GREGORIAN

ഏപ്രിൽ 2026

മരുഭൂമിയിലെ പരുമല

ST. GREGORIOS ORTHODOX CHURCH SHARJAH

PARISH BULLETIN

ESTD : 1979 Vol 04/2026 APRIL 2026 / Pages 8

LENTEN OBSERVANCE WITH THE FATHERS

We are currently passing through two significant fasting periods of the Church. We have already completed the Three-Day Lent, known as the Fast of Nineveh, and have now entered the Great Lent (Great Fast). While most church members observe these fasts at a ritualistic level, we must reflect on whether the method and purpose of our observance have deviated from their true meaning.

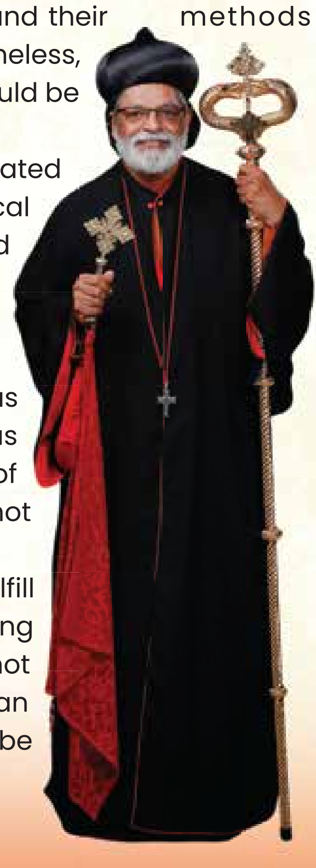
We hold certain general notions regarding Lenten observance. When we think of fasting, the first things that come to mind are the abstinence from non-vegetarian food and refraining from activities that provide physical or mental pleasure. Additionally, we perform specific Lenten prayers and prostrations. With these, we feel a sense of total satisfaction in our observance. In modern times, some even practice restrictions on phone usage.

However, those who—for various reasons—are unable to observe these rituals properly often end up feeling guilt, despair, and self-loathing. This should not happen to those observing the fast, as they too undertake it with a desire for spiritual progress. Therefore, a reappraisal of our understanding of Lent is necessary. Investigating how the Church Fathers taught us to fast will be effective in guiding us and correcting our current practices.

In the Old Testament, the prophets criticized the fasting rituals of their time (Isaiah, Chapter 58). Their main point was that the justice and righteousness that should accompany fasting were being neglected. In the New Testament, the Lord pointed out the performative nature of the society's fasting (Matthew, Chapter 6). These scriptural thoughts remain relevant today. Alongside this, the Church Fathers remind us how fasting should be practiced in the Christian Church. Their observations, thoughts, and teachings remain noteworthy as they form the fundamental principles of this subject.

This letter presents the thoughts of St. John Chrysostom (AD 349–407) regarding Lent. He was a Syrian Father who was consecrated as the Archbishop of Constantinople in AD 398. Due to conspiracies by political and ecclesiastical leadership, he was deposed, exiled, and breathed his last during that journey. He thought deeply about Lenten observance and expressed his ideas through his teachings and writings to the faithful.

Under the decree of the Emperor of Constantinople, the Christian Church was recognized in the Roman Empire, and by the time of Emperor Theodosius, it became the official religion. With that, the observance of fasts and their methods became unified. Furthermore, fasting became a matter of Church law and the liturgical calendar. Nevertheless, the Saint criticized the fact that they were not being observed properly. We find his vision of how Lent should be observed in his sermons and essays.



John Chrysostom evaluated Lent primarily as a scholar of the Holy Scriptures. As a dedicated minister of the Church, he contemplated how Lenten observance could enrich church life. We see practical considerations and suggestions in his writings. Therefore, Chrysostom's teachings cannot be viewed merely as legalistic, abstract, theological, or philosophical perspectives. Instead, they should be seen as pastoral directions and practical advice aimed at the true spiritual well-being of the people's lives in the Church.

In Chrysostom's thought, the goal of fasting is human liberation. He desired that rigorous fasting should not create guilt in individuals nor should it endanger their health. Likewise, he reminds us that the goal of Lent should not be limited to gaining self-satisfaction through the mere performance of rituals. He believed fasting should assist in liberating individuals. Therefore, what is required for Lent is not just general ritualistic laws, but rather liberation from the passions that have enslaved each individual.

He understood that a person's age, health, and capacity might not always allow them to fulfill general fasting laws. Although the Church should observe the fast collectively, he did not insist on making rituals uniform for everyone. Hence, his Lenten teachings do not emphasize ritualistic laws. He did not believe that fasting rules were irrelevant; however, his assessment was that if they do not lead to an experience of liberation through a renewal of life, the observance does not become effective. (To be continued...)

H. G. Dr. Thomas Mar Athanasius Metropolitan

ഗ്രീഗോറിയൻ

ഏപ്രിൽ – 2026

മീനം - മേടം : 1201

ഷാർജ സെന്റ് ഗ്രീഗോറിയോസ് ഓർത്തഡോക്സ് ഇടവകയുടെ ഔദ്യോഗിക മുഖപത്രം

ഗ്രീഗോറിയൻ

(1979 ൽ പ്രസിദ്ധീകരണം ആരംഭിച്ചത്)

ലക്കം : 04/2026

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)

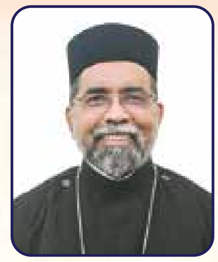
ശ്രീ. മാത്യു എബ്രഹാം
(മാനേജിംഗ് കമ്മറ്റി പ്രതിനിധി)

ശ്രീ. മാത്യൂസ് ജോർജ്
(ഇടവക പ്രതിനിധി)

പ്രസാധകർ
ഷാർജ സെന്റ് ഗ്രീഗോറിയോസ് ഓർത്തഡോക്സ് ഇടവക
(ഇടവക അംഗങ്ങൾക്ക് മാത്രം)

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

Vicar's Message



Dearly beloved,

Wishes on the season of Easter. May the Risen Lord shower the blessings abundantly on us. The seven days, after is known as "heworeh days", Heworeh, which means 'white', which denotes clarity, purity and simplicity. Let us pray to the Almighty to grant peace, harmony and simplicity in our life. As we are aware, we are going through troubles and tribulations, let us pray for peace and harmony among nations and people. Let this Easter give us the hale and hope to lead a meaningful life. In this bulletin, I would like to introduce, two terminologies as Space and Household, specially related to all dimensionsof life.

