

മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗം, മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭ വിപാസന തൃട്ടസ്

ഉൾപേജുകളിൽ

മെഡിക്കൽ മിഷൻ സെമിനാർ സംഘടിപ്പിച്ചു

നഴ്സിങ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വൈകാരിക സഹായം

മാതാപിതാക്കൾ ഉത്തരവാദിത്വം ഏൽക്കണം

സിനേർഗിയ

ആത്മഹത്യയുടെ കാരണങ്ങളും സൂചനകളും

ഐക്കൺ ചാരിറ്റീസിന്റെ സേവനങ്ങൾ മഹത്തരം

പരിശുദ്ധ കാതോലിക്കാ ബാവ

പാമ്പാടി: സഭയുടെ മിഷൻ പ്രവർത്തനത്തിന് ഐക്കൺ ചാരിറ്റീസ് നൽകുന്ന സേവനങ്ങൾ മഹത്തരമാണെന്ന് പരിശുദ്ധ ബസ്സേലിയോസ് മാർത്തോമ്മാ പൗലോസ് ദിതീയൻ കാതോലിക്കാ ബാവ പറഞ്ഞു. ഐക്കൺ ചാരിറ്റീസും സഭയുടെ മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗവും ചേർന്ന് നൽകുന്ന ഐക്കൺ എക്സലൻസ് പുരസ്കാരങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്ത് പ്രസംഗിക്കുകയായിരുന്നു പരിശുദ്ധ കാതോലിക്കാ ബാവ.

ജാതിമത ഭേദമെന്യേ കേരളത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള 533 സമർത്ഥരായ വിദ്യാർത്ഥികളാണ് പുരസ്കാരത്തിന് അർഹരായത്.

പാമ്പാടി മാർ കുര്യാക്കോസ് ദയാനായിൽ

കൂടിയ സമ്മേളനത്തിൽ കോട്ടയം ഭദ്രാസന സഹായ മെത്രാപ്പോലീത്ത ഡോ. യുഹാനോൻ മാർ ദിയസ്കോസ് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗം ഡെപ്യൂട്ടി സെക്രട്ടറി ഫാ. പി.എ. ഫിലിപ്പ്, ഫാ. മാത്യു കെ. ജോൺ, പ്രൊഫ. പി.സി. ഏലിയാസ്, ജോർജ്ജ് എബ്രഹാം എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

ഓർത്തഡോക്സ് മെഡിക്കൽ ഫോറം ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഡോ. വർഗ്ഗീസ് പുനൂസ്, അനീഷ് മോഹൻ, ലാലി രാജൻ എന്നിവർ വിവിധ ക്ലാസ്സുകൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി.



ആഴത്തിലുള്ള ദൈവവിശ്വാസം ആത്മഹത്യകളെ പ്രതിരോധിക്കും:

മാർ അന്തോണിയോസ്

കൊട്ടിയം: ആഴത്തിലുള്ള ദൈവവിശ്വാസവും സമസൃഷ്ടികളോടുള്ള സ്നേഹവും ആത്മഹത്യകളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ സഹായിക്കും എന്ന് കൊല്ലം ഭദ്രസനായിപൻ സഖരിയ മാർ അന്തോണിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത പറഞ്ഞു. വിപാസന വൈകാരിക സഹായകേന്ദ്രത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഡോൺബോസ്കോ കോളേജിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ലോക ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധ ദിനാചരണ സമ്മേളനത്തിൽ അദ്ധ്യക്ഷപ്രസംഗം നടത്തുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം.

എം. നൗഷാദ് എം.എൽ.എ സമ്മേളനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. കൊല്ലം സിറ്റി പോലീസ് കമ്മീഷണർ ഡോ.സതീഷ് ബിനോ മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. ഡോ. വർഗീസ് പുനൂസ്, ഡോ. സിബി തരകൻ, ഫാ. കെ.ഡി. വിൽസൺ, ഫാ. ജെയിംസ് പുത്തൻപറമ്പിൽ, ഫാ. ജോസ് എം. ഡാനിയേൽ, പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. വൈ. ജോയി, മേരി നെറ്റോ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ഡോ. ജോൺ കുഞ്ഞത്ത് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധ പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലിക്കൊടുത്തു.



മനുഷ്യകേന്ദ്രീകൃതമായ ചികിത്സാരീതി ആവിഷ്കരിക്കണം:

ഡോ. തോമസ് മാർ അത്താനാസ്യോസ്



പരുമല: സാമ്പത്തിക ലാഭം മാത്രം ലക്ഷ്യമാക്കി ആശുപത്രികൾ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഈ കാലത്ത് മനുഷ്യകേന്ദ്രീകൃതമായ ചികിത്സാരീതികളും സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയും ആവിഷ്കരിച്ച് നടപ്പാക്കണമെന്ന് ഡോ. തോമസ് മാർ അത്താനാസ്യോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത പറഞ്ഞു. മാനവശാക്തീകരണവിഭാഗത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ഓർത്തഡോക്സ് മെഡിക്കൽ ഫോറം മേഖല സമ്മേളനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് പ്രസംഗിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം.

നടത്തി. വ്യക്തിത്വത്തെ സമഗ്രമായി കണ്ടുകൊണ്ട് സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷ, നിർവ്വഹിച്ച ക്രിസ്തുവിന്റെ മാതൃകയാണ് പിന്തുടരേണ്ടത് എന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. ഡെപ്യൂട്ടി സെക്രട്ടറി ഫാ. പി.എ. ഫിലിപ്പ് അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ഡോ. വർഗീസ് പുനൂസ്, ഡോ. അലക്സ് പേൾ, ഡോ. ബിജി തോമസ് കാരിച്ചാൽ, ഡോ. സിബി തരകൻ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗം പ്രസിഡ്കരിച്ച 'സമഗ്രസൗഖ്യ' പഠന സഹായി യോഗത്തിൽ പ്രകാശനം ചെയ്തു.

ഫാ. ടി.ജെ. ജോഷ്യാ മുഖ്യപ്രഭാഷണം

ഓർത്തഡോക്സ് സഭ ഊർജ്ജ-ജല സംരക്ഷണ വർഷം ആചരിക്കുന്നു

കോട്ടയം/റാന്നി : ഊർജ്ജപ്രതിസന്ധിയും ജലക്ഷാമവും ഉയർത്തുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടുന്നതിനായി മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭാ മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 'സിനേർഗിയ' എന്ന പേരിൽ ഒരു വർഷത്തേക്കു കുടുംബങ്ങളുടെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം സംഘടിപ്പിക്കുന്നു.

കർമ്മപദ്ധതികൾക്കും ബോധനവൽക്കരണത്തിനുമുള്ള മാർഗ്ഗരേഖ പരിശുദ്ധ ബസേലിയോസ് മാർത്തോമ്മാ പൗലോസ് ദിതീയൻ കാതോലിക്കാ ബാവ കുര്യാക്കോസ് മാർ ക്ലീമീസിനു നൽകി പ്രകാശനം ചെയ്തു.

ഊർജ്ജത്തിന്റെ ദുരുപയോഗവും പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണവും തടയുന്നതു ഭൗതികമായി ഓരോരുത്തരും ഏറ്റെടുക്കണമെന്നു കാതോലിക്കാ ബാവ ആഹ്വാനംചെയ്തു. 2017 സഭയുടെ ഊർജ്ജ-ജല സംരക്ഷണവർഷമായി ആചരിക്കണമെന്നു കൽപനയിലൂടെ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുക, പാരമ്പര്യപരമായ ഊർജ്ജസംവിധാനങ്ങൾ ആശ്രയിക്കുക, പെരുന്നാളും പടങ്ങളും ആർഭാടരഹിതമായും ഊർജ്ജ ഉപയോഗം കുറച്ചും സംഘടിപ്പിക്കുക, മഴവെള്ള സംഭരണി നിർമ്മിക്കുക തുടങ്ങിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മാർഗ്ഗരേഖയിലുണ്ട്. സഖരിയാസ് മാർ അന്തോണിയോസ്, ഫാ. എം.കെ. കുര്യൻ, ഫാ. പി.എ. ഫിലിപ്പ് എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

ഓർത്തഡോക്സ് സഭ നടപ്പിലാക്കുന്ന ഊർജ്ജസംരക്ഷണ കുടുംബ ബോധവൽക്കരണ പദ്ധതി കേരള സമൂഹത്തിന് മാതൃകയാ

ണെന്ന് റാന്നി എം. എൽ.എ. രാജു എബ്രഹാം പറഞ്ഞു. കേരള സംസ്ഥാന ഊർജ്ജ സംരക്ഷണ കേന്ദ്രവും സഭയുടെ മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗവും ചേർന്നൊരുക്കുന്ന ബോധവൽക്കരണ പദ്ധതിയുടെ സംസ്ഥാന തല ഉദ്ഘാടനം റാന്നിയിൽ നിർവ്വഹിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. സാമൂഹ്യ ഉത്തരവാദിത്വത്തോടു കൂടി വ്യത്യസ്തമായ പരിപാടികൾ ഓർത്തഡോക്സ് സഭ ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നത് ശ്രദ്ധേയമാണ്. ഊർജ്ജ പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്ന ഇക്കാലത്ത് കുടുംബ ബോധവൽക്കരണം അനിവാര്യമാണ്. പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഗാർഹികമായ ഊർജ്ജ പരിപാലനം സ്ഥായിയായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുമെന്നും എം.എൽ.എ പറഞ്ഞു. നിലയ്ക്കൽ ഭദ്രാസന യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിലാണ് പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചത്.

ഡോ. ജോഷ്യാ മാർ നിക്കോദിമോസ് അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. സഭയുടെ എല്ലാ കുടുംബങ്ങളിലും ഈ പദ്ധതി പ്രയോജന



പ്പെടുത്തുമെന്ന് മെത്രാപ്പോലീത്ത പറഞ്ഞു. സഭാ അസോസിയേഷൻ സെക്രട്ടറി അഡ്വ. ബിജു ഉമ്മൻ മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. ആഗോള താപനം എന്ന വലിയ വിപത്തിനെ മുന്നിൽ കണ്ട് സഭയിലെ യുവാക്കൾ പരിസ്ഥിതി ഊർജ്ജ സംരക്ഷണ യജ്ഞത്തിൽ ക്രിയാത്മകമായി പങ്കുകാരാവണമെന്ന് അദ്ദേഹം ആഹ്വാനം ചെയ്തു. സംസ്ഥാന സർക്കാരുമായി ചേർന്ന ഒരു സഭ ഇദംപ്രഥമായി നടത്തുന്ന ബോധവൽക്കരണ പദ്ധതിയാണിത്. ഭാവിയിലുള്ള നമ്മുടെ പ്രതിബദ്ധതയായി ഇത് ഏറ്റെടുക്കണമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ഡെപ്യൂട്ടി സെക്രട്ടറി ഫാ. പി.എ. ഫിലിപ്പ് പദ്ധതി അവതരണം നടത്തി. ഫാ. യുഹാനോൻ ജോൺ, ഫാ. ഷൈജു കുര്യൻ, ഫാ. സൈമൺ വർഗീസ്, അനു വടശേരിക്കര, മിൻറാ മരിയം, അഡ്വ. നോബിൻ അലക്സ്, എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

സംസ്ഥാന ഊർജ്ജസംരക്ഷണ വകുപ്പ് പ്രസിഡ്കരിച്ച ഊർജ്ജകിരൺ എന്ന പുസ്തകം ഭദ്രാസനത്തിലെ എല്ലാ ഭവനങ്ങളിലേക്കുമായി വിതരണം ചെയ്തു. പരിസ്ഥിതി കമ്മീഷന്റെ ഭാഗമായി വ്യക്തത വിതരണവും സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നു.

വിപാസ്സന വൈകാരിക സഹായ കേന്ദ്രം

ഡോ. സിബി തരകൻ ഡയറക്ടർ



സഭയിലും സമൂഹത്തിലും വൈകാരിക പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്ന വ്യക്തികളെ സഹായിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ സഭ ആവിഷ്കരിച്ച് നടപ്പാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു നൂതന മിഷൻ സംരംഭമാണ് വിപാസ്സന വൈകാരിക സഹായ പദ്ധതി. ടെലിഫോൺ ഹെൽപ്പ്ലൈൻ, മുഖാമുഖ ചർച്ചകൾ, ബോധവൽക്കരണ/ പരിശീലന പരിപാടികൾ, കുടുംബ സന്ദർശനങ്ങൾ എന്നിവയാണ് മുഖ്യ പ്രവർത്തന മേഖലകൾ. 2015 മെയ് 23 ന് പരിശുദ്ധ കാതോലിക്കാ ബാവായാ തിരുമേനി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത പദ്ധതി രണ്ട് വർഷം പിന്നിട്ടിരിക്കുന്നു.

