

Kalyan Lantern

MAHBIL/2015/63218 | MNE/353/2024-26 | MR/Tech/WPP-323/NE/2024-26

APRIL-MAY 2024

Vol. 09 | Issue 11 | MUMBAI | 32 Pages | Price: ₹ 17/-



OUR WELLBEING, OUR RESPONSIBILITY

MAHA HEERTHADANAM



On the evening of March 22, 2024, the Kalyan Eparchy Youth orchestrated an overnight walking pilgrimage, Mahatheerthadanam, to commemorate the 40th day of Lent through a profound spiritual journey. Members across the diocese gathered at the Mother of Victory Shrine in Tikujiniwadi to embark on this quest to the revered St. Thomas Cathedral & Pilgrimage Centre in Kalyan West.



In essence, this spiritual journey manifested as a living expression inspiring every member of our eparchy to embrace faith, foster fellowship, and engage in meaningful action during the lenten season, a sacred time of reflection and preparation.

This pilgrimage symbolized a sacred tradition, bringing together individuals, both young and old, seeking reflection, prayer, and a deeper connection to their faith during the Lenten season.



THE WELLBEING OF OUR MINDS

In the journey of life, it is essential that we attend not only to the needs of our bodies and souls but also to the well-being of our minds. Sadly, discussions about mental health often fall by the wayside amidst the demands of daily life. Yet, mental health is a sacred aspect of our holistic being, deserving our utmost attention and care.

Even in the Bible, we find indications of the profound connection between mental health and spiritual vitality. The Psalmist, in his lamentations, entreats the Lord for solace in times of distress, acknowledging the healing balm that divine communion bestows upon the wounded soul (cf. Psalm 34:17-18). Similarly, our Lord Jesus Christ emphasizes the importance of inner peace and serenity, inviting us to cast our burdens upon Him and find rest for our weary hearts (cf. Matthew 11:28-30).

Just as we tend to the needs of our physical bodies through nourishing food and exercise, so too must we nurture our minds through practices of mindfulness, self-compassion, and by building a reliable support system.

This is why, the Lantern team has dedicated this issue to mental health—a topic so vital yet often misunderstood and neglected. In this edition, we touch upon various aspects of mental health, shedding light on sleep disorders, gadget addiction, panic attacks and anxiety disorders, and the heart-breaking reality of loneliness among our elderly.

Let us remember that nurturing mental well-being is a sacred duty entrusted to each one of us. As we get ready to tackle a new fiscal/academic year, let's deal with mental health with humility and compassion, recognizing the inherent dignity and worth of every individual. Together, let us create communities of healing and hope, where the light of love dispels the shadows of despair.

With prayers for the abundant blessings of peace, joy, and serenity upon each one of you,

Fr. Rajesh Mathew
Editor-in-Chief



YOUR WORD IS A LAMP TO
MY FEET & A LIGHT TO MY PATH

APRIL-MAY 2024

Vol. 09 | Issue 11

PATRON

Bishop Mar Thomas Elavanal

CHAIRMAN

Msgr. Dr. Francis Eluvathingal

EDITOR-IN-CHIEF

Fr. Rajesh Mathew

ASSOCIATE EDITOR

Fr. Jojit Johny

MARKETING MANAGER

Fr. Dr. George Vattamattathil

CIRCULATION MANAGER

Fr. Tony Kochuveetil

EDITORIAL BOARD

Fr. Jitin Shaju Kottarathil

Fr. Rayson Joseph MCBS

Fr. Savio Pandiyalackal

Fr. Albin Koonammavu (KMC Rep)

Dr. C.P. Johnson

Mr. Jose Mathew

Mr. Austine Jose Vattakkattu

Mr. V S Chacko

Mr. John Kurian

Ms. Natasha Makuden

Ms. Rini Kunjuvareed

Ms. Divya Joseph

Ms. Ann Vigi

OFFICE SECRETARY

Mr. Joseph Chiramal

DESIGN & LAYOUT

Mr. Josemon Vazhayil

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 MAHBIL/2015/63218 | MNE/353/2024-26



Edwin Walker

Director - Communications & Outreach
The Association of Catholic Mental Health Ministers

Emotional First Aid

Humans have an outer body (physical) and an inner life (emotional and spiritual). Each requires nourishment and attention to ensure our overall well-being. If one is ignored in favour of the other, its impact can be seen in both.

Our physical, emotional, and spiritual lives are interconnected and each cannot exist without the other. Each facet - physical, emotional, and spiritual - is stitched together in a unique manner.

We can easily see that the physical body is lifeless if the inner life is absent. Further, to express our

emotional and spiritual life, we need the support of the physical body.

While a lot has been spoken about how to take good care of our physical and spiritual life, now, we need to give the same attention to our emotional life. Perhaps, we have been ignorant about its impact. This is precisely what we will focus on for the rest of this article.

Many experts acknowledge that "emotion" is an area that needs a significant amount of attention, nurturing, and healing. Our emotional life influences the formation of our character and growth trajectory, and this is where

all good and bad experiences lie. Therefore, a human being tends to become what he experiences at his emotional level.

In fact, many studies reveal that our emotional life is fully functional right from the moment of conception and does not explicitly require to be activated or need any permission to start functioning only after the birth of a child.

To have a healthy emotional, mental, and physical life, we need to start paying close attention to how we are doing emotionally.

So, let's explore some practical steps on how we can identify emotional distress and how they can be addressed:

Identifying Emotional Distress:

1. **Self-Awareness:** Pay attention to your emotions. Recognize signs such as persistent sadness, anxiety, irritability, or sudden mood shifts.

2. **Physical Clues:** Sometimes, our bodies whisper what our hearts and minds can't say. Emotional distress often manifests itself physically—in the form of headaches, fatigue, or changes in appetite.
3. **Loneliness Alarm:** When you feel like withdrawing from others, pause and ask yourself why. Loneliness and the desire for it can be a sign of emotional pain.

Emotional First Aid Practices:

1. **Be a Heart Listener:** Imagine sitting with a cup of tea, listening to a friend in pain. Do the same for yourself. And when required, share your heartaches with someone you trust.
2. **Validation:** When you feel upset or sad, it is okay to feel it fully. Acknowledging and accepting your feelings is a powerful first-aid technique.





3. **Treat Yourself Like a Friend:** Imagine writing a gentle email to a friend who is struggling. What would you write? Extending that same kindness towards yourself.
4. **Positive Distraction:** Engage in activities that divert attention from distressing thoughts. It could be reading, listening to music, walking, any physical activity, or spending time with loved ones.
5. **Seek Help:** Just as we visit a doctor for a fever, seek professional help if emotional wounds persist.

Maintaining Emotional Hygiene in Everyday Life:

1. **Self-Care:** Engage in regular self-care practices—whether it's praying/reflection, journaling, spending time in nature, or anything else that brings you joy.
2. **Healthy Boundaries:** Set boundaries to prevent emotional exhaustion.

Saying "no" when needed is an act of self-care.

3. **Gratitude:** Cultivate an attitude of gratitude. Expressing gratitude for small blessings can boost emotional well-being.
4. **Forgiveness:** The healing power of forgiving others and oneself is not to be taken lightly. Forgiveness isn't a weakness; it's a strength.

Holistic Well-being:

1. **Mind-Body Connection:** Understand how emotional health impacts physical health. Practices like deep breathing can bridge this gap. It's like sunshine for our hearts.
2. **Social Support:** Gather with your community, whether at church or home. Share stories, prayers, and hope.
3. **Prayer and Reflection:** For us, Catholics, prayer and reflection are vital aspects of our spiritual life. In Jesus Christ, we find the strength and grace to face life when it gets difficult.

By fostering self-awareness, practicing emotional first aid, and integrating emotional hygiene into our daily routines, we lay the foundation for a healthier, happier emotional life. May this focus empower us to navigate life's challenges with grace and strength. Amen!

Disclaimer: This article is for informational purposes only and does not replace consultation with a qualified healthcare professional. If you are experiencing a mental health or emotional crisis, please contact your local emergency services.



COMMON SLEEP DISORDERS AND THEIR MANAGEMENT



Dr. Avinash De Sousa
Consultant Psychiatrist, Mumbai

We sleep for one third of our life. Many people in the world suffer from disorders that disrupt sleep which is referred to as sleep disorder. Sleep disorders are conditions that disrupt a person's normal sleep patterns, affecting their ability to sleep well on a regular basis. There are many different types of sleep disorders, each with its own symptoms and causes. Some common sleep disorders include:

- **Insomnia:** Insomnia is characterized by difficulty in falling asleep, staying asleep, or both. It can be caused by stress, anxiety, depression, medical conditions, or certain medications. Some people have difficulty falling asleep and some people get up early (4am) and do not get sleep after that.
- **Sleep Apnea:** Sleep apnea is a disorder in which breathing repeatedly stops and starts during sleep. There are two main types of sleep apnea - obstructive sleep apnea caused by a blockage of the airways; and central sleep apnea caused by a malfunction in the brain's signalling to the muscles that control breathing. This is a serious condition that may be accompanied by intense snoring and needs medical attention immediately.

- **Restless Legs Syndrome:** This is a neurological disorder characterized by uncomfortable sensations in the legs and an irresistible urge to move them, often occurring at night and disrupting sleep. It may also upset the person sleeping next to the individual who has restless legs issue.
- **Narcolepsy:** Narcolepsy is a chronic neurological disorder that affects the brain's ability to control sleep-wake cycles. People with narcolepsy may experience excessive daytime sleepiness, sudden loss of muscle tone (they fall down) and may feel paralysed in sleep – it is a rare condition.
- **Parasomnias:** Parasomnias are a group of sleep disorders characterized by abnormal behaviours, movements, emotions, perceptions, and dreams during sleep. Examples include sleepwalking, night terrors, nightmares, REM sleep behaviour disorder.
- **Circadian Rhythm Disorders:** These disorders involve disruptions to the body's internal clock, which regulates the sleep-wake cycle. Jet lag, shift work disorder, and delayed sleep phase syndrome are examples

of circadian rhythm disorders. This is seen in call centre workers, people who do shift jobs pilots and police personnel.

Treatment for sleep disorders varies depending on the specific disorder and its underlying causes. It may include lifestyle changes, such as improving sleep hygiene practices, cognitive behavioural therapy for insomnia, some medications, continuous positive airway pressure (CPAP) therapy for sleep apnea. If you suspect you have a sleep disorder, it's important to consult a healthcare professional for proper diagnosis and treatment. Managing sleep problems involves various strategies depending on the underlying cause and individual circumstances. Here are some general tips for managing sleep problems –

- **Establish a Consistent Sleep Schedule:** Try to go to bed and wake up at the same time every day, even on weekends. This helps regulate your body's internal clock.
- **Create a Relaxing Bedtime Routine:** Develop a calming routine before bedtime to signal to your body that it's time to wind down. This might include activities like reading, taking a warm bath, or practicing relaxation techniques such as deep breathing or meditation. Stay away from gadgets as the bright light of gadgets will hamper sleep.
- **Create a Comfortable Sleep Environment:** Make sure your bedroom is conducive to sleep. Keep the room cool, dark, and quiet, and invest in a comfortable mattress and pillows if needed.
- **Limit Exposure to Screens Before Bed:** The blue light emitted by electronic devices like smartphones, tablets, and computers can interfere with the production of melatonin, a hormone that regulates sleep. Try to avoid screens for at least an hour before bedtime.
- **Limit Stimulants:** Avoid caffeine and nicotine after 6pm, as they can interfere with your ability to fall asleep. Avoid energy drinks and alcohol as well. Avoid eating heavy meals prior to sleep.



