

Kalyan Lantern

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

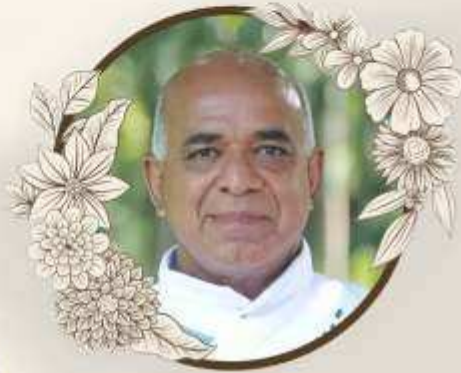
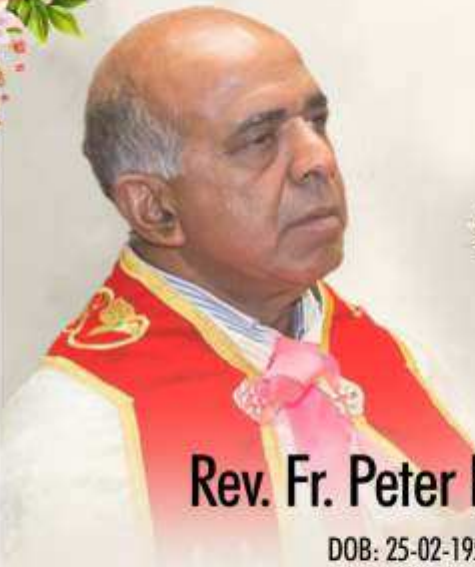
NOVEMBER 2024

Vol. 10 | Issue 06 | MUMBAI | 36 Pages | Price: ₹ 17/-



The Best is Yet to Come:
Aging Gracefully

കല്യാൺ രൂപതയുടെ
ആദരഭരണജ്ജലികൾ

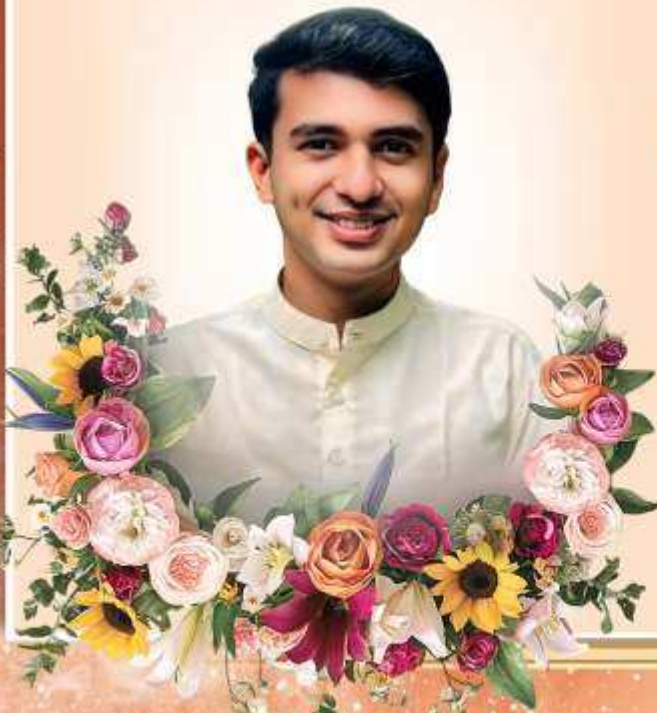


Rev. Fr. Peter Kavumpuram MST

DOB: 25-02-1955 | DOD: 24-09-2024

Priestly Ordination: 23-12-1982

Service in Eparchy of Kalyan: 1988-1991 | Sangli Mission: 1993-2016



**Bro. Noel Felix
Thekkekkara**

DOB: 20-12-1995

DOD: 02-09-2024

Choosing Joy in the Golden Years

I remember two elderly women, both nearing their eighties, who lived in the same housing society. One of them, always fresh and well-kept, was a familiar sight on her early morning walks to church for Mass. She moved briskly, stopping to chat with friends, and greeting everyone with a smile. Despite her children living abroad and often traveling alone to see them, she refused to be limited by the challenges of aging. She was determined to live fully, and she radiated a happiness that made her seem ageless.

Then there was the other lady. She lived with her son, daughter-in-law, and grandchildren. You'd often see her with a rosary in hand, walking slowly around the building. But unlike her lively neighbor, she rarely looked up or engaged with others. Her sadness was almost palpable, and her face bore the weight of loneliness, despite being surrounded by family.

Two women, two starkly different outlooks. One had every reason to feel isolated, yet she chose joy and purpose. The other had her family close by, yet she seemed as though she was just getting through the days. It was a powerful reminder that much of our experience of aging depends on our attitude.

This issue of Lantern focuses on our seniors—those who, like the two elderly women, remind us that aging is an inevitable reality. We'll all be there one day. But how we face that stage is what matters. The twilight years of life come with their share of challenges—loneliness, health struggles, and questions of purpose—but they also offer

opportunities for growth, rediscovery, and connection. Our seniors are not just older adults; they are treasures of wisdom, experience, and love. They deserve recognition and engagement from all of us.

This month, we've put together articles that explore these themes, beginning with how the "second innings" of life can be a time of renewal. Retirement might signal the end of formal work life, but it also opens doors to new adventures. Whether it's picking up a new hobby, giving back through volunteer work, or pursuing long-held dreams of traveling, this phase of life offers endless possibilities. Such activities don't just keep seniors busy—they bring purpose, joy, and vitality, allowing them to continue making valuable contributions to their communities.

As you read through the issue, remember that every senior deserves dignity, care, and the chance to live these later years to the fullest. Whether you are a senior yourself or someone caring for one, it's on all of us to ensure these golden years are filled with purpose, love, and joy.

We hope this edition inspires you to not only appreciate the seniors in your life but also to take a moment to think about the kind of attitude you'd like to bring to your own second innings. After all, the choice to live with joy is always in our hands, no matter what stage of life we're in.

Dr. Rajesh Mathew
Editor-in-Chief



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

NOVEMBER 2024

Vol. 10 | Issue 06

PATRON

Bishop Mar Thomas Elavanal

CHAIRMAN

Msgr. Cyriac Kumbattu

EDITOR-IN-CHIEF

Rev. Dr. Rajesh Mathew

ASSOCIATE EDITOR

Fr. Jojit Johny

MARKETING MANAGER

Rev. Dr. George Vattamattathil

CIRCULATION MANAGER

Fr. Tony Kochuveetil

EDITORIAL BOARD

Fr. Rayson Joseph MCBS

Fr. Savio Pandiyalackal

Fr. Albin Koonammavu

Mr. Jose Mathew

Mr. Austine Jose Vattakkattu

Mr. V S Chacko

OFFICE SECRETARY

Mr. Joseph Chiramal

Dr. Manu Lopus

Mr. John Kurian

Ms. Rini Kunjuvareed

Ms. Divya Joseph

Ms. Ann Vigi

Ms. Merlin Vincent

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



SUNSET years into SHINING years



Siju Thomas Alenchery, MBA
Founder and Chief Mentor: Wingstown

The sunset years, or golden years, refer to the later stages of life, typically retirement age and beyond. It's the time when one's professional journey comes full circle, and a new chapter unfolds. This phase, aptly termed the "second innings of life," presents an incomparable opportunity for personal growth, reflection, and reinvention.

As the daily grind of work subsides, individuals are freed from the shackles of responsibility, allowing them to pursue long-held passions and interests. Hobbies once relegated to the back burner now take center stage, fostering creativity and a sense of purpose. Travel, learning, and exploration become viable

options, broadening horizons and enriching life experiences.

The second innings also offers a chance to reconnect with loved ones, nurture relationships, and build meaningful connections. Grandparenting, mentoring, or volunteering provide avenues to share wisdom, experience, and time.

However, this phase also presents challenges. Adjusting to changed life circumstances, managing health, and coping with loss require resilience and adaptability. Yet, with a positive outlook and proactive approach, these hurdles can be overcome.

Here, attitude is more important than reality.
If you think you are beaten, you are.
If you think you dare not, you don't.
If you like to win, but you think you can't,
It is almost certain you won't.

So, stay positive by accepting the realities of life.

The Catechism of the Catholic Church (CCC) offers guidance on the sunset years of life, emphasizing the dignity, purpose, and spiritual growth that can characterize this stage.

CCC 2443: "The elderly, especially those who are lonely, neglected, or experiencing disability, have a special place in the heart of the Church."

CCC 2442: "The elderly have a responsibility to share their experience and wisdom."

As Robert Browning stated, "The best is yet to come," so be happy and hopeful.

Always remember, "Age is not lost youth, but a new stage of opportunity and strength." —Betty Friedan

Biblical Assurance on Sunset Years

"They will still bear fruit in old age; they will stay fresh and green." (Psalm 92:14)

- ❖ Abraham (Genesis 12-25) – Called by God at age 75
- ❖ Moses (Exodus 1-18) – Led Israel at age 80
- ❖ Caleb (Joshua 14:6-14) – Conquered Hebron at age 85
- ❖ Anna (Luke 2:36-38) – Served God in the temple at age 84

Many biblical examples teach us that age is not a limitation for serving God and helping humanity. This again reminds us that wisdom and experience come with age. For a spiritual person or a person of faith, retirement is not an end, but a new beginning.

Transforming the Sunset Years into Shining Years Requires a Purposeful Approach

Physical Well-being

1. Physical exercise – exercise is a celebration of what your body can do, not a punishment for what you ate.

2. Healthy eating and balanced diet – you are what you eat, so choose wisely.
3. Regular checkups
4. Sleep and relaxation – sleep is the golden chain that ties health and our bodies together.

Mental Stimulation

1. Learning – the more you know, the more you grow.
2. Social connections – love and connection are the keys to a healthy life.
3. Mindfulness – mindfulness is the miracle by which we master and restore ourselves.
4. Engaging activities

Emotional Fulfillment

1. Gratitude practice – gratitude is the sign of noble souls.
2. Purposeful living (volunteering)
3. Self-compassion – self-compassion is the art of being kind to yourself.

Spiritual Growth

1. Prayer and reflection – prayer is the breath of the soul.
2. Connection with nature – the earth is music for those who listen.
3. Community involvement and service

Purposeful Engagement

1. Mentorship (sharing experience) – mentoring is a helping and healing process.
2. Leadership roles – help others to come out of their comfort zones and gain confidence.
3. Motivation and inspiration for others – inspire others before you expire.

In conclusion, the sunset years—the second innings of life—offer a transformative opportunity for renewal, growth, and fulfillment. Embracing this phase with purpose, passion, and positivity enables individuals to create a vibrant, meaningful, and lasting legacy.

Stay happy, hopeful, and healthy.

You have miles to go before you take a rest.

All the very best, and God bless you all.



ജീവിത സാധാഹരത്തിലെ ഏകാന്തത: വളരുന്ന ആശങ്ക

NOVEMBER 2024

06

KALYAN LANTERN



Bro. Seby Varghese, SJ
Masters in Pharmaceutical Sciences and Gerontology.

കേരളത്തിലെ മുതിർന്ന കുടുംബാംഗങ്ങൾ പരമ്പരാഗതമായി കുടുംബജീവിതത്തിലും യുവത്വലമുറയുടെ ആത്മീയ ഉന്നമനത്തിലും സജീവമായ പങ്കുവഹിക്കുന്ന അവിഭാജ്യ ഘടകങ്ങളായിരുന്നു. എന്നാൽ, മുംബൈ പോലുള്ള നഗര ക്രമീകരണങ്ങളിൽ, യുവത്വലമുറകൾ അവരുടെ കരിയറിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയോ വിദേശത്തേക്ക് മാറുകയോ ചെയ്യുന്നതിനാൽ പ്രായമായ പലരും ഒറ്റയ്ക്കോ, കുടുംബ സമ്പർക്കം കുറവായോ ആണ് ജീവിക്കുന്നത്. സാങ്കേതികവിദ്യ ചിലരെ അവരുടെ കുടുംബങ്ങളുമായി ബന്ധം നിലനിർത്താൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, ദൈനംദിന ഇടപെടലിന്റെയും വൈകാരിക

പിന്തുണയുടെയും അഭാവം അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ശ്രദ്ധേയമായ ശൂന്യത സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

ഏജ്‌വെൽ ഫൗണ്ടേഷന്റെ ഒരു പഠനം സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ഇന്ത്യയിലെ പ്രായമായവരിൽ 50% അധികം ആളുകളും ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഏകാന്തത അനുഭവിക്കുന്നു എന്നാണ്. ഇടത്തരക്കാർക്ക്, പ്രത്യേകിച്ച് ഒരിക്കൽ സജീവമായ പ്രൊഫഷണൽ ജീവിതം നയിച്ചിരുന്നവർക്ക്, വിരമിക്കൽ പലപ്പോഴും ബന്ധിതമായ ജീവിതശൈലിയിൽ നിന്ന് ഏകാന്തതയിലേക്കുള്ള ഒരു തുടക്കത്തെ കുറിക്കുന്നു. അവരുടെ പ്രവർത്തന വർഷങ്ങളിൽ ഒരിക്കൽ അവർ ആസ്വദിച്ച സാമൂഹിക പിന്തുണ കുറഞ്ഞത്, പ്രത്യേകിച്ച്, അവരെ ഏകാന്തതയ്ക്ക് ഇരയാക്കുന്നു. കൂടാതെ ശാരീരിക പരിമിതികൾ അവരെ, പതിവായി പള്ളി സേവനങ്ങളിലോ സാമൂഹിക ഒത്തുചേരലുകളിലോ പങ്കെടുക്കുന്നതിന് തടയാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ ബാഹ്യ വെല്ലുവിളികൾക്കപ്പുറം, ആഴത്തിലുള്ള മാനസിക ഘടകങ്ങളും ഏകാന്തത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. കുടുംബത്തിലോ സഭയിലോ ഒരിക്കൽ അവർ വഹിച്ചിരുന്ന റോളുകൾ തങ്ങൾക്ക് ഒരു അർത്ഥബോധം നൽകിയതായി പ്രായമായ പലരും കണ്ടെത്തുന്നു. കാലക്രമേണ ഈ റോളുകൾ കുറയുമ്പോൾ, അവരുടെ സ്വത്വബോധവും ആത്മാഭിമാനവും ക്ഷയിക്കുന്നു, ഇത് നിരാശയുടെയും പ്രതീക്ഷയില്ലായ്മയുടെയും വികാരങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് വിരമിച്ചതിന് ശേഷം, അവർക്ക് സാമ്പത്തികമായി സംഭാവന നൽകാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ, തങ്ങൾ കുടുംബത്തിന് ഒരു ഭാരമോ അനാവശ്യമോ ആണെന്ന തോന്നലുളവാക്കുന്നു.

ഏകാന്തതയുടെ ദുഷ്ഫലങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തിലും ക്ഷേമത്തിലും

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന (ഡബ്ല്യു.എച്ച്.ഒ) ഏകാന്തതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആരോഗ്യ അപകടങ്ങളെ പുകവലി അല്ലെങ്കിൽ പൊണ്ണത്തടി എന്നിവയുമായി തുലനം ചെയ്തിരിക്കുന്നത് ഈ പ്രശ്നത്തിന്റെ ഗൗരവം എടുത്തുകാണിക്കുന്നു. മുംബൈ പോലുള്ള നഗരങ്ങളിൽ, ഏകാന്തത, മുതിർന്നവരിൽ വിട്ടുമാറാത്ത സമ്മർദ്ദത്തിനും ഉൽകണ്ഠയ്ക്കും ഇടയാക്കുകയും, ഇത് പ്രമേഹം, രക്താതിമർദ്ദം തുടങ്ങിയ മുൻകാല ആരോഗ്യവസ്ഥകളെ വഷളാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ, പതിവ് സാമൂഹിക ഇടപെടലിന്റെ അഭാവം പലപ്പോഴും വിഷാദരോഗത്തിന് കാരണമാകുകയും, മാനസികാരോഗ്യത്തെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള അപമാനം കാരണം പ്രായമായവരിൽ പലപ്പോഴും രോഗനിർണ്ണയം ഒഴിവാക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഏകാന്തത ഒരു വ്യക്തിയുടെ ലക്ഷ്യബോധത്തെയും സാരമായി ബാധിക്കുന്നു. വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യബോധമില്ലാതെ, പ്രായമായവർക്ക് ജീവിത സംതു



യുവ ഇടവകാംഗങ്ങൾ മുതിർന്ന അംഗങ്ങളെ പതിവായി സന്ദർശിക്കുകയും സമയം ചെലവഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മെന്റർഷിപ്പ് പ്രോഗ്രാമുകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിലൂടെ സന്നദ്ധപ്രവർത്തനത്തിന്റെയും കമ്മ്യൂണിറ്റി സേവനത്തിന്റെയും നമ്മുടെ സമ്പന്നമായ പാരമ്പര്യം കൂടുതൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്താനാകും. പ്രായമായവർക്ക് അനുയോജ്യമായ സാമൂഹിക പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിൽ അപ്പാർട്ട്മെന്റ് സൊസൈറ്റികൾക്ക് നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കാനാകും.

