ഒരുവൻ ലോകം മുഴുവൻ നേടിയാലും
സ്വന്തം ആത്മാവിനെ നഷ്ടപ്പെടുത്തിയാൽ
അവന് എന്തു പ്രയോജനം?
ഒരുവൻ സ്വന്തം ആത്മാവിനു പകരമായി
എന്തുകൊടുക്കും?
(മത്തായി 16:26)

ടച്ച് മീ

TOUCH ME

നവംബർ 2023

സ്മരണാഞ്ജലി
വടക്കൂട്ട് ഞാറയിൽ
കുരിയൻ
ജനനം 30 – 05 – 1940
മരണം 20 – 12 – 2012
കുഞ്ഞുവറീത്
ജനനം 26 – 12 – 1898
മരണം 05 – 07 – 1954
ചാക്കുണ്ണി
ജനനം 14 – 03 – 1935
മരണം 16 – 04 – 2010
വർക്കി
ജനനം 15 – 05 – 1932
മരണം 20 – 09 – 2004
റീത്ത
ജനനം 18 – 09 – 1942
മരണം 18 – 09 – 2014
ഔസേപ്പ്
ജനനം 14 – 08 – 1930
മരണം 19 – 10 – 2002
സെലീന
ജനനം 23 – 06 – 1936
മരണം 03 – 09 – 2019
മരിച്ച വിശ്വാസികളുടെ ആത്മാവുകൾ ദൈവാനുഗ്രഹത്താൽ സ്വർഗ്ഗത്തിൽ പ്രവേശിക്കാനിടവരട്ടെ...
നിത്യപിതാവേ, ഈശോമിശിഹാ കർത്താവിന്റെ വില തീരാത്ത തിരുരക്തത്തെ പ്രതി അവരോട് കരുണ കാണിക്കണമെ...
Sharon Valley, Near Fire Station, Kunnamkulam

41-ാം ചരമദിനം
18-11-2023
പള്ളിപ്പുറത്ത്
അന്തോണി ഭാര്യ
റോസി
കുന്നംകുളം
പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം : സന്തപ്തകുടുംബാംഗങ്ങൾ

ടച്ച് മീ

TOUCH ME

പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ

പുസ്തകം : 16 – 2023 നവംബർ – ലക്കം : 3

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

സബ്ബ് എഡിറ്റേഴ്സ്
സിസ്റ്റർ അൻസ ജോസ് CMC
80869 50771

M.K. ദേവസ്സി
94953 28758

ജോൺസൺ പാവു
94476 54230

സെക്രട്ടറി, ഇടവക PRO
V.C. ജോസി
98470 17297
E-mail : vcjosy@gmail.com

ട്രഷറർ
M.L. സുനിൽ
98464 34411

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

കൈക്കാരന്മാർ
എം.എൽ. മാണി 94463 91580
ജോപോൾ വി. ആലപ്പാട്ട് 94467 23804
പോയ്സ് ജേബി 99611 18927

താളുകൾ മറിയ്ക്കുമ്പോൾ

എഡിറ്റോറിയൽ	2
ഇടയമൊഴി	3
വിശ്വാസപരിശീലനം	4
സഭാ വാർത്തകൾ	5
ക്രമനിഷ്ഠയുടെ കരുത്തോടെ	7
തിരുനാൾ ആഘോഷ കമ്മിറ്റി	9
വെർട്ടിഗോ...	13
പ്രതിനിധിയോഗ വാർത്തകൾ	16
ഓർമ്മിക്കേണ്ട ദിനങ്ങൾ	17
ഓർമ്മകൾ	18
ഡെങ്കിപ്പനി	20
നാം ആര്? പൊടി മാത്രം	23
ലാളിത്യം: എളിമയുടെ പര്യായം...	25
പുസ്തക പരിചയം	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...

ഓർക്കാപ്പുറത്ത് വിരുന്നെത്തുന്ന തുലാവർഷപ്പെയ്ത്തു പോലെ പെട്ടെന്ന് പടികടന്നുവന്ന് പ്രിയമുള്ളവരെ ആരെയോ കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയ മരണം എന്ന യാഥാർത്ഥ്യത്തെ അനുസ്മരിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് നവംബർ മാസം വന്നെത്തി.

മുനിഞ്ഞു കത്തുന്ന മെഴുതിരി നാളങ്ങളും എരിയുന്ന ചന്ദനത്തിരികളും ഒരു കുടന്ന പൂക്കളുമായി പ്രിയമുള്ളവരുടെ കണ്ണീരോർമ്മകൾക്കുമുന്നിൽ... കല്ലറകൾക്കു മുന്നിൽ നാം നനഞ്ഞു കുതിരുന്ന ദിനങ്ങൾ...

ശാന്തമായി ഉറങ്ങുന്നവരെ സ്മരിച്ച്, പ്രാർത്ഥനകൾ അർപ്പിച്ച്, നാം അവരെ ആദരിക്കുന്നു. ശുദ്ധീകരണ സ്ഥലത്തായിരിക്കുന്നവരോടു നമ്മളുണ്ടെന്നും പ്രാർത്ഥനകൊണ്ടും, ത്യാഗംകൊണ്ടും ദൈവസന്നിധിയിലെത്തിച്ചേക്കാമെന്നും നാം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.

യഥാർത്ഥത്തിൽ സിമിത്തേരികൾ സ്നേഹം വിളമ്പുന്ന, സ്നേഹത്തെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്ന വേദികളാണ്. തിന്മ പ്രവർത്തിച്ച വ്യക്തിയുടെ കല്ലറയുടെ മുന്നിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ പോലും ആ വ്യക്തിയെ കുറിച്ച് നല്ലത് മാത്രം ചിന്തിക്കുവാൻ കല്ലറകൾ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

കാലം നമ്മിൽ നിന്നും മായിച്ചെടുത്തവരെ ഓർക്കാൻ മാത്രമല്ല; നമ്മുടെ വിരസമായ ജീവിതത്തെകുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവരെ സഭ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്ന ദിനം കൂടിയാണ് നവംബർ രണ്ട്.

ദൈവീക സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് ജീവിതകാലം മുഴുവനും കാവലിരിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആത്മാവ്, എത്ര സ്വതന്ത്രമായാണ് ഈ ഭൂമിയെ വിട്ടുപോകുന്നതെന്ന് വിശുദ്ധാത്മാക്കളുടെ മരണം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ക്രിസ്തു മരണത്തെ വിളിക്കുന്നത് നിദ്രയെന്നാണ്. വിശുദ്ധ പൗലോസ് മരണത്തെ നേട്ടമെന്ന് വിളിക്കുന്നു.

പറിച്ചെറിഞ്ഞാലും പിന്നെയും മുളച്ചുപൊന്തുന്ന തിന്മയുടെ പുൽനാമ്പുകളെ ദൈവസ്നേഹത്തിന്റെ തീയിൽ ചുട്ടെരിച്ച് കരുത്തോടെ... വിശുദ്ധിയോടെ... നമുക്കു മുന്നേറാം... ഒരു കല്ലേറു ദൂരത്തിൽ നമ്മെ കാത്ത് ഒരു കല്ലറയുണ്ടെന്ന ഓർമ്മ നമ്മുടെ ജീവിതങ്ങളെ വിശുദ്ധീകരിക്കട്ടെ... സ്വർഗീയ ജറുസലേമിനെ ലക്ഷ്യം വെച്ച് യാത്ര തുടരാൻ ദൈവം നമ്മെ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

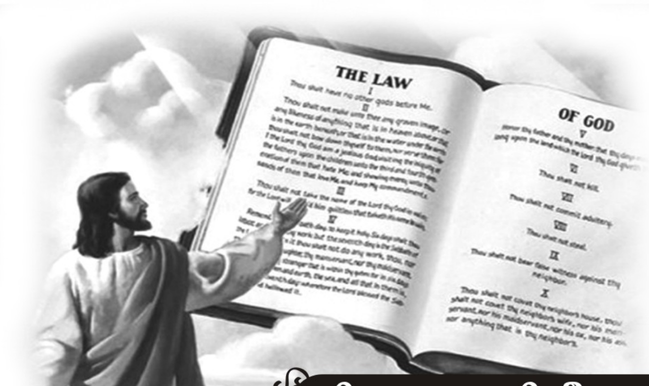
ടച്ച് മീ
TOUCH ME
എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

ഇടയമൊഴി

ആത്മഹത്യ പ്രതികാരമോ?

മരണ ചിന്തകളുമായി...
വീണ്ടും ഒരു നവംബർ മാസം.
ജനനം ഒരു സത്യമെങ്കിൽ,
മരണവും നമ്മുടെ മുമ്പിൽ...
ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്...
എത്രമാത്രം നാം അവഗണിച്ചാലും,
അപ്രതീക്ഷിതമായി കടന്നുവരുന്ന മരണം!
നാം അറിയാതെ മാരക രോഗമായി-
നമ്മെ കയറിപ്പിടിക്കുന്ന മരണം...
നാം തെരഞ്ഞെടുത്ത്,
ആലിംഗനം ചെയ്യുന്ന മരണം... അത് പക്ഷെ
ആത്മഹത്യയെന്ന മറുപേരുള്ള അന്ത്യം.
കലഹിക്കുന്ന ഭവനങ്ങളും,
വിളവു നശിച്ച കൃഷിയിടങ്ങളും,
പ്രേമനൈരാശ്യങ്ങളുമെല്ലാം-
ഇന്നും എന്നും ആത്മഹത്യ മുനമ്പുകൾ തന്നെ.
എന്നാൽ, ആദർശത്തിന്റെ സത്യാഗ്രവും,
കലാപത്തിന്റെ വിപ്ലവവും പിന്നിട്ട്,
കലാലയങ്ങൾ ഇന്ന് ആത്മഹത്യ തീരങ്ങളായോ?
ശരാശരി പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് മുമ്പിൽ തോറ്റ്,
ജീവിതം തന്നെ വലിച്ചെറിയുന്നവരാണോ-
നമ്മുടെ യുവതലമുറ?
അതോ ആരോടൊക്കെയുള്ള പ്രതികാരമാണോ,
ഈ ജീവത്യാഗം?

സസ്നേഹം
ദാവീദച്ചൻ



പി. എ. ലില്ലി
(പ്രിൻസിപ്പാൾ)

വിശ്വാസ പരിശീലനം

പ്രിയ കുഞ്ഞുങ്ങളെ,

എല്ലാവർക്കും സുഖമല്ലേ? പരീക്ഷ കഴിഞ്ഞ് മാർക്ക് അറിഞ്ഞതിന്റെ സന്തോഷത്തിലായിരിക്കും അല്ലേ? മാർക്ക് കുറഞ്ഞു പോയവർ അടുത്ത പരീക്ഷക്ക് നല്ല മാർക്ക് വാങ്ങാൻ ശ്രമിക്കണം. രണ്ട് പരീക്ഷയിലും ജയിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ അടുത്ത ക്ലാസ്സിലേക്ക് ജയിക്കാൻ കഴിയൂ എന്ന് അറിയാമല്ലോ. ഈ മാസത്തിൽ നമ്മുടെ വിശ്വാസപരിശീലന ദിനം വരുന്നുണ്ട്. അധ്യാപകരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം പരിപാടികൾ അവതരിപ്പിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. അതിനുവേണ്ട പരിശീലനം നടത്താനായി അധ്യാപകർ പറയുമ്പോൾ പള്ളിയിൽ വരണം. അന്ന് നമ്മുടെ പ്രോഗ്രസ്സ് കാർഡുകൾ ഒപ്പുവെക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾ വരണം. വിശദവിവരങ്ങൾ അധ്യാപകർ അറിയിക്കും.

