മാർച്ച് 2026

GREGORIAN

മരുഭൂമിയിലെ പരുമല

ST. GREGORIOS ORTHODOX CHURCH SHARJAH

PARISH BULLETIN

ESTD : 1979 Vol 03/2026 MARCH 2026 / Pages 8

"എന്റെ വചനം കേട്ടു എന്നെ അയച്ചവനെ വിശ്വസിക്കുന്നവന് നിത്യജീവൻ ഉണ്ട്; അവൻ ന്യായവിധിയിൽ ആകാതെ മരണത്തിൽ നിന്നു ജീവങ്കലേക്കു കടന്നിരിക്കുന്നു."

രക്ഷാകരമായ വലിയ നോമ്പിലേയ്ക്ക് പരി. സഭ ഒരിക്കൽ കൂടെ എത്തിയിരിക്കുന്നു.'അവനിൽ ഇരിക്കേണ്ടതിനും അവന്റെ മരണത്തോട് അനുരൂപപ്പെട്ടിട്ടു അവനെയും അവന്റെ പുനരുത്ഥാനത്തിന്റെ ശക്തിയെയും അവന്റെ കഷ്ടാനുഭവങ്ങളുടെ കൂട്ടായ്മയെയും അനുഭവിച്ച് അറിയേണ്ടതിനും' ഉള്ള മാർഗ്ഗമായി വി. പൗലോസ് ശ്ലീഹാ വി. നോമ്പിനെ വീക്ഷിക്കുന്നു (ഫിലി. 3.10-11). 'കർത്താവേ, നിന്റെ കല്പനകളുടെ വഴിയും നിന്റെ പ്രമാണങ്ങളുടെ അനുഷ്ഠാനവും നിന്നിലുള്ള വിശ്വാസത്തിന്റെ ജ്ഞാനവും വി. നോമ്പിലൂടെ ഞങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കണമേ; ആത്മീയവും വിശുദ്ധവുമായ ഈ പോരാട്ടത്തിൽ വെടിപ്പോടും വിശുദ്ധിയോടും കൂടെ നിന്റെ തിരുമുമ്പാകെ ജീവിപ്പാൻ ഞങ്ങൾക്കു സംഗതിയാക്കണമേ' എന്ന ധ്യാനത്തോടെയാണ് പ്രാർത്ഥന ആരംഭിക്കുന്നത്.

അനാദിയിലെ സൃഷ്ടികർമ്മം മുതൽ ക്രിസ്തുജനനം വരെയുള്ള ചരിത്രത്തെ പരി. സഭ ഓർത്ത് ധ്യാനിച്ചശേഷം ക്രിസ്തുവിൽ ജനിച്ച് വളർന്ന് അവന്റെ ശിഷ്യത്വത്തിലേയ്ക്ക് പ്രവേശിച്ചവരുടെ കൂട്ടമായി നിന്നുകൊണ്ടാണ് ഓരോ വർഷവും വി. വലിയ നോമ്പിലേയ്ക്ക് നാം പ്രവേശിക്കുന്നത്. നിബിയന്മാരും ശ്ലീഹന്മാരും സഹദേന്മാരും പിതാക്കന്മാരും ആചാര്യശ്രേഷ്ഠരും വിശ്വാസികളായ സകല വാങ്ങിപ്പോയവരും ചേർന്നാണ് വി. നോമ്പിലേയ്ക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നത് എന്നും നാം കണ്ടു. കൊത്ത്നേ ഞായറാഴ്ച മുതൽ അറിയിപ്പിന്റെ ശനിയാഴ്ച വരെയുള്ള ഏഴ് പൂർണ്ണ ആഴ്ച്ചകൾ (49 ദിവസം) ആണ് ആരാധന സംവത്സരത്തിന്റെ മൂന്നാം കാലമായ വലിയ നോമ്പു കാലത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്.

അമ്പതു നോമ്പെന്ന് നാം സാധാരണഭാഷയിൽ പറയുമെങ്കിലും കൊത്ത്നേ ഞായറാഴ്ച പേത്തുർത്തോ ആഘോഷിച്ച ശേഷം തിങ്കളാഴ്ച ആരംഭിക്കുന്ന നോമ്പിൽ കൃത്യമായി എണ്ണിയാൽ 48 ദിവസങ്ങളേ വരൂ എന്നും ഓർക്കണം. പഴയ പുതിയ നിയമ പിതാക്കന്മാരും സഭാപിതാക്കന്മാരും അനുഷ്ഠിച്ച 40 നോമ്പിനോട് ചേർന്ന് (നാല്പതാം വെള്ളി) ഹാശാ ആഴ്ച്ചയും ചേരുന്നതാണ് വലിയ നോമ്പു കാലം.

മോശയും ഏലിയാവും നോറ്റ വി. നോമ്പ് നമ്മുടെ കർത്താവും നോറ്റുവെന്ന് സുവിശേഷങ്ങളിൽ വ്യക്തമായി നാം വായിക്കുന്നു. വലിയ നോമ്പിന്റെ കാലഘട്ടത്തെ കർത്താവിന്റെ പരസ്യശുശ്രൂഷ കാലമായും പരി. പിതാക്കന്മാർ വിവക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ പരസ്യശുശ്രൂഷയുടെ ആരംഭമായ കാനാവിലെ കല്യാണവിരുന്നാണ് ആദ്യ ദിനത്തിൽ തന്നെ ധ്യാനിക്കുന്നത്. തന്റെ പരസ്യശുശ്രൂഷ കൊണ്ട് മനുഷ്യജാതിക്കു മാത്രമല്ല, പഞ്ചഭൂതങ്ങൾക്കും സർവ്വ പ്രപഞ്ചത്തിനും കേവല രൂപാന്തരം ഉണ്ടാകുന്നുവെന്നതാണ് വീഞ്ഞായി തീരുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ പ്രതീകം. വി. വലിയനോമ്പിലെ ആരാധനയിൽ സന്ധ്യയിലും പ്രഭാതത്തിലും വേദപുസ്തക വായനയും ധ്യാനവും നിർബന്ധമാണ്. ഈ വായനകളെല്ലാം തന്നെ ക്രിസ്തുവിൽ പ്രാപിക്കുവാനിരിക്കുന്ന രക്ഷയുടെ അനുഭവങ്ങളാണ് വർണ്ണിക്കുന്നത് എന്ന് സൂക്ഷ്മപരിശോധനയിൽ കാണാം. ഏവൻഗേലിയോൻ വായനകളാകട്ടെ, ക്രിസ്തു ചെയ്യുന്ന അത്ഭുതങ്ങളും അടയാളങ്ങളും സംഭവങ്ങളും, പ്രത്യേകിച്ച് മനുഷ്യജീവിതത്തിന് ഗണ്യമായ മാറ്റം വരുത്തുന്ന രോഗസൗഖ്യങ്ങളുടെ വിവരണങ്ങളുമാണ് എന്നതും ശ്രദ്ധേയം.

തന്റെ പരസ്യ ശുശ്രൂഷയുടെ അന്ത്യത്തിൽ സർവ്വരേയും അതിൽ ചേർത്തു നിർത്തിക്കൊണ്ടാണ് താൻ യരുശലേമിലേയ്ക്ക് കയറുന്നത്. ബഥാന്യയിൽ വച്ച് മൃതലോകത്തു നിന്നും ലാസറിനെയും കൂട്ടത്തിൽ ചേർക്കുന്നുവെന്നും കാണുന്നു.

