

# SPLASH YOUR COLOUR



Full Name : \_\_\_\_\_

House Name : \_\_\_\_\_

Father's Name : \_\_\_\_\_

Phone No. \_\_\_\_\_

Class \_\_\_\_\_ Unit \_\_\_\_\_

***This competition is only for students from Class 1 to 5***



**VIVA Teresa....** *A Way to Sanctity*  
 Little Flower Forane Church, Nerul  
 (Diocese of Kalyan)  
 Sector 20, Nerul (W), Navi Mumbai 400706  
 Tel.: 2772 2628  
 E-mail : vivateresabulletin@gmail.com  
 Website : www.littleflowerchurchnerul.org

**Patron**

Mar Thomas Elavanal

**Managing Editor**

Rev. Fr. Shibu Pulickal

**Executive Editor**

Rev. Fr. Raphael Ainickal

**Editor-in-Charge**

Rev. Sr. Mollykutty Edackadu

**Chief Editor**

Mr. A. J. Johnson

**Editorial Board**

Mr. P. J. Antony

Mr. C. J. Nelson

Mrs. Bea Thomas

Mr. P. J. Joseph

Mr. V. I. Varghese

Mrs. Sheena George

**Cover**

Mr. Josemon Vazhayil

Bi-monthly Parish News Bulletin

**ഉള്ളടക്കം**

എഡിറ്റോറിയൽ

ഇടയാശബ്ദം

Letter to my Little Friends...

Parish News ...

Pope Francis : Be open to God's surprises ...

A Way to Sanctity : St, Maria Goretti

Human Life in today's Scenario

തോൽവിയുടെ വിജയം ...

Climate Change & Global warming ...

ജീവനനുവിലയിടുന്ന കാലം ...

Have you ever experienced

challenges in your life ?...

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ ...

ഓർമ്മിക്കാൻ ആചരിക്കാൻ ...

ജന്മസാഹചര്യം ...

St. Little Flower Feast 2017 ...

From YOUCAT ...

Health Corner ...

Bible Quiz ...

Splash your colour ...

# Editorial



Human Life and its challenges - In today's world, the human life is facing the toughest challenge to exist in this world. The challenges start even before the life comes into existence and continue it till the end of life. God has created everything in this world and the human being, which He created in his own reflection. God created humans as man and woman and through the Holy Matrimony, He entrusted them to continue the creation commenced by God himself. But today, our young generation is reluctant to enter in to holy matrimony and few of them who entered into the married life are reluctant to participate in the Creation. They have no time or interest in having an offspring and bring them up. They are more devoted to their earthly comforts and prosperities in their life. They feel that birth of a child impact their life negatively.

On the other hand the challenges starts from the moment a life created in the womb of a mother. People are carrying out abortions and infanticide without any guilt feeling for simple reasons of sex of the child, parents not ready for a child, the pregnancy will affect the beauty of a woman etc. After the birth a number children die in the childhood itself for the lack of proper medical care and parental care due to the present socio economic conditions of today's world.

Many people are losing their life in road accidents simply as they do not follow the safety rules. A lot of them are facing the untimely death as they become addicted to drugs, liquor and tobacco. Due to the modern life style few of us are become prey to various dreadful deceases. The cause of all these are basically due to our negligence on the precious life and not trying to preserve it as the most precious gift from God.

Lets us evaluate our approach to our own life and make changes to preserve this precious gift from God. Educate our children about the worth of their life and their responsibilities as a man and woman to become a part of God's creation and support them to achieve it.

- Chief Editor

# ഇടയശബ്ദം



മഹാനായ അശോകചക്രത്തി കലിംഗ യുദ്ധം കഴിഞ്ഞ് വിശ്രമിക്കുമ്പോൾ അദ്ദേഹത്തെ സന്ദർശിക്കാൻ ഒരു മുനിവര്യൻ എത്തി. തനിക്ക് ഒരാഗ്രഹമുണ്ടെന്നും അത് സാധിച്ച് തരണമെന്നും മുനി രാജാവിനോടഭ്യർത്ഥിച്ചു.

എന്ത് ആഗ്രഹമാണെങ്കിലും സാധിച്ച് തരാമെന്ന് രാജാവ് വാക്ക് കൊടുത്തു. ഉടനെ മുനി പറഞ്ഞു. 'പ്രഭോ അങ്ങയെടു യുദ്ധത്തിൽ മരിച്ച് പോയ പത്ത് പേർക്ക് ജീവൻ നൽകണം' രാജാവ് മറുപടി പറഞ്ഞു. 'ജീവൻ നൽകാൻ ഞാൻ ഇഴശ്വരനെല്ലു' മുനി

യുടെ മറുപടി ഒരു താക്കീതായി രുന്നു. 'അല്ലയോ രാജാവേ ജീവൻ കൊടുക്കാൻ നിനക്ക് കഴിവില്ലെങ്കിൽ അത് എടുക്കാനും നിനക്കാവകാശമില്ല.'

ജീവൻ ദൈവികദാനമാണ് അത് ജീവിക്കുക, ജീവിതത്തെ സ്നേഹിക്കുക.

ആരുടെയും കണ്ണുകളിലെ വെളിച്ചം കെടുത്താൻ നമ്മുടെ വിരൽ പൊള്ളിക്കരുത്. കാരണം ആ കണ്ണുകളിൽ വെളിച്ചം വച്ചത് നമ്മളല്ല.

സ്നേഹപൂർവ്വം,  
ഷിബു അച്ചൻ

**Little Flower Forane Church  
Relief Fund  
April 2017 – October 2017**

|   |                  |
|---|------------------|
| Donations received                      | - Rs. 4,78,562/- |
| Medical/Educational/Financial aid given | - Rs. 3,37,002/- |

*Thanks a lot all for your generous contributions and looking forward to your whole hearted support to this noble cause.*

## LETTER TO MY LITTLE FRIENDS



The fact that life is a precious and free gift of God can't be negated by anyone. In this month of November when we ponder more about this fact, it is apt to have a glimpse as to what life is and its importance. Human life is sacred, right from the moment of conception. Life is not just mere coincidences of certain hormones or chemicals, it is something given by the Creator. No one can have an authority over one's life. Therefore only God has the right to give and take away his gift, which He gives out of His love and not just mere necessity.

The Lord said to Cain: "What have you done? The voice of your brother's blood is crying to me from the ground" (Gen 4:10). The voice of the blood shed by men continues to cry out, from generation to generation, in ever new and different ways. The Lord's question: "What have you done?", which Cain cannot escape, is addressed also to the people of today, to make them realize the extent and gravity of the attacks

against life which continue to mark human history; to make them discover what causes these attacks and feeds them; and to make them ponder seriously the consequences which derive from these attacks for the existence of individuals and peoples.

In our present social context, marked by a dramatic struggle between the "culture of life" and the "culture of death", there is need to develop a deep critical sense, capable of discerning true values and authentic needs. What is urgently called for is a general mobilization of consciences and a united ethical effort to activate a great campaign in support of life. All together, we must build a culture of life, because it will be able to confront and solve today's unprecedented problems affecting human life. Let us try to respect life and thank God for the each moment that we enjoy in our life.

*Fr. Raphael Aivickal*

## PARISH NEWS AT A GLANCE

### **Nativity of Bl. Virgin Mary**

The feast of Nativity of Bl. Virgin Mary commenced on September 1 with Ettunombu and Novena prayers. The feast was concluded on September 8 with Holy Mass at 7 PM.

### **Mission Sunday**

Mission Sunday was celebrated on October 21, this year of course with a difference. The Catechism Department arranged various games and breakfast stall for the parishioners. Youth members collected old news papers. The money collected will be contributed to a Mission Centre.

### **Mathrusangam**

Mathrudinam was celebrated on September 3. A sum of Rs.86,720/- offered by Mathrusangam members during the morning Holy Mass was donated to a dialysis patient. On September 23, a seminar was held for the Mathrusangam members by Rev. Fr. Paul Kunduparambil on Pro-life. In the Forane level competitions our mathrusangam members won 1st prize in Psalm chanting, 2nd prize for Margam Kali and third prize for Mime and at the Diocese level, 3rd prize for Psalm chanting.

### **Pithruvedi**

Two teams from Pithruvedi participated in Tug-of-War competition conducted by New Bombay Kerala Samajam during Onam celebrations and won 2nd prize. They have also won 4th place in Msgr. Thomas Thalachira Memorial Short Play competition held on September 23. Two teams participated in Tug-of-War competition in the diocese level too.

### **Onam Celebration**

This year Onam was celebrated on September 10 with various cultural programmes, Vadamvali and of course ended with mouthwatering Onasadya.. In the morning Mathrusangam organized a food festival.

### **Youth**

Our youth members participated in the Talentia 2017, held on October 19 and won fifth place in dance competition 'Break through'.

### **Eucharistia 2017**

Camp for the catechism students from 4th to 12th standard based on Ten Commandments was held in our church on October 27.

Altar Boys went for a picnic on September 16.

**Unit Annual and get together.**

Feast celebrations and unit annual get together of Holy Rosary unit (14 October), Cherupushpam Unit (14 October), St. Jude Unit (28 October) and St. Martin Unit (November 04) were held with various cultural programmes. Respected priests, Sisters, Trustees and all unit members were present on these occasions.

ഒരുവന്റെ തലയിൽ മാമ്മോദീസാ വെള്ളമൊഴിച്ചതു കൊണ്ടുമാത്രം അവൻ യഥാർത്ഥ ക്രൈസ്തവനാകുന്നുണ്ടോ ?



കാത്തിരിക്കുക ! പുതിയ പംക്തി ആരംഭിക്കുന്നു -  
കുറാശകൾ  
അടുത്ത ലക്കം മുതൽ

**POPE FRANCIS**

**'BE OPEN TO GOD'S SURPRISES,'  
Pope says**

"The journey of a Christian starts anew every morning, trusting in the Lord and open to his many surprises."