സ്നേഹത്തോടെ, ലില്ലിടീച്ചർ

വിവാഹ ജൂബിലി

2023-ൽ വിവാഹത്തിന്റെ 5, 10, 25, 50, 60 വർഷങ്ങൾ പിന്നിട്ട്, വിവിധ ജൂബിലികൾ ആഘോഷിക്കുന്ന ദമ്പതിമാർക്ക് അഭിവന്ദ്യ പിതാക്കന്മാർക്കൊപ്പം ജൂബിലി ആഘോഷങ്ങളിൽ സംബന്ധിച്ച് അനുഗ്രഹപത്രിക സ്വീകരിക്കുന്നതിനും ആശീർവാദം ഏറ്റുവാങ്ങുന്നതിനുമായി തൃശൂർ ഫാമിലി അപ്പോസ്റ്റലേറ്റ് അവസരം ഒരുക്കുന്നു. ജൂബിലി ആഘോഷിക്കുന്ന ദമ്പതിമാർ എത്രയുംവേഗം ഇടവക കൈക്കാരന്മാരെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്.

എന്ന്
വികാരി

സഭാ വാർത്തകൾ

സഭയുടെ പ്രതീക്ഷ യുവജനങ്ങളിൽ

തൃശൂർ: സഭയുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും പ്രതീക്ഷയും ശക്തിയും യുവജനങ്ങളിലാണെന്നു തൃശൂർ അതിരൂപത സഹായമെത്രാൻ മാർ ടോണി നീലങ്കാവിൽ. ജീസസ് യൂത്ത് -കെയ്റോസ് മീഡിയ നടത്തിയ സെമിനാർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. മുൻപേ ഓടി മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രചോദനവും ശക്തിയും മാതൃകയും നൽകേണ്ടവരാണ് യുവജനങ്ങളെന്ന് മാർ നീലങ്കാവിൽ കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

പ്രതീക്ഷ നൽകുന്ന വിധി: രാഷ്ട്രീയ-ഭരണ നേതൃത്വങ്ങൾ നിലപാട് പ്രഖ്യാപിക്കണം

കാക്കനാട്: സ്വവർഗ വിവാഹത്തിന് നിയമസാധുത നൽകാനാവില്ലെന്ന സുപ്രീംകോടതി വിധിയേയും, ഭ്രൂണത്തിന്റെ വളർച്ച ആറുമാസം പിന്നിട്ട സാഹചര്യത്തിൽ ഗർഭഛിദ്രത്തിന് അനുമതി നൽകാനാവില്ലെന്ന സുപ്രീം കോടതി വിധിയേയും സ്വാഗതം ചെയ്ത് സീറോമലബാർസഭയുടെ കുടുംബത്തിനും അല്മായർക്കും ജീവനും വേണ്ടിയുള്ള കമ്മീഷൻ. രാഷ്ട്രീയ-ഭരണ നേതൃത്വങ്ങൾ ഗർഭഛിദ്രം, ഭ്രൂണഹത്യ, സ്വവർഗ വിവാഹങ്ങൾ തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിൽ നിലപാട് പ്രഖ്യാപിക്കണമെന്നും പ്രകടനപത്രികയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണമെന്നും കമ്മീഷൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു.

അഭിഷേകാഗ്നി സിസ്റ്റേഴ്സിന് അമേരിക്കയിൽനിന്ന് മൂന്ന് ദൈവീക സമ്മാനം; വ്രതവാഗ്ദാനം നടത്തി മൂന്ന് യുവതികൾ

ചിക്കാഗോ: അട്ടപ്പാടിയിൽ ആരംഭിച്ച് ലോകം മുഴുവൻ അഭിഷേക കൊടുങ്കാറ്റായി മാറികൊണ്ടിരിക്കുന്ന അഭിഷേകാഗ്നി സിസ്റ്റേഴ്സ് ഓഫ് ജീസസ് ആൻഡ് മേരി മൊണാസ്ട്രിക്ക് അമേരിക്കയിൽനിന്ന് മൂന്ന് ദൈവവിളികൾ! അമേരിക്കയിൽ സ്ഥിരതാമസമാക്കിയ മൂന്ന് മലയാളി യുവതികളാണ് തങ്ങളുടെ ജീവിതം ദൈവത്തിന് സമർപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഒക്ടോബർ ഏഴാം തീയതി പ്രഥമ വ്രതവാഗ്ദാനം സ്വീകരിച്ചത്.

ജപമാല മാസ സമാപനത്തോടനുബന്ധിച്ച് നടത്തിയ ജപമാല പ്രദക്ഷിണം

ക്രമനിഷ്ഠയുടെ കരുത്തോടെ...

സിസ്റ്റർ അൻസ ജോസ് CMC

ന്യൂമോണിയ വന്ന്, പോളിയോ ബാധിച്ച്, മരണത്തോട് മല്ലിട്ട് തളർന്നുപോയ വിൽമാ റുഡോൾഫ്. ഒരു നീഗ്രോ കുടുംബത്തിലെ സാധുവായ പെൺകുട്ടി. ഡോക്ടേഴ്സ് വിധിയെഴുതി. “വിൽമയുടെ ഇനിയുള്ള ജീവിതം മുറിക്കുള്ളിൽ കട്ടിലിൽ തന്നെ”! ഡോക്ടേഴ്സിന്റെ വാക്കുകൾ വിൽമയെ തളർത്തിയില്ല. ശിഷ്ട കാലം മുറിക്കുള്ളിലെ കട്ടിലിൽ ഒതുങ്ങാൻ അവൾക്ക് മനസ്സില്ലായിരുന്നു... അവൾ അമ്മയോട് ആവേശത്തോടെ പറഞ്ഞു.

“അമ്മേ; എനിക്ക് “എഴുന്നേൽക്കണം...!”

“എനിക്ക് നടക്കണം...”

“എനിക്ക് ഓടണം...”

“എനിക്ക് മറ്റുള്ളവർക്കൊപ്പം ഓടണം...!”

“എനിക്ക് ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വേഗത ഏറിയ ഓട്ടക്കാരിയാകണം...!”

“എനിക്ക് ഒളിമ്പിക്സിൽ ഓടണം. തളർന്ന ശരീരത്തിലേക്ക് നോക്കി അവൾ അവളോട്തന്നെ മന്ത്രിച്ചു. കരുത്താർന്ന മനസ്സിന്റെ പ്രചോദനത്താൽ ശരീരം പതുക്കെ പതുക്കെ ചലിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഡോക്ടേസിനെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് വിൽമ കട്ടിലിൽനിന്ന് എഴുന്നേറ്റു. ഒമ്പതാം വയസ്സിൽ ഊന്നുവടിയുടെ സഹായത്തോടെ വേദന കടിച്ചമർത്തി അവൾ നടന്നു. പലവട്ടം വീണു. പക്ഷേ, തളർന്നില്ല. ഓരോ വീഴ്ചയിൽ നിന്നും അവൾ കരുത്താർജ്ജിച്ചു. അതിവേഗത്തിൽ ഓടാൻ കരുത്താർജിച്ചു. ഓട്ടത്തിലെ വേഗത അവളെ ഒളിമ്പിക്സ് ട്രാക്കിൽ എത്തിച്ചു. പതിനാറാമത്തെ വയസ്സിൽ ഒളിമ്പിക്സിൽ മെഡൽ നേടി! ഇരുപതാമത്തെ വയസ്സിൽ ഒളിമ്പിക്സിൽ മൂന്ന് സ്വർണ്ണം നേടിയ ആദ്യവനിതയായി ചരിത്രം സൃഷ്ടിച്ചു.

വിൽമ റുഡോൾഫ് വൈകല്യത്തെ ഭയപ്പെട്ടില്ല! ഡോക്ടേഴ്സിന്റെ വാക്കുകളിൽ അടയിരിക്കാതെ ദൈവത്തിലേക്ക് കണ്ണുകൾ ഉയർത്തി! തന്നിൽ നിക്ഷേപിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന സാധ്യതകളെയും കഴിവുകളേയും ദൈവത്തോട് ചേർന്ന് കണ്ടെത്തി വളർത്തി.. വിൽമാ റുഡോൾഫിന്റെ ഉള്ളിൽ ദൈവം ഇട്ടുകൊടുത്ത ആന്തരിക ശക്തിയുടെ പ്രഭയിൽ വൈകല്യങ്ങൾ ഇല്ലാതായി. വിൽമാ റുഡോൾഫ് ഉയരങ്ങൾ കീഴടക്കി.

പ്രിയമുള്ളവരെ, വളരാനും ഉയരാനുമുള്ള അനന്തശക്തി എല്ലാവരിലും നിക്ഷേപിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അതിനെ കണ്ടെത്തുക... തീക്ഷ്ണതയോടെ തുടങ്ങുക. മാതാപിതാ ഗുരുദൈവം എന്നല്ലേ ചൊല്ല്. മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും ചൊല്ലിത്തരുന്നത് ഹൃത്തിൽ ഹൃദിസ്ഥമാക്കുക. നിത്യേന വി. കുർബാനയിൽ സംബന്ധിക്കുക.

എന്റെ കഴിവ്, എന്റെ മിടുക്ക്, എന്റെ കാര്യപ്രാപ്തി, എന്റെ കരബലം എന്ന് ചിന്തിക്കരുത്. എല്ലാറ്റിനും അടിസ്ഥാനം ദൈവാനുഗ്രഹമാണ്. ദൈവം അനുവദിക്കുന്ന വഴിയിലൂടെ ജീവിക്കുകയും സമ്പാദിക്കുകയും വളരുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ജീവിതവിജയം.

നല്ല ചിന്തകളുമായി... നല്ല പുസ്തകങ്ങളുമായി... നല്ല സുഹൃത്തുക്കളായി കൂട്ടുകൂടുക. എല്ലാം നാളേക്ക് മാറ്റിവെയ്ക്കുന്ന സ്വഭാവമുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഉപേക്ഷിക്കണം. അന്നന്ന് ചെയ്യേണ്ടത് അന്നന്നുതന്നെ ചെയ്തു തീർക്കുക. ഉള്ളിൽ തീയുള്ളവർക്കേ ഉണർന്ന് പ്രശോഭിക്കാനാവൂ.

എനിക്കിത് നേടണം...

എനിക്ക് വിജയിക്കണം...

എന്റെ ജീവിതാവസ്ഥയിൽ നിന്നും ഒരു മാറ്റം വേണം... എന്ന തീ പിടിച്ച ആഗ്രഹമുള്ളവർക്കേ അത്ഭുതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാനാവൂ... ദൈവം നമ്മെ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ചർച്ച്
2024 തിരുനാളാഘോഷ കമ്മിറ്റിയുടേയും
ഇടവക മാതൃവേദിയുടേയും സംയുക്താഭിമുഖ്യത്തിൽ
തൃശൂർ മാംഗോ ബേക്കേഴ്സുമായി സഹകരിച്ച്
2023 ഡിസംബർ 24 ഞായറാഴ്ച
ക്രിസ്തുമസ് കേക്ക് മേള
വിവിധങ്ങളായ രുചിയൂറും
ഫ്രഷ് ക്രീം കേക്കുകൾ | ഡ്രൈഫ്രൂട്ട് കേക്കുകൾ
നിങ്ങളുടെ ഓർഡറുകൾ മുൻകൂട്ടി ബുക്ക് ചെയ്യുക

കെ. ജി. ബാബു	വി. ജെ. മിക്കി	ആനന്ദി സുനിൽ	റിയ മിക്കി	വി. ജെ. സുനിൽ	വി. സി. ജോസി
99619 99487	94478 32713	94958 55053	94978 02788	94476 15901	98470 17297

7
HAPPY
BIRTHDAY
21-11-2023
Hazel
Deryk
D/o. DERYK SUNNY
& ABITHA DERYK
Veerampully House
Kanippayoor P.O.
Kunnamkulam
Best Compliments From
Appappan & Ammamma

2nd HAPPY
Birthday
05-11-2023
Elyzah Hazel M.
D/o. Maneesh Mani & Varna Maneesh
Madathiparambil (H)
Santhi Nagar - Kunnamkulam
Best Compliments :
Appa, Amma, Appapan, Ammama
& Peppan

9th
Happy
Birthday
02-11-2023
Abina C.S.
D/o. SIBI & SIMI
Chungath House
Chiralayam, Kunnamkulam
Best Compliments From
ABIN, NAYANA
APPAPPA, AMMAMMA

കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ഇടവക

വി. സെബസ്ത്യാനോസിന്റേയും പരി. ദൈവമാതാവിന്റേയും വി. ഏവുപ്രാസ്യമ്മയുടേയും 277-ാമത് തിരുനാൾ