സർവ്വ പ്രപഞ്ചത്തെയും രക്ഷയിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നുവെന്നതിനാലാണ് 'രക്ഷാകരമായ വലിയ നോമ്പേ സമാധാനത്താലെ വരിക' എന്ന് നാം ആശംസാ പ്രാർത്ഥന നടത്തുന്നത്. ദിവസങ്ങളുടെ ദൈർഘ്യം നിമിത്തമല്ല; പുനരുത്ഥാനത്തിന്റെ വലിയ പെരുന്നാളിലേയ്ക്കുള്ള പ്രവേശനമാർഗ്ഗം എന്നതിനാലാണ് ഈ നോമ്പിനെ വലിയ നോമ്പ് എന്ന് വിളിക്കുന്നത് എന്നും നാം അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

വലിയ നോമ്പിന്റെ ആരംഭം മുതൽ അന്ത്യം വരെയും പുനരുത്ഥാനത്തിന്റെ സാക്ഷിയായുമൊക്കെ പരി. ദൈവമാതാവിന്റെയും ശ്ലീഹന്മാരുടെയും സജീവ സാന്നിധ്യം കാണുന്നു. കാനാവിലെ കല്യാണവിരുന്നിൽ കർത്താവ് പോകുന്നത് തന്റെ അമ്മയോടും ശിഷ്യന്മാരോടും കൂടെയാണെന്ന് വി. യോഹന്നാൻ ശ്ലീഹാ പ്രത്യേകം പരാമർശിക്കുന്നു. ഇടയ്ക്കൊക്കെ പതറിപ്പോവുകയും ഒറ്റുകയും തള്ളിപ്പറയുകയുമൊക്കെ ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിലും ആ യാത്രയിലുടനീളം ശിഷ്യന്മാർ കൂടെയുണ്ടായിരുന്നുവെന്നും ഓർക്കണം. പൗരസ്ത്യ സഭയുടെ ആരാധനയിൽ ഉടനീളം വി. ദൈവമാതാവിന്റെയും ശിഷ്യന്മാരുടെയും സാന്നിധ്യം ഉണ്ട് എന്ന് പരി. സഭ പഠിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ കാരണം ഇതാണ്. 'യാചിക്കുന്നു! ഞങ്ങളോടൊപ്പം ഞങ്ങൾക്കായ് നീ പ്രാർത്ഥിക്ക' എന്നാണല്ലോ നാം അപേക്ഷിക്കുന്നത്. "നിഷ്ഠയിൽ നിന്നെ പ്രസവിച്ച...' എന്ന ഗാനത്തിലും ഈ ആശയം വിപുലീകരിക്കപ്പെട്ട് കാണുന്നു. 'വി. മാതാവും വി. യൂഹാനോനും ഞങ്ങൾക്കു വേണ്ടി നിന്നോട് അപേക്ഷിക്കുന്നു; ഞങ്ങളോട് കരുണ ചെയ്യണമേ' എന്നാണല്ലോ വി. കുർബാനയുടെ ആരംഭം.

കൊത്ത്നേ ഞായറാഴ്ചയിലെ വായനകളിലെല്ലാം നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന ആശയം യഹോവ നശിപ്പിക്കുന്നവനല്ല, രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നവനാണ് എന്നതാണ്. മഹാപ്രളയത്തിനു ശേഷം യഹോവ നൽകുന്ന ഉടമ്പടിയാണ് ആദ്യ വായന. 'അപ്പോൾ ഞാനും നിങ്ങളും സർവ്വ ജഡവുമായ സകല ജീവജന്തുക്കളും തമ്മിലുള്ള എന്റെ നിയമം ഞാൻ ഓർക്കും' (ഉല്പത്തി 9.12-21). നോഹയുടെ പെട്ടകം പരി. സഭയുടെ ആദ്യ പ്രതീകവും ദൃഷ്ടാന്തവും ആണല്ലോ. 'യഹോവേ ഉത്തരമരുളേണമേ' എന്ന ഏലിയാവിന്റെ ഹൃദയം നുറുങ്ങിയ പ്രാർത്ഥനയും തുടർന്ന് നടക്കുന്ന ബലിയുമാണ് അടുത്ത വായനയുടെ പ്രതിപാദ്യം (1 രാജാ. 18.29-46). ബാലിന്റെ പുരോഹിതന്മാരെ നിഗ്രഹിച്ച് സത്യവിശ്വാസത്തിലേയ്ക്ക് ജനതയെ തിരിക്കുകയും ദേശത്തിന് അനുഗ്രഹത്തിന്റെ മഴ നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന ചിത്രമാണ് അവിടെ കാണുന്നത്. ഏലിയാവ് എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥം എന്റെ ദൈവം യഹോവയാകുന്നു എന്നാണല്ലോ. നോമ്പിന്റെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥം പറഞ്ഞു തരുന്ന വായനയാണ് യെശയ്യാ പ്രവചനത്തിലും കാണുന്നത്. 'അന്യായത്തിന്റെ ബന്ധനങ്ങളെ അഴിക്കുക; നുകത്തിന്റെ അണിക്കയറുകളെ അഴിച്ച് പീഡിതരെ സ്വതന്ത്രരാക്കുക; വിശപ്പുള്ളവന് അപ്പം കൊടുക്കുക; സാധുക്കളെ ചേർക്കുക; നഗ്നനെ ഉടുപ്പിക്കുക. അപ്പോൾ നിന്റെ പ്രകാശം ഉദിക്കുമെന്നും നിന്റെ മുറിവുകൾക്ക് വേഗത്തിൽ പൊറുതി വരുമെന്നും നീതി നിനക്കു മുമ്പായി നടക്കുമെന്നും യഹോവയുടെ മഹത്വം നിന്റെ പിമ്പടയായിരിക്കുമെന്നും' നാം വായിക്കുന്നു.

കർത്താവിന്റെ കരങ്ങളാൽ പണിയപ്പെട്ട ഒരു സഭ അന്ത്യോക്യയിൽ ഉണ്ടാകുന്നതും 'പ്രബോധന പുത്രനായ ബർന്നബാസിനെ' യെരുശലേം സഭ അന്ത്യോക്യയിലേയ്ക്ക് അയക്കുകയും അദ്ദേഹം അവിടെ ശുശ്രൂഷ നടത്തുകയും അവിടെ വച്ച് ശിഷ്യന്മാർക്ക് ക്രിസ്ത്യാനികൾ എന്ന പേര് ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സഭാചരിത്രഭാഗമാണ് ആദ്യ വായനയിൽ (അപ്പോ. പ്രവ. 11.19-26) കാണുന്നത്. ക്രിസ്തുവിൽ ആരംഭിച്ച സംരക്ഷിത സമൂഹത്തിന്റെ കൂടിവരവിനെ വി. നോമ്പിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ സ്മരിക്കുന്നു.

പഴയ മനുഷ്യനെ പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിച്ച് സത്യത്തിന്റെ ഫലമായ നീതിയിലും വിശുദ്ധിയിലും ദൈവാനുരൂപമായി സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട പുതു മനുഷ്യനെ ധരിച്ചുകൊൾവീൻ; ഭോഷ്ക്ക് ഉപേക്ഷിച്ച് സത്യം സംസാരിപ്പിൻ കോപിച്ചാൽ പാപം ചെയ്യാതിരിപ്പിൻ; പിശാചിനു ഇടം കൊടുക്കരുത്; മുട്ടുള്ളവന് ദാനം ചെയ്യുവാനായി കൈ കൊണ്ട് നല്ലതു പ്രവർത്തിച്ച് അദ്ധ്വാനിപ്പിൻ; കൃപ ലഭിക്കേണ്ടതിനായി ആത്മിക വർദ്ധനയ്ക്ക് ഉതകുന്ന നല്ല വാക്ക് സംസാരിപ്പിൻ; ദൈവത്തിന്റെ ആത്മാവിനെ ദു:ഖിപ്പിക്കരുത്; ദൈവം ക്രിസ്തുവിൽ നമ്മോടു ക്ഷമിച്ചതു പോലെ നാമും അന്യോന്യം ക്ഷമിപ്പിൻ എന്നിങ്ങനെ നോമ്പുകാലത്ത് നമ്മിൽ പ്രത്യേകം വളരേണ്ടതായ ക്രൈസ്തവ ധർമ്മപ്രമാണവും എഫേസ്യരോടുള്ള വി.പൗലോസ് ശ്ലീഹായുടെ പ്രബോധനമായി രണ്ടാം ലേഖനത്തിൽ നാം ധ്യാനിക്കുന്നു.

