ANNUAL SUBCRIPTION Rs. 100

മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സ്വതന്ത്ര സുറിയാനി സഭയുടെ മുഖപത്രം

തദ്ദേവൂസ്

"വിശുദ്ധന്മാർക്ക് ഒരിക്കലായിട്ട് ഭരമേല്പിച്ചിരിക്കുന്ന വിശ്വാസത്തിനുവേണ്ടി പോരാടേണ്ടതിനു......." (യൂദാ:3)

Vol No. XIII | Issue No. 8 | 4 Pages | PUBLISHED FROM AMAYANNOOR - KOTTAYAM | 8 AUGUST 2017

ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനിയുടെ ഓർമ്മപ്പെരുന്നാൾ ആചരിക്കുമ്പോൾ

മാത്യൂസ് മാർ ഗ്രിഗോറിയോസ്

മലങ്കരയുടെ സാമൂഹ്യ ചരിത്രത്തിലും ആത്മീയ ചരിത്രത്തിലും എക്കാലവും വ്യക്തിമുദ്ര പതിപ്പിച്ച അതിധീമാനായിരുന്നു ബഥനിയുടെ മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനി (എം. എ. അച്ചൻ). പുനരൈക്യ പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ ഉപജ്ഞാതാവും മലങ്കര കത്തോലിക്കാ സഭയുടെ കെടാവിളക്കായും അദ്ദേഹം ശോഭിക്കുന്നതിന്റെ പിന്നിൽ കണ്ണീരിൽ കുതിർന്ന പ്രാർത്ഥനാ ജീവിതമായിരുന്നു. ദയറാ ജീവിതം തിരുമേനിയുടെ ശോഭയും മാറ്റും ആത്മീയ ശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിച്ചു. ബഥനി സന്യാസപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ സ്ഥാപകനും സന്യാസ ശ്രേഷ്ഠനും ഒരു ഹഠയോഗിയുമായിരുന്നു അദ്ദേഹം. ജീവിതം കർമ്മം ചെയ്യാനുള്ളതാണെന്നുള്ള വിശ്വാസം അദ്ദേഹത്തിന് ഊർജ്ജം നൽകിയിരുന്നു. ദീർഘവീക്ഷണവും കർമ്മശ്രേഷ്ഠതയുമുള്ള അപൂർവ്വം ചിലരിൽ ഒരാളാണ് ഈ വിശുദ്ധ പിതാവ്.

പരിഹാസവും തുപ്പലും കല്ലും ചവിട്ടും സുലഭമായി അദ്ദേഹത്തിന് കിട്ടിയിരുന്നു. അന്യർക്ക് ആഹാരമായിത്തീരാൻ ചവിട്ടും മെതിയുമേൽക്കുന്ന കതിർക്കറ്റയെ പോലെ അതെല്ലാം സ്വമനസ്സാ സ്വീകരിച്ചു. വിനയത്തിന്റെ കിരീടമണിഞ്ഞിരുന്ന ആ വിശുദ്ധൻ ആശ്വാസത്തിന്റെ ജീവജലം നൽകി കൂടെ നിന്നവരെ ശക്തിപ്പെടുത്തി. ഹൃദയദ്രവീകരണക്ഷമങ്ങളായ ധ്യാനപ്രസംഗങ്ങളിലൂടെ പുനരൈക്യ പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ മഹത്വവും സാംഗത്യവും വിശ്വാസികളിൽ ഉണർവ്വും ഊർജ്ജവും പകർന്നു. അനേകർ മലങ്കര കത്തോലിക്കാ സഭയെ ആലിംഗനം ചെയ്തു.

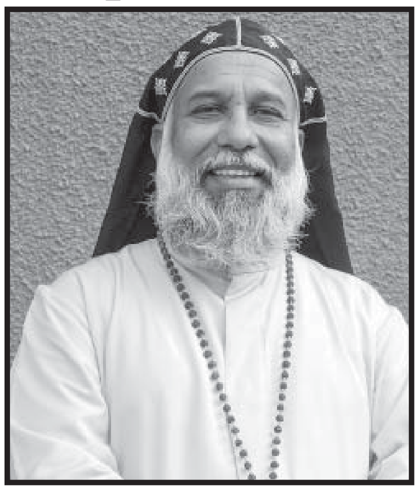
സഭാ സ്ഥാപകൻ

ഗീവർഗീസ് മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനി

മലങ്കര കത്തോലിക്കാ സഭയുടെ അടിത്തറ ഭദ്രമാക്കുന്നതായിരുന്നു ആ ധന്യജീവിതം. അധികം വൈകാതെ തന്നെ അദ്ദേഹത്തെ വിശുദ്ധ പദവിയിലേക്ക് ഉയർത്തപ്പെടുവാൻ വിശ്വം നയിക്കുന്ന സർവ്വശക്തൻ കനിയട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

ഈ പിതാവ് അടിത്തറയിട്ട മലങ്കര കത്തോലിക്കാ സഭ ഇന്ന് പ്രധാന സഭകളിൽ ഒന്നായി വളർന്നുകഴിഞ്ഞു. നിസ്വാർത്ഥരായ സഭാ നേതൃത്വത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണത്. ഇന്ന് സഭയെ നയിക്കുന്ന മോറാൻ മാർ ബസേലിയോസ് ക്ലീമീസ് കാതോലിക്കാ ബാവാ സത്യവിശ്വാസത്തിന്റെ മൂർത്തീഭാവമാണ്. ആധുനിക ലോകത്തിലെ മുഖ്യവിജ്ഞാന ധാരകളുമായി അവഗാഹം ഉള്ള ഈ ശ്രേഷ്ഠ ഇടയന്റെ പ്രവാചകദൗത്യം ജീവിതത്തിൽ അലിഞ്ഞു ചേർന്നിരിക്കുന്നു. ദീനാനുകമ്പയും കർമ്മകുശലതയും ധൈര്യവും തിരുമേനിയിൽ വിളങ്ങുന്ന രത്നങ്ങളാണ്. ലോകം മുഴുവനുമുള്ള ക്രിസ്ത്യാനികളെ നയിക്കുവാൻ പ്രാപ്തനായ ഒരു ആത്മീയനേതാവ് - അത് ക്ലീമീസ് ബാവാ തിരുമേനിയാണ്. ക്രിസ്തീയ സ്നേഹപ്രഭ പ്രസരിക്കുന്ന ചുരുക്കം ചില ആത്മീയ നേതാക്കളിൽ അഗ്രഗണ്യനാണ് ക്ലീമീസ് ബാവ. ആരെയും ആകർഷിക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയും വ്യക്തിത്വവും സമന്വയിച്ചിരിക്കുന്നു. ദൈവദാസനായ മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനിയുടെ മഹനീയമായ പ്രഭാവത്തിനു മുമ്പിൽ റോം വിശ്വാസം അർപ്പിച്ചു. അതിലുപരിയായി ഇപ്പോൾ ക്ലീമീസ് ബാവായെ റോം വളരെയധികം ആദരിച്ച് അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. കർദ്ദിനാൾ പദവിയും കിഴക്കിന്റെ കാതോലിക്കാ പദവിയും ക്ലീമീസ് ബാവായ്ക്കു പരിശുദ്ധ മാർപാപ്പാ നൽകിയത് ദൈവകൃപമൂലവും അർഹതയുടെ അംഗീകാരവുമാണ്. കാതോലിക്കാ സ്ഥാനം ക്ലീമീസ് ബാവായ്ക്ക് നൽകരുതെന്ന് കാണിച്ച് ഒരു സഭയിലെ ചില മെത്രാന്മാരും പ്രമുഖ വൈദികരും പ. മാർപാപ്പയ്ക്ക് കത്തെഴുതിയിരുന്നു. എന്തെല്ലാം ബഹളം ഉണ്ടാക്കി. എന്നാൽ ഇന്ന് ലോകമെമ്പാടും അംഗീകരിക്കുന്നതും കേരള സാമൂഹ്യ രാഷ്ട്രീയ ആത്മീയ രംഗത്ത് ഒരുപോലെ തലയുയർത്തി നിൽക്കുന്നതുമായ ഒരേയൊരു കാതോലിക്കാ മാത്രമേ മലങ്കരയിൽ ഉള്ളൂവെന്ന് തദ്ദേവൂസ് ആ സന്ദർഭങ്ങളിൽ എഴുതിയിരുന്നു. ദൈവത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ തടയാൻ ശ്രമിക്കരുത്. അത് വിജയിക്കുകയില്ല. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആത്മീയ നേതൃത്വത്തിൽ മലങ്കര കത്തോലിക്കാ സഭ അതിവേഗം വളർന്ന് സാമൂഹ്യ ആത്മീയ മണ്ഡലങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ തക്ക പ്രാപ്തി നേടുമെന്നതിൽ ലേശം ശങ്കവേണ്ട.

