MAHBIL/2015/63218 | MNE/353/2018-20 | MR/Tech/WPP-323/NE/2018

Kalyan Lantern

JULY 2020

Vol. 06 | Issue 03 | MUMBAI | 40 Pages | Price: ₹10/-

HOME AS THE CENTRE STAGE DURING THE PANDEMIC

JULY 03

Festal greetings

TO OUR BELOVED BISHOP

MAR THOMAS ELAVANAL

TO LIVE IN JESUS · TO LEAD TO JESUS

EPARCHY OF KALYAN

KALYAN LANTERN
DIOCESE OF KALYAN

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

JULY 2020
Vol. 06 | Issue 03

PATRON
Bishop Mar Thomas Elavanal

CHAIRMAN
Msgr. Emmanuel Kadankavil

CHIEF EDITOR
Fr. Biju Mannamcheril

ASSOCIATE EDITOR
Fr. Shaiju Augustine Kattayath

EDITORIAL BOARD
Dr. C.P. Johnson
Mr. George Chirayath
Mr. A.F. Thomas
Mr. Jimmy Antony
Mr. Antony Cyriac
Ms. Jerin Jacob
Mrs. Elizabeth Dimal

MARKETING MANAGERS
Fr. Sebastian Mudakkalil
Mr. Roy Philip

CIRCULATION MANAGER
Fr. Royas Kalaparambil

CONSULTORS
Dr. Rosily Thomas
Mr. Roy Kottaram
Mr. Babu Mathew
Mr. Joseph John

OFFICE SECRETARY
Mr. Joseph Chiramal

DESIGN & LAYOUT
Mr. Josemon Vazhayil

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

MAHBIL/2015/63218 | MNE/353/2018-20

കോവിഡ്-19 അതിജീവനം

- ഭയമല്ല; ജാഗ്രതയും ആത്മവിശ്വാസവും

“പലരും മന്ത്രിക്കുന്നത് ഞാൻ കേൾക്കുന്നു ചുറ്റും ഭീഷണി തന്നെ, എനിക്കെതിരെ അവർ ഒന്നു ചേർന്നു. ഗൂഡാലോചന നടത്തുന്നു. എന്റെ ജീവൻ അപഹരിക്കാൻ അവർ ആലോചിക്കുന്നു. അങ്ങാണ് എന്റെ ദൈവമെന്ന് ഞാൻ പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. എന്റെ ഭാഗധേയം അങ്ങയുടെ കൈകളിലാണ്. ശത്രുക്കളുടേയും, പീഡകരുടേയും കൈകളിൽ നിന്ന് എന്നെ മോചിപ്പിക്കണമേ”. (സങ്കീ. 31 : 13)

ലക്ഷകണക്കിനു ജനങ്ങൾ കോവിഡ് - 19 വൈറസിന്റെ പിടിയിലാണ്. ശരീരത്തേയും മനസ്സിനേയും കാർന്നുതിന്നുന്നു. പലരും മൺമറഞ്ഞു പോയി. ഉറ്റവരും, ഉടയവരും, സുഹൃത്തുക്കളും അങ്ങനെ പോകുന്നു കണക്കുകൾ. മരണഭയത്തിന്റെ ഭീതിയിൽ കഴിയുന്ന കാലഘട്ടത്തിൽ - ഭയമല്ല - ജാഗ്രതയും ആത്മവിശ്വാസവുമാണ് വളർത്തേണ്ടത്.

ഒരു നിമിഷം പോലും സ്വന്തം കുടുംബത്തിൽ സമയം കൊടുക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയിൽ നിന്നും ഇന്ന് എല്ലാവരും കുടുംബത്തിൽ മാത്രമായി കഴിയേണ്ട അവസ്ഥയാണ്. ജോലിയും, പഠനവും, എല്ലാം നാലു ചുവരുകൾക്കുള്ളിൽ മാത്രം. എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും അനിശ്ചിതാവസ്ഥയാണ്. അതിജീവനമാണ് നമ്മുക്കീ കാലഘട്ടത്തിൽ അനിവാര്യമായത്.

അനിശ്ചിതത്വത്തിന്റെ കാലഘട്ടത്തിൽ ജീവിച്ചു, മരിച്ചു, ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റവനാണ് ഈശോമിശിഹാ. അവിടുന്നു നേടിതന്ന സ്വാതന്ത്ര്യം എല്ലാ ഭയത്തേയും അതിജീവിക്കുന്നതാണ്. കുടുംബത്തെയും നാം ഇടപെടുന്ന മേഖലകളെയും ക്രിസ്തുവിന് സമർപ്പിക്കാം. അവനോടു ചേർന്നിരിക്കുകയും ചെയ്യാം.

നമുക്ക് ജാഗ്രതയോടും, ആത്മവിശ്വാസത്തോടും ദൈവകരങ്ങളിൽ സമർപ്പിച്ചുകൊണ്ട് മുന്നേറാം...

ഈ ലക്കത്തിലൂടെയുള്ള നിങ്ങളുടെ യാത്ര അതിനു സഹായിക്കട്ടെ...

ജാഗ്രതയോടെ... ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ... ദൈവകരങ്ങളിൽ...

CHRIST
OFFERS
VICTORY
IN
DISTRESS
1:9 JOSHUA

കോവിഡ് കുടുംബമെന്ന പ്രതിരോധം

Dr. Sara Neena
is a retired Associate Professor
and Head of Sociology,
Vimala College, Kerala.

കുടുംബത്തിനുള്ളിലെ സുരക്ഷിതത്വവും സന്തോഷകരവുമായ അന്തരീക്ഷം ഒരാളുടെ ശാരീരിക മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ കേന്ദ്രനിലങ്ങളാണ്. ഇന്നത്തെ തിരക്കുകൾ നിറഞ്ഞ ലോകത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ച് കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയുടെ ഭീതിയിലാണ് ഓരോ കുടുംബവും. ഈ മഹാമാരിയെ നമുക്ക് എങ്ങനെ നേരിടാം? സമൂഹത്തിന്റെ അടിത്തറ എന്ന് പറയുന്നത് കുടുംബമാണ്. അതിനാൽ തന്നെ, കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പങ്കും വളരെ വിലയേറിയതുമാണ്. ഈ രോഗം മൂലം സംഭവിക്കാൻ പോകുന്ന ദുരിതങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവാൻമാരാക്കുകയും, പരസ്പരം സഹായിച്ചും, സഹകരിച്ചും, ഉത്തരവാദിത്വബോധത്തോടെ

പ്രവർത്തിക്കാൻ ഓരോ വ്യക്തിയും ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ, മാത്രമേ ഈ ദുരന്തത്തെ അതിജീവിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. കുടുംബത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും, ക്ഷേമത്തിനും, വൈകാരികമായ വളർച്ചയ്ക്കും സഹായിക്കുന്ന ഗുണപരമായ ബന്ധങ്ങളാണ് കുടുംബത്തിന്റെ ദൃഢത എന്ന് പറയുന്നത്. എല്ലാ കുടുംബങ്ങൾക്കും വെല്ലുവിളികളുണ്ട്. അത് പോലെ തന്നെ നേരിടാനുള്ള കഴിവുകളുമുണ്ട്. പക്ഷെ, അതു മനസ്സിലാക്കാൻ ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ ബലവും ബലഹീനതയും വെല്ലുവിളിയും ഒരുപോലെ പരിശോധിക്കണം. ഓരോ കുടുംബത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം എന്നു പറയുന്നത് കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള വൈകാരികബന്ധമാണ്. വൈകാരിക ബന്ധമുണ്ടെങ്കിൽ എല്ലാ പ്രയാസങ്ങളെയും തരണം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും. ഇന്ന് ലോകം മുഴുവൻ നേരിടുന്ന ഭീഷണിയാണ് കൊവിഡ് - 19. ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളിയായി മാറികഴിഞ്ഞു കൊവിഡ് എന്ന പകർച്ചവ്യാധി. ദൃഢമായ കുടുംബങ്ങൾക്ക് ഈ വെല്ലുവിളിയെ എളുപ്പം നേരിടാം.

നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് സമയം ചിലവിടുകയും കാര്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടികൾ ഉയർന്ന ആത്മാഭിമാനം കൂടിയാണ് പഠിക്കുന്നത് എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ശക്തമായ കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ കുട്ടികളിലെ മികച്ച പെരുമാറ്റത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും, അക്കാദമിക് പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും, മാതാപിതാക്കളും കുട്ടികളും തമ്മിലുള്ള ആശയവിനിമയം ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. ഒരു രക്ഷാകർത്താവ് കുടുംബബന്ധങ്ങൾ വളർത്തുന്നതിലും പരിരക്ഷിക്കുന്നതിലും പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. ശക്തമായ കുടുംബബന്ധങ്ങൾ ഒരിക്കലും സാധാരണമായി സംഭവിക്കുന്നതല്ല. മറിച്ച് നിങ്ങളുടെ തിരക്കേറിയ ജീവിതത്തിൽ കുടുംബത്തിനായി നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സമയം കണ്ടെത്തുന്നതിലൂടെയാണ് ശക്തമായ കുടുംബം നിലനിൽക്കുന്നത്. ഓരോ വ്യക്തിയുടെ സന്തോഷത്തിലും ദു:ഖത്തിലും ഒരുപോലെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ എല്ലാ കുടുംബങ്ങൾക്കും സാധിക്കണം. എന്നാൽ മാത്രമേ, ശക്തമായ കുടുംബബന്ധങ്ങൾ

ശക്തമായ കുടുംബബന്ധങ്ങൾ ഒരിക്കലും സാധാരണമായി സംഭവിക്കുന്നതല്ല. മറിച്ച് നിങ്ങളുടെ തിരക്കേറിയ ജീവിതത്തിൽ കുടുംബത്തിനായി നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സമയം കണ്ടെത്തുന്നതിലൂടെയാണ് ശക്തമായ കുടുംബം നിലനിൽക്കുന്നത്.

നിലനില്ക്കുകയുള്ളൂ.

കുടുംബം എന്ന തണൽ

ദൃഢമായ കുടുംബത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ഗുണങ്ങൾ; പരസ്പരമുള്ള അഭിനന്ദനം, വാത്സല്യം, പ്രതിബദ്ധത, ആശയവിനിമയം, പങ്കുവെയ്ക്കൽ, ആത്മീയക്ഷേമം, കാര്യനിർവ്വഹണം എന്നിവയാണ്. കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് പരസ്പരം നൽകാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സമ്മാനമാണ് ഒരുമിച്ച് ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം. ഇത് കുടുംബബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവർക്കുമുള്ള അവകാശവും സുരക്ഷയും

കുടുംബാംഗങ്ങൾ പരസ്പരം അനുദിന കാര്യങ്ങൾ, അനുഭവങ്ങൾ പങ്കിടുമ്പോൾ അത് നമ്മുടെ ബന്ധത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. കുടുംബവുമായി സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതുപോലെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് നമ്മൾ മറ്റു കുടുംബങ്ങളുമായി സമയം ചെലവഴിക്കുകയും കാര്യങ്ങൾ ഒരുമയോടെ ചെയ്യുക എന്നതും. നമ്മുടെ അയൽക്കാർ, വിദ്യാലയങ്ങൾ, ആരാധനാലയങ്ങൾ അവിടെ എല്ലാം നമ്മൾ മറ്റു കുടുംബങ്ങളുമായി സമയം

കുടുംബം ഒന്നിച്ചു നിന്നത് പരസ്പരം കൃത്യമായി നിരിക്ഷിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് കോവിഡ് കാലത്തെ മാനസിക ഐക്യം കൈവരിക്കാൻ ഉള്ള ഏറ്റവും മികച്ച പ്രതിവിധി.

