

Kalyan Lantern

MAHBIL/2015/63218 | MNE/353/2015-17 | MR/Tech/WPP-323/NE/2016

MARCH 2017

Vol. 02 | Issue 09 | MUMBAI | 32 Pages | Price: ₹10/-



സ്ത്രീയും
കുടുംബവും

A LOVELY PERSON
BLESSED BY GOD
IN ALL HIS WAYS...

28th March

**WE ALL
WISH YOU A VERY
HAPPY BIRTHDAY
TO YOU OUR
BELOVED BISHOP**

MAR THOMAS ELAVANAL



From Priests, Religious
and Faithful of Eparchy of Kalyan



PATRON

Bishop Mar Thomas Elavanal

CHAIRMAN

Msgr. Emmanuel Kadankavil

CHIEF EDITOR

Fr. Sheen Chittatukara

ASSOCIATE EDITOR

Fr. Jomet Vazhayil

EDITORIAL BOARD

Fr. Jacob Porathur
Fr. Benny Thanninilkumthadathil
Fr. Liju Keetickal
Mrs. Rosily Thomas
Miss Annrany Thekiniath
Mr. Biju Dominic
Dr. C. P. Johnson
Mr. Roy J. Kottaram
Mr. Babu Mathew
Mr. Joseph Chittilapilly

MARKETING MANAGERS

Fr. Sebastian Mudakkalil
Mr. Roy Philip

CIRCULATION MANAGER

Fr. Sinto Enanickal

DESIGN & PAGE LAYOUT

Mr. Josemon Vazhayil

KALYAN LANTERN

Diocese of Kalyan,
Plot No. B/38, P.B. No. 8434,
IIT P.O., Powai Mumbai,
Maharashtra, India - 400076.
Tel. (+91) (022) 2578 5515, 2578 2385
E-mail: kalyanlantern@gmail.com
Website: www.kalyandiocese.com
Matrimonial: www.godsownchoice.com

കുരിശുവര

ആഘോഷങ്ങൾക്കപ്പുറം നോമ്പുകാലം വരവായി. ജീവിത നവീകരണത്തിന്റെ കാലം. ഉള്ളിലേയ്ക്ക് നോക്കാനും സ്വന്തം ശൂന്യതയോർത്ത് ആകുലപ്പെടാനും ഒരു കാലം. പോപ്പ് ഫ്രാൻസിസിന്റെ നോമ്പുകാല സന്ദേശം അതീവ പ്രസക്തമാണ്. ധനവാന്റെയും ലാസറിന്റെയും ഉപമ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട് മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ അദ്ദേഹം മുന്നോട്ടു വയ്ക്കുന്നു.

1. അപരൻ ഒരു നന്മയാണ്.
2. പാപം നമ്മെ അന്ധരാക്കുന്നു.
3. വചനം ഒരു സമ്മാനമാണ്.

ധനവാനെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരണമാണധിക മെങ്കിലും വ്യക്തിത്വമുള്ളത് ലാസറിനാണ് 'ദൈവം സഹായിക്കൂ' മെന്നർത്ഥമുള്ള ലാസർ, ധനവാന് സ്വർഗ്ഗത്തിലേയ്ക്കുള്ള വാതിലായിരുന്നു. അയാൾ, പക്ഷേ, ഉപരിതലങ്ങളിലേയ്ക്കും, പൊയ്മുഖങ്ങളിലേയ്ക്കും ഗുരുതരമായി സ്വയം ഒതുങ്ങുന്നു. രാജാവിനെപ്പോലെ വസ്ത്രം ധരിച്ച് സ്വയം ദൈവമായി അവരോധിച്ച്, ജീവിതത്തിന്റെ നിസ്സാരതയിൽ അയാൾ കുരുങ്ങിപ്പോകുന്നു. വചനത്തിനു നേരെ അയാൾ മനസ്സ് കൊട്ടിയടയ്ക്കുന്നു; സ്വഭാവീകമായും സഹോദരങ്ങൾക്ക് നേരേയും.

ധനവാന്റെയും ലാസറിന്റെയും ഉപമ, സമകാലിക സംഭവങ്ങളുടെ ആവർത്തനമായും മറ്റുള്ളവർ നവീകരിക്കപ്പെടേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയും നമുക്ക് ബോധ്യപ്പെടും. പക്ഷേ, നോക്കേണ്ടത് നിന്റെ ഉള്ളിലാണ്. അപ്പോൾ ശൂന്യത അറിയും.





കുടുംബത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക ആസൂത്രണം

ജീവിതത്തിൽ സാമ്പത്തികമായി മെച്ചപ്പെടണമെന്ന് ആഗ്രഹമില്ലാത്തവരായി ആരുമുണ്ടാകില്ല. ഈ ആഗ്രഹം അതിനാൽതന്നെ തെറ്റല്ല താനും. നമ്മുടെ ജീവിതം എല്ലാതരത്തിലും മെച്ചപ്പെടണം എന്നുതന്നെയാണ് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. കുടുംബജീവിത സംവിധാനം വിജയിക്കാൻ ഒരു അവശ്യഘടകമാണ് പണം അഥവാ സാമ്പത്തികവശം. എന്നാൽ സാമ്പത്തികരംഗം മെച്ചപ്പെട്ടു എന്നതുകൊണ്ടു മാത്രം കുടുംബജീവിതം വിജയിക്കണമെന്നില്ല. സാമ്പത്തിക അസൂത്രണം ഒരു കലയാണ്. ന്യായമായി സമ്പത്ത് നേടുന്നത് തൊട്ട്, അത് ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് വരെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ അതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പല കുടുംബങ്ങളെയും തകർക്കുന്ന ഒരു വില്ലനായി സമ്പത്ത് മാറാറുണ്ട്. അതിനാൽ ഈ വിഷയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധ തലങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കും

I. ധനത്തിന്റെ ഉറവിടം

ധനം ദൈവത്തിന്റെ ഔദാര്യത്തിന്റെ അടയാളമാണ്. കർത്താവിനെ രക്ഷകനും നാമനുമായി സ്വീകരിച്ച് അവിടുത്തെ കർത്തൃത്തിന്റെ കീഴിൽ ജീവിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്കും ഒന്നിന്റെയും കുറവുണ്ടാകുകയില്ല എന്നു സങ്കീർത്തകനിലൂടെ കർത്താവ് പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. യഹോവ എന്റെ ഇടയനാകുന്നു. എനിക്ക്

ഒന്നിന്റെയും കുറവുണ്ടാകുകയില്ല" (സങ്കീ. 23:1). തന്നിൽ ആശ്രയിക്കുന്നവനെ ദൈവം സമൃദ്ധമായി അനുഗ്രഹിക്കുന്നു എന്നതിന് ധാരാളം തെളിവുകൾ നമുക്കു ബൈബിളിൽ കണ്ടെത്താനാവും..മരുഭൂമിയിൽ വച്ച് ഇസ്രായേൽ ജനത്തോട് മോശ വഴി

ദൈവം പറഞ്ഞു: "നിങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷിക്കാൻ വൈകുന്നേരം മാംസവും രാവിലെ വേണ്ടുവോളം അപ്പവും കർത്താവ് തരും..... ഇസ്രായേൽക്കാരുടെ പരാതികൾ ദൈവം കേട്ടു. പ്രഭാതത്തിൽ തൃപ്തിയാവോളം അപ്പവും വൈകുന്നേരമായപ്പോൾ കാടപ്പക്ഷികളെയും നൽകി" (പുറ. 16:8-15).

സമ്പത്ത് ദൈവത്തിന്റെ ദാനമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുക ഏറ്റവും വലിയ വിവേകമാണ്.

സമ്പത്ത് ആർജ്ജിക്കുകയും വിനിയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ എല്ലാം ദാനമായിരുന്ന ദൈവത്തെ മറക്കരുതെന്ന് സാരം. ദൈവം അനുവദിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് എന്റെ കഴിവുകളും ബുദ്ധിയും ആരോഗ്യവും ഉപയോഗിച്ച് ഒരുവന് സമ്പാദിക്കുവാൻ ആവുന്നത്. ഈ തിരിച്ചറിവുള്ളവൻ ഒരിക്കലും സമ്പത്ത് ദുരുപയോഗം ചെയ്യില്ല. ചില മദ്യപാനികൾ പറഞ്ഞു കേൾക്കാറുള്ള സ്ഥിരം പല്ലവിയാണ് "ഞാൻ ജോലി" ചെയ്തുണ്ടാക്കിയ കാശാ, ഞാൻ അത് എന്റെ ഇഷ്ടം പോലെ ചെലവഴിക്കും. ആരാണ് അത് ചോദിക്കാൻ?" ചിലർ പറയും

“ഞാൻ ഉണ്ടാക്കിയ സമ്പത്താണ്” എന്നൊക്കെ. ഇങ്ങനെ പറയാൻ ഒരാൾക്ക് എന്താണ് അവകാശം? അദ്ധ്വാനിക്കുവാനും സമ്പത്ത് നേടാനും ഒരുവന് ഇടയാക്കുന്നത് ധനത്തിന്റെ ഉറവിടമായ ദൈവം തന്നെയാണ്. അതുകൊണ്ട് സമ്പത്തിൽ അഹങ്കരിക്കുന്നവൻ നാശത്തിന്റെ പാതയിലാണ്.

II. എല്ലാ ധനവും ദൈവത്തിൽനിന്നല്ല

സമ്പത്ത് ദൈവത്തിന്റെ ദാനമാണ് എങ്കിലും എല്ലാ ധനവും ദൈവത്തിൽ നിന്നല്ല എന്നും നമ്മൾ തിരിച്ചറിയണം. ജറമിയാ പ്രവാചകനിലൂടെ അവിടുന്ന് പറയുന്നു: “കൂട്ടിൽ പക്ഷികളെന്നപോലെ അവരുടെ ഭവനങ്ങളിൽ വഞ്ചന നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അങ്ങനെ അവർ വമ്പന്മാരും പണക്കാരുമായി. അവർ തടിച്ചുകൊഴുത്തു..... ദരിദ്രരുടെ അവകാശം സംരക്ഷിക്കുന്നില്ല” (ജെറ. 5:27). ധനം അതിനാൽത്തന്നെ ചീത്തയല്ല. മനുഷ്യന് അതിനോടുള്ള മനോഭാവമാണ് അതിനെ ചീത്തയാക്കുന്നത്. ദൈവത്തെ മറക്കാൻപോലും അത് ഇടയാക്കുന്നു.

അദ്ധ്വാനിക്കാതെതന്നെ പണം നേടാനാവുമെന്ന് മോഹിപ്പിക്കുന്ന അനവധി സ്ഥാപനങ്ങളുണ്ട്. നിങ്ങൾ നിക്ഷേപിച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ പണം അദ്ധ്വാനിച്ചോളും; നിങ്ങൾ അദ്ധ്വാനിക്കേണ്ട എന്ന ആശയം അനേകരെ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ അദ്ധ്വാനിക്കാതെ നേടുന്നപണം അടുത്ത തലമുറയ്ക്കുവേണ്ടി സ്വരൂക്ഷിച്ചിട്ടില്ലാത്തപോലും അതവർക്ക് അനുഭവിക്കാനാവുന്നില്ല എന്നത് ഒരു യഥാർത്ഥ്യമാണ് താനിടാത്ത മുട്ടയ്ക്ക് അടയിരിക്കുന്ന തിത്തിരിപക്ഷിക്ക് തുല്യമാണ് അന്യായമായി സമ്പത്ത് സമ്പാദിക്കുന്നവനും. അതുകൊണ്ട് ശരിയായ അദ്ധ്വാനത്തിലൂടെ നേടുന്നപണം മാത്രമേ ശാശ്വതമാവുകയുള്ളൂ.