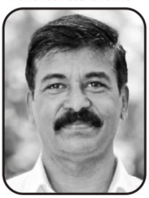
2024 ജനുവരി 13, 14, 15 തിയ്യതികളിൽ

2024 തിരുനാൾ ആഘോഷ കമ്മിറ്റി

വികാരി

റവ. ഫാ. ദാവീദ് വിതയത്തിൽ
70120 43479

കൈക്കാരൻ



എം.എൽ. മാണി
94463 91580

കൈക്കാരൻ

പോയ്സ് ജേബി
99611 18927

കൈക്കാരൻ

ജോപോൾ വി. ആലപ്പാട്ട്
94467 23804

ജനറൽ കൺവീനർ

വി.ജെ. സുനിൽ
94476 15901

ജോ. ജന. കൺവീനർ

വി.സി. ജോസി
98470 17297

ഫിനാൻസ് കമ്മിറ്റി

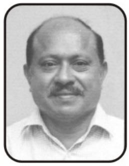
കൺവീനർ

ജിജോ കെ. ജോർജ്ജ്
75599 52442

ജോ. കൺവീനർ

എം.ആർ. ആന്റോ
94461 45737

അംഗങ്ങൾ



സി.ഒ. ആന്റണി

ജോസ്സി ഫ്രാൻസീസ്

പ്രോഗ്രാം കമ്മിറ്റി

കൺവീനർ

കെ.ജി. ബാബു
99619 99487

ജോ. കൺവീനർ

സി.ഒ. ബിജു
93871 55830

അംഗങ്ങൾ

സിജോ ജോസഫ്

പോൾ
പുഷ്പരാജ്

കെ.പി.സെബാസ്റ്റ്യൻ

പബ്ലിസിറ്റി കമ്മിറ്റി

കൺവീനർ

എൻ.ജെ. ജെയ്മോൻ
88489 29956

ജോ. കൺവീനർ

തോംസൺ തച്ചിൽ
95260 49420

അംഗങ്ങൾ

പേൾജു ബി.
ചുങ്കത്ത്

ജോഫി
ജോസഫ്

റോജൻ
റോക്കി

ജെറിൻ
ജെയ്മോൻ

വളണ്ടിയർ കമ്മിറ്റി

കൺവീനർ

പി.ജെ. ടോണി
95624 62383

ജോ. കൺവീനർ

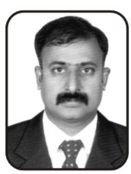
പി.ആർ. സജി
94954 73897

അംഗങ്ങൾ

ബെന്നി
മാത്യു

എം.വി.
ജോർജ്ജ്

വി.ഡി.
ജെയ്മി



എം.ജെ.
അഭിലാഷ്

പ്രസുദേന്തി കമ്മിറ്റി

കൺവീനർ

ഷോബി റൊണാൾഡ്
81119 22046

ജോ. കൺവീനർ

വി.ജെ. മിക്കി
94478 32713

അംഗങ്ങൾ

സി.എം. സാംസൺ

സി.ടി. വർഗ്ഗീസ്

ഫ്ളോറൻസ് ലോയ്ഡ്

ജാൻസി ബാബു

ഡോ. ഹനീനി ജോഫി

ദീപാലങ്കാരം കമ്മിറ്റി

കൺവീനർ

ജോൺസൺ പാവു
94476 54230

ജോ. കൺവീനർ

എം.എൽ. സുനിൽ
98464 34411

അംഗങ്ങൾ

പി.എം. രാജു

പയസ് ജേബി

വർണ്ണമഴ കമ്മിറ്റി

കൺവീനർ

ലിയോൺ ജോർജ്ജ്
96056 14973

ജോ. കൺവീനർ

ജിനോ ജോൺ
75590 02433

അംഗങ്ങൾ

വി.എ. ജോസ്

സിബു വി. ബാബു

സിബി സി. വർഗ്ഗീസ്

അരുൺ ആന്റണി

റിഫ്രഷ്മെന്റ് കമ്മിറ്റി

കൺവീനർ

എം.കെ. ദേവസി
94953 28758

ജോ. കൺവീനർ

സി.എൻ. ഇമ്മാനുവേൽ
96339 30506

അംഗങ്ങൾ

കെ.എൽ. ലോയ്ഡ്

കെ.ടി. ബൈജു

കെ.ജി. ഷാബു

വർഗ്ഗീസ് ആന്റണി

ജോസ് കെ. ജോണി

ലാലി വിനയൻ

അനു അഭിലാഷ്

ഡെക്കറേഷൻ കമ്മിറ്റി

കൺവീനർ

ജാൻസി ആന്റോ
98461 79169

ജോ. കൺവീനർ

ജീന ജിജു
96050 31110

അംഗങ്ങൾ

ഡോ. പൂജ ഫ്രാൻസീസ്

മിനി പോൾ

സിനി സിജു

റീന ഭാസി

ജിന്നി ജിൻസൺ

അൽഫോൻസ വിൽസൺ

ജൂലി ജൂനിയർ

നേർച്ച കമ്മിറ്റി

കൺവീനർ

കെ.ജെ. ജെയ്സൺ
99476 59286

ജോ. കൺവീനർ

ജോസ് കിരൺ
85476 68766

അംഗങ്ങൾ

പി.ജെ. ജോൺപോൾ

8 അൾത്താര ബാലന്മാർ

ലിറ്റർജി കമ്മിറ്റി

കൺവീനർ

സിസ്റ്റർ സുപ്പീരിയർ
സിസ്റ്റർ ആൻജോസ് CMC
94957 30695

ജോ. കൺവീനർ

ദേവാലയ ശുശ്രൂഷി
വി.എ. ഉല്ലാസൻ
96057 84374

'വെർട്ടിഗോ'
തലയുടെ ചലനങ്ങൾ തലകറക്കം ഉണ്ടാക്കാറുണ്ടോ?

നിത ഡിന്റോ (ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റ്)

എന്താണ് വെർട്ടിഗോ?

കേൾക്കുക എന്ന ധർമ്മം അല്ലാതെ നമ്മുടെ ചെവിക്ക് വേറെ ഒരു ജോലികൂടി ഉണ്ട്. നാം ഓടുമ്പോഴും നടക്കുമ്പോഴും എല്ലാം തലക്കുണ്ടാകുന്ന ചലനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി ശരീരത്തിനു ബാലൻസ് കൊടുക്കുക എന്നത്. ചെവിയുടെ ആന്തരിക കർണ്ണമാണ് ഈ ജോലി ചെയ്യുന്നത്.

എന്നാൽ ഈ പ്രവർത്തനത്തിന് എന്തെങ്കിലും തകരാറുണ്ടായാൽ തലയുടെ ചലനങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ശരീരത്തെ ബന്ധപ്പെടുത്താൻ കഴിയാതെ തലകറക്കം ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള തലകറക്കത്തെയാണ് 'വെർട്ടിഗോ' എന്നു പറയുന്നത്.

കാരണങ്ങൾ

* ആന്തരിക കർണ്ണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാരണങ്ങൾ ആണ് പൊതുവായി കണ്ടുവരുന്നത്. സന്തുലിതാവസ്ഥ നിർണ്ണയിക്കുന്ന കാത്സ്യം കാർബണേറ്റ് എന്ന പരലുകളുടെ സ്ഥാനചലനമാണ് ഇതിനു കാരണമായി പറയപ്പെടുന്നത്.

പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ

1) ഉറങ്ങിയെഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴും നിൽക്കുമ്പോഴും കുനിഞ്ഞു സാധനങ്ങൾ എടുക്കുമ്പോഴും, തല പെട്ടെന്നു തിരിക്കുമ്പോഴും മറ്റും തലചുറ്റുക.
2) കുറെനേരം നിൽക്കുമ്പോൾ തലക്കുള്ളിൽ അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുക.
3) കണ്ണുകളിൽ ഇരുട്ടുകയറുക, ഇതുതലചുറ്റലിനോടൊപ്പമോ അല്ലാതെയോ കാണാം.
4) തലകറക്കത്തോടൊപ്പം ഛർദ്ദി, ഓക്കാനം തുടങ്ങിയവ
5) തലക്കുള്ള മന്ദിപ്പ്
6) നടക്കുമ്പോഴും മറ്റും ശരീരം ബാലൻസ് ചെയ്യാൻ ആകെ ഒരു വശത്തേക്ക് ചെരിഞ്ഞ് പോവുക.
7) ചില വ്യക്തികൾക്ക് ചെവിക്കുള്ളിൽ മൂളൽപോലെ തോന്നാറുണ്ട് (Tinnitus)

ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ വേറെ പല അസുഖങ്ങളുടെ ഭാഗമായും കാണാറുള്ളതിനാൽ വ്യക്തമായ രോഗനിർണ്ണയത്തിനായി ഡോക്ടറെ സമീപിക്കണം. ഈ രോഗം ഗുരുതരമല്ലെങ്കിലും നിസ്സാരമായി കാണരുത്.

ചിലരിൽ തലചുറ്റലിനോടൊപ്പം കാഴ്ചക്കുറവ്, തലവേദന, അമിതമായ വിയർപ്പ്, കേൾവിക്കുറവ് തുടങ്ങിയവ ദീർഘനേരം നീണ്ടുനിൽക്കുകയോ ഒരു ദിവസത്തിൽ പലതവണ ആവർത്തിക്കുകയോ ചെയ്യാറുണ്ട്.

ഇതു ദൈനംദിന ജീവിതത്തെയും തൊഴിലിനേയും ബാധിക്കാം. കൂടാതെ പക്ഷാഘാതം (Stroke), തലച്ചോറിലെ മുഴകൾ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്കും ഇത്തരം രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളതിനാൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ അവഗണിക്കരുത്. വേഗംതന്നെ രോഗനിർണ്ണയം നടത്തുക.

മുൻകരുതൽ

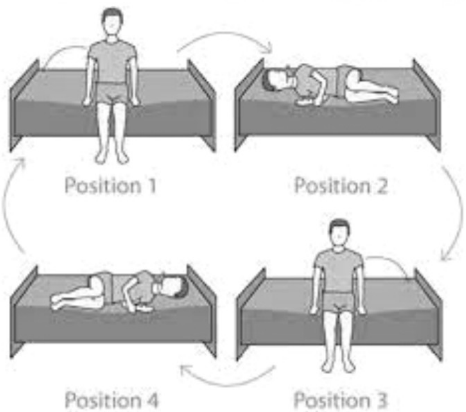
* കിടക്കയിൽ നിന്നും കസേരയിൽ നിന്നും ചാടി എണീക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം. ഉറക്കത്തിൽനിന്നും ഉണർന്നുകഴിഞ്ഞാൽ അൽപനേരം കട്ടിലിൽ തന്നെ ഇരുന്നതിനുശേഷം മാത്രം എഴുന്നേൽക്കുക.
* താഴെ വസ്തുക്കൾ കുനിഞ്ഞെടുക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
* പ്രഷർ ഉള്ളവർ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ പരിശോധന നടത്തി ആവശ്യമെങ്കിൽ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക.
* ദിനവും 3 ലിറ്റർ എങ്കിലും വെള്ളം കുടിക്കണം. നിർജ്ജലീകരണം തടയുക.

ചികിത്സ

* നിലവിൽ ഫലപ്രദമായ മരുന്നുകൾ ലഭ്യമാണ്.
* കൂടാതെ ശരീരത്തിലെ പേശികളേയും ഞരമ്പുകളേയും കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള വ്യായാമ മുറകളും ഫലം കാണാറുണ്ട്.

