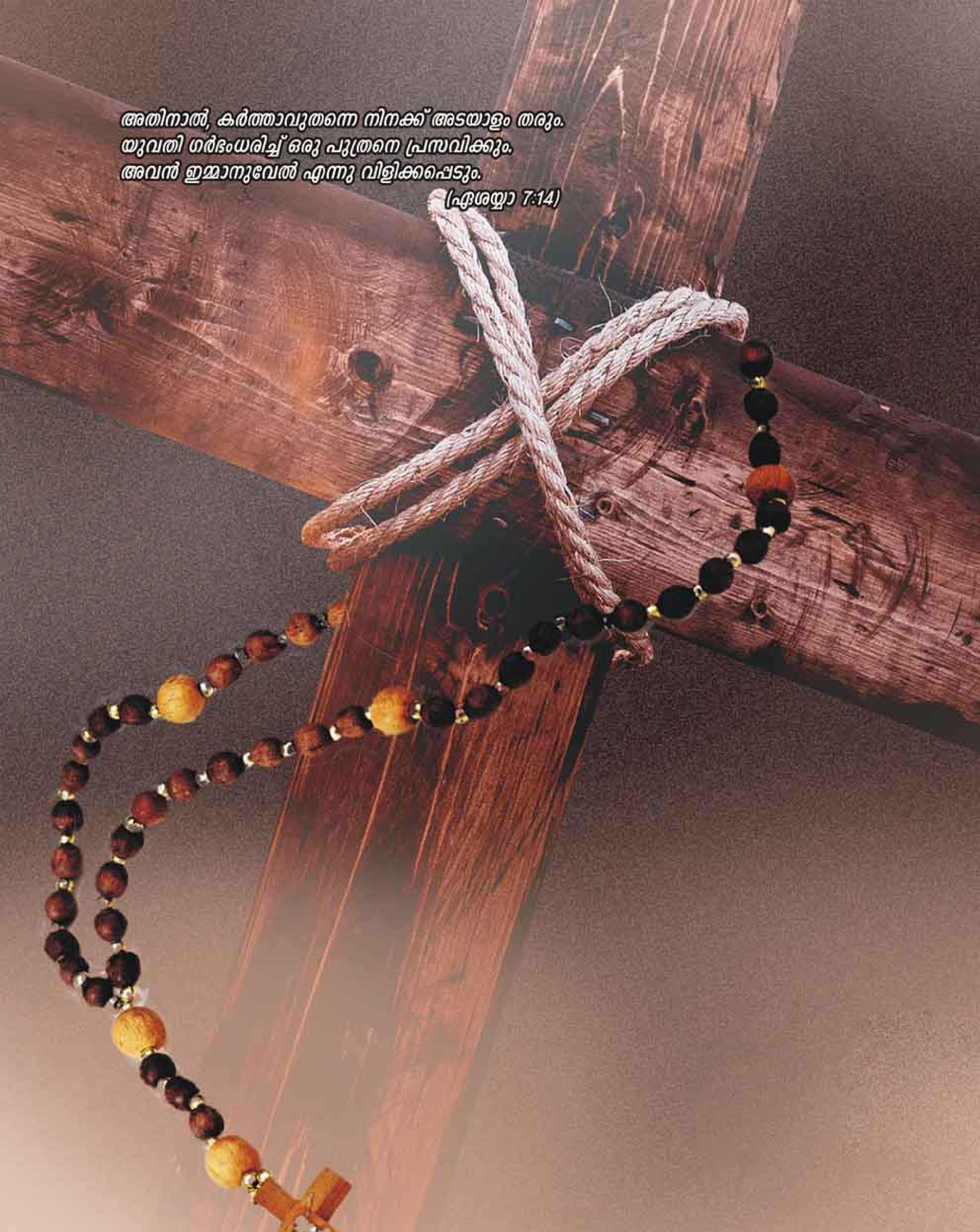


അതിനാൽ, കർത്താവുതന്നെ നിനക്ക് അടയാളം തരും.
യുവതി ഗർഭംധരിച്ച് ഒരു പുത്രനെ പ്രസവിക്കും.
അവൻ ഇമ്മാനുവേൽ എന്നു വിളിക്കപ്പെടും.
(ഏശയ്യാ 7:14)

ടച്ച് മീ

TOUCH ME

ഒക്ടോബർ 2023

A

9-ാം
ചരമവാർഷികം
07 – 10 – 2023
വി.സി. തമ്പി
വടക്കൂട്ട് ഹൗസ്, കക്കാട് - കുന്നംകുളം
ദുഃഖസ്മരണകളോടെ
ഭാര്യ, മക്കൾ, മരുമക്കൾ, പേരക്കുട്ടികൾ

ടച്ച് മീ
TOUCH ME

പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ

പുസ്തകം : 16 – 2023 ഒക്ടോബർ – ലക്കം : 2

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 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
ജപമാലമാസം ആചരണം	4
വിശ്വാസപരിശീലനം	5
മാർ സ്ലീവായും ജപമാലയും	6
സഭാ വാർത്തകൾ	9
ജാഗ്രത... അപകടം അടുത്ത്...	10
കുറുക്കുവഴി	11
പരിശുദ്ധാത്മ ശക്തി	13
പ്രതിനിധിയോഗ വാർത്തകൾ	16
ഓർമ്മിക്കേണ്ട ദിനങ്ങൾ	17
ചർമ്മത്തിന്റെ നിറം....	18
നല്ല ഉറക്കം = നല്ല ആരോഗ്യം	21
നന്ദി	23
പുസ്തക പരിചയം	25
ചിറളയം സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേള...	26
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...

പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയത്തിന്റെ ജപമാലയുടെ വിശുദ്ധി ഹൃദയങ്ങളിൽ നിന്ന് ഹൃദയങ്ങളിലേക്ക് സംവേദനം ചെയ്യപ്പെടുന്ന പുണ്യമാസം - ഒക്ടോബർ!

പതിനായിരങ്ങൾ പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ വാത്സല്യം നിറഞ്ഞ മടിത്തട്ടിലേക്ക് ഒരൊറ്റ മനസ്സായി വന്നണയുന്ന പവിത്ര ദിനങ്ങൾ... അതെ, ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസം അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ ജ്വലിക്കുന്ന പാവന നിമിഷങ്ങൾ...

ശാന്തമായി കണ്ണടച്ച്, ജപമണികളെ സ്നേഹപൂർവ്വം തൊട്ടിങ്ങനെ ഇരിക്കുമ്പോൾ ഉള്ളിലേക്ക് സ്വർഗം നല്കുന്ന വളരെ മനോഹരമായ ഒരു ചിത്രം ഉണ്ട്. അപ്പന്റേയും അമ്മയുടേയും നടുവിലിരുന്നു ഒരുപാട് സന്തോഷപൂർവ്വം യാത്ര ചെയ്യുന്ന ഒരു കൊച്ചുകുട്ടിയുടെ ചിത്രം. ഓരോ ജപമണിയെയും തൊട്ട് വിരല് മുന്നോട്ടു നീങ്ങുമ്പോഴും ചൊല്ലുമ്പോഴും അപ്പന്റേയും അമ്മയുടേയും സ്നേഹ വാത്സല്യങ്ങളുടെ ചൂട്... ആ കൊച്ചു കുട്ടിക്ക് നാം ഓരോരുത്തരുടേയും രൂപത്തോട് നല്ല സാമ്യമില്ലേ? സംശയിക്കാതെ വിശുദ്ധ കൊച്ചുത്രേസ്യയെപോലെ ആത്മീയ ശിശുത്വത്തിലേക്ക് പതിയെ ഒന്നു ചുവടുവെച്ചാൽ എല്ലാം സുവ്യക്തം. വിരസതയുടേയും മടുപ്പിന്റേയും സ്വാർത്ഥപരമായ ചില ലക്ഷ്യങ്ങളുടേയും തടവറയിൽ കിടന്ന് പൊട്ടിപോയ നമ്മുടെ ജപമാലയിലെ മുത്തുമണികൾ നമുക്ക് വീണ്ടും കോർത്തെടുക്കാം.

ഒക്ടോബർ മാസത്തിൽ നാം അനുസ്മരിക്കുന്ന രണ്ട് വിശുദ്ധരാണ് വി. അമ്മ ത്രേസ്യയും വി. കൊച്ചുത്രേസ്യയും. ചെറുപ്പം മുതൽ ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കാനുള്ള തീവ്രമായ ദാഹത്താൽ എന്റെ ആത്മാവ് ഏറെ ക്ലേശിച്ചിരുന്നു എന്ന് പറഞ്ഞ വിശുദ്ധയാണ് അമ്മ ത്രേസ്യ. സ്വർഗ്ഗത്തിൽ ചെന്നാൽ എനിക്ക് കൂടുതൽ ജോലിയുണ്ട്. ആത്മാക്കളുടെ രക്ഷയ്ക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കും എന്ന് കൊച്ചുത്രേസ്യയും ഉരുവിട്ടു. 'ഞാൻ സഹിച്ചുകൊള്ളാം, ആത്മാക്കളെ തരിക' എന്നതായിരുന്നു കുഞ്ഞുത്രേസ്യയുടെ പ്രാർത്ഥന. മിഷനറി പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഊർജ്ജം പകരാൻ ആഗോള കത്തോലിക്കാസഭ അതിവിശേഷമായി പ്രഖ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഒക്ടോബറിന്റെ പുണ്യമാണിവർ.

പ്രിയമുള്ളവരേ, കേരളം വീണ്ടും നിപ്പ വൈറസിനെകുറിച്ചുള്ള ഉത്കണ്ഠയിലാണ്. ഏതു പ്രതിസന്ധിയിലും കരുത്താവുന്ന വചനവും വിശ്വാസവും മുറുകെപിടിച്ച് പരി. അമ്മയോടൊപ്പം നമുക്ക് മുന്നേറാം. ആത്മീയ നിപ്പകളോട് പടപൊരുതാം. പരിശുദ്ധ അമ്മ നമ്മെ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ,

വിശുദ്ധിയുടെ പരിമളം പരത്തുന്ന ഒരായിരം പനിനീർ പുഷ്പങ്ങൾ നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ വിരിയട്ടെ...

തൃശൂർ അതിരൂപത പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ മത്സരത്തിൽ അതിരൂപതയിലെ ഏറ്റവും മികച്ച പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിനുള്ള മൂന്നാം സ്ഥാനം ഇത്തവണയും നമ്മുടെ ടച്ച്-മീക്ക് ലഭിച്ചതിലുള്ള സന്തോഷം അറിയിക്കട്ടെ. ടച്ച്-മീയോടുള്ള സഹകരണംവും സ്നേഹവും തുടർന്നും പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട്....

ടച്ച് മീ
TOUCH ME
എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

ഇടയമൊഴി

മൗനം വാചാലം

ശബ്ദം ഒച്ചയാകുന്നത്,
അർത്ഥം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴാണ്...
ഇത്തരത്തിൽ ഒച്ചവെക്കുന്നവരാണോ നാം...?
സുവിശേഷത്തിൽ മൗനിയായിരുന്നു മറിയം.
എല്ലാം... ഹൃദയത്തിൽ സൂക്ഷിച്ച അമ്മ
സൂക്ഷിച്ചതെല്ലാം... അവൾ പ്രാർത്ഥിച്ചു...
നമ്മുടെ ഒച്ചകൾ... ബഹളങ്ങളിലൂടെ...
കലഹങ്ങളിലേയ്ക്ക് വഴുതിമാറാറില്ലെ?
വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ വിടവും,
ഹൃദയത്തിൽ മുറിവുമായി
പെയ്തിറങ്ങുന്ന തീമഴകൾ...
കുടുംബങ്ങളുടെ ശാന്തിതീരങ്ങളെ
തകർത്തെറിയുന്ന... സുനാമികൾ...
കൊന്തമണികൾ തഴുകിയെത്തുന്ന...
മാതൃസ്നേഹത്തിന്റെ... ഈ മാസത്തിൽ,
നമുക്ക് ശാന്തമാകാം...
കാരണം മൗനം വാചാലമാണ്.
നന്മയും, സമാധാനവും,
ഒഴുകിയെത്തുന്ന നിർഝരി

സസ്നേഹം
ദാവീദച്ചൻ

ജപമാലമാസം ആചരണം 2023

ഒക്ടോബർ 1 ഞായർ മുതൽ 31 ചൊവ്വ വരെ

ഭവനങ്ങളിലെ ജപമാല

ഒക്ടോബർ 1 മുതൽ 21 വരെ കുടുംബകൂട്ടായ്മാ തലത്തിൽ, ഭവനങ്ങളിൽ ഒരുമിച്ചുകൂടി മാതാവിന്റെ തിരുസ്വരൂപത്തിന് മുന്നിൽ ജപമാല ചൊല്ലി സമർപ്പിക്കുന്നു.

ജപമാലവാരം

അഖണ്ഡ ജപമാല - ജപമാലറാലി

ഒക്ടോബർ 22 ഞായറാഴ്ച

രാവിലെ 6 മണിക്കും, 9 മണിക്കും : **വി. കുർബാന**, 7.30ന് : **വിശ്വാസ പരിശീലനം**

10 മണി മുതൽ : അഖണ്ഡജപമാല

അഖണ്ഡജപമാല നയിക്കുന്നത്

10.00	am	വിശ്വാസ പരിശീലന വിദ്യാർത്ഥികൾ
10.30	am	മാതൃവേദി
11.30	am	സെന്റ് ആന്റണീസ് കുടുംബകൂട്ടായ്മ
12.30	pm	സെന്റ് തോമസ് കുടുംബകൂട്ടായ്മ
01.30	pm	സെന്റ് സേവ്യർ കുടുംബകൂട്ടായ്മ
02.30	pm	സെന്റ് ജോസഫ് കുടുംബകൂട്ടായ്മ
03.30	pm	മേരിമാത കുടുംബകൂട്ടായ്മ
04.30	pm	സെന്റ് ജോർജ്ജ് കുടുംബകൂട്ടായ്മ + പൊതു ആരാധന
05.30	pm	ജപമാല സന്ദേശം, വി. ആശീർവാദം
06.00	pm	**ജപമാല റാലി, നേർച്ച വിതരണം, വർണ്ണമഴ**

ഒക്ടോബർ 23 തിങ്കൾ മുതൽ 28 ശനി വരെ

വൈകീട്ട് 5.30ന് : ജപമാല, 6.00ന് : വി. കുർബാന

(രാവിലെ വി. കുർബാന ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല)

ജപമാല ദിനം - ഒക്ടോബർ 29 ഞായർ

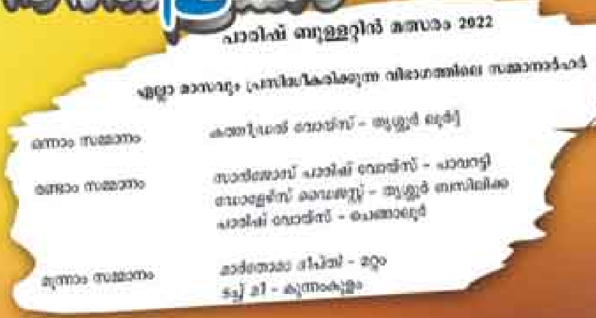
രാവിലെ	6.00	വി. കുർബാന
വൈകീട്ട്	4.00	വിശ്വാസപരിശീലനം, 5.30 : ജപമാല
	6.00	വി. കുർബാന, സന്ദേശം
	6.45	**അഗാപ്പെ** (ഫുഡ് ഫെസ്റ്റ്), **ഫൺ ഗെയിമുകൾ**
		മിഷൻ ഞായർ സമർപ്പണ ഉൽപന്നങ്ങളുടെ ലേലം