The words, space and household were introduced in to the ecumenical debate during the last decade. 'Space' denotes an open place where free interaction and exchange takes place. It is used in opposition to the concept of institution. Household is a Biblical image that means the "the whole inhabited earth;" it also refers to the community of faith, whose foundation is Jesus Christ(1 cor.:3:9-11).

1. Globalisation is an invitation to the anthropocentricspace: the space that globalization has created and is creating has its own identity and paradigms, values and criteria. The space of globalization is anthropocentric and is dominated by secularism and liberalism, syncretism and consumerism. In spite of its tremendous technological, scientific and economic progress and unprecedented achievements, the space provided by globalization will, sooner or later, become a dangerous one: the growing pace of violence, the increasing decay of moral values, the widening gap between "haves and have nots" and the deepening collision of values clearly point to this reality. The space created and protected by globalization must be given a moral orientation and a spiritual sustenance and be transformed by the ecumenical vision.

2. The ecumenical movement is an invitation to the 'household ' of God: The household of God comprises the whole world and the entire creation. The church's vision of ecumenism looks beyond the here and now to the fulfilment of the eschaton(final). It challenges all claims and forms of human pride and triumphant attitudes, as well as the arrogance of power, and it reminds humanity that is accountable to and totally dependent on God. The ecumenical vision strives for the unity of the household of faith (Gal.:6;10): The Church is called to be the communityin which the world can discover itself as it may become in the future. The church is the anticipation of the household of God where we are no more strangers and foreigners, but fellow citizens with the saints(Eph.:2:19). In this household people are reconciled in Christ to God and to each other, where diversities are respected and where peace with justice prevails.

Through this note, I would like to emphasis the vision of the church fathers, the church is called to lead the humanity and creation to theosis (glorification), ie. To sanctification, transformation and deification. May the Risen Lord guide, enable and strengthen each one of us do thy will throughout our life.

Our Thirumeni Dr. Thomas Mar Athanasius, The Metropolitan of Kananadu East, is with us on these days. Thanks to Thirumeni and request each one of you pray for him and his endeavours.

May God bless you all.

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

അവൻ ഇവിടെ ഇല്ല !

Co - Vicar's Message

മനുഷ്യചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു കാലഘട്ടത്തിലൂടെയാണ് നാം കടന്നുപോകുന്നത്. ശാസ്ത്രവും സാങ്കേതികവിദ്യയും കൊടുമുടിയിൽ നിൽക്കുമ്പോഴും, മനുഷ്യൻ തന്റെ സഹജീവിയെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്തവിധം അന്ധനായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. യുദ്ധങ്ങളുടെ ഇരമ്പലും, രാഷ്ട്രങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള വിദ്വേഷവും, കുടുംബങ്ങൾക്കുള്ളിലെ ശൈഥില്യങ്ങളും, നിസ്സാര കാരണങ്ങളാൽ സംഭവിക്കുന്ന ക്രൂരമായ കൊലപാതകങ്ങളും ഇന്നത്തെ വാർത്താതലക്കെട്ടുകളെ ഭരിക്കുന്നു. ഈ ഭീതിദമായ സാഹചര്യത്തിൽ ഉയരുന്ന വലിയൊരു ചോദ്യമുണ്ട്: ദൈവം എവിടെപ്പോയി? മനുഷ്യബന്ധങ്ങളിൽ നിന്ന് ദൈവസാന്നിധ്യം അറ്റുപോയിരിക്കുന്നു.

ഒഴിഞ്ഞ കല്ലറയും ഇന്നത്തെ ലോകവും

ഉയർത്തെഴുന്നേറ്റ യേശുവിനെ അന്വേഷിച്ച് കല്ലറയ്ക്കൽ ചെന്ന ശിഷ്യന്മാരോട് ദൂതന്മാർ പറഞ്ഞ മറുപടി ഇന്ന് മറ്റൊരു അർത്ഥത്തിൽ പ്രസക്തമാവുകയാണ്: 'അവൻ ഇവിടെ ഇല്ല; താൻ പറഞ്ഞതുപോലെ അവൻ ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റു. അവൻ കിടന്ന സ്ഥലം വന്നു നോക്കുവിൻ.' (മത്തായി 28:6). അന്ന് ആ മാലാഖയുടെ വാക്കുകൾ ലോകത്തിന് പ്രത്യാശയുടെ സന്ദേശമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ, 'അവൻ ഇവിടെ ഇല്ല' എന്ന വാചകം ഒരു വലിയ സങ്കടകരമായ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. യുദ്ധം തകർക്കുന്ന അതിർത്തികളിൽ ദൈവമില്ല, അധികാരക്കൊതി മൂത്ത രാഷ്ട്രീയ ചർച്ചകളിൽ ദൈവമില്ല, പണത്തിനുവേണ്ടി സ്വന്തം രക്തത്തെപ്പോലും ഒറ്റിക്കൊടുക്കുന്ന കുടുംബബന്ധങ്ങളിൽ ദൈവമില്ല. ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ, നാം കെട്ടിപ്പടുത്ത നാഗരികത ഇന്ന് ഒഴിഞ്ഞു കിടക്കുകയാണ്; അവിടെ സ്നേഹത്തിന്റെയോ കരുണയുടെയോ ദൈവസാന്നിധ്യമില്ല, മറിച്ച് സ്വാർത്ഥതയുടെയും അഹങ്കാരത്തിന്റെയും ശൂന്യത മാത്രമാണുള്ളത്.

പ്രശസ്ത ചിന്തകനായ ഫ്രെഡറിക് നീഷേ (Friedrich Nietzsche) ഒരിക്കൽ പ്രസ്താവിച്ചു: 'ദൈവം മരിച്ചുപോയിരിക്കുന്നു. അവനെ നാം കൊന്നുകളഞ്ഞു.' ഈ പ്രസ്താവന ദൈവത്തിന്റെ അസ്തിത്വത്തെക്കുറിച്ചല്ല, മറിച്ച് മനുഷ്യന്റെ ധാർമ്മിക ബോധത്തിൽ നിന്ന് ദൈവിക മൂല്യങ്ങൾ എങ്ങനെ അപ്രത്യക്ഷമായി എന്നതിനെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ദൈവം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ മനുഷ്യൻ സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങളെ ദൈവമാക്കുന്നു, അതിന്റെ ഭീകരമായ ഫലമാണ് ഇന്ന് നാം കാണുന്ന അരാജകത്വം.