III. ദൈവം തന്നെയാണ് ധനം

ദൈവത്തെക്കൂടാതെ സാമ്പത്തികരംഗത്ത് സ്വയം പദ്ധതി ചെയ്ത വ്യക്തിയെ യേശു ഭോഷാ എന്ന് വിളിച്ചു. തന്റെ ധാനും മുഴുവൻ സൂക്ഷിക്കുവാൻ അറപ്പൂർ പൊളിച്ച് വലിയവ പണിത് നിക്ഷേപിച്ച ഏറ്റവും വലിയ ആസൂത്രണ വിദഗ്ദ്ധനെ കർത്താവ് ഭോഷാ എന്ന് വിളിക്കുമ്പോൾ ദൈവസന്നിധിയിൽ സമ്പന്നനാകാതെ തനിക്കുവേണ്ടി സമ്പത്ത് ശേഖരിക്കുന്നവനെ മൂഢനായി ദൈവം കരുതുന്നു. (ലൂക്കാ12:20) അതുകൊണ്ട് ദൈവം തന്നെയായ ധനത്തിനു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ കർത്താവ് ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

ദൈവത്തെ മാറ്റിനിർത്തിക്കൊണ്ടുള്ള സാമ്പ

ത്തിക ആസൂത്രണം അസംതൃപ്തിയിലേക്ക് നയിക്കുമെന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഹൃദായി പ്രവാചകനിലൂടെ കർത്താവ് മുന്നറിയിപ്പു നല്കുന്നുണ്ട്. “നിങ്ങളേറെ വിതച്ചു; കുറച്ചുമാത്രം കൊയ്തു. നിങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നു; ഒരിക്കലും തൃപ്തരാകുന്നില്ല. നിങ്ങൾ പാനം ചെയ്യുന്നു; തൃപ്തി വരുന്നില്ല. നിങ്ങൾ വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നു; ആർക്കും കുള്ളിരുമാറുന്നില്ല. കൂലി ലഭിക്കുന്നവന് അത് ലഭിക്കുന്നത് ഓട്ടസഞ്ചിയിലിടാൻ മാത്രം” (ഹഗ്ഗ. 1:5-6).

IV. തൊഴിൽ സംസ്കാരം

ബൈബിളിൽ ദൈവം വിളിച്ചു മാറ്റിനിർത്തി അനുഗ്രഹിച്ച വ്യക്തികളെല്ലാം തന്നെ പണിസ്ഥലത്തു നിന്നാണ് വിളിക്കപ്പെട്ടത്. ഉദാഹരണത്തിന് മോശയും ദാവീദും വിളിക്കപ്പെട്ടപ്പോൾ ആടിനെ മേയിക്കുകയായിരുന്നു. പത്രോസും അന്ത്രയോസും വിളിക്കപ്പെട്ടപ്പോൾ മീൻപിടുത്തം കഴിഞ്ഞ് വല കഴുകുകയായിരുന്നു. പൗലോസിനെ വിളിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഏൽപിച്ച പട്ടാളദൗത്യവുമായി അദ്ദേഹം യാത്ര ചെയ്യുകയായിരുന്നു. പണിയെടുക്കാത്തവനെ, അലസനും മടിയാലുമാവുന്നവനെ ദൈവത്തിനുപോലും ആവശ്യമില്ല. അദ്ധ്വാനിക്കുന്നവനിലാണ് പുതിയ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ വന്നുചേരുന്നതും സമ്പത്തും ഉയർച്ചയും തേടിയെത്തുന്നതും. ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ സമൂഹത്തിനോ മറ്റുള്ളവർക്കോ സഹായമായിത്തീരാതെ അവരിൽനിന്നു പണം നേടുന്നത് അധർമ്മീകതയാണ്. ജോലി ചെയ്യാതെ ശമ്പളം വാങ്ങുന്നത് തെറ്റാണെന്ന് പറയുന്നതിന്റെ കാരണം ഇതാണ്. ചെറിയ അദ്ധ്വാനത്തിന്റെ പേരിൽ തത്തുല്യമായതല്ലാതെ കൊള്ളലാഭം കൊയ്യുന്നതും അഴിമതിക്കു തുല്യമായ അധർമ്മീകം തന്നെയാണ്. അതുകൊണ്ട് കൊടുക്കുന്ന അദ്ധ്വാനത്തിന് തത്തുല്യമൂലം മാത്രം സ്വീകരിക്കലാകണം ധനസമ്പാദനം.

ഏതൊരു വ്യക്തിയെയും പല രീതിയിലുള്ള തൊഴിൽ ചെയ്യാൻ ഹൃദയ ക്രയശേഷിയുമായി



ട്ടാണ് ദൈവം ഈ ലോകത്തിലേക്ക് അയക്കുന്നത്. അത് ചില വ്യത്യസ്ത കഴിവുകളുടെ രൂപത്തിലോ സാധ്യതകളുടെ രൂപത്തിലോ ബുദ്ധിഭവേദവമായോ ആ വ്യക്തിയിൽ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്നു. അതിനെ കണ്ടെത്തി ഉപയോഗിക്കുക എന്നതിലാണ് തൊഴിൽ സംസ്കാരം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ഏതൊരു തൊഴിലും മാനുമാണ്. ദൈവതിരുമുമ്പിൽ അതിന് ഉച്ചനീചത്വമില്ല. അവനവന്റെ നെറ്റിയിലെ വിയർപ്പുകൊണ്ട് അദ്ധ്വാനിച്ചു ജീവിക്കുവാൻ ഓരോരുത്തരും വിളിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അദ്ധ്വാനം വഴി യേശു ക്രിസ്തുവിന്റെ രക്ഷാകരകർമ്മത്തിൽ മനുഷ്യൻ ഭാഗഭാക്കുകുന്നുവെന്ന് വത്തിക്കാൻ കൗൺസിൽ നമ്മോട് പ്രസതാപിക്കുന്നു. നസ്രസിൽ വച്ച് ദിവ്യനാഥൻ സ്വന്തം കരങ്ങൾ കൊണ്ട് പണിയെടുത്തു ജീവിക്കാൻ തിരുവുള്ളമായതിനാൽ ജോലിയെ അവിടുന്ന് ഒരു മഹനീയ പദവിയിലേക്ക് ഉയർത്തിയിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം വ്യക്തമാവുന്നത് ഓരോരുത്തനും വിശ്വസ്തമായി ജോലി ചെയ്യാനുള്ള കടമയും അവകാശവും ഉണ്ടെന്നാണ് (സഭ ആധുനികലോകത്തിൽ: ഖണ്ഡിക 67).

നമ്മളാരും ദരിദ്രരായിരിക്കാൻ ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. ദാരിദ്ര്യം മനുഷ്യന്റെ സൃഷ്ടിയാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് 800 രൂപ പ്രതിദിനം വേതനം പറ്റുന്ന തൊഴിലാളിയുടെ വീട്ടിൽ ഇതിന്റെ പകുതി പോലും എത്തുന്നില്ല എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം ദാരിദ്ര്യത്തിലേക്ക് വഴി തെളിച്ചേക്കാം. ശാരീരികശക്തി, ചിന്താശേഷി, അറിവ് ഭൂസ്വത്ത്, സേവനതത്പരത ഇങ്ങനെ ഒട്ടനവധി ശേഷികളുപയോഗിച്ച് ഒരുവൻ അദ്ധ്വാനിച്ച് സമ്പത്ത് നേടാനാകും. ശരിയായ അദ്ധ്വാനം മനുഷ്യന് ആരോഗ്യമുള്ളവനാക്കുകയും സമ്പത്തുള്ളവനാക്കുകയും ആഘാദി പ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

തൊഴിൽ സംസ്കാരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് രണ്ടുകാര്യങ്ങൾ ദമ്പതികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

1. ദമ്പതികൾ തമ്മിൽത്തമ്മിൽ അവരുടെ അപ്പോഴുള്ള തൊഴിലിന്റെ സാമ്പത്തികസ്ഥിതിയിൽ സംതൃപ്തരായിരിക്കണം. പരസ്പരം ഈ രംഗത്തുള്ള അസന്മത മറ്റു പല അപചയങ്ങൾക്കും വഴിതെളിച്ചേക്കാം.
2. എന്നാൽ ദമ്പതികൾ പരസ്പരം ഉള്ള അവസ്ഥയെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ഉത്സുകരായിരിക്കണം. ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർ പരസ്പരം വിദ്യാഭ്യാസം തുടരുന്നതിലും പുതിയ തൊഴിൽ സാഹചര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിലും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.

V. ധനവിനിയോഗം

സമ്പത്ത് ദൈവകൃപയായതുകൊണ്ട് സമ്പത്തിന്റെ വിനിയോഗത്തിന് ഏതൊരുവനും കണക്ക്



കൊടുക്കുവാൻ ബാധ്യസ്ഥനാണെന്ന് അദ്ധ്വാനിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന പണം വിവേകപൂർവ്വം ചെലവഴിക്കാൻ ദമ്പതികൾ ഉത്സുകരായിരിക്കണം. ഇവിടെയാണ് യഥാർത്ഥത്തിലുള്ള 'മണി മാനേജ്മെന്റ്'ന്റെ പ്രസക്തി. "ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ വിശ്വസ്തൻ വലിയ കാര്യങ്ങളിലും വിശ്വസ്തനായിരിക്കും. ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ അവിശ്വസ്തൻ വലിയ കാര്യങ്ങളിലും അവിശ്വസ്തനായിരിക്കും."

കുടുംബങ്ങളിൽ സാമ്പത്തികപ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുന്നതിന്റെ ഒരു പ്രധാന കാരണം സാമ്പത്തിക ആസൂത്രണമില്ലായ്മയാണ്. ഇവിടെയാണ് കുടുംബബഡ്ജറ്റിന്റെ പ്രസക്തി. ധനവിനിയോഗത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ക്രമമാണ് ബഡ്ജറ്റ് തയ്യാറാക്കൽ. കുടുംബങ്ങൾക്ക് പല രീതിയിൽ ബഡ്ജറ്റ് ഉണ്ടാക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു ദിവസത്തേയ്ക്ക്, ഒരു ആഴ്ചത്തേയ്ക്ക് ഒരു മാസത്തേയ്ക്ക് തുടങ്ങിയവ. കുടുംബ ബഡ്ജറ്റ് ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നതാണ് പ്രധാനം. അത് ദമ്പതികൾ പരസ്പരം ആലോചിച്ച് ക്രമപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ഒരു ചെറിയ മാതൃക താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

ഭാര്യയും ഭർത്താവും ഒന്നിച്ചിരുന്ന് ആലോചിച്ച് തയ്യാറാക്കേണ്ടതാണ് കുടുംബബഡ്ജറ്റ്. വരവിനനുസരിച്ച് ചെലവാക്കാൻ രണ്ടുപേരും ഉത്സുകരായിരിക്കണം. കാരണം ഒന്നും രണ്ടും കോളങ്ങൾ തമ്മിൽ വിടവുണ്ടാകുമ്പോഴാണ് മൂന്നാമത്തെ കോളം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നത്. ആധുനിക സമ്പദ്വ്യവസ്ഥയിൽ ക്രഡിറ്റ് എക്കോണമിയുടെ വളർച്ച മിക്ക കുടുംബങ്ങളെയും പല തരത്തിൽ



ദമ്പതികൾക്ക് ഒരു സാമ്പത്തികപ്രമാണരേഖ

1. ഞങ്ങൾക്ക് ദൈവം നൽകിയ തൊഴിലിനെയും, ജീവിതമാർഗത്തെയും ഓർത്ത് ഞങ്ങൾ എന്നും ദൈവത്തിന് നന്ദി പറയും.
2. ഞങ്ങൾക്ക് ജീവിക്കാനാവശ്യമായ ധനം ഞങ്ങൾ അദ്ധ്വാനിച്ച് ഉണ്ടാക്കും.
3. പ്രധാനപ്പെട്ട സാമ്പത്തിക ഇടപാടുകൾ ഞങ്ങൾ പരസ്പരം ഒന്നിച്ച് ആലോചിച്ചുമാത്രം തീരുമാനമെടുക്കും.
4. സമ്പത്തിന്റെ പേരിൽ ഞങ്ങളൊരിക്കലും കലഹിക്കുകയോ ഞങ്ങളുടെ ഇല്ലായ്മകളിൽ പരസ്പരം പഴിചാറുകയോ ചെയ്യില്ല.
5. ഞങ്ങളുടെ സമ്പത്തിന്റെ ഒരു ചെറിയ വീതമെങ്കിലും ആവശ്യക്കാരനുമായി പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിന് ഞങ്ങളെന്നും ഉത്സുകരായിരിക്കും.

