ജൂൺ 2023

മരിയനാദം

സെന്റ് മേരീസ് അസംപ്ഷൻ ചർച്ച്, അയ്യന്തോൾ

ആരെയും
ആകർഷിക്കുന്ന
3
ഓഫറുകൾ
ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ
പലിശ നിരക്ക്
ഞൊടി ഇടയിൽ പണം
നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽ
തികച്ചും സുരക്ഷിതവും
സുതാര്യവുമായ
ഇടപാടുകൾ
കുറഞ്ഞ ലാഭം
കൂടിയ അംഗീകാരം
CHERUPUSHPAM
GOLD LOAN
Olarikkara, Pullazhi P.O,Thrissur 680012
Ph 2360846,2360202,2365890
Customer Care : 8547667788,8547778899
ജോളി സ്റ്റീഫൻ
ഡോ : ജോയ് ആന്റോ

പുസ്തകം 29
2023 ജൂൺ
ലക്കം 06

മരിയനാദം

സെന്റ് മേരീസ് അസംപ്ഷൻ ചർച്ച്
അയ്യന്തോൾ, തൃശ്ശൂർ – 680003
ഫോൺ: 9778346027
Email:mariyanadham.info@gmail.com
www.ayyantholechurch.com

താളുകളിലൂടെ...

എഡിറ്റോറിയൽ	02
ഇടയശബ്ദം	03
ഓർമ്മിക്കുക ആചരിക്കുക	04
കേന്ദ്ര കുടുംബകൂട്ടായ്മവാർത്തകൾ	06
കുടുംബകൂട്ടായ്മ വാർത്തകൾ	07
വിശ്വാസ വഴിയിലെ സംശയങ്ങൾ	09
നിയമാവബോധം	11
കേരളം വൃദ്ധന്മാരുടെ നാടോ?	13
അർപ്പണം	14
ഉറക്കം കെടുത്തുന്ന സ്വപ്നം	15
സംഘടന വാർത്തകൾ	16
ഈശോയുടെ ദിവ്യഹദയത്തോടുള്ള ഭക്തി	17
മധുരമല്ല മാറ്റാണ് മുഖ്യം	18
ഹെൽത്ത് കോർണർ	19
ബൈബിൾ ക്വിസ്	21
ഞങ്ങൾ വരവായി	23
ഞങ്ങൾ ഒന്നായി	23
ഇടവകയിൽനിന്നും മാറിപോയവർ	23
ഇടവകയിലേക്ക് വന്നവർ	23
ചായക്കൂട്ട് മത്സരം	24

ചീഫ് എഡിറ്റർ
ഫാ. ജെയ്സൻ പുന്നശ്ശേരി 9526131319

മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ
ശ്രീ. ജേക്കബ് തോലത്ത് 9495565910

അസോസിയേറ്റഡ് എഡിറ്റേഴ്സ്
ശ്രീമതി. ഗ്രേസി ജോണി വടക്കേത്തല 8129978716
ശ്രീ. അഡ്വ. നെറ്റോ നെല്ലിശ്ശേരി 9847970504

ട്രഷറർ
ശ്രീമതി ത്രേസ്യാമ്മ ജേക്കബ് തോലത്ത് 7306711871

എഡിറ്റോറിയൽ മെമ്പേഴ്സ്
റവ. സി. കാതറിൻ CHF 9497301738
ശ്രീ. ജെയ്സൺ കൂള 9495062073
ശ്രീ. ടോണി തരകൻ 9447728883
ശ്രീ. ജെയിംസ് കളപുരയ്ക്കൽ 9847551115
ശ്രീ. ജോഫിൻ കൊളങ്ങര 8943554456
ശ്രീ. ജോർജ്ജ് കൈപ്പറമ്പിൽ 9447458560
ശ്രീ. ഫ്രാൻസീസ് അറങ്ങാശ്ശേരി 9847484720
ശ്രീമതി സ്റ്റാർലിൻ വർഗ്ഗീസ് 9496093192
ഏക്സ് ഒഫിഷ്യോ മെമ്പർമാർ
ശ്രീ. മേജോ കെ.ജെ 9847865010
(കേന്ദ്രസമിതി കൺവീനർ)
ശ്രീമതി ജോർളിൻ ജോഷി 9544962005
(കേന്ദ്രസമിതി സെക്രട്ടറി)
നടത്തുകൈക്കാരൻ
ശ്രീ. സുരേഷ് ജേക്കബ് 9995430076

ഇടവക പള്ളിയിലെ
വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന സമയം

സാധാരണ ദിവസം – **6.30 a.m**
ഞായർ – **6.30 a.m 9.45 a.m**

നടത്തുകൈക്കാരൻ
ശ്രീ. സുരേഷ് ജേക്കബ് +91 9995430076

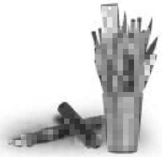
പള്ളി ഓഫീസ് സമയം

സാധാരണ ദിവസങ്ങളിൽ	**7.00 a.m. - 8.00 a.m.** **6.00 p.m. - 8.30 p.m.**
ഞായർ	**10.30 a.m. - 12.30 p.m.**

തിങ്കൾ അവധി

കപ്യാർ : വിൽസൺ ആളൂർ കൊക്കൻ – +919745844551

എഡിറ്റോറിയൽ



ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയവണക്കത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നത് ജൂൺ മാസമാണല്ലോ ഈശോയുടെ രൂപങ്ങളിലും ചിത്രങ്ങളിലും ആ തിരുഹൃദയം പുറത്തു കാണത്തക്കവിധത്തിൽ ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നതായി കാണാം. മനുഷ്യരുടെ ചിത്രം വരയ്ക്കുമ്പോൾ ഇങ്ങനെ ചെയ്യാറില്ല. എന്തുകൊണ്ടാണിങ്ങനെ എന്ന് ചിന്തിക്കാറുണ്ട്. കാണാനാവാത്ത വിധം മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിലെ ചിന്തകളും വികാരവിചാരങ്ങളും ആർക്കാണു വായിക്കാനാവുക. അപ്പനോ അമ്മയ്ക്കോ സഹോദരങ്ങൾക്കോ മക്കൾക്കോ ജീവിതപങ്കാളിക്കുപോലുമോ വായിൽനിന്നു പുറത്തുവരുന്നതല്ലാതെ ഹൃദയത്തിലെ ചിന്തകളെ മനസ്സിലാക്കാനാവില്ലല്ലോ. ശത്രുക്കൾ കുത്തിത്തുറന്ന മുൾമുടിയണിഞ്ഞ തിരുഹൃദയം അവിടുന്ന് മനുഷ്യർക്ക് തുറന്നുകാട്ടുകയാണ്. യൂദാസ് ഒറ്റിക്കൊടുത്തപ്പോഴും അവന്റെ ഹൃദയവിചാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി യേശു വിളിച്ചത് 'സ്നേഹിതാ' എന്നാണല്ലോ. ഹൃദയത്തിന്റെ നിറവിൽ നിന്നു വന്ന വാക്കുകളാണവ. മനുഷ്യന്റെ കാപട്യം നിറഞ്ഞ ഹൃദയം നോക്കി അവിടുന്നു പറഞ്ഞു: നിങ്ങളുടെ വസ്ത്രമല്ല ഹൃദയമാണ് കീറേണ്ടത്. അവിടുത്തേക്ക് മനുഷ്യനെക്കുറിച്ച് ആരുടെയും സാക്ഷ്യം ആവശ്യമില്ലായിരുന്നു. അവനിലുള്ളത് എന്താണെന്ന് അവൻ അറിഞ്ഞിരുന്നു.

പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ ഇങ്ങനെ ചൊല്ലാറുണ്ട് – ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയമേ എന്റെ ഹൃദയം അങ്ങയുടെ ഹൃദയം പോലെയാക്കണമേ. അധരം കൊണ്ട് ഏറ്റുപറഞ്ഞാൽ മാത്രം നമുക്കതു നേടിയെടുക്കാനാവുമോ? തുറവിയുള്ള ഹൃദയമാണ് അവിടുന്നാഗ്രഹിക്കുന്നത്. സൗഹൃദത്തിലെ കപടത തിരിച്ചറിയാനാകാത്ത വിധം ലോകം അധഃപതിച്ചു വെറും വാചക കസർത്ത് മാത്രമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയമാകട്ടെ നമുക്കായി ചോരയും നീരും ഒഴുക്കി തനിക്കേറ്റ മുറിവുകൾ നമ്മെ കാണിച്ചുതരുന്നു. ജൂൺമാസം തിരുഹൃദയത്തോടുള്ള നന്ദിയും, ആരാധനയും സ്തോത്രവും കാഴ്ചവയ്ക്കുന്നതിൽ നമുക്ക് ഉത്സുകരാകാം. ഈശോയുടെ മനുഷ്യാവതാരത്തിൽ ഉടനീളം പ. അമ്മ ഏറ്റെടുത്ത സഹനങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്വവും ഭൂസ്വർഗങ്ങളുടെ രാജ്ഞിയാവാൻ ദൈവം തിരുമനസ്സായി മാനവരക്ഷയ്ക്കായി സ്വപുത്രനൊപ്പം സഹകാരിയായപ്പോൾ കളങ്കമേശാത്ത മറിയത്തിന്റെ ഹൃദയവും ഈശോയുടേതുപോലെ വെളിയിലായി ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

അവിടുത്തെ ആരാധിച്ചും സ്തുതിച്ചും നാം ആയിരിക്കുന്നിടത്ത് നമുക്ക് സുഗന്ധം പരത്താം. കത്തോലിക്കാസഭ മുഴുവനെയും അതിന്റെ നേതൃത്വം വഹിക്കുന്നവരേയും തിരുഹൃദയത്തിന് കാഴ്ചവയ്ക്കാം. നമ്മെ ഇത്രമാത്രം സ്നേഹിക്കുന്ന ഈശോയുടെ വാഗ്ദാനങ്ങൾ എല്ലാവർക്കും ലഭിക്കാൻ പ്രാർത്ഥിക്കാം. ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയം എല്ലാവരേയും അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ. നമ്മുടെ നാടിന്റെ അഭിമാനമായ വി. മറിയം ത്രേസ്യാമ്മയുടെ തിരുന്നാളും ജൂൺ 8 ന് നാം ആചരിക്കുന്നു.

