

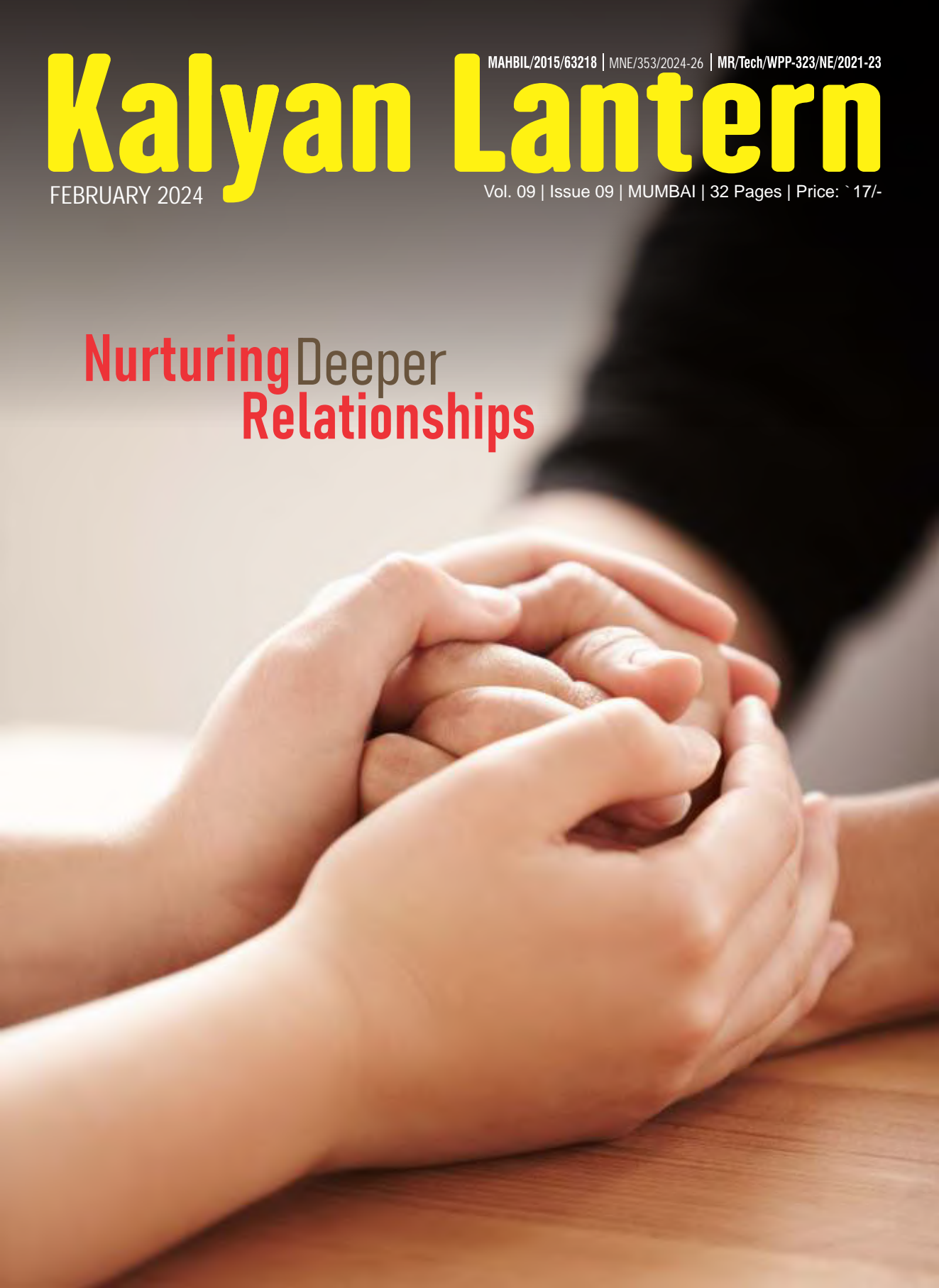
Kalyan Lantern

MAHBIL/2015/63218 | MNE/353/2024-26 | MR/Tech/WPP-323/NE/2021-23

FEBRUARY 2024

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

Nurturing Deeper
Relationships





സീറോമലബാർ സഭയുടെ
മേജർ ആർച്ച്ബിഷപ്പ്
മാർ റാഫേൽ തട്ടിൽ പിതാവിന്
കല്യാൺ രൂപത മക്കളുടെ
പ്രാർത്ഥനാശംസകൾ



The Power of Connection: Nurturing Relationships

In our fast-paced, digital age, the significance of relationships in shaping our well-being and success cannot be overstated. Unfortunately, the quality of our connections is declining due to various factors. The constant use of smartphones and social media leads to superficial interactions, lacking the depth of in-person relationships. Digital communication tools, while convenient, lack the nuances of face-to-face interaction, potentially causing conflicts. It's crucial to recognize the impact of genuine human interaction on our well-being and consciously disconnect from screens to invest time in meaningful connections. Engaging in meaningful interactions fosters a sense of belongingness and strengthens emotional bonds, making it vital for our overall health. Therefore, actively cultivating connections with family and community is key to a fulfilling and enriching life.

Conflict is inevitable in any relationship, but how we handle it determines the outcome. Addressing conflicts maturely and resolving them in a healthy way not only helps in immediate problem-solving but also deepens the roots of our relationships. It's essential to approach conflicts with empathy, open communication, and a willingness to

understand the other person's perspective. When we navigate conflicts together, we emerge stronger and more connected.

At the core of every meaningful relationship lies the key ingredient – love. Understanding the various facets of love, from its unconditional nature to different love languages, enables us to love better. Love is not merely a fleeting emotion but a conscious choice and commitment. By exploring the complexities of love, we gain a deeper appreciation for its transformative power in shaping our relationships with ourselves and others.

In conclusion, our closest relationships are the cornerstones of our well-being and success. To foster these connections, we must acknowledge the importance of community and family, consciously disconnect from gadgets to connect with those around us, address conflicts maturely, and, most importantly, understand and embrace the essence of love. In doing so, we not only enrich our own lives but also contribute to a happier and more interconnected society as a whole.

Fr. Rajesh Mathew
Editor-in-Chief



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

JANUARY 2024

Vol. 09 | Issue 08

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

OFFICE SECRETARY

Mr. Joseph Chiramal

Mr. Austine Jose Vattakkattu

Mr. V S Chacko

Mr. John Kurian

Ms. Natasha Makuden

Ms. Rini Kunjuvareed

Ms. Divya Joseph

Ms. Ann Vigi

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

നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്കല്ല



Fr Biju P George
(Aloysius) OFM Cap.
Clinical psychologist, Calvary
counselling centre, Thrissur

“തോറ്റുപോയി എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും” എന്നെഴുതി വെച്ചിട്ടു വയോധികനായ ഒരു ഡോക്ടർ ആത്മഹത്യ ചെയ്തു എന്ന ഒരു വാർത്ത വായിക്കാനിടയായി. എത്ര പരീക്ഷകൾ ജയിച്ചിട്ടായിരിക്കും അദ്ദേഹം ഒരു ഭിഷഗ്വരനായത്. എത്രയോ കടമ്പകൾ കടന്നിട്ടായിരിക്കും ഒരു ജോലി നേടിയത്. നീണ്ട വർഷങ്ങളുടെ സേവനത്തിലൂടെ എത്രയോ പേർക്ക് സൗഖ്യവും ആശ്വാസവുമായിട്ടുണ്ട്. എന്നിട്ടും അദ്ദേഹത്തിന് ഇങ്ങനെ പറയേണ്ടി വന്നു എന്നതിൽ സങ്കടം തോന്നുന്നു. ജീവിതത്തോടു പടവെട്ടി ‘തോറ്റുപോകുന്ന മനുഷ്യർ’ അനേകരാണ്. ഡോക്ടർമാർ, ബാങ്ക് ഉദ്യോഗസ്ഥർ, സർക്കാർ ജോലിക്കാർ, അദ്ധ്യാപകർ, അഭിഭാഷകർ, തൊഴിലാളികൾ, കർഷകർ,

ധ്വജനങ്ങൾ, കുട്ടികൾ എല്ലാവരും ഈ കൂട്ടത്തിൽ വരുന്നു. പലരും ജീവിതം തന്നെ ഉപേക്ഷിക്കാൻ തയ്യാറാകുന്നു. ഈ പരാജയഭീതി ഇന്ന് നാം നേരിടുന്ന വലിയൊരു വെല്ലുവിളിയാണ്. ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾക്കുമുമ്പിൽ പകച്ചു പോകുന്ന ‘ഇനി വയ്യ’, ‘മടുത്തു’, അല്പം പോലും മുന്നോട്ടു പോകാനാവില്ല; ഇനിയെന്തിന് ജീവിക്കണം?, ‘ഭാവിയെ പറ്റി പേടി തോന്നുന്നു’, ‘എന്നെ സഹായിക്കാൻ ആരുമില്ല’, ‘ആരും എന്നെ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല’ എന്നീ രോദനങ്ങൾ നമ്മുടെ പല കുടുംബങ്ങളുടെയും ഇടനാഴികളിൽ മുഴങ്ങുന്നു ഈ തിരക്കു പിടിച്ച ആധുനിക ലോകത്തിൽ.



Empty Nest Syndrome

തങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ കൂടുംബവീട്ടിൽ നിന്നും മാറിത്താമസിക്കുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്ന ഏകാന്തതയുടെയും, ദുഃഖത്തിന്റെയുംമെല്ലാം അവസ്ഥയാണ് 'ശൂന്യരായ കിളി കൂട് അനുഭവം'. തങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസത്തിനോ, ജോലി സംബന്ധമായോ, മറ്റ് ഇതര ആവശ്യങ്ങൾക്കോ ആയി മാറിത്താമസിക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ അതുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ ചില മാതാപിതാക്കൾക്ക് കഴിയാതെ വരുന്നു. ചെറുപ്പക്കാർ അവരവരുടെ വീടുകളിൽ നിന്നും മാറുന്നത് പൊതുവെ സാധാരണവും ആരോഗ്യകരവുമായ സംഭവമായതിനാൽ ഈ 'ശൂന്യതാനുഭവങ്ങൾ' പലപ്പോഴും തിരിച്ചറിയാതെ പോകുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് മറ്റു ജോലികളിലേർപ്പെടാത്ത വീട്ടമ്മമാരിൽ.

