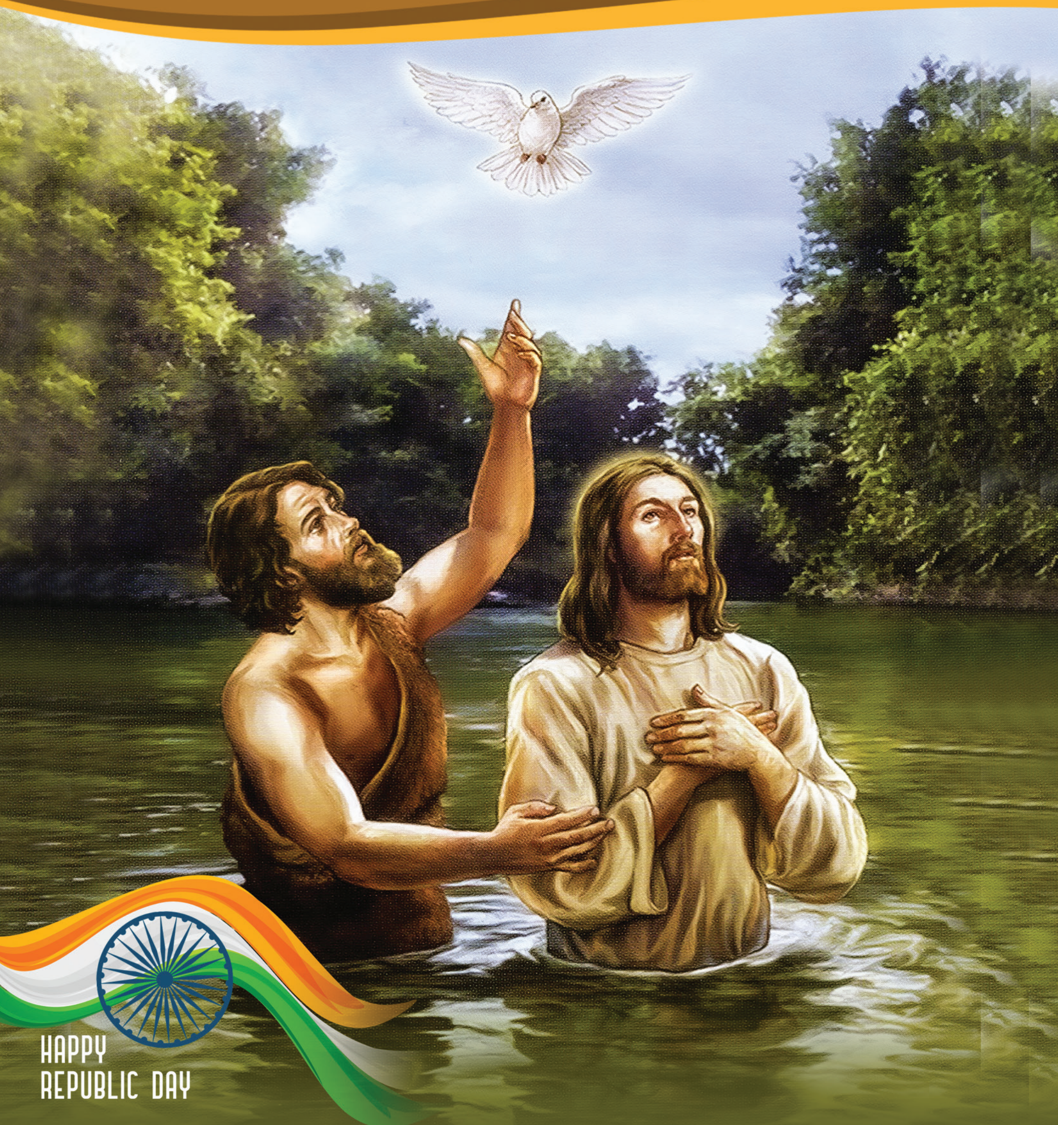
സാൻജോ വോയ്സ്

No : 6 Vol : 25 January - February 2024



കടവന്ത്ര സെന്റ് ജോസഫ്സ് പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ

(For private circulation only)

50th Wedding Anniversary

Babu Jacob & Beata Morris
Pallipurathusseril

St. Thomas Unit

ഇടയമൊഴി

പുതുവർഷ പൂക്കൾ

Hope എന്ന വാക്ക് മനുഷ്യ ജീവിതത്തിന് കൊടുക്കുന്ന അർത്ഥം ചെറുതല്ല. ചെറുതും വലുതുമായ ഒരുപാട് പ്രതീക്ഷകളുടെ ആകെ തുകയാണ് ഓരോ മനുഷ്യജീവിതവും. ചിലതൊക്കെ കാണാൻ, ചിലതൊക്കെ കേൾക്കാൻ, ചിലതൊക്കെ അനുഭവിക്കുവാൻ, ചിലതൊക്കെ മാറിക്കിട്ടാൻ നാം കാത്തിരിക്കുന്നു.

കാത്തിരിപ്പുകൾ സഫലമാകുന്ന കാലമാകട്ടെ ഈ പുതുവർഷം.

ബൈബിളിൽ പ്രതീക്ഷ എന്ന ആശയം മൈനസ് ചെയ്താൽ ബാക്കി ഒന്നും ഉണ്ടാകില്ല. ബൈബിളിലെ പല അധ്യായങ്ങളിലും ദുരന്തങ്ങൾ ഉണ്ട്.. തലകുനിച്ചു നിൽക്കേണ്ട പാപഭാരമുണ്ട്.. ലജ്ജിതമായ നിമിഷങ്ങൾ ഉണ്ട്.. തോറ്റുപോയ ചരിത്രമുണ്ട്... തകർന്ന ദേവാലയം ഉണ്ട്.. ദൈവം മറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന നിമിഷങ്ങൾ ഉണ്ട്.. എന്നിരുന്നാലും ഇത്തരത്തിലുള്ള ഓരോ അധ്യായത്തിന് പിന്നാലെ പ്രതീക്ഷയുടെ വചനങ്ങളും ദൈവം ചേർത്തുവച്ചിട്ടുണ്ട്.

ആ പ്രതീക്ഷയുടെ ബലത്തിൽ പറന്നുയരാനാണ് ആണ് വേദഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ക്ഷണം.

ഓരോ പ്രഭാതവും, ഓരോ പുതുവർഷവും ഇന്നലെകളിൽ വരുത്തിയ വീഴ്ചകളെ പരിഹരിക്കാൻ ദൈവം ഒരുക്കുന്ന അവസരങ്ങളാണ്. ദൈവം നമ്മളെക്കൊണ്ട് മടുത്തിട്ടില്ല എന്നതിന്റെ തെളിവാണ് കാലെടുത്തുവെക്കുന്ന ഓരോ പുതുവർഷവും. ദൈവത്തിന് നമ്മെക്കുറിച്ച് പ്രതീക്ഷകൾ ഉണ്ട്. ഇന്നല്ലെങ്കിൽ നാളെ കാര്യങ്ങൾ കുറെ കൂടി മെച്ചമാകുമെന്ന ശുഭപ്രതീക്ഷ ദൈവത്തിനുള്ളതിനാൽ നാം ഓരോ പ്രഭാതത്തിലും കണ്ണു തുറക്കുന്നു.

ദൈവത്തിന്റെ സ്വപ്നങ്ങൾ ജീവിക്കുവാൻ അവന്റെ പ്രതീക്ഷകൾക്ക് അനുസരിച്ച് മുന്നേറുവാൻ ഓരോ പ്രഭാതവും നമ്മളെ പ്രചോദിപ്പിക്കട്ടെ.

പുതുവർഷ പുലരി ഒരു വാതിൽ കൂടിയാണെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. വിദ്യാലയത്തിലേക്ക് ഒരു പഠിതാവ് ആദ്യമായി പ്രവേശിക്കുന്നത് പോലെ, ജോലി സ്ഥലത്തേക്ക് ഒരുവൻ ആദ്യമായി പ്രവേശിക്കുന്നത് പോലെ, നവവധു വരന്റെ ഗൃഹത്തിലേക്ക് ആദ്യമായി പ്രവേശിക്കുന്നത് പോലെ, പലതരം പ്രത്യാശകളോടെയാണ് നാം പുതുവർഷ വാതിലിലൂടെ 2024 എന്ന വർഷത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നത്. ശരിയായ ചൂടുവയ്പ്പിലൂടെ പുതുവർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുവാൻ വാതിലുകളുടെ വാതിലായ ക്രിസ്തുവിന്റെ calling bell നമ്മളെ സഹായിക്കട്ടെ.