സ്നേഹം വറ്റിപ്പോകുന്ന ബന്ധങ്ങൾ

മനുഷ്യബന്ധങ്ങളിൽ നിന്ന് ദൈവസാന്നിധ്യം അറ്റുപോകുമ്പോഴാണ് ക്രൂരതകൾ ജന്മമെടുക്കുന്നത്. സഹോദരനെ വധിച്ച കായേനോട് ദൈവം ചോദിച്ച ചോദ്യം'നിന്റെ അനിയനായ ഹാബേൽ എവിടെ?' (ഉല്പത്തി 4:9)ഇന്നും ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളോടും ചോദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കലഹിക്കുന്ന മനുഷ്യരോടും എന്നാൽ 'ഞാൻ എന്റെ അനിയന്റെ കാവൽക്കാരനോ?' എന്ന മറുപടിയാണ് ആധുനിക മനുഷ്യനും നൽകുന്നത്. അയൽക്കാരന്റെ വേദന അറിയാത്ത, സ്വന്തം വീടിനുള്ളിലെ അപരന്റെ കണ്ണുനീർ കാണാത്ത ഒരു തലമുറയായി നാം മാറിക്കഴിഞ്ഞു. റഷ്യൻ എഴുത്തുകാരൻ ഫിയോദർ ദസ്തയവ്സ്കി (Fyodor Dostoevsky) നിരീക്ഷിച്ചത് എത്രയോ ശരിയാണ്: 'ദൈവം ഇല്ലെങ്കിൽ, എല്ലാം അനുവദനീയമാണ്.' സ്നേഹവും വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ നിന്ന് അപ്രത്യക്ഷമാകുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ കേവലം മൃഗതുല്യനായി മാറുന്നു. ക്രൂരമായ കൊലപാതകങ്ങളും കുടുംബ തകർച്ചകളും വെറും സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ മാത്രമായി മാറുമ്പോൾ നാം വസിക്കുന്നത് ദൈവമില്ലാത്ത ഒരു നരകത്തിലാണ്.

പരിശുദ്ധ സഭയുടെ ഉത്തരവാദിത്വം

അന്ധകാരമയമായ ചുറ്റുപാടിൽ പരിശുദ്ധ സഭയ്ക്ക് വലിയൊരു ഉത്തരവാദിത്വമുണ്ട്. സഭ എന്നത് കേവലം വലിയ കെട്ടിടങ്ങളോ ആചാരങ്ങളോ മാത്രമല്ല, മറിച്ച് ക്രിസ്തുവിന്റെ ശരീരമാണ്. ദൈവം ഇവിടെ ഇല്ല എന്ന് ലോകം വിലപിക്കുമ്പോൾ, ക്രിസ്തുവിന്റെ ജീവനുള്ള സാന്നിധ്യം ലോകത്തിന് കാണിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടത് സഭയുടെ കടമയാണ്

1. സമാധാനത്തിന്റെ വക്താവാകുക:

രാഷ്ട്രങ്ങൾ തമ്മിൽ യുദ്ധം ചെയ്യുമ്പോൾ സമാധാനത്തിന്റെ പക്ഷത്ത് നിൽക്കാൻ സഭയ്ക്ക് കഴിയണം. 'സമാധാനം ഉണ്ടാക്കുന്നവർ ഭാഗ്യവാന്മാർ; അവർ ദൈവത്തിന്റെ പുത്രന്മാർ എന്ന് വിളിക്കപ്പെടും' (മത്തായി 5:9).

2. കുടുംബങ്ങളെ വീണ്ടെടുക്കുക:

ആധുനികതയുടെ കടന്നുകയറ്റത്തിൽ തകരുന്ന കുടുംബങ്ങളെ ചേർത്തുപിടിക്കാൻ സഭയ്ക്ക് പ്രത്യേക ദൗത്യമുണ്ട്. ദൈവസാന്നിധ്യമുള്ള കുടുംബങ്ങൾ സമൂഹത്തിന്റെ നട്ടെല്ലാണ്.

3. നീതിക്കായി നിലകൊള്ളുക:

അനീതിക്കും കൊലപാതകങ്ങൾക്കും എതിരെ പ്രവാചകതുല്യമായ ശബ്ദം ഉയർത്താൻ സഭ ഭയപ്പെടരുത്. ദരിദ്രരുടെയും പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടവരുടെയും പക്ഷത്ത് നിൽക്കുമ്പോഴാണ് സഭ ദൈവസാന്നിധ്യമുള്ള ഇടമായി മാറുന്നത്. മദർ തെരേസയുടെ വാക്കുകൾ ഇവിടെ പ്രസക്തമാണ്: 'ദൈവത്തെ കാണാൻ കഴിയുന്നില്ല എന്ന് പറയുന്നവർ, വേദനിക്കുന്നവരുടെയും പട്ടിണി പാവങ്ങളുടെയും മുഖത്തേക്ക് നോക്കുക. അവിടെ ദൈവമുണ്ട്.' സഭ ഇന്ന് വലിയ ആഘോഷങ്ങളിലും സംഘടനകളിലും മാത്രം ഒതുങ്ങിനിൽക്കാതെ, ലോകത്തിന്റെ മുറിവുകളിൽ മരുന്നിടാൻ പുറപ്പെടണം.

ഉയർപ്പിന്റെ പ്രത്യാശ: ഇരുളിലെ വെളിച്ചം

എങ്കിലും, ക്രൈസ്തവ വിശ്വാസത്തിന്റെ കാതൽ ഒഴിഞ്ഞ കല്ലറയിലെ നിശബ്ദതയിലല്ല, മറിച്ച് ഉയർപ്പിലാണ്. ദൈവം ഈ ലോകത്തിൽ ഇല്ല എന്ന് നമുക്ക് തോന്നുന്നത്, നാം അവനെ തെറ്റായ ഇടങ്ങളിൽ തിരയുന്നത് കൊണ്ടായിരിക്കാം. ലൂക്കോസ് 17:21 ൽ യേശു പറയുന്നു: 'ദൈവരാജ്യം നിങ്ങളുടെ ഇടയിൽ തന്നേ ഉണ്ടല്ലോ'. നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ സ്വാർത്ഥതയുടെ കല്ലുകൾ നീക്കം ചെയ്താൽ മാത്രമേ ദൈവസാന്നിധ്യത്തെ നമുക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയൂ. ക്രിസ്തു ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റു എന്നത് ചരിത്രപരമായ ഒരു സത്യം മാത്രമല്ല, അത് ഓരോ നിമിഷവും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കേണ്ട ഒന്നാണ്. വെറുപ്പിന് മുകളിൽ സ്നേഹവും, മരണത്തിന് മുകളിൽ ജീവനും വിജയം വരിച്ചതിന്റെ പ്രതീകമാണ് ഈസ്റ്റർ.

