

Kalyan Lantern

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

MARCH 2025

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



**Father Figure:
A Legacy of
Quiet Love**

WE ALL WISH A VERY
HAPPY BIRTHDAY



TO OUR *beloved* BISHOP
MAR THOMAS ELAVANAL

Heavenly Father, we entrust our beloved bishop into Your loving hands, seeking Your continued guidance and blessings as he journeys through another year of life. We pray that our dear bishop may continue to "preach the gospel at all times." May his life be a living testimony to the message of Christ. We thank you for the countless blessings you've bestowed upon our diocese through him. May he be blessed abundantly as he has blessed each one of us. We ask that our bishop be granted the strength to guide his flock with unwavering devotion and unity in faith. Finally, we pray for our bishop's health and well-being, that he may be sustained by your grace and continue to serve as a shepherd to your people. Amen.

FROM YOUR
Loving Children
OF THE EPARCHY OF KALYAN

THE SILENT PILLARS *of Our Lives*

"Why do you come home so late every night?" asked a son to his father. Weary from the day's work, the father smiled and said, "So that you can sleep peacefully and dream big, my son." The boy didn't understand then, but as he grew older, he saw the quiet sacrifices his father made—long hours, silent struggles, and unwavering dedication—all to build a better life for his family.

As March unfolds, our hearts turn to St. Joseph, the silent yet steadfast protector of the Holy Family. A man of few words but immense action, he worked tirelessly to ensure that Mary and Jesus were safe, provided for, and loved. And in him, we see the reflection of our own fathers—men who may not always express their emotions but show their love through their relentless sacrifices.

This issue of *The Kalyan Lantern* is our humble tribute to fathers everywhere. On the feast of St. Joseph, we invite you to journey through the love story of

Mary and Joseph—one built on faith, trust, and divine purpose. We also turn our attention to the often-overlooked mental well-being of fathers, exploring ways we can support and uplift them. And, of course, we reflect on the profound impact fathers have on shaping our lives.

March also brings us International Women's Day, a time to celebrate the strength and grace of the women in our lives. In this special edition, four husbands open their hearts, expressing gratitude to their wives for their love, sacrifices, and unwavering presence.

May this issue of *The Kalyan Lantern* illuminate the sacrifices, love, and quiet heroism of the fathers in our lives, leading us to pause, reflect, and most importantly, thank God for the gift of fatherhood.

Dr. Rajesh Mathew
Editor-in-Chief



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

MARCH 2025

Vol. 10 | Issue 10

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. Jins Kannadippara

EDITORIAL BOARD

Fr. Albin Koonammavu

Mr. Jose Mathew

Mr. Austine Jose Vattakkattu

Mr. V S Chacko

Dr. Manu Lopus

Mr. John Kurian

Ms. Rini Kunjuvareed

Ms. Divya Joseph

Ms. Ann Vigi

Ms. Merlin Vincent

Ms. Clara Vadakkan

OFFICE SECRETARY

Mr. Joseph Chiramal

DESIGN & LAYOUT

Mr. Josemon Vazhayil

Diocese of Kalyan, Plot No. B/38, P.B. No. 8434, IIT P.O., Powai, Mumbai, Maharashtra, India 400076. Tel. (+91) (022) 2578 5515, 2578 2385
E-mail: kalyanlantern@gmail.com | Website: www.kalyandiocese.com
Matrimonial: www.godsownchoice.com MAHBIL/2015/63218 | MNE/353/2024-26

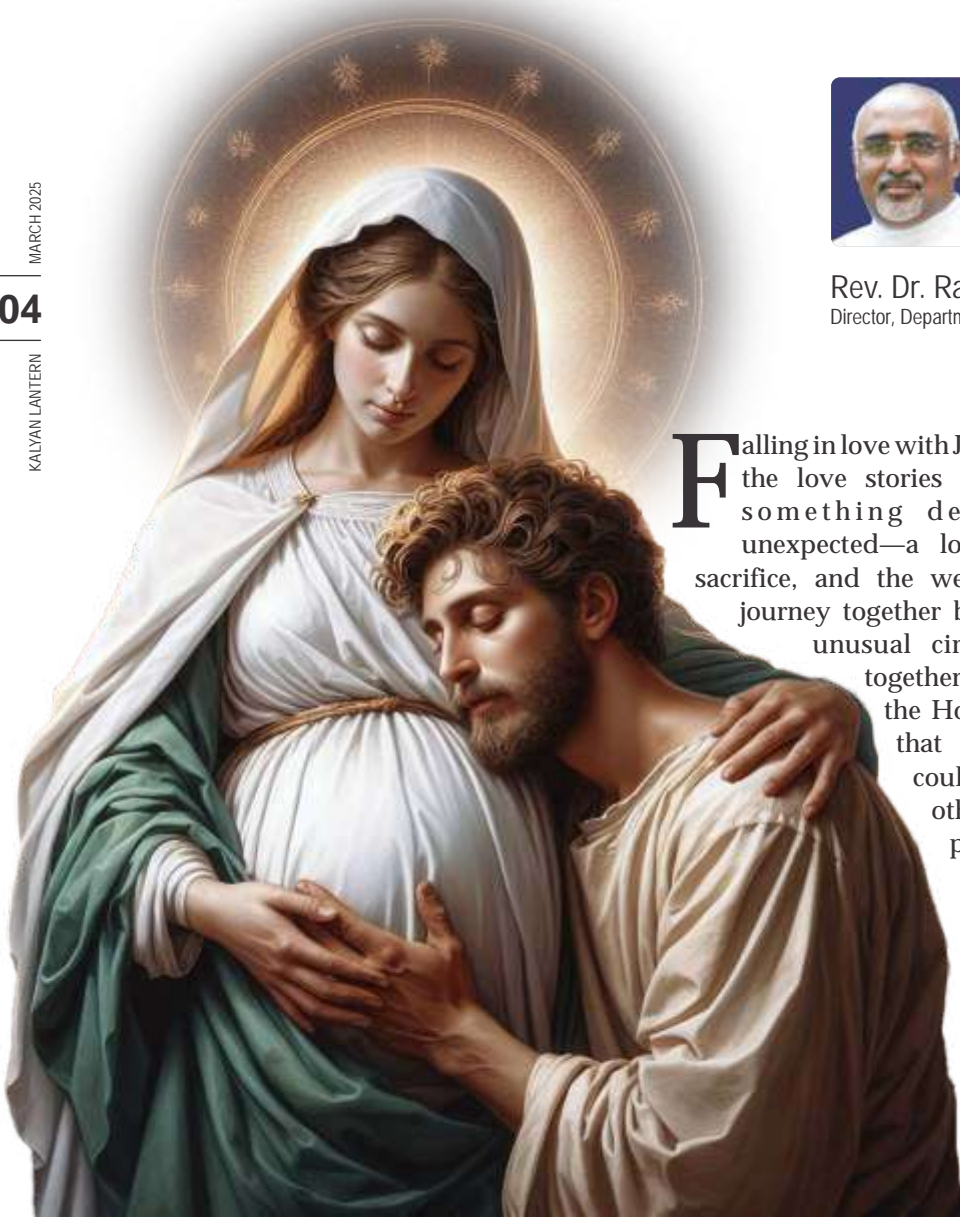
Falling Quietly in Love:

A Joseph & Mary Story



Rev. Dr. Rajesh Mathew
Director, Department of Faith

Falling in love with Joseph was nothing like the love stories I had heard. It was something deeper, something unexpected—a love shaped by faith, sacrifice, and the weight of destiny. Our journey together began under the most unusual circumstances—brought together not by choice, but by the Holy Spirit. Yes, I know that only the Holy Spirit could have made him stay; otherwise, he had nearly planned to flee from Nazareth. Even after he chose to stay, there was a distance between us, an invisible wall neither of us could break through; certain heaviness lingered



between us. It was as if something was holding us back, preventing us from talking freely, from looking into each other's eyes. We went about our days silently, bound by duty but disconnected.

Then came the decree from Caesar Augustus. Joseph told me to gather my things while he made arrangements for our journey to Bethlehem. I remember feeling a strange mix of fear and relief. Perhaps the journey would help us bridge the gap between us.

We set out in silence—Joseph, me, and the donkey that carried me. Of course, there was also Jesus within me, though unseen. When Joseph lifted me onto the donkey, I realized it was the first time he had truly touched me, apart from a formal gesture of courtesy. I felt how careful, how gentle he was.

The journey to Bethlehem was over ninety miles long, spanning several days. The terrain was rough and mountainous, with steep ascents and descents. The biting cold of late autumn made the nights unbearable. We could not carry all the food we needed, and we had to rely on whatever we could find along the way. With so many people traveling, securing shelter and provisions was a challenge. The roads were dangerous, with the constant fear of bandits and wild animals. Joseph bore the weight of our safety on his shoulders, ever watchful, ever alert.

At first, we barely spoke. I noticed that we would steal glances at each other—he would look at me, and when I turned to meet his gaze, he would quickly look away. And when I looked at him, he would pretend to be focused elsewhere. We did not want to show that we were watching each other. We were two souls circling each other, hesitant



yet curious. Yet, in those fleeting glances, I sought to understand the man beside me—the real Joseph, the one beyond the silence.

As the journey went on, the ice between us slowly began to melt. One evening, as we rested, I finally broke the silence. "Joseph, you never told me what the angel said to you."

Joseph hesitated for a moment before responding, "The angel told me that the child conceived in you is by the Holy Spirit and that I should not be afraid."

"But... are you afraid?" I asked softly.

"Yes," he admitted. Then, after a pause, he asked, "And you? Are you afraid?"

"Yes," I whispered.

He exhaled deeply and said, "I wonder... will I



be able to teach him anything? He is the Son of God. What could I possibly give him?"

I felt my heart soften at his words. "You will give him a father's love," I said. "And that will be enough."

That night, we had only one piece of bread left. Joseph tore it in half, giving me one portion. He took a bite of his half, then carefully set the rest aside. Later, as I lay with my eyes closed, I saw him get up and walk to the donkey. Thinking I was asleep, he gently fed the last piece of bread to the animal.

Tears welled in my eyes. Placing a hand over my womb, I whispered, "My child, you will have a good and decent man to raise you, a man who puts others before himself."

At last, we reached the outskirts of Bethlehem, but by then, my pain had begun. The child pressed against me, signaling that his time had come. I clutched Joseph's arm and gasped, "Joseph, I cannot sit on the donkey anymore."

Without hesitation, he lifted me into his arms and hurried into the village. He

placed me down gently and ran door to door, pleading for a place to stay. Doors shut in his face. Some didn't open at all. Desperation filled his eyes as he pleaded, until, at last, someone pointed him toward a small cave nearby. It wasn't much, but it was shelter.

Joseph carried me inside, laid me down, and knelt beside me. The pain was now unbearable; I struggled to breathe. And then, my husband—the carpenter—became my midwife. It was he who first lifted our son into the world. It was he who held him, his voice thick with emotion and tears of joy streaming down his face.

It was in that moment that love blossomed between us. Not the love of songs and poetry, but something deeper—a love born of hardship, sacrifice, and shared wonder.

What a way to fall in love with my man. I realized then that God had given me the strength I needed—not just through His divine will, but through Joseph. The man I once feared would leave had become my protector, my companion, my love.

And with him by my side, I was ready for whatever lay ahead.

പിതാക്കന്മാരുടെ (പുരുഷന്മാരുടെ) മാനസികാരോഗ്യം



Dr. Avinash Desousa
Consultant Psychiatrist and Founder Trustee
Desousa Foundation, Mumbai

പുരുഷന്മാരുടെ, അതായത് നമ്മുടെ അച്ഛന്റെ / പപ്പയുടെ / ഡാഡിയുടെയൊക്കെ മാനസികാരോഗ്യം വളരെ പ്രധാനമാണ്, എന്നാൽ പുരുഷന്മാർ കരയുകയോ അസസ്ഥരാകുകയോ സങ്കടപ്പെടുകയോ ചെയ്യരുത് എന്ന പൊതുധാരണ പലരെയും നിശബ്ദരാക്കുന്നു. വികാരപ്രകടനം ബലഹീനതയല്ലാത്തതിനാൽ, പുരുഷന്മാർ അവരുടെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ടത് സുപ്രധാനമാണ്, സഹായം തേടുന്നത് കഴിവിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. സമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം എന്നിവ പുരുഷന്മാർക്കെ നീർവ്വെച്ചിട്ടില്ലാത്ത മറിച്ച് പിതാക്കന്മാരുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ മാത്രമാണ് അവ.



