

THE CROSS ROADS

ST. THOMAS JACOBITE SYRIAN ORTHODOX
CHURCH, LONDON



Thomas said to him, "My Lord and my God!"
Then Jesus told him, "Because you have
seen me, you have believed; blessed are
those who have not seen and yet have
believed. John 20:28-29

Perunnal Wishes...

This issue

Chief Editor :

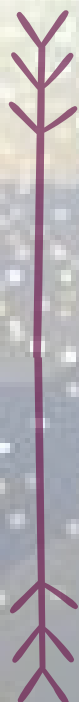
*Rev. Fr. Dr. Biji
Markose*

Co-ordinator :

Basil John

Design :

Jins Paul



Message from our
Thirumeni
PAGE 02

Message from our
Vicars & Trustee
PAGE 04-05

Articles from our
Members
PAGE 10-15

Man - Spiritual And
Natural
PAGE 20-21

Notes from Local
MP
PAGE 03

Creative works from
our Kids & Youth
PAGE 06-09

Health tips from
professionals
PAGE 16-19

Notice Board
PAGE 12-18



From our Patriarchal Vicar



Dearly beloved,

July 3rd marks St Thomas Day, the Patron Saint day of our church. The commemoration also marks the belief that on this day the merchants took the holy relics of St Thomas from his eternal rest place in Mylapore, India to Edessa and this history is depicted in the Nisibene Hymns by Ephrem the Syrian.

Jesus said, “Put your finger here, and look at my hands. Put your hand into the wound in my side. Don’t be faithless any longer. Believe!” (John.20:27). Firstly, Thomas was not with the Apostolic community when Jesus appeared before them and his doubts were intensified by this isolation from the community. However he regained his faith, accepted the real, back in the Jesus’ community when he was “touched by His Master” – Jesus Christ. The touch of Master’s hand is that important in strengthening the faith and lives in faith.

While standing on the “Crossroads”, lets us reflect on our real situations. Today we are facing an unreal world moved by its own vested perceptions. Hardly, we can find real contexts. In that scenario, it will surely end up in doubts like what we have seen in Thomas’ behaviour. As we celebrate the feast, let us “be faithful to the real and be a part of accepting the real”.

Blessings and St Thomas Feast Greetings...

Anthimos Matthews Metropolitan



From the Member of Parliament

Julia Lopez MP, Hornchurch & Upminster



In June, I had the pleasure of attending for the first time the St Thomas Jacobite Syrian Orthodox Church on Taunton Road in my constituency. The St Thomas JSOC arrived in Harold Hill in October, after buying the church building from the Baptist community.

My team and I received an extremely warm welcome from members of the congregation and had a fascinating discussion about the history of the church and its early origins as it moved across the Middle East to Kerala, India.

I last travelled to Kerala in 2006 with a university friend whose parents had grown up in and emigrated from Calicut. We had had a wonderful trip there visiting the tea plantation of Munnar, taking a boat to Alleppey and embracing the bustling city of Cochin. I was fascinated by the blend of cultural influences and beautiful interior in the redecorated church, which reflected the colour and vibrancy I had seen on my trip. I had the chance to discuss with the congregation their hopes and aspirations for the church's new home in Harold Hill, including how they wish to share their expertise in healthcare and passion for volunteering in order to contribute to the surrounding residential community.

I was kindly invited to the Feast of St Thomas celebrations on 6 July, which unfortunately clashed with a commitment I have with the Westminster Abbey Institute. For this past year, I have been on the Institute's Fellowship Programme, a year-long course in public service for up to twenty public servants - nominated from Parliament, law, teaching, police, Armed Forces, Civil Service, media, clergy, arts, science, academia and medicine - who wish to develop their resilience in dealing with the moral and personal challenges that are encountered as we seek to carry out our commitment to civic duty.

I wish the congregation of St Thomas' the very best as the church develops its role within my constituency, and I look forward to working together to connect members of the congregation into other local groups who share the same aim to serve, volunteer and build stronger communities.

July 2019





Word's from our Vicar



Dear All,

Let us thank God that we are chosen to proclaim the life and martyrdom of our Patron Saint St. Thomas in England, this year also through our St.Thomas Feast. May his prayers support us.

As we celebrate St.Thomas we should be able to understand and learn from his life as well. Have you ever thought how great God has chosen this simple carpenter and used him to spread the Gospel to the remote East, orient until China? Even today, first century Syriac inscriptions are being excavated in different parts of China, all resultant from the missionary ventures of St. Thomas. And what were we, if the Holy Saint had not come to India at all?

We are also chosen by God, to travel to a remote land, live and work there. And we are happy that we are being financially benefitted through that as well. But are we doing any thing at all to proclaim the Gospel to our surrounding world, in the place we are sent to, as St. Thomas did? Have we talked about Jesus to any English colleagues or friends at all? Are we ashamed?

I have a dream.....I dream of a St. Thomas Church in Harold Hill attended by some native English Christians as well. Wherever our Syrian Fathers went, the church grew through their zealous missionary activities and model life. The growth of our Church in Brazil and Latin-American countries today is presenting us with a present-day live example. Are we ready to dream at least??

Your Bijiachan

From the Trustee's desk

Dears in Christ,

Its been a pleasure to have our first Perunnal (Church Feast) in 'our own' church. As you all know, our Church buying plan started a decade ago and materialised last year. It is achieved only through the co-operation and commitment of our members. We thrived in our journey through turbulence but our Heavenly Father embraced us to overcome all difficulties.

We are blessed to have spiritual leaders who are committed to nurture our spiritual needs. The activities in our church namely the Charity work lead by Vanitha Samajam and Youth especially food bank, farming club, cooking project and supporting neighbourhood is our face of humanitarian work. We as a church growing steadily in spiritual and social areas and will stamp our footprint in Romford and greater London through our uniqueness and will always in the forefront of JSO Church in UK.

Wishing you all a great feast of our patron Saint, St.Thomas

Biju Jacob



The Ethical Perspective of Jesus

Fr. Abin Onnukal



The Objective of this attempts is to find Jesus ethical teachings which is found in the Sermon on the Mount and in the Gospels. The main areas of study are the kingdom of God, the Law and Jesus, the Sermon on the Mount and other various issues which were dealt with by Jesus.

1. The Kingdom of God and Ethics of Jesus

The Kingdom of God is the key concept to the understudying of Jesus preaching, theology and ethics. Some of the phrases like “The kingdom of God is at hand”, “The kingdom of God is on our midst” and “Enter into the kingdom of God” are so familiar to us. According to Rudolf Bultmann, the kingdom of God is supernatural, super historical and people can receive salvation to enter it. God’s power alone can constitute the Kingdom. He also felt that Jesus expected a tremendous eschatological drama. He says that the message that are kingdom of God is at hand restrains people to decision radical obedience. For Bultmann, Jesus ethics is an ethics of Obedience.

2. Sermon on the Mount – Ethical significance

General comments about Jesus Ethics

Leo Tolstoy was impressed by the teachings of Christ concerning love, meekness, humanity, self-renunciation and retribution of evil and good. According to EF Scott, Jesus ethics has perennial value. To Martin Dibelius, Jesus teachings have an eschatological background including the Sermon on the Mount. According to T.W. Manson four keys to Jesus ethics:-

- (a) It is not merely ideal – it is an act and deed. It is the way Jesus carried out his mission on earth.
- (b) It goes beyond the highest requirement of the existing Hebrew –Jewish code by requiring a mere complete love of neighbour than is involved in loving him as I love myself.
- (c) It does not abrogate the old standards. Jesus showed it in thought word and deed what was meant by loving one’s neighbour.
- (d) Jesus stressed the inward spring of action, the motives by which we are led as against Judaism which was concerned merely with outward acts.

3. Jesus Ethics in the Gospels – A general survey

According to James Gustafson, the Gospels can be related to morality in three important ways:-

- They can be interpreted to provide theological justification for the moral life, morality of Love, self – service, obligation to God and man.
- They interpret moral life to provide moral commands, rules and principles to be applied to particular moral acts.
- Gospels Interpret moral life to influence the development of the sort of persons, members of the community became and the impact the Gospels have on the foundation agent, the person who acts.

Conclusion

We have already seen the different aspects of the ethics of Lord Jesus Christ in relation to the Kingdom of God, the Sermon on the Mount and other moral issues. Jesus ethical dimension will surely motivate us to work for a new community. The teaching of Jesus has a permanent value, relevance and nobody can question it. The ethics of Jesus has in focus a community of everyone who can function as one in order to accomplish the perfect will of God on the earth.

Your Abinachan



Learning to be a Christian by being a Human

by Adrian Ciby



.....

