





SYOUNG FAMILY FELLOWSHIP SO

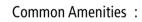
CSI MATEER MEMORIAL CHURCH, THIRUVANANTHAPURAM

www favouritehomes com f/favouritehomes

98466 44000 98461 44000

NEW HOME. NEW DREAMS.





- Swimming pool with toddler's pool
- Multi Gym with equipments
- Reticulated gas supply
- Intercom to apartments from security cabin & among apartments
 - Access control system
 - Provision for Wi-Fi Internet
- Bio Degradable Waste Disposal Plant and Lot more...











Near St.Thomas School, Mukkola,



CORPORATE OFFICE: TC 26/2469, Statue - Gen. Hospital Road, Trivandrum Tel: +91 471 3918877, **e-mail**: **marketing@favouritehomes.com**

MIDDLE EAST: PB 14719, Al-Muteena, Deira, Dubai, UAE Tel: 00971 42714775,

Mob: 00971 563626224 e-mail: dubai@favouritehomes.com



Home; a relationship for life An ISO 9001-2008 Certified Company



CONTENTS

Theme song	17
a look back	18
Church History	34
choices	36
The king of darkness	39
essentioal foundations	41
Inner Healing	45
Listening to the lord	47
one life in the world	48
"Family"-Springs of Life	51
prayers in christian life	52
being proactive	56
are you graeter than your family	60
My Cousins	62
Very Best Quotes	63
The Great God	63
YFF in Bible	64
challenges	65
The Tree of Miracles	66
YFF from the Proverbs	68

69

Stars

the 12 disciples	70
Do You Know?	70
You Have a Purpose	71
the supermacy of christ	72
The Young and the Old	74
My Father	75
May You Have	75
What Money Cannot	75
Let's Be	75

My Mom	75
home grown vegitables	76
Changing Food Habits	79
the need to be needed	82
Recipe	87
Respecting the gray	88
My friend Rishi	90
Trip to Holy Land	92

3 6			
- 960	40		
•			
r_{2}			
50			
9			
9			
9			
8			
7			
	K		
	4		
	1		
	1		
	1		
	1		
	-		
の方面			
日の古典			
の方の理解			
日の古典を			
の方の理解			
のでは、			
の方の時間			
のでは、	1000		
の方の野の高			
のでは、	となった。		
日本 野 医療	1000年		
日 で 野	では、大きな		
の方は			
日 で 職 医療語	The second		
の方式を表現で	がたが		
のです。			
でする。			
のでは、一般のでは、			
の方を			
のでは、一般の意味を	との方を		

104 ചിപ്പിക്കൂൺ കൃഷി
106 സാമൂഹിക സേവനത്തിൽ...
108 പരിശുദ്ധസ്നേഹം
109 ജീവിതത്തിലേക്ക് നടത്തിയ...
110 ക്രൈസ്തവ സ്നേഹം...
112 വ്യത്യസ്തരായ ചിലർ
114 ഓർമ്മകൾ...
116 ഹൃദയാഘാതം...
120 ദൈവത്തിന്റെ നിയമപ്രകാരവും...
123 ക്രിസ്തീയ സ്നേഹം
124 തമിഴ്

Contributers Inspira 2014



Aaron Joshidas J. A. 3rd Std Christ Nagar



Anakha V. Wills 6th Std Holy Angels Convent

Anugraha Sunin

Arun Mathew

Compliance executive

Adecco India Pvt. Ltd.

Retd. Asso. Director of

Prof & Head, Instruction

Dr. Arthur Jacob J.

Research, KAU

Farm, College of

Sarvodaya Vidyalayam

11th Std



Dr. Geetha Professor Kerala Agriculture Jniversity

essica Sarah Suresh

Holy Angels Convent

5th Std

Joy H. Jones

Assistant Engineer

Kerala Water Authority



Executive Engineer, Department of Agriculture



Anubhava Sunin 7th Std Sarvodaya Vidyalayam





Lena Edwin St. Thomas School









Dr. Seginchandran K.R. Dental Surgeon Kamala Dental Clinic

S. Alwin Davis



Prof. I. Ross Chandran Retd. Professor Christian College,







Adv. Sarjine Thomas



Advocate





UKG Christ Nagar

Anila Joshi Das

VSSC, ISRO

Scientist Engineer SE







10th Std

Jerry Daniel

Engineer

C-DAC

St. Thomas School





Dr. Manju Renjit Dental Surgeon & Public Health Specialist **Tooth Fairy**



Niya Celine V. J. Agricultural officer Dept. Of Agriculture





Nithin C. Lal 6th Std St. Thomas School



Noel Edwin 7th Std St. Thomas School



Nimmy Rajkumar Central Bank of India



4th Std St. Thomas HS



Anil Kumar R. LIC & General Insurance

Achsah A. S.

Christ Nagar

Asha Bobby Diabetes Educator &

Nutritionist

Amish S. Sen

Christ Nagar

Amisha S. S.

Christ Nagar

3rd Std

6th Std

Providence Endocrine

and Diabetes Specialities

2nd Std



Betty Christopher Microbiologist Directorate of Health Services

Ceeja Albert

Deepa Cyrus

Federal Bank

Dr. Deepak Davidson

Carithas Hospital

Kottayam

Consultant Cardiologist

Dr. Felcy Priya Davidson

Veterinary Surgeon

Dept. of Animal Husbandry

Teacher



Jose H. Jones Asst. Engineer



LSGD



ohn Kingsly Proprietor Merfin Offset Printers



oanne M. Kuttiyil 5th Std St. Thomas School

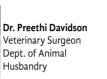


Julia Jane Arun 1st Std Carmel School



Naveen C. Lal

Ms. Prabha Joshua





Asst. Professor John Cox College

Raiston Prakash C. C.

Chairman, Dialogue

Kerala Council of

Adv. T.S. Rajkumar

Commission

Churches

Advocate

Sen Edwin

Instruction

Directorate of Public

Dr. Sindhuja Suresh

Physical Medicine &

Junior Consultant

Rehabilitation

Sheeja L.

Presbyter

Grade 1 Nurse

Medical College

Rev. L. E. Sahanam

CSI Kazhakuttom

UDC



Dr. Vinu A. Thomas Paediatrician

St. Thomas School

Tessa Ann Binu

Holy Angels Convent

4th Std

8th Std



Rev. C. R. Vincent Presbyter MM Church



Vijay Wills Employment Exchange Trivandrum



Civil Engineer



Kattakada



Sharmila Sen





Dr. Christenson E. Sarasam Church Secretary





Editor in Chief Rev. T. Selvarajan

Editors Binu Johnson Vijay Wills

Adv. Rajkumar T. S.

Editorial Board Rev. Vincent C. R. **Rev. Sunin Spenzer** Anila S. O. **Arun Wilson** Lal C. L. Priya Joy Dr. Sindhuja Suresh Suresh Devarajan **Anil Kumar**

Layout & Design R. Mahesh, Communiqué, Tvm

Typeset Vinitha V. Sreejini C. J. Communiqué, Tvm

The views and opinions expressed herein are those of the authors only and do not necessarily reflect the official views or policy of Young Family Fellowship or CSI Mateer Memorial Church.





KERALA

No. 1604/Pre-Sec/CM 2014

27/11/2014

Message

I am glad to know that 'Young Family Fellowship' under the Mateer Memorial CSI Church would be releasing a souvenir to mark its Second Anniversary.

I hope that the collective efforts of all associated with 'Young Family Fellowship' would continue to meet its objectives and make a difference in the society, the cornerstone of which is family. I also hope that the Second Anniversary celebrations would inspire the organization to move forward with confidence and determination.

Wishing all success.

OOMMEN CHANDY

OFFICE: SECRETARIAT, THIRUVANANTHAPURAM-695 001

PHONE-OFFICE: 2333610, 2333812, 2333197, 2332148, 2333214, 2332682, 2332184

FAX: (0471) 2333489 Rest: (0471) 2345600, 2342602 & (0481) 2351135

Fax: 0091-0471-2316439 F-mail: histocrasslam@vshoo.com



Office of the Bishop

L.M.S. Compound Thiruvananthapuram - 695 033 INDIA.

Rt. Rev. A. DHARMARAJ RASALAM

08th December 2014

0471-2318662

Dear Editor,

One of the greatest gifts that God gave to humankind is the gift of the family. After seeing all that he created was good and on realizing that it was not good that man be alone he created a gift meet unto him and thus the institution of the family began. Ever since that human beings found in their life companions satisfaction, happiness and joy. A strong family was the foundation to any sound societal system. Good children were born and nurtured in good families and it was always considered a boon having a blessed

However the institution of the family is suffering guite a bit these days. Incompatibility, stress, divorces and mal adjustments seem to be realities in many families. Relationships are going through guite some tough times. Despite our efforts through pre and post marital counseling the strains in several families continue to exist though at a considerably reduced rate. It is herein the establishment of the young family fellowship aimed at constant nurturing of the families become crucially important for the life and witness of the church.

"I have very definite dreams of this new initiative of the diocese. Primarily it would become the meeting place of young families where Christian nurture and education is ensured. In fellowship we hope that they will be able to find shoulders to lean on in times of need and shoulders to offer for those in need. Secondly the tremendous potential and possibility of young families should be properly channeled towards Christian values and virtues and towards mission. Not only should they be taught to give but also to give right. Thirdly I hope that the Young Family Fellowship would be the live wire of the witness of the Church. More than mere volunteerism their strength should be used for the pastoral care of the members of the church and also the neighborhood.

Young families would involve young children. We need to adapt to the changing times to make the gospel relevant to the children. The techno savvy generations are faced with newer and newer challenges these days and the gospel has to be translated into the technological language. The apps generation should be met at their own turf and communicated with at their own levels. For all these we need a creative community to take the lead and that would be the role of the YFF. Young families, who would take care of the children and their parents, who would at least know who lives next door must not become an extinct generation.

I hope and pray that the Young family Fellowship would be a great stepping stone in the life of the church that would touch several lives with the truth and glory of the gospel in the days to come.

Your Bishop

Rt. Rev. A. Dharmaraj Rasalam







LEGISLATURE COMPLEX VIKAS BHAVAN P. O. THIRUVANANTHAPURAM

PHONE

Rest.: 0471-2512152 2512363

OFFICE: 91-471-2513008 2305831 FAX: 0471-2512598

DATE 12/12/2014

Message

I am delighted to know that the 'Young Family Fellowship', an arm of CSI Mateer Memorial Church is publishing a souvenir in connection with their second anniversary celebrations.

The aim as well as the functions of this organization are admirable. Helping the poor and the elderly people is equivalent to the service of God.

I wish all success to the souvenir and to the organization.

N. Sakthan





03.12.2014

സന്ദേശം

MINISTER FOR HEALTH AND DEVASWOMS KERALA

> യങ് ഫാമിലി ഫെലോഷിപ് രണ്ടാം വാർഷികാഘോഷ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി സുവനിർ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നുവെന്നറിഞ്ഞതിൽ സന്തോഷം. മാതൃകാപരമായ ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്ന സംഘടനയ്ക്കും സുവനീറിന്റെ പത്രാധീപ സമിതിക്കും എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

> > വി.എസ്. ശിവകുമാർ

OFFICE: No. 505, 5th Floor, SECRETARIAT ANNEXE, THIRUVANANTHAPURAM- 695 001 Phone-Office: 0471-2332868 Fax: (O) 0471-2332133 Mobile: 9846022228



Greetings to you in the precious name of our Lord and Saviour Jesus Christ!

I am happy to know that the Young Family Fellowship is bringing out a souvenir for the first time and wish all success to this endeavour. Now a days YFF has been helping both young and old families to stay together in a prayerful youthhood.

The family of Joseph and Mary could be taken as the best example of an ideal young family. Right from the beginning of their married life, they took a firm decision, after seeking God's will and acted accordingly. They stood firmly in the path of God. Likewise, I wish all the member families of YFF to stay firmly in the path of God, act according to His will, love each other and bear witness for the Holy Trinity in the days to come. Once again I acknowledge my prayerful support to the organisation and its efforts in bringing out a souvenir.

Yours in His Service

Rev. T. Selvarajan

Presbyter-in-Charge, Vice Chairman, SKD &

Editor in Chief



It is good to learn that the Young Family Fellowship of CSI Mateer Memorial Church is bringing out a Souvenir as part of the 2nd Anniversary Celebrations. This will be of great value to laity and I send my very best wishes in appreciation and for the success of Young Family Fellowship.

Sri. D. Lawrence Secretary South Kerala Diocese



Greetings to you in the blessed name of our Saviour and Lord Jesus Christ.

I am extremely happy to note that our church's Young Family Fellowship has formulated a souvenir , which would inspire many to take up the the cause of our church , the body of Christ. No doubt, YFF has played a very significant and prominent supplementary role, which paved the path for the gospalization , particularly in our diocese.

Let me use this opportunity to pray for Gods blessing upon this fellowship in the years to come. I also take this time, to appreciate all who worked to realize this indispensable document which would walk with history, make history and enable to enjoy the endless love of God, through a meaningful and joyful Christmas.

With prayerful regards,

Rev.C.R.Vincent

Founder President, Presbyter M.M.Church



I am glad to know that Young Family Fellowship of our Church is bringing out a souvenir as part of their second anniversary celebrations.

Young Family Fellowship has played an important role to equip young families of our church in their prime of their life to work cohesively for the activities and well being of our church.

I extend my greetings and good wishes to the organizers and contributors of this souvenir..

Rev. E. Sunin Spenzer Presbyter M.M.Church



I am indeed happy that the Young Family Fellowship is bringing out a souvenir depicting in all vividness and variety the salient activities during the bygone year. I pray that all members of YFF in unison will aim at transferring the legacy of the goodness and blessing of the family to the succeeding generations through Christian parenting.

Parenting style differs from household to household. While certain are very strict in patronage and nurture, there are several who are quite passive, liberal and indifferent. Broadly speaking, there are two major issues involved in parenting: Support and Control. Loving and compassionate mum and dad will be totally responsive to the needs of children. Control is that aspect which deals with how much power we parents wield over children. The atmosphere of the home is carved and designed by the support and control extended and exercised by parents. The emotional tone of the family interactions influence all that happens in the family and enables children either to cherish or perish in their upbringing.

Some parents show much love, kindness and tenderness to their children. They hug, cuddle, console, pet and pamper and would frequently express: "We love you". They are intimately tuned to show forth love in a way children understand. When the child wants an extra touch of love, they are there to pour in quite liberally. These parents are always with the children: they eat, play, work and pray with their children every day. They are the most supportive parents. Conversational freedom is the hallmark of such a supportive home. Parents and children interact a lot and they know how the other feels and children are well aware of the family standards. Parents respect and listen to the children's view point and are considerate with the childish mistakes committed by them. They are tactful, sympathetic, understanding and merciful with their children. Every member of the family enjoys mutual respect from one another. Individuality and independence are encouraged. Supportive parents are messengers of God's love to their children.

The inputs narrated above are not in the list of the characteristics of non-supportive and control parents. While non-supportive parents are either selfish or complacent to the needs of their children, control parents are highly directive and demanding. This may result in the rejection of parental desires and aspirations as many a times, emotional break down happens among the members of the family. Amidst all parenting styles, authoritative communicative pattern seeks to follow God's model for parenting. Those parents who fall under this category evenly exhibit unconditional love, render clear guidance for the upkeep of moral values. and behaviour. They discipline their children cheerfully whenever needed. They are warm in their relationship with their children. Yet, they are firm, patient, loving and reasonable. They teach their children to reason and make decisions on their own under God's divine guidance.

However, we must rise above the level of neglectful parenting and aim at successful parenting depending on the leading of the Holy Spirit. Dear young parents, seek God's help and stay within the ambit of the will of God and foster the tender ones in His grace, love and care for the glory of God.

Dr. Christenson E. Sarasam

Church Secretary



Dear ones

I am indeed delighted to learn that the Young Family Fellowship of our church is coming forward with a souvenir. In fact, the founding of YFF is a milestone in the history of MM Church. Subsequently it paved the way for initiating parallel organizations in the other churches of our diocese.

Medically, I would opine that our YFF exhibits evidences of 'precocious - maturity'. I comment so being a close monitor and admirer of the manifold activities and accomplishments in various fields by this infant- sub-organisation of our church. To be frank, I often feel sorry and disappointed that I missed the enviable opportunity for such a fellowship, I being dynamic and full of vigor when young.

No doubt, the socio- religious activities undertaken by the YFF during the last two years deserve recording in black and white for the benefit of our posterity; and hence the relevance of such a souvenir.

I pray God that He may bless all your endeavours in the years to come and continue to utilize you for His glory.

I wish all success to the souvenir envisaged by you!

Your well wisher

Dr. Samson Nessiah

Trivandrum

1-10-2014





ആശംസകൾ

രണ്ടുവർഷം പിന്നിട്ട സി.എസ്.ഐ. മെറ്റീർ മെമ്മോറിയൽ ചർച്ചിലെ യംഗ് ഫാമിലി ഫെല്ലോഷിപ്പിന്റെ ഒരു അംഗമായിരിക്കുന്നതിൽ സന്തോഷവും അഭിമാനവും തോന്നുന്നു.

മൂല്യങ്ങളുള്ള ക്രിസ്തീയ കുടുംബങ്ങൾ, സാക്ഷ്യമുള്ള കുടുംബങ്ങൾ, കുടുംബങ്ങൾ ക്കിടയിൽ ദൃഢമായ ക്രിസ്തീയ കൂട്ടായ്മയും സൗഹൃദവും, ബൈബിൾ പഠനക്ലാസ്സുകൾ നടത്തുന്നതിനും, വളരുന്ന കുട്ടികളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ പരിരക്ഷിക്കുന്നതിനും സഭയുടെ ദൗതൃങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാകുന്നതിനും ആവശ്യഘട്ടത്തിൽ സഹസഹോദരകുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് സഹായഹസ്തം നൽകുന്നതിനും എം.എം. ചർച്ചിൽ ആദ്യമായി ആരംഭിച്ച യംഗ് ഫാമിലി ഫെല്ലോഷിപ് ഇന്ന് മഹായിടവകതലത്തിൽ ആരംഭിക്കുകയും അനേകം സഭകളിൽ പ്രവർത്ത നക്ഷമരാകുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. എം.എം. ചർച്ചിൽ ഇങ്ങനെ ഒരു കൂട്ടായ്മ ആരംഭിക്ക ണമെന്നത് ദൈവപദ്ധതിയായിരുന്നു. ഒരുപാട് നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാനായി ദൈവം ഈ കൂട്ടായ്മയെ എടുത്തുപയോഗിച്ച് വരുന്നു. അത് ദൈവരാജ്യവർദ്ധനവിനും സമൂഹത്തിന്റെ നന്മയ്ക്കും വളരെ പ്രയോജനപ്പെട്ടുവരുന്നു. സഭാ ശുശ്രൂഷകരും സഭാ മൂപ്പന്മാരും നല്ലവരായ സഭാജനങ്ങളുടെയും പ്രാർത്ഥനയും പിന്തുണയുമാണ് ദൈവം ഈ കൂട്ടായ്മയെ എടുത്തു പയോഗിച്ചു വരുന്നതിന് പ്രധാനകാരണം.

ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ സഭയിൽ ക്രിസ്ത്രീയ മൂല്യങ്ങളുള്ള കുടുംബങ്ങൾ ഉണ്ടാകു വാൻ സഭയുടെ പ്രാർത്ഥനയും താങ്ങും വളരെ ആവശ്യമാണ്. കുഞ്ഞുങ്ങൾ ക്രിസ്തീയ സഭാ അന്തരീക്ഷത്തിൽ വളർന്നു വരേണ്ടത് വളരെ വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. യുവകുടുംബങ്ങൾ ജീവിതത്തിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ അറിഞ്ഞു വരുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ സമപ്രാ യക്കാരായ കുടുംബങ്ങളുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് അതിനെ തരണം ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത്. കുഞ്ഞുങ്ങളെ ക്രിസ്തീയ മാർഗ്ഗത്തിൽ നടത്തുന്നതിനായി ശക്തമായ കൂട്ടായ്മ പ്രാർത്ഥകൾ വരേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. പ്രായമായ മാതാപിതാക്കളെ സംരക്ഷിക്കുവാനും സ്നേഹിക്കുവാനും കരുതുവാനും ഉള്ള ഉത്തരവാദിത്വം ജീവിതത്തിന്റെ ഏറ്റവും കഠിന യത്നം ചെയ്യുന്ന കാലത്തും യുവകുടുംബങ്ങൾ ഓർക്കേണ്ട കർത്തവ്യമാണ്.

സഭക്കും സമൂഹത്തിനും പ്രയോജനമുള്ള മാതൃകാ ക്രിസ്തീയ കുടുംബങ്ങൾ വൈ.എ ഫ്.എഫ് മുഖേന എം.എം ചർച്ചിലും ദക്ഷിണകേരള മഹായിടവകയിലെ എല്ലാ സഭകളിലും ധാരാളം ഉണ്ടാകട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം കഴിഞ്ഞ രണ്ട് വർഷം വളരെ സ് തുത്യർഹമായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്ന എം.എം.ചർച്ചിലെ വൈ.എഫ്.എഫിന് സർ വവിധ മംഗളങ്ങളും ആശംസകളും നേർന്നു കൊള്ളുന്നു.

സുരേഷ് ദേവരാജൻ സെക്രട്ടറി ബോർഡ് ഫോർ യംഗ് ഫാമിലി ഫെലോഷിപ്പ്, SKD

CSI MATER MEMORIAL CHURCH Young family fellowship

Theme Song

കുടുംബങ്ങൾക്ക് നാഥനായ പരിശുദ്ധ യേശു മഹോന്നതനേ പകരണമേ തിരു സാന്നിധ്യമീ സ്നേഹം പകരും കൂട്ടായ്മയിൽ

യുവകുടുംബ കൂട്ടായ്മയിൽ അണിചേരാം പ്രവർത്തിച്ചീടാം നാഥൻ സ്നേഹത്തെ പകർന്നീടുവാൻ ഒരു മനമായ് പ്രാർത്ഥിച്ചീടാം

അന്യോനം സ്നേഹത്തിൽ വസിച്ചീടാം അന്യരിൽ ദുഃഖത്തിൽ പങ്കുചേരാം യേശുവിൻ സ്നേഹത്തിൽ അനുദിനം വളരാം യേശുവിൻ വചനം ഘോഷിച്ചീടാം...

യുവകുടുംബ

ദൈവമിണക്കിയ കുടുംബങ്ങൾ വേർപാടിൻ മദ്ധ്യേ വലയുമ്പോൾ പരീക്ഷകന്റെ തലതകർക്കാം വിശ്വാസത്താലെന്നും ജയം നേടാം... യുവകുടുംബ

സഭയിൽ ഉത്തമ സാക്ഷികളായ് സമൂഹ മദ്ധ്യേ നാം ശോഭിച്ചീടാം ഭൂമിയിൽ ഒരു നവ സ്വർഗ്ഗം പണിയാം യേശുവിനായെന്നും ജീവിച്ചിടാം... യുവകുടുംബ

രചന: പ്രിയ ജോയ്, ജോയ് എച്ച് ജോൺസ്, ആശാ ജോസ്, ജോസ് എച്ച് ജോൺസ്, ലീന ബിനു, ബിനു ജോൺസൺ. സംഗീതം: ജോസ് എച്ച് ജോൺസ് To break away from the crowd
To seek Thy presence Gracious Lord

We come to thee as families Blessed Lord of families We come to thee as a family Blessed Lamp of Calvary

To share the grief and share the joys
To pour our hearts in true spirit (2) We...

To strengthen bonds of families
To save the broken families (2) We...

To fill our hearts with Thy Spirit
To grow in Christ along with Church (2) We...

To lead our Children in Thy path
To gain them for Thy Kingdom Lord (2) We...

Lyrics & Music: Leena Binu

Report

A Look Back

The Beginning:

Three young families, (families of Er. C.L. Lal, Er. Anil David & Mr. Suresh Devarajan) of the Mateer Memorial Church approached the senior Presbyter Rev. Dr. L.E. Sahanam and Church Secretary Dr. Samson Nessiah in August 2012 with a suggestion to start a fellowship for young families in the Church. The Presbyter took the initiative to start this fellowship and the church secretary Dr. Samson Nessiah supported this and presented it in the Church Committee. The Church Committee meeting held in August 2012 assigned Youth Deaconess Dr. Sindhuja Suresh to present a proposal in the next Church Committee. The Church Committee meeting in September 2012 accepted the proposal with minor amendments and nominated Dr. Sindhuja Suresh as Convener and Rev. C.R. Vincent as President to organize the Fellowship. The next Church General body cleared this resolution of Church Committee.

On 9th September 2012, after announcement in all Sunday services, the first formal meeting of Young Family Fellowship was conducted under the leadership of Rev. Dr. L. E. Sahanam, Rev. C R.Vincent and Rev. Sunin Spenzer. About 25 families of our Church attended the programme.

More than 40 young families are active in the fellowship. Every Sunday at 5.30 pm, YFF members meet at Church Hall. Meetings on 2nd Sunday of every month are conducted as open forum, while on all other Sundays one family will lead the meeting.

Activities During the years:





Noel Fiesta 2012:

The YFF members actively participated in the Noel Fiesta YFF stall. With more than 40 varied food items, we ranked second in the sub-organization's stall income.



Combined Christmas
Celebrations 2012:





YFF members sang two Christmas Songs during Combined Christmas Celebrations 2012. The red and white dress code with Christmas caps, as well as the songs was well appreciated.

CRD Visit:

We visited CRD Home in the LMS Compound and spent a day with the inmates. YFF members conducted praise and worship session, games and video show. With the contribution from the members and well-wishers, we were able to present gifts to all inmates.











175th year:

In the combined service commemorating the 175th year of congregation, YFF members sang 2 songs.



Retreat:

Under the leadership of Rev. Sunin Spenzer, a retreat was conducted at Munnar. Sixteen YFF families participated in the retreat. We also attended the Sunday Worship at CSI Church, Munnar. The happiness of Christian fellowship was there throughout the journey.





Manikandeshwaram Church:



As suggested by the Church committee, YFF sponsored the expenses for laying the foundation of Manikanteswaram CSI Church.

Village Street Ministry:



A Village street Ministry Programme was conducted at Ottasekharamangalam Junction, with the support of HMS secretary Er. Zaem Enack.



Old Age Home Visit:



YFF members visited Bethany Home for aged, Mukkola and had a fellowship with the members there. With the contribution from the YFF members and well-wishers, we provided them with their requirements worth Rs 50,000.





Family Bible Quiz:





The YFF took the initiative to conduct a family Bible quiz for the members of the church under the name Rev. Ezra Harris Memorial Family Bible Quiz. Sixteen families attened the preliminary rounds. Five finalists were selected for the final rounds. The prizes for the winners (Trophies + Rs 5000, Rs. 3000 and Rs. 2000) were sponsored by Dr. Joseph Bose and consolation prizes sponsored by Er. Jose H. Jones. The software for buzzer round was developed by Er. Salins Kumar. Dr. Manju Renjit was the Quiz Master. Er. Priya Joy assisted the Quiz Master.

Theme Song:

Based on the suggestion of Rev. Sunin Spenzer, a theme song contest was conducted. Three families. Er. Jose H. Jones, Er. Joy H. Jones and Mr. Binu Johnson contributed in creating the theme song for YFF. Rev. Sunin Spenzer and Mr. Amarnath I. Paul were the judges for the contest.



Missionary Get Together:







A fellowship dinner was organized for the 95 North Indian Missionaries who came to Trivandrum for a Missionary conference.

Missionary Sponsorship:

As suggested by our President Rev. C.R. Vincent, Young Family Fellowship has decided to sponsor a North Indian Missionary. The dedication of Yff North Indian Missionary Mr.Sunil Tujare was conducted at the New Year watch Night service on 31st December 2013.













Kothalam Mission Field Visit:

A praise and worship service was conducted at Kothalam mission field. It was an unique experience worshipping Lord with people from non Christian background. The Meeting was presided by Rev. E. Sunin Spenzer and word of God was shared by Er. C. L. Lal.

Anniversary Celebration:

Young Family Fellowship celebrated the first anniversary on 27th October 2013. A young family get together was organized followed by a dinner. Rev. C.R. Vincent presided over the meeting. Rev. Dr. L. E.Sahanam was the Guest of Honour. Dr. Samson Nessiah (former Church Secretary), Dr. C. E. Sarasam (Church Secretary) and Rev. Sunin Spenzer and Adv. Sarjine Thomas (Church Accountant) gave felicitation messages.







Church Day 2013:

Young Family Fellowship members sang the theme song as part of the Church Day Celebrations

Noel Fiesta 2013:

We were able to raise Rs.1,11,111 for the Kothalam Church Project from Noel Fiesta 2013











Combined Christmas Celebrations 2013:







The YFF members sang two songs in the Combined Christmas Celebrations. A food court was organized by YFF during Combined Christmas Celebrations 2013. Thereby Rs. 31,000 was raised for the Manikandeshwaram Church Project.

Stem Cell Registration Drive:

A Stem Cell Registration Drive was organized on 18th January 2014 in association with CEYF and SKD Youth Board to help Jeson V. Chellath, a blood cancer patient. 363 donors registered during the drive. Dr. G.K. Libu, Asst. Prof., Trivandrum Medical College conducted awareness classes in MM Church, CSI Medical College and CSI Engineering College.











Christmas Kit:

A retreat was conducted at CSI Church Bonacaud under the leadership of Rev. Sunin Spenzer during December 2013. Christmas kits were distributed to the poor members of the Church.

Year End Prayer:

Year End prayer of YFF families was conducted on 31st December 2013 at KJM Hall at 10.00 pm.

Fasting prayer for MM Church Children:

YFF organized an *one day fasting prayer* for our Children, for their health and studies. Our Church Presbyters and seniors of our fellowship gave leadership to the prayer. CEF leaders conducted a Kids Session also.





Board for Young Family Fellowship:

Considering the MM Church YFF as a model, The South Kerala Diocese has decided to start YFF in all the Churches and has created a Board for the purpose. Er. Zaem Enoch of our Church has taken the initiative for this. Mr. Suresh Devarjan, co-founder of MM Church YFF was appointed as the first Board Secretary by the Bishop. During February 2014, the board for Young Family Fellowship issued a circular to all the Churches to start YFF branches in all the SKD Churches. Bishop Rt. Rev. Dharmaraj Rasalam officially inaugurated the Board for Young Family Fellowship activities during June 2014 at TJM Hall. During the Diocesan Council Meeting in August 2014 the Constitution for Young Family Fellowship for churches was passed.





Techno Park Visit:

During the summer vacation, YFF arranged a Techno park visit for the YFF Kids. Techno park Employees of YFF gave leadership and sponsored the event.









Easter Breakfast Sale:

Easter breakfast sale was conducted on Easter day by the YFF and the income from this sale was given to Manikandeshwaram Church Project. A large number of families from our church joined this breakfast fellowship.











Send off to Rev. Dr. L. E. Sahanam:

A send off meeting was arranged to Sahanamachan & Family on 27th April 2014. YFF has gifted Sahanamachan a Tablet PC as a token of love.





CRD Home Visit 2014:

Like previous year, YFF members visited CRD Home and spent a whole day with the inmates. Gifts and other requirements like mattresses were given to the inmates.











Fellowship with Bishop:

On 30th June 2014, Sunday meeting was conducted at Lilly's chapel under the leadership of our Bishop. We had a nice fellowship and a fruitful discussion with our Bishop. Rev. Sunin Spenzer arranged this rare fellowship. Rev. T. Selvarajan & Rev. C. R. Vincent also attended the meeting.

Retreat at Kodaikanal:

YFF arranged a retreat cum tour during summer vacation 2014. 15 families of YFF participated. Accommodation was arranged at Kodai Ashramam, a peaceful, calm and beautiful retreat centre.



CSI Synod Mission Retreat @ Kuttanad CSI Church:

Department of Missions of CSI Synod conducted a Retreat at Kuttanad CSI Church for YFF members under the



leadership of Rev. Sunin Spenzer and Rev. Christopher Vijayan (Secretary, CSI Synod Mission Department). The aim of the mission retreat was to create an awareness and interest among the YFF members in mission and evangelism





of CSI. The arrangements were organized under the leader ship of North Kerala Diocese Mission Director Rev. Philip.

30 IRSPIRA IRSPIRA 31

Friday Prayer:

YFF has started a prayer meeting on all Fridays preceding the second Saturday with the aim of upholding our church and church activities in prayer.

YFF Charity Fest:

The YFF organized a Charity Fest on 6th September 2014 to raise fund for helping the poor and needy. The sale was inaugurated by Dr. Geetha Robinson, Professor, Agricultural College, Vellayani. YFF was able to collect Rs. 3,20,535 through this Fest.

Men's Fellowship, Church Choir, CEYF and Sunday School joined hands with us in this noble cause. The prize for lucky dip was sponsored by Mr. Stanley Wilson. We were able to help 5 families from this fund till now.





Family Bible Quiz 2014:

Rev. Ezra Harris Memorial Family Bible Quiz is an initiative of YFF to promote the study of Holy Bilble among families. The bible portions for the quiz were Exodus and Gospel according to Mathew. This was announced three months in advance so that families could study the word of God in depth. 56 families registered for the quiz.

Five teams that qualified in the preliminary written round were selected for the final stage round. Dr. Manju Renjit Darwin was the quiz master and there were rounds on traditional quizzing, rapid fire, buzzer, audiovisual and a separate round for children. The winners of the quiz are:

1st nrize _

Er. Joshi Das Y. S. Er. Anila Joshi, Aaron and Hannah

2nd prize -

Mr. Binu Johnson, Mrs. Leena Binu, Tessa and Anna

3rd prize -

Mr.C Vijayakumar, Mrs. Preetha John, Anand and Rhea

4th prize -

Er.Rini Anil, Daniel and Joel

5TH prize -

Mrs. Beena Joshraj & Joseena

The event was recorded and telecasted by Harvest TV on 12th October. The Video is available on YouTube website for more people to watch and learn.

The sponsors of the event are Mr. Joseph Bose, Er. Jose H. Jones & Mr. Suresh Devarajan, the grand children of Rev.Ezra Harris who served SKD for more than 45 years.





Bible Study:

YFF conducts regular Bible study every month, led by Dr. Manju Renjith.

Support for Bringing the Sick:

YFF took the initiative to bring bed ridden members of the church to the church service. It has been decided to repeat the same frequently.

Used Cloth Collection:

We have collected used cloth from our Church members and handed over to Rev. Clifford Sasi for giving those to SKD North Indian Missionaries.



Cottage Prayer:

Cottage prayers are conducted at the residence of one of the members of the fellowship on every second Saturday. This is a time of fellowship and sharing.









News Paper Collection:

YFF is collecting old news paper and books to support Mukkola CSI Oldage Home. Till now, we were able to collect more than 1.50 lakh rupees worth news paper and books from our Church members.

Other Activities:

YFF members are supporting many other charity and missionary activities. Mr. Vijay Wills family contributed a Sewing machine to NMS missionary at Kallar for starting stitching class there. Er.Jerry Daniel contributed a TV to a poor bed ridden patient.

Sunday fellowship meetings:

Sunday fellowship meetings are conducted under the leadership of our Presbyters, Deacon representatives, YFF office bearers and senior members of YFF. The offertory taken in these meetings are utilized for missionary sponsorship.









We witnessed miracles in the lives of most of the YFF members especially in Ms.Jessica Sara Suresh, Adv.Sarjine Thomas and Mrs. Deepa Vijay. God has been so good to us in answering our prayers.

Young Family Fellowship has succeeded in bringing up some of the young families to the front line of the Church. No doubt, the multifaceted talents of young people can be utilized for the upliftment of the Church and the community as a whole.

I whole heartedly thank all YFF Office bearers, YFF Executive Committee, YFF families, all Lead families, Kids session leaders, Programme convenors, Monthly co-ordinators and all the Church sub-organizations who joined

family members, Sextons and Church office staff who helped in organizing the programmes and supporting us with prayers. Special thanks to Rev.T.Selvarajan, Rev.C.R Vincent & Rev. Sunin Spenzer and Church Committee members for guiding us and giving different opportunities to work for the Church and for the glory of His Kingdom

May the Lord Almighty use all of us more and more in building up the Kingdom of God. All praise and glory to our Lord and Saviour Jesus Christ.

Dr.Sindhuja Suresh

Secretary
Young Family Fellowship

YFF COMMITTEE 2014

President

Rev. T.Selvarajan

Presbyters

Rev. C.R.Vincent Rev. Sunin Spenzer

Vice President

Er. C. L. Lal

Secretary

Dr. Sindhuja Suresh

Programme Coordinator

Er. Anil W David

Accountant

Mr. Anil Kumar

Executive Committee Members

Mr. Sen Edwin Mr. Binu Johnson

Er. Anila Joshy

Er. Priya Joy

Deacon Representatives

Er. Joshy Das Y S Adv. Sarjine Thomas (Church Accountant)

Dr. Satheesh S

Dr. Arthur Jacob

Church Secretary:

Dr. Christenson E Sarasam







WE UNDERTAKE CONSTRUCTION OF RESIDENTIAL BUILDINGS

@ Rs.1750/ Sq.Ft.



MRA-47, Opp. Infosys, Medanada Jn. Kulathoor PO, Thiruvananthapuram-695 503

Tel: 0471-3106555, 86064 74200, 86064 74855, 90204 01000, 90204 02000

builders.sj@gmail.com

C.S.I.MATEER MEMORIAL CHURCH



HISTORY AND HERITAGE

The first LMS missionary to South Travancore, William Tobias Ringeltaube arrived in Mylaudy in 1806. His successor Rev. Charles Mead was eager to begin a mission centre in Trivandrum and sought the help of Col. Frazer, the British Resident. The work was later taken up by Mead's successor, Rev. John Cox, who laboured steadily till the Maharaja permitted to start a mission centre at Kannammoola.

On August 5, 1838, the first Protestant Church was built and opened for worship under the initiative of Rev. Charles Mead, Colonel Fraser and Rev. John Cox at Cantonment, Trivandrum. It was meant mainly for the Europeans residing in Trivandrum. Subsequently Tamil



worship and later Malayalam worship for the natives Rev. Samuel Mat

began in that Church. Rev. Samuel Mateer succeeded Rev. John Cox in 1859. Rev. Samuel Mateer was a committed missionary of London Missionary Society who did exemplary and dedicated service for 33 years from 1859 -1891, in the Trivandrum Mission. Encouraged by Rev. Samuel Mateer, Captain Davidson's Compound, measuring 16 acres (the present LMS Compound), was bought for Rs. 9000/-.

The idea of constructing a Church was taken up by Rev. Mateer's successors, Rev. I. H. Hacker, Rev. T. W. Bach, Mr. H. T. Wills and Rev. Arthur Parker. The foundation stone was laid by Stephen Massey, Director of London Missionary Society on 13° December 1897. The construction of the Church began in 1902, based on the design by Mr A. H. Bastow, and it was built in four years with funds donated by many generous people, including the Maharaja of Travancore. The Church was dedicated to the glory of God, on 1° December 1906 and it was named Mateer Memorial Church. Rev. John M. Kesari was its first pastor.

With the formation of the Church of South India (CSI) in 1947, the Mateer Memorial Church became the central Church of the South Kerala Diocese and has been one of the proudest landmarks of the capital city.

ARCHITECTURE

The architecture is in the simple Hollenkirche (Hall church) style. The church building is a marvel in granite, with a square bell tower with a vestibule beneath and a roof supported by Gothic arches. The Celtic cross is made of cut stone, and commemorates Rev. Mateer's Irish background.



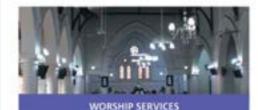
ADMINISTRATION

At present, the administration and pastoral care of the Church is under the blessed guidance of the 3 pastors. A Church committee consisting of 12 deacons elected once in three years and the office staff assist in the day to day activities of the Church.



MEMBERS:

Besides an impressive membership of more than 2000 families, the Church continues to attract the floating population of Trivandrum city.



	المنطقة		840	-	-
Mo	naay	10	241	MED	ay.

