HOLY BIBLE
ടച്ച് മീ
TOUCH ME
മെയ് 2024

4th Year of Remembrance

Born
30-09-1941

Died
09-05-2020

Thressiama Baby

Chungath House
Kunnamkulam

ESTD : 1747

ടച്ച് മീ

TOUCH ME

പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ

പുസ്തകം : 16 – 2024 മെയ് – ലക്കം : 9

സെന്റ്. സെബാസ്റ്റ്യൻ കാത്തലിക് ചർച്ച്,
കുന്നംകുളം 680 503
(മറ്റം ഫെറോന – തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത)

kunnamkulamch@adtcr.org

www.touchmekkm.in

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

ചീഫ് എഡിറ്റർ

ഫാ. ഡെയ്സൻ മുണ്ടോപുറം

96566 54567

എഡിറ്റർ

ജോണി ബെഹോ

93493 79009

സബ്ബ് എഡിറ്റേഴ്സ്

സിസ്റ്റർ അൻസ ജോസ് CMC

80869 50771

M.K. ദേവസ്സി

94953 28758

ജോൺസൺ പാവു

94476 54230

സെക്രട്ടറി, ഇടവക PRO

V.C. ജോസി

98470 17297

E-mail : vcjosy@gmail.com

ട്രഷറർ

M.L. സുനിൽ

98464 34411

അംഗങ്ങൾ

ഡോ. പോൾ C. റാഫേൽ 94467 22050

ജോയ്സി തോംസൺ തച്ചിൽ 81295 34205

ബിന്ദു രാജു 98478 31110

ആനന്ദി സുനിൽ 94958 55053

കൈക്കാരന്മാർ

എം.എൽ. മാണി 94463 91580

ജോപോൾ വി. ആലപ്പാട്ട് 94467 23804

പോയ്സ് ജേബി 99611 18927

താളുകൾ മറിയ്ക്കുമ്പോൾ

എഡിറ്റോറിയൽ	2
ഇടയമൊഴി	3
ഇടവക വാർത്തകൾ	5
വിശ്വാസപരിശീലനം	7
ജൂനിയർ സിഎൽസി. പംക്തി	8
സഭാ വാർത്തകൾ	9
നന്മനിറഞ്ഞ മറിയമേ, സ്വസ്തി!	11
നീ വിലയുള്ളവൻ	13
തിരുനാൾ കമ്മിറ്റി	15
പ്രതിനിധിയോഗ വാർത്തകൾ	16
സംഘടനാ മീറ്റിംഗുകൾ	17
വേദനയിലൂടെ നേട്ടം തന്ന അമ്മ	18
മിഴിവിളക്ക്	20
തിരുത്ത്	21
ഫാറ്റി ലിവറും ആഹാരക്രമവും	23
പുസ്തകപരിചയം	25
വഴിവിളക്ക്	26
ദൈവദർശൻ ക്യാമ്പ്	27
പാചക കോർണർ	28
നിറംകൊടുക്കാമോ	29
ചിത്രശാല	30
അടിക്കുറിപ്പ് മത്സരം	31
വചന കലണ്ടർ	32

വിശുദ്ധ കുർബാന

ഞായർ 6.00 am & 9.00 am

സാധാരണ ദിവസം 6.30 am

എഡിറ്റോറിയൽ...

നല്ല മാതാവേ... മരിയേ... എന്ന ഇമ്പമാർന്ന പാട്ടിന്റെ ഈണവുമായി മെയ് മാസം വന്നെത്തി. അമ്മ വാത്സല്യത്തിന്റെ മടിത്തട്ടിലേക്ക് ഒരു കുടന്ന പൂക്കളുമായി കൊച്ചുകുഞ്ഞിനെപ്പോലെ ഓരോ ക്രിസ്ത്യാനിയും ഓടിയെത്തേണ്ട മാസം. പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ വണക്കമാസം. നന്മയുടെ... വിശ്വാസതീക്ഷ്ണതയുടെ... ആ നല്ല ശീലങ്ങളൊന്നും വിട്ടുകളയണ്ട നമുക്ക്...! മറിച്ച് ഗൃഹാതുരത്വത്തോടെ... പൂർവ്വാധികം തീക്ഷ്ണതയോടെ... ചേർത്തുപിടിക്കാം. നമ്മുടെ അമ്മയുടെ വാത്സല്യ നിറവിലേക്ക് നമുക്കൊരുമിച്ച് ചേർന്നു നിൽക്കാം. പരിശുദ്ധ അമ്മ... നമ്മുടെ അമ്മ! സഹനത്തിന്റെ താഴ്വരയിലൂടെ നടന്നപ്പോഴും അഗാധമായ സ്നേഹത്തിന്റേയും എളിമയുടേയും കാരുണ്യത്തിന്റേയും തിരിനാളമായി കത്തിയെരിഞ്ഞവൾ... കരങ്ങൾ കൂപ്പി ദൈവഹിതത്തിന് കാതോർത്തവൾ. ജനനം മുതൽ മരണം വരെ ഈശോയുടെ കാലടിപ്പാതകളിൽ അമ്മയുണ്ടായിരുന്നു. ഒരു സാന്ത്വനമായി... മുറിവുകളിൽ തൈലമായി... വീഴ്ചകളിൽ കരബലമായി...

ജനനത്തിലും, മരണത്തിലും ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ പ്രതിസന്ധി ഘട്ടങ്ങളിലും ഓരോ മനുഷ്യന്റേയും നാവിൽ നിന്നും അടർന്നു വീഴുന്ന നാമമാണ് അമ്മ. അതൊരു ദാഹമാണ്, അനുഭവമാണ്, ബന്ധമാണ്. ഒരിക്കലും അടർത്തിമാറ്റാനാവാത്ത പൊക്കിൾക്കൊടിബന്ധം. പക്ഷേ, ഈ മനുഷ്യബന്ധത്തിനു കല്ലറയോളം മാത്രമേ ആയുസ്സുള്ളൂ എന്നത് നിഷേധിക്കാനാവാത്ത സത്യമാണ്. എന്നാൽ വേദനകളിൽ നമ്മെ കൈവിടാത്ത, ആവശ്യങ്ങൾ നമ്മേക്കാൾ മുമ്പേ കണ്ടു പരിഹാരം കാണുന്ന, ആപത്തുകളിൽ ഒരു പിടക്കോഴി തന്റെ കുഞ്ഞിനെ ചിറകിൻ കീഴിൽ ഒതുക്കുന്നതു പോലെ ചേർത്തു പിടിക്കുന്ന, വിശ്വസിച്ചു ചാരിക്കിടക്കാവുന്ന ഒരു നെഞ്ചുണ്ട് നമുക്ക്. അതാണ് പരിശുദ്ധ അമ്മ. ദൈവം നമുക്കു നീട്ടിത്തന്ന ആശ്രയിക്കാവുന്ന വടിയാണ് അവൾ. ഈ വടി നമ്മെ ഈശോയിലും, പരിശുദ്ധ ത്രിത്വത്തിലും, സഭയോടും, ചേർത്തു നിർത്തും എന്നതു ഉറച്ച ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്.

അതിനാൽത്തന്നെ വിശ്വാസതീക്ഷ്ണതയോടെ, പഴമയുടെ ചാരുതയോടെ ഈ വണക്കമാസത്തിൽ അമ്മ മാതാവിന്റെ ചാരെ ഭക്തിതീക്ഷ്ണതയോടെ നമുക്ക് ആയിരിക്കാം. നിഷ്കളങ്ക ബാല്യത്തിന്റെ വിശുദ്ധിയോടെ അമ്മയുടെ അരികിൽ അവിടുത്തെ മക്കളായി ചേർന്നു നിൽക്കാം.

ടച്ച് മീ
എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

ഇടയമൊഴി

പ്രിയ ഇടവക ജനമേ,

പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഒരു തിരുനാൾ എല്ലാ മാസങ്ങളിലും ആഘോഷിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഒരു മാസക്കാലം മുഴുവൻ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഒരു ഭക്തിപ്രസ്ഥാനം - അതാണ് മേയ് മാസ വണക്കം. ഈ മാസത്തിൽ നാം പ്രത്യേകമായി അനുസ്മരിക്കുന്നത് മറിയത്തിന്റെ ദൈവമാതൃത്വത്തെയാണ്.

ദൈവത്തിന് ഒരമ്മയോ?

ദൈവത്തിന്റെ ആറു പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ദൈവം സ്വയംഭൂവാണ് എന്നത്. ദൈവം ആരിൽ നിന്നും ജനിച്ചതല്ല എന്നത്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ദൈവത്തെ പ്രസവിച്ച ഒരമ്മയുണ്ടാകുന്നത് എങ്ങനെയാണ്? ഈ ചോദ്യം ഉന്നയിച്ചുകൊണ്ടാണ് നെസ്തോറിയൻ പാഷണ്ഡതയുടെ യുക്തിവിചാരം ആരംഭിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് യേശുവിന്റെ അമ്മയായ മറിയം, യേശുവെന്ന മനുഷ്യവ്യക്തിയുടെ മാത്രം അമ്മയാണ്; യേശുവെന്ന ദൈവശക്തിയുടെ അമ്മയല്ല. ആകയാൽ മറിയത്തെ ദൈവമാതാവെന്ന് വിളിക്കുന്നത് തെറ്റാണ് എന്ന് നെസ്തോർ പഠിപ്പിച്ചു. നെസ്തോറിന്റെ പഠനമനുസരിച്ച് യേശുവിൽ രണ്ട് വ്യക്തിത്വങ്ങൾ ഉണ്ട്. മനുഷ്യവ്യക്തിത്വവും ദൈവവ്യക്തിത്വവും. മറിയം യേശുവിന് മനുഷ്യശരീരം മാത്രമേ പ്രദാനം ചെയ്തുള്ളൂ. ദൈവത്വം നൽകുന്നതു മറിയമല്ല പിതാവായ ദൈവമാണ്. അതിനാൽ മറിയം യേശുവെന്ന മനുഷ്യവ്യക്തിയുടെ മാത്രം അമ്മയാണ്. അതിനാൽ മറിയം യേശുവെന്ന മനുഷ്യവ്യക്തിയുടെ മാത്രം അമ്മയാണ്. ദൈവത്തിന്റെ അമ്മയെന്ന സ്ഥാനത്തിന് അർഹയല്ലപോലും.

യേശുക്രിസ്തുവിനോട് ചേർക്കപ്പെട്ട ദ്വിവ്യക്തിത്വങ്ങൾക്കും, തത്ഫലമായി മറിയത്തിന് ദൈവമാതൃസ്ഥാനം നിഷേധിച്ച നെസ്തോറിയൻ പാഷണ്ഡതക്കും എതിരായി സാർവ്വത്രിക സഭ എ.ഡി. 431-ൽ എഫേസൂസിൽ സമ്മേളിച്ച് മറിയത്തെ ദൈവമാതാവായി പ്രഖ്യാപിച്ചു. "എമ്മാനുവേൽ സത്യമായും ദൈവമാണ്. അതിനാൽ പരിശുദ്ധ കന്യക ദൈവമാതാവാണെന്ന് ഏറ്റ് പറയാത്ത

വന് ശാപം. ദൈവപുത്രന് ഒരു വ്യക്തിത്വമേ ഉള്ളു. ആ ഏക വ്യക്തിത്വത്തിൽ ദൈവസ്വഭാവവും മനുഷ്യസ്വഭാവവും അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ നിലനിൽക്കുന്നു.

ഗബ്രിയേൽ മാലാഖ മറിയത്തെ മംഗളവാർത്ത ചൊല്ലി അറിയിച്ചത് അവൾ ദൈവമാതാവാകുമെന്നതാണ്. “പരിശുദ്ധാത്മാവ് നിന്റെമേൽ വരും. അത്യുന്നതന്റെ ശക്തി നിന്റെമേൽ ആവസിക്കും. ആകയാൽ ജനിക്കാൻ പോകുന്ന ശിശു, പരിശുദ്ധൻ ദൈവപുത്രൻ എന്ന് വിളിക്കപ്പെടും” (വി. ലൂക്കാ: 1, 35) നീ ഒരു പുത്രനെ പ്രസവിക്കുമെന്ന് വെറുതെയങ്ങ് പറയുകയല്ല - നീ ഗർഭം ധരിച്ച് ഒരു പുത്രനെ പ്രസവിക്കുമെന്നാണ് പറയുന്നത്. പുരുഷബന്ധം ഇല്ലാതെ - ശക്തിയിലാണെങ്കിലും ഗർഭം ധരിച്ച് പ്രസവിക്കുമെന്ന് പ്രത്യേകം എടുത്ത് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഗർഭം ധരിക്കാൻ ഒരാൾ, പ്രസവിക്കാൻ മറ്റൊരാൾ, വളർത്താൻ മൂന്നാമതൊരാൾ എന്നിങ്ങനെ സാധ്യതകൾ ഉള്ള ആധുനിക യുഗത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ, ഗർഭധാരണവും, പ്രസവവും വളർത്തലും യേശുവിനെ സംബന്ധിച്ച് മറിയം നിറവേറ്റുക വഴി, അവൾ പൂർണ്ണമായും യേശുവിന്റേയും യേശുവെന്ന ദൈവപുത്രന്റേയും അമ്മയായിത്തീരുന്നു.

പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയത്തിന്റെ ഇളയമ്മയായ എലിസബത്ത് പരിശുദ്ധാത്മാവ് നിറഞ്ഞവളായി ഉദ്ഘോഷിച്ചു. “എന്റെ കർത്താവിന്റെ അമ്മ എന്റെയടുത്ത് വരാനുള്ള ഈ ഭാഗ്യം എനിക്ക് എവിടെനിന്ന്?” (വി. ലൂക്കാ: 1, 41-43) എലിസബത്ത് മറിയത്തെ വിളിക്കുന്നത് എന്റെ കർത്താവിന്റെ അമ്മ എന്നാണ്. പരിശുദ്ധാത്മാവ് നിറഞ്ഞതിനുശേഷമാണ് എലിസബത്ത് ഇപ്രകാരം വിളിക്കുന്ന്. പരിശുദ്ധാത്മാവ് തന്നെയാണ് എലിസബത്തിനെ ഇതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതും, അതായത് മറിയം ദൈവമാതാവായി അംഗീകരിക്കപ്പെടാൻ ദൈവം തന്നെ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

മറിയത്തിന്റെ ദൈവമാതൃത്വത്തെ പ്രത്യേകം അനുസ്മരിച്ചുകൊണ്ട് നല്ലൊരു മേയ്മാസവണക്കം ദൈവാനുഗ്രഹത്താൽ നിറഞ്ഞ് നടത്തുവാൻ സാധിക്കട്ടെ എന്ന പ്രാർത്ഥനയോടെ,

യേശുവിൽ സ്നേഹപൂർവ്വം
വികാരിയച്ചൻ
ഫാ. ഡെയ്സൻ മുണ്ടോപുറം

ഇടവക വാർത്തകൾ

മെയ് 05 ഞായർ - കെ.എൽ.എം. ദിനം & ആഘോഷമായ കുർബാന സ്വീകരണം

6.00 am : കാഴ്ചസമർപ്പണം, കൃതഞ്ജതബലി, പതാകവന്ദനം, പച്ചക്കറി കിറ്റ് വിതരണം
(നേതൃത്വം : കെ.എൽ.എം.)