ഇന്നത്തെ സഭാസാരഥി

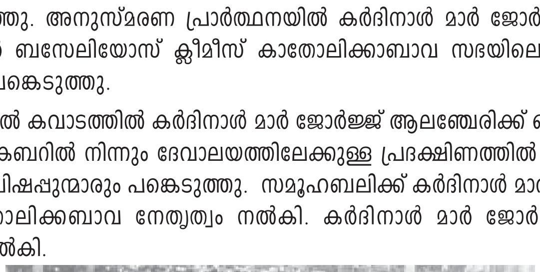


H.B. കർദ്ദിനാൾ മാർ ബസേലിയോസ് ക്ലീമീസ് കാതോലിക്കാ ബാവാ

ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസിന്റെ കബറിടത്തിൽ പതിനായിരങ്ങൾ

കത്തിച്ച ദീപവും കൈകളിലേന്തി പതിനായിരകണക്കിന് തീർത്ഥാടകർ ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസിന്റെ കബറിടത്തിൽ പ്രാർത്ഥനകൾ അർപ്പിച്ച് അനുഗ്രഹങ്ങൾ തേടി. റാന്നി, പെരുന്നാട്, മാവേലിക്കര മാർത്താണ്ഡം തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും തീർത്ഥാടകർ എത്തിയിരുന്നു. പട്ടം സെന്റ് മേരീസ് കത്തീഡ്രലിൽ എത്തി നേർച്ചകാർഴ്ചകൾ അർപ്പിച്ചു. കർദിനാൾ മാർ ബസേലിയോസ് ക്ലീമീസ് കാതോലിക്കാ ബാവ പെരുന്നാട്ടിൽ നിന്നുള്ള പദയാത്രയിൽ ആദ്യാവസാനം പങ്കെടുത്തു. തിരുവല്ല അതിരൂപതാ ആർച്ച് ബിഷപ്പ് തോമസ് മാർ കുറിലോസ്, തോമസ് മാർ അത്താനാസിയോസ് എന്നിവരും ബാവായോടൊപ്പം പദയാത്രയിൽ പങ്കെടുത്തു. അനുസ്മരണ പ്രാർത്ഥനയിൽ കർദിനാൾ മാർ ജോർജ്ജ് ആലഞ്ചേരി, കർദിനാൾ മാർ ബസേലിയോസ് ക്ലീമീസ് കാതോലിക്കാബാവ സഭയിലെ മറ്റു മെത്രാപ്പോലീത്തന്മാരും പങ്കെടുത്തു.

കത്തീഡ്രൽ കവാടത്തിൽ കർദിനാൾ മാർ ജോർജ്ജ് ആലഞ്ചേരിക്ക് ഔദ്യോഗിക സ്വീകരണം നൽകി. കബറിൽ നിന്നും ദേവാലയത്തിലേക്കുള്ള പ്രദക്ഷിണത്തിൽ അഞ്ഞൂറിൽപരം വൈദീകരും ബിഷപ്പുന്മാരും പങ്കെടുത്തു. സമൂഹബലിക്ക് കർദിനാൾ മാർ ബസേലിയോസ് ക്ലീമീസ് കാതോലിക്കബാവ നേതൃത്വം നൽകി. കർദിനാൾ മാർ ജോർജ്ജ് ആലഞ്ചേരി സന്ദേശവും നൽകി.



അനുഗ്രഹ വഴിയിൽ : ദൈവദാസൻ മാർ ഇവാനിയോസിന്റെ ഓർമ്മപ്പെരുന്നാളിനോടനുബന്ധിച്ചു തിരുവനന്തപുരം പട്ടം സെന്റ് മേരീസ് കത്തീഡ്രലിൽ നടത്തിയ മെഴുകുതിരി പ്രദക്ഷിണം. കർദിനാൾ മാർ ബസേലിയോസ് ക്ലീമീസ് കാതോലിക്കാ ബാവായും കർദിനാൾ മാർ ജോർജ് ആലഞ്ചേരിയും ബിഷപ്പുമാരും മുൻനിരയിൽ

മഹാപുരോഹിത സന്ദേശം

നശ്വരമായ ലോകത്തിൽ തെറ്റുകൾ പോലും ശാശ്വതമല്ല

കർത്താവിൽ വാത്സല്യമുള്ളവരെ,

ഈ ലോകത്തിൽ ഒന്നും ശാശ്വതമല്ല; നമ്മുടെ തെറ്റുകൾ പോലും. വെട്ടിപിടിച്ചതും, വാരിക്കൂട്ടിയതും, ചതിച്ചുണ്ടാക്കിയതും കൈവിട്ടുപോകുന്ന കാലം വരും. കൊള്ള ചെയ്തും കൊന്നും യുദ്ധം ചെയ്തും പിടിച്ചടക്കിയ രാജാക്കന്മാരുടെ അന്ത്യം ദാരുണമായിരുന്നു. 'ഹാ! മായ! സർവ്വതും മായ!' എന്ന് ശലോമോൻ രാജാവ് എഴുതിയത് വെറുതെ അല്ല.

എത്രമാത്രം തിന്മകൾ ചെയ്താലും കാലത്തിന്റെ കുത്തൊഴുക്കിൽ ജനം അതെല്ലാം മറക്കുകയും പൊറുക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് നാം കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണല്ലോ! ഒരുവനെ ദോഷം പ്രവൃത്തിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത് ചില സാഹചര്യങ്ങൾ ആവാം. തെറ്റുകൾ ചെയ്തു എന്നും വരും. അപ്പോൾ സമൂഹവും മാദ്ധ്യമങ്ങളും കോടതിയുമൊക്കെ എതിരാവുകയും ചെയ്യും. പക്ഷെ, സാഹചര്യങ്ങൾ മാറിമറിയുമ്പോൾ കൂവി വിളിച്ചവർ ഹാരമണിയിച്ച് രണ്ടുകൈ പിടിച്ച് സ്വീകരിക്കും. നമ്മുടെ മനസ്സ് വളരെ ഇടുങ്ങിയതും ഇരുണ്ടതുമായതിനാലാണ് നാം പ്രതിയോഗികളോട് പ്രതികാരത്തിന് തുനിയുന്നത്.

ജീവിതം എത്ര തിരക്കുള്ളതാണെങ്കിലും എത്ര വലിയവനായാലും മരുഭൂമിയിലെ മരീചികപോലെ ഒരിക്കൽ നിഷ്പ്രഭയാകുമെന്നും, നീർക്കുമിളകൾപോലെ ക്ഷണഭംഗുരമാണെന്നും തിരിച്ചറിയുക. അതിനാൽ സഹജമായി സംഭവിച്ചുപോകുന്ന കുറ്റങ്ങളും കുറവുകളും പരസ്പരം ക്ഷമിച്ചും പൊറുത്തും മറന്നും സ്നേഹിച്ചും മുന്നോട്ടു പോകുക. അനശ്വരമായത് സ്നേഹം മാത്രമാണെന്ന് അറിയുക.

കർത്താവിൽ നിങ്ങളുടെ ഗ്രീഗോറിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത

മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സ്വതന്ത്ര സുറിയാനി സഭയുടെ മുഖപത്രം

തദ്ദേവൂസ്

Vol : 13 Issue No. 8 8 AUGUST 2017

എഡിറ്റോറിയൽ

‘മലങ്കര സഭ’ എന്ന വലിയ പ്രഹേളിക

മലങ്കര നസ്രാണികൾ 1653-ൽ രണ്ടാകുന്നു. ഒന്ന്, പഴയകൂറ്റുകാർ (കത്തോലിക്ക സഭ) - 82 പള്ളികൾ. രണ്ട്, പുത്തൻകൂറ്റുകാർ - 32 പള്ളികൾ. ഈ മുപ്പത്തിരണ്ടു പള്ളികൾ വളർന്നും പിളർന്നുമാണ് മലങ്കര ആംഗ്ലിക്കൻ സഭ, മലങ്കര മർത്തോമ്മാ സുറിയാനി സഭ, മലങ്കര യാക്കോബായ സഭ, മലങ്കര കത്തോലിക്കാ സഭ, മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭ, മലങ്കര സ്വതന്ത്ര സുറിയാനി സഭ (തോഴിയൂർ സഭ) തുടങ്ങിയവ. ഇതിൽ ഏവർക്കും മലങ്കര സഭയെന്നു വിളിക്കുവാൻ അർഹതയുണ്ട്. ജനസംഖ്യാ അടിസ്ഥാനത്തിലാണെങ്കിൽ മലങ്കരയിലെ റോമൻ കത്തോലിക്കാ വിശ്വാസികൾക്കാണ് കൂടുതൽ അവകാശം.

തോമാശ്ലീഹാ തെക്കെ ഇൻഡ്യയിലുള്ള മുസിരിസിൽ എ.ഡി. 52-ൽ എത്തിയത് സംഘകാലത്തായിരുന്നു. ചേര-ചോള - പാണ്ഡ്യ രാജാക്കന്മാരുടെ തമിഴകം എന്നു തെക്കെ ഇൻഡ്യയെ പൊതുവെ വിളിച്ചിരുന്നു. അദ്ദേഹം സുവിശേഷം അറിയിച്ച് പള്ളികൾ സ്ഥാപിച്ചു. പിൻഗാമികളെ അധികാരപ്പെടുത്തി എ.ഡി. 72 ഡിസംബർ 21-ന് രക്തസാക്ഷിയായി. ഇത് ജീവിക്കുന്ന പാരമ്പര്യമാണ്.

