

# Holy Voice

## Parish Bulletin

### ഹോളിക്രോസ് തീർത്ഥാടന ദൈവാലയം, മാപ്രാണം

പി.ഒ.മാടായിക്കോണം 680 712, തൃശ്ശൂർ ജില്ല

ഫോൺ :0480 2822740

രക്ഷാധികാരി

മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ

മാർ പോളി കണ്ണുകാടൻ

റവ.ഫാ.ജോസ് മാളിയേക്കൽ

ഇരിങ്ങാലക്കുട രൂപത മെത്രാൻ

ഫോൺ : 0480 2826192, 9446628250

പുസ്തകം 20

ഫെബ്രുവരി 2015

**എഡിറ്റർ**

ജോർജ് എറാട്ടുകാരൻ 9605666658

**സെക്രട്ടറി**

ജോസഫ് കാച്ചപ്പിള്ളി 9400878280

**സബ് എഡിറ്റർ**

ജെസ്സിൻ മംഗലത്ത് 9747552251

**അഡ്വർടൈസിംഗ് മാനേജർ:**

ജെയിംസ് നെല്ലിശ്ശേരി 9447466548

**ട്രഷറർ**

അനൂപ് ബേബി അറയ്ക്കൽ 9947272633

**എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്**

റവ.സി. ഡെൽസാ മരിയ FCC 2822935

ജോഷി മഞ്ഞളി 9895467530

ആന്റണി കള്ളാപറമ്പിൽ 9447240089

അനന്ത് അറയ്ക്കൽ 9846567891

ബീന തോമസ് ചേറേങ്ങാടൻ 9048244810

ക്രിസ്റ്റി പോളി ആഴ്ച്ചങ്ങാടൻ 9747941924

**ട്രസ്റ്റിമാർ**

ജോസ് ചെങ്ങാലൂക്കാരൻ 9747725558

ജോസഫ് കാച്ചപ്പിള്ളി 9400878280

സൈമൺ ചാക്കോറു 8547424191

**പേജുകളിലൂടെ...**

ഇടവക ഡയറി	2
എഡിറ്റോറിയൽ	3
ഇടയശബ്ദം	4
അതിജീവനം	7
സദാവാർത്തകൾ	8
വിശുദ്ധരുടെ ജീവിതത്തിലൂടെ	11
നോമ്പുകാല വിചാരങ്ങളിലൂടെ	15
ആരോഗ്യചിന്തകൾ	21
നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?	22
ജാലകത്തിലൂടെ	25
പിന്നിട്ട ലോകം	26
മനുഷ്യരെ നേടുന്ന മുക്കുവന്മാർ	29
കുടുംബസമ്മേളനം	31
കളിംഗ് മത്സരം	32
ബാലപംക്തി	33
ക്രിസ് മത്സരം	35
ബൈബിൾ കലണ്ടർ	36



# ഹോളി വേയ്സ്



ഹോളിക്രോസ് തീർത്ഥാടന ദൈവാലയം, മാപ്രാണം

പാരിഷ് ബുള്ളറ്റിൻ

ഏപ്രിലിൽ 2015

തീയതി	ഇടവക ഡയറി - ഫെബ്രുവരി 2015	സമയം
01	ദനഹാക്കാലം 4-ാം ഞായർ കുടുംബകൂട്ടായ്മ കേന്ദ്രസമിതി	8.00 a.m.
02	ഈശോയുടെ ദൈവായ പ്രവേശന തിരുനാൾ സമർപ്പിത സമൂഹങ്ങൾക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥന	
04	പ്രാർത്ഥന ഗ്രൂപ്പ് മീറ്റിംഗ്	3.00 p.m.
06	മാസാദ്യ വെള്ളിയാഴ്ച ആചരണം	
08	ദനഹാക്കാലം 5-ാം ഞായർ പ്രതിനിധി യോഗം	8.00 a.m.
13	വെള്ളിയാഴ്ച ആചരണം	
14	മാതൃസംഘം മീറ്റിംഗ്	3.00 p.m.
15	നോമ്പു കാലം 1-ാം ഞായർ മാർഗ്ഗ ജനറൽ ബോഡി	8.00 a.m.
16	വിദ്യുതി തിരുനാൾ - ഉപവാസദിനം വി.കുർബാന വിദ്യുതിയുടെ തിരുക്കർമ്മങ്ങൾ, വി.കുർബാന	6.00 a.m. 6.30 a.m.
20	വെള്ളിയാഴ്ച ആചരണം	
22	നോമ്പുകാലം 2-ാം ഞായർ ഫ്രാൻസിസ്കൻ അൽമായ സമൂഹം മീറ്റിംഗ്	8.00 a.m.
27	വെള്ളിയാഴ്ച ആചരണം	

**വെള്ളിയാഴ്ച ആചരണം : തിരുക്കർമ്മങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്തവർ**

- 06-02-2015 ഡോ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി
- 13-02-2015 എരഞ്ഞുപറമ്പിൽ ഔസേപ്പ് ജോൺസൺ
- 20-02-2015 കരുണാലയം നേഴ്സറി സ്കൂൾ ടീച്ചേഴ്സ്
- 27-02-2015 പള്ളിത്തറ വറീത് ദേവസ്സി

**നോമ്പുകാല ശുശ്രൂഷകൾ**

എല്ലാ ദിവസവും ആദ്യത്തെ വി. കുർബാനയ്ക്കു ശേഷം കുരിശിന്റെ വഴി പ്രാർത്ഥന.

ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ ഉപവാസ ദിനം - ബുധൻ.

ദിവസവും വൈകീട്ട് 7 മണിക്ക് സെന്റ് ജോൺ കപ്പേളയിൽ നിന്ന് ദൈവായത്തിലേക്ക് കുരിശിന്റെ വഴി പ്രാർത്ഥന.

ഫാ. ജോസ് മാളിയേക്കൽ, വികാരി & റെക്ടർ



# എഡിറ്റോറിയൽ



വീണ്ടുമൊരു നോമ്പുകാലം സമാഗതമാവുന്നു. ഫെബ്രുവരി 15 മുതലുള്ള 50 ദിനരാത്രങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ പവിത്രനാളുകളാണ്. ആത്മീയ ഫലങ്ങൾ പുത്തുലയുന്ന പവിത്രനാളുകൾ! നാമെല്ലാവരും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടവരും വിലക്കു വാങ്ങപ്പെട്ടവരുമാണെന്ന് നമുക്കറിയാം. അന്ന് കാൽവരിയിൽ, പരമപരിശുദ്ധനായ ക്രിസ്തുനാഥൻ നമുക്കായി ചൊരിഞ്ഞ തിരുരക്തം ഒരിക്കലും പാഴായിക്കൂടാ. അതുകൊണ്ട് ഈ 50 ദിനങ്ങൾ നമ്മുടെ ആത്മസംസ്കരണത്തിന്റെ നാളുകളായി മാറ്റണം. നമ്മുടെ രക്ഷക്കായി സ്വജീവൻ ബലി നൽകിയവൻ നമ്മോടാവശ്യപ്പെടുന്നത് നമ്മിലെ തിന്മകൾ ത്യജിക്കുവാനാണ്. നോമ്പുകാലത്ത് നാം ഉപേക്ഷിക്കുന്ന പല ദുശീലങ്ങളും പിന്നീടുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ പൂർവ്വാധികം ശക്തിയായി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ തിരികെ വരുന്നുവെങ്കിൽ, നമ്മുടെ നോമ്പാചരണം വെറും യാത്രികമാണെന്നു പറയേണ്ടിവരും. നമുക്ക് ആഗ്രഹവും നിശ്ചയദാർഢ്യവുമുണ്ടെങ്കിൽ തുടർന്നുള്ള ജീവിതത്തിലും ഈ ദുശ്ശീലങ്ങളിൽ അകപ്പെടാതെ കഴിയുവാൻ നമുക്കു സാധിക്കും. അങ്ങിനെ സംഭവിച്ചാൽ അതിന്റെ സർഫലങ്ങൾ നമ്മുടെ കുടുംബത്തിലും, സമൂഹത്തിലുമുണ്ടാകും. നമ്മെ പ്രതി സ്വർഗ്ഗം സന്തോഷിക്കും. ഇങ്ങിനെയൊരു നല്ല മാറ്റത്തിനായി നമ്മുടെ മനസ്സിനെ പരുവപ്പെടുത്താൻ നമുക്ക് സാധിച്ചാൽ, 2015ലെ 50 നോമ്പ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ നിർണ്ണായകമായ വഴിത്തിരിവിന്റെ നാളുകളായി മാറും.

നിത്യ ജീവിതത്തിൽ വിവിധ തരത്തിലുള്ള വെല്ലുവിളികൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നവരാണ് നാമോരോരുത്തരും. ചെയ്യുന്ന തൊഴിലിൽ സത്യസന്ധതയും ആത്മാർത്ഥതയും പുലർത്തുക, കൈക്കൂലി വാങ്ങാൻ അവസരമുണ്ടായാലും അത് വാങ്ങാതിരിക്കുക, കയ്യിലുള്ള അധികാരം നീതിപൂർവ്വം വിനിയോഗിക്കുക, മറ്റുള്ളവരെ വഞ്ചിക്കാതെ സത്യസന്ധരായി ജീവിക്കുക, മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മക്കായി ആഗ്രഹിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ വെല്ലുവിളികളാണ്. കാരണം ഈ തിന്മകളിൽ വ്യാപരിക്കുന്നവർ സമൂഹത്തിൽ വലിയ നിലയിൽ, ഒരു പക്ഷെ അംഗീകാരങ്ങളും പ്രശസ്തിയുമൊക്കെ ഏറ്റുവാങ്ങി കഴിയുന്നത് കണ്ടുകൊണ്ട് ജീവിക്കുന്നവരാണ് നാം. എന്നാൽ ഇതിനൊക്കെ, കണക്കു പറയേണ്ടിവരുന്ന ഒരു ദിനം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലുണ്ടാകും എന്നു വിശ്വസിക്കുന്നവരാണ് ക്രൈസ്തവർ. വിവിധ മതസ്ഥർ ഇടകലർന്നു ജീവിക്കുന്ന ഈ സമൂഹത്തിൽ, ഞാൻ ക്രിസ്തുവിന്റെ അനുയായിയാണ് എന്ന് ജീവിക്കുകൊണ്ട് അടയാളപ്പെടുത്തുവാൻ നമുക്കു കഴിയണം. യേശു ക്രിസ്തുവിന്റെ പ്രബോധനങ്ങൾ നാം ഹൃദയത്തിൽ ഏറ്റുവാങ്ങിയിട്ടുണ്ടെ





യേശുവിൽ ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ടവരെ,

നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ പീഡാസഹനത്തിന്റെയും കുരിശു മരണത്തിന്റെയും ഓർമ്മ ആചരിച്ചു കൊണ്ട് യേശുവിന്റെ ഉത്ഥാനതിരുനാളിന് ഒരുക്കമായ അമ്പതു നോമ്പിന്റെ ദിവസങ്ങളിലേക്ക് നമ്മൾ പ്രവേശിക്കുകയാണ്. ഫെബ്രുവരി 15ന് പാതിരാത്രി മുതൽ അമ്പതുനോമ്പു ആരംഭിക്കും. ഈ വർഷത്തെ നോമ്പുകാലം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നമ്മുടെ വഴികൾ കണ്ടെത്തുവാൻ നമുക്കു സഹായമാകണം. ആ ലക്ഷ്യം മനസ്സിൽ വെച്ചു വിശുദ്ധിയുടെ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ വളരുവാൻ, സ്നേഹത്തിന്റെ കൂട്ടായ്മയിൽ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുവാൻ, വിശ്വാസ ജീവിതത്തിൽ ആഴപ്പെടുവാൻ നമുക്ക് പരിശ്രമിക്കാം. മത്സ്യ മാംസ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ചു കൊണ്ടു മാത്രം നോമ്പാചരണവും ഉപവാസവും പൂർണ്ണമാകില്ല. പ്രവാചകൻ നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നതിപ്രകാരമാണ്. “ദുഃഷ്ടതയുടെ കെട്ടുകൾ പൊട്ടിക്കുകയും നരകത്തിന്റെ കയറുകൾ അഴിക്കുകയും, മർദ്ദിതരെ സ്വതന്ത്രരാക്കുകയും, വിശക്കുന്നവനുമായി ആഹാരം പങ്കുവയ്ക്കുകയും, ഭവനരഹിതനെ വീട്ടിൽ സ്വീകരിക്കുകയും, നഗ്നനെ ഉടുപ്പിക്കുകയും, സ്വന്തക്കാരിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു മാറാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് യഥാർത്ഥ ഉപവാസം” (ഏശയ്യ. 58 : 6-7)