ഫിയാത്ത് (ദൃശ്യ ആവിഷ്കാരം : വിശ്വാസപരിശീലന വിദ്യാർത്ഥികൾ)

വിമലഹൃദയ പ്രതിഷ്ഠാദിനം - ഒക്ടോബർ 31 ചൊവ്വ

രാവിലെ : 6.00ന് - **ജപമാല**, 6.30 - **വി. കുർബാന, വിമലഹൃദയപ്രതിഷ്ഠ**

വീണ്ടും സമ്മാനത്തിളക്കം


പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ മത്സരം 2022

എല്ലാ മാസവും പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന വിഭാഗത്തിലെ സമ്മാനാർഹർ

ഒന്നാം സമ്മാനം	കത്തീഡ്രൽ വോയ്സ് - തൃശ്ശൂർ ലൂർദ്ദ്
രണ്ടാം സമ്മാനം	സാൻജോസ് പാരിഷ് വോയ്സ് - പാവറട്ടി ഡോളേഴ്സ് ഡൈജസ്റ്റ് - തൃശ്ശൂർ ബസിലിക്ക പാരിഷ് വോയ്സ് - ചെങ്ങാലൂർ
മൂന്നാം സമ്മാനം	മാർത്തോമാ ദീപ്തി - മറ്റം ടച്ച് മീ - കുന്നംകുളം

- 'ടച്ച്-മീ'ക്ക് വീണ്ടും അതിരൂപതയിൽ ഏറ്റവും മികച്ച പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിനുള്ള 3-ാം സ്ഥാനം
- 'ടച്ച്-മീ'ക്ക് തുടർച്ചയായി 4-ാം വർഷവും തൃശൂർ അതിരൂപതയിൽ നിന്നും സമ്മാനങ്ങൾ
- കഴിഞ്ഞവർഷത്തെപ്പോലെ ഈ വർഷവും (2022) തൃശൂർ അതിരൂപതയിൽ എല്ലാമാസവും പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ മത്സരവിഭാഗത്തിൽ അതിരൂപതയിലെ ഏറ്റവും മികച്ച പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിനുള്ള 3-ാം സ്ഥാനം കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ഇടവകയുടെ ശബ്ദമായ 'ടച്ച്-മീ' പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിന്
- 'ടച്ച്-മീ'യോട് കാണിക്കുന്ന സ്നേഹത്തിനും കരുതലിനും സഹകരണത്തിനും ഹൃദയം നിറഞ്ഞ നന്ദി

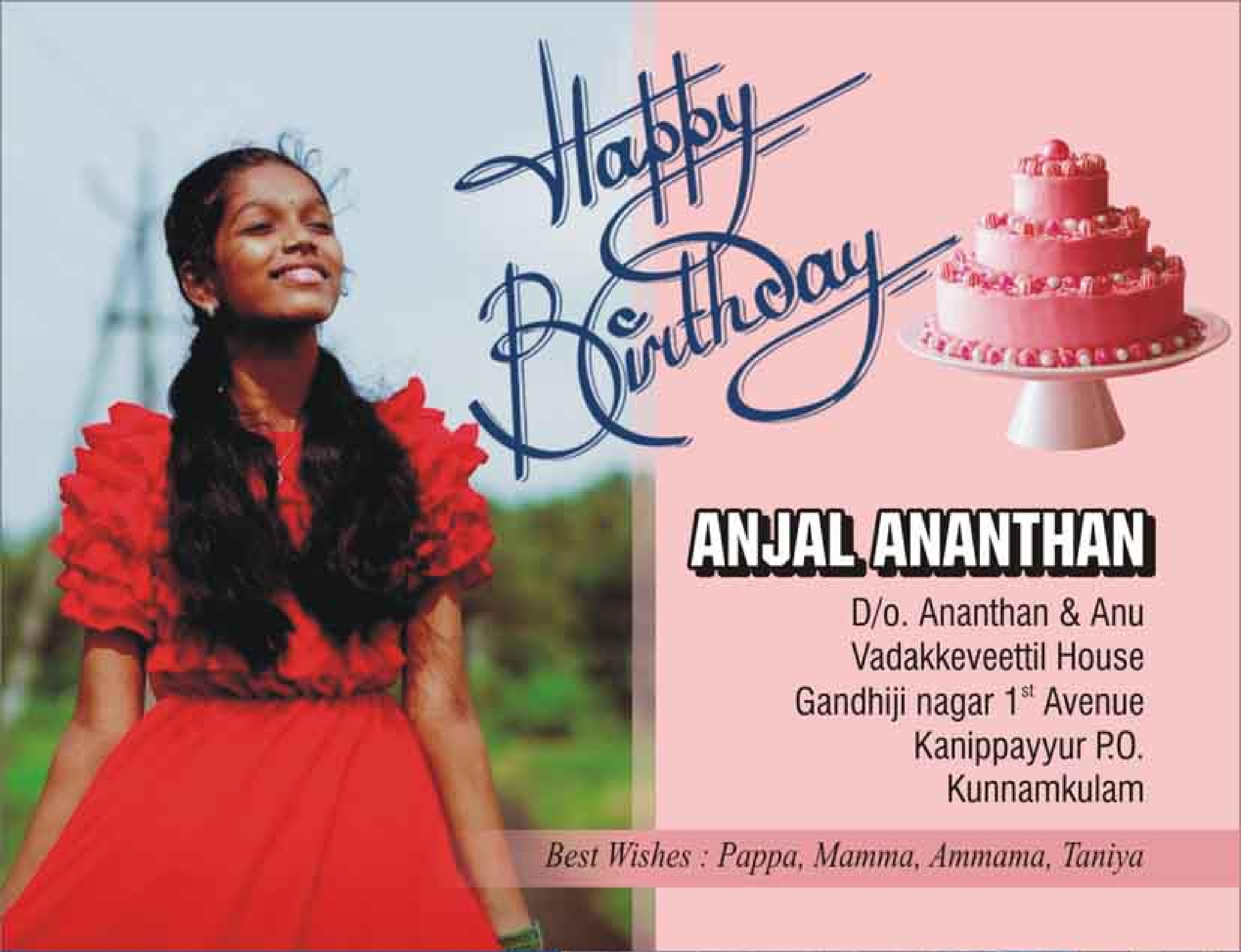
ടച്ച് മീ
എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

9th Happy Anniversary
27-10-2023

Dinto Dominic & Nitha Dinto

Chiriyankandath (H)
Thekkeppuram
Kunnamkulam

Best Compliments From
Danlin Anna Dinto, Darin Antony Dinto
Pappa, Mummy


Happy Birthday
ANJAL ANANTHAN
D/o. Ananthan & Anu
Vadakkeveettil House
Gandhiji nagar 1st Avenue
Kanippayyur P.O.
Kunnamkulam
Best Wishes : Pappa, Mamma, Ammama, Taniya

Happy
15th
BIRTHDAY
30-10-2023
Selas Alappat
Alappat House
Kottayil Road
Kunnamkulam
Best Compliments Form:
Saavin Alappat, Ammama, Kochappa

പി.എ. ലില്ലി
(പ്രിൻസിപ്പാൾ)

വിശ്വാസ പരിശീലനം

പ്രിയ കുട്ടികളേ,

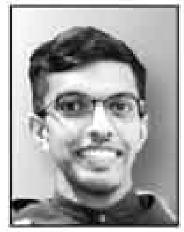
എല്ലാവർക്കും സുഖമെന്ന് കരുതുന്നു. ഈ മാസത്തിന് ചില പ്രത്യേകതകളുണ്ടെന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാമല്ലോ. ഒന്നാമത്തേത് ഇത് ജപമാല മാസമാണ് എന്നതാണ്. നമ്മളെല്ലാവരും ജപമാലഭക്തിയിൽ വളരുന്നവരാണ്. എങ്കിലും കൂടുതൽ തീക്ഷ്ണതയോടെ ഭക്തിയിലേക്ക് വരാൻ ഇത്തരം ആചരണങ്ങൾ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. ചുമതലപ്പെട്ടവരുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് ജപമാലമാസം നമുക്ക് ഏറ്റവും മനോഹരവും ഭക്തിനിർഭരവുമാക്കാം.

അതുപോലെതന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ്, ഇത് അർദ്ധവാർഷിക പരീക്ഷയുടെ മാസമാണ് എന്നത്. പരീക്ഷാതിയ്യതികൾ ഇതിനകം നിങ്ങളുടെ അധ്യാപകർ നിങ്ങളെ അറിയിച്ചിരിക്കും. പാഠഭാഗങ്ങളും പ്രാർത്ഥനകളും അധ്യാപകർ പഠിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. അവരുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് നന്നായി പഠിച്ച് പരീക്ഷക്ക് തയ്യാറാവുക. എല്ലാവർക്കും വിജയാശംസകളോടെ

ലില്ലിടീച്ചർ

വിശ്വാസ പരിശീലന അർദ്ധ വാർഷിക പരീക്ഷ - സമയക്രമം

2023 **ഒക്ടോബർ** 8	2 pm - 4 pm	Std. I, III, V, VII, IX, XI
2023 **ഒക്ടോബർ** 15	2 pm - 4 pm	Std. II, IV, VI, VIII X, XII, ACC



മാർ സ്ലീവായും. ജപമാലയും

ബ്രദർ ആകാശ് ജെ. വെട്ടികാട്

വി. കുരിശും പരിശുദ്ധ അമ്മയും വിചിന്തന വിഷയമാകുന്ന സെപ്തംബർ മാസം, ദൈവമക്കളുടെ രൂപാന്തരീകരണത്തെയും, സ്ലീവായുടെ ആത്മീയതയും ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്ന വിശുദ്ധ കാലഘട്ടം. മിശിഹാനുകരണത്തിന് സഭാതനയരെ ഒരുക്കാൻ നോമ്പുകാലം നിലകൊള്ളുമ്പോൾ അവന്റെ കുരിശിന്റെ രക്ഷാകര രഹസ്യം വെളിപ്പെടുത്തുന്നതും പ്രബോധിപ്പിക്കുന്നതുമായ ആരാധനാവത്സരത്തിലെ സുപ്രധാന കാലം - ഏലിയ സ്ലീവാ മൂശക്കാലം.

സ്വർഗ്ഗം സ്വന്തമാക്കാനുള്ള കുറുക്കുവഴിയാണ് കുരിശ്. ഈ വസ്തുത നാം വിസ്മരിച്ച് പോയേക്കാം. അപ്പോഴാണ് അത് ഭോഷത്തത്തിന്റേയും ഇടർച്ചയുടേയും നൊമ്പരപ്പെടുത്തുന്ന അനുഭവങ്ങളായി ഒരാൾക്ക് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. യാഥാർത്ഥ്യമോ അല്ലയോ, ഒരു കഥ ഇപ്രകാരമുണ്ട്. അനാഥയായ ഒരു കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥിനി, അവൾ തന്റെ നോട്ട്ബുക്കിൽ ഒരു കവിത കുറിക്കുന്നുണ്ട്. കോളേജിന്റെ മാഗസിനിൽ ചേർക്കുന്നതിനായി എഡിറ്റർക്ക് അവളത് അയച്ചുകൊടുക്കുന്നു. 'ക്രൂശിതൻ' എന്നാണ് അവളതിന് തലക്കെട്ട് നൽകിയത്. മൂന്നോ നാലോ വരികൾ മാത്രമുള്ള ആ ചെറുകവിതയുടെ ആകെതുക ക്രിസ്തുവുമായുള്ള അവളുടെ ഒറ്റയാൾ സംസാരമായിരുന്നു.

വേദനകളും മുള്ളുകളും നിറഞ്ഞ തിക്താനുഭവങ്ങളും പാതയിൽ ക്രൂശിതാ, നിനക്കാശ്വാസമായി ഒരമ്മയുണ്ടായിരുന്നു. നിന്ദിതനായി കുരിശുമെടുത്ത് നടന്ന് നീങ്ങുമ്പോൾ രക്തവും കണ്ണീരും നിറഞ്ഞ നിന്റെ മുഖം തുടയ്ക്കാൻ ഒരു വെറോനിക്കായെങ്കിലും ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ എന്റെ ജീവിതത്തിൽ അങ്ങനെയാരും ഇല്ലല്ലോ! എന്നവൾ അവസാനിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് വായിച്ച് സങ്കടം തോന്നിയ ആ എഡിറ്റർ തീരുമാനപ്പെടുക്കുന്നു. നാളെ താൻ അവളെ കണ്ട് ഒന്ന് സംസാരിക്കുമെന്ന്. അൽപനേരത്തിന് ശേഷം അയാൾക്ക് ഒരു ഫോൺകോൾ വരുകയാണ്. താൻ മുമ്പ് വായിച്ചതും കടന്നുപോയതും അവളുടെ അവസാനമൊഴികളിലൂടെ ആയിരുന്നുവെന്നത് അയാൾ ഞെട്ടലോടെ മനസ്സിലാക്കി.

പിറ്റേന്നയാൾ അവളുടെ മൃതസംസ്കാരത്തിന് എത്തി അവളുടെ ശരീരത്തിനടുത്ത് നിന്ന് അവളോട് ഉള്ളിൽ ഇപ്രകാരം ചോദി

ക്കുന്നുണ്ട്; "സഹനയാത്രികനായ ക്രിസ്തുവിന്റെ ഒപ്പം താങ്ങായി നിന്നവരെ കണ്ടെത്താൻ നിനക്ക് സാധിച്ചു. എന്തേ നിന്റെ ജീവിതത്തിൽ അക്കൂട്ടരെ കണ്ടെത്താതെ പോയത്? നീ സ്നേഹിച്ച ആ ക്രുശിതൻ നിന്റെയൊപ്പം ഉണ്ടായിരുന്നത് എന്തേ നീ മറന്നുപോയത്? കണ്ടിട്ടും നാം കേൾക്കാതെ പോകുന്നു; ചില മാതൃകകളെ കുരിശിനെയും ക്രുശിതനെയും പുണർന്നവരെ...

നമുക്കൊന്ന് ഗാഗുൽത്തായിലേക്ക് നോക്കാം. അവന്റെ കൂടെ കുരിശിൽ തറയ്ക്കപ്പെട്ട രണ്ട് കള്ളന്മാരെ. അതിലൊരാൾ യേശുവിനെ പരിഹസിക്കുന്നുണ്ട് എന്നാൽ മറ്റെയാൾ സ്വർഗ്ഗം മോഷ്ടിച്ച കള്ളനെന്ന് നാം വിളിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിൽ പല കള്ളത്തരങ്ങളും കാണിച്ചെങ്കിലും ഒരൊറ്റ സംഭാഷണത്താൽ സ്വർഗ്ഗം മോഷ്ടിച്ചെടുത്ത കള്ളനാണ് അയാൾ എന്ന് നാം പറയുമായിരിക്കും. ക്രൂശിതനായ ക്രിസ്തുവിന് നല്ല വിലകൊടുത്താണ് അയാളത് നേടിയെടുത്തതെന്ന് പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. 'നീ ദൈവപുത്രനാണെങ്കിൽ നിന്നെയും ഞങ്ങളേയും രക്ഷിക്കുക, നീ ദൈവപുത്രനാണെങ്കിൽ താഴെയ്ക്ക് ഇറങ്ങി വരുക' എന്നുമെല്ലാം പലർ പറയുകയും പരിഹസിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സന്ദർഭം. അവന്റെ കൂടെ മൂന്ന് വർഷക്കാലം ഒപ്പമുണ്ടായിരുന്നവരും ക്രിസ്തു ഇതെല്ലാം സഹിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു എന്ന പ്രവാചക വചനം മനസ്സിലാക്കാത്ത അന്നത്തെ മതപ്രമാണികളും അവൻ ദൈവപുത്രനായ മിശിഹായാണെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നില്ല.

