St. Ignatius Elias III (Manjinikkara Bava)

Index

Vicar's Message................................ 2
Secretary's Message............................ 4
Article 6
Announcements.................................. 9
Bible Crossword 10
Bible Quiz 12
Managing Committee Members 16
Events Photos..................................... 17

Vicar's Message

ത്രിയേക ദൈവത്തിനു സ്തുതി

പ്രാര്‍ത്ഥനയും അനുതാപത്തിനും ആത്മശരീരമനസ്സുകളുടെ ശുദ്ധീകരണത്തിനും വേണ്ടി പ്രത്യേക വര്‍ജ്ജനത്തോടെ കാത്തിരിക്കുന്ന കാലയളവാണ് നോമ്പുകാലം. നമ്മുടെ വിശ്വാസജീവിതത്തില്‍ മന്ദീഭവിച്ച അവസ്ഥകളെ, അനുതാപത്തോടും ദൈവവചനത്താലുള്ള ശുദ്ധീകരണവും ആരാധാനയിലൂടെ പ്രാര്‍ത്ഥനയിലൂടെ ഉണര്‍ന്ന് പുതുക്കം പ്രാപിക്കാന്‍ നോമ്പുകാലം നമ്മെ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. ആദികാലം മുതല്‍ക്കെ സഭാമക്കളുടെ ആത്മശുദ്ധീകരണത്തിനും പുതുക്കത്തിനുമായുള്ള മാര്‍ഗ്ഗമായിരുന്നു നോമ്പും ഉപവാസവും വ്യതാനുഷ്ഠാനവും. ഇത് ദൈവസാക്ഷാത്കാരത്തിനു മുഖാന്തിരമാകുന്നു. എന്നാല്‍ നമ്മുടെ ആനുകാലിക ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിലും ചുറ്റുപാടിലും നോമ്പും ഉപവാസവുമൊക്കെ വെറും അനുഷ്ഠാനമായി മാറുവാനുള്ള സാധ്യതകള്‍ ഉണ്ട്. നമ്മെ തന്നെ പൂര്‍ണ്ണമായി ദൈവ സന്നിധിയില്‍ സമര്‍പ്പിക്കുവാന്‍ കഴിയുംവിധം നമ്മെ ഒരുക്കുന്നതാണ് പ്രധാനം. നമ്മളില്‍ നോമ്പാചരത്തിലൂടെ സാധ്യമാകേണ്ട ചില കാര്യങ്ങള്‍ ഉണ്ട്.

<u>അനുതാപവും, ആത്മശുദ്ധീകരണവും</u>

യേശയ്യ പ്രവാചകന്‍റെ പുസ്തകം 58:1-ല്‍ നാം കാണുന്നുണ്ട്. ഉറക്കെ വിളിക്ക; അടങ്ങിയിരിക്കരുത്; കാഹളംപോലെ നിന്‍റെ ശബ്ദം ഉയര്‍ത്തി എന്‍റെ ജനത്തിനു അവരുടെ ലംഘനത്തെയും യാക്കോബ് ഗൃഹത്തിനു അവരുടെ പാപങ്ങളെയും അറയിക്ക. അതുപോലെ തന്നെ മത്തായിയുടെ സുവിശേഷം 6:17-18.നീയോ ഉപവസിക്കുമ്പോള്‍ നിന്‍റെ ഉപവാസം മനുഷ്യര്‍ക്കല്ല രഹസ്യത്തിലുള്ള നിന്‍റെ പിതാവിനു വിളിക്കേണ്ടതിനു......... ഇവിടെ ഒരു വിശ്വാസിയുടെ ജീവിതത്തില്‍ ഓരോ നിമിഷവും ദൈവത്തിനു വേണ്ടി സ്വയം ശുദ്ധീകരിക്കുന്ന അനുഭവമായി മാറണം. ഇന്ന് ആവര്‍ത്തന വിരസത പലരെയും പിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജീവിത അനുഭവങ്ങള്‍, തൊഴില്‍ ജീവിതരീതികള്‍ തുടങ്ങി നമ്മുടെ ആരാധനാ ജീവിതം പോലും അനുഭവമായി മാറുന്നില്ല. എങ്ങനെയാണ് ജീവിതത്തിലെ വിരസത മാറ്റി പ്രവര്‍ത്തനക്ഷമമാക്കുന്നത് എന്നതിന്‍റെ പഠിപ്പിക്കലും കൂടിയാണ് നോമ്പുകാലം. നമ്മുടെ നോമ്പും പ്രാര്‍ത്ഥനയും ആരാധനയും, ആത്മീയ ജീവിതത്തിന്‍റെ പുന:പരിശോധനയ്ക്കുള്ള അവസരമാണ്.

പല പൗരസ്ത്യ മതസംഹിതകളിലും നോമ്പിനും പ്രാര്‍ത്ഥനയ്ക്കും ഉപവാസത്തിനും പ്രാധാന്യമുണ്ട്. യഹൂദ പാരമ്പര്യത്തില്‍ നാല് മാനങ്ങള്‍ ഉപവാസത്തിന് നല്‍കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

a.യെശയ്യാവ്:58:4,ദാനിയേല്‍ പ്രവചനം 9:3,ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയിലേക്ക്

ദൈവീക ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കുന്നു.അതുപോലെതന്നെ ദൈവ കേന്ദ്രികൃതമായ മനുഷ്യജീവിതം

b.2.ശമുവേൽ1:12–മനുഷ്യൻെറ ആന്തരീക വ്യഥയുടേയും അനുതാപത്തിൻെറയും പ്രകടഭാവമാണ് ഉപവാസം. യഥാർത്ഥ്യമനോഭാവത്തോടുകൂടിയുള്ള അനുതാപത്തിൻെറ തെളിവായി ഉപവാസത്തെ കണ്ടിരുന്നു.