വിഷാദം, ലക്ഷ്യബോധം നഷ്ടപ്പെടൽ, തിരസ്കരണം, ഉത്കണ്ഠ, സമ്മർദ്ദം, ദുഃഖം, ഏകാന്തത, കുട്ടിയുടെ ക്ഷേമത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങി അനേകം ലക്ഷണങ്ങൾ ഈ അവസ്ഥയിൽ രൂപപ്പെട്ടേക്കാം.

കുട്ടികളുടെ സ്വതന്ത്രമായ ജീവിതത്തിന് അവരെ വേണ്ടരീതിയിൽ ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ടോ എന്ന ഒരു ചോദ്യം ഇത്തരക്കാരിൽ സാധാരണമാണ്. ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസത്തിന് പോയ മകനെ, തന്റെ സാമീപ്യമില്ലാതെ ഒന്നും ചെയ്യാനാവില്ല എന്നു പറഞ്ഞ് തന്റെ സർക്കാരുദ്യോഗം രാജിവെച്ച അവനെ അനുഗമിച്ച ഒരു സഹോദരിയെ എന്നിങ്ങനെയും. ഇത് മകനോടുള്ള സ്നേഹത്തെക്കാളുപരി അമ്മയ്ക്ക് മകനെ പറ്റിയുള്ള ഉത്കണ്ഠയായിരുന്നു.

മക്കൾ സ്വന്തമായും സ്വതന്ത്രമായും തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുമ്പോൾ തങ്ങൾക്ക് അവരിലുണ്ടായിരുന്ന നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടുന്നുവോ എന്ന മോഹഭംഗത്തിന് അവർ അടിമപ്പെടുന്നു. കുട്ടികൾക്കൊപ്പമുണ്ടായിരുന്ന തിരക്കും, ബഹളവും, ആഘോഷങ്ങളും ഭൂതകാല ഓർമ്മകളായി അവരെ വേട്ടയാടുന്നുവോ, ജോലിത്തീരക്കുകൾക്കിടയിലും ഒരു ശൂന്യതാബോധത്തിന് അവർ അടിമകളാകുന്നു. ഇവിടെ 'മക്കൾക്കും മാതാപിതാക്കൾക്കും പുതുബാല്യം' എന്ന പുതിയ ദിശാബോധത്തിലേക്ക് തിരിയുകയാണ് വേണ്ടത്. ഈ അനുഭവത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന മറ്റു ചിലർ കുഞ്ഞുങ്ങൾ വളരേണ്ടിയിരുന്നില്ല, കഴിഞ്ഞ കാലങ്ങളിൽ തങ്ങൾ അവർക്ക് വേണ്ടത്ര സംഭരണമായിരുന്നില്ല, എന്നീ ചിന്തകളാൽ ദുഃഖത്തിനും, ദേഷ്യത്തിനും പാത്രീഭൂതരാകുന്നു. ഒപ്പം ഈ വേർപാട് തങ്ങൾക്ക് പ്രായമാകുന്നു എന്ന ഒരു ഓർമ്മപ്പെടുത്തലും, തങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചിടത്ത് ഇതുവരെ എത്തിയില്ലല്ലോ എന്ന തോന്നലും ഉളവാക്കാറുണ്ട്.

ഈ ഒരനുഭവം ഒരു ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യമാണെന്നും, നാമെല്ലാം ഇതിലൂടെ കടന്നുപോകേണ്ടവരാണെന്നും, നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ഉത്തരവാദിത്തം



സ്വന്തം സന്തോഷത്തിന്റെ താക്കോൽ മറ്റാരെയും ഏല്പിക്കാതിരിക്കുക. മറ്റുള്ളവർ അവഗണിക്കുകയോ മുഖം തിരിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ, ഒറ്റക്കായി തകർന്നു പോകാതിരിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും. ആരൊക്കെ എതിർത്താലും എന്തൊക്കെ സംഭവിച്ചാലും 'ഞാൻ പ്രശാന്തതയോടെ മുന്നോട്ടുപോകും' എന്ന ദൃഢനിശ്ചയമാണ് ജീവിതം.

ങ്ങളും കടമകളും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുമെന്നും ഉള്ള യാഥാർത്ഥ്യം അംഗീകരിക്കുകയും ഉൾക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. മുതിർന്നവർ എല്ലാം തന്നെ ഒരിക്കൽ ഇതുപോലെ സ്വന്തം ഭവനത്തിൽ നിന്നും പറന്നകന്ന്, മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഈ അനുഭവം നല്കിയിട്ടുള്ളവരാണ് എന്ന ഓർമ്മ നല്ലതാണ്.

ഈ അവസ്ഥയെ നേരിടാൻ ഏറ്റവും എളുപ്പമാർഗ്ഗം മക്കളുമായി നിരന്തരസമ്പർക്കം പുലർത്തുക എന്നതാണ്. മൊബൈൽഫോണുകൾ, ഇന്റർനെറ്റ്, സോഷ്യൽമീഡിയ തുടങ്ങിയ സാങ്കേതികമാധ്യമങ്ങളിലൂടെ ഈ ആശയവിനിമയം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും. രണ്ടാമതായി ഈയൊരനുഭവം സാധാരണമാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. മൂന്നാമതായി സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ ബലപ്പെടുത്തുകയും, ഹോബികളും, താൽപര്യങ്ങളും പിന്തുടരുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഈ മാനസികസമ്മർദ്ദം ലഘൂകരിക്കാനാവും.

അനുഗ്രഹദായക വാർദ്ധക്യപ്രവേശം

വാർദ്ധക്യം ഒരു നഷ്ടമല്ല നേട്ടമാണ്, അതിൽ നിരാശപ്പെടുകയല്ല സന്തോഷിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. പ്രായം എന്നത് മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും പകുതയും, ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാനും അപഗ്രഥിക്കാനുമുള്ള വൈഭവവുമാണ് എന്ന് നാം തിരിച്ചറിയാം. പ്രായമേറുന്നോടും 'അറിവുകളിൽ'

നിന്ന് 'തിരിച്ചറിവുകളിലേക്ക്' നാം വളരണം. ആ ഘോഷിക്കപ്പെടേണ്ട വാർദ്ധക്യം പലപ്പോഴും നമ്മെ നിരാശയിലേക്കും ഉത്കണ്ഠയിലേക്കും, ഭയത്തിലേക്കും, ശൂന്യതയിലേക്കുമെല്ലാം നയിച്ചേക്കാം. 'ആൾക്കൂട്ടത്തിൽ തനിയെ' എന്ന അനുഭവത്തിലേക്ക് നാം ഉൾവലിഞ്ഞേക്കാം. കാരണം, ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാൻ വിദ്യാഭ്യാസകാലഘട്ടത്തിലും, ജീവിതയാത്രയിലും കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല എന്ന ഭയാനകമായ യാഥാർത്ഥ്യമാണ് ഇതിലേക്കു നയിക്കുക.

സുന്ദരമായ വാർദ്ധക്യത്തിലേക്കുള്ള ചില വഴികൾ താഴെ പറയുന്നു.

1. മാറ്റങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുകയും സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക

ബാല്യം, കൗമാരം, യൗവ്വനം എന്നിവയെപ്പോലെ ഒരു ജീവിതാവസ്ഥയും, യാഥാർത്ഥ്യവുമാണ് വാർദ്ധക്യമെന്നും, മറ്റവസ്ഥകളിലൂടെ ഞാൻ കടന്നുപോയതുപോലെ ഇതിലൂടെയും കടന്നു പോകേണ്ടവനാണെന്നും ഉള്ള ബോധ്യം അംഗീകരിക്കുകയും ഉൾക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ജനിച്ചാൽ ഒരിക്കൽ മരിക്കണമെന്നും, ജീവിതം ജനനത്തിനും മരണത്തിനും ഇടയിലുള്ള ഒരു യാത്രയാണെന്നും ഉള്ള തിരിച്ചറിവും, നമുക്കു മുമ്പേ പോയവരെല്ലാം ഈ അവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോയിട്ടുള്ളവരാണെന്ന ബോദ്ധ്യവും ചിന്തയും ഈ മാറ്റത്തിന് നമ്മെ ശക്തരാക്കും.

മാനസികവും, ശാരീരികവും, ബുദ്ധിപരവുമായ മാറ്റങ്ങൾക്കൊപ്പം കാലികമായ ശാസ്ത്ര സാങ്കേതിക വളർച്ചയും, സാമൂഹ്യക്രമങ്ങളും, വേഷവിധാനങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ നാം മനസ്സിനെ പരിശീലിപ്പിക്കണം. ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യങ്ങളിൽ നിന്നൊഴിഞ്ഞുമാറാതെ അവയെ സന്ധ്യയോടൊന്നിടുകയാണ് വേണ്ടത്. നല്ല ഓർമ്മകൾ അവശേഷിപ്പിക്കുക. ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായ വേഷ-ഭാവമാറ്റങ്ങളും, മകനെന്ന നിലയിൽ നിന്ന് ഭർത്താവ്, കുടുംബനാഥൻ, ഉദ്യോഗസ്ഥൻ, മുത്തച്ഛൻ എന്ന നിലയിലേക്കുള്ള വളർച്ചയും മാറ്റങ്ങളും അംഗീകരിക്കുകയും, ആസ്വദിക്കുകയും ചെയ്യുക. (Role Changes)

2. സ്വയം സ്നേഹിക്കുക

കുറവുകളോടും, കഴിവുകളോടും, പരിമിതികളോടും കൂടെ സ്വയം സ്നേഹിക്കുകയും, മതിപ്പു നൽകുകയും ചെയ്യുക. സ്വയം മതിപ്പു നൽകാത്തവർ മറ്റുള്ളവരുടെ സ്നേഹത്തിനായി അലയുകയും, ദോഷൈകദൃഷ്ടികളായി നിരാശയിലേക്ക് പതിക്കുകയും ചെയ്യും. മറ്റാരും പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചില്ലെങ്കിലും കൊച്ചു കൊച്ചു നേട്ടങ്ങൾ സ്വയം ആസ്വദിച്ചും അനുഭവിച്ചും മുന്നോട്ടു പോകണം. സ്വന്തം തെറ്റുകൾ ക്ഷമിക്കുകയും വേണം.

