ടച്ച് മീ
MY LORD AND MY GOD
TOUCH ME
മാർച്ച് 2024

# പാവനസ്മരണയ്ക്ക്

ജനനം
26 - 04 - 1930

മരണം
18 - 03 - 2019

## കിഴക്കൂട്ട് ജോസഫ്

# ഫ്രാൻസീസ് വൈദ്യർ

**ചിറളയം - കുന്നംകുളം**

*With Prayers* : **KIZHAKKOOTT AYURVEDICS**
Guruvayur Road, Kunnamkulam

# ടച്ച് മീ

TOUCH ME


പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ

പുസ്തകം : 16– 2024 മാർച്ച് – ലക്കം : 7

സെന്റ്. സെബാസ്റ്റ്യൻ കാത്തലിക് ചർച്ച്,
കുന്നംകുളം 680 503
മറ്റം ഫൊറോന – തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത

kunnamkulamch@adtcr.org
www.touchmekkm.in

ESTD : 1747

## എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

<u>ചീഫ് എഡിറ്റർ</u>
**ഫാ. ഡെയ്സൻ മുണ്ടോപ്പുറം**
96566 54567

<u>എഡിറ്റർ</u>
**ജോണി ബെപ്പോ**
93493 79009

<u>സബ് എഡിറ്റേഴ്സ്</u>
**സിസ്റ്റർ അൻസ ജോസ്** CMC
80869 50771

**M.K. ദേവസ്സി**
94953 28758

**ജോൺസൺ പാവു**
94476 54230

<u>സെക്രട്ടറി, ഇടവക PRO</u>
**V.C. ജോസി**
98470 17297
E-mail : vcjosy@gmail.com

<u>ട്രഷറർ</u>
**M.L. സുനിൽ**
98464 34411

<u>അംഗങ്ങൾ</u>
ഡോ. പോൾ C. റാഫേൽ 94467 22050
ജോയ്സി തോംസൺ തച്ചിൽ 81295 34205
ബിന്ദു രാജു 98478 31110
ആനന്ദി സുനിൽ 94958 55053

<u>കൈക്കാരന്മാർ</u>
**എം.എൽ. മാണി** 94463 91580
**ജോപോൾ വി. ആലപ്പാട്ട്** 94467 23804
**പോയ്സ് ജേബി** 99611 18927


## താളുകൾ മറിയ്ക്കുമ്പോൾ


| | |
|---|---|
| എഡിറ്റോറിയൽ | 2 |
| ഇടയമൊഴി | 3 |
| ഇടവക വാർത്തകൾ | 4 |
| വലിയ ആഴ്ചയിലെ തിരുകർമ്മങ്ങൾ | 8 |
| വിശ്വാസപരിശീലനം | 9 |
| സഭാ വാർത്തകൾ | 11 |
| ക്രിസ്തു നിനക്കാരാണ്? | 13 |
| പ്രതിനിധിയോഗ വാർത്തകൾ | 16 |
| മിഴിവിളക്ക് | 17 |
| ഒരു മൗന സുവിശേഷം | 18 |
| വഴിവിളക്ക് | 21 |
| ബ്രോങ്കൈക്റ്റേസിസ് | 22 |
| ആമ്മേൻ | 25 |
| പുസ്തകപരിചയം | 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...

നോമ്പിന്റെ വഴികളിലൂടെ നാം ഒരുമിച്ച് നടക്കുകയാണ്. ഉയിർപ്പിന്റെ സന്തോഷത്തിലേക്ക് ഇനിയും അൽപ ദൂരം കൂടി.... ചിലനേരങ്ങളിൽ സഹനത്തിന്റെ ഒറ്റത്തുരുത്തുകളിൽ നാം തനിച്ചായി പോവാറുണ്ട്... അമേരിക്കയിലെ സുപ്രസിദ്ധ റേഡിയോ പ്രഭാഷകൻ ഫുൾട്ടൺ ജെ. ഷീൻ ഒരിക്കൽ ഒരു വലിയ പ്രസംഗവേദിയിൽ ദൈവസ്നേഹത്തെക്കുറിച്ചും സഹനത്തെക്കുറിച്ചും കാരുണ്യത്തെക്കുറിച്ചും മധുരമനോഹരമായി സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു. പെട്ടെന്ന് ആയിരക്കണക്കിനു ശ്രോതാക്കളുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ നിന്നും ഒരു സ്ത്രീ എഴുന്നേറ്റു വന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രസംഗപീഠത്തിനു നേർക്ക് കൈചൂണ്ടിക്കൊണ്ട് സങ്കടവും ദേഷ്യവും കലർന്ന ശബ്ദത്തിൽ ചോദിച്ചു. നിങ്ങൾ പ്രസംഗിച്ച ദൈവം കാരുണ്യവാനും ക്ഷമയുള്ളവനുമാണെങ്കിൽ എന്റെ ഒരേയൊരു മകൻ അപകടത്തിൽപ്പെട്ട് പൈശാചികമായി പിടഞ്ഞുമരിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ സ്നേഹവാനായ ദൈവം എവിടെയായിരുന്നു? വലിയൊരു നിശബ്ദത തളംകെട്ടി നിന്ന സന്ദർഭമായിരുന്നു അത്. സദസ്സ് സ്തംഭിച്ചുനിന്നപ്പോൾ നിശബ്ദതയെ ഭേദിച്ചുകൊണ്ട് ഫുൾട്ടൻ സൗമ്യമായി മറുപടി പറഞ്ഞു - സഹോദരി നിന്റെ ചോദ്യം ഏറെ പ്രസക്തമാണ്. ഒരു ആശ്വാസവാക്കിനും നിന്നെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനാവില്ല. എങ്കിലും ഞാനൊന്നു ചോദിക്കട്ടെ , 'എന്റെ ദൈവമേ! എന്റെ ദൈവമേ! എന്തുകൊണ്ട് നീയെന്നെ ഉപേക്ഷിച്ചു? എന്നു സ്വർഗ്ഗത്തിലെ പിതാവാം ദൈവത്തിന്റെ ഏകപുത്രൻ വേദനകളുടെ കുരിശിൽ കിടന്നു ഉച്ചത്തിൽ വിളിച്ചു കരഞ്ഞപ്പോൾ പിതാവായ ദൈവം എവിടെയായിരുന്നുവോ, അവിടെയായിരുന്നു നിന്റെ മകൻ പിടഞ്ഞു മരിച്ചപ്പോൾ അവിടുന്ന്! ഇത് നീ വിശ്വസിക്കുന്നുവോ?' കാലം കടന്നുപോയപ്പോൾ പിന്നീടുള്ള ഫുൾട്ടന്റെ ശുശ്രൂഷാ ജീവിതത്തിൽ അവിഭാജ്യമായ ഒരു പദവിയാണ് അവൾ ഏറ്റെടുത്തത്. അനേകം ആത്മാക്കളെ നാശത്തിന്റെ അഗാധ ഗർത്തങ്ങളിൽ നിന്നും കരകയറ്റി ദൈവിക തേജസ്സിലേക്ക് ആനയിക്കുവാൻ അവൾക്ക് കഴിഞ്ഞതായി രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.!

ഒരു പക്ഷേ സമാനമായ ജീവിതാനുഭവങ്ങളിലൂടെ കടന്നുവന്നവരായിരിക്കാം നാം. നമ്മുടെ നിലപാടുകൾ എന്തായിരുന്നു എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. സഹനത്തിന്റെ തീച്ചൂളയിലൂടെ ശോധനചെയ്യപ്പെടുമ്പോൾ ബന്ധങ്ങൾ പോലും ബന്ധനങ്ങളായി രൂപപ്പെട്ടേക്കാം. സൗഹൃദങ്ങളും സ്നേഹബന്ധങ്ങളും നിഷ്പ്രയോജനകരമായി തോന്നിയേക്കാം. ചുറ്റുപാടുകൾ ശ്വാസം മുട്ടിച്ചേക്കാം. പ്രതീക്ഷകൾ അസ്തമിച്ചേക്കാം. പക്ഷേ അവസാനവാക്കു മനുഷ്യരിൽ നിന്നല്ല പ്രത്യുത ദൈവത്തിൽ നിന്നും വരണം.

ജീവിതത്തിൽ കാലുകൾ ഇടറുമ്പോൾ ക്രൂശിലേക്ക് നോക്കുക, ഉയിർപ്പിന്റെ ശക്തി നമുക്ക് വീണ്ടും പ്രചോദനമേകും. ക്രൂശിലേക്ക് നോക്കുക, അവിടെ വിജയത്തിന്റെ ഉയിർപ്പ് കാണാം. പരാജയങ്ങൾക്കപ്പുറം വിജയം മകുടം ചൂടുന്നത് കാണാം. തളർന്നു വീണവന്റെ കാലുകൾ വീണ്ടും ഉയിർക്കുന്നത് കാണാം. പ്രഹരങ്ങളേറ്റ ശരീരം വീണ്ടും ശക്തി പ്രാപിക്കുന്നത് കാണാം... കുന്തത്താൽ തുറക്കപ്പെട്ട ഹൃദയം വീണ്ടും സ്നേഹത്താൽ ജ്വലിക്കുന്നത് കാണാം. കാൽവരിയിൽ ചിന്തപ്പെട്ട രക്തം വീണ്ടും ജീവന്റെ ഉറവിടമായി മാറുന്നത് കാണാം... ആണികൾ അടിച്ച കൈകാലുകൾ വീണ്ടും നമ്മെ തേടി വരുന്നത് കാണാം...

കുരിശിലേക്ക് നോക്കുക അപ്പോൾ അവിടെ ഉയിർപ്പിന്റെ പ്രത്യാശ കാണുവാൻ കഴിയും. പരാജയങ്ങളിൽ വീണുപോകാതെ വീണ്ടും എഴുന്നേൽക്കുവാൻ അപ്പോൾ സാധ്യമാകും. ഏവർക്കും ഉയിർപ്പു തിരുനാളിന്റെയും വലിയ ആഴ്ചയുടേയും ആശംസകൾ

ടച്ച് മീ
TOUCH ME
എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

# ഇടയമൊഴി

പ്രിയ ഇടവക ജനമേ,

2024 ഫെബ്രുവരി 7ന് ഞാൻ നിങ്ങളുടെ ഇടവക വികാരിയായി ചാർജ്ജെടുത്തിരിക്കുകയാണല്ലോ. വികാരിയെന്ന നിലയിൽ മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള ദൗത്യങ്ങളാണ് എനിക്ക് നിറവേറ്റാനുള്ളത്; പുരോഹിതൻ, പിതാവ്, ഇടയൻ.

***1. പുരോഹിതൻ :*** നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ബലികളും കാഴ്ചകളും ദൈവസന്നിധിയിൽ അർപ്പിക്കുക. ഇതാണ് എന്റെ പ്രധാന ചുമതല. ജനങ്ങളിൽ നിന്ന് ജനങ്ങൾക്കുവേണ്ടി തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്ന പ്രധാന പുരോഹിതൻ. ദൈവീക കാര്യങ്ങൾക്ക് നിയമിക്കപ്പെടുന്നത്, പാപപരിഹാരത്തിനായി ബലികളും അർപ്പിക്കാനാണ്. നിങ്ങളുടെ ബലികളിലും പ്രാർത്ഥനകളിലും ബലഹീനനായ എന്നേയും സമർപ്പിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കണമേ എന്ന് ഞാൻ അപേക്ഷിക്കുന്നു.

***2. പിതാവ് :*** ഇടവക ഒരു കുടുംബമാണെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ. ഇടവകയാകുന്ന കുടുംബത്തിന്റെ നാഥനാണ് വികാരിയച്ചൻ. അതുകൊണ്ടാണ് അച്ചാ എന്ന് സംബോധന ചെയ്യുന്നത്. ഈ സംബോധന അർത്ഥപൂർണ്ണമാകുന്നത് അപ്പനെ മക്കളും, മക്കളെ അപ്പനും പരസ്പരം അംഗീകരിക്കുമ്പോഴാണ്. ഈ പരസ്പരമുള്ള അംഗീകാരം, പരസ്പരമുള്ള അറിവിലേക്കും, ഈ അറിവ് പരസ്പരമുള്ള സ്നേഹത്തിലും നമ്മെ നയിക്കുന്നു.

മക്കളെ ആത്മീയമായും മാനസികമായും വളർത്തുക എന്നത് ഇടവക വികാരിയാകുന്ന പിതാവിന്റെ ചുമതലകളിൽപ്പെട്ടവയാണ്. ബലിയർപ്പണങ്ങളിലൂടെയും കൂദാശ പരികർമ്മങ്ങളിലൂടെയും തിരുവചന വ്യാഖ്യാനങ്ങളിലൂടേയും, സദുപദേശങ്ങളിലൂടേയും, ആത്മീയ ജീവകാരുണ്യ സംഘടനാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഫലപ്രദമായി നേതൃത്വം നൽകുന്നതിലൂടേയും നിങ്ങളെ വളർത്താനുള്ള എന്റെ ചുമതലകളിൽ നിങ്ങൾ എന്നോടൊപ്പം ഉണ്ടായിരിക്കുമെന്ന് ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

***3. ഇടയൻ :*** നിത്യപുരോഹിതനായ യേശുവിനെപ്പോലെ ഇടവക വികാരിയും ഒരു നല്ല ഇടയനാണ്. സ്വാഭാവികമായും വേദന നിറഞ്ഞതാണ് ഈ ദൗത്യം. നഷ്ടപ്പെട്ടതിനെ അന്വേഷിച്ചിറങ്ങുമ്പോൾ വഴിതെറ്റിപ്പോയതിനെ തിരികെ കൊണ്ടുവരുമ്പോൾ, മുറിവേറ്റതിനെ വെച്ചുകെട്ടുമ്പോൾ... ഇടയനും വേദനിക്കുന്നു. ഇടയനു തന്നെ തിരിച്ചടികൾ ഉണ്ടായേക്കാം. ആക്ഷേപങ്ങളും നിന്ദനങ്ങളും സഹിക്കേണ്ടിവരും, മുറിവേറ്റെന്ന് വരാം, ജീവൻ തന്നെ അർപ്പിക്കേണ്ടിവരും, അപ്പോഴൊക്കെ ഇടയനായ വികാരിക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ മറക്കരുത് എന്ന എളിയ ഒരപേക്ഷയോടെ...

