



TRUE BREAD

MARCH 2025

# ഭൂ ബ്രഡ്

Volume 1 | Issue 3

ഒരു ക്രിസ്തീയ കുടുംബ മാസിക



ദൈവസ്നേഹത്തിന്റെ ആഴം  
ഡെയ്സിമോൾ

ദാതുബോധമില്ലാത്ത  
സുവിശേഷ പ്രഭാഷകർ  
പി.എസ്. ചെറിയാൻ

For She Loved Much  
Luke 7:47

വനിതാദിന  
മാർച്ച് 8  
ആശംസകൾ

Private Circulation only

John - 6:32

“Then Jesus said : .... my Father giveth you the **TRUE BREAD**”

യോഹന്നാൻ 6:32

‘യേശു : .... എന്റെ പിതാവത്രേ സ്വർഗ്ഗത്തിൽനിന്നുള്ള സാക്ഷാൽ അപ്പം നിങ്ങൾക്കു തരുന്നതു.’



ദൈവസ്നേഹത്തിന്റെ ആഴം  
| ഡെയ്സിമോൾ



ദൗത്യബോധമില്ലാത്ത സുവിശേഷ പ്രഭാഷകർ  
| പി. എസ്. ചെറിയാൻ

ലേഖനം, ഫീച്ചർ, കഥ, കവിത, സന്ദേശം, അനുഭവം തുടങ്ങിയവയും മാസിക സംബന്ധമായ പ്രതികരണങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും ക്ഷണിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ചീഫ് എഡിറ്റർ, ശ്രദ്ധ മീഡിയ മാരായമുട്ടം പി. ഒ., തിരുവനന്തപുരം - 695124  
Mob: +91 9495336764 | Email: truebreadmedia@gmail.com

ADVISORY BOARD

P. S. Cherian  
Dr. M. Stephen  
Dr. Jaison Thomas  
Dr. Sajikumar K. P.  
Joy Mathew

CHIEF EDITOR

Viju Marayamuttom

EXECUTIVE MANAGER

Joemon Varghese

EDITOR IN-CHARGE

Baiju S. Panacode

CONTRIBUTING EDITORS

Dr. Anil Kurichimuttom  
Dr. Binu Peniel

EDITORS

Anish kalluvila  
Praveen Prachodana

PUBLISHER

Prema Viju

TECHNICAL SUPPORT

Reuben Mathew Shibu

COVER & LAYOUT

Olapeepi Design Studio  
9020648395

08 ചിറകുകൾ  
ജോയ് മാത്യു

10 ദൈവത്തിന്റെ കൃപാ കടാക്ഷം  
ബിനു ജോസഫ് വടശ്ശേരിക്കര

12 തളരാതെ താങ്ങിയോൻ  
ആർ കെ അനിൽ കുമാർ

13 നാം എല്ലാവരും ഒരു യാത്രയിലാണ്  
ഷാജൻ ജോൺ ഇടയ്ക്കാട്

15 വേനൽ കാലത്തെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം  
ഡോ. ഷൈനി സന്തോഷ് BHMS

17 The Vulture and the Little Girl  
Dr. Binu B. Peniel

20 Women & Crisis: Lessons from the Life of Eve  
Dr. Annie George

23 For She Loved Much  
Rachel John

25 Voice from the Heart, beyond Words  
Sneha Samuel

കൃതികളിലെ ആശയങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വം ലേഖകർക്ക് മാത്രമാണ്. എല്ലാവിധ പുന:പ്രകാശനവും രേഖാമൂലമുള്ള അനുവാദത്തോടുകൂടി മാത്രം.



# വിമർശനങ്ങളല്ല; വിശകലനങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്...

വിജു മാരായമുട്ടം

മനുഷ്യരാശിയുടെ നിലനിൽപ്പിന് വെല്ലുവിളി വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലഘട്ടമാണിത്. പ്രകൃതിയുടെ സത്വ ലനാവസ്ഥ താളം തെറ്റുന്നു. അതിന്റെ അടയാളങ്ങൾ കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തിലൂടെ പ്രകടമായിരിക്കുന്നതിന്റെ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ തെളിവാണ് ആഗോളതാപനം ഉൾപ്പെടെയുള്ള പ്രതിസന്ധികൾ. വംശ, വർഗീയ, രാഷ്ട്രീയ തീവ്രവാദങ്ങളും മതമൗലികവാദങ്ങളും പെരുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. യുദ്ധത്തിന്റെ വിനാശങ്ങൾ ഒഴിഞ്ഞ നാളുകൾ ഭൂപരപ്പിൽ ഉണ്ടായിട്ട് കാലം എത്രയായി. രാജ്യങ്ങൾ രാഷ്ട്രീയ സ്വാതന്ത്ര്യം കൈവരിച്ചെങ്കിലും മറ്റ് പല മേഖലകളിലായി അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ആഭ്യന്തര കലാപങ്ങൾ നിത്യസംഭവങ്ങളാണ്.

സാമൂഹ്യപരിഷ്കർത്താക്കൾ തുടച്ചുമാറ്റാൻ പരിശ്രമിച്ച അതിർവരമ്പുകൾ ഘനം പ്രാപിക്കുന്നു. ഏത് രംഗത്തും നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന മത്സരാധിഷ്ഠിത മനോഭാവം നിമിത്തം സ്വാർത്ഥത സർവ്വസാധാരണമാകുന്നു.

ലഹരിയുടെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ തീവ്രമാണ്. കലാലയങ്ങൾ, ഹോസ്റ്റലുകൾ, തൊഴിലിടങ്ങൾ, പൊതുമതിരത്തുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിലെല്ലാം അഴിഞ്ഞാടുന്ന ഹൃദയദേഹ സംഭവങ്ങളുടെ പിന്നിലെല്ലാം ലഹരിയുടെ സ്വാധീനം തള്ളിക്കളയാനാവില്ല. ഉറ്റവരുടെ പോലും ജീവനെടുക്കുന്ന കൊലപാതകങ്ങളിലേക്ക്

നയിക്കുന്ന മാനസികാവസ്ഥയും വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയും വിശകലന വിധേയമാകേണ്ടതുണ്ട്.

പ്രഥമദൃഷ്ട്യാ ആത്മഹത്യയെന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നവ ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിൽ വിരളമല്ല. ഇതിന്റെയെല്ലാം നിജസ്ഥിതി പുറത്തുവരാൻ കടമ്പകൾ ഏറെയുണ്ട്. എല്ലാ സംഭവങ്ങളിലും അത്രയും നീണ്ട പ്രക്രിയകൾ താണ്ടിയുള്ള കാത്തിരിപ്പും പ്രയത്നങ്ങളും ഉണ്ടാവണമെന്നില്ല.

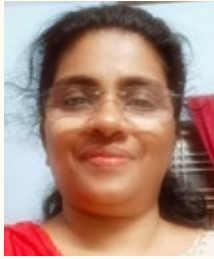
കുടുംബത്തകർച്ചയും വിവാഹമോചനവും കൂടുന്നതേയുള്ളൂ. പുതിയ തലമുറ മൂല്യബോധം നഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു മായാലോകത്തിലാണോ എന്ന് സംശയിക്കണം. സഭാജീവിതത്തിൽ നിന്ന് ഇളം തലമുറ അകന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രവണതയും അമ്പരപ്പുളവാക്കുന്നു. ദൈവഭയം കൈമോശം വന്നിരിക്കുന്നു. ഇതൊക്കെ വിരൽ ചൂണ്ടുന്നത് വലിയ അപായ സൂചകങ്ങളായാണ്.

ആത്മഹത്യ ഒന്നിനും പരിഹാരമല്ല. ശരിയായ സൗഹൃദങ്ങൾ എന്നത്തെയും പോലെ ഇന്നിന്റെയും അനിവാര്യതയാണ്. ചേർത്തു പിടിക്കുന്ന, ഒപ്പമുള്ള സൗഹൃദങ്ങൾ. സർക്കാർ, സർക്കാരിതര സംവിധാനങ്ങളൊക്കെ പ്രതിവിധികളുമായി ജാഗരൂകരെന്നത് പ്രതീക്ഷ നൽകുന്നു.

ക്രൈസ്തവ സഭയുടെ അനിവാര്യമായ ഇടപെടലുകളും കാലിക പ്രാധാന്യത്തുള്ള ദൗത്യ നിർവ്വഹണവും ഇവയ്ക്കൊക്കെയുള്ള ശാശ്വത പരിഹാരമാവണം.