ചിലവിടുന്നു. അങ്ങനെ ചെയ്യുകവഴി നമ്മൾ നമ്മുടെ കുടുംബബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും അതേസമയം മറ്റുള്ളവരുമായി എങ്ങനെ ഇടപഴകുന്നുവെന്ന് അറിയാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒറ്റയ്ക്കാവുന്നതിന്റെ ഭയം

സാമൂഹിക അകലം വൈകാരികമായ പ്രതിസന്ധികൾക്ക് കാരണമാകുന്നു എന്നതാണ് കോവിഡ് കാലത്തെ ആത്മഹത്യാനിരക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. മനശ്ശാസ്ത്രപരമായ നിരീക്ഷണങ്ങളും താങ്ങും കരുതലും മനുഷ്യമനസ്സുകൾക്ക് ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ആവശ്യമാണ്. ‘ഒറ്റയ്ക്ക്’ എന്ന തോന്നൽ മനുഷ്യർക്ക് എളുപ്പം പിടിപെടാം. സാമൂഹ്യജീവിയായ മനുഷ്യന് പകർച്ചവ്യാധിയുടെ വരവ് ഉത്കണ്ഠയുടെ ആഘാതം നൽകി എന്നത് വാസ്തവമാണ്. വ്യക്തിപരമായ വിഷാദം, സാമൂഹികമായ ഭയങ്ങൾ, കൂട്ടം ചേരാനും, പങ്കുവെയ്ക്കാനും സാധിക്കാത്തതിന്റെ ആകുലതകൾ, സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധികൾ ഇതെല്ലാം ഒരു പരിധിവരെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള സംസാരത്തിലൂടെയും കുടുംബത്തിനുപുറത്തുള്ള സംഭാഷണനേരങ്ങളിലെ ഊഷ്മളതയിലൂടെയും ഇല്ലാതാക്കാൻ സാധിക്കും. ഫോണും ഇന്റർനെറ്റും മറ്റ് ഉപാധികളും ഒരു പരിധിവരെ ഇതിന് ഉപകരിക്കും. കുടുംബം ഒന്നിച്ചു നിന്നത് പരസ്പരം കൃത്യമായി നിരിക്ഷീക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് കൊവിഡ് കാലത്തെ മാനസിക ഐക്യം കൈവരിക്കാൻ ഉള്ള ഏറ്റവും മികച്ച പ്രതിവിധി.

പൊതുമാധ്യമങ്ങളുടെ സ്വാധീനം

ഒരു സമയത്ത് അല്ലെങ്കിൽ ഈ അടുത്തകാലം വരെ പൊതുമാധ്യമങ്ങളുടെ കടന്നാക്രമണവും സ്വാധീനവുമാണ് ചർച്ചാവിഷയമായിരുന്നത്. എന്നാൽ, അതേസമയം ഈ കൊവിഡ് കാലഘട്ടത്തിൽ ഓരോ മനുഷ്യനും ഏറ്റവും അധികമായി ആശ്രയിക്കുന്നതും വിവരസാങ്കേതികവിദ്യകളെയാണ്. മനുഷ്യരും മാധ്യമങ്ങളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം അത്ഭുതപൂർവ്വമായാണ് വളർന്നത്. എങ്ങനെ, ഈ സാങ്കേതികവിദ്യകളെ അർത്ഥവത്തായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കാം എന്നതാണ് നാം ഇന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടത്. അതുപോലെ തന്നെ ഓരോ കുടും ബത്തിലും മാധ്യമങ്ങളുടെ സ്ഥാനവും ഉപയോഗവും കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതാണ്. കുടുംബത്തിലെ ഓരോ അംഗങ്ങളും എത്രമാത്രം മാധ്യമം ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട് എന്നുള്ളത് കുടുംബാംഗങ്ങൾ പരസ്പരം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. വരു പരിധിവരെ

മാധ്യമങ്ങളുടെ ഉപയോഗം അനിവാര്യമാണെന്നും അതിനപ്പുറം അതിന്റെ അമിതഉപയോഗം നിർത്തലാക്കുകയും വേണം. കുട്ടികളും കുടുംബാംഗങ്ങളും മറ്റു പല കലാ പ്രവർത്തികളിലും ഏർപ്പെടുന്നതും നല്ലതാണ്. ഇതുമൂലം എല്ലാവരിലുമുള്ള കഴിവുകളെ മനസ്സിലാക്കാനും വളർത്തിയെടുക്കാനും കഴിയുള്ളൂ.

കോവിഡ്കാലത്തെ മാറ്റങ്ങൾ

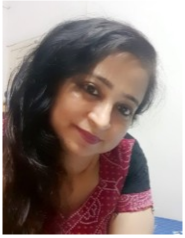
കോവിഡ്കാലത്ത് കൂടുതലായും ഉയർന്നു വന്ന ഒരു ആശയമാണ് ‘വർക്ക് ഫ്രം ഹോം’ എന്ന ആശയം. ഇതുമൂലം ഒരുപാട് മാറ്റങ്ങൾ കുടുംബങ്ങളിൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. എല്ലാവരും വീട്ടിൽ തന്നെ ഒതുങ്ങികൂടുമ്പോൾ, എല്ലാ ജോലികളിലും എല്ലാവരുടെ പങ്കാളിത്തം ഉണ്ടാകുന്നു. അതേസമയം, ഒരുപാട് പൊരുത്തക്കേടുകളും വൈരുദ്ധ്യങ്ങളും സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. സ്ത്രീകളുടെ മാനസികാവസ്ഥയിലാണ് കൂടുതൽ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത്. ഈ മാറ്റങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ സാധിക്കാത്തവരാണ് സമൂഹത്തിൽ അധികവും.

കളിച്ചും, ഉല്ലസിച്ചും, പഠിച്ചും നടന്നിരുന്ന കുട്ടികൾ, കൗമാരപ്രായക്കാർ, വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ അവസാന ഘട്ടത്തിൽ നിൽക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾ, അഭ്യസ്തവിദ്യരായ യുവതിയുവാക്കൾ, വയോധികർ, മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉള്ളവർ, ജോലിക്ക് പോയിരുന്ന മാതാപിതാക്കൾ, ലഹരിമരുന്നിന് അടിമപ്പെട്ടവർ, ഡോക്ടറെ കാണാൻ സാധിക്കാത്ത നിത്യരോഗികളും, ജോലിയില്ലാത്ത കുടുംബാംഗങ്ങൾ, പ്രവാസികൾ ഇവരെല്ലാം വീടുകളിൽ സുരക്ഷിതരും സന്തുഷ്ടരുമാണെന്ന ധാരണ തികച്ചും ശരിയല്ല. ഓരോരുത്തരും അവരവരുടേതായ മേഖലകളിൽ വളരെയധികം പ്രശ്നങ്ങൾ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷെ, അനിവാര്യമായ ഈ മാറ്റം ഉൾക്കൊള്ളാനും സമൂഹനന്മയ്ക്ക് ത്യാഗം സഹിക്കാനുമുള്ള മാനസികഐക്യം നമ്മിൽ രൂപപ്പെടണം. ഓരോ കുടുംബവും ഈ കുടുംബത്തിൽ ഉത്തമ പങ്കാളികളാകണം. മാനവരാശിയുടെ നിലനിൽപിനായ് നാം ഓരോരുത്തരും മനപ്പൊരുത്തത്തോടെ പോരാടണം. ഓരോ വ്യക്തിയും അതിലൂടെ ഓരോ കുടുംബവും സ്വയം പര്യാപ്തത നേടണമെന്ന തിരിച്ചറിവ് കൊവിഡ് കാലം നൽകിയ നല്ല ദിശാബോധമാണ്. ഇത് ഓരോ കുടുംബത്തെയും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടുവാനും സഹായിക്കും. വയസ്സായവർ, കുഞ്ഞുങ്ങൾ, രോഗികൾ പുറത്തിറങ്ങരുത്, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക ഇങ്ങനെയുള്ള നിയമങ്ങൾ കുറെ വേദനാജനകമാണെങ്കിലും അവരുടെ സുരക്ഷിതത്വവും കരുതലും ആണ് പ്രധാനം എന്നത് വളരെ ആശ്വാസമാണ്. ഇവിടെയാണ് നാം ആദ്യം പറഞ്ഞതുപോലെയുള്ള ശക്തമായ അല്ലെങ്കിൽ ദൃഢമായ കുടുംബങ്ങൾ വരുന്നത്.

ഓരോ കുടുംബവും സാമൂഹ്യപരമായും, സാമ്പത്തികപരമായും, മാനസികപരമായും, സംസ്കാരികപരമായും വ്യത്യസ്തമാണ്. അതിനാൽ തന്നെ ഓരോ കുടുംബവും അനുഭവിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും വ്യത്യസ്തമാണ്. നിലവിലുള്ള സാമൂഹ്യധാരണകളും സാമൂഹ്യക്രമങ്ങളും ഒരു പരിധിവരെ രോഗത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനും ചികിത്സിക്കാനും പറ്റുമെങ്കിലും, ഈ പകർച്ചവ്യാധിമൂലം ഓരോ കുടുംബത്തിലും ഉണ്ടായ പ്രതിസന്ധികളും വെല്ലുവിളികളും നാം മനസ്സിലാകണം, ചെറുതും വലുതുമായ ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങളും ഗവേഷണങ്ങളും ഈ മേഖലയിൽ വളരെ ആവശ്യമാണ്. എങ്കിൽ മാത്രമേ ഫലവത്തായ പ്രതിവിധികൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

അടുപ്പത്തിന്റെ, പാരസ്പര്യത്തിന്റെ ആദ്യ അടയാളമായി നമ്മൾ കണക്കാക്കുന്നത് ഹസ്തദാനവും ആശ്ലേഷവുമാണ്. പകർച്ചവ്യാധിയുടെ ആധിയിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ ഒരു ഊഷ്മളതയാണ് നമ്മളിൽ നിന്ന് അകന്നു മാറി പ്പോകുന്നത്. എന്നാൽ, കൊവിഡ് പ്രതിരോധമെന്നത് സംസ്കാരമായി ഉൾകൊണ്ടു തുടങ്ങിയാൽ സാമൂഹിക അകലമാണ് കരുതലിന്റെ അടയാളമെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്ന് മുൻകരുതലിന്റെയും പ്രതിരോധത്തിന്റെയും പാഠങ്ങൾ നമുക്ക് പഠിച്ചും പഠിപ്പിച്ചും തുടങ്ങാം. സ്നേഹത്തിലൂടെ പ്രതിരോധം തീർക്കാം. കൊവിഡ് പശ്ചാത്തലത്തിൽ സ്തുത്യർഹമായ സേവനം അർപ്പിച്ച സർക്കാരിനും, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരേയും, നിയമപാലകരെയും, മതരാഷ്ട്രീയ, സാമൂഹിക സംവിധാനങ്ങളെയും, സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരെയും ആദരിച്ചും അഭിനന്ദിച്ചുകൊണ്ടും മാനവരാശിയുടെ നിലനില്പിനായ് ഒരുമിച്ച് കരുത്തോടെ പോരാടാം.

LIVING UP TO THE WORK FROM HOME CHALLENGE



Neeta Anna Shaju
is a parishioner of Mother of Jesus Church, Antop Hill. She is a writer and motivational speaker.

The howling sound of her little infant made Sherin rush to pacify her baby. She always did it but never with so much urgency. Since the lockdown began, things have been different. She had to rush as soon as her baby howled. Joe was with his clients on a conference call and the baby's crying could prove to be a hindrance to his business talks. While there have been a sizeable amount of merits with regards to the lockdown, the demerits too stand shoulder to shoulder with the merits.

Let's take the above example of Sherin and Joe while explaining all the merits of working from home. Sherin and Joe are a working couple with an infant. Every morning, their home resembled a complete mad house. All the preparations for the day had to be done for both of them and the added special preparations for the little one before leaving the house and leaving their baby at the baby-sitting place. The work from home scenario proved to be both a boon and a bane in many ways for this young couple with no extra help at home. Some of the merits of working from home are as follows::

1. One does not have to follow a strict routine. Things could be done at ease and at one's convenience.

2. This type of working from home saved on commuting time. It also cut down the stress of commuting and the cost of commuting.

3. It allowed oneself to have more family time. For eg., in the case of this young couple, they could spend more time with their little one, something which would have not been possible otherwise.

4. As the time of commuting is saved, this extra time could be used to pursue different hobbies and passions.

5. It helps you work in a more relaxed pattern, as there is no one constantly judging your work.

6. Even the person who is not the most tech savvy learns to operate the system after a certain amount of guidance. For eg., the teachers who were initially sceptical of conducting online classes are getting more comfortable with every passing day.

7. It definitely cuts down on the need to be well dressed.

Looking at the above merits, one thing which is prominent is the reduction of stress. It could have been due to traveling, household chores, not getting plenty of family time etc. But the demerits of working from home cannot be ignored. Let's now look at some of the demerits:

1. Physically, working from home affects the posture of the person as the furniture in majority of the households are meant to relax and not for working on a laptop and that too for continuous stretches of 7-8 hours of work.