നോമ്പുകാലം നമ്മുടെ കഴിഞ്ഞകാല ജീവിതത്തിലേക്കുള്ള ഒരു തിരിച്ചു നടത്തമായിരിക്കണം. വിശുദ്ധമായ ഒരു ഹൃദയവും, വിശുദ്ധമായ ഒരു ജീവിതവും രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ വന്നു പോയ പോരായ്മകളെക്കുറിച്ചുള്ള മനസ്താപത്തിന്റെയും, ദുഃഖത്തിന്റെയും സമയം - ആത്മനൊമ്പരത്തിന്റെ നാളുകൾ. എങ്കിലേ നമുക്കുവേണ്ടി മനുഷ്യനായി ഈ ലോകത്തിൽ ജനിച്ച് ജീവിച്ച് ത്യാഗത്തിന്റെ ശുശ്രൂഷകൾ ചെയ്ത്, അവസാനം അന്യായമായ

ഒരു വിധിക്ക് വിധേയനായി ഭാരമേറിയ കുരിശും വഹിച്ച് കാൽവരികയറി കുരിശിൽ ബലിയായി സമർപ്പിക്കപ്പെട്ട് നമുക്ക് രക്ഷനൽകിയ യേശുവിനെ സ്വന്തമാക്കുവാൻ നമുക്ക് കഴിയും, നവീകൃതമായ ഒരു ഹൃദയം നമുക്ക് ഒരുക്കാനാവും.

തിരുത്തപ്പെടേണ്ടതായ എല്ലാ മേഖലകളെയും നമ്മൾ പരിശോധിക്കണം. ദൈവ കൽപനകളും, ദൈവവചനവും പാലിച്ചു കൊണ്ടുള്ള ഒരു ജീവിതമാണോ നമ്മുടെത്? വിശ്വാസ ജീവിതത്തിൽ നമ്മൾ വളർന്നുവോ? കൂടുംബ ജീവിതത്തിന്റെ പൂർണ്ണത നമ്മൾ സ്വന്തമാക്കിയോ? സഹോദര സ്നേഹത്തിൽ നമ്മൾ വിജയിച്ചുവോ? കൂട്ടായ്മയിൽ നമ്മൾ അഭിവൃദ്ധിപ്പെട്ടുവോ? ജീവിത വിജയത്തിന് ത്യാഗങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നതിന് നമ്മൾ തയ്യാറായിരുന്നോ? മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയ്ക്കു വേണ്ടി നിലകൊള്ളുവാൻ നമുക്കു സാധിച്ചുവോ? നമ്മുടെ കുറവുകളും ബലഹീനതകളും, പോരായ്മകളും ഇല്ലാതാക്കി വിശുദ്ധമായ ഒരു ജീവിതത്തിന് സാക്ഷ്യം വഹിക്കുവാൻ നോമ്പുകാലം നമ്മെ സഹായിക്കട്ടെ.

രക്ഷയുടെ അടയാളമായ വി. കുരിശിന്റെ പ്രതിഷ്ഠയിലുള്ള ഒരു ദൈവാലയത്തിന്റെ ഇടവകാംഗങ്ങളെന്ന നിലയിൽ അഭിമാനത്തോടും സന്തോഷത്തോടും കൂടെ ഈ നോമ്പുകാലം കൂടുതൽ അർത്ഥ പൂർണ്ണമായി സ്വീകരിക്കുവാൻ നമുക്കിടയാകണം. ക്രൂശിതനായ മിശിഹായെ കൂടുതൽ അനുകരിക്കുവാൻ നമുക്കാകണം. നമ്മൾ ഏറ്റെടുത്തിരിക്കുന്ന എല്ലാ ആത്മീയ ശുശ്രൂഷകളിലും നമുക്കു പങ്കുകാരാകാം. ഈ നോമ്പാചരണത്തിലൂടെയും വെള്ളിയാഴ്ച ശുശ്രൂഷകളിലൂടെയും എല്ലാദിവസവും വൈകുന്നേരം നടത്തപ്പെടുന്ന സ്ത്രീവാചാതയിലൂടെയും ഈശോയെ കൂടുതൽ അനുകരിക്കുവാൻ നമുക്കു സാധിക്കുന്നതോടൊപ്പം, സ്നേഹത്തിന്റെ കൂട്ടായ്മയിൽ നമുക്ക് ആഴപ്പെടുവാനും, വിശ്വാസത്തിൽ വളരുവാനും ഇടയാകട്ടെ .

നമുക്കു കൊച്ചുനായി ബഹു. സിന്റോ, മാടവന അച്ചനെ ലഭിച്ചതിൽ നമുക്കു ദൈവത്തിന് നന്ദി പറയാം. രൂപത തീർത്ഥാടന കേന്ദ്രമായ നമ്മുടെ ദൈവാലയത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കിയാണ് അഭിവന്ദ്യ പിതാവ് നമുക്ക് കൊച്ചുനനെ നൽകിയിട്ടുള്ളത്. പൗരോഹിത്യ ശുശ്രൂഷയുടെ ബാല്യകാലമാണ് അച്ചൻ നമ്മോ

ടൊപ്പം ചെലഴിക്കുന്നത്. ബഹു. കൊച്ചുന്റെ പൗരോഹിത്യ ജീവിതം കൂടുതൽ ധന്യമാകുവാൻ നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനയും സഹകരണവും നമുക്ക് നൽകാം. ഒപ്പം അച്ചന്റെ ശുശ്രൂഷ നമ്മുടെ ഇടവകക്ക് കൂടുതൽ ആത്മീയചൈതന്യം സ്വീകരിക്കുവാൻ ഇടയാവുകയും ചെയ്യട്ടെ.

എല്ലാവർക്കും അനുഗ്രഹീതമായ

ഒരു നോമ്പുകാലം ആശംസിക്കുന്നു.

വിശുദ്ധ കുരിശിന്റെ സംരക്ഷണയിൽ, യേശുവിൽ സ്നേഹപൂർവ്വം  
ഫാ. ജോസ് മാളിയേക്കൽ, വികാരി & റെക്ടർ

## സ്വാഗതം... സുസ്വാഗതം!



റവ.ഫാ. സിന്റോ മാടവന

വി. കുരിശിന്റെ തീർത്ഥാടന കേന്ദ്രമായ നമ്മുടെ ഇടവകയുടെ കൊച്ചുനായി ജനുവരി 29-ാം തിയ്യതി ശുശ്രൂഷ ഏറ്റെടുത്ത ബഹു. സിന്റോ മാടവന അച്ചൻ മാപ്രാണം ഇടവക കുടുംബത്തിന്റെ പ്രാർത്ഥനാപൂർണ്ണമായ സ്വാഗതവും ആശംസകളും!

എഡിറ്റോറിയൽ (തുടർച്ച)

ങ്കിൽ നമുക്ക് കഴിയുക തന്നെ ചെയ്യും. ഈ നോമ്പുകാലത്തെ ആത്മസംസ്കരണത്തിലൂടെ ഒരു പുതിയ മനുഷ്യനായി ജനിക്കാൻ നമുക്കു കഴിയട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു, പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

സ്നേഹത്തോടെ, ജോർജ്ജ് എറാട്ടുകാരൻ (എഡിറ്റർ)

# അത്യജീവനം

ഫാ. സിന്റോ മാടവന



“മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനെ സന്തോഷിക്കുമ്പോൾ  
മനസ്സിൽ ദൈവം ജനിക്കുന്നു.  
മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനെ വെറുക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ  
മനസ്സിൽ ദൈവം മരിക്കുന്നു”.

വീണ്ടുമൊരു നോമ്പുകാലം വന്നെത്തിയിരിക്കുന്നു. ദൈവവും മനുഷ്യനുമായുള്ള സ്നേഹബന്ധത്തിന്റെ വിള്ളൽ നികത്തുവാൻ ദൈവം മനുഷ്യനായി അവതരിച്ചു. തന്റെ മനുഷ്യാവതാരം, പിന്യാസഹനം, കുരിശുമരണം, ഉത്ഥാനം വഴി നമ്മെ അവിടന്ന് സ്വന്തമാക്കി ദൈവമക്കളെന്ന സ്ഥാനം നൽകി. നമ്മൾ ദൈവമക്കളെങ്കിൽ എല്ലാ മനുഷ്യരും സഹോദരങ്ങളാണ്. സാഹോദര്യത്തിന്റെ വിലയിടിയുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ മനുഷ്യൻ ഒരു വസ്തുവായി മാറി. സമൂഹത്തിൽ മുഖമില്ലാതെ പലരും ജീവിക്കുന്നു.

സമൂഹത്തിൽ എല്ലാവരാരും അവഗണിക്കപ്പെട്ട മുഖമില്ലാത്ത കുഷ്ഠരോഗികൾ, തളർവാതരോഗികൾ, പാപിനികൾ, വിധവകൾ തുടങ്ങിയവരെ പരിഗണിച്ച ക്രിസ്തുവിനെ നമുക്ക് അനുകരിക്കാം. ഈ ചെറിയവരിൽ ഒരുവന് നിങ്ങൾ ഇത് ചെയ്തുകൊടുത്തപ്പോൾ എനിക്കുതന്നെയാണ് ചെയ്തത് എന്ന സ്നേഹ കൽപന ഓർക്കാം. വഴിയരികിൽ കിടക്കുന്നവനിൽ ഈശോയുടെ മുഖം കാണാം. കൈക്കുഞ്ഞുമായി വഴിയരികിലിരുന്ന് ഒരു നേരത്തെ ആഹാരത്തിനായി കൈനീട്ടുന്നവരിൽ “പിയാത്ത” രൂപം കാണാൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ. അങ്ങനെ കാണപ്പെടുന്ന മനുഷ്യനെ സന്തോഷിക്കുന്നതിലൂടെ കാണപ്പെടാത്ത യേശുവിലേക്ക് യാത്ര നടത്താൻ ഈ നോമ്പുകാലം സഹായകമാകട്ടെ.....

പൗരോഹിത്യത്തിന്റെ ജീവിതവഴികളിലൂടെ യാത്രയാരംഭിച്ച ഞാൻ മാപ്രാണം ദൈവാലയത്തിൽ ശുശ്രൂഷയ്ക്കായി നിയമിതനായി. കഴിഞ്ഞ പത്ത് വർഷങ്ങളിൽ പൗരോഹിത്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നല്ല സ്വപ്നങ്ങൾ കണ്ടിരുന്നു. ഈ സ്വപ്നങ്ങൾ യാഥാർത്ഥ്യമാക്കാൻ പരിശ്രമിക്കുന്നതോടൊപ്പം ജീവിതത്തിലെ പരുപരുത്ത അവസ്ഥയിൽ സമചിത്തത കൈവിടാതെ ക്രിസ്തുവിന്റെ മുമ്പിൽ വിശ്വസ്തനായിരുന്ന്, ദൈവത്തിനും ദൈവജനത്തിനുമിടയിൽ ശുശ്രൂഷചെയ്യാൻ പ്രാർത്ഥിക്കണം, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം, വളർത്തണം...