യേശുവിൽ സ്നേഹപൂർവ്വം
വികാരിയച്ചൻ
**ഫാ. ഡെയ്സൻ മുണ്ടോപുറം**

# ഇടവക വാർത്തകൾ

**മാർച്ച് 1 വെള്ളി – മാസാദ്യവെള്ളി & വണക്കമാസ ആരംഭം**

5.45 am : കുരിശിന്റെ വഴി
6.15 am : ലദ്ദീഞ്ഞ്, നൊവേന
6.30 am : വി.കുർബാന, തിരുഹൃദയപ്രതിഷ്ഠ, വണക്കമാസ ആരംഭം & നേർച്ച വിതരണം
6.00 pm : ആരാധന & കുമ്പസാരം
6.30 pm : തിരുരക്ത ജപമാല, മദ്ധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന, വാഴ്‌വ്
7.00 pm : ജാഗരണ പദയാത്ര

**മാർച്ച് 3 ഞായർ – തണൽ മരം & ലഘുലേഖ പ്രകാശനം**

6.00 am : വി. കുർബാന & വലിയ നോമ്പ് ബോധവൽക്കരണ ലഘുലേഘ പ്രകാശനം (നേതൃത്വം : കത്തോലിക്കാ കോൺഗ്രസ്സ്)
9.00 am : വി. കുർബാന & 1-ാം ക്ലാസ്സു മുതൽ 9-ാം ക്ലാസ്സുൾപ്പെടെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പരീക്ഷയ്ക്ക് ഒരുക്കമായ പ്രാർത്ഥന ശുശ്രൂഷ : തണൽമരം (നേതൃത്വം : യൂത്ത് സിഎൽസി)
NB : നോമ്പുകാല പരിത്യാഗ ചെപ്പുകൾ കുടുംബകൂട്ടായ്മ ഭാരവാഹികൾ പള്ളി ഓഫീസിൽ നിന്ന് വാങ്ങി മാർച്ച് 6ന് മുമ്പ് കുടുംബകൂട്ടായ്മയകളിലെ ഭവനങ്ങളിൽ എത്തിക്കേണ്ടതാണ്.

**മാർച്ച് 10 ഞായർ – തിരുബാലസഖ്യ ദിനം**

6.00 am : വി. കുർബാന
9.00 am : വി. കുർബാന, തിരുബാല സഖ്യദിന പതാക വന്ദനം, അംഗത്വ സ്വീകരണം, ഊണ്ണീശോയ്ക്ക് സമർപ്പണം (നേതൃത്വം : തിരുബാലസഖ്യം)

**മാർച്ച് 16 ശനി – ഏഴ് പള്ളി സന്ദർശനം**

9.00 am : ഏഴ് പള്ളി സന്ദർശനം കുരിശിന്റെ വഴിയുടെ പാതയിൽ (നേതൃത്വം : മാതൃവേദി)

**മാർച്ച് 17 ഞായർ – പാലയൂർ മഹാതീർത്ഥാടനം**

6.00 am : വി. കുർബാന
7.30 am : പാലയൂർ മഹാ തീർത്ഥാടനത്തിന് സ്വീകരണം
9.00 am : വി. കുർബാന

**മാർച്ച് 19 ചൊവ്വ – വി. യൗസേപ്പിതാവിന്റെ മരണതിരുനാൾ**

6.30 am : വി. യൗസേപ്പിതാവിന്റെ മരണതിരുനാൾ കുർബാന, സന്ദേശം, ലദ്ദീഞ്ഞ്, നൊവേന, നേർച്ച വിതരണം

**മാർച്ച് 23 ശനി – മലയാറ്റൂർ തീർത്ഥാടനം**

3.00 pm : മലയാറ്റൂർ തീർത്ഥാടനം, കുരിശിന്റെ വഴിയുടെ പാതയിൽ... (നേതൃത്വം : കത്തോലിക്ക കോൺഗ്രസ്സ്)

**മാർച്ച് 24 ഞായർ – ഓശാന ഞായർ – പുത്തൻ പാന പാരായണദിനം**

6.00 am : വി. കുരിശിനെ വണങ്ങി പ്രാർത്ഥിക്കാനായി ഒരുക്കിയിട്ടുള്ള സ്ഥലം വെഞ്ചിരിച്ച് പുത്തൻ പാന പാരായണ ആരംഭം.
NB : വി. കുർബാന സമയമൊഴികെ രാവിലെ 6 മുതൽ വൈകീട്ട് 6 മണി വരെ ദൈവാലയത്തിൽ പുത്തൻ പാന ഇടവിടാതെ ഗായകസംഘ സംഘടനയുടെ നേതൃത്ത്വത്തിൽ ആലപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും

6.45 am : ഓശാന തിരുകർമ്മങ്ങൾ, കുരുത്തോല പ്രദക്ഷിണം, സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ നിന്നും പള്ളിയിലേക്ക് തുടർന്ന്
വി. കുർബാന, സന്ദേശം

9.00 am : ആരാധനദിന കിറ്റ് വിൽപ്പന (നേതൃത്വം : തിരുബാലസഖ്യം)
ഈസ്റ്റർ സമ്മാനകൂപ്പൺ നറുക്കെടുപ്പ്
(നേതൃത്വം : യൂത്ത് സി.എൽ.സി.)

10.00 am : വി. കുർബാന, സന്ദേശം
**കുമ്പസാരം : 2.30 pm to 5.30 pm**

5.30 pm : കുരിശോത്സവ പ്രദക്ഷിണം സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ നിന്നും പള്ളിയിലേക്ക്. തുടർന്ന് വി. കുരിശിന്റെ സമർപ്പണം, തുടർന്ന് ആഘോഷകരമായ കുരിശിന്റെ വഴി, കുരിശിന്റെ സന്ദേശം, കുരിശിന്റെ ആശീർവാദം
(നേതൃത്വം : കുടുംബകൂട്ടായ്മ കേന്ദ്ര സമിതി)

**മാർച്ച് 25,26,27 തിങ്കൾ, ചൊവ്വ, ബുധൻ – ഇടവക വാർഷിക ധ്യാനം**

NB : രാവിലെ പതിവുള്ള വി. കുർബാന ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

5.00 pm : കുരിശിന്റെ വഴി
5.30 pm : വി. കുർബാന
6.15 pm : ധ്യാന വിചിന്തനം & ആരാധന
8.45 pm : ധ്യാന സമാപനം
NB : ധ്യാനം കഴിഞ്ഞ് ഭവനങ്ങളിലേക്ക് പോകുവാനായി മൂന്ന് മേഖല തിരിച്ച് വാഹന സൗകര്യം ഒരുക്കുന്നതാണ്.
(മാർച്ച് 26 ചൊവ്വ രാവിലെ 8നും 9നുമിടയിൽ, കിടപ്പുരോഗികളുടെ അടുക്കൽ ചെന്ന് കുമ്പസാരിപ്പിച്ച് വി. കുർബാന നൽകി ഈസ്റ്റർ മധുരം പങ്കുവെയ്ക്കുന്നതായിരിക്കും. നേതൃത്വം : മാതൃവേദി)

**മാർച്ച് 27 ബുധൻ – കനകമല തീർത്ഥാടനം**

7.30 am : കനകമല തീർത്ഥാടനം കുരിശിന്റെ വഴിയുടെ പാതയിൽ...
(നേതൃത്വം : യൂത്ത് സി.എൽ.സി)

5.00 pm - 8.00 pm : കുമ്പസാരം

**മാർച്ച് 28 വ്യാഴം – പെസഹാ വ്യാഴം – ആരാധനദിനം**

6.45 am : പെസഹ തിരുകർമ്മങ്ങൾ, വി. കുർബാന, സന്ദേശം, പരി. കുർബാനയുടെ പ്രദക്ഷിണം

NB : പെസഹ അപ്പം മുറിക്കൽ ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് ആവശ്യമായ അപ്പം എല്ലാ ഭവനങ്ങളിൽ നിന്നുമായി വൈകീട്ട് 6ന് മുമ്പ് പള്ളി ഓഫീസിൽ എത്തിച്ച് നൽകി സഹകരിക്കേണ്ടതാണ്.

**പെസഹാവ്യാഴം ആരാധന നേതൃത്വം...**

| | |
|---|---|
| 9 am tp 10 am | : സെന്റ് ജോർജ്ജ് കുടുംബകൂട്ടായ്മ |
| 10 am to 11 am | : മേരിമാത കുടുംബകൂട്ടായ്മ |
| 11 am to 12 noon | : അൾത്താര സംഘം, ജൂനിയർ സി.എൽ.സി. ഗായകസംഘം, തിരുബാലസഖ്യം |
| 12 noon to 1 pm | : സെന്റ് ജോസഫ് കുടുംബകൂട്ടായ്മ |
| 1 pm to 2 pm | : സെന്റ് തോമസ് കുടുംബകൂട്ടായ്മ |
| 2 pm to 3 pm | : സെന്റ് സേവ്യർ കുടുംബകൂട്ടായ്മ |
| 3 pm to 4 pm | : സെന്റ് ആന്റണീസ് കുടുംബകൂട്ടായ്മ |
| 4 pm to 5 pm | : മുതിർന്ന സംഘടനകൾ (കത്തോലിക്ക കോൺഗ്രസ്സ്, കെ.എൽ.എം., മാതൃവേദി & റോസമിസ്റ്റിക്ക അൾത്താര ഡെക്കറേഷൻ സമിതി) |
| 5 pm to 6 pm | : യുവജന സംഘടനകൾ (യൂത്ത് സി.എൽ.സി, കെ.സി.വൈ.എം.) |
| 6 pm to 6.30 pm | : ബഹു. സിസ്റ്റേഴ്സ് |
| 6.30 pm to 7.30 pm | : പൊതു ആരാധന |
| 7.30 pm to 8 pm | : അപ്പം മുറിക്കൽ ശുശ്രൂഷ (നേതൃത്വം : മാതൃവേദി) |

**മാർച്ച് 29 വെള്ളി – ദുഃഖവെള്ളി – ബൈബിൾ പാരായണദിനം**

| | |
|---|---|
| 6.45 am | : ദുഃഖവെള്ളി തിരുകർമ്മങ്ങൾ, പീഢാനുഭവ ചരിത്രം, സന്ദേശം, രൂപം ചായ്ക്കൽ, ഈശോയുടെ ശരീര രൂപം വെഞ്ചിരിപ്പ് |
| 9.00 am | : ഈശോയുടെ ശരീരത്തിനരികെ ബൈബിൾ പാരായണ ആരംഭം (നേതൃത്വം : അൾത്താര സംഘം) |
| 9.00 am | : ഈശോയ്ക്ക് അരികെ (നേതൃത്വം : തിരുബാലസഖ്യം) |
| 4.30 pm | : ബൈബിൾ പാരായണ സമാപനം, പരിഹാര പ്രദക്ഷിണം (നഗരികാണിക്കൽ) കുരിശിന്റെ വഴി അവതരണം, മുൾകിരീട സമർപ്പണം, സന്ദേശം, നേർച്ചക്കഞ്ഞി വിതരണം (നേതൃത്വം : കത്തോലിക്ക കോൺഗ്രസ്സ്, കെ.എൽ.എം., യൂത്ത് സി.എൽ.സി.) |

**മാർച്ച് 30 ശനി – വലിയ ശനി – സങ്കീർത്തന പാരായണ ദിനം**

| | |
|---|---|
| 6.30 am | : വലിയ ശനി തിരുകർമ്മങ്ങൾ, വി. കുർബാന, സന്ദേശം, പുതു വെളിച്ചം പകരൽ, പുതു ഹന്നാൻ വെള്ളം നൽകൽ (നേതൃത്വം : യൂത്ത് സി.എൽ.സി., കെ.സി.വൈ.എം.) |
| 8.30 am | : പുതു വെളിച്ചത്തിന്റേയും പുതു വെള്ളത്തിന്റേയും അരികെയിരുന്ന് സങ്കീർത്തന പാരായണ ആരംഭം (നേതൃത്വം : ജൂനിയർ സി.എൽ.സി) |

| | |
|---|---|
| 4.30 pm | : സങ്കീർത്തന പാരായണ സമാപനം (നേതൃത്വം : ജൂനിയർ സി.എൽ.സി.) |

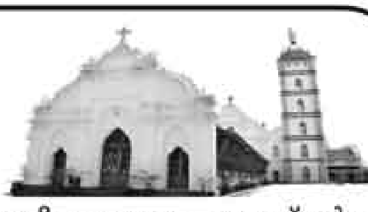
**... ഈസ്റ്റർ കാരുണ്യദിനം : മാർച്ച് 30 ശനി...**

| | |
|---|---|
| 08.30 am | : ഈസ്റ്റർ കിറ്റ് വിതരണം (നേതൃത്വം കെ.എൽ.എം.) |
| 09.00 am | : ഈസ്റ്റർ കാരുണ്യസ്പർശനം (നേതൃത്വം : തിരുബാലസഖ്യം) |
| 10.00 am | : ഈസ്റ്റർ കരുതൽ (നേതൃത്വം : അൽത്താര സംഘം) |
| 11.00 am | : ഈസ്റ്റർ കത്ത് (നേതൃത്വം : ജൂനിയർ സി.എൽ.സി.) |
| 12.00 pm | : ഈസ്റ്റർ നന്മ (നേതൃത്വം : കെ.സി.വൈ.എം.) |
| 02.00 pm | : ഈസ്റ്റർ പുണ്യം (നേതൃത്വം : ഗായകസംഘം) |
| 03.00 pm | : രക്തദാനം (നേതൃത്വം : യൂത്ത് സി.എൽ.സി.) |
| 04.30 pm | : സീനിയേഴ്സ് ഡേ (നേതൃത്വം : കത്തോലിക്ക കോൺഗ്രസ്സ്) NB : വൈകീട്ട് 6.30ന് കുരിശ് മണി അടിക്കുമ്പോൾ കുടുംബ നാഥൻ/കുടുംബനാഥ നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രാർത്ഥന കാർഡിലെ പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലി ലഭിച്ചിട്ടുള്ള പുതുഹന്നാൻ വെള്ളം തെളിച്ച് വീട് വെഞ്ചിരിപ്പ് നടത്തേണ്ടതാണ്. (വൈകീട്ട് 7ന് മുമ്പ് തന്നെ നോമ്പ് വീടാൻ ആവശ്യമായ വട്ടേഷം, എല്ലാ കുടുംബങ്ങളും പള്ളി ഓഫീസിൽ എത്തിച്ച് നൽകി സഹകരിക്കണമെന്ന് അറിയിക്കുന്നു.) |
| **11.30 pm** | : **ഉയിർപ്പ് തിരുകർമ്മങ്ങൾ**, ഉയിർപ്പ് അവതരണം, തിരുനാൾ കുർബാന, സന്ദേശം, നോമ്പ് വീടൽ, ഈസ്റ്റർ കിറ്റ് നൽകൽ (നേതൃത്വം : കത്തോലിക്ക കോൺഗ്രസ്സ്, യൂത്ത് സി.എൽ.സി.) |

**മാർച്ച് 31 ഞായർ – ഉയിർപ്പ് തിരുനാൾ**

| | |
|---|---|
| 6.30 am | : വി. കുർബാന, ഈസ്റ്റർ കിറ്റ് നൽകൽ (നേതൃത്വം : യൂത്ത് സി.എൽ.സി.) |

## പാലയൂരിലേക്ക്....
## *ജാഗരണ പദയാത്ര*



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

ജാഗരണ പദയാത്രത്തിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നവർ കൈക്കാരന്മാരുടെ പക്കൽ മുൻകൂട്ടി പേര് നൽകേണ്ടതാണ്.