ലുളള വായ്പകൾ എടുക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. അതുകൊണ്ട് മൂന്നാമത്തെ കോളം അനിവാര്യമായി മാറിയിരിക്കുന്നു.

ഏതൊരു സാമ്പത്തികവ്യവസ്ഥിയുടെയും പ്രധാന ഘടകമാണ് വസ്തുക്കൾക്ക് ചോദനമുണ്ടാകുക (Demand) എന്നത്. തന്മൂലം പുതിയ പുതിയ വസ്തുക്കൾ എന്നും വിപണിയിലെത്തുന്നു. ഇവയിൽ അവശ്യവസ്തുക്കളുണ്ടാകാം; സുഖഭോഗവസ്തുക്കളുണ്ടാകാം; ആഡംബരവസ്തുക്കളുണ്ടാകാം. ഏതൊരു വസ്തുവും ഇതുപോലെ വേർതിരിക്കപ്പെടുന്നത് ഉപയോഗിക്കുന്ന വ്യക്തിയെ ആശ്രയിച്ചാണ്. ഉല്പന്നങ്ങൾ ധാരാളമായി വിപണിയിലെത്തുന്നത് ഉല്പാദകർക്കും വ്യാപാരികൾക്കും സാമ്പത്തികവ്യവസ്ഥിതിക്കും ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ ഓരോ കുടുംബവും അവർക്കാവശ്യമുള്ളത് മാത്രം തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ പറ്റിയ വിധത്തിലുള്ള ഒരു സാമ്പത്തിക സാക്ഷരതയിലേക്കും സാമ്പത്തിക ആസൂത്രണത്തിലേക്കും വളരേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

VI. സാമ്പത്തികആസൂത്രണത്തിന്റെ പടവുകൾ

പണം സമൂഹത്തിന്റെ സ്വത്തും അവകാശവുമാണ്. വ്യക്തിപരമായ സമ്പത്തിനും സാമൂഹ്യമാനമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് നമ്മൾ അദ്ധ്വാനിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന പണത്തിന്റെ വീതം നികുതിയായി പൊതുവജനാവിലേക്ക് നൽകുന്നത്. എന്റെ കൈവശം എത്തിച്ചേരുന്ന പണം എനിക്ക് തോന്നിയതുപോലെ ചിലവാക്കാം എന്ന ചിന്ത അപലപനീയമാണ്. അതുകൊണ്ട് വ്യക്തമായ സാമ്പത്തികസാക്ഷരതയും

ആസൂത്രണവും ആവശ്യമാണ്.

സാമ്പത്തികആസൂത്രണത്തിന്റെ വ്യക്തിപരവും സാമൂഹ്യവുമായ പടവുകളിൽ കൃത്യതയോടെ സമീപിക്കേണ്ട ചില മേഖലകൾ പരാമർശിക്കാം.

1. സാമ്പത്തികലക്ഷ്യങ്ങൾ നിജപ്പെടുത്തുക.
2. നൂതനസാമ്പത്തിക സ്ത്രോതസ്സുകൾ കണ്ടെത്തുക.
3. വരവ് ചിലവ് മനസ്സിലാക്കുക.
4. ആവശ്യങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും വേർതിരിക്കുക.
5. ബജറ്റ് ക്ലിപ്തപ്പെടുത്തുക.
6. പദ്ധതികൾ പ്രവർത്തിപഥത്തിൽ കൊണ്ടുവരുക.
7. താൽക്കാലിക ചിലവുകൾ പരിമിതപ്പെടുത്തുക.
8. ഭാവിയിലേക്ക് കരുതുക.

ഇവയൊക്കെ കൃത്യമായി പാലിക്കാൻ സാധിക്കുമോ എന്ന് ചോദിച്ചാൽ ഉത്തരം കാർന്നോന്മാർ പറഞ്ഞുവെച്ചിട്ടുണ്ട്. വിവരമുള്ളവർ മറ്റുള്ളവരുടെ അനുഭവം കണ്ടുപഠിക്കും അല്ലാത്തവർ കൊണ്ട് പഠിക്കും.



Dr. Kochurani Joseph

Associate Prof. & Head Dept. of Economics, Bharat Mata College, Thrikkakara, Kochi



MOOD DISORDERS IN THE FIRST TIME MOTHER

Many women go through significant mental stress immediately after delivery. In the following few minutes of your reading, I will try to take you through depressive episodes in women following childbirth.

What is postpartum depression?

Studies have cited that around 13% of all new mothers are affected by postpartum (occurring immediately after birth) depressive episodes. 50-80% of these mothers experience 'baby blues', a mild form of post-childbirth mood disorder. The symptoms include mood disorder, irritability, tearfulness, generalised anxiety, and sleep and appetite disturbance. Baby blues are generally time-limited and mild and do not require treatment other than reassurance especially from close family members.

In some women, postpartum blues simply continue and become more severe leading to

postpartum depression, seen in 10-15% of women. Postpartum depression usually begins within 1-12 months after delivery. In some, a period of well being after delivery is followed by a gradual onset of depression. Symptoms of postpartum depression include uneasiness, confusion and forgetfulness, anhedonia (failing to find pleasure in company of husband), fatigue, guilt, inability to cope, and thoughts of suicide in addition to those of 'baby blues'.

A more severe form of mental affection is postpartum psychosis with rate of 1-2 episodes per 1000 childbirths. Both postpartum depression and psychosis need medical treatment.

What causes depression in women after childbirth?

Stress is an important risk factor for depression apart from previous medical history of illness. It maybe due to external factors like financial issues, struggle with managing the child or children, isolated or less support from husband and family members.

In some social settings gender preference and the low involvement of husbands in childcare are major causes of stress to mothers. Some women in these settings want their partners 'to be able to read their minds' and take some initiatives in helping them, which they usually fail to (as husbands more often than not are poor mind readers!) thus leading to a sense of isolation and loneliness.

Another cause of stress is the internal belief and perception. Women holding unrealistic expectations on total happiness and fulfilment of motherhood are shattered by their own experiences as mothers. They became disillusioned with motherhood, and believe that they have failed as the 'perfect mother' when they are not perpetually happy with infant temperament or something even as common as disturbed sleep. Emotions of despair and sadness start the mothers' spiral downward into postpartum depression. This is particularly relevant for women who are staying in nuclear families as they are not able to distract themselves or take advice of elders.

How do we help our new mothers experience the joy of motherhood and cope up with stress?

The rituals adopted within our cultures following childbirth have been purported to protect against the development of postpartum depression. Typically, women live with their mothers after first childbirth and are provided care and emotional support by the family. The husband is also expected to frequently visit the woman and show his support and care.

Women are encouraged to rest adequately, not watch or read disturbing contents and to be in company of positively minded people for at least three months after childbirth. Typically, senior women also assist the new mother in managing the

child, giving bath to the child and other apparently trivial activities so that the new mother has enough time to take charge. Massages with oils that have relaxing properties, consumption of food and herbs in a specified pattern are all linked to simple traditional remedies and preventive measures to otherwise complex and life-threatening illnesses.

Unfortunately, with the increasing sense of busyness and neglect of traditional rituals, we put ourselves at increasing risk of easily preventable conditions associated with pregnancy and child-birth.

There is a pressing need for men to be aware and keep their wives happy at these times and even better, at all times. It is also important for families, especially the husband to not judge the attitude of the new mother based on her behaviour and

Unfortunately, with the increasing sense of busyness and neglect of traditional rituals, we put ourselves at increasing risk of easily preventable conditions associated with pregnancy and child-birth.

statements made at these times, if they are not in best interest of their relationships.

It is imperative that with education and development we continue to build on traditions that are good and also demonstrate important virtues like "listening", "forgiving" and "empathising" so that we help new mothers truly experience the joy of motherhood.

There is also a need to voice out symptoms and consult the treating physician or gynaecologist if symptoms persist or increase, so that the young mother receives medication as required.

Dr. Jasmin Johnson
Mumbai

VIOLENCE ON WOMEN IN WORK PLACE & ACTUAL LEGAL REMEDIES AVAILABLE AT PRESENT IN INDIA

“As part of the healing process, change your perception of yourself from “victim” to that of “advocate” and “survivor.” - Don Easton, Angel in the Full Moon



The world has entered into a new millennium, but from the dawn of civilization till date, the woman of the patriarchal society of India continues to be oppressed and ill-treated. She is dependent, weak, exploited and faces gender discrimination in every sphere of life. The gender-based violence that threatens the well-being, dignity and rights of women, extends across social, cultural, economic and regional boundaries. The equality of women and men is a facet of human reality and not just a condition to be achieved for the common good. That which makes human being human—their inherent dignity and nobility—is neither male nor female.

Discrimination at workplace is possibly the commonest form of harassment that most office goers have suffered at least once in their professional life.

What is Workplace Violence and Harassment

Workplace Violence includes any act in which a person is abused, threatened, intimidated or assaulted at work. Violence is any behaviour or treatment that causes you harms or threatens to causes you harm. It can be emotional/verbal,

financial, sexual or physical. Abuse in the workplace can include physical or mental mistreatment and any improper use of power meant to frighten, threaten, intimidate, and gain control over you.

Following are some common example of workplace harassment:

Example of Sexual Harassment in the Workplace

Whether the offence is made by a manager, co-worker, or even a non-employee like a client, contractor, or vendor, if the conduct creates a hostile work environment or interrupts an employee's success, it is considered unlawful sexual harassment. Sexual harassment is not limited to making inappropriate advances. In fact, sexual harassment includes any unwelcome verbal or physical behaviour that creates a hostile work environment.

1. Sharing sexually inappropriate images or videos, such as pornography, with co-workers
2. Putting up inappropriate sexual images or posters in the workplace
3. Telling lewd jokes, or sharing sexual anecdotes
4. Making inappropriate sexual gestures
5. Staring in a sexually suggestive or offensive manner, or whistling
6. Making sexual comments about appearance, clothing, or body parts
7. Inappropriate touching, including pinching, patting, rubbing, or purposefully brushing up against another person
8. Asking sexual questions, such as questions about someone's sexual history or their sexual orientation
9. Making offensive comments about someone's sexual orientation or gender identity

These are just some examples of sexual harassment. Any action that creates a sexual hostile work environment is considered sexual harassment, and the victim of the harassment may not be just the target of the offence, but anyone who is affected by the inappropriate behaviour.