പത്രാധിപസമിതി

'തങ്ങൾ കുത്തി മുറിവേല്പിച്ചവനെ അവർ നോക്കി നിൽക്കും' (യോഹ. 19:37)

ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയത്തിലേക്കുള്ള ഒരു എത്തിനോട്ടമാണെന്നതാണ് ജൂൺ മാസത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രത്യേകത. നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളെ തിരുഹൃദയമാക്കാനുള്ള ഒരു ശ്രമം. 'ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയമേ, എന്റെ ഹൃദയം അവിടുത്തെ തിരുഹൃദയത്തോട് അനുരൂപമാക്കണമേ' എന്ന മനോഹരമായ സുകൃതജപം ഈ മാസം മുഴുവനും നമുക്കുരുവിടാം. തിരുഹൃദയനാഥൻ നമ്മെ വഴി നടത്തട്ടെ.

പുതിയൊരു അധ്യയന വർഷത്തിലേക്ക് നാം നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ പറഞ്ഞയയ്ക്കുകയാണല്ലോ. അവർക്കെല്ലാവർക്കും ദൈവാനുഗ്രഹമുണ്ടാകട്ടെ എന്ന് ഞാൻ ആശംസിക്കുന്നു. നിഷ്കളങ്കമായ അവരുടെ ബുദ്ധി ഈ ലോക മാലിന്യങ്ങളാൽ കളങ്കമാക്കപ്പെടാതിരിക്കാൻ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. കാണുന്നതും കേൾക്കുന്നതും പഠിക്കുന്നതും അനുഭവിക്കുന്നതും എല്ലാം അവരെ നേർവഴിയിലേക്ക് വഴി നടത്തട്ടെ. തിരുഹൃദയഭക്തി അവരുടെ ബുദ്ധിയെ പ്രകാശിപ്പിക്കട്ടെ.

ഇന്നലെ മാധ്യമങ്ങളിൽ വന്ന ഒരു വാർത്ത വളരെ കൗതുകത്തോടെ വായിക്കുകയുണ്ടായി. സുരേഷ്കുമാർ എന്ന പാലക്കയം വില്ലേജ് ഫീൽഡ് അസിസ്റ്റന്റ് എന്ന റവന്യു ഉദ്യോഗസ്ഥന്റെ വാർത്ത. എന്തിനും ഏതിനും പണമായും, വസ്തുവായും കൈക്കൂലി വാങ്ങുന്ന മനുഷ്യന്റെ വീഴ്ച. കോടികൾ കയ്യിലുണ്ടായിരുന്നിട്ടും ധനത്തോടുള്ള ആർത്തി മൂത്ത് ചെറിയൊരു സംഖ്യ വാങ്ങുന്നതിനിടയിൽ അദ്ദേഹം പിടിക്കപ്പെട്ടു. പല നാൾ കട്ടയാൾ ഒരുനാൾ പിടിക്കപ്പെട്ടു. ഈയവസരത്തിൽ ഓർമ്മയിലേക്ക് വരുന്നത് ജറെമിയായുടെ പുസ്തകത്തിലെ ഒരു വചനമാണ്:

'താനിടാത്ത മുട്ടയ്ക്ക് അടയിരിക്കുന്ന തിത്തിരി പക്ഷിയെപ്പോലെയാണ് അന്യായമായി സമ്പത്ത് സമ്പാദിക്കുന്നവൻ. ജീവിത മദ്ധ്യത്തിൽ അത് അവനെ പിരിയും; അവസാനം അവൻ വിഡ്ഢിയാവുകുയും ചെയ്യും' (17:11).

ദൈവം നമുക്ക് നൽകാത്തത്, നമുക്ക് അർഹതയില്ലാത്തത്, അന്യരുടേത് എത്രമേൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യത്തോടെ സ്വന്തമാക്കിയാലും അത് നമുക്ക് അനുഭവിക്കാനാവില്ല. അനർഹമായതൊന്നും കൈവശമിരിക്കില്ല. അത് തിരികെ ഉറവിടത്തിലേക്ക് തന്നെ തിരികെ പോകും. മനോഹരമായ ക്രൈസ്തീയ ഭക്തിഗാനം ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നതു പോലെ നമുക്കും പ്രാർത്ഥിക്കാം.

ദൈവം തന്നതല്ലാതൊന്നും ഇല്ലയെന്റെ ജീവിതത്തിൽ... ദൈവത്തിന്റെ സ്നേഹം പോലെ മറ്റൊന്നില്ല പാരിടത്തിൽ...

തിരുഹൃദയ തിരുനാൾ ആശംസകളോടെ...

ജെയ്സനച്ചൻ

ഓർമ്മിക്കുക ആചരിക്കുക

2023 ജൂൺ

01.06.23	വ്യാഴം	വി. ജസ്റ്റിൻ
04.06.23	ഞായർ	പ. ത്രിത്വത്തിന്റെ തിരുനാൾ
08.06.23	വ്യാഴം	വി. മറിയം ത്രേസ്യ
09.06.23	വെള്ളി	മാർ. അപ്രേം
13.06.23	ചൊവ്വ	പാദുവയിലെ വി. അന്തോണീസ്
16.06.23	വെള്ളി	ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയ തിരുനാൾ
17.06.23	ശനി	മാതാവിന്റെ വിമലഹൃദയം
22.06.23	വ്യാഴം	വി. തോമസ് മൂർ
24.06.23	ശനി	വി. യോഹന്നാൻ മാംദാന ജനനം
28.06.23	ബുധൻ	വി. ഇരണേവൂസ്
29.06.23	വ്യാഴം	വി. പത്രോസ്-പൗലോസ് ശ്ലീഹന്മാർ

വടക്കൻ ഷാജുവിന്റെയും ജൈനിയുടെയും മകൻ
ബ്രദർ നിർമ്മൽ വടക്കൻ
19 5 2023 തീയതി ഇടപ്പള്ളി വിൻസെൻഷ്യൻ ജനറലേറ്റിൽ വെച്ച്
സഭാ വസ്ത്രം സ്വീകരിച്ചു.

കേന്ദ്ര കുടുംബകൂട്ടായ്മ വാർത്തകൾ

Pension List
(Kudumba Koottaima Kendra Samithi - 2023-24)

Sl. No.	Unit Name	Unit wise Nos
1	St. Joseph	1
2	St. Antonys	3
3	St. Alphonsa	2
4	Christhuraja	1
5	St. Xavier	1
6	St. Pauls	3
7	St. Peter	2
8	St. Johns	1
9	Madona	4
10	St. Sebastian	3
	Total	21

1. ഏപ്രിൽ 1, 2023 മുതൽ 31 മാർച്ച് 2024 വരെയുള്ള കാലഘട്ടത്തിൽ നടക്കുന്ന പരിപാടികളുടെ വിലയിരുത്തലായിരിക്കും Best Unit ന്റെ മാനദണ്ഡം.
2. വണക്കമാസം അതാതു യൂണിറ്റുകളിൽ പതിവുപോലെ ആഘോഷിക്കുക.
3. സ്പോർട്സ് ഡിസംബർ മാസത്തേയ്ക്ക് നടത്തുവാൻ പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നു. ശ്രീ. ടോണി തരകൻ, ശ്രീ. ജെൽഫൻ വടക്കൻ എന്നിവരെ കൺവീനർമാരായി തെരഞ്ഞെടുത്തു.
4. ആകാശയാത്ര പരിപാടി തയ്യാറാക്കാൻ പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നു. കൺവീനർമാരായി Sri. Suresh Jacob, Sri. Jinto Kodantadath എന്നിവരെ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുവാൻ ചുമതലപ്പെടുത്തി.
5. യൂണിറ്റ് അടിസ്ഥാനത്തിൽ പെൻഷൻ സ്പോൺസർമാരെ കണ്ടെത്തുകയും കൂടുതൽ പേർക്ക് ആനുകൂല്യം ലഭിക്കാനുള്ള നടപടി കൈക്കൊള്ളുക.

സെന്റ് മേരീസ് കുടുംബ കൂട്ടായ്മ

11-06-2023 കുടുംബസമ്മേളനം ഡേവീസ് നായകരയുടെ ഭവനത്തിൽ വൈകീട്ട് 3.45 ന് കൂടുന്നു

കുടുംബകൂട്ടായ്മ വാർത്തകൾ

സെന്റ് തോമാസ് കുടുംബകൂട്ടായ്മ

സെന്റ് തോമാസ് കുടുംബ കൂട്ടായ്മയുടെ സമ്മേളനം 21.05.2023, 4.30ന് അഡ്വ. സി.വി. ഫ്രാൻസിസിന്റെ ഭവനത്തിൽ വച്ച് കൂടുകയുണ്ടായി. യോഗത്തിൽ ബഹു. വികാരിയച്ചനും ആനിമേറ്റേഴ്സായ മദർ സുപ്പീരിയർ സി. കാതറിനും, സി. രശ്മിയും സന്നിഹിതരായിരുന്നു. പ്രാർത്ഥനയോടെ യോഗം ആരംഭിച്ചു. സിസ്റ്റർ ബൈബിൾ വായിച്ചു.

യൂണിറ്റിൽ നിന്നും വിശുദ്ധനാട് സന്ദർശിച്ചെത്തിയ ശ്രീമതി ഗ്രെയ്സി ജോണിയും, ആനി ഡേവിസും പോയ സ്ഥലങ്ങളെപ്പറ്റി വിവരണം നടത്തുകയുണ്ടായി. കബറിടത്തിൽ മുട്ടിച്ച തൂവാലയും, ഈജിപ്ഷ്യൻ സ്വീറ്റ്സും വിതരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. സീനായ് മലയിലെ മുൾപ്പടർപ്പിനെയും അവിടുത്തെ പാറയുടെ പ്രത്യേകതയും പറ്റി ബഹു. ജെയ്സനച്ചൻ വിവരിച്ചു പറഞ്ഞു. തുടർന്ന് അഡ്വ. സി.വി. ഫ്രാൻസിസ് അവതരിപ്പിച്ച നരകത്തെയും ലൂസിഫറിനെയും കുറിച്ചുള്ള കഥ യോഗത്തിന് മാറ്റുകൂട്ടി.

ഡൽഹി, ആഗ്ര, അമൃത്സർ, വാഗാ ബോർഡർ എന്നീ സ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിക്കാൻ സെപ്റ്റംബറിൽ പോകാമെന്ന പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ആന്റോ ഫ്ളോറൻസിന്റെ നിർദ്ദേശം യോഗം അംഗീകരിച്ചു. പെനാൽട്ടി ഷൂട്ടിൽ പങ്കെടുക്കാനും അതിരൂപതയുടെ കൂപ്പൺ വിതരണം ചെയ്യാനും തീരുമാനമെടുത്തു നന്ദിയോടെ യോഗം പിരിഞ്ഞു.

