ദൈവത്തിന്റെ ശക്തമായ കരത്തിൻകീഴിൽ,
നിങ്ങൾ താഴ്മയോടെ നിൽക്കുവിൻ,
അവിടുന്നു തക്കസമയത്തു
നിങ്ങളെ ഉയർത്തിക്കൊള്ളും.
1 പത്രോസ് 5:6
ടച്ച് മീ
MY LORD AND MY GOD
TOUCH ME
മാർച്ച് 2023

പാവനസ്മരണയ്ക്ക്

ജനനം
26 - 04 - 1930

മരണം
18 - 03 - 2019

കിഴക്കൂട്ട് ജോസഫ്
ഫ്രാൻസീസ് വൈദ്യർ

ചിറളയം
കുന്നംകുളം

പ്രാർത്ഥനാശംസകളോടെ...
കിഴക്കൂട്ട് കുടുംബാംഗങ്ങൾ

ടച്ച് മീ

TOUCH ME

പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ

പുസ്തകം : 15 – 2023 മാർച്ച് – ലക്കം : 7

സെന്റ്. സെബാസ്റ്റ്യൻസ് കാത്തലിക് ചർച്ച്,
കുന്നംകുളം 680 503
മറ്റം ഫൊറോന - തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത
kunnamkulamch@adtcr.org
www.touchmekkm.in

ESTD : 1747

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

ചീഫ് എഡിറ്റർ
ഫാ. ദാവീദ് വിതയത്തിൽ
70120 43479

എഡിറ്റർ
ജോണി ബെപ്പോ
93493 79009

സബ്ബ് 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
വി. സെബസ്ത്യാനോസിന്റെ... 4
വിശ്വാസപരിശീലനം 5
പുസ്തക പരിചയം 6
സഭാ വാർത്തകൾ 7
സാബത്താചരണം 9
നിശബ്ദതയുടെ കാവലാൾ 11
എൻഡോമെട്രിയോസിഡ് 13
വലിയആഴ്ചയിലെ തിരുകർമ്മങ്ങൾ 16
ഓർമ്മിക്കേണ്ട ദിനങ്ങൾ 17
മാതാപിതാക്കൾ അറിയാൻ 18
ബോഡി ഷെയ്മിങ്ങോ? 21
രജിസ്റ്ററുകളിലെ തിരുത്ത് 23
ഹൃദയം നിറഞ്ഞ നന്ദി 25
ബൈബിളിലൂടെ 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...

ശൂന്യമായ കല്ലറ പുനരുത്ഥാനത്തിന്റെ നാന്ദി കുറിക്കുന്നു "അവൻ ഇവിടെയില്ല, താൻ അരുളിചെയ്തിരുന്നത്പോലെ ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റു."

വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പ് എഡിൻ ബറോയിലെ പ്രിൻസസ് തെരുവിലെ ഒരു കടയുടെ ജാലകങ്ങളിൽ അമൂല്യവും, നയനമനോഹരവുമായ ചിത്രങ്ങൾ പ്രദർശനത്തിനുവെച്ചിരുന്നു. വഴിയാത്രക്കാരിലൊരുവൻ അതിലൊന്നിൽ സാകൂതം നോക്കിനിന്നു. അയാളെ പിടിച്ചു നിർത്തിയ ചിത്രം ക്രൂശിതനായ മിശിഹായുടേതായിരുന്നു. അങ്ങനെ കുറേനേരം കഴിഞ്ഞപ്പോഴാണ് തന്റെ അരികിൽ നില്ക്കുന്ന ഒരു കുട്ടിയുടെ സാന്നിദ്ധ്യം അദ്ദേഹം മനസ്സിലാക്കിയത്. ആ കുട്ടി അയാളോടു പറഞ്ഞു അത് ക്രിസ്തുവാണ് സർ. അവർ അദ്ദേഹത്തെ കുരിശിൽ തറച്ചു. തലയിൽ ഒരു മുൾക്കിരീടം വെച്ചു. അവർ അദ്ദേഹത്തെ കൊന്നു സർ. അദ്ദേഹം നല്ല മനുഷ്യനായിരുന്നു. നമുക്കു വേണ്ടിയാണ് അവിടുന്ന് മരിച്ചത്. ചിത്രത്തിന്റെ ഒരു കോണിലേക്ക് ചൂണ്ടിക്കൊണ്ട് കുട്ടി തുടർന്നു സർ, അവിടുന്ന് മരിച്ചപ്പോൾ അവർ അദ്ദേഹത്തെ, ദേ അവിടെ കുഴിച്ചിട്ടു. ഈ സംഭവങ്ങൾക്കെല്ലാം സാക്ഷിനിന്ന ഒരുവന്റേതുപോലുള്ള ആത്മാർത്ഥവും ചടുലവുമായ വിവരണം കേട്ട് അയാൾ വിസ്മയിച്ചുപോയി. എങ്കിലും അയാൾ യാത്ര തുടർന്നു. അല്പം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ആരോ തന്റെ പുറങ്കുപ്പായത്തിൽ പിടിച്ചു വലിക്കുന്നതുപോലെ തോന്നി. അയാൾ തിരിഞ്ഞു നോക്കി. ആ കുട്ടിതന്നെ. അവൻ ഓടിവന്ന് പറഞ്ഞു "ഒരു കാര്യം പറയാൻ വിട്ടുപോയി സർ, അദ്ദേഹം ക്രിസ്തു, പിന്നെ ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റു."

അവർ യേശുവിന്റെ ശരീരം കുരിശിൽനിന്നിറക്കി മാതാവിന്റെ മടിയിൽ കിടത്തി. (യോഹ 19:38 - 42)

തന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട ഓമനപുത്രനെ മരണത്തിനു വിട്ടുകൊടുത്തുകൊണ്ട് മാതാവ് നമ്മെ സൽക്കരിച്ച് ഉപചരിച്ചു. തന്റെ സ്നേഹം പൂർണ്ണമാക്കി.

വസന്തകാലം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത് പുനരുത്ഥാനം ഉണ്ട് എന്നാണ്. തണുപ്പുകാലത്ത് ഇലകൊഴിഞ്ഞ് നിർജീവമായിരുന്ന വൃക്ഷക്കൊമ്പുകൾ വസന്തകാലത്ത് തളിരണിയുന്നു. മണ്ണിൽ മറഞ്ഞിരുന്ന ലില്ലി പുതുജീവൻ പ്രാപിച്ച് ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കുന്നു.

വലിയ നോമ്പിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചിരിക്കുന്ന നാം ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയും വഴി പുനരുത്ഥാനത്തിന്റെ സന്തോഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കണമെന്ന് നോമ്പുകാലവും ഉയിർപ്പുകാലവും നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു.

"ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റ കർത്താവിനെ ആരാധിക്കുന്നതിനായി കാത്തിരിക്കാം". ഏവർക്കും അടുത്തുവരുന്ന ഈസ്റ്ററിന്റെ ആശംസകൾ നേർന്നുകൊണ്ട്

ടച്ച് മീ
TOUCH ME
എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

ഇടയമൊഴി

നാസീർവ്രതം

'നാസാർ' എന്ന ഹീബ്രൂ ക്രിയധാതുവിൽ
നിന്ന് ഉത്ഭവം.
മാറ്റി നിർത്തുക, കർത്താവിന്
സമർപ്പിക്കുക എന്ന് അർത്ഥം.
ദാൻ ഗോത്രത്തിലെ മനോവായുടെ,
പുത്രൻ സാംസൺ,
നാസീർവ്രതക്കാരനായിരുന്നു.
ദൈവദൂതൻ പറഞ്ഞു -
ക്ഷൗരക്കത്തി അവന്റെ ശിരസിൽ തൊടരുത്,
ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളോ,
അശുദ്ധമായതൊന്നും സ്പർശിക്കരുത്.
വന്ധ്യയായിരുന്ന അവന്റെ മാതാവും,
പുത്രന്റെ ജനനത്തിന് ഒരുങ്ങി,
വ്രതശുദ്ധിയോടെ...
നാസീർ വ്രതം സാംസണ് ശക്തിയായിരുന്നു.
കർത്താവിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യമായിരുന്നു.
ദലീല എന്ന ഫിലിസ്ത്യൻ യുവതി-
അവന്റെ നീണ്ട തലമുടി മുറിച്ചുമാറ്റും വരെ.
ഒരു നാൾ പിഴുതെറിഞ്ഞ കോട്ട വാതിലിലൂടെ,
അവൻ വലിച്ചിഴക്കപ്പെട്ടു, ദുർബലനായി...
ഗാസായിലെ തടവറയിൽ ധാന്യചക്ക് തിരിച്ചു.
ഒരു കഴുതയെ പോലെ....
വ്രതത്തിന്റെ വഴിയിലാണ് നമ്മൾ,
കരുത്തേകട്ടെ ഈ പുണ്യദിനങ്ങൾ.
ഇടറി വീഴാതെ താങ്ങി നിർത്തട്ടെ,
നമ്മെ ദൈവകരങ്ങൾ!

സസ്നേഹം
ദാവീദച്ചൻ

വിശുദ്ധ സെബസ്ത്യാനോസിന്റെ പഴയകാല പ്രാർത്ഥനാ ഗീതം

സുഖമരുളുക സെബസ്ത്യാൻ
പുണ്യവാനെ വരമരുളുക സാദ്ദേം...
ഇറ്റലി രാജ്യത്തിൽ പുണ്യകീർത്തിയോടെ
അറ്റമന്യേ ശോഭിച്ചു വിളങ്ങീടും...
സുഖമരുളുക സെബസ്ത്യാൻ,
പുണ്യവാനെ, വരമരുളുക സാദ്ദേം...
അൽഭുതങ്ങൾ ചെയ്തും,
വ്യാധികൾ ഓഴിച്ചും,
ആരോഗ്യത്തെ നൽകീടും സെബസ്ത്യാനെ...
സുഖമരുളുക, സെബസ്ത്യാൻ
പുണ്യാവാനെ, വരമരുളുക സാദ്ദേം...
ഘോരമായീടുന്ന, കോളറ ദീനത്താൽ,
കഷ്ടപ്പെട്ടുരുണ്ടു വലയും നേരം...
സുഖമരുളുക, സെബസ്ത്യാൻ,
പുണ്യാവാനെ, വരമരുളുക സാദ്ദേം...
പാപശിക്ഷയാകും
പകർച്ചയാം വ്യാധികൾ.
പാപികളാം ഞങ്ങൾക്കു വരും നേരം...
സുഖമരുളുക, സെബസ്ത്യാൻ
പുണ്യവാനെ, വരമരുളുക സാദ്ദേം...
ഇമ്പമേറീടുന്ന, അമ്പുകളീലസ്ത്രം,
ഇമ്പമോടെ സഹിച്ച വേദസാക്ഷി...
സുഖമരുളുക, സെബസ്ത്യാൻ
പുണ്യാവാനെ, വരമരുളുക സാദ്ദേം...
ഭക്തിയോടുള്ളൊരു, പ്രാർത്ഥന കേൾക്കണേ
മുക്തി തന്നിൽ കാൺമോളം കടാക്ഷിക്കാ...
സുഖമരുളുക, സെബസ്ത്യാൻ,
പുണ്യാവാനെ, വരമരുളുക സാദ്ദേം

ഈ പ്രാർത്ഥനയുടെ വീഡിയോ കാണുന്നതിനായി QR കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യുക

പി.എ. ലില്ലി
(പ്രിൻസിപ്പാൾ)

വിശ്വാസ പരിശീലനം

പ്രിയ കുഞ്ഞുങ്ങളെ,

എല്ലാവർക്കും സുഖമെന്ന് കരുതുന്നു. പരീക്ഷയുടെ തിരക്കിലാണ് എല്ലാവരും എന്നറിയാം. ഒരു അധ്യയന വർഷം കഴിഞ്ഞു പോകുകയാണ്. വളരെ ശ്രദ്ധയോടുകൂടി പരീക്ഷയെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്. പരീക്ഷയിൽ നല്ല മാർക്ക് വാങ്ങിയെങ്കിൽ മാത്രമേ അടുത്ത വർഷം പുതിയ ക്ലാസ്സിലേക്ക് കയറാൻ പറ്റൂ എന്ന് നമുക്കറിയാം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നന്നായി പഠിക്കുക. വാർഷിക പരീക്ഷകൾ മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും ഒട്ടേറെ പരീക്ഷകൾ നേരിടേണ്ടിവരും. അവിടെയും ജാഗ്രതയോടെ മുന്നേറണം. പരീക്ഷകൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്താനുള്ളതാവണം. അതിന്റെ മുന്നിൽ പതറാതെ മുന്നേറുക. ജയവും തോൽവിയും സാധാരണമാണ്. തോൽവിയേയും നേരിടാനുള്ള മനസാന്നിദ്ധ്യം ഉണ്ടാകാൻ വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണം. അതില്ലാതെ വരുമ്പോഴാണ് പരാജയങ്ങളിൽ തളർന്നുപോകുന്നത്. പരീക്ഷകളിൽ വിജയിക്കാൻ വേണ്ടി പ്രാർത്ഥനയോടൊപ്പം തോൽവികളെ ധൈര്യത്തോടെ നേരിടാനുള്ള അനുഗ്രഹം നൽകണേയെന്നു പ്രാർത്ഥിക്കാം.

എല്ലാവർക്കും വിജയാശംസകൾ നേർന്നുകൊണ്ട്

സ്നേഹത്തോടെ
ലില്ലിടീച്ചർ

ഉയിർപ്പു തിരുനാൾ

വർഷം	നോമ്പ് 1–ാം ഞായർ	ഈസ്റ്റർ
2023	ഫെബ്രുവരി 19	ഏപ്രിൽ 09
2024	ഫെബ്രുവരി 11	മാർച്ച് 31
2025	മാർച്ച് 02	ഏപ്രിൽ 20
2026	ഫെബ്രുവരി 15	ഏപ്രിൽ 05

പുസ്തക പരിചയം

സിസ്റ്റർ ഗീതി മരിയ

"യേശു വ്യക്തിയും ശക്തിയും"

ഇന്ന് പരിചയപ്പെടുത്തുന്ന പുസ്തകം "യേശു വ്യക്തിയും ശക്തിയും" എന്നതാണ്. ഇതിൽ ഒന്നാംഭാഗം "യേശു എന്ന വ്യക്തി"യെക്കുറിച്ചും, രണ്ടാം ഭാഗം "യേശു എന്ന ശക്തിയെ"ക്കുറിച്ചുമാണ്. ആദ്യഭാഗത്ത് മൂന്ന് അധ്യായങ്ങളും രണ്ടാം ഭാഗത്ത് 3 അധ്യായങ്ങളും കൂടിച്ചേർന്ന് ആകെ ആറ് അധ്യായങ്ങളാണ് ഉള്ളത്.