ചീഫ് എഡിറ്റർ





**ഡെയ്സിമോൾ**  
(ദീപ്തി സ്പെഷ്യൽ സ്കൂൾ,  
മണക്കാല)

നിത്യ ജീവിതത്തിൽ നാം കാണുന്ന പല മുഖങ്ങളും വെച്ചുകെട്ടലുകൾ ആണെന്ന് നമുക്ക് തോന്നിയിട്ടില്ലേ?? സ്നേഹത്തിന്റെ മുഖംമൂടി അണിഞ്ഞവർ നമുക്ക് ചുറ്റും നടനമാടുന്നുണ്ട്... പലരും കാര്യസാധ്യത്തിന് വേണ്ടിയാണ് ഒപ്പം കൂടുന്നത്. എന്നാൽ അമ്മ മരണാലും നമ്മെ മറക്കാത്ത ദൈവസ്നേഹത്തിന്റെ ആഴങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ഒരു ചെറു ചിന്തയാകട്ടെ ഈ ലേഖനത്തിൽ...!



# ദൈവ സ്നേഹത്തിന്റെ ആഴം

**(1) വ്യക്തിപരമായ സ്നേഹം**  
(Personal Love)

ദൈവത്തിന് നമ്മോടുള്ള സ്നേഹം വ്യക്തിപരമാണ്... നമ്മെ പേർ ചൊല്ലി വിളിക്കുന്നു... നമ്മുടെ തലയിലെ ഓരോ മുടികളും എണ്ണപ്പെട്ടതാണ്... നാം അമ്മയുടെ ഉദരത്തിൽ ഉരുവാകുന്നതിനു മുമ്പ് അവിടുന്ന് നമ്മെ കണ്ടു. ഞാൻ പിണ്ഡകാരമായിരുന്നപ്പോൾ നിന്റെ കണ്ണ് എന്നെ കണ്ടു (സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 139:16). അവിടുത്തെ പുസ്തകത്തിൽ നമ്മെക്കുറിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തി വെച്ചിരുന്നു...നമ്മോടുള്ള ദൈവസ്നേഹത്തിന്റെ ആഴം അത്രയും വലുതാണ്...

**(2) നിരുപാധികമായ സ്നേഹം**  
(Unconditional Love)

ക്രിസ്തുവോ നാം പാപികൾ ആയിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ നമുക്കുവേണ്ടി മരിക്കയാൽ ദൈവം തനിക്ക് നമ്മോടുള്ള സ്നേഹത്തെ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു (റോമർ 5:8). ഉപാധികളില്ലാതെ നമ്മളെ സ്നേഹിക്കുവാൻ ദൈവത്തിനു മാത്രമേ കഴിയൂ.

**(3) ത്യാഗപരമായ സ്നേഹം**  
(Sacrificial Love)

തന്റെ ഏകജാതനായ പുത്രനിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന ഏവനും നശിച്ചു പോകാതെ നിത്യജീവൻ പ്രാപിക്കേണ്ടതിന് ദൈവം അവനെ നൽകുവാൻ തക്കവണ്ണം ലോകത്തെ സ്നേഹിച്ചു (യോഹന്നാൻ 3:16). ത്യാഗപരമായസ്നേഹം എന്നത് അർത്ഥമാക്കുന്നത് നിസ്വാർത്ഥമായ പ്രതിഫലം ആഗ്രഹിക്കാത്ത സ്നേഹം എന്നതാണ്. മറ്റൊരാൾക്ക് സന്തോഷം നൽകാനായി എന്തും ചെയ്യാൻ തയ്യാറാവുക, അതായത് സ്വന്തം ഇഷ്ടം നോക്കാതെ മറ്റുള്ളവരുടെസന്തോഷത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകുക, ഒരാൾക്ക് പറ്റുന്ന തെറ്റുകൾമനസ്സിലാക്കി ക്ഷമിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. സമയവും സാഹചര്യവും ഒക്കെ മാറിപ്പോയാലും നിലനിൽക്കുന്ന സ്നേഹം! അതാണ് ത്യാഗപരമായ സ്നേഹം

**(4) ശാശ്വതമായ സ്നേഹം**  
(Eternal Love)

നിത്യസ്നേഹം കൊണ്ട് ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിച്ചിരിക്കുന്നു (യിരമ്യോവ് 31:3). ശാശ്വതമായ നിലനിൽക്കുന്നത് ദൈവസ്നേഹം മാത്രമാണ്. ഈ ലോകത്തിൽ നാം കാണുന്നതൊക്കെ നശ്യമാണ്. ലോകവും ലോകത്തിലുള്ള ഒക്കെ മാറിയാലും ദൈവസ്നേഹം മാറ്റമില്ലാതെ എന്നും നമ്മോടൊപ്പമുണ്ട്. അവിടുത്തെ കരുണയും ദയയും നമ്മെ വിട്ട് പോകുകയില്ല. ശാശ്വതമായ സ്നേഹം കാലത്തെയും സാഹചര്യത്തെയും അതിജീവിച്ചു നിൽക്കുന്ന സ്നേഹമാണ്. ശാശ്വതമായ സ്നേഹം ആഴമുള്ള ബന്ധം, സ്വാർത്ഥത ഇല്ലായ്മ, എന്നിവയാണ്. ഇതിന് ആവശ്യം ഈ സ്നേഹബന്ധത്തിന് തികച്ചും മനുഷ്യരുടെ ഇടയിൽ പ്രകടനത്തിന് സ്ഥാനമില്ല എന്നുള്ളതാണ്. ദൃശ്യമല്ലാത്ത ആത്മബന്ധമാണിത്. പ്രതീക്ഷകളോ, ലാഭങ്ങളോ, കണക്കുകൂട്ടലുകളും ഇല്ലാത്ത സ്നേഹം. വാസ്തവത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഒരു പരിധിവരെ മക്കളോട് ഈ സ്നേഹമാണ് കാണാൻ കഴിയുക. വളരെ ആഴമുള്ള നിസ്വാർത്ഥമായ സ്നേഹം

**(5) രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്ന സ്നേഹം**  
(Transformative Love)

ദൈവത്തിന്റെ സ്നേഹം നമുക്ക് നൽകപ്പെട്ട പരിശുദ്ധാത്മാവിനാൽ നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ പകർന്നിരിക്കുന്നുവല്ലോ (റോമർ 5:5). നമ്മെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്ന ദൈവ സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുന്നത് നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ വാഴുന്ന പരിശുദ്ധാത്മാവാണ്. അത് നമ്മെ സത്യത്തിലും നീതിയിലും നടത്തും.. നമ്മോട് കൂടെയിരിക്കും. നടക്കേണ്ടുന്നവഴി പറഞ്ഞുതരും. ദൈവത്തിന് നമ്മോടുള്ള സ്നേഹം എത്ര വലുതാണ്! ഈ സ്നേഹമാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലൂടെ മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രദർശിപ്പിക്കേണ്ടത്, അതിന് ദൈവം നമ്മെ സഹായിക്കട്ടെ



പി.എസ്. ചെറിയാൻ

രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധകാലത്ത് സൈനികരുടെ ഇടയിൽ ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്നതിന് ഒരു യുവ പ്രഭാഷകനെ അയയ്ക്കുകയുണ്ടായി. സൈനിക കേന്ദ്രത്തിൽ എത്തിയ പ്രഭാഷകൻ, ഞാൻ നിങ്ങളോട് കുറച്ച് ഹാസ്യകഥകൾ പറയണോ ദൈവവചനം പ്രസംഗിക്കണോ എന്ന് നിങ്ങൾ പറയുക എന്നു പറഞ്ഞു. സൈനികരിൽ ഒരു നീളമുള്ള വൃക്ക എഴുന്നേറ്റ് ഇങ്ങനെ മറുപടി പറഞ്ഞു, 'നിങ്ങൾ 3000 കിലോമീറ്റർ യാത്ര ചെയ്ത് ഒരു കൂട്ടം പടയാളികളോടു സംസാ

# ദൗത്യബോധമില്ലാത്ത സുവിശേഷ പ്രഭാഷകർ





രിക്കുവാൻ എത്തിയതാണ്. ഇവിടെ ഇരിക്കുന്ന വരിൽ പലരും രണ്ടു മൂന്നു ദിവസത്തിനുള്ളിൽ ലോകത്തോട് യാത്ര പറയും എന്ന് ഉറപ്പാണ്. ഇവരോട് എന്ത് സംസാരിക്കണം എന്ന് നിങ്ങൾക്കു നിശ്ചയം ഇല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ കുറച്ചു തമാശ പറയുന്നതാണ് നന്ന്. സുവിശേഷം പ്രസംഗിക്കുവാൻ വിളിക്കപ്പെട്ടവർക്ക് ദൗത്യബോധം നഷ്ടപ്പെടുന്നത് വലിയ ദുരന്തമാണ്. അത്തരം ദുരന്തങ്ങൾ നിരന്തരം സംഭവിക്കുന്ന കാലമാണിത്.