1. മുഖ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ

- (a) ടെലിഫോൺ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ : 1300 ൽ അധികം വ്യക്തികളെ ടെലിഫോൺ ഹെൽപ്പ് ലൈനിലൂടെ സമാശ്വസിപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. വനിത മാസികയുടെ വിവിധ എഡിഷനുകളിൽ വിപാസ്സനയെക്കുറിച്ച് പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഒരു ലേഖനം ഏറെ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ടു.
- (b) മുഖാമുഖചർച്ചകൾ : വിപാസ്സനയിലെ വേളണ്ടിയർ കൗൺസിലർമാരുമായി പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിന് നിരവധി ആളുകൾ എത്തുന്നുണ്ട്. ഇതിനോടകം 300 ൽ അധികം വ്യക്തികളെ മുഖാമുഖ സംഭാഷണങ്ങളിലൂടെ സമാശ്വസിപ്പിക്കുന്നതിനും വിദഗ്ധ കൗൺസിലിങ്ങിനോ ചികിത്സയ്ക്കോ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതിനും സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

(c) ബോധവൽക്കരണ / പരിശീലന പരിപാടികൾ

കോട്ടയം, പത്തനംതിട്ട, ഇടുക്കി, ആലപ്പുഴ, എറണാകുളം, കൊല്ലം ജില്ലകളിലെ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ തൊണ്ണൂറോളം ക്ലാസ്സുകൾക്ക് സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ നേതൃത്വം നൽകി. സഭയുടെ വിവിധ ദേവാലയങ്ങൾ, കോളേജ്, സ്കൂളുകൾ, റസിഡന്റ് അസോസിയേഷനുകൾ, പകൽവീടുകൾ, ഇതര സന്നദ്ധസംഘടനകൾ, മർത്തമറിയം വനിതാസമാജം, ഐനാംസ്, വിദ്യാർത്ഥിപ്രസ്ഥാനം തുടങ്ങിയ ആധ്യാത്മിക പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ എന്നിവയുമായി സഹകരിച്ചാണ് ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തിയത്. ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധം, സമഗ്രസൗഖ്യം, കുടുംബങ്ങളിലെ മാധ്യമ സാധിനം, സാർത്ഥകമായ വാർദ്ധക്യം തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളാണ് ബോധവൽക്കരണത്തിന് തിരഞ്ഞെടുത്തത്.

(d) കുടുംബസന്ദർശനങ്ങൾ : ആത്മഹത്യകൾ, അപകട മരണങ്ങൾ എന്നിവ സംഭവിച്ച കുടുംബങ്ങൾ, തീവ്രമായ വൈകാരിക പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്ന കുടുംബങ്ങൾ എന്നിവ സന്ദർശിച്ച് കുടുംബാംഗങ്ങളെ സാന്ത്വനപ്പെടുത്തുന്ന ശുശ്രൂഷയിലും സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ പങ്കെടുക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിനോടകം പത്തു കുടുംബങ്ങളിൽ സന്ദർശനം നടത്തി.

2. പ്രധാന സമ്മേളനങ്ങൾ

(a) ലോക ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധദിനാചരണം (സെപ്റ്റംബർ, 10)

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ആഹ്വാനമനുസരിച്ച് 2015 ലും 2016 ലും വിപാസ്സനയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധദിനം ആചരിച്ചു. 2015 ൽ കോട്ടയം ബസ്റ്റേലിയോസ് കോളേജുമായി സഹകരിച്ചും 2016 ൽ കൊട്ടിയം ഡോൺ ബോസ്കോ കോളേജുമായി സഹകരിച്ചുമാണ് ദിനാചരണം സംഘടിപ്പിച്ചത്.

(b) ലോക മാനസികാരോഗ്യ ദിനാചരണം (ഒക്ടോബർ, 10) കോട്ടയം ഗവൺമെന്റ് മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ മനോരോഗ ചികിത്സാ കേന്ദ്രത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഡോ. വർഗ്ഗീസ് പുനൂസ് സംഘടിപ്പിച്ച ലോക മാനസികാരോഗ്യ ദിനാചരണ പരിപാടികളിൽ 2015 ലും 2016 ലും വിപാസ്സനയുടെ സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ വളരെ സജീവമായി പങ്കെടുത്തു.

(c) വിപാസ്സന - കോപ്റ്റിക് മെഡിക്കൽ മിഷൻ സംയുക്ത സമ്മേളനം : കോപ്റ്റിക് ഓർത്തഡോക്സ് സഭയുടെ മെഡിക്കൽ മിഷന്റെ ചുമതല വഹിക്കുന്ന ആബുന ഡോ. ദാവൂദ് ലാമായിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ 10 അംഗങ്ങളുള്ള സംഘം വിപാസ്സന സന്ദർശിക്കുകയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്തു. കോപ്റ്റിക് മെഡിക്കൽ മിഷന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും ഈ സന്ദർശനം ഇടയാക്കി. വിപാസ്സനയുടെ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരും, ഓർത്തഡോക്സ് മെഡിക്കൽ ഫോറം പ്രവർത്തകരും ഉൾപ്പെടെ 32 ആളുകൾ യോഗത്തിൽ പങ്കെടുത്തു.

(d) സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർക്കുള്ള പരിശീലനം : ഇപ്പോൾ 25 സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ വിപാസ്സനയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സജീവമായി പങ്കെടുക്കുന്നു. ഹെൽപ്പ് ലൈനിൽ വരുന്ന കോളുകൾക്ക് മറുപടി നൽകുക, മുഖാമുഖ ചർച്ചകൾ നടത്തുക, ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾക്ക് നേതൃത്വം കൊടുക്കുക, കുടുംബസന്ദർശനങ്ങൾ നടത്തുക എന്നിവയിൽ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പ്രത്യേക കൗൺസിലിങ്ങ് സെന്റർ, ട്രാഡ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് എന്നിവയുടെ

സർട്ടിഫിക്കറ്റ്/ ഡിപ്ലോമ കോഴ്സുകൾ പൂർത്തിയാക്കിയിട്ടുണ്ട്. മിക്കവാറും എല്ലാവരും രണ്ടു പേർ അണ്ണാമലൈ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ കൗൺസിലിങ്ങ് പി. ജി. ഡിപ്ലോമായും IGNOU യുടെ MSC(ഫാമിലി തെറാപ്പി)യും പൂർത്തിയാക്കിയിട്ടുണ്ട്. മൂന്നു പേർ IGNOU യുടെ സൈക്കോളജി / MSW കോഴ്സുകൾ പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരുടെ അറിവും നൈപുണ്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഇതിനോടകം ഏഴ് പരിശീലന ക്ലാസ്സുകൾ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

(e) പരിശീലന സഹായി : ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾക്കു നേതൃത്വം കൊടുക്കുന്ന സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായി ഒരു പഠന-പരിശീലന സഹായി തയ്യാറാക്കി പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. അതിന്റെ ചെലവ് സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ തന്നെയാണ് വഹിച്ചത്.

(f) വിപാസ്സന ന്യൂസ് : വിപാസ്സനയുടെ ഒരു വർഷത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംക്ഷിപ്തമായി ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുകൊണ്ട് 'വിപാസ്സന ന്യൂസ്' എന്ന പേരിൽ ഒരു വാർത്താ പത്രിക 2016 മെയ് മാസത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. പത്രികയുടെ ആദ്യലക്കം പരിശുദ്ധ കാതോലിക്കാ ബാവായാ പ്രകാശനം ചെയ്തു.

വിവിധ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് വൈകാരിക പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്നവരുടെ എണ്ണം സഭയിലും സമൂഹത്തിലും കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന വിവാഹ മോചനങ്ങളും ആത്മഹത്യകളും മദ്യപാനസൗകര്യമെല്ലാം ഇതാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് വിപാസ്സനയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമായി മുന്നോട്ടു പോകേണ്ടതുണ്ട്.

ഓരോ ഇടവകയിലും വൈകാരിക പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്നവരെയും ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതം നയിക്കുന്നവരെയും മുതിർന്ന പൗരന്മാരെയും സഹായിക്കുന്നതിന് വിജിൽ ഗ്രൂപ്പുകൾ ഉണ്ടാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഭദ്രാസന തലത്തിലും ഇടവകതലത്തിലും ആധ്യാത്മിക സംഘടനകളുടെ സഹകരണത്തോടെ ഇത്തരം വിജിൽ ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് രൂപം കൊടുക്കാവുന്നതാണ്.

കോട്ടയം: വിപാസ്സന വൈകാരിക സഹായ കേന്ദ്രം, ഓർത്തഡോക്സ് മെഡിക്കൽ ഫോറം, കോപ്റ്റിക് സഭയുടെ സെന്റർ പോൾസ് മിഷൻസ് എന്നിവയുടെ സംയുക്ത ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 'മെഡിക്കൽ മിഷൻ - നൂതന സഹായത്തിൽ സെമിനാർ സംഘടിപ്പിച്ചു. കോപ്റ്റിക് മെഡിക്കൽ മിഷൻ ഡയറക്ടർ ഡോ. ആബുന

മെഡിക്കൽ മിഷൻ സെമിനാർ സംഘടിപ്പിച്ചു



ദാവൂദ് ലാമായ് സെമിനാർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ആരോഗ്യരംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന വിദഗ്ദർ തങ്ങളുടെ സമയത്തിന്റെ ദശാംശം



സൗജന്യ സേവനത്തിനായി മാറ്റിവെച്ചാൽ, ആരോഗ്യരംഗത്ത് വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാൻ സാധിയ്ക്കും എന്നഭേദം പറഞ്ഞു. ഫാ. പി.എ. ഫിലിപ്പ് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ആബുന മാർക്കോസ്, ആബുന സോളമൻ, ഓർത്തഡോക്സ് മെഡിക്കൽ ഫോറം ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഡോ. വർഗ്ഗീസ് പുനൂസ്, വിപാസ്സന ഡയറക്ടർ ഡോ. സിബി തരകൻ, ഡോ. ജോസഫ് പി. വർഗ്ഗീസ്, ഡോ. അനന്ത വർഗ്ഗീസ്, ഡോ. റോസമ്മ അലക്സ് എന്നിവർ പ്രബന്ധങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ചു. മെഡിക്കൽ മിഷൻ രംഗത്തുള്ള സഹകരണ സാധ്യതകൾ യോഗത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്തു.

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

ഫാ. പി.എ. ഫിലിപ്പ് (നാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ)
 ഡോ. സിബി തരകൻ (ചീഫ് എഡിറ്റർ)
 ഡോ. ജോൺ കുഞ്ഞുത്ത്

ഡോ. അനന്ത വർഗ്ഗീസ്
 രേഷ്മ എൽസ റെജി
 ഡോ. റോസമ്മ അലക്സ്

ഇടുക്കി ഭദ്രാസനം: സമഗ്ര സൗഖ്യ സെമിനാർ

കുമളി: ഇടുക്കി ഭദ്രാസനത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ, കുമളി ഗത്സമന അരമനയിൽ 'സമഗ്ര സൗഖ്യം' എന്ന വിഷയത്തിൽ സെമിനാർ സംഘടിപ്പിച്ചു. ഇടുക്കി ഭദ്രാസനാധിപൻ മാത്യൂസ് മാർ തേവോദോസ്യാസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത സമ്മേളനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഫാ. റ്റി.സി. മത്തായി, ഡോ. സേതുമാധവൻ, ഡോ. വർഗ്ഗീസ് പുനൂസ്, ഡോ. സിബി തരകൻ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ഭദ്രാസനത്തിലെ വിവിധ ഇടവകകളിൽ നിന്നായി നൂറ്റി ഇരുപതോളം പ്രതിനിധികൾ പങ്കെടുത്തു.



വാഹന രഹിത ഞായർ

ഓർത്തഡോക്സ് സഭ 'വാഹന ഉപവാസം' ആചരിച്ചു

ക്ഷിപ്ര പള്ളികളിലെത്തി. സഭാ അദ്ധ്യക്ഷൻ പരിശുദ്ധ ബസേലിയോസ് മാർത്തോമ്മാ പൗലോസ് ദീതീയൻ കാതോലിക്കാ ബാവായുടെ ആഹ്വാന പ്രകാരമാണ് വലിയനോമ്പിലെ അഞ്ചാം ഞായറാഴ്ച വാഹന ഉപവാസദിനമായി ആചരിച്ചത്. പതിവിലും കൂടുതൽ ആളുകൾ കുർബാനയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ എത്തിയതായി സഭാ പ്രതിനിധികൾ അറിയിച്ചു. ദേവലോകം അരമന ചാപ്പലിൽ നടന്ന കുർബാനയ്ക്കും പ്രത്യേക പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും കാതോലിക്കാ ബാവായ നേതൃത്വം നൽകി. നാൾപൂർ വൈദിക സെമിനാരി പ്രിൻസിപ്പൽ ഫാ. ഡോ.