അവയിൽ ചിലത് നമുക്ക് ചുവടെ ചർച്ച ചെയ്യാം:

പിതൃധിപത്യവും വികാരങ്ങളുടെ അടിച്ചമർത്തലും

പിതൃധിപത്യം ലിംഗപരമായ കർശന റോളുകൾ നടപ്പിലാക്കി, പലപ്പോഴും പുരുഷന്മാർ ശക്തരും, ധിക്കാരികളും, വികാരമില്ലാത്തവരുമായിരിക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ചെറുപ്പം മുതലേ ദുർബലത പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് ആൺകുട്ടികളെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്നു. 'ഒരു പെൺകുട്ടിയെപ്പോലെ കരയുന്നോ?' അല്ലെങ്കിൽ 'ആൺകുട്ടികൾ കരയരുത്!' പോലുള്ള വാക്യങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ ബലഹീനതയുടെ ലക്ഷണമാണെന്ന ആശയത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. ഈ അടിച്ചമർത്തൽ പുരുഷന്മാരിൽ സമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം എന്നിവയുടെ വർദ്ധനവ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള കാര്യമായ മാനസികാരോഗ്യ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. പുരുഷന്മാർ എപ്പോഴും ദാതാക്കളും സംരക്ഷകരുമായിരിക്കണമെന്ന പൊതുബോധം സഹായം തേടുന്നതിൽ നിന്ന് അവരെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുകയും അത് പരാജയമായി കണക്കാക്കപ്പെടുമെന്ന് ഭയപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. തൽഫലമായി, പല പുരുഷന്മാരും നിശബ്ദമായി കഷ്ടപ്പെടുകയോ, മയക്കുമരുന്ന്, മദ്യം എന്നിവയുടെ അടിമയാകുകയോ, ആക്രമണ സ്വഭാവമോ അല്ലെങ്കിൽ വൈകാരിക അകൽച്ച പോലുള്ള അനാരോഗ്യകരമായ ചെറുത്തുനിൽപ്പ് സംവിധാനങ്ങളിലേക്ക് തിരിയുകയോ ചെയ്യുന്നു. ഇത് വ്യക്തി

ഗത ക്ഷേമത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുക മാത്രമല്ല, ബന്ധങ്ങളെയും കുടുംബങ്ങളെയും സമൂഹത്തെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വൈകാരിക ബുദ്ധി, തെറ്റാപ്പി, പിന്തുണ സംവിധാനങ്ങൾ എന്നിവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത് പുരുഷാധിപത്യത്തിന്റെ ദോഷകരമായ ഫലങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കാനും, പുരുഷന്മാർക്ക് വികാരങ്ങൾ സ്വതന്ത്രമായി പ്രകടിപ്പിക്കാനും വിമർശനങ്ങളെ ഭയപ്പെടാതെ സഹായം തേടാനും സഹായകമാകും.

കുടുംബത്തിന് വേണ്ടി അവഗണിക്കപ്പെടുന്ന മാനസികവും വൈകാരികവുമായ പുരുഷാരോഗ്യം.

പുരുഷന്മാരെ 'ദാതാവിന്റെയും സംരക്ഷകന്റെയും' റോളിൽ പ്രതിഷ്ഠിക്കുന്ന സാമൂഹിക പ്രതീക്ഷകൾ, സ്വന്തം ക്ഷേമത്തേക്കാൾ കുടുംബത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന നൽകാൻ അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. ചെറുപ്പം മുതലേ, കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യാനും പണം സമ്പാദിക്കാനും പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് സ്ഥിരത ഉറപ്പാക്കാനുമുള്ള കഴിവിലാണ് തങ്ങളുടെ മുഖ്യം എന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ പുരുഷന്മാർ നിർബന്ധിതരാകുന്നു. തൽഫലമായി, ഉത്തരവാദിത്തത്തിന്റെ പേരിൽ അടിച്ചമർത്തുന്ന സ്വന്തം വൈകാരിക ആവശ്യങ്ങൾ അവഗണിക്കുന്നു. മാനസികാരോഗ്യ ചികിത്സകളുടെ ചെലവും പണം ലാഭിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയും മറ്റു ഘടകങ്ങളാണ്. ഈ വൈകാരിക അടിച്ചമർത്തൽ ബന്ധങ്ങളിലെ പിരിമുറുക്കം, മോശം ശാരീരിക ആരോഗ്യം, മയക്കുമരുന്ന് അല്ലെങ്കിൽ മദ്യം





ഉപയോഗിക്കാനുള്ള സാധ്യത, ആത്മഹത്യ പ്രവണത എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഗുരുതരമായ പ്രത്യേക ഘാതങ്ങൾക്ക് ഇടയാക്കും.

കുടുംബത്തിലെ പുരുഷന്മാരുടെ മാനസിക രോഗ്യ ആവശ്യങ്ങളിൽ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ കഴിയും?

വൈകാരിക പ്രകടനത്തെ അടിച്ചമർത്തുന്നതിനുപകരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ഒരു അന്തരീക്ഷം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിലൂടെ പുരുഷന്മാരുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിൽ കുടുംബാംഗങ്ങൾ നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കാൻ കഴിയും. ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകങ്ങളിലൊന്ന്, വിധിയെയോ പരിഹാസത്തെയോ ഭയപ്പെടാതെ പുരുഷന്മാർക്ക് അവരുടെ പിരിമുറുക്കങ്ങൾ പങ്കിടാൻ, സുഖകരമായ, തുറന്ന സംഭാഷണങ്ങൾക്ക് സുരക്ഷിതമായ ഇടം സൃഷ്ടിക്കുക എന്നതാണ്. അവർക്ക് 'എങ്ങനെ തോന്നുന്നു' എന്ന ചോദ്യം, നല്ല കേൾവിക്കാരാവുക തുടങ്ങിയ ലളിതമായ പ്രവർത്തികൾ കാര്യമായ വ്യത്യാസം വരുത്തും. സ്വയം പരിചരണത്തിന് മുൻഗണന നൽകാനും ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ പ്രൊഫഷണൽ സഹായം തേടാനും പുരുഷന്മാരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. പങ്കാളികൾക്കും കുട്ടികൾക്കും കുടുംബനാഥന്മാരുടെ മൂല്യം നിർവചിക്കുന്നത് അവരുടെ കഴിവ് മാത്രമല്ല, അവരുടെ സാന്നിധ്യം, സ്നേഹം, വൈകാരിക ബന്ധം എന്നിവയിലൂടെയും ആണെന്ന് അവർക്ക് ഉറപ്പുനൽകാൻ കഴിയും. കൂടാതെ, വീട്ടിൽ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ പങ്കിടുന്നതും അവരുടെ പരിശ്രമങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുന്നതും സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും ക്ഷീണം ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യും. മദ്യം അല്ലെങ്കിൽ അമിത ജോലി പോലുള്ള ദോഷകരമായ കാര്യങ്ങളിൽ തത്പരരാകാത്ത വിധം, ഹോബികൾ, വ്യായാമം അല്ലെങ്കിൽ സാമൂഹിക ഇടപെടലുകൾ പോലുള്ള ആരോഗ്യകരമായ നേരിടൽ സംവിധാനങ്ങളെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ സജീവമായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. മാനസികാരോഗ്യത്തെ അവഗണിക്കുന്നത് പുരുഷന്മാരെ മാത്രമല്ല, അവരുടെ കുടുംബങ്ങളെയും ബാധിക്കുന്നു. വൈകാരികമായ ഇടപെടലുകളുടെ അഭാവവും അടക്കി വയ്ച്ചിരിക്കുന്ന സമ്മർദ്ദവും ബന്ധങ്ങളിൽ അകലം സൃഷ്ടിക്കും, ഇത് പങ്കാളികളുമായും കുട്ടികളുമായും നല്ല ബന്ധം പുലർത്തുന്നതിന് തടസ്സമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആരോഗ്യകരമായ പങ്കിടലും മാനസിക രോഗ്യ പിന്തുണയും വളർത്തിയെടുക്കാൻ സമൂഹങ്ങൾക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും?

വ്യക്തികൾ, പ്രത്യേകിച്ച് പുരുഷന്മാർ, കളങ്കഭയമില്ലാതെ അവരുടെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ സുരക്ഷിതരാണെന്ന് തോന്നുന്ന ഇടങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിലൂടെ മാനസികാരോഗ്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിൽ സമൂഹങ്ങൾക്കു നിർണായക പങ്ക് വഹി

പങ്കാളികൾക്കും കുട്ടികൾക്കും കുടുംബനാഥന്മാരുടെ മൂല്യം നിർവചിക്കുന്നത് അവരുടെ കഴിവ് മാത്രമല്ല, അവരുടെ സാന്നിധ്യം, സ്നേഹം, വൈകാരിക ബന്ധം എന്നിവയിലൂടെയും ആണെന്ന് അവർക്ക് ഉറപ്പു നൽകാൻ കഴിയും.

ക്കാൻ കഴിയും . ഇത് നേടാനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗങ്ങളിലൊന്ന്, പുരുഷന്മാരെക്കുറിച്ചുള്ള പരമ്പരാഗത സങ്കല്പങ്ങളെ വെല്ലുവിളിക്കുകയും സഹായം തേടുന്നത് ബലഹീനതയല്ല, ശക്തിയുടെ അടയാളമാണെന്ന് ഊന്നിപ്പറയുകയും ചെയ്യുന്ന ബോധവൽക്കരണ പദ്ധതികൾ. പിന്തുണാ ഗ്രൂപ്പുകൾക്കും കമ്മ്യൂണിറ്റി സെന്ററുകൾക്കും വ്യക്തികൾക്ക് ബന്ധപ്പെടാനും, അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കിടാനും, അവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നവരിൽ നിന്ന് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം തേടാനും ഒരു ഇടം നൽകാൻ കഴിയും. വിശ്വാസാധിഷ്ഠിത സംഘടനകൾ,

ജോലിസ്ഥലങ്ങൾ, പ്രാദേശിക ക്ലബ്ബുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് മാനസികാരോഗ്യ ചർച്ചകൾ അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുവാനും, സമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ, വൈകാരിക ക്ഷേമം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള സംഭാഷണങ്ങൾ പതിവാക്കാനും കഴിയും. കൂടാതെ, ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ സഹായം ലഭ്യമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കിക്കൊണ്ട്, താങ്ങാനാവുന്ന ചില വിൽ കൗൺസിലിംഗ് സേവനങ്ങൾ, മാനസികാരോഗ്യ പ്രഥമശുശ്രൂഷ പരിശീലനം തുടങ്ങിയ മാനസികാരോഗ്യ വിഷയങ്ങളിൽ സമൂഹങ്ങൾ ശ്രദ്ധപതിപ്പിക്കണം. സഹാനുഭൂതി, ഉൾക്കൊള്ളൽ, തുറന്ന സംഭാഷണം എന്നിവയുടെ ഒരു സംസ്കാരം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിലൂടെ, മാനസികാരോഗ്യത്തിന് മുൻഗണന നൽകുന്നതിൽ നിന്ന് വ്യക്തികൾക്ക് വിഘാതമായി നിൽക്കുന്ന എന്തിനെയും തടർത്തുകൊണ്ട് കമ്മ്യൂണിറ്റികൾക്ക് അവരെ സഹായിക്കാനാകും. ആത്യന്തികമായി, കൂടുതൽ പിന്തുണ നൽകുന്നതും പ്രതിരോധശേഷിയുള്ളതുമായ ഒരു സമൂഹം സൃഷ്ടിക്കാനാകും.

നമ്മൾ ചെയ്യുന്നതും, ചെയ്യേണ്ടതും!

- പുരുഷന്മാർ നിശബ്ദത പാലിക്കുകയും വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു - വിഷമവും, അമിതഭാരവും അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ തുറന്ന് സംസാരിക്കണം.
- പുരുഷന്മാർ പ്രൊഫഷണലായി അല്ലാതെ മറ്റൊരു വിധത്തിലും ഇടപഴകുന്നില്ല - ഇടപഴകേണ്ട ഒരു അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളുടെ കൂട്ടം ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- പുരുഷന്മാർ കരയരുതെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു - കരയാനും അവർക്ക് തോന്നുന്നത് പ്രകടിപ്പിക്കാനും പുരുഷന്മാർക്ക് എല്ലാ അവകാശവുമുണ്ട്.
- പുരുഷന്മാർക്ക് തങ്ങൾ കഠിനമനസ്സുള്ളവരായിരിക്കണമെന്ന് വിചാരിക്കുന്നു - അവർക്ക് മൃദലഹൃദയരും സെൻസിറ്റീവും ആകാം.
- പുരുഷന്മാർ കുറച്ച് പുഞ്ചിരിക്കുകയും കൂടുതൽ സഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു - അവർക്ക് കൂടുതൽ പുഞ്ചിരിക്കുകയും പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടെ ചിരിക്കുകയും ചെയ്യാം.