യേശുവിന്റെ നാടും നമ്മുടെ നാടും തമ്മിൽ സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക സാംസ്കാരിക ഘടനകളിൽ ഏറെ സാമ്യം കാണാനാകും. അതുകൊണ്ട് അവയോട് യേശു അന്നു പ്രതികരിച്ച രീതിക്ക് ഇന്ന് ഇന്ത്യയിൽ വളരെ പ്രസക്തിയുണ്ട്. അതു നിരീക്ഷിയ്ക്കുകയാണ് ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഒന്നാം ഭാഗത്ത് ചെയ്യുന്നത്.

യേശുവിന്റെ ആത്മബോധത്തിലൂടെയും സഹനം - മരണം - ഉത്ഥാനം എന്ന സംഭവത്തിലൂടെയും തെളിഞ്ഞു വന്ന ഈശ്വരാനുഭൂതിയുടെ സവിശേഷത കൾ കണ്ടെത്താനുള്ള സാധനയാണ് രണ്ടാംഭാഗത്ത് ഉള്ളത്. 6 അധ്യായങ്ങളിലൂടെ വായനക്കാരൻ കടന്നുപോകുമ്പോൾ അധഃസ്ഥിതർക്കു വിമോചനം നൽകിയ യേശു, പാവങ്ങളോട് പക്ഷം ചേർന്ന യേശു, മതത്തെ വിമോചനോന്മുഖമാക്കിയ യേശു, യേശുവിന്റെ ആത്മബോധം, യേശുവിൽ വിടർന്ന ഈശ്വരരൂപം, യേശു വിന്റെ ചൈതന്യം ഇന്ന് എന്നിവയൊക്കെ കണ്ടറിയാനും വായിച്ചറിയാനും കഴിയും. ബഹുമാന പൈനാടത്ത് എസ്.ജെ. എന്ന ഗ്രന്ഥകർത്താവ് യേശുവിനെ നേരിട്ട് കണ്ട പ്രതീതിയാണ് ഗ്രന്ഥവായനയിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ നമുക്ക് മനസ്സിലാ കുക. സമയമെടുത്ത് ഈ രചന നല്ലവരായ നിങ്ങൾ വായിച്ചിരിക്കണം.

പുസ്തകത്തിന്റെ പേര്	:	യേശു വ്യക്തിയും ശക്തിയും
രചന	:	എസ്. പൈനാടത്ത് എസ്.ജെ.
വില	:	70 രൂപ
പ്രസിദ്ധീകരണം	:	യാത്ര പബ്ലിക്കേഷൻസ് കുമരനെല്ലൂർ
ഫോൺ	:	0481 2311314

അറിയിപ്പ്

- സെമിത്തേരിയും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക
- കല്ലറകളിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് പൂക്കൾ, മാല പോലുള്ള സ്ഥിരം അലങ്കാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

- വികാരി -

1. ചരിത്രപരമായ തീരുമാനം! യുക്രേനിയൻ കത്തോലിക്കാ സഭയിലും ഇനിമുതൽ ക്രിസ്തുമസ് ദിനം ഡിസംബർ 25 തന്നെ

കീവ് : ഈ വർഷം മുതൽ, ലാറ്റിൻ ആരാധനക്രമം പിന്തുടരുന്ന റോമൻ കത്തോലിക്കാ സഭയ്ക്കൊപ്പം ഡിസംബർ 25ന് തന്നെ ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷിക്കാനുള്ള ചരിത്രപരമായ തീരുമാനം പ്രഖ്യാപിച്ച് യുക്രേനിയൻ ഗ്രീക്ക് കത്തോലിക്കാ സഭ. ഫെബ്രുവരിയുടെ ആദ്യ ദിനങ്ങളിൽ ലിവിൽ സമ്മേളിച്ച യുക്രേനിയൻ ഗ്രീക്ക് കാത്തലിക്ക് ചർച്ച് (യു.ജി.സി.സി.) സിനഡിലാണ് സുപ്രധാനമായ മാറ്റം കൈക്കൊണ്ടത്.

ലത്തീൻ ആരാധനക്രമം പിന്തുടരുന്ന റോമൻ സഭയും 23 പൗരസ്ത്യ സഭകളും ചേർന്ന ആഗോള കത്തോലിക്കാ സഭയിലെ ഏറ്റവും വലിയ പൗരസ്ത്യ സഭയാണ് യുക്രേനിയൻ കത്തോലിക്കാ സഭ. റോമൻ സഭയുടെ ഭാഗമാണെങ്കിലും ജൂലിയൻ കലണ്ടർ പ്രകാരമുള്ള ആരാധനക്രമം പിന്തുടരുന്നതിനാൽ, ഇതര ഓർത്തഡോക്സ് സഭകളെപ്പോലെ ജനുവരി ഏഴിനായിരുന്നു ഇതുവരെ യുക്രേനിയൻ കത്തോലിക്കാ സഭയിൽ ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷം.

റോമൻ കത്തോലിക്കാ സഭ പിന്തുടരുന്ന ഗ്രിഗോറിയൻ കലണ്ടർ പ്രകാരം വിശേഷദിനങ്ങൾ ആചരിക്കാനുള്ള തീരുമാനം കൈക്കൊണ്ടതിലൂടെയാണ് യുക്രേനിയൻ കത്തോലിക്കാ സഭയിൽ ക്രിസ്തുമസ് ദിനം പുനക്രമീകരിക്കപ്പെട്ടത്. ഇതുപ്രകാരം ജനുവരി 18ന് ആചരിച്ചിരുന്ന എപ്പിഫനി തിരുനാൾ ജനുവരി ആറിന് ആചരിക്കാനും യു.ജി.സി.സി. തീരുമാനിച്ചു.

2. ബെനഡിക്ട് 16-ാമന് ആദരം അർപ്പിച്ച് വത്തിക്കാന്റെ പുതിയ തപാൽ സ്റ്റാമ്പുകൾ. അനുസ്മരണബലി അർപ്പിച്ച് മുൻ പേഴ്സണൽ സെക്രട്ടറി

വത്തിക്കാൻ സിറ്റി : ബെനഡിക്ട് 16-ാമനോടുള്ള ആദരസൂചകമായി പുതിയ രണ്ട് തപാൽ സ്റ്റാമ്പുകൾ പുറത്തിറക്കി വത്തിക്കാൻ തപാൽ വകുപ്പ്. പാപ്പയുടെ വേർപാടിന്റെ 30-ാം ദിനത്തിലാണ് വത്തിക്കാൻ ഫിലാറ്റലിക് ആൻഡ് ന്യൂമിസ്മാറ്റിക് വിഭാഗം വ്യത്യസ്തമായ സ്റ്റാമ്പുകൾ പുറത്തിറക്കിയത്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ 30-ാം ചരമദിനത്തിൽ വത്തിക്കാനിൽ വിശേഷാൽ തിരുക്കർമ്മങ്ങളും ക്രമീകരിച്ചിരുന്നു. പാപ്പയുടെ കബറിടം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതി

നോട് ചേർന്നുള്ള വത്തിക്കാൻ ഗ്രോട്ടോയിലായിരുന്നു അനുസ്മരണ ദിവ്യബലി.

പാപ്പയുടെ പേഴ്സണൽ സെക്രട്ടറിയായിരുന്ന ആർച്ച് ബിഷപ്പ് ജോർജ്ജ് ഗ്വാൻസ്വീനായിരുന്നു മുഖ്യ കാർമ്മികൻ. ബെനഡിക്ട് 16-ാമന്റെ ജന്മദിനത്തിൽ മരണപ്പെട്ട പാപ്പായുടെ പ്രിയപ്പെട്ട വിശുദ്ധനായ ബെനഡിക്ട് ജോസഫ് ലാബ്രെയെ അനുസ്മരിച്ചുകൊണ്ടായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ സന്ദേശം. വിശുദ്ധ ലാബ്രെയെപ്പോലെ ദൈവത്തോടും അയൽക്കാരോടും സ്നേഹമുള്ള ഒരു ഹൃദയം നമുക്കുണ്ടാകണമെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിച്ച അദ്ദേഹം, അതുതന്നെയായിരുന്നു ബെനഡിക്ട് 16-ാമന്റെ ആത്മീയ ജീവിതത്തിന്റെ രഹസ്യമെന്നും കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

3. മലയാളി സാന്നിദ്ധ്യം ഏറെയുള്ള നോർത്തേൺ അറേബ്യ വികാരിയത്തിന് പുതിയ ഇടയൻ.

ബഹ്റൈൻ : മലയാളികൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പതിനായിരക്കണക്കിന് പ്രവാസികളുടെ സാന്നിധ്യത്താൽ ശ്രദ്ധേയമായ നോർത്തേൺ അറേബ്യ അപ്പസ്തോലിക് വികാരിയത്തിന് പുതിയ ഇടയൻ. ഫ്രഞ്ച് മിഷനറിയും ട്രിനിറ്റേറിയൻ സന്യാസ സഭാംഗവുമായ മോൺ. അൽഡോ ബെരാർഡിയെയാണ് പുതിയ വികാർ അപ്പസ്തോലിക്കയായി ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പ നിയമിച്ചത്. ട്രിനിറ്റേറിയൻ സന്യാസസഭയുടെ വികാർ ജനറലായി ശുശ്രൂഷ ചെയ്യവേയാണ് പുതിയ നിയോഗത്തിലേക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടത്. സ്ഥാനാരോഹണ തിയ്യതി പിന്നീട് പ്രഖ്യാപിക്കും.

അറേബ്യയിലെ വികാരിയത്തുകളുടെ (നോർത്തേൺ ആൻഡ് സതേൺ) അധ്യക്ഷ പദവിയിലേക്ക് കപ്പൂച്ചിൻ സഭയ്ക്കു പുറത്തുനിന്നുള്ള വൈദികനെ നിയമിക്കുന്നത് ഇതാദ്യമായാണ്. വടക്കൻ അറേബ്യയുടെ പ്രഥമ വികാർ അപ്പസ്തോലിക്കയായിരുന്ന ബിഷപ്പ് കാമിലോ ബല്ലീൻ കാലം ചെയ്തതിനെ തുടർന്ന് 2020 മുതൽ അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്ററുടെ ഭരണത്തിലായിരുന്നു നോർത്തേൺ അറേബ്യ വികാരിയത്ത്. സതേൺ അറേബ്യ വികാരിയത്തിന്റെ അധ്യക്ഷനായിരുന്ന ബിഷപ് പോൾ ഹിൻഡർ ഒ.എഫ്.എം. ആയിരുന്നു അപ്പസ്തോലിക് അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റർ.

ലദ്ദീഞ്ഞ്, നൊവേന

04-03-2023 ശനി	6.30 pm സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേള
07-03-2023 ചൊവ്വ	6.30 pm സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേള

സാബത്താചരണം

റീന ടീച്ചർ

തിരുസ്സഭ ഞായറാഴ്ചകളെ സാബത്ത് ദിനങ്ങളായി ആചരിക്കുന്നു. സഭയുടെ ശിരസ്സ് ക്രിസ്തുവും നാമോരോരുത്തരും അതിന്റെ അവയവങ്ങളുമാകയാൽ, എസെക്കിയേൽ 20:20 ൽ പറയുന്ന ഈ വചനം ഒരു ക്രിസ്ത്യാനിയുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് മാറ്റി നിർത്താവുന്നതല്ല. "നിങ്ങളുടെ ദൈവമായ കർത്താവ് ഞാനാണ് എന്ന് നിങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കാൻ വേണ്ടി നിങ്ങൾക്കും എനിക്കുമിടയിൽ ഒരു അടയാളമായി എന്റെ സാബത്തുകൾ നിങ്ങൾ വിശുദ്ധമായി ആചരിക്കുക." ഈ വചന സാക്ഷാത്കാരത്തിനായി തിരുസ്സഭ സാബത്താചരണത്തെ അവളുടെ 5 കല്പനകളിൽ ഒന്നായി വളരെ പ്രാധാന്യം കൊടുത്തു. "ഞായറാഴ്ചകളിലും കടപ്പെട്ട തിരുനാളുകളിലും മുഴുവൻ കുർബാനയിൽ പങ്കുകൊള്ളുകയും വിലക്കപ്പെട്ട വേലകളൊന്നും ചെയ്യരുത്." ഏശയ്യ 58.13:14ലൂടെ സാബത്ത് എങ്ങനെ ആചരിക്കണമെന്നും, അതുവഴി നമുക്ക് ലഭിക്കാനിരിക്കുന്ന നന്മകൾ എന്തെല്ലാമെന്നും പ്രവാചകൻ വ്യക്തമായി പറയുന്നു. സാബത്തിനെ ചവിട്ടി മെതിക്കുന്നതിൽനിന്നും, എന്റെ വിശുദ്ധ ദിവസത്തിൽ നിന്റെ ഇഷ്ടം അനുവർത്തിക്കുന്നതിൽ നിന്നും നീ പിന്തിരിയുക; സാബത്തിനെ സന്തോഷദായകവും

പാലയൂരിലേക്ക്....
ജാഗരണ പദയാത്ര

ഭാരതത്തിന്റെ അപ്പസ്തോലൻ, മാർ തോമാശ്ലീഹായുടെ പാദസ്പർശമേറ്റ പാലയൂരിന്റെ മണ്ണിലേയ്ക്ക്, വലിയനോമ്പിലെ എല്ലാ വെള്ളിയാഴ്ചകളിലും വൈകീട്ട് 7 മണിക്ക് നമ്മുടെ ഇടവക ദേവാലയത്തിൽ നിന്നും ജാഗരണ പദയാത്ര ആരംഭിക്കുന്നു. 9 മണിയോടുകൂടി തിരിച്ചെത്തുന്നു.

ജാഗരണ പദയാത്രത്തിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നവർ കൈക്കാരന്മാരുടെ പക്കൽ മുൻകൂട്ടി പേര് നൽകേണ്ടതാണ്.