വി. വേദപുസ്തകം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു: 'ഇരുളിൽ നടന്ന ജനം വലിയൊരു വെളിച്ചം കണ്ടു; അന്ധതമസ്സുള്ള ദേശത്ത് പാർത്തവരുടെ മേൽ പ്രകാശം ഉദിച്ചു.' (യശയ്യ 9:2) ഇന്നത്തെ സാമൂഹിക ചുറ്റുപാടിലെ ഇരുട്ടിനെ മാറ്റാൻ പ്രത്യാശയുടെ ഈ വലിയ വെളിച്ചത്തിന് സാധിക്കും.

ദൈവം ഇല്ലാത്ത ഇന്നത്തെ സാമൂഹികാവസ്ഥ ഭയാനകമാണ്. എന്നാൽ ഒഴിഞ്ഞ കല്ലറ നൽകുന്ന സന്ദേശം അന്ത്യമല്ല, മറിച്ച് ഒരു പുതിയ തുടക്കമാണ്. കല്ലറ ഒഴിഞ്ഞുകിടക്കുന്നത് മരണം പരാജയപ്പെട്ടതുകൊണ്ടാണ്. അതുപോലെ, ലോകത്തിലെ അക്രമങ്ങളുടെയും വെറുപ്പിന്റെയും കറുത്ത രാത്രികൾക്ക് ശേഷം നീതിയുടെ ഒരു സൂര്യൻ ഉദിക്കും എന്ന പ്രത്യാശ നമുക്കുണ്ട്.

സഭയും വിശ്വാസികളും തങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വം തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, സഹോദരന്റെ കണ്ണുനീർ തുടയ്ക്കാനും ശത്രുവിനെ സ്നേഹിക്കാനും തയ്യാറാകുമ്പോൾ, ലോകം വീണ്ടും പറയും: 'അവൻ (ദൈവം) ഇവിടെയുണ്ട്!.'

ഇരുട്ടിനെ ശപിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് സമാധാനത്തിന്റെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും ഓരോ കൊച്ചു മെഴുകുതിരികൾ തെളിക്കുന്നതാണ്.

എല്ലാവർക്കും ഒരായിരം ഈസ്റ്റർ ആശംസകൾ.

Fr. Robins Daniel

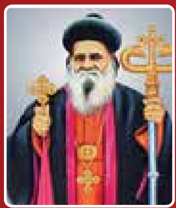
AREA - PRAYER MEETING DETAILS - APRIL 2026

Sl. No.	Area	Name of the Prayer Group	Day of the Meeting	Hosting By
1	Musalla & Al Yarmook	St. Gregorios	14 April 2026, 8.30 pm - 9.30 pm	Biju Thankachan (B-131), Biju Baby (B-319) Joffy Philip (J-143)
2	Sharjah Cinema Rolla	St. Peters St. Johns	16 April 2026, 8.30 pm - 9.30 pm	Well Wisher
3	Maisaloon	St. Baselios	21 April 2026, 8.30 pm - 9.30 pm	Mohan George& Family (M -228)
4	Al Nahda Al Wahda Dubai	St. Dionysius St.Mathews St.Ignatius	23 April 2026, 8.30 pm - 9.30 pm	Oommen P Oommen (O-016) Rijo Rajan (R-328) Deepu M Thomas (D-034)
5	Sharq	St. George	28 April 2026, 8.30 pm - 9.30 pm	Abhilash P Elias & Family (A - 119) Eldose CM & Family (E -038) Varghese K Mammen & Family (V - 055)
6	Al Khazamia B.M.W Sharjah University	St. Stephens St. Marys St. Behanans	30 April 2026, 8.30 pm - 9.30 pm	Well Wisher
7	Old Airport	St. Pauls	30 April 2026, 8.30 pm - 9.30 pm	Jinu Sam Varghese (J - 339)

ഏപ്രിൽ മാസത്തിൽ ഓർമ്മ ആചരിക്കുന്ന പിതാക്കന്മാർ

ആചാര്യേശാ മശിഹാ കൂദാശകളർപ്പിച്ചോരാചാര്യന്മാർക്കേകുക പുണ്യം നാഥാ സ്തോത്രം

ഏപ്രിൽ 5

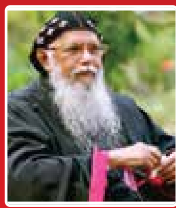


കുര്യാക്കോസ് മാർ ഗ്രീഗോറിയോസ്
പാമ്പാടി തിരുമേനി, പാമ്പാടി ദയറ

ഏപ്രിൽ 7

ആറാം മാർത്തോമ്മാ
പുത്തൻകാവ്

ഏപ്രിൽ 12



ഗീവർഗീസ് മാർ ഈവാനിയോസ്
ഞാലിയാകുഴി ദയറ

ഏപ്രിൽ 14

രണ്ടാം മാർത്തോമ്മാ
നിരണം വലിയ പള്ളി

ഏപ്രിൽ 14

നാലാം മാർത്തോമ്മാ
കണ്ടനാട് പള്ളി

ഏപ്രിൽ 17

ഗീവർഗീസ് മാർ പീലക്സിനോസ്
തിരുമേനി പുത്തൻകാവ്

ഏപ്രിൽ 22

മൂന്നാം മാർത്തോമ്മാ
കടമ്പനാട്

ഏപ്രിൽ 25

ഒന്നാം മാർത്തോമ്മാ
അങ്കമാലി ചെറിയ പള്ളി

ഏപ്രിൽ 27

മാർ ഗ്രീഗോറിയോസ്
അബ്ദുൽ ജലീൽ ബാവാ
വടക്കൻ പറവൂർ പള്ളി

Orthodox Medical Forum

Safe sleeping practices to prevent Sudden Infant Death Syndrome:

1. Always place baby on their back
- Put your baby on their back for every sleep (naps and night).
- This is the safest position to reduce SIDS risk.

