എന്തെന്നാൽ, അവനിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന
ഏവനും നശിച്ചുപോകാതെ നിത്യജീവൻ
പ്രാപിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി, തന്റെ ഏകജാതനെ
നൽകാൻ തക്കവിധം ദൈവം ലോകത്തെ
അത്രമാത്രം സ്നേഹിച്ചു.
(യോഹന്നാൻ 3:16)

ടച്ച് മീ

TOUCH ME

ഏപ്രിൽ 2023

13th Death Anniversary
22-04-2023

ROCKY JOHN

Thalakkoottur House
Near Royal Hospital
Kunnamkulam

Sorrowing Family

ടച്ച് മീ

TOUCH ME

പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ

പുസ്തകം : 15 – 2023 ഏപ്രിൽ – ലക്കം : 8

സെന്റ്. സെബാസ്റ്റ്യൻസ് കാത്തലിക് ചർച്ച്,
കുന്നംകുളം 680 503
മറ്റം ഫെറോന – തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത

kunnamkulamch@adtcr.org
www.touchmekkm.in

ESTD : 1747

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

ചീഫ് എഡിറ്റർ
ഫാ. ദാവീദ് വിതയത്തിൽ
70120 43479

എഡിറ്റർ
ജോണി ബെപ്പോ
93493 79009

സബ് എഡിറ്റേഴ്സ്
സിസ്റ്റർ ഗീതിമരിയ CMC
94958 55603

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
എൻ.ജെ. ജെയ്മോൻ 88489 29956
കെ.ജെ. ജെയ്സൺ 99476 59286
ജോസ് കിരൺ 85476 68766

താളുകൾ മറിയ്ക്കുമ്പോൾ

എഡിറ്റോറിയൽ	2
ഇടയമൊഴി	3
വിശ്വാസപരിശീലനം	5
ഭക്തസംഘടനാ മീറ്റിംഗുകൾ	6
സഭാ വാർത്തകൾ	7
വൃക്കദാനം	9
അവധിക്കാലം അന്നും... ഇന്നും...	11
വേനൽച്ചൂടിനെ നേരിടാൻ	13
വി. അന്തോണീസിന്റെ തിരുനാൾ	15
പ്രതിനിധിയോഗ വാർത്തകൾ	16
ഓർമ്മിക്കേണ്ട ദിനങ്ങൾ	17
ആരാധനവത്സര തിരുനാൾ പട്ടിക	18
പുസ്തകപരിചയം	23
പാചക കോർണർ	24
അപ്പൻ എന്ന തിരിച്ചറിവ്	25
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...

വഴിവിളക്കിന്റെ ഉത്ഭവം ഇങ്ങനെയായിരുന്നു. ബഞ്ചമിൻ ഫ്രാങ്ക്ളിൻ തന്റെ ജന്മദേശമായ ഫിലാഡൽഫിയായിലെ ജനങ്ങളെ വഴിവിളക്കിന്റെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. അദ്ദേഹം ഒരു വിളക്കുവാങ്ങി ചില്ലുകൾ നന്നായി വൃത്തിയാക്കി വീടിന്റെ മുൻവശത്ത് ഒരു മരത്തിൽ തൂക്കിയിട്ടു. രാത്രിയായപ്പോൾ ആ വിളക്കു കത്തിച്ചു. അയൽപക്കക്കാർക്കും വഴിനടപ്പുകാർക്കും ആ ഉപകാരം വളരെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. അവരും അവരുടെ വീടിന്റെ മുമ്പിൽ ഇതുപോലെ വിളക്കുകൾ തൂക്കിയിട്ടു. അങ്ങനെയാണ് ന്യായാധിപന്മാർക്ക് വഴിവിളക്കിന്റെ ആവശ്യം ബോധ്യപ്പെട്ടത്.

ഇതുപോലെ ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസത്തിന്റെ വഴിവിളക്കുകളാകാൻ വിളിക്കപ്പെട്ടവരാണ് നാം. പരസ്പരം പാദങ്ങൾ കഴുകാൻ നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇതാണ് നമ്മുടെ ക്രിസ്തുനാഥൻ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്.

നാം മറ്റുള്ളവർക്ക് ശൂന്യമായ നമ്മുടെ നാഥന്റെ കല്ലറപോലെയാകണം. ഒരു മഹത്വീകരണം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് അനിവാര്യമാണ്. ശൂന്യമായ കല്ലറ എങ്ങനെ ശൂന്യമായിയെന്ന് ഈശോയുടെ ജീവിതം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. മരിച്ച വ്യക്തി തന്നെയാണ് ഉയിർത്തതെന്ന് വ്യക്തമാക്കുകയാണ് ശൂന്യമായ കല്ലറ. ഉത്ഥാനത്തിന്റെ സന്തോഷത്തിലേയ്ക്ക് പ്രവേശിക്കാനൊരുങ്ങുന്ന നമുക്ക് പരസ്പരം വെളിച്ചം വിതറുന്ന ശൂന്യമായ കല്ലറകളാകാം.

ഇടവക ജനത്തിന് വഴിവിളക്കായി ടച്ച് - മീ എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ് അംഗങ്ങൾ, സ്ഥിരാംഗത്വത്തിന്റെ 8 - ാം വാർഷികം ആഘോഷിക്കുകയാണ്. നിരവധി പ്രതിസന്ധികളിലൂടെ നടന്നുനീങ്ങിയ ടച്ച് - മീ എന്നും വിജയം മാത്രമേ ഇടവകജനത്തിന് നൽകിയിട്ടുള്ളൂ. ദൈവജനത്തിന്റെ സ്വരം എല്ലായിടത്തും എത്തിക്കുവാൻ എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡംഗങ്ങൾ ഐക്യത്തോടെ പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്.

അതിരൂപതാതലത്തിൽ നടത്തിയ പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ മത്സരത്തിൽ

2018 കവർപേജ് – രണ്ടാംസ്ഥാനം, ലേഖനം – മൂന്നാം സ്ഥാനം

2019 ലേഔട്ട് വിഭാഗം – ഒന്നാം സ്ഥാനം

2021 അതിരൂപതയിൽ എല്ലാമാസവും പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന
ഏറ്റവും മികച്ച ബുള്ളറ്റിൻ – മൂന്നാം സ്ഥാനം
ഏറ്റവും മികച്ച കവർപേജ് ഡിസൈൻ – ഒന്നാം സ്ഥാനം
ഏറ്റവും മികച്ച ഇടയസ്വരം – രണ്ടാം സ്ഥാനം
ഏറ്റവും മികച്ച ലേഔട്ട് (രൂപകൽപ്പന) – മൂന്നാം സ്ഥാനം

ഇങ്ങനെ സമ്മാനപ്പെരുമഴതന്നെ നമ്മുടെ ഇടവകയ്ക്ക് ലഭിച്ചതിൽ അഭിമാനിക്കാം.

കത്തിച്ച മെഴുകുതിരികൾക്ക് പ്രകാശമേകുന്നതും, ദൈവം നൽകുന്ന വിജയങ്ങളും നമ്മുടെ ഹൃദയഐക്യത്തിന്റെ പ്രതീകമാണ്. രാത്രിയുടെ നിശബ്ദതയിലും നമുക്ക് പ്രകാശം ചൊരിയുന്ന റാന്തൽ വിളക്കുകളാകാൻ ശ്രമിക്കാം.

എന്റെ സൗന്ദര്യം നിലനിർത്താനായി എന്റെ അധരങ്ങൾക്കു സത്യവും, സ്വരത്തിന് പ്രാർത്ഥനയും, കരത്തിന് പരോപകാര പ്രവർത്തികളും, ആകാരത്തിന് ആർജ്ജവവും ഹൃദയത്തിന് സ്നേഹവും നൽകാം. എന്റെ തൂലികത്തുമ്പിൽ നിന്ന് ഇനിയും ധാരാളം വർണങ്ങൾ ഞാൻ വിരിയിക്കും. ആശംസകളോടെ...

ടച്ച് മീ
TOUCH ME
എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

ഇടയമൊഴി

പാറ

'കേപ്പ' എന്ന് മറുപേരുള്ള
ശിമയോൻ പത്രോസ്,
അർത്ഥം ഒന്നു തന്നെ...
ഉറപ്പുള്ള പാറ...
അനുജൻ അന്ത്രയോസ് പറഞ്ഞു...
യേശുവെന്ന് പേരുള്ള ഗുരുവിനെ കാണാം,
ജ്യേഷ്ഠൻ പത്രോസ് കണ്ടു... ഇഷ്ടമായി...
ശിമയോൻ പത്രോസ്, എന്നും,
മുന്നിലായിരുന്നു... എന്തിനും ഏതിനും,
ഒരുനാൾ അവൻ ഏറ്റുപറഞ്ഞു...
ഗുരു ആരാണെന്ന്....
ജീവനുള്ള ദൈവത്തിന്റെ പുത്രൻ...
മറ്റു ശിഷ്യന്മാർ അത്ഭുതത്തോടെ,
ഒരു നിമിഷം അവനെ ഉറ്റുനോക്കി...
പത്രോസിന്റെ ഉയർന്ന ശിരസിൽ,
ഗുരു ഒരു ഭാരം വെച്ചുകൊടുത്തു...
സഭയുടെ താക്കോൽ...
ഉറപ്പുള്ള പാറ പക്ഷെ, പൊട്ടിതകർന്ന് പോയി.
യഹൂദ സ്ത്രീയുടെ മുന്നിൽ...
ഗുരുവിനെ തള്ളിപറഞ്ഞപ്പോൾ.
ആ അർദ്ധരാത്രിയിലും കോഴി കൂവി...
പരിഹസിച്ചുകൊണ്ട് മൂന്നു പ്രാവശ്യം,
പത്രോസ് മനം പൊട്ടി കരഞ്ഞു...
വീഴണം നമ്മുടെ പശ്ചാത്താപ കണ്ണീർ,
ഈ നോമ്പിന്റെ വഴികളിൽ...
ഈസ്റ്റർ ആശംസകളോടെ

സസ്നേഹം
ദാവീദച്ചൻ

സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് കാത്തലിക് ചർച്ച് – കുന്നംകുളം
വലിയ ആഴ്ചയിലെ തിരുകർമ്മങ്ങൾ

ഓശാന ഞായർ (02–04–2023)

7.00 am കുരുത്തോല വെഞ്ചരിപ്പ് സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ. കുരുത്തോല പ്രദക്ഷിണം സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ നിന്നും പള്ളിയിലേക്ക്. തുടർന്ന് വി. കുർബാന

10.00 am വി. കുർബാന

പെസഹാവ്യാഴം (06–04–2023)

7.00 am വി. കുർബാന
കാൽകഴുകൽ ശുശ്രൂഷ
വി. കുർബാനയുടെ പ്രദക്ഷിണം
ആരാധന മണിക്കൂർ

7.00 pm പൊതു ആരാധന
അപ്പംമുറിക്കൽ ശുശ്രൂഷ

ദുഃഖവെള്ളി (07–04–2023)

7.00 am പീഢാനുഭവ ചരിത്രം
രൂപം ചായ്ക്കൽ

4.30 pm പരിഹാര പ്രദക്ഷിണം

5.30 pm ദുഃഖവെള്ളി സന്ദേശം

ദുഃഖശനി (08–04–2023)

6.30 am വി. കുർബാന
ഹന്നാൻ വെഞ്ചരിപ്പ്
മാമ്മോദീസ വ്രത നവീകരണം
വി. കുർബാന

NB: എല്ലാവരും മെഴുകുതിരി കൊണ്ടുവരിക

ഉയിർപ്പ് ഞായർ (09–04–2023)

ശനി രാത്രി 11.30 ഉയിർപ്പ് തിരുകർമ്മങ്ങൾ
വി. കുർബാന, നോമ്പ് വീടൽ

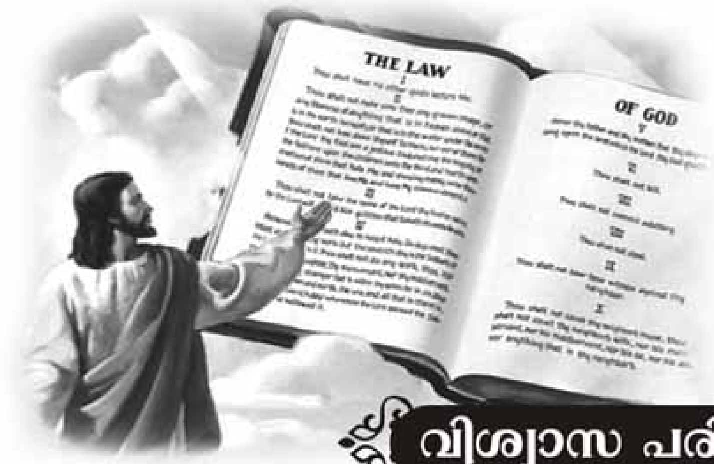
ഞായർ 7.00 am : വി. കുർബാന

പെസഹാവ്യാഴം, ആരാധന സമയം

09 am to **10** am	സെന്റ് ജോർജ്ജ് കുടുംബ കൂട്ടായ്മ
10 am to **11** am	മേരിമാതാ കുടുംബ കൂട്ടായ്മ
11 am to **12** noon	അൾത്താരസംഘം, ഗായകസംഘം
12 noon to **01** pm	സെന്റ് ജോസഫ് കുടുംബ കൂട്ടായ്മ
01 pm to **02** pm	സെന്റ് തോമസ് കുടുംബ കൂട്ടായ്മ
02 pm to **03** pm	സെന്റ് സേവ്യർ കുടുംബ കൂട്ടായ്മ
03 pm to **04** pm	മാതൃസംഘം, ഡെക്കറേഷൻ കമ്മിറ്റി, പ്രതിനിധിയോഗം
04 pm to **05** pm	സെന്റ് ആന്റണീസ് കുടുംബ കൂട്ടായ്മ
05 pm to **06** pm	വിശ്വാസപരിശീലന അധ്യാപകരും, വിദ്യാർത്ഥികളും
06 pm to **07** pm	കത്തോലിക്ക കോൺഗ്രസ്സ്, വിശ്വാസപരിശീലന P.T.A., ടച്ച് മീ
07 pm to **08** pm	**പൊതു ആരാധന**, ബഹു. സിസ്റ്റേഴ്സ്

