CHURCH VOICE

C. S. I. MATEER MEMORIAL CHURCH

Vol. 17 No.09 Newsletter September 2019

നരെച്ചവന്റെ മുമ്പാകെ എഴുന്നേൽക്കുകയും വൃദ്ധന്റെ മുഖം ബഹുമാനിക്കുകയും നിന്റെ ദൈവത്തെ ഭയപ്പെടുകയും വേണം.

ലേവ്യ 19:32

30TH YEAR OF MEMORIES

M.WILLS B.Sc. M.Ed.

(15.11.1937 – 01.09.1989)

Wife – Grisilda Wills
& Children

In loving memory of 18th Anniversary

MABEL JACOB

"Ever in our hearts"

by loving Husband, Children, Grand Children, Firends and Relatives

Http://maomao520.yeah.net

CHURCH VOICE

17th year of publication

SEPTEMBER 2019

EDITORIAL BOARD

CHIEF EDITOR

Rev. D. Jacob

CONVENOR
Literary Board & Editor

D. S. Valsa

Rev. Y. Vijayadas

Rev. Rohan P.

Rev. N.L. Praveen Raj

Manoj Kumar Ebenezer (Sub Editor)

Dr. Thampi Samraj Y. C.

Stanley Wilson

Dr. Samson Nessiah

Dr. Sajitha Sanjeev

ADDRESS

The Chief Editor
Church Voice
M.M. Church
L.M.S. Compound
Trivandrum - 695 033
Ph: 2311347

Articles/Feedback may be sent to

churchvoice@gmail.com
before 15th of every month

Church Voice can be read online at our website

www.mateermemorialchurch.com

PRINTED AT

GRACE PRINTERS
Muttada Ph: 2540523

CSI MATEER MEMORIAL CHURCH
Regular Weekly Programme

Week days	Morning Worship (Monday to Saturday)	07.00 a.m
	Devotion Prayer (Monday to Saturday)	07.30 a.m to 01.00 p.m
Sunday	Malayalam Service	06.00 a.m
	Tamil Service	07.00 a.m
	Malayalam Service	08.30 a.m
	English Service	10.30 a.m
	Malayalam Service	04.15 p.m
	Sunday School	10.00 a.m & 03.00 p.m
	Women's Fellowship	10.00 a.m
	Men's Fellowship	10.00 a.m
	CEYF	11.00 a.m
	BCL Union	11.00 a.m
	JCF	11.00 a.m
	Choir Practice	11.30 a.m
	Young Family Fellowship	05.30 p.m
	Praise and Worship (First Sunday)	06.15 p.m
	Bible Study	05.30 p.m.
Monday	Vestry Prayer	06.30 p.m
Tuesday	Circle Prayer	06.30 p.m
	Vestry Prayer	07.00 p.m
Wednesday	Gospel Band House Visit	03.30 p.m
	Women's Fellowship	04.30 p.m
Thursday	Senior Citizens' Fellowship	04.30 p.m
	Worship & Witnessing Service	06.15 p.m
Friday	Circle Prayer	06.30 p.m
Saturday	Choir Practice	05.00 p.m
	Preparatory Service (eve of first Sunday)	05.45 p.m
	Fasting Prayer (Second Saturday)	10.00 a.m

Members of the Church Committee

Name	Phone No.	Mobile
Rev. D. Jacob (President)	2724658	9447886139
Rev. Y. Vijayadas (Presbyter)	2316544	9496369672
Rev. N. L. Praveen Raj (Presbyter)	2316644	8547113982
Rev. Rohan P. (Presbyter)		9895369500
Dr. Thampi Sam Raj Y. C. (Church Secretary)		9496440463
Mr. Stanley Wilson (Church Accountant)		9447744777
Dr. Samson Nessiah		9447126931
Mr. Premchand Johnson		9447118118
Mr. Padma Kumar L. J.		9895393794
Er. Joshua A.		9447388607
Dr. Sugunan V. S.		9446551854
Er. Ceragil Austin Prince		9037819570
Mr. Peter Chellaiah		9400330003
Mrs. Valsa D. S.		9744088183
Mrs. Grisilda Wills		9995236650
Mr. Jobin B. David		8891412585
Mr. Jayakumar Alfred T.		9895110652
Church Office	**2311347**	
Mr. M. Sathia Raj (Manager)		9446341682
Mr. T. Rajeev (Sexton)		9895801012
Mr. G. Wilson (Parish Asst.)		9447525339

From the Presbyter's desk

ഓഗ് മാൻഡീനോയുടെ കഥാപാത്രമാണ് സൈമൺ പോട്ടർ. ഈ കഥാപാത്രത്തിന്റെ സന്ദേശമിതാണ്: ഇനിയുള്ള എന്റെ ജീവിതത്തിൽ എന്നെ ഒരിക്കലും ഭയപ്പെടുത്താത്ത രണ്ടു ദിവസങ്ങളുണ്ട്. അവയിലൊന്ന് കണ്ണീരും പരാജയങ്ങളും നിറഞ്ഞ ഇന്നലെയാണ്. എന്റെ നിയന്ത്രണ ത്തിൽ നിന്ന് 'ഇന്നലെ' എന്നേക്കുമായി കഴിഞ്ഞുപോയി. രണ്ടാമത്തെ ദിവസം നാളെയാണ്. പ്രതിസന്ധികളും പ്രശ്നങ്ങളും നിറഞ്ഞ 'നാളെ' വരാനിരിക്കുന്നതേയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട് നാളയെക്കുറിച്ചോർത്തു ഇന്ന് ഭാരപ്പെടേണ്ടതില്ല.

ഇന്നത്തെ കാര്യത്തിലാണ് ഞാൻ വളരെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. ദൈവസ ഹായത്താൽ ഇന്നത്തെ കാര്യങ്ങൾ ഏറ്റവും മെച്ചമായി ചെയ്യാൻ ഞാൻ പരിശ്രമിക്കും. ഇന്നലെയുടെയും നാളത്തെയും ഭാരം ഇന്ന് ചുമക്കേണ്ട തില്ല. വിദ്യാർത്ഥികളോടാണ് പ്രധാനമായും സംസാരിക്കുന്നതെങ്കിലും ഈ ഉദാഹരണം എല്ലാവർക്കും അർത്ഥപൂർണ്ണമാണ്.

ജീവിതത്തിൽ പാലിക്കാൻ പ്രയോജനകരമായ ചില കല്പനകൾ പഠി താക്കൾ മുന്നോട്ടുവെയ്ക്കുന്നുണ്ട്.

1. പഠനത്തിലും ജോലിയിലും മറ്റുകാര്യങ്ങളിലും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതിൽ കൂടുതൽ ഞാൻ ചെയ്യും. 2. ഇപ്പോഴത്തെ ജോലി ഉത്സാഹത്തോടെ ഏറ്റവും മെച്ചമായി ഞാൻ ചെയ്യും. 3. ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ എന്റെ ഓരോ മണി ക്കൂറും ഞാൻ ചെലവഴിക്കും. 4. നാളയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതീക്ഷ നഷ്ടപ്പ പെടുത്താതെ തുറക്കുന്നതുവരെ മുന്നിൽ കാണുന്ന വാതിൽ മുട്ടിക്കൊ ണ്ടിരിക്കും. 5. എന്റെ സ്വപ്നങ്ങൾ നിലച്ചാൽ എന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ വളർച്ചയും നിലെച്ചു എന്ന ചിന്തയോടെ എന്റെ സ്വപ്നങ്ങൾ താലോലി ച്ചുകൊണ്ട് മുന്നോട്ടു പോകും. 6. പരാജയത്തെ ഭയപ്പെടാതെ മുന്നോട്ടു പോകും. 7. പ്രതിബന്ധങ്ങൾ വിജയത്തിനു സഹായിക്കുമെന്ന് ഓർമ്മി ച്ചുകൊണ്ട് അവയെ നേരിടും. 8. എനിക്കു സ്വന്തമായി എന്തുണ്ടോ അതി നെക്കുറിച്ച് സന്തോഷിക്കും. സംഗതമായ മേല്പറഞ്ഞ കല്പനകൾ മുന്നോട്ടുള്ള നമ്മുടെ പ്രയാണത്തിന് ദിശാബോധം നൽകും.

യേശു വളർന്നതുപോലെ നാം വളരണം എന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കപ്പെടു ന്നു. ജ്ഞാനത്തിൽ, വളർച്ചയിൽ, ദൈവകൃപയിൽ, മനുഷ്യന്റെ പ്രീതി യിൽ അവൻ വളർന്നു. അതിലൂടെ ബൗദ്ധികവും ശാരീരികവും ആത്മീ യവും സാമൂഹ്യവുമായ വളർച്ച യേശുവിൽ സാദ്ധ്യമായി. ജ്ഞാനം കേവലം ബുദ്ധികൂർമ്മതയല്ല; സാമർത്ഥ്യവുമല്ല; വ്യക്തിത്വം മുഴുവൻ വിക സിപ്പിക്കുന്നതും ആന്തരിക നന്മകൾ പൂവണിയിക്കുന്നതുമായ നൽവര

മാണ്. എന്നാൽ ദൈവകൃപ ഒരു സംരക്ഷണവലയമാണ്. ദൈവഭക്തി യുള്ള മാതാപിതാക്കളിൽ കൂടിയാണ് ദൈവകൃപ കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ വ്യാപ രിക്കുന്നത്.

യേശുവിന്റെ വാക്കുകൾ വിവേകമുള്ളതും മറ്റുള്ളവരിൽ വിസ്മയം ഉളവാക്കുന്നതുമാണ്. അതിനാൽ നമ്മുടെ വാക്കുകൾ എപ്രകാരം ആയി രിക്കണം 1. നിസ്സാരമായ വാക്കുകൾ/ കാര്യങ്ങൾ നല്ല സദസ്സിൽ പറയരു ത്. 2. കാര്യത്തിന്റെ ഗൗരവം വാക്കുകളിൽ സ്ഫുരിക്കണം. 3. തെറ്റില്ലാത്ത ഭാഷയിൽ സംസാരിക്കണം. 4. ഭാഷയിൽ മാന്യത വേണം. 5. ഓരോ വാക്കിലും അറിവും സംസ്കാരവും വെളിവാകണം. 6. തരംതാണ വാക്കു കൾ പറയുമ്പോൾ ചിലർ ചിരിക്കും; ആസ്വദിച്ചല്ല; നമ്മുടെ അല്പത്തരം മനസ്സിലാക്കിയിട്ട് അവർ ചിരിക്കുന്നു.

എസ്രാ-നെഹെമ്യാവിന്റെ കാലം ശ്രദ്ധിക്കൂ. "ഇങ്ങനെ അവർ ദൈവ ത്തിന്റെ ന്യായപ്രമാണപുസ്തകം തെളിവായി വായിച്ചു കേൾപ്പിക്കയും വായിച്ചതു ഗ്രഹിപ്പാൻ തക്കവണ്ണം അർത്ഥം പറഞ്ഞുകൊടുക്കയും ചെയ്തു" (നെഹെ 8:8). എല്ലാ അദ്ധ്യാപകർക്കും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും നന്മ നേരുന്നു.