പ്തിയിൽ ഇടിവ് അനുഭവപ്പെടാം, ഇത് സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനോ ഹോബികൾ പിന്തുടരാനോ ഉള്ള അവരുടെ പ്രചോദനം കുറയ്ക്കുന്നു, ഒപ്പം ഇത് ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ സാധ്യത എല്ലായ്പ്പോഴും നിലനിർത്തുന്നു. ഉറക്ക തകരാറുകൾ, വൈജ്ഞാനിക പ്രവർത്തനത്തിന്റെ കുറവ്, ഡിമെൻഷ്യ പോലുള്ള അവസ്ഥകളിലേക്കുള്ള ഉയർന്ന പ്രവണത എന്നിവ ഏകാന്തതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റ് പ്രധാന അപകടങ്ങളാണ്. മാത്രമല്ല, ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുറയുകയും ഇത് ശാരീരിക അധഃപതനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കാലക്രമേണ ഈ പരിമിതികൾ മൂലം ദൈനംദിന ജോലികൾക്കായി മറ്റുള്ളവരെ കൂടുതൽ ആശ്രയിക്കേണ്ടിവരികയും ഇത് നിസ്സഹായതയുടെയും ഏകാന്തതയുടെയും വികാരങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഏകാന്തതയെ ആശ്ലേഷിക്കുക, മനോഹരമായി വാർദ്ധക്യം പ്രാപിക്കുക.

ഇന്നത്തെ ദ്രുതഗതിയിലുള്ള ജീവിതശൈലി കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ, എപ്പോഴും ചുറ്റും ആരെങ്കിലും ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നില്ല. ഈ യാഥാർത്ഥ്യം അംഗീകരിക്കുന്നത് വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞതാണെങ്കിലും, ഏകാന്തതയിൽ സമാധാനം കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള ആ



NOVEMBER 2024

08

KALYAN LANTERN

ദ്യപിടിയായിരിക്കും. പിന്നീടുള്ള ജീവിതം കൂടുതൽ ഉൾക്കാഴ്ചകൾ നൽകുകയും, കുടുംബത്തിനും സമൂഹത്തിനും ഒരാൾ നൽകിയ സംഭാവനകളെ വിലമതിക്കാനുള്ള അവസരമായി മാറുകയും ചെയ്യും. ഒരാൾ മറ്റുള്ളവരെ എങ്ങനെ ക്രിയാത്മകമായി സ്വാധീനിച്ചുവെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നത്, ഉന്മേഷ ദായകവും, പൂർത്തീകരണ ബോധം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതുമാണ്.

അതുപോലെ, ജീവിതാനുഗ്രഹങ്ങൾക്കുള്ള കൃതജ്ഞത ആന്തരികമായും ബാഹ്യമായും പോസിറ്റിവിറ്റി കൊണ്ടുവരും. പുതിയ കഴിവുകൾ പഠിക്കുകയോ സഭയിലോ സമൂഹത്തിലോ സന്നദ്ധസേവനം നടത്തുകയോ ചെയ്യുന്നത് ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിന് പ്രചോദനം നൽകാനും അർത്ഥമാക്കാനും കഴിയും. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമയം ചെലവഴിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും, ഒപ്പം ലക്ഷ്യബോധം സൃഷ്ടിക്കുകയും ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ വികാരങ്ങൾ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ശക്തമായ സാമൂഹിക ഇടപെടലുകൾ

പ്രായമായവർക്കിടയിലെ ഏകാന്തതയെ ചെറുക്കുന്നതിന്, സമൂഹത്തിന്റെ ശ്രമങ്ങൾ അത്യന്താപേക്ഷി

തമാണ്. ഇടവകകൾക്ക് പ്രായമായ ഇടവകക്കാരെ പതിവായി സന്ദർശിക്കാനും വ്യക്തിപരമായി പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയാത്തവരുടെ വീടുകളിൽ പള്ളി ശുശ്രൂഷകളോ പ്രാർത്ഥനാ യോഗങ്ങളോ സംഘടിപ്പിക്കാനും കഴിയും. ബൈബിളിയായനം, പ്രാർത്ഥനാ വൃത്തങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ ഗായകസംഘങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ സഭയ്ക്കുള്ളിൽ മുതിർന്ന നിർദ്ദിഷ്ട ഗ്രൂപ്പുകൾ സ്ഥാപിക്കുന്നത് അർത്ഥവത്തായ സാമൂഹിക ഇടപെടലുകളും അവരുടേതായ ഒരു ബോധവും പ്രദാനം ചെയ്യും.

യുവ ഇടവകാംഗങ്ങൾ മുതിർന്ന അംഗങ്ങളെ പതിവായി സന്ദർശിക്കുകയും സമയം ചെലവഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മെന്റർഷിപ്പ് പ്രോഗ്രാമുകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിലൂടെ സന്നദ്ധപ്രവർത്തനത്തിന്റെയും കമ്മ്യൂണിറ്റി സേവനത്തിന്റെയും നമ്മുടെ സമ്പന്നമായ പാരമ്പര്യം കൂടുതൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്താനാകും. പ്രായമായവർക്ക് അനുയോജ്യമായ സാമൂഹിക പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിൽ അപ്പാർട്ട്മെന്റ് സൊസൈറ്റികൾക്ക് നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കാനാകും. ഉദാഹരണത്തിന്, റസിഡൻഷ്യൽ കോംപ്ലക്സുകളിലെ സാംസ്കാരിക ഉത്സവങ്ങൾ, ചായ പാർട്ടികൾ, അല്ലെങ്കിൽ സിനിമാ രാത്രികൾ എന്നിവ പ്രായമായവർക്ക് അവരുടെ അയൽക്കാരുമായി ഇടപഴകാനും അവരുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ ഉൾപ്പെട്ടതായി തോന്നാനും അവസരമൊരുക്കും.

തലമുറകളുടെ പരസ്പര പ്രോത്സാഹനം

തലമുറകൾ തമ്മിലുള്ള ഇടപെടൽ സുഗമമാക്കുന്നത് പിന്നീടുള്ള ജീവിതത്തിൽ ഏകാന്തതയെ ചെറുക്കുന്നതിനുള്ള ഫലപ്രദമായ മാർഗമാണ്. കഥ പറയൽ സെഷനുകൾ, സാംസ്കാരിക പരിപാടികൾ, അല്ലെങ്കിൽ ഭാഷാ പഠന ശീൽപശാലകൾ എന്നിവ പോലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നത് തലമുറകൾ തമ്മിലുള്ള വിടവ് നികത്താൻ സഹായിക്കും. പ്രായമായ കമ്മ്യൂണിറ്റി അംഗങ്ങളെ കൂട്ടികളമായോ കൗമാരക്കാരായോ പതിവായി പരിശോധനകൾക്കോ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കോ ജോടിയാക്കുന്ന പ്രോഗ്രാമുകളിലൂടെ മുതിർന്നവർക്ക് ഒരു ലക്ഷ്യബോധം വളർത്തിയെടുക്കാം. പരസ്പര ധാരണയും പിന്തുണയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന, യുവതലമുറയുടെ ജീവിതവുമായി കൂടുതൽ സമന്വയിപ്പിക്കാൻ ഈ ഇടപെടലുകൾ പ്രായമായവരെ സഹായിക്കും.

കമ്മ്യൂണിറ്റി ഇടപെടലുകൾ, തലമുറകൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ, വ്യക്തിഗത പ്രതിഫലനം എന്നിവയിലൂടെ ഏകാന്തതയെ അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, നമുക്ക് നമ്മുടെ പ്രായമായ കമ്മ്യൂണിറ്റി അംഗങ്ങളെ അന്തസ്സോടെയും ലക്ഷ്യത്തോടെയും മനോഹരമായി വാർദ്ധക്യത്തെ നേരിടുവാൻ സഹായിക്കാനാകും.



പുരുഷഗന്ധിയിലെ വചോജ്ഞാപനം

നൂതന സാങ്കേതികവിദ്യയും ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇൻ്റലിജൻസും



Manu Lopus
Kalyan Lantern
Editorial Board Member

‘എല്ലാവരും കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു, പക്ഷേ ആരും പ്രായമാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല,’ ഇതൊരു പഴഞ്ചൊല്ലാണ്. ശാരീരിക ശക്തിയും മാനസിക ശേഷിയും കുറയുന്നത് വാർദ്ധക്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിരവധി ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ ചിലതു മാത്രം. പ്രായമായവരുടെ ജീവിത നിലവാരം ഉയർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന സാങ്കേതിക മുന്നേറ്റങ്ങളും ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇൻ്റലിജൻസും (ഐഐ) ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാണ്. മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്ക് കൂടുതൽ സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകുന്നതിന് ഫിറ്റ്നസ് മോണിറ്ററുകൾ, കമ്പാനിയൻഷിപ്പ് റോബോട്ടുകൾ, സ്മാർട്ട് ഹോമുകൾ, മൊബിലിറ്റി പ്രശ്നങ്ങളുള്ള ആളുകൾക്കുള്ള സഹായ ഉപകരണങ്ങൾ മുതലായവ ഇതിലുണ്ട്.



ആരോഗ്യത്തിനും ശാരീരികക്ഷമതയ്ക്കുമുള്ള സഹായം

ഒരാൾക്ക് പ്രായമാകുമ്പോൾ, മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് ചെറിയതും മെയ് വഴിയും പരിപാലിക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. അതിനാൽ, ഒരാളുടെ ഫിറ്റ്നസ് നിലയുടെ കൃത്യമായ നിരീക്ഷണവും ഫിറ്റ്നസ് നിലനിർത്താനുള്ള പ്രചോദനവും വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പ് ട്രാക്കുചെയ്യുന്നതിനും ഇലക്ട്രോ കാർഡിയോഗ്രാം (ഇസിജി) അളക്കുന്നതിനും നിങ്ങളുടെ അടിയന്തിര സഹായിയെ അറിയിക്കുന്നതിനും, വ്യത്യസ്ത മോഡലിലും വിലയിലുമുള്ള സ്മാർട്ട് വാച്ചുകൾ നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. മറ്റൊരു പുതിയ കാര്യം സ്മാർട്ട് മോതിരങ്ങളാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, ഗാലക്സി റിംഗ് നിങ്ങളുടെ ഉറക്ക ശീലങ്ങൾ, ഹൃദയമിടിപ്പ്, സമ്മർദ്ദ നിലകൾ, ചർമ്മത്തിന്റെ താപനില എന്നിവയെല്ലാം നിങ്ങൾ ഒരു ബട്ടൺ പോലും അമർത്താതെ ട്രാക്കു ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു. ആളുകളെ ആരോഗ്യകരമായി തുടരാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് ഔറ റിംഗ് 20 ലധികം വ്യത്യസ്ത ബയോമെട്രിക്സ് പരിശോധിക്കുന്നു.



ഓർമ്മക്കുറവിനുള്ള സഹായം

പ്രായമാകുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു പ്രധാന വെല്ലുവിളിയാണ് ഓർമ്മശേഷിക്കുറവ്. അതിനെ മന്ദഗതിയിലാക്കാൻ രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത 'മാനസിക

വ്യായാമങ്ങൾ' ചെയ്യുന്നത് വളരെ ഗുണം ചെയ്യും. ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള ഗെയിമുകളും പ്രവർത്തനങ്ങളും ആളുകളെ വൈജ്ഞാനിക പ്രവർത്തനം നിലനിർത്താനും പ്രായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഓർമ്മശേഷിക്കുറവിനെ മന്ദഗതിയിലാക്കാനും സഹായിക്കും. ദൈനംദിന ജോലികളിൽ ആളുകളെ സഹായിക്കുന്നതിന് ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ് പ്രാപ്തമാക്കിയ, ധരിക്കാവുന്ന ഉപകരണങ്ങളുണ്ട്. വികസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അത്തരമൊരു രൂപകൽപ്പനയായ മെമ്പാൽ ഇവിടെ പ്രത്യേകമായി പരാമർശിക്കേണ്ടതാണ്: ധരിക്കുന്നയാളുടെ ചുറ്റുപാടുകൾ നിരന്തരം നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനും തത്സമയ പിന്തുണ നൽകുന്നതിനും മെമ്പാൽ നൂതന കമ്പ്യൂട്ടർ കാഴ്ചയും ഭാഷാ ഗ്രഹണവും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ആപ്പിൾ, ഗൂഗിൾ എന്നിവർ പ്രാപ്തമാക്കിയ ഉപകരണങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉത്തരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള 'ഹേയ് സിരി', 'ഹേയ് ഗൂഗിൾ' കമാൻഡുകൾ നമ്മിൽ പലർക്കും ഇതിനകം പരിചിതമാണ്. മെമ്പാൽ ഉപയോഗിക്കാൻ, 'ഹേയ് പാൽ' എന്ന് തുടങ്ങുന്ന ഒരു ചോദ്യം ചോദിക്കുക മാത്രം മതി. ഉദാഹരണത്തിന്, 'ഹേയ് പാൽ, ഞാൻ ഇന്ന് മരുന്ന് കഴിച്ചോ?' 'ഹേയ് പാൽ, ഞാൻ ഹീറ്റർ ഓഫ് ചെയ്തോ?' തുടങ്ങിയവ. അത് ധരിക്കുന്നയാളുടെ ഓരോ നീക്കവും നിരന്തരം നിരീക്ഷിക്കുകയും സംഭരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, മെമ്പാൽ ശരിയായ മറുപടികൾ നൽകുന്നു. മറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, മസാച്ചുസെറ്റ്സ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജിയിലെ മീഡിയ ലാബ് വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത മെമ്പാൽ പ്രായമായവർക്ക് അലേർട്ട് അസിസ്റ്റന്റായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

വ്യക്തിഗതമാക്കിയ ഹെൽത്ത് കെയർ

നൂതന ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ് അൽഗോരിതങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ മെഡിക്കൽ ചരിത്രവും ജനീതക ഡാറ്റയും സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിക്കുന്നതിനും അനുയോജ്യമായ ചികിത്സാ പദ്ധതികൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതിനും വിട്ടുമാറാത്ത രോഗങ്ങളുടെ അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനും പ്രാപ്തമാണ്. കൂടാതെ, ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം നൽകാനും കൂടിക്കാഴ്ചകൾ ഷെഡ്യൂൾ ചെയ്യാനും ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകൾ നൽകാനും ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ് പവേർഡ് ചാറ്റ്ബോട്ടുകൾക്ക് കഴിയും. ഈ വിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത് ഒരു കമ്പ്യൂട്ടർ, ശരിയായ സോഫ്റ്റ് വെയർ, ഈ സേവനങ്ങളിലേക്കുള്ള സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ എന്നിവയാണ്.