വചനം ഓർമിപ്പിക്കുന്നു പഴയ മനുഷ്യനെ മാറ്റി പുതിയതിനെ ധരിക്കാൻ.. പുതുവർഷത്തിന് പുതിയ മനുഷ്യനെ ധരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.. ക്രിസ്തുവിൽ സ്നാനപെട്ട് സുവിശേഷത്തിന് സാക്ഷ്യം വഹിച്ച്, വിശ്വാസത്തിന് ജീവിതം കൊണ്ട് അർത്ഥം നൽകുന്ന മനുഷ്യരായി പുനർജനിക്കുവാൻ ഈ പുതുവർഷത്തിൽ സാധിക്കട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

സസ്നേഹം,
ഫാ. വിമൽ കല്ലൂക്കാരൻ
കൊച്ചച്ചൻ

<u>എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്</u>

റവ. ഡോ. ബെന്നി ജോൺ മാരാംപറമ്പിൽ (വികാരി)
റവ. ഫാ. വിമൽ കല്ലൂക്കാരൻ RCJ (അസി. വികാരി)
റവ. മദർ അജയ FCC (സുപ്പീരിയർ, അമലാഭവൻ)
രാജേഷ് കുമ്മംകുളത്ത് (വൈസ് ചെയർമാൻ)
രാജു ചുള്ളിയാട്ട് (ജന. സെക്രട്ടറി)
ടോംസൺ ചാക്കോ പരിമണത്ത് (ട്രഷറർ)
സിമി തോമസ് ആക്കനത്ത് (ജോ. സെക്രട്ടറി)
ജോൺസൺ കാട്ടുപറമ്പിൽ (കൈക്കാരൻ)
ലോനപ്പൻ കോനുപറമ്പൻ (കൈക്കാരൻ)
താര ജോസി ആനന്തുരുത്തി (പാരിഷ് കൗൺസിൽ സെക്രട്ടറി)

എഡിറ്റോറിയൽ

നന്മയുള്ള നാളേക്കായ്

പുതുവർഷത്തിന്റെ പുതിയ പ്രഭാതത്തിനായി പഴയ വർഷത്തിലെ സൂര്യൻ അസ്തമിക്കുമ്പോൾ, പുതുവർഷത്തിന്റെ പോസിറ്റിവിറ്റികൾക്കായി കഴിഞ്ഞ വർഷത്തെ എല്ലാ നെഗറ്റിവിറ്റികളും നമുക്ക് മറക്കാം. ഓരോ വർഷാവസാനവും ഒരു പുതിയ തുടക്കം കുറിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെല്ലാം നേടാനുള്ള വിശ്വാസവും ധൈര്യവും എപ്പോഴും ഉണ്ടായിരിക്കുക. എല്ലാം ദൈവത്തിന് സമർപ്പിക്കുക അവൻ നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാം നൽകും. ഈ പുതുവർഷം നിങ്ങൾക്ക് നൽകട്ടെ കൂടുതൽ പ്രതീക്ഷകളും സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങളും. ഒരുപാട് അനുഗ്രഹങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഒരു വർഷം ആകട്ടെ 2024.

ഓരോ പുതുവർഷത്തിലും ജീവിതത്തിൽ വലിയ വെല്ലുവിളികളും പ്രതിബന്ധങ്ങളും വരുന്നു. നമ്മൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന എല്ലാ പ്രതിബന്ധങ്ങളെയും തരണം ചെയ്യാനുള്ള ധൈര്യവും പ്രതീക്ഷയും വിശ്വാസവും ഉണ്ടാകുവാൻ നമുക്ക് സർവേശ്വരനോട് പ്രാർത്ഥിക്കാം. ജീവിതം ഒരു റിഹേഴ്സൽ അല്ല. ഓരോ ദിവസവും ഓരോ പുതിയ ഷോയാണ്, ആവർത്തനമില്ല, റിവൈൻഡില്ല, റീടേക്കില്ല. ശ്രദ്ധാപൂർവം ജീവിക്കുക, മികച്ചത് തിരഞ്ഞെടുക്കുക, മികച്ചത് ചെയ്യുക. ജീവിതവിജയത്തിന്റെ രഹസ്യം സ്ഥിരോത്സാഹമാണ്. നമ്മുടെ ലക്ഷ്യത്തിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കുക, കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യുക. അല്ലെങ്കിൽ, വിജയം വെറും സ്വപ്നം മാത്രം. നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനും പ്രത്യാശയും ആരോഗ്യവും സന്തോഷവും നിറഞ്ഞ ഒരു പുതുവത്സരം ആശംസിക്കുന്നു

സസ്നേഹം,
ടോംസൺ ചാക്കോ പരിമണത്ത്
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങൾ

സിർജോ കുമ്പിളുവേലിൽ C.A.
സെന്റ് ചാവറ യൂണിറ്റ്

ഒന്നിലേറെ വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങൾ ഉണ്ടോ? 'ഉണ്ട്' എന്നതാണ് ഉത്തരം. കുടുംബപ്രാർത്ഥനയുടെ ഭാഗമായി നാം വീടുകളിൽ ചൊല്ലുന്ന വിശ്വാസപ്രമാണവും കുർബാന മദ്ധ്യേ ചൊല്ലുന്ന വിശ്വാസപ്രമാണവും തമ്മിൽ ചില വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടല്ലോ. അതിനുള്ള കാരണം കണ്ടെത്തണമെങ്കിൽ എങ്ങനെയാണു വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങൾ രൂപം കൊണ്ടത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം.

ജ്ഞാനസ്നാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിശ്വാസപ്രമാണം

ജ്ഞാനസ്നാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ് സഭയിൽ ആദ്യമായി വിശ്വാസപ്രമാണം രൂപംകൊണ്ടത്. ക്രിസ്ത്യാനിയാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നയാൾ അടിസ്ഥാനപരമായി വിശ്വസിക്കേണ്ടത് എന്തൊക്കെയാണെന്ന് അവരെ പഠിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ടായിരുന്നു. അങ്ങനെ പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ ഏറ്റുപറഞ്ഞുകൊണ്ടാണ് മാമ്മോദീസ സ്വീകരിച്ചിരുന്നത്. റോമിലെ ഒരു പുരോഹിതനായിരുന്ന ഹിപ്പോളിറ്റസ്, എ ഡി 217 -ൽ രചിച്ച അപ്പസ്തോലിക പാരമ്പര്യം എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ ജ്ഞാനസ്നാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു നിലവിലിരുന്ന വിശ്വാസപ്രഖ്യാപനത്തെക്കുറിച്ചു വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. സർവശക്തനും പിതാവുമായ ദൈവം, ദൈവപുത്രനായ ക്രിസ്തു, ദൈവപുത്രന്റെ മനുഷ്യാവതാരത്തിൽ പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ പങ്ക്, കന്യാജനനം,

കുരിശുമരണം, സംസ്കാരം, ഉത്ഥാനം, സ്വർഗാരോഹണം, മഹത്വീകരണം, രണ്ടാം വരവ് ഇവയൊക്കെ ഈ വിശ്വാസപ്രമാണത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുണ്ട്. പിന്നീട് രൂപംകൊണ്ട എല്ലാ വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങളുടെയും ആദിരൂപമായി ഇതിനെ കാണാവുന്നതാണ്.

ശ്ലീഹന്മാരുടെ വിശ്വാസപ്രമാണം

കുടുംബപ്രാർത്ഥനയിൽ നാം ചൊല്ലാറുള്ള വിശ്വാസപ്രമാണം 'ശ്ലീഹന്മാരുടെ വിശ്വാസപ്രമാണം' എന്ന പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. വിക്ടർ മാർപാപ്പയുടെ കാലത്തു (എ.ഡി. 189 -199) റോമിൽ രൂപംകൊണ്ടതാണ് ഈ വിശ്വാസപ്രമാണം എന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു. ഹിപ്പോളിറ്റസ് രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന വിശ്വാസപ്രമാണത്തിൽ ഉള്ളതിനേക്കാൾ കൂടുതലായി ഇതിൽ നിത്യജീവിതത്തെപ്പറ്റിയും, പുണ്യവാന്മാരുടെ ഐക്യത്തെപ്പറ്റിയും, കത്തോലിക്കാ (സാർവത്രിക) സഭയെപ്പറ്റിയും, പീഡകൾ സഹിക്കുകയും പാതാളത്തിൽ ഇറങ്ങുകയും ചെയ്ത ഈശോയിലുള്ള വിശ്വാസത്തെ പ്രഖ്യാപിക്കുകയും ക്രിസ്തുവിനെ കർത്താവായി ഏറ്റുപറയുകയും ചെയ്യുന്നു.

സൂനഹദോസുകളുടെ വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങൾ

ജ്ഞാനസ്നാന ബന്ധിയായ വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങൾ സാധാരണ ജനങ്ങൾക്കു തങ്ങളുടെ വിശ്വാസം സംക്ഷിപ്തമായി ഏറ്റുപറയുന്നതിനുള്ള മാർഗമെന്ന നിലയിലാണ് രൂപം കൊണ്ടത്. എന്നാൽ പാഷണ്ഡതകളാലും അബദ്ധസിദ്ധാന്തങ്ങളാലും നിഷേധിക്കപ്പെടുകയോ വികലമാക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്ത സത്യവിശ്വാസത്തെ സംശയാതീതമാംവിധം അരക്കിട്ടുറപ്പിക്കുക എന്ന ആവശ്യത്തെ മുൻനിർത്തിയാണ് സൂനഹദോസുകൾ വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങൾക്കു രൂപം നൽകിയത്.