Why does evil and suffering exist?

by Akhil Aliyas

Evil and suffering occurs all around the world and there are many views on why it exists in today's world. As a Christian we believe that God is omnipotent (all powerful) and omnibenevolent (all loving) yet why does evil exist? Many non-believers understand evil and suffering as a triangle called the Inconsistent Triad. This can be understood through the belief if God is omnipotent then why does evil and suffering exist, if God is omnibenevolent then why does He allow evil into this world and if evil exists then why doesn't God do anything about it. As a Christian I believe suffering is needed in our life otherwise as a human we will not be able to cherish those specific moments in our life and understand the true value of happiness. I also believe that suffering exists to deepen our belief in God and to help us understand that we will be rewarded abundantly by God. An example of this is the story of Job who received many gifts from God after he was tested by Satan to a point where even his family rejected him, yet he continuously believed in God without doubt. God does not allow evil and suffering into the world but yet it still helps us achieve a deeper understanding in God and a deeper belief.



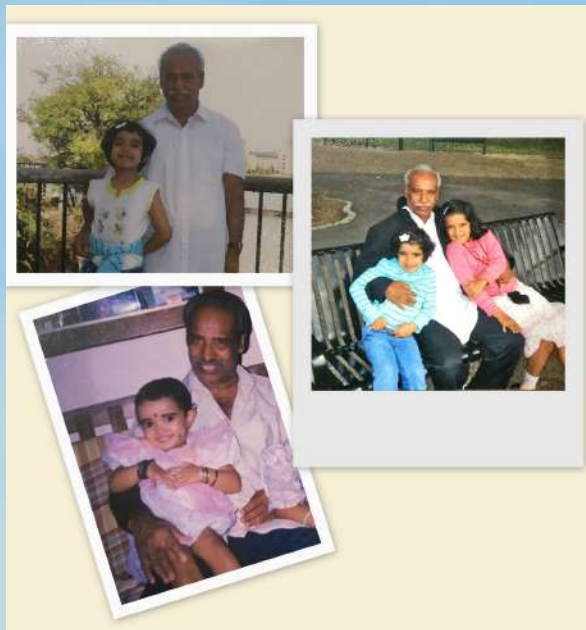
Tribute to our Grandad- How important our elders are!

by Sandra Shiju

Our grandad passed away earlier this month.

I think the hardest part about losing someone is not about the farewell but rather learning to live without them. Our grandad was a constant throughout our lives; always there to pick us up when we fell, teaching us to live as the children of God and trying all the time to see nothing less than a joyful smile on our faces.

As I write this, my mind is consoled by the beautiful memories of our family together and just how lucky we have been to have had a grandad, with a heart of solid gold, to nurture us. During my younger years, just like how my grandad attended to every one of my needs without a complaint – I was finally able to repay him back during the times where his illness robbed him of his independence. This time it was me who fed him patiently, helping him take his medicines, brushing his teeth and combing his hair; doing anything in my power to get back my healthy and strong Appapa.



However, God saw through his suffering and took him in His arms. I'm consoled by the thought that Appapa is in a place with no sorrow or pain but with fullness of peace and joy, it's what he wanted.

Just like Brenneman said, I shall think of my Appapa as living in the hearts of those he touched for nothing loved is ever lost and he was loved so much.

Till we meet again, Appape. Always loving you,

Appapede Malukuttan (Sandra)

Abraham's prayer By Abraham Kurian

"Dear Lord,

Thank you for giving us all these wonderful things, thank you for giving us food and all the other essentials we need to live our daily lives. Thank you for giving us friends and a wonderful, supportive family."

"Dear lord, thank you for giving us an amazing place to live, and giving us wonderful places to see. A wonderful thing made by the hands of wonderful men made in your love. Thank you for everything in OUR lives



A HUMBLE LETTER TO ALL

By Amal Mathew Kuriakose

Dear all,

For my first ever publishing in the article I thought I would talk about myself, and how my experiences can help others like you in your day-to-day lives.

First of all, I wanted to give a few words of encouragement to all the people who read my article. **STAY STRONG**. This is essential to all the busy parents and working people. I understand that life can get strenuous for you, but the Bible has always kept an adamant opinion on moral resilience. For instance, in Deuteronomy 31:6 it says to be strong and not be afraid for the Lord will be in front of you. Take these words and many others in the Bible. Why does the Bible help motivate us? A look back to the period after the exile to Babylon will help us answer that question. It is known that the people that lived after the exile lived a life under the leadership of priests. However, despite keeping up-to date with their prayers and keeping all the necessary values and behaviours, they still lived under intense suffering. As a consequence, the Israelites began to question the love of God, and doubt his power, so in fear of this, the priests asked to create the book of chronicles. This book technically is a reminder of Israel's history, especially their military victories (1chronicles 18). This book, split into 2 helps to remind the Israelites that they are a God-fearing and humble nation, but formidable where it counts.

This story helps to link to the second message of my letter. Always be thankful of what happened before. Every one of us has suffered a traumatic event, and that will always stick with us forever. However, what the purpose of this experience is according to God is a spiritual workout. God wants to strain you, help you to learn not to take bad things as experiences that we should forget, but rather to embrace them. All of us are given intense situations, learn to treat them as building blocks.

Elizabeth Barrett Browning once said "God gifts put man's best dreams to shame." All people have gifts, it's our duty to use them. Even if that means you encounter people who use their abilities to cause havoc, the parable of the talents helps us to engrain this message (Mathew 25:14-30) this story tells us to use the gifts God gave. All of us as Christians should have an important mission in our lives, spread the faith. Children, the VBS theme for this year, Romans 12:21, overcome evil with good. Take this to heart. When you are angry, sad or envious, keep in mind that evil is trying to overcome you, it is your duty as Christians to defeat that evil, Adults. Remember that your children are a valuable present, given only by God. Try to spend time with your kids, God wants you to take responsibility and teach the next generation of the faith (psalms 127:3-5)

With this I conclude my letter to you, take what I said to heart, we live in a society where evil is predominant. So try to pray, to ask priests for advice. And read the Bible.

May God bless you all,
Amal

.....



The Willow Tree

By Eva Biju

I walked along a peaceful lane
Soon to find myself in the air,
And I was completely sure I was sane;
I realised I had stumbled upon its hair.

It swung me up; it swung me down,
Even if my weight it couldn't bear
It didn't make a single frown;
I was joyful to be in its care

Oh, Willow Tree
Your singing is as sweet as a nightingale,
I feel free,
Through every gale

Goodnight sweet tree,
May the one above protect you;
Like you protect me
I'd like to say adieu

Thank you, for taking care of me,
You really do protect me,
And I know you understand me,
I love you Willow Tree.

My Church

By Adhya Ciby

Songs of worship keeps me at peace,

Away from distractions where I beseech.

I pray everyday and my God, I know hear,
But it's a special prayer, when my friends are near.

With friends in every sight and God in my heart,
Priest's words of wisdom,
Hits my heart like a dart.

Forgiveness

By Anjali Deena

The word forgiveness in the Dictionary means "the action or process of forgiving or being forgiven" In the bible forgiveness has many different meanings; here are some verses in the Bible that convey the meaning of forgiveness:

Ephesians 4:32

Matthew 6:14-15

Romans 12:18-

Genesis 4:1-8

HOW CAN WE LEARN FORGIVENESS?

Anyone can forgive a person, but there is a limit to how many times we can achieve this. In Matthew 18:21-22, Peter asked Jesus "how many times should I forgive my sister or brother who sins against me? Up to seven times?" When Jesus heard this, he replied "do not forgive them seven times, but instead seventy-seven times"

WHERE CAN WE LEARN FORGIVENESS?

We can learn forgiveness anywhere, examples include the home, school and in public. However, a great tutor of this virtue is the Bible, for example the parable of the prodigal son (Luke 15:11-32) represents how God is always willing to forgive anyone, regardless of their circumstances. According to God, always forgive your enemies before you go to pray (Mark 11:25)

Stay Blessed



LITURGICAL Q-AND-A

1. Why do we have procession in connection with our church feast?

The procession is the proclamation to the surrounding world about our faith and beliefs. When we proceed out of the church on St. Thomas day, we are declaring to the world our Lord Jesus Christ, his passion on the cross, His words in the Holy Gospels and life of St. Thomas (Our patron Saint)

2. Why do we carry the 'V' shape flags in our processions (Rasa)?

“ V-shaped “ flags represent Christian martyrs and saints who lost their heads or lives for Lord Jesus. ‘V’ stands for headless body or corpse.