പുരുഷന്മാരുടെ മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് ജീവിതശൈലിയും ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലും വരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ

1. നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക - വികാരങ്ങൾ അടക്കിവയ്ക്കാതെ വിശ്വസ്തനായ ഒരു സുഹൃത്തിനോടോ പങ്കാളിയോടോ തെ

റാപ്പിസ്റ്റിനോടോ തുറന്നുപറയുന്നത് സഹായകരമാകും.

2. ശാരീരികമായി സജീവമായിരിക്കുക - വ്യായാമം എൻഡോർഫിനുകൾ (ഒരു ഹോർമോൺ) പുറത്തുവിടുകയും, ഇത് സമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം എന്നിവ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
3. ഉറക്കത്തിന് മുൻഗണന നൽകുക - വൈകാരിക സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്കും തീരുമാനമെടുക്കലിനും നല്ല വിശ്രമമുള്ള മനസ്സ് അത്യാവശ്യമാണ്.
4. മദ്യം പരിമിതപ്പെടുത്തുക, മയക്കുമരുന്ന് ഒഴിവാക്കുക - ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം മാനസികാരോഗ്യം വഷളാക്കുകയും അടിസ്ഥാന പ്രശ്നങ്ങൾ മറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.
5. സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുക - ദൈനംദിന സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാൻ ശ്രദ്ധപൂർണ്ണത (mindfulness), ധ്യാനം അല്ലെങ്കിൽ ദീർഘമായ ശ്വാസന വിദ്യകൾ തുടങ്ങിയവ പരിശീലിക്കുക.
6. ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ പ്രൊഫഷണൽ സഹായം തേടുക - തെറാപ്പി ഒരു ബലഹീനതയല്ല; അത് ശക്തിയും സ്വയം മെച്ചപ്പെടുത്തലിനുമുള്ള ഒരു ഉപാധിയാണ്.
7. ബന്ധം നിലനിർത്തുക - സുഹൃത്തുക്കൾ, കുടുംബം, സമൂഹം എന്നിവയുമായി ശക്തമായ ബന്ധം കെട്ടിപ്പടുക്കുകയും നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുക.
8. ഹോബികളിൽ ഏർപ്പെടുക - നിങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ പോസിറ്റീവായ മാനസികാവസ്ഥ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും സംതൃപ്തിയുടെ ഒരു ബോധം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.
9. യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങൾ സജ്ജമാക്കുക - കൈവരിക്കാവുന്ന ലക്ഷ്യങ്ങൾ ലക്ഷ്യബോധവും പ്രചോദനവും സൃഷ്ടിക്കുന്നു.
10. സ്വയം അനുകമ്പ പരിശീലിക്കുക - നിങ്ങളോട് ദയ കാണിക്കുകയും ചിലപ്പോൾ ഇത്തരം ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ശരിയാണെന്ന് അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

പുരുഷന്മാരുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യം അവരുടെ മാനസികാരോഗ്യം പോലെതന്നെ പ്രധാനമാണ്. നിശബ്ദത വെടിഞ്ഞ് എല്ലാവർക്കും, പ്രത്യേകിച്ച് പുരുഷന്മാർക്ക്, മാനസികാരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തുറന്ന സംഭാഷണങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കണം.



The Mental Health of Fathers (Men)

Dr. Avinash Desousa
Consultant Psychiatrist and Founder Trustee
Desousa Foundation, Mumbai

Men's mental health matters and so does the mental health of dads and fathers, yet stigma keeps many silent. Men are not supposed to cry or get upset and feel sad. It is important to note that men must express their emotions as emotions are not weakness and seeking help shows strength. Stress, anxiety, and depression don't define masculinity. There are many factors that affect the mental health of fathers some of which we will discuss below –

Patriarchy and the suppression of emotions

Patriarchy enforces rigid gender roles, often dictating that men must be strong, stoic, and unemotional. From an early age, boys are discouraged from expressing vulnerability, with phrases like "man up" or "boys don't cry" reinforcing the idea that emotions are a sign of weakness. This suppression leads to significant mental health consequences, including increased rates of stress, anxiety, and depression among men. The expectation that men should always be providers and protectors discourage them from seeking help, fearing it may be perceived as failure. As a result, many men suffer in silence, turning to unhealthy coping mechanisms such as drug and alcohol use, aggression, or emotional detachment. This not only harms individual well-being but also negatively impacts relationships, families, and society. Furthermore, patriarchy conditions women to prioritize others' emotions over their





own, reinforcing the idea that emotional expression is feminine and undesirable for men. Breaking free from these constraints is essential for fostering a healthier, more emotionally open society. Encouraging emotional intelligence, therapy, and support systems can help dismantle the damaging effects of patriarchy, allowing men to express emotions freely and seek help without fear of judgment.

Men neglect mental and emotional health to provide for their families

Societal expectations often place men in the role of provider and protector, pushing them to prioritize their family's needs over their own well-being. From a young age, men are conditioned to believe that their value lies in their ability to work hard, earn money, and ensure stability for their loved ones. As a result, they often neglect their own emotional needs, suppressing stress, anxiety, and exhaustion in the name of responsibility. The cost of mental health treatments and need to save money is another factor that plays a role. The need to be self-sufficient discourages men from seeking help, as vulnerability is often mistaken for weakness. Many struggle silently with depression or burnout, fearing that acknowledging their struggles will make them appear incapable or inadequate. This emotional

suppression can lead to serious consequences, including strained relationships, poor physical health, and even increased risks of drug or alcohol use and even suicide.

How families can support mental health needs of men in their family

Families play a crucial role in supporting men's mental health by fostering an environment where emotional expression is encouraged rather than suppressed. One of the most important steps is creating a safe space for open conversations, where men feel comfortable sharing their struggles without fear of judgment or ridicule. Simple gestures, such as asking how they feel and genuinely listening, can make a significant difference. Encouraging men to prioritize self-care and seek professional help when needed is essential. Often, societal expectations pressure men to suppress emotions, but families can challenge this by normalizing therapy, stress management, and emotional vulnerability. Partners and children can reassure them that their worth is not solely defined by their ability to provide but also by their presence, love, and emotional connection. Additionally, sharing responsibilities at home and acknowledging their efforts can reduce stress and prevent burnout. Families should actively encourage healthy coping mechanisms, such as hobbies, exercise, or social interactions,

instead of harmful distractions like alcohol or overworking. Neglecting mental health not only harms men but also affects their families. Emotional unavailability and unprocessed stress can create distance in relationships, making it difficult for them to connect with their partners and children.

What communities can do to foster healthy sharing and mental health support

Communities play a vital role in promoting mental health by creating spaces where individuals, especially men, feel safe to express their emotions without fear of stigma. One of the most effective ways to achieve this is through awareness campaigns that challenge traditional notions of masculinity and emphasize that seeking help is a sign of strength, not weakness. Support groups and community centres can provide a space for individuals to connect, share their struggles, and seek guidance from others who understand their experiences. Faith-based organizations, workplaces, and local clubs can also integrate mental health discussions into their activities, normalizing conversations about stress, anxiety, and emotional well-being. Additionally, communities should invest in accessible mental health resources, such as affordable counselling services and mental health first aid training, ensuring that help is available when needed. By fostering a culture of empathy, inclusivity, and open dialogue, communities can help break down the barriers that prevent individuals from prioritizing their mental health, ultimately creating a more supportive and resilient society

What we do versus what we should do

- Men keep silent and do not express their emotions – they should open and speak when they feel distressed and overwhelmed.
- Men do not socialize except professionally – they must have a close group of friends with whom they must socialize.
- Men believe they should not cry – men have

every right to cry and express what they feel.

- Men feel they must be tough – they can be soft and sensitive.
- Men smile less and endure more – they must smile more and laugh whole heartedly.

Changing lifestyle and everyday life to improve men's mental health

1. Talk About Your Feelings – Don't bottle up emotions; opening up to a trusted friend, partner, or therapist can help.
2. Stay Physically Active – Exercise releases endorphins, reducing stress, anxiety, and depression.
3. Prioritize Sleep – A well-rested mind is essential for emotional balance and decision-making.
4. Limit Alcohol & Avoid Drugs – Substance use can worsen mental health and mask underlying issues.
5. Manage Stress – Practice mindfulness, meditation, or deep breathing techniques to cope with daily stress.
6. Seek Professional Help When Needed – Therapy isn't a weakness; it's a tool for strength and self-improvement.
7. Stay Connected – Build and maintain strong relationships with friends, family, and community.
8. Engage in Hobbies – Activities you enjoy boost mood and provide a sense of fulfilment.
9. Set Realistic Goals – Achievable goals create a sense of purpose and motivation.
10. Practice Self-Compassion – Be kind to yourself and acknowledge that it's okay to struggle sometimes

The physical health of men is as important as their mental health. Let's break the silence and support open conversations on mental health for everyone but especially for men.



THERE IS A Progressive Man BEHIND EVERY Successful Woman THAT'S MY FATHER



Dr. Maria Vincent
St Alphonsa Parish, Mankhurd

It was a cold evening, the kind where the wind whispered secrets through the trees, and the world felt like it had slowed down just a little. I was ten years old, standing at the entrance of a music school, my small hands clutching a violin that felt much too big for me. Around me, other kids arrived, escorted by their mothers. Fathers, I noticed, rarely made an appearance here. They were the ones working late, running businesses, or meeting friends. But there stood my father, towering over me, adjusting the strap of my violin case with the gentlest touch.

Most of my friends had been told to focus on studies, to follow the traditional path expected of them, where their achievements were often measured by academic success. Extracurricular activities were a luxury, something their families

didn't think was necessary. But my father? He was different. He didn't just believe I deserved an education—he believed I deserved the world.

Growing up, I often struggled to understand why people found it strange that my father did things other fathers didn't. It was normal for me to see him wake me up, comb my hair, tie my shoelaces, and drop me off at school. It was normal for me to see him sit in the kitchen, cutting fruits while my mother cooked dinner. It was normal for me to see him waiting outside my classes, ready to pick me up—even when I would roll my eyes and tell him it wasn't necessary.

But one evening, I realized just how unconventional he truly was. I had overheard a hushed conversation between two neighbors. "Why does he do all that?" one had whispered. "Isn't it the mother's job?"

That night, I lay in bed, staring at the ceiling, their words gnawing at me. The next morning, as he braided my hair with careful precision, I blurted out, "Pappa, why would they say this?"

After a pause, he continued, “Gender-defined roles are just ridiculous standards set by society. Everyone should contribute and help, starting right from home. At my boarding school run by Don Bosco priests, we were taught that every job deserves respect—regardless of societal norms about gender or economic stature.”

That was my father—unapologetic, unwavering. In a generation where men clung to their egos and believed that only sons carried legacies, he was proud of his daughters. While some fathers believed investing in girls was futile because they would eventually leave the household, my father believed in giving us wings.

He was a feminist and a green flag long before the GenZ coined the word meant. He never once saw my mother’s success as a threat. When she pursued her PhD after marriage and completed it while we were in school, he didn’t just support her—he shared the load. He cooked when she

worked late. He cleaned when she was tired. He never shied away from household chores because he didn’t believe in gender-assigned roles. In our home, love wasn’t about possession; it was about partnership.

He wasn’t just invested in my mother’s dreams—he was invested in mine. When I decided to pursue MBBS, he was my greatest cheerleader. There were moments of doubt, times when the pressure seemed insurmountable, but he nudged me forward, never letting me give up on my dreams. The seed of faith that my father sowed was my guiding star whenever I faced any challenges. Philippians 4:13 is the secret mantra he reminds me often.

One of my most vivid memories is from a school competition where I had to perform on stage. I was nervous, my hands clammy, my heart pounding. As I stood backstage, peeking through the curtain, I spotted him in the audience. He wasn’t just there—he was in the front row cheering for me. It was such a small act, but in that moment, I felt invincible.

As I grew older, I saw the world for what it was—a place where women still had to fight to be heard, where daughters were still told they were ‘someone else’s responsibility.’ But I was lucky. I had a father who made me believe I was capable of anything.

And today, as I stand tall in my career, as I make decisions for my future, as I break barriers in my own way, I know it all started with him.