- **Exercise Regularly:** Regular physical activity can help improve the quality of your sleep. Just make sure not to exercise too close to bedtime, as it can be stimulating.
- **Watch Your Diet:** Avoid heavy meals, spicy foods, and excessive liquids close to bedtime, as they can cause discomfort and disrupt sleep.
- **Manage Stress:** Practice stress management techniques such as mindfulness, yoga, or journaling to help calm your mind before bedtime.
- **Limit Daytime Naps:** If you have trouble sleeping at night, try to limit daytime naps or keep them short (20-30 minutes) and earlier in the day.

- **Seek Professional Help:** If you've tried these strategies and still have trouble sleeping, consider seeking help from a healthcare professional. They can help identify any underlying medical or psychological issues contributing to your sleep problems and recommend appropriate treatment.

It's important to note that while these tips can be helpful for many people, everyone's sleep needs and preferences are different. Experiment with different strategies to find what works best for you. Sleep well!



ഉറക്കമില്ലായ്മയെ എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാം?

Dd; [] i \NS Ä- ssi l mcyw- sNç p¶ Xn\i hyXyk iXS fmb-coXih Ä-Di v A XnÄ-\ap- j vK m[n; p¶ Xpw-\ÄXpw-t\mj n-Xncs^a Sp j WW- s] mXpsh \¶ mbit {} hÄ- n; p- ¶ Xpw- \nS fpsS tE a- n\i \ÄXpamb- Nn- e-\pdpS pt Ä-CXm:

1. DdS m³-k iYncamb- Hcp- ssSw- tS_ nÄ- D- i mj pt : F Äm- Znhk hpw- Htc k ab- v Dd- S m\pw-DWcm\pw-(i an; pt :

2. DdS m³-t] ml p¶ Xn\vap³] vsNdnb-NqSv- shÄ - nÄ- l pfn; pt ; ZoÄL amb- i zmtk m NmK w-\S- pt ; DdS p¶ Xn\30 an\näp-ap³-] vCet{I mWih vD} l cWS Ä-amänsh; pt - F ¶ nh-thKw-DdS m³-k l mbit; p¶ p:

3. k pJ [] Zamb-Dd; -A- coE w-krā n; p- l : \nS Ä; vCj «s_ Sp¶ -s_ Uv shfir- w- XSbp¶ -l A«\pt Ä-F ¶ nS s\ \½psCj v «S Ä; \pk ch- v dqw- sk äv sNç pt : l qSm

sX, apdn- hr- nbpÄ Xpw; XWp- Xpw; i m- h pamsW¶ vDd- mj pt :

4. DdS p¶ Xn\2 aWih; qÄ- aps¼ | nepw- A \m tcmKyl camb- E WW- l gn; pt tbn l ^ o³ / F-ÄPn{Un; pt Ä-l pSij pt tbn sNç cpXv

5. k iYncamb-n hymbmaw-sNç pt -

6. DdS p¶ Xn\vap³] v A anX- E WW; F ch- hpÄ - E WS Ä; A anXamb-] m\mbS Ä- F ¶ nh-Hgnhm; pt :

7. DdS p¶ Xn\i ap¼v \nS fpsS a-E ns\ i m- an; pt : A Xn\mbn- ssa³ Uv pÄs\k v tbnK; tPÄWemKv t] mepÄ -k is{Sk vamt\ PsaävsSI n; pt Ä-] ch oen; pt :

8.] l Ä- Dd; w-] cnanXs_ Sp- pt : \nS Ä; j vcm{Xn-DdS m³- p² nap«psi | nÄ;] l Ä- Dd; w-] cnanXs_ Sp- m³- {i an; pt : A sÄ | nÄ- A h-sNdnb-ab; w-am{Xw- B j pt -(20-30 an\näi).



NAVIGATING THE MAZE OF GADGET ADDICTION IN THE DIGITAL AGE



Dr. Sheryl John Senthilnathan
Consultant Psychiatrist, Mumbai

In the ever-evolving landscape of the digital age, our lives have become intricately intertwined with technology. While gadgets have undoubtedly revolutionized the way we live, work, and connect, a growing concern looms over society – the rise of gadget addiction. Navigating this digital realm requires a thoughtful approach, understanding the signs of addiction, and implementing strategies to strike

a balance between technological engagement and personal well-being.

The first step in solving a problem is to recognize that it exists. So, let's ask ourselves, few questions regarding our gadget use.

“Do I have a problem with my gadget use?”

Excessive screen time, compulsive checking of notifications, and a constant need for digital validation are all indicators of an unhealthy relationship with technology. Recognising these signs are crucial for understanding the extent of the issue and initiating positive change.

“What are the issues due to my gadget addiction?”

- Gadget addiction takes a toll on mental well-being. Excessive screen time has been linked to anxiety, depression, and sleep disturbances. The constant



bombardment of information and the pressure to stay digitally connected contribute to a sense of feeling overwhelmed, impacting mental resilience.

- One of the significant casualties of gadget addiction is the deterioration of relationships. Face-to-face interactions often take a back seat as individuals become engrossed in their screens. Quality time spent with loved ones leading to feelings of isolation and disconnection. Recognizing the strain on relationships is essential for mitigating the impact of gadget addiction on personal connections.
- Social media platforms, designed to connect people, paradoxically contribute to gadget addiction. The constant comparison, validation-seeking behaviour, and the fear of missing out (FOMO) create a feedback loop that keeps individuals glued to their screens.

“How can I help reduce my gadget addiction?”

Overcoming gadget addiction requires a multifaceted approach

- Establishing clear boundaries regarding your gadget use. For e.g. not checking notifications, emails, WhatsApp messages for the first 30 mins on waking up and 30 mins before going to bed
- Monitoring your screen time, there are a number of apps available that you can download to monitor your own screen use and putting in checks to restrict it
- Mindful consumption means being intentional about the time spent on gadgets and the content consumed. Implementing techniques such as the Pomodoro Technique – short bursts of

ഗാഡ്ജെറ്റ് അധിക്ഷൻ

A anXamb- k (l o³ - D] t b m K w - D X l W V i ; h n j m Z w ; D d j - A k z k i Y X l - A - F q] n h b p a m b n - _ O s _ « n c i j p q] p : K m U s P ä v B k à n - 1/2 p s S _ Ö S s f k z m [o \ n j p l b p w - a ä p Ä h c n - A - \ n q] p w - \ m v - A l q] p - a m d p l b p w - C X v G l m - X b n t e j ; p w - k m a q l n l a m b - H ä s _ S e n t e j ; p w - \ b n j p l b p w - s N z p q] p :

F s â K m U s P ä v B k à n - F S s \ l p d b v j m w ?

1. K m U s P ä p l - Ä - F t _ m Ä - D] t b m K n j W w ; D -] t b m K n j n Ä - F q] X n \ p Ä - k a b -] c n [n l Ä - h - b y j p l : D Z m l c - W w : D d S p q] X n \ v 30 a n \ n ä v a p - 1/4 l \ n S f p s S t ^ m - - a m ä n - s h j p l :
2. \ n S Ä - C ä Ä s \ n Ä - s N e h g n j p q] - k a b s - j p d n : v [m c W - D Ä h Ä - B b n c i j p l : A t \ l w d o e p l Ä - l i j v k a b w - N n e h g n j c p X v \ n S f p s S D] t b m K w - \ n b (n j m ³ - l g n b p q] - N n e B _ p l Ä U u - t e m U s N b X v D] t b m K n j p l :

3. H m ^ s s e \ n Ä - t] m l p l : \ n S f n Ä - D Ä - t l m _ n l f p w - X m Ä _ c y S f p w - l i j p] n S n j p l - b p w - A X n \ p - t h i n - k a b w - N n e h g n j p l b p w - s N z p l : D Z m : s (S j n S v t] m l p l ; \ n S f p s S l p S p w - h p a m b n - k a b w - s N e h g n j p l :

4. \ n Ä ± n ä - Z n h k S f n t e m a W n j q d p l f n t e m K m U s P ä p l f p s S D] t b m K w -] c n a n X s _ S p - p l : D Z m l c - W - n \ y A - m g - k a b - v K m U s P ä p l - Ä - D] t b m K n j m X n c i j p l : A s Ä | n Ä - F Ä m - R m b d m g N b o p w - 3 a W n j q Ä - \ n S f p s S t ^ m - - D] t b m K n j p q] X n Ä - \ n q] v a m ä n - s h j p l :

K m U s P ä v B k à n s b a d n l S j m ³ ; B k à n - b p s S e - E W S Ä - { i ² n j p l b p w - U n P n ä Ä - A X n c p l Ä - k i Y m -] n j p l b p w - { i ² m -] q Ä E a m b - D] t b m K w -] c n i o e n j p l b p w - s N t z i X v [] - [m - \ a m \ W v k m t j X n l h n Z y b p s S D] t b m K h p w - \ 1/2 p s S B t c m K y] q Ä W a m b - P o h n X h p w - X / 2 n Ä - k - p e n X m h k i v - s s l h c n j p q] X n \ t _ m [] q Ä h a m b - { i a w - B h i y a m \ V v

focused work followed by breaks can enhance productivity while preventing burnout. Curating a digital environment by decluttering apps and notifications minimizes distractions and fosters a more mindful approach to technology.

- Rediscovering the joy of offline activities is instrumental in breaking free from gadget addiction. Engaging in hobbies, outdoor activities, or simply spending time in nature can provide a much-needed respite from the digital world
- Digital Detox- designated days in a week where you have limited use of your gadget. Using the period of Lent to archive some apps can be some ways where you undergo digital detox
- In the digital age, face-to-face interactions often take a back seat to virtual communication. To navigate gadget addiction, prioritize and nurture

real-world connections. Spend quality time with friends and family without the distraction of screens, fostering deeper and more meaningful relationships

Hence to conclude, navigating gadget addiction in the digital world requires a conscious effort to strike a balance between the benefits of technology and the need for personal well-being. By recognizing the signs of addiction, establishing digital boundaries, practicing mindful consumption, and embracing offline activities, individuals can reclaim control over their relationship with gadgets. The journey towards a healthier digital lifestyle involves intentional choices, fostering meaningful connections, and prioritizing a holistic approach to well-being in the ever-evolving digital landscape.



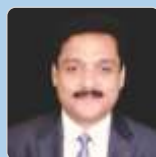
COPING WITH ANXIETY DISORDERS AND PANIC ATTACKS



In today's fast-paced and often stressful world, mental health issues like panic attacks and anxiety disorders have become increasingly prevalent. These conditions can significantly impact individuals' lives, causing distress, impairment in daily functioning, and diminish their quality of life. Understanding these disorders is crucial for both the affected and the society at large to provide appropriate support and interventions. Behind every panic attack and anxiety disorder are complex interactions within the brain's neural circuits, neurotransmitter systems, and the body's stress response mechanisms. Researchers have identified several key neurobiological factors implicated in the development and manifestation of these conditions. Some of them are Amygdala Dysfunction, Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis Dysregulation, Gamma-Aminobutyric Acid Deficiency, Serotonin Imbalance, Prefrontal Cortex Dysfunction etc.