നിഖ്യാ (എ.ഡി. 325)

ഈശോയുടെ ദൈവത്വം നിഷേധിച്ച് ത്രിയേക ദൈവം എന്ന സത്യം തള്ളിക്കളഞ്ഞ ആരിയൻ പാഷണ്ഡതയെ നേരിടുന്നതിനുവേണ്ടി എ.ഡി. 325 - ൽ സമ്മേളിച്ച നിഖ്യാ സൂനഹദോസ് രൂപം നൽകിയ വിശ്വാസപ്രമാണമാണ് നിഖ്യാ വിശ്വാസപ്രമാണം എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. ആരിയൻ പാഷണ്ഡതയെ തള്ളിക്കളഞ്ഞുകൊണ്ടു, പുത്രൻ

പിതാവിനാൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടവനല്ല, പിന്നെയോ പിതാവിൽ നിന്ന്, പിതാവിന്റെ സത്തയിൽനിന്നു, ജനിച്ച ഏകജാതൻ ആണെന്ന സത്യം ഈ വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങളിൽ സംശയാതീതമായി ഉറപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. പുത്രൻ പിതാവുമായി ഏക സത്തയാകുന്നു എന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ട് പുത്രന്റെ ദൈവത്വം പൂർണമായ അർത്ഥത്തിൽ ഏറ്റുപറയുകയും ചെയ്യുന്നു.

കോൺസ്റ്റാന്റിനോപ്പിൾ (എ.ഡി. 381)

ഈശോയുടെ മനുഷ്യത്വം പൂർണമല്ലായിരുന്നു എന്ന് വാദിച്ച അപ്പോളിനാരിയൂസിന്റെ പഠനങ്ങളെ നിഷേധിച്ചുകൊണ്ട് 'പരിശുദ്ധാത്മാവിലും കന്യാമറിയത്തിലും നിന്ന് മാംസമായി, മനുഷ്യനായി' എന്ന് ഏറ്റുപറഞ്ഞുകൊണ്ടു കോൺസ്റ്റാന്റിനോപ്പിൾ വിശ്വാസപ്രമാണം ഈശോയുടെ പൂർണമായ ദൈവത്വത്തോടൊപ്പം അവിടുത്തെ പൂർണമായ മനുഷ്യത്വവും പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. പരിശുദ്ധാത്മാവിനെക്കുറിച്ചും സഭയെക്കുറിച്ചുമുള്ള വിശദമായ പഠനങ്ങളും ഈ വിശ്വാസപ്രമാണത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ്.

കാൽസിദോനിയ (എ.ഡി. 451)

ഈശോയിൽ രണ്ടു വ്യക്തിത്വങ്ങൾ ആരോപിക്കുന്ന പാഷണ്ഡതയായ 'നെസ്തോറിയനിസത്തെ' തള്ളിക്കളഞ്ഞുകൊണ്ടു ഈശോയെ സംബന്ധിച്ച സഭയുടെ പരമ്പരാഗതമായ വിശ്വാസത്തിന്റെ സമഗ്രമായൊരു നിർവ്വചനമാണ് കാൽസിദോനിയ വിശ്വാസപ്രമാണം. ഇതു ഈശോയെ പൂർണ ദൈവവും പൂർണ മനുഷ്യനും ആയി ഏറ്റുപറയുന്നു. ദൈവപുത്രന്റെ ഒരേ ഒരു വ്യക്തിത്വത്തിൽ ദൈവ സ്വഭാവവും മനുഷ്യ സ്വഭാവവും സംയോജിച്ചു. ദൈവപുത്രന്റെ മനുഷ്യാവതാരമാണ് മനുഷ്യ രക്ഷയുടെ അടിസ്ഥാനം.

പ്രസക്തിയും പ്രാധാന്യവും

ക്രൈസ്തവ വിശ്വാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന സത്യങ്ങൾ വ്യക്തമായി ഗ്രഹിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും സംക്ഷിപ്തമായ പ്രഖ്യാപനമാണ് വിശ്വാസ പ്രമാണങ്ങൾ. നമ്മുടെ വിശ്വാസത്തെയും ജീവിതത്തെയും അളക്കാനും രൂപപ്പെടുത്താനുമുള്ള മാനദണ്ഡങ്ങളായും വിശ്വാസപ്രമാണത്തെ നമുക്ക് കാണാവുന്നതാണ്.

★

തോമസ് ആക്കനത്ത്
സെന്റ് ജോസഫ്സ് യൂണിറ്റ്

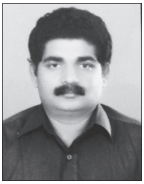
വിജയനക്ഷത്രം

അന്നൊരുനാളിൽ കാലിത്തൊഴുത്തിൽ
ഉണ്ണിയെ കണ്ടവരെല്ലാം
കയ്യിൽ കാഴ്ചകളേകി കുമ്പിട്ടാരാധിച്ചു
ഉണ്ണിയെ കണ്ടവരെല്ലാം കുമ്പിട്ടാരാധിച്ചു

വന്നു നക്ഷത്രം വിസ്മയമായി
പിള്ള കച്ചയിൽ പുഞ്ചിരി തൂകി
ഭൂവിൽ പ്രഭയോടെ പടരും പൊൻ വെളിച്ചം
മാലോകർക്കെല്ലാം ആമോദമായി

പ്രിയരേ പ്രിയ ജനമേ പ്രിയരേ പ്രിയ ജനമേ
ഗ്ലോറി ഗ്ലോറി ആമേൻ ഗ്ലോറിയ

മഞ്ഞു നിറയുന്ന രാത്രി
തപ്പുകൾ താളത്തിൽ ഉയരും
മിന്നും താരങ്ങൾ പാടി
ഗ്ലോറി ഗ്ലോറി ആമേൻ ഗ്ലോറിയ



ഡോ. ജോജോ ജോസഫ് ഊരോത്ത്
സെന്റ് സ്റ്റീഫൻസ് യൂണിറ്റ്

വാർദ്ധക്യത്തിലെ സന്ധിവാതം - വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

ശരീരത്തിലെ സന്ധികൾക്കുണ്ടാകുന്ന അപചയം (degeneration) ആണ് സന്ധിവാതരോഗം. സന്ധിയിലുൾപ്പെട്ട അസ്ഥിഭാഗങ്ങൾ, cartilege, tendens and ligament fluid തുടങ്ങിയവയിലുണ്ടാകുന്ന ഈ അപചയം നീർക്കെട്ടിനെ (inflammation) ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഈ നീർക്കെട്ട് സന്ധിയിൽ വേദന (pain), വീർമ്മത (swelling), സ്തബ്ധത (stiffness) എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.

എല്ലുകൾക്ക് തേയ്മാനം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന osteoarthritis, നട്ടെല്ലിനെ ബാധിച്ചുണ്ടാകുന്ന spondyloarthropathy, സ്വയംരോപ്രതിരോധ (autoimmune) സംവിധാനം തകരാറിലാകി ഉണ്ടാകുന്ന rhumatoid arthritis, രക്തത്തിൽ uric acid അധികരിച്ചുണ്ടാകുന്ന gouty arthritis രോഗാണു ബാധയെത്തുടർന്നുണ്ടാകുന്ന reactive arthritis, കുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന juvenile arthritis എന്നിവയാണ് പ്രധാന സന്ധിവാത രോഗങ്ങൾ. ഇവയിൽ വാർദ്ധക്യത്തിലുള്ളവരെ അലട്ടുന്ന പ്രധാന സന്ധിവാതരോഗം osteoarthritis തന്നെ.

ശരിയായ വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ ഒരു പരിധിവരെ സന്ധിവാത രോഗങ്ങളെ ചെറുത്തുനിർത്താൻ സാധിക്കും. വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ സന്ധികളുടെ സ്തബ്ധത (stiffness), കുറയുന്നതോടൊപ്പം നാഡീഞെരമ്പുകളിലൂടെയുള്ള ചംക്രമണവും, metabolism വും (ചയാപചയം) ത്വരിതപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ധാരാളം രോഗങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് സന്ധിവാതരോഗ

ങ്ങൾക്ക് ശമനം നൽകുന്നു. **നടത്തമാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനവ്യായാമം.** ഓരോരുത്തരുടെയും ആരോഗ്യസ്ഥിതിക്കനുസരിച്ച് കുറച്ചുസമയം, വീട്ടിനുള്ളിലാണെങ്കിൽപ്പോലും നടക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തണം. മറ്റു വ്യായാമങ്ങൾ നേരെ നിവർന്നുനിന്നോ, dining chairൽ നിവർന്നിരുന്നോ ചെയ്യാം. വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയിൽ മാത്രം മനസ്സും ചിന്തയും കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. വളരെ സാവധാനത്തിൽ, സമയമെടുത്ത് 5 പ്രവശ്യം വീതം ഓരോ വ്യായാമ മുറകളും ചെയ്യുക. കഴുത്ത്, തോൾസന്ധി, അരക്കെട്ട്, കാൽമുട്ട്, കൈകാൽ വിരൽ സന്ധികൾ എന്നീ ശരീരഭാഗങ്ങളിലാണ് പ്രധാനമായും സന്ധിവാതരോഗം പിടിപെടുന്നത്. അതിനാൽ ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള വ്യായാമുറകൾ വാർദ്ധക്യത്തിൽ ശീലിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

കഴുത്തിനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ :

1. തല നേരെ പിടിച്ച് മുൻപോട്ടുനോക്കി, ഇടത്തോട്ടും, വലത്തോട്ടും തോൾവരെ തല തിരിക്കുക.