സ്നേഹസഹകരണങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിച്ച് കൊണ്ട്  
നിങ്ങളുടെ സിന്റോച്ചൻ





# സഭാവാർത്തകൾ

സി. ഡെൽസ മരിയ FCC, മാപ്രാണം

ക്രൈസ്തവൻ ജീവൻ നൽകുന്നത് സ്തുതിയും പ്രാർത്ഥനയും മിഷനും: ശ്യാസോച്ഛ്യാസം പോലെ ക്രൈസ്തവൻ ജീവൻ നൽകുന്നത് സ്തുതിയും പ്രാർത്ഥനയും മിഷനുമെന്നത് ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പ. സ്തുതിയും പ്രാർത്ഥന യുമാണ് അകത്തേക്കുള്ള ശ്യാസം. പിന്നെ പുറത്തേക്കുള്ള ശ്യാസം വരുന്നു. അത് മിഷനെന്നാണ് പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നത്. റോമിൽ നടന്ന 16-ാമത് അന്താരാഷ്ട്ര കോൺഫറൻസിൽ വെച്ചാണ് പാപ്പ ഇത് വ്യക്തമാക്കിയത്.

**സംവരണാനുകൂല്യങ്ങൾ :** കേന്ദ്രമന്ത്രിയുടെ പ്രസ്താവനകളെതിരെ ന്യൂനപക്ഷ സംഘടനകൾ : മതപരിവർത്തനം നടത്തുന്ന പിന്നോക്ക വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ടവർ സംവരണ ആനുകൂല്യങ്ങൾക്ക് അർഹരല്ലെന്ന കേന്ദ്ര സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പ് മന്ത്രി തദ്വാരാ ചന്ദ് ഗെലോട്ടിയുടെ പ്രസ്താവനകളെതിരെ പ്രതിഷേധവുമായി ന്യൂനപക്ഷ സംഘടനകൾ രംഗത്ത്. പിന്നോക്ക സമുദായത്തിൽപ്പെട്ട ഒരാൾ ക്രിസ്ത്യാനിയോ മുസ്ലീമോ ആയി പരിവർത്തനം ചെയ്യുമ്പോൾ അവർക്ക് വിദ്യാഭ്യാസത്തിനോ ജോലിക്കോ സംവരണ ആനുകൂല്യത്തിന് അർഹതയില്ല എന്ന മന്ത്രിയുടെ വാക്കുകൾക്കെതിരെയായിരുന്നു പ്രതിഷേധം.

### ക്രൈസ്തവ ദമ്പതികളെ ചൂട്ടെരിക്കൽ : ലാഹോർ

ഖുറാൻ കത്തിച്ചു എന്ന് ആരോപിച്ച് ക്രൈസ്തവ ദമ്പതികളെ ഒരു സംഘം മുസ്ലീമുകൾ ജീവനോടെ ചൂട്ടുകൊന്നു. ഷഹസാദ് - തഷമ്മാ ദമ്പതികളെയാണ് ചൂട്ടുകൊന്നത്. ഷഹസാദിന്റെ പിതാവിന്റെ മരണത്തെ തുടർന്ന് മുറി അടിച്ചുവാരി തീയിട്ടപ്പോൾ, ഖുറാൻ തീയിട്ടതാണെന്ന് തെറ്റിധരിച്ച ഇഷ്ടികകളത്തിന്റെ ഉടമയായ മുസൽമാൻ അവരെ തടഞ്ഞുവെച്ച് ഗ്രാമം മുഴുവൻ പ്രചരിപ്പിച്ചു. മുസ്ലീങ്ങൾ കൂട്ടമായി വന്ന് വീട് ആക്രമിക്കുകയും തീ കൊളുത്തുകയും ചെയ്തു.

**ഫാ. ജോസഫ് വാസ് വിശുദ്ധ പദവിയിലേക്ക് :** ഗോവയിലെ ബെനോളിം ഗ്രാമത്തിൽ 1651ൽ ജനിച്ച ജോസഫ് വാസ്, വൈദികനായി തീർന്നതിനു ശേഷം യേശുവിന്റെ സന്യാസത്തിന്റേയും കാര്യത്തിന്റേയും ജീവിതത്തിലൂടെ ശ്രീലങ്കയിൽ ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസം പ്രചരിപ്പിച്ചു. കഠിനമായ പ്രതിസന്ധികൾ നേരിട്ടപ്പോഴും പള്ളികളും കുരിശുപള്ളികളും സ്ഥാപിക്കാനും ദരിദ്രരേയും അവശരേയും പരിഗണിച്ച് യേശുവിന്റെ സുവിശേഷം പകർന്നു നൽകുവാനും ഏറെ ശ്രമിച്ചിരുന്നു. 1711 ജനുവരി 11ന് മരണമടഞ്ഞ ജോസഫ് 1995ൽ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനായും 2015 ജനുവരി 14ന് വിശുദ്ധനായും പ്രഖ്യാപിച്ചു.

# വിശുദ്ധരുടെ ജീവിതരതിലൂടെ...

## വി.ജോസഫ് വാസ്

സി. ഡെൽസ മരിയ FCC,  
മാപ്രാണം



യേശുവിന്റെ സ്നേഹത്തിന്റെയും സേവനത്തിന്റെയും കാര്യങ്ങളുടെയും വിശുദ്ധിയുടെയും സുവിശേഷം ജീവിക്കാനും മറ്റുള്ളവർക്ക് പരിചയപ്പെടുത്താനുംവേണ്ടി സ്വജീവിതം സമ്പൂർണ്ണമായി സമർപ്പിച്ച കത്തോലിക്കാ പുരോഹിതനാണ് ഫാ. ജോസഫ് വാസ്. പ്രാർത്ഥന നിർഭരവും സുകൃതസമ്പന്നവും സേവനനിരതവും ധീരോദാത്തവുമായ ജീവിതം കൊണ്ട് ക്രിസ്തുവിന്റെ സുവിശേഷത്തിന് ഉത്തമ സാക്ഷ്യമേകിയ മിഷനറിയാണ് അദ്ദേഹം. ഭാരതീയനായ അദ്ദേഹം ശ്രീലങ്കയുടെ അപ്പസ്തോലനായിത്തീർന്നു.

ഗോവയിലെ ബെനോളിം എന്ന ഗ്രാമത്തിൽ 1651 ഏപ്രിൽ 21ന് ജോസഫ് വാസ് ജനിച്ചു. ക്രിസ്റ്റഫർ വാസും മരിയ ദെ മിറാൻഡയുമായിരുന്നു മാതാപിതാക്കൾ. പഠിക്കാൻ സമർത്ഥനും ശാന്തശീലനും ക്ഷമാശീലനുമായിരുന്ന ജോസഫ് അനുദിനം വി. കുർബ്ബാനയിൽ പങ്കെടുത്തിരുന്നു. അൾത്താര ശുശ്രൂഷകനും ഇടവകയിലെ വൈദികരുടെ കണ്ണിലുണ്ണിയുമായിരുന്നു അദ്ദേഹം. 1676 ൽ സെമിനാരിയിൽ ചേർന്ന ജോസഫ്, വൈദികപട്ടം സ്വീകരിച്ച അന്നുമുതൽ നഗ്നപാദനായി പാവങ്ങളോട് താദാത്മ്യപ്പെട്ട് തന്റെ ദൗത്യം ആരംഭിച്ചു.

ലാളിത്യംകൊണ്ടും സുകൃതസമ്പന്നമായ ജീവിതംകൊണ്ടും അസാധാരണതാം പുലർത്തിയിരുന്ന ജോസഫ് വാസിനെ ഗവർണ്ണർമാരുൾപ്പെടെയുള്ള മഹനീയ വ്യക്തികൾ ആദ്ധ്യാത്മിക പിതാവായി സ്വീകരിക്കുകയും അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉപദേശങ്ങൾ തേടുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

പാവങ്ങൾക്കും താഴ്ന്ന ജാതിക്കാർക്കും വിദ്യാഭ്യാസം ലഭ്യമാക്കുന്നതിനും എല്ലാവർക്കും മതബോധനം നൽകുന്നതിനുമായി കാനറയിലെ ഓരോ ഗ്രാമത്തിലും അദ്ദേഹം പ്രാഥമിക വിദ്യാലയങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ചു. എന്നും ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് രോഗികളെ സന്ദർശിക്കും. അവരെ പരിചരിക്കുകയും മുറിവുകൾ വൃത്തിയാക്കി വച്ചു കെട്ടുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

അത്യന്തം ലളിതമായിരുന്നു അച്ചന്റെ ജീവിതശൈലി. ചെരിപ്പ് ധരിച്ചിരുന്നില്ല. കഞ്ഞി മാത്രമായിരുന്നു അച്ചന്റെ ഭക്ഷണം. രൂപിയേറിയ ഭക്ഷണങ്ങളൊന്നും അദ്ദേഹം സ്വീകരിച്ചിരുന്നില്ല. കിടന്നിരുന്നതോ, നിലത്ത് തഴപ്പാ

യിലായിരുന്നു. ഇങ്ങനെ എളിയ ജീവിത രീതിയിലൂടെ യേശുവിന്റെ വചനങ്ങൾ അനേകരിലേക്ക് പകരാൻ അച്ചൻ സാധിച്ചു. വേഷപ്രചരണനായും, യാചകനായും ദൈവത്തിന്റെ പുരോഹിത ശുശ്രൂഷകൾ ചെയ്തിരുന്ന അച്ചനെ ഡച്ചുകാർ വധിക്കാൻ ആലോചിക്കുമ്പോഴും പിടികൊടുക്കാതെ അദ്ദേഹം ആത്മീയ ശുശ്രൂഷകൾ നിർവഹിച്ചു പോന്നു.

ജയിൽ വാസവും വീട്ടു തടങ്കൽ ജീവിതവും സ്വീകരിക്കേണ്ടിവന്നെങ്കിലും ശാന്തവും വിനീതവുമായ പെരുമാറ്റവശ്യതയാൽ എല്ലാവരെയും മാനസാന്തരപ്പെടുത്താൻ അദ്ദേഹത്തിനു കഴിഞ്ഞു.

പ്രാർത്ഥനയും പ്രായശ്ചിത്തവും സൽകർമ്മങ്ങളുമായി ഗോവയിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന ജോസഫ് 1685ൽ “മിലാഗ്രിസ്താസ്” എന്ന സമൂഹത്തിലെ അംഗമായി ചേർന്നു. ഈ സമൂഹമാണ് പിന്നീട് “ഓറട്ടറി ഓഫ് സെന്റ് ഫിലിപ്പ് നേരി” എന്ന പേരിലറിയപ്പെട്ടത്. സ്വന്തബന്ധങ്ങളും സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങളും പാടെ ഉപേക്ഷിച്ച് പ്രായശ്ചിത്തത്തിന്റേയും പരിഹാരത്തിന്റേയും ജീവിതം നയിച്ചു. ഇതിനിടയിൽ 15 പള്ളികളും 400 കുരിശുപള്ളികളും അദ്ദേഹം സ്ഥാപിച്ചു. ഒരു വീഴ്ചയെ തുടർന്ന് കിടപ്പിലായ അദ്ദേഹം 1711 ജനുവരി 16ന് നിത്യസമ്മാനത്തിനായി പറന്നുയർന്നു. 1995 ജനുവരി 16ന് വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനായി പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെട്ട അദ്ദേഹത്തെ ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ 2015 ജനുവരി 14ന് വിശുദ്ധനായി ഉയർത്തി.

ലാളിത്യത്തിന്റേയും ദാരിദ്ര്യത്തിന്റേയും വിനയത്തിന്റേയും ജീവിതശൈലി രൂപപ്പെടുത്താൻ നമുക്കും പരിശ്രമിക്കാം.