3. സന്തോഷവാനായിരിക്കുക

സ്വന്തം സന്തോഷത്തിന്റെ താക്കോൽ മറ്റാരെയും ഏല്പിക്കാതിരിക്കുക. മറ്റുള്ളവർ അവഗണിക്കുകയോ മുഖം തിരിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ, ഒറ്റക്കായി തകർന്നു പോകാതിരിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും. ആരൊക്കെ എതിർത്താലും എന്തൊക്കെ സംഭവിച്ചാലും 'ഞാൻ പ്രശാന്തതയോടെ മുന്നോട്ടുപോകും' എന്ന ദൃഢനിശ്ചയമാണ് ജീവിതം. കയ്യടികൾക്കും, നല്ല വാക്കുകൾക്കും കാത്തു നിൽക്കാതെ നന്മ ചെയ്തു കടന്നു പോവുക. പുഴയുടെ സംഗീതം പോലെ, **Men may come and men may go, but I go on for ever** - നിത്യത ലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ള പ്രയാണം സന്തോഷത്തോടെ തുടരുക. ചുറ്റും സന്തോഷമുള്ളവരുടെ ഒരു കൂട്ടം സൃഷ്ടിക്കുക.



4. സ്വയം പ്രചോദിപ്പിക്കുക

തളർന്നുപോയെന്നു തോന്നുമ്പോഴും, 'സാരമില്ല എല്ലാം കടന്നുപോകും' എന്ന വാക്കുകളിലൂടെ സ്വയം പ്രചോദനമാവുക. അതിനു സാധിച്ചില്ലെങ്കിലും നിഷേധരൂപത്തിലുള്ള സംസാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. 'എന്നെയാർക്കും വേണ്ട', 'ജീവിതം തീർന്നു' എന്ന ശീലുകൾക്കു പകരം, 'എനിക്ക് ഇത്രയെങ്കിലും ചെയ്യാനായി, എനിക്കിനിയും കഴിയും, എല്ലാം ശരിയാകും' എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രസാദാത്മക ഉദ്ധരണികളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക.

5. ശാരീരികക്ഷമത മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കുക

തലച്ചോറിന്റെ കോശങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന ക്ഷതങ്ങൾ ഓർമ്മ, പ്രവർത്തനവേഗത, സംസാരശേഷി എന്നിവയെ ബാധിച്ചേക്കാം. തലച്ചോറിലെ ന്യൂറോണുകൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ഉജ്ജ്വിപ്പിക്കുക വഴി ഒരു പരിധിവരെ അവയിൽ നിന്നു മോചിതരാകാം. എഴുതുന്നതും, വായിക്കുന്നതും, സംസാരിക്കുന്നതും മനസ്സാന്നിധ്യത്തോടെ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുന്നതും വളരെ ഗുണപ്രദമാണ്.

സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങളും ഇടപെടലുകളും, കളികളും, (Puzzle, Jigsaw Puzzle etc.) എല്ലാം മാനസികതളർച്ചകൾ അകറ്റാൻ സഹായകരമാണ്. മനശ്ശക്തിയും ഓർമ്മശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ നടക്കുമ്പോൾ സാധാരണയിൽ നിന്നു വിഭിന്നമായ വഴികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതും, കൈകൾ മാറി പല്ലുതേക്കുന്നതുവെല്ലാം പരീക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. ഈ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാൻ തലച്ചോറിന് കഠിനപ്രയത്നം ചെയ്യേണ്ടിവരും എന്നതിനാലാണിത്.

6. ശാരീരികാരോഗ്യം പരിപാലിക്കുക

നല്ല ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ പാലിക്കുകയും, ശാരീരികമായി പ്രവർത്തനക്ഷമതയുള്ളവരായിരിക്കുകയും വേണം. നടത്തം, വ്യായാമം, സംഘം ചേർന്നുള്ള പരിപാടികൾ, കൃത്യതയുള്ളതും ആവശ്യത്തിനുമുള്ളതുമായ ഉറക്കം എന്നിവയെല്ലാം ശാരീരികക്ഷമത പാലിക്കാൻ സഹായകരമാണ്. ഏതെങ്കിലും വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതും ശാരീരിക-മാനസികാരോഗ്യപോഷണത്തിന് നല്ലതാണ്.

7. സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങളിൽ വളരുക

സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങൾ ആനന്ദത്തിന്റെയും, ക്ഷേമത്തിന്റെയും വളർച്ചക്ക് പരമപ്രധാനമാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് വാർദ്ധക്യത്തിൽ. ശക്തമായ സാമൂഹിക - കുടുംബ പിന്തുണ സംവിധാനങ്ങൾ ജീവിതവെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നതിനും, ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ ഞാനൊറ്റയ്ക്കല്ല എന്ന വിശ്വാസത്തിൽ മുന്നോട്ടു പോകാനും സഹായിക്കും.



8. കുടുംബ - സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ

സ്നേഹിക്കുന്ന കുടുംബത്തിന്റെയും, സൗഹൃദത്തിന്റെയും ശക്തമായ പിന്തുണ സമ്പ്രദായങ്ങൾ മാനസികപ്പിരിമുറകളിൽ അയവു വരുത്താനും, രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി ആർജ്ജിക്കാനും, ക്ഷേമം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഉതകുന്നവയാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ദാമ്പത്യം സുരക്ഷിതത്വബോധത്തിലേക്കും, ബന്ധങ്ങൾ ആഴപ്പെടുത്തുന്നതിലേക്കും, മാനസികാരോഗ്യവർദ്ധനയ്ക്കും, ദീർഘായുസ്സിനും സഹായകരമാണ്.

വിശ്വാസസമൂഹം

ലക്ഷ്യബോധരൂപീകരണത്തിനും പങ്കാളിത്തബോധവർദ്ധനക്കും, സാമൂഹ്യ ബന്ധങ്ങളിലുള്ള വളർച്ചക്കും ഒരേ വിശ്വാസസംഹിതകളും, മുല്യശ്രേണികളുള്ളവരുമായി സംവാദിക്കാനും, ആനന്ദത്തിൽ വളരാനും ഈ സമൂഹബന്ധം സഹായിക്കും. സാമൂഹ്യ ക്ഷേമപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടാനും, ആദ്ധ്യാത്മികപോഷണത്തിനുമെല്ലാം ഇത്തരം ബന്ധങ്ങൾ പ്രാപ്തരാക്കും.

ഉപസംഹാരം

“ഭയപ്പെടേണ്ട, ഞാൻ നിന്നോടു കൂടെയുണ്ട് (ഏശയ്യ 41:13), അധാനിക്കുന്നവരും ഭാരം വഹിക്കുന്നവരുമായ നിങ്ങൾ എന്റെ അടുക്കൽ വരുവിൻ; ഞാൻ നിങ്ങളെ ആശ്വസിപ്പിക്കും” (മത്തായി 11:28) തുടങ്ങി അനേകം വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥപഠനങ്ങൾ നാം ഒറ്റയ്ക്കല്ല, ഹൃദയവികാരങ്ങൾ അറിയുന്ന കർത്താവ് കൂടെയുണ്ട് എന്ന ബോധ്യം നല്കുന്നവയാണ്. ഒപ്പം പരാജയങ്ങളിലും നഷ്ടബോധത്തിലും കെട്ടിയിടപ്പെടാതെ പ്രതീക്ഷയോടെ മുന്നോട്ടു പോകുവാൻ തുറന്ന മനോഭാവങ്ങളിലൂടെയും, ശാരീരിക, മാനസികക്ഷമത നിലനിറുത്തുന്നതിലൂടെയും സാമൂഹ്യ കുടുംബ ബന്ധങ്ങളിലുള്ള ആഴപ്പെടലിലൂടെയും, ജീവിതക്രമത്തിലെ മാറ്റം അംഗീകരിക്കുന്നതിലൂടെയും, സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെയും സാധിക്കും.



Disconnect to Connect:

Finding Balance in a Digital World



Ankeet Shah
Cofounder, P19, USA



In today's fast-paced world, we're constantly bombarded with notifications, emails, social media updates, and an endless stream of digital information. Our smartphones have become an extension of our bodies, and we often find ourselves scrolling mindlessly through our screens, unaware of the world around us. Adding to that, short-form media such as YouTube Shorts, Instagram Reels, etc. are claiming larger portions of our days while decreasing our attention spans. While technology has undoubtedly brought us closer in many ways, it has also distanced us from some of the most important aspects of life – ourselves, our health, and our loved ones.

It's time to take a step back and ask ourselves: Is our constant connection to the digital world truly serving us? Are we sacrificing our well-being and meaningful relationships for the sake

of staying plugged in 24/7? The answer is often yes, but it doesn't have to be this way. It's time to "Disconnect to Connect." #DisconnectToConnect

On a vacation to Niagara Falls in early 2000s, CA, because my cell phone signal on the Canadian side of the border was weak, I literally walked halfway through the Rainbow Bridge to get better signals and be able to connect to the VPN. On a family trip to Disney World in late 2010s, I joined work meetings or interviews. And many such examples in between. I used to think it was my work ethic, but it was in fact an addiction to stay connected! The phrase, "Disconnect to Connect" is my reference to the need for disconnecting from the digital world and reconnecting with oneself. Many of my colleagues, I am sure, will be surprised to hear this phrase coming from me.

The Cost of Hyper-connectivity

Before we dive into ways to disconnect, let's take a moment to understand the toll that hyper-connectivity can take on our lives.

1. **Mental and Emotional Drain:** Excessive screen time and constant connectivity can lead to anxiety, stress, and burnout. The pressure to constantly respond to messages and notifications can be overwhelming. #FOMO
2. **Physical Health:** Prolonged sitting and staring at screens can lead to a sedentary lifestyle, contributing to various health issues such as obesity, eye strain, and sleep disturbances.
3. **Relationships:** While technology can help us stay in touch with loved ones, it can also erode the quality of our relationships. We may be physically present but mentally absent when our attention is divided between screens and people.
4. **Self-Reflection:** The constant noise of the digital world can drown out our inner thoughts and creativity. It's challenging to engage in self-reflection when our minds are constantly stimulated by external sources.

Ways to Disconnect and Reconnect

Grant yourself a day each week, or at least each month when you disconnect from your phone, tablet, laptop, TV, game consoles, etc. I even suggest leaving your smartwatches on the charging stand! Here are some of the ways I have tried to disconnect, some successfully and satisfactorily while others not so much.