Morning Worship 07:00 AM

Sunday

 Malayalam Service
 06:00 AM | 08:30 AM | 04:15 PM

 Tamil Service
 07:00 AM

 English Service
 10:30 AM

 Praise & Worship(1st Sunday)
 06:15 PM



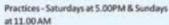
	The second
Monday:	122222
Bible Class	05:30 PM
Vestry Prayer	07:00 PM
Tuesday:	
Vestry Prayer	07:00 PM
Thursday:	
Worship and Witnessing Service	06:15 PM
Saturday:	2023 SE
Preparation Service(Eve of 1st Sunday)	07:00 PM

MISSIONARY ACTIVITIES

- City Mission: Functions at Rajaji Nagar, Lenin Nagar, Plamood, Kothalam, Kuravankonam, Kanjirampara, Manikanteswaram and Medical College, to promote evangelistic work within the city limits.
- Missionary Sponsorship: Missionaries are sponsored through Indian Evangelical Mission, Friends' Missionary Prayer Band, National Missionary Society and Home Missionary Society in different parts of India.
- Safern Mission Field: Hill station missionary field of the Church at Kalrayan in Salern, Tamil Nadu, consists of four Churches, a school, a clinic and fourteen missionaries tolling hard to fulfil the commission of our Lord.
- Pakalveed: Day care centre in the city for the aged and elderly to extend comfort and consolation through Christian fellowship.

OTHER ACTIVITIES

- Gospel Band: Assists the Church in the propagation of the Gospel. Wednesdays at 3.30PM
- Circle Prayer: Circle prayer meetings are conducted in the houses of members on Tuesdays & Fridays.
- Sunday School: Has morning and afternoon sessions in English, Malayalam and Tamil. Sundays at 9.30 AM & 3.30 PM. It conducts Vacation Bible School (VBS) during the summer vacation.
- Church Choir: Leads the Church services in singing. A Junior choir and Children's choir are functioning under the Choir.



- Senior Citizens' Fellowship (SCF)
 Meets for prayer and fellowship
 Thursdays at 4.30 PM
- Women's Fellowship: Meets on Sundays and Wednesdays for worship, prayer and witness.

Sundays at 10.00 AM & Wednesdays at 4.30PM

- Christian Endeavour Youth Fellowship (CEYF): Aimed at bringing the youth together to spread the Gospel and to harness their talents to work harmoniously 'For Christ and the Church'. Blood donors forum is also functioning under CEYF. Sundays at 10.30AM
- Boys' Christian Literary Union (BCL): Functions with an objective to train boys below 14 years in spiritual growth and make them realise the responsibilities towards their families, Church and the nation. Sundays at 11.00 AM
- Junior Christian Endeavour Fellowship (JCEF): Girls below 14 years are trained in talent enrichment programmes.
 Sundays at 11.00 AM
- Young Family Fellowship (YFF): Aims at providing a platform for all the young families to come together and have a prayer fellowship.

Sundays at 5.30 PM

- Missionary Prayer Fellowship: Missionary prayer meeting.
 Fridays at 4.30PM
- Church Voice: Monthly newsletter of our Church. Accessible online at www.mateermemorialchurch.com

OTHERS

■ Parsonage and Missionary Complex: Consists of four parsonages, a guest suite and a commercial block. Commercial block is aimed at generating funds for missionary work.



- Jones and Marina Hall: Used for prayer meetings and conferences.
- Triple Jubilee Memorial MM Church Hall
- Kingsley Justus Memorial (KJM) Hall: Accommodates the Church office and Conference
- Parish Library and Reading Room
- Church Cemetery: Burial ground of the Church from the time of the missionaries, provides family and common vaults.



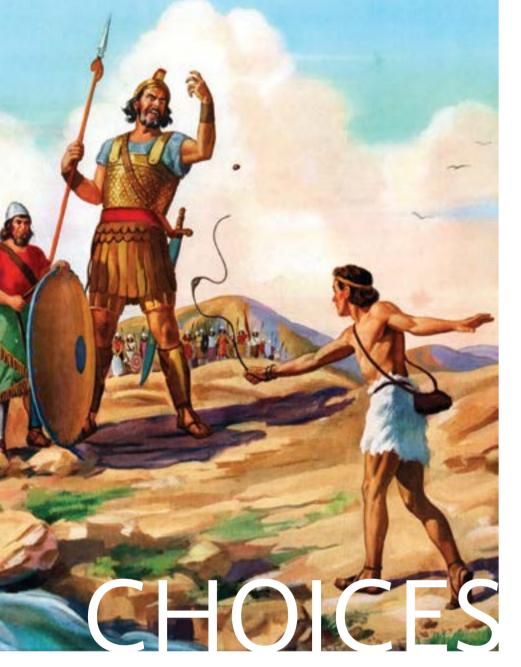
The CSI Mateer Memorial Church has indisputably played a pivotal role in the overall development of the lives of its members. Over the years it has proved continually to be a beacon of light and a

towering "stone of help". By the grace of God, our Church will continue to pass on the splendid torch of faith handed down by the pious missionaries and our devout forefathers, to the coming generations.



C.S.I. MATEER MEMORIAL CHURCH

LMS Compound, Thiruvananthapuram, Kerala, South India – 695033 Phone: 0471-2311347 secretary@mateermemorialchurch.com www.mateermemorialchurch.com



Anila Ioshi Das

All religions across the world talk about salvation and a life hereafter. On having a close analysis it could be seen that only Jesus Christ proclaims that eternity could be achieved only through him. Bible clarifies the conditions to have eternal life. In the Gospel of Mathew 7:21 it says: "Not everyone who says to me 'Lord, Lord', will enter the kingdom of heaven, but only he who does the will of my Father who is in heaven". Do we want to go to heaven? Then we need to change the way we do things and do it according to God's will. One of the ways to adhere to His will is taking the right 'choice' in our lives. How do we take these choices as a Christian? Let us think about it based on the Word of God.

The underlying question while taking this type of choices is "Do we obey God?" This type of choices is easy to take, because if we see what Bible says about a situation, we can know about the right choice. Just decide to take it.

What is meant by 'choice'?

Selecting one from a set of available options is called choice. For example, suppose a child goes to an ice cream parlour with his father. The sales person will ask which flavour the child wants. The child has to select one from the available flavours from that shop. Like this, as human beings we need to take decisions about many things in our day to day lives.

Do we really have a choice?

The answer is definitely 'YES', because that is the important difference between animals and human beings. We see in Genesis 1:27, 'So God created man in his own image; in the image of God he created him.' We know that God has his own will or the ability to take decisions; likewise man also has got his free will to make choices.

the privilege of direct communication. And the whole humanity too lost that privilege. Here Adam and Eve did not choose to obey the command God gave them. Because of their disobedience, 'sin' entered the world.

Jonah (Jonah 1:1): God told Jonah to go to Nineveh and preach the word of

Mainly there are two types of choices in our lives:

1. Choices which lead us directly to sin: Do we obey God?

The underlying question while taking this type of choices is "Do we obey

God?" This type of choices is easy to take, because if we see what Bible says about a situation, we can know about the right choice. Just decide to take it.

Let us see some examples from the Bible to illustrate this.

Adam and eve (Genesis 2:15-3:6): God commanded them not to eat fruit from the tree of knowledge of good and evil. But when the serpent tempted, they ate the fruit of the tree. The result of this was that they got separated from the mighty God with whom they had the privilege of direct communication. And the whole humanity too lost that privilege. Here Adam and Eve did not choose to obey the command God gave them. Because of their disobedience, 'sin' entered the world.

Jonah (Jonah 1:1): God told Jonah to go to Nineveh and preach the word of God. But Jonah did not want to go to Nineveh. Jonah had two choices: first, obey God and go to Nineveh; second, act according to his own will. He took the second choice and boarded a ship to Tarshish. Jonah sinned against God by disobeying his word and experienced its consequences.

Daniel (Daniel 6): King Darius issued an edict and enforced a decree that for thirty days everyone in his kingdom should only pray to him. If anybody prays to any other god or man during this period, he will be put in lions' den. Everyone in his country obeyed the king's command, except Daniel, because he knew that praying to anyone other than the Almighty God is a sin. Thus Daniel chose not to sin against God.

Joseph (Genesis 39:7-20): Joseph was forced by Potiphar's wife to commit adultery. But Joseph did not want to sin against his master and God and so he didn't agree to that. Thus he took the right choice.

When there are situations in our lives like copying in an exam, accepting bribe, doing adultery etc, we should know what the right choice is and what not.

2. Choices that do not directly lead to sin: Do we trust God in everything?

The question while taking these type of decisions is "do we really trust in God?" It is difficult to decide this type of choice as there is no definite method

They got separated from the mighty God with whom they had the privilege of direct communication. And the whole humanity too lost that privilege as Adam and Eve did not choose to obey the command God gave them.



to look into. We will be able to take the right choice only if we have a strong faith and trust in God. We must believe in heart that whatever be the choices God takes for us will be the best.

Let us see some examples from the Bible:

Abraham (Genesis 13:8-18): Abraham and Lot decided to split apart. Even though Abraham was powerful than Lot, gave complete freedom to Lot to choose his land first. Abraham knew that the land remained after Lot's choice would be the best choice for him which was taken by God himself. The land Lot chose (Genesis 13:10 says, Lot looked up and saw that the whole plain of Jordan was well watered and the best, so he chose it.) was near to Sodom which was about to be destroyed by God and we know the rest of the story. Because of Abraham's trust in God. he was spared from the destruction.

David (1 Samuel 17:34-40): The verses say that David blindly trusted God and

believed that He would keep him safe. So when Saul tried to arm him with the best armor and weapons, he refused to take it and took only his staff, sling and stones. We know that his choice was correct from the incidents that followed.

Here none of the available options lead to sin. But by giving the right of taking choice to the Lord and trusting him, we declare that God is the controller of our lives. In situations like choosing a school for our kid, choosing a life partner, which project to take, which team we need to be in etc., give complete control to God who will take the best choice for us since He knows our future better than us.

What are the advantages of taking right choices?

- We can say clearly a NO to sin.
- We will be able to adhere more closely to God's plan about us.
- We can strengthen our personal relationship with God.
- It is the best chance to acknowledge deliberately and consciously the presence of God in our lives.
- We are not only calling out 'Lord' controller, but truly giving God the control of our lives.

It has to be understood that leading a sinless life, taking the right choice tuned to His will helps us to lead a glorified life and have an eternal life with our God.

But by giving the right of taking choice to the Lord and trusting him, we declare that God is the controller of our lives.







Betty Christopher

I, the king of darkness,
The king of worldly pleasures,
Remember, the days we enjoyed in hell,
When, people in their sins, defeated God,
By disobeying prophets sent by Him.

Remember, the days we cried out of joy, When Son of God got crucified But, soon things got changed, Jesus has risen, defeating death And has freedom everyone, Who is saved by His name.

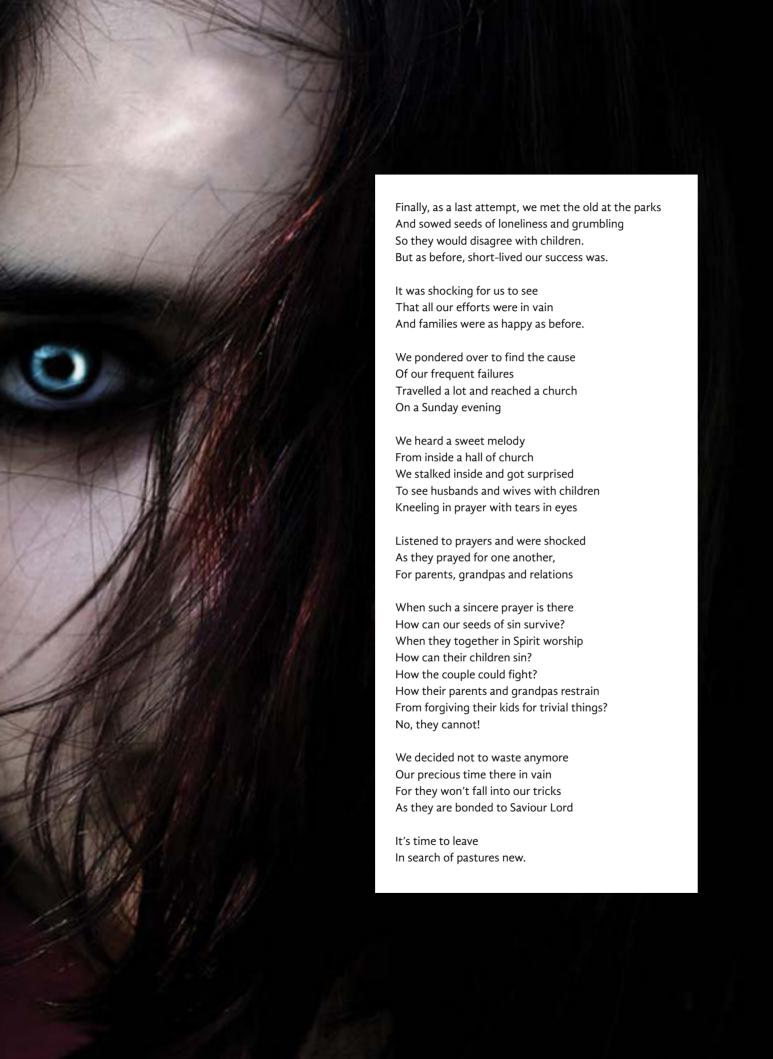
Even though we have spread,
'His disciples has taken
His body and He is not risen'
Still people believe in Him and get saved.
We have lost a whole lot
Of whom we were waiting to receive at hell,
Even the most wicked ones, at times of difficulties
Accept Him, as Lord and is saved.

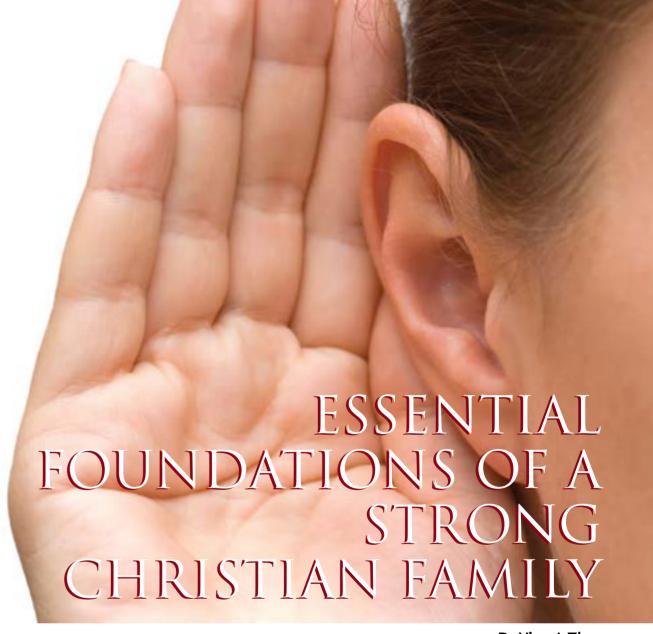
This was too much for us And we decided in 'Satan's synod' That we together will visit earth And sow the seeds of sins around.

We first visited schools in towns
And sowed seeds of fight, jealousy and hatred
Though we succeeded for some time,
The children forgave each other
And our attempt proved futile.

Then we reached college campuses
And sowed seeds of temptation
Of lust and pleasures of this world
Though some bunked their class for movies
Never sinned as we planned.

We, then turned to some houses
With seeds of hatred, jealousy and ego
Though we succeeded for a day
Next day they forgave, mended and were happy again.





Dr Vinu A.Thomas

The need for the hour is the presence of strong Christian families. We are called to be "light houses" in the community in which we live, so that we can guide other families in the right direction. But unfortunately, as families, we are no different from rest of the families around us. We find ourselves more 'conformed to the world' rather than 'set apart' from the standards of the world.

The need for the hour is the presence of strong Christian families. We are called to be "light houses" in the community in which we live, so that we can guide other families in the right direction. But unfortunately, as families, we are no different from the rest of the families around us. We find ourselves more

He will never let us have time with our wife and children. God expects us to spend time with our near ones. We have to "carve out" time for our families. The question I want to put before you is this - Am I a person who carves out time to be with my family or am I a person who is too busy with my work that I hardly have time for my family?

'conformed to the world' rather than 'set apart' from the standards of the world.

Where is the problem? Is it the lack of a right quide in the form of the Word of God? No! It is because we do not apply the biblical quidelines in our day to day family life, and thus lose our focus as families. There are lot of unresolved conflicts between partners and unforgiveness due to unresolved ego. All these disrupt the dynamics of a family life and in the end results in a superficial relationship between husband and wife. The joy of Christ is hardly evident in families these days.

Let's go back to the basics and try to find out few practical tips from the word of God to make our family lives joyful and fruitful.

1) Lack Time for Each Other and for Children

In the modern era, where both the partners are working or even when only one person is working, the demand of work is such that we hardly get time for each other and for our children. This is partly because of our wrong priorities and motives, where we have compromised our time with each other, for work and Money. Satan never gives us time to think, and always delights in disrupting Godly families.

The word "BUSY" can be expanded as -"Being Under Satan's Yoke".

He will never let us have time with our wife and children. God expects us to spend time with our near ones. We have to "carve out" time for our families. The question I want to put before you is this and children. Someone has rightly family?



- Am I a person who carves out time to be with my family or am I a person who is too busy with my work that I hardly have time for my family?

The Bible says that "where your treasure is, there your heart is". Is my family my treasure? If we sort out our priorities, God comes first in our life and next to Him, comes my commitment to my family. Only after this does any other commitment hold importance, including my work and my ministry. Have I got my priorities right?

2) Quality Time Replaced by Worldly Entertainments

We live in a fast moving world of fast food and media. Media, especially TV, computers, internet and video games really affect our time with each other

termed television as the "Idiot Box" or "The Devils Box". This is true as it steals the quality time that is meant to be spent with each other and it is sacrificed in front of the TV. There is no time for conversation between partners, or parents and children as they are all glued in front of the TV. Even the dinner time is in front of the TV. To add on to the woes, children are so much hooked on to Video games and i-pad, that they are drowned in it. Misuse of internet and other social media adds on to the wastage of time. Where are we heading to?

The Bible says that we need to "flee" from any sort of idolatry. These things are hidden idols which destroy our family life. Are these idols robbing my quality time with each other in my





The Bible says that we need to "flee" from any sort of idolatry. These things are hidden idols which destroy our family life. Are these idols robbing my quality time with each other in my family?

3) No Time for Prayer and Studying Word Of God

The heart of God is revealed in the scriptures. It is a treasure. Only those who invest time in it will get its reward. Most families use the Bible only on Sundays. Moreover no effort is invested to study the word of God and thus know God's will for our family. Bible is read as a religious book to soothen our conscience. Only when we dia deep into it we will be able to know what God wants me to do today. Family prayer is a time where we honor God in front of our kids and take time to teach them Godly virtues. These are priceless and form a strong foundation in the heart of kids.

Am I spending time with the word of God? How is my family prayer? Is God happy with my life style?

4) Unresolved Ego's and Unhealed

This is probably the most important reason for destruction of families. Unresolved conflicts between husband and wife and unsettled quarrels over silly issues are ever increasing. It is so difficult to say the 5 letter word -"SORRY", which would have settled the conflict easily. Anger bursts, hurtful criticisms and unloving words, all these are culprits which widens the rift between couples. When each person defends his side, the relationship gets more and more strained. The joy disappears and hatred replaces love. Bitterness and unforgiveness dims our vision and our heart loses its peace. Is this not very common? There is no marriage without conflicts, but conflicts help us to draw close to each other if we see it through God's eyes.

Bible teaches us to "forgive as the Lord has forgiven us." It teaches us "not to let the sun go down on our anger". The question is not who is right and who is

44 IRSPIRA IRSPIRA 45

wrong but who is willing to lay down his or her ego first. Don't expect the other person to understand but still walk the extra mile to settle down the conflict. Forgive and forget, don't exaggerate the hurts. Am I willing to lay down my pride and say Sorry to my spouse?

5) Learning to Live With The **Differences**

A perfect marriage is not two similar thinking people coming together but two different personalities coming together and learning to respect and trust each other. The reality of our differences becomes very evident as early as the first week of marriage. This is perhaps the beauty of marriage and as Christians we have been given the responsibility to set an example to the world. How can we do this? First thing would be to cut short on our expectations of a perfect wife or perfect husband. Ask God to give me eyes to see my partner as a person with lot of flaws, but grace to focus only on his or her positives.

Is it easy? No! It takes abundance of God's grace to 'accept each other as they are'. Also learn to "gracefully disagree" when we don't agree with each other.

Bible says to "make every effort to live

46 IRSPIRA

in peace and harmony." I need to pray and ask God to give me a new pair of eyes. Am I willing to accept my spouse the unique way she is? In the long run, it is the differences in our personalities or complete. God expects us to have that add spice to our marriage.

6) Keep the Marriage Bed Pure

This means basically to respect my spouse in every area of my life. Avoid any element of sexual immorality in thoughts, words or actions. God has given me his daughter for life and I'm called to honor that. All parasitic sexual addictions, magazines and relationships have to be eliminated from our lives. Why? Because "he who called us is Holy" wants us to be Holy in all our conduct. I need to learn to be as open as possible to my wife. Don't hide anything from your spouse.

Am I keeping myself pure and Holy for my spouse? The word Holy means 'to be set apart.' Have I set apart myself for my wife? For the world, getting married is only a phase of life and a social issue. But for a Christian, marriage is a Holy relationship between two people and it

7) Learning to Listen And to Express

Listening is probably the most difficult job, especially for men. But it really

makes our relationship with each other smooth and firm. Being a good listener really needs a lot of grace of God and selflessness. Listening can be partial in-depth eve to eve contact and time while sharing and listening. This really brings a freshness and joy as we learn to respect and understand each other.

Along with this comes the need to express our love to our spouse in small things like getting a card or small gifts or few minutes of solitude or even phone call. Couples who express themselves have a strong foundation in marriage. Such houses are filled with laughter and God's presence is felt. It also rubs on to the children who start to love their home.

Am I a person who listens to my spouse? Am I a person who expresses

All these things help to make the foundations of our family strong. When Jesus is the corner stone and foundation of our house nothing can shake it. More over the light that is shining through our lives sheds rays of hope to the lives of others around us. May the Lord rise up more and Godly young families who act as light houses for other families.



Ms. Joy.D

Many of us have suffered wounded hearts during childhood, especially when parents or teachers were angry with us and said bad things to us like, "you are so stupid, you'll never learn anything" or "I'm so fed up with you, I wish you had never been born".

Inner healing; the very words tell us something inside is damaged and needs fixing. Something is broken and needs to be put back together again, like Humpty Dumpty!

The truth is that everyone who has come to know Jesus has recognised that they have a need for Him. When we come to know and accept Him as our Saviour, He also becomes our Deliverer and Healer as well. Jesus heals the outside and the inside; the mind and the body; the physical and the spiritual.

Jesus puts broken people back together and heals our hearts when they get hurt. Many of us have suffered wounded hearts during childhood, especially when parents or teachers were angry with us and said bad things to us like, "you are so stupid, you'll never learn anything" or "I'm so fed up with you,



I wish you had never been born". And how often do these words hurt tender young hearts so much that they act as a curse over their lives.

I use these examples because we have prayed with people whose parents and teachers have said those things to them, and worse. The child who is told that they are stupid is unable to get beyond class 10, believing the lie that they are stupid. The word they received from the teacher in their 3rd standard has become a prophecy fulfilled by the 10th. The child, whose parents wish they had never been born, grows up with feelings of rejection and abandonment, manifesting in depression, anger and suicidal tendencies in later years. When these hurt people get married, the wounds are carried into the newly made family. These wounds make life intolerable and may even lead to the breakup of the family.

Instead of carrying these hurts and wounds, it should be taken to Jesus. The dark areas in their life should be identified, the reason for their wound should be traced and also the person who caused the injury. As we pray with such people, we ask the Holy Spirit to guide us and show us how to pray. He also expects us to use our brains and experience where appropriate. The Holy Spirit enables us to help people identify how they have been wounded and forgive the people who have hurt them, often in the distant

past, and ask Jesus to heal them. The results of forgiving these people are usually quickly seen and often wonderful! We have seen marriages restored, emotional burdens removed and people healed of physical ailments.

Sometimes the damage has been self-inflicted through someone's own sin. But again the solution is to bring it to Jesus and repent of the sin; turn away from it and turn to God and let Him bring healing into the situation. In this way we have seen people turning away from lives where they have been controlled by anger, causing fear in their families, and also from lives afflicted by alcohol and sexual sin.

For God, no sin is too great to forgive when someone has a repentant heart. This is why He is able to say to us "forgive those who have sinned against you".

All of us carry wounds of some kind or another. That is why we can come to Jesus as broken vessels, to the One who was broken for us and receive our healing, because He knows what it is like. And the amazing thing is that when we recognise our brokenness and allow Jesus to heal us by acknowledging our dependency on Him, He is able to use us for greater things than we could possibly imagine! (Isaiah 61:1-4)





Joshua Jeyaseelan

How do we pray to the Lord? Do we pray to the Lord only for fulfilling our needs? Or do we ask the Lord what he intends to speak to us? Are we willing to listen to the Lord what he intends to speak?

We know the story of the boy Samuel serving the Lord in the Holy temple assisting the priest Eli. We understand that the Lord called the boy Samuel three times. But it is so interesting to note that when Samuel responded to the Lord's call in the Fourth time, the Lord revealed to Samuel what the Lord intended to do in the family of Eli. The details are recorded in the book of 1 Sam 3: 10-14. We have a message from this scripture when we carefully read this scripture. When we listen to the Lord, the Lord reveals his will in our life, our nation, and so on. As we read the Bible, we understand that the Lord honoured Prophet Samuel to anoint King Saul as the First King of Israel. Samuel became the prophet and Judge.

We normally pray to the Lord for our daily needs. But more than asking, we have to change our mindset to listen to the Lord to know Lord's desire in our life. When we read the bible, we understand that King David always put the Lord first in all areas of his life and listened to the Lord.

What are the benefits of listening to the Lord?

- The Lord will show his ways in our life
- We will always please the Lord in all walks of life
- We will not fall into false teachings
- We will always rejoice in the Lord
- We will be able to sense the voice of devil
- Lord will help us to overcome Sin and help us to grow in holiness

LET US ASK THE LORD FOR HIS GRACE WITH A HUMBLE HEART TO LISTEN WHAT HE SPEAKS TO US.



Anju Shalini

We, humans do have many doubts and queries about the life we might have "After Life- DEATH". But my concern is about the life we are leading now in this beautiful world that GOD, the Almighty created and gave us to enjoy, to live, multiply and prosper (Bible Ref: Genesis Chapter 1: 3-31, Acts Chapter 17: 24-25). As you all know that this present world gives us the freedom to freely roam all across and to do whatever we like to do. There are certain rules and regulations put forward by each authority which we need to follow to have this freedom. If we do not follow the rules and regulations put forwarded to us,

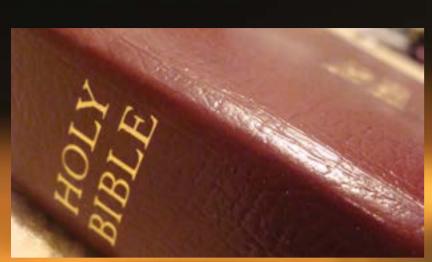
'Prayer' is the greatest weapon to defeat the evil. It is the greatest means of communication that not even the greatest inventor in this world would have imagined to invent. (Bible Ref: Mathew Chapter 21: 22, Mark Chapter 9:29) It is the means by which we can communicate with the omnipresent God, the Almighty.

we will be legally dealt with and we will have to face the consequences such as imprisonment, penalty or even capital punishment.

Our living God gave us the 'Ten Commandments' through Moses to follow the right path (Bible Ref: Exodus Chapter 20:11-17). According to the Bible, there are both evil and good thoughts which guide one's life in this world. As we all know that humans in this world whether he/she is rich, poor, literate or illiterate, all tend to do sin in this world in the form of greed, anger, hatred, adultery, quarrel, lying, disobeying etc. (Bible Ref: Mark Chapter 7: Verses 21-23) All these forms of sinful acts make us move away from God. But God has been helping us to live our life in this world in a better and worthy manner. There are some weapons which God give us to protect ourselves from the evil attacks by Satan.

'Prayer' is the greatest weapon to defeat the evil. It is the greatest means of communication that not even the greatest inventor in this world would have imagined to invent. (Bible Ref: Mathew Chapter 21: 22, Mark Chapter 9:29) It is the means by which we can communicate with the omnipresent God, the Almighty. As you all know that we can communicate (tell, complain, ask, speak) to our God freely during any time / hour of the day, week, month or year. Nowaday's people are finding it difficult even to talk to their dear and near ones freely. One feels rejected by their fiancé and the communication between them ceases. Parents are unable to talk freely to their children. Bible tells us that if you ask in the name of the Lord, it will be given to you, if you give to others, you will be also gifted.

'Faith' is another important quality we need to cultivate during our life in this world. (Bible Ref: Luke Chapter 17: Verses 5-19) God so loved this world that he gave his only begotten son- Jesus to us to save this world from our worldly sins. We should believe in Jesus, (Bible Ref: Mark Chapter 9: 23, 1 Corinthians Chapter 8: Verse 6) our only saviour who died for us on the cross for our sins



Almighty God. But we humans during our worldly life do not even attempt to submit our prayers and supplications to God and continue to commit sins in analyze the worldly gifts that God has given us and to do good things in life. Have good faith in God and do your duty bountifully. What God expects is to do our duty sincerely and to do our work hard and earn for our living. Apart from this, we need to help the needy, feed the poor, clothe the needy; visit those who are in need of our care. If we are able to do these things in our life, we will be able to find our life peaceful, joyful and worthy in this world.

'Holy Bible,' a treasure of God's great works and His holy words, is another weapon which God gave us to defeat some words from this book daily so that you will be saved from the worries and tribulations caused by our this wonderful world, our forefathers-

and we should be always faithful to our how they lived and thrived in this world and tells us about the wonderful deeds. Daily try to meditate on some of the words from Bible and you will find it more and more interesting. How you many ways. What we need to do is to can practice to read this wonderful Hence, we need to regularly 'pray' book is mainly through daily scripture reading portions or by meditating on

"Love one another" – This is the greatest saying by our God Almighty to the I hope everyone has one or another human beings so that we can live longer, healthier and happier in this world. If we love one another, there won't be any evil thoughts in any person's mind such as robbery, murder, adultery, cheating, hatred, ego etc. Grandparents lack that bonded love and kindness from their children and grand children. Bible tells us to love one another (Bible Ref: . The Verses of Love (Bible Ref: 1 Corinthians the evil from this world. Do read Chapter 13:4-8, Mathew Chapter 22: Verses 37-39) are really important for all of us to follow and share it among our fellow beings. There will be peace worldly beings. Holy Bible takes us to a prevailing among the fellow beings in wonderful journey of how God created this world. This world is full of people with different characters and we cannot

judge them. But on getting to know much about a person and interacting with that person can turn that person's heart towards the living God. How a person can love another person-it is by showing that person how much you care for them. It will be in different ways and the result is always the same.

to God, have 'faith' in God, regularly read and understand the book of knowledge- 'Holy Bible' and finally 'love one another'.

reason to live in this world but the core purpose for us to live and to die in this world is to know, care, share, love, help, feed one another in this world.





Father And M Mother In Loving Yoke

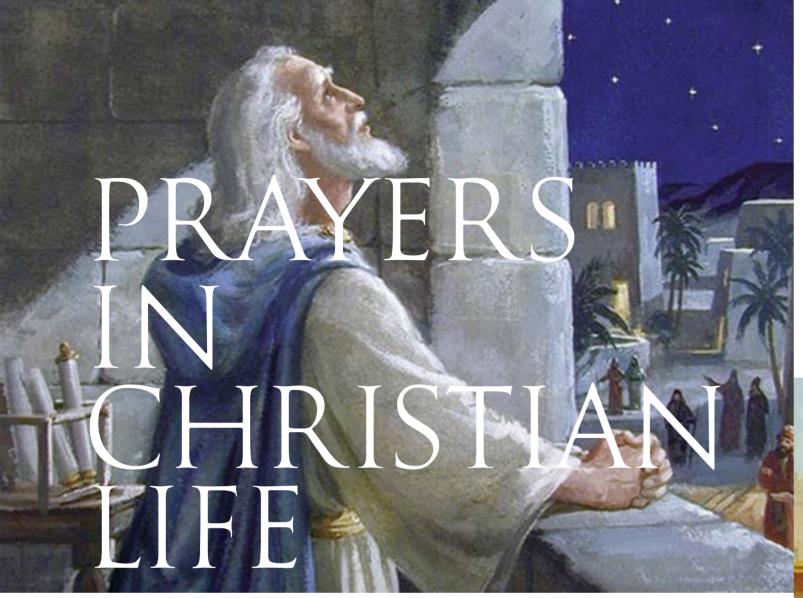
its home" - Confucius.

getting shattered without finding to financial crisis, excess interest in entertainments that neglect family, backgrounds and when they start their stand alright, 'Love one another' is very

"The ruin of a nation begins in the important. Next is to be 'obedient' to homes of its people', 'The strength of a your husband or wife. They should not nation is derived from the integrity of find fault in each other and have to go about together.

Family is a dwelling place of harmony. Those people who find themselves There are lots of families which are comforting, giving courage to one another, respecting each other, solving harmony in their life. Nowadays due each others' problems, understanding each other, giving fine support to one another and most importantly praying communication gap etc. makes a family to God together and then God will help shattered. To make a family harmonious, them to multiply more by giving them husband and wife should have the same God fearing children and strengthen mind. They were brought up in different their roots in this world. For these people, the springs of life is really life life together, lot of problems may arise giving, fruitful in Christ, always standing in their life-faithlessness, doubtfulness, for Christ, living for others, societies, greed, pride etc. makes a person nation and giving fine support and different from other. For a family to strength for the growth of the church.

A family tree represents an 'Hour Glass' where from one side flows sands of love, care, affection, protection towards the other side and when one side gets drained, it is turned upside down, and vice versa happens.....



Jerry Daniel

"THE LORD IS NEAR TO ALL WHO CALL ON HIM, TO ALL WHO CALL ON HIM IN TRUTH."

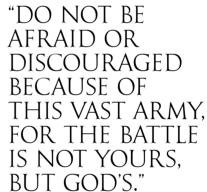
The most beautiful part of Christian life is prayer, which is talking directly to the Lord. The Lord listens to our prayers and answers it. Jesus says in Mathew 6:7 8, "Do not keep on babbling like pagans, for they think they will be heard of their many words. Do not be like them, for your Father knows what you need before you ask him." Many times we may not have words to say, still if we pour our heart to the lord, he will listen and reward us. This special relationship between us and the Lord is very important in a Christian life and it should happen daily. Psalms 145:18 says, "The Lord is near to all who call on him, to all who call on him in truth." So when we pray, the LORD will be with us in all our ways and quides us in all our activities.

We shall now focus on five prayers from the Bible.

1.Prayer in Deep Anguish

We read about Hannah in the book of Samuel. I Samuel 1:10 says, "In her deep anguish Hannah prayed to the Lord, weeping bitterly. If we read in 1 Samuel 1:2-9, we will understand the reason for Hannah's agony. Elkanah had two wives; one was called Hannah and the other Peninnah. Peninnah had children, but Hannah had none. Peninnah was jealous of her and kept on irritating her. This went on year after year. Whenever Hannah went up to the house of the Lord, Peninnah provoked her till she wept and would not eat.

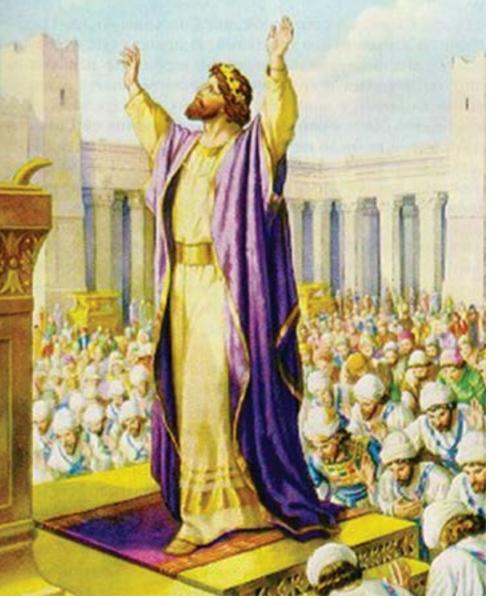
We also face these situations in our life, in our work place. People will try to find our deficiencies and try to provoke us. We should not get into verbal duel with them, but we should learn from what Hannah did. We read in I Samuel 1:15, Hannah says, "I am woman who is deeply troubled. I have not been drinking wine or beer; I was pouring out my soul to the Lord." Lord heard her prayers and she gave birth to a son. We should also pour our heart to the Lord in our prayers when we are in deep anguish, when we are provoked by others. Lord will hear and answer them.



2. Prayer for Deliverance

We read the prayer for deliverance by the King Jehoshaphat in the book of II Chronicles 20:6 12. Maobites and Amonites with some of the Meunites came to wage a war against Jehoshaphat. When he heard that the enemies have surrounded him, he was alarmed and resolved to inquire of the Lord. The people of Judah came together to seek the help from the Lord. In II Chronicles 20:13, we read "All the men of Judah, with their wives and children and little ones, stood before the Lord." We should also stand before the Lord as a whole family when we face adversaries in our lives.

The spirit of the lord came on Jahaziel son of Zechariah. He said to King Jehoshaphat that the Lord says to you: "Do not be afraid or discouraged because of this vast army, for the battle is not yours, but God's." The Lord said



deliverance of the Lord. We read in II Chronicles 20:22 27, how the Lord delivered them from their enemies.

When we seek deliverance from the Lord, the Lord will give us victory and deliver us from our adversaries. We shall remember the promise the Lord gave to the people of Judah and Jerusalem, "Do not be afraid; do not be discouraged. Go out to face them tomorrow and the Lord will be with you".

3. Prayer of Confession

We read the prayer of confession of Daniel in the book of Daniel 9:4 19. Daniel understood from the scriptures, according to the word of the Lord given to Jeremiah the prophet that the desolation of Jerusalem would last seventy years. So he turned to the Lord God and pleaded him in prayer and petition, in fasting and in sackcloth and ashes. It was a prayer of confession.

From this prayer, we can understand that even a righteous man like Daniel prayed to the Lord and confessed for his sins and the sins of the people of Israel and asked for forgiveness.

4. Prayer of Praise and Rejoice

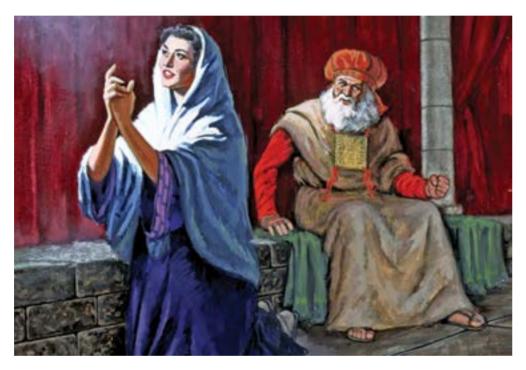
We read the prayer of Habakkuk the prophet in the book of Habakkuk 3:2 19. It was a prayer of praise and rejoice on Shigionoth, 'Shigionoth' refers to a distinctive type of music, sung in a spirit of victory and excitement. Habakkuk praises the mighty power of the LORD through this prayer. We understand from this prayer the power of the Lord and the defense of his people.

We read in Habakkuk 3:13, "You came out to deliver your people, to save your anointed one." This helps us to understand and recognise the power of the lord for deliverance of his people and defending his anointed people.

5. The Lord's Prayer

Finally we shall focus on the prayer which Jesus taught us. This is the prayer we read in Mathew 6:9-13. This prayer teaches us how to pray. The first thing we need to do is to glorify the Lord and praise him. The second thing we need

to them to stand firm and see the to ask from the Lord is our daily bread, which is the bread for our body and bread for our soul. We need bread for our soul, which we can get by reading the Bible. Jesus says in Mathew 4:4, "Man shall not live on bread alone, but on every word that comes from the mouth of God." The third thing we need to ask is for forgiveness of our sins. But if we need forgiveness of our sins, we need to forgive other people when they sin against us. We read in Mathew 6:14 15, "For if you forgive other people when they sin against you, your heavenly Father will also forgive you. But if you do not forgive others their sins, your Father will not forgive your sins." We should have an open heart to accept others when they say sorry to us and also we need to say sorry to others, when we do something against them. The fourth thing we need to ask the Lord is not to lead us into temptation. We read in Mathew 4:1 10 about the temptations Jesus was led into. Jesus overcame the



temptations of the devil - the temptation of mouth (Mathew 4:2 4), the temptation of own self (Mathew 4:5-7) and the temptation of eye (Mathew 4:8-10). Finally we need to ask the Lord to deliver us from the evil. We read in Mark 7:21-23 about the evils. "For it is from within, out of a person's heart. that evil thoughts come - sexual immortality, theft, murder, adultery, greed, malice, deceit, lewdness, envy, slander, arrogance and folly. All these evils come from inside and defile a person".