### വിവാഹം

ഇടവക	വീട്ടുപേര്	മാതാപിതാക്കൾ	വരനും വധുവും	തീയതി
മാപ്രാണം Chodui	പാറോക്കാരൻ	തോമസ്+മാഗി Lamhoa Hiep+ TranthiDhuongvan	റിക്സൻ Anelamphuong- Thanh	27-10-14
മാപ്രാണം കൊടുങ്ങല്ലൂർ	വട്ടക്കുഴി പുളിക്കൽ	ജോസ്+ റോസിലി സണ്ണി+ റോസിലി	സിയോ സിയ	07-01-15
മാപ്രാണം അരികുഴ	പള്ളിത്തറ കുഴിക്കാട്ടിൽ	ഫ്രാൻസിസ് + ആനി തോമസ്+ കൊച്ചുത്രേസ്യ	നവിൻ മെറിൻ	11-01-15
മാപ്രാണം ഇരിങ്ങാലക്കുട	കാഞ്ഞിരക്കാടൻ ചെറിയാടൻ	വർക്കി +ആനി ഡേവിസ്+ഫിലോമിന	ജോസ് മീനൂ	18-01-15
മാപ്രാണം മേട്ടിപ്പാടം	തൊഴുത്തുപറമ്പിൽ കുന്നമ്മാവ്	കൊച്ചുപോൾ+ ലിസ്സി ജേക്കബ്+ മേരി	ജിബിൻ സ്നേജ	18-01-15
മാപ്രാണം വെളയനാട്	കള്ളാപറമ്പിൽ തട്ടിൽ	ടോമി+മേഴ്സി ഡേവിസ്+ജാൻസി	സാന്റോ ലെസിലി	19-01-15

# ചില നോമ്പുകാല വിചാരങ്ങളിലൂടെ

പോളി അറയ്ക്കൽ



നൂറ്റാണ്ടുകളോളം പ്രാർത്ഥനാനിരതരായി പ്രത്യാശാഭരിതരായി പൂർവ്വിക ജനത കാത്തു കഴിഞ്ഞിരുന്ന ആ സ്വർഗ്ഗീയ രക്ഷ കൈവന്നു കഴിഞ്ഞുവെന്ന് അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്ന നിത്യമഹിമാവായ ദൈവസുതന്റെ അവതാരത്തിലും കഴിഞ്ഞ്, പോയ കാലത്തിന്റെ കരൾ നീറ്റിയ കയ്പും പ്രത്യാശയുമുള്ള മധുകാലവും പിന്നിട്ട് പുതിയൊരു വർഷത്തിന്റെ പുതുഖപ്പടിയിലെത്തി നിൽക്കുകയാണ് നമ്മൾ.

ആനന്ദാഹ്ലാദങ്ങളുടെ സന്തുഷ്ടനാളുകൾക്കപ്പുറം, ദുഃഖ ദുരിതങ്ങളുടെ, അകപ്പെട്ടുപോയ പാപ - തിന്മകളുടെ കയ്പുറത്ത് നിഴൽ പരത്തിയ ജീവിതത്തിൽ ആശ്വാസമായി ആത്മപരിശോധനയുടേയും അനുതാപത്തിന്റേയും മനഃപരിവർത്തനത്തിന്റേയും, തന്റെ അരികിലേക്ക് തിരിച്ചെത്താനാവുന്ന സുകൃതവഴികൾ ഒരുക്കി നമുക്കായി കാത്തിരിക്കുന്ന ദൈവ പിതാവ്, പാപ പരിഹാര അനുഷ്ഠാനങ്ങളുടേയും പ്രായശ്ചിത്ത പ്രവൃത്തികളുടേയും കറയില്ലാത്ത പശ്ചാത്താപത്തിന്റേയും സന്ദർഭങ്ങൾ വഴി, കൈ വിട്ടുപോയ സ്വർഗ്ഗീയ സൗഭാഗ്യത്തിന്റെ പുനഃസമാഗമ നാളുകൾ സൂക്ഷ്മതയോടെ നമുക്കെടുത്തു എന്ന് മനം പകർന്ന പ്രാർത്ഥനയോടെ നമുക്കൊരുങ്ങാം. കാൽവരി കുരിശിലെ അരുമ സുതന്റെ തിരുമേനിയുടെ രക്തമൊഴുകിപ്പരന്ന കീറിയ മുറിവുകളിൽ സ്നേഹ സാന്ത്വനങ്ങളുടെ പുതു വീഞ്ഞുതുകി തലോടാം.... പാപ മുക്തമായ, പുതുപുണ്യ സുകൃതങ്ങളാർജ്ജിച്ച ഹൃദയത്തോടു ചേർത്ത് വാരിപ്പുണരാം..... അവൻ ചൊരിഞ്ഞ രക്തത്തുള്ളികളാൽ വിശുദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ട ജീവിതത്തിന്റെ ഉണർപ്പാർന്ന് ഭാവിനാളുകൾ നന്മകളുടെ വിളഭുമിയാക്കി അവനു നൽകാം.

ജീവിതത്തിൽ ഇനിയും ലഭിക്കുമെന്ന് ഒരുറപ്പുമില്ലാത്ത പുനരുജ്ജീവനത്തിന്റേതായ നാളുകൾ ഇതാ ഒരിക്കൽക്കൂടി! ദിനം പ്രതി കണ്ടുമറയുന്ന ജനിമൃതികളുടെ നശ്വരതയിൽ ലയിച്ച് പലപ്പോഴും നിത്യജീവിതലക്ഷ്യം നേടുക എന്ന പരമപ്രധാനമായ കടമ നമ്മൾ മറക്കുന്നു. എന്തിനേക്കാളും നമ്മെ സ്നേഹിച്ച, നമ്മുടെ പതനത്തിൽ ആകുലനായിപ്പോയ ദൈവം തമ്പുരാൻ തന്റെ പ്രിയ പുത്രനെ ലോകത്തിലേയ്ക്കയച്ചു. അവന്റെ



ജീവൻ നമ്മുടെ പാപങ്ങൾക്കുള്ള പരിഹാരബലിയായി സ്വീകരിക്കാൻ തക്ക വണ്ണം അത്രമാത്രം അവനിലൂടെ, കന്യാസുതനായിപ്പിറന്ന യേശുവിലൂടെ നമ്മെ സ്നേഹിച്ചു. (യോഹ-3:16) പ്രാണനൂതുമ്പും സ്നേഹിച്ചു എന്നൊക്കെ നമ്മൾ പറയുന്നത് അതിനെയാണ് (1 യോഹ-9 -10) ദാനമായി നമുക്കവൻ നൽകിയ ജീവൻ പാഴായിത്തീരാതിരിക്കാൻ സർവ്വശക്തനായവൻ തന്റെ ജീവൻ തന്നെയായ യേശുവിനെ നൽകി നമ്മെ വീണ്ടെടുത്തു.

ആ വീണ്ടെടുപ്പിന്റെ ഓർമ്മകളിലൂടെ തലമുറകളായി പകർന്നു കിട്ടിയ യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിന്റേതായ ഗുണപാഠങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും സ്വന്തമാക്കാൻ എത്രമാത്രം കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്? പരിശോധിച്ചു നോക്കാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ടോ? നമ്മിൽ പലർക്കും പെട്ടെന്ന് ഒരുത്തരം നൽകാൻ കഴിഞ്ഞെന്നു വരില്ല. അതിനാലാണ് ഓരോ തവണയും ഓശാനത്തിരുന്നാളുകൾ, പെസഹാവ്യാഴങ്ങളുടേയും ദുഃഖവെള്ളികളുടെയും നിണസാഗരങ്ങളിൽ മുങ്ങിമറയുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ പുനരുത്ഥാനം നേടേണ്ട പ്രതീക്ഷകളുടെ കൂടാരങ്ങളും തകർന്നടിയുന്നു.

ഈ നാളുകളിൽ ഓരോ നിമിഷവും ഓർത്തോർത്തു നടത്താനുള്ള സംഭവപരമ്പരകൾ അരങ്ങേറുന്ന ലോകം! ഒരു പക്ഷെ മനുഷ്യനുള്ള മുന്നറിയിപ്പിന്റെ അടയാളങ്ങളാവാം. എത്ര വലുതായ ക്ഷമയ്ക്കും മനുസംയമനത്തിനും പരിധിയുണ്ടാകും എന്ന ഓർമ്മിപ്പിക്കൽ!

“വാനവും ഭൂമിയും ഒരുനാൾ മറയും  
വചനം പൊരുളായ് നിറയും  
വഴിയും ജീവനുമായവൻ വാഴും  
സ്വർഗ്ഗീയ ജനുസലോ ഉയരും”

### ചിന്താശകലം

1. മനുഷ്യ ജീവിതത്തിലെ ഏത് വിജയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനവും ദിവ്യ ഔഷധവും, നിരന്തരമായ പ്രാർത്ഥനയാണ്.
2. ചെറിയ തോൽവിയാണ് വലിയ വിജയത്തിലേക്കുള്ള വഴി എളുപ്പമാക്കുക.
3. 100 വലിയ ശരികളെ മറയ്ക്കാൻ ഒരു ചെറിയ തെറ്റു മതി.
4. നടന്നു നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നവനല്ല, മറിച്ച് വീണു കിടക്കുന്നവനാണ് ഒരു കൈ സഹായം ആവശ്യമുള്ളത്.
5. വിശ്വാസം വാക്കിലല്ല പ്രവർത്തിയിലാണ് വേണ്ടത്.
6. നാം മറ്റൊരാൾക്ക് ഒരു സഹായം ചെയ്തു കൊടുക്കുമ്പോൾ അയാളിൽ നാം നമ്മെതന്നെ കാണണം. നാളെ നമ്മെയും ഈയവസ്ഥ തേടി വരും.
7. വലിയ മനസ്സുള്ളവർക്കേ ജീവിതത്തിൽ ചെറുതായി ചിന്തിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും സാധിക്കുകയുള്ളൂ.
8. വിധിച്ചതേ ലഭിക്കൂ അർഹിച്ചതേ നേടു.

ചാൾസ് ചാക്കോ, സെന്റ് അൽഫോൻസ യൂണിറ്റ്



**ജെസ്സിൻ ജോസ് എം.**

ചില ഉപ്പ് വിശേഷങ്ങൾ ഈ ലക്കത്തിൽ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം. നമുക്കാർക്കും ആഹാരത്തിൽ ഉപ്പില്ലാതെ പറ്റില്ല. എന്നാൽ ഉപ്പ് അധികമാകാനും പാടില്ല. 40 ശതമാനം സോഡിയവും 60 ശതമാനം ക്ലോറൈഡും ഉള്ള സോഡിയം ക്ലോറൈഡ് എന്ന രാസസംയുക്തമാണ് ഉപ്പ്. മുതിർന്ന ആരോഗ്യവാനായ, ഹൃദ്രോഗം ഒന്നും ഇല്ലാത്ത ഒരാൾക്ക് ആഹാരത്തിൽ ഒരു ദിവസം ഉൾപ്പെടുത്താവുന്ന ഉപ്പിന്റെ അളവ് 3-5 ഗ്രാം വരെയാണ്. ശരീരത്തിലെ ജലത്തിന്റെ സന്തുലനാവസ്ഥയും നാഡികൾ, പേശികൾ എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനവും നിയന്ത്രിക്കുന്നത് ഉപ്പാണ്. ഉപ്പിന്റെ അളവ് ക്രമീകരിയ്ക്കാനുള്ള കഴിവ് ശരീരത്തിനുണ്ടെങ്കിലും ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കുന്ന ഉപ്പിന്റെ അളവ് നമ്മളും ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. അധികമായാൽ അമൃതം വിഷം എന്നതുപോലെ ഉപ്പ് ആവശ്യമാണെങ്കിലും അമിതമായാൽ ദോഷമുണ്ടാകും. ഉപ്പ് കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ശരീരത്തിൽ കൂടുതൽ ജലം നിലനിർത്തേണ്ടിവരും. ഇത് രക്തത്തിന്റെ ഗാഢത വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുകയും ബി.പി. ഉയരാൻ കാരണമാകുകയും ചെയ്യും. അപ്പോൾ ഹൃദയത്തിന്റെ ജോലിഭാരം വർദ്ധിക്കുന്നു. അതുപോലെ ഓസ്റ്റിയോ പോറോസിസ്, കിഡ്നിസ്റ്റോൺ, ആസ്തമ, ഗ്യാസ്ത്രിക് കാൻസർ തുടങ്ങിയ ഡിസോർഡറുകൾക്കും കാരണമാകും. കോശരസത്തിന്റെ സാന്ദ്രതയും ഉപ്പിനെ ആശ്രയിച്ച് വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും. ഉപ്പിന്റെ അമിതോപയോഗം മൂലം കോശരസത്തിന്റെ വ്യാപ്തത്തിൽ വർദ്ധനയുണ്ടാകും. ഇതുമൂലം കോശങ്ങൾക്കുള്ളിലേയ്ക്ക് സൂക്ഷ്മ രൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണഘടകങ്ങൾ എത്തിച്ചേരാതെ വരും. ഇത് ശരീരത്തെ വളരെ വിപരീതമായി ബാധിയ്ക്കും.