സാമൂഹിക ഇടപെടലുകളും സഹവാസവും

ഏകാന്തത അനുഭവപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത, ദീർഘകാല ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു ദുഷ്ട വശമാണ്. നിങ്ങളുടെ സമകാലികരിൽ ഭൂരിഭാഗത്തെയും ആയുസ്സുകൊണ്ടു നിങ്ങൾ മറികടക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ അതുല്യതയെ വിലമതിക്കുകയും സ്വീകരിക്കുകയും

നിങ്ങളുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളും 'വൈബ്സുകളും' പങ്കിടുകയും ചെയ്യുന്ന ആളുകളുടെ എണ്ണം നാടകീയമായി കുറയുന്നു. കൂടാതെ, ജോർജ്ജ് ഓർവെൽ പറഞ്ഞതുപോലെ, 'ഓരോ തലമുറയും തങ്ങൾക്ക് മുമ്പുള്ളവരേക്കാളും പിന്വേ വരുന്നവരെക്കാളും ബുദ്ധിയുള്ളവരാണെന്നു കരുതുന്നതു 'കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാക്കുന്നു. അതിനാൽ പ്രായമായവരുടെ ആവശ്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന, മുതിർന്നവരുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ, ഓർഗനൈസേഷനുകൾ, ഇവന്റുകൾ എന്നിവ വൈവിധ്യമാർന്ന സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക സാഹചര്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ അഭിവൃദ്ധി പ്രാപിക്കുന്നതായി കാണുന്നു. സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിച്ച് ഈ ഓപ്ഷനുകൾക്ക് അനുബന്ധമായി ഒരാൾ പുരോഗതി ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, റോബോട്ടിക്സ്, വെർച്വൽ കമ്പാനിയൻ സാങ്കേതികവിദ്യകൾ പരീക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ് സഹായക റോബോട്ടുകൾക്കും ചാറ്റ്ബോട്ടുകൾക്കും സംഭാഷണങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനും മാനസിക പിന്തുണ നൽകാനും ഏകാന്തതയുടെയും ഒറ്റപ്പെടലിന്റെയും വികാരങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനും കഴിയും. അവബോധ റോബോട്ടിക്സ് എന്ന നൂതന സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിച്ച് സൃഷ്ടിച്ച അന്തരമൊരു റോബോട്ടിക് അരുമയാണ് 'എലിക്യൂ'. സഹാനുഭൂതി പ്രകടിപ്പിക്കാനും അനുകമ്പ പ്രസരിപ്പിക്കാനുമുള്ള അതുല്യമായ കഴിവ് ഉപയോഗിച്ച്, എലിക്യൂ അതിവേഗം നിരവധി പ്രായമായ വ്യക്തികളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട ചോയിസായി മാറുകയാണ്. മുതിർന്നവരെ, പുതിയ ചങ്ങാതിമാരെ നേടുവാനും അവരുടെ താൽപ്പര്യങ്ങൾ പങ്കിടുന്നവരിൽ തങ്ങളിൽ ഒരാളാണെന്ന ബോധം വളർത്താനും സഹായിക്കുന്നതിന് ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ് ഉപയോഗിക്കുന്ന സോഷ്യൽ മീഡിയ സൈറ്റുകളുമുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും, ഏതെങ്കിലും സോഷ്യൽ മീഡിയ സൈറ്റ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ആവശ്യമായ അതേ ജാഗ്രത ഇവിടെയും ബാധകമാണ്.

ഹോം അസിസ്റ്റൻസ്

തങ്ങളുടെ സുവർണ്ണ വർഷങ്ങൾ വീട്ടിൽ ചെലവഴിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മുതിർന്നവർക്ക്, പ്രായത്താൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് നിരവധി പരിഹാരങ്ങളുണ്ട്. ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ് പ്രാപ്തമാക്കിയ ഗാഡ്ജെറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്മാർട്ട് ഹോമുകൾക്ക്, താപനില, ലൈറ്റിംഗ്, വീട്ടുപകരണങ്ങൾ എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കാനും മുതിർന്നവർക്ക് ജീവിതം എളുപ്പമാക്കാനും അവരുടെ ദൈനംദിന ജോലികൾ കൂടുതൽ സൗകര്യപ്രദമാക്കാനും കഴിയും.

സഹായ ഉപകരണങ്ങൾ

വീൽചെയറുകളിലോ കിടപ്പിലായ അവസ്ഥയിലോ ഉള്ളവർ ഉൾപ്പെടെ ചലന വൈകല്യമുള്ള ആളുകൾക്ക് അവരെ സഹായിക്കാൻ നിരവധി സഹായക ഉപകരണങ്ങൾ ഇന്നുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന്,

തങ്ങളുടെ സുവർണ്ണ വർഷങ്ങൾ വീട്ടിൽ ചെലവഴിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മുതിർന്നവർക്ക്, പ്രായത്താൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് നിരവധി പരിഹാരങ്ങളുണ്ട്.

മൊബിലിറ്റി പ്രശ്നങ്ങളുള്ള രോഗികളെ സഹായിക്കുന്നതിന്, ഒന്നിലധികം പ്രവർത്തനങ്ങളുള്ള, ധരിക്കാവുന്ന സ്യൂട്ടുകളാണ് എക്സോസ്കെലിറ്ററുകൾ. അത്തരം രോഗികളെ സഹായിക്കുന്നതിന് കമ്പ്യൂട്ടർ, ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസ് സഹായത്തോടെയുള്ള ഇലക്ട്രിക് മോട്ടോറുകൾ, ന്യൂമാറ്റിക്സ്, ഹൈഡ്രോളിക് സംവിധാനങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് നൂതന എക്സോസ്കെലിറ്ററുകൾ ഗവേഷകർ വികസിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. Berkeley ബിയോണിക്സ്, സൈബെർഡീൻ (ജപ്പാൻ റോബോട്ട് സ്യൂട്ട് HAL) തുടങ്ങിയവർ നൂതനമായ ആശയങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കുന്നു. അവരുടെ എക്സോസ്കെലിറ്ററൺ സ്യൂട്ടിന് ഉപയോക്താക്കളുടെ തലച്ചോറിൽ നിന്ന് ഇലക്ട്രിക്കൽ സന്ദേശങ്ങൾ എടുക്കാനും ആവശ്യമായ ജോലികൾ നിർവഹിക്കുന്നതിനും കഴിയും. ഈ ഉപകരണങ്ങളിൽ പലതും ഇപ്പോഴും വികസന ഘട്ടത്തിലാണെങ്കിലും, ചിലത് ഇതിനകം തന്നെ വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്, പക്ഷെ താങ്ങാനാവാത്ത വിലയാണെന്ന് മാത്രം. ഉദാഹരണത്തിന്, പക്ഷാഘാതം ബാധിച്ച രോഗികളെ സഹായിക്കാൻ രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ഫീനിക്സ് ഏകദേശം 25.00 ലക്ഷം രൂപ വിലവരും! എലോൺ മസ്കിന്റെ ബ്ലൈൻഡ്സൈറ്റ് സാങ്കേതികവിദ്യ അന്ധരായ ആളുകൾക്ക് കാഴ്ച പുന:സ്ഥാപിക്കാൻ കഴിവുണ്ടെന്ന് അവകാശപ്പെടുന്നു.

വാർദ്ധക്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പല വെല്ലുവിളികളെയും അഭിമുഖീകരിക്കാൻ ഇന്ന് നൂതന സാങ്കേതികവിദ്യകൾ ലഭ്യമാണ് അല്ലെങ്കിൽ ഉയർന്നുവരുന്നു. ആരോഗ്യപരിപാലന ദാതാക്കൾ, ആരോഗ്യ ഇൻഷുറൻസ് കമ്പനികൾ, സാങ്കേതിക സ്ഥാപനങ്ങൾ, കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ എന്നിവ പ്രായമായവർക്കായി കൂടുതൽ സഹായകരമായതും പിന്തുണയ്ക്കുന്നതുമായ ഒരു സമൂഹം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് സാങ്കേതികവിദ്യയുടെയും ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസിന്റെയും ശക്തി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നത് സജീവമായി പരിശീലിക്കുമെന്നു പ്രത্যাശിക്കാം.

വിവർത്തനം: VS Chacko
Kalyan Lantern Editorial Board Member

വയോജനങ്ങളും വ്യക്തിത്വവും



Babu Peter
Retired Airline Executive
& Board Member
St. Joseph's Parish M C Road

ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം എല്ലാ കൊല്ലവും ഒക്ടോബർ ഒന്നാം തീയതി വയോജന ദിനമായി ആചരിക്കപ്പെടുന്നു. കണക്കുകൾ അനുസരിച്ച് ഒരു സെക്കന്റിൽ രണ്ടു പേർ വീതം അറുപത് വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്രവേശിയ്ക്കുന്നു. തിരക്കിട്ട ജീവിതത്തിൽ നിന്നും വിരമിച്ച് വിശ്രമജീവിതത്തിൽ പ്രവേശിയ്ക്കുന്ന അവരെ കർമ്മനിരതരും ആരോഗ്യവാൻമാരുമാക്കി ഭാവി ജീവിതത്തെ തരണം ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തരാക്കുക എന്നുള്ളതാണ് പല പരിപാടികളുടേയും ഉദ്ദേശം.

ഈ കഴിഞ്ഞ ഒക്ടോബർ മാസത്തിൽ തീരെ സുഖമില്ലാതെ ICU യിൽ കിടന്നിരുന്ന ഒരു ജേഷ്ഠസഹോദരന്റെ കൂടെ കൊച്ചിയിൽ കുറച്ചു ദിവസം ചിലവഴിക്കേണ്ടി വന്നു. താമസ്സിയ്ക്കുന്ന ഫ്ലാറ്റിനു മുമ്പിൽ കൂടി മെട്രോ കടന്നു പോകുന്നതു കണ്ടപ്പോൾ ഒരാശയം മനസ്സിൽ തോന്നി. വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന കൊച്ചി ഗതാഗതക്കുരുക്കിൽ ഞാൻ കൂടി കാരണമാകാതെ ആശുപത്രിയിലേയ്ക്കുള്ള പോക്കും വരവും മെട്രോയിലാക്കിയാലോ? പ്രാരംഭബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ മെട്രോയാത്ര വളരെ സൗകര്യപ്രദമായി തോന്നി. വളരെ നല്ല സൗകര്യങ്ങൾ, നടകയറാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർക്ക് ലിഫ്റ്റ്, എസ്കലേ

റ്റർ സൗകര്യങ്ങൾ, സന്തോഷം തോന്നി. ആശുപത്രിയിൽ നിന്ന് തിരിച്ചുവന്ന് ബാക്കിയുള്ള സമയം എങ്ങനെ ചിലവഴിയ്ക്കും? അപ്പോൾ ഒരാശയം. വാട്ടർ മെട്രോയിൽ ഒന്നു പോയി നോക്കിയാലോ? ഒരു ദിവസം വൈകുന്നേരം വെയിൽ ആറിയസമയം നോക്കി മെട്രോയിൽ കയറി. എം. ജി. റോഡിൽ ഇറങ്ങി നടന്ന് ഹൈക്കോർട്ട് ജെട്ടിയിൽ എത്തി. ടിക്കറ്റെടുത്ത് ബോട്ടിനായി കാത്തു നിൽക്കുമ്പോൾ കട്ടപ്പനയിൽ നിന്നുള്ള കൊച്ചുത്രേസ്യോചേട്ടത്തിയേയും ഫ്രാൻസീസ് ചേട്ടനേയും പരിചയപ്പെട്ടു.

അമ്പത് കൊല്ലങ്ങൾക്കുമുമ്പ് വിവാഹത്തിനുശേഷം വീട്ടുകാരുടെ നിർബന്ധപ്രകാരം കൊച്ചിയിൽ വന്ന് ബോൽഗാട്ടി പാലസും വല്ലാർപാടം പള്ളിയും സന്ദർശിച്ചവരാണ് അവർ. വിവാഹത്തിന്റെ അമ്പതാം വാർഷികം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഒരാഗ്രഹം. കൊച്ചുത്രേസ്യോയേയും കൊണ്ടു കൊച്ചിയിൽ പോകണം. കൊച്ചി ഒരുപാടു മാറി കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. മെട്രോയിൽ ഒന്നു കയറണം. വാട്ടർ മെട്രോ എന്താണോ വോ. അതിലൊന്നു കേറണം. മക്കളും കൊച്ചുമക്കളും കളിയാക്കി. രണ്ടുപേരും തന്നെ പോയി വല്ല അപകടവും ഉണ്ടാക്കി ബാക്കിയുള്ളവർക്ക് പണിതരും. അതൊന്നും വകവയ്ക്കാതെ ഞങ്ങളിങ്ങു

പോന്നു. അത്യാവശ്യത്തിന് പ്രമേഹവും, പ്രഷറും, കൊളസ്ട്രോളുമെല്ലാമുള്ളതുകൊണ്ട് രണ്ടു പേരുടെയും മെഡിക്കൽ ഇൻഷുറൻസിന്റെ ക്യാഷ്‌ലസ് കാർഡും കൈയിലെടുത്തു. പോരാത്തതിന് എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നമുണ്ടായാൽ ഒരാശ്രയത്തിന് മരുമകന്റെ അനുജൻ ലേക്ക്‌ഷോർ ആശുപത്രിയിലെ ഡോക്ടറുടെ ഫോൺ നമ്പറും കൂടെകരുതി. രണ്ടു മൂന്നു ദിവസം കഴിഞ്ഞേ തിരിച്ചു പോകുകയുള്ളൂ. ഗോശ്രീപാലത്തിൽ കൂടി ഒന്നു പോകണം. ഒരുപാടു വിനോദസഞ്ചാരികൾ വരുന്നെന്നും കേൾക്കുന്ന ചെറിയ ബീച്ചിൽ താമസിയ്ക്കണം. ബന്ധുക്കൾ അടുത്തുണ്ടെങ്കിലും അവരെ ശല്യപ്പെടുത്തണ്ടാ എന്നു കരുതി. എയർബീ ആന്റ് ബീച്ചിൽ രണ്ടു ദിവസത്തേക്ക് മുറി എടുത്തിട്ടുണ്ട്. കൂടെയുള്ള മരുമകളാണ് ഈ ബുക്കിങ്ങ് ചെയ്തു തന്നത്. ചിലവ് കുറവും നല്ല സൗകര്യവുമുള്ള സ്ഥലമാണത്രെ.

ഫ്രാൻസീസ് ചേട്ടന്റെ അരയിൽ കെട്ടിവെച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു ചെറിയ ബാഗിൽ എന്താണെന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ പറഞ്ഞതുകേട്ട് ഞാൻ അത്ഭുതപ്പെട്ടു പോയി. ഒരു മൊബൈൽ ഫോൺ, അതിന്റെ ചാർജർ, ചെറിയ ഡയറിയിൽ അത്യാവശ്യ ഫോൺ നമ്പേഴ്സ്, ആധാർകാർഡിന്റെ കോപ്പി, ഒരു എ.ടി എം കാർഡ് കൂടാതെ വികാരിയച്ചൻ വെഞ്ചിരിച്ചു തന്നതാണെന്ന് കൊച്ചുത്രേസ്യ ചേടത്തി പറഞ്ഞ ട്രാവൽ സെയിന്റായ സെന്റ് ക്രിസ്റ്റഫറിന്റെ ഒരു മെഡലും. കൊച്ചുത്രേസ്യചേടത്തിയുടെ കഴുത്തിലും ഇതു പോലെ സാധനങ്ങളുള്ള ഒരു ചെറിയ ബാഗും.