പ്രാർത്ഥനയുടെ മഹത്വം സിറിൽ പോൾ



ത്രീയേക ദൈവത്തിനു സ്തുതി ,

കർത്താവിൽ പ്രിയരേ ,പരിശുദ്ധാൽമാവിൽ ഓരോ ദിവസവും ജീവിക്കണമെങ്കിൽ പ്രാർത്ഥന കൂടിയേ കഴിയൂ .ദൈവത്തോട് ഹൃദയം പകർന്ന് തന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ പറയുകയും ,വന്നു പോയ കുറവുകൾ ഏറ്റുപറഞ്ഞു യേശുവിന്റെ രക്തത്താൽ കഴുകപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് പ്രാർത്ഥന . ലംഘനം ക്ഷമിച്ചും പാപം മറച്ചും കിട്ടിയവർ ഭാഗ്യവാൻ എന്ന അനുഭവം ലഭിക്കുന്നത് പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ ആണ്. അങ്ങനെയുള്ള ഒരു വിശ്വാസി പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ,ദൈവത്തിന്റെ സന്നിധിയിലേക്ക് ഉയരുന്ന വെളുത്ത ധൂപം ആയി തീരുന്നു .പഴയ നിയമത്തിൽ ഒരാൾ മൃഗത്തെ യാഗപീഠത്തിൽ

ബലികഴിക്കുമ്പോൾ മുകളിലേക്ക് ഉയരുന്ന സുഗന്ധം ദൈവത്തിനു സുഗ്രാഹ്യമാണ് , എന്ന പോലെയാണ് നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥന ദൈവത്തിനു പ്രസാദകരമാകേണ്ടത് .പാപങ്ങൾ ക്ഷമിച്ചു കിട്ടാതെ നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥന ദൈവസന്നിധിയിലേക്കു എത്തുകയില്ല .പരിശുദ്ധ പിതാക്കന്മാർ പറഞ്ഞതു പോലെ ഓയാറിൽ പതിയിരിക്കുന്ന ദുരാത്മശക്തികളെ കടന്നുവേണം നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥന എത്തുവാൻ .ശുദ്ധ ഹൃദയത്തോടുള്ള പ്രാർത്ഥനകൾ, തടസ്സങ്ങളെ തുളച്ചുകയറി ദൈവ സന്നിധിയിൽ ചെല്ലുകയുള്ളൂ .

പ്രിയമുള്ളവരെ നമ്മൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത് പിതാവായ ദൈവത്തോടാണ് ,എന്നാൽ നമുക്കാർക്കും തീയായ ദൈവത്തിന്റെ അറുകിൽ തനിയെ എത്തുവാൻ സാധ്യമല്ല .യേശുക്രിസ്തുവിൽ ചാരികൊണ്ടു മാത്രമേ ദൈവത്തോട് അടുക്കാൻ പറ്റുകയുള്ളൂ .1Timothy2:5 പറയുന്നു "ദൈവം ഒരുവനല്ലോ ;ദൈവത്തിനും മനുഷ്യർക്കും മധ്യസ്ഥനും ഒരുവൻ ;എല്ലാവർക്കുംവേണ്ടി മറുവിലയായ് തന്നെത്താൻ കൊടുത്ത മനുഷ്യനായ ക്രിസ്തുയേശു തന്നെ". ജോൺ 6:40ൽ ഇങ്ങനെ വായിക്കുന്നു "പുത്രനെ നോക്കിക്കൊണ്ട് അവനിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന ഏവനും നിത്യജീവൻ ഉണ്ടാകണമെന്നാകുന്നു എന്റെ പിതാവിന്റെ ഇഷ്ടം".നമ്മൾ ശ്രദ്ധയോടു കൂടി പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ എന്താണ് പ്രിയമുള്ളവരേ സംഭവിക്കുന്നത് ,പിതാവ് ,പുത്രൻ ,പരിശുദ്ധാൽമാവ് എന്ന ത്രിത്വം നമ്മുടെ അരികിലേക്കു ഇറങ്ങി സഹവസിക്കുകയാണ് ..ജോൺ14:23;"യേശു അവനോടു എന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നവൻ എന്റെ വചനം പ്രമാണിക്കും ;;എന്റെ പിതാവ് അവനെ സ്നേഹിക്കും ;;ഞങ്ങൾ അവന്റെ അടുക്കൽ വന്നു അവനോടു കൂടെ വാസം ചെയ്യും ".സഹോദരങ്ങളെ ഇതു വായിക്കുമ്പോൾ തന്നെ നമ്മുടെ അടുത്ത് നിൽക്കുന്ന കർത്താവിനോടു ,ഞങ്ങളെ ശുദ്ധ ഹൃദയത്തോടെ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ സഹായിക്കണമേ എന്ന് അപേക്ഷിക്കാം .അതിനു കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തു നമ്മളെയെല്ലാം സഹായിക്കട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിച്ചു കൊണ്ടും ,കർത്താവിന്റെ രണ്ടാമത്തെ വരവിൽ നമ്മൾക്കെല്ലാം അവന്റെ രാജ്യത്തിൽ ചെല്ലുവാൻ സാധിക്കട്ടെ എന്നു യാചിച്ചുകൊണ്ടും എന്റെ വാക്കുകൾ ചുരുക്കുന്നു .

ദൈവനാമം മഹത്വപ്പെടട്ടെ...

സമർപ്പണം

ജന്മവും വെളിച്ചവും വചനത്താൽ സൃഷ്ടിച്ചു.
ലോകത്തിനേകിലു നന്മുദാനെ
നിന്നു പാരിൽ വെളിച്ചമേ വന്നല്ലെ
ന്നെൻ നിരമുസിൽ കൃപിച്ചുനേ
(ജന്മം - - - -)

നന്നെൻ സപാപനെൻ വർജിച്ചു രക്ഷിച്ചുനേ
നിത്യം ചെയ്തെന്നെ നന്മുദാനെ
പാപമുദാനെ സാന്നിത്യ ശക്തിയെ
വെളിച്ചമെന്നെ നന്നെൻ (2)
(ജന്മം - - -)

ശോഭയും ദുഃഖവും സഹനവും നന്നെൻ
നന്നെൻ ശുദ്ധീകരിച്ചുവല്ലെ
നെൻമന്നെൻ ചെയ്തെന്നെ നന്നെൻ മേനമെ
കൃപിച്ചുനേ നന്നെൻ വരിച്ചുവല്ലെ (2)
(ജന്മം - - -)

നന്നെൻ നന്നെൻ നന്നെൻ പിൻ നന്നെൻ
നന്നെൻ മന്നെൻ വന്നെൻ നന്നെൻ
കൃപിച്ചുനേ നന്നെൻ നന്നെൻ നന്നെൻ
നന്നെൻ നന്നെൻ നന്നെൻ (2)
(ജന്മം - - -)

പ്രിയപ്പെട്ട മാതാ
നിന്നെൻ
Josy's Amma.



“ഭയപ്പെടേണ്ട ഞാൻ നിന്നോട് കൂടെയുണ്ട്” യെശയ്യാവ് 41:10

സ്ഥിര കൃപാകോസ്

(തീയേക ദൈവത്തിന് സ്തുതി.)

ദൈവം തന്റെ ദാസനായ യാക്കോബിനോട് പറയുന്നതായി യെശയ്യാവ് 41:10 ൽ നാം കാണുന്നു "ഭയപ്പെടേണ്ട ഞാൻ നിന്നോട് കൂടെയുണ്ട്". വിശുദ്ധ വേദപുസ്തകത്തിൽ ആവർത്തിച്ചു കാണുന്ന ഒരു വാക്കാണ് "ഭയപ്പെടേണ്ട" എന്നുള്ളത്. ഒരു ദൈവപൈതലിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആശ്വാസത്തിനുള്ള വക ഈ വാക്കിൽ ഉണ്ട്. വേദ പണ്ഡിതന്മാരുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരം 365 പ്രാവശ്യം ഭയപ്പെടേണ്ട എന്ന വാക്ക് വേദപുസ്തകത്തിൽ ഉണ്ട്. ആണ്ടിന്റെ ഓരോ ദിവസവും വായിച്ച് ധൈര്യം പകരുവാൻ ഈ വചനങ്ങൾ മതി. ലൂക്കോസ് 2:10 ൽ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ ജനനവാർത്ത അറിയിക്കുന്ന ദൈവദൂതൻ പറയുന്നത് "ഭയപ്പെടേണ്ട സർവ്വ ജനത്തിനും ഉണ്ടാകുവാനുള്ളൊരു മഹാസന്തോഷം ഞാൻ നിങ്ങളോട് സുവിശേഷിക്കുന്നു" എന്നാണ്. യേശുക്രിസ്തു ലോകത്തിൽ വന്നത് ഭയം അകറ്റുവാൻ ആണ്.