2. In a metropolitan city with space crunches, it is actually difficult to find a peaceful place at home to focus on work.

3. An office provides an environment of discipline with proper infrastructure and the colleagues you meet in office refresh your mind. It also helps you to get doubts clarified immediately.

4. One of the biggest hindrances of working from home is felt during conference calls. As we don't have soundproof rooms, the kitchen noises, the sound of the television, the disturbance of the playing kids and music is felt during such times.

5. Working from home, a person becomes lethargic as every day seems to be a holiday with some task or the other yet to be completed.

6. Organisation culture narrows down drastically with the focus just on the completion of given tasks and assignments.

7. Laziness can be one of the outcomes of working from home. In office, a person usually gets up from his seat and takes a stroll. At home it could be only from your seat to couch or bed.

8. The fluctuating power and the net connections are a major problem, which disrupts the smooth functioning of work.

Working from home, a person becomes lethargic as every day seems to be a holiday with some task or the other yet to be completed.

Going through the above, though we may not be able to rectify everything because of the space constraints in our houses, we could at least work out on some points:

1. Firstly, keep a proper schedule. Just because you are working from home, don't get up at any time. Keep a regular time for waking up everyday.
2. As you are spending the entire time seeing just 3-4 faces, it is better to meditate, so that you will be mindful for the entire day. Many people meditate in bed clothes, but it is advisable to take a bath, wear fresh clothes and then meditate. It's as simple as this, you wouldn't welcome any guest in unkempt clothes, similarly assume the sun is a guest visiting us everyday and we are happy greeting this sun.
3. As the home atmosphere doesn't provide office infrastructure, this could affect the physical health of many people in the long run due to wrong postures. Therefore, a moderate amount of exercising is necessary everyday.
4. A proper routine should be maintained as far as cooking is concerned. Since working from home involves conference calls, the families of working spouses and/or the non working spouses should step in and do the cooking before working hours.
5. It is advisable to maintain a consistent workspace at home. Ensure that you keep this space free of distractions.
6. The kids should be advised about the difficulties of the person working from home in case of the various noises in the background. Many of the kids love to be taken into confidence, they feel as though by their sacrifice they are contributing to the better prospects of the family.
7. Elders of the family too should be told about the practical difficulties of working from home and how they have to give away their only pass time of watching the television, since you would be on conference calls.
8. Talk to your colleagues on phone calls, just to have an exchange of ideas and talk about something different.
9. People facing problems with power cuts, please make use of inverters so that you don't suffer due to power cuts. Net connections do not work in certain suburbs, therefore it is advisable to have a wifi connection which is less likely to have connectivity issues.
10. If you have a working spouse who too has to work from home, be supportive rather than thinking only from your perspective.
11. Eat healthy and light to remain healthy. As you wind off for the day, it's better to de-stress yourself with some deep breathing exercises, neck and shoulder exercises and some meditation, so that you can welcome the next day with the same enthusiasm and not see it as a monotonous routine.

Let's hope you have a good atmosphere to work from home. Wishing you all the very best.

SWITCHING FROM OFFLINE TO ONLINE TEACHING:
A 2020 EXPERIENCE

The non-stop chattering in the morning,
Hush! and Shush! when the teacher walks in,
the stretched, elongated lullaby version of synced "Good Mornings",
cracking up with folks at spontaneous comedy,
the way words twist into grins and spill out as jokes,
120 pairs of eyes looking straight at one person,
were all moments in the classroom every teacher would call "fun",
but all that fun turned to be a nightmare soon,
when the pandemic paved the way for online teaching…

Elizabeth Dimal
is a parishioner of St. Kuriakose Elias Chavara Church, Kandivli East. She is the Course Co-ordinator and Faculty at C-DAC, Mumbai.

Myth: Online teaching is easy

All a teacher has to do is to transform lectures into a wonderland experience for students who, in a physical classroom, start speaking exactly 20 seconds after the teacher screams, "Pin drop silence". However, these same students today, during an online class, act as though they are watching an award show, in absolute silence.

All a teacher has got to do is handle interesting occasions when the entire class is speaking at once. Some raise their hands to talk while some others just prefer to talk over who is talking. In

addition, the chat window is open and active side by side. Apparently, there are five conversations happening at once about different things.

All a teacher has got to do is continue to provide meaningful content, grade them with grace, let them peep into his/her personal space, probably see the teacher yelling at his/her children for the umpteenth time, to stop rocking the chair or jumping across the house, all this while answering 500 emails, and attending 3+ zoom meetings a day.

All a teacher has got to do is entertain a horde of hormone raging, rebellious students.

It also turns out that "not enough time" was never the reason why the house is far from being clean. Spending time cleaning the cluttered folders on the desktop has become more important than throwing the biscuit wrapper in the trash.

See…! The teacher's job is so simple, isn't it?

Teachers have moved from trying to figure out who submitted assignments with no names on them, to trying to figure out who submitted assignments under usernames like catchmeifucan420@gmail.com

Students have moved from blaming the traffic to the new trending excuse, "No network, ma'am" for being late to class.

Fact: Remote teaching has been exhausting, even from the couch

Teaching was probably one of those professions which had no scope of getting the "Work From Home (WFH)" option. But lo! The news arrived soon enough. The initial excitement of getting to teach from the comfort of one's house and not having to paddle through the Mumbai local trains was every teacher's dream come true. But the excitement of WFH had started to fade even faster than it arrived. The extended hours of sitting in one place, straining one's neck and eyes,

preparing eye-catching content, speaking to a 17 inch screen assuming a hundred things, is exhausting to even begin with.

Almost overnight, teachers in the world have magically turned into online wizards.

But, I would say that when life gives you lemons, don't just make lemonade, make a full size lemon meringue pie out of it. Online teaching is surely not all sunshine and rainbows, but being able to make the best out of the current situation has helped me sharpen my views on life.

Lesson 1: Try till you succeed

Did that zoom call fail to connect due to network connectivity issues? Did you have to switch between platforms to run the class, and yet, ended up losing connection? Don't worry. You are teaching the students that it is okay to fail and try again and again, with a practical example.

Lesson 2: Know your platform in and out

There are various resources available for online education like Zoom, Google Meet, MS Meet, Jitsi, Amazon Chime, etc. It is very important that the teacher is well acquainted with the tool he/she is planning to use for conducting the lecture. Few things you may want to be sure of before entering an online classroom would be knowing the following:

- How to set up an online classroom?
- How to view/monitor/participate in the chat messages to be able to answer doubts?
- How to mute/unmute your students to avoid disturbance?
- How to keep your video on or off?
- How should one check the number of students present in the class?
- How to share/stop sharing screen with the class, when you want to present something?

Thorough knowledge about online platforms will help you walk the extra mile before your students get there and try to outrun you. Once you're through with the technicalities of finding the right platform and setting up an online classroom, you need to design your course

material in such a way that it's both purposeful and interesting for the students.

Lesson 3: Focus on attention span

A message in the department Whatsapp group popped up, "Make your PPTs immersive and interactive." I thought to myself, "Now, am I supposed to come out of the presentation and start talking from the screen?"

Well, the online mode of teaching demands a good dose of innovative ways to teach students to be able to sail smoothly through the teaching-learning process. It is said that the average attention span of a student in an online classroom is barely 5 minutes. Hence, the online visuals on the screen are the lifelines to keep your audience with you till the end of the session.

Make online classes entertaining and educative ie. use the concept of 'edutainment' to drive your classes to the best of your abilities.

Three ways to further boost student engagement are: microlearning, gamification, hype for upcoming content.

Microlearning: Microlearning is a means of learning better, unlike the long hours of training, and focuses on specific content delivered in small, short bursts. Eg: Youtube videos, quick, easy-to-digest animations, etc.

Gamification: We all love to win and when we win, it feels nice to receive a reward. By adding elements of gamification in our classes, one can give incentives to the learners, thus encouraging competition among them and also managing to keep them focused and interested.

Building hype for upcoming content: The content to be covered is only as good as the learners' willingness to consume it. Present the class with teaching material using a series of examples and anecdotes. You can share a document, an embedded recording, a podcast or a combination of all three as well. It is also advisable to build up and hype information regarding the upcoming sessions, lessons or

workshops in order to increase curiosity among students and keep them hooked.

Lesson 4: Rethink the course design and strategy

Unlike when on the campus, where the faculty meets the students for 8 hours a day, an online course is open 24 hours a day, 7 days a week, making learning continuous in an asynchronous environment. The course structure needs to be revamped and made more online friendly, in order to transform dull subject matter into amazing learning experiences.

And while there are no silver bullet solutions, I believe that if we move beyond the hype, address challenges and discuss opportunities, we can realize online education's full potential. So, pack your backpack and country hop virtually for a while while teaching online. The possibilities and benefits of teaching online are endless. Always remember that our generation of teachers and educators have created history by engaging with intensive online teaching in a unique way. Years from now, the year 2020 will be reminisced as a time when humans learned to live at a distance from each other and still continued to function as a society.

FAITH FORMATION IN THE TIMES OF COVID-19

Compiled by:
Fr. Biju Mannamcheril
is Director of Department of Catechesis, Diocese of Kalyan

While the whole world shut down due to the Covid 19 pandemic, we were confronted with some perplexing questions which had simple answers. What is the way forward for Faith Formation classes in the year 2020? The simple answer to it was – Teaching from homes. A home is a manifestation of the church as well.

What Does "Being the Church at Home" mean?

God has empowered you through the sacrament of matrimony with His Grace to teach His children Faith. God has created the human family to be a church. In fact, the Catechism refers to the family as the Domestic Church (CCC 1655 – 1658).

BUILDING THE DOMESTIC CHURCH

WHILE STRENGTHENING OUR PARISHES

Ask Him to teach your children through you. Ask Him to lead your children through you. Ask Him what He wants to say to your children through you.

This pandemic for good or for bad, has done one thing for sure – bring a family together. Families buzzing with daily schedules, came to a grinding halt. Suddenly, there was time for each other. New discoveries in relationships, children, their interests, family prayers, fervent prayers, despairing news all around, looming catastrophe and finally resting one's hopes in our Lord Jesus Christ.

Thorny Bushes to Fertile Grounds
Parents are the first faith formators, we forget
It's their hands that moulded us into Christians
It's in their whispers that we learnt our first prayers
Their discipline which taught us how to pray...

This very fertile land was getting barren
With pressures of time and distraction
And God pushed to the corner of priorities
Life felt like a rudderless ship, meandering...

God reminded us that our homes are first churches
Families gathered together in mass and in daily prayers
Parents sat down with children and shared tales
Like the Parable of Sower, rocky ground turned fertile!

The Department of Catechesis, Diocese of Kalyan, chose to continue its Faith Formative quest using this very

fertile ground. Using technology as the way forward, and understanding the limitations of Wi-Fi and devices, the department decided to digitise it's learning material and start the Catechetical academic year on the appointed date of 14th June 2020.

With utmost dedication of its staff, and a complete buy in from the Parishes, the entire team was trained, briefed and made ready to embrace this new path to Faith Formation classes. Every week, the learning material put together by dedicated internal teams would be shared through WhatsApp groups and disseminated to children through their class teachers every Sunday after the virtual morning mass – just as the Catechism classes were always held – only this time shared digitally.

If it weren't for the vigilant teachers and co-operating parents, this entire platform would have fallen flat. Every week, teachers kept in touch with children from their class to ensure they went through the learning material, did their weekly activities / assignments and reported back with submissions. It was His Excellency Bishop Mar Thomas Elavanal's advice – **Parents have to play a big role, as always, in Faith Formation during these times** – that made it possible for the Department of Catechesis to ensure that the pandemic does not derail its mission of seeding Jesus's love in the young hearts of our Diocese.

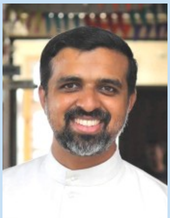
> **Parents have to play a big role, as always, in Faith Formation during these times.**
>
> **- Bishop Mar Thomas Elavanal**

Annual calendars have been recalibrated and assessment systems have been revised. Half Yearly exams have been cancelled, and celebrations and Events have been cut down. As uncertainty looms in the horizon, the team of Catechists have ensured that the syllabus for each class would not need a cutting down. Faith Formative content will continue to be shared – online and offline regularly. Innovations in sharing – via interesting videos, PPTs, songs, activities – have perhaps opened up a new style of teaching this academic year for all of us in the Department.