ഒരു ആത്മീയ പ്രഭാഷകന് തന്റെ പ്രസംഗത്തിൽ ദൈവം നഷ്ടമായെന്നുവരാം എന്ന് പ്രസിദ്ധ ക്രൈസ്തവ എഴുത്തുകാരൻ ഇ. എം. ബൗണ്ട്സ് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ജ്വലിക്കുന്ന ഹൃദയത്തിൽ നിന്നുള്ള വാക്കുകൾക്കു മാത്രമേ മറ്റുള്ളവരുടെ ഹൃദയത്തെ ജ്വലിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയൂ. വായ ചീത്തയാണെങ്കിൽ ഹൃദയം നല്ലതായിരിക്കുകയില്ല എന്ന് മാത്യു ഹെൻ‌ട്രി എഴുതിയിട്ടുണ്ട്.

ഇക്കാലത്ത് സുവിശേഷ പ്രഭാഷകർ അവരുടെ വാക്കുകളിലും വ്യാഖ്യാനങ്ങളിലും പരിഹാസ്യരാകുന്നു. സോഷ്യൽ മീഡിയയിലൂടെ ലോകം മുഴുവൻ കേൾക്കുന്ന പ്രഭാഷണങ്ങളിൽ വിദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കുന്നതും അബദ്ധജഡിലവുമായ പരാമർശങ്ങൾ പൊതുജനം കേൾക്കുമ്പോൾ ദൈവനാമം ദുഷിക്കപ്പെടുകയാണ്.

കേൾവിക്കാരെ ആക്ഷേപിച്ചും ശകാരിച്ചും കുറ്റപ്പെടുത്തിയും പ്രസംഗിക്കുക മാത്രമല്ല സദസ്സിനെ ബഹുമാനിക്കാതെ 'നീ, നിന്റെ ,നീനോട്'

എന്നിങ്ങനെ ആവർത്തിച്ച് സംബോധന ചെയ്യുകയും ആണ് മിക്കവരും ചെയ്യുന്നത്. ചിലരാകട്ടെ സ്റ്റേജിൽ കയറിയാൽ പിന്നെ ഭ്രാന്തനെപ്പോലെയാണ്. ശബ്ദം ഒക്കെ വ്യത്യാസപ്പെടുത്തി അലറി വിളിക്കുന്നത് ആത്മാവിന്റെ പ്രവർത്തനമാണെന്ന് ധരിപ്പിക്കുവാൻ അവർ ശ്രമിക്കുന്നു. ദൈവശാസ്ത്രപരമായ അബദ്ധങ്ങൾ വിളിച്ചു കൂവുന്നവർ പരിഹാസ്യരാകുകയാണ്.

തിരുവചന പ്രഭാഷണം ദൈവസ്നേഹത്തിന്റെ ബഹിർസ്ഫുരണമാകണം. ലളിത മനോഹരമായും ശാന്തസുന്ദരമായും വചനം പ്രസംഗിക്കുവാൻ നാം ശീലിക്കണം. പ്രഭാഷകർ നല്ല പ്രഭാഷണങ്ങൾ കേൾക്കണം. ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ഒരു കേൾവിക്കാരനായി ജനത്തിനൊപ്പം ഇരിക്കണം.

ആശയവിനിമയത്തിന്റെയും പ്രഭാഷണകലയുടെയും വ്യാഖ്യാന ശാസ്ത്രത്തിന്റെയും സകല തത്വങ്ങളും ലംഘിച്ച് 'സ്റ്റേജ് പെർഫോമൻസ്' നടത്തുന്ന പ്രഭാഷകർ ദൈവനിയോഗത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യവും ജനത്തോടുള്ള കടപ്പാടും മറക്കുകയാണ്. 'വചനം പ്രസംഗിക്കുക' എന്ന് വിശുദ്ധ പൗലോസ് തിമോഥെയോസിനോട് ആജ്ഞാപിക്കുന്നുണ്ട്. ഭയഭക്തിയോടും ദൗത്യ ബോധത്തോടും പ്രേക്ഷക ബഹുമാനത്തോടും കൂടെ തിരുവചനം പ്രസംഗിക്കുന്നവർക്കു വേണ്ടിയാണ് ഇന്ന് ലോകം കാത്തിരിക്കുന്നത്.



# ചിരകൃത്യം



ജോയ് മാത്യു

**ചി**രകൃത്യം പറക്കാനുള്ളതാണ്... നാം നിൽക്കുന്ന തലത്തിൽനിന്ന് മറ്റൊരു തലത്തിലേക്ക് അതിവേഗം സഞ്ചരിക്കുവാൻ ചിരകൃത്യം ആവശ്യമാണ്... പക്ഷികൾക്കും വിമാനത്തിനും ചിരകൃത്യം ഉണ്ട്... പക്ഷികളുടെ ശരീരഘടനയനുസരിച്ചാണ് പറക്കലിന്റെ വേഗത. ചില പക്ഷികൾ ഉയർന്നു പറക്കും ചിലത് താഴ്ന്നും... ഏതായാലും ചിരകൃത്യം ഇല്ലാത്തത് പക്ഷികൾ അല്ല! ചിരക് മൃതലമാണെങ്കിലും കാമ്പുള്ളതാണ്... ചിരകൃത്യം മനോഹരമാണ്. ചിലതൊക്കെ വിവിധ വർണ്ണങ്ങളാൽ അലങ്കൃതമാണ്. മയിലിന്റെ ചിരകൃത്യം മനോഹാരിതമുണർത്തുന്നു!

ചിരകൃത്യം എന്ന തലക്കെട്ടിൽ ഒരു ചെറിയ പക്കി ഇവിടെ ആരംഭിക്കുകയാണ്....!

‘എങ്കിലും യഹോവയെ കാത്തിരിക്കുന്നവർ ശക്തിയെ പുതുക്കും; അവർ കഴുകന്മാരെപ്പോലെ ചിരക് അടിച്ചു കയറും’ (യെശയ്യാ 40 :31).

കഴിഞ്ഞദിവസം സമുദ്രത്തിൽ ഈ പിടിക്കുന്ന ഒരു ഒരു പക്ഷിയുടെ വീഡിയോ കണ്ടു. കടലിനുള്ളിലേക്ക് ഊഴ്ന്നിറങ്ങി ഒരു മത്സ്യത്തെ

പിടിച്ചു ഉപരിതലത്തിലെത്തി...പക്ഷേ.... നനഞ്ഞ ചിരകൃത്യമായി അതിന് ആകാശത്തിലേക്ക് ഉയർന്നു പൊങ്ങാൻ കഴിഞ്ഞില്ല... ജലോപരിതലത്തിൽ എത്തി അതിന്റെ ചിരകൃത്യം വിടർത്തി ശക്തമായി അടിക്കുവാൻ ആരംഭിച്ചു... ചില നിമിഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ കടൽക്കാറ്റിൽ അതിന്റെ ചിരകൃത്യം ജലാംശം എല്ലാം മാറി ഇരയുമായി ഉയർന്നുപൊങ്ങി... നനഞ്ഞ ചിരകൃത്യമായി ഒരിക്കലും ഉയർന്നു പറക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല... പക്ഷേ ചിരകൃത്യം ഉണക്കുവാനുള്ള സാധ്യതകൾ ഉണ്ട്...അത് ശ്രമകരമാണ്. ശ്രമിക്കണം, ഒരിക്കലല്ല, പലതവണ! ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കണം... നാം ഉയര പറക്കണം... ഉന്നതമായി ചിന്തകൾ ഉണ്ടാകണം...

ചില ജീവിത പരാജയങ്ങൾ നമ്മെ നിരാശരാക്കാം.... ചില പരിശ്രമങ്ങൾ പരാജയപ്പെട്ടെന്നു വരാം... മറ്റുചില അനുഭവങ്ങൾ നമ്മെ പുതിയ പാഠങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നതാകാം.

നാം പറന്നുയരണം... ഈ ലോകത്തിലെ കഷ്ടങ്ങളൊക്കെ തീർന്ന് ഒരിക്കൽ പ്രിയന്റെ അടുക്കലേക്ക് നാം പറന്നു പോകേണ്ടവരുമാണ്...



TRUE BREAD



ട്രൂ ബ്രഡ്

PRESENTS

ഒരു ക്രിസ്തീയ കുടുംബ മാസിക

# READ & REVIVE

ONLINE BIBLE QUIZ

**50 WEEKS**

**EVERY SUNDAY**

**9:30 PM**

**FREE REGISTRATION**

**FOR MORE DETAILS :**

+91 9745725498

+91 9961804932

**truebreadmedia@gmail.com**

**നോ** ഹയുടെ പെട്ടകത്തിൽ ഏറ്റവും അവസാനം വന്നു കയറിയ ജീവി ഏതായിരിക്കും എന്ന് നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? പുലിയും കടുവയും മാനും മൂയലുമൊക്കെ, അവരെ തോൽപ്പിക്കാൻ ആരുമില്ലാത്തതുകൊണ്ട് ആദ്യമേ വന്നു കയറി കാണും. എന്നാൽ ഏറ്റവും അവസാനം കയറിയത് ഒരുപക്ഷേ ആമ ആയിരിക്കും. വളരെ സാവധാനത്തിൽ നടന്നുവന്നാണ് ആമ പെട്ടകത്തിൽ കയറിയത്. ആമ കയറുന്നത് വരെയും നോ ഹയുടെ പെട്ടകം അടഞ്ഞിട്ടില്ല എന്ന് തന്നെ നമുക്ക് കരുതാം. നടത്തത്തിൽ ഏറ്റവും മിടുക്ക് കുറഞ്ഞ ആമയും ദൈവത്തിന്റെ പരിഗണനയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു.



