വരന്മാരായി വളർന്ന വൻകിട സംരംഭകർ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്ന സംഭവങ്ങളുണ്ടാകുന്നു.

അമിത വേഗത്തിന് പിന്നിൽ ഒരു രാഷ്ട്രീയമുണ്ട്. കമ്മ്യൂണിസവും സോഷ്യലിസവും വിട്ട് മുതലാളിത്ത ക്രമത്തിലേക്ക് ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾ അതിവേഗം നീങ്ങുകയാണ്. ജനാധിപത്യം പേരിലുണ്ടെങ്കിലും ചെയ്യുന്നത് മുതലാളിത്തത്തിന് ചൂട്ടുപിടിക്കലാണ്. പണ്ട് ലോകസമാധാനത്തിനും സാമൂഹിക നീതിക്കും വേണ്ടി കർക്കശ നിലപാടെടുത്തിരുന്ന മുൻനിര ലോകരാഷ്ട്രത്തലവന്മാർ ഇപ്പോൾ കച്ചവടക്കരാറുകളെക്കുറിച്ച് മാത്രമേ പറയുന്നുള്ളൂ. കൂടുതൽ ഉൽപാദനം, കൂടുതൽ ഉപഭോഗം. കൺസ്യൂമറിസത്തിന് ഈ രീതിയാണ് വേണ്ടത്. ഇത് നടക്കണമെങ്കിൽ ജനങ്ങളെ അമിതവേഗക്കാരാക്കണം. ആധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യകളെല്ലാം ഇതിന്റെ ഒത്താശക്കാരാണ്.

ഇംഗ്ലണ്ടിലെ മില്ലുകളിലെ തുണികൾ ഇന്ത്യയിലെ പരമ്പരാഗത വസ്ത്ര നിർമാതാക്കളെ പട്ടിണിക്കിട്ടപ്പോഴാണ് ഗാന്ധിജി വിദേശ വസ്ത്ര ബഹിഷ്ക്കരണവും ചർക്കയിലെ നൂൽനൂൽപ്പും സമരായുധമാക്കിയത്. ഇന്ന് ഇത്തരം ഗുണപരമായ ചെറുത്തുനിൽപ്പിന് ഒരു നേതാവും ധൈര്യപ്പെടില്ല.

സമയം ലാഭിക്കാൻവേണ്ടി തുടങ്ങിയതെല്ലാം കൂടുതൽ തിരക്കിലേക്ക് നയിക്കുന്നു എന്നതാണ് ഇതിലെ വൈരുധ്യം. ഇ-മെയിൽ ആശയ വിനിമയത്തെ എളുപ്പമാക്കി. ഇപ്പോൾ അതിന്റെ പ്രവാഹത്തിൽ മുങ്ങുന്നു. മെസേജിങ്ങിലൂടെ, റീലുകളിലൂടെ എപ്പോഴും സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ മുഖാമുഖ സംഭാഷണങ്ങൾ സമയംകൊല്ലികളായി തോന്നിപ്പോകുന്നു.

നേരിൽക്കണ്ട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ആശയം മാത്രമല്ല, അതിന്റെ വൈകാരികവശം കൂടിയാണ് കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുക. തിരക്കെന്ന ഒഴികഴിവിന്റെ പേരിൽ ഹൃദയം തുറന്നുള്ള സംഭാഷണങ്ങൾക്ക് സമയമില്ലാതാക്കിയതാണ് കുടുംബബന്ധങ്ങളിൽ വിള്ളലുകൾക്ക് മുഖ്യകാരണം.

അതിവേഗം പലപ്പോഴും സ്വയംബോധ്യങ്ങളെ തകരാറിലാക്കും. ഓട്ടപ്പാച്ചിലിൽ വിചിന്തന ശേഷിയും സ്വയാവബോധവും നഷ്ടമാകുമ്പോൾ എന്തിനാണ് തന്റെ ജന്മമെന്ന ആത്മസത്താ ബോധ്യമാണ് കൈമോശം വരിക.

അടുത്തപടി പൊട്ടിത്തെറിക്കലാണ്. സൗമ്യമായ ഇടപെടലില്ല. പൊതുനിരത്തുകളിലും വിദ്യാലയങ്ങളിലും അടിപിടികൾ നിത്യസംഭവങ്ങളാകുന്നു. അതിക്രൂര കൊലപാതകങ്ങളും കൂട്ട ആത്മഹത്യകളും ഏറ്റുമുട്ടലുകളും മാധ്യമങ്ങളിൽ നിറയുന്നു. അമിത സമ്മർദ്ദം മനുഷ്യനെ ക്രൂരനാക്കും.

വർത്തമാനകാല ബോധത്തിൽ ജീവിക്കുകയെന്ന 'മൈൻഡ് ഫുൾനെസ്' അവസ്ഥയിലെത്തിയവർക്ക് സമ്മർദ്ദം കുറയും.

ആധുനിക കാലത്ത് എപ്പോഴും കാണുന്നതും ഇടപഴകുന്നതും മനുഷ്യരോടും അവൻ സൃഷ്ടിച്ച യന്ത്രങ്ങളോടും മാത്രമെന്ന അവസ്ഥയുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. എന്തുമാത്രം പക്ഷിമൃഗാദികളും മത്സ്യങ്ങളും സസ്യങ്ങളും നമുക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട്. ഇവയൊന്നും മനുഷ്യനെപ്പോലെ തിരക്കുകൂട്ടി സംഘർഷത്തിലാകുന്നില്ല.

വേഗം നല്ലതാണ്. വളർച്ചയ്ക്ക് അത് കൂടിയേ തീരൂ. പക്ഷേ, അത് ഒരാളെ കീഴടക്കി അതിന്റെ പാട്ടിന് നയിച്ചുകൊണ്ടു പോകുന്നുണ്ടോ എന്ന കാര്യത്തിൽ ജാഗ്രത പുലർത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

വേണം ജനകീയ മുന്നേറ്റം

യുവത്വത്തെ നേരായ വഴിക്കു നയിക്കാനും അവരുടെ ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കുന്ന നൂതന കർമ പരിപാടികൾ ആവിഷ്കരിക്കാനും നടപ്പാക്കാനും കഴിയുമ്പോൾ മാത്രമേ കായികരംഗം മെച്ചപ്പെടൂ

▸ പേജ് ഒന്നിൽ നിന്ന് തുടർച്ച

കോടികൾ ചെലവിട്ട് നിർമിച്ച സ്റ്റേഡിയങ്ങൾ പലതും അടച്ചിട്ടിരിക്കുകയാണ്. അവിടെ സാധാരണക്കാരായ കുട്ടികൾക്ക് പരിശീലിക്കാൻ അവസരം കിട്ടുന്നില്ല. ദേശീയ ഗെയിംസ് പോലെയുള്ള വലിയ മേളകൾക്കായി ഒരുക്കിയ സ്റ്റേഡിയങ്ങളെല്ലാം പരിപാലമില്ലാതെ നശിച്ചു. കോടികൾ ചെലവിട്ട് വാങ്ങിയ മത്സര ഉപകരണങ്ങളും ഗോഡൗണുകളിൽ കൂട്ടിയിട്ട് നശിപ്പിച്ചു. ലക്ഷ്യബോധമില്ലാത്ത വികസനമാണ് ഇപ്പോഴുള്ളത്.

കായിക രംഗത്ത് മികച്ച റിസൽട്ടുണ്ടാക്കുന്ന ക്ലബ്ബുകൾക്കും ഗ്രാമീണ കളരികൾക്കും സർക്കാർ സഹായം കിട്ടുന്നില്ല. സർക്കാർ മേൽനോട്ടത്തിലുള്ള സ്പോർട്സ് ഹോസ്റ്റലുകൾ അസൗകര്യങ്ങളാൽ വീർപ്പുമുട്ടുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് ഭക്ഷണ അലവൻസ് പോലും കുടിശ്ശികയായി കിടക്കുകയാണ്.

പല മേഖലകളിലും ഒട്ടേറെ മാതൃകാ പദ്ധതികൾ നടപ്പാക്കിയ കേരളം പക്ഷേ, കായികരംഗത്ത് മാതൃക എന്ന രീതിയിലേക്ക് ഇനിയും വളരേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയുടെ അഭിമാന അത്‌ലിറ്റ് പി. ടി. ഉഷയ്ക്ക് 1984 ലൊസാഞ്ചൽസ് ഒളിംപിക്സിൽ സെക്കൻഡിന്റെ നൂറിലൊരംശത്തിനു മെഡൽ നഷ്ടപ്പെട്ടതും അഞ്ജു ബോബി ജോർജിനു ലോക അത്‌ലറ്റിക് മീറ്റിൽ വെള്ളി മെഡൽ കിട്ടിയതുമാണു നമ്മുടെ ലോകോത്തര പ്രകടനങ്ങൾ. മറ്റു കായിക ഇനങ്ങളിൽ ലോക നിലവാരത്തിന്റെയടുത്തെന്നല്ല ഏഷ്യൻ നിലവാരത്തിൽ പോലും എത്താൻ നമുക്ക് കഴിയുന്നില്ല.

തുടരുന്ന അവഗണന

സമൂഹത്തിനു കായികമേഖലയുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചു പഠിക്കാനുള്ള അടിസ്ഥാനതല വികസനപദ്ധതികളോ അവബോധമുണ്ടാക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളോ നിർഭാഗ്യവശാൽ ഇപ്പോൾ കേരളത്തിൽ നിലവിലില്ല. ഓപറേഷൻ ഒളിംപിയ (ഒളിംപിക്സിനു വേണ്ടി കായികതാരങ്ങളെ വാർത്തെടുക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടെ 1987ലെ നായനാർ സർക്കാർ കൊണ്ടുവന്ന പദ്ധതി), സ്പോർട്സ് ഹണ്ട് (കായികതാരങ്ങളെ ചെറുപ്പത്തിലേ കണ്ടെത്തി മികച്ച പരിശീലനം നൽകാൻ ആന്റണി സർക്കാർ കൊണ്ടുവന്ന പദ്ധതി) തുടങ്ങിയ പദ്ധതികൾ പിന്തുടരാനോ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനോ നമുക്കു കഴിയാതെ പോയി.

കായിക മേഖലയോടു നമ്മൾ കാണിക്കുന്ന അവഗണന അറിയാൻ കായിക വികസനത്തിനും പശ്ചാത്തല സൗകര്യ വികസനത്തിനുമുള്ള പൊതുബജറ്റ് നീക്കിയിരിപ്പ് ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതി. യുവത്വത്തെ നേരായ വഴിക്കു നയിക്കാനും അവരുടെ ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കുന്ന നൂതന കർമപരിപാടികൾ ആവിഷ്കരിക്കാനും നടപ്പാക്കാനും കഴിയുമ്പോൾ മാത്രമേ രാജ്യത്തെ കായികരംഗം മെച്ചപ്പെടൂ.

ജനകീയ സംരംഭങ്ങൾ വരണം

എല്ലാ കളിസ്ഥലങ്ങളും പൊതുഇടങ്ങളാണ്. ജാതി–മത ഭേദങ്ങൾക്കപ്പുറത്തു

ജനങ്ങൾക്കു തമ്മിൽ ഇടപെടാനും സൗഹൃദങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാനും ഏറ്റവുമധികം സംഭാവന നൽകുന്നത് ഇത്തരം ഇടങ്ങളാണ്. പൊതുഇടങ്ങൾ കുറയുന്നതു സമൂഹത്തിന്റെ താളത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. തികച്ചും യാന്ത്രികമായ ജീവിത ചുറ്റുപാടുകളാവും മനുഷ്യനു നേരിടേണ്ടിവരിക. ഇതിനു പരിഹാരം മികച്ച കായികസംസ്കാരം വളർത്തുകയാണ്. കേരളത്തിൽ നടപ്പാക്കി വിജയിച്ച പ്രധാന പരിപാടികളൊക്കെ ജനകീയ സംരംഭങ്ങളായിരുന്നു. കായികരംഗത്തു ജനകീയ സംരംഭമാവുന്നതോടൊപ്പം മുതൽമുടക്കും ആവശ്യമാണ്

ഒരു നിയോജകമണ്ഡലത്തിൽ എന്തൊക്കെ നടത്തണമെന്നത് ആഗോള ചർച്ചയ്ക്കു വിധേയമാക്കേണ്ടതില്ല. അതിനു മണ്ഡലത്തിലെ ജനങ്ങൾക്കും, ജനപ്രതിനിധികൾക്കും തദ്ദേശ സ്ഥാപനങ്ങൾക്കും താൽപര്യമുണ്ടായാൽ മതി. ആദ്യം സ്ഥലം കണ്ടെത്തുകയും മാസ്റ്റർ പ്ലാൻ തയാറാക്കുകയും വേണം. അതു കഴിഞ്ഞാൽ പരിശീലനം തുടങ്ങാം. മറ്റ് അടിസ്ഥാന സൗകര്യ വികസനം പിന്നാലെ വരട്ടെ.

മണ്ഡലത്തിലെ സ്കൂളുകൾക്കും ഇതിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കാനുണ്ട്. സ്കൂൾ സമയത്തിനു ശേഷം ഗ്രൗണ്ട് ഉപയോഗിക്കാനുള്ള അനുമതിയുണ്ടാകണം.

വ്യായാമം മികച്ച ചികിത്സ

ഇങ്ങനെ എല്ലാവർക്കും നടക്കാനും ഓടാനും വ്യായാമം ചെയ്യാനും സൗഹൃദങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാനുമുള്ള ഇടങ്ങളായി പ്രദേശത്തെ പൊതുസ്ഥാപനങ്ങളിലെ സ്ഥലങ്ങൾ മാറണം. അവ കളിസ്ഥലങ്ങൾ ആയി മാറുകയും വേണം. കളിസ്ഥലത്തിന്റെ സുരക്ഷിതത്വം ആ പ്രദേശത്തിന്റെ ആകെ ചുമതലയാകണം. സാമൂഹികവിരുദ്ധർക്ക് അഴിഞ്ഞാടാനുള്ള ഒന്നല്ല കളിസ്ഥലങ്ങൾ. നമുക്ക് ഇല്ലാതെ പോകുന്ന വിദ്യാഭ്യാസം അതാണ്. ഇതിന് ഒരുപാടു പ്രചാരണം വേണം. ഏറ്റവും നല്ല ചികിത്സ വ്യായാമമാണെന്ന് എല്ലാവരും മനസ്സിലാക്കണം.

▸ പേജ് നാലിൽ തുടരുന്നു

കായികരംഗവും കരിയർ സാധ്യതകളും

ലോകമെമ്പാടും ലക്ഷക്കണക്കിന് വ്യക്തികൾ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ നിന്ന് ആർജിച്ച നൈപുണ്യത്തെ തേച്ചുമിനുക്കി വൈവിധ്യമാർന്ന തൊഴിലിടങ്ങളിൽ ജീവിത മാർഗ്ഗം കണ്ടെത്തുന്നു

വി. എ. ജോസ്
(ഫുട്ബോൾ, വോളിബോൾ റഫറി, സ്പോർട്സ് കമന്റേറ്റർ, സെപ്റ്റ് സംസ്ഥാന കോ-ഓർഡിനേറ്റർ)

പ്രൊഫഷനൽ കളിക്കാർ, റഫറിമാർ, പരിശീലകർ, കായിക അധ്യാപകർ, സ്പോർട്സ് ഓഫീസർ, ഫിറ്റ്നസ് ട്രെയ്നർ, യോഗ ഇൻസ്ട്രക്ടർ, സ്പോർട്സ് ഡയറ്റീഷ്യൻസ്, ജിം ട്രെയിനർമാർ, സ്പോർട്സ് മാനേജർമാർ, ഫിസിയോതെറപ്പിസ്റ്റ്, സ്പോർട്സ് ജേണലിസ്റ്റ്, കമന്റേറ്റേഴ്സ്, ഡേറ്റ അനലിസ്റ്റ്, ഇൻഫ്രാസ്ട്രക്ചർ ഡെവലപ്പേഴ്സ്, സ്പോർട്സ് മാർക്കറ്റിംഗ്, സ്പോർട്സ് മെഡിസിൻ, പേഴ്സണൽ ട്രെയിനേഴ്സ് എന്നിങ്ങനെ കായികരംഗത്തെ വിവിധ കരിയർ വാതായനങ്ങൾ യുവതലമുറയ്ക്കായി തുറന്നു കിടക്കുകയാണ്.

കളിക്കാർ

സംസ്ഥാന, ദേശീയ, അന്തർദ്ദേശീയ തലങ്ങളിൽ ഫുട്ബോൾ, ക്രിക്കറ്റ്, ബാഡ്മിന്റൺ, ടെന്നിസ്, വോളിബോൾ, ഗുസ്തി, അത്‌ലറ്റിക്സ്, ബോക്സിങ് തുടങ്ങിയ കായിക ഇനങ്ങളിലെ താരങ്ങൾ ഒരു വർഷം നേടുന്നത് കോടിക്കണക്കിന് രൂപയാണ്. വൻകിട ഫുട്ബോൾ ക്ലബ്ബുകൾ ശതകോടികൾക്കാണ് പ്രഗത്ഭരായ കളിക്കാരെ കരാർ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വാങ്ങുന്നത്. ഐപിഎൽ ക്രിക്കറ്റിലും, ഐഎസ്എൽ ഫുട്ബോളിലും പ്രോ-ലീഗ് വോളിബോൾ മത്സരങ്ങളിലും പങ്കെടുക്കുന്ന താരങ്ങൾക്ക് കോടികളും ലക്ഷങ്ങളും പ്രതിഫലം ലഭിക്കുന്നു.

കായിക അധ്യാപകർ

ആയിരക്കണക്കിന് കായിക അധ്യാപകർ സ്കൂളുകളിലും കോളജുകളിലും ജോലി നോക്കുന്നു. കായിക അധ്യാപക പരിശീലനത്തിനായി കേരളത്തിൽ വിവിധ കോഴ്സുകൾ ഉണ്ട്. പ്ലസ്ടുവിനു ശേഷം നാലു വർഷത്തെ ബി.പി.എഡ്, ബി.പി.ഇ കോഴ്സോ ബിരുദത്തിനു ശേഷം 2 വർഷത്തെ ബി.പി.എഡ് കോഴ്സോ പൂർത്തിയാക്കിയവർക്ക് സ്കൂൾ അധ്യാപകരാവാം.

കോളജ് അധ്യാപകരാവാൻ മാസ്റ്റർ ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ (MPE, MPEd) പാസ്സാവണം. കൂടാതെ നാഷണൽ എലിജിബിലിറ്റി ടെസ്റ്റ് (NET) അല്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടറേറ്റ് നേടിയിരിക്കണം. ഹൈസ്കൂൾ, യു.പി സ്കൂൾ അധ്യാപകർ കായിക ബിരുദത്തിന് ശേഷം സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് അധ്യാപകർക്കുള്ള CTET, KTET എന്നിവയിലൊന്നിൽ ജയിക്കുകയും വേണം.

പരിശീലന കേന്ദ്രങ്ങൾ

തിരുവനന്തപുരം ലക്ഷ്മിഭായ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് കാര്യവട്ടം, എംജി യൂണിവേഴ്സിറ്റി കോട്ടയം, ക്രൈസ്റ്റ് കോളജ് ഇരിങ്ങാലക്കുട, കാലിക്കറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി കാമ്പസ്, കോഴിക്കോട് ഈസ്റ്റ്ഹിൽ, കണ്ണൂർ യൂണിവേഴ്സിറ്റി എന്നിവിടങ്ങളിൽ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിശീലന കേന്ദ്രങ്ങളുണ്ട്. പല കോളജുകളിലും ഗവേഷണ സൗകര്യങ്ങളുമുണ്ട്.

പരിശീലകർ

വിവിധ കായിക ഇനങ്ങളുടെ പരിശീലകരായി സേവനം ചെയ്യാനുള്ള നൂറുകണക്കിന് അവസരങ്ങളാണ് യുവതലമുറയെ വരവേൽക്കുന്നത്. ബിരുദധാരികളായ ദേശീയ താരങ്ങൾ, സംസ്ഥാന താരങ്ങൾ എന്നിവർക്ക് നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പോർട്സ് (NIS) നടത്തുന്ന ഒരു വർഷ പരിശീലന കോഴ്സിന് അപേക്ഷ നൽകാം. ഒളിമ്പിക്സിൽ പങ്കെടുത്തവർക്ക് ബിരുദം നിർബന്ധമല്ല. പട്യാല, ഗ്വാളിയോർ, കൊൽക്കത്ത, ബെംഗളൂരു, തിരുവനന്തപുരം എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഈ കോഴ്സ് ഉണ്ട്. വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കിയാൽ സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ, ക്ലബ്ബുകൾ, സായ് (SAI), കോളജുകൾ, കായിക അക്കാദമികൾ എന്നിവയിൽ പരിശീലകനായി ചേരാൻ സാധിക്കും. ഫുട്ബോളിൽ അസോസിയേഷൻ നൽകുന്ന D, C, B, A ഗ്രേഡ് സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളും പരിശീലകർക്ക് നൽകുന്നുണ്ട്.

സ്പോർട്സ് മാനേജ്മെന്റ്

ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ സ്പോർട്സ് മാനേജ്മെന്റ് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട കായിക ഘടകമാണ്. സ്പോർട്സ് മാനേജ്മെന്റ് പഠനത്തിന്റെ ഉപഘടകങ്ങളാണ് സ്പോർട്സ് മാർക്കറ്റിങ്, ഇവന്റ് മാനേജ്മെന്റ്, സ്പോർട്സ് ലോ, സ്പോർട്സ് കോച്ചിങ് & സ്കൗട്ടിങ്, ഇൻഫ്രാസ്ട്രക്ചർ ബിൽഡിങ്, ഡിസൈനിങ് & മെയിന്റനൻസ്, സ്പോർട്സ് ഫിനാൻസിങ് എന്നിവ.