ലദ്ദീഞ്ഞ്, നൊവേന

01–04–2023 ശനി 06–05–2023 ശനി	6.30 pm സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേള
04–04–2023 ചൊവ്വ 02–05–2023 ചൊവ്വ	6.30 pm സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേള



പി. എ. ലില്ലി
(പ്രിൻസിപ്പാൾ)

വിശ്വാസ പരിശീലനം

പ്രിയ കുഞ്ഞുങ്ങളെ,

എല്ലാവർക്കും ഉയിർപ്പു തിരുനാളിന്റെ ആശംസകൾ നേരുന്നു. പരീക്ഷകൾ കഴിഞ്ഞ സന്തോഷത്തിലായിരിക്കും എന്ന് കരുതുന്നു. അവധിക്കാലത്തിന്റെ ആഘോഷങ്ങളിലേക്ക് കടക്കാൻ ഒരുങ്ങിയിരിക്കുകയാവും. അതിനിടക്ക് നമുക്ക് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ചില ദിവസങ്ങളുണ്ട്. നമ്മുടെ വിശ്വാസം മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ ഉറക്കെ പ്രഖ്യാപിക്കാൻ കഴിയുന്ന ദിവസങ്ങൾ. ഓശാന, പെസഹാ വ്യാഴം, ദുഃഖവെള്ളി, ദുഃഖശനി, ഈസ്റ്റർ എന്നിവയെക്കുറിച്ചാണ് പറയുന്നതെന്ന് മനസ്സിലായിക്കാണുമല്ലോ. നമ്മുടെ വിശ്വാസത്തിന് ഏറ്റവും യോജ്യമായ വിധത്തിൽ ആ ദിവസങ്ങൾ ഭക്തിയോടെ അചരിക്കണം.

ഈസ്റ്റർ കഴിഞ്ഞ് ചൊവ്വ, ബുധൻ, വ്യാഴം (11, 12, 13) ദിവസങ്ങളിൽ ദൈവദർശൻ ക്യാമ്പ് ഉണ്ടെന്നുള്ള വിവരം അധ്യാപകർ നിങ്ങളെ അറിയിച്ചിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. എല്ലാവരും മുടങ്ങാതെ ക്യാമ്പിനു വരണം മുടങ്ങാതെ ക്യാമ്പിനു വരുന്നവർക്കും നല്ലരീതിയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർക്കും ആകൃഷ്ടമായ സമ്മാനങ്ങളുമുണ്ട്.

നമ്മുടെ വിശ്വാസത്തെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്ന വിധത്തിൽ പല കാര്യങ്ങളും നടക്കുന്നത് നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടാകും. സമൂഹത്തിൽ ഒട്ടേറെ സേവനം ചെയ്യുന്ന കന്യാസ്ത്രീകളെ അവഹേളിക്കുന്ന 'കക്കുകളി' എന്ന നാടകം നമ്മുടെ ചുറ്റുവട്ടത്ത് അരങ്ങേറിയ വിവരം അറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടാവുമല്ലോ. അവയ്ക്കെതിരെ ശക്തമായി പ്രതികരിക്കാൻ നമ്മൾ മുന്നോട്ടുവരണം. നമ്മുടെ വിശ്വാസത്തെ അവഹേളിക്കാൻ ആരേയും അനുവദിക്കരുത്. ഒരിക്കൽകൂടി ഈസ്റ്റർ ആശംസകൾ നേർന്നുകൊണ്ട്.

സ്നേഹത്തോടെ
ലില്ലിടീച്ചർ

കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ചർച്ച്
ഭക്തസംഘടനാ മീറ്റിംഗുകൾ

ഒന്നാം ഞായർ	07.15 am	കുടുംബകൂട്ടായ്മ കേന്ദ്രസമിതി
	10.15 am	വിശ്വാസപരിശീലന അധ്യാപകർ
രണ്ടാം ഞായർ	10.15 am	സി.എൽ.സി.
	05.30 pm	അൾത്താര സംഘം
മൂന്നാം ഞായർ	10.15 am	ഗായക സംഘം
നാലാം ഞായർ	07.15 am	കത്തോലിക്കാ കോൺഗ്രസ്സ്
	10.15 am	മാതൃവേദി
	04.00 pm	കെ.എൽ.എം.
	05.00 pm	അലങ്കാര കമ്മിറ്റി
അഞ്ചാം ഞായർ	07.15 am	ഭക്തസംഘടന ഏകോപന സമിതി

ഭക്തസംഘടനകളുടെ ഏപ്രിൽ മാസത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

മാതൃവേദി

* പെസഹാവ്യാഴം അപ്പവും പാലും പള്ളിയിൽ വിതരണം ചെയ്യുന്നു. പലഹാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി വിൽപന നടത്തുന്നു.

കത്തോലിക്ക കോൺഗ്രസ്സ്

* മലയാറ്റൂർ തീർത്ഥാടനം നടത്തുന്നു.
* ഈസ്റ്റർ ദിനത്തിൽ നോമ്പ്‌വീടൽ നടത്തുന്നു.

സി.എൽ.സി.

* ദുഃഖവെള്ളിയാഴ്ച പരിഹാര പ്രദക്ഷിണത്തിൽ ടാബ്ലോ അവതരണം
* ഈസ്റ്റർ ഈവനിങ് അൾത്താരസംഘവും സി.എൽ.സി.യും കൂടി സഹകരിച്ച് കുട്ടികളുടെ കലാപരിപാടികൾ നടത്തുന്നു.

വിശ്വാസപരിശീലനം

* ദൈവദർശൻ ക്യാമ്പ് നടത്തുന്നു.
* ആദ്യകുർബാന സ്വീകരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരുക്കങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്നു.

വിശ്വാസപരിശീലന പി.ടി.എ.

* ദൈവദർശൻ ക്യാമ്പിൽ മുടങ്ങാതെ വരുന്നവർക്ക് വിനോദയാത്ര സംഘടിപ്പിക്കുന്നു.

അലങ്കാര കമ്മിറ്റി

* ഈസ്റ്റർ ദിനത്തിൽ പള്ളി അലങ്കാരം നടത്തുന്നു.

കെ.എൽ.എം.

* പള്ളി വൃത്തിയാക്കൽ നടത്തുന്നു.
* ദുഃഖവെള്ളിയാഴ്ച പരിഹാര പ്രദിക്ഷണത്തിന് ശേഷം നേർച്ച കഞ്ഞി വിതരണം നടത്തുന്നു.

1. 20 ദിവസം മരണത്തിൽനിന്ന് രക്ഷിച്ചത് 156 കുഞ്ഞുങ്ങളെ! 40 ഡേയ്സ് കാംപെയിൻ വീണ്ടും വാർത്തയാകുന്നു

ന്യൂയോർക്ക് : ഗർഭച്ഛിദ്ര ക്ലിനിക്കുകൾക്കു മുന്നിലെ പ്രാർത്ഥനപോലും കുറ്റകരമാക്കി മാറ്റുന്ന നിയമനിർമ്മാണങ്ങൾ വ്യാപകമാകുമ്പോൾ തന്നെ വെറും 20 ദിനംകൊണ്ട് വിവിധ രാജ്യങ്ങളിലെ ഗർഭച്ഛിദ്ര ക്ലിനിക്കുകൾക്കു മുന്നിൽ നിന്ന് 40 ഡേയ്സ് ഫോർ ലൈഫ് പ്രവർത്തകർ രക്ഷിച്ചത് 156 ജീവനുകൾ! അതായത് ദിനം പ്രതി ഏഴ് ജീവനുകൾ! വലിയ നോമ്പിനോട് അനുബന്ധിച്ച് പ്രോ ലൈഫ് സംഘടനയായ '40 ഡേയ്സ് ഫോർ ലൈഫ്' സംഘടിപ്പിച്ച 40 ദിവസത്തെ കാംപെയിൻ പാതിവഴി പിന്നിടുമ്പോൾ കൈവരിച്ച നേട്ടമാണിത്.

ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ച് ഗർഭച്ഛിദ്ര ക്ലിനിക്കുകളുടെ മുന്നിലും പരിസരങ്ങളിലുമായി 40 ദിവസം പ്രാർത്ഥനകൾ നടത്തുകയും കൗൺസിലിംഗുകൾ ക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രോ ലൈഫ് ക്യാംപെയിനാണ് '40 ഡേയ്സ് ഫോർ ലൈഫ്'. വിഭൂതി തിരുനാൾ ദിനമായ ഫെബ്രുവരി മാർച്ച് 22 ആരംഭിച്ച പുതിയ കംപെയിൻ ഓശാന ഞായറാഴ്ചയായ ഏപ്രിൽ രണ്ടിനാണ് സമാപിക്കുക. നോർത്ത് അമേരിക്ക, ലാറ്റിൻ അമേരിക്ക എന്നിവിടങ്ങൾക്കു പുറമെ ബെൽജിയം, ജർമനി, യു.കെ., അയർലൻഡ്, സ്പെയിൻ, പോർച്ചുഗൽ എന്നിങ്ങനെ നിരവധി രാജ്യങ്ങളിലാണ് ഇത്തവണ '40 ഡേയ്സ് ഫോർ ലൈഫ്' നടക്കുന്നത്.

2007 മുതൽ ആരംഭിച്ച കാംപെയിനിലൂടെ ഇതുവരെ സംരക്ഷിക്കപ്പെട്ടത് 22,855 കുരുന്നു ജീവനുകളാണ്. അതുപോലെ 136 ഗർഭച്ഛിദ്ര കേന്ദ്രങ്ങൾ അടച്ചുപൂട്ടിക്കാനായി,ഗർഭച്ഛിദ്ര ക്ലിനിക്കിലെ തൊഴിലിൽന്ന് 247പേർക്ക് പിൻവാങ്ങാനും പ്രചോദനമായി. അവിടങ്ങളിലെ ജോലി ഉപേക്ഷിച്ചവരെല്ലാം ഇന്ന് 40 ഡേയ്സ് ഫോർ ലൈഫിന്റെ വക്താക്കളാണെന്നതും ശ്രദ്ധേയം.

2. ഓരോ പാട്ടും റെക്കോർഡ് ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പ് ഞാൻ യേശുവിനെ സ്മരിക്കും. ഓസ്കാർ ജേതാവ് കീരവാണി

ചരിത്രത്തിൽ ആദ്യമായി ഒരു ഇന്ത്യൻ ഗാനത്തിന് ഓസ്കാർ പുരസ്കാരം നേടിക്കൊടുത്ത സുപ്രസിദ്ധ സംഗീത സംവിധായകൻ എം.എം. കീരവാണി ക്രിസ്തുനാഥനെ കുറിച്ച് പറയുന്ന വാക്കുകൾ തരംഗമാകുന്നു. ലോസ് ആഞ്ചലസിലെ ഡോൾബി തിയേറ്ററിൽ

വെച്ച് 'ആർആർആർ' എന്ന തെലുങ്ക് ചിത്രത്തിലെ 'നാട്ടു നാട്ടു' എന്ന പാട്ടിലൂടെ ഏറ്റവും മികച്ച 'ഒറിജിനൽ സോംഗി'നുള്ള ഓസ്കാർ അവാർഡ് ഏറ്റുവാങ്ങിയതിന് പിന്നാലെയാണ്, ഓരോ പാട്ടും റെക്കോർഡ് ചെയ്യും മുമ്പ് താൻ യേശുവിനെ സ്മരിക്കാറുണ്ടെന്ന കീരവാണിയുടെ വീഡിയോ സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ തരംഗമായത്.

ഏതാനും വർഷം മുമ്പ് 'വാൾട്ട് ഡിസ്നി' കമ്പനിയുടെ 'മാ ടിവി' നടത്തിയ മ്യൂസിക് റിയാലിറ്റി ഷോയിൽ വിധികർത്താവായി എത്തിയപ്പോഴായിരുന്നു കീരവാണി യേശുനാഥനിൽ താൻ ദർശിച്ച സവിശേഷതകൾ വിശദീകരിച്ചുകൊണ്ട്, ഇക്കാര്യം പങ്കുവെച്ചത്. ഇതര മതദർശനങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്ഥമായി യേശു പഠിപ്പിച്ച ക്ഷമയുടേയും കരുണയുടേയും പാഠങ്ങൾ തന്നെ സ്വാധീനിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് കീരവാണി വെളിപ്പെടുത്തി. ഈ സ്വാധീനമാണ് പാട്ടുകൾ റെക്കോർഡ് ചെയ്യും മുമ്പ് യേശുവിനെ മനസ്സിൽ സ്മരിക്കാൻ പ്രചോദനമാകുന്നത്. തന്റെ ഗുരുവായ സുപ്രശസ്ത സംഗീതജ്ഞൻ രാജാമണിയും അപ്രകാരം ചെയ്തിരുന്നുവെന്നും കീരവാണി സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തി.