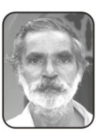
ബ്രാന്റ് – ഡാരഫ് എക്സസൈസ് (Brandt-Daroff Exercise)

* ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണ ഈ വ്യായാമം ചെയ്യാം.
* ഓരോ വശവും 5 തവണ ചെയ്യുക. ഒരു നേരം ചെയ്യുമ്പോൾ മൊത്തത്തിൽ 10 തവണയാണ് ഈ വ്യായാമം ആവർത്തിക്കേണ്ടത്.
* ആദ്യം ഒരു കട്ടിലിൽ റിലാക്സ് ആയി ഇരിക്കുക.
* ഒരു വശം ചെരിഞ്ഞു കിടക്കുക, കിടക്കുമ്പോൾ കഴുത്ത് കട്ടിലിൽ നിന്ന് 45^{0} ആങ്കിളിൽ ചെരിച്ചുവച്ചുവേണം പിടിക്കാൻ. അതായത് വശം ചേർന്ന് കിടന്ന് മുഖം സീലിങ്ങിലേക്ക് നോക്കുക. ഈ പൊസിഷൻ 30 സെക്കന്റ് നിലനിർത്തുക.



* ഈ പൊസിഷൻ തലകറക്കം ഉണ്ടാക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. വേർട്ടിഗോ ഉള്ളവരിൽ, പക്ഷേ 30 സെക്കന്റ് നില നിർത്തുമ്പോൾ അതുതാനേ കുറഞ്ഞുവരുന്നതുകാണാം.
* തല ഇതേ പൊസിഷനിൽ പിടിച്ച് തിരിച്ച് വന്ന് ഇരിക്കുക. തല നേരെ ആക്കുക. ഈ പൊസിഷൻ 30 സെക്കന്റ് തുടരുക.
* ഓരോ പൊസിഷൻ മാറുമ്പോഴും ഇതു തലകറക്കം ഉണ്ടാക്കുമെങ്കിലും 30 സെക്കന്റ് കഴിയുമ്പോൾ ഇത് കുറഞ്ഞുവരികയും ദിനംതോറും ചെയ്യുക വഴി വേർട്ടിഗോ മൂലമുള്ള തലകറക്കത്തെ കുറക്കാനും സഹായിക്കും.
* ഇനി ഇരിക്കുന്ന പൊസിഷനിൽനിന്ന് നേരത്തെ ചെരിഞ്ഞ വശത്തിന്റെ എതിർവശത്തേക്ക് തല 45^{0} ആങ്കിളിൽ ചെരിച്ച്, ചെരിഞ്ഞു കിടക്കുക. മുൻപു ചെയ്തത് ആവർത്തിക്കുക. ഇരുവശവും അഞ്ചുതവണ ആവർത്തിക്കുക.
* ആദ്യമായ് ചെയ്യുമ്പോൾ കൂടെ ആരെങ്കിലും ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക. ആദ്യം ചെയ്യുമ്പോഴുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് തുടർന്നുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ കുറഞ്ഞുവരുന്നത് കാണാം.
* കുറഞ്ഞത് ഇത്തരത്തിൽ 2 ആഴ്ചയെങ്കിലും ചെയ്താലെ ഫലപ്രാപ്തി ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ.
* നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ കണ്ട് വ്യായാമത്തിനു നിങ്ങൾ പ്രാപ്തരാണെന്നു ഉറപ്പുവരുത്തിയതിനുശേഷമേ ഇതു ആരംഭിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.

ഞങ്ങൾ യാത്രയായ്



വേലൂക്കാരൻ റപ്പായി ദേവസ്സി (61 വയസ്സ്)
27 – 08 – 2023
(സെന്റ് സേവ്യർ കുടുംബകൂട്ടായ്മ)

പള്ളിപ്പുറത്ത് അന്തോണി ഭാര്യ റോസി (86 വയസ്സ്)
09 – 10 – 2023
(സെന്റ് ജോർജ്ജ് കുടുംബകൂട്ടായ്മ)

പ്രതിനിധിയോഗ വാർത്തകൾ

1. സെപ്തംബർ മാസത്തെ വരവ് ചെലവ് കണക്കും റിപ്പോർട്ടും വായിച്ച് പാസ്സാക്കി.
2. വേസ്റ്റ് ഡിസ്പോസ് ചെയ്യുന്നതിന് ഇൻസുലേറ്റർ വാങ്ങുന്നത് കൂടുതൽ ചെലവ് വരുമെന്നതിനാൽ ഹരിതകർമ്മ സേനക്ക് യൂസർഫീ നൽകി വേസ്റ്റ് ഡിസ്പോസ് ചെയ്യുന്നതിന് തീരുമാനിച്ചു.
3. ക്രിസ്തുമസ് കരോൾ ഡിസംബർ 22 വെള്ളിയാഴ്ച നടത്തുന്നതിനും ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷങ്ങളുടെ കൺവീനറായി സി.എം. സാംസനെ തെരഞ്ഞെടുക്കുകയും ചെയ്തു.
4. ബദ്‌ലഹേം പ്രൊജക്റ്റിന്റെ ഭാഗമായി സ്വരൂപിച്ച സംഖ്യ എക്കൗണ്ടിൽനിന്നും കൈമാറ്റം ചെയ്യുന്നതിന് തീരുമാനിച്ചു.
5. കുടുംബകൂട്ടായ്മകളിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന ദശാംശം പിരിവിന്റെ 50% കുടുംബകൂട്ടായ്മകൾക്കും 50% കുടുംബകൂട്ടായ്മ കേന്ദ്ര സമിതിക്കും നൽകണമെന്ന് യോഗം തീരുമാനിച്ചു.

ഇടവക പ്രതിനിധി യോഗം

2023 നവംബർ 19 ഞായർ രാവിലെ 7.30ന്

കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ഇടവക

വിശ്വാസ പരിശീലന ദിനം

2023 നവംബർ 12
ഞായർ വൈകീട്ട് 4 മണി മുതൽ
സെഹിയോൻ ശാലയിൽ (പള്ളി പാരിഷ്ഹാൾ)

ഉദ്ഘാടനം :

റവ. ഫാ. ജോസഫ് താഴത്തേൽ

(മാനേജർ, സെന്റ് ജോസഫ് & സെന്റ് സിറിൽ ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ, വെസ്റ്റ് മങ്ങാട്)

പ്രോഗ്രസ്സ് | *ഉദ്ഘാടനം* | *കലാപരിപാടികൾ* | *സമ്മാനദാനം* | *സ്നേഹവിരുന്ന്*

ഡയറക്ടർ	പ്രിൻസിപ്പാൾ	പി.ടി.എ. പ്രസിഡണ്ട്
റവ. ഫാ. ദാവീദ് വിതയത്തിൽ	**പി.എ. ലില്ലി**	**എം.എൽ. സുനിൽ**

ഓർമ്മിക്കേണ്ട ദിനങ്ങൾ

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 ലദ്രീഞ്ഞ് നൊവേന **6.30** PM
ഏലിയാ സ്ലീവ മൂശ ഒമ്പതാം ശനി
വി. സഖറിയായും വി. ഏലീശ്വായും (5 ഞായർ)
7 ചൊവ്വ കക്കാട് സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേളയിൽ ലദ്രീഞ്ഞ് നൊവേന **6.30** PM
26 ഞായർ പള്ളിക്കൂദാശ നാലാം ഞായർ
മിശിഹായുടെ രാജത്വതിരുനാൾ
30 വ്യാഴം പള്ളിക്കൂദാശ നാലാം വ്യാഴം
വി. അന്ത്രയോസ് ശ്ലീഹ

ഡിസംബർ

1 വെള്ളി ഇരുപത്തഞ്ച്നോമ്പ് ആരംഭം
പള്ളിക്കൂദാശ നാലാം വെള്ളി
2 ശനി വി. ഫ്രാൻസീസ് സേവ്യർ (3 ഞായർ)
സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേളയിൽ ലദ്രീഞ്ഞ് നൊവേന **6.30** PM

കുടുംബകൂട്ടായ്മ സമ്മേളനങ്ങൾ

തിയ്യതി	സമയം	കുടുംബകൂട്ടായ്മ	വസതി
05-11-2023	3.00 pm	സെന്റ് ജോസഫ്	**കോയിത്തറ ജോൺ വർഗ്ഗീസ്** (സ്നേഹാലയം II[nd] അവന്യൂ)
05-11-2023	4.30 pm	മേരിമാതാ	**ചുങ്കത്ത് ബേബി രാജു** (പെൻകോ മാർബിൾസിന് സമീപം, മെയിൻറോഡ്, കാണിപ്പയ്യൂർ)
12-11-2023	3.00 pm	സെന്റ് ആന്റണീസ്	**ചുങ്കത്ത് കൊച്ചാപ്പു ജോജു** (കക്കാട്)
12-11-2023	4.30 pm	സെന്റ് തോമസ്	**മടുക്കകുഴി റീന ജെയിംസ്** (മേലങ്ങാടി)
19-11-2023	3.00 pm	സെന്റ് ജോർജ്ജ്	**പുലിക്കോട്ടിൽ കൊച്ചപ്പൻ റൊണാൾഡ്** (അടുപ്പുട്ടി സ്കൂളിന് സമീപം)
19-11-2023	5.30 pm	സെന്റ് സേവ്യർ	**വാർഷികം സെഹിയോൻ ശാല (പള്ളി പാരിഷ് ഹാൾ)**

ഓർമ്മകൾ

സിസ്റ്റർ ജെസ്റ്റിന CMC

ഒരുപാട് ഓർമ്മകൾ ഉണർത്തുന്ന കാലമാണ് നവംബർ മാസം. സകല വിശുദ്ധരുടെ ഓർമ്മയും, സകല മരിച്ചവരുടേയും ഓർമ്മയും. നന്മയുടെ ഓർമ്മ അനശ്വരമാണ്, മനുഷ്യനും ദൈവവും അത് വിലമതിക്കുന്നു. ഒരുപാട് നന്മകൾ അപരർക്ക് സമ്മാനിച്ച് പലരും നമ്മിൽനിന്ന് അകന്നുപോയപ്പോഴും, അവരുടെ മരിക്കാത്ത ഓർമ്മകൾ ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന നമുക്കും നന്മചെയ്യാൻ പ്രേരണ നൽകുന്നുണ്ട്.

തങ്ങൾ ജീവിച്ചിരുന്ന കാലമത്രയും ഈ ലോകത്തിന്റേതല്ലാത്ത വിധം ജീവിച്ച്, ശരീരത്തോടും ശരീരത്തിന്റെ പ്രവണതകളോടും ആത്മീയ യുദ്ധം ചെയ്ത് ദൈവത്തിന്റെ ഇഷ്ടങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി ബോധപൂർവ്വം സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങളെ മറന്ന് ജീവിച്ചവരാണ് വിശുദ്ധ ആത്മാക്കൾ. വിശുദ്ധരെ സംബന്ധിച്ച് മരണം എന്നത് സ്വന്തം ഭവനത്തിലേക്കുള്ള തിരിച്ചുപോക്കായിരുന്നു. അതിനാൽ ഈ ലോകജീവിതത്തിലെ പ്രതിസന്ധികളെ, പ്രലോഭനങ്ങളെ നശ്വരമായികണ്ട് ജീവിക്കാൻ അവർക്ക് സാധിച്ചു.

മരണത്തെ നേട്ടമായിട്ടാണ് പൗലോസ് ശ്ലീഹാ കാണുന്നത്. ക്രിസ്തുവിനോട് കൂടെ ഉയിർക്കാൻ ക്രിസ്ത്യനോടുകൂടെ മരിക്കണം എന്നാണ് മരണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ക്രൈസ്തവ വീക്ഷണം. നാം ശരീരത്തിൽ നിന്ന് അകന്ന് കർത്താവിനോട് ചേർന്നിരിക്കുന്നതാണ് മരണം എന്ന് പൗലോസ് ശ്ലീഹാ കുറിന്തോസുകാർക്ക് എഴുതിയ രണ്ടാം ലേഖനം 5/8ൽ പറയുന്നു.