2. Use a firm, flat sleep surface
- Use a firm mattress in a safety-approved crib.
- Avoid soft surfaces like sofas, pillows, or adult beds.

3. Keep the crib empty
- No pillows, blankets, stuffed toys, or bumpers.
- A bare crib is safest.

4. Room-share, don't bed-share
- Keep baby's crib in the same room as parents for at least 6 months.
- Avoid sleeping in the same bed with the baby.

5. Avoid overheating
- Dress baby in light clothing.
- Keep room temperature comfortable (not too hot).
- Avoid covering the baby's head.

6. Use wearable blankets
- Instead of loose blankets, use a sleep sack or wearable blanket.

7. Keep baby away from smoke
- No smoking during pregnancy or around the baby.

8. Breastfeeding helps
- Breastfeeding is linked to a lower risk of SIDS.

9. Consider a pacifier
- Offering a pacifier at sleep time may reduce risk.
- If breastfeeding, introduce it after feeding is established.

10. Avoid unsafe sleep locations
- Never let baby sleep on:
  Sofas, Chairs and Car seats (for long periods outside travel)

When to seek help?
- Contact a healthcare provider if your baby:
  - ❖ Has breathing difficulties
  - ❖ Turns blue or pale
  - ❖ Is unusually unresponsive

Shiji Shaji
RN- BSN
Neonatal Intensive Care Unit
AL-Qassimi Women's and Children's Hospital

OMF പ്രാർത്ഥനായോഗങ്ങൾ എല്ലാ ശനിയാഴ്ചയും ഓൺലൈനായി വൈകിട്ട് 4 മണി മുതൽ കൂടി വരുന്നു.

വി. വേദവായന കുറിപ്പ്

April-02: Passover Maundy Thursday	: St. Luke 22: 14-30
April-03: Great Friday	
April-04: Gospel Saturday	: St. Matthew 27: 62 - 66
April-05: Kymtho/Easter	: St. Matthew 28: 1-20
April-12: New Sunday	: St.John 20:19-31
April-19: 1st Sunday after New Sunday	: St.John 21:1-14
April-29: 2nd Sunday after New Sunday	: St.John 6:16-29

2026 ഏപ്രിൽ മാസം – ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ

1. HOLY WEDNESDAY-NIGHT PRAYER, MORNING PRAYER,EVENING PRAYER,NIGHT PRAYERS, HOLY QURBANA(PESAHA SERVICE)
2. MAUNDY THURSDAY-MORNING PRAYER,FEET WASHING CEREMONY, EVENING PRAYER
3. GOOD FRIDAY-NIGHT PRAYER, GOOD FRIDAY SERVICE,EVENING PRAYER,VIGIL PRAYER & PSALMS READING
4. GOSPEL SATURDAY-NIGHT PRAYER, MORNING PRAYER,HOLY QURBANA, EVENING PRAYER,HOLY QURBANA (EASTER SERVICE)
5. EASTER SUNDAY - MORNING PRAYER
6. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം
7. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം , മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന , ഏരിയ പ്രയർ
8. ബുധനാഴ്ച പ്രാർത്ഥന / സന്ധ്യാ നമസ്കാരം
9. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം , മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന , ഏരിയ പ്രയർ
10. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം/വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന
11. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം/വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന
12. പുതു ഞായർ വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന
13. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം
14. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം , മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന , ഏരിയ പ്രയർ
15. ബുധനാഴ്ച പ്രാർത്ഥന / സന്ധ്യാ നമസ്കാരം
16. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം , മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന , ഏരിയ പ്രയർ
17. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം/വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന
18. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം/വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന
19. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന
20. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം
21. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം , മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന , ഏരിയ പ്രയർ
22. ബുധനാഴ്ച പ്രാർത്ഥന / സന്ധ്യാ നമസ്കാരം
23. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം , മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന , ഏരിയ പ്രയർ
24. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം/വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന
25. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം/വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന
26. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന
27. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം
28. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം , മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന , ഏരിയ പ്രയർ
29. ബുധനാഴ്ച പ്രാർത്ഥന / സന്ധ്യാ നമസ്കാരം
30. സന്ധ്യാ നമസ്കാരം , മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന , ഏരിയ പ്രയർ

യാത്രയയപ്പ്

OOMMEN OOMMEN A
1997 മുതൽ ഇടവകാംഗം
(1997 - 09/03/2026)
AREA - MSL
O-009

RAJESH SAMUEL
1997 മുതൽ ഇടവകാംഗം
(1997 - 18/03/2026)
AREA - MLN
R-035

MAMMEN VINOD MAMACHAN
2005 മുതൽ ഇടവകാംഗം
(2005 - 08/02/2026)
AREA - SJC
M-154

ABIN THANKACHEN
2022 മുതൽ ഇടവകാംഗം (2022 - 22/02/2026), AREA - AND, A-390

ഇവർ ഇടവകയ്ക്ക് ചെയ്തു തന്ന എല്ലാ സേവനങ്ങൾക്കും നന്ദി അറിയിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഇടവകയുടെ എല്ലാ ആശംസകളും പ്രാർത്ഥനകളും നേരുന്നു.

