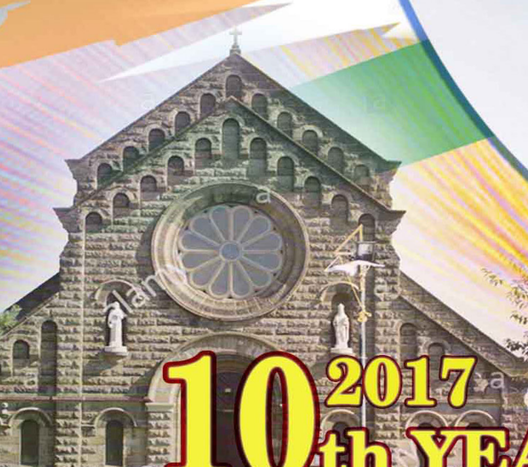
St. ALPHONSA SYRO MALABAR CATHOLIC COMMUNITY. SUNDERLAND



10th 2017 YEAR OF GOD'S BLESSINGS

St. Joseph's Church, Sunderland. SR4 6HP

With the best compliments from :
ST. JOSEPH'S PRAYER GROUP
ST. ALPHONSA SYRO MALABAR CATHOLIC COMMUNITY SUNDERLAND
MY LORD MY GOD
Tenth year of God's blessings
St. Joseph's Church, Sunderland
We meet every friday at 7.30 pm

St. Alphonsa Syro Malabar Catholic Community
St. Josephs' Church, Millfield, Sunderland, SR4 6HP
Mail - mccsunderland@yahoo.com

OUR PATRON

POPE FRANCIS

CARDINAL GEORGE ALANCHRY

Rt. Rev. JOSEPH SRAMPIKKAL
(Syro Malabar Eparchy
of Great Britain)

Rt. Rev. SEAMUS CUNNINGHAM
(Diocese of Hexham &
New Castle)

MESSAGE

Rt. Rev. Joseph Srampickal
Bishop ,syro Malabar eparchy of great Britain

On the occasion of the tenth anniversary of the formation of the St Alphonsa Syro- Malabar community in Sunderland ,I extend my warm congratulations and best wishes to the zealous faithful who responded positively to the divine voice which they heard in their hearts ten years ago to unite in faith and love .It is exciting to see that ever since the beginning of the community ,you are very vibrant with faith ,generosity and love and strong to witness your unfailing faith to all those around you .I pray that you continue to develop as a strong koinonia in our new eparchy of great Britain.

I remember with gratitude all the priests who worked for the spiritual growth of this community . I thank all the lay people who took initiative and spent much time energy taking much pains to keep all the faithful united.

It is my sincere wish that each family in your community becomes a model domestic church where Christ our Lord is always present. May your children grow in wisdom and stature and in favour with god and humans and St.Alphonsa the patroness of our eparchy and also of your community continue to intercedes for all of you to love god in all situations of life.

Invoking the blessings of the Risen Lord

Yours in our Lord and our god,

Rt. Rev. Joseph Srampickal

Bishop ,syro Malabar eparchy of great Britain

MESSAGE

Rt. Rev. Seamus Cunningham
Diocese of Hexham & New Castle

I am delighted to send you this message as you celebrate your 10th anniversary year in Sunderland on the Feast of St . Alphonsa

From early in her life St. Alphonsa experienced great suffering. She experienced not just intense physical pain but also the spiritual suffering of being misunderstood and misjudged by others. But she constantly accepted all her sufferings with serenity and a deep trust in God. She came to love suffering because she loved the suffering Christ. She learned to love the Cross through her love of the crucified Lord. She was always cheerful and happy and took delight in ordinary, simple things. Nothing could extinguish the joy of the Lord which filled her heart. Just before she died she wrote "I have given myself up completely to Jesus. Let him please himself in his dealings with me."

We thank God for this great woman of faith and we commit ourselves to following her example. I want to thank you all too for your commitment and faith and for all you do to enrich the life of your parish and that of our Diocese. The strength of your faith and your devotion to family and community life is an inspiration to us and I pray that you will continue to grow in that faith. I wish you every blessing.

Rt. Rev. Seamus Cunningham

Diocese of Hexham & New Castle

MESSAGE

Rev. Fr. Saji Thottathil
Chaplain, Syro Malabar Catholic Community, Sunderland

I congratulate St. Alphonsa Syro - Malabar Catholic Community in Sunderland for successfully completing 10 years of its functioning. This community had made a history in the church by celebrating the feast of St Alphonsa on the very canonization.

The Syro-Malabar community in Sunderland owes its success and growth to the dedication and hard work of its members and above all, the abundant blessing of almighty God and our father in faith St .Thomas.

It is our faith ,family values and traditions that helped us to grow and flourish when we migrated from India to settle down in England. The Eucharistic celebration in our own rite ,catechism classes ,the family get together ,ward prayers ,night vigil ,feast day celebrations and family prayers are the means to sustain and share our faith.

As St .Thomas Christians, we have to follow the missionary zeal of our father in faith St Thomas. He was never afraid or ashamed ,to share the Christ experience which transformed him completely. Pope Francis calls us "missionary disciples" ,so we have a great mission in this land to communicate Christ to the people around us. Every celebration ;be it liturgical or social is to communicate or give Christ to others.

we are in the early period of our growth as an evolving community. We need to constantly work hard. We have to use all the spiritual wealth we have and all the opportunities come across for the integral growth of our children ,youth and adults .foster vocations to married life ,priesthood and consecrated life are essential for the wellbeing of our community.

"Set your hearts on his Kingdome ,and on his righteousness, and all these other things will be given you as well" Mathew 6:33 .if the Syro-Malabar community in Sunderland always set their hearts on Gods kingdom and righteousness through prayer and selfless service to humanity ,god will prosper and flourish our community.

Rev. Fr. Saji Thottathil

MESSAGE

Rev. Fr. Michael McCoy
Parish Priest, St. Josephs Church, Sunderland

I send my very best wishes and prayers to the Syro Malabar Community in Sunderland on their tenth anniversary as a Community which will be celebrated on the Feast of St Alphonsa. It is a privilege and an honour for me as Parish Priest of St Joseph's to witness the faith, dedication and commitment of your entire community. I thank you for all you do to support the life and ministry of our parish community and for your deep and inspiring prayerfulness and spiritual strength. I am grateful to have the presence of so many committed, joyful families within St Joseph's and for the witness you give to the beauty of marriage and family life. On this tenth anniversary let us renew our zeal for the strengthening of our Catholic faith and in striving to live out the values of the Gospel. I hope and pray that this souvenir will further continue to strengthen your community and help communicate the values which are at the heart of your life. May St. Alphonsa intercede for all of us we move forward together in hope.

Rev. Fr. Michael McCoy

Parish Priest, St. Josephs Church, Sunderland

EDITORIAL BOARD

MATHEW JOSEPH
(chief editor)

SIBBY THOMAS
(ASSOCIATE EDITOR)

BEENA TOJI

JESLIN JOSE

MATHEW CHITTETH

ROSE GEORGE

ROY SCARIA

JESSY PHILIP

SIBY JOSEPH

SOJAN SEBASTIAN

THOMAS CHACKO

From Editors'table

It is an exciting time in our St. Alphonsa Syro Malabar catholic Community and in our Parish as we are celebrating the tenth year of our prayerful service in the community. We believe that it is the continued blessing of Almighty God . This publication brings a new and exciting addition to our community and it is with great joy that we are writing this opening message. We know that the Community souvenir will be a great source of information and communication for all of you. There are so many different groups with so many events going on in our Parish community and this publication will enable the groups to inform people about their activities and their plans for the future. It is also a forum where we can share our faith and have ongoing discussions and debates about many aspects of our Church and how we can respond to that call from Pope Francis to bring a sense of hope to our world. And through this magazine 'may the shaft of light break through the darkness.' Thanks to all who have put so much work into this publication and our compliments to them for producing such a worthy souvenir for our community and Parish.

For Editorial Board

PARISH COMMITTEE

MATHEW JOSEPH
(PRO& SECRETARY)

SIBBY MATHEW
(NATIONAL COMMITTEE)

SOJAN SEBASTIAN
(TRUSTEE)

THOMAS CHACKO
(TRUSTEE)

ROY SCARIA (TREASURER)

SANTHOSH THOMAS
(JT.TREASURER)

JIMMY AUGUSTINE
(CHOIR)

MATHEW CHITTETH
(HM. CATECHISM)

MARTIN GEORGE
(PRAYER GROUP)

MATHEW THOMAS

PIOUS MATHEW

JOY PAPPACHAN

SIBY JOSEPH

BINEETHA MANUEL

ELSAMMA SHAJU

SMITHA JAMES

LISSY SAJI

CONTENT

1.	ചരിത്രവഴികളിലൂടെ - Sibby Thomas -	17
2.	ST.ALPHONSA SYRO MALABAR SUNDAY SCHOOL REPORT - Mathew Chitteth -	20
3.	യോഗയിലൂടെ ആരോഗ്യത്തിലേക്ക് - Mathew Chitteth -	22
4.	ENGLISH POEM - Edwin Saji -	27
5.	പ്രമേഹവും മലയാളിയും - Shiji Joy -	29
6.	UNIVERSITY LIFE TIPS - Jeslin Jose -	34
7.	കുടിയേറ്റം - Martin George -	37
8.	സ്വത്വം സങ്കൽപ്പമാകുമ്പോൾ - Mathew Joseph -	41
9.	സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റൽ സണ്ടർലാൻഡ് - Beena Toji -	48
10.	DO YOU WANT TO BE A LEADER ? LISTEN -	52
11.	THE ACTS - Steve Augustine-	61
12.	IMPORTANT CONTACT DETAILS -	72
13.	HEALTHY TIPS -	75
14.	DETAILS OF FAMILY UNITS -	78

COVER DESIGN - GEORGE MELETH

DESIGN & LAYOUT- Sophia Creations, Kozhikode

CD. RECORDINGS – Riyan Opticals Discs Pvt. Ltd. Cochin.

PUBLISHED BY- ST.ALPHONSA SYRO MALABAR CATHOLIC COMMUNITY, ST. JOSEPHS CHURCH, SUNDERLAND. SR4 6HP. Email- mccsunderland@yahoo.com. Wesite- www.smccsunderland.com

FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY

ചരിത്രവഴികളിലൂടെ

സിബി തോമസ്

സണ്ടർലാൻഡ് റോയൽ ഹോസ്പിറ്റലിൽ ജോലി ലഭ്യമായതിനെ തുടർന്നാണ് മലയാളികൾ ഇംഗ്ലണ്ടിന്റെ നോർത്ത് ഈസ്റ്റിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന സണ്ടർലാൻഡിലേക്ക് 2003 തൊട്ട് കുടിയേറിത്തുടങ്ങുന്നത്. ഇന്ന് ഏകദേശം 100 കുടുംബങ്ങളിൽ കൂടുതൽ സണ്ടർലാൻഡിൽ സ്വന്തമായി ഭവനം വാങ്ങി സ്ഥിരതാമസമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അതിൽ കൂടുതൽ കുടുംബങ്ങളും സീറോ മലബാർ വിശ്വാസികളാണ്. അതുപോലെ തന്നെ സിംഹഭാഗം കുടുംബങ്ങളും സണ്ടർലാൻഡ് റോയൽ ഹോസ്പിറ്റലിൽ ജോലിയെടുക്കുന്നു.

മലയാളി കുടുംബങ്ങൾക്ക് അനുഗ്രഹമായി സെന്റ് ജോസ്ഫ് പാരീഷ്

ഇന്ന് മലയാളി കുടുംബങ്ങൾ ഇത്രയേറെ വളർന്നതിന് ഒരു കാരണം സണ്ടർലാൻഡിലുള്ള സെന്റ് ജോസഫ് ഇടവകയുടെ സാന്നിധ്യമാണ്. മലയാളി കുടുംബങ്ങൾ ഇവിടെ കുടിയേറിയത് മുതൽ ഇന്നുവരെ സെന്റ് ജോസഫ് പാരിഷ് മലയാളികളെ ഒരു കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളെപ്പോലെ കാണക്കാക്കിയിരുന്നു.

സെന്റ്ജോസഫ്ചർച്ച്സൺഡർലാന്റ്

ആത്മിയ വളർച്ച

സണ്ടർലാൻഡിലുള്ള കത്തോലിക്കാ കുടുംബങ്ങൾ ഇത്രയേറെ ആത്മിയമായി വളരാൻ കാരണം സെന്റ് ജോസഫ് ഇടവകയോട് ചേർന്ന് നിന്നതുകൊണ്ട് മാത്രമാണ്. കുടിയേറ്റത്തിന്റെ ആദ്യനാളുകളിൽ ഭവനങ്ങൾ കേന്ദ്രികരിച്ചായിരുന്നു പ്രാർത്ഥനയോഗങ്ങൾ നടത്തിയിരുന്നത്. എന്നാൽ കുറച്ചുനാളുകൾക്ക് ശേഷം അന്നത്തെ സെന്റ് ജോസഫ് പള്ളി വികാരി ഫാ.ജോർഡൻ റോയോൻ പള്ളി മലയാളികളുടെ ആത്മിയ കാര്യങ്ങൾക്ക് വിട്ടുതരുകയും വാരാന്ധ്യപ്രാർത്ഥനകളും നൈറ്റ് വിജിലും സെന്റ് ജോസഫ് പള്ളി കേന്ദ്രമാക്കി നടത്തിത്തുടങ്ങി. പുതുതായി ഒരു ദേശത്തേക്ക് വരുമ്പോൾ ആദ്യനാളുകളിൽ നമ്മെ സഹായിച്ചവരെ നമുക്ക് ഒരിക്കലും മറക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഈ അവസരത്തിൽ ഫാ.ജോർഡൺ റോയോന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ സെന്റ് ജോസഫ് ഇടവകയിലെ അംഗങ്ങൾ ഞങ്ങളോട് കാണിച്ച അളവറ്റ സ്നേഹത്തെ ഞങ്ങൾ ഇവിടെ സ്മരിക്കുന്നു.

പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ അനുഗ്രഹം

ഇവിടുത്തെ മലയാളി സമൂഹത്തെ ഇത്രയധികം വളരാൻ സഹായിച്ചത് പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ പ്രത്യേക അനുഗ്രഹമാണ്.2007 തൊട്ട് ഇന്ന് വരെയും എല്ലാ മാസവും ഭവനങ്ങൾ തോറും 24 മണിക്കൂർ ജപമാല നടത്താൻ സാധിച്ചത് പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ വലിയ ഒരു അനുഗ്രഹമായിരുന്നു.

24 മണിക്കൂർ ജപമാല കൂടാതെ നൈറ്റ് വിജിൽ വെള്ളിയാഴ്ച്ച പ്രാർത്ഥന 2014 തുടങ്ങിയ 24 മണിക്കൂർ ആരാധനയോടുകൂടിയ ജാഗരണപ്രാർത്ഥന 2016 ൽ തുടങ്ങിയ logion of mary prayer തുടങ്ങിയവ അത്മിയതയുടെ പുതിയ മാനങ്ങളാണ്.

വളർച്ചയ്ക്ക് പിന്നിലെ വ്യക്തികൾ

ഫാ.മൈക്കിളും ഫാ. സജിയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സേവനങ്ങളും കാണിക്കുന്ന സ്നേഹവും ഒരിക്കലും മറക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഈ രണ്ടു വൈദീകരെപ്പോലെയുള്ളവരുടെ ത്യാഗങ്ങളാണ് കുടുംബജീവിതക്കാരായ നമ്മെ മുന്നോട്ട് നയിക്കുന്ന ശക്തികളായി മാറുന്നത്.

സഭയിൽ പലപ്പോഴും വിശ്വാസികളുടെമേൽ പലകാര്യങ്ങളും അടിച്ചേൽപിക്കുന്ന ഈ കാലത്ത് വിശ്വാസികൾ എന്താണ് ആവശ്യപ്പെടുന്നത് അത് അവർക്ക് ചെയ്തു കൊടുക്കുന്ന സമീപനമാണ് സജിയച്ചൻ പുലർത്തുന്നത്. കഴിഞ്ഞ പത്തുവർഷമായി അത്മിയമായ ഒരു കാര്യത്തിൽപ്പോലും അച്ചൻ സഹകരിക്കാതിരുന്നിട്ടില്ല.

ഫാ.മൈക്കിൾ ഇവിടുത്തെ മലയാളി സമൂഹത്തിന് ചെയ്തുതന്ന അത്രയും ഉപകാരങ്ങൾ യു.കെയിലെ ഒരു വൈദീകനും ചെയ്തതായി അറിവില്ല. ഇന്ന് ഇവിടുത്തെ കത്തോലിക്കാ കുടുംബങ്ങൾക്ക് സെന്റ് ജോസഫ് ഇടവക ഒരു രണ്ടാം വീടാണ്. പള്ളിമുറി മലയാളി സമൂഹത്തിന് തന്നതു കൊണ്ട് മാത്രമാണ് നമ്മുടെ ചിരകാല സ്വപ്നമായ കുട്ടികളുടെ വേദപാഠം ആരംഭിക്കാൻ നമ്മുക്ക് സാധിച്ചത് അത് കൂടാതെ ശാലോമിന്റെ യൂറോപ്പ് സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചതും സോഫിയ ബുക്ക്സിന്റെ യൂറോപ്പിലെ ആസ്ഥാനവും സെന്റ് ജോസഫ് ഇടവകയുടെ പള്ളിമുറി തന്നെയാണ്.

സണ്ടർലാൻഡിലുള്ള മലയാളി യുവജനങ്ങളുടെ ശക്തമായ അടിത്തറയ്ക്ക് കാരണം മദ്ധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന നടത്തുന്ന കുടുംബങ്ങളും ഫാ.മൈക്കിളിന്റെ യുവജനങ്ങളോടുള്ള സ്നേഹത്തോടുള്ള ഇടപെടലുമാണ്.ഫാ.മൈക്കിളിന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ലൂർദ്ദ് തീർത്ഥാടനം വഴി യുവജനങ്ങൾക്ക് പ്രായമായവരെ സാഹായിക്കാനുള്ള അവസരം ഒരുക്കിക്കൊടുക വഴി അവരുടെ മനസ്സിൽ പ്രാർത്ഥനയോടൊപ്പം വേദനിക്കുന്നവരെ സഹായിക്കാനുള്ള ഒരു മനസ്സും ഒരുക്കുന്നതിന് സഹായകരമായി.

സെന്റ് ജോസഫ് ചർച്ച്

2007 ലാണ് സെന്റ് ജോസഫ് ചർച്ച് 100 വർഷം തികഞ്ഞതിന്റെ സെഞ്ചുറി ജൂബിലി ആഘോഷിച്ചത് കോൺക്രീറ്റ് കട്ടകൾ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച ഇംഗ്ലണ്ടിലെ ആദ്യത്തെ ദേവാലയമാണ് ഇതെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഇന്ന് ന്യൂകാസ്സിൽ ആൻഡ് ഹെക്സം രൂപതിയിലെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ജനങ്ങൾ ഞായറാഴ്ച്ചകളിൽ ദിവ്യബലിയിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന ഈ ദേവാലയത്തിൽ ആണ്. രൂപതയിൽ വൈദീകരുടെ എണ്ണം കുറഞ്ഞതിനാൽ ഇവിടുത്തെ സമീപ പ്രദേശങ്ങളിലെയും രണ്ടു പള്ളികളും ഇന്ന് സെന്റ് ജോസഫ് വികാരിയായ ഫ.മൈക്കിളിന്റെ കീഴിൽ വരുന്നുണ്ട്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ കഠിനാധ്വാനത്തിന്റെ ഫലമായി ഇന്ന് മൂന്ന് ദേവാലയങ്ങളും വളരെ നല്ല രീതിയിൽ മുന്നോട്ട് പോകുന്നു.

കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം

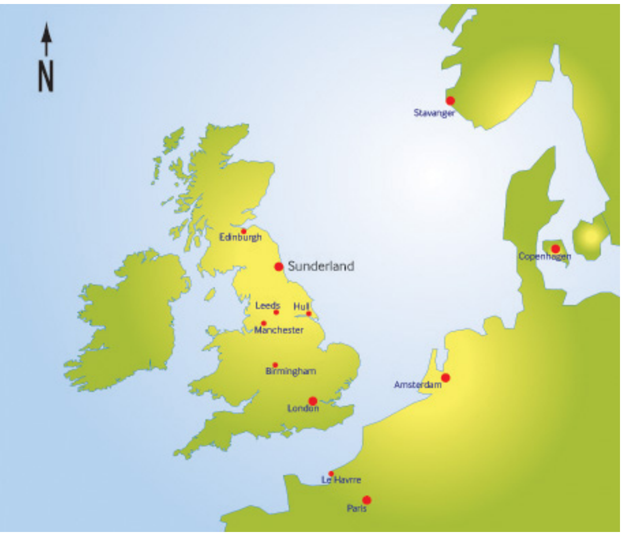
സെന്റ്. ജോസഫ് ചർച്ചിനോട് ചേർന്ന സെന്റ് ജോസഫ് സ്കൂളിലാണ് ഇവിടുത്തെ കുട്ടികളിൾ പ്രരംഭവിദ്യാഭ്യാസം നടത്തുന്നത്. സെന്റ് ജോസഫ് സ്കൂളിലെ അധികാരികൾ നമ്മുടെ കുട്ടികളോട് കാണിക്കുന്ന പ്രത്യേക സ്നേഹവും വാത്സല്യവും ഈ അവസരത്തിൽ പ്രത്യേകം അനുസ്മരിക്കുന്നു. സെന്റ് ജോസഫ് സ്കൂളിലെ ആറു വർഷത്തെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ശേഷം ആൺകുട്ടികൾ സെന്റ് എഡൻ സ്കൂളിലേക്കും പെൺകുട്ടികൾ സെന്റ് ആന്റണീസ് സ്കൂളിലേക്കും പോകുന്നു. ദൈവത്തിന്റെ പ്രത്യേക പരിപാലനയുടെ ഫലമായി ഇവിടുത്തെ കുട്ടികളെല്ലാം തന്നെ ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസം നേടുന്നതിനു വേണ്ടി യു.കെയിലുള്ള ഉന്നത നിലവാരം പുലർത്തുന്ന യൂണിവേഴ്സിറ്റികളിൽ ഇന്ന് പഠിക്കുന്നു. പലകുട്ടികളും ജോലിയിൽ പ്രവേശിച്ചു. രണ്ടു കുട്ടികൾ വിവാഹ ജീവിതത്തിലേക്കും പ്രവേശിപ്പിച്ചു.

ശാലോമിന്റെ യൂറോപ്പ് സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചതും സോഫിയ ബുക്ക്സിന്റെ യൂറോപ്പിലെ ആസ്ഥാനവും സെന്റ് ജോസഫ് ഇടവകയുടെ പള്ളിമുറി തന്നെയാണ്.