യോഹന്നാൻ 20:19 മുതലുള്ള വാക്യങ്ങളിൽ യഹൂദന്മാരെ പേടിച്ച് വാതിലടച്ച് ഒരു മുറിക്കുള്ളിൽ ഇരുന്ന ശിഷ്യന്മാരുടെ അരികെ ചെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് സമാധാനം എന്നു പറഞ്ഞു, അവരുടെ ഭയം അകറ്റിയ യേശു കർത്താവിനെ നാം കാണുന്നു. പ്രതികൂലമായ കാറ്റുമൂലം ഉണ്ടായ തിരകളാൽ വലയുന്ന പടകിൽ ഇരിക്കുന്ന ശിഷ്യന്മാരുടെ സമീപം ചെന്ന് "പേടിക്കേണ്ട" എന്ന് പറഞ്ഞ് കർത്താവ് അവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നു. കർത്താവിങ്കൽ നിന്ന് ഈ ധൈര്യം ലഭിച്ചതുകൊണ്ടാണ് വിശുദ്ധ പൗലോസ് ശ്ലീഹായ്ക്കും, ശീലാസിനും കാരാഗൃഹത്തിൽ ചങ്ങലയിൽ കിടന്നും പാടി ആശ്വസിപ്പിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞത്. അതുകൊണ്ടാണ് പത്രോസ് ശ്ലീഹായ്ക്ക് ജയിലിൽ കിടന്നു ഉറങ്ങുവാൻ കഴിഞ്ഞത്. കേവലം ഭയപ്പെടേണ്ട എന്നു പറഞ്ഞു നമ്മെ പറഞ്ഞയക്കുക അല്ല അവൻ ചെയ്തത്, അതോട് ചേർന്ന് പറഞ്ഞു ഞാൻ നിന്നോട് കൂടെയുണ്ട് ഉണ്ട് എന്ന്. വിശുദ്ധ മത്തായിയുടെ സുവിശേഷം 28:20ൽ നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ സ്വർഗ്ഗാരോഹണത്തിനു മുമ്പുള്ള അന്ത്യ വാക്കുകൾ നാം കാണുന്നു "ഞാനോ ലോകാവസാനത്തോളം എല്ലാ നാളും നിങ്ങളോടു കൂടെയുണ്ട്" മരിച്ചപ്പോൾ അരിമത്യയിലെ യോസേഫിന്റെ കല്ലറയിൽ അന്ത്യവിശ്രമം കൊള്ളുന്നവൻ അല്ല നമ്മുടെ കർത്താവ്, മൂന്നാം ദിവസം ഉയർത്തപ്പെട്ടു നേറ്റ ദൈവമാണ്. രണ്ടോ മൂന്നോ പേർ അവന്റെ നാമത്തിൽ കൂട്ടുന്നിടത്ത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നവനാണ്. നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളിൽ, പ്രയാസങ്ങളിൽ, കഷ്ടതകളിൽ എല്ലാം കടന്നുവന്നു നമ്മെ ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും ധൈര്യപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ കർത്താവിന്റെ സാന്നിധ്യം നമുക്ക് അനുഭവിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ?

ശത്രുക്കളോട് യുദ്ധം ചെയ്തു അവരെ പരാജയപ്പെടുത്തി വാഗ്ദത്ത ദേശം കൈവശപ്പെടുത്താൻ ദൈവം യോശുവയെ പറഞ്ഞയക്കുമ്പോൾ ധൈര്യപ്പെടുത്തി വിടുന്ന വാക്കുകൾ യോശുവയുടെ പുസ്തകം 1:9 ൽ നാം കാണുന്നു "നിന്റെ ദൈവമായ യഹോവ നീ പോകുന്നിടത്തൊക്കെയും നിന്നോട് കൂടെ ഉള്ളതുകൊണ്ട് ഉറപ്പും ധൈര്യവുമുള്ളവനായിരിക്ക, ഭയപ്പെടരുത്, ഭ്രമിപ്പിക്കുകയും അരുത് എന്ന് ഞാൻ നിന്നോട് കല്പിച്ചുവല്ലോ". ഇവിടെ ദൈവം പറയുന്നു ഭയപ്പെടേണ്ട എന്ന്, കാരണം നിന്റെ ദൈവമായ നീ പോകുന്നിടത്തൊക്കെയും നിന്നോട് കൂടെയുണ്ട്. നമ്മുടെ ഭയം മാറി ആശ്വാസം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ ദൈവസാന്നിധ്യം അനുഭവിക്കുവാൻ കഴിയണം. നമ്മുടെ കർത്താവ് ഹൃദയത്തിൽ വരുമ്പോൾ ഹൃദയത്തിന്റെ ഭയം മാറുന്നു സന്തോഷവും സമാധാനവും ലഭിക്കുന്നു. അദ്ധ്വാനിക്കുന്നവരും ഭാരം ചുമക്കുന്നവരും ആയുളളവരെ നിങ്ങളെല്ലാവരും എന്റെ അടുക്കൽ വരുവിൻ ഞാൻ നിങ്ങളെ ആശ്വസിപ്പിക്കാം എന്നുപറഞ്ഞ കർത്താവിന്റെ സമീപം ചെന്ന് ദൈവ സാന്നിധ്യത്താൽ ഭയം അകലപ്പെട്ടവരായി ജീവിക്കാൻ ദൈവം നമ്മെ എല്ലാവരെയും സഹായിക്കട്ടെ എന്നുള്ള പ്രാർത്ഥനയോടെ ...

ദൈവനാമം മാത്രം വാഴ്ത്തപ്പെടുമാറാകട്ടെ.

എനിക്ക് എന്തേ ഇങ്ങിനെ ...??

Aji Paul

നാം പലപ്പോഴും കോൾക്കാറുള്ള ചോദ്യമാണ് ഇത്. ചിലപ്പോൾ നാം നമ്മോടു തന്നെ അല്ലെങ്കിൽ മററുള്ളവർ അവരെപ്പറ്റി നമ്മോടു പറയാറുള്ള അല്ലെങ്കിൽ ചോദിക്കാറുള്ള ചോദ്യമാണ്, "എനിക്ക് എന്തേ ഇങ്ങിനെ" സംഭവിക്കുന്നു?. ഞാൻ നല്ല ആത്മീയ ജീവിതം നയിക്കുന്നു നോമ്പുകൾ ആചരിക്കുന്നു ദാനധർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു സ്ഥിരമായി പള്ളിയിൽ പോകുന്നു എന്നിട്ടും എനിക്ക് എന്നും കഷ്ടപ്പാടുകൾ ആണ് അല്ലെങ്കിൽ മാറാരോഗങ്ങൾ ആണ് തുടങ്ങിയ പരാതികൾ അല്ലെങ്കിൽ പരിഭവങ്ങൾ. ചിലർ ഇതിന് പരിഹാരം തേടി പലയിടങ്ങളിൽ പോകുന്നു അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് പല സഭകളിൽ പോകുന്നു അതും അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ആഭിജാല മാർഗങ്ങൾ തേടിപ്പോകുന്നു.

ഞാൻ ഒരു കഥ പറയാം, ഒരിക്കൽ അല്പം പ്രായംചെന്ന ഒരു മനുഷ്യന് കുറച്ച് തടി ആവശ്യമായിവന്നു, അദ്ദേഹം തടി വാങ്ങുന്നതിനായി തടികൾ മൊത്തമായി വിൽക്കുന്ന ഒരു ചന്തയിൽ പോയി. അവിടെ പല സ്ഥലത്തുനിന്നും ലോറികളിൽ തടികൾ വരുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഓരോ ലോറി വരുമ്പോഴും അത് എന്ത് പ്രദേശത്തുനിന്നാണ് വരുന്നത് എന്ന് അദ്ദേഹം അന്വേഷിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. അങ്ങിനെ കുറച്ചു സമയം കടന്നുപോയി, അല്പം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ വന്ന ചില ലോറിക്കാരോടും അദ്ദേഹം ഇതേ ചോദ്യം ചോദിച്ചു അപ്പോൾ അവർ വരുന്ന സ്ഥലം അദ്ദേഹത്തിന് നന്നായ് അറിയാമായിരുന്നു, അദ്ദേഹം ആ ചന്തയിലെ ഒല്ലാളിനെ വിളിച്ചു എന്നിട്ട് അയാളോട് ഈ ലോറിയിലെ തടികൾ എനിക്ക് വേണം എന്ന് പറഞ്ഞു. അപ്പോൾ ഒല്ലാൾ ചോദിച്ചു തങ്കൾ ഈ തടികൾ ഒന്ന് വിശദമായി പരിശോദിച്ചുപോലും ഇല്ലല്ലോ, ഇവ കേടുള്ളവയാണോ കാതലുള്ളവയാണോ എന്ന് നോക്കിയതുപോലും ഇല്ല പിന്നെ എങ്ങിനെയാണ് താങ്കൾ ഇത് വാങ്ങുന്നത്. അതിന് മറുപടിയായി അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു ഈ തടികൾ വളർന്ന സ്ഥലം എനിക്ക് നന്നായ് അറിയാം, വളരെ ഉയരമേറിയ പർവ്വതങ്ങൾ ആണ് അവിടെ, എപ്പോഴും ശക്തിയേറിയ കാറ്റും പ്രതികൂല കാലാവസ്ഥയും ആണ് അവിടെ. ഈ പ്രതികൂലങ്ങൾ എല്ലാം അതിജീവിച്ച് വളരെ വർഷങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് ഈ തടികൾ വളർന്ന് ഈ വലുപ്പത്തിൽ എത്തിയത് അതുകൊണ്ട് ഈ തടികൾ നല്ലതും കാതൽ ഉള്ളതും ആയിരിക്കും ഇതിൽ അല്പംപോലും കേട് ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല അതുകൊണ്ടാണ് എനിക്ക് ഈ തടികൾ വേണം എന്ന് പറഞ്ഞത്.