2020 is a year that woke us up in many ways. New found techniques to teach, partaking and witnessing a renewed Church at Home, parents strongly being the Faith Formators and finally surrendering ourselves completely in the Lord's hands have been our mutual experience.

Psalm 119 : 105 “Your word is a lamp for my feet, a light on my path” Our Lord leads the way!

Wading Through Troubled Waters Hand in Hand: A Community Story



Fr. Shaiju Kattayath
is the Parish Priest of Christ the King Church, Bhandup

Mumbai has been massively hit by the novel Coronavirus. At the beginning of April 2020, the city was witnessing a massive rise in the number of Covid-19 cases. My parish, Christ the King Church, Bhandup, Mumbai was not an exception to this unprecedented pandemic.

The First Positive Case

15th April was the day when the first person from this parish was tested positive for Covid-19. She is a young nurse, who might have contracted the virus from her hospital. As she was asymptomatic, she was sent to the Government Quarantine center and came back home after 15 days.

There was a collective sigh of relief in the church. The parishioners of my church kept on praying, so that our Lord may protect our parishioners and the rest of the world.

Time for action

On 18th May, I got to know that another parishioner had been admitted with heavy symptoms of Covid-19. He was 67 years old and had suffered a brain infection a few years ago; which caused complete blindness in both his eyes. By stature he is weak too, and the weakness of the fever and the intensity of the dry cough made him weaker. He was tested positive for Covid-19 that same day. Now the hurdles began- the hospital where he was admitted wanted to transfer him to any other hospital that treated Covid-19 patients. Some of the parish council members along with me were trying to get a hospital bed for him to be admitted, but all our struggles were in vain. He finally managed to get a hospital bed through the influence of his wife's colleague.

On 19th May morning, one of our parish council members, Mr. Vinosh Davis, a young and vibrant parishioner came forward with the idea of forming a Task Force to meet the challenges posed by Covid-19, and to fight back as a parish unit. Immediately a "Christ the King - Covid Task Force" or CTK Covid Task Force was created with very few members, which included doctors, nurses, trustees, other professionals whose jobs are related to the Covid-19 scene and some of our active parishioners came aboard as volunteers.

How does it function?

Any parishioner who feels ill can inform the respective parish council member, and the parish council will forward the details to the Task Force. The doctors and senior nurses then call those families and check their health status after which, if required they will be directed to meet the doctor. And the follow-up will continue until the person is perfectly back to the normal health.

"Mr. Vinosh Davis, a young and vibrant parishioner came forward with the idea of forming a Task Force to meet the challenges posed by Covid-19, and to fight back as a parish unit.

If a person is tested positive from the parish, again the initial step is to provide both medical and psychological counselling. Based on the suggestions of the doctor who is diagnosing or treating them, they would be sent to a hospital. The asymptomatic positive persons would go to Covid care centre or to a quarantine centre. If the Covid-19 patient has any struggle in finding a hospital bed to be admitted, the members of the CTK Task Force would use their various influences and get the needful done.

What do we provide?

- Tele counselling to parishioners who are in need, both medical and psychological.

- Oxymeters for those who are in doubt of being positive for Covid-19. Oxymeters help check the oxygen saturation level, along with the special monitoring of our medical personnel.
- Arrangement of medicines and medical aid as and when required.
- If a person is sent to Covid Care Centre or to a quarantine center, the members will give them the necessary snacks, fruits, biscuits and other items as per their request.
- Training sessions for all parishioners on the topic "How to Fight Covid-19?". We have had three such sessions by Mrs. Rose Joseph, who is national level trainer for UNICEF and also a member of the Task Force.

The CTK Task Force has become an instrument of confidence among the parishioners helping instill the thought that we are not alone in this pandemic, and that we have people to go to for expert guidance.

Success Stories

We have 5 cases of cured Covid-19 patients in the parish. Three individuals are in quarantine now. Alongside, some elders are also being meticulously monitored and assisted by the Task Force and the results are amazingly successful.

A Sudden Shock!

The untimely departure of Mrs. Rosily Pavunny, aged 65, saddened our parish community deeply. She was being treated for kidney related issues. She seriously fell ill and was admitted for dialysis. The family was struggling hard to get a hospital in order to make her admission for dialysis. After her admission, the hospital waited for one more day to ensure that her Covid-19 tests results were negative to then start her dialysis. There was hardly a 50 minutes gap between her death and the reception of a positive Covid-19 test result. She breathed her last on May 23rd evening. May her soul rest in peace.

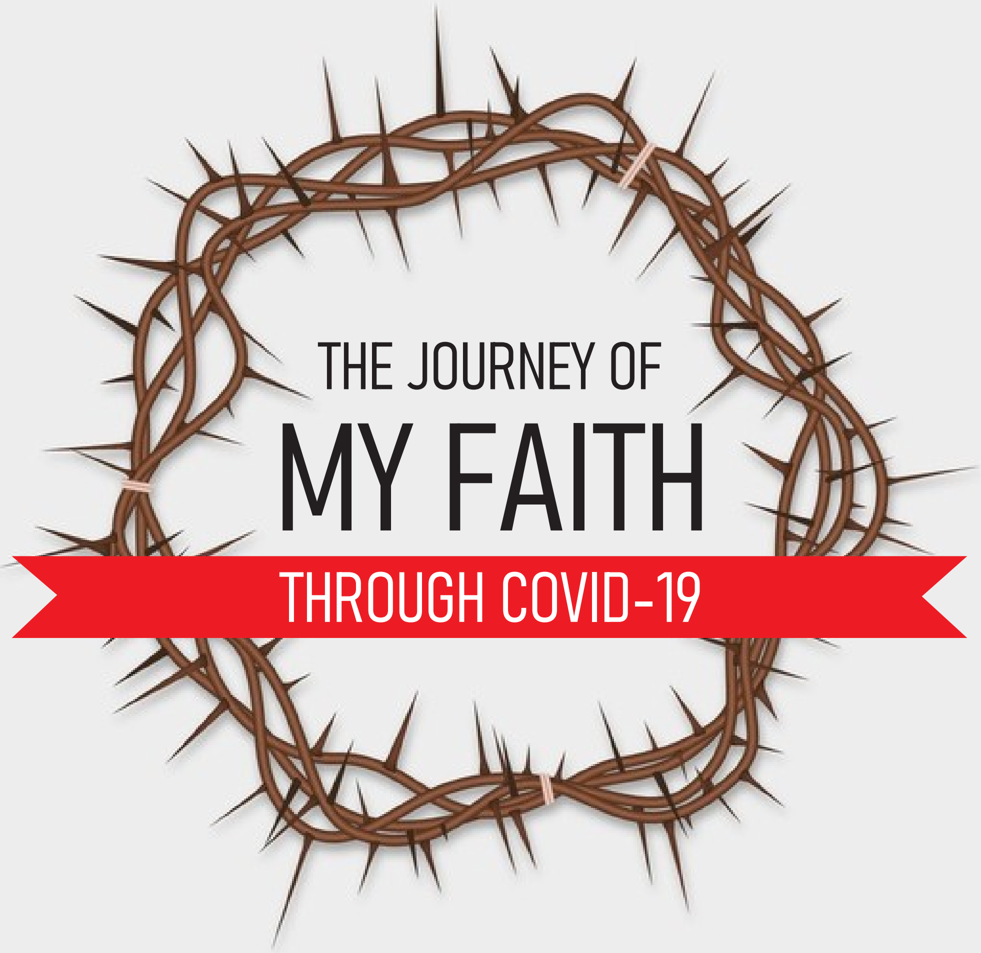
Her demise was the alarm bell for the community to fight back with a more vigorous sense of unity and solidarity. The Task Force Team was immediately expanded in order to take the effectiveness of this team to more families.

Rosary Wall

When human efforts are coupled with heavenly graces, the outcome would surely be miraculous. We have created a Rosary Wall in and around the parish, to be protected from the fatalities of this virus. Each family is assigned a particular time of the day to pray the Rosary. Each family unit is assigned an hour, and the families of that unit pray during the time internally allotted to the family by unit presidents. Everyday, rosaries are prayed from 6.30 am to 9 pm. We have been successfully practising this spiritual strengthening from May 24th. The confidence among the parishioners and the cure of some critical patients prove that the Rosary Wall is effective and Mamma Maria is praying for and taking care of us.

Prevention, Preparedness and Prayer

Covid-19 is a virus that scatters the communities and commands people to stay away from the other. As I have mentioned earlier, it has to be fought back with never ending collectiveness; but while also following all the precautions. The virus can separate us physically, but by using the possibilities of modern information technology, we can still stay close to each other. Preventive precautions, preparedness to fight and constant prayer are the three key principles to fight back Covid-19 at this point. God is at our rescue.



THE JOURNEY OF MY FAITH THROUGH COVID-19

Fr. Tenny Parakka CMI
is the Parish Priest of
St. Marys Church, Malad East

I'm still trying to find the trails of the Coronavirus, trying to figure out how it crept in and managed to have me in its grasp. I had adapted to every miniscule precaution in order to keep the virus at bay. I thought that the virus could not get hold of me until I actually fell prey to it.

It all started with a rise in my body temperature which I unwarily concluded to be viral fever due to the climate changes. However, after a couple of days of self-medication, the situation compelled me and Fr. Sijesh George, my co-priest to consult the physician who promptly recommended us for a Covid-19 test. I got admitted at Holy Spirit Hospital, Andheri and by evening that day, BMC medical personnel administered the Covid-19 test on me. The next morning, I was in for the most devastating news as we both were pronounced Covid-19 positive. I realized that I had embarked on a traumatic juncture of my life where I had to fight my battle against the most dreaded corona virus. I developed an

emotional tumult inside me when I shared this news with my near and dear ones. They consoled and encouraged me to build-up my confidence. The prayerful assurance and wishes from the Cardinal, Bishops, priests, religious and all the well-wishers brought a sense of solace in me. I made sure that I began my battle with a positive approach. The management and the nurses at Holy Spirit Hospital, especially Sr. Prema, made every attempt possible for us not to give into negativity about the illness. The prayers of all the well-wishers became blessings and turned into a powerful weapon in our fight against the virus. There was positivity around among the doctors and the medical staff and I had no reason whatsoever to grow adverse in my self-confidence.

After five days of effective treatment, there was a sudden upheaval in my health condition, wherein I developed breathlessness as my oxygen level began to drop dramatically. Now there was a crisis of thoughts in me where I was at the verge of being despaired. I knew that my real struggle had just begun. However, a deeper thought about the very purpose of my life, and the manner in which I have lived it so far, gave me a great sense of satisfaction. I found myself being elevated in spirit even though my flesh was growing weaker. 'Thy Will Be Done' is all I kept uttering over and over again. The grace of Jesus kept me convinced that I had indeed lived my life for Him. I began to count the blessings which I have received from Him throughout my life. I recall having yearned for death when my pain aggravated due to acute breathlessness as many as three times. Death seemed an easier option than going through this unbearable pain. At all three instances, Jesus gave me the grace to arise with an optimistic approach. Undoubtedly, it is the Lord who permitted me to go through these moments of intense agony in order to interiorize His love and grace more concretely.

I surrendered myself entirely into His Providence. God was there with me in my suffering, Mother Mary was there standing by me with her merciful look, solacing and interceding for me. I could feel the Holy Spirit strengthening me in my moments of struggle.

Fear of death and loneliness can cause immense mental stress to anyone. But if you realize you are in the hands of God, provided and protected by His grace, you begin to feel your inner strength and positivity. Being Covid-19 positive can be effectively translated into a positive outlook towards our own life. The very fact I was safe in the hands of God, and that nothing could overpower Him worked for me. Let the precious blood of Jesus cleanse us from all malignancy and dangers of the world. Let our loneliness become our prayer of hope. The Father who heard the cry of His Son on the cross, will also heed to our cry in pain and send his angels to comfort us. Like Jesus, we too are called to surrender all our problems in the hands of God and let God take charge of us.

At the foot of the cross Mother Mary was there for Jesus. Even in our sufferings, peak of pain, loneliness and fear of death let us to turn to the Mother, because she is always there for us to comfort us. My journey with Covid-19 was indeed my 'Calvary-experience' that helped me to know God better, to understand God deeper and to draw to Him even closer.