എ.ഡി. 345-ൽ ക്നായ് തോമായുടെ കുടിയേറ്റം വ്യക്തമായ ചരിത്രമാണ്. മാർ ജോസഫ് എന്ന ബിഷപ്പും കുറെ അച്ചന്മാരും ശെമ്മാശന്മാരും സ്ത്രീകളും പുരുഷന്മാരും കുട്ടികളുമുൾപ്പെടെ 400 അംഗങ്ങളാണ് മുസിരിസിൽ എത്തിയത്. ഇവരാണ് ക്നാനായ സഭ എന്ന പേരിൽ പിന്നീട് അറിയപ്പെടുന്നത്. കോസ്മാസ് എന്ന സഞ്ചാരിയുടെ ‘ദി ടോപ്പോഗ്രഫി’ (The Topography of India) എന്ന പുസ്തകത്തിൽ അദ്ദേഹം മലബാറിൽ (കുരുമുളക് വിളയുന്ന മാലി) എത്തിയെന്നും അവിടെ ധാരാളം ക്രിസ്ത്യാനികളും ബിഷപ്പും പള്ളികളും ഉണ്ടെന്നും എഴുതിയിരിക്കുന്നു. വൈദികരുടെ വസ്ത്രങ്ങളുടെ വിവരണങ്ങൾ, നെസ്തോറിയ വൈദികരുടെ വേഷവിതാനങ്ങളോട് സാമ്യമുള്ളതിനാൽ അവർ നെസ്തോറിയൻസ് ആയിരുന്നു എന്ന് കരുതുന്നു.

മലബാർ അഥവാ മലയാങ്കര ക്രിസ്ത്യാനികളുടെ വ്യക്തമായ ചരിത്രം വാസ്ഗോഡ ഗാമയുടെ ആഗമനത്തോടുകൂടിയാണ് ആരംഭം കുറിക്കുന്നത് (1498, 1500, 1502). 1498 മെയ് 14-ന് അദ്ദേഹം മുസിരിസിൽ കപ്പൽ ഇറങ്ങുന്നു. ഇത് ഒരു വലിയ ചരിത്രസംഭവമാണ്. വാസ്ഗോഡ ഗാമയ്ക്കു മുമ്പ് - വാസ്ഗോഡ ഗാമയ്ക്കു പിൻപ് എന്ന് മലങ്കര ക്രിസ്തീയ ചരിത്രം രണ്ടായി തിരിക്കുവാൻ അത് കാരണമായി. അദ്ദേഹം കൊച്ചിയിൽ എത്തിയപ്പോൾ നെസ്തോറിയ സഭാ മേലദ്ധ്യക്ഷന്മാർ മാർ യാബ് അള്ളായും മറ്റ് മൂന്ന് സഹായ മെത്രാപ്പോലീത്തന്മാരായ മാർ ദനഹ, മാർ യാക്കോബ്, മാർ ജോൺ എന്നിവർ ചേർന്ന് അങ്കമാലി ആസ്ഥാനമാക്കി സഭാ ഭരണം നടത്തുന്നതാണ് കണ്ടത്. കുറഞ്ഞത് 100 പള്ളികളും ധാരാളം വിശ്വാസികളും ഉണ്ടായിരുന്നു.

പോർച്ചുഗീസുകാരുടെ ആഗമനം മൂലം മലങ്കര നസ്രാണികൾ കത്തോലിക്കാ വിശ്വാസത്തിലേക്ക് വന്നു. ഗോവയുടെ ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മെനെസീസ് 1599-ൽ കൊച്ചിയിൽ എത്തി. 1599 ജൂൺ 20-ന് ഉദയംപേരൂർ സുന്നഹദോസ് വിളിച്ചുകൂട്ടി. 153 വൈദികരും 660 പ്രതിനിധികളും ആ സുന്നഹദോസിൽ പങ്കെടുത്തു. ഏവരും സത്യവിശ്വാസം സ്വീകരിച്ച് റോമാ സഭയിൽ ചേർന്നു. അങ്ങനെ മലങ്കര നസ്രാണികൾ റോമാ സഭയുടെ ഭാഗമായി. വേദ വിപരീത പുസ്തകങ്ങൾ സർവ്വതും തീയിൽ ഇട്ട് കത്തിച്ചു കളഞ്ഞു. വർഷങ്ങൾ കടന്നുപോയപ്പോൾ മലങ്കര ക്രിസ്ത്യാനികളിൽ പ്രതിസന്ധികൾ രൂപപ്പെടുന്നു. ചില വൈദികരും കുറെ വിശ്വാസികളും റോമാ സഭയ്ക്ക് എതിരായി നിന്നു. 1653 ജനുവരി 16-ന് കൂനൻ കുരിശ് സത്യം ചെയ്തു. 1653 മെയ് 22-ന് ആർച്ച് ഡീക്കൻ തോമസ് പറമ്പിലിനെ 12 വൈദികർ ചേർന്ന് മാർ തോമാ I എന്ന പേരിൽ വാഴിച്ചു. അങ്ങനെ കത്തോലിക്കാ സഭയിൽനിന്നും മാറിപ്പോയ 32 പള്ളികളും വിശ്വാസികളും ‘പുത്തൻകൂറ്റുകാർ’ എന്നും, കത്തോലിക്കാ വിശ്വാസത്തിൽ നിലകൊണ്ട 82 പള്ളികളും വിശ്വാസികളും ‘പഴയകൂറ്റുകാർ’ എന്നും അറിയാൻ തുടങ്ങി.

1658 ഡിസംബർ 15-ന് ഫാ. ജോസഫിനെ റോമാ സിറിയൻ ബിഷപ്പായി മാർ പാപ്പാ വാഴിച്ച് മലങ്കരയിലേക്ക് അയയ്ക്കുകയും മാർ തോമാ ഒന്നാമനെ മുടക്കുകയും ചെയ്തു. ബിഷപ്പ് ജോസഫ് തിരിച്ചുപോകുന്നതിനു മുമ്പായി മാർ തോമാ ഒന്നാമന്റെ സഹോദരനായ ചാണ്ടി കത്തനാരെ അലക്സാണ്ടർ ഡി കാംമ്പോ എന്ന പേരിൽ വാഴിച്ച് മലങ്കരയുടെ മെത്രാനാക്കി. ഇതിൽ ഏതു ഗ്രൂപ്പാണ് മലങ്കര നസ്രാണികൾ അഥവാ മലങ്കര ക്രിസ്ത്യാനികൾ?

റോമിന്റെ കീഴിൽ മലങ്കര നസ്രാണികളായ കത്തോലിക്ക സഭ വളരെ വേഗത്തിൽ വളർന്നു. 1665-ൽ അന്ത്യോഖ്യൻ സഭയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പ്രവർത്തിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയ പുത്തൻകൂറ്റുകാർ കാലാന്തരെ നാനാവിഭാഗമായി ചിന്നി ചിതറിയിരിക്കുന്നു.

സിറിയയിൽനിന്നും മാർ ഗ്രിഗോറിയോസ് 1665-ൽ മലങ്കരയിലെത്തി മാർ തോമാ ഒന്നാമനെ മലങ്കര മെത്രാപ്പോലീത്തയായി വീണ്ടും വാഴിക്കുന്നു. മാർ തോമാ ഒന്നാമൻ തന്റെ അനന്തരവനെ മാർ തോമാ രണ്ടാമനായി വാഴിച്ചു. മാർ തോമാ മൂന്നാമനെയും, നാലാമനെയും വാഴിച്ചത് മാർ ഈവാനിയോസ് ആയിരുന്നു. മാർ തോമാ നാലാമൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനന്തരവനെ 1728-ൽ മാർ തോമാ അഞ്ചാമനായി വാഴിച്ചു. മാർ തോമാ അഞ്ചാമൻ, ആറാമനെ വാഴിച്ചു. മാർ തോമാ ആറാമനെയാണ് ദിവന്ന്യാസിയോസ് I എന്ന പേരിൽ അന്ത്യോഖ്യയിൽനിന്നും എത്തിയ മാർ ഗ്രിഗോറിയോസും മാർ ഈവാനിയോസും ചേർന്ന് 1770 ജൂലൈ മാസത്തിൽ വീണ്ടും വാഴിച്ചത്. പുത്തൻ കൂറ്റുകാരായ വിശ്വാസികളുടെ ഇടയിൽ അന്ത്യോഖ്യാവിരോധം വെച്ചുപുലർത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നതിനാൽ ദിവന്ന്യാസിയോസ് ഒന്നാമനെ വാഴിച്ച സിറിയൻ മെത്രാപ്പോലീത്താ കാട്ടുമങ്ങാട്ടു കുര്യൻ റമ്പാനെ മാർ കൂറിലോസ് എന്ന പേരിൽ വാഴിച്ച് പുത്തൻകൂറ്റുകാരിൽ രണ്ടു പ്രാദേശിക മെത്രാന്മാരെ സൃഷ്ടിച്ചു. ഇദ്ദേഹമാണ് തോഴിയൂർ സഭ സ്ഥാപിച്ച് സമാന്തര ഭരണം നടത്തിയത്. പുത്തൻ കൂറ്റുകാരുടെ ആദ്യ വിഭജനം.

മാർ ദിവന്ന്യാസിയോസ് I, മാർ തോമാ VII-നെ 1796-ൽ വാഴിച്ചു എങ്കിലും 1809-ൽ കാലം ചെയ്തു. ഇദ്ദേഹം മരിച്ചതിനുശേഷം പെട്ടെന്ന് ഫാ. തോമസ് എന്ന വ്യക്തി മെത്രാന്റെ കൈ എടുത്ത് തലയിൽവെച്ച് മാർ തോമാ VIII ആയി രംഗത്തു വന്നു. തദ്വാരാ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പൗരോഹിത്യത്തെ ശക്തമായി അപലപിക്കുന്നവരും അംഗീകരിക്കാത്തവരും ഉണ്ടായിരുന്നു.