ദേവഗിരി സെന്റ് ജോസഫ്സ് കോളജ്, പാലാ സെന്റ് തോമസ് കോളജ്, ആലുവ യുസി കോളജ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ സ്പോർട്സ് മാനേജ്മെന്റ് കോഴ്സുകളുണ്ട്.

സ്പോർട്സ് ക്വോട്ട

പ്ലസ് വൺ പ്രവേശനത്തിന് എല്ലാ ഗ്രൂപ്പിലും 5% സീറ്റ് കായിക താരങ്ങൾക്കായി സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ മുഖേന സംവരണം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. കോളജുകളിൽ ബിരുദ ക്ലാസ്സിൽ ഒരു ബാച്ചിൽ രണ്ടു പേർക്ക് സ്പോർട്സ് ക്വാട്ടയിൽ പ്രവേശനം ലഭിക്കുമ്പോൾ പോസ്റ്റ് ഗ്രാജുവേഷൻ ബാച്ചുകളിൽ ഒരു സീറ്റ് കായിക താരത്തിന് മാറ്റിവെച്ചിരിക്കുന്നു. പിഎസ്‌സി വഴി ജോലിക്ക് അപേക്ഷിക്കുന്ന കായിക താരങ്ങൾക്ക് ദേശീയ, സംസ്ഥാന, യൂണിവേഴ്സിറ്റി തല വെയ്റ്റേജ് മാർക്ക് ലഭിക്കും. കേരളത്തിൽ പൊലീസ്, വൈദ്യുതി ബോർഡ് തുടങ്ങിയ സർക്കാർ വകുപ്പുകളും, ഗോകുലം എഫ്സി, കെഡി സി, മുത്തൂറ്റ് സ്പോർട്സ് അക്കാദമി പോലുള്ള സ്വകാര്യ സ്ഥാപനങ്ങളും കായിക താരങ്ങളെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് ജോലി നൽകുന്നുണ്ട്. 2019 മുതൽ കേരള സർക്കാർ വർഷം തോറും 50 കായിക താരങ്ങൾക്ക് വിവിധ വകുപ്പുകളിൽ ജോലി നൽകുന്ന പദ്ധതി ആവിഷ്കരിച്ചു.

ഗ്വാളിയറിലെ ജീവാജി യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ എയ്റോബിക്സ് & ഫിറ്റ്നസ്സിൽ ഒരു കൊല്ലത്തെ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കോഴ്സ് ഉണ്ട്.

സ്പോർട്സ് മെഡിസിനിൽ നൽകുന്ന 2 വർഷത്തെ ഡിപ്ലോമ കോഴ്സിന് MBBS ബിരുദധാരികൾക്ക് പ്രവേശനം ലഭിക്കും. അമൃതസറിലെ ഗുരുനാനാക്ക് സർവകലാശാലയിൽ ഈ കോഴ്സ് ഉണ്ട്. പൂണെ SNDT വനിതാ സർവ്വകലാശാല സയൻസ് ബിരുദധാരികൾക്ക് സ്പോർട്സ് സയൻസ് & ന്യൂട്രീഷൻ എന്ന പി. ജി. ഡിപ്ലോമ കോഴ്സ് നടത്തുന്നുണ്ട്. ഇവയ്ക്കെല്ലാം പുറമെ ജിം ട്രെയിനർ, പേഴ്സണൽ ട്രെയിനർ, റഫറിമാർ, കമന്റേറ്റേഴ്സ്, സ്പോർട്സ് ബ്രോഡ്കാസ്റ്റേഴ്സ്, സ്പോർട്സ് മാനേജർ, ഡേറ്റഅനലിസ്റ്റ്, സ്പോർട്സ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, സ്പോർട്സ് ജേണലിസ്റ്റ് എന്നിങ്ങനെ കായിക മേഖലയുടെ വൈവിധ്യമാർന്ന മേഖലകളിൽ പ്രതിഭകൾക്ക് കരിയർ സാധ്യതകൾ ധാരാളമായി വർദ്ധിച്ചുവരുന്നുണ്ട്.

ജോലി സാധ്യതകൾ

ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും വലിയ തൊഴിൽ ദാതാവായ സ്ഥാപനം ഇന്ത്യൻ റെയിൽവേയാണ്. ആയിരക്കണക്കിന് കായിക താരങ്ങളാണ് റെയിൽവേ സോണുകളുടെ പുരുഷ-വനിതാ ടീമുകളിൽ ജീവിതം സുരക്ഷിതമാക്കിയിരിക്കുന്നത്. സർവ്വീസസിന്റെ വിവിധ കോറുകൾക്കും BSF, CRPF, CISF എന്നീ അർദ്ധ സൈനിക വിഭാഗങ്ങളും കായിക താരങ്ങളെ റിക്രൂട്ട് ചെയ്യുന്നു. സെൻട്രൽ എക്സൈസ്, കസ്റ്റംസ്, പോസ്റ്റ് & ടെലഗ്രാഫ്, എഫ്സിഐ, ഇൻകം ടാക്സ്, വിവിധ ബാങ്കുകൾ എന്നീ കേന്ദ്ര ഗവ. സ്ഥാപനങ്ങളും ധാരാളം കായിക താരങ്ങളെ അവരുടെ ടീമുകൾക്കായി കണ്ടെത്തുന്നു.

ക്രിക്കറ്റിലെ ഇന്ത്യൻ പ്രീമിയർ ലീഗും, ഫുട്ബോളിലെ ഇന്ത്യൻ സൂപ്പർ ലീഗും ഐ ലീഗും വോളിബോളിലെ പ്രോ-വോളി ലീഗും ആയിരക്കണക്കിന് കായിക താരങ്ങൾക്ക് അവസരങ്ങളും ഉയർന്ന സാമ്പത്തിക നേട്ടവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ബാസ്കറ്റ്ബോൾ, ടെന്നിസ്, ബാഡ്മിന്റൺ, ഹോക്കി, ഗുസ്തി, അത്‌ലറ്റിക്സ് എന്നിവയെല്ലാം വിവിധ തലങ്ങളിലുള്ള ടൂർണ്ണമെന്റുകളിലൂടെ സജീവമാണ്.

ഈ സാധ്യതകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി മികച്ച കരിയർ സ്വന്തമാക്കാൻ പുതുതലമുറയ്ക്ക് സാധിക്കട്ടെ.

കായികക്കരുത്ത് തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ

പേജ് മൂന്നിൽ നിന്ന് തുടർച്ച

നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയ കായികക്കരുത്ത് തിരിച്ചു പിടിക്കാൻ മലയോര ജനത മികവാർന്ന പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഉള്ളിന്റെയുള്ളിലെ പൊരുതാനുള്ള ഊർജത്തിന്റെയും അധ്വാനിക്കാനുള്ള മനക്കരുത്തിന്റെയും കനലുകൾ ഇന്നും നമ്മുടെ പുതു തലമുറയിലുണ്ട്. ആ കരുത്തിന്റെ പിൻബലത്തിലാണ് നമ്മുടെ പുതുതലമുറ മക്കൾ വിദേശരാജ്യങ്ങളിലേക്ക് ജീവിതം കരുപ്പിടിപ്പിക്കുന്നതിനായി കുടിയേറുന്നത്.

സഭയുടെ സംഘാടന മികവ്, കാര്യങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിക്കാനും മുന്നോട്ടു കൊണ്ടു പോകാനുമുള്ള ഇടവകാ സമൂഹത്തിന്റെ പിൻബലം, പള്ളികൾ നടത്തുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ കളിക്കളങ്ങൾ മൈതാനങ്ങൾ പോലുള്ളവയെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താനുള്ള സാധ്യതകൾ, ഓരോ മേഖലയിലെയും യുവജന സംഘടനകളുടെ നേതൃപരമായ ഇടപെടലുകൾ, പ്രാദേശിക ക്ലബുകളുടെ സാധ്യതകളുടെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തൽ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഈയൊരു ലക്ഷ്യത്തിനു വേണ്ടി പ്രയോജന പ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ലഹരിക്കും മയക്കു മരുന്നിനും അവിശുദ്ധ കൂട്ടുകെട്ടുകൾക്കും പിന്നാലെ പായാതെ യുവ സമൂഹത്തെ ലക്ഷ്യബോധത്തിലേക്ക് വളർത്താൻ ഈയൊരു മുന്നേറ്റത്തിന് സാധിക്കും.

കായിക മേഖല പകരുന്ന കരിയർ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് ശരിയായ അവബോധവും മാർഗ നിർദേശവും പകരാൻ സാധിക്കുന്ന ക്യാംപുകളും പരിശീലന സെമിനാറുകളും ഒരുക്കണം.

സ്പോർട്ട്സിലെ അനന്ത വിശാല വഴികളിലൂടെ സഞ്ചരിക്കാനും കീഴടക്കാനുമുള്ള അവബോധം സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസ കാലത്തു തന്നെ നമ്മൾ ഒരുക്കണം.

ഓട്ടം, ചാട്ടം, വോളിബോൾ, ഫുട്ബോൾ, ക്രിക്കറ്റ്, നീന്തൽ ഇത്രയൊക്കെയേ പലപ്പോഴും നമ്മുടെ മനസ്സിൽ കായിക വിനോദങ്ങൾ എന്നു കേട്ടാൽ തെളിഞ്ഞു വരാറുള്ളൂ. എന്നാൽ ഒട്ടനവധി ഇൻഡോർ സ്പോർട്ട്സ് ഇനങ്ങൾ ഇതൊന്നുമല്ലാതെ നമുക്ക് മുന്നിലുണ്ട്. പരിശീലനം കിട്ടിയാൽ തിളങ്ങാൻ സാധിക്കുന്ന വളരെയധികം സാധ്യതകൾ .

അവയിലേക്കൊക്കെ നമ്മുടെ മക്കളെ വഴിതിരിച്ചുവിടാനായാൽ വലിയ കായിക ലോകം നമുക്ക് മുന്നിൽ തുറക്കപ്പെടും. പുതിയ കായിക ഇനങ്ങളുടെ പരിശീലനത്തിലും മാർഗ നിർദ്ദേശ വഴികളിലും ഇൻഫ്രാസ്ട്രെക്ചർ ഒരുക്കുന്നതിലും കരിയർ സാധ്യതകൾ ധാരാളം ഉണ്ട്.

ഭാരത് പെട്രോളിയം കോർപ്പറേഷൻ ലിമിറ്റഡിൽ HR, PR, CSR മാനേജരാണ് നിലവിൽ ലേഖകൻ

കളിച്ചു നേടാം മാനസികാരോഗ്യം

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയ രക്തക്കുഴൽ വ്യവസ്ഥ, മസ്തിഷ്കം, പ്രതിരോധശക്തി, ആമാശയം, ചിന്തകൾ, പെരുമാറ്റങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ ഇവയ്ക്കൊക്കെ പ്രയോജനകരമാണ്

ഡോ. വർഷ വിദ്യാധരൻ
(അസോഷ്യേറ്റ് പ്രഫസർ, സൈക്യാട്രി വിഭാഗം, കോഴിക്കോട് ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളജ്)

കായിക വിനോദങ്ങൾ ശരീര ചലനവും ഏകോപനവും ഊർജ ഉപയോഗവും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ക്രമബദ്ധമോ അർധക്രമബദ്ധമോ ആയ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്. അവ വിനോദത്തിനും മത്സര മനോഭാവനത്തിനും ആരോഗ്യപുരോഗതിക്കും സാമൂഹിക ഇടപെടലിനും സഹായിക്കുന്നു. ഗ്രാമങ്ങൾ മുതൽ അന്താരാഷ്ട്ര വേദികൾ വരെ വ്യാപിച്ചു കിടക്കുന്നതാണ് കായിക വിനോദങ്ങൾ.

മനുഷ്യ ജീവിതത്തിന്റെ പരിണാമ ചരിത്രത്തിൽ ശരീര ചലനം മാനസികാരോഗ്യവുമായി ആഴത്തിൽ ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നു. ശരീര ചലനം ആരോഗ്യത്തിന് അനിവാര്യമായ പ്രവൃത്തിയാണ്. ചലന സംബന്ധമായ പരിസ്ഥിതികളിലാണ് മനുഷ്യന്റെ മസ്തിഷ്കം വികസിച്ചത്. ആധുനിക ജീവിതശൈലിയിലേക്ക് മാറിയപ്പോൾ അനക്കം കുറഞ്ഞ ജീവിത രീതിയിലേക്ക് നാമെത്തി. കായിക വിനോദങ്ങൾ ശരീരത്തിന് അനക്കം നൽകുമെന്നു മാത്രമല്ല, ശരീരത്തിന്റെയും മനസിന്റെയും സ്വാഭാവിക താളം പുനഃസ്ഥാപിച്ച് വികാരങ്ങൾ, ചിന്തകൾ, പെരുമാറ്റങ്ങൾ എന്നിവ ക്രമീകരിക്കുന്നു. സമാധാനവും സന്തോഷവും നിറഞ്ഞ അവസ്ഥയിലേക്ക് അത് നമ്മളെ എത്തിക്കും.

കായിക വിനോദങ്ങൾ ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും എങ്ങനെ ഗുണകരമാകുന്നുവെന്നു നോക്കാം.

കുട്ടികൾ: ശ്രദ്ധ, മസ്തിഷ്ക പ്രവർത്തനങ്ങൾ, പഠന ക്ഷമത എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. വികാര നിയന്ത്രണം സാധ്യമാക്കുന്നു. പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ, സ്ക്രീൻ അഡിക്ഷൻ എന്നിവ കുറയ്ക്കുന്നു. സാമൂഹിക കഴിവുകളും കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങളും ആത്മവിശ്വാസവും വളർത്തും.

കൗമാരക്കാർ: പഠന സമ്മർദ്ദവും ലഹരി ഉപയോഗ സാധ്യതകളും കുറയ്ക്കാൻ കായിക വിനോദങ്ങൾ ഉപകരിക്കും. ശരീര ബോധവും ആത്മവിശ്വാസവും മെച്ചപ്പെടുത്തി മാനസിക പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.

മുതിർന്നവർ: ഉറക്കത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം സമ്മർദ്ധ സഹിഷ്ണുത വർദ്ധിപ്പിക്കും. അത് ചിന്തകളെ ആരോഗ്യപരമാക്കാനും അതുവഴി മാനസികാരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും.

പ്രായമായവർ: ഡിമെൻഷ്യ (ഓർമ്മക്കുറവ്) സാധ്യത കുറയ്ക്കാം. ഒറ്റപ്പെടലുകളും സമൂഹത്തിൽ നിന്നുള്ള പിൻമാറ്റവും കുറച്ച് ജീവിത ഗുണനിലവാരവും സന്തോഷകരമായ മാനസികാവസ്ഥയും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കായിക വിനോദങ്ങൾ ഉപകരിക്കും. ശരീരത്തിന്റെ ബാലൻസ് മെച്ചപ്പെടുത്തി വീഴ്ചകൾ കുറയ്ക്കാനും മസ്തിഷ്ക്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കും.

മേൽപ്പറഞ്ഞ മാനസികാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾക്ക് ന്യൂറോകെമിക്കൽ അടിസ്ഥാനമുണ്ടെന്നു കൂടി അറിയുക. അതായത്, കായിക വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സമയത്ത് ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന എന്റോർഫിൻസും സ്വാഭാവിക ഒപിയോയിഡുകളും വേദന ശമനത്തിനും മാനസിക ഉല്ലാസത്തിനും കാരണമാകുന്നു. കൂടാതെ സെറോട്ടോണിൻ മാനസികാവസ്ഥ സ്ഥിരപ്പെടുത്താനും ഉത്കണ്ഠ കുറയ്ക്കാനും സഹായകമാണ്. ഡോപ്പമീൻ, നോർഎപ്പിനെഫ്രിൻ, ബ്രെയിൻ ഡിറൈവ്ഡ് ന്യൂറോട്രോപിക് ഫാക്ടർ (BDNF) എന്നിവയും കോർട്ടിസോൾ നില കുറയുന്നതും സമ്മർദ്ദ പ്രതിരോധത്തിനും സന്തോഷത്തിനും സഹായിക്കുന്നു.

സ്ഥിരമായി കായിക വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ഹിപ്പോകാംപസ്, പ്രിഫ്രൊണ്ടൽ കോർട്ടക്സ്, അമിഗ്ഡാല, ഓട്ടോണമിക് നാഡീവ്യവസ്ഥ, ഡിഫോൾട്ട് മോഡ് നെറ്റ്വർക്ക് (DMN) എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള മസ്തിഷ്ക്കത്തിലെ പ്രധാന ഘടകങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയും നിയന്ത്രണ ശേഷിയും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. ആഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞത് രണ്ടര മണിക്കൂർ സ്ഥിരമായി ശാരീരിക കായിക വിനോദങ്ങൾക്കായി ചെലവഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിനും മനസിനും ഗണ്യമായ ഗുണം നൽകും.

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയ രക്തക്കുഴൽ വ്യവസ്ഥ, മസ്തിഷ്കം, പ്രതിരോധ ശക്തി, ആമാശയം, ചിന്തകൾ, പെരുമാറ്റങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ ഇവയ്ക്കൊക്കെ പ്രയോജനകരമാണ്. അതുകൊണ്ട് കായിക വിനോദങ്ങൾ ഒരു ജീവിതശൈലിയായി മാറ്റാം.

താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാം:

1. തങ്ങൾക്ക് ആസ്വാദ്യകരമായ കായിക പ്രവൃത്തികൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുക.
2. സാധ്യമെങ്കിൽ ഔട്ട് ഡോർ കായിക വിനോദങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുക.
3. തീവ്രതയേക്കാൾ സ്ഥിരതയ്ക്ക് മുൻഗണന നൽകുക.
4. പൂർണ്ണതയ്ക്ക് പകരം തുടർച്ചയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുക.
5. സ്ട്രെച്ചിങ്ങും വിശ്രമവും ഉൾപ്പെടുത്തുക.
6. സ്ക്രീൻ സമയം കുറച്ച് ചലനം കൂട്ടുക.
7. കലോറിയല്ല മാനസിക അവസ്ഥ ശ്രദ്ധിക്കുക.
8. പ്രായം, ആരോഗ്യസ്ഥിതി എന്നിവ അനുസരിച്ച് വിനോദങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുക.

പുണെയിൽ മിന്നും താരങ്ങളായി ഫാ. ജിതിനും അജയും

മഹാരാഷ്ട്രയിലെ പുണെയിൽ നടന്ന എട്ടാമത് ദേശീയ മാസ്റ്റേഴ്സ് ഗെയിംസിൽ (30 പ്ലസ് വിഭാഗം) ബാസ്ക്കറ്റ്ബോളിൽ വെള്ളിയും 3 ഓൺ 3 വിഭാഗത്തിൽ സ്വർണവും നേടി കേരള ടീം ചരിത്രം കുറിച്ചപ്പോൾ അത് താമരശ്ശേരി രൂപതയ്ക്കും അഭിമാന നിമിഷമായി. കേരളത്തിനായി കളത്തിലിറങ്ങി മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ച ഫാ. ജിതിൻ നരിവേലിൽ താമരശ്ശേരി രൂപതാ വൈദികനും ടീം അംഗമായ അജയ് ജോൺസൺ മങ്ങരയിൽ താമരശ്ശേരി രൂപതയിലെ കൂടരഞ്ഞി ഇടവകാംഗവുമാണ്. ഇരുവരുടെയും മിന്നും പ്രകടനങ്ങൾ കേരളത്തിന്റെ കിരീട നേട്ടത്തിൽ നിർണായകമായി. ലീഗ് ഫോർമാറ്റിൽ നടന്ന മത്സരങ്ങളിൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചാണ് കേരളത്തിന്റെ ഈ മെഡൽ നേട്ടം.

കായിക മേഖലയെ ഏറെ സ്നേഹിക്കുന്ന ഫാ. ജിതിൻ മരഞ്ചാട്ടി സെന്റ് മേരീസ് പള്ളി വികാരിയാണ്. സായി സർട്ടിഫൈഡ് കോച്ചും ഐആർഇ വടംവലി അസോസിയേഷൻ (കോഴിക്കോട്) രക്ഷാധികാരിയുമായ ഫാ. ജിതിൻ നരിവേലിൽ കുട്ടികൾക്ക് വടംവലിയിൽ പരിശീലനവും നൽകുന്നുണ്ട്.

തോട്ടുമുക്കം നരിവേലിൽ എൻ. വി. ജോജി ആൻസി ദമ്പതികളുടെ മകനാണ് ഫാ. ജിതിൻ. 2021 ഡിസംബർ 30ന് ബിഷപ് മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിലിൽ നിന്നു പൗരോഹിത്യം സ്വീകരിച്ചു. പുല്ലൂരാംപാറ, കൂടരഞ്ഞി, താമരശ്ശേരി ഇടവകകളിൽ അസി വികാരിയായും കോഴിക്കോട് സ്റ്റാർട്ട് അസി. ഡയറക്ടറായും സേവനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

മലപ്പുറം മൊറയൂർ വിഎച്ച്എം എച്ച്എസ്എസ് അധ്യാപകനായ അജയ് ജോൺസൺ കൂടരഞ്ഞി മങ്ങരയിൽ ജോൺസൺ ജാൻസി ദമ്പതികളുടെ മകനാണ്.

കയറും വിഷക്കുപ്പിയുമായി നടക്കുന്ന മനുഷ്യർ

വിശ്വാസപ്രതിസന്ധിയിൽ നാം എന്തുചെയ്യണമെന്ന് ജോൺ പോൾ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സൈക്കോതെറാപ്പി ഡയറക്ടറും കൗൺസിലിങ് സൈക്കോളജിസ്റ്റുമായ **ഫാ. കുര്യൻ പുരമഠം** വ്യക്തമാക്കുന്നു. വീഡിയോ കാണാൻ ക്യുആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യൂ

LOOKING FOR A BUSINESS PARTNER

A manufacturing firm currently earning around ₹1 lakh net profit per month, located within the Kozhikode Corporation area, is looking for a business partner by offering 20–25% equity shares. The investment required is approximately ₹35–40 lakhs. The partner should be willing to actively participate in the business by taking charge of finance and accounts. Interested persons may call between 5:00 PM and 7:00 PM.