Anxiety Disorder

An anxiety disorder is a mental health condition characterized by excessive and persistent worry, fear, or apprehension about everyday situations. These feelings are often disproportionate to the actual threat posed by the situation and can interfere with daily functioning. Symptoms of anxiety disorders include feeling panicked or in danger, rapid heart rate, rapid breathing or hyperventilation, chronic restlessness, nervousness or tension, having a hard time



Dr. Antony Augusthy
Neurocognitive Psychologist (USA)
www.successteps.in
Mother of Victory Church, Tikujiniwadi, Thane.

concentrating, insomnia, digestive problems, and obsessive thoughts.

A certain level of anxiety can heighten our awareness and preparedness in potentially risky or demanding situations, helping us stay vigilant and to respond effectively to threats. However, it's crucial to distinguish between a healthy level of anxiety and those that become overwhelming or chronic.

Anxiety disorders are a group of mental health disorders that include: Generalised Anxiety Disorders, Social Anxiety Disorder (Social Phobia), Specific Phobias (for example, Agoraphobia and Claustrophobia), Panic Disorders, Obsessive Compulsive Disorder (OCD), Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) etc.

Panic Attack

A panic attack is a sudden episode of intense fear or discomfort that peaks within minutes. Panic attacks can occur unexpectedly or in response to a trigger, and can be very frightening. They are often associated with panic disorders, but can also occur in other anxiety disorders or as a result of stressful situations. The cause of panic attacks might be genetic, biological, psychological or

ANXIETY AND ITS EFFECTS ON THE BODY

A Sense of Doom: Anxiety can use frequent feelings of impending doom. You may also have difficulty concentrating.

Depression: Chronic anxiety can increase your risk for depression. Symptoms include social withdrawal, loss of interest in activities you once loved, and feelings of guilt or hopelessness.

Pounding Heart: Heart palpitations occur with panic attacks, but they can also happen with anxiety more generally. You may feel like your heartbeat quickens in pace and intensity.

Loss of Libido: Anxiety can decrease your sexual desire

Extreme Fatigue: Anxiety can leave you feeling wiped out at various points throughout the day. You may also have problems sleeping at night.

Increased Blood Pressure: You may feel your blood pressure rise whenever your anxiety fires up.



Panic Attacks: Panic attacks from anxiety can lead to a number of physical symptoms, including heart palpitations, chest pain, and light-headedness. You may even feel warmer than normal.

Headaches: Headaches from constant worry and stress are common.

Irritability: Constant worry can increase your overall feeling of irritability.

Breathing Problems: Anxiety can cause rapid, shallow breathing. These symptoms are more intense when you are having a panic attack.

Upset Stomach: Stomach pains may be accompanied by nausea and diarrhoea.

Muscle Aches and Other Pains: Anxiety isn't just felt mentally. Unexplained aches and pains can also occur.

environmental or a combination of these. For instance, individuals with a family history of panic disorder may be at a higher risk, as well as those who have experienced significant life stressors or trauma. Panic attacks typically include some of these signs or symptoms: a sense of control or death, rapid, pounding heart rate, sweating, trembling or shaking, shortness of breath or tightness in your throat, chills, hot flashes, nausea, abdominal cramping, chest pain, headache, dizziness, light-headedness or faintness, numbness or a tingling sensation, feeling of unreality or detachment etc.

Remedies

When anxiety reaches excessive or prolonged levels, they can impair our functioning, disrupt our well-being, and lead to various mental and physical health problems. Here are some remedies that individuals experiencing panic attacks or anxiety disorders may find helpful:

- **Deep Breathing Exercises:** Practicing deep breathing techniques can help calm the body's physiological response to stress and anxiety. Techniques such as diaphragmatic breathing or progressive muscle relaxation can be effective in reducing symptoms during a

panic attack.

- **Mindfulness Meditation:** Mindfulness meditation involves focusing on the present moment without judgment. Regular practice can help individuals develop greater awareness of their thoughts and emotions, reducing anxiety and promoting relaxation.
- **Regular Exercise:** Physical activity has been shown to reduce symptoms of anxiety and improve mood by releasing endorphins, the body's natural stress relievers. Engaging in activities such as walking, jogging, yoga, or dancing can be beneficial for managing anxiety.
- **Healthy Lifestyle Habits:** Maintaining a balanced diet, getting adequate sleep, and avoiding excessive caffeine and alcohol consumption can help regulate mood and reduce anxiety levels.
- **Limiting Stressors:** Identifying and reducing sources of stress in one's life can help prevent panic attacks and manage anxiety levels. This may involve setting boundaries, practicing time management, and prioritizing self-care activities.
- **Relaxation Techniques:** Engaging in activities

that promote relaxation, such as listening to calming music, taking a warm bath, or spending time in nature or with pets can help alleviate symptoms of anxiety and promote a sense of well-being.

- **Spend Time with Near and Dear Ones:** Open communication and spending time with loved ones strengthens social ties, fostering a sense of belonging and self-worth, which in turn can help individuals navigate stressful times and reduce the risk of anxiety.
- **Minimise Excessive Screen Time and Practice Digital Detox:** It is necessary to minimise excessive screen time and take periodic breaks from digital devices by scheduling designated "digital detox" days or weekends.
- **Positive Self-Talk:** Talking to yourself isn't crazy, it's stress relief. It could reduce anxiety and bring more positive energy. Keep repeating positive affirmations for an added boost.

FIND COMFORT AND STRENGTH WITH THE WORD OF GOD

"Do not be anxious about anything, but in everything by prayer and supplication with thanksgiving let your requests be made known to God. And the peace of God, which surpasses all understanding, will guard your hearts and your minds in Christ Jesus." (Philippians 4:6-7)

"Be strong and bold; have no fear or dread of them, because it is the LORD your God who goes with you; he will not fail you or forsake you." (Deuteronomy 31:6)

"Do not fear, for I am with you; do not be afraid, for I am your God; I will strengthen you; I will help you; I will uphold you with my victorious right hand." (Isaiah 41:10)

"For God did not give us a spirit of cowardice but rather a spirit of power and of love and of self-discipline." (2 Timothy 1:7)

I can do all things through him who strengthens me. (Philippians 4:13)

- **Learn To Say No:** Not all stressors are within your control, but some are. Take control of the things that you can change and are causing you stress. Try not to take on more than you can handle as juggling many responsibilities can leave you feeling overwhelmed.
- **Learn To Avoid Procrastination:** To make life less stressful, prioritize what needs to get done and schedule it in. Give yourself realistic deadlines. Whenever you are assigned work, start a work-plan including a schedule and stick to it.
- **Stop Overthinking:** Instead of dwelling on problems, shift your focus to finding solutions or taking concrete steps toward addressing them. Break down tasks into manageable chunks and tackle them one at a time.
- **Challenge Negative Thoughts:** Become aware of negative thoughts as they arise and challenge them by questioning their validity. Look for evidence to support more balanced and positive perspectives, and reframe negative thoughts into constructive ones.
- **Seeking Professional Help:** Seeking professional help is a crucial step in managing panic attacks and anxiety disorders effectively. Mental health professionals, such as psychologists, therapists, and counsellors, are trained to provide support, guidance, and evidence-based treatments.
- **Medication:** In some cases, you may have to consult with a psychiatrist for medication to alleviate symptoms of panic attacks and anxiety disorders.

Each person's experience with panic attacks and anxiety disorders is unique, and what works for one individual may not necessarily work for another. Proactive management is indeed key, as addressing stressors early can prevent them from snowballing into overwhelming anxiety or panic. It's empowering for individuals to explore different remedies and coping techniques, as they will help them regain a sense of control over their mental well-being.



ഉത്കണ്ഠ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാതെ വന്നാൽ സൂക്ഷിക്കണം, രോഗമാവും.



ഉത്കണ്ഠയും മാനസിക പിരിമുറുക്കവുമൊക്കെ പല പ്ലോഴും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ചില രോഗങ്ങൾക്കും രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്ന ഒരു വെല്ലുവിളിയായി മാറാറുണ്ട്. തലച്ചോറിലെ രാസവസ്തുക്കളിലെ അളവിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങളാണ് പലപ്പോഴും ഉത്കണ്ഠയിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്. മനസ്സിനുള്ളിൽ ഉടലെടുക്കുന്ന, അത്ര ഗൗരവകരമല്ലാത്ത വികാരമാണ് ഉത്കണ്ഠ എന്ന് ലളിതമായി പറയാം. അൽപം ആധിയുണ്ടാകുന്ന കാര്യങ്ങളോടുള്ള മനസ്സിന്റെ സാഭാവിക പ്രതികരണം മാത്രമാണിത്. എന്നാൽ ഉത്കണ്ഠ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാതെ വന്നാൽ ഒട്ടനേകം ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് ഇത് ഒരാളെ കൊണ്ടെത്തിക്കുകയും അത് ഗൗരവകരമായ രോഗമായി മാറുകയും ചെയ്യും.

ലക്ഷണങ്ങൾ: ഉത്കണ്ഠയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഓരോ ആളുകളിലും വ്യത്യസ്തമാണ്. ഹൃദയമിടിപ്പ്, വിയർക്കൽ, വിറയൽ, ശ്വാസതടസ്സം, പ്രത്യേകിച്ചും, ഗ്യാസ്‌ട്രോഎന്റേറ്റിസ്, നടുവേദന, തലവേദന, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ ഭയാനകമായ എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കാൻ പോകുന്നു എന്ന തോന്നൽ എന്നിവയെല്ലാം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. തൈറോയ്ഡ് പ്രശ്നങ്ങൾ, ആർത്തവവിരാമം, ഹൃദയ രോഗങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗം എന്നിവയൊക്കെ ഉത്കണ്ഠയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങളിൽ കലാശിച്ചേക്കാം. ഇത്തരം അവസ്ഥകൾ ഒരാളുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയെ വരെ ബാധിക്കുന്ന പ്രതികൂല ഫലങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നതാണ്. ശാരീരികമായി അസസ്ഥത ഉണ്ടാക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങളും, അനിയന്ത്രിതമായ വേവലാതികളും നിരന്തരമായ പെരുമാറ്റ വ്യതിയാനവും ഒക്കെ ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളായി അനുഭവപ്പെടാം. താൻ അപകടത്തിലാണ് എന്ന തോന്നലും ഈ യൊരു ദുഷ്കരമായ സന്ദർഭത്തെ നേരിടാൻ സ്വയം സജ്ജരല്ല എന്ന ഉൾപ്രേരണയുമൊക്കെ ഒരാളിൽ ഉടലെടുക്കും. സ്വയം ദുർബലമാണെന്നും തിരിച്ചറിയുന്നതാണ് ഇതിന്റെ ആദ്യ ലക്ഷണം. സാമൂഹ്യവൽക്കരിക്കാനുള്ള ഭയം കൊണ്ട് പുറത്തിറങ്ങാൻ പോലും മടിച്ച് വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരാൻ ഇതവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സംഭവങ്ങളിൽ കാര്യമായ നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതിന്റെ ഫലമായി ഇതേപ്പറ്റി അമിതമായി ചിന്തകളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു. തങ്ങൾക്കോ അല്ലെങ്കിൽ തങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കോ രോഗം ഉണ്ടാകുമോ എന്ന തോന്നലും മരണഭയവും ഒക്കെ ഇവരെ നിരാശയിലേക്കും കഠിനമായ മാനസിക സംഘർഷത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു. ലക്ഷണങ്ങൾ തുടർച്ചയായി നിലനിൽക്കുന്നതും ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായി കാണാം. ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും അവരുടെ ബോധപൂർവമായ നിയന്ത്രണത്തിലല്ല സംഭവിക്കുന്നത് എന്നതും യാഥാർത്ഥമാണ്.