Jesus has taught us the Lord's Prayer as an example of how we can easily communicate with the Almighty God. We have also seen four other remarkable prayers from the Bible. We need to have a nice fellowship with the LORD through our prayers. Talking to the LORD daily can improve our Christian life in many ways.



Multispeciality DENTAL CLINIC

Near Holy Angels ISC School, No 77, Watts Lane Nanthancode, Thiruvanathapuram - 695003 Phone: 0471-2315701, 9846158489

General Dentistry

Dr Manju Renjit BDS, DNB(USA), MPH

Endodontics & Conservative Dentistry

Dr Ashok Nair BDS, MDS

Dr. Eva C. Das BDS, MDS

Orthodontics

Dr Ashwin V Thomas BDS, MDS

Dental Surgeon

Dr Santhosh Matthew BDS

Periodontics

Dr Arun Sadasivan BDS, MDS

Prosthodontics

Dr Noxy George BDS, MDS

Timing: 9 am - 1 pm & 3 pm - 6.30 pm **Sunday Holiday**

We provide all routine & specialty dental treatments

BEING PROACTIVE

Nimmy Rajkumar

Sometimes we may let many a day pass by without doing or involving in any meaningful or enriching activity. Often we confront a day without any initiative, waiting for something to happen so as to move from the lethargic comforts of our seats.



All of us have many duties and responsibilities as we tread along our day to day life. Doing our work, duties and responsibilities are essential for a meaningful life. We have and do function in various roles and capacities also: as parents of our children, son or daughter of our parents, wife or husband of our spouse, sibling of our brother or sister, friend, neighbor, employee or employer or professional and the like, at the same time. Some would go beyond this normal or ordinary social set up and would take up social service or would serve in Committees, which would invariably necessitate more work, more duties and more responsibilities.

But we, as ordinary human beings,





would often find the demands of such numerous works in many roles and capacities as said above, as unwieldy or unmanageable not only due to its complexity, but for the enlarged involvement it requires also. Sometimes we may let many a day pass by without doing or involving in any meaningful or enriching activity. Often we confront a day without any initiative, waiting for something to happen so as to move from the lethargic comforts of our seats. And it is not uncommon for most of us to face the day as it unfolds;to take our life as it comes.

our work and duties and fulfilling our is indispensable for a meaningful, happy

and satisfying life. Yet, often we would wait for someone to prompt us, without being ready to take the initiative to do something what we should indeed do.

Some of us might have thought of it; some of us might be worrying about it. So let us look up to the Lord our God through his verses.

"Six days shalt thou labor, and do all thy

We find these words spoken by the Lord our God to Moses and unto the people through Moses, in Exodus Chapter 20 verse 9. In verse 10 the Lord our We are aware of the fact that doing God tells us to refrain from work on the seventh day as it is the Sabbath of responsibilities properly and promptly the Lord our God. It is one of the Ten Commandments.

God has spoken, and He has spoken much early already. We need not wait for anything; we need not wait for somebody else to tell us to do our work. Just start to do our work. All of us are blessed to be smart enough to know what our works are, what our duties are and what our responsibilities are. Just do it.



Labor and do all your work for six "I will ask you one thing; Is it lawful on days and refrain from work on the seventh - Sabbath day. God gives us two commands apparently linked to each other. Being God's words both are important, one cannot have predominance over the other.

Now, it is worthwhile for us to think, introspect and self-evaluate.

Are we really doing what we have to do, in all and whatever capacities we are in?

Are we properly doing our personal, professional and social duties?

Are we promptly fulfilling those responsibilities which are bestowed on

Are we falling back on excuses for the never ending procrastination?

Are we not obeying the above said Commandment?

God has spoken, and He has spoken much early already. We need not wait for anything; we need not wait for somebody else to tell us to do our work. Just start to do our work. All of us are blessed to be smart enough to know what our works are, what our duties are and what our responsibilities are. Just do it. Learn to enjoy our work. Get into each of our roles with confidence, vitality and wisdom.

the sabbath days to do good or to do evil? to save life, or to destroy it?"

Thus said Jesus unto the scribes and Pharisees who were watching Jesus, whether he would heal on a sabbath day, so as to find an accusation against

in the Gospel of St. Luke, Chapter 6 verses 6 to 10. There, on a Sabbath day Jesus was teaching in a Synagogue and there was a man whose right hand was withered. The scribes and Pharisees were watching Jesus, to see whether he would heal on a sabbath day, so that they could find an accusation against him.But Jesus intended to heal the man; and knowing the thoughts of the scribes and Pharisees around him, asked the above question.

We know. Jesus went on to heal that man and his hand was restored whole as the other. Let us forget about the maddened onlookers there. There is always going to be someone or something to dissuade us from doing our work, no matter how good or valuable such work is. But, should it deter us, it is totally within our

Through the above verse, the Master has taught us that obviously there can be no impediment to do, to do our work and to do good work.

Does God simply tell us to labor and do our work? No. He does not stop there. He also shows us, how we ought to do our work, in the manifestation of His divine care. The Holy Bible begins before us and we see God in his work - Creation. Such positive and energy filled lines as we see in the first chapter of Genesis are hard to find. Each day He We are aware of this context. It is found creates something good, something needed, something complementing to the other; and sees that it is good. Is it not a supreme guidance of His

> Doing a work, doing a good work and seeing that it is good! It is indubitably worth emulating.

Let us begin, as He has shown us, to do our work, duties and responsibilities, in all the roles and capacities, in every moment, every day, and see that it is good. Let us follow our dreams and aspirations which along with Hope and Faith carry us forward. No need to wait for someone to tell us. No need to wait for something to occur. Do your part. Do what you have to do. And see that

Then we feel happy, we feel enriched, we feel satisfied and we feel contentment. That contentment is one which beatifically blossoms from within. Remember, contented life is a continuous feast.



With best compliments from



KAMALA DENTAL SPECIALITY **HOSPITAL** (1999)

9001-2008 AGS CERTIFIED (AMERICAN GLOBAL STANDARDS)

0471 2338410 / 2338420 09847281312 / 9526066001

> Sree Mulam Club Jn, Vazhuthacaud Thiruvananthapuram, Kerala, India 695014

With an expertise spanning over a decade and meeting International standards; our fully computerized multispecialty Dental and Surgical practice provides patients with the highest quality Esthetic dental and Facio maxillary corrections, in a relaxed and caring environment with most modern equipments and latest treatment modalities. The latest being hard and soft tissue laser Waterlase MD (USA).

Associate Dental Surgeons

Dr NISHITHA V ADIYODI (BDS) Dr ANU P ACHANKUNJU (BDS) Dr SINI NAIR (BDS)

Our team

DR. SEGIN CHANDRAN K. R. MDS (OMFS) PCAD (USA), DICOI

Maxillo Facial Surgeon and Oral Implantologist (Consultant to PRS and Jubilee Hospital

Endodontics: Dr. SANTHINI JYOTHISH (MDS)

Dr. NASIL SAKKIR (MDS) Orthodontics: Dr. DINESH PS (MDS),

Dr. RODNEY GEORGE (MDS)

Periodontics: Dr. SAMEER K M (MDS)



Are You Greater Than Your Family?

Rev. C. R. Vincent

Therefore the most complex of all relationships is equality, togetherness, closeness, emotion and romance, where the sex is sacred.

Family is a social institution designed and organized by, which allows man and woman to live together with mutual 'trust and understanding.' Here, the relationship between the family members (spouses and children (if any)) forms the Government, with the formal, informal and non-formal set patterns or practices. Christian family has its own importance, governed by Christian values like sharing, caring and cleansing and moral principles based on the scripture (Gen: 2:18:25, 1 Cor: 13, Ps.91 and 128, Mark 10: 1-12).

Genesis 2: 18-25 states of the institution by God to give man a suitable partner -woman. Man found woman, created from 'the Man' and said that she is flesh and bone of his own and found her beautiful. The woman also accepted him and she did not disagree his statement. One can imagine how appropriately and

beautifully God created mortal beings Man and Woman! This is the mystical union of Man and Woman.

The Mystical Union

This is the mystery, which even Apostle Paul has said in his writings. The union lies in the depth of companionship and mutual understanding. Therefore the most complex of all relationships is equality, togetherness, closeness, emotion and romance, where the sex is sacred. Here we have to see family not only from physiological point of view and the emotional satisfaction one may derive from it, but from a spiritual and sociological point of view as well. If the order is changed, then it becomes painful, costly and pathological. Sex outside the marriage is illegal and unholy. A healthy relationship is holy

Adultery and Family Life

"You shall not commit Adultery" is one of the Ten Commandments. Many people see the Ten Commandments as a series of "narrow shall-nots" rather than as an expansion of the Old and New Testament commands to love God and love others. James W. Moore in his book on Christian living says "The Ten Commandments" tell us how things work, how life holds together, how God meant things to be. Anyone who is awake enough to smell the coffee can easily see that life is better when we have God, when we respect our parents and tell the truth, when we are honest, faithful, kind and generous, in all our relationships. So the intention of the commandment 'You shall not commit adultery' was to protect the family, though polygamy (having multiple wives) was accepted in ancient Israel as the fathering of children through maidservants.

Today in our monogamous (one spouse) society, the authenticity (thrust) of this law of God is against the infidelity of the family persons whom God unites together to become one flesh (Gen 2: 24). The violation of this law of God has been a chief cause in the breakdown of several families. It is the root cause for the decline



in sexual morality – the exploitation of sex in movies, novels, TV and advertising, the legalization of pornography, homosexual activism and marriages, the proliferation of abortion clinics, sexual activity among youth groups and increasing sexual harassment in the workplace. Here if we could learn to live Godly, we would not be tempted to the immoral activities of life. Sex is one of the God's wonderful gifts, but it must be enjoyed monogamously not promiscuously or irresponsibly.

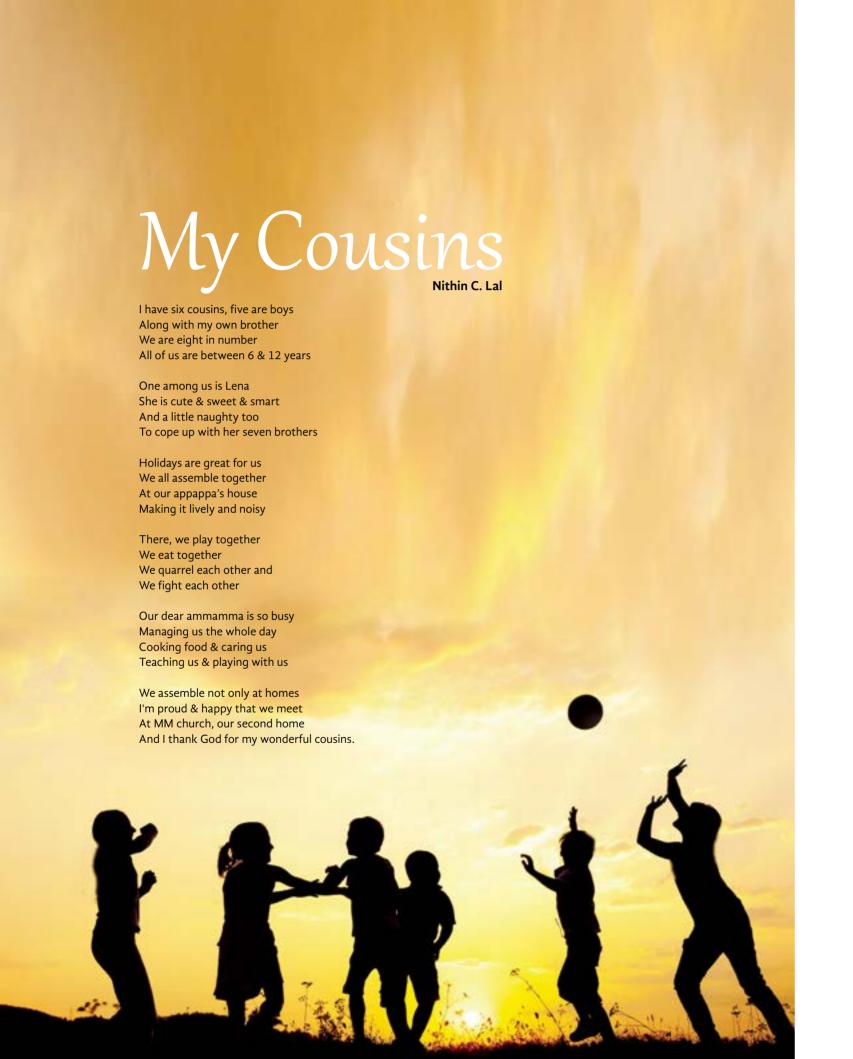
Question of Divorce and Separation

In our present society, marriages which are called to be made in 'heaven' do face problems as they live on this earth with various nuances (realities) of life situation in their life. There are occasions if not that the death do part them but difference of opinion between spouses end up in divorces which has become rampant in our society. The biblical principle that no one should separate what God has joined

together has been questioned in the law of the court in many cases of abuse, torture and even torture by in laws- nowadays are on the rise. In this situation some values also take various interpretations which are suitable for the situations. Therefore it is a need of the hour to find an answer for the present day problems the families face. Both husband and wife has to know each other well and adjust themselves by emphasising on give and take attitude and not imposing one over the other like boss and subordinate.

The Pharisees ask 'is it lawful for a man to divorce his wife?' Jesus does not give a direct answer. As per the Law of Moses, man can write a certificate and put her away. Here Jesus makes them understand that divorce should not occur at all. God's purpose of approving marriage is for man to live with a woman till death. Therefore, Christians should not divorce. If divorced for some reason he or she must remain separate or be reconciled or united. This covenant prescribes that the very thought of living all alone after divorce/ separation must enable both to live together as one.

Apostle Paul says that marriage covenant should never be broken. (1 Cori: 7: 12-16) the word divorce should not come from the mouth of a believer because Jesus Christ marry the church as a bridegroom marrying a bride (Revelation 19 1-8). The relationship of Christ and the Church is similar to marriage (Mt 5:32, 19:3-9 Jn 2:1-11). So any act that leads to separation of the spouses must be avoided. Domestic quarrel should be resettled before 'sunset' (Eph4:26). Have personal conviction and learn to say 'I am sorry'. If that level is missed then it should be set right in privacy. The first step in reconciliation is taking counseling from whom you have confidence eg. a Pastoral counselor or a Professional Counselor, pastor, parents or grandparents or other elders who are capable to help you. There should be a forum to vent out feelings and to prayerfully make solutions to settle the issues and live together in unity.





VERY BEST QUOTES ABOUT FAMILY

. L. Lal

- Family is not an important thing. It is everything. (Michael Fox)
- Family is the most important thing in the world. (*Princess Diana*)
- At the end of the day, a loving family should find everything forgivable. (Mary Olsen)
- A happy family is but an earlier heaven.(John Bowring)
- Family means no one gets left behind or forgotten.(David Ogden)
- Togetherness is a very important ingredient in family life. (Barbara Bush)
- A man travels the world in search of what he needs & returns home to find it.(George Moore)
- To understand your parent's love, you must raise children yourself.(Chinese proverb)
- Cherish your human connections relationships with friends & family. (Barbara Bush)
- The bond that links true family is not of blood alone, but of respect & joy in each other's life. (Richard Bach)
- Rejoice with your family in the beautiful land of life.(Albert Einstein)
- A man should never neglect his family for business.(Walt Disney)

THE GREAT GOD

Naveen C. Lal

God gave us parents to care
God gave us siblings to love
God gave us friends to play
God gave us church to worship
God gave us school to study
God gave us wisdom to know good and bad
God gave us health and strength
God gave us this beautiful world
To live happily with peace and joy

- The strength of a nation derives from the integrity of home.(Confucius)
- When trouble comes, it is your family that supports you. (Guy Lafleur)
- Without a family, man, alone in the world, trembles with cold.(Andre Mourois)
- A family is a little world created by love.
- The family circle is the supreme conductor of Christianity.
- Parent's love never ends it is there from beginning to last.
- Home is the place in which you are treated the best & you grumble the most.
- Family like branches on a tree, our lives may grow in different directions, but our roots will stay as one.





'YOUNG FAMILY FELLOWSHIP' IN THE HOLY BIBLE

Sen Edwin & Sharmila Sen

Your wife will be like a fruitful vine within your house; your Children will be like olive shoots around your table. *Psalms 128:3*

Out in the open wisdom calls aloud, she raises her voice in the public square. *Proverbs* 1:20

Unless the Lord had given me help, I would soon have dwelt in the silence of death. *Psalms 94:17*

Now the overseer is to be above reproach faithful to his wife, temperate, self-controlled, respectable, hospitable, able to teach. 1 Timothy 3:2

Gracious words are a honey comb, sweet to the soul and healing to the bones. *Proverbs*. 16:24

For this reason a man will leave his father and mother and be united to his wife, and the two will become one flesh. *Ephesians 5:31*.

Anyone who does not provide for their relatives, and especially for their own household, has denied the faith and is worse than an unbeliever. *Timothy 5:8*

My son, keep your father's command and do not forsake your mother's teaching. *Proverbs 6:20*

In this same way, husbands, ought to love their wives as their own bodies. He who loves his wife loves himself. *Ephesians 5:28*

Love is patient, love is kind. It does not envy, it does not boast, It is not proud. 1 Corinthians 13:4

Your beauty should not come from outward adornment, such as elaborate hairstyles and the wearing of gold jewellery or fine clothes. 1 Peter 3:3

For this is the way the holy women of the past who put their hope in God used to adorn themselves. They submitted themselves to their own husbands. *1Peter 3:5*

Endure hardship as discipline; God is treating you as his children. For what children are not disciplined by their father? *Hebrews* 12:7

Like arrows in the hands of a warrior

are children born in one's youth. *Psalms 127:4*

Lift up your hands to him for the lives of your children. Who faint from hunger at every street corner. Laminations 2:19 b

On top the wall she cries out, at the city gate she makes her speech. Proverbs 1:21

Wives, submit yourselves to your own husbands as you do to the Lord. Ephesians 5:22

So be your guard, and do not be unfaithful to the wife of your youth. *Malachi 5:22*,

Honor your father and mother which is the first commandment with a promise. *Ephesians 6:2*

Impress them on your Children. Talk about them when you sit at home and when you walk along the road, when you lie down and when you get up. Deuteronomy 6:7

Parents tell their children about your faithfulness. *Isaiah* 38:19 b



Mareena Baby

Challenges loom large in every person's life; each one's challenge has its own peculiar threat and its own mountainous proportions. We pray over and over that God will remove these small and large obstacles in our life but still they remain. Must we move them ourselves? It seems far beyond our abilities.

Yet, with God's protection and Grace we can move these mountains, even if it's only a teaspoon full at a time. When the storms are fierce, hang on to God's word. When plodding through sinful mark and mud, ask for cleansing with his sweetening water. When evil seeks to devour, seek protection with his holy armour. When others criticize and self righteously smirk at the mountain leaving you crushed and defeated, look up, pray and lift your head high. For you are God's child the child of a King.

Many times we ask why me Lord? Why

should I confront this mountain? Why should I carry this tree, this cross? I'm helpless.

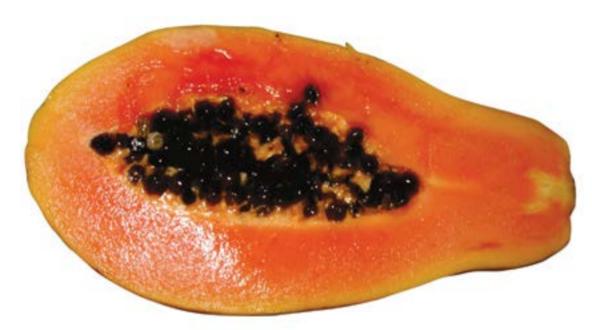
Wouldn't it be wonderful if He snapped his fingers and made our troubles disappear? It rarely works that way.

God works these things for a purpose. Each time we toil at our mountain, we grow; we feel proud & strength that would never come if life was handed to us on a silver platter. Each time God lets us struggle, there are lessons to learn and lives to touch along the way. Some mountains prepare us to help others. May we not stand by idly or criticize when another person is struggling to get over his mountain, struggling with his cross. When we look back on our accomplishments, the challenges we overcome with God's help, we can see many ruts on the way. Where did they come from? Surely we could not have made them! It was His Almighty hands and were made when Jesus carried our heavy cross.

THE TREE OF MIRACLES

Niya Celine V. J.

Vitamin C and vitamin A, which is made in the body from the beta-carotene in papaya, are both needed for the proper function of a healthy immune system.



Papaya (Carica papaya) is native to tropical America. Spanish and Portuguese explorers brought papayas to many other subtropical lands to which they journeyed including India, the Philippines, and parts of Africa. This revered tropical fruit was reputably called "the fruit of the angels" by Christopher Columbus.

Papaya (Pawpaw) is known as Tree of Life, a Tree of Magic and Miracles. Its leaves, fruit and crushed seed will heal all ailments in human body and will help with the regeneration of our bodies. How does it accomplish its mission, it is with the enzyme in it called papain and other chemical compounds. The papain enzyme is an atom splitting enzyme and loves to devour protein atoms. A handful of health benefits of papaya are given below:

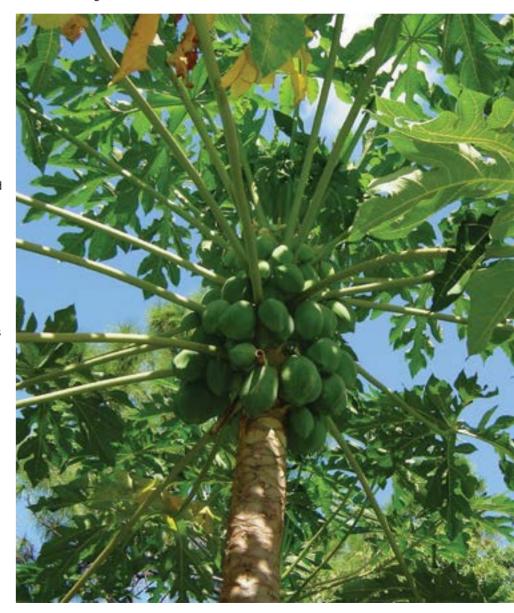
- The two important biologically active compounds in Papaya vis: chymopapain and papain which are widely used for digestive disorders. It showed that papaya-derived papain, caricain, chymopapain, and glycine endopeptidase can improve acidic pH conditions and pepsin degradation. Other active compounds of C. papaya are lipase, or CPL, a hydrolase, which is tightly bonded to the water-insoluble fraction of crude papain and is thus considered as a "naturally immobilized" biocatalyst.
- Papayas contain soft, easily digestible flesh with a good amount of soluble dietary fiber.
- The papaya fruit is very low in calories (just 39 calories/100 g) and contains no cholesterol; and a rich source of phyto-nutrients, minerals, and vitamins

- Fresh, ripe papaya is one of the fruits with the highest vitamin-C content (61.8 mg). Vitamin C has many important functions like free radicals scavenging, immune booster, and anti-inflammatory actions. Papayas may be very helpful for the prevention of atherosclerosis and diabetic heart disease.
- It is also an excellent source of Vitamin-A (provides 1094 IU/100 q) and flavonoids like
- -carotene, lutein, zea-xanthin and cryptoxanthin. Vitamin A is required for maintaining healthy mucus membranes and skin and is essential for healthy vision. These compounds are known to have antioxidant properties; help act as protective scavengers against oxygen-derived free radicals and Reactive Oxygen Species (ROS) that play a role in aging and various disease processes. Consumption of natural fruits rich in carotenes has known to protect the body from lung and oral cavity cancers.
- Vitamin C and vitamin A, which is made in the body from the betacarotene in papaya, are both needed for the proper function of a healthy immune system.
- Papaya fruit is also rich in many essential B-complex vitamins such as Folic acid, pyridoxine (vitamin B-6), riboflavin, and thiamin (vitamin B-1). These vitamins are essential in the sense that body requires them from external sources to replenish and play a vital role in metabolism.
- Fresh papaya also contains a good amount of potassium (257 mg per 100 g) and calcium. Potassium is an important component of cell and body fluids and helps controlling heart rate and blood pressure countering effects of sodium.
- According to the folk medicine, papaya latex can cure dyspepsia and also applicable for external burns and scalds.
- Dried and pulverized leaves are sold for making tea, also the leaf

- decoction is administered as a purgative for horses and used for the treatment of genito-urinary system.
- Unripe and semi- ripe papaya fruits are ingested or applied on the uterus to cause abortion. However, the consumption of unripe and semi-ripe papaya fruits could be unsafe during pregnancy, but consumption of ripe fruits during pregnancy causes no risk.
- Papaya seeds have been proven natural remedy for many ailments in the traditional medicines. The seeds are found application as antiinflammatory, anti-parasitic, and analgesic, and used to treat stomach ache, and ringworm infections.

Safety profile

- Papayas contain white milk like latex substance, which can cause irritation to skin and provoke allergic reaction in some sensitized persons.
- Ripe papaya fruit can be safely used by pregnant women. Unripe, green papaya should be avoided in them since it contains high levels of papain, a proteolytic enzyme.
 Additionally, unripe-papaya, its seeds, latex, and leaves also contain carpaine, an alkaloid which could be dangerous when eaten in high doses. Unripe papaya, however, can be eaten safely as a cooked vegetable.





"THE PROVERBS"

Dr. Felcy Priya Davidson

Yet a little sleep, a little slumber, a little folding of the hands to sleep: (24: 33)

Ointment and perfume rejoice the heart: so doth the sweetness of a man's friend hearty counsel (27:9)

Understanding is a wellspring of life unto him that hath it: but the instruction of fools is folly. (16:22)

None that go unto her return again, neither take they hold of the paths of life. (2:19)

Go not forth hastily to strive, lest thou know not what to do in the end thereof, when thy neighbour hath put thee to shame. (25:8)

For thy shall be an ornament of grace unto thy head, and chains about thy neck. (1:9)

Apply thine heart unto instruction, and thine ears to the words of knowledge. (23:12)

My son eat thou honey, because it is good; and the honeycomb, which is sweet to thy taste: (24:13)

I have peace offerings with me; this day have I payed my

Lest thou learn his ways, and get a snare to thy soul. (22:25)

Yea, my reins shall rejoice, when thy lips speak right things. (23:16)

Favour is deceitful, and beauty is vain: but a woman that fearth the Lord, she shall be praised. (31:30)

Every man shall kiss his lips that giveth a right answer. (24:26)

Labour not to be rich: cease from thine own wisdom.(23:4)

Let another man praise thee, and not thine own mouth, a stranger; and not thine own lips. (27:2)

Open rebuke is better than secret love. (27:5)

When a man's ways please the Lord, He maketh even his enemies to be at peace with him. (16:7)

Stolen waters are sweet, and bread eaten in secret is pleasant. (9:17)

Hear ye children, the instruction of a father, and attend to know understanding. (4:1)

I have perfumed my bed with myrrh, aloes, and cinnamon. (7:17)

Provideth her meat in the summer, and gathereth her food in the harvest. (6:8)



With best compliments from

Wilson George

Ph: 0471-2367179, Mob: 9447525339, 9947772547



Malamukal, Vattiyoorkavu, Thiruvananthapuram



Tharagini
Sound Systems
Decorations

Arrangements of ,
Stage decorations, Flower Decorations, Generator,
Illumination, Shamiyana, Air Cooler etc

THE 12 DISCIPLES Collected by Anugraha Sunin



During Jesus' life on earth he called 12 special men. When he said, "Come follow me", they did so there and then. Invited first to join the group, Simon Peter came. Peter's brother followed too. Andrew was his name. Several more were called by Jesus near the Galilean lake. James and John gave up their nets, just for Jesus' sake. Crowds that followed Jesus knew Philip and Thomas too. But Thomas had doubts about Jesus.

In the group was Matthew, who wrote Jesus' life.

His book tells many great stories-the love, teachings and strife. Pleased to be a disciple, James joined the throng. Thaddeus and Simon also came along.

Later the one called Judas would betray his master's name. Bartholomew was another one who came.

Each of the disciples went out in the world to preach,

To tell the message of Jesus to every soul they could reach.

Since we're saved by Jesus, we must follow too.

So listen to Jesus' calling me and you.



Do You Know?

Anubhava Sunin

Walnuts - looks like a little train they help develop brain functions.

Carrots – the cross section of carrots looks like the human eye. They enhance blood flow to eyes & in the general function of the eyes.

Grapes – resembles the structure of alveoli. They have shown to reduce emphysema & severity of asthma triggered by allergy.

Celery- looks first as bones like bones, celery have 23% sodium which replenish the skeletal needs of the body.

Onion – the cross section look like the body cells. The help to clear waste material from all body cells.

Oranges - looks like mammary glands of female. They actually assist the breast health.

Tomatoes – looks like heart have four chambers & is red. They are rich in lycopene which stops plaque deposition in arteries.

Ginger - looks like stomach. Since ages it have been used in aiding digestion, clam stomach & cure nausea.

Sweet potatoes - look like pancreas. They actually balance the glycemic index of diabetics

Figs – are full of seeds and hang in sets of two when they grow. They increase the mobility & numbers of sperm as well as overcome male sterility.



YOU HAVE APURPOSE

Adv. Sariine Thomas

Who am I?

Why am I here?

death, but life without a reason. It is dangerous is to be alive and not know why you are given life. One of the most frustrating experiences is to have time, but not know why. Each of us must find the answers to these questions of purpose, if we are going to enjoy a meaningful, effective, fulfilling life.

Everything in life has a purpose. Everyone on this planet was born with and for a purpose. We should understand and discover our purpose in life so that we can experience an effective, full and rewarding life. Purpose in the original intent is the mind of the creator that motivated him to create a particular item. Every product is produced by purpose for a purpose. Until purpose is discovered, that this generation needs something Jesus in Damascus (see Acts 8:3;9:1) that your life contains.

Therefore I do not run like a man running aimlessly, I do not fight like a $\;$ When $\;$ the $\;$ blood $\;$ of $\;$ your $\;$ martyr man beating the air (1 Corin:-9:26)

You must realize that your fulfillment in life is dependent on your becoming and doing what you were born to 22:20; see Acts 7:58;8:1) be do. Anything less makes life your enemy and death your friend.

Plans may change, but purpose is 18:3) constant.

Your are designed for your purpose and You are perfect for your purpose.

Your birth is evidence that your purpose is necessary.

The greatest tragedy in life is not Paul's purpose or reason for being born was to specifically go to the non lewish world and share the good news of reconciliation to God. The apostle Peter was called to oversee the Church in Jerusalem. Both shared in the spread of the gospel, but their purposes were separate and specific. They could not had changed places and remained true to God's purposes for their lives. The same is true for you. No one can take your place or purpose, and for you there is no substitute.

> Many are the plans in a man's heart, but it is the Lord's purpose that prevails (Proverbs 19:21)

miracles and disappointments into testimonies.

First. Paul was a great organizer. existence has no meaning. God He both organized the systematic created you with a definite purpose in persecution of the Church in Jerusalem mind and your existence is evidence and received letters of instruction of

> Second, he was a leader, as was evident in his role in the stoning of Stephen:

Stephen was shed, I stood there giving or how bad it has been, you are not my approval and guarding the clothes a mistake. God intended for you to of those who were killing him (Acts live, both physically and spiritually.

Third Paul was skilled tentmaker who liked work with his hand (see Acts

Fourth, Paul was a communicator, By speaking and by writing, Paul declared what he believed. (Much of

the New Testament is the result of this communication skills)

Although Paul's natural talents and skills were initially used in opposition to his God – given task of carrying the Good News of Jesus to the Gentiles, his purpose did not change. God changed his name but not his purpose. Purpose remains true no matter what path a person or a thing takes to achieve its intended goal.

God's purpose is not hindered by your

God's purpose is not hindered by your past. He turned a coward (Gideon) into a mighty leader (see Judg 6:8), and a murderer (Moses) into a deliverer (see Exod.3). He also turned Purpose transforms mistakes into a prostitute (the Samaritan women Jesus met at the well of Jacob) into a preacher (see John 4:1-42). Imagine what He could make of you. You are not too old to resume your purpose. Nothing you have done can cancel your purpose. The world is waiting for you to produce your purpose.

> Not one person on this planet is outside that will of God, for He has chosen each of us to share in His glory. Thus, no matter how your life started He would not have allowed you to be born if you were not included in His universal purposes. You are necessary. You are essential.

Before I formed you in the womb I knew you, before you were born I set you apart......(Jeremiah 1:5)

72 IRSPIRA IRSPIRA 73



S. Alwin Davis

IF WE BELIEVE IN CHRIST IN THE SAME WAY, WHAT IS THE DIFFERENCE BETWEEN US AND THE WORLDLY PEOPLE?

We live in this world which is accompanied by Sin, dishonesty, ungodliness, selfishness, greed, disobedient younger generations, fear, terrorism, corruption, lust for- money/power/sinful activities, financial uncertainty, lack of love, unemployment, violence, wars, dreadful diseases, accidents, anger, unhealthy competition, unethical professionalism, calamities, deaths, natural disasters, smoothly as per our wish. Is it possible political instability, tensions and anxieties coupled with more complex issues. Among these issues, people belonging to all religions desire for a happy and peaceful life and hence they seek God's help and protection to lead a happy and smooth life. If we believe in Christ in the same way, what is the difference between us and the worldly people? Then, what is the supremacy of Christ?

In our day to day life we may come across several questions. One such question is "Whether good people undergo difficulties in their life?" By close observation of our surrounding happenings, our answer will be "yes" in certain cases. We feel frustrated to see the good people suffer and bad people enjoy life. Let us analyze • this with reference to the Bible:

Does bad things happen to good people? (Do we question God for so?)

- The Bible provides the most appropriate answer for this question. Eccl.8:14 say "There is something else meaningless that occurs on earth: righteous man who get what the wicked deserve, and wicked men who get what the righteous deserve. This too, I say, is meaningless".
- Eccl 9:1-3 say "So I reflected on all this and concluded that the righteous and the wise and what they do are in God's hands, but no man knows whether love or hate awaits him. All share a common testimony- the righteous and the wicked, the good and the bad, the clean and unclean, those who offer sacrifices and those who do not. As it is with the good man, so with the sinner; as it is with those who take oaths, so with those who are afraid to take them. This is the evil in everything that happens under the sun: The same destiny overtakes all. The hearts of men, moreover, are full of evil and there is madness in their hearts while they live, and afterward they join the dead".

When we undergo very difficult circumstances in our life/mental agony/ discouragement,etc. first thing we do is questioning God or cursing our birth

(Jer 20:14-15,Jer 20:18, Job 3: 3-8). Our happiness is mainly based on the happenings. It is easy to thank and praise God when everything goes to thank and praise God even during the distress period as Job did? This is possible only when we seek Jesus for our eternity not for worldly needs.

Do we seek Jesus for our material needs or eternal life?

- John 6:24 says that the crowd went to Capernaum in search of Jesus. In John 6: 26 Jesus answered "I tell you the truth; you are looking for me, not because you saw the miraculous signs but because you ate the loaves and had your fill". It's true in these days too. We generally call God during our distress and whenever our life goes smoothly we don't remember our creator.
- After this, Jesus explained about the bread of life. On hearing this, many of his disciples said "This is hard teaching. Who can accept it?" (John 6:60). Aware that his disciples were grumbling about this, Jesus said to them, "Does this offend you? (John 6: 61).

• Many of his disciples turned back and no longer followed him. "You do not want to leave too?" Jesus asked the Twelve. Simon Peter answered him, "Lord, to whom shall we go? You have the words of eternal life. We believe and know that you are the Holy One of God" (John 6: 66-68). Do we have this understanding on Christ as Simon Peter?

It is interesting to observe the two different characters in the New Testament – namely Peter and Paul that how they understood & experienced Jesus Christ in their life/ministry.

- 1. Peter- With no Education but walked with Jesus (Acts 4:13)
- 2. Paul-Thoroughly trained in the law under Gamaliel (Acts 22:3-4), Pharisee, persecuting the church but later surrendered his life to Christ Jesus (Phil 3: 5-7)

How does Peter Understand Christ?

- Christ- Son of the living God Mathew 16:13-20, Mark 8:27-30, Luke 9:18-21
- Salvation is found in Jesus Christ (Acts 4:12)
- Jesus bore our sins in his body on the tree, so that we might die to sins and live for righteousness (I peter 2:24)

How Paul does understand Christ? Colossians 1:15-20

- He is the image of the invisible God
- The first born over all creation
- For by him all things were created: things in heaven and on earth, visible and invisible, whether thrones or powers or rulers or authorities; all things were created by him and for him
- He is the head of the body, the church; he is the beginning and the firstborn from the dead, so that in everything he might have the supremacy
- Forgiveness of sins (Acts 12: 38)

How does Jesus reveal himself?

- I am the bread of life (John 6:35,48)
- I am the light of the world (John 8:12,9:5)
- I am the door (John 10:9)
- I am the good shepherd (John 10:11)
- I am the resurrection and life(John 11:25)
- I am the way and the truth and the life (John 14:6)
- I am the true Vine (John 15:1)

Self Examination

- How do I understand Jesus?(prophet/Son of God/Good man/our provider/ problem solver)
- Do people not be blessed materially without seeking Jesus? Then, why do I seek Jesus?
- What difference does Jesus make in my life?
- Do I seek Christ for my worldly blessings or for Eternal life?

- What is my relationship with Christ in my day to day life/family life/ official and social life?
- Do I understand the schemes of the Devil and keep vigilant in prayer? How is it possible to live a life with hope in Christ for eternal life not for this life?
- Trust God in everything/Believe in lesus and accept the Gospel
- Flee from sin/lead a holy life/be filled with the Holy spirit
- Be aware of Devil's schemes and hearts be filled with the scriptures as Jesus did
- Watch and pray/Imitate Jesus Christ (Prayer, Holiness, victory over devil)
- Let the Hope of resurrection and eternal life be our focus so that depression/discouragement will not overcome us.

Conclusion

"Who shall separate us from the love of Christ? Shall trouble or hardship or persecution or famine or nakedness or danger or sword?", "neither height nor depth, nor anything else in all creation, will be able to separate us from the love of God that is in Christ Jesus our Lord" (Rom 8: 35,39). It is possible for us to exercise similar intimacy with Christ as Paul did only when we seek Jesus for our eternity not for this worldly life.

"Therefore, since we are surrounded by such a great cloud of witnesses, let us through off everything that hinders and the sin that so easily entangles, and let us run with perseverance the race marked out for us. Let us fix our eyes in Jesus, the author and perfector of our faith, who for the joy set before him endured the cross, scoring its shame, and sat down at the right hand of the throne of God" (Heb 12:1-2).



The young and the old

Prof. J. Ross Chandran

I have carefully gone through the two annual reports of the Young Family Fellowship of MM Church. Within the short span of two years, the fellowship has done quite a lot of good work and it is really commendable. The diocese has taken note of this essential unit of the Church and has rightly opened the doors of all the parishes in the Diocese to the Young Family Fellowship. This speaks volumes about this new venture. I learn from the reports that the membership of this fellowship is open to all those who are up to fifty five years old. It is good to be reckoned young when one is in one's fifties. But I feel like asking 'who really is young and who really is old.' One is as young as one feels and one is as old as one feels.

In Michael Angelos famous painting on the ceiling of the Sistine chapel, creation is represented as God reaching out to man. True to that concept the YFF of MM Church has reached out to different people in different situations. The fellowship has collected huge amounts and made them available for covetable causes. It is up to the fellowship to discover new avenues and expand its scope of activities and thus become an important arm of the church.

The old have many valuable lessons from the young. The past had very little money on them. The wife had often expressed her desire to have a set of ornamented combs for her lovely learn much from the old. The present has too much to learn from the past. It is natural for the young to feel that old are out dated and are irrelevant in the present.

I am reminded of the experience of the famous Physician writer A. J. Cronin. After qualifying himself as a doctor, he became a junior doctor in a clinic in Wales. He was a bit top heavy because his treatment was very effective on his patients. The senior doctor was an old man who watched amusedly the attitude of young Cronin. At times, the old man consulted the young Cronin, but never the other way and Cronin seemed to know everything in the field of medicine.