Example of Non-Sexual Harassment in the Workplace

Behaviour such as making racist or negative comments can be construed as workplace



harassment. Offensive gestures, drawing or clothing also constitutes harassment. Review these examples of non-sexual harassment and advice on what to do if you have been harassed at work or during a job interview.

1. Making negative comments about an employee's personal religious beliefs, or trying to convert them to a certain religious ideology.
2. Using slang, phrases, or nicknames, making remarks about an individual's skin color or other ethnic traits or Making derogatory age-related comment.
3. Making offensive reference to an individual's mental or physical disability

4. Sharing inappropriate images, videos, e-mails, letters, or notes in an offensive nature

Non-sexual harassment includes any comment, action, or type of behaviour that is threatening, insulting, intimidating or discriminatory and upsets the workplace environment.

workers, there are legal terms via which the offenders can be punished. Indian constitution guarantees gender, racial and religious equality as the 'Fundamental Right' of the residents of the country in Part III.

- Article's 14 & 15: Emphasize equality and

A photograph showing a woman in a vibrant, multi-colored sari with a blue blouse. She is seated at a dark wooden desk, her hands resting on a black computer mouse. A man's arm, wearing a blue and white checkered shirt, is reaching out from the left, firmly grasping her right wrist. The woman's expression is not clearly visible, but her hands are positioned as if she is about to click the mouse. On the desk, there is a white telephone on the left and a crumpled white paper cup on the right. The background is dark and out of focus.

Say No!

Especially in the employment context, sexual harassment often makes the victim feel powerless. Many victims are even told that there is nothing they can do about the harassment, so they should just be quiet and tolerate it. But in reality, there is much that a sexual harassment victim can do to put a stop to the problem, including informal actions at the workplace and formal steps like filing a lawsuit against the responsible parties.

Legal actions that you can take against Harassment:

When any of the violence happens to an individual, it indicates that she is falling prey to employee harassment. Be it the employer or co-

prohibits discrimination on the basis of sex, religion, caste or place of birth.

- Article 19: Gives fundamental rights to all citizens, whether male or female, to choose or practice any profession and to carry on any trade, occupation or business.
- Article 21: Every citizen has the right to live a life with dignity and personal liberty and women must be treated with respect, decency and dignity at the workplace.
- The Sexual Harassment of Women at Workplace (Prevention, Prohibition and Redressal) Act, 2013.

■ The Criminal Law (Amendment) Act, 2013

Guidelines laid down by the Supreme Court of India for Employer's

All employers should be aware of the laws and prohibit harassment of any form. There should not be any hostile environment towards women at the workplace. The harassed victims can ask for their transfer or the transfer of the wrong doer.

Hence, The 'Directive Principle's of State Policies' of Part IV encompasses the cultural and social-economic rights of Indian citizens. One can seek help from the law as well as report to women's rights organization. Human Rights Commission of India can also help in such cases. If the employer breaches a contract signed between the employer and the employee and terminates one without notice, the defender can file lawsuit against the company. A clean and safe working environment is no longer a privilege to be enjoyed at the discretion of the employer, but a legal right to be exercised by every member of society.

General steps that a woman can follow against any kind of violence.

1. Say No!
2. Keep Records of all the incidents or complaint related documents.
3. Talk to Others about the incident.
4. Send a warning Letter to the wrong doer.
5. Check Your Company or Union Policies about the workplace harassment.
6. Give something wrong is happening with you one should not sit back quietly but should harm the offender in the same way and stand for her right.
7. Once reported about the incident, be vigilant of what actions have been taken by the organization.
8. File a Formal Complaint in the police station or press.
9. Learn the law and use it.

At the end I would just say that let's come up

LIST OF PUNISHMENTS FOR WRONG DONE

- * Sexual harassment at workplace may lead to termination of service of the accused, withholding of promotions and increments, and payment of reasonable compensation to the complainant.
- * Act done to insult the modesty of the woman - Simple imprisonment for 1 year /fine/both.
- * Any obscene acts or songs - Imprisonment for 3 months/fine/both.
- * Assault or criminal force to woman with intent to outrage her modesty - Imprisonment for 2 year /fine/both.
- * Generally in any sexual harassment offence Penalties range from 1 to 3 years imprisonment and/or a fine.

together and create a world where women and girls are safe from violence and exploitation at any place be it your home, workplace or any other public place. We need to align human-rights defenders, politicians, the business world, and the diplomatic community around practical, creative solutions. We can't afford to wait any longer. It's time we invest in for women and provide leading solutions on the ground and create a safer world for all.



Adv. Minal Sharma

B. Com, M. Com, L.L.B, L.L.M.

Professor in M.K.E.S. College of Law
Practicing in Family Court and Bombay High Court
Currently also attached with Honorary Legal Aid & Advice Center along with former Bombay High Court Judge D. R. Dhanuka

സമീകൃതാഹാരം

ജീവിതം സുഖകരമായി മുന്നോട്ട് പോകാൻ നല്ല ആരോഗ്യം അത്യാവശ്യമാണ്. ആരോഗ്യമെന്നതിൽ അവരവരുടെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള വളർച്ചയും ജോലികൾ ചെയ്യാനുള്ള ശാരീരിക അവസ്ഥയും രോഗപ്രതിരോധശക്തിയും ഉൾപ്പെടുന്നു.

ആരോഗ്യപാലനത്തിന് സമീകൃതാഹാരശൈലി അവലംബിക്കുക അത്യാവശ്യമാണ്. സമീകൃതാഹാരമെന്ന് പറയുമ്പോൾ അതിൽ ഊർജ്ജം, മാംസ്യം, ധാതുലവണ

മാംസ്യം, ജീവകം ബി, നാരുകൾ, കാൽസ്യം, അയൺ ഇവ ലഭിക്കുന്നു. ധാന്യങ്ങളിലും പയറുവർഗ്ഗങ്ങളിലും നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന ഊർജ്ജത്തിന്റെ അളവ് ഏതാണ്ട് തുല്യമാണെങ്കിലും പയറുവർഗ്ഗത്തിൽ മാംസ്യത്തിന്റെ അളവ് വളരെ കൂടുതലാണ്. മൂന്നിരട്ടിയോളം വരും.

3. പാലും മാംസ്യഭക്ഷണങ്ങളും : പാല്, തൈര്, കരൾ, മീൻ, മുട്ട, ഇറച്ചി etc. ഇവയിൽനിന്ന് മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്, കാൽസ്യം, ജീവകങ്ങൾ എന്നിവ

ങ്ങൾ, ജീവകങ്ങൾ എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കണം. ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളെ അഞ്ച് ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കാം.

1. ധാന്യങ്ങളും ധാന്യോല്പന്നങ്ങളും : a) അരി, അരിപ്പൊടി, അവൽ etc. b) ഗോതമ്പ്, റവ, മൈദ, സൂചിഗോതമ്പ് c) റാഗി, ബാർലി etc. ഇവയിൽനിന്ന് ഊർജ്ജം, മാംസ്യം, ജീവകം ബി, നാരുകൾ, അയൺ എന്നിവ ലഭിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ അധികമായും ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത് ഇവയാണ്.
2. പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ : കടല, പയര്, പരിപ്പ്, ഉഴുന്ന്, സോയാബീൻ etc. ഇവയിൽനിന്നും ഊർജ്ജം,

ലഭിക്കുന്നു.

4. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും : ഇവയിൽനിന്ന് വിറ്റാമിൻ എ, സി, നാരുകൾ, അയൺ എന്നിവ ലഭിക്കുന്നു. പച്ചക്കറികൾ മൂന്നുതരം. ഇലക്കറികൾ, കിഴങ്ങുവർഗ്ഗം, മറ്റ് പച്ചക്കറികൾ. ഇലക്കറികളിൽനിന്ന് ജീവകം എ, ബി, നാരുകൾ, കാൽസ്യം, അയൺ എന്നിവയും കിഴങ്ങുവർഗ്ഗത്തിൽനിന്ന് അന്നജവും മറ്റു പച്ചക്കറികളിൽനിന്ന് ജീവകം എ, നാരുകൾ, കാൽസ്യം എന്നിവയും ലഭിക്കുന്നു.
5. കൊഴുപ്പും മധുരവും, വിവിധതരം എണ്ണകൾ, നെയ്യ്, വെണ്ണ് : ഇവയിൽനിന്ന് ഊർജ്ജം, കൊഴുപ്പ് എന്നിവ ലഭിക്കുന്നു. പഞ്ചസാര, ശർക്കര, തേൻ എന്നിവയിൽ ഊർജ്ജവും



അന്നജവും മാത്രം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഒരു ദിവസത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഈ അഞ്ച് ഗ്രൂപ്പിനെയും ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഒരു വീടാകുമ്പോൾ പല പ്രായക്കാരും ഉണ്ടാകും. കുട്ടികൾക്ക് മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ ഊർജ്ജസമ്പന്നമായ ഭക്ഷണമാണ് ആവശ്യം. ഇവരുടെ നിത്യാഹാരത്തിൽ 2 ഗ്ലാസ്സ് പാൽ, ഒരു മുട്ട അല്ലെങ്കിൽ കുറുക്ക് എന്നിവ ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്. ഗർഭിണികളും, മുലയൂട്ടുന്നവരും ഉണ്ടെങ്കിൽ പോഷകഘടകങ്ങൾക്കു പുറമേ നിർബന്ധമായും കാൽസ്യം, അയൺ, ഫോളിക് ആസിഡ് എന്നിവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ഇലക്കറികൾ ധാരാളം കഴിക്കണമെന്നർത്ഥം.

പാവപ്പെട്ടവരുടെ പാൽ എന്നാണ് പത്തപ്പുല്ല് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഇവയിൽ വളരെയധികം കാൽസ്യം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ റാഗി അഥവാ പത്തപ്പുല്ല് ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്. കുറുക്ക്, പുട്ട്, അട, ദോശ എന്നീ രൂപത്തിൽ റാഗി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ധാന്യങ്ങളും പയറുവർഗ്ഗങ്ങളും ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കിയ ആഹാരം വളരെ നല്ലതാണ്. കഞ്ഞിയും പയറും, പുട്ടും കടലയും, ഇഡ്ഡലിയും, ദോശയും കഴിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് സമ്പൂർണ്ണ പ്രോട്ടീൻ ലഭിക്കുന്നു. പ്രോട്ടീനിൽ പലതരം

ധാരാളം വിറ്റാമിനുകളും ധാതുലവണങ്ങളുമുണ്ട്. ചക്കയുടേയും മാങ്ങയുടേയും കാലത്ത് അത് കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരു കൊല്ലത്തേക്കുവേണ്ട ജീവകം എ ശരീരത്തിൽ സംഭരിക്കാൻ സാധിക്കും.