7.30 am : കെ.എൽ.എം. വാർഷിക പൊതുയോഗം, കുടുംബസംഗമം, സമ്മാനവിതരണം, ആദരണീയം, സ്നേഹവിരുന്ന്
(നേതൃത്വം : കെ.എൽ.എം.)

9.00 am : വി. കുർബാന

10.30 am : ആഘോഷമായ കുർബാന സ്വീകരണം, സ്ഥൈര്യലേപനം, സ്നേഹവിരുന്ന്.

മെയ് 7 ചൊവ്വ - കപ്പേള, ലദ്ദീഞ്ഞ്, നൊവേന

6.30 pm : സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേളയിൽ ലദ്ദീഞ്ഞ് & നൊവേന

മെയ് 10 വെള്ളി - ആറാം വെള്ളിയാചരണം

5.45 am : ആരാധന & കരുണകൊന്ത

6.30 am : വി. കുർബാന, ലദ്ദീഞ്ഞ്, നൊവേന, നേർച്ച വിതരണം

മെയ് 17 വെള്ളി - ഏഴാം വെള്ളിയാചരണം

5.45 am : ആരാധന & കരുണകൊന്ത

6.30 am : വി. കുർബാന, ലദ്ദീഞ്ഞ്, നൊവേന, നേർച്ച വിതരണം

മെയ് 19 ഞായർ- പെന്തക്കുസ്ത തിരുനാൾ & എഴുത്തിനിരുത്തൽ

6.00 am : തിരുനാൾ കുർബാന, പെന്തക്കുസ്ത പ്രാർത്ഥന ശുശ്രൂഷ, നേർച്ച വിതരണം
(നേതൃത്വം : പ്രാർത്ഥനാഗ്രൂപ്പ്)

8.30 am : എഴുത്തിനിരുത്തൽ ശുശ്രൂഷ
(നേതൃത്വം : തിരുബാലസഖ്യം)

9.00 am : വി.കുർബാന, പെന്തക്കുസ്ത പ്രാർത്ഥന, നേർച്ചവിതരണം
(നേതൃത്വം : പ്രാർത്ഥനാ ഗ്രൂപ്പ്)

10.30 am - 1pm : വിശ്വാസ പരിശീലകർക്ക് ഇടവകതല അർദ്ധദിന സെമിനാർ

മെയ് 24 വെള്ളി - എട്ടാം വെള്ളിയാചരണം

5.45 am : ആരാധന & കരുണകൊന്ത

6.30 am : വി. കുർബാന, ലദ്ദീഞ്ഞ്, നൊവേന, നേർച്ച വിതരണം

മെയ് 26 ഞായർ - പരി. ത്രിത്വത്തിന്റെ തിരുനാൾ & ബർക്കുമെൻസ് പരിശീലന കളരി

6.00 am	: വി. കുർബാന, ത്രിത്വ പ്രാർത്ഥന ശുശ്രൂഷ, നേർച്ച വിതരണം (നേതൃത്വം : ഗായകസംഘം)
6.30 am	: വി. കുർബാന, ത്രിത്വപ്രാർത്ഥന ശുശ്രൂഷ, നേർച്ച വിതരണം (നേതൃത്വം : ഗായകസംഘം)
10.30 am - 1 pm	: അൾത്താരസംഘാംഗങ്ങൾക്ക് ബെർക്കുമെൻസ് പരിശീലനക്കളരി (നേതൃത്വം : അൾത്താര സംഘം)

മെയ് 29 ബുധൻ - അദ്ധ്യയന വർഷാരംഭ ഏകദിന ധ്യാനം

9.30 am	: അദ്ധ്യയന വർഷാരംഭ ധ്യാനം - LP & UP വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് (നേതൃത്വം : തിരുബാലസഖ്യം)

മെയ് 30 വ്യാഴം - പരിശുദ്ധ കുർബാനയുടെ തിരുനാൾ & അദ്ധ്യയന വർഷാരംഭ ഏകദിന ധ്യാനം

6.00 am	: പരി. കുർബാനയുടെ ആരാധന, പ്രദക്ഷിണം
6.30 am	: തിരുനാൾ കുർബാന, നേർച്ച വിതരണം (നേതൃത്വം : ഗായകസംഘം)
9.30 am	: അദ്ധ്യയന വർഷാരംഭം ധ്യാനം H.S. & H.S.S. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് (നേതൃത്വം : തിരുബാലസഖ്യം)

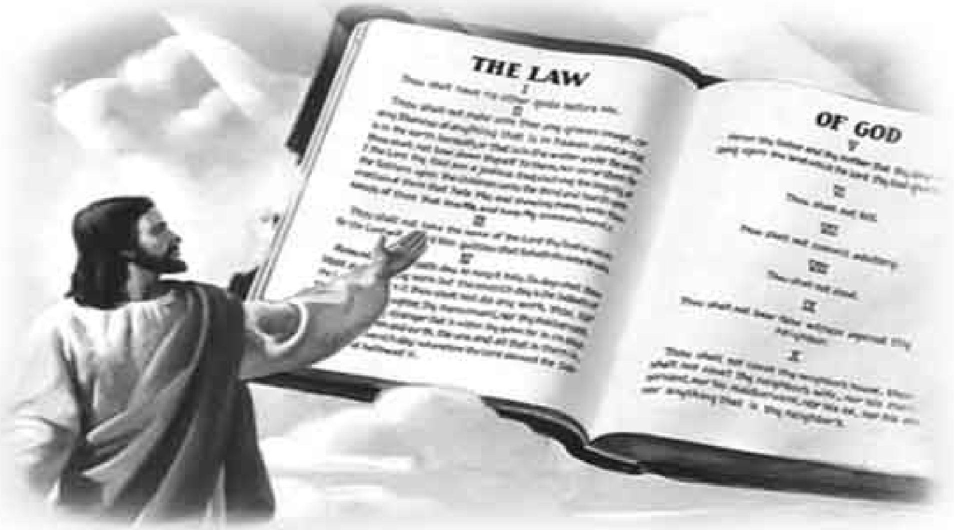
മെയ് 31 വെള്ളി - ഒൻപതാം വെള്ളിയാചരണം & മെയ് മാസവണക്കമാസം കാലംകൂടൽ

NB: രാവിലെ വി. കുർബാന ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല

8.30am-5.30pm	: ഒൻപത് മണിക്കൂർ ആരാധന, അഖണ്ഡജപമാല, കുമ്പസാരം
10.00 am	: തിരുമണിക്കൂർ തിരുവചന സന്ദേശം, നേർച്ച ഊട്ടിന് തിരി കൈമാറൽ - ഒരുക്കങ്ങൾക്ക് സഹകരിക്കേണ്ട കുടുംബകൂട്ടായ്മകൾ : സെന്റ് ജോസഫ് & മേരീമാതാ കുടുംബകൂട്ടായ്മകൾ (നേതൃത്വം : അത്മായ പ്രേഷിത സമിതി)
5.30 pm	: ലദ്ദീഞ്ഞ്, നൊവേന, ദിവ്യകാരുണ്യ പ്രദക്ഷിണം, വണക്കമാസം കാലംകൂടൽ ശുശ്രൂഷ.
6.15 pm	: മേരി നാമധാരികളുടെ കാഴ്ച സമർപ്പണം, ആഘോഷമായ വി. കുർബാന, സന്ദേശം, സ്നേഹോപഹാര സമർപ്പണം, മേരി നാമ ധാരികൾക്ക് ആദരണീയം (നേതൃത്വം : മാതൃവേദി)
7.15 pm	: അമ്പ്, ആട സമർപ്പണത്തോടെ അഭിഷേക ശുശ്രൂഷ, വി. സെബസ്ത്യാനോസിന്റെ നേർച്ച എണ്ണ വിതരണം, കൈക്കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് നേർച്ച ഊണ് നൽകൽ & നേർച്ച ഊട്ട് (നേതൃത്വം : അത്മായ പ്രേഷിത സമിതി)
7.45 pm	: മരിയൻ രാവ് 2024 (നേതൃത്വം : ജൂനിയർ സി.എൽ.സി.)

ജൂൺ 01 ശനി - കപ്പേള, ലദ്ദീഞ്ഞ്, നൊവേന & തിരുഹൃദയ വണക്കമാസ ആരംഭം

6.30 am	: വി. കുർബാന, തിരുഹൃദയ വണക്കമാസ ആരംഭം
6.30 pm	: സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ ലദ്ദീഞ്ഞ് & നൊവേന.



പി. എ. ലില്ലി
(പ്രിൻസിപ്പാൾ)

വിശ്വാസ പരിശീലനം

പ്രിയകുഞ്ഞുങ്ങളേ,

എല്ലാവർക്കും സുഖമെന്ന് കരുതുന്നു. ദൈവദർശൻക്യാമ്പ് വളരെ ഭംഗിയായി നടത്താൻ സാധിച്ചതിൽ വളരെ സന്തോഷമുണ്ട്. കുട്ടികളെല്ലാം സജീവമായി പങ്കെടുത്തു. ക്യാമ്പ് നയിച്ച ബ്രദേഴ്സ് സംതൃപ്തിയോടെയാണ് അതിനെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞത്. ഇതുപോലെ നമ്മുടെ തുടർന്നുള്ള സംരംഭങ്ങളിലും നിങ്ങളുടെ സജീവസാന്നിദ്ധ്യം ഉണ്ടായിരിക്കണം.

മറ്റൊന്ന് ഈ മാസത്തിന്റെ പ്രാധാന്യമാണ്. മെയ്മാസം പരിശുദ്ധ കന്യകാമാതാവിന് പ്രത്യേകമായി സമർപ്പിക്കപ്പെട്ട മാസമാണ്. നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന മെയ്മാസവണക്കം തിരിച്ചു കൊണ്ടുവരാൻ ശ്രമിക്കണം. മാതാവിനോടുള്ള ഭക്തി നമ്മെ നേർവഴിയിലൂടെ നയിക്കുകയും ആപത്തുകളിൽനിന്ന് രക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും. എല്ലാവർക്കും വണക്കമാസത്തിന്റെ ആശംസകൾ

സ്നേഹത്തോടെ,
ലില്ലിടീച്ചർ

അറിയിപ്പ്

- മെയ് മാസത്തിൽ കുടുംബകൂട്ടായ്മ സമ്മേളനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.
- മുൻ നിശ്ചയിച്ചതുപോലെ കുടുംബകൂട്ടായ്മ വാർഷിക സമ്മേളനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

എന്ന്, വികാരി

ജൂനിയർ സി.എൽ.സി. പംക്തി

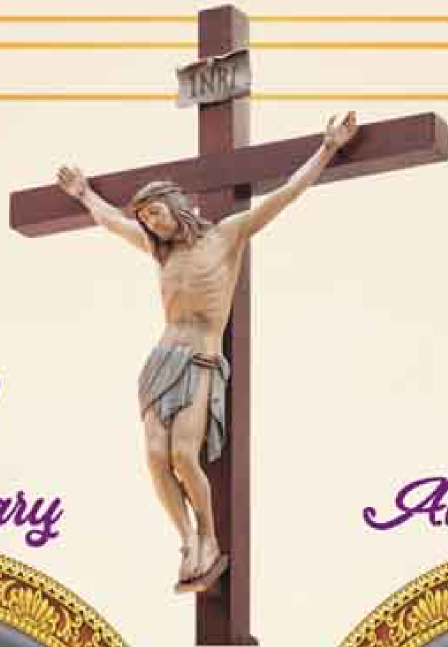
പരിശുദ്ധ അമ്മ എന്റെ ജീവിതത്തിൽ

ആൻ റോസ് സി.എഫ്.

നമ്മുടെയെല്ലാം ജീവിതത്തിൽ പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ പ്രാധാന്യം എന്താണെന്ന് നമുക്കെല്ലാവർക്കും അറിയാം. മാതാവ് എന്നാൽ അമ്മ എന്നാണ് അർത്ഥം. എന്നാൽ മാതാവ് എന്ന് പറഞ്ഞാൽ നമ്മുടെ സ്വന്തം അമ്മയേക്കാൾ നമ്മുടെ ഉള്ളിലേക്ക് ഓടിയെത്തുന്നത് പരിശുദ്ധ അമ്മയാണ്.

പരിശുദ്ധ അമ്മയെ സ്വന്തം അമ്മയായി കണ്ട് അനുദിനം ജപമാല പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലുന്ന ഒരു വ്യക്തിയും പാപത്തിൽ വീഴാനോ നശിച്ചുപോകാനോ തിന്മയിൽ പതിക്കാനോ വഴിതെറ്റി പോകാനോ പരിശുദ്ധ അമ്മ അനുവദിക്കില്ല. എത്രവലിയ പ്രതിസന്ധികൾ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായാലും ജപമാല കരങ്ങളിൽ എടുക്കുമ്പോൾ പരിശുദ്ധ മാതാവിന്റെ ശക്തമായ സാന്നിദ്ധ്യവും പരിപാലനയും നമുക്ക് അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കും.

ജീവിത വിശുദ്ധിയിൽ നിലനില്ക്കാനും പ്രതിസന്ധികളെ സധൈര്യം അഭിമുഖീകരിക്കാനും അമ്മയുണ്ട് ചാരെ. പിശാചിന്റെ തല തകർത്തവളാണ് പരിശുദ്ധ അമ്മ. സഭ പാഷണ്ഡതകളിൽ നിന്നും, നിരവധിയായ ശത്രുവിന്റെ ആക്രമണങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കപ്പെട്ടത് പരിശുദ്ധ മാതാവിനോടുള്ള നിരന്തരമായ മാധ്യസ്ഥത്തിലൂടെയാണ്. ആ അമ്മയുടെ കൈകളിൽ നമ്മെ പൂർണ്ണമായും ഭരമേൽപ്പിക്കാം. അവളുടെ നീലയങ്കിക്കുള്ളിൽ നമുക്ക് സുരക്ഷിതരാകാം. ദൈവം നമുക്കായി ഒരുക്കിയിരിക്കുന്ന സ്വർഗ്ഗത്തോട് മെല്ലെ മെല്ലെ നമ്മെ വലിച്ചടുപ്പിക്കുന്ന ആത്മീയ ശക്തികൂടിയാണ് പരിശുദ്ധ അമ്മ. നമ്മുടെ ദൈവബന്ധത്തിൽ ഉലച്ചിൽ തട്ടുമ്പോഴെല്ലാം പരിശുദ്ധ അമ്മ വേദനിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് നമ്മൾ മറക്കരുത്. പരിശുദ്ധ അമ്മയെ നാം എത്രമാത്രം സ്നേഹിക്കുന്നുവോ നമ്മുടെ സ്വർഗപ്രവേശനം അത്രകൂടി എളുപ്പമുള്ളതാകും. അജ്ഞതയുടെ അന്ധകാരത്തിൽ കാലിടറാതെ ഭൗതികതയുടെ കുത്തൊഴുക്കിൽ ഒഴുകിയകലാതെ ആധുനിക തലമുറയുടെ മാർഗ്ഗദർശിയും നിത്യസംരക്ഷകയുമായി പരിശുദ്ധ അമ്മ കൂടെയുണ്ടായിരിക്കട്ടെ. എന്നും എക്കാലവും നമുക്ക് അമ്മയോട് ചേർന്നു നിൽക്കാം. അമ്മ നമ്മെയെല്ലാവരേയും ഈശോയിൽ ചേർത്തു നിർത്തട്ടെ.