*പാലയൂരിൽനിന്നും തിരികെ വരുന്നതിന്*
*സൗജന്യ വാഹന സൗകര്യം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.*

## സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ കാത്തലിക് ചർച്ച് - കുന്നംകുളം
# വലിയ ആഴ്ചയിലെ തിരുകർമ്മങ്ങൾ

### ഓശാന ഞായർ (24 – 03 – 2024)

6.45 am – ഓശാന തിരുകർമ്മങ്ങൾ
കുരുത്തോല പ്രദക്ഷിണം
സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ
നിന്നും പള്ളിയിലേക്ക്,
തുടർന്ന് വി. കുർബാന, സന്ദേശം

10 am – വി. കുർബാന, സന്ദേശം

## നോമ്പുകാല വാർഷിക ധ്യാനം

**2024 മാർച്ച് 25, 26, 27 (തിങ്കൾ, ചൊവ്വ, ബുധൻ)**

**നയിക്കുന്നത് : ഫാ. ചാൾസ് ചിറമേൽ**

(കരിസ്മാറ്റിക് മൂവ്മെന്റ് & റൂഹാ മിനിസ്ട്രി, ഫാമിലി അപ്പോസ്തലേറ്റ്, മീഡിയ കമ്മീഷൻ, ജീസ്സസ് യൂത്ത്)

### പെസഹാവ്യാഴം (28 – 03 – 2024)

6.45 am – പെസഹാ തിരുകർമ്മങ്ങൾ
വി. കുർബാന, സന്ദേശം
കാൽകഴുകൽ ശുശ്രൂഷ,
തുടർന്ന് ആരാധനമണിക്കൂർ

6.30 pm – പൊതു ആരാധന +
അപ്പംമുറിക്കൽ ശുശ്രൂഷ

### ദുഃഖവെള്ളി (29 – 03 – 2024)

6.45 am – ദുഃഖവെള്ളി തിരുകർമ്മങ്ങൾ
പീഢാനുഭവ ശുശ്രൂഷ

4.30 pm – പരിഹാര പ്രദക്ഷിണം

### ദുഃഖശനി (30 – 03 – 2024)

6.30 am – വലിയശനി തിരുകർമ്മങ്ങൾ, വി. കുർബാന,
മാമ്മോദിസ വ്രതനവീകരണം

### ഉയിർപ്പ് ഞായർ (31 – 03 – 2024)

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

ഞായർ രാവിലെ 6.30 ന് – വി. കുർബാന

പി. എ. ലില്ലി
(പ്രിൻസിപ്പാൾ)

## വിശ്വാസ പരിശീലനം

പ്രിയകുഞ്ഞുങ്ങളേ,

എല്ലാവർക്കും സുഖമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു. പരീക്ഷകൾ കഴിഞ്ഞ സന്തോഷത്തിലായിരിക്കും എല്ലാവരും അല്ലേ. പരീക്ഷകൾ മാത്രമേ കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളൂ, വിശ്വാസ പരിശീലനം കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. അത് ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നീണ്ടുനിൽക്കുന്നതാണ്. തുടർച്ചയായി ചില കാര്യങ്ങൾ നമുക്ക് അവധിക്കാലത്തും ചെയ്യാനുണ്ട്.

നോമ്പ് ഭക്തിയോടെ ആചരിക്കുക, നോമ്പുകാലത്ത് വിശുദ്ധ കുർബാനയിൽ സാധിക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിലെല്ലാം പങ്കെടുക്കുക. വിശുദ്ധവാര കർമ്മങ്ങളിൽ ഭക്തിയോടെ പങ്കുചേരുക. ഇതെല്ലാം നമ്മുടെ വിശ്വാസം ഉറക്കെ പ്രഖ്യാപിക്കുന്നതിനുള്ള വേദികളാണ്. എല്ലാ ദിവസവും കുർബാനയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ ക്ലാസ്സ് ഗ്രൂപ്പുകളിൽ അറ്റന്റൻസ് കൊടുക്കുവാൻ മറക്കുന്നില്ലല്ലോ?

അതോടൊപ്പം മറ്റൊന്നുകൂടി, സ്കൂളുകളിൽ പരീക്ഷയുടെ സമയമാണ്. നന്നായി പഠിച്ച് പരീക്ഷയെഴുതി അടുത്ത ക്ലാസ്സിലേക്ക് ജയിക്കാൻ എല്ലാവരും പരിശ്രമിക്കണം.

എല്ലാവർക്കും യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ ഉയിർപ്പുതിരുനാൾ മംഗളങ്ങൾ നേർന്നുകൊണ്ട്

സ്നേഹത്തോടെ,
ലില്ലിടീച്ചർ

## പാലയൂർ മഹാതീർത്ഥാടനം

**കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ഇടവകയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ 2024 മാർച്ച് 17 ഞായറാഴ്ച രാവിലെ 7.30ന് ഗുരുവായൂർ റോഡിൽ, ഹെർബർട്ട് റോഡിന് സമീപം പാലയൂർ തീർത്ഥാടകർക്ക് സ്വീകരണം നൽകി തീർത്ഥാടന പദയാത്രയിൽ അണിചേരുന്നു.**

**2024 മാർച്ച് 17 ഞായർ**
**രാവിലെ 6 മണിക്കും 9 മണിക്കും വി. കുർബാന**

## സംഘടന / സമിതി മീറ്റിംഗുകളുടെ ദിവസവും സമയവും

| | |
|---|---|
| ഒന്നാം ഞായർ രാവിലെ 7.30ന് | കുടുംബകൂട്ടായ്മ കേന്ദ്രസമിതി |
| ഒന്നാം ഞായർ രാവിലെ 10.30ന് | വിശ്വാസപരിശീലന അധ്യാപക സമിതി |
| ഒന്നാം ഞായർ വൈകീട്ട് 5.30ന് | അൾത്താരസംഘം |
| രണ്ടാം ഞായർ രാവിലെ 730ന് | ടച്ച് മീ എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ് |
| രണ്ടാം ഞായർ രാവിലെ 10.30ന് | യൂത്ത് സി. എൽ. സി. |
| രണ്ടാം ഞായർ വൈകീട്ട് 5.00ന് | ഗായകസംഘം |
| മൂന്നാം ഞായർ രാവിലെ 7.30ന് | ഇടവക പ്രതിനിധിയോഗം |
| മൂന്നാം ഞായർ രാവിലെ 10.30ന് | തിരുബാലസഖ്യം |
| മൂന്നാം ഞായർ രാവിലെ 10.30ന് | ജൂനിയർ സി. എൽ. സി. |
| നാലാം ഞായർ രാവിലെ 7.30ന് | കത്തോലിക്കാ കോൺഗ്രസ്സ് |
| നാലാം ഞായർ രാവിലെ 10.30ന് | മാതൃവേദി |
| നാലാം ഞായർ ഉച്ചതിരിഞ്ഞ് 4.00ന് | കെ. എൽ. എം. |
| നാലാം ഞായർ വൈകീട്ട് 5.00ന് | കെ. സി. വൈ. എം. |
| അഞ്ചാം ഞായർ രാവിലെ 7.30ന് | ഭക്തസംഘടന ഏകോപനസമിതി |
| അഞ്ചാം ഞായർ രാവിലെ 10.30ന് | റോസമിസ്റ്റിക്ക അൾത്താര ഡെക്കറേഷൻ സമിതി |

## അനുമോദനങ്ങൾ

സി.ഡി. ബിന്നി

ഫ്ളോറൻസ് ലോയ്ഡ്

മറ്റം ഫൊറോന കൗൺസിലിലേക്ക്
കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ ഇടവക പ്രതിനിധികളായി തെരഞ്ഞെടുത്ത
ചുങ്കത്ത് ഡൊമിനിഗോസ് ബിന്നിക്കും, കൂത്തൂര് ഫ്ളോറൻസ് ലോയ്ഡിനും

**അനുമോദനങ്ങൾ**

**പ്രാർത്ഥനകളിൽ മാറ്റം വരുത്തിയാൽ കൂദാശ അസാധു: വത്തിക്കാൻ**

വത്തിക്കാൻ സിറ്റി: കൗദാശിക പ്രാർത്ഥനകളിലും അനുഷ്ഠാനങ്ങളിലും കൗദാശികവസ്തുക്കളിലും മാറ്റം വരുത്തിയാൽ ആ കൂദാശ അസാധുവാകുമെന്നു വ്യക്തമാക്കി വത്തിക്കാൻ. 'ജെസ്തിസ് വെർബിസ്‌ക്വേ' എന്ന ലത്തീൻ ശീർഷകത്തിൽ വിശ്വാസകാര്യങ്ങൾക്കായുള്ള വത്തിക്കാൻ ഡിക്കാസ്റ്ററി പുറത്തിറക്കിയ ഔദ്യോഗിക കുറിപ്പിലാണ് ഇക്കാര്യം വ്യക്തമാക്കിയത്. ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പയും വിശ്വാസകാര്യങ്ങൾക്കായുള്ള ഡിക്കാസ്റ്ററി അധ്യക്ഷൻ കർദിനാൾ വിക്ടർ മാനുവേൽ ഫെർണാണ്ടസുമാണ് കുറിപ്പിൽ ഒപ്പുവച്ചിരിക്കുന്നത്.

**എന്തുകൊണ്ടാണ് അങ്ങയെ പാപ്പയായി തിരഞ്ഞെടുത്തത്? അമ്പരിപ്പിക്കുന്ന മറുപടിയുമായി ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പ**

മാഡ്രിഡ്/സ്പെയിൻ: എന്തുകൊണ്ടാണ് അങ്ങയെ പാപ്പയായി തിരഞ്ഞെടുത്തത് എന്ന ചോദ്യത്തിന് ഹൃദയസ്പർശിയായ മറുപടിയുമായി ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ. തന്നെ എന്തുകൊണ്ടാണ് പാപ്പയായി തിരഞ്ഞെടുത്തത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് യാതൊരു ഊഹവുമില്ലെന്നും യേശുവിനെ വഹിച്ച കഴുതയോട് എന്തുകൊണ്ട് നിന്നെ തിരഞ്ഞെടുത്തു എന്ന് ചോദിക്കുന്നതുപോലെയാണിതെന്നുമാണ് പാപ്പ പ്രതികരിച്ചത് 'അത് ഒരു രഹസ്യമാണ്. കാരണം ഞാൻ ഒരു പ്രചാരണവും നടത്തിയില്ല. ഞാൻ ആർക്കും പണം നൽകിയില്ല. എനിക്ക് വലിയ ബിരുദങ്ങളൊന്നുമില്ല. എനിക്ക് പ്രായവുമായി- ശരിക്കും കഴുതയുടെ അവസ്ഥ!"

'ദരിദ്രരിൽ നിന്ന് പാപ്പയിലേക്ക്, പാപ്പയിൽ നിന്ന് ലോകത്തിലേക്ക്" എന്ന പേരിൽ പുറത്തിറങ്ങിയ സ്പാനിഷ് ഭാഷയിലുള്ള പുസ്തകത്തിലാണ് പാപ്പയുടെ അമ്പരിപ്പിക്കുന്ന ഈ പ്രതികരണം.

**കാടിറങ്ങുന്ന മൃഗങ്ങളും കുടിയിറങ്ങുന്ന കർഷകരും**

കർഷകരുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ ചവിട്ടിമെതിച്ചാണ് വന്യമൃഗങ്ങൾ കാടുവിട്ട് നാട്ടിലേക്കിറങ്ങുന്നത്. ഒരായുഷ്ക്കാലം വിയർപ്പൊഴുക്കി നട്ടു നനച്ച് വളർത്തുന്ന വിളകൾക്കൊപ്പം മലയോര കർഷകരുടെ ജീവിതവും ചവിട്ടിമെതിച്ചാണ് വന്യമൃഗങ്ങൾ മടങ്ങുന്നത്. ഒരിടത്ത് കയറിയാൽ എല്ലാം തകർത്തേ അവ മടങ്ങൂ. കൃഷി നശിപ്പി

ക്കുന്നതിന് പുറമേ, മലമുകളിൽനിന്ന് വെള്ളം കൊണ്ടുവരുന്ന ഹോസ്പൈപ്പുവരെ ആനക്കൂട്ടം ചവിട്ടി നശിപ്പിക്കുന്നു. റബർ ടാപ്പിങ്ങിന് തോട്ടത്തിലേക്ക് പോകാൻ കർഷകർക്ക് ഭയമാണ്. രാജവെമ്പാലയും കാട്ടുപന്നിയും എപ്പോഴാണ് ആക്രമിക്കുകയെന്ന് അറിയില്ല. രാജവെമ്പാല ഇപ്പോൾ വീട്ടിനുള്ളിലേക്കുവരെ കയറിത്തുടങ്ങി. റോഡരുകിൽ പുൽപ്പടർപ്പുകൾക്കിടയിലും ചെടികൾക്കിടയിലും മറ്റും ഇവ കിടക്കുന്നത് കുട്ടികളുടെ സ്കൂൾയാത്രക്കുപോലും ഭീഷണിയാണ്. പുലർച്ചെ പാലുമായി ക്ഷീരസംഘത്തിലേക്ക് പോകാൻ കർഷകരും ഭയപ്പെടുന്നു.

**കാട്ടുനീതിക്കെതിരെ മനുഷ്യരോടൊപ്പം**

കണ്ണൂർ: വർധിച്ചുവരുന്ന വന്യമൃഗ ശല്യങ്ങളുടെ സാഹചര്യത്തിൽ ഭാരതത്തിലെ സന്യസ്തരുടെ കൂട്ടായ്മയായ സി. ആർ. ഐ. കണ്ണൂർ യൂണിറ്റ് കഷ്ടപ്പെടുന്ന ജനതയോടുള്ള ഐകദാർഢ്യം പ്രഖ്യാപിച്ചു. കേരളത്തിലുടനീളം പ്രത്യേകിച്ച് വയനാട്ടിൽ ജനങ്ങൾ കാട്ടുജീവികൾമൂലം അനുഭവിക്കുന്ന പ്രതിസന്ധി എത്ര വലുതാണെന്നുള്ളത് മനസ്സിലാക്കി അതിവേഗം ഒരുമയോടെ പ്രവർത്തിക്കുവാൻ കൂട്ടായ്മ ആഹ്വാനം ചെയ്തു. മനുഷ്യർക്ക് അപകടമുണ്ടാക്കുന്നതിനപ്പുറം, ഈ ആക്രമണങ്ങൾ കേരളത്തിന്റെ കാർഷിക മേഖലയെയും തകർത്തു. 2017 മുതൽ 2023 വരെ, വന്യമൃഗങ്ങളുടെ ആക്രമണം മൂലം വിളനാശമുണ്ടായിട്ടുണ്ട്, ഇത് വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ, പ്രധാനമായും കന്നുകാലികളെ കൊന്നു എന്ന വസ്തുതകൾ പൊതുജനം മുഴുവൻ അറിയേണ്ട സത്യങ്ങൾ ആണെന്ന് സി.ആർ.ഐ. കണ്ണൂർ യൂണിറ്റ് പ്രസിഡന്റ് ഫാ. വിൻസെന്റ് ഇടക്കരോട്ട് എംസിബിസ് പറഞ്ഞു.