ഇലക്കറികളിൽ ധാരാളം ജീവകം സി, ബി, കരോട്ടിൻ, കാൽസ്യം, അയൺ എന്നിവയുണ്ട്. ചുവന്ന ചീര, പച്ചച്ചീര, അഗതി ചീര, പയറിന്റെ ഇല, ചേമ്പില, മത്തയില, മുരിങ്ങയില എന്നിവ അനുദിന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുമ്പോൾ ധാരാളം നാരുകൾ ലഭിക്കുന്നു. ഇത് അമിതവണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതിനും പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ, അർബുദം എന്നീ രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കുന്നതിനും ശരീരത്തിൽ അധികമുള്ള കൊഴുപ്പിനെ ആഗിരണം ചെയ്ത് പുറംതള്ളാനും സഹായിക്കുന്നു. രോഗപ്രതിരോധത്തിന് ആന്റി ഓക്സൈഡ്സ് ശരീരത്തിന് ആവശ്യമാണ്. ജീവകം ഇ, വിറ്റാമിൻ സി, ബി കരോട്ടിൻ അധികമായി കാണുന്നത് മഞ്ഞയും ഓറഞ്ചും നിറത്തിലുള്ള പഴങ്ങളിലും പച്ചക്കറികളിലുമുണ്ട്. മാങ്ങ, കാരറ്റ്, മത്തങ്ങ, തക്കാളി, ചുവന്ന മുന്തിരി, ചീര, തണ്ണിമത്തൻ, പപ്പായ മുതലായവ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. നെല്ല്ക്ക, നാരങ്ങ, മാങ്ങ, ചീര, പപ്പായ എന്നിവ



അമിനോ ആസിഡ്സ് ഉണ്ട്. മുട്ട, പാൽ, ഇറച്ചി, മീൻ എന്നിവയിൽ നമുക്ക് തായാഹാരമായ എല്ലാ അമിനോ ആസിഡ്സ് ഉണ്ട്. അവയെ കംപ്ലീറ്റ് പ്രോട്ടീൻ എന്നു വിളിക്കുന്നു. ധാന്യവർഗ്ഗങ്ങളിൽ lysine എന്ന അമിനോ ആസിഡും, പയറുവർഗ്ഗങ്ങളിൽ methionine എന്ന അമിനോ ആസിഡും കുറവായതിനാൽ അത് രണ്ടും ഒന്നിച്ച് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സുലഭമായി ലഭിക്കുന്ന കോവയ്ക്ക, പയറ്റ്, മത്തങ്ങ, വഴുതനങ്ങ, വെണ്ടക്ക, പടവലങ്ങ, വാഴപ്പിണ്ടി, വാഴക്കല്ല, വാഴക്കുമ്പ എന്നിവയിൽ ഉയർന്ന തോതിൽ വിറ്റാമിനുകളും ധാതുലവണങ്ങളും ഉണ്ട്. വാഴപ്പഴം, പേരക്ക, പപ്പായ, നെല്ല്ക്ക, ചക്ക, മാങ്ങ, ആപ്പിൾ, ഓറഞ്ച് എന്നിവയിലും

യിൽ ജീവകം സി യും കപ്പലണ്ടി, ബദാം, എള്ള്, കശുവണ്ടി എന്നിങ്ങനെയുള്ള എണ്ണക്കുരുക്കളിൽ വിറ്റാമിൻ ഇ യും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

പച്ചക്കറികൾ വേവിക്കുമ്പോൾ വെള്ളം ഊറ്റിക്കളയാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഊറ്റിക്കളയുമ്പോൾ ജീവകങ്ങളും ധാതുലവണങ്ങളും നഷ്ടപ്പെടും. പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ മുളപ്പിച്ച് കഴിക്കുമ്പോൾ അതിലെ പോഷകങ്ങളുടെ ലഭ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു. ഭക്ഷണക്രമീകരണത്തോടൊപ്പം ചിട്ടയായ വ്യായാമവും നല്ല ആരോഗ്യത്തിന് ആവശ്യമാണ്.

Smt. Anitha Jimmy

Dept. of Family & Community Science
Vimala College, Thrissur



രണ്ടാമത്തെ പ്രണാമ ജപം

രണ്ടാമത്തെ പ്രണാമ ജപത്തിന് രണ്ടു ഭാഗങ്ങളുണ്ട്. പ.ത്രിത്വത്തിന്റെ ആരാധ്യമായ നാമം സ്തുതിയും കൃതജ്ഞതയും പുകഴ്ചയും അർഹിക്കുന്നു എന്നേറ്റു പറയുന്നതാണ്.

ആദ്യഭാഗം. രണ്ടാമത്തെ ഭാഗത്ത്, മാലാഖമാരോടൊത്ത് ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുവാൻ സമൂഹത്തെ ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു. ദൈവത്തിന്റെ നാമത്തിന് സ്തുതിയർപ്പിച്ചുകൊണ്ടാണ് പ്രാർത്ഥന ആരംഭിക്കുന്നത്: 'മഹത്വമേറിയ ത്രിത്വത്തിന്റെ ആരാധ്യമായ നാമം..... പുകഴ്ചയും അർഹിക്കുന്നു'.

ദൈവനാമത്തെ സ്തുതിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ കുർബ്ബാനയിൽ ആദ്യത്തം പല പ്രാവശ്യം ദൈവ'നാമ'ത്തിന് സ്തുതിയർപ്പിക്കുന്ന പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലുന്നുണ്ട്. "സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവേ അങ്ങയുടെ നാമം പൂജിതമാകേണമേ" എന്ന് പ്രാർത്ഥന കഴിഞ്ഞ് പുരോഹിതൻ സാധാരണ ദിവസങ്ങളിൽ ചൊല്ലുന്ന ആദ്യത്തെ പ്രാർത്ഥനയിൽ "അങ്ങയുടെ മഹനീയ ത്രിത്വത്തിന്റെ സംപൂജ്യമായ നാമത്തിന്" എന്നാണ് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത്. വിഭജനശുശ്രൂഷയുടെ സമാപനത്തിലും "പിതാവും പുത്രനും പരിശുദ്ധാത്മാവുമായ മഹത്വമേറിയ ത്രിത്വത്തിന്റെ നാമത്തിൽ" എന്നാണ് ചൊല്ലുന്നത്. നമ്മുടെ കുർബ്ബാനയിൽ ഏകദേശം പന്ത്രണ്ടുപ്രാവശ്യം ദൈവനാമത്തെ വിളിച്ചുപേക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്. ഇവിടെ മിക്കപ്പോഴും ത്രിത്വൈകദൈവത്തിന്റെ നാമത്തെയാണ് സ്തുതിക്കുന്നത്.

വി. ഗ്രന്ഥാധിസ്ഥിതം

ദൈവത്തിന്റെ നാമത്തെ വിളിച്ചുപേക്ഷിക്കുകയും സ്തുതിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന്റെ ധാരാളം ഉദാഹരണങ്ങൾ പഴയനിയമത്തിൽ പൊതുവേയും സങ്കീർത്തനങ്ങളിൽ പ്രത്യേകമായും കാണാം. (സങ്കീ. 7:17; 9:2; 18:49; 44:8; 54:6; 61:8; 66:4; 69:30). പൂർവ്വപിതാക്കന്മാരായ അബ്രാഹവും ഇസഹാക്കും കർത്താവിനുവേണ്ടി ബലിപീഠം നിർമ്മിച്ച് അവിടുത്തെ നാം വിളിച്ചുപേക്ഷിച്ചു. (ഉല്പ. 12:8, 13:4, 26:25). "എന്റെ നാമം അനുസരിക്കുവാൻ ഞാൻ ഇടവരുത്തുന്നിടത്തെല്ലാം ഞാൻ നിങ്ങളുടെ അടുക്കലേക്ക് വന്ന് നിങ്ങളെ അനുഗ്രഹിക്കും". (പുറ. 20:24). എന്ന് കർത്താവ് വാഗ്ദാനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഏഴായ

പ്രവാചകൻ ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു : "കർത്താവിന് നന്ദി പറയുവിൻ... അവിടുത്തെ നാമം ഉന്നതമാണെന്ന് ഉദ്ഘോഷിക്കുവിൻ" (12:4). കർത്താവിന്റെ അനുഗ്രഹങ്ങൾക്കു പകരമായി "ഞാൻ രക്ഷയുടെ പാനപാത്രമുയർത്തി കർത്താവിന്റെ നാമം വിളിച്ചുപേക്ഷിക്കും". (സങ്കീ. 116 : 13) എന്ന് സങ്കീർത്തകൻ പറയുന്നു.

ഈശോയുടെ നാമം

ഈ പ്രാർത്ഥനയിലെ നാമം എന്ന വിശേഷണം മഹത്വീകരിക്കപ്പെട്ട കർത്താവിനോടു ബന്ധപ്പെട്ടു ത്തിയും മനസ്സിലാക്കാം. "ദൈവം അവനെ അത്യധികം ഉയർത്തി മറ്റേതൊരു നാമത്തേയും കാൾ ശ്രേഷ്ഠമായ നാമം അവനു നല്കി. ഇത് ഈശോയുടെ നാമത്തിനു മുൻപിൽ സ്വർഗ്ഗത്തിലും



ഭൂമിയിലും..... എല്ലാ നാവുകളും ഏറ്റു പറയുന്നതിനും വേണ്ടിയാണ്". (ഫിലി. 2:9-11). കർത്താവിന്റെ നാമത്തിൽ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ ഈശോ പറയുന്നുണ്ട്. (യോഹ. 14:13, 15:16, 16:23-24). അതുപോലെ "നിങ്ങൾ വാക്കാലോ പ്രവൃത്തിയാലോ എന്തു ചെയ്താലും... അവന്റെ നാമത്തിൽ ചെയ്യുവിൻ" (കൊളോ. 3:17) എന്ന് വി. പൗലോസും നമ്മെ അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഇവിടെയെല്ലാം 'നാമം' നമ്മുടെ നിത്യപുരോഹിതനും മദ്ധ്യസ്ഥനുമായ കർത്താവിനെ ദ്രോതിപ്പിക്കുന്നു.

Second Gehanta Prayer

This second Gehanta prayer has two parts. The first part acknowledges that the adorable name of the Holy Trinity is worthy of praise and worship. In the second part, the community is invited to praise God, together with the heavenly group. The prayer begins with praising the name of God.

Praising the Name of God

In our Qurbana there are several prayers praising the 'name of God'. After the prayer 'hallowed be thy name' in the prayer of 'Our Father', in the first prayer to be recited on ordinary days, the celebrant prays: "May the adorable name of your

Biblical Foundation

We see several examples of invoking the name of God in the O.T. especially in the prayers of Psalms (Ps. 7:17; 9:2; 18:49; 44:8; 54:6; 61:8; 66:4; 69:30). Our forefathers, Abraham and Isaac built the altar of God and prayed calling upon the name of God (Gen. 12:8; 13:4; 26:25). God has given His promise: "In every place where you come to remember my name I will come to you and bless you" (Ex. 20:24). Prophet Isaiah says "proclaim His marvelous deeds among the nations and exalt His Name" (12:4). The Psalmist says that for all God's goodness to me, "I will lift up the cup of salvation and call on the name of the Lord" (116:13).

The Name of Jesus

The use of the word 'Name' can be understood also as referring to glorified Christ. In the letter to Philippians we read: "God raised Him ... and gave Him the name that is greater than any other name. And so in honour of the name of Jesus ... all will openly proclaim that Jesus Christ is Lord" (2:9-11). Jesus promises to give whatever we ask in prayer in His name (Jn. 14:13; 15:16; 16:23-24). St. Paul also

reminds us: "everything you do or say, then, should be done in the name of the Lord Jesus" (Col. 3:17). In all these places 'name' refers to Jesus our mediator and high priest.

most glorious Trinity be always praised and glorified". After the rite of the breaking of the bread the celebrant prays "divine mysteries have been set apart ... in the adorable and exalted name of the most glorious trinity". Twelve times the name of God is mentioned in the prayers of our Qurbana. Very often praise is offered to the name of the Trinity.



SACRED HEART PUBLIC SCHOOL

SENIOR SECONDARY SCHOOL

Affiliated to C.B.S.E., Delhi, Affiliation No. 930318

S.H. Mount P.O., Kottayam 686 006, Kerala.