കാഴ്ചയിൽ വെറും സാധാരണക്കാരാണെന്നു തോന്നിയ അവരുടെ യാത്രാക്രമീകരണങ്ങൾ കണ്ട് ഞാൻ അമ്പരന്നു പോയി. അവരുടെ അടുത്ത പ്ലാൻ എന്താണെന്നറിയാൻ എനിക്ക് ആകാംക്ഷയായി. എനിക്ക് കാൾമീരിൽ ഒന്നു പോകണം, ധാർലേക്കിലെ ഹൗസ് ബോട്ടിൽ ഒന്നു താമസിയ്ക്കണം എന്നായി കൊച്ചുത്രേസ്യ ചേടത്തി. മുറുമുറുമായി പോയി അടൽസേതുവിൽ കൂടി യാത്ര ചെയ്യണം. തീവണ്ടി യാത്ര ചെയ്യാൻ പറ്റാതാകുന്നതിനു മുമ്പ് ഡൽഹിയിൽ പോയി പാർലിമെന്റിന്റെ പുതിയ മന്ദിരമൊന്നു കാണണം എന്ന് ഫ്രാൻസീസ് ചേട്ടൻ. അങ്ങിനെ പോകുന്നു അവരുടെ നീണ്ട ലിസ്റ്റ്. ഇതെല്ലാം എങ്ങിനെ സാധിക്കുമെന്നു ചോദിച്ചപ്പോൾ, കട്ടപ്പനയിലെ ഒരു ട്രാവൽ ഏജൻസി എല്ലാം ചെയ്തു തരും. വയോജനങ്ങൾക്ക് എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളും ചെയ്തു കൊടുക്കുന്ന യാത്രാപരിപാടികൾ ഉണ്ടത്രെ. ഒരു പാട് നട കേറലും നടപ്പുമില്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിലേയ്ക്കല്ലെ നമുക്ക് പോകാൻ കഴിയൂ. വീട്ടു കാര്യങ്ങളും മക്കളുടെയും കൂടെ പോകാൻ പ്ലാനിട്ടാൽ അവസാനസമയം എന്തെങ്കിലും അസുഖം വന്നാൽ എല്ലാവരുടേയും പരിപാടി വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കേണ്ടി വരില്ലേ? ഇതാണെങ്കിൽ നമ്മുടെ മാത്രം പോക്ക് വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കാമല്ലോ. ഇത്രയും പറഞ്ഞപ്പോഴേയ്ക്കും വാട്ടർ മെട്രോ വൈപ്പിനിൽ അടുത്തു. കണ്ടുമുട്ടിയതിൽ സന്തോഷം അറിയിച്ചുകൊ

തുല്യ ഇഷ്ടങ്ങളുള്ള പ്രായമായവരുടെ കൂട്ടായ്മ മകൾ ഉണ്ടാക്കണം. സൗകര്യത്തിനനുസരിച്ച് കൊല്ലത്തിലൊരിയ്ക്കലേകിലും പുതിയ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് യാത്ര പോകണം. പോകുന്ന സ്ഥലങ്ങളെപ്പറ്റി നന്നായി പഠിയ്ക്കണം. യാത്രയുടെ ഫോട്ടോകൾ എടുത്ത് ബന്ധുക്കൾക്കും കുട്ടുകാർക്കും ഷെയർ ചെയ്യണം.

ണ്ട് ഞങ്ങൾ രണ്ടു വഴിയ്ക്കായി പിരിഞ്ഞു. പിരിയുന്നതിന് മുമ്പ് മൊബൈൽ നമ്പർ ചോദിച്ചപ്പോൾ, നമ്പർ പറഞ്ഞു തന്നിട്ട് അതിലേക്ക് ഒരു മിസ്സ് കോൾ അയ്ക്കാൻ പറഞ്ഞു. മുറുമുറുമായി വരികയാണെങ്കിൽ അറിയിയ്ക്കണമെന്നും സ്ഥലങ്ങൾ കാണാൻ ഞാൻ കൂടെ വരാമെന്നും പറഞ്ഞു.

തിരക്കിട്ട ജോലിയിൽ നിന്നും വിരമിച്ച് വീട്ടിലിരുന്ന് എങ്ങനെ സമയം കളയും എന്നു വിചാരിച്ച് സങ്കടപ്പെടുന്ന നമ്മുടെ വയോജനസഹോദരങ്ങൾക്ക് കൊച്ചുത്രേസ്യചേടത്തിയെയും ഫ്രാൻസീസ് ചേട്ടനെയും ഒരു നല്ല മാതൃകയാക്കിക്കൂടെ? ഇൻഡ്യയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ വിനോദയാത്രകൾ ചെയ്യുന്നത് ബംഗാളികളും ഗുജറാത്തികളുമാണെന്ന് കണക്കുകൾ കാണിക്കുന്നു. അതു കഴിഞ്ഞാലേ മലയാളികൾ ഉള്ളൂ. അതിൽ കൂടുതലും ചെറുപ്പക്കാരും ആയിരിയ്ക്കും. അത് നമുക്കൊന്ന് മാറ്റി എഴുതണം. തുല്യ ഇഷ്ടങ്ങളുള്ള പ്രായമായവരുടെ കൂട്ടായ്മ മകൾ ഉണ്ടാക്കണം. സൗകര്യത്തിനനുസരിച്ച് കൊല്ലത്തിലൊരിയ്ക്കലേകിലും പുതിയ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് യാത്ര പോകണം. പോകുന്ന സ്ഥലങ്ങളെപ്പറ്റി നന്നായി പഠിയ്ക്കണം. യാത്രയുടെ ഫോട്ടോകൾ എടുത്ത് ബന്ധുക്കൾക്കും കുട്ടുകാർക്കും ഷെയർ ചെയ്യണം.

ബാല്യകാല ഓർമ്മകൾ വളരെ കാര്യമായി സൂക്ഷിച്ചുവെച്ചിരിയ്ക്കുന്ന നമ്മൾക്ക്, രണ്ടാം ബാല്യത്തിന്റെ ഓർമ്മകളും ഓർമ്മകുറിപ്പുകളും സന്തോഷത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും കാരണമാകട്ടെ. നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രചോദനമാകട്ടെ. അടുത്ത വയോജനദിവസത്തിനു മുമ്പായി, ഒറ്റയ്ക്കോ കൂട്ടുകാര്യമൊത്തോ ഒരു വിനോദയാത്രയ്ക്ക് പോയിരിയ്ക്കും എന്ന തീരുമാനത്തോടെ നമുക്ക് മുന്നോട്ടു പോകാം. അതിന് ദൈവം നമ്മെ അനുഗ്രഹിയ്ക്കട്ടെ.

നല്ല ബന്ധങ്ങൾ

നമ്മുടെ പഴയൊന്നു ശുഭശ്രേയം



Sr. Adv. Josia SD Bsc., LLM
Practicing Lawyer, Idukki District Court,
Thodupuzha

‘Age is Just a Number!’ നാം ഒരു പാട് കേട്ട് തഴമ്പിച്ച ഒരു വാചകമാണ്. ഒരു പ്രായം കഴിഞ്ഞാൽ ആരും ചെയ്യില്ല എന്ന്, അഥവാ ചെയ്താലും അത്ര ശരിയാ വില്ല എന്ന് ലോകം കരുതുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ ആ പ്രസ്തുത പ്രായത്തിനു മുകളിലുള്ള ആരെങ്കിലും ചെയ്തു കാണുമ്പോൾ സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു വാചകമാണിത്! വയസ്സ് വെറും ഒരു സംഖ്യ / നമ്പർ ആണത്രേ!! ആണോ? ആണെങ്കിൽ ഇന്ന് നമ്മുടെ ഇടയിൽ ഇത്രയധികം ‘വൃദ്ധർ’ ഉണ്ടായതെങ്ങനെ? വൃദ്ധർ എന്ന പദം ബോൾഡ് ലെറ്ററിൽ കൊടുക്കാൻ ഒരു കാരണമുണ്ട്. ആരാണ് ഒരാളുടെ വാർദ്ധക്യം നിശ്ചയിക്കുന്നത്? നല്ല ബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ പഴമയും പുതുമയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധമാകട്ടെ ഇന്നത്തെ നമ്മുടെ വിഷയം. ചെറുപ്പവും വാർദ്ധക്യവും തമ്മിൽ എന്തെങ്കിലും ബന്ധമുണ്ടോ? പാരമ്പര്യവും പുതുമയും തമ്മിൽ ചേരുമോ?

‘Relation’ എന്ന വാക്കിന് Oxford Dictionary നൽകുന്ന അർത്ഥം ഇങ്ങനെ ആണ്. ‘The way in which two or more people or things are connected’. ഇതിലും മനോഹരമായി നല്ല ബന്ധം എങ്ങനെ നിർവ്വചിക്കാനാകും!



വാർദ്ധക്യം

പലർക്കും 'പ്രായമായി' എന്ന് പറയാൻ ഭയമാണ്. മറ്റുള്ളവർ അറിയുന്നത് നാണക്കേടുപോലെയുമാണ്. അതുകൊണ്ടായിരിക്കാം സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുക്കൾക്കും, പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറികൾക്കും ഇത്ര ഡിമാന്റ്! വാൾട്ട് ഡിസ്നി ഒരിക്കൽ പറഞ്ഞു. Growing old is Mandatory; but growing up is optional". അതെ, വാർദ്ധക്യം ഒരാളുടെ തെരഞ്ഞെടുപ്പാണ്. മനസ്സിനു പ്രായമായാൽ, എന്നെ കൊണ്ട് ഈ ലോകത്തിന് പ്രത്യേകിച്ച് ഒരു ഉപകാരവും ഇല്ല എന്ന് ഞാൻ ചിന്തിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ എനിക്കു വാർദ്ധക്യമായി. പകരം, ഞാൻ കൂടുതൽ അനുഭവങ്ങൾ ഉള്ളവനായതിനാൽ കൂടുതൽ സംഭാവന നൽകാൻ എനിക്കു സാധിക്കും, എന്ന് ഒരുവൻ ചിന്തിച്ചു തുടങ്ങുന്നിടത്ത് അയാളുടെ ക്രിയാത്മകത കൂടുതൽ ഉണരും. സ്വന്തം കുടുംബത്തിനും സമൂഹത്തിനും ഉപകാരപ്രദമായ കാര്യങ്ങളിലേക്ക് സ്വയം വ്യാപൃതനാകും.

നമ്മുടെ പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്രമോദിയ്ക്ക് വയസ്സ് 74 ആണ്. അമിതാഭ് ബച്ചൻ തന്റെ 82-ാം വയസ്സിലാണ്. സ്റ്റേൽ മനൻ രജനീകാന്തിനും മലയാളത്തിന്റെ മഹാനടൻ മമ്മൂട്ടിക്കും വയസ്സ് 73. നമ്മുടെ പ്രിയങ്കരനായ ഫ്രാൻസീസ് മാർപാപ്പയ്ക്ക് 87 വയസ്സിലും എത്ര ചെറുപ്പമാണ്! അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചിന്തകൾ കൊപ്പം ഓടിയെത്താൻ ലോകം പ്രയാസപ്പെടുകയാണ്. റ്റാറ്റാ ഗ്രൂപ്പിന്റെ മുഴുവൻ ചെയർമാൻ ആയിരുന്ന മഹാനായ രത്നൻ റ്റാറ്റാ കഴിഞ്ഞ ദിവസം മരിക്കുമ്പോൾ അദ്ദേഹം തന്റെ 86-ാം വയസ്സിൽ ആയിരുന്നു. അവരെല്ലാം തല നരച്ച ചെറുപ്പക്കാർ ആണെന്നു പറയാതെ വയ്! ആദ്യം പറഞ്ഞ Option ആയ 'Growing up' എന്ന ആശയം തെരഞ്ഞെടുത്ത് ലോകത്തെ വിസ്മയിപ്പിച്ചവരും വിസ്മയിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നവരുമാണ് ഈ യുവവൃദ്ധർ! അവർ ജനിച്ച ലോകവും സമയവും സാഹചര്യങ്ങളും എല്ലാം വ്യത്യസ്തവും ഇന്നത്തെ പോലെ അത്ര പുരോഗമനപരവും വികസിതവുമല്ലാതിരുന്നിട്ടും അവർ ഈ യുഗവുമായി വളരെയധികം Connected ആയിരിക്കുന്നു എന്നത് നമ്മെ അതിശയിപ്പിക്കുന്നു... അതെ Good Relationship needs Good and Powerful Connection.

ബന്ധങ്ങൾ ഊഷ്മളമാകുന്നത് ബന്ധപ്പെടുന്നത് വഴിയാണ്. ഇന്ന് ഇന്നലെയുടെ തുടർച്ചയാകുമ്പോഴാണ് ഇന്നലെയും ഇന്നും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടാകുന്നത്. അപ്പന്റെ നല്ല പാരമ്പര്യങ്ങൾ ഒരു മകൻ തുടരുന്നിടത്താണ് നന്മയുടെ തുടർച്ചയും വളർച്ചയും ഉണ്ടാകുന്നതും ആ പിതാവ് തന്റെ മക്കളിലൂടെ ജീവിക്കുന്നതും. നല്ല സൗഹൃദം തുടർച്ചയായ ബന്ധപ്പെടലിലൂടെയാണ് വളരുന്നത്.

മാതാപിതാക്കൾ വൃദ്ധരായി മാറുന്നത് തലമുറ കൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം നിലയ്ക്കുമ്പോഴാണ്. ഞാൻ



കണ്ണിനു കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ കൺമുമ്പിൽ നിന്ന് സമ്പാദിച്ചതു മുഴുവൻ ചതിവിൽ കരസ്ഥമാക്കുന്ന മക്കളോട് ഒരു വാക്ക്, നിങ്ങളുടെ മക്കളും നിങ്ങളുടെ കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടുന്നത് നോക്കി കൊതിയോടെ കാത്തിരിപ്പുണ്ട്...!

അങ്ങനെ എല്ലാം നഷ്ടമായവരുടെ കരം പിടിച്ച് അവർക്ക് നഷ്ടമായത് തിരിച്ചെടുക്കാൻ കോടതി മുറിയിലേയ്ക്കെത്തുമ്പോൾ എനിക്ക് അഭിമാനമാണ്... “മൂകരും അനാഥരുമായവരുടെ അവകാശങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ശബ്ദമുയർത്താനും, നീതിപൂർവ്വം വിധിക്കാനും ദരിദ്രരുടെയും അഗതികളുടെയും അവകാശങ്ങൾ പരിരക്ഷിക്കാനും വേണ്ടി വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കാനും” (സുഭാ. 31 : 8) ദൈവം എനിക്ക് അവസരം നൽകിയതിനേയോർത്ത്.

അഗതികളുടെ സഹോദരിമാരുടെ സന്യാസസമൂഹ (S.D.) ത്തിലെ അംഗമാണ്. ഞങ്ങളുടെ ശുശ്രൂഷയിലുള്ള പ്രിയപ്പെട്ട അപ്പാപ്പൻ അമ്മാമ്മമാരുമൊത്ത് ഒരുപാട് സന്തോഷത്തോടെ ഓണവും ക്രിസ്തുമസ്സും പുതുവത്സരവും ഒക്കെ ആഘോഷിക്കുകയും അവരെ ഒരുപാട് സന്തോഷിപ്പിക്കുകയും ഒക്കെ ചെയ്യുമ്പോഴും... ആരോടും പറയാത്ത ഒരു നോവ് അവരുടെ കണ്ണുകളിൽ വായിച്ചെടുക്കാം... വെറുതെ വരാത്തയിൽ പോയി വഴിയിലേക്കു നോക്കി ഇരുന്നിട്ട് ഒരു ദീർഘനിശ്വാസത്തോടെ അവർ പറയും ... “കൊച്ചുമക്കളുടെ കയ്യും പിടിച്ച് എന്റെ മോൻ, മോൾ, എന്നെ കാണാൻ ഒന്നു വന്നിരുന്നെങ്കിൽ...”

October 11 -ന് രാജസ്ഥാനിൽ 70-ഉം, 68-ഉം വയസ്സുള്ള ദമ്പതികൾ സ്വന്തം വീട്ടിലെ വാട്ടർ ടാങ്കിൽ ചാടി ജീവനൊടുക്കി. അവരുടെ ആത്മഹത്യയ്ക്കു റിപ്പ് വീടിന്റെ ഭിത്തിയിൽ ഒട്ടിച്ചുവച്ചിരുന്നു. “രണ്ട് ആൺമക്കളും രണ്ട് പെൺമക്കളും അവരുടെ ഭാര്യമാർ ഭർത്താക്കന്മാരും കൊച്ചുമക്കളുമായി ഒരുപാട് പേർ ഉണ്ടായിരുന്നു. മക്കളും മരുമക്കളും കൂടി ഒരുപാടു തവണ ക്രൂരമായി മർദ്ദിച്ചിട്ടുണ്ട്; ഭക്ഷണം തരാതെ പട്ടിണിക്കിട്ടിട്ടുണ്ട്. ‘പാത്രമെടുത്ത് ഭിക്ഷ യാചിക്കു’

എന്ന് മക്കൾ അമ്മയോട് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. പോലീസിൽ പറഞ്ഞാൽ കൊന്നു കളയുമെന്നു ഭീഷണിപ്പെടുത്തി, രണ്ട് ആൺമക്കളും ചേർന്ന് അഞ്ചു തവണ മർദ്ദിച്ചിട്ടുണ്ട്... ഞങ്ങളുടെ പേരിലുള്ള മൂന്നിടത്തെ സ്ഥലങ്ങളും കാറും ചതിവിലുടെ മക്കൾ കൈക്കലാക്കി”.

