MAHBIL/2015/63218 | MNE/353/2015-17 | MR/Tech/WPP-323/NE/2016

Kalyan Lantern

JUNE 2017

Vol. 02 | Issue 11 | MUMBAI | 32 Pages | Price: ₹10/-

Family Catechesis

ROLLCALL

AUTOMATE YOUR HR

All Branches connected to a Single Point

Time Attendance & Payroll Management

Statutory Compliance PF, PT, ESIC, LWF & TDS

Online leave requisitions

The NeXT Gen of Attendance & Payroll is here

Attendance anytime anywhere On-The-Go

On-field Attendance and reporting

Powerful analytics and insignts

And many more...

Manage your Employee Attendance & Payroll @ Rs. 50/- only **

ATTENDANCE | PAYROLL | MOBILE WORKFORCE | MANAGEMENT | HRIS

*Ideal to make your HR & Admin smile and be stress free

*Cost per employee per month. Other T&C apply.

Know more at rollcall.co.in

JUNE 2017
MAHBIL/2015/63218 | MNE/353/2015-17

Kalyan Lantern

Vol. 02 | Issue 11

YOUR WORD IS A LAMP TO MY FEET AND A LIGHT TO MY PATH

PATRON
Bishop Mar Thomas Elavanal

CHAIRMAN
Msgr. Emmanuel Kadankavil

CHIEF EDITOR
Fr. Sheen Chittatukara

ASSOCIATE EDITOR
Fr. Jomet Vazhayil

EDITORIAL BOARD
Fr. Jacob Porathur
Fr. Benny Thanninilkumthadathil
Fr. Liju Keetickal
Mrs. Rosily Thomas
Miss Annrary Thekiniath
Mr. Biju Dominic
Dr. C. P. Johnson
Mr. Roy J. Kottaram
Mr. Babu Mathew
Mr. Joseph Chittilapilly

MARKETING MANAGERS
Fr. Sebastian Mudakkalil
Mr. Roy Philip

CIRCULATION MANAGER
Fr. Sinto Enanickal

DESIGN & PAGE LAYOUT
Mr. Josemon Vazhayil

KALYAN LANTERN
Diocese of Kalyan,
Plot No. B/38, P.B. No. 8434,
IIT P.O., Powai Mumbai,
Maharashtra, India - 400076.
Tel. (+91) (022) 2578 5515, 2578 2385
E-mail: kalyanlantern@gmail.com
Website: www.kalyandiocese.com
Matrimonial: www.godsownchoice.com

ഊട്ടുമേശ

ജീവിതത്തിന്റെ ഒരേ ഒരാഗ്രഹമെന്ന മട്ടിലാണ് ആ ചെറുപ്പക്കാരനതു പറഞ്ഞത്: “വീട്ടിൽ എല്ലാവരുമൊന്നിച്ചിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ഒരേ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ...” അതെങ്ങനെയുള്ള വീടായിരുന്നുവെന്ന് വിശദീകരിക്കേണ്ടതില്ല. ഊഹിച്ചെടുക്കാവുന്നതുപോലെ ഒടുവിലവൻ വീടിന്റെ പടിയിറങ്ങി. അജ്ഞാതമായ ഏതോ ദേശത്തയാൾ ഇപ്പോൾ അലയുന്നുണ്ട്.

ഒരുമിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതു കൊണ്ടുമാത്രം ഒരു കുടുംബം ഒരുമിച്ചു നില്ക്കില്ല. ഒരുമിച്ചു ഭക്ഷിക്കുന്നവർ കൂടിയാകണം. പ്രാർത്ഥനാമുറിപോലെ തന്നെ വിശുദ്ധമായ ഒരിടംതന്നെയാണ് ഊട്ടുമേശയും. ഒരുമിച്ചിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ഏതൊരിടവും ഊട്ടുമേശ തന്നെ. തടിയിലും പളുങ്കിലുമൊക്കെയായി വീടിനെ അലങ്കരിക്കുന്ന മനോഹരമായ മേശകളൊക്കെ വരുന്നതിനു മുമ്പു വെറും നിലത്തും പെട്ടിപ്പുറത്തുമൊക്കെയായി നമ്മൾ ഒരുമിച്ചിരുന്നു ഭക്ഷണം കഴിച്ച മനോഹര നിമിഷങ്ങൾ മറക്കാനാവുമോ. നമ്മുടെ ഏറ്റവും നല്ല ഓർമകൾപോലും ഈ ഭക്ഷണമേശയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്.

ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന നന്മകൾ പരിശീലിച്ചതും അവിടെനിന്നു തന്നെ. ഒരു മിഠായി അല്ലെങ്കിൽ ഒരു മാങ്ങാപ്പൂള്. അതെല്ലാവർക്കുമായി വീതിച്ചപ്പോൾ പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോഴുള്ള ആനന്ദം മാത്രമല്ല, പരസ്പരം കരുതുന്ന സ്നേഹവുമാണ് നമ്മൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞത്. വിളമ്പുമ്പോൾ അമ്മയുടെ പാത്രത്തിലാണ് ഏറ്റവും കുറവ് എന്നു കണ്ട് അമ്മയ്ക്ക് വിശപ്പുമാറിയിട്ടുണ്ടാകുമോ എന്ന് നമ്മൾ ആകുലപ്പെട്ടു. എത്ര കുറച്ചു വിളമ്പിയാലും ദിവസവും കൃത്യമായൊരു പങ്ക് അപ്പൻ മാറ്റി വച്ചിരുന്നത് അമ്മയ്ക്കുള്ള കരുതലായിരുന്നുവെന്നു മുതിർന്നപ്പോൾ മാത്രം നമുക്കു മനസിലായി. ഓരോരോ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ ചെയ്യാനുള്ള ആദ്യത്തെ പരിശീലനം ലഭിച്ചതും ഊട്ടുമേശയിൽ നിന്നുതന്നെ. ഒരു വറ്റുപോലും പുറത്തുവീഴാതെ കഴിക്കാനായിരുന്നല്ലോ അമ്മ ശഠിച്ചിരുന്നത്. ഇങ്ങനെ എത്രയെത്ര ഓർമകൾ ഓരോരുത്തർക്കും ഓർമിച്ചെടുക്കാനുണ്ടാകും.

ഊട്ടുമേശ ശരീരത്തിനുള്ള അന്നം മാത്രം വിളമ്പുന്ന ഇടമല്ല. മനസിനുവേണ്ട അന്നവും അവിടെ കിട്ടുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് എത്ര ഇഷ്ടപ്പെട്ട വിഭവമായാലും തനിച്ചിരുന്ന് കഴിക്കാൻ നമ്മൾ താത്പര്യപെടാത്തത്. രുചിക്കൂട്ടുകളല്ല സൗഹൃദമാണ് ഭക്ഷണത്തെ ഹൃദ്യമാക്കുന്നത്. ആരോ വച്ചു നീട്ടുന്ന ഭക്ഷണപ്പൊതി തെരുവിലിരുന്നു കഴിക്കുന്നതും ചെറിയൊരു ഭക്ഷണശാലയിൽ കൊച്ചുവർത്തമാനമൊക്കെപറഞ്ഞ് വെറുതെ കഞ്ഞിയും പയറും കഴിക്കുന്നതും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം ചെറുതല്ല. കണ്ടില്ലേ, ഒരേ മേശയിലിരിക്കുന്ന അപരിചിതർക്കിടയിൽപ്പോലും മെല്ലെ മെല്ലെ ഒരു സൗഹൃദം രൂപപ്പെടുന്നത്. എത്രനേരം നിങ്ങൾക്കെ

തിരെയിരിക്കുന്നയാളെ കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കാനാവും. നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങളെ ആഴപ്പെടുത്തിയത് ഭക്ഷണമേശകളാണ്. സ്നേഹം കുറഞ്ഞു തുടങ്ങുമ്പോൾ ആദ്യമേ അകലുന്നത് ഭക്ഷണമേശയിൽ നിന്നാണെന്നു ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ. സ്നേഹത്തിലേക്കു മടങ്ങിയെത്തുന്നവരാകട്ടെ ആദ്യമേ ഭക്ഷണമേശയിൽ ത്തന്നെയാണു ഒത്തുകൂടുന്നതും.