My father’s love was not just about raising me—it was about raising the bar for what fatherhood and feminism should be. And for that, I will always be grateful.



മദ്യാസക്തിയുടെ കരിനിഴൽ വീണ ജീവിതങ്ങൾ



V S Chacko
Editorial Member,
Kalyan Lantern

80കളിലെ ഒരു പ്രഭാതം

ദേടാ റോഡിന്റെ വീതി അളന്നുകൊണ്ട് നിന്റെ അപ്പു ചൻ വരുന്നു! കുട്ടുകാർ ഉച്ചത്തിൽ പൊട്ടിച്ചിരിച്ച കൈ ചുണ്ടിയിടത്തേക്ക് ഞാൻ നോക്കി. അതാ എന്റെ അച്ചാച്ചൻ (അച്ഛൻ) മദ്യവിച്ച് പുസായി കാലു നിലത്തുറക്കാതെ ആടിയാടി വരുന്നു. റോഡിന്റെ ഇടത്തുനിന്നും വലത്തേക്കും തിരിച്ചും ആടി നടക്കുന്നതിനു നാട്ടുകാരിട്ട ചെല്ലപ്പേരാണ് 'റോഡ് അളക്കുക' എന്നത്. അപമാനം കൊണ്ട് എന്റെ തല കുനിഞ്ഞു. നിറഞ്ഞ കണ്ണുമായി ഞാൻ കുട്ടുകാരുടെ പരിഹാസങ്ങൾ ഏറ്റുവാങ്ങി ഒന്നും മിണ്ടാതെ നടന്നു. ഇതാദ്യമല്ല, എങ്കിലും ഓരോ തവണയും ഇതാ വർത്തിക്കുമ്പോൾ എന്റെ കരളിലെ വേദന ആരും കണ്ടില്ല. ഓടി രക്ഷപ്പെടണം എന്നുണ്ട്, പക്ഷെ എങ്ങോട്ട്?

അച്ചാച്ചന്റെ കൂടെ കളിച്ചതോ, തമാശകൾ പറഞ്ഞതോ, ഇഷ്ടപ്പെട്ട വസ്ത്രങ്ങൾ വാങ്ങിയതോ, പെരുന്നാൾ കൂടിയതോ ഒന്നും എന്റെ ഓർമ്മയിൽ ഇല്ല. തൊട്ടടുത്ത് താമസിക്കുന്ന അച്ചാച്ചന്റെ കസിന്റെ കുടുംബം വരാന്തയിൽ ഒന്നിച്ചിരുന്നു കഥകൾ പറഞ്ഞു പൊട്ടിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ, അവരുടെ സ്നേഹം

കാണുമ്പോൾ ഞാനും അങ്ങനെ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നു. പണം ഇല്ലാത്തതിനാൽ ഉണ്ണീശോയുടെ രൂപം (statue) മാത്രം വാങ്ങി, കപ്പത്തണ്ട് കൊണ്ട് മുറ്റത്ത് പൂർക്കൂട് കെട്ടി ഞാൻ ആഘോഷിച്ച എന്റെ ആദ്യത്തെ ക്രിസ്തുമസ്സ് ഇന്നും മനസ്സിൽ മായാതെ നിൽക്കുന്നു.

നഷ്ടപ്പെടുന്ന ബാല്യങ്ങൾ

അടുത്ത ബന്ധുക്കളുടെ ക്ഷണിക്കപ്പെടാത്ത വിവാഹങ്ങൾ, അവരുടെ അവഗണനയും പരിഹാസവും നിറഞ്ഞ നോട്ടങ്ങൾ, കുടിയന്റെ മകനോടുള്ള ബന്ധുക്കളുടെ കൃത്രിമ വാത്സല്യങ്ങൾ, ഒരു ജോഡി നല്ല ഡ്രസ്സും ചെരുപ്പും വാങ്ങാനുള്ള അതിയായ ആഗ്രഹങ്ങൾ, പലപ്പോഴും ചോർന്നൊലിക്കുന്ന ഓലപ്പുരയിൽ ആകാശം നോക്കി കിടന്ന രാത്രികൾ, മരപ്പലക കട്ടിലാക്കി ഉറങ്ങിയ നാളുകൾ... മദ്യപന്മാരായ അച്ഛന്മാരുടെ കുട്ടികൾ അനുഭവിക്കുന്ന വേദനയുടെ, ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ, അവഗണനയുടെ ഒരു നേർചിത്രമാണ് മുകളിൽ വിവരിച്ചത്. അച്ഛനുണ്ടായിട്ടും അച്ഛന്റെ സ്നേഹമോ കരുതലോ സുരക്ഷിതത്വമോ ലഭിക്കാതെ വളരുന്ന നൂറുകണക്കിന് കുട്ടികളിൽ ഒരാളായി വളർന്ന എന്റെ ബാല്യത്തിന്റെ നേർചിത്രം.

ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിൽ മാറ്റമുണ്ടാകാം, പക്ഷെ മദ്യപാനിയായ പിതാവ് മൂലം നഷ്ടപ്പെടുന്ന മക്കളുടെ ബാല്യവും സ്നേഹിക്കപ്പെടാനുള്ള അവകാശങ്ങളും എല്ലായിടത്തും ഒരുപോലെയാണ്.

വൈകാരിക വെല്ലുവിളികൾ

അവഗണിക്കപ്പെടുന്ന ഓരോ കുട്ടിയും അനുഭവിക്കുന്ന വൈകാരികമായ ഒരു വീർപ്പുമുട്ടലുണ്ട്. ആരോടും പങ്കിടാൻ പറ്റാതെ, ഒന്നുറക്കെ കരയാൻ കഴിയാതെ, എല്ലാത്തിനോടും എല്ലാവരോടും പൊട്ടിത്തറിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ നിശ്ശബ്ദനാവുകയോ ചെയ്യുന്ന ഒരു ഭാവം. അവരുടെ ഉൾവലിഞ്ഞ പ്രകൃതത്തെ ഒഴിവാക്കുന്ന സമൂഹം അവരെ കൂടുതൽ നിസ്സഹായനാക്കുന്ന ഒരു തലം.

അടിച്ചമർത്തിയ വികാരവിക്ഷോഭങ്ങൾ പിന്നീട് മാനസിക വ്യവസ്ഥയെ ബാധിക്കുന്ന ഘട്ടങ്ങൾ ഏറെയാണ്. അമ്മയുടെ കരുതൽ ഇല്ലായിരുന്നവെങ്കിൽ ഞാൻ ക്രിമിനൽ വാസനയിലേക്കു പടർന്നുകയറാമായിരുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ ഒരുപാടായിരുന്നു.

കഴിവും, അവസരങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടും സെൽഫ് റെസ്പെക്റ്റിന്റെ കുറവ് മൂലം സ്കൂളിലും സൺഡേ സ്കൂളിലും ഒക്കെ കലാകായിക മത്സരങ്ങളിൽ നിന്നും ഓടി ഒളിച്ചിരുന്ന കാലം. മറ്റുള്ളവരോട് എങ്ങനെ നന്നായി പെരുമാറണം എന്നറിയാത്തതിനാൽ എപ്പോഴും പിന്നിലേക്ക് വലിഞ്ഞു നിന്നിരുന്ന നാളുകൾ.

ഉത്തരവാദിത്വത്തിന്റെ നുകങ്ങൾ

വീടിന്റെയും മക്കളുടെയും പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുത്തു അമ്മ നടത്തുന്ന ശ്രമങ്ങളെ കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കാൻ മുത്ത മകനായ എനിക്ക് കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. 13-14 വയസ്സുമുതൽ ഞാൻ സാധ്യമായ എല്ലാ ജോലികളും ചെയ്തു പണം സമ്പാദിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. റബറിന് ചാണകം ഇടാനും, വീട് പണിക്കുള്ള മണ്ണും കല്ലും ചുമക്കാനും, പെയിന്റ് അടിക്കാനും, മരം വെട്ടാനും, വാഴ നടാനും, റബർ തൈ വക്കാൻ കുഴിവെട്ടാനും, അങ്ങനെ ആരെന്തു പണിക്കു വിളിച്ചാലും ഞാൻ പോയിതുടങ്ങി. സഹപാഠികളുടെ വീട്ടിൽ കുലിപ്പണിക്കു ചെല്ലുമ്പോൾ ഞാൻ അനുഭവിച്ചിരുന്ന ഒരു ആത്മവേദനയുണ്ട്. 'എന്റെ സാറെ...' ഒന്ന് അനുഭവിച്ചു തന്നെ അറിയണം. എങ്കിലും ലക്ഷ്യം മാർഗ്ഗത്തെ സാധൂകരിക്കും എന്നതിനാൽ ഞാൻ പുറമെ ചിരിച്ചും ഉള്ളിൽ അലറിക്കരഞ്ഞും എന്റെ പഠനത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിച്ചു.



ആസക്തിയുടെ നീരാളി കൈകൾ

സ്കൂൾ കാലഘട്ടത്തിനുശേഷം പഴയ പ്രീഡിഗ്രി പഠനത്തിന് പോയപ്പോൾ, ഞാൻ പതിയെ പുകവലിയും മദ്യപാനവും ശീലിച്ചു. കുട്ടുകാരുടെ പ്രേരണക്ക് വഴങ്ങിയാണ് അന്നത് തുടങ്ങിയതെങ്കിലും എന്റെ വീട്ടിൽ കണ്ട ശീലങ്ങളും എന്നിലെ ആസക്തിയുമാണ് അതിനു കാരണം എന്നു പിന്നീട് തിരിച്ചറിഞ്ഞു. ജോലി കിട്ടിയപ്പോൾ ഓഫീസിനു അടുത്തുള്ള ബാറിൽ പറ്റുകാരനായി. മാസാവസാനം കടം സെറ്റ് ചെയ്യുന്ന നിലയിലേക്ക് ഞാൻ നിപതിച്ചു. വീട്ടിൽ ദു:ശീലങ്ങൾ കണ്ടു വളരുന്ന കുട്ടികൾ അനുഭവിക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളികളിൽ ഒന്നാണ് ഇത്തരം ശീലങ്ങളോട് 'നോ' പറയാനുള്ള ധൈര്യം.

കിഴക്കൻ മലയോരങ്ങളിൽ അല്പം മദ്യപിക്കുന്ന അച്ഛായന്മാർ എല്ലാ വീട്ടിലും ഉള്ളതിനാൽ കുട്ടികളിലെ മദ്യപാനത്തോട് വീട്ടുകാർ പൊതുവേ നിസ്സംഗത പാലിക്കുകയാണ് പതിവ്. അവനല്പം 'തൊണ്ടനനക്കും' എന്നു പറഞ്ഞു അഭിമാനിച്ചിരുന്ന മൂന്നു അമ്മാവന്മാരാണ് എനിക്കുണ്ടായിരുന്നത്. ഇതും ഒരളവുവരെ കുട്ടികളെ നാശത്തിലേക്കു തള്ളിവിടുന്നു. കേരളം ഇന്നനുഭവിക്കുന്ന ലഹരി അടിമത്തം ഒരു പക്ഷെ പഴയ തലമുറയുടെ ഈ പറഞ്ഞ നിസ്സംഗത തന്നെയാവാം.