3. ക്രിസ്തുവാണ് നമ്മുടെ ഭാവി; ലോഗോയുടെ കേന്ദ്രമായി കുരിശും പാലവും

വത്തിക്കാൻസിറ്റി : ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പയുടെ ഹംഗേറിയൻ പര്യടനത്തിന് ആഴ്ചകൾ മാത്രം ശേഷിക്കേ, പേപ്പൽ പര്യടനത്തിന്റെ ലോഗോയും ആപ്തവാക്യവും പുറത്തുവിട്ട് വത്തിക്കാൻ. ഹംഗേറിയൻ തലസ്ഥാനമായ ബുഡാപെസ്റ്റിലെ വിഖ്യാതമായ 'ചെയിൻ ബ്രിഡ്ജും' കുരിശടയാളവുമാണ് ലോഗോയുടെ പ്രധാന ഭാഗം. ഡാനൂബ് നദിയുടെ ഇരുകരകളിലുള്ള രണ്ട് നഗരങ്ങളായ ബുഡായെയും പെസ്റ്റിനെയും ഒന്നിപ്പിക്കുന്ന ഈ പാലം രാജ്യത്തിന്റേയും നഗരത്തിന്റേയും പ്രതീകമായി ചരിത്രത്തിൽ ഉൾച്ചേർത്തിരിക്കുന്നു. ഏപ്രില് 28 മുതൽ 30 വരെയാണ് ഹംഗറിയിലെ പേപ്പൽ പര്യടനം.

ആത്മീയ ആഘോഷങ്ങൾ
ഏതുമായികൊള്ളട്ടെ...

ദൈവാലയം വൈവിധ്യങ്ങളായ പൂക്കൾകൊണ്ട്
ഏറ്റവും മനോഹരമായി അലങ്കരിക്കുന്നതിന്
സമീപിക്കുക

ദൈവാലയ അലങ്കാര കമ്മിറ്റി

ജാൻസി ആന്റോ 98461 79169
മിനി പോൾ 88484 29299

Dr. Ciju Jose & Cini Ciju

Chungath House
Indira Nagar 2nd Avenue
Thrissur Road, Kunnamkulam

With Best Wishes *Mummy & Naveen*

നമ്മുടെ കൊച്ചു ഇടവകയുടെ പേര്
അതിരൂപത തലത്തിലേക്ക് ഉയർത്തിയ
ടച്ച്-മീ പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ അണിയറ പ്രവർത്തകർക്ക്

ഇടവകയുടെ സ്നേഹാദരവ്

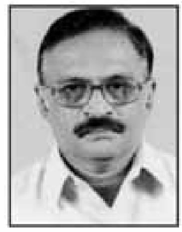
സ്മരണാഞ്ജലി

വടക്കൂട്ട് ഞാറയിൽ

കുഞ്ഞുവറീത്
ചാക്കുണ്ണി

ജനനം	മരണം
14-3-1935	16-4-2010

Sharon Valley, Near Fire Station, Kunnamkulam



വൃക്കദാനം

ഡോ. പോൾ സി. റാഫേൽ

ഇരു വൃക്കകളുടേയും സ്ഥിരമായ സ്തംഭനാവസ്ഥ (ക്രോണിക് കിഡ്നി ഡിസീസ് സ്റ്റേജ് 5) മൂലം ഡയാലിസിസിന് വിധേയരാകുന്ന രോഗികളുടെ എണ്ണം അനുദിനം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കേരളത്തിൽതന്നെ ലക്ഷക്കണക്കിന് ഡയാലിസിസ് രോഗികളുണ്ട്. ഈ രോഗത്തിന്റെ അവസാന ഘട്ടത്തിൽ ശാശ്വത പരിഹാരം വൃക്കമാറ്റിവെക്കൽ അഥവാ ട്രാൻസ് പ്ലാന്റ് ആണ്. കേരളത്തിൽ തന്നെ പതിനായിരക്കണക്കിന് രോഗികൾ വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കലിന് വേണ്ടിയുള്ള വെയ്റ്റിംഗ് ലിസ്റ്റിൽ ഉണ്ട്.

വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കലിനുള്ള പ്രധാന തടസ്സങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

വൃക്കയുടെ ലഭ്യത കുറവു തന്നെയാണ് പ്രധാന തടസ്സം. നിലവിലുള്ള നിയമം അനുസരിച്ച് വൃക്ക സ്വീകരിക്കാവുന്നത് മൂന്ന് തരത്തിലാണ്.

1) രോഗിയുടെ ബന്ധത്തിലുള്ളവർ

2) പ്രതിഫലം ഇച്ഛിക്കാതെ സഹജീവിയോടുള്ള കാരുണ്യം കൊണ്ട് സ്വമേധയാ അവയവദാനത്തിന് മുന്നോട്ട് വരുന്നവർ.

3) മസ്തിഷ്ക മരണം സംഭവിച്ചവർ. രക്തഗ്രൂപ്പിന്റെ ചേർച്ചയാണ് ദാതാവിനെ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിൽ പ്രധാന ഘടകം. ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾ സർവ്വസാധാരണമായതോടുകൂടി പൂർണ്ണ ആരോഗ്യമുള്ള ദാതാക്കളെ ലഭിക്കുന്നതിനും പ്രയാസമായിരിക്കുന്നു.

വൃക്കദാനം അപകടകരമാണോ?

തീർച്ചയായും അല്ല. വൃക്കദാതാവിനെ അനേകം ടെസ്റ്റുകൾക്ക് വിധേയരാക്കാറുണ്ട്. അത് സ്വീകർത്താവിന് വൃക്ക അനുയോജ്യമാകും എന്ന് ഉറപ്പിക്കുക മാത്രമല്ല, ദാതാവിന് അവയവദാനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ഭാവിയിൽ ഒരു ഭവിഷ്യത്തുകളും ഉണ്ടാവുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പിക്കാനും വേണ്ടി കൂടിയാണ്. ഓപ്പറേഷൻ സമയത്തു സങ്കീർണത ഉണ്ടാവില്ല എന്ന് ഉറപ്പിക്കാൻ ഡോക്ടർമാരുടെ ഒരു പാനൽ ദാതാവിനെ പരിശോധിച്ച് ഫിറ്റ്നസ്സ്, സർട്ടിഫിക്കറ്റ് നല്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വൃക്ക എടുക്കുന്നത് മേജർ സർജറി ആണോ?

രണ്ടു രണ്ടര മണിക്കൂർ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ശസ്ത്രക്രിയയി

ലൂടെയാണ് വൃക്കദാതാവിൽ നിന്നും വേർപ്പെടുത്തി എടുക്കുന്നത്.

മൂന്നു തരത്തിൽ വൃക്ക നീക്കം ചെയ്യാം.

1) വയറുകീറിയുള്ള സർജറി അഥവാ ഓപ്പൺ നെഫ്രക്ടമി

2) താക്കോൽദ്വാര ശസ്ത്രക്രിയ അഥവാ ലാപ്രോസ്കോപ്പിക് നെഫ്രക്ടമി

3) റോബോട്ടിക് അസിസ്റ്റഡ് നെഫ്രക്ടമി

ലാപ്രോസ്കോപ്പിക്, റോബോട്ടിക് സർജ്ജറിക്ക് വിധേയരാകുന്ന ദാതാക്കൾക്ക് ഓപ്പറേഷനുശേഷമുള്ള വേദന വളരെ കുറവാണ്. മൂന്നാം ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ ഡിസ്ചാർജ്ജ് ആവുകയും ഒരാഴ്ചക്ക് ശേഷം വിശ്രമം അവസാനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാം.

വൃക്കദാതാവിന് സാധാരണ ജീവിതം സാധിക്കുമോ?

തീർച്ചയായും ഒരു വൃക്ക മാത്രമാവുമ്പോൾ അതിനു രണ്ടു വൃക്കകളുടേയും ജോലി ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് സ്വയമേ നേടുന്നത് കൊണ്ട്, ദാതാക്കൾക്ക് സാധാരണ ജീവിതം പ്രാപ്യമാണ്. വൃക്കദാനത്തിനു ശേഷം സ്ത്രീകൾക്ക് ഗർഭധാരണവും പ്രസവവുമെല്ലാം മറ്റേതൊരാളെപോലെ തന്നെ സാധ്യമാണ്

ദാതാവ് സ്ഥിരമായി മരുന്നുകൾ കഴിക്കേണ്ടി വരാറുണ്ടോ?

ഇല്ല, ഡിസ്ചാർജ്ജിന് ശേഷം മരുന്നുകളുടെ ആവശ്യമില്ല. വൃക്കദാനം മഹത്തരമായ ദാനമാണ്. ജീവിതയാത്രയിൽ പെട്ടെന്ന് നിരാലംബരായി പോകുന്ന നമ്മുടെ സഹജീവികളോട് ചെയ്യാവുന്ന ഏറ്റവും വലിയ പുണ്യപ്രവൃത്തി

ക്രൈസ്തവ സന്ന്യസ്ഥരെ അധിക്ഷേപിച്ച് അവതരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കക്കുകളി നാടകത്തിനെതിരെ കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ഇടവകയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തിയ പ്രതിഷേധ റാലി

അവധിക്കാലം
അന്നും..., ഇന്നും...

ആനന്ദി സുനിൽ

വേനലവധിക്ക് തൊട്ടുമുൻപ് ഉള്ള അവസാന വാർഷിക പരീക്ഷ ദിവസം... അമ്മയുടെ വീട്ടിൽ നിന്ന് കാറ് വരും. ഞങ്ങളെ അവധിക്കാലം ആഘോഷിക്കാൻ കൊണ്ടുപോകാൻ.

പരീക്ഷ കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിൽ എത്താൻ തിടുക്കമായി. വീട്ടിൽ ചെന്നിട്ടുവേണം രണ്ട് മൂന്ന് ആഴ്ചയിലേക്കുള്ള ഉടുപ്പുകൾ അടക്കി വെച്ച് കുളിച്ച് തയ്യാറായി ഉമ്മറത്തു വന്നിരിക്കാൻ.....

നാലു മണിയായി. കാറിന്റെ ഹോൺ കേട്ടതും ഞാനും ചേച്ചിയും ഓടി ചെന്നു. അമ്മയോട് യാത്രപറഞ്ഞ് എന്തെന്നില്ലാത്ത സന്തോഷത്തോടെ കാറിൽ കയറിയിരുന്നു. അന്നൊക്കെ കാറിൽ യാത്രചെയ്യാൻ കിട്ടുന്ന അവസരങ്ങൾ വളരെ കുറവായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആ യാത്രയും കാഴ്ചകളും ഇപ്പോഴും മധുര മുള്ള ഓർമ്മയായി മനസ്സിൽ തെളിഞ്ഞു നിൽക്കുന്നു.

അമ്മക്ക് 3 സഹോദരിമാർ ഉണ്ട്. എല്ലാ വീടുകളിലും നിന്നും പേരക്കുട്ടികളെയെല്ലാം ഒന്നിച്ചാണ് കൊണ്ടുപോകുന്നത്. ഞങ്ങ ളുടെ വീട് അമ്മവീട്ടിൽ നിന്ന് ഏറെ അകലെയായതുകൊണ്ട് മേമമാ രുടെ വീട്ടിൽപോകാനും ഇതുവഴി സാധിക്കുമായിരുന്നു. എല്ലാ വരും കലപില വിശേഷങ്ങൾ പറഞ്ഞ് രാത്രിയിൽ അവിടെ എത്തി.

പേരമക്കളെയെല്ലാം ഒന്നിച്ചു കാണുമ്പോൾ അമ്മാമക്കുള്ള സന്തോഷം അവർണ്ണനീയമാണ്. ഏറെ വാത്സല്യത്തോടെ അമ്മാമ വിളമ്പിതരുന്ന ചോറിന്റേയും മീൻ കറിയുടേയും രുചി ഇപ്പോഴും നാവിൽ തങ്ങി നിൽക്കുന്നു.

സ്വീകരണമുറിയിൽ പായവിരിച്ചു കുട്ടികൾ എല്ലാം നിരനിര യായി ഒരു ഫാനിനു കീഴെ അമ്മാമയുടെ കഥ കേൾക്കാൻ കിടക്കു മ്പോൾ പ്രായത്തിൽ കുറവുള്ള കുട്ടികൾക്കാണ് അമ്മാമയുടെ അടുത്ത് കെട്ടിപ്പിടിച്ചു കിടക്കാനുള്ള അവകാശം.... പിന്നീടുള്ള ഓരോ ദിവസവും കുട്ടിക്കുറുമ്പുകളുടേയും ഇണക്കങ്ങളുടേയും പിണക്കങ്ങളുടേയും സന്തോഷം നിറഞ്ഞ ദിനങ്ങൾ ആയിരുന്നു. സിനിമ തിയേറ്ററുകൾ വിരളമായിരുന്ന അന്ന് അങ്കിൾമാരുടെകൂടെ സിനിമ കാണുവാൻ പോകുമ്പോൾ ഈ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ഭാഗ്യമുള്ള കുട്ടിയായി സ്വയം തോന്നിയിരുന്നു. പറയുകയാണെ ങ്കിൽ ഇനിയുമുണ്ട് ഒരുപാട് മധുരസ്മരണകൾ...