1. **Digital Detox:** Consider a digital detox, even if it's just for a few hours a day or a full day each week. Turn off your devices, and resist the urge to check your phone during this time.
2. **Nature Retreats:** Spend time in nature. Whether it's a hike in the woods, a day at the beach, or a weekend camping trip, nature has a way of grounding us and reconnecting us with the world beyond screens. It could be even as simple as sitting on your deck or terrace and enjoying your yard.
3. **Mindfulness and Meditation:** Practice mindfulness and meditation to reconnect with yourself. These practices can help you become more aware of your thoughts and feelings, reducing stress and promoting mental clarity.





4. **Set Boundaries:** Establish clear boundaries for screen time. For example, designate certain hours as "tech-free" time when you focus on personal activities, exercise, or spending time with family and friends.

5. **Quality Time:** Prioritize quality time with loved ones. When you're with family or friends, put away your devices and engage fully in the present moment. Play cards, or board games, or simply set aside 15 minutes to write a letter or a note (yes, pen and paper) to each other. Meaningful conversations and connections are best enjoyed offline.

6. **Unplug Before Bed:** Avoid screens at least an hour before bedtime. The blue light emitted by screens can disrupt sleep patterns. Instead, read a book or engage in a relaxing pre-sleep routine.

7. **Tech-Free Zones:** Designate certain areas of your home as tech-free zones. For example, make the dining room a screen-free area to encourage conversation during meals.

8. **Digital Sabbatical:** Consider taking a more extended break from technology by planning a digital sabbatical or vacation. Use this time to fully immerse yourself in the offline world.

9. **Hobbies and Creativity:** Rekindle old hobbies or discover new ones that don't involve screens. Whether it's painting, playing a musical instrument, or gardening, creative pursuits can be incredibly fulfilling.

10. **Journaling:** Keep a journal to record your thoughts, ideas, and experiences. Journaling is a great way to reconnect with your inner self and reflect on your personal journey.

In a world where connectivity is prized above all else, it's essential to remember that true connection begins within ourselves and with those around us. By disconnecting from the digital noise, we can rediscover the joy of living in the moment, nurturing our well-being, and cultivating meaningful relationships. So, let's embrace the power of "disconnecting to connect" and find the balance that allows us to thrive in both the digital and offline worlds.

#DisconnectToConnect



MANAGING CONFLICTS IN FAMILIES



Reenu Mathew

Behavioural Analyst, Counsellor & Professor of Psychology
Founder, Renew Counselling Clinic LLP



Conflict means a disagreement or clash. In families, conflict may often arise due to a difference in -

- (i) ideas, e.g., investing for future vs having fun in the moment.
- (ii) personal values, e.g., traditional vs liberal outlook in dealing with people and situations.
- (iii) tasks, e.g., who and how to take care of aging parents.
- (iv) personality, e.g., anxious vs careless style of dealing with daily situations.

Additionally, stress in any of the family members' environment may trickle into the home. E.g., stress of meeting deadlines at work may cause conflict due to frequent absences at home.

Conflicts can be overt in the form of angry debates/heated discussions or covert manifested in the form of silent resentment/rebellion. However, its effects are common, which include emotional distress, decreased communication and engagement, damaged relationships, stress-related health issues,



reduced performance in social and work environments etc.

Can conflicts in families be completely avoided? No, because members may have their own unique personality traits with different ideas, personal values, ways of dealing with tasks and their own social situations. John Maxwell sums it up as “*Because people aren’t perfect and relationships are messy, we all need to learn how to resolve conflicts.*”

Is conflict always bad? No, because effective conflict resolution brings positive changes; five such styles being -

(i) *Accommodating* where you forsake your own wishes for others. Appropriate when others care more about something than you do, you want peace. E.g., parents concerned about a secure career agreeing to their child’s passion for an off-beat career.

(ii) *Avoiding* when you evade the conflict. Appropriate when the conflict seems trivial, you don’t have enough or need more time, you are afraid of not winning or being met with resentment if you do. E.g., A child agreeing to eat meals without his mobile.

(iii) *Compromising* when the solution partially pleases both members. Appropriate when a solution, albeit temporary, before deadline is important to be reached. E.g., child agreeing to complete her graduation before pursuing her passion of dancing.

(iv) *Collaborating* when solution meets all involved members’ needs. Appropriate when multiple important perspectives need to be addressed and the inter-relationship is important to each other. E.g., dividing the parental responsibilities in best possible way without hampering other commitments.

(v) *Competing* where a firm stand is taken by one without consideration of others’ perspectives. Appropriate when you have to stand up for what is right or prevent a terrible wrong. E.g., parent telling the child to stop arguing after being disrespectful to elders and apologise.

Tips for effective conflict resolution:

(i) Understand that conflict is inevitable. Do step back and respond effectively. Don’t react immediately.

(ii) Be aware of your feelings and how these influence or are influenced by conflict. Do journaling and introspect on your feelings. Don’t suppress them.

(iii) Communicate openly about the conflict, either during or after it. Do invite different perspectives and discuss best way forward. Don’t ignore it, as it can fester and turn to chaos later.

(iv) Set healthy boundaries (e.g. independence, privacy) or fair rules for everyone to follow. Be consistent in following them, and do not entertain anyone who attempts to cross/ step over them. Here, consistency is key.

(v) Seek support from others if conflict seems never-ending. For e.g., counsellors, other families, priest, nun, etc. Do seek an amicable conflict resolutions, don’t suffer in silence.

The quality of our lives depends not on our conflicts, but on how we respond to them — Thomas Crum.

Reenu Mathew is Behavioural Analyst, Counsellor & Professor of Psychology. Founder of Renew Counselling Clinic LLP and consulting at Anugrah & Mind Detox Counselling Centre. She is passionate about enabling people to overcome their emotional obstacles and achieve their true potential.



CRACKING THE CODE OF LOVE:

UNDERSTANDING AND NURTURING RELATIONSHIPS



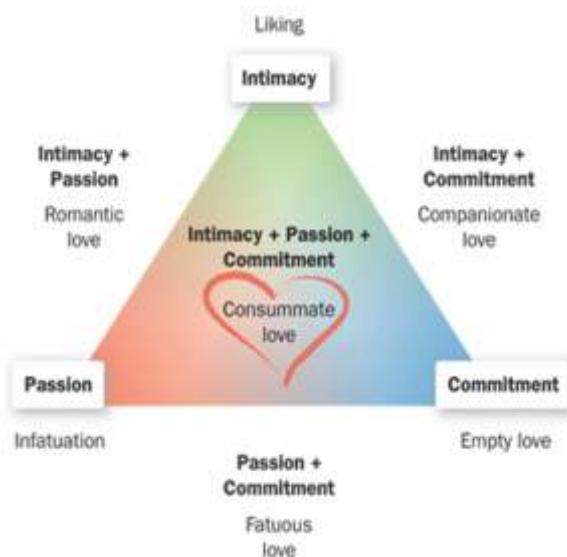
Meritta Anju Joseph
Clinical and Counselling Psychologist
St. Sebastian Community Centre, Goregaon East

Love, a complex emotion, is defined by the American Psychological Association as a mix of primary emotions, and remains a puzzle for psychologists and sociologists. Love involves not only happiness but also fear of loss, sadness in absence, and even jealousy, creating a unique experience that is challenging to understand.

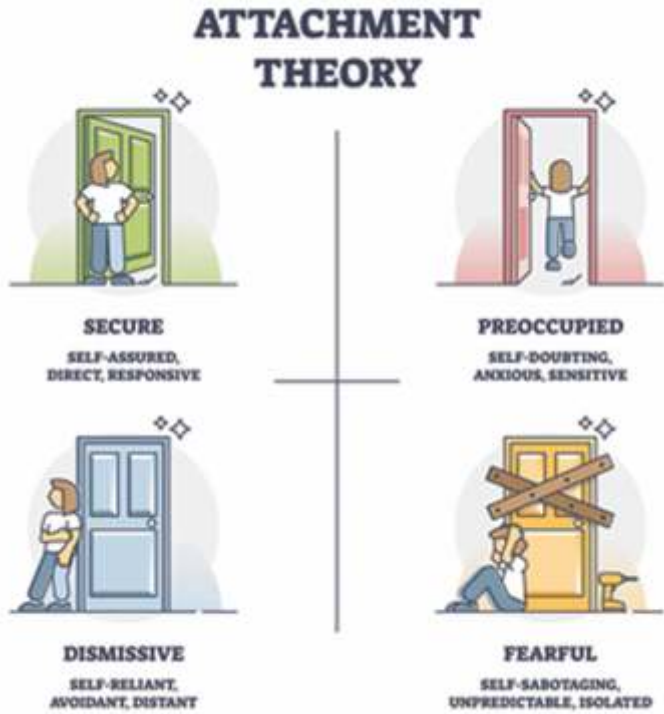
While movies portray love to be connected to the heart, in reality it is a neurological process associated with hormone release, particularly oxytocin. Thus, the brain, not the heart, plays a crucial role in our experience of love, contributing to pleasure, bonding, and stress reduction. Love manifests in various forms—romantic, familial, platonic, and even directed towards activities, objects, or ideas. This article primarily explores love in family settings but acknowledges that love for celebrities or bands can produce similar responses as well.

Two prominent theories delve into the intricacies of love:

1. **Triangular Theory of Love:** Robert Sternberg breaks down love into intimacy, passion, and commitment. Combinations of these components lead to different types of love, such as consummate (intimacy + passion + commitment) having all three components such as the love between a couple which has liking, passion and a long-term consistent commitment. Another example is companionate love (intimacy + commitment) which is seen in deep friendships. You can use the image to understand different relationships in your life using this theory.



2. Attachment Theory: Focuses on the bonds between individuals, proposing that childhood attachments shape adult relationships. It categorises attachments into secure, anxious-preoccupied, dismissive-avoidant, and fearful-avoidant styles. Most individuals have a secure attachment which includes a positive view of self and trust in the relationship. Anxious-preoccupied attachment style shows up through worrying about one's partner's availability and fear of being abandoned. Those with dismissive-avoidant attachment style are self-reliant and tend to downplay the importance of relationships. The last attachment style is fearful-avoidant where one experiences a desire to be with someone along with fear of rejection which leads to a push-pull dynamic.



Here's a simplified self-test to explore your attachment style. Answer the following questions with an option (strongly agree to strongly disagree) that best describes you in close relationships:

Strongly Agree	Agree	Neither	Disagree	Strongly Disagree
----------------	-------	---------	----------	-------------------

1. I find it easy to get close to others, and I am comfortable depending on them.
2. I feel that I add value to my loved ones' life.
3. I find it easy to trust others completely.
4. I am comfortable opening up to others and sharing my feelings.
5. I trust my loved ones to be available for me

and respond to my needs.