സ്നേഹത്തോടെ,
ജേക്കബ്ബച്ചൻ

പ്രതിവാര ധ്യാനം

സെപ്തംബർ 01 വിദ്യാഭ്യാസ ഞായർ

വിഷയം: **സഭയുടെ ശുശ്രൂഷയാകുന്ന വിദ്യാഭ്യാസം**

നെഹെ. 8:1-8, അ.പ്ര. 18:24-28, സങ്കീ. 119:41-48, മത്തായി 5:1-12

സെപ്തംബർ 08 വനിതാ ഞായർ

വിഷയം: **സ്ത്രീകളുടെ ശുശ്രൂഷകളുടെ ഓർമ്മിക്കലും ആഘോഷിക്കലും**

ന്യായാധിപന്മാർ 4:4-16, ഫിലി. 4:1-7, സങ്കീ 132, ലൂക്കൊ. 8:1-3

സെപ്തംബർ 15

വിഷയം: **ദൈവവും എല്ലാ വിശ്വാസങ്ങളിലേയും ജനവും**

ആമോസ് 9:1-12, റോമർ 2:17-29, സങ്കീ. 66, യോഹ. 10:14-18

സെപ്തംബർ 22 അക്രമസാഹചര്യങ്ങളിൽ സമാധാനം

1ശമുവേൽ 24:1-12, റോമർ 12:14-21, സങ്കീ. 52, മത്തായി 5:38-48

സെപ്തംബർ 29 മുതിർന്ന പൗരന്മാരുടെ ഞായർ (Senior Citizen's sunday)

വിഷയം: **മുതിർന്നവരെ കരുതുകയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യൽ**

Caring and accepting the elderly

ഉല്പ. 46:28-47:10, 1 തിമൊ. 5:1-10, സങ്കീ. 21, ലൂക്കൊ. 2:25-35

എഡിറ്റോറിയൽ

അനുഗ്രഹത്തിന്റെ ആദ്യകൽപ്പന

ഒരിക്കൽ വൃദ്ധനായ പിതാവ് വീടിന്റെ ഉമ്മറത്തെ ചാരുകസേരയിൽ ഇരിക്കുകയായിരുന്നു. പെട്ടെന്ന് ഒരു കാക്ക പരിസരത്തെ മരത്തിൽ ഇരുന്ന് ശബ്ദമുണ്ടാക്കി. വൃദ്ധൻ സൂക്ഷിച്ചുനോക്കി. എന്താണെന്നു മനസിലാകുന്നില്ല. എപ്പോഴോ കേട്ട് മറന്നുപോയ ശബ്ദം. ഒന്നും ഓർക്കാനാവുന്നില്ല. മകനെ വിളിച്ച് ആ പിതാവ് ചോദിച്ചു. മകനെ അതെന്താണ്? മകൻ പറഞ്ഞു. കാക്ക. ഓഹോ കാക്ക പിതാവ് പറഞ്ഞു രണ്ട് മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞില്ല പിതാവ് വീണ്ടും വിളിച്ചു. മോനെ അതെന്താണ്? മനസ്സിലായില്ലേ, കാക്ക അവന് ദേഷ്യം വന്നു. കുറെകൂടെ കഴിഞ്ഞ് വൃദ്ധൻ വീണ്ടും മകനെ വിളിച്ചു. മോനെ അതെന്താ? മകൻ ദേഷ്യം കൊണ്ട് വിറച്ചു. എത്ര പ്രാവശ്യം പറയണം. മനസ്സിലായില്ലെങ്കിൽ മിണ്ടാതിരിക്ക. ഒരു സ്വസ്ഥതയും തരാത്ത ജന്മം ഉറക്കെ ശാസിച്ചിട്ട് ആ മകൻ ഇറങ്ങിപ്പോയി.

കുറെക്കഴിഞ്ഞ് വൃദ്ധനായ പിതാവ് തന്റെ മുറിയിൽ പോയി അലമാര തുറന്ന് തന്റെ പഴയ ഒരു ഡയറി തപ്പിയെടുത്തു. പ്രിയമകന്റെ കൈയ്യിൽ നൽകി 50 വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പുള്ള ഒരു ഡയറി. തന്റെ മകന്റെ 3-ാം ജന്മദിനം ആഘോഷിച്ച ദിവസം ഉണ്ടായ ഒരു സംഭവം അതിൽ എഴുതിയിരുന്നു. എന്റെ മകന് ഇന്ന് രണ്ട് വയസ് തികയുന്നു. അവൻ നന്നായി സംസാരിക്കുന്നു. ഇന്ന് അവൻ ഒരു കാക്കയെ കണ്ടിട്ട് (അപ്പാ. അത് എന്താണ് എന്ന്) 15 പ്രാവശ്യം ചോദിച്ചു. ഓരോ പ്രാവശ്യവും അവന്റെ ചോദ്യം കേട്ടപ്പോൾ എനിക്ക് ഉണ്ടായ സന്തോഷം പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ വയ്യ. ഓരോ പ്രാവശ്യം അവനെ ഞാൻ കെട്ടിപ്പിടിച്ചു ഉമ്മ കൊടുത്തു. I feel so a..........happy ഇത് വായിച്ച മകന് കുറ്റബോധം ഉണ്ടായി എന്ന് കഥ പറയുന്നു. അതെ....ഓരോ വർഷവും കൊഴിഞ്ഞുപോകും വാർദ്ധക്യം നമ്മെയും തേടിയെത്തും. മറക്കരുത്. നമ്മുടെ കൊച്ചു സ്വപ്നങ്ങൾ സാക്ഷാത്കരിക്കാൻ പകലന്തിയോളം

പണിയെടുത്ത അപ്പൻ, ഓരോ രൂപയും സൂക്ഷ്മതയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്ത അമ്മ, നമ്മുടെ രോഗാവസ്ഥയിൽ രാത്രികളെ പകലാക്കി നമ്മെ ശുശ്രൂഷിച്ച അമ്മയും അപ്പനും നമുക്കുവേണ്ടി ഒത്തിരി ഒത്തിരി കരുതിയവർ, നമുക്കു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിച്ചവർ, വീഴാതെ കരം പിടിച്ച് നടത്തിയവർ.......അവർ മാതാപിതാക്കളാകാം മുതിർന്ന ആരുമാകാം അവരെ കരുതുക, ബഹുമാനിക്കുക, സ്നേഹിക്കുക

"When thou art become feeble

old and grey

My healthy arm shall be thy stay

And I will soothe thy pains away"

പ്രസിദ്ധമായ ഒരു കവിതയുടെ ചില വരികളാണ് ഉദ്ധരിച്ചത്. "ദൈവത്തിന്റെ സൃഷ്ടിയായ മനുഷ്യൻ വാർദ്ധക്യത്താൽ ദുർബലനാകുമ്പോൾ എന്റെ ആരോഗ്യമുള്ള കരങ്ങൾ അവർക്ക് താങ്ങായിത്തീരും അങ്ങനെ അവരുടെ വേദനകൾ കുറയും." ഒരു മകന്റെ വാക്കുകളാണ്. ശരീരങ്ങൾക്കും മനസുകൾക്കും വാർദ്ധക്യം ബാധിക്കുമ്പോൾ വാർദ്ധക്യം ബാധിച്ചുതുടങ്ങാത്ത യൗവ്വന കരങ്ങൾ താങ്ങായിത്തീരണം. അപ്പോൾ സമാധാനവും സന്തോഷവും നിറഞ്ഞ വാർദ്ധക്യങ്ങൾ നമുക്കു പ്രാർത്ഥനയായും കോട്ടയായും മാറും.

ലേവ്യ 19:32 നരെച്ചവന്റെ മുമ്പാകെ എഴുന്നേൽക്കുകയും വൃദ്ധന്റെ മുഖം ബഹുമാനിക്കുകയും നിന്റെ ദൈവത്തെ ഭയപ്പെടുകയും വേണം.

സദൃ.23.22 നിന്നെ ജനിപ്പിച്ച അപ്പന്റെ വാക്കു കേൾക്ക നിന്റെ അമ്മ വൃദ്ധയായിരിക്കുമ്പോൾ അവളെ നിന്ദിക്കരുത്.

ആഗസ്റ്റ് 21 : മുതിർന്ന പൗരന്മാരുടെ ദേശീയദിനം. ഈ വർഷം സെപ്റ്റംബർ മാസം അവസാനത്തെ ഞായർ മുതിർന്ന പൗരൻമാരുടെ ദിനം ആയി സഭ ആഘോഷിക്കുന്നു. ആഘോഷത്തെക്കാളുപരി നിനക്കു ദീർഘായുസ്സുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതിന് നിന്റെ അപ്പനെയും അമ്മയെയും ബഹുമാനിക്ക എന്ന വാഗ്ദത്തത്തോടുകൂടിയ ആദ്യകൽപ്പന നമുക്ക് അനുസരിക്കാം. അനുഗ്രഹീതരാകാം.

വത്സ ഡി.എസ്.

Secretary's Report

Dear friends in Christ,

Greetings in the precious name of our Lord and Saviour Jesus Christ.

Our Country celebrated the 73rd Independence Day on 15th August 2019. All praises and thanks to the Almighty for allowing to celebrate one more Independence Day peacefully. On this auspicious occasion, the National Flag was hoisted in front of our Church and conducted Prayers.

We the devoted Christians, are vested with greater responsibilities to take our country forward peacefully and progressively. This is possible when we uphold the honesty, humility and integrity wherever and whatever we are, by imbibing the verses of the Holy Bible, Galatians 5:1 "It is for freedom that Christ has set us free. Stand firm, then, and do not let yourselves be burdened again by a yoke of slavery."

1. Church Committee Meeting

In July, regular Church Committee meeting was held on 11th August 2019 Sunday.

2. Accounts for the month of July 2019

The receipts and payments for the month of July 2019 is published at page nos. 26 To 31 of this issue.

3. Poor Fund

Total amount of Rs.60, 000/- was provided as financial aid to the poor and needy during the month as given below:

Medical Help

I.	Viji. T.V, Panayarakunnu, Kattachal	Rs. 5,000/-
II.	Girija.B, Panagilveedu, Nanthencode	Rs.15,000/-

Marriage help

I.	Cleetus (Mohanan), Varkala	Rs.5,000/-
II.	Swarnamma, Alathoor, Anavoor	Rs.5,000/-
III.	Viji. L, Aruviyod, Kunnathukal	Rs.5,000/-

Education Help

I.	Riji Babu, Anad C S I	Rs.25,000/-

(For pursuing studies for B D)

4. Circle Prayers

During the month 28 Circle prayers were conducted.

5. Baptism

14 persons, who regularly attend worship services at MM Church mission centre at Kothalam were baptised on 28th July 2019 at MM Church during the evening service at 4.15 PM.

6. Prayer room

An exclusive room at the house donated by (Late) Mr. Mac Donald White, at Kowdiar was set apart as Prayer room and dedicated on 31st July 2019 by Rev.D.Jacob, Presbyter-in-Charge, M M Church in the presence of Church committee members, for the purpose of conducting weekly Prayers on every Tuesday from 5 PM to 6 PM.

7. Youth Week

Christian Endeavour Youth Fellowship (CEYF) of MM Church observed the youth week from 28th July 2019 to 4th August 2019. The CEYF members took lead role in all Worship Services on Youth Sunday 28th July 2019. Besides, they conducted one day retreat to Kovalam, visit to C S I S K D Balikamandiram, Cheruvarakonnam and also visit to the sick persons of our Church. CEYF also organised a gospel convention from 2nd to 4th August 2019 at MM Church TJM Hall with Mr. Jiju Jacob Ninan as main speaker.

8. CEYF Initiative to flood affected victims

Our CEYF had taken sincere initiative to extend help to the flood affected victims in Wayanad District Kerala. CEYF collected essential commodities and materials that are urgently in need of the flood affected victims and a truck load of materials collected were delivered at Wayand District on 16th August 2019 for assisting the flood relief work undertaken by the CSI Malabar Diocese.

9. Charity Fest 2019

Young Family Fellowship had conducted Charity Fest on 15th August 2019 at TJM Hall. The fest was inaugurated by Princess Smt.Gowri Parvathi Bai.

10. General Body Meeting

The Church General Body meeting was held on 18th August 2019 at 10.15 AM. The meeting approved the Church budget for the year 2019-20.

11. Marriages

Six marriages of members belong to other CSI Churches were held at our Church during the month.

12. Obituary

i) Mrs. Bhagia Leela Grace (family no.687) called to eternal rest on 02.08.2019 and funeral at M M Church cemetery was held on 02.08.2019.

ii) Er. James .S.P (family no. 308) called to eternal rest on 05.08.2019 and funeral at M M Church cemetery was held on 07.08.2019.

iii) Mrs. Kamalam Titus (family no. 34) called to eternal rest on 29.08.2019 and funeral at M M Church cemetery was held on 29.08.2019.

Heartfelt condolences to the bereaved family.

13. Birthday Greetings

Church committee extends bright and blessed birthday to all our beloved members who celebrated birthday during the month of August 2019.

May God our father and the Lord Jesus Christ give you all grace and peace.

Dr. Thampi Sam Raj Y C
Church Secretary

ലേഖനം

ജീവിത സായാഹ്നത്തിലെ വെല്ലുവിളികൾ!