ഭക്ഷണമെന്ന ഭൗതികാവശ്യത്തെ ആത്മാവിനുള്ള വിരുന്നാക്കി മാറ്റിയത് യേശുവാണ്. ഒരുമിച്ചുള്ള ഭക്ഷണം അവിടുന്ന് എപ്പോഴും ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നു. സുവിശേഷങ്ങളിലെ യേശുവിനെ പലപ്പോഴും നമ്മൾ കണ്ടുമുട്ടുന്നത് വിരുന്നു മേശകളിലാണ്. ഏതാണ്ട് നാല്പതോളം തവണയെന്ന കണ്ടെത്തലുകളൊക്കെയുണ്ട്. പലരും കരുതിയത് അതു ഭക്ഷണത്തോടുള്ള താല്പര്യം കൊണ്ടാണെന്ന്. അങ്ങനെ ഭോജനപ്രിയൻ എന്നൊരു ആരോപണം പോലും അവിടുത്തേക്കെതിരെ അവരുന്നയിച്ചു. എന്നാൽ, ഒരുമിച്ചുള്ള ഭക്ഷണമാണ് മനുഷ്യരുടെ ഹൃദയങ്ങളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കാനുള്ള താക്കോലെന്ന് എല്ലാവരെയുംകാൾ അവിടുത്തേക്കറിയാം.

ഭക്ഷണമേശയുടെ സാധ്യതകളെ അവിടുന്നു നന്നായുപയോഗപ്പെടുത്തി. എല്ലാ തരത്തിലുള്ള ആളുകളോടൊത്തും അവിടുന്നു ഭക്ഷണത്തിനിരുന്നു. പലപ്പോഴും നല്ല മനുഷ്യരെന്ന് തോന്നുന്നവരായി രുന്നില്ല പലപ്പോഴും അവന്റെ ആതിഥേയർ. പാപികളുടെയും ചുങ്കക്കാരുടെയും സ്നേഹിതൻ എന്നായിരുന്നല്ലോ അവനുള്ള വിശേഷണം. എന്തായാലും ആ വിരുന്നിനു ശേഷം അവരുടെ ജീവിതം പതിയെ കീഴ് മേൽ മറിഞ്ഞു. വലിയ മാനസാന്തരത്തിന്റെയും വിമലീകരണത്തിന്റെയും നിമിഷങ്ങളായിരുന്നു അവർക്കത്. സക്കേവൂസിന്റെയും പാപിനിയായ സ്ത്രീയുടെയും കഥകളൊന്നും ആവർത്തിക്കേണ്ടതില്ല. വേറെ ചിലർ സുഖപ്പെട്ടു. ഇനിയും ചിലരുടെ ഹൃദയം ദീപ്തമായി... ഒക്കെ ആത്മാവിനുള്ള വിരുന്നൂട്ടായിരുന്നു. പിന്നെ അവരെങ്ങനെ പഴയവരാകും.

ശിഷ്യർക്കിടയിലെ ബന്ധം അവിടുന്നു ദൃഢമാക്കിയതും അവരോടൊപ്പം ഭക്ഷണമേശയിലിരുന്നാണ്. ഒരു ചിത്രത്തിൽ കണ്ടതോർക്കുന്നു. ചുങ്കക്കാരനായ മത്തായി ചെറിയൊരു സന്ദേഹത്തോടെയാണ് യേശുവിന്റെ ഒപ്പം നടക്കുന്നത്. അയാളെ സമാധാനിപ്പിക്കാൻ യേശു അയാളുടെ വീട്ടിൽ ഒരു വിരുന്നിനെത്തുകയാണ്. ശിഷ്യന്മാർക്കിടയിൽ ചെറിയ അസ്വസ്ഥതയുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് പത്രോസിനത് തീരെ താങ്ങാനാവുന്നില്ല. അയാൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ കൂട്ടാക്കുന്നില്ല. ഏറെ പണിപ്പെട്ടാണ് യേശു അയാളെ അനുനയിപ്പിക്കുന്നത്. പിന്നെ കാര്യങ്ങൾ കുഴപ്പമില്ലാതെ മുന്നോട്ടുപോയി.

അവിടുന്നു പറഞ്ഞ കഥകളിലും ഒരു വിരുന്നു മേശ രൂപകമായി കടന്നുവന്നു. എല്ലാവരും ഒരുമി

ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന നന്മകൾ പരിശീലിച്ചതും അവിടെനിന്നു തന്നെ. ഒരു മിഠായി അല്ലെങ്കിൽ ഒരു മാങ്ങാപ്പൂള്. അതെല്ലാവർക്കുമായി വീതിച്ചപ്പോൾ പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോഴുള്ള ആനന്ദം മാത്രമല്ല, പരസ്പരം കരുതുന്ന സ്നേഹവുമാണ് നമ്മൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞത്.

ച്ചാസ്വദിക്കുന്ന ഒരു വിരുന്നിനോടാണ് സ്വർഗരാജ്യത്തെ ഉപമിച്ചത്. നഷ്ടബന്ധങ്ങളെ കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്ന ആ കഥയിലും ഒരു വിരുന്നുമേശ ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. ധൂർത്തപുത്രന്റെ ഉപമയിൽ തിരിച്ചെത്തിയ മകനെ വിരുന്നൊരുക്കിയാണ് അപ്പൻ സ്വീകരിക്കുന്നത്. ഉത്ഥാനശേഷം യേശു ചെയ്യുന്നതും അതുതന്നെയാണ്. കാൽവരിയിലെ സംഭവങ്ങൾക്കുശേഷം ചിതറിപ്പോയ ശിഷ്യർ ക്കുവേണ്ടി തിബേരിയസിന്റെ തീരത്ത് അവിടുന്നു കാത്തുനില്ക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണ്? തീയിൽ ചുട്ട മീനും അപ്പവുമൊക്കെ ഒരുക്കി ...

ഒരുമിച്ചു ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവർക്കെതിരെ ഹൃദയം കഠിനമാക്കി നിർത്തുക അത്ര എളുപ്പമല്ല. അപ്പോൾ യൂദാസിനു സംഭവിച്ചതോ... അതത്രമേൽ കഠിനമായിപ്പോയി എന്നു കരുതാനേ നിവൃത്തിയുള്ളൂ. മാത്രമല്ല, അയാൾ ആ അത്താഴവിരുന്നു പൂർത്തിയാക്കുന്നില്ലല്ലോ. അത്താഴത്തിനിടയിൽ അയാൾ എഴുന്നേറ്റുപോവുകയാണ്. സ്നേഹത്തിൽ അടിമുടി നനഞ്ഞുകുതിർന്നു നില്ക്കുന്ന യേശുവിനോടൊപ്പം ഇനിയും തുടർന്നിരുന്നാൽ തന്റെ തീരുമാനം മാറ്റേണ്ടി വരുമെന്ന് അയാൾ ഭയന്നിട്ടുണ്ടാകുമോ?

ഊട്ടുമേശയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി ജീവിതത്തിൽ പുലർത്തേണ്ട ചില അടിസ്ഥാന മനോഭാവങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവിടുന്നു പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. കഴിക്കുന്നവനും വിളമ്പുന്നവനുമൊക്കെ ചില കൃത്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ. (ലൂക്ക 14: 7-14). മിക്കവാറും ഭക്ഷണമേശയിലിരുന്നാണ് അവിടുന്നു ശിഷ്യരെ പഠിപ്പിച്ചത്. ഒടുവിൽ വിടവാങ്ങുന്നതും ഒരത്താഴമേശയിലാണ്. ആ രാത്രിയിൽ അത്താഴമേശ തിരുവത്താഴമേശയായി രൂപാന്തരപ്പെട്ടു.

