



നവംബർ മാസം

No : 6

Vol : 26

March - April 2024



നല്ല മുടയൻ
യാത്രാമംഗളങ്ങൾ



കടവന്ത്ര സെന്റ് ജോസഫ്സ് പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ

(For private circulation only)

Best Wishes



Dr. Reuben & Dr. Rose

Koithara

03.02.2024

Grandson of Dr. Peter Koithara



ഏറെ ആദരവോടെ...

അഞ്ചു കൊല്ലം മുൻപാണ് - 2019 മാർച്ച് മാസം 9)ം തീയതി -കടവന്ത്ര ഇടവകയുടെ വികാരിയച്ചനായി ഞാൻ ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുത്തത്. 2024 മാർച്ച് മാസത്തിൽ എത്തിനിൽക്കുമ്പോൾ കടവന്ത്ര ഇടവകയിലെ അര പതിറ്റാണ്ടിന്റെ പൗരോഹിത്യ ശുശ്രൂഷ ഞാൻ എങ്ങനെ വിലയിരുത്തണം?

എന്റെ മനസ്സിൽ ആനന്ദമുണ്ട് - ഈ ജനത്തിന്റെ സന്തോഷത്തിലും സങ്കടങ്ങളിലും സ്വപ്നങ്ങളിലും അധ്വാനത്തിലും പങ്കാളിയാകാൻ കഴിഞ്ഞതിൽ. ദൈവത്തിന്റെ മഹാ കാരൂണ്യത്തിന്റെ ഒരു എളിയ ഉപകരണമാകാൻ കഴിഞ്ഞതിൽ. ഇടവകയുടെ ആത്മീയ കൂട്ടായ്മ വളർത്തി ക്രിസ്തു കേന്ദ്രീകൃതമായ ഒരു അജപാലന ശൈലിയിൽ അനുദിന ദിവ്യബലി, അനുദിന ആരാധന, ചൈതന്യവത്തായ കുടുംബ കൂട്ടായ്മ വേദികൾ, ആവേശപൂർവ്വ കമായ സംഘടനാ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ഏറ്റവും താഴേക്കിടയിൽ ജീവിക്കുന്ന മക്കളുടെ ഗുണനിലവാരം ഉയർത്തുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതികൾ, അത്യാവശ്യം വേണ്ടുന്ന നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്താനും കഴിഞ്ഞതിൽ.

ഒരുപാടു രോഗികൾക്ക് സാന്ത്വനമാകാനും, ഭവന രഹിതരുടെ പ്രതീക്ഷകൾക്ക് നിറം കൊടുക്കാനും, കുട്ടികളുടെയും യുവജനങ്ങളുടെയും പഠനത്തിന് കൈത്താങ്ങി ആകാനും, വയോജനങ്ങളെ സ്വപ്നം കാണാൻ പ്രചോദിപ്പിക്കാനും, വിയവകൾക്ക് പ്രകാശമേകാനും, കുട്ടികൾക്കും യുവജനങ്ങൾക്കും വനിതകൾക്കും ആത്മവിശ്വാസം പകരാനും, കടലോരങ്ങളിലെയും മലനാട്ടിലെയും, പ്രത്യേകിച്ച് ദളിത് -ആദിവാസി വിഭാഗങ്ങളിലെയും, സഹോദരങ്ങൾക്ക് പിന്തുണ നൽകാനും, സാമൂഹിക സാഹോദര്യവും പാരമ്പര്യവും വളർത്താനും ഉതകുന്ന പരിപാടികൾ എന്നിവയിലൂടെ കടവന്ത്ര ഇടവകയിലെ ദൈവജനസമൂഹം നടത്തിയ എല്ലാ പരിപാടികളിലും ഒരു പങ്കുവഹിക്കാൻ എനിക്കും കഴിഞ്ഞു എന്നുള്ളത് ഒത്തിരി സന്തോഷം നൽകുന്നു.

എറണാകുളം-അങ്കമാലി അതിരൂപതയിലെ 95%ന് മുകളിൽ വരുന്ന തീക്ഷ്ണമതികളും പ്രബുദ്ധരുമായ വൈദിക ഗണവും, മഹാ ബഹു ഭൂരിപക്ഷം വരുന്ന വിശ്വാസി സമൂഹവും കഴിഞ്ഞ 60 വർഷമായി ദൈവാനുഭവപരമായി നെഞ്ചോടു ചേർക്കുന്ന ജനാഭിമുഖ ബലിയർപ്പണം അവകാശമായി കിട്ടാൻ നാം നടത്തുന്ന ചെറുത്തുനിൽപ്പ് ആഗോള സഭയിൽ അനന്യമായ വിശ്വാസ

തീക്ഷ്ണതയുടെ ഒരു നേർസാക്ഷ്യമാണ്. അധികാര ധാർഷ്ട്യവും അധാർമികതയും നമുക്ക് അംഗീകരിക്കാനാവില്ല. നമ്മൾ കൊടുത്ത ആയിരക്കണക്കിന് അപേക്ഷകൾക്കും പരാതികൾക്കും യുക്തി സഹജമായ ഉത്തരം നൽകാനോ നമുക്ക് നീതിയും ന്യായവും നടത്തി തരാനോ അധികാരികൾ തയാറായിട്ടില്ല.

അതിരൂപതയിൽ വിഭാഗീയതയുടെ വിത്തുകൾ വിതച്ചത് ആരാണ്? സത്യം അറിയുന്ന, സത്യത്തെ സ്നേഹിക്കുന്ന, കടവത്ര ഇടവകയിലെ ദൈവജനം സ്വാതന്ത്ര്യ ബോധത്തോടെ, ഉറച്ച വിശ്വാസത്തോടെ, ക്രിസ്തുവിന്റെ മൂല്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി നില കൊള്ളുമ്പോൾ അഭിമാനത്തോടെ നമ്മൾ പറയും 'ഒറ്റക്കല്ലു; ഞങ്ങൾ ഒറ്റക്കെട്ടാണ്'.

കഴിഞ്ഞ അഞ്ചു വർഷങ്ങൾ നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും എനിക്ക് നൽകിയ സ്നേഹത്തിനും, കരുതലിനും, പിന്തുണയ്ക്കും, പ്രാർത്ഥനകൾക്കും നന്ദി. എന്റെ വത്സല പിതാവിന്റെ മരണ നാളുകളിലും, എന്റെ പൗരോഹിത്യ ജൂബിലിയുടെ അവസരത്തിലും ഒക്കെ നിങ്ങൾ കാണിച്ച വലിയ സ്നേഹത്തിനു പകരം നല്ലാൻ എന്റെ പക്കൽ ഒന്നുമില്ല. മുൻപോട്ടുള്ള എന്റെ യാത്രയിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനകൾ എന്റെ വഴിവിളക്കുകളായി തെളിഞ്ഞു നിൽക്കട്ടെ.

എന്റെ വാക്കോപ്രവർത്തിയോ ഉപേക്ഷയോ മൂലം ഞാൻ വേദനിച്ചവർക്ക് മുൻപിൽ കുപ്പു കരങ്ങളോടെ മാപ്പപേക്ഷ. നിങ്ങളേവരും സ്നേഹാർദ്രമായ നിറപ്പുഞ്ചിരിയോടെ എന്റെ ഓർമ്മകളിലും പ്രാർത്ഥനകളിലും ജ്വലിച്ചുനിൽക്കും.