യാത്രകളിൽ സഹായിച്ചവർ

നാളിതുവരെ മലയാളി സമൂഹത്തിന്റെ വളർച്ചയിൽ സഹായിച്ചവർ നിരവധിയാണ്. നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതു പോലെ Fr.Gorfon Rayow, Fr. Michael Maccoy, Fr. Saji Thothathil, St-. Joseph school ൽ നിന്നും വിരമിച്ച Maureen Galbrieth ഇപ്പോഴത്തെ head teacher-, Damien, Aiane english, Peter Hudson, Vivienne Fetherston, Ptaric Lyon ഇനിയും പേരെടുത്തു പറയനാണെങ്കിൽ ഒത്തിരി നല്ലവരായ ഇംഗ്ലീഷുകാർ നമ്മുടെ ഈ യാത്രയിൽ നമ്മുക്ക് തുണയായിട്ടുണ്ട്. കഴിഞ്ഞ കാലങ്ങളിൽ വാർഷിക ധ്യാനങ്ങളിലും യുവജന ധ്യാനങ്ങളിലും നമ്മെ സഹായിച്ചവർ നിരവധിയാണ്.Sr. മേരിക്കുട്ടി, Br. സന്തോഷ്, ഫാ. ജോസഫ്, ഫാ. ജോർജ് കുറ്റിക്കൽ, ഫാ. ജോർജ് പനയ്ക്കൽ, ഫാ.ഡൊമിനിക് വളമനാൽ,

സെന്റ്ജോസഫ്സ്കൂൾ സണ്ടർലാന്റ്



Br. ടോമി പുളിന്താനം, Br.റെജി, ഫാ. വർഗ്ഗീസ് ചെമ്പോളി, ഫാ. റോയി പലാട്ടി, ഫാ. ജോസഫ് വകലിൽ. Br .അലക്സ് കപ്പനാട്ട്, ഫാ.ഷാജി തുമ്പോച്ചിറയിൽ. Br.ജിജിമോൻ കുഴിവേലിൽ.

ഇതിൽ ജിജിമോന്റെ അണിയറപ്രവർത്തനങ്ങൾ എടുത്തു പറയേണ്ടത് തന്നെയാണ്. അദ്ദേഹം കുടുംബമായി ഇവിടെ താമസിക്കുകയും സണ്ടർലാൻഡ് സെന്റ് ജോസഫ് പ്രയർ ഗ്രൂപ്പിനെ ശക്തിപ്പെടുത്താൻ പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനോടൊപ്പം യു.കെയുടെ പലഭാഗങ്ങളിൽ പ്രയർ ഗ്രൂപ്പുകൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ഓടി നടന്നു പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ഇപ്പോഴും സ്മരിക്കുന്നു.

കാരുണ്യത്തിന്റെ ഉറവകൾ

ഇതുവരെയുള്ള സണ്ടർലാൻഡ് സെന്റ് അൽഫോൻസാ സീറോ മലബാർ കൂട്ടായ്മയുടെ വളർച്ച പരിശോധിച്ചാൽ മനസ്സിലാകുന്ന ഒരു കാര്യം ദൈവസ്നേഹത്തിൽ അടിസ്ഥിതമായ കൂട്ടായ്മയുടെ വിജയഗാഥയാണ്. ഇവിടുത്തെ കൂട്ടായ്മയ്ക്ക് അടിസ്ഥാനമിട്ടത് സെന്റ് ജോസഫ് പ്രയർ ഗ്രൂപ്പായിരുന്നു. കുറച്ച് വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം സെന്റ് ജോസഫ് പ്രയർ ഗ്രൂപ്പ് അത്മീയ കാര്യങ്ങളിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട് കൂട്ടായ്മയുടെ മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഒരു കമ്മറ്റിയെ ചുമതലപ്പെടുത്തുകയായിരുന്നു. ഇവിടെയുള്ള കുടുംബങ്ങളെ നാല് വിശുദ്ധരുടെ നാമത്തിലുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാക്കിത്തിരിച്ചുകൊണ്ട് നല്ലരീതിയിൽ പ്രവർത്തനം നടത്തി പോരുന്നു. തിരുനാളുകളും. ഒൻപത് ദിവസത്തെ നൊവേനയും ഒക്ടോബർ മാസത്തിലെ പത്ത് ദിവസത്തെ ജപമാലയും ഇടവക ദിനം, ബൈബിൾ ക്വിസ്, എല്ലാ മാസത്തിന്റെയും മൂന്നാമത്തെ ശനിയാഴ്ച്ച നടത്തപ്പെടുന്ന മനോഹരമായ പാട്ടുകുർബ്ബാനയെല്ലാം ഒത്തിരിപ്പേരുടെ സമർപ്പണമാണ്. എല്ലാ ഞായറാഴ്ച്ചയും നടക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ മതബോധന ക്ലാസ്സുകൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്നവർ കാണിക്കുന്ന അർപ്പണബോധവും ത്യാഗവുമെല്ലാം എടുത്തു പറയേണ്ടതാണ്.

സണ്ടർലാൻഡ് എന്ന പുണ്യഭൂമി

ഇംഗ്ലണ്ടിൽ കുടിയേറിയ മലയാളികളിൽ ഏറ്റവും ഭാഗ്യം സിദ്ധിച്ചവർ സണ്ടർലാണ്ടിൽ ഉള്ളവരാണ് . നോർത്ത് ഈസ്റ്റ് ആണ് ഇംഗ്ലണ്ടിലെ ക്രിസ്തു മതത്തിന്റെ വളർച്ചയുടെ പിള്ളത്തൊട്ടിൽ . പ്രധാനപ്പെട്ട നോർത്തേൺ വിശുദ്ധരായ പൗളിനോസ് , ഐഡൻ, തിയോഡോൺ ഓഫ് ടാർസസ് , ബെനഡിക്ട് ബിസ്കോപ് , വിൽഫ്രഡ് , കുത്ബർട് തുടങ്ങിയവർ . ഇതിൽ സെ. ബീഡിന്റെ ജനനം സന്ദർലാൻഡിലാണ് . കത്തോലിക്കാസഭയിൽ 33 Docotors of the church ഉള്ളതിൽ ഒരേയൊരു ഇംഗ്ലീഷ്ക്കാരൻ സെ. ബീഡ് ആണ് .സെ. ബീഡ് AD . 731ൽ രചിച്ച THE ECCLESIASTICAL HISTORY OF ENGLISH PEOPLE , 1286 വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷവും ഇന്നും പുനഃ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു . ഇത് കൂടാതെ വേറെ 30 ഗ്രന്ഥങ്ങളും രചിച്ചിട്ടുണ്ട് . AD & BC എന്ന സിസ്റ്റം തന്നെ കണ്ടുപിടിച്ചത് സെ. ബെഡ് ആണ് .

ബെനഡിക്ട് ബിസ്കോപ് ആണ് വെയർ മൗത്തിൽ സെ. പീറ്റേഴ്സ് പള്ളിയോട് ചേർന്ന് മൊണാസ്ട്രി സ്ഥാപിച്ചത് . ഇന്നും സംന്യാസമൂഹത്തിന്റെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ അവിടെ ചെന്നാൽ കാണാൻ സാധിക്കും . സെ. ബെനഡിക്ട് ഇതുപോലെ തന്നെ JARROW യിലും ഒരു ആശ്രമം സ്ഥോപിച്ചിട്ടുണ്ട് . ചരിത്രരേഖകളിൽ ഇതിനെ TWIN MONASTRY എന്നാണു അറിയപ്പെടുന്നത് . യൂറോപ്പിലെ അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു ലൈബ്രറി ആയിരുന്ന ഈ ആശ്രമത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നത് . സെ. ബെനഡിക്ട് ബെസ്കോപ് കപ്പൽ മാർഗം ആറ് തവണ റോമിൽ പോയാണ് ഈ പുസ്തകങ്ങളും അമൂല്യ നിധികളും ഇവിടെ എത്തിച്ചത്. സെ. ബെനഡിക്ട് ബിസ്കോപ്പാണ് ഇംഗ്ലണ്ടിൽ ആദ്യമായി STANGLASS ന്റെ വർക്ക് തുടങ്ങിവെച്ചത് . അതിനുവേണ്ടിയുള്ള ജോലിക്കാരെ ഫ്രാൻസിൽ നിന്നും ഇവിടെയെത്തിച്ചു .

സെ. കുത്ബർട്ടിന്റെ കബറിടം , ഒരുകാലത്ത് യൂറോപ്പിലെ ഏറ്റവും പ്രശസ്തമായതു , ഇവിടെനിന്നും പത്ത് മൈൽ അകലെ ഡർഹാം കത്തീഡ്രലിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു . സെ. കുത്ബർട്ടിന്റെ ശവകുടീരം AD . 698 , 934 , 1104 , 1539 1827 , 1899 വർഷങ്ങളിൽ ആറ് തവണ തുറന്നു പരിശോധിച്ചു. ഇന്നും ശരീരം അഴിയാതെ ഇരിക്കുന്നു .

AD . 647 ൽ സെ. ഹിൽഡായാണ് സെ. ഐഡന്റെ നിർദേശ പ്രകാരം ഒരു ചെറിയ കോൺവെന്റ് മങ്കെയർ മൗത്തിൽ സ്ഥാപിച്ചത് .. 27 വർഷത്തിനുശേഷമാണ് സെ. ബെന്നറ്റ് ബിസ്കോപ്പിന്റെ സ്ഥലത്ത് സന്യാസാശ്രമം സ്ഥാപിക്കുന്നത് . പിന്നീട് സെ. ഹിൽഡാ വിറ്റ്ബീ എന്ന സ്ഥലത്ത് സെമിനാരി സ്ഥാപിച്ചു .

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പഴക്കമുള്ള സമ്പൂർണ ബൈബിളിന്റെ കൈയെഴുത്തു പ്രതി രൂപപ്പെട്ടത് വെയർമൗത് & ജാരോ സന്യാസാശ്രമത്തിൽ നിന്നാണ് , അതിനെ CODEX AMIATINUS എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത് . 2016 ൽ CODEX AMIATINUS ന്റെ 1300 വർഷം പ്രമാണിച്ചു, TYNE AND WEAR സ്കൂളുകളിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികൾ ഒരു മോഡൽ കോപ്പി ഉണ്ടാക്കി , റോമിൽ വെച്ച് നടന്ന ചടങ്ങിൽ പോപ്പ് ഫ്രാൻസിസ് ന് കൈമാറി . നമ്മുടെ മലയാളി കുട്ടികളും ആ ധന്യനിമിഷങ്ങൾക്ക് സാക്ഷിയായി .

ഉപസംഹാരം

മുൻപ് സൂചിപ്പിച്ച വിശുദ്ധരൊക്കെ അവരുടെ കടമ നിർവ്വഹിച്ചതിനുശേഷം കടന്നുപോയി. ഇന്നുള്ളതിനേക്കാൾ വെല്ലുവിളികൾ നേരിട്ടായിരുന്നു അവർ ദൈവരാജ്യത്തിന് വേണ്ടി പ്രവർത്തിച്ചത്. നമ്മെ ഇവിടെ ഈശോ എത്തിച്ചത് ഇവരുടെ പാത പിൻതുടർന്ന് ഈ ഇംഗ്ലണ്ടിലെ മണ്ണിൽ വിശ്വാസത്തിന് വേണ്ടി പോരാടാനും നശിച്ചു പോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആത്മാക്കൾക്കു വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കാനും വേണ്ടിയാണ്. എതാനും വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം നമ്മളും ഈ വിശുദ്ധരേടൊപ്പം സ്വർഗ്ഗത്തിൽ ഇരിക്കാൻ യോഗ്യത നേടുന്നതിന് വേണ്ടി നമ്മൾക്കും ഉണർന്ന് പ്രവർത്തിക്കാം.

ST. ALPHONSA SYRO-MALABAR SUNDAY SCHOOL REPORT

2008 -2017- St. Joseph's church Sunderland.

MATHEW CHITTETH
(HM. CATECHISM)

"Train up a child in the way he should go: and when he is old, he will not depart from it". Proverbs 22:6

Let me begin the report by thanking the Almighty for all the blessings that He had showered upon our Sunday school children and teacher's during the years under review.

Catechism classes are held on all Sundays except during the school holidays after 9.30 English Mass. The timing is 10.45 to 11.45am.

We started our catechism classes in 2008. Initially it started with just one class where all children were taught every Friday before the prayer meeting. However, since Fr. Michael McCoy took charge as the parish priest here in St. Joseph, he offered us the presbytery for our catechism classes. With ample space available we have now divided the children into four age groups and classes conducted accordingly. Our Sunday School is blessed with 37 students and twelve dedicated teachers at present. We are also planning to conduct seminars for senior group children by eminent personalities.

Most of us migrated to Sunderland, U.K. from 2003 onwards and have been a part of St. Joseph's Parish, Sunderland ever since. St. Joseph's parish priest and the catholic community warmly welcomed us and we are now an integral part of the parish community.

As we grew in numbers we started our own prayer meetings in Malayalam, our native language every Friday from 7 till 9 pm, which has gone from strength to strength and continued to date.

With our deep-rooted faith, we felt the need to impart those catholic values and tradition to our children and the need to nourish and nature them. Based on the Indian Sunday School model of education we started to teach students from School year 1-12 using text books prescribed for respective year group and approved by the Syro-Malabar Synodal Commission for Catechesis. The students were divided into four divisions based on their age group. Each division is managed by a class teacher with the help of other two teachers. Towards the end of term, we conduct examinations to check the level of understanding among learners and winners of each division were recognized with prizes, certificates and awards. There were special prizes to children who had per-

fect attendance for the year.

Sunday school children participated actively in all Church events, which include special song at Christmas programme, fancy dress competition, drawing competition, Bible Quiz, Bible reading etc.

Training programme. Every year we are conducting one day training programme for all the catechism teachers in the North East under the Diocese of Hexham and Newcastle All classes are taken by well efficient Rev.Fathers from our Diocese.

Teaching Aids. To make the catechism class more attractive and effective, and to create interest among the students, we are trying to supply various teaching aids to catechists including short video clips, power point presentations, charts, pictures etc. We hope that this will enable the catechist to do their ministry more convincingly and fruitfully.

I take this opportunity to thank the following teachers for their stewardship and commitment.

Mr. Mathew Joseph

Mr. Sibby Thomas

Mr.Martin George

Mrs. Sini Martin

Ms Tercy Thomas

Ms Grace Augustin

Mr. Siby Joseph

Mrs. Smitha James

Mrs. Sini Manoj

Mr. Sojo Kurian

Mrs. Alphonsa Sojan

We remember the teachers who had supported past years with gratitude; Mr. Pious Mathew, Mr. Raju Mathew, Ms. Jophina Philip, Ms. Avarin Mathew, Ms. Rose George, Ms. Maneesha Paul , Mrs. Kochuthressia Emmanuel and Mrs. Ethamma Thomas

On behalf of our Sunday school, I would like to thank our Syro Malabar Catholic Chaplain Rev. Fr. Saji Thottathil for his guidance and prayerful support. I also take this opportunity to thank all parents and teachers who worked together in encouraging children to learn the Word of God. I would like to extend my sincere gratitude to Rev.Fr. Michael McCoy, the parish priest, for his continued support and encouragement. As an evolving community, we are much grateful for the help and support we get from St. Joseph's parish and the blessings of the Hexham and Newcastle Diocese for our spiritual growth. We hope to continue educating our children and make them active ambassadors of Christ.

With Prayerful Regards

Mathew Chitteth

Catechism Co-ordinator.

യോഗയിലൂടെ ആരോഗ്യത്തിലേക്ക്

മാത്യു ചിറ്റേത്ത്

മനുഷ്യന്റെ ശാരീരികവും, മാനസികവും , സാന്മാർഗികവും സർവ്വോപരി ആത്മീയവുമായ സകല പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ശാശ്വതവും സമർത്ഥവുമായ പരിഹാരം കണ്ടെത്തുവാൻ സാധിക്കുന്ന ഒരു ശാസ്ത്രമാണ് യോഗശാസ്ത്രം. ജീവിതയാത്രയ്ക്കുള്ള ഒരു വാഹനമാണ് ദൈവം തന്ന നമ്മുടെ ശരീരം.അതിന് എന്തെങ്കിലും തകരാറുകൾ സംഭവിച്ചാൽ യാത്രയ്ക്ക് തടസം നേരിടും. അങ്ങനെ സംഭവിക്കാതിരിക്കണമെങ്കിൽ, ശരീരവും അതിനകത്തിരിക്കുന്ന മനസും എന്നും തേച്ച് തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കി ക്കാണ്ടിരിക്കണം. അതിനുള്ള സാങ്കേതിക വിദ്യകളാണ് യോഗശാസാത്രം പ്രദിപാദിക്കുന്ന ആസന പ്രാണായാമങ്ങൾ. ശരീരത്തിന് ഭക്ഷണം പോലെ തന്നെ അനുപേക്ഷണീയമാണ് വ്യായാമവും. വ്യയാമ രഹിതമാണ് പല രോഗങ്ങൾക്കും മൂലകാരണം. ശരീരത്തിനും മനസിനും ഒരേ സമയം പ്രയോജനം ലഭിക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാണ് യോഗവ്യായാമം. ശരീരത്തെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്താൻ ഉത്തമമായ ആഹാരം എങ്ങനെയോ അതുപോലെ മനസിന്റെ ഉത്തമമായ ആഹാരമാണ് പ്രർത്ഥന. യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം തന്നെ മനസിനെ നിയന്ത്രിക്കലാണ്. ശരീരവും , മനസും ,ആത്മാവും തമ്മിലുള്ള സമന്വയമാണ് ധ്യാനം. ഈ ഐക്യം ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്. വ്യായാമങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യം ശരീരത്തിലെ രക്ത പ്രവാഹം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും കൂടുതൽ പ്രാണവായു (oxygen) ഉള്ളിലേയ്ക്ക് വലിച്ചെടുക്കുകയുമാണ്. ദീർഘമായി ശ്വസിക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ പ്രാണവായു ആഗിരണം ചെയ്യുകയും ,അതിന്റെ ഫലമായി കൂടുതൽ നല്ല രീതിയിൽ രക്ത ശുദ്ധീകരണം നടക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. യോഗാഭ്യാസം നട്ടെല്ലിനും മറ്റ്സന്ധികൾക്കും പ്രാധാന്യം നൽകിശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തും രക്ത സഞ്ചാരം ഒരുപോലെ ആക്കുന്നു.അതേ പോലെ മനോനിയന്ത്രണം സാധ്യമാകുന്നു. ഭാരതത്തിന്റെ ജ്ഞാനികളായ ഋഷി

ശരീരത്തിന് ഭക്ഷണം പോലെ തന്നെ അനുപേക്ഷിണീയമാണ് വ്യായാമവും. വ്യയാമ രാഹിത്യമാണ് പല രോഗങ്ങൾക്കും മൂലകാരണം. ശരീരത്തിനും മനസിനും ഒരേ സമയം പ്രയോജനം ലഭിക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാണ് യോഗവ്യായാമം.

വര്യൻമാർ മാനവരാശിയ്ക്ക് സംഭാവന നൽകിയ മഹത്തായ ഒന്നാണ് യോഗശാസ്ത്രം. മനുഷ്യന് ആരോഗ്യത്തോടും മനശാന്തിയോടും കൂടി നല്ലൊരു ജീവിതം നയിക്കുവാനായി രൂപം നൽകിയ ഈ ശാസ്ത്രത്തിന് അയ്യായിരത്തിലേറെ (5000) വർഷങ്ങൾ പഴക്കമുണ്ടെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. പണ്ഡിതന്മാർ യോഗയെ ശാസ്ത്രങ്ങളുടെ 'മുത്ത് ' എന്നാണ് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. BC 300ൽ ജീവിച്ചിരുന്ന മഹാപണ്ഡിതനും ,സംസ്കൃത വ്യാകരണത്തിന്റെയും , ആയുർവേദത്തിന്റെയും ഉപജ്ഞാതാവുമായ പതഞ്ജലി മഹർഷിയാണ് അന്ന് നിലവിലിരുന്ന യോഗ്യാഭ്യാസ മുറകളെല്ലാം സമാഹരിച്ച് പഠിച്ച് ന്യൂനതകൾ പരിഹരിച്ച് , ശരീരശാസ്ത്രത്തിന്റെയും. മനശാസ്ത്രത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ , ആദ്യമായി യോഗസൂത്രം , അഥവാ അഷ്ടാഗയോഗം എന്ന രാജയോഗഗ്രന്ഥം നിർമ്മിച്ചത് 2300 വർഷം കഴിഞ്ഞിട്ടും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന് ഇന്നുവരെ യാതൊരു വ്യത്യാസവും ആരും വരുത്തിയിട്ടില്ല. അത്ഭുതകരമായ ശക്തിയും , സാമർത്ഥ്യവും, ചൈതന്യവും ഓരോ മനുഷ്യനിലും ഒളിഞ്ഞ് കിടക്കുന്നുണ്ട്. അവയെ ഉണർത്തുക, ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുക,തദ്വാര അവനെ ഒരു ഉൽകൃഷ്ട മനുഷ്യനാക്കി തീർക്കുക, അതാണ് ചുരുക്കത്തിൽ യോഗയുടെ ലക്ഷ്യം. ഓരോ ദിവസവും ശരീരത്തിലും, മനസിലും, ബുദ്ധിയിലും അടിഞ്ഞ് കൂടുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ അതാതു ദിവസം തന്നെ ബഹിഷ്കരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. ജീവിതകാലം മുഴുവനും ഇതിനെല്ലാമുള്ള സാങ്കേതിക വിദ്യകളാണ് യോഗാസനം. മിക്ക യോഗാസനങ്ങളും നമ്മുടെ ഗ്രന്ഥികളെ കൂടി ലക്ഷ്യമാക്കിയാണ് ആചാര്യൻമാർ രൂപം നൽകിയിരിക്കുന്നത്. യോഗ ഒരു ദിനചര്യയായി സ്വീകരിച്ച് നിഷ്ഠമായി അഭ്യസിക്കുന്നവർക്ക് ലഭിക്കുന്ന പല പ്രയോജനങ്ങളെക്കുറിച്ചും യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ സവിസ്തരം പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട് . യോഗാഭ്യാസം എല്ലാ രോഗങ്ങളെയും നശിപ്പിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന് ഒതുക്കവും ഭംഗിയും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ദഹനശക്തി മന:സ്ഥൈര്യം ,ആരോഗ്യം. അവയവഭംഗി ഇതെല്ലാം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. തികഞ്ഞ ആരോഗ്യവും മനശാന്തിയുമാണ് ജീവിതത്തിന്റെ മൂലധനം. രണ്ടും അന്യോന്യം ആപേക്ഷികങ്ങളാണ്. ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യമില്ലെങ്കിൽ മനശാന്തിയില്ല: അതുപോലെ മറിച്ചും. ആരോഗ്യവും മനശാന്തിയും നഷ്ടപ്പെടാതെ ദീർഘായുസ്സായി ജീവിതം കഴിയണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ താഴെ പറയുന്ന നാലു കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധാലുക്കളായിരിക്കണം.

1. മിതവും ഹിതവുമായ ആഹാരം.
2. മിതമായ വ്യായാമം
3. ശരിയായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം.
4. മനോ നിയന്ത്രണം.