മരണം മനുഷ്യന്റെ ഭൗമിക തീർത്ഥാടനത്തിന്റെ അവസാനമാണ്. ദൈവിക പദ്ധതിക്ക് അനുസൃതമായി ഭൗമിക ജീവിതം നയിക്കാനും തന്റെ പരമമായ ഭാഗധേയത്തെ നിശ്ചയിക്കുവാനുമായി ദൈവം നൽകുന്ന കൃപാവരത്തിന്റേയും കാരുണ്യത്തിന്റേയും സമയത്തിന്റെ അന്ത്യമാണ് മരണം എന്നാണ് കത്തോലിക്കാസഭയുടെ മതബോധന ഗ്രന്ഥം പറയുന്നത്. മരണത്തെ എന്റെ കുമാരി എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ച അസീസി വിശുദ്ധ ഫ്രാൻസീസും, മരണത്തെ പുൽകാൻ രക്തസാക്ഷിയാകാൻ ആഗ്രഹിച്ച ആവിലായിലെ വിശുദ്ധ അമ്മത്രേയസ്യയും, എല്ലാസമയവും മരണത്തിനായി ഒരുങ്ങി ഇപ്പോൾ മരിക്കുമെന്ന് സന്ദേശം ലഭിച്ചാൽ എന്ത് ചെയ്യു

മെന്ന് ഒരാൾ കളിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന കുഞ്ഞു സാവിയായോട് ചോദിച്ചപ്പോൾ; കളി തുടരുമെന്ന് പറഞ്ഞ വിശുദ്ധ ഡോമിനിക് സാവിയോയും സ്വർഗ്ഗത്തിലെ ലക്ഷ്യമാക്കി ജീവിക്കാൻ നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

പ്രിയപ്പെട്ട എത്രയോ പേർ നമ്മിൽനിന്ന് അകന്നുപോയി. അവരെക്കുറിച്ച് ഓർക്കുമ്പോൾ നിറഞ്ഞൊഴുകും നമ്മുടെ കണ്ണുകൾ. അവർ നൽകിയ എത്രയോ മധുരമായ ഓർമ്മകൾ. നന്മനിറഞ്ഞ ഓർമ്മകൾ സമ്മാനിച്ച് കടന്നുപോയവരെ കുറിച്ചാണ് നാം കൂടുതൽ കണ്ണീർ ഒഴുക്കാറുള്ളത്. അവരുടെ വേർപാട് എങ്ങനെ നികത്തപ്പെടും. എന്ന് ആവലാതിപ്പെട്ട നിമിഷങ്ങൾ കടന്നുപോയി. എല്ലാം അതിജീവിക്കാൻ ദൈവം കൃപ നൽകി.

ഇനിയും മറ്റാരും മറക്കാൻ പാടില്ലാത്ത ഓർമ്മ നവംബർ മാസം നമുക്ക് നൽകുന്നുണ്ട്. 'നമ്മുടെ മരണം' ഭയത്തോടെയല്ല മരണത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടത്, ഒരുക്കത്തോടെയാണ്. അകാലമരണങ്ങളും അപ്രതീക്ഷിത മരണങ്ങളും അനുദിനം നമ്മെ ആകുലപ്പെടുത്തുന്ന ഈ കാലത്ത് നമുക്ക് ഒരുക്കമുള്ളവരാകാം. ഇന്നു നീ നാളെ ഞാൻ ഈ വാക്കുകൾ ഓർത്തുകൊണ്ട് വിശുദ്ധിയിൽ ജീവിക്കാൻ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. നമുക്ക് മുമ്പേ കടന്നുപോയ ഒരുപാട് പേരുടെ നല്ല ഓർമ്മകൾ നമ്മൾ ഹൃദയത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതു പോലെ, ഒരുപാട് നന്മനിറഞ്ഞ ഓർമ്മകൾ കണ്ടുമുട്ടുന്നവർക്ക് സമ്മാനിക്കാൻ നമുക്ക് ഒരുങ്ങാം.

"മരണം വരുമൊരുനാൾ ഓർക്കുക മർത്യാ നീ
കൂടെ പേരും നിൻ ജീവിത ചെയ്തികളും"

കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ചർച്ച്

ചികിത്സാ ധനശേഖരണം

**സി.എൽ.സി. കുന്നംകുളം യൂണിറ്റിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ
ഒരു നിർധനനായ ഡയാലിസിസ് രോഗിയുടെ ചികിത്സക്ക്
ഫണ്ട് ശേഖരിക്കുന്നതിനായി ഇടവകയിലെ വീടുകളിൽ നിന്നും**

2023 നവംബർ 19 ഞായറാഴ്ച

ആക്രിസാധനങ്ങൾ ശേഖരിക്കുന്നു.

ബാഗുകൾ, ചെരുപ്പുകൾ, പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ, ഗ്ലാസ്സ് ബോട്ടിൽ, തെർമോകോൾ, തുണികൾ എന്നിവ സ്വീകരിക്കുന്നതല്ല

Contact

ആൽഫിൻ റൊണാൾഡ് – 95392 95195 ജെറിൻ ജെയ്മോൻ – 81299 64314

ഡെങ്കിപ്പനി

ഡോ. പോൾ സി. റാഫേൽ

ഫ്ളേവി വൈറസുകളാണ് ഡെങ്കിപ്പനിക്ക് കാരണം. നാലു തരം ഡെങ്കി വൈറസുകളെയാണ് തിരിച്ചറിഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. ഇവയെല്ലാം തന്നെ ഭാരതത്തിൽ വ്യാപകമായി കണ്ടുവരുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഈ പനിയെ നമുക്ക് ഗൗരവമായി കാണേണ്ടതുണ്ട്.

രോഗം പകരുന്ന രീതി

ഈഡിസ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകുകളാണ് രോഗം പരത്തുന്നത്. രോഗാണു ബാധിതനായ വ്യക്തിയെ കടിക്കുന്ന കൊതുകുകൾ ഏഴു ദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് രോഗം പരത്താനുള്ള കഴിവ് നേടുന്നു. ഒരിക്കൽ രോഗാണു വാഹകരായി മാറിയ കൊതുകുകൾ തുടർന്നുള്ള ജീവിതകാലം മുഴുവൻ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് രോഗം നേരിട്ട് പരത്തുന്നുണ്ട്. എല്ലാ പ്രായക്കാരേയും രോഗം ബാധിക്കാവുന്നതാണ്.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗകാരിയായ വൈറസുകൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അഞ്ചു മുതൽ ആറു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നു. കുട്ടികളിലും പ്രായമുള്ളവരിലും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന രോഗലക്ഷണങ്ങളിൽ കാര്യമായ വ്യത്യാസം ഉണ്ടായേക്കാം. ഡെങ്കി രോഗാണുബാധ ഉണ്ടായ എല്ലാവരിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകണമെന്നില്ല. ചിലരിൽ ഒരു സാധാരണ വൈറൽ പനിയുടേതിനു സമാനമായ ലക്ഷണങ്ങൾ മാത്രമേ കാണാറുള്ളൂ. കുട്ടികളിൽ സാധാരണയായി ചെറിയ പനിയും ചർമ്മത്തിൽ കുറച്ചു പാടുകളും മാത്രമായിരിക്കും രോഗത്തിന്റെ ബാഹ്യലക്ഷണങ്ങൾ. എന്നാൽ പ്രായമാവരിൽ ഡെങ്കിപ്പനിയുടെ സുപ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളായ ശക്തമായ പനി, ചർമ്മത്തിലെ ചുമന്നു

തടിച്ച പാടുകൾ, അസഹനീയമായ പേശീവേദന എന്നിവ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. നടുവിന്റേയും കൈകാലുകളുടേയും പേശികളിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന ശക്തമായ വേദന ഈ രോഗത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അസ്ഥികളെ നുറുക്കുന്ന പനി (Break Bone Fever) എന്ന് മറ്റൊരു പേരിലും ഡെങ്കിപ്പനി അറിയപ്പെടുന്നു. രണ്ടു ദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം പനി കുറയുകയും മൂന്നുനാലു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. വീണ്ടും പനി ഉണ്ടാകുന്നതോടൊപ്പം ചർമ്മത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ചു കൈകാലുകളിലും മുഖത്തും നെഞ്ചത്തുമായി ചുവന്ന പാടുകളും ഉണ്ടാകാം. കൈവെള്ളയിലും കാൽപ്പാദങ്ങളിലും പാടുകൾ കാണാറില്ല. ചർമ്മത്തിലെ പാടുകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുമ്പോൾ പനിയുടെ തീവ്രത കുറയുന്നു. പനിയോടൊപ്പം ചുമ, ശ്വാസംമുട്ടൽ, ഉദരസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുമുണ്ടായേക്കാം. സാധാരണ ഗതിയിൽ രണ്ടാഴ്ചക്കുള്ളിൽ രോഗി പൂർണ്ണ സുഖം പ്രാപിക്കുന്നു.

ഡെങ്കിപ്പനി ഗുരുതരമാകുന്നത് പനിയോടൊപ്പം ആന്തരിക രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ്. ഇതിനെ ഡെങ്കി ഹിറോജിക് ഫീവർ എന്നു വിളിക്കുന്നു. ഗുരുതരമായ ഈ അവസ്ഥയുണ്ടാകുന്നത് നേരത്തെ ഡെങ്കിപ്പനി ഉണ്ടായിരുന്ന വ്യക്തിക്ക് വീണ്ടും മറ്റൊരു ജനുസ്സിൽപ്പെട്ട ഡെങ്കി വൈറസിന്റെ ആക്രമണമുണ്ടാകുമ്പോഴാണ് ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയുടെ അമിത പ്രതികരണമാണ് ഈയൊരു പ്രതിഭാസത്തിനു കാരണം. ആദ്യത്തെ വൈറസ് ബാധയെ തുടർന്ന് ശരീരം ഉൽപ്പാദിപ്പിച്ച ആന്റിബോഡികൾ തുടർന്നുള്ള രോഗാണുബാധയെതുടർന്ന് ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയെ ഉത്തേജിപ്പിച്ച് വികസനമായ ശൃംഖല പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ രക്തധമനികളിൽ ഘടനാപരമായ വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി അവയുടെ പ്രവേശ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഗുരുതരമായ രക്തസ്രാവത്തിനും മറ്റും സങ്കീർണ്ണതകൾക്കും കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം അമിതമായി താഴുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഷോക്ക്. ശരിയായ ചികിത്സ നല്കിയില്ലെങ്കിൽ രക്തസ്രാവത്തെ തുടർന്ന് ഇരുപത് ശതമാനത്തിലേറെ രോഗികൾക്കും മരണം സംഭവിക്കാം.

ഡെങ്കി ഹെമറാജിക് ഫീവർ ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാദ്ധ്യത പല ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രായമായവരെ അപേക്ഷിച്ച് കുട്ടികളിലാണ് സാദ്ധ്യത കൂടുതൽ. പന്ത്രണ്ടു വയസ്സിനു ശേഷം രക്തസ്രാവത്തിനുള്ള സാദ്ധ്യത ഗണ്യമായി കുറയുന്നു. സ്ത്രീകളിലാണ് പുരുഷന്മാരെ അപേക്ഷിച്ച് ഈ സങ്കീർണ്ണത

യ്ക്കുള്ള സാദ്ധ്യത കൂടുതൽ. ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞവരിൽ പ്രത്യേകിച്ചും പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ളവരിൽ രക്തസ്രാവത്തിനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. രോഗാണുക്കളായ വൈറസ്സുകളുടെ സ്വഭാവവും രക്തസ്രാവമുണ്ടാകുന്നതിനെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ഡെങ്കി വൈറസ് 1നെ തുടർന്ന് ഡെങ്കി വൈറസ് 2ന്റെ ആക്രമണമുണ്ടാകുമ്പോൾ രക്തസ്രാവ സാദ്ധ്യത കൂടുന്നു. എന്നാൽ ഡെങ്കി വൈറസ് 4നെ തുടർന്ന് ഡെങ്കി വൈറസ് 2ന്റെ രോഗാണുബാധ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കാറില്ല.

ഫുഡ്ഫെസ്റ്റ്

നാം ആര് ? പൊടി മാത്രം.