കഷ്ടാനുഭവ ആഴ്ച ശുശ്രൂഷകളിൽ നിന്നും

ഓശാന പെരുന്നാൾ

കാൽ കഴുകൽ ശുശ്രൂഷ

പെസഹ വ്യാഴം

ദുഃഖവെള്ളി

നീസോൻ – ഏപ്രിൽ

1. ഹാശാ ബുധൻ.
2. പെസഹാ വ്യാഴം.
3. വലിയ വെള്ളി (ദു:ഖവെള്ളി)
4. അറിയിപ്പിന്റെ ശനി (ദു:ഖശനി)
5. കൃംതാ പെരുന്നാൾ. (ഉയിർപ്പ് ഞായർ). – ഈസ്റ്റർ. കുറിയാക്കോസ് മാർ ഗ്രീഗോറിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ (പാമ്പാടി തിരുമേനി) 61–ാം ഓർമ്മ. (പാമ്പാടി ദയറാ). (സന്ധ്യമുതൽ രാത്രി ഒന്നാം കൗമാ വരെ നിറം 8 തുടർന്ന് നിറം 1)
6. ഹേവോറോ തിങ്കൾ. (നിറം 2)
7. ഹേവോറോ ചൊവ്വ. (നിറം 3)
   വലിയ മാർ ദീവന്നാസ്യോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ (ആറാം മാർത്തോമ്മാ) 218–ാം ഓർമ്മ. (പുത്തൻകാവ് കത്തീഡ്രൽ).
8. ഹേവോറോ ബുധൻ.(നിറം 4)
9. ഹേവോറോ വ്യാഴം.(നിറം 5)
10. ഹേവോറോ വെള്ളി.(നിറം 6)
    *മൗദ്യാനന്മാരുടെ ഓർമ്മ.
11. ഹേവോറോ ശനി.(നിറം 7)
12. **പുതുഞായർ. (കൃംതാ പെരുന്നാളിനുശേഷം ഒന്നാം ഞായർ).** (സന്ധ്യ മുതൽ രാത്രി ഒന്നാം കൗമ വരെ നിറം 8 തുടർന്ന് നിറം 1).
    മാർത്തോമ്മാ ശ്ലീഹായുടെ ഞായർ.
    ഗീവർഗീസ് മാർ ഈവാനിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ 13–ാം ഓർമ്മ. (ഞാലിയാകുഴി മാർ ബസേലിയോസ് ദയറാ).
14. രണ്ടാം മാർത്തോമ്മായുടെ 330–ാം ഓർമ്മ. (നിരണം വലിയ പള്ളി).
17. *കാതോലിക്കേറ്റ് രത്നദീപം* ഗീവർഗീസ് മാർ ഫീലക്സീനോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ 75–ാം ഓർമ്മ. (പുത്തൻകാവ് കത്തീഡ്രൽ).
19. **പുതുഞായറാഴ്ചക്കുശേഷം ഒന്നാം ഞായർ** (നിറം 2). (കൃംതാ പെരുന്നാളിനുശേഷം രണ്ടാം ഞായർ).
21. യൂഹാനോൻ മാർ ഈവാനിയോസ് എപ്പിസ്കോപ്പായുടെ 232–ാം ഓർമ്മ. (ചെങ്ങന്നൂർ പഴയ സുറിയാനിപള്ളി).
22. മൂന്നാം മാർത്തോമ്മായുടെ 338–ാം ഓർമ്മ. (കടമ്പനാട് സെന്റ് തോമസ് കത്തീഡ്രൽ).
23. മാർ ഗീവർഗീസ് സഹദായുടെ ഓർമ്മ.
25. മഹാനായ ഒന്നാം മാർത്തോമ്മായുടെ 356–ാം ഓർമ്മ. (അങ്കമാലി ചെറിയ പള്ളി).
    ഏവൻഗേലിസ്ഥനായ മാർ മർക്കോസിന്റെ ഓർമ്മ.
26. **പുതുഞായറാഴ്ചക്കുശേഷം രണ്ടാം ഞായർ.** (നിറം 3).
    (കൃംതാ പെരുന്നാളിനുശേഷം മൂന്നാം ഞായർ).
27. മാർ ഗ്രീഗോറിയോസ് അബ്ദൽ ജലീൽ ബാവായുടെ 355–ാം ഓർമ്മ. (വടക്കൻ പറവൂർ പള്ളി).
29. മാർ ശാബോർ, മാർ അഫ്രോത്ത് പിതാക്കന്മാരുടെ (കാദീശന്മാരുടെ) ഓർമ്മ.

ഇടവകയിലെ പുതിയ അംഗങ്ങൾ

REG NO	NAME	AREA	MOB
A-465	ANEESH JOHN	MSL	050-2450688
A-466	AJISH K THANKACHAN	SJU	055-4267327
A-467	MS. ANU VARGHESE	SRQ	052-5565349
B-481	BIBIN ABRAHAM JACOB	DXB	050-9782245
G-243	GEORGE THOMAS NADAVALLI	SJC	050-1328341
J-864	JIBIN RAJ	AJS	055-3823854
J-865	JOB BABU	BMW	056-63174720
J-866	JOHNSON GEORGE	SJU	050-5690375
J-867	JIBIN OOMMEN	SRQ	055-1599322
J-868	JOBY M BABU	DXB	056-4150585
J-869	JAISON P GEORGE	AND	055-7679312
J-870	JUBIN JOBY	AWK	050-7346354
J-871	JACOB N JOHN	RLA	056-7478363
J-872	JOJIMON K	MLN	052-9369434
K-122	KOCHUMON CHEERAN WILSON	AJS	052-2807575
L-124	LIGIN K THOMAS	DXB	058-8562535
N-091	NIBIN THAMBI	OAI	056-4783524
R-444	ROSHAN PHILIP	AWK	0551336659
S-929	SAJIN THOMAS	RLA	056-1385347
S-930	SHIBI OMMEN	MSL	052-8212328
S-931	SHIJU THOMAS OOMMEN	SRQ	052-1744360
S-932	SHOJIN P THOMAS	AWK	054-4334625
S-933	SANTHOSH MARKOSE	ABS	050-5359802
S-934	SHINU PAULOSE	SJU	055-4156446
T-288	TINU K THOMAS	OAI	052-2607812
U-005	UNNIMON CHEERAN WILSON	AJS	055-5067159
V-240	VINSON SHAJI	AND	055-3969846

Sharjah Ecumenical Clergy Community prayer Meeting.
“Prayer For Peace“.

വിശുദ്ധ മൂറോൻ കൂദാശ

മലങ്കര സഭയുടെ 11ാമത് മൂറോൻ കൂദാശ ഭക്തിനിർഭരമായി നടന്നു; വിശ്വാസികൾക്ക് ആത്മീയ ചൈതന്യത്തിന്റെ ധന്യനിമിഷം

മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭയുടെ ആത്മീയ അധികാരത്തിന്റെയും സ്വയംശീർഷകത്വത്തിന്റെയും വിളംബരമായി അതീവ വിശുദ്ധമായ മൂറോൻ കൂദാശ സമാപിച്ചു. 2026 മാർച്ച് 27ന് കോട്ടയം ദേവലോകം കാതോലിക്കേറ്റ് അരമനയിൽ വെച്ച് സഭയുടെ പതിനൊന്നാമത് മൂറോൻ കൂദാശയാണ് ഭക്തിനിർഭരമായ ചടങ്ങുകളോടെ നടന്നത്.