മാർ തോമാ VIII-ന്റെ ഉപദേശകരിൽ ഒരാളായിരുന്നു പുലിക്കോട്ടിൽ ഇട്ടൂപ്പ് റമ്പാൻ. ഇദ്ദേഹം മാർ തോമാ VIII-മായി പിണങ്ങിയതോടെ പുത്തൻകൂറ്റുകാർ മൂന്നു ഗ്രൂപ്പായി. കേണൽ മൺട്രോയുടെ സഹായത്തോടെ ഇട്ടൂപ്പ് റമ്പാൻ തോഴിയൂർ സഭയുടെ കിടങ്ങൻ മാർ ഫിലക്സിനോസിൽനിന്നും മാർ ദിവന്ന്യാസിയോസ് II-എന്ന പേരിൽ മെത്രാനായി. മാർ തോമാ VIII ഒരു വശത്തും, ദിവന്ന്യാസിയോസ് II മറുവശത്തും നിന്ന് സമാന്തര ഭരണം തുടർന്നു. മാർ തോമാ VIII കടമറ്റത്ത് ഐപ്പ് കത്തനാരെ 1816 മെയ് മാസത്തിൽ നിരണത്തുവച്ച് മാർ തോമാ IX എന്ന പേരിൽ വാഴിച്ചു. പക്ഷെ ദിവന്ന്യാസിയോസ് രണ്ടാമന് അധികാരം ലഭിക്കുകയും അദ്ദേഹം മലങ്കര മെത്രാപ്പോലീത്താ ആകുകയും ചെയ്തു. ദിവന്ന്യാസിയോസ് II ആണ് പുലിക്കോട്ടിൽ ദിവന്ന്യാസിയോസ് I എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. ഇദ്ദേഹമായിരുന്നു പഴയ സെമിനാരി സ്ഥാപകൻ.

തോഴിയൂർ സഭയുടെ പൗരോഹിത്യ പാരമ്പര്യത്തിൽ ദിവന്ന്യാസിയോസ് II ഭരണം നടത്തി. മലങ്കര യാക്കോബായ അഥവാ പുത്തൻകൂറ്റുകാരിൽനിന്നും ആംഗ്ലിക്കൻ സഭയിലേക്ക് ധാരാളം വിശ്വാസികൾ ചേർന്നു. ഇവരെയാണ് ആംഗ്ലിക്കൻ സഭ എന്നുപറയുന്നത്. ഇത് നാലാമത്തെ ഡിവിഷനാണ്.

ചേപ്പാട് മാർ ദിവന്ന്യാസിയോസ് പാലക്കുന്നത്ത് ഏബ്രഹാം മൽപ്പാനെ സഭയിൽ നിന്നും അകറ്റിനിർത്തുന്നു. നവീകരണം സഭയിൽ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നു എന്നായിരുന്നു ആരോപണം. അദ്ദേഹത്തിന് അന്ത്യോഖ്യയുമായി നല്ല ബന്ധം ഉണ്ടായിരുന്നു. കൂടാതെ പാത്രിയർക്കീസ് ബാവയ്ക്ക് ദിവന്ന്യാസിയോസിനോട് നല്ല അഭിപ്രായവ്യത്യാസവും നിലനിന്നിരുന്നു. ഏബ്രഹാം മൽപ്പാൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനന്തരവൻ മാത്യൂസ് ശെമ്മാശനെ മെത്രാൻ ആക്കാൻ സിറിയയിലേക്ക് അയച്ചു. കാര്യം വളരെ വേഗം നടന്നു. 1842 ഫെബ്രുവരി 2-ാം തീയതി മാത്യൂസ് ശെമ്മാശന്, പൂർണ്ണ ശെമ്മാശൻ, വൈദികൻ, റമ്പാൻ, മെത്രാപ്പോലീത്ത എന്നീ സ്ഥാനങ്ങൾ നൽകി. മാത്യൂസ് മോർ അത്താനാസിയോസ് എന്ന പേരിൽ മലങ്കര മെത്രാപ്പോലീത്തായായി സ്ഥാത്തിക്കോനും നൽകി. മലങ്കര മെത്രാപ്പോലീത്താ ആയി ദീർഘകാലം ഇദ്ദേഹം വാണു. നവീകരണ പ്രസ്ഥാനം ശക്തീകരിക്കുവാൻ തോമസ് മാർ അത്താനാസിയോസിനെ തെരഞ്ഞെടുത്തു.

നവീകരണ പ്രസ്ഥാനത്തിന് തടയിടുവാൻ പ. പത്രോസ് തൃതീയൻ പാത്രിയർക്കീസ് ബാവ മലങ്കരയിൽ എത്തി. മാത്യൂസ് മാർ അത്തനാസിയോസ് തിരുമേനിയെ ഇകഴ്ത്തുകയും പുലിക്കോട്ടിൽ മാർ ദിവന്ന്യാസിയോസ് II നെ മലങ്കര മെത്രാപ്പോലീത്തയായി വാഴിക്കുകയും ചെയ്തു. അതോടെ വീണ്ടും സഭയിൽ രണ്ടു വിഭാഗമായി 1889-ൽ മലങ്കര മർത്തോമ്മ സിറിയൻ ചർച്ച് ഉടലെടുത്തു. ഇത് അഞ്ചാമത്തെ ഡിവിഷൻ.

ബാക്കിയുള്ള സുറിയാനി ക്രിസ്ത്യാനികൾ ഒന്നിച്ച് മലങ്കര യാക്കോബായ സുറിയാനി ക്രിസ്ത്യാനികൾ എന്ന പേരിൽ അറിയാൻ തുടങ്ങി. സഭയെ 7 ഭദ്രാസനമായി വിഭജിച്ചു. എല്ലാം പാത്രിയർക്കീസ് ബാവായുടെ കീഴിൽ കൊണ്ടുവന്നു. അന്ത്യോഖ്യായിൽ നിന്നും പൗരോഹിത്യം സ്വീകരിച്ചു നിലകൊണ്ടു. അബ്ദുള്ള പാത്രിയർക്കീസ് ബാവ വട്ടശ്ശേരിൽ തിരുമേനിയെ 1908 മെയ് 31-ന് മെത്രാപ്പോലീത്തായായി വാഴിക്കുന്നു. 1911 ജൂൺ 8-ന് അദ്ദേഹത്തെ മുടക്കുന്നു. അങ്ങനെ യാക്കോബായ സുറിയാനി സഭയും രണ്ടായി - മെത്രാൻ കക്ഷിയും ബാവാ കക്ഷിയും. അധികാരത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള കേസും വഴക്കും പോർവിളിയും കൊലപാതകങ്ങളും പള്ളിപൂട്ടിക്കലും സ്വത്തുപിടിച്ചെടുക്കലുമായി അസമാധാനത്തിന്റെ സന്ദേശം കൊടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

മലങ്കര കത്തോലിക്കാ സഭ (റീത്ത്)

മെത്രാൻ കക്ഷിയും ബാവാ കക്ഷിയും കേസുകളിൽ ജയവും പരാജയവും ഒരുപോലെ രുചിച്ച് അനുഭവിച്ചു. മെത്രാൻ വിഭാഗം വീണ്ടും പരാജയപ്പെടുമെന്ന് ബോദ്ധ്യമായപ്പോൾ രക്ഷപെടാൻ റോമുമായി ബന്ധപ്പെടുവാൻ തീരുമാനിച്ചു. അതിനായി തെരഞ്ഞെടുത്തത് ബഥനിയുടെ മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനിയെ ആയിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വ്യക്തിപ്രഭയുടെ മുമ്പിൽ റോം സർവ്വസഹായങ്ങളും വാഗ്ദാനം ചെയ്തു. വലിയ പ്രതീക്ഷയോടും ആനന്ദത്തോടുംകൂടി മലങ്കരയിൽ തിരിച്ചെത്തിയ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനിക്ക് പൂച്ചെണ്ടിനു പകരം തിരസ്കരണമാണ് ലഭിച്ചത്. ഏറ്റവും പ്രഗത്ഭനും പണ്ഡിതനും ഒന്നാന്തരം സംഘാടകനും വാഗ്മിയും നയതന്ത്രജ്ഞനും സർവ്വോപരി ദൈവകൃപയും പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ശക്തിയും സമന്വയിച്ച സാത്വികനായ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനിയെ ഒരു കണക്കിന് ഒതുക്കാൻ ചെയ്ത കുത്സിത മാർഗ്ഗമായിരുന്നു അത്. ഉന്നതസ്ഥാനത്ത് അദ്ദേഹം എത്തിയാൽ മലങ്കര മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ പ്രസക്തി നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്ന ശങ്കയും ആകുലതയുമായിരുന്നു ഇതിന്റെ പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ചത്.

മലങ്കര നസ്രാണികളിൽ 70 ശതമാനം റോമൻ കത്തോലിക്കാ സഭയിലും ബാക്കി വരുന്ന 30 ശതമാനം മാത്രമാണ് ആംഗ്ലിക്കൻ സഭ, മലങ്കര യാക്കോബായ, മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ്, മലങ്കര മർത്തോമ്മ, മലങ്കര കത്തോലിക്കാ, മലങ്കര സ്വതന്ത്ര സുറിയാനി സഭകൾ. ഈ 30 ശതമാനത്തിന്റെ 50 ശതമാനത്തിൽ കുറവാണ് ഓർത്തഡോക്സ് - യാക്കോബായ സഭകൾ രണ്ടും കൂടിയുള്ളത്. അതായത് ആകെയുള്ള മലങ്കര ക്രിസ്ത്യാനികളിൽ 15 ശതമാനത്തിൽ താഴെ മാത്രമാണ് മലങ്കര സഭ എന്നുപറയുന്ന ഓർത്തഡോക്സ് യാക്കോബായ സമൂഹങ്ങൾ!