പുതിയ തലമുറയുടെ അവധിക്കാല ഓർമകൾക്ക് ഇത്രയും മധുരമുണ്ടോ? സംശയമാണ്... ഇന്ന് അവധിക്കാലത്തെ, സ്കൂളുകളും, ട്യൂഷൻ സെന്ററുകളും മറ്റു സ്ഥാപനങ്ങളും ഒരു ചാകരയായി എടുക്കുന്നു. വേനൽക്കാല അവധിയ്ക്കായി കാത്തിരിയ്ക്കുകയാണ് അവധിക്കാല കോച്ചിങ്ങ് ക്ലാസ്സുകളും, ട്രെയിനിങ് സെന്ററുകളും, ക്യാമ്പുകളും. അവധിക്കാലങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ വെറുതെ കളിച്ചു സമയം കളയുന്നു എന്ന് ചിന്തിക്കുന്ന ചില മാതാപിതാക്കൾ, ജോലിയ്ക്കുപോകുന്ന മാതാപിതാക്കളാണെങ്കിൽ അവധിക്കാലങ്ങളിൽ പകൽസമയത്ത് കുട്ടികളെ എവിടെ വിടും എന്ന് വ്യാകുലപ്പെടുന്നു, ചിലരാണെങ്കിൽ പ്രത്യേകിച്ചും സിറ്റികളിൽ അവധിക്കാലത്ത് കുട്ടികൾ വെറും നാല് ചുവരുകൾക്കുള്ളിൽ എന്ത് ചെയ്യും എന്നോർക്കുന്നു. ഇതിനെല്ലാം മറുപടിയാണ് സ്കൂളുകളും മറ്റു സ്വകാര്യ സംഘടനകളും നടത്തുന്ന വേനൽക്കാല പരിശീലന ക്ലാസ്സുകൾ. ഇത്തരം ക്ലാസ്സുകൾ നടത്തുന്ന സ്ഥാപനങ്ങൾ കുട്ടികളെകൊണ്ട് പോകുന്നതിനും കൊണ്ടുവരുന്നതും വാഹനസൗകര്യങ്ങളും, ഭക്ഷണവും ഏർപ്പാടുചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം സംവിധാനങ്ങൾ വീണ്ടും വീണ്ടും കുട്ടികളിൽ വിശ്രമത്തിലും ഭക്ഷണകാര്യങ്ങളിലും നിഷ്കർഷ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്നു. ഇത് കുട്ടികൾക്ക് മാനസികമായും ശാരീരികമായും സ്കൂളിലിനേതുപോലെ പിരിമുറുക്കും നൽകുകയല്ലേ?

ഇന്നത്തെ തലമുറയിലെ കുട്ടികൾക്ക് ഓടികളിയ്ക്കാനോ, പൂപറിയ്ക്കാനോ ഊഞ്ഞാലാടാനോ മതിയായ താല്പര്യമുണ്ടോ? ജനിച്ചു വീഴുന്ന കുഞ്ഞിന്റെ കരച്ചിൽ മാറ്റാൻ മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഈ ഇലക്ട്രോണിക് യുഗത്തിൽ. കുട്ടികൾക്ക് കളിക്കുന്നതിലും താല്പര്യം മൊബൈൽ ഫോണിലും, കംപ്യൂട്ടറിലും, ലാപ്ടോപ്പിലും സമയം ചെലവഴിയ്ക്കുന്നതിലും, വിവിധ ചാനലുകളിൽ പ്രക്ഷേപണം ചെയ്യുന്ന കാർട്ടൂൺ പരിപാടികൾ കണ്ടിരിയ്ക്കുന്നതിലുമാണ്. യാതൊരു വ്യായാമവും ഇല്ലാതെ ചടഞ്ഞുകൂടി സമയം കഴിയ്ക്കുന്ന യുവ തലമുറയെ അവധിക്കാല ക്ലാസ്സുകൾ എന്ന് പറഞ്ഞെങ്കിലും ഒരൽപം വ്യായാമം ചെയ്യിപ്പിയ്ക്കാം എന്ന് കരുതുന്ന മാതാപിതാക്കളെ കുറ്റപ്പെടുത്താനാകുമോ?

ഹൈടെക് യുഗത്തിലേക്കു ചീറിപ്പാഞ്ഞുപോകുന്ന നമ്മുടെ കുഞ്ഞുമക്കൾക്ക് ഓർത്തിരിക്കാൻ കൊച്ചു കൊച്ചു സന്തോഷങ്ങൾ നേടികൊടുക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നുണ്ടോ?

ഈ അവധിക്കാലം അതിനായി നമുക്ക് പ്ലാൻ ചെയ്യാം. വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷം അവരും പങ്കുവെയ്ക്കട്ടെ അവരുടെ അവധിക്കാല ഓർമ്മകൾ....

വേനൽച്ചൂടിനെ നേരിടാൻ

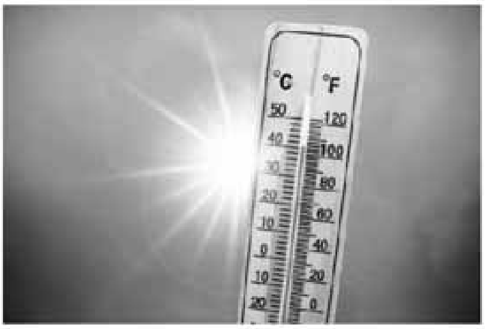
നിത ഡിന്റോ (ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റ്)

എന്താ ചൂട്? ഒരു ഉച്ചനേരം പുറത്തിറങ്ങിയാൽ ഇതു പറയാത്തവരായി ഇപ്പൊ ആരും ഉണ്ടാകില്ല. അത്രകണ്ട് നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളത്തിൽ ചൂടുവർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. ഉയർന്ന അന്തരീക്ഷ ആർദ്രതയുള്ള സംസ്ഥാനം എന്ന നിലക്ക് ചൂട് വീണ്ടും ഉയരുകയും സൂര്യാഘാതം, സൂര്യതാപം, നിർജ്ജലീകരണം തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴിവെക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

എന്താണ് സൂര്യാഘാതം?

അന്തരീക്ഷ താപനില ഒരു പരിധിക്കപ്പുറം ഉയരുകയും, ശരീരത്തിലെ താപനിയന്ത്രണ സംവിധാനങ്ങൾ തകരാറിലാവുകയും താപം പുറത്തുകളയാൻ കഴിയാതെ ശരീരത്തിന്റെ നിർണ്ണായക പ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥ.

ലക്ഷണങ്ങൾ



ഉയർന്ന ശരീരതാപം
വറ്റിവരണ്ട ചൂടായ ശരീരം
ശക്തമായ തലവേദന
തലകറക്കം
നാഡിമിടിപ്പിലുള്ള കുറവ്
ചിലപ്പോൾ അബോധാവസ്ഥ

സൂര്യതാപം

സൂര്യാഘാതത്തേക്കാൾ കുറച്ചുകൂടി കാഠിന്യം കുറഞ്ഞ അവസ്ഥയാണ് ഇത്. കൂടുതൽ സമയം ചൂടിൽ ജോലി ചെയ്യുമ്പോഴും മറ്റും തൊലി ചുവന്ന് തടിക്കുകയും വേദനയും പൊള്ളലും ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. കുമിളകൾ വന്നാൽ പൊട്ടിക്കാൻ പാടില്ല. ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുക.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ക്ഷീണം
തലകറക്കം
തലവേദന
പേശീവലിവ്
ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി
കഠിനമായ ദാഹം

മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുക, കടും മഞ്ഞനിറം ആവുക.

സൂര്യാഘാതം, സൂര്യതാപം ഏറ്റാൽ ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത് എന്ത്?

- വെയിലുള്ള സ്ഥലത്തുനിന്ന് തണുത്ത സ്ഥലത്തേക്ക് മാറി വിശ്രമിക്കുക.
- കട്ടികൂടിയ വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കുക.
- തണുത്തവെള്ളം കൊണ്ട് ശരീരം തുടക്കുക.
- ധാരാളം പാനിയങ്ങൾ കുടിക്കുക.
- ഫ്രൂട്ട്സും സാലഡ്സും കഴിക്കുക.
- മെച്ചപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുക.

പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ദാഹമില്ലെങ്കിലും വെള്ളം കുടിക്കുക.
- വെള്ളം ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള തണ്ണിമത്തൻ, ഓറഞ്ച് മുതലായ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും സാലഡുകളും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- ശരീരത്തിൽ നിന്ന് കൂടുതൽ ജലാംശം പുറന്തള്ളുന്ന മദ്യം, ചായ, കാപ്പി, സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്ക്സ് മുതലായവ പകൽസമയത്ത് ഒഴിവാക്കുക.
- ശരീരം മുഴുവൻ മൂടുന്ന അയഞ്ഞ കോട്ടൻ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.
- വസ്ത്രങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ഇളം നിറങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും, കുടയും തൊപ്പിയും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- വെയിലത്ത് ജോലി ചെയ്യേണ്ടിവരുമ്പോൾ 11 മണി മുതൽ 3 മണി വരെ വിശ്രമവേളയായി പരിഗണിച്ച് ജോലിസമയം പുനക്രമീകരിക്കുക.
- സൂര്യപ്രകാശം നേരിട്ട് ഏൽക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- പ്രായമായവർ, ഗർഭിണികൾ, കുട്ടികൾ, ഭിന്നശേഷിക്കാർ, മറ്റ് രോഗാവസ്ഥയിൽ ഉള്ളവർ ഈ സമയത്ത് അകത്തുതന്നെ കഴിയാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- കുട്ടികളെ നല്ല വെയിലുള്ളപ്പോൾ കളിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- പാർക്ക് ചെയ്ത കാറിലും മറ്റും കുട്ടികളെ ഇരുത്തി പോകരുത്.
- കന്നുകാലികൾക്കും പക്ഷികൾക്കും ശുദ്ധജല ലഭ്യത ഉറപ്പാക്കുക.
- വെള്ളം കുറച്ചു കുടിക്കുന്നവർ, വെയിലത്ത് ജോലിചെയ്യുന്നവർ, പോഷക ആഹാരകുറവുള്ളവർ, തൊഴിലാളികൾ, തുറസ്സായ പാർപ്പിടങ്ങളിലും മറ്റും വസിക്കുന്നവർ, മദ്യപാനികൾ എന്നിവരിലും അപകട സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ചികിത്സ തേടാൻ മറക്കരുത്.

സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ കാത്തലിക് ചർച്ച്
കുന്നംകുളം

കക്കാട്
സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേളയിൽ
വിശുദ്ധ അന്തോണീസിന്റെ
തിരുനാൾ

2023 മെയ് 28 ഞായർ

പ്രിയരെ,

അത്ഭുത പ്രവർത്തകനായ വിശുദ്ധ അന്തോണീസിന്റെ തിരുനാൾ, കക്കാട് സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേളയിൽ, **2023 മെയ് 28 ഞായറാഴ്ച** പൂർവ്വാധികം ഭംഗിയോടെ ആഘോഷിക്കുന്ന വിവരം, സന്തോഷത്തോടെ അറിയിക്കുന്നു.

2023 മെയ് 19 വെള്ളി മുതൽ 27 ശനി വരെ വൈകീട്ട് 6.30ന് ലദീഞ്ഞ്, നൊവേന.

2023 മെയ് 28 ഞായർ വൈകീട്ട് 6.30ന് കപ്പേളയിൽ, ലദീഞ്ഞ്, നൊവേന, നേർച്ച വിതരണം എന്നിവ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

തിരുകർമ്മങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്ത്, വിശുദ്ധനോട് മദ്ധ്യസ്ഥം അപേക്ഷിച്ച്, ദൈവാനുഗ്രഹം പ്രാപിക്കുവാൻ ഏവരേയും സന്തോഷത്തോടെ ക്ഷണിക്കുന്നു.

നല്ലവരായ ഇടവകാംഗങ്ങളുടെ സാന്നിദ്ധ്യവും സഹായ സഹകരണങ്ങളും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

എന്ന്

വികാരി - റവ. ഫാ. ദാവീദ് വിതയത്തിൽ

കൈക്കാരന്മാർ
എൻ.ജെ. ജെയ്മോൻ, കെ.ജെ. ജെയ്സൺ, ജോസ്കിരൺ

കൺവീനർ
വർഗ്ഗീസ് ആന്റണി

ദൈവദർശൻ ക്യാമ്പ്

നമ്മുടെ ഇടവകയിലെ വിശ്വാസപരിശീലന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി സലേഷ്യൻ വൈദിക വിദ്യാർത്ഥികൾ നേതൃത്വം നൽകുന്ന

പ്രാർത്ഥന – പഠന – വിനോദ പരിപാടികൾ

2023 ഏപ്രിൽ 11, 12, 13 (ചൊവ്വ, ബുധൻ, വ്യാഴം) തിയ്യതികളിൽ രാവിലെ 9 മണി മുതൽ വൈകീട്ട് 4 മണി വരെ

ഏപ്രിൽ 14 വെള്ളി – വിനോദയാത്ര

5–ാം ക്ലാസ്സുമുതൽ ACC ഉൾപ്പെടെയുള്ള മുഴുവൻ കുട്ടികളും ക്യാമ്പിൽ നിർബന്ധമായും പങ്കെടുക്കണം.