സഭയുടെ പരമാധ്യക്ഷനായ പരിശുദ്ധ കാതോലിക്കാ ബാവാ ശുശ്രൂഷകൾക്ക് മുഖ്യ കാർമ്മികത്വം വഹിച്ചു.

വിവിധ സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന തൈലം പ്രത്യേക പ്രാർത്ഥനകളാൽ വിശുദ്ധീകരിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്. പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ സാന്നിധ്യത്തിന്റെ പ്രതീകമായാണ് ഈ: വിശുദ്ധ തൈലത്തെ വിശ്വാസികൾ കരുതുന്നത്.

മാമോദീസായ്ക്ക് ശേഷമുള്ള സ്ഥൈര്യലേപനത്തിനും, പുതിയ ദേവാലയങ്ങളുടെയും ബലിപീഠത്തിന്റെയും കൂദാശയ്ക്കും ഈ തൈലം അനിവാര്യമാണ്. അത്യന്തം വിശുദ്ധിയോടെ നിർവ്വഹിക്കുന്ന ഈ ചടങ്ങിനായി 40 ദിവസത്തെ കർശനമായ ഉപവാസത്തിലൂടെയും പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയുമാണ് വൈദികർ തൈലക്കൂട്ട് തയ്യാറാക്കിയത്.

1876ൽ മുളന്തുരുത്തിയിൽ വെച്ചാണ് മലങ്കരയിൽ ആദ്യമായി ഈ കൂദാശ നടന്നത്. സഭയുടെ ഐക്യവും പാരമ്പര്യവും വീണ്ടും പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെട്ട ഈ മഹാസംഭവത്തിന് സാക്ഷ്യം വഹിക്കാൻ ആയിരക്കണക്കിന് വിശ്വാസികളാണ് ദേവലോകം അരമനയിൽ എത്തിയത്. സഭയുടെ ചരിത്രത്തിലെ ഉജ്ജ്വലമായ മറ്റൊരു അധ്യായമായി ഈ മൂറോൻ കൂദാശ രേഖപ്പെടുത്തപ്പെട്ടു.

AMOSS

പരിശുദ്ധ ദേവാലയത്തിലെ അതിവിശുദ്ധ സ്ഥലമായ വി. മദ്ബഹയിലെ ശുശ്രൂഷയ്ക്കായി പ്രവേശിക്കപ്പെട്ട നവ ശുശ്രൂഷകർക്ക് പ്രാർഥനാശംസകൾ.

WORSHIP TIMING

Sunday	6:15 am	Night Prayer , 7.00 am - Morning Prayer
	8:00 am	Holy Qurbana
Sunday Evening	6:15 pm	Evening Prayer
	7:00 pm	Holy Qurbana
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
	7:30 pm	Holy Qurbana
Saturday	4:30 am	Night Prayer, 5.15 am - Morning Prayer
	5:45 am	Holy Qurbana
Other Days	5.30 am	Night Prayer, Morning Prayer
	7.00 pm	Evening Prayer

കാതോലിക്കാ ദിനാഘോഷം 2026

YMCA ഷാർജ എക്യുമെനിക്കൽ ബൈബിൾ ക്വിസ്

1st Prize : St. Thomas Prayer Group - ABU SHAGARA

2nd Prize : St. George Prayer Group - SHARQ

MARTH MARIYAM VANITHASAMAJAM

Women's day യോടനുബന്ധിച്ചു മാർച്ച് 8 ാം തിയതി സംഘടിപ്പിച്ച ചടങ്ങിൽ ശ്രീമതി. ബിജി ബിജു ഐസക്ക് മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി

മർത്ത് മറിയം വനിതാ സമാജത്തിന്റെ റെഗുലർ മീറ്റിംഗ് ഏപ്രിൽ 12th & 26th തീയതികളിലും, മെഡിക്കൽ സെൽ ഏപ്രിൽ 19th തീയതിയിലും നടത്തപ്പെടുന്നതായിരിക്കും

SUNDAY SCHOOL ANNOUNCEMENTS

1) ONLINE CLASSES: Since secular school classes have been made online, Sunday School Classes will also remain online for students of Grades 1 and above, until further notice.
There will be no online classes for Tiny Tots and Higher Preparatory students.

2) ANNUAL UNIT-LEVEL COMPETITIONS: Competitions scheduled in April are being postponed because of the current situations. New dates will be intimated later. The events postponed are: Action Song, Story Telling, Bible Reading, Drawing & Colouring, Memory Verses writing
There are no changes to schedule of remaining competitions in May (English Elocution, Malayalam Elocution, Extempore Speech) and June (English Solo, Malayalam Solo, Group Song, Quiz).
Registrations for these competitions have been extended to 19-April. Online registration form is available on parish website, along with all competition topics, rules and regulations.

OVBS

OVBS has to be postponed until further notice.

MGOCSM

The MGOCSM online meeting held on March 22nd 2026, was not just a gathering,it was a divine experience. Heartfelt thanks to Mrs. Ruby Robins for a very inspiring motivational class . Her words were not just spoken, they were felt, planting seeds of faith and strength in our children's hearts. Special word of appreciation to Master Johan Alex (student) for a short talk on the topic 'Gratitude'

May God bless us all !!

ഓർത്തഡോക്സ് ക്രൈസ്തവ യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെയും മർത്തമറിയം വനിതാ സമാജത്തിന്റെയും സംയുക്താഭിമുഖ്യത്തിൽ പരിശുദ്ധ വലിയ നോമ്പ് ധ്യാനയോഗം മാർച്ച് 28-ാം തീയതി നടത്തപ്പെട്ടു.

OCYM

April മാസം 5 , 19 തീയതികളിൽ 11:00 മണിക്ക് റെഗുലർ മീറ്റിംഗ് ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

IFTHAR

BIRIYANI SALE

മലയാളം ഭാഷാപഠനം

മലയാളം മിഷൻ

എല്ലാ ശനിയാഴ്ചയും വൈകിട്ട് 4.00 മുതൽ ഓൺലൈനായി നടത്തപ്പെടും.