ബിജേഷ് ഫിലിപ്പ്, ഫാ. എം.കെ. കുര്യൻ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. തുമ്പമൺ ഭദ്രാസനാധിപൻ കുര്യാക്കോസ് മാർ ക്ലിമ്മീസ് പത്തനംതിട്ട പുത്തൻപിടിക സെന്റ് മേരീസ് പള്ളിയിലേക്കു വിശ്വാസികൾക്കൊപ്പം നടന്നാണെത്തിയത്. അങ്കമാലി ഭദ്രാസനാധിപൻ യൂഹാനോൻ മാർ പോളിക്കാർപ്പോസ് ആലുവ തൃക്കുന്നത്ത് സെമിനാരിയിൽനിന്ന് ബസിൽ എറണാകുളം സെന്റ് മേരീസ് ദേവാലയത്തിൽ എത്തി കുർബാന അർപ്പിച്ചു. സഭാ മാനവ ശാക്തീകരണ വിഭാഗം ഊർജ്ജ-ജല സംരക്ഷണം ലക്ഷ്യമാക്കി ഈ

വർഷം നടപ്പാക്കുന്ന 'സിനെർജി' പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമാണ് വാഹന ഉപവാസം. ഒട്ടേറെ വിശ്വാസികളും വൈദികരും വാഹനങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ചു പള്ളിയിലെത്തി. യുവജന പ്രസ്ഥാന അംഗങ്ങൾ സൈക്കിളിലും വനിതാസമാജം അംഗങ്ങൾ കാൽനടയായും എത്തി. കഴിഞ്ഞവർഷത്തേതിനു സമാനമായി ദുഃഖവെള്ളിയാഴ്ച 24 മണിക്കൂർ കമ്പ്യൂട്ടർ, മൊബൈൽ ഫോൺ ഉൾപ്പെടെ എല്ലാ ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങളും ഒഴിവാക്കി സൈബർ ഫാസ്റ്റ് അനുഷ്ഠിക്കണമെന്നും മാനവ ശാക്തീകരണവിഭാഗം നിർദ്ദേശിച്ചിരുന്നു.

കോട്ടയം : ഓർത്തഡോക്സ് സഭയുടെ വാഹന ഉപവാസ ആഹ്വാനത്തോടുള്ള പിന്തുണയുമായി ഒട്ടേറെ വിശ്വാസികൾ വാഹനങ്ങൾ ഉപേ

മംഗളാശംസകൾ



മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗത്തിന്റെ പ്രസിഡന്റായി 8 വർഷം നേതൃത്വം നൽകിയ **ഡോ. തോമസ് മാർ അത്തനാസ്യോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായെ** സഭയുടെ കോളേജുകളുടെ ഗവേണിങ് കൗൺസിൽ പ്രസിഡന്റായി പരിശുദ്ധ എപ്പിസ്കോപ്പൽ സുന്നഹദോസ് നിയമിച്ചു. കണ്ടനാട് ഈസ്റ്റ് ഭദ്രാസന മെത്രാപ്പോലീത്ത ആയി തിരുമേനി കേരള കൗൺസിൽ ഓഫ് ചർച്ചിന്റെ പ്രസിഡന്റായി ഏകദേശം 10 വർഷം നേതൃത്വം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. വേദശാസ്ത്ര പണ്ഡിതനും പ്രഭാഷകനും എഴുത്തുകാരനുമായ തിരുമേനിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ മാതൃകാപരമായ വിഭാഗത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറെ സജീവമായി.

മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗത്തിന്റെ പ്രസിഡന്റായി പരിശുദ്ധ എപ്പിസ്കോപ്പൽ സുന്നഹദോസ് നിയമിച്ചിരിക്കുന്നത് ഇടുക്കി ഭദ്രാസന മെത്രാപ്പോലീത്ത **മാത്യൂസ് മാർ തേവോദോസ്യോസ് തിരുമേനിയെ** ആണ്. സഭയുടെ സ്കൂളുകളുടെ ഗവേണിങ് കൗൺസിൽ പ്രസിഡന്റായി പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുള്ള തിരുമേനി മികച്ച അധ്യാപകനും വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തകനുമാണ്. ഇടുക്കി ഭദ്രാസനത്തിൽ മാതൃകാപരമായ വിഭാഗത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശക്തമാക്കുന്നതിന് തിരുമേനി നൽകിയിട്ടുള്ള സേവനങ്ങൾ വിലപ്പെട്ടതാണ്.

വന്ദ്യ പിതാക്കന്മാർക്ക് വിപാസനയുടെ മംഗളാശംസകൾ.

ലഹരി വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനം: ശില്പശാല സംഘടിപ്പിച്ചു

കോട്ടയം: വിപാസന വൈകാരിക സഹായകേന്ദ്രത്തിന്റെയും ചേർത്തല എസ്.എൻ. കോളേജ് ജന്തുശാസ്ത്രവിഭാഗത്തിന്റെയും ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 'ലഹരിവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനവും, ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധവും' എന്ന വിഷയത്തിൽ ശില്പശാല സംഘടിപ്പിച്ചു.

ഓർത്തഡോക്സ് സ്റ്റുഡന്റ് സെന്ററിൽ കൂടിയ സമ്മേളനം ഗീവർഗ്ഗീസ് മാർ കുറിലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. മദ്യത്തിനും മയക്കുമരുന്നിനുമെതിരെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ കൂടുതൽ ജാഗ്രതയോടെ പ്രവർത്തിക്കണം എന്ന് അദ്ദേഹം ആഹ്വാനം ചെയ്തു. "സഹപാഠികൾ ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ അത് തെറ്റാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിനും, അധികാരികളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തുന്നതിനും വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഉത്തരവാദിത്വമുണ്ട്. ബോധവൽക്കരണത്തിനൊപ്പം ശക്തമായ നിയന്ത്രണപടികളും ലഹരിയ്ക്കെതിരെ കൈക്കോളേണ്ടതാണ്." അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

കേരള മദ്യവിരുദ്ധ സമിതി ജില്ലാ പ്രസിഡന്റ് പ്രഫ. സി. മാമച്ചൻ മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. ലഹരി വിരുദ്ധപ്രവർത്തനങ്ങൾ വ്യക്തിപരമായ ദാതുതയായി ഏറ്റെടുക്കണം എന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. ഫാ. ഫിലിപ്പ് പി. മാത്യു അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. 'ലഹരി: ആരോഗ്യപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ' എന്ന വിഷയത്തിൽ ഡോ. ജിത്തു വി. തോമസും, 'ലഹരിയും ആത്മഹത്യയും' എന്ന വിഷയത്തിൽ ഡോ. സിബി തരകനും ക്ലാസ്സുകൾ എടുത്തു. ഡോ. സംഗീത, ഡോ. റോസമ്മ അലക്സ്, ജെസി അലക്സാണ്ടർ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.



"മാനസിക പ്രഥമശുശ്രൂഷാ പരിശീലനം വ്യാപകമാക്കണം"



കോട്ടയം: ദുരന്തങ്ങളിലും അത്യാഹിതങ്ങളിലും പെട്ട തീവ്രമായ മനോവേദന അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് ശാരീരിക ചികിത്സ നൽകുന്നതിനോടൊപ്പം മാനസിക പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകാനുള്ള അറിവും പ്രാപ്തിയും ഓരോ വ്യക്തിയും സ്വാതന്ത്ര്യമാക്കണമെന്ന് സിനിമാ താരം അഞ്ജന മേനോൻ.

പി.ജി സജി അവതരിപ്പിച്ചു. സൈക്യാട്രി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ.വർഗീസ് പി. പുന്നൂസ് അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു.

കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജ് മാനസികാരോഗ്യ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന ലോകാരോഗ്യദിന സമ്മേളനത്തിൽ മുഖ്യ സന്ദേശം നൽകുകയായിരുന്നു അവർ. മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർ ഡോ.എ. റോബിൻ സമ്മേളനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ദുരന്തരംഗത്ത് നൽകേണ്ട മാനസിക പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയുടെ പ്രധാന തത്വമായ നോക്കു, കേൾക്കു, ബന്ധിപ്പിക്കു എന്ന സന്ദേശം ഡോ.

മാനസികാരോഗ്യ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയെപ്പറ്റി സൈക്യാട്രി വിഭാഗം തയ്യാറാക്കിയ ലഘുഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പ്രകാശനം മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രി സൂപ്രണ്ട് ഡോ.ടി.കെ.ജയകുമാറിന് നൽകി പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ.ജോസ് ജോസഫ് നിർവഹിച്ചു. നവജിൻ ട്രസ്റ്റി പി.യു. തോമസ്, ഡോ. രേഖ മാത്യു, ഡോ.നിഷാ സിറിയക് എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

തുടർന്ന് നടന്ന സെമിനാറിൽ കെ.വി. ശിവദാസൻ, ഡോ.സിബി തരകൻ, എസ്. ലല്ല, ഡോ. ഫസൽ മുഹമ്മദ് എ.എം എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.



ക്രൈസിസ് കൗൺസിലിങ്ങ്: ശില്പശാല സംഘടിപ്പിച്ചു



കോട്ടയം: വിപാസന വൈകാരിക സഹായകേന്ദ്രം സംഘടിപ്പിച്ച ത്രിദിന ക്രൈസിസ് കൗൺസിലിങ്ങ് ശില്പശാല ഓർത്തഡോക്സ് തിയോളജിക്കൽ സെമിനാരി പ്രിൻസിപ്പൽ ഫാ. ഡോ.ക. തോമസ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. വൈകാരിക പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്നവരെ സഹായിക്കുന്നതിൽ സഭയ്ക്കും സാമൂഹത്തിനും ഉത്തരവാദിത്വമുണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. പ്രതിസന്ധിയിൽ ആയിരിക്കുന്നവരെ കണ്ടെത്തുന്നതിനും അവരെ സഹായിക്കുന്നതിനും സാധിക്കണം. ആത്മീയതയിൽ ഊന്നിയ കൗൺസിലിങ്ങ് സേവനങ്ങൾക്ക് ഭാരതത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ പ്രത്യേക പ്രസക്തിയുണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.



സമാപന സമ്മേളനത്തിൽ പ്രശസ്ത കഥാകൃത്തും മലയാളമനോരമയിലെ സിനിമ സബ് എഡിറ്ററുമായ കെ. രേഖ മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. ഫാ. പി.എ. ഫിലിപ്പ്, പ്രൊഫ. പി.സി. വർഗീസ്, ഡോ. ജോസഫ് പി. വർഗീസ്, ഡോ. ജോൺ കുഞ്ഞത്ത്, ബസ്സി ഈപ്പൻ, ലാലി രാജൻ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ഡോ. റോസമ്മ അലക്സ്, ലിസ്സി കുഞ്ഞത്ത്, പ്രൊഫ. സുസൻ തോമസ്, ശാന്തി വിൽസൺ, രേഷ്മ എത്സരജി എന്നിവർ വിവിധ സെഷനുകളിൽ മോഡറേറ്റർമാർ ആയിരുന്നു.

കോട്ടയം, ഇടുക്കി, നിരണം, തുമ്പമൺ, മാവേലിക്കര, കണ്ടനാട് വെസ്റ്റ്, തിരുവനന്തപുരം, റാന്നി-നിലയ്ക്കൽ, കൊച്ചി, അടൂർ-കൂടമ്പനാട്, ചെങ്ങന്നൂർ, എന്നീ ഭദ്രാസനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മർത്തമറിയം വനിതാസമാജം പ്രതിനിധികൾ ഉൾപ്പെടെ അറുപത്തിയഞ്ചോളം ആളുകൾ പങ്കെടുത്തു.



ക്രൈസിസ് കൗൺസിലിങ്ങ് ശില്പശാലയുടെ ചിത്രശേഖരം.

സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരുടെ സേവനങ്ങൾ

എല്ലാ ദിവസവും ടെലിഫോൺ ഹെൽപ്പ്ലൈനിൽ സേവനം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനു പുറമെ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സുകൾ നയിക്കുക, സംഘടിപ്പിക്കുക, കൂടും ബന്ധുക്കൾ നൽകുന്ന എനിവയിലും സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ സജീവമാണ്. കഴിഞ്ഞ വർഷങ്ങളിൽ നാല്പതോളം കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. ആരംഭം പ്രതിരോധം, മാനസികാരോഗ്യ സംരക്ഷണം, സാർത്ഥകമായ ജീവിത സായാഹ്നം, മാധ്യമ സാധിനം കൂട്ടുംബങ്ങളിൽ, സമഗ്ര സൗഖ്യം, പഠനം എങ്ങനെ രസകരമാക്കാം തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിലാണ് ക്ലാസ്സുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചത്.