2. ഇപ്രകാരം മേൽപ്പോട്ടും കീഴ്പ്പോട്ടും (താടിനെഞ്ചിൽ തൊടുന്നതുപോലെ) തല ചലിപ്പിക്കുക.

3. Neck Rotation - ആദ്യം clockwise direction ലും പിന്നെ anticlockwise direction ലും 5 പ്രാവശ്യം വീതം ചെയ്യുക.

തോൾസന്ധിക്ക് :

1. നിവർന്നുനിന്ന് ഓരോ കൈയും clockwise direction ലും anticlockwise direction ലും 5 പ്രാവശ്യം വീതം rotate ചെയ്യുക.

2. കൈകൾ മുൻപിലേക്ക് ഉയർത്തി ശരീരത്തിന് സമാന്തരമായി പിടിച്ച് മുകളിലോട്ടും കീഴ്പ്പോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക.

3. കൈകൾ ഇരുവശത്തേക്കും ഉയർത്തി ശരീരത്തിന് സമാന്തരമായി പിടിച്ച് മുകളിലോട്ടും കീഴ്പ്പോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക.

4. കൈകൾ രണ്ടും ഉയർത്തി ശരീരത്തിന് ലംബമായി പിടിച്ച്, രണ്ടു കൈകളും സമാന്തരമായി പിടിച്ചുകൊണ്ട് ഇടത്തേക്കും വലത്തേക്കും ചലിപ്പിക്കുക.

5. കൈകൾ രണ്ടും ഉയർത്തി ശരീരത്തിന് ലംബമായി പിടിച്ച്, ഓരോ

കൈകളുടെയും മുട്ടുകൾ മടക്കി വിരലുകൾ കൊണ്ട് തോളുകളിൽ തൊടുക.

അരക്കെട്ടിന് :

1. Dining chair ൽ ഇരുന്ന് ഇരുകൈകളും ഉയർത്തി ശരീരത്തിന് ലംബമായി പിടിച്ച് 5 തവണ എഴുന്നേൽക്കുകയും ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

2. നടുവ് മടക്കി കുനിഞ്ഞ് കൈവിരൽ കാൽവിരലിൽ സ്പർശിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക (തലകറക്കമുള്ളവർ ഇത് ചെയ്യരുത്).

3. നിവർന്നുനിന്ന് കൈകൾ അരക്കെട്ടിൽ പിടിച്ച്, അരക്കെട്ട് ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും സാധിക്കുന്നിടത്തോളം ചലിപ്പിക്കുക.

4. Dining chair ൽ നിവർന്നിരുന്ന് കാലുകൾ നിവർത്താതെ കാൽമുട്ടുകൾ ഉയർത്തുകയും താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക.

കാൽമുട്ടുകൾക്ക് :

1. Dining chair ൽ നിവർന്നിരുന്ന്, പാദങ്ങൾ ഉയർത്തി കാലുകൾ നിവർത്തുകയും മടക്കുകയും ചെയ്യുക.

2. കട്ടിലിൽ മലർന്നു കിടന്ന് മുട്ടുകാലുകൾ രണ്ടും മടക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുക.

കൈവിരലുകൾക്ക് : കൈയ്യുള്ളിൽ റബ്ബർ ബോൾ ഞെക്കി ചെയ്യുന്ന ബോൾ squeezing exercises കൈവിരൽ സന്ധികളെയും മാംസപേശികളെയും ബലപ്പെടുത്തുന്നു.

ആഹാരക്രമം : ധാന്യങ്ങൾ കുറച്ച് പകരം വിറ്റാമിനുകളും മിനറൽസും ധാരാളമടങ്ങിയ പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും കൂടുതലായി കഴിക്കുക. വിറ്റാമിൻ D, കാൽസിയം ഇവ അടങ്ങിയ oily fish, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, മുട്ട ഇവ ആവശ്യത്തിന് കഴിക്കുക. വിറ്റാമിൻ Dയുടെ ഉൽപാദനത്തിനായി അല്പസമയം ഇളം വെയിൽ കൊള്ളുക.

അരക്കെട്ടിലെയും കാൽമുട്ടുകളുലെയും സന്ധികളുടെ ഉറപ്പിനായി നടക്കുമ്പോഴും യാത്രചെയ്യുമ്പോഴും abdominal belt, kneecap എന്നിവ ധരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. Walking stick ഉപയോഗിക്കുന്നത് നട്ടെല്ലിന്റെ ബലത്തിനു ഗുണം ചെയ്യും. വീടിനകത്ത് നിർബന്ധമായും ചെരുപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക. **ഏറ്റവും പ്രധാനം -വീഴാതെ നോക്കുക.**

★

ഞാൻ നിന്റെ അമ്മയാണ്

ബോബി ജോസ് കട്ടിക്കാട്

ഒരു ചെറിയ വീഡിയോ കണ്ടു. തന്റെ ഭാര്യയോടൊത്ത് അത്ര സമയം ചെലവഴിക്കുന്നില്ല എന്നു തോന്നിയ ഒരാൾ അവരുമായി ഒരു ചെറിയ യാത്രയ്ക്ക് പോകാൻ തീരുമാനിക്കുകയാണ്. അതവൾ വലിയ മതിപ്പോടെ ശരിവയ്ക്കുമെന്നും അയാൾക്കറിയാം. എന്നാൽ അങ്ങനെയല്ല സംഭവിച്ചത്. കുട്ടികളുടെ കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുകൊണ്ട് തൽക്കാലം അതിനു വിസമ്മതിക്കുകയാണ് അവൾ.

പകരം പറഞ്ഞ കാര്യം അയാളെ വല്ലാതെ അമ്പരപ്പിച്ചു, 'നിങ്ങൾക്ക് മറ്റൊരു സ്ത്രീയുമൊത്ത് ആ യാത്ര ചെയ്യാവുന്നതാണ്.'

'മറ്റൊരു സ്ത്രീയോ?'

'അതെ, നിങ്ങളുടെ അമ്മയാണ് ആ സ്ത്രീ.'

അപ്പോഴാണ് അവരെ പോയി കണ്ടിട്ടുതന്നെ കുറെയേറെ കാലമായെന്ന് അയാൾക്ക് ഓർമ്മ വന്നത്.

അമ്മ ഹർഷംകൊണ്ട് കവിഞ്ഞൊഴുകുകയാണ് അയാളുടെ ക്ഷണത്തിൽ. എത്ര കാലമായി അവർ വീടിനു പുറത്തു കടന്നിട്ട്! പെട്ടെന്ന് അവർ ചെറുപ്പമായതുപോലെ. സിനിമ, റെസ്റ്ററന്റ്, ചെറിയ ഡ്രൈവ്... അമ്മയോടൊത്തുള്ള ഒന്നോ രണ്ടോ ദിനങ്ങൾ. എല്ലാം അവർക്ക് അത്യാഹ്ലാദം നൽകി. അയാൾ വച്ചുനീട്ടിയ ഒന്നും അവർ വേണ്ടെന്നു പറഞ്ഞില്ല. സിനിമയ്ക്കിടയിൽ പോപ്കോണും ശീതള പാനീയവും. ഡിന്നറിന് അവരുടെ പ്രിയപ്പെട്ട വിഭവം. ഏതാനും ദിനങ്ങൾക്കുശേഷം അമ്മയുടെ മരണവാർത്ത എത്തുന്നു. അതിനോടു ചേർന്നുതന്നെയാണ് അവർ അത്താഴം കഴിച്ച റെസ്റ്ററന്റിൽ നിന്ന് രണ്ടുപേർക്ക് ഭക്ഷണത്തിനുള്ള ക്ഷണവും കിട്ടുന്നത്. അതു കഥയുടെ ആരംഭത്തിലെ സ്ത്രീക്കും അയാൾക്കും വേണ്ടിയായിരുന്നു. അമ്മ നേരത്തേ ബിൽ പേ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

മെലോഡ്രാമയായി അനുഭവപ്പെടേണ്ടതായിരുന്നു കഥാന്ത്യം. എന്നാൽ അതിനിടം കൊടുക്കാതെ ഉള്ളിലേക്കു വന്നത് കഠിനമായ കുറ്റബോധമാണ്.