ഡോ.ക്രിസ്റ്റൻസൺ ഇ. സാരസം

ഇരുത്തം വന്ന മുതിർന്ന പൗരൻമാർ

അവർ വാർദ്ധകൃത്തിലും ഫലം കായിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും എന്നതാണ് തിരുവചന വാഗ്ദത്തം

ആരാണീ വൃദ്ധ സമൂഹം? ഇവരെക്കൊണ്ട് ഇന്ന് എന്തിനെങ്കിലും കൊള്ളാമോ? കാലഹരണപ്പെട്ടില്ലേ ഇക്കൂട്ടർ. ഇല്ലില്ല. ദൈവത്താൽ അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടവരും ഉത്തമവിശ്വാസികളും ദൈവസ്നേഹികളും സാമൂഹ്യ പരിഷ്ക്കർത്താക്കളും ഇവരിലുണ്ട്. കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും ജ്വലിച്ചു പ്രകാശിച്ചു നേതൃത്വം നൽകിയവർ സമർത്ഥർ ജീവിതം ഒരു തപസ്യയാണെന്ന് തെളിയിച്ചവർ. ജീവിത പാതയിലെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പ്രായോഗിക പോംവഴികൾ നിർദ്ദേശിക്കാൻ പ്രാപ്തരായവർ. സ്വന്തം നേട്ടമല്ലാതെ അപരന്റെ നന്മയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും കഴിവുള്ളവർ. ഭൗതീകത്വം അവഗണിച്ചു ജീവിത മൂല്യങ്ങൾ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നവർ. ഉന്നതദൗത്യത്തിന്റെ ദാർശനികത കൈമാറാൻ കെൽപ്പുള്ളവർ. ഇവർ തികച്ചും വ്യത്യസ്തരാണ്. ഇവരെ അവഗണിക്കരുത് നിസ്സാരമായി മറി കടക്കരുത്.

ജീവിതം പ്രശോഭിതമാക്കിയവർ

വാർദ്ധക്യം ദൈവീക അനുഗ്രഹമാണ്. ഒരു വസന്ത കാലമാണ്. വാഗ്ദത്ത നിവൃത്തി അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞവർ. "നിന്റെ മക്കളുടെ മക്കളെയും നീ കാണും" (സങ്കീ. 128:6) എന്ന വാഗ്ദത്തം പ്രാപിച്ചവർ. അനുഭവ സമ്പത്തിന്റെ പ്രതീകങ്ങളാണ് വാർദ്ധക്യ മാതാപിതാക്കൾ. വൃദ്ധി എന്നാൽ ഐശ്വര്യമാണ്. വൃദ്ധി നേടിയ കാലഘട്ടമാണ് വാർദ്ധക്യം. "മുതിർന്ന പൗരന്മാർ പുരാവസ്തുക്കളല്ല. വീടിന്റെ ഐശ്വര്യവിളക്കുകളാണ് വൃദ്ധജനങ്ങൾ. കുടുംബത്തിന്റെ മധുരഫലദായക മാമരങ്ങളായും പൂത്തുലഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന പൂമരങ്ങളായും വിസ്മയകരമായ അനുഭവ സമ്പത്തിനെ നിത്യവസന്തത്തിന്റെ ചാരുതയോടുകൂടി അലങ്കരിക്കുന്നവരാണ് മുതിർന്നവർ. വിജ്ഞാനത്തിന്റെയും അനുഭവത്തിന്റെയും സ്രോതസ്സുകളാണ്. കലവറകളാണ്. അതോടൊപ്പം ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ മാറ്റങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ വിധേയ

പ്പെടുന്നവരാണവർ. ജീവിതപാതയിൽ ബഹുദൂരം യാത്ര ചെയ്ത ശേഷം യാത്ര ചെയ്തശേഷം ഒരു തിരിഞ്ഞുനോട്ടത്തിന്റെ നാളുകളാണ് വാർദ്ധക്യ കാലഘട്ടം. വാർദ്ധക്യകാലത്ത് നീ എന്നെ തള്ളിക്കളയരുതെ; ബലം ക്ഷയിക്കുമ്പോൾ എന്നെ ഉപേക്ഷിക്കരുതേ" (സങ്കീ.71:9) എന്ന പ്രാർത്ഥന വയോധികർക്ക് ഏറ്റവും അന്വർത്ഥമാണ്.

തലമുറകൾക്ക് മാർഗദർശികൾ

വൃദ്ധജനത്തിന്റെ സ്രോതസ്സുകളും സാദ്ധ്യതകളും അനന്തമാണ്. സങ്കീർത്തനക്കാരനായ ദാവീദിന്റെ പ്രാർത്ഥന. "ദൈവമേ, അടുത്ത തലമുറയോടു ഞാൻ നിന്റെ ഭുജത്തേയും വരുവാനുള്ള എല്ലാവരോടും നിന്റെ വീര്യപ്രവൃത്തിയേയും അറിയിക്കുവോളം വാർദ്ധക്യവും നരയും ഉള്ള കാലത്തും എന്നെ ഉപേക്ഷിക്കരുതേ" (സങ്കീ.71:18). പ്രായ ഭേദമെന്യേ ഈ പ്രാർത്ഥന നമ്മുടെ എല്ലാവരുടെയും നാവിൽ നിന്ന് ഉയരാൻ വാർദ്ധക്യം ആകും വരെ നാം കാത്തിരിക്കേണ്ടതില്ലല്ലോ? ഇളം തലമുറക്കാരുടെ കഴിവുകളെയും താലന്തുകളെയും കണ്ടെത്തി അതെല്ലാം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാനും അതിലൂടെ ഉയരാനും അവരെ പ്രാപ്തരാക്കാൻ വയോധികർക്ക് സാധിക്കും. ചെറുപ്പക്കാരുടെ വിജയങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുക, നേട്ടങ്ങളെ അനുമോദിക്കുക, അവസരങ്ങൾ കണ്ടെത്താനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപദേശിക്കുക. അവരിൽ സ്വപ്നങ്ങൾ മെനയുക, പുതിയ ഉൾക്കാഴ്ചകൾ ഉളവാക്കുക. സാദ്ധ്യത കൾക്ക് ആക്കം കൂട്ടുക എന്നിവയിലൂടെ ഒരു മാസ്മരവലയം മുതിർന്ന വർക്ക് സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും. അങ്ങനെ അവർ ഒരു നിർണായക സമകാലിക സ്വാധീനമായിത്തീരുന്നു. ഈ തിളക്കമാർന്ന വിജയഗാഥ രചിച്ചവരുടെ കൂട്ടത്തിൽ ദുരന്തകഥ തീർത്തവരുമുണ്ട്. നമ്മെ നടുക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ കഴിയുന്നവർ നമ്മുടെ സഭയിലും സമൂഹത്തിലും കൂട്ടായ്മയിലും പെടുന്ന ഭവനങ്ങളിൽ പോലും ഇത്തരത്തിൽ കഷ്ട പ്പെടുന്ന വൃദ്ധജനങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്നത് ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. നല്ല ആരോഗ്യം ഉണ്ടായിരുന്ന കാലത്ത് ഭവനം മുഴുവൻ നിറഞ്ഞുനിന്നവർ, ഇന്ന് കേവലം ഒരു ഒഴിഞ്ഞ മൂലയിലെ മുറിയിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടു കഴിയുന്നു. ഭവനത്തിലെ പൊതുകാര്യങ്ങളിൽ ഒന്നിലും അവർക്ക് ഒരു പങ്കുമില്ല. നേരിൽ കണ്ട ചിലത് മാത്രം ചുവടെ ചേർക്കുന്നു. പഴകിയത് ഉൾപ്പെടെ കഴിക്കാനുള്ള ആഹാരം രാവിലെ മുറിയിൽ കൊടുത്തിട്ട് വീടിന്റെ വാതിലടച്ചു താക്കോലുമായി മക്കൾ ജോലിക്കു പോകുന്നു. ഏത് മരുന്നു കഴിക്കണമെന്ന തിരിച്ചറിവ് നഷ്ടപ്പെട്ട വൃദ്ധ മാതാപിതാക്കൾ. പകൽ നേരത്ത് എന്തു സംഭവിച്ചാലും തിരിഞ്ഞുനോക്കാൻ പോലും ആരുമില്ല. എത്ര മക്കൾ ഉണ്ടെങ്കിലും കണ്ണിൽ ചോരയുള്ളവർ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ

എന്നു വിലപിക്കുന്ന വൃദ്ധനും വൃദ്ധയും കാലിടറി മറിഞ്ഞുവീണാൽ എടുത്തിരുത്താൻ ആരുമില്ല. സിറ്റിയിലെ ഒരു വീട്ടിൽ ഭാര്യ നഷ്ടപ്പെട്ട അപ്പന് പകൽനേരം മലമൂത്രവിസർജനത്തിനു സംവിധാനമില്ല. ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് ബക്കറ്റിൽ എല്ലാം സാധിച്ചു വച്ചിട്ടു കാത്തിരിക്കും. മകൾ വൈകിട്ട് ജോലി കഴിഞ്ഞുവരുമ്പോൾ പുറത്തെ കക്കൂസ് തുറന്നുകൊടുക്കും. ആ വയസ്സൻ പിതാവ് തന്നെ പാത്രം എല്ലാം സ്വയം കഴുകി വയ്ക്കും. ക്രിസ്തീയ ശുശ്രൂഷയിലായിരുന്ന മറ്റൊരു വീട്ടിൽ തീരെ സ്വാധീനമില്ലാത്ത അപ്പൻ എല്ലാറ്റിനും കട്ടിൽ തന്നെ ശരണം. കൂടിരുന്നു ശ്രദ്ധിക്കാൻ ആരുമില്ല. ഇഷ്ടമുള്ള ആഹാരം ലഭിക്കാറില്ല. എല്ലാം കിടക്കയിൽ തന്നെ. ശരിയായി കഴുകി കുളിപ്പിച്ചു വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാൻ മകൾക്ക് നേരമില്ല. അപ്പൻമാർ മാത്രമല്ല, ഒറ്റ മോൾ മാത്രമുള്ള ഒരു അമ്മയും നരകയാതന അനുഭവിച്ചു വാർദ്ധക്യം തള്ളിനീക്കുന്നു. അപ്പനും അമ്മയും കൂടെ വച്ചുകൊടുത്ത പടുകൂറ്റൻ കെട്ടിടത്തിന്റെ ഒരു കോണിൽ കാൽ സ്വാധീനമില്ലാതെ കഴിയുന്ന അമ്മയുടെ പെൻഷൻ മാത്രം മകൾക്ക് കിട്ടിയാൽ മതി. അമ്മയെ അവൾക്കു വേണ്ട ഇതാണ് ഇന്നിന്റെ നേർകാഴ്ച. ഈ വക സംഗതികൾ സഭാശുശ്രുഷകരോ സഭാനേതൃത്വമോ അറിയുന്നുണ്ടോ? ഇക്കൂട്ടരെ കണ്ടെത്തി കരുതുന്ന, പരിരക്ഷിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ക്രിസ്തീയ സഭ എന്തു പങ്കാണ് നിർവഹിക്കുന്നത്. വിശ്വാസ സമൂഹം വെറും നോക്കു കുത്തികളായി നോക്കി നിൽക്കുന്നതല്ലാതെ ഒന്നും ചെയ്യാനാവില്ല. എന്നാൽ ഇവ എല്ലാറ്റിനെയും കരുതുന്ന ദൈവമുണ്ടെന്ന് നാം ഓർക്കണം. നമുക്കായി കരുതുന്ന ദൈവം ഇന്നും ജീവിക്കുന്നു.

കരുതുന്നവൻ ഞാനല്ലയോ

കലങ്ങുന്നതെന്തിന് നീ.

കണ്ണുനീരിന്റെ താഴ്‌വരയിൽ

കൈവിടുകില്ല ഞാൻ നിന്നെ......