സഭയുടെ വിവിധ ദേവാലയങ്ങളിൽ ആധ്യാത്മിക പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെ സഹകരണത്തോടെയാണ് ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ നടത്തിയത്. ബസ്സേലിയോസ് കോളേജ്, കെ.ജി കോളേജ്, എസ്.എൻ കോളേജ്, കോപ്പറേറ്റീവ് കോളേജ്, മംഗളം കോളേജ്, ഡോൺ ബോസ്കോ കോളേജ്, ബി.എ.എം കോളേജ് തുരുത്തിക്കാട്, സെന്റ് ഗ്രിഗോറിയോസ് നഴ്സിങ് കോളേജ്, വൈസ്മെൻ, എം.ജി.സി.എസ്.എം. മർത്തമറിയം വനിതാ സമാജം, പകൽ വിടുകൾ, റസിഡന്റ് അസോസിയേഷനുകൾ, കാസ്റ്റി, കോട്ടയം, പ്രത്യേക കൗൺസിലിങ് സെന്റർ, സോപാനം ഓർത്തഡോക്സ് അക്കാദമി, വിവിധ സന്നദ്ധ സംഘടനകൾ എന്നിവയുമായി സഹകരിച്ചും ക്ലാസ്സുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചു.

ഡോ. സിബി തരകൻ, ഡോ. ജോൺ കുഞ്ഞു, ഡോ. അനമ്മ വർഗീസ്, ബസ്സി ഈപ്പൻ, മറിയാമ്മ തരകൻ, ഡോ. റോസമ്മ അലക്സ്, ലൗലി രാജൻ, ചാക്കോ തരകൻ, പ്രൊഫ. സുസൻ തോമസ്, രാജീവ് വടശ്ശേരി, ഡോ. ഡെയ്സി ജെ. കോശി, ഡോ. ലയ സുരജിത്, ലിസ്സി കുഞ്ഞു എന്നിവരാണ് ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകിയത്. ഇവരോടൊപ്പം രേഷ്മ എൽസ റെജി, ജസ്റ്റി അലക്സാണ്ടർ, മിനി കുര്യൻ, മോളി മാത്യു, ശാന്തി വിത്സൺ, റ്റിന തോമസ്, റുബി ജോൺ, ബൈജു ജോസഫ്, കെ.സി. ജേക്കബ്, പോൾ പി. തോമസ് എന്നിവർ ടെലിഫോൺ ഹെൽപ്പ്ലൈനിൽ സേവനം അനുഷ്ഠിക്കുന്നു.

അമേരിക്കയിൽ ഐ.റ്റി. പ്രൊഫഷണലായി ജോലി ചെയ്യുന്ന രാജേഷ് വർഗ്ഗീസ് വിപാസ്സനയ്ക്കായി വെബ് സൈറ്റ് തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്. www.vipassana



അഭിനന്ദനം



പ്രൊഫ. സുസൻ തോമസ്

വിപാസ്സനയുടെ സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകയായ പ്രൊഫ. സുസൻ തോമസ് ഇന്ദിരാഗാമി നാഷണൽ ഓപ്പൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ എം.എസ്.സി കൗൺസിലിങ്ങ് ആൻഡ് ഫാമിലി തെറാപ്പി പ്രോഗ്രാം ഫസ്റ്റ് ക്ലാസ്സിൽ വിജയിച്ചു. പത്തനാപുരം സെന്റ് സ്റ്റീഫൻസ് കോളേജിലെ ധനതത്വശാസ്ത്ര വിഭാഗത്തിൽ അദ്ധ്യാപികയായിരുന്ന പ്രൊഫ. സുസൻ ഇപ്പോൾ കോട്ടയം പള്ളി കൂടും സ്കൂളിലെ അദ്ധ്യാപികയാണ്.



ശ്രീമതി ബസ്സി ഈപ്പൻ

കേരള ക്രൈസ്തവ മദ്യവർജ്ജന പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ 2016 ലെ വെരി.റവ.എം.റ്റി. തര്യൻ മെമ്മോറിയൽ അവാർഡ് വിപാസ്സനയുടെ സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകയായ ബസ്സി ഈപ്പൻ ലഭിച്ചു. ബാങ്കിങ്ങ് ഇൻഷുറൻസ് മേഖലകളിൽ പരിശീലകയായി പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുള്ള ശ്രീമതി ബസ്സി ഈപ്പൻ മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ ബിരുദാനന്തര ബിരുദ പഠനം നടത്തുന്നു. സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകയാണ്.

ഇരുവർക്കും വിപാസ്സനയുടെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

നഴ്സിങ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വൈകാരിക സഹായം

പരുമല: എം.ജി.സി.എസ്.എം. പരുമല സെന്റ് ഗ്രിഗോറിയോസ് നഴ്സിങ് കോളേജിൽ സംഘടിപ്പിച്ച മെഡിക്കൽ ഓക്സിലറി മീറ്റിംഗിൽ (MEDAUX-2017) വിപാസ്സനയുടെ സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ നഴ്സിങ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വൈകാരിക സഹായം നൽകി. മീറ്റിംഗിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം ദിവസം സന്ധ്യാപ്രാർത്ഥനയിൽ സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ വിദ്യാർത്ഥികളോടൊപ്പം സംബന്ധിച്ചു. വിപാസ്സന ഡയറക്ടർ ഡോ. സിബി തരകൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിശദീകരിച്ചു.

തുടർന്ന് രാത്രി 8.30 മുതൽ 11.30 വരെ വൈദികരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന വി. കുമ്പസാരത്തിന് സമാന്തരമായി സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ വിദ്യാർത്ഥികളുമായി മുഖാമുഖം സംവദിക്കുകയും അവർക്ക് വൈകാരിക സഹായവും ഗൈഡൻസും നൽകുകയും ചെയ്തു. വൈകാരിക സഹായം തേടി വന്ന വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ബാഹുല്യം കണക്കിലെടുത്ത് പിറ്റേദിവസം ഉച്ചയ്ക്ക് 12 മണിമുതൽ വൈകിട്ട് 6.30 വരെ മുഖാമുഖ ചർച്ചയ്ക്കു തുടർന്നും അവസരം നൽകി. പരുമലയ്ക്കു പുറമെ കോഴഞ്ചേരി, പത്തനംതിട്ട, കണ്ടഴ, എന്നിവിടങ്ങളിലെ നേഴ്സിംഗ് കോളേജുകളിലെ വിദ്യാർത്ഥികളും പങ്കെടുത്തു. രണ്ടു ദിവസങ്ങളിലായി 110 വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വൈകാരിക സഹായം

നൽകുന്നതിന് സാധിച്ചു. ഫാ. മാത്യു കെ. മാത്യു, ഡോ. സിബി തരകൻ, ഡോ. ജോൺ കുഞ്ഞു, ശാന്തി വിത്സൺ, ലിസി കുഞ്ഞു, ബസ്സി ഈപ്പൻ, ടീന തോമസ് എന്നിവരാണ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വൈകാരിക സഹായവും ഗൈഡൻസും നൽകിയത്.

സമ്മേളനത്തിൽ പങ്കെടുത്ത 300-ഓളം വിദ്യാർത്ഥികളിൽ 110 വിദ്യാർത്ഥികൾ (37%) വൈകാരിക സഹായം തേടി എന്നുള്ളത് പ്രൊഫഷണൽ വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്ത് വിദ്യാർത്ഥികൾ നേരിടുന്ന മാനസിക സംഘർഷം വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ഓർത്തഡോക്സ് സഭാംഗങ്ങളായ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വി. കുമ്പസാരവും ഇതര സഭാംഗങ്ങൾക്കും മതവിശ്വാസികൾക്കും മുഖാമുഖ ചർച്ചയിലൂടെയുള്ള വൈകാരിക സഹായവുമാണ് ഉദ്ദേശിച്ചിരുന്നതെങ്കിലും ഓർത്തഡോക്സ് സഭാംഗങ്ങളായ ധാരാളം വിദ്യാർത്ഥികൾ വൈകാരിക സഹായം തേടി എത്തി എന്നത് ശ്രദ്ധേയമാണ്.

സഭയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ നഴ്സിംഗ് കോളേജുകളിലും ഇതര പ്രൊഫഷണൽ കോളേജുകളിലും ഇത്തരത്തിലുള്ള മീറ്റിംഗുകളും അതോടനുബന്ധിച്ച് വൈകാരിക സഹായത്തിനുള്ള മുഖാമുഖ ചർച്ചകളും ക്രമീകരിക്കുന്നത് പ്രയോജനകരമാണ്.

'സിനെർഗിയ' - ഇടവകകളുടെ പങ്ക്



- പരിശുദ്ധ കാതോലിക്കാ ബാവാ തിരുമനസ്സിലെ 294/16 നമ്പർ കല്പന അനുസരിച്ച്
- 2017 മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭയുടെ 'ഊർജ്ജ - ജല സംരക്ഷണ വർഷ'മാണെന്നും ഭവനങ്ങളിലും ഇടവകകളിലും ഈ ഒരു വർഷം ഊർജ്ജ /ജലപരിപാലനത്തിനായുള്ള വിവിധ പാഠങ്ങൾ പകർന്ന് നൽകുമെന്നും അറിയിക്കുക.
 - 'സിനെർഗിയ' യുടെ ഒരു ബാനർ പള്ളിയകണത്തിൽ സ്ഥാപിക്കുക.
 - ഈ പ്രോജക്ടിനായി ഓരോ ഭദ്രാസനത്തിൽ നിന്നും പരിശീലനം നേടിയിട്ടുള്ളവരെയോ, ഈ രംഗത്തുപ്രവർത്തിക്കുന്ന മറ്റു വിദഗ്ദ്ധരെയോ പള്ളിയിൽ ക്ഷണിച്ച് ക്ലാസ്സുകളും, ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികളും സംഘടിപ്പിക്കുക.
 - ഊർജ്ജം, ജലം ഇവയുടെ പ്രാധാന്യം

- സംബന്ധിച്ചും അതിന്റെ ദൈവശാസ്ത്ര അടിസ്ഥാനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ചും ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.
5. പള്ളിയിൽ പൂർണ്ണമായോ ഭാഗികമായോ പാരമ്പര്യേതര ഊർജ്ജ സംവിധാനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക. (സൗരോർജ്ജ പാനലുകൾ, കാറ്റാടിയിന്ദ്രങ്ങൾ മുതലായവ)
 6. പള്ളിയ്ക്ക് കിണറോ ടാങ്കുകളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുക.
 8. പള്ളിപ്പൊതുനാളുകൾ, ഇടവകസംബന്ധമായ മറ്റു ചടങ്ങുകൾ ഇവ ആർഭാടരഹിതമായും ഊർജ്ജ ഉപയോഗം കുറച്ചും സംഘടിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
 9. ഇടവകകൾ നിർമ്മാണപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുമ്പോൾ മഴവെള്ള സംഭരണി, ശുദ്ധ ജലത്തിന്റെ ലഭ്യത ഇവ ഉറപ്പുവരുത്തുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
 10. യുവജനപ്രസ്ഥാനം, സന്ദേശ്കൂൾ, വിദ്യാർത്ഥി പ്രസ്ഥാനം, മർത്തമറിയം സമാജം, പ്രാർത്ഥനായോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ആരംഭിയ

- സംഘടനകൾ ഈ വിഷയം ഏറ്റെടുക്കുകയും ഇടവകയിൽ ഊർജ്ജ-ജലസംരക്ഷണത്തിനായുള്ള വിവിധ പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയും വേണം.
11. ഊർജ്ജ-ജലസംരക്ഷണം സംബന്ധിച്ച ലഘുലേഖകൾ, കൈപ്പുസ്തകങ്ങൾ, പഠന നോപ്പാടുകൾ മുതലായവ ജനങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാക്കുക.
 12. അനാവശ്യമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന വൈദ്യുതോപകരണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി വൈദ്യുതി ദുരുപയോഗം തടയുക.
 13. മേൻമകുടിയ ഉപകരണങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ ബി. ഇ. ഇ. സ്റ്റാർ ലേബലിംഗും ഐ. എസ്. ഐ മുദ്രയും സഹായിക്കുന്നു.
 14. പ്രസരണ - വിതരണ നഷ്ടം കുറയ്ക്കുവാൻ പുതിയ സബ്സ്റ്റേഷനുകൾ സ്ഥാപിച്ചും പുതിയ പ്രസരണ വിതരണ ലൈനുകൾ നിർമ്മിച്ചും സർക്കാർ/തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപന തലത്തിൽ വേണ്ടതു ചെയ്യിക്കുവാനുള്ള പരിശ്രമം.