വലിയ കാര്യങ്ങളാണ് അവിടെ സംഭവിക്കുന്നത്. അപ്പവും വീഞ്ഞുമെടുത്ത് ഇതെന്റെ ശരീരം, രക്തം എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞ് അവർക്കു നല്കുകയാണ്. തിരുവത്താഴമേശയിലെ യേശുവിന്റെ ശരീരഭാഷ ശ്രദ്ധിക്കൂ. നമ്മുടെ ഊട്ടുമേശകളെ തിരുവത്താഴ മേശയാക്കുന്ന പാഠങ്ങൾ അതിലുണ്ട്. ആ മേശയിൽ അവിടുന്ന് ദാസനെപ്പോലെ പരിചരിക്കുന്നു. അമ്മയെപ്പോലെ വിളമ്പുന്നു. ഗുരുവിനെപ്പോലെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. സ്നേഹം, കവിഞ്ഞൊഴുകുന്ന സ്നേഹം, മാത്രമാണതിനു പിന്നിലെ പ്രേരണ. യേശുവിന്റെ ഓരോ ചലനവും അഗാധമായ സ്നേഹത്തിൽ നിന്നുള്ളതാണെന്ന് യോഹന്നാൻ തിരിച്ചറിയുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് ആ വരി അയാൾ മറക്കാതെ കുറിച്ചിട്ടത്. ലോകത്തിൽ തനിക്കു സ്വന്തമായുള്ളവരെ അവൻ സ്നേഹിച്ചു. അവസാനം വരെ സ്നേഹിച്ചു. പ്രാർത്ഥനയിൽ ആരംഭിച്ച ആ വിരുന്ന് പ്രാർത്ഥനയോടെ തന്നെ

> **എല്ലാവരും ഉണ്ടായിരിക്കുക എന്നതാണ് അതിനുവേണ്ട ഒന്നാമത്തെകാര്യം. ഒരു നിമിഷം ആ പരമചൈതന്യത്തിന് നന്ദി പറയുക. ഓർക്കുക, രണ്ടുകോടി മനുഷ്യർ പട്ടിണിമൂലം മരണത്തിലേക്ക് അടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ലോകത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്.**

അവസാനിപ്പിക്കുകയാണ്.

നമുക്കു വീട്ടിലേക്കുവരാം. പണ്ടുണ്ടായിരുന്ന അടുപ്പമൊന്നും ഇപ്പോൾ വീടുകളിലില്ല എന്നാണ് എല്ലാവരും പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സങ്കടം. വീട്ടിലെ ഭക്ഷണമേശയിലെ നമ്മുടെ സാന്നിദ്ധ്യമെങ്ങനെയെന്ന് പരിശോധിച്ചാൽ അതിന്റെ കാരണം കണ്ടെത്താനായേക്കും. ഊട്ടുമേശയിൽ നിന്നകന്നു തുടങ്ങിയതോടെയാണ് സ്നേഹവും പടിയിറങ്ങിയത്. വല്ലാതെ തിരക്കുപിടിച്ച പകലുകളിൽ എപ്പോഴും ഒരുമിച്ചിരിക്കാനുള്ള നേരം കിട്ടുന്നുണ്ടാവില്ല നമുക്ക്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒരുമിച്ചുള്ള അത്താഴം ഹൃദ്യമായൊരനുഭവമാക്കി മാറ്റേണ്ടതുണ്ട്. അതിലൊരു ആത്മീയതയുണ്ട്.

എല്ലാവരും ഉണ്ടായിരിക്കുക എന്നതാണ് അതിനുവേണ്ട ഒന്നാമത്തെ കാര്യം. ഒരു നിമിഷം ആ പരമചൈതന്യത്തിന് നന്ദി പറയുക. ഓർക്കുക, രണ്ടുകോടി മനുഷ്യർ പട്ടിണിമൂലം മരണത്തിലേക്ക് അടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ലോകത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ അദ്ധ്വാനഫലം മാത്രമല്ല ഈ ഭക്ഷണമേശ. അവിടുത്തെ ദാനം കൂടിയാണ്. കുപ്പത്തൊട്ടിയിൽ നിന്നു ശേഖരിച്ച ഭക്ഷണം പ്രാർത്ഥനയോടും കൃതജ്ഞതയോടും കൂടി ആഹരിക്കാൻ കുഞ്ഞുങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ആ അച്ഛനമ്മമാരുടെ ചിത്രം ഇപ്പോഴും മനസിൽ നിന്നു മാഞ്ഞിട്ടില്ല. ബുദ്ധപാരമ്പര്യങ്ങളിൽ ഭക്ഷണത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ട ചില ധ്യാനരീതികളൊക്കെയുണ്ട്. ~ഒരു കഷണം റൊട്ടി. അതു ഭക്ഷിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് അതിന്റെ ഉറവിടങ്ങളിലേക്ക് മനസ് സഞ്ചരിക്കുന്നു. മണ്ണ്, ജലം, പ്രകാശം, വായു, കർഷകൻ... എല്ലാറ്റിനെയും ഓർത്ത് കൃതജ്ഞതയാൽ അവരുടെ കണ്ണുനിറയുന്നു. അത്രത്തോളം പോയില്ലെങ്കിലും ഭക്ഷണമേശയിൽ കൃതജ്ഞതയോടും ആദരവോടും കൂടി വേണം വ്യാപരിക്കുവാൻ. അൻപതും അറുപതും വർഷമൊക്കെ ഒന്നിച്ചു ജീവിച്ചിട്ടും ഭക്ഷണത്തെപ്പറ്റി ഒരു പരാതിയും പറയാത്ത അപ്പൻമാരെക്കുറിച്ച് കേൾക്കുമ്പോൾ ബഹുമാനം തോന്നുന്നു. ഒരു കൈപ്പിഴയും അവൾക്കു സംഭവിക്കാഞ്ഞിട്ടൊന്നുമല്ലത്. ഇനി, അമ്മമാത്രം വിളമ്പുക എന്ന പതിവിൽ നിന്നു മാറി ഓരോരുത്തരും പരസ്പരം വിളമ്പിനോക്കൂ. അതെ, അതു കുറെക്കൂടി ഹൃദ്യമാണ്. പരസ്പരം പരിചരിക്കാനുള്ള ശ്രദ്ധയും ഉള്ളുതുറന്നുള്ള സംഭാഷണവും ഭക്ഷണമേശയെ കുറെക്കൂടി ഹൃദ്യമാക്കുന്നു. ഒടുവിലായി, ചില വീടുകളിലെങ്കിലും വീട്ടിലുള്ളവർക്കു ഭക്ഷണമൊരുക്കി അടുക്കളയുടെ ഏതോ ഒരു കോണിൽ തനിയെ ഇരുന്നു ഭക്ഷിക്കുന്ന ഒരാളുണ്ടാകാം. അവളെക്കൂടി നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണമേശയിലേക്കു ക്ഷണിക്കാനുള്ള ഔദാര്യം

ഇനി, അമ്മമാത്രം വിളമ്പുക എന്ന പതിവിൽ നിന്നു മാറി ഓരോരുത്തരും പരസ്പരം വിളമ്പിനോക്കൂ. അതെ, അതു കുറെക്കൂടി ഹൃദ്യമാണ്. പരസ്പരം പരിചരിക്കാനുള്ള ശ്രദ്ധയും ഉള്ളുതുറന്നുള്ള സംഭാഷണവും ഭക്ഷണമേശയെ കുറെക്കൂടി ഹൃദ്യമാക്കുന്നു.

കാണിക്കുക. അതാണവളുടെ ആത്മാവിനുള്ള അന്നം.

ഇത്തരം കാര്യങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ ടിവിയിലും ഫോണിലുമൊക്കെ ശ്രദ്ധിച്ച് നമ്മൾതന്നെ ചിതറിച്ചുകളഞ്ഞതാണ് നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങളെ. ഭക്ഷണമേശയെ അല്പംകൂടി ഗൗരവമായിട്ടെടുക്കാനുള്ള മനസുകാണിച്ചാൽ നമുക്ക് ആ ഇഴയടുപ്പങ്ങൾ വീണ്ടെടുക്കാനാകും. ഭക്ഷണമേശ നന്മകൾ പൂക്കുന്ന പവിത്രമായ ഒരിടമാണ്. ഭക്ഷണനേരം വിശുദ്ധമായ നിമിഷങ്ങളും. അതിനെ വിലമതിക്കുകയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുക. പിന്നെ വീട്ടിൽ നിന്ന് ആര് എങ്ങോട്ടുപോകാൻ...

Sr. Shobha

FAMILY CATECHESIS:

CERTAIN PRACTICAL SUGGESTIONS

Introduction

May I begin with a question- from where did Jesus learn the basic formula of prayer? Catechism of the Catholic Church teaches that "He learns the formula of prayer from his mother, who kept in her heart and meditated upon all the great things done by the Almighty (Cf. Lk 1:49; 2:19; 2:5). He learns to pray in the words and rhythms of the prayer of his people, in the synagogue at Nazareth and the Temple at Jerusalem" (CCC 2599).

Importance of Family Catechesis

As the family is the basic cell of society, it is the cradle of life and love and the place in which the individual is 'born', and grows. Parents are the primary messengers of God to their children. It is not easy to listen to the Lord and his message in an agitated atmosphere of family. Family as a "domestic church" is the basic foundation of "ecclesial community". Moreover, family catechesis enjoys a complimentary role to the formal catechesis in the Church, as it precedes, accompanies and enriches the latter: "Family catechesis precedes… accompanies and enriches all forms of catechesis" (CCC 2226).