## കുരിശോത്സവം

**കുരിശോത്സവത്തോടനുബന്ധിച്ച്
കുടുംബകൂട്ടായ്മകളിലേക്കുള്ള കുരിശുകൾ സ്വീകരിച്ച
കുടുംബകൂട്ടായ്മ പ്രസിഡണ്ടുമാർ
വികാരി ഡെയ്സൻ അച്ചനോടൊപ്പം**

# ക്രിസ്തു നിനക്കാരാണ് ?

റീന ടീച്ചർ

ഓരോ ക്രിസ്തു വിശ്വാസിയും സ്വയം ചോദിക്കേണ്ട ചോദ്യമാണ് ക്രിസ്തു എനിക്കാരാണ് എന്ന്. നിന്റെ സഹനങ്ങൾ ക്രിസ്തുവിന്റെ സഹനത്തോടു ചേർത്തു സഹിക്കുക. നിന്റെ വേദനകൾ ദൈവ കരങ്ങളിൽ നിന്ന് സ്വീകരിക്കുക. നിന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഓരോ അനുഭവങ്ങളും ദൈവഹിതത്തിന് വിട്ടുകൊടുക്കുക. നിന്റെ എല്ലാ പ്രവർത്തികളും ദൈവവിചാരത്തോടെ ചെയ്യുക. നീ ദൈവ സ്നേഹത്തെ പ്രതി മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമിക്കുക എന്നെല്ലാം പല പ്രസംഗങ്ങളിലും ധ്യാനങ്ങളിലും ഒക്കെ നാം കേട്ടിട്ടുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ടാണ് നാം എല്ലാം ദൈവനാമത്തിൽ ചെയ്യണം എന്നു പറയുന്നത്. അപ്പോൾ ദൈവം അഥവാ ക്രിസ്തു നമുക്ക് ആരാണ്. എന്താണ് ക്രിസ്തുവിശ്വാസത്തിലുള്ള ജീവിതത്തിലൂടെ നമുക്കു ലഭിക്കുന്നത്. സ്വന്തം ശരീരത്തിലെ ഓരോ അവയവങ്ങളും ഒഴിച്ച് നിർത്താൻ ആകാത്തതുപോലെ അല്ലെങ്കിൽ ജീവൻ നിലനിർത്താൻ വായു ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത ഒന്നായതുപോലെ ക്രിസ്തു നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ഓരോ സെക്കൻഡും മനസ്സിലും ചിന്തയിലും ഒരു സാന്നിധ്യമാകണം. എങ്കിൽ ഈ ജീവിതം എത്ര സുന്ദരം. പിന്നെ നാം ആരെയും ഒന്നിനെയും ഭയപ്പെടേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ധൈര്യമായിരിക്കുക ഞാൻ നിന്നോട് കൂടെയുണ്ട് (അപ്പോ 18:10) യേശു നമ്മോട് കൂടെയുണ്ട് എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നവൻ ഓരോ നിമിഷവും അവിടത്തോട് ആലോചനചോദിച്ചേ എന്തും തീരുമാനിക്കൂ. പ്രതികൂലമോ അനുകൂലമോ ആയ ഏതൊരു അനുഭവങ്ങളിലും പരിശുദ്ധ അമ്മയെപ്പോലെ സ്വയം ദൈവഹിതത്തിന് വിട്ടുകൊടുക്കുമ്പോൾ മനസ്സിൽ നിറയുന്ന ശാന്തിയും സമാധാനവും ആനന്ദവും ഒന്നു വേറെ തന്നെയാണ്. വിശുദ്ധ പൗലോസ് ശ്ലീഹാ റോമാക്കാർക്ക് എഴുതിയ ലേഖനത്തിൽ പറയുന്നു. നമുക്കു വെളിപ്പെടാൻ ഇരിക്കുന്ന മഹത്വത്തോട് തുലനം ചെയ്യുമ്പോൾ ഇന്നത്തെ കഷ്ടതകൾ എത്ര നിസ്സാരമെന്ന്. ഇത് നമുക്ക് അറിയാത്ത നാം കാണാത്ത വരാനിരിക്കുന്ന മരണാനന്തരമുള്ള ലോകത്ത് നാം അനുഭവിക്കാൻ പോകുന്ന മഹത്വത്തെ കുറിച്ചാണ്. ആ ലോകത്തു മാത്രമല്ല ഈ ലോകത്ത് തന്നെ നമുക്ക് വളരെയേറെ ഫലങ്ങൾ ക്രിസ്തുവിനോട് ചേർന്ന് ജീവിക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്നു. നമുക്ക് നമ്മുടെ ഈശോ എല്ലാം ആണെങ്കിൽ നാം രോഗിയാണെങ്കിലും പലരുടെയും പരിഹാസത്തിനും വിമർശനത്തിനും ഇരയാകു

ന്നവനാണെങ്കിലും നമ്മുടെ യേശു ചിന്ത എല്ലാം സഹിക്കാൻ നമുക്കു ശക്തി നൽകുന്നു. ഓർക്കാപ്പുറത്ത് നാം അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, സഹനങ്ങൾ, യേശുവിന്റെ സഹനത്തോട് ചേർത്തുവെക്കാൻ കിട്ടിയ അമൂല്യനിമിഷങ്ങൾ ആണെന്ന് ഓർക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ഹൃദയം സന്തോഷത്താൽ നിറയുന്നത് നമുക്ക് അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കും. അപ്പോൾ മറ്റുള്ളവർക്കെതിരെ പിറുപിറുക്കാനോ പരാതിപ്പെടാനോ കുറ്റപ്പെടുത്താനോ നമുക്ക് അവസരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നില്ല. നാം യേശു ചിന്തയിൽ നിന്നകലുമ്പോൾ നമ്മിലെ പഴയ മനുഷ്യൻ ഉണരുന്നതും മറ്റുള്ളവരോട് കോപിക്കാനും സ്വയം നിരാശപ്പെടാനും ഉള്ള നമ്മുടെ പ്രവണത കൂടുന്നതും നാം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മനസ്സിലാകും. നമ്മുടെ സന്തോഷവും നാം ആയിരിക്കുന്ന സമൂഹത്തിലെ സന്തോഷവും ഇല്ലാതാകും. അപ്പോഴാണ് നമുക്ക് മനസ്സിലാവുക യേശു നമുക്ക് ആരാണെന്നും യേശുവില്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ ജീവിതം നിരാശാജനകവും വ്യർത്ഥവുമാണെന്നും. അതിനാൽ എനിക്ക് യേശു ആരാണ് എന്നതിനേക്കാൾ പ്രാധാന്യമുള്ളത് യേശുവിന് നാം ആരാണ് എന്നതാണ് .യേശു സ്നേഹം മാത്രമാണ്. നമ്മുടെ ഉരുകിയുള്ള പ്രാർത്ഥനകളെക്കാൾ പതിന്മടങ്ങാണ് അവിടുത്തെ സ്നേഹവും കരുണയും. ദുഷ്ടനെയും ശിഷ്ടനെയും ഒരുപോലെ സ്നേഹിക്കുന്ന ഈശോ നാം പറയാതെ തന്നെ നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ അറിയുന്നു .എന്തുകൊണ്ട് പ്രാർത്ഥിച്ചയുടനെ ഉത്തരം ലഭിക്കുന്നില്ല? നമ്മെ നന്നായി അറിയാവുന്ന യേശുവിന്റെ പക്കൽ മാത്രമാണ് അതിനുള്ള മറുപടി. നമ്മുടെ വിശുദ്ധീകരണം ഈശോ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. നമ്മുടെ അഹങ്കാരം, മദ്യപാനം, കാമാസക്തി തുടങ്ങി നാം അറിഞ്ഞും അറിയാതെയും ചെയ്തു പോകുന്നതും പൂർവികരിലൂടെയും മാതാപിതാക്കളിലൂടെയും വന്നുപോയ പാപങ്ങൾ എല്ലാം വിശുദ്ധീകരിച്ച് സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവിന് സമ്മാനമായി നാം ഓരോരുത്തരെയും ഏൽപ്പിക്കാൻ അവിടുന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

പല വിഷമതകളിലൂടെയും പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെയും കടന്നുപോയെങ്കിലേ നാം മറ്റുള്ളവരുടെ വേദനകൾ മനസ്സിലാക്കുകയും സഹതാപവും സ്നേഹവും കാരുണ്യവും അവരോട് കാണിക്കുകയും ചെയ്യൂ എന്ന് യേശുവിനറിയാം. നമ്മുടെ ദുരിതങ്ങൾ കൈപ്പായി ഒരു നിമിഷം തോന്നിയാലും അതിൽനിന്ന് വലിയ നന്മകൾ ഉരു

## ഞാൻ വരവായ്

✤ ഒണാപറമ്പിൽ ക്രിസ്റ്റോ ജോൺ + നീതു
മകൾ **തെരേസ മറിയം (ഹെയ്സൽ മറിയം ക്രിസ്റ്റോ)**

ത്തിരിയുമെന്നും യേശു അറിയുന്നു. ആവശ്യങ്ങൾ ഉടനെസാധിച്ചു കിട്ടുമ്പോൾ ദീർഘക്ഷമ ,സഹനശക്തി , ആത്മസമയമനം, ക്രിസ്തു വിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കൽ എന്നീ ഗുണങ്ങൾ നമ്മിൽ വളരാതെ പോകും. അതിനാൽ ക്രിസ്തു വിശ്വാസത്തിലുള്ള ജീവിതം മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നാണ് മക്കൾ ആദ്യം പഠിക്കേണ്ടത്. മതാധ്യാപകർക്ക് രണ്ടാമത്തെ സ്ഥാനമേയുള്ളൂ. കുടുംബത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളും കഷ്ടപ്പാടുകളും സന്തോഷങ്ങളും എല്ലാം ക്രിസ്തുവിശ്വാസത്തോടെ ചേർത്തുവച്ച് കുഞ്ഞുങ്ങളുമായി അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കളോടൊപ്പം അവരുടെ വിശ്വാസം വളരുകയും ക്രിസ്തു അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ആരൊക്കെയോ ആയി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. അനുഭവങ്ങൾ ഇല്ലാതെ ഇന്നത്തെ തലമുറ ക്രിസ്തുവിനെഅംഗീകരിക്കാൻ കൂട്ടാക്കാത്തതിനാൽ മാതാപിതാക്കൾ ഇക്കാര്യത്തിൽ വളരെയധികം ശ്രദ്ധ ചെലുത്തിയില്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾ വിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെട്ട് സ്വന്തം വഴിക്ക് പോകുന്നതും നാം കാണുന്ന കാഴ്ചയാണ്. അങ്ങനെക്രിസ്തു നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും നമ്മുടെ കുടുംബത്തിനും രാജാവും നാഥനും എല്ലാമാകുന്നത് അനുഭവത്തിലൂടെ തിരിച്ചറിയാൻ പിതാവായ ദൈവം ഈ നോമ്പുകാലത്തിൽ ഇടവരുത്തട്ടെ എന്ന് നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ ചർച്ച്, കുന്നംകുളം

# ഇടവക വാർഷിക ധ്യാനം

**2024 മാർച്ച് 25, 26, 27 (തിങ്കൾ, ചൊവ്വ, ബുധൻ)**

**രാവിലെ**

**6.30 വി. കുർബാന**

**വൈകീട്ട്**

**5.00 കുരിശിന്റെ വഴി**
**5.30 വി. കുർബാന**
**6.15 ധ്യാനവിചിന്തനം, ആരാധന**
**8.45 ധ്യാനം സമാപനം**

ധ്യാനം നയിക്കുന്നത്

**ഫാ. ചാൾസ് ചിറമേൽ**
കരിസ്മാറ്റിക് മൂവ്മെന്റ് &
റൂഹ മിനിസ്ട്രി,
ഫാമിലി അപ്പോസ്തലേറ്റ്,
മീഡിയ കമ്മീഷൻ,
ജീസസ് യൂത്ത്

NB: ധ്യാനം കഴിഞ്ഞ് ഭവനങ്ങളിലേക്ക് പോകുവാനായി 3 മേഖല തിരിച്ച് വാഹന സൗകര്യം ഒരുക്കുന്നതാണ്.

# പ്രതിനിധിയോഗ വാർത്തകൾ

1. ജനുവരി മാസത്തെ വരവ് ചെലവ് കണക്കും റിപ്പോർട്ടും വായിച്ച് പാസ്സാക്കി.
2. മറ്റം ഫൊറോന കൗൺസിൽ അംഗങ്ങളായി ചുങ്കത്ത് ഡൊമിനിഗോസ് ബിന്നിയേയും, കൂത്തൂര് ഫ്ളോറൻസ് ലോയ്ഡിനേയും തെരഞ്ഞെടുത്തു.
3. ജാഗരണ പദയാത്ര കൺവീനറായി ചുളുവിൽ എൻ. ഇമ്മാനുവേലിനെ തെരഞ്ഞെടുത്തു.
4. ഈ നോമ്പുകാലത്ത് വികാരിയച്ചന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് ആദ്ധ്യാത്മിക കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന് തീരുമാനിച്ചു.
5. ഇടവക തിരുനാൾ ആഘോഷ കമ്മിറ്റിയുടെ വരവ് ചെലവ് കണക്ക് അവതരിപ്പിച്ചു പാസ്സാക്കി.
6. തിരുനാൾ കമ്മിറ്റിയിൽ നിന്നും കൈമാറിയ സംഖ്യ പള്ളി അക്കൗണ്ടിലേക്ക് വരവുവെക്കുന്നതിന് തീരുമാനിച്ചു.
7. തിരുനാൾ ആഘോഷ കമ്മിറ്റിയിൽ നിന്നും കൈമാറിയ ബാക്കി സംഖ്യയിൽ നിന്നും 25% തുക ഇടവകയിൽ പുതിയതായി ആരംഭിക്കുന്ന പൂവർ ഫണ്ടിലേക്ക് കൊടുക്കുന്നതിനും ഈസ്റ്റർ ദിവസം പൂവർ ഫണ്ട് തുടങ്ങുന്നതിനും തീരുമാനിച്ചു. പൂവർ ഫണ്ട് ഇടവക കൈക്കാരന്റേയും വികാരിയുടേയും പേരിൽ ജോ. അക്കൗണ്ടായി തുടങ്ങുന്നതിനും തീരുമാനിച്ചു.