**ബിനു ജോസഫ്**  
വടശ്ശേരിക്കര

# ദൈവത്തിന്റെ കൃപാകടാക്ഷം





മേനി പറയുവാൻ ഒന്നുമില്ലാതിരുന്നിട്ടും നാം ഇപ്പോഴും നിൽക്കുന്നത് ദൈവം പരിഗണിക്കുന്നു എന്നതുകൊണ്ട് മാത്രമാണ്. അർഹതയില്ലാതിരുന്നിട്ടും ദൈവം നമുക്ക് തന്നിരിക്കുന്ന എല്ലാ ആനുകൂല്യങ്ങൾക്കും അവിടുത്തോട് എല്ലായ്പ്പോഴും നന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കാം. നമ്മുടെ കഴിവുകൊണ്ടോ വേഗത കൊണ്ടോ സാമർത്ഥ്യം കൊണ്ടോ ഒന്നുമല്ല ഈ പട്ടകത്തിൽ നാം കയറിയത്, നമ്മോടുള്ള ദൈവത്തിന്റെ കൃപ ദീർഘമാക്കിയത് കൊണ്ട് മാത്രമാണ്.

ദൈവം തരുന്ന പ്രതിസന്ധികൾക്ക് പോലും നാം നന്ദി പറയണം. കാരണം, ഈ പ്രതിസന്ധികളാണ് നമ്മെ നന്നായി രൂപപ്പെടുത്തുന്നത്. പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതികൂലങ്ങളും ഇല്ലെങ്കിൽ നാം ദൈവസന്നിധിയിൽ അവിശ്വസതരായിത്തീരുവാൻ ഇടയുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ വരുമ്പോൾ അത് നമ്മുടെ നന്മയ്ക്ക് വേണ്ടി ദൈവം അനുവദിച്ചതാണെന്ന് കരുതി സന്തോഷിക്കുക.

നിങ്ങൾ മിടിക്കില്ലാത്തവനാണ്, സാമർത്ഥ്യം കുറഞ്ഞവനാണ് എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ദൈവം നിങ്ങളോട് കൂടെയുണ്ട്, ദൈവത്തിന്റെ കൃപാകടാക്ഷങ്ങൾ അവിടുന്ന് നിങ്ങളുടെ മേലും ചൊരിയും. ദൈവത്തിന്റെ കൃപ നിങ്ങളോട് കൂടെയുണ്ട്, അത് ബലഹീ

നതയിൽ തികഞ്ഞു വരുന്നതാണ്.

ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങൾ വേഗത കുറഞ്ഞവരോ സാമർത്ഥ്യം ഇല്ലാത്തവരോ ആയിരിക്കാം, സമൂഹമോ വേണ്ടപ്പെട്ടവർ പോലുമോ പരിഗണിച്ചില്ല എന്നു വരാം. ജീവിതത്തിന്റെ മത്സരയോട്ടത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ടു പോകുമോ എന്ന ഭീതിയുള്ളവർ ആയിരിക്കാം. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ നന്നായി അറിയുന്ന ഒരു ദൈവം നിങ്ങളെ കാണുന്നുണ്ട്.

യേശു കർത്താവ് എപ്പോഴും പരിഗണിച്ചിരുന്നത് അശരണരെയും രോഗികളെയും അനാഥരെയും വിധവകളെയും വിശക്കുന്നവരെയും, ദരിദ്രരെയും, പാപികളെന്ന് സമൂഹം മുദ്രകുത്തിയവരെയും, ഏറ്റവും പുറകിൽ നിൽക്കുന്നവരെയും ഒക്കെയായിരുന്നു.

നിങ്ങളുടെ കുറവുകളെയും ഇല്ലായ്മകളെയും ഓർത്ത് ഭാരപ്പെടേണ്ട ആവശ്യമില്ല. സകലത്തെയും സൃഷ്ടിച്ച മഹാ ദൈവത്തിന്റെ ഒരു ശ്രേഷ്ഠമായ സൃഷ്ടിയാണ് നിങ്ങളും. കൃപയുടെ വാതിൽ നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടിയും അവിടുന്ന് തുറന്നു വെച്ചിരിക്കുന്നു.

യൊര്യപ്പെടുക, ദൈവത്തിൽ പ്രത്യാശ വയ്ക്കുക. ബലഹീനതയെ പോലും തികവുള്ളതാക്കി മാറ്റുന്ന ദൈവത്തിന്റെ കൃപ നിങ്ങളോട് കൂടെയുണ്ടെന്ന് വിശ്വസിക്കുക.





# തളരാതെ താങ്ങിയോൻ

നിമിഷ നേരത്തിൽ തകർന്നുടയുമൊരു  
ഹിമബിന്ദു പോൽ ഞാൻ നീറിയപ്പോൾ  
നിശയുടെ നിശബ്ദമാം വീഥിയിലെന്നെ  
തളരാതെ താങ്ങിയോരെൻ യേശു നാഥാ

1

പരന്നേ അങ്ങേ സ്വരം ശ്രവിപ്പാനായ്  
അരികിലണയുന്നേ തൃപ്പാദത്തിങ്കൽ  
അരിയ മൊഴികളാം തിരുവചന സത്യങ്ങളെൻ  
അരുമ സംഗീതമായ് മനം നിറച്ചീടുനെ

2

അഴലിന്നാഴങ്ങളിൽ അലിഞ്ഞു വീഴുമ്പോളെൻ  
അരികിലായണഞ്ഞെത്തി തിരുകരം നീട്ടി  
അലകടൽ പോലെ ഇളകിയോരെൻ മനസിൻ  
ശാന്തിതൻ തിരിവെട്ടം പകർന്നോരെൻ നാഥാ

3

ഉയിരിന്നുയിരാമെൻ അരുമയാം പ്രിയനെ  
അടിയനിൽ തുകിയോരാ കൃപയതിശയമേ  
കൃപ കൃപയെന്നിൽ നിറയുന്നോറും  
നിറമനസോടെ വണങ്ങുന്നേയടിയാൻ



ആർ കെ അനിൽ കുമാർ



ഷാജൻ ജോൺ ഇടയ്ക്കാട്

പട്ടാഴി മെതുകുമ്മേൽ ബഥേൽ എന്ന ചോർ  
ന്നൊലിക്കുന്ന രണ്ടു മുറി വീട്ടിൽ ഒരു രാ  
ജകുമാരി താമസിക്കുന്നുണ്ട്. ഷിജി എബ്രഹാം  
എന്നാണ് ആ രാജകുമാരിയുടെ പേര്. രണ്ടു  
കാലുകളും തളർന്ന് കട്ടിലിൽ ലോകം തീർത്തി  
രിക്കുകയാണ് ഷിജി. നാല്പതാം വയസിലും  
പുഞ്ചിരിയോടെ കട്ടിലിൽ തന്നെ ജീവിതം തള്ളി  
നീക്കുവാൻ അധികമാർക്കും കഴിയില്ല. ഷിജി  
ക്കതിനു കഴിയുന്നു.

#### എങ്ങനെ?

എങ്ങനെ അതിനു കഴിയുന്നു എന്ന എന്റെ  
അന്വേഷണം എത്തി നിന്നത് അതിമനോഹര  
മായ കയ്യക്ഷരത്തോടെ എഴുതിയിരിക്കുന്ന നോ  
ട്ടുബുക്കിലാണ്. ഷിജിയുടെ പുസ്തകമാണത്.  
പ്രസിദ്ധീകരിക്കുവാൻ ഉള്ള കൊതിയോടെ എഴു  
തി തയ്യാറാക്കിയ പുസ്തകം. 'നാം എല്ലാവരും  
ഒരു യാത്രയിലാണ്' എന്നാണ് പുസ്തകത്തിനു  
നൽകുന്ന തലക്കെട്ട്.