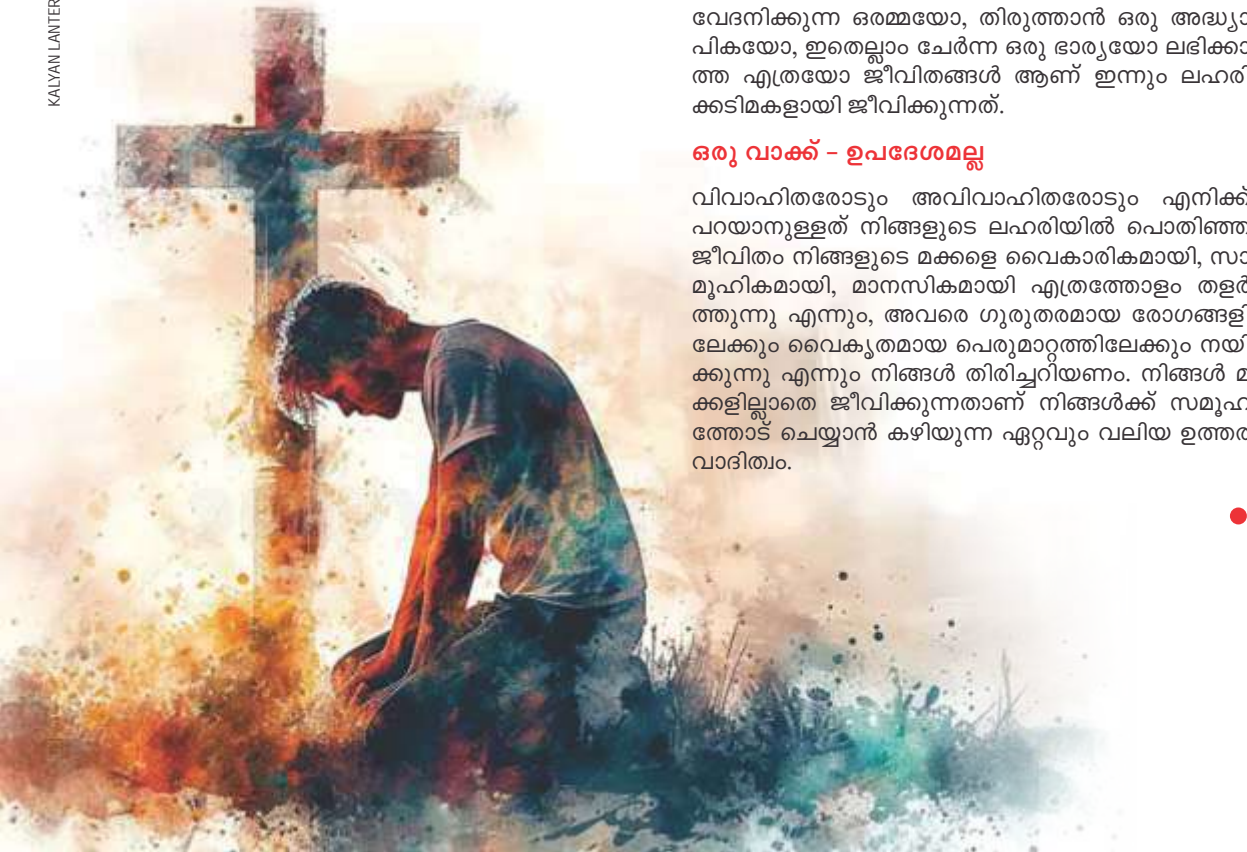
രക്ഷയുടെ വാതിലുകൾ

നാശത്തിന്റെ വഴിയിലൂടെ നടക്കുമ്പോഴും അമ്മയുടെ പ്രതീക്ഷയോടെയുള്ള പ്രാർത്ഥനകൾ എന്നും മനസ്സിൽ ഒരു കുറ്റബോധം നിറച്ചിരുന്നു. എഞ്ചിനീയറിംഗ് കോളേജിലെ അദ്ധ്യാപിക ഗ്രേസി ടീച്ചർ സ്വന്തം പണം മുടക്കി IMS ആലപ്പുഴ ധ്യാനകേന്ദ്രത്തിൽ എന്നെ ഒരാഴ്ച ധ്യാനത്തിന് ചേർത്തതു ടീച്ചറിന് എന്നോടുള്ള സ്നേഹവും ഒരു ദൈവിക ഇടപെടലും ആണെന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. വിവാഹത്തിൽക്കൂടെ മക്കളെ നന്നാക്കുന്ന എല്ലാ മാതാപിതാക്കളെയും പോലെ എന്റെ മാതാപിതാക്കളും ചിന്തിച്ചതിനാൽ പിന്നീട് സിന്ധു എന്റെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നു വന്നു. മദ്യപിക്കാത്തപ്പോൾ പുകവലിക്കുകയും അല്ലാത്തപ്പോൾ പാൻ തിന്നുകയും ചെയ്യുന്ന എന്നെ കണ്ടു. "നിങ്ങൾ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകും ഇങ്ങനെ തരം താഴാൻ കഴിയുമോ?" എന്ന ചോദ്യമാണ് സിന്ധു ആദ്യം ചോദിച്ചത്. ലോകത്തു എല്ലാവരെയും സമഭാവനയോടെ കാണുന്ന ഒരേ ഒരു സാധനം ലഹരി ആണെന്ന് ഞാൻ അയാളെ പഠിപ്പിക്കാൻ നോക്കി. കിം ഫലം. എന്നാൽ ഭാര്യയുടെ സ്നേഹത്തിൽ പൊതിഞ്ഞ ഉപദേശങ്ങളും, പരിഭവങ്ങളും, പ്രാർത്ഥനയും, പിന്നെ ഒരു മകനുണ്ടായപ്പോൾ അവൻ എന്നെ കണ്ടു പഠിക്കരുത് എന്ന തിരിച്ചറിയലും എല്ലാ ശീലങ്ങളോടും 'നോ' പറയാൻ എന്നെ പ്രാപ്തനാക്കി.

വേദനിക്കുന്ന ഒരമ്മയോ, തിരുത്താൻ ഒരു അദ്ധ്യാപികയോ, ഇതെല്ലാം ചേർന്ന ഒരു ഭാര്യയോ ലഭിക്കാത്ത എത്രയോ ജീവിതങ്ങൾ ആണ് ഇന്നും ലഹരി കടിമകളായി ജീവിക്കുന്നത്.

ഒരു വാക്ക് - ഉപദേശമല്ല

വിവാഹിതരോടും അവിവാഹിതരോടും എനിക്ക് പറയാനുള്ളത് നിങ്ങളുടെ ലഹരിയിൽ പൊതിഞ്ഞ ജീവിതം നിങ്ങളുടെ മക്കളെ വൈകാരികമായി, സാമൂഹികമായി, മാനസികമായി എത്രത്തോളം തളർത്തുന്നു എന്നും, അവരെ ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങളിലേക്കും വൈകൃതമായ പെരുമാറ്റത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു എന്നും നിങ്ങൾ തിരിച്ചറിയണം. നിങ്ങൾ മക്കളില്ലാതെ ജീവിക്കുന്നതാണ് നിങ്ങൾക്ക് സമൂഹത്തോട് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും വലിയ ഉത്തരവാദിത്വം.





വൈകിയെത്തിയ തിരിച്ചറിവുകൾ



Josemon Vazhayil
Designer, Kalyan Lantern

അദ്ദേശ്യം F ന്ന മെമ്പർമാർക്ക് Rms \sâ A ് s \ h n f n
... n c p ന്ന X v 2018 A A ് ... k z A x b m (X t] m b
X n \ v t i j a m W v i c n i p w B \ a - n s â b p w
i q \ y X b p s S b p w h y m] X n X n c n i d n b p ന്ന X v] n
s ന്ന B i z k n i m 3 D A X v t h Z \ I f p t S b p w _ p
2 n a p < p l f p t S b p w \ n a n j S f n A k z A x - n A
s s Z h X n c p a p 1/4 n A F I k k q E o h m b n F \ n
j m b n (] n A ° \ I A k a A . n i m 3 A ് ... \ p i v
F ന്ന X i c n i d n h p w A \ p h S f p a m W v

F ന്ന n c p ന്ന m e p w ... 2018 \ p a p 3] p i m b n c p ന്ന I m e
L « s - i p d n i v N n i n i p t 1/4 m A h A m i v] Y m
- m] w t X m ന്ന p w . A ് ... 3 I q s S D i m b n c p ന്ന
\ m f p l f n A I p s d I q S n k t \ I h p w I c p X e p w
s l m S p j m a m b n c p ന്ന p F t ന്ന m A - v H , w , \ m e p a
j f n A A ് ... s â G ä h p w (] n b s , « h 3 R m \ n
b n c p ന്ന p F ന്ന X v A X n \ v B i w I q < p ന്ന p .

A ് ... t \ m s S m , a m b n c p ന്ന I p < n j m e - n s â P o
h k p ä \ n a n j S f m W v F s â H m A 1/2 I f n A a p g p
h 3 . F s â k q , A l o t d m B n c p ന്ന A ് ... s â
t X m f i e n c p ന്ന v B k z Z n i] A n s , c p ന്ന m f p l f p t S
b p w B t L m j S f p t S b p w A \ p q X n] n ന്ന o S v H c p
B t L m j S f n A \ n ന്ന p w e n i n n A . A ് ... 3]
I p - v \ A I n b s] k l m A ് ... n s â c p N n b n e m
W v F \ n i n ന്ന v F s â a j A i v s] k l m t] m e p
A I q < m b a b p s S B N m c S s f A t X c p N n
t b m s S] I A ന്ന v \ A I m 3 I g n b p ന്ന X v

F s â I p < n j m e - v H c p s s S t ^ m U v] \ n b p s S
_ m j n] (X a m b n A ് ... \ v i m c o c n l a m b n h 2 m
X m b n . a c n i p t] m b h c p s S F ® O m b N n (X S A



hc ncpñ B Ä«nk ämbncpñ A s\ v Nñ(X S Ä hcj pt¼mÄ ssl hndj pñ XñmÄ tPm en \nÄt i n hñp. A S s\ am\kñl ambpw A t±l w XfÄñp.] nñ oStS m«v A ½bmbncpñ p l pSpw_ nsä \S n pw s\SpwXqWpw. Fñ m epw l pSpw_ \mY\mbn,] et mgpw aql \mbn A s³ R S Äsj m api mbncpñp. XpSAñv B hpññst mfwl mew d_ Ä sh«pñ tPmenbn tej vam(Xambn A s³ HXpS n.

F sâ l uamcl meL « nÄ "l pSqw_ n\ñth i n l mcyambn Hñpw sN_ m_ A s³ Fñ F sâ sXämb Nñ F sñ A s³ t\mSvAl ew] menj m³ t{] cn n ncpññ | nepw, A s³ F tñ mSv l qSpXA Ä Spj m³ {i anñs« DÄ p. A ñ s_ A s³ s\ a\kñemj m³ F \ñj vkz bw Hcp A s³ \mbn«pÄ Cu \mfpl Ä hsc l m_ ncn tj i n hñp. Hñpw sN_ m_ bmsfñv l cp Xñb, A s³ F \ñj mbn Xñ Hñ mWv Csñ sâ D] Poh \amÄxw. A s³ \nÄ \ññpw l nñb B Ä«nk äv Po\pl fmWv F sñ Hcp Unssk \dm j nbXv

A s³ v tPmen sN_ m³ l gnbnXñcpñ l me_ pw] Ä n_ cn] mSnl fñse {l ntbnñhv tPmenl fñÄ \ññv A s³ amdn \ñññÄm.] Ä nbnÄ] pÄj qSv Di mj m\pw thZ] mTw l p«ñl fpsS] cn] mSnl Äj mbn amemJamcpsS Nndl pl Ä \nÄ½ññ v \Äl m\pw Hsj A s³ B thi t_ msS apññÄ \nÄj pñ Xv l i mWv Rm³ hfÄñ Xv A s³ \nÄ \ññv l i pw tl «pw] Tñ {l ntbnñhv hÄj pl fmWv] nñ oSv Rm³ F sâ _ m_ neÄ l meL « nÄ hnt{l mfn C³ ^ äv Po

k Êv] Ä nbnÄ] coE n ncpñ Xpw ssl Sñl Ä hmS nbnncpñ Xpw. A hnsS \ññ mWv] nñ oSv l eym_ cq] Xj vthi nbpw kotdm ae_ mA k_ i vthi nbpw Hcp] mSv Unssk³ hÄj pl Ä sN_ m\pÄ ssZhm\p{Kl w eññ Xv FÄm_ n \pw l S_ mSv A s³ t\mSvXsñ.

2017 Unk w_ dnÄ Rm³ \m«nÄ Ah [ñj v hññ «vXncnsl t] ml pñ t\c_ v] Xñhvt] mse [] mÄ ° nñ v CdS m³ t\cw A s³ v Hcp½ sl mSp j m³ B a t_ mÄ A s³ s\ sñ s\ t© mSv tNÄ_ v sl «n_ nSñ p...] nsñ sl m_ pl p«ñl sf t_ mse GS eSñ v l c a p... l psd D½l Ä X ñ p...!! Cñ psa\ñj dnbnÄ F_ psñ mi mWv A ñ v A s³ A S s\ F sñ sl «n_ nSñ v l c a XvF ñ v Hcp] sE A ñ v A s³ \dnbmambncpñ n cnj ptam qanbnÄ h_ v C\ñsbmcp k vt\ l menw K\w Xsâ al \v\Äl m³ l gnbnÄ F ñ v...!! 2018 sabñ12 \v A s³ k ZÄxw] pÄl n.