c.1ശമുവേൽ 7:6:–ഓരോ വ്യക്തിയും സ്വാർത്ഥതാൽപര്യം വെടിയണമെന്നും, അപരൻെറ നന്മ കാണുവാനും ദൈവപ്രേക്ഷിത ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനും ഉപവാസം ലക്ഷ്യം വെച്ചിരുന്നു.

d.പുറപ്പാട്:24,ദാനിയേൽ:9:3:–ദൈവീക വെളിപാടിനും ദൈവഹിതം ഇന്നതെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിനും ഉപവാസം പ്രയോജനപ്പെട്ടിരുന്നു. ആധുനികയുഗത്തിൽ നോമ്പും പ്രാർത്ഥനയും ഉപവാസവും അപ്രസക്തമായി മനുഷ്യനു തോന്നാം. പക്ഷെ ദൈവോൻമുഖമായി ജീവിക്കാൻ ഒരു സഭാവിശ്വാസിക്കു ഏറേ ഗുണം ചെയ്യുന്നു. വിവധങ്ങളായ ജീവിത പ്രശ്നങ്ങളുടെയും സങ്കീർണ്ണതയുടെ നടുവിൽ നിൽക്കുന്നവന് നോമ്പുകാലം പുതിയ ഉണർവ്വ് പ്രധാനം ചെയ്യുന്നു. ജീവിത അനുഭവങ്ങളുടെ പുതുമയ്ക്കും പുതുക്കത്തിനും വ്യക്തിത്വ വികാസത്തിനും, സ്വഭാവ രൂപീകരണത്തിന് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനു നമ്മെ ഏറേ സഹായിക്കുന്നു.

മോശയും ഏലിയാവും നോമ്പിനാൽ ശക്തി പ്രാപിച്ചു ദൈവ തേജസുള്ളവരായി, നമ്മുടെ കർത്താവ് സാത്താൻെറ കുടില തന്ത്രങ്ങളിൽ, പരീക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നും ജയം പ്രാപിച്ചു സാത്താനെ, ദുഷ്ടശക്തിയെ തോൽപ്പിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം കാണിച്ചു തന്നു. വൃതാനുഷ്ടാനത്തിൻെറയും പ്രാർത്ഥനയുടെയും നാളുകളായി നോമ്പുകാലം മാറട്ടെ. ആത്മശുദ്ധീകരണത്തിനും സത്യഅനുതാപത്തോടെ വിശ്വാസ ജീവിതം നയിക്കാൻ ദൈവം നമ്മെ സഹായിക്കട്ടെ.

“നോമ്പും പ്രാർത്ഥനയും

മഹിമയെഴും തിരുസന്നിധിയിൽ

കൈക്കൊണ്ടീടണമെ

തുമണമിയലും ധൂപംപോൽ”

സ്നേഹപൂർവ്വം,

ക്രിസ്തുയേശുവിൽ,

നിങ്ങളുടെ സജിയച്ചൻ.

Secretary's Message

ദൈവ തിരുനാമത്തിനു മഹത്വം

കർത്താവിനാൽ അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ട വിശ്വാസികളെ

ഒരു പ്രാവശ്യം കൂടി ഈ വിശുദ്ധ ദൈവാലയത്തെ ശുശ്രൂഷിക്കാൻ ദൈവം നല്കിയ അവസരത്തിനായി ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുന്നു. ഒരു ദൈവാലയത്തെ ശുശ്രൂഷിക്കുക എന്നത് മറ്റുള്ള പ്രസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും വളരെ വ്യത്യസ്തം ആണ്. ആരംഭം മുതൽ ഈ ആലയത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം ആയിരിക്കുവാൻ എന്നെയും കുടുംബത്തെയും ദൈവം അനുഗ്രഹിച്ചു. ലഭിച്ച അനുഗ്രഹങ്ങൾ നിരവധി. അതിനെല്ലാം നന്ദിയോടെ ദൈവത്തിനു സ്തുതി കരേറ്റുന്നു.

ഇത്തവണ മാനേജിംഗ് കമ്മിറ്റിയിൽ നാല് പുതു മുഖങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നുള്ള കാര്യം എടുത്തു പറയേണ്ടതു തന്നെ ആണ്. അവരുടെ ഉത്സാഹം, ആശയങ്ങൾ ഒക്കെ ഈ മാനേജിംഗ് കമ്മിറ്റിക്ക് ഒരു മുതൽ കൂട്ടാകും എന്നും അത് പോലെ തന്നെ നമ്മുടെ പള്ളിയുടെ മുമ്പോട്ടുള്ള നടത്തിപ്പിൽ അവരുടെ സംഭാവനകൾ വളരെ വിലപ്പെട്ടതായിരിക്കും എന്നും ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

എല്ലാത്തിനും ഉപരിയായി ദൈവാലയ കാര്യങ്ങൾ സുഗമമായി നടത്തുവാൻ ഇടവക ജനങ്ങളുടെ എല്ലാം പരിപൂർണ സഹകരണം ലഭിച്ചേ മതിയാകൂ. നിങ്ങളുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും പ്രാർഥനയും സഹകരണവും വ്യക്തി പരമായും മാനേജിംഗ് കമ്മിറ്റിയുടെ പേരിലും ഞാൻ നിങ്ങളോട് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ എല്ലാ ഭക്ത സംഘടനകളുടെയും, കൊയർ, ശുശ്രൂഷകർ, ഗായക സംഘം, സണ്ഡേ സ്കൂൾ ഭാര വാഹികൾ ഒക്കെ സഹകരണം അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