ഉപ്പിന്റെ അളവു കൂടുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായും സോഡിയത്തിന്റെ അളവ് കൂടുമെന്നറിയാമല്ലോ. ഇത് കുറയ്ക്കാൻ പൊട്ടാസ്യത്തിന്റെ അളവു കൂട്ടുന്നതു നല്ലതാണ്. അതിനായി ഏത്തപ്പഴം, ഓറഞ്ച്, പ്ലം തുടങ്ങിയ പഴങ്ങൾ ധാരാളം കഴിയ്ക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. അതുപോലെ ധാരാളം വെള്ളം കുടിയ്ക്കുക. സോഡ പോലെയുള്ള എയ്റേറ്റഡ് ശീതളപാനീയങ്ങൾ, എനർജി ഡ്രിങ്കുകൾ എന്നിവ വിപരീത ഫലമാണുണ്ടാക്കുകയെന്നു മനസിലാക്കുക. ഭക്ഷണത്തിന്റെ രുചി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ഉപ്പ് ചേർക്കുന്നതിനുപകരം സുഗന്ധ വ്യഞ്ജനങ്ങൾ, നാരങ്ങാനീര് ഇവ ശീലിക്കുക. അച്ചാറുകൾ, പപ്പടം, ടിന്നിലടച്ച ഭക്ഷണം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുകയോ മിതമായി ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

# നീങ്ങൾക്കുനീചാരോ?



റെയിൽ പാളങ്ങൾക്കിടയിലും ചുറ്റിലും കരിങ്കൽച്ചല്ലി നീറൽക്കൂമ്പൽ എന്തിനുവേണ്ടിയാണെന്നിയാരോ?

ബീന തോമസ് ചേറേങ്ങാടൻ

റെയിൽപാത വിലങ്ങനെയും കുത്തനെയും ശരിയാംവിധം ലെവലായിരിക്കുന്നു എന്നുറപ്പുവരുത്തുന്നതിനാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. ഭാരമേറിയ തീവണ്ടികൾ തുടർച്ചയായി സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ബല, പ്രതിബലങ്ങളെ ചെറുത്ത് റെയിൽപാതയുടെ ലെവൽ തെറ്റാതെ നോക്കുവാൻ കരിങ്കൽച്ചല്ലി സഹായിക്കുന്നു. റെയിൽപാളങ്ങൾക്കു കുറുകെ ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന സ്റ്റീപ്പറുകൾക്കിടയിലേക്ക് കരിങ്കൽച്ചല്ലി ഇടിച്ചുകയറ്റി ലെവലാക്കുകയാണ് പതിവ്. ഈ ലെവലിന് മാറ്റം വരുന്നുണ്ടോ എന്ന് കൂടെക്കൂടെ പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്. ആവശ്യമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ പാളത്തിനടിയിലേക്ക് കൂടുതൽ ചല്ലി ഇടിച്ചു കയറ്റേണ്ടതായും വരും. തീവണ്ടികൾ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന കുലുക്കത്തെയും ആഘാതങ്ങളെയും ചെറുക്കുവാൻ കരിങ്കൽച്ചല്ലിക്ക് കഴിയും എന്നതാണ് ഈ ആവശ്യത്തിന് അതുപയോഗിക്കുവാൻ കാരണം. കരിങ്കൽച്ചല്ലികൾ ലഭ്യമല്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ അഗ്നിപർവതങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ലാവയുടെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ ഇതേ ആവശ്യത്തിന് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. റെയിൽപാതക്കിടയിൽ ഇപ്രകാരം നിറയ്ക്കുന്ന കരിങ്കൽച്ചല്ലിക്ക് ബലാസ്റ്റ് എന്നാണ് പേരു പറയുന്നത്.

## ജനുവരി ലക്കം കിസ് ശരിയുത്തരങ്ങൾ

- (1) 2014 നവംബർ 2016 ഫെബ്രുവരി വരെ (2) 1887 (3) സങ്കീർത്തനം 34:8 (4) സ്ത്രീ; വിനയത്തോടെ വിശ്വാസത്തിലും സന്തോഷത്തിലും വിശുദ്ധിയിലും ഉറച്ചുനിൽക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ (5) വൃക്കകൾ (6) 500 രൂപ, 80 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവർക്ക് 1100 രൂപ (7) ധനമോഹം (8) റി. ജസ്റ്റിസ് ജെ.ബി. കോശി (9) പോൾ ആറാമൻ (10) മാർ മാർട്ടിൻ കിവുവ (11) സഭാപ്രസംഗകൻ 1:10 (12) ഫ്രാൻസിസ് മെത്രാൻ (13) വി. ഫ്രാൻസിസ് സേവ്യർ (14) വിശുദ്ധ റോക്കി (15) ബോളിവുഡ് സൂപ്പർ താരം അമീർഖാൻ (16) ഡിസംബർ 10 (17) ഫാ. സഖറിയ (18) വി. ഫ്രാൻസിസ് അസ്സീസി (19) മാർ പോളി കണ്ണക്കാടൻ

## ജനുവരി ലക്കം കിസ് മത്സര വിജയി

മേഴ്സി ജോയി പാറയ്ക്കൽ - സെന്റ് ഗീവർഗ്ഗീസ് യൂണിറ്റ്. മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുത്ത 11 പേരിൽ 5 പേർ ശരിയുത്തരം എഴുതി. അവരിൽ നിന്നും നന്നുക്കെടുത്ത് ബഹു. വികാരി റവ.ഫാ. ജോസ് മാളിയേക്കൽ വിജയിയെ പ്രഖ്യാപിച്ചു.



# ജാലകത്തിലൂടെ...

ജെസ്സിൻ ജോസ് എം.

വില്ലേജാഫീസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളുടെ വിവരങ്ങളാണ് ഈ ലക്കത്തിൽ കൊടുക്കുന്നത്.

**നേറ്റിവിറ്റി സർട്ടിഫിക്കറ്റ്:** നിശ്ചിത ഫോറത്തിൽ 5 രൂപ കോർട്ട് ഫീ സ്റ്റാമ്പൊട്ടിച്ച് അപേക്ഷ വില്ലേജാഫീസർക്ക് നൽകേണ്ടതാണ്. കേരളത്തിൽ ജനിച്ചവർക്കും അവരുടെ കുട്ടികൾക്കും, മറ്റു സംസ്ഥാനത്ത് ജനിച്ച വിവാഹിതരായി, കേരളത്തിൽ സ്ഥിരമായി താമസിയ്ക്കുന്നവരുടെ കുട്ടികൾക്കും നേറ്റിവിറ്റി സർട്ടിഫിക്കറ്റ് വില്ലേജാഫീസിൽ നിന്നും ലഭിയ്ക്കും. പ്രതിരോധ വകുപ്പ് അധികൃതരുടെ മുന്നിൽ ഹാജരാക്കേണ്ട നേറ്റിവിറ്റി സർട്ടിഫിക്കറ്റ് നൽകുക അഡീഷണൽ ഡിസ്ട്രിക്ട് മജിസ്ട്രേറ്റ് ആയ ഡെപ്യൂട്ടികളക്ടർ (ജനറൽ) ആണ്. സ്ഥിര താമസക്കാരനാണെന്നു തെളിയിയ്ക്കാൻ റേഷൻകാർഡ്, മറ്റു തെളിവുകൾ മുതലായവ വില്ലേജാഫീസിൽ ഹാജരാക്കേണ്ടതാണ്.

**റസിഡൻസ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് :** വെള്ളക്കടലാസിൽ 5 രൂപ കോർട്ട് ഫീ സ്റ്റാമ്പ് ഒട്ടിച്ച് വില്ലേജ് ഓഫീസർക്ക് അപേക്ഷ കൊടുക്കണം. തെളിവിന് ബന്ധപ്പെട്ട രേഖകളും ഹാജരാക്കണം.

**അഗതി (ഡെസ്റ്റിറ്റൂട്ട്) സർട്ടിഫിക്കറ്റ് :** നിശ്ചിത ഫോറത്തിൽ 5 രൂപയുടെ കോർട്ട് ഫീ സ്റ്റാമ്പ് പതിച്ച് റേഷൻകാർഡ് സഹിതം അപേക്ഷ നൽകണം.

**ഫാമിലി മെമ്പർഷിപ്പ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് :** നിശ്ചിത ഫോറത്തിൽ 5 രൂപ കോർട്ട് ഫീ സ്റ്റാമ്പൊട്ടിച്ച് റേഷൻകാർഡു സഹിതം അപേക്ഷ നൽകണം.

**തിരിച്ചറിയൽ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് :** നിശ്ചിത ഫോറത്തിൽ 5 രൂപ കോർട്ട് ഫീ സ്റ്റാമ്പ് പതിച്ച് അപേക്ഷ നൽകണം. സ്കൂൾ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ, റേഷൻകാർഡ് മുതലായവ ഹാജരാക്കണം.

**ലൊക്കേഷൻ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് :** അഞ്ചു രൂപ കോർട്ട് ഫീ സ്റ്റാമ്പ് പതിച്ച് നിശ്ചിത ഫോറത്തിൽ അപേക്ഷ നൽകണം. വസ്തുവിനെ സംബന്ധിച്ച പ്രമാണങ്ങൾ, മറ്റു തെളിവുകൾ എന്നിവ ഹാജരാക്കണം.

**റിലേഷൻഷിപ്പ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് :** നിശ്ചിത ഫോറത്തിൽ അഞ്ചു രൂപ കോർട്ട് ഫീ സ്റ്റാമ്പ് പതിച്ച് റേഷൻകാർഡ്, മറ്റു രേഖകൾ സഹിതം അപേക്ഷ നൽകണം

നൽകിയിട്ടുള്ള രേഖകളുടേയും നേരിട്ടുള്ള അന്വേഷണത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ വില്ലേജാഫീസർ മേൽപറഞ്ഞ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ സാധാരണ 7 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ നൽകുന്നതാണ്. അപേക്ഷകൾ സത്യസന്ധമായും പൂർണ്ണ ബോധ്യത്തോടെയും നൽകാൻ ശ്രദ്ധിയ്ക്കേണ്ടതാണ്.