ഡോ. മാത്യൂസ് മാർ ഗ്രിഗോറിയോസ്

മാതാപിതാക്കൾക്ക് മക്കളോട് പറയാനുള്ളത് !

1. **ഞങ്ങൾക്ക് വയസ്സായി എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുമ്പോൾ** ഞങ്ങളോട് ദയതോന്നി ഞങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
2. **ഞങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും മറവി പറ്റിയാൽ** ഞങ്ങളോട് ദേഷ്യപ്പെടാതെ ബാല്യകാലത്ത് നിങ്ങൾക്ക് സംഭവിച്ച മറവികൾ ഞങ്ങൾ ക്ഷമിച്ചതോർത്ത് ഞങ്ങളോട് ദയകാണിക്കണം.
3. **ഞങ്ങൾക്ക് വയസ്സായി നടക്കാൻ വയ്യാതെ ആകുകയാണെങ്കിൽ** നിങ്ങൾ ആദ്യമായി പിച്ചവച്ച് നടക്കാൻ തുടങ്ങിയത് ഓർമ്മിച്ച് ഞങ്ങളെ സഹായിക്കണം.
4. **ഞങ്ങൾ രോഗികളായാൽ** നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നം സക്ഷാത്കരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ഞങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ചതു ഓർമ്മിച്ച് നിങ്ങളുടെ പണം ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ചെലവാക്കുന്നതിൽ ഉപേക്ഷ വിചാരിക്കരുത്.
5. **ഞങ്ങളെ നിങ്ങളിൽ നിന്നും അകറ്റുന്നതിനു മുമ്പ്** ആ ദിവസം ഓർമ്മിക്കണം. ഞങ്ങളെ കുറച്ചു സമയം കാണാതിരുന്നപ്പോൾ നിന്റെ കണ്ണുനീർ ഞങ്ങളെ കാണുവോളം നിലച്ചിരുന്നില്ല.

ഭയപ്പെടാതെ പാപത്തെ ശാസിച്ചവർ

– ദാനിയേൽ പന്തളം

പലരും ഞാൻ ഒരും ദോഷവും ചെയ്തിട്ടില്ല എന്നു പറയും. അങ്ങനെ എങ്കിൽ അത്രയും നല്ലത്. അപ്രിയ സത്യങ്ങൾ തുറന്നുപറഞ്ഞ് തിരുത്താൻ ശ്രമിക്കണം.

1. **2 ശമുവേൽ: 12:7**: നാഥാൽ ദാവീദിനോട് "ആ മനുഷ്യൻ നീ തന്നെ" എന്ന് പറഞ്ഞു. പാപം ചെയ്ത ദാവീദ് കുറേക്കാലത്തേക്ക് പിടിക്കപ്പെട്ടില്ല. എന്നാൽ ദൈവമുമ്പാകെ എല്ലാം വെളിപ്പെടും. ദൈവം പ്രവാചകനെ അയച്ച് ദാവീദിന് കുറ്റബോധം വരുത്തുന്നു. ദാവീദ് പ്രവാചകനെ കൊന്നുകളയുക വരെ ചെയ്തേക്കാം. എന്നാലും പ്രവാചകൻ മരണത്തെ ഭയക്കാതെ ദാവീദിനെ ശാസിച്ചു.

2. **ഏലിയാവ് ആഹാമിനെ ശാസിച്ചു. 1രാജാ: 21:20**: "നീ കൊലചെയ്യുകയും കൈവശപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തില്ലയോ." ആഹാബിൽനിന്നും മരണശിക്ഷ ഏൽക്കേണ്ടിവന്നാലും പ്രവാചകൻ പാപത്തെ ശാസിക്കുന്നു. നിന്റെ രാജത്വം നഷ്ടമാകും. നിന്റെ രക്തം നായ്ക്കൾ നക്കും. നീ ചെയ്ത കുറ്റം ദൈവമുമ്പാകെ ക്ഷമകിട്ടാത്തതാണ്.

3. **ഏലിശ യഹൂദരാജാവിന്റെ മുന്നിൽ ഭയമില്ലാതെ നിന്നു. 2 രാജാ: 3:14**: "യഹോവ ആരുടെ ഭാഗത്തുനിന്ന് യുദ്ധം വിജയിപ്പിക്കും എന്ന് അവൻ പറഞ്ഞു." അവൻ രാജാവിന്റെ ക്രോധത്തേക്കാൾ ദൈവീക വെളിപാടിന് പ്രാധാന്യം നൽകി.

4. **ബേൽ ശസറിന്റെ തിന്മയെ ദാനിയേൽ വെളിപ്പെടുത്തി. ദാനി. 5:22**: 'ബേൽശസർ ദേവാലയം അശുദ്ധമാക്കി. പൂജാപാത്രങ്ങളിൽ വീഞ്ഞുപകർന്ന് കുടിച്ചു. നീ ദൈവത്തിന് മഹത്വം കൊടുത്തില്ല. അതിനാൽ ദൈവം നിന്നെ ത്രാസിൽ തൂക്കി, കുറവുള്ളവനാക്കി കണ്ടിരിക്കുന്നു. ദൈവമുമ്പാകെ നീ നിന്നെത്തന്നെ താഴ്ത്തിയില്ല. അതിനാൽ നിന്റെ രാജത്വം പൊയ്പ്പോയിരിക്കുന്നു. ദാനിയേൽ ഭയക്കാതെ രാജാവിനോട് സത്യം പറഞ്ഞു.

5. **മത്തായി. 14:4**: ഹേരോദാവിന്റെ നീചപ്രവർത്തിയും പാപവും യോഹന്നാൻ വിളിച്ചുപറഞ്ഞു. ശിക്ഷ കിട്ടുമെന്ന് ഉറപ്പായിരുന്നു എങ്കിലും രാജാവിന് അപ്രിയമായ സത്യം അവൻ പരസ്യമാക്കി. മരണശിക്ഷ ലഭിക്കുകയും ചെയ്തു.

6. **അ. പ്ര. 4: 18:20**: ക്രിസ്തുവിനെക്കുറിച്ച് പ്രസംഗിക്കരുതെന്ന് പത്രോസിനോടും യോഹന്നാനോടും സന്നിദ്രിസംഘം ആജ്ഞാപിച്ചു. ശിഷ്യന്മാർ ശിക്ഷ ഒന്നും ഭയക്കാതെ "ദൈവത്തെക്കാൾ അധികം നിങ്ങളെ അനുസരിക്കുന്നത് ന്യായമോ" എന്നാണ് മറുപടി പറഞ്ഞത്. ചേതം വന്നാലും സത്യം പറയുവാൻ അവർ ധൈര്യപ്പെട്ടു.

7. **അ. പ്ര: 7:59**: സ്തേഫാനോസിനോട് ഭയക്കാതെ ക്രിസ്തുവിനെപ്പറ്റി സംസാരിച്ചു. കല്ലേറുകൊണ്ട് മരിക്കാൻ പോയപ്പോഴും, "പിതാവേ ഇവരുടെ പാപം നിലനിർത്തരുതേ" എന്ന് ശത്രുക്കൾക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിച്ചു. ഫലം – സ്വർഗ്ഗം തുറന്നിരിക്കുന്നതും മനുഷ്യപുത്രൻ സ്തോഫാനോസിനെ സ്വീകരിക്കുവാൻ എഴുന്നേറ്റു നിൽക്കുന്നതും കണ്ടു. അവന്റെ മുഖം ശോഭിച്ചു.

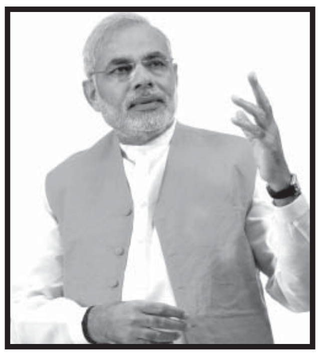
മനസ്സിരുത്തി വായിക്കുക... ജീവിതത്തിൽ പകർത്തുക

ചില ശിഥില ചിന്തകൾ...