സെക്രട്ടറി അഡ്വ. വിജി സന്തോഷ്

ലിറ്റിൽ ഫ്ളവർ കുടുംബകൂട്ടായ്മ

ലിറ്റിൽഫ്ലവർ
കുടുംബകൂട്ടായ്മയുടെ വണക്കമാസം
ശ്രീ.ടോണി തരകന്റെ വസതിയിൽ
കാലംകൂടിയതിൽനിന്ന്...

നമ്മുടെ ഇടവകയിലെ നിർമ്മല കോൺവെന്റിൽ നിന്ന് മാറി പോകുന്ന സിസ്റ്റേഴ്സ്

സി. റോഷ്നി ജോസഫ്

സി. ഡയാന സെബി

സി. ലിറ്റിൽ തെരേസ

ഇടവകയുടെ യാത്രാമംഗളങ്ങളും സേവനങ്ങൾക്ക്
ഹൃദ്യമായ നന്ദിയും രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

നിർമ്മല കോൺവെന്റിലേയ്ക്ക് പുതുതായി വന്നവർ

സി. ലിഖിയ റാഫേൽ

സി. ഷാന്റിയ തെരേസ

ഇടവകയുടെ അനുമോദനങ്ങളും ആശംസകളും

27-ാം ചരമവാർഷികം

02.06.2023

പുളിക്കൻ
അന്തോണി ഫ്രാൻസിസ്

ജനനം : 21.12.1937

മരണം : 02.06.1996

ലിറ്റിൽ ഫ്ളവർ യൂണിറ്റ്

13-ാം ചരമവാർഷികം

പനക്കൽ ചുമ്മാർ ഭാര്യ

ആനി

ജനനം : 09.04.1937

മരണം : 12.06.2010

പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം :

റവ. സി. റോസി പനക്കൽ A C

പോൾ പനക്കൽ & ഫാമിലി

ഹോളി ട്രിനിറ്റി യൂണിറ്റ്

വിശ്വാസ പരിശീലനരംഗത്ത് 40 വർഷത്തെ
സ്തുത്യർഹ സേവനത്തിന്
അതിരൂപതയിൽനിന്നും Memento ലഭിച്ച
ശ്രീമതി. മേഴ്സി ജെസിന്റോ ടീച്ചർക്ക്
സെന്റ് തോമസ് കുടുംബകൂട്ടായ്മയുടെ
അഭിനന്ദനങ്ങൾ!

പ്രാർത്ഥനാശംസകളോടെ,
സെന്റ് തോമസ് കുടുംബകൂട്ടായ്മ

My First Holy Communion

01-05-2023

THERESA LINDO

D/o Ashmin Jolly & Lindo Franko
Karerakkattil House

St.Joseph's unit

പിതാവ് പുത്രൻ പരിശുദ്ധാത്മാവ് എന്ന ത്രിയേക ദൈവത്തെക്കുറിച്ച് ബൈബിളിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ടോ? പിതാവ് പുത്രൻ പരിശുദ്ധാത്മാവ് എന്നീ മൂന്നു വ്യത്യസ്ത വ്യക്തികൾ ഏകദൈവമാകുന്നതെങ്ങനെ?

സൃഷ്ടിയുടെ നിമിഷത്തിൽത്തന്നെ പരിശുദ്ധ ത്രിത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സൂചനകൾ ഉണ്ട് എന്ന് ഉത്പത്തി പുസ്തകം 1-ാം അധ്യായം ശ്രദ്ധിച്ചു വായിച്ചാൽ മനസ്സിലാകും. കാരണം 'ആദിയിൽ ദൈവം ആകാശവും ഭൂമിയും സൃഷ്ടിച്ചു'. ഭൂമി രൂപരഹിതവും ശൂന്യവുമായിരുന്നു. ആഴത്തിനു മുകളിൽ അന്ധകാരം വ്യാപിച്ചിരുന്നു. ദൈവത്തിന്റെ ചൈതന്യം വെള്ളത്തിനു മീതെ ചലിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. ദൈവം അരുളിച്ചെയ്തു' (ഉത്പത്തി 1:1-3). ഇങ്ങനെയാണ് ഉത്പത്തി ഗ്രന്ഥകാരൻ ആരംഭിക്കുക: പിതാവായ ദൈവം, ആഴങ്ങൾക്ക് മീതെ ചലിക്കുന്ന ദൈവത്തിന്റെ അരൂപിയായ പരിശുദ്ധാത്മാവ്. ദൈവം സംസാരത്തിലൂടെ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന പുത്രൻ തമ്പുരാൻ അതായത് വചനമായ പുത്രൻ തമ്പുരാൻ. ഇപ്രകാരം മൂന്ന് ദൈവിക വ്യക്തികളെയും ഉത്പത്തി പുസ്തകം പ്രാരംഭത്തിൽ തന്നെ അവതരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. തുടർന്ന് ദൈവം പറയുന്നു 'നമുക്ക് നമ്മുടെ ഛായയിലും സാദൃശ്യത്തിലും മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിക്കാം (ഉൽപത്തി 1 : 26) ഇവിടെ "നാം" എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത് പരിശുദ്ധ ത്രിത്വത്തെയാണ് എന്ന് ന്യായമായും സങ്കൽപ്പിക്കാം.'. പുറപ്പാട് ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഉടനീളം ദൈവം പിതാവാണെന്ന് പറയുന്നുണ്ട് (പുറ. 4:22) 'ഇസ്രായേൽ എന്റെ ആദ്യജാതരാണ്'. ദൈവം ഇസ്രായേലിന്റെ പിതാവാണ് എന്ന വലിയ ബോധ്യം പുറപ്പാട് പുസ്തകത്തിലുണ്ട്.

ബൈബിളിലുടനീളം പരിശുദ്ധാത്മാവിനെക്കുറിച്ചുള്ള സൂചനകളുണ്ട്. കർത്താവിന്റെ ആത്മാവ് പ്രവാചകന്മാരുടെമേൽ എഴുന്നള്ളിവന്നു എന്നും പ്രവാചകന്മാരിലൂടെ സംസാരിക്കുന്ന പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ വ്യക്തമായ സൂചനയും ബൈബിളിൽ പറയുന്നുണ്ട്. അതുപോലെ രാജാക്കന്മാരുടെ പുസ്തകത്തിൽ രാജാവിനെ ദൈവത്തിന്റെ പുത്രനായും ദൈവത്തിന്റെ അഭിഷിക്തനാക്കിയും ചിത്രീകരിക്കുന്ന പാരമ്പര്യങ്ങളുണ്ട്.

ദൈവം, ദൈവപുത്രൻ, ദൈവത്തിന്റെ ആത്മാവ് എന്നിങ്ങനെ ത്രിത്വൈക സത്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സൂചനകൾ പഴയ നിയമത്തിലുടനീളമുണ്ട്. നിയതമായ അർത്ഥത്തിൽ പുതിയ നിയമത്തിലൂടെ വെളിപ്പെട്ടതുപോലെയുള്ള ഒരു ത്രിത്വൈക വിശ്വാസമായിട്ട് നിലനിന്നിരുന്നോ എന്നു ചോദിച്ചാൽ ഇല്ലാ എന്ന് നാം പറയേണ്ടിവരും. കാരണം, പരിശുദ്ധ ത്രിത്വത്തെ യഥാർത്ഥത്തിൽ വെളിപ്പെടുത്തിത്തരാൻ കഴിയുന്നത് പുത്രൻ തമ്പുരാനാണ്. ദൈവത്തിലെ രണ്ടാമത്തെ ആളായ പുത്രൻ തമ്പുരാൻ ഈ ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യനായി അവതരിച്ച്, നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചപ്പോഴാണ് പരിശുദ്ധ ത്രിത്വത്തിലെ മൂന്ന് ആളുകൾ ആരൊക്കെയെന്നും അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയെന്നും അവരിലൂടെ കൈവരുന്ന രക്ഷയുടെ സ്വഭാവമെന്തെന്നും നമുക്ക് മനസ്സിലായത്.

ആദിമസഭയുടെ ഈ വിശ്വാസത്തെക്കുറിച്ച് തന്റെ ലേഖനത്തിലുടനീളം ഏറ്റു പറഞ്ഞുകൊണ്ട് പൗലോസ് അപ്പസ്തോലൻ എപ്പോഴും സംസാരിക്കുന്നതായി കാണാൻ കഴിയും. 'കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ കൃപയും ദൈവത്തിന്റെ സ്നേഹവും പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ സഹവാസവും നിങ്ങളേവരോടും കൂടെ ഉണ്ടായിരിക്കട്ടെ' (2 കോറി 13:13). ത്രിത്വൈക വിശ്വാസം പുതിയ നിയമത്തിലുടനീളം നമുക്ക് കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കും. വിശ്വാസസത്യപരമായ മാനങ്ങൾ രൂപപ്പെട്ടത് ഒരുപക്ഷേ നിഖ്യാ, കോൺസ്റ്റാന്റിനോപ്പിൾ സൂനഹദോസുകളിലാണ്. നാലാം നൂറ്റാണ്ടോടുകൂടി വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ആദ്യഗ്രന്ഥം മുതൽ പരിശുദ്ധ ത്രിത്വത്തിലുള്ള വിശ്വാസത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഒട്ടനവധി പരാമർശങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്ന് നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയും.

വി. മറിയം ത്രേസ്യയുടെ തിരുനാൾ

2023 ജൂൺ 8 വ്യാഴം

കുടുംബങ്ങളുടെ മദ്ധ്യസ്ഥയായ വി. മറിയം ത്രേസ്യേ, ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കേണമേ!!