കഴിഞ്ഞ സെപ്റ്റംബർ മാസം അമേരിക്കയിൽ സിൻ സിറ്റി (SIN CITY) എന്ന അപര നാമത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ലാസ് വെഗാസിൽ വളരെ അപ്രതീക്ഷിതമായി കണ്ട ഒരു കാഴ്ച എന്റെ മനസ്സില് ഇപ്പോളും നിറഞ്ഞു നില്ക്കുന്നു. രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാത്ത നഗരം. ഞങ്ങൾ വൈകിട്ട് പുറത്തേക്കു ഇറങ്ങിയപ്പോൾ തിരക്കിനിടയിൽ ഒരു ചെറുപ്പക്കാരൻ "JESUS CHRIST IS LORD" എന്ന് എഴുതിയ ഒരു പ്ലാകർഡും പിടിച്ചു ചെറിയ ഉച്ച ഭാക്ഷിണിയിലൂടെ നിർത്താതെ പാപത്തെയും ശിക്ഷ വിധിയേയും പറ്റി പ്രസംഗിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ അത് ശ്രദ്ധിക്കാൻ ആര്ക്കും നേരം

ഇല്ലായിരുന്നു. ഞങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ എല്ലാവരും വീതിയേറിയ നടപ്പാതയുടെ മറ്റേ അരികിലൂടെ വേഗം നടന്നു നീങ്ങി. എങ്കിലും ആ ചെറുപ്പക്കാരൻ തൻറെ കർത്തവ്യം തുടർന്ന് കൊണ്ടേയിരുന്നു. ചുറ്റുപാടുകൾ എന്തൊക്കെ ആയിരുന്നാലും ദൈവ ഹിതം പ്രവർത്തിക്കുവാനും നമ്മളാൽ കഴിയും വിധം ദൈവ നാമം പ്രകീർത്തിക്കുവാനും നാം ഉൽസുകർ ആയിരിക്കണം എന്നുള്ള പാഠം ആ ചെറുപ്പക്കാരൻ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

ദൈവത്തിന്റെ ആലയത്തിനു പറ്റിയ വിശുദ്ധിയോടെ കാര്യക്ഷമമായി ചുമതലകൾ നിർവഹിക്കുവാൻ ദൈവം ഞങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കട്ടെ. നമ്മുടെ ബഹുമാനപ്പെട്ട സജി അച്ചന്റെ നേതൃത്വം ഈ കമ്മിറ്റിക്ക് അനുഗ്രഹ പ്രദം ആയിരിക്കും എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു നിങ്ങളുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും പ്രാർഥനയും സഹകരണവും ഒരിക്കൽ കൂടി അഭ്യർഥിച്ചുകൊണ്ട്.

George Thomas

Secretary

Article

സ്നേഹകൂടാരം കുടുംബം; ഭൂമിയിലെ സ്വർഗ്ഗം

ക്രിസ്തീയ പശ്ചാത്തലത്തിൽ വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ് കുടുംബം. കൂടുംമ്പോൾ ഇമ്പമുണ്ടാകുന്ന ഭൂമിയിലെ സ്വർഗ്ഗങ്ങളാണ് ഓരോ കുടുംബവും. അവിടെ സ്നേഹത്തിൻേറയും, കരുതലിൻേറയും, സമാധാനത്തിൻേറയും ഇളംകാറ്റ് എന്നും വീശികൊണ്ടിരിക്കും. അനുനിമിഷവും കരുതുന്ന നാഥന്, നന്ദിയുടെ ആരാധനയുടെ കീർത്തനങ്ങൾ ആ സ്നേഹകൂടാരത്തിൽനിന്ന് ഉയരും. അതേ! അത്ര ശ്രേഷ്ഠമാണ് ഓരോ ക്രിസ്തീയ കുടുംബവും.

നമ്മുടെ ബാല്യകാലത്തിലേയ്ക്ക് ഒന്നുതിരിഞ്ഞു നോക്കാം. അന്നത്തെ കുടുംബാന്തരീക്ഷം ഓർമ്മയിൽ ഉണരട്ടെ. അപ്പച്ചനും, അമ്മച്ചിയും, അപ്പനും, അമ്മയും സഹോദരങ്ങളും എല്ലാവരും ചേർന്ന ആ വലിയ കുടുംബം. രാവിലെ വിളിച്ചുണർത്തുന്ന മാതാപിതാക്കൾ കുഞ്ഞുചുണ്ടുകളിൽ സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവേ എന്ന് ചൊല്ലാൻ പഠിപ്പിച്ച അപ്പച്ചനും, അമ്മച്ചിയും. സന്ധ്യക്ക് വിളക്ക് കത്തിച്ച് കുടുംബം ഒന്നായി പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന ആ ധന്യമുഹൂർത്തങ്ങൾ. നമ്മുടെ കുഞ്ഞുമെയ് അപ്പൻെറ ഹൃദയചൂടേറ്റ് വാങ്ങിയ പ്രാർത്ഥനാ വേളകൾ. അമ്മയുടെ കണ്ണീർത്തുള്ളികൾ വീണുനനഞ്ഞ നമ്മുടെ കൊച്ചു ശിരസ്സുകൾ. നോമ്പ് വേളകളിൽ 40 കുമ്പിടിലും ആദ്യം ചെയ്യാൻ മത്സരിച്ച സഹോദരങ്ങൾ. ഞായാറഴ്ച്ചകളിലും മറ്റും പെരുന്നാൾ ദിവസങ്ങളിലും അപ്പൻേറയും, അമ്മയുടെയും കൈകൾ പിടിച്ച് പള്ളിയിൽ പോയത്. ഓശാന പെരുന്നാളിന് രാവിലെ പൂക്കൾ പറിച്ച് ആദ്യം പള്ളിയിൽ ചെല്ലുന്നത്, കുരുത്തോലകൾ ഉയർത്തിപിടിച്ച് സന്തോഷിച്ച ധന്യവേളകൾ. ഒന്നും മറന്നിട്ടില്ലല്ലോ? ഒന്നു ചിന്തിക്കു; ഒരു സ്വർഗ്ഗീയാനുഭൂതി നല്കുന്നില്ലേ ഈ ബാല്യകാല സ്മരണകൾ!