മംഗളാശംസകൾ



വിദ്യാർത്ഥി പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ പ്രസിഡന്റായി 8 വർഷം പ്രസ്ഥാനത്തിന് നേതൃത്വം കൊടുത്ത ഗീവർഗ്ഗീസ് മാർ കുറിലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായെ സഭയുടെ ബാഹ്യ കേരള മിഷന്റെ പ്രസിഡന്റായി പരിശുദ്ധ എപ്പിസ്കോപ്പൽ സുന്നഹദോസ് നിയമിച്ചു. സഭയുടെ ദേശീയ കൗൺസിൽ പ്രസിഡന്റായിരുന്ന തിരുമേനി ബോബെ ഭദ്രാസന മെത്രാപ്പോലീത്ത ആയും ഗ്രിഗോറിയൻ കമ്മ്യൂണിറ്റിയുടെ പ്രസിഡന്റായും സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്നു. വിപ്ലവനയുടെ ഓഫീസ് കോട്ടയം ഓർത്തഡോക്സ് സ്റ്റുഡന്റ് സെന്ററിൽ ക്രമീകരിക്കുന്നതിന് തിരുമേനി നൽകിയ സഹായങ്ങൾ നന്ദിപൂർവ്വം സ്മരിക്കുന്നു.



വിദ്യാർത്ഥി പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ പ്രസിഡന്റായി അടൂർ-കടമ്പനാട് ഭദ്രാസന മെത്രാപ്പോലീത്താ ഡോ. സഖറിയ മാർ അപ്രേമിനെ പശുഭയ എപ്പിസ്കോപ്പൽ സുന്നഹദോസ് നിയമിച്ചു. ഭാരതീയ മതങ്ങളിലും തത്വചിന്തയിലും ഗവേഷണ പഠനം നടത്തിയിട്ടുള്ള തിരുമേനി ഓർത്തഡോക്സ് തിയോളജിക്കൽ സെമിനാരി അധ്യാപകനായും ശ്രുതിസ്കൂൾ ഓഫ് ലിറ്റർജിക്കൽ മ്യൂസിക്ക്സിന്റെ ഡയറക്ടറായും സേവനം അനുഷ്ഠിക്കുന്നു.

വന്ധു പിതാക്കന്മാർക്ക് വിപ്ലവനയുടെ മംഗളാശംസകൾ.

ലോകാരോഗ്യദിനം ആചരിച്ചു



സിയേഷൻ പ്രസിഡന്റ് സി.എ. ജോൺ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. വിപ്ലവന ഡയറക്ടർ ഡോ. സിബി തരകൻ മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. ടി.എ. സുദർശനൻ, എം. എസ് ഷാജി, ലാലി രാജൻ (കോർഡിനേറ്റർ) എന്നിവർ

കോട്ടയം: വിപ്ലവനയും പ്രസംഗിച്ചു. കോടിമത റസിഡന്റ് അസോസിയേഷനും സംയുക്തമായി ഏപ്രിൽ 7-ന് ലോകാരോഗ്യദിനം ആചരിച്ചു. 'വിഷാദം: നമുക്ക് സംസാരിയ്ക്കാം' എന്ന തായിരുന്നു ഈ വർഷത്തെ മുഖ്യ ചിന്താവിഷയം.

കോടിമത സി.എ.എ ഗാർഡൻസിൽ ചേർന്ന സമ്മേളനം, റസിഡന്റ് അസോസിയേഷൻ ജില്ലാ അപെക്സ് കൗൺസിൽ പ്രസിഡന്റ് കെ.എം. രാധാകൃഷ്ണപിള്ള ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. അസോ



മംഗളാശംസകൾ



ഫാ. ഡോ.എം.ജോൺ (വൈദിക ട്രസ്റ്റി)

2017 മാർച്ച് 1 ന് കോട്ടയം മാർ ഏലിയാ കത്തീഡ്രൽ അങ്കണത്തിൽ കൂടിയ മലങ്കര സുറിയാനിക്രിസ്ത്യാനി അസോസിയേഷൻ സഭയുടെ വൈദിക ട്രസ്റ്റിയായി ഫാ.ഡോ.എം.ജോണിനെയും അതമായ ട്രസ്റ്റിയായി ജോർജ്ജ് പേളിനെയും തിരഞ്ഞെടുത്തു. ചരിത്രപണ്ഡിതനും ബാഗ്ലൂർ യൂണൈറ്റഡ് തിയോളജിക്കൽ കോളജിലെ അധ്യാപകനുമായ ഫാ. ഡോ. എം.ജോൺ മികച്ച പ്രഭാഷകനാണ്. സഭാമാനേജിംഗ് കമ്മറ്റിയിൽ ദീർഘകാലമായി അംഗമായ അച്ചൻ ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയിൽ ഇടവകകൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതിന് നേതൃത്വം നൽകിയിട്ടുണ്ട്.



ശ്രീ.ജോർജ് വോൾ (അതമായ ട്രസ്റ്റി)

അതായ ട്രസ്റ്റിയായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ശ്രീ. ജോർജ് വോൾ സിന്റേറ്റ് വ്യവസായ ശൃംഗലയുടെ വൈസ് ചെയർമാനും വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തകനുമാണ്. കൊച്ചി സർവ്വകലാശാലയുടെ സിൻഡിക്കേറ്റ് അംഗമായ ജോർജ് വോൾ കോലബ്രെരി മെഡിക്കൽ കോളേജിന്റെ വൈസ് ചെയർമാനായും സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്നു. കേരളത്തിലെ സെൽഫ് ഫിനാൻസിങ്ങ് മെഡിക്കൽ കോളേജുകളുടെ സംഘടനയായ കേരള ക്രിസ്ത്യൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് മാനേജ്മെന്റ് ഫെഡറേഷന്റെ സെക്രട്ടറിയാണ്.



അഡ്വ. ബിജു ഉമ്മൻ (അസോസിയേഷൻ സെക്രട്ടറി)

മലങ്കര അസോസിയേഷൻ സെക്രട്ടറിയായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട അഡ്വ. ബിജു ഉമ്മൻ പ്രശസ്ത അഭിഭാഷകനും സഭാമാനേജിംഗ് കമ്മറ്റിയിൽ രണ്ടു ദശാബ്ദങ്ങളായി അംഗവുമാണ്. നിരണം ഭദ്രാസന കൗൺസിൽ അംഗം, സഭയുടെ ലീഗൽ കമ്മീഷൻ അംഗം, കാതോലിക്കേറ്റ് ആൻഡ് എം.ഡി. സ്കൂൾസ് ഗവണ്മെന്റ് ബോർഡ് അംഗം തുടങ്ങി സഭയുടെ നിരവധി സമിതികളിൽ പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്.

സഭാസ്ഥാനികളായ ഈ മൂന്നു പ്രവർത്തകർക്കും വിപ്ലവനയുടെ മംഗളാശംസകൾ.

സിനേർഗിയ-കുടുംബങ്ങൾക്ക് ഒരു ഊർജ്ജ-ജല സംരക്ഷണ പാഠം

ഫാ. പി.എ. ഫിലിപ്പ് ഡെപ്യൂട്ടി സെക്രട്ടറി, മാനവശക്തികളെ വിഭാഗം



ക്രിസ്തീയ ദൈവശാസ്ത്രത്തിൽ വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ളതും അർത്ഥശൂന്യമായ ഒരു പ്രയോഗമാണ് ഇത്. എന്നാൽ ഈ പ്രോജക്ടിൽ ഈ വാക്കിന്റെ ആക്ഷരികവും പ്രായോഗികവുമായ അർത്ഥം മാത്രമാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഗ്രീക്കുഭാഷയിലെ സുനൈറോഗസ് എന്ന പദത്തിൽ നിന്നാണ് ഉത്ഭവം. 'കൂട്ടായ ജോലി' 'യോജിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനം' (joint action, united effort) എന്നൊക്കെയാണ് അർത്ഥം. 1. കൊരി. 3:9ൽ 'ഞങ്ങൾ ദൈവത്തിന്റെ കൂട്ടുവേലക്കാർ' എന്ന പ്രസ്താവനയിലും 1 കൊരി. 16:16ൽ 'കൂടെ പ്രവർത്തിക്കുകയും അധ്വാനിക്കുകയും' എന്ന ഭാഗത്തും വി. പൗലോസ് ഗ്രീഹാ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന പദം ഇതാണ്. ഗ്രീക്കു ഭാഷയിലെ ergon എന്ന പദത്തിൽ നിന്നുതന്നെയാണ് 'എനർജി' അഥവാ ഊർജ്ജം എന്ന പദവും ഉത്ഭവിച്ചിട്ടുള്ളത്. ആയതിനാൽ 'ഊർജ്ജ സംരക്ഷണത്തിനുവേണ്ടി കുടുംബങ്ങളുടെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം' എന്ന രീതിയിൽ ഈ ശീർഷകത്തെ വ്യഖ്യാനിക്കാവുന്നതാണ്. (United Action of Families to Conserve Energy and Water).



ശുദ്ധജലമായി ദൈവം ജീവജാലങ്ങൾക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്നത് കേവലം 1% ജലമാണ്. ആയതിനാൽ ശുദ്ധജലം സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടത് ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമാണ്. ലഭ്യമായ ജലത്തിന്റെ മലിനീകരണം തടയുക എന്നതാണ് ഒന്നാമതായി ചെയ്യേണ്ടത്. ജലസ്രോതസ്സുകൾ മലിനീകരിക്കപ്പെടുകയും നദികൾ വറ്റിവരണ്ടുപോവുകയും വയലുകൾ നികത്തപ്പെടുകയും ഒക്കെ ചെയ്യുമ്പോൾ 'ഇനി വരുമ്പോൾ തലമുറയ്ക്ക്, ഇവിടെ വാസം സാധ്യമോ' എന്ന് സന്ദേഹിക്കത്തക്കവിധം ശുദ്ധജല ലഭ്യത കുറയുന്നു. ഇനിയൊരു ലോകമഹായുദ്ധമുണ്ടാകുന്നത് വെള്ളത്തിനു വേണ്ടിയായിരിക്കുമെന്നാണ് പ്രവചനം. നദികളും പുഴകളും മരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന യോനകമായ കാഴ്ചയാണ് നാം കൺസ്യൂമിംഗ് കാണുന്നത്. ജലത്തിന്റെ ദുരുപയോഗം ഒഴിവാക്കുക, ജലമലിനീകരണം തടയുക, ശുദ്ധജലത്തിന്റെ മിതവും ഹിതകരവുമായ ഉപയോഗം സംബന്ധിച്ച് ബോധവൽക്കരണം നടത്തുക ഇതെല്ലാം ജലസംരക്ഷണ ബോധവൽക്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി നാം എത്രയും വേഗം നടപ്പാക്കേണ്ടതാണ്.



വാൻ വലിയ കാലതാമസം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനും പുറമേ ആകെ ഉല്പാദനത്തിന്റെ ഏതാണ്ട് 30% ഊർജ്ജം പാഴായി പോവുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഈ കാര്യങ്ങൾ സശ്രദ്ധം പഠിക്കുമ്പോൾ ഊർജ്ജസംരക്ഷണത്തിന്റെ വലിയ ആവശ്യകതയാണ് തെളിഞ്ഞു വരുന്നത്. ഊർജ്ജസംരക്ഷണം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളും ലഭ്യമായ സൗകര്യങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കണമെന്നല്ല. പ്രത്യേക ഊർജ്ജത്തിന്റെ ദുരുപയോഗം തടയലും മേന്മ കൂടിയ വൈദ്യുതോപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കലും പ്രസരണ വിതരണ നഷ്ടം കുറയ്ക്കലും ചോർച്ച ഒഴിവാക്കലുമാണ്. ഈ വിധത്തിൽ ഊർജ്ജ സംരക്ഷണത്തിന് സഹായകരമായ അനേകം പ്രയോഗിക നടപടികൾ ഈ പ്രോജക്ടിന്റെ കൂട്ടായ്മയ്ക്ക് പകർന്ന് നൽകുന്നു.

ജല സംരക്ഷണം

ജലസംരക്ഷണവും ഇതേപോലെ പ്രധാനപ്പെട്ട വിഷയമാണ് ഭൂമിയിൽ ജലത്തിന്റെ അളവും ലഭ്യതയും അപരിമിതമല്ല. ഭൂമിയിലെ ജലത്തിന്റെ 2% മഞ്ഞുമലകളിൽ ഹിമപാളികളായി സൂക്ഷിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു (glaciers). 97% ജലം സമുദ്രത്തിലും കടലിലുമുള്ള ഉപ്പുവെള്ളവുമാണ്. കൂടിയ്ക്കാനുള്ള

എന്താണ് സിനേർഗിയാ? (Synergia) നമുക്ക് ഏറെക്കുറെ അപരിചിതമായ ഒരു പദമായിരിക്കാം സിനേർഗിയാ എന്നത്.

പ്രസന്നം മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിന് തുടക്കം



കുടുംബശ്രീ: മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭ കണ്ടനാട് വെസ്റ്റ് ഭദ്രാസനത്തിന്റെ ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി കരിപ്പാട്ട് നിർമ്മിച്ച പ്രസന്നം മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിന്റെ കൂദാശയും ഉദ്ഘാടനവും പരിശുദ്ധ ബസേലിയോസ് മാർത്തോമ്മാ പൗലോസ് ദിതീയൻ കാതോലിക്കാ ബാവ വാർദ്ധ്യം നിർവ്വഹിച്ചു.