മൂല്യാധിഷ്ഠിത അടിസ്ഥാനത്തിൻമേൽ നോവുന്ന ഉള്ളവും ആശങ്കകളും

ആകുലചിന്തയായി മിക്ക വയോധികരും, മന:ക്ലേശം അനുഭവിക്കുന്നു. സ്വന്തം പരിതാപ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് ആലോചിച്ച് വിലപിച്ചു കണ്ണുനീരിന് അടിമകളാകുന്നു. ഇത് ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നു. (“ദീർഘായുസ്സ് കൊണ്ട് ഞാൻ അവനു തൃപ്തി വരുത്തും” സങ്കീ 91:16) എന്നാണ് ദൈവീക വാഗ്ദത്തം. “അതുകൊണ്ടു നാളേക്കായി വിചാരപ്പെടരുത്” (മത്തായി 6:34) ഇതിനൊരു

പ്രതിവിധിയായി അനുയോജ്യമായ അവസരങ്ങളും സാദ്ധ്യതകളും കണ്ടെത്തണം. കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി ആശയവിനിമയം ചെയ്യണം. മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി മുട്ടിപ്പായി പ്രാർത്ഥിക്കണം. സ്വത്തിനും നീതിക്കും വേണ്ടി പ്രവാചക ശബ്ദം ഉയർത്തണം. ബലമില്ല, ഓർമ്മയില്ല, കാഴ്ചയില്ല, രുചിയില്ല. പണ്ടത്തെപ്പോലൊന്നും പറ്റുന്നില്ല. ആരെയും പോയി കാണാൻ കഴിയുന്നില്ല. ആരും തിരിഞ്ഞു നോക്കുന്നില്ല. ആർക്കും എന്നെ വേണ്ട, ഞാൻ ആർക്കും ഒരു പ്രയോജനവും ഇല്ല. ഇങ്ങനെ ചിന്തിച്ചിരുന്നാൽ, ഉള്ള ഊർജ്ജവും ചോർന്നുപോകും. ആകുലചിന്ത ദോഷമല്ലാതെ യാതൊരു നന്മയും നമുക്ക് ചെയ്യുകയില്ല. നാം മുൻകാണാത്ത പോംവഴികൾ തക്കസമയത്ത് ദൈവം ഉണ്ടെന്നു നമ്മെ വഴിനടത്തും എന്ന സത്യം നാം മറക്കരുത് ദൈവത്താൽ എല്ലാം സാദ്ധ്യം. അനുഭവങ്ങളുടെ തീച്ചൂളയിൽ ചുട്ടുപഴുത്ത് തിളക്കമേറിയ സാരഥികളാണ് മുതിർന്ന തലമുറയെ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നവരായ നമ്മുടെ വൃദ്ധ സമൂഹം. ദൈവപക്ഷത്ത് നിലയുറപ്പിച്ചു നിന്നു നമ്മെ നാമാക്കിത്തീർത്ത നമ്മുടെ വൃദ്ധ മാതാപിതാക്കന്മാർ ദുരന്തങ്ങൾക്ക് മുന്നിൽ പതറാത്തവർ. അടിതെറ്റിപ്പോകാത്തവർ. പ്രത്യാശ കൈവിടാത്തവർ. ജീവിതത്തെ പക്വതയോടെ സമീപിച്ചവർ. ഒരിക്കലും നിലം പതിക്കാൻ സ്വമേധയായി വിട്ടുകൊടുക്കാത്തവർ മഞ്ഞും മഴയും വെയിലും ചൂടും അനുഭവിച്ചവർ, തീയിൽ കുരുത്തു വെയിലിൽ വാടിപ്പോകാത്തവർ. സ്വയത്യാഗികളായി ഉരുകി ഉരുകി പിൻതലമുറകൾക്ക് താങ്ങായവർ. ഒരു തണൽ വൃക്ഷം പോലെ നിഴൽ തന്നവർ. കരുതലിന്റെ കാവൽമാലാഖമാർ. അക്ഷരവഴിയിൽ നമ്മെ വഴി നടത്തിയവർ. വിവരവും വിവേകവും പകർന്നുതന്നവർ. ദൈവവിശ്വാസത്തിലൂടെ ജീവിതലക്ഷ്യം പറഞ്ഞുതന്നവർ. ദൈവനാമ മഹത്വത്തിനായി കുടുംബത്തിലും സഭയിലും സമൂഹത്തിലും എങ്ങനെ ജീവിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് നമ്മെ അഭ്യസിപ്പിച്ചവർ ("…..നിങ്ങളെ നടത്തിയവരെ ഓർത്തുകൊൾവിൻ" എബ്രാ 13:7)

വാർദ്ധക്യകാലം ശുഭപ്രതീക്ഷയോടെ

വാർദ്ധക്യകാലത്ത് പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നു പൂർണ്ണമായി പിൻവാങ്ങി നിൽക്കുന്നത് ശരിയല്ല. ജീവിതത്തിൽ നിന്നു ഓടിപ്പോകുവാനും പാടില്ല. നമ്മുടെ ഭാരം വഹിക്കുവാനും, ജീവിത നുകത്തിന്റെ ഒരറ്റം താങ്ങുവാനും തയ്യാറുള്ള അരുമനാഥൻ യേശുവിനെ ആശ്രയിച്ചാൽ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമുണ്ടാകും. നമ്മുടെ പുർവകാല ജീവിതത്തിലെ പാളിച്ചകളെ ഓർത്ത് ദു:ഖിക്കുന്നുവോ? കറ പുരണ്ട ജീവിതത്തിൽ മാറ്റും വിലയും നഷ്ടപ്പെട്ടു എന്നു ചിന്താഭാര

പ്പെടുന്നുവോ? നമ്മുടെ അബദ്ധങ്ങളും കുറവുകളും കൊണ്ട് പ്രതീക്ഷകൾ അറ്റുപോയോ? വാർദ്ധക്യകാലത്തിൽ നാം നിരാശപ്പെട രുത്. തകർന്ന പാത്രങ്ങളെ ഉടച്ചുവാർത്ത് പുതിയ പാത്രങ്ങളായി രൂപപ്പെടുത്തുവാൻ കർത്താവിന് കഴിയും. നാം ഇപ്പോൾ ആയിരിക്കുന്ന നിലയിൽ കർത്താവിന് സമർപ്പിക്കുമെങ്കിൽ, കർത്താവ് നമ്മെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തി പ്രത്യാശയും നവോന്മേഷവും ശുഭപ്രതീക്ഷയും നമ്മെ അണിയിക്കും. നമുക്ക് ആവശ്യമായ ബലവും ആത്മധൈര്യവും ലഭിക്കും. ദു:ഖ സംഭവങ്ങളെ മറക്കുകയും സന്തോഷാനുഭവങ്ങളെ ഓർമ്മയിൽ പുതുക്കുകയും ചെയ്താൽ ജീവിതം ആസ്വാദ്യമാകും. ദൈവം ചെയ്ത ഉപകാരങ്ങളെ ഓർക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ജീവിതം സുരഭിലമാകും. ഇന്നലെകളിലെ നല്ല ഓർമ്മകളും വരാനിരിക്കുന്ന നാളുകളെക്കുറിച്ചുള്ള ശുഭപ്രതീക്ഷകളും വാർദ്ധക്യകാലത്തെ ജ്വലിപ്പിക്കട്ടെ "ഏറ്റവും മെച്ചമായത് വരാനിരിക്കുന്നതേ ഉള്ളു"!

ക്രിസ്തുകേന്ദ്രീകൃത സംതൃപ്തി

സംതൃപ്ത മനസ്സ് വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ ഐശ്വര്യമാണ്. അസംതൃപ്തി എന്ന ആധി നിരവധി വ്യാധികളെ ഉളവാക്കുന്നു. നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ എല്ലാം നടന്നു എന്നിരിക്കില്ല. വാർദ്ധക്യം വിളവെടുപ്പിന്റെ കാലമാണ്. മക്കളുടെയും മരുമക്കളുടെയും പേരക്കിടാങ്ങളുടെയും കൂടെ സന്തോഷത്തോടെ കഴിയുന്ന വൃദ്ധ മാതാപിതാക്കൾ ഇന്ന് തുലോം കുറവാണ്. എന്നാൽ മക്കൾക്കും മരുമക്കൾക്കും തമ്മിൽ യാതൊരു വ്യത്യാസവുമില്ലാതെ അത്രത്തോളം സ്നേഹത്തിലും ഐക്യത്തിലും സ്വർഗതുല്യമായി ജീവിക്കുന്ന കുടുംബങ്ങളുമുണ്ട്. ജീവകാല സമ്പാദ്യമെല്ലാം ഉപയോഗിച്ചും, ബാങ്ക് വായ്പകൾ എടുത്തും വയറിറുക്കി ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസം നൽകി അപൂർവ്വ ത്യാഗം സഹിച്ച മാതാപിതാക്കളെ പല കാരണങ്ങളുടെ മറവിൽ, സ്വന്തം വയസ്സു ചെന്ന മാതാപിതാക്കന്മാരെ വൃദ്ധ സദനങ്ങളിൽ ആക്കുന്നത് ഇന്നിന്റെ ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. സ്വത്തും ആസ്തി കളും മക്കൾക്കു പങ്കിട്ടുകൊടുക്കാതെ എല്ലാം കൈക്കൽ വച്ചിരിക്കുന്ന തിനാൽ പിണങ്ങിക്കഴിയുന്ന മക്കൾ ധാരാളമുള്ള സമൂഹമാണ്. പുതിയ തലമുറയെ ശക്തമാക്കുവിൻ. സമ്പാദ്യങ്ങളും മുതലുകളും കൈക്കലാ ക്കിയതിനുശേഷം അപ്പനമ്മമാരെ പുറംതള്ളിയതിലൂടെ ശാപഗ്രസ്ത രായ നിരവധി കുടുംബങ്ങളുടെ ചരിത്രം നമുക്ക് മുന്നിലുണ്ട്. ഈ കെണി യിൽ വീണ് ഹോമിക്കപ്പെടാതെ വൃദ്ധരെ സംരക്ഷിച്ചു തലമുറകളെ നമുക്ക് കെട്ടിപ്പണിയാം. "നാം വിതക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ കൊയ്യും".

മുട്ടുവേദനയും ഫിസിയോതെറാപ്പിയും

L.J. Padmakumar
Chief Physiotherapist (Retd.)
Govt. Medical College, Tvm.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന ഒരു ശാരീരിക പ്രശ്നമാണ് കാൽമുട്ടുവേദന.

മനുഷ്യശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും വലുതും ബലമേറിയതുമായ സന്ധിയാണ് കാൽമുട്ട്. അതുപോലെ തന്നെ മനുഷ്യജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആയാസം അനുഭവിക്കുന്നതും കാൽമുട്ടുകളാണ്. അതുകാരണം മറ്റു സന്ധികളെ അപേക്ഷിച്ച് കാൽമുട്ടിൽ തേയ്മാനം വളരെ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. സാധാരണയായി 40–50 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള സ്ത്രീപുരുഷ വ്യത്യാസമില്ലാതെ നല്ലൊരു ശതമാനം ആൾക്കാരെ ശല്യപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു രോഗാവസ്ഥയാണ് കാൽമുട്ടുവേദന.