പാലയൂരിൽനിന്നും തിരികെ വരുന്നതിന്
സൗജന്യ വാഹന സൗകര്യം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്

കർത്താവിന്റെ വിശുദ്ധ ദിനത്തെ ബഹുമാന്യവുമായി കണക്കാക്കുക. നിന്റെ സ്വന്തം വഴിയിലൂടെ നടക്കാതെയും നിന്റെ താല്പര്യങ്ങൾ അന്വേഷിക്കാതെയും വ്യർത്ഥഭാഷണത്തിലേർപ്പെടാതെയും അതിനെ ആദരിക്കുക". അപ്പോൾ നീ കർത്താവിൽ ആനന്ദം കണ്ടെത്തും. ലോകത്തിലെ ഉന്നതസ്ഥാനങ്ങളിലൂടെ നിന്നെ ഞാൻ സവാരി ചെയ്യിക്കും - നിന്റെ പിതാവായ യാക്കോബിന്റെ ഓഹരി കൊണ്ട് നിന്നെ ഞാൻ പരിപാലിക്കും. കർത്താവാണ് ഇത് അരുളി ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. പുറപ്പാട് 29.8:11 വരേയും 31, 12:17 വരേയും ഉള്ള വചനങ്ങളിൽ സാബത്തും ദൈവവും തമ്മിലുള്ള ഗാഢമായ ബന്ധം വ്യക്തമാക്കുന്നു. പല മഹാന്മാരുടേയും വിശുദ്ധന്മാരുടേയും ഓർമ പെരുന്നാൾ മഹാമഹം ആഘോഷിക്കുന്ന നാം, നമ്മുടെ കർത്താവ് ആറു ദിവസം കൊണ്ട് ആകാശവും ഭൂമിയും സൃഷ്ടിക്കുകയും ഏഴാംദിവസം ജോലിയിൽ നിന്ന് വിരമിച്ച് വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്ത ദിനം, പരിശുദ്ധമായി ആചരിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അഥവാ അശുദ്ധമാക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ കർത്താവ് മോശയോട് അരുളി ചെയ്തു. "അവൻ വധിക്കപ്പെടണം. അന്ന് ജോലിചെയ്യുന്നവൻ ജനത്തിൽ നിന്ന് വിച്ഛേദിക്കപ്പെടണം." കാരണം ദൈവവും മനുഷ്യനും തമ്മിലുള്ള ഉടമ്പടി പുതുക്കലും കൂടിയാണ് സാബത്ത് ദിനം. ഉല്പ. 2:3 "സൃഷ്ടികർമ്മം പൂർത്തിയാക്കി, തന്റെ പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്നു വിരമിച്ച് വിശുദ്ധമാക്കി" ഇത് ഒരു ഉടമ്പടിയായി തലമുറ തോറും ആചരിക്കണമെന്ന് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ വിശ്രമദിനം എങ്ങനെ ഫലവത്താക്കണമെന്ന് ഈശോ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. വിശക്കുന്നവരോടും രോഗികളോടും കരുണയ്ക്കായ് കേഴുന്നവരോടുള്ള നമ്മുടെ സമീപനം ഈ ദിനത്തിലും നമ്മെ വേർതിരിച്ച് നിർത്തുന്നില്ല. കാരണം, സാബത്ത് മനുഷ്യനുവേണ്ടിയാണ്. മനുഷ്യൻ സാബത്തിനുവേണ്ടിയല്ല. മനുഷ്യപുത്രൻ സാബത്തിന്റേയും കർത്താവാണ്. അവിടുന്ന കരുണയും സ്നേഹവുമാണ്.

ആറ് ദിവസവും ചെയ്യുന്ന ജോലികൾ ഏഴാം ദിവസവും ചെയ്യുന്നത് ദൈവവുമായുള്ള ഉടമ്പടിയുടെ ലംഘനമാണെന്നും, അനുസരണക്കേടാണെന്നുമുള്ള തിരിച്ചറിവില്ലാതെ ജീവിതം അധഃപതിക്കാതിരിക്കാൻ വി. പൗലോസ്ലീഹ ഹെബ്രാ. 4:10ൽ ഞായറാഴ്ചകളുടെ അഥവാ ദൈവത്തിന്റെ വിശ്രമദിനത്തിന്റെ മഹത്വം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. "ദൈവത്തിന്റെ വിശ്രമത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കുന്നവൻ അവിടുത്തെപ്പോലെ തന്റെ ജോലിയിൽനിന്നും വിരമിക്കുന്നു." അതിനാൽ ക്രിസ്ത്യാനി, ഈ അനുസരണക്കേടുമൂലം അധഃപതിക്കാതിരിക്കേണ്ടതിനു നമുക്കും ആ വിശ്രമത്തിലേക്കും പ്രവേശിക്കാൻ ഉത്സുകരായിരിക്കാം.

നിശബ്ദതയുടെ കാവലാൾ

സിസ്റ്റർ സാനി തെരേസ്

ഈശോയ്ക്കും അവിടുത്തെ അമ്മയായ മറിയത്തിനും ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട വ്യക്തി വി. യൗസേപ്പ്. പിതാവായ ദൈവത്തിന്റെ സ്ഥാനക്കാരനും പുത്രനായ ദൈവത്തിന്റെ വളർത്തുപിതാവും പരിശുദ്ധാത്മാവായ ദൈവത്തിന്റെ മണവാട്ടിയായ പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയത്തിന്റെ വിരക്ത ഭർത്താവുമാണ് വി. യൗസേപ്പിതാവ്. പുതിയ നിയമത്തിൽ വി. മത്തായിയുടേയും വി. ലൂക്കായുടേയും സുവിശേഷങ്ങളിൽ വളരെ കുറച്ചു മാത്രമാണ് വി. യൗസേപ്പിനെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാതിക്കുന്നത്.

ജീവിത പ്രതിസന്ധിയിൽ നിശബ്ദതയിൽ ദൈവസ്വരത്തിനായ് കാതോർത്തവൻ. സ്വയം ശൂന്യനായ് മനുഷ്യനായ് അവതരിച്ചവനെ വളർത്താൻ സ്വന്തം സ്വപ്നങ്ങളും ഇഷ്ടങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടി വന്നവൻ. അധ്വാനത്തിന്റെ ഉടയവനെ പോറ്റാൻ അധ്വാനിക്കേണ്ടിവന്നവൻ. അപ്പമായവന് അപ്പമേകാൻ ഭാഗ്യം സിദ്ധിച്ചവൻ. ദൈവപുത്രനെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ അന്യദേശത്ത് പരദേശിയായ് പാർക്കേണ്ടിവന്നവൻ.

വി. മത്തായി 1:18-19 വചനങ്ങളിൽ യൗസേപ്പിനെ, നീതിമാൻ എന്നാണ് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. യഹൂദനിയമപ്രകാരം ഒരു കന്യക ഗർഭിണിയായാൽ അവളെ കല്ലെറിയണം എന്നാണ്. എന്നാൽ താനുമായി വിവാഹനിശ്ചയം കഴിഞ്ഞ മറിയം ഗർഭിണിയാണെന്നറിഞ്ഞ യൗസേപ്പ്, അവളുടെ മാന്യതക്ക് കളങ്കം വരുത്തി, അവളെ കുറ്റപ്പെടുത്താനോ, വിമർശിക്കാനോ, കല്ലെറിയാവുനോ തുനിയാതെ അവളെ രഹസ്യത്തിൽ ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചുവെന്ന് വചനം സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. കാരുണ്യവാനും കൃപാലു

ഇടവക പ്രതിനിധി യോഗം

2023 മാർച്ച് 19 ഞായർ രാവിലെ 7.30ന്

വുമായ ദൈവത്തിന്റെ നീതി അനുവർത്തിക്കുന്നതിനു മുമ്പിൽ ദൈവം തന്റെ പദ്ധതി വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. മാനുഷിക പദ്ധതികൾക്കപ്പുറമുള്ള ദൈവീക പദ്ധതി തിരിച്ചറിയാനുള്ള പ്രവാചക ദൃഷ്ടിയുള്ളവനായ് യൗസേപ്പ് മാറുകയാണ്. ആരാലും അറിയപ്പെടാതെ നിശബ്ദതയിലൂടെ ദൈവപുത്രനും പരിശുദ്ധ അമ്മയ്ക്കും കാവലാളായവനാണ് യൗസേപ്പിതാവ്. സ്വന്തം സന്തോഷത്തിനും സുഖത്തിനു പകരം തന്റെ കുടുംബത്തിന്റെ സുഖത്തിനും സന്തോഷത്തിനുമായി ജീവിതം സമർപ്പിച്ച തിരുക്കുടുംബത്തിന്റെ തലവനായ വി. യൗസേപ്പിതാവ്, കുടുംബനാഥന്മാർക്കെന്നും മാതൃകയാണ്.

മാംസമായ വചനത്തോട് പരിശുദ്ധ അമ്മ കഴിഞ്ഞാൽ ഏറ്റവും അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തിയിരുന്ന വി. യൗസേപ്പിതാവ് ഈശോയോടുകൂടിയും ഈശോയ്ക്ക് വേണ്ടിയുമാണ് എല്ലാം പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഒരു സാധാരണ മനുഷ്യൻ, സ്വപ്നങ്ങളിൽ ദൈവസ്വരം തിരിച്ചറിഞ്ഞവൻ, മനുഷ്യവംശത്തെ രക്ഷകനിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്ന വഴികാട്ടിയായ് മാറി. മാതാവിന്റേയും ഈശോയുടേയും കരങ്ങളിൽ കിടന്നുകൊണ്ട് സ്വർഗ്ഗീയ മഹത്വം പ്രാപിച്ച വി. യൗസേപ്പിതാവിന്റെ മരണതിരുനാളായി സഭ ആഘോഷിക്കുന്ന സുദിനമാണ് മാർച്ച് 19. വിശുദ്ധന്റെ ജീവിത ലാളിത്യവും നീതിബോധവും, എളിമയും, നിശബ്ദതയും നമുക്കും സ്വന്തമാക്കാം.

വി. യൗസേപ്പിനോട് അതീവ ഭക്തിയുണ്ടായിരുന്ന വി. അമ്മത്രേസ്യ പറയുന്നു, "ഞാൻ മഹത്വമുള്ള വിശുദ്ധ ജോസഫിനെ എന്റെ അഭിഭാഷകനും സംരക്ഷകനുമായി സ്വീകരിച്ചു. അവിടുത്തെ സഹായം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതിലും കുടുതൽ നന്മകൾ കൊണ്ടുവരുന്നു. അവനിലേക്ക് തിരിയുന്നതുവരെ യഥാർത്ഥ പുരോഗതി കൈവരിക്കാൻ അവൻ സഹായിക്കുന്നു." വി. യൗസേപ്പിനോട് ചോദിച്ചിട്ട് ലഭിക്കാത്തതായി ഒന്നുമില്ല എന്ന് വിശുദ്ധ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും നിരന്തരം വിശുദ്ധന്റെ മാധ്യസ്ഥം തേടാം.

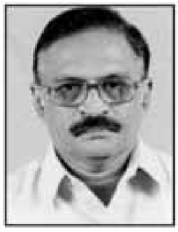
കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ചർച്ച്

നോമ്പുകാല വാർഷിക ധ്യാനം

2023 മാർച്ച് 30, 31, ഏപ്രിൽ 1 തിയ്യതികളിൽ

നയിക്കുന്നത്

ഫാ. ജെയ്സൺ വടക്കൻ OFM. Cap.



എൻഡോമെട്രിയോസിഡ്

ഡോ. പോൾ സി. റാഫേൽ

സ്ത്രീകളെ സംബന്ധിച്ച് പ്രായഭേദമന്യേ ബാധിക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണ് എൻഡോമെട്രിയോസീസ്. അതീവ വേദനയുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു രോഗവും ആണ്. മാസമുറ സമയത്ത് ശക്തമായ വേദന കൊണ്ട് പുളയുന്ന അവസ്ഥയാണ് പലപ്പോഴും സ്ത്രീകൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇവയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും പരിഹാരം ഉണ്ടോ എന്ന് നോക്കാം.

എന്താണ് എൻഡോമെട്രിയോസിസ് രോഗം

ഗർഭാശയത്തിനുള്ളിലെ ആവരണത്തിനാണ് എൻഡോമെട്രിയം എന്നു പറയുന്നത്. ഈ ആവരണം ഗർഭാശയത്തിനു പുറത്ത് എവിടെയെങ്കിലും ചെറിയ കുരുക്കൾ ആയിട്ട് തുടങ്ങുന്ന രോഗമാണ് എൻഡോമെട്രിയോസിസ്. ഗർഭാശയത്തിനുള്ളിൽ ആർത്തവ സമയത്ത് വരുന്ന എല്ലാ വ്യതിയാനങ്ങളും ഈ കുരുക്കുകളിലും സംഭവിക്കും. ഇവിടെ നിന്ന് രക്തം പുറത്തേക്ക് പോകാത്തതു കൊണ്ട് ഈ കുരുക്കളിൽ തന്നെ അടിഞ്ഞ് രക്തം പഴകി ചോക്ലേറ്റ് നിറത്തിലുള്ള ദ്രാവകം ആയി മാറുന്നു. അതിനാലാണ് എൻഡോമെട്രിയോസിസ് രോഗത്തിലുള്ള സിസ്റ്റുകളെ ചോക്ലേറ്റ് സിസ്റ്റ് എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ഈ രോഗം ആദ്യം ബാധിക്കുന്നത് അണ്ഡാശയങ്ങളെയും, പിന്നീടാണ് കുടൽ അടക്കമുള്ള മറ്റ് അവയവങ്ങളിലേക്കും ഗർഭാശയത്തിലേക്കും ഒക്കെ പടരാൻ സാധ്യത ഉള്ളത്. തന്മൂലം ഗർഭാശയത്തിനു ചുറ്റുമുള്ള അവയവങ്ങൾ ഒട്ടി പിടിക്കുവാനും തടസ്സങ്ങൾ ഉണ്ടാവാനും ഇടയാകുന്നു.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം

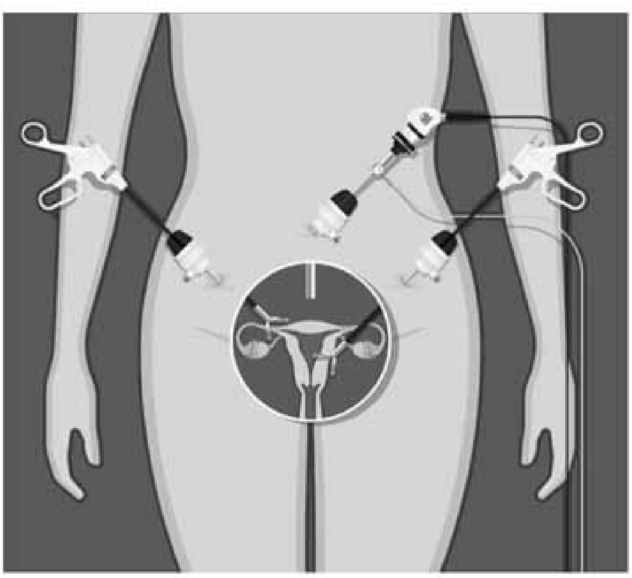
അസഹ്യമായ വേദനയാണ് ഈ രോഗത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണം. ക്രമം തെറ്റിയുള്ള രക്തസ്രാവവും വന്ധ്യതയും ഉണ്ടാകാമെങ്കിലും വേദനയാണ് അസഹനീയമായത്. മാസമുറ സമയത്തുള്ള ശക്തമായ

വേദനയും, ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ വേദനയും, മല ശോധന സമയത്തെ വേദനയും, നടുവേദനയും, കൈകാലുകളിൽ കഴപ്പും ഈ രോഗത്തിന്റെ പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങൾ ആണ്. പ്രായഭേദ മന്യേ വേദനയാണ് എപ്പോഴും രോഗികളെ വലയ്ക്കുന്നത്.

രോഗബാധിതരിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പല ഹോർമോണുകളും പ്രോസ്റ്റാ ഗ്ലാൻഡിൻ അടക്കമുള്ള സ്രവങ്ങളുടേയും പ്രവർത്തനം കാരണമാണ് വേദന അസഹ്യമാകുന്നത്. ഈസ്ട്രജൻ ഹോർമോണിന്റെ പ്രവർത്തനം മൂലം പുതിയ പുതിയ ഞരമ്പുകൾ ഈ കലകളിലേക്ക് വരുന്നു. അത്തരം ഞരമ്പുകൾ കൂടുതൽ വേദനാജനകമാണ്. ഉദരത്തിന് അകത്തുള്ള കലകളിൽ ഒരുതരം ഇൻഫ്ളമേഷൻ ഉണ്ടാക്കിയാണ് വേദന കൂട്ടുന്നത്.

വേദനയ്ക്ക് പരിഹാരത്തിന് ആദ്യമൊക്കെ പലതരത്തിലുള്ള വേദന സംഹാരികൾ കൊടുക്കാറുണ്ട്. ശക്തമായ വേദന സംഹാരികളും ചിലപ്പോൾ വേദന സംഹാരികളുടെ കുത്തിവെപ്പുകളും വേണ്ടിവരുന്നു. NSAIDS & OPIOIDS ഇനത്തിൽപ്പെട്ട മരുന്നുകളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ഇപ്പോൾ ഈ രോഗത്തിന് പ്രയോജനപ്രദമായ ഗുളികകളാണ് ഡൈനോജസ്റ്റ് (dienogest 2 mg) എന്ന ഘടകം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഹോർമോൺ ഗുളികകൾ. ഈ ഗുളിക ഒറ്റയ്ക്കോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ഹോർമോണുകളുടെ ഒപ്പം കഴിക്കുമ്പോൾ വേദനയ്ക്ക് നല്ല പരിഹാരമുണ്ടാകുന്നു. ഈ ഗുളിക കഴിക്കുമ്പോൾ മാസമുറ കൃത്യമായ വരികയില്ല. ഗർഭധാരണത്തിന് സാധ്യത തീരെയില്ല. കൂടാതെ ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള ചെറിയ ചെറിയ രക്തപോക്ക്, ഡിസ്ചാർജ്ജ് ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ചുരുക്കം ചിലരിൽ തലകറക്കവും



തളർച്ചയും ഉണ്ടാകാൻ ഇടയുണ്ട്. അല്ലാതെ ഈ ഗുളിക വലിയ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാറില്ല. ഏകദേശം ഒരു വർഷം വരെ ഈ മരുന്ന് സുഖമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. രാത്രികാലങ്ങളിൽ ആഹാരത്തോടൊപ്പം കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ തലകറക്കം പോലെയുള്ള പാർശ്വ ഫലങ്ങൾ നമുക്ക് ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും. അതു

പോലെ ഗുളിക കഴിക്കുമ്പോൾ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്.

gnRH ഹോർമോൺ ഇനത്തിൽപ്പെട്ട ഇൻഞ്ചക്ഷനുകളും അതുപോലെ DMPA ഇനത്തിൽപ്പെട്ട കുത്തിവെപ്പുകളും ഈ രോഗത്തിന്റെ വേദനയ്ക്കും അതുപോലെ രോഗം മൂർച്ചിക്കാതെ ഇരിക്കാനും സഹായിക്കുന്നവയാണ്. ഈ ഇഞ്ചക്ഷൻ എടുക്കുമ്പോഴും മാസമുറ തടസ്സപ്പെടുകയും, തന്മൂലം എല്ലിന് തേയ്മാനം വരുവാനും, മാസമുറ നിന്ന ഒരു അവസ്ഥയിലേക്കുള്ള സ്ത്രീകളുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ വരാനുള്ള സാധ്യതയേറെയാണ്. അതിനാൽ ദീർഘനാൾ ഇത്തരം കുത്തിവെപ്പ് എടുക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. മൂന്നു വർഷത്തിലേറെ ഈ കുത്തിവെപ്പ് എടുക്കരുത്.

MIRENA/EMILY എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഗർഭാശയത്തിനുള്ളിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്ന റോഡുകൾ ഈ രോഗത്തിന് ശമനത്തിനും വേദന കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും. ഇവ ഒരിക്കൽ മാത്രം നിക്ഷേപിച്ചാൽ മതി. ഗർഭാശയത്തിൽ അഞ്ചുവർഷത്തേക്കും മറ്റും ഇവയുടെ കാലാവധി ഉണ്ട്. കാലാവധി തീരുമ്പോൾ എടുത്തു കളഞ്ഞാൽ മതിയാവും. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ഗുളിക കഴിക്കുന്നതും, കുത്തിവെപ്പ് എടുക്കുന്നതും ഇവയുടെ ഉപയോഗം കൊണ്ട് ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും. ഈ മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ കുറച്ചു ശരീരഭാരം കൂടുവാനും കൊളസ്ട്രോൾ കൂടുവാനുമുള്ള സാധ്യതയും ഉണ്ട്. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ചെറിയ രക്തംപോക്കും ഇതിന്റെ പാർശ്വഫലമായി കാണുന്നുണ്ട്.

ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ഈ രോഗത്തിന്റെ ചികിത്സയിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനമേ ഉള്ളൂ. സിസ്റ്റ് പോലെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങളുള്ളവർക്ക് ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ നീക്കം ചെയ്യാനും ഈ രോഗത്തിന്റെ വളർച്ച കുറയ്ക്കുവാനും സാധിക്കും. Presacral neurectomy എന്ന ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ വേദനയ്ക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ കഴിയും.

ഈ രോഗത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട മുഖലക്ഷണം ശക്തമായ വേദന തന്നെയാണ്. ഈ വേദനയ്ക്ക് പരിഹാരമായി പുതുതായി വന്നുചേർന്നിട്ടുള്ള മരുന്നുകളും പ്രയോഗങ്ങളും തീർച്ചയായും സ്ത്രീകൾക്ക് ഒരു വരദാനം തന്നെയാണ്.

ഞങ്ങൾ ഒന്നായി

- ഈ ഇടവക മുരിങ്ങത്തേരി വിൻസന്റ് + ജോളി വിൻസന്റ് മകൾ **വിദുഷ**
  എറണാകുളം കടുകുറ്റി ഇടവക ഇല്ലിക്കൽ ജോർജ്ജ് + ജെസ്സി ജോർജ്ജ് മകൻ **ബിബിൻ ജോർജ്ജ്**

സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് കാത്തലിക് ചർച്ച് – കുന്നംകുളം
വലിയ ആഴ്ചയിലെ തിരുകർമ്മങ്ങൾ

ഓശാന ഞായർ (02 – 04 – 2023)

7 am – കുരുത്തോല പ്രദക്ഷിണം സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ നിന്നും പള്ളിയിലേക്ക്, തുടർന്ന് വി. കുർബാന

10 am – വി. കുർബാന

പെസഹാവ്യാഴം (06 – 04 – 2022)

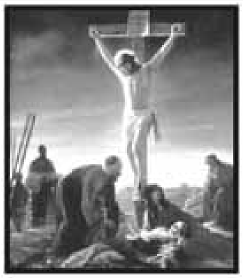
7.00 am – വി. കുർബാന + കാൽകഴുകൽ ശുശ്രൂഷ, തുടർന്ന് ആരാധനമണിക്കൂർ

7.00 pm – പൊതു ആരാധന + അപ്പംമുറിക്കൽ ശുശ്രൂഷ

ദുഃഖവെള്ളി (07 – 04 – 2022)

7.00 am – പീഢാനുഭവ ശുശ്രൂഷ

4.30 pm – പരിഹാര പ്രദക്ഷിണം



ദുഃഖശനി (08 – 04 – 2022)

6.30 am – വി. കുർബാന+ മാമ്മോദിസ വ്രതനവീകരണം

(NB: എല്ലാവരും മെഴുകുതിരി കൊണ്ടുവരിക)

ഉയിർപ്പ് ഞായർ (09 – 04 – 2022)

ശനി രാത്രി 11.30 ന് – ഉയിർപ്പ് തിരുകർമ്മങ്ങൾ + വി. കുർബാന + നോമ്പ് വീടൽ

ഞായർ രാവിലെ 7 ന് – വി. കുർബാന

11th
HAPPY
Birthday
28-03-2023
Eva Rose Fobin
D/o. V.T. Fobin & Flory Fobin
Vadakkoot House
Cheruvathoor Road
Kunnamkulam
Best Compliments From
Pappa, Mummy, Mamma
Nibin, Josmy & Noel Nibin

6th
HAPPY BIRTHDAY
10-03-2023
4th
HAPPY BIRTHDAY
05-02-2023
Danlin Anna Dinto
&
Darin Antony Dinto
Dinto Dominik & Nitha Dinto
Chiriyankandath House
Thekkeppuram, Kunnamkulam P.O.
Best Wishes From : Dada, Amma, Appappan, Ammamma

തൃശൂർ അതിരൂപതയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന പാരിഷ്ബുള്ളറ്റിനുകളുടെ മത്സരത്തിൽ
ഏറ്റവും മികച്ച പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിനുള്ള 3–ാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ ടച്ച്–മീക്ക് വേണ്ടി
തൃശൂർ അതിരൂപത സഹായ മെത്രാൻ അഭിവന്ദ്യ മാർ ടോണി നീലങ്കാവിൽ പിതാവിൽനിന്നും
പുരസ്കാരം സ്വീകരിക്കുന്നു.

തൃശൂർ അതിരൂപതയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന പാരിഷ്ബുള്ളറ്റിനുകളുടെ മത്സരത്തിൽ
ഏറ്റവും മികച്ച കവർപേജിനുള്ള 1–ാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ ടച്ച്–മീക്ക് വേണ്ടി
തൃശൂർ അതിരൂപത സഹായ മെത്രാൻ അഭിവന്ദ്യ മാർ ടോണി നീലങ്കാവിൽ പിതാവിൽനിന്നും
പുരസ്കാരം സ്വീകരിക്കുന്നു.

തൃശൂർ അതിരൂപതയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന പാരിഷ്ബുള്ളറ്റിനുകളുടെ മത്സരത്തിൽ ഏറ്റവും മികച്ച ഇടയസ്വരത്തിന് 2–ാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ ടച്ച്–മീക്ക് വേണ്ടി തൃശൂർ അതിരൂപത സഹായ മെത്രാൻ അഭിവന്ദ്യ മാർ ടോണി നീലങ്കാവിൽ പിതാവിൽനിന്നും പുരസ്കാരം സ്വീകരിക്കുന്നു.

തൃശൂർ അതിരൂപതയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന പാരിഷ്ബുള്ളറ്റിനുകളുടെ മത്സരത്തിൽ ഏറ്റവും മികച്ച ലേ–ഔട്ടിനുള്ള (രൂപകല്പന) 3–ാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ ടച്ച്–മീക്ക് വേണ്ടി തൃശൂർ അതിരൂപത സഹായ മെത്രാൻ അഭിവന്ദ്യ മാർ ടോണി നീലങ്കാവിൽ പിതാവിൽനിന്നും പുരസ്കാരം സ്വീകരിക്കുന്നു.