മിതമായ വ്യായാമത്തിന് യോഗാസനങ്ങളും ,ശരിയായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന് പ്രാണായാമവും , മനോ നിയന്ത്രണത്തിന് ധ്യാനവുമാണ്(Meditation) യോഗശാസാത്രം നിർദേശിക്കുന്നത്. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് ഇനിയും പൂർണ്ണമായി കീഴടങ്ങാത്ത ഹൃദ്രോഗം, രക്ത സമ്മർദം, പ്രമേഹം,ആസ്ത്മ, വാതം,മാനസിക സംഘർഷം തുടങ്ങിയ നിരവധി രോഗങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും ഫലപ്രദവും ചെലവില്ലാത്തതും , യാതൊരുവിധ പത്യാഘാതവും ഇല്ലാത്തതുമായ ഒരു ചികിത്സാ പദ്ധതിയാണ് യോഗാഭ്യാസം. നടുവേദന, സന്ധിവാതം, ഗ്യാസ്ട്രബിൾ, കുടവയർ, മലബന്ധംതുടങ്ങിയവയ്ക്കൊക്കെ യോഗ ഒന്നാന്തരം ഔഷധമാണ്. ഭാരതത്തിന്റെ അമൂല്യ നിധിയും വച്ചുകൊണ്ട് ദാരിദ്ര ദുഃഖംമനുഭവിക്കുന്ന നിർഭാഗ്യവാന്മാരാണ് നാം. മനുഷ്യന് ആരോഗ്യത്തോടും, മനസ്സമാധാനത്തോടുകൂടി സന്തുഷ്ടജീവിതം നയിക്കുവാനുള്ള ശരിയായ മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ യോഗ വിദ്യ നല്കുന്നുണ്ട്. യോഗ ഒരു ജീവിത ശൈലിയാണ് ഒരു ദിനചര്യയായി തീർന്നാൽ മാത്രമെ അതുകൊണ്ട് ഫലമുള്ളു.യോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിച്ച് തുടങ്ങുന്നതോടെ മനസ്സിന്റെ പിരിമുറുക്കം, മുൻകോപം, പ്രതികാര ചിന്ത, അക്രമവാസന എന്നിവ ക്രമേണ അപ്രത്യക്ഷമാകും. ആ സ്ഥാനത്ത് ക്ഷമ, സഹനശക്തി, ദയ, സ്നേഹം എന്നീ ഗുണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യും. യോഗ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഈ അത്ഭുതകരമായ കഴിവിനെ കുറിച്ച് ബോധ്യപ്പെട്ടതോടെ പല രാജ്യങ്ങളിലും യോഗാഭ്യാസം നടപ്പിലാക്കി കഴിഞ്ഞു. ചില രാജ്യങ്ങളിൽ അവിടുത്തെ ജയിലുകളിൽ പോലും യോഗാഭ്യാസം ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.രാവിലെയോ വൈകുന്നേരങ്ങളിലോ മിക്കവാറും ഒഴിഞ്ഞ വയറോടെ (Emtpy stomach) യോഗ പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ്. ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമായ സമയം അതിരാവിലെയാണ്. ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുന്ന മുറിയോ അല്ലെങ്കൽ പൊടിപടലങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത തുറന്ന സ്ഥലമോ യോഗ പരിശീലനത്തിന് തിരഞ്ഞെടുക്കാവുന്നതാണ്. ആഹാരം പോലെ തന്നെ യോഗയും ശരീരത്തിന് ആവശ്യമാണെന്ന് വിശ്വസിക്കുക.ദിവസത്തിൽ കുറഞ്ഞത് അര മണിക്കൂർ എങ്കിലും അതിനു വേണ്ടി മാറ്റി വയ്ക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്. ഒഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാത്ത കാരണങ്ങൾ മൂലമല്ലാതെ ഒരിക്കലും യോഗ മുടക്കാതെയിരിക്കുക. വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ , രോഗങ്ങളുടെ ക്രമാതീതമായ വർദ്ധനവ് ,ഭക്ഷണകാര്യങ്ങളിലും മറ്റും വേണ്ടിവരുന്ന ഭീമമായ ചെലവുകൾ തുടങ്ങിയ നമ്മെ അലട്ടുന്ന ഗൌരവമേറിയ ചില പ്രശ്നങ്ങളാണ്. ഇവയ്ക്കെല്ലാം ശാശ്വതമായ ഒരു പരിഹാരമാണ് യോഗ.മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും ആരോഗ്യപൂർണ്ണമാക്കുവാനും ,ചെലവ് കുറഞ്ഞതും ലളിതവുമായ ജീവിതം നയിക്കുവാനും, നമുക്ക് കഴിയണമെങ്കിൽ ഭാരതത്തിന്റെ യോഗശാസ്ത്രം സ്വീകരിക്കുക അനുയോജ്യമാണ്. യോഗവിദ്യ എല്ലാ തലങ്ങളിലും, പ്രത്യേകിച്ച് സ്കൂളുകളിൽ നിർബന്ധമായി നടപ്പിൽ വരുത്തിയാൽ ജനതയുടെ ആരോഗ്യത്തിലും പെരുമാറ്റത്തിലും അത് നല്കുന്ന നേട്ടം അത്ഭുതാവഹമായിരിക്കും.

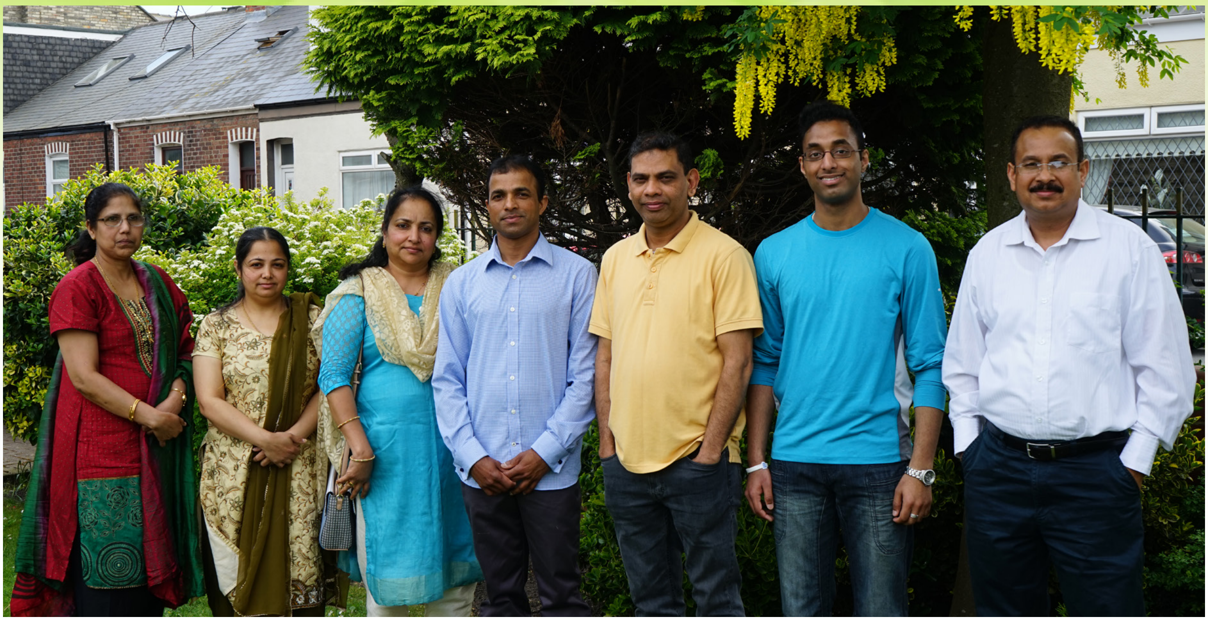
52nd
Wedding Anniversary
Mr. Devassy & Mrs. Rosily Devassy
With love & prayers-
Mr. George Joseph & Mrs. Vasily George and children

50TH
Happy Marriage Anniversary
Mr. Devassya Ampatt & Mrs. Elsamma Devassya
WITH LOVE & PRAYERS-
Mrs. & Mr. Sojan Sebastian Ampatt & family
PosterMyWall.com

Cathechism Teachers

Women Forum

St. Joseph's Choir



St. Josephs' Prayer Group

ENGLISH POEM

Edwin Saji

"Accept your past
Without regrets,
Handle your present
With confidence
And face your future
Without fear."

OPEN MY EYES

Open my eyes, Lord
That I might see
The world with greater clarity,

Open my heart, Lord
So I might learn
To care for others with more concern,

Open my ears, Lord
And I will catch
The subtle seconds of silent distress.

NOBODY WALKS ALONE

Often when the highway of life seems rough
And all of you dreams have flown,
Just remember, wherever your road may go,
Nobody walks alone.

When everyone else has let you down,
And under your sins you groan,
Just keep reminding your burden heart,
Nobody walks alone.

Then suddenly you'll feel his hand in yours
And his eyes lifting up your own
And you'll hear his gentle, forgiving voice;
"Nobody walks alone"...

"Yesterday is already a dream
And
Tomorrow is only a vision,
But
Today, well lived, makes every yesterday
a dream of happiness
And
Every tomorrow a vision of hope."

LOVING MEMORY
Mr. Augusthy Mathai & Mrs. Annamma Mathai
Sorrowing family
Mrs. & Mr. Mathew Chitteth & Family

Loving Memory of -
Mr. Varkey Scaria & Mrs. Mariamma Varkey
Kaipamplackal
Sorrowing family
Mrs. & Mr. Martin George and family

പ്രമേഹവും മലയാളിയും

ഷിജി ജോയ്

ആഹാര രീതിയിലും ജീവിത ശൈലിയിലുമുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ നിരവധി രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. അതിലൊന്നാണ് പ്രമേഹം. ഈ നിശബ്ദ്ധനായ കൊലയാളി അഥവാ silent killer . പ്രമേഹം ഏഷ്യൻ സമൂഹത്തിൽപകർച്ച വ്യാധി പോലെ പടരുകയാണ്. ഒരുവിധം നന്നായി തന്നെ വേരോടിയിരിക്കുന്നു എന്ന് നമുക്ക് തറപ്പിച്ച് പറയാം. ഒരു പതിറ്റാണ്ടിലേറെ കാലമായി കുടിയേറിയ മലയാളി സമൂഹത്തെ ശ്രദ്ധിച്ച് നോക്കിയാൽ ഈ വിപത്ത് നമ്മുടെ കുടംബങ്ങളുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും താളം തെറ്റിക്കുന്നതായി നമുക്ക് നിസ്സംശയം പറയാൻ സാധിക്കും.കഴിഞ്ഞ കുറെ വർഷങ്ങളായി പ്രമേഹ ചികിത്സാ രംഗത്ത് Specialist ആയി ജോലി നോക്കിയ പശ്ചാതലത്തിലാണ് ഞാനീ ലേഖനം തയ്യാറാക്കുന്നത്.എനിക്കറിയാവുന്ന അറിവുകൾ പകർന്ന് തരാൻ ഈ ലേഖനം ഉപകരിക്കുമെന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. ഇൻഡ്യക്കാരിൽ 5 പേരിൽ ഒരാൾ പ്രമേഹരോഗിയാണ്. എന്നത് ഞെട്ടിപ്പിക്കിന്ന വസ്തുതയാണ് പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ 16 പേരിൽ ഒരാൾക്ക് പ്രമേഹ സാധ്യത

ഒരു പതിറ്റാണ്ടിലേറെ കാലമായി കുടിയേറിയ മലയാളി സമൂഹത്തെ ശ്രദ്ധിച്ച് നോക്കിയാൽ ഈ വിപത്ത് നമ്മുടെ കുടംബങ്ങളുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും താളം തെറ്റിക്കുന്നതായി നമുക്ക് നിസ്സംശയം പറയാൻ സാധിക്കും.

എന്നതാണ് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. U.K. യിൽ ഏകദേശം 4 മില്ല്യൻ ആളുകൾ പ്രമേഹ രോഗബാധിതരാണ്. ഇതിൽ 90% പ്രമേഹ രോഗികളാണ്. ഇത് ആകെ ജനസംഖ്യയുടെ 6% മാത്രമാണ്. ഇന്ത്യയെ പ്രമേഹത്തിന്റെ തലസ്ഥാനമായിട്ടാണ് Time of India റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ഏകദേശം 1 മില്ല്യൻ ആളുകൾ പ്രമേഹ രോഗംകൊണ്ട് മരിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് കണക്കുകൾ. ശരീരത്തിലെ ഇൻസുലിന്റെ അപര്യാപ്തതയോ, ഉൽപാദിപ്പി

ക്കുന്ന ഇൻസുലിന്റെ കാര്യക്ഷമതാ കുറവുമൂലമോ ശരീരത്തിന്റെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കുന്നു.പ്രധാനമായും പ്രമേഹര രോഗത്തെ 3 തരത്തിലാണ് തരം തിരിച്ചത്.

ടൈപ്പ് 1 (insulin dependant diabetes mellitus)

ടൈപ്പ് 2 (None insulin dependant diabetes mellitus)

ടൈപ്പ് 3 ഗർഭകോലത്തുള്ള പ്രമേഹം (Gestational diabetes mellitus)

ടൈപ്പ്1 പ്രമേഹം

പൊതുവേ കുട്ടികളിലും ചെറുപ്പക്കാരിലുമാണ് ഇത് കാണാറുള്ളത്. ഇവരുടെ ശരീരം ഇൻസുലിൻ ഉൽപാദിപ്പിക്കാത്തതുകൊണ്ട് ഇൻസുലിൻ ഇൻജക്ഷനായി തന്നെ എടുക്കേണ്ടിവരും.വളരെ ചുരുക്കം പേരിൽ കുറഞ്ഞ ഇൻസുലിൻ ഉൽപാദനം നടക്കുന്നതായും കണ്ടു വരുന്നു.കഴിക്കുന്ന അന്നജത്തിന്റെ ആളവിനനുസരിച്ച് കൃത്യമായി ഇൻസുലിൻ പമ്പ് ചെയ്യുന്ന ഇൻസുലിൻ പമ്പുകൾ ലഭ്യമാണ്.

ടൈപ്പ്2 പ്രമേഹം

90% പേരും ഈ വിഭാഗത്തിലുള്ളതാണ്.ഇവരുടെ ശരീരത്തിൽ ഇൻസുലിൻ ഉണ്ടെങ്കിലും പ്രവർത്തിക്കാത്തതു മൂലം പ്രമേഹമുണ്ടാകുന്നു.ഇൻസുലിന്റെ അളവ് ആവശ്യത്തിന് ഉണ്ടാകാത്തതും കാരണമാണ്. ഇത് പൊതുവേ മുതിർന്നവരിലും പാരമ്പര്യമായി പ്രമേഹം വരുന്നവരിലുമാണ് കണ്ട് വരുന്നത്. പ്രധാനമായും മധ്യവയസ്സിലാണ് ഇതിന്റെ ആരംഭം എന്നിരിക്കിലും ചെറുപ്രായക്കാരിലും ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം സർവ്വ സാധാരണമായി കണ്ടുവരുന്നു. ഏഷ്യൻ സമൂഹത്തിൽ ഈ പ്രവണത പതിൻമടങ്ങ് കൂടുതലാണ്. പൊണ്ണതടിയാണ് പ്രമേഹരോഗത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം .ഉയരത്തിനനുസിച്ചുള്ള തടിയാണ് ആഭികാമ്യം. ഉയരം സെന്റീമീറ്ററൽ അളന്നതിന് ശേഷം ആകെയുള്ള ഉയരത്തിൽ നിന്ന് 100 സെന്റീമീറ്റർ കുറക്കുന്നതായിരിക്കും ശിരയായ ഭാരം. അതായത് 150 സെന്റിമീറ്റർ പൊക്കമുള്ളയാൾക്ക് 50 kg ആണ് ശരിയായ ഭാരം. ശരീരഭാരം 20 kg കൂടുതലുള്ളവർക്ക് പ്രമേഹ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. മാറിയ ജീവിത ശൈലിയും വ്യായാമകുറവും, ഭക്ഷണ സുലഭതയും പ്രമേഹ രോഗത്തെ കുറിച്ചുള്ള അറിവ് കുറവും ,പാരമ്പര്യം, ഭക്ഷണത്തിലെ അമിത കൊഴുപ്പും ഈ രോഗപ്രവണതയെ അതിന്റെ മൂർദ്ധന്യത്തിലെത്തിച്ചിരിക്കുന്നു. മീനും , പച്ചക്കറിയും ധാരാളമായി കഴിച്ചിരുന്ന മലയാളിയുടെ ജീവിത ശൈലിയിൽ നിന്ന് ചോക്ലേറ്റും, ബേക്കറിയും, കൊഴുപ്പ് നിറഞ്ഞ ഭക്ഷണ രീതി സ്വീകിക്കുമ്പോൾ നാം സ്വയമറിയാതെ പ്രമേഹത്തെ വിളിച്ചുവരുത്തുകയാണ്. ആധുനിക ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും, വ്യായാമകുറവും, ജോലിഭാരവും, സമയകുറവും, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകളോടുള്ള മലയാളികളുടെ താല്പര്യം പ്രമേഹ രോഗത്തെ ഊട്ടിവളർത്തുന്നു. ശരീരത്തിന് വേണ്ട പോഷകങ്ങൾ അന്നജം, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്, വിറ്റാമിൻ,ധാതുക്കൾ, ലവണങ്ങൾ എന്നിവയാണ്. അന്നജത്തിന്റെ ദഹനത്തിനും ആഗിരണത്തിനും ഇൻസുലിൻ കൂടിയേ തീരൂ. ശരീരത്തിൽ അമിതമായി ഉണ്ടാകുന്ന അന്നജത്തെ ദഹിപ്പിച്ച് കരളിൽ ഗ്ലൂക്കോണിന്റെ രൂപത്തിൽ ശേഖരിച്ച് വയ്ക്കുന്നു. ഇത് നമ്മുടെ അവശ്യഘട്ടങ്ങളിലെ ഊർജ്ജസ്രോതസ്സാണ്. ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ അന്നജം മാത്രമെ കഴിക്കേണ്ടതായിട്ടൊള്ളൂ. അങ്ങിനെയെങ്കിൽ അധികമായ അളവിൽ അന്നജം ശേഖരിക്കപ്പെടുകയില്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ അമിതവണ്ണം ഉണ്ടാവുകയില്ല എന്നർത്ഥം. അധികമായി ശേഖരിക്കുന്ന അന്നജം വയറിന്റെ കീഴ്ഭാഗത്തായിട്ടാണ് പ്രധാനമായും ശേഖരിക്കപ്പെടുന്നത്. ഇത് ഇൻസുലിന്റെ കാര്യക്ഷമത കുറക്കുന്നു. അതികൊണ്ട് ഓരോരുത്തരുടെ അധ്വാനത്തിനനുസൃതമായി ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് ക്രമീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.ശാരീരികാധ്വാനം കൂടുതൽ ഉള്ള ജോലികൾക്ക്

കോശങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തിന് ഊർജ്ജം ആവശ്യമാണ്.കോശങ്ങളിലേക്ക് ഗ്ലൂക്കോസിനെ കടത്തി വിടുന്ന കൊച്ചു താക്കോലുകളാണ് ഇൻസുലിൻ. ഇൻസുലിന്റെ അഭാവം ഈ പ്രക്രിയയെ തടസപ്പെടുത്തുന്നു.