ഭദ്രാസന മെത്രാപ്പോലീത്ത ഡോ. മാത്യൂസ് മാർ സേവേറിയോസ് അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ജോസഫ് മാർ പക്കോമിയോസിന്റെ ചരമ രജതജൂബിലി സ്മാരകമായി 25 കാൻസർ രോഗികൾക്ക് 25,000/- രൂപ വീതം ബാവ വാർദ്ധ്യം ചെയ്തു. മോൻസ് ജോസഫ് എം.എൽ.എ., ഫാ. സി.എം. കുര്യക്കോസ് ചേലാട്, വൈദിക ശ്രീ

ഫാ. ഡോ. ജോൺസ് എബ്രഹാം കോനാട്ട്, പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് സുജാതാ സുമോൻ, ജില്ലാ പഞ്ചായത്തംഗം കല മങ്ങാട്ട്, ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്തംഗം ജാൻസി മാത്യു, സിനി ജയിൻ എം.എസ്. സുകുമാരൻ, പി.എസ്. ഷാജി, ഫാ. ജോസ് തോമസ് പൂവത്തുകൽ തുടങ്ങിയവർ പ്രസംഗിച്ചു.

മാത്യൂസ് മാർ സേവേറിയോസിന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പതിമൂന്നാമത്തെ സംരംഭമാണ് ഇത്. മുൻ ഭദ്രാസന മെത്രാപ്പോലീത്ത ജോസഫ് മാർ പക്കോമിയോസിന്റെ ചരമരജതജൂബിലി സ്മാരകമായാണ് പ്രസന്നം സെന്റർ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്.

മാതാപിതാക്കൾ ഉത്തരവാദിത്വം ഏൽക്കണം



കോട്ടയം: മക്കളുടെ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും ഏറ്റെടുക്കണമെന്ന് ഡോ. കെ.എസ്. ഡേവിഡ്. മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭ മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗം, റോട്ടറി ക്ലബ് കോട്ടയം സതേൺ, എക്യുമെനിക്കൽ അസോസിയേഷൻ എന്നിവയുടെ സംയുക്താഭിമുഖ്യത്തിൽ കോട്ടയം മാർ ഏലിയ

കത്തീഡ്രലിൽ ഹാളിൽ നടന്ന 'അടുത്ത ഇര നമ്മുടെ മക്കൾ ആകാതിരിക്കാൻ'? എന്ന സെമിനാറിൽ മുഖ്യപ്രബന്ധം അവതരിപ്പിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. തലമുറകൾ തമ്മിലുള്ള ആശയവിനിമയത്തിന്റെ അഭാവം, ശിഥിലമായ കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ, കുട്ടികളെ കുറ്റം വിധിക്കുന്ന രീതി എന്നിവ ചൂഷണങ്ങളിലേക്കും പീഡനങ്ങളിലേക്കും വഴി തെളിക്കുമെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. ഫാ. വർഗീസ് കൈപ്പനടുക്ക ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത സെമിനാറിൽ ജിനി കൂടകശ്ശേരിൽ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ഫാ. പി.എ ഫിലിപ്പ്, ഫാ. മോഹൻ ജോസഫ്, എബി പൊന്നാട്ട്, ഷിബു വർഗീസ് എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

നന്ദി അറിയിച്ചു

മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് 2012-17 കാലത്ത് നേതൃത്വം നൽകിയത് ഡോ. തോമസ് മാർ അത്താനോസ്സോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത അദ്ധ്യക്ഷനായ എക്സിക്യൂട്ടീവ് കമ്മിറ്റിയാണ്. ഫാ. ഡോ. ജോൺസ് എബ്രഹാം കോനാട്ട്, ശ്രീ. എം. ജോർജ്ജ് മുത്തൂറ്റ്, ഡോ. ജോർജ്ജ് ജോസഫ്, ഫാ. കെ.പി. മാർക്കോസ്, ഡോ. വർഗീസ് പുണ്യസ്, ഡോ. വൈ. ജോയി എന്നിവർ അംഗങ്ങളായി സേവനം അനുഷ്ഠിച്ചു. കാലാവധി പൂർത്തിയാക്കിയ കമ്മിറ്റിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ പ്രസിഡന്റ് തിരുമേനി ശ്ലാഘിച്ചു.



കറിനാടാനത്തിന്റെയും നിശ്ചയദാർഢ്യത്തിന്റെയും പ്രതീകമായ മാളു ഷെയ്ക്ക വിവാസ്തന സന്ദർശിച്ചപ്പോൾ

കുമാരകം സെന്റ് ജോൺസ് ഓർത്തഡോക്സ് പള്ളിയിൽ വിവാസ്തന സംഘടിപ്പിച്ച ബോധവൽക്കരണ പരിപാടി ഫാ. ഡോ. ജോൺസ് കുര്യൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു



പാമ്പാടി കെ.ജി. കോളേജിൽ എം.ജി.ഒ.സി.എസ്.എം. യൂണിറ്റും വിവാസ്തനയും സംയുക്തമായി സംഘടിപ്പിച്ച ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സ്

ക്രിസ്മസ് ആഘോഷം



തിരുപ്പിറവിയുടെ സ്നേഹവും സന്തോഷവും കൂട്ടായ്മയും അറിയിച്ചുകൊണ്ട് വിവാസ്തനയിൽ ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷം സംഘടിപ്പിച്ചു. ഫാ. പി.എ. ഫിലിപ്പ് ക്രിസ്തുമസ് സന്ദേശം നൽകി. സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ക്രിസ്തുമസ് കരോൾ സംഘടിപ്പിച്ചു.

സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർക്ക് പരിശീലനം

സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരുടെ അറിവും നൈപുണ്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി പരിശീലന ക്ലാസ്സുകൾ വിവാസ്തന സംഘടിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. വിവിധ വിഷയങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കി ഡോ. മെറിൻ പുനൻ, ഡോ. എൽശേഖ മാത്യു, ഡോ. ജോൺ കുഞ്ഞത്ത്, ഡോ. ജെയ്സി കരിങ്ങാട്ടിൽ, ഡോ. ബിനു തരകൻ, ഡോ. ഡെയ്സി ജെ. കോശി, ഡോ. വർഗീസ് പുണ്യസ് എന്നിവർ ക്ലാസ്സുകൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി.



ആത്മഹത്യയുടെ കാരണങ്ങളും സൂചനകളും

ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ കണക്കുപ്രകാരം 2012-ൽ എട്ടു ലക്ഷത്തിലധികം (804000) ആളുകൾ വിവിധ രാജ്യങ്ങളിലായി ആത്മഹത്യ ചെയ്തു. ആഗോള ആത്മഹത്യയുടെ 32% വും ഇന്ത്യയിലായിരുന്നു 258075 ആളുകൾ. വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും യുവാക്കളുടെയും ആത്മഹത്യയിലും ഇന്ത്യ തന്നെയാണ് മുന്നിൽ. ലോകജനസംഖ്യയിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനമുള്ള ചൈനയെപ്പോലും പിന്നിലാക്കി ആത്മഹത്യയുടെ എണ്ണത്തിൽ ഇന്ത്യ ഒന്നാംസ്ഥാനം നേടിയിരിക്കുന്നു!

കേരളത്തിൽ ഇതേ വർഷം 8490 ആത്മഹത്യകൾ നടന്നു എന്നാണ് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇതിൽ 61 ശതമാനവും 30-നും 60-നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ളവരായിരുന്നു. യുവാക്കളുടെയും വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും മരണനിരക്ക് 20 ശതമാനത്തിൽ അധികമാണ്. ആത്മഹത്യ ചെയ്തവരിൽ 75 ശതമാനവും പുരുഷന്മാരായിരുന്നു; എന്നാൽ ആത്മഹത്യ ശ്രമം നടത്തിയവരിൽ ഏരിപങ്കും സ്ത്രീകളും ഇക്കാലയളവിൽ ആത്മഹത്യക്ക് ശ്രമിച്ചവരുടെ എണ്ണം 1,70,000-ൽ അധികമാണ്.

കേരളത്തിൽ വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആത്മഹത്യയുടെ കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? വ്യക്തിപരം, ജീവശാസ്ത്രപരം, സാമൂഹികം, മനുഷ്യാനുഭവപരം തുടങ്ങി നിരവധി ഘടകങ്ങളുടെ സംയുക്ത സ്വാധീനമാണ് ഒരു വ്യക്തിയെ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്.

1. വ്യക്തിപരമായ കാരണങ്ങൾ

(a) കുടുംബബന്ധങ്ങളിലെ തകർച്ച

കേരളത്തിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്തവരിൽ മുക്കാൽപങ്കും കുടുംബജീവിതം നയിച്ചവരായിരുന്നു. കുടുംബങ്ങളുടെ സംരക്ഷണകവചം നഷ്ടപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ കുടുംബബന്ധങ്ങളിലെ ഊഷ്മളതയും സൗന്ദര്യവും അപ്രത്യക്ഷമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ മാനസിക വളർച്ചയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിൽ കുടുംബങ്ങൾ പരാജയപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ഭാര്യഭർത്തൃബന്ധത്തിലും കുട്ടികളും രക്ഷകർത്താക്കളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിലുമൊക്കെ ഇന്ന് ഏറെ വിള്ളലുകൾ ദൃശ്യമാണ്. എന്റെ സുഖം, ഏന്റെ സംതൃപ്തി, എന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ സ്വാർത്ഥതയ്ക്ക് പരമാധിപത്യം നൽകിക്കൊണ്ട് മാതാപിതാക്കൾ ജീവിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികളും പിൻതലമുറയും ആവശ്യപ്പെടുന്ന സഞ്ചരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു.

സ്വാർത്ഥതാൽപര്യങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനായി കുട്ടികളെ അവഗണിക്കുകയും അവരുടെ അവകാശമായ ബാല്യത്തെ നിഷേധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ആണ് ബാധിക്കുന്നത്. വൈകാരികമായി കുട്ടികളെ തിരസ്കരിക്കുന്നത് പിൻക്കാലത്ത് ആത്മഹത്യപ്രവണതയ്ക്ക് കാരണമാകാറുണ്ട്.

2. സാമൂഹികമായ കാരണങ്ങൾ

(a) സ്ഥിരതയില്ലാത്ത ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ

നമ്മുടെ രാജ്യം വ്യവസായവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടതോടെ ഗ്രാമീണജീവിതം നാശിതമാക്കിത്തീർന്നു. ഗ്രാമങ്ങൾ പരമ്പരാഗതമായ ജീവിതമാർഗ്ഗങ്ങളിൽനിന്ന് അകലുകയും നഗരങ്ങൾ തൊഴിൽ കേന്ദ്രങ്ങളാകുകയും ചെയ്തു. ഇതിന്റെ ഫലമായി ഗ്രാമങ്ങളിൽ നിന്ന് നഗരങ്ങളിലേക്ക് പരിഷ്കൃത ജീവിതങ്ങളേറയാണ്. ഇതു പരമ്പരാഗതമായ കുടുംബബന്ധങ്ങളിൽ വലിയ വിടവു സൃഷ്ടിച്ചു.

മാതാപിതാക്കളും മക്കളും മറ്റുമക്കളും കുട്ടികളും ഒരുമിച്ചു കഴിഞ്ഞിരുന്ന കുടുംബവ്യവസ്ഥിതിയിൽ വ്യക്തികളുടെ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതകൾ ഏറെയായിരുന്നു. എന്നാൽ അണുക്കുടുംബങ്ങളുടെ ആവിർഭാവത്തോടെ പരസ്പരം കരുതുന്നതിനും സാന്ത്വനിപ്പിക്കുന്നതിനുമുള്ള സാഹചര്യങ്ങളാണ് ഇന്നു നഷ്ടമായത്.

ഐ.ടി. അധിഷ്ഠിത വ്യവസായങ്ങൾ വളർന്നതോടുകൂടി സ്ഥിരതയില്ലാത്ത ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളും സംജാതമായി. സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തീകരിക്കേണ്ട പ്രോജക്ടുകൾക്കായി നമ്മുടെ യുവതീയുവാക്കൾ രാത്രികളെ പകലാക്കി ജോലി ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. ഒരു പ്രോജക്ടിൽ നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്കും ഒരു താമ



സസ്ഥലത്തുനിന്ന് മറ്റൊരിടത്തേയ്ക്കും നിരന്തരമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സാഹചര്യമാണ് ഇന്നുള്ളത്. ഇതിനിടയിൽപെട്ട മാനസിക സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്നവർ ഏറെയാണ്. പരസ്പരം കരുതുന്നതിനോ സാന്ത്വനിപ്പിക്കുന്നതിനോ ആർക്കും സാധിക്കുന്നില്ല. ഒരു ഭാഗത്ത് വരുമാനം വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരു ഭാഗത്ത് മാനസികാരോഗ്യം ചോർന്നുപോകുന്നു.