ADMISSIONS OPEN TO:

**+1 Special Batch for
NEET/IIT-JEE Entrance Exam**
Science regular batch,
Commerce regular batch
(Bio-Maths, Bio-IP, Bio-Mal,
Maths-compter, Com-Maths,
Com-IP, Com-Mal)

A systematic academic excellence brings about 100% success in your career excellence.

Sacred Heart Public School clubs Board exams and entrance exams to enable the students to achieve the highest rank.

Hostel facility is available for boys
(managed by OSH fathers) and girls
(managed by SVM sisters)



0481-2312390, 9446899452 Web: www.shpublicshool.org, Email: shps1996@yahoo.com

Household and Car Shifting Peoples



The Ultimate Movers



An ISO 9001:2008 Certified Company

DOOR
to
DOOR

MR. JOHN P. CHERIAN
Cell : 9892191241

44/1, Saidham Arcade, P K Road, Nr. St. Mary's School, Mulund (W), Mumbai-80.
Email : jollyspeedcargo@gmail.com, Web.: www.jollyspeedcargo.com



Domestic / International / Local

- Packing • Handling • Unpacking
- Transportation • Insurance
- Warehousing • Car Transportation

വിദ്യാഭ്യാസങ്ങൾ പ്രൊഫഷണലായി പായ്ക്ക് ചെയ്ത്
ഇൻഷുറൻസോടുകൂടി കേരളം ഉൾപ്പെടെ
ഇന്ത്യയിലെവിടെയും തിരിച്ചും എത്തിക്കുന്നു.

തൃശ്ശൂർ, കൊച്ചി, കണ്ണൂർ, തിരുവനന്തപുരം
തിരുവല്ല, അടൂർ, കോട്ടയം,

Tel.: 022 - 25915959 / 25913737

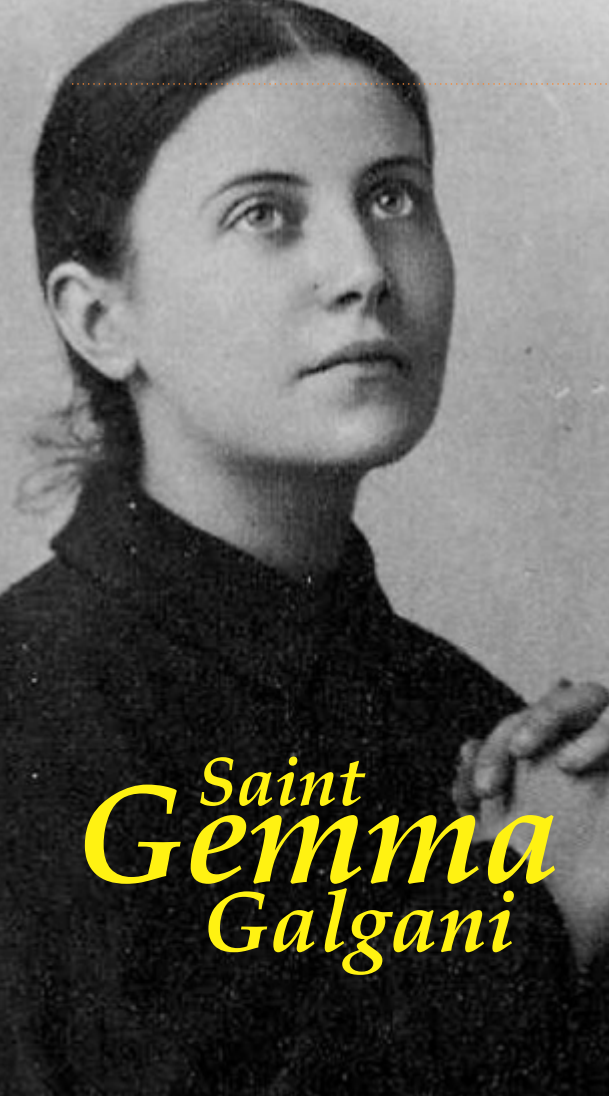
Andheri : 9892191241 | Kalyan : 9833696920 | Navi Mumbai : 9833697030

COCHIN • MUMBAI • BANGLORE • CHENNAI • DELHI • AHMEDABAD • HYDERABAD



Luxurious cars on rent for marriage

Tel.: 022 - 25915959 / 25913737



Saint Gemma Galgani

Saint Gemma Galgani, a young mystic who was born in Lucca, Italy and died at the age of 25 in 1903, enjoyed the grace of the constant sight of her guardian angel.

Gemma's angel guardian was to her a second Jesus, so to speak. She saw him with her eyes, touched him with her hand as if he were a being of this world, remained talking with him as one friend with another. She made known to him her own wants and those of others. She entrusted him to lay several matters before the throne of God, before the Divine Mother and her patron saints, giving him closed and sealed letters to them with a request to bring her the answers promptly. Those letters, as a matter of fact, disappeared. She also kept the angel busy with many letters to people in this world, often to her confessor.

Gemma loved her angel immensely and his name was always on her lips as well as in her heart. 'Dear Angel,' she would say, 'I so love you!'. "And why?" he would ask. "Because you teach me to be good, to remain humble, and to please Jesus."

He said kindly: "Jesus loves thee greatly; love Him greatly in return." Then he added: "Art thou fond of Jesus' Mother? Salute her very often, for she values such attention very much and unfailingly returns the greetings offered her."

May Saint Gemma's intimacy with her angel, so simple, spontaneous, and full of profound humility, be an example for us all.

ACTIVITY:

Here are 10-young people who became saints.
Match their names to their descriptions:

Name	Extension	Description
Dominic	of Rome	Was tortured by own father at the beginning of the 4th century
Maria	of Rio	Stood unharmed in a fire for 3-hours to prove holiness
Vitus	of Viterbo	A French icon, was burned at the stake by the English
Rose	of Arc	The soles of whose feet were cut by the soldiers and forced to walk barefoot to grave
Agnes	Galgani	The youngest person ever to have been canonised without being a martyr
Joan	of Liseux	Was dragged naked through the streets
Jose	Goretti	Feast is celebrated on Dec 28
Gemma	Innocents	Her killer became a lay Capuchin brother
Therese	of Italy	Had a special relationship with guardian angel
Holy	Savio	Is also known as "Little Flower"

Send your answers along with your name, catechism section and parish to lanternkidsroom@gmail.com **before 20th March, 2017.** Names of selected winners will be published in the next issue of the Lantern.

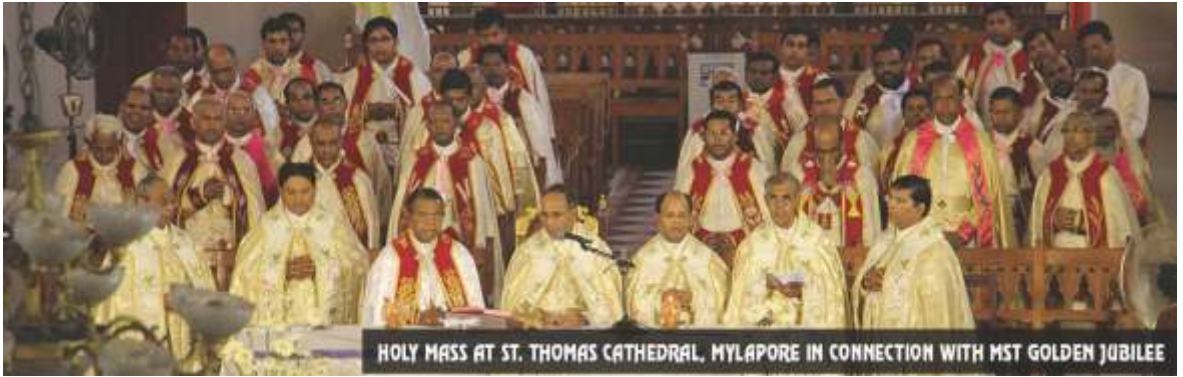
Winners of the Internet Security Questionnaire (February 2017):

Blessy Joseph (Tilak Nagar)

Faustina Salin (Virar)

Sanfred Joju (Badlapur)

Compiled by **A.F. Thomas**



50 Years: Missionary Society of St. Thomas the Apostle (catholicfocus)

The Golden Jubilee celebrations of the MST began with the Holy Qurbana, with about 50 priests, at the tomb of St. Thomas in St. Thomas Cathedral at Mylapore. The Jubilee lamp was lit at the tomb of St. Thomas and will journey to the MST Generalate in Pala. The Golden Jubilee celebrations will conclude at Deepti Mount in February 2018.

4th Anniversary of Benedict XVI's Renunciation (Zenit)

As the sun illuminated St. Peter's Square on that February 28, 2013, a large multitude of faithful had rushed to say goodbye to Pope Benedict XVI. The wave of affection overwhelmed the German Pontiff, who was visibly moved. Imparting his last Papal blessing he said "I am simply a pilgrim who begins the last stage of his pilgrimage on this earth. However, with my heart, with my love, with my prayer, with my reflection, with all my interior strength I still want to



work for the common good and the good of the Church and of humanity. Thank you, and now I impart to you with all my heart my Blessing."

Pro-life cooperation between Orthodox & Catholics in Russia (CWN)

Orthodox and Catholics in Russia are working together to protect unborn human life. Both Churches share a deep anxiety in the face of the million-fold killing of unborn children. The protection of life is an issue on which the two Churches completely agree, also in terms of theology. Abortion is very prevalent in Russia, and can be traced back to Soviet times, when many people considered abortion to be a sort of 'normal' form of family planning.





New Apostolic Nuncio arrives (ucanindia)

The new Apostolic Nuncio to India, Archbishop Giambattista Diquattro was received at the Delhi Indira Gandhi International Airport by Cardinal Baselios Cleemis the President of CBCI, Cardinal Mar George Alencherry & other prelates.

Indian Cardinals meet PM Modi (Asia News)

The three Indian cardinals: Baselios Cleemis, President of CBCI, Mar George Alencherry, Major Archbishop of the Syro-Malabar Church and Oswald Gracias President of the Conference of Latin Bishops met PM Modi, in his office in Parliament. The cardinals asked the Prime Minister to take urgent measures for the release of Fr. Tom Uzhunallil, kidnapped in March 2016. PM Modi has assured that his government is taking immediate and necessary action. He also informed that his government is in favour of Pope Francis's visit to India.