കൂടുതൽ ഊർജ്ജം ആവശ്യമാണ്. കോശങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തിന് ഊർജ്ജം ആവശ്യമാണ്.കോശങ്ങളിലേക്ക് ഗ്ലൂക്കോസിനെ കടത്തി വിടുന്ന കൊച്ചു താക്കോലുകളാണ് ഇൻസുലിൻ. ഇൻസുലിന്റെ അഭാവം ഈ പ്രക്രിയയെ തടസപ്പെടുത്തുന്നു. ഇതു മൂലം നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് രക്തത്തിൽ അടിഞ്ഞ് കൂടുന്നു. ഇതാണ് പ്രമേഹ രോഗികളിൽ ഭക്ഷണം കഴിച്ചിട്ടും തളർച്ച അനുഭവപ്പെടുന്നത്.രക്തത്തിൽ അടിഞ്ഞ് കൂടിയ പഞ്ചസാരയെ പുറത്താക്കാൻ കിഡ്നി കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യുന്നു. ഇതുവഴി രോഗിക്ക് ഇടക്കിടെ മൂത്രമൊഴിക്കാൻ തോന്നും. ഇത് വലിയ ദാഹത്തിന് കാരണമായിതീരും. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ ബാഹുല്യം അധിക വിശപ്പ്, അമിത തളർച്ച, നാവും ചുണ്ടും വരണ്ടുണങ്ങുന്ന പ്രകൃതം, മുറിവുകൾ ഉണങ്ങാൻ താമസം, അണുബാധകൾ, ചെവി ചൊറിച്ചിൽ, കാഴ്ചശക്തി മങ്ങൽ, കൈയ്യും കാലിലുമുള്ള ഞരമ്പ് വേദന, ഒന്നിനോടും താല്പര്യമില്ലായ്മ, ചർദ്ദി എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളലോടെ കാണപ്പെടാറുണ്ട്. ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കണ്ട് രക്ത പരിശോധനയും മൂത്ര പരിശോധനയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. പാരമ്പര്യമായി പ്രമേഹ സാധ്യതയുള്ളവർ (25 വയസ്സിന് മുകളിൽ) വർഷത്തിലൊരിക്കലെങ്കിലും രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്.വെറും വയറ്റിലും., ഭക്ഷണത്തിന് 2 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞും നടത്തുന്ന ടെസ്റ്റിലൂടെ പ്രമേഹം കണ്ട് പിടിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പുള്ള ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ്72 മില്ലി ഗ്രാം/ഡെസിലിറ്ററിനും(45.9 mmo/l), ആഹാരത്തിന് 2 ണിക്കൂർ ശേഷമുള്ള ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് 140 മില്ലി ഗ്രാം/ഡെസിലിറ്ററിനും(up to7.8 mmo/l) മുകളിലാണെങ്കിൽ പ്രമേഹ ചിക്ത്സ തുടങ്ങേണ്ടതാണ്. പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങൾ (HbA1c glycated hemoglobin) എന്ന ടെസ്റ്റാണ് പ്രധാനമായും പ്രമേഹ രോഗത്തിന്റെ ചികിത്സാ നിർണ്ണയത്തിന് ഉപയോഗപെടുത്തുന്നത്, ആഴ്ചകളോ മാസങ്ങളോ ആയി രക്തത്തിലെ ചുവന്ന രക്താണുക്കളിൽ അടിഞ്ഞു കുടിയിരിക്കുന്ന ഗ്ലൂകോസിന്റെ അളവാണ് HbA1c ടെസ്റ്റിലൂടെ അറിയാൻ സാധിക്കുക. HbA1c 42 mmol നു മീതേ വന്നാൽ പ്രമഹ സാധ്യത ഏറെയാണ്. രോഗമിർണ്ണയം. HbA1c 47 mmol എന്നിരിക്കിലും മറ്റ് പ്രമേഹ സംബന്ധമായപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവരിൽചികിത്സ നേരത്തെ തുടങ്ങാറുണ്ട്. കാരണം പ്രമേപം ശരീരത്തിനുണ്ടാക്കുന്ന കേടുപാടുകൾ തിരിച്ചെടുക്കാൻ പ്രയാസമാണ്. പ്രമേഹ രോഗിയുടെ HbA1c യുടെ അളവ്48 നും 50 നും ഇടയിലേക്ക് ക്രമീകരിക്കപെടേണ്ടതാണ്. തുടർച്ചയായി വേദന സംഹാരികൾ, വിഷാദ ചികിത്സക്കുള്ള മരുന്നുകൾ, സ്റ്റീറോയിഡ്, മനോരോഗത്തിന്റെ മരുന്നുകൾ,ആന്റി റിജക്ഷൻ മരുന്നുകൾ, നാഡീഞരമ്പുകളുടെ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവരിൽ രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കൂടിതലായി കാണപ്പെടുന്നു.പ്രമേഹ രോഗി ഗർഭിണിയാകുന്ന പക്ഷം രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസുന്റെ അളവ് വളരെ കൃത്യമായി നിലനിർത്തേണ്ടതാണ്.ഈ സാഹചര്യങ്ങളിൽ സ്പെഷലിസ്റ്റിന്റെ സഹായം തേടേണ്ടതാണ്.. ശരിയായ ഗ്ലൂക്കോസ് നിയന്ത്രണം പാലിച്ചില്ലങ്കിൽ അബോർഷൻ ,കുഞ്ഞിന്റെ അമിത വലുപ്പം എന്നിങ്ങനെ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടേണ്ടി വരാറുണ്ട്. ഗർഭിണിയായതിനു ശേഷം പ്രമേഹ രോഗം കണ്ടുപിടിക്കപ്പെടുന്നവരിൽ സ്കാനിംങ് വഴി കുഞ്ഞിന്റെ ഭാരം തിട്ടപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ദിവസേനയുള്ള ഗ്ലൂക്കോസ് ചെക്കിങ്ങും,ശരീരവ്യായാമവും, കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സഹകരണവും പ്രമേഹ രോഗചികിത്സയിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ദിവസേനയുള്ള രക്ത പരിശോധനയിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കൂടുകയോ HbA1c യുടെ അളവ് അപകടകരമായ രീതിയിലേക്ക് ഉയരുകയോ ,ഒന്നിലധികം പ്രമേഹ ലക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴാണ് മരുന്ന് ചികിത്സ തുടങ്ങുക. ഇതിന് മുന്നോടിയായി ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കൽ ,വ്യായാമങ്ങൾ ,ഭക്ഷണനിയന്ത്രണം എന്നിവ നിഷകർഷക്കാറുണ്ട്. ഇതൊക്കെ ഫലം കാണാതിരിക്കുമ്പോളാണ് മരുന്ന് കൊടുത്ത് തുടങ്ങുന്നത്. അമിതഭാരം കുറച്ചാൽ പ്രമേഹം വലിയ തോതിൽ നിയന്ത്രിക്കാം . ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന കൊഴുപ്പ് കരളിലും പാൻക്രിയാസിലും അടിഞ്ഞു കൂടി അവയുടെ പ്രവർത്തനം തടസപെടുത്തുമ്പോൾ ഇൻസുലിൻ വേണ്ടപോലെ ഉൽപോദിപ്പിക്കാനാവാതെവരുന്നു. ശരീരഭാരം കുറക്കാൻ G.L.P(Glucagon like peptide) വിഭാഗത്തിലുള്ള മരുന്നുകൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. ഇത്തരം ചികിത്സകളിൽ രോഗിയുടെ ആഗ്രഹവും സന്നദ്ധതയും വളരെ വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. .. ചികിത്സയിൽ ശരീരഭാരം കുറക്കുന്നത് വഴി ഇൻസുലിന്റെ കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഉൽപാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയുമാണ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. വിശപ്പ് കുറയുന്നത് കൊണ്ട് ഭക്ഷണ താല്പര്യം കുറയുകയും ചെയ്യും. ഇതോടോപ്പം രോഗാവസ്ഥയെ കുറിച്ചും അതിനെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ, അന്നജത്തിന്റെ ദഹനപ്രക്രിയ ആഗിരണം, അധികരിച്ച അന്നജത്തിന്റെ ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ ഇവയൊക്കെ വ്യത്യസ്ഥരീതിയിൽ എന്നാൽ രോഗിയെയും കുടംബങ്ങളെയും പങ്കെടിപ്പിച്ച് കൊണ്ട് DESMUND-, DAFNE Programme പോലെയുള്ള പഠനക ക്ളാസുകളിൽ സംബന്ധിക്കുന്നത് വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യുന്നതാണ്. ഇത് രോഗിക്ക് സ്വന്തമായി പ്രമേഹ രോഗത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള അറിവും ആത്മധൈര്യവും പകരുന്നു. (ഇത് വഴി രക്തത്തിന് ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് ക്രമാതീതമായി കൂടുന്ന അവസ്ഥ സുരക്ഷിതമായി. എന്നാൽ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് സാധിക്കുമെന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയം വേണ്ട.)ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹ ചികിത്സയിൽ പ്രധാനമായും 4

തരത്തിലുള്ള മരുന്നുകളാണ് ഉപയോഗത്തിലുള്ളത്. Suphonyl urea, metformin, Thiazolidinediones, Alpha glucosidese inhibitorsഎന്നിവയാണ്. ഇത് ചിലപ്പോൾ ഒറ്റക്കും പലപ്പോഴും സെറ്റായിട്ടുമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ചെറിയ അളവിൽ തുടങ്ങി ശരിയായ അളവിൽ ഗ്ലൂക്കോസ് നിയന്ത്രണം വരുന്നത് വരെ ഡോസ് കൂട്ടികൊടുക്കുന്ന രീതിയാണ് നിലവിലുള്ളത്. പരമാവധി അളവ് കൂട്ടിയിട്ടും ഗ്ലൂക്കോസ് നിയന്ത്രണ വിധേയമായില്ലെങ്കിൽ ഗുളികകളുടെ കൂടെ ഇൻസുലൻ ചികിത്സയും തുടങ്ങും. അനിയന്ത്രിത രീതിയിലുള്ള പ്രമേഹം രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃതയാഘാത സാധ്യത, പക്ഷാഘാതം, വലുതും ചെറുതുമായ ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, കണ്ണിന്റെ കാഴ്ച തകരാർ, ചെവി കേൾക്കാൻ പ്രയാസം, ലൈംഗികബലഹീനത, ആവർത്തിച്ചുള്ള മൂത്രത്തിൽ പഴുപ്പ്, മറ്റ് അണുബാധകൾ, മിറിവുണങ്ങാൻ പ്രയാസം , ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, ഓർമ്മകുറവ്, വിരലുകളോ കാല് തന്നെയോ മുറിച്ച് കളയേണ്ട അവസ്ഥ, അധുക കൊഴുപ്പ്, ചെറുതും വലുതുമായ നാഡീ നരമ്പ് തകരാർ എന്നിവ കാലക്രമേണ സമ്മാനിക്കുമെന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയമില്ല. ശരീരത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് അപകടമായ രീതിയിൽ വർദ്ധിക്കുന്നത് എന്ന അവസ്ഥക്ക് വഴിയൊരുക്കും. തക്ക ചികിത്സ സമയത്തിന് ശരിയായ ചികിത്സ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഒരു പക്ഷെ ജീവഹാനിവരെ സംഭവിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ്.ശരീരത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് ക്രമാതീതമായി കുറയുന്നതും (Hypoglycemia) ജീവന് ഭീഷണിയാണ്. പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് അധിക കൊഴുപ്പ് നിയന്ത്രിക്കാൻ വിഭാഗത്തിലുള്ള മരുന്നുകളും പക്ഷാഘാതം ഹൃതയാഘാതം എന്നിവ തടയാൻ പോലുള്ള ഗുളികകളും രക്ത സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ തോതനുസരിച്ച് കഴിക്കേണ്ടി വരാറുണ്ട്. പ്രായം വർദ്ധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ഇൻസുലിൻ ഉൽപാദനത്തിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞു വരുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ് .പ്രമേഹ രോഗങ്ങൾക്ക് വർഷത്തിലൊരിക്കൽ കണ്ണ്,കാലിലെ ഞരമ്പ്, രക്തം, മൂത്രം എന്നിവയുടെ പരിശോധന നിർബന്ധമായും നിഷ്കർഷിക്കുന്നുണ്ട്. പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് മരുന്നുകളും പരിശോധിക്കാനുള്ള ഉപകരണങ്ങളും തികച്ചും സൗജന്യമായിട്ടാണ് കൊടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. വിദൂര ഭാവിയിൽ രക്ത പരിശോധനക്ക് Libre test പോലെയുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ സൌജന്യമായി NHS prescription വഴി കൊടുക്കുവാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ പുരോഗമിക്കുന്നുണ്ട്.

ഇത് ദിവസത്തിൽ നിരവധി തവണ രക്ത പരിശോധന ചെയ്യിന്നവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആശാവാഹകമാണ്.ശരിയായ രക്ത പരിശോധന വഴിയും ഗ്ലൂക്കോസ് നിയന്ത്രണത്തിലൂടെയും പ്രമേഹ രോഗത്തിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാവുന്നതാണ്. ഇത്രയൊക്കെ എഴുതിയ സ്ഥിതിക്ക് പ്രമേഹ രോഗത്തെ കുറിച്ചുള്ള യാഥാർത്ഥം എഴുതാതെ വയ്യ. 99% പ്രമേഹ രോഗവും രോഗിയുടെ നിയന്ത്രണത്തിലാണ്. ചിട്ടയായ ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണവും, വ്യായാമവും, മരുന്നുകളും ഇതിന് സഹായിക്കുമെന്ന് മാത്രം. രോഗി തന്നെയാണ് അവരുടെ ഡോക്ടർ. അമിത ഭാരം കുറച്ചാൽ പ്രമേഹം വലിയ തോതിൽ നിയന്ത്രക്കാം. കാലറി കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണ ശൈലി പാൻക്രിയാസിലെ കൊഴുപ്പിനെ അലിയിച്ചു കളയും. രോഗിയുടെ നിശ്ചയ ദാർഢ്യവും അറിവും രോഗ നിയന്ത്രണത്തിലെ മൂല കല്ലുകളാണ്. ഷോപ്പിംഗിന് പോകുമ്പോൾ food label വായിച്ച് നോക്കിയതിന് ശേഷം വാങ്ങുക. ഭക്ഷണത്തിലെ മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പഞ്ചസാര പലപ്പോഴും നമ്മൾ കാണാതെ വാങ്ങികഴിക്കാറുണ്ട്. പ്രമേഹ രോഗികൾ കേക്ക്,ബിസ്ക്കറ്റ്, പേസ്റ്ററി എന്നിവ വളരെ കുറച്ച് ഒരു പക്ഷെ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

ഒരിക്കൽ ബാധിച്ചാൽ ഇനി മാറുകയില്ല അഥവാ ഇൻസുലിനിൽ അവസാനിക്കും എന്നുള്ള ധാരണ തിരുത്തിയ പലരേയും എന്റെ അനുഭവ പരിചത്തിൽ നിന്ന് എനിക്ക് ചൂണ്ടി കാണിക്കാൻ സാധിക്കും. അതിൽ മലയാളികളുമുണ്ടെന്ന് പറയുന്നതിൽ ചാരിതാർത്ഥ്യമുണ്ട്. ഒരു പക്ഷെ രോഗം വന്നാൽ ശരിയോയതും കൃത്യമായതുമായ ചികിത്സ വഴി നല്ല ആരോഗ്യം കാത്തു സൂക്ഷിക്കാൻ സർവ്വേശ്വരൻ ഇത് വായിക്കുന്ന ഓരോരിത്തരെയും അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ. ഏവർക്കും ആയസും ആരോഗ്യവും നേർന്നുകൊണ്ട് ഒരു പ്രമേഹ രഹിത സമൂഹത്തെ സ്വപ്നം കണ്ട്കൊണ്ട്.

52nd Happy anniversary to the happy couple.
Mr. Scaria Baby & Mrs. Leelama Baby
Karickamppallil
With love & prayers
Mr. Cijo George & Mrs. Asha Cijo and children

47th Happy Wedding Anniversary !
Mr. V. J. Paulose & Mrs. Kathreena Paulose
With love & prayers
Mr. Roy Scaria & Mrs. Lijy Roy and family

UNIVERSITY LIFE TIPS

JESLIN JOSE

Some say that University is very much similar to your college/Pre-degree time but there are major differences because University life is the start of how you support yourself in a new area.

Starting your chosen course in any University is both exciting and challenging at the same time. Only a small number people enrol in a University near their residence, so most prefer to stay away from where they lived for most of their life. Some say that University is very much similar to your college/Pre-degree time but there are major differences because University life is the start of how you support yourself in a new area (unless you stay with your family). Here are some tips which will help you, as an undergraduate, to have a better University life:

1. Think about Employability

Before the actual course itself, think about the University itself. Does it offer career prospects? What is the success rate? What do students do after graduation? Questions like these can really help you when it comes to life after University because at the end of the day, we all want to be employed and not waste 3-4 years of our life without any success.

2. Rent a private property

The University does provide you an accommodation in the first year but after that you got to find your own place. So why not do it straight away? Checking the advertisements in student union is a good start as they will help you find a landlord. Try to live as a small group (3 or 4 others) so that you can split the rent and any other expenses to save up some money. Living on your own in a house is possible but it is expensive and a little scary especially when there is no one to call upon in case of an emergency.

3. Getting organised

When you arrive in a new place, the stage is set for you to be ready for a life away from your comfort zone. Hence, it is essential that you have completed the necessary activities before your life gets busy. This means enrolling for your course online, get your student and library cards, sign up with the local GP, and check for your student loan (or pay the fees especially if you are an International student) etc. Also, don't forget to take time to meet your neighbours and explore your new area.

4. Make a Budget

Now that you are starting to live by yourself, it is important to know how much you spent and how much money is coming to you. Without a budget, you will often be in situations where you have no money for your daily or weekly requirements.

A great option is to acquire a prepaid budgeting card and use it as disposable income such as food, nights out etc so this money will be separate from your rent and other bills. You will only be able to spend what you put in the card so this will help you with managing your money.

5. Get a part time job

Even if you get loans from Government (PR holders and UK Citizens), a part time job is something you should get as you settle down. So check newspapers, sign with employment agencies if possible, or ask local stores and shops for vacancies. It is also a good idea to check with your university for voluntary work. Not only this will help you to strengthen your CV and future career, it can help you remind that the extra money you make is not worth wasting.

6. Do not skip the Freshers' week

Let's face it; most of the students don't want to attend freshers' week because they think it is not important and want to spend an extra week off. However this is a period where you get to know about the University, societies and clubs, people who you will be studying with and most importantly small lectures about your course. In some universities, this is when you get your student card and enrol for your course. You really don't want to miss out on such important things so make the most out of Freshers' week and don't try to avoid it.

7. Know when to call it a night

This is a skill that is very difficult to acquire and requires some solid will power. One way to control yourself is to only take so much money that you are happy to spend and when it runs out, you go home. Try not to be under peer pressure and stay out till 3 or 4am in the morning especially if you have a lecture at 9am the next day. Failing to attend will not only reduce your attendance, but can affect your student loan or your visa if you are an international student.

8. Be an independent learner

This is where University stands out. There is so much going on in your life that you may not be able to focus on studies. You might also think grades are not important in your first year. Although this is partially true, no single year is useless in University and you still have to pass the first year of your course to progress further. So develop a learning style that suits you and stick to the plan but...

9. Enjoy yourself

A major part of university life is to enjoy the new experience. So explore the area, make new friends, eat and sleep well, always travel around and back to home in a group, learn how to cook and so on. This is the start of a new chapter in your life so it is vital that you check everything in your new place and take advantage that you are interested in.

To live in the hearts of those we love is never to
Mr. K.M. John & Mrs. Eliyamma John
With Prayers & love
Mr. Shaju John Kudilil & family

We remember you always-------
Mr.Chacko Kunnath
Sorrowing family :
Thomas Chacko & family

കുടിയേറ്റം

മാർട്ടിൻ ജോർജ്

പന്ത്രണ്ട് മക്കളുള്ള പാലായിലെ ഒരു കുടുംബം.അതിൽ ആറ് ആൺകുട്ടികൾ. ആൺകുട്ടികൾക്ക് പ്രായപൂർത്തി ആയപ്പോൾ ആപ്പൻ തീരുമാനിച്ചു , അതിൽ ഏറ്റവും ഇളയ മകനെ കൂടെ നിർത്തിയിട്ട് ,ബാക്കി അഞ്ച് പേരെയും കൂട്ടി ഇട്ക്കി ജില്ലയിലെ തോപ്രാൻകുടി എന്ന സ്ഥലത്ത് കുറെ സ്ഥലം വാങ്ങി. അഞ്ച് പേർക്കുമായി വീതിച്ചു കൊടുത്തു. യാതൊരു സൌകര്യങ്ങളുമില്ലാത്ത സ്ഥലം. ഏറ്റവും അടുത്ത് ബസ് വരുന്ന സ്ഥലം കട്ടപ്പന. അതുപോലെ കരിമ്പൻ (കട്ടപ്പന കോതമ്ഗലം റൂട്ടിലുള്ള സ്ഥലം) ഒക്കെയാണ്. അവിടെ നിന്ന് മണ്ണു റോഡ് വഴി ജീപ്പിലും , നടന്നുമൊക്കെയാണ് ഈ സ്ഥലത്ത് എത്തിപ്പെടാൻ സാധിക്കുകയൊള്ളു. 1942 കാലഘട്ടങ്ങളിൽ, രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധത്തിനു ശേഷം ഇൻഡ്യ യിൽ കൊടിയ ഭക്ഷ്യ ക്ഷാമം ഉണ്ടാവുകയും , അങ്ങനെ 'Grow more food campaign' പ്രകാരം അന്നത്തെ ഭരണാധികാരികൾ കുടിയേറ്റത്തെ പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു.1940 ന് ശേഷമാണ് ഇടിക്കിയിലേക്ക് കുടിയേറ്റം ശക്തമായി തുടങ്ങിയത്. എന്നാൽ 19601980 കാലഘട്ടങ്ങളിലാണ് വലിയ തോതിൽ കുടിയേറ്റം ഉണ്ടായിരുന്നത്. ഇടുക്കി ജില്ല ഉണ്ടായത് 2611972 ലാണ്.കേരളത്തിലെ രണ്ടാമത്തെ വലിയ ജില്ലയാണ് ഇടുക്കി. കേരളത്തിനാവശ്യമായ വൈദ്യുതിയുടെ സിംഹഭാഗവും ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നത്ഇടുക്കി ജില്ലയിൽ നിന്നാണ്. പ്രകൃതി രമണീയവും ,കുന്നും, മലകളും, തോടുകളും, വനങ്ങളും,

എല്ലാ വിധ സുഗന്ധ ദ്രവ്യങ്ങളുടെയും നാടാണ് ഇടുക്കി. കുടിയേറ്റക്കാർ ആദ്യമായി ചെയ്യുന്നത് കാട്ടാനയുടെ ശല്ല്യത്തിൽ നിന്നും സുരക്ഷിതരായി കയറി കിടക്കുവാൻ ഏറുമാടമുണ്ടാക്കുന്നു (tree house) ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ജലാശയങ്ങളും, എല്ലാ വിധ സുഗന്ധ ദ്രവ്യങ്ങളുടെയും നാടാണ് ഇടുക്കി. കുടിയേറ്റക്കാർ ആദ്യമായി ചെയ്യുന്നത് കാട്ടാനയുടെ ശല്ല്യത്തിൽ നിന്നും സുരക്ഷിതരായി കയറി കിടക്കുവാൻ ഏറുമാടമുണ്ടാക്കുന്നു (tree house) ഉണ്ടാക്കുന്നു. പിന്നീട് കാട് വെട്ടി. അതുണങ്ങികഴിയുമ്പോൾ കത്തിച്ചിട്ട് സമ്മിശ്രകൃഷികൾ ആരംഭിക്കുകയണ്.കുറെ ഭാഗം കിളച്ചു മറിച്ച്, മണ്ണിളക്കിയതിനു ശേഷം അവിടെ നെല്ല് വിതയ്ക്കും. അന്ന് യാതൊരു കീടനാശിനി കളും ഉപയോഗിക്കാതെ നൂറ് മേനി വിളവ് കിട്ടിയിരുന്നു. .കുറച്ച് ഭാഗത്ത് കപ്പ,ചേന, ചേമ്പ് കാച്ചിൽ, പച്ചകറികൾ മുതലായവ നടുന്നു. കുറച്ച് ഭാഗം ഏല കൃഷിക്കായി മാറ്റിയിടുന്നു. ആ ഭാഗത്തെ വലിയ മരങ്ങൾ ഏലത്തിന് തണൽ വേണ്ടതിനാൽ വെട്ടി കളയുകയില്ല. കുറച്ച് സ്ഥലത്ത് കുരുമുളക്, കാപ്പി, തെങ്ങ്, കവുങ്ങ് മുതലായവ കൃഷി ചെയ്യുന്നു. ഒരു വർഷത്തെ പരിശ്രമം