According to Vatican Radio, Pope Francis stressed this during his daily morning Mass at Casa Santa Marta.

Drawing inspiration from the readings, the Holy Father focused on the fact of when God asks a 75-year-old Abraham to leave his country, his homeland, his father's house and go forth where to Lord directed him.

The Bible and the Gospels, the Jesuit Pope said, are full of stories and episodes in which the prophets and the disciples are called to go forth.

Don't be "too settled, stationary, fixed," the Pope noted. He said that the lifestyle of a Christian is based on three dimensions: renouncing and going forth, trusting in God's promises and receiving His blessing.

"To be a Christian always implies this dimension of stripping oneself of something," the Pope said. Noting this dimension, helps us to reflect the renunciation of Jesus on the Cross. "There is always the need to 'go forth,' to take a first step."

If Christians do not have the "capacity" to be "stripped and to renounce," the Pope warned, they are not "authentic Christians."

Abraham did not build a house, the Jesuit Pope observed, but only pitched a tent, showing "he was on a journey and trusted God." Every morning, a Christian's journey and trust in God's surprises, he noted, starts anew.

The Pope reminded that, "at times these surprises are good or bad, "such as illness or a death," but, he encouraged: "We must always be open because we know that He will take us to a safe place, to a land that has been prepared especially for us."

"A Christian," he noted, "does not read the horoscope to foresee the future; a Christian does not consult a fortune teller who looks into a crystal ball or reads your palm...".

The Pope reminded that, like Abraham, we walk toward a new land, allowing themselves to be guided by God who leads on a path which are according to His promises.

Pope Francis concluded, "Deep down, Christian life is so simple!" ●

Way to Sanctity - 29

**ST. MARIA GORETTI**



St. Maria Goretti, who is the patron of victims of rape, crime victims, teenage girls, and modern youth, was born on 16th October 1890 in Corinaldo in Italy. She was the third of the seven children.

As years passed her family became so poor that they had to give up their farm, move and work for other farmers.

They lived in a building called "La Cascina Antica", which they shared with another family. They had a son named Alessandro.

Soon when Maria was just nine, she lost her father. Her mother and siblings used to work in the fields whereas Maria would cook, sew, keep the house clean and look after her younger sister. Life had become very hard for them, yet they stayed close together.

On July 5th 1902 when Maria was eleven years old, she was sitting outside her house and was sewing Alessandro's shirt. Alessandro was thrashing beans in a barnyard, knowing that Maria would be alone, he returned to the house and threaten her using a knife.

He was intending to rape her. She would not submit. She went on protesting that what he wanted to do was a mortal sin and warned him that he would go to hell.

She fought desperately and kept screaming, "No! It is a sin! God doesn't want it!" He first choked her, but when she said that she would rather die than submit to him, he stabbed her eleven times. She tried to get to the door but he stopped her and stabbed her three more times before running away.

When her mother and Alessandro's dad returned they found Maria on the floor bleeding and took her to the nearest hospital.

She underwent surgery without anesthesia, but her injuries were beyond the doctor's help. The following day 24 hours after the attack having expressed forgiveness for Alessandro and stating that she wanted to have him with her in heaven, she died of her injuries.

Maria Goretti was beatified on 27th April 1947 by Pope Pius XII. Later on, on June 24th 1950 Pope Pius XII canonized Maria Goretti as a saint.

Maria Goretti's feast day is celebrated on 6th July.

The message derived from this is, nothing else, but to forgive others just as Jesus did.

Kalyan Dioceses celebrated Catechism Teachers Day on 02.10.2017. Best catechism, Scholarship and service awards were given away on the same day.

Award winners from our parish. CONGRATS TO ALL.

**Best Sunday School**

**Grade**

Little Flower Church Nerul

A+

**Scholarships**

|    |                 |    |
|----|-----------------|----|
| 1  | Alphonz George  | A+ |
| 2  | Anna Jerry      | A  |
| 3  | Linsa Kurian    | A  |
| 4  | Ria Babychan    | A  |
| 5  | Rohan Fernantez | A  |
| 6  | Nripa Jortin    | A  |
| 7  | Levin Varghese  | A  |
| 8  | Alanjo Ajay     | B+ |
| 9  | Allen Joseph    | B+ |
| 10 | Jacquilen Jimmy | B+ |
| 11 | Mevin Abraham   | B+ |
| 12 | Allena Benny    | B  |
| 13 | Alex Antony     | B  |
| 14 | Austin Kurian   | B  |
| 15 | Joel Varghese   | B1 |

**SERVICE AWARDS FOR TEACHERS**

|   |                     |                   |
|---|---------------------|-------------------|
| 1 | Mrs Raina Joy       | 15 yrs of service |
| 2 | Mrs Raichal Raphy   | 10 yrs of service |
| 3 | Mrs Shaina Wilson   | 10 yrs of service |
| 4 | Mrs Sheeja Varghese | 10 yrs of service |
| 5 | Rev. Sr. Mollykutty | 5 yrs of service  |
| 6 | Mrs Joby Joykutty   | 5 yrs of service  |
| 7 | Mr. AJ Johnson      | 5 yrs of service  |

**SPECIAL AWARD**

- Mrs Bessy George**  
For the service as a resource person for conducting Teacher Orientaion's classes.

# HUMAN LIFE in today's Scenario

Francis Thottunkal, St. John's Unit

A human being is born in the midst of a particular climatic condition. Thereafter he/she passes through the weather conditions from time to time. Until he/she starts speaking, they cry (hereinafter the word v "they" means he/she as this writer stands for gender equality) to express their needs of different nature. Once they start speaking they raise their demands at the tender age itself of even unacceptable to the parents. Thus the parents raise the challenges before them by denying the demands. Here they face challenges from the parents. In other words, the challenges start from their family itself.

In their school/college education they face so many challenges from their class/school mates. The parents knowingly or unknowingly create the problem of comparing their children with others. Here the children face an early life challenge. Mostly the parents give preference to male child. Of course, he is a gift to them. But they do not consider that the girl child is a Special gift from God to them.

After the completion of their study and when they search for a job, they face stiff challenges. Today's young generation has been forced to enter into a competitive world where the slogan of "the fittest survives" prevails. It is possible to face any challenge and succeed it, if there is a will.

The discrimination has various inexplicable cruel faces based on many factors. The value of a person, he or she, in the society is decided based on four factors, according to W D Harding - the birth, the education, the profession and money. The last one, the money, according to him, can conquer the other three which is true to some extent.

Although the topic we discuss here is deep and wide to travel worldwide, it is confined to this country. Let us examine the Constitution of India. The Preamble of the Constitution which was submitted to this great nation on the 26th November, 1949 by leaders

stress the values like social, economic, and political, justice.

LIBERTY of thought, expression, belief, faith and worship

EQUALITY of status and of opportunity..... and integrity of the nation". The Fundamental Rights of the Constitution, Article 14 guarantees equality to all the citizens before the law. Unfortunately in real life this has not been implemented strictly by the authorities concerned. So inequality continues in all the fields. Article 21 guarantees the right to life and liberty and under which any citizen can have any food as per his / her choice wherever it is available. India is a vast multi religious and multi linguistic country. Considering this aspect of diversity, the Constitution was prepared in line with the Universal Declaration of Human Rights Act, 1948.

The elected representatives from the Panchayath to the Parliament do not discharge their duties in accordance with their commitment. For getting elected they give, hollow promises to the people and therefor forgetting them. Is not this injustice? The people are not collectively raising their voice and against the price rise in essential commodities and medicines including the life saving medicines.

The money power and muscle power are being used to silent the common man. Democracy is a great principle. It is sad to note that the print and electronic media do not show their responsibility to ordinary people in this democratic country. They are under the influence of politicians. The politicians and the elected representatives engage in corrupt practice such as bribe, scam, nepotism etc. It is pity to see that the bribe taker is being punished if caught red handed and the bribe giver escapes unpunished as he is an influential person.

Girls having a dark complexion can challenge their critics through their higher education and shining profession and even then they are being sidelined on their complexion some times on certain occasions.

Casteism is an incurable disease in the Indian society. A section of the people praises it. They are called themselves to be the so called upper Caste and the other section curses it as they are being labelled to be lower Caste. However, our democratic set up has been taking care to take corrective action from time to time as and when necessary to balance the situation.

Life of the handicapped and impaired by birth or otherwise is a

challenge to him/her till the end of the life.

The hiring and firing are the symbol of Capitalism. It gives the opportunity for the employers to exploit and harass the employees who are working for them on meagre salary. The contractual system is the creation of Capitalism. It denies the job permanency and other related benefits to the employees. The new trend is that there is no time limit and if he does extra work, no over time for it. At the same time when he attends little late, he will be fired ! The threat to job security hangs like the sword of Damocles over the head of the employee in the unorganized sector. For them there is no retirement benefits. Although the Minimum Wages Act is there, no effective implementation is taken. After attaining the retirement age their life becomes a great challenge. The introduction of contractual system in the industrial sector in the country is a challenge before the employees as there is no guarantee for job security or permanency. This would affect their family life and they may not be able to set up a healthy environment for future of their children.

Terrorists and religious fundamentalists are challenges to the people. They want to forcefully impose their ideology on the people which is not acceptable to them.

The thieves are lazy people who do not want to do any work except stealing others' property and live. They are parasites and must be wiped out.

The educational institutions and hospitals are functioning like business establishments. The schools/colleges collect the maximum amount from the students and the hospitals from the patients on seeing their financial capacity. The laws are there to control them, but who will implement the same. The staff of both the establishments are not being paid for which they deserve.

Old age is not a disease. It is a part of life cycle. When the children are grown up, their parents become old. It is the responsibility of the grown up children to look after them because they are the persons who brought them up and gave them a bright future. The shouldering of such a responsibility of old aged ailing parents and looking after of his own family comprising of wife and children is a difficult task. As we know that love is sacrifice.