അവൻ അവർക്ക് പ്രബോധനങ്ങൾ നൽകിയപ്പോൾ അവർ അവനിൽ വിശ്വസിച്ചു. അവൻ പ്രവർത്തിച്ച അത്ഭുതങ്ങളുടേയും അടയാളങ്ങളുടേയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ അവർക്ക് വിശ്വസിക്കാൻ പാടുണ്ടായിരുന്നില്ല. കാനായിൽ അത്ഭുതം പ്രവർത്തിച്ചപ്പോൾ, അഞ്ചപ്പം, അയ്യായിരം പേർക്ക് വർദ്ധിപ്പിച്ചപ്പോൾ, അന്ധന് കാഴ്ച നൽകിയപ്പോൾ, തളർവാതരോഗിയെ സുഖപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ, പിശാചുക്കളെ പുറത്താക്കിയപ്പോൾ, ലാസറിനെ ഉയർപ്പിച്ചപ്പോൾ, അവൻ രൂപാന്തരപ്പെട്ടപ്പോൾ എല്ലാം, വിശ്വാസം തീക്ഷ്ണതയുള്ളതായിരുന്നു. അതിന് പാടുണ്ടായിരുന്നില്ല. കുരിശിലെ അവന്റെ നിസ്സഹായത കണ്ട പലർക്കും അത് പല ഭയത്തിനും സംശയത്തിനും നിദാനമായി. അവിടെയാണ് ആ നല്ല കള്ളനെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്നവന്റെ വലിയ വിലകൊടുപ്പ് കാണാൻ സാധിക്കുന്നത്, വിശ്വാസത്തിന്റെ ആഴം കാണാൻ കഴിയുന്നത്.

തന്റെ സഹനങ്ങളെ ക്രൂശിതനൊപ്പം ചേർത്തുവച്ച് സ്നേഹിച്ച ഒരു വിശുദ്ധ നമുക്കുണ്ട്. അൽഫോൻസാമ്മ. അൽഫോൻസാമ്മ കുറിച്ച് വച്ച തന്റെ സൂക്തങ്ങളിൽ ഒന്നുരണ്ട്

ഭാഗം ഇവിടെ കുറിക്കാം. 'സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് മാത്രമേ അവിടുന്ന് കുരിശുകളും സങ്കടങ്ങളും നൽകുകയുള്ളൂ. 'എളിമയാണ് സുകൃതങ്ങളുടെ രാജ്ഞി. എളിമപ്പെടാൻ ലഭിക്കുന്ന ഏതവസരവും വലിയ ഭാഗ്യമായി ഞാൻ കരുതുന്നു. ഇത് നമുക്ക് ഉള്ളിൽ സൂക്ഷിക്കാം...

കുരിശിന്റെ രക്ഷ ഏറ്റവും പൂർണ്ണമായി അറിയാവുന്നത് പരിശുദ്ധ അമ്മയ്ക്കാണ്. ജനനം മുതൽ അവസാനശ്വാസം വരെ അവൾ ആ ക്രൂശിതനൊപ്പമുണ്ടായിരുന്നു. കുരിശുകൾ എങ്ങനെ രക്ഷയാക്കി മാറ്റാം എന്ന് ആ അമ്മ നമ്മെ പഠിപ്പിച്ച് തരും. രക്ഷയ്ക്ക് കാരണമാകുന്ന മറ്റൊന്നുകൂടിയാണ് ജപമാല. കുരിശിനും ജപമാലയ്ക്കും രക്ഷയുടെ ഒരു ബന്ധമുണ്ട്. അതാവാം ഓരോ ജപമാലയും കുരിശും ബന്ധപ്പെട്ട് നിൽക്കുന്ന സത്യമാവുന്നത്. പരിശുദ്ധ അമ്മ സ്വർല്ലോകത്തിന്റെ ദ്വാരകം കൂടിയാണ്, സ്വർഗ്ഗത്തിലേയ്ക്കുള്ള കുറുക്കുവഴി തന്നെയാണ്. മറിയം വഴി രക്ഷയുടെ അനുഭവം സ്വന്തമാക്കാൻ ഈ ജപമാലമാസം നമുക്ക് ആത്മാർത്ഥതയോടെ സ്ഥിരോത്സാഹത്തോടെ പരിശ്രമിക്കാം. നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

അഗാപ്പെ ഫുഡ്ഫെസ്റ്റ്

ജപമാലദിനം

2023 ഒക്ടോബർ 29 ഞായർ വൈകീട്ട് 6.45ന് പള്ളി അങ്കണത്തിൽ

കുടുംബകൂട്ടായ്മ കേന്ദ്രസമിതിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ
ഇടവകയിലെ കുടുംബകൂട്ടായ്മകളുടേയും ഭക്തസംഘടനകളുടേയും
സഹകരണത്തോടെ

വൈവിധ്യമാർന്ന ഭക്ഷണവിഭവങ്ങളുമായി

ഫുഡ്ഫെസ്റ്റും

ഫൺഗെയിമുകളും

മിഷൻ ഞായർ സമർപ്പണ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ലേലവും

ഏവർക്കും സ്വാഗതം

23rd
HAPPY
WEDDING
ANNIVERSARY
01 - 10 - 2023
Sabu K. Jose & Jainy Sabu
Kizhakkoot House
Kottayil Road - Kunnamkulam
Best compliments from : Aleena Sabu

E

3rd
Anniversary
25
10
23
Maneesh Varna
Madathiparambil House
Santhi Nagar - Kunnamkulam
Best Compliments From : Pappa, Mummy, Manjish and Isumol

19th
Anniversary
24-10-2023
Baiju Thomas &
Shibitha Baiju
Kallukkaran House
Kizhoor P.O., Kunnamkulam
With best compliments : Abijith, Abhishek

സഭാ വാർത്തകൾ

വിഖ്യാത ഫുട്ബോളർ റൊണാൾഡോ കത്തോലിക്കാ വിശ്വാസം സ്വീകരിച്ചു

സാവോ പോളോ(ബ്രസീൽ) : 'ദി ഫിനോമിനൻ'എന്ന അപരനാമത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ലോക ഫുട്ബോൾ ഇതിഹാസം റൊണാൾഡോ ലൂയിസ് നസാരിയോഡാലിമ തന്റെ നാൽപ്പത്താറാം വയസിൽ മാമോദീസ സ്വീകരിച്ച് കത്തോലിക്കാ സഭാംഗമായി. ബ്രസീലിലെ പ്രസിദ്ധ ഗായകൻ കൂടിയായ ഫാ. ഫാബിയോ ഡിമെല്ലോയാണ് സാവോപോളോയിലെ സാൻ ജോസ് ഡോജാർഡിം യൂറോപ്പ ദേവാലയത്തിൽ നടന്ന ശുശ്രൂഷാ മധ്യേ റൊണാൾഡോയ്ക്ക് മാമോദീസ നൽകി സഭയിലേക്ക് സ്വീകരിച്ചത്.

തന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഈ സുപ്രധാനനിമിഷത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം എടുത്തുകാണിച്ചുകൊണ്ട് റൊണാൾഡോ പറഞ്ഞു: 'വളരെ പ്രത്യേകതകളുള്ളതാണ് ഈ ദിവസം. ഞാൻ മാമോദീസ സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതുവരെ മാമോദീസ സ്വീകരിച്ചിരുന്നില്ലെങ്കിലും ചെറുപ്പം മുതൽ ക്രൈസ്തവ വിശ്വാസം എപ്പോഴും എന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനഘടകമായിരുന്നു.

കിരീട നേട്ടത്തിൽ ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസ ജീവിതത്തിനുള്ള പങ്ക് എടുത്തുപറഞ്ഞ് യു.എസ് ഓപ്പൺ ചാമ്പ്യൻ

വാഷിംഗ്ടൺ ഡി.സി: തന്റെ ആദ്യ ഗ്രാൻഡ് സ്ലാം കിരീടം കരസ്ഥമാക്കിയതിന് പിന്നാലെ കിരീട നേട്ടത്തിൽ ദൈവത്തിനു നന്ദി പറഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള യു.എസ് ഓപ്പൺ ടെന്നീസ് ചാമ്പ്യൻ കൊക്കോ ഗൗഫിന്റെ വിശ്വാസ പ്രഖ്യാപനം ചർച്ചയാകുന്നു. കിരീടത്തിലേക്കുള്ള യാത്രയിൽ തന്റെ ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസ ജീവിതം വളരെയേറെ തന്നെ തുണച്ചതായി അവർ പറഞ്ഞു.

ദിവ്യകാരുണ്യ ഭക്തയായ 13 വയസുകാരിയുടെ വിശുദ്ധ പദവി: പ്രാർത്ഥനയോടെ ഫിലിപ്പിനോ കത്തോലിക്കാ സമൂഹം

ലാവോഗ്: ദിവ്യകാരുണ്യത്തോടും പരിശുദ്ധ മറിയത്തോടുമുള്ള ഭക്തിയിൽ ജീവിച്ച 13 വയസുകാരി നിനറൂയിസ് അബാദയെ വിശുദ്ധ പദവിയിലേക്ക് ഉയർത്താനുള്ള സഭാ നീക്കത്തെ സ്വാഗതം ചെയ്ത് ഫിലിപ്പെൻസിലെ കത്തോലിക്കാസമൂഹം. ഭേദപ്പെടുത്താനാവാത്ത ഹൃദ്രോഗമായ ഹൈപ്പർട്രോഫിക് കാർഡിയോ മയോപ്പതിമൂലം മരണമടഞ്ഞ് മൂന്ന് പതിറ്റാണ്ടുകൾക്കുശേഷമാണ് സഭയുടെ നീക്കം.

ജാഗ്രത... അപകടം അടുത്ത്...

സിസ്റ്റർ ജെസ്റ്റിന CMC

അക്കിലസ് ഹിൽ (Achilles heel) ട്രോജൻ യുദ്ധത്തിലെ ഹീറോ ആയിരുന്ന അക്കിലസിനെ ആർക്കും പരാജയപ്പെടുത്താൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അമ്മ അദ്ദേഹത്തെ ജനിച്ചപ്പോൾ തന്നെ ഒരു നദിയിൽ കൊണ്ടുപോയി മുക്കി. ആ നദിയിൽ മുങ്ങുന്നവർക്ക് ശരീരം മുഴുവൻ പ്രതിരോധ ശക്തി കിട്ടും. പക്ഷേ അദ്ദേഹത്തിന്റെ അമ്മ കുഞ്ഞിനെ ഉപ്പൂറ്റിയിൽ പിടിച്ച് തലകീഴായിട്ടാണ് നദിയിൽ മുക്കിയത്. അതിനാൽ ശരീരം മുഴുവൻ നദിയിൽ മുങ്ങി, ഉപ്പൂറ്റിയൊഴികെ. അതിനാൽ ഉപ്പൂറ്റിക്ക് മാത്രം പ്രതിരോധശക്തി കിട്ടിയില്ല. ഇക്കാര്യം അദ്ദേഹത്തിന് അറിയില്ലായിരുന്നു. എന്നാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശത്രുവായ പാരിസ് എങ്ങനെയോ ഈ രഹസ്യം മനസ്സിലാക്കുകയും അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉപ്പൂറ്റിയിലേക്ക് അമ്പെയ്ത് അദ്ദേഹത്തെ കൊല്ലുകയും ചെയ്തു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ദൗർബല്യത്തെ കാണിക്കുവാനായി ഇന്നും അക്കിലസ് ഹിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

പല ട്രോജൻ യുദ്ധവും (തിന്മയുടെ ആക്രമങ്ങൾ) നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാകും. നമ്മുടെ ശത്രുവായ പാരിസ് (പിശാച്) നമ്മുടെ ദുർബലത മനസ്സിലാക്കി അതിൽ അമ്പെയ്യും (പ്രലോഭനങ്ങൾ). അങ്ങനെ ആധ്യാത്മികമായ മരണം നമ്മിൽ സംഭവിക്കും. അതിനാൽ നമ്മുടെ ദൗർബല്യം ഏതാണെന്ന് നമ്മൾ കണ്ടെത്തണം. പണമാണോ, ലഹരിയാണോ, മറ്റുള്ളവരുടെ തിന്മ കാണുന്ന കണ്ണുകളാണോ, നാവാണോ, ശരീരമാണോ ഏതായാലും അത് കണ്ടുപിടിച്ച് പരിശുദ്ധാത്മ അഭിഷേകത്തിൽ മുക്കിയെടുത്ത് വിശുദ്ധമാക്കുക. അപ്പോൾ ശത്രുവിന് (പിശാചിന്) നമ്മെ ഒരിക്കലും തകർക്കാൻ സാധിക്കില്ല. എന്നാൽ നമ്മുടെ ദുർബലതയെ മനസ്സിലാക്കാതെ ജീവിച്ചാൽ അപകടം ഉറപ്പാണ്. ജാഗ്രത പാലിക്കുക. ആരെ തന്റെ കെണിയിൽ പെടുത്തണമെന്ന് ചിന്തിച്ച് പിശാച് സദാ ജാഗ്രതയോടെ നടക്കുമ്പോൾ ലാഘവത്തോടെ ജീവിച്ചാൽ അവന്റെ കെണിയിൽ വീണുപോകാൻ ഇടയുണ്ട്. ജാഗ്രത... അവൻ അടുത്തുണ്ട്... ഒരു ആത്മീയ യുദ്ധത്തിനായി നമുക്ക് ഒരുങ്ങാം.

കുറുക്കുവഴി

സിസ്റ്റർ അൻസ ജോസ് CMC

ഒരു ദിവസം വൈകുന്നേരം!

ചെറുപുഷ്പം ഊഞ്ഞാലിൽ തിമിർത്താടി രസിക്കുകയാണ്. ഒരു വട്ടമെങ്കിലും ആടാൻ കൊതിച്ച് ചേച്ചിമാർ അടുത്തുണ്ട്. പെട്ടെന്നാണ് മാർട്ടിന്റെ തലവെട്ടം മുറ്റത്ത് കണ്ടത്. കയ്യിലൊരു പൊതിയുമുണ്ട്. ചെറുപുഷ്പത്തിന് കൊടുക്കാൻ! കൊച്ചുറാണി... വല്ലാത്തൊരു ചിരിയോടെ മാർട്ടിൻ വിളിച്ചു. പക്ഷേ... ചെറുപുഷ്പം അത് ഗൗനിക്കാനേ പോയില്ല. അപ്പച്ചന് ഉമ്മ കൊടുക്കാനാണ് ഈ വിളി. പക്ഷേ, ഇപ്പോ ആട്ടം നിർത്തി അങ്ങോട്ടുപോയാൽ ചേച്ചിമാർ ഊഞ്ഞാൽ കരസ്ഥമാക്കും. വേണ്ടാ... അങ്ങിനെയിപ്പോ വേണ്ടാ...

“വരാൻ ഇപ്പോ പറ്റില്ല. അപ്പച്ചൻ വേണോങ്കി ഇങ്ങോട്ട് വാ.” ഒട്ടും രസിക്കാത്ത മട്ടിൽ ചെറുപുഷ്പം വിളിച്ചു പറഞ്ഞു. ഓഹോ... ഇവളിത്രയ്ക്കായോ! വാശിയോടെ മാർട്ടിൻ വീട്ടിലേക്കു നടന്നു.