രക്ഷകന്റെ മരുഭൂവാസവും അതിന്റെ അന്ത്യത്തിൽ (നാല്പതാം നാൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ) അവന് വിശക്കുന്നതും അപ്പോൾ സാത്താൻ അവന്റെ അടുക്കൽ വരുവാൻ ധൈര്യപ്പെടുന്നതും അവനെ പരീക്ഷിക്കുന്നതും എന്നാൽ ക്രിസ്തു സാത്താനെ തോല്പിച്ച് ഓടിക്കുന്നതുമായ ചിത്രം വലിയനോമ്പിലെ ഒരു അടിസ്ഥാന തത്വമാണ്. നോമ്പ് ശക്തിയാർജിക്കുമ്പോൾ സാത്താൻ സർവ്വശക്തിയും ഉപയോഗിച്ച് നോമ്പെടുക്കുന്നവനെ തകർക്കുവാൻ ശ്രമിക്കും. അവിടെ അവന്റെ പ്രലോഭനങ്ങളെ നിഷ്ക്കരുണം തള്ളിക്കളയുവാനുള്ള ആത്മീയവൈരാഗ്യം നോമ്പെടുക്കുന്നവനിൽ ഉണ്ടാകണം. പിശാച് ദൈവസൃഷ്ടിയല്ലാത്തതിനാൽ അവന് നിത്യത ഇല്ല. എന്നാൽ അവന് കയറുവാൻ ഇടംകൊടുത്താൽ അവൻ നമ്മെ പൂർണ്ണമായും നശിപ്പിക്കുവാൻ മാത്രം ചിദ്രശക്തിയുള്ളവനാണ് എന്ന് എപ്പോഴും ഓർക്കണം.

പിശാച് നമ്മിൽ വരുന്നത് ഭീകരരൂപിയായിട്ടല്ല, മൃദു ഭാവത്തിലാണ്. ആദ്യ നോട്ടത്തിൽ ഏറെ യുക്തിഭദ്രമായ ഉപദേശങ്ങൾ അവൻ നൽകും. വിശക്കുന്ന കർത്താവിനെ അവൻ പേടിപ്പിക്കുന്നില്ല; മറിച്ച് ഏറെ പ്രായോഗികവും കൃത്യതയാർന്നതുമായ ഒരു ഉപദേശമാണ് നൽകുന്നത് എന്ന് ഓർക്കണം; വിശക്കുന്നവന്റെ ദൈവം അപ്പമാണെന്നാണല്ലോ പ്രമാണം. അവിടെയാണ് അവൻ ആരംഭിക്കുന്നതു: 'നീ ദൈവപുത്രനെങ്കിൽ ഈ കല്ല് അപ്പമാക്കി മാറ്റുവാനും അത് ആഹരിക്കുവാനും നിനക്കു കഴിയുമല്ലോ.' സാധാരണ മനുഷ്യന് ഏറെ ഹൃദ്യമാകുന്ന ഉപദേശം. എന്നാൽ തന്റെ തപോശക്തി കേവല ഭക്ഷണ സുഖത്തിനുവേണ്ടിയുള്ളതല്ല എന്ന് കർത്താവ് ലോകത്തെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. 'അപ്പമല്ല ദൈവവചനമാണ് എന്റെ ആഹാരം' എന്ന പ്രഖ്യാപനം!

ത്യാഗോജ്ജ്വലമായ സമ്പൂർണ്ണ വർജ്ജനമാണ് വി.നോമ്പ്. ഓരോ വർഷവും ഒരു വിശ്വാസി അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട സന്യാസകാലമാണ് വലിയ നോമ്പു കാലം. കാമ്യങ്ങളായ കർമ്മങ്ങളെ ന്യസിക്കുന്നവൻ അഥവാ സമ്യക്ക് ന്യസനത്തിൽ ആകുന്നവനാണ് യഥാർത്ഥ സന്യാസി. ഭുജിക്കുവാനല്ല; ത്യജിക്കുവാനും നാം പഠിക്കണം. 'തേന ത്യക്ത്തേന ഭുജ്ജിത-ഃ' എന്നാണല്ലോ പണ്ഡിത മതം.

യഥാർത്ഥ ഉപവാസത്തോടും പ്രാർത്ഥനയോടും സാഷ്ടാംഗപ്രണാമത്തോടും ദണ്ഡനമസ്ക്കാരത്തോടും കൂടെ ദാനധർമ്മാദികളിൽ ശ്രദ്ധയൂന്നി ക്രിസ്തുവിനോടൊപ്പം ഈ മരുഭൂയാത്ര പൂർത്തീകരിക്കുവാനും അങ്ങനെ അവന്റെ കഷ്ടാനുഭവത്തിലും മരണത്തിലും പങ്കാളിയായി പുതുമയിലേയ്ക്ക് ഉയിർക്കപ്പെടുവാനും ഈ വലിയ നോമ്പ് നമ്മെ ശക്തരാക്കട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യാം.

Prayerfully,

H.G. Dr. Geevarghese Mar Yulios Metropolitan

ഗ്രീഗോറിയൻ
മാർച്ച് – 2026

കുംഭം - മീനം : 1201

ഷാർജ സെന്റ് ഗ്രീഗോറിയോസ് ഓർത്തഡോക്സ് ഇടവകയുടെ ഔദ്യോഗിക മുഖപത്രം

ഗ്രീഗോറിയൻ
(1979 ൽ പ്രസിദ്ധീകരണം ആരംഭിച്ചത്)
ലക്കം : 03/2026

MY LORD AND MY GOD

വെരി. റവ. ഡോ. അഡ്വ. ഷാജി ജോർജ്ജ് കോറെപ്പിസ്കോപ്പ
(വികാരി)

റവ. ഫാ. റോബിൻസ് ഡാനിയേൽ
(സഹ. വികാരി)

ശ്രീ. അജി കോശി വർഗീസ്
(ഇടവക ട്രസ്റ്റി)

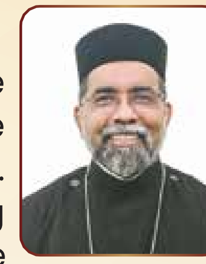
ശ്രീ. ഷാജി ജോർജ്ജ്
(ഇടവക സെക്രട്ടറി)

ശ്രീ. മാത്യു എബ്രഹാം
(മാനേജിംഗ് കമ്മറ്റി പ്രതിനിധി)

ശ്രീ. മാത്യൂസ് ജോർജ്ജ്
(ഇടവക പ്രതിനിധി)

പ്രസാധകർ
ഷാർജ സെന്റ് ഗ്രീഗോറിയോസ് ഓർത്തഡോക്സ് ഇടവക
(ഇടവക അംഗങ്ങൾക്ക് മാത്രം)

ഗ്രീഗോറിയനിലേക്കുള്ള അഭിപ്രായങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും അയയ്ക്കേണ്ട വിലാസം
e-mail: gulfparumala@gmail.com



Dearly beloved,

Greetings to you. By the abundant mercy of God, we are going through the great lent. Leanten period is the time for self-evaluation, self-revival and self-purification. Through the observance of lent we are rededicating ourselves to the Almighty. The forefathers taught us the importance of the lent. But due to many reasons we are diluting the importance of the lent. May the Lord Almighty give us enough strength and courage to observe the lent with its true sense and spirit. As we are aware the sufferings and the resurrection of Christ strengthen us to do Thy will throughout our life.