38th Anniversary

2nd Anniversary

M.A. Varghese

Born : 24-02-1924
Died : 31-08-1986

Mary Varghese

Born : 29-07-1934
Died : 26-05-2022

Maliyakkal House
Kunnamkulam

"ഞങ്ങൾ നിങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്നുപോയെങ്കിലും
ഞങ്ങളുടെ സ്നേഹം എന്നും നിങ്ങളോടുകൂടെ ഉണ്ടായിരിക്കും.
സ്വർഗ്ഗരാജ്യത്തിൽ നാം ഒരുമിക്കുന്നതുവരെ
നിങ്ങൾ ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണമേ"

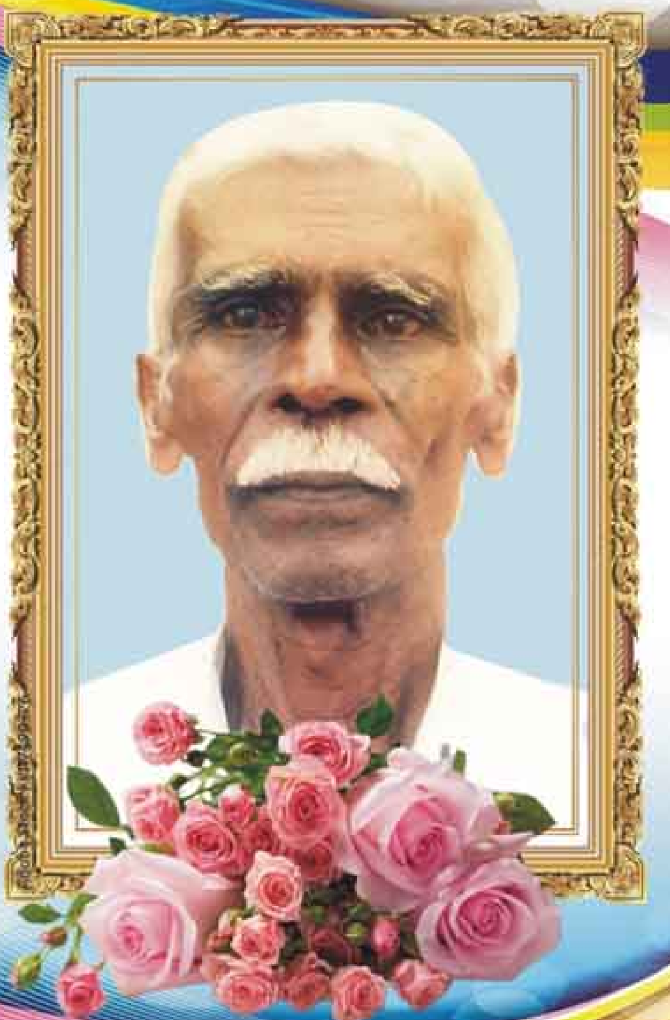
c

പാവനസ്മരണക്ക്

15-ാം ചരമവാർഷികം

13-05-2024

മഠത്തിപറമ്പിൽ
തോമ
ലോനപ്പൻ

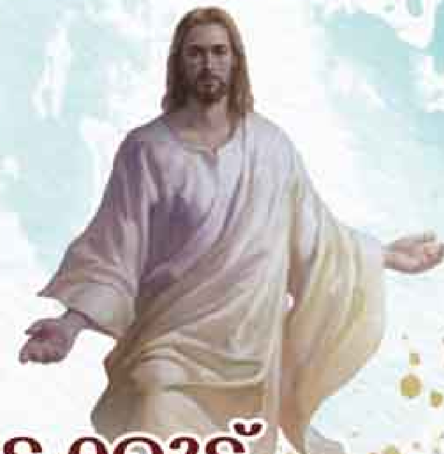


സ്മരണകളോടെ :
മക്കൾ, മരുമക്കൾ, പേരക്കുട്ടികൾ

പാവനസ്മരണയ്ക്ക്

ജനനം
30 – 01 – 1928

മരണം
19 – 05 – 2008



വടക്കൂട്ട്
കൊച്ചാപ്പു
ചാക്കുണ്ണി

വടക്കൂട്ട് ഹൗസ്
കിഴക്കേ അങ്ങാടി
കുന്നംകുളം

സ്നേഹസ്മരണങ്ങളോടെ : സന്തപ്തകുടുംബാംഗങ്ങൾ

സഭാ വാർത്തകൾ

2025 ജൂബിലിയുടെ 'ബുൾ ഓഫ് ഇൻഡിക്ഷൻ' സ്വർഗാരോഹണതിരുനാൾ ദിനമായ മെയ് 9 -ന് പ്രസിദ്ധീകരിക്കും

2025 ജൂബിലി വർഷവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിശദവിവരങ്ങളും ജൂബിലിയുടെ ചൈതന്യവും വ്യക്തമാക്കുന്ന 'ബുൾ ഓഫ് ഇൻഡിക്ഷൻ' സ്വർഗാരോഹണതിരുനാൾ ദിനമായ മെയ് 9-ന് പ്രസിദ്ധീകരിക്കും. ഉയിർപ്പുതിരുനാളിന് ശേഷമുള്ള നാൽപ്പതാം ദിനത്തിലാണ് സ്വർഗാരോഹണ തിരുനാൾ ആഘോഷിക്കുന്നത്. അന്നേ ദിനം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന ബുൾ ഓഫ് ഇൻഡിക്ഷനിൽ ജൂബിലി ആരംഭിക്കുന്ന ദിനവും അവസാനിക്കുന്ന ദിനവും പ്രസിദ്ധീകരിക്കും.

യേശുവിന്റെ സ്വർഗാരോഹണ തിരുനാൾ, മെയ് 19-നുള്ള പന്തക്കുസ്താ തിരുനാൾ, മെയ് 26-നുള്ള ത്രിത്വത്തിന്റെ തിരുനാൾ എന്നീ ദിനങ്ങളിലെ ആഘോഷമായ ദിവ്യബലികൾക്ക് ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ കാർമികത്വം വഹിക്കും. സ്വർഗാരോഹണ തിരുനാളിന്റെയും പന്തക്കുസ്താ തിരുനാളിന്റെയും തിരുക്കർമങ്ങൾ സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ബസിലിക്കയിൽ വച്ചും ത്രിത്വത്തിന്റെ തിരുനാളിന്റെ തിരുക്കർമങ്ങൾ സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ചത്വരത്തിലുമാണ് നടക്കുന്നത്. മെയ് 26-ന് ആഘോഷിക്കുന്ന ത്രിത്വത്തിന്റെ തിരുനാൾ ദിനത്തിൽ തന്നെയാവും കുട്ടികൾക്കായുള്ള ആദ്യ ആഗോളദിനാചരണം നടക്കുകയെന്നും വത്തിക്കാൻ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ഇറാൻ-ഇസ്രായേൽ സംഘർഷത്തിൽ ആശങ്ക പ്രകടിപ്പിച്ച് ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ

മധ്യപൂർവദേശത്തെ സംഘർഷാവസ്ഥ കൂടുതൽ സങ്കീർണമാക്കിക്കൊണ്ട് ഇറാൻ ഇസ്രായേലിന് നേരെ നടത്തിയ ഡ്രോൺ-മിസൈൽ ആക്രമണത്തിൽ ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ ആശങ്ക പ്രകടിപ്പിച്ചു. പ്രാർത്ഥനയോടെയും ആശങ്കയോടെയും താൻ മധ്യപൂർവദേശത്ത് നിന്നുള്ള വാർത്തകൾ പിന്തുടർന്ന് വരികയാണെന്ന് പാപ്പ വ്യക്തമാക്കി.

ഇപ്പോഴുള്ളതിനെക്കാൾ വലിയ സംഘർഷത്തിലേക്ക് മധ്യപൂർവദേശത്തെ നയിക്കുന്ന നടപടികളിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കണമെന്ന് ഹൃദയത്തിന്റെ ഭാഷയിൽ പാപ്പ അഭ്യർത്ഥിച്ചു. മറ്റുള്ളവരുടെ നിലനിൽപ്പിന് ആരും ഭീഷണിയാവരുത്. ഇസ്രായേൽ ഹമാസ് യുദ്ധം അവസാനിപ്പിക്കണമെന്നും ഇസ്രായേൽ ജനതയും പാലസ്തീൻ ജ

നതയും രണ്ട് രാജ്യങ്ങളിലായി സമാധാനത്തോടെ ജീവിക്കണമെന്നും പാപ്പ ആവർത്തിച്ച് ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഉയിർപ്പുകാല ത്രിസന്ധ്യാജപ പ്രാർത്ഥന നയിക്കുന്നതിന് മുന്നോടിയായി നടത്തിയ പ്രസംഗത്തിലായിരുന്നു പാപ്പയുടെ അഭ്യർത്ഥന.

ലഹരി മാഫിയ സംസ്ഥാനത്ത് പിടിമുറുക്കുന്നു: കെസിബിസി മദ്യവിരുദ്ധ സമിതി

കൊച്ചി: സർക്കാരിന്റെ കെടുകാര്യസ്ഥത മൂലം ലഹരി മാഫിയ സംസ്ഥാനത്ത് പിടിമുറുക്കുന്നതായി കെസിബിസി മദ്യവിരുദ്ധ സമിതി എറണാകുളം-അങ്കമാലി അതിരൂപത രജത ജൂബിലി സമ്മേളനം അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. ലഹരിക്കെതിരെ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പോരാട്ടം ശക്തമാക്കണമെന്നും മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ദൂഷ്യം സ്കൂൾ സിലബസിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണമെന്നും സമ്മേളനം സർക്കാരിനോട് ആവശ്യപ്പെട്ടു. ലഹരിക്കെതിരെ പോരാടാൻ സഭാ തലത്തിൽ യുവജനദ്രുതകർമ സേനവേണം. ലഹരി മരുന്നിനെതിരെ സ്കൂൾ തലത്തിൽ ജാഗ്രത സമിതികൾ രൂപികരിക്കുമ്പോൾ മദ്യ, ലഹരി വിരുദ്ധ പ്രവർത്തകരുടെ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കണം. മദ്യ വ്യവസായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവർക്ക് യാതൊരുവിധ പരിഗണനയും സഭാ കാര്യങ്ങളിൽ നൽകരുതെന്നും സമ്മേളനം ആവശ്യപ്പെട്ടു.

തിരുവനന്തപുരം അതിരൂപതയുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടുകൾ മരവിപ്പിച്ച നടപടികൾ പിൻവലിക്കണം

കൊച്ചി: വിഴിഞ്ഞം കേസുകൾ മൂലം തിരുവനന്തപുരം ലത്തീൻ അതിരൂപതയുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടുകൾ മരവിപ്പിച്ച നടപടികൾ അടിയന്തരമായി പിൻവലിക്കണമെന്ന് കേരള ലാറ്റിൻ കാത്തലിക് അസോസിയേഷൻ (കെഎൽസിഎ). വിരമിച്ച വൈദികരുടെ ക്ഷേമവും വൈദിക വിദ്യാർഥികളുടെ പഠനച്ചെലവുകളും നടക്കുന്നതിന് വിശ്വാസി സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് സംഭാവനചോദിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് തിരുവനന്തപുരം ലത്തീൻ അതിരൂപതയെ നിർബന്ധിതമാകുന്ന തരത്തിൽ അവരുടെ എഫ്സിആർഎ അക്കൗണ്ട് മരവിപ്പിച്ച നടപടി പിൻവലിക്കാത്തതിൽ കെഎൽസിഎ ശക്തമായ പ്രതിഷേധം രേഖപ്പെടുത്തി. എഫ്സിആർഎ നിയമത്തിൽ വരുത്തിയ ഭേദഗതികളെ തുടർന്ന് ഡൽഹി കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള ഒരു അക്കൗണ്ടിലൂടെ മാത്രമേ പണം സ്വീകരിക്കാനാകൂ. എഫ്സിആർഎ നിയമത്തിലെ 12(4) ഏതെല്ലാം ഘട്ടങ്ങളിൽ ഇത്തരം അക്കൗണ്ടുകളിൽകളിൽ നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം എന്ന് പറയുന്നുണ്ട്. അക്കൗണ്ട് അംഗങ്ങളായ വ്യക്തികളുടെ പേരിലോ സ്ഥാപനത്തിന്റെ പേരിലോ പ്രോസിക്യൂഷൻ നടപടികൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ പോലും തടസങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.

നന്മനിറഞ്ഞ മറിയമേ, സ്വസ്തി!

സിസ്റ്റർ അൻസ ജോസ് CMC

2009 ജനുവരി 17ലെ മാധ്യമങ്ങളിലെല്ലാം വിസ്മയിപ്പിക്കുന്ന ഒരു വാർത്ത ഉണ്ടായിരുന്നു. അമേരിക്കയിലെ മാൻഹാട്ടനിലെ ഹഡ്സൻ നദിയിൽ ഇടിച്ചിറങ്ങിയ ഒരു അമേരിക്കൻ വിമാനത്തെക്കുറിച്ച്. അതിലെ രക്ഷപ്പെട്ട 155 യാത്രക്കാരെക്കുറിച്ച്. ന്യൂയോർക്കിലെ ലഗാർഡിയ വിമാനത്താവളത്തിൽ നിന്നും നോർത്ത് കരോളിനായിലെ ചാർലോട്ട് വിമാനത്താവളത്തിലേക്ക് 155 യാത്രക്കാരുമായി ജനുവരി 16ന് പറന്നുയർന്ന യു.എസ്. എയർവേയ്സിന്റെ വിമാനമാണ് അത്ഭുതകരമായി രക്ഷപ്പെട്ടത്. 35000 അടി ഉയരത്തിലേക്ക് പറക്കുമ്പോഴാണ് അപകടം ഉണ്ടായത്.

വിമാനത്തിനെതിരെ പറന്നുവന്ന ഒരു കൂട്ടം പക്ഷികൾ വിമാനത്തിലിടിച്ചു. ഇടി ഒഴിവാക്കുവാൻ പൈലറ്റ് വിമാനത്തിന്റെ ദിശ മാറ്റി നോക്കിയെങ്കിലും നടന്നില്ല. വിമാനത്തിന്റെ മുമ്പിലെ കണ്ണാടിയിൽ പക്ഷി വന്നിടിക്കുന്നത് പല യാത്രക്കാരും കണ്ടു.