ഇതുപോലെ ആയിരിക്കണം ആത്മീയതയിൽ വളരുന്ന നാമും, പ്രതികൂലങ്ങളിൽ നടപ്പെട്ട് പാറകൾക്കിടയിൽ ദൃഢമായ് വേരൂന്നി മെല്ലെ വളരുന്ന ഒരു വൃക്ഷം പോലെ അല്ലാതെ ചതുപ്പിൽ മുളച്ച് വളരെപ്പെട്ടന്ന് വളർന്ന് ആഴത്തിൽ വേരുകൾ ഇല്ലാതെ അകം പൊള്ളയായ് വേഗത്തിൽ നശിച്ചുപോകുന്ന ഒരു പാഴ്വൃക്ഷം പോലെയാകരുത്.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രതികൂലങ്ങൾ വരുമ്പോഴും പ്രതിസന്ധികൾ വരുമ്പോഴും നാം മനസ്സിലാക്കുക നാം ആത്മീയതയിൽ ആഴത്തിൽ വേരൂന്നി പ്രതികൂലങ്ങളേയും പ്രതിസന്ധികളേയും തരണം ചെയ്യുവാൻ കഴിവുള്ള ദൈവിക പൈതൽ ആണ് എന്നും ഈ പ്രതികൂലങ്ങളും പ്രതിസന്ധികളും നമ്മുടെ ആത്മീയ ജീവിതത്തെ ദൃഢമാക്കുന്ന ദൈവിക അനുഗ്രഹങ്ങൾ ആണ് എന്നും.

ഫലിതം രോഗശമനത്തിനും , ഒന്നു പുഞ്ചിരിക്കൂ ! റോയി വർഗീസ്

ഈ ശീർഷകം തന്നെ ഒരു ഫലിതമായി തോന്നിയേക്കാം. സംഗീതം രോഗശമനം വരുത്തുവാൻ സഹായകമാണെന്നു തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. മനസിന്റെ പിരിമുറക്കം കുറയ്ക്കുന്നതിൽ കൂടി, ശാരീരികമായും മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. ഈ പ്രക്രിയക്കു ഫലിതത്തിനും നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കുവാൻ കഴിയും. എന്നാൽ നാമിന്നു ചെയ്യുന്നത് രോഗികളുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ ഫലിതത്തിനു നിരോധനം ഏർപ്പെടുത്തുന്നു. വളരെ ഘനീഭവിച്ച ഭാവവും, ആവശ്യത്തിലധികമായ ഗൗരവവും നിലനിർത്തുന്നു. ബൈബിൾ ഇക്കാര്യം നേരത്തെ തന്നെ സ്ഥിരീകരിച്ചിട്ടുണ്ട് " സന്തോഷമുള്ള ഹൃദയം ഔഷധതുല്യം പ്രവർത്തിക്കുന്നു " എന്നു വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥം പറയുന്നു.

റീഡേഴ്സ് ഡൈജസ്റ്റ് മാസികയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഒരു ലേഖനം, ഈ വിഷയത്തിൽ ഏറെ വെളിച്ചം പകരുന്നതാണ്. നമ്മുടെ സംസ്കാരത്തിൽ ഫലിതത്തിനു വലിയ സ്ഥാനം കല്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. നമ്പൂതിരി ഫലിതങ്ങൾ വളരെ പ്രസിദ്ധമാണല്ലോ. കോപം കൊണ്ട് ഉറഞ്ഞുതുളളി നിൽക്കുന്ന ആളിനെ പോലും നല്ല ഫലിതം കൊണ്ട് മാറ്റിയെടുക്കുവാൻ കഴിയും. സംഘർഷ പൂരിതമായ അന്തരീക്ഷത്തെ ഉചിതമായ ഫലിത പ്രയോഗം മാറ്റിമറിക്കും. ഇതൊക്കെ നമുക്ക് അനുഭവസ്ഥമായ കാര്യങ്ങളാണ്. എന്നാൽ പലതരം രോഗങ്ങൾക്കു ശമനം വരുത്തുവാൻ ഫലിതത്തിനു കഴിയുമെന്നുള്ളത് പുതിയ ഉൾകാഴ്ചയാണ്.

രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറച്ചു നിറുത്തുവാൻ ഉള്ളു തുറന്ന ചിരി സഹായകരമാകുമെന്നു ചില ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചു. അലർജി സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർക്ക് " ഫലിത ചികിത്സ " പ്രയോജനപ്പെടുന്നു എന്നു പറയുന്നു. ഇന്നു ഹൃദ്രോഗം അപായകരമാവണം വ്യാപകമാണ്. ഹൃദയാഘാതം തടയാൻ ചിരിക്കും, അതുമൂലമുള്ള ശരീരപ്രക്രിയക്കും കഴിയുമെന്നു പറയുന്നു. ഹൃദ്രോഗം പ്രതിരോധിക്കാൻ വ്യായാമം, പുകവലിവർജനം, കൊഴുപ്പു കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം എന്നീ കാര്യങ്ങളോടൊപ്പം ഉള്ളു തുറന്ന ചിരിയും ഉൾപ്പെടുത്താമെന്നു ആരോഗ്യമേഖലയിലെ ഗവേഷകർ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

ആൾക്കാരുടെ ഫോട്ടോ എടുക്കുമ്പോൾ ഫോട്ടോഗ്രാഫർ, ക്യാമറയുടെ ബട്ടൺ അമർത്തുന്നതിനു മുൻപ് പറയുന്ന വാക്കുകളാണ് " ദയവായി ഒന്നു പുഞ്ചിരിക്കൂ ", കാരണം സ്ഥിരമായി സൂക്ഷിക്കുന്ന ചിത്രം പുഞ്ചിരി പരത്തുന്നതായിരിക്കണം, ദുർമൂഖം കാണുവാൻ ആരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. പക്ഷെ ജീവിതത്തിൽ ചിരിക്കാൻ കഴിയാത്തവരാണ് ഇന്നുള്ള പലരും. ഉള്ളിലെ സംഘർഷവും, സമ്മർദ്ദവും , മുഖത്തെ മേഘാവ്രതമാക്കുന്നു. ലോകമാസകലം ചിരി കുറഞ്ഞു വരികയാണ്, നർമ്മബോധം കുറയുന്നു എന്നുള്ളതുതന്നെ കാരണം, ചിരി കുറഞ്ഞാൽ ഉത്കണ്ഠ ടെൻഷനായി മാറും, മാനസിക രോഗങ്ങൾ പെരുകും.