(b) സാമൂഹികമായ സമ്പർക്കങ്ങളുടെ കുറവ്

മനുഷ്യൻ മറ്റു ജീവജാലങ്ങളെപ്പോലെ സാമൂഹികമായി ജീവിക്കാൻ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ്. പരസ്പരസമ്പർക്കവും പങ്കുവെക്കലുമില്ലാതെ ജീവിതം മുമ്പോട്ടു കൊണ്ടുപോകുക സാധ്യമല്ല. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ വ്യക്തികളെ ഏകാകികളാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതം ആണ് പലരും നയിക്കുന്നത്. അവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽപോലും പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവെക്കാനോ സഹായം തേടാനോ പലരും വിമുഖരാണ്. സാമൂഹികമായ സമ്പർക്കങ്ങളുടെ കുറവാണ് ഇത്തരത്തിൽ വ്യക്തികളെ ഏകാകികളാക്കി മാറ്റുന്നത്.

3. മാനസികമായ ഘടകങ്ങൾ

തലച്ചോറിന്റെ വിവിധതരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് മനസ്സിനെ നിർണ്ണയിക്കുന്നത്. ബോധം, ചുറ്റുപാടുകളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ, ഓർമ്മശക്തി, ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന അറിവുകളെ വ്യാഖ്യാനിക്കാനുള്ള കഴിവ്, വൈകാരികമായ അനുഭവങ്ങൾ, ചിന്തകൾ, തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനുള്ള കഴിവ്, പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനുള്ള കഴിവ്, ഉൾക്കാഴ്ച എന്നിവയുടെ ആകെത്തുകയാണ് മനസ്സ്. ഇവയെ നിർണ്ണയിക്കുന്നത് തലച്ചോറിനുള്ളിൽ നടക്കുന്ന വിവിധങ്ങളായ രാസ-വൈദ്യുത പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള മാനസിക വ്യൂഹങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതക്രമത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചേക്കാം.

(a) പൂർത്തീകരിക്കപ്പെടാത്ത ആഗ്രഹങ്ങൾ

ആഗ്രഹങ്ങളില്ലാത്ത മനുഷ്യരില്ല. എന്നാൽ ഓരോരുത്തരുടെയും ആഗ്രഹങ്ങൾ അവരവരുടെ കഴിവുകളനുസരിച്ച് പ്രാപ്യമാകുമ്പോൾ മാത്രമേ അതിൽ സംതൃപ്തി ലഭിക്കുകയുള്ളൂ. എന്നാൽ കഴിവുകളുമായി ഇണങ്ങാത്ത ആഗ്രഹങ്ങൾ വച്ചുപുലർത്തുന്നത് തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള കഴിവു കുറയുന്നതിന് ഉദാഹരണമാണ്.

വിദ്യാഭ്യാസം, തൊഴിൽ എന്നിവ സംബന്ധിച്ച് ഉന്നതമായ സങ്കല്പങ്ങൾ ഇന്നത്തെ യുവതീയുവാക്കൾ വച്ചുപുലർത്തുന്നു. മാതാപിതാക്കളുടെ താൽപര്യവും ഇതു തന്നെയാണ്. എന്നാൽ ദൈവം തന്നിട്ടുള്ള താലന്തുകൾ എന്തെന്ന് തിരിച്ചറിയാതെ സമൂഹത്തിൽ ഉയരണമെന്നുള്ള ആഗ്രഹത്തോടുകൂടി മാത്രം മുന്നോട്ടുപോകുമ്പോൾ തിരിച്ചടികൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസത്തിനും തൊഴിലിനും വേണ്ടിയുള്ള മത്സരവും അതിനായി വർഷങ്ങൾ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പരിശീലനവുമൊക്കെ സൃഷ്ടിക്കുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദം അവഗണിക്കാനാവില്ല.

4. ജീവശാസ്ത്രപരമായ ഘടകങ്ങൾ

(a) ശാരീരികവും മാനസികവുമായ രോഗങ്ങൾ

രോഗങ്ങളെ ശാരീരികമെന്നും മാനസികമെന്നും വേർതിരിക്കുന്നത് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സൗകര്യത്തിനുവേണ്ടിയാണ്. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള വേർതിരിവ് പല രോഗങ്ങളുടെയും ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയ്ക്ക്

തടസ്സമാകാറുണ്ട് എന്നതാണ് വാസ്തവം. പല ശാരീരിക രോഗങ്ങൾക്കും മാനസികമായ പ്രതിഫലനങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. അതുപോലെ പല മാനസികരോഗങ്ങളും ശാരീരികമായ പ്രയാസങ്ങളായും പ്രത്യക്ഷപ്പെടാറുണ്ട്. മനുഷ്യശരീരത്തെ മനസ്സെന്നും ശരീരമെന്നും രണ്ടായി കാണാതെ ഏകതയ്ക്കായി പരിഗണിക്കുന്നതാണ് ചികിത്സകൾ ഫലപ്രദമാക്കാൻ നല്ലത്.

ദേഹമാക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള കഠിന ശാരീരിക രോഗങ്ങളാൽ ക്ലേശിക്കുന്നവർ ആത്മഹത്യയ്ക്ക് ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. ശാരീരിക രോഗങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന തീവ്രമായ വേദനയും അരക്ഷിതാവസ്ഥയും താൻ മറ്റുള്ളവർക്ക് ഭാരമാണോ എന്ന ചിന്തയും പലരെയും ആത്മഹത്യപ്രവണതയുള്ളവരാക്കി മാറ്റുന്നു. പക്ഷാഘാതം, അപകടത്തെ തുടർന്ന് ചലനശേഷി നഷ്ടപ്പെടുക, ഗുരുതരമായ ഹൃദ്രോഗം, ദീർഘകാലമായ പ്രമേഹം, വൃക്കരോഗങ്ങൾ, കരൾ രോഗങ്ങൾ, ക്യാൻസർ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ മൂലം കഷ്ടപ്പെടുന്നവർ ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇവർക്കു കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പിന്തുണ ലഭിക്കാതെ വരുന്നത് നിരാശയ്ക്കും വിഷാദരോഗത്തിനും കാരണമാകുന്നു. വിഷാദരോഗം മറ്റു രോഗാവസ്ഥകൾ വഷളാക്കുന്നതിനു കാരണമാകും. ഇങ്ങനെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായി തുളർന്ന രോഗി താനൊരു ബാധ്യതയാണെന്നു ചിന്തിച്ച് സ്വയം മരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചേക്കാം.

തിരിച്ചറിയപ്പെടാതെ പോകുന്ന മാനസിക രോഗങ്ങൾ ആത്മഹത്യയുടെ മുഖ്യകാരണങ്ങളിലൊന്നാണ്. ബൈപോളാർ ഡിസോർഡർ, വിഷാദരോഗം, സ്ക്രിസോഫ്രീനിയം, ഡെല്യൂഷിനൽ ഡിസോർഡർ (സംശയരോഗം), ബോർഡർ ലൈൻ പേഴ്സണാലിറ്റി ഡിസോർഡർ, അക്യൂട്ട് ആങ്സൈറ്റി ഡിസോർഡർ എന്നീ മനോരോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചവർക്ക് ആത്മഹത്യപ്രവണത ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ഏറെയാണ്.

സ്ത്രീകളിൽ ആർത്തവവിരാമത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഉണ്ടാകാനുള്ള വിഷാദരോഗം ആത്മഹത്യയ്ക്ക് പ്രേരണയാകാറുണ്ട്. ശരീരത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന പല ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പല മാറ്റങ്ങളും വ്യക്തിയിൽ ഉണ്ടാകുന്നു. ചിലരിൽ ഇവ നിരാശ, തിരസ്കരണബോധം, അപകർഷതാബോധം, സംശയപ്രകൃതി, വിരക്തി തുടങ്ങിയ അസാധ്യതകൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

ഇതോടൊപ്പം പരിഗണിക്കേണ്ട ഒന്നാണ് Empty Nest Syndrome. മക്കളെ പഠിപ്പിച്ചും വളർത്തിയും തിരക്കേറിയ ജീവിതം നയിച്ച മാതാപിതാക്കൾക്ക് മക്കൾ വളർന്ന് വലുതായി വീടു വിട്ടു പോകുമ്പോൾ വലിയ ശൂന്യത അനുഭവപ്പെടും. ഇത് ക്രമേണ വിഷാദത്തിലേക്കും ആത്മഹത്യയിലേക്കും നയിക്കപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.

(b) മദ്യ-മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം

ആത്മഹത്യ ചെയ്ത ഒരു നല്ല വിഭാഗം ആളുകളും മദ്യത്തിനോ മയക്കുമരുന്നിനോ അടിമകളായിരുന്നു. അതിരുകടന്ന മദ്യാസക്തി ആത്മഹത്യപ്രവണതയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു എന്നു തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

കേരളത്തിലെ ജനസംഖ്യയുടെ 15 ശതമാനവും (50 ലക്ഷം) മദ്യപാനശീലമുള്ളവരാണ്.

30 ശതമാനം ആളുകൾ മാസത്തിലൊരിക്കലെങ്കിലും മദ്യപിക്കുന്നവരാണ്. മാനസികാരോഗ്യത്തെ മദ്യപാനം ഏറെ ബാധിക്കുന്നു. മദ്യത്തിന്റെയും മയക്കുമരുന്നിന്റെയും ഉപയോഗം അതുപയോഗിക്കുന്നവരെ മാത്രമല്ല ബന്ധുക്കളെയും കുട്ടികളെയും മാനസികമായി തളർത്തുന്നു.

ചെറുപ്രായത്തിൽ മദ്യപാനം ശീലമാക്കിയവരിൽ ആത്മഹത്യപ്രവണത കൂടുതലാണ്. മദ്യം കഴിക്കുമ്പോൾ ആത്മനിയന്ത്രണം, ക്ഷമ, ആസൂത്രണം തുടങ്ങിയ കഴിവുകളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന തലച്ചോറിന്റെ മേഖലകളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് തടസ്സമുണ്ടാകുന്നു. ഏതു കാര്യവും എടുത്തുപാടി ചെയ്യാനുള്ള പ്രവണത ഉണ്ടാകുകയും ഇതു ആത്മഹത്യയ്ക്കു വഴി വെയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കുടുംബനാഥന്റെ മദ്യപാനശീലം കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ അരക്ഷിതാവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കുന്നു; വഴക്കുകൾക്കും ശാരീരികപീഡനങ്ങൾക്കും അതു വഴിവെക്കുന്നു. കുടുംബത്തിന്റെ സാമ്പത്തികസ്ഥിതി മോശമാകുന്നതിനും ഇതു കാരണമാകുകയും ആത്മഹത്യയ്ക്ക് വഴിവെക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആത്മഹത്യ സൂചനകൾ

‘ജീവിക്കണം’ എന്ന് ആഗ്രഹമുള്ളവരും ‘ജീവിച്ചാലും വേണ്ടില്ല, മരിച്ചാലും വേണ്ടില്ല’ എന്നു കരുതുന്നവരുമാണ് ആത്മഹത്യശ്രമം നടത്തുന്നതിൽ ബഹുഭൂരിപക്ഷവും. 95 ശതമാനവും ഇത്തരക്കാരാണ്. ഇവർ വാക്കുകളിലൂടെയും പ്രവർത്തികളിലൂടെയും നൽകുന്ന സൂചനകൾ ഗൗരവമായിട്ടെടുത്താൽ ആത്മഹത്യകൾ ഏറെയും തടയാൻ സാധിക്കും. സൂചനകൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്:

- മരണത്തെക്കുറിച്ചോ ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചോ ആവർത്തിച്ചു സംസാരിക്കുക.
- താൻ ആരുമല്ലെന്നും ആർക്കും വേണ്ടപ്പെട്ട ആൾ അല്ലെന്നുമുള്ള തോന്നൽ.
- താൻ ഒരു പരാജയമാണെന്നോ മറ്റുള്ളവർക്ക് ഭാരമാണെന്നോ ഉള്ള തോന്നൽ.
- സ്വയം ഉൾവലിയാനുള്ള പ്രവണത/സാമൂഹികമായ ഒറ്റപ്പെടൽ.
- പ്രതീക്ഷയും സഹായവും അറ്റ് തീവ്രമായ ദുഃഖം അനുഭവിക്കുന്ന അവസ്ഥ.
- സ്വയം മുറിപ്പെടുത്തുന്ന സ്വഭാവം/നേരത്തെയുള്ള ആത്മഹത്യശ്രമം.
- ഒരു കുടുംബാംഗത്തിന്റെയോ സുഹൃത്തിന്റെയോ ആത്മഹത്യ.
- ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ താല്പര്യം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ.
- സ്വഭാവത്തിൽ പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം/മുധിർ സംഭവിക്കുന്ന തീവ്രമായ വ്യതിയാനം.
- അടുത്തകാലത്തുണ്ടായ തീവ്രമായ നഷ്ടങ്ങൾ: മരണം, വിവാഹതകർച്ച, ബന്ധുങ്ങളിലെ തകർച്ച.
- മനോരോഗം.
- മദ്യത്തിന്റെയോ മയക്കുമരുന്നിന്റെയോ ഉപയോഗം.
- പെട്ടെന്ന് അസ്വസ്ഥതയും ദേഷ്യവും പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന സ്വഭാവം.
- ഉറക്കമില്ലായ്മയോ കൂടുതൽ ഉറങ്ങുന്ന സ്വഭാവമോ.
- വിലപിടിപ്പുള്ള സ്വന്ത സാധനങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് മറ്റുള്ളവർക്കു നൽകുക.
- സ്വയം മരിക്കാൻ മാർഗ്ഗങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുക.
- പ്രതികാരം ചെയ്യാൻ ഒരുങ്ങുകയോ അങ്ങനെ ചെയ്യുമെന്നു പറയുകയോ ചെയ്യുക.