A s³ s\ sl «n_ nSñj m\pw D½ sl mSpj m\pw k vt\ l w [] l Sñ_ nj m\pw F sâ] j Ä \oi 38 hÄj S Ä Di mbncpñ p. Htcm hÄj hpw l pd a Xv Hcp XhWsb | nepw B hmambncpñ p... k m [n_ nÄ...!! \ä ambXv A aypeyamb Hcp] mSv A hk cS fpw k m [yXl fpambncpñ p F ñ Xñcñ dñhñte] v Rms_ nbt mtg; pw A s³ s\ñ k vt\ l w teml_ nÄ \ññ vad a ncpñ p.

[ym\Kpcphpw k zm_ \ l ayqWññbpps Ø m] l \pamb R S fpsS A s³ \ñÄ p ^ m. [ocPv k m_ p IMS, A t±l_ nsä A ½bpsS acWti j w A ½bpsS HmÄ½j mbn Hcpj nb t^ mt«m B Ä_ nsä Ahk m\XmfnÄ C S s\ l pdn p: "acWti j w] qj fpambn \ñS sfsâ l dnS_ ntej v hñc] XñÄm; B] qj Ä Rm³ Pohññ ncnj pt¼mÄ Xsñ F \ñj v Xñ mÄ axñ!" F ñ v Rm\ S j apÄ Hmtcm aj tfmSpw Pohññ n cnj pñ A s³ \½amÄj v CXvXsñ bñhpw] dñb \pi mhpl ...!!

A s³ F S s\bpamhs«... A Xv k vt\ l w [] l Sñ_ nj m³ A dnbn_ B tfm, tZj yj mct\m, l nS_ vtcmKntbm, A sÄ j nÄ k m [mcW Hc_ t\m B hs«... GsX | nsamsj_ \Ä Ahk cS fnÄ]_ m / UmUn / A s³ m / A s³ m F sñ mñ v hñññ v A tS m«vsNñ vsñ «n_ nSñ vap_ w NmÄ_ n Ah cpsS l cfenbnj pt¼mÄ eñj pl PohñX_ n tej vHcp A apey\ñanj amWv... \ñS Äj pw B A s³ \pw...!!!

Xñcñ dñhñl Ä \ä t_ m [S fpsS l ® p\oÄ hogpw hsc sshl mXñcnj s«...!!!



LESSONS IN LOVE & DEVOTION



Ann Vigi
Immaculate Conception
Church, Dombivli (East)

At precisely 4:45 AM, my father and mother wake up, already set in motion for the day. Together, they prepare my tiffin before my father drives me to the railway station for college. He heads straight to the badminton court, returns briefly, and then leaves for work. After coming back from the office, he heads out again to get groceries for the family. Finally, we come together for our family prayer and often take some time to recollect the events of our day. Only then, after a relentless cycle of duty and devotion, does he surrender to sleep—ready to do it all over again.

As children, we fail to notice that fathers often work silently in the background, their love and sacrifices expressed not through grand gestures but through daily acts of devotion. Just like St. Joseph, the humble carpenter, they lead by example—through quiet strength. They may not always voice their love, but it is evident in the way they provide, protect, and guide their children.



At some point in our lives, our father has asked us questions like, “What time does your college end today?” “Where are you? How are you getting back?” “Who will be with you?” or “Do you need money?” and, it is no surprise that as teenagers, we see these questions as a blatant invasion of our privacy. However, as I realized later, they are often simply a natural expression of a father's deep concern for the family he protects and provides for because it is to our fathers that our Lord entrusted his most “precious treasures.”

Sometimes, the love of a father can be tough. At ten years old, speaking in front of a crowd terrified me, and when my parents signed me up for an elocution competition where I had to deliver a three-page speech, it only made my fear worse. On the day of the competition, I gave my speech, and knowing I hadn't done well, I came out and told my father how poorly I had performed. Very bluntly, he said, *“You're young now, but if you don't work on this skill, your future will be difficult.”* As a child, his words hurt, but they pushed me to work harder to overcome my fear.

This is, without a doubt, the fondest memory I have of my father. It's the firm love he showed that shaped me more than any other instance of his affection. Fatherhood, in this way, avoids two traps: it doesn't push a child to follow only the father's dreams, nor does it accept everything a child does in the name of freedom or comfort. Instead, it embraces a father's role while cooperating with the grace God bestowed upon him due to his paternity, to continuously guide his children toward their best selves—above all, as children of God.

There was a time when my father fell seriously ill and was confined to a hospital bed. As a child, my primary concern should have been his recovery, but what consumed my mother's and my thoughts instead were the tasks at hand—getting the insurance paperwork sorted, buying medicines, cooking at home, and paying bills. It was at that moment I realized that fathers wear the full armor of the Lord, silently managing countless responsibilities that go unnoticed. They accomplish so much without us even realizing the



weight they carry. It became clear to me that the moment a husband becomes a father, the Lord has chosen an ordinary man to carry out his extraordinary plan.

Today, I urge you to look past the discipline, the stern words, and the moments when you thought your father was being unreasonable. You will recognize that his love, though sometimes veiled in tough decisions and quiet sacrifice, is indeed patient and kind. It is not driven by envy, pride, or arrogance. His love does not demand its way, nor is it easily angered or resentful. The love he shows does not celebrate wrongdoing but rejoices in the truth. His love bears all things, believes in you when no one else might, hopes for your best even in the darkest moments, and endures with unwavering strength (1 Cor 13:4-7).

As you read this, you may be stepping into the sacrament of marriage, a new parent figuring out fatherhood, or watching your children grow up. No matter where you are, your responsibility to your family is a reflection of the divine fatherhood we receive from the Lord. Your love, like that of our Abba Father, has the power to save your children and lead them to eternal life. As children, let's lift our fathers in prayer. Let's offer an "Our Father" in gratitude for their sacrifices so that the broken world, which often attacks the family, may be met with more brave defenders, our fathers.



ആരാണ് വലിയവൻ

ഒരിക്കൽ കൈവിരലുകൾ തമ്മിൽ തർക്കം ഉണ്ടായി. തങ്ങളിൽ ആരാണ് വലിയവൻ എന്നതായിരുന്നു അവരുടെ തർക്കം. ചുണ്ടുവിരലും, നടുവിരലും, മോതിരവിരലും ആണ് തർക്കിക്കുന്നത്. ഇതിലൊന്നും പെടാതെ മാറിയിരിക്കുകയാണ് തള്ളവിരലും ചെറുവിരലും. തർക്കത്തിനിടയിൽ ഓരോ വിരലുകളും തങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ വിളിച്ചു പറയുന്നുണ്ട്. ചുണ്ടുവിരൽ പറഞ്ഞു: 'എന്തെങ്കിലും ചുണ്ടിക്കാണിക്കാൻ ആളുകൾ എന്നെയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ഞാൻ ആണ് വലിയവൻ'. അപ്പോൾ നടുവിരൽ പറഞ്ഞു: 'ഞാനാണ് വലിയവൻ, കാരണം എനിക്ക് എല്ലാവരെയുംക്കാൾ ഉയരമുണ്ട്'. ഇത് കേട്ട് മോതിരവിരൽ പറഞ്ഞു: 'രണ്ടു പേർ വിവാഹിതരാകുമ്പോൾ എന്റെ കൈയ്യിലാണ് മോതിരമണിയിക്കുന്നത്. അപ്പോൾ ഞാനാണ് വലിയവൻ'. ഇതെല്ലാം കേട്ട് മാറിയിരുന്നിരുന്ന തള്ളവിരൽ പറഞ്ഞു: 'നിങ്ങളിൽ ആരുമല്ല വലിയവൻ. നമുടെ കൂട്ടത്തിലെ ചെറിയവൻ ആരോ അവനാണ് വലിയവൻ'. എല്ലാവരും അപ്പോൾ ചെറുവിരലിനെ നോക്കി. അപ്പോൾ തള്ള വിരൽ പറഞ്ഞു: 'ജനങ്ങൾ കണ്ണടച്ച് കൈൾകൂപ്പി പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം ദൈവം കാണുന്നത് ആരെയോണോ അവനാണ് വലിയവൻ'. അപ്പോൾ കൈവിരലുകൾ ഈ വചനം ഓർത്തു. 'നിങ്ങളിൽ വലിയവനാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ നിങ്ങളുടെ ശുശ്രൂഷകനും നിങ്ങളിൽ ഒന്നാമനാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ നിങ്ങളുടെ ദാസനുമായിരിക്കണം'. (മത്തായി 20:27)



Bro. Alan Jiby
Cherikaanampurathu
1st year Minor Seminarian



“We believe in One Lord Jesus Christ, the only begotten Son, the first born of all creation, born of the Father before all ages and not made, true God from true God, consubstantial with His Father. Through Him all things were made.”

Jesus of Nazareth is the eternal Son and the Word (logos) of the Father. The Word, which “was in the beginning with God” (Jn 1:2) is the same as He who “became flesh” (Jn 1:14). In Jesus, who is “the Christ, the Son of the living God” (Mt16:16), “the whole fullness of divinity dwells bodily” (Col 2:9). He is the “only-begotten Son of the Father, who is in the bosom of the Father” (Jn 1:18). And He is the “first-born of all creation” (Col 1:15). In Introduction to Christianity, Pope Benedict XVI notes, “The Divine Sonship” of Jesus, which the creed articulates “is not a biological but an ontological” truth.

The We sometimes hear: “It doesn't matter what we believe as long as we're good people.” Bishop Robert Barron in his book *Light From Light: A Theological Reflection On The Nicene Creed*, states: “Unlike a number of faiths that emphasize orthopraxis (right behaviour) more than orthodoxy (right belief), Christianity from the very beginning, is massively interested in laying out its beliefs clearly, succinctly and articulately.”

“It is the Father who eternally generates the Son, who is begotten” (CCC #254). “A son has the same nature as his father” writes Peter Kreeft in *Catholic Christianity*. He adds: “As the son of a man is a man, and the son of an ape is an ape, and the son of a Martian would be a Martian, so the Son of God is God.” Since the unbegotten Father begets His only Son, the Son has the eternal Father's nature i.e. the Divine Nature.

Having avowed our belief in God the Father Almighty, we now proceed to declare our belief in “Jesus Christ, His only Son, our Lord.” This confession contains two statements – the first sets forth the Person, the second His Nature. The second article about Christ is the longest in the creed because it is the most important, to us. It concerns our salvation, the purpose of our lives.

The nature of being (ontology) of Jesus, the eternal Son is not “like” or “similar” as the eternal Father but is “same in being” or “same in essence” (Greek, homoousios) or “same in substance” – “con-substantial with His Father” (CCC #242). The only begotten Son is “one in being” with His Father. Hence, we profess: Jesus is “true God from true God”.

Jesus (Yeshua) means “Saviour” or “God saves”. At the annunciation, the angel Gabriel gave him the name Jesus as his proper name (Lk 1:31), which expresses both his identity and his mission (Mt 1:21). Christ (Greek, Christos) means messiah or anointed one. St. Peter concludes his Pentecost speech proclaiming that Jesus is “both Lord and Christ” (Acts 2:36) and St. Paul desires that “every tongue confess that Jesus Christ is Lord” (Phil 2:11).

God the Father “created everything by the eternal Word, His beloved Son” (CCC #291) St. John asserts: “all things were made through him, and without him was not anything made that was made.” (Jn 1:3) And St. Paul reiterates: “all things were created through him and for him” (Col 1:16).

Keep Dreaming



KIDS
CORNER



Saint Joseph was a good sleeper—so good that God used his sleep and his dreams to direct him. This is a very significant fact and tells us a lot about him. Famously, Saint Joseph does not utter a single word in any of the Gospels, but this does not imply a failure in communication. On the contrary, God's communication with Saint Joseph is special. It is a testament to his obedience to God and the trust he has in his vocation.

Read Chapters 1 and 2 of the Gospel of St. Matthew, which show the four separate times Saint Joseph receives messages from God through a dream. The four extracts below, representing his dreams, are in the incorrect order. Arrange them in the correct chronological order of their occurrence.

- 1 But when he heard that Archelaus was ruling over Judea in place of his father Herod, he was afraid to go there. And after being warned in a dream, he went away to the district of Galilee.
- 2 When Herod died, an angel of the Lord suddenly appeared in a dream to Joseph in Egypt and said,

"Get up, take the child and his mother, and go to the land of Israel, for those who were seeking the child's life are dead." Then Joseph got up, took the child and his mother, and went to the land of Israel.

- 3 But just when he had resolved to do this, an angel of the Lord appeared to him in a dream and said, "Joseph, son of David, do not be afraid to take Mary as your wife, for the child conceived in her is from the Holy Spirit. She will bear a son, and you are to name him Jesus, for he will save his people from their sins."
- 4 Now after they had left, an angel of the Lord appeared to Joseph in a dream and said, "Get up, take the child and his mother, and flee to Egypt, and remain there until I tell you; for Herod is about to search for the child, to destroy him."

