# GREGORIAN
## PARISH BULLETIN

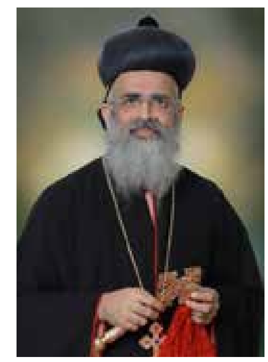
മാർച്ച് 2025

മരുഭൂമിയിലെ പരുമല

ST. GREGORIOS ORTHODOX CHURCH
SHARJAH

ESTD : 1979 Vol 03/2025 MARCH 2025/ Pages 8

# വർജനത്തിലൂടെ വി. വലിയ നോമ്പിലേക്ക്!



നമ്മുടെ ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതത്തിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്തത് എന്ന നിലയിലാണ് പ. സഭ വി. വലിയ നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കുന്നത്. ആരാധനാ വർഷത്തിൽ നാം അനുഷ്ഠിക്കുന്ന മറ്റു കാനോനിക നോമ്പുകളേക്കാൾ ദൈർഘ്യം കൊണ്ടും പ്രാധാന്യം കൊണ്ടും വലിയ നോമ്പ് വ്യത്യസ്തമാണ്. നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ രക്ഷാകരമായ കഷ്ടാനുഭവത്തിലേക്കും, ജീവദായകമായ പുനരുത്ഥാനത്തിലേക്കും പ്രവേശിക്കുന്നതിന് നമ്മെ ഒരുക്കുന്നതാണ് വി. വലിയ നോമ്പ്. നമ്മുടെ ശരീരം ഭൗതികമായ ആസക്തികളുടെ ഇരിപ്പിടമാണെന്നും ഇവയെ മെരുക്കിയെടുക്കേണ്ടത് ആത്മികമായ ഉൽക്കർഷത്തിന് അനിവാര്യമാണെന്നുമുള്ള ചിന്ത മതാത്മക ദർശനത്തിൽ വളരെ പ്രബലമാണ്. പോഷണമേറെയുള്ള ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ശരീരത്തെ മദിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് അവയെ ഒഴിവാക്കണമെന്ന ചിന്ത അതിനു അനുബന്ധമാണ്. ഭാരതീയ ചിന്തയിൽ രണ്ടു പദങ്ങൾ ഇതിനോട് ബന്ധപ്പെട്ട് സൂചിപ്പിക്കാറുണ്ട്. ശമം, ദമം എന്നിങ്ങനെ. ശമം എന്നത് ആന്തരീക ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ നിഗ്രഹമാണ്. ദമം എന്നത് ബാഹ്യമായവയുടെ നിയന്ത്രണമാണ്. മനസ്സ് ശാന്തിതേടുന്നത് ശമ ദമങ്ങളിലൂടെയാണ്. മതാത്മക അനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ ഇന്നും വർജനത്തിന് പ്രസക്തി ഏറെയുണ്ട്. നിലവിലുള്ളതിൽ നിന്ന് ഒരു മോചനം, ഒപ്പം പുതിയ ചിലത് സ്വീകരിക്കുവാനുള്ള ശ്രമവും. ഈ നോമ്പുകാലങ്ങളിൽ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ത്യജിക്കുവാനും സ്വീകരിക്കുവാനും കഴിയുന്നതെന്തെല്ലാമാണ്?


**ഡോ. തോമസ് മാർ ഈവാനിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്താ**
(സൗത്ത് വെസ്റ്റ് അമേരിക്കാ ഭദ്രാസനം)


**1. നോമ്പ് സ്വയം ത്യജിക്കുന്ന അനുഭവമാണ്**

യേശുക്രിസ്തു തന്നെ അനുഗമിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് നൽകുന്ന ഒരു ഉപദേശം, 'ഒരുവൻ എന്നെ അനുഗമിക്കുവാൻ ഇച്ഛിച്ചാൽ തന്നെത്താൻ ത്യജിച്ച് തന്റെ ക്രൂശ് എടുത്ത് എന്നെ അനുഗമിക്കട്ടെ' (വി. മത്തായി 16:24) എന്നാണ്. കുരിശ് എടുക്കുന്നതിന്റെ മുന്നോടിയായി സ്വയം ത്യജിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുരിശ് തന്നെ സ്വയത്യാഗത്തിന്റെ പ്രതീകമാണല്ലോ. നോമ്പുകാലത്തെ വർജനം സ്വയത്യാഗത്തിന്റെ ഭാഗമായി കാണുമ്പോഴാണ് സഹനത്തിന്റെ ഉദാത്തമായ മാനം ലഭിക്കുക. ക്രിസ്തുവിന്റെ പീഡാനുഭവവും, കുരിശുമരണവും, ഉത്ഥാനവുമാണല്ലോ വലിയ നോമ്പിന്റെ കേന്ദ്രബിന്ദു. ക്രിസ്തുവിന്റെ പീഢാനുഭവത്തെയും, മരണത്തെയും, ഉത്ഥാനത്തെയും ധ്യാനിക്കുവാൻ മനസ്സിനെ പാകപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്നവയാണ് വർജനങ്ങൾ. അത് ഭക്ഷണമാകട്ടെ, വിഷയസുഖങ്ങളാകട്ടെ, ആഢംബരങ്ങളാകട്ടെ, ശിഷ്യത്വവും ശിക്ഷണവും തമ്മിൽ ഗാഢമായ ബന്ധം ഉണ്ട്. ശിക്ഷണം പ്രാപിക്കുന്നവനേ ശിഷ്യനാകുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു.