ഏറെ ആദരവോടെ,
ഫാ. ബെന്നി ജോൺ മാരാംപറമ്പിൽ

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

റവ. ഡോ. ബെന്നി ജോൺ മാരാംപറമ്പിൽ (വികാരി)

റവ. ഫാ. വിമൽ കല്ലുക്കാരൻ 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 ആനാന്തുരുത്തി (പാരിഷ് കൗൺസിൽ സെക്രട്ടറി)



ഹൃദയത്തിലെ ഉപവാസം

ക്രിസ്തുവിന്റെ പീഡാനുഭവങ്ങളെ ധ്യാനിക്കുന്ന, പരിത്യാഗത്തിന്റെയും, ഉപവാസത്തിന്റെയും വലിയനോമ്പിലേക്ക് നാം പ്രവേശിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഉപവാസം

“ദൃഷ്ടയുടെ കെട്ടുകൾ പൊട്ടിക്കുകയും നുകത്തിന്റെ കയറുകൾ അഴിക്കുകയും മർദ്ദിതരെ സ്വതന്ത്രരാക്കുകയും എല്ലാ നുകങ്ങളും ഒടിക്കുകയും” ചെയ്യുന്നതാണ് (ഏശയ്യാ 58 : 6).

ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ പറയുന്നതുപോലെ “ത്യാഗം ഉദരത്തിൽ അല്ലാ മത്സ്യമാംസാദികളിലും അല്ല.... ഹൃദയത്തിലാണ് നോമ്പും പശ്ചാത്താപവും വേണ്ടത്”.

മറ്റുള്ളവരോട് കാര്യവും സ്നേഹവും അനുകമ്പയും കാണിക്കുന്നതാണ് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഉപവാസം. നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ പീഡകളെ പറ്റി ധ്യാനിക്കുന്ന ഈ നോമ്പുകാലത്ത് അവിടുന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന വഴിയെ നടന്നുകൊണ്ട് ഏറ്റവും തീക്ഷ്ണതയോടെ ഉയർപ്പ് തിരുനാളിനായി നമുക്കൊരുങ്ങാം.

കുടുംബങ്ങളുടെ കാവൽക്കാരനും കടവന്ത്ര ഇടവകയുടെ സ്വർഗീയ മദ്ധ്യസ്ഥനുമായ വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിതാവിന്റെ ഊട്ടു തിരുനാൾ മാർച്ച് 19-ാം തീയതി നാം ആഘോഷിക്കുകയാണല്ലോ. കടവന്ത്ര ഇടവകയെ സംബന്ധിച്ച് എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് കയ്യും മെയ്യും മറന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടായ്മയുടെ തിരുനാളും ദേശത്തിന്റെ ആഘോഷവും ആണ് വിശുദ്ധന്റെ ഊട്ടുതിരുനാൾ. ദൈവത്തോട് ചേർന്ന് അവിടുത്തെ നിഴലായി മാറിയ വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിതാവിനോട് പ്രതിസന്ധികളെ വിജയപൂർവ്വം തരണം ചെയ്ത് ജീവിക്കുവാനുള്ള കൃപയ്ക്കായി നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

പ്രത്യാശയുടെ ഉത്സവമാണ് ഈസ്റ്റർ. വെല്ലുവിളികളെയും പ്രതിസന്ധികളെയും അതിജീവിച്ച് ജീവന്റെ പൂർണത സ്വന്തമാക്കാൻ നമുക്ക് ഏവർക്കും കഴിയട്ടെ! ഏവർക്കും ഈസ്റ്ററിന്റെ മംഗളങ്ങൾ നേർന്നുകൊള്ളുന്നു.

അർപ്പണവും ആത്മാർത്ഥതയും, അധ്വാനവും നിറഞ്ഞ അഞ്ചു വർഷങ്ങൾ അജഗണത്തെ പേർ ചൊല്ലി വിളിക്കുന്ന നല്ല ഇടയൻ. കരുണയോടെ കരുത്തോടെ ഞങ്ങളോടൊപ്പമായിരുന്ന പ്രിയപ്പെട്ട ബെന്നിയച്ചന് യാത്രമംഗളങ്ങളും ഭാവിഭാവുകങ്ങളും....

കടവന്ത്ര ഇടവകയിലേക്ക് കടന്നുവരുന്ന ബഹു. ജോസഫ് കണിയാം പറമ്പിൽ അച്ചന് ഹൃദയമായ സ്വാഗതം.

സ്നേഹപൂർവ്വം,
രാജു ചുള്ളിയാട്ട്
ചീഫ് എഡിറ്റർ



എന്താർ രക്ഷ?

ഒരു ദൈവശാസ്ത്ര പഠനം

ബിജു തോമസ്
കൊച്ചിപ്പറമ്പിൽ
സെന്റ് മദർ തെരേസ യൂണിറ്റ്

യൂറോപ്പിലെ ഇടതുർന്ന കുന്ദുകളുടെ താഴ്വരയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന മനോഹരമായ ഒരു ചെറുപട്ടണം. നേർത്ത മഞ്ഞിന്റെ ഒരു പുതപ്പ് പട്ടണത്തെ നന്നേ മുടിയിരുന്നു പള്ളിമണികളുടെ നേർത്ത ശബ്ദം കേൾക്കാം. കെട്ടിടങ്ങളിലും ഉയർന്ന മരങ്ങളിലും തൂക്കിയിട്ടിരിക്കുന്ന വിളക്കുകളുടെ മഞ്ഞ വെളിച്ചം ആ പട്ടണത്തിന് ഒരു സ്വർണ ശോഭ നൽകിത്തുളള കഫയിൽ നിന്ന് വൈനിന്റെയും ഉത്സവ സൽക്കാരങ്ങളുടെയും സുഗന്ധം ഒഴുകിവന്നു. അവിടെ ഒരു വീടിന്റെ അടുക്കളയിലെ തീൻമേശപ്പുറത്തിരുന്ന 10 വയസ്സുള്ള ആൾനസ് എന്തോ ആലോചിക്കുകയായിരുന്നു. ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുകയായിരുന്ന അമ്മയോട് അവൾ ചോദിച്ചു 'അമ്മേ, എന്താണ് രക്ഷ?'

അവളുടെ ചോദ്യം കേട്ട് അല്പം ആശ്ചര്യപ്പെട്ടുവെങ്കിലും, അവളുടെ അമ്മ, രക്ഷയെക്കുറിച്ച് അവളോട് വിശദീകരിച്ചു. അമ്മയുടെ മറുപടി കേട്ടെങ്കിലും അവളുടെ ഉള്ളിലെ ജീജ്ഞാസ അടങ്ങിയില്ല. തെല്ലു നേരത്തെ ആലോചനക്ക് ശേഷം അമ്മ അവളെ ചേർത്തു നിർത്തി ധൂർത്ത പുത്രന്റെ ഉപമ പറഞ്ഞു കൊടുത്തു. അതിനുശേഷം അമ്മ അവളോട് പറഞ്ഞു, 'രക്ഷ എന്നത് ദൈവത്തിന്റെ വാഗ്ദാനമാണ്. നമ്മൾ എത്ര പാപം ചെയ്താലും. അവൻ നമ്മെ വിട്ടു പോകില്ല എന്ന വാഗ്ദാനം. നമ്മൾ അവനിലേക്ക് മടങ്ങി വരാൻ എത്രനാൾ വേണമെങ്കിലും കാത്തിരിക്കും എന്ന വാഗ്ദാനം.'

ഏറെ ആശ്ചര്യത്തോടും നിഷ്കളങ്കതയോടും കൂടെ അവൾ അമ്മയോട് ചോദിച്ചു 'അമ്മേ, ഈശോ നമ്മളെ ഒരുപാട് സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടല്ലേ?'