Women Religious Work Where Priests Can Rarely Visit (Churchinneed)

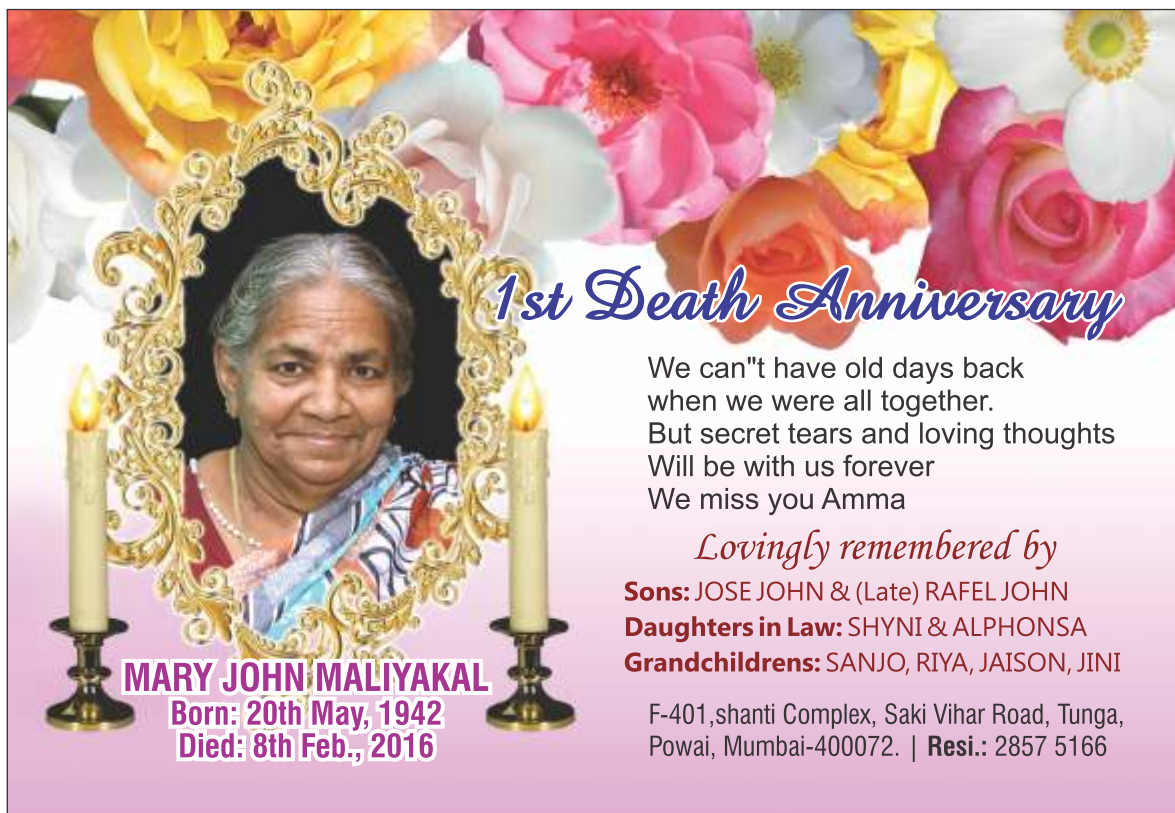
The Missionary Sisters of the Teaching and Atoning Saviour serve some 20,000 faithful in about 100 scattered parishes of the Ciudad del Este Diocese, in Paraguay. Mother María Luján, a sister originally from Argentina, reported: "Three priests work in Curuguaty, 30 miles from here. They make it out only three or four times a year." Meanwhile, sisters perform marriages, baptisms and funerals in rural parishes that do not have a priest. They conduct liturgies of the Word and administer the Eucharist to the sick. More than 400 of these Missionary Sisters work at 38 missions in remote and inaccessible places in various Latin American countries.



Pope's Lenten Message (CNA)

Pope's message titled, "The Word Is a Gift. Other Persons Are a Gift" centres on the passage in the Gospel of Luke recounting the relation between the poor man Lazarus and the rich man who rejects him. "Even the poor person at the door of the rich is not a nuisance, but summons to conversion

and to change," the Pope said. Francis said that Lent is a key time to restore our spiritual life through the Church's traditional practices of fasting, prayer and almsgiving. However, "at the basis of everything is the word of God," he said.



1st Death Anniversary


We can't have old days back
when we were all together.
But secret tears and loving thoughts
Will be with us forever
We miss you Amma

Lovingly remembered by
Sons: JOSE JOHN & (Late) RAFEL JOHN
Daughters in Law: SHYNI & ALPHONSA
Grandchildrens: SANJO, RIYA, JAISON, JINI

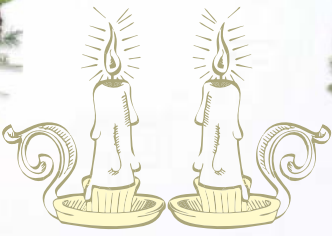
MARY JOHN MALIYAKAL
Born: 20th May, 1942
Died: 8th Feb., 2016


F-401, shanti Complex, Saki Vihar Road, Tunga,
Powai, Mumbai-400072. | **Resi.:** 2857 5166

In loving memory



P J Thomas
Born: 03-02-1918
Died: 12-03-2012





Sossamma Thomas
Born: 03-11-1921
Died: 19-08-2014

Fondly remembered by Jobkutty Thomas & Family, Nerul.



JESUS' NURSES' FRATERNITY (JNF)

- കഥ** : പറയാൻ മറന്നത്...
കവിത : നിമിഷങ്ങൾ
 (Should not exceed 30 lines)
ഉപന്യാസം : മാറ്റുന്ന ലോകവും ആതുര ശുശ്രൂഷയും (Words Limit 2000)
Pencil Drawing : ദിവ്യം / Divine
 (Should not exceed A3 Size)
Cartoon : Hostel
 (Should not exceed A4 Size)
Painting : Nostalgia
 (Should not exceed A3 Size)

(Last date to submit 31st March, 2017)

Send your articles to: Fr. Liju Keettikkal

Sehion Priest Residence, Sarovar Building, Room No. 201,
 Sundar Galli, B.J. Marg, Byculla (West), Mumbai - 400 011 •

കലാ സാഹിത്യ മത്സരം 2017

- പ്രസംഗം** : മാറ്റുന്ന ലോകം : (4 min.)
ലളിതഗാനം (Christian Devotional Songs only) : (4 min.)
Group Song (Christian Devotional Songs only) : (8 min.)



Rules & Regulations

1. In Group Song minimum number of participants 4 Nos.
2. Last date for Registration : **12th March, 2017**
3. Without instruments only

Date : March 26th, 2017 (Sunday)

Time : 1.00 p.m. to 4.00 p.m.

Venue : St. Xavier's Boys Academy, Churchgate (E).

• **E-mail:** jnfkalyan@gmail.com

Rules & Regulations

1. Any nurse (Students / Staff) can participate.
2. Entry should be original.
3. Please attach the Name, Address, Contact Number and E-mail ID in separate sheet.
4. Decision of the Judges will be final.
5. Right of publishing of the article is reserved to (JNF).
6. The winners will be awarded with attractive prizes.
7. Prizes will distributed on JNF Nurse's Day Celebration (May 14th, 2017).

RELEASE OF PITHRUVEDI NEWS



BISHOP'S DIARY

MARCH - 2017

- | | | | |
|----------------|---|------------------|----------------------------|
| 1st-2nd | Panchagany | 13th | M.S. Class - Panvel |
| 4th | Blessing of Presbytery - Anotphill | 15th | Curia - Bishop's House |
| 6th | Class - Panvel | 18th | Women's Day Celebration |
| 7th | Monthly Recollection - Bishop's House | | Walking Pilgrimage - Powai |
| | Qurbana - Sakinaka | 19th | P.V. - Goregaon East |
| 8th | Financial Council | 20th | M.S. Class - Panvel |
| 9th | Heads of Institution & Consultors - Bishop's House | 21st-22nd | Aluva |
| 10th | MPC - Panvel | 23rd | Qurbana MST-Mira Road |
| 11th | Presbyteral Council & Pastoral Council - Bishop's House | 26th | P.V. Dahisar |
| 12th | P.V. Thadiwala | 27th | Class - Panvel |
| | | 29th | Curia |

Congratulations On your 50 Golden years of Union

9th March 2017

*"And now these three remain;
Faith, Hope & Love. But the
greatest of these is Love."
1 Corinthians 13:13*



*With lots of love,
Son & Daughter in Law,
Daughters & Son in Laws
and Grandchildren.*



St. Thomas Church, Mira Road

NEW ZEALAND

**OFFERS MIGRATION VIA
STUDY PATHWAY WITH WORK
TO RESIDENCE: DO NOT MISS
THIS OPPORTUNITY**

CAREERS IN BUSINESS AND I.T. :

**DIPLOMA IN INFORMATION
TECHNOLOGY OR POST GRADUATE
DIPLOMA IN INFORMATICS • NZ
DIPLOMA IN BUSINESS OR POST
GRADUATE DIPLOMA IN
INTERNATIONAL BUSINESS**

CAREERS IN TOURISM HOSPITALITY & CULINARY ARTS

**DIPLOMA IN PROFESSIONAL
COOKERY ARTS OR TOURISM OR
POST GRADUATE DIPLOMA
IN HOSPITALITY**

CAREERS IN ACCOUNTING

**GRADUATE DIPLOMA IN
PROFESSIONAL ACCOUNTING**

FREE VISA PROCESSING FOR STUDENTS

Study 1 year for Post Graduate Diploma/Certificate or MBA and be eligible for One year work Visa + Part time work 20 hrs while studying (Spouse of student gets full Work Visa) We offer all New Zealand Universities & Colleges for Travel & Tourism/Business Management/Computing/Hospitality Management/Cookery/Film Production/Digital Media/Horticulture/Beauty-Therapy/Professional Bartending. Child Care, Hair Dressing etc. **2 years study for Vocational/Graduate course – 1 year guaranteed Job search Visa + 2 year work permit.**

BANDRA: Shop No. 12, Gopal Mansion, Near Bandra Talao, Opp. Cafe Coffee Day, Turner Road, Bandra (W), Mumbai – 400050. Tel: 00-91-22-26404332 Mobile: 91-9821475332

FORT: Chamber # 9, 4th Floor, Karim Chambers, Ambalal Doshi Road, Fort, Mumbai - 400 023. Tel: 00-91-22-22663989 / 22661341 Mobile: 91-9821015332, Facsimile: 00-91-22621367

PUNE: Mittal Court, Shop No.B/29, Third Floor, 478, Rasta Peth, Pune – 411 011. Mobile: 91-9821475332

E-mail CVs to: pillaicoimmi@hotmail.com



**FREE
COUNSELLING
STUDENTS**

FREE COUNSELLING · CALL US FOR AN APPOINTMENT TODAY

Diocesan Youth Sports Meet (DYSM) - 2017



Participants from various foranes at DYSM



Oath taking at inauguration ceremony



Throwball match



Volleyball

Kalyanmathrusangam

A get-together for widows on Sunday 19th Feb. at St. Joseph's Forane Church, Powai



Altar of Mother Teresa Church at Talegaon Blessed on 14th Nov. 2016
Parish Priest: Fr. Joseph Chaliserry



MANGALA CARGO CORPN.

HOUSEHOLD PACKERS & MOVERS

മംഗള കാർഗോ കോർപ്പറേഷൻ

നിങ്ങളുടെ വീട്ടുസാധനങ്ങളും കച്ചവട സാമഗ്രികളും പായ്ക്ക് ചെയ്ത് പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്വത്തോടും ഇൻഷുറൻസോടും കൂടി ഇന്ത്യയിൽ എവിടേയും എത്തിക്കുന്നതിനും തിരികെ കൊണ്ടുവരുന്നതിനും ഞങ്ങളെ സമീപിക്കുക.

Own Vehicle

Contact:

C. L. DAVID VALAPPILA	Dombivali	Thane
9323196882 / 9821222065	8879229738	9167534571

Branch Office:

Kannur, Calicut, Trichur, Ernakulam,
Kottayam, Kollam and Trivandrum

Shop No. 1,
Trishul Terraces,
Plot No. 36, 37,
Sector 20, Koparkhairane,
Navi Mumbai - 400 709
Tel.: 022 - 2754 6884




*So much would have been different
.....if only you were here.*

10th Death Anniversary

Payyappilly Cherian George

Died: 19th March 2007

1st Death Anniversary

You have gone from our sight,
but never from our memories.
Gone from our touch,
but never from our hearts.
You are a part of our lives and always will be.
Your warmth, your kindness and sweet
memories will forever linger in our minds.