കാൽമുട്ടു സന്ധി രൂപീകൃതമായിരിക്കുന്നത് തുടയെല്ലിന്റെ (Femur) താഴെയറ്റവും കണങ്കാൽ എല്ലിന്റെ (Tibia) മുകളറ്റവും മുട്ടിലെ ചിരട്ടയുടെ (Patella) അടിഭാഗവും ചേർന്നതാണ്. കാൽമുട്ടിന് രണ്ടു രീതിയിലുള്ള ചലനങ്ങളാണ് ഉള്ളത്. അതായത് മുട്ട് മടക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുക. കാൽമുട്ട് മടക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഈ ഭാഗങ്ങൾ തമ്മിൽ ഉരസാതിരിക്കുന്നതിന് തുട എല്ലിന്റെ താഴെയറ്റത്തും കണങ്കാൽ എല്ലിന്റെ മുകളറ്റത്തും ചിരട്ടയുടെ അടിഭാഗത്തും തരുണാസ്ഥി (Cartilege) കളുണ്ട്. ഇത് വളരെ മൃദുവും വഴുവഴുപ്പുള്ളതും ആകുന്നു. മുട്ട് ചലിക്കുമ്പോൾ ഈ തരുണാസ്ഥികൾ മുട്ടിന്റെ എല്ലുകളുടെ അനങ്ങുന്ന ഭാഗങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുകയും സുരക്ഷിതമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ശരീരഭാഗം മുട്ടിൽ വഹിക്കുന്ന സമയം ഒരു കുഷൻപോലെ പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കാൽമുട്ട് സന്ധിയെ ശരിയായ രീതിയിൽ ക്രമീകരിക്കുന്നതും യഥാ സ്ഥാനത്തിരുത്തുന്നതും മുട്ടിനും ചുറ്റും ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന Ligament കളാണ്. കാൽമുട്ടു സന്ധിയ്ക്കു ചുറ്റും Synovial Membrane കൊണ്ട് ചുറ്റിയിരിക്കുന്നു. ഇത് മുട്ടുഗ്രന്ഥിയെ സംരക്ഷിക്കുകയും ഇത്

ഒരു ദ്രാവകം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുകയും ദ്രാവകം (Synovial Fluid) അത് മുട്ടിനെ കൂടുതൽ വഴുവഴുപ്പുള്ളതാക്കുകയും എല്ലുകൾ തമ്മിലുള്ള ഉരസൽ ഒരു പരിധി വരെ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

മുട്ടുവേദനയ്ക്ക് വീട്ടിൽ ചെയ്യാവുന്ന ചില വ്യായാമങ്ങൾ ഇവിടെ വിവരിക്കുകയാണ്. ഈ വ്യായാമങ്ങൾ ഒരാളുടെ ശരീരപ്രകൃതിയും ആരോഗ്യവും മുട്ടിന്റെ അവസ്ഥയും അനുസരിച്ച് ക്രമീകരിക്കേണ്ടതാണ്. എല്ലാ വ്യായാമങ്ങളും ഒരേ സമയം ചെയ്യേണ്ടതില്ല. വേദന അധികമാക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ചൂട് പിടിച്ചതിനു ശേഷം വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത്. മുട്ടിന്റെ വേദന ആയാസത്തിനെ സൂചിപ്പി ക്കുന്നതിനാൽ വ്യായാമങ്ങൾ വേദന വരാത്ത രീതിയിൽ ചെയ്യുക.

തേയ്മാനം ഒഴിവാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

തേയ്മാനം സംഭവിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ സാധാരണ ഗതിയിൽ അതിനെ ചികിത്സ കൊണ്ട് ഭേദമാക്കാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. പക്ഷെ തേയ്മാനം വരാതിരിക്കുവാനും വന്നാൽ കൂടുതൽ മോശമാവാതിരിക്കാനും ഫിസിയോ തെറാപ്പി ചികിത്സ ഫലപ്രദമാണ്. മാത്രമല്ല തേയ്മാനം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വേദനയും മറ്റു പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഫിസിയോതെറാപ്പി വളരെ പ്രയോജനകരമാണ്.

മുട്ടുതേയ്മാനം തടയുന്നതിന് ചില പ്രായോഗിക വഴികൾ:

1. ശരീരഭാരം ശരിയായ നിലയിൽ നിലനിർത്തുക എന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഒരാൾ നിൽക്കുമ്പോഴും നടക്കുമ്പോഴും അയാളുടെ 5 ഇരട്ടിയോളം ഭാരം മുട്ടുസന്ധിയിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഇതു തരുണാസ്ഥിക്ക് കൂടുതൽ ആയാസം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ശരീരഭാരം ശരിയായി നിലനിർത്തി മുട്ടു സന്ധികൾക്ക് ആയാസം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. അമിതഭാരം ഉള്ളവർ അവരുടെ ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുവാനുള്ള വ്യായാമങ്ങളും ഭക്ഷണക്രമങ്ങളും കൃത്യതയോടു ചെയ്യണം.

2. മുട്ടുസന്ധിയെ പ്രധാനമായും സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് തുടയുടെ മുൻഭാഗത്തു കാണുന്നതും മുട്ടു നിവർത്താൻ ഉപയോഗി ക്കുന്നതുമായ Quadriceps എന്ന പേശിയാണ്. അതുപോലെ തന്നെ തുടയുടെ പുറകിൽ കാണുന്നതും മുട്ടുസന്ധിയെ മടക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നതുമായ Hamstring എന്ന പേശിയും മുട്ടിനെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നു. ഈ രണ്ടു പേശി കളുടെ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന്റെയോ രണ്ടിന്റെയോ ബലക്ഷയം മുട്ടിന്റെ ചലനത്തെ തെറ്റായ രീതിയിൽ സ്വാധീനിക്കുകയും അതു

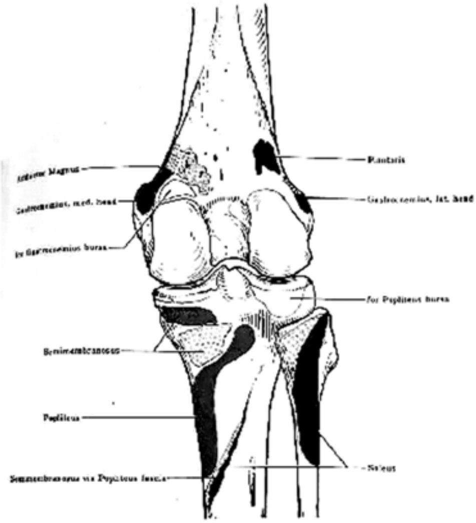
മുട്ടുസന്ധിയുടെ തേയ്മാനത്തിന് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യമായ വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ ഈ രണ്ടു പേശികളുടെയും ബലം വർദ്ധിപ്പിച്ചാൽ മുട്ടുസന്ധിയുടെ തേയ്മാനം ഒരു പരിധി വരെ തടയാം.

3. മുട്ടുസന്ധിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പരിക്കുകൾ തേയ്മാനം സംഭവിക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. നേരത്തെ പറഞ്ഞതുപോലെ മുട്ടുസന്ധിയുടെ ചലനത്തെ ശരിയായ രീതിയിൽ ക്രമീകരിക്കുന്നത് അതിനു ചുറ്റുമുള്ള Ligaments ആണ്. ഇതിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനോ അതിൽ കൂടുതൽ എണ്ണത്തിനോ ക്ഷതം സംഭവിച്ചാൽ മുട്ടുസന്ധിയുടെ ചലനത്തിന്റെ ക്രമീകരണത്തിൽ മാറ്റം വരികയും ഇതു കാരണം മുട്ടിന്റെ ചലനം ശരിയായ രീതിയിൽ നിന്നും മാറി തെറ്റായ രീതിയിൽ സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യും. അങ്ങനെ മുട്ടുസന്ധി തെറ്റായ രീതിയിൽ ചലിക്കുമ്പോൾ തേയ്മാനം സംഭവിക്കാം. അതുകൊണ്ട് മുട്ടുസന്ധിയിൽ ക്ഷതം ഏൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുകയും ക്ഷതം ഏറ്റാൽ യഥാസമയം വിദഗ്ദ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുകയും വേണം. കൂടാതെ മുട്ടിനകത്ത് ക്ഷതം ഏൽക്കുമ്പോൾ മുട്ടിനകത്ത് രക്തസ്രാവം സംഭവിക്കുകയും അത് തരുണാസ്ഥിയുടെ പ്രവർത്ത നത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുകയും അത് തേയ്മാനത്തിൽ എത്തുകയും ചെയ്യും.

4. ജന്മനായോ വളർച്ചയുടെ ഘട്ടത്തിലോ കാലിൽ പ്രത്യേകിച്ച് കണങ്കാലിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വൈകല്യങ്ങൾ (Bow leg) മുട്ടുസന്ധിയുടെ ക്രമീകരണത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. ഇതു മുട്ട് തേയ്മാനം ഉണ്ടാക്കും. ഈ വൈകല്യങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്ന തിനായി Corrective Osteotomy പോലുള്ള ശസ്ത്രക്രിയകൾ അഭികാമ്യമാണ്. അതുവഴി തേയ്മാനം സംഭവിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും.

5. അസാധാരണമായ പ്രവർത്തികൾ അനാരോഗ്യ വ്യായാമങ്ങൾ, അമിതമായ നടത്തം, മുട്ടുകളുടെ അമിത ഉപയോഗം എന്നിവ തരുണാസ്ഥിക്ക് ആയാസം ഉണ്ടാക്കും. ഇതിനെ തുടർന്ന് കഴപ്പും തരിപ്പും വേദനയും അനുഭവപ്പെടും. രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസം മുട്ടുസന്ധിക്ക് ചൂടു പിടിപ്പിക്കുകയും വിശ്രമം കൊടുക്കുകയും ചെയ്താൽ ഇതിന് പരിഹാരം ഉണ്ടാകും. എന്നാൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഇത് തേയ്മാനത്തിന് കാരണമാകാം.

6. മുട്ടുവേദനയുള്ളവർ ദീർഘനേരം കുത്തിയിരിക്കുന്നതും ചമ്രം പടിഞ്ഞിരിക്കുന്നതും മുട്ടുസന്ധിയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും.



7. നമ്മുടെ ശരീരഘടനയും, തെറ്റായ നടപ്പും നിൽപ്പും ഒക്കെ ശരിയായ രീതിയിൽ അല്ലെങ്കിൽ മുട്ടുസന്ധിക്ക് തേയ്മാനം സംഭവിക്കാം.
8. രണ്ടു കാലുകൾ തമ്മിൽ നീളത്തിനു വ്യത്യാസമുണ്ടെങ്കിൽ തേയ്മാനം സംഭവിക്കാം. കാലുകളുടെ നീള വ്യത്യാസം ക്രമീകരിച്ചുള്ള ശരിയായ ചെരുപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കണം.
9. ഒരു മുട്ടിനു വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ നാം അറിയാതെ തന്നെ മറ്റേ കാലിന് കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുകയും അങ്ങനെ ആ കാലിന് തേയ്മാനം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യും.
10. ഹൈ ഹീൽ ഉള്ള ചെരുപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് മുട്ടുസന്ധിയുടെ തേയ്മാനം സാധാരയായി കണ്ടുവരുന്നു.

വീട്ടിൽ ചെയ്യാവുന്ന ചില വ്യായാമങ്ങൾ:

1. കസേരയിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് മുട്ട് പരമാവധി നിവർത്തി കാൽ നീട്ടി ലംബമായി വയ്ക്കുക. 5 സെക്കന്റ് അങ്ങനെ തന്നെ പിടിക്കുക. പിന്നെ മുട്ടു മടക്കി ആദ്യത്തെ പൊസിഷനിൽ വയ്ക്കുക. കാലുകൾ മാറി മാറി ഇത് ആവർത്തിക്കുക. പത്ത് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.
2. കസേരയിൽ ഇരിക്കുക. വലതുകാൽ ഇടതുകാലിന്റെ Angleന് മുകളിൽ വയ്ക്കുക. വലതുകാൽ കൊണ്ട് ഇടതുകാലിനെ പുറകോട്ടു തള്ളുക. ഒപ്പം ഇടതുകാൽ നിവർത്തി ലംബമായി പിടിക്കാൻ

Flag Hoisting on 73rd Independence day Aug 15

Extending our support to flood victims by the CEYF

Confirmation given to our Senior Members

Service to Humanity is Service to God

YFF Charity Fest

Cherishing Moments

with the Princess Gouri Parvathy Bhai

14 members of MMC Kothalam Mission Centre were baptised on 28th July 2019

Prayer hall at Kowdiar House
(Donated by Late Mr. Mc Donald White)

Church General Body meeting 18-08-2019

ശ്രമിക്കുക. അഞ്ച് സെക്കന്റ് അങ്ങനെ തന്നെ പിടിക്കുക. കാലുകൾ മാറി മാറി ഇത് ആവർത്തിക്കുക. പത്ത് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

3. കസേരയിൽ ഇരിക്കുക. വലതുകാലിന്റെ Angle-ൽ 3-5 കിലോ മണൽ സഞ്ചി കെട്ടിയിടുക. വലതുകാൽ നീട്ടി ലംബമായി പിടിക്കുക. 5 സെക്കന്റ് അങ്ങനെ തന്നെ പിടിക്കുക. കാലുകൾ മാറി മാറി ഇത് ആവർത്തിക്കുക. പത്ത് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

4. മലർന്നു കിടക്കുക. വലതുകാൽ മുട്ട് നിവർത്തിക്കൊണ്ട് തന്നെ കാൽ പരമാവധി ഉയർത്തുക. (മുട്ട് മടക്കരുത്) അതേ പൊസിഷനിൽ 5 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്യുക. ക്രമേണ താഴേക്കു കൊണ്ടുവരിക. കാലുകൾ മാറി മാറി ഇത് ആവർത്തിക്കുക. പത്ത് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

5. മലർന്നു കിടക്കുക. വലതുകാൽ മടക്കി നെഞ്ചോടു ചേർക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇടതുകാൽമുട്ട് മടങ്ങരുത്. 5 സെക്കന്റ് ഹോൾഡ് ചെയ്യുക. നിവർത്തുക. കാലുകൾ മാറി മാറി ഇത് ആവർത്തിക്കുക. പത്ത് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

6. മലർന്നു കിടക്കുക. വലതുകാൽ മടക്കുക. തുടയുടെ അടിയിൽ രണ്ട് കൈ കൊണ്ടും പിടിച്ച് 90^{0}ഹോൾഡ് ചെയ്തതിനുശേഷം മൂട്ട് മുകളിലേയ്ക്ക് നിവർത്താൻ ശ്രമിക്കുക. 5 സെക്കന്റ്.