**നാം എല്ലാവരും  
ഒരു യാത്രയിലാണ്**  
ഷിജി എബ്രഹാം പട്ടാഴി



## എന്താണ് ആ പുസ്തകം?

എന്റെ ജീജാമ്മയുടെ വർദ്ധിച്ചു. ഞാൻ ആ നോട്ടബുക്ക് വാങ്ങി, വായന തുടങ്ങി. എത്ര മനോഹരമായ ആശയങ്ങൾ. ചുറ്റുപാടുകളെ അപഗ്രഥിച്ച് വലിയ ദൈവിക സന്ദേശങ്ങളെ ലളിതമായി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. മിക്ക ആശയങ്ങളും ഉപമകളിലൂടെയാണ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. യേശുവിന്റെ രീതി. നമുക്കു ചുറ്റും സംഭവിക്കുന്നവയെയും പക്ഷിമൃഗാദികൾ, വൃക്ഷലതാദികൾ ഒക്കെ ഉപമകൾക്കുപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്.

## പുസ്തകം എങ്ങനെ?

തീർച്ചയായും നാം വായിച്ചിരിക്കണം. ഒറ്റയിരുപ്പിൽ വായിക്കാം. നല്ല ഒഴുക്കുള്ള എഴുത്ത്. നിത്യതയിലേക്കുള്ള യാത്രയിൽ അതീവ ശ്രദ്ധയോടെ ജീവിക്കുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന അദ്ധ്യായങ്ങൾ. ലോകത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തുകൊണ്ട്? നിത്യത നഷ്ടമാകാതിരിക്കാൻ എന്തു ചെയ്യണം? അങ്ങനെ ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ ലളിതമായി കുറിച്ചിരിക്കുന്നു.

## ആരൊക്കെ വായിക്കണം?

എല്ലാവരും വായിക്കണം. പാസ്റ്റർമാർ, ബൈബിൾ വിദ്യാർത്ഥികൾ, സൺഡേ സ്കൂൾ/യുവജന / സഹോദരി പ്രവർത്തകർ. വിദ്യാർത്ഥികൾ തുടങ്ങി എല്ലാവരും വായിക്കണം. പൊതുസമൂഹത്തിനും വായിക്കാൻ കൊടുക്കണം. ഒരു വിശദീകരണവുമില്ലാതെ ആർക്കും മനസ്സിലാകുന്ന രചനാരീതിയാണ് പ്രത്യേകത.

## വായിച്ചാൽ?

നല്ല ആശയങ്ങൾ കൊണ്ട് മനസൊന്നു നേരെയൊക്കും. പ്രസംഗം / ഉപന്യാസം തയ്യാറാക്കുവാൻ ഉള്ള പോയിന്റുകളും റഫറൻസുകളും ലഭിക്കും. കട്ടിലിൽ കഴിയുന്ന 40കാരിയുടെ എഴുത്ത് തന്നെയാണോ എന്ന അത്ഭുതം നിങ്ങൾക്കുണ്ടാവും.

## പുസ്തകത്തിന്റെ നാൾവഴി

ഷിജിയുടെ കൈകൾക്ക് എഴുതാൻ വേണ്ടത്ര ബലമില്ല. എങ്കിലും ഉള്ളിൽ എറിയുന്ന ആവേശം ഷിജിയെ കൊണ്ട് എഴുതിപ്പിച്ചു. അത്ര ലളിതമായിരുന്നില്ല. ഒരു പാട് സമയമെടുത്താണ് ഷിജി ബുക്കിലെ ഓരോ താളുകളും മനോഹരമാക്കിയത്. തന്റെ ജീവനായിരുന്നു ഓരോ അക്ഷരത്തിനും മഷിയായി പരിണമിച്ചത് എന്ന് പറയാം. അങ്ങനെ നീണ്ട കാലത്തെ ശ്രമഫലമായി പുസ്തകത്തിനുള്ള എഴുത്ത് പൂർത്തീകരിച്ച് പബ്ലിഷ് ചെയ്യുവാൻ നൽകി. എന്നാൽ ആ കൈയെഴുത്ത് പ്രതി കൊവിഡ് കാലത്ത്

കുടുങ്ങിപ്പോയി, മാത്രമല്ല ആ കൈയെഴുത്ത് പ്രതി സൂക്ഷിച്ച വ്യക്തിയെയും കൊവിഡ് കൊണ്ടു പോയി.

ഷിജിക്ക് പുസ്തകമിറങ്ങാത്തതിലും വിഷമം ഒരു നല്ല മനുഷ്യൻ കൂടി ആ തിരയിൽ നഷ്ടപ്പെട്ടല്ലോ എന്നതായിരുന്നു. വേദനകൾ ഉള്ളിലൊതുക്കി, വീണ്ടും പുസ്തകമെഴുത്ത് ആരംഭിച്ചു. അങ്ങനെ രണ്ടാമത്തെ കൈയെഴുത്ത് പ്രതി കാലങ്ങൾ എടുത്ത് പൂർത്തിയാക്കി.

## ഷിജി ഒരു അപൂർവ്വ വ്യക്തിത്വം

സത്യം. ഷിജി ഒരു അപൂർവ്വ വ്യക്തിത്വം ആണ്. പൂർണ്ണ ആരോഗ്യമുള്ളവർ പോലും അലസരായി ജീവിക്കുന്ന കാലത്ത്, ഷിജി സമൂഹത്തിന് വെല്ലുവിളി കൂടിയാണ്. ഇത്രമാത്രം ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളപ്പോഴും അതിനെ അതിജീവിക്കുന്ന മനക്കരുത്ത് കൊണ്ട് അത്ഭുതങ്ങൾ വിരിയിക്കുകയാണ് ആ മകൾ. എഴുത്ത് മാത്രമല്ല ചിത്രപ്പണികളും പെയിന്റിംഗും ഒക്കെയായി വിഭിന്നങ്ങളായ കഴിവുകൾ ഷിജിയുടെ ലോകത്തെ മനോഹരമാക്കുന്നു.

## ഷിജിയുടെ ലോകം

പപ്പായും അമ്മയും അനുജത്തിയുമാണ് ഷിജിക്കുള്ളത്. അനുജത്തി വിവാഹിതയായി മറ്റൊരിടത്താണ്. പപ്പായോടും അമ്മയോടുമൊപ്പം ഷിജി പട്ടാഴിയിൽ പാർക്കുന്നു. കട്ടിലാണ് ഷിജിയുടെ ലോകം. ആ കട്ടിലിൽ തന്നെ എഴുതാനുള്ള ബുക്കും പേനയും വരയ്ക്കാനുള്ള സാമഗ്രികളുമുണ്ട്. ഷിജിക്ക് അല്പം ഒന്ന് ചലിക്കണമെങ്കിൽ പോലും പരസഹായം വേണം. കട്ടിലിൽ നിന്നും താഴെയിറങ്ങുക ചിന്തിക്കാൻ പോലും കഴിയില്ല. അത്യാവശ്യങ്ങൾക്ക് പുറത്തിറങ്ങുവാൻ ആരെങ്കിലും സഹായിച്ചേ മതിയാകൂ.

## ഷിജി നമുക്കൊക്കെ ഊർജമാണ്

ഷിജിയുടെ ജീവിതവും അനുഭവങ്ങളും നമുക്കൊക്കെ ഊർജം പകരും. ഷിജിയെ കാണുന്നതും സംസാരിക്കുന്നതും ഓരോരുത്തർക്കും നൽകുന്ന ആവേശവും അതിരറ്റതാവും. ഷിജിയുടെ പുസ്തകം ഈ വനിതാ ദിനത്തിൽ വായിക്കണം. ഒപ്പം ഷിജിയെ വനിതകളുടെയും യുവാക്കളുടെയും കുട്ടികളുടെയും യോഗത്തിൽ അതിഥിയായി ക്ഷണിക്കണം. സൂം, ഗൂഗിൾ മീറ്റ് തുടങ്ങിയ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളിൽ കൂടി അത് നിർവ്വഹിക്കാം. ഷിജിയിലൂടെ നമ്മൾക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം അതുല്യമായിരിക്കും. (ഷിജി +918086965016).

എല്ലാവർക്കും വനിതാദിനാശംസകൾ !



സീസൺ മാറുന്നതിന് അനുസരിച്ച് രോഗങ്ങളും പിടിപെടാൻ സാധ്യതയേറെയാണ്. ഏതു കാലാവസ്ഥയിലും നമ്മുടെ ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കേണ്ടതിന് കൃത്യമായ ദിനചര്യ പിന്തുടരേണ്ടതുണ്ട്. മുൻകാലങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ചൂട് ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന ഒരു സാഹചര്യമാണ്. മാർച്ച്, ഏപ്രിൽ മാസങ്ങളിൽ നമ്മെ കാത്തിരിക്കുന്ന കൊടുംചൂടിൽ നിന്നും ആശ്വാസം നേടാനുള്ള ചില വഴികൾ നമുക്ക് നോക്കാം.