CONTACT NO: 8891 064 738

വാർധക്യത്തിലും യൗവനം നിലനിർത്താൻ

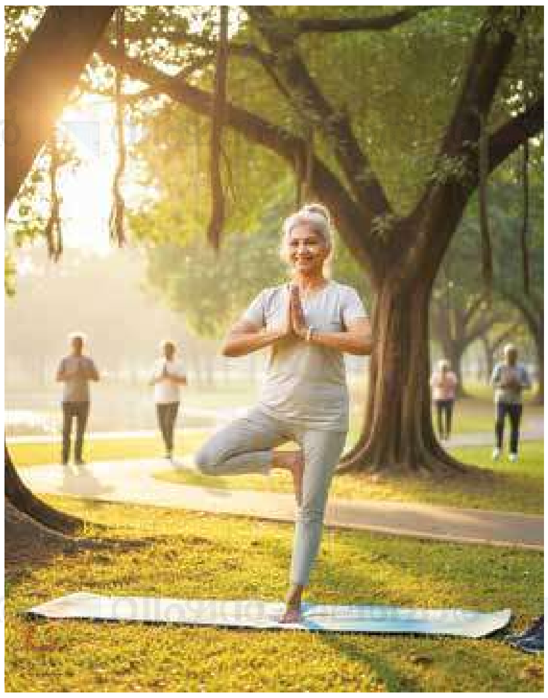
വ്യായാമംപോലെ ആരോഗ്യത്തെ ഇത്രയധികം പോസിറ്റിവായി സ്വാധീനിക്കുന്ന മറ്റൊരു ഘടകവും ഇല്ല. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, വ്യായാമം തന്നെയാണ് മികച്ച പ്രതിരോധ മാർഗം

ഡോ. അരുൺ മാത്യു എംഡി
(സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ജനറൽ മെഡിസിൻ
ബേബി മെമ്മോറിയൽ ഹോസ്പിറ്റൽ, കോഴിക്കോട്
& ലിസ ഹോസ്പിറ്റൽ തിരുവമ്പാടി.
ഡെപ്യൂട്ടി ചീഫ് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സർവീസസ്
ബേബി മെമ്മോറിയൽ ഹോസ്പിറ്റൽ, കോഴിക്കോട്)

വൈകുന്നേരത്തെ നടത്തത്തിന് കൂട്ടുവിളിച്ചാൽ ഒഴിവാകുന്ന സുഹൃത്തുക്കൾ എനിക്കുണ്ട്. എന്നാൽ വ്യായാമംപോലെ ആരോഗ്യത്തെ ഇത്രയധികം പോസിറ്റീവായി സ്വാധീനിക്കുന്ന മറ്റൊരു ഘടകവും ഇല്ല എന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം. പ്രമേഹം, അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, അർബുദം തുടങ്ങിയ ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, വ്യായാമം തന്നെയാണ് ഏറ്റവും മികച്ച പ്രതിരോധ മാർഗം.

എത്രത്തോളം വ്യായാമം വേണം?

കുറഞ്ഞ അളവിൽ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് പോലും ഗുണകരമാണ്. ദിവസവും മിനിറ്റുകൾ മാത്രം നടക്കുന്നതുപോലും മരണനിരക്ക് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. നിലവിൽ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവർ അതിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. എല്ലാവർക്കും ചെയ്യാവുന്ന ലളിതമായ ഒന്നാണ് 'ബ്രിസ്ക് വാക്കിംഗ്' അഥവാ വേഗത്തിലുള്ള നടത്തം. ദിവസവും 20 മുതൽ 30 മിനിറ്റ് വരെ (ആഴ്ചയിൽ ഏകദേശം 150 മിനിറ്റ്) വേഗത്തിൽ നടക്കുക. ഒരു ബസ് പിടിക്കാൻ ഓടുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന വേഗത ഇതിനുണ്ടാകണം; ഒപ്പം നടക്കുന്ന ഒരാളോട് സംസാരിക്കാൻ പ്രയാസം തോന്നുന്ന അത്രയും വേഗതയുണ്ടാകുന്നത് നല്ലതാണ്. ഒരു ജോഡി നല്ല ഷൂസ് മാത്രമാണ് ഇതിനാവശ്യം.



ഏത് തരം വ്യായാമം തിരഞ്ഞെടുക്കണം?

ഓരോരുത്തരുടെയും താൽപ്പര്യത്തിനും ശാരീരിക അവസ്ഥയ്ക്കും അനുസരിച്ച വേണം വ്യായാമങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ.

യോഗ: വഴക്കവും പേശീബലവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനൊപ്പം മനസ്സിന് ശാന്തിയും നൽകുന്നു.

ജിം/വെയ്റ്റ് ട്രെയിനിങ്: പ്രായമാകുമ്പോൾ പേശികൾ ക്ഷയിക്കുന്നത് തടയാനും ശാരീരിക സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്താനും വീഴ്ചകൾ ഒഴിവാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

കായിക വിനോദങ്ങൾ: ബാഡ്മിന്റൺ, ഫുട്ബോൾ തുടങ്ങിയവ 50 വയസ്സിന് താഴെയുള്ളവർക്ക് മികച്ചതാണ്. കൃത്യമായ വാം-അപ്പുകൾക്ക് ശേഷം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് പരിക്കുകൾ ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും.

വാർധക്യം ആഘോഷമാക്കാം

വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പുരോഗതി കാരണം ആയുർദൈർഘ്യം കൂടിയിട്ടുണ്ട്. ആ കാലം ആസ്വദിക്കാൻ ഇന്നേ തയ്യാറെടുക്കണം. വിദേശയാത്രകൾ നടത്താനും പേരക്കുട്ടികളെ പരിപാലിക്കാനും നമുക്ക് സാധിക്കണം. 100-ാം വയസ്സിലും മറ്റൊരാളുടെ സഹായമില്ലാതെ ജീവിക്കാൻ നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നത് ഇന്നത്തെ വ്യായാമമാണ്. പ്രായമാകുമ്പോൾ പേശികൾക്കുണ്ടാകുന്ന ബലക്കുറവാണ് പലരെയും തളർത്തുന്നത്. ഒരു ട്രെയിനറുടെ സഹായത്തോടെ ജിമ്മിൽ പോയി പേശികൾ ബലപ്പെടുത്തുന്നത് ഇതിന് പരിഹാരമാണ്. ആദ്യമായി വ്യായാമം തുടങ്ങുന്നവർ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

ഇക്കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം

വ്യായാമം ചെയ്താൽ മാത്രം അമിതഭാരം കുറയണമെന്നില്ല. ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമത്തിലൂടെ മാത്രമേ ഭാരക്കുറവ് സാധ്യമാകൂ; വ്യായാമം അതിന് ചെറിയൊരു പിന്തുണ നൽകുന്നു എന്ന് മാത്രം. അതുപോലെ, അമിതമായ വ്യായാമവും നല്ലതല്ല. ശരീരത്തിന് വിശ്രമം ആവശ്യമാണെന്ന് തോന്നിയാൽ ചെറിയ ഇടവേളകൾ നൽകുക.

നമ്മുടെ ശരീരം ഒരു അത്ഭുതമാണ്. ഒരു കുട്ടി മുതിർന്ന ഒരാളായി വളരുന്നതും, മുറിവുകൾ താനേ ഉണങ്ങുന്നതും എല്ലാം ഒരു താളം പോലെയാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം, വ്യായാമം, കൃത്യമായ ഉറക്കം എന്നിവയിലൂടെ ഈ അത്ഭുതത്തെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്.

കായികലോകത്തെ അത്ഭുത കുടുംബം

മലയോരത്തിന്റെ കായിക പാരമ്പര്യത്തെ അടയാളപ്പെടുത്തുമ്പോൾ പ്രൗഢിയോടെ തല ഉയർത്തി നിൽക്കുന്ന തറവാടാണ് കണ്ണൂർ പേരാവൂരിലെ കുടക്കച്ചിറ. ഇന്ത്യൻ വോളിബോൾ ചരിത്രത്തിലെ വിസ്മയമായ ജിമ്മി ജോർജിന്റെ തറവാട്. കായികപ്രേമവും അച്ചടക്കവും ഒത്തുചേർന്ന ആ കുടുംബം എങ്ങനെയൊരു തലമുറയെ വാർത്തെടുത്തു എന്നത് അത്ഭുതകരമാണ്.

കുടക്കച്ചിറ തറവാട്ടിലെ ജോർജ് ജോസഫ്-മേരി ദമ്പതികൾക്ക് പത്തുമക്കളായിരുന്നു. എട്ട് ആണും രണ്ട് പെണ്ണും. അതിൽ രണ്ടാമത്തെയാളായിരുന്നു ജിമ്മി. അഭിഭാഷകനായിരുന്ന ജോർജ് ജോസഫ് വോളിബോൾ താരമായിരുന്നു. മക്കൾക്ക് കളിക്കാൻ വേണ്ടി വീടിനോട് ചേർന്ന് അദ്ദേഹം സ്വന്തമായി ഒരു വോളിബോൾ കോർട്ട് നിർമ്മിച്ചു. വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ ഈ കോർട്ടിൽ അച്ഛനും എട്ട് മക്കളും ചേർന്ന് നടത്തുന്ന പരിശീലനമായിരുന്നു ജിമ്മിയിലെ ലോകോത്തര താരത്തെ രൂപപ്പെടുത്തിയത്.

ജോർജ് സഹോദരന്മാർ പിതാവ് ജോർജ് ജോസഫിനും മാതാവ് മേരി ജോർജിനുമൊപ്പം

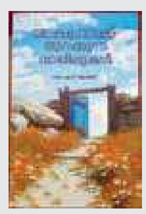
ജിമ്മിക്കൊപ്പം തന്നെ മറ്റ് സഹോദരങ്ങളും മത്സരങ്ങളിൽ തിളങ്ങി. ജോസ് ജോർജ് (റിട്ട. ഐജി, 1978 ബാങ്കോക്ക് ഏഷ്യൻ ഗെയിംസിൽ ഇന്ത്യയെ പ്രതിനിധീകരിച്ചു.) ഡോ. മാത്യു ജോർജ് (ജില്ലാ താരം, സർവ്വകലാശാലാ സ്റ്റാൻഡ്-ബൈ), സെബാസ്റ്റ്യൻ ജോർജ് (കേരള ടീം ക്യാപ്റ്റൻ), ഫ്രാൻസിസ് ബൈജു ജോർജ് (സർവ്വകലാശാലാ താരം), സ്റ്റാൻലി ജോർജ്, ഡോ. വിൻസ്റ്റൺ ജോർജ്, റോബർട്ട് ബോബി ജോർജ് (മുൻ ദേശീയ ട്രിപ്പിൾ ജമ്പ് ചാമ്പ്യൻ, അത്‌ലറ്റിക്സിലെ ഏറ്റവും പ്രായം കുറഞ്ഞ ദ്രോണാചാര്യ അവാർഡ് ജേതാവ്) - എന്നിവരാണ് സഹോദരങ്ങൾ. ആനി മരിയ ജോർജ്, സിൽവിയ ജോർജ് എന്നിവർ സഹോദരിമാർ. ജോർജ് ബ്രദേഴ്സ് എന്ന പേരിൽ സഹോദരങ്ങൾ ഒരു ടീം രൂപീകരിച്ച് കളിക്കളത്തിലിറങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഒരു സാധാരണ മലയാളി കുടുംബത്തിന് എങ്ങനെ തങ്ങളുടെ മക്കളുടെ കായിക അഭിരുചികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാം എന്നതിന് ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണ് കുടക്കച്ചിറ കുടുംബം.

ജിമ്മി ജോർജിന്റെ അപ്രതീക്ഷിത വേർപാട് ആ കുടുംബത്തെ തളർത്തിയെങ്കിലും, കായികരംഗത്തോടുള്ള അവരുടെ പ്രതിബദ്ധത കുറഞ്ഞില്ല. ഇന്നും ജിമ്മി ജോർജ് ഫൗണ്ടേഷനിലൂടെ അവർ പുതിയ തലമുറയെ വളർത്തിയെടുക്കുന്നു.

ജിമ്മി ജോർജിന്റെ കുടുംബം വെറുമൊരു കുടുംബമല്ല; അതൊരു പാഠപുസ്തകമാണ്. കായികരംഗത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്കും മക്കളെ മികച്ച നിലയിൽ വളർത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾക്കും ഈ തറവാട് വലിയൊരു പ്രചോദനമാണ്.

പുസ്തക പരിചയം

അകത്തേക്കു തുറക്കുന്ന വാതിലുകൾ



മാധ്യമപ്രവർത്തകനും മലബാർ വിഷൻ പത്രാധിപസമിതി അംഗവുമായ കെ. എഫ്. ജോർജ് രചിച്ച ഗ്രന്ഥം. അനുഭവങ്ങളേയും വായനയേയും ചിന്തയേയും കോർത്തിണക്കി 'മലബാർ വിഷനി'ൽ എഴുതിയ പ്രചോദനാത്മക ലേഖനങ്ങളുടെ സമാഹാരം. പ്രശസ്ത കവി പി. കെ. ഗോപിയുടെ അവതാരിക. കോഴിക്കോട് ആത്മ ബുക്സ് പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. വില 170 രൂപ.
കോപ്പികൾക്ക്: **9746077500**

സ്റ്റാർട്ടിൽ അന്താരാഷ്ട്ര വിദ്യാഭ്യാസ സമ്മേളനം സംഘടിപ്പിച്ചു

കോഴിക്കോട് ● ഡിജിറ്റൽ യുഗത്തിൽ ക്രൈസ്തവ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെയും വിശ്വാസ രൂപീകരണത്തിന്റെയും വെല്ലുവിളികളും സാധ്യതകളും ചർച്ച ചെയ്ത് സ്റ്റാർട്ട് സംഘടിപ്പിച്ച അന്താരാഷ്ട്ര വിദ്യാഭ്യാസ സമ്മേളനം കോഴിക്കോട് സ്റ്റാർട്ട് ക്യാംപസിൽ നടന്നു. 'ഡിജിറ്റൽ യുഗത്തിൽ മികവിലേക്കുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം: വിശ്വാസ രൂപീകരണം, ക്രൈസ്തവ വിദ്യാഭ്യാസം, ആഗോള, കേരള കാഴ്ചപ്പാടുകൾ' എന്നതായിരുന്നു പ്രമേയം.

ബിഷപ് മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഡിജിറ്റൽ കാലഘട്ടത്തിൽ വിശ്വാസവും സ്വഭാവവും മികവുമുള്ള വ്യക്തികളെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ക്രൈസ്തവ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള ദൗത്യം അദ്ദേഹം ഉദ്ഘാടന പ്രസംഗത്തിൽ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി.

വിധിയെ തോൽപ്പിച്ച 'കൈക്കരുത്ത്'

അസർബൈജാനിൽ നടന്ന ലോക പഞ്ചഗുസ്തി ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ ഗ്രാന്റ് മാസ്റ്റർ മെൻ വിഭാഗത്തിൽ വെങ്കല മെഡൽ നേടിയ കൂമുള്ളി ഇടവകാംഗം വലിയപുത്തൻപുരയിൽ സാജി ജോൺ ജീവിതം പറയുന്നു.

ജിൽസൺ ജോസ്
(അസി. എഡിറ്റർ,
മലബാർ വിഷൻ)

വിധിയൊരു വില്ലനെപ്പോലെ പഞ്ചഗുസ്തിക്ക് ക്ഷണിച്ചപ്പോൾ കൂമുള്ളി വലിയപുത്തൻപുരയിൽ സാജി ജോൺ ചെറുപുഞ്ചിരി തൂകി പറഞ്ഞു: 'എന്നാൽ ഒരു കൈ നോക്കാം!' ജീവിതത്തോട് നിരന്തരം ഗുസ്തി പിടിച്ച് അൻപത്തിമൂന്നുകാരനായ സാജി നേടിയത് അസർബൈജാനിൽ നടന്ന ലോക പഞ്ചഗുസ്തി ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ വെങ്കല മെഡൽ. ഒരു പക്ഷേ, ഈ നേട്ടംകണ്ട് വിധിപോലും മാറി നിന്ന് കൈയ്യടിച്ചിട്ടുണ്ടാകണം. കാരണം, ലോകത്തിന്റെ നെറുകയിൽ വെങ്കലമെഡലുമായി നിൽക്കാൻ സാജി താണ്ടിയത് ഒട്ടേറെ ദുരിത പർവങ്ങളാണ്.

കളിയെ സ്നേഹിച്ച ബാല്യം

കോഴിക്കോട് അത്തോളി ഗവ. ഹൈസ്കൂളിലെ പഠനകാലത്തെ കളിയോട് കമ്പമുണ്ടായിരുന്ന സാജി ഖോഖോ, ലോങ് ജംപ്, ട്രിപ്പിൾ ജംപ്, 800, 1000 മീറ്റർ ഓട്ടം തുടങ്ങിയവയിൽ നിരന്തരം മത്സരിച്ചു. മറ്റുള്ളവയിലൊക്കെ ജില്ലാതല വിജയിയായപ്പോൾ ഖോഖോയിൽ ദേശീയതലം വരെ മത്സരിക്കാനായി.

മീഞ്ചന്ത ആർട്സ് ആന്റ് സയൻസ് കോളജിൽ പ്രീഡിഗ്രിക്ക് അഡ്മിഷൻ ലഭിച്ചെങ്കിലും സാമ്പത്തിക പരാധീനതകൾ മൂലം പഠനം തുടരാനായില്ല. തുടർന്ന് അത്തോളിയിലെ സ്വകാര്യ കോളജിൽ പ്രീഡിഗ്രിക്കു ചേർന്നു. പിതാവിന്റെ മരണത്തെത്തുടർന്ന് പഠനം മുന്നോട്ടു പോയില്ല. കുടുംബം നോക്കാനായി പണിക്കു പോയിത്തുടങ്ങി.

ദൈവത്തെ തള്ളിയ യൗവ്വനം

ദൈവ വിശ്വാസിയായിരുന്നു സാജി. പത്താം ക്ലാസ് വരെ മതബോധന ക്ലാസുകളിൽ കൃത്യമായി പങ്കെടുത്തു. അൾത്താര ബാലനായി. മുതിർന്നപ്പോൾ സാജിയോടൊപ്പം പ്രതിസന്ധികളും വളർന്നു. 'കടബാധ്യതകൾ കൂടുന്നു. വീടും സ്ഥലവുമെല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ടു. അമ്മയുടെ രോഗം. ജോലി ചെയ്ത് കിട്ടുന്ന തുകയൊന്നും ഒന്നിനും തികയുന്നില്ല. പ്രാർത്ഥിച്ചിട്ടൊന്നും ഒരു കാര്യവുമില്ല എന്നായിരുന്നു എനിക്ക് അന്ന് തോന്നിയത്. പള്ളിയിൽ പോകാതെയായി. അമ്മയുടെ മരണത്തോടെ ഞാൻ ദൈവനിഷേധിയായി' – സാജി ഓർക്കുന്നു.

ദൈവം തൊട്ടപ്പോൾ

ധൂർത്ത പുത്രനെ കാത്തിരുന്ന പിതാവിനെപ്പോലെ ദൈവവും തനിക്കായി കാത്തിരിക്കുകയായിരുന്നെന്ന് സാജി പറയുന്നു. 'ഒരിക്കൽ പണി കഴിഞ്ഞ് പോകുന്ന വഴി ഇടവക പള്ളിയായ കൂമുള്ളി ലിറ്റിൽ ഫ്ളവർ പള്ളിയിൽ കയറി. എംഎസ്എംഐ സന്യാസ സമൂഹത്തിലെ സിസ്റ്റർ ലില്ലി പോൾ അവിടെയുണ്ടായിരുന്നു. പള്ളിയിലൊന്നും കാണുന്നില്ലല്ലോ എന്ന് സിസ്റ്റർ എന്നോട് ചോദിച്ചു. ഞാൻ എന്റെ ദുഃഖങ്ങളുടെ കെട്ടഴിച്ചു. എല്ലാം കേട്ട സിസ്റ്റർ പറഞ്ഞു പ്രാർത്ഥിക്ക്, ദൈവത്തോടൊപ്പം ചേർന്ന് നടക്ക്. ദൈവം വിജയം തരും. സിസ്റ്ററുടെ വാക്ക് എന്നെ സ്വാധീനിച്ചു. നാൽപതാം വയസ്സു മുതൽ പള്ളിയിൽ പോയിത്തുടങ്ങി. അപ്പോൾ എന്റെ വഴികൾ ദൈവം എനിക്കായി തുറന്നു തരികയായിരുന്നു.'