രക്ഷ എന്ന പദം നമ്മൾ ഇടയ്ക്കിടെ കേൾക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ആഗസ്റ്റിനെ പോലെ നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളെ അത് പ്രകാശിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഈ പെസഹാക്കാലത്ത് രക്ഷയെ ദൈവശാസ്ത്ര കാഴ്ചപ്പാടിൽ നമുക്കൊന്ന് നോക്കി കണ്ടാലോ?

രക്ഷ ദൈവത്തിന്റെ കൃപയാണ്: എഫേസോസ് 2 : 8-9'' വിശ്വാസംവഴി കൃപയാലാണു നിങ്ങൾ രക്ഷിക്കപ്പെട്ടത്. അതു നിങ്ങൾ നേടിയെടുത്തതല്ല, ദൈവത്തിന്റെ ദാനമാണ്. അതു പ്രവൃത്തികളുടെ ഫലമല്ല. തൻമൂലം, ആരും അതിൽ അഹങ്കരിക്കേണ്ടതില്ല.' രക്ഷ ദൈവകൃപയുടെ ഫലമാണ്, വിശ്വാസത്തിൽ

ലൂടെ ലഭിച്ചതാണ്, വ്യക്തിപരമായ പ്രവർത്തികളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതല്ല. അത് നമുക്ക് അർഹതയില്ലാത്ത രക്ഷയുടെ ദൈവദാനത്തെ ഊന്നി പറയുന്നു.

രക്ഷ സാർവത്രികമാണ്: രണ്ടാം വത്തിക്കാൻ കൗൺസിലിന്റെ 'ജനതകളുടെ പ്രകാശം' എന്ന പ്രമാണരേഖയിൽ, ദൈവം എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയും രക്ഷ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്നും, രക്ഷ സാർവത്രികമായി വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു എന്നും പഠിപ്പിക്കുന്നു. 1 തിമോത്തിയോസ് 2 : 4 ൽ ദൈവം, 'എല്ലാവരും രക്ഷിക്കപ്പെടണമെന്നും സത്യം അറിയണമെന്നും ആണ് അവിടുന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്' എന്ന് പ്രസ്താവിക്കുന്നു.

പാപത്തിനും മരണത്തിനും എതിരെയുള്ള വിജയമാണ് രക്ഷ: വിശുദ്ധ ജോൺ ക്രിസോസ്റ്റോം പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു 'ഹേ മരണമേ, നിന്റെ ദാശനം എവിടെ? നരകമേ, നിന്റെ വിജയം എവിടെ? ക്രിസ്തു ഉയർത്തിയുണർത്തപ്പെട്ടു'. പെസഹ രഹസ്യത്തിലൂടെ ക്രിസ്തു പാപത്തെയും മരണത്തെയും കീഴടക്കി. അവന്റെ പുനരുത്ഥാനം പാപത്തിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾക്കെതിരായ വിജയം കാണിക്കുന്നു. എല്ലാവർക്കും നിത്യജീവന്റെ പ്രത്യാശ നൽകുന്നു.

രക്ഷയ്ക്ക് മാനസാന്തരം ആവശ്യമാണ്: അപ്പ. പ്രവ: 3 : 19 'അതിനാൽ, നിങ്ങളുടെ പാപങ്ങൾ മായിച്ചുകളയാൻ പശ്ചാത്തപിച്ച് ദൈവത്തിലേക്കു തിരിയുവിൻ'. പാപമോചനത്തിനും, രക്ഷ നേടുന്നതിനുമായി മാനസാന്തരപ്പെട്ട ദൈവത്തിലേക്ക് തിരിയാനുള്ള ആഹ്വാനത്തെ എടുത്ത് കാണിക്കുന്നു.

രക്ഷ വിശുദ്ധ കുർബ്ബാനയിലൂടെ: ഈശോ നമ്മുടെ പാപപരിഹാരത്തിനു വേണ്ടി കുരിശിൽ അർപ്പിച്ച ബലിയുടെ കൗദാശിക രൂപമാണ് വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന. ഇവിടെ നമ്മൾ ഈശോയുടെ ജനനം, മാമോദിസ, പരസ്യജീവിതം, മരണം, സംസ്കാരം, ഉയിർപ്പ്, രണ്ടാം ആഗമനം എന്നിവ അനുസ്മരിക്കുകയും അതിൽ പങ്കുചേരുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ രക്ഷയ്ക്ക് വേണ്ടി കുരിശിൽ സ്വയം ബലിയായ ഈശോയെ നമ്മൾ കൗദാശികമായി വിശുദ്ധ കുർബ്ബാനയിൽ കണ്ടുമുട്ടുകയും, പരിശുദ്ധ ത്രിത്വവും, സഭയുമായി ഒന്നാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

രക്ഷ യേശുവിലൂടെ ആണെന്ന തിരിച്ചറിവാണ് ആഗ്നസിനെ ദൈവ സ്നേഹത്തിന്റെ ആഴം മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിച്ചത്. സഭ നമുക്കായി ഒരുക്കി വെച്ചിരിക്കുന്ന രക്ഷ നമുക്ക് അനുഭവവേദ്യമാകുന്നത് കൗദാശികളിലൂടെയാണ്. ഈ പെസഹാകാലത്തിൽ, പ്രാർത്ഥനയുടെയും ഉപവാസത്തിന്റെയും പ്രായശ്ചിത്ത പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും ചൈതന്യം ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട് നമുക്കും രക്ഷ നൽകുന്ന കൗദാശികളെ സമീപിക്കാം. ദൈവത്തിന്റെ അനന്തകൃപയാൽ സകല ജനതകൾക്കും വേണ്ടി ഒരുക്കിയിരിക്കുന്ന രക്ഷയിൽ നമുക്കും പങ്കു ചേരാം. ആഗ്നസ് അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞ ദൈവസ്നേഹം നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളെയും ഈ നോമ്പുകാലത്ത് പ്രകാശിപ്പിക്കട്ടെ.



WOMEN HEALTH: Some Tips on Gynic Wellness

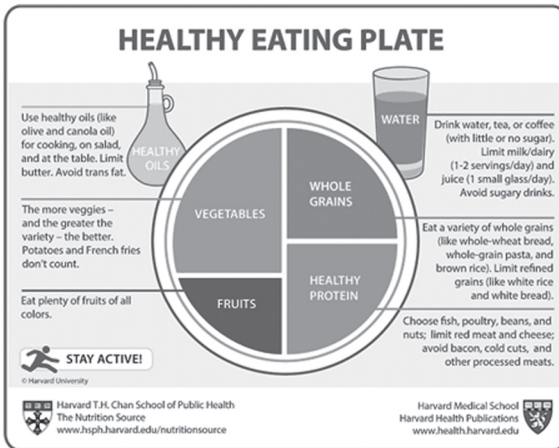


Dr. Glare George Plackal
St. Alphonsa Family Unit

Establishing healthy habits during youth sets the stage for a lifetime of well-being. Young women undergo a lot of changes during adolescence and early adulthood making it important to prioritise health for a better quality of life. Here, I would like to share a few tips for a healthy lifestyle

1. Healthy diet

We all have heard about a balanced diet, but few actually adhere to one. Here are some tips you can easily adapt- be it your hostel mess, workplace canteen or even your home where something is already prepared, all you have to do is know the right proportions.