# തോൽവിയുടെ വിജയം

Biju Mathew, St. Chavara Unit

ഇന്നും നമുക്കു ചുറ്റും മത്സരങ്ങളുടെ ലോകമാണുള്ളത്. എന്തിനും, ഏതിനും മത്സരങ്ങൾ. എല്ലാ മാതാപിതാക്കളും മക്കൾ ഒന്നാമനാകാനാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ചെറുപ്പം മുതൽ മക്കളെ തോൽവി എന്തെന്നറിയാതെയാണ് വളർത്തുന്നത്. പക്ഷെ എല്ലായ്പ്പോഴും ജയിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുന്ന അവർക്ക് തോൽവിയുടെ രുചി എന്തെന്നറിയാതെ പോകുന്നു. ജയിക്കുന്നതിലല്ല മറിച്ച് തോറ്റുകൊടുക്കുന്നതിലൂടെയാണ് വിജയമെന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. തോറ്റുകൊടുക്കേണ്ടത് ഒരിക്കലും ഒരു പരാജയമല്ല. നമുക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും നഷ്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതെ ലാഭം മാത്രം നേടിത്തരുന്ന വിജയമാണ് തോറ്റു കൊടുക്കുന്നതിലൂടെ കിട്ടുന്ന ലാഭം. അപ്പൻ വീട്ടിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ആളായിരുന്നിട്ടും മക്കളുടെ മനസ്സുകളിൽ അമ്മയ്ക്കാണ് കൂടുതൽ ഇടം. ഒരുപാട് തോറ്റുകൊടുക്കുന്നത് മക്കൾ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. സുവിശേഷത്തിൽ ഉത്ഥിതനെ വെല്ലുവിളിക്കുന്ന തോമാശ്ലീഹയെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. ക്രിസ്തുവിന്റെ തിരുമുറിവുകൾ കാണാതെ ഞാൻ വിശ്വസിക്കുകയില്ല എന്നതായിരുന്നു അവന്റെ പിടിവാശി. ഒടുവിൽ ദൈവം മനുഷ്യന്റെ മുൻപിൽ തോൽക്കാൻ മനസ്സാകുന്നു - വരിക തോമസ് എന്നെ തൊട്ടുനോക്കൂ... സ്നേഹത്തിൽ കുതിർന്ന തോൽവിയുടെ മഹത്വം ശിഷ്യരെ പഠിപ്പിക്കുകയായിരുന്നു ഗുരുവിന്റെ ലക്ഷ്യം. ജീവിതത്തിൽ എളിമയിലൂടെ തോറ്റുകൊടുക്കുന്നതിലൂടെയാണ് നമുക്ക് ഈ ലോകത്തിൽ സമാധാനപരമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കാൻ സാധിക്കും. നാം നമ്മുടെ മക്കളുടെ മുന്നിൽ തോറ്റുകൊടുക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ് നമ്മൾ നമ്മളേക്കാളും അധികമായി അവരെ സ്നേഹിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്. എന്നിക്കൊരു സംശയം. നമ്മൾ ജന്മം നൽകിയവരയാണോ അതോ നമുക്ക് ജന്മം നൽകിയവരുടെ മുന്നിലാണോ നമ്മൾ ഏറ്റവുമധികം തോറ്റു കൊടുക്കേണ്ടത്. സത്യത്തിൽ നമ്മൾക്ക് ജന്മം നൽകിയവരുടെ മുന്നിലല്ലെ നമ്മൾ ഏറ്റവുമധികം തോറ്റുകൊടുക്കപ്പെടേണ്ടത്. നമ്മൾ നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ മുന്നിൽ തോറ്റുകൊടുക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ മക്കൾ നമ്മുടെ മുന്നിൽ തോറ്റുകൊടുക്കാൻ പഠിക്കുന്നു. കുരിശിൽ എത്രയോ പേർ മരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പക്ഷെ അവരൊന്നും ലോകത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്നവരായിട്ടില്ല. നമ്മുടെ കർത്താവായ ദൈവം നാം ഓരോരുത്തർക്കും വേണ്ടി കുരിശുമരണം വരിച്ചു. തോറ്റുകൊടുക്കപ്പെടുന്നതിലൂടെ ലോകം കണ്ട ഏറ്റവും വലിയ വിജയമാണ് ദൈവത്തിന്റെ ക്രൂശുമരണം. മകനെ വല്ലപ്പോഴുമൊന്ന് തോറ്റുകൊടുക്കുക. തോൽവിയുടെ രുചി മക്കളെ പഠിപ്പിക്കുക.

**READING AND ALTAR DECORATION**

| S.NO | Name of the Unit   | From     | To       |
|------|--------------------|----------|----------|
| 1    | St. Martin         | 05.11.17 | 11.11.17 |
| 2    | St. Francis Xavier | 12.11.17 | 18.11.17 |
| 3    | St. Antony         | 19.11.17 | 25.11.17 |
| 4    | St. Peter          | 26.11.17 | 02.12.17 |
| 5    | St. Thomas         | 03.12.17 | 09.12.17 |
| 6    | St. Dominic Savio  | 10.12.17 | 16.12.17 |
| 7    | Holy Trinity       | 17.12.17 | 23.12.17 |
| 8    | St George          | 24.12.17 | 30.12.17 |
| 9    | Holy Family        | 31.12.17 | 06.01.18 |
| 10   | Infant Jesus       | 07.01.18 | 13.01.18 |
| 11   | St. Mary           | 14.01.18 | 20.01.18 |
| 12   | St. John           | 21.01.18 | 27.01.18 |
| 13   | Holy Cross         | 28.01.18 | 03.02.18 |

**SUNDAY FOOD DISTRIBUTION**

| S.No. | Name of the Unit   | Date     |
|-------|--------------------|----------|
| 1     | Holy Rosary        | 05.11.17 |
| 2     | Infant Jesus       | 12.11.17 |
| 3     | Holy Cross         | 19.11.17 |
| 4     | St. Francis Xavier | 26.11.17 |
| 5     | St. Mother Teresa  | 03.12.17 |
| 6     | St. Dominic Savio  | 10.12.17 |
| 7     | St. Peter          | 17.12.17 |
| 8     | Holy Trinity       | 24.12.17 |
| 9     | St. Antony         | 31.12.17 |
| 10    | St. Martin         | 07.01.18 |
| 11    | St. Jude           | 14.01.18 |
| 12    | St. Chavara        | 21.01.18 |
| 13    | Holy Family        | 28.01.18 |

**Climate Change and Global Warming**

Georgekutty George, Dominic Savio Unit

Climate change is a global problem with implications on all spheres of life: environmental, social, economic and political. It represents one of the principal challenges facing humanity in our day. In simple terms, global warming is caused by the large scale emission of Green House Gases like Carbon Dioxide, Methane and Nitrous Oxide due to large scale industrialization and burning of fossil fuel. Its worst impact will be felt by developing countries. Many of the poor live in areas particularly affected by phenomena related to warming, and their means of subsistence are largely dependent on natural reserves and eco systemic services such as agriculture, fishing and forestry. The real problem to tackle this issue is lack of awareness or rather lack of conviction at higher political level. This fact is underlined by the failure of the various conventions held on climate change or global warming. World economic or political powers are engaged in masking the problems and making efforts just to reduce some of the negative impacts of climate change. No doubt, there have been many positive initiatives from all over the world. A country like Bhutan had declared its intention to remain carbon neutral way back in 2009. They have promised to be carbon neutral for ever. The Constitution of Bhutan provides for minimum 60% of forest cover and they have at present a forest cover of 72% according to Bhutan PM Tshering Tobgay. Countries like Costa Rica, Hawaii and Ethiopia have pledged to become carbon neutral and already set targets. While the small players in the World Arena have taken sincere steps to reduce the global warming, the lack of sincerity of the super powers is demonstrated by President Trump's declared policy to pull United States out of Paris Climate Agreement. The December 2015 agreement, which has been signed by nearly 200 countries, aimed to cut greenhouse gas emissions and keep global warming below 2 degrees Celsius. (The US had committed to cutting its emissions by up to 28 percent from 2005 levels by 2025.) These goals were widely viewed as a win for public health. America's retreat now could be a major setback. The great philanthropist Stephen Hawking is of the opinion that

President Trump's climate change policies spell disaster for the planet and to a great extent neutralizes the progress made towards the aim of keeping global warming below 2 degree Celsius. The paradox is that it is the small countries which bear the brunt of the global warming for the crime committed by the Super Powers. President of Malawi, Peter Mutharika has asked his people to plant more trees to escape from the perils of flash flood plaguing his country. The fact is that average carbon dioxide emission of a Malawi citizen is only 80 KG per year whereas average Co<sub>2</sub> emission of a US citizen is more than 17.5 MT per year. There is an urgent need to develop policies so that, in the next few years, the emission of carbon dioxide and other highly polluting gases can be drastically reduced, for example, by substituting fossil fuels with sources of renewable energy and large scale forestation. Mary Robinson, former Irish PM, UN High Commissioner for Human Rights and Environmentalist had hinted way back in 2015 the lack of initiative by the political bosses on this subject. She had emphasized that faith based organizations should take the lead to sensitize the issue. In this regard, it is heartening to see the initiatives taken by the various Christian organizations. Of course our dear Pope Francis stands tall in front with his uncompromising stand in this regard. Constantine Patriarch Bartholomew is another towering personality leading the campaign. Pope Francis in his Encyclical Laudato Si dealt with this issue at length and sensitized the world about the enormity of the problem. He underlined the relation between man, nature and God and the indispensable role of the nature in the lives of human beings. He starts his encyclical offering praise to God through our sister Mother Earth. "Praise be to you, my God, through our sister – Mother Earth- who sustains us and govern us." We must salute his all encompassing vision of Universe and God. He reminds us that this sister is now crying out to us because of the harm we have inflicted on her though our irresponsible use and abuse of her goods/resources which God had endowed on her. To conclude I would like to quote Nobel laureate and Kenyan Environmentalist Wangari Maathai. "In the course of history, there comes a time, when humanity has to shift to a new level of consciousness, to reach a higher moral ground". Yes, this is the time to raise to the occasion so that the future generations will not blame us for our irresponsible behavior for the catastrophe in waiting, and that they would say they did their best.