A child was brought to Cronin for treatment. It showed discomfort, slight fever and wheezing. Cronin diagnosed the disorder as double pneumonia and gave medicines to the child. But even after three days there was no improvement in the child's condition. Against his nature, Cronin had to consult the senior doctor. He gave the old man his diagnosis. It was double pneumonia.

The old man examined the child, and then he got from the child's mother a hairpin and put it into the child's nostrils. In no time, he pulled out from the child's nose a small whistle generally attached to air filled toys. The child had accidentally pushed whistle into its nose. The moment the whistle was out the child was perfectly all right.

Cronin now looked really small. He looked foolish and his double pneumonia diagnosis was proved ridiculously foolish. He put out his hand to the old man and asked for the whistle which had proved him wrong.

Then the senior doctor said that he would keep it in his pocket always. He added that whenever Cronin posed a 'know all' he would just take it out and show him the little whistle. That would cure him of his top heavy attitude.

What makes the young families divine is the true love that binds the husband and the wife together.

O Henry's short story 'The gift of the Magi' is an eye opener. It is the story of a young couple of poor means. Their love for each other was ideal. For Christmas that was round the corner, they thought of buying gifts for each other. They had very little money on them. The wife had often expressed her desire to have a set of ornamented combs for her lovely luxuriant hair, which was her richest possession. The husband had a valuable wrist watch which was an heirloom. But it had no suitable strap, only a makeshift leather strap. She had often felt that the watch really needed a suitable metal strap. The watch was the husband's richest possession.

As Christmas drew near, the husband sold his watch and bought for his beloved wife a set of beautiful combs out of the money he got. The wife on her part, sold her lovely hair and bought out of what she got a lovely metallic chain for her husband's watch.

When the gifts were exposed the couple realized that the husband had no watch and the wife had no hair. These gifts of the young couple were far richer than the richest gifts of myrrh, gold and frank incense offered by the Magi to the new born lesus.

MAY YOU HAVE

Thomas

Enough happiness to keep you sweet
Enough trials to keep you strong
Enough hope to keep you happy
Enough failure to keep you humble
Enough success to keep you eager
Enough friends to keep you comfort
Enough courage to reveal your greatness
Enough wealth to meet your needs
Enough God's wisdom to teach
Enough God's faith to pray for your children's needs
Enough determination to make each day a better day than yesterday

WHAT MONEY CANNOT

Joshua

Money can buy a bed but not sleep Money can buy books but not brain Money can buy food but not appetite Money can buy medicine but not health Money can buy a house but not home Money can buy luxuries but not culture Money can buy amusement but not happiness Money can buy cosmetics but not beauty Money can buy servants but not friends Money can buy wealth but not equality Money can buy people but not acceptance Money can buy goods but not peace Money can buy status but not nobility Money can buy recognition but not dignity Money can buy position but not greatness Money can buy service but not loyalty Money can buy power but not authority Money can buy man but not god

YOUNG FAMILY FELLOWSHIP

let`s be......

Dr Preethi Davidson

Youthful Faithful
Obligated Enthusiastic
Unique Lovable
Nice Listening
Generous Observing
Willing
Friendly Selfless
Able Helpful

Impressive Peaceful
Laudable youth for the Lord's

Impartial

Yielding work....

Mature

My Mom

Anakha V Wills

God gave me a mother
A lovely mother
I love my mother with all my heart;
And she too loves me
She cares for me in every situation in life
When I do things wrong, she corrects me,
And I thank God for giving such a sweet mom.

My father

In my mind
He's a great person
He is the one who is
The head of the family;
And I know he loves me very much

He cares for me, He supports me; And I'm very happy to have, Such a nice father.

HOME GROWN VEGETABLES

Dr. Arthur Jacob J

United Nations and Food and Agriculture Organisation observe 2014 as International Year of Family Farming.



The concept of kitchen garden originated from the backyard garden of our ancestral homes. With the increase in population backyards became extinct. In modern household very limited space is available and courtyards are mostly used for growing ornamental plants. Naturally, very little attention is paid for vegetable cultivation and demand is solely met from vegetable vendors and local market.

We very well know the importance of vegetables in our daily diets and this could easily be cultivated in our homes. Maintaining a kitchen garden is rewarding as it supplies a good portion of the vegetables needs of the household throughout the year. It is also a refreshing physical activity

which gives tremendous satisfaction by producing toxic free fresh produce.

It is always better to locate an area near to the kitchen or to a water source for setting up a garden. The selected area should be shade free for cultivation of amaranthus, bindi, brinjal, chillies, bitter gourd, snake gourd, tapioca etc. In most cases regulation of shade has to be done by trimming existing branches of nearby trees. In places where shades cannot be regulated, shade loving crops like yams, colocasia, chekkurmanis, ginger, turmeric etc. can be grown.

The selected land should be prepared to a fine tilth by digging and breaking the clods and common wastes like plastic, big stones should be removed.







The area can be divided into small plot for different vegetable crops for continuous supply of vegetables. This is achieved by adopting suitable crop rotation practices. Few crop rotation schedules are given below:

Crop	Season				
Amaranthus	April – July & Aug-Nov April-August & August – November December –March & August – November				
Brinjal					
Cowpea					
Chillies	January – April & December-March				
Cluster Bean	May – August				
Tomato	September – December				
Bhindi	April – July & December- March				

The soil of the plot should be enriched with farm yard manure or compost @ 100Kg/cent. Compost can be prepared from the organic waste of kitchen as well as plant debris from the kitchen garden. For this a compost pit should be located at a suitable corner in the kitchen garden with a dimension of 4x3 feet as depth of 3 feet. A simple composting technique of filling up the



pit with alternate layers of composting materials (organic kitchen waste, dried leaves, twigs or branches, food waste including fruits and vegetable scraps, egg shell etc.) and a thin layer of soil can be practiced. The layer should be moistened by sprinkling water over it. If available, with cow dung slurry also. After filling, the top should be covered with plastic sheet for protecting against excess water penetration during rainy season. Three months after filling of the pit, the compost is mixed and can be used for enriching the soil.

In houses where there is no vacant space for cultivation, vegetables can be grown in grow bags, plastic gunny bags bags or grow bags should be filled with potting mixture upto 3/4 of the to be mixed to prepare potting mixture in the ratio 2:1:1. These bags can be kept in areas where there is sufficient sunlight or even on the terrace. If the terrace is used, the bags should be placed directly above the wall portion and minimum use of water should be ensured.

Quality planting materials and seeds can be obtained from the sale outlets of Kerala Agriculture University and Department of Agriculture.

Direct sowing is done for crops like bhindi cowpea, bitter gourd, snake gourd, cluster bean, coleus, ginger, turmeric etc. In the case of brinjal, chillies, tomato etc. small nursery should be raised and the seedlings should be transplanted. During sowing of seeds, seeds should be mixed with suitable media to prevent ants and other insects and non insect pests from carrying away the seeds. Amanthus can be raised as a transplanted or as direct sown crop.

After sowing or transplanting, the crops should be watered regularly and closely monitored for pest and diseases. As far as possible chemical fertilizers and plant protection chemicals should be and even in earthen pots. The plastic avoided. Organic methods should be adopted against pests and diseases. Common preparations like neem leaf container. Soil and dried cow dung are extract, neem seed kernel extract, neem oil, neem cake, plant extract of kiriyath (king of bitters) neem oil garlic 2% emulsion; tobacco decotion can be used for insect pest management.

> Plant parasitic nematodes (microscopic worms present in the soil) can be managed by the application of neem cake and neem leaf in the soil and the termites by the application of neem cake @ 50q/sq.mt and in severe cases it can be controlled by drenching chlorpyriphos 0.04 percent @ 4-5 ml/

ml neem oil 200gm garlic and 50 gm ordinary bar soap are required.

- 1. Slice the bar soap and issolve in 500ml luke warm water.
- 2. Grind the garlic pearls, mix it with 300 ml water and strain to prepare garlic extract.
- . Pour the 500 ml soap solution into the 200 ml neem oil slowly amd stir vigorously to get a good emulsion.
- 4. Mix the garlic extract in the neem oil soap emulsion.
- 5. Dilute this one litre stock solution by adding nine liters of water to get 10 liters of 2% neem oil garlic emulsion for spraying.

Topreventplantdiseases, bio-inoculants like pseudomonas trichoderms can be effectively used. Pseudomonas is a bacteria commercially available in the market and can be used at the rate of 20 gm in one litre of water and can be used for seed treatment, spraying, root dip and drenching. The damping off wilting and other fungal diseases in the nursery and main field can be managed by spraying and drenching of copper oxy chloride @4gm/litre of water.

United Nations and Food and Agriculture Organisation observe 2014 as International Year of Family Farming. Kitchen is the place where all members of the family can give a helping hand and interact together to produce 'Safe and Healthy Vegetables'

CHANGING FOOD HABITS ARE WE GETTING ENOUGH?

Asha Bobby



We have an increasing number of obese and overweight people, that it has become the need of the hour to put a check on this. Obesity has now become a disease rather than a condition. It is a serious health issue which contributes to several lifestyle diseases, including heart disease, type 2 diabetes, osteoarthritis and other illnesses. As the number of fast food outlets, restaurants, pizza and burger corners increases, so is the number of obese people.

If few years back this was a problem among the West, it is a rising issue right here in our home town. Studies prove that there are more number of obese preferences which pass on to their

If few years back this was a problem among the West, it is a rising issue right here in our home town. Studies prove that there are more number of obese in Mumbai and Trivandrum including other busy cities.

in Mumbai and Trivandrum including other busy cities.

Electronic media have contributed much to this problem. Let our children play outside our homes rather than become self-contained with a whole bunch of friends inside the palm of their hand. Social interactions have now become very much digitalized, and so this has an impact on our physical activity levels. All these lifestyle changes is unknowingly contributing to the upcoming obese generation.

Allow and Encourage children to play daily and adults exercise -

- To keep themselves fit.
- · Keeps mind healthy.
- Prevents many lifestyle diseases.

Change should start right from our homes. Parents impart their lifestyle habits, eating habits and food

80 IRSPIRA IRSPIRA 81

children knowingly or unknowingly. Young children have openness to learning which makes early childhood a perfect time to begin to inculcate good nutritional habits. Food habits to keep good health are not acquired; they are learned. Just think back - If your child eats junk food that is only because you opened the world to him. Children follow example of adults. You cannot be holding a canned drink in your hands and feed your child fresh fruit juice. Healthy habits can be formed starting right from a preschool child's snack/lunch box. Choose food items like fruit or a healthy snack prepared at home. Encourage antioxidant rich food in their diet.

Micronutrients

At this very moment as you read this page, your body is using minerals or ions not only to read and comprehend the words on this page, but to assist your breathing and the beating of your heart. So, let's keep this going healthy and know more about the micronutrients. It is one important part of food we usually ignore.

All minerals work together in harmony as a biological team, just like a sports team. When one mineral is deficient, the others simply cannot do their jobs well. The human body doesn't produce minerals; they are obtained only from the foods we consume. So, we are completely dependent on our diet to provide us with the critical essential elements we need to survive and thrive.

The body uses minerals together with other vitamins to regulate pH, the level and balance of fluids in the body, conduct nerve impulses, regulate heartbeat and blood pressure. There are 13 vitamins which all interact with our cell enzymes to regulate a variety of essential bodily functions. They are crucial for many of our metabolic processes, to release energy from nutrients, and in building and maintaining bones, teeth, skin, blood and many other vital body tissues.

Many vitamins are lost due to overheating and various cooking process.

Always cook the vegetable covered.

Do not overcook vegetables.

Do not put cut vegetables in water.

All these methods promote loss of nutrients. Always try to use fresh vegetables.

Vegetables

Most vegetables are naturally low in calories, fat, and cholesterol, and are filling. They are also important sources • Drink a glass of orange juice with of many nutrients, including potassium, fiber, folate (folic acid), vitamin A, vitamin E. and vitamin C. People who eat more vegetables as part of an overall healthy diet are likely to have a lower risk of some chronic diseases such as heart disease and diabetes.

What is Iron?

Iron is part of your blood as haemoglobin (haem + globin). It carries oxygen in your body. You need iron to keep your blood strong. If your blood is low in



iron, you have anemia. Everyone needs iron, but pregnant women and young children need more iron. Pregnant women need 30mg a day and children 1-10 years need 10mg a day.

Anemia can make you:

- · Look pale, feel tired and weak, act
- Eat poorly due to loss of apetite.
- Get sick more easily, get infections and headaches.

If you are pregnant, your baby could be born too soon or too small.

About Spinach

Spinach is rich in iron. But spinach also

contains an iron-absorption inhibitor, oxalic acid, which is soluble in water. If you cook and drain your spinach before you eat it, more iron can be absorbed by your body!

Eat vitamin C foods with iron foods:

Vitamin C helps your body use iron. Eat a vitamin C food when you eat iron foods, or cook them together.

- your breakfast cereal.
- Cook your beans with some tomatoes.
- Have some fruit after your meal.





Foods that Helps

Foods that Helps Iron Absorption:	Foods that Inhibit Iron Absorption:			
Meat, Poultry, Fish, Citrus Fruits, Fruit Juices, Cantaloupes, Strawberries, Broccoli, Tomatoes, Peppers, Brussel Sprouts	Tea, Coffee, Bran, Milk, Fiber, Soy Protein			

What about Calcium?

Adults need about 1000 milligrams per day, though the amount depends on one's stage in the lifecycle. Maximum calcium requirement is during school years and old age. As universally known milk and milk products are definitely rich in calcium. Make sure you remove

the cream that settles on top of milk to make it low fat. A better way is to refrigerate boiled milk and then remove the cream. Calcium is also found in plants. Some of the richest plant sources of calcium are: leafy green vegetables, figs, almonds and other nuts, sesame and other seeds, beans, calcium-set tofu, fortified nondairy yogurt, fortified soy products. Bioavailability is maximum for milk and milk products.

Vitamin D

The "sunshine vitamin". is also a hormone; our skin manufactures it from the ultraviolet rays of the sun. It plays an important role in bone health and supports normal neuromuscular and immune function. Good vitamin D status is linked to a lowered risk of osteoporosis, certain cancers, and other chronic diseases.

What is VIT B12 and why is it so Important

Some vitamins can be stored in the body, others including the B vitamins are to be replaced daily through diet. Vitamin B12 is available only in animal foods (meat and dairy products) or yeast extracts (such as brewer's yeast).

It is unusual to lack vitamin B12 if you eat a normal balanced diet. B group vitamins are important for energy metabolism and neurological functions. B group vitamins play an important role in the normal functions of the brain and nervous system and contribute to the normal neurological function. Dairy products contain B12. Organ meats and other meat products contain vit B12.

Folic Acid

Folic acid is needed for multiple cell growth and so it tends to be low during pregnancy. Low levels are linked to spinal and neural tube effects. Folic acid is important for those who plan pregnancy. Hair growth also gets benefitted. Alcohol can lower folic acid levels.

Vitamin A

Throughout the body, but particularly in our digestive tract, vitamin A plays a key role in support of immune and inflammatory functions. It also aid in

normal cell growth and development. Corpus luteum contains a very high level of beta-carotene, suggesting that this nutrient plays an important role in reproductive processes along with other nutrients in females.

Nature's Wonder Drug

Micronutrients are the "magic wands" that enable the body to produce enzymes, hormones and other substances essential for proper growth and development in children. Proper intake of vitamins and minerals also has a profound impact on the body's immune system. So make sure your plate is full of colours with many kinds of vegetables and fruits.





Adv. T.S. Rajkumar

"Before God and these witnesses, I, take you, to be my wife (husband), to have and to hold from this day forward; for better, for worse; for richer, for poorer; in health and in sickness; to love, cherish, and protect, as long as we both shall live, according to God's holy law; and to this I give you my pledge."

The solemn pledge is taken, the divine knot is tied, the Minister declares them husband and wife, and adds, whom therefore God has joined together, let no one separate.

The couple thus enters the married life, hoping and expecting it to be a bed of roses by the side of a serene stream across a colorful garden. They spend days, weeks or months like Siamese twins – unable to separate; finding love mysterious, seeing beautiful visuals, speaking sweet words, hearing musical voices, lingering in exciting moments, togetherness in everything......

But, for some, soon the scene changes;

Bed of roses changes to bed of thorns, all that sweetness change to bitterness, sweet music changes to hoarse noise, excited breaths change to never ending sighs, colorful scenes changes to worn out grey, sweet nothings have turned to scornful comments, comforting embraces changes to continuing abuses, holding of hands become a

What has happened down the years?

Why do some people feel sick of their spouses after a year or two?

Where do quite a few incompatibilities spring up from? Incompatibilities sociological, temperamental, ideological, educational, intellectual... every sort of it!

And disagreements - all kinds of it, on everything, almost all the time!

Where do all these come from? Why are all these happening? Who has erred? Who is to be blamed? Husband's fault? Wife's fault? His parents' fault? Her parents' fault? Circumstances?

What has happened to the pledge? The love? The cherishing? The protection?

Is it due to infidelity, lack of commitment, profane imprudence leading to physical abuse, jealousy, unwarranted interference of others, possessiveness, mistaken notions, too many expectations, scant regard for values, taking the other for granted? Some of these? All of these?

Why do tens of thousands of married people go before the Family Courts, for separation on numerous reasons?

Believe me, a little care, a few steps and the right mindset would pay rich dividends in the matter of a meaningful, enriched and blessed married life.

Let us get back to the beginning. Take the two who have just become one. One man, one woman; from two different houses, with different upbringings, with totally different experiences, with unique emotional makeup and levels,

with different likes and dislikes, with different degrees of independence, with different levels of self-centeredness, living in the same house, with tasks and responsibilities, functioning within one budget, trying to meet virtually the same objectives and goals; will they agree on everything? Impossible!

Some disagreements and arguments are inevitable in a married life due to the fact that the husband and the wife are two distinct individuals. In spite of their commitment, love and loyalty, disagreements and arguments will happen between spouses. Their feelings will be trampled upon, and the marriage may at times look like a battleground. But that is not the end of it, is it? No, honestly!

The saying, 'the aim of argument or of discussion should not be victory, but progress', becomes pertinent here. The disagreements or arguments should not become the channels or the arsenal that destroys the bond between husband and wife. You may want to learn to use it as a strengthening factor. But how?

among spouses is that either of them or both decide not to voice their botherations in order to make a sort of artificial harmony. They put a firm lid on the internal turbulences. But, sooner or later it is going to blow up in ways that can be harmful to the marriage.

Another one is a weak form of selfdefense that usually takes the form of a shouting competition. Accusations are thrown at the other, past mistakes are exhumed, logic is deeply buried and to top it all, in-laws too are brought in. Ego gets precedence and finally each one ends up nursing their own wounds, the matter remains anything but settled.

Instead of resorting to the aforesaid ways, are we not to follow better methods to handle the conflicts between spouses.

The husband and the wife can always attack the problem instead of attacking each other, with love and rationality. They can always discuss in proper tone of voice, without shouting and losing control of themselves. All of us know disagreements need to be discussed in private; never in public where egos The commonest error that is found become irrational and easily hurt. Past



mistakes, there is no need to bring them up when you discuss a problem with your spouse. Always make it a point to talk it out honestly and completely so that everything is forgiven and forgotten. Never ever walk out of such a discussion in the midst; you will end up hurting your spouse deeper.

So the couple can sit calmly and comfortably, over a cup of tea, and discuss the problem that is bothering them, with love, respect and rationality, between themselves, without being vociferous, jointly attack the real

mistakes are better to remain as past You can make your spouse feel special and needed.

> Whether we are daring, risk taking or thread along steadily and securely, we need that unknown or unrealized security that our spouse gives. Think deeply, you may realize that your spouse needs that security and finds it in you, in your home and in your family.

> All of us love and we need love too. We express it differently, some say it openly and some through deeds. The verbal expression of our love to our spouse should not be shallow; it should come



issue between them and not the one sitting opposite each of them, thus forgiving and forgetting the wounds they carried, flow out all the quilt, tension and resentment and thereby realize that even a disagreement can be a strengthening agent in a divine relationship such as marriage.

Obviously, disagreements and arguments are not the only factors that strengthen the bonding between spouses. Understanding the needs of your spouse helps you to come out of your personal shell and to care about your spouse's fulfillment both as a person and as your spouse. For this, needs of your spouse need to be carefully considered and understood.

from within and should be consistent with our actions. Go on, complete your spouse's day, tell her/him that you love

We do differ in the way we express our emotions, but we know we need to express them. You can give your spouse the space and the encouragement to express her/his feelings and emotions. Be a good listener; let your spouse express her/his heart out. Good communication can be considered as intimacy verbalized and it is a process by which the two become of one mind.

When was the last time you went for a walk with your spouse, just the two of you? Is your spouse your best friend?

Is it not a special feeling that your spouse would rather be with you than with anyone else. Never disregard your spouse's need for companionship and closeness. The need for intimacy too is very important. It is a special feeling that you have all of your spouse to

Many of us do not bother to realize that there are latent talents within us that are craving for expression. Most of us do not see such talents in our partner as well. Your spouse may be good in drawing, writing, painting, singing, poetry or craft. Give your encouragement and support, let your spouse express creatively.

People feel and perform better when they know that others have confidence in them. This one is not just for the corporates, but true within a home too. Encourage your spouse, have confidence in her/him. No one wants to be taken for granted. Appreciate your spouse on every accomplishment howsoever small that is. There is a real need for encouragement and appreciation in married life.

God has made us with a built-in need to trust Him. We believe that if God is at the center of our relationship He does not split us apart, He draws us closer together. Be with your spouse when you two seek for the need for spiritual fulfillment.

And do not forget about the need to be needed. At times we may feel miserable, fatiqued not just physically, but mentally too. Our confidence may be shaken or we may have faced a failure. This is where you need your spouse, to lean on to, to hold you, to encourage you, to reassure you that things are going to be alright.

These may look like a trite maxim. But give it a try. It is worth it.

So, now the knot is tied, you are husband and wife, God has joined you together, no one will separate you, but you don't separate yourselves.

Don't hold back. Love unconditionally. There is a bed of roses waiting by the side of a serene stream that flows across a divinely beautiful garden, really! And live happily ever after, as in a fairy tale.



Aravind was very good in sports. He represented the school in state level championship and secured several prizes for the school. The headmaster, teachers, his friends and classmates had full of admiration for him. But he was worried that his looks were not good like certain other boys. He was sad that he could not sing well. He was an expert in doing mathematics; yet he was full of regret that he could not speak fluent English like others.

The feeling that we don't have the talents that others have will prevent our own talents to be used. 'I don't have what others have...' if we worry in this vein, we will waste what we have in us. There may be so many features in us that others may be lacking. So let us thank the Lord for that and use them properly.

The thought that we don't have certain things that others have will make us jealous and fill us with hatred. In this world, nobody has everything. Likewise, there is nobody who has nothing in them.

Moses had good wisdom, intelligence and God's revelation. Yet he was slow of speech. But his brother Aaron spoke fluently and Moses was never upset that he could not speak so well as Aaron. Instead he used Aaron.

Hence, let us value the positive features in us and try to nurture them.

Honest man sees

His own weakness

Yet he exhibits

God's strength

Through his action.



Lena Edwin



Aaron Joshidas J A



Tessa Ann Binu

4 CUPS EASY MIX X'MAS CAKE

Ms. Prabha Joshua

Sieve Together

Blend Well

Mix Well & Add to Four

Ingredients:

Maida 2 cups
Baking powder 1tbsp
Baking Soda 1 ½ tsp

alt $1\frac{1}{2}$ tsp

Cinnamon powder 2tsp

Granulated sugar 2 cups
Vegetable oil 1 ½ cups

Eggs

Shredded carrot 2 cups Pineapple Pieces 2 cups

Flaked coconut 3 ½ cups

Method:

Blend the sugar, oil & eggs well. Stir in the flour mixed with carrot, pineapple and coconut. Pour into 2 round mould and bake in a hot oven for 40-50mts.

SPICY VEGETABLE BALLS IN CREAMY COCONUT SAUCE

For the vegetable Balls:

Chopped and sauted vegetables (Carrot, cabbage, peas, beans &

Cauliflower) 250gm
Chopped Onion 1
Chopped green chillies 3 or 4
Chopped ginger a small piece
Chopped coriander leaves 1/4 cup

Cooked and coarsely ground

Bengal gram ½ cup

Pepper, spice powder & salt

Egg white 1 egg

Oil to fry

Saute the chopped onion in oil. Add the green chilies & ginger and the vegetables. Remove from fire. Add the ground Bengal gram, coriander leaves, pepper powder, masala powder & salt. Mix well. Make small balls and fry in oil coated with the egg white.

For the Sauce:

Fresh tender Coconut Take out the water and the flesh & liquidize.

Coconut milk 1 cup
Corn flour 1 tea spoon
Cumin seeds ½ tea spoon
Green chillies 3 chopped
Onion 1 sliced

Ginger a small piece (chopped)

Curry leaves

Heat oil & fry cumin. Saut the onions, chillies & ginger. Add the coconut milk and when this boils add the vegetable balls. Simmer for a few minutes. Finally add the liquidized tender coconut mixed with cornflower garnish with curry leaves.



It's so nice to remember especially after becoming a parent yourself, how you were groomed as a son or daughter and how much your parents loved and cared for you. When we become parents and take responsibilities to our shoulders, we should thank our God almighty to grant us a blessed life and to be born in a blessed family. It is the care and warmth you share with your parents that set an example for your children to do so in their turn.

Exodus 20:17 says, honour your father and mother, that your days may be strong in the land that Lord your God is giving you - One of the Ten Commandments God gave to Moses.

The only way you and your generations to be blessed is by respecting your parents and understanding their will. It happens in those families bonded with Jesus, the real epitome of love and sacrifice.

The Lord almighty sent his son for our salvation. It was Jesus son of God who

taught us to pray "Father may your will be done." (Mathew 26:39-42)

Learn now to leave our egos, sacrifice our timely benefits and leave the Understand the fact that the sacrifices priority for your parents and to your life partners. When we run our whole life behind money, jewels and land we tend to forget this secret mantra - as David sings - Psalms 37:4. Delight yourself in the Lord, and he will give you the desire of your heart.

The only thing our young families should try to do is to get glued to Holy Bible and read it every day. He says "I will instruct you and teach you in the way you should go: I will guide you with my eye" Psalms 32:8

The teaching of God is so simple -Forget and forgive. Learn to receive your brother and sister with a smile, then His steadfast love and happiness will certainly prevail in our homes.

God's promises to those who respect

His sins will be pardoned

He will live long His children will keep them happy His prayer will be answered

made by our parents made us so strong as we are today. Give a few things back

Patient listening,

Giving a share of love, care and happiness,

Do not disgrace them

Never leave them in loneliness Make them feel happy till their last day

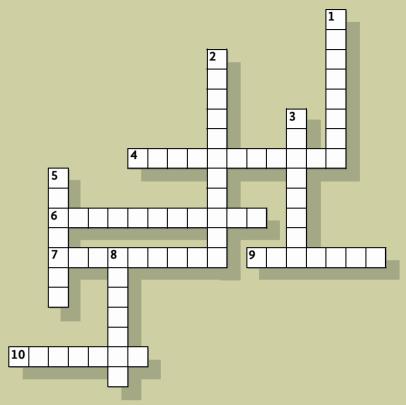
By wisdom a house is built, and by understanding it is established (Proverbs 24:3)

God gave us a promise: "I will tell of your name to my brothers: In the midst of congregation I will praise you" (Psalms 22:22)

May God bless our small families and Church. Let us pray to get his abundant love and blessings which is showered always beyond expectations.

Crossword Puzzle

Vijay Wills



Across

- 4. Surrender or avoidance of something prized or desirable for the sake of something considered as having a higher or more pressing claim
- 6. To inspire with courage, spirit, or confidence
- 7. Fill with an animating, quickening, or exalting
- 9. Giving or rendering aid or assistance to others
- 10. Directing, guiding, in the fore front

- 1. Connected or involved with the pursuit of knowledge, skill
- 2. Feeling or expression of reverence and adoration to the Almighty
- 3. True to one's word, promises, vows, etc
- 5. Complying with or submissive to God
- 8. Characterized by, a spiritual communion with God, as in adoration, confession, thanks giving or supplication

Complete the Cross Word, Enter the first letter of each word in the boxes below and you get a word with the meaning

"Friendly association, especially with people who share common interests"

Find the word

3	6	10	1	5	2	4	9	7	8
Down	Across	Across	Down	Down	Down	Across	Across	Across	Down

answer in page 103

90 IRSPIRA IRSPIRA 91

My Friend Rishi

Manju Renjit

The call came at midnight. My father answered and listened to that not good news. It was from my classmates from Ladies Hostel. Our classmate Rishi was dead. The news in the eerie silence of night was unbelievable or was it? Soon calls kept coming from other friends and we all were inconsolable.

My mind was racing back to the evening, our final year in college. We were the last batch to take the seven final year papers and practicals at one go. Maddening time of our lives and competing for the top positions, it was hard with patient quotas, records, internals, seminars, an intense period. After the summer vacation we hardly recognised the man with tonsured head .Rishi had followed what his Guru told him to do, or so he told us.

Rishi had been on a spiritual quest and many a time we would have long discussions on God, soul, spirit and though I did not have much knowledge was interested in such things. Nevertheless we were very interested in discussing things beyond our earthly visible realm. I also had given him a Bible as he was interested in understanding about Christ.

We were a group of 40 students, very close. Since we work in various departments as groups over the years we knew each other and were well

aware of our strengths and weakness. In the Dental College of late 80's and early 90's we were also close to our seniors and juniors. My children remark often "Mama, you guys know each other's families ..." True many times cousins too. It was kind of your friends and cousins are 'mine too.' Rishi and I had been in students union – the 3rd year reserved post for Magazine Editor and Associate General Secretary respectively.

The evening of his death, around college closing time, he walked in with a copy of a poem by Khalil Gibran. Strangely a poem in which the poet dies, asking me whether I understood the meaning of it. I read the poem ...but my head was full of final year subjects, I did not stay back to discuss the poem but ran for coffee and then to the Library. The call in the middle of night made me realise, I had failed him miserably. At that point my mind was on studies and his mind on things beyond this life. It was so surreal. Morning came and all of us were in the house surgeons quarters. His mother, little brother, relatives and friends were with us. It was a day that stays vivid in my mind. He had a thing for one of my best friends and there were no words...to console her. The loss left us speechless. As they opened the morque doors, we could see him, his toes tied together. We journeyed to bury him in his ancestral home by the banks of his favourite

Kallada River. I was told a coconut was planted over his grave.

Death never had this effect on me. On the journey back in the black bus of Medical College, darkness hung over our minds. No one spoke and I had a splitting headache.

It was difficult not to see the face that greeted you with a good morning, knowing that never again we will have a soul searching conversation. He would never marry my best friend; he would never come to my wedding as he promised me to. It had all ended very near our college in a freak bike accident. I had been to funerals of old people, but Rishi's death brought an abrupt end to my youth. It was tough to sit for the first lecture class after his death. He had a habit of sleeping, sat mostly next to me in class and now and then I would hit his chair to wake him up. I couldn't sit for that lecture and I ran to the common room. Some months later we lost eight of our juniors in an accident as they were trekking by Kallar River. Already numbed by Rishi's death we went through another traumatic time of our young lives. After that somehow we got through final year with the smell of death hung over our lives and the corridors. Walking by the lobby, a favourite haunt of students, reminded me of the bodies of our

juniors laid there with onlookers and press interested in seeing our sorrow. Its inevitability had been shocking and puzzling. It took away our innocence, our young dreams and dampened the vibrancy of our youth for its visit to our midst had been unsolicited and sudden. It effects lingered through the year and remained in the corner of our hearts forever.

I had committed my life to Christ in my childhood. In my pre-degree years, I dedicated myself to become a missionary doctor. I got admission to Dentistry and I was told that it was a lucrative profession. I hated the first two years of college. Third year I topped the university and was beginning to like Dentistry. God was shut up in some corner space of my mind, someone whom I looked up to for some very important matters in my life. Otherwise



I was on my own. I really started to be comfortable in a secular faith.

Strangely many years later after Rishi's death I had a dream. In my dream I saw him and I am asking him. How come you are here ... You died? The reply was I moved into another place. Yes another realm that I don't know. Its then that something awakened deep in me.

I tried to forget the dream, but it bothered me now and then I didn't understand about my life and life after our earthly journey is over. I wanted to understand about things beyond. Something prompted me to take my Bible...I knew it had answers. I found that life doesn't end with our physical death. The concepts of heaven and hell which we all probably know started becoming clearer to me, the answers I

discovered, kept on discovering and still does. I began a slow but steady journey to understanding my Lord and who I am, and what I am supposed to do. My God hadn't forgotten my commitment to him for he is faithful. Over the next many years I started seriously spending time with scriptures. He remembered me and when after many years I started looking for Him and tried with all my heart and soul to find him, I found Him patiently waiting.

My Christian growth had been retarded all these years. Suddenly I found myself growing spiritually at a rapid pace. The more I yielded the more He provided. Many times I found myself asking Him, Lord how is it that I never knew all this. I was in church, in Sunday School, in VBS and the reply was, you were so full of this world and so full of your goals. Now you are ready and you want to know my plans, here is what I have for you. I remembered the Don Moen song which says my saviour wept for my wasted years. I really know he did...Now I do too. I told Him Lord all my youth is behind me ... I could really have worked for your plans, had I known them. All those things I was proud of are useless to me now. All those hours hoarding Knowledge of this world and manmade systems, Lord I could have taken a masters in your school. I could have logged hours in your log book and accumulated treasures in

heaven. Now I am weary, my energy level is half of those days. What can I do for you? The reply ...It's when you are broken, crushed, when you really understand things beyond that I can use you, I don't need your strength, but you will depend on my strength when you are ready to do my work.

I never quite accepted Rishi's death even though it's close to 23 years. What hurts me the most today is even though I handed the Bible, even though we shared many spiritual insights I never had firm faith and conviction in our Lord Jesus as I have now.

As I discovered the Joy of understanding my Creator as I renewed my commitment to follow his plans and to work for the expansion of His Heavenly Kingdom there is deep sorrow about one thing in my heart. Rishi... I never could really answer his questions regarding my Faith for I really didn't know what my faith was. I gave the Bible but never a verse that touched me, for I never gave it much thought. Rishi is gone ...I am really sorry dear friend of my ignorance at that time. It pains to accept that I can never set the clock back.

I pray dear Father in Heaven; help me to tell everyone about you. I am willing to shout from the rooftops as you whisper in my ear. Give me strength for each day.



OUR TRIP TO HOLY LAND

Renjit Darwin Dr. Manju Renjit Nayana & Namitha Renjit

In Summer of 2013 we visited the Holy Land, the land where our Saviour lived, died, rose again and the place where His feet will touch on his second coming. It was a trip to celebrate our twentieth wedding anniversary. We planned the trip in April 2013 and travelled in May 2013. We believe it was God's plan that enabled us to visit the Land. We were amazed when many of the people who travelled with us told us that they had been planning this trip for years. A few told us that they came to airport to leave but due to problems with visa, or other issues they had to go back. It was then we realized how easily God had worked it out for us. It was joy to visit the Holy Land in this period of our life .As I watch events unfolding in Jerusalem in recent times, I am thankful to God for the peaceful time during our visit.

We reached Amman, Jordan by flight. We travelled as part of a group of 55 adults, mostly elderly and 3 children and one infant. The oldest person in the group was 84 years old and youngest 2 years old.



View from Mount Nebo- the View Moses saw of Promised Land far away

We reached Mount Nebo, climbed up Pisgahs Loft to see the view the land God showed Moses, the Promised Land, and is the presumed site of his death and burial. There were mountains with nothing green anywhere in the land of Moab and faraway lay the Promised Land.

From Mt. Nebo proceeded to Sheik Hussain Bridge to cross the border to Israel. We had our entire luggage along with us and had to take all the baggage, walk to the Israel immigration office and complete the customs, immigration formalities and we walked across the border to enter into Israel. We had a new bus and new quide waiting to receive us. As we entered Israel the landscape changed from the bleak desert to refreshing green. The climate was pleasant. Along the sides of road we saw cultivations, some covered with dome shaped coverings to prevent locust from destroying them and Bedouin tents. We saw plenty of Olive tree and citrus fruit trees.



Nazareth Municipality Building

We visited Nazareth, the boyhood town of Jesus and the Basilica of the Annunciation, where Archangel Gabriel appeared to announce that Mary would bear a son. We visited the church in Cana, which marks the place where Jesus performed his first miracle, of changing water into wine. A remnant of the house of Cana and the Stone Jars are preserved there. People from all over the world visit this church to get married or renew their vows. In most of such important sites in Jesus' life you find churches belonging to various denominations and the actual sites are beneath these churches. Our guide told us that conquerors had tried to destroy these sites and many times the churches sealed these sites and had actual church building over them. Around the Cana Church bottles of wine were being sold some as souvenirs and some in big bottles.



Stone Jars inside Church of Cana at Galilee

We reached our hotel King Solomon by the side of Sea of Galilee. From our hotel balcony we could see the sea and lights across the sea in the city on the hills on the other side. It reminded us of the city on the hill that Jesus talks about. The view was so soothing at night. It was the loveliest experience to watch again as morning came. Sea of Galilee, we couldn't believe that we were standing by its side and from our lofty place we could see miles and miles and the city across the sea which we could see much clearer now. Sea of Galilee is actually a lake and it's prone to sudden storms.



Sea of Galilee

The next day was filled with lots of sights to see. We went on a boat ride across the Sea of Galilee and it was a great experience. As we travelled in the wooden boat, we saw many other boats with tourist, with their national flags. It reminds us of the scripture passage which tells us that all nations will flock to God's Land. What a day that's going to be. For a moment it looked like preview of that day in future. It was very windy and we could think of how scary it would be in stormy conditions.



Walls separating Palestine areas from Israel areas

Then we visited the beautiful church of multiplication at a place called Tabgha, on the shores of the Sea of Galilee, which is built on the place where Jesus multiplied the little boy's five loaves and two fish. There's even a rock which is supposed to be the stone on which Jesus kept the bread. The church has a mosaic depiction of a four loaves and two fish. The artist deliberately made only four loaves to symbolise that the fifth and missing loaf is Jesus –The bread of life. This mosaic is reproduced into various forms as souvenirs. The concept was impressive for everyone would notice that one loaf is missing and are given this explanation which reminds us who Jesus is. Also the name, Church of Multiplication is though provoking

We also took off our shoes and dipped our feet into the cold water of Galilee, after which we visited the serene Church of the beatitudes, a white and brown serene chapel on the hill on Galilee's banks where Jesus gave the Sermon on the Mount. We proceeded to River Jordan where Johns Bapstis preached. After an interesting lunch where we were served fried 'Peter's fish,' apparently the kind of fish out of which Peter took a coin to pay the taxes, we sped to Jericho, oldest city in the world. Jericho is located considerably below sea level and we could feel our ears popping because of the pressure difference. We spent some time floating in the Dead Sea and it was quite surreal to feel ourselves being lifted up the water. On our way back we saw the Mount of Temptation and Mount of Transfiguration.

Bethsiada that we saw was very different from the kind of pool someone from Kerala would imagine, it was a place in ruins as you can see from the photograph. The pool today is some water beneath the greenish depths.



there. We visited the Last.

Last Supper Room

We were actually supposed to visit the Wailing Wall in the morning but due to some protests happening there we were turned back by young Israeli policemen with heavy guns. Luckily by evening situation had improved and we visited the Wailing Wall. We were really lucky to be there at that time, for it was Sabbath and orthodox Jews had come to pray. Many orthodox Jews had cushioned hats, to prevent them from hurting their head as they banged on the only remnant of the a Temple wall and prayed. Men and women had separate enclosures near the wall, the place was swarming with Jewish men and women as they wailed and cried their prayers. Visiting Men were given caps to wear as they entered the Wailing Wall enclosure. Just outside we watched Israeli teenagers dancing and singing. The faith of the Israelites that makes them come here and wail to God is astonishing. This sight and sound of prayer of hope is etched in our minds forever.