പഞ്ചഗുസ്തിയിലേക്ക്

സ്കൂൾ പഠനകാലത്ത് പൂട്ടിവച്ച കളിമോഹങ്ങൾ നാൽപത്തഞ്ചാം വയസ്സിലാണ് സാജി തുറന്നു വിടുന്നത്. ഏകാന്തതയുടെ വിരസത അകറ്റനായിരുന്നു അത്. മത്സരിക്കണം എന്ന മോഹം കലശലായി. പലതും പരീക്ഷിച്ചു. പക്ഷേ, പ്രായം ഒരു പ്രശ്നമായി നിന്നു. അവിചാരിതമായാണ് പഞ്ചഗുസ്തിയിലേക്ക് തിരിയുന്നത്. 'ഒരിക്കൽ ചേട്ടൻ സാന്റി ജോണിന്റെ വീട്ടിൽ പോയി. ചേട്ടൻ പഞ്ചഗുസ്തി താരമാണ്. അവിടെ പരിശീലനത്തിനായി വച്ച മേശയിൽ തമാശയ്ക്ക് ചേട്ടനുമായൊരു പഞ്ചഗുസ്തി മത്സരം നടത്തി. ഞാൻ ജയിച്ചു. ഇത്രയും എക്സ്പീരിയൻസുള്ള ചേട്ടനെ തോൽപ്പിച്ചപ്പോൾ കൊള്ളാമല്ലോ എന്ന് തോന്നി. ചേട്ടന്റെ മക്കളായ നോബിൾ സാന്റി, മെർവിൻ സാന്റി എന്നിവരുടെ പ്രോത്സാഹനം കൂടിയായപ്പോൾ പഞ്ചഗുസ്തി മത്സരത്തിനിറങ്ങി. ബാലപാഠങ്ങൾ ചേട്ടൻ തന്നെ പറഞ്ഞു തന്നു. 2022-ൽ കോഴിക്കോട് ഇൻഡോർ സ്റ്റേഡിയത്തിൽ ജില്ലാതല പഞ്ചഗുസ്തി മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുത്തു. തോൽവിയായിരുന്നു കാത്തിരുന്നത്. പക്ഷേ, ഞാൻ വിട്ടുകൊടുത്തില്ല. 2023-ൽ ജില്ലാ തല മത്സരത്തിൽ സ്വർണം നേടി. പിന്നീട് ദൈവത്തിന്റെ കരംപിടിച്ചുള്ള ജൈത്രയാത്രയായിരുന്നു.'– സാജി പറയുന്നു.

2024-ൽ ദേശീയ തലത്തിൽ പഞ്ചഗുസ്തിയിൽ സ്വർണം നേടിയ സാജി 2025-ൽ അസർബൈജാനിൽ നടന്ന ലോക പഞ്ചഗുസ്തി ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ ഗ്രാന്റ് മാസ്റ്റർ മെൻ 70 കിലോ വിഭാഗത്തിൽ വലതു കൈ പഞ്ചഗുസ്തിയിൽ വെങ്കലവും ഇടതു കൈ മത്സരത്തിൽ നാലാം സ്ഥാനവും നേടി.

'ദേശീയ മത്സരത്തിൽ സ്വർണം നേടിയപ്പോൾ ലോക ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ മത്സരിക്കണം എന്ന് അതിയായ ആഗ്രഹമുണ്ടായിരുന്നു. കഴിഞ്ഞ രണ്ടു തവണയും യോഗ്യത നേടിയിട്ടും പോകാൻ പറ്റിയില്ലെന്നത് എന്നെ ഏറെ ദുഃഖിപ്പിച്ചിരുന്നു. ഇത്തവണയും പോകാനുള്ള പണം കയ്യിൽ ഇല്ല. ആരോ പറഞ്ഞറിഞ്ഞ് കൂമുള്ളി ഇടവക വികാരിയായ ഫാ. ലിൻസ് മുണ്ടക്കൽ എന്നെ കാണാനായി ഞാൻ ജോലി ചെയ്യുന്ന പെട്രോൾ പമ്പിൽ എത്തി. ചേട്ടൻ എന്തായാലും മത്സരത്തിനു പോകണം എന്ന് അച്ചൻ പറഞ്ഞു. പിറ്റേ ഞായറാഴ്ച കുർബാന പ്രസംഗ മധ്യേ എന്റെ കാര്യം അച്ചൻ പള്ളിയിൽ പറഞ്ഞു. ഇടവകാംഗങ്ങളിൽ ചിലർ സാമ്പത്തിക സഹായം നൽകി. ചില സുഹൃത്തുക്കളും പെട്രോൾ പമ്പ് മാനേജ്മെന്റും സഹായിച്ചു. അങ്ങനെയാണ് അസർബൈജാനിലേക്ക് പോകുന്നത്.'

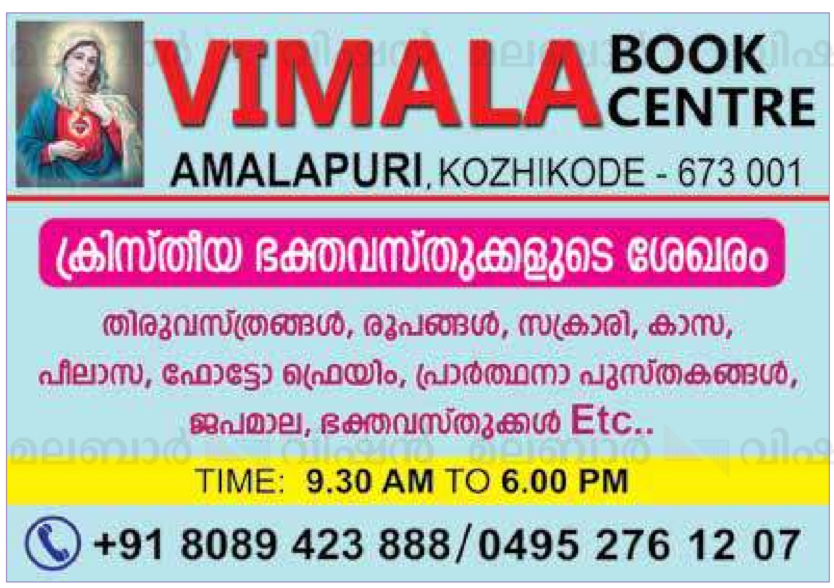
പരിമിത സൗകര്യങ്ങളിൽ നിന്നാണ് സാജിയുടെ പരിശീലനം. വാടക വീട്ടിലെ മുറിയിൽ മേശയിൽ ഒരു സിമന്റ് കല്ല് വച്ച്, അതിനു മുകളിൽ ഒരു കുഷ്യനിട്ട്, ജനലിൽ ഘടിപ്പിച്ച കപ്പിയിൽ കയറിട്ട്, ഭാരത്തിനായി സിമന്റ് കല്ല് നിറച്ച ബക്കറ്റ് കെട്ടി, അത് വലിച്ചാണ് പരിശീലിക്കുന്നത്. എല്ലാം സ്വയം നിർമിച്ച പരിശീലന സാമഗ്രികൾ. 'വിദേശ താരങ്ങളുടെ കൈ കാണുമ്പോൾ തന്നെ പേടി തോന്നും. അത്രയ്ക്കും ബലിഷ്ഠമായ കൈകൾ. അവരുടെ ആഹാര രീതിയും പരിശീലന തീവ്രതയുമെല്ലാം ആ കൈകൾ കണ്ടാൽ അറിയാം. പക്ഷേ, എനിക്ക് അവരുടേതു പോലെ ആഹാര രീതി പിന്തുടരാനോ, പരിശീലനം നടത്താനോ ഉള്ള സാഹചര്യമില്ല. ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിച്ച് ഞാനൊരു പിടി പിടിക്കും. ദൈവം എനിക്ക് വിജയം തരും' –സാജി പറയുന്നു.

സാജിയുടെ സ്വപ്നം

ഈ വർഷം നടക്കുന്ന ലോക ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ സ്വർണം നേടണമെന്നും വിജയപീഠത്തിൽ കയറി ഇന്ത്യൻ പതാക പുതച്ചു നിൽക്കണമെന്നുമാണ് സാജിയുടെ ആഗ്രഹം. ദേശീയതല മത്സരം ജമ്മു കാശ്മീരിലാണ്. അതിൽ വിജയം നേടുമെന്ന ആത്മവിശ്വാസം സാജിയുടെ വാക്കുകളിലുണ്ട്.

നാട്ടിലെ താരം

ലോക മെഡൽ നേട്ടം സാജിയെ നാട്ടിലെ താരമാക്കി. ഇടവകപ്പള്ളിയും വിവിധ സംഘടനകളും സാജിയെ ആദരിച്ചു. കുട്ടികൾക്ക് പരിശീലനം നൽകാനായി പല രക്ഷിതാക്കളും വിളിക്കുന്നു. കടകളുടെ ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങുകളിലും സാജി മുഖ്യാതിഥിയാണ്. അധികൃതരുടെ അവഗണനയിലുള്ള പരിഭവം സാജി മറച്ചു വയ്ക്കുന്നില്ല, 'സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ ഒരു സ്വീകരണം നൽകിയെന്നതൊഴിച്ചാൽ അധികൃതരുടെ ഭാഗത്തുനിന്ന് ഒരു പരിഗണനയും ലഭിക്കുന്നില്ല. അന്തർദേശീയ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ യോഗ്യത നേടിയിട്ടും പണത്തിന്റെ പരിമിതികൊണ്ട് പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയാത്തവർക്ക് സർക്കാർ സഹായം നൽകണം. കഴിവ് മാത്രം മാനദണ്ഡമാക്കിയാൽ കേരളത്തിൽ നിന്ന് ധാരാളം താരങ്ങൾ ഉയർന്നു വരും. അങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യം ഒരുക്കാനും അവർക്കു വേണ്ട പരിശീലനം നൽകാനും കായിക വകുപ്പ് ശ്രദ്ധിക്കണം.'



അൾത്താരയിൽ ആത്മബലിയായ്...

താമരശ്ശേരി രൂപതയ്ക്കുവേണ്ടി ഏഴു ഡീക്കന്മാർ ബിഷപ് മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിലിൽ നിന്നു പൗരോഹിത്യം സ്വീകരിച്ചു.

ഫാ. ജോൺ കോനുക്കുന്നേൽ

● കൂരാച്ചുണ്ട് കോനുക്കുന്നേൽ സന്തോഷ് – ബിന്ദു ദമ്പതികളുടെ മകൻ. 2025 ഡിസംബർ 26–ന് പൗരോഹിത്യം സ്വീകരിച്ചു. താമരശ്ശേരി അൽഫോൻസ മൈനർ സെമിനാരി പഠനത്തിനു ശേഷം പൂന പേപ്പൽ സെമിനാരിയിൽ നിന്ന് ഫിലോസഫിയും വടവാതൂർ സെന്റ് തോമസ് അപ്പസ്തോലിക് സെമിനാരിയിൽ നിന്ന് തിയോളജിയും പൂർത്തിയാക്കി. മാമ്പറ്റ ഡോൺ ബോസ്കോ കോളജിൽ നിന്ന് ഇംഗ്ലീഷ് സാഹിത്യത്തിൽ ബിരുദം നേടി.
സഹോദരങ്ങൾ: എമിലിൻ, എബിൻ.

ഫാ. ജോസഫ് പുറത്തൂട്ട്

● തിരുവമ്പാടി പുറത്തൂട്ട് ബിജു – ലീന ദമ്പതികളുടെ മകൻ. 2025 ഡിസംബർ 27–ന് പൗരോഹിത്യം സ്വീകരിച്ചു. താമരശ്ശേരി അൽഫോൻസ മൈനർ സെമിനാരി പഠനത്തിനു ശേഷം വടവാതൂർ സെന്റ് തോമസ് അപ്പസ്തോലിക് സെമിനാരിയിൽ നിന്ന് ഫിലോസഫിയും മംഗലപ്പുഴ സെന്റ് ജോസഫ്സ് പൊന്തിഫിക്കൽ സെമിനാരിയിൽ നിന്ന് തിയോളജിയും പൂർത്തിയാക്കി. എംജി യൂണിവേഴ്സിറ്റിൽ നിന്ന് ഫിലോസഫിയിൽ ബിരുദം നേടി.
സഹോദരൻ: നിധിൻ

ഫാ. സെബാസ്റ്റ്യൻ തോട്ടമറ്റത്തിൽ

● വെട്ടത്തൂർ തോട്ടമറ്റത്തിൽ വർഗീസ് – ലീലാമ്മ ദമ്പതികളുടെ മകൻ. 2025 ഡിസംബർ 29–ന് പൗരോഹിത്യം സ്വീകരിച്ചു. താമരശ്ശേരി അൽഫോൻസ മൈനർ സെമിനാരി പഠനത്തിനു ശേഷം കുന്നോത്ത് ഗുഡ് ഷെപ്പേഡ് മേജർ സെമിനാരിയിൽ നിന്ന് ഫിലോസഫിയും വടവാതൂർ സെന്റ് തോമസ് അപ്പസ്തോലിക് സെമിനാരിയിൽ നിന്ന് തിയോളജിയും പൂർത്തിയാക്കി. ഇഗ്നോ യൂണിവേഴ്സിറ്റിൽ നിന്ന് ഫിലോസഫിയിൽ ബിരുദം നേടി.
സഹോദരങ്ങൾ: ലിജിൻ, ലിൻസി

ഫാ. ജോസഫ് പോത്തനാമുഴിയിൽ

● കോടഞ്ചേരി പോത്തനാമുഴിയിൽ ചാർളി – ബീന ദമ്പതികളുടെ മകൻ. 2025 ഡിസംബർ 30–ന് പൗരോഹിത്യം സ്വീകരിച്ചു. താമരശ്ശേരി അൽഫോൻസ മൈനർ സെമിനാരി പഠനത്തിനു ശേഷം വടവാതൂർ സെന്റ് തോമസ് അപ്പസ്തോലിക് സെമിനാരിയിൽ നിന്ന് ഫിലോസഫിയും സാത്ന സെന്റ് എഫ്രേം തിയോളജിക്കൽ കോളജിൽ നിന്ന് തിയോളജിയും പൂർത്തിയാക്കി. എംജി യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്ന് ഫിലോസഫിയിൽ ബിരുദം.
സഹോദരങ്ങൾ: അലീന, ആൻഡ്രിയ.

ഫാ. സെബാസ്റ്റ്യൻ പല്ലാട്ട്

● വിളക്കാംതോട് പല്ലാട്ട് ഷാജു–ജാൻസി ദമ്പതികളുടെ മകൻ. 2025 ഡിസംബർ 31–ന് പൗരോഹിത്യം സ്വീകരിച്ചു. താമരശ്ശേരി അൽഫോൻസ മൈനർ സെമിനാരി പഠനത്തിനു ശേഷം വടവാതൂർ സെന്റ് തോമസ് അപ്പസ്തോലിക് സെമിനാരിയിൽ നിന്ന് ഫിലോസഫിയും സാത്ന സെന്റ് എഫ്രേം തിയോളജിക്കൽ കോളജിൽ നിന്ന് തിയോളജിയും പൂർത്തിയാക്കി. കോഴിക്കോട് മലബാർ ക്രിസ്ത്യൻ കോളജിൽ നിന്ന് മലയാളത്തിൽ ബിരുദം.
സഹോദരങ്ങൾ: റെനോൾഡ്, ജിന്റോ.

ഫാ. ജോസഫ് മലമ്പേൽ

● പൂതംപാറ മലമ്പേൽ ബെന്നി–കൊച്ചുറാണി ദമ്പതികളുടെ മകൻ. 2026 ജനുവരി ഒന്നിന് പൗരോഹിത്യം സ്വീകരിച്ചു. താമരശ്ശേരി അൽഫോൻസ മൈനർ സെമിനാരി പഠനത്തിനു ശേഷം വടവാതൂർ സെന്റ് തോമസ് അപ്പസ്തോലിക് സെമിനാരിയിൽ നിന്ന് ഫിലോസഫിയും മംഗലപ്പുഴ സെന്റ് ജോസഫ്സ് പൊന്തിഫിക്കൽ സെമിനാരിയിൽ നിന്ന് തിയോളജിയും പൂർത്തിയാക്കി. എംജി യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്ന് ഫിലോസഫിയിൽ ബിരുദം നേടി.
സഹോദരങ്ങൾ: ജോയൽ, ഡോൺ.

ഫാ. മാത്യു തുറവയ്ക്കൽ

● കണ്ണോത്ത് തുറവയ്ക്കൽ പൗലോസ് – ബിന്ദു ദമ്പതികളുടെ മകൻ. 2026 ജനുവരി രണ്ടിന് പൗരോഹിത്യം സ്വീകരിച്ചു. താമരശ്ശേരി അൽഫോൻസ മൈനർ സെമിനാരി പഠനത്തിനു ശേഷം മംഗലപ്പുഴ സെന്റ് ജോസഫ്സ് പൊന്തിഫിക്കൽ സെമിനാരിയിൽ നിന്ന് ഫിലോസഫിയും കുന്നോത്ത് ഗുഡ് ഷെപ്പേഡ് മേജർ സെമിനാരിയിൽ നിന്ന് തിയോളജിയും പൂർത്തിയാക്കി. ദേവഗിരി സെന്റ് ജോസഫ്സ് കോളജിൽ നിന്ന് ഇംഗ്ലീഷിൽ ബിരുദം നേടി.
സഹോദരങ്ങൾ: കിരൺ, ജോസ്.

രൂപതാ വാർത്തകൾ, സഭാ വാർത്തകൾ, വിശ്വാസപരമായ ലേഖനങ്ങൾ, മറ്റു വിശേഷങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കായ് QR കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യൂ

താമരശ്ശേരി രൂപതയുടെ ഔദ്യോഗിക യൂട്യൂബ് ചാനൽ സന്ദർശിക്കാൻ QR കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യൂ. സബ്സ്ക്രൈബ് ചെയ്യാൻ മറക്കല്ലേ...

സ്വർഗത്തിൽ 9 –ാം പിറന്നാൾ
(19-04-2026)

സാവിയോ വിനു
കാലായിൽ, ചക്കിട്ടപാറ
ജനനം: 02-04-2009 മരണം: 19-04-2017
തന്റെ വിശുദ്ധരുടെ മരണം കർത്താവിന് അമൂല്യമാണ്
(സങ്കീ. 116:15)
പ്രാർത്ഥനയോടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ

9 –ാം ചരമ വാർഷികം
(25-03-2026)

വി. ഡി. പൗലോസ്
വെള്ളപ്ലാക്കൽ, വേനപ്പാറ
മരിച്ച വിശ്വാസികളുടെ ആത്മാക്കൾക്ക് തമ്പുരാന്റെ മനോഗുണത്താൽ മോക്ഷത്തിൽ ചേരുവാൻ ഇടയാക്കണമേ...
പ്രാർത്ഥനയോടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ

വേർപാടിന്റെ 12 വർഷങ്ങൾ
(23-03-2026)

സെബാസ്റ്റ്യൻ കളപ്പുരക്കൽ
വൈലോങ്ങര, പെരിന്തൽമണ്ണ
ജനനം: 20-07-1957 മരണം: 23-03-2014
പ്രാർത്ഥനയോടെ, സന്തപ്തകുടുംബാംഗങ്ങൾ

റൂബി ജൂബിലി മതാന്തര സംവാദം

'പോസിറ്റിവിസം' കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യം'

കോഴിക്കോട് ● പോസിറ്റിവിസമാണ് കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യമെന്നും രാഷ്ട്രീയ, മത സംഘടനകൾ പ്രചരിപ്പിക്കേണ്ടത് പോസിറ്റിവിസമാണെന്നും മുൻ ഗോവ ഗവർണർ അഡ്വ. പി. എസ്. ശ്രീധരൻ പിള്ള. താമരശ്ശേരി രൂപതയുടെ റൂബി ജൂബിലിയോടും സീറോ മലബാർ സഭയുടെ സമുദായ ശാക്തീകരണ വർഷത്തോടും അനുബന്ധിച്ച് കത്തോലിക്കാ കോൺഗ്രസ് രൂപതാ സമിതി സംഘടിപ്പിച്ച 'സത്യ പ്രകാശം: മതാന്തര സംവാദം' ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം.

കത്തോലിക്കാ കോൺഗ്രസ് രൂപതാ സമിതി സംഘടിപ്പിച്ച 'സത്യപ്രകാശം: മതാന്തര സംവാദം' ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് അഡ്വ. പി. എസ്. ശ്രീധരൻ പിള്ള പ്രസംഗിക്കുന്നു

'വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്തും ആതുരശുശ്രൂഷ രംഗത്തും മിഷണറിമാർ നൽകിയ സംഭാവനകൾ പോസിറ്റിവിസത്തിന് ഉദാഹരണമാണ്. ഇന്ത്യയിലെ മിക്ക ഭാഷകളിലും നിഘണ്ടു നിർമിച്ചത് വിദേശ മിഷണറിമാരാണ്. എല്ലാവരെയും ഉൾക്കൊണ്ട്, എല്ലാവർക്കും തുല്യ നീതി ഉറപ്പാക്കുമ്പോഴാണ് രാജ്യം വികസിതമാകുന്നത്. രാഷ്ട്രീയ, മത അടിസ്ഥാനത്തിലല്ല കാര്യങ്ങളെ കാണേണ്ടത്. എന്റേത് ശരി എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നത് അവകാശമാണെങ്കിലും എന്റേത് മാത്രമാണ് ശരി എന്ന ചിന്ത കുഴപ്പമുണ്ടാക്കും' –അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

കുടിയേറ്റക്കാരെ സ്നേഹത്തോടെ സ്വീകരിച്ച സമൂഹമാണ് മലബാറിലേതെന്നും സഹവർത്തിത്വമാണ് സഭ നൽകുന്ന പാഠമെന്നും അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ബിഷപ് മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. 'എല്ലാവരെയും സ്വീകരിക്കണമെന്ന സുവിശേഷമാണ് ക്രിസ്തു പങ്കുവച്ചത്. പരസ്പരം സ്നേഹിക്കുക

റൂബി ജൂബിലി വിശേഷങ്ങൾ

എന്ന സന്ദേശമാണ് ക്രിസ്തു ജീവിതത്തിലൂടെ പകർന്നു നൽകിയത്. നേതൃത്വത്തിലുള്ളവർ സമാധാനം കൊണ്ടുവരാനായി പ്രവർത്തിക്കണം. ഒരുമിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ സമാധാനം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടും' –ബിഷപ് കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

വത്തിക്കാനിൽ നിന്നുള്ള സന്ദേശം കത്തോലിക്കാ കോൺഗ്രസ് രൂപതാ ഡയറക്ടർ ഫാ. സബിൻ തൂമുള്ളിൽ വായിച്ചു.