NB : ക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ ഉച്ചഭക്ഷണം കൊണ്ടുവരേണ്ടതാണ്.
വിനോദയാത്ര – 3 ദിവസവും ക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുത്തവർക്ക് മാത്രം

പ്രതിനിധിയോഗ വാർത്തകൾ

1. ഫെബ്രുവരി മാസത്തെ റിപ്പോർട്ട്, ജനുവരി, ഫെബ്രുവരി മാസത്തെ വരവ് ചിലവ് കണക്കുകൾ വായിച്ച് പാസാക്കി.
2. കക്കാട് സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേളയിലെ തിരുനാൾ മെയ് 28 ഞായറാഴ്ച നടത്തുന്നതിനും, തിരുനാൾ കൺവീനറായി ആലപ്പാട്ട് വർഗ്ഗീസ് ആന്റണിയെ തെരഞ്ഞെടുക്കുകയും ചെയ്തു.
3. ദുഃഖവെള്ളി പരിഹാര പ്രദക്ഷിണം, കഴിഞ്ഞ വർഷത്തേതു പോലെ തന്നെ നടത്തുന്നതിന് തീരുമാനിച്ചു.
4. മരണം ഒഴികെ മറ്റുള്ള ആവശ്യങ്ങൾക്ക് വരുമ്പോൾ ഇടവക പള്ളി കുടിശ്ശിക 2022 മാർച്ച് വരെയുള്ളത് ഇടവകാംഗങ്ങളുടെ സൗകര്യാർത്ഥം വാങ്ങുന്നതിനും 2022 ഏപ്രിൽ മുതലുള്ള കുടിശ്ശിക നിർബന്ധമായും വാങ്ങണമെന്നും തീരുമാനിച്ചു.

ഇടവക പ്രതിനിധി യോഗം

2023 ഏപ്രിൽ 16 ഞായർ രാവിലെ 7.30ന്

ഓർമ്മിക്കേണ്ട ദിനങ്ങൾ

ഏപ്രിൽ

1	ശനി	സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ ലദ്ദീഞ്ഞ് നൊവേന 6.30 PM
2	ഞായർ	നോമ്പ് ഏഴാം ഞായർ (ഓശാന ഞായർ)
4	ചൊവ്വ	കക്കാട് സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേളയിൽ ലദ്ദീഞ്ഞ് നൊവേന 6.30 PM
6	വ്യാഴം	പെസഹാ വ്യാഴം
7	വെള്ളി	പീഢാനുഭവ വെള്ളി
8	ശനി	വലിയ ശനി
9	ഞായർ	കർത്താവ് ഈശോമിശിഹായുടെ ഉയിർപ്പ് തിരുനാൾ ഉയിർപ്പ് ഒന്നാം ഞായർ
14	വെള്ളി	ഉയിർപ്പ് ഒന്നാം വെള്ളി വേദസാക്ഷികളുടെ തിരുനാൾ (സകല വിശുദ്ധരുടേയും തിരുനാൾ)
15	ശനി	ഉയിർപ്പ് ഒന്നാം ശനി
16	ഞായർ	ഉയിർപ്പ് രണ്ടാം ഞായർ പുതു ഞായർ
22	ശനി	ഉയിർപ്പ് രണ്ടാം ശനി
23	ഞായർ	ഉയിർപ്പ് മൂന്നാം ഞായർ
24	തിങ്കൾ	ഉയിർപ്പ് മൂന്നാം തിങ്കൾ വി. ഗീവർഗ്ഗീസ് വേ.
25	ചൊവ്വ	ഉയിർപ്പ് മൂന്നാം ചൊവ്വ വി. മർക്കോസ് സുവിശേഷകൻ
29	ശനി	ഉയിർപ്പ് മൂന്നാം ശനി (സിയന്നായിലെ വി. കത്രീന)
30	ഞായർ	ഉയിർപ്പ് നാലാം ഞായർ

മെയ്

1	തിങ്കൾ	ഉയിർപ്പ് നാലാം തിങ്കൾ തൊഴിയാളി മദ്ധ്യസ്ഥനായ വി. യൗസേപ്പ്
2	ചൊവ്വ	കക്കാട് സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേളയിൽ ലദ്ദീഞ്ഞ് നൊവേന 6.30 PM ഉയിർപ്പ് നാലാം ചൊവ്വ വി. അത്തനേഷ്യസ് മേ.മ.
3	ബുധൻ	ഉയിർപ്പ് നാലാം ബുധൻ വി. പീലിപ്പോസ്, യാക്കോബ് ശ്ലീഹന്മാർ
6	ശനി	സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ ലദ്ദീഞ്ഞ് നൊവേന 6.30 PM ഉയിർപ്പ് നാലാം ശനി വി. ഡൊമിനിക് സാവിയോ
7	ഞായർ	ഉയിർപ്പ് അഞ്ചാം ഞായർ മാർ അദ്ദായി

അറിയിപ്പ്

ഏപ്രിൽ മാസം കുടുംബകൂട്ടായ്മ സമ്മേളനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല

ആരാധനവത്സര തിരുനാൾ പട്ടിക

I കർത്താവിന്റെ (മാറാനായ) തിരുനാളുകൾ

* പിറവിത്തിരുനാൾ (ഡിസംബർ 25)
* നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ നാമകരണം (ജനുവരി 1)
* ദനഹാത്തിരുനാൾ (ജനുവരി 6)
* നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ ദൈവാലയപ്രവേശനം (ഫെബ്രുവരി 2)
* ഓശാന ഞായർ
* പെസഹാ വ്യാഴം
* പീഡാനുഭവ വെള്ളി
* ഉയിർപ്പു തിരുനാൾ
* സ്വർഗാരോഹണത്തിരുനാൾ (ഉയിർപ്പ് ആറാം വ്യാഴം)
* പെന്തക്കുസ്താത്തിരുനാൾ
* പരി. ത്രിത്വത്തിന്റെ തിരുനാൾ (ശ്ലീഹ രണ്ടാം ഞായർ)
* വി. കുർബാനയുടെ തിരുനാൾ (ശ്ലീഹ രണ്ടാം വ്യാഴം)
* തിരുഹൃദയത്തിരുനാൾ (ശ്ലീഹ മൂന്നാം വെള്ളി)
* രൂപാന്തരീകരണം (ആഗസ്റ്റ് 6)
* വി. കുരിശിന്റെ പുകഴ്ച (സെപ്തംബർ 14)
* രാജത്വത്തിരുനാൾ (പള്ളിക്കൂദാശ നാലാം ഞായർ)

II പ്രധാനപ്പെട്ട തിരുനാളുകൾ

തിരുക്കുടുംബം (പിറവി ഒന്നാം ഞായർ)

പരിശുദ്ധകന്യകാമറിയത്തിന്റെ തിരുനാളുകൾ

* കന്യകാമറിയത്തിന്റെ അമലോത്ഭവത്തിരുനാൾ (ഡിസംബർ 8)
* കന്യകാമറിയത്തിന്റെ ദൈവമാതൃത്വത്തിരുനാൾ (പിറവി അവസാന വെള്ളി)
* മംഗളവാർത്തത്തിരുനാൾ (മാർച്ച് 25)
* വിളവുകളുടെ സംരക്ഷകയായ മാതാവിന്റെ തിരുനാൾ (മെയ് 15)
* കന്യകാമറിയത്തിന്റെ സന്ദർശനം (മെയ് 31)
* കർമലമാതാവ് (ജൂലൈ 16)
* കന്യാമറിയത്തിന്റെ സ്വർഗാരോപണം (ആഗസ്റ്റ് 15)
* മറിയത്തിന്റെ പിറിത്തിരുനാൾ (സെപ്തംബർ 8)

ഓർമത്തിരുനാളുകൾ

* യോഹന്നാൻ മാംദാന (ദനഹാ ഒന്നാം വെള്ളി)
* വി. പത്രോസ്, പൗലോസ് ശ്ലീഹന്മാർ
  (ദനഹാ രണ്ടാംവെള്ളി അഥവാ ജൂൺ 29)
* വിശുദ്ധ സുവിശേഷകന്മാർ (ദനഹാ മൂന്നാം വെള്ളി)
* വിശുദ്ധ എസ്തപ്പാനോസ് (ദനഹാ നാലാം വെള്ളി)
* സുറിയാനി സഭാ പിതാക്കന്മാർ (ദനഹാ ആറാം വെള്ളി)
* സകല മരിച്ചവരുടേയും ഓർമ (ദനഹാ അവസാന വെള്ളി അഥവാ നവംബർ 2)
* സകല വിശുദ്ധരുടേയും തിരുനാൾ
  (ഉയിർപ്പ് ഒന്നാം വെള്ളി അഥവാ നവംബർ 1)
* പന്ത്രണ്ടു ശ്ലീഹന്മാർ (കൈത്ത ഒന്നാം ഞായർ)
* നിസിബിസിലെ മാർ യാക്കോബ് (കൈത്ത ഒന്നാം വെള്ളി)
* മാർ മാറി (കൈത്ത രണ്ടാം വെള്ളി)
* വി. ശ്മോനിയും ഏഴുമക്കളും (കൈത്ത അഞ്ചാം വെള്ളി)
* വി. ശിമയോൻ ബർസബായും സഹരക്തസാക്ഷികളും (കൈത്ത ആറാം വെള്ളി)
* വി. ചാവറ കുര്യാക്കോസ് ഏലിയാസ് (ജനുവരി 3)
* മാർ യാസേപ്പിതാവിന്റെ മരണത്തിരുനാൾ (മാർച്ച് 19)
* വി. ഗീവർഗീസ് (ഏപ്രിൽ 24)
* വി. മറിയം ത്രേസ്യ (ജൂൺ 8)
* മാർ അപ്രേം (ജൂൺ 9)
* മാർതോമാശ്ലീഹായുടെ ദുക്റാന തിരുനാൾ (ജൂലൈ 3)
* വി. അൽഫോൻസാ (ജൂലൈ 28)
* വി. ഏവുപ്രാസ്യമ്മ (ആഗസ്റ്റ് 29)

III സാധാരണ തിരുനാളുകൾ

പൗരസ്ത്യ പാരമ്പര്യമനുസരിച്ചുള്ള തിരുനാളുകൾ

* ഗ്രീക്ക് സഭാ പിതാക്കന്മാർ (ദനഹാ അഞ്ചാം വെള്ളി)
* മാർ അദ്ദായി (ഉയിർപ്പ് അഞ്ചാം ഞായർ)
* സ്വർണ്ണ വെള്ളി (ശ്ലീഹ ഒന്നാം വെള്ളി)
* ജറുസലെമിലെ വി. സിറിൽ (മാർച്ച് 18)
* വി. അത്തനേഷ്യസ് (മെയ് 2)
* വി. കുര്യാക്കോസും വി. ജൂലിറ്റായും (ജൂലൈ 15)
* വി. ജോൺ ക്രിസോസ്തോം (സെപ്തംബർ 13)

* അന്ത്യോക്യയിലെ വി. ഇഗ്നേഷ്യസ് (ഒക്ടോബർ 17)
* മാർ തോമാശ്ലീഹായുടെ ഭാരതപ്രവേശനം
* മൈലാപ്പൂരിലെ അത്ഭുതസ്ലീവാ (ഡിസംബർ 18)

തീയതിയനുസരിച്ചുള്ള സാർവത്രിക തിരുനാളുകൾ

ജനുവരി

14 വി. ദേവസാഹായം
20 വി. സെബസ്ത്യാനോസ്
24 വി. ഫ്രാൻസിസ് സാലസ് മെ.മ
26 വി. തിമോത്തേയോസും തീത്തൂസും
28 വി. തോമസ് അക്വിനാസ്
31. വി. ജോൺ ബോസ്കോ

ഫെബ്രുവരി

4. വി. ജോൺ ബ്രിട്ടോ
11. ലൂർദുമാതാവ്
23. വി. പൊലിക്കാർപ്പ്
25. വാഴ്ത്തപ്പെട്ട സി. റാണി മരിയ

ഏപ്രിൽ

25. വി. മർക്കോസ് സുവിശേഷകൻ
29. സിയന്നായിലെ വി. കത്രീന

മെയ്

1. തൊഴിലാളി മദ്ധ്യസ്ഥനായ മാർ യൗസേപ്പ്
3. വി. പീലിപ്പോസ്, യാക്കോബ് ശ്ലീഹന്മാർ
6. വി. ഡൊമിനിക് സാവിയോ
14. വി. മത്തിയാസ് ശ്ലീഹ

ജൂൺ

1. വി. ജസ്റ്റിൻ
11. വി. ബർണബാസ് ശ്ലീഹ
13. പാദുവായിലെ വി. അന്തോണീസ്
22. വി. ജോൺ ഫിഷറും വി. തോമസ് മൂറും
24. വി. സ്നാപകയോഹന്നാന്റെ ജനനം
28. വി. ഇരണേവൂസ്