എന്ന്, ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം മാലാഖ

ഇത്രയും നിസ്സഹായമായ ഒരവസ്ഥ ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലും വന്നിട്ടില്ല. അങ്ങ് ഏപ്രിൽ മാസം മുതൽ ദാ ഈ ജൂലായ് മാസം വരെ ഓരോ ദിവസവും നേരം പുലർക്കുന്നത് മരണവാർത്തകൾ കേട്ടിട്ടായിരുന്നു. എന്റെ കൈകളിലൂടെ കടന്നുപോയവർ ഇന്നലെ പോകും വരെ എന്നോട് വർത്തമാനം പറഞ്ഞിരുന്നവർ, വിറക്കുന്ന കൈകളാൽ എന്നെ അനുഗ്രഹിച്ചവർ, ഇന്ന് അതേ വരാന്തകളിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ അവരെല്ലാം ഒരോർമ്മ മാത്രം.

Leeshma Thomas
is a nurse at Aditya Birla Hospital, Pune.

വാർത്തകളിൽ കേട്ട് പരിചയം മാത്രമുണ്ടായിരുന്ന കൊറോണ എന്ന ഇറ്റാലിയൻ വാക്ക്, എന്റെ മുന്നിലെത്തിയത് രാഘവൻ മാഷിലൂടെയാണ്. രണ്ട് മക്കളും ഭാര്യയുമായി ജീവിച്ചിരുന്ന രാഘവൻ മാഷ് ഒരു പനിയായാണ് ആശുപത്രിയിലെത്തിയത്. അമേരിക്കയിൽനിന്നും വന്ന ടോമിനെക്കാണാൻ പോയിരുന്നതൊഴിച്ചാൽ കൊറോണയുടെ നിരീക്ഷണപാതയിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കാമായിരുന്ന ഒരാൾ. പക്ഷെ, പതിയെ പതിയെ മാഷ് ഒരു രോഗിയായികൊണ്ടിരുന്നു. പനിയും ചുമയും, ഛർദിയും തുടങ്ങി ലോകാരോഗ്യസംഘടന നിർത്തി വച്ചിരുന്ന ലക്ഷണങ്ങളെല്ലാം മാഷിന്റെ ശരീരത്തിൽ കണ്ടു തുടങ്ങി. 12 രൂപയുടെ

സാധാരണ മാസ്ക്കിൽ നിന്നും N95 ലേക്കും Zet Kit ലേക്കും ഞാൻ കയറിക്കൂടി. ഒടുവിൽ 48 മണിക്കൂറിന്റെ നീണ്ട കാത്തിരിപ്പിനൊടുവിൽ ആ സത്യം ഞങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. "Covid Positive" ഞങ്ങളുടെ രൂപമാറ്റത്തിൽ നിന്നും തന്നെ ഏറേക്കുറേ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയ മാഷ്. ഈ വാർത്ത കേട്ടത് ഒരു ചിരിയോടെയായിരുന്നു രണ്ട് മൂന്ന് ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം Isolation വാർഡിലേക്ക് മറ്റൊരു അന്തേവാസിയും എത്തി. ഗായത്രി. പനിയും ചുമയും വന്നു. രോഗലക്ഷണമായി കണ്ടു നിന്ന ഞങ്ങൾക്ക് മുന്നിൽ വെറും മണിക്കൂറുകൾ കൊണ്ട് അവർ മരിച്ചുവീഴുകയായിരുന്നു. ശ്വാസത്തിനുവേണ്ടി അവർ എന്റെ കൈകൾ ഞെരിച്ചുടച്ചു. മരണം വെപ്രാളത്തിനിടയിൽ അവരുടെ കണ്ണുകൾ എന്നെ നോക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ജീവൻ തിരിച്ചു കിട്ടാൻ വെമ്പൽ കൊള്ളുന്ന ആ കണ്ണുകൾ. ഇന്നും എന്റെ ഹൃദയത്തെ വേദനിപ്പിക്കുന്നു. ക്ലീൻ ചെയ്ത് ശരീരം പൊതിഞ്ഞ് വീട്ടുകാർക്ക് കൊടുക്കാൻ വേണ്ടി ചെന്നപ്പോഴാണ് ഞാൻ ആ ദുരന്തസത്യമറിയുന്നത്.

തൊട്ടപ്പുറത്ത് ഒരു ചുമരിനപ്പുറത്ത് കിടന്നുറങ്ങുന്ന രാഘവൻമാഷിന്റെ ഭാര്യയാണ്. എന്റെ മുന്നിൽ 2 കീറതുണികൾ കൊണ്ട് പൊതിഞ്ഞു കെട്ടി വെച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇതൊന്നുമറിയാതെ 14 ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം വരുന്ന രണ്ടാമത്തെ Swab Report കാത്തിരിക്കുന്ന ആ മനുഷ്യനോട്, ജീവന്റെ പാതി ഈ വരാന്തയിൽ ഒരന്ത്യചുംബനത്തിനുപോലും അനുവാദമില്ലാതെ തന്നെ കാത്തിരിപ്പുണ്ടെന്ന് എങ്ങനെ പറയും. ഒടുവിൽ ആ രംഗങ്ങൾക്കെല്ലാം സാക്ഷിയായിരുന്ന ഞങ്ങളുടെ വാർഡ്ബോയ് രാഘവൻ മാഷിനെ കൊണ്ടുവന്നു. ആ നിമിഷം അവിടെയുണ്ടായിരുന്നവർ അനുഭവിച്ച മാനസികസമ്മർദ്ദം ഒരു പേനക്കും ഒരു കടലാസിനും അപ്പുറമായിരുന്നു. ഒടുവിൽ എല്ലാ കാർമേഘങ്ങൾക്കപ്പുറം പതിനാലാം ദിവസം ആ റിപ്പോർട്ട് വന്നു. നെഗറ്റീവാണത്രേ. മരണത്തിന്റെയും ജീവിതത്തിന്റെയും ചതുരംഗകളികൾ നടക്കുന്ന ആ നാൽ ചുമരുകൾക്കിടയിൽ നിന്നും നടന്നു പോകുന്ന മാഷിനെ ഇപ്പോഴും ഓർമ്മയുണ്ട്.

മാഷിനുശേഷം പലരും വന്നുപോയി, ദുബായിൽ നിന്നും രോഗലക്ഷണങ്ങളുമായി എത്തിയ ബഷീറും മൂന്നുമാസം പ്രായമുള്ള അലീനമോളും, കൊറോണ രോഗികളെനോക്കി ഒടുവിൽ രോഗം പിടിപ്പെട്ട ഡോ. വിനീതും പിന്നെ ഒടുവിൽ ഞാനും.

ഇന്നെന്റെ പതിനാലാം ദിവസമാണ്. ഇന്ന് വരാൻ പോകുന്നത് ഒരു പക്ഷേ ഒരു സന്തോഷവാർത്തയായിരിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ദു:ഖവാർത്ത. സ്കൂൾ മുടക്കാൻ ജലദോഷപനിക്കായി കാത്തിരുന്ന ആ 8 വയസ്സുകാരിയും Injection പേടിച്ച് ആശുപത്രിയിൽ പോകാതിരുന്ന പതിനാലുകാരിയും കെട്ടിപിടിച്ചും, ഉമ്മവച്ചും, വായിലിട്ട മിഠായി പോലും പകുത്തു തിന്ന 17 കാരിയും Cannula ഇടാനും, Bloodഎടുക്കാനും രോഗികൾക്കുവേണ്ടി കാത്തുനിന്ന 21 കാരിയും ഇന്നില്ല. ഇന്നുള്ളതും ഇനിയുള്ളതും ചില തീരുമാനങ്ങളാണ് ചില നല്ല തീരുമാനങ്ങൾ.

നമ്മൾ നമുക്ക് വേണ്ടിയല്ല ജീവിക്കുന്നത്. നമുക്ക് പിന്നിൽ നമ്മെ കാത്തു നിൽക്കുന്ന ഒരു പാട് പേരുണ്ട് എന്ന സത്യം മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുവാൻ ചില വിട്ടുവീഴ്ചകളും കണ്ണടയ്ക്കലും നാളെയുടെ നല്ലതിനാണെന്ന് തിരിച്ചറിവുണ്ടാക്കാൻ ഇന്നിന്റെ കരുതൽ നാളെയുടെ പുഞ്ചിരിയാണെന്ന് പറഞ്ഞ് പഠിപ്പിക്കുവാൻ ലോകമേ ഞാനും നിങ്ങൾക്ക്വേണ്ടി എന്നെ സമർപ്പിക്കുകയാണ്.

ലിനിയെ സ്നേഹിച്ച നിപ്പയെ ചെറുത്തിയതുപോലെ മനുഷ്യനെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പ്രളയത്തിനുമേൽ തിരിച്ചടിച്ചതുപോലെ നമുക്കും പോരാടാൻ സാധിക്കും. ഒരു കൊച്ചു കഷണം തുണിയ്ക്കും പത്തു രൂപയുടെ സോപ്പിനും പിന്നെ തോറ്റ് പോകാൻ മനസ്സില്ലാത്ത നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിനും മുന്നിൽ ഒരു കൊറോണക്കും വിജയിക്കാൻ സാധിക്കില്ല.

നാളെ ഉണരുമ്പോൾ കേൾക്കുന്നത് ഒരു സദ്വാർത്തയായിരിക്കട്ടെ. കൊറോണ 2020 തന്ന ഒരോർമ്മ മാത്രമാകട്ടെ. ഒരായിരം സ്നേഹത്തോടെ ഇനിയും തിരിച്ചുവരാനാകുമോ എന്നറിയാത്ത "ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം മാലാഖ".

This too shall pass...

Bidhul Varghese
is a parishioner of St. Sebastian Church, Kanjurmarg East.

> "Sitting in that one BHK apartment and eating the food that was provided (mediocre, bland meals, I would say, I missed the food that Amma used to make), I started valuing my family and near ones more.

Living through the Covid-19 pandemic seems like a distant experience for all of us. Never do we think that we also may one day contract this demonic 2020 villain that has ravaged the world and managed to take the lives of millions worldwide. But once we get the virus, we will be able to wade through it without much uneasiness. We all have been brought up in faith and the Lord gives us the willpower to overcome something that does very little to our bodies but may try to destroy us mentally.

It all started on the 6th of June when I experienced a sharp throat pain. We all usually get throat pains and we are aware of the usual intensity of pain which is mostly bearable. However, this time, it was different. I felt like I had swallowed a razor blade and it was stuck down there in my throat. Soon enough, the very next day, it escalated to a fever which wouldn't go away for the next ten days even after I took antibiotics. Within five days of getting fever, I lost my sense of smell and taste. Two days after losing my sensory functions, the Government of India added these symptoms to their official list of common symptoms for the virus. That's when we decided to get tested and even then I could not come to terms with the fact that there was the slightest chance by which I would have contracted the virus. We all thought that it would be anything else but not the Coronavirus. Two days later, my results came positive and that was a massive shocker to my family and close ones. Immediately after the hospital informed me about

my positive result, BMC officials from our ward contacted me and asked me if I was okay being home quarantined (since it was just me and my brother at home) and if I was, they would then send their team to sanitise the house to which I obliged. After a while, some people turned up in the society and started making some queries and taking surveys to see if someone else in my locality had any symptoms. That's when other people living in the society got to know about my case and a few of them asked the BMC team to get us out of the society since I was a potential hazard in the vicinity. Soon after that, I got a call from the BMC office asking me to pack my bags and get ready for a one off experience that I was about to embark upon. As the news of my positive report spread among my church forane circles, a special task force consisting of healthcare workers from the forane headed by Fr. Shaiju Kattayath sprung into action. This was one team that checked on my well being every day and made sure that I got all my necessities fulfilled throughout this journey.

After that, I was taken to a Covid Care Centre by the BMC team. Initially, the facilities provided were below average but they gave me one flat in their makeshift centre on demand and that went on to become a space where I discovered a different experience altogether. While you're reading this, try looking out of the window and you'll see nature healing itself. A city that was once polluted to its core today has cleaner air, a lot of birds that this city lost to its pollution are now back to their ecosystems. Sitting in that one BHK apartment and eating the food that was provided (mediocre, bland meals, I would say, I missed the food that Amma used to make), I started valuing my family and near ones more. In these difficult times, you come across such unexpected people who call you and check on you everyday, talking to whom gave me much hope and positivity. So many people care for you even without your knowledge. Your society stands by you while the people living in your own society disown you. But that's how life is, right?