ആദ്യം പറഞ്ഞ പ്രമുഖരുടെ പ്രായം വെച്ചു നോക്കിയാൽ 70 ഉം 68 ഉം വയസ്സ് 'വെറും ഒരു നമ്പർ' എന്നു പറയേണ്ടതാണ്. പക്ഷേ, ബന്ധത്തിലായിരിക്കേണ്ടവർ തമ്മിൽ അകന്നപ്പോൾ ജീവിതമവസാനിപ്പിക്കാൻ നിർബന്ധിതരായ മാതാപിതാക്കൾ...



ഭാഗ്യസ്ഥരണാർഹനായ പോൾ ആറാമൻ പാപ്പ പറയുന്നു. “In Youth, the days are short and the years are long. In Old age, the years are short and days long”.

ഇതൊരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. യുവത്വത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് തോന്നും... ഇനിയും ഒരുപാടു കാലം എനിക്കു ജീവിക്കാനുണ്ടെന്ന്. പ്രായമായവരൊക്കെ ഈ ലോകത്തിന് അധികപ്പറ്റ് ആണെന്ന്. ഇവിടെ മുതിർന്ന തലമുറ എങ്ങനെ യുവതലമുറയ്ക്ക് മുതൽക്കൂട്ട് ആകണമെന്നും യുവജനങ്ങൾ മുതിർന്ന തലമുറയോട് എങ്ങനെ Connected ആകണമെന്നും ഫ്രാൻസീസ് പാപ്പാ വളരെ മനോഹരമായി ഉപദേശിക്കുന്നുണ്ട്.

“വൃദ്ധരായവർക്ക് അവരുടെ ജ്ഞാനം കൊണ്ടും അനുഭവംകൊണ്ടും സഭയ്ക്കും സമൂഹത്തിനും സംഭാവന നൽകാൻ പറ്റും. ചെറുപ്പക്കാരും വൃദ്ധരും തമ്മിൽ ഒരു കുടികാഴ്ച വളരണം” മെന്നും പാപ്പ ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു. കർത്താവിന്റെ നിയമം അനു

ഷ്ഠിക്കുന്നതിൽ സന്തോഷം നിറയുന്ന ചെറുപ്പക്കാരും പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ പ്രവർത്തനത്താൽ സന്തോഷഭരിതരാകുന്ന വൃദ്ധരും തമ്മിലുള്ള ഒരു കുടികാഴ്ച... അനുഷ്ഠാനവും പ്രവചനവും തമ്മിലുള്ള കുടികാഴ്ച. അനുഷ്ഠിക്കുന്നവർ ചെറുപ്പക്കാർ പ്രവചിക്കുന്നവർ വൃദ്ധർ! ഈ ലോകത്തിൽ നാം ചെറുപ്പക്കാരും വൃദ്ധരും (അനുഷ്ഠാനവും പ്രവചനവും) തമ്മിലുള്ള കുടികാഴ്ചയിൽ ജീവിക്കുന്നു”.

അതുകൊണ്ട് പ്രിയ വായനക്കാരേ, നിങ്ങൾ യുവാവ് / യുവതി ആണോ? നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളും / മുതിർന്നവരും തമ്മിൽ തുടർച്ചയായ കുടികാഴ്ചകൾ ഉണ്ടാകണം. ഇനലെയും ഇന്നും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടാകേണ്ടത് ഒരു Companyയുടെ, ഒരു വ്യക്തിയുടെ നാളത്തെ ജീവിതതുടർച്ചയ്ക്ക് അത്യാവശ്യമെന്നതുപോലെ മുൻതലമുറയുമായുള്ള ബന്ധപ്പെടൽ പിൻതലമുറയുടെ നിലനിൽപ്പിന് ആവശ്യമാണ്. മുൻതലമുറയുടെ വിയർപ്പിലും രക്തത്തിലും അദ്ധ്വാനത്തിലും ചവിട്ടി നിന്നാണ് പിൻതലമുറ കുതിക്കുന്നത്. ഈ Artificial Intelligence യുഗത്തിൽ Original Intelligence അവരുടെ മുഖത്തു നിന്നും നമുക്ക് വായിച്ചെടുക്കാൻ പറ്റും. ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പ വീണ്ടും തുടരുന്നു; “തങ്ങളുടെ വിജ്ഞാനം ചെറുപ്പക്കാർക്ക് പകർന്നു കൊടുക്കുന്നത് വൃദ്ധർക്ക് നല്ലതാണ്; അനുഭവത്തിന്റെയും വിജ്ഞാനത്തിന്റെയും ഈ സമ്പത്ത് ശേഖരിച്ച് അതു വഹിച്ചുകൊണ്ട് മുന്നോട്ട് പോകുന്നത് ചെറുപ്പക്കാർക്കും നല്ലതാണ്”.

ഈ തുടർച്ച നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകട്ടെ ... അങ്ങനെ മനസ്സിൽ വാർദ്ധക്യം ബാധിച്ച ആരും ഇല്ലാത്ത ഒരു ലോകം സംജാതമാകട്ടെ...

Age-ൽ വിശ്വസിക്കുന്നവരാകാതെ Energy യിൽ വിശ്വസിക്കുന്നവരാകാം... എന്നിട്ട് നമ്മുടെ ഭവനങ്ങളിൽ പല കാരണങ്ങളാൽ ചുക്കി ചുളിഞ്ഞും ചുരുണ്ടു കുടിയും ഇരിക്കുന്ന വൃദ്ധരുണ്ടെങ്കിൽ അവരെ നോക്കി നമുക്കു പറയാം... Age is Just a Number...
Come Out from this Aging.

“It is important to have
A TWINKLE IN YOUR WRINKLE”

നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ ജരാനരകൾക്ക് നക്ഷത്രത്തിളക്കം നൽകേണ്ടതും അവരെ വിലമതിക്കേണ്ടതും നമ്മളാണ്. നാളെ നമ്മുടെയും മേൽ ജരാനരകൾ വീഴും എന്നത് മറക്കാതിരിക്കാം.

“പിതാവിനെ ബഹുമാനിക്കുന്നവൻ ദീർഘകാലം ജീവിക്കും; അമ്മയെ മഹത്വപ്പെടുത്തുന്നവൻ നീക്ഷേപം കൂട്ടിവയ്ക്കുന്നു. ദാസൻ എന്ന പോലെ മാതാപിതാക്കളെ സേവിക്കും”. (പ്രഭാ. 3 : 4, 6-7)

COMMUNITY VISIT AND ITS IMPACTS ON AN OLD AGE HOME



Rev. Fr. Lijo
Mullonkal
Director Ashraya
Anugraha Homes



We read in Hebrews 12:9,10, 11. *Moreover, we had human parents to discipline us, and we respected them. Should we not be even more willing to be subject to the Father of spirits and live? 10 For they disciplined us for a short time as seemed best to them, but he disciplines us for our good, in order that we may share his holiness. 11 Now, discipline always seems painful rather than pleasant at the time, but later it yields the peaceful fruit of righteousness to those who have been trained by it.*

An old age home that embodies the concept of "growing gracefully" can offer a supportive and enriching environment for seniors. A senior citizen is a person with age-old wisdom and knowledge hard-won through life experiences.

An old age home can create an environment that supports its residents' physical and emotional needs and encourage them to embrace the aging process gracefully. This holistic approach helps seniors find joy, purpose, and fulfillment in their later years.

External stimulation is necessary to propagate this process of graceful aging. That is where the visits from our pious departments, associations, and church communities come in.

A visit from a church community can significantly benefit members of an old age home in various ways. Here are some key impacts of such visits:

1. Emotional Support

Connection: Visits can alleviate feelings of loneliness and isolation by providing companionship and social interaction. We have witnessed that after a group visit to our institution there is an energy that exists which transforms certain individuals; they experience a rejuvenation.

Spiritual Comfort: Many seniors find solace in spiritual discussions, prayers, or hymns, which can uplift their spirits. Positive interactions uplift the spirit of the community.

2. Community Engagement

Sense of Belonging: Church visits reinforce the idea that residents are still part of a broader community, fostering a sense of belonging. The elderly need consistent reminders that they have not been abandoned by the larger community.

Intergenerational Interaction: Engaging with younger church members can create meaningful connections and foster mutual understanding; helping revitalize the community and alleviate boredom. Old age homes and orphanages must co-exist, as they can provide emotional support to the other and address the gaps in each others' lives. James 1 : 27 confirms this 'Religion that is pure and undefiled before God the Father is this: to care for orphans and widows in their distress and to keep oneself unstained by the world.'

3. Activities and Entertainment

Organized Events: Church groups can organize activities such as sing-alongs, storytelling, or craft workshops, which can be enjoyable and stimulating for residents.

Special Celebrations: Celebrating events like wedding anniversaries, birthdays, death anniversaries etc., can bring joy and a festive atmosphere to the old age home.

4. Spiritual Growth

Spiritual Services: Spiritually enriching

activities can uplift the minds and emotions of both the inmates and the participants. Providing opportunities for worship, such as prayer services or introducing the lives of saints, can enhance residents' spiritual lives.

Counseling and Guidance: Personal attention is always sought after by the inmates. They long for personal care and counseling that can offer emotional and spiritual support, addressing residents' inherent concerns and needs.

5. Volunteer Opportunities

Involvement: The faithful can volunteer their time, helping with activities, meals, or simply visiting residents, which enrich the lives of both volunteers and residents.

Skill Sharing: Members can teach or exhibit skills such as music, art, or gardening, providing residents with new experiences.

6. Building Relationships

Long-Term Connections: Regular visits create deep relationships, making residents feel valued and cared for over time.

Friendship: Personal connections can lead to friendships that enhance the quality of life for seniors.

7. Encouragement and Hope

Positive Influence: The presence of a caring community can instill hope and positivity, helping residents cope bravely with challenges related to aging.

Sharing Experiences: Hearing stories of faith and resilience from church members can inspire and encourage the elderly.

In summary, visits from an organization, association, and church community can enrich the lives of old age home members through emotional support, community engagement, spiritual growth, and meaningful interactions, ultimately fostering a sense of purpose and belonging.

സെഞ്ചൂറിക്കരികെ...



G e ½ tP mÀP v
h e b h o r Æ , J m Å L Å J m c r j v

ജീവിതം ഇന്നുവരെ

വൈകി നടന്ന വിവാഹത്തിന്റെ ഒന്നാം വർഷം, എന്റെ 33-ാം വയസിൽ വിധവ ആയതാണ് ഞാൻ. നാട്ടിൽ നിന്നും മുൻബൈയിൽ എത്തി ഒരു വർഷം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഓമനമകളുടെ മുഖം കാണാതെ എന്റെ ഭർത്താവ് മണ്ണറഞ്ഞു. എന്റെ ലോകം ഒന്നാകെ ഒരു നിമിഷം നിശ്ചലമായി, ഈ മഹാനഗരത്തിൽ ഞാൻ ഒറ്റയ്ക്കായി. എന്നാൽ പകച്ചുനിൽക്കാതെ പോരാടാനാണ് ഞാൻ തീരുമാനിച്ചത്. എന്റെ അമ്മയും സഹോദരങ്ങളും അമ്മാവന്മാരും എന്നെ ചേർത്ത് പിടിച്ചു, കുർളയിലെ കാർത്തിക സ്കൂൾ എന്റെ അധ്യാപനജീവിതത്തിൽ താങ്ങായി. പുനർവിവാഹത്തിനു മുതിരാതെ ഞാൻ ഒരു വീട് വാങ്ങി, എന്റെ മകളെ പഠിപ്പിച്ചു. അവളുടെ വിവാഹം നടത്തി, കൊച്ചു മക്കളെയും അവരുടെ മക്കളെയും കണ്ടു.

ഒറ്റയ്ക്കെടുത്ത തീരുമാനങ്ങൾ, എന്റെ വാശിയായും നിർബന്ധബുദ്ധിയായും പലരും വ്യാഖ്യാനിച്ചപ്പോഴും എനിക്ക് ശരി എന്നു തോന്നിയത് മാത്രം ചെയ്തു ഇന്ന് തിരിഞ്ഞു നോക്കുമ്പോൾ ആശ്ചര്യവും ഒപ്പം എന്നോട് തന്നെ ബഹുമാനവും തോന്നുന്നു. സ്വപ്നതുല്യമായ 93 വർഷങ്ങൾ.

രണ്ടാം ഇന്നിങ്സിന്റെ നാൾവഴികൾ

റിട്ടയർ ആയതിനുശേഷവും യോഗയും അക്യു പ്രഷറും സ്ഥിരമായി ചെയ്യുകയും എംബ്രോയിഡറി വർക്കുകൾ പഠിക്കുകയും ചെയ്തു. മകൾക്കും മരുമകനു മൊപ്പം ഇന്ത്യയിൽ ഏറെ സഞ്ചരിച്ചു, പല വിദേശരാജ്യങ്ങൾ സന്ദർശിച്ചു.

90 വയസ്സിനു ശേഷം ഇന്നും, എല്ലാദിവസവും 1200 മുതൽ 1500 വരെ ചുവടുകളെങ്കിലും നടക്കാൻ മറക്കാറില്ല. എന്റെ ഇഷ്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നു, ഒപ്പം നാലോ അഞ്ചോ ബദാം, ഡ്രൈഫ്രൂട്ട്, ഇഷ്ടപ്പെട്ട മധുര പലഹാരങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ചർമ സൗന്ദര്യത്തിന് പാൽപ്പാട പുരട്ടാറുണ്ട്. ഈയിടെ വരെ എല്ലാ ഞായറാഴ്ചയും പള്ളിയിൽ പോയിരുന്നു, ഇപ്പോൾ അല്പം ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട്. പക്ഷെ വിശേഷ ദിവസങ്ങളിൽ കുർബാന മുടക്കാറില്ല. കണ്ണാടി ഇല്ലാതെ വായിക്കാൻ കഴിയുമ്പോഴും കേൾവി കെട്ടി എന്നെ പരീക്ഷിക്കാറുണ്ട്.

പുതുതലമുറയോട് രണ്ടുവാക്ക്

പ്രശ്നങ്ങളെയല്ല, പ്രതിവിധികളെ ആണ് നോക്കേണ്ടത്. ജീവിതത്തിൽ ഒറ്റയ്ക്കാണെന്നു തോന്നുന്ന അനേകം സന്ദർഭങ്ങൾ ഉണ്ടാവാം, എന്നാൽ വീണുപോയവരല്ല മറിച്ച് എഴുന്നേറ്റ് ഓടിയവരാണ് അവസാന വിജയം നേടിയത്.

സ്വന്തം ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും ദൈവദാനമാണ്, എന്നാൽ അത് സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയും.

മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതം പകർത്താൻ ശ്രമിക്കരുത്, ഓർക്കുക നിങ്ങളുടെ രണ്ടുപേരുടെയും ചോദ്യപേപ്പറുകൾ വ്യത്യസ്തമാണ്.

സന്തോഷം വാങ്ങാൻ പറ്റില്ല, നാം കണ്ടെത്തുക തന്നെ വേണം.