1. സ്വന്തം ഭക്തി, ആരോഗ്യം, സന്തോഷം, മനഃസമാധാനം, ഉറക്കം ഇതിനേക്കാൾ പ്രാധാന്യം പണത്തിനു കൊടുക്കരുത്.
2. കണ്ണുനീർ തുടയ്ക്കുക. നിങ്ങളുടെ ദൈവത്തെക്കുറിച്ച് നല്ലതു വിചാരിക്കുക. അവന്റെ അനുഗ്രഹങ്ങളെ ധാരാളം ഓർക്കുക.
3. സത്ഫലങ്ങൾ മാത്രം തരുന്ന മരത്തെപ്പോലെയാവുക. കല്ലെറിഞ്ഞാലും അത് ഫലങ്ങൾ കൊഴിച്ചുതരും.
4. പെരുമാറ്റരീതികളും മനോഭാവങ്ങളും പൂന്തോട്ടത്തേക്കാൾ മനോഹരമാകട്ടെ.
5. സമയത്തെ ക്രമീകരിച്ചാൽ ചെയ്യാനുള്ളതെല്ലാം ചെയ്യാനാകും.
6. നല്ല ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ പാരായണം കേൾക്കുക. ഒരു പക്ഷെ അതിലെ ഒരു ചെറിയ വചനം ഹൃദയത്തിൽ പ്രകമ്പനം സൃഷ്ടിച്ചേക്കാം.
7. മഴയെക്കാൾ ഉപകാരിയാവുക; ചന്ദ്രനേക്കാൾ സൗന്ദര്യമുള്ളവരാകുക.
8. നിങ്ങളുടെ അലങ്കാരം സ്വർണ്ണമോ വെള്ളിയോ അല്ല; മറിച്ച് എളിമ, വിനയം, ക്ഷമ, ദയ, അറിവ്, പരോപരകാരം എന്നിവയാണ്.
9. നിരാശയിൽ അകപ്പെട്ടാൽ ഒന്നും പഠിക്കാനോ ഒന്നിലും സന്തോഷം കണ്ടെത്താനോ കഴിയില്ല.
10. ആരോഗ്യകരമായ ശരീരത്തിൽ ചതി, വിദ്വേഷം, അസൂയ എന്നിവയ്ക്ക് സ്ഥാനമില്ല.
11. ദാനധർമ്മങ്ങളിലൂടെ പാവപ്പെട്ടവന്റെയും ആവശ്യക്കാരന്റെയും സ്നേഹം നേടുക.
12. പ്രാർത്ഥന പതിവാക്കുക.
13. ഒരു മിനിട്ടിലൊരു ആശയം രൂപീകരിക്കുക. ഒരു മണിക്കൂറിൽ ഒരു സൽക്കർമ്മമെങ്കിലും ചെയ്യുക.
14. നിങ്ങളുടെ മതമാണ് നിങ്ങളുടെ സ്വർണ്ണം. ധാർമ്മികതയാണ് അലങ്കാരം. നല്ല പെരുമാറ്റമാണ് സമ്പത്ത്.
15. കൊടുങ്കാറ്റിന്റെ നടുവിലും നല്ലതേ വരൂ എന്ന് ചിന്തിക്കുക.
16. ഉപദേശം കൊണ്ടും ദയയുള്ള വാക്കുകൾകൊണ്ടും നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ കഴിയുന്നവരോടു മാത്രം നിങ്ങളുടെ സങ്കടങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കുക.
17. വീണു പരിക്കേറ്റ കുഞ്ഞിനെ ഓർത്ത് കരഞ്ഞ് സമയം കളയരുത്. അവന്റെ മുറിവുകൾ വേഗം പരിചരിക്കുക.
18. ഓരോ ദിവസവും പുതിയ തുടക്കമാവുക. ചെയ്യാൻ കഴിയാത്തകാര്യങ്ങളെ ഓർത്ത് വിഷമിക്കരുത്; മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾക്ക് സമയം കണ്ടെത്തുക.
19. നിങ്ങളുടേതുപോലെ എല്ലാവർക്കും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്ന് ഉൾക്കൊള്ളുക. മനസ്സ് ശാന്തമാക്കുക.
20. കഴിഞ്ഞ കാലത്ത് നിങ്ങൾ തെറ്റു ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതിൽനിന്നും പാഠം ഉൾക്കൊള്ളുക. എന്നിട്ട് അവയെ വിട്ടുകളയുക.
21. ഏറ്റവും നീചമായ ശത്രുവാണ് നിരാശ; അതിന് മനഃസമാധാനം നശിപ്പിക്കാനുള്ള കരുത്തുണ്ട്.
22. പോയകാലത്തെ മാറ്റാൻ നമുക്കാവില്ല. ഇനിയുമുള്ള കാലത്ത് എന്താണ് സംഭവിക്കുക എന്നും നമുക്കറിയില്ല. പിന്നെന്തിനാണ് നാം സങ്കടപ്പെടുന്നത്.
23. ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുക, ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യം ഉണ്ടാകും.
24. പാപങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക; മനസ്സിന് ആരോഗ്യം ഉണ്ടാകും.
25. ദുഃഖങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക; ഹൃദയത്തിന് ആരോഗ്യം ഉണ്ടാകും.
26. സംസാരം കുറയ്ക്കുക; ജീവിതത്തിന് ആരോഗ്യം ഉണ്ടാകും.
27. ജീവിതം തന്നെ കുറച്ചേയുള്ളൂ...വിഷമിച്ചും ദുഃഖിച്ചും പിന്നെയും ജീവിതത്തെ ചെറുതാക്കി കളയരുത്.
28. മോശമായ നാവ് അതിന്റെ ഇരയെക്കാൾ അതിന്റെ ഉടമയ്ക്കാണ് കൂടുതൽ പ്രയാസമുണ്ടാക്കുക.
29. സുന്ദരിയായ സ്ത്രീ ആഭരണമാണെങ്കിൽ സദ്വൃത്തയായ സ്ത്രീ നിധിയാണ്.
30. മനസ്സ് സുന്ദരമായാൽ കാണുന്നതെല്ലാം സുന്ദരമാകും.
31. ഒരിക്കൽ ഒരു പക്ഷി തേനീച്ചയോട് ചോദിച്ചു, നീ എത്ര ബുദ്ധിമുട്ടിയാണ് തേൻ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. ആളുകൾ അതിനെ എടുത്തുകൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ നിനക്ക് വിഷമം തോന്നാറില്ലേ? തേനീച്ച പറഞ്ഞു, ഇല്ല; കാരണം അവർക്ക് തേൻ എടുക്കുവാൻ പറ്റും. പക്ഷെ തേൻ ഉണ്ടാക്കുന്ന എന്റെ കഴിവിനെ എടുത്തുകൊണ്ടുപോകുവാൻ കഴിയില്ലല്ലോ? ഇതാവട്ടെ നമ്മുടെയും മനോഭാവം.

നരേന്ദ്രമോദി ലോക നേതാക്കളിൽ ഒന്നാമൻ

– തദ്ദേവൂസ്



നരേന്ദ്രമോദി

വശ്യതകൊണ്ടും വാക്ധോരണിയാലും ജനത്തെ കയ്യിലെടുക്കുവാൻ നരേന്ദ്രമോദിയെപ്പോലെ ഒരു നേതാവ് ഇന്ന് ലോകത്ത് ആരുംതന്നെയില്ല. അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റ് ട്രംപിന്റെ അതേ നിലയിൽ ഇൻഡ്യൻ പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്രമോദിയെ ഇസ്രായേൽ ആദരിച്ച് അംഗീകരിച്ചുവെങ്കിൽ അത് നരേന്ദ്രമോദിയുടെ വ്യക്തിപ്രഭ ഒന്നുകൊണ്ടു മാത്രമാണ്. ഭാരതത്തിന്റെ യശസ്സ് ലോകമെങ്ങും ഉയർത്തുവാനും ലോകനേതാക്കളിൽ അഗ്രഗണ്യനാകുവാനും അദ്ദേഹത്തിന് കഴിഞ്ഞു. ഭാരതത്തിന്റെ ഒരു നേതാവിനും ഇന്നുവരെ കഴിയാത്തതും ലഭിക്കാത്തതുമായ ഒരു വലിയ മഹത്വമാണ് നരേന്ദ്രമോദിക്ക് ഇസ്രായേൽ ജനം കൊടുത്ത സ്നേഹാദരവുകൾ.

ഇസ്രായേൽ യഹോവയുടെ തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ജനവും ദൈവജനവുമാണ്. അവരുടെ മേൽ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കുക അസംഭവ്യം തന്നെ. അവർ അധികം ആരെയും അംഗീകരിക്കാറില്ല; അംഗീകാരം ലഭിക്കുന്നവർ തീർച്ചയായും വളരെ ഉന്നതന്മാരും ദൈവം തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടവരും ആയിരിക്കും. ഇൻഡ്യയിൽനിന്നും ഇസ്രായേലിന്റെ ഔദ്യോഗികക്ഷണം സ്വീകരിച്ച് സന്ദർശിക്കുന്ന ആദ്യ പ്രധാനമന്ത്രിയാണ് നരേന്ദ്രമോദി. അദ്ദേഹത്തിനു ലഭിച്ച ഊഷ്മളമായ സ്വീകരണവും ബഹുമാനവും ആദരവും ഭാരതത്തിന്റെ നെറുകയിൽ ഒരു പൊൻതൂവലും ചരിത്രത്തിന്റെ ഏടുകളിൽ സ്വർണ്ണ ലിപികളാൽ എഴുതപ്പെടുന്നതുമാണ്.

ഇസ്രായേൽ വൻശക്തിയാണ്; സംശയം ലേശം വേണ്ട. മൂന്നാം ലോകമഹായുദ്ധം ഉണ്ടായാൽ ഇസ്രായേൽ പക്ഷക്കാർ വിജയിക്കുമെന്നത് പ്രവചനമാണ്. മൂന്നാം ലോകമഹായുദ്ധം ആസന്നമായിരിക്കുന്നു എന്നാണ് കാലത്തിന്റെ ചുവരെഴുത്തുകൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത്. ഇൻഡ്യ – ഇസ്രായേൽ ബന്ധം കൂടുതൽ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ഇൻഡ്യ ഇസ്രായേലിനൊപ്പം നിൽക്കുകയും ചെയ്താൽ അമേരിക്കപോലും ഇൻഡ്യയുടെ പാദസേവ ചെയ്യാൻ തയ്യാറാവുകമാത്രമല്ല, ഭാരതം ലോകമഹാശക്തിയായി മാറുകയും ചെയ്യും.