I would like to draw your attention to the Biblical portion from the Prophet Isaiah Chapter 58. It clearly says about the "true and false fasting". The chapter begins, with the prophecy, "Cry aloud; do not hold back; lift up your voice like a trumpet; declare to my people their transgression, to the house of Jacob their sins". The whole chapter says about the fasting. Let us read, meditate and rededicate ourselves for God's mercy.In this bulletin, I would like to discuss the three main levels of our life, as self-evaluation, self-revival and self-purification.

a) Self-evaluation : when we go through the Holy Bible, the self-evaluation has a prominent role. The fore fathers taught us this idea as self-examination. Due to various reasons, we may evaluate us as we are always right and we interpret the things and situations favourable to us. We justify the things and make everything in our favour. We will consider everything in our favour and others are wrong. We justify the things in our favour and try to find out the problems and reasons in others. Again we use to say that I am not the reason for these but others created it. So during this lent, I would like to evaluate myself rather than finding out problems in others. St. Mathew: 7.

b) Self-Revival : We should imbibe the true spirit of revival, in our life. The lent is the time and space for our own revival and we should develop a spiritual upliftment. The spiritual upliftment in the sense that we should bear the fruits of the spiritual gifts as St. Paul says in the epistles. If a proper spiritual revival is there in our life, our life itself will become more meaningful in this planet.

c) Self-Purification: Purification is the supreme act which should reflect the spiritual revival. If, we are purified then only we can experience the spiritual gifts in our life. Purification, (self emptying) is not an expression of weakness, but of self giving power; it is the power of love against the human love of power: "The power of God is made perfect is rediscovering the Church's weakness"(2 Cor. 12:9). Indeed there is power in powerlessness: ''God's weakness is stronger than human strength"(1Cor. 1:25). Paul says: "I am content with weakness..... for when I am weak, then I am strong"(2Cor.12:10, 13:4). What a paradox! When God's love is at work, healing, empowering and transformation happen. Hence I appeal each one of you to purify yourself for the glorification of Thy kingdom and be the torch-bearers of God's Kingdom.

May the Holy Spirit guide and strengthen us for a spiritual revival in our life.

With Prayers,
Very Rev. Dr.Adv. Shaji George Cor-Episcopos

എന്തുകൊണ്ട് എല്ലാവരും ഒരുപോലെയല്ല?

ഇക്കഴിഞ്ഞ ദിവസം കേരളത്തെ കണ്ണീരിലാഴ്ത്തിയ ആ പിഞ്ചുകുഞ്ഞിന്റെ വേർപാട് കേവലം ഒരു മരണവാർത്തയല്ല, മറിച്ച് മനുഷ്യത്വത്തിന്റെയും അചഞ്ചലമായ ദൈവവിശ്വാസത്തിന്റെയും ഉദാത്തമായ ഒരു പാഠപുസ്തകമാണ്. എന്നാൽ, ആ മാതാപിതാക്കൾ പൊതുമധ്യത്തിൽ പ്രകടിപ്പിച്ച അസാധാരണമായ ശാന്തതയെ 'സ്നേഹമില്ലായ്മ' എന്ന് വിളിക്കുന്നവർക്ക് മനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളോ ആത്മീയതയുടെ ഔന്നത്യമോ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടില്ല എന്നതാണ് സത്യം.

മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനായ സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡ് തന്റെ 'Mourning and Melancholia' എന്ന പ്രബന്ധത്തിൽ ദുഃഖത്തെ ആന്തരികമായ ഒരു പ്രക്രിയയായിട്ടാണ് വിവരിക്കുന്നത്.

- **സമാധാനപരമായ വിടവാങ്ങൽ (Graceful Grieving):** ചില വ്യക്തികൾക്ക് തങ്ങളുടെ നഷ്ടത്തെ ഉൾക്കൊള്ളാനും അതിനെ ഒരു വലിയ ലക്ഷ്യത്തിനായി സമർപ്പിക്കാനും സാധിക്കും. ആ മാതാപിതാക്കൾ തങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ അവയവങ്ങൾ ദാനം ചെയ്യാൻ തീരുമാനിച്ച നിമിഷം തന്നെ അവർ ആ മരണം കൊണ്ട് മറ്റുള്ളവർക്ക് ജീവൻ നൽകുകയാണ് ചെയ്തത്. ഈ 'അർത്ഥം കണ്ടെത്തൽ' (Finding Meaning) അവരുടെ ഉള്ളിലെ വലിയൊരു വേദനയെ ശാന്തമാക്കി മാറ്റുന്നു എന്നതാണ് ഒരു ചിന്ത.
- **സാമൂഹികസമ്മർദ്ദവും പ്രകടനപരതയും:** നമ്മുടെ സമൂഹം ദുഃഖത്തെ അളക്കുന്നത് നിലവിളികളിലൂടെയും മാറത്തടിയലിലൂടെയുമാണ്. എന്നാൽ, വിക്ടർ ഫ്രാങ്ക്ൾ തന്റെ 'Man's Search for Meaning' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ പറയുന്നതുപോലെ, 'ഒരാൾക്ക് തന്റെ ജീവിതത്തിലെ സാഹചര്യങ്ങളെ മാറ്റാൻ കഴിയില്ലെങ്കിൽ ആ സാഹചര്യത്തോടുള്ള തന്റെ മനോഭാവം മാറ്റാൻ അയാൾക്ക് കഴിയും.' ആ മാതാപിതാക്കൾ സ്വീകരിച്ചത് ആത്മീയമായ ആ മനോഭാവമാകാം.

വിശുദ്ധ വേദപുസ്തകം ഇത്തരം നിശബ്ദമായ ദുഃഖത്തെയും പ്രത്യാശയെയും പുകഴ്ത്തുന്നുണ്ട്.

- **അബ്രാഹാമിന്റെ സമർപ്പണം** (ഉല്പത്തി 22) തന്റെ ഏകമകനായ ഇസഹാക്കിനെ ബലികൊടുക്കാൻ കൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ അബ്രാഹാമോ സാറയോ ഇസഹാക്കോ അലമുറയിട്ട് കരഞ്ഞതായി വേദപുസ്തകത്തിൽ നാം കാണുന്നില്ല, മറിച്ച് ദൈവത്തിന്റെ വാഗ്ദത്തത്തിൽ വിശ്വസിച്ച് പൂർണ്ണ സമാധാനത്തോടെയാണ് അബ്രഹാം തന്റെ മകനോടോത്ത് മല കയറിയത്. ഇതിനെയാണ് 'വിശ്വാസത്തിന്റെ ധീരത' എന്ന് വിളിക്കുന്നത്.
- **വി.കന്യകമറിയം കുരിശിൻ ചുവട്ടിൽ (യോഹന്നാൻ 19:25):** തന്റെ മകൻ സമൂഹ മധ്യത്തിൽ പരിഹാസപാത്രമാകുമ്പോളും ക്രൂരമായി കൊല്ലപ്പെടുമ്പോളും വി.കന്യകമറിയം അമ്മ കുരിശിൻ ചുവട്ടിൽ നിൽക്കുകയായിരുന്നു (Stood by the cross). അവിടെ ആ അമ്മ ബോധരഹിതയായി വീഴുന്നതോ അലറിക്കരയുന്നതോ ആയിട്ടല്ല വിവരണം. ആ നിശബ്ദമായ നിൽപ്പ് ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ദു-ഃഖത്തെയും അതിലുപരി ദൈവഹിതത്തോടുള്ള പൂർണ്ണമായ സമർപ്പണത്തെയുമാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

'മിണ്ടാതിരുന്ന് ഞാൻ ദൈവമെന്ന് അറിഞ്ഞുകൊള്ളുവിൻ.' (സങ്കീർത്തനം 46:10). ഏറ്റവും വലിയ കൊടുങ്കാറ്റുകൾക്കിടയിലും നിശബ്ദനായിരിക്കാൻ കഴിയുന്നത് ദൈവം കൂടെയുണ്ടെന്ന ഉറപ്പുള്ളവർക്ക് മാത്രമാണ്.