ഒരു നിമിഷമേ തുടർന്നും ആടാൻ അവൾക്ക് കഴിഞ്ഞുള്ളൂ. പെട്ടെന്നാണ് അവളുടെ മനസ്സ് പിടഞ്ഞത്. താനെന്താണ് അപ്പച്ചനോട് പറഞ്ഞത്? വേണോങ്കി ഇപ്പോട്ട് വരാനോ? എന്തൊരു ധിക്കാരമാണ് താൻ കാണിച്ചത്? ഇതിലും വലിയ അനുസരണക്കേടുണ്ടോ? അതോടെ ചെറുപുഷ്പമാകെ വല്ലാതായി. കുറ്റബോധം അവളെ ഇഞ്ചിഞ്ചായി നീറ്റാൻ തുടങ്ങി. അടുത്ത നിമിഷം ഊഞ്ഞാലിൽ നിന്നും ചാടിയിറങ്ങി അവൾ വീട്ടിലേക്കോടി. അപ്പച്ചന്റെ കാലുകളിൽ കെട്ടിപ്പിടിച്ച് അവൾ മാപ്പ് പറഞ്ഞു. “എന്നോട് ക്ഷമിക്കപ്പച്ചാ! ഞാൻ അറിയാതെ പറഞ്ഞതല്ലേ അപ്പച്ചാ....!” അതോടെ മാർട്ടിനവളെ പൊക്കിയെടുത്ത് ഒരുമ്മ കൊടുത്തു. തിരിച്ച് അപ്പച്ചനും ഉമ്മ കൊടുക്കുന്നതിനിടയിൽ അവൾ പറഞ്ഞു. “ ഇനി കൊച്ചുറാണി അങ്ങനെയൊന്നും പറയില്ലാട്ടോ...” അതുകേട്ട് മാർട്ടിന്റെ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞു.

2023 ഒക്ടോബർ 22 - മിഷൻ ഞായർ

മിഷൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള സംഭാവനകളുമായി കവറുകൾ ഒക്ടോബർ 22 ഞായറാഴ്ചക്ക് മുമ്പായി കുടുംബകൂട്ടായ്മ ഭാരവാഹികളുടെ പക്കൽ ഏല്പിക്കേണ്ടതും കുടുംബകൂട്ടായ്മ ഭാരവാഹികൾ മിഷൻ ഞായറിന് 9 മണിയുടെ വി. കുർബാനക്ക് മുമ്പായി കാഴ്ചസമർപ്പണം നടത്തേണ്ടതുമാണ്. ലേലം ചെയ്യാനുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ 29-ാം തിയ്യതി വൈകീട്ട് 5 മണിക്ക് മുമ്പായി പള്ളിയിൽ ഏൽപിക്കേണ്ടതാണ്. സമർപ്പണ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ലേലം അന്നേദിവസം ഫുഡ്ഫെസ്റ്റിനോട് കൂടി നടത്തുന്നതാണ്.

പ്രിയ കൂട്ടുകാരേ, വിശുദ്ധ കൊച്ചുത്രേസ്യയുടെ ആത്മകഥയിലെ ഒരു കൊച്ചു സംഭവമാണ് നാമിവിടെ വായിച്ചത്. നശ്വരതയിൽ നിന്ന് അനശ്വരതയിലേക്ക് കടക്കുവാനുള്ള ഒരു കുറുക്കുവഴി ലോകത്തിന് കാണിച്ചുകൊടുത്ത ഒരു വലിയ ശാസ്ത്രജ്ഞയാണ് ചെറുപുഷ്പം. സുവിശേഷങ്ങളിൽ മറഞ്ഞു കിടന്ന നിധിപോലെ ആദ്ധ്യാത്മിക ശിശുത്വം എന്ന ആ സ്വർഗീയ പന്ഥാവ് അവൾ കണ്ടെത്തി ജീവിച്ച് ലോകത്തിന് വെളിപ്പെടുത്തിക്കൊടുത്തു. പിതാവിന്റെ വിരൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് പിച്ച നടക്കുകയോ, അപ്പന്റെ തോളിലേറി യാത്ര തീർക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന തീരെ ചെറിയ കുട്ടിയായി ചെറുപുഷ്പം സ്വയം കരുതി...

ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ... അസാധാരണ സൗന്ദര്യം കൊണ്ടനുഗ്രഹീതയായ ഒരു പെൺകുട്ടി... മാതാപിതാക്കളുടെ അന്തിമ സന്താനം... ബാല്യത്തിലേ അമ്മ നഷ്ടപ്പെട്ടവൾ... തിരിച്ചറിവിന്റെ പ്രായമാകും മുമ്പേ സന്യാസജീവിതം മനസാ വരിച്ചവൾ! വലിയ പദവികളൊന്നും വഹിക്കാതെ വൻകാര്യങ്ങളൊന്നും ചെയ്യാതെ സഹനം കൊണ്ട് സുകൃതം നേടിയവൾ! യൗവനാരംഭത്തിൽത്തന്നെ ഇഹലോക ജീവിതമവസാനിച്ച് വിശുദ്ധ പദം പ്രാപിച്ചവൾ!

അവൾ നമുക്കും മാതൃകയാകട്ടെ. ഈശോയെ സ്നേഹിക്കാൻ... ഭൂമിയിൽ നന്മ ചെയ്ത് ജീവിക്കാൻ... എല്ലാവർക്കും എല്ലാമാകാൻ... നാം പ്രാർത്ഥന മുടക്കരുത്. കൊച്ചു കൊച്ചു ത്യാഗങ്ങളിലൂടെ നമുക്ക് ഈശോയെ സ്നേഹിക്കാം. മാതാപിതാക്കൾക്ക് സന്തോഷം നൽകാം. ഒക്ടോബർ മാസം ജപമാല മാസമാണല്ലോ. സാധിക്കുന്നത്രയും ജപമാലകൾ ചൊല്ലി പരിശുദ്ധ അമ്മയെ നമുക്ക് സന്തോഷിപ്പിക്കാം. ദൈവം നമ്മെ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

നന്ദി

എൻ.ജെ. ജെയ്മോൻ

കെ.ജെ. ജെയ്സൺ

ജോസ് കിരൺ

കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷക്കാലം ഇടവകയുടെ കൈക്കാരന്മാരായി സേവനം ചെയ്ത

എൻ.ജെ. ജെയ്മോൻ, കെ.ജെ. ജെയ്സൺ, ജോസ് കിരൺ എന്നിവർക്ക്

ഇടവകയുടെയും, ടച്ച്മീയുടെയും

നന്ദി

പാവനസ്മരണയ്ക്ക്

9-ാം ചരമവാർഷികം

18-10-2023

ജനനം
07 – 06 – 1951

മരണം
18 – 10 – 2014

ജോയ് ജോസഫ്

വടക്കേത്തല ഹൗസ്

ചിറളയം, കുന്നംകുളം

സ്നേഹസ്മരണകളോടെ :

സന്തപ്ത കുടുംബാംഗങ്ങൾ

BORN
17-01-1998

MICHELLE CHACKOCHAN

(മിഷൽ മാലാഖ)

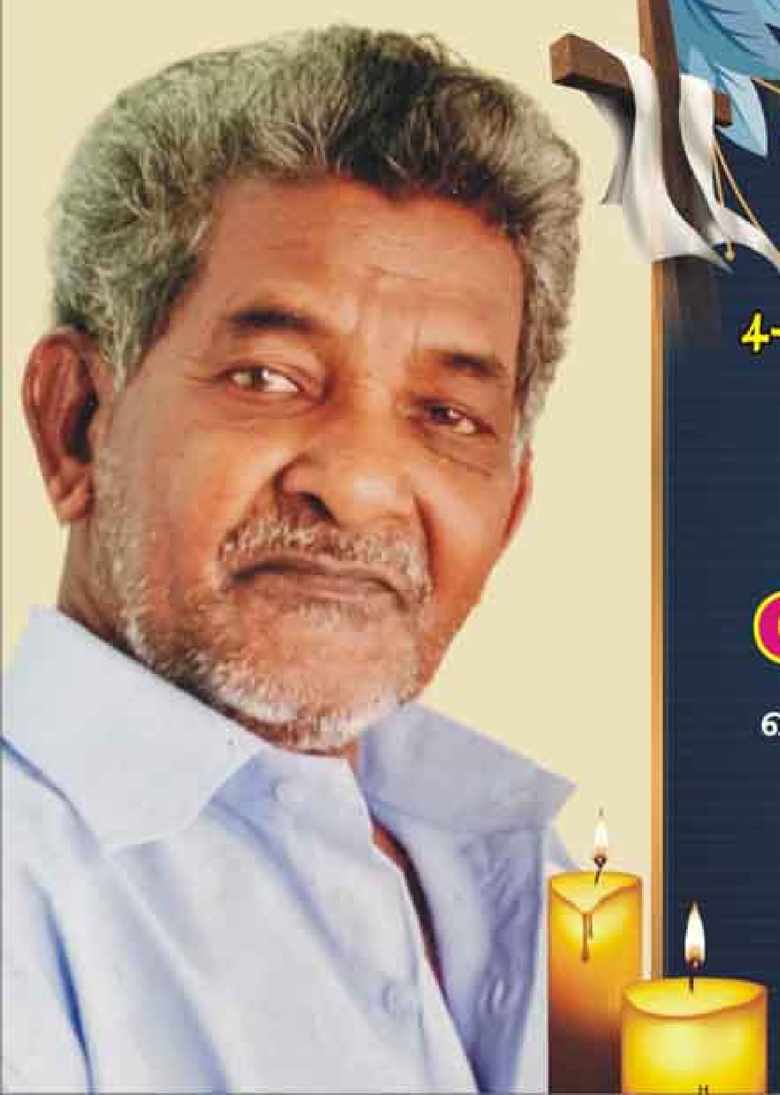
HEAVENLY
08-10-2016

D/o. **CHACKOCHAN & MERLI**
Chittilappilli Kunnath House, Parappur

ഞാൻ നിങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്നുപോയെങ്കിലും എന്റെ സ്നേഹം എന്നും, എന്നെ ഓർക്കുന്ന നിങ്ങളോടുകൂടെ ഉണ്ടായിരിക്കും

അമലനഗറിൽ ഉണ്ടായ വാഹന അപകടത്തിൽ ഞങ്ങളിൽ നിന്നും വേർപിരിഞ്ഞുപോയ മിഷൽ മോളുടെ സ്നേഹസ്മരണകളോടെ

ജെയ്മോൻ പേപ്പൻ, ജിനി മേമ, ജെറിൻ, ജോയൽ, ജോഹാൻ ചാക്കോച്ചൻ



4-ാം ചരമ വാർഷികം

6-10-2023

കൂളക്കത്ത്
ജേയ്ക്കബ്

ജോണി

ചെറുകുന്ന് - കുന്നംകുളം

സ്നേഹസ്മരണകളോടെ

ഭാര്യ : ത്രേസ്യ
മക്കൾ, മരുമക്കൾ, പേരക്കുട്ടികൾ

ജനനം
11-05-1942

മരണം
06-10-2019

പരിശുദ്ധാത്മ ശക്തി

റീന ടീച്ചർ

"പരിശുദ്ധാത്മാവ് നിന്റെ മേൽ വരും; അത്യുന്നതന്റെ ശക്തി നിന്റെ മേൽ ആവസിക്കും" (ലൂക്ക. 1:35) "വൃദ്ധയായ എലിസ ബത്തും ഒരു പുത്രനെ ഗർഭം ധരിച്ചിരിക്കുന്നു" (ലൂക്ക 1;36) "മറിയം ഗർഭം ധരിച്ചിരിക്കുന്നത് പരിശുദ്ധാത്മാവിൽനിന്നാണ്" (മത്തായി. 1:20) പുരുഷനാൽ സംസർഗമില്ലാതെ ഗർഭവതിയായ മറിയത്തേയും; വൃദ്ധയായി പ്രസവിക്കാനുള്ള ശാരീരികാവസ്ഥ നഷ്ടപ്പെട്ട അവ സ്ഥയിൽ ഗർഭവതിയായ എലിസബത്തും, പഴയനിയമത്തിലെ അബ്രാഹത്തിന് 100-ാം വയസ്സിൽ ഗർഭവതിയായ വൃദ്ധയായ ഭാര്യ സാറയും, മനുഷ്യന്റെ ചിന്തയ്ക്കതീതമായ ദൈവത്തിന്റെ ഒരു ശക്തി നമ്മിൽതന്നെയുണ്ടെന്ന വസ്തുത വ്യക്തമാക്കുകയാണ്. നിസ്സാരനായ മനുഷ്യൻ ദൈവത്തെ വിളിച്ചപേക്ഷിക്കുമ്പോൾ ആ ശക്തി ഉണരുകയും നമുക്കാവശ്യമായിടത്തെല്ലാം സഹായകനായി പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ശക്തിയെ ഉണർത്തുന്നതിനാവ ശ്യമായ രണ്ട് ഘടകങ്ങളാണ് ദൈവവിശ്വാസവും സ്തുതിപ്പും. (ലൂക്ക 1:37) "ദൈവത്തിന് ഒന്നും അസാധ്യമല്ല". ഈ വിശ്വാസം ലഭിച്ച മറിയത്തിന്റെ സ്തോത്രഗീതം വി. ലൂക്ക 1:46 മുതൽ വിവരി ക്കുന്നുണ്ട്.

ഇവിടെയാണ് ധ്യാനമന്ദിരങ്ങളെയും ഗുരുക്കന്മാരേയും സുവിശേഷ പ്രഘോഷകരേയും അൽമായ പ്രേഷിതസഹോദരങ്ങ ളേയും പുച്ഛത്തോടെ വിമർശിക്കുന്ന ബലഹീനരായ മനുഷ്യരോട്, സഹതാപത്തോടെ അവരുടെ അറിവില്ലായ്മയെ ദൈവസമക്ഷം സമർപ്പിച്ചുകൊണ്ട് പറയുന്നത്; ദൈവവിശ്വാസത്താൽ നിറഞ്ഞ് ആനന്ദത്താൽ ഹല്ലേലൂയ്യ എന്ന സ്തുതിപ്പ് കൈതാളങ്ങളോടെയും കൈകളുയർത്തിയും, അലറുന്ന ശബ്ദത്താൽ ദൈവത്തെ മഹത്വ പ്പെടുത്തി നമ്മിലെതന്നെ ദൈവത്തിന്റെ ശക്തിയെ ഉണർത്തുന്ന തിന്റെ പ്രസക്തി. കരുണാമയനായ ദൈവം വിശ്വാസത്തോടെയും സ്തുതിപ്പുകളോടെയുമുള്ള പ്രാർത്ഥനകളുടെ മേൽ അത്ഭുതപെരു മഴയാണ് ഇത്തരം സമൂഹങ്ങളിൽ പ്രകടമാക്കുന്നത്. 'രണ്ടോ മൂന്നോ പേർ എന്റെ നാമത്തിൽ ചോദിക്കുന്ന ഏത് കാര്യവും നിറ വേറ്റിതരുമെന്ന ദൈവത്തിന്റെ വാഗ്ദാനം കുടുംബപ്രാർത്ഥനക ളിലും സമൂഹമായുള്ള പ്രാർത്ഥനകളിലും കൂടുതൽ സാധ്യമാകു

ന്നു. കുടുംബം ഒന്നിച്ച് ഒരേ നിയോഗത്തിനായി ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ അവരിലെ ദൈവത്തിന്റെ ശക്തി പ്രവർത്തിക്കുമെന്നത് തീർച്ചയാണ്.