Deeply missed & fondly remembered by:
Wife, Sons, Daughter, Daughters in law,
Son in law, Grandsons, Relatives & Friends.

**St. George Unit
Amala Matha Church, Mulund.**

BABY JOSEPH
Date of Birth: **22nd August 1939**
Date of eternal abode: **25th March 2016**



9930025171



www.ajoyfullevents.com



ajoyfullevents@gmail.com



"We would like to thank Ajoyfull Events for your involvement and commitment to the Baptism Ceremony of our Daughter Amyrah Binni Chowalloor. Right from the awesome entry of father & daughter to the emphasizing baptism theme white to the lovely gift packets made the event a very pleasurable experience. Being settled abroad, we were rest assured that all the minute points were taken care with utmost care and compassion. Thanks again for everything you did. It was most appreciated."
- Vashi 8-1-2017

ഞങ്ങളുടെ മകന്റെ കല്യാണം ഉറച്ചപ്പോൾ ഞങ്ങൾ **Ajoyfull Events** നെ ഏല്പിക്കുകയും Invitation Card തുടങ്ങി കല്യാണത്തിന് വേണ്ട എല്ലാതന്നെ അതായത് വീട്, പള്ളി, സ്റ്റേജ്, ഭക്ഷണം, ഹാൾ മുതലായവ പ്രതീക്ഷിച്ചതിലും കുറവ് ചിലവിൽ മനോഹരമായി ചെയ്തു തന്നു.



Antophill, 7-1-2017



ഞങ്ങളുടെ പള്ളിയിലെ 22 കുട്ടികളുടെ Holy Communion 17 Jan., 2016 ൽ എങ്ങിനെ ഒരുമിച്ച് നടത്തും എന്ന് ചിന്തിച്ചപ്പോഴാണ് **Ajoyfull Events** നെ contact ചെയ്യുകയും അവർ ഏറ്റെടുക്കുകയും 1800 പേർക്ക് വളരെ സ്വാദിഷ്ടമായ വിഭവങ്ങളോടുകൂടി നന്നായി ചെയ്ത് തരികയും ചെയ്തു.
- Bhayander



ഞങ്ങളുടെ മകന്റെ വിവാഹം 19.10.2014 ൽ നടത്തി. ഞങ്ങൾ **Ajoyfull Events** നെയാണ് എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഏല്പിച്ചത്. അവർ എല്ലാകാര്യങ്ങളും നടത്തി. വീട്, പള്ളി, സ്റ്റേജ്, ഭക്ഷണം, ഹാൾ എല്ലാം വളരെ മനോഹരമായ രീതിയിൽ അവർ നടത്തി. ഞങ്ങൾക്ക് ഒരു ടെൻഷനും ഉണ്ടായില്ല. എല്ലാറ്റിലും ഉപരി സർവ്വശക്തനായ ദൈവത്തിന്റെ കൈകൾ അവരിലൂടെ പ്രവർത്തിച്ചു. ഒരായിരം നന്ദി.



We, at St. Thomas Church, Vasai East had the pleasure to be associated with **Ajoyfull Events** during our Parish Day, their work has been truly commendable and appreciated, their food was also delicious we appreciate for all the efforts they undertake while organising the event. A well organised team under an able and successful leadership.

സ്നേഹത്തോടെ

ജോസ് ആന്റണി & ഫാമിലി, നെരൂൾ

Our journey of sharing and spreading joyfull moments have completed 320 Weddings, 84 Bethrothal, 48 Communion and bday partiesConcert..... Camps.... Corporate Events.... And still Counting.....!!!

Sometimes you never know True value of a moment until it becomes a memory,
So Ajoyfull Events are here to make your every moment memorable.

Catering | Decoration | Photography | Sound | M.C.
Invitation Card | Honeymoon Package | Return Gifts and many more

Corporate Office: 401, Mauli Krupa, Sector : 8, Airoli , Navi Mumbai - 400 708.

Branch: **BHAYANDER, KALYAN and MALAD**

For Regn. & Advt. please issue cheque in favour of "ST. BARTHO CHARITABLE FOUNDATION"



Fair, 23 / 5.1 / 54 / B.Sc. IT + Pursuing MBA / Presently Working as Operations Executive with Infosys / Parents from TCR / 9820593469 / 9324285034 / paullonappan5@gmail.com / GOC201627601



Fair, 25 / 162 / 50 / Masters in Pharmacy / Presently working at TCS in Pharmacovigilance Dept. / Father from Pala, Mother from TCR / 022-25483142 / 9820301528 / marinajohn0713@gmail.com / GOC201629560

Fair, 29 / 176 / 55 / SMRC / MBAHR / Working as HR Professional / Permanently settled in Mumbai / Looking for suitable Groom settled in Mumbai or Navi Mumbai / Parents from TCR / 7718819651 / vmuthedan@gmail.com / GOC201634104



Fair, 30 / 5.2 / 60 / MBA / Presently working as an HR Executive / Parents from TCR / 022 - 28943583 / 9969481092 / 9969747072 / davisbincy@gmail.com / GOCMATRIPN1627



Fair, 25 / 153 / 53 / B.Sc. (Electronics) + MBA / Working with a Financial Firm as Sr. Analyst / Parents from TCR / 9049681000 / vincentmr1258@gmail.com / GOC201522997



SMRC Mumbai & Pune based – Fair / 29 / 5.7 / 70 / BE (CS) + MBA + working in MNC + good monthly fixed income. Only child of well-educated and financially very well to do parents – origin Trichur – seeks proposal from educated boys working outside Kerala. 9870334488 – josnj@gmail.com / GOC201518047

Fair, 27 / 155 / 57 / Presently working as Senior Assistant Manager at Oberoi Hotels & Resorts, Mumbai / Parents from TCR / 971-561168156 / 565659251 / arakalannie@hotmail.com / GOC201633466



Moderate Fair, 27 / 170 / 60 / Masters in Structural engineering / Presently working as Structural Design Engineer / Parents from TCR / 020-27030377 / 9822391716 / marilynjoseph@ymail.com / GOC201517524



Medium, 28 / 5.10 / 85 / BE Electronics & Telecommunication / Presently working as Analyst with Accenture / Parents from TCR / 7506542090 / 9769500435 / sijosmarty@gmail.com / GOC201738780



Whitish, 29 / 5 Ft. / 56 / Bachelors in Computer Science / Working as software developer / Parents from TCR / 8976511432 / 9323399327 / jesni.vadakkenn@yahoo.com / GOC201523124

Fair (Girl), 31 / 5.3 / B.E. / Working as Senior Consultant in an IT Firm / Parents from CHRY / 8879037969 / 9833129609 / jthomas_82@yahoo.co.in / GOC201634543

Moderate Fair, 29 / 170 / 69 / M.Sc. IT / Presently working as Technical Consultant / Parents from Thiruvalla / 0251-2331758 / 9869285151 / mathew24_thomas@rediffmail.com / GOC201630735



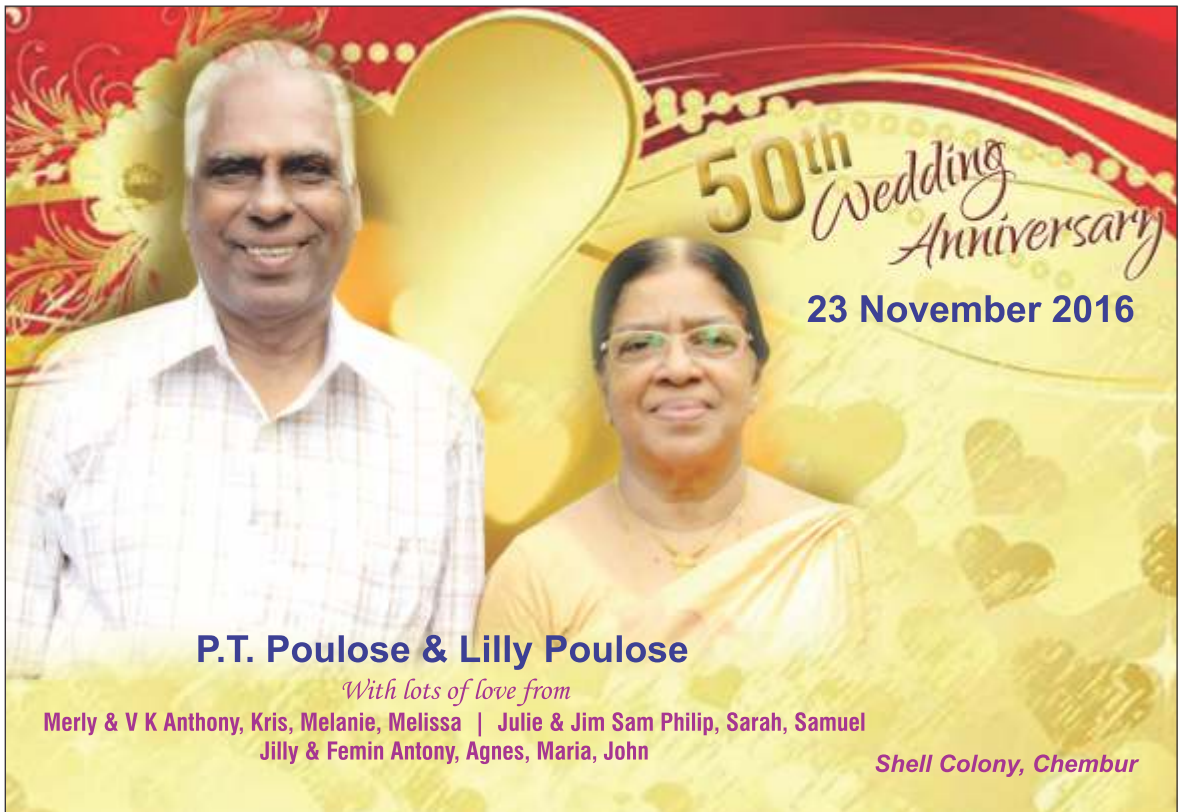
THANKSGIVING TO ST. JUDE

Marikutty Ajit — Nerul

THANKSGIVING TO ST. MOTHER TERESA

Mary Raphael — Andheri

Fair, 25 / 158 / 46 / 2nd year MDS / Parents from TCR / 022-25664837 / 9967699006 / davies@sparklogistics.com / GOC201739116



P.T. Poulouse & Lilly Poulouse

With lots of love from

Merly & V K Anthony, Kris, Melanie, Melissa | Julie & Jim Sam Philip, Sarah, Samuel
Jilly & Femin Antony, Agnes, Maria, John

Shell Colony, Chembur



Silver Jubilee Wedding Anniversary

13.01.2017

Best wishes from

Sinimol & Sibin
Mother of Jesus Forane Church,
Antophill

Mr. Babu George & Celin Babu George



Follow Us On



Event Management
Photography
Cinematography

Wedding Planner Invitation Cards

VFX Video Editing AV/Recording Studio

Sound & DJ
Designing
Printing



31B, Regency Bungalows, Regency Estate, Dombivli (E)

www.southindianbank.com



**WE ARE THERE
WHEN YOU NEED US.**



Experience Next Generation Banking

The South Indian Bank Ltd., Regd. Office, SIB House, P.B. No. 28, Thrissur, Kerala, PIN-680 001, Ph: 0487 2420020, Fax: 0487 2426187, Toll Free (India): 1800-843-1800, 1800-425-1809 (BSNL), Email: sibcorporate@sib.co.in | CIN : L65191KL1929PLC001017

<http://www.facebook.com/thesouthindianbank> |   

South Indian Bank is a member of BCSBI and is committed to treat customers in a fair, transparent and non-discriminatory manner.