കോഴിക്കോട് അമലാപുരി ചാവറ കൾച്ചറൽ സെന്ററിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ പാണക്കാട് സയ്യിദ് മുനവ്വറലി ശിഹാബ് തങ്ങൾ, റവ. ഡോ. അരുൺ കലമറ്റത്തിൽ, സ്വാമി ആത്മദാസ് യാമി, വി. വി. ജിതേന്ദ്ര പ്രസാദ് എന്നിവർ വിവിധ മതദർശനങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ചു. തുടർന്ന് പാനൽ ചർച്ചയും സംവാദവും നടന്നു. ഡോ. ജോസ് ജോൺ മല്ലികശ്ശേരി മോഡറേറ്ററായിരുന്നു.

കത്തോലിക്കാ കോൺഗ്രസ് രൂപതാ പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ചാക്കോ കാളംപറമ്പിൽ, സെക്രട്ടറി ഷാജി കണ്ടത്തിൽ, പാറോപ്പടി ഫൊറോന പ്രസിഡന്റ് വിൻസെന്റ് പൊട്ടനാനി എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

ജൂനിയർ ക്ലർജി സംഗമം നടത്തി

കോഴിക്കോട് ● താമരശ്ശേരി രൂപതയുടെ ജൂനിയർ ക്ലർജി മീറ്റ് 2026 പിഎംഒസിയിൽ നടന്നു. ധാർമിക മൂല്യങ്ങളിൽ നാം ഉറച്ചുനിൽക്കണമെന്നും പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പ്രതിസന്ധികൾക്കുമുള്ള ഉത്തരം ദൈവത്തിന്റെ പോക്കറ്റിലുണ്ടെന്നും മീറ്റ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് സംസാരിച്ച ബിഷപ് മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ ഓർമിപ്പിച്ചു.

രൂപതയിൽ ഈ വർഷം പൗരോഹിത്യം സ്വീകരിച്ച ഏഴു വൈദികരെ ബിഷപ് ജൂനിയർ ക്ലർജിയിലേക്ക് ഔദ്യോഗികമായി സ്വാഗതം ചെയ്തു. രൂപതാ വികാരി ജനറൽ മോൺ. ജോയ്സ് വയലിൽ, ചാൻസലർ ഫാ. സെബാസ്റ്റ്യൻ കാവളക്കാട്ട്, പിഎംഒസി ഡയറക്ടർ ഫാ. റോയി തേക്കുംകാട്ടിൽ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

ഒയാസിസ് വാർഷികം ആഘോഷിച്ചു

താമരശ്ശേരി രൂപതയുടെ വയോജന പരിപാലന സ്ഥാപനമായ ഒയാസിസിന്റെ നാലാം വാർഷികം ആഘോഷിച്ചു. ബിഷപ് മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഡയറക്ടർ ഫാ. കുര്യൻ തലച്ചിറക്കുഴി, താമരശ്ശേരി മേരി മാതാ കത്തീഡ്രൽ വികാരി ഫാ. തോമസ് ചിലമ്പിക്കുന്നേൽ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

ഒയാസിസ് സീനിയർ കെയർ ഹോമിൽ പുതുതായി നിർമിച്ച ഗ്രോട്ടോ ബിഷപ് മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ വെഞ്ചരിച്ചു. ഡയറക്ടർ ഫാ. കുര്യൻ തലച്ചിറക്കുഴി നേതൃത്വം നൽകി

നേട്ടം

● കാലിക്കറ്റ് സർവകലാശാലയിൽ നിന്ന് കൊമേഴ്സിൽ പിഎച്ച്ഡി കരസ്ഥമാക്കിയ അനീഷ് സെബാസ്റ്റ്യൻ. കോഴിക്കോട് ദേവഗിരി സെന്റ് ജോസഫ്സ് കോളജ് (ഓട്ടോണമസ്) കൊമേഴ്സ് വിഭാഗത്തിൽ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രഫസറാണ്. ചെമ്പനോട അമ്പാട്ട് ദേവസ്യ (കൊച്ചായൻ) – കത്രീന ദമ്പതികളുടെ മകനാണ്. ഭാര്യ: ഡോ. ജാൻസി ജോൺ (ജൂനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, മഞ്ചേരി ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളജ്).

● ഓൾ ഇന്ത്യ നീറ്റ് – ഓർത്തോപീഡിക് സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി എൻട്രൻസ് പരീക്ഷയിൽ മൂന്നാം റാങ്ക് നേടിയ ജോമരിയ സജി. തൃശൂർ ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളജിൽ സീനിയർ റെസിഡന്റാണ്. ചക്കിട്ടപാറ നെല്ലില സജി – സെലിൻ ദമ്പതികളുടെ മകൾ. ഭർത്താവ്: ഡോ. റോബിൻ സി. രാജു (ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളജ്, ആൻഡമാൻ നിക്കോബാർ ദ്വീപ്).

● ഉത്തർപ്രദേശിലെ വാരാണസിയിൽ നടന്ന 72-ാമത് സീനിയർ നാഷണൽ വോളിബോൾ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ കിരീടം നേടിയ കേരള ടീം അംഗമായ ഏയ്ഞ്ചൽ തോമസ്. കണ്ണോത്ത് താന്നിക്കുന്നേൽ തോമസിന്റെയും ലീനയുടെയും മകളാണ്.

● നാഷനൽ പോപ്പുലേഷൻ എജ്യുക്കേഷൻ പ്രോജക്ടിന്റെ ഭാഗമായി ഗ്വാളിയറിൽ നടന്ന ദേശീയതല റോൾ പ്ലേ മത്സരത്തിൽ കേരളത്തിനു വേണ്ടി ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ കോഴിക്കോട് സെന്റ് വിൻസെന്റ് കോളനി ഗേൾസ് ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ ടീം അംഗമായ ജുവൽ ജോഫിൻ. പാറോപ്പടി ഇടവകാംഗം മാടപ്പള്ളികുന്നേൽ ജോഫിൻ – ജിൻസി ദമ്പതികളുടെ മകൾ.

● പാലക്കാട് നടന്ന സതേൺ റെയിൽവേ ഇന്റർ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ 1500 മീറ്ററിൽ മൂന്നാം സ്ഥാനവും 100 മീറ്റർ റിലേയിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കിയ സജൻ സേവ്യർ കണ്ണാടിപ്പറമ്പിൽ. പെരിന്തൽമണ്ണ സെന്റ് അൽഫോൻസ ഇടവകാംഗമാണ്.

സമുദായ ശാക്തീകരണ വർഷത്തിന് രൂപതയിൽ തുടക്കമായി

താമരശേരി രൂപതാതല സമുദായ ശക്തീകരണ വർഷാചരണത്തിന് തുടക്കം കുറിച്ച് കൂടരഞ്ഞി സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ പള്ളി അങ്കണത്തിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ ബിഷപ് മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ പ്രസംഗിക്കുന്നു

കൂടരഞ്ഞി ● കത്തോലിക്കാ കോൺഗ്രസിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ വിവിധ സംഘടനകളുടെ സഹകരണത്തോടെ നടത്തുന്ന താമരശേരി രൂപതാതല സമുദായ ശാക്തീകരണ വർഷാചരണത്തിന് തുടക്കമായി. കൂടരഞ്ഞി സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് പള്ളി അങ്കണത്തിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ സമുദായ ശക്തീകരണ വർഷാചരണം 2026 കത്തോലിക്കാ കോൺഗ്രസ് ഗ്ലോബൽ പ്രസിഡന്റ് രാജീവ് കൊച്ചുപറമ്പിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഡോ. കുര്യാസ് കുമ്പളക്കുഴി മുഖ്യ പ്രഭാഷകനായിരുന്നു.

സമുദായത്തിന്റെ ശാക്തീകരണത്തിനായി ഉണർന്ന് പ്രവർത്തിക്കാനും സംഘടിച്ച് പ്രബുദ്ധരായി പോരാടാനും ചടങ്ങിൽ അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ബിഷപ് മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ ആഹ്വാനം ചെയ്തു. കത്തോലിക്കാ കോൺഗ്രസ് താമരശേരി രൂപത പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ചാക്കോ കാളംപറമ്പിൽ സ്വാഗതവും, പാസ്റ്ററൽ കൗൺസിൽ സെക്രട്ടറി ബെന്നി ലൂക്കോസ് നന്ദിയും പറഞ്ഞു.

സമ്മേളനത്തിൽ വിവിധ സംഘടനകളെ പ്രതിനിധീകരിച്ചുകൊണ്ട് നേതാക്കൾ പ്രസംഗിച്ചു. മാതൃവേദിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ 125 അമ്മമാർ പങ്കെടുത്ത മാർഗംകളി, കെസിവൈഎമ്മിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ചവിട്ടുനാടകം, പരിചമുട്ടുകളി, തുടങ്ങിയ കലാപരിപാടികൾ അരങ്ങേറി.

രൂപതാ വികാരി ജനറൽ മോൺ. അബ്രഹാം വയലിൽ, ചാൻസലർ ഫാ. സെബാസ്റ്റ്യൻ കാവളക്കാട്ട്, സമുദായ ശാക്തീകരണ വർഷാചരണ രൂപതാതല ഡയറക്ടർ ഫാ. സബിൻ തൂമുള്ളിൽ, കൂടരഞ്ഞി സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് പള്ളി വികാരി ഫാ. സെബാസ്റ്റ്യൻ പുരയിടത്തിൽ, പ്രഫ. ചാക്കോ കാളാംപറമ്പിൽ, ബെന്നി ലൂക്കോസ്, ഡോ. ട്രീസ ലിസ് സെബാസ്റ്റ്യൻ, സ്വപ്ന ഗിരീഷ് തുടങ്ങിയവർ നേതൃത്വം നൽകി.

നസ്രാണി സമുദായത്തിന്റെ ഐക്യവും ആത്മാഭിമാനവും ശക്തിപ്പെടുത്തുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ആവിഷ്കരിച്ചിരിക്കുന്ന സമുദായ ശാക്തീകരണ വർഷാചരണം രൂപതയിലെ ഇടവകകളിൽ വർഷം മുഴുവൻ വിവിധ പരിപാടികളോടെ നടത്തുമെന്ന് സംഘാടകർ അറിയിച്ചു.

സമുദായ ശാക്തീകരണ വർഷത്തോടനുബന്ധിച്ച് സംഘടിപ്പിച്ച പ്രത്യേക വൈദിക സമ്മേളനം സമുദായ ശാക്തീകരണ സമിതി അംഗങ്ങളോടൊപ്പംബിഷപ് മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു

സമുദായ ശാക്തീകരണ വർഷം: പ്രത്യേക വൈദിക സമ്മേളനം

കോഴിക്കോട് ● സമുദായ ശാക്തീകരണ വർഷത്തോടനുബന്ധിച്ച് താമരശ്ശേരി രൂപതയുടെ പ്രത്യേക വൈദിക സമ്മേളനം മേരിക്കുന്ന് പിഎംഒസിയിൽ നടന്നു. ബിഷപ് മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ സമുദായ ശാക്തീകരണ സമിതി അംഗങ്ങളോടൊപ്പം ഭദ്രദീപം തെളിച്ച് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

സീറോ മലബാർ സഭയുടെ പൊതുകാര്യ വിഭാഗം സെക്രട്ടറിയും ചങ്ങനാശ്ശേരി അതിരൂപത പിആർഒയുമായ ഫാ. ജെയിംസ് കൊക്കാവയലിൽ സമുദായ ശാക്തീകരണ വർഷത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെയും പ്രവർത്തനരീതികളെയും പരിചയപ്പെടുത്തി.

നൂറ്റിയിരുപതോളം വൈദികരാണ് ഏകദിന വൈദിക സമ്മേളനത്തിൽ സംബന്ധിക്കുന്നത്. രൂപതാ വികാരി ജനറൽ മോൺ. അബ്രഹാം വയലിൽ, ചാൻസലർ ഫാ. സെബാസ്റ്റ്യൻ കാവളക്കാട്ട്, സമുദായ ശാക്തീകരണ രൂപത ഡയറക്ടർ ഫാ. സബിൻ തൂമുള്ളി എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

ആഗി മരിയ ജോസഫ് കെസിവൈഎം സംസ്ഥാന വൈസ് പ്രസിഡന്റ്

താമരശ്ശേരി ● 2026 പ്രവർത്തന വർഷത്തെ കെസിവൈഎം സംസ്ഥാന വൈസ് പ്രസിഡന്റായി താമരശ്ശേരി രൂപതാംഗം ആഗി മരിയ ജോസഫ് കാനക്കാട്ട് തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു. കെസിവൈഎം സംസ്ഥാന സിൻഡിക്കേറ്റ് അംഗമായ ആഗി മരിയ ജോസഫ് സംസ്ഥാന സെനറ്റ് അംഗമായും (2025) എസ്എംവൈഎം സംസ്ഥാന സെക്രട്ടറിയായും (2024–2026), സംസ്ഥാന എക്സിക്യൂട്ടീവ് അംഗമായും (2023) പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. മലപ്പുറം സെന്റ് തോമസ് ഫൊറോന ഇടവകാംഗമായ കാനക്കാട്ട് കെ. ജെ. സണ്ണി–ലൂസിക്കുട്ടി ദമ്പതികളുടെ മകളാണ്.

മലബാർ വിഷൻ ഓൺലൈൻ കമ്യൂണിറ്റിയിൽ അംഗമാകാൻ QR കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യൂ

അഭിമാനത്തോടെ അറിയണം ഈ ചരിത്രം

WATCH NOW

സീറോ മലബാർ സഭ സമുദായ ശാക്തീകരണ വർഷം ആചരിക്കുമ്പോൾ സഭയുടെ വളർച്ചാ നാൾവഴികൾ വ്യക്തമാക്കുന്ന വീഡിയോ സ്റ്റോറി കാണാൻ ക്യൂആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യൂ.

സ്നേഹം പഠിപ്പിച്ചില്ലെങ്കിൽ യുദ്ധം

മതനേതാക്കൾ സ്നേഹം പഠിപ്പിച്ചില്ലെങ്കിൽ സാധാരണമനുഷ്യർ യുദ്ധത്തിനിറങ്ങുന്നത് കാണേണ്ടി വരും. താമരശ്ശേരി രൂപതയുടെ റൂബി ജൂബിലിയുടെ ഭാഗമായി നടത്തിയ മതാന്തര സംവാദത്തിനിടയിൽ **ബിഷപ് മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ** പങ്കുവച്ച സന്ദേശം

ന്യൂനപക്ഷവർഗ്ഗീയതയെ അപലപിക്കാൻ മടിയെന്തേ?

ഭൂരിപക്ഷ വർഗ്ഗീയതയെക്കുറിച്ച് വാചാലരാകുന്നവർക്ക് ന്യൂനപക്ഷവർഗ്ഗീയതയെ അപലപിക്കാൻ കഴിയാത്തതെന്ത്? കത്തോലിക്കാ കോൺഗ്രസ് രൂപതാ ഡയറക്ടർ **ഫാ. സബിൻ തൂമുള്ളി**ലിന്റെ പ്രസംഗം.

സഹനം ഉത്ഥാനത്തിലേക്കുള്ള ചവിട്ടുപടി

ദുഃഖവെള്ളിയുടെ കണ്ണീർക്കണങ്ങൾ ഉത്ഥാനത്തിന്റെ പ്രഭാപൂരത്താൽ തുടച്ചുനീക്കപ്പെടുമെന്ന് കാൽവരിയിൽ ഉയർത്തപ്പെട്ട ക്രിസ്തുവിന്റെ കുരിശ് നമുക്ക് ഉറപ്പുനൽകുന്നു.

ഉൾവെളിച്ചം

ഫാ. റോയ് തേക്കുംകാട്ടിൽ
(ചീഫ് എഡിറ്റർ, മലബാർ വിഷൻ,
ഡയറക്ടർ പിഎംഒസി, കോഴിക്കോട്)

ജനനം മുതൽ മരണം വരെയുള്ള ജീവിത കാലയളവിൽ മനുഷ്യൻ വേദനനിറഞ്ഞ നിരവധി സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നു. 'കുരിശില്ലാതെ കിരീടമില്ല' എന്ന പഴമൊഴിയുടെ പൊരുൾ മനസിലാക്കി പ്രതിസന്ധികളെ ധീരമായി അതിജീവിച്ചവരാണ് ചരിത്രത്തിൽ ഇടം നേടിയ മഹദ്വ്യക്തികളെല്ലാം. ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ തുറകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന മനുഷ്യരെല്ലാവരും ചെറുതും വലുതുമായ നിരവധി പ്രതിസന്ധികളെ അനുദിനം അഭിമുഖീകരിക്കുന്നുണ്ട്. മാനവരാശിയുടെ പുരോഗതിക്കായി പുത്തൻ വഴികൾ വെട്ടിയൊരുക്കാൻ ശ്രമിച്ചവരൊക്കെ കഠിന യാതനകളെ അഭിമുഖീകരിച്ചവരാണ്. തന്റെ ജീവിതയാത്രയിൽ എതിർപ്പുകളെ ധീരമായി നേരിടാൻ ഒരുവന് കരുത്ത് പകരുന്നത് ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തമായ കാഴ്ച്ചപ്പാടാണ്. ജീവിതയാത്രയിൽ സഹനങ്ങളോടുള്ള നമ്മുടെ സമീപനം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ജീവിതത്തിലെ കയ്പ്പേറിയ അനുഭവങ്ങളെ മധുരതരമാക്കാൻ നമ്മുടെ മനോഭാവങ്ങളിൽ മാറ്റംവരുത്തണം.

മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ വേദനകൾ ശാരീരികമോ മാനസികമോ ആകാം. ചിലത് ആകസ്മികമായി ജീവിതത്തിൽ വന്നുചേരുന്നവയാണ്. ചിലർ വേദനകളുണ്ടാകുമ്പോൾ തളർന്നു വീഴാറുണ്ട്. ചിലർ സ്വയം ജീവനൊടുക്കാറുണ്ട്. മറ്റുചിലരാകട്ടെ ധീരമായി അതിനെ ചെറുത്തു തോൽപ്പിക്കാറുണ്ട്. വേദനകളോടുള്ള സമീപനമാണ് അതിനെ മറിക്കടക്കാൻ നമുക്ക് പ്രേരണയാകുന്നത്. സഹനം മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഒരു അവസ്ഥാവിശേഷമാണ്. പ്രകൃതി നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്ന സനാതന സത്യങ്ങളിലൊന്നാണത്. ഒരു ചെടിയിൽ മനോഹരമായ പുഷ്പങ്ങൾ കാണുമ്പോഴും ഫലവൃക്ഷങ്ങൾ നിറയെ കായ്കനികളുമായി നിൽക്കുന്നതുകാണുമ്പോഴും നമുക്ക് വലിയ സന്തോഷമാണ്. എന്നാൽ വൃക്ഷം ഫലംചൂടി നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയിലേക്കുള്ള ഒരു വിത്തിന്റെ വളർച്ചയുടെ പരിണാമം പ്രയാസമേറിയതാണ്. അതു പലപ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാതെ പോകുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ തലങ്ങളിൽ ഇതുപോലെ പ്രയാസമേറിയ പലഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവരാണ് നാം. മാനവകുലത്തിന്റെ രക്ഷയ്ക്കായി മന്നിൽ മനുഷ്യനായി അവതരിച്ച മിശിഹാ സഹനത്തിന്റെ രക്ഷാകരമൂല്യം നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചു. യഹൂദജനത നിന്ദ്യവും നീചവുമായി കരുതിയ കുരിശുമരണത്തെ യേശു തന്റെ മരണത്തിലൂടെ രക്ഷാകരമാക്കി മാറ്റി. കുരിശ് രക്ഷയുടെ അടയാളമായി മാറി. മരണത്തെ കീഴടക്കിയ സ്നേഹപാരമ്യത്തിന്റെ പര്യായമാണ് ഇന്ന് കുരിശ്. ഉത്ഥാനത്തിന്റെ മഹത്വം സ്വന്തമാക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ജീവിത യാഥാർത്യത്തിന്റെ പേരാണ് 'സഹനം'.

ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ പിറവി ഏതൊരു കുടുംബത്തിനും വലിയ സന്തോഷത്തിന്റെ അനുഭവമാണ്. എന്നാൽ പത്തു മാസക്കാലം അവനെ ഉദരത്തിൽ വഹിക്കുന്ന ഒരു സ്ത്രീ അനുഭവിക്കുന്ന ശാരീരികമാനസിക പീഡകൾ വളരെ വലുതാണ്. മണിക്കൂറുകൾ നീളുന്ന പ്രസവ വേദനയുടെ കാഠിന്യം പിന്നീട് ഒരിക്കലും അവൾ ഓർമിക്കുന്നില്ല. കഠിനമായ ഈ വേദന അവൾ സന്തോഷത്തോടെ സ്വീകരിക്കുന്നത് തന്റെ കുഞ്ഞിനോടും പങ്കാളിയോടുമുള്ള സ്നേഹത്തെ പ്രതിയാണ്. കുടുംബത്തിന്റെ അഭിവൃത്തിക്കുവേണ്ടി നിരന്തരം കഷ്ടതകളിലൂടെ കടന്ന് പോകുന്ന കുടുംബനാഥനെ അതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതും സ്നേഹമെന്ന വികാരം തന്നെയാണ്.

പാപം മൂലം സ്നേഹത്തിന്റെ പറുദീസ നഷ്ടപ്പെടുത്തിയ മനുഷ്യനെ തിരികെ ആ സ്നേഹപറുദീസയിലെത്തിക്കാനാണ് ദൈവം മനുഷ്യാവതാരം ചെയ്തതും പീഡാസഹന കുരിശുമരണത്തെ സന്തോഷത്തോടെ സ്വീകരിച്ചതും. മനുഷ്യകുലത്തിന്റെ രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി കുരിശിൽ മരിച്ചവൻ മൂന്നാം നാൾ ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റപ്പോൾ കുരിശുമരണം രക്ഷാകരമായി മാറി. നഷ്ടമായ ദൈവമനുഷ്യബന്ധം പുനസ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടു.