പാനിക് ഡിസോർഡർ: പാനിക് ഡിസോർഡർ എന്ന അവസ്ഥ വ്യാപകമായി കാണുന്ന ഉത്കണ്ഠാ രോഗങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് കാരണമൊന്നുമില്ലാതെ പൊട്ടുന്നതെന്നുണ്ടാകുന്ന പരവേശമാണിത്. നെഞ്ചിടിപ്പ്, കൈകാലുകൾ മരവിക്കുക, നെഞ്ചിൽ ഭാരം അനുഭവപ്പെടുക എന്നിവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ. ഹൃദ്രോഗം ഉൾപ്പെടെയുള്ള പ്രശ്നമുള്ളവരിൽ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ വൈദ്യസഹായം തേടണം. പാനിക് അറ്റാക്ക് വരുമ്പോൾ ചെയ്യേണ്ട ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം നിങ്ങളുടെ ശ്വാസനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക എന്നതാണ്. ആഴത്തിലുള്ള, സാവധാനത്തിലുള്ള ശ്വാസം അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും എടുക്കുക. ശാന്തത പാലിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും നിങ്ങൾ ശാരീരികമായി സൂക്ഷിതനാണെന്ന് അറിയുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങൾക്ക് അത് നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ നിയന്ത്രണം വീണ്ടെടുക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും.

ഉത്കണ്ഠ മൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ എങ്ങനെ നേരിടാം? നിയന്ത്രിതമായി ചെയ്യാവുന്ന ചില മാർഗങ്ങളിലൂടെ ഉത്കണ്ഠയെ തടഞ്ഞുനിർത്താൻ കഴിയും. കൃത്യസമയത്ത് ഉറങ്ങുക, ഉണരുക. സ്ഥിരമായി വ്യായാമം ചെയ്യുക. പുകവലിയും മദ്യപാനവും മറ്റു മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗവും ഉപേക്ഷിക്കുക. മെഡിറ്റേഷൻ ചെയ്യുക. പ്രകൃതിയുമായി സമയം ചെലവിടുക. ഇഷ്ടമുള്ള ഹോബികളിൽ ഏർപ്പെടുക, മൊബൈൽഫോൺ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ദൃശ്യമാധ്യമങ്ങളുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക. അനാവശ്യ ബാധ്യതകൾ തലയിലേറ്റാതിരിക്കുക. ഉറങ്ങുമ്പോൾ ഉണരുന്നവേഷം ദീർഘശ്വാസന വ്യായാമങ്ങൾ ശീലിക്കുന്നത് ഗുണം ചെയ്യും.

പിരിമുറുക്കവും സമ്മർദ്ദവുമൊക്കെ കൂടുതൽ അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ, ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുന്നതും, ഡോക്ടറുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചു കൊണ്ട് ജീവിതശൈലിയിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നതും ആവശ്യമാണെന്ന് അറിയുക. ഉത്കണ്ഠാ രോഗങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ സമ്മർദ്ദവും വേവലാതിയും പോലുള്ളവ നേരത്തേ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് രോഗനിർണ്ണയം നടത്തിയാൽ എളുപ്പത്തിൽ പരിഹരിക്കാനാവും. ഇക്കാര്യത്തിൽ മിക്കപ്പോഴും കാൺസിലിങ്ങിന്റെയും, തെറാപ്പിയുടെയും, ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ മരുന്നുകളുടെയും സംയോജനവും ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

മനക്കാതിരിക്കാം നന്മവിരിയും തണൽമരങ്ങളെ



Fr. Jinto Perepadan OFM Cap
Clinical psychologist, Aluva

ഏതാനും ദിവസങ്ങൾ മുമ്പ് കണ്ടുമുട്ടിയ വൃദ്ധദമ്പതികൾ പങ്കുവെച്ച അവരുടെ ആകുലതകളും ഉത്കണ്ഠകളും എന്ന ഏറെ ചിന്തിപ്പിച്ചു. അവരുടെ മാനസിക വ്യഥകളെ ഞാൻ നിങ്ങളുമായി പങ്കുവയ്ക്കട്ടെ.

വാർദ്ധക്യം എന്റേയും പടിവാതിൽക്കൽ എത്തി പൂവിടുന്നു. അതിനെ എങ്ങനെ സ്വീകരിക്കണം എന്ന ആശയകുഴപ്പത്തിലാണ് ഞാൻ. ഈ കാലഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്നു പോകുമ്പോൾ എനിക്ക് മനസ്സിലായി ഞങ്ങളെപ്പോലെയുള്ളവർക്ക് ശാരീരിക, മാനസിക, വൈകാരിക, സാമൂഹ്യ തലങ്ങളിൽ സംരക്ഷണവും കരുതലും ഏറെ ആവശ്യമാണെന്ന്. വാർദ്ധക്യ

ത്താൽ ക്ഷീണിതരായി രോഗികളായി കഴിയുന്ന ഞങ്ങളെപ്പോലെയുള്ളവർക്ക് ലഭിക്കേണ്ട പരിചരണവും സംരക്ഷണവും കരുതലും ഒത്തിരി പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു.

വാർദ്ധക്യം എന്റെ അനുഭവങ്ങളിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ ...

ഞാനും നിങ്ങളും ഇന്ന് എന്ത് വാങ്ങുമ്പോഴും അതിന്റെ expiry date നോക്കും. അതുപോലെ തന്നെ വീട്ടിലെ ഒരു expired product ആയി പുറന്തള്ളപ്പെടുകയാണ് ഞങ്ങൾ എന്ന തോന്നൽ വളരെയേറെ എന്നെ അലട്ടുന്നു. ജോലിക്കായി പോയിരിക്കുന്ന മക്കൾക്ക് ഞങ്ങൾ വലിയൊരു ബാധ്യതയായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ശൈശവ, ബാല്യത്തിന്റെ ഓമനത്വവും കൗതുകവും കരുത്തിന്റെ യൗവ്വനവും ഈ വാർദ്ധക്യത്തിൽ ഇല്ല. കുഞ്ഞുങ്ങളെ വീഴാതെ കൈപിടിച്ച് നടത്തിയും ഭക്ഷണം വാരിക്കൊടുത്തും സഹായിച്ചും തലോടിയും നടന്ന ഞങ്ങളുടെ കൈകളെ ഒന്നു പിടിക്കാൻ മക്കൾക്ക് ആഗ്രഹവുമില്ല, ഇഷ്ടവുമില്ല. മാതാപിതാക്കളുടേതായ എല്ലാ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും കഴിഞ്ഞ് സ്വസ്ഥമായി ഒരു ആശ്വാസകരമായ

ജീവിതം ഉണ്ടാകുമെന്ന് സ്വപ്നം കണ്ട ഞങ്ങളുടെ ജീവിതം ഒരു ജീർണ്ണവൃക്ഷമായി എന്ന് തിരിച്ചറിയുകയാണ്.

അംഗീകരിച്ച പറ്റു

എനിക്കും ഭർത്താവിനും, കുടുംബം മക്കൾ എന്നീ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ തീർക്കുന്ന തിരക്കിൽ ഞങ്ങൾ ക്ലേശമേറിയ സമയം കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞില്ല. രണ്ടു പേരും വാർദ്ധക്യത്തിൽ എത്തിയപ്പോൾ പരസ്പരം സ്നേഹിച്ചും സഹായിച്ചും അങ്ങനെ ദിവസങ്ങൾ നീക്കി. എന്നാൽ വാർദ്ധക്യത്തിലെ വീഴ്ച എന്നി ക്കും സംഭവിച്ചു. രണ്ടു മക്കളും വിദേശങ്ങളിൽ പഠനത്തിനായി പോയി. പിന്നീട് വിവാഹിതരായി അവിടെത്തന്നെ കുടുംബമായി കഴിയുന്ന അവർ പറഞ്ഞു. ഒരാഴ്ച, രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞാൽ രണ്ടു കുടുംബത്തിനും ജോലിക്കായി തിരിച്ചു പോയേ പറ്റൂ. അങ്ങനെ ഞങ്ങൾ വീണ്ടും നിസ്സഹായ അവസ്ഥയിലായി. പലവിധ രോഗങ്ങളും മറവിപോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും ഉറക്കക്കുറവും ചലനശേഷിയുടെ പ്രശ്നങ്ങളും ഞങ്ങളുടെ ജീവിതം ക്ലേശപൂർണ്ണമാക്കി. മറ്റുള്ളവരുടെ അലിവും കരുണയുമില്ലാതെ നിലനിൽക്കാനാകാത്തവിധം ജീവിതം ദൈന്യം നിറഞ്ഞതായി. ആയുസ്സ് ദീർഘമെങ്കിൽ വാർദ്ധക്യം കടന്നുവരും. അപ്പോൾ ഇതെല്ലാം ഉണ്ടാകുമെന്നും അതിനെ അംഗീകരിക്കുകയും അഭിമുഖീകരിക്കുകയും ചെയ്യാതെ വയ്യ.

പഴയ കുട്ടുകുടുംബ വ്യവസ്ഥിതിയിൽ വാർദ്ധക്യം അനുഗ്രഹീതവും ഐശ്വര്യപൂർണ്ണവുമായിരുന്നു. തലമുത്ത കാരണവന്മാരാണ് കുടുംബത്തിലെ പ്രധാന തീരുമാനങ്ങളെല്ലാം എടുത്തിരുന്നത്. ഏതു ചടങ്ങിലും ആഘോഷത്തിനും അവരുടെ സാന്നിധ്യം അനുഗ്രഹമായി കരുതിയിരുന്നു. ഇന്ന് ഞങ്ങളെ പരിഗണിക്കാൻ ആർക്കും ഇഷ്ടമില്ല. എല്ലാം **outdated** ആയ വസ്തുക്കളായി മാറി. എന്നാൽ ഈ **roll change** അംഗീകരിച്ചാൽ ഞങ്ങൾക്ക് ഒത്തിരി വിഷാദം കുറയ്ക്കാമെന്ന് തോന്നുന്നു. കുഞ്ഞുമക്കളുടെ പുനാരമൃത്തശ്ശനും മുത്തശ്ശിയുമായി സന്തോഷത്തോടെ കഴിഞ്ഞിരുന്ന കാലം മൺമാറണം.