ജൂലൈ

11. വി. ബനഡിക്ട്
25. വി. യാക്കോബ് ശ്ലീഹ
26. വി. ജോവാക്കിമും അന്നായും

29. വി. മർത്താ
31. വി. ഇഗ്നേഷ്യസ് ലയോള

ആഗസ്റ്റ്

1. വി. അൽഫോൻസ് ലിഗോരി
4. വി. ജോൺ മരിയ വിയാനി
8. വി. ഡൊമിനിക്
11. വി. ക്ലാര
14. വി. മാക്സിമില്യൻ കോൾബേ
21. വി. പത്താം പീയൂസ് മാർപാപ്പ
24. വി. ബർത്തലോമിയോ ശ്ലീഹ
28. വി. അഗസ്റ്റിൻ

സെപ്തംബർ

5. കൊൽക്കൊത്തയിലെ വി. തെരേസ
21. വി. മത്തായി ശ്ലീഹ
27. വി. വിൻസെന്റ് ഡി പോൾ
29. മാലാഖമാരായ മിഖായേൽ, ഗബ്രിയേൽ, റഫായേൽ
30. വി. ജെറോം

ഒക്ടോബർ

1. വി. കൊച്ചുത്രേസ്യ
2. കാവൽമാലാഖ
4. വി. ഫ്രാൻസിസ് അസ്സീസി
15. ആവിലായിലെ വി. ത്രേസ്യ
16. വാഴ്ത്തപ്പെട്ട തേവർപറമ്പിൽ കുഞ്ഞച്ചൻ
18. വി. ലൂക്കാ സുവിശേഷകൻ
22. വി. ജോൺ പോൾ രണ്ടാമൻ മാർപാപ്പ
28. വി. ശിമയോൻ, യൂദാ തദേവൂസ് ശ്ലീഹന്മാർ

നവംബർ

5. വി. സഖറിയയും വി. ഏലിശ്വായും
30. അന്ത്രയോസ് ശ്ലീഹ

ഡിസംബർ

3. വി. ഫ്രാൻസീസ് സേവ്യർ
7. വി. അംബ്രോസ്
14. കുരിശിന്റെ വി. യോഹന്നാൻ
26. വി. എസ്തപ്പാനോസ്
27. വി. യോഹന്നാൻ ശ്ലീഹ
28. കുഞ്ഞിപ്പൈതങ്ങൾ

പാലയൂർ മഹാതീർത്ഥാടനം കുന്നംകുളം ഇടവകയിൽ

കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ചർച്ച്

ബിരിയാണി ചലഞ്ച്

2023 മെയ് 14 ഞായറാഴ്ച

വിശ്വാസപരിശീലന പി.ടി.എ.യുടെ കാരുണ്യ പ്രവർത്തന ഫണ്ട് ശേഖരണാർത്ഥം

വിശ്വാസപരിശീലന പി.ടി.എ.യുടേയും
കുടുംബകൂട്ടായ്മ കേന്ദ്രസമിതിയുടേയും
സംയുക്താഭിമുഖ്യത്തിൽ

മെയ് 14 ഞായറാഴ്ച ബിരിയാണി ചലഞ്ച് നടത്തുന്നു.

വിതരണം : മെയ് 14 ഞായർ രാവിലെ 11.30 മുതൽ 1 മണി വരെ

Contact : 9846434411, 9605614973, 9961999487

പുസ്തക പരിചയം

സിസ്റ്റർ ഗീതി മരിയ

"ധീരതയോടെ ജീവിക്കുക"

ഇന്ന് ഞാൻ പരിചയപ്പെടുത്തുന്ന പുസ്തകം "ധീരതയോടെ ജീവിക്കുക" എന്നതാണ്. 23 അധ്യായങ്ങളിലായി നാം എങ്ങനെ ജീവിക്കണം എന്ന് ഗ്രന്ഥ കർത്താവ് വരച്ചുകാട്ടുന്നു.

വിമർശകരും കളിയാക്കുന്നവരും ഉണ്ടായാൽ മാത്രമേ നമ്മുടെ ഏറ്റവും നല്ല കഴിവുകളെ പുറത്തെടുക്കാനാവൂ. വിമർശകർ നമുക്കു നൽകുന്ന സഹായം വളരെ വലുതാണ്. അവരാണ് നമ്മെ പൂർണരാകാൻ സഹായിക്കുന്നത് എന്ന ചിന്ത കൾ ഈ പുസ്തകത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നുണ്ട്. വല്ലപ്പോഴൊക്കെ ഏകാന്തതയിൽ ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കണം. പ്രകൃതിയുടെ ഭാഗമായി മാറണം. അതുപോലെ ഒരാളെ ഒരു ഉത്തരവാദിത്വം ഏൽപ്പിക്കുമ്പോൾ അത് എന്തുമാകട്ടെ ആവ്യക്തി നാം ആഗ്രഹി ക്കുന്നതുപോലെതന്നെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യണമെന്ന് വാശിപിടിക്കരുത്. എല്ലാവ രേയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, എന്നിങ്ങനെ ചിന്തകളെ തൊട്ടുണർത്തുന്ന ധാരാളം വാക്യങ്ങൾ വായനക്കാരന് ഗ്രഹിക്കാനാകും. ജീവിതത്തിന് ആവശ്യമായ ഇന്ധനം നിറയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് ജീവിതത്തിലെ പ്രതിസന്ധികളെ ധീരതയോടെ നേരിടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് ഉള്ളിൽ ഉറങ്ങികിടക്കുന്ന കർമശേഷിയെ ഉണർത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് പ്രചോദനവും പ്രത്യാശയും ആത്മവിശ്വാസവും തീക്ഷ്ണതയും നൽകുന്ന പുസ്തകം.

ഗ്രന്ഥകർത്താവ്	:	ജോഷി ജോസഫ് കറുകുറ്റി
വില	:	110 രൂപ
പ്രിന്റിംഗ്	:	നിർമല ഓഫ്സെറ്റ് ചാലക്കുടി
ഫോൺ	:	9847105979

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

2023 മെയ് 28 ഞായറാഴ്ച നടത്തുന്ന
കക്കാട്
സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേളയിലെ
വി. അന്തോണീസിന്റെ
തിരുനാൾ കമ്മിറ്റി കൺവീനറായി
തെരഞ്ഞെടുത്ത

ആലപ്പാട്ട് വർഗ്ഗീസ് ആന്റണിക്ക്

ഇടവകയുടേയും ടച്ച് മീയുടേയും

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

പാചക കോർണർ

കാശ്മീരി ചിക്കൻ

ബിന്ദു രാജു

<u>*ചേരുവകൾ*</u>

കോഴി 1 (വൃത്തിയായി കഴുകി 8 കഷണങ്ങളാക്കുക)

വറ്റൽ മുളക്	- 12 എണ്ണം	ഇവയെല്ലാം നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക
അല്ലെങ്കിൽ		
കാശ്മീരി മുളകുപൊടി	- 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ	
കടുക്	- 1 ടീസ്പൂൺ	
ജീരകം	- 1 ടീസ്പൂൺ	
കുരുമുളക്	- 1/2 ടീസ്പൂൺ	
കറുവ	- 2 കഷണം	
ഗ്രാമ്പൂ	- 4 എണ്ണം	
ഇഞ്ചി	- 2 കഷണം	ഇവ ചെറുതായി അരിയുക
വെളുത്തുള്ളി	- 2 കുടം	
സവോള	- 2 എണ്ണം	
കശുവണ്ടി (പൊടിച്ചത്)	- 12	
ടൊമാറ്റോ (അരിഞ്ഞത്)	- 3	
ഡാൽഡ / ഓയിൽ	- 3/4 കപ്പ്	
കിസ്മിസ്	- 12 എണ്ണം (അല്ലെങ്കിൽ ഈന്തപ്പഴം - 4 എണ്ണം)	
മഞ്ഞൾപൊടി	- 1/4 ടീസ്പൂൺ	
ചെറുനാരങ്ങ	- 1 (ചെറുത്)	
ഉപ്പ്	- പാകത്തിന്	

പാചകം ചെയ്യുന്ന വിധം : ഇറച്ചിയിൽ മഞ്ഞൾപൊടിയും പാകത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് തിരുമ്മി 1 മണിക്കൂർ വെക്കുക. ഇറച്ചി എണ്ണയിൽ വറുത്ത് കോരുക. അതിന്ശേഷം അരിഞ്ഞ് വെച്ചിരിക്കുന്നതും അരച്ച് വെച്ചിരിക്കുന്ന മസാലയും മൂപ്പിക്കുക. ഇവ മൂത്ത് കഴിയുമ്പോൾ ടൊമാറ്റോ അരിഞ്ഞത് വഴറ്റി ഉടച്ച് ഇറച്ചി കോരിയിട്ട് ചെറുതീയിൽ വേവിക്കുക. പാകമാകുമ്പോൾ കശുവണ്ടി പൊടിച്ചതും കിസ്മിസ് അല്ലെങ്കിൽ ഈന്തപ്പഴം കൂടി ചേർത്തിളക്കി ഒരു ചെറുനാരങ്ങയുടെ നീരൊഴിച്ച് വാങ്ങി വിളമ്പുക.

(അരികളഞ്ഞ വറ്റൽമുളകിന് പകരം കാശ്മീരി മുളുകുപൊടി 2 ടേബിൾസ്പൂൺ ചേർക്കുക. കറിക്ക് നല്ല നിറം കിട്ടും. അരപ്പ് മൂത്ത് കഴിയുമ്പോൾ മുളകുപൊടി തൂളിയാൽ മതി. പകുതി കശുവണ്ടി വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്തരക്കുന്നത് ഉത്തമം.)

പാവനസ്മരണയ്ക്ക്

29-ാം ചരമവാർഷികം

18-04-2023

കിഴക്കൂട്ട് ജോസഫ്

ഡോ. കെ.ജെ. സൈമൺ

കോട്ടയിൽ റോഡ് - കുന്നംകുളം

പ്രാർത്ഥനാശംസകളോടെ...

കിഴക്കൂട്ട് കുടുംബാംഗങ്ങൾ

10-ാം
ചരമവാർഷികം
01-04-2023

പേരാമംഗലം
വറുതുണ്ണി
ലാസർ

കക്കാട് - കുന്നംകുളം

ജനനം
28 – 10 – 1955

മരണം
01 – 04 – 2013

3-ാം
ചരമവാർഷികം
11-04-2023

സിന്ധു വി.ജെ.

D/o. ജോണി
വലിയവീട്ടിൽ ഹൗസ്
ചിറളയം

ജനനം
14 – 12 – 1965

മരണം
11 – 04 – 2020

അപ്പൻ എന്ന തിരിച്ചറിവ്

രാത്രി കഴിച്ചിട്ട് ബാക്കി വരുന്ന ചോറ്, അടുക്കളപ്പുറത്തുള്ള തെങ്ങിന്റെ ചോട്ടിൽ കൊണ്ട്പോയി കളയുന്ന അമ്മയോട്, അപ്പൻ ദേഷ്യത്തോടെ ചോദിക്കുമായിരുന്നു:-

ആവശ്യമുള്ളത് വച്ചുണ്ടാക്കിയാൽ പോരേന്ന്...!!!

അടുക്കളയിലെ ചുമരിൽ തൂക്കിയിട്ട തട്ടിലെ മല്ലിപാത്രവും, മുളകുപൊടി പാത്രവും, ചായപ്പൊടി പാത്രവും, പഞ്ചസാര പാത്രവും ഇടയ്ക്കിടെ തുറന്നുനോക്കി അപ്പൻ ചോദിക്കുമായിരുന്നു:-

കഴിഞ്ഞ ദിവസമല്ലേ ഇതൊക്കെ വാങ്ങിയത്, ഇത്രപെട്ടെന്ന് തീർന്നോന്ന്...!!!

മഴക്കാലത്ത് ഷർട്ടിന്റെ പുറകിലേക്ക് ചെളി തെറിപ്പിക്കുന്ന ഹവായ് ചെരുപ്പിന്, പകരമൊരു പ്ലാസ്റ്റിക് ചെരുപ്പ് വാങ്ങിത്തരുമോന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ, അപ്പനെന്നോട് പറഞ്ഞു:-

സൂക്ഷിച്ച് നടന്നാൽ ഹവായ് ചെരുപ്പാണെങ്കിലും ഷർട്ടിൽ ചെളി തെറിപ്പിക്കാതെ വീട്ടിലെത്താമെന്ന്!!!

കടയിൽ സാധനം വാങ്ങാൻ പറഞ്ഞുവിടും നേരം എന്റെ കയ്യിൽ തരാൻപോകുന്ന നോട്ടുകൾക്കിടയിൽ കണക്കിൽപ്പെടാത്ത നോട്ട് വല്ലതും ഒട്ടിപ്പിടിച്ചിട്ടുണ്ടോന്നറിയാൻ അപ്പൻ പലവട്ടം തിരിച്ചും, മറിച്ചും എണ്ണിനോക്കി...

എനിക്ക് വേണ്ടി പലപ്പോഴും കുമ്പളത്തിൽനിന്നും, മത്തനിൽനിന്നും, ചേനയിൽ നിന്നും, നൂറുഗ്രാം വീതം മുറിച്ചെടുക്കുമ്പോൾ കടക്കാരന്റെ മുഖത്തൊരു പരിഹാസച്ചിരി വിരിയാറുണ്ടായിരുന്നു...