7. മലർന്നു കിടക്കുക. വലതുമുട്ടിന്റെ കീഴിൽ ഒരു ചെറിയ തലയിണ (Pillow) വയ്ക്കുക. മുട്ട് Pillow യോടു ചേർത്തു അമർത്തിപ്പിടിക്കുക. 5 സെക്കന്റ്സ് ഹോൾഡ് ചെയ്യുക. കാലുകൾ മാറി മാറി ആവർത്തിക്കുക. പത്ത് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

8. മലർന്നു കിടക്കുക. ഉദ്ദേശം 30^{0} – 35^{0} വരെ മുട്ട് മടങ്ങിയിരിക്കത്തക്ക വിധത്തിൽ മുട്ടിനടിയിൽ വലിയ ഒരു Pillow വയ്ക്കുക. കണങ്കാലിൽ വെയിറ്റ് ഉള്ള ഒന്നോ രണ്ടോ Pillow വച്ച്, മുട്ട് അമർത്തി വെയിറ്റ് ഉയർത്തുക. 5 സെക്കന്റ്സ് ഹോൾഡ് ചെയ്യുക. കാലുകൾ മാറി മാറി ആവർത്തിക്കുക. പത്ത് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

9. കമഴ്ന്നു കിടക്കുക. വലതുകാലിന്റെ മുട്ട് പിറകോട്ട് മടക്കി ഉപ്പൂറ്റി buttocks -ൽ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുക. 5 സെക്കന്റ്സ് ഹോൾഡ് ചെയ്യുക. കാലുകൾ മാറി മാറി ആവർത്തിക്കുക. പത്ത് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

10. ഒരു കസേരയുടെ പിറകിൽ അതിന്റെ ചാരിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് നിൽക്കുക. മുട്ടുകൾ 10^{0} – 15^{0} മടക്കി വായുവിൽ ഇരിക്കുന്നതായി സങ്കൽപ്പിച്ച് നടു നിവർത്തി ഇരിക്കുക. 10 പ്രാവശ്യം ഇത് ആവർത്തിക്കുക.

ദൈവമക്കളും അവർക്കുള്ള പദവികളും പരിരക്ഷയും

ജെ. ദാനഭായി

യോഹ. 3:2	–	നാം ദൈവമക്കൾ ആകുന്നു.
യോഹ. 1:12	–	അവനെ കൈക്കൊണ്ട് അവന്റെ നാമത്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന ഏവർക്കും ദൈവമക്കൾ ആകുവാൻ അവൻ അധികാരം കൊടുത്തു.
ആവ. 7:6	–	നിന്റെ ദൈവമായ യഹോവയ്ക്കു നീ ഒരു വിശുദ്ധജനം ആകുന്നു. നിന്നെ തനിക്കു സ്വന്തജനമായിരിക്കേണ്ടതിനു നിന്റെ ദൈവമായ യഹോവ തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നു
യോഹ. 14:18	–	ഞാൻ നിങ്ങളെ അനാഥരായി വിടുകയില്ല.
19	–	ഞാൻ ജീവിക്കുന്നതു കൊണ്ട് നിങ്ങളും ജീവിക്കും.

മരണകരമായ അസുഖം ഒരു പ്രാവശ്യമേ എനിക്കു ഉണ്ടായിട്ടുള്ളു. അത് 1976–ലായിരുന്നു. അന്നു ഞാൻ മണ്ണാർ ക്കാട് മുൻസിഫ് മജിസ്ട്രേറ്റ് കോടതിയിൽ ജോലി ചെയ്യുകയായിരുന്നു. മണ്ണാർക്കാട് ഹോസ്റ്റലുകൾ ഇല്ലാതിരുന്നതുകൊണ്ട് Union of Evangelical Students of India (E.U.) എന്ന കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഇടയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആത്മീയകൂട്ടായ്മയുടെ ആക്റ്റീവ് മെമ്പറായ ജോർജ്ജ് മാത്യു എന്ന എം.എസ്.സി. വിദ്യാർത്ഥിയുടെ വീട്ടിൽ പേയിംഗ് ഗസ്റ്റ് ആയി താമസിക്കുകയായിരുന്നു. 1976 ഒക്ടോബർ ആദ്യം പനിയായി എന്നെ തച്ചസാറ ദീനബന്ധു പ്രൈവറ്റ് ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചു. ആശുപത്രിയിൽ എത്തി

അധികം താമസിയാതെ തന്നെ തുടർച്ചയായ വയറിളക്കവും ഛർദ്ദിയും തുടങ്ങി. കഴിച്ച മരുന്നുകളൊന്നും ഫലിച്ചില്ല. ക്ഷീണവും തളർച്ചയും ബോധക്കേടും ഒക്കെയായി അസുഖം കൂടിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ഒക്ടോബർ 13 ആയപ്പോഴേക്കും സ്ഥിതി വഷളായി. എന്റെ പൾസ് റേറ്റ് കുറഞ്ഞു. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ബോധക്കേട് ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ചീഫ് ഫിസിഷ്യൻ വന്നു പരിശോധിച്ചു. അന്നു എടുക്കേണ്ടിയിരുന്ന കുത്തിവെയ്പുകൾ ഒന്നും എടുക്കണ്ട എന്നു നേഴ്സിനു നിർദ്ദേശം നൽകി. വളരെ കൂടുതലാണെന്നും, രക്ഷയില്ല എന്നുമൊക്കെ അടുത്ത കട്ടിലിലുള്ള രോഗിയുടെ കൂട്ടിരിപ്പുകാരും അവിടെ വരുന്നവരു മൊക്ക പറയുന്നത് എനിക്കു ബോധം തെളിയുമ്പോൾ ഓർക്കാമായിരുന്നു. എന്നെ ശുശ്രൂഷിക്കാൻ ഞാൻ താമസിച്ചിരുന്ന വീട്ടിലെ അമ്മയാണു ണ്ടായിരുന്നത്. 1974-ൽ എന്റെ അമ്മ മരിച്ചുപോയിരുന്നു. 1976-ൽ പപ്പക്കു സ്ട്രോക്കു വന്നിട്ട് വലത്തേ കൈ ബലഹീനമായിരുന്നതിനാൽ യാത്ര ചെയ്യാൻ കഴിയുമായിരുന്നില്ല. എന്റെ ബന്ധുക്കളാരും തന്നെ ആശുപത്രിയിൽ എന്നോടു കൂടെ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. അവരെ കാണാനുള്ള അതിയായ ആഗ്രഹം ഉണ്ടായി. ഏകാന്തതയും ഒറ്റപ്പെടലും നിരാശയും ഭയവും എന്നിൽ നിറഞ്ഞു. ആ രാത്രി ഞാനൊരു സ്വപ്നം കണ്ടു. ഞാൻ കിടന്നിരുന്ന കട്ടിലിനു മുമ്പിൽ കറുത്ത വസ്ത്രധാരികളായ 4 പുരുഷന്മാർ ഒരു ശവപ്പെട്ടി കൊണ്ടുവെച്ചു. എന്നെ അതിൽ കിടത്തി ആശു പത്രിയിൽ നിന്ന് കൊണ്ടുപോകുന്നു. ആ കാഴ്ചയിൽ ഞാൻ ഭയം കൊണ്ട് വിറച്ചു. അപ്പോൾ ഞാൻ കർത്താവിനോടു പറഞ്ഞു. ഞാൻ മരിക്കയാണെങ്കിൽ ഭയം കൂടാതെ സമാധാനമായി മരിക്കാൻ സഹായിക്കണം. ജീവിക്കുകയാണെങ്കിൽ എന്റെ അസുഖം എന്താണെന്നു വെളിപ്പെടുത്തി തരണം. പെട്ടെന്നു എന്റെ വയറിന്റെ ചിത്രം ചുവരിൽ കണ്ടു. വയറിന് മുകളിൽ ഒരു കുരിശടയാളവും വയറിന്റെ വലതുവശത്തു കുടലിൽ തീ പോലെ ജ്വലിക്കുന്നതു കണ്ടു. തുടർന്ന് ഞാൻ കിടന്ന മുറിയുടെ ചുവരിൽ നിറയെ മനോഹരമായ പല നിറത്തിലുള്ള പൂക്കുലകൾ വന്നുനിറഞ്ഞു. അതോടെ എന്റെ ഭയവും നിരാശയുമെല്ലാം മാറി. മനസ്സു ശാന്തമായി. ഞാൻ ഉറങ്ങി. പിറ്റേ ദിവസം ഒക്ടോബർ 14 രാവിലെ ഡോക്ടർ പരിശോധനയ്ക്ക് വന്നപ്പോൾ "എന്റെ വയറിനാണ് അസുഖം അല്ലേ ഡോക്ടർ" എന്നു ഞാൻ ചോദിച്ചു. ഡോക്ടർ വീണ്ടും എന്റെ രക്തവും മറ്റും പരിശോധിപ്പിച്ചു. വയറിന്റെ എക്സറേ എടുത്തു കുടലിൽ നീർക്കെട്ടാണെന്നു കണ്ട്

അതിനുള്ള ചികിത്സ തുടങ്ങി.

എന്റെ മുറിയിൽ കിടന്നാൽ പടിഞ്ഞാറൻ മലനിരകളും അതിലെ ഇടതൂർന്ന വൃക്ഷലതാദികളും പൂക്കളും പഴങ്ങളുമൊക്കെ കാണാം. അത് നയനാന്ദകരമായ കാഴ്ചയായിരുന്നു. അതു നോക്കി കിടന്നുറങ്ങും.. ഉണർന്നപ്പോൾ 1 പത്രോ 2:9 – "നിങ്ങളോ അന്ധകാരത്തിൽ നിന്നു തന്റെ അത്ഭുത പ്രകാശത്തിലേയ്ക്കു നിങ്ങളെ വിളിച്ചവന്റെ സൽഗുണങ്ങളെ ഘോഷിപ്പാൻ തക്കവണ്ണം തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ഒരു ജാതിയും രാജകീയ പുരോഹിതവർഗ്ഗവും വിശുദ്ധവംശവും സ്വന്തജനവും ആകുന്നു". എന്ന വാക്യം എന്റെ മനസ്സിലേക്കു കടന്നുവന്നു. ഉടനെ ഞാൻ കർത്താവിനോട് "ഞാൻ രാജകീയ പുരോഹിത വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ടവളാണെങ്കിൽ എന്റെ വീട്ടുകാരെപ്പോലും ഒരു നോക്കു കാണാൻ സാധിക്കാതെ ഈ ആശുപത്രിയിൽ ഇങ്ങനെ ഒരു അനാഥയെപ്പോലെ കിടക്കുന്നതെന്തിനാണ്"? എന്നു ചോദിച്ചു.