മുൻകാലങ്ങളിൽ ആരാധനാലയങ്ങളോടു ചേർന്നുള്ള ജീവിതമാണ് വയോജനങ്ങൾ നയിച്ചത്. പ്രാർത്ഥനയും ദേവാലയസന്ദർശനവുമായി ജീവിതം സമാധാനപൂർണ്ണമായിരുന്നു. എണ്ണയും കുഴമ്പുമൊക്കെ കാച്ചിയെടുത്ത് തേച്ചുകുളി, കുട്ടികൾക്ക് കഥകൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കൽ, സമപ്രായക്കാരുടെ ഒത്തുചേരൽ, വർത്തമാനങ്ങൾ അങ്ങനെ ജീവിതം സന്തോഷമായിരുന്നു. പ്രകൃതിയോടിണങ്ങിയ ജീവിതവും, ഭക്ഷണക്രമവും, പച്ചമരുന്നുമൊക്കെയായി ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതക്രമമുണ്ടായിരുന്നു. രോഗം വന്നാലും, കിടപ്പിലായാലും പ്രിയപ്പെട്ടവരുടേയും ബന്ധുക്കളുടേയും അയൽപക്കക്കാരുടെയും സാമീപ്യവും പരിചരണവും ലഭിച്ചിരുന്നു. മരണസമയത്ത് കൈപിടിച്ച് കാവലിരിരുന്നു വെള്ളം ചൂണ്ടിൽ നനച്ചുകൊടുത്ത് കൂടെയുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് എന്റെ ജീവൻ എപ്പോൾ തീരുമെന്ന് കൂടിയാലോചിച്ച് അതിനുള്ള ഒരുക്കങ്ങൾ.... മരണശേഷം ആർഭാടമായി മൃതസംസ്കാരം

മാനവപുരോഗതിക്കൊപ്പം ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിൽ സംഭവിച്ച പരിണാമവും, വിദ്യാഭ്യാസം എല്ലാവർക്കും ലഭ്യമായപ്പോൾ സ്ത്രീകൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ളവർ ഉദ്യോഗങ്ങളിൽ പ്രവേശിച്ച് ആരോഗ്യരംഗത്തെ നേട്ടങ്ങളും മനുഷ്യന്റെ ആയുർദൈർഘ്യം വർദ്ധിപ്പിച്ചപ്പോൾ വൃദ്ധജനസംഘടനകൾ വർദ്ധിച്ചുവന്നു. ഈ പരിവർത്തനം സംഭവിച്ച ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിൽ പലർക്കും ജീവിതം ദുസ്സഹമായിത്തീർന്നു. എന്നാൽ ഒരു വിഭാഗം ഈ മാറ്റങ്ങളെ സന്തോഷത്തോടെ സ്വീകരിച്ച് അവരുടെ തന്നെ ഒരു **retirement plan**-ൽ ജീവിക്കുന്നു. ചെറിയൊരു വിഭാഗം വയോജനങ്ങൾക്ക് മക്കളുടെയും ബന്ധുക്കളുടെയും സ്നേഹിതരുടേയും പേരുകുട്ടികളുടെയും സ്നേഹവും സന്തോഷവും പങ്കുവെച്ച് ജീവിക്കാൻ പറ്റുന്നു.



അസ്വസ്ഥതയുടെ നാളുകൾ

വയോജനങ്ങളിൽ ഒരു വിഭാഗം ജീവിതസായാഹ്നത്തെ ഒറ്റയ്ക്ക് നേരിടുന്നവരാണ്. ഒറ്റപ്പെട്ട വീടുകളിലോ ഫ്ലാറ്റിലോ ജീവിക്കുന്നവർക്ക് ഏകാന്തതയുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. സമപ്രായക്കാർ ആരുമില്ല. ചങ്ങാത്തത്തിന്റെ സന്ദേശത്തിന്റെ ഊഷ്മളതയില്ലാതെ, ആരാധനാലയ സന്ദർശനം പോലും ലഭിക്കാതെ വരുമ്പോൾ ജീവിതം അശാന്തമാകുന്നു. അണുക്കൂട്ടംബങ്ങളുടെ ആവിർഭാവം മക്കളുടെ എണ്ണത്തിൽ കുറവു വരുത്തി, ഒറ്റപ്പെട്ട ലിന് അത് കാരണമാകുന്നു. പുത്തൻ മാധ്യമസംസ്കാരവും പേരക്കൂട്ടികളെ മാതാപിതാക്കളിൽനിന്നും അകറ്റി. മക്കളുടെ തിരക്കും പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥയും മാതാപിതാക്കളുടെ നിരാശയിൽ നിന്നുള്ള വാശിയും ദേഷ്യവും ബന്ധങ്ങളിൽ വിള്ളൽ വീഴാൻ കാരണമായി. പരിഷ്കൃതമായ ഭക്ഷണശൈലിയും ഭക്ഷണസമയവും അവർക്ക് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല.

വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ ശാരീരികവും മാനസികവുമാണ്, വൈകാരികവും, സാമൂഹികവുമാണ്. ഏതു പ്രായത്തിൽ വാർദ്ധക്യം ആരംഭിക്കുന്നു എന്ന് സാർവ്വത്രികമായി നിർവ്വചിക്കാൻ കഴിയില്ല... 65+ വയസ്സിനെ സാധാരണയായി വാർദ്ധക്യം എന്ന് ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭ സമ്മതിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരേ പ്രായമുള്ളവരിൽ പോലും വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ അടയാളങ്ങൾ വ്യത്യാസപ്പെടാം. ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ബാധിക്കുന്ന വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന

അടയാളം 'പെരുമാറ്റത്തിന്റെ മന്ദത' ആണ്.

മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കുമ്പോൾ തന്റെ കഴിവില്ലായ്മയുടെയും മൂല്യമില്ലായ്മയുടെയും വികാരങ്ങൾ ആയി അത് മാറുന്നു വിഷാദരോഗത്തിലേക്ക് പോകുന്നു.

എന്നാൽ ഈ നിരാശയും ഒറ്റപ്പെടലും സാമ്പത്തിക ക്ലേശവും മറികടക്കാൻ വാർദ്ധക്യത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നതിന് മുമ്പേ കുറച്ച് മുൻകരുതലുകൾ എടുത്താൽ കുറച്ചൊക്കെ ആശ്വാസം ലഭിക്കുമെന്ന് തോന്നുന്നു. ഒരു കാലത്ത് ആരോഗ്യവും സമയവും സമ്പത്തും മക്കൾക്കുവേണ്ടി വിനിയോഗിച്ചു. മക്കൾ ഒരു ഉപഭോഗചിന്താഗതിക്കാരായി മാറി. ഒരുവിഭാഗം മക്കൾ മാതാപിതാക്കൾക്ക് എല്ലാ പരിഷ്കൃതസംവിധാനങ്ങളും ഒരുക്കിക്കൊടുക്കുന്നു. എന്നാൽ മാനസികമായ ഒറ്റപ്പെടൽ പരിഹരിക്കാൻ ഇതിനൊന്നും കഴിയില്ല. അത് വ്യഭാരയനമ്മൾ സ്വയം അനാവരണം ചെയ്യണം. കാലം മാറുമ്പോൾ നമുക്കും മാറാം. നല്ല കാലത്ത് ചെയ്യാൻ പറ്റാത്ത എല്ലാ ഹോബികളും പൊടിതട്ടി എടുത്ത് വളർത്തുക, കലാവാസനകൾ വീണ്ടും അഭ്യസിക്കുക, Social Media ഉപയോഗിച്ച് പഴയ സുഹൃത്തുക്കളെ കണ്ടെത്തുക, യാത്രകൾ പോവുക, Gardening, Cooking, Exercises, Meditation, കൂടാതെ ചെറിയ ചെറിയ വരുമാനം കിട്ടുന്ന സംരംഭങ്ങൾ ചെയ്യുക, മക്കൾ വിളിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ കൂടെ പോവുക, നല്ല retirement insurance plan ചെയ്യുക, Health Insurance എടുത്ത് വയ്ക്കുക, assets കാലശേഷം മാത്രം മക്കൾക്ക് കൈമാറുക, ന





ല്ലൊരു will prepare ചെയ്യുക. അല്ലെങ്കിൽ നമ്മെ പാഴ്വസ്തുക്കളെന്ന് പോലെ എറിഞ്ഞു കളയും. ആരോഗ്യവും, ധനവും, സമയവും നമ്മിൽ നിന്ന് ഊറ്റിയെടുത്ത് തെരുവിലോ മറ്റൊവിടെയെങ്കിലുമോ ഉപേക്ഷിക്കും. അപരിചിതസ്ഥലങ്ങളിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടു പോകുന്ന വൃദ്ധർ അനുഭവിക്കുന്ന മനോവ്യഥയും ആശങ്കയും സങ്കല്പിക്കാനെങ്കിലും കഴിയേണ്ടതാണ്.

വീട് നൽകുന്ന സുരക്ഷിതത്വം

വയോജന സൗഹൃദപരമായ വീടുകളും സമൂഹവും സർക്കാരുമൊത്ത് നാം രൂപീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ചലനശേഷിയ്ക്കുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടാണ് വാർദ്ധക്യത്തിലെ അസ്വസ്ഥതകളിൽ പ്രധാനം. സ്വന്തം ആവശ്യത്തിനും ആഗ്രഹത്തിനും അനുസരിച്ച് തനിയെ ചലിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്നു. ആഡംബരങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഭവനങ്ങൾ തന്നെ വീഴാൻ കാരണമാകുന്നു. നമ്മുടെ ഭവനനിർമ്മാണ സംസ്കാരത്തിൽ തന്നെ കാതലായ മാറ്റം കടന്നു വരേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. വയോജനങ്ങളുടെ ആവശ്യസഞ്ചാരത്തിനുള്ള എല്ലാ സാധ്യതകളും വീടുകളിലും പരിസരത്തും ഉണ്ടാകണം. ആവശ്യമായതെല്ലാം അരികിൽത്തന്നെ ലഭിക്കാൻ സാധിക്കണം. വായനക്കും, വിനോദത്തിനും വേണ്ട സജ്ജീകരണങ്ങളും ഉണ്ടാകണം. ഒറ്റപ്പെടലുകളും, ഏകാന്തതയും ഇല്ലാതാക്കാൻ മക്കളുടെയും പേരക്കുട്ടികളുടെയും സാമീപ്യവും അവരുമായിട്ടുള്ള ആശയവിനിമയവും ഉപകരിയ്ക്കും. രോഗാവസ്ഥയിൽ പരിചരണം കൊടുക്കുന്നപോലെ തന്നെ കുടുംബത്തിലെ പരസ്പരബന്ധങ്ങൾക്കും പരിചരണവും ശ്രദ്ധയും നൽകണം.