‘ജെയിംസേട്ടാ...’ എന്ന വിളിയിൽ



P C James
St. Joseph Forane Church, Powai

ജീവിതത്തിന്റെ ഒന്നാം ഭാഗം അധാനിക്കാനും ജീവിതം കരുപിടിപ്പിക്കാനും ഉള്ളതായിരുന്നുവെങ്കിൽ രണ്ടാം ഭാഗം സമൂഹത്തിനു വേണ്ടി എന്നാലാവുന്നതു ചെയ്തു കൊണ്ടാവണം എന്നെനിക്കു വലിയ ആഗ്രഹം ഉണ്ടായിരുന്നു. അതിനാൽ റിട്ടയർമെന്റിനു ശേഷം ഞാനാദ്യം ചെയ്തത്, അന്നത്തെ എന്റെ ഇടവകയ്ക്ക് (വിക്രോളി) സ്വന്തമായി ഒരു പള്ളി വേണം എന്ന ഞങ്ങൾ ഇടവകക്കാരുടെ ആഗ്രഹത്തിനുവേണ്ടി മുന്നിട്ടിറങ്ങുകയായിരുന്നു. ഏതാണ്ട് മൂന്ന് വർഷത്തോളം ഞാൻ അവിടെ ട്രസ്റ്റി ആയി പ്രവർത്തിക്കുകയും, കൂട്ടായ പ്രയത്നത്തിലൂടെ, ഹൗസിങ് ബോർഡിന്റെ ഒറ്റമുറിയിൽ നിന്നും ഇന്നു കാണുന്ന വിക്രോളി പള്ളിയെ ഞങ്ങൾ യാഥാർത്ഥ്യമാക്കി. പിന്നീട് പവായിലേക്കു താമസം മാറ്റിയപ്പോൾ, ബിൽഡിംഗ് ഡെവലപ്പറിന്റെ സ്മാപിത താല്പര്യങ്ങൾക്കെതിരെ നിലകൊള്ളുകയും, നീണ്ട നിയമ പോരാട്ടങ്ങളിലൂടെ, അവിടെ ഒരു സൊസൈറ്റി സ്മാപിക്കുകയും ചെയ്തു. ഏതാണ്ട് 12 വർഷത്തോളം അതിന്റെ ഫൗണ്ടർ മെമ്പറും ചീഫ് പ്രൊമോട്ടറുമായി പ്രവർത്തിക്കുകയും ഇന്നും അതിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കുചേരുകയും ചെയ്യുന്നു.

പങ്കാളിയുടെ ശാരീരിക രോഗ പീഡകൾ ഇടയിൽ അല്പം വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തിയെങ്കിലും ദൈവകൃപയാൽ അതെല്ലാം തരണം ചെയ്യുവാനും ഇന്നും ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാനും കഴിയുന്നു.

ചിട്ടയായ ജീവിത ശൈലി

അതിരാവിലെ ഉണർന്നാലുടൻ നാലു ഗ്ലാസ് ചൂട് വെള്ളം കുടിച്ചു, ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും നടക്കുകയും പിന്നീട് അല്പം വ്യായാമവും കുറച്ചു യോഗയും ഒക്കെ ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമാണ്. പിന്നീട് വീട്ടിലെ ജോലികളിൽ ഭാര്യയെയും മക്കളെയും സഹായിക്കുകയും കൊച്ചു മകളെ സ്കൂളിൽ ഡ്രോപ്പും ചെയ്യാറുണ്ട്. കൂടുതൽ സമയം സന്തോഷവാനും ഉന്മേഷമുള്ളവനും ആയിരിക്കാൻ അതെന്നെ ഏറെ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്.



കുട്ടികളോട് ഒരു വാക്ക്

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് വളരെ ആവശ്യമാണെന്നാണ് എനിക്ക് പുതുതലമുറയോട് പറയാനുള്ളത്. ഒഴിവു സമയങ്ങളിൽ സമൂഹത്തിന്റെ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കാൻ മടി കാട്ടരുത്.

കുട്ടികളും മുതിർന്നവരും ഒരു പോലെ സ്നേഹത്തോടെ ‘ജെയിംസേട്ടാ’ അല്ലെങ്കിൽ ‘ജെയിംസകിൾ’ എന്ന് വിളിക്കുന്നതാണ് എന്നെ മുന്നോട്ടു നയിക്കുന്ന ഊർജ്ജവും എന്റെ സന്തോഷത്തിന്റെ രഹസ്യവും.



PASTORAL CARE OF THE ELDERLY

The sixth meeting of the 14th Pastoral Council was held at ARC, Panvel, on September 14, 2024. The theme of the meeting was "Pastoral Care of the Elderly". To understand and discern the subject better, and to draw responses from a broader base of respondents from the Eparchy, a survey questionnaire covering important aspects relating to the topic was sent to all the family unit office bearers in the Eparchy. Based on the responses to the survey, the relevant findings and inferences were presented to the meeting by Rev.Fr. Paul Kunduparambil.

The diocese has a total number of 10,714 families, and 647 family units. The survey results were received from 487 family units, comprising 7686 families and 26992 individuals. The results show that 1269 persons, which is 5 % of the population surveyed, are above the age of 75 years, and 16% of the population, that is, 4259 persons are between the age of 60 and 75. This reveals the direction in which our future efforts should be galvanized.

In response to the four questions on the theme shared with the parishes, we received many useful suggestions from them. It may be mentioned here that the responses and suggestions were discussed thoroughly at the Pastoral Council meeting and the following are meant to be implemented in the parishes as also at the eparchial level over a period of time. This assumes greater importance due to the fact that the coming year is going to be celebrated as the Year of Pastoral Care.

The Pastoral Council recommends the following programs and services for the physical, emotional, social, financial and spiritual well-being of our elderly.

At the Parish Level.

(1) The regular administration of sacraments to ensure that our elderly can continue to practise their faith and feel spiritually connected and supported. (2) Celebrate Senior Citizen Day, Grandparents Day, Vayojana Sangamam, and Golden Jubilee Celebrations of couples as a special social gathering, bringing our elderly community together to honour and appreciate their contributions. (3) Regular home visits by Parish Priest, Religious Sisters, Mathrusangham, and Kalyan Kudumba Kootayma (KKK) members. The associations can be in touch with them on phone or videocall. Ensure that visiting the elderly is a mandatory part of every association's planning and activities. (4) During the Christmas season it is a good idea to visit the elderly at their residence in small groups consisting of children, teachers and volunteers with gifts, and entertain them and spend time with them. (5) Every parish should have a Good Samaritan Group/ Voluntary Group who can be contacted by the near ones of the elderly for any kind of assistance. (6) Always keep an Updated

Database (List) of Elderly People/Families. (7) Technical assistance with respect to Banking, KYC update, Govt. schemes, non-Govt. schemes, Corpus funds, medical schemes available in various hospitals etc. may be provided. (8) Make arrangements to get the "Senior Citizen's Card". Consider implementing insurance options for the elderly to provide them with financial protection and support for their health and well-being. Create awareness among our senior members how to get the various senior citizen's scheme of Central and State governments and local authorities. (9) Financial support may be provided wherever required. (10) Social Security Scheme - Financial assistance is available for palliative care for registered members. (11) Organize periodic health checkup camps with the help of healthcare professionals available at Parish. Make available medicines at discounted rate or free of cost to the needy elders. (12) Identify qualified professionals in our parishes - Healthcare professionals like doctors, nurses, Psychologists, Physiotherapists, Counsellors, Chartered Accountants, Lawyers, IT professionals etc. who can extend their skills and expertise towards serving the elderly. (13) Share emergency information - list of emergency hospital and ambulance services and their numbers and ensure these are updated and saved on their mobile phones. (14) Help the senior citizens to prepare a Will as part of their Estate and Succession Planning. (15) A database of blood group/blood donors may be maintained to avail in times of emergency.

At the Eparchial Level

(1) Set up an online counselling facility for the elderly. (2) Explore the provision of medical equipment at affordable rates. (3) To promote community living, the eparchy to evaluate the setting up of township / villas specifically for elderly people. Also, explore options to build Retirement Homes/Assisted Living/Old Age Home/Asylum, for elderly. (4) Appointing a Pastoral Care Director/ PRO who will monitor the Elderly Pastoral Care Programmes. (5) Collaboration and tie up with hospitals and laboratories across the regions to provide quick and economic assistance. (6) Parish priests should submit their plans for the elderly at the beginning of each year. (7) Karunya Trust to enhance its role and can have mobile clinic in their ambulance and visit the elderly once in two or three weeks. Mobile Dialysis units also can be initiated for Kidney patients. Channelize the work of Karunya trust for the elderly as well. (8) Set up a Helpline for the Elderly. (9) Legal assistance and consultancy to handle property matters and other documents. (10) Consider creating a comprehensive Social Security Scheme for medical and financial aid for senior citizens of our Eparchy. (12) Create a corpus at Eparchial level to provide financial assistance.

ഞങ്ങൾക്കായി നൽകപ്പെട്ട രക്ഷ



മാർ തോമസ് ഇലവനാൽ

കല്യാൺ രൂപതയുടെ മെത്രാൻ

'കർത്താവേ, സർവ്വശക്തനും പിതാവുമായ ദൈവമേ, എന്നു തുടങ്ങുന്ന നാലാം പ്രണാമജപത്തിൽ ദൈവത്തിന്റെ രക്ഷാപദ്ധതിയെ സമഗ്രമായി അനുസ്മരിക്കുന്നു. 'ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി പരികർമ്മം ചെയ്യപ്പെട്ട എല്ലാറ്റിനേയും ഞങ്ങൾ അനുസ്മരിക്കുന്നു' എന്നാണ് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത്. കൂടാതെ, 'അങ്ങയുടെ ഏകജാതന്റെ ജനനവും രക്ഷാകരപദ്ധതിയും അവന്റെ സ്ത്രീവായും പീഡാനുഭവവും മരണവും സംസ്കാരവും ഉത്ഥാനവും സാർഗ്ഗാരോഹണവും പിതാവിന്റെ വലത്തുഭാഗത്തുള്ള സ്ഥാനവും രണ്ടാമത്തെ ആഗമനവും, വിശ്വസിച്ച ഏറ്റു പറയുന്നു'. "എന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായി" എന്ന കർത്താവിന്റെ വാക്കുകളുടെ വിപുലീകരണമാണ് ഇവിടെ കാണുന്നത്. കർത്താവിന്റെ രക്ഷാകർമ്മത്തിന്റെ ഓർമ്മയാണ് ഇവിടെ പ്രതിപാദിക്കപ്പെടുന്നത്. ഒന്നാമത്തെ കുദാശക്രമത്തിൽ ഇതുപോലെ രക്ഷാകരപരിത്രത്തിലെ സംഭവങ്ങളെ ഓരോന്നായി എടുത്തു പറയുന്നില്ല, മറിച്ച്, രക്ഷാകർമ്മത്തിന്റെ ഫലങ്ങളെ ഓർത്ത് ദൈവത്തിനു നന്ദി പറയുന്നു.

സത്യത്തിന്റെ ആത്മാവ്

പിതാവിൽ നിന്നു പുറപ്പെടുകയും എല്ലാവരും ആരാധിക്കപ്പെടുകയും ദൈവത്വത്തിന്റെ മഹനീയസത്തയിൽ നിന്നുള്ള സത്യത്തിന്റെ ആത്മാവുമായ പരിശുദ്ധാത്മിയെ ഇവിടെ ഏറ്റുപറയുന്നുണ്ട്. തിരുസ്സഭക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്ന വിശേഷണം 'ഭൃമിയുടെ ഒരതിർത്തി മുതൽ മറ്റേ അതിർത്തി വരെയുള്ള ഏകവും പരിശുദ്ധവും ഐക്യവും കാതോലികവുമായ സഭ' എന്നാണ്. സഭയെ എല്ലാവിധ ഉപദ്രവങ്ങളിൽനിന്ന് കാത്തുകൊള്ളണമെന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. അൾത്താരയിലർപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ബലിക്ക് ഏഴു വിശേഷണങ്ങൾ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു: സജീവം പരിശുദ്ധം സ്വീകാര്യം സംപൂജ്യം ഭയഭക്തിജനകം മഹോന്നതം കളങ്കരഹിതം. ഈ ബലി സർവ്വസൃഷ്ടികൾക്കുംവേണ്ടിയാണ് അർപ്പിക്കപ്പെട്ടു

ന്നതെന്നും ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. പ്രണാമജപത്തിന്റെ തുടർന്നുള്ള ഭാഗങ്ങൾ മദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥനയുടെ രീതിയിൽ അഞ്ചു ഭാഗങ്ങളായി പ്രത്യുത്തരത്തോടെ ചൊല്ലാവുന്ന വിധത്തിലും കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

നീതിയോടും സത്യത്തിന്റെ നൈർമല്യത്തോടും

ആദ്യഭാഗത്ത് മാർപ്പാപ്പമുതൽ വിവിധ സഭാശുശ്രൂഷയിലുള്ളവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. 'നീതിയോടും സത്യത്തിന്റെ നൈർമല്യത്തോടുംകൂടെ നിന്റെമുമ്പിൽ ശുശ്രൂഷചെയ്യുന്ന' എല്ലാപുരോഹിതന്മാർക്കുവേണ്ടിയും ദൈവജനം മുഴുവനുവേണ്ടിയും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. രണ്ടാംഭാഗത്ത്, 'നീതിയുടെ പ്രവൃത്തികളാൽ സഭയെ പരിപാലിക്കുന്നവർക്കും' "ദരിദ്രർക്ക് ഉദാരമായി ദാനം ചെയ്യുന്നവർക്കും"വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. നേതാക്കളിൽ 'അങ്ങയുടെ സത്യം നട്ടുവളർത്തണമേ' എന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. മൂന്നാംഭാഗത്ത്, യുദ്ധങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണമേ എന്നും 'സമാധാനപരവും ശാന്തവുമായ ജീവിതംനയിക്കാൻ ഇടയാകട്ടെ' എന്നും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. കൂടാതെ നല്ല കാലാവസ്ഥയും സമൃദ്ധമായ ഫലങ്ങളുംനൽകി അനുഗ്രഹിക്കണമേ എന്നപേക്ഷിക്കുന്നു. നാലാമത്തെ ഭാഗത്ത്, കരയിലും കടലിലും ആകാശത്തും യാത്ര ചെയ്യുന്നവർക്കുവേണ്ടിയും പലവിധ രോഗങ്ങളും ക്ലേശങ്ങളും അനുഭവിക്കുന്നവർക്കുവേണ്ടിയും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. അഞ്ചാം ഭാഗത്ത്, ശത്രുക്കൾക്കുവേണ്ടിയും അവരുടെ പാപമോചനത്തിനും രക്ഷയ്ക്കുംവേണ്ടിയും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. അവസാനഭാഗത്ത്, ദൈവമേ, "അങ്ങയുടെ കരുണയാൽ ഞങ്ങളോട് ക്ഷമിച്ച് ഞങ്ങളുടെ പാപങ്ങൾ മോചിക്കണമേ" എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

The Salvation given to us

Mar Thomas Elavanal
Bishop, Eparchy of Kalyan

In the fourth G'hanta that begins with the prayer: 'Lord God, Almighty Father', the salvific events of the economy of salvation is commemorated in detail. It is mentioned in the prayer that 'we commemorate the salvation given to us and all that have been done for us'. Besides 'we believe and confess the birth of Your only begotten, His Sleeva, passion, death, burial, resurrection, ascension, the seating at the right hand of the Father and the second coming'. This is actually the elaboration of Jesus' words: "do this in memory of me". Here in the prayer we commemorate all the important salvific events of the mystery of Christ. Whereas in the first Koodasa there is no elaborate narration of the salvific events but only thanksgiving for all the fruits of redemption.

The Spirit of Truth

Here our faith in the Holy Spirit is proclaimed. 'Father, we confess the Holy Spirit, the Spirit of Truth ... who proceeds from You Father and with You and with Your only begotten Son is worshiped'. Prayer is made for 'One, Holy, Catholic and Apostolic Church spread all over the world'. Prayer is made also to keep Your Church spotless, undefiled and to preserve her without harm'. Seven qualifications are given to

the sacrifice that is offered on the altar: living, holy, acceptable, glorious, awesome sublime and spotless. This sacrifice is offered for all creation. The rest of the g'hanta is given also as divided into five parts with response of the community.