ജീവജാലങ്ങളിൽ മനുഷ്യർക്കു മാത്രം വരദാനമായി ലഭിച്ച ഒരു വലിയ കഴിവാണു് ചിരി എന്നത് . പുഞ്ചിരിക്കു വില കൊടുക്കേണ്ടതില്ല., എന്നാൽ അതു വളരെ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരുത്തുന്നു. കൊടുക്കുന്നവനെ ദരിദ്രനാക്കാതെ, ലഭിക്കുന്നവനെ സമ്പന്നനാക്കുന്നു. ഒരുമിന്നൽപിണർ നേരത്തെ പുഞ്ചിരി, ഒരായുഷ്കാലം മുഴുവൻ അനുസ്മരിക്കപ്പെടും, അതു വിലക്കു വാങ്ങാവുന്നതോ, കടമെടുക്കാവുന്നതോ, അപഹരിക്കാവുന്നതോ അല്ല . അതു കൈമാറ്റുന്നതുവരെ കൊടുക്കുന്ന ആളിനു പ്രയോജനമുള്ളതല്ല. അതു ഭവനത്തിൽ സന്തോഷം പരത്തുന്നു, സൗഹൃദത്തെ ഊട്ടിയുറപ്പിക്കുന്നു. തനിക്കും, മറ്റുള്ളവർക്കും സന്തോഷമുണ്ടാക്കുന്ന ഒന്നാണ് പുഞ്ചിരി. അതു കോപത്തെ അകറ്റും, നൈരാശ്യത്തെ ശമിപ്പിക്കും, ആത്മവിശ്വാസം ഉളവാക്കും. ഹൃദയത്തിന്റെ അടിത്തട്ടിൽ നിന്നുവരുന്ന സൗഹാർദ്ദവും, സന്മനസ്സും പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. ആത്മാർത്ഥമായ, ആകർഷമായ പുഞ്ചിരി , അതു നമുക്കും, മറ്റുള്ളവർക്കും വലിയ അനുഗ്രഹമായിരിക്കും.

"ചിരിക്കുവാൻ ചിലവിട്ട സമയം ദൈവങ്ങളോടുകൂടെ ചിലവിട്ടതിനു തുല്യം " എന്നൊരു ചൊല്ല് ചൈനക്കാരുടെ ഇടയിലുണ്ട്. ഭക്തിക്കു വിരുദ്ധമാണ് ചിരി ഇന്നു ധരിച്ചിട്ടുള്ളവരുണ്ട്. അതു തെറ്റാണ്, ദൈവം ആനന്ദമൂർത്തിയാണെന്നുള്ളതോർക്കുക. ഹൃദയത്തിലെ ആനന്ദമാണ് ചിരിയായി മുഖത്തുവിരിയുന്നത്. അതൊരു കൃപാവരമായി നാം കരുതണം. ഉള്ളുതുറന്ന് ചിരിക്കുവാനുള്ള അവസരങ്ങൾ സ്വാഗതം ചെയ്യണം. സംഘർഷങ്ങൾ അകറ്റുവാനും, മനസിനെ ശാന്തപ്പെടുത്തുവാനും, തന്മൂലം ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുവാനും, ഫലിതങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുവാനും, ഹൃദയം നിറഞ്ഞു പുഞ്ചിരിക്കുവാനുമുള്ള അവസരങ്ങൾ പാഴാക്കാതിരിക്കാം.....



കർക്കശം കറിയാച്ചൻ

"കൊടാതെ ഞങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കും"

മുകളിലെ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നത് പോലെ ഒരാളെ നമുക്കെല്ലാം പരിചയം ഉണ്ടാവും. നാട്ടിലെ പള്ളികളിൽ, നമ്മുടെ കുട്ടിക്കാലത്തെ പേടിസ്വപ്നമായ ഒരു കർക്കശക്കാരൻ! വികൃതി കാട്ടുന്ന കുട്ടികളെ നിലക്ക് നിർത്താനും റാസയിലെ വരി തെറ്റാതെ നിയന്ത്രിക്കാനും എന്നും മുന്നിലുള്ള ഒരാൾ. ഇന്ന് ഓർക്കുമ്പോൾ ഹൃദ്യമായ ഒരു പുഞ്ചിരി നമ്മുടെ മുഖങ്ങളിൽ സമ്മാനിക്കുന്ന ഒരു ദൃശ്യവിശ്വാസി. Virtual Reality-യും Artificial Intelligence-ഉം അരങ്ങു വാഴുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നമുക്കും ഇരിക്കട്ടെ ഒരു Virtual കർക്കശക്കാരൻ.

PS: കർക്കശക്കാരൻ പറയാൻ ഉള്ളതെല്ലാം മുതിർന്നവരോടാണ്. കുട്ടികൾ എല്ലാക്കാര്യങ്ങളും ചിട്ടയായി സൺഡേ സ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്നുണ്ട്; പിന്തുടരുന്നുമുണ്ട്. ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളുടെ കുഞ്ഞൊഴുക്കിൽ കൈവിട്ടു പോയ പലതും തിരിച്ചു കൊണ്ടുവരാനുള്ള ചെറിയ ഓർമ്മപ്പെടുത്തലായി മാത്രം ഈ കുറിപ്പിനെ കാണേണമേ. ദൈവം ഒരുവൻ മാത്രമല്ലാതെ ആരും തെറ്റ് കുറ്റങ്ങൾക്ക് അതീതരല്ല. കർക്കശക്കാരന്റെ തെറ്റുകളും ചുണ്ടി കാണിക്കാൻ ദയവായി മടിക്കരുതേ!

സഭാ സംബന്ധമായ യോഗങ്ങളിലും കുടിവരവുകളിലും എന്നും മുഴങ്ങി കേൾക്കുന്ന ഒരു പ്രയോഗമാണ് "തലമുറ തലമുറ കൈ മാറി കൊടാതെ ഞങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കും" എന്നുള്ളത്. ഇതിലെ "കൊടാതെ" എന്ന വാക്കിന് നമ്മൾ വേണ്ടത്ര പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് സംശയമാണ്. കൈമാറുന്നതിൽ നമ്മൾ എല്ലാം മിടുക്കരാണ്. എന്നാൽ കെട്ടാണ് കൈമാറുന്നതെങ്കിൽ അതുകൊണ്ട് എന്ത് പ്രയോജനം? വളരെ അടിസ്ഥാനപരമായ ചില കാര്യങ്ങളിൽ നാം കാണിക്കുന്ന അശ്രദ്ധയാണ് ഈ കുറിപ്പ് എഴുതാൻ കർക്കശക്കാരനെ പ്രേരിപ്പിച്ചത്.

കുരിശു വരക്കൽ - ഇത്രയും basic ആയ ഒരു കാര്യത്തെ പറ്റി എഴുതേണ്ടി വന്നതിൽ ഖേദമുണ്ട്. എന്നാൽ കൈപ്പത്തി മുഴുവൻ തുറന്ന് പിടിച്ച് കുരിശ് വരക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം ഞെട്ടലുളവാക്കും വിധം കൂടുതൽ ആണ്. പുരുഷന്മാരുടെ ഇടയിൽ പ്രചാരത്തിൽ ഉള്ള ഒരു പുതിയ തരം കുരിശു വരക്കൽ ഈയിടെ കാണുവാൻ ഇടയായി. നെറ്റിയിൽ ഒന്നും നെഞ്ചിനും വയറിനും മധ്യത്തിൽ മൂന്ന് അടിയും! നമുക്ക് പിതാക്കന്മാർ പഠിപ്പിച്ച വഴിയിലേക്ക് തിരിച്ചു പോകാം. വലതു കയ്യുടെ ആദ്യ മൂന്ന് വിരലുകൾ ചേർത്ത് വച്ച് നെറ്റിയിൽ നിന്ന് നെഞ്ചിലേക്കും ഇടത്തേ തോളിൽ നിന്ന് വലത്തേ തോളിലേക്കും നമുക്ക് കുരിശ് വരക്കാം. നമ്മുടെ ചെയ്തികൾ കണ്ട് കുട്ടികളും നെഞ്ചിൽ മുന്നടി അടിച്ചാൽ ആ ഓരോ അടിയും നമ്മുടെ നെഞ്ചിലേക്കാണ് നീണ്ടു വരുന്നത് എന്ന് നമുക്കോർക്കാം.

തല കുനിക്കൽ - വി. കുർബാനയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലായി 3 തവണ ശുശ്രൂഷക്കാരൻ "നാം തല കുനിക്കണം" എന്നുള്ള ആഹ്വാനം ചൊല്ലുന്നുണ്ട്. ഇത് കേട്ട് (അതോ കേൾക്കാതെയോ) ഉറച്ചു പറ പോലെ 'ഈ പറഞ്ഞത് എന്റെ അടുത്ത് നിൽക്കുന്നവനോ(ളോ)ട് മാത്രം ആണ്' എന്ന മട്ടിൽ നിൽക്കുന്ന പലരെയും കണ്ടിട്ടുണ്ട്. വി. മദ്ബഹായിൽ ബഹു. വൈദികൻ നമുക്ക് വേണ്ടി കരുണയും കൃപകളും യാചിക്കുമ്പോൾ വേണ്ട സമയത്ത് തലകൾ വണങ്ങി നിൽക്കുന്ന ജനസമൂഹത്തിന്റെ കാഴ്ച്ച എത്ര അനുഗ്രഹകരമായിരിക്കും. "ഞങ്ങൾ തല കുനിക്കുന്നു" എന്നുള്ള പ്രതിവാക്യം മുതൽ ബഹു . വൈദികൻ ചൊല്ലുന്ന പ്രാർത്ഥനയുടെ അവസാനം വരുന്ന 'ആമ്മീൻ' വരെ തല കുനിച്ചു നിൽക്കാൻ നമുക്ക് ശ്രദ്ധിക്കാം.