അഡ്വ. ജോമോൻ കുന്നത്ത്
സെന്റ് സേവിയേഴ്സ് യൂണിറ്റ്

കുടുംബവും കുടുംബകോടതിയും – നിയമം

കഴിഞ്ഞമാസത്തെ മരിയനാദത്തിൽ മറ്റൊരു വ്യക്തി എഴുതിയ ഒരു അനുഭവം വായിക്കുവാൻ ഇടവന്നു. വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസത്തിനുള്ളിൽ പെൺകുട്ടി കാമുകനുമായി ഒരുമിച്ചു പോകണം എന്ന് വാശിപിടിച്ച്, ആ വിവാഹ ബന്ധത്തിൽ നിന്നും ഒഴിവായി പോയത് വായിച്ചപ്പോൾ, പലർക്കും ഇക്കാര്യത്തിൽ വളരെ അപൂർവമായി തോന്നാമെങ്കിലും കുടുംബകോടതികളിൽ പ്രക്ടീസ് ചെയ്യുന്ന ഒരു അഭിഭാഷകനെന്ന നിലയിൽ, ഈയടുത്ത കാലത്ത് ഞങ്ങൾ സ്ഥിരമായി കണ്ടു വരുന്ന ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുതന്നെയാകാം ഈ തവണത്തെ എഴുത്ത് എന്ന് കരുതി. പലപ്പോഴും കുട്ടികൾ പ്രണയബന്ധങ്ങളിൽ അകപ്പെടുകയും അതിനിടയ്ക്ക് അത്തരം പ്രണയബന്ധങ്ങൾ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ വീട്ടുകാർ വിവാഹലോചനകൾ കൊണ്ടുവരികയും കുട്ടികളെ നിർബന്ധിച്ചു വിവാഹത്തിന് സമ്മതിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ഇന്ന് സർവസാധാരണമാണ്. ആ സമയത്ത് പ്രണയ ബന്ധം ഉണ്ടെന്ന വിവരം പല കുട്ടികളും തുറന്നുപറയാതെ, വീട്ടുകാരുടെ നിർബന്ധത്തിനു വഴങ്ങി വിവാഹത്തിന് സമ്മതിക്കുകയാണ് ചെയ്തുവരുന്നത്. അതിനുകാരണം അവർ പ്രണയിക്കുന്ന ആളെ ആ സമയത്ത് ഉടനെ വിവാഹം കഴിക്കുവാൻ പറ്റാത്ത സാഹചര്യമോ, വീട്ടുകാരുടെ കടുത്ത നിർബന്ധമോ എന്തുമാകാം. അത്തരം കുട്ടികൾ വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് ഭർത്താനുമൊത്ത് ഒരുമിച്ച് ജീവിക്കുവാൻ മാനസികമായി സാധിക്കാതെ വരികയും കാമുകനുമായി കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുകയും എങ്ങനെയും വിവാഹബന്ധത്തിൽ നിന്നും ഒഴിവായി പോരുവാൻ കാമുകനോ കാമുകിയോ പറയുന്നത് അനുസരിച്ച് വിവാഹബന്ധം എങ്ങനെയും തകർക്കണം എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടെ പലപ്പോഴും കളവായ കാരണങ്ങൾ പറഞ്ഞും, ചില അവസരങ്ങളിൽ സത്യം തുറന്നു പറഞ്ഞും വിവാഹബന്ധത്തിൽ നിന്നും ഒഴിവാകുവാൻ ശ്രമിക്കുകയും, ആ വിവാഹബന്ധം തകർക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത് ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോൾ വിവാഹബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെട്ട ഒന്നോ രണ്ടോ വ്യക്തികളുടെ ജീവിതമല്ല അവിടെ തകർന്നടിയുന്നത്. വളരെയധികം പ്രതീക്ഷയോടെ വിവാഹം നടത്തുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെയും സഹോദരങ്ങളുടെയും

ജീവിതത്തെ വരെ അത് വളരെ മോശമായി ബാധിക്കുന്നു. ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ കാര്യമായ ബോധവൽക്കരണം അത്യാവശ്യമാണ് വിവാഹത്തിനുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ സമ്മതം ഒരു കാരണവശാലും നിർബന്ധിച്ചു നേടിയെടുക്കേണ്ട ഒന്നല്ല മാതാപിതാക്കൾ മക്കളുടെ ഇഷ്ടം കൃത്യമായും സമാധാനമായും വ്യക്തമായും ചോദിച്ചറിഞ്ഞു മക്കൾക്ക് പൂർണ്ണസമ്മതം ആണെങ്കിൽ മാത്രം വിവാഹങ്ങൾ നടത്തുക എന്നതാണ് ഒരു പോംവഴി. മറുഭാഗത്ത് മക്കൾ അവർക്കൊരു വിവാഹ ബന്ധത്തിന് താല്പര്യമില്ല എന്നുണ്ടെങ്കിൽ എന്തിന്റെ പേരിലാണെങ്കിലും അത്തരം ഒരു വിവാഹത്തിന് സമ്മതിക്കാതിരിക്കുകയും തങ്ങളുടെ തീരുമാനങ്ങൾ വിവാഹത്തിന് മുൻപ് തന്നെ തുറന്നു പറയുകയും ചെയ്താൽ നിരപരധിയായ മറ്റൊരു വ്യക്തിയേയും കുടുംബത്തേയും ബലിയാടുകളാക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുവാനാകും.

St Mary's Assumption Church Ayyanthole
Mariyanadham Parish Bullettin
Advts. New Tariff Rates

Multi-colour Advts.

Front Inner Cover Page	:	Rs. 2000/-
Back Inner Cover Page	:	Rs. 1800/-
Back Cover Page	:	Rs. 2800/-
Centre Spread Two Pages	:	Rs. 3200/-
Inside Any Full Page	:	Rs. 1500/-
Inside Any Half Page	:	Rs. 750/-

Black & White Advts.

Inside Any Full Page	:	Rs. 900/-
Inside Any Half Page	:	Rs. 500/-

Discounts

One year Colour / B&W Advts. : 10%

Jacob Tholath
Managing Editor

സ്നേഹസ്മരണകളോടെ

2–ാം ചരമവാർഷികം

06. 06. 2023

കിടങ്ങത്ത്പറമ്പിൽ ഔസേപ്പ് മകൻ

കൊച്ചുമാത്യു

ജനനം : 13 – 04 – 1949 മരണം : 06 – 06 – 2021

മഡോണ യൂണിറ്റ്

The Complete Christian Matrimony
Chavara Matrimony.com
Connecting Hearts
THRISSUR BRANCH
Celebrating
16th
ANNIVERSARY
Just Call us!
for Exciting Offers
EXCLUSIVE
SPECIAL OFFERS
FOR PREMIUM MEMBERSHIPS
REGISTER NOW
OFFER VALID ONLY FOR
THRISSUR REGISTRATIONS
KALLIATH ROYAL SQUARE, 3RD FLOOR, PALACE ROAD, THRISSUR
+91 9995 777 576
Chavara Family Welfare Centre, H.O Chavara Cultural Centre, Kochi

25th Wedding Anniversary

07/06/2023

VINCENT & BEENA

Kadambukattil House, Ayyantthole,
St Mary's Kudumba Kootaima

Best Compliments from Vinay Vincent

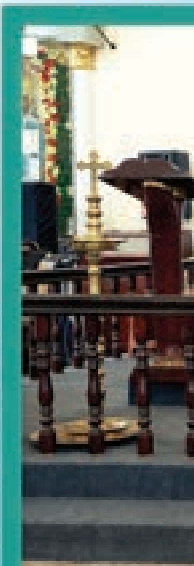
My First Holy Communion

Aaron C. Bijoy & Aaroha C. Bijoy

Chakkalakkal House, Puthurkkara

Ayyanthole

St. John's Unit



01-05-2023

Wedded on 16th April 2023

Jefferson Paul

S/o. Sobhana Lonappan
& Adv. Thomas Paul P.P
Pulikkottil Mammayiparabmbil (H)
Priyadarshini Nagar, Ayyanthole
Thrissur -3

Diana Judith Simon

D/o. Mrs. Jessy Simon
& Mr. Simon K Francis
Nellissery Komban House
J.P. Nagar, Bangalore

Sharing the Happiness : Dear & Near
St. Joseph Unit

Holy Baptism

04-05-2023

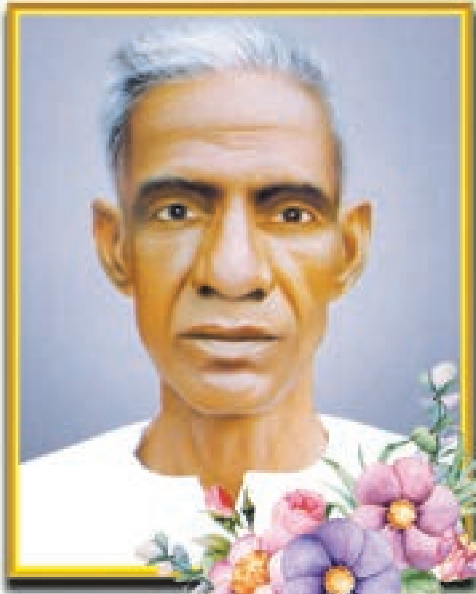
Malakha Mariyam Jomon

D/o. Jomon Jose & Seena Jomon
St John's Unit, Puthurkkara

പാവനസ്മരണയ്ക്ക്

21-ാം ചരമവാർഷികം
18-06-2023

6-ാം ചരമവാർഷികം
14-11-2023



തരകൻ വറീത് മകൻ
തോമസ്

ജനനം : 20-02-1918
മരണം : 18-06-2002

തരകൻ തോമസ് ഭാര്യ
കുഞ്ഞിലക്കുട്ടി

ജനനം : 12-01-1926
മരണം : 14-11-2017

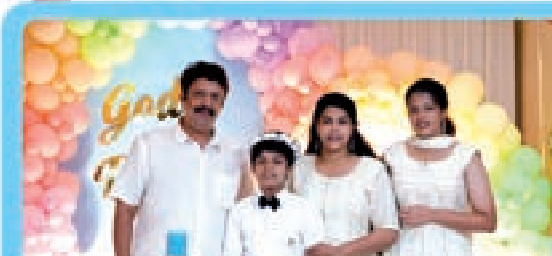
സ്നേഹസ്മരണകളോടെ

കുടുംബാംഗങ്ങൾ
ലിറ്റിൽ ഫ്ളവർ യൂണിറ്റ്

My First Holy Communion 01-05-2023

JOE RAPHAEL BYJU

PULIKKAN HOUSE
AYYANTHOLE
LITTLE FLOWER UNIT



In Loving Memory of

Mr. V.D. Michael
Retd Postmaster

Born : 20.09.1931
Died : 02.11.2009

Mrs. Rosily Michael

Born : 08.10.1938
Died : 22.06.2021

Vadakkethala House
Ayyanthole

Sorrowing Family

Christuraja Unit

30-ാം ചരമവാർഷികം

09.06.2023

പുളിക്കൻ ദേവസ്സി മകൻ

ഫ്രാൻസീസ്

ജനനം : 17.09.1957 മരണം : 09.06.1993

പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം
കുടുംബാംഗങ്ങൾ

സെന്റ് ജോൺസ് കുടുംബകൂട്ടായ്മ

ആളൂർ കൊക്കൻ ഫ്രാൻസീസിന്റെ ഭവനത്തിൽ (02-06-2023) വൈകീട്ട് 6ന് നടന്ന കുടുംബസമ്മേളനത്തിൽ പുതിയ ഭാരവാഹികളെ തെരഞ്ഞെടുത്തു. **പ്രസിഡന്റ്: ആളൂർ കൊക്കൻ ഷിജു ജോർജ്ജ്, ട്രഷറർ: പ്രീമ പ്രിൻസ്, ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി: ജോഷി ജോയ് ചിറ്റിലപ്പിള്ളി**

മുൻ ഭാരവാഹികളായ **പ്രസിഡന്റ്: പോൾ മഞ്ഞില, ട്രഷറർ : ബിന്ദു സത്യാനിഷ്, ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി: ലിജോ T J** എന്നിവക്ക് നന്ദി പറഞ്ഞു.