# പിന്നിട്ട ലേഖനം

ജസ്റ്റോ മാമ്പിള്ളി



- ◊ ലോകത്തിലെ വൻകിട ഐ.ടി. കമ്പനിയായ ഓറക്കിളിന്റെ പ്രസിഡന്റായി കോട്ടയം സ്വദേശി തോമസ് കുര്യൻ നിയമിതനായി.
- ◊ ഏഴു ഭുഖണ്ഡങ്ങളിലെ ഏഴു കൊടുമുടികളും ആദ്യം കീഴടക്കിയ വനിതയെന്ന ബഹുമതി സൃഷ്ടിത മാസ്കെയ്ക്ക്.
- ◊ പ്രവാസി ഭാരതീയ പുരസ്കാരം യുഎഇയിലെ മലയാളി സാമൂഹിക പ്രവർത്തകൻ അഷറഫ് താമരശേരിക്ക്.
- ◊ ആസൂത്രണ കമ്മീഷനു പകരമായി കേന്ദ്രസർക്കാർ രൂപീകരിച്ച നീതി അയോഗിന്റെ ഉപാധ്യക്ഷനായി പ്രമുഖ സാമ്പത്തിക ശാസ്ത്രജ്ഞൻ അരവിന്ദ് പനഗാരിയ നിയമിതനായി.
- ◊ ബ്രസീലിന്റെ പ്രസിഡന്റായി ദിൽമ രൂസഫ് രണ്ടാംവട്ടവും സത്യപ്രതിജ്ഞ ചെയ്ത് അധികാരമേറ്റു.
- ◊ ബിജെപി നേതാവ് രഘുവർദാസ് ജാർഖണ്ഡ് മുഖ്യമന്ത്രി.
- ◊ അഭിനേതാവും പ്രശസ്ത സ്റ്റീൽ ഫോട്ടോഗ്രാഫറുമായ എൻ.എൽ. ബാലകൃഷ്ണൻ അന്തരിച്ചു.
- ◊ ചൈനക്കാരി പെരുന്ന കെയ് ഹോയി ടിങ്ങ് ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രായം കുറഞ്ഞ ശതകോടിശ്വരി.
- ◊ ഡോ. കെ.രാധാകൃഷ്ണൻ കാലാവധി അവസാനിച്ചതിനെ തുടർന്ന് ഐ.എസ്.ആർ.ഒ.യിൽ നിന്നും വിരമിച്ചു.
- ◊ എ.കെ. മിത്തൽ റെയിൽവേ ബോർഡ് അധ്യക്ഷൻ.
- ◊ കെ.പി.എ.സി ലളിതയ്ക്ക് കേരള സംഗീത നാടക അക്കാദമിയുടെ കലാരത്ന ഫെല്ലോഷിപ്പ്.
- ◊ ഉത്തര കൊറിയയ്ക്ക് സ്വന്തമായി ഒരു ഡെസ്ക്ടോപ്പ് ഓപ്പറേറ്റിങ്ങ് സിസ്റ്റം; പേര് - റെഡ്സ്റ്റാർ.
- ◊ ലോകത്തിലെ എല്ലാ ജീവികളുടേയും ഡി.എൻ.എ. ശീതികരിച്ചു സൂക്ഷിക്കാൻ മോസ്കോ സ്റ്റേറ്റ് സർവ്വകലാശാല ഒരുങ്ങുന്നു. 2018ൽ ദൗത്യം അവസാനിക്കും.
- ◊ നിലവിലെ ചാന്യനും ലോക നാലാം നമ്പർ താരവുമായ സിറ്റ്സർ ലൻഡിന്റെ സ്റ്റാനിസ്ലാസ് വാവ്റിക ചെന്നൈ ഓപ്പൺ സിംഗിൾസ് കിരീടം നിലനിർത്തി.
- ◊ ബ്രിസ്ബേൻ ഇന്റർനാഷണൽ മാസ്റ്റേഴ്സിലെ കിരീട വിജയത്തോടെ റോജർ ഫെഡറർ കരിയറിൽ ആയിരം ടെന്നീസ് വിജയങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കി.
- ◊ 2018 കോമൺവെൽത്ത് ഗെയിംസിനു ഓസ്ട്രേലിയയിലെ ഗോൾഡ് കോസ്റ്റ് വേദിയാകും.



# മനുഷ്യരെ നോക്കുന്ന മുക്കുവന്മാർ



ഫാ. ജോൺസൺ തളിയത്ത്

യേശു അവരോടു പറഞ്ഞു. “എന്നെ അനുഗമിക്കുവിൻ. ഞാൻ നിങ്ങളെ മനുഷ്യരെ പിടിക്കുന്നവരാക്കാം”.

സി. എം. ഐ. മഡഗാസ്കർ

(മത്താ. 4:19)

പുറത്തുണ്ടായ കൊടുകാറ്റും അകത്തുണ്ടായ വേലിയേറ്റവും. നമ്മുടെ ജീവരക്തത്തെ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ദിശകളിലുമെത്തിക്കുന്ന നാഡികൾ പോലെയാണ് ഒരു രാജ്യത്തിലെ ഗതാഗത സൗകര്യങ്ങൾ. എങ്കിലും മഡഗാസ്കറിൽ അതിന്റെ നിലവാരം എണ്ണത്തിലും ഗുണത്തിലും ആവശ്യം വേണ്ടതിനേക്കാളും വളരെ താഴെയാണ്. ഞങ്ങളുടെ ഗ്രാമത്തിലേക്ക് റോഡു നിർമ്മാണ പദ്ധതിയുമായി വരികയേ വേണ്ട എന്നാണ് ചില ഗ്രാമീണരുടെ നിലപാട്. കാരണം വഴിയുണ്ടായാൽ, ആ വഴിയേ കൊള്ളക്കാർ എളുപ്പം വരുമെന്ന ഭീതിയാണവർക്ക്. അതുമൂലം പല ഉൾഗ്രാമങ്ങളിലേക്കുമുള്ള വഴി ‘ഒറ്റചാൽ’ വഴിയാണ്. ജനങ്ങൾ നടന്നുണ്ടാകുന്ന വഴി. കാളവണ്ടിയുള്ള ഗ്രാമമാണെങ്കിൽ അതു ഇരുചാലുള്ള വഴിയായി മാറും, എങ്കിലും വീതി, ഒരു കാളവണ്ടിയുടെ വീതി മാത്രം

2003 -ൽ ‘GAFILO’ എന്നൊരു കൊടുകാറ്റും, തുടർന്നു ശക്തമായ, നീണ്ടുനിന്ന മഴയുമുണ്ടായി. പതിവുപോലെ വെള്ളപ്പൊക്കവും ഒലിച്ചുപോകലും കൃഷിയിടങ്ങളിൽ മണൽക്കയറ്റവും വിളവുനാശവും ഉണ്ടായി. തദ്ദേശസമരത്തിൽ വിളവുകൾ നശിച്ച് ഭക്ഷണമോ മറ്റു വരുമാന മാർഗ്ഗങ്ങളോ ഇല്ലാത്ത ജനങ്ങൾക്ക് സഹായമെത്തിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം CARITASന്റെ കീഴിൽ ‘Food for work’ എന്നൊരു പരിപാടി കൂടി നടത്തിയിരുന്നു. ഈ തൊഴിലവസരം ഉപയോഗിച്ച് പല ഗ്രാമങ്ങളിലേക്കും റോഡുകളുണ്ടാക്കി. 18 കി.മീ. നീളം വരുന്ന, വീതിയുള്ള ഒരു മൺപാതയുടെ നിർമ്മാണവും ആ അവസരത്തിൽ തീർക്കാൻ സാധിച്ചു. ജനങ്ങൾക്ക് വലിയ ആഹ്ലാദവും ആവേശവും! മറ്റു പണികൾക്കൊന്നും പോകാനാവാത്ത അവസ്ഥയിലായിരുന്നുവല്ലോ അവർ. ഈ അവസരം ഉപയോഗിച്ച് പല ഗ്രാമങ്ങളിലും പ്രാർത്ഥനകൾ തുടങ്ങി. മാമോദിസ എന്താണെന്നറിയാത്ത ക്രിസ്ത്യാനികളുടെ ചെറിയ ഗ്രൂപ്പുകൾ രൂപം കൊണ്ടു. ചിലയിടങ്ങളിൽ പള്ളിക്കു വേണ്ട ഭൂമി അവർ ദാനം ചെയ്തു. ‘ഉർവ്വശിശാപം ഉപകാരം’ എന്ന മട്ടിലായി കാര്യങ്ങൾ.

പണി നടക്കുന്ന അവസരത്തിൽ ജനങ്ങൾക്കു വേണ്ട സാധനങ്ങൾ എത്തിച്ചുകൊടുത്തിരുന്നത് നമ്മുടെ വണ്ടിയിൽ തന്നെയാണ്. അര കി.മീ. വീതിയുള്ള വെള്ളം അധികമില്ലാത്ത നദി കടന്നാലും മണൽ നിറഞ്ഞ വഴി തന്നെയാണ് ശരണം. നമ്മൾ നന്നാക്കിയ 18 കി.മീ. വഴി കഴിഞ്ഞാൽ

പിന്നെയും തെക്കോട്ടു നീങ്ങു കിടക്കുന്ന മൺപാത, മണൽപാതയെന്നും വേണമെങ്കിൽ പറയാം, കാളവണ്ടി ചാലാണെന്നു മാത്രം. വീണ്ടുമൊരു 18 കി.മീ. ഈ വഴിയിലൂടെ യാത്ര ചെയ്താൽ അടുത്ത മുനിസിപ്പാലിറ്റി കേന്ദ്രമായ അംബിയ (Ambia) എന്ന ഗ്രാമത്തിലെത്താം.

ഈ ഗ്രാമത്തിലും അതിനടുത്തുള്ള ഗ്രാമങ്ങളിലും സുവിശേഷം പ്രഘോഷിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹത്താലും ആവേശത്താലും ഒരു പ്രഘോഷണ ഗ്രൂപ്പുണ്ടാക്കി നമ്മുടെ വണ്ടിയിൽത്തന്നെ യാത്രതിരിച്ചു. പ്രാർത്ഥനായോഗത്തിനുശേഷം രാത്രി മേയറുടെ വീട്ടിൽ കിടന്നുറങ്ങി. അതിനടുത്ത ദിവസം വേറേയും ഗ്രാമങ്ങൾ സന്ദർശിച്ചു.