ക്രിസ്തീയ ദർശനത്തിൽ സ്നേഹം എന്നത് വെറുമൊരു വികാരമല്ല, അതൊരു തീരുമാനമാണ്. സ്വന്തം കുഞ്ഞിന്റെ അവയവങ്ങൾ മറ്റൊരാൾക്ക് നൽകുക വഴി, ആ മാതാപിതാക്കൾ ക്രിസ്തുവിന്റെ മാതൃക പിന്തുടരുകയായിരുന്നു.

'ഗോതമ്പുമണി നിലത്തു വീണു ചാവുന്നില്ല എങ്കിൽ അത് തനിയെ ഇരിക്കും; ചത്തു എങ്കിലോ വളരെ ഫലം പുറപ്പെടുവിക്കും'(യോഹന്നാൻ 12:24). ആ കുഞ്ഞ് ഒരു ഗോതമ്പുമണി പോലെ മണ്ണിലേക്ക് മടങ്ങി, പക്ഷേ അഞ്ച് ആറ് പേരുടെ ജീവിതത്തിലൂടെ ആ കുഞ്ഞ് വീണ്ടും ഫലം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു. തന്റെ കുഞ്ഞിന്റെ കണ്ണുകൾ ലോകത്തെ കാണുന്നുണ്ടെന്നും ഹൃദയം മറ്റൊരാളിൽ സ്പന്ദിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഒക്കെ ഉള്ള അറിവ് ഏത് കണ്ണുനീരിനേക്കാളും വലിയ ആശ്വാസമാണ് അവർക്ക് നൽകുന്നത്.

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ തർക്കിക്കുന്നവർ മനസ്സിലാക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമുണ്ട്: 'വിശ്വാസം എന്നത് ഒരു മരവിപ്പല്ല, അതൊരു ഉൾക്കരുത്താണ്.' വിശുദ്ധ അഗസ്റ്റിൻ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്: 'നമ്മെ വിട്ടുപോയവരെ ഓർത്ത് നാം ദുഃഖിക്കരുത്. മറിച്ച് അവരെ നമുക്ക് നൽകിയ ദൈവത്തിന് നന്ദി പറയണം.' മരണാനന്തര ജീവിതത്തിലും പുനരുത്ഥാനത്തിലും വിശ്വസിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് മരണം എന്നത് ഒരു താൽക്കാലിക വേർപാട് മാത്രമാണ്. 'ഹേ മരണമേ, നിന്റെ ജയം എവിടെ? ഹേ മരണമേ, നിന്റെ വിഷമുള്ളു എവിടെ ?' (1 കൊരിന്ത്യർ 15:55) എന്ന് ചോദിക്കാനുള്ള ആത്മധൈര്യം, ആ വിശ്വാസം അവരെപ്പോലെ നമ്മൾക്കും ഉണ്ടാകണം.

ആ മാതാപിതാക്കളുടെ നിശബ്ദത സ്നേഹമില്ലായ്മയല്ല, മറിച്ച് അത് ദൈവത്തിലുള്ള അഗാധമായ വിശ്വാസത്തിന്റെ 'ആമേൻ' പറയലാണ്. മറ്റുള്ളവർക്ക് ജീവൻ നൽകിക്കൊണ്ട് സ്വന്തം കുഞ്ഞിനെ അമരനാക്കിയ ആ മാതാപിതാക്കൾ ലോകത്തിന് നൽകുന്നത് വലിയൊരു പാഠമാണ്. നമുക്ക് ആ മാതാപിതാക്കളെ ചേർത്തുപിടിക്കാം. അവരുടെ വിശ്വാസത്തെ ബഹുമാനിക്കാം. ഓർക്കുക. ദൈവം മണ്ണിലെ കരച്ചിലല്ല, ഹൃദയത്തിലെ സമർപ്പണമാണ് നോക്കുന്നത്

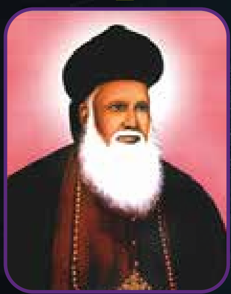
"എന്നാൽ സകലബുദ്ധിയേയും കവിയുന്ന ദൈവസമാധാനം നിങ്ങളുടെ ഹൃദയങ്ങളെയും ചിന്തകളെയും ക്രിസ്തുയേശുവിങ്കൽ കാക്കും.' (ഫിലിപ്പിയർ 4:7)

Fr. Robins Daniel

മാർച്ച് മാസത്തിൽ ഓർമ്മ ആചരിക്കുന്ന പിതാക്കന്മാർ

ആചാര്യേശാ മശിഹാ കൂദാശകളർപ്പിച്ചോരാചാര്യന്മാർക്കേകുക പുണ്യം നാഥാ സ്തോത്രം

മാർച്ച് 09



അമ്പാട്ട് ഗീവർഗീസ് മാർ
കൂറിലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ
134-ാം ഓർമ്മ
അങ്കമാലി ചെറിയപള്ളി

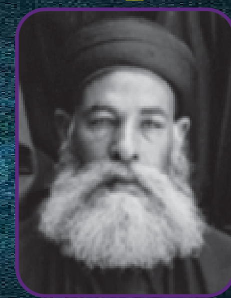
മാർച്ച് 18

പൗലോസ് മാർ സേവേറിയോസ്
മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ
63-ാം ഓർമ്മ.
കുന്നംകുളം ആർത്താറ്റ് പുത്തൻപള്ളി

മാർച്ച് 19

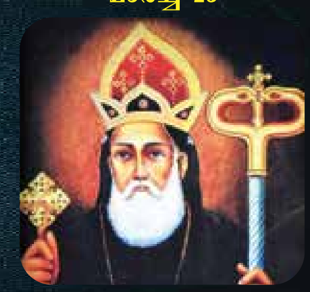
സ്ലീബാ മാർ ഒസ്താത്തിയോസ്
മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ
95-ാം ഓർമ്മ.
കുന്നംകുളം ആർത്താറ്റ് പുത്തൻപള്ളി

മാർച്ച് 22



കോനാട്ട് ഗീവർഗീസ് മാർ
യൂലിയോസ് മെത്രാപ്പോ
ലീത്തായുടെ 140-ാം ഓർമ്മ.
പാമ്പാക്കുട വലിയപള്ളി

മാർച്ച് 25



നാലാം മാർത്തോമ്മായുടെ 297-ാം ഓർമ്മ.
(കണ്ടനാട് പള്ളി).

AREA - PRAYER GROUPS MEETINGS - MARCH 2026

Sl. No.	Area	Name of the Prayer Group	Day of the Meeting	Hosting By
1	Ajman Karama Ajman Sanaiya	St. Lukes St. Kuriakose	03 March 2026, 8.30 pm-9.30 pm	Mr. George Prasad(G-173) Mr. George Philip (G-096) Mr. Sunil Mathew (S-582) Mr. Shibu John (S-425) Mr. Thomas Mathew (T-045)
2	Umm Al Quwain	St. Marks	04 March 2026, 7.30 pm-9.00pm	Well wisher
3	Abu Shagarah	St. Thomas	05 March 2026, 8.30 pm-9.30 pm	Mr. Reji T Punnoose & Family (R-037) Mr. Titty Wilson & Family (T-256) Mr. John Dilin & Family (J-776)

WORSHIP TIMING

Sunday	6:15 am	Night Prayer , 7.00 am - Morning Prayer
	8:00 am	Holy Qurbana
Sunday Evening	7:00 pm	Evening Prayer
Tuesday	7:30 pm	Evening Prayer & Madhyastha Prarthana (St. Mary)
Thursday	7:30 pm	Evening Prayer & Madhyastha Prarthana (St. Gregorios)
Friday	6:45 pm	Evening Prayer Holy Qurbana
Saturday	4:30 am	Night Prayer, Morning Prayer Holy Qurbana
Other Days	5.30 am	Night Prayer, Morning Prayer
	7.00 pm	Evening Prayer

ENGLISH HOLY QURBANA

English Holy Qurbana will be held on Friday, March 20.