ജീവിത പ്രതിസന്ധികളുടെ നടുവിൽ നാം ഒറ്റയ്ക്കല്ലെന്നും കുരിശിൽ വിജയം വരിച്ചവൻ കരുത്തായി കൂടെയുണ്ടെന്നുമുള്ള ബോധ്യമാണ് സഹനങ്ങളെ സന്തോഷത്തോടെ സ്വീകരിക്കുവാൻ നമുക്ക് പ്രചോദനമേകുന്നത്. സഹനങ്ങൾ ഒരിക്കലും അവസാനമല്ല. മറിച്ച് ജീവിതയാത്രയിൽ വിജയത്തിലേക്കുള്ള ചവിട്ടുപടികൾ മാത്രമാണ്.

സഹനമെന്നത് പലപ്പോഴും ഉത്തരം കിട്ടാത്ത ഒരു സമസ്യയാണ്. ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ച് ഉത്തരങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിനപ്പുറം സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കേണ്ട ഒരു ജീവിത യാഥാർത്ഥ്യമാണത്. ജീവിത സഹനത്തിന്റെ കറുത്തിരുണ്ട ദിനങ്ങൾക്കപ്പുറം പ്രകാശത്തിന്റെ സുന്ദരമായ ഒരു പ്രഭാതം പ്രതീക്ഷയോടെ നമ്മെ കാത്തിരിക്കുന്നു എന്ന് ക്രിസ്തുവിന്റെ ഉത്ഥാനം നമുക്ക് ഉറപ്പുതരുന്നു.

ക്രിസ്തുവിന്റെ കുരിശോടു ചേർത്ത് നമ്മുടെ സഹനങ്ങളെ മനസിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴാണ് ഉയിർപ്പിന്റെ അർത്ഥം നമുക്ക് ഗ്രഹിക്കാനാകുന്നത്. ഈ വലിയ ബോധ്യമാണ് സഭയിലെ വിശുദ്ധരെ വിശുദ്ധിയുടെ ഉന്നതിയിലേക്ക് കൈപിടിച്ചുയർത്തിയത്. നമുക്ക് പരിചിതരായ വിശുദ്ധ അൽഫോൻസാമ്മയും വിശുദ്ധ മദർ തെരേസയുമൊക്കെ സഹനവഴികളിൽ നമുക്ക് മാർഗദീപങ്ങളാണ്. കുരിശുകളെ സന്തോഷത്തോടും അതിലേറെ സ്നേഹത്തോടും കൂടി ആശ്ലേഷിക്കുവാനാണ് സഭയിലെ വിശുദ്ധർ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്.

ആധുനിക ലോകം കുരിശുകളെ തിരസ്ക്കരിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നു. കുരിശിനെ എത്ര കണ്ട് നാം തിരസ്ക്കരിക്കുന്നുവോ അത്രകണ്ട് അതിന്റെ കാഠിന്യമേറുന്നു. ഒടുവിൽ മനുഷ്യൻ പരാജിതനാവുന്നു. സമീപനാളുകളിൽ നാം കണ്ട ആത്മഹത്യകളുടെ പിന്നാമ്പുറ കഥകൾ ഈ സത്യം നമ്മെ ബോധ്യപ്പെടുത്തും.

കുരിശിനെ തിരസ്ക്കരിക്കുന്നതും ഇല്ലാതാക്കുന്നതുമല്ല മറിച്ച് സ്നേഹത്താൽ പ്രേരിതമായി കുരിശുവഹിക്കുന്നതാണ് ദൈവേഷ്ഠം. ക്രിസ്തുവിന്റെ മരണത്തോടെ കുരിശ് രക്ഷയുടെയും ജീവന്റെയും അടയാളമായി മാറി. ദുഃഖവെള്ളിയുടെ കണ്ണീർക്കണങ്ങൾ ഉത്ഥാനത്തിന്റെ പ്രഭാപൂരത്താൽ തുടച്ചുനീക്കപ്പെടുമെന്ന് കാൽവരിയിൽ ഉയർത്തപ്പെട്ട ക്രിസ്തുവിന്റെ കുരിശ് നമുക്ക് ഉറപ്പുനൽകുന്നു. യോഹന്നാന്റെ സുവിശേഷം 16 അധ്യായം 21-ാം വാക്യത്തിൽ നാം ഇപ്രകാരം വായിക്കുന്നു. 'സ്ത്രീയ്ക്ക് പ്രസവവേദന ആരംഭിക്കുമ്പോൾ അവളുടെ സമയം വന്നതുകൊണ്ട് അവൾക്ക് ദുഃഖം ഉണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ ശിശുവിനെ പ്രസവിച്ച് കഴിയുമ്പോൾ ഒരു മനുഷ്യൻ ലോകത്തിൽ ജനിച്ചതുകൊണ്ടുള്ള സന്തോഷം നിമിത്തം ആ വേദന പിന്നീടൊരിക്കലും അവൾ ഒർമ്മിക്കുന്നില്ല.' കുഞ്ഞിനോടുള്ള സ്നേഹവും കുടുംബത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതീക്ഷകളുമാണ് തന്റെ വേദനകളെ എന്നെന്നേക്കുമായി മറക്കാൻ അമ്മയെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. ജീവിതയാത്രയിൽ നാം നേരിടുന്ന പ്രതിസന്ധികളെ അതിജീവിക്കാൻ നമുക്ക് കരുത്തു പകരേണ്ടതും ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ പ്രതീക്ഷകളാകണം.

സഹനവഴികളിൽ നമ്മുടെ മാർഗദർശി ക്രിസ്തുവാണ്. സഹനപാതയിൽ നാം സ്വീകരിക്കേണ്ട നിലപാടുകൾ അവിടുത്തെ പീഡാനുഭവരംഗങ്ങൾ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഒറ്റിക്കൊടുക്കപ്പെട്ട നിമിഷം മുതൽ കുരിശുമരണം വരെയുള്ള പീഡാസഹനരംഗങ്ങളിൽക്രിസ്തുവിന്റെ ആഴമായ മൗനം സഹനത്തിന്റെ മാറ്റ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. പിതാവിന്റെ ഹിതം നിറവേറ്റാനുള്ള യേശുവിന്റെ സന്നദ്ധതയാണ് പരാതിയോ പരിഭവമോ കൂടാതെ കുരിശിനെ ആശ്ലേഷിക്കാൻ അവിടുത്തെ പ്രേരിപ്പിച്ചത്. അവിടെയാണ് സഹനപാതയിലെ ക്രിസ്തുവിന്റെ മൗനത്തിന്റെ അർത്ഥം നാം കണ്ടെത്തുന്നത്. മനുഷ്യകുലത്തോടുള്ള അചഞ്ചലമായ സ്നേഹം ഒന്നുമാത്രമാണ് ഈ വിധത്തിൽ യാതനകൾ ഏറ്റുവാങ്ങാൻ ക്രിസ്തുവിനെ പ്രേരിപ്പിച്ചത്. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും പരസ്പരമുള്ള സ്നേഹത്തെപ്രതിയും സമൂഹ നന്മയെപ്രതിയും സഹനങ്ങൾ സന്തോഷത്തോടെ സ്വീകരിക്കുവാൻ നാം സന്നദ്ധരാകുമ്പോൾ സഹനവഴികൾ നമുക്ക് പ്രതീക്ഷയുടെ പുത്തൻ പാതകൾ വെട്ടിയൊരുക്കും. നമ്മുടെ സഹനങ്ങളിൽ ഉത്ഥാനത്തിന്റെ പ്രത്യാശ കൈവിടാതിരിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയട്ടെ.

സ്വർഗ്ഗത്തിൽ 6-ാം പിറന്നാൾ
18-03-2026

മെൽജോ പൗലോസ്
കാളാംപറമ്പിൽ, ചക്കിട്ടപാറ
ജനനം 21-4-2000 മരണം 18-3-2020
മരിക്കാത്തെ ഓർമ്മകളോടെ പ്രാർത്ഥനയിൽ എല്ലാവരും ഓർക്കുക
സ്നേഹത്തോടെ അപ്പ, അമ്മ, അനിയൻ കുടുംബാംഗങ്ങൾ

07-ാം ചരമവാർഷികം
(19.04.2026)

ചാക്കോച്ചൻ അവണൂർ
കോടഞ്ചേരി
ഞാൻ നിങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്ന് പോയാലും എന്റെ
സ്നേഹം എന്നും നിങ്ങളോട് കൂടെ നിലനിൽക്കും

പ്ലസ്ടുകാർക്ക് ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് പ്രോഗ്രാമുകൾ

ബിരുദവും ബിരുദാനന്തര ബിരുദവും ഒന്നിച്ച് പഠിക്കാം; ഐഐഎം, ഐഐടി തുടങ്ങിയ പ്രമുഖ ദേശീയ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നേരിട്ട് പ്രവേശനം. ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് കോഴ്സുകൾക്ക് ഇപ്പോൾ അപേക്ഷിക്കാം.

വിദ്യാധനം

പ്രഫ. ചാർലി കട്ടക്കയം

ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് മാനേജ്മെന്റ് പഠനം

മാനേജ്മെന്റ് പഠനത്തിന് ബിരുദം കഴിഞ്ഞുള്ള പ്രോഗ്രാമുകൾക്ക് ആണ് സാധാരണ എല്ലാവരും ചേരാറുള്ളത് എങ്കിലും പ്ലസ്ടുക്കാർക്ക് രാജ്യത്തെ പ്രമുഖ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് മാനേജ്മെന്റ് പഠനത്തിന് നേരിട്ട് ചേരാനുള്ള അവസരം ഇപ്പോൾ ഉണ്ട്. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രമുഖ സ്ഥാപനങ്ങളെ പരിചയപ്പെടാം.

● ഐ ഐ എം റോത്തക്ക്: ബിബിഎ–എംബിഎ

അഞ്ച് വർഷം ദൈർഘ്യമുള്ള ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് മാനേജ്മെന്റ് പ്രോഗ്രാം ഇവിടെ പൂർത്തിയാക്കുന്നവർക്ക് ബാച്ചിലർ ഓഫ് ബിസിനസ് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ (ബിബിഎ), മാസ്റ്റർ ഓഫ് ബിസിനസ് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ (എംബിഎ) എന്നീ ഡിഗ്രികളാണ് ഒന്നിച്ച് ലഭിക്കുക. ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് പ്രോഗ്രാം ഇൻ മാനേജ്മെന്റ് (IPM) പ്രവേശനത്തിനുള്ള പരീക്ഷയ്ക്ക് (IPMAT2026) ഇപ്പോൾ അപേക്ഷിക്കാം. ഏപ്രിൽ ആറിന് മുമ്പായി ഓൺലൈനിൽ അപേക്ഷിക്കണം. കോഴിക്കോട് പരീക്ഷാ കേന്ദ്രം ഉണ്ട്. വിവരങ്ങൾക്ക്– www.iimrohtak.ac.in

ഐപിഎം പ്രോഗ്രാമിന് വർഷത്തിൽ 3 സെമസ്റ്ററുകൾ വീതം 15 സെമസ്റ്ററുകളാണ് ഉള്ളത്. ഇതിൽ ഫൗണ്ടേഷൻ കോഴ്സ്, മാനേജ്മെന്റ് കോഴ്സ് എന്നിങ്ങനെ രണ്ട് ഭാഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു. ആദ്യമൂന്ന് വർഷം പൂർത്തിയാക്കുന്നവർക്ക് ബാച്ച്ലർ ഓഫ് ബിസിനസ് അഡ്മിനിസ്ട്രേൻ (ബിബിഎ) ബിരുദവുമായി എക്സിറ്റ് ചെയ്യാനുള്ള അവസരവുമുണ്ട്.

യോഗ്യത: 2026 ജൂൺ 30ന് 20 വയസ് കഴിയാത്ത പ്ലസ്ടു ഏത് സ്ട്രീമിൽ പഠിച്ചവർക്കും ഇപ്പോൾ പഠിക്കുന്നവർക്കും അപേക്ഷിക്കാം. പത്തിലും പന്ത്രണ്ടിലും 60 ശതമാനം മാർക്കും ലഭിച്ചിരിക്കണം.

പരീക്ഷ: റോത്തക്ക് ഐ.ഐ.എം നടത്തുന്ന അഭിരുചി പരീക്ഷ മെയ് പത്തിനാണ്. ക്വാണ്ടിറ്റേറ്റീവ് എബിലിറ്റി, ലോജിക്കൽ റീസണിങ്, വെർബൽ എബിലിറ്റി എന്നീ വിഷയങ്ങളിൽ 40 വീതം മൾട്ടിപ്പിൾ ചോയ്സ് ചോദ്യങ്ങളുള്ള ഓൺലൈൻ പരീക്ഷയാണിത്. ഷോട്ട് ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഓൺലൈൻ ഇന്റർവ്യൂവും ഉണ്ടാകും. അഭിരുചി പരീക്ഷയ്ക്ക് 55 ശതമാനം, ഇന്റർവ്യൂവിന് 15 ശതമാനം, അക്കാഡമിക് മികവിന് 30 ശതമാനം എന്ന തോതിൽ വെയിറ്റേജ് നൽകിയാണ് അന്തിമ മെരിറ്റ് ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക

● ഐഐഎം ഇൻഡോർ

ഇൻഡോർ ഐഐഎമ്മിൽ ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് ബിഎ–എംബിഎ കോഴ്സിൽ ആദ്യ മൂന്ന് വർഷം അടിസ്ഥാന പഠനത്തിനും തുടർന്നുള്ള രണ്ട് വർഷം മാനേജ്മെന്റ് പഠനത്തിനുമാണ് പ്രാധാന്യം. അഞ്ച് വർഷത്തെ പഠനത്തിനൊടുവിൽ ബിഎ–എംബിഎ ഡിഗ്രി ലഭിക്കും. ഇവിടുത്തെ ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് മാനേജ്മെന്റ് പ്രോഗ്രാമിനുള്ള പ്രവേശന പരീക്ഷയായ ഐപിഎം അഭിരുചി ടെസ്റ്റിന് (ഐപിഎം എടി 2026) www.iimidr.ac.in വഴി മാർച്ച് 14 വരെ അപേക്ഷിക്കാം. മെയ് നാലിനാണ് പരീക്ഷ.

● ഐഐഎം റാഞ്ചി

ഐഐഎം റാഞ്ചിയിൽ നടത്തുന്ന ബിബിഎ എംബിഎ പ്രോഗ്രാമിനുള്ള പ്രവേശനവും ഐഐഎം ഇൻഡോറിലേക്കുള്ള പ്രവേശനം വഴി തന്നെയാണ്. വിശദ വിവരങ്ങൾക്ക് – iimranchi.ac.in എന്ന വെബ് സൈറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.

● ജിപ്മാറ്റ് മാനേജ്മെന്റ്

ഐഐഎം ബുദ്ധഗയ, ജമ്മു ക്യാമ്പസുകളിലെ ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് പ്രോഗ്രാം ഇൻ മാനേജ്മെന്റ് എന്നിവയുടെ അഡ്മിഷൻ ടെസ്റ്റായ ജിപ്മാറ്റ് 2026 പരീക്ഷയുടെ നോട്ടിഫിക്കേഷനും വന്നിട്ടുണ്ട്. നാഷണൽ ടെസ്റ്റിങ് ഏജൻസി എൻ ടി എയ്ക്കാണ് പരീക്ഷാ നടത്തിപ്പ് ചുമതല. പ്ലസ്ടു പാസായവർക്കും ഇപ്പോൾ പരീക്ഷ എഴുതുന്നവർക്കും ഇപ്പോൾ അപേക്ഷിക്കാം. കംപ്യൂട്ടർ ബേസ്ഡ് ഓൺലൈൻ പരീക്ഷയാണ്. ബിബിഎ–എംബിഎ ഡിഗ്രിയാണ് അഞ്ച് വർഷത്തെ കോഴ്സ് കഴിയുമ്പോൾ ലഭിക്കുക. മൂന്ന് വർഷം കഴിഞ്ഞ് ഇറങ്ങിയാൽ ബിബിഎ ഡിഗ്രി ലഭിക്കും വിവരങ്ങൾക്ക്– www.nta.ac.in

മറ്റ് സ്ഥാപനങ്ങൾ– പ്ലസ്ടു യോഗ്യതയുള്ളവർക്ക് ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് മാനേജ്മെന്റ് പഠനത്തിന് ചേരാവുന്ന മറ്റ് ചില സ്ഥാപനങ്ങൾ.

1. ഐഐഎം അമൃത്സർ, 2. ഐഐഎം ഷില്ലോങ്, 3. ഐഐടി മാൻഡി, 4. ഹൈദ്രാബാദ് നാഷണൽ ലോ യൂണിവേഴ്സിറ്റി 5. ആന്ധ്രപ്രദേശ് ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫോറിൻ ട്രേയ്ഡ്, 6. എപിജെ അബ്ദുൾ കലാം യൂണിവേഴ്സിറ്റി–യുപി, 7. ജിൻഡാൽ ഗ്ലോബൽ സ്കൂൾ– സോനിപ്പത്ത്, 8. ഡൂൺ ബിസിനസ് സ്കൂൾ–ഡെറാഡൂൺ, 9. രാജഗിരി സ്കൂൾ ഓഫ് സോഷ്യൽ സയൻസ്– കൊച്ചി, 10. സെന്റ് ഗിറ്റ്സ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മാനേജ്മെന്റ് –കോട്ടയം

● ബിബിഎ–എൽഎൽബി

റോത്തക് ഐഐഎമ്മിൽ നിയമവും ബിസിനസ് മാനേജ്മെന്റും സംയോജിപ്പിച്ചുള്ള പഞ്ചവൽസരകോഴ്സായ ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് ഐപിഎല്ലിനും ചേരാനുള്ള അവസരമുണ്ട്.

ക്ലാറ്റ് 2026/ ഐപിമാറ്റ് 2026 സ്കോർ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് അഡ്മിഷൻ. ഏപ്രിൽ 6ന് മുൻപായി അപേക്ഷിക്കണം. കോഴിക്കോട് പരീക്ഷ കേന്ദ്രമുണ്ട്. വിവരങ്ങൾക്ക്– www.iimrohtak.ac.in

ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് ബി എഡ്

അധ്യാപന രംഗം താല്പര്യപ്പെടുന്ന പ്ലസ്ടു കഴിഞ്ഞവർക്ക് ഏറെ സാധ്യത നൽകുന്ന കോഴ്സാണ് ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് ടീച്ചർ എഡ്യൂക്കേഷൻ പ്രോഗ്രാം. (ITEP) നാലു വർഷം ദൈർഘ്യമുള്ള ഈ ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് കോഴ്സ് വഴി ബിഎ, ബിഎസ്സി, ബികോം ബിരുദവും ഒപ്പം ബി എഡും ലഭിക്കും. ഹൈസ്കൂൾ വരെയുള്ള സ്കൂൾ അധ്യാപന നിയമനങ്ങൾക്ക് നാലുവർഷത്തെ ഐടി ഇപി യോഗ്യത പ്രാബല്യത്തിൽ വരുമെന്നാണ് ഇപ്പോഴുള്ള സൂചന. ഈ കോഴ്സിന് ഇന്ത്യയിൽ ആകെ ഏകദേശം 15,000 സീറ്റുകൾ ഉണ്ട്.

യോഗ്യത: അംഗീകൃത ബോർഡിൽ നിന്ന് പ്ലസ്ടു/ഹയർസെക്കൻഡറി പാസായ ഏത് വിഷയക്കാർക്കും അപേക്ഷിക്കാം. ദേശീയതലത്തിൽ നടക്കുന്ന എൻസിഇറ്റി (നാഷണൽ കോമൺ എൻട്രൻസ് ടെസ്റ്റ്) പരീക്ഷ എഴുതണം. www.nta.ac.in വഴി മാർച്ച് 10ന് മുമ്പായി ഓൺലൈൻ അപേക്ഷ നൽകണം. പരീക്ഷ കമ്പ്യൂട്ടർ ബേസ്ഡ് ടെസ്റ്റ് ആണ്. കോഴിക്കോട്, എറണാകുളം, കോട്ടയം, തിരുവനന്തപുരം തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ പരീക്ഷാ കേന്ദ്രം ഉണ്ട്.

പരീക്ഷാ ഘടന: പരീക്ഷയ്ക്ക് നാല് ഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

ഭാഗം 1–ഭാഷ: 38 ഭാഷകളിൽ ഏതെങ്കിലും രണ്ട് ഭാഷകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാം ഭാഷാ പ്രാവീണ്യം, റീഡിങ്, കൊംപ്രിഹേൻഷൻ, സാഹിത്യ അഭിരുചി എന്നിവ പരിശോധിക്കും.

ഭാഗം 2–മെയിൻ വിഷയം– 26 പ്രധാന വിഷയങ്ങളിൽ മൂന്നെണ്ണം തെരഞ്ഞെടുക്കാം പ്ലസ് ടു സിലബസിൽ ആയിരിക്കും ചോദ്യങ്ങൾ. ഭാഗം മൂന്ന് ജനറൽ ടെസ്റ്റ്–ജനറൽനോളജ് പരിശോധിക്കുന്ന 25 ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകും ഭാഗം 4– ടീച്ചർ ആറ്റിറ്റ്യൂഡ് സയൻസ്, ആർട്സ്, മാത്സ് ഭാഷ തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിൽ ഒന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കാം 25 ചോദ്യങ്ങൾ മൊത്തം 160 ചോദ്യങ്ങൾ 3 മണിക്കൂറാണ് പരീക്ഷ സമയം.