## ഇടവക പ്രതിനിധി യോഗം

**2024 മാർച്ച് 10 ഞായർ രാവിലെ 7.30ന്**

### കുടുംബകൂട്ടായ്മ സമ്മേളനങ്ങൾ

| തിയ്യതി | സമയം | കുടുംബകൂട്ടായ്മ | വസതി |
|---|---|---|---|
| 03-03-2024 | 3.00 pm | സെന്റ് ജോസഫ് | **മഠത്തിപ്പറമ്പിൽ റപ്പായി ആന്റോ** (നെഹ്റു നഗർ II$^{nd}$ അവന്യു, ദയ റോയൽ ഹോസ്പിറ്റൽ റോഡ്) |
| 03-03-2024 | 4.00 pm | മേരിമാതാ | **ചുളുവിൽ എൻ. ഇമ്മാനുവേൽ** (ഗാന്ധിജി നഗർ, തൃശൂർ റോഡ്) |
| | | സെന്റ് ആന്റണീസ് | **കുടുംബകൂട്ടായ്മ സമ്മേളനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല** |
| | | സെന്റ് തോമസ് | **കുടുംബകൂട്ടായ്മ സമ്മേളനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല** |
| | | സെന്റ് ജോർജ്ജ് | **കുടുംബകൂട്ടായ്മ സമ്മേളനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല** |
| | | സെന്റ് സേവ്യർ | **കുടുംബകൂട്ടായ്മ സമ്മേളനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല** |

# സ്വാഗതം

ചെമ്പൂക്കാവ് സേക്രട്ട് ഹാർട്ട് ഇടവകയിൽനിന്നും
നമ്മുടെ ഇടവക വികാരിയായും
ടച്ച്–മീയുടെ ചീഫ് എഡിറ്ററുമായും ചുമതലയേറ്റ
റവ. ഫാ. ഡെയ്സൻ മുണ്ടോപുറം അച്ചന്
കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ ഇടവകയിലേക്ക്

**ഹൃദ്യമായ സ്വാഗതം**

# യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

കഴിഞ്ഞ മൂന്ന് വർഷത്തെ സ്തുത്യർഹമായ സേവനത്തിന് ശേഷം
നമ്മുടെ ഇടവകയിൽ നിന്നും
കാഞ്ഞാണി സെന്റ് തോമസ് ഇടവകയിലേക്ക്
സേവനത്തിനായി യാത്രയായ
നമ്മുടെ വികാരിയും, ടച്ച്–മീയുടെ ചീഫ് എഡിറ്ററുമായിരുന്ന
റവ. ഫാ. ദാവീദ് വിതയത്തിൽ അച്ചന്
ഇടവകയുടെയും, ടച്ച് മീ എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡിന്റേയും

**സ്നേഹോഷ്മളമായ യാത്രാമംഗളങ്ങൾ**

Wedded on
28-01-2024
Nimmi
Stoye
Mr. Dominigose C.O.
Mrs. Beena Dominigose
Chungath House
Kakkad - Kunnamkulam
Mr. Sunny C.K.
Mrs. Rosy Sunny
Cheeran House
Perakam - Chavakkad
Best Compliments From : Angel

12th
HAPPY
Birthday
28-03-2024
Eva Rose Fobin
D/o. V.T. Fobin &
Flory Fobin
Vadakkoott Housse
Cheruvathoor Road
Kunnamkulam
HAPPY BIRTHDAY
Best Compliments From : Pappa, Mummy, Mamma, Nibin, Josmy & Noel Nibin

HOLY CHILD'S CONVENT U.P.SCHOOL
CHERLAYAM - KUNNAMKULAM
HCCGUP SCHOOL CHERLAYAM
LKG, UKG, I മുതൽ VII വരെയുള്ള
ഇംഗ്ലീഷ് & മലയാളം മീഡിയം ക്ലാസുകളിലേയ്ക്ക്
അഡ്മിഷൻ ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു.
Contact No.: 80869 50771

## മിഴിവിളക്ക്

# മാർപാപ്പമാർ

**1–ാം നൂറ്റാണ്ട്**

1. വി. പത്രോസ്
2. വി. ലീനസ് (67 – 76)
3. വി. അനക്ലേത്തൂസ് / ക്ലേത്തൂസ് (76 – 88)
4. വി. ക്ലമന്റ് (88 – 97)

**2–ാം നൂറ്റാണ്ട്**

5. വി. എവറിസ്റ്റസ് (97 – 105)
6. വി. അലക്സാണ്ടർ (105 – 115)
7. വി. സിക്സ്റ്റസ് 1 (115 – 125)
8. വി. റ്റെലസ്ഫോറസ് (125 – 136)
9. വി. ഹൈജിനസ് (136 – 140)
10. വി. പീയൂസ് 1 (140 – 155)
11. വി. അനിസേറ്റസ് (155 – 166)
12. വി. സൊറ്റെറസ് (166 – 175)
13. വി. എലൈവുത്തേരിയസ് (175 – 189)
14. വി. വിക്ടർ 1 (189 – 199)

***വിചിന്തനം :*** പുരോഹിതൻ പ്രാർത്ഥന ജീവിതത്തിലൂടെ, മൂല്യങ്ങളിൽ അടിയുറച്ച ജീവിതത്തിലൂടെ, വിശുദ്ധഗ്രന്ഥ വായനയിലൂടെ, സഭാത്മക ജീവിതത്തിലൂടെ, സഹന ജീവിതത്തിലൂടെ, സ്നേഹജീവിതത്തിലൂടെ പരസ്നേഹ ജീവിതത്തിലൂടെ മുന്നേറുന്നവനാകണം.

മിഴികൾ തെളിയട്ടെ.... ദൈവവിളി ഉണരട്ടെ...

തയ്യാറാക്കിയത്
ഭക്തസംഘടന ഏകോപനസമിതി, കുന്നംകുളം

## അനുമോദനങ്ങൾ

**കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ ഇടവക
പാലയൂർ ജാഗരണ പദയാത്ര
കൺവീനറായി തെരഞ്ഞെടുത്ത**

## സി.എൻ. ഇമ്മാനുവേലിന്

**അനുമോദനങ്ങൾ**

# "ഒരു മൗന സുവിശേഷം"

**സിസ്റ്റർ അൻസ ജോസ് CMC**

***'പോകുവിൻ പോകുവിൻ യൗസേപ്പിന്റെ
പാദത്തിൽ പോകുവിൻ സ്നേഹത്തോടെ'***

മാർച്ച് 19. വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിതാവിന്റെ തിരുനാൾ . നന്ദിയോടെ ഓർക്കേണ്ട സുദിനം. നീതിമാനായ ജോസഫ് എന്നാണ് കേൾക്കാൻ ഇമ്പമുള്ള വാക്ക്. തച്ചൻ എന്ന നാമം അതിവിശേഷം . തച്ചന്റെ മകൻ എന്നായിരുന്നുവല്ലോ യേശുവിന് ലഭിച്ച പ്രത്യേക വിശേഷണം. തച്ചൻ കണക്കുകൂട്ടുന്നതിൽ മിടുക്കനാണ് .നല്ല ആലോചന, ധ്യാനം , മനനം, ഭാവന, ക്രിയാത്മകത, ജോലിയിലുള്ള പൂർണ്ണത തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ സവിശേഷതകൾ തച്ചന് ഉണ്ട്. മിനുസപ്പെടുത്താനും ചിന്തേരിടാനും ഒക്കെ നല്ല ജ്ഞാനവും പക്വതയും അനുഭവവും പരിശ്രമവും ആവശ്യമാണ് . അതുകൊണ്ടാണ് യേശുവിനെവളർത്തി വലുതാക്കുന്നതിൽ ദൈവം യൗസേപ്പിതാവിന് ഇത്രയും നല്ല ഒരു വേഷം കൊടുത്തത്.

യേശുവിനെ ജീവിപ്പിക്കുവാൻ രക്ഷിക്കുവാൻ വളർത്തി പരിപാലിക്കുവാൻ, കഷ്ടപ്പാട് സഹിച്ച് ദൈവഹിതം നിറവേറ്റുവാൻ ജോസഫ് പതറാതെ മുന്നോട്ടു കുതിക്കുന്നുണ്ട് . വാത്സല്യവും കരുണയും പ്രോത്സാഹനവും ഒക്കെ മതിയാവോളം നൽകി വിശുദ്ധിയുടെ സൗമ്യമായ സംസ്കാരവും അനുഗ്രഹമായി മകന് നൽകി .ഗോസ്പൽ എക്കോർഡിങ്ങ് ടു ജീസസ് ക്രൈസ്റ്റ് എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ നീതിമാനായ ജോസഫിനെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത് നീതിബോധം കൊണ്ട് ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെട്ടവൻ എന്നാണ് .ഈ അസ്വസ്ഥത നീതിമാന്മാരുടെ നിയോഗ ശുദ്ധിയാണ്. പണി തീരാറായ ഒരു ദേവാലയത്തിന്റെ മുകളിലിരുന്ന് ജോസഫ് ഹേറോദേസിന്റെ ഗൂഢവിചാരങ്ങൾ അറിയുന്നു .രണ്ടു വയസ്സിന് താഴെയുള്ള എല്ലാ ആൺകുട്ടികളെയും വധിക്കുവാനുള്ള പദ്ധതികൾ! കർത്താവിന്റെ ദൂതൻ പറഞ്ഞതനുസരിച്ച് ജോസഫ് എഴുന്നേറ്റ് യേശുവിനെയും അമ്മയെയും കൂട്ടി ഈജിപ്തിലേക്ക് പലായനം ചെയ്തു . ജീവിതത്തിലേക്ക് ഓടി രക്ഷപ്പെട്ടു . പിന്നീട് ഒരിക്കലും ജോസഫിന് ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്നില്ല. താൻ അറിഞ്ഞ രാജാവിന്റെ പദ്ധതികൾ മറ്റുള്ള പാവപ്പെട്ട മനുഷ്യരോട് പറഞ്ഞിരുന്നുവെങ്കിൽ മറ്റു കുഞ്ഞുങ്ങളും കൂടി രക്ഷപ്പെട്ടേനെഎന്നോർത്ത് ജോസഫ് മനംനൊന്ത് കരഞ്ഞു.

നീതിയുടെ വഴികളിൽ ജോസഫ് ആത്മാഭിമാനത്തിന്റെ ഒരു അടയാളമാണ്. അർഹിക്കുന്നത് അർഹിക്കുന്നവർക്ക് അർഹിക്കുന്ന രീതിയിൽ ലഭ്യമാക്കി തീർക്കുവാൻ വേണ്ടി മുന്നിട്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്ന നീതിമാൻ. യേശുവിനെ കർത്തവ്യബോധവും തൊഴിലിന്റെ മാഹാത്മ്യവും നീതിയുടെ കവചവും അണിയിപ്പിച്ച ധീരൻ. ചങ്കുറപ്പുള്ളവൻ . അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആ തച്ചന്റെ മകന്റെ വാക്കുകൾ എത്രയോ ആധികാരികതയുള്ളതാണ്. സുവിശേഷ ഗ്രന്ഥത്തിൽ വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിതാവിനെക്കുറിച്ച് അധികമൊന്നും കാണുന്നില്ലെങ്കിലും ദൈവത്തിന്റെ വാക്ക് അനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നവനായും ദൈവഹിതത്തിന് അടിയറവ് പറയുന്നവനായും ഉത്തരവാദിത്വത്തോടെ രക്ഷാകര പദ്ധതിയിൽ സഹകരിക്കുന്നവനായും കാണുന്നു . സുവിശേഷങ്ങളിൽ ഇത്രയും നിശബ്ദനായ വ്യക്തി വേറെയില്ല . ജോസഫിന്റെ ജീവിതം തന്നെ ഒരു മൗനസുവിശേഷമാണ് . മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയ്ക്കും ഉയർച്ചയ്ക്കും സംരക്ഷണത്തിനും ദൈവഹിതം നിറവേറ്റുന്നതിനും മൗനമായി സഹിച്ച വ്യക്തി . ആത്മാവിന്റെ പ്രേരണയനുസരിച്ച് നന്മയിൽ ചരിച്ച വ്യക്തി . നമുക്കും വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിതാവിന്റെ ജീവിതം ഹൃദയത്തിലേറ്റുവാങ്ങാം. ദൈവഹിതത്തിന് അടിയറവ് പറഞ്ഞ് പൂർണ്ണ വിശ്വാസത്തോടെ നീതിബോധത്തോടെ തിരുവചനം ജീവിക്കുന്നവരാകാം .

കേരളത്തിൽ വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിതാവിന്റെ നാമധേയത്തിലുള്ള ഒരു പ്രശസ്ത ദേവാലയത്തിലെ വൈദികന്റെ സാക്ഷ്യമാണ് താഴെ കാണുന്നത് . വി. യൗസേപ്പിതാവിന്റെ തിരുനാൾ വർഷംതോറും ഭക്തിപൂർവ്വം ആഘോഷിക്കുന്ന ആ ദേവാലയത്തിൽ രണ്ട് ചാക്കുകൾ നിറച്ച് അരിയുമായി ഒരു മോട്ടോർ കാറിൽ ഒരു കുടുംബം എത്തി . അവർ അവരുടെ മത്സ്യബന്ധനബോട്ട് കടലിൽ ഇറക്കിയ ദിവസം അതിന് സെൻറ് ജോസഫ് എന്ന പേരും നൽകി പ്രതിഷ്ഠിച്ചു . തങ്ങളുടെ ബോട്ടിനും അതിൽ പണിയെടുക്കുന്നവർക്കും യാതൊരു അപകടവും ഉണ്ടാകാതിരിക്കുവാൻ വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിതാവിന്റെ പെരുന്നാൾ ദിവസം ഒരു ചാക്ക് അരി പാവപ്പെട്ടവരുടെ ഇടയിൽ വിതരണം ചെയ്യുമെന്ന് ആയിരുന്നു നേർച്ച . മൂന്നുനാലു മാസങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഒരു ദിവസം പുറംകടലിൽ മത്സ്യബന്ധനത്തിനായി പോയ നാലു ബോട്ടുകളിൽ ഒന്ന് സെൻറ് ജോസഫ് ആയിരുന്നു . കനത്ത കാറ്റും മഴയും കടലിൽ ഉണ്ടായി . കടൽക്ഷോഭം കൊണ്ട് ബോട്ടുകൾ കടലിൽ ഇളകി മറിഞ്ഞു. മൂന്നു ബോട്ടുകളും തിരമാലകളിൽ പെട്ട് തകർന്നു. അവയിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന ആളുകൾ നീന്തി കരപറ്റി. 13 പേർക്ക് ജീവാപായം സംഭവിച്ചു. സെൻറ് ജോസഫ് ബോട്ട് മാത്രം മറിയാതെ രക്ഷപ്പെട്ടു . മറ്റു ബോട്ടുകളിൽ കയറിയിരുന്നവ

രായ ഹതഭാഗ്യരിൽ ശേഷിച്ചവരെ സെന്റ് ജോസഫ് ബോട്ടിലെ ആളുകൾ രക്ഷപ്പെടുത്തി. വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിതാവിന്റെ മധ്യസ്ഥതയിൽ തങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഗ്രഹത്താൽ സന്തുഷ്ടരായ അവർ നേരത്തെ നേർച്ച നേർന്നതിനു പുറമേ ഒരു ചാക്ക് അരിയും കൂടി ആവശ്യക്കാർക്കായി പാവപ്പെട്ടവരുടെ ഇടയിൽ വിതരണം ചെയ്യുവാൻ തയ്യാറായി.