Since I missed the food Amma used to make, I started learning new recipes online and now that I'm back home after twelve days of isolation, I started cooking the kind of food Amma used to make (since she is in Kerala). I discovered this passion for cooking and started cooking various mouth watering dishes at home and being a photographer by profession I was able to take nice pictures of them. I hope to start food blogging soon and wish to be good at it.

Covid-19 is a phase in life and by God's grace we all are blessed enough to have the entire Diocese and the Government of India by our side to help us fight this. Some of you all may or may not go through this phase, but Faith and Trust in the almighty will help us wade through rough waters.

ഭയമല്ല ജാഗ്രതയാണ് വേണ്ടത്

Greeshma Krishnan
is a nurse at Holy Spirit Hospital, Andheri East.

വർഷങ്ങളുടെ അനുഭവപാടങ്ങളില്ല. ഇതിന് മുമ്പ് രാജ്യം വിട്ട് പുറത്തുപോയിട്ടില്ല. എന്തിനേറെ പറയുന്നു പാചകം പോലും അറിയില്ല. Corona Virus എന്ന് Microbiology Text Book-ൽ കണ്ട ഒരു ഓർമ്മ മാത്രം എന്നത് ഇതുവരെ സ്ഥിരീകരിക്കപെടാത്തതും കേട്ടുകേൾവിപോലും ഇല്ലാത്തതുമായ ഈ രോഗം പരീക്ഷക്ക് വരില്ല എന്നത് ഉറപ്പായിരുന്നു. പഠിത്തം കഴിഞ്ഞ് "കർത്താവേ മിന്നിച്ചേക്കണേ" എന്ന് പറഞ്ഞ് ആദ്യത്തെ ജോലിക്കായി ട്രെയിനിൽ കയറുമ്പോൾ ഒരു വർഷത്തിനുള്ളിൽത്തന്നെ ഞാൻ തള്ളിക്കളഞ്ഞ ഈ റബ്ബുട്ടാനുമായി മല്ലിട്ട് ഇത്രയും വലിയൊരു Challenge മറികടക്കേണ്ടിവരുമെന്ന് സ്വപ്നത്തിൽ പോലും വിചാരിച്ചില്ല.

മുബൈയിലെ ജീവിതം ഒന്ന് ആസ്വദിച്ച് വരികയായിരുന്നു. Wardലെ ജോലിയും പുതിയ കൂട്ടുകാരും മുംബൈ നഗര കാഴ്ചകളും...

ചൈനയിലും മറ്റ് രാജ്യങ്ങളിലും Corona തന്റെ മുദ്ര പതിപ്പിച്ച് തുടങ്ങി. Indiaയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ Caseകൾ മാത്രം സ്ഥിരീകരിച്ച സമയം. പിന്നെ എല്ലാം പെട്ടെന്നായിരുന്നു. Sanitizer, Mask, PPE, Hand Washing, Social Distancing. എന്തിനേറെ പറയുന്നു കണ്ണടച്ച് തുറക്കും മുമ്പ് Special Ward ഒരു Covid Isolation Ward ആയി. എല്ലാം കൂടി കണ്ടപ്പോൾ ഒരു ചെറിയ ഭയം തോന്നി. എങ്കിലും ആദ്യത്തെ Covid Duty ആത്മാർത്ഥമായി തന്നെ ചെയ്തു. ഓരോതവണ ഇറുകിയ Mask ഊരുമ്പോഴും എന്റെ മുഖത്ത് വന്ന പാടുകൾ എന്നെ വേദനിപ്പിച്ച്കൊണ്ടിരുന്നു. സൂര്യൻ അസ്തമിക്കാത്ത രാജ്യത്തിൽപോലും വലിയൊരു പ്രഹരം ഏൽപ്പിക്കാൻതക്ക കരുത്തനായ ശത്രുവാണ് മറുവശത്തെന്ന് മനസിലാക്കിയപ്പോൾ പതിയെ നാട്ടിൽ വിളിച്ച് മാതാപിതാക്കളോട് കാര്യം പറഞ്ഞു.

“ദൈവം അറിയാതെ ഒന്നും സംഭവിക്കില്ല. നീ ധൈര്യമായിട്ട് ഇരിക്ക്” എന്ന മറുപടിയാണ് പിന്നീട് താങ്ങായത്.

അങ്ങനെയിരിക്കെ Morning Duty കഴിഞ്ഞ് ഒരു ദിവസം വന്നപ്പോൾ നല്ല തൊണ്ട വേദന. പിന്നെ പനിയായായി, ശരീരംവേദനയായി. രുചിയും മണവും പോയി പതിയെ വരണ്ട ചുമയും തലവേദനയും. രാത്രിതന്നെ Casualtyൽ പോയി Injection എടുത്തു. ലക്ഷണങ്ങൾ Coronaയുടെതായതുകൊണ്ട് 4 ദിവസം isolate ചെയ്തു. പിന്നെ അടുത്ത ദിവസം തന്നെ Covid Testഉം ചെയ്തു. എല്ലാംക്കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ആകെ നെഞ്ചിൽ ഒരു ഭാരം.

പിന്നെ സഹപ്രവർത്തകർ അല്ല, സഹോദരങ്ങളെ കരുതുന്ന ചേച്ചിമാരും സിസ്റ്ററും തരുന്ന ഒരു ആത്മവശ്വാസത്തിൽ നെഞ്ചിലെ ഭാരം കുറഞ്ഞപോലെ. പിറ്റെന്ന് രാത്രി 12 മണിക്ക് Hospital Supervisor എന്നെ Ground Floor ലേയ്ക്ക് വിളിച്ചു. ഞാൻ താഴെ എത്തിയപ്പോൾ Sisterഎന്നോട് പറഞ്ഞു. ”Greeshma your test results are Positive” ഇതുകേട്ടപ്പോൾ എന്റെ മനസ്സിലാകെ ശൂന്യതയായിരുന്നു. ആശുപത്രിയിലെ ആദ്യത്തെ പോസിറ്റീവ് സ്റ്റാഫ്. ഒന്നും മിണ്ടാതെ ഒരു നിമിഷം ഞാൻ ഇരുന്ന് പോയി. പിന്നീട് ഞാൻ അറിയാതെ തന്നെ കണ്ണ് നിറഞ്ഞൊഴുകി. എന്റെ Covid Isolation Ward ലേക്ക് ഷിഫ്റ്റ് ചെയ്തു. ഒരുപാട് നല്ല സുഹൃത്തുക്കളുടെയും സഹോദരങ്ങളുടെയും പ്രാർത്ഥനകൊണ്ട് ഞാൻ അതിജീവിച്ചു. മനസ്സിൽ ആകെ ഒരു പിരിമുറുക്കം ആയിരുന്നു. ഈ ദിവസങ്ങളിൽ എന്റെ അതിജീവനം കൂട്ടുകാരും സഹോദരങ്ങളും മാതാപിതാക്കളും ഞങ്ങളുടെ ആശുപത്രി അധികൃതരും നൽകിയ ആത്മവിശ്വാസമാണ്. Vitamin C അടങ്ങിയ ഓറഞ്ച്, നാരങ്ങവെള്ളവും ധാരാളം കുടിച്ചു. Vitamin Tablets, ചുടുവെള്ളം, കൃത്യമായ ഭക്ഷണം, ആവശ്യത്തിനു വിശ്രമവും ആത്മവിശ്വാസവും പ്രാർത്ഥനയും. രണ്ടാമത് വിട്ട Sampleൽ Negative Resultആകുമെന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ Result Negative ആയിരുന്നു. ലോകം കീഴടക്കിയ സന്തോഷമായിരുന്നു. പിന്നീട് 7 ദിവസം Hostelലെ Sick Room ൽ Rest എടുത്തു. അങ്ങനെ ഒരു മാസത്തിന് ശേഷം പൂർണ്ണ ആരോഗ്യവതിയായി ഞാൻ Corona Positive Patientsനെ ശുശ്രൂഷിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ധൈമായി പറയട്ടെ “ഭയമല്ല ജാഗ്രതയാണ് വേണ്ടത് ”.

അമൂല്യരക്തത്താൽ രക്ഷിക്കപ്പെട്ട

മാർ തോമസ് ഇലവനാൽ
കല്യാൺ രൂപതയുടെ മെത്രാൻ

'അഭിഷിക്തന്റെ അമൂല്യരക്തത്താൽ രക്ഷിക്കപ്പെട്ട' എന്നതാണ് സഭയ്ക്കു നല്കിയിരിക്കുന്ന വിശേഷണം. പഴയ നിയമത്തിൽ ഇസ്രായേൽ ജനവും കുഞ്ഞാടിന്റെ രക്തത്താൽ രക്ഷിക്കപ്പെട്ട സമൂഹമായിരുന്നു. വെളിപാടുപുസ്തകത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ സ്വർഗ്ഗീയാരാധനയിൽ കുഞ്ഞാടിന് സ്തുതിയർപ്പിക്കുന്നഗണം ഏറ്റുപറയുന്നത്. "നിന്റെ രക്തംകൊണ്ട് എല്ലാ ഗോത്രത്തിലും ഭാഷ കളിലും ജനതകളിലും രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നുമുളള വരെ ദൈവത്തിനു വേണ്ടി വിലയ്ക്കു വാങ്ങുക യും ചെയ്തു" (5:9) എന്നാണ്. അതുപോലെ സ്വർഗ്ഗത്തിൽ വെളളയങ്കിയണിഞ്ഞ് ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുന്നവർ "കുഞ്ഞാടിന്റെ രക്തത്തിൽ തങ്ങളുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകിവെളുപ്പിച്ചവർ" (7:14) ആണെന്നു പറയുന്നുണ്ട്. ഭൂമിയിലെ സഭ വരാനിരിക്കുന്നതിന്റെ പ്രതീകമാണ്.

ഇസ്രായേൽ ജനം രക്തത്തിൽ ഉറപ്പിക്കപ്പെട്ട ഉടമ്പടിയിലൂടെ ദൈവജനമായിത്തീർന്നു (പുറ. 24:6-8). അതുപോലെ കർത്താവിന്റെ രക്തത്തിലൂടെ പുതിയ ഉടമ്പടി ഉറപ്പിക്കപ്പെട്ടു (മർക്കോ. 14:24). ഓരോ വി. കുർബ്ബാനയിലും ഈ ഉടമ്പടി നവീകരിക്കപ്പെടുകയും സഭയാകുന്ന ദൈവജനം ദൈവത്തിന് നന്ദി പറയുകയും ചെയ്യുന്നു. അവിടുത്തെ തിരുരക്തത്തിലൂടെ രക്ഷിക്കപ്പെട്ടവരാണ് സഭയുടെ മക്കളെന്ന് ഇതിലൂടെ പ്രഘോഷിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. വി. പത്രോസ് അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്നു : "നിങ്ങൾ വീണ്ടെടുക്കപ്പെട്ടത് നശ്വരമായ വെള്ളിയോ സ്വർണ്ണമോ കൊണ്ടല്ല..... ക്രിസ്തുവിന്റെ അമൂല്യരക്തം കൊണ്ടത്രേ" (1 പത്രോ. 1:18-19).

സഭയിൽ

വി. പൗലോസ് പറയുന്നു "അവിടുത്തേക്ക് സഭയിലും യേശുക്രിസ്തുവിലും തലമുറകളോളം എന്നേയ്ക്കും മഹത്വമുണ്ടാകട്ടെ. ആമ്മേൻ" (എഫേ. 3:21). ഈശോയാകുന്ന മൂലക്കല്ലിൽ അപ്പസ്തോലന്മാരാകുന്ന അടിത്തറയിൽ വളർന്നു വരുന്ന കർത്താവിന്റെ പരിശുദ്ധ ആലയമാണ് സഭ. "പരിശുദ്ധാത്മാവിൽ ദൈവത്തിന്റെ വാസസ്ഥലമായി നിങ്ങൾ അവനിൽ പണിയപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു" (എഫേ. 2:22) എന്നും പൗലോസ് അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്നു. ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കാനായി കർത്താവിന്റെ നാമത്തിൽ പ. ആത്മാവിനാൽ ഒരുമിച്ചുകൂട്ടപ്പെട്ട ആരാധനാസമൂഹമാണ് സഭ. രണ്ടാം വത്തിക്കാൻ കൗൺസിലും ദൈവജനമാണ് സഭയെന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. കാറോസൂസയ്ക്ക്ശേഷമുളള കൈവയ്പ് പ്രാർത്ഥനയിൽ കാർമ്മികൻ ചൊല്ലുന്നത്: 'അങ്ങയുടെ അഭിഷിക്തൻ പീഡകളനുഭവിച്ച് വീണ്ടെടുത്ത അജഗണമായ പ. കത്തോലിക്കാസഭ' എന്നാണ്. അതുപോലെ, പ. ആത്മാവാണ് സഭയെ ദൈവത്തെ ആരാധിക്കുന്ന സമൂഹമാക്കിത്തീർക്കുന്നത്.