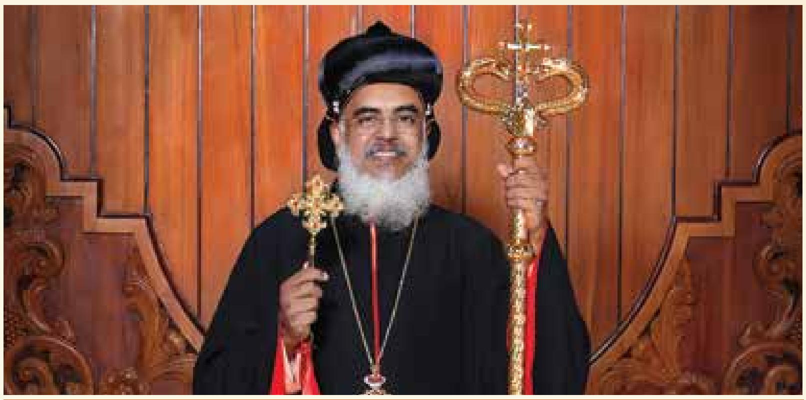
വലിയനോമ്പ് കാലയളവിൽ ഞായറാഴ്ചകളിൽ വൈകുന്നേരം
വി. കുർബ്ബാന ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

വി. വേദവായന കുറിപ്പ്

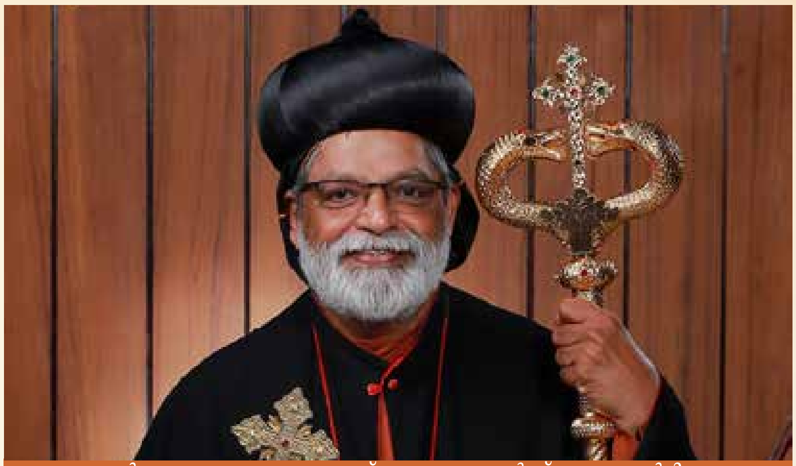
March-01:Third Sunday of Fifty days Lent (Palsy Sunday)	: St. Mark 2: 1-12
March-08: Fourth Sunday of Fifty days Lent (Canaanite woman)	: Matthew 15: 21-28
March-11: Mid Lent	: St. John 3: 13-21
March-14: Memory of Forty Martyrs	: St. Mark 8: 34-38
March-15: Fifth Sunday of Fifty days Lent (Kpiptho/Crippled Woman)	: St. Luke 13: 10-17
March-22: Sixth Sunday of Fifty days Lent (Samio)	: St.John 9:1-41
March-25: Annunciation to St. Mary	: St. Luke 1: 26-38
March-27: 40th Friday	: St. Mathew 4:1-11
March-28: Lazarus' Saturday	: St. John 11: 28-46
March-29: Hosanna/Palm Sunday - St.John 12:12-19	: St.Luke 19:28-40

2026 മാർച്ച് മാസം – ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ

1 വിശുദ്ധ കുർബാന / വലിയ നോമ്പിലെ മൂന്നാം ഞായർ / പരിശുദ്ധ വട്ടശ്ശേരിൽ തിരുമേനിയുടെ ഓർമപ്പെരുനാൾ
2 ഉച്ച നമസ്കാരം, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം.
3 ഉച്ച നമസ്കാരം, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം, മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന, ഏരിയ പ്രയർ.
4 ഉച്ച നമസ്കാരം, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം.
5. ഉച്ച നമസ്കാരം, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം, ഏരിയ പ്രയർ.
6 ഉച്ച നമസ്കാരം, വിശുദ്ധ കുർബാന.
7 വിശുദ്ധ കുർബാന, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം.
8 വിശുദ്ധ കുർബാന / വലിയ നോമ്പിലെ നാലാം ഞായർ.
9 ഉച്ച നമസ്കാരം, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം
10 ഉച്ച നമസ്കാരം ,സന്ധ്യാ നമസ്കാരം, മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന, വിശുദ്ധ കുർബാന.
11 പാതിനോമ്പ് /സന്ധ്യാ നമസ്കാരം.
12 ഉച്ച നമസ്കാരം, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം, മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന
13 ഉച്ച നമസ്കാരം, വിശുദ്ധ കുർബാന
14 വിശുദ്ധ കുർബാന, OVBS ആരംഭം, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം
15 വിശുദ്ധ കുർബാന / വലിയ നോമ്പിലെ അഞ്ചാം ഞായർ.
16 ഉച്ച നമസ്കാരം, OVBS, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം
17 ഉച്ച നമസ്കാരം,OVBS, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം, മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന
18 ഉച്ച നമസ്കാരം,OVBS, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം
19 ഉച്ച നമസ്കാരം,OVBS, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം, മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന
20 ഉച്ച നമസ്കാരം, OVBS, വിശുദ്ധ കുർബാന.
21 വിശുദ്ധ കുർബാന, OVBS, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം
22 വിശുദ്ധ കുർബാന / വലിയ നോമ്പിലെ ആറാം ഞായർ, Catholicate Day.
23 ഉച്ച നമസ്കാരം, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം
24 ഉച്ച നമസ്കാരം, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം, വിശുദ്ധ കുർബാന
25 ദൈവമാതാവിനോടുള്ള വചനിപ്പ് പെരുന്നാൾ (Annunciation to St. MARY), സന്ധ്യാ നമസ്കാരം.
26 ഉച്ച നമസ്കാരം, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം, വിശുദ്ധ കുർബാന
27 നാല്പതാം വെള്ളിയാഴ്ച.
28 വിശുദ്ധ കുർബാന, സന്ധ്യാ നമസ്കാരംഠ, ധ്യാന പ്രസംഗം.
29 വിശുദ്ധ കുർബാന / ഓശാന പെരുന്നാൾ- (PALM SUNDAY) / ചാരിറ്റി ദിനം
30 ഉച്ച നമസ്കാരം, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം.
31 ഉച്ച നമസ്കാരം, സന്ധ്യാ നമസ്കാരം, ഇടവക പ്രതിഷ്ഠാദിനം .



മാർച്ച് മാസം 07 - 13 വരെ ഇടവക സന്ദർശനം നടത്തുന്ന മദ്രാസ് ഭദ്രാസനാധിപനും , ഇടവക മെത്രാപ്പോലീത്തയുമായ H. G. Geevarghese Mar Philexinos തിരുമേനിക്കു മരുഭൂമിയിലെ പരുമലയിലേക്കു ഹൃദ്യമായ **സ്വാഗതം.**



ഈ വർഷത്തെ കഷ്ടാനുഭവ ആഴ്ച ശുശ്രൂഷകൾക്ക് മുഖ്യ കാർമികത്വം വഹിക്കുന്നതിനായി എഴുന്നെള്ളിവരുന്ന കണ്ടനാട് ഈസ്റ്റ് ഭദ്രാസന അധിപൻ അഭി. ഡോ. തോമസ് മാർ അത്താനിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തക്ക് മരുഭൂമിയിലെ പരുമലയിലേക്കു ഹൃദ്യമായ **സ്വാഗതം.**

Orthodox Medical Forum

Top 12 Ear Health Tips for World Hearing Day

Hearing is a precious gift from God, allowing us to experience the beauty of His creation, enjoy music, and connect with others.Proper ear care can prevent injuries, infections, and long-term hearing problems. By adopting simple daily habits, we can keep our ears healthy and functioning at their best.