6. I am comfortable with independence and do not feel a strong need for close relationships.
7. I feel assured in my close one's love and trust them to stay with me.

Scoring:

Add up points for each question based on this key:

1. Strongly agree = 5 points
2. Agree = 4 points
3. Neutral = 3 points
4. Disagree = 2 points
5. Strongly Disagree = 1 point

Interpretation:

Secure Attachment: 26-35

Anxious Preoccupied Attachment: 15-25

Avoidant Attachment: 15 and below

Disclaimer: Keep in mind that this is a simplified

quiz and not a substitute for a professional assessment. Attachment styles can evolve over time and are influenced by multiple factors. For a more accurate assessment, consider consulting a mental health professional.

How to nurture your closest relationships

Cultivate strong relationships for a fulfilling, long life. A 75-year long Harvard study on adult development revealed that close connections are the best predictor of longevity, offering more benefits than money, IQ, or good genes. Our relationships can delay mental and physical decline and can be the key to a satisfied life. To enhance your closest relationships:

1. **Weekly Rituals:** Dedicate quality time to build intimacy and reliability. Simple commitments like breakfast after Sunday Mass or spending time in the park can help. It need not be an expensive outing but ensure that you are taking time out to be together.

2. **Communication:** Don't assume your partner/friend can read your mind. Express your thoughts openly and respectfully. Clarify with questions rather than making assumptions to avoid misunderstandings.

3. **Express Appreciation:** Avoid taking your relationships for granted. Show gratitude with small gestures, notes, or gifts. Regularly pray for family members, adding a line of gratitude in the prayer.

4. **I Statements:** Conflict is natural, but resolving it matters. Use "I statements" to express feelings without blame. For instance, replace "You never listen to me" with "I feel lonely and unimportant when you look at your phone while I'm speaking." This fosters accountability and reduces defensiveness.

And lastly, keep trying and showing up, relationships are supposed to be messy and challenging to theorise, so it is alright if you make mistakes, be gentle with yourself and your partner. Closing with the words from 1 Corinthians 13:7- Love always protects, always trusts, always hopes, always perseveres.

Scan the QR code to book a therapy consultation session with the author (for adults only)



എന്താണ്

Conflict



P.V. Jose
Amalamatha Church, Mulund



അഭിപ്രായ വ്യത്യാസമാണ് Conflict. അതു മൂല്യങ്ങൾ, കാഴ്ചപ്പാട്, ആഗ്രഹങ്ങൾ, ആശയങ്ങൾ മുതലായവയിലുള്ള വിഭിന്നതയിൽ നിന്നും ഉടലെടുക്കാം.

Conflict നല്ലതാണോ?

ഏതൊരു അവസ്ഥയ്ക്കും നല്ല വശങ്ങൾ ഉണ്ട്. Conflict ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ഒരേ സമയത്ത് വിഭിന്ന കാഴ്ചപ്പാടുകളാണ് നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നത്. അടയാൽ തീരുമാനം എടുക്കാൻ കൂടുതൽ Options, അതും ചിലവില്ലാതെ. Corporateകൾ, Ideation

നുവേണ്ടി ചിലവ് ചെയ്ത് brainstorming sessions നടത്തുന്നത് നമുക്കറിയാം.

Cognitive / Healthy Conflict

ഒരു Conflict, അത് healthy ആകുന്നത് “ആരു പറഞ്ഞു എന്നതിനു പകരം എന്താണ് പറഞ്ഞത്” എന്നതിനു പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുവാനുള്ള പക്ഷാഭിപ്രായം ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ്. Conflicting ആയിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങൾ മേന്മയുടെ പുറത്തുമാത്രം പരിഗണിച്ച് നല്ലതിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന രീതി. ഇവിടെ Egoയ്ക്ക് സ്ഥാനമില്ല.



വിവാഹജീവിതത്തിലെ Conflicts

സാധാരണഗതിയിൽ Spouseനും തന്റെതുപോലെയുള്ള സ്വഭാവം, hobbies ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ മുതലായവ ഉണ്ടാകണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് മിക്കവരും. ഒരു രീതിയിൽ അതാണല്ലോ Match-making. എന്നാൽ വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് വരുന്നവരുടെ ഇടയിൽ മേൽപറഞ്ഞ traitsൽ ചെറിയ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ എത്ര കൂടുതൽ strength areaകളായിരിയ്ക്കും ലഭിയ്ക്കുക. ഒരു couple ഒരു ചെറിയ teamആണ്. Team അംഗങ്ങൾ കിടയിൽ വിവിധ കഴിവുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ team ശക്തമായിരിയ്ക്കും. ഒരു Cricket teamൽ എല്ലാവരും batsmanആയാൽ കളിയിൽ ജയിയ്ക്കുമോ?

ജീവിതത്തിൽ Conflict ഒഴിവാക്കാൻ സാധിയ്ക്കുകയില്ല. Manageചെയ്യുവാനേ സാധിയ്ക്കുകയുള്ളൂ. Conflictനെ healthy ആക്കി വ്യത്യസ്ത കാഴ്ചപ്പാടുകളെ leverage ചെയ്തു Synergyയാണ് സൃഷ്ടിക്കേണ്ടത്. ഒരു വ്യക്തി അർദ്ധവൃത്തം ആണ്. Spouse വരുമ്പോഴാണ് പൂർണ്ണവൃത്തം ആകുന്നത്. അതുകൊണ്ടായിരിയ്ക്കാം Spouse നെ better-half എന്നു വിളിയ്ക്കുന്നത്. പരസ്പരവിശ്വാസത്തിലൂടെ രണ്ടുപേരുടെയും കഴിവുകൾ പൂർണ്ണമായി ഉപയോഗിച്ച് പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുമ്പോൾ കുടുംബമാണ് ഗുണഭോക്താവ് ആകുന്നത്.

Managing Conflict

ഞങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലും ധാരാളം Conflicts ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഭാഷാശൈലി, ഭക്ഷണരീതി, Parenting എന്നിങ്ങനെ പല വിഷയങ്ങളിലും. അപ്പോഴെല്ലാം അതിനെ positive ആയിട്ടു കാണുവാനാണ് ശ്രമിയ്ക്കുക. കാരണം അവ ഒരു Lateral

perspective ആണ് തരുന്നത്. ഈ വ്യത്യസ്തത, കഴിയുന്നിടത്തോളം, ഞങ്ങൾ compete ചെയ്യാനുള്ള toolsആക്കാതെ Collaborateചെയ്യുവാനുള്ള അവസരമാക്കാൻ ശ്രമിയ്ക്കും. എങ്ങനെയാണ് ഇതു സാധിയ്ക്കുക? Egoയുടെ കൂടുക്കിൽപ്പെടാതെ Conflicting issuesനെപ്പറ്റി discuss / debate ചെയ്യും. ശേഷം താൻ പറഞ്ഞതാണ് ശരിയെന്ന് പൂർണ്ണമായ വിശ്വാസം ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിൽ ഉറച്ച് (assertion) നില്ക്കും. മറിച്ച് Spouse പറയുന്നതിലാണ് കഴമ്പുള്ളതെന്ന് മനസ്സിലായാൽ Co operate ചെയ്യാനുള്ള പക്ഷത കാണിയ്ക്കും. അങ്ങനെ Assertion ഉം Co operation ഉം സത്യസന്ധമായിട്ട് പ്രാവർത്തികമാക്കിയാൽ ഫലം Collaboration ലൂടെ കിട്ടുന്ന Synergy ആയിരിയ്ക്കും.

Conflict Coupleന്റെ Bonding വർദ്ധിപ്പിക്കുമോ?

ഒരു വ്യക്തിയ്ക്ക്, ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിൽ, assertion ലൂടെയോ അഥവാ Co-operation ലൂടെയോ തീരുമാനങ്ങളിൽ Contribute ചെയ്യുവാൻ സാധിച്ചാൽ ആത്മാഭിമാനം വർദ്ധിക്കും. മേന്മയുടെ പുറത്തുമാത്രമായിരിയ്ക്കും തീരുമാനങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരുക. അപ്പോൾ പരസ്പരവിശ്വാസവും, ബഹുമാനവും ഉണ്ടാകുകയും അതിലൂടെ Bonding മെച്ചപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ വിഷയത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ച് Conflict നെ healthy ആക്കിയാലാണ് പുരോഗമനമുണ്ടാകുക.

If beauty is in the eye of the beholder, conflict resolution is in the attitude of the beholder.



ദൈവത്തിനറിയാം ഇതങ്ങനാ മുന്നോട്ട് പോകുന്നതെന്ന്?



Viji & Anto
St. Antony's church,
Thiruvengadam, Thrissur.

വിവാഹവാർഷികമായിരുന്നു കഴിഞ്ഞ ജനുവരി 2ന്. വി. കുർബ്ബാനയ്ക്കുശേഷം പള്ളിയിൽ ഒരു പുതിയ വാഹനത്തിന്റെ വെഞ്ചിരിപ്പ് നടക്കുന്നു. അതു കഴിഞ്ഞതും ഉറപ്പായ ഉരുണത്തിനു മുമ്പ് അച്ചന്റെ അടുത്ത് ചെന്ന് ഞങ്ങൾ തലകുമ്പിട്ടു. 'അച്ചാ, 2010 മോഡൽ ഒരു പഴയ വണ്ടിയാണ്. ഒന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കേണ'. അച്ചൻ ഞങ്ങളുടെ തലയിൽ കൈവച്ചു പ്രാർത്ഥിച്ചു. ഹാനാഫെലുള്ള തളിച്ച് അനുഗ്രഹിച്ചു. അവിടെ നിന്നു മടങ്ങുമ്പോൾ 'മാതൃകാരവതികളെ'ന്നു പലർക്കും തോന്നിക്കാണെന്നും.