At the same time, we have to consider the challenges our families are facing today. We are living in an era which is not very supportive to the promotion of faith practices. It is a fact that our community, along with the whole world, is undergoing a very fast secularization process and has begun to think of God as an old fashioned idea. God is not being presented or understood as the most important value. Families are being overruled by worldly values. Contemporary media often plays a negative role in affirming and practicing Christian faith. By accepting all these challenges and realities we have to think about the possible means for family centered catechesis.

Practical Suggestions

1. **Teach by Word and Deed**

   Parents being the primary messengers of God to their children, have the first responsibility of educating their children. They have a grave responsibility to give good example to their children. When they share their faith with their new born within the ambience of the family the children get enough opportunities to see, hear, touch, and experience the faith that their parents and relatives believe, celebrate and practice.

2. **Be a Family of Prayer**

   One of the great errors of our time is the failure of Christians (as individuals) to advance in prayer life and of the family to pray together. If one does not learn how to pray in the family it will later be difficult to bridge this gap. Parents should encourage their children to come together routinely to pray a family rosary. This is a great way to introduce the children to the practice of prayer. Reading the Bible can also be integrated into the family prayer.

3. **Create a Faith Ambience within the Family**

   Traditionally all the Syro-Malabar families are dedicated to the Sacred Heart of Jesus and are brought up in a religious family atmosphere with common evening prayers, Bible reading, special monthly devotions, etc. The common evening prayer unites family members and is the life-giving source of their Christian way of life. Prayer life and listening to the Word of God every day make all the members of the family conscious of their Christian way of life.

4. **By practicing the Faith, Customs and Traditions of the Church**

   Rites of passages in our families are often accompanied and celebrated with numerous customs, practices and traditions right from birth to death. Moreover, on certain special occasions like Holy Week, parish fest, special feasts like Christmas, Epiphany, the feast of St. Thomas, etc there are special ceremonies at the community and family level. All these occasions must be utilized to give proper formation to family members by explaining

Parents being the primary messengers of God to their children, have the first responsibility of educating their children. They have a grave responsibility to give good example to their children.

the real meaning and spirit of these celebrations.

5. **Live the Sacramental and Liturgical Life**

Parents have a grave responsibility to make sure that children are participating in the life of the parish, especially in the liturgical life and sacraments. As children grow, their participation in worshiping together with the parish should be fostered through practice and education. The *Holy Qurbana* will never be "boring" to one who has been raised to understand what it is. Parents should try to attend the *Holy Qurbana* on all Sundays and Holy Days even if it is very inconvenient to do so. Ask the children to receive the sacrament of reconciliation frequently. Develop in them a love for the Blessed Sacrament.

6. **Pious Practices**

Children should be encouraged to join various pious associations at the parish level, having enquired about the various activities of these associations. They should also be encouraged to visit old age homes, houses for disabled children, special schools, orphanages etc. This will help them extend their support to the poor and suffering. It is one way of teaching them to practice Gospel values. Encourage the children to practice charity work and almsgiving to the poor and needy. Pilgrimages with all family members together to holy places also will help the children to respect the sacred places and persons. Feast day celebrations will help children familiarize themselves with the life of Saints so that they will be provided with intercessory protection from those saints and will help them keep a spiritual relation with the saints.

At the same time, we have to consider the challenges our families are facing today. We are living in an era which is not very supportive to the promotion of faith practices.

Conclusion

The book of Deuteronomy gives us a clear pedagogy for family centered catechesis, "These commandments that I give you today are to be in your hearts. Impress them on your children. Talk about them when you sit at home and when you walk along the road, when you lie down and when you get up" (Dt 6:6-7).

Fr. George Danavelil

THE FAMILY CATECHIST

The most important responsibility of a couple who has been called to the vocation of family life is to procreate children, rear them well and help them do good for the family and the society. What does it mean by rearing children well ? I shall endeavour to make a few pragmatic suggestions in this regard.

We all know the well- established fact that the physical and mental growth of a child begins right at the time of its conception in the mother's birthday womb and all the mental agitations and turbulences of the mother during her pregnancy will have direct bearing on the child's mental and emotional growth. Hence it goes without saying that one should exercise maximum caution while interacting with expectant mothers.

The kids are inclined to imitate the elders in everything right from the time they are born. First of all it is the parents that the children associate themselves with. Hence, quite naturally, they start imitating their parents. It should be with the full awareness of this fact that the parents start the process of child rearing. Set a living example before the children without deviating at all from the

Christian values and eternal moral principles. This should be done spontaneously and not with any conscious effort. Leading an ideal family life should be for the sake of God and for the parents' own sake. The motivation for leading a graceful life should come from within. When the parents are galvanized by such an impetus the life they live will certainly stand out as an example for the children to emulate.

In the early childhood as the children start imbibing the values of life they should be made aware of the power and importance of prayer. Train them to make spontaneous prayers. Offer the intentions of the children in the Holy Mass and in the family prayer. The young children who realise why, when and how to pray are quite likely to lead a prayerful life when they grow up. Christian publications and biographies of saints should be made an essential part of their readings in their tender age.

Parents should make a conscious effort to revive the beautiful Christian conventions that have become extinct on account of the excessive indulgence in social communication media. Many such practices as observing monthlong devotion to the Sacred Heart of Jesus (June), St Mary (May), St Joseph (March), Seven Sorrows of Mary (September) etc. have become thing of the past. These devotions had greatly impacted the young minds. However it is disheartening to note that hardly anyone of today's young generation knows about such a schedule for devotions.

Moreover, parents should take care to talk respectfully about the priests and the religious. Encourage the children to pray and do sacrifices for the priests and the Missionaries regularly. Take the children to the Parish Priests for their blessings on special family occasions like birthdays, wedding anniversaries etc and also before the children appear for important examinations and interviews.

Parents should be regular in receiving the Sacraments. Visits to pilgrim centres, mission centres orphanages, Old Age homes etc. could be made a part of the travel programme during vacations. Talk to the children about the sufferings and hardships that the missionaries undertake for the sake of their love towards Jesus. This would sensitize the children in their tender age.

In conclusion I would like to quote from the testament of St. Kuriakose Chavara: 1. Offer the children to God and seek the intercession of Mother Mary and St. Joseph. 2. Don't entrust baby sitters with the kids. 3. Don't allow the kids to be naked even when they are at home without any strangers around.

4. As an offshoot of the Fourth Commandment the children, after the age of six, shall not be allowed to sleep in their parents' bedroom. 5. Never shall the boys and girls be allowed to sleep in the same room. 6. Be vigilant if the children happen to stay overnight at their relatives' or friends' house; often they go as angels, but return as devils ! 7. Be neither too strict nor too lenient with the children when the are found doing wrong. If the parents and elders in the family follow the Christian principles steadfastly in their dealings towards one another and also with the neighbours the children in such families will certainly grow up in love doing good to others and they will 'increase in wisdom and in years and in the divine and human favour'

John Kurian

THE FAMILY CATECHIST

Family is the place where a child begins to learn catechism in his/her tender age. From the time a child is conceived in the womb, the child gets accustomed with the name of Jesus. As the child grows, he/shecomes across various thanksgiving prayers and praises to the Almighty. Family can sow the seeds of catechism into the minds of a child.

The daily family prayers, Bible reading, Bible stories and regularreception ofthe sacraments makes an impact in the child's life, to grow in Christian faith. From the childhood, emphasis should be given to follow Christ in all that they do. Sharing the life stories of different saints will enable the children to do so. Morning prayers, night prayers and prayer before starting any work should be taught to them at an early age.

Family is the soil in which strong Christian faith and Catholic values take deep roots. It helps the little seedlings to grow into a vast tree. In this

process of growth, parents should take the role of a responsible care taker, as they are the first Catechists. Through their years of experience the parents can guide so many around them. Christ should be the cornerstone of every family. Children should grow with their lives surrendered to the will of God.

Christ has taught us to have sacrificial love towards others and this is the greatest Catholic value one should instill in a child's mind. Parents and Grandparents can set an exemplary inspiration for their children. Parents should take extra care and effort to see that their children are attending and receiving the sacraments in the proper way.

The truths about faith and Christian living are repeated in a family through conversations and life examples which will help the children to take right decisions in their life.

Family is the first school of social and moral virtues that the society needs. It is through family that the children are gradually led to the companionship with their fellow men and with the people of God.