റീന ടീച്ചർ

ഓരോ മനുഷ്യനും സ്വയം ആത്മപരിശോധന നടത്തുക വഴി നാം ആരെന്നും, നമ്മിലുള്ളത് എന്തെല്ലാമന്നും കണ്ടെത്താൻ നമുക്കു സാധിക്കുന്നു. ഇന്നത്തെ തലമുറ ഒന്നാം സ്ഥാനം കൊടുക്കുന്നത് സ്വന്തം സുഖങ്ങൾക്കും സന്തോഷങ്ങൾക്കും താനെന്ന വ്യക്തിയ്ക്കു മാണ്. ഓരോരുത്തരും അവനവനെ സ്നേഹിക്കുന്നതിനും സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങൾക്കും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കാനും തുടങ്ങിയപ്പോൾ എല്ലാ മേഖലയിലേക്കും ഈ ചിന്ത വ്യാപിച്ചു. ദാമ്പത്യങ്ങളിലെ വിള്ളലുകൾ വർദ്ധിച്ചു. മക്കളുണ്ടാകുന്നത് ഭാരമായി. അനുസരണ എന്ന വ്രതം പുരോഹിതന്മാർപോലും മറന്നു. ആരും ആരുടേയും കീഴിലല്ല എന്ന സ്വാതന്ത്ര്യബോധം കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ തന്നെ ഉടലെടുക്കാൻ തുടങ്ങി. മാതാപിതാക്കൾക്കോ അധ്യാപകർക്കോ, ഏത് മുതിർന്നവർക്കും ആരേയും ഉപദേശിക്കാനോ നന്മയിലേക്ക് നയിക്കാനോ സാധിക്കാതെയായി. സ്വന്തം സ്വാർത്ഥത സാധിച്ചെടുക്കാൻ സഹോദരങ്ങൾ തമ്മിൽതമ്മിലും മാതാപിതാക്കൾ മക്കൾ തമ്മിലും, കുഞ്ഞുങ്ങളെപ്പോലും കൊലചെയ്യാൻ മടിയില്ലാത്ത മനുഷ്യൻ മൃഗമായി മാറുന്ന കാഴ്ചയാണ് ഈ തലമുറയിൽ കണ്ടുവരുന്നത്.

ആകയാൽ ക്രിസ്ത്യാനി, നമ്മുടെ ദൈവസ്നേഹവും പരസ്നേഹവുമെവിടെപ്പോയി. സ്വയം സ്നേഹിക്കുക എന്ന പദങ്ങൾ വി. ബൈബിളിനെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി നമുക്കൊന്ന് ചിന്തിക്കാം. ദൈവം നമ്മെ സൃഷ്ടിച്ചു എന്ന വിശ്വാസത്തിന്മേലാണ് നമ്മുടെ ജീവിതം നാം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നത്. നമ്മിലെ കഴിവുകൾ ആകാരഭംഗി ചിന്തകൾ, അവസ്ഥകൾ, ആരോഗ്യം, സമ്പത്ത് തുടങ്ങി നാമെന്തായിരിക്കുന്നുവോ അത് ദൈവം ദാനമായി നമ്മിൽ നിക്ഷേപിച്ചവയാണ്. അങ്ങനെ ദാനമായി ലഭിച്ചതിനെ സ്വന്തമായി ഉണ്ടെന്ന് അവകാശപ്പെടാൻ ഒന്നുമില്ലാതിരിക്കെ മനുഷ്യന് സ്വയം അഹങ്കരിക്കാനോ, ശരീരത്തെ അമിതമായി പോഷിപ്പിക്കാനോ സ്നേഹിക്കാനോ എന്തവകാശം. മനുഷ്യാ, ഈ രാത്രി നിന്റെ സൃഷ്ടാവ് നിന്നെ മരണത്തിലേക്ക് വിളിച്ചാൽ എല്ലാം വിട്ട്പോകേണ്ട നിനക്ക് നിന്നെ മറന്ന്, ദൈവകല്പനകളെ സ്മരിച്ച് ജീവിക്കാൻ സാധിക്കാത്തതെന്ത്? നമ്മേയും നമുക്കുള്ളതും പരസ്പരം പങ്കുവെക്കപ്പെടാനുള്ളതാണെന്ന അവബോധം കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

നമ്മുടെ ശരീരം പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ആലയമാണെന്ന് വി. പൗലോസ്ശ്ലീഹ നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. നമ്മളെടുക്കുന്ന ഓരോ

ശ്വാസവും നമ്മിലെ ഈശോ അറിയുന്നു എന്ന ചിന്ത ഇശോയെ പ്രസാദിപ്പിക്കാനുള്ള വഴികൾ നാം തേടുന്നു. വിശ്വാസമില്ലാതെ ദൈവത്തെ പ്രസാദിപ്പിക്കുക സാധ്യമല്ല. ആറടി മണ്ണോട് ചേരേണ്ട മനുഷ്യൻ എല്ലാം പങ്കുവെച്ച്കൊടുത്ത് ഈ ഭൂമിയിൽ നിന്ന് കടന്നുപോകുമ്പോൾ അവൻ 'സ്വയം സ്നേഹിക്കുക' എന്ന പദങ്ങൾ ജീവിതം കൊണ്ട് അന്വർത്ഥമാക്കി എന്ന് പറയാം. നമ്മിലെ പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ഫലങ്ങളും ദാനങ്ങളും വരങ്ങളും, അതായത് സ്നേഹം, സമാധാനം, ദയ, ക്ഷമ, സന്തോഷം, ആത്മസംയമനം, ആത്മധൈര്യം തുടങ്ങി നമ്മിലുള്ള എല്ലാ നന്മകൾക്കും അടിസ്ഥാനം നമ്മിലെ പരിശുദ്ധാത്മാവാണ്. ഒരു പനി വന്നാൽ തീരുന്നതാണ് നമ്മിലെ ചങ്കുറപ്പ്. ശരീരത്തെകുറിച്ചുള്ള ഭയം മരണഭയമാകുന്നതും കാണാറുണ്ട്. സൃഷ്ടാവിൽ സൃഷ്ടി ചെന്നെത്താനുള്ളതിനാൽ സൃഷ്ടാവിന്റെ ഹിതം നിറവേറ്റി ജീവിച്ച് നമുക്ക് മരണത്തിനായ് ഓരോ നിമിഷവും ഒരുങ്ങാം.

മണ്ണോട് ചേരാനുള്ള മനുഷ്യൻ ശരീരത്തിന്റെ മോഹങ്ങളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനുള്ള തിരക്കിനിടയിൽ, ആത്മാവിനെ മറന്നുപോകുന്നു. വി. ഫ്രാൻസീസ് സേവ്യറിനെ മാനസാന്തരത്തിലേക്ക് നയിച്ച ബൈബിൾ വചനം ഇവിടെ പ്രസക്തമാണ്. ലോകം മുഴുവൻ നേടിയാലും നിന്റെ ആത്മാവിനെ നഷ്ടപ്പെടുത്തിയാൽ അവനെന്ത് പ്രതിഫലം" സ്വയം സ്നേഹിക്കാൻ വെമ്പൽകൊള്ളുന്ന മനുഷ്യാ, പാവം നിന്റെ ആത്മാവിനെപ്പറ്റി ഓർക്കുക. നിന്റെ മരണത്തിലൂടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന വേർപ്പെടുന്ന ആത്മാവ് അഥവാ ജീവൻ, നിത്യജീവൻ തേടി ജീവൻ തന്ന സൃഷ്ടാവിനരികിൽ നിത്യവിശ്രമത്തിനായി ചെല്ലുമ്പോൾ, അസൂയയും വെറുപ്പും സ്വാർത്ഥതയും ജഢമോഹങ്ങളും കൊണ്ട് അശുദ്ധമായതാണെങ്കിൽ, വിശുദ്ധമായവരോടൊത്ത് വിശുദ്ധസ്ഥലത്ത് പരിശുദ്ധനോടൊത്ത് ജീവിക്കാൻ അനുവാദമില്ലാതെ നിത്യനരകാഗ്നിയിലേക്ക് എറിയപ്പെടാൻ നിന്റെ ആത്മാവിനെ വിട്ടുകൊടുക്കണോ? ആകയാൽ സഹോദരരേ ദൈവസ്നേഹത്താലും പരസ്നേഹത്താലും നിറയാൻ നമ്മിലെ പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ നമുക്ക് ഉണർത്താം. പരി. അമ്മയുടെ സഹായവും തേടാം.

സി.എം. സാംസൺ

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

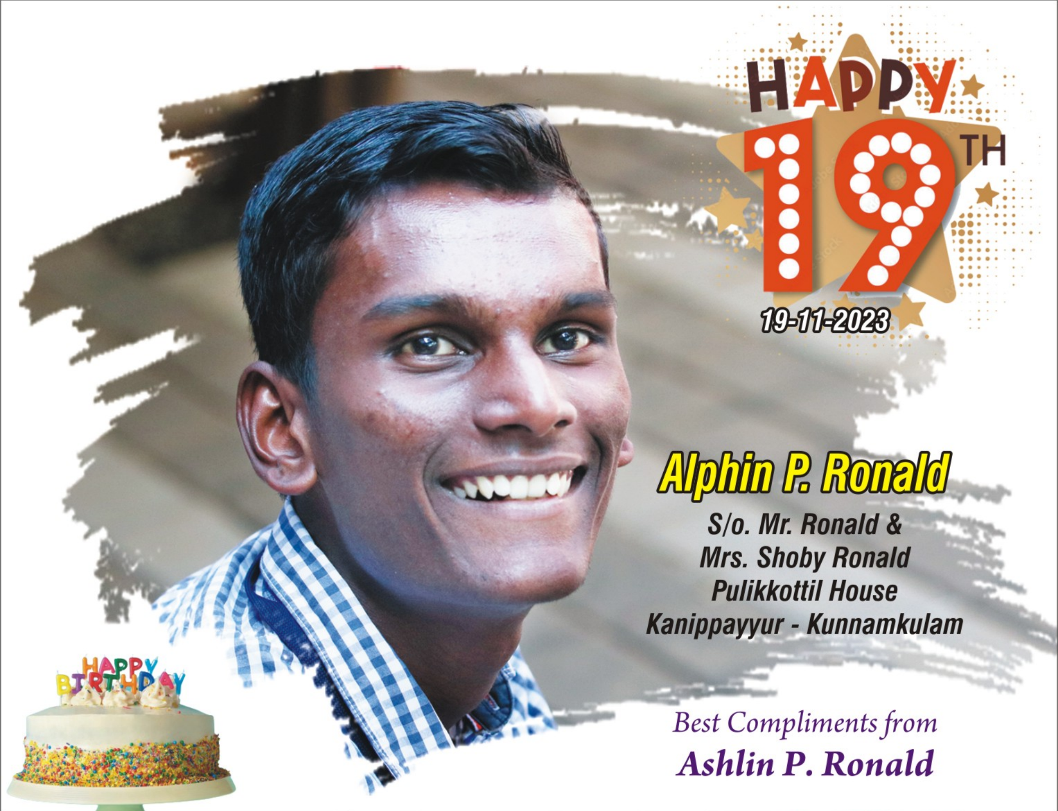
2023 ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷങ്ങളുടെ കൺവീനറായി തെരഞ്ഞെടുത്ത

സി.എം. സാംസന്

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

HAPPY
Wedding
ANNIVERSARY
1 year
14-11-2023
Midhun &
Christina
Valiyaveetil House
P.O. Kunnamkulam, Kizhoor
Sharing Happiness :
Appan, Amma
Nihara, Maya & Stephin

7th
Happy
Anniversary
20-11-2023
Jijoy
Anjana
Wishes From:
Appachan, Ammachi, Vava
& Praveen


HAPPY
19TH
19-11-2023
HAPPY BIRTHDAY
Alphin P. Ronald
S/o. Mr. Ronald &
Mrs. Shoby Ronald
Pulikkottil House
Kanippayyur - Kunnamkulam
Best Compliments from
Ashlin P. Ronald

34th
YEARS
happy
Anniversary
19-11-2023
Sebastian
Rosemary
Kallachenmuri House
Chiralayam, Kunnamkulam
Best Compliments From
Blessy, Robin, Angelo | Anju, Nectar
Chinju, Jith, Giabel Jith

ലാളിത്യം : എളിമയുടെ പര്യായം...