Today I would like to ask that St. Joseph grant all of us the ability to dream because when we dream great things, good things, we draw near to God's dream, what God dreams about us."

Pope Francis

Entrust your concerns, ambitions and desires to the loving care of St. Joseph. List them below:

Just as we sometimes "sleep on it" when facing difficult decisions, allowing St. Joseph to "sleep on" our petitions can be immensely beneficial. St. Teresa of Avila testifies to never being disappointed when asking for his intercession. This is no surprise, considering God the Father himself entrusted his beloved Son and his immaculate Mother to St. Joseph's care. We should follow this example by entrusting those dear to us to his protection. In doing so, we begin to witness the unfolding of God's profound care for us.



Rosemary Dens
Immaculate Conception Church,
Dombivli



ഉൽപത്തിയുടെ പുസ്തകത്തിൽ വായിക്കുന്നതുപോലെ എനിക്ക് ചേർന്ന ജീവിത പങ്കാളിയെയാണ് ദൈവം എനിക്ക് നൽകിയത്. കുടുംബജീവിതത്തിലെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നതു പോലെ തന്നെ ഇടവക ദേവാലയത്തെ സ്വന്തം ഭവനമായിക്കണ്ടു, ഇടവകയുടെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും പ്രത്യേകിച്ച് മാതൃസംഘം, മതബോധനം തുടങ്ങി എല്ലാ സാമൂഹിക കാര്യങ്ങളിലും വളരെ ശുഷ്കാന്തിയോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നയാളാണ് എന്റെ ജീവിത പങ്കാളി. ഇങ്ങനെയൊരു ജീവിത പങ്കാളിയെ എനിക്ക് നൽകിയ ദൈവത്തിനു നന്ദി പറയുന്നു. ഏതു പ്രവർത്തനവിജയത്തിനു പിന്നിലും നല്ലപാതിയുടെ ശക്തമായ പ്രാർത്ഥനയാണ് എന്നത് ഞാൻ അഭിമാനത്തോടെ പറയട്ടെ. കുടുംബ ജീവിതത്തിലെ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും ഇടവകയിലെ പ്രാർത്ഥനകൂട്ടായ്മകൾക്കും നേതൃത്വം കൊടുക്കാനും ജാതിമതഭേദമന്യേ എല്ലാവരെയും കൂടെ നിർത്താനുമുള്ള എന്റെ ഭാര്യയുടെ കഴിവിൽ ഞാൻ അഭിമാനിക്കുന്നു. മരണം വരെ ഈ ഭൂമിയിൽ ദൈവത്തെ മഹത്വപ്പെടുത്താൻ ഞങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ ദൈവം അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

**ഫ്രാൻസിസ്
എടക്കളത്തൂർ
നാസിക്**

MARCH 2025

KALYAN LANTERN

The Raymond ad proudly claims, "The Complete Man," through their apparel, but I would boldly declare that without my wife, I am incomplete. She knows me better than I know myself. Though we are opposites in many ways, she fills the gaps in my life, shaping me into a better version of myself. A source of unwavering strength and determination, she often takes the lead in solving our problems, fully aware of both my strengths and my limitations.

She constantly pushes herself to learn and grow for the sake of my happiness, lifts me up when I'm feeling low, and stands firm in defending my reputation. She would go to any length to protect me, ready to face the world head-on to ensure my well-being.

It is truly written, "Marriages are made in Heaven," and I thank God every day for choosing her, specifically for me. With her by my side, I am made whole. Together, she completes me, making me "The Complete Man" in every sense, in our family and beyond.



Don Bosco
Amala Matha Church, Mulund

Your presence is the spark that fuels our family's dreams. Your unwavering dedication, perseverance, and passion inspires me every day. Whether you're conquering the challenges in your role or uplifting our family's endeavors, you consistently show strength and resilience.

As Proverbs 31:10 says, "A capable wife, who can find? She is far more precious than jewels." You are that rare gem in my life. Your kindness, compassion, and generosity not only enrich my life but also radiate to everyone around you.

On this Women's Day, I honor and celebrate the countless ways you make our lives fuller, richer, and more meaningful. Thank you for being an incredible wife, an irreplaceable friend, and my beloved soulmate.

I am proud to support you in all you do, as you continue to chase your dreams. With every passing day, my love for you only deepens, and I eagerly anticipate the beautiful journey ahead of us.

Forever grateful, forever yours.



Joseph Paul

St Sebastian Church, Kanjurmarg (E)

ജീവിക്കാനുള്ള ഓട്ടത്തിൽ വീണുപോയ ഒരുപാടു അവസരങ്ങൾ എന്റെ 48 വർഷത്തെ ദാമ്പത്യ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ട്. മാനസികമായ വെല്ലുവിളികളും ശാരീരികമായ അവശതകളും മകനിലൂടെയുള്ള ദൈവിക പരീക്ഷണങ്ങളും, പലപ്പോഴും 'എന്തിനു ദൈവമേ' എന്ന് ചിന്തിച്ച നാളുകൾ. ഒരു പക്ഷെ എന്റെ പ്രിയ പത്നി കൂടെ ഇല്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ, ഇതെഴുതുവാൻ ഞാൻ ഉണ്ടാവുമായിരുന്നോ എന്ന് തന്നെ സംശയം ആണ്. കൊറോണക്കൊപ്പം വന്ന മസ്തിഷ്കാഘാതം എന്റെ നല്ലപാതിയുടെ ശരീരത്തെ മുക്കാലും തളർത്തിയിട്ടും, ഒരു പരിഭവവും ഇല്ലാതെ, ആരോടും പിണക്കവും പരാതിയും ഇല്ലാതെ, വീടും, പള്ളിയും, പ്രാർത്ഥനയിൽ അടിയുറച്ച ജീവിതവുമായി സന്തോഷത്തോടെ കഴിയുന്നത് എന്റെ ഭാര്യയുടെ തളരാത്ത മനോബലവും അചഞ്ചലമായ വിശ്വാസവും മൂലം ആണ്, ദൈവം കഴിഞ്ഞാൽ, എന്റെ ബലവും കോട്ടയും.



Jose Kottakkal

Infant Jesus Church, Kharghar



Dear Rev. Fathers, Religious, and all the faithful of our Eparchy,

We are delighted to inform you that His Beatitude Major Archbishop Mar Raphael Thattil has graciously accepted our invitation to visit the Eparchy of Kalyan from April 29th to May 1st, 2025, marking his first visit since his election as the Major Archbishop of the Syro-Malabar Church.

During his visit, Major Archbishop Mar Raphael Thattil will celebrate Holy Qurbana at St. Alphonsa Forane Church, Kalewadi, on April 29th, and we extend a special invitation to the faithful of the Pune region to join this blissful celebration. On April 30th, he will visit some of our institutions and churches, followed by Holy Qurbana at St. Thomas Church, Mira Road, and we invite the faithful of Vasai, Borivali, Malad, and Andheri Foranes to participate in this celebration.

The highlight of his visit will be the Eparchial Day Celebration on May 1st at Kalyan West Cathedral, where Major Archbishop Mar Raphael Thattil will be the chief guest. We request all parishes and priests to plan accordingly and ensure your participation in this celebration. A detailed program and schedule will be shared soon.

We look forward to extending a hearty welcome to our beloved Major Archbishop Mar Raphael Thattil, the head and father of our Church. Thank you for your cooperation, and we eagerly look forward to your active participation and presence.

In the love of Christ Jesus,

Bishop Thomas Elavanal

+ *Thomaselavanal*

Eparchy of Kalyan



Powai
19.02.2025

**BISHOP'S
DIARY**

MARCH - 2025

1st	Holy Qurbana - Cathedral, Pala	9th	Women's Day Celebration - Kalyan (West)
3rd	Ash Monday - Dahisar Church	10th	Karunya Trust Meeting - Ambernath
4th	Monthly Recollection & Presbyterium - Bishop's House	14th	Conferring of Minor Orders - Sanathana, Thamarassery
6th	Baptism of Adults	15th	Conferring Diaconate - Thamarassery
7th	Presbyteral Council - Bishop's House	16th-22nd	MCBS General Synaxis - Aluva
8th	Pastoral Council - Savanthwady	23rd-30th	Provincial Chapter - Kozhikode

SPIRITUAL ACTIVITIES DURING THE JUBILEE YEAR

To obtain a Plenary Indulgence, pilgrimages can be made to any designated Catholic pilgrim center. Within our Eparchy, the following churches have been designated as pilgrimage centers for this Jubilee year:

1. St. Thomas Cathedral Church, Kalyan (West)
2. Mother of Victory Church, Tikujiniwadi
3. Little Flower Church, Nerul
4. St. Alphonsa Church, Vasai (West)
5. St. Alphonsa Church, Kalewadi, Pune
6. St. Mary's Church, Nashik
7. Amala Ashram & Retreat Centre, Talsande, Kolhapur

At these pilgrimage centers, you can participate in various sacred celebrations, including:

- Holy Qurbana
- Holy Rosary
- Way of the Cross
- Proclamation of the Word of God
- Penitential celebration with confession

Alternatively, you can set aside time for:

- Eucharistic adoration and personal prayer
- Recitation of the Our Father, prayer to Mother Mary, and recitation of the Creed

Please note that to receive the Plenary Indulgence, you must fulfill the general conditions, which include:

- Sacramental confession
- Eucharistic communion
- Prayer for the intentions of the Holy Father
- Detachment from sin

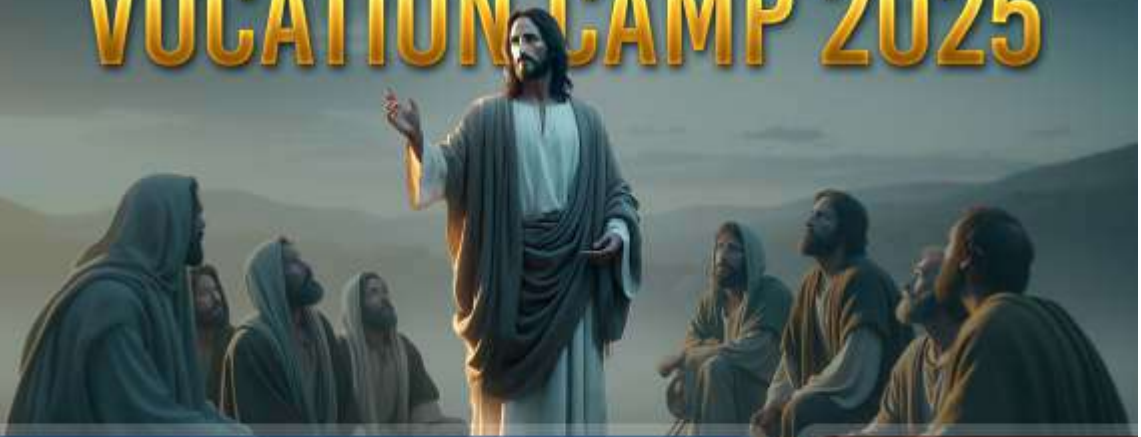
May this Jubilee year be a time of spiritual growth and renewal for you.



EPARCHY OF KALYAN
INVITES YOU



VOCATION CAMP 2025



Eparchy of Kalyan invites youngsters who have completed their 10th, 12th, and above, and who wish to follow Jesus and become His priest.

21st March, 4 pm
to
23rd March, 1 pm

FOR MORE DETAILS, CONTACT:

Fr. Rector: 9224403440 | Fr. Vice Rector: 7558986334
SPIRITUAL FATHER: 9892233980 | Your parish priest



പരിശുദ്ധവിജയമാതാവിനോടുള്ള നൊവേന

കരുണാർദ്രയായ പരിശുദ്ധ വിജയമാതാവേ, അങ്ങേ അതിശക്തമായ മാദ്ധ്യസ്ഥ്യ സഹായം ഞങ്ങൾ യാചിക്കുന്നു. പ്രിയപുത്രനായ ഈശോയുടെ മേൽ അമ്മയ്ക്കുള്ള അസാധാരണമായ സ്വാധീനശക്തിയിൽ ഞങ്ങൾ ശരണപ്പെടുന്നു. കാനായിലെ കല്യാണവിരുന്നിലേക്ക് കടന്നുവ

ന്ന് ആ കുടുംബത്തെ അപമാനകരമായ സാഹചര്യത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷിച്ച അമ്മേ, മക്കൾക്കടുത്ത സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടും വിശ്വാസത്തോടും കൂടെ ഞങ്ങളുടെയിൽ അഭയം കണ്ടെത്തുന്നു. നരക സർപ്പത്തിന്റെ തല തകർത്ത മാതാവേ, ഞങ്ങളിലും ഞങ്ങളുടെ കുടുംബങ്ങളിലും അസ്വസ്ഥത നിറയ്ക്കുന്ന സകല തിന്മകളുടെ ശക്തികളേയും അമ്മ തകർക്കണമെ. പ്രത്യേകിച്ച് ഞാനിന്ന് അമ്മയോട് യാചിക്കുന്ന ഈ ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി (ആവശ്യം പറയുക) ഈശോയോട് പ്രാർത്ഥിക്കണമെ. പരിശുദ്ധ വിജയമാതാവേ, ഞങ്ങളിപ്പോൾ അഭിമുഖീകരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും തരണം ചെയ്യുവാനുള്ള കൃപയും ഈശോയിൽ നിന്ന് വാങ്ങിച്ചു തരണമേ. ആമ്മേൻ.