സംഭവത്തെക്കുറിച്ച് വിമാനത്തിലുണ്ടായിരുന്ന യാത്രക്കാരൻ ജഫ് കൊളാഡ് ജെ.സി.ബി.എൻ. ടെലിവിഷന് നൽകിയ വിവരണം കേൾക്കുക.

വിമാനം പറന്നുയർന്ന് ഏതാനും മിനിറ്റുകൾക്കുള്ളിൽ എൻജിനിൽ നിന്നും വലിയ ശബ്ദം കേട്ടു. എൻജിന്റെ ഭാഗത്ത് തീ പടർന്നു. വിമാനത്തിലെ ഇന്ധനത്തിന് തീ പിടിച്ചതിന്റെ ഗന്ധവും പടർന്നു. എല്ലാവരും പരിഭ്രാന്തരായി. വിമാനത്തിനുള്ളിൽ കൂട്ടനിലവിളി ഉയർന്നു.

വിമാനത്തിന്റെ വേഗത കുറയുകയും വിമാനം താഴുകയുമാണെന്ന് പൈലറ്റ് ചെസ്ലിസള്ളൻ ബർഗ് തിരിച്ചറിഞ്ഞു. വന്ന വിമാനത്താവളത്തിലേക്ക് മടങ്ങാനോ മറ്റൊരു വിമാനത്താവളത്തിൽ എത്താനോ സമയമില്ല. സെപ്തംബർ 11ന്റെ ആവർത്തനമോ എന്ന് ഭയന്നവർ ധാരാളം. പെട്ടെന്ന് പൈലറ്റിന്റെ ശബ്ദം ഉയർന്നു. 'brace for the impact' അതായത് എന്തിനും ഒരുങ്ങിയിരിക്കുക എന്നർത്ഥം.

പിന്നീട് വിമാനത്തിൽ മുഴങ്ങിയത് പൈലറ്റ് ചൊല്ലുന്ന നന്മനിറഞ്ഞ മറിയമേ എന്ന പ്രാർത്ഥനയാണ്. ആ പ്രാർത്ഥന പൂർത്തിയായപ്പോഴേക്കും വിമാനം ഹഡ്സൻ നദിയിൽ വലിയ ആഴമില്ലാത്ത ഒരിടത്ത് പറന്നിറങ്ങിക്കഴിഞ്ഞു. അഞ്ചു ജോലിക്കാരടക്കമുള്ള 155 യാത്രക്കാരും സുരക്ഷിതർ. അതെ, പാപികളായ ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ഇപ്പോഴും ഞങ്ങളുടെ മരണസമയത്തും തമ്പുരാനോട് അപേക്ഷിക്കണമെ എന്ന മുറവിളിക്ക് ദൈവം പ്രവർത്തിച്ച അത്ഭുതം. ഇത്തരം ഓരോ അത്ഭുതവും ഒരു വിളിയാണ്. വിശ്വാസത്തിലേക്കുള്ള വിളി. നന്മനിറഞ്ഞ മറിയമേ എന്ന പ്രാർത്ഥന വളരെ അലംഭാവമായി ചൊല്ലിപ്പോകുന്ന നമുക്ക് ഭക്തിയോടെ ധ്യാനിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുവാനുള്ള ഒരു വിളി.

ഇതാ.... മെയ് മാസം കടന്നുവരുന്നു. പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ മാസം. വണക്കമാസവും ജപമാലയും! പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ ജീവിതവും സന്ദേശവും നമുക്ക് ഏറെ പ്രചോദനവും പ്രത്യാശയും നൽകുന്നതാണ്. ജീവിതത്തിൽ തിരസ്കരിക്കപ്പെടുന്നവർക്ക് അവഗണനയുടെ കയ്പുനീർ കുടിക്കുന്നവർക്ക് മറിയത്തിന്റെ ജീവിതം പ്രത്യാശ പകരുന്നു. കാരണം ജീവിതത്തിൽ അനേകം അവഗണനകൾ നേരിടേണ്ടി വന്നിട്ടും പ്രത്യാശയോടെ ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിച്ച് ജീവിച്ചവളാണ് മറിയം. മറിയം ഈശോയെ ഹൃദയത്തിലും ഉദരത്തിലും സ്വീകരിച്ചു. ഈശോയുടെ വചനങ്ങളും ഈശോയുടെ ജീവിതത്തിലെ സംഭവങ്ങളും ഹൃദയത്തിൽ സംഗ്രഹിക്കുകയും ധ്യാനിക്കുകയും ചെയ്ത മറിയം ആത്മീയ ജീവിതത്തിൽ നമുക്കെന്നും ഉത്തമ മാതൃകയാണ്. മറിയത്തെപ്പോലെ ദൈവവചനം ഹൃദയത്തിൽ സംഗ്രഹിച്ച് ധ്യാനിക്കുന്നതിനും വചനമനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്നതിനും നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ.

ചെസ്ലി സള്ളൻബർഗ് പ്രാർത്ഥിച്ചപ്പോൾ രക്ഷകനായി ഈശോ വന്നതുപോലെ വിമാനം അപകടമില്ലാതെ ഇടിച്ചിറക്കാൻ സഹായിച്ചതുപോലെ നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനകൾക്കുത്തരമായും ഈശോ കടന്നുവരും. കാരണം മറിയം ഈശോയുടെ അമ്മയാണ്. സഭയുടെ അമ്മയാണ്. അതിനേക്കാളുപരി നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും അമ്മയാണ്. ഈശോ കുരിശിൽ കിടന്ന് മറിയത്തെ അമ്മയായി നൽകിയത് നമുക്കെല്ലാവർക്കുമായാണ്. പെറ്റമ്മ നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്നതുപോലെയോ അതിനേക്കാളുമധികമായോ നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്ന പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ സ്നേഹസംരക്ഷണത്തിന് നമ്മെ ഓരോരുത്തരേയും നമുക്ക് സമർപ്പിക്കാം. വി. ജോൺ പോൾ രണ്ടാമൻ മാർപാപ്പയോടൊപ്പം നമുക്കും ഏറ്റുപറയാം. മറിയമേ, പരിശുദ്ധ അമ്മേ, ഞാൻ പൂർണ്ണമായും നിന്റേതാണ്.

നീ വിലയുള്ളവൻ

റീന ടീച്ചർ

"നീ എനിക്ക് വിലപ്പെട്ടവനും ബഹുമാന്യനും പ്രിയങ്കരനും ആണ്" (എശാ. 43:4). "നിങ്ങളുടെ തലമുടിയിഴപോലും എണ്ണപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഭയപ്പെടേണ്ട, നിങ്ങൾ അനേകം കുരുവികളേക്കാൾ വിലയുള്ളവരാണ്" (ലൂക്ക 12:7). പിതാവായ ദൈവം ഓരോ വ്യക്തിയേയും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. അവനെ വിലകൊടുത്ത് മാനിക്കുന്നു. പറുദീസായിൽ കാണാതിരുന്ന ആദത്തെ തിരക്കുന്ന ദൈവം , 'നീ എവിടെ' എന്ന ചോദ്യത്തിന് ആദം ഉത്തരം കൊടുക്കുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്. ഞാൻ നഗ്നനായതുകൊണ്ട് ഭയന്ന് ഒളിച്ചതാണ്. ദൈവം ചോദിക്കുന്നു 'നീ നഗ്നനാണെന്ന് നിന്നോട് ആരു പറഞ്ഞു'.

പ്രിയ സഹോദരരേ, നി ഒന്നിനും കൊള്ളരുതാത്തവനും സൗന്ദര്യം ഇല്ലാത്തവനും ഒരു ഉപകാരമില്ലാത്തവനും പഠിക്കാൻ ബുദ്ധിയില്ലാത്തവനും കഴിവുകെട്ടവനും, ആണെന്ന് പറഞ്ഞ് മറ്റുള്ളവർ നിന്നെ പരിഹസിച്ചപ്പോൾ സ്നേഹനിധിയായ, പിതാവായ ദൈവം പുത്രനായ ഈശോ പരിശുദ്ധാത്മായ സഹായകൻ നിന്റെ അരികിൽ വന്ന് നീ ഇപ്രകാരമാണെന്ന് നിന്നോട് ആരുപറഞ്ഞു എന്ന ചോദിക്കുമ്പോൾ, നീ മനസ്സിലാക്കുക നിന്റെ മനസ്സുമടുപ്പിച്ച് പരിഭ്രാന്തിയിലാഴ്ത്തി പറുദീസയിൽ നിന്ന് പുറത്താക്കി കുറ്റബോധം പേറി ഒറ്റപ്പെട്ടു അലയുന്നത് കണ്ട് ആനന്ദിക്കാനുള്ള പിശാചിന്റെ തന്ത്രമായിരിക്കും ഇത്തരം ചോദ്യങ്ങൾ. അതിനാൽ നിന്നെ ക്രിസ്തു തന്റെ മരണം വഴി അവിടുത്തെ ഭൗതിക ശരീരത്തോട് അനുരഞ്ജിപ്പിച്ച് നിർമലരും കുറ്റമറ്റവരും കൂടുതൽ വിലയുള്ളവരുമാക്കി നമ്മെ സ്വന്തമാക്കിയിരിക്കുന്നു. എന്ന സത്യം തിരിച്ചറിയുക. ആരുടേയും ജല്പനങ്ങൾക്ക് വിലകൽപ്പിക്കാതെ, യേശുവിൽ നോക്കിയവർ പ്രകാശിതരായി എന്ന വചനത്തിൽ വിശ്വസിച്ച്, പ്രാർത്ഥനയിൽ ആയിരിക്കുക. "നിങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ദുരിതം അനുഭവിക്കുന്നവൻ പ്രാർത്ഥിക്കട്ടെ " (യാക്കോ. 5:13). വിശുദ്ധ ലിഖിതങ്ങൾ ഒരിക്കലും പരാജയപ്പെട്ടിട്ടില്ല. അതിനാൽ മടുപ്പുകൂടാതെ ഇടതടവില്ലാതെ പ്രാർത്ഥിച്ച് ക്ഷമയോടെ കർത്താവിന്റെ ഇടപെടലിനായി കാത്തിരിക്കാം. നമ്മെ ഉയർത്തുന്ന നമ്മുടെ ദൈവം വാഗ്ദാനങ്ങളിൽ വിശ്വസ്തനാകയാൽ, ഭയപ്പെടാതെ ധൈര്യമായിരുന്നുകൊണ്ട് പൂർണ്ണമായും നമ്മുടെ നിയോഗങ്ങളെ അവിടുത്തെ പക്കൽ സമർപ്പിക്കാം. അവിടുന്ന് നീതിമാൻ ആകയാൽ രാവും പകലും

തന്നോട് വിളിച്ചപേക്ഷിക്കുന്നവർക്ക് നീതി നടത്തി കൊടുക്കാതിരിക്കാൻ മാത്രം ഹൃദയകാഠിന്യമുള്ളവനല്ലല്ലോ. നമ്മുടെ ഈശോ ഇന്നലെയും ഇന്നും എന്നും ഒരുവൻ മാത്രമാണ്.

ആകയാൽ ഓർക്കുക, ദൈവഭക്തി അറിവിന്റെ ആരംഭം ആകുന്നു. ദൈവഭക്തരെയാണ് മരണശേഷവും കാലം ഓർത്തുവെയ്ക്കുന്നത്. കാരണം അവർ ഈശോയും വചനവും ഒന്നാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയും ഈശോ പറയുന്നതുപോലെ ചെയ്യുക എന്ന പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ വാക്ക് ഹൃദയത്തിൽ ഏറ്റെടുക്കുക വഴി വചനത്തെ ഹൃദയത്തിലും അധരത്തിലും ഉറപ്പിച്ചുനിർത്തി ജീവിതത്തിലെ ഏതു പ്രതിസന്ധിയേയും ദൈവഹിതത്തോട് ചേർത്തുവെച്ച് സഹിക്കുകയും ജീവിതം വിജയിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തവരാണ്. അതിനാൽ നമുക്കും വചനത്തിൽ ജീവിക്കാം. പ്രിയ ദൈവ ജനമേ, (സങ്കീർത്തനം 119:130) അങ്ങയുടെ വചനങ്ങളുടെ ചുരുളഴിയുമ്പോൾ അവിടെ പ്രകാശം പരക്കുന്നു. വചനത്തെ ഗർഭം ധരിച്ച പരിശുദ്ധ അമ്മ നമ്മുടെ മധ്യസ്ഥയായി ഉള്ളിടത്തോളം കാലം നാമും പ്രകാശം പരത്തുന്നവരാകാനും ധാരാളം ജപമാല പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലി നമ്മുടെ നിയോഗങ്ങൾക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കാം.

കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ചർച്ച്

സെന്റ് ജോസഫ് കുടുംബകൂട്ടായ്മ വാർഷികം

2024 മെയ് 26 ഞായർ വൈകീട്ട് 6 മണിക്ക്
സെഹിയോൻ ശാലയിൽ (ഇടവക പാരിഷ് ഹാൾ)

ഉദ്ഘാടനം : **റവ. ഫാ. ഡെയ്സൻ മുണ്ടോപുറം** (ഇടവക വികാരി)

കലാപരിപാടികൾ | **സമ്മാനദാനം** | **സ്നേഹവിരുന്ന്**

പ്രസിഡണ്ട്	സെക്രട്ടറി	ട്രഷറർ
എം.ആർ. ആന്റോ	**റീന ഭാസി**	**ജോഫി ജോസഫ്**

സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ ചർച്ച് - കുന്നംകുളം

ഇടവക ചെറിയ തിരുനാൾ

കക്കാട് സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേള - വി. അന്തോണീസിന്റെ തിരുനാൾ (ജൂൺ 13)

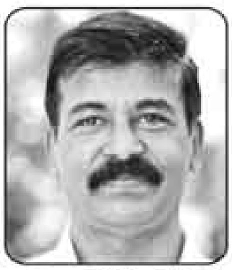
തിരുനാൾ കമ്മിറ്റി - 2024

ചെയർമാൻ

റവ. ഫാ. ഡെയ്സൻ മുണ്ടോപുറം
(ഇടവക വികാരി)

വൈസ് ചെയർമാൻമാർ

സിസ്റ്റർ ആൻജോസ് CMC
(സിസ്റ്റർ സുപ്പീരിയർ)



എം. എൽ. മാണി
(കൈക്കാരൻ)

ജോപോൾ വി. ആലപ്പാട്ട്
(കൈക്കാരൻ)

പോയ്സ് ജേബി
(കൈക്കാരൻ)

ജന. കൺവീനർ

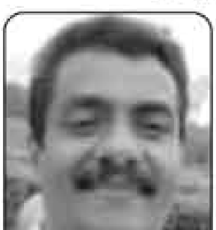
വർഗ്ഗീസ് ആന്റണി

ജോ. ജന. കൺവീനർ

പി. എ. ലില്ലി

സബ് കമ്മിറ്റി കൺവീനർമാർ

എം. എൽ. സുനിൽ
(ഫിനാൻസ്)



എൻ. ജെ. ജെയ്മോൻ
(ലിറ്റർജി)

സി. എൻ. ഇമ്മാനുവേൽ
(വർണ്ണമഴ)

എം. ആർ. ആന്റോ
(ഫുഡ്)

വി. സി. ജോസി
(പ്രസഷൻ)

പ്രതിനിധിയോഗ വാർത്തകൾ

1. മാർച്ച് മാസത്തെ വരവ് ചെലവ് കണക്കും റിപ്പോർട്ടും വായിച്ച് പാസ്സാക്കി.
2. കുടുംബകൂട്ടായ്മ കേന്ദ്രസമിതി കൺവീനർ തെക്കേക്കര ജോർജ്ജ് ലിയോണിനെ പ്രതിനിധി യോഗത്തിലേക്ക് അച്ചൻ നോമിനേറ്റ് ചെയ്യുകയും, അതിരൂപതിയിലേക്ക് അറിയിക്കുകയും ചെയ്തു.
3. നിലവിലുള്ള നടത്തു കൈക്കാരൻ പോയ്സ് ജേബിയുടെ കാലാവധി ഏപ്രിൽ മാസം അവസാനിക്കുന്നതിനാൽ മെയ് മാസം മുതൽ നടത്തുകൈക്കാരനായി ജോപോൾ വി. ആലപ്പാട്ട് ചുമതലയേൽക്കും.
4. പാരിഷ് ലോഗോ ഡിസൈൻ ചെയ്തത് യോഗം അംഗീകരിച്ചു.
5. അതിരൂപത നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് ഈ വർഷം ഇടവകയിൽ യുവജന വർഷമായി ആചരിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചു. യുവജന വർഷാചരണ കമ്മിറ്റിയുടെ കൺവീനറായി ചുങ്കത്ത് ഡൊമിനിഗോസ് ബിന്നിയേയും ജോ. കൺവീനറായി ചുങ്കത്ത് ജോൺസൺ ജെസ്നയേയും തെരഞ്ഞെടുത്തു.
6. ജൂൺ 13ന് ഇടവകയിലെ ചെറിയ തിരുനാളായി ആഘോഷിക്കുന്ന കക്കാട് സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേളയിലെ വി. അന്തോണീസിന്റെ തിരുനാളിന് ജൂൺ 6-ാം തിയ്യതി കൊടി ഉയർത്തുകയും ജൂൺ 13 വരെ രാവിലെ 6.30ന് ഇടവക ദേവാലയത്തിൽ വി. കുർബാനയും വൈകീട്ട് 6.30ന് കപ്പേളയിൽ ലദ്ദീഞ്ഞ്, നൊവേനയും ഉണ്ടാകുമെന്ന് അച്ചൻ അറിയിച്ചു. ജൂൺ 13ന് രാവിലെ 6.30ന് ഇടവക ദേവാലയത്തിൽ മൂന്ന് അച്ചൻമാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ആഘോഷമായ തിരുനാൾ കുർബാനയും വൈകീട്ട് 6.30ന് സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേളയിൽ വേസ്പരയും തിരുശേഷിപ്പ് പ്രയാണവും നേർച്ചഊട്ട് കിറ്റ് വിതരണവും ഉണ്ടാകുമെന്നും അറിയിച്ചു.
7. ഇടവകയിലെ ചെറിയ തിരുനാളായ കക്കാട് സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേളയിലെ വി.അന്തോണീസിന്റെ തിരുനാൾ കമ്മിറ്റിയുടെ ചെയർമാനായി ഇടവക വികാരി റവ. ഫാ. ഡെയ്സൻ മുണ്ടോപുറം, വൈസ് ചെയർമാന്മാരായി സിസ്റ്റർ സുപ്പീരിയർ സിസ്റ്റർ ആൻജോസ് CMC, കൈക്കാരന്മാരായ എം.എൽ. മാണി, ജോപോൾ വി. ആലപ്പാട്ട്, പോയ്സ് ജേബി, ജനറൽ കൺവീനർ ആലപ്പാട്ട് അന്തോണി വർഗ്ഗീസ്, ജോ. ജന. കൺവീനർ പള്ളിപ്പുറത്ത് അന്തോണി ലില്ലി, ഫിനാൻസ് കൺവീനർ മഠത്തിപ്പറമ്പിൽ ലോനപ്പൻ സുനിൽ, ലിറ്റർജി കൺവീനർ നിരപ്പേൽ ജോസഫ് ജെയ്മോൻ, വർണമഴ കൺവീനർ ചുളുവിൽ എൻ. ഇമ്മാനുവേൽ, നേർച്ച കൺവീനർ മഠത്തിപ്പറമ്പിൽ റപ്പായി ആന്റോ, പ്രസഷൻ കൺവീനർ വടക്കൂട്ട് ഞാറയിൽ ചാക്കുണ്ണി ജോസി എന്നിവരേയും തെരഞ്ഞെടുത്തു.

സംഘടന / സമിതി മീറ്റിംഗുകളുടെ ദിവസവും സമയവും

ഒന്നാം ഞായർ രാവിലെ 7.30ന്	കുടുംബകൂട്ടായ്മ കേന്ദ്രസമിതി
ഒന്നാം ഞായർ രാവിലെ 10.30ന്	വിശ്വാസപരിശീലന അധ്യാപക സമിതി
ഒന്നാം ഞായർ വൈകീട്ട് 5.00ന്	അൾത്താരസംഘം
രണ്ടാം ഞായർ രാവിലെ 7.30ന്	കെ. എൽ. എം.
രണ്ടാം ഞായർ രാവിലെ 10.30ന്	യൂത്ത് സി. എൽ. സി.
രണ്ടാം ഞായർ വൈകീട്ട് 5.00ന്	ഗായകസംഘം
മൂന്നാം ശനി വൈകീട്ട് 8.00ന്	ടച്ച് മീ എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്
മൂന്നാം ഞായർ രാവിലെ 7.30ന്	ഇടവക പ്രതിനിധിയോഗം
മൂന്നാം ഞായർ രാവിലെ 10.30ന്	തിരുബാലസഖ്യം
മൂന്നാം ഞായർ രാവിലെ 10.30ന്	ജൂനിയർ സി. എൽ. സി.
നാലാം ശനി വൈകീട്ട് 8.00ന്	കെ. സി. വൈ. എം.
നാലാം ഞായർ രാവിലെ 7.30ന്	കത്തോലിക്കാ കോൺഗ്രസ്സ്
നാലാം ഞായർ രാവിലെ 10.30ന്	മാതൃവേദി
അഞ്ചാം ഞായർ രാവിലെ 7.30ന്	ഭക്തസംഘടന ഏകോപനസമിതി
അഞ്ചാം ഞായർ രാവിലെ 10.30ന്	റോസമിസ്റ്റിക്ക അൾത്താര ഡെക്കറേഷൻ സമിതി

കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ചർച്ച്

സെന്റ് ആന്റണീസ് കുടുംബകൂട്ടായ്മ വാർഷികം

2024 മെയ് 19 ഞായർ വൈകീട്ട് 6 മണിക്ക്
Sharon Valley, Near Fire Station
വടക്കൂട്ട് ഞാറയിൽ ചാക്കുണ്ണി ജോസിയുടെ ഭവനം

ഉദ്ഘാടനം : **റവ. ഫാ. ഡെയ്സൻ മുണ്ടോപുറം** (ഇടവക വികാരി)

കലാപരിപാടികൾ | **സമ്മാനദാനം** | **സ്നേഹവിരുന്ന്**

പ്രസിഡണ്ട്
സി.എം. സാംസൺ

സെക്രട്ടറി
ചേതന സജി

ട്രഷറർ
ജോൺ പോൾ

വേദനയിലൂടെ നേട്ടം തന്ന അമ്മ

ശില്പ രാജു

ഇത് ഒരു കഥയല്ല. എനിക്കുണ്ടായ അനുഭവമാണ്.

ഞാൻ ഒരു സി.എ. (ചാർട്ടേർഡ് അക്കൗണ്ടന്റ്) വിദ്യാർത്ഥിനിയാണ്. എൻട്രൻസ് എക്സാം പാസായി ഇന്റർ ലെവലിൽ എത്തി. രണ്ട് ഘട്ടങ്ങളായിട്ടാണ് ആ ലെവലിനെ എനിക്ക് തരണം ചെയ്യേണ്ടിയിരുന്നത്.

ആദ്യഘട്ടം പെട്ടെന്ന് കടന്ന് ഞാൻ സി.എ. ആർട്ടിക്കിൾഷിപ്പിന് ചേർന്നു. ജോലിചെയ്തുകൊണ്ട് തന്നെ അടുത്തഘട്ടം എഴുതിയെടുക്കാൻ ഞാൻ തീരുമാനിച്ചു. രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ രണ്ട് തീയറി പേപ്പറായിരുന്നു ഉണ്ടായിരുന്നത്. എനിക്ക് ചെറുപ്പം മുതലെ തീയറി പേപ്പറുകളെ ഭയമായിരുന്നു.

രണ്ടാം ഘട്ടം ആദ്യമായി എഴുതി, എന്നാൽ ഒരു പേപ്പറിൽ എക്സെംപ്ഷൻ വാങ്ങിച്ചുകൊണ്ട് അപ്രാവശ്യം ഞാൻ പരാജിതയായി. ഒരു പേപ്പറിൽ എക്സെംപ്ഷൻ ഉള്ളതുകൊണ്ട് അത്ര സങ്കടം എനിക്കുണ്ടായില്ല. അത് കഴിഞ്ഞ് വന്ന അറ്റംപ്റ്റ് എനിക്ക് എഴുതാൻ പറ്റിയില്ല. പിന്നീട് കുറച്ച് നാൾ നമ്മുടെ ലോകം അടക്കിവാഴ്ന്ന കൊറോണ എന്ന വില്ലൻ വന്നു. അങ്ങനെ അത് കഴിഞ്ഞ് പരീക്ഷക്കായൊരുങ്ങി. നവംബർ 2020ൽ പരീക്ഷ എഴുതി. ഒരുപാട് പ്രതീക്ഷയോടെ ആണ് ആ റിസൾട്ടിനെ ഞാൻ കാത്തിരുന്നത്. എന്നാൽ ഞാൻ പ്രതീക്ഷിച്ചതിൽ നിന്ന് വിപരീതമായിട്ടാണ് റിസൾട്ട് വന്നത്. ഞാൻ തോറ്റുപോയി!!! ഒരുപാട് സങ്കടം തോന്നിയ നിമിഷങ്ങളായിരുന്നു അത്.

അടുത്ത പ്രാവശ്യം പരീക്ഷ എഴുതാനായി ഞാൻ ഒരുങ്ങി തുടങ്ങി. അങ്ങനെയിരിക്കെ "കുരുക്ക് അഴിക്കുന്ന മാതാവിന്റെ ജപം" എന്ന പ്രാർത്ഥന എന്റെ കയ്യിൽ കിട്ടി. അത് പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടായിരുന്നു ഞാൻ പരീക്ഷകൾ എഴുതാൻ പോയിരുന്നത്. ആ പ്രാർത്ഥന കാർഡിന്റെ അടിയിൽ ഒരു വാചകം ഞാൻ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു (ഒമ്പത് ദിവസം ഒമ്പത് ജപമാല നിയോഗം വെച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുക)

പരീക്ഷ കഴിഞ്ഞ് റിസൾട്ടിനായുള്ള കാത്തിരിപ്പ്... നന്നായി പ്രാർത്ഥിച്ചും സെൽഫ് മോട്ടിവേറ്റ് ചെയ്തും ഞാൻ ഇരുന്നു. അപ്പോളായിരുന്നു പ്രാർത്ഥന കാർഡിലെ വാചകം ഉള്ളിലേക്ക് വന്നത്. റിസൾട്ട് വരാൻ ഒരുമാസം കൂടിയുണ്ട്. ഒമ്പത് ദിവസം

ഒമ്പത് കൊന്ത ചൊല്ലികൊടുക്കാമെന്ന് ഞാൻ പരിശുദ്ധ അമ്മയോട് പറഞ്ഞു.

ഒരു തിങ്കളാഴ്ച ഞാനെന്റെ ഉദ്യമം ആരംഭിച്ചു. ആദ്യ ദിവസം വിചാരിച്ചത് പോലെ ചെയ്യാൻ പറ്റിയെങ്കിലും അത് കഴിഞ്ഞ് ഒൻപത് എണ്ണം എനിക്ക് ചൊല്ലിതീർക്കാൻ പറ്റാതെ ആയി. റിസൾട്ട് വരുന്നതിന് മുൻപ് എന്തായാലും കൊന്ത ചൊല്ലണമന്ന് ഞാൻ തീരുമാനിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ എന്നേക്കൊണ്ടാവുന്നില്ല. ഒരു ദിവസം രാത്രി അതായത് റിസൾട്ട് വരുന്നതിന്റെ രണ്ടാഴ്ച മുൻപുള്ള വ്യാഴാഴ്ച വൈകുന്നേരം എന്റെ നടുവിലങ്ങി. പിറ്റേ ദിവസം രാവിലെ എഴുന്നേറ്റപ്പോൾ വേദന ശക്തമായി. നിൽക്കാനോ... ഇരിക്കാനോ.. തുമ്മാനോ... ചിരിക്കാനോ പറ്റാത്തവിധം വേദന. ഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് എങ്ങനെയൊക്കെയോ എത്തി ഡോക്ടർ എനിക്ക് ഒരാഴ്ചത്തെ ബെഡ് റെസ്റ്റ് ആണ് പറഞ്ഞത്. അത് കേട്ടപ്പോൾ എനിക്ക് ഒരുപാട് സങ്കടമായി. എന്നാൽ അപ്പോളാണ് എനിക്ക് ഉള്ളിൽ തോന്നിയത് കൊന്തചൊല്ലിതീർക്കാൻ മനപൂർവ്വം വന്ന് ചേർന്ന അവസരമാണെന്ന്. ആ വേദനയിൽ മറ്റൊരു പ്രലോഭനങ്ങളും കൂടാതെ കൊന്ത ചൊല്ലി അവസാനിപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചു. ഒമ്പത് ദിവസം പൂർത്തിയായി. അത് കഴിഞ്ഞ് വന്ന ഞായറാഴ്ച റിസൾട്ട് വന്നു. ഞാൻ പാസ്സായി. പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ ഇടപെടൽ കൊണ്ട് മാത്രമാണ്. എനിക്ക് ആ വിജയം ഉണ്ടായതെന്ന് ഞാൻ ഉറച്ച് വിശ്വസിക്കുന്നു.