ചെറിയ യാത്രകൾ അമ്മയും അപ്പനുമൊക്കെ അവരുടെ സായന്തനങ്ങളിൽ ആഗ്രഹിച്ചിട്ടുണ്ടാവില്ലേ? കുറച്ചുകൂടി കാറ്റും വെളിച്ചവും മനുഷ്യരുമൊക്കെ അവരുടെ സന്ധ്യകളെ പ്രകാശഭരിതമാക്കിയേനെ.

ഗബ്രിയേൽ മാർകേസിന്റെ 'Living to Tell the Tale' എന്ന ആത്മകഥയുടെ ആരംഭം ഓർമ്മിച്ചു. ഒരു യാത്രയ്ക്കു പോകുവാൻ അയാളെ കൂട്ടുവിളിക്കാനാണ് അമ്മയെത്തുന്നത്; എവിടെയാണെന്നുപോലും അറിയാത്ത ആ മകനെ!

My mother asked me to go with her to sell the house. She had come that morning from the distant town where the family lived, and she had no idea how to find me. She asked around among acquaintances and was told to look for me at the Libreria Mundo, or in the nearby cafes, where I went twice a day to talk with my writer friends. She arrived at twelve sharp. With her light step she made her way among the tables of books on display, stopped in front of me, looking into my eyes with the mischievous smile of her better days, and before I could react she said: 'I'm your mother.'

(കടപ്പാട്: ചില്ല്, D.C. ബുക്സ്)

★

ജനനം, വിവാഹം, മരണം
2023 നവംബർ – ഡിസംബർ

ജനനം

	ജനനം	മാമ്മോദീസ
ചാലാഞ്ചേരി പുത്തൻവീട് ഹെസിയേൽ ബോസ്കോ എബിൻ	02.08.2023	05.11.2023
കൈതാരത്ത് ഹെയ്ൽ റൂമിംങ്	28.08.2023	26.11.2023
പുത്തൻപുരയ്ക്കൽ ആര്യ ഗ്രേസ് ഫ്രാൻസിസ്	17.01.2019	20.12.2023
പുത്തൻപുരയ്ക്കൽ ഈഥൻ ജയ് ഫ്രാൻസിസ്	24.04.2022	20.12.2023
തോട്ടുങ്കത്തറ ജോനാ ജിനു	06.09.2023	30.12.2023

മരണം

ഐസക് ജോൺ കോലത്ത്	12.12.2023
തങ്കച്ചൻ മാളിയംവീട്ടിൽ	15.12.2023

സ്നേഹസ്മരണയ്ക്ക്...

ഡെയ്സി മാത്യു

കാട്ടുപറമ്പിൽ

ജനനം : 05.08.1957

മരണം : 09.02.2023

'ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾ എന്നെ സ്നേഹിച്ചു;
നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനയിൽ
എന്നെയും സ്മരിക്കേണമേ.'

മരിയൻ അപ്പാരിഷൻസ്

മരിച്ചവരുടെ ഓർമ്മ 2023

ഗോവ തീർത്ഥയാത്ര

എറണാകുളം അങ്കമാലി അതിരൂപത ഹയരാർക്കി സ്ഥാപന ശതാബ്ദി സമാപനം

എൽഡേർസ് ഫോറം വാർഷികം

മിഷൻ സൺഡേ

ക്രിസ്തുരാജന്റെ തിരുനാൾ

സൺഡേ സ്കൂൾ ഔട്ട്റീച്ച് പ്രോഗ്രാം

2023ലെ ജൂബിലേറിയന്മാർ

വിസ്മയരാവ് 2023

കാറ്റികിസം ടീച്ചേഴ്സ് ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷം

ചെല്ലാനത്തേക്ക് ക്രിസ്തുമസ് കിറ്റുകൾ നൽകി

വ്രതവാഗ്ദാനത്തിന്റെ സുവർണ്ണ ജൂബിലി
റവ. സി. ജിസി മരിയ FCC

പുൽക്കൂട് 2023

തിരുനാളുകൾ	
ജനുവരി	
01	വർഷാരംഭം, നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ നാമകരണ തിരുനാൾ
03	വിശുദ്ധ ചാവറ കുര്യാക്കോസ് ഏലിയാസ്
05	ദൈവമാതൃത്വ തിരുനാൾ, ആദ്യ വെള്ളി
06	നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ പ്രത്യക്ഷവത്കരണ തിരുനാൾ
13	വിശുദ്ധ ദേവസഹായംപിള്ള
20	വിശുദ്ധ സെബസ്ത്യാനോസ്
26	ഇന്ത്യൻ റിപ്പബ്ലിക് ദിനം
27	വിശുദ്ധ തോമസ് അക്വിനാസ്
31	വിശുദ്ധ ഡോൺ ബോസ്കോ
ഫെബ്രുവരി	
02	ആദ്യ വെള്ളി, നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ ദേവാലയ പ്രവേശനം, പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയത്തിന്റെ ശുദ്ധീകരണ തിരുനാൾ
10	ലൂർദ് മാതാവ്
11	വലിയ നോമ്പ് ആരംഭം / പേത്തുർത്ത
14	വിഭൂതി ബുധൻ
25	വാഴ്ത്തപ്പെട്ട സിസ്റ്റർ റാണി മരിയ

കുർബാന നേതൃത്വം		
ജനുവരി	31-06	സെന്റ് ജോസഫ്സ്
	07-13	സെന്റ് ജോൺ മരിയ വിയാനി
	14-20	സെന്റ് ചാവറ
	21-27	സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ
	28-03	സെന്റ് ലിറ്റിൽ ഫ്ലവർ
ഫെബ്രുവരി	04-10	സെന്റ് ജൂഡ്
	11-17	സെന്റ് ഡൊമിനിക്ക് സാവിയോ
	18-24	സെന്റ് സ്റ്റീഫൻ
	25-02	സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് സേവ്യർ

വാർത്തകൾ - വിശേഷങ്ങൾ

1. പരേതസ്മരണ, ഇടവകശ്രാദ്ധം

മരണമടഞ്ഞ പൂർവികരെ അനുസ്മരിച്ച് സിമിത്തേരി കപ്പേളയിൽ നവംബർ 2ന് രാവിലെ 6.30നും നവംബർ 30-ാം തീയതി വൈകിട്ട് 6ന് വിശുദ്ധ കുർബാന അർപ്പിച്ചു. സിമിത്തേരി വെഞ്ചിരിച്ച്, ഒപ്പീസ് ചൊല്ലി 30-ാം തീയതി ശ്രാദ്ധവും പ്രത്യേക പ്രാർത്ഥനകളും നടത്തി. സിമിത്തേരി കപ്പേളയും പരിസരവും ദീപാലങ്കാരങ്ങൾ കൊണ്ട് മനോഹരമാക്കി. കുഴിമാടങ്ങൾ പൂക്കളും തിരികളും കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ചു. നവംബർ 2 ന്റെ പരിപാടികൾക്ക് യൂദിത്ത് ഫോറം നേതൃത്വം നൽകി. ശ്രാദ്ധദിനത്തിൽ റവ. ഡോ.ജോഷി പുതുശ്ശേരി സന്ദേശം നൽകി.

2. പ്രൊമോട്ടർമാരുടെ സന്ദർശനം

മതബോധന ക്ലാസ്സുകൾ സന്ദർശിക്കുന്നതിനും വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നതിനായി അതിരൂപതയിൽ നിന്ന് പ്രമോട്ടേഴ്സ് നവംബർ 5ന് എത്തി. Architect Saira Mathew വും Rev. Sr. Joan CMC യും ആണ് എത്തിയത്.

3. ചെല്ലാനത്തേക്ക് വസ്ത്രശേഖരണം

KCYM ന്റെ യും CLC യുടേയും നേതൃത്വത്തിൽ ഉപയോഗയോഗ്യമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് ചെല്ലാനം കടലോര പ്രദേശത്തെ പാവപ്പെട്ടവർക്ക് വിതരണം ചെയ്തു.

4. ക്രിസ്തുരാജന്റെ തിരുനാൾ മിഷൻ സൺഡേ

ക്രിസ്തുരാജന്റെ തിരുനാൾ ദിനം മിഷൻ സൺഡേ ആയി കടവന്ത്ര പള്ളിയിൽ ആഘോഷിച്ചും മിഷൻ ഞായറിന് ലേലം വിളിക്കാനായി ഉത്പന്ന പിരിവ് KCYM, CLC അംഗങ്ങളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ യൂണിറ്റു തലത്തിൽ നടന്നു. മിഷൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള ധനശേഖരാർത്ഥം അന്നത്തെ പ്രഭാതഭക്ഷണവും ഉച്ച ഭക്ഷണവും കേന്ദ്രസമിതിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഉണ്ടാക്കുകയും അതുവഴി ലഭിച്ച തുക എറണാകുളം അങ്കമാലി രൂപതയുടെ സ്ഥാപനമായ മുക്തിസദന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങ ൾക്കായി കൈമാറുകയും ചെയ്തു. KCYM, CLC സംഘടനകളുടെ Fun Games ആഘോഷങ്ങളുടെ മാറ്റ് കൂട്ടി.