കൂട്ടുകുടുംബത്തിൽ നിന്നും അണുകുടുംബത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റം............. ഗ്രാമങ്ങൾ നഗരങ്ങൾ ആയപ്പോൾ സംഭവിച്ച മാറ്റങ്ങൾ.......... നമ്മൾ ഓരോരുത്തരേയും സംബന്ധിച്ച് പ്രവാസിയായി ജീവിക്കേണ്ടി വന്നപ്പോൾ സംഭവിച്ച മാറ്റങ്ങൾ.......... ഇങ്ങനെ നഷ്ടമായ എത്രയോ നന്മകൾ. എത്രയോ ധന്യ നിമിഷങ്ങൾ. ഈ നഷ്ടങ്ങൾ നമ്മെ ചെന്നു എത്തിച്ചിരിക്കുന്നത് എവിടെയാണ്? ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ജോലിത്തിരക്കുകൾക്കിടയിൽ വീപ്പ് മുട്ടുന്ന മാതാപിതാക്കൾ, സിനിമയും സീരിയലും ഒക്കെ കണ്ട് ശിഷ്ഠ ജീവിതം നയിക്കുന്ന വൃദ്ധ മാതാപിതാക്കൾ ഒരുവശത്തും. മറുവശത്ത് രോഗവും അവഗണനയും സഹിച്ച് അല്പം സ്നേഹത്തിനുവേണ്ടി കരുതലിനുവേണ്ടി കേഴുന്ന മാതാപിതാക്കളും............ അപ്പൻെറ ഹൃദയചൂടേല്ക്കാതെ, അമ്മയുടെ കണ്ണീർത്തുള്ളികൾ ഏറ്റുവാങ്ങാൻ ഭാഗ്യമില്ലാതെ പോകുന്ന ബാല്യങ്ങൾ....... പഠനത്തിരക്കുകൾക്കിടയിൽപെട്ടുപോകുന്ന കൗമാരക്കാർ....... സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങൾക്ക്

മുൻമ്പിൽ വിലപ്പെട്ട സമയവും നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്ന യുവസമൂഹം ഇതൊക്കെ ഇന്നിന്റെ കാഴ്ച്ച......

ഒന്നിച്ചിരുന്ന് ഒന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കാൻ, ഒരുമിച്ച് ഇരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ, ഹൃദയം തുറന്ന് ഒന്ന് സംസാരിക്കുവാൻ ഒന്നിനും തന്നെ നമ്മുക്ക് ഇന്ന് നേരമില്ലാതായിരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെയൊക്കെ ഫലമായി കുടുംബത്തിൽ സംഘർഷങ്ങൾ നിറയുന്നു. ശാന്തിയും സന്തോഷവും കുടുംബത്തിൽനിന്ന് പടിയിറങ്ങുന്നു. ഇതിൽ നിന്ന് ഒരു മാറ്റംനമ്മുക്ക്, നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമാണ്.

തിരക്കുകൾ ഒക്കെ ഒന്നു കുറയ്ക്കാം. സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളോട് സംസാരിക്കുവാനും, അല്പസമയം എങ്കിലും അവരൊടൊപ്പം ചിലവഴിക്കാനും നമ്മുക്ക് സാധിക്കണം. സുഖത്തിലും ദുഃഖത്തിലും കൂടെയുള്ള ഭാര്യയെ ഭർത്താവിന് ഹൃദയം തുറന്ന് സ്നേഹിക്കാം. മക്കളെ ദൈവഭക്തിയുള്ള നല്ല വ്യക്തികളാക്കി വളർത്താം. അവരുടെ സന്തോഷങ്ങളും സങ്കടങ്ങളും കേൾക്കുവാൻ, അവരെ കരുതുവാൻ, ലാളിക്കുവാൻ അല്പസമയം മാറ്റിവെയ്ക്കണം. സഹോദരങ്ങൾക്കും, ബന്ധുക്കൾക്കും, സുഹൃത്തുക്കൾക്കും ഉണ്ടാകണം ജീവിതത്തിൽ ഒരു പ്രമുഖ സ്ഥാനം.