പിറ്റേ ദിവസം ഡോക്ടർ വന്നു എന്നെ പരിശോധിച്ചു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഡോക്ടറുടെ ഭാര്യ കാറുമായി വന്നു അവരുടെ വീട്ടിലേയ്ക്ക് എന്നെ കൊണ്ടുപോയി. പിന്നീടുള്ള എന്റെ ചികിത്സയും ഭക്ഷണക്രമീകരണ ങ്ങളുമെല്ലാം ആ വീട്ടിൽ വച്ചായിരുന്നു. അവരുടെ ഏക മകൻ ഡോ. ബിനോയ് ജോർജ്ജ് ഇവാഞ്ചലിക്കൽ യൂണിയനിലെ ആക്റ്റീവ് മെമ്പറായിരുന്നു. രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞ് തുടർ ചികിത്സയ്ക്കും പരിശോധനയ്ക്കും ആയി കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജിലേയ്ക്ക് എന്റെ friend Dr. Mariamma John എന്നെ കൊണ്ടുപോയി. അവിടത്തെ പരിശോധനയിൽ എനിക്ക് Amebic Dycentry ആയിരുന്നു എന്നു മനസ്സിലായി അതിനുള്ള ചികിത്സ നടത്തി. ഒക്ടോബർ 13, 14 ഉം ഇന്ന് എനിക്ക് നടുക്കം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഓർമ്മകളുടെ ദിവസങ്ങളാണ്. അതോടൊപ്പം ദൈവമക്കൾക്കു വേണ്ടിയുള്ള ദൈവകരുതലും കൂരിരുൾ താഴ്വരയിൽ കൂടി നടക്കുമ്പോഴും കൂടെ ഇരിക്കുന്ന ഒരു സ്വർഗ്ഗീയ പിതാവിന്റെ സാമീപ്യവും ദൈവം തരുന്ന ആശ്വാസവും ഒക്കെ ഓർക്കുന്ന ദിവസങ്ങളും കൂടെയാണത്. ലോകാവസാനത്തോളം എല്ലാ നാളും കൂടെയിരിക്കാം എന്ന വാഗ്ദാനം തന്ന (മത്താ. 28:20) കർത്താവ് നമ്മുടെ ഏതവസ്ഥയിലും നമ്മോടു കൂടെയുണ്ട് എന്ന ധൈര്യം മുന്നോട്ടുള്ള ജീവിതത്തിൽ നമ്മെ ഓരോരുത്തരെയും പ്രത്യാശയുള്ളവരായി ജീവിപ്പാൻ സഹായിക്കട്ടെ.

GREAT WOMEN OF THE BIBLE

MS. K. Hannah Vijaya, Ph: 8113846638

Be an “Esther” bold and courageous enough to stand for truth to voice your opinion and fight for the good of others, even when it means to sacrifice your self. If God has put you in a position, it is for a purpose. Never be afraid to head to that inner voice.

Be a “Ruth” loyal in all your relationships walk the extra mile and don’t quit, when things get tough some day, you’ll see why it was all worth the effort.

Be a “Lydia” let your homes be open, let your hands be generous, let your hearts be big enough to help anyone in need. Joy is greatest when shared.

Be a “Hanaah” never cease to pray. It will never be in vain.

Be a “Mary: humble and submissive you don’t have to be great for God to use you, you just need to obey.

Be a ‘Dorcas’ use your talents however small it may seen to bring smile on someone’s face. You’ll never know how much it can mean to someone.

Be an “Abigail” rememer how each decision can turn your life around for good or bad be nice.

Be an “Elizabeth” never doubt what God can do, Miracles do happen.

Be a Mary Magdalone never let your mistakes and judgements of other people stop you from experiencing true joy in Jesus.

Lastly, “Sarah” age doesn’t matter. Trust and believe all is possible with God.

സൺഡേസ്കൂൾ വാർത്തകൾ

22-06-2019 ൽ നടന്ന ഡിസ്ട്രിക്ട് തല കലാമത്സരങ്ങളിൽ 399 പോയിന്റുകൽ കരസ്ഥമാക്കി നമ്മുടെ സൺഡേസ്കൂൾ തിരുവനന്തപുരം ഡിസ്ട്രിക്ടിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനത്തെത്തി.

30-06-2019 ൽ നടത്തിയ A. Johnson memorial Bible verse Competetion ൽ വിജയികളായവർ

<u>ജൂനിയർ</u>

അന്ന ക്രിസ് ബിനു	-	1st (588 verse)
അലൻ വി. എൽ.	-	2nd (159 verse)
ജോനാഥാൻ എഡ്വേർഡ്	-	3rd (124 verse)

<u>സീനിയർ ഗ്രേഡ്</u>

ടെസ ആൻ ബിനു	-	1st (1035 verse)
നവീൻ സി. ലാൽ	-	2nd (900 verse)
മെർലിൻ എസ്.	-	3rd (242 verse)

13-07-2019 ൽ തിരുവനന്തപുരത്തെ വിവിധ സഭകളെ ഉൾപ്പെടുത്തി. വൈ. എം. സി. എ. നടത്തിയ ഇന്റർ സൺഡേസ്കൂൾ കലാ മത്സരങ്ങളിൽ നമ്മുടെ സൺഡേസ്കൂൾ മെച്ചപ്പെട്ട വിജയം കാഴ്ചവച്ചു.

സൺഡേസ്കൂൾ സെക്രട്ടറി

Old age is golden So I've heard said.
But sometimes I wonder as I crawl into bed.
With my ears in a drawer, my teeth in a cup
My eyes on *the table until I wake up.*
As sleep *dims my vision I Say to myself:*
Is there anything else I should lay on the Shelf?
How do I know my youth is all Spent?
My get up and go has got up and went
But in spite of it all I'm able to grin
And think of the places my get up has been.

CIRCLE PRAYERS - SEPTEMBER 2019

Date	F. No.	Name	Ward	Deacon/ Deaconess
03-09-2019	1655	Mr. Samuel Manoj Kumar Joseph	Pattom	Er. Joshua A.
03-09-2019	1940	Er. Baby Johns J.	Statue	Mr. Peter Chellaiah
06-09-2019	2190	Dr.Prasanthasher N	Ulloor	Mr. Stanley Wilson
06-09-2019	1723	Mr. Jones E. H.	Muttada	Mr. T. Jayakumar Alfred/ Mr.Jobin B. David
06-09-2019	1024	Mrs.SreekalaBai O. R.	Edappazhanji	Mr.Premchand Johnson
10-09-2019	1308	Mr. Stalin Retnakumar	Charachira	Mrs.Valsa D. S.
10-09-2019	1284	Mr.Prabhakaran	LMS-Palayam	Dr. Samson Nessiah
13-09-2019	1893	Dr. Johns Thomas	Vazhuthacaud	Dr.Thampy Sam Raj Y. C.
13-09-2019	1600	Prof. Anil Kumar J.	Ambalamukku	Dr. Sugunan V. S.
13-09-2019	1383	Mr. Titus J.	Pattom	Er. Joshua A.
13-09-2019	1183	Mr. Joshua AjithManohar	Statue	Mr. Peter Chellaiah
17-09-2019	1997	Er. Ashwin M. N.	Ulloor	Mr. Stanley Wilson
17-09-2019	1045	Mr. Suresh S.	Kowdiar	Mr. L. J. Padmakumar
17-09-2019	1258	Mr.Retnakumar D.	Edappazhanji	Mr.Premchand Johnson
17-09-2019	1509	Mr. Josh Raj J.	Thuycaud	Er. Ceragil Austin Prince
20-09-2019	1293	Er. Satheesh Kumar P. M.	Charachira	Mrs.Valsa D. S.
20-09-2019	1745	Er. Ebenezer Samji	Nanthencode	Mrs.Grisilda Wills
20-09-2019	1872	Mr. Pradeep Kumar K. S.	Thycaud	Er. Ceragil Austin Prince
24-09-2019	1560	Dr.Domnic Jose	Vazhuthacaud	Dr.Thampy Sam Raj Y. C.
24-09-2019	1479	Mr. David Thomas S.	Pattom	Er. Joshua A.
24-09-2019	1728	Er. Benson N.	Statue	Mr. Peter Chellaiah
27-09-2019	ANNUAL GOSPEL CONVENTION			

BIBLE QUIZ

Ajith Sen

We hope that all of you are carefully reading the Bible to find answers to the questions, which is the motive behind this Bible Quiz. This month's questions are from the Book of Isaiah (NIV), chapters 23 to 33. Kindly, read these chapters before attempting the quiz. The book of Prophet Isaiah contains a number of prophecies about different time periods in history, most of the reading portion contains prophecies regarding end days.

Please substantiate your answers by stating references (verse) from the Bible.

The questions are prepared from the New International Version (NIV) of the English Bible; kindly use that version to find the correct answers. For clarifications, refer the Malayalam translation of the questions. Submit your answers written in English or Malayalam before 14th of the month through email at *churchvoicequiz@gmail.com*

Kindly write your name and time with date of submission on all correspondence.

Those who are writing answers on paper, kindly use a single side to write the answers and write the name on the same side.

Covers are not needed while submitting to church office.

Email is the preferred mode of communication.

---

1. Who reels like a drunkard?
2. What will be the key to the treasure?
3. Do this, do …………………………………… a little there.
4. Where will the voice saying, "This is the way; walk in it", come from?
5. Who is the gliding serpent and the coiling serpent?
6. How long will Tyre be forgotten?
7. Who will be trampled as straw is trampled down in the manure?
8. What will be fruit of righteousness?
9. The gates should be opened for whom to enter?
10. Who settled in Ariel?

The correct answers to the quiz from Isaiah 12 to 22

1. Fugitives of Moab (15:5)
2. Assyria (20:1)
3. Salvation (12:3)
4. Morning star, son of the dawn (14:12)
5. Egypt (19:18)
6. Isaiah (13:1)
7. In the evening, sudden terror! Before the morning, they are gone! (17:14)
8. Hilkiah (22:20)
9. The watchman (21:12)
10. The women of Moab at the fords of the Arnon (16:2)

List of people who had submitted the right answers for questions in June (along with the reference)

1. Helen Saramma E. H.
2. Basil Jasper Ross
3. Shireen Evangeline Ross
4. Lilora P. R.
5. Grace Ammal V.
6. Sheela Joseph J. G.
7. Chandra Premala
8. Mahil Ajith
9. Vathsala Lal
10. Jaya Prameela J. L.
11. Angela J. Das
12. Dora Johnson
13. Priya Joy
14. Latha Job
15. Charles Fision Thankaraj
16. Meehal Godwin
17. Lilly Prasad
18. Santhosh Jayakumari

19. Sherine Francis
20. Nirmala Lal Jayakumar
21. Asha Sarjine
22. J. Dana Bai
23. Sherine V. Thomas
24. Anisha Daniel P. J.
25. Soben S. L.
26. Mary Padmini Jasper
27. Sujana Satish
28. Mahi Makil D.
29. Asha Jose
30. Suvarna Jane
31. Dr. Thilaga Samson
32. Jolly Irene G.
33. Tessa Ann Binu
34. J. Sumangala
35. Leena T. L.
36. Menaka Jerry
37. R. Reeja Angeline Sophia
38. Sumitha Valsalam
39. Nithin John
40. Saly Selvaraj
41. Naveen C. Lal
42. Suja Sasikumar
43. Anitha Kingsley
44. Mershika John J.
45. Binil Winfred
46. Reeba Ben
47. Joseph Mony
48. Dr. Valsala D.
49. Joseena Josh
50. Premila Janelet Sylam
51. Abin S. B.
52. Buela Jasmin N.
53. Sreekumaran N.
54. Ardra V. M.
55. Girly John Ross
56. Rajesh John Ross
57. Lalitha Jacob
58. Regina Chellaian C. J.
59. Astin J. R.
60. Noel Edwin
61. Valsa D. S.
62. Lena Edwin
63. Dr. Preethi Davidson
64. Reuben S. L.
65. Anie Reuben
66. Dr. Leena Ajith
67. Preetha John D.
68. Jolly David
69. Dr. Vismitha V. Soonan
70. Shinitha Veerudh
71. Veerudh Jones
72. Stanley Wilson

ചർച്ച് വോയിസ് – ബൈബിൾ ക്വിസ്സ് – മലയാളം പരിഭാഷ

സെപ്റ്റംബർ 2019 – യെശയ്യാവ് 23-33

1. മത്തനെപ്പോലെ ചാഞ്ചാടുന്നതാര്?
2. അവരുടെ നിക്ഷേപം എന്തായിരിക്കും?
3. ചട്ടത്തിന്മേൽ ചട്ടം, ... അവിടെ അല്പം.
4. "വഴി ഇതാകുന്നു, ഇതിൽ നടന്നുകൊൾവിൻ" എന്നൊരു വാക്ക് എവിടെനിന്നു കേൾക്കും?
5. വിദ്രുതസർപ്പവും വക്രസർപ്പവും ആര്?
6. സോർ എത്ര നാളത്തേക്ക് മറന്നു കിടക്കും?
7. വൈക്കോൽ ചാണകക്കുഴിയിലെ വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടു ചവിട്ടുന്നതുപോലെ മെതിക്കപ്പെടുന്നതാര്?
8. നീതിയുടെ പ്രവൃത്തി എന്ത്?
9. ആരു പ്രവേശിക്കേണ്ടതിനാണ് വാതിലുകൾ തുറക്കേണ്ടത്?
10. അരീയേലിൽ പാളയമിറങ്ങിയിരുന്നതാര്?