ഭൂമി നരകതുല്യമാക്കി തകർക്കപ്പെടും! ഹോക്കിങ്ങ്

ലോകം നാശത്തിൽ! ഭൂമിയെ തിരിച്ചുവരാനാകാത്തവിധം നരകതുല്യമാക്കി...ഹോക്കിങ്ങിന്റെ മുന്നറിയിപ്പ് ഞെട്ടിക്കുന്നത്. ട്രംപ് ഭൂമിയെ തിരിച്ചുവരാനാകാത്തവിധം നരകതുല്യമാക്കി ചുട്ടുപൊള്ളുന്ന ശുക്രഗ്രഹത്തിനു തുല്യമാക്കുമെന്നും ഹോക്കിങ്ങ് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നു. സ്റ്റീഫൻ ഹോക്കിങ്ങ് രൂക്ഷമായ ഭാഷ പ്രയോഗിച്ചാണ് ട്രംപിനെ ആക്രമിച്ചത്. വിഖ്യാത പ്രപഞ്ചശാസ്ത്രജ്ഞൻ സ്റ്റീഫൻ ഹോക്കിങ്ങ് അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റ് ഡൊണാൾഡ് ട്രംപിന്റെ പുതിയ നീക്കങ്ങളെ രൂക്ഷമായി വിമർശിച്ചു. പാരീസ് ഉടമ്പടിയിൽനിന്നും പിന്മാറിയ ട്രംപിനെ ലോകം ഒന്നടങ്കം വിമർശിച്ചിരുന്നു. അടുത്തിടെ നടന്ന ജി – 20 ഉച്ചകോടിയിലും ട്രംപ് ഇതേ വാദം തുടർന്നു. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിനുള്ള നിലവിലെ ലോക കൂട്ടായ്മയിൽ അമേരിക്കയ്ക്ക് താല്പര്യമില്ലെന്ന് ട്രംപ് വാദിച്ചതോടെ സിലിക്കൺ വാലിയിലെ വൻകിട ടെക് കമ്പനികൾ വരെ രംഗത്തുവന്നിരുന്നു. അമേരിക്കയുടെ കച്ചവട താല്പര്യങ്ങൾക്ക് യോജിക്കുംവിധം പാരീസ് ഉച്ചകോടിയുടെ നിബന്ധനകളിൽ മാറ്റം വരുത്തണമെന്നായിരുന്നു ട്രംപ് മുന്നോട്ടുവച്ച പ്രധാന നിബന്ധന. വലിയ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾക്ക് ട്രംപിന്റെ ഈ തീരുമാനം വഴിവെക്കുമെന്നു തന്നെയാണ് ഹോക്കിങ്ങ് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നത്. കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം മൂലം തിരിച്ചുവരാനാകാത്തവിധം മാറുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് അടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് ഭൂമിയെന്ന് ഹോക്കിങ്ങ് പറയുന്നു. ഇതിന് ട്രംപിന്റെ തീരുമാനം വേഗം കൂട്ടും. ശുക്രനെ പോലെ 250 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് ചുട്ടുപൊള്ളുന്ന നരകതുല്യമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് ഭൂമി മാറുകയാണെന്നും ഹോക്കിങ്ങ് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകി.

കഴിഞ്ഞ ജൂൺ മാസത്തിലാണ് ട്രംപ് പാരീസ് കാലാവസ്ഥാ ഉച്ചകോടിയിൽനിന്നും പിന്മാറുന്ന വിവരം പ്രഖ്യാപിച്ചത്. ഇരുന്നൂറോളം രാജ്യങ്ങൾ പാരീസ് ഉച്ചകോടിയിൽ ഒപ്പുവെച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ പ്രധാന കാർബൺ ബഹിഷ്കരണ രാജ്യമായ അമേരിക്ക കരാറിൽനിന്നും പിന്മാറിയതോടെ പാരീസ് ഉച്ചകോടിയുടെ പ്രസക്തി തന്നെ ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ദൈവവചനം നടപ്പാകും. ഭൂമിയിലുള്ള ദൈവത്വവും മനുഷ്യത്വവും മനുഷ്യരിൽനിന്നും അപ്രത്യക്ഷമാകുന്ന ഈ കാലഘട്ടം ലോകാവസാനത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളിൽ പ്രധാനമാണ്. ഈ ഭൂമി തീയാലും അഗ്നിയാലും നശിപ്പിക്കുന്ന കാലം സമാഗതമായിരിക്കുന്നു എന്ന് ദൈവവചനവും, കാലത്തിന്റെ ചുവരെഴുത്തുകളും ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. ഈ ലോകം വാസയോഗ്യമല്ലാതായിത്തീരും. അത് ഒരു സുനാമിപോലെ അപ്രതീക്ഷിതമായി സംഭവിക്കുമെന്ന് തദ്ദേവൂസും ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

"പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന അധരങ്ങളെക്കാൾ ശുശ്രൂഷിയ്ക്കുന്ന കരങ്ങൾക്കാണു ഏറെ വിശുദ്ധി"

"REGISTERED"
Published on 5th AUGUST 2017
RNI No. KERMAL / 2005 / 16477
REG No. KL / KTM /119/ 2017-2019

ആരോഗ്യം

ദീർഘായുസ്സ് വേണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ? എങ്കിൽ ഇവ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കൂ.

നല്ല ആരോഗ്യവും ദീർഘായുസ്സും നിലനിർത്താൻ വളരെ സുലഭമായി ലഭിക്കുന്ന ചില ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ശീലമാക്കുക.

പപ്പായ: രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ പപ്പായുടെ ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ വളരെ മുന്നിലാണ്. ഒപ്പം മുഖ സൗന്ദര്യത്തിനും പപ്പായ ഉത്തമം.

മഞ്ഞൾ: ക്യാൻസർ രോഗത്തിനുപോലും ഒരു പ്രതിവിധിയായി കാണുന്ന മഞ്ഞൾ മറ്റ് പല ആരോഗ്യസൗന്ദര്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഒരു പ്രതിവിധിയാണ്.

മല്ലി: മല്ലി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുക വഴി ആഹാരത്തിനു സ്വാദ് മാത്രമല്ല പല രോഗങ്ങൾക്കും ഒരു പ്രകൃതിദത്ത പ്രതിവിധികൂടെയാണ്.

ജീരകം:നെഞ്ചു എരിച്ചിലിന് ജീരകം ഒരു പ്രതിവിധിയാണ്. കൂടാതെ മറ്റ് പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും ജീരകം ഉത്തമമാണ്.

പച്ചമുളക്: കൊളസ്ട്രോൾ, രക്തസമ്മർദ്ദം തുടങ്ങി പല രോഗങ്ങളെയും ഇല്ലാതാക്കാൻ പച്ചമുളകിനു സാധിക്കും.

വെളുത്തുള്ളി:തിളപ്പിച്ച പാലിൽ വെളുത്തുള്ളികൂടി ചേർത്തുകുടിച്ചാൽ കൊളസ്ട്രോളിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാം. മറ്റ് പല ഗുണങ്ങളും വെളുത്തുള്ളിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇഞ്ചി:വാതരോഗങ്ങൾക്കും ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഫലപ്രദമാണ് ഇഞ്ചി. വളരെ ഫലപ്രദമായ ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ ഉള്ള ഒന്നാണ് ഇഞ്ചി.

ഇവകൾ ആഹാരത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക. ആരോഗ്യവും, ആയുസ്സും വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് ചില കേട്ടറിവുകൾ

ദിവസവും അഞ്ച് ബദാംപരിപ്പു കഴിച്ചാൽ കാൻസർ പോലുള്ള രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയും. ദിവസവും ഒരു ചെറുനാരാങ്ങ ഉപയോഗിച്ചാൽ പൊണ്ണത്തടി ഉണ്ടാവില്ല. ദിവസം 12 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിച്ചാൽ ശരീരം ശുദ്ധിയാകുന്നതു കൂടാതെ നമ്മുടെ തൊലിമനോഹരമായി മാറുന്നു. ദിവസം ഒരു ഗ്ലാസ് പാൽ കുടിച്ചാൽ എല്ലുകൾക്ക് യാതൊരു പ്രശ്നവും ഉണ്ടാവുകയില്ല. ദിവസം നാല് ഇന്തപ്പഴം കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ ക്ഷീണവും അനുഭവപ്പെടുകയില്ല.