കൊണ്ട് ആവശ്യം പോലെ നെല്ലും, കപ്പയും, പച്ചക്കറികളുമെല്ലാം ഉണ്ടാകുന്നു. കുറെ സ്ഥലം ഇഞ്ചി, മഞ്ഞൾ, വാഴ മുതലായവ കൃഷി ചെയ്യുന്നു. ആദ്യം ആണുങ്ങൾ പണിക്കാരെയും കൂട്ടി അടിസ്ഥാന കൃഷി തുടങ്ങി. ആവശ്യം പോലെ ഭക്ഷണസാധങ്ങളും , വീടും വച്ചതിന് ശേഷമാണ് ഭാര്യയെയും, മക്കളെയും കൊണ്ട് വരുന്നത്. ആദ്യം പുല്ലിട്ട വീടുകളും,പിന്നീട് ഓടിട്ട വീടുകളും, ഇന്നത് കോൺക്രീറ്റ് സൌധങ്ങൾക്കും വഴി മാറി. കുടിയേറ്റം ശക്തമായപ്പോൾ ജനങ്ങളുടെ സഹകരണത്തോടെ റോഡുകൾ വെട്ടുകയും, പള്ളികളും,അമ്പലങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുകയും,തോപ്രാം കുടിയിൽ ഗവൺമെന്റ് സ്കൂൾ വരികയും, പള്ളിയുടെ നേതൃത്തത്തിൽ പള്ളി വക സ്കൂൾ ഉണ്ടാവുകയം ചെയ്തു. അന്ന് നാടിന്റെ കൂടുതൽ വികസന പ്രവർത്തനങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും കത്തോലിക്ക പള്ളി കേന്ദ്രീകരിച്ചാണ് നടന്നിരുന്നത്. രണ്ടും, മൂന്നും കടകളുള്ള ചെറിയ സ്ഥലങ്ങൾ ഇന്ന് ചെറിയ ടൌണുകളായി മാറി. 1980 കളിൽ മുരിക്കാശ്ശേരിയിൽ പാവനാഞ്ജാ കോളേജ് തുടങ്ങിയതിന് ശേഷം കുട്ടികൾക്ക് തുടർ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് അവസരനായി. 1977 ൽ കട്ടപ്പനയിൽ ഗവൺമെന്റ് കോളേജ് നിലവിൽ വന്നു. ഇന്നിപ്പോൾ മെഡിക്കൽ, എഞ്ചിനീയറിംഗ് കോളേജുകൾ, അനവധി ഗവൺമെന്റ് , മാനേജ്മെന്റ് സ്കൂളുകളും, ഇംഗ്ലീഷ് മീഡിയം സ്കുളുകളും സുലഭമാണ്. കേരളത്തിലെ പ്രധാന പെട്ട ടൂറിസ്റ്റ് കേന്ദ്രങ്ങളും ഇടുക്കിക്ക് സ്വന്തമാണ്. കർഷകരുടെ നിശ്ചയദാർഢ്യത്തിന് മുന്നിൽ ഇന്നിപ്പോൾ എല്ലാ സൌകര്യങ്ങളും വന്നുചേർന്നു. ചെറുപ്പത്തിൽ നടന്ന് സ്കൂളിൽ പോകുന്നു. കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് നടന്ന് തിരികെ വരുന്നു. സ്ക്കൂൾ വിട്ട് വന്ന് ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം അയൽപക്കത്തെ വീടുകളിലെ കുട്ടികൾ ഒത്തു ചേരുന്നുകളി തുടങ്ങുന്നു. അന്നത്തെ കളികൽ കൂടുതലും കുഴിപ്പന്ത്, കുറ്റിപ്പന്ത്, കുറ്റീം കോലും, ഗോലികളി മുതലായവ ആയിരുന്നുവെങ്കിൽ ഹൈസ്ക്കൂളിൽ എത്തിയപ്പോൾ ബാഡ്മിന്റൺ, വോളിബോൾ, കബഡി മുതലായ കളികൾക്ക് വഴിമാറി. ഞങ്ങളുടെ പറമ്പിന്റെ ഒരതിര് തോടാണ്. അവധി ദിവസങ്ങളിൽ കൂട്ടുകരുമൊത്ത് തോട്ടിൽ പോകുന്നു. കളിക്കുന്നു, ബന്ധു വീടുകളിൽ അവധിക്കാലങ്ങളിൽ പോയി ഒന്നു രണ്ട് ആഴ്ചകൾ തന്നെ നിൽക്കുന്നു. അപ്പോഴത്തെ ആ സന്തോഷമൊന്നും ഇനി ഒരിക്കലും തിരിച്ച് വരികയില്ല. രാവിലെ വർഷത്തിൽ കൂടുതൽ ദിവസവും കപ്പയും ഉണക്കമീനും ആണ് കഴിക്കുന്നത്. ഉച്ചയ്ക്ക് വാഴയിലയിൽ ചോറും, കറികളും കൂടി പൊതിഞ്ഞ്തരുന്നത് സ്കൂളിൽ കൂട്ടുകാരുമൊത്ത്കറികൾ ഷെയർ ചെയ്ത് കഴിക്കുന്നു. സ്ക്കൂളിനടുത്തുള്ള ചെറിയ തോടിന്റെ കരയിലിരുന്നാണ്. കൂടുതലും ഉച്ചഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത്. വീടുകളിൽ കല്യാണം ഒക്കെ വരുമ്പോൾ വലിയ ഉത്സവമാണ്.ഒന്ന് രണ്ട് ആഴച മുമ്പേ ബന്ധു മിത്രാദികൾ വരുന്നു,വീടിന്റെ മുറ്റത്ത് പന്തലിടുന്നു, സദ്യക്കുള്ള ഭക്ഷണം വീട്ടിൽ തന്നെ പാകം ചെയ്യുന്നു. അയൽപക്കക്കാർ വന്ന് എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും സഹകരിക്കുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് കളിക്കാൻ ഇഷ്ടം പോലെ അവസരങ്ങൾ ,അയൽപക്കകാർ നല്ല സ്നേഹമാണ്.ആഴ്ചയിൽ പല പ്രാവശ്യം അവരുടെ വീടുകളിൽ പോകുന്നു,പറമ്പിൽ പണികൾക്ക് ആവശ്യമുള്ള ആയുധങ്ങൾ ഷെയർ ചെയ്യുന്നതിന് യാതൊരു മടിയുമില്ല.. എല്ലാവരും ശുദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു. അസുഖങ്ങൽ വളരെ കുറവാണ്.'നെല്ല് ' 'കൊയ്ത്ത് ' 'കാവാട്ടൽ ' ഒക്കെ ഉത്സവങ്ങളാണ്. അതിരാവിലെ പണിക്കാർ കപ്പ പറിക്കുന്നു. കുറച്ച് പേർഅത് ചുമന്ന് കൊണ്ട് വരുന്നു. സ്ത്രികൾ കപ്പ പൊളിക്കുന്നു, പുരുഷൻമാർ കപ്പ അരിയുന്നു, കുറച്ച് പേർ കപ്പ വലിയ ചെമ്പിൽ(വലിയ പാത്രം) വെള്ളമൊഴിച്ച് തിളപ്പിക്കുന്നു. ആ കപ്പ അരിച്ച് എടുത്ത്ഉണങ്ങാൻ വിരിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും അതിരാവിലെ തുടങ്ങുന്ന കപ്പ വാട്ടൽ. പാതിരാത്രി കഴിഞ്ഞിട്ട്

ഇടുക്കിയിൽ നിന്ന് 40 കിലോമീറ്റർ അകലെയുള്ള താഴ്വരയായ മൂലമറ്റത്താണ് പവർഹൌസ് പണിതിരിക്കുന്നത്.പവർഹൌസിൽനിന്നും വെള്ളം തൊടുപുഴയിലേക്ക് എത്തുന്നതിനാൽ ഏതു കൊടിയ വേനലിലും തൊടുപുഴയിൽ വെള്ളമുണ്ട്.

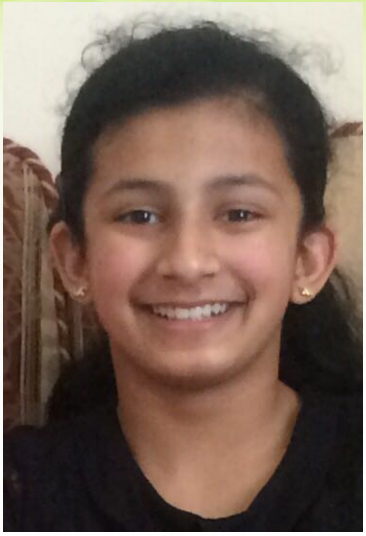
മാത്രമേ തീരുകയൊള്ളൂ. 1976 ൽ പൂർത്തിയക്കിയ ഇടുക്കി ഹൈഡ്രോഇലക്ട്രിക് പ്രൊജക്ട് (Idukki hydro Eletcrtc project) എനിക്കിപ്പോഴും ഒരത്ഭുതമാണ്.കാരണം യാതൊരു സൌകര്യവുമില്ലാത്ത വനപ്രദേശത്ത് ഏഷ്യയിലെ ഏറ്റവും പൊക്കം കൂടിയ ഡാം (555 അടി) പണിയുക ൺന്നത് ശ്രമകരമായ ജോലി ആയിരുന്നിരിക്കാം. കുറവൻ മല , കുറത്തിമലകൾ ക്കിടയിലൂടെ ഒഴുകികൊണ്ടിരിക്കുന്ന പെരിയാറിലാണ് ഇടുക്കി ഡാം നിർമിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇടുക്കി അണകെട്ടിൽ 3 ഡാമുകളുണ്ട്. അവ ഇടിക്കി ആർച്ച് ഡാം,ചെറുതോണി ഡാം, കുളമാവ് ഡാം എന്നിവയാണ്. അതിൽ ചെറുതോണി അണകെട്ടിലാണ് വെള്ളം തുറന്നുവിടാൻ സംവിധാനമുള്ളത്. ഇടുക്കിയിൽ നിന്ന് 40 കിലോമീറ്റർ അകലെയുള്ള താഴ്വരയായ മൂലമറ്റത്താണ് പവർഹൌസ് പണിതിരിക്കുന്നത്.പവർഹൌസിൽനിന്നും വെള്ളം തൊടുപുഴയിലേക്ക് എത്തുന്നതിനാൽ ഏതു കൊടിയ വേനലിലും തൊടുപുഴയിൽ വെള്ളമുണ്ട്. കേരളത്തിലെ ജലവൈദ്യുതി പദ്ധതികളിൽ നിന്നുള്ള വൈദ്യുതിയുടെ എൺപത് ശതമാനവും , ഇടുക്കി ജില്ലയിൽ നിന്നാണ്.സമ്പൂർണ്ണ ഹൈസ്പീഡ് ബ്രോഡ്ബാൻഡ് നെറ്റ് വർക്കുള്ള ഇൻഡ്യയിലെ ആദ്യത്തെ ജില്ലയായി 2015 ൽ ഇടുക്കിയെ പ്രഖ്യാപിച്ചു.പണ്ട് ഒരു ബസ് കയറുവാൻ വേണ്ടി ഇരുപത് കിലോമീറ്റർ യാത്ര ചെയ്യേണ്ടിയിരുന്ന അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് , ഇന്ന് ഇരുപത് മീറ്റർ നടന്നാൽ ബസ്റ്റോപ്പാണ്.എന്റെ വീടിന്റെ (മുരിയ്ക്കാശ്ശേരി) അര മൈൽ ചുറ്റളവിൽ പള്ളികൾ, സ്കൂളികൾ, കോളേജുകൾ, ആശുപത്രികൾ,വ്യാപാര സ്ഥാപനങ്ങൾ അങ്ങനെ ഒരു മനുഷ്യന് ആവശ്യമുള്ള എല്ലാവിധ സൌകര്യങ്ങളുമുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും ടൂറിസം രംഗത്ത് ഇടുക്കിയെ കൂടുതൽ മിടുക്കിയാക്കുവാൻ,കൂടുതൽ ഇച്ഛാശക്തിയിള്ള സർക്കാരുകളും , ഉദ്ധ്യോഗസ്ഥൻമാരും ഉണ്ടാവേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

DRAWING COMPETITION

JUNIORS- 1st PRIZE

JOEL CIJO

JUNIORS- 2nd PRIZE



MERIN MURPHY

DRAWING COMPETITION

JUNIORS- 3rd PRIZE

DANIYA GEORGE

SUB JUNIORS- 1st PRIZE

REBECCA AUGUSTINE

സ്വത്വം സങ്കല്പമാകുമ്പോൾ

മാത്യു ജോസഫ്

പ്രവാസ ജീവിതം എന്നെന്നും മനുഷ്യ സമൂഹത്തിന് അനിവാര്യതയായിരുന്നു. ജീവിതം എത്തി പിടിക്കാനുള്ള വ്യഗ്രതയിൽ അവൻ മേച്ചിൽ സ്ഥലങ്ങൾ തേടി ഓടി കൊണ്ടേയിരുന്നു. അതിൽ സ്ഥലകാല സംസ്കാര വ്യത്യാസമെന്യേ ഏതി സ്ഥലത്തേക്കും പാഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നു. എന്നാൽ അതുമൂലം അന്യവൽക്കരിക്കപ്പെട്ട ഒരു സമൂഹം ഇതിൽ നിന്നും ഉദയം കൊണ്ടിരുന്നു.പുതുതലമുറയെന്ന പരിച്ഛേദം. ഈ പറിച്ചുനടൽ ഏറ്റവും അതികം സംഭവിച്ചത് കേരളത്തിലുള്ള ജനങ്ങൾക്കാണ് , ആദ്യ കാലങ്ങളിൽ കേരളത്തിൽ തന്നെയുള്ള വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക്, അവികസിത പ്രദേശങ്ങളിൽ,തങ്ങളുടെ ഭാവിജീവിതവും ആരോഗ്യവും ഒന്നും വകവെക്കാതെ നല്ല ജീവിതം സ്വപ്നം കണ്ട്, മാറ്റപ്പെട്ടു. പിന്നീട് ഇന്ത്യയുടെ വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളിലേക്കുള്ള പ്രയാണം അതിന്നും തുടർന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആദ്യ പ ഥത്തിലാണ് മലയാളികൾ ആദ്യമായി പുതിയ മേച്ചിൽ സ്ഥലം തേടി യാത്രയകുന്നത്. സിലോൺ , ഇന്നത്തെ ശ്രീലങ്ക,സിംഗപ്പൂർ. പേർഷ്യ ഇന്നത്തെ ഗൾഫ് നാടുകൾ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിലേക്ക്, യാത്രാ സൌകര്യം തീരെ പരിമിതമായ സാഹചര്യത്തിൽ സാഹസികമായി ജീവിതം തേടി യാത്രയായി. ഇതിൽ ഒട്ടനവധി പേർ തങ്ങളുടെ ജീവിതം ഹോമിക്കുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ ഈ സാഹസിക പ്രകടനത്തിൽ വിജയികളായവരുടെ വീര ചരിതങ്ങൾ പിൽകാലത്ത് പാണൻമാർ പാടി നടന്നിരുന്നു. എന്നാൽ ചിറകറ്റു വീണ അനേകർ വിസ്മൃതിയിൽ അകപ്പെട്ടു.പിന്നീട് രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധ കാലശേഷം പട്ടിണിയുടെ വരുതിയിൽ നിന്നും രക്ഷപെടാനായി മലയാള സമൂഹം രക്ഷക്കായി കണ്ടത് പേർഷ്യൻ നാടുകളെയായിരുന്നു. പത്തെമാരിയിലും മറ്റു പ്രാകൃത ജലയാനങ്ങളിലും യാത്ര ചെയ്ത് നേടിയെടുത്ത പെ

എന്നാൽ അതുമൂലം അന്യവൽക്കരിക്കപ്പെട്ട ഒരു സമൂഹം ഇതിൽ നിന്നും ഉദയം കൊണ്ടിരുന്നു.പുതുതലമുറയെന്ന പരിച്ഛേദം. ഈ പറിച്ചുനടൽ ഏറ്റവും അതികം സംഭവിച്ചത് കേരളത്തിലുള്ള ജനങ്ങൾക്കാണ് , ആദ്യ കാലങ്ങളിൽ കേരളത്തിൽ തന്നെയുള്ള വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക്, അവികസിത പ്രദേശങ്ങളിൽ,തങ്ങളുടെ ഭാവിജീവിതവും ആരോഗ്യവും ഒന്നും വകവെക്കാതെ നല്ല ജീവിതം സ്വപ്നം കണ്ട്, മാറ്റപ്പെട്ടു. പിന്നീട് ഇന്ത്യയുടെ വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളിലേക്കുള്ള പ്രയാണം അതിന്നും തുടർന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു.

ട്രോ സമ്പത്ത് ഒരു കാലത്ത് മലയാള യുവത്വത്തിന്റെ ആഗ്രഹവും ലക്ഷ്യവുമായിരുന്നു.എന്നാൽ വിദ്യാഭ്യാസ വിപ്ലവം തങ്ങളുടെ സുവിശേഷ ദൌത്യമായി ക്രിസ്തീയ സഭകൾ ഏറ്റെടുത്തപ്പോൾ അതിന്റെ ഗുണഫലം അനുഭവിച്ച വലിയ ജനവിഭാഗം ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസികൾ തന്നെയായിരുന്നു. പിന്നീട് കേരളം ദർശിച്ച കുടിയേറ്റം അമേരിക്ക ജർമ്മനി എന്ന വിദേശരാജ്യങ്ങളിലേക്കായിരുന്നു എന്നാൽ ഇതിൽ ഭരിഭാഗം പേരും ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസം നേടിയവരായിരുന്നു.വൈദ്യശുശ്രൂഷ രംഗത്ത് ഉന്നതമായ സ്ഥാനങ്ങൾ കീഴടക്കിയ ഭൂരിഭാഗവും സ്ത്രീജനങ്ങളായിരുന്നു. മലയാള യുവത്വം വലിയൊരു സാമൂഹ്യ സാമ്പത്തികമുന്നേറ്റമാണ് , പ്രത്യേകിച്ച് ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസികൾക്കിടയിൽ നടത്തിയത്. ഇങ്ങനെ അമേരിക്കയിലും ജർമ്മയിലും കുടിയേറിയ കുടുംബങ്ങൾ തങ്ങളുടെ പരിമിതമായ ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷയെ ഓർത്തു വിലപിക്കുകയും തങ്ങളുടെ അടുത്ത തലമുറയെ ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷ മാത്രം ശീലിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. തൽഫലമായി പടിഞ്ഞാറൻ സംസ്കാരം മാത്രം കൈമുതലായുള്ള ഒരു ജനത പിറവിയെടുക്കുകയും തങ്ങളുടെ മാതൃഭാഷ അന്യമായി പോകുകയും ചെയ്തു. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഇടയ്ക്ക് എപ്പോഴെങ്കിലും നാട്ടിൽ വന്നിരുന്ന തലമുറ പിന്നീട് തീരെ വഴി മറന്നു പോകുകയും തങ്ങളുടെ കേരളീയ സംസ്കാരം അടിയറവു വെയ്ക്കുകയും ചെയ്തു. ഈ യാഥാർഥ്യം മനസിലാക്കി തുടങ്ങിയപ്പോഴേക്കും തങ്ങളുടെ പുതുതലമുറ പടിഞ്ഞാറൻ ഉപഭോഗ സമസ്ക്കാരത്തിന്റെ കൈപ്പിടിയിൽ ഒതുങ്ങിപോയിരുന്നു.വഴി വിട്ട ബന്ധങ്ങളും ശിഥിലമായ കുടുംബങ്ങളും ചേർന്ന് ജീവിതം വഴി മുട്ടിയ അവസ്ഥയിലായി പോയിരുന്നു. ഇതിൽ വിലപിക്കുന്ന ഒരു തലമുറ ഇന്ന് ദുഃഖിക്കുന്നു. പശ്ചാത്തപിക്കുന്നു. ഗൾഫിലേക്കുള്ള കുടിയേറ്റത്തിനു ജീവിതോപാധിക്ക് വേണ്ടിയുള്ള പരക്കം പാച്ചിലിന്റെ ഗന്ധമുണ്ടായിരുന്നു. അവരെന്നും കേരളവും തങ്ങളുടെ സംസ്കാരവുമായി എന്നും ബന്ധമുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിച്ചിരുന്നു,അതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം അസ്ഥിരതയുള്ള ജോലി സ്വഭാവവും രാഷ്ട്രീയവുമായിരുന്നു. ഇന്നല്ലെങ്കിൽ നാളെ ഞാൻ അല്ലെങ്കിൽ ഞങ്ങൾ തിരിച്ച് വരണമെന്ന ചിന്ത നാട്ടിൽ സമ്പാദ്യമുണ്ടാക്കാൻ അവരെ നിർബന്ധിപ്പിച്ചു. അതുമൂലം നിരന്തരം നാടുമായി ബന്ധമുണ്ടാക്കാൻ അവർ ശ്രമിച്ചു.പുതുതലമുറകളും നാടിന്റെ സ്പന്ദനങ്ങൾ

യൂറോപ്യൻ സംസ്കാരവും കോണ്ട് എവിടെ നിൽക്കണമെന്നറിയാത്ത സങ്കരസംസ്കാരമുള്ള ഒരു യുവ തലമുറയാണ് ഇന്നിവിടെ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നത്. ഇതിൽ നിന്നും ഒരു മോചനമെന്നുള്ളത് നല്ല സംസ്കാരത്തെ അത് യൂറോപ്യനായാലും കേരളീയമായാലും ജീവിതത്തിൽ സ്വാംശീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

അറിയാനും അതിനോട് ചേർന്ന് നിൽക്കാനും ശ്രമിച്ച് കോണ്ടയിരിക്കുന്നു,യൂറോപ്യൻ നാട്ടിൽ കുടിയേറിയ ഇന്നത്തെ തലമുറക്ക് നാട്ടിലെ സംസ്കാരവും ഇല്ലാതാകുന്നു, എന്നാൽ പടിഞ്ഞാറൻ സംസ്കാരവും അന്യമാകുന്നു. വീടുകളിൽ മലയാള സംസ്കാരത്തെ മുറുകെ പിടിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളും പുറത്തിറങ്ങിയാൽകാണുന്ന .യൂറോപ്യൻ സംസ്കാരവും കോണ്ട് എവിടെ നിൽക്കണമെന്നറിയാത്ത സങ്കരസംസ്കാരമുള്ള ഒരു യുവ തലമുറയാണ് ഇന്നിവിടെ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നത്. ഇതിൽ നിന്നും ഒരു മോചനമെന്നുള്ളത് നല്ല സംസ്കാരത്തെ അത് യൂറോപ്യനായാലും കേരളീയമായാലും ജീവിതത്തിൽ സ്വാംശീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.നമ്മുടെ കുട്ടികളെ തനി ഇംഗ്ലീഷുകാരാക്കാതെ നല്ല സംസ്കാരം സ്വീകരിച്ചു വളർത്താൻ ശ്രമിച്ചാൽഅവർ ലോകത്തിനും രജ്യത്തിനും സമൂഹത്തിനും നന്മയുള്ള പൗരന്മാരാകും.ലോകത്തിന് പ്രകാശമാകും ഭൂമിയുടെ ഉപ്പാകും. നമ്മുടേതായ സത്വം നമ്മിൽ തന്നെ നിലകൊള്ളും സങ്കൽപമായി മാറില്ല ഉറപ്പ്.