So this is what a healthy eating plate looks like,

1. Vegetables (3 portions) are the centerpiece of the plate, so load up your plate with whatever vegetable curry or salad is available
2. Healthy protein (2 portions) - fish/ poultry/ payar/ muthira or any gram will do. Limit the use of red meat, cheese and avoid bacon and other processed meats
3. Whole grains (2 portions) - brown rice/ chapathi/ whole wheat bread. limit the use of refined grains like white rice or maida
4. Fruits (1 portion) any fruit that is available to you.

Things You Should Avoid

1. Excessive sugar
2. Processed food - anything that comes in a packet and is meant to stay for a longer time
3. Refined grains- maida, white rice
4. Deep fried item
5. Fad diets - ketodiet, fruit diet, etc. Such diets aim at rapid weight loss but are unhealthy and may result in other health problems.

Having your meals at the right time is just as important as having the right food. And don't forget to DRINK PLENTY OF WATER. It helps to improve physical performance, enhance cognitive function, regulate body temperature, assist in better digestion, maintain good skin and so forth. Aim to drink a minimum of 8 glasses of water throughout the day.

2. Exercise

All individuals must engage in some physical activity irrespective of their BMI (Body mass index) Exercise is to bring out the best version of yourself, to keep yourself fit and definitely for those happy hormones. I would also like to highlight that it is important that we love ourselves and accept all body types, rejecting unrealistic beauty standards and embracing diversity. A good exercise routine is a combination of cardiovascular exercises and strength training. Here's a sample model of what you can adapt Warm up: 5 mins, Cardio: 25 mins, Strength training: 35 mins, Cool down and flexibility: 5 mins

3. Good sleep

Aim for 7-9 hours of quality sleep each night to support physical health, cognitive function, and emotional well being.

- Establish a regular sleep schedule.
- Create a relaxing bedtime routine to signal your body that its time to wind down: like reading, taking a warm bath, practicing relaxation techniques
- Limit screen time
- Limit naps: if you need to nap during the day keep it short (20-30 minutes)
- Seek professional help if needed

4. Stress management

Practice stress reduction techniques such as mindfulness, prayer, meditation, deep breathing exercises or yoga.

Having said that I would also like to bring to light the importance of mental health. Try to focus on the good, and approach challenges with hope and resilience in prayer. But when that doesn't seem to work, always reach out for help, it might be a good friend or family. If you don't find anyone approachable you can always contact helpline numbers like 1056 (Disha- Kerala health helpline number) or 14416 (Tele-manas- All India mental health helpline number) both of which are available 24/7 and offers free support.

5. Avoid substance abuse

It is important to stay away from alcohol, tobacco or any other psychoactive substances

6. Routine health checkups

Wellness visits to your doctor are important for all women. They include screening of common health issues like vitamin or mineral deficiencies, hormonal imbalances, and preventive care such as vaccines and health examinations

7. Symptoms to watch for

- heavy or irregular periods
- Very short or no periods
- Dark, coarse or excess hair growth over upperlip, back, abdomen
- Vaginal dryness, itching or unusual discharge
- Painful urination, increase frequency of urination
- Feeling of hopelessness, helplessness, excessive sadness
- Panic or anxiety attacks
- Unusual tiredness or sleeplessness
- Unusually rapid weight gain or weight loss
- Frequent body pain(including headaches)

In conclusion, prioritizing your health through simple yet impactful lifestyle choices can significantly enhance your overall well-being. Small changes can lead to significant improvements over time, so start incorporating these health habits into your daily routine today for a healthier and happier life.



ജനനം, വിവാഹം, മരണം

2024 ജനുവരി - ഫെബ്രുവരി

ജനനം

കളത്തിപ്പറമ്പിൽ സാന്ദ്ര റോസ് ജോണി	22-08-2023	13-01-2024
കളത്തിപ്പറമ്പിൽ ജോഹാൻ		
സേവ്യർ ജോണി	22-08-2023	13-01-2024
തോട്ടുകുത്തറ അനോനാ മരിയ ജോജോ	14-09-2023	14-01-2024
കൂട്ടുങ്ങൽ നോഹൻ സോനു	29-12-2023	29-01-2024

വിവാഹം

തോട്ടുകുത്തറ ജിജു ജോൺസൻ	- ലെഹ്ന	01-01-2024
കറുകുപ്പിള്ളി റോഷൻ മാത്യു	- റോസ്മി ബാബു	28-01-2024
പാട്ടത്തിൽ ലിവിൻ വൽസൻ	- ഡയോണ ജോസ്	28-01-2024
കളിക്കൽ സന്ദേഹ സുസൻ ജോൺ	- ജാക്സൺ ജോയി	04-02-2024

മരണം

പി.എം മാത്യു പാലക്കാപ്പിള്ളി	03-01-2024
കെ. ഓ. ആന്റണി കറുകുപ്പിള്ളി	10-01-2023



സെന്റ് ജോസഫ്സ് കടവന്ത്ര ഇടവകയിലേക്ക്
വികാരിയായി കടന്നുവരുന്ന
ബഹു. റവ. ഡോ. ജോസഫ് കണിയാപറമ്പിൽ അച്ചൻ

ഹൃദ്യമായ

സ്വാഗതം

കുടുംബതുണിറ്റ് വാർഷികാഘോഷങ്ങൾ 2024



വിഭൂതി ബുധൻ



KCYM നേത്ര പരിശോധന ക്യാമ്പ്



CLC ഫൊറോം ഗാതറിങ്



വാഗമൺ വിനോദയാത്ര



സൺഡേ സ്കൂൾ വിനോദയാത്ര

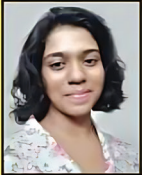


യൂദിത്ത് ഫോറം വിനോദയാത്ര



Congratulations & Best Wishes

OUTGOING STUDENTS OF CLASS XII



**KEZIAH ANN JOHNSON
NEELAMKAVIL**



**SARAH ANNA JUSTINE
MADATHIL**



**JOE KURUVILLA
ELAVUMKUDY**



**TESSA VARGHESE
KUMMAMKULATH**



**ANEENA RAJAN
PUTHENPURACKAL**



**MERIN JOHNY
PATTATHIL**



**ANN RUBINA BAIJU
CHIRAYATH**



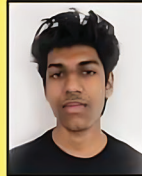
**BAYVA BAIJU
KOOTUNGAL**



**ABIN BIJU
ANAMTHURUTHY**



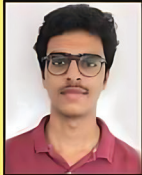
**JOSE PAUL SAJAN
THOTTUNGATHARA**



**JOSEPH JOHN BIJU
MARANGOLIL**



**ALVIN XAVIER
PADANNAYIL**



**RYAN JOSE
THAVALATHIL**



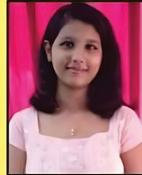
**FEBIN PETER
KALATHIPARAMBIL**



**JIBIN JOHN
PUTHIRICKAL**



**PRIYA JOE
KAPPLIKUNNEL**



**RIYA JOE
KAPPLIKUNNEL**



**LIYA MARIYA SAJI
CHAKKALAKKAL**



**ALEENA BIJU
PAINUTHARA**



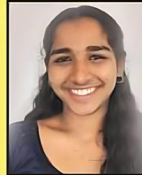
**JISMOL JOY
PARIMANATH**



**ASHIL ANIL
MAMBALLY**



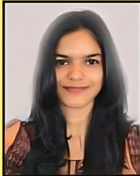
**JOSEPH JUDE JACOB
NJARAKKAVELIL**



**BELLA JOSEPH
VALAPPILLYTHITTAYIL**



**ANCY JOSHY
THUNDIL**



**CATHERIN SUNIL
KUDILINGALPARAMBIL**



**ANEETA CYRJOE
KUMBILUVELIL**



**ROSE ISAC
KOLATH**



**ELVA ELZIT SUNIL
PAINUTHARA**



**ANNMARIYA REJI
PANJIKARAN**



DEPARTMENT OF CATECHISM
ST. JOSEPH'S CHURCH, KADAVANTHRA
04 FEBRUARY 2024



തിരുനാളുകൾ

മാർച്ച്	
01	ആദ്യ വെള്ളി
19	വി. യൗസേപ്പിതാവിന്റെ മരണത്തിരുന്നാൾ
22	നാലുതാം വെള്ളി
24	ഓശാന ഞായർ
25	മംഗളവാർത്ത തിരുന്നാൾ
28	പെസഹാ വ്യാഴം
29	ദുഃഖവെള്ളി
30	വലിയ ശനി
31	ഉയിർപ്പ് ഞായർ
ഏപ്രിൽ	
05	ആദ്യ വെള്ളി
07	പുതു ഞായർ
24	വി. ഗീവർഗീസ്
25	വി. മർക്കോസ് സുവിശേഷകൻ