അമ്മേ എന്റെ അമ്മേ...
എനിക്ക് ഈശോ തന്നൊരമ്മേ
അമ്മേ എന്റെ അമ്മേ
എന്റെ സ്വന്തം അമ്മ നീയേ...

അനുമോദനങ്ങൾ

മാർച്ച് മാസത്തിൽ ഇടവകയിലെ
മികച്ച അൾത്താരബാലനായി
തെരഞ്ഞെടുത്ത

അന്തിക്കാട്ട് സജി ആൽബിന്

ഇടവകയുടേയും ടച്ച്മീയുടേയും അനുമോദനങ്ങൾ

മിഴിവിളക്ക്

മാർപാപ്പമാർ

5-ാം നൂറ്റാണ്ട്

41. വി. ഇന്നസെന്റ് (401-417)
42. വി. സോസിമസ് (417-418)
43. വി. ബോനിഫസ് (419-422)
44. വി. സെലസ്റ്റിൻ ക (422-432)
45. വി. സിക്സ്റ്റസ് കകക (432-440)
46. വി. ലെയോ ക (440-461)
47. വി. ഹിലാരി (461-468)
48. വി. സിംപ്ലീഷ്യസ് (468-483)
49. വി. ഫെലിക്സ് കകക (483-492)
50. വി. ജലാസിയസ് ക (492-496)
51. വി. അനസ്താസിയസ് ക (496-498)

6-ാം നൂറ്റാണ്ട്

52. വി. സിമ്മാക്കസ് (498-514)
53. വി. ഹോർമ്മീസ്ദാസ് (514-523)
54. വി. ജോൺ ക (523-526)
55. വി. ഫെലിക്സ് കഢ (526-530)
56. ബോനിഫസ് കക (530-532)
57. ജോൺ കക (533-535)
58. വി. അഗാവിറ്റസ് (530-536)
59. വി. സിൽവേരിയൂസ് (536-537)
60. വിജിലിയാസ് (537-537)
61. പെലാജിയസ് (556-561)
62. ജോൺ കകക (561-574)
63. ബെനഡിക്ട് ക (575-579)
64. പെലാജിയാസ് കക (579-590)
65. വി. ഗ്രിഗറി ക (590-604)

വിചിന്തനം : പുരോഹിതൻ ക്ഷമിക്കുന്നവനാകണം. കരുണയുടെ ആൾപൂരമാകണം, മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നവനാകണം, ദാനം കൊടുക്കുന്നവനാകണം, ശത്രുവിനെ സ്നേഹിക്കുന്നവനാകണം, സഹനത്തിനറെ തീച്ചൂളയിൽ എരിയുന്നവനാകണം, സുവിശേഷത്തിനുവേണ്ടി കുരിശെടുക്കുന്നവനാകണം.

മിഴികൾ തെളിയട്ടെ.... ദൈവവിളി ഉണരട്ടെ...

തയ്യാറാക്കിയത്

ഭക്തസംഘടന ഏകോപനസമിതി, കുന്നംകുളം

തിരുത്ത്

സിസ്റ്റർ ജെസ്റ്റിന CMC

ഒരിക്കൽ ഒരു ശിഷ്യൻ ശാന്തനായ തന്റെ ഗുരുവിനോട് ഇപ്രകാരം ചോദിച്ചു. ഒരുപാട് ശിഷ്യഗണങ്ങളുള്ള അങ്ങേക്ക് ശാന്തമായി ശിഷ്യരോട് പെരുമാറാൻ കഴിയുന്നത് എങ്ങനെയാണ്? ഒരു ശിഷ്യൻ തെറ്റ് ചെയ്താൽ പരസ്യമായി ഒരിക്കലും അവനെ തിരുത്തുന്നത് താൻ കണ്ടിട്ടില്ല. എന്നാൽ അവനിൽ തിരുത്തലുകൾ സംഭവിക്കുന്നുമുണ്ട്.

ഗുരു തന്റെ ശിഷ്യനെ ചേർത്തുപിടിച്ചുകൊണ്ട് തന്റെ കയ്യിലുള്ള വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥം പ്രിയ ശിഷ്യന് നൽകിയതിനുശേഷം വിശുദ്ധ മത്തായി എഴുതിയ സുവിശേഷം 18-ാം അദ്ധ്യായം 15-ാം വാക്യം വായിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. ശിഷ്യന്റെ വായനയ്ക്ക് ശേഷം ഗുരു ശിഷ്യന് വിശദീകരണം നൽകി. തന്റെ ആധ്യാത്മിക ജീവിതത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ മറ്റുള്ളവർ നിസ്സാര തെറ്റുകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ വളരെയധികം അക്ഷോഭിതനാകുന്ന ഒരു വ്യക്തിയായിരുന്നു താൻ. അതിനാൽ ജീവിതത്തിൽ ഒരു പരിവർത്തനമുണ്ടാകണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നു. തന്റെ കോപ പ്രകൃതി മാറ്റപ്പെടുവാൻ തീക്ഷ്ണതയോടെ പ്രാർത്ഥിച്ചിരുന്നു. ഒരു ദിവസം കണ്ണുകൾ അടച്ച് വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥം തുറന്നപ്പോൾ വിശുദ്ധ മത്തായിയുടെ സുവിശേഷം പതിനെട്ടാം അദ്ധ്യായത്തിലെ 'പരസ്പരം തിരുത്തുക' എന്ന വചന ഭാഗം ലഭിച്ചു. ഈ വചനഭാഗത്തിലൂടെ ഈശോ തന്നോട് എന്തോ സംസാരിക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിലായി.

അതിലെ ഓരോ വരികളും താൻ ധ്യാനിച്ചുതുടങ്ങി. നിന്റെ സഹോദരൻ തെറ്റ് ചെയ്താൽ നീയും അവനും മാത്രമായിരിക്കുമ്പോൾ അവന് ബോധ്യപ്പെടുത്തി കൊടുക്കുക. സഹോദരൻ തെറ്റ് ചെയ്യുന്നത് മറ്റുള്ളവരുടെ മുൻപിൽ വച്ചാണെങ്കിൽ അത് ക്ഷമയോടെ സഹിച്ച് അവൻ മാത്രമായിരിക്കുമ്പോൾ അവനെ തിരുത്തുക. മറ്റുള്ളവരുടെ മുൻപിൽ സഹോദരനെ താഴ്ത്തിക്കെട്ടി അവന്റെ സെൽഫ് ഇമേജിനെ തകർക്കാതിരിക്കുക. അതെ ദൈവത്തിന്റെ ഛായയിലും സാദൃശ്യത്തിലും സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട സഹോദരനോട് ഞാൻ ഏറെ കരുണ കാണിക്കണം എന്ന് യേശു ഈ വചന ഭാഗത്തിലൂടെ എന്നെ ബോധ്യപ്പെടുത്തി. ഈശോ തന്റെ ജീവിതത്തിൽ മറ്റുള്ളവരോട് കരുണ കാണിച്ചിരുന്നതായി വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിൽ നാം കാണുന്നുണ്ട്. വ്യഭിചാരത്തിൽ പിടിക്കപ്പെട്ട സ്ത്രീയെ തനിക്ക് മുൻപിൽ കൊണ്ടുവന്നപ്പോൾ മറ്റുള്ളവരുടെ മുൻപിൽ വെച്ച്

അവളെ തിരുത്തിയില്ല എന്നുമാത്രമല്ല അവളോട് കരുണാപൂർവ്വം ഈശോ പെരുമാറി. അതാണ് ക്രിസ്തു സ്നേഹത്തിന്റെ ഭാവം.

ഗുരു തുടർന്നു ഇവിടെ ക്ഷമ എന്ന വലിയൊരു പുണ്യം നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നു. കാരണം ഉടനടി പ്രതികരിക്കുക എന്ന ശീലത്തിൽ നിന്നും അപരനോടുള്ള സ്നേഹത്തിലേക്ക് വളരുക എന്ന വലിയ വിശാലതയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്നു. പ്രാരംഭത്തിൽ അത് ഏറെ ക്ലേശം നിറഞ്ഞതാണെങ്കിലും പിന്നീട് അത് ഒരു പുണ്യമായിത്തീരും. കാരണം ക്രിസ്തുവിന്റെ മൊഴികളാണ് അവ.

തന്റെ കോപപ്രകൃതിയെ മാറ്റാൻ ക്ഷമ എന്ന പുണ്യത്തിലൂടെ തനിക്ക് സാധിച്ചു. തനിച്ചായിരിക്കുമ്പോൾ സഹോദരനെ തിരുത്തുന്നതിലൂടെ അവനെ കൂടുതൽ അറിയുവാനും അവന്റെ തെറ്റുകളെ കുറിച്ച് ആഴത്തിൽ അവനെ ബോധ്യപ്പെടുത്താനും സാധിക്കുമെന്നും അതിലൂടെ അവൻ വേഗം തിരുത്തപ്പെടുമെന്നും ഗുരു പറഞ്ഞു.

നമ്മൾ ഒരാളെ തിരുത്തുന്നത് അവന്റെ വളർച്ചക്ക് വേണ്ടി മാത്രമായിരിക്കണം. അങ്ങനെയുള്ള ബോധത്തോടെയാണ് നാം അവനെ തിരുത്തുന്നതെങ്കിൽ എന്തിന് മറ്റുള്ളവരുടെ മുൻപിൽ വെച്ച് അവനെ തിരുത്തണം.

വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥം ഗുരുവിനെ ഏല്പിച്ച് മടങ്ങുമ്പോൾ ശിഷ്യൻ ഹൃദയത്തിൽ ഏറ്റുപറഞ്ഞു. എന്റെ നല്ല ഈശോയെ സഹോദര സ്നേഹത്തിൽ എന്നെ ആഴപ്പെടുത്തണമേ...

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

സി.ഡി. ബിന്നി

സി.ജെ. ജെസ്ന

കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ ഇടവക
യുവജനവർഷ ആചരണം കൺവീനറായി തെരഞ്ഞെടുത്ത ചുങ്കത്ത് ഡൊമിനിഗോസ് ബിന്നിക്കും
ജോ. കൺവീനറായി തെരഞ്ഞെടുത്ത ചുങ്കത്ത് ജോൺസൺ ജെസ്നക്കും
അഭിനന്ദനങ്ങൾ

ഫാറ്റി ലിവറും ആഹാരക്രമവും

ഡോ. പോൾ സി. റാഫേൽ

ഇന്നു വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന മിക്കരോഗങ്ങൾക്കും പ്രധാന കാരണം ജീവിത ശൈലിയിലെ മാറ്റങ്ങളാണ്. ഇതിൽ പ്രധാനമാണ് നോൺ ആൽക്കഹോളിക് ഫാറ്റിലിവർ. എന്നാൽ ജീവിത ആഹാര വ്യായാമ ക്രമങ്ങളിലൂടെ ഇവയെല്ലാം ഒരു പരിധി വരെ കീഴടക്കാം. കരളിനു പുറത്ത് കൊഴുപ്പ് അടിയുകയും പ്രവർത്തനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്താതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ഗ്രേഡ് 1. കരളിന്റെ സംഭരണ ശേഷിക്ക് താങ്ങാവുന്നതിലധികം ഗ്ലൂക്കോസ് കരളിൽ എത്തിയാൽ കൊഴുപ്പു വിതരണം ചെയ്യാനാകാതെ കരളിൽതന്നെ അടിഞ്ഞുകൂടാം. ഈ അടിഞ്ഞു കൂടലാണ് ഫാറ്റിലിവർ. കൊഴുപ്പ് അടിയുന്നതിന് പ്രധാനമായും മൂന്നു കാരണങ്ങൾ ആണ്. ഒന്ന് വളരെയധികം ഗ്ലൂക്കോസ് ഒരുമിച്ച് കരളിലേക്ക് എത്തുന്നു. ആഹാരം പരിധിയിൽ കൂടുതൽ കഴിച്ചാൽ ഇതു സംഭവിക്കാം. മറ്റൊന്ന് വളരെ വേഗത്തിൽ ദഹിച്ച് ഗ്ലോക്കോസ് ശരീരത്തിൽ എത്തുന്നു എന്നതാണ്. ഹൈ ഗ്ലൈക്കിമിക്ക് ഇൻഡക്സ് ഉള്ള ആഹാരം കഴിച്ചാൽ അവ ഉടനെ ദഹിച്ച് കരളിൽ എത്താം. ഇത് ശീലമായാൽ കരളിന് ആഘാതമുണ്ടാകും. അമിതമായി ആഹാരം കഴിച്ചാലും കരളിന് താങ്ങാൻ ആവില്ല. കരളിൽ നിന്നും കൊഴുപ്പ് സെല്ലുകളിലേക്ക് സംഭരിക്കുന്നതിന് ഇൻസുലിൻ എന്ന ഹോർമോൺ ആവശ്യമാണ്. പ്രമേഹത്തിനു കാരണമാകുന്ന ഇൻസുലിൻ പ്രതിരോധം ഉള്ളവരിലും കൊഴുപ്പ് കരളിൽ അടിയുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. കരളിലെ കൊഴുപ്പു നീക്കാൻ ഡയറ്റ് പ്ലാൻ ആവശ്യമാണ്. ഘട്ടംഘട്ടമായി ഇവ നീക്കം ചെയ്യാൻ കഴിയും. ഇതിനായി ആദ്യം ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പ് പുറംതള്ളുന്ന പ്രവണത ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. കരളിലെ കൊഴുപ്പായിരിക്കും ആദ്യം നീക്കം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടത്. ഈ രോഗത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കൊഴുപ്പു കുറഞ്ഞതും ഫൈബറും പ്രോട്ടീനും ആവശ്യത്തിനു കാർബോഹൈഡ്രേറ്റും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണമാണ് അനുയോജ്യം. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണവും വ്യായാമവും കൃത്യമായി പാലിച്ചാൽ ശരീരഭാരം കുറയുകയും ചെയ്യും. ഒമേഗ 3 ഫാറ്റി ആസിഡും സസ്യ പ്രോട്ടീനുകളും, ഭക്ഷണ നാരുകളും കരളിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്.

ശീതളപാനീയങ്ങൾ, സോഡ, കൊഴുപ്പുകൂടിയ ലഘു ഭക്ഷ

ണങ്ങൾ, ഫ്രോസൺ ഫുഡ്, ജങ്ക് ഫുഡ്, കേക്ക് എന്നിവ അമിതമായി കഴിക്കുകയും വെജിറ്റബിളും ഫ്രൂട്ട്സും മുഴുവൻ ധാന്യങ്ങളും കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതും ഫാറ്റിലിവർ ഉണ്ടാകുന്നതിന് കാരണമാണ്. നോൺ ആൽക്കഹോളിക് ഫാറ്റിലിവർ തടയാൻ അളവു കുറച്ച് സമയത്ത് ആഹാരം കഴിക്കുക എന്നത് പ്രധാനമാണ്. ഊർജ്ജം കുറഞ്ഞതും വളരെ പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കാത്തുമായ ധാന്യങ്ങളാണ് നല്ലത്. മുഴുവൻ ധാന്യങ്ങൾ അടങ്ങിയതും പച്ചക്കറികളും ഇലക്കറികളും മത്സ്യവും ഒലിവ് ഓയിൽ അടങ്ങിയ മെഡിറ്ററേനിയൻ ഭക്ഷണരീതി മാതൃകയാക്കാവുന്നതാണ്. ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നത് കരളിലെ കൊഴുപ്പ് കുറയ്ക്കുന്നതിനും സഹായിക്കും. പ്രമേഹമുള്ളവർ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് പെട്ടെന്ന് ഉയരുന്ന തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. മത്തി, ചൂര എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം.