തിരിച്ചുപോരുന്ന അവസരത്തിൽ, കുളികഴിഞ്ഞു മടങ്ങുന്ന കുട്ടിയെപ്പോലെ, വണ്ടിക്കെന്തോ ഒരു ഉഷാറില്ലാത്തതുപോലെ. മണൽ നിറഞ്ഞ വഴിയായതുകൊണ്ടാകാം എന്നു കരുതി. പതുകെ പകുതി ദൂരം പിന്നിട്ടപ്പോൾ "Maroalika" (അർത്ഥം "ധാരാളം പട്ടികളുടെ സ്ഥലം") എന്ന നദിക്കരയിലെത്തി. ഇനിയും 18 കി.മീ. യാത്ര ചെയ്യണം വീട്ടിലെത്താൻ. ഒരു കണക്കിനു നദി കടന്നു. മണലിൽ വേഗം കുറഞ്ഞാൽ ചക്രങ്ങൾക്കു ഹേമം കൂടും. എന്തുചെയ്യാൻ? ആക്സിലേറ്ററിൽ കാലമർത്തിയാലും വണ്ടി ഓടാൻ കൂട്ടാക്കുന്നില്ല. ഫിൽറ്ററുകൾ സമയത്തിനു മാറിയില്ലെങ്കിൽ ഇതുപോലെ സംഭവിക്കാറുണ്ട്. ഇനി വണ്ടിയുടെ ഏതെങ്കിലും പാർട്ട്സ് വാങ്ങണമെങ്കിൽ പിന്നെയും 92 കി.മീ. അകലെയുള്ള ടൗണിൽ പോകണം, പോയാലും കിട്ടുമെന്നു യാതൊരു ഉറപ്പുമില്ല. എന്തായാലും മരിക്കാനായവർ ശ്വാസം വലിക്കുന്നതുപോലെ ഇടക്കിടക്ക് കിട്ടിയ ശ്വാസത്തിൽ വലിച്ചു വലിച്ചു "Becky" ഗ്രാമം വരെ വണ്ടി ഓടിയല്ല, നടന്നെത്തി എന്നു പറയാം. സമയം രാത്രി 8 മണിയായി. വിശന്ന് വയർ കരിയുന്നതോടൊപ്പം ക്ലച്ച് ഡിസ്ക് കരിയുന്ന മണം നന്നായി അനുഭവപ്പെട്ടു തുടങ്ങി. 8 കി.മീ. കൂടി കഴിഞ്ഞാൽ സ്വന്തം ഗ്രാമത്തിലെത്തും, പക്ഷെ ഇനി കടക്കേണ്ട "Sakamaly" നദിയുടെ വീതി അര കി.മീ. ആണ്. ഈ അവസ്ഥയിൽ വണ്ടിയിറക്കിയാൽ ചിലപ്പോൾ പെട്ടുപോകും. അവസാനം വണ്ടി ഗ്രാമത്തിലിട്ടു നടക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. ആ ദയനീയാവസ്ഥയിൽ ഇരുട്ടത്ത് 8 കി.മീ. നടന്ന് ഒരു വിധത്തിൽ വീടെത്തി. തീർന്നില്ലല്ലോ; ഇനി വണ്ടി വീട്ടിലെത്തിക്കണമെങ്കിൽ നാളെ ഡിസ്ക് അന്വേഷിച്ച് അകലെയുള്ള ടൗണിൽ പോകണം. .... ഡിസ്ക് കിട്ടിയാൽ പിന്നെ മെക്കാനിക്കിനെ കണ്ടെത്തണം. ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ തലയിലേറ്റി കിടന്നതേ ഓർമ്മയുള്ളൂ, പിന്നെയൊരു സുഖനിദ്രയായിരുന്നു.

പണ്ടൊരു ബ്രദർ ഉറങ്ങുവാൻ നേരത്തു പ്രാർത്ഥിക്കുമത്രേ - ഭാര്യയില്ല, കുട്ടികളില്ല, സ്വന്തമായി ഒന്നുമില്ല, അതുകൊണ്ട് ഇനി ഒന്നും നഷ്ടപ്പെടുവാനുമില്ല. പിതാവിനും പുത്രനും പരിശുദ്ധാത്മാവിനും സ്തുതി. ആമേൻ. നമ്മളെ കാക്കാൻ ഒരിക്കലും ഉറങ്ങാതെ ഉണർന്നിരിക്കുന്ന ഒരാളുള്ളപ്പോൾ, സ്വന്തമല്ലാത്തതു പോലും സ്വന്തമാണെന്നു കരുതി ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത്, സ്വന്തമായതുപോലും സ്വന്തമല്ല എന്ന തിരി

ചുരിവിൽ നിദ്രയിലമരുന്നതല്ലെ - അതുതന്നെയല്ലെ വാസ്തവം? എല്ലാം അവിടുത്തെ ദാനം. എല്ലാ സ്തുതിയും പിതാവിനും പുത്രനും പരിശുദ്ധാത്മാവിനും! ആമേൻ. (തുടരും)

**ഫെബ്രുവരി മാസത്തിലെ കുടുംബസമ്മേളനങ്ങൾ**

യൂണിറ്റ്	കുടുംബനാമന്റെ/ നാമയുടെ പേര്	തീയതി	സമയം
സെന്റ് ആന്റണീസ്	വടക്കേത്തല വറിൽ സെബാസ്റ്റ്യൻ	01-02-15	2.30 p.m.
ഇൻഫന്റ് ജീസസ്	വെട്ടിയാടൻ അന്തോണി തോമസ്	01-02-15	3.15 p.m.
സെന്റ് ജോസഫ്	മാപ്രാണത്തുകാരൻ പൗലോസ് ആന്റോ	01-02-15	4.00 p.m.
ഹോളിവുഡ്	കുരുതുകുളങ്ങര കൂള മേരി	01-02-15	4.45 p.m.
സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ	ആലുക്കൽ ലോനപ്പൻ ജോയ്സൻ	01-02-15	5.30 p.m.
സെന്റ് ഗീവർഗ്ഗീസ്	എലുവത്തിങ്കൽ ദേവസി അന്തോണി	08-02-15	2.30 p.m.
സെന്റ് ജോർജ്ജ്	അറയ്ക്കൽ ലോനപ്പൻ ജോയി	08-02-15	3.15 p.m.
സെന്റ് ജോൺ I	താക്കോൽക്കാരൻ ജോസ് ഷാജു	08-02-15	4.00 p.m.
സെന്റ് ജോൺ II	കോട്ടയ്ക്കകത്തുകാരൻ ഔസേപ്പ് ഹോളി	08-02-15	4.45 p.m.
വാ. മദർ തെരേസ	കൂടലി വറിൽ കൊച്ചുപ്പു	08-02-15	5.30 p.m.
സെന്റ് മേരീസ് I	കോളങ്ങാടൻ ഔസേപ്പ് പോൾസൺ	15-02-15	2.30 p.m.
സെന്റ് മേരീസ് II	മീൻപറമ്പിൽ ജോസ് ആന്റണി	15-02-15	3.15 p.m.
സെന്റ് അൽഫോൻസ	കരിമാലിക്കൽ കുഞ്ഞുതുപ്പ് ചാക്കോ	15-02-15	4.00 p.m.
സെന്റ് റോസ്	ചെങ്ങാലൂക്കാരൻ ഔസേപ്പ് ജോർജ്ജ്	15-02-15	4.45 p.m.
സെന്റ് സേവ്യർ	കൊട്ടേക്കാലി കൊച്ചുദേവസി ജോജോ	15-02-15	5.30 p.m.

**വായിക്കേണ്ട വചനഭാഗം : മത്തായി 15:14-23**  
**“താലന്ത് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവർ”**

**മാമ്മോദീസ**

ഇട വക	വീട്ടുപേര്	ജാതാപിതാക്കൾ	ശിശുവിന്റെ പേര്	ജനനം	മാമ്മോദീസ
മാപ്രാണം	പാറോക്കാൻ	മിന്റോ+ലിനു	കെവിൻ (തോമസ്)	16-02-2014	27-12-14
ഇരിങ്ങാലക്കുട	തൊമ്മന	ജോയ്സൺ+സെൽസി	ഡിയോൺ	04-11-2014	28-12-14
പുത്തൻചിറ	അമ്പുക്കൽ	ഓസ്റ്റിൻ+ഷാരോൺ	ഇസ്മൈൽ (ലൂസി)	11-10-2014	28-12-14
മാപ്രാണം	കണ്ണമ്പുഴ	ലിജോ+നന്ദ	ആൻലിയ(റോസ്)	01-10-2014	28-12-14
മാപ്രാണം	പടിക്കപറമ്പിൽ	സജോയ്+മെൽസി	എറിക് ജോൺ	04-10-2014	11-01-15
മാപ്രാണം	അയിരൂക്കാൻ	സുജേഷ്+ബീന	ആരോൺ(വർഗ്ഗീസ്)	27-09-2014	14-01-15

**മരണം**

പേര്	തീയതി	യൂണിറ്റ്
ചിറ്റിലപ്പിള്ളി ദേവസി പീറ്റർ	10-1-2015	സെന്റ് മേരീസ് I



### കളർ കൊടുക്കൂ... സമ്മാനം നേടൂ!



പേര് .....വീട്ടുപേര്.....  
 മതബോധന ക്ലാസ്സ് .....യൂണിറ്റ്.....

പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയ്ക്ക് : LP വിഭാഗത്തിൽ കളർ പെൻസിലും UP വിഭാഗത്തിൽ വാട്ടർ കളറും മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

ഹോളി വുഡ്സ് ബോക്സിൽ നിക്ഷേപിക്കേണ്ട അവസാന തീയതി ഫെബ്രുവരി 15

ബാലപാതി



# ദാനധർമ്മവും സംത്യപ്തിയും

ക്രിസ്റ്റിപോളി ആഴ്ചങ്ങാടൻ

മദർ തെരേസ ഒരിക്കൽ പറയുകയുണ്ടായി “ഇന്ന് എല്ലാവരും പണം സമ്പാദിക്കുന്നതിനും, അതു വാരി കൂട്ടി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും ജീവിതത്തിൽ ഉയർച്ച നേടുന്നതിനുമുള്ള ഓട്ടത്തിലാണ്. അതുകൊണ്ട് മാതാപിതാക്കൾക്ക് മക്കളോടൊത്ത് സമയം ചിലവഴിക്കാനോ പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കുവാനോ സമയമില്ല. ഇങ്ങനെയുള്ള കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ലോകത്തിലെ അസമാധാനത്തിന്റെ ആരംഭം”. ജീവിക്കുവാൻ പണം ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ അമൂല്യങ്ങളായ പലതും പണം കൊണ്ട് നേടാനാവില്ല എന്നതാണ് സത്യം. യഥാർത്ഥമായ സന്തോഷവും സംത്യപ്തിയും നൽകാൻ പണത്തിന് കഴിയില്ല. വിജ്ഞാനമോ, ഉത്തമ സുഹൃത്തുക്കളോ, നല്ല സ്നേഹബന്ധങ്ങളോ പണം കൊടുത്ത് വാങ്ങാനാവുന്നതല്ല.

അമേരിക്കയിലെ കോടീശ്വരനായിരുന്ന റോക്ക് ഫെല്ലറുടെ ജീവിതാനുഭവം അതിനു മഹത്തായ ഒരു തെളിവാണ്. ഒന്നുമില്ലായ്മയിൽ നിന്നായിരുന്നു റോക്ക് ഫെല്ലറുടെ തുടക്കം. കരുത്തുള്ള ശരീരവും ഉറക്കുപോലുള്ള മനസ്സും കൈമുതലായുണ്ടായിരുന്ന അദ്ദേഹം കഠിനാധ്വാനത്തിലൂടെ 33-ാം വയസ്സിൽ സമ്പന്നനായ ഒരു വ്യവസായി ആയിത്തീർന്നു. എണ്ണഖനനത്തിലൂടെ അദ്ദേഹം പത്ത് വർഷത്തിനുള്ളിൽ ലോകത്തിലെ പ്രമുഖ വ്യവസായിയും കോടീശ്വരനുമായി ഉയർന്നു. പ്രതിവാരം പത്തുലക്ഷം ഡോളറായിരുന്നു റോക്ക് ഫെല്ലറുടെ വരുമാനം. പക്ഷേ അതിനുവേണ്ടി തന്റെ മനസ്സുഖവും ആരോഗ്യവും മറുവിലയായി നൽകേണ്ടിവന്നു. പാലും ബിസ്കറ്റും അല്ലാതെ മറ്റൊന്നും കഴിക്കാനുള്ള ദഹന ശക്തി അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടായിരുന്നില്ല.

ഏകാന്തജീവിതത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിന് സ്നേഹിതരാരും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഒരുപാട് ധനം കുമിഞ്ഞു കൂടുമ്പോഴും ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷമോ, സമാധാനമോ, ഉറക്കമോ അദ്ദേഹത്തിന് ലഭിച്ചില്ല. മരണത്തെ വരിക്കാൻ അസ്ഥിമാത്രമായ ആ ശരീരം കാത്ത് കിടന്നു. പത്രങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചരമക്കുറിപ്പ് നേരത്തെതന്നെ തയ്യാറാക്കി വെച്ചു.