ഡോ. ഷൈനി സതോഷ്  
BHMS

## വേനൽക്കാലത്തെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം

## കാത്തിരിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ

കഠിനമായ സൂര്യപ്രകാശം കാരണം സൂര്യ താപം, സൂര്യഘാതം, ചർമ്മത്തിൽ പൊള്ളൽ, നിറം മങ്ങൽ, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ മുതലായവ നേരിടേണ്ടിവരും.

കൂടാതെ ചിക്കൻ പോക്സ്, ചെങ്കണ്ണ്, അഞ്ചാം പനി തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ പടർന്നു പിടിക്കുന്ന കാലവുമാണ്. മലിനമായ കുടിവെള്ളത്തിലൂടെ മഞ്ഞപ്പിത്തവും കോളറയും വയറിളക്കവും ബാധിക്കാം.

## പുറത്തേയ്ക്ക് ഇറങ്ങുമ്പോൾ

ചൂട് കൂടുതലാണ് എന്നുവെച്ചു എപ്പോഴും വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയാനാകില്ലല്ലോ! അത്യാവശ്യ കാര്യങ്ങൾക്കും ജോലിക്കും ഒക്കെ പുറത്ത് പോകേണ്ടി വരും.

കാലാവസ്ഥ മുന്നറിയിപ്പുകൾക്ക് അനുസരിച്ച് ജോലി സമയം ക്രമീകരിക്കുക. ഏറ്റവും കൂടുതൽ ചൂട് അനുഭവപ്പെടുന്ന സമയമായ രാവിലെ 11 മണി മുതൽ 3 വരെയുള്ള സമയം വിശ്രമവേളയായി പരിഗണിച്ച് ജോലി സമയം ക്രമീകരിക്കുക. മാത്രവുമല്ല, സൂര്യപ്രകാശം നേരിട്ട് ശരീരത്തിലേൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക.

## വേനലിലെ വസ്ത്രങ്ങൾ

കാലാവസ്ഥയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ വസ്ത്രങ്ങളും വലിയ പങ്കു വഹിക്കുന്നു. വീടിന് പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ ശരീരം മുഴുവൻ മൂടുന്ന ഇളം നിറത്തിലുള്ള കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. കൂടാതെ തൊപ്പിയോ കൂടയോ കൂടെ കരുതുക.

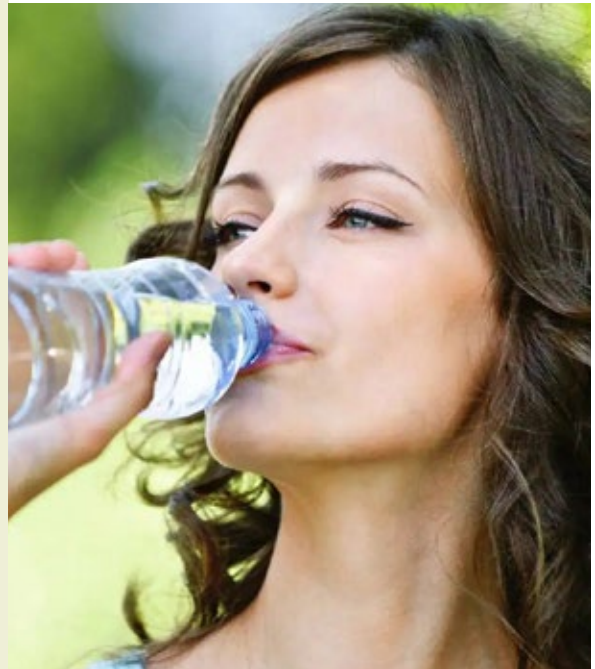
വിയർപ്പായ വസ്ത്രങ്ങളും തുവാലുകളും മറ്റും വീണ്ടും ധരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് കഴുകി വൃത്തിയാക്കി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

## വെള്ളം കുടിക്കുന്ന വേനൽ

ദാഹിപ്പിക്കുന്ന ചൂട് കാലത്തിൽ സാധാരണയിലും അധികം വെള്ളം കുടിക്കണം.

വേനൽക്കാലത്തുണ്ടാകുന്ന വിയർപ്പ് ശരീരത്തിലെ ജലാംശം കുറയാനും ക്ഷീണവും തളർച്ചയും ഉണ്ടാകാനും കാരണമാകുന്നു. ഇതിന് പരിഹാരമായി ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. അമിതമായി വിയർക്കുന്നവർ ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞി വെള്ളവും മോരും നാരങ്ങാവെള്ളവും ധാരാളം കുടിക്കുക. ഇത് ക്ഷീണം ശമിപ്പിക്കും; ശരീരത്തിലെ ലവണ നഷ്ടം പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യും.

നിർജലീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്ന ചായ, കാപ്പി, പെപ്സിയും കോളയും പോലുള്ള കാർബണേറ്റഡ് സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകൾ മുതലായവ ചൂട് സമയത്ത് ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.



## നന്നായി കഴിക്കാം, നല്ലത് കഴിക്കാം

ധാരാളം വെള്ളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പഴവർഗ്ഗങ്ങളാണ് തണുപ്പിനും മസ്‌മെലിനും ഓറഞ്ചും പപ്പായയും പോലെയുള്ളവ. ഇവ കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തെ തണുപ്പിക്കുക മാത്രമല്ല രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയും കൂടെ നൽകും. കൂടാതെ പച്ചക്കറികളും വിവിധ സാലഡുകളും ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ഗുണം ചെയ്യും.

ശരിയായി പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം ചൂടാതെ, സമയത്തു കഴിച്ചാൽ നല്ല ആരോഗ്യം ലഭിക്കുകയും ഭക്ഷ്യ വിഷബാധ വരാതിരിക്കാനും കാരണമാകും.

## കുട്ടികളെ കരുതാം

വേനൽ കുട്ടികൾക്ക് ഓടാനും ചാടാനും വിവിധ കളികളിൽ ഏർപ്പെടാനും സമയം കിട്ടുന്ന അവധിക്കാലമാണ്. എന്നാൽ വേനൽ വർദ്ധിക്കുന്ന സമയത്ത് കുട്ടികളെ പുറത്ത് കളിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്.

ഇരുചക്ര വാഹനങ്ങളിൽ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ സ്കാർഫ് തലയിൽ ചുറ്റുകയോ സൺ ഗ്ലാസ് ധരിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുക. വെയിലത്ത് പാർക്ക് ചെയ്യുന്ന വാഹനങ്ങളിൽ കുട്ടികളെ ഇരുത്തിയിട്ട് പോകരുത്.

ചുരുക്കത്തിൽ വരാൻ പോകുന്ന വേനലിൽ ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ പുലർത്തി കുറച്ചുകൂടി ശ്രദ്ധിച്ചാൽ അവധിക്കാലം വ്യാധിക്കാലമാകാതെ സുരക്ഷിതമാക്കാം.



# THE VULTURE AND THE LITTLE GIRL

*Photo credit: Kevin Carter*

Some of you might remember the image titled: The Vulture and the Little Girl, 1993, originally titled: Struggling Girl or The Vulture is Hungry. This image put tears into the eyes of humanity. The vulture is waiting for the girl to die and to eat her flesh, both are hungry. This photograph was taken by South African photo-journalist, Kevin Carter, while on assignment to Sudan, near the village of Ayod. Careful not to disturb the bird, he waited for 20 long minutes until the vulture was close enough, positioned himself for the best possible image, to get the two in focus, the hungry child and the



**Dr. Binu B. Peniel**



hungry bird. At that time Kevin Carter was likely unaware that he had captured one of the most controversial photographs in the history of photojournalism and took this photo from approximately 10 meters. Later on when this photograph was sold to The New York Times, when it appeared for the first time on March 26, 1993, overnight hundreds of people contacted the newspaper to ask what happened to the child. Whether the child survive?

The newspaper made a special editorial note saying the girl had enough strength to walk away from the vulture, but that her ultimate fate was unknown. Later on, this dramatic photographer received a lot of criticism, Kevin Carter was vehemently criticized for not helping that girl and walking away from the scene after completing his mission. The St. Petersburg Times in Florida wrote: “The man adjusting his lens to take just the right frame of her suffering, might just as well be a predator, another vulture on the scene.” Two vultures are there and one is behind the camera hiding. The attitude matters, yet the photojournalists were told not to touch the famine victims for fear of spreading diseases. Carter estimated during those years, there were twenty people per hour dying at the food center due to starvation.

Later on, Carter committed suicide due to guilt, depression, and lack of financial resources. He said: “I’m really sorry. The pain of life overrides the joy to the point that joy does not exist... I am depressed... without a phone... money for rent ... money for child support... money for debts... money!!!... I am haunted by the vivid memories of killings and corpses and anger and pain... of starving or wounded children, of trigger-happy madmen, often police, of killer executioners... I have gone to join Ken Oosterbroek [recently deceased colleague]

if I am that lucky”. Of course, dying or suicide is not a solution, he could have had a new storyline, transformed narrative, or rewritten his story for help and standing for the poor and needy.