സ്ഥാപനങ്ങൾ

1. ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജി– ഖരഗ്പൂർ, ഭുവനേശ്വർ, റോപാർ, ജോദ്പൂർ, 2. ഐ എസ് എം ധാൻബാദ്, 3. എൻഐറ്റി വാറങ്കൽ, പുതുച്ചേരി, തിരിച്ചിറപ്പിള്ളി, ജലന്തർ, അഗർത്തല, കാലിക്കറ്റ് 4. പുതുച്ചേരി യൂണിവേഴ്സിറ്റി, 5. അലിഗഡ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഡൽഹി, 6. ജാമിയ മിലിയ ഡൽഹി, 7. കേന്ദ്ര സർവകലാശാല കാസർഗോഡ്.

ബിറ്റ്സ് പ്രോഗ്രാമുകൾ

ബിർള ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജി ആൻഡ് സയൻസിന്റെ (ബിറ്റ്സ്പിലാനി) ഗോവ, ഹൈദരാബാദ്, പിലാനി എന്നിവിടങ്ങളിലെ ബിഇ, ബിഫാം ഡിഗ്രി പ്രോഗ്രാമുകൾക്കും നാല് വർഷ ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് എംഎസ്സി പ്രോഗ്രാമുകളിലേയ്ക്കും ഇപ്പോൾ അപേക്ഷിക്കാം. admissions.bits-pilan.ac.in വഴി മാർച്ച് 16 ന് മുൻപ് അപേക്ഷിക്കണം.

യോഗ്യത: ഫിസിക്സ്, കെമിസ്ട്രി, മാത്സ്, ഭാഷ എന്നിവ ഉൾപ്പെടെ അഞ്ച് വിഷയങ്ങൾ എങ്കിലും പഠിച്ച് പ്ലസ്ടു 2025 പാസായവർക്കും ഈ വർഷം പരീക്ഷ എഴുതുന്നവർക്കും അപേക്ഷിക്കാം. ബിഫാം ന് അപേക്ഷിക്കുന്നവർ ബയോളജി പഠിച്ചിരിക്കണം.

പ്രോഗ്രാമുകൾ: കെമിക്കൽ, സിവിൽ, കംപ്യൂട്ടർ സയൻസ്, ഇലക്ട്രോണിക്സ് ആന്റ് ഇലക്ട്രിക്കൽ, കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ, മെക്കാനിക്കൽ തുടങ്ങിയവയാണ് ബിഇ പ്രോഗ്രാമുകൾ. എംഎസ് സി ബയോളജിക്കൽ സയൻസ്, കെമിസ്ട്രി, ഫിസിക്സ്, ഇക്കണോമിക്സ്, നാനോ സയൻസ്, തുടങ്ങിയവയാണ് എംഎസ് സി പ്രോഗ്രാമുകൾ. ഇവിടെ മൂന്ന് വർഷം കഴിയുമ്പോൾ ബിഎസ് സി ബിരുദവുമായി കോഴ്സ് ഇടയ്ക്ക് വച്ച് നിറുത്താൻ സാധിക്കില്ല.

നൈസർ–നെസ്റ്റ്

പ്ലസ്ടു സയൻസ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അടിസ്ഥാന ശാസ്ത്ര വിഷയങ്ങളിൽ സ്കോളർഷിപ്പോടെ പഠനത്തിനും ഗവേഷണത്തിനും അവസരമൊരുക്കുന്ന പരീക്ഷയാണ് നെസ്റ്റ് (NEST- National Entrence Screening Test-2025) അഞ്ച് വർഷ ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് എം എസ് സി പഠനത്തിനാണ് അവസരം ലഭിക്കുക. ഭുവനേശ്വറിലെ നൈസർ, മുബൈ അറ്റോമിക് എനർജി സെന്റർ എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് കോഴ്സ് നടക്കുന്നത്.രണ്ട് സ്ഥലങ്ങളിലായി ഏകദേശം 260 സീറ്റുകൾ ഉണ്ട്. ഏപ്രിൽ ആറിന് മുൻപായി അപേക്ഷ സമർപ്പിക്കണം. ജൂൺ ആറിനാണ് മൂന്നരമണിക്കൂർ ദൈർഘ്യമുള്ള ഒബ്ജക്ടീവ് മാതൃകയിലുള്ള കംപ്യൂട്ടർ അധിഷ്ഠിത പരീക്ഷ. ബയോളജി, കെമിസ്ട്രി, മാത്തമാറ്റിക്സ്, ഫിസിക്സ് എന്നിവയിൽ നിന്ന് 20 ചോദ്യങ്ങൾ വീതം നാല് വിഷയങ്ങൾ എഴുതാമെങ്കിലും ഏറ്റവും കൂടുതൽ മാർക്ക് ലഭിക്കുന്ന മൂന്ന് വിഷയങ്ങളുടെ സ്കോറാണ് പരിഗണിക്കുക. www.nestexam.in വഴി അപേക്ഷ സമർപ്പിക്കാം. അഡ്മിഷൻ ലഭിക്കുന്നവർക്ക് വർഷം 80000 രൂപ സ്കോളർഷിപ്പായി ലഭിക്കും. കോഴിക്കോട് ഉൾപ്പെടെ കേരളത്തിൽ 15 പരീക്ഷ കേന്ദ്രങ്ങൾ ഉണ്ട്.

മലബാർ വിഷൻ

വരുമോ റബറിന് നല്ല കാലം?

റബർകൃഷികൊണ്ടു മാത്രം കേരളത്തിലെ കർഷകർക്ക് പിടിച്ചു നിൽക്കാനാവില്ല. റബർകൃഷിയിൽ നിന്ന് കൂടുതൽ വരുമാനം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ മൂല്യവർധിത ഉൽപ്പന്നങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കണം

മണ്ണും മനുഷ്യനും

ഡോ. ഹിമ സുബിൻ കൂനംതടത്തിൽ

2024 ആഗസ്റ്റിൽ റബർ വില കിലോയ്ക്ക് 240 രൂപ കടന്നപ്പോൾ ഇനി വരുന്നത് റബറിന്റെ നല്ലകാലം എന്ന് പലരും പ്രവചിച്ചു. എന്നാൽ അധികം താമസിയാതെ വില വീണ്ടും 200 രൂപയ്ക്ക് താഴെ എത്തി. പിന്നീട് വലിയൊരു കുതിപ്പിലേക്ക് റബർ വില ഉയർന്നിട്ടില്ല.

പ്രതീക്ഷകളും പ്രശ്നങ്ങളും

ഇന്ത്യയിൽ റബറിന് ശക്തമായ ആഭ്യന്തര വിപണിയുണ്ട്. വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന വാഹന ഉപഭോഗം തന്നെയാണ് റബറിന്റെ പ്രധാന പ്രതീക്ഷ. ഇലക്ട്രിക് വാഹനങ്ങളുടെ വരവോടുകൂടി വാഹന വിപണി കൂടുതൽ സജീവമായി. ഇന്ത്യയിൽ ടയർ നിർമ്മാണത്തിൽ 60 ശതമാനവും ഉപയോഗിക്കുന്നത് സ്വാഭാവിക റബറാണ്.

കേരളത്തിൽ റബർ കൃഷി ലാഭകരമല്ലാത്തതിന് കാരണം ഇവിടുത്തെ ഉൽപ്പാദന ചെലവാണ്. ഉയർന്ന പണിക്കൂലിയും സാധനസാമഗ്രികളുടെ വിലക്കയറ്റവും മൂലം കർഷകന് ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് കിലോയ്ക്ക് 250 രൂപ എങ്കിലും കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ നഷ്ടക്കച്ചവടമാകും. കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനം, ടാപ്പർമാരുടെ അഭാവം തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിസന്ധി സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

ആസിയാൻ എന്ന വില്ലൻ

കിഴക്കൻ ഏഷ്യയിലെ പ്രധാന രാജ്യങ്ങൾ ചേർന്ന് രൂപീകരിച്ചതാണ് അസോസിയേഷൻ ഓഫ് സൗത്ത് ഈസ്റ്റ് ഏഷ്യൻ നേഷൻസ് (ആസിയാൻ). 2010-ലാണ് ആസിയാനുമായി ഇന്ത്യ സ്വതന്ത്ര വ്യാപാര കരാറിൽ ഏർപ്പെടുന്നത്. ഈ സ്വതന്ത്ര വ്യാപാര കരാറിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ നഷ്ടം സംഭവിച്ചത് കേരളത്തിലെ റബർ കർഷകർക്ക് തന്നെയാണ്.

ആസിയാൻ രാജ്യങ്ങളിലെ സ്വാഭാവിക റബർ കുറഞ്ഞ ഡ്യൂട്ടിയിൽ ഇന്ത്യയിലേക്ക് ഇറക്കുമതി ചെയ്യാൻ ഈ കരാർ വഴി സാധ്യത തെളിഞ്ഞു. കിലോയ്ക്ക് 100 രൂപ കിട്ടിയാലും ഈ പ്രദേശങ്ങളിൽ റബർകൃഷി ലാഭകരമാണ്. കാരണം വലിയ തോട്ടങ്ങളും പണിക്കൂലി കുറവും ഉൽപാദന ചെലവ് ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കുന്നു. ഒരിക്കൽ ഒപ്പിട്ട ഈ സ്വതന്ത്ര വ്യാപാര കരാറിൽ നിന്ന് ഇന്ത്യക്ക് പിന്നോട്ട് പോകാൻ സാധിക്കില്ല എന്നതിനാൽ റബർ വില വീണ്ടും 250 രൂപയ്ക്ക് മുകളിൽ എത്തണമെങ്കിൽ ഈ രാജ്യങ്ങളിൽ ഉൽപാദന ചെലവ് കൂടുകയും ഉൽപാദനം ഗണ്യമായി കുറയുകയും വേണം.

റബർകൃഷി കളം മാറുന്നു

റബർകൃഷി കേരളത്തിലെ കർഷകന് നഷ്ടം മാത്രം സമ്മാനിച്ചപ്പോൾ റബർ ബോർഡ് പതിയെ ഈ കൃഷിയെ ഇന്ത്യയുടെ വടക്ക് കിഴക്കൻ സംസ്ഥാനങ്ങളിലേക്ക് മാറ്റി സ്ഥാപിച്ചു. കാലാവസ്ഥ കൊണ്ടും ജലലഭ്യത കൊണ്ടും റബർ കൃഷിക്ക് മികച്ചതാണ് മേഘാലയ, ത്രിപുര, ആസാം, നാഗാലാൻഡ് പോലെയുള്ള വടക്ക് കിഴക്കൻ സംസ്ഥാനങ്ങൾ. മാത്രമല്ല ഈ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഉൽപാദന ചിലവ് കുറവാണ്. അതായത് നിലവിലെ വിലയിൽ റബർകൃഷി ഈ പ്രദേശങ്ങളിൽ ലാഭകരമാണ്. മിക്ക വടക്ക് കിഴക്കൻ സംസ്ഥാനങ്ങളും കുറഞ്ഞ വർഷങ്ങൾ കൊണ്ട് തന്നെ അവരുടെ റബർ ഉൽപാദനം ഇരട്ടിയിൽ അധികമാക്കിക്കഴിഞ്ഞു. ഉദാഹരണത്തിന് 10 വർഷത്തിനുള്ളിൽ ത്രിപുരയുടെ ഉൽപാദനം 39,000 ടണ്ണിൽ നിന്ന് 91,000 ടണ്ണിലേക്ക് വർദ്ധിച്ചു.

മലിനീകരണ പ്രശ്നങ്ങൾ

ലോകത്ത് ശക്തമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പരിസ്ഥിതി വാദം റബർ കൃഷിയെ പ്രതിക്കൂട്ടിൽ ആക്കിയിരിക്കുന്നു. ധാരാളം ജലം ആവശ്യമുള്ള ഈ മരങ്ങൾ പ്രദേശത്തെ ജലലഭ്യത ഇല്ലാതാക്കും എന്നാണ് വാദം. ഒപ്പം തന്നെ റബറിന്റെ ഉത്പാദനത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ആസിഡും മറ്റു പദാർത്ഥങ്ങളും പരിസ്ഥിതിയെ ബാധിക്കുന്നു. റബർ ഷീറ്റ് ഗ്രേഡ് ആക്കി മാറ്റാനായി പുകപ്പുരകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണവും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കുന്നുവെന്ന് വാദിക്കുന്നവരുമുണ്ട്. ടയർ നിർമാണ പ്രക്രിയയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന സൾഫർ പോലുള്ള കെമിക്കൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതും പ്രകൃതിക്ക് ദോഷം ചെയ്യും എന്നും വാദമുണ്ട്. ശക്തമായ പരിസ്ഥിതി ലോബികൾ സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തിയാൽ നിലവിലെ റബർ കൃഷിയും ഉൽപാദനവും മാറ്റിമറിക്കപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്

മൂല്യ വർദ്ധനവും ഇടവിള കൃഷിയും

റബർ കൃഷിയിൽ നിന്ന് കൂടുതൽ വരുമാനം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ മൂല്യവർധന വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഇത് ഇടത്തരം കർഷകർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടാണെങ്കിലും റബ്ബർ കർഷക സംഘങ്ങൾ ചേർന്ന് ചെരുപ്പുകൾ, ഗ്ലൗസുകൾ മറ്റ് ഉപഭോഗ മൂല്യവർദ്ധിത വസ്തുക്കൾ നിർമ്മിച്ചാൽ മാത്രമേ റബർ കൃഷിയിൽ പിടിച്ചുനിൽക്കാനാവൂ.

ഭക്ഷ്യവിളകൾ ഇടവിളയായി ചെയ്യുന്നത് വരുമാനം വർദ്ധിപ്പിക്കും. വർധിച്ചുവരുന്ന ജനസംഖ്യ കൂടുതൽ ആവശ്യപ്പെടുന്നത് ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ തന്നെയാണ്. പല റബർ കർഷകരും റംബൂട്ടാൻ, ഡ്രാഗൺ ഫ്രൂട്ട് തുടങ്ങിയവ വിജയകരമായി ഇടവിള കൃഷിയായി ചെയ്യുന്നു.

തങ്ങൾ പരമ്പരാഗതമായി കൃഷി ചെയ്യുന്ന ഉൽപ്പന്നത്തിന് ഉയർന്ന വിലയും അധിക വരുമാനവും കിട്ടിയേ തീരൂ എന്നുള്ള പിടിവാശി ഉപേക്ഷിച്ച് വിപണി മനസ്സിലാക്കി കൃഷി ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

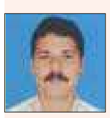
(ലേഖിക കേന്ദ്ര കൃഷി മന്ത്രാലയത്തിന് കീഴിൽ കാസർകോടുള്ള ഐസിഎആർ-സെൻട്രൽ പ്ലാന്റേഷൻ ക്രോപ്പ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ശാസ്ത്രജ്ഞ.)

ക്വിസ് കോർണർ 2026

2026 മാർച്ച് - ഏപ്രിൽ ചോദ്യങ്ങൾ

2026 ജനുവരി - ഫെബ്രുവരി ലക്കം ക്വിസ് കോർണറിൽ ശരിയുത്തരം അയച്ച 308 പേരിൽ നിന്നും നറുക്കെടുപ്പിലൂടെ വിജയികളായവർ:

● ഒന്നാം സമ്മാനം, 1000 രൂപ
അലീസ് സണ്ണി
മൂലയിൽ, കുപ്പായക്കോട്



● രണ്ടാം സമ്മാനം, 500 രൂപ
ജോർജുകുട്ടി
കുഴിമണ്ണിൽ, പാലൂർകോട്ട

● മൂന്നാം സമ്മാനം, 250 രൂപ
മോളി പീറ്റർ
കളത്തിൽ, കല്ലാനോട്

ഉത്തരങ്ങൾ അയയ്ക്കേണ്ട
വാട്സാപ്പ് നമ്പർ
9744 99 5553

സമ്മാനങ്ങൾ സ്പോൺസർ ചെയ്യുന്നത്
ബിഷപ് മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ

ഈ ലക്കത്തിൽ നിന്നുമാണ് ചോദ്യങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്

1. മലയോരത്തിന്റെ കായിക സാംസ്കാരത്തിന് ദിശാബോധം നൽകിയത് ആര്?
2. കായിക പരിശീലനം ആരോഗ്യമുള്ള സമൂഹത്തെ വാർത്തെടുക്കതിന് വേണ്ടി മാത്രമല്ല പിന്നെന്തിന് വേണ്ടിക്കൂടിയാണ്?
3. യേശു പ്രലോഭനങ്ങളെ അതിജീവിച്ചത് എങ്ങനെയാണ്?
4. വചനം വായിച്ച് ധ്യാനിക്കുന്നത് നമ്മെ എന്തിന് സഹായിക്കും?
5. കായികതാരങ്ങളെ ചെറുപ്പത്തിലേ കണ്ടെത്തി മികച്ച പരിശീലനം നൽകാൻ ആന്റണി സർക്കാർ കൊണ്ടുവന്ന പദ്ധതി ഏത്?
6. ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും വലിയ തൊഴിൽ ദാതാവായ സ്ഥാപനം ഏത്?
7. അസർബൈജാനിൽ നടന്ന ലോക പഞ്ചഗുസ്തി ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ വെങ്കല മെഡൽ നേടിയ വ്യക്തി ആര്?
8. നോമ്പിന്റെയും ഉപവാസത്തിന്റെയും അന്തസത്ത എന്ത്?
9. ക്രിസ്തുവിന്റെ മരണത്തോടെ രക്ഷയുടെയും ജീവന്റെയും അടയാളമായി മാറിയത് എന്ത്?
10. ഇന്ത്യ ആസിയാൻ രാജ്യങ്ങളുമായി സ്വതന്ത്ര വ്യാപാര കരാറിൽ ഏർപ്പെട്ടത് ഏത് വർഷം?

ഉത്തരങ്ങൾ 2026 ഏപ്രിൽ 14-ന് മുമ്പ് ലഭിക്കണം

2026 ജനുവരി - ഫെബ്രുവരി ലക്കം ഉത്തരങ്ങൾ

1. റിസർവ് ബാങ്ക് 2. താമരശ്ശേരി രൂപത 3. ഫാ. ജേക്കബ് മാവുങ്കൽ 4. Delexit te 5. സെബി 6. പി.ജെ.തോമസ് 7. എക്സോട്ടിക്ക് ഫാം 8. കുടിയേറ്റക്കാർ 9. നബാർഡ് 10. പോപ് ജോൺ പോൾ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

പൊതുനിർദ്ദേശങ്ങൾ

● പേജിന്റെ വലതു വശത്ത് നൽകിയിരിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് ഉത്തരങ്ങൾ എഴുതി, പേരും വിലാസവും രേഖപ്പെടുത്തി അയയ്ക്കേണ്ടതാണ്. ● വാട്സാപ്പിലൂടെ ഉത്തരങ്ങൾ അയയ്ക്കുന്നവർ ഉത്തരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയ ക്വിസ് കോർണർ ഭാഗം മാത്രം ഫോട്ടോ എടുത്തോ സ്കാൻ ചെയ്തോ അയയ്ക്കണം. ഉത്തരങ്ങൾ വായിച്ചെടുക്കാൻ പാകത്തിനു വേണം ഫോട്ടോയെടുത്ത് അയയ്ക്കാൻ. അവ്യക്തമായ ഉത്തരങ്ങളുള്ളവ പരിഗണിക്കില്ല. ● പേപ്പറുകളിൽ എഴുതിയോ വാട്സാപ്പിൽ ടൈപ്പ് ചെയ്തോ അയയ്ക്കുന്ന ഉത്തരങ്ങൾ മത്സരത്തിനായി പരിഗണിക്കുന്നതല്ല.
● **വിലാസം: എഡിറ്റർ, മലബാർ വിഷൻ, പിഎംഒസി, മേരിക്കുന്ന് പിഒ, കോഴിക്കോട് 673012.** ● സംശയങ്ങൾക്ക് വിളിക്കുക: 97 44 99 5553

ഇവിടെ മുറിക്കുക

ഉത്തരങ്ങൾ ഇവിടെ എഴുതുക

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

പേര്: ....
വീട്ടുപേര്: ....
ഇടവക: ....
ഫോൺ: ....

വിലങ്ങാട് പുനരധിവാസം അന്തിമ ഘട്ടത്തിലേക്ക്

വിലങ്ങാട് പുനരധിവാസ പദ്ധതിയിൽ നിർമിച്ച വീടിന്റെ വെഞ്ചിരിപ്പു കർമ്മം തലശ്ശേരി അതിരൂപത ആർച്ച് ബിഷപ് മാർ ജോസഫ് പാംപ്ലാനി നിർവഹിക്കുന്നു. മോൺ. അബ്രഹാം വയലിൽ, ഫാ. സായി പാറൻകുളങ്ങര എന്നിവർ സമീപം

വിലങ്ങാട് ● ഉരുൾപൊട്ടൽ ദുരന്തം വിതച്ച വിലങ്ങാട് മേഖലയിലെ കുടുംബങ്ങൾക്കായി കേരള കത്തോലിക്കാ മെത്രാൻ സമിതി (കെസിബിസി) നടപ്പിലാക്കുന്ന പുനരധിവാസ പദ്ധതി നിർണ്ണായക ഘട്ടത്തിലേക്ക്. പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി പുതുതായി നിർമ്മിച്ച ആറ് വീടുകൾ കൂടി ഗുണഭോക്താക്കൾക്ക് കൈമാറി. ഇതോടെ സഭയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നിർമ്മിക്കാൻ ലക്ഷ്യമിട്ട 70 വീടുകളിൽ 59 എണ്ണവും പൂർത്തിയായി.