ജീവിതമാകുന്ന പുസ്തകത്തിന്റെ താളുകൾ ദിനവും മറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കും. ആ താളുകളിൽ നാം എന്ത് രേഖപ്പെടുത്തിയെന്നാണ് അവസാനം കണക്കെടുക്കുന്നത്. എത്ര മഹാനായിരുന്നാലും എത്ര സൽക്കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്താലും കുടുംബത്തിൽ ശാന്തിയും സന്തോഷവും നിറച്ചില്ല എങ്കിൽ മറ്റെല്ലാ പ്രവൃത്തികളും വ്യർത്ഥമാകും. അതിനാൽ നന്മയും ശാന്തിയും നിറയുന്ന, സ്നേഹകൊഴുകുന്ന, കരുതലിന്റെ ഇളംകാറ്റ് വീശുന്ന, പ്രാർത്ഥനയുടെ സുഗന്ധധൂപം ഉയരുന്ന സ്നേഹകൂടാരങ്ങളായി നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളെ മാറ്റണം. കുടുംബത്തിലെ നന്മകളെയും മൂല്യങ്ങളെയും തിരിച്ചറിയാം. “ഭൂമിയിൽ ഒരു സ്വർഗ്ഗമുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഇവിടെയാണ്” എന്ന് നമ്മുടെ കുടുംബത്തെ ഓർത്ത് പറയുവാൻ നമ്മുക്ക് സാധിക്കട്ടെ.........

തിരുവചനം: “നീ ഭാഗ്യവാൻ, നിനക്ക് നന്മ വരും. നിന്റെ ഭാര്യ നിന്റെ വീട്ടിനകത്ത് ഫലപ്രദമായ മുന്തിരിവള്ളിപോലെയും നിന്റെ മക്കൾ നിന്റെ മേശക്കു ചുറ്റും ഒലിവു തൈകൾ പോലെയും ഇരിക്കും. യഹോവ ഭക്തനായ പുരുഷൻ ഇങ്ങനെ അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടവനാകും”.(സങ്കീർത്തനം 28:3,4)

സിജോ ആടുപാറ

How to maintain Good posture

Posture is defined as the position that our bodies maintain when we are standing, sitting or lying down. Good posture is the ability to maintain a balanced and efficient position while we constantly change activity without placing excessive strain on any part of the body.

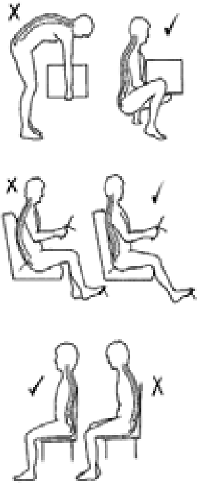
Benefits of good posture:

- Enables you to work and play for longer because your body is working more efficiently.
- Reduces the likelihood of injury by reducing the stress on the muscles and ligaments thereby reducing general body aches and pains.
- Helps to reduce abnormal wearing of joint surfaces that could result in arthritis or joint pain.
- Can increase confidence. Good posture means you can walk, talk and sit tall without the rounded shoulders and potbelly that poor posture can result in.
- To maintain a good posture we require adequate muscle strength as well as endurance in the postural muscles. Factors like slouching, inactivity and injury can cause muscle fatigue and tension that can lead to poor posture.

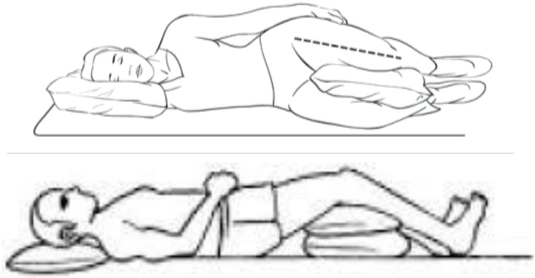
General tips for good posture: Remember the following tips are reminders of what we should be doing to maintain good posture.

Regular exercise. This helps to improve your muscle strength, tone and endurance. It also means that you are helping to reduce the chance of musculoskeletal problems that can result in pain, loss of movement and daily limitations to your lifestyle.

- Stretching 2-3 times a week to improve muscle flexibility.
- Stretch your neck muscles daily by slowly turning your head side to side.
- To support your back keep your stomach muscles in good shape.
- When standing gently tuck your chin in and imagine you are lifting a weight with the crown of your head, draw your shoulders back gently and gently draw your abdominal muscles in. Spread your weight equally between the ball and heel of your foot and let your arms hang relaxed at your side.
- If you are standing for prolonged periods in work, slowly shift your weight from foot to foot and from heel to toe.
- Avoid sitting in chairs with no support for prolonged periods of time. Get up and move around every 20-25 minutes and stretch in the opposite direction to which you have been sitting/working.
- When performing deskwork avoid crossing your legs and place your ankles in front of your knees.
- Generally a firmer mattress is recommended for sleeping, but spends time finding the right mattress as well as right pillow can reduce neck pain in wakening hours and ensure a comfortable night sleep.
- Try to sleep on your side or back. Placing a pillow between your knees in side lying and under your knees in straight lying may assist with maintaining good posture.



Good sleeping postures



Merlin Alex

Announcements

New Born

Baby Boy to Mrs. Sini Shijin and Mr. Shijin Thomas
Baby Boy to Mrs. Shymol and Mr. Eldho N.C.

1. **February 13** മഞ്ഞിനിക്കര പെരുനാൾ
2. **February 16** വലിയ നോമ്പ് ആരംഭം

a. വലിയ നോമ്പ് കാലയളവിൽ (ഫെബ്രുവരി പതിനാലാം തീയതി മുതൽ) വി.കുർബാന ശനിയാഴ്ചകളിൽ വൈകിട്ട് 7.30 ന് ആയിരിക്കും. ഞായറാഴ്ച്ച വൈകിട്ട് വി.കുർബാന ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

b. വലിയ നോമ്പിൽ പ്രഭാത നമസ്കാരം രാവിലെ 6.30 നും ഉച്ച നമസ്കാരം 12.30 നും എല്ലാ ദിവസവും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