ബഹു. രാഷ്ട്രപതിയുടെ അതിവിശിഷ്ട മെഡൽ നേടിയ
ശ്രീ. നീലങ്കാവിൽ ബെന്നി മാത്യുവിന്
കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ഇടവകയുടെ
സ്നേഹാദരവ്

നമ്മുടെ ഇടവകയിൽ
ACC വിശ്വാസ പരിശീലന അധ്യാപകനായി സേവനം ചെയ്ത
ബ്രദർ റോബിൻ ജോസഫിന്
കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ഇടവകയുടെ
സ്നേഹാദരവ്

ഓർമ്മിക്കേണ്ട ദിനങ്ങൾ

മാർച്ച്

3	വെള്ളി	മാസാദ്യ വെള്ളി
4	ശനി	സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ ലദ്ദീഞ്ഞ് നൊവേന 6.30 PM
5	ഞായർ	നോമ്പ് മൂന്നാം ഞായർ
7	ചൊവ്വ	കക്കാട് സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേളയിൽ ലദ്ദീഞ്ഞ് നൊവേന 6.30 PM
10	വെള്ളി	നോമ്പ് മൂന്നാം വെള്ളി
12	ഞായർ	നോമ്പ് നാലാം ഞായർ
15	ബുധൻ	പാതിനോമ്പ്
17	വെള്ളി	നോമ്പ് നാലാം വെള്ളി
18	ശനി	വി. ഔസേപ്പിന്റെ മരണത്തിരുനാൾ (19 ഞായർ) ജറുസലേമിലെ വി. സിറിൾ
19	ഞായർ	നോമ്പ് അഞ്ചാം ഞായർ
24	വെള്ളി	നോമ്പ് അഞ്ചാം വെള്ളി
25	ശനി	മംഗളവാർത്താ തിരുനാൾ
26	ഞായർ	നോമ്പ് ആറാം ഞായർ
31	വെള്ളി	നോമ്പ് ആറാം വെള്ളി (നാല്പതാം വെള്ളി)

ഏപ്രിൽ

1	ശനി	സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ ലദ്ദീഞ്ഞ് നൊവേന 6.30 PM
2	ഞായർ	നോമ്പ് ഏഴാം ഞായർ (ഓശാന ഞായർ)

പ്രതിനിധിയോഗ വാർത്തകൾ

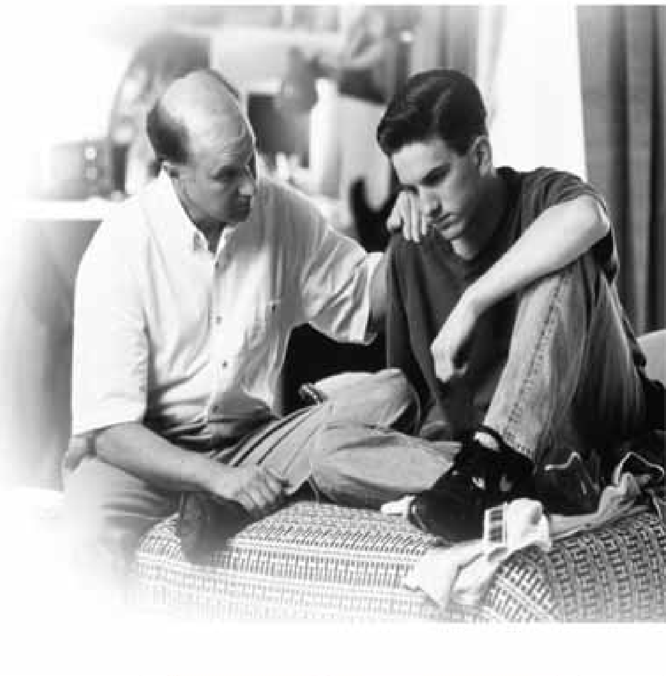
1. ഡിസംബർ 31 വരെയുള്ള വരവ് - ചിലവ് കണക്കുകൾ വായിച്ചു പാസ്സാക്കി.
2. കുടിശിക രജിസ്റ്റർ കൃത്യമായി എഴുതിസൂക്ഷിക്കണമെന്നും മരണാവശ്യം ഒഴികെ മറ്റവസരങ്ങളിൽ ഇടവകാംഗങ്ങൾ കുടിശിക വരുത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ കുടിശിക തീർത്ത് വാങ്ങണമെന്നും തീരുമാനിച്ചു.
3. തിരുനാളിന്റെ വരവ് ചെലവ് കണക്കുകളുടെ രൂപരേഖ ഫിനാൻസ് കൺവീനർ സിജോ ജോസഫ് അവതരിപ്പിച്ചു.
4. സെമിത്തേരിയിൽ നടത്തിയ നവീകരണങ്ങളുടെ ഇതുവരെയുള്ള ചിലവുകൾ പള്ളിയിൽനിന്നും എടുക്കുന്നതിനും, ഇനി മുതലുള്ള ചെലവുകൾ (ഫോട്ടോ വെയ്ക്കുന്നതിന് ഏകദേശം 500 രൂപ) അതാത് വീടുകളിൽ നിന്നും വാങ്ങിക്കുന്നതിനും യോഗം തീരുമാനിച്ചു.
5. നിലവിലുള്ള കൺസ്ട്രക്ഷൻ കമ്മിറ്റി പുതിയ അംഗങ്ങളെ ഉൾപ്പെടുത്തി പുനർ ക്രമീകരിച്ചു. ഈ കമ്മിറ്റിയുടെ കാലാവുധി 3 വർഷമായിരിക്കും.
   അംഗങ്ങൾ : സിജോ ജോസഫ്, കെ.ജി. ബാബു, തോംസൺ തച്ചിൽ,
   ജോസ്സി ഫ്രാൻസീസ്, എം.ആർ. ആന്റോ, പോയിസ് ജേബി, വി.സി. ജോസി.

മാതാപിതാക്കൾ അറിയാൻ...

ആനന്ദി സുനിൽ

സ്കൂളിൽ യുവജനോത്സവം നടക്കുന്നതിനാൽ, തിരികെ വീട്ടിൽ വരാൻ വൈകുമെന്ന് എട്ടാംക്ലാസ്സുകാരനായ മകൻ പറഞ്ഞിരുന്നതാണ്. എന്നാൽ വൈകീട്ട് ഏഴുമണി കഴിഞ്ഞിട്ടും മകനെ കാണാതായപ്പോൾ അമ്മയ്ക്ക് ആധിയായി. മകന്റെ ഏറ്റവുമടുത്ത കൂട്ടുകാരന്റെ വീട്ടിലേക്ക് ഫോണിൽ വിളിച്ചപ്പോൾ അവനും വീട്ടിലെത്തിയിട്ടില്ല! മറ്റു പല കൂട്ടുകാരുടേയും വീടുകളിലേക്ക് വിളിച്ചു നോക്കിയപ്പോൾ അവരൊക്കെ ആറുമണിക്കു മുൻപുതന്നെ വീട്ടിലെത്തിയിട്ടുണ്ട്. സ്കൂളിലെ കലാപരിപാടികളൊക്കെ അഞ്ചുമണിക്കു തന്നെ തീർന്നെന്ന് അവർ പറഞ്ഞു. പരിഭ്രാന്തരായ അച്ഛനുമമ്മയും മകനെ തിരക്കി സ്കൂളിലെത്തി. ക്ലാസ്സ് മുറിയിലും സ്കൂളിന്റെ പരിസരത്തും ഗ്രൗണ്ടിലുമെല്ലാം അവർ മകനെ അന്വേഷിച്ചു. ഒടുവിൽ ഒൻപതുമണിയോടെ സ്കൂൾ ഗ്രൗണ്ടിന്റെ ഏറ്റവും പുറകിലുള്ള മതിലിനടുത്ത് മകനും അവന്റെ സുഹൃത്തും ബോധരഹിതരായി കിടക്കുന്നത് കണ്ട് അവർ ഞെട്ടി. പൊട്ടിയ മദ്യക്കുപ്പിയും സിഗരറ്റ് പാക്കറ്റും പരിസരത്തുണ്ടായിരുന്നു. സ്വന്തം മകന്റെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് മദ്യത്തിന്റെ രൂക്ഷഗന്ധം വമിക്കുന്നത് മനസ്സിലാക്കിയ അമ്മയുടെ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞു.

പിറ്റേന്ന് ബോധം തെളിഞ്ഞ ശേഷം മകനെ ചോദ്യം ചെയ്ത രക്ഷിതാക്കൾക്കു മുന്നിൽ കൂസലില്ലാതെ നിന്ന് ആ മകൻ പറഞ്ഞു. "ഞങ്ങളുടെ സ്കൂളിലെ പല ചേട്ടന്മാരും കുടിക്കാറുണ്ട്. അവരുടെയൊന്നും വീട്ടിൽ അത് പ്രശ്നമാകുന്നില്ലല്ലോ. അല്ലെങ്കിൽ തന്നെ, അച്ഛൻ എന്നും വീട്ടിൽ കുടിച്ചിട്ടല്ലേ വരുന്നത്. അച്ഛൻ ചെയ്യുന്ന കാര്യമല്ലേ ഞാനും ചെയ്തുള്ളൂ". പതിമൂന്നുകാരനായ മകന്റെ ചോദ്യത്തിനു മുന്നിൽ ഉത്തരംമുട്ടിപ്പോയി അവന്റെ അച്ഛന്.



കുട്ടികൾക്കിടയിലെ മദ്യപാനവും മറ്റ് ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗവും കൂടിവരുന്നതായി സമീപകാലാനുഭവങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ശരാശരി പന്ത്രണ്ട് വയസ്സിൽതന്നെ കുട്ടികളിൽ മദ്യപാനശീലം ആരംഭിക്കുന്നതായി ചില പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു.

പരീക്ഷണ സ്വഭാവം കൂടുതൽ കണ്ടുവരുന്ന കൗമാരപ്രായത്തിൽ, അവസരം കിട്ടിയാൽ മദ്യം കുടിക്കാൻ പലരും മുതിർന്നേക്കും. അതിനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ അനായാസമായി ലഭിച്ചാൽ പ്രശ്നം രൂക്ഷമാകും. വീട്ടിൽ മദ്യക്കുപ്പികൾ സൂക്ഷിക്കുകയും കുട്ടികളുടെ മുൻപിൽ വെച്ച് കുടിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രക്ഷിതാക്കളാണ് ഇക്കാര്യത്തിൽ പ്രധാന പ്രതികൾ. ആഘോഷവേളകളിൽ കുട്ടികൾക്ക് അല്പം മദ്യം പകർന്നു നൽകുന്ന മാതാപിതാക്കളുമുണ്ട്.

സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദത്തിനു വഴങ്ങി മദ്യപാനമാരംഭിക്കുന്ന കുട്ടികളും ധാരാളം. തന്റെ സുഹൃത്ത് തനിക്കിഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യം ചെയ്യാൻ നിർബന്ധിച്ചാൽ 'പറ്റില്ല' എന്നു പറഞ്ഞ് ഒഴിഞ്ഞുമാറാനുള്ള കഴിവില്ലാത്ത കുട്ടികൾക്കാണ് ഇങ്ങനെ പറ്റുന്നത്. സ്കൂളിലെ വളരെ സജീവമായ ഒരു 'ഗാങ്ങിൽ' അംഗത്വം നേടാൻ മദ്യമുപയോഗിച്ച് പൗരുഷം തെളിയിക്കണമെന്ന് വ്യവസ്ഥ വെക്കുന്ന കുട്ടികളുമുണ്ട്. സുഹൃത്തുക്കളുടെ നിർബന്ധത്തിനു വഴങ്ങാത്ത പക്ഷം അവർ തന്നോട് മിണ്ടാതാകുമോ എന്ന ആശങ്കയാണ് കുട്ടികളെ ഇത്തരം ശീലങ്ങൾ തുടങ്ങാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്.

വീട്ടിൽനിന്ന് വേണ്ടത്ര സ്നേഹവും വൈകാരിക സുരക്ഷിതത്വവും കിട്ടാതെ വരുന്നത് കുട്ടികളെ മദ്യപാനത്തിലേക്ക് നയിക്കാം. മാതാപിതാക്കൾ തമ്മിലുള്ള നിരന്തരമായ വഴക്ക്, മാതാപിതാക്കളുടെ സ്വഭാവദൂഷ്യങ്ങൾ, കുട്ടികളോടൊത്ത് വേണ്ടത്ര സമയം ചെലവഴിക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നത് എന്നിവയൊക്കെ ഈ പ്രശ്നത്തിന് കാരണമാകാം. വീട്ടിൽ വേണ്ടത്ര പരിഗണന ലഭി

അഭിനന്ദനങ്ങൾ !!!

2021–22 കാലഘട്ടത്തിൽ മറ്റം ഫൊറോനയിലെ
മികച്ച മൂന്നാമത്തെ യൂണിറ്റായി തെരഞ്ഞെടുത്ത

കുന്നംകുളം സി.എൽ.സി. യൂണിറ്റിന്

ഇടവകയുടെ ടച്ച്-മീയുടേയും

..... അഭിനന്ദനങ്ങൾ .....

ക്കാത്ത കുട്ടികൾ, വീടിനുപുറത്ത് സൗഹൃദങ്ങൾ തേടിപ്പോകുന്നത് സ്വാഭാവികം. പ്രായത്തിൽ കൂടിയ കുട്ടികളുമായുള്ള സൗഹൃദം പല കുഞ്ഞുങ്ങളേയും മദ്യപാനമുൾപ്പെടെയുള്ള ദുശ്ശീലങ്ങളി ലേക്ക് നയിക്കാം.

ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന വിഷമഘട്ടങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാൻ മദ്യം പരീക്ഷിക്കുന്ന കുട്ടികളുമുണ്ട്. മദ്യം മനപ്രയാസത്തെ ഇല്ലാതാക്കുമെന്ന ധാരണ സിനിമകളിൽനിന്നും സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നുമൊക്കെയായിരിക്കും ഇവർക്ക് കിട്ടിയിട്ടുണ്ടാകുക. ഇങ്ങനെ തുടങ്ങുന്ന മദ്യപാനശീലം ക്രമേണ കുടിക്കൂടിവന്ന്, ആ വ്യക്തി മദ്യത്തിനടിമയാകാൻ സാധ്യതയേറെയാണ്. എന്റെ മകൻ ഒരിക്കലും തെറ്റു ചെയ്യുകയില്ല എന്ന മുൻവിധി ഒരു രക്ഷിതാവും വെച്ചുപുലർത്താൻ പാടില്ല. എന്നാൽ തെറ്റുചെയ്ത കുട്ടിയെ കഠിനമായി ശിക്ഷിച്ചും അവഹേളിച്ചും മാനസികമായി തളർത്തുന്നതും നന്നല്ല. കുട്ടികൾക്കനുവദിക്കാവുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് ആരോഗ്യകരമായ ഒരു പരിധി ആവശ്യമാണ്.