ക്രിസ്തുരാജന്റെ തിരുനാളിനോടനുബന്ധിച്ച് മതബോധന വിദ്യാർഥികൾ റാലി നടത്തി. പ്ലക്കാർഡും കൊടിയും ഏന്തിയ കുട്ടികൾ ആവേശത്തോടെ ജയ് വിളിച്ച് റാലിയിൽ പങ്കുചേർന്നു. മതബോധ അധ്യാപകർ നേതൃത്വം നൽകി.

5. ഹയരാർക്കി സ്ഥാപന ശതാബ്ദി

1923ൽ അതിരൂപതയായി ഉയർത്തപ്പെട്ടതിന്റെയും സീറോ മലബാർ ഹയരാർക്കിയുടെ ആസ്ഥാനമായതിന്റെയും ശതാബ്ദി ആചരണം എറണാകുളം അങ്കമാലി അതിരൂപതയിൽ 2022 ഡിസംബർ 21 മുതൽ 2023 ഡിസംബർ 21 വരെ ആഘോഷിച്ചു. ശതാബ്ദിയോടനുബന്ധിച്ചു 49 കോടി രൂപയുടെ വിവിധ ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംഘടി പ്പിച്ചു. ആരാധനാ ദിനം, പൂർവിക സ്മരണ, ബാലികാബാലന്മാരുടെ സമ്മേളനം, യുവജന സമ്മേളനം, അധ്യാപക സംഗമം, കുടുംബപ്രേഷിത സംഗമം, ഭിന്നശേഷി ദിനാചരണം, ശതാബ്ദി ക്വിസ്, വനിതാ സംഗമം, ചരിത്ര സെമിനാർ, വൈദിക-സന്യസ്ത സംഗമം എന്നിങ്ങനെ പത്തു

ദിവസത്തെ പരിപാടികൾക്കു ശേഷം ശതാബ്ദി സമാപന മഹാസമ്മേളനം തൃക്കാക്കര ഭാരതമാതാ കോളേജിലെ മാർ അഗസ്റ്റിൻ കണ്ടത്തിൽ നഗറിൽ ഡിസംബർ 10ന് നടന്നു. കോക്കമംഗലം, പള്ളിപ്പുറം, ചെമ്പ്, എറണാകുളം ബസിലിക്ക, അങ്കമാലി, പറവൂർ-കോട്ടക്കാവ്, മലയാറ്റൂർ എന്നീ പള്ളികളിൽ നിന്ന് പ്രയാണങ്ങൾ 3 മണിക്ക് സമ്മേളന നഗരിയിൽ എത്തി. തുടർന്ന് 100 പൊൻകുരിശേന്തിയ ദർശന സമൂഹം, യൂണിഫോം ധരിച്ച 100 വനിതകൾ, 100 അൾത്താര ശുശ്രൂഷികൾ, 100 പ്രതിനിധികളുടെ കാഴ്ചവെപ്പ്, 100 പേരുടെ ഗായക സംഘം, 400 വൈദികരുടെ കാർമികത്വത്തിൽ വിശുദ്ധ കുർബാന എന്നിവ ഉണ്ടായിരുന്നു. സുപ്രീം കോടതി മുൻ ജഡ്ജി ശ്രീ. കുര്യൻ ജോസഫ് മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. തുടർന്ന് സഹൃദയ മെലഡീസ് ഒരുക്കിയ ഗാനമേള അരങ്ങേറി. അമ്പതിനായിരത്തിലേറെ പേർ ശതാബ്ദി ആഘോഷങ്ങളിൽ നേരിട്ട് പങ്കെടുക്കുകയും അതിലേറെ പേർ ഓൺലൈനായി പരിപാടികൾ കാണുകയും ചെയ്തു. സംഘാടന മികവുകൊണ്ട് ഏറ്റവും ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ട ഒരു പരിപാടിയായി ശതാബ്ദി സമാപനം മാറി. 501 അംഗ കമ്മിറ്റിയാണ് ഇതിന് പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ചത്. കടവന്ത്ര ഇടവക സംഘാടന സമിതിയിൽ പ്രധാന ഉത്തരവാദിത്വം വഹിച്ചു. ഇടവകയിൽ നിന്ന് 150ലേറെ പേർ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തു.

6. എൽഡേഴ്സ് ഫോറം വാർഷികവും ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷവും

സാൻജോ എൽഡഴ്സ് ഫോറത്തിന്റെ ഒന്നാം വാർഷികവും ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷവും ഡിസംബർ 17ന് നടത്തി. 65 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവരുടെ സംഘടനയാണ് എൽഡേഴ്സ് ഫോറം. ഡിസംബർ 17-ാം തിയതിയിലെ 8 മണിക്കുള്ള കുർബാനയ്ക്ക് ശേഷം സാൻജോ സെന്ററിൽ പരിപാടികൾ അരങ്ങേറി. സുപ്രസിദ്ധ സിനിമ പിന്നണി ഗായകൻ ശ്രീ സുദീപ് കുമാർ മുഖ്യാതിഥി ആയിരുന്നു. ശ്രീ സുധീപ് പാടിയ ഗാനങ്ങൾ മുതിർന്നവരുടെ കലാപരിപാടികളും സംഗമത്തിന് മിഴിവേകി. എല്ലാവർക്കും പ്രഭാത ഭക്ഷണവും മീറ്റിംഗിനെ തുടർന്ന് അംഗങ്ങളുടെ വിവിധ കലാപരിപാടികളും അരങ്ങേറി.

7. വിസ്മയരാവ് - എക്യുമിനിക്കൽ ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷം

കടവന്ത്ര - എളംകുളം പ്രദേശത്തെ ക്രൈസ്തവ ഇടവകകൾ സംയുക്തമായി എക്യുമെനിക്കൽ ക്രിസ്തുമസ് സംഗമം (വിസ്മയരാവ്) നടത്തി. ഡിസംബർ 22-ാം തീയതി വെള്ളിയാഴ്ച വൈകീട്ട് 6 മണിക്ക് ആഘോഷങ്ങൾ ആരംഭിച്ചു. എളംകുളം ലിറ്റിൽ ഫ്ലവർ പള്ളിയിൽ നിന്ന് ഫാത്തിമ മാതാ പള്ളിയങ്കണത്തിലേക്ക് നടത്തിയ ആയിരത്തിലധികം സാന്താക്ലോസ് വേഷധാരികളുടെ ഘോഷയാത്ര കടവന്ത്ര C.I. സിബി ടോം ഫ്ലാഗ് ഓഫ് ചെയ്തു. ഫാത്തിമ പള്ളിയിൽ നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ കൊച്ചി മേയർ അഡ്വ. അനിൽകുമാർ, ടി ജെ വിനോദ് എം.എൽ.എ. മോൺ.മാത്യു എലഞ്ഞിമറ്റം എന്നിവരും ഒൻപതു പള്ളികളിലെ വൈദികരും വേദി പങ്കിട്ടു. വിവിധ ഇടവകകൾ അവതരിപ്പിച്ച പരിപാടികളിൽ കടവന്ത്ര സെന്റ് ജോസഫ്സ് ഇടവകയിലെ ഗായക സംഘം പാടിയ ക്രിസ്മസ് ഗീതത്തോടൊപ്പം ഇടവകയിലെ യുവജനങ്ങളുടെ നൃത്ത പരിപാടിയും ഉണ്ടായിരുന്നു.

8. വിവാഹ ജൂബിലി ആഘോഷം

2023 ൽ വിവാഹത്തിന്റെ സുവർണ്ണ ജൂബിലി ആഘോഷിച്ച 5 ദമ്പതിമാരെയും രജത ജൂബിലി ആഘോഷിച്ച 11 ദമ്പതിമാരെയും ഡിസംബർ 24-ാം തീയതി അനുമോദിച്ചു. രാവിലെ 8 മണിയുടെ കുർബാനയ്ക്ക് ശേഷം അവർക്ക് സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുകയും ഗ്രൂപ്പ് ഫോട്ടോ എടുക്കുകയും പ്രഭാതവിരുന്ന് നൽകുകയും ചെയ്തു. 16 ദമ്പതിമാരുടെയും ഫോട്ടോകൾ പള്ളിയുടെ മുൻവശത്ത് പ്രദർശിപ്പിച്ചു.

9. ഭക്ഷണകിറ്റുകൾ നൽകി

ക്രിസ്തുമസ് സന്തോഷം പങ്കുവെയ്ക്കാനായി സാൻജോ ചാരിറ്റീസ് വഴി ചെല്ലാനത്തുള്ള 200 കുടുംബങ്ങൾക്ക് ക്രിസ്തുമസ് കേക്ക് ഉൾപ്പെട്ട കിറ്റുകൾ നൽകി. 1,50000 രുപ ചെലവു വന്ന ഈ ഉദ്യമത്തിൽ ഇടവക അംഗങ്ങൾ സഹകരിച്ചു.