കോവയ്ക്കയുടെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തുന്ന ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

കൊളസ്ട്രോൾ, ബി.പി. കുറയ്ക്കാൻ കോവയ്ക്ക വളരെ നല്ലതാണ്. ഇവയ്ക്കുള്ള പ്രകൃതിദത്തമായ ഒരു ഔഷധമാണ് ഇത്. ഇതിൽ ധാരാളം ഫൈബർ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ദഹനത്തിന് സഹായിക്കും. കഫദോഷങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ കോവയ്ക്ക നല്ലതാണ്. ഇത് രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ചർമ്മ പ്രശ്നങ്ങളും രോഗങ്ങളും അകറ്റും. കോൾഡ്, പനി തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾക്കുള്ള പ്രകൃദിത്ത പരിഹാരം കൂടിയാണിത്. ഇതിലെ വൈറ്റമിൻ കെ, ബി, ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ എന്നിവ ചർമ്മകാന്തിക്കും നല്ലതാണ്. (കേരള കൗമുദി)

ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനുമുമ്പ് ഇഞ്ചി – മഞ്ഞൾ മിശ്രിതം

എന്നും രാവിലെ ആരോഗ്യത്തോടെയും ഉന്മേഷത്തോടെയും ഉണരാൻ സഹായിക്കുന്ന ചില വഴികൾ ഉണ്ട്. മാനസികവും ശാരീരികവുമായ കരുത്ത് നൽകുന്നതിന് ഇഞ്ചി - മഞ്ഞൾ മിശ്രിതം ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുമ്പെ കഴിക്കാം. ഒരു ടീ സ്പൂൺ മഞ്ഞൾ, ഒരു കഷണം ഇഞ്ചി ചതച്ചത്, ഒരു ടീ സ്പൂൺ വെളിച്ചെണ്ണ, ഒരു നുള്ള് കുരുമുളകുപൊടി, ഒരു ടീ സ്പൂൺ തേൻ, അര ടീ സ്പൂൺ കറുവപ്പട്ട എന്നിവയാണ് ഈ മിശ്രിതത്തിന് ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ. എല്ലാ മിശ്രിതവും കൂടി ഒരുമിച്ച് ചേർത്ത് അഞ്ചുമിനിട്ടോളം നല്ലതുപോലെ മിക്സ് ചെയ്യാം. അതിനുശേഷം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഇതൊരു സാധാരണ മിശ്രിതമല്ല. ആയുർവേദങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ഈ മിശ്രിതം. പണ്ടുകാലം മുതൽ തന്നെ പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം കാണാൻ നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ ഈ രീതി കൈക്കൊണ്ടിരുന്നു. ശരീരത്തിലെ ടോക്സിൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിഷാംശത്തെ പുറന്തള്ളാൻ ഈ മിശ്രിതം സഹായിക്കുന്നു. ശരീരം ശുദ്ധീകരിക്കാൻ എന്തുകൊണ്ടും സഹായിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ഈ മിശ്രിതം എന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയം വേണ്ട. പേശീവേദന ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും മസിലുകൾക്ക് ആരോഗ്യം നൽകുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. കരൾ രോഗത്തിനു പരിഹാരം കാണാൻ മികച്ചതാണ് ഈ മിശ്രിതം. കരളിനെ ശുദ്ധീകരിക്കാനും ആരോഗ്യത്തോടെ സംരക്ഷിക്കുവാനും മഞ്ഞൾ - ഇഞ്ചി മിശ്രിതം വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നു.

ചർമ്മപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് മികച്ചുനിൽക്കുന്നതാണ് മഞ്ഞൾ. മഞ്ഞളിലൂടെ പരിഹാരം കാണാൻ കഴിയാത്ത പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലെന്നുതന്നെ പറയാം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈ മിശ്രിതം നല്ല രീതിയിൽ ചർമ്മപ്രശ്നങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ദഹന സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളെയും ഇല്ലാതാക്കാൻ മികച്ചുനിൽക്കുന്ന ഒന്നാണ് ഇഞ്ചിയും മഞ്ഞളും. അതുകൊണ്ടു തന്നെ അത്താഴത്തിനുശേഷമുള്ള ഈ പാനീയത്തിന്റെ ഉപയോഗം നിങ്ങളിൽ മികച്ച ഗുണമാണ് നൽകുന്നത്. കൂടാതെ അൽഷിമേഴ്സ് പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാനും നല്ലതാണ് ഈ മിശ്രിതം. ഇത് അൽഷിമേഴ്സ് സാദ്ധ്യതയെ ഇല്ലാതാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

കരൾ സ്മാർട്ടാവാൻ ഉണക്കമുന്തിരി കുതിർന്നത്

ജീവകങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ, ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ എന്നിവകൊണ്ട് സമ്പുഷ്ടമാണ് ഉണക്കമുന്തിരി. ശരീരഭാരം എന്നിവയെ എല്ലാം പ്രതിരോധിയ്ക്കാൻ നല്ലതാണ്. ഉണക്കമുന്തിരി കുതിർത്തു കഴിച്ചാൽമതി കരൾ സംബന്ധമായ എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം കാണാം. ഉണക്കമുന്തിരി കുതിർത്ത് കഴിയുമ്പോൾ അത് കരളിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെയെല്ലാം സഹായിക്കുന്നു എന്നു നോക്കാം.

കുതിർത്തിയ ഉണക്കമുന്തിരി കഴിക്കുന്നത് കരളിനെ ക്ലീൻ ചെയ്യുന്നു. ഇതു കരളിലടിഞ്ഞു കൂടിയിട്ടുള്ള അഴുക്കിനെ ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

ഉണക്കമുന്തിരിയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ബയോഫ്ളവനോയ്സ് വെള്ളത്തിൽ കുതിർക്കുമ്പോൾ ആന്റി ഓക്സിഡന്റ്റായി മാറുന്നു. ഇതു പഴകിയ കരൾ രോഗങ്ങളെ വരെ ഇല്ലാതാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഉണക്കമുന്തിരി 24 മണിക്കൂർ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് വയ്ക്കാം. വെള്ളവും ഉണക്കമുന്തിരിയുമായി ചേരുമ്പോൾ അത് നല്ല ഒരു പാനീയമായി മാറുന്നു. മാത്രമല്ല ഉണക്കമുന്തിരി ഇഷ്ടമല്ലാത്തവർക്കുപോലും ഈ പാനീയം ഇഷ്ടമാവും.

ഫാറ്റി ലിവർ പോലെ കരളിനെ ഗുരുതരമായി ബാധിക്കുന്ന അവസ്ഥയെ ഇല്ലാതാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ഉണക്കമുന്തിരി. എന്നും രാവിലെ വെറും വയറ്റിൽ ഉണക്കമുന്തിരി വെള്ളത്തിലിട്ടത് കഴിച്ചാൽ മതി. കരൾ ആരോഗ്യമുള്ളതായി മാറും എന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയം വേണ്ട. കരളിന്റെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണമല്ലാതെ നിരവധി ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ ഉണക്കമുന്തിരിക്കുണ്ട്. ഉണക്കമുന്തിരി കുതിർത്തു കഴിച്ചാൽ പല തരത്തിലുള്ള ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങളാന്നു ഉണ്ടാവുന്നത്. കുടൽ ക്ലീൻ ചെയ്യാൻ ഇനി ഉണക്കമുന്തിരിയുടെ വെള്ളം കുടിച്ചാൽ മതി. ഉണക്കമുന്തിരി വെള്ളത്തിലിട്ടു കഴിച്ചാൽ കുടലിനുൾ വശവും ക്ലീൻ ആകും.

കരളിനെ ശുദ്ധീകരിക്കുവാൻ ചെറുനാരങ്ങാനീരും തേനും

ശരീരത്തെ ശുചീകരിക്കുന്നതിൽ പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്ന അവയവമാണ് കരൾ. നാരങ്ങാനീരും തേനും ശുദ്ധജലവും ചേർന്ന മിശ്രിതം കരളിനെ വിഷാംശങ്ങളിൽനിന്നും സംരക്ഷിക്കും. (കേരളാ കൗമുദി)

ജലദോഷത്തിന് ശർക്കരയും കുരുമുളകും

കുരുമുളകുപൊടി ശർക്കര ചേർത്തു കഴിച്ചാൽ ജലദോഷത്തിന് ശമനം.

ചക്ക ഒരു സ്മാർട്ട് ഫ്രൂട്ട്

1. കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
2. രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നു.
3. ക്യാൻസറിനെ തടയുന്നു.
4. എല്ലുകൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.
5. അനീമിയ തടയുന്നു.
6. ആസ്ത്മ നിയന്ത്രിക്കുന്നു.
7. രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
8. ദഹനത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.
9. തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.
10. ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
11. വേവിച്ച ചക്ക കഴിച്ചാൽ ഷുഗർ കൂടുകയില്ല.
12. ചക്കക്കുരു തേൻപോലെ ഗുണം ചെയ്യും.

ഉള്ളി കഴിച്ചാൽ

1. പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കും.
2. ബ്ലഡ് ഷുഗർ കുറയും.
3. ശരീരത്തിലെ നീർക്കെട്ട് കുറയും.
4. ജലദോഷം, തൊണ്ടവേദന, പനി എന്നിവ കുറയും.
5. പല്ലിനു കേടു വരികയില്ല.
6. വയറിലെ വിരശല്യം അകറ്റും.
7. അലർജി കുറയും.

ഉപകാരസ്മരണ

ക്രിസ്റ്റീന
പുതുപ്പള്ളി

ഉപകാരസ്മരണ

വിപിൻ വർഗീസ് & നിമിഷ വിപിൻ
ചൂരപ്ലാമൂട്ടിൽ
കൈപ്പട്ടൂർ, പത്തനംതിട്ട – 689648

Printed, Published and owned by Fr. Dr. C. G. Mathews, St. Jude Dayara, St. Jude Jn., Amayannoor. *Published from* St. Jude Dayara, Amayannoor P. O., Kottayam, *686019 and Printed at* Sonia Offset Printers. Ayarkunnam, Kottayam, *686564. Editor:-* Fr. Dr. C. G. Mathews