പ്രതിവാക്യം ചൊല്ലൽ - ചിലരുടെ ചിന്ത പ്രതിവാക്യം ചൊല്ലൽ ഗായകസംഘത്തിന്റെ മാത്രം ഉത്തരവാദിത്തം ആണെന്നാണ്. വി. കുർബാനക്രമം കയ്യിൽ പിടിച്ച് പ്രതിവാക്യങ്ങൾ ചൊല്ലി, പാട്ടുകൾ പാടി വി. കുർബാനയിൽ സംബന്ധിക്കുന്നത് ആരാധനയിലുള്ള സജീവ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കും എന്നുള്ള കാര്യത്തിൽ സംശയം ഇല്ല.

ഇപ്പോൾ ഇവിടെ നിർത്തട്ടെ. ദൈവം അനുവദിച്ചാൽ മറ്റൊരു ലക്കത്തിൽ വീണ്ടും കാണാം.

Creating a Healthier Generation

Bini Pulikkottil

We all know that our children are the next generation and we all have the duty to provide the best to serve our society. Do we know what kind of people our children grow up to be? It is certain that we will not be around with our children for long, so are we providing everything possible to help them for a better tomorrow?

We take care that our children grow up in faith. We provide them with food, shelter, love, the best education and latest gadgets or toys.

Are we making sure that they keep themselves active and lead a healthier life?

Current Generation

The vast development with electronic devices and their ease of availability are pushing our children more and more into a secluded nature. Many kids spend hours on these devices and lead an inactive life. Obesity is one of the alarming problems faced by many children. We also need to give serious consideration to the radiation threats and issues such as delayed development in speech and language, motor skills, vision, social skills and more seriously cyber bullying, grooming and trafficking.

How can we create an active generation?

An active generation tends to be healthier and reduces the tendency for illnesses. Also a healthier mind resides in a healthy body.

There are simple and practical ways you can get your child to lead an active life.

- Getting your child into a regular activity club, whether it's swimming, football, dancing, badminton, karate or any activity they like. Some children may not have any special interest in any of them, but these interests can be instilled by regular exposure to the activities.
- Walking to and from school everyday. Reduce the use of car, if the walking distance is 10-15 minutes.
- Introduce family walking programme. Everyone in the family can go out for regular walks of 30-45 minutes. Parks are available everywhere in the UK and we should utilise this opportunity to the best. Also, it proves as one of the best family time together and encourages everyone in the family to be healthy.
- Getting your child an activity tracker. This would encourage them to do more as they can compare the number of steps done/ activities done. They can compete between friends or the members of the family.

Not too late

Let us all act before it is too late. Instilling an active life earlier is easier than trying to get them active when they are older or when problem arises. We could eradicate Obesity for ever and create a happier and healthier generation, who would be more productive to our society.



Bini Pulikkottil
Highly Specialised Paediatric Physiotherapist

Kids Active Physio - Reaching Beyond Limits



HEALTH CORNER

Amitha George

Diabetes: The Basics

Diabetes is a serious condition where your blood glucose level is too high. There are two main types, Type 1 and Type 2. They are different conditions, but they're both serious. There are some other rarer types of diabetes too.

According to the new data 4.7million people have diabetes in UK; someone is diagnosed with diabetes in every 2 minutes. Diabetes related complications such as amputation, Stroke and heart attack is increasing day by day.

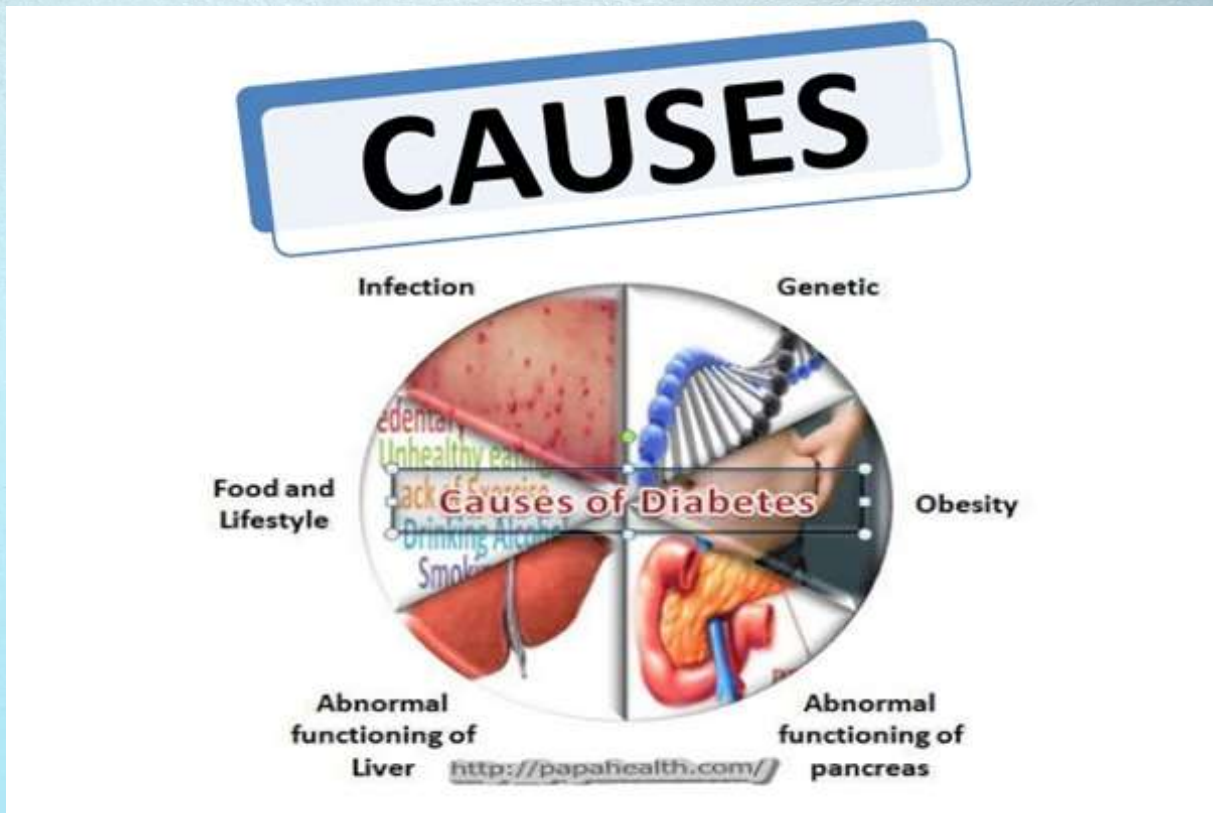
What happens in diabetes?

We all need some glucose to gives us energy. We get glucose when our body breaks down the carbohydrates (Starchy food) that we eat or drink. And that glucose is released into our blood.

A hormone called insulin produced by our pancreas which allows the glucose in our blood to enter our cells and gives fuel for our body.

Normally pancreas senses when glucose has entered into your bloodstream and releases the right amount of insulin, so the glucose can get into your cells. But if you have diabetes, this system doesn't work which makes glucose level remain high in blood.

What causes Diabetes?



HEALTH CORNER Cntd...

Type 1 and Type 2 Diabetes

When you have got Type 1 diabetes, you cannot make any insulin at all. If you have got Type 2 diabetes, it is a bit different. The insulin you make either cannot work effectively, or you cannot produce enough of it.

In both types of diabetes, because glucose cannot get into your cells, it begins to build up in your blood. And too much glucose in your blood causes a lot of different problems. The signs and symptoms of both type 1 and type 2 diabetes are same.

What are the signs and symptoms of diabetes?

The common symptoms of diabetes

- Going to the toilet a lot (Passing lots of urine), especially at night.
- Being really thirsty.
- Feeling more tired than usual.
- Losing weight without trying to.
- Genital itching or thrush.
- Cuts and wounds take longer to heal.
- Blurred vision.

If you have any of symptoms of diabetes, you should contact your GP. It does not necessarily mean you have diabetes, but it is worth checking – early diagnosis, treatment and good control are vital for good health and reduce the chances of developing serious complications. But not everyone gets symptoms; in fact 6 out of 10 people have no symptoms when they are diagnosed with Type 2 diabetes.