കുർബാന നേതൃത്വം

മാർച്ച്	3-9	സെന്റ് തോമസ് യൂണിറ്റ്
	10-16	സെന്റ് അൽഫോൺസാ യൂണിറ്റ്
	17-23	സെന്റ് മേരീസ് യൂണിറ്റ്
	24-30	സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് അസ്സീസി യൂണിറ്റ്
	31-06	സെന്റ് ജോർജ്ജ് യൂണിറ്റ്
	07-13	സെന്റ് ആന്റണി യൂണിറ്റ്
ഏപ്രിൽ	14-20	സെന്റ് സെക്രഡ് ഹാർട്ട് യൂണിറ്റ്
	21-27	സെന്റ് മദർ തെരേസ യൂണിറ്റ്
	28-04	സെന്റ് ജോസഫ് യൂണിറ്റ്



ആദരവോടെ

Winner National Project
Designing 2024
Jeff Tomson
Sacred Heart Unit



Mrs global world India earth
Rithu Savio Villoth
St. Mother Theresa Unit

വാർത്തകൾ - വിശേഷങ്ങൾ

കുടുംബയൂണിറ്റ് വാർഷിക ആഘോഷങ്ങൾ

ഇടവകയിലെ 17 കുടുംബയൂണിറ്റുകളുടെയും വാർഷികങ്ങൾ ഡിസംബർ 26 മുതൽ ജനുവരി 30 വരെ വിവിധ തിയതികളിലായി പ്രാവശ്യം ഭരമമായി നടന്നു. വാർഷികദിവസങ്ങളിൽ വൈകിട്ട് 6ന് ദിവ്യബലിയോടുകൂടി ആഘോഷങ്ങൾ ആരംഭിച്ചു. തുടർന്നുള്ള സമ്മേളനങ്ങൾ വികാരി. റവ. ഫാ. ബെന്നി മാരാഠപറമ്പിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. യൂണിറ്റ് പ്രസിഡന്റ്മാർ യോഗങ്ങളിൽ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ആശംസകൾ അർപ്പിച്ച് ആനിമേറ്റേഴ്സ് സിസ്റ്റേഴ്സും, സെൻട്രൽ കമ്മിറ്റി പ്രതിനിധിയും സംസാരിച്ചു. കലാപരിപാടികളും സ്നേഹവിരുന്നും വാർഷിക ആഘോഷങ്ങൾക്ക് മിഴിവേകി. വാർഷികഘോഷങ്ങൾ ഭംഗിയാക്കാൻ പ്രയത്നിച്ച എല്ലാവർക്കും അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

C L C എറണാകുളം ഫൊറോനാ സംഗമം

CLC എറണാകുളം ഫൊറോനാ സംഗമം FELIZIA 2K24 ജനുവരി 13-ാം തീയതി സാൻജോ സെന്ററിൽ വെച്ചു നടത്തി. മോൺ. റവ. ഡോ. ആന്റണി പെരുമായൻ മുഖ്യാതിഥിയായ സംഗമത്തിൽ, CLC അതിരൂപത പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ. അനിൽ പാലത്തിങ്കൽ, റവ. ഫാ. ബെന്നി മാരാഠപറമ്പിൽ എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു. വിവിധ CLC കൗൺസിൽ അംഗങ്ങൾ പങ്കുചേർന്നു. CLC അംഗങ്ങളുടെ കലാപരിപാടികൾ ചടങ്ങിന് മോടി കൂട്ടി. 250 ഓളം CLC അംഗങ്ങൾ പങ്കെടുത്തു.

കേന്ദ്ര സമിതി വിനോദയാത്ര

യൂണിറ്റ് വാർഷികങ്ങളുടെ വിജയകരമായ നടത്തിപ്പിനുശേഷം കേന്ദ്ര സമിതി അംഗങ്ങൾ യൂണിറ്റ് ഭാരവാഹികളോടൊപ്പം വാഗമൺ വിനോദയാത്ര നടത്തി ഫെബ്രു. 3ന് 50 തോളം അംഗങ്ങളുമായി പുറപ്പെട്ട യാത്ര രാത്രി 10 മണി യോടെ തിരിച്ചെത്തി.

ആത്മസ്ഥിതി പുസ്തകങ്ങൾ പുതുക്കി എഴുതി

കടവത്ര ഇടവകയുടെ ആത്മസ്ഥിതി പുസ്തകങ്ങൾ വേണ്ടത്ര മാറ്റങ്ങളോടെ 17 വാല്യങ്ങളായി പുതുക്കിയെഴുതി. അമലാഭവൻ മാത്തിലെ Sr. സാലിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന പുതുക്കിയെഴുതലിൽ ഇടവകാംഗം അലന രാജൻ പുത്തൻപുരയ്ക്കലും പങ്കുചേർന്നു.

സൺഡേ സ്കൂൾ സ്റ്റാഫ് പിക്നിക്ക്

ജനുവരി 26-ാം തീയതി മതാദ്ധ്യാപകർ പാലക്കാട്ടുള്ള തനിമ ഫാമിലിക്ക് പിക്നിക്ക് സംഘടിപ്പിച്ചു.. രാവിലത്തെ വി.കുർബാനയ്ക്കു ശേഷം പുറപ്പെട്ട യാത്ര രാത്രി 10 മണിയോടെ തിരിച്ചെത്തി. എല്ലാ മതാദ്ധ്യാപകരും പങ്കെടുത്ത വിനോദയാത്ര ആസ്വാദ്യകരമായിരുന്നു.

XII ക്ലാസുകാരുടെ വിശ്വാസ പ്രഖ്യാപന ശുശ്രൂഷ

പന്ത്രണ്ടു വർഷത്തെ വിശ്വാസ പരിശീലനം പൂർത്തിയാക്കിയ 29 വിദ്യാർത്ഥിളുടെ യാത്രയയപ്പും വിശ്വാസ പ്രഖ്യാപന ശുശ്രൂഷയും ഫെബ്രു. 4ന് നടന്നു. വി.