ദൈവകൃപ ഒന്നുകൊണ്ടു മാത്രമാണ് വിവാഹമെന്ന ഈ ഏർപ്പാട് മുന്നോട്ടു പോകുന്നതെന്ന് വിവാഹിതരായവർക്കു നന്നായി അറിയാം. പൊരിഞ്ഞൊരു അടി കഴിഞ്ഞിട്ട് രണ്ടാഴ്ചയേ ആയിട്ടുള്ളൂ. എന്താണ് കാരണം? അത് ഓർത്താൽ ഇപ്പോഴും ചിരിവരും. ഒരു നിസ്സാരകാര്യത്തിൽ തുടങ്ങി ഒടുവിൽ 'എന്നാൽ പിന്നെ കണ്ടോളാം' എന്ന് വെല്ലുവിളിച്ചിട്ടാണ് കിടക്കയിലേക്ക് ആ രാത്രി പോയത്. ഒരു പുറത്തിന്റെ വെടിക്കെട്ടുപോലെ ആദ്യം ചെറിയ പടക്കത്തിൽ തുടങ്ങി ഒടുവിൽ കുഴിമിന്നിയും കൂട്ടപ്പൊരിച്ചിലുമായി ഭംഗിയായി അവസാനിച്ചു. ഇടക്കിടെ സമയമെടുത്തു പൊട്ടുന്ന അമിട്ട് പോലെ കിടക്കയിൽ വച്ചും വെടിക്കെട്ട് തുടർന്നു. ഏറെ വൈകിയും ആ കുരിശിൻ അമിട്ടുകൾ പൊട്ടി വിരിഞ്ഞു. പലതും വിവാഹത്തിന്റെ അത്രയോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനേക്കാൾ പഴക്കം ചെന്നതോ ആയ വിഷയങ്ങളായിരുന്നു.

എല്ലാം തീരുന്നിടത്താണല്ലോ ദൈവം പണി തുടങ്ങുന്നത്. മനുഷ്യന്റെ പ്രയത്നങ്ങൾ അവസാനിക്കുന്നിടത്ത് ദൈവത്തിന്റെ മനോഹരമായ ഇടപെടലുകൾ തുടങ്ങുന്നതു കാണാൻ കഴിയും. 'മനുഷ്യൻ പലതികൾ വിഭാവനം ചെയ്യുന്നു; അന്തിമമായ തീരുമാനം കർത്താവിന്റേതത്രേ'. (സുഭാ. 16:11)

വിവാഹത്തിന് മുമ്പ് ധാരാളം കൂട്ടികൾ വേണമെന്നായിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ ആഗ്രഹം. എന്നാൽ വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞും 'വിശേഷമൊന്നും ആയില്ല'. ഞങ്ങളുടെ പ്രതീക്ഷകൾ അസ്തമിക്കാൻ തുടങ്ങി. വിശ്വാസജീവിതത്തിലും മങ്ങലേറ്റു. ദൈവത്തോട് നിരന്തരം കലഹിച്ചും പരിഭവങ്ങൾ പറഞ്ഞും കൂറേ കാലങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കിയത് മിച്ചം. കഴിഞ്ഞ ഓരോ വർഷവും ദൈവം എത്രയോ അനുഗ്രഹങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ചൊരിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ചെറുതും വലുതുമായ അനവധി അനുഗ്രഹങ്ങളെ ഓർക്കാതിരിക്കാൻ 'കുഞ്ഞുങ്ങളില്ലെന്ന്' ഒരൊറ്റ സങ്കടം ധാരാളം മതിയായിരുന്നു. അല്ലെങ്കിലും എന്താണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ 'വിശേഷം'? ദൈവം നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്നു എന്നത് തന്നെയല്ലേ ഏറ്റവും നല്ല വിശേഷം?

'നാം ദൈവത്തെ സ്നേഹിച്ചു എന്നതിലല്ല, അവിടുന്ന് നമ്മെ സ്നേഹിക്കുകയും നമ്മുടെ പാപങ്ങൾക്കു പരിഹാരബലിയായി സ്വപുത്രനെ അയയ്ക്കുകയും ചെയ്തു എന്നതിലാണ് സ്നേഹം'. (1 യോഹ 4 : 10)

ജീവിതത്തിലെ പല സംഘർഷങ്ങളും മനോഹരമായ പുതിയ ദൈവാനുഭവത്തിലേക്കും പരസ്പരം കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കി സ്നേഹത്തിന്റെ പുതിയ അനുഭവങ്ങളിലേക്കും നയിക്കുന്നതായിട്ടാണ് അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ വിവാഹജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന സംഘർഷങ്ങൾക്ക് നടുവിൽ ഞങ്ങൾ പകച്ചു നിന്നിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ ഞങ്ങൾക്കറിയാം "പുതിയ അഭിഷേകത്തിലേയ്ക്കും കൃപയിലേക്കും ഞങ്ങളെ ഇതാ ദൈവം നയിക്കുന്നു". ജീവിതത്തിലെ തകർച്ചകളും കുറവുകളും വീഴ്ചകളും കാൽവരിയിലെ കുരിശിന്റെ സ്നേഹത്തിലേക്ക് നമ്മെ ചേർത്തു നിർത്തുന്നുണ്ടല്ലോ!

പ്രതിസന്ധികളിൽ മൂന്നു ചോദ്യങ്ങളാണ് ഞങ്ങളെ എപ്പോഴും സഹായിച്ചിട്ടുള്ളത്. ചേർന്നിരുന്നു പര

സ്വപരം സഹായിക്കുകയും, തിരുത്തുകയും, പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ വൈവാഹിക ബന്ധം കൂടുതൽ ദൃഢമാകുന്നതായാണ് അനുഭവം.

1. കുമ്പസാരിച്ചിട്ട് എത്ര നാളായി?

അനുരജന്തകുദാശയായ കുമ്പസാരത്തെ നാം എത്രമാത്രം ഗൗരവത്തോടെ കാണുന്നുണ്ട്? വേണ്ട രീതിയിൽ ഒരുങ്ങിയും, ധ്യാനത്തിലൂടെ സ്വയം വിലയിരുത്തിയും നാം നടത്തുന്ന കുമ്പസാരത്തിലൂടെ പാപത്തിൽ നിന്നകന്ന് നിൽക്കാനുള്ള കൃപ ലഭിക്കുന്നു. ഇന്ന് വീട്ടിലിരുന്നും, യാത്രയിലും ദമ്പതികൾ ഒരുമിച്ചിരുന്നും ധ്യാനപ്രസംഗങ്ങളിലൂടെ കുമ്പസാരത്തിനു ഒരുങ്ങാനുള്ള ധാരാളം സാധ്യതകൾ ഉണ്ടല്ലോ! കുമ്പസാരിച്ചിട്ടു ഒരു മാസത്തിൽ കൂടുതലായോ? അതൊരു സൂചനയാണ്, ജാഗ്രത!

2. പരിശുദ്ധ അമ്മയുമായുള്ള ബന്ധം എങ്ങനെയാണ്?

ജപമാല കയ്യിൽ നിന്നും വഴുതി വീഴുമ്പോൾ കൂടും ബങ്ങളിൽ പ്രശ്നങ്ങളും ആരംഭിക്കും. കൂടുംബ പ്രാർത്ഥനകളിൽ അലംഭാവം ആരംഭിക്കുമ്പോൾ കൂടുംബത്തിൽ വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും ആരംഭിക്കും. കൂടുംബപ്രാർത്ഥനയ്ക്കു നൽകുന്ന പ്രാധാന്യം കണ്ടാൽ കൂടുംബത്തിന്റെ പോക്ക് എങ്ങോട്ടാണെന്നു പെട്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയാം.

3. വ്യക്തിപരമായ പ്രാർത്ഥനയും തിരുവചനധ്യാനവും എങ്ങനെ പോകുന്നു?

ഈശോയുമായി നമ്മുടെ ബന്ധത്തിലുള്ള വിള്ളലിന്റെ സൂചനയാണ് വ്യക്തിപരമായ പ്രാർത്ഥനയിലെ വീഴ്ച. ദിവസവും അരമണിക്കൂറെങ്കിലും നാം വ്യക്തിപരമായ പ്രാർത്ഥനക്കുവേണ്ടി മാറ്റിവെക്കണം. തിരുവചനം വായിക്കാനും, ധ്യാനിക്കാനും അപ്പോൾ നമുക്ക് സമയം ലഭിക്കും. വചനമാണ് നമ്മെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതും, നവീകരിക്കുന്നതും, ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതും. വിവാഹജീവിതത്തിൽ ഈശോ നഷ്ടമാകുമ്പോൾ പരസ്പരമുള്ള ഇഷ്ടവും കുറയും. ദാമ്പത്യജീവിതത്തിലെ ബലിവേദിയായ കിടക്ക മലിനമാക്കാതിരിക്കാം. 'ഈശോ ഈ വീടിന്റെ നാഥൻ' എന്ന് ഒരിക്കൽകൂടി നമ്മുടെ ഹൃദയവാതിലിൽ എഴുതിവയ്ക്കാം.

“സൈന്യങ്ങളുടെ കർത്താവ് അരുളിച്ചെയ്യുന്നു, എന്റെ സന്നിധിയിലേക്കു മടങ്ങിവരുവിൻ. അപ്പോൾ ഞാനും നിങ്ങളുടെ അടുത്തേക്കു മടങ്ങി വരും”. (സഖറിയാ 1:3)



Athira and Jijo Arakkal
Christ The King Church,
Bhandup

The early years of our marriage were blissful, but we encountered a significant challenge due to poor communication. Working opposite shifts limited our time together and often, assumptions about each other's thoughts led to conflicts.

Nevertheless, each night before going to sleep, we make it a point to pray together, reciting at least 1 Our Father and 3 Hail Mary. This practice has been a source of strength, serving as a constant reminder in our marriage that we are a trio - Jesus, my partner, and I - with the confidence that His presence continues to guide and lead us.

We started communicating and spending time together more instead of assuming each other's thoughts. Through concerted effort and prayers, presently we are blessed to share the same schedule, allowing us to attend Holy Mass daily with our children and parents. Ekam (post-marriage course) played a pivotal role in reshaping our perspective on marriage. It provided valuable insights on how to traverse and cherish the journey of married life.

കർത്താവേ, അങ്ങ് സത്യമായും പരിശുദ്ധൻ



മാർ തോമസ് ഇലവനാൽ

കല്യാൺ രൂപതയുടെ മെത്രാൻ

പിതാവും പുത്രനും പരിശുദ്ധാത്മാവുമായ ത്രിത്വൈക ദൈവം പരിശുദ്ധനാകുന്നു എന്നും അവിടന്ന് സകലരേയും പവിത്രീകരിക്കുന്നു എന്നും മൂന്നാമത്തെ ഗേഹന്ത പ്രാർത്ഥനയുടെ ആരംഭത്തിൽ ചൊല്ലുന്നു (P. 136). എന്നാൽ 'തന്റെ കൃപയുടെ ദാനം സ്വീകരിക്കാൻ അർഹരാക്കപ്പെട്ട സകലരേയും അവിടന്ന് സത്യത്തിൽ പവിത്രീകരിക്കുന്നു' എന്നാണ് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത്.