കർത്താവിന്റെ അമൂല്യരക്തത്താൽ രക്ഷിച്ച് മാമ്മോദീസായിലൂടെ സഭയുടെ അംഗങ്ങളാക്കി മാറ്റിയ സമൂഹം "രാജകീയ പുരോഹിതഗണവും വിശുദ്ധ ജനതയും ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം ജനവുമാണ്. അതിനാൽ വിളിച്ചവന്റെ നന്മകൾ പ്രകീർത്തിക്കണം" (1 പത്രോ. 2:9). പന്ത്രണ്ടാം പീയൂസ് മാർപ്പാപ്പായുടെ ചാക്രികലേഖനത്തിൽ (Mistici Corporis) പറയുന്നു : 'രക്ഷകനായ ഈശോ ദൈവരാജ്യത്തെക്കുറിച്ച് പ്രസംഗം ആരംഭിച്ചപ്പോൾ സഭയാകുന്ന മൗതികശരീരത്തിന് രൂപംകൊടുക്കുവാൻ ആരംഭിച്ചു. കുരിശിൽ രക്തംചിന്തി മരിക്കുമ്പോൾ വരെ അതു തുടർന്നു. പ. ആത്മാവിന്റെ ആഗമനത്തോടുകൂടി അത് സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടു' എന്ന്. പ. ആത്മാവിന്റെ ആഗമനം സഭയാകുന്ന പുതിയ ദൈവജനത്തിന് ജന്മം നൽകി.

ഞങ്ങൾ അങ്ങേയ്ക്ക്

പുതിയ നിയമത്തിലെ ദൈവാരാധന സഭയിലും സഭയോടു ചേർന്നുമുളളതാണ്. "അവർ ഏകമനസ്സോടെ ദേവാലയത്തിൽ ഒരുമിച്ചുകൂടുകയും ഭവനം തോറും അപ്പം മുറിക്കയും.... ചെയ്തിരുന്നു" (നട. 2:46) എന്ന് ആദിമസഭയെക്കുറിച്ച് നമ്മൾ വായിക്കുന്നു. ഓരോ ആരാധനാസമൂഹവും സഭയുടെ നിദർശനമാണ്, ആവിഷ്ക്കാരമാണ്. സഭ എന്നാൽ വിളിച്ചുകൂട്ടപ്പെട്ട സമൂഹം എന്നാണല്ലൊ അർത്ഥമാക്കുന്നത്. കർത്താവു പറഞ്ഞു, 'നിങ്ങൾ എന്റെ നാമത്തിൽ ഒരുമിച്ചുകൂടുമ്പോൾ ഇത് ചെയ്യുവിൻ" ദൈവാരാധനയ്ക്കായാണ് ദൈവം ജനത്തെ ഒരു സഭയായി ഒരുമിച്ചു ചേർത്തിരിക്കുന്നത്. വി. കുർബ്ബാനയാണ് സഭയ്ക്ക് രൂപം കൊടുക്കുന്നത്;

സഭയാണ് വി. കുർബ്ബാനയ്ക്ക് നിദാനമായിരിക്കുന്നത്. "നീതിമാന്മാരുടെ സംഘത്തിലും സഭയിലും ഞാൻ കർത്താവിന് നന്ദി പറയും" (സങ്കീ. 111:1) എന്ന് സങ്കീർത്തകൻ പറയുന്നുണ്ട്.

വി. കുർബ്ബാനയിൽ സങ്കീർത്തനത്തിനുശേഷം വരുന്ന പ്രാർത്ഥനയിൽ "സകല സൗഭാഗ്യങ്ങളും നന്മകളും നിറഞ്ഞ് മുടിചൂടി നില്ക്കുന്ന സഭയിൽ ഞങ്ങൾ അങ്ങയെ സ്തുതിക്കുന്നു" എന്നാണല്ലോ ചൊല്ലുന്നത്. വി. കുർബ്ബാന സ്വീകരണത്തിന് മുമ്പ് 'ജീവിക്കുന്ന ദൈവത്തെ നിങ്ങൾ സ്തുതിക്കുവിൻ' എന്ന ശുശ്രൂഷയുടെ ആഹ്വാനത്തിന് മറുപടിയായി സമൂഹം 'സഭയിൽ അവിടുത്തേക്ക് സ്തുതിയുണ്ടായിരിക്കട്ടെ' എന്നാണ് ചൊല്ലുന്നത്. സഭയുടെ എല്ലാ അപ്പസ്തോലികപ്രവർത്തനങ്ങളുടേയും ആത്യന്തികലക്ഷ്യം ജനത്തെ ദൈവത്തെ ആരാധിക്കുന്ന സമൂഹമാക്കിത്തീർക്കുകയാണെന്ന് രണ്ടാം വത്തിക്കാൻ കൗൺസിൽ പഠിപ്പിക്കുന്നു (SC. 10)

സന്തോഷത്തോടും പ്രത്യാശയോടുംകൂടെ

'സന്തോഷത്തോടും പ്രത്യാശയോടും കൂടെ ഞങ്ങൾ അങ്ങേയ്ക്ക് കൃതജ്ഞത അർപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നു' എന്നാണ് പ്രാർത്ഥന അവസാനിക്കുന്നത്. ഈശോ പ. ആത്മാവിൽ ആനന്ദിച്ച് പിതാവിനെ സ്തുതിച്ചു എന്നാണ് നമ്മൾ കാണുന്നത് (ലൂക്കാ. 10:21). ഈശോയുടെ സ്വർഗ്ഗാരോഹണത്തിന് സാക്ഷ്യം വഹിച്ച അപ്പസ്തോലന്മാർ സന്തോഷത്തോടെ ദേവാലയത്തിൽ ദൈവത്തെ സ്തുതിച്ചുകൊണ്ട് കഴിഞ്ഞുകൂടി എന്ന് നമ്മൾ വായിക്കുന്നു (ലൂക്കാ. 24:53). സ്വർഗ്ഗരാജ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രത്യാശയാണ് സന്തോഷത്തോടെ ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുവാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നത്.

ഇവിടെ പ്രാർത്ഥനയിൽ "സന്തോഷത്തോടും പ്രത്യാശയോടും കൂടെ" എന്നത് മൂലാർത്ഥത്തിൽ 'തുറന്ന അധരങ്ങളോടും അനാവൃതമായ മുഖത്തോടും കൂടെ' എന്നാണ് കാണുന്നത്. ഇത് ഏശയ്യായുടെ ദർശനത്തോടും ബന്ധപ്പെടുത്തി മനസ്സിലാക്കണം. അവിടെ, ചിറകുകൊണ്ട് മുഖം മറച്ചുകൊണ്ടാണ് സെറാഫുകൾ 'കർത്താവ് പരിശുദ്ധൻ' എന്ന് ഉദ്ഘോഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് (6:2-3). പുതിയ നിയമത്തിൽ പ. ആത്മാവിലൂടെ സഭയുടെ അംഗങ്ങളായവർ, ദൈവമക്കളെന്നനിലയിൽ അനാവൃതമുഖത്തോടെ അഥവാ പ്രസന്നവദനരായി സന്തോഷത്തോടെയാണ് ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുന്നത്.

ഇതുപോലെ വി. പൗലോസ് പറയുന്നു : "കർത്താവിന്റെ മഹത്വം കണ്ണാടിയിലെന്നപോലെ മൂടുപടമണിയാത്ത മുഖത്ത് പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന നാമെല്ലാവരും" എന്ന് (2 കൊറി. 3:18). വി. കുർബ്ബാന സ്വീകരണത്തിനുമുമ്പുള്ള സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവേ എന്ന പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുമുമ്പ് കാർമ്മികൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത് 'അങ്ങയുടെ സന്നിധിയിൽ എപ്പോഴും പ്രസന്നവദനരും നിഷ്കളങ്കരുമായി വ്യാപരിക്കുവാൻ' എന്നാണല്ലോ. പ. ആത്മാവിലൂടെയുള്ള ദൈവപുത്രസ്ഥാനമാണ് ദൈവത്തെ പിതാവേ എന്ന് 'സന്തോഷത്തോടും പ്രത്യാശയോടുംക്കൂടെ' വിളിച്ചപേക്ഷിക്കുവാൻ നമ്മെ ശക്തരാക്കുന്നത് (റോമ. 8:14-17; ഗലാ. 4:6-7).

കൃതജ്ഞത അർപ്പിക്കുന്നു

ദൈവത്തിന്റെ രക്ഷാകർമത്തെ അനുസ്മരിച്ചുകൊണ്ട് വി. കുർബാനയിൽ നമ്മൾ ദൈവത്തിന് കൃതജ്ഞത അർപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത് എന്ന് ഈ പ്രാർത്ഥന നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. "കൃതജ്ഞതയായിരിക്കട്ടെ നീ ദൈവത്തിനർപ്പിക്കുന്ന ബലി" എന്ന സങ്കീർത്തകന്റെ വാക്കുകൾ (50:14) നമുക്ക് ഇവിടെ സ്മരിക്കാം.

Redeemed by the Precious Blood

"Redeemed by the precious blood of your anointed one" is the qualification given to the Church. In O.T. Israelites were a community redeemed by the blood of the lamb. As we see in the book of Revelation, heavenly group that offers praise to the Lamb proclaims "with your blood you bought for God men of every race, language, people and nation" (Rev. 5:9). And those who offer praise to God in heaven in white garments, are those who have "washed their robes white in the blood of the Lamb" (Rev. 7:14). The earthly community the church, represents the heavenly community.

Israelites became the people of God through the covenant ratified in the blood (Ex. 24:6-8). So too the new covenant was ratified in the blood Jesus Christ (Mk. 14:24). St. Peter reminds us "Remember, the ransom... was not paid in anything, neither in silver nor gold but in the precious blood of the lamb namely

Christ" (1 Pet. 18-19). In every Eucharistic celebration as the New Covenant in the blood of Jesus in renewed the church gives thanks to God. In the liturgy the church also proclaims every time that we are a community redeemed by the precious blood of Christ.

In the Church

St. Paul says: "glory be to Him from generation to generation in the church and in Christ Jesus for ever and ever Amen" (Ep. 3:21). The church as the temple of the Holy Spirit is built upon the foundation laid by the Apostles, Jesus being the corner stone. As St. Paul reminds us "all grow into one holy temple in the Lord; and you too, in Him, are being built into a house where God lives in the Spirit" (Ep. 2:22). Church is the people of God gathered together in the name of Christ by the Spirit, to worship God. Second Vatican Council defines the church as the people of God. In the prayer of imposition of hands after the Karosusa, the priest prays: "Lord, Almighty God, yours is the Holy Catholic Church, the flock, redeemed through the passion and suffering of your anointed one."

Those who are redeemed by the blood of Christ and are made members of the church through baptism are "a chosen race, a royal priesthood, a consecrated nation, a people set apart to sing the praises of God who called you out of darkness" (1 Pet. 2:9). Pope Pius XII writes in his Encyclical letter (Mistici Corporis) "As Jesus the Redeemer began to preach about the Kingdom of God He began to form the church as the mystical body of Christ. He continued it till the death shedding of blood on the cross. It was fulfilled at the coming of the Holy Spirit". The church as the community of the new people of God was inaugurated on the day of Pentecost. It is the Holy Spirit that makes the church as a worshiping community.