സമൂഹം വയോജനപ്രിയം

വയോജനസൗഹൃദം നമ്മുടെ ഒരു സംസ്കാരമാകണം. വയോജനങ്ങൾക്ക് സമൂഹത്തിൽ ആദരവും പങ്കാളിത്തവും ഉറപ്പ് വരുത്തണം. അവർക്ക് പുതുതലമുറയുമായി സംവദിക്കാനുള്ള വേദികൾ ഉണ്ടാകണം. അപ്പോൾ അവരും ഈ സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന് ചിന്ത അവർക്കു വരും. ആരാധനാലയങ്ങളോട് അനുബന്ധിതമായി വീടുകൾ അഭികാമ്യമാണ്. അയൽപക്കങ്ങളുടെ സാമീപ്യവും വ്യക്തികൾക്കിടയിലെ സൗഹൃദവും അവരുടെ സുരക്ഷയ്ക്ക് ഉപയോഗപ്രദമാകും. അവബോധവും ആത്മവിശ്വാസവും നൽകുന്ന ക്ലാസുകളും കൗൺസിലിംഗും വയോജനങ്ങൾക്കും സമൂഹത്തിനും ആവശ്യമാണ്. പൊതുഇടങ്ങളിലെ സുരക്ഷ, വയോജനസൗഹൃദ പദ്ധതികൾ, തിരക്കുള്ള ഓഫീസുകളിലും ബസ്, റെയിൽവേ, എയർപോർട്ട് എന്നിവയിലും കൂടുതൽ പരിഗണന ലഭിക്കണം. വയോജനങ്ങൾക്കായി പകൽവീടുകളും മാനസികോല്ലാസ കേന്ദ്രങ്ങളും സജ്ജീകരിക്കണം.

കർമ്മശേഷിയുടെ വിനിയോഗം

വയോജനങ്ങളെല്ലാവരും ശാരീരിക അവശതകൾ അനുഭവിക്കുന്നവരാകണമെന്നില്ല. അതിനാൽ അവരുടെ കർമ്മശേഷിയും വൈദഗ്ധ്യവും ജീവിതപരിചയവും വ്യത്യസ്ത മേഖലകളിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കും. സമൂഹത്തിന് പ്രയോജനകരമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അവർക്ക് അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിച്ച് സന്തോഷത്തോടെ മുന്നോട്ടു ചരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

ഉപസംഹാരം

“വാർദ്ധക്യം ദൈവത്തിന്റെ ദാനമാണ്; നരച്ചമുടി മഹത്വത്തിന്റെ കിരീടമാണ്” എന്ന് വി. ബൈബിൾ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ഉപഭോഗസംസ്കാരം, പാഴ്വസ്തുക്കളെപ്പോലെ വൃദ്ധമാതാപിതാക്കളെ ഉപേക്ഷിച്ചു കളയുമ്പോൾ പരിഹാരമല്ല, പാപത്തിന്റെ സ്ഥിരനികേഷപമാണ് നാം കരുതിവയ്ക്കുന്നത് എന്ന് മറക്കാതിരിക്കുക. ‘നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ കൊണ്ടു വെയിലാണ് ഇന്നു നാം അനുഭവിക്കുന്ന തണൽ’ എന്ന് മറക്കാതിരിക്കുക. അവർ നട്ടു വിത്തുകളാണ് നമുക്ക് വസന്തവും സമ്പത്തും നന്മകളും നൽകിയത് എന്ന് എപ്പോഴും ഓർമ്മിക്കുക. വയോജനങ്ങൾക്കായി നമ്മുടെ ധനവും സമയവും ആരോഗ്യവും വിനിയോഗിക്കുക. വയോജനദിനം മാത്രം ആഘോഷിക്കാതെ എന്നും വയോജനങ്ങളുടെ കൂടെ ജീവിതം ആഘോഷിക്കാം.





ഓർത്തിരക്കാം ഈ Spiritual Key



Sr. Reni Puthettu AO
St. Joseph Church Karyavattam TVM
Student Councillor of Loyola College,
Sreekariyam, Trivandrum

മാനസികാരോഗ്യം എന്താണ് എന്നതിന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നൽകുന്ന നിർവചനം ഏറെ ചിന്തോദ്ദീപകമാണ്. ഒരു വ്യക്തി സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, സാധാരണ ജീവിതക്ലേശങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി നേരിട്ട്, ജനസമൂഹത്തിന് ഫലദായകമായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണ് ഇത്. ഈ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിൽ വന്നേക്കാവുന്ന കുറവുകൾ നമ്മെ നയിച്ചേക്കാവുന്ന ഏതാനും ക്രമക്കേടുകളെ നാം കഴിഞ്ഞ ലക്കങ്ങളിൽ വിചിന്തനവിഷയമാക്കിയിരുന്നു. ഈ മേഖലയിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ അതിജീവിക്കാൻ മാനസിക ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധരെ സമീപിക്കുമ്പോൾ പൊതുവേ ലഭിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇവയാണ്. സ്വയം അംഗീകരിക്കുക, കർമ്മ നിരതരായിരിക്കുക, നന്ദിയുടേതായ മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കുക, അനുദിന വ്യായാമം ശീലമാക്കുക, മാധ്യമങ്ങളുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കുക, നല്ല സുഹൃത്ത് ബന്ധങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുക, **Mindfulness** പ്രായോഗികമാക്കുക, പോസ്റ്റീവ് അഫർമേഷൻ ആവർത്തിക്കുക, ആവശ്യത്തിന് ഭക്ഷണവും ഉറക്കവും ഉറപ്പു വരുത്തുക, ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം ഉണ്ടായിരിക്കുക എന്നിവയൊക്കെ ആയിരിക്കും ഒരു സൈക്കോളജിക്കൽ കൗൺസിലർ എന്ന നിലയിൽ ഞാൻ കണ്ടെത്തിയ ഒരു യാഥാർത്ഥ്യം. നമ്മുടെ ക്രൈസ്തവ വിശ്വാസത്തിൽ അടിയുറച്ച, ആഴപ്പെട്ട ഒരു ജീവിതം മാനസിക ആരോഗ്യം കാത്തു സൂക്ഷിക്കാനും പരിപോഷിപ്പിക്കാനും പര്യാപ്തമാണ്.

നല്ല മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്, ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളെ ക്രമീകരിക്കുന്നതോടൊപ്പം നല്ലൊരു **Spirituality** കൂടി കെട്ടിപ്പെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ശാരീരി

കവും കായികവുമായ അസന്തുലിതാവസ്ഥയെ വ്യായാമം കൊണ്ട് പരിഹരിക്കുന്നതുപോലെ മാനസികമായ വിഷമങ്ങളും നിരാശകളും അനാരോഗ്യപരമായ വിഷാദരോഗങ്ങളുമെല്ലാം തരണം ചെയ്യാൻ ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതം (**Spiritual Life**) നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

നിങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പദ്ധതി എന്റെ മനസ്സിലുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ നാശത്തിനല്ല, ക്ഷേമത്തിനുള്ള പദ്ധതിയാണ്. (**Jer. 29:11**) എന്നു പറഞ്ഞ് നമ്മുടെ ആദ്ധ്യാത്മികവും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ നന്മകൾക്കുവേണ്ടി പദ്ധതികൾ മെനയുന്ന തമ്പുരാൻ ഇതിനുള്ള രഹസ്യവും നമുക്കു ജീവിക്കാനുള്ള പഠനം തരികയാണ്. ആരോടും വിദ്വേഷം മനസ്സിൽ വയ്ക്കാതെ സ്നേഹം കൊടുത്തു ജീവിക്കാൻ. സ്നേഹത്തിൽ പടുത്തുയർത്തിയ **Spirituality** മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടിത്തറയാണ്.

നമ്മുടെ പിതാവും സർവ്വശക്തനും ആയ ദൈവം നമുക്ക് വചനത്തിലൂടെ വ്യക്തിപരമായ ഉറപ്പു നൽകുന്നുണ്ട്. “ഇതാ നിന്നെ ഞാൻ എന്റെ ഉള്ളം കയ്യിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു”. (ഏശയ്യാ 49:16). ദൈവം നമ്മെ ഈ ലോകത്തിലേക്ക് അയച്ചിരിക്കുന്നത് അവിടുത്തെക്ക് നമ്മിലൂടെ നിറവേറ്റാനുള്ള വ്യക്തമായ ഒരു ദൗത്യം മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിച്ചിട്ടാണ്. “നാം ദൈവത്തിന്റെ കരവേലയാണ് നാം ചെയ്യാൻ വേണ്ടി ദൈവം മുൻകൂട്ടി ഒരുക്കിയ സൽപ്രവർത്തികൾക്കായി യേശുക്രിസ്തുവിൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടവരാണ്. (എഫേ. 2:10). മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ നിർവചനത്തിൽ നാം കണ്ടു നമ്മുടെ കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയണം. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഉ

ണ്ടാകുന്ന ക്ലേശങ്ങളെ നാം അഭിമുഖീകരിക്കണം. നമ്മുടെ രക്ഷകനും നാമനുമായ ഈശോ നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചതും ജീവിച്ചു കാണിച്ചു തന്നതും ഇതുതന്നെയാണ്. സഹനം ശാപമല്ല, അത് ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്, അനുഗ്രഹത്തിന്റെ പാതയാണ്, പകരമായി ലേക്കുള്ള വഴിയാണ്. സഹനത്തെ സ്വീകരിക്കാതെ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ നമ്മുടെ മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ ഇത് പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.

പ്രഭാതത്തിൽ നിദ്രവിട്ടുണരുന്നതേ പ്രാർത്ഥന, ധ്യാനം എന്നിവയിലൂടെ ആത്മാവിൽ ശക്തിപ്പെടുക, തിരുവചനം വായിക്കാനും, ധ്യാനിക്കാനും, ഹൃദയത്തെ സ്പർശിച്ച വചനങ്ങൾ അഫർമേഷൻസായി ആവർത്തിക്കാനും, ഒപ്പം ശാരീരിക മാനസിക ഉന്മേഷം നൽകുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ കുറഞ്ഞത് അരമണിക്കൂർ എങ്കിലും അനുദിന ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായിട്ടു ഉണ്ടാവണം. ഇപ്രകാരം നമുക്കായി നാം കുറച്ച് സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് നമ്മോട് തന്നെയുള്ള സ്നേഹവും, ആദരവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഇടയാകും. സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തുന്ന രീതി പാടെ ഒഴിവാക്കണം. നമുക്ക് വേണ്ടത് കുറ്റബോധം അല്ല പാപബോധമാണ് എന്നത് മറക്കരുത്.