തുടർന്ന് ദൈവത്തെ ആരാധിക്കാനും സ്തുതിക്കാനും ഏറ്റു പറയാനുമുള്ള കാരണങ്ങൾ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. കൂടാതെ, ദൈവം നമ്മെ സൃഷ്ടിച്ചതിനേയും എല്ലാസമയവും നമ്മുടെ ജീവനെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനേയും ഓർക്കുന്നു: "ഞങ്ങളുടെ ജീവൻ സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ അങ്ങ് ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കുന്നു".

തന്നെത്തന്നെ ശൂന്യനാക്കി

തുടർന്നു വരുന്ന പ്രാർത്ഥനകൾ വി. ഗ്രന്ഥവചനങ്ങളോട് ബന്ധപ്പെടുത്തി മനസ്സിലാക്കണം. കർത്താവിന്റെ ശൂന്യവൽക്കരണം - 'തന്നെത്തന്നെ ശൂന്യനാക്കി' (ഫിലി. 2:7), മനുഷ്യാവതാരം - 'പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ശക്തിയാൽ കന്യകയിൽനിന്ന് മനുഷ്യാം ധരിച്ചു' (ഗലാ. 4:5) എന്നും, വിസ്മയാവഹമായ രക്ഷാപദ്ധതി മുഴുവനും ക്രിസ്തുവിലൂടെ പൂർത്തീകരിക്കപ്പെട്ടെന്നും ഓർക്കുന്നു. നാലു വിശേഷണങ്ങൾ ക്രിസ്തുവിന് നൽകിയിരിക്കുന്നു. 'ദൈവത്വത്തിന്റെ പൂർണ്ണത മുഴുവനും അവിടന്നിൽ വസിക്കുന്നു', 'അവിടന്ന് സഭയുടെ ശിരസ്സാണ്', 'മരിച്ചവരിൽ നിന്നുള്ള ആദ്യജാതനാണ്' 'സകലത്തിന്റേയും പൂർത്തീകരണവും സകലതും പൂർത്തിയാക്കുന്നവനും അവിടുന്നുകുന്നു'.

പരിശുദ്ധ റൂഹാവഴി തന്നെത്തന്നെ ബലിയർപ്പിച്ചു.

ഈ പ്രാർത്ഥന ഹൈന്ദവലേഖനഭാഗത്തോടു

ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു: "നിത്യാത്മാവുമൂലം കളങ്കമില്ലാതെ ദൈവത്തിന് തന്നെത്തന്നെ സമർപ്പിച്ച ക്രിസ്തുവിന്റെ രക്തം" (9:14). തുടർന്നു കാണുന്നു: 'തന്റെ ശരീരത്തിന്റെ ഒരിക്കൽ മാത്രമുള്ള അർപ്പണത്താൽ ഞങ്ങളെ വിശുദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്തു' (ഹെബ്ര. 10:10). 'കുരിശിലെ തന്റെ രക്തത്താൽ സ്വർഗ്ഗത്തേയും ഭൂമിയേയും രമ്യതപ്പെടുത്തി' (എഫേ. 2:16) തുടർന്നു വരുന്ന പ്രാർത്ഥനകളും വിശുദ്ധഗ്രന്ഥഭാഗങ്ങൾ തന്നെയാണ്. 'ഞങ്ങളുടെ പാപങ്ങൾ നിമിത്തം അവിടന്ന് ഏല്പിച്ചുകൊടുക്കപ്പെടുകയും ഞങ്ങളെ നീതികരിക്കാൻ ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കുകയും ചെയ്തു'. (റോമ. 4:25).

വിശുദ്ധ ശ്രീഹന്മാരോടുകൂടെ

തുടർന്നു വരുന്ന സ്ഥാപനവിവരണത്തിൽ 'വിശുദ്ധ ശ്രീഹന്മാരോടുകൂടെ... ഈശോ ഈ രഹസ്യം പരികർമ്മംചെയ്തു' എന്നാണ് ചൊല്ലുന്നത്. ഈ പ്രണാമജപത്തിന്റെ അവസാനഭാഗത്ത് 'മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിനു മുഴുവൻ രക്ഷ നൽകിയ.... ഈ രഹസ്യം' എന്നാണ് ചൊല്ലുന്നത്. കാരണം കർത്താവിന്റെ രക്ഷാരഹസ്യം മുഴുവനുമാണ് നമ്മൾ വി. കുർബ്ബാനയിൽ അനുസ്മരിക്കുന്നത്. ഞങ്ങൾ 'എളിയവരും ബലഹീനരും നിസ്സാരരുമാണെന്നും' നിന്റെ കൃപയാലാണ് ഞങ്ങൾ ഇത് പരികർമ്മം ചെയ്യാൻ യോഗ്യരായതെന്നും ഏറ്റുപറയുന്നു.

മാർ അദ്ദായി മാർ മാറിയുടെ കൂദാശക്രമത്തിൽ മൂന്നാം പ്രണാമജപത്തിനുശേഷം കാർമ്മികൻ കരങ്ങൾ വിരിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന മദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥനയോട് (P. 80) ഏറെ സാമ്യമുള്ള പ്രാർത്ഥനയാണ് ഇവിടെ 'കർത്താവേ, ശക്തനായ ദൈവമേ' എന്നു തുടങ്ങുന്ന, കാർമ്മികന്റെ കുശാപ്പ പ്രാർത്ഥന.

20 FEBRUARY 2024 KALYAN LANTERN

Lord, You are Truly Holy

Mar Thomas Elavanal
Bishop, Diocese of Kalyan

At the beginning of the third Gehantha the priest recites the prayer. 'O, Lord, you are truly holy, the Father the Son and the Holy Ruha' and that the Holy Spirit 'sanctifies in truth all those who are made worthy to receive the gift of His grace'. Then we are reminded of the reason for adoring, confessing and praising God namely 'you have created out of nothing' and 'you have been attentive in sustaining our lives from the beginning and at all times'.

He emptied Himself

The continued prayer is to be understood in relation to the Scriptural texts: The self emptying of Christ - 'He emptied Himself' (Phil. 2:7), the incarnation - 'He put on our humanity, from the virgin Mary. He took on a mortal body' (Gal. 4:5), and that 'You planned the great and wonderful dispensation before the foundation of the world'. Four qualifications are given to Christ: 'The fullness of divinity dwells in Him', 'He is the head of the church', 'He is the first born from among the dead' and 'He is the fulfillment and the perfecter of all things'.

Through the Holy Ruha He offered Himself

This prayer is related to the letter to the

Hebrews "Christ, through the eternal Spirit offered Himself without blemish to God" (9:14). As continuation we see 'By the one and only offering of His body, He sanctified us' (Hebrew 10:10) and 'reconciled heaven and earth through His blood on the cross' (Ep. 2:16). The rest of the prayer also is based on Scriptures: 'He was handed over because of our sins but He rose from the dead to justify us' (Rom. 4:25).

With His Holy Apostles

In the institution narrative it is mentioned that Jesus celebrated this 'divine mystery with His holy apostles'. As the conclusion of this Gehantha we find that we remember "the holy mystery that accomplished the great salvation of the whole humankind". That means that it is the whole salvation history that we commemorate in the celebration of the Holy Qurbana. We also confess that we are your humble servants and that it is God's grace that makes us worthy to celebrate these mysteries.

This Gehantha prayer is followed by the Kushapa prayer, 'O Lord mighty God...' This prayer is much similar to the intercessory prayer after the third Gehantha in the first Koodasa of Mar Addai and Mari, recited by the priest with extended hands.

BISHOP'S
D I A R Y
FEBRUARY - 2024

1st-7th	CBCI - Bangalore	17th	Qurbana - Mahatma Nagar
8th	Presbyterium, Blessing of St. Mother Theresa School	18th	Pastoral Visit - Nashik City
10th-11th	Minor Orders and Diaconate Ordinations - Pune	21st	Curia Meeting
12th	Vibhoothy	24th	Installatin of Bp. Barthol - Nashik
13th	Consultors Meeting	25th	Qurbana - Andheri
15th	Episcopal Ordination - Khadki	27th	Forane Vicars Meeting
		29th	Blessing of Priest's residence - Lords Range