04-12-2022 ന് ഇടവകതലത്തിൽ പാരീഷ് ബുള്ളറ്റിന്റെയും കേന്ദ്ര കുടുംബ കൂട്ടായ്മ സമിതിയുടെയും ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടത്തിയ സാഹിത്യ മത്സരങ്ങളിൽ 18 മുതൽ 30 വയസ്സു വരെയുള്ള വിഭാഗത്തിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ. ഉപന്യാസം

കേരളം വൃദ്ധന്മാരുടെ നാടോ?

റോസ് മേരി, ലിറ്റിൽ ഫ്ളവർ യൂണിറ്റ്

അതെ: എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും ശരിയായ ഒരു ചോദ്യം തന്നെയാണ് ഇത്. കേരളം വൃദ്ധന്മാരുടെ നാടോ...? ഇന്ന് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ഒരു ഭവനമാണ് വൃദ്ധസദനങ്ങൾ. എല്ലാവരും അവരുടെ സ്വന്തം മക്കളെ പുറംനാട്ടിലേക്കും മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലേക്കും പഠിക്കാനും ജോലിക്കായും പറഞ്ഞയക്കുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ ജോലിക്കുറവു സംബന്ധിച്ച പ്രശ്നങ്ങൾമൂലം മിക്ക യുവജനങ്ങളും സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളേയും നാടും വീടും വിട്ട് പോകുന്നു. ഇതിലൂടെ വളർത്തി പഠിപ്പിച്ച മാതാപിതാക്കളെ നോക്കാൻ ആരും ഇല്ലാതെ ആകുന്നു. ഈ സ്ഥിതി തുടർന്നാൽ ഇവിടെ കുടുംബം എന്നതിനേക്കാൾ വൃദ്ധസദനങ്ങൾ ആണ് കൂടുതലും. ഇപ്പോൾ ഏറ്റവും നല്ല വ്യവസായവും വൃദ്ധസദനങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുന്നതിലാവാം. സ്നേഹിച്ച് വളർത്തിയ മാതാപിതാക്കൾ അവരുടെ മക്കളുടെ ഉന്നമനത്തിനായി തന്റെ മക്കളെ പറഞ്ഞയക്കുമ്പോൾ അവർ ഓർക്കുന്നില്ല. തങ്ങളുടെ കുടുബങ്ങളുടെ അടിത്തറയാണ് അവർ അറിയാതെ ഒലിച്ച് പോകുന്നത് എന്ന്. തന്റെ മക്കളെല്ലാം പുറത്ത് പോകുമ്പോൾ വൃദ്ധരായ തങ്ങളെ നോക്കാൻ ആരുമില്ലാതെ കഷ്ടപ്പെടുകയാണ് പല മാതാപിതാക്കളും.

ഇതിന്റെ കാരണക്കാർ മാതാപിതാക്കളും മക്കളും മാത്രമല്ല. സമൂഹവും ഇതിൽ പ്രധാനപങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. യുവജനങ്ങൾക്കും മറ്റു നല്ല രീതിയിൽ തൊഴിലുകൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണ് അവരെല്ലാം മറ്റുസ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് പോകുന്നത്. മാതാപിതാക്കളെ നിങ്ങൾ ഒരു കാര്യം ഓർക്കുക. വി. കുർബാനയിൽ നിന്നും മറ്റും ദൈവികകാര്യങ്ങളിൽ നിന്നും നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മക്കളെ ഒഴിവാക്കി നിർത്തുമ്പോൾ നിങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുള്ള കുഴികൾ തന്നെയാണ് വെട്ടുന്നത് എന്ന്.

ഇവിടെ നിന്നും പുറത്തേക്ക് പോകുന്ന കുട്ടികളും, യുവജനങ്ങളും തിരികെ വരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. ഇതിന്റെ കാരണം മാതാപിതാക്കളും സമൂഹവും തന്നെയാണ്. അവർ തന്നെ പറയുന്നു പുറംരാജ്യങ്ങളിലെ കുട്ടികളെ കണ്ടുപഠിക്ക് അവരുടെ സംസ്കാരം കണ്ടുപഠിക്ക്. ഇങ്ങനെയെല്ലാം കേൾക്കുമ്പോൾ പുതുതലമുറയിലെ യുവജനങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ അവർ തന്നെ ഉറപ്പിച്ചു. എന്തോ വലിയ ഒന്ന് അവരെ തേടി പുറംനാട്ടിൽ കാത്ത് നിൽക്കുന്നുണ്ടെന്ന്. അതിന്റെ പിന്നാലെയാണ് അവർ ഈ ഓടുന്നത്. ആ ഓട്ടത്തിലാണ് മക്കൾക്ക് മാതാപിതാക്കളെയും മാതാപിതാക്കൾക്ക് മക്കളെയും നഷ്ടമാകുന്നതും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വൃദ്ധന്മാരുടെ എണ്ണം വർദ്ധിക്കുന്നതും.

ഇതിനൊരു പരിഹാരം യുവജനങ്ങൾക്ക് നല്ല തൊഴിലവസരങ്ങൾ ഒരുക്കികൊടുക്കുക. അവരെ കുടുംബത്തോടും സമൂഹത്തോടും ഐക്യത്തിൽ നിർത്തുക. ഒറ്റപെടലിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കുക എന്നതാണ്.

04-12-2022 ന് ഇടവകതലത്തിൽ പാരീഷ് ബുള്ളറ്റിന്റെയും കേന്ദ്ര കുടുംബ കൂട്ടായ്മ സമിതിയുടെയും ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടത്തിയ സാഹിത്യ മത്സരങ്ങളിൽ 18 മുതൽ 30 വയസ്സു വരെയുള്ള വിഭാഗത്തിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ കവിത.

അർപ്പണം

കാൽവരിക്കുന്നിൽ അർപ്പിച്ച ജീവൻ
ഉരുകുന്ന മെഴുതിരിയിൽ കത്തുന്ന ജ്വാലയിൽ
ഈശോ നിൻ നാമം എൻ ഹൃത്തിൽ ജ്വലിക്കുന്നു
ഈശോ നിൻ രൂപം എൻ കണ്ണിൽ തെളിയുന്നു.
ദുഃഖഭാരത്താൽ ഹൃദയം തളർന്നിടുമ്പോൾ
കാപട്യം നിറഞ്ഞ മാനവർക്കിടയിൽ
പനിനീർ പൂവിൻ മുഖം മൂടിയണിഞ്ഞ്
തേനൂറും വാക്കുകൾ മൊഴിഞ്ഞ അന്ധകാരശക്തിയെ-
ഈശോയെ നിൻ ക്രൂശിതരൂപം തകർത്തിടുന്നു
ഈശോയെ നിൻ ചുടുചോര തകർത്തിടുന്നു.
ക്രൂശിതാ നിൻ കാൽചുവട്ടിൽ
എൻ ത്യാഗം അർപ്പിച്ചിടുന്നു
എൻ ദുഃഖം അർപ്പിച്ചിടുന്നു
കഴുകേണമേ എൻ ഹൃത്തിനെ...

വിനിഷ ജിജോ,
സെന്റ് പീറ്റർ യൂണിറ്റ്

04-12-2022 ന് ഇടവകതലത്തിൽ പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിന്റെയും കേന്ദ്ര കുടുംബ കൂട്ടായ്മ സമിതിയുടെയും ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടത്തിയ സാഹിത്യ മത്സരങ്ങളിൽ 18 മുതൽ 30 വയസ്സു വരെയുള്ള വിഭാഗത്തിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ. ചെറുകഥ