കുർബാനയ്ക്കു വികാരിയച്ചൻ മുഖ്യകാർമ്മികനായിരുന്നു. വിദ്യാർത്ഥികളും മാതാ പിതാക്കളും കാഴ്ചവെപ്പിൽ പങ്കെടുത്ത് പ്രാർത്ഥനകൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി. തുടർന്ന് പള്ളിയിൽ നടന്ന മീറ്റിംഗിൽ വികാരിയച്ചനും PTA പ്രതിനിധിയായി ശ്രീ. ആന്റണി പൈനുതറയും സംസാരിച്ചു. തുടർന്ന് ഫാ. നരയംപറമ്പിൽ ഹാളിൽ നടന്ന അനുമോദന യോഗത്തിൽ ഫാ. വിമൽ കല്ലുക്കാരൻ ആശംസകളർപ്പിച്ചു സംസാരിച്ചു. കുട്ടികളുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെച്ചത് നവ്യാനുഭവമായി. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഉപഹാരമായി ഇടവകയ്ക്ക് ഒരു ഡിജിറ്റൽ ക്ലോക്ക് സമ്മാനിച്ചു. ഉച്ചഭക്ഷണത്തോടെ മീറ്റിംഗ് അവസാനിച്ചു.

സെന്റ് ജോസഫ് യു.പി. സ്കൂൾ വാർഷികം

കടവന്ത്ര നിവാസികൾക്ക് അക്ഷര വെളിച്ചം പകർന്നു നൽകുന്ന കടവന്ത്ര സെന്റ് ജോസഫ് യു.പി സ്കൂളിന്റെ 104-ാം വാർഷികഘോഷവും യാത്രയയപ്പ് സമ്മേളനവും. മാനേജർ റവ. ഡോ. ബെന്നി ജോൺ മാരാപറമ്പിൽ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. കോർപ്പറേറ്റ് മാനേജർ റവ. ഫാ. തോമസ് നങ്ങേലിമാലിൽ അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങ് തൃക്കാക്കര എംഎൽഎ ശ്രീമതി ഉമാ തോമസ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. മുഖ്യാതിഥി ജസ്റ്റിസ് ശ്രീ കെ. സുരേന്ദ്രമോഹനും (Rtd) ആയിരുന്നു, വിശിഷ്ടാതിഥി ഡോ. സഞ്ജീവ് പട് ജോഷി (എഫിഎസ്)യും ആയിരുന്നു. സർവീസിൽ നിന്നും വിരമിക്കുന്ന സ്കൂൾ ഹെഡ്മിസ്ട്രസ് ശ്രീമതി രാജി പാറക്കല്ലിന്റെ ഫോട്ടോ, ബഹു. എംഎൽഎ അനാച്ഛാദനം ചെയ്തു. കൗൺസിലർ ശ്രീമതി സുജ ലോനപ്പൻ, പിടിഎ പ്രസിഡണ്ട് ശ്രീമതി നീതു ലിൻസൺ, അമല ഭവൻ കോൺവെന്റ് സൂപ്പീരിയർ സി. അജയ FCC, പാരിഷ് ട്രസ്റ്റി ശ്രീ ജോൺസൺ കാട്ടുപറമ്പിൽ, അധ്യാപക പ്രതിനിധി ശ്രീമതി ജാൻസി എം., സ്കൂൾ ലിഡർ കുമാരി ആർദ്ര മോനിഷ്, സ്റ്റാഫ്സെക്രട്ടറി ശ്രീമതി ടെസ്റ്റി ജോൺ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

മികച്ച അക്കാദമിക നിലവാരം പുലർത്തിയ വിദ്യാർത്ഥികളെയും കലാകായിക പ്രവൃർത്തി പരിചയമേളകളിൽ പങ്കെടുത്ത് വിജയികളായ വിദ്യാർത്ഥികളെയും എൻഡോവ്മെന്റുകൾ നൽകി ആദരിച്ചു. കുട്ടികളുടെ വിവിധ കലാപരിപാടികളെ തുടർന്ന് സ്നേഹവിരുന്നോടെ വാർഷികഘോഷം സമാപിച്ചു.

നേത്ര ചികിത്സ ക്യാമ്പ്

കടവന്ത്ര KCYM സംഘടനയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ചൈതന്യ ഐ ഹോസ്പിറ്റലുമായി സഹകരിച്ച് നടത്തിയ സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധന ക്യാമ്പ് ഫെബ്രു. 18 ന് നടന്നു. റവ. ഫാ. ബെന്നി മാരാപറമ്പിൽ ക്യാമ്പ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. സാൻജോ സെന്ററിൽ വച്ച് നടത്തിയ ക്യാമ്പിൽ 160 പേർ പരിശോധനയ്ക്കായി എത്തിച്ചേർന്നു.

വേദപാഠ വാർഷിക പരീക്ഷകൾ നടത്തി.

വേദപാഠ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ അവസാന സെമസ്റ്റർ പരീക്ഷ ഫെബ്രു 18-ാം തീയതി നടന്നു.



ഡീക്കൻ ജസ്റ്റിൻ കപ്പലുമാക്കലിന് യാത്രയയപ്പ് നൽകി.

2023 - 2024 അധ്യായന വർഷത്തിൽ മതബോധന അധ്യാപനത്തിനും അജപാലന സഹ ശുശ്രൂഷയ്ക്കുമായി കടവത്ര ഇടവകയിൽ വന്നുകൊണ്ടിരുന്ന ഡീക്കൻ ജസ്റ്റിൻ കപ്പലുമാക്കലിന് യാത്രയയപ്പ് നൽകി. 8 മണിയുടെ കുർബാനയ്ക്ക് ശേഷം നടന്ന യോഗത്തിൽ അധ്യാപക പ്രതിനിധിയായി ശ്രീ. ബിജു സാറും വിദ്യാർത്ഥി പ്രതിനിധിയായി റിയ ജൂഡ്സണും ആശംസകൾ അറിയിച്ചു. കൈക്കാരൻ ഇടവകയുടെ ഉപഹാരം നൽകി. പിന്നീട് നടന്ന സ്റ്റാഫ് മീറ്റിങ്ങിലും ബ്രദറിന് സന്ദേശോഷ്ണമായ യാത്രയയപ്പ് നേർന്നു.

എൽഡേഴ്സ് ഫോറം ചർച്ചാക്ലാസ്

എൽഡേഴ്സ് ഫോറത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഫെബ്രു. 25-ാം തീയതി യൂറോളജി സംബന്ധമായ വിഷയത്തെപ്പറ്റി ക്ലാസ്സ് സംഘടിപ്പിച്ചു. Dr. മിനി ജോർജ്ജ് MD നയിച്ച ക്ലാസ്സിൽ 50 ഓളം എൽഡേഴ്സ് ഫോറം അംഗങ്ങൾ പങ്കുചേർന്നു.

വലിയ നോമ്പാരംഭം, വിഭൂതി ബുധൻ.

50 നോമ്പ് ഫെബ്രു. 11ന് രാത്രി തുടക്കമായി. വിഭൂതിയുടെ കർമ്മങ്ങൾ ഫെബ്രു.14 ന് രാവിലെ 6:15ന് ആരംഭിച്ചു. നോമ്പുകാലത്ത് വി. കുർബാനയ്ക്ക് ശേഷം കുരിശിന്റെ വഴി നടത്തിവരുന്നു.

പുതിയ മേജർ ആർച്ച് ബിഷപ്പിന് ഭാവുകങ്ങൾ

എറണാകുളം അങ്കമാലി മേജർ ആർക്കിഎപ്പിസ്കോപ്പൽ സഭയുടെ 4-ാം മത് മേജർ ആർച്ച് ബിഷപ്പായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട അഭിവന്ദ്യ മാർ റാഫേൽ തട്ടിൽ പിതാവിന് കടവത്ര ഇടവകയുടെ ആശംസകളും പ്രാർത്ഥനകളും.