കണ്ടോ? വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിന്റെ മാദ്ധ്യസ്ഥ്യം തേടി പ്രാർത്ഥിച്ചാലുള്ള ഫലസിദ്ധി ! നീതിയും വിവേകവും മറ്റെല്ലാ സുകൃതങ്ങളും പൂർണ്ണമായ വിധം യൗസേപ്പിതാവിൽ പ്രശോഭിച്ചിരുന്നുവെന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം. ഉപവിയുടെ ഉന്നതമായ പദവി ഉള്ളവർക്ക് ബാക്കി എല്ലാ സുകൃതങ്ങളും ഒരു പരിധി വരെ ഉണ്ടാകും. എല്ലാ സുകൃതങ്ങളും വിവേകത്താൽ നയിക്കപ്പെടുകയും സജീവമാക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. വിശുദ്ധ യൗസേപ്പ് നിരന്തരം ഈശോയോട് കൂടിയും ഈശോയിലും ഈശോയ്ക്ക് വേണ്ടിയും ആണ് ജീവിച്ചത് . തന്നിമിത്തം ദൈവകുമാരന്റെ അനന്തമായ വിശുദ്ധിയിലും വിശുദ്ധ യൗസേപ്പ് ഭാഗഭാക്കായി. അധ്വാനത്തിലൂടെയാണ് ദൈവകുമാരനെപോറ്റിയത് . ഈശോ വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിനെ എപ്പോഴും അനുസരിച്ചിരുന്നു. തച്ചന്റെ തൊഴിൽ അദ്ദേഹം ദിവ്യ കുമാരനായ ഈശോയെയും പഠിപ്പിച്ചു.വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിന് ഈശോമിശിഹാ എത്രമാത്രം ദാനങ്ങളും വരങ്ങളും നൽകിയിരിക്കണം. വിശുദ്ധ യൗസേപ്പ് ഇപ്പോഴും പിതൃസഹജമായ അധികാരത്തോട് കൂടി തന്നെ ഈശോമിശിഹായോട് നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ അറിയിക്കുകയായിരിക്കും. അതിനാൽ വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിനെ നമ്മുടെ പ്രത്യേക മധ്യസ്ഥനായി വണങ്ങുന്നത് യുക്തമത്രെ.

# യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

നമ്മുടെ ഇടവകയിൽ കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷം
എ.സി.സി. വിശ്വാസപരിശീലന അദ്ധ്യാപകനായി
സേവനം ചെയ്ത് യുവജനങ്ങളെ ആത്മീയതയിലേക്ക് നയിച്ച,
കുടുംബകൂട്ടായ്മ സമ്മേളനങ്ങളെ സജീവമാക്കിയ
**ബ്രദർ ആകാശ് ജെ. വെട്ടിക്കാടിന്**
കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ ഇടവക സമൂഹത്തിന്റെ
യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

# വഴിവിളക്ക്

## അപ്പസ്തോലന്മാർ

വി. പത്രോസ്

| | | |
|---|---|---|
| പേരിന്റെ അർത്ഥം | - | പാറ |
| മറ്റുനാമങ്ങൾ | - | ശിമയോൻ, കേപ്പ |
| മാതാപിതാക്കൾ | - | യോനായും, യോവന്നായും |
| ഗോത്രം | - | നഫ്ത്താലി |
| സ്വദശം | - | ബേത്സയ്ദാ |
| ചിഹ്നം | - | രണ്ടു താക്കോലുകൾ |
| തൊഴിൽ | - | മത്സ്യബന്ധനം |
| സുവിശേഷപ്രഘോഷണം | - | ജറുസലേം, യൂദയാ, സമരിയാ കോറിന്തോസ്, അന്ത്യോക്യാ, റോമാ ഏഷ്യ മൈനർ |
| ജീവിതസമർപ്പണം | - | റോമയിൽ വച്ച് രക്തസാക്ഷിത്വം |
| ഓർമ്മദിനങ്ങൾ | - | ജൂൺ 29 |

***സന്ദേശം***

യഥാർത്ഥ ക്രൈസ്തവ വിശ്വാസത്തിന് മാതൃകയാണ് വി. പത്രോസ്. കടപ്പാടുകളും പ്രയാസങ്ങളും നേരിട്ടപ്പോൾ പത്രോസ് തളർന്നില്ല. സ്വന്തം ശക്തിയിൽ ആശ്രയിക്കാതെ ദൈവത്തിന്റെ കരുണയിലാണ് അദ്ദേഹം ആശ്രയിച്ചത്. കർത്താവിൻ ഉറച്ച വിശ്വാസമുണ്ടെങ്കിൽ വെള്ളത്തിനുമീതെ നടക്കാൻ പോലും നമുക്ക് കഴിയും. പേടികൊണ്ട് ദൈവത്തെ തള്ളിപ്പറഞ്ഞാലും പശ്ചാത്തപിച്ചാൽ കർത്താവ് നമ്മെ രക്ഷിക്കും. പച്ച മീനിന്റെ മണം മാറാത്ത പത്രോസ് എന്ന മുക്കുവനെ ദൈവം ലോകത്ത് തന്റെ പ്രതിനിധിയായി ഉയർത്തിയത് നമ്മുടെ തോൽവികളിൽ നമുക്ക് പ്രചോദനമാകേണ്ടതിനാണ്.

തയ്യാറാക്കിയത്
കുടുംബകൂട്ടായ്മ കേന്ദ്രസമിതി
കുന്നംകുളം

## ഞാൻ യാത്രയായ്

**കോലാടി ജോസഫ് ഭാര്യ റാണി** (78 വയസ്സ്)
18 - 02 - 2024
(സെന്റ് ജോർജ്ജ് യൂണിറ്റ്)

# ബ്രോങ്കെക്റ്റേസിസ്
## *(Bronchiectasis)*

**ഡോ. പോൾ സി. റാഫേൽ**

**അറിയപ്പെടാത്ത സാധാരണ രോഗം**

ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് (Bronchitis) എന്നു സാധാരണക്കാർ ചുമക്കും കഫത്തിനും പറയുന്ന രോഗാവസ്ഥയോട് ചില സാദൃശ്യങ്ങളുള്ള ബ്രോങ്കെക്റ്റേസിസ് (Bronchiectasis) എന്ന രോഗം സാധാരണമായ ഒരു ശ്വാസകോശ രോഗമാണ്. ഒരു ലക്ഷം ആൾക്കാരിൽ 400 മുതൽ 600 വരെ ആളുകളിൽ ഇത് ഉണ്ടാകുമെന്നാണ് ഇന്ത്യ ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിവിധ രാജ്യങ്ങളിൽ നടത്തിയ പഠനം തെളിയിക്കുന്നത്.

ശ്വാസനാളികൾക്കുള്ള സ്ഥിരമായ അസാധാരണ വികാസമാണ് ഈ രോഗത്തിന്റെ മൂലഹേതു. അതോടൊപ്പം സ്ഥിരമായ നീർവീഴ്ചയും തുടരെ തുടരെയുള്ള ചുമയും കഫം അധികരിക്കുകയും അണുബാധ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ശ്വാസനാളി ഭിത്തികൾക്കുണ്ടാകുന്ന അണുബാധ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ദോഷകരമായ ആക്രമണമാണ് ഇതിന് തുടക്കമിടുന്നത്. ആയതിനാൽ രോഗാണുക്കളേയും ദോഷകരമായ മറ്റു വസ്തുക്കളേയും പുറത്തേക്ക് തള്ളുന്ന “സീലിയ” എന്ന കോശത്തിലെ വിരലുകൾ ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കാതെ ആവുകയും വീണ്ടും വീണ്ടും അണുബാധയും നശീകരണവും തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത.

**കാരണങ്ങൾ**

ഏതു കാരണത്താൽ ആണ് ഈ രോഗാവസ്ഥ ഉണ്ടായത് എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ മാത്രമേ ഉചിതമായ ചികിത്സ നിർദ്ദേശിക്കാനാകൂ. എന്നാൽ 50% പേരിലും വ്യക്തമായ കാരണം തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കില്ല. അറിയപ്പെടുന്ന കാരണങ്ങൾ ക്ഷയരോഗം ഉൾപ്പെടെയുള്ള അണുബാധയാണ്. 50%ൽ ഏറെയും ജന്മനാ ഉണ്ടായവ, വിവിധ പ്രതിരോധശക്തി ഇല്ലാത്ത രോഗാവസ്ഥകൾ, എച്ച്.ഐ.വി., സിസ്റ്റിക് ഫൈബ്രോസിസ് എന്ന രോഗം, ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് വലിച്ചു കയറ്റിയ വിവിധ വാതകവും, വസ്തുവകകളും, ചിലതരം വാതരോഗങ്ങൾ, ചിലതരം കുടൽ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ് മറ്റ് പ്രധാന കാരണങ്ങൾ

**രോഗലക്ഷണങ്ങൾ**

തുടരെതുടരെയുള്ള കഫത്തോടുകൂടിയ ചുമയാണ് ഏറ്റ

വും പ്രധാനപ്പെട്ട ലക്ഷണം. അതോടൊപ്പം ശ്വാസംമുട്ടൽ, അണപ്പ്, വിമ്മിഷ്ടം തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളും ഉണ്ടാകാം. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് പനിയോടൊപ്പം മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള കഫവുമായി ഉണ്ടാകുന്ന രോഗം അധികരിക്കുന്ന അവസ്ഥയായ "എക്സാ സർബേഷൻ" (Exacerbation) ആണ് ഇതിനെ തിരിച്ചറിയാനുള്ള ഒരു ലക്ഷണം. അതോടൊപ്പം രക്തം കലർന്ന കഫവും സാധാരണ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. വർഷങ്ങളോളം നീളുന്ന തുടരെയുള്ള "ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്" ലക്ഷണങ്ങൾ ഈ രോഗത്തെ സംശയിക്കുന്ന സന്ദർഭമാണ്. ഈ രോഗം അധികമായാൽ ഹൃദയത്തേയും ബാധിക്കാം. അപ്പോൾ കൈകാലുകളിൽ നീരുവരികയും കഴുത്തിൽ ഞരമ്പുകൾ പിരിഞ്ഞിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ആയാസപ്പെടുമ്പോൾ വിമ്മിഷ്ടമുണ്ടാകുന്നതും ഇതിന്റെ തുടക്കമാകാം. കടുത്ത പനിയും ധാരാളം മഞ്ഞ കഫവും, നെഞ്ചുവേദനയും രോഗം കടുക്കുന്നതിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.

**രോഗനിർണ്ണയം**

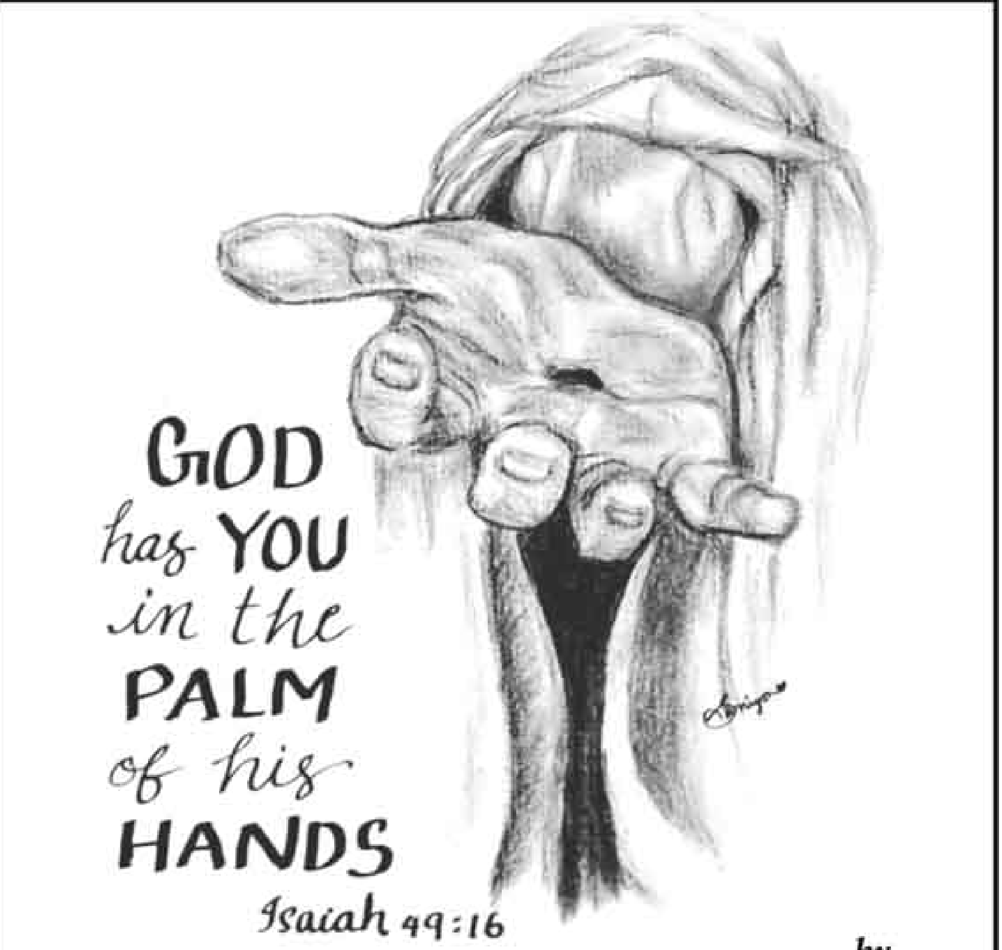
50% രോഗികളേയും നെഞ്ചിന്റെ എക്സറേ എടുക്കുന്നതിലൂടെ തിരിച്ചറിയാം. എന്നാൽ HRCT എന്ന CT സ്കാൻ വഴി 99% രോഗികളെയും കൃത്യമായി തിരിച്ചറിയാം. ശ്വാസകോശ ക്ഷമതാ പരിശോധന സ്കിൽ അലർജി ടെസ്റ്റ്, ബ്രോങ്കോസ്കോപ്പി, എച്ച് ഐവി ടെസ്റ്റ് തുടങ്ങിയ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലായി വേണ്ടിവരും.