ഫാറ്റിലിവർ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ചില ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ

1. ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ശരീരഭാഗം കുറയ്ക്കാനും, കരളിൽ കൊഴുപ്പ് അടിയുന്നത് കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

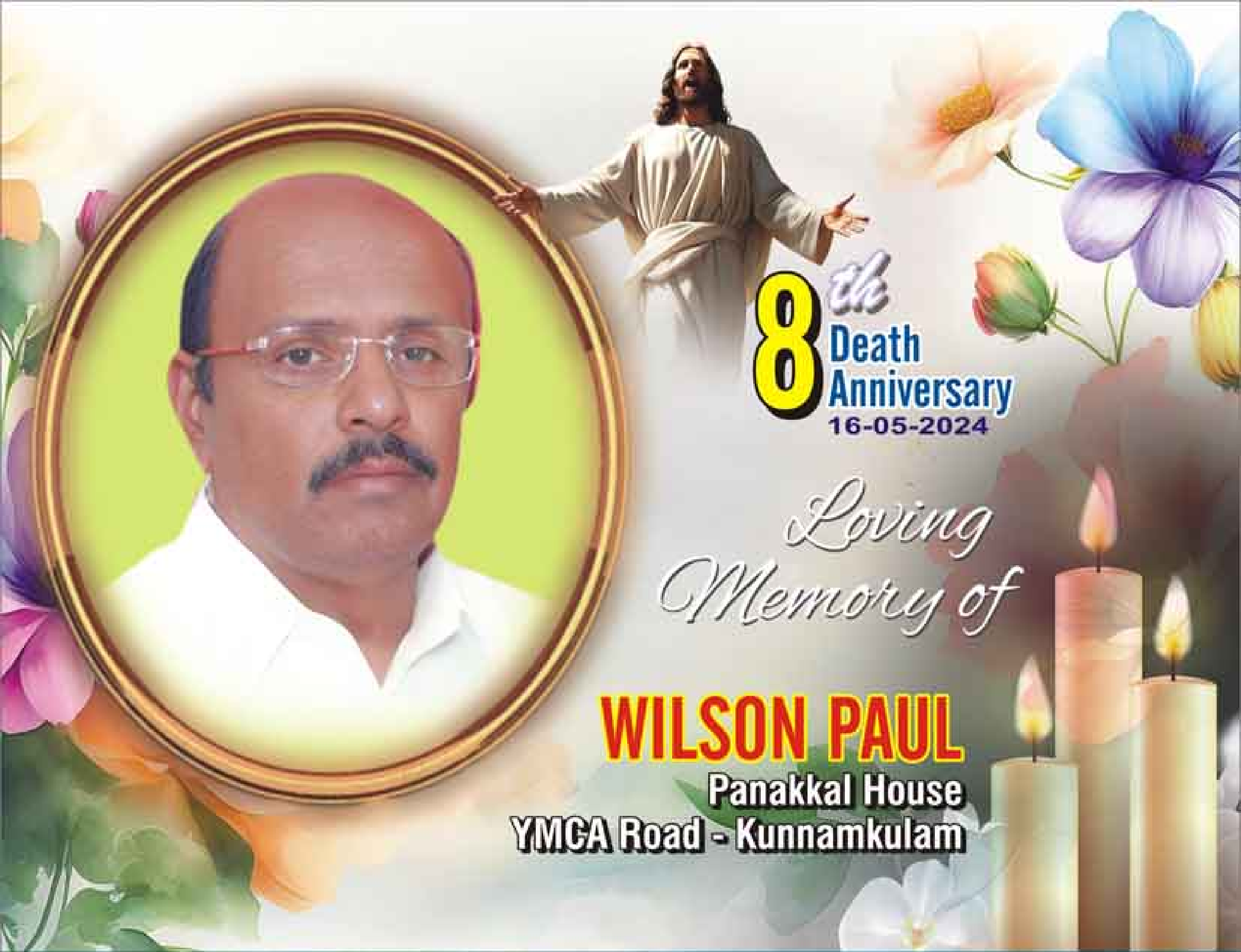
2. നോൺ ആൽക്കഹോളിക് ഫാറ്റിലിവർ രോഗത്തിന്റെ സാദ്ധ്യത കുറയ്ക്കാൻ കാപ്പി സഹായിക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടികാട്ടുന്നു. പാലോ പഞ്ചസാരയോ ചേർക്കാത്ത കാപ്പിയാണ് ഉത്തമം.

4. പയർ, പരിപ്പ്, സോയ എന്നിവയിലെല്ലാം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഫൈബറും, പ്രോട്ടീനും, വിറ്റാമിനുകളും, റസിസ്റ്റന്റ് സ്റ്റാർച്ചും രോഗസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

5. അയല, മത്തി, ചൂര പോലുള്ള മത്സ്യങ്ങളിലെ ഒമേഗ 3 ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ കൊഴുപ്പ് അടിയാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും. നട്ട്സ് + വിറ്റാമിൻ ഇ ധാരാളമടങ്ങിയ വാൾനട്ട്, ബദാം, സൺഫ്ളവർ സീഡ്സ് എന്നിവ മിതമായ അളവിൽ കഴിക്കുന്നത് രോഗത്തിന് സാധ്യതയുള്ളവർക്ക് ഉത്തമമാണ്.

ചീരയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഗ്ലൂട്ടത്തിയോൺ കരളിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കും.

പട്ടിണികിടന്നു വണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നവരിലും ഫാറ്റിലിവർ ഉണ്ടാകാം. അമിതവണ്ണവും ഫാറ്റിലിവറും ഉള്ളവർ പഴച്ചാറു കുടിച്ചും പട്ടിണികിടന്നും തടി കുറയ്ക്കുമ്പോൾ ഫാറ്റി ലിവർ കൂടുതൽ വഷളാവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കേരളത്തിൽ ഫാറ്റിലിവർ കൂടാൻ കാരണം അമിതമായ ചോറിന്റെ ഉപയോഗമാണ്. ചപ്പാത്തിയോ, ഓട്ട്സോ ആക്കിയാലും ഫാറ്റിലിവർ ഇല്ലാതാകുന്നില്ല. ഭക്ഷണം ചെയ്യുന്ന ജോലിക്ക് അനുസരിച്ചാണ് വേണ്ടത്.



8th Death Anniversary
16-05-2024
Loving Memory of
WILSON PAUL
Panakkal House
YMCA Road - Kunnamkulam

പാവന സ്മരണയ്ക്ക്...
വേർപാടിന്റെ
14 വർഷം
കൂത്തൂർ അന്തോണി
ലൂവീസ്
ജനനം :
16 - 09 - 1956
മരണം :
14 - 05 - 2010
പ്രാർത്ഥനകളോടെ
കൂത്തൂർ ഫാമിലി
കാണിപ്പയ്യൂർ

E

31-ാം ചരമവാർഷികം
04-05-2024

കിഴക്കൂട്ട്
മത്തായി
ജോസ്

കോട്ടയിൽ റോഡ്
കുന്നംകുളം

പ്രാർത്ഥനയോടെ...
ഭാര്യ, മക്കൾ, മരുമക്കൾ, പേരക്കുട്ടികൾ

"എന്നും ഞങ്ങളുടെ
മനസ്സിലൂടെ
ജീവിക്കുന്നു അപ്പാ..."

2-ാം ചരമ വാർഷികം
06-05-2024

ജോസ്

മേനാഞ്ചേരി ഹൗസ്
തെക്കേപ്പുറം

ജനനം
05-05-1956

മരണം
06-05-2022

ദുഃഖസ്മരണകളോടെ : ഭാര്യ, മക്കൾ, മരുമക്കൾ, പേരക്കുട്ടികൾ

പുസ്തക പരിചയം

സിസ്റ്റർ അൻസ ജോസ് CMC

എന്റെ ഈശോയും ഞാനും

സിസ്റ്റർ പെരിഗ്രീൻ സി.എം.സി.

ദൈവസന്നിധിയിലേക്ക് മനുഷ്യമനസ്സിന്റെ ഉയർച്ചയാണ് പ്രാർത്ഥന. ഓരോരുത്തർക്കും തനതായ പ്രാർത്ഥനാരീതികൾ ഉണ്ട്. എങ്കിലും പരിശീലിക്കപ്പെടേണ്ടതും അഭ്യാസം കൊണ്ട് വളരുന്നതുമായ ഒരു കലയാണ് പ്രാർത്ഥന. എന്തു പ്രാർത്ഥിക്കണം എന്നും എങ്ങനെ പ്രാർത്ഥിക്കണം എന്നു അറിഞ്ഞുകൂടാത്ത നമ്മെ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നതും പഠിപ്പിക്കുന്നതും സാക്ഷാൽ പരിശുദ്ധാത്മാവാണ്. വിശുദ്ധരുടെ പ്രാർത്ഥനാ രീതികൾ വശമാക്കുന്നത് പ്രാർത്ഥനയിൽ വളരാൻ നമ്മെ സഹായിക്കും. പ്രാർത്ഥനയുടെ ആത്യന്തിക ഫലം ദൈവവുമായുള്ള ഒന്നിപ്പാണ്. നമ്മിൽ വസിക്കുന്ന ദൈവത്തെ കണ്ടുമുട്ടുന്നതോടൊപ്പം നമ്മുടെ സഹോദരങ്ങളിലും വിശ്വം മുഴുവനിലും ദൈവദർശനം സാധ്യമാകണമെങ്കിൽ നിരന്തരമായ പ്രാർത്ഥനാശീലം നാം സ്വായത്തമാക്കണം 'ഇതിനുള്ള പരിശീലനത്തിന് ഒരെളുപ്പമാർഗ്ഗം ആയിട്ടാണ് എന്റെ ഈശോയും ഞാനും എന്ന പേരിൽ ഈ കൊച്ചു പ്രാർത്ഥനാ പുസ്തകം നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽ എത്തുന്നത്. നമ്മുടെ സ്നേഹിതൻ ആകാനും പ്രത്യേകിച്ച് കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാരൻ ആകാനും ഈശോ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഈശോയെ ഉറ്റമിത്രമായി കണ്ട് എല്ലാം തുറന്നുപറയുന്ന രീതിയിലുള്ളതാണ് ഇതിലെ കൊച്ചുപ്രാർത്ഥനകൾ. ഓരോന്നും എപ്പോഴും ദൈവസ്മരണയിൽ ആയിരിക്കാനും സമയം കിട്ടുമ്പോൾ എല്ലാം ഒരു സ്നേഹിതന്റെ പക്കലേക്ക് ഓടിവരും പോലെ ദൈവാലയത്തിലേക്ക് കടന്നുചെന്ന് സക്രാരിയിലെ കൂട്ടുകാരനോട് സംഭാഷണം നടത്താനും ഈ പുസ്തകം കുഞ്ഞുങ്ങളെ സഹായിക്കും. സക്രാരിയിലെ ഈശോയുമായി അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തുവാൻ ഈ കൊച്ചു പ്രാർത്ഥനാ പുസ്തകം സഹായകമായിത്തീരട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

പുസ്തകത്തിന്റെ പേര്	: എന്റെ ഈശോയും ഞാനും
രചന	: സി. പെരിഗ്രിൻ സി.എം.സി.
വില	: 15 രൂപ
പ്രസിദ്ധീകരണം	: സിഎംസി നിർമലാപ്രോവിൻസ്, തൃശൂർ
ഫോൺ	: 2446709

വഴിവിളക്ക്

അപ്പസ്തോലന്മാർ

വി. യാക്കോബ്

പേരിന്റെ അർത്ഥം	-	കുതികാലിൽ പിടിച്ചവൻ
മറ്റുനാമങ്ങൾ	-	ഇടിമുഴക്കത്തിന്റെ പുത്രൻ
മാതാപിതാക്കൾ	-	സെബദിയുടെ സലോമിയും
ഗോത്രം	-	സെബലൂൺ
സ്വദേശം	-	ബേത്സയ്ദാ
ചിഹ്നം	-	തീർത്ഥക ദണ്ഡവും, വെള്ളം കൊണ്ടുപോവുന്നതിനുള്ള കുപ്പിയും
തൊഴിൽ	-	മത്സ്യബന്ധനം
സുവിശേഷപ്രഘോഷണം	-	സ്പെയിൻ
ജീവിതസമർപ്പണം	-	ക്രിസ്തുവർഷം 42ൽ ജറുസലേമിൽ
ഓർമ്മദിനങ്ങൾ	-	പൗരസ്ത്യ - ഏപ്രിൽ 30 ലത്തീൻ - ജൂലൈ 20

സന്ദേശം

"എന്നെപ്രതി സ്വന്തം ജീവൻ നശിപ്പിക്കുന്നവൻ അത് കണ്ടെത്തും", എന്ന കർവ്വീന്റെ വാക്കുകൾ അന്വർത്ഥമാക്കിക്കൊണ്ട് ജീവിതം ദൈവത്തിന് സമർപ്പിച്ച യാക്കോബിന്റെ മഹനീയ മാതൃക നമുക്കും ജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗികമാക്കാം. യേശുവിനുവേണ്ടി ജീവിതം സമർപ്പിക്കയെന്ന ലക്ഷ്യബോധതതോടെ നമുക്ക് ദൈവസ്നേഹത്തിലും മനുഷ്യസ്നേഹത്തിലും മുന്നേറാം

തയ്യാറാക്കിയത്
കുടുംബകൂട്ടായ്മ കേന്ദ്രസമിതി
കുന്നംകുളം

ഞാൻ യാത്രയായ്

ചുങ്കത്ത് വർഗ്ഗീസ് അന്നമ്മ (92 വയസ്സ്)
28 – 04 – 2024
(സെന്റ് ആന്റണീസ് കുടുംബകൂട്ടായ്മ)

ദൈവദർശൻ ക്യാമ്പ് - 2024

പാചക കോർണർ

മുല്ലപ്പൂ സർബത്ത്

ബിന്ദു രാജു

മുല്ലപ്പൂവ്	24 (നല്ല വാസനയുള്ളത്)
വെള്ളം	8 കപ്പ്
പഞ്ചസാര	2 കപ്പ്
ഏലക്ക	8 എണ്ണം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഏലക്കായ ചതച്ച് ഒരു നേരിയ തുണിയിൽ കെട്ടിവെയ്ക്കുക. വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് അതിൽ ഈ ചെറിയ കിഴിയും പഞ്ചസാരയും ഇട്ട് തിളപ്പിക്കുക. ഏകദേശം പാകമായാൽ മുല്ലപ്പൂ ഇട്ട് തിളപ്പിക്കുക. തീയ് വളരെ ചെറുതായി കത്തിക്കുക. തേനിന്റെ പാകമായാൽ അടുപ്പിൽനിന്നും വാങ്ങിവെച്ച് അരിപ്പയിൽ അരിക്കുക. തണുത്ത ശേഷം കുപ്പിയിലാക്കുക. പാകംപോലെ തണുത്ത വെള്ളം ചേർത്ത് കുടിക്കാം. ഈ സർബത്ത് വേനൽകാലത്ത് കുടിക്കാൻ വളരെ നല്ലതാണ്.