# ജീവനു വിലയിടുന്ന കാലം

Rev. Fr. Davis Chiramel

മറ്റുള്ളവർക്കു പ്രചോദനമാകാൻ സാധിക്കുന്നതു ഭാഗ്യമാണ്. ഫ്രാൻസിസ് അസീസിയും മദർ തെരേസയുമാണ് എനിക്കു പ്രചോദനമായത്. അവർ ചെയ്ത പ്രവൃത്തികളിലധിഷ്ഠിതമായിരുന്നു എന്റെ പ്രവൃത്തികളും. ഫ്രാൻസിസ് അസീസിയെ എല്ലാവരും വിഡ്ഢിയെന്നു വിളിച്ചപ്പോഴും അദ്ദേഹം ചിരിച്ചു നിന്നു. മദർ തെരേസയുടെ മുഖത്തു മറ്റുള്ളവർ തുപ്പിയപ്പോഴും ഇതേ പ്രതികരണം തന്നെയായിരുന്നു. ഒടുവിൽ അവർ അനേകർക്കു പ്രചോദനമായിത്തീർന്നു.

ഒരു ദിവസം കോട്ടയത്തുനിന്നു എനിക്കൊരു ഫോൺ വന്നു. ബിന്ദു വെണൊരു യുവതിയായിരുന്നു വിളിച്ചത്. ആങ്ങളയുടെ മകൾക്ക് ബിന്ദു കിഡ്നി കൊടുക്കാൻ തീരുമാനിച്ചിരിക്കുന്നു. അതിനുപ്രേരണയായത് ബിന്ദുവിന്റെ മകനാണ്. 10-ാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്ന മകനാണ് അമ്മയോട് ചോദിച്ചത്. ഡേവിസച്ചൻ കൊടുത്തതു കണ്ടില്ലേ. അമ്മയ്ക്കു കൊടുത്താലേന്താ? മകന്റെ ചോദ്യം അമ്മയുടെ കണ്ണു തുറപ്പിച്ചു. മകനു പ്രചോദനമായതിനു നന്ദി പറയാനാണ് ആ അമ്മ വിളിച്ചത്. എനിക്കു സന്തോഷം തോന്നി. വളർന്നു വരുന്ന കുഞ്ഞിനു പ്രചോദനമാകാൻ

എനിക്കുകഴിഞ്ഞില്ലേ. അതുപോലെ വന്ന വേറൊരു ഫോൺ എനിക്കു സങ്കടമാണു തന്നത്. അതും ഒരു സ്ത്രീയുടേയതായിരുന്നു. പറഞ്ഞു തുടങ്ങിയപ്പോഴേക്കും അവർ കരഞ്ഞു തുടങ്ങി. ഭർത്താവും കുട്ടികളുമൊത്ത് അവർ അബുദാബിയിലായിരുന്നു. അവിടെവെച്ച് ഇവർ കിഡ്നി രോഗിയായി. കിഡ്നി മാറ്റിവയ്ക്കാതെ രക്ഷയില്ല. നാട്ടിലേക്കു വന്നു, അനിയത്തി കിഡ്നി തരാൻ തയ്യാറായി. ടെസ്റ്റുകൾ നടത്തിയപ്പോൾ ചേരുകയും ചെയ്തു. മറ്റനാൾ ഓപ്പറേഷനാണ്. ഞാൻ അവരെ ആശ്വസിപ്പിച്ചു.

എന്റെ അനുഭവമൊക്കെ പങ്കു വെച്ചു. അങ്ങനെ അവരുടെ പേടി കുറയ്ക്കാൻ നോക്കി. എന്നിട്ടും അവരുടെ കരച്ചിലൊടുങ്ങിയില്ല. ഞാൻ ഭർത്താവിന്റെ കൈയിൽ ഫോൺ കൊടുക്കാൻ പറഞ്ഞു. 'ഭർത്താവ് ഇവിടെയില്ല'. അവർ വിതുമ്പി.

'എവിടെ പോയി?'  
'ബാംഗ്ലൂരിൽ'

ചോദിച്ചപ്പോൾ അനിയത്തി കല്യാണം കഴിഞ്ഞു താമസിക്കുന്നത് ബാംഗ്ലൂരിലാണ്. ഓപ്പറേഷനു മുമ്പായി, അവരാവശ്യപ്പെട്ടപ്രകാരം അഞ്ചു ലക്ഷം കൊടുത്ത് അനിയത്തിയെ കൊണ്ടുവരാൻ

പോയിരിക്കുകയാണ്. അനിയത്തി ചേച്ചിക്കു വൃക്ക കൊടുക്കുന്നതിനും വിലയിടുന്നു കാലം.

ഇതുപോലെ തന്നെ ഒരു കഥയാണ് കാസർഗോഡിൽ നിന്നു വന്ന ദമ്പതികളുടെയും. കിഡ്നി കുറവേണ്ടി ഒരുപാടന്വേഷിച്ചു. പണം കൊടുക്കാതെ കിഡ്നി നൽകാൻ ആരും തയ്യാറായില്ല. ഭാര്യയുടേതു ചേരും. പക്ഷെ, ഭാര്യയോട് ആവശ്യപ്പെടുവാൻ അയാളും വീട്ടുകാരും മടിച്ചു. എന്നെക്കൊണ്ടു ചോദിപ്പിക്കാനായി അപ്പൻ മകനെയും ഭാര്യയെയും കൂട്ടി വന്നു. അയാളാകെ തളർന്നവശനാണ്. അപ്പന്റെ മുഖത്ത് കൺമുന്നിൽ മകന്റെ ജീവിതം ഉറുകിത്തീരുന്നതിന്റെ വേദന മുഴുവൻ കാണാം. ഭാര്യ മാത്രം കുത്തിവീർത്ത മുഖത്തോടെ ഇരിപ്പുണ്ട്. ഞാൻ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കാൻ തുടങ്ങി. ഒന്നിനും ഉത്തരമില്ല. ഏതോ അവാർഡു സിനിമയിലെ നായികയെപ്പോലെ. ഒടുവിൽ നിർബന്ധിച്ചപ്പോൾ സമ്മതമായി ഒരു മുളൽ മാത്രം കിട്ടി. അതിൽ സന്തോഷിച്ച് അവർ പോയി. പിന്നീടു ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അയാളുടെ ഫോൺ വന്നു. 'അവൾ, അവളുടെ വീട്ടിൽ പോയ

ച്ചോ.' അയാൾ പൊട്ടിക്കരഞ്ഞു. ഭർത്താവിനെ രക്ഷിക്കേണ്ടതിനു പകരം മരണത്തിലേക്കു തള്ളിവിടുന്ന ഭാര്യ.

നിന്റെ കൈയിൽ പണവും പ്രശസ്തിയും ആരോഗ്യവുമുണ്ടോ. ഞാൻ നിന്റെ കൂടെയുണ്ട്. ഇതൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ ഞാൻ നിന്നെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. ലോകം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

വഴിയിലൂടെ നടന്നുപോകുമ്പോൾ എന്തോ ചിന്തിച്ചു വേലിയിലെ ശിമക്കൊന്നയുടെ തലപ്പ് ഒടിച്ച് ചുറ്റും കളയുന്ന പോലെയാണ് ഇന്നു കൊലപാതകങ്ങൾ നടക്കുന്നത്. അമ്മ കുഞ്ഞിനെ കൊല്ലുന്നു. ഭാര്യ ഭർത്താവിനെ കൊല്ലുന്നു. ഭർത്താവ് ഭാര്യയെ കൊല്ലുന്നു. ആർക്കും ആരെ യും കൊല്ലാൻ മടിയില്ലാത്ത ഒരു കാലം.

അവയവദാനം എന്ന മഹാസന്ദേശം തന്റെ വൃക്കദാനത്തിലൂടെ പ്രചരിപ്പിച്ച വ്യക്തിയാണ് കിഡ്നി ഫൗണ്ടേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ സ്ഥാപകനും ചെയർമാനുമായ ഫാ. ഡേവിഡ് ചിറമ്മൽ.

The next issue of Viva Teresa (January - February 18), will be earmarked to MATHRUSANGHAM Inviting articles and other materials from Mathrusangham members. **Subject : Media are not a problem, but opportunities ?? മാധ്യമങ്ങൾ പ്രശ്നമോ? സാധ്യതയോ??** Please provide the material latest by December 15. The material written in English must be send to **vivateresabulletin@gmail.com**

# Have you ever experienced challenges in your life ?

Have you ever experienced challenges in your life — those times when you felt lost and had no idea how to keep moving forward?

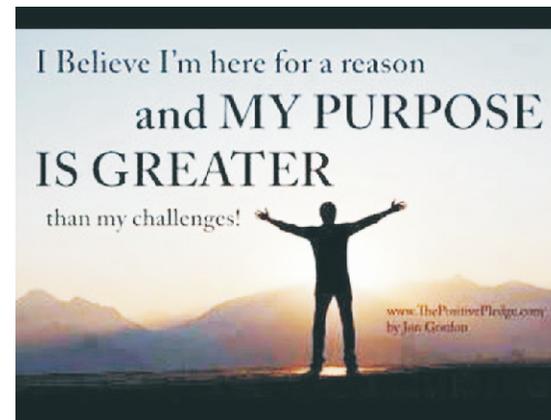
Just as we make full use of life's great opportunities; we must also face life's greatest challenges correctly and with trust. The difference between people who succeed in life and those who don't, lies in the ability of the former to face life challenges correctly and not the absence of challenges.