മകൻ മദ്യപിച്ചുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയ രക്ഷിതാവ് കുട്ടിയോട് അതേക്കുറിച്ച് തുറന്ന് സംസാരിക്കുവാൻ തയ്യാറാകണം. കുട്ടിയെ ഈ സാഹചര്യങ്ങളിലേക്കു നയിച്ച കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അവ പരിഹരിക്കാനാണ് ശ്രമിക്കേണ്ടത്. സമസംഘങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദം അതിജീവിക്കാനുള്ള 'സ്വഭാവദൃഢത' കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. അനാരോഗ്യകരമായ സൗഹൃദങ്ങളിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കാനും ഉറ്റ സുഹൃത്തുക്കളാണെങ്കിൽപോലും മദ്യപാനത്തിന് ക്ഷണിക്കുന്നവരോട് 'എനിക്ക് താല്പര്യമില്ല' എന്ന് തീർത്തുപറയാനുമുള്ള കഴിവ് കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകണം. കുട്ടികൾക്ക് തെറ്റായ മാതൃകകളാകുന്ന വീട്ടിലിരുന്നുള്ള മദ്യപാനം, മദ്യപിച്ചുവന്ന് വഴക്കിടുന്ന ശീലം എന്നിവ ഉപേക്ഷിക്കാൻ രക്ഷിതാക്കളും തയ്യാറാകണം. 'ഞാൻ നന്നാകില്ല, പക്ഷെ എന്റെ മകൻ നന്നായേ പറ്റൂ' എന്ന നിലപാട് വിജയം കണ്ടെന്നുവരില്ല. മദ്യത്തിനടിമയായ അച്ഛന് മദ്യമുപയോഗിച്ച മകനെ ഉപദേശിക്കാനുള്ള ധാർമ്മിക അവകാശം നഷ്ടപ്പെടുകയാണെന്നോർക്കുക.

ഒരിക്കൽ മദ്യപിച്ചുപോയ മകൻ ഒരു 'മഹാപാപം' ചെയ്തുവെന്ന മട്ടിൽ സംസാരിക്കുന്നത് നന്നാവില്ല. അതുപോലെ വീട്ടിലെത്തുന്ന അതിഥികളോട് ഈ വിഷയത്തെപ്പറ്റി പറഞ്ഞ് കുട്ടിയെ പരിഹസിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കണം. മകന്റെ പെരുമാറ്റം തങ്ങളെ വളരെയേറെ വിഷമിപ്പിച്ചുവെന്നു വാക്കുകളിലൂടെയും പ്രവൃത്തിയിലൂടേയും അവനെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം.

ബോഡി ഷെയ്മിങ്ങോ?

അത് തമാശയല്ലെ?

നിത ഡിന്റോ (ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റ്)

ഈയടുത്ത കാലത്തായി നവമാധ്യമങ്ങൾ വഴി നാം കൂടുതൽ ആയി കേട്ടുവരുന്ന വക്കാണ് 'ബോഡി ഷെയ്മിങ്'.

ഓരോ കാലഘട്ടത്തിലും മനുഷ്യന്റെ സൗന്ദര്യ അളവുകോലുകൾ വെച്ച് മറ്റുള്ളവരുടെ വണ്ണം, ഉയരം, നിറം, മുഖത്തിന്റെ ആകൃതി, മുടിയുടെ അളവ് എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചുറ്റുമുള്ളവരെ കളിയാക്കുന്ന ഒരുകൂട്ടം ആളുകളെ നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയും.

എന്നാൽ ഈ പറയുന്ന തമാശകൾ ബോഡി ഷെയ്മിങ്ങ് ആണെന്നും ഇത് മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉണ്ടാക്കുന്ന ആന്തരിക മുറിവുകൾ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതാണെന്നും ഇക്കാലയളവിൽ മനുഷ്യൻ മനസ്സിലാക്കിതുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നതും ആശ്വാസകരമാണ്.

ഒരു കുഞ്ഞു ജനിക്കുന്നതു മുതൽ തുടങ്ങി നമ്മുടെ ബോഡി ഷെയ്മിങ്ങ്, നിറമില്ല, തൂക്കമില്ല, മുടിയില്ല, മൂക്കില്ല... തുടങ്ങീ പ്രസവാനന്തരം മാനസിക സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്ന അമ്മയെ വിഷാദരോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കാൻ പാകത്തിലാണ് ഈ 'തമാശകൾ' അതിരുവിടുന്നത്.

കുഞ്ഞ് ഒന്നു വളർന്നുവരുന്ന പ്രായത്തിലാകട്ടെ കുഞ്ഞിനെപ്പറ്റിയുള്ള കുശലാന്വേഷണങ്ങൾ എല്ലാംതന്നെ ഇത്തരം ബോഡി ഷെയ്മിങ്ങ് 'തമാശകൾ' ആണ്.

"ഇവൾടെ പൊക്കം കണ്ടോ" ഇങ്ങനെ പോയാൽ ഇവൾക്ക് ഒരു ചെക്കനെ കിട്ടുമോ? "ഇവനെന്താ വളരാത്തെ"? "തിന്നാൻ ഒന്നും കൊടുക്കുന്നില്ലേ"? തുടങ്ങീ കുഞ്ഞു പ്രായത്തിലെ മനസ്സുമുഴുവൻ അരക്ഷിതാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കാൻ ഇതുതന്നെ ധാരാളം ഇതു കേട്ടുവളരുന്ന കുഞ്ഞ് തനിക്ക് എന്തോ കുറവുണ്ട് എന്നു കരുതുന്നതും ഉൾവലിയുന്നതും ആത്മവിശ്വാസമില്ലാത്തവനാകുന്നതും ഒരു അത്ഭുതമല്ല.

കൗമാരപ്രായത്തിലും കൂട്ടുകാർ കൂടുമ്പോൾ പറയുന്ന പ്രധാന 'തമാശകൾ' കൂട്ടത്തിലുള്ള ഒരുത്തനെപറ്റിയുള്ള ബോഡി ഷെയ്മിങ്ങുകൾ ആകും.

ഞാൻ കോളേജിൽ പഠിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ ഇത്തരം

തമാശകളിലെ പ്രധാന കഥാപാത്രമായിരുന്ന ഒരു സുഹൃത്ത് പിന്നീട് "ഞാൻ അപ്പോൾ അവരോടൊപ്പം ചിരിച്ചാലും എനിക്ക് അതു വേദനയുണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്" എന്ന് പറഞ്ഞത് വേദനയോടെ ഓർക്കുന്നു.

ഒരു സദ്യക്ക് ഇരിക്കുമ്പോൾ കൂട്ടത്തിൽ അല്പം വലുപ്പമുള്ള യാളോട് "ഇത് ഒരു മത്സരമല്ല" എന്നു പറയുന്ന 'കോമഡി' കേൾക്കാത്തവർ കുറവായിരിക്കും.

കാറ്റത്ത് പറന്നുപോകുന്ന വിഗ്ഗും, ശരീരഭാരം കൂടിയ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഇടുന്ന 'ആനയുടെ ബാക്ക് ഗ്രൗണ്ട് മ്യൂസിക്കും' എല്ലാം നമുക്കു 'തമാശയാണ്'.

ഇതിലെ പ്രത്യേകത എന്തെന്നാൽ ഒരു കാലത്ത് 'ബോഡി ഷെയ്മിങ്ങ്' കിട്ടിയവർ തന്നെയാകും വേറൊരു കാര്യത്തിൽ തങ്ങൾ പെർഫെക്ട് ആണെന്ന് കരുതി മറ്റുള്ളവരെ കളിയാക്കുന്നത്.

ഈയടുത്ത കാലത്തായി സെലിബ്രിറ്റീസ് ആയ ചിലരുടെ 'ബോഡി ഷെയ്മിങ്ങ്' കമന്റുകൾ, തമാശയല്ല. അവ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ് എന്ന് പറയുന്ന ഒരുകൂട്ടം ആളുകളെ കാണാൻ കഴിഞ്ഞു, എന്നാലും അതൊക്കെ തമാശയല്ലെ, തമാശയെ അങ്ങനെ കണ്ടാൽ പോരേ? ഇതു ഒന്നും ഇല്ലെങ്കിൽ പിന്നെ എന്താണ് തമാശ? എന്ന് വേവലാതിപ്പെടുന്ന ഒരു കൂട്ടം ആളുകളെയും കാണാൻ സാധിച്ചു.

ഇരുത്തി ഒന്നു ചിന്തിച്ചാൽ ഇതിനുള്ള ഉത്തരം നമ്മുടെ മനസ്സിൽ തന്നെ ഉണ്ട്. ജീവിതത്തിൽ ഏതെങ്കിലും കാലഘട്ടത്തിൽ ഏതെങ്കിലും കാര്യത്തിന് 'ബോഡി ഷെയ്മിങ്ങ്' ഏൽക്കാത്തവർ ആരും തന്നെ ഉണ്ടാകില്ല.

ആ മുറിവ് എത്രത്തോളം നമ്മെ ബാധിച്ചുവെന്നും അതു മറികടക്കാൻ എത്രത്തോളം നാം പരിശ്രമിച്ചു എന്നും ചിന്തിച്ചാൽ തീരും 'ബോഡി ഷെയ്മിങ്ങ്' നെ ഒരു തമാശയായി കാണാനുള്ള ഈ വ്യഗ്രത.

പാലയൂർ മഹാതീർത്ഥാടനം

കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ഇടവകയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ
2023 മാർച്ച് 26 ഞായറാഴ്ച ഗുരുവായൂർ റോഡിൽ, ഹെർബർട്ട് റോഡിന് സമീപം
പാലയൂർ തീർത്ഥാടകർക്ക് സ്വീകരണം നൽകി
തീർത്ഥാടന പദയാത്രയിൽ അണിചേരുന്നു.

രജിസ്റ്ററുകളിലെ തിരുത്ത്

(2022 ഒക്ടോബർ മാസത്തിൽ അതിരൂപത ബുള്ളറ്റിനിൽ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയത്) പേജ് 27-29

അതിരൂപത കാര്യാലയത്തിൽ നിന്നും അനുവാദം ലഭിച്ചതിനുശേഷം മാത്രമേ രജിസ്റ്ററുകളിൽ കൂട്ടിച്ചേർക്കലുകൾ നടത്താൻ പാടുള്ളു. രജിസ്റ്ററുകളിൽ തിരുത്തലുകൾ വരുത്താതെ റിമാർക്സ് കോളത്തിലാണ് കൂട്ടിചേർക്കലുകൾ രേഖപ്പെടുത്തേണ്ടത്.

തൃശൂർ മെത്രാപ്പോലീത്തൻ പ്രോവിൻസിലെ കാര്യാലയ അംഗങ്ങൾ 2022 ജൂലൈ 14ന് ചേർന്ന യോഗത്തിലെ തീരുമാനപ്രകാരം രജിസ്റ്ററുകളിൽ കൂട്ടിച്ചേർക്കലുകൾ നടത്തുന്നതിന് ആവശ്യമായ നിബന്ധനകൾ താഴെ പറയുന്നു. ബഹു. വികാരിമാർ പുതിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

I. പേരിനെ സംബന്ധിച്ച്

1. പേരു കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നതിനുവേണ്ടി, പേരു കൂട്ടിചേർക്കപ്പെടേണ്ട വ്യക്തിയാണ് അതിരൂപത കാര്യാലയത്തിൽ അപേക്ഷ നൽകേണ്ടത്. അപേക്ഷ നൽകുന്ന വ്യക്തിക്ക് പ്രായപൂർത്തായാകാത്ത പക്ഷം ടിയാളുടെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് അപേക്ഷ നൽകാവുന്നതാണ്.

2. അപേക്ഷ നൽകുമ്പോൾ കൂട്ടിചേർക്കപ്പെടേണ്ട സിവിൽ പേരിന് ആധാരമായ സിവിൽ രേഖസമർപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. ജനന സർട്ടിഫിക്കറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ എസ്.എസ്.എൽ.സി. സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ആണ് പ്രധാനമായും സമർപ്പിക്കേണ്ട രേഖകൾ.

3. പേര് കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെടേണ്ട വ്യക്തിയുടെ മാമ്മോദീസ രേഖയുടെ ഒറിജിനൽ ഹാജരാക്കേണ്ടതാണ്.

4. അപേക്ഷ സമർപ്പിക്കുമ്പോൾ രണ്ട് സാക്ഷികൾ അപേക്ഷയിൽ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുകയും ഒപ്പുവെയ്ക്കുകയും സാക്ഷികളുടെ ഐ.ഡി. പ്രൂഫ് നൽകുകയും വേണം. (നോട്ടറി പബ്ലിക് സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തിയ അപേക്ഷകന്റെ/അപേക്ഷകയുടെ സത്യവാങ്മൂലം ആവശ്യമില്ല).

5. അതിരൂപത കാര്യാലയത്തിന്റെ അപേക്ഷ ഫോമിലാണ് അപേക്ഷകൾ സമർപ്പിക്കേണ്ടത്.

6. അപേക്ഷാഫോമിൽ അപേക്ഷകന്റെ വികാരിയുടേയോ മാമ്മദീസ/വിവാഹം നടന്ന ഇടവകയിലെ വികാരിയുടേയോ ശുപാർശ നിർബന്ധമായും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്.

7. അതിരൂപതയിലെ ഇടവകകളിൽ മാമ്മദീസ/വിവാഹം നട

ത്തിയ വ്യക്തികളുടെ രജിസ്റ്ററിലാണ് കൂട്ടിച്ചേർക്കലുകൾ നടത്തുന്നതിന് അനുവാദം നൽകുക. മാമ്മോദീസ/വിവാഹം നടന്നത് മറ്റു രൂപതകളിലെ പള്ളിയിലാണെങ്കിൽ ആ രൂപതയിലാണ് അപേക്ഷ നൽകേണ്ടത്.

8. അപേക്ഷ നൽകുമ്പോൾ താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ അപേക്ഷയിൽ വ്യക്തമായിരിക്കണം.

a. (.............................) പള്ളി മാമ്മോദീസ രജിസ്റ്ററിൽ എന്റെ വിളിപേര് (.........................) എന്നാണ്.

b. എന്നാൽ സിവിൽ രേഖകളിൽ (ജനന സർട്ടിഫിക്കറ്റ്, എസ്.എസ്.എൽ.സി., പാർസ്പോർട്ട്) എന്റെ പേര് .... എന്നാണ്

c. സിവിൽ രേഖ പ്രകാരം മാമമോദീസ രജിസ്റ്ററിൽ എന്റെ വിളിപേര് (...................) എന്നറിയപ്പെടാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

d. മാമ്മോദീസ രജിസ്റ്ററിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന (..........................) എന്ന വ്യക്തിയും സിവിൽ രേഖകളിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന (...................................) എന്ന വ്യക്തിയും ഒരാൾ തന്നെയാണ്.