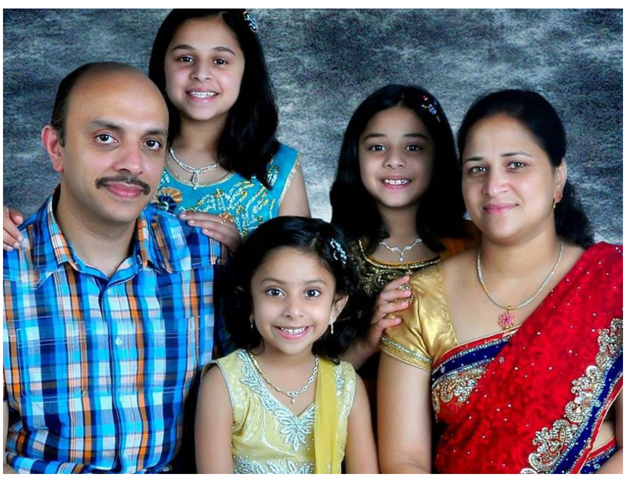
FAMILY PHOTOS

Arun Jyothi, Daniela

Augustine, Hyni, Grace, Gabria

Babu, Ethamma, Reshma, Roshan

Baiju, Tessy



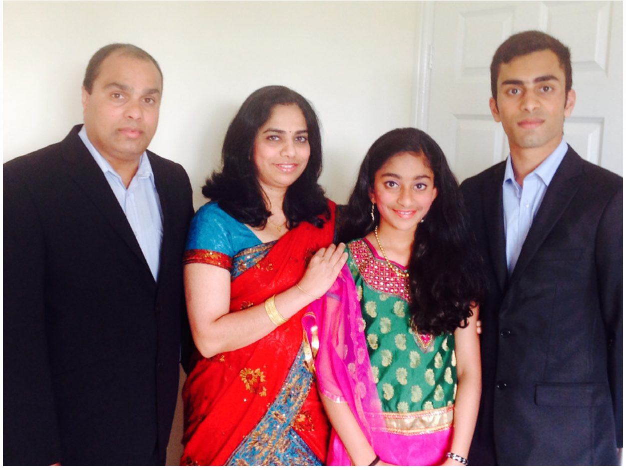
Benny, Sheeba, Amala, Ananya, Angel

Biju, Noby, Liyon, Liam

FAMILY PHOTOS

BINU, Gincy, Flemin

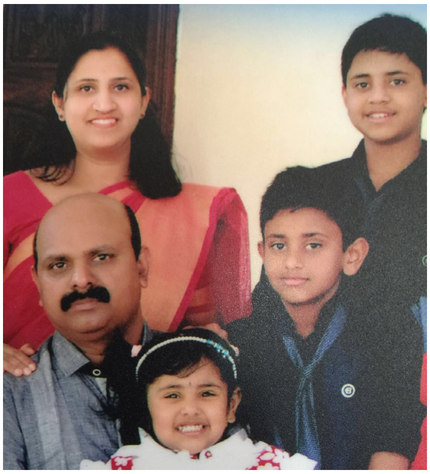
Cijo, Asha, Cija, Joel, Josh



Felix, Minimol, Febin, Fiona

George, Rani, Daniya, Sandra, Celine

George, Marykutty, Marshal, Elizebeth, Rose, Anu

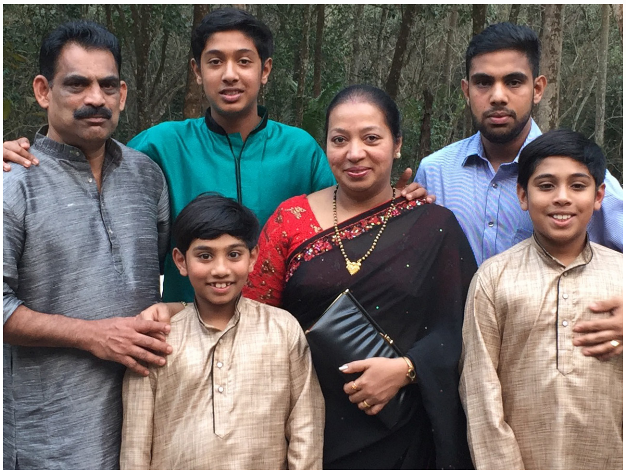


George, Vasily, Alwin, Ashmin, Alice

FAMILY PHOTOS

Jaison, Mini , Nicks, Noah

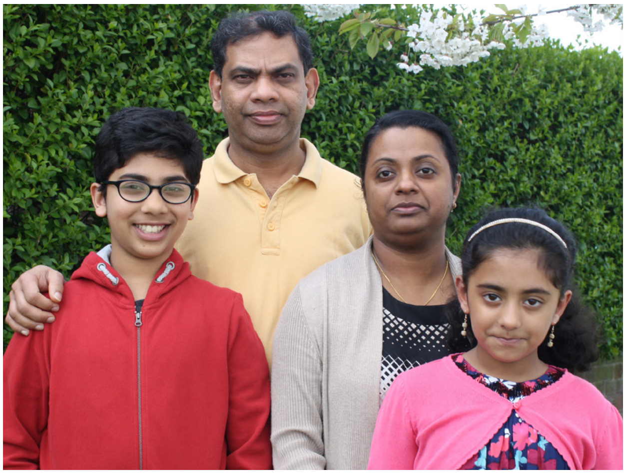
James, Annie, Josina, Josbin



JAMES, ASHA, Sharon,Shan-win,Shaun,Steven

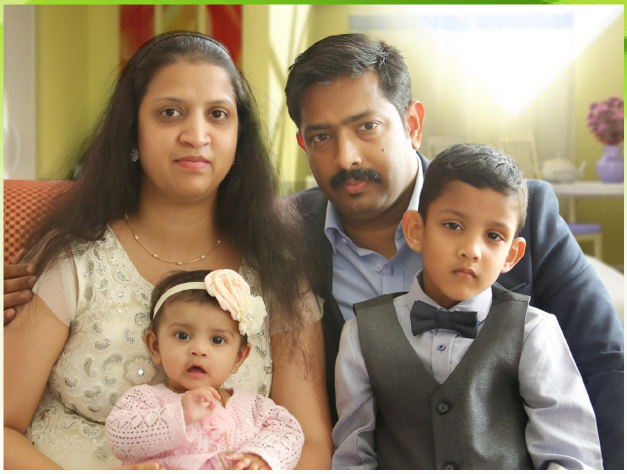
JAMES, SMITHA, Sandra, Sameera

JAYANTH, Thushara



Jimmy, Sini, Steve, Rebecca

FAMILY PHOTOS



JIMY,Jansy,Chris,Esther

JOHNSON, Lissy, Anu, Aleena

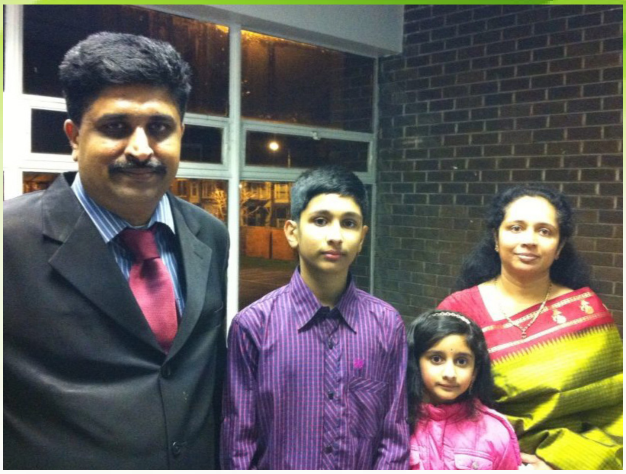
JOSE, Lissy, Jeslin, jerome

Joy, Shiji, Christo, Annette

MANOJ , Sini, Fiona, Edward

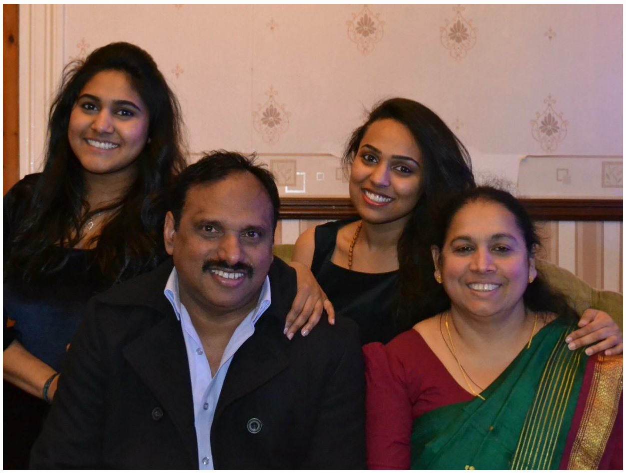
MANOJKUMAR ,ELSAMMA,
Nithin, Neetha

FAMILY PHOTOS



MANUEL, Bineetha, Jose, Emelin

Mathew, Jessy, Arun, Amal



Mathew, Rosily, Avarin, Avalin

Murphy, Jisha, Merin, Irene, Efrain, reya, Helena, Harold

Nicholas, Molamma, Neethu, Joe

PHILIP, Jessy, Jophina, jeffin

സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റൽ സണ്ടർലാന്റ്

BEENA TOJI

ഒരു പതിറ്റാണ്ടു കാലം മുൻപേ യു.കെയിലേക്ക് ജീവിത മാർഗം തേടി എത്തിയ കുറച്ച് കേരളീയ കുടുംബങ്ങൾക്ക് അത്താണിയായി മാറിയത് സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റൽ സണ്ടർലാന്റാണ്. യു.കെയിലെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും കേരളീയർ വ്യാപിച്ചതുപോലെ സണ്ടർലാന്റിലേക്കും 100 ഓളം കുടുംബങ്ങൾ പ്രവാസികളായി എത്തിച്ചേർന്നു. യു.കെയുടെ വടക്ക് കിഴക്ക് മേഖലയിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന പ്രദേശമാണ് സണ്ടർലാന്റ്.

സണ്ടർലാന്റിൽ എത്തിച്ചേർന്ന ഭൂരിഭാഗം വനിതകളും സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റലിൽ ജോലി ഓഫർ ലഭിച്ചിട്ടാണ് ഇവിടേക്ക് എത്തിയത്. ഗൾഫിൽ നിന്നും സിംഗപ്പൂരിൽ നിന്നും ഇന്ത്യയിൽ നിന്നും മാത്രമല്ല ലോകത്തിന്റെ മറ്റു പല രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നുമാണ് സണ്ടർലാന്റിലേക്ക് കേരളീയർ എത്തിച്ചേർന്നത്. ഇവിടെയെത്തിയ കേരളീയർ തമ്മിൽ പരിചയപ്പെടുകയും പരസ്പരം ഇടപഴകുകയും വഴി ഒരു കൊച്ചു കേരളം ഇവിടെ വാർത്തെടുക്കുവാൻ ഇവർക്ക്

കഴിഞ്ഞു. മലയാളികൾ തമ്മിൽ പരസ്പരം അറിയുവാനും ഇടപഴകുവാനും ഇവിടുത്തെ പള്ളിയും ,സ്കൂളും ആശുപത്രിയുമെല്ലാം വേദിയായി മാറി അല്ലെങ്കിൽ മാറ്റി എന്നും പറയാം.

പുതിയ ചുറ്റുപാടിനും പുതിയ സംസ്കാരത്തിനും ഇടയ്ക്ക് മലയാളികളെ കാണാനും പരിചയപ്പെടാനും വേദിയായ പള്ളിയും സ്കൂളും ആശുപത്രിയും ഇവിടെ പ്രവാസികളായി എത്തിയ മലയാളികളുടെ ജീവിതത്തിന് പുതിയനിറവും ആശ്വാസവുമേകി എന്ന് പറയാതിരിക്കാൻ വയ്യ.

സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റൽസ് സണ്ടർലാന്റ് ഒരു എൻ.എച്ച്.എസ്സ്(NHS) ഫൗണ്ടേഷൻ ട്രസ്റ്റ് ആശുപത്രിയാണ്.NHS അതായത് നാഷണൽ ഹെൽത്ത് സർവ്വീസ് യു.കെയിൽ ആരംഭിച്ചത്. ജൂലൈ 5,1948 ൽ ആണ്. ഇവിടെയുള്ള NHS ആശുപത്രികൾ 100% നടന്നുപോകുന്നത് ഗവൺമെന്റിൽ നിന്ന് കിട്ടുന്ന കാശുകൊണ്ടാണ്. ഇവിടുത്തെ ജോലിക്കാരിൽ നിന്ന് ടാക്സ് ഇനത്തിൽ ഗവൺമെന്റ് പിടിക്കുന്ന തുകയാണ് NHS ആശുപത്രികളിലേക്ക് ഗവൺമെന്റ് സംഭാവന ചെയ്യുന്നത്.

അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഇവിടെ താമസിക്കുന്ന ജനങ്ങൾക്ക് അവർ ആശുപത്രിയിൽ അഡ്മിറ്റായാൽ ലഭിക്കുന്ന പരിശോധനകളും ചികിത്സകളും എല്ലാം ഫ്രീ ആണെന്നുള്ളത് ഏറ്റവും ആശ്വാസാജനകമായ വസ്തുതയാണ്.

ഏകദേശം 70 വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപ് NHS പ്രാബല്യത്തിൽ വരുന്നതിന് മുൻപ് ഇവിടുത്തെ ഹെൽത്ത് കെയർ ഒരു ലക്ഷ്വറിയായിരുന്നു. എല്ലാവർക്കും അത് എടുക്കാൻ സാധിച്ചിരുന്നില്ല. ഇന്നാണെങ്കിൽ ഫ്രീ അല്ലാത്ത ഒരു ചികിത്സാരീതിയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ തന്നെ ജനങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. എന്നാലാവട്ടെ NHS പ്രാബല്യത്തിൽ വന്നതിനുശേഷം അതിന് മുൻപ് കിട്ടിക്കൊണ്ടിരുന്ന സേവനങ്ങളിൽ യാതൊരു വ്യത്യാസവും ഉണ്ടായിട്ടില്ല. എന്നു പറഞ്ഞാൽ പുതിയ ആശുപത്രികൾ പണിയുകയോ, നൂറോളം വരുന്ന പുതിയ ഡോക്ടർമാരെ നിയമിക്കുകയോ അങ്ങനെ ഒന്നും തന്നെ പ്രത്യേകിച്ച് ഉണ്ടായില്ലെങ്കിലും പാവപ്പെട്ടവർക്ക് മുൻപ് കിട്ടാതിരുന്ന എല്ലാവിധ സേവനങ്ങളും ലഭിക്കാനുള്ള സാഹചര്യം NHS ന്റെ വരവോടെ സാധിച്ചു.

1948 മുതൽ ഇന്ന് വരെയുള്ള NHS ന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് ഒരോ കാലഘട്ടത്തിലിരിക്കുന്ന ഗവൺമെന്റിന്റെ സഹായം അത്യന്താപേക്ഷിതമായിരുന്നു. ഈ കഴിഞ്ഞ 20 വർഷമായി പെരുകികൊണ്ടിരിക്കുന്ന ക്യാൻസർ, എയ്ഡ്സ്, സൈക്യാട്രി ചികിത്സാരീതിയിലുള്ള വളർച്ച ഇവയെല്ലാം NHS ന്റെ ചികിത്സ ചിലവിനെ വർദ്ധിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ആദ്യം NHS ആശുപത്രികളായിരുന്ന ചില ആശുപത്രികൾ എൻ.എച്ച്. എസ് ഫൗണ്ടേഷൻ ട്രസ്റ്റ് ആയി മാറി. ഇങ്ങനെയുള്ള ആശുപത്രികൾ പുതിയരീതിയിൽ ഒരു സ്വതന്ത്രമായ ട്രസ്റ്റ് എന്നതിനു പുറമെ പൊതുജനങ്ങളുടെ പങ്കാളിത്തത്തിന് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യവും നല്കി.

സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റൽസ് ഒരു ഫൗണ്ടേഷൻ ട്രസ്റ്റ് ആക്കി മാറ്റിയത് 2004 ൽ ആണ്.'സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റൽസ്' പേരിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാവുന്നതുപോലെ വിവിധ ആശുപത്രികൾ ഒരുമിച്ചു ചേർന്നതാണ്. എന്ന് പറഞ്ഞാൽ സണ്ടർലാന്റ് ഐ ഇൻഫേർമറി, മോംഗ്വെയർ മൗത്ത് ഹോസ്പിറ്റൽ, ചിൽഡ്രൻസ് സെന്റർ, ചർച്ച് വ്യൂ മെഡിക്കൽ പ്രാക്ടീസ് ഇവയെല്ലാം ഒരുമിച്ച് ചേർന്നതാണ് സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റൽസ്.5000ത്തോളം ജോലിക്കാരാണ് സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റലിനു വേണ്ടി നിയമിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

യു.കെയിലെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും കേരളീയർ വ്യാപിച്ചതുപോലെ സണ്ടർലാന്റിലേക്കും 100 ഓളം കുടുംബങ്ങൾ പ്രവാസികളായി എത്തിച്ചേർന്നു. യു.കെയുടെ വടക്ക് കിഴക്ക് മേഖലയിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന പ്രദേശമാണ് സണ്ടർലാന്റ്.സണ്ടർലാന്റിൽ എത്തിച്ചേർന്ന ഭൂരിഭാഗം വനിതകളും സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റലിൽ ജോലി ഓഫർ ലഭിച്ചിട്ടാണ് ഇവിടേക്ക് എത്തിയത്.

സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റലിൽ 55 ഓളം വിവധ വിഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ വിവിധ ആശുപത്രികളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട രണ്ട് ആശുപ്ത്രികളാണ് സണ്ടർലാന്റ് റോയൽ ഹോസ്പിറ്റലും, സൺണ്ടർലാന്റ് ഐ ഇൻഫേർമറിയും.

1000 ഓളം ബെഡ്ഡുള്ള സണ്ടർലാന്റ് റോയൽ ഹോസ്പിറ്റലാണ് സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ നെടുംതൂൺ. വളരെ തിരക്കേറിയ ഈ ഹോസ്പിറ്റലിൽ ഭൂരിഭാഗവും മലയാളി നഴ്സുമാരാണ്. രോഗികൾക്കായി അത്യാധുനിക സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്ന ഈ ആശുപത്രിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് മലയാളി നഴ്സുമാർ നല്കുന്ന സംഭാവനകൾ ഏറെ വലുതാണ്.

സണ്ടർലാന്റ് ഐ ഇൻഫേർമറിയും സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ ഒരു പ്രധാനഭാഗം തന്നെയാണ്. യു.കെയിലേക്കും ലോകത്തിലേക്കും തന്നെ പേര് കേട്ട ഒരു കണ്ണാശുപത്രിയാണിത്.സൺണ്ടർലാന്റ് ഐ ഇൻഫേർമറിയിൽ കണ്ണിന്റെ എല്ലാ നൂതനമായ ചികിത്സാരീതിയും ലഭ്യമാണ്. ഏറ്റവും പുതിയ മെഷീനറിയും, റിസേർച്ച് അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള പുതിയ ടെക്നോളജികളും ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ ഈ ഹോസ്പിറ്റലും ഇവിടുത്തെ ഡോക്ടർമാരും പ്രത്യേകം ഉൽസുകരാണ്.ഡോക്ടർമാരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം പുതിയ ടെക്നോളജികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ ഇവിടുത്തെ നഴ്സുമാരും ഒട്ടും പുറകില്ല.

നൂതനമായ ചികിത്സാരീതികളുടെ വർദ്ധനവോടെ NHS ചികിത്സാ ചെലവും വർദ്ധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. NHS നെ താങ്ങിനിറുത്തുവാൻ ഇവിടുത്തെ ഗവൺമെന്റിനെ സർവ്വേശ്വരൻ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ. സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റൽ ചഒട ഫൗണ്ടേഷൻ ട്രസ്റ്റ് സണ്ടർലാന്റിനും, ബാക്കി എല്ലാ ആശുപത്രികൾക്കും എല്ലാവിധ ഭാവുകങ്ങളും പ്രാർത്ഥനകളും നേരുന്നു.

FAMILY PHOTOS

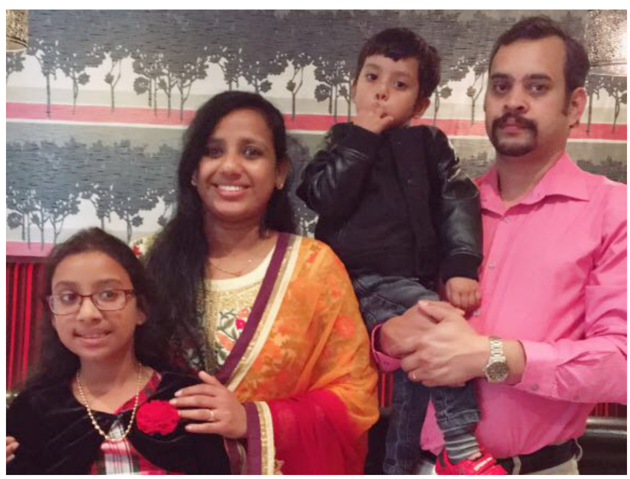
PIOUS, SILVY, Sharon, Shone, Shain

PRADEEP, Jaya, Olivia, Aidan, Rihanna

Raju, Geetha, Rony, Riya

ROBIN, Biji, Rose, Ruben

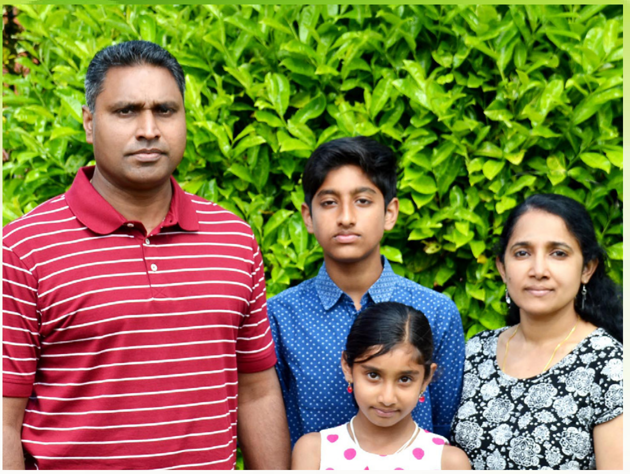
ROY, Lijy, AnnMary, Ashlin, Ahil



Sajan, Asha, Niyah Mariya, Noel

FAMILY PHOTOS

SAJI,LISSY,Edwin



Saji, Siji, Jaic,Jenita

SANTHOSH, JESTY, KEVIN, KRYSTAL, CHRISTOPHER

Santhosh, Taniya,Aaron, Alfred,-David

SHAJI , Rosamma,Jibin, Leema

SHAJU, Elsamma, John, Vinaya, Janeetta, Jaison

DO YOU WANT TO BE A LEADER ? LISTEN...

LEADERSHIP is lonely. No matter how big your team, sometimes it's just you--which means you sometimes need to look inside yourself for motivation and inspiration.

Or you can find personal inspiration from someone who has been there, done that...and done it well.

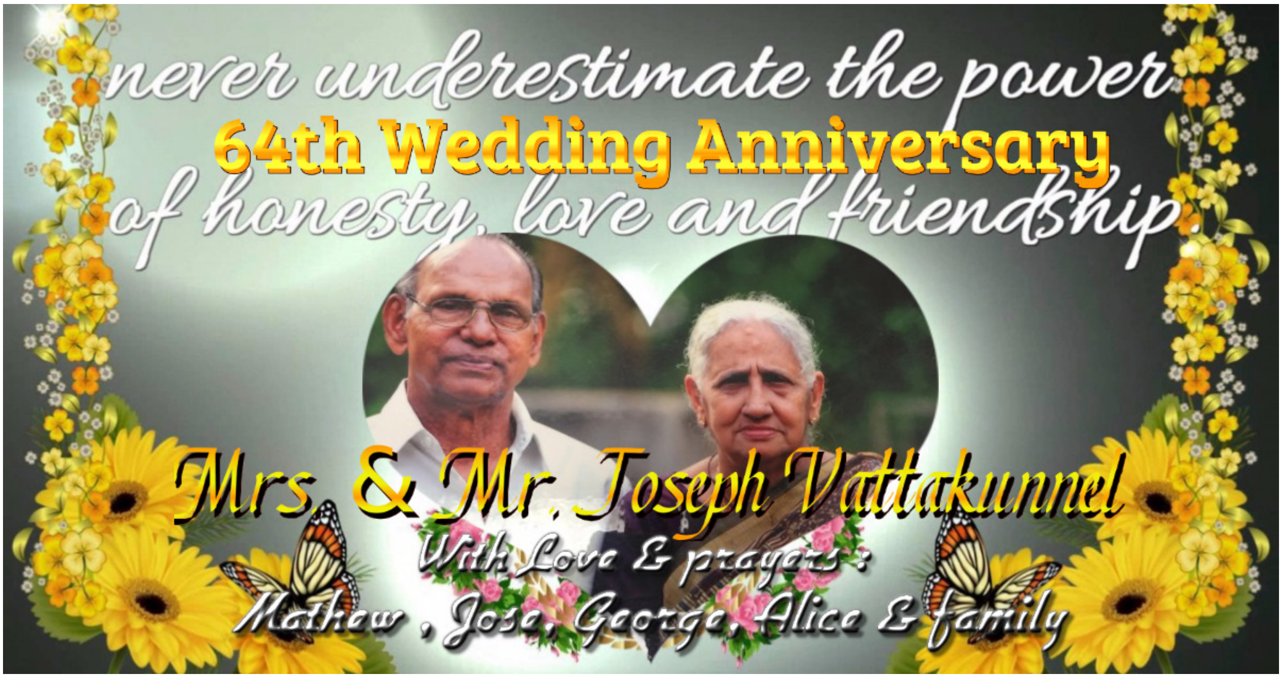
Here are some of favorite leadership quotes. Share them, but most important, use them to help you become an even better leader than you already are.