ക്രിസ്തുവിൽ വിശ്വസിക്കാതെ, സ്തുതിക്കാതെ ക്രിസ്ത്യാനികളെ പീഡിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന വ്യക്തിയായിരുന്നു വി. പൗലോസ്. യഹൂദ വിശ്വാസങ്ങൾക്കും തത്ത്വസംഹിതകൾക്കും അടിമയായ ഒരു മനുഷ്യൻ. സ്വന്തം വിശ്വാസങ്ങളിലെ അസത്യങ്ങളെ വിവേചിച്ചറിയാൻ കഴിവില്ലാതെ വന്നപ്പോൾ ദൈവത്തിന്റെ പരിശുദ്ധാത്മാവ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ നിന്ന് ജ്വലിച്ച് സത്യങ്ങളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തികൊടുക്കുന്ന കാരുണ്യവാനായ ദൈവത്തെ നടപടി പുസ്തകത്തിൽ നമുക്ക് കാണാം. യുവാവായ അഗസ്തീനോസ്, മോനിക്ക എന്ന അമ്മയുടെ, ഏറ്റവും മ്ലേച്ഛമായ രീതിയിൽ എല്ലാവിധ പാപങ്ങളിൽ മുഴുകി ജീവിച്ച മകൻ എപ്രകാരമാണ്, വിശുദ്ധ അഗസ്തീനോസും, അമ്മ മോനിക്ക പുണ്യവതിയുമായി തീർന്നത്?

പ്രിയദൈവജനമെ, മക്കൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള അമ്മമാരുടെ പ്രാർത്ഥന കാര്യസാധ്യങ്ങൾക്കു മാത്രമാകാതെ, അവരെ പ്രതി ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുകയും നന്ദിപറയുകയും ചെയ്യുക വഴി മാമോദീസായിലൂടെ അവർക്കു ലഭിച്ച പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ ഉണർത്തുമ്പോൾ അവർ വിശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുകയും അവർക്കു വേണ്ട എല്ലാ നന്മകളും ആ സഹായകൻ നൽകുമെന്നത് ദൈവനാമത്തിൽ വിശ്വസിക്കുക. ജീവിതത്തിലെ പ്രതിസന്ധികളിൽ തളരാതെ അതിജീവിക്കാൻ ശക്തികൊടുക്കുന്നതും ഈ പരിശുദ്ധാത്മാവാണെന്നറിയുക. മക്കളെയോർത്ത് വിശ്വാസത്തോടെ ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുമ്പോൾ വി. ലൂക്ക 1:41ൽ സംഭവിച്ചതാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും സംഭവിക്കുക; അതായത് "മറിയത്തിന്റെ അഭിവാദനം കേട്ടപ്പോൾ എലിസബത്തിന്റെ ഉദരത്തിൽ ശിശു കുതിച്ചു ചാടി. അവൾ പരിശുദ്ധാത്മാവു നിറഞ്ഞവളായി." അമ്മമാരുടെ സ്തുതിപ്പിനാൽ ഉണരുന്ന പരിശുദ്ധാത്മാവ് മക്കളിലേക്ക് കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുകയാണെന്ന സത്യം മനസ്സിലാക്കി, ആശ്വാസദായകനായ ത്രിത്വത്തിലെ മൂന്നാമനായ പരിശുദ്ധാത്മാവായ ദൈവത്തെ നമുക്ക് സ്തുതിച്ചാരാധിക്കാം.

നാം ആർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നുവോ ആ വ്യക്തിയിലെ ദുശ്ശീലങ്ങളോ, പാപാവസ്ഥകളോ ബലഹീനതകളോ, അറിവില്ലായ്മകളോ, പൈശാചിക ബന്ധനങ്ങളോ ഒന്നുംതന്നെ നമ്മുടെ കർത്താവിനെ സ്തുതിച്ച് മഹത്വപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ മുൻപിൽ വിലപോകുന്നില്ലയെന്നറിയുക. കാരണം നമ്മുടെ പാപങ്ങളാണ് ഈശോ ചുമന്നത്. നമ്മുടെ പൈശാചികമായ എല്ലാറ്റിന്റേയും മേൽ

രക്തം ചിന്തി കുരിശുമരണത്തിലൂടെ വിജയം വാങ്ങിതന്നവനാണ വിടുന്ന്. അതിനാൽ നമ്മൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന വ്യക്തിയെ തിരുരക്തത്താൽ കഴുകി കരുണയ്ക്കായ് കേണപേക്ഷിക്കുക വഴി, പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം അവരിൽ വന്ന് നിറയുകയും അത്ഭുതം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രിയസഹോദരരേ, ഒപ്പം ജപമാല പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ പരി. അമ്മയുടെ സഹായം കൂടി നമുക്കഭ്യർത്ഥിക്കാം. ഇങ്ങനെ ജപമാല പ്രാർത്ഥനയും കരുണകൊന്തയും സ്തുതിപ്പുകളും നമ്മിൽ നിന്ന് ഉയരുമ്പോൾ നമ്മുടെ ഈശോ പിതാവായ ദൈവത്തോട് മാദ്ധ്യസ്ഥംയാചിച്ച് എല്ലാം നേടിതരുമെന്ന് ഉറച്ച് വിശ്വസിച്ച് പരിശുദ്ധാത്മശക്തി നിറയാൻ നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ഇടവക

മാതൃവേദി വാർഷികം ആഘോഷിച്ചു

കുന്നംകുളം ഇടവക മാതൃവേദി വാർഷികം 10-09-2023 ഞായറാഴ്ച ആഘോഷിച്ചു. ജോ. സെക്രട്ടറി ലില്ലി ആന്റണി സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. പ്രസിഡന്റ് ഷോബി റൊണാൾഡ് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. വികാരി റവ. ഫാ. ദാവീദ് വിതയത്തിൽ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. റവ. ഫാ. ലിജോ സി.എം.ഐ. മുഖ്യ അതിഥിയായിരുന്നു. ആനിമേറ്റർ സിസ്റ്റർ ആൻജോസ് ആശംസ അറിയിച്ചു. ഫൊറോന പ്രസിഡന്റ് കാതറിൻ ടീച്ചർ ആശംസകൾ അറിയിച്ചു. സെക്രട്ടറി ജിനി ജെയ്മോൻ റിപ്പോർട്ട് വായിച്ചു. ട്രഷറർ ഫ്ളോറൻസ് ലോയ്ഡ് കണക്ക് അവതരിപ്പിച്ചു. വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ആനന്ദി സുനിൽ നന്ദി പ്രകടനം നടത്തി.

പ്രതിനിധിയോഗ വാർത്തകൾ

1. ആഗസ്റ്റ് മാസത്തെ റിപ്പോർട്ടും, വരവ്- ചെലവ് കണക്കും വായിച്ച് പാസ്സാക്കി.
2. പുതിയ കൈക്കാരന്മാരെ പ്രതിനിധിയോഗം സെക്രട്ടറി തോംസൺ തച്ചിൽ സ്വാഗതം ചെയ്തു.
3. സ്ഥാനമൊഴിഞ്ഞ മുൻ കൈക്കാരന്മാർക്ക് പി.ആർ.ഒ. വി.സി. ജോസി നന്ദി പറഞ്ഞു.
4. സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിലെ പരി. മാതാവിന്റെ ജനനതിരുനാളിന്റെ വരവ്- ചെലവ് കണക്ക് തിരുനാൾ കമ്മിറ്റി കൺവീനർ കെ.ജി. ബാബു അവതരിപ്പിച്ചു പാസ്സാക്കി.
5. ഇന്റേണൽ ഓഡിറ്റർമാരായി നിലവിലുള്ള ഇന്റേണൽ ഓഡിറ്റർമാരായ സി.ഒ. ആന്റണി, ജോസ്സി ഫ്രാൻസീസ് എന്നിവരെ വീണ്ടും തെരഞ്ഞെടുത്തു.
6. ദേവാലയത്തിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള അറ്റകുറ്റപണികൾ സമയബന്ധിതമായി ചെയ്തു തീർക്കണമെന്ന് യോഗം തീരുമാനിച്ചു.
7. ദൈവലായത്തിൽ പ്രത്യേക സമയങ്ങളിൽ നടത്തുന്ന തിരുക്കർമ്മങ്ങൾക്ക് (വിവാഹം, മനസമ്മതം, മാമ്മോദീസ, മരണാനന്തര ചടങ്ങുകൾ) ലൈറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള നിരക്കുകൾ.

   a) ₹ 1000 - പ്രധാന അൾത്താരയിലെ ലൈറ്റുകളും മറ്റു സാധാരണ ലൈറ്റുകളും ഫാനും.

   b) ₹ 3000 (സ്പെഷ്യൽ ലൈറ്റ്) - 1000 രൂപയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന ലൈറ്റുകളും ഫാനും ഉൾപ്പെടെ മറ്റ് എല്ലാ അലങ്കാര ലൈറ്റുകളും.
8. പള്ളിയുടെ നിത്യനിദാന ചെലവുകൾക്കുള്ള ഒരു സാമ്പത്തിക സ്രോതസ്സ് കൂടിയാണ് ലൈറ്റുകളുടെ ഉപയോഗത്തിനുള്ള സംഭാവന. സാധാരണക്കാർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകാത്ത തരത്തിലാണ് നിരക്ക് ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ളതെങ്കിലും സാധിക്കുന്നവർ സ്പെഷ്യൽ ലൈറ്റ് ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിലവിലെ ഇടവകയുടെ സാമ്പത്തിക ഞെരുക്കത്തിന് വലിയ ആശ്വാസമാകുമെന്ന് അച്ചൻ അറിയിച്ചു.
9. ഒക്ടോബർ മാസത്തിലെ ജപമാലമാസം ആചരണം കുടുംബകൂട്ടായ്മ കേന്ദ്രസമിതി കൂടിയാലോചിച്ച് നടത്താമെന്ന് അറിയിച്ചു.
10. തൃശൂർ അതിരൂപത പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ മത്സരത്തിൽ അതിരൂപതയിലെ ഏറ്റവും മികച്ച പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിനുകൾക്കുള്ള 3-ാം സ്ഥാനം ഈ തവണയും ടച്ച്- മീ പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിന് ലഭിച്ചതായി ടച്ച്- മീ സെക്രട്ടറി വി.സി. ജോസി അറിയിച്ചു.

ഇടവക പ്രതിനിധി യോഗം

2023 ഒക്ടോബർ 15 ഞായർ രാവിലെ 7.30ന്

ഓർമ്മിക്കേണ്ട ദിനങ്ങൾ

ഒക്ടോബർ

2 തിങ്കൾ ഏലിയാ സ്ലീവ മൂശ അഞ്ചാം തിങ്കൾ - കാവൽ മാലാഖ
3 ചൊവ്വ കക്കാട് സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേളയിൽ ലദ്ദീഞ്ഞ് നൊവേന 5.30 PM
4 ബുധൻ ഏലിയാ സ്ലീവ മൂശ അഞ്ചാം ബുധൻ - വി. ഫ്രാൻസീസ് അസ്സീസി
7 ശനി സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ ലദ്ദീഞ്ഞ് നൊവേന 5.30 PM
14 ശനി ഏലിയാ സ്ലീവ മൂശ ആറാം ശനി, ആവിലായിലെ വി. ത്രേസ്യ (15 ഞായർ)
16 തിങ്കൾ ഏലിയാ സ്ലീവ മൂശ ഏഴാം തിങ്കൾ
വാഴ്ത്തപ്പെട്ട തേവർപറമ്പിൽ കുഞ്ഞച്ചൻ
17 ചൊവ്വ ഏലിയാ സ്ലീവ മൂശ ഏഴാം ചൊവ്വ, അന്ത്യോഖ്യയിലെ വി. ഇഗ്നേഷ്യസ്
18 ബുധൻ ഏലിയാ സ്ലീവ മൂശ ഏഴാം ബുധൻ, വി. ലൂക്ക സുവിശേഷകൻ
22 ഞായർ ഏലിയാ സ്ലീവ മൂശ എട്ടാം ഞായർ - വി. ജോൺപോൾ രണ്ടാമൻ
മിഷൻ ഞായർ
28 ശനി ഏലിയാ സ്ലീവ മൂശ എട്ടാ ശനി, ശിമയോൻ, യൂദാ തദ്ദേവൂസ് ശ്ലീഹന്മാർ

നവംബർ

1 ബുധൻ ഏലിയാ സ്ലീവ മൂശ ഒമ്പതാം ബുധൻ
സകല വിശുദ്ധരുടേയും തിരുനാൾ
2 വ്യാഴം ഏലിയാ സ്ലീവ മൂശ ഒമ്പതാം വ്യാഴം
സകല മരിച്ചവരുടേയും ഓർമ്മ
4 ശനി സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ ലദ്ദീഞ്ഞ് നൊവേന 6.30 PM
ഏലിയാ സ്ലീവ മൂശ ഒമ്പതാം ശനി
വി. സഖറിയായും വി. ഏലീശ്വായും (5 ഞായർ)

കുടുംബകൂട്ടായ്മ സമ്മേളനങ്ങൾ

തിയ്യതി	സമയം	കുടുംബകൂട്ടായ്മ	വസതി
01-10-2023	3.00 pm	സെന്റ് ജോസഫ്	**വാകയിൽ ലോനപ്പൻ ജോസ്** (സ്നേഹാലയം I[st] അവന്യൂ)
01-10-2023	4.30 pm	മേരിമാതാ	**ചുങ്കത്ത് ഇട്ടൂപ്പ് ബെന്നി** (ഗാന്ധിജി നഗർ, തൃശൂർ റോഡ്)
08-10-2023	3.00 pm	സെന്റ് ആന്റണീസ്	**കോലാടി ജോസഫ് തോമസ്** (കക്കാട്)
08-10-2023	4.30 pm	സെന്റ് തോമസ്	**ഇല്ലിക്കൽ ചാൾസ് പോൾ** (കിഴൂർ)
15-10-2023	3.00 pm	സെന്റ് ജോർജ്ജ്	**ചൊവ്വല്ലൂർ ജോസഫ് പോൾ** (ചെറുകുന്ന്)
15-10-2023	4.30 pm	സെന്റ് സേവ്യർ	**തച്ചിൽ ജോൺ തോംസൺ** (തെക്കേപ്പുറം)

ചർമ്മത്തിന്റെ നിറം മങ്ങാതിരിക്കാൻ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

ഡോ. പോൾ സി. റാഫേൽ

ഓരോരുത്തരുടേയും ചർമ്മത്തിന് നൈസർഗികമായ നിറം ഉണ്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ ചില കാരണങ്ങളാൽ ഈ നിറം മങ്ങിപ്പോകാറുണ്ട്. അവയിൽ ചിലത് നമുക്ക് ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള പരിചരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയുന്നവയാണ്. ത്വക്കിന്റെ സ്വാഭാവികമായ നിറം മങ്ങുന്നതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് ആദ്യം പരിശോധിക്കാം.