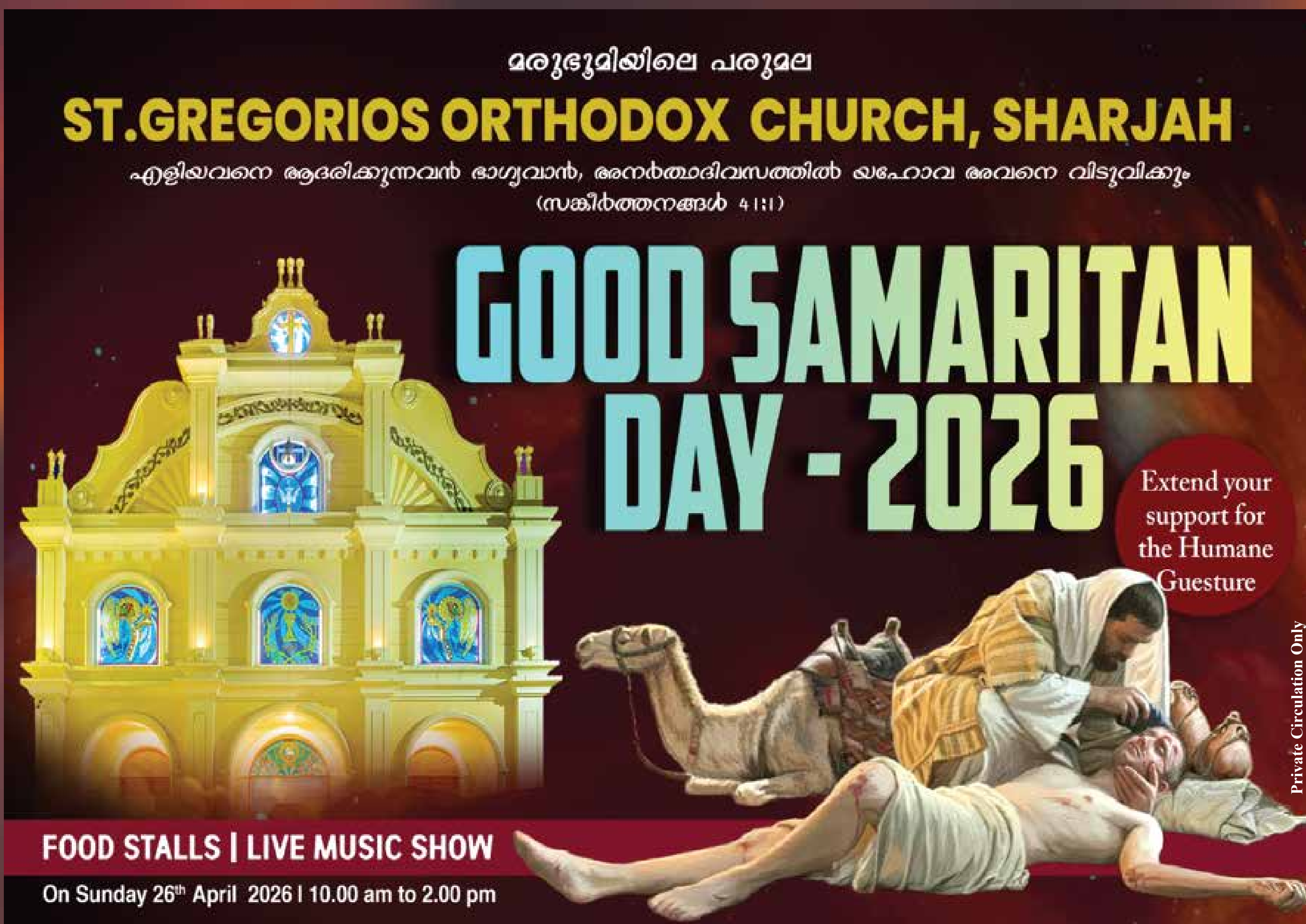
ST.GREGORIOS ORTHODOX CHURCH SHARJAH

GOOD SAMARITAN DAY COMMITTEE- 2026

VERY REV.Dr.ADV.COR	REV.FR.ROBINS DANIEL	Mr. AJI KOSHY VARGHESE	Mr. SHAJI GEORGE	Mr. TIJO THANKACHEN	Mr. SIJI BABU	Mr. Siju John
EPISCOPOS SHAJI GEORGE		(A-105)	(S-253)	(T-188)	(S-777)	(S-662)
Vicar	Asst.Vicar	HON.TRUSTEE	HON.SECRETARY		HON.CHARITY TREASURER	HON.CHARITY SECRETARY
President		055 6811527	052 9621821	055 8218347	056 9592324	055 5374370
			CHIEF COORDINATOR	GENERAL CONVENOR	FINANCE CONVENOR	

Mr. JOJI VARGHESE	Mr. DENNY M BABY	Mr. JASIN M RAJU	Mr. BIJU K OOMMEN	Mr. SUBIN MATHEW	Mr. SAJI RAJU	Mr.JUSTIN K KURIAN	Mr. RENI T K
(J-562)	(D-032)	(J-592)	(B-042)	(S-814)	(S-514)	(J-804)	(R-194)
058 1233400	055 8614664	056 1743520	052 1745891	056 4158512	055 4731667	054 5308087	050 5767580
JT.GENERAL CONVENOR	JT.FINANCE CONVENOR	FOOD CONVENOR	PUBLICITY CONVENOR	PROGRAM CONVENOR	STAGE/STALL CONVENOR	AUCTION CONVENOR	VOLUNTEER CONVENOR

Mr. VITTY YOHANNAN	Mrs. JOLLY DANIEL	Mr. RIJO MATHEW	Mr. BOBBY MATHEW	Mr. BINU JOHN	Mr. RIJO JOY	Mr. KORUTH ZACHARIAH
(V-235)	(D-030)	(R-302)	(B-261)	(B-465)	(R-242)	(K-117)
055 5230452	056 6079441	050 9270928	054 7601137	056 1288195	055 5543590	052 7131339
JT.FOOD CONVENOR	JT.FOOD CONVENOR	JT.PUBLICITY CONVENOR	JT.PROGRAM CONVENOR	JT. STAGE/STALL CONVENOR	JT.AUCTION CONVENOR	JT. VOLUNTEER CONVENOR



ST. GREGORIOS ORTHODOX CHURCH - P. O. BOX 2229, SHARJAH, U.A.E.
Tel. (06) 5669622 (Office) / 5661765 (Vicar) Website : www.gulfparumala.com, e-mail: gulfparumala@gmail.com