We offer - as a Community

The worship in the N.T. is worship in the church and with the church. We read about the early Christian Community: "They went as a body to the temple every day but met in their houses for the breaking of the bread" (Acts 2:46). Every worshiping community is the realization of the church. 'Ecclesia' literally means the community called together. Jesus said 'when you gather together in my Name you do this". It is for the worship of God that the community is brought together. Hence the Eucharist makes the church and the church exists for the Eucharist and for the worship of God. The Psalmist says "I will thank the Lord in the assembly of His people" (Ps. 111:1). In the prayer after the Psalms, the priest recites "May we praise you unceasingly in your church, crowned like a spouse with every goodness and grace". Before the communion as the deacon says "Let us praise the living God" the community responds "Let there by eternal praise to Him in the Church". Second Vatican Council reminds us that the ultimate aim of all the apostolates of the church is to bring together the people as a worshiping community (SC. 10).

With Joy and Hope

We recite in this prayer, "we offer you thanksgiving with joy and hope". We read that Jesus was filled with joy by the Holy Spirit and thanked His Father (Lk. 10:21). As we read in St. Luke's Gospel, the Apostles after the resurrection of Christ were filled with great joy and spent all their time in the Temple giving thanks to God (24:53). It is our hope in the life eternal in heaven that inspires us to praise God with joy. Here in the prayer we have, "we offer you thanksgiving with joy and hope". But in its original translation it is "with unclosed mouths and open faces" that we offer praise. Here this version 'with open faces" should be understood in the light of the vision of Isaiah. Those Seraphs in heaven were covering their faces with wings as they sing 'Holy' (6:2-3).

In the N.T. those who are made children of God through the Holy Spirit praise God with open faces and joyful hearts. So too, St. Paul says "All of us then, reflect the glory of the Lord with uncovered faces... in an ever great degree of glory" (2 Cor. 3:18). In the prayer of the priest before Our Father, before Holy Communion, we see the prayer "enable us to stand in your presence with cheerful faces and pure hearts". It is our awareness that the Holy Spirit has made us children of God that enables us to call out God, our Father, with joy and hope (Rom. 8:14-17; Gal. 4:6-7).

Thanksgiving

This prayer 'we offer you thanksgiving' reminds us that commemorating the salvific actions of God, in the Qurbana we offer thanksgiving to God. Here let us remember the words of the Psalmist. Let the giving of thanks be your sacrifice to God (50:14).

ST. THOMAS, THE APOSTLE

Feast Day: 3rd July

St. Thomas is the patron saint of architects, builders and India.

He was also called the Twin (Didymus).

Saint Thomas is represented in Christian art with a builder's square.

Growing with Jesus

Winners of Activity 1: #ClickMyPlantChallenge

Emmanuel Sanu,
St Alphonsa Forane Church, Kalewadi

Immanuel Anthony,
St.Thomas Cathedral, Kalyan (W)

Shawn Jaison,
St. Thomas Cathedral, Kalyan (W)

Bible Characters

Congratulations to all those who participated in the online Quiz!

The Top 10 winners of the Kids' Corner Activity 2: Quiz on Bible Characters

1. Vanessa Alex Kandivali East
2. Carissah Jacob
3. Gilget Mathew
4. Joseph Lazar
5. Faustina Roby J
6. Amala Justin
7. Ann Vigi Thalakottoor
8. Edwin Ajex
9. Jilby Saji
10. Benecia Thomas

FAMILY FUNTIME QUIZ

Kalyan Lantern presents to you a fun quiz which you can play with your family.

Syllabus:

1. English articles of Kalyan Lantern [June issue]

Go to www.thekalyanlantern.com .

Scroll to the end of the webpage. Click on "Last issue" to access the previous issue of Lantern.

You can also refer to the PDF file of the June issue shared in your parish whatsapp group.

2. General Knowledge about Saints of the Catholic Church

Link: quizizz.com/join?gc=8741328

General instructions:

1. Sit with your family and get ready for the quiz.

2. Click on the link. Sign in with your Full Name and Parish Name. For eg: **Glennis Joy, Kandivli E.** You may select any random grade and date of birth.

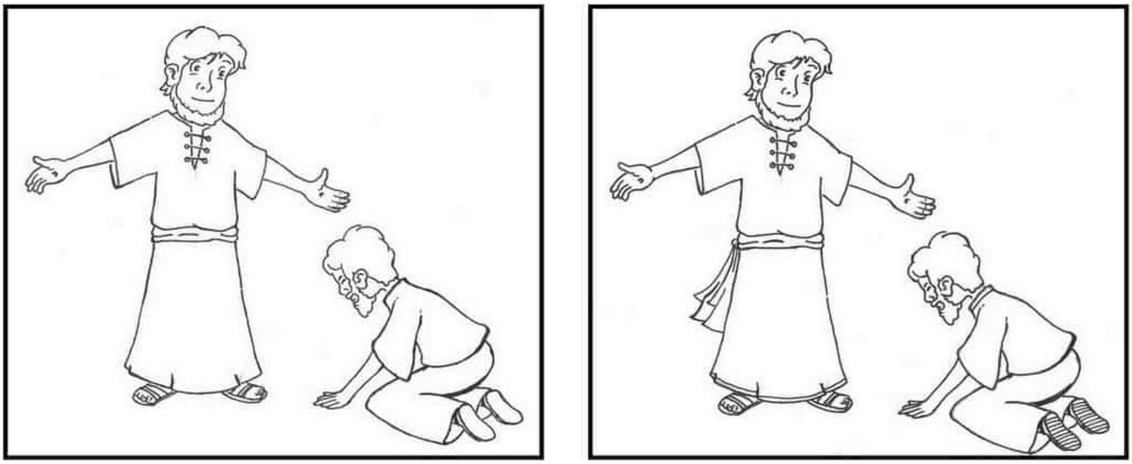
3. Complete the quiz on or before 1st August 2020, 10:00 p.m.

4. Duration of quiz: 20 minutes

5. Only one attempt per family is allowed.

The names of the winners of Family Funtime Quiz will feature in the next issue of Kalyan Lantern. All the best. Enjoy!

Activity - 1: Can you spot the difference?



Thomas answered him, “My Lord and my God!” Jesus said to him, “Have you believed because you have seen me? Blessed are those who have not seen and yet have come to believe.” (John 20:28-29)

Spot the difference between two pictures and write your answers in the comment section of this link. Please mention your name and parish name.

St. Bridget of Sweden

Feast Day: 23rd July

Bridget was born of a Swedish family in the year 1304. When she was just seven years old, the pious girl used to see visions of Jesus Christ crucified. Bridget believed in God and always spent her time in praying and helping others. Her father wanted to get her married. Being an obedient daughter, Bridget agreed and was married to Prince Ulpho of Sweden. She gave birth to eight children, one of whom, Catherine, became a Saint, later on. After her husband's death, Bridget wanted to live an even holier life. She decided to live a life of service to God and society.

Bridget had great love for the Passion of Christ. In 1350, a year of jubilee, she made a pilgrimage to Rome and Palestine. She never returned to Sweden after the pilgrimage. However, her days in Rome were far from happy. She was patient in bearing all the sufferings of illness for the love of Jesus on the Cross. She died in Rome in the year 1373 and is today, known as the patron Saint of Europe.

Let us make a prayer!

O God, who guided St. Bridget of Sweden through various paths in life, we pray to you that, just like you taught her the wisdom of the Cross, help us contemplate the Passion of our Savior, Jesus Christ; grant that we may seek your blessings in all things.

For Team Lantern,
Elizabeth Dimal

www.GodsOwnChoice.com

DIOCESE OF KALYAN
GodsOwnChoice.com

Fair, 25 / 164 / 62 / M.Com, B.Ed / Presently working as Jr. College Teacher / Parents from Thrissur / 9833002674 / 9137637032
george.ukken@gmail.com
GOC202061600

Fair, 29 / 164 / 56 / Doing Research work in Bio Chemistry with Martin Luther University, Halle, Germany / Parents from Pala / 9623114305 / 9890338398
rani.camilles@gmail.com
GOC202058916

Question:

What is wrong with contraception?

Answer:

Married love in God's plan:

Marriage is the wise and provident institution of God the Creator, whose purpose was to effect in man His loving design, which is that two persons (husband and wife) perfect one another and simultaneously cooperate with Him in the generation and rearing of new lives. Married love thus involves an exercise of the free will which is (a) total (no hold backs), (b) faithful (no room for a third person) and (c) fruitful (brings new life into being).Children are really the supreme gift of marriage and consequently, spouses should be open to receiving children lovingly.

This implies that couples are not free to act as they choose in exercise of their sexual faculties, as if nobody else has a say in the matter. On the contrary, they are bound to ensure that what they do corresponds to the divine plan. Use of contraception or sterilization frustrates that plan. That is because contraception and sterilization do harm to the nature of married love and the gift of life--they separate the unitive and procreative nature of conjugal relations. Also be it noted that every marital act stands independently and hence it cannot be argued that a whole married life of otherwise normal relations can justify occasional use of artificial contraception.

Consequences of Artificial Methods:

Use of artificial contraception can open wide the way for marital infidelity and a general lowering of moral standards. Another effect is that a man who grows accustomed to the use of contraceptive methods may forget the reverence due to a woman, and, disregarding her physical and emotional equilibrium, reduce her to

being a mere instrument for the satisfaction of his own desires, no longer considering her as his partner whom he should surround with care and affection. Worse, it is also the 'slippery slope' to the horrible evil of abortion.

Responsible Parenthood:

It is not as if the Church expects the couple to leave their family size to pure chance. Instead, she invites them to cooperate with God through"responsible parenthood". Spouses should pay careful attention to the nature of marriage as God created it, their current responsibilities to each other, any children already born, and the wider society. Within this context, the methods of Natural Family Planning (NFP) are acceptable because they respect God's divine plan for marriage.

Further reading: Humanae Vitae – On the regulation of birth. Encyclical of Pope Paul VI, July 25, 1968.

For Team Lantern,
A.F. Thomas

KARUNYA TRUST ®

SAFETY NET TO POOR

KARUNYA TRUST

An initiative of Kalyan Diocese

OUR REACH:
MUMBAI, MUMBAI SUBURBS,
THANE AND RAIGAD
DISTRICTS OF MAHARASHTRA
Updated as on: 30th June 2020

Reaching the Unreached

REACHING OUT TO:
HOMELESS, SLUM DWELLERS, MIGRANTS AND
TRIBAL PEOPLE DURING THIS COVID-19 CRISIS
81943 INDIVIDUALS...
16000 MIGRANTS...

45708 LUNCH PACKETS

7467 FOOD GRAIN KITS

2000 HAND SANITIZERS

9700 FACE MASK

150+ VOLUNTEERS

10 COUNSELLORS

1000 HAND GLOVES

1000 FACE SHIELD

THROUGH YOUR SUPPORT WE CAN
REACH OUT TO COVID-19 AFFECTED PEOPLE

JOIN THE CAUSE AND DONATE

A/c NAME:	KARUNYA TRUST RELIEF FUND
A/c NUMBER:	0366053000009877
IFSC CODE:	SIBL0000366
A/c TYPE:	SAVING
BANK:	SOUTH INDIAN BANK
BRANCH:	POWAI, MUMBAI

After making your generous donation please email us your details for generating receipt
(Name, PAN number, Amount Donated, Transaction reference number)
Email: **karunyatrustkdsa@gmail.com**

STAY HOME SAFE

...Leaving no one Behind...

9700 FACE MASKS

TO THANE POLICE DEPARTMENT

Facemasks are prepared by **Self Help Group Women Beneficiaries** of Karunya Trust who belong to socially and economically vulnerable communities of our society.

1000 SAFETY KITS

TO NAVI MUMBAI POLICE DEPARTMENT SUPPORTED BY CAMS

Belapur, Khargar, Kalamboli, Kamote, Old Panvel, New Panvel

COVID-19

FREE TELE COUNSELING

HELPLINE SERVICE

We are with you a call away...
You are not alone...

022 4916 5050

Languages:
English
Hindi
Malayalam

Monday to Saturday
9:00 am to 5:00 pm

@karunyatrustkalyandiocese

...Leaving no one Behind...

Printed and Published by **Fr. SHAPHY MUDAKKALIL** 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, HANUMAN MANDIR ROAD, POWAI, MUMBAI 400 076. Editor: **Fr. BIJU MANNAMCHERIL Kalyan Lantern Regn. No.: MAHBIL/2015/63218 | Postal Regn. No.: MNE/353/2018-20 | WPP No. MR/Tech/WPP-323/NE/2018 Posted at IIT Post Office, on 5th of every month**