ബ്രദർ ആകാശ് ജെ. വെട്ടികാട്

കുരിശ് ഭോഷത്തത്തിന്റേയും ഇടർച്ചയുടേയും അടയാളമായിരുന്ന പൂർവ്വയുഗം; ആദിമനൂറ്റാണ്ടുകൾ, കടമെടുത്ത കുറച്ച് വാക്കുകൾകൂടി ചേർത്തുവയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. മോട്ടിവേഷണൽ സ്പീച്ചുകളും വിജയമന്ത്രങ്ങളുടെ പുസ്തകങ്ങളും ബെസ്റ്റ് സെല്ലേഴ്സ് ആകുന്ന ഇന്നിന്റെ ലോകത്ത് കുരിശിനെന്താണ് പ്രസക്തി. സ്ട്രെസ്സും സ്ട്രേനും അകറ്റി നിർത്തി ജീവിത ഓട്ടത്തിൽ വിജയം വരിക്കാമെന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്ന ന്യൂ ഏജ് ഗുരുക്കന്മാരുടെ ലോകത്ത് കുരിശുകൾ, സഹനങ്ങൾ രക്ഷാകരമെന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്ന ദുഃഖവെള്ളി ദിനങ്ങൾക്ക് എന്താണ് സ്ഥാനം?

അന്ന് ഹെലേനാ രാജ്ഞിയും കോൺസ്റ്റന്റൈനും തങ്ങളുടെ വിജയചിഹ്നമായി വി. കുരിശ് ഏറ്റെടുത്തപ്പോൾ പല തലങ്ങളിലും അത് വിജയമുദ്രയായി, പലരുടേയും വിജയമുദ്രകളായി. തൻനിമിത്തം നമ്മുടെ നാട്ടിലെ കുരിശുകൾ പൊൻകുരിശുകളായി. വിശുദ്ധന്റെ രക്തസാക്ഷിത്വത്തിന്റെ അമ്പുകൾ പൊന്നമ്പുകളായി.

നാഥന്റെ സ്നേഹപാഠങ്ങളും ആ മഹാവിശുദ്ധന്റെ തീഷ്ണതയും മറന്നുള്ള നടത്തം ശരിയല്ലെന്ന് പറയുന്നതിൽ ഒരു തെറ്റുമില്ല. നമ്മിൽ പലർക്കും ഇത് സംഭവിക്കുന്നു എന്നത് ഒരു വസ്തുതയാണ്. യാഥാർത്ഥ്യം വിസ്മരിച്ചുണ്ടാകുന്ന തർക്കങ്ങളും പിന്നീടുള്ള നമ്മുടെ പ്രയാണങ്ങളും പ്രഹസ്നങ്ങളും തീർത്തും അർത്ഥശൂന്യങ്ങളാണ്, കുറേ കാണിച്ച്കൂട്ടലുകൾ മാത്രമാകുന്നു. വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീറിന്റെ ഒരു കഥാപാത്രം ചോദിക്കുന്ന അതിപ്രസക്തമായ ഒരു ചോദ്യമുണ്ട്: “നമ്മുടെ കർത്താവ് മരിച്ചത് പൊന്നും കുരിശിലാണോ?” അതുപോലെ ചിന്തിച്ചാൽ നമ്മുടെ വിശുദ്ധൻ കർത്താവിനുവേണ്ടി രക്തസാക്ഷിത്വം വരിച്ചതും സ്വർണ്ണ നിർമ്മിതമായ അമ്പുകളാലാണോ?

തന്റെ വിശ്വാസം കാത്ത് സംരക്ഷിച്ചതിനും സധൈര്യം ഏറ്റ് പറഞ്ഞതിനും ഫലമായി വളരെ പീഡകൾ സഹിച്ചവനായി, വിവസ്ത്രനായി, സകലതും നഷ്ടമായി. ലാളിത്യം പേറിയ ഈ വിശുദ്ധന്റെ പെരുപ്പം കാണിക്കാനാണോ നാം നടത്തുന്ന, ചിലപ്പോൾ അസഹനീയമായ പിരിവുകളും മുഴുവനും നോക്കിയാൽ ലക്ഷങ്ങളുടെ വാദ്യഘോഷങ്ങളും? പലയിടത്തും പലതും കണ്ടാലും ഞാൻ എന്ത് ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ് പ്രാധാന്യം, നാം എന്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രാധാന്യം, ശരിയല്ലേ...

പ്രവർത്തന നിബിഡമായ രാഷ്ട്രീയത്തിൽ ഉന്നതകാര്യസ്ഥനായി മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ദൗത്യത്തിലായിരിക്കുമ്പോഴും തന്റെ വിശ്വാസം കാത്തുസൂക്ഷിച്ച ആളാണ് ഉമ്മൻചാണ്ടി എന്ന വ്യക്തിത്വം. എല്ലാ തിരക്കുകളും മാറ്റിവെച്ച് ഇടവക പള്ളിയുടെ പ്രധാന വാതിലിന്റെ ഭിത്തിയിൽ നിലത്ത് ചാരിയിരുന്ന് ഞായറാഴ്ച കുർബാനയ്ക്കുവേണ്ടി സ്വയം ഒരുങ്ങുന്ന ഉമ്മൻചാണ്ടിയുടെ ചിത്രം പലരുടേയും മനസ്സിൽ കെടാതെ നിൽക്കുന്നു. തന്റെ മണ്ഡലത്തിന്റെ വികസനത്തിൽ ഒരിടത്തും "ശ്രീ. ഉമ്മൻചാണ്ടി എം.എൽ.എ.യുടെ പ്രാദേശിക വികസന ഫണ്ടിൽ നിന്ന്..." എഴുതാൻ പാടില്ല എന്ന നിർബന്ധം പിടിച്ചതും തുടങ്ങി അങ്ങനെ പലതും. അവസാനം താൻ മരിക്കുമ്പോൾ ഒരിടത്തും ഒന്നിനും മുടക്കവും അവധിയും ഉണ്ടാകരുതെന്നും മൃതസംസ്കാരത്തിൽ ഔദ്യോഗിക ബഹുമതി ഒഴിവാക്കണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ടതും താഴാൻ മടിയില്ലാത്ത ഒരു ഹൃദയമുള്ളതുകൊണ്ടായിരുന്നു.

താണനിലത്തേ നീരോടുകയുള്ളൂ എന്ന് പറയുന്നത് ഇതിനാലൊക്കെ ആവാം. സ്വന്തം കുരിശുകളും സഹനങ്ങളും തനിക്കുമാത്രമല്ല മറ്റുള്ളവർക്കും രക്ഷാകരമാകുന്നു എന്ന് പറയുന്നത് ഇന്നും ഇതുപോലെ മാതൃകകൾ ഉള്ളതുകൊണ്ടല്ലേ...

ജീവിതത്തിൽ 'അൽപംകൂടെ' എന്ന് പറയുന്നതിനേക്കാൾ 'ഇത്രയും മതി' എന്ന് പറയാൻ നാം ശ്രമം നടത്തുന്നുണ്ടോ... കുടിലിലായാലും കൊട്ടാരത്തിലായാലും ഒരുവൻ തന്റെ ഉള്ളിന്റെയുള്ളിൽ ലാളിത്യം പേറുമ്പോൾ, ജീവിത യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ ഹൃദയംകൊണ്ട് അംഗീകരിച്ച് തുടങ്ങുമ്പോൾ, പിന്നീടുള്ള ഓരോ നിമിഷവും അവർണ്ണനീയമായ വിസ്മയകാഴ്ചകളാണെന്ന് മനസ്സിലാകാൻ തുടങ്ങും. എന്തുകൊണ്ട്, 'അവിടുന്ന് സകലവും നന്മയ്ക്കായി പരിണമിക്കുന്നു'. എന്നതിന്റെ അർത്ഥം നമുക്കായി ചുരുളഴിയും. ഞാനതിൽ എവിടെയാണെന്ന് സ്വയം ചോദിക്കാൻ തുനിയാം. കർത്താവിന്റെ കുരിശ് നമുക്ക് മാതൃകയും സംരക്ഷണവും ആയിരിക്കട്ടെ.

കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ചർച്ച്

സെന്റ് സേവ്യർ കുടുംബകൂട്ടായ്മ

വാർഷികം

2023 നവംബർ 19 ഞായർ വൈകീട്ട് 5.30ന്
സെഹിയോൻ ശാല (പള്ളി പാരിഷ് ഹാൾ)

ഉദ്ഘാടനം :
റവ. ഫാ. ദാവീദ് വിതയത്തിൽ (ഇടവക വികാരി)

കലാപരിപാടികൾ	സമ്മാനദാനം	സ്നേഹവിരുന്ന്
പ്രസിഡണ്ട്	സെക്രട്ടറി	ട്രഷറർ
എം. എൽ. സുനിൽ	**സാന്ദ്ര എം. സുനിൽ**	**തോംസൺ തച്ചിൽ**

പുസ്തക പരിചയം

സിസ്റ്റർ അൻസ ജോസ് CMC

നിങ്ങളുടെ കാവൽ മാലാഖയെ അടുത്തറിയാൻ

(ഫാ. ജേക്കബ് ജോസ്റ്റൺ കൊച്ചുപുരയ്ക്കൽ)

ആരാണ് കാവൽ മാലാഖമാർ? നമ്മെ സഹായിക്കാൻ സദാ സന്നദ്ധരും നമുക്ക് നന്മകൾ മാത്രം ചെയ്യുന്നവരും ആണ് കാവൽ മാലാഖമാർ. മനുഷ്യനെക്കുറിച്ചുള്ള ദൈവിക പദ്ധതിയുടെ വിജയത്തിനായി അവർ എപ്പോഴും പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഒരു ഉത്തമ സുഹൃത്തിനോടെന്നപോലെ നമ്മുടെ കാവൽ മാലാഖമാരും ആയി ഇടപെടാൻ ആവും. നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ ഏറ്റവും ഭംഗിയായി എങ്ങനെ നേടണമെന്നും നമ്മുടെ പദ്ധതികൾ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായി എങ്ങനെ നടപ്പാക്കാം എന്നും ഈ ദൈവദൂതർ നമുക്ക് പറഞ്ഞുതരും. എപ്പോഴും ഏതു സമയത്തും നമുക്ക് നമ്മുടെ കാവൽ മാലാഖയോട് പ്രാർത്ഥനയിൽ ബന്ധപ്പെടാം. ഫലം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും. 72 കാവൽ മാലാഖമാരുടെ പേരുകൾ.. വിവരങ്ങൾ... മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥനകൾ... വിവിധ ഗണങ്ങൾ എന്നിവ ഈ ഗ്രന്ഥത്തെ മനോഹരമാക്കുന്നു. പത്തുമാസത്തിനുള്ളിൽ മൂന്ന് പതിപ്പുകൾ പുറത്തിറങ്ങിയ പുസ്തകം. ഈ പുസ്തകം നമുക്കും വായിക്കാം. നമ്മുടെ കാവൽ മാലാഖമാരെ കുറിച്ച് അടുത്തറിയാം.