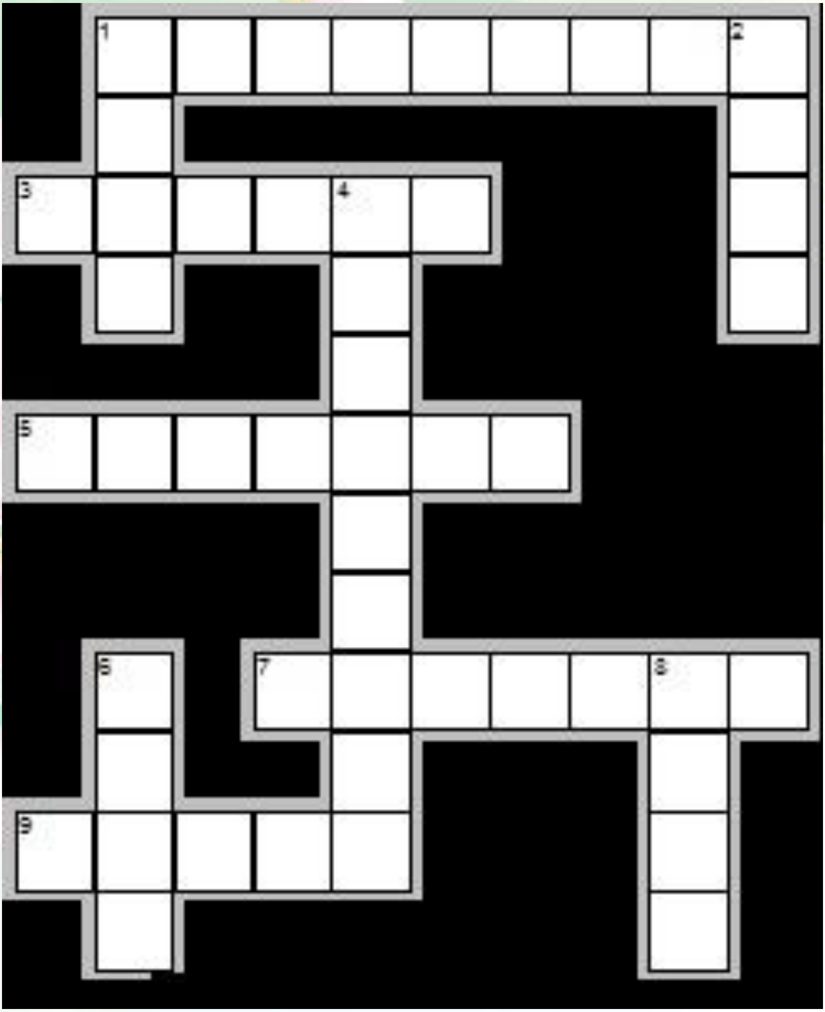
c. വലിയ നോമ്പിൽ വി.കുമ്പസാരത്തിനുള്ള അവസരമുണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്. **(എന്നാൽ കഷ്ടാനുഭവ ആഴ്ച്ചയിൽ വി.കുമ്പസാരം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല)**

അനുശോചനം

നമ്മുടെ ഇടവകയുടെ ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി ആയ **Eldhos T Varghese** ന്റെ ഭാര്യാ മാതാവും, **Thankachan M. J.** യുടെ പിതാവും കർത്താവിൽ നിദ്ര പ്രാപിച്ച വിവരം വ്യസനസമേതം അറിയിക്കുന്നു. സന്തപ്ത കുടുബാംഗങ്ങളോടുള്ള അനുശോചനം രേഖപെടുത്തുന്നതോടൊപ്പം പരേതരുടെ ആത്മശാന്തിക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

BIBLE CROSSWORD for FEBRUARY 2015

The references are taken from the book 'Ruth', Chapters 1, 2 & 3 of KJV Bible



Across

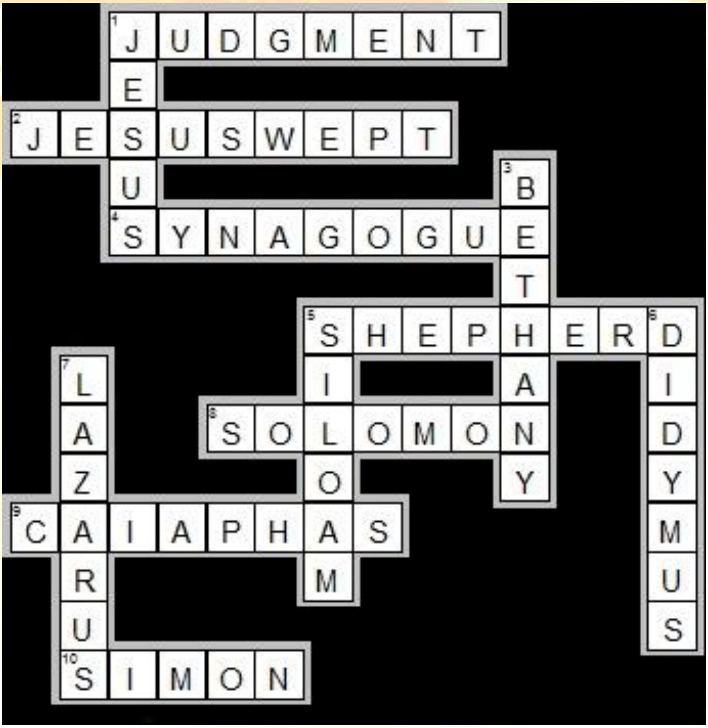
1. The place to where Naomi and Ruth returned
3. Ruth had gleaned about an ephah of this.
5. Boaz was this to Ruth
7. Ruth gleaned the field after them
9. Sister-in-law of Ruth

Down

1. He was the family of Elimelech
2. Naomi came back from this country
4. Husband of Naomi
6. Naomi told others to call her in this name
8. Naomi's daughter-in-law.