കണക്ക് കൂട്ടി സാധനങ്ങളുടെ കാശ് കൊടുത്താൽ പിന്നെ, ഒരു മുട്ടായിക്കുള്ള കാശ്പോലും ബാക്കി വരില്ലെന്ന് അറിയാമായിരുന്നതുകൊണ്ട്, അവിടെ നിൽക്കുന്ന സമയത്ത് മുട്ടായി ഭരണയിൽ നോക്കി വെള്ളമിറക്കി ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുമായിരുന്നു ഞാൻ...

ആറ്റ്നോറ്റ് വരുന്ന ഓരോ ഓണത്തിനും, കോടിയെടുത്തപ്പോൾ എനിക്കും, ഏട്ടനും ഒരേനിറത്തിലുള്ള ഷർട്ടിന്റെ തുണിയെടുക്കുന്നത് കാണുമ്പോഴൊക്കെ അമ്മ ചോദിക്കുമായിരുന്നു:-

വെവ്വേറെ നിറമുള്ള തുണിയായിരുന്നെങ്കിൽ മക്കൾക്ക് അങ്ങോട്ടും, ഇങ്ങോട്ടും, മാറ്റി, മാറ്റി ഉടുത്തൂടായിരുന്നോ എന്ന്...

അമ്മയുടെ ആ ചോദ്യത്തിന് മാത്രം ഒരിക്കലും ഉത്തരം കിട്ടിയിരുന്നില്ല...!!!

ആദ്യമായി ജോലിക്ക് പോവും നേരം ഞാനമ്മയുടെ കാലിൽതൊട്ടാണ് അനുഗ്രഹം വാങ്ങിയത്...

അപ്പനാസമയം പറമ്പിലെന്തോ പണിയിലായിരുന്നു...

ഒരു ദിവസം കോലായിൽ കിടന്ന എന്റെ ഷൂവ് അപ്പനെ ടുത്ത് തിരിച്ചും, മറിച്ചും നോക്കുന്നത് കണ്ടു...

ജീവിതത്തിൽ ഇന്നെവരെ ചെരുപ്പിടാത്ത അപ്പന്റെ മുഖ ത്തപ്പോ കൗതുകമായിരുന്നു...!!!

ആദ്യത്തെ ശമ്പളം ഞാൻ കൊണ്ട് കൊടുത്തത് അമ്മയുടെ കയ്യിലായിരുന്നു. അമ്മയോട് മാത്രം യാത്ര ചോദിച്ചിറങ്ങുന്ന ദിവസ ങ്ങളിൽ പലപ്പോഴും മൂകസാക്ഷിയായി കോലായിൽ അപ്പനിരിപ്പു ണ്ടാവാറുണ്ട്.

മെല്ലെ മെല്ലെ അപ്പന്റെ ഗൃഹനാഥപട്ടം ഞാനിങ്ങെടുക്കുക യായിരുന്നു. കയ്യും, കണക്കുമില്ലാതെ ഞാൻ വാങ്ങിക്കൂട്ടിയ പച്ചക്ക റികളും, പലഹാരങ്ങളും, ചീഞ്ഞും, പഴകിയും അടുക്കളയിൽ കിട ക്കുന്നത് പതിവായിരുന്നു.

അതുകണ്ട് ആദ്യമാദ്യമൊക്കെ ദേഷ്യപ്പെടുമായിരുന്നു അപ്പൻ, പിന്നീട് ഒന്നും പറയാതെയായി. പതിനൊന്ന് മണിക്ക് ശേഷം അനാവശ്യമായി കത്തുന്ന ബൾബെല്ലാം അണച്ചിട്ട് പോവാ റുള്ള അപ്പൻ പിന്നീടാവഴി വരാതെയായി.

അപ്പന്റെ ചിറകിൽ നിന്ന് സ്വതന്ത്രനായ ഞാൻ ശരിക്കും വീട്ടുഭരണം ആസ്വദിക്കുകയായിരുന്നു. പതിയെ, പതിയെ അപ്പനാ വീട്ടിൽ തീർത്തും മൗനിയായി മാറുകയായിരുന്നു. ഒരു ദിവസം ഓഫീസിൽ എന്നെ കാണാൻ വന്ന സഹപ്രവർത്തകരുടെ അരികി ലേക്ക്, വിയർപ്പ് മണക്കുന്ന ആ പുറം കീറിയ ഷർട്ടുമിട്ട് അപ്പൻ പറ മ്പിൽ നിന്ന് വന്ന് സംസാരിച്ചത്, എന്റെ നിലയ്ക്കും, വിലയ്ക്കും കുറച്ചിലായെന്ന് ആ മുഖത്ത് നോക്കിയെനിക്ക് പറയേണ്ടിവന്നു.

രണ്ട് ദിവസം കഴിഞ്ഞ് ജനവാതിലിനരികിൽ നിൽക്കും നേരം പറമ്പിൽനിന്ന് അപ്പനാരോടോ സംസാരിക്കുന്നതായി തോന്നി. പോയി നോക്കിയപ്പോൾ കണ്ടത്, തൂമ്പയുമായി ഇരുന്ന് തന്നെതാനെ സംസാരിക്കുന്നതാണ്. പിറ്റെ ദിവസം അമ്മ പറയുന്നത് കേട്ടു:- അപ്പനിപ്പോ രാത്രി ഉറക്കമില്ലെന്നും, അലമാരയിൽ വെച്ച പഴയ പുസ്തകമൊക്കെ നോക്കി ആരോടെന്നില്ലാതെ സംസാരിക്ക ലാണ് പണിയെന്നും...

എല്ലാം പറഞ്ഞതിനൊടുവിൽ അമ്മ എന്നെ നോക്കി വേദന യോടെ പറഞ്ഞു:- അപ്പനെന്തോ പറ്റിയിട്ടുണ്ട് മോനേന്ന്...

അന്ന് വൈകുന്നേരം ജോലി കഴിഞ്ഞ് വരുമ്പോൾ നേരം ഇരുട്ടിയിരുന്നു. മുറ്റത്തെത്തിയപ്പോൾ കേട്ടത് തൂമ്പ നിലത്ത് കൊത്തണ ശബ്ദമാണ്. ചെന്ന് നോക്കിയപ്പോൾ കണ്ടത് പറമ്പിൽ തലങ്ങും, വിലങ്ങും കിളച്ച് മറിച്ച് എന്തൊക്കെയോ പിറുപിറുത്ത് നട ക്കുന്ന അപ്പനെയാണ്.

അകത്തേക്ക് കയറിയപ്പോൾ ഭീതിയോടെ അമ്മ വന്നെന്നെ കെട്ടിപിടിച്ച് അപ്പനെ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ച് പൊട്ടിക്കരഞ്ഞു.

സ്വന്തക്കാരിൽനിന്നും, ബന്ധുക്കാരിൽനിന്നും അകന്ന് താമസിക്കുന്ന അപ്പന്റെ ഒരേഒരു ചങ്ങാതി ശങ്കരേട്ടനോട് ഞാൻ വിവരങ്ങളെല്ലാം വിളിച്ച് പറഞ്ഞു:-

പിറ്റേന്ന് വീട്ടിലേക്ക് വന്ന ശങ്കരേട്ടൻ അപ്പന്റെ കൂടെ കുറേ നേരം ഇരുന്നു. അവർ രണ്ടാളും കൂടി പറമ്പിലെല്ലാം നടന്നു. കുറേ നേരം സംസാരിച്ചു... തിരിച്ച് പോവാൻ നേരം ശങ്കരേട്ടനെന്റെ കൈ പിടിച്ച് കുറച്ച്ദൂരം നടന്നു. ആരും അറിയാത്ത, ആരോടും പറയാത്ത എന്റെ അപ്പന്റെ ഭൂതകാലം ശങ്കരേട്ടൻ എന്നോട് പറയുകയായിരുന്നു. പോവാൻ നേരം ശങ്കരേട്ടൻ ഇടറിയ ശബ്ദത്തോടെ പറഞ്ഞു:- അവന്റെ ലോകം ഈ വീടും പറമ്പും നിങ്ങളുമൊക്കെയാണ്. ആ മനസ്സ് താളം തെറ്റാതെ നോക്കണേ മോനേ, അങ്ങനെ വന്നാൽ ഈശ്വരൻ പോലും പൊറുത്ത് തരില്ല എന്ന്...

ഒന്നും പറയാനാവാതെ ശങ്കരേട്ടൻ പോവുന്നതും നോക്കി ഞാൻ നിന്നു. ഒരു ഷർട്ടിടാൻ മോഹിച്ച്, പട്ടാളക്കാരൻ കുഞ്ഞപ്പേട്ടന്റെ പഴയ ഷർട്ടൊരെണ്ണം ചോദിച്ച് വാങ്ങി വെട്ടിചെറുതാക്കി ഉടുത്ത് നടന്നിട്ടുണ്ടത്രെ എന്റെ അപ്പൻ...!!!

വിശന്ന് വയറെരിഞ്ഞ് തളരും നേരം, ആടിന് കൊടുക്കാനെന്നും പറഞ്ഞ്, അയൽ വീട്ടീന്ന് കഞ്ഞിവെള്ളം വാങ്ങികൊണ്ട് വന്ന്, അതിൽ കയ്യിട്ടിളക്കി അടിയിൽ കിടക്കുന്ന വറ്റെടുത്ത് കുടിച്ച് വിശപ്പടക്കിയിട്ടുണ്ടത്രെ എന്റെ അപ്പൻ...!!!

അപ്പനെ മനസ്സിലാക്കാൻ ഇതുവരെ കഴിയാതെ പോയല്ലോയെന്നോർപ്പോൾ എന്റെ മനസ്സ് നീറിപുകഞ്ഞു. അച്ഛനെ തിരഞ്ഞ് ഞാൻ അകത്തേക്ക് ചെന്നു. അവിടെ കണ്ടില്ല... അടുക്കളപ്പുറത്തും ഇടനാഴിയിലും നോക്കി. അവിടെയും കണ്ടില്ല... ഒടുവിൽ ഞാൻ പറമ്പിലേക്ക് നടന്നു. അവിടെ കൊത്തി കിളയ്ക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. മെല്ലെ മെല്ലെ ഞാനെന്റെ അപ്പന്റെ അരികിലേക്ക് നടന്നു. അയൽക്കാരന്റെ പഴയ ഷർട്ട് വെട്ടിചെറുതാക്കി ഇട്ട് നടന്ന ഗതികേട് തന്റെ മക്കൾക്ക് വരുത്താത്ത, ആ അപ്പന്റെ അരികിലേക്ക് നടക്കുമ്പോൾ എന്റെ കണ്ണ് നിറയുന്നുണ്ടായിരുന്നു...!!!

അയൽക്കാരന്റെ വീട്ടിലെ കഞ്ഞിവെള്ളം കുടിച്ച് വിശപ്പടക്കിയിരുന്ന ഗതികേട് തന്റെ മക്കൾക്ക് വരുത്താത്ത ആ അപ്പന്റെ അരികിലേക്ക് നടക്കുമ്പോൾ എന്റെ തല കുറ്റബോധത്താൽ താഴുന്നുണ്ടായിരുന്നു. അടുത്തെത്തി പുറകിലൂടെ അപ്പനെ ഞാൻ ചേർത്ത് പിടിച്ചു. തിരിഞ്ഞ് എന്നെ നോക്കിയ അപ്പന്റെ മുന്നിൽ ഞാൻ കൈക്കൂപ്പി നിന്ന് മാപ്പിരന്നു.

'ഒന്നെന്നെ ഈ കൈ കൊണ്ട തല്ലപ്പാ' എന്ന് പറഞ്ഞ് ആ വലം കൈ എടുത്ത് ഞാനെന്റെ മുഖത്ത് വച്ചപ്പോൾ അപ്പനാ കൈ എടുത്തെന്റെ മുടിയിലൂടെ തലോടി ചോദിച്ചു. 'തലയിൽ എണ്ണ യൊന്നും ഇടാറില്ലല്ലേ, അതാണിങ്ങനെ മുടിയെല്ലാം പാറി പറന്ന് നിൽക്കുന്നതെന്ന്'. 'അപ്പാ' എന്ന് വിളിച്ച് ഞാൻ കെട്ടിപ്പിടിച്ച് പറഞ്ഞു 'രണ്ട് വഴക്കെങ്കിലും ഈ മുഖത്ത് നോക്കി പറയപ്പാ എന്ന്...!!!' ഒന്നും പറയാതെ അപ്പനെന്റെ മുഖത്തേക്ക് തന്നെ നോക്കി നിൽക്കുകയായിരുന്നു. തൂമ്പ ആ കയ്യിൽ നിന്ന് വിടുവിപ്പിച്ച്, ഞാനാ കൈ ചേർത്ത് പിടിച്ച് വീട്ടിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയി.