Family is a kind of school of deeper humanity. The Second Vatican Council calls family "A DOMESTIC CHURCH". In this system the parents should, by their words and deeds,be the first preachers or teachers of good virtues and faith to their children. An ideal family can testify the present virtues of the kingdom of God and the eternal life with God.

An ideal family can testify the present virtues of the kingdom of God and the eternal life with God. Parents should equip themselves with the resources received from the church to fulfill these duties. The experiences the children absorb from the family will remain in their lives throughout their life.

Every family should receive the grace from the Holy Family of Nazareth-where Jesus was brought up in wisdom and love. The catechism in the church supplements the core catechism received from the family. The characteristics of an ideal family will be woven with love, simplicity, faithfulness towards God and human beings. We have heard that the future of humanity passes by the way of the family.

The family is an arena for evangelization. Catechism of the Catholic Church says "The role of parents in education is of so much importance that it is almost impossible to provide an adequate substitute". In one of the recent Synods, this aspect was deliberated and the conclusion was "This is a true ministry through which the gospel is transmitted and radiated, so that family life itself becomes an itinerary of faith and in some way, a Christian initiation and a school of following Christ"

In reality FAMILY CATECHESIS should precede, accompany and enrich all forms of catechism. Since parents have given God gifted life to their children, they are bound by the most important obligation to educate their children spiritually and therefore must be recognized as the primary and principal teachers.

Mrs. Mini Thomas

Transfers list

Bishop's Diary

പരിശുദ്ധൻ എന്ന കീർത്തനം

മാലാഖമാരോടൊത്ത്

പ്രണാമജപത്തിന്റെ രണ്ടാം ഭാഗത്ത് നമ്മുടെ ചിന്തയെ സ്വർഗ്ഗീയാരാധനയിലേയ്ക്കാണ് ഉയർത്തുന്നത്. ദൈവത്തെ ആരാധിക്കുന്നത് "സ്വർഗ്ഗവാസികളുടെ ആയിരങ്ങളും മാലാഖമാരുടെ പതിനായിരങ്ങളും" എന്ന് പ്രാർത്ഥനയിൽ കാണുന്നത് വി ഗ്രന്ഥാടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. (ദാനി. 7:10; ഹെബ്രാ. 12:22). സ്വർഗ്ഗത്തിൽ പരിശുദ്ധൻ എന്നു പാടുന്ന ദൂതന്മാരുടെ എണ്ണം. "പതിനായിരങ്ങളുടെ പതിനായിരങ്ങളും ആയിരങ്ങളുടെ ആയിരങ്ങളും" എന്നാണ് വെളിപാടു പുസ്തകത്തിൽ നമ്മൾ വായിക്കുന്നത്. (5:11). ക്രോവേന്മാരോടും സ്രാപ്പേന്മാരോടുമൊപ്പം സ്വർഗ്ഗത്തിൽ മാലാഖമാർ പാടുന്നത് "ദൈവം പരിശുദ്ധൻ" എന്ന കീർത്തനമാണ് (ഏശ. 6:3; വെളി.4:8). ഈ കീർത്തനമാലപിക്കുമ്പോൾ ഇരുപത്തിനാലു ശ്രേഷ്ഠന്മാർ സാഷ്ടാംഗം പ്രണമിച്ചിരുന്നു (വെളി. 4:10) എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനെ അനുസ്മരിപ്പിച്ച് "മഹോന്നതനായ അങ്ങയെ കുമ്പിട്ടാരാധിക്കുന്നു" എന്നാണ് പ്രാർത്ഥനയിൽ കാർമ്മികൻ ചൊല്ലുന്നത്. പരിശുദ്ധൻ എന്ന കീർത്തനമാലപിക്കുന്നതിന് മുമ്പും പിമ്പും കാർമ്മികൻ ബലിപീഠം ചുംബിക്കുന്നു എന്നും നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഒന്നു ചേർന്ന് ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നു.

മാലാഖമാരുടെ കീർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് നമ്മൾ വായിക്കുന്നത് "അവ പരസ്പരം ഉദ്ഘോഷിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു" (ഏശയ്യ. 6:3) "രാപകൽ ഇടവിടാതെ അവ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നു". (വെളി. 4:8) "ഉച്ചസ്വരത്തിൽ അവർ ഉദ്ഘോഷിച്ചു". (വെളി. 5:12) എന്നെല്ലാമാണ്. ഇതിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ കാർമ്മികനും ചൊല്ലുന്നു: "ഉയർന്ന സ്വരത്തിൽ ഇടവിടാതെ സ്തുതിച്ചുകൊണ്ട് അവർ ഒന്ന് ചേർന്ന് ഉദ്ഘോഷിക്കയും ചെയ്യുന്നു" എന്ന്. ഈ കാനോന ചൊല്ലുമ്പോൾ കാർമ്മികൻ കൈകൾ ഉയർത്തുന്നത് ജനങ്ങളും ഈയവസരത്തിൽ സ്വർഗ്ഗീയഗണങ്ങളോടു ചേരുന്നു എന്ന ആഗ്രഹവും ആഹ്വാനവും പ്രകടമാക്കുവാനാണ്.

ദൈവം പരിശുദ്ധൻ

മാലാഖമാരെ സ്വർഗ്ഗീയ സൈന്യങ്ങൾ എന്നു വിശേഷിപ്പിച്ചു കൊണ്ട് ദൈവം സൈന്യങ്ങളുടെ കർത്താവ് എന്നാണ് ഏശയ്യായുടെ ദർശനത്തിൽ കാണുന്നത് (6:3). ഇവിടെ സൈന്യങ്ങളുടെ കർത്താവ് എന്നത് 'ബലവാൻ' 'സർവ്വശക്തൻ' എന്ന അർത്ഥത്തിലാണ് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. അതുകൊണ്ട് ഈ അർത്ഥം ലഭിക്കത്തക്ക വിധം പ്രാർത്ഥനയിൽ 'ബലവാനും കർത്താവുമായ ദൈവം' എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. അവിടുന്ന് പരിശുദ്ധനാണെന്ന് മാലാഖമാർ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നു. (ഏശ. 6:3) "ഭൂമി മുഴുവൻ അവിടുത്തെ മഹത്വം നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു." (ഏശ. 6:3) എന്നതിനോട് 'സ്വർഗ്ഗവും ഭൂമിയും നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു' എന്നു ചേർത്തു. ഇതോടൊപ്പം ഓശാന ഗീതം കൂടി ചേർത്തു. (മത്താ. 21:9) "കർത്താവിന്റെ നാമത്തിൽ വരുന്നവൻ അനുഗൃഹിതൻ" (സങ്കീ. 118:26) എന്നതിനോട് "വന്നവനും വരുവാനിരിക്കുന്നവനു"മെന്ന് (വെളി. 4:8) ചേർത്തു. കർത്താവിന്റെ മനുഷ്യാവതാരത്തേയും പുനരാഗമനത്തേയും അർത്ഥമാക്കിക്കൊണ്ടാണ് ഈ വിശേഷണങ്ങൾ ചേർത്തിരിക്കുന്നത്. കർത്താവ് വന്നു എന്നും വരാനിരിക്കുന്നു എന്നുമുള്ള സത്യം നമ്മൾ

THE HYMN HOLY, HOLY, HOLY

പ്രഘോഷിക്കുന്ന നിമിഷമാണ് വി. കുർബ്ബാന. ഈ വരവുകളുടെ ആഘോഷവും അനുഭവവുമാണ് ഇവിടെ ഏറ്റുപറയുന്നത്. കർത്താവ് വന്നു എന്നതാണ് നമ്മുടെ വിശ്വാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം, വരാനിരിക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രത്യാശ നല്കുന്നത്.

Together with the Angels

In the second part of the Gehanta prayer our thoughts are raised up to heavenly worship. In the prayer it is mentioned that it is ‘multitude of heavenly host and thousands upon thousands of holy angels’ that worship God and it has its biblical basis (Dan. 7:10; Heb. 12:12). As we read in the book of Revelation the angels that sing ‘holy’ in heaven are ‘thousands upon thousands and million’ (5:11). All the angels together with the Cherubim and Seraphim sing the hymn and twenty four elders prostrate and worship Him

(Rev. 4:10). With reference to this action of the elders, the prayer mentions ‘they bow down and adore you O! Most High’. The rubrics also mention that the celebrant kisses the altar before and after the hymn ‘Holy, holy, holy’.