With Justice and Purity of Truth

In the first part, prayer is offered for all the ministers of the Church beginning with Pope the head of the universal Church. Prayer is offered for priests who serve before You with justice and purity of truth and for all people of God. In the second part, prayer is offered for "all those who give the utmost care for your Church through deeds of justice", "for those who are generous to the poor" and "for all the rulers ... to banish wars from the face of the earth" and for "God fearing life in peace and tranquility". In the fourth part 'for protection of those who travel by land, sea and sky' and 'for those who are in terrible trials from severe pains and varied sickness'. In the fifth part, prayer is offered for "our enemies, and those who hate us and do evil against us, for their forgiveness and their salvation". The prayers are concluded with this supplication, 'we mortals have sinned, by your mercy, pardon us and forgive us our sins'.

BISHOP'S DIARY NOVEMBER - 2024	1st	Talentia - Kalyan (West)	16th	Minor Seminary Home Day - Panvel
	2nd	Qurbana for Jesus Youth Retreatants - Andheri	17th	Holy Communion - Mira Road Qurbana - Nallasopara
	3rd	Inauguration of Armonia - Panvel Golden Jubilee - Antop Hill	19th	Diocesan Pastoral Planning
	5th	Presbyterium and Rrecollection	20th	Qurbana - Tikujiniwadi
	6th	Curia Meeting	21st	Qurbana - Malad (West)
	9th	Diocesan Convention - Cathedral	23rd	Holy Communion - Kalewadi
	10th-11th	Installation of Bishop - Shamshabad	24th	Qurbana - Sakinaka Qurbana - Ulhas Nagar
	13th	Curia Meeting	27th	Curia Meeting
	15th	Qurbana - Nerul	30th	Holy Communion - Vashi

THANKSGIVING TO ST. JUDE

Mrs. Seena Raju — St. Thomas Cathedral, Kalyan (W)
Shimon & Shaun Raju — St. Thomas Cathedral, Kalyan (W)
Shony George and Family — Infant Jesus Church Tilaknagar

MISSION: POSSIBLE



Each one has a purpose to serve. No matter where you are, your age, and how many talents you have- when God calls, He gives you everything you need!

These examples highlight how God used people of advanced age for vital missions, demonstrating that age does not limit one's ability to fulfil God's purpose.

Match the following names with the mission God entrusted them.

Name	Mission
1. Abraham	A. Age: 85 when he conquered Hebron. Mission: Led the charge to possess Hebron, the promised land by God. (Josh 14:6-14)
2. Moses	B. Age: Old Age Mission: Prophesied about baby Jesus, and blessed Him during the Presentation (Luke 2:25-35)
3. Aaron	C. Age: Advanced Age. Mission: Blessed his 12 sons, and defined the future of the 12 tribes of Israel. (Gen 49)
4. Caleb	D. Age: 84 years old. Mission: Recognized Jesus as the Messiah, and spread the news of redemption. (Luke 2:36-38)
5. Elizabeth	E. Age: 80 when called by God. Mission: Led the Israelites out of Egypt, delivered God's law, and guided them through the wilderness. (Ex 3 & 4)
6. Simeon	F. Age: 98 years old. Mission: Mentored prophet Samuel, guided Israel during a spiritual transition. (1 Sam 4:15-18)
7. Anna the Prophetess	G. Age: 75 when called by God. Mission: God called him to leave his homeland, promising to make him the father of a great nation. (Gen 12:1-4)
8. Noah	H. Age: Advanced age during his later prophecies. Mission: Prophesied about the coming of the Messiah. (Isaiah 7:14; 53)
9. Jacob	I. Age: In his 80s. Mission: Continued prophetic ministry, interpreted dreams, remained faithful to God. (Dan 6)
10. Isaiah	J. Age: Advanced Age. Mission: Anointed Saul and David as kings, key role in establishing monarchy. (1 Sam 16)
11. Job	K. Age: Advanced Age Mission: Gave birth to John the Baptist, fulfilling God's plan of salvation. (Luke 1:5-25)
12. Samuel	L. Age: Advanced Age. Mission: Guided Ruth, whose lineage leads to King David and the Messianic lineage. (Ruth 1-4)
13. Eli	M. Age: Lived to see 140 years after his trials. Mission: Model of faith and perseverance, restored by God. (Job 42:16-17)
14. Daniel	N. Age: 600 years during the flood. Mission: Built the ark, saved his family and animals from the flood. (Gen 6-9)
15. Naomi	O. Age: 83 when he began to assist Moses. Mission: Spokesman for Moses, became Israel's first high priest. (Ex 7:7; 28:1)



Sophia Joseph
Holy Trinity Church, Thane

Winners of Kerygma Quiz 2024

Category A

Prize	Name	Marks	Parish	Forane
1st	Carmel Ouseph	89	St. Thomas Catholic Church, Mira Road	Borivali
2nd	Caroline P. Varghese	85	St. Thomas Catholic Church, Mira Road	Borivali
3rd	Evan Mary Thomas	84.5	St. Thomas Catholic Church, Dapodi	Pune
4th	Jenetta Shreedas	83	St. Thomas Cathedral, Kalyan (West)	Kalyan
5th	Chriselle Bijoy	81	St. Thomas Church, Wanowrie	Pune

Category B

Prize	Name	Marks	Parish	Forane
1st	Andrea Koola	91.5	St. Thomas Church, Wanowrie	Pune
2nd	Theia Thomas	81	St. Thomas Cathedral, Kalyan (West)	Kalyan
3rd	Sebreena David	80	Sacred Heart Church, Bhayandar	Borivali
4th	Sr. Sherin Reetha DST	74	Sacred Hearth Forane Church, Malad (West)	Malad
5th	Martina Emmanuel	73.5	Amalamatha Church, Mulund	Powai

Category C

Prize	Name	Marks	Parish	Forane
1st	Neethu Lijo	98.5	St. Alphonsa Forane Church, Kalewadi	Pune
2nd	Rosily Rajan	98	St. Mary's Welfare Centre, Marouli	Antop Hill
3rd	Jaiby Baijo	93	St. Thomas Catholic Church, Virar	Vasai
4th	Vini Sajudas	91	St. Mary's Church, Malad (East)	Malad
5th	Telma Prince	90.5	San Jos Church, Wagle Estate	Thane

Category D

Prize	Name	Marks	Parish	Forane
1st	Sini Anthony	95	St. George Catholic Church, Nallasopara	Vasai
2nd	Sophy Ruby	93	Little Flower Church, Dahisar	Borivali
3rd	Marykutty Clament	91	Immaculate Conception Church, Dombivli	Kalyan
4th	George Cherian	90	St. Bartholomew Church, Kalyan (East)	Kalyan
5th	Joji Thekkan	89.5	St. Mother Teresa Church, Talegaon	Pune

Category E

Prize	Name	Marks	Parish	Forane
1st	Rosamma Mathew	99	St. Kuriakose Elias Chavara Church, Dighi	Pune
2nd	Merlyn James	96	St. Thomas Forane Church, Borivali	Borivali
3rd	Jose Muttamthottil	93.5	Sacred Heart Church, Bhayandar	Borivali
4th	Alphonsa Varghese	93	St. Thomas Forane Church, Borivali	Borivali
5th	Lizy George	92.5	St. Thomas Church, Wanowrie	Pune

Category F

Prize	Name	Marks	Parish	Forane
1st	Elsy Varghese	95	Sacred Hearth Forane Church, Malad (West)	Malad
2nd	Alice Mathew	90	St. Thomas Forane Church, Borivali	Borivali
3rd	Shanthamma Varghese	83	Marymatha Church, Bandra (West)	S. Mumbai
4th	Lily Chacko	82	Carmel Parish, Vadgaonsheri	Pune
5th	Mary Rappai	81.5	Infant Jesus Church, Vikhroli	Powai

The prize distribution of Kerygma Quiz 2024 will be done on 8th December, 2024 during Kalyan Faith Fest at Presentation School, Nerul.

Kerygma Quiz 2025

Old Testament- Book of Joshua

Date:

New Testament- Book of Revelation

21 September 2025

Fr. Rajesh Mathew
Director - Bible Apostolate

Fr. Sunny Memorial Church Choir Competition

Fr. Sunny Memorial Church Choir Competition is a prestigious event hosted by the Kalyan Eparchy Youth every year to emphasize the importance of Church music, to foster it with positive encouragement and to equip the choir teams of our Eparchy to create a spiritual atmosphere during liturgical celebrations. This year Fr. Sunny Memorial Church Choir Competition was held on 2nd October 2024 at Agri Koli Sanskruti Bhavan Multipurpose Hall at Nerul. A total of 23 teams participated in the competition, thus making the event a grand musical extravaganza. Dance performances by the youth of our Eparchy and performances by the judges made the day memorable. The winners of the competition are as follows:



1st Prize: St. Kuriakose Elias Chavara Church, Dighi - Pune Forane

2nd Prize: Carmel Parish, Wadgaonsheri - Pune Forane

3rd Prize: St. George Forane Church, Panvel - Panvel Forane

4th Prize: Immaculate Conception Church, Dombivali - Kalyan Forane

5th Prize: St. Thomas Forane Church, Borivali - Boravali Forane



Catechism Teachers Day Celebration 2024

Kalyan Catechism Teachers Day was celebrated with great fervor on 6th October, 2024 at St Thomas' Cathedral, Kalyan West. Around 400 teachers gathered for the annual event which was graced by our Bishop Mar Thomas Elavanal. An enlightening session for teachers was taken by Fr. Tenny Parakka CMI an Educator and Leadership trainer.

The Annual Report for the academic year 2023-24 was read by the Secretary, Mrs. Shobi Varghese. The revamped website of the department was inaugurated by Bishop Mar Thomas Elavanal and also a new beginning was given to 2 new ventures - The Kalyan Family Catechesis and Ongoing Faith Formation. Teachers who completed 5, 10, 15 years of service with Catechism Department was felicitated. Trophies for the Best Catechetical units were also awarded. The 3 ex-core team members were felicitated for their dedication to the department. The Department also complimented the efforts put in by Ex Head Teachers and Ex Forane Secretaries and offered gratitude for their service.



മോൺസിഞ്ഞൂർ തലച്ചിറ മെമ്മോറിയൽ എവറോളിംഗ് ട്രോഫി നാടക മത്സരം

കല്യാൺ രൂപത പിതൃവേദിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തപ്പെടുന്ന മോൺസിഞ്ഞൂർ തലച്ചിറ മെമ്മോറിയൽ എവറോളിംഗ് ട്രോഫിക്കായുള്ള നാടക മത്സരം, നെരുളിലുള്ള അഗ്രി കോളി ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ 22.09.2024 ഞായറാഴ്ച അരങ്ങേറി .

നാടക മത്സര ഫലങ്ങൾ

- ഒന്നാം സ്ഥാനം - വിശുദ്ധിയുടെ വെള്ള വസ്ത്രം, സെന്റ് തോമസ് ചർച്ച്, വാഷി
- രണ്ടാം സ്ഥാനം - ഉയിർത്തെഴുന്നേൽപ്പ്, സെന്റ് തോമസ് ഫോറോനാ ചർച്ച്, കലീന
- മൂന്നാം സ്ഥാനം - മഞ്ഞിൽ നനയുന്ന സിക്മൂർ മരങ്ങൾ, സെന്റ് മേരീസ് ചർച്ച്, മാലാഡ് ഈസ്റ്റ്
- മികച്ച സംവിധായകൻ - പ്രവീൺ ആന്റോ, വിശുദ്ധിയുടെ വെള്ള വസ്ത്രം, സെന്റ് തോമസ് ചർച്ച്, വാഷി
- മികച്ച നടൻ - വിശുദ്ധിയുടെ വെള്ള വസ്ത്രം. (വേറൊന്നിക്കയുടെ അച്ചൻ) സെന്റ് തോമസ് ചർച്ച്, വാഷി
- മികച്ച നടി - വിശുദ്ധിയുടെ വെള്ള വസ്ത്രം. (റാഹേൽ), സെന്റ് തോമസ് ചർച്ച്, വാഷി



JUBILEE MEET 2024

Kalyan Eparchy Family Apostolate in Association with Kalyan Kudumba Koottaymma was organised Jubilee Meet 2024 by Fr. Paul Kunduparambil (Director, KEFA & KKK), Fr. Joemon Kurishingal (Asst. Director KEFA), Sr. Caroline A. (Animator KEFA), Prof. Thomas C.M (Animator) and team. 87 couples participated in the celebrations. The event began with a session on the topic: “Understanding middle age journey through biological, social and emotional perspective of women” by Dr. Jasmine Johnson MD. His Excellency Mar Thomas Elavanal offered the Holy Eucharist for the Jubilarians and gave the message of the day. The Jubilarians of Silver and Golden years were felicitated by Mar Thomas Elavanal with a memento and a photo session (by Kalyan Media Cell, KMC).





Letter to the Editor

ബഹു. എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ് അംഗങ്ങളേ,

നമ്മുടെ രൂപതയിൽ മാതാപിതാക്കളും അവരുടെ മാതാപിതാക്കളുമായ ഏറെപ്പേർക്ക്, ആത്മീയവും മാനസികവുമായ ഒരു അനുഗ്രഹമാണ് ലാന്റേൺ മാഗസിൻ എന്ന് ആദ്യമേ തന്നെ പറയട്ടെ. കൂടുതൽ മികച്ചതും സഹായകവുമായ ലക്കങ്ങൾക്കു എന്റെ വിനീതമായ അഭിപ്രായങ്ങൾ താഴെ വിവരിക്കുന്നു.

രൂപതയിലെ അംഗങ്ങളുടെ രചനകൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത് സഹായകര വർദ്ധിപ്പിക്കും എന്ന് തോന്നുന്നു. കാലിക പ്രാധാന്യമുള്ള വിഷയങ്ങളെ കുറച്ചുകൂടി ലളിതമായ ഭാഷയിലൂടെ സമീപിച്ചാൽ ഞങ്ങളെ പോലുള്ളവർക്ക് വളരെ ഉപകാരപ്രദം ആയിരിക്കും. കൂടുതൽ പേജുകൾ ഉൾപ്പെടുത്തി, അഗതിമന്ദിരങ്ങൾ, ആതുരലയങ്ങൾ, വയോജന കേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ സർകുലേഷൻ കൂട്ടുവാൻ കഴിയുമോ എന്നും കണ്ടെത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ആളുകൾക്കിടയിൽ നിന്നും കൂടുതൽ 'പരസ്യങ്ങൾ' കണ്ടെത്തുന്നതു പരസ്പരം ഉപകാരപ്രദവും പേജ് വർദ്ധനയിലൂടെ വരുന്ന അധിക ചിലവുകൾ കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും.

സ്നേഹപൂർവ്വം

George Chirayath

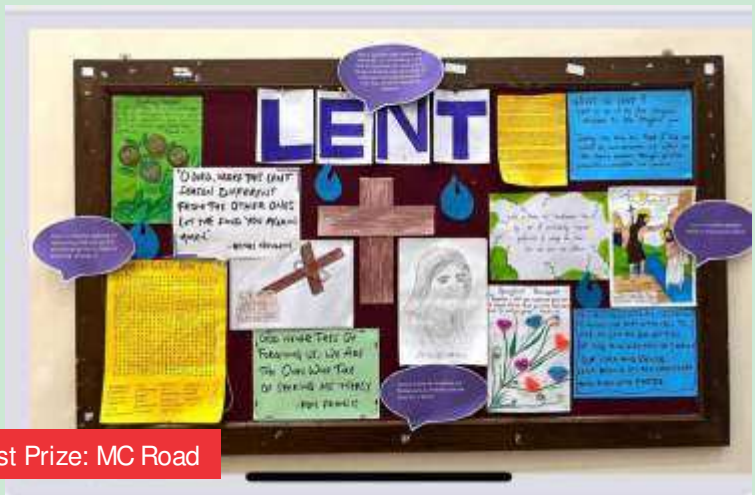
St. Antonys Church, Kurla (W) - 9892821969

OCTOBER 2024

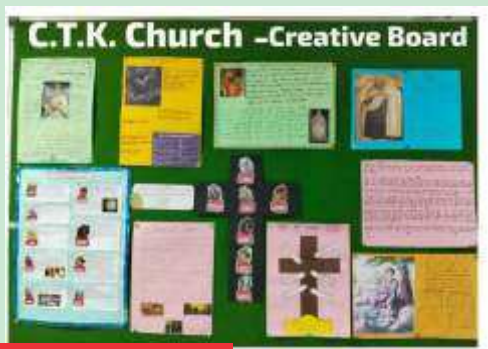
28

KALYAN LANTERN

Catechism Creative Board



1st Prize: MC Road



2nd Prize: Bhandup



3rd Prize: Dombivli

Pithruvedi - Turf Cricket Tournament

The Thane Forane Pithruvedi organized a Turf Cricket Tournament on Saturday, 12 October 2024, with the purpose of promoting unity and integrity among its members. The event saw active participation from all four parishes within the Forane - Holy Trinity Church Thane, San Jos Church Wagle Estate, St. Thomas Church Vartak Nagar, and Mother of Victory Church Tikujiniwadi.