ഈ സൂചനകളിൽ ഏതെങ്കിലുമോ പലതോ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ അത് ഗൗരവത്തോടെ കാണേണ്ടതാണ്. അവരെ അവഗണിക്കാതെ കൂടുതൽ അടുപ്പം കാണിക്കുകയും അവരുടെ പ്രയാസങ്ങൾക്കു ചെവികൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക. അവരുടെ അവസ്ഥ അടുത്ത ബന്ധുക്കളുടെ ശ്രദ്ധയിൽ കൊണ്ടുവരികയും സൈക്യോ ട്രിപ്പിന്റെയോ കൗൺസലറുടെയോ സഹായം ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യണം. ഉചിതസമയത്തുള്ള ഇടപെടൽ വിലപ്പെട്ട ജീവൻ രക്ഷിച്ചേക്കാം.

MGOCSM AWARD



കൊച്ചി മെട്രോയുടെ ശില്പി ഡോ. ഇ. ശ്രീധരൻ ഡോ. ഫിലിപ്പോസ് മാർ തെയോഫിലോസിന്റെ പേരിലുള്ള എക്സലൻസ് അവാർഡ് പരിശുദ്ധ കാതോലിക്ക ബാവനൽക്കുന്നു. ശിവർഗീസ് മാർ കുറിലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത, ഡോ. യുഹാനോൻ മാർ ക്രിസോസ്തമോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത, ഫാ. ഫിലിപ്പ് പി. മാത്യു തുടങ്ങിയവർ സമീപം

മംഗളാശംസകൾ

സുനഹദോസ് സെക്രട്ടറി



മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭയുടെ സുനഹദോസ് സെക്രട്ടറിയായി മദ്രാസ് ഭദ്രാസന മെത്രാപ്പോലീത്തായും കോട്ടയം ഭദ്രാസന സഹായമെത്രാപ്പോലീത്തയുമായ ഡോ. യുഹാനോൻ മാർ ദീയസ്കോറോസിനെ പരിശുദ്ധ എപ്പിസ്കോപ്പൽ സുനഹദോസ് നിയമിച്ചു. സെറാനൂർ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്ന് എം.റ്റി.എച്ച്.ഡി., റോമിലെ പൊന്തിഫിക്കൽ ഓറിയന്റൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ നിന്ന് വേദശാസ്ത്രത്തിൽ ഡോക്ടറേറ്റും കരസ്ഥമാക്കിയ തിരുമേനി ഓർത്തഡോക്സ് തിയോളജിക്കൽ സെമിനാരി അധ്യാപകനും മലങ്കര സഭാ മാസികയുടെ ചീഫ് എഡിറ്ററുമായിരുന്നു. നാഗ്പൂർ സെന്റ് തോമസ് ഓർത്തഡോക്സ് തിയോളജിക്കൽ സെമിനാരി അധ്യാപകനാണ്. സ്കോട്ട്ലൻഡിലെ ഗ്ലാസ്കോ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്നും പാസ്റ്ററൽ കൗൺസിലിംഗിൽ ഡിപ്ലോമ നേടിയിട്ടുണ്ട്.

വന്ദ്യപിതാവിന് വിപാസ്സനയുടെ മംഗളാശംസകൾ.

(A joint initiative of Ministry of Human Empowerment & MGOCSM Malankara Orthodox church)

മാനസിക പിരിമുറുക്കം തൊഴിൽ സമ്മർദ്ദം കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ പരീക്ഷാഭയം ആത്മഹത്യാ പ്രവണത അകാരണ ഭയം മദ്യ-മയക്കുമരുന്ന് ആഭിമുഖ്യം ഇത്തരത്തിലുള്ള വൈകാരിക പ്രതിസന്ധികൾ നേരിടുന്നതിൽ താങ്കൾ പ്രയാസപ്പെടുന്നുണ്ടോ? ഞങ്ങൾ സഹായത്തിനുണ്ട്. വിളിക്കുക!

സൗജന്യ കൗൺസിലിംഗ് സേവനത്തിന് ബന്ധപ്പെടുക
ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പർ : 0481 2584533, 7025067695
 വിപാസ്സന സെന്റർ ഓർത്തഡോക്സ് സ്റ്റുഡന്റ് സെന്റർ, കോളജ് റോഡ്, കോട്ടയം, 686001 ഫോൺ: 9446029859

സെപ്റ്റംബർ 10: ലോക ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധദിനം

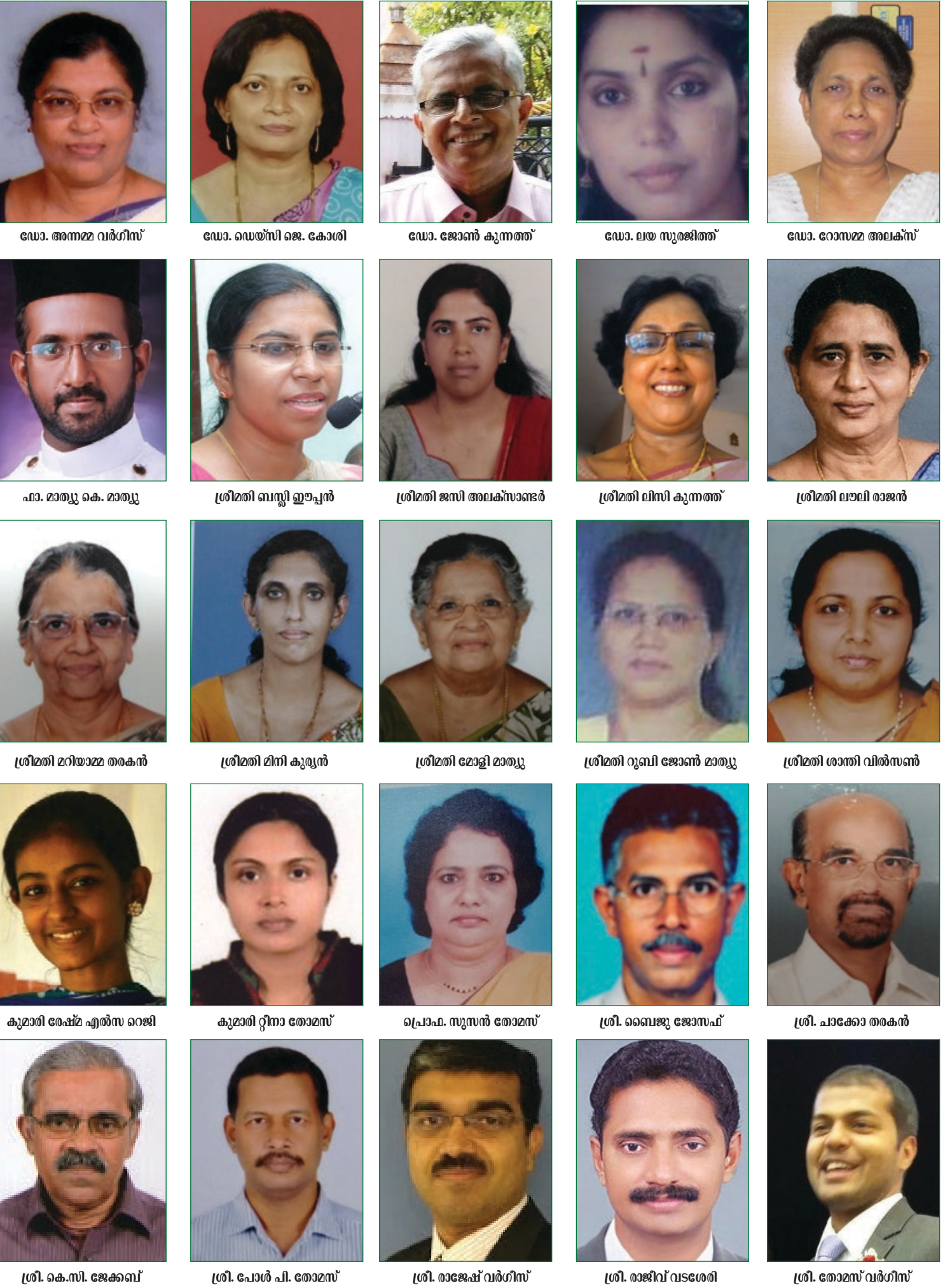
ലോക ആരോഗ്യസംഘടനയുടെ ആഹ്വാനമനുസരിച്ച് എല്ലാവർഷവും സെപ്റ്റംബർ 10 ലോകആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധദിനമായി ലോകരാജ്യങ്ങൾ ആചരിക്കുന്നുണ്ട്. ആത്മഹത്യകൾ ഫലപ്രദമായി തടയാൻ സാധിക്കും എന്ന സന്ദേശം പ്രചരിപ്പിക്കുകയാണ് ദിനാചരണം കൊണ്ട് ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്. ഈ വർഷം സെപ്റ്റംബർ 10 ഞായറാഴ്ചയായതിനാൽ ഇടവകകളിലെ ആദ്ധ്യാത്മിക സംഘടനകളുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ദിനാചരണം സംഘടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

ഇടവകയ്ക്ക് ചെയ്യാവുന്നത്
 * ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധത്തെക്കുറിച്ച് വി. കുർബാന മധ്യേ ഉദ്ബോധനം നടത്തുക.
 * സെമിനാറുകളും ചർച്ചകളും സംഘടിപ്പിക്കുക.
 * വൈകാരിക പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്നവരെ കണ്ടെത്തി സഹായിക്കുക.
 * മാനസികാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതു സംബന്ധിച്ച് ക്ലാസ്സുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുക.
 * മദ്യ-മയക്കുമരുന്നിനെതിരേ ബോധവൽക്കരണം നടത്തുക.
 * കൗൺസിലിംഗ് സൗകര്യങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുക.
 ഇടവകകൾ ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി സംഘടിപ്പിക്കുന്ന പരിപാടികളുടെ വാർത്തയും ചിത്രങ്ങളും വിപാസ്സനയിലേക്ക് അയക്കുക.
 Whats App: 7025067695



മാത്യൂസ് മാർ തേവോദോസ്യോസ് (പ്രസിഡന്റ്, മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗം) **ഫാ. പി.എ. ഫിലിപ്പ്** (ഡെപ്യൂട്ടി സെക്രട്ടറി, മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗം) **ഡോ. വർഗീസ് പുനൂസ്** (ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഓർത്തഡോക്സ് മെഡിക്കൽ ഫോറം) **ഡോ. സിബി തരകൻ** (ഡയറക്ടർ, വിപാസ്സന വൈകാരിക സഹായ കേന്ദ്രം)

വിപാസ്സനയുടെ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ



ഡോ. അനമ്മ വർഗീസ്, ഡോ. ഡെൽസി ജെ. കോശി, ഡോ. ജോൺ കുനത്ത്, ഡോ. ലയ സുരജിത്ത്, ഡോ. റോസമ്മ അലക്സ്, ഫാ. മാത്യു കെ. മാത്യു, ശ്രീമതി ബസ്തി ഇച്ചപ്പൻ, ശ്രീമതി ജസല അലക്സാണ്ടർ, ശ്രീമതി ലിസി കുനത്ത്, ശ്രീമതി ലൗലി രാജൻ, ശ്രീമതി മറിയമ്മ തരകൻ, ശ്രീമതി മിനി കുര്യൻ, ശ്രീമതി മോളി മാത്യു, ശ്രീമതി റുബി ജോൺ മാത്യു, ശ്രീമതി ശാന്തി വിൽസൺ, കുമാരി രേഷ്മ എൽസ റെജി, കുമാരി റ്റിനാ തോമസ്, പ്രൊഫ. സുസൻ തോമസ്, ശ്രീ. ബൈജു ജോസഫ്, ശ്രീ. ചാക്കോ തരകൻ, ശ്രീ. കെ.സി. ജേക്കബ്, ശ്രീ. പോൾ പി. തോമസ്, ശ്രീ. രാജേഷ് വർഗീസ്, ശ്രീ. രാജീവ് വർഗീസ്, ശ്രീ. തോമസ് വർഗീസ്