Next we proceeded to the 'Via Dolorosa,' traditionally accepted as the last route

trodden by Jesus on the way to the cross. It has 14 stations on the way, marking

different events in the Journey to Jesus Crucifixion. In the present day that path is a

cobblestoned walkway with lots of small stalls on either sides selling spices, clothes

and all kinds of stuff and any thoughts of rugged hill on which the cross of Christ

stood seemed distant. At the end of this long winding uphill path is the Church

of the Holy Sepulchre, which is situated on the site where lesus was crucified and

buried. Burial tomb is also inside this church. There are special murals inside this

After this we went to the old city of Jerusalem, a sight to behold. There is a huge fort

made of big light yellow stones, inside which the ruins of the old city are situated.

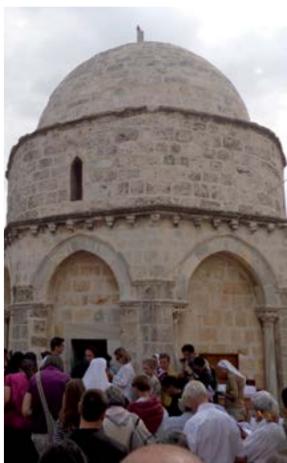
Parts of the Jerusalem wall which stands there today dates back the sixth century. It

was like we had gone back in time inside the old city. David's citadel is also situated

huge church depicting scenes from Jesus' crucifixion and burial.

The next day saw us at the Mount of Olives, where we had a panoramic view of Jerusalem. It was a divine feeling to be there on Ascension Day as masses were being held to commemorate ascension. A chapel marks the spot and the top of the chapel is open symbolic of Christ ascension to heaven. From there we walked along the Palm Sunday route down to Gethsemane where we saw the garden with it 2000 year old gnarled olive trees from the time our Lord prayed in agony.

The view of City of Jerusalem from Mount Olives gave us Goosebumps. It is a picture of Jerusalem that we so often see, but to actually stand there and take in the site and realising that Jesus sat at Mount Olives and lamented over Jerusalem cannot be described in words.



Chapel of Ascension in Mount Olives



Mount of Temptation



Land around Johns Baptismal site



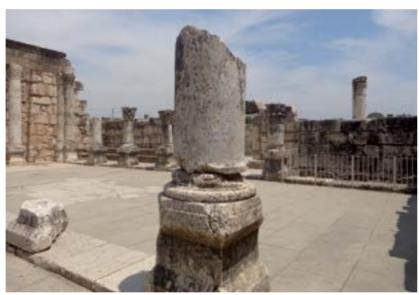
Lord's Prayer in Malayalam on the wall in the Garden adjacent to Mount Olives, where the Lord taught the prayer

We visited the ruins of Capernaum, Peter's hometown, saw ruins of Peter's house, Synagogue in Capernaum where Jesus read from scriptures

We also visited the Nativity Church in Bethlehem built on the site where Jesus is assumed to have been born. One has to bend and enter through a narrow doorway into a church and then go beneath the church into an underground chamber which marks the place of Jesus birth. The way they figure out these sites was very interesting. After Jesus went to heaven and the new church was rising, the non Christians wanted to suppress this movement and hence they built pagan temples on these important sites. However this only served to mark these sites and later Christian rulers came along and built proper churches on these sites of great importance. We also visited the Shepherds field in Bethlehem.

We travelled on no man's land between Israel and Egypt to see Sinai. Nothing was there, just vast stretches of desert, not even a place to get water for miles and miles as it was a disputed land. May be God wants it to remain so, just to remind us of the Exodus days. Imagine travelling there like the Israelites did ages ago. We had water bottles with us but how would one carry water for a journey that lasted years. We were humbled to realise what the suffering of Israelites on that journey ages ago with no GPS, no modern AC coaches, no bottled mineral water.

The next day we entered Egypt and saw the imposing historic Sinai Mountains. Sinai Mountains is in the middle of miles and miles of desert and the mountain looming so high with huge rocks was scary even in day time. Imagine the children of Israel living there. We shuddered at the bareness and wilderness surrounding us all around. We saw the St. Catherine Monastery which is situated below the supposed mountain where Moses received the Ten Commandments from God.



Ruins of synagogue in Capernaum



Mount Sinai

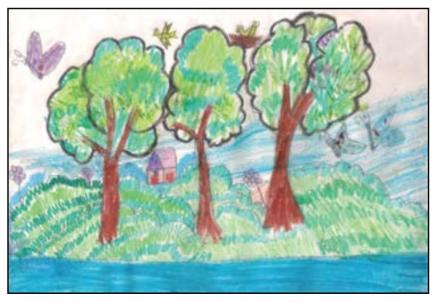
We travelled by road to cross over to Egypt and returned back from Cairo, Egypt after seeing the Great pyramids and The Sphinx. It was a trip in which the Biblical places and incidents became alive. As a family we were able to recollect the Bible portions at every site and dwell and soak on the things that happen and things yet to happen. We came back with memories of our saviour's earthly dwelling place and places he frequented, with memories of the landscape of the land cherished in our hearts as we wait in eager expectation of His glorious second coming on Mount of Olives.



Abraham A S

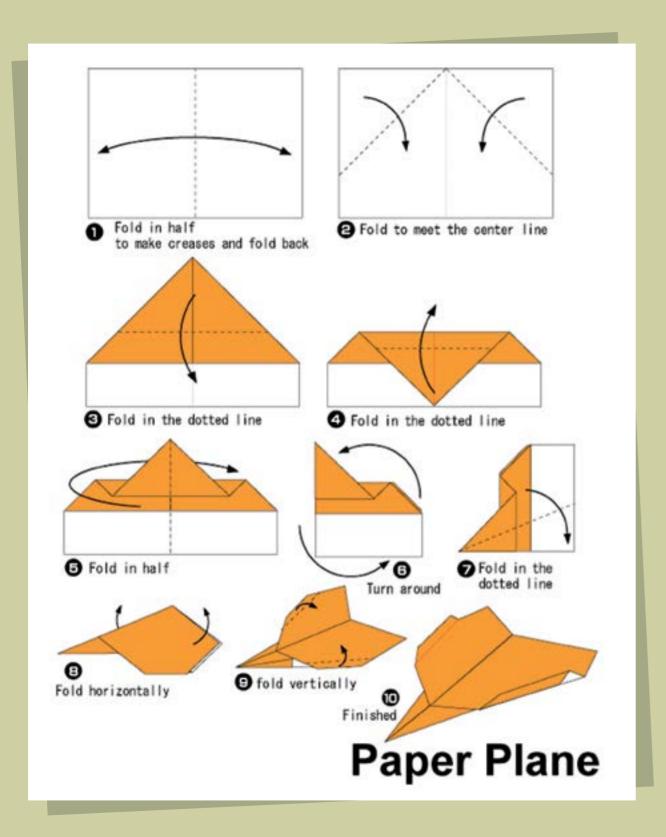


Julia Jane Arun

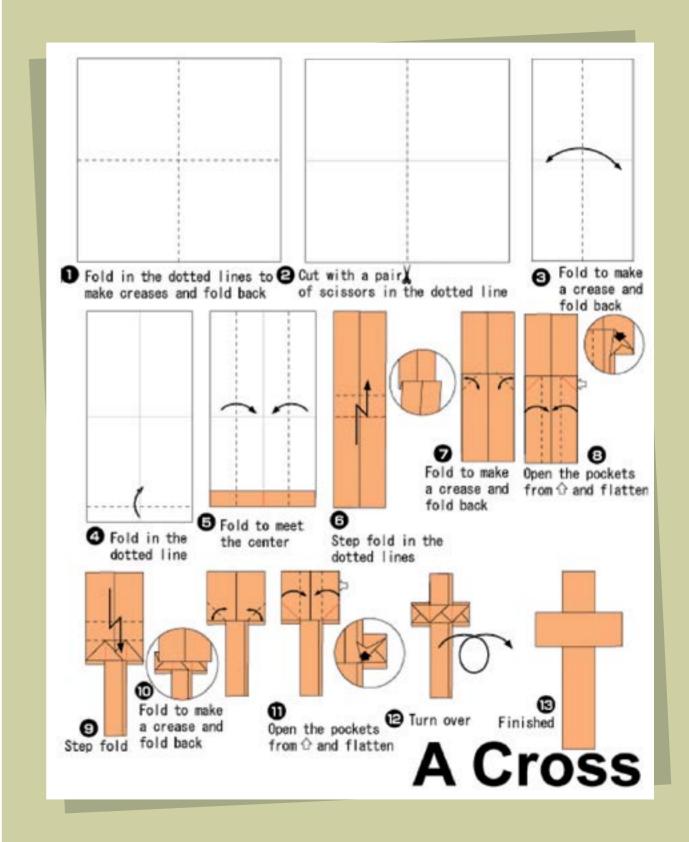


Ashsah A S

Paper folding - Making a Plane



Paper folding - Making a Cross



Word Search

Fellowship

 G
 U
 H
 D
 B
 U
 D
 L
 N
 G
 L
 G
 H
 W
 Y

 R
 N
 J
 P
 B
 Q
 E
 W
 C
 N
 N
 N
 S
 M
 Y

 G
 F
 I
 J
 R
 A
 E
 I
 L
 I
 B
 I
 E
 G
 H

 F
 F
 C
 G
 D
 C
 U
 N
 C
 Y
 F
 P
 U
 U
 O

 J
 V
 J
 I
 A
 A
 L
 I
 M
 A
 E
 P
 K
 B
 M

 S
 M
 N
 Y
 Q
 R
 F
 B
 I
 R
 B
 I
 X
 W
 H
 Y
 C
 W

 H
 C
 O
 B
 R
 F
 G
 O

Find these words

FAITHFUL

ENCOURAGING

LEADING

LEARNING

OBEYING

WORSHIPPING

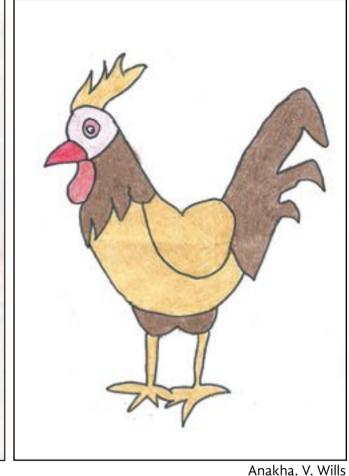
SACRIFICING

HELPING

INSPIRING

PRAYING





Noel Edwin



2318341 imperialprem@yohoo.com



Imperial[™]

AUTOMOBILE WORKSHOP UPHOLSTERY & CAR INTERIOR CLEANERS

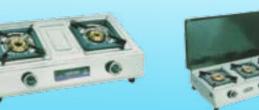
CHIP 'N' DALE
T.C.4/417(1)
Opp. Maithri Apartments
Kavu Road, Kuravankonam,
Trivananthapuram - 695 003.

Premchand J. Mob : 9447118118

E.J. ENTERPRISES

T.C-9/162, 'O' Street, Jawaharnagar, Thiruvananthapuram- 41.

Ph. No. 0471-2728512.Mob: 9847279283, 9400528512









Wholesale and Retail dealers of L.P.G Stove & Spares all across Kerala, Sales & Servicing of all kinds of Stoves. For domestic as well as commercial purpose we are having wide range of stoves. We are also dealing with Stainless Steel Chairs & Tables.

answers of crossword puzzle on 89

3	6	10	1	5	2	4	9	7	8
Down	Across	Across	Down	Down	Down	Across	Across	Across	Down
F	Е	L	L	0	W	S	Н	I	Р

Fellowship- Friendly association, especially with people who share common interests.

Faithful(3Down)

True to one's word, promises, vows, etc.

Encouraging(6 Across)

To inspire with courage, spirit, or confidence

Leading(10Across)

Directing, guiding, in the fore front

Learning(1Down)

Connected or involved with the pursuit of knowledge, skill

Obeying(5Down)

Complying with or submissive to God

Worshipping(2Down)

Feeling or expression of reverence and adoration to the Almighty

Sacrificing(4 Across)

Surrender or avoidance of something prized or desirable for the sake of something considered as having a higher or more pressing claim

Helping(9Across)

Giving or rendering aid or assistance to others

Inspiring(7Across)

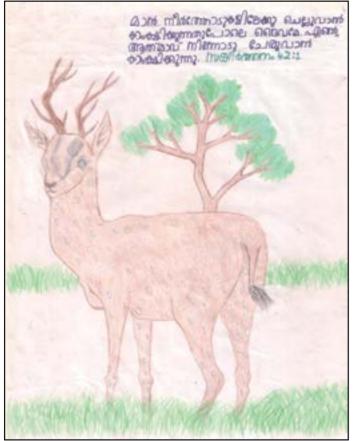
Fill with an animating, quickening, or exalting influence

Praying(8Down)

Characterized by, a spiritual communion with God, as in adoration, confession, thanksqiving or supplication



Amisha SS



Amish S Sen

104 IRSPIRA IRSPIRA 105



സ്വാദിഷ്ടവും പോഷകപ്രദവും നറുമണവുമുള്ള വിശിഷ്ട ആഹാരമാണ് കൂൺ. പോഷകവും ഔഷധവും ധാരാളമുള്ളതിനാൽ കൂൺ സംരക്ഷക ആഹാരവുമാണ്. സസ്യലോകത്തിൽഹരിതകരഹിത സസ്യങ്ങളുടെ കൂട്ട ത്തിൽ പെടുന്നവയാണ്കൂണുകൾ. ജന്തുജന്യ മാംസ്യ ത്തിന്റെ അതേ നിലവാരമുള്ള ഏക സസ്യാഹാരമാണിത്. കൂണിൽ മാംസ്യം, ജീവകങ്ങൾ അമിനോ അമ്ലങ്ങൾ, ധാതുലവണങ്ങൽ, എന്നിവ ധാരാളമുണ്ട്. പയർവർഗങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ വായുകോപമുള്ളവർക്ക് കൂൺ നല്ലൊരു പകരക്കാരനാണ്. പ്രമേഹം, ക്യാൻസർ, ഹൃദ്രോഗം എന്നീ രോഗങ്ങൾഉള്ളവർക്കും, കീമോതെറാപ്പികഴിഞ്ഞവർക്കും ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ഭക്ഷ്യ വസ്തുവാണ് കുൺ.

കേരളത്തിലെ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന മഴക്കാലം ചിപ്പികൂൺ കൃഷിക്ക് ഏറ്റവും യോജിച്ചതാണ്. വർഷം മുഴുവൻ കാലാവസ്ഥാ ഭേദമേന്യ കൂണുകൾ കൃഷി ചെയ്തെടു ക്കാം. വയ്ക്കോൽ, അല്ലെങ്കിൽ റബ്ബർ മരപ്പൊടിയാണ് മാധ്യമത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. നല്ല കട്ടിയും മഞ്ഞ നിറവുമുളള ഉണങ്ങിയ വയ്ക്കോൽ വേണം ഉപയോ ഗിക്കാൻ. റബ്ബർ മരപ്പൊടി പുതിയതും വെളുത്തതുമാ ജലാംശം കൂടിയാൽ രോഗകീടബാധയും കൂടും. കൂൺ വളർച്ച കുറയുകയും ചെയ്യും. വെള്ളം വാർത്തു കളഞ്ഞശേഷം വയ്ക്കോൽ, ഡെറ്റോൾ ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കിയ പോളിത്തീൻ ഷീറ്റിലോ വലയിലോ നിരത്തുക. യിരിക്കണം. നല്ലവണ്ണം തിളപ്പിച്ചോ ആവികയറ്റിയോ രാസ പ്രക്രിയവഴിയോ മാധ്യമം അണു വിമുക്തമാക്കേണ്ടതാണ്. അതിനായി നല്ല വെള്ളത്തിൽ മാധ്യമം 8-12 മണിക്കൂർ കു തിർത്ത ശേഷം കുറഞ്ഞത് 30 മിനിട്ടെങ്കിലും വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിക്കുകയോ, ആവി കയറ്റുകയോവേണം. ഫോർമാലിൻ/ബാ വിസ്റ്റിൻ മിശ്രിതം ശരിയായതോതിൽ തയ്യാറാക്കി (5 മില്ലി ഫോർമാലിൻ+750 മില്ലി ബാവിസ്റ്റിൻ 10 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ) 18 മണിക്കൂറെങ്കിലും മാധ്യമം മുക്കിവച്ച് അണുനശീകരണം നടത്തണം. 50-60 ശതമാനത്തിൽ കൂടുതൽ ഈർപ്പം മാധ്യമത്തിൽ പാടില്ല. ജലാംശം കൂടിയാൽ രോഗകീടബാധയും കൂടും. കൂൺ വളർച്ച കുറയുകയും ചെയ്യും. വെള്ളം വാർ ത്തുകളഞ്ഞശേഷം വയ്ക്കോൽ, ഡെറ്റോൾ ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കിയ പോളിത്തീൻ ഷീറ്റിലോ വലയിലോ നിരത്തുക. മാധ്യമം മുറുക്കിപ്പിഴിഞ്ഞാൽ വെള്ളം വരാൻ പാടില്ല. പക്ഷേ കയ്യിൽ നനവുണ്ടാവുകയുംവേണം.

കൃഷിചെയ്യുന്ന വിധം

കൈകൾ ഡെറ്റോൾ ഉപയോഗിച്ച് കഴുകിയശേഷം കൂൺ വിത്ത് അണു വിമുക്തമായ ട്രേയിൽ ഇടുക. കൂൺ തട ങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിനായി 45x30 സെന്റീമീറ്റർ അളവിലുള്ള പോളിത്തീൻ കവറുകൾ എടുക്കുക. പാകപ്പെടുത്തിയ വയ് ക്കോൽ ചുമ്മാടുകൾ പോലെ ചുരുളുകളാക്കി ഏകദേശം 2 ഇഞ്ച് കനത്തിൽ പോളിത്തീൻ കവറുകളിൽ അട്ടിയായി വെ യ്ക്കുക. ഓരോ അട്ടിയ്ക്കു മുകളിലായി 20-30 ഗ്രാം കൂൺ വിത്ത് അഥവാ സ്പോൺ അരികിലായി വട്ടത്തിൽവിതറണം. അങ്ങനെ 4 - 5 അട്ടിവരെ വയ്ക്കാവുന്നതാണ്. ഏറ്റവും

മുകളിൽ മുഴുവൻ ഭാഗത്തും വിത്ത് ഇടാവുന്നതാണ്. അതിനുശേഷം കവർ നന്നായി ഇറുക്കികെട്ടി വെയ് ക്കുക. അതിനുശേഷം അണുനശീക രണം ചെയ്ത സൂചി കൊണ്ട് 25–30 ചെറു സുഷിരങ്ങളിടണം.

കൂൺ തടങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയ ശേഷം ശുദ്ധമായ മുറിയിലോ, ഷെഡ്ഡിലോ വയ്ക്കുക. മുറിയിൽ നല്ല വായു സഞ്ചാരവും 95-100% ആർദ്രതയും നിലനിർത്തണം. തറയിൽ ചാക്കോ മണലോ നിരത്തി നനച്ചിടാം. 10-25 ദിവസംവരെ എടുത്താണ് സ്പോൺ റൺ പൂർത്തിയാകുന്നത്. അപ്പോഴേ യ്ക്കും കവറുകൾ നീളത്തിൽ അണു വിമുകത്മായ ബ്ലേഡ് ഉപയോഗിച്ച് കീറിക്കൊടുക്കേണ്ടതാണ്.





വിളവെടുപ്പ്

15-20 ദിവസംകൊണ്ട് ചെറിയ കുല കളായി തടങ്ങളിലെ സുഷിരങ്ങളിൽ കൂടി ചിപ്പിക്കൂൺ മൊട്ടുകൾ പുറത്തു വരുന്നത് കാണാം. കൂൺ മൊട്ടുകൾ നനവ് കിട്ടുന്നതനുസരിച്ച് മൂന്നാം ദി വസം പൂർണ വളർച്ച എത്തുമ്പോൾ കൈവിരലുകൾ കൊണ്ട്കുലമൊത്തം വലത്തേക്ക് തിരിച്ച് വിളവെടുക്കാം. ഒരു ബെഡിൽ നിന്ന് 42 ദിവസം കൊ ണ്ട് മൂന്ന് വിളവ് വരെ എടുക്കാം. പിന്നീട് ഈ ബെഡുകൾ കമ്പോസ്റ്റു ണ്ടാക്കാനോ വിളകൾക്ക് പുതയായോ ഉപയോഗിക്കാം.

ഒരുകിലോ മധ്യമത്തിൽ നിന്നും ശരാ ശരി 750 ഗ്രം ചിപ്പിക്കൂണെങ്കിലും വിളവെടുപ്പ് നടത്താം.

സാമൂഹിക സേവനത്തിൽ ക്രൈസ്തവ പങ്കാളിത്വം

റൈസ്റ്റൺ പ്രകാശ് സി. സി.

വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളുടെ ഉൾമേഖലകൾ സന്ദർശിക്കു മ്പോൾ അന്ധവിശ്വാസത്തിന്റെയും അനാചാരങ്ങളുടെയും ഈറ്റില്ലമായിരുന്ന പലമേഖലകളിലും ഇന്ന് ഒരു പുതിയ സമൂഹത്തിന്റെ പുത്തൻകാഴ്ചപ്പാടുകളുമായുള്ള മുന്നോ ടുള്ള പ്രയാണം നമുക്ക് ദർശിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഇതി ന്റെയൊക്കെ പിന്നിൽ ഒരു സഭയോ, ഒരു മിഷണറിയുടെ ത്യാഗമോ ഉണ്ടായിരിക്കും എന്നുള്ളതിൽ സംശയമില്ല.

കോരിച്ചൊരിയുന്ന മഞ്ഞിൻകണ ങ്ങളും, കുളിർമതൊട്ടുണർത്തുന്ന ഇളം തെന്നലും, ഹൃദയോന്മേഷമേ കുന്ന കരോൾഗാനങ്ങളും മിന്നി മിന്നി തിളങ്ങുന്ന നക്ഷത്രങ്ങളും കണ്ടും ആസ്വദിച്ചും തുടങ്ങുമ്പോൾ മനസ് അറിയാതെ മന്ത്രിക്കും, ക്രിസ്തുവി ന്റെ ജന്മദിന ഓർമ്മയിൻ നാളുകൾ ആസന്നമായിരിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും ഈ തൊട്ടുണർത്തലുകൾ കൊ ണ്ടെത്തിക്കുന്നത് ചരിത്രമുഹൂർത്ത ങ്ങളുടെ ഓർമ്മകളിലേക്കും, ആ ഓർമ്മകളിൽ നിറഞ്ഞുനില്ക്കുന്ന മാനവരാശിയുടെ രക്ഷകനായി മാ റിയ മശിഹായുടെ സാമൂഹിക നന്മ ലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ള ജീവിതശൈലിയി ലേയ്ക്കുമാണ്. പാപത്തിൽ ആണ്ടു പോയ ഒരു ജനസമൂഹത്തെ മോചി തമാക്കുവാൻ ക്രിസ്തു ക്രൂശിലൂടെ ജീവത്യാഗം ചെയ്ത് മൂന്നാം നാൾ ഉയിർത്തെഴുന്നേല്ക്കുകയുണ്ടായി. അവിടെ നിന്നും ദൈവം സമൂഹ നന്മയ്ക്കായി കാട്ടിത്തന്ന തീനാള മാണ് അജ്ഞരായ, അനാഥരായ അനേക ആത്മാക്കളെ മിഷണറിമാർ

മുഖേന, വീണ്ടെടുക്കാൻ ഇടയാക്കി തീർത്തത്.

സാമൂഹിക നന്മ ലക്ഷ്യമാക്കിയ ക്രിസ്തു കാട്ടിത്തന്ന പാത വളരെ വിലയേറിയതായിരുന്നു എന്ന് ഇന്ന് കാലം തെളിയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു കാലഘട്ടത്തിൽ വിദ്യാഭ്യാസം എന്താണ് എന്ന് അറിവില്ലാതിരുന്ന ജനസമൂഹ മദ്ധ്യേ ക്രിസ്തു കാട്ടി ക്കൊടുത്ത ദീപനാളവുമായി അനേക മിഷണറിമാർ ജനമദ്ധ്യത്തിലേയ്ക്ക് കടന്നുവന്നു. പലപ്പോഴും അവർ നേ രിട്ടത് കാർക്കിച്ചുള്ള തുപ്പും, കുന്തമു നകൾ കൊണ്ടുള്ള നരഭോജികളുടെ കുത്തും, മരണത്തോടുള്ള മൽപിടു ത്തവുമായിരുന്നു. എന്നിരുന്നാലും ഇവയെ എല്ലാം തരണം ചെയ്തതു കൊണ്ടാണ് ക്രൈസ്തവ മിഷണറി മാർക്ക് ഇന്നത്തെ നിലവാരത്തിലുള്ള ജനസമൂഹത്തെ വാർത്തെടുക്കുവാൻ സാധിച്ചത്. വിദ്യാഭ്യാസമേഖലയിൽ ഇന്നത്തെ സമൂഹം അന്തസ്സായി തല ഉയർത്തിനില്ക്കുന്നത് ഒരു കാലഘട്ടത്തിലെ മിഷണറിമാരുടെ ത്യാഗ്യോജ്ജ്വലമായ കഠിനാദ്ധാന ത്തിന്റെ ഫലമാണ്. അവർ സ്ഥാപിച്ച വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളെ വെല്ലു വിളിക്കുവാൻ ഇന്നത്തെ ഒരു സ്ഥാ പനങ്ങൾക്കും കഴിയില്ല. എന്നാൽ വികസനത്തിന്റെ പന്ഥാവിൽ പരി ലസിച്ചപ്പോൾ ഈ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളെ ഇന്ന് പണം കായ്പി ക്കുന്ന മരങ്ങളാക്കി മാറ്റിയിരിക്കുന്നു. ഈ മരങ്ങൾക്ക് വെള്ളവും വളവും നൽകുന്നത് ക്രൈസ്തവ സഭാ നേ തൃത്വങ്ങൾ തന്നെയാണ്. സമൂഹം വെറുക്കുന്നവരെ സ്നേഹിക്കുവാനും അവരെ ഉയർത്തുവാനും ആഹ്വാനം ചെയ്ത ക്രിസ്തേശുവിന്റെ സൽപ്ര വർത്തികൾ പലപ്പോഴും സാധാരണ ക്കാർക്ക് അന്യം നിന്ന് പോകുകയല്ലേ എന്ന് തോന്നിപ്പോകുന്നു.

ആതുരശുശ്രൂഷാരംഗത്ത് നല്ല ശമ ര്യാക്കാരനിലൂടെ സമൂഹത്തെ ബോ ധവാന്മാരാക്കിയ ദൈവികവചനങ്ങൾ ഇന്നും സാമൂഹിക സേവനങ്ങളുടെ മുഖമുദ്രയാണ്. എന്നാൽ പലപ്പോഴും നാം ഈ സേവനങ്ങളെ തമസ്കരി ക്കുന്നു. പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന അപ കടങ്ങൾ കണ്ടാൽപോലും കണ്ടില്ല എന്നുള്ള രീതിയിൽ സമസൂഷ്ടി യെ തിരിഞ്ഞുപോലും നോക്കാതെ പിന്നോട്ട് മാറുന്ന അനേക ജനസമു ഹത്തെ ഇന്ന് നമ്മുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ വേർതിരിച്ചെടുക്കുവാൻ നിന്നും കഴിയും. എന്നാൽ അനേകം നല്ല ശമര്യാക്കാരും ഈ സമൂഹത്തിൽ ഉണ്ട്. ഇക്കാര്യത്തിൽ ക്രൈസ്തവ സമുഹം മുന്നിൽ തന്നെയാണ്. കൽക്കട്ടയിലെ തെരുവുകളിൽ മരി ച്ചു വീഴുന്ന അനാഥർക്കുവേണ്ടിയും ഹൗറാപാലത്തിന്റെ കീഴിൽ തമ്മിൽ കലഹിക്കുന്ന കുഷ്ഠരോഗികളെ ചികിത്സിച്ചും, പാവങ്ങളുടെ അമ്മയാ യി മാറിയ മദർതെരേസ, കുഷ്ഠരോ ഗികളെ ചികിത്സിച്ച് സ്വയം കുഷ്ഠ രോഗിയായി മാറിയ ഫാദർ ഡാമിയൻ, ഇങ്ങനെ അനേകം ദൈവീക ദാർ ശനികർ ആതുര സേവനരംഗത്തും ശുശ്രൂഷമേഖലയിലും സമൂഹത്തി നുവേണ്ടി ത്യാഗം ചെയ്തവരാണ്. പലപ്പോഴും ചില ഹോസ്പിറ്റലുകൾ സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ കാണുവാൻ കഴിയുന്നത് ചില ഡോക്ടർമാർ, തിങ്ങിനിറഞ്ഞുകിടക്കുന്ന രോഗികളു ടെ അരികെ ചെന്നിരുന്ന് അവരുടെ ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്ന വ്രണങ്ങളെ ഒരു വൈമനസ്യവും കൂടാതെ കഴു കി വൃത്തിയാക്കി മരുന്ന് വച്ച് കെട്ടി ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നതാണ്. ഈ നന്മ പ്രവൃത്തികളിൽ ബഹുഭൂരിപക്ഷം ആതുരസേവകരും ക്രിസ്ത്യൻ തലമു റക്കാരാണ്. ഇവിടെയാണ് യേശുക്രി സ്തു കാട്ടിത്തന്ന നല്ല ശമര്യാക്കാര ന്റെ ഗുണപാഠം അന്വർത്ഥമാകുന്നത്. സമൂഹം നമ്മിൽനിന്നു എന്തു പ്രതീ ക്ഷിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കാളുപരി നമുക്ക് സമൂഹത്തിനു വേണ്ടി എന്തു നൽകുവാൻ കഴിയും എന്നതിലാണ് പ്രസക്തി. എന്നാൽ നമ്മുടെ പല ആതുര ശുശ്രൂഷാ സ്ഥാപനങ്ങളും സാധാരണക്കാരന് ചികിത്സിക്കുവാൻ കഴിയാത്ത പകൽകൊള്ള കേന്ദ്രങ്ങ ളായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ക്രൈസ്തവ സമൂഹം ഈ അധർമ്മത്തിനെതിരെ പോരാടേണ്ട സമയം ആഗതമായിരി

നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടും തിരിഞ്ഞുനോ ക്കുമ്പോൾ ചിലപ്പോൾ കണ്ടുമുട്ടുന്ന ത് അനേക അനാഥബാലന്മാരെയും ബാലികമാരെയുമാണ്. മാത്രമല്ല, ഈ പിഞ്ചോമനകളെ മനുഷ്യമൃഗങ്ങൾ മൃഗീയമായി പീഡിപ്പിക്കുന്നതായും പത്രമാധ്യമങ്ങൾ വഴി നമ്മൾ മനസ്സി ലാക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത്തരം

സന്ദർഭങ്ങളിൽ പലപ്പോഴും ഇവർക്ക് ആശാസമാകുവാനും തലചായ്ക്കു വാൻ ഒരിടം നൽകുവാനും പൊതുവെ സാമൂഹിക പ്രവർത്തകർ ഉൾപ്പെടെ ആശ്രയിക്കുന്നത് ക്രൈസ്തവ അനാ ഥാലയങ്ങളെയും സ്ഥാപനങ്ങളെയും ആണ്. ഈ സ്ഥാപനങ്ങൾ വഴി വളർ ന്നു വരുന്ന ഓരോ വ്യക്തിയും ഒരു പ്രത്യേക വൃക്തിത്വത്തിന് ഉടമയാണ്, മാത്രമല്ല ഇവർ മറ്റുള്ളവർക്ക് മാതൃക യുള്ളവരായി തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ക്രൈസ്തവ സമുഹം പൊതു സമുഹത്തിന് നൽകുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സേവനമാണ്. ഇതോടൊപ്പം ഇന്ന് നാം കാണുന്ന വേറൊരു കാ ര്യം കൂണുപോലെ മുളച്ചുപൊങ്ങുന്ന വൃദ്ധസദനങ്ങളാണ്. ഒരുകാലഘട്ടം വരെ തന്റെ വിശപ്പിനെ മാറ്റിവച്ച് കു ഞ്ഞുങ്ങൾക്കുവേണ്ടി കഠിനാദ്ധാനം ചെയ്ത് ശരീരം ശോഷിച്ച് സമയാസ മയം ആഹാരം പോലും കഴിക്കാതെ തന്റെ മക്കളെ പഠിപ്പിച്ച് ഉയർന്ന ഉദ്യോ ഗങ്ങളിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നു. വിദേശ രാജ്യങ്ങളിൽ ജോലി നേടുന്ന മക്കൾ വളരുമ്പോൾ, വളർന്നു വലുതായ മക്കൾ ചിന്തിക്കുന്നത് ഈ വാർദ്ധ ക്യം ചെന്ന മാതാപിതാക്കളെ എവിടെ എത്തിക്കാം എന്നാണ്. തന്റെ വാർദ്ധ കൃകാലഘട്ടത്ത് ഏറ്റവും ആശ്രയമാ കുമെന്നു കരുതിയ മക്കൾ തങ്ങളെ എങ്ങനെ എവിടെയെങ്കിലും ഉപേക്ഷി ക്കാം എന്നു ചിന്തിക്കുന്നത് കാണു മ്പോൾ കണ്ണുനീരോടുകൂടെ അവർ ആശ്രയം കണ്ടെത്തുന്ന ആശ്രയ കേ ന്ദ്രമാണ് വൃദ്ധസദനങ്ങൾ. പലപ്പോഴും ചില വൃദ്ധസദനങ്ങളിൽ ക്രിസ്മസ്റ്റ് സമയങ്ങളിലും മറ്റു വിശേഷ സമയ ങ്ങളിലും സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ കാണു വാൻ കഴിയുന്നത് വൃദ്ധസദനങ്ങളുടെ പുറത്തുള്ള കമ്പി അഴികളിൽ പിടി ച്ച് തന്റെ സ്വന്തം മക്കൾ ഇന്ന് വന്ന് തങ്ങളെ കൂട്ടികൊണ്ടുപോകും എന്ന് പ്രതീക്ഷയോടെ കാത്തിരിക്കുന്ന മാ താപിതാക്കളെയാണ്. വാർദ്ധക്യം പലപ്പോഴും രണ്ടാംബാല്യം ആണെ ന്ന് എല്ലാവരും പറയാറുണ്ട്. അങ്ങനെ ആണെങ്കിൽ നമ്മുടെ ബാലാരിഷ്ഠത മാറാത്ത കുഞ്ഞുങ്ങളെ നമ്മൾ ഉപേ ക്ഷിക്കാറുണ്ടോ? അതേ കാലഘട്ടം തന്നെയാണ് ഈ രണ്ടാംബാല്യം

പിന്നിടുന്ന മാതാപിതാക്കളും. അവ

രെയാണ് വൃദ്ധസദനങ്ങളിൽ പാർപ്പി

ച്ചിരിക്കുന്നത് എന്ന് പലപ്പോഴും സമൂ

ഹം മറന്നുപോകുന്നു. എന്നാൽ ഈ

സാഹചര്യങ്ങളിലും സ്നേഹത്തിന്റെ,

സമാധാനത്തിന്റെ, ആശ്വാസത്തിന്റെ കരസ്പർശവുമായി ക്രൈസ്തവ ശു ശ്രൂഷകർ ഈ മേഖലകളിൽ കടന്നു ചെന്ന് ജാതിമതവ്യത്യാസമില്ലാതെ നൽകുന്ന സുവിശേഷവും സന്തോ ഷവും സാമൂഹിക കരുതലിൽ നാം നൽകുന്ന ഏറ്റവും വലിയ മുതൽ ക്കൂട്ടാണ്.

വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളുടെ ഉൾ മേഖലകൾ സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ അന്ധവിശ്വാസത്തിന്റെയും അനാ

നിങ്ങൾ വേണ്ടാ എന്നു പറയുന്നത് ഞങ്ങൾ പ്രയോ ജനപ്പെടുത്താം എന്നുള്ള തല്ലേ ഇതിൽ അടങ്ങിയി രിക്കുന്നത്. ക്രിസ്തുവും അതുതന്നെയാണ് ചെയ് തത്. പാപത്തിൽ ആണ്ടു പോയ മാനവരാശിയെ പാപത്തിൽ നിന്നു വീണ്ടെ ടുക്കാൻ മനുഷ്യവേഷം പുണ്ട് ജന്മം എടുത്ത്, ക്രൂ ശിതനായി, ഉയർത്തെഴു ന്നേറ്റ് ഒരു മാനവരാശിയെ വീണ്ടെടുത്തു. ഇതുതന്നെ യാണ് ക്രൈസ്തവസമൂഹം സാമൂഹിക നന്മയിൽ കാ ണുന്ന ആപ്തവാകൃവും.

ചാരങ്ങളുടെയും ഈറ്റില്ലമായിരുന്ന പലമേഖലകളിലും ഇന്ന് ഒരു പുതിയ സമൂഹത്തിന്റെ പുത്തൻകാഴ്ചപ്പാടു കളുമായുള്ള മുന്നോട്ടുള്ള പ്രയാണം നമുക്ക് ദർശിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഇതിന്റെയൊക്കെ പിന്നിൽ ഒരു സഭ യോ, ഒരു മിഷണറിയുടെ ത്യാഗമോ ഉണ്ടായിരിക്കും എന്നുള്ളതിൽ സം ശയമില്ല. ചില മേഖലകൾ സന്ദർ ശിക്കുവാൻ നിബന്ധനകൾ നിലനി ല്ക്കുമ്പോൾ, ഈ നിബന്ധനകൾ ഉണ്ടാക്കിയ നിയമനിർമ്മാതാക്കൾ പോലും ഏതെങ്കിലും ഒരു ക്രൈസ് തവ സ്ഥാപനത്തിൽ നിന്നും പഠിച്ച് മുന്നേറിയ വ്യക്തിയാണ് എന്നുള്ളതാ ണ് സത്യം. പലപ്പോഴും ഈ സാമൂഹി കസേവനങ്ങൾക്ക് ഓരോരുത്തരെയും പ്രാപ്തരാക്കുന്നത് നിരവധി വെല്ലു വിളികൾ നേരിട്ട് ജീവിതം വിജയത്തി

ന്റെ പാതയിലേക്ക് മുന്നോട്ട് നീക്കുന്ന അനേകം വ്യക്തിത്വങ്ങളിൽ നിന്നാ ണ്. ചലനമഠ ശരീരത്തിന്റെ പിൻവി ളികളെ പിൻതള്ളി നക്ഷത്രദുരങ്ങളും കടന്ന് പ്രപഞ്ചോല്പത്തിയോളം ചെ ന്നെത്തുന്ന ധിക്ഷണനായ സ്റ്റീഫൻ ഹോക്കിംഗ്, ശബ്ദവും, വെളിച്ചവും കൊട്ടിയടയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടും ഉൾക്കാഴ്ച യുടെ വെളിച്ചം കൊണ്ട് ലോകത്തി ന്റെ കണ്ണുതെളിയിച്ച ഹെലൻകെല്ലർ, ബധിരതയുടെ നിശബ്ദമായ ആഴങ്ങ ളിൽ നിന്നും ശബ്ദത്തെ വീണ്ടെടു ത്ത് സുന്ദരമായ വിന്യാസത്തിലുടെ ലോകത്തെ ഉന്മത്തമാക്കിയ സംഗീ തനായകൻ ബീഥോവൻ ഇങ്ങനെ എത്രയോപേർ തങ്ങളുടെ ജീവിത വിജയത്തിൽ നിന്നും നമുക്ക് കാട്ടി തരുന്ന വിജയത്തിന്റെ മാത്യകകൾ ത്യാഗോജ്ജ്വലമായ സമുഹനന്മയുടെ ഉത്തമ സാക്ഷികളായി സമുഹത്തെ മാറ്റിമറിക്കുന്നു. വീടുകളിലും സമീ പദേശങ്ങളിലും വെറുതെകീറിക്കള യുന്ന പേപ്പർ തുണ്ടുകളെ വീടുകൾ തോറും കടന്നുചെന്ന് ശേഖരിച്ച് അവയെ ഒരുമിച്ച് കൂട്ടി വിറ്റുലഭിക്കുന്ന തുകകൊണ്ട് ഒരു വ്യദ്ധസദനത്തെ

ഒരു പ്രതിസന്ധിയും കുടാതെ പുലർ ത്തുവാൻ അഹോരാത്രം പ്രയത്നി ക്കുന്ന Young Family Fellowship സാ മൂഹിക സേവനത്തിൽ എത്രമാത്രം മാത്യകയായി മാറിയിരിക്കുന്നു എന്നു ള്ളത് പ്രശംസനീയമായ കാര്യമാണ്. 'നിങ്ങൾ വേണ്ടാ എന്നു പറയുന്നത് ഞങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം' എന്നു ള്ളതല്ലേ ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ത്. ക്രിസ്തുവും അതുതന്നെയാണ് ചെയ്തത്. പാപത്തിൽ ആണ്ടുപോയ മാനവരാശിയെ പാപത്തിൽ നിന്നു വീ ണ്ടെടുക്കാൻ മനുഷ്യവേഷം പുണ്ട് ജന്മം എടുത്ത്, ക്രുശിതനായി, ഉയർ ത്തെഴുന്നേറ് ഒരു മാനവരാശിയെ വീ ണ്ടെടുത്തു. ഇതുതന്നെയാണ് ക്രൈ സ്തവസമുഹം സാമുഹിക നന്മയിൽ കാണുന്ന ആപ്തവാക്യവും.