ഉറക്കം കെടുത്തുന്ന സ്വപ്നം

വിഷയം : എന്റെ സ്വപ്നം ***അബിൻ സാബുരാജ്, സെന്റ് പോൾസ് യൂണിറ്റ്***

'ഠിം.... ഈശ്വരാ.... ഇവർ ഇന്നും വഴക്കാണല്ലോ" സ്ഥിരമായി കേൾക്കുന്ന ഈ ശബ്ദം കേട്ടാണ് അവൾ ഇന്നും ഉറക്കത്തിൽ നിന്നും എണീറ്റത്.
"അപ്പനും അമ്മയും ഇന്നും വഴക്കാണല്ലോ... ഈശോയെ ഇതിനൊരു അവസാനമില്ലേ" ഉറക്കക്ഷീണത്തോടെ. അവൾ ചുറ്റും നോക്കി. വീട്ടിലെ സാധനങ്ങളെല്ലാം ചിന്നിചിതറി കിടക്കുന്നു.
"എടീ നിനക്ക് ഇന്നും എണീക്കാറായിട്ടില്ലേ..." അമ്മ അവളുടെ അടുത്ത് വന്ന് അലറി. ടൂർ പോവാനുള്ള പൈസ ഇന്നെങ്കിലും അപ്പനോട് ചോദിക്കാമെന്ന് വിചാരിച്ചിരിക്ക്വാർന്നു. ഇനി ഇപ്പോ ഈ അവസ്ഥയിൽ അപ്പന് ദേഷ്യം വരള്ളോ.. അവൾ ഓർത്തു. മനസ്സില്ലാമനസ്സോടെ അവൾ സ്കൂളിൽ പോകാൻ ഒരുങ്ങി. കൂട്ടുകാർ എല്ലാവരും ടൂർ പോകുമ്പോൾ ഞാൻ മാത്രം ഇക്കൊല്ലവും വീട്ടിലിരിക്കണല്ലോ ഈശോയേ.... ഈ പ്രാവശ്യമെങ്കിലും ടൂർ പോവാൻ പറ്റുമെന്ന് വിചാരിച്ചതാ. ഇനി അതും പറ്റില്ല. ഇന്നാണ് ടൂറിന്റെ പൈസ കൊടുക്കാനുള്ള അവസാന തിയ്യതി. വളരെ വിഷമത്തോടെയാണ് അവൾ സ്കൂളിൽനിന്ന് തിരിച്ചുവന്നത്. ഒക്ടോബർ മാസത്തിലെ ജപമാലയിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോഴാണ് അവൾക്ക് ആകെയുണ്ടായിരുന്ന തന്റെ ജപമാല പൊട്ടി എന്ന് അവൾ അറിഞ്ഞത്. 'ഈശോയെ ടൂറ് പോയില്ലെങ്കിലും കുഴപ്പമില്ല.... നാളെ സ്കൂളിൽ കൊന്ത ചെല്ലുമ്പോൾ എനിക്ക് ഒരു ജപമാല തരണേ ഈശോയേ'... അവൾ പ്രാർത്ഥിച്ചു.
വിഷമത്തോടെ അവൾ അന്ന് ഉറങ്ങാൻ കിടന്നു. അന്ന് രാത്രി മാതാവ് അവൾക്ക് സ്വപ്നത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. എന്നിട്ട് ഒരു വെളുത്ത ജപമാല അവളുടെ കഴുത്തിൽ ഇട്ടുകൊടുത്തിട്ട് പറഞ്ഞു: "നീ ദിവസേന ജപമാല ചൊല്ലണം" എന്ന്. പെട്ടെന്ന് അമ്മയുടെ വിളികേട്ട് അവൾ സ്വപ്നത്തിൽനിന്ന് ഞെട്ടി എണീറ്റു. "മാതാവേ.... അതൊരു സ്വപ്നം അല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ" അവൾ ഓർത്തു. അവൾ തിരിഞ്ഞ് തന്റെ മേശമേൽ നോക്കിയപ്പോഴാണ് മാതാവ് തനിക്ക് കഴുത്തിൽ ഇട്ടുതന്ന അതേ ജപമാല ഇരിക്കുന്നു. അവൾക്ക് ആകെ അത്ഭുതമായി. "അമ്മേ... എവിടുന്നാ ഈ ജപമാല" അവൾ ചോദിച്ചു. "അത് അമ്മ പണിക്കുപോകുന്ന വീട്ടിലെ ചേച്ചി തന്നതാ." അവൾക്ക് സന്തോഷം കൊണ്ട് എന്ത് ചെയ്യണമെന്ന് അറിയില്ലായിരുന്നു. കുറച്ച് കഴിഞ്ഞ് അപ്പൻ അവളുടെ അടുത്ത് വന്ന് പറഞ്ഞു: "ഇന്നാ മോളെ ടൂർ പോകാനുള്ള പൈസ... നീ എന്തേ ഈ കാര്യം എന്നോട് നേരത്തേ പറയാഞ്ഞത്.... അതുകൊണ്ടല്ലേ അപ്പ അറിയാഞ്ഞത്... നീ ഇത് സ്കൂളിൽ കൊടുക്ക്." വേണ്ട അപ്പാ.... അവൾ പറഞ്ഞു. "എന്തേ ഇതിന്റെ അവസാന തിയ്യതി കഴിഞ്ഞോ?" അപ്പൻ ചോദിച്ചു. "അതുകൊണ്ടല്ലാ... എന്റെ എല്ലാ സ്വപ്നങ്ങളും എന്റെ വേറൊരു വലിയ സ്വപ്നത്തിനായി ഞാൻ മാറ്റി വച്ചിരിക്കയാണ്." എല്ലാം ഞാൻ അപ്പനോട് സമയമാകുമ്പോൾ പറയാം" "എന്നാൽ വേണ്ട എല്ലാം നിന്റെ ഇഷ്ടം" അപ്പൻ പറഞ്ഞു.

ഇന്നലെ സ്വപ്നത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട മാതാവ് തന്റെ ഏറ്റവും വലിയ സ്വപ്നമായ ഒന്ന്, അവൾ മറന്നുപോയ ഒന്ന് അവളെ ഓർമ്മിപ്പിച്ചു. ഒരു കന്യാസ്ത്രീ ആകുക. തനിക്ക് ചെറുപ്പത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന ഈയൊരു സ്വപ്നത്തെ ഓർമ്മപ്പെടുത്താൽ കൂടിയാണ് മാതാവ് സ്വപ്നത്തിൽ വന്നത്. അവൾ മാതാവിന്റെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തലിന് നന്ദി പറഞ്ഞു. ജീവിതത്തിന്റെ സുഖസന്തോഷങ്ങൾ സ്വർഗ്ഗത്തിലെ സുഖത്തിനുവേണ്ടി ത്യജിക്കാൻ അവൾ അന്നുമുതൽ തയ്യാറായി.

സ്വപ്നങ്ങൾ കണ്ടുവേണം ഓരോരുത്തരും ജീവിക്കാൻ. ആ സ്വപ്നങ്ങൾ നമ്മെ ഉറക്കുന്നതാക്കരുത്. മറിച്ച് ഉറക്കം കെടുത്തുന്നതായിരിക്കണം.

APJ Abdul Kalam - Dream... Dream... Dream

സെന്റ് വിൻസന്റ് ഡി പോൾ സൊസൈറ്റി വാർത്തകൾ

അയ്യന്തോൾ ഇടവകയിലെ സെന്റ് വിൻസന്റ് ഡി പോൾ സൊസൈറ്റിയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 2023 മെയ് 28-ാം തീയതി ഞായറാഴ്ച ഉച്ചതിരിഞ്ഞ് 2.30 ന് ഇടവകയിലെ കുടുംബകൂട്ടായ്മകളെയും സംഘടനകളെയും പങ്കെടുപ്പിച്ചുകൊണ്ട് നടത്തിയ പെനാൽറ്റി ഷൂട്ടൗട്ട് മത്സരം നമ്മുടെ ഇടവകയിലെ നിർമ്മൽ ബ്രദർ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. ഇടവകയിലെ 15 കുടുംബകൂട്ടായ്മകളും അൾത്താരസംഘവും പങ്കെടുത്ത മത്സരത്തിലെ വിജയികൾക്ക് നമ്മുടെ വികാരിയച്ചൻ ഫാ. ജെയ്സൻ പുന്നശ്ശേരി സമ്മാനദാനം നിർവഹിച്ചു.

ഒന്നാം സമ്മാനം	:	ഹോളി ഫാമിലി
രണ്ടാം സമ്മാനം	:	സെന്റ് പീറ്റർ
മൂന്നാം സമ്മാനം	:	ലിറ്റിൽ ഫ്ളവർ
നാലാം സമ്മാനം	:	സെന്റ് ആന്റണീസ്

എന്നിവർ നേടി.

മത്സരത്തിൽ ഏറ്റവും നല്ല ഗോളി

ബ്രിസ്റ്റൻ റോബിൻ - ഹോളി ഫാമിലി യൂണിറ്റ്.

ഈ മത്സരത്തിൽ സഹകരിച്ച എല്ലാവർക്കും നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

എന്ന്,

പ്രസിഡന്റ്, **റോയ് ഒ. എഫ്.**

ഷൂട്ടൗട്ട് മത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ ഹോളി ഫാമിലി യൂണിറ്റ്

കൃതജ്ഞതയോടെ...

KURIAN K F AND FAMILY.

Kuttikkate House., Green Park Avenue.
Ayyanthole, Trichur-3.
St. Marys unit

10-ാം ചരമവാർഷികം
06.06.2023

എടക്കളത്തൂർ
പൗലോസ് റപ്പായി

ജനനം : 15.08.1950

മരണം : 06.06.2013

പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം

ഭാര്യ : ലിസ്സി റപ്പായി
മക്കൾ : പ്രശാന്ത്, സ്റ്റെഫിൻ
മരുമക്കൾ : ജെസ്നി, ലിസ്സി
പേരക്കുട്ടികൾ

പാവനസ്മരണയ്ക്ക്

വെളുത്തൂക്കാരൻ പൈലോത്
ഫ്രാൻസീസ്
ജനനം: 08 – 02 – 1932
മരണം: 13 – 05 – 1981

വെളുത്തൂക്കാരൻ ഫ്രാൻസീസ് ഭാര്യ
മേരി
ജനനം: 24 – 02 – 1934
മരണം: 19 – 04 – 2023

JORLINE JOSHY
Proprietor

9544962005
Ph: 9446464279

നിങ്ങൾക്കിഷ്ടപ്പെട്ട
തുണിത്തരങ്ങൾ
മിതമായ വിലയ്ക്ക്
നേടാൻ സമീപിക്കൂ...

fortune fashion
FOR MEN, WOMEN & KIDS

Gents
Ladies
&
Kids

I. K. ARCADE, AYYANTHOLE GROUND, THRISSUR

ഈശോയുടെ ദിവ്യഹൃദയത്തോടുള്ള ഭക്തി

ഡെയ്സി അന്തപ്പൻ, സെന്റ് മേരീസ് യൂണിറ്റ്

ഈശോയുടെ ദിവ്യഹൃദത്തോടുള്ള ഭക്തിലോകത്തിലെല്ലായിടത്തും പ്രചരിച്ചിരിക്കുന്ന ഇക്കാലത്ത് എല്ലാവരും ഈ ഭക്തിയിൽ നിലനിൽക്കുന്നതിനും ഈശോയോടുള്ള സ്നേഹം എല്ലാവരിലും കത്തിജ്വലിക്കുന്നതിനുമായി ദിവ്യഹൃദയവണക്കം എന്ന പുസ്തകം ജൂൺമാസത്തിൽ എല്ലാവീടുകളിലും ചെല്ലുന്നത് പതിവുണ്ട്. വി. കുർബാനയുടെ തിരുനാൾ കഴിഞ്ഞ് എട്ടാംദിവസം വെള്ളിയാഴ്ച ഈശോയുടെ തിരുഹൃദയത്തിന്റെ തിരുനാൾ കൊണ്ടാടുന്നു. ഈശോമിശിഹാ തന്റെ ദിവ്യഹൃദയ ഭക്തന്മാർക്ക് അനേക നന്മകൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഈശോയെ കൂടാതെ നമുക്ക് ഒന്നുംതന്നെ ചെയ്യുവാൻ സാധ്യമല്ല എന്നു വ്യക്തമായി പറഞ്ഞിരിക്ക കൊണ്ടും അവിടുത്തെ അനുഗ്രഹങ്ങൾ നമുക്ക് അത്യന്തം ആവശ്യമാണ്. തിരുനാഥന്റെ അനുഗ്രഹങ്ങൾ കൂടാതെയുള്ള ക്രൈസ്തജീവിതത്തെപ്പറ്റി നമുക്കു ചിന്തിക്കുകകൂടി സാധ്യമല്ല. ഈശോ അവിടത്തെ വാത്സല്യപുത്രിയായ വിശുദ്ധ മർഗ്ഗരീത്താമേരിക്കു പ്രത്യക്ഷനായി നൽകിയ പന്ത്രണ്ടുവാഗ്ദാനങ്ങൾ ഗാഢമായ ചിന്തയ്ക്കു അർഹങ്ങളാണ്.