10. ക്രിസ്മസ് ആഘോഷ പരിപാടികൾ

വിമൻ വെൽഫെയർ സംഘടനയുടെയും യൂദിത്ത് ഫോറത്തിന്റെയും ക്രിസ്മസ് ആഘോഷ പരിപാടികൾ ഡിസംബർ 17ന് നടന്നു. വിമൻ വെൽഫെയർ സംഘടന ചെല്ലാനത്തെ പാവപ്പെട്ട 200 കുടുംബങ്ങൾക്കുള്ള ക്രിസ്മസ് കേക്കുകൾ സ്പോൺസർ ചെയ്തു. ഡിസംബർ 24ന് സൺഡേ സ്കൂളിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ക്രിസ്മസ് ആഘോഷിച്ചു.

11. കേക്ക് വിതരണം

PDDP തയ്യാറാക്കിയ ക്യാരറ്റ് കേക്കും റൊഗേഷനിസ്റ്റ് അച്ചന്മാർ തയ്യാറാക്കിയ പ്ലം കേക്കും വീടുകളിൽ വിലയ്ക്ക് വിതരണം ചെയ്തു.

12. പിറവിത്തിരുനാൾ ആഘോഷം

ഡിസംബർ 24ന് രാത്രി 10 മണിക്ക് പിറവിയുടെ തിരുകർമ്മങ്ങൾ ആരംഭിച്ചു. വികാരിയച്ചൻ നേതൃത്വം നൽകി. ഫാ. വിമൽ കല്ലൂക്കാരൻ ക്രിസ്മസ് സന്ദേശം നൽകി. ആന്റണി പൈനുതറയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ പുൽക്കൂട് അണിയിച്ചൊരുക്കി. പള്ളിയും പരിസരവും ഭംഗിയായി ഇല്യൂമിനേഷൻ നടത്തി. കർമ്മങ്ങൾക്ക് ശേഷം CLC അംഗങ്ങൾ നൃത്തം അവതരിപ്പിച്ചു. എല്ലാവർക്കും ക്രിസ്മസ് കേക്ക് വിതരണം ചെയ്തു.

13. സന്യാസ സുവർണ്ണ ജൂബിലി

അമലാഭവൻ മഠത്തിലെ അംഗമായ സി. ജിസി മരിയയുടെ സന്യാസ വ്രതവാഗ്ദാന സുവർണ്ണ ജൂബിലി ഡിസംബർ 28-ാം തീയതി അമലാഭവൻ ചാപ്പലിലെ വിശുദ്ധ കുർബാനയ്ക്ക് ശേഷം സാൻജോ സെന്ററിൽ ആഘോഷിച്ചു.

14. ശിശുദിനാഘോഷം

ഡിസംബർ 28ന് കുഞ്ഞിപ്പൈതങ്ങളുടെ തിരുനാളിൽ കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേക ആശീർവാദ പ്രാർത്ഥനയും മധുര പലഹാര വിതരണവും നടത്തി.

15. 100 കുട്ടികൾ സമ്മാനം നേടി

ഡിസംബർ 1 മുതൽ 25 വരെ മുടങ്ങാതെ ദിവ്യബലിയിൽ സംബന്ധിച്ച നൂറോളം കുട്ടികൾക്ക് ക്രിസ്മസ് രാത്രി സമ്മാനങ്ങൾ നൽകി പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചു.

16. സൺഡേ സ്കൂൾ ഔട്ട്റീച്ച് പ്രോഗ്രാം

1-ാം വർഷ ഡിപ്ലോമ വിദ്യാർത്ഥികളും അധ്യാപകരും ഡിസംബർ 17-ാം തീയതി കോന്തുരുത്തിയിലെ എസ്.ഡി. കോൺവെന്റിലെ അന്തേവാസികളെ സന്ദർശിച്ച് അവരോടൊപ്പം ക്രിസ്മസ് ആഘോഷിച്ചു. അവർക്ക് സമ്മാനങ്ങളും ധനസഹായവും നൽകി.

17. ഡീക്കൻ ജസ്റ്റിൻ കപ്പലുമാക്കലിന് സ്വീകരണം

ഞായറാഴ്ചകളിൽ അജപാലന ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് എത്തുന്ന ബ്രദർ ജസ്റ്റിൻ കപ്പലുമാക്കൽ VC ഡിസംബർ 23ന് ഡീക്കൻപട്ടം സ്വീകരിച്ചതിന്റെ സന്തോഷത്തിൽ പങ്കുചേർന്ന ഇടവക സമൂഹം 24-ാം തീയതി രാവിലെ അദ്ദേഹത്തിന് സ്വീകരണം ഒരുക്കി. പുഷ്പഹാരവും സമ്മാനവും കൈകാരന്മാർ നൽകി.

അറിയിപ്പുകൾ

1. ദിവ്യബലി സമയത്തിൽ മാറ്റം

ജനുവരി മാസത്തിൽ കുടുംബയൂണിറ്റ് വാർഷികങ്ങൾ നടക്കുന്നതിനാൽ ഇടദിവസങ്ങളിൽ രാവിലെ 5-30ന് പള്ളിയിൽ വിശുദ്ധ കുർബാന ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല.

2. സൺഡേ സ്കൂൾ പരീക്ഷ

10,11,12 ക്ലാസുകാരുടെ വേദപാഠ പരീക്ഷ ജനുവരി 28നും, മറ്റുള്ളവരുടെ പരീക്ഷ ഫെബ്രുവരി 18നും നടക്കും.

3. വലിയ നോമ്പ് ആചരണം

2024 ലെ ഈസ്റ്റർ മാർച്ച് 31നാണ്. 50 നോമ്പ് ഫെബ്രുവരി 11-ാം തീയതി അർധരാത്രി ആരംഭിക്കും. ഫെബ്രുവരി 14-ാം തീയതിയാണ് വിഭൂതി ബുധൻ. അന്ന് ഉപവാസ ദിനമാണ്. വിശുദ്ധ കുർബാന രാവിലെ 6.15ന് ആരംഭിക്കുന്നു.

4. മൂന്നു നോയമ്പ്

ജനുവരി 22-24 തീയതികളിലാണ് മൂന്നു നോമ്പാചരണം.

5. മാർ യൗസേപ്പിതാവിന്റെ ഊട്ടുനേർച്ച

ആണ്ടുതോറും നടത്താറുള്ള ഊട്ടുനേർച്ച ഇക്കൊല്ലം മാർച്ച് 19 ചൊവ്വാഴ്ചയാണ്. ഇതിന്റെ ആലോചനാ യോഗം ജനുവരി 28 ഞായറാഴ്ച രാവിലെ 6 30ന്റെ കുർബാനയ്ക്കു ശേഷം പള്ളിയിൽ കൂടുന്നതാണ്.

നുറുങ്ങുകൾ

ഗുരുവേ എനിക്കുള്ള കുറവുകൾ എങ്ങനെ ഞാൻ കണ്ടുപിടിക്കും?

മകനെ നിന്റെ ഭാര്യയോട് അവളുടെ ഒരു കുറവ് പറയുക.. അപ്പോൾ അവൾ നിന്റെ മാത്രമല്ല നിന്റെ കുടുംബ പാരമ്പര്യത്തിലെ സകലരുടെയും കുറവുകൾ പറഞ്ഞു തരും.

വലിയവൻ

ഒരു കുട്ടി തന്റെ അച്ഛനോട് ചോദിച്ചു: ദൈവം എത്ര വലിയവനാണ്? അച്ഛൻ ആകാശത്തേക്ക് നോക്കി, അതിലെ വിമാനം പറന്നു പോകുന്നുണ്ടായിരുന്നു. അച്ഛൻ ചോദിച്ചു: ആ വിമാനം എത്ര വലുതാണ്? മകൻ പറഞ്ഞു: ഇത് വളരെ ചെറുതാണ്, എനിക്കത് കാണാൻതന്നെ കഴിയുന്നില്ല. ഉടനെ അച്ഛൻ അവനെ ഒരു വിമാനത്താവളത്തിലേക്ക് കൂട്ടികൊണ്ടുപോയി അവിടെയുള്ള ഒരു വിമാനത്തെ കാണിച്ചിട്ട് ചോദിച്ചു: ഈ വിമാനം എത്ര വലിപ്പമുള്ളതാണ്? കുട്ടി മറുപടി പറഞ്ഞു: ഡാഡി ഇത് വളരെ വലുതാണ് അപ്പോൾ അച്ഛൻ അവനോടു പറഞ്ഞു: ദൈവം ഇതുപോലെയാണ്, ദൈവത്തിന്റെ വലിപ്പം നീയും ദൈവവും തമ്മിലുള്ള ദൂരത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. അവനിലേക്ക് നീ കൂടുതൽ അടുക്കുന്തോറും നിനക്കവിടുന്ന് വലിയവനായിരിക്കും.