കാർഡിനൽ ന്യൂമാൻ എഴുതിയ പ്രസിദ്ധമായ ഗാനമാണ് "Lead Kindly Light", 'ദിവ്യപ്രകാശമേ നയിച്ചാലും.' തുടർന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞത്, "I do not ask the distant scene, One step is enough for me," ദൂരത്തേയ്ക്കുള്ള വെ ളിച്ചമൊന്നും ഞാൻ ആവശ്യപ്പെടു ന്നില്ല, ഒരു കാൽ വയ്ക്കുവാനുള്ള ഇടം കാണിച്ചുതരേണമേ. അതേ ഇന്നത്തെ ക്രെസ്തവ സമുഹവും ഇതു തന്നെയാണ് ചിന്തിക്കേണ്ടത്. സാമൂഹികനന്മയ്ക്കായി ദൈവമേ പൂർവ്വപിതാക്കന്മാരെപോലെ ഞങ്ങൾ ക്കും പ്രയ്ത്നിക്കുവാൻ അവസര ങ്ങൾ നൽകണമേ എന്നുള്ളതാക ണം നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനകൾ. ജീവിത വിജയങ്ങൾക്കായി അക്ഷീണം പ്രയത് നിക്കുമ്പോൾ സാമുഹികനന്മക്കായും പ്രയത്നിക്കുവാൻ നമുക്കു സാധിക്ക ണം. എന്നാൽ മാത്രമേ ക്രിസ്ത്യാ നി എന്നുള്ള വാക്കിന് അർഹരായി തീരുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. ഈ ലോക ജീവിതത്തിൽ സാമുഹികന ന്മയ്ക്കായി പോരാടുന്ന വലിയൊ രു തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കുവാൻ ഇന്നത്തെ ക്രൈസ്തവ സഭകൾക്ക് സാദ്ധ്യമാകടെ എന്നു പ്രാർത്ഥിക്കാം. എല്ലാവർക്കും സ്നേഹത്തിന്റെയും സമാധാനത്തിന്റെയും ക്രിസ്മസ് ആശംസകളും ഐശ്വര്യപൂർണ്ണമായ പുതുവത്സരാശംസകളും നേർന്നു കൊള്ളുന്നു.

പരിശുദ്ധ സ്നേഹം

രചന, സംഗീതം: ജോസ്. എച്ച്. ജോൺസ്

കഴുകി എൻ പാപമെല്ലാം തിരുസന്നിധിയിൽ എൻ യേശുവേ തിരു പാദം വെടിയുമ്പോഴെല്ലാം ക്ലേശങ്ങൾ നിറയുമെൻ ജീവിതം മനമുരുകി കരയുമ്പോൾ കരകാണാതലയുമ്പോൾ എന്നെയും തേടിവന്ന സ്നേഹം ഓർക്കാതിരുന്നീടുമോ ഭൂമിയെങ്ങും സ്വർഗ്ഗമാക്കാൻ പാരിതിൽ മനുജനായ് പിറന്നു താതൻ സ്നേഹിച്ചു സ്നേഹിച്ചു മനുഷ്യനുവേണ്ടി ജീവൻ സമർപ്പിച്ച ദൈവ പുത്രൻ അലകടലിൻ തിരമാലകൾ ഒന്നൊന്നായി ജീവിത നൗകയുലഞ്ഞീടുമ്പോൾ യാക്കോബിൻ ദൈവമെൻ കുടെയുണ്ട് പരിശുദ്ധ സ്നേഹമെൻ കുടെയുണ്ട് കൽപനകളെല്ലാം അനുസരിപ്പാൻ തിരു സ്നേഹം ദിനവും മതിയെനിക്ക് ലോകമാം പടകിൽ ഇടറിടാതെ വചനം നൽകും പുതുബലങ്ങൾ

ജീവിതത്തിലേക്ക് നടത്തിയ കർത്താവ്

ദീപ സൈറസ്

ഞാൻ മനഃപ്പാഠമാക്കിയ തിരുവചനങ്ങളും, ഹൃദിസ്ഥമാക്കിയ ക്രിസ്തീയ ഗാനങ്ങളും ആശുപത്രിയിലെ ഏകാന്തത മറിക്കടക്കുവാൻ എന്നെ വളരെയധികം സഹായിച്ചു.

കൂരിരുൾ താഴ്വരയിൽ കൂടി നടന്നാ ലും ഞാൻ ഒരനർത്ഥവും ഭയപ്പെടു കയില്ല. നീ എന്നോട് കൂടെ ഇരി ക്കുന്നുവല്ലോ; ഇത് എന്റെ ജീവിത സാക്ഷ്യം. ഈ തിരുവചന സത്യം അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ ഞാൻ അനുഭ വിച്ചു.

ദൈവത്തിന്റെ വിശ്വസ്തത തെളി യിച്ച ഒരു സംഭവം എന്റെ ജീവിത ത്തിൽ ഉണ്ടായി. ഞാൻ അഞ്ചൽ എന്ന സ്ഥലത്ത് ബാങ്കിൽ ജോലി ചെയ്തി രുന്ന സമയം. 2013 ജൂലൈ മാസം 15-ാം തീയതി തിങ്കളാഴ്ച രാവിലെ ഞാൻ ജോലി സ്ഥലത്തേക്ക് പോകു ന്നതിന് ബസ്സിൽ യാത്ര തിരിച്ചു. സ്ഥി രമായി ഒരു സഹപ്രവർത്തകയുടെ കാറിൽ യാത്ര ചെയ്തിരുന്ന ഞാൻ അന്ന് ബസ്സിൽ യാത്ര ചെയ്യണ്ടതായി വന്നു. ചടയമംഗലം എന്ന സ്ഥലത്ത് വെച്ച് എതിർദിശയിൽ നിന്നു വന്ന ഒരു പ്രൈവറ്റ് ബസ്സ് ഞാൻ യാത്ര ചെയ്ത ബസ്സിൽ വന്നിടിച്ചു.

അനേകംപേർ അപകടത്തിൽപ്പെട്ടു. അഞ്ച് പേർ മരണമടയുകയുണ്ടായി. രണ്ടുപേരുടെ നില 'അതീവ ഗുരു തരം' എന്ന് വിലയിരുത്തി. അതിൽ ഒരു വ്യക്തി ഞാനായിരുന്നു യാത്ര യ്ക്കിടയിൽ ഉറങ്ങിപ്പോയ ഞാൻ സംഭവിച്ചതൊന്നും അറിഞ്ഞിരു ന്നില്ല. ഉറക്കത്തിൽ നിന്നും അബോ ധാവസ്ഥയിലായ ഞാൻ ഉണർന്നു നോക്കുമ്പോൾ ബസ്സപകടം എന്ന് മനസ്സിലായി. ജനാലയ്ക്കരികിൽ ഇരുന്നതുകൊണ്ട് എന്റെ വലതുഭാ ഗത്ത്കൂടി ബസ്സ് വന്നിടിക്കുകയാ

അപകടസമയത്ത് അതുവഴി കാ റിൽ കടന്നുപോയ ഒരപരിചിതൻ എനിക്ക് 'നല്ല ശമരിയാക്കാര'നായി മാറി. അദ്ദേഹത്തിന് ഞാൻ വീട്ടിലെ ഫോൺ നമ്പർ പറഞ്ഞുകൊടുത്തു. ആ കാറിൽ എന്നെയും മറ്റു രണ്ടുപേ രെയും കയറ്റി ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചു. അപക ടത്തെത്തുടർന്ന് എന്റെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും വളരെയധികം രക്തം വാർ ന്നുപൊയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നു.

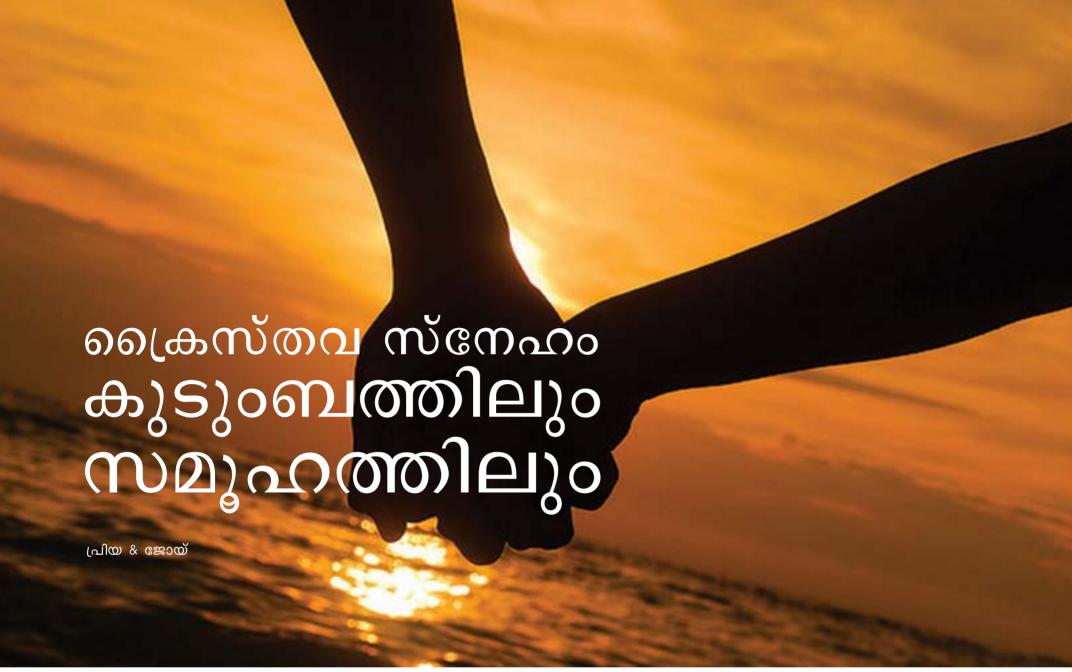
ആശുപത്രിയിൽ, എന്റെ ബ്ലഡ്ഗ്രൂ പായ ഒ നെഗറ്റീവിന്റെ ഒരു കുപ്പി രക്തം മാത്രമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളു. അത് ജീവൻ നിലനിർത്താൻ തീർ ത്തും അപര്യാപ്തമായിരുന്നു. ഈ സമയത്ത് ദൈവനിയോഗം പോലെ ഒരുകൂട്ടം യുവാക്കൾ രക്തദാനം ചെയ്യു വാൻ ആശുപത്രിയിൽ വന്നുചേർന്നു. അതിൽ രണ്ടുപേർ ഒ നെഗറ്റീവ് ബ്ലഡ് ഗ്രൂപ്പ് ഉള്ളവരായിരുന്നു. അങ്ങനെ മൂന്നു ബോട്ടിൽ രക്തം നൽകിക്കൊ ണ്ട് എന്നെ കുടുതൽ സൗകര്യമുള്ള മറ്റൊരാശുപത്രിയിലേക്ക് മാറ്റി. അവി ടെയുള്ള നൂതന ചികിത്സ് എനിക്ക് ലഭിച്ചു. എങ്കിലും ധാരാളം രക്തം വാർന്നു പോയതുകൊണ്ടുള്ള കോം പ്പിക്കേഷൻ കാരണം ബ്ലഡ് പ്രഷർ താഴ്ന്നു. പൾസ് കിട്ടാനില്ലെന്ന അവ സ്ഥയിലേക്ക് നീങ്ങി. ജീവൻ നിലനിർ ത്തുവാനുള്ള പ്രതീക്ഷകൾ ഏതാണ്ട് പൂർണമായും മങ്ങി.

ഈ സമയം നമ്മുടെ സഭയിലും പുറ ത്തുമുള്ള വിശ്വാസികളും യംഗ് ഫാമി ലി ഫെല്ലോഷിപ്പ് അംഗങ്ങളും ഒത്തൊ രുമിച്ച് എന്റെ ജീവനായി ദൈവത്തോട് മുട്ടിപ്പായി അപേക്ഷിച്ചു. തുടർന്നു നിരന്തരമായി പ്രാർത്ഥിക്കുവാനുള്ള വാഞ്ച ഏവരുടെയും ഹൃദയത്തിൽ പരിശുദ്ധാത്മാവ് നൽകി. "നീതിമാന്റെ ശ്രദ്ധയോട് കൂടിയ പ്രാർത്ഥന വള രെ ഫലിക്കും" എന്ന് വേദപുസ്തകം പറയുന്നു. സഭയുടെ പ്രാർത്ഥനകൾ ക്ക് മറുപടിയായി കർത്താവ് എന്റെ അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് എന്നെ കരകയറ്റി. ഒരു കാൽ മാത്രം നഷ്ടമായ എന്നെ ഒരുമാസത്തിനുള്ളിൽ ആശു പത്രിയിൽ നിന്നും ഡിസ്ചാർജ്ജ് ചെയ്തു. നാലുമാസത്തിനുശേഷം ഞാൻ കൃത്രിമ കാലുമായി ജോലിയിൽ തിരികെ പ്രവേശിച്ചു. എനിക്കായി പ്രാർത്ഥിച്ചവരെയും എന്നെ ശുശ്രൂഷിച്ചവരെയും, എനിക്കായി രക്തം ദാനം നൽകിയവരെയും മറ്റു രീതിയിൽ സഹായിച്ചവരെയും ഞാൻ നന്ദിപൂർവും സ്മരിക്കുന്നു.

ഞാൻ മനഃപ്പാഠമാക്കിയ തിരുവചനങ്ങ ളും, ഹൃദിസ്ഥമാക്കിയ ക്രിസ്തീയ ഗാ നങ്ങളും ആശുപത്രിയിലെ ഏകാന്തത മറികടക്കുവാൻ എന്നെ വളരെയധികം സഹായിച്ചു. പരസഹായം കൂടാതെ ഒരിഞ്ചുപോലും ചലിക്കുവാനോ അന ങ്ങുവാനോ പറ്റാതിരുന്ന ആ സമയത്ത്, 'യേശു എൻെ കരം പിടിച്ചിരിക്കുന്നു' എന്ന് എനിക്ക് ബോദ്ധ്യമായി. 'ദൈവം വിശ്വസ്തനാണ്, ദൈവവചനം വിശ്വാ സയോഗ്യമാണ്' എന്നതിന് എന്റെ ജീ വിതം സാക്ഷിയാകുന്നു. ലോകത്തി ന്റെ കണ്ണുകൾക്ക് അദൃശ്യമായ ഒരു ശക്തി, നമ്മുടെ ശക്തിഹീനതകളിൽ തികഞ്ഞുവരുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് നമുക്ക് നമ്മുടെ ബലഹീനതകളിൽ പ്രശംസിക്കാം. ജീവിതപോരാട്ടത്തിനാ വശ്യമായ ദൈവീകശക്തിയുടെ സംഭ രണികളാണിവ. ഏവരെയും ദൈവം അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

നന്ദി കൊണ്ടെന്റെ ഉള്ളം നന്നേ നിറയുന്നേ സന്നാഹമോടെ സ്തുതി പാടീടു

ന്നേൻ-ദേവാ



ജാതി മത ഭേദമെന്യ ഏവരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന വാക്യങ്ങളാണ് അപ്പോസ്ത ലനായ പൗലോസ് കൊരിന്ത്യർക്ക് എഴുതിയ ഒന്നാം ലേഖനത്തിലെ 13-ാം അദ്ധ്യായം. വിവാഹ ശുശ്രൂഷയിൽ ഈ സ്നേഹവചനങ്ങൾ പുരോഹിതൻ വായിച്ചു കേൾപ്പിക്കുന്നു. കുടുംബത്തിലെ സ്നേഹം നിലനിർത്താനും ശക്ത മാക്കാനും ഈ വചനങ്ങൾ പര്യാപ്തമാണ്. കുടുംബ ജീവിതം ആരംഭിച്ചതു മുതൽ സ്നേഹവചനങ്ങൾ പതിവായി പറഞ്ഞിരുന്നതു കാരണം കുടുംബ ബന്ധത്തിൽ ദുഢത കൈവരിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന് യുവകുടുംബ കുട്ടായ്മയിലെ പല കുടുംബങ്ങളും സാക്ഷ്യങ്ങളായി പങ്കുവെച്ചിട്ടുണ്ട്. സ്നേഹം എന്ന പദം ചിലപ്പോൾ പ്രണയത്തിനും ഇഷ്ടത്തിനും പകരമായി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. ഇഷ്ടവും സ്നേഹവും പ്രണയവും തിരിച്ചറിയാൻ പറ്റാത്ത വിധം കൂടിക്കലർന്ന വാക്കുകളാണ്. ഇവ എന്താണെന്ന് വേർതി രിച്ച് അറിഞ്ഞാലേ ക്രൈസ്തവ സ്നേഹത്തിന്റെ വ്യാപ്തി മനസ്സിലാകുകയുള്ളു.

ഒരു കുഞ്ഞു ജനിക്കുമ്പോൾ മുതൽ അത് വളരുന്ന സാഹചര്യത്തിനനു സരിച്ച് ചില ഇഷ്ടങ്ങളും ഇഷ്ടക്കേടുകളും പ്രകടിപ്പിക്കും. എന്നാൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ മനോനിലയനുസരിച്ച് ഇഷ്ടം രൂപപ്പെടാം. ഉദാഹരണത്തിന് കുട്ടികൾ ചോക്ളേറ്റ് മിഠായികൾ അല്ലെങ്കിൽ ഐസ്ക്രീം ഇഷ്ടപ്പെടാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത്തരം ഇഷ്ടങ്ങൾ അമിതമാകുന്നത് ശരീരത്തിന് കേട്

വരുത്തും എന്നതിനാൽ മാതാപിതാ ക്കൾ അവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാറില്ല. ഇഷ്ടം ഒരു വ്യക്തിയിൽ സന്തോ ഷം ജനിപ്പിക്കും. ഒരു പ്രത്യേക വ്യ ക്തിയോട് ഇഷ്ടം തോന്നുന്നുവെ ന്നാൽ ആ വ്യക്തിയെ കാണുമ്പോൾ സന്തോഷം തോന്നുന്നുവെന്ന് അർ ത്ഥം. എന്നാൽ പ്രണയം ഒരു വ്യക്തി യിൽ ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂട്ടുന്നു എന്നാണ് ശാസ്ത്രീയമായ കണ്ടെത്തൽ. ഒരു വ്യക്തിക്ക് പ്രണയം തോന്നുകയാ ണെങ്കിൽ ആ വ്യക്തിയുടെ ശരീര ത്തിൽ പ്രത്യേകതരം ഹോർമോൺ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള സന്ദേശം തലച്ചോറിലെ ഇൻസുല എന്ന ഭാഗം നൽകും ഇവിടെ രസകരമായ മറ്റൊ രു കാര്യം ഒരു വ്യക്തിയിൽ വെറു പ്പ് രൂപപ്പെടുമ്പോഴും തലച്ചോറിലെ ഇതേ ഭാഗം തന്നെയാണ് ശരീരത്തിൽ ഹോർമോണുകൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ത്. അതു കൊണ്ട് തന്നെ പ്രണയിച്ച വ്യക്തിയുടെ ആകർഷകം എന്നു തോന്നിക്കുന്ന അതേ പ്രവർത്തികൾ വെറുക്കപ്പെട്ടവയായി മാറാനും സാ ധ്യതയുണ്ട്. പ്രണയം വിവേകത്തെ മറികടക്കുന്ന വികാരങ്ങൾ ഒരുവനി ലുണ്ടാക്കുന്നു. പ്രണയവും ഇഷ്ടവും വ്യക്തി കേന്ദ്രീകൃതമാണ്. എന്നാൽ സ്നേഹം ഇതു രണ്ടുമല്ല പ്രത്യേകിച്ച് ക്രൈസ്തവ സ്നേഹം.

ഞാൻ നിങ്ങളെ സ്നേഹിച്ചതു പോലെ നിങ്ങളും തമ്മിൽ തമ്മിൽ സ്നേഹിക്കണം (യോഹ 13: 34) എന്ന് യേശുക്രിസ്തു കല്പിക്കുന്നു. യേശുക്രിസ്തു എങ്ങനെ മനുഷ്യനെ സ്നേഹിച്ചു എന്ന് പരിശോധിക്കുക. യേശുക്രിസ്തു പാപികളായ മനുഷ്യർ ക്കു വേണ്ടി ക്രുശിൽ മരിച്ചു അഥവാ പാപികളായ മനുഷ്യർക്കു വേണ്ടി രക്തസാക്ഷ്യം വഹിച്ച ആദ്യത്തെ മനുഷ്യൻ. മറ്റുള്ളവർക്കായി സ്വന്തം ജീവൻ ബലികൊടുക്കുന്ന വലിയ ത്യാഗം അതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. തൃജിക്കുക എന്നതിന് പകരം ആർ ജ്ജിക്കുക എന്നതാണ് ഇന്ന് മനുഷ്യ നിൽ കാണുന്ന സ്വഭാവം അത്തരം ആർജ്ജിക്കലുകൾ ആക്രാന്തമായും ദുരയായും മാറി സമൂഹത്തിൽ വലിയ അന്തരങ്ങൾ സൂഷ്ടിക്കുന്നു.

ഇത് ഉള്ളവനും ഇല്ലാത്തവനും തമ്മി ലുള്ള അകലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. കച്ച വടക്കാരൻ ലാഭം കൊയ്യുക എന്ന ലക്ഷ്യവുമായി പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ കച്ചവടത്തിലെ മര്യാദയും നിയമവും പലപ്പോഴും മറന്നുപോകുന്നു. അത്

വെട്ടിപ്പിടിക്കലുകളായി വളരുന്നു.വി ശുദ്ധ സ്ഥലത്തു പോലും ആശാസ്യമ ല്ലാത്ത വാണിഭം ചെയ്യാൻ വന്നവരെ ചമ്മട്ടികൊണ്ട് അടിച്ച് പുറത്താക്കുന്ന ത് (യോഹ 2:14,15) ഇത്തരം ആക്രാ നത്തിനെതിരെയുള്ള ക്രിസ്തുവിന്റെ പ്രതികരണമായി നമുക്ക് കാണാം. കച്ചവടത്തിനായി വന്ന കമ്പനി ഇന്ത്യ യിൽ വെട്ടിപ്പിടിക്കലുകൾ നടത്തിയ പ്പോൾ രൂപപ്പെട്ട സംഘർഷത്തിന്റെ വിവിധ പതിപ്പുകൾ ഇന്നും ലോക മെമ്പാടും ആവർത്തിച്ചു കൊണ്ടിരി

ശരിയായ സ്നേഹം പങ്കുവയ്ക്കലി ലും തൃജിക്കലിലും ആണ്. പാപത്തെ വെറുക്കുകയും പാപിയെ സ്നേഹി ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന യേശു നമുക്ക് കാണിച്ചു തരുന്നത് ക്രൈസ്തവ സ്നേഹത്തിന്റെ വ്യാപ്തിയാണ്. ഈ സ്നേഹത്തിൽ ഇഷ്ടമോ പ്രണയമോ അല്ല മറിച്ച് എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുടെ യും, പ്രത്യേകിച്ച് മാനവരാശിയുടെ ഐക്യവും സഹവർത്തിത്വവുമാണ് ഉള്ളത്. തങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത വരുടെ പോലും നന്മയ്ക്ക് വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുക എന്നത് ക്രൈസ്തവ സ്നേഹത്തിന്റെ ദർശനം തന്നെയാണ്.

ഇന്ന് അയൽക്കാർ തമ്മിലാണ് ഏറ്റ വും ശത്രുത. നിന്നെപ്പോലെ നിന്റെ അയൽക്കാരനേയും സ്നേഹിക്കുക എന്ന് പറയുമ്പോൾ അയൽക്കാരന്റെ പ്രവൃത്തികൾ ഇഷ്ടപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ പോലും അവന് വേണ്ടി ത്യാഗസന്നദ്ധ നാകേണം. ഈ ദർശനം ഉൾക്കൊണ്ട് നാമോരോരുത്തരും പ്രവർത്തിച്ചു തു ടങ്ങിയാൽ ഓരോ ക്രിസ്ത്യാനിയും ഒരു മിഷണറിയായി രൂപാന്തരപ്പെടും. ലോകത്തിന്റെ ഏതറ്റത്തും സുവിശേ ഷം പറയുവാനും ക്രൈസ്തവ സ്നേ ഹം പകരുവാനും അവൻ തയ്യാറാ കും. ജാതികളല്ലാതായിരുന്ന നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ ജാതികളായി മാറിയത് മി ഷനറി വര്യന്മാരിലൂടെ ക്രൈസ്തവ സ്നേഹം ലഭിച്ചത് കൊണ്ടാണ്. സ് നേഹവചനങ്ങളിൽ പറയുന്ന സ്നേ ഹം കുടുംബങ്ങളിലും ക്രൈസ്തവ സ്നേഹം സമൂഹത്തിലും പകരുവാൻ ഇടയാക്കുന്ന പരിപാടികൾ നമ്മുടെ കൊച്ചു കൊച്ചു കൂട്ടായ്മകളിലൂടെ അഭ്യസിക്കുന്നതോടൊപ്പം മാനവ വിമോചനത്തിനായുള്ള ക്രൈസ് തവ ദർശനത്തിലൂന്നിയുള്ള വലിയ കൂട്ടായ്മയിൽ നാം പങ്കാളികളാവു കയും വേണം.

വൃത്യസ്തരായ പ്ര

ചീന ബിനു

വളരെ പ്രഗത്ഭമതിയും മഹാനുമായ ഒരു മനുഷ്യന് ഊർജ്ജസ്വലനായ ഒരു മകൻ പിറന്നു. അയാൾ തന്റെ മകന്റെ ജനനത്തിൽ സന്തോഷിക്കു കയും അഭിമാനിക്കുകയും ചെയ് തു. ഈ മനുഷ്യൻ അചഞ്ചലമായ ദൈവ വിശ്വാസമുള്ളവനും ധീരനു മായിരുന്നു. എന്നാൽ പിറന്ന് അധി കനാളാകുന്നതിനു മുമ്പ് കുഞ്ഞിന് കഠിനമായ ഒരു രോഗം ബാധിച്ചു. അദ്ദേഹം അതീവ ദുഃഖിതനായിത്തീർ ന്നു. കുഞ്ഞിന്റെ രോഗം മാറുവാനാ യി അദ്ദേഹം രാപ്പകലില്ലാതെ ദൈ വത്തോട് അതൃന്തം ജാഗ്രതയോടെ നിലവിളിച്ചു. കിടപ്പുമുറിയിൽ രാത്രി മുഴുവൻ ഉപവസിച്ചു പ്രാർത്ഥിച്ചു. ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളുമെ ല്ലാം അദ്ദേഹത്തെ ആശ്വസിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. പക്ഷേ അവ രെല്ലാം ദയനീയമായി പരാജയപ്പെട്ടു. ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയോ ഉറങ്ങുകയോ ചെയ്യാതെ അദ്ദേഹം പരവശനായും കാണപ്പെട്ടു. തന്റെ ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയും ദൈവം നിരസിക്കു കയില്ലെന്നും തന്റെ കുഞ്ഞ് സുഖം പ്രാപിക്കുമെന്നും അദ്ദേഹം ഉറച്ചു വിശ്വസിച്ചു. എന്നാൽ ഏഴാം ദിവ സം കുഞ്ഞ് മരിച്ചുപോയി. അയാൾ കരഞ്ഞില്ല എന്നു മാത്രമല്ല മരണവി വരം അറിഞ്ഞ മാത്രയിൽ എഴുന്നേ റ്റ് കുളിച്ച് വസ്ത്രം മാറി ആഹാരം

ദൈവഭക്തനും നിഷ്ക്കളങ്കനുമായ മറ്റൊരാളെക്കുറിച്ചും പറയാം. വളരെ സമ്പന്നമായ ഒരു കുടുംബമായിരു ന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റേത്. നാട്ടുകാരും വീട്ടുകാരുമെല്ലാം അദ്ദേഹത്തെ സ് നേഹിക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന് ഏഴ് ആൺമക്കളും മൂന്നു പെൺ മക്കളു മാണുണ്ടായിരുന്നത്. അദ്ദേഹവും ഭാര്യയും പത്തു മക്കളും സന്തോ ഷാവസരങ്ങളിൽ ഒത്തുകൂടുകയും

കഴിക്കുകയും ചെയ്തു.

അയാൾ കരഞ്ഞില്ല എന്നു മാത്രമല്ല മരണ വിവരം അറിഞ്ഞ മാത്ര യിൽ എഴുന്നേറ്റ് കുളിച്ച് വസ്ത്രം മാറി ആഹാരം കഴിക്കുകയും ചെയ്തു.

ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുക പതിവായിരുന്നു. അങ്ങനെയിരിക്കെ ഒരു മഹാദുരന്തമുണ്ടായി. അദ്ദേഹ ത്തിന്റെ മക്കളെല്ലാം ഒന്നിനു പിറകെ ആ ദുരന്തത്തിൽപ്പെട്ട് മരിച്ചുപോയി. ഒരാൾപോലും അവശേഷിച്ചില്ല. ഓ രോ മരണവും അദ്ദേഹത്തെ ക്ഷീണി തനാക്കി. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സാമ്പത്തി കസ്ഥിതി ആകെ തകർന്നു. തുടർന്ന് അദ്ദേഹത്തിനും കഠിനമായ രോഗം പിടിപ്പെട്ടു. ഉള്ളം കാൽ മുതൽ ഉച്ചം തലവരെ മാരകമായ വ്രണങ്ങൾ കൊ ണ്ടു മൂടി. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതം ദുരിതപൂർണ്ണമായിത്തീർന്നു. ദേഷ്യ വും നിരാശയും കൊണ്ട് ഭാര്യയുടെ സമനില തെറ്റി. അവർ ഭർത്താവിനെ പ്രാകുവാൻ തുടങ്ങി. അപ്പോൾ അദ്ദേ ഹം ദൈവത്തോട് ''എന്റെ ദൈവമേ, എന്തുകൊണ്ട് ഈ ഗതി വന്നു" എന്നു.... ചോദിച്ചില്ല. പകരം അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു "യഹോവ തന്നു, യഹോവ എടുത്തു, യഹോവയുടെ നാമം വാ ഴ്ത്തപ്പെടുമാറാകട്ടെ.'

ഒരിടത്ത് സന്തുഷ്ടമായ ഒരു ചെറിയ കുടുംബമുണ്ടായിരുന്നു. ഒരു അപ്പനും അമ്മയ്ക്കും രണ്ട് ആൺ മക്കളുമാണ് ആ കുടുംബത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നത്. കുറച്ചുകൂടി മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിത സാ ഹചരുങ്ങൾക്കായി ഈ കുടുംബം വിദേശത്തേക്കു പോയി. അവിടെ അവർ കുടുംബമായി താമസമുറപ്പിക്കു കയും അവിടത്തെ സാഹചര്യങ്ങളു മായി പൊരുത്തപ്പെടുകയും ചെയ്തു. അങ്ങനെയിരിക്കെ പെട്ടെന്ന് പിതാ വ് മരണമടഞ്ഞു. കുടുംബം ആകെ ദുഃഖത്തിലായി. പക്ഷേ വളരെത്താ മസിക്കാതെ അവർ ജീവിതത്തിന്റെ

യാഥാർത്ഥ്യം ഉൾക്കൊണ്ടു. പതുക്കെ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് മടങ്ങി വന്നു. മക്കൾ രണ്ടുപേരും വളർന്നു ആ രാജ്യത്തു നിന്നു തന്നെ വിവാ ഹം കഴിച്ചു. സന്തോഷമായി ജീവി ച്ചു വരവെ, ആ രണ്ടു ആൺമക്കളും അവിചാരിതമായി മരണപ്പെട്ടു. കുടും ബത്തിലെ മാതാവിന് ദുഃഖമടക്കാനാ യില്ല. ചെറുപ്പക്കാരായ രണ്ടു പെൺ കുട്ടികൾ വിധവമാരായിത്തീർന്നത് ആ മാതാവിനെ ഏറെ വ്യസനിപ്പിച്ചു. ആൺ തുണയില്ലാതെ മറ്റു വരുമാന മാർഗമൊന്നുമില്ലാതെ ആ മൂന്നു പേ രും എങ്ങനെ കഴിയാനാണ്? പെൺ കുട്ടികൾ രണ്ടു പേരും നല്ല നിലയിൽ കഴിഞ്ഞവരാണ്. അവർക്ക് ഈ ജീ വിത സാഹചര്യവുമായി എങ്ങനെ ഒത്തു പോകാനാകും എന്നാലോചിച്ച് ഈ മാതാവിന് ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെട്ടു. മരുമക്കളോട് അവരവരുടെ കുടുംബ ങ്ങളിലേക്ക് മടങ്ങിപ്പോകുവാൻ അവർ അഭ്യർത്ഥിച്ചു. കുഞ്ഞുങ്ങളില്ലാത്തതു കൊണ്ട് മറ്റൊരു വിവാഹം കഴിക്കാൻ അവർക്ക് തടസ്സമുണ്ടാകയില്ലെന്ന് ആ മാതാവിന് അറിയാമായിരുന്നു. അവർ സ്നേഹബുദ്ധ്യാ ഉപദേശിച്ചപ്പോൾ ഒരു മരുമകൾ മാത്രം മടങ്ങിപ്പോ യി. മറ്റൊരു മരുമകൾ മരണം വരെ അവരോടൊപ്പം ജീവിക്കുമെന്ന് ദൃഢ നിശ്ചയം ചെയ്തു.

ഒരിക്കൽ ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ വീട്ടുകാ രാൽ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട കുറച്ചാളുകൾ ഒരുമിച്ചു പാർത്തിരുന്നു. അവർ രോ ഗികളായതിനാലും അവരുടെ രോ ഗം ചികിത്സിച്ചാൽ ഭേദമാകാത്തതും അടുത്തിടപഴകുന്നവർക്കും കൂടി പകരുന്നതും ആയതിനാലാണ് അവ രെ ഉറ്റവരും ഉടയവരും ഉപേക്ഷിച്ച ത്. അവർക്ക് ശരിയായ ഭക്ഷണമോ പാർപ്പിടമോ ലഭിച്ചിരുന്നില്ല. അവരുടെ അപ്പനമ്മമാർ പോലും അവരോട് സം സാരിക്കുവാൻ മടി കാണിച്ചിരുന്നു. ഭാര്യമരോടും മക്കളോടും അവർക്ക് വളരെ സ്നേഹമായിരുന്നിട്ടും അവ രെ ഒരു നോക്കു കാണുവാൻ പോലും അവർക്ക് അനുവാദമുണ്ടായിരുന്നില്ല. അങ്ങനെയിരിക്കെ ആ ഗ്രാമത്തിൽ ഒരു മഹാ വൈദ്യൻ എത്തിച്ചേർന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അടുത്തെത്തുന്ന ഏതു രോഗിയേയും അദ്ദേഹം കരു ണാ പൂർവ്വം കൈക്കൊള്ളുകയും രോഗം ഭേദമാക്കുകയും ചെയ്യുമെ ന്ന് അവർ കേട്ടിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. ഒരു പക്ഷേ ഈ വൈദ്യന് തങ്ങളുടെ രോഗവും ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാൻ കഴിഞ്ഞേക്കുമെന്ന് അവർ തമ്മിൽ പറഞ്ഞു. അവർ അറച്ചറച്ച് വൈദ്യൻ കടന്നു പോകുന്ന വഴിയിൽ നിന്നും കുറച്ചു മാറി നിന്നു. 'ഞങ്ങളെയും ചികിത്സിക്കാൻ അവിടത്തേയ്ക്കു ദയ വുണ്ടാകുമോ' എന്ന് ഉറക്കെ വിളിച്ചു ചോദിച്ചു. വൈദുന് അവരോട് സഹ താപം തോന്നി. പാവങ്ങൾ, അവരുടെ ജീവിതം എത്ര ദുസ്സഹമാണ്! വൈ ദ്യൻ കാരുണ്യത്തോടെ അവരുടെ അസുഖം ഭേദമാക്കി. അവരുടെ രോ ഗം പൂർണ്ണമായും മാറിയോ എന്നറി യുവനായി അവരെ രോഗനിർണ്ണയം നടത്തുന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് അയച്ചു. അവിടത്തെ പരിശോധനയിൽ അവ രുടെ രോഗം പൂർണ്ണമായും ഭേദമാ യി എന്നവർക്കു മനസ്സിലായി. അവർ എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് സന്തോഷത്തോ ടെ ഈ മഹാഭിഷഗ്വരന് നന്ദി പറയു വാനായി മടങ്ങി വന്നു എന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നുവോ? എന്നാൽ നിങ്ങൾക്കു തെറ്റി. ഒരേ ഒരാൾ മാത്രമാണ് മടങ്ങി വന്നത്. അയാൾ വൈദ്യന്റെ കാലിൽ കെട്ടിപ്പിടിച്ച് നന്ദി പറഞ്ഞു.

രായി കാണപ്പെട്ട നാലു പേരേക്കു റിച്ചാണ് ഇവിടെ പരാമർശിച്ചത്. ഒന്നാമത്തെയാൾ മകന്റെ അസുഖം ഭേദമാക്കാനായി കരഞ്ഞു നിലവി ളിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുകയും എന്നാൽ മകൻ മരിച്ചപ്പോൾ സാധാരണക്കാ രെപ്പോലെ തകർന്നു പോകാതെ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് മടങ്ങി വരുകയും ചെയ്തു. ഈ മനുഷ്യൻ മറ്റാരുമല്ല. നമുക്കേവർക്കും പരിചിത നായ ദാവീദു രാജാവു തന്നെ. (2ശമു 12:20) ദാവീദിന്റെ ഭൃതൃന്മാർ ദാവീദി ന്റെ പെരുമാറ്റത്തിൽ ആശ്ചര്യപ്പെട്ടു. എന്നാൽ ദാവീദിന്റെ വിശദീകരണം ഹൃദയഭേദകമായിരുന്നു. ''കുഞ്ഞ് ജീ വനോടിരുന്ന സമയം ഞാൻ ഉപവസി ച്ചു കരഞ്ഞു, കുഞ്ഞ് ജീവനോടിരി ക്കേണ്ടതിന് ദൈവം എന്നോടു ദയ ചെയ്യുമോ ഇല്ലയോ? ആർക്കറിയാം

മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും വൃത്യസ്ത

എന്നു ഞാൻ വിചാരിച്ചു. ഇപ്പോ ഴോ അവൻ മരിച്ചുപോയി. ഇനി ഞാൻ ഉപവസിക്കുന്നത് എന്തിന്? അവനെ മടക്കി വരുത്തുവാൻ എനിക്കു കഴിയു മോ? ഞാൻ അവന്റെ അടുക്കലേക്കു പോകുകയല്ലാതെ അവൻ എന്റെ അടു ക്കലേക്കു മടങ്ങി വരികയില്ലല്ലോ." ഇവിടെ ദാവീദിനെ വൃത്യാസ്തനാ ക്കിയത് എന്താണ്? ദൈവത്തിന്റെ തീരുമാനത്തിനു മുമ്പിലുള്ള കീഴട

രണ്ടാമതുദ്ധരിച്ച സംഭവത്തിലെ കേന്ദ്ര കഥാപത്രം ഇയ്യോബാണ്. ഇയ്യോബിനെക്കുറിച്ച് വേദപുസ്തകം നൽകുന്ന നാലു വിശേഷണങ്ങളും ശ്രദ്ധേയമാണ്-നിഷ്ക്കളങ്കൻ, നേരു ള്ളവൻ, ദൈവ ഭക്തൻ, ദോഷം വിട്ട കലുന്നവൻ. ഇയ്യോബിന്റെ ജീവിതം ദുരന്തപൂർണമാകുന്നത് സാത്താന്റെ പരീക്ഷ നിമിത്തമാണ്. കഷ്ടതയുടെ നാളുകളിൽ ദൈവത്തെ ചോദ്യം ചെ യ്യാതെ ''അവൻ എന്നെ കൊന്നാ ലും ഞാൻ അവനെ കാത്തിരിക്കും" എന്ന് ഇയ്യോബ് പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. 'ദൈവത്തിന്റെ കയ്യിൽ നിന്നു നന്മ കൈക്കൊളുന്നു, തിന്മയും കൈക്കൊ ള്ളരുതോ?" എന്ന ചോദ്യം ഇയ്യോ ബിന്റെ വിശ്വാസ ജീവിതത്തിന്റെ ബഹിർസ്ഫുരണമാണ്. ഈ അചഞ്ച ലമായ ദൈവവിശ്വാസമാണ് ഇയ്യോ ബിനെ വൃതൃസ്തമാക്കിയത്.