Here are essential tips for maintaining healthy ears:

1. Don't Clean Your Ear Canals

Avoid cotton buds or other objects—they only push wax deeper, cause injuries, and trigger infections. Earwax is protective, and excess wax is naturally cleared from the ear canal during chewing, talking, or yawning as the jaw joint moves. Ears are essentially self-cleaning.

2. Follow the 60/60 Rule

Use earphones at less than 60% of your device's maximum volume and for no more than 60 minutes at a stretch to prevent noise-induced hearing loss in the long run.

3. Identify Hearing Issues in Children Early

Early detection of hearing impairment is crucial. Watch for signs such as delayed speech, lack of response to sounds or calls, turning one ear towards the speaker. Early intervention can make a significant difference in language development and learning.

4. Regular Hearing Check-Ups

Hearing loss is common with age but should not be ignored. Adults, especially those over 50, should have periodic hearing assessments. Modern hearing aids can greatly improve quality of life, helping with communication and cognitive health.

5. Never Insert Foreign Objects in the Ear

Pins, keys, or cotton swabs can cause trauma or infections. Seek professional help if something is stuck in the ear.

6. Break the Ear-Itch Cycle

Scratching an itchy ear worsens irritation and further provokes itching. Break the cycle by moisturizing gently, avoiding excessive cleaning, and consulting a doctor if itching persists.

7. Protect Ears from Loud Noise

Use earplugs or noise-canceling headphones in loud environments such as concerts, construction sites, or when using power tools. Ensure periodic hearing assessments if your work involves prolonged exposure to loud noise.

8. Keep Ears Dry

Prevent water from entering your ear. After swimming or bathing, tilt your head to let water drain. Moisture in the ear canal can lead to infections.

9. Maintain a Healthy Diet

Eat foods rich in antioxidants, omega-3s, and vitamins A, C, and E to support ear and inner-ear circulation. Keep your blood sugar levels under control to reduce the risk of severe ear infections.

10. Your Symptoms Might Not Be Just an Ear Issue

Allergies, adenoiditis (common in children), and sinus infections can cause fluid buildup in the ears, affecting hearing. Chronic earaches may also be due to dental infections, faulty chewing, jaw joint arthritis, and other causes. Seek professional help promptly.

11. Protect Ears During Air Travel

Swallow, yawn, or chew gum to equalize ear pressure and prevent discomfort during flights.

12.Guard What You Listen To

Proverbs 22:17"Incline your ear, and hear the words of the wise, and apply your heart to my knowledge"

Just as you protect your ears physically, be mindful of what you allow into your mind and heart. Do not lend your ear to gossip, negative talk, or harmful words, as they can affect your spiritual wellbeing.At the same time, be a compassionate listener to those who need to share their struggles or emotions; offering a caring ear can provide comfort and support to those in distress

Small daily habits can make a lifelong difference in protecting your hearing. Protect your ear today to enjoy the sounds of life tomorrow.

Dr. Reeba Maryam Sam
JUNIOR RESIDENT
ENT AND HEAD & NECK SURGERY
GMC, THIRUVANANTHAPURAM

ഇടവകയിലെ പുതിയ അംഗങ്ങൾ

REG NO	NAME	AREA	MOB
V-239	VINNY TOM THOMAS	AJK	050-3718630
S-925	SABU THOMAS	AJS	056-1470451
S-924	SIJU JOSEPH	AKZ	056-8518548
J-863	JIBY JOHN	DXB	050-6285003
S-926	SHIBU BABY	AKZ	050-5495686
S-927	SANAL SAMUEL	ABS	050-2769197
S-928	SMIJU VARGHESE	SRQ	055-6054949

മരുഭൂമിയിലെ പരുമലയിലേക്ക് സ്വാഗതം

ഓദോർ – മാർച്ച്

1. **വലിയ നോമ്പിലെ മൂന്നാം ഞായർ.** (മ്ശറ്യോ ഞായർ). (നിറം 3)

8. **വലിയ നോമ്പിലെ നാലാം ഞായർ.** (ക്നാനൈത്തോ ഞായർ). (നിറം 4)

9. സെബസ്ത്യായിലെ നാൽപത് സഹദേന്മാരുടെ ഓർമ്മ.
അമ്പാട്ട് ഗീവർഗീസ് മാർ കൂറീലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ 135–ാം ഓർമ്മ. (അങ്കമാലി ചെറിയ പള്ളി).

11. പാതി നോമ്പ്. (നിറം 8)
*ഉറഹായിലെ അബ്ഗാർ രാജാവിന്റെ ഓർമ്മ.

15. **വലിയ നോമ്പിലെ അഞ്ചാം ഞായർ.** (ക്ഫിഫ്തോ ഞായർ). (നിറം 5)

18. മുളയിരിക്കൽ പൗലോസ് മാർ സേവേറിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ 64–ാം ഓർമ്മ. (കുന്നംകുളം ആർത്താറ്റ് പുത്തൻ പള്ളി).

19. സ്ലീബാ മാർ ഒസ്താത്തിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ 96–ാം ഓർമ്മ. (കുന്നംകുളം ആർത്താറ്റ് പുത്തൻ പള്ളി).

21. കോനാട്ട് ഗീവർഗീസ് മാർ യൂലിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ 141–ാം ഓർമ്മ. (പാമ്പാക്കുട വലിയപള്ളി).

22. **വലിയ നോമ്പിലെ ആറാം ഞായർ.** (നിറം 6) (സമ്‌യോ ഞായർ).
മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭാദിനം – കാതോലിക്കാ ദിനം.

25. ദൈവമാതാവിനോടുള്ള വചനിപ്പ് പെരുന്നാൾ. (സൂബോറോ). (നിറം 4)
നാലാം മാർത്തോമ്മായുടെ 298–ാം ഓർമ്മ. (കണ്ടനാട് പള്ളി)

27. 40–ാം വെള്ളിയാഴ്ച.

28. ബഥാന്യയിലെ ലാസറിന്റെ ഓർമ്മ. (ലാസറിന്റെ ശനി).

29. **ഓശാന ഞായർ.** (ബാലികാ-ബാല ദിനം) (നിറം 7)

30. ഹാശാ തിങ്കൾ.

31. ഹാശാ ചൊവ്വാ.

മാർച്ച് 31 : വി. ദേവാലയത്തിന്റെ പ്രതിഷ്ഠാദിനം (ചാരിറ്റി ദിനം)

മരുഭൂമിയിലെ പരുമലയായ ഷാർജ സെന്റ് ഗ്രീഗോറിയോസ് ഓർത്തഡോക്സ് ദേവാലയത്തിന്റെ പ്രതിഷ്ഠാദിനതൊടനുബന്ധിച്ചു മാർച്ച് 29 ചാരിറ്റി ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ചാരിറ്റി ദിനത്തോട് അനുബന്ധിച്ച് ഇടവകയ്ക്കുവേണ്ടിയും, രോഗികളായവർക്കു വേണ്ടിയും പ്രത്യേക പ്രാർത്ഥന നടത്തുന്നു.