1. "എന്റെ ദിവ്യഹൃദയഭക്തരുടെ ജീവിതാന്തസ്സിനു വേണ്ട എല്ലാ അനുഗ്രഹങ്ങളും ഞാൻ പ്രദാനം ചെയ്യും.
2. അവരുടെ കുടുംബങ്ങളിൽ ഞാൻ സമാധാനം നൽകും.
3. അവരുടെ സങ്കടങ്ങളിൽ ഞാൻ അവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കും.
4. ജീവിതകാലത്തിലും പ്രത്യേകം അവരുടെ മരണസമയത്തിലും ഞാൻ അവർക്ക് ഉറപ്പുള്ള സങ്കേതമായിരിക്കും.
5. അവരുടെ എല്ലാ പ്രയത്നങ്ങളിലും ഞാൻ അനവധി ആശീർവ്വാദങ്ങൾ നല്കും.
6. പാപികൾ എന്റെ ഹൃദയത്തിൽ അനുഗ്രഹത്തിന്റെ വറ്റാത്ത ഉറവയും സമുദ്രവും കണ്ടെത്തും.
7. മന്ദതയുള്ള ആത്മാക്കൾ തീക്ഷ്ണതയുള്ളവരാകും.
8. തീക്ഷ്ണതയുള്ള ആത്മാക്കൾ ശീഘ്രത്തിൽ പരിപൂർണ്ണതയുടെ പദവിയിൽ കയറും.
9. എന്റെ ദിവ്യഹൃദയസ്വരൂപം പരസ്യമായി പ്രതിഷ്ഠിച്ചു വണങ്ങുന്ന ഭവനങ്ങളിൽ എന്റെ ആശീർവ്വാദമുണ്ടാകും.
10. കഠിനപാപികളെ മനസ്സുതിരിക്കുന്നതിനുള്ള വരം വൈദീകർക്ക് ഞാൻ നൽകും.
11. ഈ ഭക്തി പ്രചരിപ്പിക്കുന്നവരുടെ നാമം എന്റെ ഹൃദയത്തിൽ ഞാൻ എഴുതും. അതിൽനിന്നും ഒരിക്കലും മായിക്കുകയില്ല.

12. ഒമ്പതു ആദ്യവെള്ളിയാഴ്ച തുടർച്ചയായി വിശുദ്ധകുർബാന സ്വീകരിക്കുന്ന വർക്ക് അവസാനം വരെയുള്ള നിലനില്പിന്റെ വരം ഞാൻ നൽകും.

ഈശോയുടെ ദിവ്യഹൃദയമേ അങ്ങയെ എല്ലാവരും അറിയുന്നതിനും സ്നേഹി ക്കുന്നതിനും ഇടയാക്കണമേ.

മധുരമല്ല; മാറ്റാണ് മുഖ്യം

അബിൻ സാബുരാജ്
സെന്റ് പോൾസ് യൂണിറ്റ്

ആശ്രമത്തിൽ ദിവസവും സായാഹ്നപ്രാർത്ഥനയുണ്ട്. എല്ലാവരും ഒരുമിച്ചു പാടി പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോഴും ആശ്രമാധിപന് ഒരു ദുഃഖമുണ്ടായിരുന്നു. സംഗീതജ്ഞാനമോ സ്വരമാധുരിയോ ഉള്ള ആരും ഇല്ലല്ലോ.

ഒരുദിവസം ഒരു സഞ്ചാരി അവിടെയെത്തി. നല്ല പാട്ടുകാരനായിരുന്ന അദ്ദേഹം. അന്നത്തെ പ്രാർത്ഥന അദ്ദേഹത്തിന്റെ സംഗീതസദസ്സായിരുന്നു. ആശ്രമാധിപൻ വളരെ സന്തോഷത്തോടെയാണ് അന്നുറങ്ങാൻ കിടന്നത്. സ്വപ്നത്തിൽ ദൈവം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട് അദ്ദേഹത്തോട് ചോദിച്ചു: ഇന്നാരും പ്രാർത്ഥിച്ചില്ലേ. സംഗീതസന്ധ്യ യെക്കുറിച്ചു വിവരിച്ച തലവനോട് ദൈവം പറഞ്ഞു: ഇന്നലെവരെ എല്ലാവരുടെയും പ്രാർത്ഥന കേട്ടിരുന്നു. ഇന്ന് ഒരാളുടെ പ്രകടനം മാത്രമായിരുന്നു.

അധരം സംസാരിക്കുന്നതും ഹൃദയം സംസാരിക്കുന്നതും തമ്മിൽ അർത്ഥത്തിലും ആത്മാർത്ഥതയിലും വ്യത്യാസമുണ്ട്. ഭാഷാശുദ്ധിയും വാക്യഭംഗിയും ശബ്ദ സൗകുമാര്യ വുമുള്ള ജപങ്ങൾക്ക് ആകർഷണീയതയും ആലങ്കാരികതയുംമുണ്ടാകും. തീക്ഷ്ണ തയും ഉദ്ദേശ്യശുദ്ധിയും ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. ഏതു കാര്യത്തിലും ഹൃദയപൂർവ്വം ഇടപെടുന്നവരെയും വർത്തമാനവ്യായാമം നടത്തുന്നവരെയും പെട്ടെന്നു തിരിച്ചറി യാൻ കഴിയും. മനസ്സറിഞ്ഞു പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ മറ്റെല്ലാം മാറ്റിവച്ച് കൂടെ നിൽക്കും. അവർ മുന്നിട്ടിറങ്ങി നേതൃത്വം ഏറ്റെടുക്കും.

വാടകയ്ക്കെടുക്കുന്ന വാദ്യസംഗീതത്തെക്കാൾ, വിചാരശുദ്ധിയുള്ളവരുടെ വികലമെന്നു കരുതപ്പെടുന്ന വാക്കുകളാകില്ലേ ദൈവസന്നിധിയിൽ ശ്രേഷ്ഠം. ഇമ്പമുള്ള വാക്കു കൾക്കു പ്രതിബദ്ധതയുണ്ടാകണമെന്നില്ല; ഹൃദയം നുറുങ്ങുന്ന വാക്കുകൾക്ക്, അലങ്കാരഭംഗി ഇല്ലാത്തതുപോലെ. അവനവന്റെ സാധ്യതകളെ അവയുടെ തികവിലും മികവിലും ഉപയോഗിക്കുന്നവരാണു നേരുള്ളവർ. സ്വന്തമായവയുടെ കൂടെ ഹൃദയവും വിലയ്ക്കു വാങ്ങിയവയുടെ കൂടെ തലച്ചോറുമാകും പ്രവർത്തിക്കുക. അഭംഗിയുണ്ടെ ങ്കിലും നിഷ്കളങ്കമാണെങ്കിൽ അതല്ലേ നല്ലത്; ആളുകളായാലും അർത്ഥനയായാലും.

എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യദിനാശംസകൾ

മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ:

1. ബിപി	:	120/80
2. പൾസ്	:	70 - 100
3. താപനില	:	36.8 - 37
4. ശ്വാസം: 12-16		
5. ഹീമോഗ്ലോബിൻ	:	പുരുഷൻ -13.50-18 സ്ത്രീ - 11.50 - 16
6. കൊളസ്ട്രോൾ	:	130 - 200
7. പൊട്ടാസ്യം	:	3.50 - 5
8. സോഡിയം	:	135 - 145
9. ട്രൈഗ്ലിസറൈഡുകൾ	:	220
10. ശരീരത്തിലെ രക്തത്തിന്റെ അളവ്	:	PCV 30 - 40%
11. പഞ്ചസാരയുടെ അളവ്		
കുട്ടികൾക്ക്	:	70- 130
മുതിർന്നവർക്ക്	:	70 - 115
12. ഇരുമ്പ്	:	8-15 മില്ലിഗ്രാം
13. വെളുത്ത രക്താണുക്കൾ WBC	:	4000 11000
14. പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകൾ	:	1,50,000 - 4,00,000
15. ചുവന്ന രക്താണുക്കൾ RBC	:	4.50 6 ദശലക്ഷം.
16. കാൽസ്യം	:	8.6 -10.3 ാഴ/റഘ
17. വിറ്റാമിൻ ഡി 3	:	20 þ 50 ng/ml.
18. വിറ്റാമിൻ ബി 12	:	200 - 900 പിജി / മില്ലി.

40/50/60 വയസ്സ് പ്രായമുള്ളവർക്കുള്ള പ്രത്യേക നുറുങ്ങുകൾ:

1. ദാഹമോ ആവശ്യമോ ഇല്ലെങ്കിലും എല്ലായ്പ്പോഴും വെള്ളം കുടിക്കുക, ഏറ്റവും വലിയ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ, അവയിൽ മിക്കതും ശരീരത്തിൽ വെള്ളത്തിന്റെ അഭാവം മൂലമാണ്. പ്രതിദിനം കുറഞ്ഞത് 2 ലിറ്റർ.

2. ശരീരത്തിൽ നിന്ന് കഴിയുന്നത്ര ജോലി ചെയ്യുക, നടത്തം, നീന്തൽ, അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള കായികവിനോദം പോലെയുള്ള ശരീരത്തിന്റെ ചലനം ഉണ്ടായിരിക്കണം.
3. കുറച്ച് കഴിക്കുക... അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള ആസക്തി ഉപേക്ഷിക്കുക... കാരണം അത് ഒരിക്കലും നല്ലതല്ല. സ്വയം നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്, പക്ഷേ അളവ് കുറയ്ക്കുക. പ്രോട്ടീൻ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുക.
4. അത്യാവശ്യമല്ലാതെ വാഹനം ഉപയോഗിക്കരുത്. പലചരക്ക് സാധനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനോ ആരെയെങ്കിലും കണ്ടുമുട്ടുന്നതിനോ എന്തെങ്കിലും ജോലി ചെയ്യുന്നതിനോ നിങ്ങൾ എവിടെയെങ്കിലും പോകുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കാലിൽ നടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. എലിവേറ്ററുകളും എസ്കലേറ്ററുകളും ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് പകരം പടികൾ കയറുക.
5. കോപം ഉപേക്ഷിക്കുക, വിഷമിക്കുന്നത് നിർത്തുക, കാര്യങ്ങൾ അവഗണിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. വിഷമകരമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ സ്വയം മുഴുകരുത്, അവ എല്ലാ ആരോഗ്യത്തെയും നശിപ്പിക്കുകയും ആത്മാവിന്റെ മഹത്വം കവർന്നെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പോസിറ്റീവ് ആളുകളുമായി സംസാരിക്കുക, അവരെ ശ്രദ്ധിക്കുക.
6. ഒന്നാമതായി, പണത്തോടുള്ള ആസക്തി ഉപേക്ഷിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളുമായി ബന്ധപ്പെടുക, ചിരിക്കുക, സംസാരിക്കുക! പണത്തിനു വേണ്ടിയല്ല, നിലനിൽപ്പിന് വേണ്ടിയാണ് പണം ഉണ്ടാക്കുന്നത്.
7. നിങ്ങളോട് അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് നേടാൻ കഴിയാത്ത എന്തിനെക്കുറിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് അവലംബിക്കാൻ കഴിയാത്തതിനെക്കുറിച്ചോ ഖേദിക്കരുത്. അത് അവഗണിക്കുക, മറക്കുക.