1. "To handle yourself, use your head; to handle others, use your heart." Eleanor Roosevelt
2. "The mediocre teacher tells. The good teacher

explains. The superior teacher demonstrates. The great teacher inspires." William Arthur Ward

3. "It's hard to lead a cavalry charge if you think you look funny on a horse." Adlai E. Stevenson II
4. "Our chief want is someone who will inspire us to be what we know we could be." Ralph Waldo Emerson
5. "Keep your fears to yourself, but share your courage with others." Robert Louis Stevenson
6. "The greatest leader is not necessarily the one who does the greatest things. He is the one that gets the people to do the greatest things." Ronald Reagan
7. "Only one man in a thousand is a leader of men--the other 999 follow women." Groucho Marx
8. "Don't waste your energy trying to educate or change opinions; go over, under, through, and opinions will change organically when you're the boss. Or they won't. Who cares? Do your thing, and don't care if they like it." Tina Fey
9. "Power isn't control at all--power is strength, and giving that strength to others. A leader isn't someone who forces others to make him stronger; a leader is someone willing to give his strength to others that they may have the strength to stand on their own." Beth Revis
10. "Don't tell people how to do things, tell them what to do and let them surprise you with their results." George Patton
11. "I have three precious things which I hold fast and prize. The first is gentleness; the second is frugality; the third is humility, which keeps me from putting myself before others. Be gentle and you can be bold; be frugal and you can be liberal; avoid putting yourself before others and you can become a leader among men." Lao Tzu
12. "Leadership is the art of getting someone else to do something you want done because he wants to do it." Dwight D. Eisenhower
13. "Victory has a hundred fathers and defeat is an orphan. John F. Kennedy
14. "Management is doing things right; leadership is doing the right things." Peter F. Drucker
15. "You are not here merely to make a living. You are here in order to enable the world to live more amply, with greater vision, with a finer spirit of hope and achievement. You are here to enrich the world, and you impoverish yourself if you forget the errand." Woodrow Wilson
16. "Example is not the main thing in influencing others. It is the only thing." Albert Schweitzer
17. "Leaders must be close enough to relate to others, but far enough ahead to motivate them." John C. Maxwell
18. "The mark of a great man is one who knows when to set aside the important things in order to accomplish the vital ones." Brandon Sanderson
19. "Leadership is not about titles, positions, or flow charts. It is about one life influencing another." John C. Maxwell
20. "You have to be burning with an idea, or a problem, or a wrong that you want to right. If you're not passionate enough from the start, you'll never stick it out." Steve Jobs
21. "A leader...is like a shepherd. He stays behind the flock, letting the most nimble go out ahead, whereupon the others follow, not realizing that all along they are being directed from behind." Nelson Mandela
22. "Being responsible sometimes means pissing people off." Colin Powell
23. "Do you know that one of the great problems of our age is that we are governed by people who care more about feelings than they do about thoughts and ideas?" Margaret Thatcher
24. "A leader is a dealer in hope." Napoleon
25. "The best executive is the one who has sense enough to pick good men to do what he wants done, and self-restraint to keep from meddling with them while they do it." Theodore Roosevelt

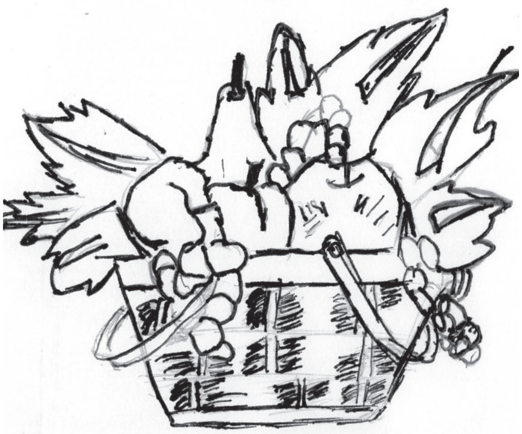
58th Happy
Wedding
Anniversary
Mr. Scaria & Mrs. Mary
Puthenparambil
With love and prayers
Mr. Roy Scaria & family


never underestimate the power
64th Wedding Anniversary
of honesty, love and friendship.
Mrs. & Mr. Joseph Vattakunnel
With Love & prayers :
Mathew , Josa, George, Alice & family

DRAWING COMPETITION

SUB JUNIORS- 2nd PRIZE

ASHMIN GEORGE

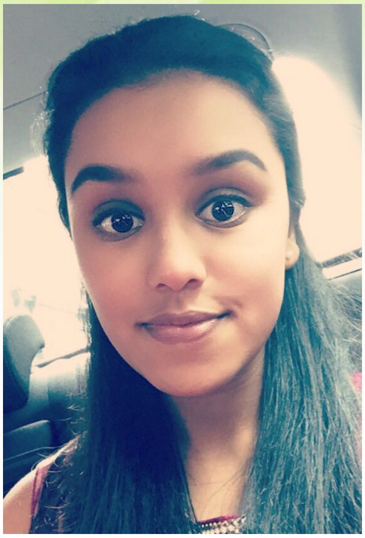


SUB JUNIORS- 3rd PRIZE

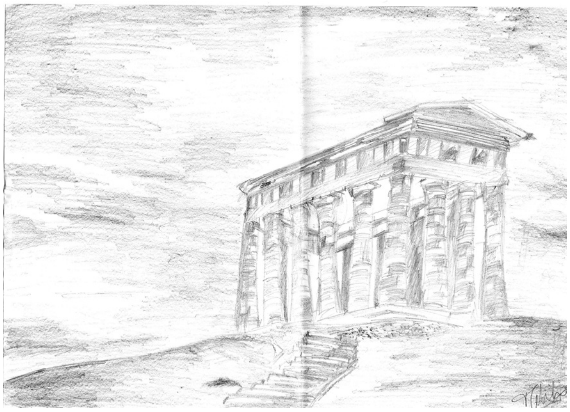
EDWARD MATHEW

DRAWING COMPETITION

SUB SENIORS- 1st PRIZE



MELIN SUNIL

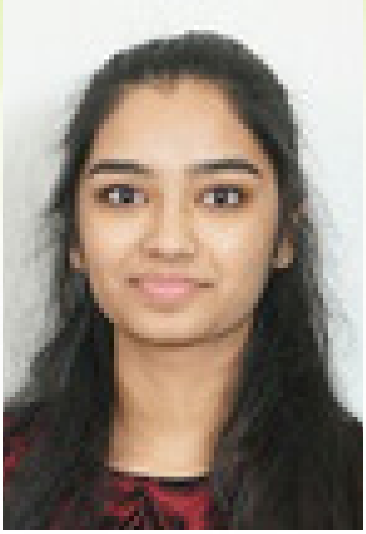


SUB SENIORS- 2nd PRIZE

GABRIA AUGUSTINE

DRAWING COMPETITION

SUB SENIORS- 3rd PRIZE



LEEMA SHAJI

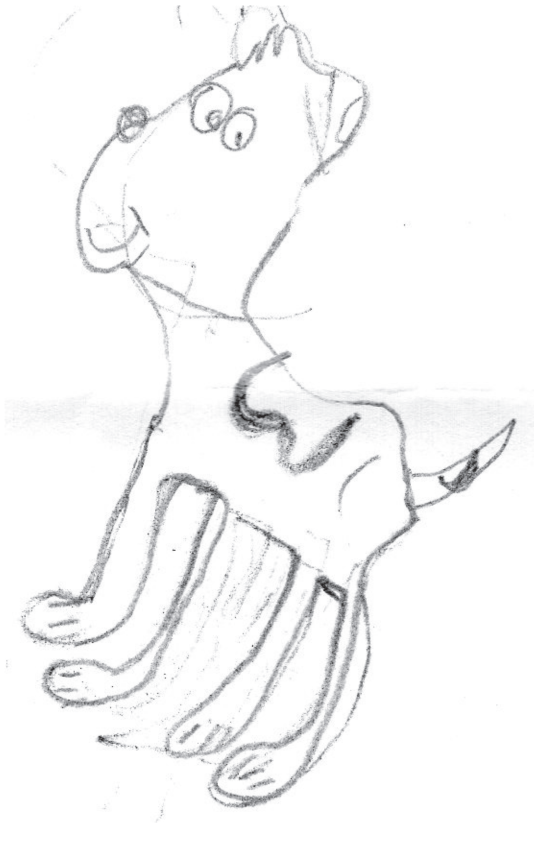
KIDS- 1st PRIZE

OLIVIA PRADEEP

DRAWING COMPETITION

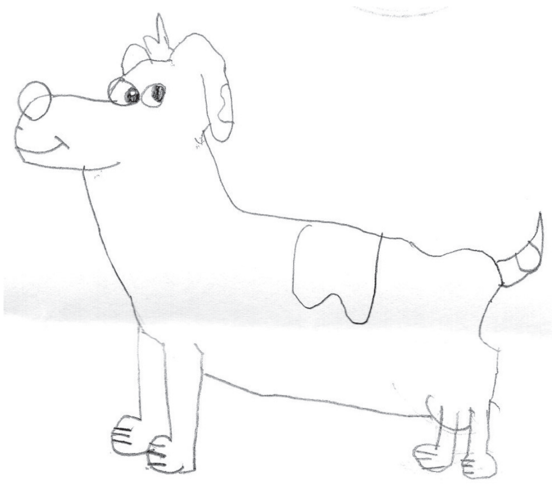
KIDS- 2nd PRIZE

SANDRA GEORGE



KIDS- 3rd PRIZE

BENJAMIN SIBBY



FANCY DRESS COMPETITION

1st PRIZE

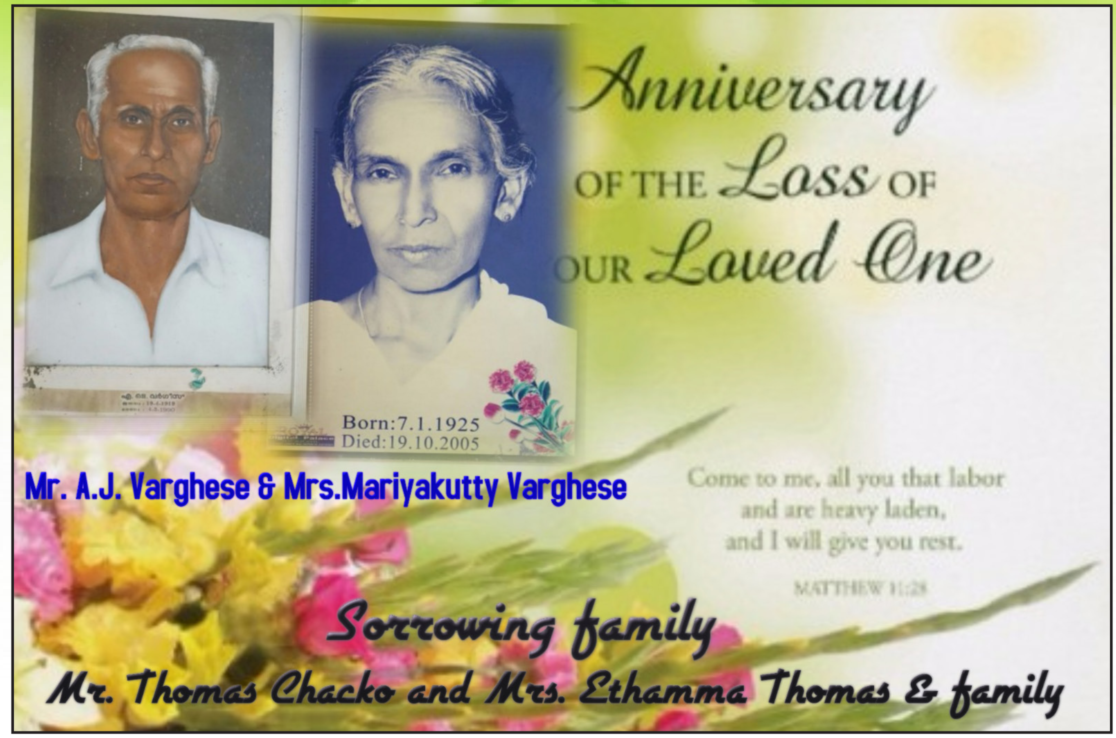
AHIL ROY

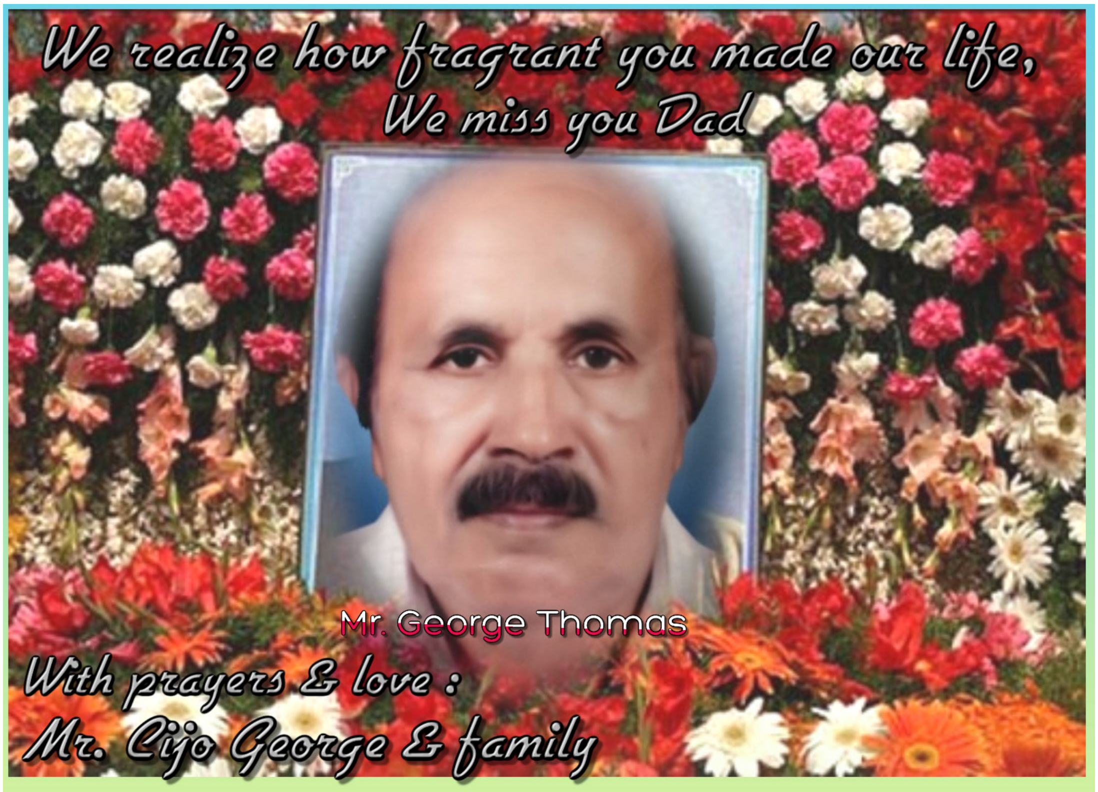
2nd PRIZE

ANGEL BENNY

3rd PRIZE

ALICE GEORGE


Anniversary
OF THE Loss OF
OUR Loved One
Born:7.1.1925
Died:19.10.2005
Mr. A.J. Varghese & Mrs.Mariyakutty Varghese
Come to me, all you that labor
and are heavy laden,
and I will give you rest.
MATTHEW 11:28
Sorrowing family
Mr. Thomas Chacko and Mrs. Ethamma Thomas & family


We realize how fragrant you made our life,
We miss you Dad
Mr. George Thomas
With prayers & love :
Mr. Cijo George & family

Steve Augustine

Steve Augustine

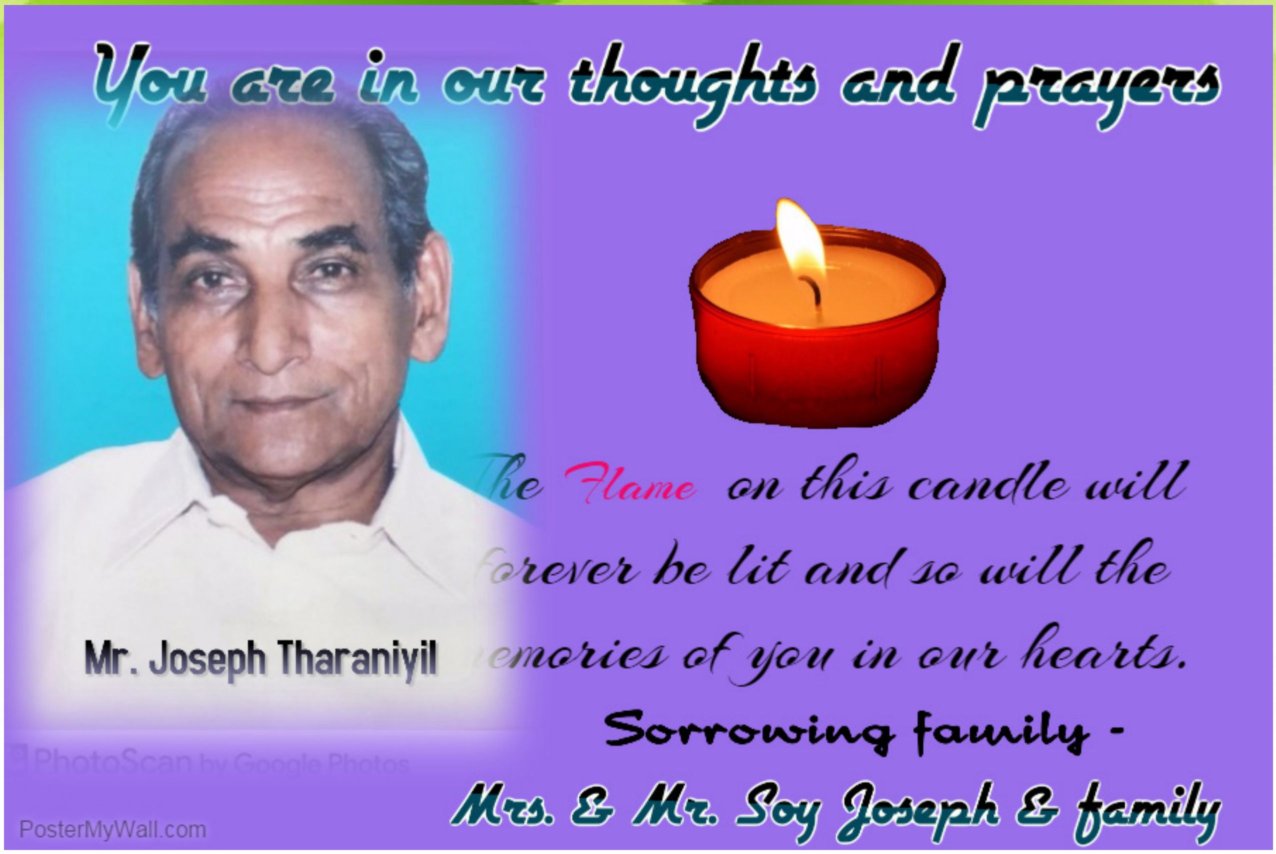
THE ACTS OF MERCY

Mercy is a hand
Pulling your troubles away
Mercy is a fire
Burning up your worries.

Mercy will always find you,
As long as you say sorry
Remember to show Mercy
To other people too.

You can show Mercy
By comforting the sad
Forgive those who've done you wrong
And help when you can.

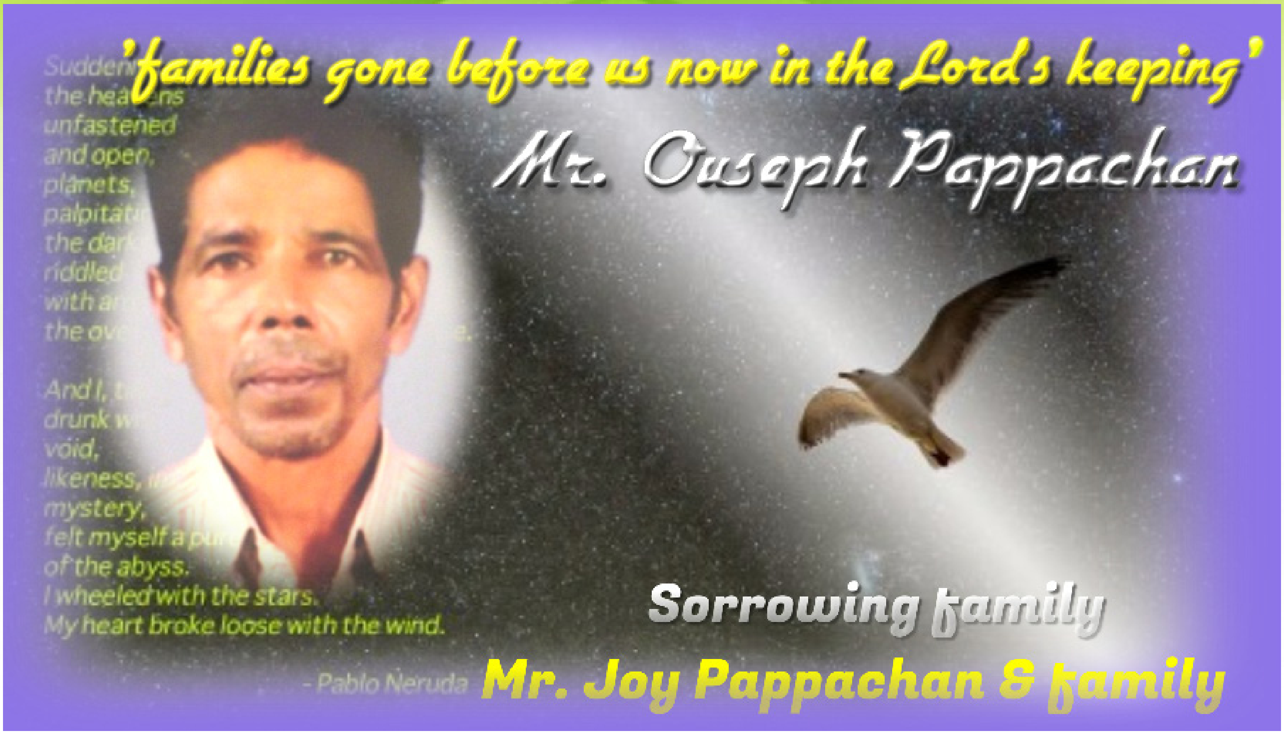
If you ask for Mercy
You will receive Mercy.