നിറം മങ്ങുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാന കാരണം അമിതമായ സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുന്നതാണ്. ഏത് കാലാവസ്ഥയിലും ഇത് സംഭവിക്കാം. സുര്യപ്രകാശത്തിലെ അൾട്രാ വയലറ്റ് രശ്മികൾ ഏൽക്കുന്നതു കാരണം ആ ഭാഗത്തുള്ള ചർമ്മം മങ്ങുകയും ചിലപ്പോൾ കറുത്തതാകുകയും ചെയ്യുന്നു. Suntan എന്നാണ് ഇതിന് പറയുന്നത്. ഗ്രീഷ്മകാലത്ത്, ചിലർക്ക് Sunburn ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ആദ്യം ചർമ്മത്തിൽ നീറ്റലനുഭവപ്പെടുകയും ചുവപ്പു നിറം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യും. അതിനുശേഷം ആ ഭാഗത്ത് പൊള്ളലുണ്ടാകുകയും കുറച്ചു ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ ആ ഭാഗത്ത് കറുപ്പ് നിറം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

ചിലരോഗങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ചർമ്മത്തിന്റെ നിറം മങ്ങുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. അഡ്രിനൽ ഗ്രന്ഥി, തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥി എന്നിവയുടെ പ്രവർ ത്തന വൈകല്യം, കരളിനെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ് അവയിൽ ചിലത്. വൈറ്റമിൻ B12 ന്റെ കുറവുള്ളവരിലും ചർമ്മത്തിന്റെ സ്വാഭാവികനിറം മങ്ങുന്നതായി കാണാറുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് കൈപ്പത്തിയുടെ അകത്താണ് ഈ മാറ്റം കൂടുതലായി കാണുന്നത്. പൊണ്ണത്തടി ഉള്ളവരിലും, Polycyotic Ovariam Syndrome ഉള്ളവരിലും, കഴുത്ത്, കക്ഷം, തുടയിടുക്ക് തുടങ്ങിയ ഭാഗങ്ങളിൽ ചർമ്മം കൂടുതലായി കറുക്കുകയും പിന്നീട് കട്ടിയാകുന്നതായും കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. Acanthosis Nigricans എന്ന ഈ അവസ്ഥ കാരണം മുഖത്തെ നിറവും മങ്ങാറുണ്ട്.

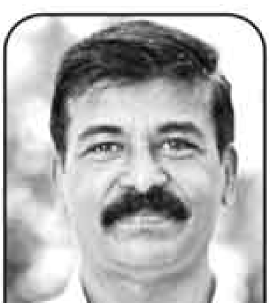
മുഖത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്ന സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുക്കളുടെ അലർജി കാരണം ചർമ്മത്തിന്റെ നിറം മങ്ങാം. രാത്രി മുഴുവൻ മേയ്ക്കപ്പ് മുഖത്ത് പുരട്ടികൊണ്ട് ഉറങ്ങുന്നത്. ശീലമാക്കിയവരിലും മുഖചർമ്മത്തിൽ കറുപ്പുനിറം പടരാറുണ്ട്. കണ്ണിനുചുറ്റും മാത്രം നിറം മങ്ങുന്നതിന് പല കാരണങ്ങളുണ്ട്. ഉറക്കകുറവ്, തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തന വൈകല്യം, ഇടവേളകളില്ലാതെ ദീർഘനേരമുള്ള ദൃശ്യമധ്യമങ്ങളുടെ ഉപയോഗം എന്നിവ കണ്ണിന് ചുറ്റുമുള്ള കറുപ്പു നിറത്തിന് നിദാനമാകാറുണ്ട്.

പുകവലി, മദ്യപാനം എന്നിവയും അമിതമായ മാനസിക സമ്മർദ്ദം എന്നിവയും ചർമ്മത്തിന്റെ സ്വാഭാവികമായ നിറം മങ്ങാനുള്ള കാരണങ്ങളാണ്.

ഇനി ചർമ്മത്തിന്റെ നിറം മങ്ങാതിരിക്കാൻ നമ്മൾ എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന് നോക്കാം. കുറഞ്ഞത് 15 spf (Sun Protection Factor) എങ്കിലും ഉള്ള ഒരു Broad Spectrum (Ultraviolet A, Ultraviolet ആ രശ്മികളേയും പ്രതിരോധിക്കുന്ന) സൺ സ്ക്രീൻ ഉപയോഗിക്കണം. സൺസ്ക്രീൻ കൃത്യമായ അളവിൽ കൃത്യമായ ഇടവേളയിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. അര ടീസ്പൂണിൽ അല്പം കൂടുതൽ സൺസ്ക്രീൻ ക്രീം മുഖത്തും കഴുത്തിലുമായി പുരട്ടിയാലെ സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ നിന്ന് ആവശ്യമായ സംരക്ഷണം ലഭിക്കുകയുള്ളൂ. സൺസ്ക്രീൻ പുരട്ടി 20 മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷം മാത്രമേ അൾട്രാ വയലറ്റ് രശ്മികളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷണം ലഭിച്ചു തുടങ്ങുകുയുള്ളൂ. മാത്രമല്ല കുറഞ്ഞത് 4 മണിക്കൂറിന്റെ ഇടവേളയിലെങ്കിലും ഇത് വീണ്ടും പുരട്ടേണ്ടതാണ്. നീന്തൽപോലെ ദീർഘനേരം ജലവുമായി സമ്പർക്കത്തിലേർപ്പേടേണ്ടിവരുമ്പോൾ Water

കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ഇടവകയുടെ പുതിയ കൈക്കാരന്മാർക്ക്

അനുമോദനങ്ങൾ



എം. എൽ. മാണി

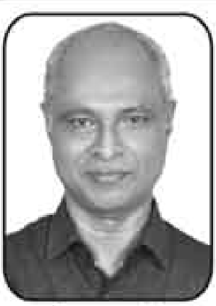
ജോപോൾ വി. ആലപ്പാട്ട്

പോയ്സ് ജേബി

Resistant Sun Screen തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. നീന്തൽ കുളത്തിലെ വെള്ളം അണുവിമുക്തമാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ക്ലോറിൻ അടങ്ങിയ രാസവസ്തുക്കൾ ചർമ്മത്തിന്റെ നിറം മങ്ങാൻ കാരണമായേക്കാം എന്നതിനാൽ ഇവയുടെ അളവ് പരിമിതപ്പെടുത്തേണ്ടതുമാണ്. നീന്തൽ കഴിഞ്ഞ ഉടനെ ശുദ്ധ ജലത്തിൽ കുളിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. ചർമ്മത്തിന്റെ വരൾച്ച കാരണവും നിറം മങ്ങാം. അതിനാൽ നല്ല ഒരു മോയ്സ്ചറൈസർ ശരീരത്തിലും മുഖത്തും ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും. Total Fatty Matter (TFM) അധികമുള്ളതും, അസിഡിക് അല്ലെങ്കിൽ Neutral PH ഉള്ളതുമായ സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. Soap Free Cleansers ഉം ഉപയോഗിക്കാം.

സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുക്കൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ഓരോരുത്തരുടേയും ചർമ്മത്തിന് ചേരുന്നവ നോക്കി വാങ്ങേണ്ടതാണ്. പുതുതായി ഇവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അലർജിയുണ്ടോയെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടതാണ്. Make up വസ്തുക്കളുടെ Date of expiry നോക്കുന്നതിനോടൊപ്പം Period after opening കൂടി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

നിത്യേനയുള്ള വ്യായാമവും, പഴങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും അടങ്ങിയ പോഷക സമ്പുഷ്ടമായ ആഹാരവും ചർമ്മത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക നിറം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കും. ധാരാളം ശുദ്ധ ജലം കുടിക്കുന്നതും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ആവശ്യത്തിനുള്ള ഉറക്കവും, മാനസിക സമ്മർദ്ദവുമകറ്റാൻ യോഗ, ധ്യാനം, ശ്വസനക്രിയകൾ തുടങ്ങിയവ ചെയ്യുന്നതും ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്. വളരെ പെട്ടെന്ന് ശരീരത്തിലെ ചില ഭാഗങ്ങളിലേ ചർമ്മം മുഴുവനായോ നിറം മങ്ങുന്നതായി അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഒരു ചർമ്മ രോഗ വിദഗ്ദ്ധന്റെ സഹായം തേടി മറ്റ് രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണമല്ലെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുകയും യഥാർത്ഥ കാരണം കണ്ടെത്തി ഫലപ്രമായ ചികിത്സ നടത്തേണ്ടതുമാണ്. കൃത്യസമയത്ത് ചികിത്സ തുടങ്ങുകയാണെങ്കിൽ മങ്ങിയ നിറം വീണ്ടെടുക്കാൻ തീർച്ചയായും സാധിക്കും.

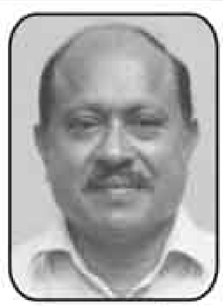


ജോസ്സി ഫ്രാൻസീസ്

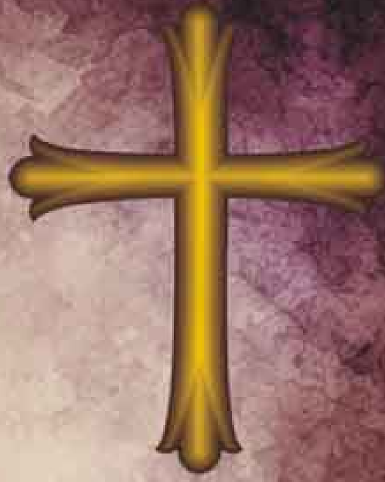
കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ഇടവകയുടെ
ഇന്റേണൽ ഓഡിറ്റർമാരായി വീണ്ടും തെരഞ്ഞെടുത്ത
ജോസ്സി ഫ്രാൻസീസിനും, സി.ഒ. ആന്റണിക്കും

ഇടവകയുടെ

അനുമോദനങ്ങൾ



സി.ഒ. ആന്റണി



1st Year of Remembrance

SR. M. MARGARET PERAMANGALATH

Missionary Sisiters of St. Peter Claver
D/o. Mr. Kunjippu & Kunjhamma
Kottapadi

Born	:	27-08-1943
1st Profession	:	01-07-1968
Death	:	30-09-2022

With Prayers
Alice Jose Kizhakoot
& Family
Kunnamkulam

3-ാം

ചരമവാർഷികം

24-10-2023

വാഴപ്പിള്ളി

ഫ്രാൻസീസ്

ആന്റണി

കുന്നംകുളം

ജനനം	മരണം
4 – 5 – 1958	24 – 10 – 2020

പ്രാർത്ഥനയോടെ : ഭാര്യ & മക്കൾ

2-ാം

ചരമവാർഷികം

14-10-2023

ഷീല എപ്പോൾട്ട്

W/o. എപ്പോൾട്ട്

ഇല്ലിക്കൽ ഹൗസ്

കുന്നംകുളം

സന്തപ്ത കുടുംബാംഗങ്ങൾ

നല്ല ഉറക്കം = നല്ല ആരോഗ്യം

നിത ഡിന്റോ (ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റ്)

മനുഷ്യർ ശരാശരി ആയുസ്സിന്റെ മൂന്നിലൊരുഭാഗം ഉറക്കത്തിനുവേണ്ടിയാണ് ചിലവഴിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ മാനസിക-ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിന് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടവയിൽ ഒന്നാണ് ഉറക്കം. അതിനാൽ തന്നെയാണ് പല ശാരീരിക മാനസിക അസുഖമുള്ളവരിൽ ഉറക്കകുറവ് കാര്യമായ ലക്ഷണമായി കാണാറുണ്ട്.

എത്ര ഉറങ്ങിയിട്ടും ഉറക്കം മതിയാകാത്ത അവസ്ഥ. രാത്രിയിൽ ഇടക്കിടെ ഉണരുക, കൂർക്കം വലി, ശ്വാസംമുട്ട് തുടങ്ങിയ എല്ലാം ശരിയായ ഉറക്കം ലഭിക്കാത്തതിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.

എത്ര ഉറങ്ങണം?

- നവജാത ശിശു (0-3 മാസം വരെ പ്രായം) 14-17 മണിക്കൂർ
- 4 മാസം - 12 മാസം വരെയുള്ള ശിശുക്കൾ, 12-16 മണിക്കൂർ
- 1-2 വയസ്സുവരെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ - 11-14 മണിക്കൂർ
- 3-5 വയസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികൾ - 10-13 മണിക്കൂർ വരെ.
- 6-12 വയസ്സുവരെയുള്ള സ്കൂൾ കുട്ടികൾ - 9-12 മണിക്കൂർ
- 18-60 വയസ്സുവരെയുള്ളവർ - 7 അതിലധികമോ മണിക്കൂറുകൾ
- 61 - 64 പ്രായമായവർ - 7 മുതൽ 9 മണിക്കൂർ വരെ
- 65 വയസ്സിനു മുകളിൽ - 7 മുതൽ 8 മണിക്കൂർ വരെ ഉറങ്ങണം

ശരിയായി ഉറങ്ങിയില്ലെങ്കിൽ എന്തു സംഭവിക്കും?

- കടുത്ത തലവേദന
- കണ്ണിനുചുറ്റും കറുപ്പ്
- വിളറിയ ചർമ്മം
- പ്രതിരോധ ശേഷിക്കുറവ്
- സമ്മർദ്ദം
- വിഷാദം, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ
- ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ
- വർദ്ധിച്ച വിശപ്പും അതുവഴി അമിതമായ ശരീരഭാരവും
- നീർക്കെട്ട്
- ഏകാഗ്രത നഷ്ടപ്പെടുക
- ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധിക്കാനും, പ്രവർത്തിക്കാനും കഴിയാതെ വരുക
- ശ്രദ്ധയില്ലായ്മ
- മറവി

- ശരിയായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ കഴിയാതെ വരുക.
- പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, സ്ട്രോക്ക്, പലതരം കാൻസറുകൾ (സ്തന, ആമാശയ കാൻസറുകൾ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ)

ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങളുടെ ചില ലക്ഷണങ്ങൾ

ശ്വസന രോഗങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ വൈകല്യങ്ങൾ

കൂർക്കംവലി, ശ്വാസംമുട്ടൽ, കിതപ്പ്, പകൽ ഉറക്കം, ക്ഷീണം, ഊർജ്ജം ഇല്ലായ്മ, ഉറക്കകുറവ്

ഹൈപ്പർസോണിയ

- അമിതമായ പകൽ ഉറക്കം, മതിമറന്നുള്ള ഉറക്കം, ഉറക്കത്തിനിടയിൽ തളർന്നതുപോലെ തോന്നുക

പാരാസോണിയ

- ഉറക്കത്തിനിടെ ഉണ്ടാകുന്ന ശബ്ദങ്ങൾ (അസാധാരണമായത്) കരച്ചിൽ എന്നിവ ഇതിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.

ചലന വൈകല്യങ്ങൾ

- ഉറക്കത്തിനിടെ കാലുകൾ ഇളക്കികൊണ്ടിരിക്കുക, പല്ലിറിമ്മുക.

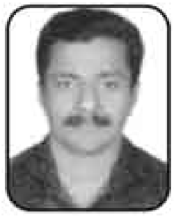
കാരണങ്ങൾ

- സമ്മർദ്ദം (Tension)
- അമിത കാപ്പിയുടെ ഉപയോഗം
- പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ (ഉയർന്ന താപനില, ശബ്ദങ്ങൾ)
- മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ (വിഷാദം, ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം)
- തൈറോയ്ഡ്, ഹൃദയരോഗങ്ങൾ
- സന്ധിവേദന
- പാർക്കിൻസൺ രോഗം, അൽഷിമേഴ്സ് രോഗം
- മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലം, ചില മരുന്നുകൾ പെട്ടെന്ന് നിർത്തുമ്പോൾ

നന്നായി ഉറങ്ങാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ഒരേ സമയത്ത് ഉറങ്ങുക, ഉണരുക.
- ഉറക്കത്തിനു മുമ്പ് മൊബൈൽ, ടി.വി., കമ്പ്യൂട്ടർ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- കിടപ്പുമുറി ശാന്തവും, വെളിച്ചം ഇല്ലാത്തതും ആക്കുക. സുഖമായ താപനില ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ഉറങ്ങുന്നതിന് തൊട്ടുമുമ്പ് ഉയർന്ന അളവിൽ ഭക്ഷണം, കാപ്പി, മദ്യം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.
- വ്യായാമം ചെയ്യുക
- പകൽ സജീവമായി ഇരിക്കുക.
- ഉറക്കം വരുമ്പോൾ കിടക്കുക, ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ എണീറ്റ് റിലാക്സേഷൻ ടെക്നിക്കുകൾ ചെയ്തുനോക്കുക.
- ആവശ്യമെങ്കിൽ മടിക്കാതെ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മരുന്നുകൾ എടുക്കുക.