CSI MATEER MEMORIAL CHURCH

Receipts & Payments Accounts for the Month July 2019

Sl. No	Particulars	Receipts July-19	Payments July-19
	Church General Fund A/c.		
	Opening Balance		
1	OB-Cash	112928	
2	OB-DT Church Special Fund	762162	
3	OB-SBI Church Special Fund	1977024	
4	OB-Syndicate Bank	6876	
		2858990	
	Offertory		
1	Offertory 6 am Service	55690	0
2	Offertory 7 am Service	54510	0
3	Offertory 8.30 am Service	153190	0
4	Offertory 8.30 am Communion Service	10560	0
5	Offertory 10.30 am Service	102320	0
6	Offertory 4.15 pm Service	51920	0
7	Offertory 6.15 pm Service	650	0
8	Offertory Thursday Service	5226	0
9	Offerings in Kind	36490	0
10	Baptismal Offering	4500	0
11	Birthday Offering	45200	0
12	Marriage Thank Offering	10000	0
13	Marriage Anniversary Offering	3100	0
14	Thank Offering	66060	0
15	Offertory Box	23780	0
16	Self Denial Offering	23610	23610
17	Monthly Sangam Offering	56310	0
18	Monthly Sangam - Covers	213240	0
19	Monthly Sangam Offering - Arrear	8920	0
20	Offertory BCL Union	469	0
21	Offertory JCF	467	0
		926212	**23610**

	Salaries And Allowances		
1	Salary - Pastors (salary+arrear increment)	0	191467
2	Salary - Staff ,, ,,	0	112090
3	Wages - Regular Security	0	15500
4	Wages - Sweeper	0	21000
5	Other Wages	0	18000
6	Loan - Rajeev T	2500	0
7	Loan - Darwin D L	5000	0
8	External Marriage Allowance	0	4000
9	Mobile Phone Allowance	0	220
10	Cover Distribution Allowance	0	6000
11	Monthly Assistance - Ex.Sexton-Mr. Johnson M.	0	7000
12	Monthly Assistance - Ex.Sweeper-Mrs.Subhadra D	0	3000
		7500	**378277**
	Transfer to Diocese/Bank (Recoveries & Dues)		
1	20% Levy	0	180333
2	Palliative Care Program	1500	1500
3	Pension Contribution of Pastors	3162	3162
4	CPF Contribution from Church	10535	10535
5	1% to District Fund	0	9017
6	1% to Missionary Fund	0	9017
7	1% to Disabled Workers	0	9017
8	Pension Contribution from Church	13171	13171
9	CPF Contribution of Pastors	10535	10535
10	Staff Welfare Fund Contribution By Staff	13284	56799
		52187	**303086**
	Library & Halls		
1	Library-Sale of English Hymnals	4900	0
2	Sexton Quarters Electricity Charge	0	926
3	Cemetry Chapel Electricity Charge	0	668
4	Kowdiar Prayer Center Mainteance	0	81407
		4900	**83001**
	Repairs & Maintenance		
1	Rep. and Maint. of Church Building (Roof Work)	670500	0

2	Maint. of Church premises / Garden	0	7300
3	Rep. and Maint. of Computer and Acc	0	1600
		670500	**8900**
	Mission Support		
1	City Mission-Rajaji Nagar	4587	24423
2	City Mission-Kothalam	21460	24363
3	City Mission-Prasanth Nagar	1765	6283
		27812	**55069**
	Poor Fund		
1	Poor help	36575	23250
2	Non Member Marriages -- Poor Help	40000	0
3	Widow and Invalid Pension	0	25700
4	Medical help	0	11000
5	Non Member Marriages -- Poor Marriage Help	40000	0
6	Educational Help	500	15000
7	Free food to SMCSIH	9100	0
8	House Maintenance Help	0	59460
9	Mukkola Old Age Home	100	0
10	Wills Bording Home-Girls	3000	0
		129275	**134410**
	FD Making & Encashment		
1	General FD Making (Reserve fund Rs.9 Lakh &		
	Renovation Rs.1 Lakh)	0	1000000
		0	**1000000**
	Capital Work		
1	Surveillance Camera System	0	2150
		0	**2150**
	Special Programmes		
1	Church Day Other Exp	0	6000
2	Passion Week Other Exp.	0	7000
3	Special Day - Fasting Prayer	2000	1964
		2000	**14964**
	Church Administration		
1	Electricity Charges of Church	0	20504
2	Telephone Charges	0	2670

3	Wine and Wafer	0	1995
4	Conveyance Charges	0	1860
5	Water Charges of Parsonage 4	0	1847
6	Hospitality	0	2989
7	Printing Charges	0	1000
8	Caution Deposit	15000	8000
9	Photocopy/Copier	52	249
10	Postage	0	500
11	Stationary	0	2569
12	Extra Security Guard Charges	3500	600
13	TA to Guest Speakers	0	800
14	Church Voice	6500	8590
15	Marriage Choir Fees	26000	11000
16	Administrative Charges	28000	0
17	Tea Fellowship	0	8800
18	Miscellaneous Expense	0	1100
19	Advance - Church Maintenance Convenor	72500	120000
20	Interest Free Loan	0	100000
		151552	**295073**
	Payments & Withdrawals from Bank Accounts		
1	Transfer to Cemetery A/c.	0	338828
2	Transfer from P&MC A/c.	1800	0
3	Transfer to TJM Hall A/c.	0	1149870
4	Transfer to Missionary A/c.	0	20267
		1800	**1508965**
	Closing Balance		
1	CB-Cash		38908
2	CB-DT Church Special Fund		762162
3	CB-SBI Church Special Fund		217277
4	CB-Syndicate Bank		6876
			1025223
		4832728	**4832728**
	Cemetery A/C.		
1	OB-SBI Cemetery A/c	0	0

2	Rep. and Maint. of Cemetry Garden	0	11500
3	Rep. and Maint. of Others in Cemetry	0	29521
4	Individual Vault Fee	4000	0
5	Individual Vault Booking Fee	5000	0
6	Cemetry Chapel Cleaning	0	900
7	Individual Vault Construction	0	295907
8	Transfer from General fund	338828	0
9	CB-SBI Cemetery A/c	0	10000
		347828	**347828**
	Missionary Fund A/c.		
1	OB-SBI Missionary A/c	17501	0
2	Mission Monthly Offering	8300	0
3	Mission Monthly Offering Covers	56315	0
4	Missionary Support - IEM	0	6000
5	Board For Mission SKD	65500	135000
6	Missionary Support - FMPB	0	3000
7	Missionary Support - NMS	0	4500
8	North Indian Missionary Support	1000	0
9	Transfer from General fund	20267	0
10	CB-SBI Missionary A/c	0	20383
		168883	**168883**
	Parsonage and Missionary Complex A/c.		
1	OB-SBI Parsonage and Missionary Complex A/c	100715	0
2	SBI Rent	85178	0
3	JM Hall Rent	1800	0
4	Electricity	0	8834
5	GST	17424	17424
6	PMC Levy to Diocese	0	17396
7	Legal Charges	0	8000
8	Transfer to General fund	0	1800
9	CB-SBI Parsonage and Missionary Complex A/c	0	151663
		205117	**205117**
	TJM Hall A/c.		
1	OB-SBI TJM Hall A/c	1221710	0
2	Hall Cleaning	0	2400

3	TJM Hall Repair & Maintenance-Building	18000	6397
4	Capital Work in TJM Hall	0	40875
5	Electricity Charges	0	7105
6	GST	3240	0
7	Cleaning Materials	0	4333
8	Transfer from General fund	1149870	0
9	CB-SBI TJM Hall A/c	0	2331710
		2392820	**2392820**

നിത്യതയിൽ

MRS. PAKYA LEELA GRACE SIMON

Pattom
Family No. 687

Called to Eternal rest on 02-08-2019

ER. JAMES .S.P

Kripa, TC 11/693, GV-122, Nalanda,
Nanthencode, Tvm -3
Family No. 308

Called to Eternal rest on 05-08-2019

KAMALAM TITUS

White House, TC 14/752,
Nandavanam, Tvm.
Family No. 34

Called to Eternal rest on 29-08-2019

தேவராஜ்யப் பணியாளர்

(யோவான் நற்செய்தி நூல் 10 வது அதிகாரம் அடிப்படையில்)

Rev. Dr. A. Kanakaraj
9447471510

தேவராஜ்யம் திருநாதர் படைத்தாளும் ராஜ்யம்
பாவ மீட்பினைப் பெற்ற மாந்தர் பரமனோடு மகிழ்ந்து வாழும்
பேறு பெற்றே நித்தம் புகழாரமொடு போற்றும் ராஜ்யம்

தேவன் தாமே நமை மேய்ப்பராக நடத்தும்போது
தீமை மறந்தே அவர் பாதம் தொடர்ந்து செல்லும்
பாரின் மைந்தர் தேவ மைந்தர் ஆகும் ராஜ்யம்

ஒரே மந்தை ஒரே மேய்ப்பன் என்றவர் முன்
சீர் இழந்து சிந்தை இழந்து வீணாய் நிற்கலாமோ?
விண்ணவரை மறந்து மண்ணவரை பிரித்து வாழலாமோ?

ரோமர், பிரிவினையாளர், அந்தியோக்கியர்
கலங்கரை, திருமுழுக்கர் என இன்னும் பல பிரிவுகளாய்
பிரித்தே ஆளும், புண்ணியர் என சுயம் சாற்றும்
பரிசேயா, வேதபாரகர், மேய்ப்பரோ? ஓநாய்களோ?

வறியவர் கிறிஸ்துவைக் கண்டிட தடையாய் நிற்கும்
சிறியவர் சிந்தையை நல் மேய்ப்பனில் நின்றகற்றிவைக்கும்
கரியவர், வெண்மையர், கீழ்ச்சாதியர் என தரம் பிரித்தே வைக்கும்
சீரிய மனதில்லா, மரிமகனை மறந்து வாழும் மனிதனோ
பேராயன்?

நல்லாயன் ஆடுகளின் நலம்நாடி நடப்பான் முன்னே
நீதியுடன் நட்பும், நலிந்தவர் நலமும் தன் மனமே
நித்தமும் நல்மூச்சாய் கொண்டே உழைப்பானென்றும்
நித்திய வாழ்வினை மற்றோர் பெற்றிட நீப்பான்
தன்னுயிரை.

Ever to be loved
Never to be forgotten

Mr. Daniel Sterling Thomas
21-04-1922 to 08-05-2012

Mrs. Stella Thomas
26-05-1929 to 02-08-2018

Fondly remembered by

Children, Grand children and
Great grand children

വാർഷിക കൺവെൻഷൻ – 2019

എം. എം. സഭയുടെ വാർഷിക കൺവെൻഷൻ സെപ്തംബർ മാസം 26 (വ്യാഴം), 27, (വെള്ളി), 28 (ശനി), 29 (ഞായർ) എന്നീ ദിവസങ്ങളിൽ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

സുപ്രസിദ്ധ പ്രസംഗകനായ

വെരി. റവ. പൗലോസ്

പാറേക്കര കോർ എപ്പിസ്കോപ്പ

ഈ കൺവൻഷൻ
യോഗങ്ങളിൽ
വചനപ്രഘോഷണം
നടത്തുന്നു.

ഏവരും പ്രാർത്ഥനയോടെ പങ്കെടുത്ത്
അനുഗ്രഹം പ്രാപിക്കുവിൻ

എം. എം. ചർച്ച് ഗോസ്പൽ ബാൻഡ്