(Please deposit your answers before 20th February)

Answer to Bible Crossword - January 2015



Congratulations.....

Winners

Bible Crossword January 2015

1.Aibel Rejan Varghese
2.Akhil Basil Paulose
3.Alaina Rejan Varghese
4.Aleena Elias
5.Anitta Mariya Polson
6.Anna Aigi
7.Athira Sabu
8.Basil Behanan
9.Blessy Mariam
10.Chithira Sabu
11.Christy Mary Thomas
12.Dan Abraham
13.Diya Ann
14.Don Sabu
15.Edwin Mathew
16.Elias Mathew A
17.Fiyona Eby
18.Flemy Eby
19.Irine Mary Paul
20.Jeeba Biju
21.Jibu Joseph Biju
22.Johann Ajith
23.John Alex
24.Kamal Baby Paul
25.Kezia Baby Paul
26.Kripa Susan Thomas
27.Lena Elizabeth Minto
28.Liya Sara Joseph
29.Mahal Mani Ulahannan
30.Manuvel Benny
31.Maria Ann Raju
32.Mariam Thomas
33.Merlin Mary
34.Milan Mani Mathew
35.Roshan Thomas
36.Sam Basil Paul
37.Sarah Laji
38.Sebine Scaria
39.Serene Scaria
40.Sharon Paul Alukka
41.Shruti Ann Issac
42.Sofia Paul
43.Tania Rachel Anson

Quiz No : 1. 1 ശമുവേൽ (1–10)

1. ശമുവേൽ,യഹോവയുടെ മന്ദിരത്തിൽ ദൈവത്തിൻെറ വിളിക്കു കെടുന്നതിനു മുമ്പേ ചെന്നു കിടന്നതെവിടെ?

2. എന്തിനാണ് എല്ക്കാന ആണ്ടുതോറും ശീലോവിൽ പോയത്?

3. ബെന്യാമിൻ ഗോത്രത്തെ കുടുംബം കുടുംബമായി ചീട്ടിട്ടപ്പോൾ ഏതു കുടുംബത്തിനാണ് ചീട്ടു വീണത്?

4. മിസ്പയിൽ വെച്ചു ശമുവേൽ ഏതു മൃഗത്തെയാണ് യഹോവയ്ക്കു സർവ്വാംഗ ഹോമം കഴിച്ചത്?

5. എന്തിനാണ് ഏലിയുടെ ഭവനത്തിന്നു,യഹോവ എന്നേക്കും ശിക്ഷ വിധിച്ചത്?

6. പഞ്ഞിനൂൽ കൊണ്ടുള്ള അങ്കി ധരിച്ച് ദൈവസന്നിധിയിൽ ശുശ്രൂഷ ചെയ്തതാര്?

7. ശൗലിനെ ആദ്യമായി ശമുവേൽ കണ്ടപ്പോൾ യഹോവ അരുളി ചെയ്തത് എന്താണ്?

8. യഹോവയുടെ പെട്ടകം കൊണ്ടുപോയ വണ്ടിയിലുണ്ടായിരുന്ന ചെല്ലത്തിലെ പൊന്നുരുപ്പടികൾ എന്തെല്ലാം?

9. ഏലിയുടെ ഭവനത്തിൽ ശേഷിക്കുന്നവർ, ദൈവം എഴുന്നേല്പിക്കുന്ന വിശ്വസ്ത പുരോഹിതനോട് അപേക്ഷിക്കുന്നതെന്തെല്ലാം?

10. എവിടേയ്ക്കാണ് ഫെലിസ്ത്യർ ദൈവത്തിൻെറ പെട്ടകം ഏബെൻ,ഏസെരിൽനിന്നും കൊണ്ടുപോയത്?

11. എൻെറ കൈയ്യിൽ കാൽശേക്കെൽ വെള്ളിയുണ്ട് ആര് ആരോട് പറഞ്ഞു?

12. ശക്തിയുള്ള ഈ ദൈവത്തിൻെറ കയ്യിൽനിന്നു നമ്മെ ആർ രക്ഷിക്കും എന്നു പറഞ്ഞതാര്?

13. ദൈവത്തിൻെറ ആത്മാവ് ശക്തിയോടെ ശൌലിൻെറ മേൽ വന്നതെവിടെ വച്ച്?

14. ധൂപകലശം (ധൂപകുറ്റി) എന്തിനെക്കുറിക്കുന്നു?

15. ധൂപകലശത്തിലെ ചങ്ങലകളിലെ പന്ത്രണ്ടു മണികൾ എന്തിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു?

(ദയവായി ഉത്തരങ്ങൾ ഫെബ്രുവരി 20ന് മുൻപായി ബോക്സിൽ നിക്ഷേപിക്കുക)

Usha Achenkunju

Happy Birthday

Anna Babu
(5th Birthday on 24th January)

Eva Anna Lal
(7th Birthday on 23rd February)

Keziya Mary Eldho
(1st Birthday on 24th January)

Stany Ann Anson
(4th Birthday on 1st February)

Happy Birthday

Isaac Sunil Chacko
(4th Birthday on 10th February)

Ephraim C Jacob
(5th Birthday on 1st February)

Basil Prince
(9th Birthday on 5th February)

Aldrin Binu
(6th Birthday on 17th February)

Happy Wedding Anniversary

Thomas Philip & Suni Philip (15th Wedding Anniverssary on 9th January)

Jose Samuel & Mini Jose (17th Wedding Anniverssary on 23rd January)