The next time you find yourself stuck and facing a challenge, ask yourself what someone you admire would do in your situation.

Most people ask questions like, "What's wrong with me?" Or "Why can't I do this?" If you ask questions like that, your brain will not find an answer. Instead, ask yourself questions like, "What is good about this situation?" "How can I make this work?" The questions you ask yourself shape your experience of life.

Each and every challenge that one experiences or will is the kind which is in accordance with one's bearing power therefore; one must always remember that one will never be tested beyond one's power to remain firm.

Behind every problem in life lies a purpose.



Compiled by : **Joseph K J**  
Cherupushpam Unit

NOVEMBER - 2017

| SUN.  | MON.                                     | TUE.                                   | WED.                                     | THU.                                     | FRI.                                     | SAT.                                   |
|---|--|--|--|--|--|--|
|   |  |  | <b>1</b><br>1Jn.3;1-3<br>Mt.5;1-12       | <b>2</b><br>1Cor.15;51-58<br>Jn.11;17-27 | <b>3</b><br>Rev.21;1-4<br>Mt.24;15-24    | <b>4</b><br>1Tim.4;1-5<br>Lk.1;5-25    |
| <b>5</b><br>Is.6;1-8<br>1Cor.13;1-13<br>Mt.16;13-19   | <b>6</b><br>Jas.3;6-12<br>Lk.20;1-8      | <b>7</b><br>Heb.6;1-6<br>Lk.21;1-4     | <b>8</b><br>Jas.1;19-25<br>Lk.8;26-39    | <b>9</b><br>Rev.3;8-13<br>Mt.9;35-38     | <b>10</b><br>1Pet.1;13-20<br>Lk.19;1-10  | <b>11</b><br>Acts10;9-16<br>Lk.5;1-11  |
| <b>12</b><br>1King8;22-29<br>Heb.8;1-6                | <b>13</b><br>2Cor.4;11-15<br>Mt.19;16-22 | <b>14</b><br>1Cor.4;1-5<br>Jn.6;47-53  | <b>15</b><br>2Cor.11;7-15<br>Mk.10;28-30 | <b>16</b><br>2Cor.11;16-21<br>Lk.10;8-16 | <b>17</b><br>Gala.4;12-20<br>Jn.14;1-7   | <b>18</b><br>3Jn.5-12<br>Lk.22;24-30   |
| <b>19</b><br>Is.54;1-10<br>Heb.9;5-15<br>Jn.2;13-22   | <b>20</b><br>Heb.13;9-16<br>Lk.11;1-4    | <b>21</b><br>Jude 17-25<br>Lk.8;1-3    | <b>22</b><br>Colo.3;22-25<br>Mt.16;21-28 | <b>23</b><br>Rev.19;5-10<br>Mt.22;1-14   | <b>24</b><br>Rev.19;11-16<br>Jn.18;28-37 | <b>25</b><br>Rev.21;9-14<br>Lk.9;10-17 |
| <b>26</b><br>Ezek43;1-7<br>Heb.9;16-28<br>Mt.22;41-46 | <b>27</b><br>Rev.4;1-11<br>Mt.6;19-21    | <b>28</b><br>1Thess4;1-6<br>Mk.5;25-34 | <b>29</b><br>Heb1;1-4<br>Mk.12;18-27     | <b>30</b><br>Rom.10;9-18<br>Mt.4;18-22   |  |  |

DECEMBER - 2017

| SUN.  | MON.  | TUE.                                      | WED.                                      | THU.                                    | FRI.                                    | SAT.                                     |
|---|---|---|---|---|---|--|
| <b>31</b><br>1sam1;21-28<br>Gal.4;21-5;1<br>Mt.2;1-12 |   |   |   |   | <b>1</b><br>Rev.14;1-7<br>Lk.19;45-48   | <b>2</b><br>2Cor.6;3-10<br>Mk.6;7-13     |
| <b>3</b><br>Is.43;1-11<br>Eph.5;21-6;4<br>Lk.1;5-25   | <b>4</b><br>Gala.3;9-14<br>Lk.9;37-43a              | <b>5</b><br>Rom.13;8-14<br>Lk.1;18-20     | <b>6</b><br>1Cor.1;4-9<br>Jn.8;26-30      | <b>7</b><br>Heb.1;1-3<br>Lk.1;46-55     | <b>8</b><br>Gal.4;3-9<br>Lk.9;57-62     | <b>9</b><br>Colo.2;20-3;4<br>Jn.14;18-24 |
| <b>10</b><br>Is43;25-44;5<br>Colo.4;2-6<br>Lk.1;26-38 | <b>11</b><br>Eph.4;13-16<br>Jn.14;11-14             | <b>12</b><br>1Thess5;5-11<br>Lk.10;21-24  | <b>13</b><br>Eph.1;3-12<br>Lk.1;34-38     | <b>14</b><br>Rom.12;9-18<br>Lk.1;39-45  | <b>15</b><br>2Cor.8;11-15<br>Lk.1;46-56 | <b>16</b><br>Heb.3;12-19<br>Lk.11;33-36  |
| <b>17</b><br>Judg13;2-7<br>Eph.3;1-13<br>Lk.1;57-66   | <b>18</b><br>Eph.2;14-22<br>Jn.14;1-6               | <b>19</b><br>Eph.2;1-10<br>Mt.3;1-6       | <b>20</b><br>1Thes.2;13-17<br>Lk.16;10-13 | <b>21</b><br>Gal.3;26-29<br>Lk.1;67-79  | <b>22</b><br>Colo.1;10-16<br>Mk.1;1-8   | <b>23</b><br>Gal.1;11-17<br>Jn.3;31-36   |
| <b>24</b><br>Is.58;1-10<br>Eph.5;5-21<br>1Sam.1;1-18  | <b>25</b><br>Mic.4;1-3<br>Gal.3;15-4;6<br>Lk.2;1-20 | <b>26</b><br>2Cor.1;18-22<br>Jn.13;31b-35 | <b>27</b><br>Rom.8;35-39<br>Jn.21;20-24   | <b>28</b><br>Gal.3;15-4;6<br>Mt.2;13-18 | <b>29</b><br>Colo.1;1-9.<br>Mt.9;27-31  | <b>30</b><br>1Jn.2;26-29<br>Jn.1;19-29   |

# ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ

Georgekutty, Dominic Savio Unit

ആധുനിക കാലത്ത് മാനവരാശി നേരിടുന്ന വലിയ വിപത്തുകളിലൊന്നാണ് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളും മരുന്നുകളുടെ അമിത ഉപയോഗവും. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ ഇന്ന് നഗരജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായി തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. അസ്വാഭാവികമായ ഭക്ഷണരീതികളും, ക്രമം തെറ്റിയ ജീവിതവും വിഷലിപ്തമായ പരിസരങ്ങളും ആധുനിക ജീവിതത്തിന്റെ പിരിമുറുക്കങ്ങളുമാണ്, മനുഷ്യനെ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് അടിമകളാക്കുന്നത്.

രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, കൊഴുപ്പ് തുടങ്ങി ഹൃദ്രോഗങ്ങളും കാൻസറും ഒക്കെ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ തന്നെയാണ്. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം മിക്കവാറും എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും മരുന്നുകളുപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഫലത്തിൽ ഇവയൊക്കെ രോഗനിവാരണത്തിനു പകരം രോഗനിയന്ത്രണത്തിനു മാത്രമേ ഉതകുന്നുള്ളൂ എന്നത് ഇന്ന് ഏറെ തിരിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വസ്തുതയാണ്. രോഗങ്ങളുടെ മൂലകാരണങ്ങളിലേക്ക് ഇറങ്ങി ചെല്ലാതെ രോഗലക്ഷണങ്ങളെ ചികിത്സിക്കുകയാണ് ഈ മരുന്നുകൾ പൊതുവേ ചെയ്യുന്നത്. ആയതിനാൽ മിക്കവാറും മരുന്നുകളുടെ അളവ് കാലക്രമത്തിൽ കൂട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കേണ്ട അവസ്ഥയാണ് ഇന്ന് നിലവിലുള്ളത്. ഇത്തരത്തിൽ രോഗി, രോഗത്തിനും, മരുന്നിനും അടിമയാകുന്നു. ക്രമേണ മരുന്നുകളുടെ ആധിക്യം മൂലം മറ്റുരോഗങ്ങൾ കടന്നുവരികയും ചെയ്യും. ആയതിനാലാണ് കൊളസ്ട്രോൾ രോഗി ക്രമേണ രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനും ഒക്കെ അടിയാകുന്നത്. അപ്രകാരം നിരവധി മരുന്നുകൾ കഴിക്കേണ്ട അവസ്ഥയിലേക്ക് വരികയും ഇത് അവസാനം കിഡ്നിയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

എന്നാൽ ജീവിതശൈലിയിൽ പ്രത്യേകിച്ച് ആഹാരരീതിയിൽ ഒരു നിശ്ചിത കാലയളവിൽ സമൃദ്ധമായ മാറ്റം വരുത്തിയാൽ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ അകറ്റി ശരീരത്തിന്റെ നൈസർഗ്ഗികമായ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും രോഗപ്രതിരോധശക്തിയെയും വീണ്ടെടുക്കാനാവുമെന്ന് പ്രകൃതി ചികിത്സാരീതി അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു പ്രകൃതി ചികിത്സാ ക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ 2017 ആഗസ്റ്റ് മാസം എനിക്കു സാധിച്ചു.