നാരങ്ങ ഇഞ്ചി സ്ക്വാഷ്

ബിന്ദു രാജു

ചെറുനാരങ്ങ	25 എണ്ണം
ഇഞ്ചി	100 ഗ്രാം
പഞ്ചസാര	ഒന്നര കിലോ
വെള്ളം	ഒന്നര കുപ്പി

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഇഞ്ചി ചുരണ്ടി കഴുകി അരകപ്പ് വെള്ളത്തിൽ ചതച്ച് പിഴിഞ്ഞ് നീര് എടുക്കണം. കുറച്ചു സമയം വെച്ച് ഇഞ്ചിയുടെ നീര് അടിഞ്ഞ ശേഷം തെളിനീര് എടുക്കണം. ഒന്നര കുപ്പി വെള്ളവും ഒന്നര കിലോ കിലോ പഞ്ചസാരയും ഇഞ്ചി തെളിനീര് ഊറ്റയതും കൂടി തിളപ്പിക്കണം. നൂലുപാകമാകണ്ട. ആറിയ ശേഷം നാരങ്ങ പിഴിഞ്ഞ നീര് ചേർത്ത് കുപ്പിയിലാക്കി വയ്ക്കുക. സോഡയിലൊഴിച്ച് ഉപയോഗിക്കാനും നല്ലതാണ്.

ചിൽഡ്രൻസ് കോർണർ

നിറം കൊടുക്കാമോ

ഈ ചിത്രത്തിന് നിറം കൊടുത്ത് പേരും,ക്ലാസ്സും, യൂണിറ്റും, ഫോൺ നമ്പറും എഴുതി ടച്ച്മീ ബോക്സിൽ 15–ാം തിയ്യതിക്ക് മുമ്പ് നിക്ഷേപിക്കുക

(ഈ മത്സരം 7–ാം ക്ലാസ്സ് വരെയുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് മാത്രം)

പേര് : .... ക്ലാസ്സ് : ....

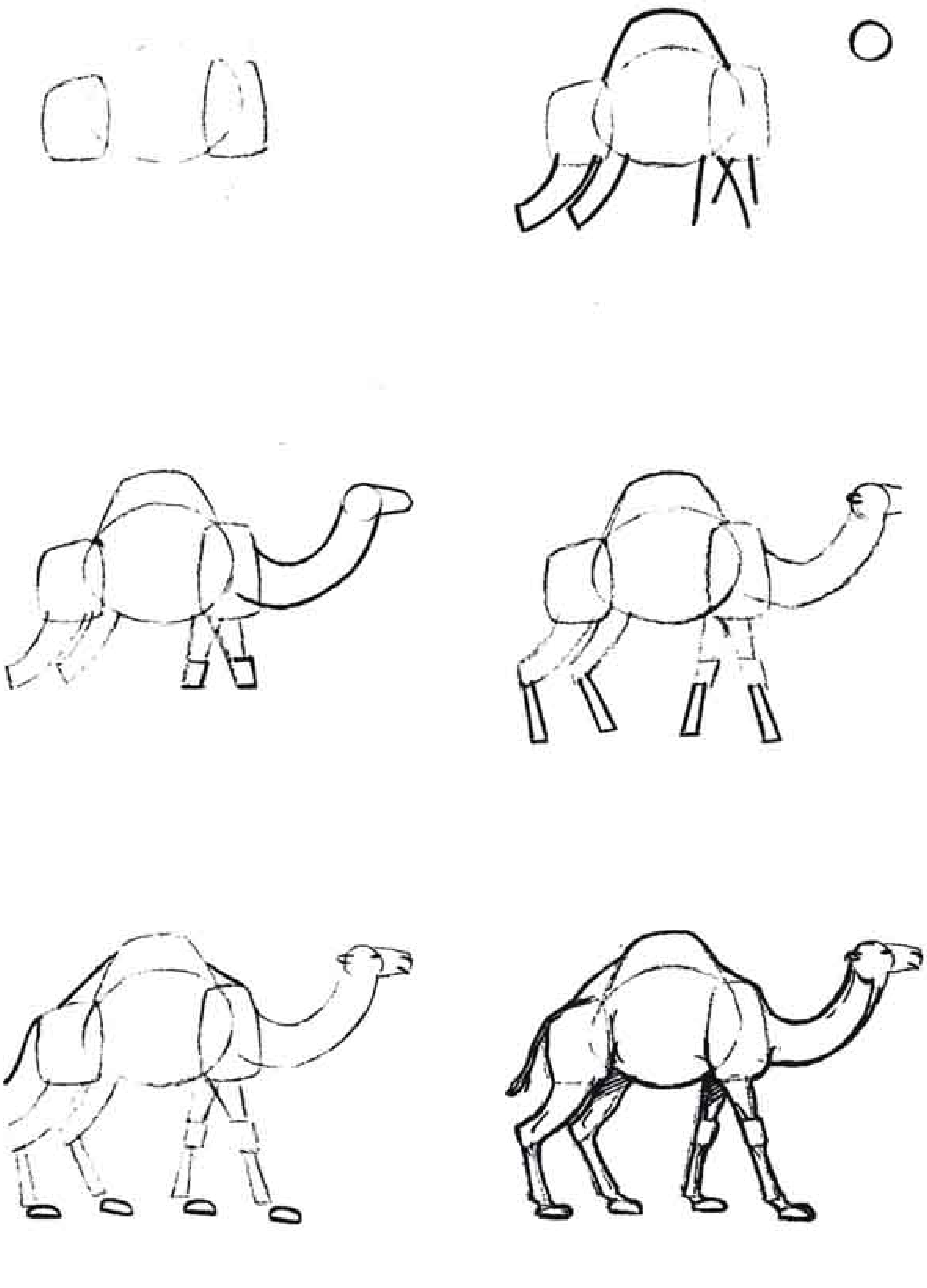
കുടുംബകൂട്ടായ്മ : .... ഫോൺ നമ്പർ :..................................

ടച്ച് മീ
TOUCH ME
പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ

ചിൽഡ്രൻസ് കോർണർ

ചിത്രശാല

ചിത്രരചന ലളിതമായി... ഘട്ടംഘട്ടമായി...



ചിൽഡ്രൻസ് കോർണർ

അടിക്കുറിപ്പ് മത്സരം

ഈ ചിത്രത്തിന് അടിക്കുറിപ്പെഴുതി പേരും, ക്ലാസ്സും, യൂണിറ്റും ഫോൺ നമ്പറും എഴുതി ടച്ച് മീ ബോക്സിൽ 15–ാം തിയ്യതിക്ക് മുമ്പായി നിക്ഷേപിക്കുക

(ഈ മത്സരം 7–ാം ക്ലാസ്സ് വരെയുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് മാത്രം)

പേര് : .... ക്ലാസ്സ് : ....

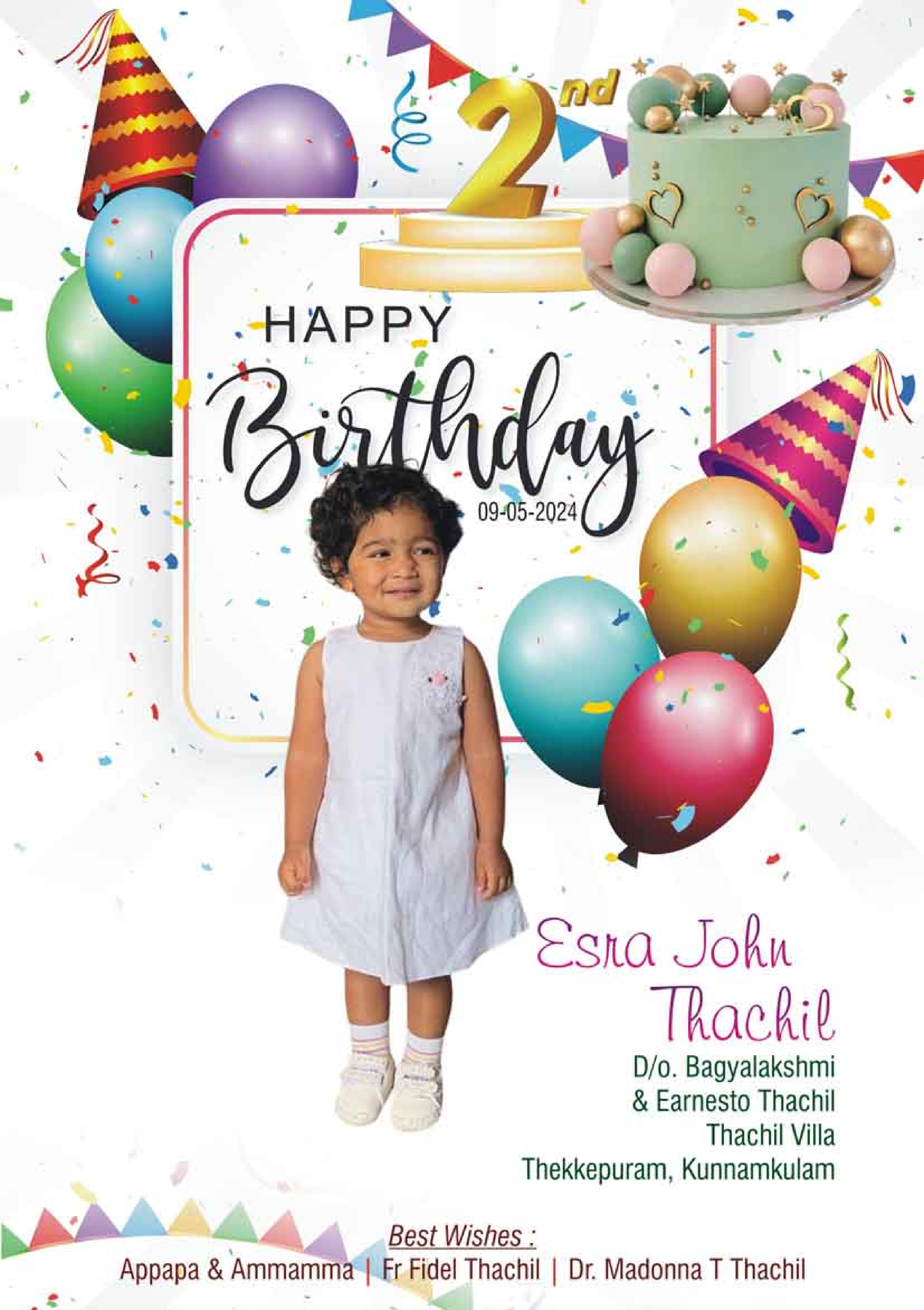
കുടുംബകൂട്ടായ്മ: .... ഫോൺ നമ്പർ :....................................

വചന കലണ്ടർ

2024 MAY മെയ്

ഞായർ	തിങ്കൾ	ചൊവ്വ	ബുധൻ	വ്യാഴം	വെള്ളി	ശനി
			1 കൊളോ 3:14 – 17 മത്താ 13:53 – 58	**2** 1 കോറി 15:1 – 11 ലൂക്കാ 9:57 – 62	**3** 1 കോറി 9:16 – 23 യോഹ 14:1 – 6	**4** റോമാ 11:11 – 16 ലൂക്കാ 7:1 – 10
5 ഉത്പ 9:8 – 17 2 രാജാ 2:1 – 15 റോമാ 8:1 – 11 യോഹ 5:19 – 29	**6** 1 യോഹ 2:14 – 17 മർക്കോ 10:13 – 16	**7** റോമാ 6:19 – 23 യോഹ 5:36 – 47	**8** ശ്ലീഹ 20:7 – 12 മർക്കോ 5:21 – 24 35 – 43	**9** ഹെബ്രാ 10:1 – 14 മർക്കോ 16:9 – 20	**10** വെളി 5:1 – 14 യോഹ 1:35 – 39	**11** ഹെബ്രാ 8:1 – 6 യോഹ 17:9 – 19
12 ഉത്പ 28:10 – 19 മിക്കാ 4:1 – 5 1 പത്രോ 1:3 – 9 ലൂക്കാ 24:44 – 53	**13** 1 തിമോ 2:1 – 7 ലൂക്കാ 18:1 – 8	**14** 1 കോറി 1:26 – 30 മത്താ 11:25 – 30	**15** റോമാ 8:12 – 17 ലൂക്കാ 11:1 – 4	**16** ശ്ലീഹ 10:44 – 49 മത്താ 7:7 – 14	**17** എഫേ 6:14 – 20 യോഹ 4:19 – 24	**18** കോറി 1:17 – 22 ലൂക്കാ 11:5 – 13
19 ഉത്പ 2:1 – 8 എസെ 33:2 – 4 34:14 – 15 ശ്ലീഹ 2:1 – 21 യോഹ 20:19 – 23	**20** ഗലാ 3:10 – 14 യോഹ 16:5 – 15	**21** 1 കോറി 12:4 – 11 28 – 31 ലൂക്കാ 19:11 – 27	**22** റോമാ 12:3 – 13 ലൂക്കാ 1:39 – 45	**23** റോമാ 15:7 – 13 ലൂക്കാ 10:17 – 22	**24** ശ്ലീഹ 3:1 – 10 യോഹ 16:19 – 24	**25** റോമാ 14:1 – 9 മർക്കോ 13:9 – 13
26 പുറ 19:1 – 8 എസെ 2:1 – 7 റോമാ 5:1 – 5 യോഹ 16:12 – 15	**27** റോമാ 8:31 – 39 മർക്കോ 3:13 – 19	**28** വെളി 18:1 – 8 മർക്കോ 8:34 – 38	**29** ഹെബ്രാ 10:11 – 18 ലൂക്കാ 14:25 – 35	**30** 1 കോറി 11:23 – 30 മത്താ 26:17 – 29	**31** റോമാ 12:9 – 16 ലൂക്കാ 1:39 – 45	**1** 2 കോറി 3:1 – 6 യോഹ 10:31 – 42

34th
Wedding Anniversary
20-05-2024
Raju B. Chungath
Bindhu Raju
Chungath House
Kanippayyur, Kunnamkulam
Best Wishes : Ronith, Anna, Paul & Teyzah



Published by : Chief Editor, Touchme, Kunnamkulam - for Private Circulation only
Printed at : Nirmala Hiprint Pvt. Ltd. Thrissur - Layout : Mcube Graphics KKM