അറിയിപ്പുകൾ

1. **വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിതാവിന്റെ നേർച്ച സഭ്യ**
വി.യൗസേപ്പിതാവിന്റെ മരണതിരുനാളായ മാർച്ച് 19ന് രാവിലെ 6ന് ആരാധന, 6-30ന് വി.കുർബാന, 9 30 ന് തിരുനാൾ പാട്ടുകുർബാന, 11ന് തിരുസ്വരൂപ പ്രദക്ഷിണം, തുടർന്ന് നേർച്ചസഭ്യ. തിരുനാളിന്റെ ചിലവ് കഴിഞ്ഞ് ബാക്കി വരുന്ന തുക പാവപ്പെട്ടവരുടെ വീടുപണിക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ്.
2. **വിശ്വാസോത്സവം - IBC**
2024 ഏപ്രിൽ 1-3 വരെ തീയതികളിൽ. സമയം രാവിലെ 9.00 മുതൽ 4.00 വരെ. (ഉച്ചഭക്ഷണം നൽകുന്നതാണ്)
3. **പ്രഥമ ദിവ്യകാരൂണ്യ സദീകരണ ഒരുക്ക ക്ലാസ്സ്.**
ഏപ്രിൽ 4 മുതൽ. സമയം രാവിലെ 6-30 മുതൽ 9-30 വരെ.
4. **നാൽപ്പതാം വെള്ളി - മാർച്ച് 22**
6ന് ആരാധന തുടർന്ന് വി.കുർബാന, വൈകിട്ട് 6.30ന് യൂണിറ്റുകളിൽ നിന്ന് മെഴുകുതിരികളും ആയി സ്ലീവാപാത. 7.15ന് വി.കുർബാന, 8.30ന് നേർച്ച കഞ്ഞി.

5. വിശുദ്ധവാദ തിരുകർമ്മങ്ങൾ.

മാർച്ച് 24 ഓശാന ഞായർ

രാവിലെ 6.30ന് ഓശാന തിരുകർമ്മങ്ങൾ സാൻജോ സെന്ററിൽ നിന്ന് ആരംഭിക്കുന്നു തുടർന്ന് കുരുത്തോല പ്രദക്ഷിണം പള്ളിയിലേക്ക്. വി.കുർബാന, പ്രസംഗം. രാവിലെ 9 നും വൈകിട്ട് 6 നും വി.കുർബാന.

പെസഹാ കൂമ്പസാരം

മാർച്ച് 26 ന് വൈകിട്ട് 5 മണി മുതൽ 8 മണി വരെ.

രോഗികൾക്ക് ദിവ്യകാര്യം

മാർച്ച് 27 ബുധൻ രാവിലെ 8.00 മുതൽ രോഗികൾക്ക് വീടുകളിൽ ദിവ്യകാര്യം നൽകുന്നു.

പെസഹാ വ്യാഴം - മാർച്ച് 28

രാവിലെ 6.30ന് വി.കുർബാന കാൽകഴുകൽ ശുശ്രൂഷ (തിരുനാൾ പ്രസംഗഭേദി മാരുടെ കാലുകൾ കഴുകുന്നു). തുടർന്ന് ദിവ്യകാര്യം ആരാധന.

ആരാധനാനേതൃത്വം

- 8.00 - 9.00 : വിമൻ വെൽഫെയർ സർവീസസ്
- 9.00 - 10.00 : സെന്റ് ജോസഫ്, സെന്റ് ജോൺ വിയാനി
- 10.00 - 11.00 : സെന്റ് ചാവറ, സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ
- 11.00 - 12.00 : ലിറ്റിൽ ഫ്ളവർ, സെന്റ് ജൂഡ്
- 12.00 - 1.00 : സെന്റ് ഡൊമിനിക്ക സാവിയോ, സെന്റ് സ്റ്റീഫൻ
- 1.00 - 2.00 : സെന്റ് തോമസ്, സെന്റ് അൽഫോൺസാ
- 2.00 - 3.00 : സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് സേവ്യർ, സെന്റ് മേരീസ്
- 3.00 - 4.00 : സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് അസ്സീസി, സെന്റ് ജോർജ്ജ് സെന്റ് ആന്റണി
- 4.00 - 5.00 : സേക്രഡ് ഹാർട്ട്, സെന്റ് മദർ തെരേസ
- 5.00 - 6.00 : സൺഡേ സ്കൂൾ
- 6.00 : പൊതു ആരാധന

തുടർന്ന് അപ്പാമൂരിക്കൽ ശുശ്രൂഷ

ദുഃഖവെള്ളി -മാർച്ച് 29

രാവിലെ 6ന് ആരാധന തുടരുന്നു 7ന് പീഡാനുഭവ തിരുകർമ്മങ്ങൾ.

വൈകിട്ട് 4 മണിക്ക് യൂണിറ്റുകളിൽ നിന്ന് കുരിശിന്റെ വഴി.

5ന് നഗരികാണിക്കൽ

പീഡാനുഭവ സന്ദേശം - ഫാ. വർഗ്ഗീസ് പണിക്കശ്ശേരി

ദുഃഖ ശനി - മാർച്ച് 30

രാവിലെ 6.30ന് വി. കുർബാന, പുത്തൻ വെള്ളം വെഞ്ചരിപ്പ്.

മാമോദിസ വ്രതനവീകരണം.

ഈസ്റ്റർ - മാർച്ച് 31

രാത്രി 10ന് ഉയിർപ്പിന്റെ തിരുകർമ്മങ്ങൾ. വി.കുർബാന.

ഒരു കോടിയിൽ പരം രൂപ ചെലവഴിച്ച് കടവന്ത്ര സാൻ ജോ ചാരിറ്റീസ്

2020 മുതൽ കടവന്ത്ര പള്ളി കേന്ദ്രമാക്കി പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ച സാൻ ജോ ചാരിറ്റീസ് ട്രസ്റ്റ് ഇത് വരെ 1,14,89,246 രൂപ വിവിധ ജീവ കാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി ചെലവഴിച്ചു. വിദ്യാഭ്യാസ സഹായമായി 23,98,827 രൂപ, ഭവന നിർമ്മാണത്തിന് 22,30,413 രൂപ, ചികിത്സ ചെലവുകൾക്ക് 32,11,243 രൂപ, COVID ചികിത്സ, സഹായം എന്നിവക്ക് 18,40,179 രൂപ, ആംബുലൻസിന് 9,21,508 രൂപ, ദുരിതാശ്വാസ സഹായമായി 5,58,611 രൂപ എന്നിങ്ങനെയാണ് പ്രധാന ചിലവുകൾ. 9 പ്രൊഫെഷണൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് സ്കോളർഷിപ്പ് നൽകി വരുന്നു. ഇക്കൊല്ലം ഒരു വീട് കുടി പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ആകെ 7 വീടുകൾ പൂർത്തിയായും, 6 പഴയവീടുകൾ പുനർ നിർമ്മിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇപ്പൊൾ ഉള്ളതും ഇനി ചെയ്യേണ്ടതുമായ എല്ലാ സത്കൃത്യങ്ങൾക്കും ഏവരുടെയും നിർലോഭമായ സഹകരണം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ADIEU FR. BENNY MARAMPARAMPIL

Father Benny Maramparambil
Our pastor and shepherd of five years
Had a mind of his own and will
To stand up for what was just and right

We admire him for the stands he took
The charities and peer groups
He put his signature on
The one to shoulder our
golden jubilee celebrations
Many firsts in this short time
The new flag mast
The trauma centre
The renovation of the old parish hall
The cycle rally
The no drugs pledge
Will be our inspiration and our goal
The rapport with the younger generations
Has to be seen in their happy faces

The elders forum for the sixty plus
Though only a couple months
Started with a flourish with the Jubilee
Was a meeting ground for the retired

For all these and more
We salute you Benny Acha
You are and will continue to be
A trail Blazer



A Poem by
Annie Peter Koithara
St. Joseph Unit.