9. അപേക്ഷയിൽ സാക്ഷികൾ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നതിനായുള്ള മാതൃക

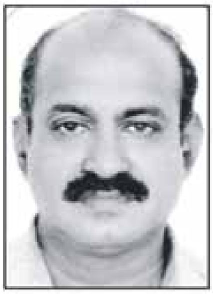
a. (...................................) പള്ളിയിലെ മാമ്മോദീസ രജിസ്റ്ററിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന (പേര്) എന്ന് പേരുള്ള മേൽപ്പറഞ്ഞയാൾക്ക് സിവിൽ രേഖകളിൽ (പേര്) എന്നാണെന്ന് ഇതിനാൽ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

b. അപേക്ഷ നൽകുമ്പോൾ അപേക്ഷയിൽ സാക്ഷികളുടെ പേര്, വീട്ടുപേര്, ഇടവക, ഒപ്പ്, ഐ.ഡി. പ്രൂഫുകൾ എന്നിവ ഉണ്ടായിരിക്കണം.

II. തിയ്യതിയെ സംബന്ധിച്ച്

1. സാധാരണ ഗതിയിൽ ജനനതീയതിയിൽ മാറ്റം വരുത്താൻ അനുവാദം നൽകാറില്ല. പള്ളികളിലെ രജിസ്റ്ററിൽ എഴുതുമ്പോൾ വന്ന പാകപ്പിഴകളാണെങ്കിൽ വേണ്ടത്ര രേഖകൾ പരിശോധിച്ച ശേഷം മാത്രമേ കൂട്ടിച്ചേർക്കുവാൻ അനുവാദം നൽകുക. മാമ്മോദീസ രജിസ്റ്ററിൽ വ്യക്തിയുടെ ജനനതിയ്യതിയും മാമ്മോദീസ തിയ്യതിയും കൃത്യമായി എഴുതുകയും എന്നാൽ പിന്നീട് എഴുതപ്പെട്ട സ്കൂൾ / സിവിൽ രേഖകളിൽ ജനനതിയ്യതി തെറ്റായി രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തതാണെങ്കിൽ ആ ജനനതിയ്യതി തിരുത്തുവാൻ അനുവാദം നൽകുന്നതല്ല.

ഹൃദയം നിറഞ്ഞ നന്ദി...



എം.എൽ. സുനിൽ
(ജന. കൺവീനർ)

വി.ജെ. സുനിൽ
(ജോ. കൺവീനർ)

4 വർഷത്തെ ഇടവേളക്കുശേഷം ഇടവക ദിനവും, ഭക്തസംഘടനാ, കുടുംബകൂട്ടായ്മ, മതബോധന സംയുക്തവാർഷികവും സമുചിതമായി നടത്തുവാൻ നമ്മുടെ ഇടവകയ്ക്ക് കഴിഞ്ഞു. മുൻ വർഷങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി നമ്മുടെ ഇടവകയിൽ നിന്നും അഭിഷിക്തനായ നവ വൈദികൻ ഫാ. ഫിഡൽ തച്ചിലിനെ അനുമോദിക്കുക എന്നതായിരുന്നു ഈ ഇടവക ദിനത്തിന്റെ പ്രധാന അജണ്ട. കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിമൂലം ഫാ. ഫിഡൽ തച്ചിലിന്റെ തിരുപ്പട്ടം കഴിഞ്ഞ് ഒരു വർഷത്തിന് ശേഷമാണ് നമുക്ക് ഇടവകദിനം നടത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞത്. ടീം വർക്കിന്റെ വിജയമാണ് ഇടവകദിനത്തിൽ കാണുവാൻ കഴിഞ്ഞത്. ഓരോ സബ് കമ്മിറ്റിയിലേയും കൺവീനർമാരും, കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങളും അവരുടെ ചുമതല ഭംഗിയായി നിർവ്വഹിച്ചു. ഇടവക ദിനത്തിന്റെ എല്ലാ കമ്മിറ്റികളുടേയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകോപിപ്പിക്കുകയും, ഏറ്റവും മികച്ച രീതിയിൽ നേതൃത്വം നൽകുകയും ചെയ്തു. ബഹുമാനപ്പെട്ട നമ്മുടെ ഇടവക വികാരി ദാവീദച്ചന് ആദ്യമായി ഞങ്ങളുടെ നന്ദി അറിയിക്കുന്നു. ഇടവകദിനാഘോഷത്തിൽ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച ബഹു. മറ്റം ഫൊറോന വികാരി ഷാജു ഊക്കൻ അച്ചന് ഞങ്ങൾക്കുള്ള നന്ദി പറയുന്നു. ഇടവകദിനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത ബഹു. തൃശൂർ അതിരൂപത വികാരി ജനറാൾ മോൺസിഞ്ഞോർ ജോസ് കോനിക്കര അച്ചന് ഞങ്ങളുടെ നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

മനോഹരമായ പള്ളിയും, വൈദികമന്ദിരവും നമുക്ക് സ്വന്തമാക്കുവാൻ നേതൃത്വം നൽകിയ നമ്മുടെ മുൻ വികാരി ബഹു. ബിജു ജോസഫ് ആലപ്പാട്ടച്ചൻ മുഖ്യാതിഥിയായി പങ്കെടുത്തു. ബിജുവച്ചന് പ്രത്യേകം നന്ദി പറയുന്നു. ഇടവക ദിനത്തിന്റെ മുഖ്യ ആകർഷണമായ നമ്മുടെ ഇടവകയുടെ സ്വന്തം ഫിഡൽ അച്ചനോടും ഞങ്ങളുടെ നന്ദി അറിയിക്കുന്നു. വിശിഷ്ട അതിഥിയായി പങ്കെടുത്ത സുപ്രസിദ്ധ സിനിമാതാരം ശ്രീ. ഇർഷാദിനോടും നന്ദി

അറിയിക്കുന്നു. ഇടവക ദിനത്തിന്റെ കമ്മിറ്റി രൂപീകരിച്ചതു മുതൽ സെക്രട്ടറി എന്ന നിലയിൽ മികച്ച പെർഫോമൻസ് കാഴ്ചവെച്ച ശ്രീ. തോംസൺ തച്ചിലിനോട് പ്രത്യേകം നന്ദി പറയുന്നു. ഏറ്റവും നില വാരമുള്ള കലാപരിപാടികൾ നടത്തുവാൻ ആവശ്യമായ ഭൗതിക സാഹചര്യം ഒരുക്കുകയും, ചിട്ടയായി നടത്തുവാൻ വേണ്ട നേതൃത്വം നൽകുകയും ചെയ്ത പ്രോഗ്രാം കൺവീനർമാരായ ബാബു കെ.ജി, ജിനി ജെയ്മോൻ എന്നിവരോട് നന്ദി പറയുന്നു.

നമ്മുടെ അതിഥികളെ ഹൃദ്യമായി സ്വീകരിച്ച റിസപ്ഷൻ കൺവീനർമാരായ സി.ഒ. ആന്റണി, ഷോബി റൊണാൾഡ് എന്നിവ രോടും നന്ദി പറയുന്നു. നമ്മുടെ പള്ളി ഗ്രൗണ്ട് ഭംഗിയായി ഒരുക്കു കയും, തുടക്കം മുതൽ ഒട്ടുംതന്നെ തിരക്ക് വരാത്ത രീതിയിൽ കാര്യ ങ്ങൾ നിയന്ത്രിച്ച വളണ്ടിയർ കൺവീനർമാരായ എം.എൽ. മാണി, ജോൺസൺ പാവു എന്നിവരോട് നന്ദി പറയുന്നു. ലിറ്റർജി കൺവീ നർ എന്ന നിലിയൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവെച്ച ഹോളിചൈൽഡ് കോൺവെന്റ് മദർ സുപ്പീരിയർ സിസ്റ്റർ. ആൻജോസിനോട് പ്രത്യേ കം നന്ദി പറയുന്നു. പള്ളിയും പരിസരവും ഭംഗിയായി അലങ്കരിച്ച അലങ്കാര കമ്മിറ്റി കൺവീനർമാരായ ജാൻസി ആന്റോ, മിനി പോൾ എന്നിവരോടും മുഴുവൻ അലങ്കാര കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങളോടും നന്ദി പറയുന്നു. രുചിയൂറും വിഭവങ്ങളുമായി എല്ലാ ഇടവകാംഗ ങ്ങൾക്കും ഡിന്നർ ഒരുക്കിയ ഫുഡ് കമ്മിറ്റി കൺവീനർമാരായ സജി പി.ആർ, ദേവസ്സി എം.കെ. എന്നിവരോടും നന്ദി അറിയിക്കു ന്നു. ഇടവക ദിനത്തിന്റെ വിജയത്തിനായി ആത്മാർത്ഥമായി പ്രയ ത്നിച്ച നമ്മുടെ ഇടവക കൈക്കാരന്മാരായ ജെയ്മോൻ എൻ.ജെ, ജെയ്സൺ കെ.ജെ., കിരൺജോസ് എന്നിവരോടും നന്ദി അറിയി ക്കുന്നു.

ഏറ്റവും കളർഫുൾ ആയി പ്രയർഡാൻസ് അവതരിപ്പിച്ച സാന്ദ്ര സുനിൽ, സ്റ്റെഫി സണ്ണി & ടീമിനോടും നന്ദി അറിയിക്കുന്നു. പ്രൊഫഷണൽ അവതാരകരെ കടത്തിവെട്ടുന്ന രീതിയിൽ ആദ്യാവ സാനം അവതാരകരായ ശിൽപ രാജു, നിമ്മി ജൂനിയർ എന്നിവരോട് പ്രത്യേകം നന്ദി പറയുന്നു. ഇടവക ദിനത്തിന്റെ വിജയത്തിനായി അഹോരാത്രം പ്രവർത്തിച്ച എല്ലാ സബ് കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങളോടും, എല്ലാ ഭക്ത സംഘടന പ്രവർത്തകരോടും, 6 യൂണിറ്റ് ഭാരവാഹിക ളോടും, മതബോധന അദ്ധ്യാപകരോടും, പി.ടി.എ. ഭാരവാഹിക ളോടും നന്ദി പറയുന്നു. അവസാനമായി ഇടവക ദിനത്തിൽ പങ്കെ ടുത്ത് എല്ലാ പ്രോത്സാഹനവും നൽകിയ നമ്മുടെ ഇടവകയാകുന്ന കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളോടും നന്ദി പറഞ്ഞുകൊണ്ട് നിർത്തുന്നു....

ബൈബിളിലൂടെ

ഡേവി

ക്രിസ്തുവിന്റെ അത്ഭുതപ്രവർത്തികളിലും വചനപ്രഘോഷ
ണങ്ങളിലും ആകൃഷ്ടരായി വന്ന അനേകർ ഒരുപക്ഷേ ക്രിസ്തു
വിനെ ഒരു പ്രവാചകനായിട്ടായിരിക്കും കണ്ടത്. വളരെ അപൂർവ്വം
ആളുകൾ മാത്രമേ ക്രിസ്തുവിനെ തങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്ന രക്ഷ
കനും ദൈവത്തിന്റെ മനുഷ്യാവതാരവുമായി കണ്ടിരുന്നുള്ളൂ.
ക്രിസ്തുതന്നെ ഇക്കാര്യത്തെപ്പറ്റി തന്റെ ശിഷ്യരോട് ചോദിക്കുന്നു
ണ്ട്. അതിനുള്ള മറുപടിയാണ് പത്രോസ് പറയുന്നത്. നീ ജീവി
ക്കുന്ന ദൈവത്തിന്റെ പുത്രനായ മിശിഹാ ആണെന്ന്. ഈ വിശ്വാ
സവും ബോധ്യവും അന്നത്തെ ജനങ്ങൾക്കുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിൽ
യേശുവിനെ ഒന്നു സ്പർശിക്കുവാൻ പോലും അവർ ധൈര്യപ്പെടു
മായിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് യേശു കുരിശിൽ കിടന്നുകൊണ്ട്
പറയുന്നത്; "പിതാവേ ഇവർ ചെയ്യുന്നതെന്തെന്ന് ഇവർ അറിയുന്നി
ല്ല. ഇവരോട് ക്ഷമിക്കണമേ"യെന്ന്. കുരിശിൽ കിടന്നു പിടഞ്ഞു
കൊണ്ടുള്ള യേശുവിന്റെ അപേക്ഷ ദൈവ പിതാവ് സ്വീകരിക്കുമാ
യിരുന്നു എന്നു തന്നെ ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. പക്ഷേ.. അതൊരു
നീണ്ടപക്ഷേയാണ്.

യേശുവിന്റെ ഉത്ഥാനത്തിനുശേഷം യേശുവിന്റെ കല്ലറയ്ക്ക്
കാവൽ നിൽക്കാനായി നിയോഗിക്കപ്പെട്ടവർ, ബന്ധപ്പെട്ട അധികാരി
കളോടും യഹൂദ പുരോഹിതരോടും യേശുവിന്റെ ഉത്ഥാനത്തെപ്പ
റ്റിയും തുടർന്ന് അവിടെ നടന്ന സംഭവ വികാസങ്ങളെപ്പറ്റിയും വിശ
ദീകരിക്കുന്നു. കാവൽ ഭടന്മാരുടെ ഈ വിശദീകരണം സത്യത്തിൽ
അവർക്കുപറ്റിയ വലിയൊരു തെറ്റിനെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധ്യവും
പശ്ചാത്താപവും ഉളവാക്കേണ്ടതായിരുന്നു. പക്ഷേ അതിനുപകരം
സ്വന്തം ചെയ്തികളെ ന്യായീകരിക്കാനും സത്യാവസ്ഥ പുറംലോക
മറിഞ്ഞാൻ തങ്ങൾക്കെതിരെ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന ജനകീയ രോഷം
ഒഴിവാക്കാനും കാവൽ ഭടന്മാർക്ക് വലിയൊരു സംഖ്യ കൈക്കൂലി
കൊടുത്ത്, തങ്ങൾ ഉറങ്ങുന്ന അവസരത്തിൽ യേശുവിന്റെ ശിഷ്യ
ന്മാർ വന്ന് യേശുവിന്റെ ശരീരം എടുത്തുകൊണ്ടുപോയി എന്നു പറ
യാനുമാണ് നിർദ്ദേശിച്ചത്. തെറ്റു പറ്റുക എന്നതു മനുഷ്യ സഹജമാ
ണ്. നമ്മുടെ മാനസികാവസ്ഥയും ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും തെറ്റി
ദ്ധാരണകളുമെല്ലാം ഒരുപക്ഷേ നമ്മെ തെറ്റായ പ്രവർത്തികളിലേക്ക്
നയിച്ചേക്കാം. പക്ഷേ തെറ്റ് മനസ്സിലായി കഴിഞ്ഞാൽ ആ
തെറ്റിനെഅംഗീകരിക്കുവാനും അതിൽ പശ്ചാത്തപിക്കുവാനും
നമ്മെകൊണ്ട് സാധിക്കുന്ന രീതിയിൽ അതിന് പരിഹാരം ചെയ്യു
വാനും നമുക്ക് കഴിയണം; അതാണ് മനുഷ്യത്വം. ദൈവം നമ്മിൽ
നിന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതും അതുതന്നെയാണ്. പക്ഷേ യഹൂദ പ്രമാ
ണിമാർക്കും ഫരിസേയ പ്രമുഖർക്കും പിഴച്ചത് ഇവിടെയാണ്.