എനിക്കറിയാമായിരുന്നു, ഇങ്ങനെ ചേർത്ത് നിർത്തിയാൽ എന്റെ അപ്പന്റെ താളം തെറ്റിയ മനസ്സ് പഴയത് പോലെയാകുമെന്ന്... ഒരു കിണ്ണം കഞ്ഞിയെടുത്ത് കുമ്പിളിൽ കോരി ആ വായയിലേക്ക് വച്ച് കൊടുക്കുന്നതിനിടയിൽ പറയുന്നുണ്ടായിരുന്നു. 'അപ്പന് മതി മോനേ, വയറ് നിറഞ്ഞെന്ന്..' അത് കേട്ട് ഞാനാ കാതിൽ മെല്ലെ പറഞ്ഞു:- 'മുഴുവൻ കഴിക്കപ്പൊ, ഇല്ലേൽ ബാക്കിയായ കഞ്ഞി യെന്നും പറഞ്ഞ് അമ്മ ആ തെങ്ങിൻ ചോട്ടിൽ കൊണ്ട്പോയി കളയും' എന്ന്... അത് കേട്ട അപ്പൻ ഓരോ കുമ്പിളും ആവേശ ത്തോടെ കോരി കുടിക്കാൻ തുടങ്ങി...

കടപ്പാട് : നവമാധ്യമങ്ങൾ

ആദരാഞ്ജലികൾ

ചങ്ങനാശ്ശേരി അതിരൂപതയുടെ മുൻ ആർച്ച് ബിഷപ്പ്

അഭിവന്ദ്യ മാർ ജോസഫ് പൗവത്തിൽ പിതാവിന്

കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ഇടവക സമൂഹത്തിന്റേയും, ടച്ച്–മീയുടെയും

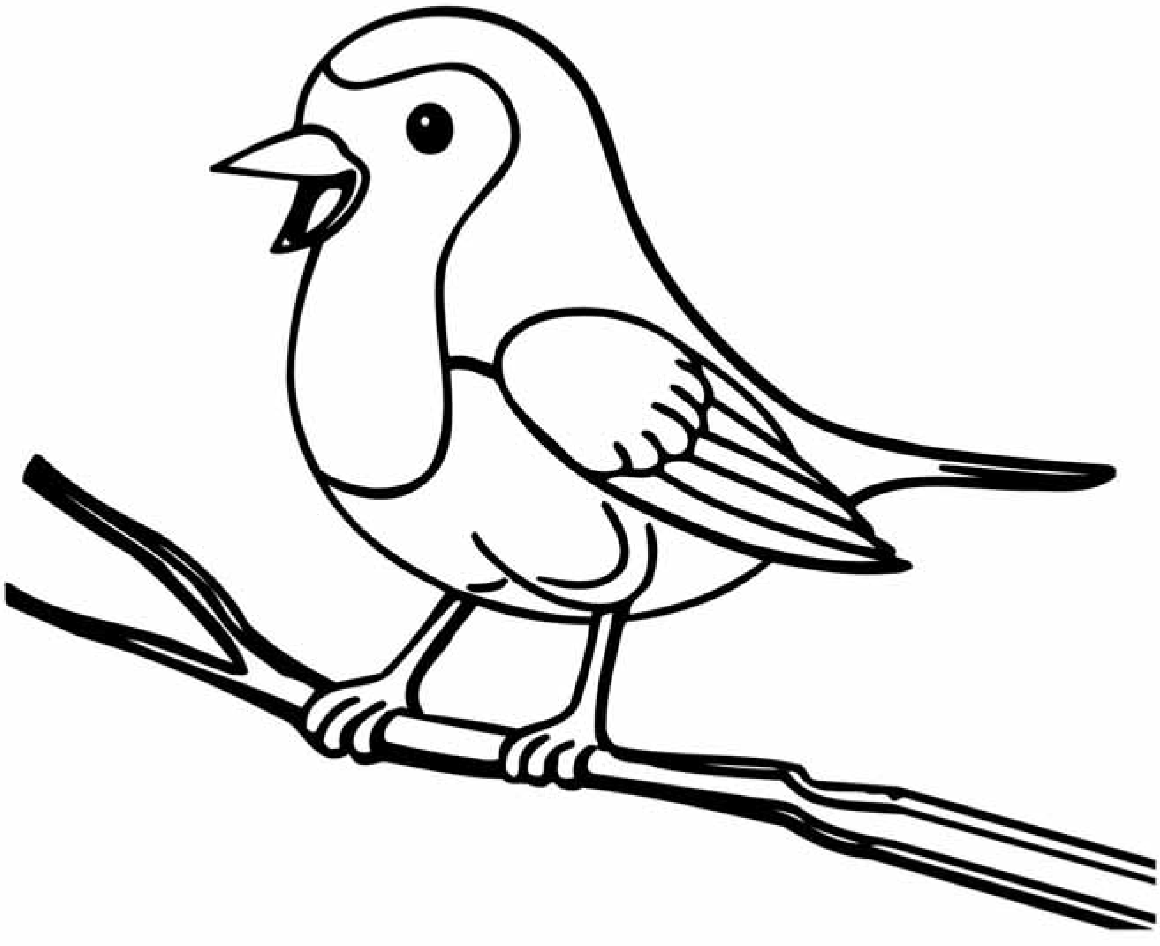
ആദരാഞ്ജലികൾ...

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 :...................................

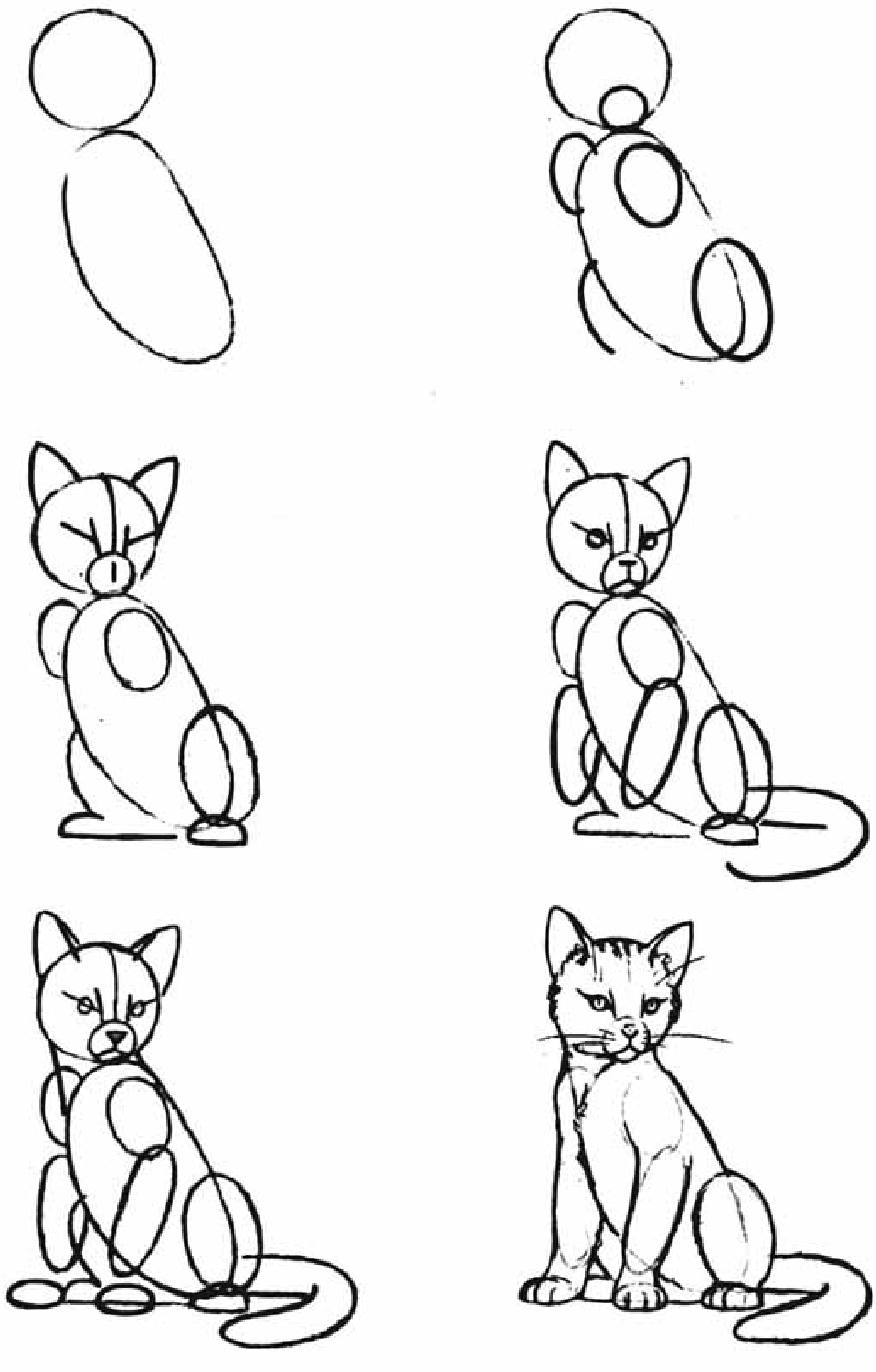
കഴിഞ്ഞ ലക്കം നിറം കൊടുക്കാമോ വിജയി

Amal Joe, Class : 2 , Mary Matha Kudumba Koottayma

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 :..................................

കഴിഞ്ഞ ലക്കം അടിക്കുറിപ്പ് മത്സരം വിജയി

Nesan Lolak P.B.

Std : II, St. Antony's Kudumbakoottayma

"എന്റെ ആശാനേ,
ഞാനൊന്നു കുളിച്ചോട്ടെ"

വചന കലണ്ടർ

2023 ഏപ്രിൽ APRIL

ഞായർ	തിങ്കൾ	ചൊവ്വ	ബുധൻ	വ്യാഴം	വെള്ളി	ശനി
						1 ശ്ലീഹ 20:22 – 38 യോഹ 12:1 – 8
2 ഉത്പ 49:8,12,22,26 സഭ : 9:9 – 12 റോമ 11:13 – 24 മത്താ 21:1 – 17	**3** ഹെബ്രാ 1:5 – 14 യോഹ 11:47 – 57	**4** ഹെബ്രാ 5:1 – 10 യോഹ 12:20 – 26	**5** ഹെബ്രാ 9:15 – 28 യോഹ 12:27 – 33	**6** 1 കോറി 11:23 – 29 യോഹ 13:1 – 14 മത്താ 26:26 – 30	**7** റോമ 5:6 – 16 ലൂക്കാ 22:63 – 23:12	**8** റോമ 6:3 – 11 മത്താ 28:1 – 20
9 ഏശ 60:1 – 7 1സാമു 2:1 – 10 റോമാ 6:1 – 14 മത്താ 28:1 – 6	**10** റോമ 4:1 – 8 യോഹ 14:18 – 28	**11** 1 കോറി 15:12 – 19 ലൂക്കാ 24:13 – 27	**12** എഫേ 4:1 – 6 യോഹ 15:1 – 10	**13** കൊളോ 2:12 – 15 മത്താ 10:1 – 15	**14** ഹെബ്രാ 11:3 – 10 മത്താ 10:26 – 33	**15** കൊളോ 3:1 – 4 മർക്കോ 16:1 – 8
16 ഏശ 55:4 – 13 ശ്ലീഹ 4:32 – 37 കൊളോ 1:12 – 20 യോഹ 20:19 – 29	**17** 1 കോറി 1:10 – 17 ലൂക്കാ 24:28 – 35	**18** ശ്ലീഹ 9:20 – 25 യോഹ 5:41 – 47	**19** ഗലാ 5:1 – 6 മർക്കോ 7:31 – 37	**20** ഫിലി 1:27 – 30 മത്താ 15:21 – 28	**21** 1 കോറി 1:18 – 24 മർക്കോ 4:1 – 9	**22** കൊളോ 3:14 – 17 ലൂക്കാ 24:36 – 43
23 ഏശ 56:1 – 7 ശ്ലീഹ 5:34 – 42 എഫേ 1:3 – 14 യോഹ 14:1 – 14	**24** യാക്കോ 5:7 – 12 മത്താ 25:1 – 13 2 കോറി 12:1 – 10 മത്താ 10:37 – 42	**25** 1 തെസ 5:12 – 22 മർക്കോ 4:13 – 20 2 തിമോ4:6 – 18 മർക്കോ 16:15 – 20	**26** ഫിലി 1:21 – 26 മത്താ 8:1 – 4	**27** 2 കോറി 8:1 – 11 മർക്കോ 4:35 – 41	**28** റോമ 15:1 – 6 ലൂക്കാ 6:6 – 11	**29** യാക്കോ 2:14 – 17 ലൂക്കാ 6:46 – 49
30 ഏശ 49:13 – 23 ശ്ലീഹ 8:14 – 25 എഫേ 2:1 – 7 യോഹ 16:16 – 24	**1** കൊളോ 3:14 – 17 മത്താ 13:53 – 58	**2** 1 തിമോ 6:17 – 21 മത്താ 19:23 – 30	**3** 1 കോറി 9:16 – 23 യോഹ 14:1 – 6	**4** 2 പത്രോ 2:1 – 3 മത്താ 15:1 – 9	**5** എഫേ 5:13 – 21 മർക്കോ 6:35 – 44	**6** 1 കോറി 14:20 – 25 മർക്കോ 6:1 – 6

Happy 35th Anniversary

25-04-2023

E.V. Prince & Saly Prince

Edappully House, Vyssery, Kunnamkulam

Best Wishes From : Friends & Family

G

T.T.DEVASSY JEWELLERY
SINCE 1941

KUNNAMKULAM

CALICUT ROAD, MOB: 94969 16000

www.ttdevassyjewllery.com ttdevassy

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