ചങ്ങനാശേരിയിൽ മെഡിക്കൽ മിഷൻ സിസ്റ്റേഴ്സ് നടത്തുന്ന ആയുഷ്യ ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ 2017 ആഗസ്റ്റ് മുതൽ 7 വരെയാണ് ക്യാമ്പു നടത്തുന്നത്. പ്രകൃതിയിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന കായ്കനികളും വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികളും അണ്ടിപരിപ്പുവർഗ്ഗങ്ങളും മാത്രമാണ് ക്യാമ്പിൽ ആഹാരമായി നൽകുന്നത്. പഴുത്ത ചക്കയും ചുരണ്ടിയ തേങ്ങയും മാങ്ങാപ്പഴവും ഒക്കെ ഇഷ്ടംപോലെ പ്രമേഹരോഗികൾക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും കഴിക്കുവാൻ നൽകിയത് അത്യന്താപേക്ഷിതമായിരുന്നു. മരുന്നുകൾ കഴിക്കുവാൻ മൂന്നാം ദിവസത്തോടെ മരുന്നുകൾ പൂർണ്ണമായി നിർത്തേണ്ടതുണ്ട്. രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും ഏതാണ് ഒരു മണിക്കൂർ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന യോഗയും ക്യാമ്പിന്റെ ഭാഗമാണ്. രാവിലെ വി. കുർബാനയും വൈകുന്നേരം ജപമാലയും വിവിധ വിഷയങ്ങളിൽ ക്ലാസും ക്യാമ്പിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു. കാപ്പിയോ ചായയോ പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങളും ഇല്ലാത്തത് ആദ്യത്തെ രണ്ടുദിവസം ചെറിയ തലവേദന ഉണ്ടാക്കിയിരുന്നു. എങ്കിലും മൂന്നാം ദിവസത്തോടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഇല്ലാതായി തിളപ്പിക്കാത്ത പച്ചവെള്ളമാണ് കുടിക്കാൻ തരുന്നത്.

സാധാരണ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മുക്തിക്ക് നാൽപ്പതു ദിവസമാണ് ഈ ജീവിതരീതി പിന്തുടരേണ്ടത്. ഈ 40 ദിവസങ്ങളിൽ വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികളും ഫലവർഗ്ഗങ്ങളും അണ്ടിപരിപ്പ് വർഗ്ഗങ്ങളും മാത്രമേ ഭക്ഷിക്കാവൂ. കാൻസർ രോഗികൾക്ക് ഈ ജീവിതരീതി ആറുമാസം തുടങ്ങി ഒരു വർഷം വരെ പിന്തുടരേണ്ടതുണ്ട്. കഴിഞ്ഞ 12 വർഷത്തിലേറെയായി കൊളസ്ട്രോളിനു മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത് നിർത്തി. ക്യാമ്പ് ഏഴാം ദിവസം ആയി. രണ്ടര കിലോ തൂക്കം കുറഞ്ഞു.

ദൈവം നൽകി വരാനാണ് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം. നമ്മുടെ ക്രമ തെറ്റിയ ആഹാരരീതികൊണ്ട് ഇത് നമ്മൾക്ക് നഷ്ടമായെങ്കിൽ ചുരുങ്ങിയ ദിവസം കൊണ്ട് തായത് നാൽപ്പത് ദിവസം പ്രകൃതിയിലേക്ക് മടങ്ങിക്കൊണ്ട് ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവികമായ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിയേയും നമ്മൾക്ക് വീണ്ടെടുക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന് എനിക്ക് ഈ ക്യാമ്പ് ബോധ്യമാക്കിത്തന്നു.

രോഗങ്ങളോടും ചികിത്സാ രീതികളോടുമുള്ള നമ്മുടെ സമീപനത്തിൽ സമഗ്രമായ മാറ്റം ഉണ്ടാകേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒരു ചൈനീസ് പഴമൊഴിയിലേക്ക് ഈ അവസരത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയെ ക്ഷണിക്കുകയാണ്.

“നിങ്ങൾക്കു പ്രിയപ്പെട്ടതെന്നു തോന്നുന്ന ചില ആശയങ്ങളെങ്കിലും ഉപേക്ഷിക്കുവാനും തൽസ്ഥാനത്ത് പുതിയ ഒന്ന് സ്വീകരിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ നാഡിമിടുപ്പ് പരിശോധിക്കുക ! നിങ്ങൾ ചില പ്ലോൾ മരിച്ചിട്ടുണ്ടാവും !

Those shifted and registered Members from 10th September 2017

1. **Mr. Binu Chacko and Family** - St. Don Bosco Unit  
1103, Plot No. 78/78-A, Meridian Mystic, Sec-27, Nerul (E), Navi Mumbai - 400 706. Mob.: 9821605902
2. **Mr. Jimmichen Mathew and Family** - Cherupushpam Unit  
Room No. 1, D-203, Mythri Aprs, Sec-20, Nerul (W), Navi Mumbai - 400 706.
3. **Mr. George Paul and Family** - Holy Rosary Unit  
B-1301, BPCL CHS, Plot No. 13, Sec-46A, Seawoods, Nerul (W), Navi Mumbai - 400 706.
4. **Mr. Ajo Jose and Family** - St. Joseph Unit  
Flat No. 404, House No. 0482, Sarsole Village, Sec-6, Nerul (W), Navi Mumbai - 400 706. Mob.: 98339434899.
5. **Mr. Vinil Varghese and Family** - Holy Family Unit  
Room No. 101, Plot No. 36, Sec-23, Seawoods, Nerul (E) Navi Mumbai - 400 706. M : 8655328660
6. **Mr. Leo Joseph and Family** - St. Dominic Savio Unit  
7, Manas CHS, Plt No. 12-13, Sec-40, Nerul (W), Navi Mumbai - 400 706. Mob.: 7710010881
7. **Mr. Jayan K. Thomas and Family** - St. John Vianney  
Flat No. 603, Sukham Avenue, Plot No. 277, Sec-19, Ulwe - 410 206. Mob.: 9029353440.
8. **Mr. V.D. George and Family** - St. John Vianney  
Flat No. 507, Srishti Paradise, Plot No. 108, Sec-18, Ulwe - 410 206. Tel.: 987345908.
9. **Mr. C. T. George and Family** - St. John Vianney  
A-404, Sai Sapphire, Plot No. 178/180, Sec-20, Ulwe - 410 206. Mob.: 9833533486
10. **Mr. Santhosh Devassey and Family** - Cherupushpam  
Ashtavinayak Kunj, Room No. 401, Sec-20, Nerul (W), Navi Mumbai - 400 706. Mob.: 9930944836.
11. **Mr. Nitin Varghese and Family** - Sacred Heart Unit  
Shirvane Village, House No. 324, Flat No. 403, Sec-5, Sanpada, Navi Mumbai - 400 705. Mob.: 7025585009.

Shifted from our Parish (From 10th October 2017)

1. **Mr. Vincent Ollukaran and Family** - St. Don Bosco Unit  
B-6, Flat No. 8, Air India Colony, Sec-27, Nerul (E), Navi Mumbai - 400 706. Mob.: 9820 993139.



*With Best Compliments from :*

***J. A. Devassy***

A-702, Meridian CHS Ltd, Plot No. 25, 26 & 27,  
Sector - 6, Nerul West, Navi Mumbai - 400 706.

Mob.: 98199 23438

# ഓർമ്മിക്കാൻ ... ആചരിക്കാൻ ...

## നവംബർ 2017

- 1 സകല വിശുദ്ധരുടെയും തിരുനാൾ
- 2 സകല മരിച്ചവരുടെയും ഓർമ്മ
- 3 ആദ്യവെള്ളി
- 5 വി. സഖരിയായും വി. ഏലീശ്ശായും
- 26 മിശിഹായുടെ രാജ്യ തിരുനാൾ

## ഡിസംബർ 2017

- 1 ആദ്യവെള്ളി
- 3 വി. ഫ്രാൻസസ് സേവ്യർ
- 7 വി. അബ്രോസ്മെ.
- 8 പ. കന്യാമറിയത്തിന്റെ അമലോത്ഭവ തിരുനാൾ
- 14 കുരിശിന്റെ വി. യോഹന്നാൻ
- 18 മൈലാപ്പൂരിലെ വി. അത്യന്തസ്നീഹ
- 25 നമ്മുടെ കർത്താവിശോമിശിഹായുടെ പിറവിത്തിരുനാൾ
- 26 വി. എസ്തഫാനോസ്
- 27 വി. യോഹന്നാൻ സ്നീഹ
- 28 കുഞ്ഞിപ്പെരുങ്ങൾ (ശിശുഭിനം)
- 31 തിരുകുടുംബം  
വർഷാവസാനം

# ജന്മസാഹചര്യം

Lalson George Chiramel, Holy Family Unit



വിലമ്പനത്തേടി ഞാനുലകത്തലങ്ങിങ്ങായ് വിറളി പിടിച്ചോടും നേരം വിധിയെന്നോടു ചൊല്ലി നിന്നുള്ളിലെ വിലമ്പനം സ്വാർത്ഥതയൊന്നു മാറ്റം. വിലയേറും വർണ്ണ കടലാസിനും വെച്ചതിവേഗം പായുന്ന മർത്യാ വിലയില്ല നിൻജീവനിന്നിഹത്തിൽ സ്വന്തസഹജീവികൾക്കുടും സദസ്സിൽ

ധീരരാജാവെന്നപേരിൽ സുഖം ചേർത്ത് വ്യർത്ഥമായ് സ്തുതിച്ചിടും നിന്നെ മറന്നിടമകുട്ടർ സ്വന്തബന്ധുക്കളെ ക്ഷണികമാം നിൻമൃത്യുവിനന്നന്തരം പശുപക്ഷിമൃഗാദികൾക്കുണ്ട് വിലയിവിടെയെന്നോർത്തതിൽ വേണ്ട സന്തോഷം ഇല്ല, നിനക്കൊട്ടും വിലയില്ലയീ മണ്ണിൽ നിൻ ജന്മശാപമോ, ശിക്ഷയോ?