They sing in one Voice

With regard to the hymn of angels we see the references that “they were calling out to each other” (Is 6:3) “day and night they never stop singing” (Rev. 4:10) and “sang in a loud voice”, (Rev. 5:12). So the priest also recites in the prayer “praising you with a loud voice unceasingly they proclaim in one voice”. While reciting this prayer the celebrant raises his hand. This is an expression of the desire of the community to join the heavenly group and an invitation to do so.

God is Holy

Angels are considered as heavenly army and God is qualified as the Lord of host of heavenly armies. So God is often addressed as ‘the Lord Almighty’ (Is. 6:3) and all powerful or omnipotent. So too here, in the prayer the word ‘the mighty God’ is used. Angels sing aloud that the Lord Almighty is Holy’ (Is. 6:3). This praise, “heaven and earth are filled with your glory” is also added to the phrase in Isaiah that His glory fills the world (Is. 6:3). Besides, the Hosana hymn (Mt 21:9) is also added here. To the verse ‘who comes in the name of the Lord’ (Ps. 118:26) is modified as ‘who came and is to come’ (Rev. 4:8). This has its reference to incarnation of Christ and his second coming in glory at the end of times. During the Qurbana we proclaim our faith that Jesus is the one who came to redeem us and the one to come to give resurrection and eternal glory.

മാർ തോമസ് ഇലവനാൽ
കല്യാൺ രൂപതയുടെ മെത്രാൻ

1st Death Anniversary

In Loving Memory of

"Praying that God grants' peace to the soul of your dearly departed"

A tribute of love from
Lovingly remembered by
Sons, Daughters, Daughter-in-laws and Grand Children

Mary Anthony Mangan
Born: 01-06-1938
Died: 16-06-2016

Dombivili Parish

For your birthday in heaven

Your birthday's here
But you aren't, we'd send a gift
But know we can't.
So, we'll make a wish, Upon a star
To carry our love, to where you are.

Always loved Never forgotten
...Forever missed by
Mom, Dad, Jola, Manoj,
Emmanuel, Abigail

Jotish George
Blossomed: 28.06.1983
Withered: 25.06.2006

Excellent Catechetical Units

Academic Year 2016-'17

Grade A+

Sl. No.	Parish	Forane	Group
1	St. George Forane Church - Panvel	Panvel	**Abraham**
2	Immaculate Conception Church - Dombivli	Kalyan	**Abraham**
3	Little Flower Forane Church - Nerul	Navi Mumbai	**Abraham**
4	Mother of Victory Church - Tikujiniwadi	Thane	**Abraham**
5	Sacred Heart Church - Bhayander	Borivli	**Abraham**
6	St. Alphonsa Church - Mankhurd	Antop Hill	**Issac**
7	Christ The King Church - Bhandup	Powai	**Issac**
8	Carmel Parish - Vadagaonsheri	Pune	**Issac**
9	St. Thomas Catholic Church - Dapodi	Pune	**Issac**
10	St. Josephs Church - Powai	Powai	**Issac**
11	St. Marys Church - Nashik City	Nashik	**Jacob**
12	St. Marys Church - CBD Belapur	Navi Mumbai	**Jacob**

Scholarship Examination 2016-'17

Post-Communion Section - Grade A+

Student Name	Parish	Forane	Grade
Lineta Stanly	St. Alphonsa Church - Mankhurd	Antop Hill	A+
Anu Elsa Jacob	Sacred Heart Church - Bhayander	Borivli	A+
Sebastian Biju	St. Alphonsa Church - Nashik Road	Nashik	A+
Niya Johnson	St George Forane Church - Panvel	Panvel	A+
Niya Shaju	St George Forane Church - Panvel	Panvel	A+
Savio	Christ The King Church - Bhandup	Powai	A+
Ann Leo	St. Joseph's Church - Akurdi	Pune	A+
Maria Roy	St. Joseph's Church - Akurdi	Pune	A+
Amala George	St. Kuriakose Elias Chavara Church - Dighi	Pune	A+
Theressa J. Mattel	St. Thomas Church - Wanowari	Pune	A+

Scholarship Examination 2016-'17

Pre-Confirmation Section - Grade A+

Student Name	Parish	Forane	Grade
Merin Jaimon	St. Alphonsa Church - Mankhurd	Antop Hill	A+
Amala Anne Joseph	St. Bartholomew Church - Kalyan (East)	Kalyan	A+
Alphonz George Velacherry	Little Flower Forane Church - Nerul	Navi Mumbai	A+
Donna Johnson	St. Marys Church - CBD Belapur	Navi Mumbai	A+
Alwin Johnson	Christ The King Church - Bhandup	Powai	A+
Alwin Joe Paulose	St. Kuriakose Elias Chavara Church - Dighi	Pune	A+
Nirmal Philip	St. Kuriakose Elias Chavara Church - Dighi	Pune	A+
Ashlin Joy Elavathingal	St. Thomas Catholic Church - Dapodi	Pune	A+
Sophia Shanto Thattiliyyu	St. Thomas Catholic Church - Dapodi	Pune	A+
Ria Biju	St. Sebastian's Forane Church - Mahim	South Mumbai	A+
Aleena Tom	Mother of Victory Church - Tikujiniwadi	Thane	A+
Lynn Shmitt	San Jos Church - Wagle Estate	Thane	A+
Joshua Varghese	St. Alphonsa Church - Vasai (West)	Vasai	A+

DEVICE-FREE DINNER
– *More Bites, Less Bytes*

Encourage loved ones to make the most of family time and face-to-face conversations through device-free dinners...

I proudly remember the family dinner we used to have during my childhood. With the kind of discussions and learning, each dinner was an experience and had something to cherish about, in addition to the most delicious food my mother prepared.

What does family dinner look like nowadays? In the digital age, it's easy to let devices occupy more and more of our family time. Technology of course offers plenty of benefits and opportunities for families, but nothing replaces face-to-face time with the loved ones.

As more kids and parents bring their devices to the dinner table, the opportunity to connect with family members without distractions is getting lost. Mobile devices at dinner hurt conversations and cause arguments. One solution families can adopt is having a "device-free dinner" with more bites and fewer bytes!

How to Plan for Device-Free Dinners?

It's easy! You can do it at home, at a restaurant, or anywhere that adults and kids can share distraction-free time. Here's how:

- ❖ Set aside half an hour for your family meal.
- ❖ Plan your most convenient mealtime when kids and adults will be together. It doesn't even have to be dinner — breakfast works, too!
- ❖ Turn off the TV and put away all electronic devices like phones, tablets, laptops, game consoles, etc.
- ❖ Talk to each other and have some fun!

Parents, together with your kids, take turns coming up with questions for each other. They can be silly or serious. Just keep talking!

Research has found that even the presence of a smart phone on the dinner table can hurt the quality of conversation. So, when you have a family dinner, commit to putting devices away for those 30 minutes. Turn your devices on silent mode and put them somewhere you can't see and where a notification won't tempt you to check it.

FAMILY MEAL TIME

- ❖ Is a time for sharing and to talk about things happening in our lives.
- ❖ Results in less distraction and contributes to greater academic success.
- ❖ Increases communication and decreases misunderstandings among family members.
- ❖ Helps reduce behaviour problems and develop good manners and habits.
- ❖ Promotes healthier eating and forms healthy families.

Enjoy device-free dinner as part of a healthy digital lifestyle, and make the most of family time. Dinners are precious times when it's good to focus just on the people in front of you than on the devices around you.

Let's restore family interaction at the dinner time....

Compiled by **Dr C.P. Johnson, Bhandup**

"EAT WITH YOUR FAMILY, NOT WITH YOUR SMART PHONE" POPE FRANCIS

For Pope Francis the dinner table is a key place to strengthen family bonds and foster a sense of "togetherness," which he said can often be upset by an excess attachment to technology.

"Sitting at table for the family dinner, sharing our meal and the experiences of our day, is a fundamental image of togetherness and harmony," he said, explaining that food isn't the only thing shared at the table, but also affection and the happy and sad events of the day.

"A family that almost never eats together, or that never speaks at the dinner table but looks at the television or the smart phone, is hardly a family," the Pope said in November 2015. Dinner table is a "sure thermometer" to measure the quality of family relationships, since in the family, if something is wrong, or if there's some hidden wound, at the table you see it right away.

Jesus made a point to eat with his friends, and even presented the Kingdom of God as a joyful banquet. "It was also in the context of a dinner where he gave the disciples his spiritual testament and instituted the Eucharist," the Pope observed.