8 എട്ടാം അറിയിപ്പ് പണം, പദവി, സ്ഥാനമാനങ്ങൾ, അധികാരം, സൗന്ദര്യം, ജാതി, സ്വാധീനം; ഇതെല്ലാം ഈഗോ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. വിനയം ആളുകളെ സ്നേഹത്താൽ അടുപ്പിക്കുന്നു.

9 ഒമ്പതാം നുറുങ്ങ് നിങ്ങളുടെ മുടി വെളുത്തതാണെങ്കിൽ, അത് ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനത്തെ അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല. ഇത് ഒരു നല്ല ജീവിതത്തിന്റെ തുടക്കമാണ്. ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം പുലർത്തുക, ഓർമ്മയിൽ ജീവിക്കുക, യാത്ര ചെയ്യുക, ആസ്വദിക്കുക. ഓർമ്മകൾ സൃഷ്ടിക്കുക!

10 നിർദ്ദേശങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ സ്നേഹത്തോടെയും സഹാനുഭൂതിയോടെയും വാത്സല്യത്തോടെയും കണ്ടുമുട്ടുക! പരിഹാസമായി ഒന്നും പറയരുത്! നിങ്ങളുടെ മുഖത്ത് ഒരു പുഞ്ചിരി വിടുക! പണ്ട് എത്ര വലിയ പദവികൾ വഹിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും വർത്തമാനകാലത്ത് അത് മറന്ന് എല്ലാവരുമായും ലയിക്കുക!

ആരോഗ്യകരമായ ദിനാശംസകൾ

പാഠ്യഭാഗം –ഏശയ്യ 41– 66 വരെ

---

1. കർത്താവ് ഇസ്രായേലിനോട് എങ്ങനെയുള്ള മെതിവണ്ടിയാക്കും എന്നാണ് പറയുന്നത്?
2. തളർന്ന മനസ്സിനു പകരം എന്തു നൽകാനാണ് അവിടുന്ന് പ്രവാചകനെ അയ ച്ചിരിക്കുന്നത്?
3. അവിടുന്ന് നിന്റെ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കാത്തതെന്തുകൊണ്ട്?
4. എന്റെ അധരങ്ങളിൽ നിന്നു പുറപ്പെടുന്ന വാക്ക് എങ്ങനെ തിരിച്ചുവരില്ല
5. അവൻ തന്റെ ജീവനെ .... ഏല്പിച്ചുകൊടുക്കും.
6. ഐശ്വര്യം നദിപോലെ അവളിലേക്കു ഞാൻ ഒഴുക്കും. ആരിലേക്ക് എന്നാണ് കർത്താവ് ഇവിടെ അരുളിചെയ്തത്?
7. നിങ്ങളുടെ സന്തതികളും നാമവും നിലനിൽക്കുന്നതുപോലെ എന്ത് നിലനിൽ ക്കും എന്നാണ് അരുളിചെയ്തത്?
8. കർത്താവിന്റെ ദാസൻ - 1, 2, 3, 4 - ഏതെല്ലാം അധ്യായങ്ങൾ?
9. റാഹാബിനെ വെട്ടിനുറുക്കിയതും മഹാസർപ്പത്തെ കുത്തിപ്പിളർന്നതും ആര്?
10. ആരുടെ പാദമാണ് മലമുകളിൽ എത്ര മനോഹരം എന്നു രേഖപ്പെടുത്തിയിരി ക്കുന്നത്?

മേയ് മാസത്തെ ലോഗോസ് ക്വിസ് ഉത്തരങ്ങൾ

പാഠ്യഭാഗം: ഏശയ്യാ 26– 40

1. പ്രവേശിക്കാൻ വാതിലുകൾ - 26/2
2. അങ്ങയുടെ നാമം - 26/13
3. അവിടുത്തെ ശ്വാസം - 30/28
4. ഏശയ്യാ - 31-ാം അധ്യായം
5. ഏശയ്യാ - 35/2

6. ഏലിയാക്കിമും ഷെബനായും യോവാഹും കൂടി റബ്ഷെക്കെയോടു പറഞ്ഞത് - 36/11
7. ഹെസക്കിയാ രാജാവിന്റെ പതിനാലാം ഭരണവർഷം - 36/1
8. തൊട്ടിയിൽ ഒരു തുള്ളി വെള്ളം പോലെയും വെള്ളിക്കോലിൽ പൊടിപോലെയും ആണ് - 40/15
9. അവിടുത്തെ കോപം കൊണ്ടു ജ്വലിച്ചും കനത്ത പുക വമിച്ചും കൊണ്ട് - 30/27
10. കൊന്നുകളയും - 27/1

ശരിയുത്തരം അയച്ചവർ

1. ആർദ്ര ജോമോൻ, സെന്റ് പീറ്റർ യൂണിറ്റ്
2. മേരിക്കുട്ടി ജോൺ, ഹോളി ഫാമിലി
3. സിറിൽ എം. ജോമോൻ, സെന്റ് പീറ്റർ
4. സിസിലി എബ്രാഹം, സെന്റ് ജോസഫ്
5. മേരി അക്കര, സെന്റ് സേവിയേഴ്സ്
6. ലൂസി ജോയ്, സെന്റ് സേവിയേഴ്സ്
7. ജോസഫീന ജോയ്, സെന്റ് മേരീസ്
8. മേരി വിൽസൻ, സെന്റ് പീറ്റർ

നറുക്കെടുപ്പിലൂടെ വിജയിയായത്

സിറിൽ എം. ജോമോൻ, സെന്റ് പീറ്റർ യൂണിറ്റ്

മെയ് മാസം
ചായമിടൽ മത്സരത്തിൽ
വിജയിയായത്

അന്ന മരിയ കെ.എസ്.
ഹോളി ഫാമിലി യൂണിറ്റ്

ഞങ്ങൾ വരവായി

ജനനം	മാമ്മോദീസ	
09/2023	30/10/2022	ചൊവ്വല്ലൂർ റൂവിൻസ് ജോൺസൺ & അഞ്ജലി ടോണി മകൻ ഹെനോക്ക് ജോൺ റൂവിൻസ് 30.04.2023
10/2023	24/02/2023	കോമ്പാറ ബിജു & പ്രിൻസി മകൻ ജോസഫ് (ജോയൽ നാഥൻ പ്രിൻസി ബിജു) 07.05.2023

ഞങ്ങൾ ഒന്നായി

28.05.2023 അയ്യന്തോൾ ഇടവക തരകൻ സാബു & ഷീബ മകൻ ഷൈൻ + കുരിയച്ചിറ ഇടവക എലുവത്തിങ്കൽ തോമസ് & ജീന മകൾ മെറിൻ തോമസ്

ഇടവകയിൽനിന്നും മാറി പോയവർ

09/2023
27/04/2023 കൊള്ളന്നൂർ വർക്കി മകൻ ജോസ് & കുടുംബം (സെന്റ് പീറ്റർ യൂണിറ്റ്) – വെളുത്തൂർ ഇടവകയിലേക്ക്

10/2023
02/05/2023 തെക്കേക്കര തരകൻ കുരിയപ്പൻ മകൻ ജോസഫ് & കുടുംബം (മഡോണ യൂണിറ്റ്) – അരിമ്പൂര് ഇടവകയിലേക്ക്

11/2023
06/05/2023 തറയിൽ ലോനപ്പൻ മകൻ ഹെൻട്രി & കുടുംബം (മഡോണ യൂണിറ്റ്) – അടാട്ട് ഇടവകയിലേക്ക്

12/2023
18/05/2023 പുത്തൂർ ജോർജ് ഭാര്യ റോസി & കുടുംബം (സെന്റ് ജോൺസ് യൂണിറ്റ്) – കോലഴി ഇടവകയിലേക്ക്

ഇടവകയിലേക്ക് വന്നവർ

14/04/2023 കാഞ്ഞിരത്തിങ്കൽ ദേവസ്സി മകൻ ജെന്നി & ഫാമിലി
കല്ലടി ബാസ്റ്റിൻ മകൾ സൗമ്യ (സെന്റ് മേരീസ് യൂണിറ്റ്)

04/05/2023 കുന്നത്തോളിൽ തോമസ് ഷിബു & ഫാമിലി (ക്രിസ്തുരാജ യൂണിറ്റ്)

ചായക്കൂട്ട് മത്സരം

ഈ ചിത്രത്തിനു അനുയോജ്യമായ ചായമടിച്ച് ജൂൺ 20-ാം തിയ്യതിക്കു
മുൻപ് പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ ബോക്സിൽ നിക്ഷേപിക്കണം.
ഏറ്റവും നല്ല ചായമിടലിന് സമ്മാനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.
(മതബോധന വിദ്യാർത്ഥികൾ പങ്കെടുക്കുക)

FLAGSHIP STORES: MAIN ROAD, CHAVAKKAD | NEAR VADAKKE STAND, THRISSUR

+91 94478 57788, +91 96453 88881 ttdevassyjewellers.com @ttdevassyjewellers

Ocean®
WE GIVE LIFE TO PLASTIC

OCEAN POLYMER INDUSTRIES PVT. LTD.
V/35A, Marar Road, Velappaya Medical College P.O, Thrissur-680 596.
Phone: 0487- 2202787 / 88 / 8137009888 / 8137978880
www.theoceangroup.co.in • email: enquiry@theoceangroup.co.in

FOR TRADE ENQUIRIES CALL: 0487- 2202787
CUSTOMER CARE : 8137009888

nirmala hiprint Ph : 0487 2387393