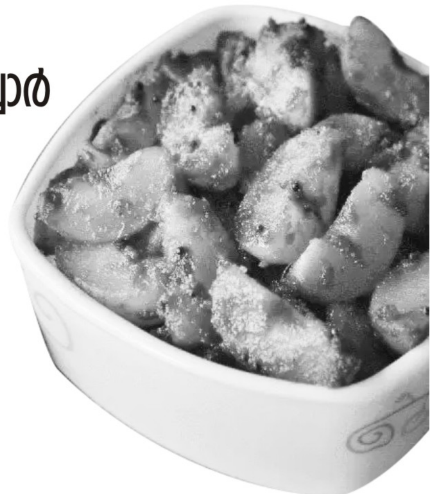
പുസ്തകത്തിന്റെ പേര്	:	നിങ്ങളുടെ കാവൽ മാലാഖയെ അടുത്തറിയാൻ
രചന	:	ഫാ. ജേക്കബ് ജോസ്റ്റൺ കൊച്ചുപുരയ്ക്കൽ
വില	:	100 രൂപ
പ്രസിദ്ധീകരണം	:	ഫാ. ജേക്കബ് ജോസ്റ്റൺ കൊച്ചുപുരയ്ക്കൽ മീഡിയ ട്രസ്റ്റ്
ഫോൺ	:	9544071830

ലദ്ദീഞ്ഞ്, നൊവേന

04-11-2023 ശനി 02-12-2023 ശനി	6.30 pm സെന്റ് മേരീസ് കപ്പേള
07-11-2023 ചൊവ്വ	6.30 pm സെന്റ് ആന്റണീസ് കപ്പേള

പാചക കോർണർ

നെല്ലിക്ക അച്ചാർ

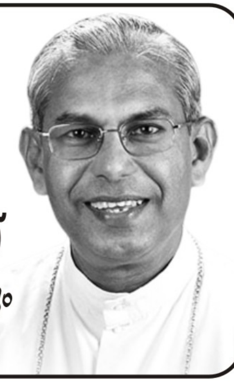


ബിന്ദു രാജു

നെല്ലിക്ക	1 കി.
നല്ലെണ്ണ	ആവശ്യത്തിന്
കടുക്	2 ടീസ്പൂൺ
ഉലുവ	1 നുള്ള്
കായം	1 നുള്ള്
ഇഞ്ചി ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്	1 പിടി
വെളുത്തുള്ളി	1 പിടി
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
വിനാഗിരി	അരകുപ്പി
മുളകുപൊടി	3 ടീസ്പൂൺ
മഞ്ഞൾപൊടി	1 ടീസ്പൂൺ

നല്ലെണ്ണയിൽ നെല്ലിക്ക വാട്ടിയെടുത്ത് കുരുകളഞ്ഞെടുക്കുക. ഒന്നാമത്തെ ചേരുവകൾ ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ വറുത്തെടുത്ത് നല്ല വണ്ണം പൊടിക്കുക. മറ്റൊരു പാത്രത്തിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ വെളുത്തുള്ളിയും ഇഞ്ചിയും ഇട്ട് വാടുമ്പോൾ മുളകുപൊടിയും മഞ്ഞൾപൊടിയും ചേർത്ത് നെല്ലിക്ക ഇട്ടതിനുശേഷം ഉപ്പു ചേർക്കുക. നെല്ലിക്ക വെന്തു കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം പൊടിച്ചുവെച്ച ചേരുവകൾ ചേർത്ത് ഇറക്കി വെക്കുക. വിനാഗിരിയും 2 സ്പൂൺ പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് കുപ്പികളിലാക്കാം.

പ്രാർത്ഥനാശംസകൾ



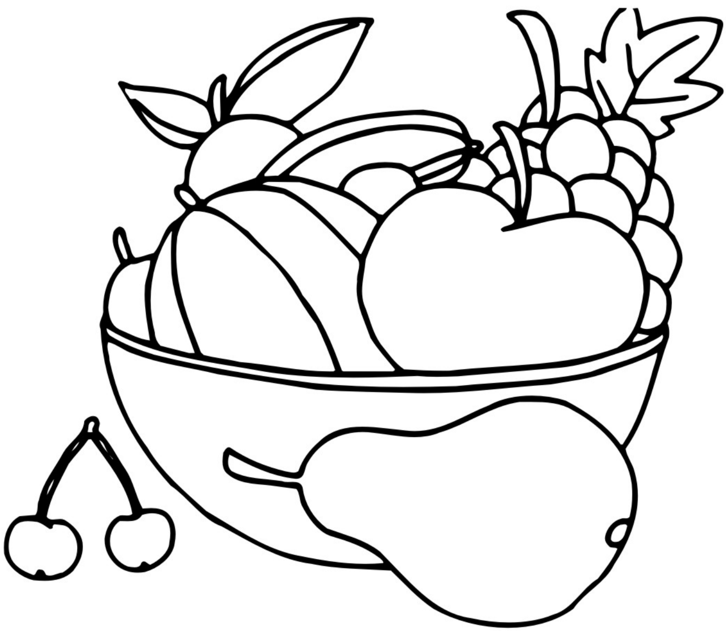
നവംബർ 30ന്
നാമഹേതുക തിരുനാൾ ആഘോഷിക്കുന്ന
തൃശൂർ അതിരൂപത മെത്രാപ്പോലീത്ത
അഭിവന്ദ്യ മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് പിതാവിന്
കുന്നംകുളം സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് ഇടവകയുടേയും
ടച്ച് മീയുടേയും പ്രാർത്ഥനാശംസകൾ

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

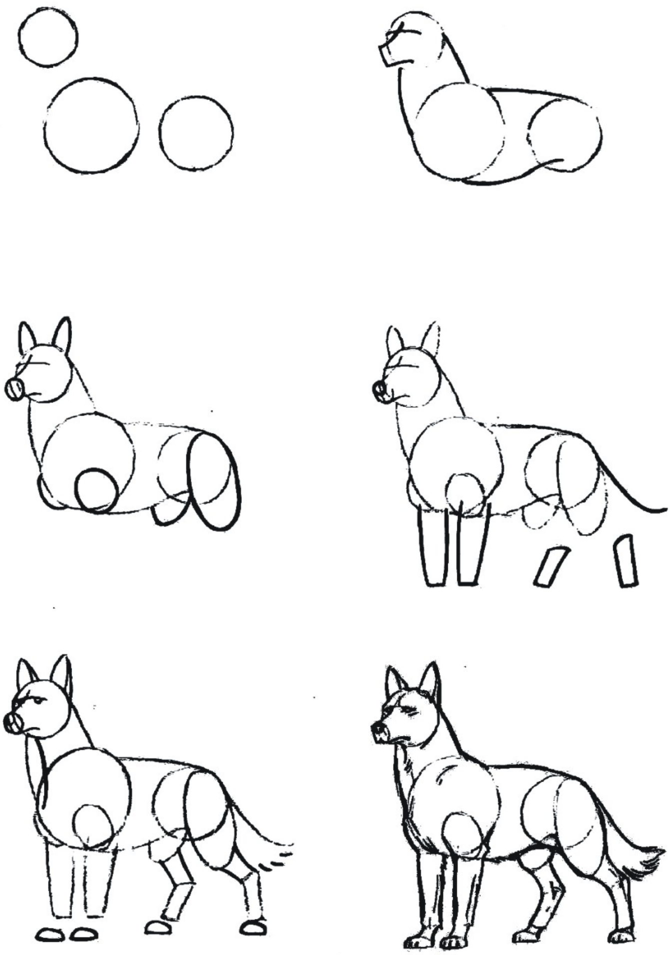
കഴിഞ്ഞ ലക്കം നിറം കൊടുക്കാമോ വിജയി

Grace V. Manoj, Class : 5 , St. Xaviour 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

Nadal Lolac

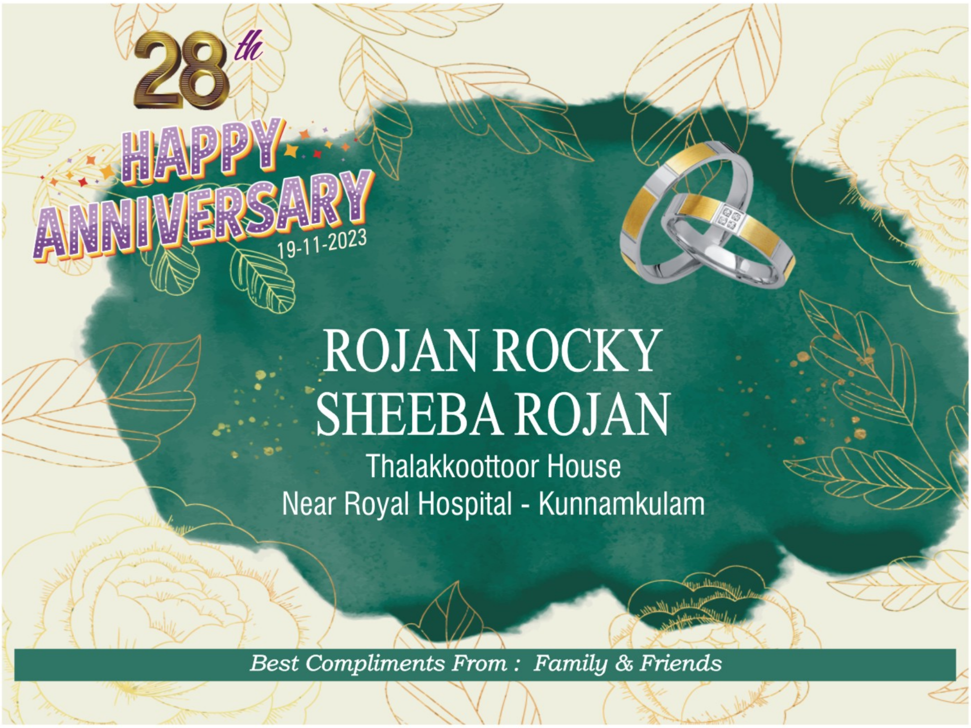
Std : I, St. Xavier Kudumbakoottayma

"പഴയ മിസ്റ്റർ ഇന്ത്യയോടാണ്
അവന്റെ കളി"

വചന കലണ്ടർ

2023 നവംബർ NOVEMBER

ഞായർ	തിങ്കൾ	ചൊവ്വ	ബുധൻ	വ്യാഴം	വെള്ളി	ശനി
			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
5 പുറ 40:17–29,34,38 ഏശ 6:1–8 1 കോറി 13:1–13 മത്താ 16:13–19	**6** യാക്കോ 3:6–12 ലൂക്കാ 20:1–8	**7** ഹെബ്രാ 6:1–6 ലൂക്കാ 21:1–4	**8** യാക്കോ 1:19–25 ലൂക്കാ 8:26–39	**9** വെളി 3:8–13 മത്താ 9:35–38	**10** 1 പത്രോ 1:13–20 ലൂക്കാ 19:1–10	**11** ശ്ലീഹ 10:9–16 ലൂക്കാ 5:1–11
12 പുറ 40:1–16 1 രാജാ 8:22–29 ഹെബ്രാ 8:1–6 മത്താ 12:1–13	**13** 2 കോറി 4:11–15 മത്താ 19:16–22	**14** 1 കോറി 4:1–5 യോഹ 6:47–53	**15** 2 കോറി 11:7–15 മർക്കോ10:28–30	**16** 2 കോറി 11:16–21 ലൂക്കാ 10:8–16	**17** ഗലാ 4:12–20 യോഹ 14:1–7	**18** 3 യോഹ 5–12 ലൂക്കാ 22:24–30
19 സംഖ്യ 9:15–18 ഏശ 54:1–10 ഹെബ്രാ 9:5–15 യോഹ 2:13–22	**20** ഹെബ്രാ 13:9–16 ലൂക്കാ 11:1–4	**21** യൂദാ 17–25 ലൂക്കാ 8:1–3	**22** കൊളോ 3:22–25 മത്താ 16:21–28	**23** വെളി 19:11–16 മത്താ 22:1–14	**24** വെളി 19:11–16 യോഹ 18:28–37	**25** വെളി 21:9–14 ലൂക്കാ 9:10–17
26 1 രാജാ 6:11–19 എസെ 43:1–7 ഹെബ്രാ 9:16–28 മത്താ 22:41–46	**27** വെളി 4:1–11 മത്താ 6:19–21	**28** 1 തെസ 4:1–8 മർക്കോ 5:25–34	**29** ഹെബ്രാ 1:1–4 മർക്കോ 12:18–27	**30** റോമാ 10:9–18 മത്താ 4:18–22	**1** വെളി 14:1–7 ലൂക്കാ 19:45–48	**2** 1 പത്രോ 4:1–10 യോഹ 12:37–43 2 കോറി 6:3–10 മർക്കോ 6:7–13


28th
HAPPY ANNIVERSARY
19-11-2023
ROJAN ROCKY
SHEEBA ROJAN
Thalakkoottoor House
Near Royal Hospital - Kunnamkulam
Best Compliments From : Family & Friends

29TH
Happy Anniversary!
20-11-2023
Varghese Sunny &
Sheena Varghese
Kannanaikkal House
Nehru Nagar, Kunnamkulam
Best Compliments :
Abee, Aiswarya & Jorden Abee, Alwin & Annmariya, Avin

G

T.T.DEVASSY JEWELLERY

SINCE 1941

KUNNAMKULAM

CALICUT ROAD, MOB: 94969 16000

www.ttdevassyjewllery.com ttdevassy

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