"When there's no dialogue at home, when we're at the dinner table and instead of talking everyone is on their phone … it's the start of war, because there is no dialogue," Pope Francis warned. "Families should put down their mobile phones and engage in conversation at the dinner table – speak and listen," he exhorted.

Practise Device-free Dinner at home and email the most exciting thing about it, along with your name, catechism section and parish to **lanternkidsroom@gmail.com** before **20th June, 2017.** Names of the lucky winners will be published in the next issue of the Lantern.

Winners of the Activity (April 2017)

Abin Sony (Bhayander East) | **Angelina Vincent** (Amboli) | **Benedicta Joseph** (Carmel, Pune)
Diya Roy (Bhayander East) | **Merina George** (Dombivli)

JNF

സ്നേഹ സ്മരണയ്ക്ക്
3-ാം ചരമ വാർഷികം
കുഞ്ഞമ്മ ജോൺ
പാലത്തടം
ജനനം: 23-03-1935 മരണം: 07-05-2014
Abin Sony John
Cell: 98924 02863
90299 36833
AC
ABIN CIVIL & INTERIOR WORKS
ALL KINDS OF ELECTRICAL, CIVIL, PLUMBING,
TILING, PAINTING, KITCHEN PLATFORM, P.O.P.,
CARPENTARY & ALUMINIUM WORKS.
RESI :
101, Yogesh Dham, Anand Nagar,
Vimal Dairy Lane, Bhayandar (East)
OFFICE :
Shop No. 5, Anand Nagar "B" Bldg,
Anand nagar, Bhayandar (E)

News KEY

News Pithruvedi

സ്നേഹ സ്മരണയ്ക്ക്
4-ാം ചരമ വാർഷികം
14.06.2013
ആദ്യമായി തോറ്റതു മരണത്തിനു മുമ്പിൽ,
പക്ഷേ മരണത്തെ മന്ദസ്മിതത്തോടെ
സ്വീകരിച്ചു ...
Jacob Mandy
സന്തപ്ത കുടുംബാംഗങ്ങൾ

In Loving Memories of
6th Death Anniversary
2nd Death Anniversary
Mrs. Annamma Iyappen
Mrs. Rosy Lonnappan
Mother is God's representative on earth
Memories are like leaves of Gold.
They never tarnish or grow old.
You will always be loved and remembered for all eternity.
Attribute of love and remembrance from
K. I. Jos - Mary Jos - Jasmine Jos - Family & Friends
St. Sebastian Unit - St. Thomas Church - Borivali

STUDY-WORK-SETTLE IN CATHOLIC IRELAND

OFFERS MIGRATION VIA STUDY & WORK PATHWAY - DO NOT MISS THIS OPPORTUNITY!!

Maynooth University National University of Ireland Maynooth

DCU DUBLIN CITY UNIVERSITY

ENGLISH SPEAKING CATHOLIC COMMUNITY COUNTRY, FASTEST GROWING ECONOMY IN EUROPE, MAJOR MULTINATIONAL COMPANIES HIRING IN IRELAND.

WHY IRELAND?

* STUDY IN ONE OF THE BEST EDUCATION SYSTEMS IN THE WORLD
* WORLD CLASS RESEARCH OPPORTUNITIES IN WORLD LEADING PROGAMMES
* ACHIEVE YOUR AMBITIONS IN EUROPE'S MOST ENTREPRENEURIAL COUNTRY
* LIVE IN THE ONLY ENGLISH SPEAKING COUNTRY IN THE EURO ZONE

COURSES AVAILABLE:-

ACCOUNTING / BUSINESS / I.T. / LAW / EDUCATION / ENGINEERING / FINANCE / MULTIMEDIA / NURSING ETC.

- IRELAND IS EMERGING AS A TOP DESTINATION FOR INDIAN STUDENTS WITH VISA TURN OUT IN 15 DAYS
- MOST REASONABLE FEES FOR INTERNATIONAL STUDENTS
- THERE ARE ALREADY 2000 INDIAN STUDENTS
- INDIAN PROFESSIONALS RECEIVE AMONG THE LARGEST NO. OF WORK PERMITS
- STUDENTS CAN WORK 20 HOURS A WEEK WHILE STUDYING & 40 HOURS DURING VACATION
- EDUCATION INSTITUTES IN IRELAND HAVE STRONG INDUSTRY LINKAGES FOR RESEARCH AND BUSINESS COLLABORATIONS

Pillai Immigration
SINCE 1995
Australia | New Zealand

PILLAI & CO. IMMIGRATION

FORT: 9 KARIM CHAMBERS, 4TH FLOOR, A.D.MARG, FORT, MUMBAI - 400023. **PHONE: 22663989/22661341 MOBILE: 9821015332/9820353682**

BANDRA: SHOP NO. 12, GOPAL MANSION, NEAR BANDRA TALAO, OPP CAFE COFFEE DAY, STATION ROAD BANDRA (W). **PHONE: 226403476 MOBILE: 9821475332**

PUNE: MITTAL COURT, OFFICE NO., B/29 3RD FLOOR, 478 RASTA PETH, PUNE - 411011. **MOBILE: 9821015332/9766469608**

E MAIL: pillaicoimmi@hotmail.com

FREE COUNSELLING - CALL US FOR AN APPOINTMENT TODAY

MCC
FAST & SAFE

MANGALA CARGO CORPN.

HOUSEHOLD PACKERS & MOVERS

മംഗള കാർഗോ കോർപറേഷൻ

നിങ്ങളുടെ വീട്ടുസാധനങ്ങളും കച്ചവട
സാമഗ്രികളും പായ്ക്ക് ചെയ്ത് പൂർണ്ണ
ഉത്തരവാദിത്വത്തോടും ഇൻഷുറൻസോടും കൂടി
ഇന്ത്യയിൽ എവിടേയും എത്തിക്കുന്നതിനും തിരികെ
കൊണ്ടുവരുന്നതിനും ഞങ്ങളെ സമീപിക്കുക.

Contact:

C. L. DAVID VALAPPILA	Dombivali	Thane
9323196882 / 9821222065	8879229738	9167534571

Branch Office:

Kannur, Calicut, Trichur, Ernakulam,
Kottayam, Kollam and Trivandrum

Shop No. 1,
Trishul Terraces,
Plot No. 36, 37,
Sector 20, Koparkhairane,
Navi Mumbai - 400 709
Tel.: 022 - 2754 6884

Happy 50th Wedding Anniversary

26th April 2017

Fifty years of Faith and Love,
Filled with Blessings from above,
With prayers and best wishes,
For your Joy and Happiness.

Greetings from:
Children, Grand Children &
Great Grand Child

Mother of Victory Shrine,
Tikujiniwadi.

Mr. A.O. Paulose & Mary Paulose

60th Wedding Anniversary

05th June 2017

With lots of Love & Prayers from

1. Titus, Kamala, Priya, Raj, Monica & Sonia.
2. Mohan, Usha, Manasi & Tanya
3. Jackson, Elizabeth, Bella & Sohan.
4. Lipi, Raju & Ralph

C.K.V. Paul & Lilly Paul
Chembakassery

St. Marys Church C.B.D., Belapur.

No. 14, Main Bazar, Zullelal Marg,
Mulund Colony, Mulund (w),
Mumbai - 400 082
Phone : 9930025171
Email : osmdate@gmail.com

OsmDate

www.osmdate.com

We design all kind of accessories by your choice

Only Bulk Order

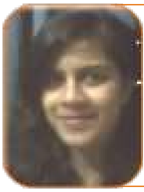
For Regn. & Advt. please issue cheque in favour of **"ST. BARTHO CHARITABLE FOUNDATION"**

Fair, 25 / 152 / 50 / B.Sc. IT / Presently working as Sr. Executive with Netcore Solutions Ltd. / Parents from TCR / 9833131158
carolene.ponmany@yahoo.com
GOC201739595

Fair, 29 / 163 / 70 / M.Sc. B.Ed., PG Counseling & Psychology / Presently working as Educational Professional / Parents from TCR / 9768982577
georgetv@yahoo.com
GOC201740497

Medium Fair, 26 / 158 / 70 / MBA HR Pursuing MA Psychology / Presently working as Therapist / Parents from Kottayam / 7588180487
Reshma.george79@gmail.com
GOC201740441

Medium Fair / 24 / 155 / 59 / Accounting & Finance, Pursuing MBA / Presently working as HR assistant at Accenture / Parents from TCR / 0251 2445007 / 9819179591 / annajanejerry@gmail.com
GOC201738659