**ചികിത്സ**

ഇടയ്ക്കിടെയുണ്ടാകുന്ന രോഗം അധികരിക്കുന്നത് തടയുകയും ചികിത്സാ വിധേയമായ കാരണങ്ങളെ ചികിത്സിക്കുകയുമാണ് ഇതിന്റെ ചികിത്സയുടെ ഉദ്ദേശങ്ങൾ. കെട്ടികിടക്കുന്ന കഫം പുറത്ത് കളയാൻ ഉതകുന്ന വിവിധ ഫിസിയോതെറാപ്പി മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഏറെ പ്രയോജനകരമാണ്. കഫം കൂടുതലുള്ള ഭാഗം ഉയർത്തി നെഞ്ചിൽ ചെറുതായി തട്ടി കഫം കളയുന്ന രീതി, ആവികൊണ്ട് കഫത്തിന്റെ കട്ടികുറച്ച് ചുമച്ച് പുറത്ത് കളയുന്ന രീതി, യോഗാ പ്രാണായാമ മാർഗ്ഗങ്ങൾ, നൂതന ആശയമായ "പൾമണറി റീഹാബിലിറ്റേഷൻ" മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം എല്ലാത്തരം രോഗികൾക്കും പ്രയോജനകരമാണ്.

ആന്റിബയോട്ടിക് കൂടുതൽ നാളത്തേക്ക് (2 മുതൽ 6 ആഴ്ച വരെ) കൂടിയ ഡോസിൽ നൽകേണ്ടിവരും. കഫത്തിന്റെ അളവ് കുറയുന്നതും, പൊതുവായ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുന്നതും മരുന്നുകൾ ഫലപ്രദമായെന്നാണ് സൂചിപ്പിക്കുക. ശരിയായ പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം, ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം, വിശ്രമം എന്നിവയും പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്. ശ്വാസം മുട്ടലിന് ഇൻഹേലർ മരുന്നുകളോ നെബുലൈസേഷനോ നല്ലതാണ്. രോഗം അധിക

രിക്കുന്ന എക്സാർലേഷൻ ഘട്ടങ്ങളിൽ കിടത്തി ചികിത്സയും ആന്റിബയോട്ടിക് ഇഞ്ചക്ഷനായി നൽകേണ്ടതും ആവശ്യമായി വരാം. ക്യാപ്സൂൾ ആയും ചിലപ്പോൾ ഇൻഹേലേഷൻ ആയും ഇത് നൽകേണ്ടിവരും. ആമോക്സിലിൻ, ഡോക്സി, സിപ്രോഫ്ളോകിസിലിൻ തുടങ്ങിയ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളാണ് സാധാരണ ഉപയോഗിക്കാറ്. സൈനസൈറ്റിസ്, റിഫ്ളക്സ് ഡിസീസ്, അലർജി അസുഖങ്ങൾ എന്നിവയും ഉചിതമായി ചികിത്സിക്കണം. അസറ്റൈൽ സിസ്റ്റീൻ എന്ന ഔഷധം കഫം അലിയിച്ചു കളയാനും രോഗം അധികരിക്കാതിരിക്കാനും പ്രയോജനകരമാണ്. പ്രതിവർഷമുള്ള ഇൻഫ്ളുവെൻസാ വാക്സിനും അഞ്ചുവർഷം കൂടുമ്പോഴുള്ള ന്യൂമോകോക്കൽ വാക്സിനുകളും വളരെ പ്രയോജനപ്രദമാണ്. ഇത് തുടരെ തുടരെ രോഗം അധികരിക്കുന്നത് തടയും. രോഗം അധികരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതും ആവശ്യമാണ്.




by
Saniya V.M.

# ആമ്മേൻ

സിസ്റ്റർ ജെസ്റ്റിന CMC

മാർച്ച് 25 ന് തിരുസഭ മാതാവിന്റെ മംഗളവാർത്ത ആഘോഷിക്കുന്നു.തന്റെ പുത്രന്റെ മാതാവ് ആകുവാൻ സാധിക്കുമോ എന്ന ദൈവ പിതാവിന്റെ ചോദ്യത്തിന് പരിശുദ്ധ മറിയം ഉത്തരം പറഞ്ഞു ആമ്മേൻ എന്ന് .ആമ്മേൻ എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം അപ്രകാരം ആകട്ടെ എന്നാണ്. കന്യകയായ പരിശുദ്ധ മറിയത്തെ സംബന്ധിച്ച് ദൈവപുത്രന്റെ മാതാവ് ആകുക എന്നത് മംഗളകരമായ ഒരു വാർത്തയായിരുന്നില്ല. താൻ ഗർഭിണിയാണെന്ന് മറ്റുള്ളവർ അറിയുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന തെറ്റിദ്ധാരണകൾ എല്ലാം പരിശുദ്ധ മറിയത്തിന്റെ ഉള്ളിലൂടെ കടന്നുപോയപ്പോഴും പരിശുദ്ധ അമ്മ പറഞ്ഞു ആമ്മേൻ.

പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ മംഗളവാർത്ത തിരുനാൾ ആഘോഷിക്കുന്ന ഈ നോമ്പുകാലഘട്ടത്തിൽ പരിശുദ്ധ അമ്മ നമ്മോട് പറയുന്നത് ദൈവഹിതത്തിന് ആമ്മേൻ പറയാനാണ് .നമ്മുടെ പാപങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം ചെയ്യേണ്ട നോമ്പുകാലഘട്ടത്തിൽ ദൈവം നമ്മോട് പലതും ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്, അത്  വ്യക്തിപരമാണ്. ഒരുപക്ഷേ അത് നാവിനെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതായിരിക്കാം, മറ്റുള്ളവരുടെ കുറ്റങ്ങൾ പറയരുത് എന്നതായിരിക്കാം, തഴക്ക ദോഷങ്ങളിൽ വീണ് പോകരുത് എന്നതായിരിക്കാം.  അങ്ങനെപലതും. ക്രൂശിതനെ ധ്യാനിക്കുന്ന ഈ നോമ്പുകാലഘട്ടത്തിൽ കുരിശിന്റെ മുമ്പിൽ പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ ഈശോ നാഥൻ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്നും പല പാപങ്ങളെയും മാറ്റാൻ ആവശ്യപ്പെടും ദൈവകൃപയിൽ ആശ്രയിച്ച് ദൈവത്തോട് ആമ്മേൻ പറയാൻ നമുക്ക് കഴിയട്ടെ.

പരിശുദ്ധ അമ്മ ദൈവദൂതൻ നൽകിയ മംഗളവാർത്തയ്ക്ക് ആമ്മേൻ പറഞ്ഞപ്പോൾ ദൈവമാതാവായി ഉയർത്തപ്പെട്ടതുപോലെ ഈ നോമ്പ് കാലത്തിൽ നമ്മുടെ ബലഹീനതകളെ മാറ്റി ദൈവത്തോട് ചേർന്ന് നിൽക്കുമ്പോൾ നമുക്കും ഉത്ഥാനത്തിന്റെ സന്തോഷവും സമാധാനവും ഹൃദയത്തിൽ അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കും.

# യുവജനവർഷ പ്രാർത്ഥന

കാരുണ്യവാനായ ദൈവമേ, കേരള സഭാ നവീകരണത്തിന്റെ ഭാമായി 2024 യുവജനവർഷമായി ആചരിക്കുവാൻ തന്ന കൃപയെ ഓർത്ത് അങ്ങേക്ക് നന്ദി പറയുന്നു. യുവാവായ ക്രിസ്തു ജ്ഞാനത്തിലും പ്രായത്തിലും ദൈവത്തിന്റെയും മനുഷ്യരുടെയും പ്രീതിയിൽ വളർന്നുവന്നതുപോലെ കേരള സഭയിലെ യുവജനങ്ങളെല്ലാം വിശുദ്ധിയിലും വിശ്വാസത്തിലും പ്രത്യാശയിലും പരസ്പര സ്നേഹത്തിലും വളരുവാൻ അങ്ങ് കൃപചെയ്യണമേ. 'കണ്ണിൽ കനിവും കരളിൽ കനലും കാലിൽ ചിറകുമുള്ള ക്രൈസ്തവ യുവത്വം' എന്ന യുവജനവർഷ ആപ്തവാക്യം അനുദിന കർമ്മങ്ങളുടെ ഭാഗമാക്കി മാറ്റാൻ പ്രാപ്തരാക്കണമെ. ദൈവവചനത്തിൽ ആഴപ്പെട്ടവരും പരിശുദ്ധ ദിവ്യകാരുണ്യത്തിൽ ബലപ്പെട്ടവരും പരിശുദ്ധാത്മാവിനാൽ നിറയപ്പെട്ടവരുടെ യുവജനങ്ങളാൽ തിരുസഭയെ സമ്പന്നമാക്കണമേ. പരിശുദ്ധ മാർപാപ്പായെയും മെത്രാന്മാരെയും വൈദീകരെയും സന്യസ്തരെയും അല്മായ പ്രേഷിതരെയും കാത്തുപരിപാലിക്കണമെ. എല്ലാ യുവജന സംഘടനകളെയും അവരുടെ നേതാക്കളെയും അവരെ നയിക്കുന്ന വരെയും വിശ്വാസത്തിൽ നവീകരിക്കണമെ. ദൈവവിളികൾ വർദ്ധിപ്പിക്കണമെ. പഠന മേഖലകളെയും തൊഴിലിടങ്ങളെയും ആശീർവദിക്കണമേ. കത്തോലിക്കാ വിശ്വാസത്തിനു ചേർന്ന ജീവിതാന്തസ്സ് തിരഞ്ഞെടുക്കുവാനുള്ള വിവേകവും ജ്ഞാനവും നൽകി പരിപോഷിപ്പിക്കണമെ. പ്രവാസികളായ യുവജനങ്ങളെ കാത്തുകൊള്ളണമേ. കാലത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളെ വായിക്കുവാനും പ്രലോഭനങ്ങളെ അതിജീവിക്കാനുമുള്ള വിവേകം അങ്ങ് നൽകേണമേ. പരിശുദ്ധ അമ്മേ, വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിതാവേ, തിരുസഭയിലെ സകല വിശുദ്ധന്മാരെ യുവജനങ്ങൾക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കണമേ.

ആമ്മേൻ

1 സ്വർഗ്ഗ. 1 നന്മ. 1 ത്രിത്വ.

# ഞങ്ങൾ ഒന്നായി

✤ ഈ ഇടവക ചിറമ്മൽ ദേവസ്സി + മേരി മകൻ **കിരൺ**

തൊയക്കാവ് പെരുമാടൻ ജോസ്പോൾ + റീന മകൾ **ബിബിന**

# പുസ്തക പരിചയം

**സിസ്റ്റർ അൻസ ജോസ് CMC**

## ദൈവവചനം അഗ്നിയും പാറയെ തകർക്കുന്ന കൂടവും

**സിസ്റ്റർ ചൈതന്യ CMC**

ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ മനുഷ്യമനസ്സുകളെ നൊമ്പരപ്പെടുത്തുന്ന വാക്കുകൾക്ക് മുമ്പിൽ തരിച്ചു നിൽക്കുമ്പോൾ പാദങ്ങൾക്ക് വിളക്കും വഴികളിൽ പ്രകാശവുമായി ബൈബിൾ എന്നും നിലകൊള്ളുന്നു. ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ വിധത്തിൽ വചനത്തിന്റെ ചുരുൾ അഴിക്കാനും ഉൾപ്രകാശം ലഭിക്കാനും സാധിക്കണം. ആയതിനു സഹായകരമായ വിധത്തിൽ ഒരേ ആശയങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നവയും മനുഷ്യമനസ്സിനെ കൂടുതൽ സ്വാധീനിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന തിരുവചനങ്ങൾ അടുക്കും ചിട്ടയുമായി ഒറ്റമൂലി രൂപത്തിൽ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലൂടെ നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നു. വചനം സത്യമാണ്. വചനം അഗ്നിയാണ്. വചനം ജീവന്റെ ഉറവയാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ഔഷധമാണ്. ജീവന്റെ അപ്പമാണ്. തുടങ്ങി മനസ്സിൽ തങ്ങുന്നവിധം വചനം നൽകുന്നതിൽ സിസ്റ്റർ ചൈതന്യ വിജയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ ഗ്രന്ഥം ഏവർക്കും വചനധാരയിൽ നിന്ന് പാനം ചെയ്യാൻ പ്രചോദനമാകട്ടെ. വചന ജ്യോതിയെ പ്രകാശമേകിയാലും. വഴിതെളിച്ചാലും!

| | |
|---|---|
| പുസ്തകത്തിന്റെ പേര് | : ദൈവവചനം അഗ്നിയും പാറയെ തകർക്കുന്ന കൂടവും |
| രചന | : സിസ്റ്റർ ചൈതന്യ CMC |
| വില | : 30 രൂപ |
| പ്രസിദ്ധീകരണം | : സെന്റ് മേരീസ് പ്രസ്, തൃശൂർ |

### ലദ്ദീഞ്ഞ്, നൊവേന

| | |
|---|---|
| 02-03-2024 ശനി | 6.30 pm സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേള |
| 06-04-2024 ശനി | 6.30 pm സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേള |
| 05-03-2024 ചൊവ്വ | 6.30 am സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേള |
| 02-04-2024 ചൊവ്വ | 6.30 am സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേള |

പാചക കോർണർ

# മുട്ട അച്ചാർ

ബിന്ദു രാജു

| | |
|---|---|
| മുട്ട | 10 എണ്ണം |
| വെളിച്ചെണ്ണ | 200 മില്ലി |
| വറ്റൽ മുളക് | 4 |
| കടുക് | ആവശ്യത്തിന് |
| ഇഞ്ചി | ഒരു വലിയ കഷ്ണം |
| പച്ചമുളക് | അഞ്ചെണ്ണം |
| മഞ്ഞപ്പൊടി | ഒരു നുള്ള് |
| കറിവേപ്പില | 4 |
| കടുക് പൊടി | 4 ടീസ്പൂൺ |
| ഉലുവ പൊടി | കുറച്ച് |
| പഞ്ചസാര | 1 ടീസ്പൂൺ |
| ഉപ്പ് | ആവശ്യത്തിന് |
| വിനഗർ | കാൽ കപ്പ് |