മൂന്നാമത്തെ ഉദാഹരണത്തിൽ നാം കണ്ട വൃത്യസ്തയായ യുവതി രൂത്താ ണ്. ജീവിതത്തിലെ പ്രതീക്ഷകളെല്ലാം അസ്തമിച്ച് നിത്യവൃത്തിക്കുപോലും വകയില്ലാത്ത സന്ദർഭത്തിൽ സ്വന്തം കുടുംബത്തിലേക്ക് ചേക്കേറാനുള്ള എല്ലാ അനുകൂല സാഹചര്യങ്ങളും ഒത്തു വന്നിട്ടും രൂത്ത് തന്റെ അമ്മാ വിയമ്മയ്ക്കു താങ്ങായി നിന്നു.

തന്റെ അമ്മാവിയമ്മയായ നവോ മിയോട് രൂത്ത് പറയുന്ന വാക്കുകൾ ഹൃദയ സ്പർശിയാണ്: "നിന്നെ വി ട്ടു പിരിവാനും നിന്റെ കൂടെ വരാ തെ മടങ്ങിപ്പോകുവാനും എന്നോ ടു പറയരുതേ; നീ പോകുന്നിടത്തു ഞാനും പോരും, നീ പാർക്കുന്നിട ത്തു ഞാനും പാർക്കും, നിന്റെ ജനം എന്റെ ജനം, നിന്റെ ദൈവം എന്റെ ദൈവം, നീ മരിക്കുന്നിടത്ത് ഞാനും മരിച്ച് അടക്കപ്പെടും, മരണത്താലല്ലാ തെ ഞാൻ നിന്നെ വിട്ടുപിരിഞ്ഞാൽ യഹോവ തക്കവണ്ണവും അധികവും എന്നോടു ചെയ്യുമാറാകട്ടെ." തന്റെ

ഭർതൃഭവനത്തോടുള്ള വിശ്വസ്ത തയാണ് രൂത്തിനെ വ്യത്യസ്തയാ ക്കുന്നത്. മാനുഷിക ബന്ധങ്ങൾക്ക് രൂത്ത് നൽകിയ വിലയാണ് അവളെ ചരിത്രത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കിത്തീർത്തത് എന്നതും ശ്രദ്ധേയമാണ്.

നാലാമതു പരമാർശിച്ച ഉദാഹരണം ലൂക്കോസ് 17–ാം അധ്യായത്തിൽ രേ ഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന പത്തു കുഷ്ഠ രോഗികളെക്കുറിച്ചുള്ളതാണ്. യേശു ശമര്യയ്ക്കും ഗലീലയ്ക്കും നടുവിൽ കൂടി കടക്കുമ്പോൾ പത്തു കുഷ്ഠ രോഗികൾ എതിർപെടുന്നു. കുഷ്ഠ രോഗികൾ സമൂഹത്തിൽ വെറുക്കപ്പെ ട്ടവരും നിന്ദിതരുമായിരുന്നു. അവരെ സംബന്ധിച്ച് രോഗസൗഖ്യം വെറു മൊരു സ്വപ്നം മാത്രമായിരുന്നു. അങ്ങനെയുള്ളവരെയാണ് യേശു സൗഖ്യമാക്കുന്നത്. അവരെ സംബ ന്ധിച്ചിടത്തോളം തികച്ചും അസംഭവ്യ മെന്നു കരുതിയ ഒരു അത്ഭുതമാണ് നടന്നത്. പക്ഷേ പത്തിൽ ഒമ്പതു പേരും മടങ്ങി വരികയോ, ഒരു നന്ദി വാക്കു പറയുകയോ ചെയ്തില്ല. അവ രിൽ ഒരുവൻ മാത്രം വ്യത്യസ്തനായി. അവൻ നന്ദിപൂർവ്വം യേശുവിന്റെ കാ ലിൽ കവിണ്ണു വീണ് അവന് നന്ദി പറഞ്ഞു. നന്ദിയുള്ളവനായിരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു എന്നതാണ് അവനെ മറ്റു ള്ളവരിൽ നിന്നും വൃതൃസ്തനാക്കിയ ത്. നന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കാൻ ദൈവം നമ്മോടും ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്.

ഈ നാലു പേരെയും വ്യത്യസ്ത രാക്കിയ സംഗതികൾ വ്യത്യസ്തമാ ണ്.

- ദൈവത്തിന്റെ തീരുമാനത്തെ പൂർ ണ്ണമനസ്സോടെ സ്വീകരിക്കാനുള്ള സന്നന്ധത
- 2. അചഞ്ചലമായ ദൈവവിശ്വാസം
- മാനുഷിക ബന്ധങ്ങളിലുള്ള വി ശ്വാസം
- 4. നന്ദിയുള്ളവനായിരിക്കാനുള്ള സന്തവുത

ഈ നാലു സവിശേഷതകളും ഉൾ ക്കൊള്ളുമ്പോൾ വൃത്യസ്തമായ വൃ ക്തിത്വത്തിന് ഉടമകളായിത്തീരാൻ കഴിയുമെന്നാണ് വേദപുസ്തകം നൽകുന്ന പാഠം. ഈ പാഠം സ്വാം ശീകരിക്കാനുള്ള കൃപ ദൈവം നമുക്ക് നൽകുമാറാകട്ടെ.



ടിച്ച് തങ്ങളുടെ കൃഷിസ്ഥലത്തേക്കും, പണിസ്ഥലങ്ങളിലേക്കും, പോകാൻ തയ്യാറായി നിൽക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം ചില വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് നമ്മുടെ സമുഹത്തിൽ കണ്ടു ജീവിച്ച ഒരു പിടി മനുഷ്യർ നമ്മുടെ ഇടയിലും ഉണ്ട്. മധ്യവേനൽ അവധി ആകാൻ കാത്തിരിക്കുന്ന കുട്ടികൾ, അവസാന ദിവസത്തെ പരീക്ഷയും കഴിഞ്ഞ് മഷി നിറച്ച യൂണിഫോമുകളുമായി വീട്ടിൽ പോകുന്ന കുട്ടിക്കാഴ്ച്ചകൾ, പള്ളിക്കു ടങ്ങളിലെയും പറമ്പിലെയും മാവിലും പ്ലാവിലും പേരയിലും പുളിമരത്തിലും ഞാറമരത്തിലും വലിഞ്ഞു കയറിയും കല്ലെറിഞ്ഞും അതിന്റെ ഫലങ്ങളെ രുചിച്ചിരുന്ന കുട്ടികൾ-പഴമയിലുടെ ഓർമ്മകൾ അയവിറക്കുമ്പോൾ മാത്രം -ഇന്ന് സ്വപ്നത്തിൽ മാത്രം-കാണാൻ കഴിയുന്ന ചില ചിത്രങ്ങളാണ് ഇവ.

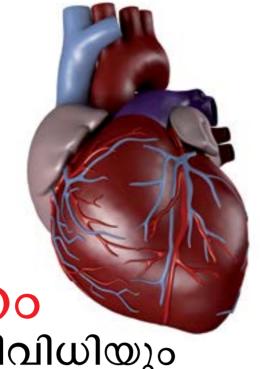
ചിന്താ മണ്ഡലങ്ങളിലൂടെ പിന്നിലേ ക്ക് നോക്കുമ്പോൾ(നോക്കാൻ കഴി ഞ്ഞാൽ മാത്രം) കാണാനും മനസിൽ തെളിയിക്കുവാനും സാധിക്കുന്ന ഇത്ത രം ചിത്രങ്ങൾ പുത്തൻ തലമുറയ്ക്ക് ഒരു സ്വപ്നമായി മാത്രമേ കാണാൻ കഴിയൂ. ഒരു പക്ഷേ കലാകാരൻ സിനി മാ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ പുനരാവിഷ്ക്ക രിക്കുമ്പോൾ ആ സ്വപ്നങ്ങളെ ഒരളവു വരെ പുത്തൻ തലമുറയ്ക്ക് കാണിച്ചു കൊടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

സൈക്കളിന്റെ പഴയ ചക്രങ്ങൾ ഒരു വടി കൊണ്ട് ഓടിക്കുന്ന കുട്ടികൾ, തെങ്ങോല കൊണ്ടു പന്തുണ്ടാക്കി കളിക്കുന്ന കുട്ടികളും ഗൃഹാതുരമായ ഓർമ്മകളാണ്. കുട്ടികൾ കളിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ മിക്ക വയും ഒരു തെങ്ങുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് മുതിർന്നവർ ഒർ ക്കുന്നു. പനയിൽ നിന്നുള്ള 'നൊങ്ക്' ആഹാരത്തിനുള്ളതിന്റെ ശേഷിച്ച ഭാഗം ചക്രങ്ങളായി ഉപയോഗിച്ച് കളിവണ്ടിയുണ്ടാക്കുക, അതുമായി കുട്ടുകാരോട് മത്സരിക്കുക, അങ്ങനെ ആർക്കും മറക്കാൻ കഴിയാത്തതും എണ്ണമറ്റതുമായ അനേകം അനുഭവ

ങ്ങൾ നമുക്കോർത്തെടുക്കാൻ സാധി ച്ചേക്കും. പുത്തൻ തലമുറയ്ക്കോ? ഈ ഒർമ്മകളിലെ പലതും നമ്മുടെ വലിയകാരണവൻമാരിൽ നിന്ന് കേട്ട റിഞ്ഞതാകാം, ആ അറിവ് മനസിൽ ചിത്രീകരിച്ചതുമാവാം.

നമ്മുടെ വളർന്നുവരുന്ന തലമുറയ് ക്കു ഓർക്കാനും പകർന്നു നൽകാനും ഇപ്രകാരമുള്ള ഒർമ്മക്കുറിപ്പുകൾ ഒരു പക്ഷേ പ്രയോജനപ്പെട്ടേക്കാം. കാളവ ണ്ടിയും, കൈവണ്ടിയുമെല്ലാം പുരാ വസ്തുക്കളായിക്കഴിഞ്ഞു. കാളയും കാർഷകനും ചിത്രങ്ങളിൽ മാത്രം അവശേഷിക്കുന്നു. പണ്ടു പള്ളിക്കു ടങ്ങൾക്കടുത്തുള്ള പെട്ടിക്കടകളിൽ നിന്ന്, ഉപ്പിട്ട നെല്ലിക്ക, പേരയ്ക്കാ, കാരയ്ക്കാ, മാങ്ങാ തുടങ്ങിയ നാടൻ വിഭവങ്ങൾ ലഭ്യമായിരുന്നു. അവ കൂട്ടികൾ വളരെ ആവേശത്തോടെ വാ ങ്ങി ഭക്ഷിക്കുമായിരുന്നു. നാരങ്ങമിഠാ യി, ഗ്യാസ്മിഠായി, കപലണ്ടിമിഠായി, ബീഡിമിഠായി തുടങ്ങിയവ കടകളിലെ ചില്ലുകുപ്പികളിൽ നിന്ന് കുട്ടികളെ മാ ടി വിളിച്ചിരുന്നു. ഇതെല്ലാം വാങ്ങി ഭക്ഷിച്ചിരുന്നവർക്കു യാതൊരു വിധ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും ഇല്ലാതിരു ന്നതും ശ്രദ്ധേയമാണ്.

എന്നാൽ ഇന്ന് കുട്ടികളെ വളരെ യധികം മാതാപിതാക്കൾ കരുതു ന്നതുകൊണ്ടും വളരെ ശ്രദ്ധപൂർവ്വം അണുവിമുക്തമാക്കിയ പ്ലാസ്റ്റിക് കൂ ടുകളിലടയ്ക്കപ്പെട്ട 'നല്ല്' ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾമാത്രം കുട്ടികൾക്ക് കൊടുക്കുന്നതുകൊണ്ടും, രോഗപ്ര തിരോധശേഷി ഇല്ലാത്ത ഒരു തലമു റയായി കുട്ടികൾ മാറുന്നു. കഷ്ടം! ഈ ഓർമ്മകൾ മറക്കാതെ നമ്മുടെ മനസുകളിൽ ഉറങ്ങുന്നുണ്ട്. എങ്കി ലും ബൈബിൾ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു ''പണ്ടത്തെക്കാലം ഇപ്പോഴത്തേതിനേ ക്കൾ നന്നായിരുന്നത് എന്ത് എന്ന് നീ ചോദിക്കരുത് അങ്ങനെ ചോദിക്കുന്ന ത് ന്യായമല്ലല്ലോ." നമുക്ക് തൽക്കാലം അങ്ങനെ ആശ്വാസിക്കാം.



ഹൃദയാഘാതം കാരണങ്ങളും പ്രതിവിധിയും

ഡോ. ദീപക് ഡേവിഡ്സൺ

ഓഗസ്റ്റ് 24 രാത്രി 8 മണിക്ക് ഞാൻ പച്ചക്കറി കടയിൽ നിന്നപ്പോൾ ഒരു ഫോൺകോൾ. ഡോ. ജോസിന്റെ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ നിന്ന് ഒരു മധ്യവയസ്കയായ സ്ത്രീ ഹൃ ദയാഘാതവുമായി അഡ്മിറ്റ് ആയി രിക്കുകയാണ്. ബി.പി. കുറവാണ്. നെഞ്ച് വേദനയും ശ്വാസം മുട്ടലും ഉണ്ട്. ഇമർജൻസി ആയി ഹൃദയത്തി ലെ അടഞ്ഞുപോയ രക്തക്കുഴൽ ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റീ ചെയ്ത് തുറക്ക ണം. രോഗിയെ വേഗം ആംബുലൻ സിൽ എത്തിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തോട് പറഞ്ഞിട്ട് ഉടൻതന്നെ ഞാൻ ആശു പത്രിയിൽ എത്തി. പതിനഞ്ച് മിനി ട്ടിനുള്ളിൽ രോഗിയും എത്തി.

വീണ്ടും ഒരു ഇ.സി.ജി. എടുത്ത് രോഗം നിർണ്ണയിച്ചു. എക്കോ ടെസ്റ്റ് ചെയ്തപ്പോൾ ഹൃദയത്തിന്റെ പമ്പിം ഗ് പ്രവർത്തനം വളരെ കുറവാണ് എന്ന് മനസ്സിലായി. അതുകൊണ്ടാ ണ് രക്തസമ്മർദ്ദം വളരെ കുറവായി കണ്ടത്.

രോഗിയെ വേഗം കാത്ത് ലാബിൽ എത്തിച്ചു. ആഞ്ചിയോഗ്രാഫി ചെയ്ത് രക്തക്കുഴലിലെ തടസ്സം സ്ഥിരീകരി ച്ച് ബലൂൺ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തി. ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റിയും നടത്തി.

24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ബി.പി. സാ

ധാരണ സ്ഥിതിയിലായി. മൂന്ന് ദിവ സം കഴിഞ്ഞ് ഐ.സി.യുവിൽ നിന്ന് മുറിയിലേക്ക് മാറ്റി.

അടുത്ത ദിവസം ഞാൻ രോഗിയെ കണ്ടപ്പോൾ അവർ എന്നോടു ചോദി ച്ചു. ഡോക്ടർ എനിക്ക് ഷുഗർ ഇല്ല, പ്രഷർ ഇല്ല, കൊളസ്ട്രോളും കൂടു തലല്ല. എങ്കിലും എന്തുകൊണ്ടാണ് എനിക്ക് ഹൃദയാഘാതം വന്നത്? അതിശയത്തോട് കൂടിയായിരുന്നു ആ ചോദ്യം. പക്ഷേ എനിക്ക് അതൊരു അതിശയമായി തോന്നിയതേയില്ല. ഇതെല്ലാം കേട്ടുകൊണ്ട് അടുത്ത് തന്നെ മന്ദഹസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാ ണ് രോഗിയുടെ ഭർത്താവ്. അദ്ദേഹം ദിവസവും വലിച്ചിരുന്നത് രണ്ട് പാ യ്ക്കറ്റ് സിഗരറ്റ് ആണ്. വീട്ടിൽ വച്ച് പുകവലിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. അതാ യിരുന്നു ഭാര്യയ്ക്ക് ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടാകാനിടയായത്. ഇതിനെ പാസി വ് സ്മോക്കിങ് എന്നാണ് പറയുന്നത്. ഭാര്യയ്ക്ക് അസുഖം വന്നതോടുകൂടി അദ്ദേഹം പുകവലി നിർത്തി. ഭാര്യയോ ട് സ്നേഹം ഉള്ള ഭർത്താവ്! എന്താ ണ് ഹൃദയാഘാതം? ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങൾ?

നമ്മുടെ നെഞ്ചിന്റെ ഇടതുഭാഗത്താ യി സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന മുഷ്ടിയുടെ അ ത്രയും വലിപ്പമുള്ള അവയവമാണ് ഹൃദയം. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗ ത്തും ശുദ്ധരക്തം എത്തിക്കുക എന്ന താണ് ഹൃദയത്തിന്റെ കർത്തവ്യം. ഹൃദയം ഗർഭസ്ഥശിശു അമ്മയുടെ ഉദരത്തിലിരിക്കുമ്പോൾ പ്രവർത്തി ച്ചു തുടങ്ങുന്നു. ഒരു വ്യക്തി ജീവി ച്ചിരിക്കുന്നിടത്തോളം പേശികളാൽ നിർമ്മിതമായ ഒരു പമ്പ് ആയി വിശ്രമമില്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഈ പേശികൾക്ക് പ്രവർത്തിക്കാൻ ആവശ്യമായ പ്രാണവായുവും പോ ഷകാഹാരങ്ങളും എത്തിച്ചേരുന്നത് ഹൃദയത്തിലെ കൊറോണറി ധമനി കളിലൂടെയാണ്.

ഈ രക്ത ധമനികളിൽ കൊഴുപ്പ് അ ടിഞ്ഞുകൂടി വ്യാസം കുറയുമ്പോൾ അതിനകത്ത് രക്തം കട്ടപിടിക്കാൻ ഇടയാകുന്നു. ഇങ്ങനെ പെട്ടെന്ന് ര ക്തം കട്ടപിടിച്ച് രക്തക്കുഴൽ അടഞ്ഞ് പേശി കോശികൾ അടഞ്ഞ് നശിച്ച് പോകുന്നു. ഗുരുതരമായ ഈ അവ സ്ഥയെയാണ് ഹൃദയാഘാതം എന്നു പറയുന്നത്. ഹൃദയത്തിന്റെ മാംസപേ ശി നിർജീവമായാൽ ഹൃദയത്തിന്റെ പമ്പിംഗ് ശേഷി കുറഞ്ഞുപോവുക യും രോഗി അപകടാവസ്ഥയിലാകു കയും ചെയ്യുന്നു.

എത്താക്കെയാണ് ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടാകുവാനുള്ള കാരണങ്ങൾ?

കൊറോണറി രക്തധമനികളിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞ് കൂടുന്നത് പലകാ രണങ്ങൾ കൊണ്ടാണ്. അവയെ റി സ്ക് ഫാക്ടർ അഥവാ അപായ ഘട കങ്ങൾ എന്ന് പറയാം.

ഹൃദയധമനി രോഗങ്ങൾക്ക് വഴി തെളിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ എന്തൊ ക്കെയാണ്?

1. മാറ്റാൻ പറ്റാത്ത അപായ ഘടകങ്ങൾ എ. പാരമ്പര്യം ബി. പ്രായം സി. ലിംഗം

2. മാറ്റം വരുത്താനാവുന്ന അപായഘടകങ്ങൾ

എ. പുകവലി ബി. പ്രമേഹം സി. രക്തത്തിലെ അമിതക്കൊഴുപ്പ് ഡി. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഇ. വ്യായാമമില്ലായ്മ എഫ്. അമിതവണ്ണം ജി. മാനസിക സംഘർഷം

1.എ. പാരമ്പര്യം:-

ഒരു വ്യക്തിയുടെ അച്ഛൻ, അമ്മ, സഹോദരങ്ങൾ (1st degree relative) എന്നിവർക്ക് ചെറിയ പ്രായത്തിൽ ഹൃദയാഘാതം വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ആ വ്യക്തിക്കും ഹൃദയഘാതം വ രാനുള്ള സാദ്ധ്യത ഏറെയാണ്.

ബി. പ്രായം:-

ഒരു വ്യക്തിക്ക് പ്രായം ചെല്ലുന്തോ റും ഹൃദയാഘാതം വരാനുള്ള സാ ദ്ധ്യത കുറയുന്നു.

സി. ലിംഗം:-

ഒരേ പ്രായത്തിലുള്ള സ്ത്രീകളെ ക്കാളും പുരുഷൻമാർക്ക് ഹൃദയാഘാ തം വരുവാനുള്ള സാദ്ധ്യത ഏറെയാ ണ്. സ്ത്രീകൾക്ക് മാസമുറ സമയത്ത് ഇസ്ട്രജൻ നൽകുന്ന സംരക്ഷണം കാരണം ഹൃദയാഘാതം വരാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്.

2.എ. പുകവലി:-

കൊറോണറി രക്തധമനികളിലെ രോഗങ്ങൾക്ക് പുകവലി ഒരു പ്രധാന കാരണമാണ്. പുകവലിക്കുന്ന വ്യക്തി ക്കും പെട്ടെന്ന് പുറത്ത് വമിക്കുന്ന പുക ശ്വസിക്കേണ്ടിവരുന്ന വ്യക്തി ക്കും അത് ഹാനികരമാണ്.

പുകവലിക്കുന്നവർക്ക് പുകവ വ്യക്തികളെക്കാളും

ഹൃദ്രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത 8 മടങ്ങാണ്. പുകയിലയിലെ രാസവസ്തു ക്കൾ രക്തക്കുഴലിലെ എന്റോത്തിലിംഗം കേടുവരുത്തുന്നു. തന്മൂലം കൊ ഴുപ്പ് അടിഞ്ഞ് കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു.

പുകവലി നിർത്തിയാൽ 3 വർഷത്തിനുള്ളിൽ അപകടസാധ്യത ഗണ്യമായി കുറയുകയും 5 വർഷം കഴിയുമ്പോൾ അപകടസാധ്യത പുകവലിയില്ലാത്ത ഒരു വ്യക്തിയെപ്പോലെ ആകുന്നു.

നിശ്ചയദാർഡ്യമാണ് പുകവലി നിർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാന ഘടകം. നിക്കോട്ടിൻ ഗംസ് ഉപയോഗിച്ചാൽ പുകവലിക്കണം എന്നുള്ള അ തികാംഷ കുറഞ്ഞ് കിട്ടും.

ബി. (പമേഹം:-

പുകവലി കഴിഞ്ഞാൽ ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടാകുവാനുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാ നഘടകം ഡയബെറ്റിക്സ് ആണ്. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഹൃദയാഘാതം വരാനുള്ള സാധ്യത 3–5 ഇരിട്ടിവരെയാണ്. ശരീരത്തിലെ അധിക ഗ്ലാക്കോസ് കൊഴുപ്പായി ശരീരത്തിൽ മാറ്റപ്പെടുന്നു. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് കൊളസ്ട്രോളി ന്റെയും, ബ്ലഡ് പ്രഷറിന്റെയും അളവിൽ സാരമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.

അതുപോലെതന്നെ പ്രമേഹം നല്ല രീതിയിൽ നിയന്ത്രിച്ചാലും ഒരു വ്യക്തി യ്ക്ക് അപായസാധ്യത തീർത്തും മാറികിട്ടുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് പ്രമേഹരോ ഗികൾക്ക് പ്രമേഹനിയന്ത്രണത്തിനു പുറമേ ബി.പി. യും കൊളസ്ട്രോളും പ്രമേഹം ഇല്ലാത്ത ഒരു വ്യക്തിയെക്കാളും കുറഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് ആഹാരത്തിനുമുമ്പ് 100mg/dl ഉം ആഹാരത്തിനു ശേഷം 140mg/dl ഉം ആയിരിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.

പ്രമേഹം ഉള്ള രോഗികൾക്ക് ഹൃദയാഘാതം വന്നാൽ അതിന്റെ രോഗല ക്ഷണം നെഞ്ചു വേദനയായിരിക്കണം എന്നില്ല. സൈലന്റ് ആയി ഹൃദയാ ഘാതം വരാനുള്ള സാധ്യതകൂടുതലാണ്. അതുമൂലം രോഗിക്ക് ഗുരുതരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ വരുവാനുള്ള സാധ്യതയും ഏറെയാണ്. അതുകൊണ്ട് പ്രമേഹം പത്ത് വർഷത്തിലധികമായി ഉള്ളവർക്ക് ഹൃദയ രക്തധമനികളുടെ സ്ഥിതി വിലയിരുത്താൻ TMT (Tread Mill Test) ചെയ്തിരിക്കേണ്ടതാണ്.



118 IRSPIRA IRSPIRA 119 സി. അമിതക്കൊഴുപ്പ്:-

അമിതമായ കൊഴുപ്പ് രക്തത്തിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഹൃദയ സംബന്ധമായ അസു ഖങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധൃതകൾ ഏറെയാണ്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള കൊഴുപ്പാണ് കണ്ടുവരുന്നത്.

good cholestrol - HDL bad cholestrol - LDL ugly cholestrol - VLDL

HDL രക്തത്തിൽ കൂടിയിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത് LDL ഉം റ്റോട്ടൽ കൊളസ് ട്രോളും ഏറ്റവും കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ്

> 60 mg/dl ഏറ്റവും നല്ലത്

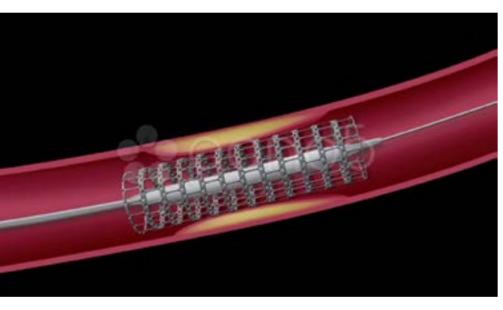
റ്റോട്ടൽ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ്

> 200 mg/dl കൂടുതൽ

> 200 mg/dl നല്ലത്/അഭികാമ്യം

> 160 mg/dl ഹൃദ്രോഗികൾക്കും പ്രമേഹരോഗികൾക്കും അഭികാമ്യം

എസ്.ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോൾ > 100mg/dl കൂടുതൽ



< 100mg/dl നല്ലത്

< 70mg/dl ഹൃദ്രോഗികൾക്കും പ്രമേഹരോഗികൾക്കും അഭികാമ്യം

റ്റി.ജി. (ട്രൈറ്റിസറൈഡ്) < 150mg/dl നല്ലത്

150 200 0mg/dl ബോർഡർലൈൻ

> 200mg/dl കൂടുതൽ/അനാരോഗ്യകരം

എങ്ങനെ എൽ.ഡി.എൽ കുറയ്ക്കാം?

1. ജീവിതരീതിയിലുള്ള ക്രമീകരണങ്ങൾ

എ. ആഹാരം ക്രമീകരിക്കുക ബി. തൂക്കം നിയന്ത്രിക്കുക

സി. പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക

2. സ്റ്റാറ്റിൽ ഗുളിക കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാൻ ഇടവരുന്നു. ഹൃദ്രോഗം വന്നിട്ടുള്ളവർ ദീർഘനാൾ സ്റ്റാറ്റിൻ ഗുളിക കഴിക്കേണ്ടതാണ്. സ്റ്റാറ്റിൻസ് കൊറോണറി രക്തധമനികളിലുള്ള കൊഴുപ്പ് ഒരു പരിധിവരെ കൂടാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

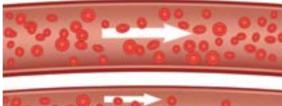
ഡി. രക്തസമ്മർദ്ദം:-

അധിക രക്തസമ്മർദ്ദം നിശബ്ദ കൊലയാളിയാണ്, പലപ്പോഴും ഒരു രോഗലക്ഷണങ്ങളും കാണിക്കാറില്ല. ഒരു വ്യക്തി വേറെ അസുഖങ്ങളാൽ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് (രക്താദി സമ്മർദ്ദം) ഹൈ. ബി.പി. ഉണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നത്. ചുരുക്കം ചിലർക്ക് തലവേദന, തലക്ക റക്കം എന്നിങ്ങനെ അനുഭവപ്പെടും.

ഏതൊരു പ്രായക്കാർക്കും 120/50 ആണ് അനുകൂലമായ ബി.പി. ഹൈ ബി.പി ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് വരാനുള്ള സാധ്യത 3 മടങ്ങ് കൂടുതലാണ്.

അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം എങ്ങിനെ കുറയ്ക്കാം?

1. ആഹാര ക്രമീകരണം (ഉപ്പിന്റെ







അളവ് കുറയ്ക്കുക. നാരുകളടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ കൂടുതൽ ഉപയോഗി ക്കുക)

- 2. പതിവായ വ്യായാമം
- 3. മദ്യപാനം ഒഴിവാക്കുക
- 4. പുകവലി ഒഴിവാക്കുക

ഇ. വ്യായാമമില്ലായ്മ:-വ്യായാമമില്ലാത്ത ജീവിത രീതി നയിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് വരാനുള്ള സാധ്യത ഒരു സാധാരണ വ്യക്തിയേക്കാളും രണ്ട് ഇരട്ടിയാണ്.

ആഴ്ചയിൽ അഞ്ച് ദിവസം 80 മിനിറ്റ് വ്യായാമം ചെയ്യാൻ മാറ്റിവയ്ക്കുന്ന താണ് ഗുണകരം. ഈ കമ്പ്യൂട്ടർ യുഗത്തിൽ അദ്ധാ നമില്ലാത്ത ജീവിതശൈലിയും അമി തഭാരവും കൂടുതലായി വരുന്ന അപായഘടകങ്ങളാണ്.

എഫ്. അമിതവണ്ണാ:-അമിതവണ്ണമുള്ളവർക്ക് പ്രമേഹം, രക്കാതിസമ്മർദ്ദം, അമിതക്കൊ ഴുപ്പ് എന്നിവ ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഈ പ റഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ഒരു വ്യക്തിയിൽ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ മെറ്റ ബോളിക് സിൻഡ്രോം എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഇക്കൂട്ടർക്ക് ഹൃദയാ ഘാതം വരുവാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

അമിതവണ്ണമുള്ള ഒരു വ്യക്തി യുടെ തൂക്കത്തിന്റെ 10% ആറുമാസം കൊണ്ട് കുറയ്ക്കുകയാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമം.

ജി.മാനസിക സംഘർഷം:-മാനസിക പിരിമുറുക്കവും ഹൃദയാ ഘാതവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം പല പഠനങ്ങൾ വഴി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടു ള്ളതാണ്. വൃക്തികളുടെ സഭാവരീ തിയെ സാധാരണയായി മനശാസ്ത്ര ജ്ഞർ രണ്ടായി തരം തിരിക്കുന്നു.

ടൈപ്പ് എ സ്വഭാവം ഇക്കൂട്ടർക്ക് എല്ലാത്തിനും ധൃതി യാണ്. ഇവരെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുക എന്നത് ഏറെ ശ്രമകരമായ ജോലിയാ ണ്. ഏറെ അക്ഷമരായ ഇവർ എളുപ്പം വികാരഭരിതരാവുകയും ചെയ്യും.

ടെപ്പ് ബി സ്വഭാവം ശാന്തസഭാവമുള്ളവരാണ് ഇവർ. ഏതു സാഹചര്യത്തോടും പൊരുത്ത പ്പെടുകയും സംതൃപ്തരാകുകയും ചെയ്യുന്ന ഇക്കൂട്ടർക്ക് മാനസിക സംഘർഷം തീരെ കുറവാണെന്ന് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ!

ടെപ്പ് എ സ്വഭാവമുള്ളവർക്ക് മറ്റുള്ള വരേക്കാൾ ഹൃദ്രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ് എന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. അതുപോ ലെ ജോലി സ്ഥലങ്ങളിലും വീട്ടിലും അനുഭവപ്പെടുന്ന മാനസിക പിരിമു റുക്കം ഹൃദയാഘാതത്തിന് വഴിതെ ളിക്കുന്നു. ആത്മസംയമത്തോടെ ശാന്തത കൈവെടിയാതെയുള്ള സ്വഭാവം നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് മാറ്റു കൂട്ടുന്നു.



മേൽപ്പറഞ്ഞ അപായഘടകങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുകയും അവയെ നിയന്ത്രിത മായി കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യുന്നതു വഴി ഹൃദയാഘാതത്തിനുള്ള സാധ്യത നമുക്കേറെ കുറയ്ക്കാം.

ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യം സ്വഭവനങ്ങളിൽ നിന്ന് ആരംഭിക്കുന്നു എന്ന ചിന്തയാണ് ഈ വർഷത്തെ ലോക ഹൃദയദിനത്തിന്റെ ചിന്താവിഷ യം. ഇതിനായി സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും കൂട്ടായ പ്രവർത്തനത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കുകയാണ് അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷൻ. ഇവരിലേക്ക് പകർന്നുകൊടുക്കുന്ന അറിവിന്റെ അംശം ഹൃദയ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തി ലേക്കും തുടർന്ന് സമൂഹത്തിന്റെ പരിപൂർണ്ണ ഹൃദയാരോഗ്യത്തിലേക്കും നയിക്കട്ടെ എന്ന് നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം.





റവ. ഡോ. എൽ. ഇ. സഹനം

ഈ മാറിയ പരിതസ്ഥിതി ഉയർത്തുന്ന ഒരു ചോദ്യം ഉണ്ട്. ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമമനുസരിച്ച് നടത്തപ്പെടുന്ന വിവാഹ ങ്ങൾക്ക് സഭ എന്ത് വിലയാണ് കൽപിക്കുന്നത്.

> ദക്ഷിണകേരള മഹായിടവക യിലെ ഓരോ വിവാഹ ആരാധ നയിലും താലികെട്ടി വധുവരന്മാർ പരസ്പര ഉടമ്പടി ചെയ്തശേഷം പുരോഹിതൻ നടത്തുന്ന പ്രസ്താ വനയാണ് "ദൈവത്തിന്റെ നിയമ പ്രകാരവും ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയ മം അനുസരിച്ചും ഇവർ ഇപ്പോൾ ഭർത്താവും ഭാര്യയുമായിരിക്കു ന്നുവെന്ന് പിതാവിന്റെയും പുത്ര ന്റെയും പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെയും നാമത്തിൽ ഞാൻ പ്രസിദ്ധപ്പെടു ത്തുന്നു" എന്നത് വിവാഹമെന്ന പരിപാവനമായ ജീവിത അവസ്ഥ യ്ക്ക് സഭ നൽകുന്ന അംഗീകാര മാണിത്.

രണ്ട് വസ്തുതകളാണ് ഈ പ്രസ്താവനയിലുടെ സഭ ഉറപ്പി ക്കുന്നത്. ഒന്ന് ഈ വിവാഹം ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ചാണ്, രണ്ട് ഈ വിവാ ഹം ദൈവത്തിന്റെ നിയമപ്രകാര മാണ്. തലമുറകളായി അതിന്റെ ആരംഭകാലം മുതൽ നമ്മുടെ മഹായിടവക തന്നെ നടത്തുന്ന വിവാഹങ്ങളിൽ സഭക്കുവേണ്ടി നടത്തുന്ന പ്രസ്താവനയാണി ത്. ക്രൈസ്തവ വിവാഹങ്ങൾക്ക് ഗവൺമെന്റുകൾ പൂർണ്ണ അംഗീ കാരം നൽകിയിരുന്ന ഒരു കാ ലമുണ്ടായിരുന്നു. ക്രൈസ്തവ ദേവാലയത്തിൽ വച്ച് വിവാഹം നടത്തി നൽകുന്ന സർട്ടിഫിക്കറ്റ് സംസ്ഥാനത്തിനകത്തും പുറത്തും പാസ്സ്പോർട്ട് ആവശ്യങ്ങൾക്കും ക്രൈസ്തവ എന്നും ക്രൈസ്ത വം എന്നും കരുതിയിരുന്ന വിദേ ശരാജ്യങ്ങളുടെ എമ്പസികളിൽ പോലും അംഗീകരിച്ചിരുന്ന ഒരു കാലമുണ്ടായിരുന്നു. ഇന്ന് സ്ഥിതി ആകെ മാറിയിരിക്കുന്നു. ഏത് മത സ്ഥാപനത്തിൽ വച്ചായിരുന്നാലും എത്ര വലിയ സഭാമേലദ്ധ്യക്ഷൻ നടത്തിയാലും ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമമനുസരിച്ചുള്ള വിവാഹങ്ങൾ ക്കു മാത്രമേ നിയമ സാധ്യത ല ഭിക്കുകയുള്ളു.

ഈ മാറിയ പരിതസ്ഥിതി ഉയർ ത്തുന്ന ഒരു ചോദ്യം ഉണ്ട്. ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമമനുസരിച്ച് നടത്തപ്പെടുന്ന വിവാഹങ്ങൾക്ക് സഭ എന്ത് വിലയാണ് കൽപിക്കു ന്നത്.

മാതാപിതാക്കളുടെ അംഗീകാ രമില്ലാതെ പ്രണയ ബദ്ധരാകുന്ന യുവതീയുവാക്കൾ പൊതു അം ഗീകാരത്തോടെ പരസ്യമായ ഒരു പരസ്യആരാധനയോ ബന്ധപ്പെട്ട ചടങ്ങളുകളോ സാദ്ധ്യമല്ല എന്ന് തോന്നുമ്പോൾ തങ്ങളുടെ വിവാ ഹസാധ്യതക്കായി രഹസ്യമായും ഗോപ്യമായും വിവാഹം രജിസ്റ്റർ ചെയ്തിരുന്ന ഒരുകാലമുണ്ടായി രുന്നു. അത്തരം രജിസ്റ്റർ വിവാഹ ങ്ങൾ ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമമനു സരിച്ചായതിനാൽ ഗവൺമെന്റിന്റെ രേഖകളിലും, പൊതുസമൂഹ മദ്ധ്യ ത്തിലും അത് അംഗീകാരമുള്ള വി വാഹമാണ്. ഒരു പക്ഷേ സഭ അത് അംഗീകരിച്ചില്ല എങ്കിൽ കൂടെ അ വർക്ക് ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാരായി ഈ രാജ്യത്തിൽ ജീവിക്കാം.

എന്നാൽ ഇന്ന് സാഹചര്യം വൃതൃസ്ഥമാണ്. സഭയുടെ അം ഗീകാരത്തിനു കാത്തുനിൽക്കാതെ മാതാപിതാക്കളുടെ അംഗീകാര ത്തോടെ തന്നെ ഈ രാജ്യത്തി ന്റെ നിയമമനുസരിച്ച് വിവാഹം രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നവരുടെ എണ്ണം പെരുകിവരികയാണ്. വിദേശത്ത് ജോലിചെയ്യുന്ന അവിവാഹിതർ, തങ്ങളുടെ ജീവിതപങ്കാളികളെ വിവാഹം കഴിഞ്ഞ ഉടൻകൊണ്ടു പോകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ ഒട്ടുമിക്കപേരും വിവാഹനിശ്ചയം കഴിഞ്ഞാൽ ആദ്യം ഈ രാജ്യത്തി ന്റെ നിയമമനുസരിച്ച് വിവാഹിത രാകും. അതിനെത്തുടർന്ന് ഈ വസ്തുത മറച്ച് വച്ച് സഭയിലൂടെ വിവാഹം ചെയ്ത് സമൂഹത്തിന്റെ അംഗീകാരം നേടാറുണ്ട്.