The tournament was not just about competition, it brought people together, building friendships and goodwill in a friendly, competitive atmosphere.

The inauguration of the tournament was graced by the presence of Very Rev. Fr. Biju Mannamcheril, Forane Vicar and Pithruvedi Director, alongside Rev. Fr. Sajesh Payyappilly and Rev. Fr. Jesto Menachery. Esteemed guests

from the Pithruvedi Office of the Eparchy of Kalyan - Adv. V.A. Mathew (President), Mr. Anthony Philip (Secretary), Mr. P.O. Jose (Vice-President), and Mr. Joby Joseph (Internal Auditor) - added to the significance of the occasion.

In an exciting conclusion, Mother of Victory Church Tikujiniwadi claimed the Pithruvedi Champions Trophy, while San Jos Church Wagle Estate secured the Runners-Up title. Individual honors were awarded to Mr. Stephen Johny (Mother of Victory Church Tikujiniwadi) as Best Batsman and Mr. George Joseph (Mother of Victory Church Tikujiniwadi) as Best Bowler and Man of the Match (Final).

The tournament not only celebrated sportsmanship but also fostered a deeper sense of togetherness within the community.



1st Death Anniversary



Thressia John Kalathingal **John.V. Kalathingal**
(06/06/1954 - 09/09/2023) (29/12/1948- 11/11/2023)

Quickly and silently came the call,
your sudden death surprised us all,
only those who have lost can tell,
The loss of dear ones without a farewell .

A place is vacant in our home ,
A voice we loved is stilled,
A place is vacant in our hearts,
Which never can be filled.

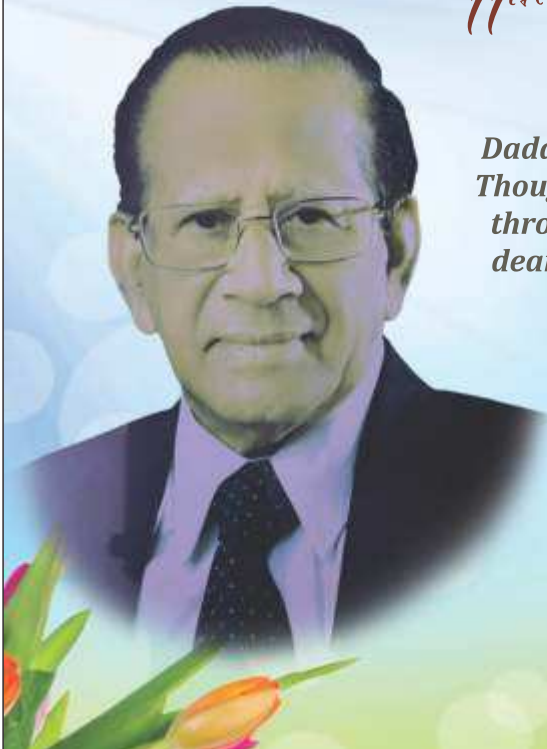
Fondly Remembered By:

Family Members

St. Joseph's Church, Airoli

11th Death Anniversary

20-11-2024



*Daddy, your love and wisdom guide us daily.
Though you're gone, you live on in our hearts
through the lessons and memories we hold
dear. Forever missed, always remembered.*

Wife: Daisy Varghese
Children & Grandchildren

Mr. M R Varghese

30.04.1938 – 20.11.2013

10th Death Anniversary

28-11-2024



Mrs. Ammini Thomas

Date of Birth: 4-10-1948

Date of Death: 28-11-2014

"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."

(John 11: 25-26)

Fondly remembered by:

Husband: Thomas V. Komban

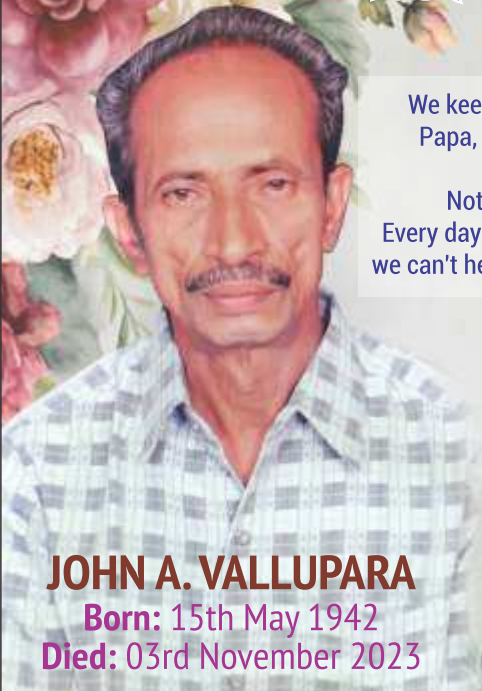
Sons: George and Ronny

Daughters-in-law: Sapna and Blessy

Grand Children: Olivia, Josh and Ryan

1st Death Anniversary

03-11-2024



JOHN A. VALLUPARA

Born: 15th May 1942

Died: 03rd November 2023

We keep thinking about you, Papa, even though it hurts. ...

Papa, we are so thankful for all the memories we shared together. ...

Not a day goes by that we don't think about you. ...

Every day without you has been hard, but on this day especially we can't help but think how much we wish you were here with us.

Fondly remembered by

Wife: Annie John

Son: Anthony (Shejo) and Bijo

Daughter-in-law: Elizabeth (Leena) and Sybil

Grandchildren: Johncy (Leo) and Albin

Sacred Heart Church, Ambernath (West)

4th Death Anniversary

17-11-2024

*In loving memory of our dearest mummy
still missing you*

ROSY THOMAS PANAMGOODAN

Born:- 15-12-1951

Died:- 17-11-2020

Fondly remembered by

David Thomas (Son)
Loyed Thomas (Son)
Julie David (Daughter-in-law)
Christeena Loyed (Daughter-in-law)
Grand Children

Denis, Clint, Robin, Alan

Panamgoodan Family
Kalathuparambil Family
Friends & Relatives

Little Flower Forane Chruuch (Nerul)



33rd Death Anniversary

19-11-2024

*In loving memory of our dearest Dad
still missing you*

Thomas Devassy Panamgoodan

Born:- 28-01-1941

Died:- 19-11-1991

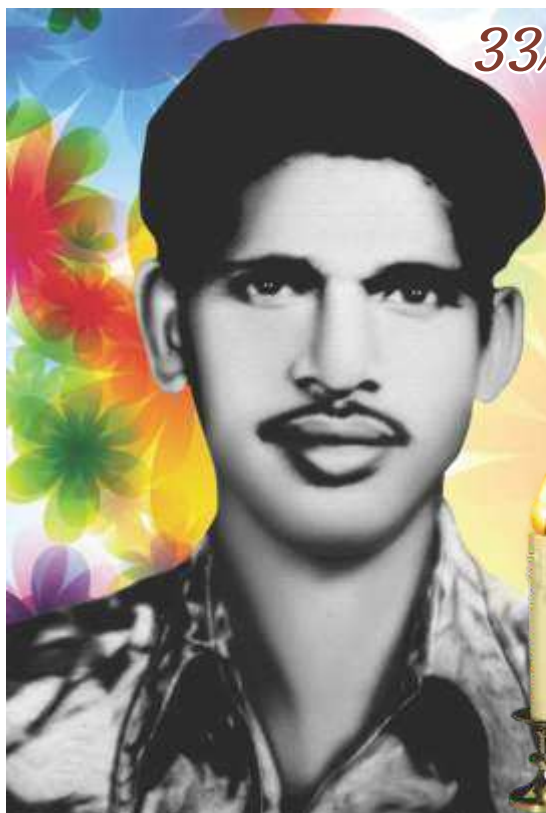
Fondly remembered by

David Thomas (Son)
Loyed Thomas (Son)
Julie David (Daughter-in-law)
Christeena Loyed (Daughter-in-law)
Grand Children

Denis, Clint, Robin, Alan

Panamgoodan Family
Kalathuparambil Family
Friends & Relatives

Little Flower Forane Chruuch (Nerul)



3rd Death Anniversary

God saw you getting tired and a cure was not to be. So he put his arms around you & he whispered "Come to ME"

A golden heart stopped beating, Hard working hands at rest.

Life doesn't seem the same since you have gone away. We think about you always, we talk about you still, you have never been forgotten and you never will.

We hold you close within our hearts and there you will remain, to walk and guide us through our lives. Until we Meet again....

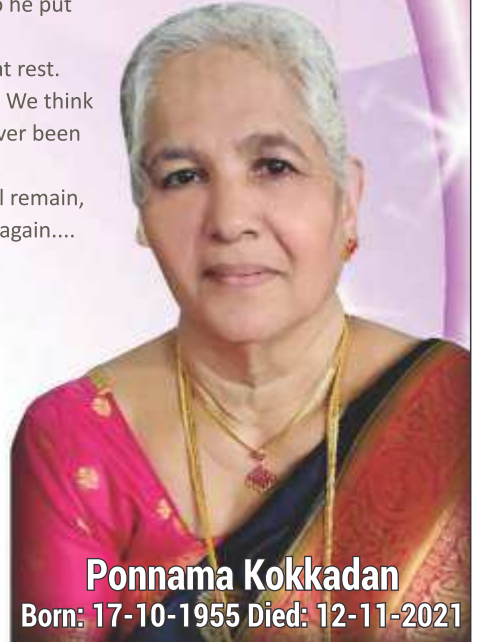
Fondly remembered by:

Husband: K. K. George

Sons: Christo & Thristo (Titto)

Daughter in laws: Dimple & Bobby

Grandchildren: Shanaya, Ethan & Eva
Kokkadan Family.



Ponnama Kokkadan

Born: 17-10-1955 Died: 12-11-2021

**Mary Matha Church, Sakinaka
St. George Unit**



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**

"And this is my prayer: that your love may abound more and more in knowledge and depth of insight." (Philippians 1:9)

40th Wedding Anniversary

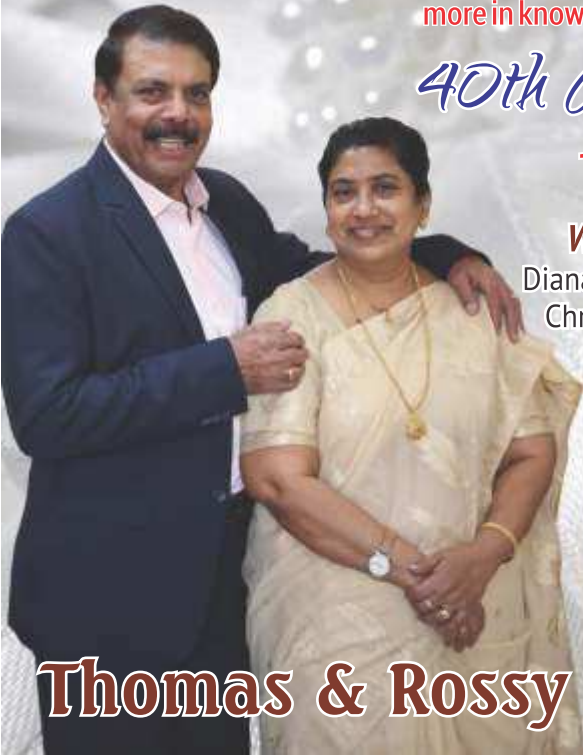
11th November 2024

With lots of love

Diana, Cijoy, Deryn, Dona,
Christina and Daniela



Mother of Victory Church, Tikujiniwadi



Thomas & Rossy



ROYAL WORLD TOURS PVT. LTD.

Travel with the most trusted name for Pilgrimage & Worldwide Tours

West Europe – 15 Days

5th , 19th May , 15th & 29th Sept 2025

Italy / Vatican / Germany / Switzerland
France / Spain / Portugal

Holy Land - 12 Days

17th Nov, 20th Dec 2024,
23rd Feb, 21th April, 5th , 12th , 19th May 2025

Jordan / Israel / Palestine / Egypt

East Europe with Overnight Cruise-15 Days

2nd May & 22nd Sept 2025

Italy / Vatican / Croatia / Bosnia & Herzegovina
Hungary / Poland / Czech- Republic / Austria

West Europe – 18 Days

5th , 19th May , 15th & 29th Sept 2025

Italy / Vatican / Austria / Germany / Switzerland
Netherland / Luxembourg / Belgium / Liechtenstein
France / Spain / Portugal

ALL INCLUSIVE TOUR PACKAGES / AIR FARE / VISA / 4* HOTELS / ALL 3 MEALS INCLUDED / TIPS INCLUDED / TRAVEL INSURANCE UP TO 69 YEARS INCLUDED/ GST/ EURO CALCULATED @90 / USD CALCULATED @83

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 ; +91-9987099099

Email: charles@royalworldtours.in / Website: www.royalworldtours.in

More than 26,000 Satisfied passengers in last 13 years!



TRINITY
AIR TRAVEL & TOURS PVT. LTD.



TRINITY
WORLD HOLIDAYS

Breathtaking Deals!! *Early Bird Discount!!*



MALAYSIA
@66,000/- | 4N & 5D
08 JUNE / 23 JULY

BALI
@72,000/- | 5N & 6D
06 JULY

AZERBAIJAN
@98,000/- | 4N & 5D
14 - 18 AUGUST



KASHMIR
@16,999/- | 4N & 5D

HIMACHAL
@17,999/- | 5N & 6D

LADAKH
@21,999/- | 5N & 6D

Get ready to be amazed! Hurry up!! Book now!!!

WE ALSO HAVE GROUP TOURS FOR: THAILAND, DUBAI, RAJASTHAN, VIETNAM, ASSAM & MEGHALAYA, ANDAMAN, KERALA.

Contact Us: 81080 30970, 70390 04119

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



ROOTS INTERNATIONAL
WORLDWIDE EXPRESS

നിങ്ങളുടെ എല്ലാവിധ സാധനങ്ങളും പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്വത്തോടു കൂടി പായ്ക്ക് ചെയ്ത് ലോകത്തെവിടെയും ആഗോള തലത്തിൽ പ്രശസ്തമായ 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

CHRIST UNIVERSITY PUNE LAVASA *The Hub of Analytics*



UG Programmes

- BBA (Business Analytics/Honours/Honours with Research)
- BBA (Honours/Honours with Research)
- BCom (Financial Analytics/Honours/Honours with Research)
- BSc (Computer Science, Data Science/ Honours / Honours with Research)
- BSc (Economics, Statistics/ Honours / Honours with Research)
- BCA (Honours/Honours with Research)
- BA LLB (Honours)
- BBA LLB (Honours)

PG Programmes

- MBA (Finance/Business Analytics/Marketing/ Human Resource)
- MSc (Global Finance & Analytics)
- MSc (Computer Science with Data Science)
- MSc (Data Science)
- Master of Science (MSc) in Data Science +
Master of Science (MS) in System Science (USA)
- MA (English with Digital Humanities)
- LLM (Constitutional & Administrative Law)
- LLM (Corporate & Commercial Law)



CHRIST (Deemed to be University)
Pune Lavasa Campus - *'The Hub of Analytics'*

☎ 1800 123 2009 🌐 lavasa.christuniversity.in
📧 admission.lavasa@christuniversity.in

Scan for Admission
Counselling