നന്ദി



സ്നേഹമുള്ള ഇടവകാംഗങ്ങളെ നമ്മുടെ ഇടവകയുടെ കൈക്കാരന്മാരായി ഞങ്ങൾ, ബഹുമാനപ്പെട്ട വികാരി ഇൻ ചാർജ്ജ് ജോബി പുത്തൂരച്ചനാൽ 2022 സെപ്തംബർ 8-ാം തിയ്യതി നിയമിതരായി. ഒക്ടോബർ മാസത്തിലെ കൊന്താചരണവും കൊന്ത സമാപനത്തിൽ കേന്ദ്രസമിതിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തിയ ഫുഡ്ഫെസ്റ്റും ഏറെ ശ്രദ്ധ നേടിയിരുന്നു.

ഡിസംബറിലെ നോമ്പാചരണവും ടൗൺ ചുറ്റിയുള്ള ബോൺ നത്താലയും നോമ്പ് വീടലും വളരെ മനോഹരമാക്കി. ജനുവരിയിലെ ഇടവക തിരുനാളും ഇടവക ദിനവും ഏറെ ആത്മീയത പകർന്നിരുന്നു. തുടർന്ന് വന്ന വലിയ നോമ്പാചരണവും പാലയൂരിലേക്ക് വെള്ളിയാഴ്ചകളിൽ നടത്തിയ ജാഗരണ പദയാത്രയും, പാലയൂർ മഹാതീർത്ഥാടനവും ദുഃഖവെള്ളിയാഴ്ച നടത്തിയ കുരിശിന്റെ വഴിയും കുന്നംകുളം ഭാഗത്തിന്റെ തന്നെ ശ്രദ്ധ ആകർഷിച്ചിരുന്നു. സിഎൽസിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന ഉയിർപ്പ് തിരുകർമ്മങ്ങളും, കത്തോലിക്ക കോൺഗ്രസ്സിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന നോമ്പ് വീടൽ ചടങ്ങും ഏറെ പ്രശംസാവഹമായിരുന്നു. മെയ്മാസത്തിലെ വണക്കമൊസാചരണവും, വണക്കമൊസം കാലംകൂടലും, മാതൃവേദിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന പാച്ചോർ നേർച്ചയും, ജൂൺ മാസത്തിലെ കുട്ടികളുടെ പ്രവേശനോത്സവവും, എഴുത്തിനിരുത്തും അവിസ്മരണീയമാക്കി. ആഗസ്റ്റ് മാസത്തിലെ മാതാവിന്റെ സ്വർഗ്ഗാരോപണതിരുനാളും, സ്വാതന്ത്ര്യദിനാചരണവും നടത്തി. നേഴ്സറി മുതൽ എ.സി.സി. വരെ വളരെ നല്ലരീതിയിലുള്ള നേതൃപാഠവത്തിലൂടെ നടക്കുന്ന വിശ്വാസ പരിശീലനം ഇടവകയുടെ അഭിമാനമായി കാണുന്നു.

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ അന്തർദേശീയവും ദേശീയവും ആയ മത്സരങ്ങളിൽ നമ്മുടെ ഇടവക മക്കൾ സമ്മാനങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കി, ഇടവകയുടെ ശിരസ്സുയർത്തി. അതുപോലെ തന്നെ അതിരൂപതയിൽ ടച്ച്-മീ പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിന് നിരവിധി പുരസ്കാരങ്ങൾ വാങ്ങികൂട്ടിയതും ഈ കാലത്താണ്. അതിരൂപത തലത്തിലും ഫൊറോന തലത്തിലും നിരവധി സമ്മാനങ്ങൾ നമ്മുടെ ഇടവക നേടിയെടുത്തതിലും ഇടവക കൈക്കാരന്മാർ എന്ന നിലയിൽ ഞങ്ങൾ ഏറെ അഭിമാനം കൊള്ളുന്നു.

നമ്മുടെ ദേവാലയത്തെ അതിമനോഹരമാക്കി ഒരുക്കികൊണ്ടിരിക്കുന്ന അലങ്കാര കമ്മിറ്റിയും തിരുകർമ്മങ്ങളിൽ മത്സരബുദ്ധി

യോടെ പങ്കുകൊള്ളുന്ന അൾത്താര ബാലന്മാരേയും അതിമനോഹ രമായി തിരുകർമ്മത്തെ പാടിപുകഴ്ത്തുന്ന ഗായകസംഘത്തെയും തിരുകർമ്മങ്ങൾക്കായി ദൈവാലയത്തെ ഒരുക്കികൊണ്ടിരിക്കുന്ന ദൈവാല ശുശ്രൂഷിയെയും ഏറെ നന്ദിയോടെ ഓർക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ഇടവകയുടെ ആത്മീയ കാര്യങ്ങളിൽ മുന്നിൽ നിന്ന് പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്ന ബഹുമാനപ്പെട്ട സിസ്റ്റേഴ്സിനും ഞങ്ങൾക്കുള്ള നന്ദി അറിയിക്കുന്നു. ഈ കാലയളവിൽ നമ്മളിൽ നിന്ന് മൺമറഞ്ഞ് പോയ ഇടവകാംഗങ്ങളുടെ ആത്മ ശാന്തിക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധിയിൽ നിന്ന്കൊണ്ട് പള്ളിക്കാവശ്യമായ കസേര, പാത്രങ്ങൾ, സ്റ്റോർ റൂം നവീകരണം, സെമിത്തേരി നവീകരണവും, മണ്ഡപം പ്ലാസ്റ്ററിങ്ങ്, സൗണ്ട് ആക്സസറീസ് എന്നിവയെ സ്വായത്തമാക്കാൻ സാധിച്ചു.

കുടുംബ നവീകരണ വർഷാചരണത്തിന്റെ, ഭാഗമായി നമ്മുടെ ഇടവകയിലെ 6 കുടുംബകൂട്ടായ്മകളിലെ തിരഞ്ഞെടുത്ത ഭവനങ്ങളിൽ നടത്തിയ വി. ബലിയർപ്പണം അതിന്റെ പരിപൂർണ്ണത യിൽ നടത്താൻ സാധിച്ചു. ഈ പ്രാവശ്യവും ഇടവകയിൽ സൗജന്യ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പും, രക്തദാനവും നടത്താൻ കഴിഞ്ഞു. അതിന്റെ നേതൃത്വം ഏറ്റെടുത്തവരെ നന്ദിയോടെ ഓർക്കുന്നു.

ഇടവകയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന കെഎൽഎം സംഘടന, പ്രതിനിധിയോഗാംഗങ്ങൾ, പള്ളി സെക്രട്ടറി, കണക്കെഴുത്തുകാർ, ഓഡിറ്റർ, ഇടവക പിആർഒ എന്നിവരോടും ഇടവകയിലെ ഓരോ അംഗങ്ങളോടും ഞങ്ങൾക്കുള്ള നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

ഈ ഒരു വർഷക്കാലം ഞങ്ങൾക്ക് വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങളും തീരുമാനങ്ങളും ഒരു ചൂണ്ടുപലകയാക്കി തീർത്ത് ഈ കാലഘട്ട ത്തിൽ ഡിജിറ്റൽ മീഡിയയിലൂടെ ഇടവകയെ അതിരൂപത തല ത്തിൽ ചലിപ്പിച്ച് ഞങ്ങളെ കൈപിടിച്ച് നടത്തിയ പ്രിയ വികാരി ഫാ. ദാവീദ് വിതയത്തിലിന് ഒരുപാട് നന്ദി അർപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഞങ്ങൾ നിർത്തുന്നു.

നന്ദി... നന്ദി... നന്ദി...

എൻ.ജെ. ജെയ്മോൻ, കെ.ജെ. ജെയ്സൺ, ജോസ് കിരൺ

മാസാദ്യവെള്ളി ആചരണം

എല്ലാമാസത്തിലേയും ആദ്യ വെള്ളിയാഴ്ചകളിൽ

വി. കുർബാന വൈകീട്ട് 5.30ന്

തുടർന്ന് ആരാധന, കുമ്പസാരം

അന്നേദിവസങ്ങളിൽ രാവിലെ വി. കുർബാന ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

8 -ാം ചരമ വാർഷികം

13-10-2023

ജനനം
11 – 10 – 1943

മരണം
13 – 10 – 2015

ആലപ്പാട്ട് തോമ

അന്തോണി

സ്നേഹസ്മരണകളോടെ
ഭാര്യ, മക്കൾ, മരുമക്കൾ, പേരക്കുട്ടികൾ

പാവനസ്മരണയ്ക്ക്

കാട്ടൂക്കാരൻ
കുര്യൻ ഭാര്യ

ത്രേസ്യ

കോട്ടയിൽ റോഡ്
കുന്നംകുളം

Born
13-02-1928

Death
14-10-2012

സ്നേഹസ്മരണകളോടെ... ബന്ധുമിത്രാദികൾ

പാവനസ്മരണയ്ക്ക്...

31-ാം ചരമവാർഷികം
19-10-2023

പള്ളിപ്പുറത്ത്
പത്രോസ്

മത്തായി

ചിറളയം
കുന്നംകുളം

സ്നേഹസ്മരണകളോടെ... ബന്ധുമിത്രാദികൾ

പുസ്തക പരിചയം

സിസ്റ്റർ അൻസ ജോസ് CMC

കുട്ടികളുടെ ചെറുപുഷ്പം

(ജോസ് മണ്ഡപത്തിൽ)

ആധുനിക ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ വിശുദ്ധയും ആഗോള മിഷൻ മദ്ധ്യസ്ഥയും തിരുസഭയിലെ ഏറ്റവും പ്രായംകുറഞ്ഞ വേദപാരംഗതയും ആയ ലിസ്യൂവിലെ വി. കൊച്ചുത്രേസ്യയെ യുവലോകത്തിന് പരിചയപ്പെടുത്തുവാനുള്ള ഒരു നല്ല പരിശ്രമമാണ് ശ്രീ. ജോസ് മണ്ഡപത്തിൽ 'കുട്ടികളുടെ ചെറുപുഷ്പം' എന്ന ബാല നോവലിലൂടെ നടത്തിയിരിക്കുന്നത്. നലം തികഞ്ഞ ഒരു ദൈവശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ അവധാനതയോടെ ദൈവസ്നേഹത്തിന്റേയും സമർപ്പണത്തിന്റേയും ആഴങ്ങൾ ഈ ചെറിയ, വലിയ വിശുദ്ധയുടെ ജീവിതത്തിൽ എങ്ങനെ ഇതൾ വിരിയുന്നു എന്നത് ഒരു സാധാരണ ഗൃഹസ്ഥനായ ശ്രീ. ജോസ് വിവരിക്കുന്നത് വലിയ വിസ്മയത്തോടെ മാത്രമേ നമുക്കും വായിക്കാനാകൂ.

കുട്ടികളേ... നിങ്ങൾ ഈ ഗ്രന്ഥം ശ്രദ്ധിച്ചു വായിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് അനുകരിക്കാവുന്നതായി പലതും ഈ ജീവചരിത്ര നോവലിലുണ്ട്. ലൗകിക പ്രലോഭനങ്ങൾക്ക് കരുത്തേറി വരുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ദൈവസ്നേഹത്തിന്റേയും സമർപ്പിത ജീവിതത്തിന്റേയും മാധുര്യത്തിലേക്ക് നമ്മുടെ ഇളം തലമുറയെ മാടി വിളിക്കുന്ന ഈ ഗ്രന്ഥം എല്ലാ ക്രിസ്തീയ ഭവനങ്ങളിലും സ്ഥാപനങ്ങളിലും സ്വാഗതം ചെയ്യപ്പെടട്ടെ.

പുസ്തകത്തിന്റെ പേര്	:	കുട്ടികളുടെ ചെറുപുഷ്പം
രചന	:	ജോസ് മണ്ഡപത്തിൽ
വില	:	100 രൂപ
പ്രസിദ്ധീകരണം	:	സി.എം.സി. പ്രസിദ്ധീകരണം
ഫോൺ	:	0484 - 2604270

ലദ്ദീഞ്ഞ്, നൊവേന

03–10–2023 ചൊവ്വ	5.30 pm സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേള
07–10–2023 ശനി	5.30 pm സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേള
04–11–2023 ശനി	6.30 pm സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേള

ചിറളയം സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ പരി. മാതാവിന്റെ ജനന തിരുനാൾ ആഘോഷം

കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ഇടവകയിലെ സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ജനന തിരുനാൾ സെപ്തംബർ 8 വെള്ളിയാഴ്ച പൂർവാധികം ഭംഗിയോടെ ആഘോഷിച്ചു.

സെപ്തംബർ 1 മുതൽ സെപ്തംബർ 7 വരെ എല്ലാ ദിവസവും വൈകീട്ട് സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ ലദീഞ്ഞും നൊവേനയും ഉണ്ടായി.

സെപ്തംബർ 8 വെള്ളിയാഴ്ച വൈകീട്ട് ഇടവക ദൈവാലയത്തിൽ മേരി നാമധാരികളുടെ കാഴ്ച സമർപ്പണവും, ആശീർവാദവും, ആഘോഷമായ ദിവ്യബലിയും ഉണ്ടായിരുന്നു. തിരുനാൾ തിരുകർമ്മങ്ങൾക്ക് റവ. ഫാ. അഡ്വ. ലാസർ താണിക്കൽ നേതൃത്വം നൽകി.

തുടർന്ന് നിലവിലുള്ള കൈക്കാരന്മാരായ എൻ.ജെ. ജെയ്മോൻ, കെ.ജെ. ജെയ്സൺ, ജോസ് കിരൺ എന്നിവർ സ്ഥാനമൊഴിയുകയും, പുതിയ കൈക്കാരന്മാരായി എം.എൽ. മാണി, ജോപ്പോൾ വി. ആലപ്പാട്ട്, പോയ്സ് ജേബി എന്നിവരുടെ സ്ഥാനാരോഹണവും ഉണ്ടായി.

വി. കുർബാനയ്ക്ക് ശേഷം സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിലേക്ക് തിരുനാൾ പ്രദക്ഷിണവും, കപ്പേളയിൽ ആഘോഷമായ ലദീഞ്ഞും നൊവേനയും ഉണ്ടായി.

തുടർന്ന് ഇടവക ദേവാലയത്തിൽ സി.എൽ.സി.യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ പരിശുദ്ധ മാതാവിന്റെ ജന്മദിന കേക്ക് മുറിച്ച് വിതരണവും, മരിയൻ ഗീതങ്ങൾ കോർത്തിണക്കി "മഗ്നിഫിക്കാത്ത്" എന്ന പേരിൽ സംഗീത ശില്പവും അരങ്ങേറി. ചടങ്ങുകൾക്ക് ശേഷം സ്നേഹവിരുന്നും, വർണ്ണമഴയും ഉണ്ടായിരുന്നു.