2024 ലെ ജൂബിലേറിയന്മാർ

സുവർണ്ണ ജൂബിലി
കണ്ണമ്പുഴ പൗലോസ് & ഫിലോമിന, സേക്രട്ട് ഹാർട്ട്
കുഴിവേലിൽ ചാക്കപ്പൻ & അമ്മിണി, സെന്റ് മരിയവിയാനി
പൈനുതറ അപ്പച്ചൻ & മേരി, സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് അസീസി
പറപ്പിള്ളി ജോസഫ് & മേരി, സെന്റ് മദർ തെരേസ
രജത ജൂബിലി
പുത്തിരിക്കൽ സെബാസ്റ്റ്യൻ & നിഷ,സെന്റ് സ്റ്റീഫൻസ്
പെരുമ്പിള്ളിൽ ഡോ. ജോസ്.പി.പോൾ & ഡോ. ജൂലിയറ്റ്, സേക്രഡ് ഹാർട്ട്
കാട്ടുതുരുത്തിയിൽ ടോമി & ബീന, സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് സേവ്യർ
പള്ളിവാതുക്കൽ തോമസ് & മഞ്ജു, സെന്റ് ജോർജ്
വകത്തറപറമ്പിൽ ജോബ് & ലിജി, സെന്റ് ചാവറ
കോയിത്തറ ഡോ. വിനു & രേഖ, സെന്റ് ജോസഫ്സ്
കൂട്ടുങ്കൽ ബൈജു & ബീന, സെന്റ് തോമസ്
പുത്തിരിക്കൽ ജെയ്സൺ& ജെന്നി, സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ്
കണ്ണമ്പുഴ ബാബു വർക്കി & ആനി, സെന്റ് സ്റ്റീഫൻസ്
പൈനുതറ ജെയിംസ് & സിനി, സെന്റ് മേരീസ്
വല്യാറമ്പത്തു സിറിൽ & ഡോ. ഗ്ലാഡിസ്, സെന്റ് മദർ തെരേസ
മണിക്കനാംപറമ്പിൽ ജോഷി & സിന്ധു, സെന്റ് മദർ തെരേസ
മനയത്തറ ഷാജൻ & ലിന്റ്സെ, സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് സേവ്യർ

കുടുംബ യൂണിറ്റുകൾ : ഫെബ്രുവരി 2024

ബൈബിൾ വായന	: യോഹ 16: 20-24
ബൈബിൾ ക്വിസ്	: ന്യായാധിപൻമാർ 5-8

തീയതി	യൂണിറ്റ്	കുടുംബം
1	സെന്റ് ജോസഫ്	സേവ്യർ ജോൺ, പോളപ്പറമ്പിൽ
1	സെന്റ് മദർ തെരേസ	ജോസഫ് പി.ജെ, പറപ്പിള്ളിൽ
2	സെന്റ് ജോൺ മരിയ വിയാനി	സോയി, പാട്ടത്തിൽ
2	സേക്രഡ് ഹാർട്ട്	പോൾ ജോസഫ്, പരിമണത്ത്
3	സെന്റ് ചാവറ	ജെയിംസ് മാത്യൂ, കാവിത്താഴ
3	സെന്റ് ആന്റണി	ലാലു വർക്കി, ചുള്ളിയാട്ട്
4	സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ	വർക്കി ജോർജ്, തിരുനിലത്ത്
4	സെന്റ് ജോർജ്	ജോളി വർഗീസ്, തച്ചിൽ
5	സെന്റ് ലിറ്റിൽ ഫ്ലവർ	മാത്യു സി.വി., ചെറുപുനത്തിൽ
5	സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് അസീസി	അപ്പച്ചൻ, പൈനുതറ
6	സെന്റ് ജൂഡ്	എബ്രഹാം നിക്കോളാസ്, പള്ളിവാതുക്കൽ
6	സെന്റ് മേരീസ്	സേവ്യർ, ആലുംമൂട്ടിൽ
8	സെന്റ് ഡൊമിനിക് സാവിയോ	ഡെലിൻ മാത്യൂ, വെള്ളാനിക്കാരൻ
8	സെന്റ് അൽഫോൻസ	ലിസി ജോൺ, കോളുതറ
9	സെന്റ് സ്റ്റീഫൻ	തങ്കച്ചൻ, വകത്തറപ്പറമ്പിൽ
9	സെന്റ് തോമസ്	ബൈജു ജോസഫ്, കൂട്ടുങ്കൽ
10	സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് സേവ്യർ	രാജേഷ് ജേക്കബ്, നെടുംകല്ലേൽ

കുടുംബയൂണിറ്റ് വാർഷികങ്ങൾ 2024	
തിയതി	യൂണിറ്റ്
2 ജനുവരി 2024	സെന്റ് ജൂഡ്
4 ജനുവരി 2024	സെന്റ് തോമസ്
6 ജനുവരി 2024	സെന്റ് ആന്റണി
9 ജനുവരി 2024	സെന്റ് ഡൊമിനിക് സാവിയോ
11 ജനുവരി 2024	സെന്റ് ചാവറ
13 ജനുവരി 2024	സെന്റ് ജോൺ മരിയ വിയാനി
15 ജനുവരി 2024	സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് സേവ്യർ
18 ജനുവരി 2024	സെന്റ് ജോർജ്
20 ജനുവരി 2024	സേക്രഡ് ഹാർട്ട്
22 ജനുവരി 2024	സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് അസ്സീസ്സി
25 ജനുവരി 2024	സെന്റ് ജോസഫ്
27 ജനുവരി 2024	സെന്റ് ലിറ്റിൽ ഫ്ളവർ
29 ജനുവരി 2024	സെന്റ് അൽഫോൻസാ
30 ജനുവരി 2024	സെന്റ് സ്റ്റീഫൻ

സ്കൂളിൽ ആദ്യം നിങ്ങൾക്ക് പാഠവും തുടർന്ന് പരീക്ഷയും നൽകും...

എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ആദ്യം പരീക്ഷയും തുടർന്ന് പാഠവും നൽകപ്പെടും

ബൈബിൾ ക്വിസ് - 9
ന്യായാധിപൻമാർ 5-10

1. സഞ്ചാരപഥങ്ങളിൽ നിന്ന് കൊണ്ട് സിസേറയ്ക്കെതിരേ പൊരുതിയത് ആരാണ്?
2. ശക്തന്മാർക്കെതിരെ കർത്താവിനെ തുണയ്ക്കാൻ അണിനിരക്കാതിരുന്നതിനാൽ, ഏത് നിവാസികളെയാണ് കഠിനമായി ശപിക്കാൻ കർത്താവിന്റെ ദൂതൻ പറയുന്നത?
3. ജറുബ്ബാൽ എന്ന പേര് ലഭിച്ചത് ആർക്ക്?
4. 'ഇസ്രായേലിന്റെ ദൈവമായ കർത്താവ് അരുളിച്ചെയ്യുന്നു; ഈജിപ്തിൽ നിന്ന്, ദാസ്യഭവനത്തിൽ നിന്ന്, നിങ്ങളെ ഞാൻ ഇറക്കിക്കൊണ്ടു വന്നു. ' ഇപ്രകാരം ഇസ്രായേൽ ജനത്തോട് പറഞ്ഞത് ആര്?
5. ഗിദേയോന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ബത്ത്ബാറയും ജോർദാനും വരെയുള്ള ജലാശയങ്ങൾ കൈവശമാക്കിയത് ആരാണ്?
6. തനിക്ക് ലഭിച്ച പൊൻകുൺഡലങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഗിദേയോൻ എന്താണ് നിർമിച്ചത്? അത് എവിടെ സ്ഥാപിച്ചു?
7. ഗിദെയോൻ മരിച്ചയുടനെ ഇസ്രായേൽക്കാർ തങ്ങളുടെ ദൈവമാക്കിയത് ആരെയാണ്?
8. ഷെക്കെമിലെയും ബത്മില്ലോയിലെയും എല്ലാ പൗരന്മാരും ഒന്നിച്ചു കൂടിയത് എന്തിന്?
9. യോത്താം അബിമെലക്കിനെ ഭയന്ന് പലായനം ചെയ്ത് താമസിച്ചത് എവിടെയാണ്?
10. അമ്മോന്യർ ജോർദാൻ കടന്ന് ഏത് ഗോത്രങ്ങളോടാണ് യുദ്ധം ചെയ്തത്?

(ശരിയായ ഉത്തരങ്ങൾ ജനുവരി 31ന് മുൻപായി പള്ളിയിൽ എത്തിക്കണം.)

ബൈബിൾ ക്വിസ് വിജയികൾ

1. ജാക്ലിൻ പൗലോസ് കൈതാരത്ത്
2. സാലമ്മ ജെയിംസ് തച്ചുപറമ്പിൽ
3. റാണി ജോൺ കാട്ടുപറമ്പിൽ
4. എൽസി ജോസഫ് പട്ടത്തിൽ

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

ഇവരിൽ നിന്നും നറുക്കെടുപ്പിലൂടെ സമ്മാനാർഹയായ

ജാക്ലിൻ പൗലോസ് കൈതാരത്ത്

സെന്റ് ജൂഡ് യൂണിറ്റ്

ഏവർക്കും പുതുവത്സര

ആശംസകൾ...

A Well Wisher

സേക്രഡ് ഹാർട്ട് യൂണിറ്റ്

1st Death Anniversary

Baby Mathew

Koprambil Thypodath

BORN : 09/07/1946
DIED : 18/02/2023