ഉറക്കമില്ലാത്ത ഒരു രാത്രിയിൽ അദ്ദേഹത്തിന് ബോധോദയമുണ്ടായി. മരിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ തന്റെ സമ്പാദ്യമെല്ലാം എന്ത് ചെയ്യും? ഒരു പൈസപോലും കൂടെ കൊണ്ടുപോകുവാൻ കഴിയില്ല എന്നദ്ദേഹം ഓർത്തു. പണം കൂട്ടിവയ്ക്കാനുള്ളതല്ലെന്നും അതവകാശപ്പെട്ടവർക്ക് പങ്കുവെയ്ക്കാനുള്ളതാണെന്നും അന്നാദ്യമായി അദ്ദേഹത്തിന് ബോധ്യമായി. സമ്പാദിച്ച പണം മുഴുവനും മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുവാൻ അദ്ദേഹം തീരുമാനിക്കുകയും ‘റോക്ക് ഫെല്ലർ ഫൗണ്ടേഷൻ’ സ്ഥാപിക്കു

കയും ചെയ്തു. ഇതു വഴി ലക്ഷക്കണക്കിന് ഡോളർ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും വൈദ്യസഹായത്തിനും മറ്റും വിനിയോഗിച്ചു. പെനിസിലിൻ കണ്ടുപിടിയ്ക്കാ നുള്ള ഗവേഷണം സാധ്യമായത് ഈ ഫൗണ്ടേഷന്റെ സഹായത്താലാണ്. മലേറിയ, ക്ഷയം, ഡിഫ്തീരിയ മുതലായ രോഗങ്ങളുടെ നിവാരണ ത്തി നുള്ള ഗവേഷണങ്ങളും ഈ ഫൗണ്ടേഷന്റെ സഹായത്താൽ സാധ്യമായി.

‘കൊടുക്കുക’ എന്ന മഹനീയ കർമ്മത്തിലേക്ക് മനസ്സിന്റെ ഗതി മാറിയതോടെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതത്തിലും പരിവർത്തനമുണ്ടായി. സുഖ മായി ഉറങ്ങാനും സാധാരണഗതിയിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും ആരോഗ്യ നില മെച്ചപ്പെടുത്താനും അദ്ദേഹത്തിനായി. അടുത്തൊരു ജന്മദിനം കൂടി കൊണ്ടാടുവാൻ കഴിയുമോ എന്ന് 53-ാം വയസ്സിൽ സംശയിച്ച റോക്ക് ഫെല്ലർ 98 വയസ്സുവരെ സമാധാനത്തോടെ ജീവിച്ചു.

സമ്പത്ത് മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവെയ്ക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന സംതു പ്തിയും സന്തോഷവും അവാച്യമാണ്. “മനുഷ്യന്റെ ദാനധർമ്മത്തെ മുദ്ര മോതിരത്തെ എന്ന പോലെ കർത്താവ് വിലമതിക്കുന്നു, അവന്റെ കാര്യ ണ്യത്തെ കണ്ണിലെ കൃഷ്ണമണി പോലെ അവിടുന്ന് കരുതുന്നു.” (പ്രഭാ 17: 23) “നിങ്ങൾ അളക്കുന്ന അളവുകൊണ്ട് തന്നെ നിങ്ങൾക്കും അളന്ന് കിട്ടും” (ലൂക്ക 36:38), “കാര്യവും അനുഗ്രഹത്തിന്റെ ആരാമം പോലെ യാണ്; ദാനധർമ്മം എന്നേക്കും നിലനിൽക്കുന്നു.” (പ്രഭാ 40:17) ഇവയെല്ലാം വി. ഗ്രന്ഥത്തിൽ ദാനധർമ്മത്തിന് നൽകുന്ന പ്രാധാന്യത്തെ കാണിക്കുന്നു. നിത്യ ജീവിതത്തിൽ ദശാംശം കൊടുക്കുമ്പോഴോ ദാനധർമ്മം നൽകു മ്പോഴോ മുഖം വാടാതെ, ഈശ്വരൻ നൽകിയതാണെന്ന ബോധ്യത്തോടെ നൽകുക. ദൈവം അവ ഏഴിരട്ടിയായി തിരികെത്തരും.

### കഴിഞ്ഞ ലക്കം ക്വിസ് മത്സരവിജയി

മേഴ്സി ജോയി  
പറയ്ക്കൽ വീട്,  
സെന്റ് ഗീവർഗ്ഗീസ് യൂണിറ്റ്



ര  
ഭി  
ന  
ന്ദ  
ന  
ങ്ങ  
ൾ

### കഴിഞ്ഞ ലക്കം ക്വിസ് മത്സരത്തിൽ ശരിയുത്തരം എഴുതിയവർ

- (1) എൽസി ടൈറ്റസ് പുതുശ്ശേരി - സെന്റ് ഗീവർഗ്ഗീസ് (2) മേഴ്സി ജോയി പറയ്ക്കൽ - സെന്റ് ഗീവർഗ്ഗീസ് (3) അൽഫോൻസ ദേവസ്സി കിടങ്ങുപറമ്പിൽ - സെന്റ് മേരീസ് II (4) സിയ റൂബിസൻ കിടങ്ങുപറമ്പിൽ - സെന്റ് മേരീസ് II (5) റീമ സിന്റോ താണിപ്പള്ളി - സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ.

# കിസ്മത്

- (1) ലോകത്തെ വിളിച്ചുണർത്തുക എന്ന അപ്പസ്തോലിക ലിഖിതത്തിന്റെ പ്രകാശനം എന്നായിരുന്നു?
- (2) എവുനി കെയിക്കിന്റെ മകൻ ആരാണ്?
- (3) “തളർന്നവൻ അവിടുന്ന് ബലം നൽകുന്നു. ദുർബ്ബലൻ ശക്തി പകരുകയും ചെയ്യുന്നു”. പുസ്തകം? അദ്ധ്യായം? വാക്യം?
- (4) നന്നേ ചെറുപ്പത്തിൽ തയ്യൽ ജോലി ചെയ്യേണ്ടിവന്ന വിശുദ്ധൻ. സാൻഗ്ര ഗോരിയോ എന്ന സ്ഥലത്തുവെച്ച് അദ്ദേഹം മരിച്ചു. ആരാണീ വിശുദ്ധൻ?
- (5) ഒരു രാജ്യത്തെ ജനസംഖ്യ 10 കോടി. ഇവരിൽ 80 ശതമാനവും ക്രൈസ്തവർ. ഈ രാജ്യം ഏതാണ്?
- (6) ബിഷപ്പ് പീറ്റർ സെലസ്റ്റിൻ ഏതു രൂപതയുടെ മെത്രാനായിരുന്നു?
- (7) കത്തോലിക്കാ സഭാ സംഘടിപ്പിക്കുന്ന കുടുംബങ്ങളുടെ ലോക സമ്മേളനം ഈ വർഷം ഏതു രാജ്യത്തു വെച്ചാണ് നടക്കുക?
- (8) രാഷ്ട്രത്തിനും മതത്തിനും അതീതമായി മൂല്യാധിഷ്ഠിത സമൂഹത്തെ വളർത്തണം എന്നുപറഞ്ഞ മെത്രാൻ?
- (9) അഗതികളുടെ സഹോദരികളെന്ന സന്യാസിനി സമൂഹം രൂപം കൊണ്ടതെന്ന്? സ്ഥാപകൻ?
- (10) ഫാത്തിമയിൽ പരിശുദ്ധ അമ്മ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടത് എന്നാണ്?
- (11) ഇരിങ്ങാലക്കുട രൂപതയിലെ 134-ാമത്തെ ഇടവകയുടെ പേര്?
- (12) മലവിസർജ്ജനത്തിനുള്ള കൂടലിൽ വെരികോസ് വെയിൻ രൂപപ്പെടുന്നത് ഏതുരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്?
- (13) വൃദ്ധദമ്പതികളെ ഇടവകയുടെ ചൈതന്യവും അഭിമാനവുമെന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ച വൈദികൻ?
- (14) “ഐയിങ്ങ് ഇറ്റ് മൈ വേ” ആരുടെ ആത്മകഥയാണ്?
- (15) സമർപ്പിതർ എവിടെയുണ്ടോ അവിടെ സന്തോഷമുണ്ടാകണം. ഇങ്ങിനെ പറഞ്ഞത് ആരാണ്?
- (16) കശുവണ്ടി തൊഴിലാളികളുടെ കുറഞ്ഞ വേതനം നിശ്ചയിക്കാനുള്ള കമ്മിറ്റിയിൽ അംഗമായിരുന്ന പുരോഹിതൻ?
- (17) തെക്കൻ പ്രദേശങ്ങളിൽ രാക്കുളിതിരുനാൾ എന്നപേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന തിരുനാൾ?
- (18) ഒരു വിശുദ്ധയുടെ ഭർത്താവിന്റെ പേരാണ് പത്രീഷ്യ. ആരാണീ വിശുദ്ധ?
- (19) തൃശ്ശൂർ രൂപതയുടെ ആദ്യത്തെ തദ്ദേശീയ ബിഷപ്പ് ?

അവലംബം : ജനുവരി ലക്കം ഹോളിവുഡ്, കേരളസഭ, വി. പൗലോസ് ശ്ലീഹാ തിമോത്തേയോസിന് എഴുതിയ 2-ാം ലേഖനം : ഉത്തരങ്ങൾ, ഹോളിവുഡ് ബോക്സിൽ നിക്ഷേപിക്കേണ്ട അവസാന തീയതി 15-02-2015.



# ബൈബിൾ കലണ്ടർ : ഫെബ്രുവരി - 2015

ഞായർ	തിങ്കൾ	ചൊവ്വ	ബുധൻ	വ്യാഴം	വെള്ളി	ശനി
<b>1</b> യോഹ 2:1-11 ഹെബ്രായ 7:23-28 സാലൂ 11:23-35	<b>2</b> ലൂക്കാ 2:22-38 റൊമ 9:30-10:4	<b>3</b> ഉൽക്കൊ 3:7-12 1 യോഹ 3:18-24	<b>4</b> മത്ത 12:15b-21 കൊളൊ 2:6-10	<b>5</b> ഉൽക്കൊ 9:33-37 ഏഫെ 6:10-17	<b>6</b> മത്ത 25:14-23 2 കൊറി 10:3-8	<b>7</b> ലൂക്കാ 11:14-23 1 കൊറി 3:10-17
<b>8</b> യോഹ 3:14-21 ഹെബ്രായ 6:9-15 ഏഴ 48:12-20	<b>9</b> യോഹ 5:41-47 ഗലാ 3:21-25	<b>10</b> യോഹ 9:35-39 1 യോഹ 1:5-10	<b>11</b> യോഹ 8:31-38 വെളി 12:1-6	<b>12</b> ലൂക്കാ 13:10-17 കൊളൊ 1:21-23	<b>13</b> മത്ത 25:31-40 1 കൊറി 15:39-49	<b>14</b> മത്ത 23:1-12 1 കൊറി 15:50-57
<b>15</b> മത്ത 4:1-11 ഏഫെ 4:17-24 ഏഴ 58:1-10	<b>16</b> മത്ത 5:17-26 റൊമ 1:16-25	<b>17</b> മത്ത 5:38-42 റൊമ 2:1-6	<b>18</b> മത്ത 6:5-8 റൊമ 2:12-24	<b>19</b> മത്ത 6:25-34 റൊമ 3:9-20	<b>20</b> മത്ത 7:1-6 റൊമ 4:13-25	<b>21</b> മത്ത 6:9-15 റൊമ 3:21-26
<b>22</b> മത്ത 7:21-27 റൊമ 6:15-23 ഉൽപ 5:19-31	<b>23</b> ഉൽക്കൊ 7:14-23 തിമത്തൊ 3:1-7	<b>24</b> മത്ത 7:7-12 റൊമ 8:18-25	<b>25</b> മത്ത 9:1-8 റൊമ 6:15-23	<b>26</b> മത്ത 5:33-37 റൊമ 3:1-8	<b>27</b> ഉൽക്കൊ 11:27-33 റൊമ 7:7-12	<b>28</b> മത്ത 11:16-19 1 കൊറി 5:9-13