കുടുംബ യൂണിറ്റുകൾ : ഏപ്രിൽ 2024

ബൈബിൾ വായന : മത്താ 28: 16-20
 ബൈബിൾ ക്വിസ് : 2 കോറിന്തോസ് 7-13

തീയതി	യൂണിറ്റ്	കുടുംബം
1	സെന്റ് ജോസഫ്	മാണിക്കത്ത് ബേബി തോമസ്
1	സെന്റ് മദർ തെരേസ	കുഴിക്കാട്ട് സജി തോമസ്
2	സെന്റ് ജോൺ മരിയ വിയാനി	ചെറുപുനത്തിൽ ശോഭന ആൽബി
2	സേക്രഡ് ഹാർട്ട്	പരിമണത്ത് ജോജോ ജോൺ
3	സെന്റ് ചാവറ	വെളിയിൽ സേവ്യർ
3	സെന്റ് ആന്റണി	ചുള്ളിയാട്ട് ലാലു വർക്കി
4	സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ	പാട്ടത്തിൽ ഫിലോമിന സേവ്യർ
4	സെന്റ് ജോർജ്ജ്	പടയാട്ടിൽ ദേവസി ജോസഫ്
5	സെന്റ് ലിറ്റിൽ പ്ലവർ	കരിവേലിത്തറ ഫ്രാൻസിസ് സരിത്ത്
5	സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് അസീസി	മരങ്ങോലി റൂബി ജോബ്
6	സെന്റ് ജൂഡ്	തോട്ടുകുത്തറ ലോനൻ പോൾ
6	സെന്റ് മേരീസ്	വടശ്ശേരി ജോൺസൺ
8	സെന്റ് ഡൊമിനിക സാവിയോ	ചാലാഞ്ചേരി ശൗദ്യർ സേവ്യർ
8	സെന്റ് അൽഫോൻസ	പാട്ടത്തിൽ ജോയി
9	സെന്റ് സ്റ്റീഫൻ	മുക്കുങ്കൽ ഡെയ്സി ദേവസി
9	സെന്റ് തോമസ്	കൂട്ടുകൽ ബിനി വർഗീസ്
10	സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് സേവ്യർ	ശങ്കുരിക്കൽ സ്റ്റാൻലി

ബൈബിൾ ക്വിസ് - 10

പ്രഭാഷകൻ (34-40)

1. എത്ര ബലി അർപ്പിച്ചാലും അവിടുന്ന് പ്രസാദിക്കുകയോ പാപമോചനം നൽകുകയോ ഇല്ലാത്തത് ആർക്ക് ?
2. ഏത് ബലിയുടെ സുഗന്ധമാണ് അത്യുന്നതന്റെ സന്നിധിയിലേക്ക് ഉയരുന്നത്?
3. കർത്താവിന്റെ വിശ്രമ സങ്കേതം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന നഗരം ഏത്?
4. കുടിലബുദ്ധി വിതയ്ക്കുന്നത് എന്ത്?
5. "നിന്റെ മാർഗ്ഗം സുരക്ഷിതമാണ് എന്ന് പറഞ്ഞിട്ട് നിനക്കെന്തു സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് കാണാൻ അവൻ മാറി നിൽക്കും" ആരെക്കുറിച്ചാണ് പ്രഭാഷകന്റെ പുസ്തകത്തിൽ ഇപ്രകാരം പറയുന്നത്?
6. സ്വന്തം കാര്യത്തിൽ ബുദ്ധിശൂന്യരായി പെരുമാറുന്നത് ആര്?
7. എന്താണ് വൈദ്യനെ ഉന്നതനാക്കുന്നത്?
8. ആപ്തവാക്യങ്ങളുടെ അന്തരാര്ത്ഥം തേടുകയും ഉപമകളുടെ നിഗൂഢതകളെ സ്വായത്തമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ആര്?
9. എന്താണ് 'ഭയാനകമായ ഇടിമുഴക്കം പോലെ തകർന്നുപോകും' എന്ന് പ്രഭാഷകന്റെ പുസ്തകത്തിൽ പറയുന്നത്?
10. ദൈവഭക്തി എന്തിനേക്കാൾ അഭികാമ്യമാണ്?

(ശരിയായ ഉത്തരങ്ങൾ മാർച്ച് 31ന് മുൻപായി പള്ളിയിൽ എത്തിക്കണം.)

ബൈബിൾ ക്വിസ് വിജയികൾ

1. റാണി ജോൺ കാട്ടുപറമ്പിൽ , സെന്റ് തോമസ് യൂണിറ്റ്
2. ലാലി സെബാസ്റ്റ്യൻ, സെന്റ് മേരീസ് യൂണിറ്റ്
3. ഷിമ്മി ചെമ്പിശ്ശേരി, സെന്റ് മദർ തെരേസ യൂണിറ്റ്
4. സീന ജോബ്, പൈനൂതറ, സെന്റ് ജോർജ്ജ് യൂണിറ്റ്
5. Sr. സാലി FCC
6. നിക്കോളാസ് എബ്രഹാം, സെന്റ് ജൂഡ് യൂണിറ്റ്
7. ഫ്രാൻസിസ് കളരിക്കൽ, സെന്റ് ചാവറ യൂണിറ്റ്



അഭിനന്ദനങ്ങൾ

ഇവരിൽ നിന്നും നറുക്കെടുപ്പിലൂടെ സമ്മാനാർഹയായ **സീന ജോബ് പൈനൂതറ** സെന്റ് ജോർജ്ജ് യൂണിറ്റ്.

സ്മരണസ്മരണയ്ക്കി



ഡ. ഫാദർ വർഗ്ഗീസ് പരപ്പിള്ളിൽ

ജനനം	: 02.02.1960
പൗരോഹിത്യം	: 27.12.1987
മരണം	: 22.02.2015

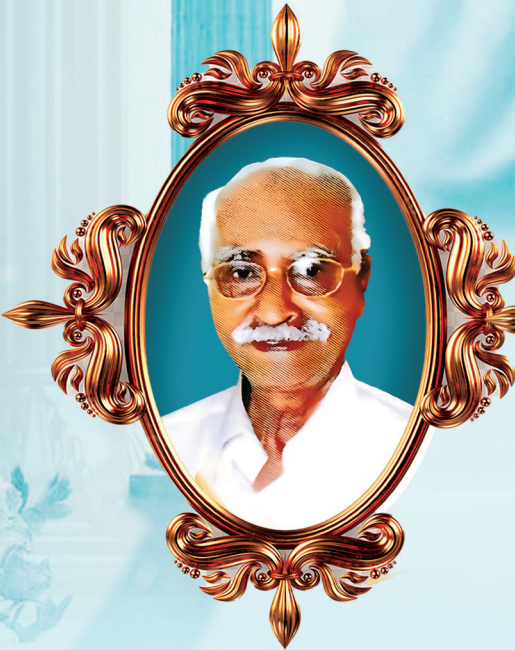
ദോഷമകളിയെ സ്നേഹാഭിഷേകം

13-70

ചരമ വാർഷികം

26-70

ചരമ വാർഷികം



സി.ജെ വർക്കി

ജനനം : 19.04.1932

മരണം : 28.02.2011



ഏലമ്മ വർക്കി

ജനനം : 12.05.1939

മരണം : 02.03.1998

ചുള്ളിയാട്ട്, കടവനം