Jesus said to his disciples “Blessed are you who are poor, for yours is the kingdom of God. Blessed are you who hunger now, for you will be satisfied. Blessed are you who weep now, for you will laugh. Blessed are you when people hate you when they exclude you insult you and reject your name as evil, because of the Son of Man. (Luke: 6: 17-26. This is Luke’s version of the sermon on the Mount, the Sermon on the Plain. This contains the Beatitudes, and it is presented in the context of bringing the good news to the gentiles. To a Greco-Roman audience, addressing Theophilus, physician Luke’s account of the gospel appears to be geared towards Gentiles, those in the Hellenistic context. This also has wider significance in the context of the universality, Hellenistic universality in the gospel. While Matthew’s account shows enormous emphasis on the fulfillment of the Old Testament scriptures, presenting Jesus as the fulfillment of the messianic kingdom, Luke presents a universal Savior. Luke specifically calls Jesus a light to the Gentiles in Luke 2. In chapter 3 Luke quotes Isaiah 40 by stating that ‘all flesh will see God’s salvation.’ It was Friedrich Nietzsche who once said: To live is to suffer, to survive is to find some meaning in the suffering. The good news of the gospel is the good news to the poor as the Latin vulgate, (the principal Latin version of the Bible, prepared mainly by St. Jerome in the late 4th century) calls it ‘beati,’ which translates to be happy, rich, or blessed. The corresponding Greek word is μακάριοι (Makarioi) which means blessed.

We have so many words in our every-

day vocabulary all centered on ourselves. Self-esteem, self-confidence, self-advertisement, self-gratification, self-glorification, self-motivation, self-pity, self-applause, self-centeredness, self-indulgence, self-righteousness, and so forth. At the same time, we are ignorant about our bondage, our shortcomings, our sinfulness, our guilt, our behavioral pattern, our disconnection from reality, and our rebellion. The tragedy of our culture today is that we all know that we are in a sinking ship yet we stand still and watch and wonder. Gospel promotes a counter-culture perspective and an upside-down kingdom. This is an invitation to deeper discipleship with Jesus. Just like Katherine Hawker says, Happy are we when our treasures cannot be quantified. Happy are we when our knowledge is tempered by mystery? Happy are we when our pain is held in the balm of love. Happy are we when our delight comes from beyond ourselves.

The gospel is the lifeblood of Christianity and it provides the foundation for countering and confronting culture. Gospel offers a counterculture way of life and it sets attitudes opposed to the prevailing social norm. We all live in the paradox of our humanness. We are both noble and ignoble, we are both rational and irrational, we are both moral and immoral, we are both creative and destructive, we are both loving and selfish, innovative and copycat, we are both Godlike and beast-like or barbaric. We are the same generation that built hospitals for the care of the sick, universities for the acquisition of knowledge, cars, airplanes, and other vehicles for transportation, and beautiful churches for the worship of God, but we also have built concentration camps, torture chambers, nuclear weapons for mass destruction and closed our churches and made restriction not to gather. We are a self-centered generation. How do we transition from

a self-centered ego-centric life to a God-centered (Theo-centered) life? Yes for many everything is centered around them, for some everything is geo-centric or cosmo-centric, the question is how do you live in this world God-centered? “I like your Christ, I do not like your Christians. Your Christians are so unlike your Christ,” said Mahatma Gandhi the Father of our nation. Let’s make sure we work hard to make Mahatma Gandhi wrong. Let this generation say I like your Christ and I like you just like first-century disciples in Antioch called “Christians,” which essentially means “little Christ” Acts 11:26.





# WOMEN AND CRISIS: LESSONS FROM THE LIFE OF EVE

**Dr. Annie George**

Principal, Faith Theological Seminary

**B**iblical Women, beginning from the first woman, faced various crises and challenges, connected with their personal lives, families, or nation. Some of them overcame it with the help of God, while others failed miserably. Their stories remind us of the importance of relying on God in times of crisis and trusting in Him for strength and guidance. These stories witness the power and grace of God.





As we celebrate Women's Day, the lives of women in the Bible offer valuable insights into not only the crisis women face but also their resilience and victory across generations.

This article looks at the story of the first woman, Eve. Genesis chapters 2 to 4 describe various crises in her life. The following struggles and crises in Eve's life mirror the life of many women today.

### 1. Temptation

The serpent tempted Eve in the Garden of Eden. The serpent questioned God's command not to eat from the Tree of the Knowledge of Good and Evil, casting doubt on God's intentions and authority. She was lured by the idea that eating the fruit would make her "like God, knowing good and evil" (Genesis 3:5).

### 2. Disobedience

Eve gave in to temptation, ate the forbidden fruit, and gave some to Adam. This act of doubt, rebellion, and disobedience was the first sin, often called "The Fall."

### 3. Judgement

After the sin, Eve and Adam experienced shame and tried to hide from God. God pronounced judgment: Pain in childbirth would increase and her relationship with Adam would involve struggle and imbalance.

They were expelled from the Garden of Eden, losing their perfect communion with God.

### 4. Sibling Rivalry and Sin

Cain, Eve's firstborn, became jealous of his brother Abel because God accepted only Abel's offering. This jealousy led Cain to murder Abel, committing the first act of human violence.



### 5. Grief and Loss

The murder has caused havoc in the family. Eve experienced the unimaginable pain of losing Abel to death and Cain to sin and separation. Cain was cursed and sent away to wander, which would have deepened Eve's sorrow as a mother.

But the story of Eve does not end there. It is a story of the triumph of a woman at the mercy of God. She continued to live and God blessed her with generations of sons and daughters.

### How Eve Overcame these crisis with God

#### 1. Acknowledgement of Sin

When God came in search of her, Eve admitted her role, saying, "The serpent deceived me, and I ate" (Genesis 3:13). This acknowledgement is an important step toward restoration.

#### 2. God's Mercy and Provision

Despite the consequences of their sin, God showed mercy: He clothed Adam and Eve with garments of skin, signifying care and covering their shame. He promised a

future Redeemer in Genesis 3:15, indicating that through Eve's offspring, sin and Satan would ultimately be defeated.

### 3. Faith in God's Promise

Eve demonstrated trust in God's promise when she named her firstborn, Cain, saying, "With the help of the Lord, I have brought forth a man" (Genesis 4:1).

### 4. Hope for Redemption

Eve's story is woven into the larger biblical narrative of redemption. Her offspring would eventually lead to Jesus Christ, who provides salvation for all.

### 5. God's Justice and Mercy

God confronted Cain about his sin, showing that He is just and holds people accountable. However, God also placed a mark on Cain to protect him, showing mercy even to the sinner. This act demonstrated to Eve that God's justice is balanced with His grace.

### 6. God's Promise Sustained Her Hope

In Genesis 3:15, God promised that her offspring would ultimately crush the serpent's head, pointing to a future Redeemer. This promise gave Eve hope despite the tragedy in her family.

### 7. The Birth of Seth

After Abel's death and Cain's exile, Eve bore another son, Seth. She declared, "God has granted me another child in place of Abel since Cain killed him" (Genesis 4:25).

Noah came from the lineage of Seth and eventually Jesus came, fulfilling God's redemptive plan.

### 8. Faith in God's Sovereignty

Eve trusted that God was, still in control and that His purposes would prevail de-

spite the evil and suffering she witnessed

## Lessons for us today from Eve's life

The following lessons from Eve's life can speak volumes to today's women.

1. The Reality of Sin: No one can neglect the effect of sin. Sin affects not only individuals but also families and communities. So we must stay grounded in God's Word to recognise and reject lies.

2. Confess and Repent: Like Eve, acknowledging our sins is essential for reconciliation with God.

3. Faith Amid Pain: Eve's trust in God's faithfulness amid grief and loss is a lesson to find strength in God's promises when we face grief and loss.

4. Trust in God's Plan: The Birth of Seth reminds us of the surety of God's promises even in the darkest times. Even in the face of sin and its judgement in our failures, God's mercy and redemptive plan are at work. God's provision and promises are greater than our mistakes. God's justice and mercy never change.

As we celebrate Women's Day, Eve's story reminds us that women are not defined by their struggles and challenges but by God's grace and redemption. Women's strength, faith, and resilience will continue to shape the world today. God who remembered Eve and redeemed her, is the One who defines the worth, purpose, and destiny of women in all generations.



# FOR SHE LOVED MUCH



**Rachel John**

**M**ary Magdalene from a small town of Magdala was the most inspiring woman character in the Bible. She is appreciated along with the other women who had followed Jesus and His disciples on their preaching tours, and had supplied generously out of their means (Lk.8:2,3). She had a good reason to quietly serve her Lord and express her gratitude to the One who redeemed her from the tombs of agony and torture of evil spirits. Lord Jesus' spontaneous response to a disciple who questioned the wastage of precious spike-nard flowing from the beautiful alabaster



flask is very much applicable to her as well “For She Loved Much” (Lk.7:47). Love was the foremost reason that prompted Mary to boldly choose the path of shame, betrayal and loneliness. She chose to follow close to her Master and feel the pain, humiliation and anguish that the rugged roads to Golgotha offered Him. Her unusual loyalty, quiet devotion and grateful love was expressed to her Lord in response to His magnificent love that redeemed her wretched soul from eternal condemnation and death.