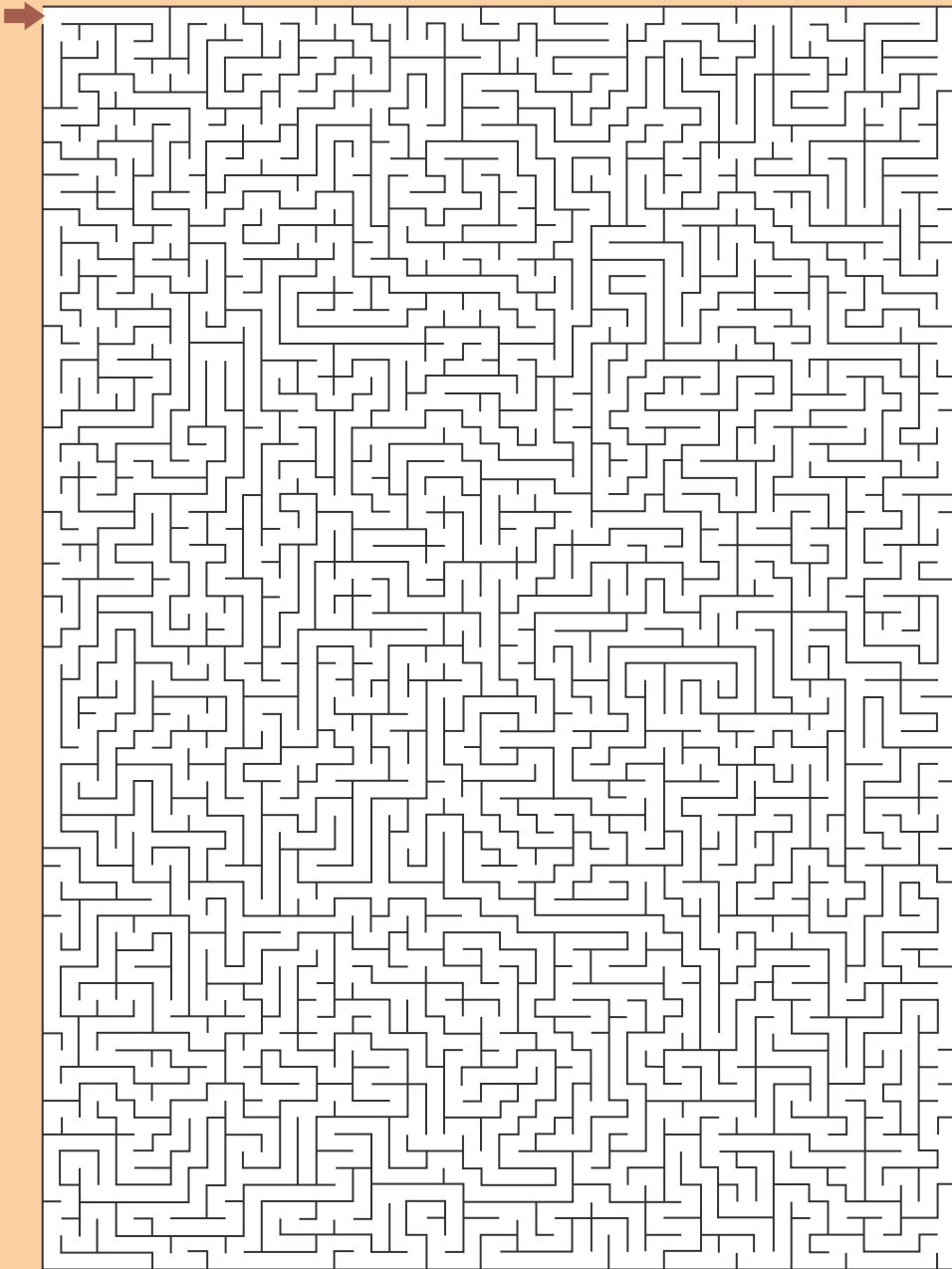
Maze Alert!

Family is one of the greatest gifts from the Lord. We are sanctified by our families as they are our first evangelists and it is a school of love. They are love made real and the ultimate goal is to help lead us to heaven.

Let's make our way through the crazy maze below to reach the destination – our homes, our loved ones.



**KIDS
CORNER**



Winners of Kergyma Quiz 2023

Category A

Prize	Name	Marks	Parish	Forane
1st	Caroline Palliparambil Varghese	89.5	St. Thomas Catholic Church, Mira Road	Borivali
2nd	Angelina Ann Tosky	89	St. Alphonsa Forane Church, Kalewadi	Pune
3rd	Catherine S. Zacharia	84	Carmel Parish, Vadagaonsheri	Pune
4th	Joyal Jaimon	83.5	St. Thomas Catholic Church, Mira Road	Borivali
5th	Gratian Justin	82	St. Thomas Catholic Church, Dapodi	Pune

Category B

Name	Marks	Parish	Forane	
1st	Rachel Joseph	82.5	Infant Jesus Church, Vikhroli	Powai
2nd	Nishole Dony	80	St. Thomas Church, Vasai (East)	Vasai
3rd	Joycy Abraham	79.5	St. Alphonsa Forane Church, Kalewadi	Pune
4th	Sr. Margretalva DST	78	Sacred Heart Church, Malad (West)	Malad
5th	Diya Roy	77	Sacred Heart Church, Bhayandar	Borivali

Category C

Name	Marks	Parish	Forane	
1st	Rosily Rajan	92	St. Mary's Welfare Centre, Marouli	Antop Hill
2nd	Neethu Lijo	91.5	St. Alphonsa Forane Church, Kalewadi	Pune
3rd	Jasmine	91	Immaculate Conception Church, Dombivli	Kalyan
4th	Jaiby Baijo	90.5	St. Thomas Catholic Church, Virar	Vasai
5th	Neville Joseph	87.5	Little Flower Forane Church, Nerul	Navi Mumbai

Category D

Name	Marks	Parish	Forane	
1st	Swapna Jose	96	St. Thomas Catholic Church, Dapodi	Pune
2nd	Beena John	95.5	St. George Catholic Church, Nallasopara	Vasai
3rd	Asha Paulson	95	St. Joseph Forane Church, Powai	Powai
4th	Tessy Vincent	94	St. Alphonsa Church, Mankhurd	Antop Hill
4th	Rosamma Mathew	94	St. Kuriakose Elias Chavara Church, Dighi	Pune
5th	Sheeba Tom	93.5	St. Alphonsa Forane Church, Kalewadi	Pune

Category E

Name	Marks	Parish	Forane	
1st	Alphonsa Varghese	98	St. Thomas Forane Church, Borivali	Borivali
2nd	Merlyn James	97	St. Thomas Forane Church, Borivali	Borivali
3rd	Rosamma Thomas	95.5	St. Kuriakose Elias Chavara Church, Dighi	Pune
4th	M.A Jose	93	Sacred Heart Church, Bhayandar	Borivali
5th	Alice Mathew	92.5	St. Thomas Forane Church, Borivali	Borivali

Mothers (Conducted on 2nd December, 2023)

Name	Marks	Parish	Forane	
1st	Lekha Lindo	89	Christ The King Church, Bhandup	Powai
2nd	Maryland Francis	86.5	St. Peter Church, Satpur	Nashik
3rd	Mary Paulson	85.5	Sacred Heart Church, Ambernath	Kalyan
4th	Seby Roy	84.5	St. Antony's Church, Khopoli	Panvel
5th	Elsy Davis	83	St. Thomas Catholic Church, Vashi	Navi Mumbai

Kergyma 2024 will be held on Sunday, 1st September, 2024.

The portion will be:

The Gospel of John- chapters 1-13

The book of Isaiah- chapters 40-66

The letter of Paul to the Philippians

Fr. Rajesh Mathew
Director - Bible Apostolate



MARIAN PILGRIMAGE TOUR - 15N & 16D
Italy / Vatican / Hungary & Bosnia /
Switzerland / France / Spain / Portugal & Croatia
Date: 02nd & 20th June, 13th Aug & 13th Oct 2024



HOLY LAND TOURS - 9N & 10D
Jordan / Israel / Palestine & Egypt
Date: 15th May / 22nd September
& 02nd October



EXOTIC SINGAPORE TOUR - 4N & 5D
Kuala Lumpur Night Tour / 2 Way Cable Car +
Enroute Batu Caves / KL Tower Genting Day Tour
Date: Monthly Departure 2024



ICONIC DUBAI TOUR - 4N & 5 D
Dubai Trio / City Tour / Desert Safari /
Dhow Creek Cruise & Burj Khalifa 124th Floor
Date: Monthly Departure 2024



EXOTIC SRILANKA TOUR - 5N & 6D
Sigiriya / Kandy / Nuwaraeliya /
Mirissa / Bentota
Date: Monthly Departure 2024



VIETNAM TOUR - 8N & 9 Days
❖ Hanoi - Full Day City Tour
❖ Day Trip to Ninh Binh (Hoa Lu - Tam Coc)
Private Danang
❖ Day trip to Bana Hill and Golden Bridge Private
❖ Danang City Tour and Hoi An City Evening Tour with
Lantern Boat Ride Private Dist 1, 3 (Ho Chi Minh City)
❖ Full day Ho Chi Minh City
❖ Day Trip to Mekong Delta

Contact:

+91 98200 86548 / +91 98675 66548

info@fbbtravels.com

1/4, Aram Estate, Govind Nagar,
Chincholi Phatak, Malad (E), Mumbai - 400 097.



MANGALA CARGO CORPN.

HOUSEHOLD PACKERS & MOVERS

മംഗള കാർഗോ കോർപ്പറേഷൻ

നിങ്ങളുടെ വീട്ടുസാധനങ്ങളും കച്ചവട സാമഗ്രികളും പായ്ക്ക് ചെയ്ത് പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്വത്തോടും ഇൻഷുറൻസോടും കൂടി ഇന്ത്യയിൽ എവിടെയും 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

GROUP TOURS | ALL INCLUSIVE



EARLY BIRD DISCOUNTS
Hurry Up!! Limited Offer!!

WE ALSO HAVE GROUP TOURS FOR

BALI, THAILAND, SINGAPORE, VIETNAM, HIMACHAL, KASHMIR & SIKKIM DARJEELING

Contact Us: 81080 30970, 70390 04119

www.trinityairtravel.com | [f](https://www.facebook.com/trinityworldholidays) [@](https://www.instagram.com/trinityworldholidays) [in](https://www.linkedin.com/company/trinityworldholidays) trinityworldholidays

403, 4th Floor, Kumar Plaza, Kalina-Kurla Road, Kalina, Santacruz (E), Mumbai - 400029.

Branch Offices: Mumbai, Pune, Bangalore, Hyderabad, Goa, Chennai, Kerala, Coimbatore, Lucknow, Delhi, Jalandhar

Household and Car Shifting People

Door to Door



വീട്ടുസാധനങ്ങൾ പ്രൊഫഷണലായി പാക്ക് 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



TATA MUMBAI MARATHON 2024

370 Karunyakers participated in the 19th edition of the Tata Mumbai Marathon on 21st Jan 2024. Karunya Trust had 2 Full marathoners, 21 Half Marathoners, 26 Open 10 K runners, 65 Corporate Runners and 256 Dream Runners in this edition of the Marathon. Karunya Trust has been participating in the Mumbai Marathon for the last 11 years for being a voice to the voiceless. 70 children belonging to Rag-picking, high-risk and Tribal communities also participated in the Marathon. This year 12 priest and 65 parishioners from our Diocese participated in the Tata Mumbai Marathon.



Shri. Rakesh Kumar (Inspector; Railway Protection Force) ran for Karunya Trust and has secured **3rd position** in the Open 10K run. He came in 1st among his age category.



Mr. Devidas Kadali (Tribal Beneficiary) secured **4th position** in the Open 10 K Run and came in 2nd among his age category.



Creating space for the differently-abled, Mr. Samsegir Mohammad, who is visually impaired, participated in the Open 10K run for Karunya Trust.

OUR CORPORATE PARTNERS



D'Decor Exports Pvt. Ltd.



Jessena Marine Services Pvt. Ltd.



TRINITY AIR TRAVEL & TOURS PVT. LTD.

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)