Favours Received

വിശുദ്ധ യൂദാശ്ലീഹായോടുള്ള പ്രാർത്ഥന

മിശിഹായുടെ സ്നേഹിതനും വിശ്വസ്തദാസനുമായ വി. യൂദാശ്ലീഹായേ, ഏറ്റവും കഷ്ടപ്പെടുന്ന എനിക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കേണമെ. യാതൊരു സഹായവും ഫലസിദ്ധിയുമില്ലാതെ വരുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ ഏറ്റവും ത്വരിതവും ഗോചരവുമായ സഹായം ചെയ്യുന്നതിന് അങ്ങേയ്ക്കു വിശേഷവിധിയായി കിട്ടിയിരിക്കുന്ന അനുഗ്രഹത്തെ അങ്ങ് ഉപയോഗിക്കണമെ. എന്റെ എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളിലും വിശിഷ്യാ (ആവശ്യം പറയുക) അങ്ങേ സഹായം ഞാനപേക്ഷിക്കുന്നു. ഭാഗ്യപ്പെട്ട യൂദാശ്ലീഹായേ, അങ്ങയുടെ അനുഗ്രഹത്തെ ഞാൻ സദാ ഓർക്കുമെന്നും, അങ്ങേ സ്തുതികളെ ലോകമെങ്ങും അറിയിക്കുമെന്നും ഞാൻ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. ആമേൻ.

Aliyamma Thomas

Managing Committee Members 2015

President

Fr. Saji Job

Vice-President	Secretary	Treasurer	Joint-Secretary
Roby Mathew Eapen 39081159	George Thomas 39670871	Reji Varghese 36055333	Eldhos T Varghese 36315949

Committee Members			Ex-Officio
Thomas Mathew (Manoj) 38808739	Baiju Mathai 33505655	Bigi Abraham 36355592	Kurien K.M. 36599100

Auditors		Librarian
Prajeesh J. Tharakan	Benny T. Jacob	Seejo Adupara

Co-ordinators

Manosh Kora
Youth Association

Mini Jose
Vanitha Samajam

Dolly George
Social Service

Events

Member Left Bahrain

Mr. Poulose P.V.

Church Calendar Release

Holy Qurbana - Poulose Parekara

Dhyanam

Christmas Celebration of Social Service League

KCEC Christmas & New Year Celebration

**St. Poulose Mor Athanasious Thirumeni-
Nercha Preperation**

WHO IS GOD

Lots of people say they believe in God, but they don't really know who he is. Suppose one day a little girl named Abby walked past the place where you live. "Someone must live there," she thinks to herself. And she would be right - YOU live there! But then suppose she thought you had long, pointy ears, and yellow teeth, and furry feet; and that you hated dogs; and all you did was sit around all day eating ice cream and playing video games. That wouldn't be you at all! ....except maybe for the video games part.

That is sort of God's problem. People see the moon and the stars and they think, "Someone must live there!" And they would be right. God does. But then they get all kinds of different ideas about who God is. And most of those ideas aren't really who God is at all.

Abby and her friends might sit around at lunch and talk about the person who lives in the place where you live, and in one way they all are right. Someone DOES live there. But if Abby thinks you have furry feet, and one of her friends thinks you are just a kid who likes to play basketball, they aren't really talking about the same person at all.

That's how it is for God. People say they believe in God. But what if one person thinks that God is the all-loving, all-powerful person who created everything there is. Then another person thinks that God is an old man with a white beard sitting up in a cloud somewhere. And then another person thinks that God is the statue of a cat he has sitting on his dresser. They aren't really talking about the same person at all.

God had to find a way to let us know who he really is. That's why God chose Abraham. God TOLD Abraham who he was. Abraham and his family became God's "Chosen People." It's not that they were better than anyone else. No, God chose them not because they were so great, but because God is so great. God chose Abraham and his family to show us who he really is. When God blessed them with good things, we see that God is good. When God punished them, we learn what God thinks is right and what he thinks is wrong. When we hear the stories of the things God has done, but even more important than that, through all the stories of Abraham and his family we come to know Jesus. We come to know that Jesus really IS God's son, and that he came to earth to make a way for us to live with God forever. And that's what everything in heaven and earth is all about.

It's all about just how much God loves us!

Important Days for the Month of February and March 2015

	SAT	WED	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	FRI	SAT	TUE	FRI	SAT	SUN	MON	TUE
	7	11	13	14	15	16	17	20	21	24	27	28	29	30	31
FEBRUARY			MANJINIKKARA PERUNAL	Qurbana	Shubakono	Lent begins		Cottage Prayer	Qurbana, Perumpally Thirumeni (Orma)		GENERAL BODY	Qurbana			
	SAT	WED	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	FRI	SAT	TUE	FRI	SAT	SUN	MON	TUE
	7	11	13	14	15	16	17	20	21	24	27	28	29	30	31
MARCH	Qurbana	Half Lent - Qurbana		Qurbana			Qurbana	Cottage Prayer	Qurbana, Moran Mor Ignatious Zaka I Bava Orma	Qurbana, Vachanippu Perunal	40th Day of Lent	Hosana - Qurbana	Convention		

Perunal Share Holders for the Memorial of St. Athanasius Paulose 28/01/2015

Abil Polson and Ann Maria Polson
Achenkunju V J & Family
Akhil C Sunil
Anson P Issac & Family
Cheriyan M M
Diya And Deo
Don Sabu
Eldhos T Varghese
Elizabeth
Mathew Roy
Paulose Chacko
Paulose M K
Prince P Thomas
Robbins Issac
Sanju John Cherian
Saramma Palayil
Shaj Babu
Sherin Susan Issac
Shruiti Ann Issac
Thomas Thampi