നമ്മുടെ പല മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമായിത്തീരുന്നത് ഓർമ്മവച്ച നാൾ മുതൽ നമ്മിൽ ക്ഷമിക്കാതെ കൊണ്ട് നടക്കുന്ന വേദനിപ്പിക്കുന്ന ഓർമ്മകളും അവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വ്യക്തികളും സാഹചര്യങ്ങളും ഒക്കെയാണ്. ക്ഷമ ഒരു ആയുധ

മായി നാം ധരിക്കണം. കുരിശിൽ കിടന്നുപോലും തന്നെ ദ്രോഹി ചുവരോട് ക്ഷമിക്കുന്ന ഈശോയുടെ ജീവിതം നമുക്ക് മാതൃകയാകേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ സന്തോഷം പൂർണ്ണമാക്കാൻ നിങ്ങൾ പരസ്പരം ക്ഷമിക്കുവിൻ എന്ന് പുലോസ്ത്രിഹാ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. ക്ഷമിക്കാത്ത മനസ്സ് ശാരീരികമായ രോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കാം. (Psycho Somatic diseases) പൊട്ടിത്തെറിക്കുന്ന ദേഷ്യവും, അകാരണമായ ദുഃഖവും, കരച്ചിലും ഒക്കെ പലപ്പോഴും ക്ഷമിക്കാത്ത മനസ്സാകുന്ന അഗ്നി പർവ്വതത്തിലെ ലാവയാണ് എന്നത് മറക്കരുത്. ക്ഷമിക്കുവാനുള്ള ദൈവിക ശക്തി കുദാശകളിലൂടെ ലഭിക്കും. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാനയിൽ ഇപ്രകാരമുള്ള സാഹചര്യങ്ങളെയും വ്യക്തികളെയും സമർപ്പിക്കാം...

നമ്മുടെ ചിന്തകളിലേക്ക് ചപ്പും ചവറും നിറയ്ക്കുന്ന മാധ്യമങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ട് പോസിറ്റീവ് എനർജി നൽകുന്ന സംഗതികൾ മാത്രം കാണാനും കേൾക്കാനും സമയം ചെലവഴിക്കുക.

“നിങ്ങൾ ഈ ലോകത്തിന് അനുരൂപരാകരുത്; പ്രത്യുത, നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ നവീകരണം വഴി രൂപാന്തരപ്പെടുവിൻ”. (റോമ. 12:2) ആത്മാവിന്റെ അഭിഷേകത്താൽ അനുദിനം മനസ്സിന്റെ നവീകരണം ഓരോരുത്തരിലും ഉണ്ടാവാൻ ഇടയാവട്ടെ.

WOMEN'S DAY CELEBRATION

The Kalyan mathrusangam celebrated Women's day on 3rd March at Cathedral of the Kalyan Diocese.

The main resource person for the day was Rev. Fr. Roy Kannanchira CMI. His Excellency Mar Thomas Elavanal was the Chief Guest and Rev. Sr. Selmy Paul, sibling of blessed Sr. Rani Maria was the Guest of honor for the day. The experience sister shared on blessed Sr. Rani Maria and especially the moment, when she was declared blessed was a great inspiration to the mothers. KMS Director - Rev. Fr. Shaji parickapallil,

Asst. Director - Rev. Fr. Royce kalaparambil and Animator Rev. Sr Suja chothirakunnel

felicitated the dignitaries. The different units of KMS made the day exciting

with a display of their talents culminating a cultural fiesta.



പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ കൃപ



മാർ തോമസ് ഇലവനാൽ

കല്യാൺ രൂപതയുടെ മെത്രാൻ

മാർ അദ്വായുടേയും മാർ മാറിയുടേയും കുദാശ ക്രമത്തിൽനിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ഇവിടെ റൂഹാക്ഷണ പ്രാർത്ഥനയിൽ 'പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ കൃപ' ഞങ്ങളുടേയും ഈ കുർബ്ബാനയുടേയുംമേൽ ഇറങ്ങിവരട്ടെ' എന്നാണ് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത്. ഞങ്ങളുടെമേൽ എന്നാണ് ആദ്യം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ശക്തിയാൽ അപ്പവും വീഞ്ഞും ആശീർവദിക്കപ്പെടുകയും പവിത്രീകരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം പരിശുദ്ധാത്മാവിനാൽ നമ്മളും നിറയാനും പവിത്രീകരിക്കപ്പെടാനും വേണ്ടിയാണ് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത്. ഒരോ ബലിയർപ്പണവും നമ്മൾ പരിശുദ്ധാത്മാവിനാൽ നിറയുന്ന പെന്തക്കുസ്ത അനുഭവമായി മാറണം.

ശരീരവും രക്തവുമായി ഭവിക്കട്ടെ

പരിശുദ്ധാത്മാവിനോടപേക്ഷിക്കുന്നത്, പരിശുദ്ധാത്മാവ് ഇറങ്ങിവന്ന് അപ്പത്തിലും കാസയിലും അധിവസിക്കണമെന്നും അവയെ ആശീർവദിക്കുകയും പവിത്രീകരിക്കുകയും മുദ്രിതമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുവഴി അപ്പവും കാസയും മിശിഹായുടെ മിശിഹായുടെ ശരീരരക്തങ്ങളായി ഭവിക്കട്ടെ എന്നുമാണ്. 'കാസയും' എന്നു പറയുമ്പോൾ കാസയിൽ ഒരുക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വീഞ്ഞാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നതെന്ന് വ്യക്തമാണല്ലോ. പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ പ്രവർത്തനത്താലാണ് അപ്പവും വീഞ്ഞും മിശിഹായുടെ ശരീരരക്തങ്ങളായി ഭവിക്കുന്നതെന്ന വിശ്വാസം ഇവിടെ ഏറ്റുപറയുന്നു.

സത്യവിശ്വാസത്തോടെ

'സത്യവിശ്വാസത്തോടെ ഈ അപ്പത്തിൽ നിന്നു ഭക്ഷിക്കുകയും' (P. 147) എന്ന പ്രാർത്ഥന നമ്മെ അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്നത്, നമ്മൾ വി. കുർബ്ബാന

സ്വീകരിക്കുന്നത് സത്യവിശ്വാസത്തോടെ ആകുമ്പോൾ മാത്രമാണ് വി. കുർബ്ബാന സ്വീകരണം ഫലവത്തായിത്തീരുന്നത് എന്ന സത്യമാണ്. വി. കുർബ്ബാന സ്വീകരണത്തിന്റെ അഞ്ചു ഫലങ്ങൾക്കായി തുടർന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. കടങ്ങളുടെ പൊറുതി, പാപങ്ങളുടെ മോചനം, ഉയിർപ്പിലുള്ള വലിയ പ്രത്യാശ, ആത്മാവിന്റേയും ശരീരത്തിന്റേയും രക്ഷ, നിത്യമഹത്വം എന്നിവയാണ് ഫലങ്ങൾ.

സ്വർഗ്ഗത്തിലും ഭൂമിയിലും

സ്വർഗ്ഗത്തിലും ഭൂമിയിലുമുള്ള എല്ലാവരും ഒന്നിച്ചാണ് ത്രിയൈക ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുന്നതെന്ന് സമാപന കാനോന നമ്മെ വീണ്ടും ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ഒരിക്കൽ എന്നേക്കുമായി അർപ്പിക്കപ്പെട്ട (ഹെബ്രോ. 10:10) കർത്താവിന്റെ ബലി സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നിത്യമായി തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നുകാണാം. വെളിപാടു പുസ്തകത്തിൽ നമ്മൾ വായിക്കുന്നതുപോലെ "ശ്രേഷ്ഠന്മാരുടെ നടുവിൽ, കൊല്ലപ്പെട്ടതായി തോന്നുന്ന ഒരു കുഞ്ഞാട് നില്ക്കുന്നത് ഞാൻ കണ്ടു". (5:6) അവർ കുഞ്ഞാടിനെ സ്തുതിച്ചുകൊണ്ട് നവ്യഗാനം ആലപിച്ചു. "കാരണം നീ വധിക്കപ്പെടുകയും നിന്റെ രക്തം കൊണ്ട് വിലയ്ക്ക് വാങ്ങുകയും ചെയ്തു". (5:9) രക്ഷാകർമ്മത്തെ ഓർത്ത് സ്വർഗ്ഗത്തിൽ ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുന്ന സ്വർഗ്ഗവാസികളോടു ചേർന്നാണ് ഭൂമിയിലുള്ളവരും ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ദൈവാരാധനയുടെ നിമിഷങ്ങളിൽ സ്വർഗ്ഗം ഭൂമിയിലേക്ക് ഇറങ്ങി വരുന്നു. അഥവാ, നമ്മൾ സ്വർഗ്ഗവാസികളോടു ചേരുന്നു. ഈയർത്ഥത്തിലാണ് 'സ്വർഗ്ഗത്തിലും ഭൂമിയിലും ഞങ്ങളെല്ലാവരുമൊന്നിച്ച്' എന്ന പ്രാർത്ഥന നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്.

The grace of the Holy Spirit

Mar Thomas Elavanal
Bishop, Diocese of Kalyan

Different from the Koodasa of Mar Addai and Mar Mari here the prayer of Epiclesis invokes the grace of the Holy Spirit to descend upon us and on the Qurbana. First of all Holy Spirit is invoked upon us so that just as the bread and wine are blessed and sanctified by the power of the Holy Spirit we too will be filled and sanctified by the Holy Spirit. Holy Qurbana should give us a Pentecostal experience of being filled with the Holy Spirit.

Become the Body and Blood of Christ

Holy Spirit is invoked to descend upon and dwell in the bread and wine and to bless and sanctify them so that the bread and the chalice become the Body and Blood of Christ. Here by the word 'chalice' is meant the wine contained in it. This prayer is the proclamation of the faith that it is through the working of the Holy Spirit that the bread and wine become the Body and Blood of Christ.

In true faith

The prayer, 'for all those who, in true faith, eat from this bread' reminds us that only when one receives the Holy Qurbana in true

faith, our communion in the Body and Blood of Christ becomes fruitful in us. The prayer implores for the five fruits of Holy Communion and they are: pardon of debts, remission of sins, great hope of resurrection, salvation of body and soul and a new life of glory forever.

On Earth and in Heaven

The concluding Kanona reminds us again that it is all those in heaven and on earth together that glorifies the Triune God. The sacrifice of Christ offered once and for all (Heb. 10:10) is eternally continued in heaven. We read in the book of Revelation "I saw between the throne and the four living creatures and among the elders a Lamb standing as if it had been slaughtered" (5:6). It is together with the heavenly group who praises God in heaven for the redemption in Christ that the earthly community too praise and glorify God. During our liturgical celebration the heaven is coming down here on earth or we too join the heavenly groups. It is in this sense that we should understand this prayer: 'On earth and in heaven, we all together, confess, adore and glorify God'.

2nd	Finance Council	15th	Major Seminarians Camp - Panvel
3rd	Curia Meeting	16th	Monthly recollection and Presbyterium Consultors Meeting
4th	Meeting the IIT Students	17th	Curia Meeting
5th	Travel to Kochi	20th	Diaconate and Minor Orders - Malad (West)
6th	Priestly Ordination - Shornur	21st	Holy Communion - Bhandup
7th-8th	Meeting at Kalady	24th	Curia Meeting
9th-12th	CLC Meeting - Kakkanad	25th	Meeting with Chartered Accountants
13th	Vocation Camp	28th	Holy Qurbana - Antop Hill
14th	Marriage blessing - Borivli	29th-30th	Sawantwadi

**BISHOP'S
DIARY**

APRIL - 2024

A helper in times of uncertainties and anxieties

St. Dymphna is a powerful intercessor for those who are struggling with mental health challenges. She is known for her bravery and devotion to God, and has the power to heal those who are suffering from mental illness. She inspires us to be resilient against the evils of the world and that God will never forsake us despite any evil we might suffer.