Fair (Latin), 26 / 156 / 55 / BA Psychology & Graduate Dip. in Computer Aided Design / Working as an Interior Designer in Pune / Ancestors originally from Aluva / Cochin & settled in Pune / 020-26630117 / 7588180074 / josekuttyzacharias@gmail.com GOC201738613

Fair, 27 / 152 / 52 / B.Sc. Nursing / Presently working as Staff Nurse with Holy Spirit Hospital / Parents from Ernakulam 022-28689971 / 9869089725
sanchezsebastian777@gmail.com
GOC201629755

Medium Fair, 25 / 157 / 55 / M.Sc. in Chemistry / Working as HR - Recruitment Executive / Parents from TCR / 022-25665928 / 9619881693
sheebajoseph6102@gmail.com
GOC201740978

Fair, 26 / 150 / 49 / B.Sc. Nursing / Presently working at JJ Hospital, in Mumbai (Govt.) / Parents from TCR / Seeking marriage proposal from suitable well settled & godfearing boys / 7263805436 / 0251 - 2587984 / johny22jacob@gmail.com GOC201633629

SMRC Mumbai & Pune based – Fair / 29 / 5.7 / 70 / BE (CS) + MBA + working in MNC + good monthly fixed income. Only child of well-educated and financially very well to do parents – origin Trichur – seeks proposal from educated boys working outside Kerala. 9821038825 – josjnj@gmail.com GOC201518047

Fair, 25 / 153 / 53 / B-Sc. (Electronics) + MBA / Working with a Financial Firm as Sr. Analyst / Parents from TCR / 9049681000 / vincentmr1258@gmail.com
GOC201522997

Fair, 28 / 155 / 65 / Advanced Diploma in 3d animation / Presently working with #d conversion of movies / Parents from TCR / 022-25854922 / 9867282661
bency23april@yahoo.com
GOC201741319

Moderate Fair, 25 / 160 / 65 / MBA (Project Management) / Presently working as Senior Team Lead / Parents from TCR / 0251 - 2493659 / 9967250833
treesa.thomas91m@gmail.com
GOC201634686

Medium Fair, 26 / 160 / 63 / M.A. B.Ed. / Presently working as Teacher / Parents from TCR / 9869581999
sheenaanto21@gmail.com
GOC201741117

Fair, 29 / 5.3 / 78 / B.A. B.Ed / Presently working as a teacher in a convent School, Delhi. Parents from TCR settled in Delhi / 011 - 27322509 / 8750227663 / 8130261114 / 1958lac@gmail.com
GOC201741710

Fair, 30 / 175 / 66 / B.Sc. / Business (Dealer of Pharmaceutical, Medical and Surgical Equipment) / Parents from Kottayam / 9820141131 / 0481-2533108 / aniljoseph1001@gmail.com
GOC201740700

Medium Fair, 33 / 168 / 56 / MBA+(Pursuing PhD) / Presently working as Product Manager (Marketing) / Parents from TCR / 0251 2487422 / 9320491779
mathew4u83@yahoo.com
GOC201738641

Fair, 32 / 165 / 64 / B.Tech (IT) / Presently Working as Quality Analyst / Parents from TCR / 040 - 23010226 / 9985378005 / 7799353195 / 2016mariamma@gmail.com
GOC201635881

Fair, 27 / 191 / B.Sc. Cmp. Sci, GNIIT, MCA / Presently working in a MNC as Application Engineer / Parents from TCR / 9870144295 / vincentcvv@gmail.com
GOC201741289

Fair, 29 / 5.11 / BE IT / Presently working as Sr. Engineer / Parents from Father From TCR Mother from Pathanamthitta / 9867605334
abhilashtony@gmail.com
GOC201738966

Fair / 25 / 171 / 59 / PG in management / Presently working with MNC / Parents from Angamaly / 9819596754 / 797769687 / anithapeter91@yahoo.co.in
GOC201741534

Moderate Fair (Girl), 28 / 164 / 44 / M.Com. / Presently working as Clerical post in Federal Bank, Mumbai / Parents from Palai / 9870776894 / 9920184373
robinaugustine84@gmail.com GOC201522660

Wheatish, 30 / 165 / 65 / Bachelor of Dental Surgery / Running own Dental Clinic / Parents from TCR / 022 - 28671840 / 9867290556
ljp6547@gmail.com
GOC201518764

THANKSGIVING TO ST. JUDE

Mrs. Clara Joseph — Dombivli

Julie — Kalyan (West)

Reji Thomas — Nerul

THANKSGIVING TO HOLY SPIRIT

Treesa George — Kalyan (West)

THANKSGIVING TO ST. CLARE

Julie — Kalyan (West)

1st Death Anniversary

Jose Vareed Angamali
Died: 31st May, 2016

Fondly Remembered by
Wife & Family Members

സ്നേഹമുള്ളവരെ നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനയിൽ എന്നെക്കൂടി ഓർക്കണമേ

ST. JOHN TECHNICAL CAMPUS

ALDEL EDUCATION TRUST

Vevoor, Manor Road, Palghar (East), Dist. Palghar - 401 404, Maharashtra

Our Vision: "EXCELLENCE IN SERVING TO EDUCATE AND EDUCATING TO SERVE"

Christian Religious Minority Institutions

Approved by AICTE / PCI / DTE / University of Mumbai / MSBTE

MANAGEMENT MMS (MBA)

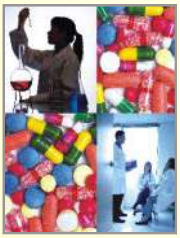
Specializations: Marketing, Finance, Human Resources, Information Technology & Operations

Ph: 02525 - 297275 / 79 Mob: 9867027714 Email: office@sjimr.in

DEGREE IN ENGINEERING Civil / Mechanical / EXTC/ Computer/ I.T.

DIPLOMA IN ENGINEERING Civil / Mechanical / EXTC

Ph: 02525 - 297275 / 79 Mob: 7387203232 Email: office@sjcet.co.in



DEGREE IN PHARMACY

DIPLOMA IN PHARMACY

Ph: 02525- 256486 / 256792 Mob: 9975316616 Email: office@sjipr.in

B.Sc. (H.S.) – Hotel Management B.Sc. (I.T)

B.B.I. B.A.F. B.M.S. B.Com. B.A. (Eco.)

Ph: 02525- 297071 Mob: 7219230156 Email: office@sjihct.in

For Further Details Please Contact: Website: www.aldel.in Email: aet.office@aldel.org Trust Off: 022-28910964

CAMPUS HIGHLIGHTS

Top Rankers of Mumbai University

- Well Qualified Faculty
- Innovative Teaching Methodologies
- Special Emphasis on Soft Skills & Personality Development
- Well Established Training & Placement Cell

Separate Hostel for Girls and Boys

- Focus on Values & Ethics
- Strong in Academics
- State of the Art Laboratories & Classrooms

Regular Local / Express Trains available to Palghar

Bus Service from Palghar Railway Station to Campus

Printed and Published by **Fr. JACOB PORATHUR** on behalf of **ST. BARTHO CHARITABLE FOUNDATION,** Printed at **SBM PRINTERS,** C-130, ANSA INDUSTRIAL ESTATE, SAKI VIHAR ROAD, SAKI NAKA, ANDHERI (EAST), MUMBAI 400 072 and Published from **ST. BARTHO CHARITABLE FOUNDATION,** PLOT NO. B-38, BISHOP'S HOUSE, IIT PO, HANUMKAN MANDIR ROAD, POWAI, MUMBAI 400 076. Editor: **Fr. SHEEN CHITTATTUKARA Kalyan Lantern Regn. No.: MAHBIL/2015/63218 | Postal Regn. No.: MNE/353/2015-17 | WPP No. MR/Tech/WPP-323/NE/2016 Posted at IIT Post Office, on 5th of every month**

SOUTH INDIAN Bank

Experience Next Generation Banking

The South Indian Bank Ltd., Regd. Office, SIB House, P.B. No. 28, Thrissur, Kerala, PIN-680 001, Ph: 0487 2420020, Fax: 0487 2426187, Toll Free (India): 1800-843-1800, 1800-425-1809 (BSNL), Email: sibcorporate@sib.co.in | CIN : L65191KL1929PLC001017

http://www.facebook.com/thesouthindianbank

South Indian Bank is a member of BCSBI and is committed to treat customers in a fair, transparent and non-discriminatory manner.