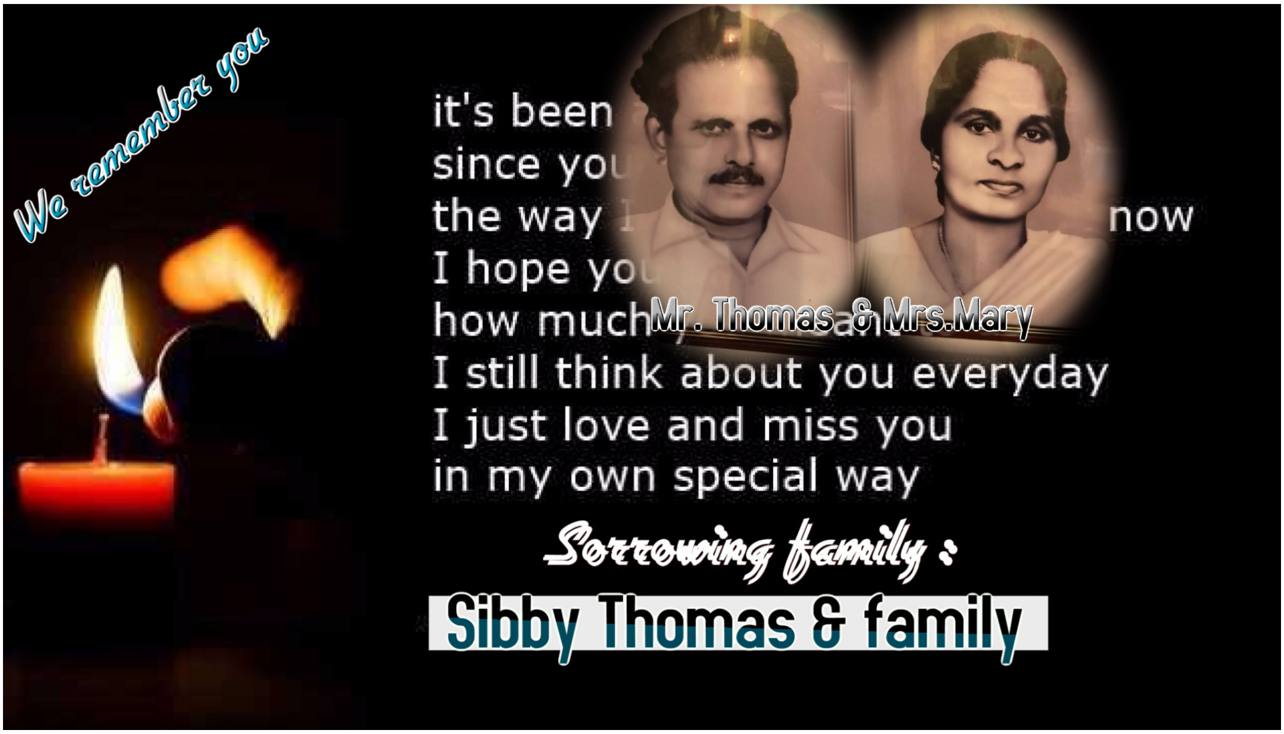

You are in our thoughts and prayers
Mr. Joseph Tharaniyil
he Flame on this candle will
orever be lit and so will the
emories of you in our hearts.
Sorrowing family -
Mrs. & Mr. Soy Joseph & family
PhotoScan by Google Photos
PosterMyWall.com

In loving memory of -
Mrs. & Mr. George Theekalackattil
Sorrowing family
Mr. Martin George & Mrs. Sini Martin and children.

Your life was a blessing, your memory a treasure--
Mr. Anthony & Mrs. Kunjila Poovathingal
Sorrowing family -
Mr. Mathew Joseph & Mrs.Rosily Mathew and children

Our thoughts are ever with you Though you have passed away
Mr. Joseph Chacko & Mrs. Mariamma Chacko
Kumbluvelil
sorrowing family
Mrs. & Mr. Philip Chacko and family


'families gone before us now in the Lord's keeping'
Mr. Ouseph Pappachan
I wheeled with the stars.
My heart broke loose with the wind.
- Pablo Neruda
Sorrowing family
Mr. Joy Pappachan & family


We remember you
I still think about you everyday
I just love and miss you
in my own special way
Mr. Thomas & Mrs.Mary
Sorrowing family :
Sibby Thomas & family

FAMILY PHOTOS

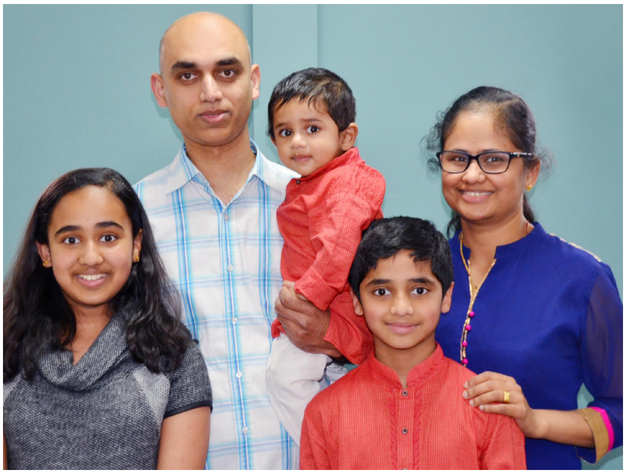
SHIBHU, shubha, Joel, Alfie

sibby, Lissy, Sandra, Kevin, Benjamin

Siby, Shajimol, Namitha, Jithin

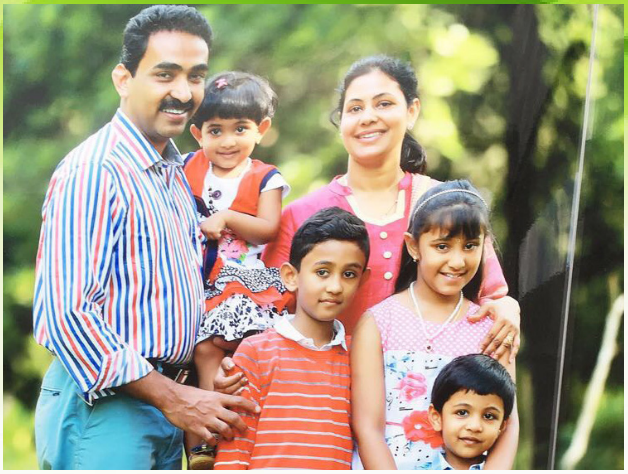
sogy, betty, Sandra, Ben

Sojan, Alphonsa, Jithin, Jesty



SOJO, Rosmin, Celia, Cyril, Samuel

FAMILY PHOTOS



SOY, bindu, Bernadine, Aidan, Edwin, Catherine

SUNIL, MINI, Melin, Merin

SUNNY, Elsamma, Jeni, Jaisel

Thomas, Annie, Tercy, Teenu

TOJI, Beena, Alin, Annette, Jithin

TOMY, Valsamma, Shaun, Shojimol

FAMILY PHOTOS

VINOD, BABY, VIVEK, MARIA

XAVIER, Treesa, Jubin, Ashitta

MARTIN, Sini, Alan, Jack

ALEENA ALUKKAL
(Mathematician Award of the year 2017 St Josephs School Sunderland)

THROUGH HISTORY

ST.ALPHONSAMMA
Pray for Us
INDIAN CATHOLIC COMMUNITY
ST.JOSEPHS' CHURCH
SUNDERLAND

ST. JOSEPH'S
WELCOME
MALAYALEE CATHOLIC COMMUNITY
ST. JOSEPH'S CHURCH
SUNDERLAND

ST.ALPHONSAMMA
Pray for Us
INDIAN CATHOLIC COMMUNITY
ST.JOSEPHS' CHURCH
SUNDERLAND

സ്നേഹ സംഗമം
MALAYALI CATHOLIC
COMMUNITY

WELCOME

ST.ALPHONSAMMA
Pray for Us
INDIAN CATHOLIC COMMUNITY
ST.JOSEPHS' CHURCH
SUNDERLAND

ST.ALPHONSAMMA
Pray for Us
INDIAN CATHOLIC COMMUNITY
ST.JOSEPHS' CHURCH
SUNDERLAND

Count down begins to October...

IMPORTANT CONTACT DETAILS IN SUNDERLAND

NHS Trusts

- Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust (Mental Health)
- South Tyneside NHS Foundation Trust (Acute)
- City Hospitals Sunderland NHS Foundation Trust (Acute)
- North East Ambulance Service NHS Foundation Trust.
- Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust (Mental Health)

- Patients in Newcastle and Northumberland should contact our PTS Contact Centre on 0191 2151515.
- Patients in Teesside and Darlington need to book transport by telephoning Transport Information Service on 01642 263122.
- Patients in the Durham Dales and East Durham need to telephone Travel Response Centre on 03000 269 999.
- Patients in North Tyneside, South Tyneside and Gateshead need to telephone ERS Medical on 0191 3017687.
- Patients in North Durham should either contact their GP or Travel Response Centre, this is dependent on the GP surgery.
- Patients in Sunderland either contact their GP or ERS to make bookings, this is dependent on the GP surgery.

Sunderland police station

Address: Railway Station, Athenaeum Street, Sunderland SR1 3HD
Phone: 0800 405040

Northumbrian Water Limited

Address: Northumbria House, Abbey Rd, Durham DH1 5FJ
Phone: 0845 733 5566

Northern Powergrid

Address: Manor House, Station Rd, Houghton le Spring DH4 7LA
Phone: 0800 668877

Station Taxis Sunderland Ltd

Address: Sunderland
Phone: 0191 555 5555

City Taxis

Address: City House, Thorndale Road, Thorney Close, Sunderland SR2 4JW
Phone: 0191 511 0111

Wearside Taxis

Address: Sunderland
Phone: 0191 565 3555

University of Sunderland

Address: Edinburgh Building, Chester Rd, Sunderland SR1 3SD
Phone: 0191 515 2000

Sunderland City Council

Phone: 0191 202 4405
Address: Civic Centre, Burdon Rd, Sunderland SR2 7DN

SOLICITORS

Mortons Solicitors
Sunderland
0191 514 4323

Mckenzie Bell Solicitors
Sunderland
0191 567 4857

Longden Walker & Renney
Sunderland
0191 566 6500

Hedleys & Co
Sunderland
0191 567 0101

Dunn Peter & Co
Sunderland
0191 568 9000

ROMAN CATHOLIC CHURCHES IN SUNDERLAND

St Marys R C Church
Address: 28-29 Bridge St, Sunderland SR1 1TQ
Phone: 0191 567 5354

Saint Josephs Catholic Church
Church in Sunderland, England
Address: 2 Paxton Terrace, Sunderland SR4 6HS
Phone: 0191 534 2346

St Benet's Church
Address: The Causeway, Sunderland SR6 0BH
Phone: 0191 548 6839

Southwick Jobcentre Plus
Employment agency in Sunderland, England
Address: Stoney Ln, Southwick, Sunderland SR5 2J
Phone: 0345 608 8545

Jobcentre Plus
Employment agency in Sunderland, England
Address: 60-66 John St, Sunderland SR1 1QT
Phone: 0843 487 1844

Jobs Today - Sunderland
Employment agency in Sunderland, England
Address: Sunderland Echo, Echo House,
Pennywell, Sunderland SR4 9ER
Phone: 0191 501 5800

Manpower UK Ltd
Employment agency in Sunderland, England
Address: 44 Fawcett St, Sunderland SR1 1RR
Phone: 0191 567 6959

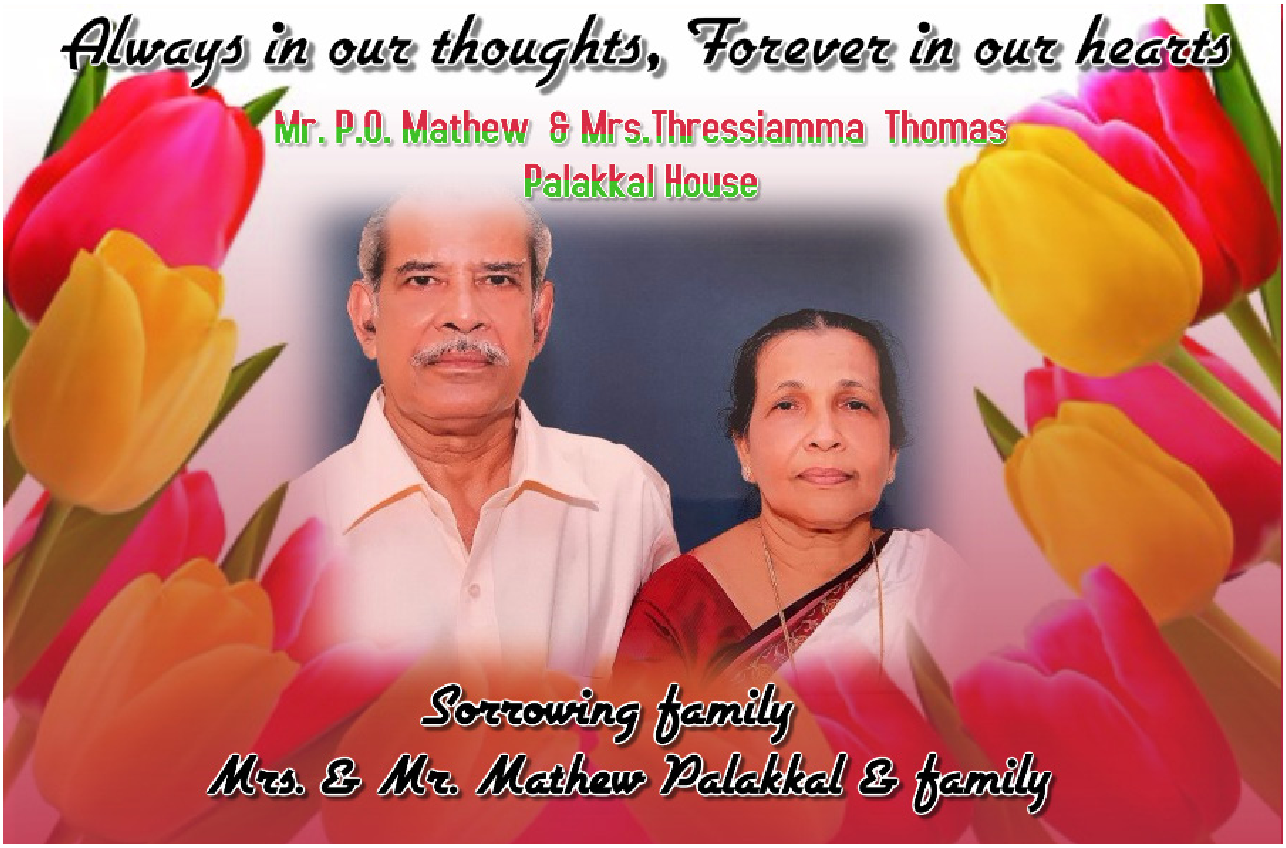
Adecco
Employment agency in Sunderland, England
Address: 18 John St, Sunderland SR1 1HT
Phone: 0191 564 5890

Hays - Job
Employment agency in Sunderland, England
Address: 17 Fawcett St, Sunderland SR1 1RH
Phone: 0191 565 9738

Prestige Nursing + Care Tyne & Wear
Home health care service in Sunderland, England
Address: Prestige Nursing, Building 5, Suite 6,
North Hylton House, Sunderland SR5 3AD
Phone: 0191 389 4711

NHS Trusts
Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust (Mental Health) 0191 2151515.
• South Tyneside NHS Foundation Trust (Acute) 0191 404 1000 (Main Switchboard)
• City Hospitals Sunderland NHS Foundation Trust (Acute) 0191 565 6256
• North East Ambulance Service NHS Foundation Trust. 0191 430 2000

Message from heaven...
we remember you
Mr. Joseph Thomas & Mrs. Eleyamma Joseph
Sorrowing family
Mr. George Joseph Chayanakunnel & family


Always in our thoughts, Forever in our hearts
Mr. P.O. Mathew & Mrs.Thressiamma Thomas
Palakkal House
Sorrowing family
Mrs. & Mr. Mathew Palakkal & family

HEALTHY TIPS

These eight practical tips cover the basics of healthy eating, and can help you make healthier choices.

- Base your meals on starchy carbohydrates
- Eat lots of fruit and veg
- Eat more fish – including a portion of oily fish
- Cut down on saturated fat and sugar
- Eat less salt – no more than 6g a day for adults
- Get active and be a healthy weight
- Don't get thirsty
- Don't skip breakfast

With the best compliments from :

Syro Malabar Womens' Forum
St. Josephs' Church
Sunderland

ST ALPHONSA SYRO MALABAR CATHOLIC COMMUNITY

10th Anniversary

SUNDERLAND

Women's Forum values the distinct nature of women and their unique ability to influence, strengthen and elevate the society in the home, the community and public life.

Ecumenical Christmas Choir

ST. ALPHONSA SYRO MALABAR CATHOLIC COMMUNITY, SUNDERLAND

St. Alphonsa Syro Malabar Catholic Community, Sunderland is the culmination of a dream of many Catholic Malayalees who left Kerala search of job opportunities and secure a future for them and their progenies.. As a Christian community we are pilgrim people who concentrate on the future. We are guided by the Word of God revealed in the Holy Bible and by the Apostolic traditions. We work in the Kingdom of God for the Universal salvation of all human mankind irrespective of religions, denominations, rites and cultures. We have four FAMILY UNITS in the community, they work and pray together and make the arrangements for Monthly Malayalam Mass.

Details of the Family Units

- Rev. Fr. Saji Thottathil (Chaplain, Syro Malabar Community , Eparchy Of Great Britain)
- Manoj Thomas - (St. Alphonsa Family Unit- Co-ordinator)
- Smitha James – (Jt. Co-ordinator)
- Pious Mathew - St. Dominic Family Unit – Co-Ordinator
- Bineetha Manuel - Jt. Co-Ordinator
- Siby Joseph – St. Josephs' Family Unit – Co-Ordinator
- Lizy Saji – Jt. Co-Ordinator
- Joy Pappachan – Mother Theressa Family Unit
- Elsamma Shaju- Jt. Cordinator

ADDRESS :

- St. Josephs' Church, Millfield, Sundeland. SR4 6HP

Contact:

mccsunderland@yahoo.com,
contact@smccsudnerland.com

നന്ദിയോടെ...

സണ്ടർലൻഡ് -സെ. അൽഫോൻസാ സീറോ മലബാർ സമൂഹത്തിന്റെ പത്തം വാർഷിക ആഘോഷത്തിൽ നന്ദിയോടെ സ്മരിക്കേണ്ട ഒത്തിരി വ്യക്തിത്വങ്ങളുണ്ട് . രണ്ടായിരത്തി നാല് മുതൽ തുടങ്ങിയ ആദ്യകാല പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സഹായിച്ച പ്രാർത്ഥിച്ച അനുഗ്രഹിച്ച സുഹൃത്തുക്കളെ നന്ദി നിറഞ്ഞ ഹ്രദയത്തോടെ ഓർക്കുന്നു. പിന്നീട് പ്രവർത്തനവഴികളിൽ സഹായിച്ച ഇന്നും സഹായിക്കുന്ന വിശ്വാസികളുടെ തഹീക്ഷണതയെ പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം മാത്രമേ സ്മരിക്കാൻ സാധിക്കു. ഞങ്ങളുടെ പ്രാർഥനവഴിയിൽ വഴിനടത്തിയ ഞങ്ങളുടെ ആല്മീയ ഗുരു ബഹു. സജിയച്ചന്റെ ജീവിത സന്ദേശം ഞങ്ങൾക്ക് എന്നും ഉത്തേചനമായിരുന്നു. കൂടാതെ ഞങ്ങളുടെ ഇടവക വികാരി ബഹു. ഫാ. മൈക്കിൾ മക്കോയിയുടെ പ്രോത്സാഹനം എന്നും ഇന്നും ഓർക്കുന്നു. കൂടാതെ പ്രവർത്തനത്തിൽ കൂടെ നിന്ന് സഹായിച്ച പാരിഷ് കമ്മിറ്റി സോവനീർ കമ്മിറ്റി മുതലായവരെ സ്നേഹത്തോടെ, ചാരിതാർഥ്യത്തോടെ സ്മരിക്കുന്നു. അവസ്സാനമായി ഞങ്ങളുടെ സഹകരണ മനോഭാവമുള്ള അംഗങ്ങളോട് ഒരു വാക്ക്, എന്നും എപ്പോഴും പ്രാർത്ഥനാപൂർണമായ മനസ്സോടെയുള്ള അർപ്പണമായിരിക്കണം നമ്മുടെ കൈമുതൽ , അതായിരിക്കട്ടെ നമ്മുടെ ജീവിതവിജയത്തിന്റെ ആധാരം .

ഈ സോവനീർ ഡിസൈൻ ചെയ്ത സോഫിയ ക്രിയേഷൻസിനും ഇതിന്റെ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന് സാമ്പത്തികമായി സഹായിച്ച ആഷിൻ സിറ്റി ട്രാവെൽസിനും റിയാൻ ഒപ്റ്റിക്കൽസ് ഡിസ്ക്സ് പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡ് കൊച്ചിൻ സിഡി റെക്കോർഡിങ് കമ്പനിക്കും ആയിരമായിരം നന്ദി.

വസ്തുതാപരമായ തെറ്റുകൾ വരുത്താതിരിക്കാൻ ആകാവുന്നത്ര ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട് , എന്നാൽ സാന്ദർഭികമായി ഏതെങ്കിലും തെറ്റുകൾ വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ക്ഷമിക്കണമെന്ന് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു .

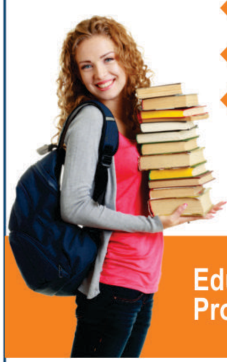
എല്ലാവർക്കും ഒരിക്കൽക്കൂടി നന്ദി

സോവനീർ കമ്മിറ്റി

Ashin City
TOURS & TRAVELS LTD.

Our Services

- **Air Ticket -** World Wide
- **Pilgrimage Trips to :**Holy Land, Rome, Fatima, Lourdes & Paris Etc..
- **Holiday Packages :** India, China, Hong Kong, Singapore, Malaysia, Maldives, Srilanka, Thailand, America, Canada & Europe Etc.



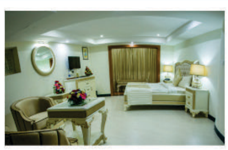
Educational & Cultural Exchange Programs

Higher Studies in Europe
Study General Medicine or Dentistry in Leading Central European Universities.

Best compliments by :

Dasin Citi
Tours & Travels (India) PVT. Ltd.

Hill Palace
Hotel & Spa
FIND YOUR FREEDOM!



Ashin City Tours and Travels PVT LTD: 74, Severus Road, Newcastle Upon Tyne, Ne4 9HU, UK,
T: 01912735825 M: 07872304168, E: info@ashincity.com, W: www.ashincity.com

Dasin Citi Tours and Travels PVT LTD: St. Thomas Church Building, Kallara, Kottayam, India.
Ph: +91 4829 268105, 269309, Fax: +91 4829 267630, dasincitikallara@gmail.com