വിശുദ്ധ കുമ്പസാരം

വിശുദ്ധ കുമ്പസാരസമയം

രാവിലെ 10 മുതൽ 12 വരെ , വൈകീട്ട് 04 മുതൽ 09 വരെ

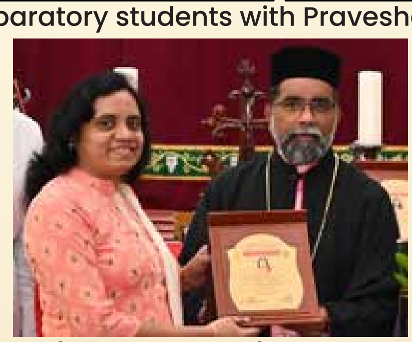
വെള്ളിയാഴ്ച വൈകുന്നേരം വിശുദ്ധ കുർബാനയുള്ളതിനാൽ വി.കുമ്പസാരം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

ഹാശാ ആഴ്ചയിൽ വിശുദ്ധ കുമ്പസാരത്തിനുള്ള അവസരം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

SUNDAY SCHOOL & OVBS ANNOUNCEMENTS

OSSAE-OKR Sunday School Day was celebrated on Feb-8 with a special Prayer, Pledge and sweets Students presented reels and talks on why they love Sunday School

Sunday School welcomed Tiny Tots and Higher Preparatory students with Praveshanolsavam on Feb-8



Sunday School celebrated Teachers' Day on Feb-15 and honoured LL Dr. Geevarghese Mar Osthathios. Service Awards were presented to teachers who completed 15 years: Mrs. Midhu Syra Mathew, Dr. Wincy Philip, Mrs. Leelamma Pappacha, Mrs. Mabel Susan Thomas and Mrs Shirley Mathew Full Attendance Awards were awarded to 15 teachers and Veda Praveen Diploma to 8 teachers.

Prizes from OSSAE-OKR for the OVBS 2025 Poster Competition were handed over to Ms. Marion Varughese, Ms. Jeslin Raju and Ms. Suzanne Shinu Idiculla.

1) Register online for Annual Unit-level Competitions from March 9 to 30. See handbook for details.
   April - Action Song, Story Telling, Bible Reading, Drawing & Colouring, Memory Verses writing
   May - English Elocution, Malayalam Elocution, Extempore Speech
   June - English Solo, Malayalam Solo, Group Song, Quiz
2) Morning Shift timings shall be extended till 12:45PM for Grades HP - 3 and till 1PM for Grades 4 - 12 on March 22 (Catholicate Day) and on March 29 (Palm Sunday).

OVBS 2026 COUNTER INAUGURATION

OVBS 2026 LOGO RELEASING

OVBS 2026 REGISTRATION INAUGURATION

MGOCSM

MGOCSM Sharjah successfully conducted its regular meeting on 8th February 2026. The gathering was enriched by a motivating session led by Dr. Anitha Sophia Biju, whose insightful words and inspiring thoughts ignited a renewed sense of purpose among the members.

MARTH MARIYAM VANITHASAMAJAM

മർത്ത് മറിയം വനിതാ സമാജത്തിന്റെ റെഗുലർ മീറ്റിംഗ് മാർച്ച് 8, 22 തീയതികളിലും, മെഡിക്കൽ സെൽ മാർച്ച് 1, 15 തീയതികളിലും നടത്തപ്പെടുന്നതായിരിക്കും.

മർത്ത് മറിയം വനിതാ സമാജത്തിന്റെ അഖില മലങ്കര സെൻട്രൽ എക്സാമിനേഷനലിൽ ഉന്നത വിജയം കരസ്ഥമാക്കിയ നമ്മുടെ യൂണിറ്റ് അംഗങ്ങൾക്ക് അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

SUSAN JOSE

SOJI ROGGY

ANJANA ANISH

RISHLY MATHEW

SUJA SHIBU

Sl#	Name	Category	Grade	UAE level	DELHI DIOCESE
1	SUSAN JOSE	Pre -Super Senior	A+	1ST RANK	1ST RANK
2	SOJI ROGGY GEORGE	Senior	A+	2ND RANK	2ND RANK
3	SUJA SHIBU	Senior	A+		3RD RANK
4	RISHLY MATHEW	Pre Senior	A+	2ND RANK	1 ST RANK
5	ANJANA ANISH	Pre Senior	A+		2ND RANK

മർത്ത് മറിയം വനിതാ സമാജത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും സമാജത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായ ധനസഹായം കണ്ടെത്തുന്നതിനായി മാർച്ച് 8 ഞായറാഴ്ച്ച വി. കുർബാനയ്ക്ക് ശേഷം Pickle Sale പള്ളിയങ്കണത്തിൽ വെച്ച് നടത്തപ്പെടുന്നു.

Switzerland DBS University ൽ നിന്നും Business Management ൽ “Strategy under uncertainty” എന്ന വിഷയത്തിൽ ഡോക്ടറേറ്റ് ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന നമ്മുടെ ഇടവക അംഗം അജ്മാൻ കരാമാ ഏരിയയിൽ താമസിക്കുന്ന ശ്രീ.ഫിലിപ്പോസ് പുതുകുളങ്ങരയെ(P- 068) ഇടവക Memento നൽകി ആദരിച്ചു.

ഇടവക കെയർടേക്കർ

ഇടവകയുടെ പുതിയ കെയർടേക്കർ ആയി ചുമതലയേൽക്കുന്ന തുമ്പമൺ ഭദ്രാസനത്തിലെ കൈപ്പട്ടൂർ സെന്റ് ഇഗ്നേഷ്യസ് ഓർത്തഡോക്സ് മഹാ ഇടവക അംഗമായ ശ്രീ.ജിത്തു മാത്യുവിനു മരുഭൂമിയിലെ പരുമലയിലേക്കു ഹൃദ്യമായ **സ്വാഗതം.**

AMOSS യു.എ.ഇ സോണൽ ധ്യാനം

2026 OVBS-നും കഷ്ടാനുഭവ ആഴ്ച ശുശ്രൂഷയ്ക്കുമായി എത്തിച്ചേരുന്ന ഫാദർ ബിബിൻ ബിജോയ്ക്ക് മരുഭൂമിയിലെ പരുമലയിലേക്കു ഹൃദ്യമായ സ്വാഗതം.

ഇടവക നിയമാനുസൃത പൊതുയോഗത്തിൽ നിന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടവർ

Babu Oonnunny (B 085)
Members general assistance scheme member

SHIBU THOMAS (S-516)
Church Choir Leader

Kurian Jacob Onattu (K-061)
Church Asst. Choir Leader

ആദ്ധ്യാത്മിക സംഘടനകളുടെ 2026 വർഷത്തെ പ്രവർത്തനോദ്ഘാടനം

ഇടവകയിലെ ആദ്ധ്യാത്മിക സംഘടനകളുടെ 2026 വർഷത്തെ പ്രവർത്തനോദ്ഘാടനം യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടത്തപെട്ടു (OCYM, MMVS, MGOCSM, OMF)

OCYM

മാർച്ച് 15, 11:00 മണിക്ക് റെഗുലർ മീറ്റിംഗ് ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

കേരള സർക്കാർ മലയാളം മിഷന്റെ സഹകരണത്തോടെ, യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 14-02-2026 ശനിയാഴ്ച മലയാളം ക്ലാസ്സ് ഉത്ഘാടനം നടത്തപ്പെട്ടു.

ശനിയാഴ്ച 4:30 മലയാളം ക്ലാസുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

ജബൽ അലി സെന്റ് ഗ്രീഗോറിയോസ് ഓർത്തഡോക്സ് ക്രൈസ്തവ യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടത്തപ്പെട്ട ഡോ:ഗീവർഗീസ് മാർ ഒസ്താത്തിയോസ് മെമ്മോറിയൽ എവർറോളിംഗ് ട്രോഫിക്ക് വേണ്ടിയുള്ള പ്രസംഗമത്സരത്തിൽ നമ്മുടെ യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തെ പ്രതിനിധീകരിച്ച് മത്സരിച്ച് രണ്ടാം സ്ഥാനം നേടിയ **ശ്രീ ഡെന്നി എം. ബേബിക്ക് അഭിനന്ദനങ്ങൾ!**

Private Circulation Only