ഒരു ക്രൈസ്തവ യുവാവോ യു വതിയോ താൻ തിരഞ്ഞെടുത്തി രിക്കുന്ന ജീവിതപങ്കാളി മറ്റൊരു മതവിശ്വാസത്തിൽപ്പെട്ട അംഗമാ ണെങ്കിൽ ആദ്യം ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമപ്രകാരം വിവാഹം രജിസ്റ്റർ ചെയ്യാറാണ് പതിവ്. ചിലപ്പോൾ മറ്റു പോം വഴികൾ ഇല്ലാത്തതി നാൽ മാതാപിതാക്കൾ ഇത്തരം വിവാഹങ്ങൾ ആദ്യം എതിർക്കു മെങ്കിലും പിന്നീട് അംഗീകരിക്കാൻ നിർബന്ധിതരാകാറുണ്ട്. സമുഹ ത്തിന്റെ അംഗീകാരത്തിനായി ഒ രു പക്ഷേ ഒരു പൊതുസ്വീകരണം ക്രമീകരിച്ചെന്നും വരാം. ഇത്തര ത്തിൽ വിവാഹിതരാകുന്നവരും ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമമനുസരി ച്ച് ഭാര്യഭർത്താക്കന്മാരായി ജീവി ക്കുകയും നല്ല കുടുംബ ജീവിതം നയിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്.

ഇങ്ങനെ ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമമനുസരിച്ച് എന്നാൽ സഭയു ടെ ഇന്നത്തെ ചട്ടങ്ങൾക്കനുസരി ച്ച് ദൈവത്തിന്റെ നിയമപ്രകാരം അല്ല എന്ന് വിവക്ഷിക്കുന്ന വിവാ ഹങ്ങളോട് സഭയുടെ പ്രതികരണം എന്തായിരിക്കണം എന്നതാണ് ഇന്ന് പ്രസക്തമായ ചോദ്യം.

മുൻകാലങ്ങളിൽ റെഗുലറൈ സേഷൻ എന്ന് ഒരു പരിപാടി ഉണ്ടാ യിരുന്നു. ഇന്നും തത്വത്തിൽ അത് സഭയുടെ നിലനിൽക്കുന്ന ആചാര രീതികൾക്കനുസരിച്ച് പള്ളിയിൽ വച്ച് പുനർവിവാഹം നടത്തുന്ന രീതിയാണത്.

രണ്ടുപേരും ക്രിസ്തീയ വി ശ്വാസികളാണെങ്കിൽ നിശ്ചിത വിവാഹഫീസ് വാങ്ങിയശേഷം രഹസ്യമായി വിവാഹം പരസ്യ പ്പെടുത്തിയശേഷം സ്വകാര്യമായി അത്യാവശ്യം ചടങ്ങുകൾ നടത്തു കയും (താലികെട്ടിക്കുകയും) വി വാഹ രജിസ്റ്ററിൽ ഒപ്പിടുകയും ചെയ്താൽ റെഗുലറൈസേഷൻ

ആയി. ഇതിൽ ഒരാൾ ക്രിസ് തീയ വിശ്വാസിയും മറ്റെയാൾ ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസിയുമല്ലെങ്കിൽ ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസിയല്ലാത്ത വ്യക്തിയെ സ്നാനം എന്ന ചട ങ്ങിന് വിധേയ/വിധേയനാക്കിയ ശേഷം മേൽപ്പറഞ്ഞ ചടങ്ങുകൾ നടത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ ദൈവത്തിന്റെ നിയമമനുസരിച്ചും അവർ ഭർത്താ വും ഭാര്യയുമായി അപ്പോൾ മുതൽ ആയിത്തീരുന്നു.

ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമമനു സരിച്ചും വിവാഹിതരാകാതെ ഒരുമിച്ച് ജീവിക്കുന്നവരും ഈ റെഗുലറൈസേഷൻ പ്രക്രിയയി ലൂടെ കടന്നുപോയാൽ അവർ ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമമനുസ രിച്ചും ദൈവത്തിന്റെ നിയമപ്ര കാരവും ഭാര്യഭർത്താക്കന്മാരായി തീരുന്നു.

ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമമനു സരിച്ച് രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത സർട്ടിഫി ക്കറ്റ് പൊതു ആവശ്യങ്ങൾക്കുള്ള ആധികാരിക രേഖയായി നിർബ ന്ധമാക്കാതിരുന്ന കാലത്ത് ഈ റെഗുലറൈസേഷന് പ്രസക്തി ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് ഗവൺമെന്റ് നൽകുന്ന വിവാഹ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് വിവാഹ സംബന്ധ മായ എല്ലാ കാര്യങ്ങൾക്കുമുള്ള അധികാരരേഖയായി പരിഗണി ക്കുന്ന പശ്ചാത്തലത്തിൽ (ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ സഭയി ലെ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ചോദിക്കാറുണ്ട് എന്ന കാര്യം നിഷേധിക്കുന്നില്ല) ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമമനുസരി ച്ചുള്ള സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ലഭിക്കുന്നതി നുള്ള ഒരു ഉപാധി എന്നതിലപ്പുറം, നാം കൊടുക്കുന്ന സർട്ടിഫിക്കറ്റിന് വലിയ പ്രസക്തിയില്ല. സർട്ടിഫി ക്കറ്റല്ല ഇവിടെ പ്രശ്നം.

ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമമനു സരിച്ച് ഭർത്താവും ഭാര്യയുമായി കഴിഞ്ഞവരെ രണ്ടോ മൂന്നോ ആ ഴ്ചകൾ കഴിഞ്ഞശേഷം അല്ലെ ങ്കിൽ ചില മാസങ്ങൾക്കുശേഷം ക്രൈസ്തവാചാപ്രേകാരം വീണ്ടും ഒരു ചടങ്ങ് നടത്തിയശേഷം ഇവർ ദൈവത്തിന്റെ നിയമപ്രകാരവും ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമം അനു സരിച്ചും ഇവർ ഇപ്പോൾ ഭർത്താ വും ഭാര്യയുമായിരിക്കുന്നു എന്ന്



പ്രസ്താവിക്കുന്നതിലെ വിരോധാ ഭാസവും ആവർത്തനവുമാണ്. മുമ്പ് ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമമ നുസരിച്ച് ഭാര്യ ഭർത്താക്കന്മാരാ യവരെ ഇപ്പോൾ ഭാര്യാഭർത്താക്ക ന്മാരായി തീർന്നിരിക്കുന്നു എന്ന് എങ്ങനെ പ്രസ്താവിക്കാം. ഇത് ഒരു തരത്തിൽ ദൈവത്തെയും മ നുഷ്യരെയും കബളിപ്പിക്കുന്നതിന് സമാനമല്ലേ?

രജിസ്റ്റർ ആഫീസിൽ വിവാ ഹം രജിസ്റ്റർ ചെയ്തശേഷം ക്രി

സ്തീയ ആചാരപ്രകാരം വിവാഹം കഴിക്കാനായി പുരോഹിതന്റെ അ ടുക്കൽ വിവാഹത്തിനായി വരു ന്നവർ പലപ്പോഴും ഈ വിവരം പുരോഹിതനിൽ നിന്നും മറച്ചു വയ്ക്കുന്നവരുമുണ്ട്. ഇതൊന്നു മറിയാത്ത പുരോഹിതൻ വളരെ ആത്മാർത്ഥമായി തന്നെ ഇവരെ ക്രിസ്തീയമുറപ്രകാരം പുനർ വിവാഹം കഴിപ്പിക്കാറുണ്ട്. ചില അവസരങ്ങളിൽ അറിഞ്ഞുകൊ ണ്ടുതന്നെ ഈ നാടകത്തിൽ പങ്കാ

യേശുവിൻ നാമം വിളഞ്ഞിടുമീ പാരിൽ മാലോകരെല്ലാം നാഥനെ വാഴ്ത്തിപുകഴ്ത്തട്ടെ യേശുവിൻ ശ്രേഷ്ഠമാം സ്നേഹ സ്വഭാവം ബലഹീനനാം മർതൃനെ പഠിപ്പിക്ക സൃഷ്ടാവാം നാഥനെ ബലഹീനരാകും മനുഷ്യരെല്ലാം നിസ്സഹായരായി നോക്കി നിൽക്കിൽ ഉറ്റവർ ഉടയവർ ഉലകിൽ വില ചൊല്ലുമ്പോൾ പ്രത്യാശയും ധൈര്യവും നൽകീടുക നാഥാ ശ്രേഷ്ഠമാം ജീവിതം നെടുവീർപ്പിനാൽ നശിച്ചീടാതെ സൂഷ്ടാവാം നാഥാ തുണയേകിടു കഠിനമാം നഷ്ടം നൽകീടുമ്പോൾ പ്രത്യാശയും ധൈര്യവും നൽകീടുക നാഥാ കയ്പ്പേറും ഈ ലോക ജീവിതത്തിൽ കരുണയാൽ നിറയ്ക്ക സകലരെയും ഏകാന്ത ജീവിതം മർത്യർക്ക് നീ മാത്രം ആശ്രയം സ്രഷ്ടാവെ.

അനിൽകുമാർ ആർ. & ശ്രീജ എൽ

ളിയാകാറുണ്ട്. ഇങ്ങനെ പുനർ വിവാഹം കഴിപ്പിക്കുന്നത് ഇന്ത്യൻ നിയമപ്രകാരം ശിക്ഷാർഹമായ കുറ്റമല്ലേ?

ഇത്തരത്തിൽ വിവാഹിതരാ കുന്നവരുടെ വിവാഹദിനം ഏതാ യിരിക്കും. രജിസ്റ്റർ ഓഫീസിൽ ഒരു ദിവസവും, സഭാ രജിസ്റ്ററിൽ വേറൊരു ദിവസവും രേഖപ്പെടു ത്തിയാൽ ഉള്ള അവസ്ഥ എന്താ യിരിക്കും. (ജനനതീയതി സഭാ ര ജിസ്റ്ററിലും, സർക്കാർ രജിസ്റ്ററിലും വെവ്വേറെ വരുന്നതിന്റെ നൂലാമാ ലകൾ അറിവുള്ളതാണല്ലോ) അ തിനേക്കാൾ ഉപരി ഇത്തരം പുനർ വിവാഹങ്ങൾക്ക് ആത്മീയമായും ധാർമ്മികമായും എന്ത് ഉത്തരമാ ണ് നൽകാൻ കഴിയുക?

പലകാരണങ്ങളാൽ മുൻകൂട്ടി വിവാഹം രജിസ്റ്റർ ചെയ്യാൻ നിർ ബന്ധിതരാകുന്നവരുടെ എണ്ണം നമ്മുടെ മഹായിടവകയിലും ഏ റിവരികയാണ്. അതിന്റെ കാരണ ങ്ങളിലേക്ക് ഇപ്പോൾ കടക്കുന്നില്ല. പക്ഷെ ഇങ്ങനെ വിവാഹിതരാ കുന്നവരെ ഇറെഗുലർ മാര്യേജ് എന്ന് എഴുതി ഉപേക്ഷിക്കാൻ ആകുമോ?

അതൊഴിവാക്കാനായി അധാർ മ്മിക മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ വിവാഹി തരാക്കണമോ? അപ്രസക്തമായ റഗുലറൈസേഷൻ പ്രക്രിയയിലു ടെ റഗുലറൈസ് ചെയ്യാൻ സാധി ക്കുമോ? നല്ല ക്രൈസ്തവ പാരമ്പ ര്യത്തിൽ വളർന്ന ഒരു വ്യക്തി ഈ രാജ്യത്തിന്റെ നിയമമനുസരിച്ച് വിവാഹിതനായി വിവാഹിതയാ യി എന്ന ഓറ്റക്കാരണത്താൽ സഭ യുടെ കുടായ്മയിൽ നിന്ന് ഒഴിച്ചു നിറുത്തുന്നത് ശരിയാണോ? അത് ക്രൈസ്തവമാണോ? അതൊരു കുറ്റമാണെങ്കിൽ തന്നെ ഏഴ് എ ഴുപതു വടം ക്ഷമിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ച യേശു ഈ ഒരു വ്യക്തിയോട് ഒരു വട്ടം ക്ഷമിക്കുവാൻ സഭയോട് ആവശ്യപ്പെടുകയില്ലേ? ആ വ്യക്തി കൾ പാപിയാണെങ്കിൽ തന്നെ അ വരുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസ പ്രകാരവും, ആചാരം അനുസരിച്ചും വളർത്തണമെന്നാ ഗ്രഹിച്ചാൽ അത് നിഷേധിക്കുന്ന ത് സഭയുടെ സുവിശേഷ ദൗത്യ ത്തിനു ചേർന്നതാണോ?

ക്രിസ്തീയ സ്നേഹം



അനിൽകുമാർ എസ്. ഒ.

ബൈബിളിൽ പലഭാഗത്തും നമുക്ക് ഓരോത്തർക്കും പരസ്പ രം ഉണ്ടാകേണ്ട സ്നേഹത്തെപ്പറ്റി പറയുന്നുണ്ട്. യോഹന്നാൻ എഴുതിയ ഒന്നാം ലേഖനം വളരെ വിശദമായി ക്രിസ്തീയ സ്നേ ഹത്തെക്കുറിച്ച് നമ്മോട് സംസാരിക്കുന്നു.1 യോഹ 3:11/1 യോഹ 4:7-9/1 യോ 4:12-1 തുടങ്ങിയ ഭാഗങ്ങളിലെല്ലാം ക്രിസ്തീയ സ് നേഹത്തെപ്പറ്റി വിശദീകരിക്കുന്നു. ഇതിൽ പലതും അല്ലെങ്കിൽ എല്ലാം തന്നെ നമുക്ക് വളരെ സുപരിചിതമായ വചനങ്ങളാണ്. മനുഷ്യർക്ക് ഉണ്ടാകേണ്ട പരസ്പര സ്നേഹവും അതിലൂടെ ക്രി സ്തീയ സ്നേഹം വെളിപ്പെടുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ആണ് ഇതിൽ പ്രധാനമായും പ്രതിപാദിക്കുന്നത്.

പ്രസംഗിക്കുന്നതോ, കേൾക്കുന്നതോ പോലെ അത്ര എളുപ്പ മാണോ ഇങ്ങനെ സ്നേഹിക്കാൻ? ഈ ലേഖനത്തിൽ നമ്മൾ ധ്യാനിക്കുന്നത് ഇതിനോട് ചോർന്നുള്ള കുറച്ച് ചിന്തകളാണ്.

സ്നേഹത്തിന് മുൻഗണന:

1 യോഹ 3:11 നിങ്ങൾ ആദിമുതൽ കേട്ട ദൂത്: നാം അന്യോന്യം സ്നേഹിക്കണം എന്നല്ലോ ആകുന്നു. നമ്മൾ എല്ലാവരും വിചാരിക്കാറുണ്ട് ക്രിസ്ത്യാനി എന്ന് തെളിയിക്കാൻ കുറെ കാര്യങ്ങൾ പ്രധാനമായും ചെയ്യണം എന്ന്. പ്രർത്ഥന, പാവപ്പെട്ടവരെ സഹായിക്കുക, അനീതിയെ എതിർക്കുക. എന്നാൽ ശരിക്കും ഇതാണോ ക്രിസ്ത്യാനിയുടെ മുൻഗണന. യേശു നമ്മോട് പറയുന്നു. സ്നേഹം എന്ന രണ്ടക്ഷരത്തിൽ സകല ന്യായപ്രമാണവും പ്രവാചകന്മാരും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്ന്. സ്നേഹം ശീലി ക്കുന്നതിലൂടെ ക്രിസ്തു ഉള്ളവരായി നാം മാറ്റപ്പെടും. അതോടുകൂടെ ബാക്കി എല്ലാം നമ്മിലേക്ക് വന്നു ചേരും.

സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം:

യേശു നമ്മോട് പറയുന്നു "നീ എന്നെ സ്നേ ഹിക്കുന്നു എങ്കിൽ എന്റെ കല്പനകളെ പ്രമാ ണിക്കും" റോമ 13:10 ൽ സ്നേഹം ന്യായപ്ര മാണത്തിന്റെ നിവൃത്തി ആണെന്ന് നമ്മെ പ ഠിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ സ്നേഹം ആണ് നിയമം, എല്ലാ നിയമങ്ങളും സ്നേഹത്തിൽ അടങ്ങിയിരി ക്കുന്നു. തമ്മിൽ തമ്മിൽ സ്നേഹത്തിൽ ആയി കഴിയുമ്പോൾ സഭയിലോ, ജോലിസ്ഥലത്തോ, കുടുംബത്തിലോ നമ്മൾ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എല്ലാം ഇല്ലാതാകും. ഇതാണ് സ്നേഹത്തിനുള്ള

നമ്മെ വ്യത്യസ്തനാക്കുന്ന സ്നേഹം: യേശു ഒരിക്കലും പറഞ്ഞില്ല ക്രിസ്തീയ മൂല്യ ങ്ങൾ ഉയർത്തി യേശുവിന്റെ ശിഷ്യരാകുവാൻ എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യണം എന്ന്. പകരം യോഹ. 13:35 പറയുന്നു. "നിങ്ങൾക്കു തമ്മിൽ തമ്മിൽ സ്നേഹം ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ എന്റെ ശിഷ്യമാർ എന്ന് എല്ലാവരും അറിയും." മറ്റുള്ള വർ ക്രിസ്തീയത അറിയുന്നത് നമ്മിലൂടെ പുറ പ്പെടുന്ന സ്നേഹത്തിന്റെ ഫലങ്ങളിലൂടെയാണ് 1 കൊരി 13:1–8 വരെയുള്ള സ്നേഹവചനങ്ങൾ സ്നേഹത്തിന്റെ ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായി നമുക്ക് പറഞ്ഞുതരുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും നമ്മെ വ്യത്യാസ്തരാക്കുന്ന ക്രിസ്തീയ സ്നേഹം ഉള്ളവരായി നാം മാറണം.

ക്രിസ്തീയ സ്നേഹം പ്രകടമാകുന്നത് എങ്ങനെ?

മറ്റുള്ളവരെ കരുതുവാനുള്ള സന്നദ്ധത: മറ്റുള്ള വരെ കരുതുവാനുള്ള ഒരാളുടെ ആത്മാർത്ഥമായ ആഗ്രഹം ആണ് സ്നേഹം. യോഹ 3:16 ൽ ദൈ വം നമ്മെ എത്രത്തോളം കരുതുന്നു എന്ന് വ്യക്തമാകുന്നു.

മറ്റുള്ളവർക്ക് വേണ്ടി കഷ്ടത സഹിക്കുവാനുള്ള സന്നദ്ധത: യേശുവിന്റെ ജീവിതം തന്നെ ആണ് ഇതിനു ഉദാഹരണം യോഹന്നാൻ 1:11 ൽ പറയുന്നു ''അവൻ സ്വന്തത്തിലേക്ക് വന്നു, സ്വന്തമായവരോ അവനെ കൈ ക്കൊണ്ടില്ല''-ഇതിൽ നിന്നും യേശുവിന്റെ കഷ്ടത സഹിക്കുവാനുള്ള സന്നദ്ധത എത്രത്തോളം ആണ് വെളിവാകുന്നു.

ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം തന്നെ "സ്നേഹം" എന്നതാണ്. സ്നേഹം പങ്കു വയ് ക്കുന്നതിൽ നാം പരാജയപെട്ടാൽ നമ്മൾ " ക്രിസ്ത്യാനി" എന്ന വിളിക്ക് യോഗ്യരല്ല. ഈ ലേഖനത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ ചോദിച്ചു. ഈ സ് നേഹം പ്രാപിപ്പാൻ നമുക്കു കഴിയുമോ? തീർച്ച യായും കഴിയും. ക്രിസ്തു നമ്മിൽ ഓരോരുത്ത നിലും വസിച്ചാൽ ഈ സ്നേഹം പ്രാപിക്കാൻ ഒരു പ്രയാസവുമില്ല.



பாத்திரம்

யிருக்கிறதா? நிறை வேறாவிட்டால் அகை நிறைவேற்ற நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? அதை நிறைவேற்றுவதற்கு தேவன் என்னென்ன செய்து வைத்திருக்கிறார்? இப்படிப்பட்ட கேள்விகள் அடுக்கடுக்காய் வெளியே வந்து கொண்டே இருக்கின்றன.

வாழ முடியாமல் தோற்றுப்போன இதயங்கள், வாழப் பிடிக்காமல் விரக்கியின் எல்லைக்கே ஓடிவிட்ட இதயங்கள்! இப்படிப்பட்ட உள்ளங்களிலிருந்து எழும்பும் ஓலங்கள் தான் இப்படி கேள்விகளாக வெளியே வருகின்றன. என்ன வாழ்க்கை இது? இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு எதற்காக வாழ வேண்டும்? எதுவுமே என் விருப்பப்படி இல்லையே? ஏன் இப்படி என்று புரிய வில்லையே? இப்படியே பல வார்த்தைகளை மாற்றிப் போட்டுப் போட்டு கேள்விகள் ஒவ்வொன்றாக வந்து கொண்டே இருக்

இப்படிப்பட்ட கேள்விகள் எழும்புவதை ருந்தபோது களைப்பினால் ஒரு மரத்தடியில் வரவேற்கிறேன்! கேள்விகள் இல்லாமல் பதில் வருவகில்லை. பகில் தேடும் இதயங்களே, முகலில் கேள்விகளை மனகிற்குள் உருவாக்

கேள்வி என்ற சாவி இல்லா திறக்கமுடியாது! ஒன்றையொன்று இயக்காத பூட்டும் சாவியும் வெறும் இரும்புத் துண்டுகள் தான்!

மீண்டும் சொல்கிறேன் எந்தப் பூட்டுமே சாவிகள் இல்லாமல் உருவாக்கப்படு ഖနിல்லை

உங்கள் கேள்விகளுக்கு கர்த்தருடைய ஆவியானவர் கொடுக்கும் பதில் அந்த கேள்விக்குறியின் கூனலையே நிமிர்த்தி

அதாவது ? ன் கூன் நிமிரும்போது அது ! ஆக மாறிவிடும்

தவறுவது இயல்பு!

உணர்வது மகிமை!!

திருந்துவது பெருமை!!! ஒரு காரில் எழுதப்பட்டிருந்த வார்த்தைகள்

என்னப் பெரியப் பாவம் செய்கேன், அவனை/அவளை விடவா? என் மனசாட்சி கல்லாகிப் போனது? எதுவும் எனக்கு குற்றமாக தெரியவில்லை. தவறு என்று என்ன உள்ளது. எதுவுமே இன்றைய சூழலில் தவறு என்று இல்லை.

1யோவான் 1:8-10

நமக்கு பாவம் இல்லை என்போ மானால் நம்மை நாமே வஞ்சிக்கிற வர்களாயிருப்போம். சத்தியம் நமக்குள் இராது. நம்முடைய பாவங் களை நாம் அறிக்கையிட்டால், பாவங்களை நமக்கு மன்னித்து எல்லா அநியாயத்தையும் நீக்கி நம்மைச் சுத்தீகரிப்பதற்கு அவர் உண்மையும் நீதியும் உள்ளவராயி ருக்கிறார். நாம் பாவஞ்செய்ய வில்லையென்பேமானால் நாம் அவரைப் பொய்யராக்குகிறவர்களா யிருப்போம் அவருடைய வார்த்தை நமக்குள் இராது.

எனவே நாம் பொய்யர்கள் பாவம் நம்மிடம் உண்டு. அதை நாம் ஏற்றுக் கொண்டால் മിറ്രുക്കാധൽറ്റി.

இணைந்து வாழ வேண்டிய மனிதன், பாவத்தின் விளைவால் உறவில் விரிசல் உருவாக்கி அழுது புரள்வதால் நோய்வாய்ப் பட்டு மனபுளுக்கத்தோடு வாழ்கிறான். இதனால் அருள் இழந்து பொருள் இழந்து உறவு இழந்து மொத்தத்தில் ஆசீர்வாதம் இல்லாத வாழ்வு வாழ்கிறான்.

சரியான நேரத்தில் கேட்கப்படாத மன்னிப்பும் கொடுக்கப்படாத மன்னிப்பும் பயன் தராது. இதன் பின் விளைவு வருந்தத்தக்கதே

ஒரு ஊரைச் சார்ந்த இருவர் வியாபாரம் முடித்துவிட்டு பணத்துடன் வந்து கொண்டி

தூங்கினர். திடீரென சிலர் வருவது போல் சத்தம் கேட்க, ஒருவன் விழித்துப்பார்க்க, வருபவர்கள் கையில் கக்கி போன்ற ஆயுதங்களிருப்பதைப் பார்த்துவிட்டு, தான் தப்பித்தால் போது மென்று ஓடிப்போய் வேறு **விட்டால் பதில் என்ற பூட்டைத்** இடத்தில் பதுங்கி கொள்ள, வந்த கள்வர்கள் தூங்கி கொண்டிருந்தவரை எழுப்பி அவரிடமுள்ள பணத்தை மிரட்டி பறித்துச் சென்றனர். இவர் உடன் வந்தவரை தேடிப்பார்க்க, பதுங்கியவரும் வந்து சேர்ந்தார். அவர் செய்த காரியத்தை பறிகொடுக்க அன்பர், மணலில் எழுதினார். அதைப்பார்த்து உடன்வந்தவரின் மனது சங்கடமானது. மீண்டும் இருவருமே பயணத்தைத் தொடர, வழியில் சிறிய ஆற்றைக் கடக்க வேண்டியிருந்தது. பரிசிலின் இருவரும் செல்ல, கிடீரென பரிசில் கவிழ்ந்துவிட, முதலில் நண்பரை விட்டுவிட்டுச் சென்ற நபர், இப்போது நீச்சல் தெரியாமல் தத்தளிக்கும் உடன் வந்த நபரை காப்பாற்றி கரை சேர்த்தார். இப்போது காப்பாற்றப்பட்ட நபர் நண்பரின் இச்செயலை அங்கிருந்த பாறையின்மேல் எழுதினார். இதைக் கண்ட நண்பர், முன்பு, நான் விட்டுவிட்டு சென்ற போது மணலில் எழுதினாய் இப்போது காப்பாற்றியகை பாறையில் எழுதுகிறாயே, ஏன்? எனக் கேட்க எழுதிய நண்பரோ, முதலில் எனக்கு நீர் செய்தது துரோகம். அந்தத் தீயச்செயலை மணலில் எழுதினேன். அது மறைந்து மன்னிக்கப் பட்டுவிடும். இப்போது நீர் செய்தது மிகப்பெரிய நன்மை. அதை பாறையின் மேல் எழுதினால் என்றும் நிலைத்திருக்கும்.

பிறர் செய்த தீமைகளை மணலில் எழுது பிரர் செய்த நன்மைகளை பாரையின் மேல்

16 வயதில் அழகாய் இருப்பது ஒன்றும் உனக்கு பெருமை இல்லை.

60 வயதில் அழகாய் இருந்தால் அது ஆன்மாவின் தனிப்பட்ட சாதனை.

வெளிப்பாடு 3:19

நான் நேசிக்கிறவர்களெவர்களோ அவர்களைக் கடிந்து கொண்டு சிட்சிக்கிறேன். ஆகையால் நீ ஜாக்கி ரதையாயிருந்து, மனந்திரும்பு.

எஜமான் பயன்படுத்தும்படியாகப் பாத்திரத்தை தேடினார் அவருக்கு முன்பாக அனேக பாத்திரங்கள் இருந்தன அவர் எதைத் தெரிந்து கொள்ளப்போகிறார்?

என்னை பயன்படுத்தும் என்றது பொற்பாத்திரம். நான் ஒளியாய் பிரகாசிக்கி ரேன் என் மதிப்போ மிகப்பெரிது. நான் எல்லாவற்றையும் சரியாகச் செய்கிறவன் என் அழகும் என் ஜொலிப்பும் மற்ற எல்லரைக் காட்டிலும் மிஞ்சியது. என் எஜமானே உம்மைப் போன்றோருக்கு பொன்னே மிகச்சிறந்தது. பதில் ஏதும் சொல்லாமல் எஜமன் கடந்து சென்றார்.

ஒருங்கி ஓங்கி நின்றவெள்ளிப் பாத்திரத்தைக் கண்டார் என் அன்பார்ந்த

எஜமனே, நான் உம்மையே சேவிப்பேன், உமக்கு திராட்சரசம் ஊற்றித்தருவேன் நீர் உண்ணும் போது, மேஜையில் உம் அருகாமையிலிருப்பேன். என் மீகா செதுக்கப்பட்டிருக்கும் சிற்ப வேலை எவ்வளவு அமகு! நிச்சயமாக வெள்ளிப் பாத்திரமே உமக்கு பாராட்டுதலைப் பெற்றுத் தரும்.

எஜமான் இப்பொழுது வெங்கலப் பாத்திரத்தின் பக்கமாக வந்தார். தட்டை யான தோற்றம், அகன்றவாய், கண்ணாடி போன்றமினுமினுப்பு. கடக்க முற்பட்டவரை, எஜமனே நான் இங்கே இருக்கிறேன், எல்லா மனிதர்களும் பார்க்கத்தக்கதாக என்னை மே ஜையில் வையும் நான் அலங்காரமாயிருப்பேன் என்றது.

எஜமனே என்னைப்பாரும் என்றது பளிங்கு பாத்திரம். எளிதில் உடைந்து போகும் தன்மை எனக்கிருந்தாலும் பயத்தோட உம்மை சேவிப்பேன் என்றது.

எஜமான் மரப்பாத்திரத்தின் அருகே வந்தார் சிற்ப வேலையோடமைந்திருந்த மினுமினுப்பான தோற்றம். என் அன்பார்ந்த எஜமானே என்னைப் பயன்படுத்தலாமே என்றது மரப்பாத்திரம், பழவகைகளை என்னில் வைத்து பாதுகாக்கலாமே என்றது.

எஜமான் இப்பொழுது களிமண் பாத்திரத்தை பரிவோடு பார்த்தார். கீறல் விழுந்த காலிப்பாத்திரம், கேடுவார்ள் நிலையில் கிடந்தது. எஜமான் தெரிந் தெடுத்து ்சுத்தப்படுத்தி சரிசெய்து பயன்படுத்த எந்த நம்பிக்கையுமற்ற பாத்திரம் இப்படிப்பட்ட பாத்திரத்தைத் தான் நான் தேடிக் கொண்டிருந்தேன். இதை சரிப்படுத்தி என் உபயோகத்திற்கு வைத்துக் கொள்வேன். பெருமை பாராட்டிக்கொள் (ரும் பாத்திரங்கள் எனக்கு தேவையில்லை அலமாரியில் அலங்காரமாய் இருப்பதும் எனக்கு தேவையில்லை. பெரிய வாயோடு பெருமை பாராட்டிக் கொள்வதும் எனக்கு தேவையில்லை. தன்னுள்ளிருப்பதை பெருமையோடு எடுத்துக் கொட்டுவதும் எனக்கு தேவையில்லை. களிமண் பாத்திரத்தை மெதுவாக தூக்கினார், சரிசெய்து சுத்தம் செய்தார். தம்மிலுள்ள வற்றால் நிரப்பினார். அன்போடு அதனுடன் பேசினார்.

'நீ செய்யவேண்டிய வேலை யொன்று உண்டு நான் உனக்குள் ஊற்றுவதை வாங்கி நீ மற்றவர் களுக்கு ஊற்று'.

பலமுள்ளவர்களை வெட்கப் படுத்தும்படி தேவன் உலகத்தில் பலவீனமானவர் களைத் கெரிந்து கொண்டார். மாம்சமான எவனும் தேவனுக்கு முன்பாகப் பெருமை பாராட்டாக படிக்கு அப்படிச் செய்தார்.

எசாயா 64:8

இப்பொழுது கர்த்தாவே, நீர் எங்களு டைய பிதா, நாங்கள் களிமண், நீர் எங்களை உருவாக்கு கிறவர், நாங்கள் அனைவரும் உமது கரத்தின் கிரியை

ஆமென்.

126 IRSPIRA IRSPIRA 127



Jessica Sarah Suresh

With best compliments from

Abhishekh V. Wills, Anakha V. Wills

"May God enable the Young Family Fellowship attain greater heights

with each passing year"
Vijay Wills, Deepa Cyrus

T C 11/1230, Thriveni Nanthencode, Kawdiar P. O. Thiruvananathapuram - 3

With best compliments from



Er. Enose Titus & Family,



Nandavanam, Trivandrum

With best compliments from



Dr. Somervell Memorial CSI Medical College



Staff, Management & Students

Karakonam, Thiruvananthapuram

தன் மதிப்பு

உண்மையில் எல்லா இருதயங்களும் இயேசுவின் இருதயம் போல் மாறிவிட்டால் இந்த உலகமே பரலோகமாக மாறிவிடாதா என்ன? நம் எண்ணங்களும் செயல்பாடுகளும் இயேசுவைப் போல மாற்ற விரும்புவோம். முயலுவோம்.

மனித உளவியலின் அடிப்பைக்கூறு "தன் மதிப்பு". ஒவ்வொரு மனிதரும் தன்னைப் பற்றித் தானே கொள்கிற அந்த தன் மதிப்பே அம்மனிதர் தன்னோடும், பிறரோடும், தேவனோடும் இந்த உலகோடும் கொள்கிற உறவுகளுக்கு அடிப்படை எனவே, நம் ஒவ்வொருவருக்கும் சரியான நேர்மையான தன் மதிப்பு அவசியம். தன் மதிப்பு என்பது தன் நிறைகளை அறிந்து, அவற்றோடு தன்னை ஏற்றுக்கொள்ளுதலில் தொடங்குகிறது. தன் நிறைகள், திறமைகள், ஆற்றல்கள், நற்பண்புகள் இவற்றில் பெருமிதம் அடைவதில் தொடர்கிறது. தன் குறைகளையும், பலவீனங்களையும் தெரிந்துகொண்டு, முடிந்தால் அவற்றைகளைவதில் முடிகிறது. அப்படி முடியா விட்டாலும் கூட, இறைவன் தன்னை ஏற்றுக்கொள்கிறார் என்பதை உணர்ந்து தானும் ஏற்றுக்கொள்கிறார் என்பதை உணர்ந்து தானும் ஏற்றுக்கொள்கிறார்

இயேசு தான் யார் என்பதையும், தன் நிறைகள், ஆற்றல்கள் என்ன என்பதையும் நன்கு அறிந்திருநதார். எல்லா மனிதர்ர்களையும்போல, இயேசுவுக்கும் அவரது தன் மதிப்பு குழந்தைப் பருவத்திலேயே வந்து விட்டது. பெற்றோர் அவரைப் பாராட்டி, சீராட்டி வளர்த்தனர். எனவே, தன் மதிப்பு மிகுந்த மனிதர் எனும் உணர்வு அவருக்கு இருந்தது. அது மட்டுமல்ல, தான் சாதாரண மனிதரல்ல; பரலோக தேவனின் மகன் எனும் பெருமித உணர்வு எப்போதும் இயேசுவுக்கு இருந்தது.

நான் தேவனிடத்திலிருந்து வந்திருக்கிறேன்; நான் சுயமாய் வரவில்லை அவரே என்னை அனுப்பினார் (யோவா 8:42) என உரைத்த இயேசு, பிதா என்னை அறிந்திருக்கிறார். நானும் அவரை அறிந்திருக்கிறேன் (யோவா 10:15) என பெருமிதத்துடன் கூறினார். இந்த உள்ளுணர்வு இயேசுவுக்கு உயர்ந்த நேர்மையான தன் மதிப்பை வழங்கியது.

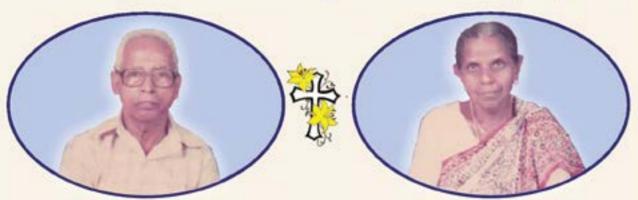
இந்த தன் மதிப்பின் விளைவாக இயேசு வல்லமை யோடு போதித்தார், அற்புதகளை செய்தார். மக்களின் மதிப்பையும் பாராட்டையும் அவை பெற்றுத் தந்தன. நாம் ஆற்றல் மிக்க கருவிகளாக மாறவேண்டுமெனின் தன் மதிப்பு மிக்க தேவை. தன் மதிப்பின் மற்றொரு பரிணாமம் இயேசு தன் எதிரிகளை நேருக்கு நேர் சந்தித்தார். யாரைக் கண்டும் அஞ்சவில்லை. பரிசேயர், சதுசேயர் மறைநூல் அறிஞர் போன்ற மேதைகளுடன் வாதிட்டு வென்றார். இயேசுவின் பதில்களால் அவர்கள் வாயடைத்துப் போயினர். எனவே தன் மதிப்புடையவர்கள் எதைக்கண்டும் யாரைக்கண்டும் அஞ்சமாட்டார்கள். நேர்மையுடையவ ராயிருப்பார்கள்.

எனவே இயேசுவைப் போல நற்குணம் நிறைந்த இருதயமுள்ளவர்களாய் தன் மதிப்புடன் வாழ்வோம்.

தேவ ஆசி உங்களோடிருப்பதாக !!

- Rev.E.Sunin Spenzer -

In Ever Loving Memory of



Ebenezer Lazarus

Beryl Ebenezer

Called to Eternal Rest on

01-01-2002

"Memory never fades, Loved-ones are always remembered"



In Ever Loving Memory of

+>}-0880-}<-->}-0880-}<-->}-0880-}<-->}-0880-}<-->}-0880-}<-->}-0880-}<-->}-0880-}<-->}-0880-}<-->



A. Ponnoose

S.L.Rositty

Called to Eternal Rest on

August 15,1988

June 5, 2010

"Memory is a golden chain that binds us till we meet again"

By Loving Children & Grand Children

In Ever Loving Memory of



M. J. Christopher

Litzal M.

Laid to Lord's Eternal Rest on

17-4-1992

07-02-2014

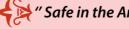
"Well done thou good and faithful servants"

By Er. C. L. Lal & Family, Palayam.

In Ever Loving Memory of My Beloved Father



M. EDWIN Who was laid to eternal rest on 29-05-1987



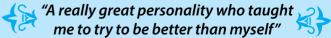
Safe in the Arms Of Jesus"

Inserted by Sen Edwin & Family Christ Nagar, Trivandrum

In Fond Remembrance of My Beloved Pappa

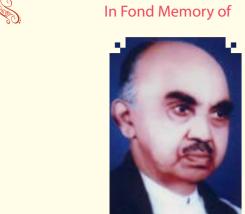


M. WILLS (15-11-1937 - 01-09-1989)





Inserted by Vijay Wills & Family TC 11/1230, Thriveni Nanthencode, Tvpm-3



Rev. Ezra Harris B. A., B. D. Laid to eternal rest on 31-03-1988

Inserted By Children and Grand Children M M Church, Trivandrum





Prof. Hilkiah Raj E.H. Called to Eternal Rest on 15-06-2014

"Safe in the Arms of Jesus"

Inserted by Wife, Mrs. Lillybai & Children 'Jose Bhavan' Medical College, Trivandrum

FIRST ANNIVERSERY CELEBRATIONS















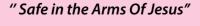


In Ever Loving Memory Of My Husband



S. Devarajan

(Retd. Asst. District Industries Officer, Trivandrum) Eternal rest on 23-06-2003



Inserted by Wife, E. H. Helen Saramma (Retd. Sub. Registrar) & children & grand children, Nanthencode, Trivandrum

In Loving Memory Of Our Beloved Father



Y. Sylum

(Head Master, Vellarada High School) Taken to the Lord's Eternal Home on **30-06-1997**

"Pappa, Waiting forward to meet you on the beautiful shore"

Inserted by Suresh Devarajan Dr. Sindhuja Suresh & Jessica Sara Suresh Nanthencode, Trivandrum



RETREAT @ KODAI

















@ KOVALAM













@ KUTTANAD















@ MUNNAR















FAMILY BIBLE QUIZ -2014

















For Bookings Contact 80860 999 44, 80860 999 99 www.samsonandsons.com [7]/SamsonandSons



THE YFF FAMILY-2014