തിരുനാൾ ആഘോഷങ്ങൾക്ക് ഇടവക വികാരി റവ. ഫാ. ദാവീദ് വിതയത്തിൽ, തിരുനാൾ കമ്മിറ്റി ജനറൽ കൺവീനർ കെ.ജി. ബാബു, കൈക്കാരന്മാർ, പ്രതിനിധി യോഗ അംഗങ്ങൾ, മാതൃവേദി അംഗങ്ങൾ എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകി

ഇടവകയിലേയ്ക്ക് സ്വാഗതം

താമരശ്ശേരി രൂപത കുണ്ടായിതോട് ഇടവകയിൽ നിന്നും നമ്മുടെ ഇടവകയിൽ ചേർന്ന് സെന്റ് തോമസ് കുടുംബ കൂട്ടായ്മയിൽ അംഗമായ

നായിപുരയിടം അഗസ്റ്റിൻ ജിജുവിനും കുടുംബത്തിനും

ഇടവകയിലേക്ക് സ്വാഗതം

ചിറളയം സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേള തിരുനാൾ

പാചക കോർണർ

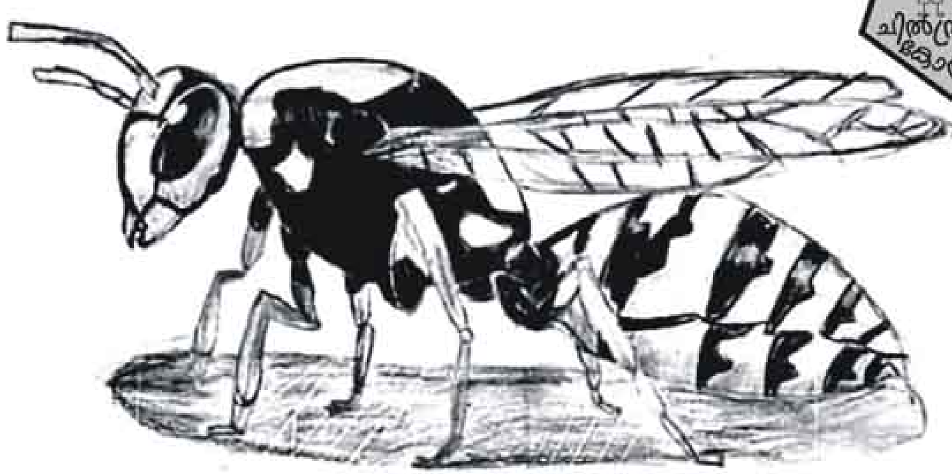
ചിക്കൻ മേരിലാൻ്റ്

ബിന്ദു രാജു

കോഴി	1 കി.
സവാള	2 എണ്ണം
പച്ചമുളക്	4 എണ്ണം
ഇഞ്ചി	1 ഇഞ്ച് കഷ്ണം
കുരുമുളക് പൊടി	1/2 ടീസ്പൂൺ
വിനാഗിരി	1 ടീസ്പൂൺ
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
എണ്ണ (മുക്കിപ്പൊരിക്കാൻ)	ആവശ്യത്തിന്
മുട്ട	2 എണ്ണം
റൊട്ടിപൊടി	ആവശ്യത്തിന്

കോഴി കഷണങ്ങൾ ആക്കി സവാളയും ഇഞ്ചിയും പച്ചമുളകും, ബാക്കി ചേരുവകളും ചേർത്ത് വേവിയ്ക്കുക. ഓരോ കഷണങ്ങളും മുട്ടയിൽ മുക്കി റൊട്ടിപൊടിയിൽ ഉരുട്ടിയെടുത്ത് ബ്രൗൺ നിറം ആകുന്നതുവരെ വറുത്ത് കോരുക ടൊമാറ്റോ സോസ് ചേർത്ത് വിളമ്പുക.

ചിൽഡ്രൻസ് കോർണർ



Jonath Jofee

Std: IV - St. Joseph Kudumba Koottayma

ADMISSION OPEN FOR PRE KG to Std 9 2024-25

HOLY CROSS
CBSE SCHOOL, ARTHAT

Fee concession package for those who take admission to LKG before 31st October 2023

- ✔ Robotic Classes
- ✔ Digital Classrooms
- ✔ Spacious Playground
- ✔ Co-Curricular Activities
- ✔ Audio Visual Classrooms
- ✔ Well Equipped Labs
- ✔ Well furnished Classrooms

MORE INFO

holycrosscbsearthat@gmail.com
https://youtube.com/@holycrossschoolarthatkunna6914
https://www.facebook.com/holycrosscbse.schoolarthat

CONTACT US 8606411622 8129442417

Inspired by the past... Involved in the present... Initiated into the future...

4th Happy Birthday
26-10-2023
Rayan
1st Happy Birthday
02-09-2023
Serah Mariyam
Sibu V.B. & Tini Sibu
Valiyaveettil House
West Bazar
Kunnamkulam

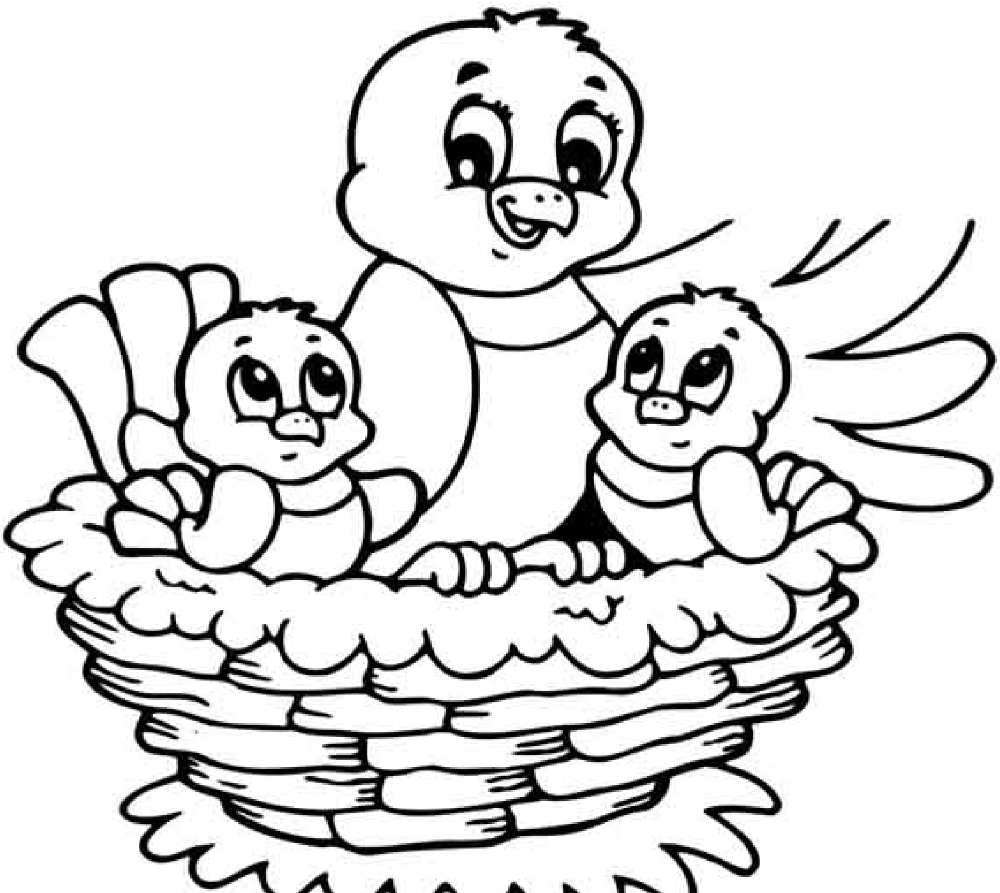
34th
ANNIVERSARY
22-10-2023
P.M. Raju &
Susy Raju
Pallippurath House
Chiralayam
Kunnamkulam
Best Compliments From
Lilly Mathai, Naveen Raju, Gilda & Haziel mon

നിറം കൊടുക്കാമോ

ചിൽഡ്രൻസ് കോർണർ

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

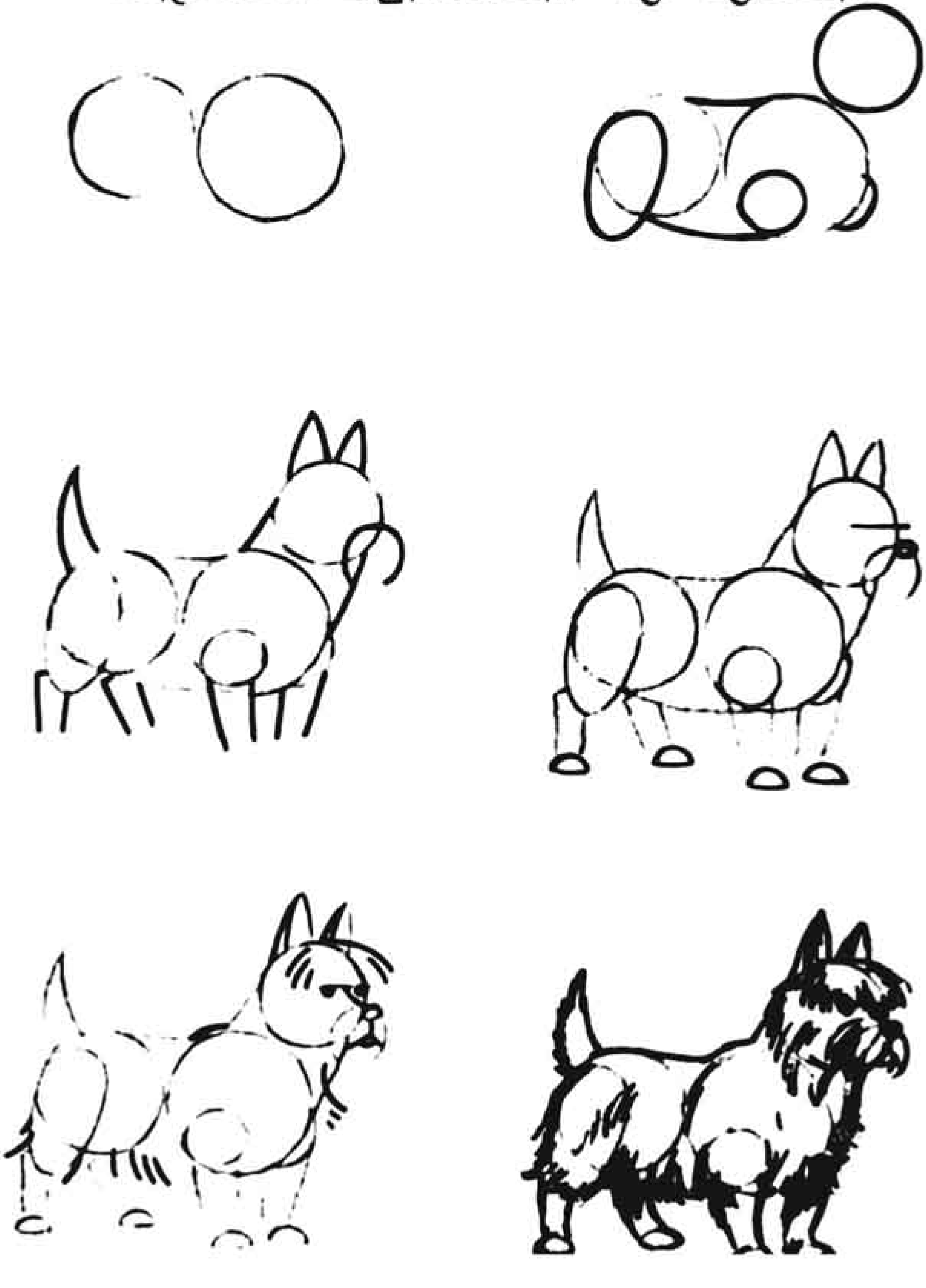
കഴിഞ്ഞ ലക്കം നിറം കൊടുക്കാമോ വിജയി

Jonath Jofee, Class : 4 , St. Joseph 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

Danlin Anna Dinto

Std : I, St. Xavier Kudumbakoottayma

"വായേടെ അളവ് എടുത്ത് കഴിഞ്ഞാൽ പറയണേ,
എന്നിട്ട് വേണം വയറിന്റെ അളവ് എടുക്കാൻ"

വചന കലണ്ടർ

2023 ഒക്ടോബർ OCTOBER

ഞായർ	തിങ്കൾ	ചൊവ്വ	ബുധൻ	വ്യാഴം	വെള്ളി	ശനി
1 നിയ 9:13 – 24 ഏശ 26:1 – 11 ഫിലി 4:4 – 9 മത്താ 15:21 – 28	**2** ശ്ലീഹ 12:6 – 11 മത്താ 18:10 – 14	**3** തീത്തോ 2:11 – 14 മർക്കോ 9:42 – 48	**4** ഗലാ 6:14 – 17 മത്താ 11:25 – 30	**5** 2 തിമോ 3:1 – 7 മത്താ 8:1 – 4	**6** തീത്തോ 2:6 – 10 ലൂക്കാ 11:5 – 13	**7** 2 തിമോ 4:6 – 8 മത്താ 26:6 – 13
8 നിയ 10:12 – 20 ഏശ 33:2 – 10 1 കോറി 14:26 – 33 മത്താ 18:1 – 9	**9** 2 തിമോ 2:8 – 13 മർക്കോ 6:18 – 29	**10** 2 തിമോ 2:21 – 26 മത്താ 5:13 – 16:11	**11** ഹെബ്രാ 2:1 – 4 ലൂക്കാ 20:20 – 26	**12** 2 യോഹ 4:11 യോഹ 5:39 – 47	**13** 2 തിമോ 1:1 – 7 ലൂക്കാ 21:7 – 19	**14** 2 തിമോ 1:8 – 14 ലൂക്കാ 10:17 – 21
15 നിയ 11:1 – 9 ഏശ 40:12 – 17 2 കോറി 2:12 – 17 മത്താ 20:1 – 16	**16** 1 പത്രോ 4:12 – 19 യോഹ 10:1 – 15	**17** ഹെബ്രാ 4:1 – 11 ലൂക്കാ 11:14 – 23	**18** കൊളോ 4:10 – 15 ലൂക്കാ 10:1 – 9	**19** ഹെബ്രാ 10:1 – 0 ലൂക്കാ 9:28 – 36	**20** 1 പത്രോ 3:1 – 7 ലൂക്കാ 20:27 – 40	**21** ഫിലി 2:12 – 16 യോഹ 4:46 – 54
22 നിയ 11:26 – 32 ഏശ 41:1 – 7 ഗലാ 5:16 – 26 ലൂക്കാ 8:41 – 56	**23** ഹെബ്രാ 10:19 – 25 മത്താ 18:10 – 14	**24** ഗലാ 6:11 – 18 ലൂക്കാ 4:38 – 44	**25** ഹെബ്രാ 11:11 – 22 ലൂക്കാ 11:37 – 42	**26** റോമാ 14:10 – 13 മത്താ 25:1 – 13	**27** ഹെബ്രാ 2:5 – 9 ലൂക്കാ 16:1 – 8	**28** എഫേ 6:10 – 17 യോഹ 15:18 – 25
29 നിയ 13:12 – 18 ഏശ 41:8 – 16 ഗലാ 6:1 – 10 മത്താ 8:23 – 34	**30** ഹെബ്രാ 2:10 – 18 മത്താ 24:3 – 14	**31** 1 തെസ 4:9 – 12 യോഹ 11:1 – 16	**1** 1 യോഹ 3:1 – 3 മത്താ 5:1 – 12	**2** ഹെബ്രാ 4:12 – 13 ലൂക്കാ 9:46 – 48 1 കോറി 15:51 – 58 യോഹ 11:17 – 27	**3** ഹെബ്രാ 10:11 – 18 മത്താ 16:5 – 12	**4** യൂദാ 5 – 7 യോഹ 9:17 – 23 കൊളോ 1:21 – 23 ലൂക്കാ 1:5 – 25

Happy First Anniversary!

02-10-23

MARTIN & SNEHA MARTIN

Chungath House
Kakkad, P.O. Kunnamkulam

Sharing the happiness : Merlin, Martina & Danal Paul
Pappa & Amma

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