Mary Magdalene was an integral part of those women that followed Jesus and ministered to Him on His journey from Galilee to Jerusalem (Matt.27:55,56). Even when there was no sight of His beloved disciples around-the one that reclined with his head on Jesus’s bosom and the one who’s courageous enough to die with Him; Mary daringly followed the cross. She witnessed the insults and physical torture that Jesus silently endured. She saw the heavy cross that He Himself carried to the ground of death. She shuddered at each hammer blow that pierced her Saviour’s hands and feet. She looked narrowly at the crucified criminal who mocked her Lord and questioned His power and authority. How her heart ached for Him who hung on the cross thirsty, bleeding and burdened with the sins of mankind! Mary not only walked with Jesus into Jerusalem, but also stood at the foot of the cross, recollecting His marvellous deeds and innumerable miracles done for multitudes.

The heart-wrenching cry of her Master pierced through her gentle soul, “My God, my God, why have You forsaken Me?” Mary knew it was the darkest hour of despair when even the Merciful Father had left His Beloved Son all alone to die for the lost world. She heard the gentle whisper of her Lord “Greater love has no one than this, that



someone lay down his life for his friends.” Yes, the beloved friend of a sinner hung on the cross, bereft of all heavenly glory so that we might comprehend the depth of His love, and reflect His divine love to others. Mary watched intently as her Lord gasped for that last breadth and with a loud cry yielded up His Spirit to the Father. She was hesitant to leave the dead body of Jesus for she dearly loved Him. She pushed herself to the place where her Master was laid and sat opposite the tomb (Matt. 27:61). Nothing less than the presence of Jesus could give solace to her. And lo, the Sabbath brought her glad tidings of her resurrected Lord who appeared to her in the garden by the grave. How excited was Mary to hear her Master call her by her name and commission her with a message of hope and joy to the disciples (Jn.20:16,17). She was comforted beyond measure to have clearly understood that her beloved Jesus would continue to be with her always, to the end of the age. Dear readers, aren’t we deeply stirred by the love and adoration of Mary Magdalene whose diligent steps directed her all the way from Galilee to the shadow of the cross at Golgotha? Can we like Mary follow closely to Jesus, and express our true love to Him by offering our Lord the best we possess-our precious time and our God-given gifts?



Sneha Samuel

# VOICE FROM THE HEART, BEYOND WORDS

“One day, I was traveling with my family in an auto-rickshaw. My father started talking to the auto-driver about Jesus Christ, while the driver, a kind man, shared his experiences from his faith. He mentioned that he used to be an ambulance driver and had traveled all over India, accumulating a lot of life experiences. Even now, as an auto driver, he still prays whenever he passes by a temple, mosque, or church” (18th June 2024).

This isn't something unusual; we often hear similar feelings from spiritual people. I've heard it many times from my school and college friends as well. It made me reflect—if an ordinary man–woman can genuinely pray to any deity regardless of the religious differences, why can't Christians worship and praise God together, despite belonging to different Christian traditions? After all, we share the same God and faith. When a child is born into a family, they usually adopt that family's tradition, often leading to other traditions being seen as less significant. Similarly, when someone regularly attends a particular church, they often become identified with that culture. So the 'Church' became the medium



which makes ‘Christian’ apart from other Christians.

The origin of the word ‘church’ can be traced to two foundational words- ‘qahal’ and ‘ekklesia’. The Greek word ekklesia (ἐκκλησία) is used in the Septuagint to translate the Hebrew word qahal (קָהָל). Most of the English versions translate Qahal as ‘congregation’ or ‘assembly’, hence its common application to the ‘church’ in the Old Testament. The term ‘Qahal Yehweh’ describes the gathering of the people of God, often for worship and or instruct. The gathering of God’s people is not confined to the New Testament but is evident throughout the Old Testament as well. In the Old Testament, God gathered his people at specific places where His presence dwelled, offering them the opportunity to know Him, worship Him, obey Him and communicate with Him often through His anointed ones. However, these sacred places were not always free from human failings, as irresponsibility, corruption, disobedience and wickedness occasionally occurred. Even in such movement of spiritual decline, God reveals Himself through His faithful ones – kings, judges, prophets – to guide his people back to the true doctrine. He consistently upheld the sanctity of His dwelling place and emphasized the necessity of purity of heart among His people.

In the New Testament, Jesus underscores this principle when He declared, ‘My house shall be called a house of prayer, but you have made it a den of thieves’ (Matthew 21: 13), underlining the necessity of holiness and sincerity in worship. This statement was made when Jesus drove out the money changers and merchants from the temple in Jerusalem, expressing His deep concern for the sanctity of the prayer House. His word, ‘My House’, continue to resonate today, offering a powerful remind-

er of the true purpose of spaces dedicated to worship and prayer. We’ve built 2,000 years of church traditions, missionary values, evangelical customs, and rituals that are important to pass on to future generations with beautiful honouring values. That’s admirable and worth preserving. But when we discuss those histories ‘Where is Christ?’ the cornerstone of church, if we truly admire Him? Why, then, do we feel difference when we encounter someone from a different Christian tradition? Can today’s Church truly demonstrate the way Jesus described as the ‘House of God’? Very truly, what was intended to be a God-centred assembly has often shifted into an individual-centred congregation, where divisions and separations prevail, with increasing focus on positions, conflicts, and disputes- frequently relying on legal systems to settle internal disagreements.

In spite of this, I’m always filled with joy whenever I see churches around me. These ‘prayer houses’ remind me of the faith warriors who shed tears like blood to build them, and the people who come to sit before His altar seeking His grace, love, and fellowship. For me, Christianity is about a personal relationship with God Almighty through Jesus Christ with Holy Spirit, and the Church is the house of His people. Yet, I also feel His presence wherever I go because Christ is within me as reflected in the physical church I see around me. I sin, He forgives. I stumble, He lifts me up. When I felt alone, He loved me. When I strayed, He sought me out. Despite my flaws, He places me on a solid foundation. It’s just me and God. Isn’t this what a true church embodies?

**Disclaimer:** These words are not intended to hurt anyone, and I sincerely apologize if they do. Words can only partially express what is truly in our hearts.



# SOPHIA

## INTERNATIONAL SCHOOL & KINDER GARTEN (IGCSE)

CHRIST NAGAR, MULAYARA-695543

Ph : 9447965083, 9946253145, 9526190581

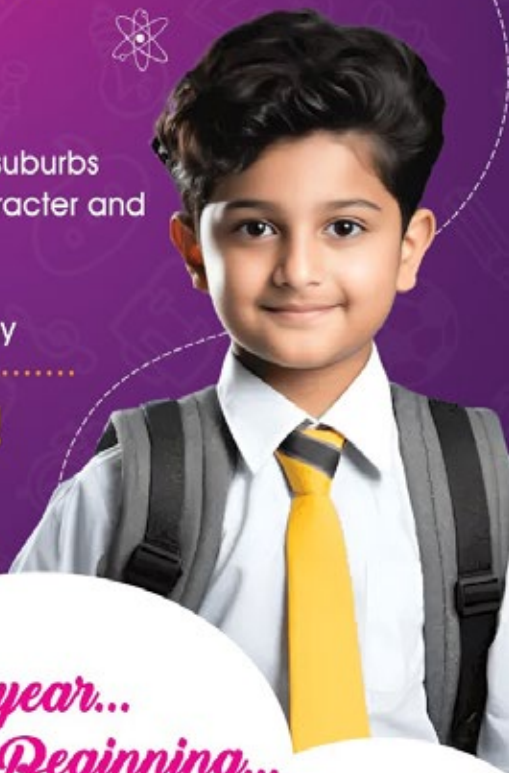
Email : sirstvm@gmail.com

### *Our Features.....*

- ▶ Well qualified teachers
- ▶ Pleasant atmosphere
- ▶ Unique and innovative programs
- ▶ Easy transport options from most suburbs
- ▶ Special focus on leadership, character and skill development
- ▶ Green play ground
- ▶ Modern resources and technology

**Admissions open... Hurry up!**  
**(STD 1, UKG, LKG, PRE KG,  
NURSERY, DAY CARE)**

*New year...  
New Beginning...*



Confirm your child's admission for this academic year. today..!

**Admissions opened for 2025-2026**



*Edited & Published by:*

Prema P., True Bread, Marayamuttom P. O., Thiruvananthapuram,  
Kerala - 695124 | Mob. +91 9495336764