She was born in Ireland in the seventh century, to a pagan king Damon and a Christian mother. Her mother died when she was 14, her father Damon was grief stricken and inconsolable, and began showing signs of mental instability. He tried to find a new wife, but was unable to do so. He ultimately decided to try to marry Dymphna, his daughter. Of course she refused, which enraged her father. Later, Dymphna, with a few friends and her confessor Father Gerebernus, fled Ireland and landed in Belgium. While there, and attempting to evade her father, she built a sanctuary for the sick. After a while King Damon tracked them down and found them in a place called Gheel in Belgium. He had Father Gerebernus killed and demanded that Dymphna return with him to Ireland. She refused. Her own father drew his sword and cut off her head. She was 15 years old.

That's why St. Dymphna is patron saint of the mentally ill. She is a particularly helpful saint, a common intercessor for those dealing with stress, anxiety, and depression.



**KIDS
CORNER**



Winners of Kids Corner

- Angelo Biju - Sacred Heart Church, Bhayander
- Allan Allwyn - St Sebastian's Church, Kanjurmarg (E)
- Joanna and Joachim - Mother of Victory church, Tikujiniwadi
- Ediline Davis - Sacred Heart Church, Bhayander (E)
- Ira Denver - St Kuriakose Elias Chavara Church, Kandivali (E)

GADGETS!

Gadgets (television sets, computers, tablets, and phones) have now become an inevitable part of our lives. But as they say, too much of anything is harmful, and so are gadgets! Gadget addiction is defined as an excessive usage of devices that have a negative impact on one's health and well-being.



The colorful and highly stimulating visuals we watch keep us addicted to these gadgets – be it playing games, watching videos, or connecting with friends online through social media usage.

Did you know that spending too much time on gadgets can lead to:

- eye irritation and hearing problems
- children becoming aggressive
- social isolation related to the lack of mutual interaction
- lower attention span

Let's Prioritize!

Tick the checkboxes that you feel should be your priority in terms of digital exposure and put a cross mark across the points that you feel can lead to forming unhealthy habits.

- ? I will try to limit the number of hours spent on gadgets at home
- ? I will spend most of my time watching YouTube reels.
- ? I will ensure that the gadget used is for child-friendly content and is always under parental control.
- ? I will always connect with my friends online while playing video games rather than meeting them in person.
- ? I will maintain gadget-free zones in the house, e.g., the bedroom.
- ? I will allow the usage of gadgets during family time (dinner at home, family prayer, visiting family and friends, or attending mass).
- ? I will spend my time with friends in outdoor activities, which will also make me physically fit.
- ? I will spend my time scrolling mindlessly on social media.

Lastly, addiction in itself is a form of slavery and a snare of sin. When we take time to allow ourselves to overindulge in material things, we lose sight of not only the purpose of the materials we so adore but we also dethrone Christ in our hearts.

THANKSGIVING TO ST. JUDE
Mrs. Alphonsa Sunny — Kalyan (W)



Rosemary Johnson
Little Flower Church, Dahisar

41 days of Heavenly Abode
23.04.2024



Mary Margaret Joy
03.04.1956 - 14.03.2024

Although you cannot hear her
or see her smile no more,
She walks beside you
still just as she did before.
She listens to your stories
and wipes away your tears;
She wraps her arms around you
and understands your fears.
You'll feel the love she has for you,
you'll hear her in your heart;
she's left her human body
but your souls will never part.

Fondly remembered by

**M.P. Joy
Paul, Rita
Vincy, Sijo
Rebecca, Jude, Simon, Esther**

Mother of Victory Shrine, Tikujiniwadi

1st Death Anniversary
23.03.2024

Mom is not just a Word or a Name
It is someone you Trust and gives you Hope
Even on a Bad Day, she gives you a Reason to Smile
We Love You and Miss you Ammachi
Eternal Rest Grant Unto Her O Lord
and May Perpetual Light Shine Upon Her



Fondly remembered by:

Family Members, Relatives & Friends

**ACHAMMA INOSH
14.10.1942 - 23.03.2023**

Holy Trinity Parish, Thane (Kalwa)

3rd Death Anniversary

14-04-2024



Lincen Parokkaran
14-04-2021

“I am the resurrection and the life,
Those who believe in me, even though
they die, will live and everyone who
lives and believes in me will never die”.

Fondly Remembered by

Wife: Jessy Lincen

Sons: Lijil Lincen & Nigil Lincen

Daughter In Laws: Rinny Lijil & Jisna Nigil

Grand Children: Jorden Joseph Lijil &
Catherine Tresa Lijil

Address: 18, Parivar Sadan, P.O. Wagle Estate
San Jos Church

1st Death Anniversary

29th April 2024



M.C. KURIAKOSE
Born : 09/04/1945
In Heaven since: 29/04/2023

‘God is our refuge and strength,
A very present help in trouble.’
Psalm 46:1

For our Daddy in Heaven.
They say there is a reason.
They say time will heal.
Neither time or reason will change.
The way we feel.

The gates of memories will never close.
We will miss you more than anybody knows.
Loved and Missed by everybody.

Fondly remembered by
Family

Our loving Preeti

Two years since you left us.

26.09.1981 - 08.04.2022



*I became a sister when you came into this world
You became my guardian angel when you left this place
I pray you are now without pain
I pray you can now rest
I hope to meet you one day
And until then your memories will stay in my heart*

**Missing you everyday Unni
Pappa, Mummy, Chechi, Chettan,
Navika, Vihaan, Guddu Baby and Sanju**



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
9323196882 / 9821222065**

**Dombivali
9987441310
Thane
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**



ROYAL WORLD TOURS PVT. LTD.

Travel with the most trusted name for Pilgrimage & Worldwide Tours

West Europe – 15 Days 6th May, 12th August, 16th September & 1st October Italy / Vatican / Germany / Switzerland France / Spain / Portugal	West Europe – 16 Days 7th May, 13th August, 17th & 30th September Italy / Vatican / France Spain / Portugal	Vietnam – 8 Days 15th May , 9th September & 1st November Ho Chi Minh / Hanoi / Ha Long Bay (Overnight Cruise)
East Europe with Overnight Cruise - 15 Days 2nd May , 12th August & 30th September Italy / Vatican / Croatia / Bosnia & Herzegovina Austria / Slovakia / Hungary / Poland Czech Republic / Germany	West Europe – 18 Days 20th May, 13th August, 23th September & 7th October Italy / Vatican / Austria / Germany / Switzerland Holland / Luxembourg / Belgium / Liechtenstein / France / Spain / Portugal	

ALL INCLUSIVE TOUR PACKAGES / AIR FARE / VISA / ALL 3 MEALS INCLUDED / TIPS INCLUDED / TRAVEL INSURANCE UP TO 69 YEARS INCLUDED

120 & 121, 1st Floor, B Wing, Bhaveshwar Arcade, LBS Road, Near Shreyas Cinema, Ghatkopar (W), Mumbai-400086.
Charles Martin: +91-98338 32893 ; +91-99202 20022 ; +91-99670 14409 ; 98338 33893
Email: charles@royalworldtours.in / Website: www.royalworldtours.in

More than 25,000 Satisfied passengers in last 12 years!



ROOTS INTERNATIONAL WORLDWIDE EXPRESS

നിങ്ങളുടെ എല്ലാവിധ സാധനങ്ങളും പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്വത്തോടു കൂടി പായ്ക്ക് ചെയ്ത് ലോകത്തെവിടെയും ആഗോള തലത്തിൽ പ്രശസ്തരായ കൊരിയർ സർവീസ് വഴി എത്തിക്കുന്നതിന് ഞങ്ങളെ സമീപിക്കുക.

Contact : **P. C. THOMAS**

9821039915 / 8591318090



101, Chadda Crescent, Sector-17, Vashi, Navi Mumbai - 400 703.

Branch: Shop No. 27, Ganesh Tower,
Opp. Rly. Stn. Platform No. 1, Thane (W)

Branch: Shop No. 13, NICO Chambers, Plot No. 48,
Sector - 11, CBD-Belapur, Navi Mumbai



TRINITY
AIR TRAVEL & TOURS PVT. LTD.



TRINITY
WORLD HOLIDAYS

GET READY TO BE AMAZED!

SPECIAL OFFER

SWISS PARIS

@1,29,999 PP | 6N & 7D
PARIS (2N) - LUCERNE (3N)
ZURICH (1N)

VIETNAM

@67,999 PP | 7N & 8D
HANOI (2N) - HALONG BAY (1N)
- DANANG (2N - SAIGON(2N)

BALI

@32,999 PP | 4N & 5D
KUTA (4N)

HIMACHAL

@17,999 PP | 5N & 6D
SHIMLA (2N) - MANALI (3N)

KASHMIR

@16,999 PP | 4N & 5D
SRINAGAR HOUSEBOAT (1N)
- SRINAGAR HOTEL (3N)

**DARJEELING
GANGTOK**

@18,999 PP | 4N & 5D
DARJEELING (2N)
- GANGTOK (2N)

WE ALSO HAVE GROUP TOURS FOR: BALI, DUBAI, VIETNAM, THAILAND, SINGAPORE, SRI LANKA, HIMACHAL, KASHMIR & SIKKIM DARJEELING

Contact Us: 81080 30970, 70390 04119

403, 4TH FLOOR, KUMAR PLAZA, KALINA-KURLA ROAD, KALINA, SANTACRUZ (E), MUMBAI - 400029.

Household and Car Shifting People

**Door
to
Door**



വിടുനാധനങ്ങൾ
പ്രൊഫഷണലായി
പായ്ക്ക് ചെയ്ത്
ഇൻഷുറൻസോടുകൂടി
കേരളം ഉൾപ്പെടെ
ഇന്ത്യയിലെവിടെയും
തിരിച്ചും എത്തിക്കുന്നു.

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

COCHIN + MUMBAI + BANGALORE
CHENNAI + DELHI + KOLKATA

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



An ISO 9001 : 2015 Certified Company



Associated with MHPM



JOLLY SPEED CARGO

No. 6, Trishla Apartment, P. K. Road. Mulund (W),
Mumbai 400080. Off.: 022 - 2591 5959 / 2591 3737
Email: jollyspeedcargo@gmail.com
Web: www.jollyspeedcargo.com

Domestic / International / Local

Andheri: 9892 191 241
Kalyan: 9833 696 920
Navi Mumbai: 9833 697 030

CHRIST UNIVERSITY

PUNE LAVASA CAMPUS THE ANALYTICAL HUB

UG Programmes

- BBA (Business Analytics/Honours/Honours with Research)
- BCom (Financial Analytics/Honours/Honours with Research)
- BSc (Data Science/Honours/Honours with Research)
- BSc (Economics and Analytics/Honours/Honours with Research)
- BA LLB (Honours)
- BBA LLB (Honours)

Doctoral Programmes

In All Disciplines

PG Programmes

- MBA in Business Analytics
- MBA in Financial Analytics
- MBA in Marketing Analytics
- MBA in HR Analytics
- MSc in Data Science
- MSc in Data Science + MS (System Science, USA)
- MSc (Economics & Analytics)
- MSc (Global Finance & Analytics)
- MA (English with Digital Humanities)
- LLM (Corporate & Commercial Law)
- LLM (Intellectual Property & Trade Law)