ഈശ്വരനു തുല്യനായ് നീ കാണുമീലോകവൈദ്യഗണത്തിലും മായം പിന്നെ, ജഡികമാം നിൻദേഹം പലവട്ടം വിറ്റതിൻ പണം കൊയ്യാൻ ഈശ്വരനു വിടച്ചൊല്ലി പാപാസലോകത്തിൽ ജഡിക സുഖം തേടിയലയുന്നോർ ഈ ലോകവികൃതിയിലത് തിന്മതൻ സുനാമി നിറഞ്ഞിടും കാമമോഹങ്ങൾ

പുതുവലയ്ക്കുള്ളിൽ സ്വയമേ കുരുങ്ങി ഞാൻ അഹങ്കാര വ്യർത്ഥപ്രയാണം, മുതുകിലൊരു കുന്നുമായ് നാളെയുടെ രോഗി ഞാൻ എന്നറിയാഞ്ഞൊരാൾ കണ്ണുപൊട്ടൻ ചോദ്യോത്തരത്തിനായ് വലയിൽ കുടുങ്ങിയ മടിയനും മാന്യനും മുഖനും ഞാൻ, ഓർമ്മയുടെ നെറിവിന്റെ നന്മയുടെ വ്യക്തത്തിനു കോടാലി വച്ചവനും ഈ ഞാൻ.

ഒട്ടിയവയനുമായ് ഇടവഴിയിലെവിടെയോ അന്നത്തിനായ് കേഴും കാമിനിയും, പാതകവക്കത്തയാത്തിണ്ണമേൽ ശയിക്കുമൊ മദ്യലഹരിയാൽ കുടിയനും, പിന്നെ മാളികയ്ക്കുള്ളിലൊ കൂരിരുട്ടിനുള്ളിൽ കാമഭ്രാന്തനെ നോക്കയാ മാദകാംഗി എവിടെയും ഞാൻ കണ്ടു വിലയേറും വർണ്ണക്കടലാസേ നീ തന്നെ കേമൻ.

കടും നിറമേറുമൊ വീര്യലഹരിയാം അമൃതകുംഭങ്ങളിൽ രുചിയുമായ് ഞാൻ ലൗകിക ലയനസുഖലയതാളമർമ്മര ലഹരി പിടിച്ചങ്ങു മയങ്ങിടുമ്പോൾ മരണത്തിൻ ഓരിയിടൽ ശൂന്യകശബ്ദങ്ങളാൽ കാതിലുടങ്ങനെ അലയടിക്കും നേരം ശുംഭോർ മുടിപ്പുതച്ചുറങ്ങീടുമാ കട്ടിലിൽ കൂടയോ സ്നേഹകാമിനിയും

വണ്ടിക്കൊളയപ്പോലൊ മനുഷ്യക്കോലങ്ങളും ഒതുങ്ങി നിന്നിടും വേനത്തിൽ മുഷിഞ്ഞ ഭാഗ്യങ്ങളായ് നടതളളപ്പടുന്നതു നന്മനിറഞ്ഞിടും വ്യധരിൽ ചിലർ വർഗീയ വിഷസർപ്പ ദംശനമേറ്റവൾ വിറളിപ്പിടിച്ചോടി കിതച്ചിടുന്നു. ഓർത്തിട്ടു മർത്യാ നിൻ ജന്മമോ വ്യർത്ഥമീയുലകത്തിൽ നീ താൻ വിവരദോഷി

കാലമേ നിൻ പുതുകോലത്തിനൊത്തു ഞാൻ കഥയറിയാതെ കഴിഞ്ഞിടുമ്പോൾ കഠിനമാമെൻ ഹൃത്തിൽ ആർത്തിയും സ്വാർത്ഥത തിന്മകളങ്ങനെ ഏറിടുമ്പോൾ എൻജന്മസാഹചര്യമെന്നന്നിറങ്ങിടാനുള്ളയാശക്തി നീ പുൽകിയെന്നെ, നന്മതൻ ഫലമേകും സ്നേഹം ചൊരിഞ്ഞിടും നൽവ്യക്തമാക്കിടും പുതുലോകമേ നീ

## Thanksgiving...



### Novena To St. Jude

Most Holy Apostle, St. Jude, faithful servant and friend of Jesus, the Church honors and invokes you universally, as the patron of difficult cases, of things almost despaired of, Pray for me, I am so helpless and alone. Intercede with God for me that He bring visible and speedy help where help is almost despaired of. Come to my assistance in this great need that I may receive the consolation and help of heaven in all my necessities, tribulations, and sufferings, particularly - (make your request here) - and that I may praise God with you and all the saints forever. I promise, O Blessed St. Jude, to be ever mindful of this great favor granted me by God and to always honor you as my special and powerful patron, and to gratefully encourage devotion to you.

Inserted by :  
**ELSY VARGHESE** Amen

### Bible Quiz Answers (September - October 2017)

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1. Matthias     | 6. Sap-phira |
| 2. Prophet Joel | 7. Pharisee  |
| 3. Beautiful    | 8. Stephen   |
| 4. Salvation    | 9. Simon     |
| 5. Barnabas     | 10. Three.   |

# ST. LITTLE FLOWER FEAST 2017

November 23 to October 2.

|                     |   |                                      |
|---------------------|---|--------------------------------------|
| Parish Priest       | - | Rev. Fr. Shibu Pulickal              |
| Asst. Parish Priest | - | Rev. Fr. Raphel Ainickal             |
| Sr. Superior        | - | Rev. Sr. Flowery                     |
| Trustees            | - | Mr. Joseph P.J. & Mr. Varghese V. I. |
| General Conveners   | - | Mr. Nelson C.J. & Adv. V.A. Mathew   |



## SUB - COMMITTEES

### 1. Liturgy

|                  |                |                    |
|------------------|----------------|--------------------|
| Sr.Flowery,      | Sr.Rose Mary,  | Sr.Merlit,         |
| A.J. Johnson (L) | Simon K.K      | Adv. Paul Poulose, |
| Lathika Joseph   | Rejeena Mohan  | Jessy Shaji,       |
| Daisy Inasukutty | Bijitha Joyce. |                    |

### 2. Church Inside Decoration

|                |                 |                             |
|----------------|-----------------|-----------------------------|
| K.L. Babu(L)   | Gracy Pathrose  | Laly Thomas                 |
| Lissy Mathai   | Neena Babu      | M.C. Sibichan               |
| Biju Alex      | Biju Varghese   | Joel Mathew                 |
| Manu Francis   | Vivil Fernandes | Amal Joy                    |
| Jamesh Joseph  | Basil Baby      | Justin Joseph               |
| Jisna Anto     | Roshan Shaji    | Tresa Boban                 |
| Rittisha Davis | Maria Pathros   | Femi Joseph                 |
| Reeba George   | Nitish Thomas   | Frango Varghese<br>& Youth. |

### 3. Altar & Grotto Decoration

|                  |                    |                |
|------------------|--------------------|----------------|
| Sr.Merlit        | Gracy Pathrose (L) | Laly Thomas    |
| Jossy Sibi       | Jessy Melvin       | Leena Johnson  |
| Mercy Francis    | Mercy Thomas       | Lathika Joseph |
| Sheena Varghese. |                    |                |

### 4. Kodimaram Decoration

|                    |                 |           |
|--------------------|-----------------|-----------|
| Santhosh Koshy (L) | Varghese Mathai | Davis C.J |
| K.J Baby           |                 |           |

### 5. Electrical work & Illumination

|                 |             |                      |
|-----------------|-------------|----------------------|
| Biju Mathew (L) | Baby Antony | Varghese Mathai Jose |
| Joseph          |             |                      |

### 6. MuthUkuda & Cross:

|                  |               |              |
|------------------|---------------|--------------|
| V.L. Jhonson (L) | Lalson George | Tony Chacko, |
| C.J. Davis.      |               |              |

### 7. Preparation of Nercha Payasam

|                      |                    |                |
|----------------------|--------------------|----------------|
| George Kuruvilla (L) | Babu K.C.          | Rajeena Mohan, |
| Blessy George        | Gerogekutty George | C.J Davis      |
| & Mathru Sangam.     |                    |                |

### 8. Nercha Payasam Distribution

|                |              |               |
|----------------|--------------|---------------|
| K.X George (L) | Jitto Thomas | Babu Marokhi  |
| Angel Mohan    | John Antony  | Reeba George. |

### 9. Cross, Flower & Ambu Eduppu

|                    |                |               |
|--------------------|----------------|---------------|
| K.J Baby (L)       | K.C Babu       | K.K Yohannan  |
| Georgekutty George | Felix Varghese | Franco Thomas |
| K.J. Joseph        | Sanu Joy       | P.J Antony    |

### 10. Visuals

|                   |              |            |
|-------------------|--------------|------------|
| Paul Thottian (L) | Jitto Thomas | A.K Thomas |
|-------------------|--------------|------------|

### 11. Notice & Publicity

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| C.J Nelson (In charge) | P.J Antony. |
|------------------------|-------------|

### 12. Seating Arrangements

|               |                  |                |
|---------------|------------------|----------------|
| V.D Joy (L)   | Johnson Varghese | Sunny Paily    |
| N.P Joy       | K.J Joseph       | Martin Joseph, |
| Jaison Joseph | Toms Paul        | Joel Mathew.   |

**13. Candles & Glass Distribution**

Bea Thomas (L) Jenifer Victor & Mathru Sangam

**14. Police Permission**

K.P Francis

**15. Vehicle Decoration**

|                  |                     |              |
|------------------|---------------------|--------------|
| Sanju Thomas (L) | Varghese Mathai     | Biju Mathew, |
| Biju Varghese    | Maria Pathrose      | Riya Davis   |
| Annamary Jose    | Bijoy Jose & Youth. |              |

**16. Pandal & Outside Decoration**

|                 |                 |                |
|-----------------|-----------------|----------------|
| Johny T.D (L)   | T.S John        | Joy V.D        |
| Sibichan Joseph | M.K Thomas      | P.J. Antony    |
| Jimmy Luckose   | Amal Joy        | Nitish Thomas  |
| Sonu Francis    | Jithin Joseph   | Joseph Mathew, |
| Vivi Fernandez  | Angel Mohan     | Chiara Benn    |
| Femi Joseph     | Christy Marokhi | Merrin Jhony   |
| Roshan Shaji    | Amal Joy        | Toms Paul.     |

**17. Nercha Distribution**

T.P Varghese (L) Thomas Varghese M.P Jose,  
P.A. Jacob.