പാചക കോർണർ

ചെറുനാരങ്ങ മധുര അച്ചാർ

ബിന്ദു രാജു

ചേരുവകൾ

നാരങ്ങ	- 4 കിലോ
ഉപ്പ്	- 750 ഗ്രാം
പഞ്ചസാര	- 2 കിലോ
വിനാഗിരി	- 1 കുപ്പി
ഇഞ്ചി	- 125 ഗ്രാം
വെളുത്തുള്ളി	- 125 ഗ്രാം
പച്ചമുളക്	- 125 ഗ്രാം
വറ്റൽ മുളക് (മുളകുപൊടി)	- 250 ഗ്രാം (അരികളഞ്ഞ് ഉണക്കി പൊടിക്കുക)
ഗ്രാമ്പൂ	- 12 എണ്ണം
ജാതിക്കാ	- 5 (ആവശ്യമെങ്കിൽ മാത്രം)
ഉലുവ	- 1 ടീസ്പൂൺ
മഞ്ഞൾ	- 1 ടീസ്പൂൺ
കുരുമുളക്	- 1 ടീസ്പൂൺ
ഇവയെല്ലാം ചൂടാക്കി പൊടിക്കുക	
നല്ലെണ്ണ	- 725 ഗ്രാം

പാചകം ചെയ്യുന്ന വിധം : പാത്രത്തിൽ 125 ഗ്രാം നല്ലെണ്ണ ചൂടാക്കി നാരങ്ങാ കുറേശ്ശെയിട്ട് നന്നായി വാട്ടിയെടുത്ത് തുണികൊണ്ടു തുടച്ചുവെക്കുക. പിന്നീട് നാരങ്ങാ നാലായി കീറി അളവിൽ പകുതി പഞ്ചസാരയും ഉപ്പും ചേർത്തിളക്കി വെക്കുക. അതിനു ശേഷം 600 ഗ്രാം നല്ലെണ്ണ ചൂടാക്കി പച്ചമുളകും അരിഞ്ഞ ഇഞ്ചിയും വെളുത്തുള്ളിയും കൂടെയിട്ട് ചുവക്കെ മൂപ്പിക്കുക. മൂത്തുകഴിയുമ്പോൾ മുളകുപൊടിയും ബാക്കി പഞ്ചസാരയുമിട്ട് മൂപ്പിച്ച് ബാക്കി പൊടികളും വിനാഗിരിയും ഉപ്പും ചേർത്തിളക്കി തിളപ്പിക്കുക. അതിനുശേഷം നാരങ്ങായിലിട്ടിളക്കി അൽപസമയം കഴിഞ്ഞു വാങ്ങുക.

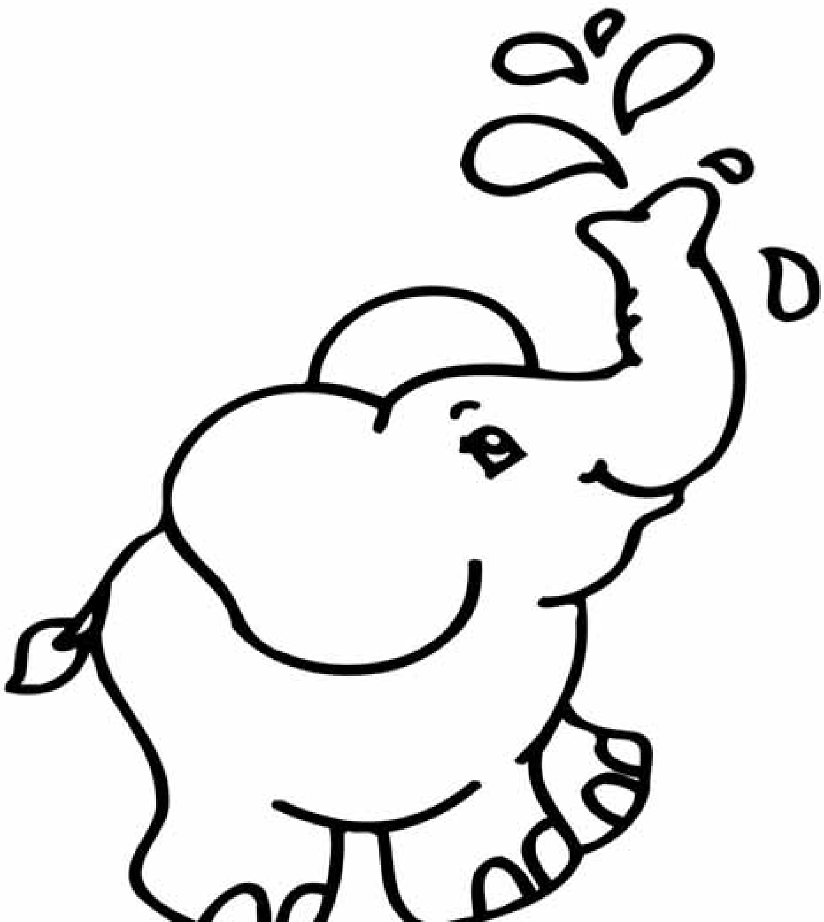
ഈ അച്ചാർ വളരെ വർഷങ്ങൾ കേടുകുടാതെയിരിക്കും. പഴകുംതോറും സ്വാദും കൂടും.

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

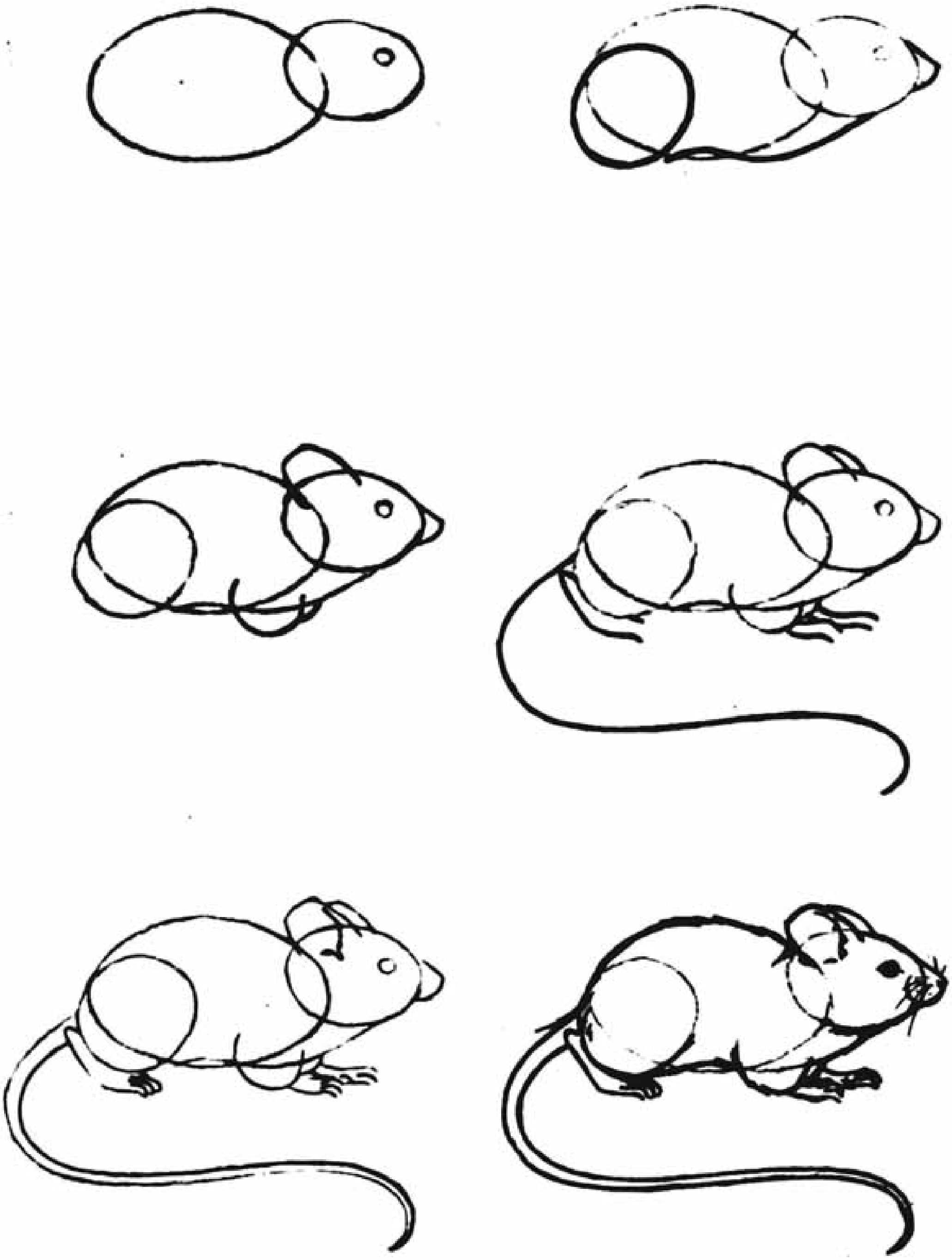
കഴിഞ്ഞ ലക്കം നിറം കൊടുക്കാമോ വിജയി

Evanjalose P.B., Nursary , St. Antonys 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 :..................................

വചന കലണ്ടർ

2023 മാർച്ച് MARCH

ഞായർ	തിങ്കൾ	ചൊവ്വ	ബുധൻ	വ്യാഴം	വെള്ളി	ശനി
			1 റോമ 6:15 – 23 മത്താ 9:1 – 8	**2** റോമ 3:1 – 8 മത്താ 5:33 – 37	**3** ഉത്പ 6:56 – 12 ജോഷ്വ 5:1 – 12 റോമ 7:7 – 12 മർക്കോ 11:27 – 33	**4** 1 കോറി 5:9 – 13 മത്താ 11:16 – 19
5 ഉത്പ 7:6 – 24 ജോഷ്വ 5:13 – 6:5 റോമ 7:14 – 25 മത്താ 20.17 – 28	**6** റോമ 7:1 – 6 മർക്കോ 12:28 – 34	**7** 1 കോറി 10:1 – 13 ലൂക്കാ 21:29 – 36	**8** 1 പത്രോ 3:8 – 12 മത്താ 5:43 – 48	**9** എഫേ 6:1 – 9 മർക്കോ 12:35 – 40	**10** ഉത്പ 9:8 – 17 ജോഷ്വ 6:8 – 27 റോമ 8:1 – 6 മർക്കോ 12:18 – 27	**11** എഫേ 4:25 – 32 മത്താ 21:28 – 32
12 ഉത്പ 11:1 – 9 ജോഷ്വ 7:10 – 15 റോമ 8:12 – 17 മത്താ 21:33 – 44	**13** ഉത്പ 12:1 – 9 ജോഷ്വ 7:16 – 26 റോമ 9:1 – 13 യോഹ 5:1 – 18	**14** ഉത്പ 12:9 – 20 ജോഷ്വ 8:1 – 9 റോമ 9:14 – 18 യോഹ 5:19 – 23	**15** ഉത്പ 13:8 – 18 ജോഷ്വ 8:18 – 29 റോമ 10:1 – 13 യോഹ 6:60 – 69	**16** ഉത്പ 14:8 – 16 ജോഷ്വ 8:30 – 35 റോമ 11:1 – 10 യോഹ 7:1 – 13	**17** ഉത്പ 15:1 – 15 ജോഷ്വ 9:1 – 15 റോമ 11:25 – 36 യോഹ 7:25 – 31	**18** റോമ 13:1 – 7 യോഹ 7:45 – 53
19 ഉത്പ 16:6 – 16 ജോഷ്വ 9:16 – 27 റോമ 12:1 – 11 യോഹ 7:37 – 39, 8:12 – 20	**20** കൊളോ 2:16 – 1 ലൂക്കാ 18:18 – 25	**21** 2 കോറി 9:10 – 15 ലൂക്കാ 10:33 – 37	**22** യൂദാ 8 – 13 യോഹ 8:1 – 11	**23** 1 തിമോ 4:6 – 10 ലൂക്കാ 18:31 – 34	**24** ഉത്പ 18:1 – 14 ജോഷ്വ 14:5 – 12 റോമ 13:8 – 14 യോഹ 8:49 – 59	**25** പുറ 15:11 – 21 ശ്ലീഹ 1:11 – 14 ഹെബ്രാ 1:1 – 13 ലൂക്കാ 1:26 – 38
26 ഉത്പ 19:15 – 26 ജോഷ്വ 21:43, 22:5 റോമ 14:13 – 23 യോഹ 10:11 – 18	**27** 1 തെസ 3:6 – 13 യോഹ 12:44 – 50	**28** 2 പത്രോ 2:4 – 10 ലൂക്കാ 13:31 – 35	**29** 1 യോഹ 2:7 – 11 മത്താ 18:15 – 20	**30** 2 പത്രോ 2:11 – 17 ലൂക്കാ 3:8 – 11	**31** ഉത്പ 19:27 – 30 ജോഷ്വ 22:10 – 20 റോമ 15:7 – 13 യോഹ 11:38 – 45	**1** ശ്ലീഹ 20:22 – 38 യോഹ 12:1 – 8

HAPPY Birthday

31-03-2023

Raina Rajesh

D/o. Rajesh Rockey & Roshiyo Rajesh

Thalakottoor House
Guruvayoor Road, Kunnamkulam

Best Compliments From
Friends & Relatives

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