മുട്ട നന്നായി പുഴുങ്ങി എടുക്കണം. വേണമെങ്കിൽ കാടമുട്ടയും ഉപയോഗിക്കാം. സാധാരണ മുട്ട പുഴുങ്ങുന്നതിലും കൂടുതൽ നേരം മുട്ട വേവിക്കണം. അതിനുശേഷം നന്നായി ചൂട് ആറിയ ശേഷം മുട്ടയെ 8 കഷണങ്ങളാക്കി മുറിച്ച് എടുക്കണം. ഇനി ഒരു ചീനചട്ടി അടുപ്പത്ത് വെച്ച് അതിൽ കാൽ ഭാഗം വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ ഈ മുട്ട അതിൽ ഇട്ടു നന്നായി വറുത്ത് എടുക്കണം. ഇനി ഈ ചട്ടിയിൽ വെളിച്ചണ്ണ കൂടി ഒഴിച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ 1 ടീസ്പൂൺ കടുക് ഇട്ടു പൊട്ടിക്കുക. അതിനുശേഷം നാല് വറ്റൽ മുളക് കീറിയിട്ടു മൂപ്പിക്കണം. ഒരു തണ്ട് കറിവേപ്പില കൂടി ചേർക്കാം. ഇതൊന്ന് മൂപ്പിക്കണം. ഇനി ഇതിലേക്ക് ഒരു വലിയ കഷണം ഇഞ്ചി  ചെറുതായി അരിഞ്ഞതും അഞ്ച് പച്ചമുളക് ചെറുതായി അരിഞ്ഞതും വെളുത്തുള്ളി ഒരു തുടം ചതച്ചതും എടുത്തതുകൂടി ഇതിൽ ഇട്ട് മൂപ്പിക്കുക. ഇനി ഇതിൽ അല്പം മഞ്ഞപ്പൊടി ചേർക്കണം. നാല് ടേബിൾ സ്പൂൺ മുളക് പൊടി കൂടി ചേർത്ത് നന്നായി മൂപ്പിക്കുക. ഇനി ഇതിലേക്ക് മുട്ട ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കാം. ഇതിലേക്ക് 1 ടീസ്പൂൺ ഉലുവ പൊടിച്ചതും ഒരു ടീസ്പൂൺ കടുക് പൊടിച്ചതും ചേർക്കാം. നന്നായി ഇളക്കാം ഇനി അര ടീസ്പൂൺ പഞ്ചസാര ചേർക്കാം. ആവശ്യത്തിനു ഉപ്പും ചേർത്ത് ഇളക്കാം. ഇനി ഇതിലേക്ക് കാൽ കപ്പ് വിനഗർ കൂടി ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കാം. ഇത് ഒന്ന് കുറുകി വരുന്നതുവരെ വേവിക്കുക. അതിനുശേഷം ഇറക്കി വെയ്ക്കാം. ഈ അച്ചാർ മൂന്ന് നാല് ദിവസത്തിനുശേഷം ഉപയോഗിക്കാം. ഇത് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കണം. ഒരു മാസം വരെ കേടു കൂടാതെ ഇരിക്കും.

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

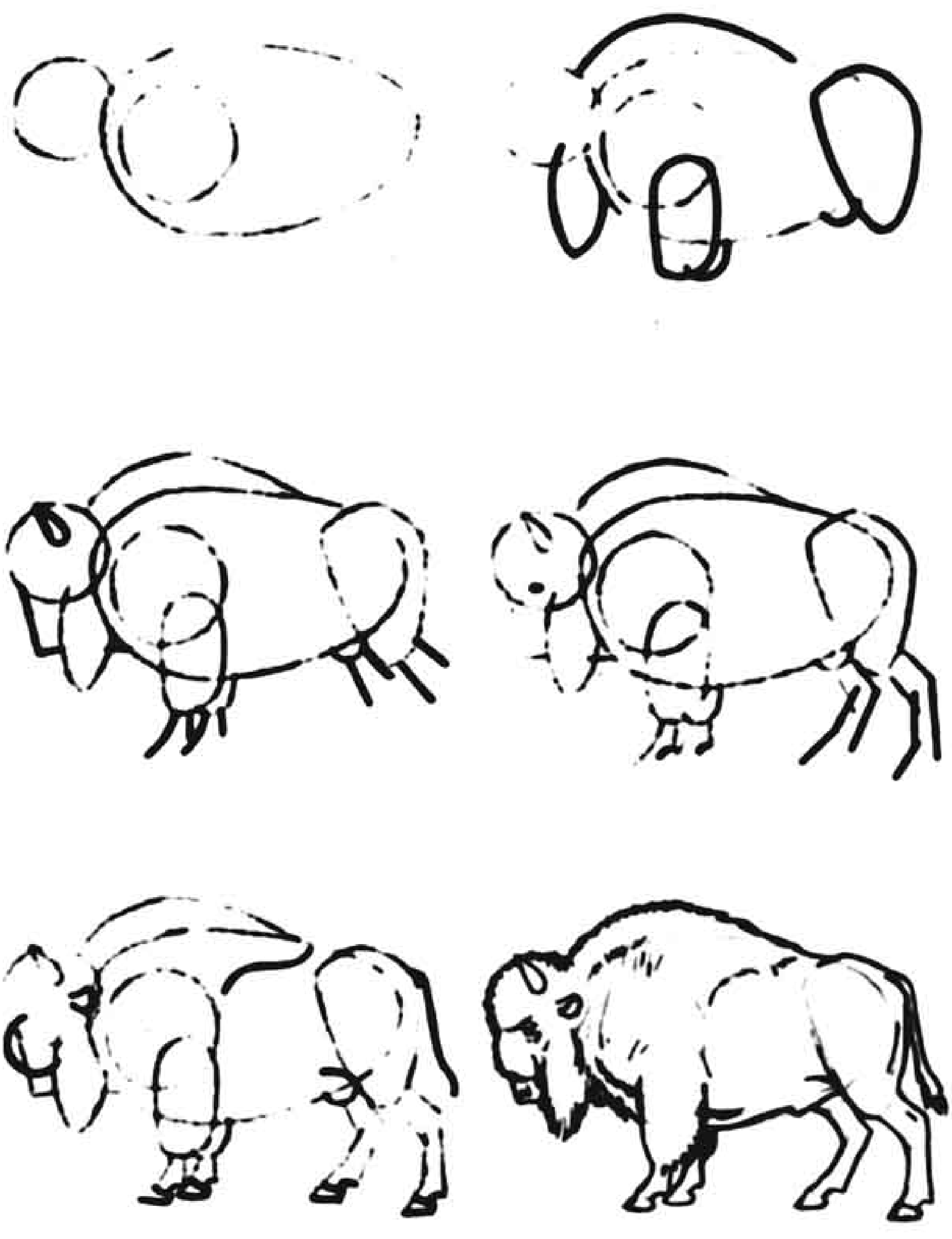
**കഴിഞ്ഞ ലക്കം നിറം കൊടുക്കാമോ വിജയി**

Cian Biju, Class : IV , St. Joseph Kudumbakoottayma

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**

**ANGEL V.J.**

Std : I, Mary Matha Kudumbakoottayma

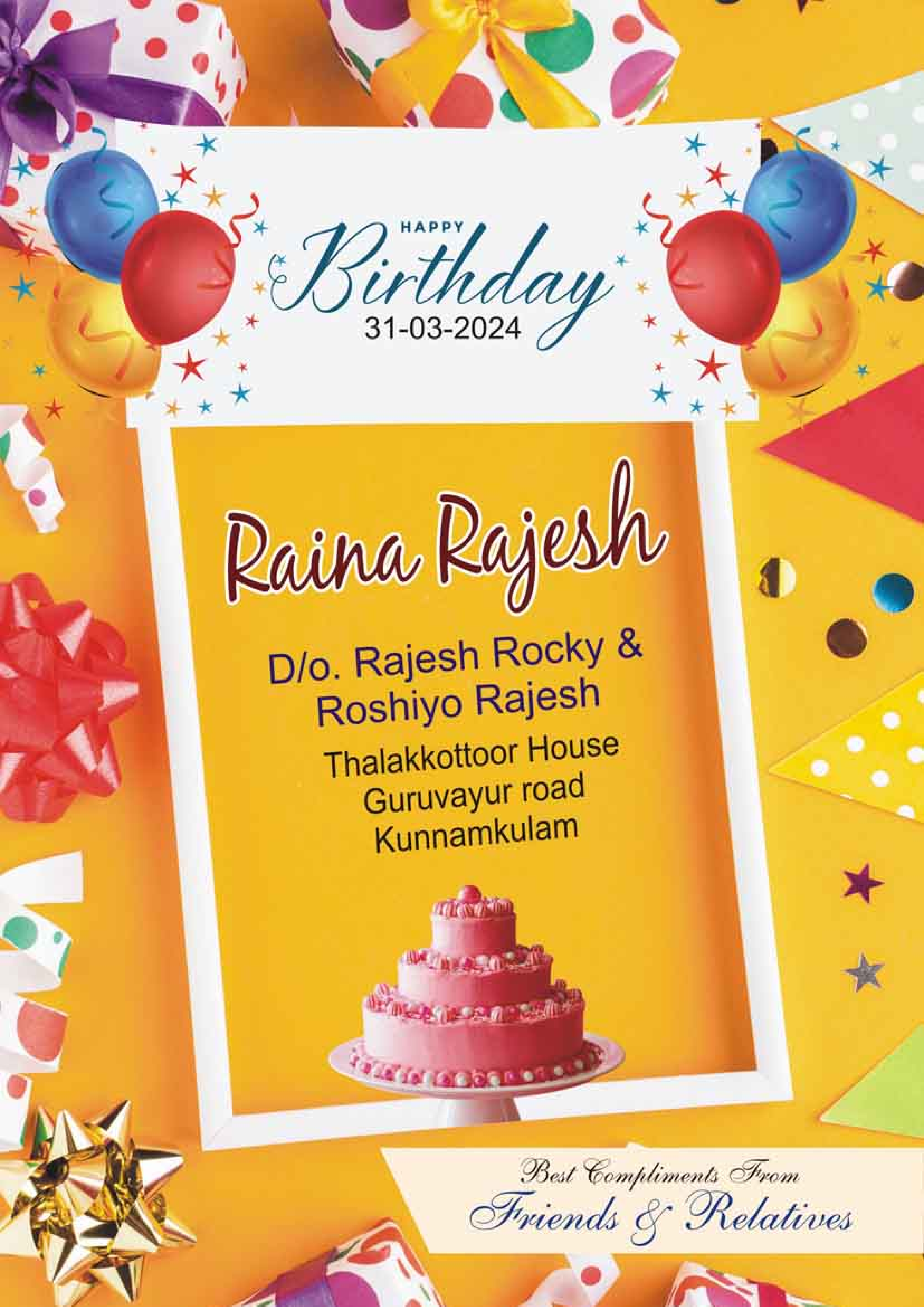
"പാപ്പു തന്നിട്ട് ഇതുപോലെ ഒരു മുട്ടകൂടി തരോ? പ്ലീസ്"

# വചന കലണ്ടർ

## 2024 MARCH മാർച്ച്

| ഞായർ | തിങ്കൾ | ചൊവ്വ | ബുധൻ | വ്യാഴം | വെള്ളി | ശനി |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **1**<br>2 കോറി 9:11–15<br>ലൂക്കാ 12:29–34 | **2**<br>2 കോറി 6:14–7:1<br>ലൂക്കാ 8:42–48 |
| **3**<br>ഉത്പ 19:1–11<br>2 സാമു 12:1–7, 13–17<br>2 തിമോ 2:22–26<br>മത്താ 5:27–32 | **4**<br>2 പത്രോ 1:1–9<br>മർക്കോ 7:14–23 | **5**<br>ഹെബ്രാ 12:14–17<br>ലൂക്കാ 11:33–41 | **6**<br>വെളി 3:1–6<br>മർക്കോ 10:46–52 | **7**<br>1 തെസ 4:1–8<br>ലൂക്കാ 5:12–16 | **8**<br>ഹെബ്രാ 10:1–10<br>യോഹ 17:9–19 | **9**<br>വെളി 3:14–22<br>ലൂക്കാ 24:44–49 |
| **10**<br>ഉത്പ 4:8–16<br>1 സാമു 24:1–8<br>1 യോഹ 1:5–10<br>യോഹ 8:1–11 | **11**<br>എഫേ 4:1–6<br>ലൂക്കാ 17:1–6 | **12**<br>1 പത്രോ 3:8–12<br>മത്താ 5:38–48 | **13**<br>1 തെസ 5:12–18<br>മത്താ 18:15–20 | **14**<br>1 കോറി 13:1–8<br>മത്താ 18:21–35 | **15**<br>ഹെബ്രാ 9:23–28<br>മത്താ 20:20–28 | **16**<br>1 കോറി 2:1–8<br>മത്താ 17:1–9 |
| **17**<br>നിയ 8:1–10<br>2 മക്ക 6:18–31<br>1 പത്രോ 4:12–19<br>മർക്കോ 8:31–9:1 | **18**<br>1 പത്രോ 2:18–23<br>മത്താ 12:15–21 | **19**<br>2 കോറി 10:3–11<br>മത്താ 1:18–25 | **20**<br>റോമാ 8:31–39<br>മത്താ 10:17–22 | **21**<br>2 തിമോ 1:6–14<br>മർക്കോ 10:32–34 | **22**<br>റോമാ 5:12–17<br>യോഹ 11:32–44 | **23**<br>2 കോറി 2:14–17<br>യോഹ 12:1–11 |
| **24**<br>ഉത്പ 49:8–12<br>ഉത്പ 22–26<br>സഖ 9:9–12<br>റോമാ 11:13–24<br>മത്താ 21:1–17 | **25**<br>ഹെബ്രാ 1:1–13<br>ലൂക്കാ 1:26–38 | **26**<br>ഹെബ്രാ 13:10–16<br>ലൂക്കാ 20:9–19 | **27**<br>2 കോറി 5:1–10<br>യോഹ 12:20–36 | **28**<br>1 കോറി 11:23–29<br>യോഹ 13:1–14+<br>മത്താ 26:26–30 | **29**<br>റോമാ 5:6–16<br>ലൂക്കാ 22:63–23:12 | **30**<br>റോമാ 6:3–11<br>മത്താ 28:1–20 |
| **31**<br>ഏശ 60:1–7<br>1 സാമു 2:1–10<br>റോമാ 5:20–6:23<br>മത്താ 28:1–6 | **1**<br>1 കോറി 15:23–28<br>യോഹ 20:11–23 | **2**<br>കൊളോ 1:15–22<br>യോഹ 14:25–31 | **3**<br>പ്രഭാ 9:1–15<br>ലൂക്കാ 24:13–35 | **4**<br>വെളി 1:10–18<br>ലൂക്കാ 24:36–43 | **5**<br>ഹെബ്രാ 11:1–6<br>ഹെബ്രാ 32–39<br>ലൂക്കാ 12:1–9 | **6**<br>2 കോറി 3:4–11<br>ലൂക്കാ 24:44–48 |

Baptism
25-02-2024
Hazel Mariyam Christo
D/o. Christo John
& Neethu T.R.
Onapparambil House
Kadambode, Kodali
Grand D/o. Rojan Rocky & Sheeba
Thalakkottur House
Near Daya Royal Hospital
Kunnamkulam




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