**18. Guest In-charge**

|                   |              |             |
|-------------------|--------------|-------------|
| Lalson George (L) | Sanju Thomas | E.P Devassy |
| Bea Thomas        | Jancy Joseph |             |

**19. Ambu Distribution to Units & Collection**

Maju Mathew (L) K.C Babu

**20. Band**

M.K Thomas (L) Savio Geoge

**21. Chenda Melam**

Jose Mathew (L) Mohan Kandathil

**22. Tea & Snacks**

|           |                               |               |
|-----------|-------------------------------|---------------|
| C.J Davis | M.P Jose                      | T.D. Paul (L) |
| Biju Alex | Johnson Varghese Jose Joseph. |               |

**23. Vehicle Blessing:**

Liturgy Committee

**24. Procession**

|                 |               |             |
|-----------------|---------------|-------------|
| K.P Francis (L) | E.P Devassy   | P.CAntony   |
| K.P Thomas      | Babu Pullan   | K.T Paul    |
| John Paul       | Thobias       | Nelson C.J  |
| Thomas George   | Johny Kurian  | Ropson Paul |
| Johnson Antony  | Sabu Scaria   | K.P. Thomas |
| V.E. Thomas     | Rajeena Mohan | Bea Thomas  |
| Jiji John       |               |             |

**25. Traffic**

|                  |                     |                 |
|------------------|---------------------|-----------------|
| Tony Thoppil (L) | Jimmy Luckose       | Antony David    |
| Joseph Francis   | Joseph Nilavunthara | Siby Joseph     |
| V.K Thomas       | Francis Chacko      | Jacob Eranatan. |

**26. Fire Work:**

|                 |          |                 |
|-----------------|----------|-----------------|
| P.J. Antony (L) | Jose J.M | Jacob Eranatan, |
| Basil Baby.     |          |                 |

**27. Food**

|                  |           |                   |
|------------------|-----------|-------------------|
| V.I Varghese (L) | C.J Davis | Johnson Varghese, |
| Biju Alex        |           |                   |

**28. Church Premises Supervision**

|                  |             |           |
|------------------|-------------|-----------|
| V.L. Johnson (L) | K.J. Joseph | Biju Alex |
| Johnson Varghese |             |           |

**29. Parish Day food Distribution**

|             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| Israel Zone | Jordan Zone | Zehion Zone |
|-------------|-------------|-------------|

**30. Bible Quiz Day Food Distribution**

|            |                |                |
|------------|----------------|----------------|
| Tabor Zone | Bethlehem Zone | Jerusalem Zone |
|------------|----------------|----------------|

**31. Feast Day Food Distribution**

|               |             |            |
|---------------|-------------|------------|
| Canan Zone    | Emmaus Zone | Egypt Zone |
| Nazareth Zone |             |            |

## From YOUCAT

**What does it mean to say that God is love?**

**If God is love, then there is nothing created that is not carried and surrounded by his infinite benevolence. God not only declares that he is love, he also proves it: “Greater love has no man than this, that a man lay down his life for his friends” (Jn 15:13). [Youcat 218, 221]**

No other religion says what Christianity says: “God is love” (1 Jn 4:8, 16). Faith holds fast to this promise, although the experience of suffering and evil in the world may make people wonder whether God is really loving. Already in the old Testament God communicates to his people through the words of the prophet Isaiah: “Because you are precious in my eyes, and honored, and I love you, I give men in return for you, peoples in exchange for your life. Fear not, for I am with you” (Is 43:4-5) and has him say, “Can a woman forget her sucking child, that she should have no compassion on the son of her womb? Even these may forget, yet I will not forget you. Behold, I have graven you on the palms of my hands” (Is 49:15-16). This talk about divine love does not consist of empty words; Jesus proves this on the Cross, where he gives up his life for his friends.

**What does it mean to say that God is truth?**

**“God is light and in him is no darkness” (1 Jn 1:5). His Word is truth (Prov 8:7; 2 Sam 7:28), and his Law is truth (Ps 119:142). Jesus himself vouches for God's truth by declaring before Pilate, “For this I was born, and for this I have come into the world, to bear witness to the truth” (Jn 18:37). [Youcat 214-217]**

The truth of God cannot be “proved” or subjected to empirical tests, since science cannot make him an object of investigation. And yet God subjects himself to a special sort of proof. We know that God is truth on the basis of the absolute credibility of Jesus. He is “the way, and the truth, and the life” (Jn 14:6). Anyone who enters into a relationship with him can find this out by putting it to the test. If God were not “true”, then faith and reason could not have a dialogue with each other. An agreement is possible, however, because God is truth, and the truth is divine.

*(YOUCAT or The Youth Catechism, which is written in language suitable for young people deals with the entire Catholic faith as it was presented in the Catechism of the Catholic Church (CCC))*

## HEALTH CORNER

# STOP DRUG ABUSE!



Drug abuse is a consistent and patterned use of psychoactive substances, including alcohol and illicit drugs, where the users end up harming themselves or others. It would be a mistake to view drug abuse and addiction as strictly a social problem. Drug abuse should be recognised as a disease that impacts the brain. Thus, just willpower may not be able to stop the abuse.

International Day against Drug Abuse and Illicit Trafficking is organised by United Nations on 26th June every year. The objective is to create a world free of drug abuse. Drug abuse can cause problems at work, home and school, leaving you isolated and feeling totally helpless.

The first step toward recovery from abuse involves admitting that you have a problem, which makes it easier for you to overcome the disease. The article that follows gives you valuable tips on how to get over your addiction and help yourself or a loved one.

### Fast Facts:

About 230 million people use an illegal drug at least once a year. This represents about 1 in 20 persons between the ages of 15 and 64.

According to global estimates, there were between 99,000 and 253,000 deaths in 2010 as a result of illicit drug use.

### Know the myths:

1. You can overcome drug addiction by your willpower.

Fact: Brain changes due to prolonged exposure to drugs result in powerful cravings and a compulsion to use. The sheer force of will is not enough to quit.

2. Addiction is an incurable disease.

Fact: Addiction impacts the brain, but the changes can be treated and reversed through therapy, medication, exercise and other treatments.

3. You can't force someone into treatment. They should be willing to take help.

Addicts will benefit whether they volunteer for treatment or if they are

pressurised by their family, employer or the legal system to receive treatment.

4. To get better, addicts have to hit rock bottom.

No, recovery is faster if treatment is started early. The longer the abuse continues, the stronger the addiction and the harder it is to treat.

5. If treatment has failed once, there is no use trying again.

There might be multiple setbacks during the long recovery process. A relapse doesn't mean the treatment has failed but is a signal to get back on track by adjusting the treatment approach.

#### Spot the symptoms of drug abuse:

- Bloodshot eyes, pupils larger or smaller than usual
- Changes in appetite or sleep patterns
- Sudden weight loss or weight gain
- Deterioration of physical appearance or personal habits
- Unusual smells on breath, body or clothing
- Tremors slurred speech or impaired coordination
- Sudden mood swings, irritability or angry outbursts
- Periods of unusual hyperactivity, agitation or giddiness
- Lack of motivation and lethargy
- Being fearful, anxious or paranoid without reason
- Frequently getting into trouble (fights, accidents, illegal activities)

#### How to Help?

Talk to the person about your concerns and offer your help and support without being judgmental. Be prepared for excuses and denial by listing specific examples. Don't blame yourself if you are unable to convince the person to get help. Do not shield the abuser from the consequences of his habit. Do not punish, threaten, bribe or preach. Hiding or throwing out drugs, arguing or pleading with addicts when they are high is pointless.

#### Treatment and Recovery:

Explore your treatment choices. You can opt for a medically supervised detox or a stint in rehab.

In addition to doctors and psychologists, many clergy members, social workers and counsellors offer addiction treatment services.

Reach out to your close friends and family members for support. Join a recovery support group and attend meetings regularly.

Once you have recovered, try to find ways to cope with stress and avoid the triggers that led you to abuse. Keep cravings in check through medication, meditation and exercise.

If you relapse, get in touch with your sponsor or support group immediately and get back into treatment.

## Bible Quiz

Nov - Dec 2017  
(ACT OF APOSTLES)

1. In which Praetorium did Governor guard Paul?
2. Tertullas accused that Paul was the ring leader of the sect of \_\_\_\_\_
3. Who hoped that money would be given to him by Paul?
4. Which is the strictest party of Jews?
5. Who said to Paul "You are mad, your great learning is turning you mad."?
6. Who was the chief of Malta Island?
7. In a short time you think to make me a Christian? Who said to this to Paul?
8. How many months did Paul stay in Malta?
9. What was the name of the Island where Paul reached after ship was broken?
10. Tribune told centurians to take Paul to whom?

## CONGRATULATIONS !!!

Winner of **SPLASH YOUR COLOUR** Competition  
(September - October 2017)  
**Dayana Paul** (St. George Unit)

**BIBLE QUIZ**  
**Abhirami Shiju** (Infant Jesus Unit)

Say no to drugs the first time. Build a meaningful drug-free life!  
Did you know?

Heroin was once successfully marketed as a non-addictive morphine substitute and cough suppressant in 1898, a time when tuberculosis and pneumonia were the leading causes of death. Thankfully, it fell out of favour shortly after the negative health effects became apparent.

Sources:

1. United Nations Office on Drugs and Crime. Accessed June 11, 2015.
2. World Health Organization. Accessed June 11, 2015.
3. Help Guide. Org. Accessed June 12, 2015.