ഫെബ്രുവരി 14-ന് നാല് വീടുകളുടെ വെഞ്ചരിപ്പ് കർമ്മം തലശ്ശേരി അതിരൂപത ആർച്ച് ബിഷപ് മാർ ജോസഫ് പാംപ്ലാനിയും രണ്ട് വീടുകളുടെ ആശീർവാദം താമരശ്ശേരി രൂപത വികാരി ജനറൽ മോൺ. അബ്രഹാം വയലിലും നിർവഹിച്ചു. ദുരിതബാധിതർക്ക് താങ്ങായി സഭ എന്നും കൂടെയുണ്ടാകുമെന്ന് ചടങ്ങിൽ ആർച്ച് ബിഷപ് പറഞ്ഞു. താമരശ്ശേരി രൂപത സോഷ്യൽ സർവീസ് സൊസൈറ്റിയുടെ (സിഒഡി) നേതൃത്വത്തിൽ നടക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ മാതൃകാപരമാണെന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

കേരള സോഷ്യൽ സർവീസ് ഫോറം ഡയറക്ടർ ഫാ. ജേക്കബ് മാവുങ്കൽ, എറണാകുളം-അങ്കമാലി അതിരൂപത വികാരി ജനറൽ മോൺ. ആന്റോ ചേരാംതുരുത്തി, സോഷ്യൽ സർവീസ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ജോസ് കൊളുത്തുവള്ളിൽ തുടങ്ങിയവർ ചടങ്ങിൽ സംസാരിച്ചു.

സിഒഡി ഡയറക്ടർ ഫാ. സായി പാറൻകുളങ്ങരയുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകോപിപ്പിക്കുന്നത്. പ്രോജക്ട് കോ-ഓർഡിനേറ്റർമാരായ ആൽബിൻ സക്കറിയാസ്, സിദ്ധാർത്ഥ് എസ്. നാഥ് എന്നിവർ ചടങ്ങുകൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി. പദ്ധതിയുടെ ഔദ്യോഗിക സമാപനം ഏപ്രിൽ ഏഴിന് നടക്കും.

മോൺ. ആന്റണി കൊഴുവനാൽ സംസ്ഥാനതല പ്രസംഗ മത്സരം: എസ്തർ ക്രിസ്റ്റി ടോമും മേധാ ഷൈജനും ജേതാക്കൾ

കോഴിക്കോട് ● താമരശ്ശേരി രൂപതയുടെ ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസ പരിശീലന കേന്ദ്രമായ സെന്റ് തോമസ് അക്കാദമി ഫോർ റിസർച്ച് ആൻഡ് ട്രെയിനിംഗ് (START) സംഘടിപ്പിച്ച മോൺ. ആന്റണി കൊഴുവനാൽ സ്മാരക സംസ്ഥാനതല പ്രസംഗ മത്സരത്തിൽ സീനിയർ വിഭാഗത്തിൽ എസ്തർ ക്രിസ്റ്റി ടോമും (പടത്തുകടവ്, താമരശ്ശേരി രൂപത) ജൂനിയർ വിഭാഗത്തിൽ മേധാ ഷൈജനും (ചക്കിട്ടപ്പാറ, താമരശ്ശേരി രൂപത) ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കി. കുട്ടികളുടെയും യുവാക്കളുടെയും സമഗ്രവും അവിഭാജ്യവുമായ രൂപീകരണം ലക്ഷ്യമിട്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്ന സ്റ്റാർട്ടിന്റെ സ്ഥാപക ഡയറക്ടർ മോൺ. ആന്റണി കൊഴുവനാലിന്റെ സ്മരണാർത്ഥമാണ് മത്സരം സംഘടിപ്പിച്ചത്.

2025 ഡിസംബറിൽ നടന്ന പ്രാഥമിക റൗണ്ടിൽ പങ്കെടുത്ത നൂറുകണക്കിന് മത്സരാർത്ഥികളിൽ നിന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട 20 പേരാണ് ഗ്രാൻഡ് ഫിനാലെയിൽ മാറ്റുരച്ചത്. താമരശ്ശേരി രൂപതാ വികാരി ജനറൽ മോൺ. അബ്രഹാം വയലിൽ സമാപന സമ്മേളനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു

ഉണ്ണീശോയ്ക്ക് ഒരു ബൈബിൾ: സംഗമം നടത്തി

കോഴിക്കോട് ● ഓൾ കേരള ക്രിസ്റ്റീൻ മിനിസ്ട്രി നടത്തിയ ബൈബിൾ രചനയിൽ (റോമാക്കാർക്കുള്ള ലേഖനം) കോഴിക്കോട് സോണിൽ നിന്ന് 143 കുട്ടികൾ പങ്കെടുത്തു. ബൈബിൾ എഴുതിയവരുടെ സംഗമം താമരശ്ശേരി ബിഷപ്സ് ഹൗസ് ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ നടത്തി.

വിവിധ മത്സരങ്ങളിൽ വിജയിച്ചവർക്കും ബൈബിൾ എഴുതിയ എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും ബിഷപ് മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ സമ്മാനങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്തു.

കോഴിക്കോട് സോൺ ക്രിസ്റ്റീൻ മിനിസ്ട്രിയുടെ ആനിമേറ്റർ ഫാ. സിബി കുഴിവേലിൽ, സോണൽ സെക്രട്ടറി ബെന്നിച്ചൻ കറുകമാലിൽ, ക്രിസ്റ്റീൻ മിനിസ്ട്രി കോ-ഓർഡിനേറ്റർ രാജു മംഗലശ്ശേരി, സെക്രട്ടറി ജെറി കോടഞ്ചേരി, ആനിമേറ്റർ സിസ്റ്റർ ഗ്രേയ്സ് സിഎംസി എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

വിവിധ മത്സരങ്ങളിലെ ആദ്യ സ്ഥാനക്കാർ യഥാക്രമം:

- **പ്രസംഗം-** ഹെൽഗ മരിയ ജിൻസ് നീണ്ടുകുന്നേൽ പുല്ലൂരാംപാറ, ജൂവൽ പ്രകാശ് കണ്ണംതറപ്പേൽ മരഞ്ചാട്ടി, എൽവിൻ ജെയിൻ ബാസ്റ്റിൻ താന്നിക്കപ്പാറ മരുതോങ്കര.
- **മികച്ച ബൈബിൾ രചന:** ടെസ്സ ഇവാൻ ജോബി പാറക്കൽ കൂടരഞ്ഞി, അൽഫോൻസ സന്തോഷ് തട്ടകത്ത് മരുതോങ്കര, ജുവൽ പ്രകാശ് കണ്ണംതറപ്പേൽ മരഞ്ചാട്ടി.
- **ബൈബിൾ ക്വിസ്:** തെരേസ മരിയ കവുന്നുംകാട്ടിൽ വെറ്റിലപ്പാറ, ഗ്രേസ് മരിയ മോനിക്ക കവുന്നുകാട്ടിൽ വെറ്റിലപ്പാറ, ട്രിയ തെരേസ് വെറ്റിലപ്പാറ
- **ലേഖനം:** ക്രിസ്റ്റീന മുരിങ്ങൽ, വെറ്റിലപ്പാറ

മോൺ. ആന്റണി കൊഴുവനാൽ സ്മാരക സംസ്ഥാനതല പ്രസംഗ മത്സര ഫൈനലിൽ പങ്കെടുത്തവർ സംഘാടകരോടൊപ്പം

Letter to the editor

മലബാർ വിഷനെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും ഞങ്ങളെ അറിയിക്കാം.

വാട്സാപ്: 9744995553,

ഇമെയിൽ: malabarvisioneditorial@gmail.com

വിലാസം: എഡിറ്റർ, മലബാർ വിഷൻ, പി.എം.ഒ.സി, മേരിക്കുന്ന് പി.ഒ. കോഴിക്കോട് -12

പരലോകം

● മലബാർ വിഷൻ പുതുവത്സര ലക്കത്തിൽ അകംപുറം കോളത്തിൽ കെ. എഫ്. ജോർജ് എഴുതിയ 'നമുക്കായ് ഓടിയ പാദങ്ങൾ' എന്ന ലേഖനം മികച്ചതായിരുന്നു. ഈ ലേഖനത്തിന്റെ സാരാംശം മുമ്പ് 'പരലോകം' എന്ന പേരിൽ ഞാനെഴുതിയ ഒരു കവിതയ്ക്കും വിഷയമായിട്ടുണ്ട്. കവിത ഇതോടൊപ്പം ചേർക്കുന്നു.

മരിച്ച ഞാൻ പരലോകം പൂകി
പടച്ചവൻ എന്റെ കാൽപ്പാദം നോക്കി,
'മനോഹരം!' പൊടിയില്ല, മണ്ണില്ല,
മുറിവില്ല, നനവില്ല
പടച്ചവനലറി 'പോ, പാതാളക്കുഴിയേ!'
മിഴിച്ച ഞാനുയരേ നോക്കെ,
ആർക്കോ വേണ്ടി അലഞ്ഞു
തേഞ്ഞുതീർന്ന പാദങ്ങൾ
മുറിഞ്ഞുതൂങ്ങിയ ഹൃദയങ്ങൾ
അത് സ്വർഗമായിരുന്നു
സ്വർഗം അവരുടേതായിരുന്നു
(അത്) അവർക്കുള്ളതായിരുന്നു

ഷീല റോബിറ്റ് പുതുകുളങ്ങര, പശുക്കടവ്

QR കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യൂ. അഭിപ്രായങ്ങൾ അറിയിക്കൂ...

FORM IV

Statement about ownership and other particulars about Malabar Vision.

1. Place of publication : PMOC, MARIKKUNNU P.O, CALICUT, KERALA - 673012
2. Periodicity of its publication : MONTHLY
3. Printer's Name : BENNY ALEX
   Nationality : INDIAN
   Address : KARAKKATTU (H), CHAPPANTHOTTAM (P.O), KAVILUMPARA (VIA), CALICUT, KERALA - 673513
4. Publisher's Name : BENNY ALEX
   Nationality : INDIAN
   Address : KARAKKATTU (H), CHAPPANTHOTTAM (P.O), KAVILUMPARA (VIA), CALICUT, KERALA - 673513
5. Editor's Name : FR ROY THEKKUMKATTIL
   Nationality : INDIAN
   Address : PMOC, MARIKKUNNU P.O, CALICUT, KERALA - 673012

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

Date: 01- 03- 2026

sd/-
Signature of Publisher

ഫാ. ബെന്നി മുണ്ടനാട്ടിന്റെ
ആത്മീയ നേതൃത്വത്തിൽ

വിശുദ്ധനാട് തീർത്ഥയാത്ര

ജോർദാൻ, ഇസ്രായേൽ, പാലസ്തീൻ, ഈജിപ്ത്

ജെറുസലേം, ബെത്‌ലഹേം, ആട്ടിടയന്മാർക്കു മാലാഖ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട സ്ഥലം, ജെറിക്കോ, ഗലീലി, നസ്രത്ത്, കാന, തിരുകല്ലറ, മൗണ്ട് നെബോ, മൗണ്ട് താബോർ, ജോർദാൻ നദി, ഗെത്സമൻ തോട്ടം, അപ്പർ റൂം, ബഥനി, നൈൽ നദി, സീനായ് മല, പിരമിഡ്, കഫർണാം, അപ്പം വർധിപ്പിച്ച സ്ഥലം, കാൽവരി, സ്നാപക യോഹന്നാന്റെ ജന്മസ്ഥലം

ഗലീലി തടാകത്തിലും നൈൽ നദിയിലും ബോട്ട് യാത്ര,
കാനായിൽവെച്ച് വിവാഹവാഗ്ദാന നവീകരണം,
യേശു കുരിശ് ചുമന്ന് നീങ്ങിയ വഴിയിലൂടെ കുരിശിന്റെ വഴി,
യേശുവിനെ കുരിശിൽ തറച്ച സ്ഥലത്തുനിന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുവാനുള്ള അവസരം

2026 ഏപ്രിൽ 22 ന് പുറപ്പെടുന്നു

എല്ലാ യാത്രകൾക്കും വൈദികരുടെ നേതൃത്വം, പരിചയസമ്പന്നരായ ടൂർ ഗൈഡുകൾ, വിദഗ്ധരായ ടൂർ മാനേജർമാർ.

ഈ വിശുദ്ധനാട് യാത്രയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ പേര്, വീട്ടുപേര്, സ്ഥലം, ഫോൺ നമ്പർ എന്നിവ താഴെ കാണുന്ന വാട്സ്അപ്പ് നമ്പറിൽ അയച്ചുതരുക.

സെന്റ് അൽഫോൻസാ ടൂർസ് & പിൽഗ്രിമേജസ്, താമരശ്ശേരി
Contact: 9447 008 376 (Office)

പഠിക്കാം
അൽബേനിയയിൽ

BSc Nursing

പ്രസിദ്ധമായ മെഡിറ്ററേനിയൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റി ക്യാമ്പസ്സിൽ

- 3 വർഷത്തെ കോഴ്സ്
- IELTS വേണ്ട
- 100% വിസാ ലഭ്യത
- ലോകമെമ്പാടും അംഗീകാരം (ECTS)
- ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും അപേക്ഷിക്കാം
- പഠനശേഷം ഏത് യൂറോപ്യൻ രാജ്യത്തും ജോലിചെയ്യാം
- +2 ഏത് ഗ്രൂപ്പ് എടുത്തവർക്കും പഠിക്കാം
- വിദ്യാഭ്യാസ ലോണിന് സൗകര്യം
- പഠിക്കുമ്പോൾത്തന്നെ ഉയർന്ന സ്റ്റൈപെൻഡോടെ പാർട്ടൈം ജോബ്

വിദ്യാർത്ഥികളെ യാത്രയിൽ അനുഗമിക്കുകയും അവിടെ എത്തുമ്പോൾ പിക്കപ്പ് സൗകര്യം ഒരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
വിസാ അപേക്ഷ, ഡോക്യുമെന്റേഷൻ, വിമാന ടിക്കറ്റ് തുടങ്ങിയ മുഴുവൻ നടപടികളും ചെയ്ത് നൽകുന്നു.

യൂണിവേഴ്സിറ്റി നടത്തുന്ന സ്കോളർഷിപ്പ് പരീക്ഷയിൽ ടോപ് മാർക്ക് വാങ്ങുന്ന 5 കുട്ടികൾക്ക് 9 ലക്ഷം രൂപ വീതം സ്കോളർഷിപ്പ്

ഫിസിയോതെറാപ്പി, MLT, മാനേജ്മെന്റ് (ഫൈനാൻസ്, ഡിജിറ്റൽ മാർക്കറ്റിംഗ്, ബിസിനസ് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ) എഞ്ചിനീയറിംഗ് (സോഫ്റ്റ്‌വെയർ, AI, ഡാറ്റ സയൻസ്, കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ, റോബോട്ടിക്സ്, മെക്കാട്രോണിക്സ്, സൈബർ സെക്യൂരിറ്റി, മൾട്ടിമീഡിയ) കോഴ്സുകൾ കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ പഠിക്കാനുള്ള അവസരം

എഞ്ചിനീയറിംഗ്, മാനേജ്മെന്റ് കോഴ്സുകൾക്ക് യോഗ്യത അനുസരിച്ച് സ്കോളർഷിപ്പും ലഭിക്കും.

താല്പര്യമുള്ളവർ ഉടൻ തന്നെ പേര്, വീട്ടുപേര്, സ്ഥലം, ഫോൺ നമ്പർ എന്നിവ താഴെ കാണുന്ന വാട്സ്അപ്പ് നമ്പറിൽ അയച്ചുതരുക.

Leadership Developing Society (LDS)
A VENTURE OF THAMARASSERY DIOCESE
Alphonsa Arcade, Thamarassery 9447 929 223
AJINORAH

START

ST. THOMAS ACADEMY FOR RESEARCH & TRAINING

NETHAJI NAGAR, KOTTOOLI, KOZHIKODE-16
(Diocese of Thamarassery)

അഖിലേന്ത്യാതലത്തിൽ ഉന്നത നിലവാരം പുലർത്തുന്ന കേന്ദ്ര സർവകലാശാലകളിലും മറ്റ് പ്രീമിയർ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടുകളിലും (IITs, NITs, IIMs) അഡ്മിഷൻ നേടി, മികവുറ്റവിധം പഠനം പൂർത്തിയാക്കി, നേതൃപദവികളിൽ എത്തുവാൻ പ്ലസ്ടുവിനോടൊപ്പവും പ്ലസ്ടുവിന് ശേഷവും കുട്ടികളെ ഒരുക്കുന്ന കോഴ്സുകൾ

2026–2027 അധ്യയന വർഷത്തേക്കുള്ള അഡ്മിഷൻ ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു

OUR PROGRAMMES

- Professional Foundation Training (PFT) -1 year after Plus Two
- Residential +2 (Science & Commerce) - 30 Seats Each
- AI & PYTHON (Six Months) ● CUET CRASH (January 2026- March 2026)
  * CUET, * KEAM, * CUSAT, * CAT, * CLAT * IPM * NID
  * NDA - Technical & Non-Technical

RESIDENTIAL PLUS TWO BATCHES- COMMERCE & SCIENCE
(KERALA BOARD) OPEN TO GIRLS AND BOYS

SCIENCE STREAM: 30 seats ● Physics ● Chemistry ● Mathematics ● Biology/Computer Science
COMMERCE STREAM: 30 seats ● Accountancy ● Business studies ● Economics ● Mathematics / Computer Application. **LANGUAGES:** (For both Science and Commerce) ● English ● Malayalam/ Hindi
MEDIUM OF INSTRUCTION ENGLISH

FOR REGISTRATON

+91 9037107843 +91 9744458111 +91 495 2357843 www.startindia.org startcalicut22@gmail.com

നവീകരിച്ച കണ്ണോത്ത് സെന്റ് മേരീസ് ദൈവാലയത്തിന്റെ
പുനഃപ്രതിഷ്ഠാ കർമ്മവും കൃതജ്ഞതാ ബലിയർപ്പണവും

25–03–2026 ബുധനാഴ്ച, വൈകുന്നേരം 04.30 ന്

മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ
(താമരശ്ശേരി രൂപത മെത്രാൻ)

ഫാ. ബിനു പുളിക്കൽ
(വികാരി)

ഫാ. എബിൻ മാടശ്ശേരി CST
(അസി. വികാരി)

ചരിത്രമുറങ്ങുന്ന കണ്ണോത്ത് ഇടവകയുടെ ആത്മീയ കേന്ദ്രമായ, അമലോത്ഭവമാതാവിന്റെ നാമധേയത്തിലുള്ള ദൈവാലയം പുനർനിർമ്മാണത്തിന് ശേഷം വിശ്വാസികൾക്കായി തുറക്കുന്നു. മംഗളവാർത്താ തിരുനാൾ ദിവസമായ **25 – 03 – 2026 ബുധനാഴ്ച വൈകീട്ട് 4.30ന്** താമരശ്ശേരി രൂപത അദ്ധ്യക്ഷൻ അഭിവന്ദ്യ മാർ റെമീജിയോസ് ഇഞ്ചനാനിയിൽ പിതാവ് ദൈവാരാധനയ്ക്കായി പുനഃപ്രതിഷ്ഠിക്കുകയാണ്. 1963 - ൽ ബഹുമാനപ്പെട്ട ജേക്കബ് കുന്നപ്പള്ളിൽ അച്ചന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ മലബാറിന്റെ മണ്ണിൽ പണിതുയർത്തിയ ഈ മനോഹര ദൈവാലയം, ആറു പതിറ്റാണ്ടിന്റെ പ്രൗഢി നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് കാലാനുസൃതമായി നവീകരിച്ചിരിക്കുകയാണ്.

2025 ഒക്ടോബറിൽ ആരംഭിച്ച നവീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആറുമാസം കൊണ്ട് പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിച്ചത് ദൈവാനുഗ്രഹത്താലാണ്. വികാരി, ബഹു. ബിനു പുളിക്കൽ അച്ചന്റെയും അസിസ്റ്റന്റ് വികാരി ബഹു. എബിൻ മാടശ്ശേരി അച്ചന്റെയും അശ്രാന്തപരിശ്രമവും കൃത്യമായ പ്ലാനിങ്ങും ഇതിന് പിന്നിലുണ്ട്.

ഇടവകയിലെ എഴുന്നൂറോളം കുടുംബങ്ങളുടെ അകമഴിഞ്ഞ സഹകരണവും, 40 പേരടങ്ങുന്ന നിർമ്മാണ കമ്മിറ്റിയുടെ നേതൃത്വവുമാണ് ഈ വലിയ ദൗത്യത്തെ വിജയത്തിലെത്തിച്ചത്. നവീകരിച്ച ഈ ദൈവാലയത്തിൽ കണ്ണോത്തമ്മയുടെ മാധ്യസ്ഥ്യം തേടി, ദൈവാനുഗ്രഹം പ്രാപിക്കാൻ നമുക്ക് ഒത്തുചേരാം.

നവീകരിച്ച ദൈവാലയത്തിന്റെ പുനഃപ്രതിഷ്ഠാ കർമ്മത്തിന് സാക്ഷ്യം വഹിക്കാനും അനുഗ്രഹങ്ങൾ പ്രാപിക്കാനും എല്ലാവരേയും സ്നേഹപൂർവ്വം ക്ഷണിക്കുന്നു.

- പള്ളിക്കാര്യാലയത്തിൽ നിന്ന്

കാര്യപരിപാടി

4:15 pm: അഭിവന്ദ്യ പിതാവിന് സ്വീകരണം

4:30 pm: ദൈവാലയത്തിന്റെ കൂദാശ കർമ്മം, ആഘോഷമായ വിശുദ്ധ കുർബാന

7:00 pm: ആദരിക്കൽ, സ്നേഹവിരുന്ന്

NEST HITECH BUILDERS & INTERIORS
(DESIGN & WORK)

SHIJU BASKER
PH: 9961 302 562, 9497 309 562
PIRAVOM, ERNAKULAM

Email: nesthitechbuilders@gmail.com

Printed and Published by Fr. Benny Alex Karackatt on behalf of Diocese of Thamarassery and printed at Roshni Publications (P) Ltd, Calicut-12 and published at PMOC, Marikkunnu, Calicut-12. Editor: Fr. Roy Thekkumkattil