Type 2 Diabetes can be easier to miss as it develops more slowly, especially in the early stages when it can be harder to spot the symptoms. But untreated diabetes affects many major organs, including your heart, blood vessels, nerves, eyes and kidneys. Being diagnosed early and controlling your blood sugar levels can prevent these complications. So please check your risk using the link below.

<https://riskscore.diabetes.org.uk>

How to prevent or delay the onset of Type 2 Diabetes?

- Eating well
- Moving more (Minimum 30 minutes exercise daily)
- Losing weight, if you're overweight.

Type 1 Diabetes is not preventable.



HEALTH CORNER Cntd...

Complications

Over a long period of time, high glucose levels in your blood can seriously damage your heart, your eyes, your feet and your kidneys. These are known as the complications of diabetes. These can be preventable by maintain the following figures in the normal range and stop smoking.

HbA1c (Blood Test)	48mmol/mol
Blood Pressure	140/80mm of Hg
Cholesterol	<4 mmol/L

How to prevent the diabetes related complications?

There are 15 different checks and services the diabetes patients are entitled to:

- Blood glucose test (HbA1c test): Minimum yearly
- Blood pressure check :Minimum yearly
- Cholesterol check (for blood fats): Minimum yearly
- Eye screening: Minimum yearly
- Foot and leg check: Minimum yearly
- Kidney tests(both blood and urine): Minimum yearly
- Advice on diet
- Emotional and psychological support
- Diabetes education course
- Care from diabetes specialists
- Free flu jab
- Good care if you're in hospital
- Support with any sexual problems
- Help to stop smoking
- Specialist care if you're planning to have a baby

Having all these essential diabetes checks helps to reduce your risk of serious diabetes complications and have a healthy life.

Diabetes Health care professionals

See you next time with healthy eating



"Man - Spiritual And Natural"

Jacob Muringayil

But the natural man receiveth not the things of the Spirit of God: for they are foolishness unto him: neither can he know them, because they are spiritually discerned."

"But he that is spiritual judgeth all things, yet he himself is judged of no man."

The above are verses 14 and 15 from 1 Corinthians, Chapter 2. These verses speak about two kinds of men who are "Natural" and "Spiritual". Obviously, the very basic reason which made St Paul categorise men into two works behind what we see as "nominal" Christians and "Saintly" Christians in the Holy Church though everyone's call is to be saintly, building more on the Holy Spirit received at the time of Holy Baptism. Some receive the call seriously and work towards fulfilling it while some are unaware of the call and there is a third group which knows about the call but does not bother much about growing in Holy Spirit. The second and third groups are more or less useless to God as they spend their time and other resources after physical pleasures, comforts and money making.

What makes men different in their attitude towards God? In the account about creation of the Universe and man, our early Church Fathers speak about three different kinds of souls. 1. The soul which supports own life but is irresponsive to the surroundings as seen in plants and trees which is called a "Vegetative Soul". 2. The soul which supports own life and reacts to the surroundings in a way not controlled by any intellect as seen in the animals and is called "Irrational Soul". 3. The soul which is much higher than the first two and is behaving rationally as seen in man which is called "Rational Soul". A rational soul is the gift of God to man, but it has got a danger within it, which is capable of presenting him with a spiritual death unless handled with the care of the Holy Spirit. The "logic" and "reason" embedded in the rationality is like the fruit of the Tree of Knowledge within which death was hidden. Since man has been created in the "Image and Likeness of God", he stands much apart from all other terrestrial creatures in many ways. While other animals are created in such a way that their eyes and head are always looking at their belly / feed, man is able to stand erect and look upwards to the throne of his Creator which reflects the Divine Dignity and Sovereignty of God in man.

This Dignity and Sovereignty stand along with God's Spirit in man WHO could remain only with a Rational Soul. This special status makes man a "Celestial being". When we read the above verses along with this classification of Souls, it gives us food for thought about the "Natural Man" and the "Spiritual Man" mentioned by St Paul. St Paul, being a Man of God, could see deeper into the behavioural patterns of man because, the Holy Spirit is able to see the depths of man's mind. The one who ignores the presence of God's Spirit relying heavily on own "logic" and "reason" which are part of his rationality, will go astray from God resulting in his spiritual death as he will strive for own comfort and pleasures. He reacts purely based on his own thoughts and inferences which can be erroneous due to the absence of Holy Spirit's guidance. Such a behaviour is very typical of the nature of this world and the person lives very close to the "nature" around him and hence he is a "Natural man" (of the world, devoid of God's Spirit). He cannot heed to the call of Divinity as he is unable to discern its benefit for he is void of Holy Spirit. He cannot accept anything which his intellect is unable to comprehend and hence the things from the Holy Spirit will be foolishness to him. This is why we see atheists around us who cannot accept the existence of God. Such a person can indulge in worldly activities only (that which is within the reach of his brain) and not in saintly activities (which is purely within the reach of the Holy Spirit).

To believe in the existence of God is something which could be experienced and comprehended by the help of God's Spirit only.



"Man - Spiritual And Natural" ctnd...

The "Spiritual Man" is the one who recognizes the presence of the Holy Spirit along with his rationality as the protection against all the negative possibilities of that rationality and is the one who can discern that the logic and reason God has given him could be Spiritually fatal to him if applied excessively in life. The lesson the Tree of Knowledge teaches us is that there is a chance for danger and death in what seems to be externally beautiful, good and attractive and the "Spiritual Man" is able to realise this lesson even about his own rationality, along with everything else he deals with in life, whereas a "Natural Man" is unable to do so. This discerning capacity makes a huge difference in the lives of Spiritual men from that of Natural men because, Spiritual men will be able to sense the dangers of sin and its different appearances in various forms throughout life while the Natural men is absolutely oblivious of the consequences. Since a Spiritual man's intellect is a blend with God's intellect due to the presence of the Holy Spirit, what he does will be more to the Glory of God than to his own human glory. He will be able to discern the consequences of his words and deeds and hence will be more careful towards a holy life. When that holiness spreads across all areas of life, that life becomes equally useful to those around and God. We call such lives Saintly lives.

A Natural man freely engages in worldly life without being conscious of the dangers hidden in own rationality and the consequences of its overindulgence in life but a Spiritual man finds joy in using the worldly life to glorify God, being aware of the dangers within his body and mind. Therefore, we have a choice before us - either to become purely "Natural" or to become an elevated "Spiritual" being in this God-given life. One earns us eternal condemnation and the other eternal Salvation.

Summer Gardening Tips...

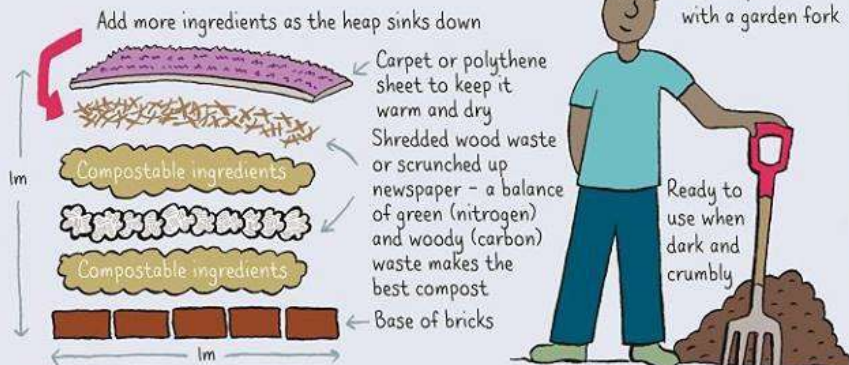
How to make your own compost



You will need:

- a shady spot where a heap will stay moist
- some old bricks 
- watering can (for dampening dry ingredients before adding) 
- shredded wood waste or scrunched newspaper 
- gardening fork 
- a piece of old carpet or polythene sheet 
- green compostable ingredients

Save up enough ingredients for a week or two until you have enough to build a heap in one day.



- | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|--|--|---|--|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> |  tea bags |  raw fruit and veg peelings |  grass cuttings |  dead leaves |  <small>not shiny</small> shredded paper |  prunings and dead plants |  cotton and wool |
| <input checked="" type="checkbox"/> |  woody stems |  cooked food scraps |  cat or dog poo |  meat or bones |  weed seedheads |  perennial weed roots |  diseased plants |

www.wildlifewatch.org.uk

Illustration: Corinne Welch © Copyright: Roger Society of Wildlife Trusts 2015



News...



ENGLISH HOLY MASS





GREEN INITIATIVE



Litter Pick Initiative and Helping Local Community



*Thank you
all!*

from the editor's desk