(1 സ്വർഗ്ഗ. 3 നന്മ. 1 ത്രിത്വ.)

THANKSGIVING

Ameya Anil Borkar — St. George Forane Church, Panvel



വി. യുദ്ധാശീഹായുടെ നൊവേന

മിശിഹായുടെ സ്നേഹിതനും വിശ്വസ്തനും വിഭാസനുമായ വി. യുദ്ധാശീഹായെ, ഏറ്റവും കഷ്ടപ്പെടുന്ന എനിക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കണമേ. യാതൊരു സഹായവും ഫലസിദ്ധിയില്ലാതെ വരുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ ഏറ്റവും ത്വരിതവും ഗോചരവുമായ സഹായം ചെയ്യുന്നതിന് അങ്ങയ്ക്ക് വിശേഷ വിധിയായി കിട്ടിയിരിക്കുന്ന അനുഗ്രഹത്തെ അങ്ങ് ഉപയോഗിക്കണമേ. എന്റെ എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളിലും വിശിഷ്യ (ആവശ്യം പറയുക) അങ്ങേ സഹായം ഞാനപേക്ഷിക്കുന്നു. ദാഗ്ദപ്പെട്ട യുദ്ധാശീഹായെ, അങ്ങേ ഈ അനുഗ്രഹത്തെ ഞാൻ സദാ ഓർക്കുമെന്നും അങ്ങേ സ്തുതികളെ ലോകമെങ്ങും അറിയിക്കുമെന്നും ഞാൻ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. ആമ്മേൻ

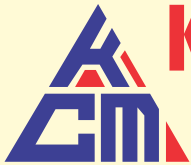
THANKSGIVING

Ameya Anil Borkar — St. George Forane Church, Panvel

*Always in our hearts
Though years may pass, your love stays near,
a guiding light, both strong and clear,
in every thought, in every prayer,
forever missed, beyond compare.*



*Mr. T.A Anthony Mrs. Rosy Anthony
Death : 19/3/2000 Death : 4/4/2009
25th Death Anniversary 16th Death Anniversary
With lots of love & prayers
Children, Grandchildren & Great Grandchild*



KAIRALI CARGO MOVERS

HOUSEHOLD PACKERS & MOVERS

കൈരളി കാർഗോ മൂവേഴ്സ്

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

Own Vehicle



Contact:

9323196882 / 9821222065

022 - 2754 6884

Dombivali

9004550682

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

1st Death Anniversary

22/03/2025



Though the pain of loss may never completely go away, the love and memories we shared with our loved ones will continue to bring us comfort.

Fondly Remembered by:

Husband: P T Joseph

Son: Sony Joseph

Daughter in law: Reenu Joseph

Daughter: Sonia Augustine

Son in law: Augustine John

Grand Children: Chrysa, Zeruah and Zeraphyn.

THANKAMMA JOSEPH

Date of Birth: 05/05/1954

Date of Death: 22/03/2024

St. Thomas Cathedral Church, Kalyan (W)



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

"IF WE LIVE, WE LIVE FOR THE LORD; AND IF WE DIE, WE DIE TO THE LORD;
SO WHETHER WE LIVE OR WHETHER WE DIE, WE ARE THE LORD'S"
ROMANS 14:8

10th Death Anniversary

24TH MARCH 2025

Pavu Cheradai

27TH FEBRUARY 1936 - 24TH MARCH 2015

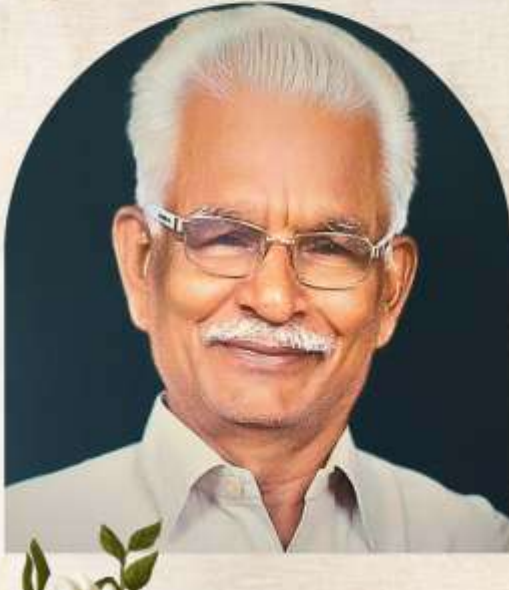
Your life was a blessing, your memory a treasure.
You are loved beyond words and missed beyond
measure.

Fondly remembered by

Mrs. Philomina Pavu

Mary & Philip
Steve, Sera

Rose & Jacob
Reya, Ryan



Household and Car Shifting People

Door
to
Door



വിടുസാധനങ്ങൾ
പ്രൊഫഷണലായി
ഹാൽക്ക് 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



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



Trinity Study Abroad Pvt.Ltd

A Unit of Trinity Air Travel & Tours Pvt.Ltd Since 1982

30+ Years
of experience

1,100+
Universities

50+
Countries

50,000+
Courses

- ✓ Experienced counseling.
- ✓ Providing support throughout the application process.

- ✓ Customized guidance as per student profile.
- ✓ Inhouse services – Visa, Ticketing, Insurance, Forex.



~ Countries We Provide Assistance to ~

UK | IRELAND | FRANCE | USA | AUSTRALIA
CANADA | GERMANY | NEW ZEALAND | SINGAPORE
HUNGARY | POLAND and many more.....

For more details Contact on...

+91 84-5304-5304 / 022-69-655-855

A-41, Silver Astra, JB Nagar Circle, Near Chakala-JB Nagar Metro Station, Andheri East, Mumbai - 400059, Maharashtra, India



ROYAL WORLD TOURS PVT. LTD.

TRAVEL WITH THE MOST TRUSTED NAME FOR PILGRIMAGE & WORLDWIDE TOURS

<p>Holy Land - 12 Days</p> <p>22nd Sept, 18th, 19th, 20th Oct, 20th Nov & 20th Dec 2025</p> <p>Jordan / Israel / Palestine / Egypt</p>	<p>Sri Lanka Tour – 7 Days</p> <p>5th May & 26th Nov 2025</p> <p>Colombo / Kandy / Nuwara Eliya / Bentota</p>	<p>Vietnam - 9 Days</p> <p>18th October 2025</p> <p>Hanoi / Ha Long Bay / Ho Chi Minh / Mekong Delta</p>
<p>West & East Europe with Overnight Cruise – 14 Days (7 Countries)</p> <p>22nd September 2025</p> <p>Italy / Vatican / Croatia / Bosnia & Herzegovina / France / Spain / Portugal</p>	<p>West Europe – 17 Days (11 Countries)</p> <p>15th & 29th September 2025</p> <p>Italy / Vatican / Austria / Germany / Switzerland / Luxembourg / Belgium / Liechtenstein / France / Spain / Portugal</p>	

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 @91.00 / USD calculated @87.00

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 27,000 Satisfied passengers in last 14 years!



TATA MUMBAI MARATHON 2025

Mumbai Marathon serves as a vital fundraising platform for Karunya Trust, enabling us to support various social initiatives across Mumbai and Thane districts of Maharashtra. In TMM 2025, 121 dedicated online fundraisers from diverse backgrounds came together to raise funds for Karunya Trust. We take great pride in sharing that 52 of these fundraisers were from our diocese. The funds they helped mobilize will be directed towards constructing shelters for tribal families and extending support to children from marginalized communities, including those affected by HIV/AIDS and belonging to rag-picking and tribal groups.

DIOCESAN ONLINE FUNDRAISERS



Fr. George Valsankathil
Kalyan Diocese



Fr. Lijo Velliyaikandathil
Kalyan Diocese



Thomas Mathew
St. Raphael's Church,
Curdoba Hill



Clinto Francis
Anand Matha Church,
Mulund



Roy Philip
Sacred Heart Church,
Dhaywade



Rector Joseph
Anand Matha Church,
Mulund



Rose Joseph
Christ The King Church,
Bhandup



Susan Fernandes
St. Joseph Church,
Powai



Fr. Sebastian Muttakattil
Kalyan Diocese



Simna Raja
Sacred Heart Church,
Marol (W)



Fr. Ebin Kangaraparambil
Kalyan Diocese



Fr. Sate Chatterjee
Kalyan Diocese



Fr. Srinidhi Pulickal
Kalyan Diocese



Shaji Vattary
Sacred Heart Church,
Marol (W)



Fr. Jinto Mervachary
Kalyan Diocese



Chetan Thomas
St. Joseph Church,
Powai



Jijo Mathew
St. Joseph Church,
Powai



Fr. Siby Kullangara
Kalyan Diocese



Fr. Martin VC
Kalyan Diocese



Fr. Shrey Mathanakkal
Kalyan Diocese



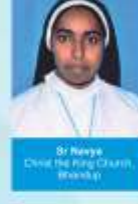
Fr. Biju Mathanachand
Kalyan Diocese



Fr. James Penzhar
Kalyan Diocese



Fr. Danny Chittambally
Kalyan Diocese



Sr. Neeya
Christ The King Church,
Bhandup



Suro Sebastian
Mary Matha Church,
Sakinaka



Aasha Jose
St. George Church,
Parnai



Fr. Frinto Johnny
Kalyan Diocese



Fr. Jerry Joseph
Kalyan Diocese



Gijo Jyoti
St. Joseph Church,
Anand



Jobin Varughese
Sacred Heart Church,
Gungpora (W)



Steffy Rosa
Christ The King Church,
Bhandup



Anissa Mathew
St. Thomas Church,
Vihar



Steffy Sebastian
Anand Matha Church,
Mulund



Francis Thomas
Christ The King Church,
Bhandup



Fr. Sate Pulickal
Kalyan Diocese



Alan Wilson
Christ The King Church,
Vihar

- Bijoy Joseph - Little Flower Church, Chakala
- Samuel Joseph - Mary Matha Church, Sakinaka
- Fr. Royce Kalaparambil - Kalyan Diocese
- Jilfred Jose - Sacred Heart Church, Ambernath
- Allen Kavalakatt - St. Joseph Church, Powai
- Rose Sebastian - Mary Matha Church, Sakinaka
- Navin Joseph - St. Joseph Church, M. C. Road
- Jaden James - Immaculate Conception Church, Dombivili
- Great George - St. Mary's Church, Badlapur
- Fr. Ashly Vadakeveetil - Kalyan Diocese
- Simna Babu - Christ The King Church, Bhandup
- Joffy Arakkal - Christ The King Church, Bhandup
- Roy Thomas - St. Joseph Church, M. C. Road
- Rafaela Roy - St. Joseph Church, M. C. Road
- Josna Joy - St. Sebastian Church, Kanjurmarg

Kristuraj Church, Marol

Thank You For Supporting Us!

If you are interested to support Karunya Trust through Tata Mumbai Marathon 2026.
Contact us - Fr. Lijo Velliyaikandathil +91 99678 29193 / Mr. Clinto Francis +91 9881269804/ 9702037381

JOIN US TO SUPPORT OUR CORE THRUST AREAS



Education



Health



Livelihood



Governance



Environment



Community Well-being

- Karunya Trust is an NGO registered under the Bombay Public Trust Act, 1950 (Reg No.:-E-18021). We are a CSR compliant NGO having 18 social projects for the upliftment of marginalised communities (Reg No.:- CSR00005095).
- All donations made by individuals are eligible for 80G tax exemptions under the Income Tax Act. Contributions made by companies qualify as CSR spending under Section 135 of the Companies Act, 2013.

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