സ്വയസ്നേഹമാണ് ക്രിസ്തീയ ശിഷ്യത്വത്തിന്റെ മുഖ്യശത്രു. ആ ശത്രുവിനെ ക്രൂശിക്കുന്ന അനുഭവമാണ് നോമ്പിലൂടെ നാം സ്വായത്തമാക്കുന്നത്. പരിശുദ്ധനായ പൗലോസ് ശ്ലീഹാ പറയുന്നു, 'ഞാൻ ക്രിസ്തുവിനോടു കൂടെ ക്രൂശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇനി ജീവിക്കുന്നത് ഞാൻ അല്ല, ക്രിസ്തു അത്രേ എന്നിൽ ജീവിക്കുന്നത്' (ഗലാത്യർ 2:20). ഞാൻ എന്ന ഭാവം ക്രൂശിക്കപ്പെടുമ്പോഴേ, ക്രിസ്തു എന്ന ഭാവം ധരിക്കാൻ കഴിയൂ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഞാൻ എന്ന ഭാവത്തെ ഉപേക്ഷിക്കുന്ന, ക്രൂശിക്കുന്ന അനുഭവത്തിലൂടെ നാം കടന്നുപോകണം. ഞാൻ എന്ന ഭാവം നമ്മെ സ്വാശ്രയത്തിലേക്കാണ് നയിക്കുന്നത്. തൽഫലമായി ദൈവാശ്രയം നമ്മിൽ കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. ദൈവത്തിൽ കൂടുതൽ വിശ്വാസം അർപ്പിച്ച് അവനിൽ മാത്രം ആശ്രയിപ്പാൻ നോമ്പു നമ്മെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു.

**2. നോമ്പ് ദൈവത്തോടൊപ്പം വസിക്കുന്ന അനുഭവമാണ്**

യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ പരസ്യശുശ്രൂഷയുടെ ആരംഭത്തിൽ ഭൗതീകതയുടെ പ്രലോഭനങ്ങളെ അതിജീവിക്കുവാൻ ക്രിസ്തുവിനെ പ്രാപ്തനാക്കിയത് ഉപവാസത്തിന്റെ, വർജനത്തിന്റെ കരുത്താണ്. കല്ല് അപ്പമാക്കുവാൻ പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടപ്പോൾ, ദേവാലയ ഗോപുരത്തിൽ നിന്ന് താഴേക്ക് ചാടുവാൻ പരീക്ഷിതനായപ്പോൾ, അധർമ്മത്തിന്റെ മുമ്പിൽ നമസ്കരിക്കുന്നതിന് പ്രലോഭിതനായപ്പോൾ അവയെ അതിജീവിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞത് വർജനത്തിന്റെ, ഉപവാസത്തിന്റെ കരുത്തുകൊണ്ടാണ്. ഉപവാസം എന്നത് കേവലം ഭക്ഷണവർജനമാണെന്ന് കരുതരുത്. ഉപവാസം ദൈവത്തോടൊപ്പം വസിക്കുന്ന അനുഭവമാണ്. അതിന്റെ ഭാഗമാണ് വർജനവും. നോമ്പിൽ നാം വർജനം അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ ദൈവത്തോടു ചേർന്നിരിക്കുവാനുള്ള പ്രധാനുഷ്ഠാനത്തിലാണ് നാം ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ബാഹ്യമായി ശരീരം ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കുന്നതോടൊപ്പം ആന്തരീകമായി ആന്തരീയ ശിക്ഷണമാണ് നോമ്പ്. ശരീരം ഭക്ഷണത്തെ വെടിയുമ്പോൾ ആത്മാവ് തിന്മകളെ വെടിയേണ്ടതാകുന്നു എന്ന് നാം പ്രാർത്ഥിക്കാറുണ്ട്. ആത്മാവിന്റെയും, മനസ്സിന്റെയും, ശരീരത്തിന്റെയും വിശുദ്ധീകരണമാണ് നോമ്പിലൂടെയും ഉപവാസത്തിലൂടെയും സാധ്യമാകുന്നത്. ശരീരം ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും ഉപവസിക്കുന്നു. എന്റെ ആത്മാവും മനസ്സും തിന്മപ്രവൃത്തികളിൽ നിന്നും ദുഷ്ടവിചാരങ്ങളിൽ നിന്നും ഉപവസിക്കുന്നു. നോമ്പിലൂടെയും ഉപവാസത്തിലൂടെയും ക്രിസ്തുവിനോടൊപ്പം വസിക്കുവാൻ നമുക്കിടയാകുന്നു.

**3. നോമ്പ് നമ്മെ ദാനധർമ്മത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു**

വർജനം പ്രകടനപരമാകരുതെന്ന് ക്രിസ്തു നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ക്രിസ്തുവിന്റെ സമയത്ത് യഹൂദമതനേതാക്കൾ ഉപവസിച്ചിരുന്നു, പ്രാർത്ഥിച്ചിരുന്നു, ദാനധർമ്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നു. പക്ഷേ അത് പലപ്പോഴും അവരുടെ മതാത്മക ജീവിതത്തിന്റെ പ്രദർശനമായിട്ടാണ് വിഭാവനം ചെയ്തിരുന്നത്. തെരുവുകളിൽ നിന്നുള്ള പ്രാർത്ഥന, വാടിയമുഖത്തോടു കൂടിയുള്ള ഉപവാസം, പെരുമ്പറമുഴക്കിയുള്ള ദാനധർമ്മങ്ങൾ. ഇവയെ വർജിക്കപ്പെടേണ്ട തിന്മകളായി ക്രിസ്തു കരുതിയിരുന്നു. രഹസ്യത്തിലുള്ള പിതാവിനോടാണല്ലോ പ്രാർത്ഥന. ഇടതുകൈ ചെയ്യുന്നത് വലതുകൈ അറിയാതെ നൽകുന്നതല്ലേ ദാനധർമ്മത്തിന്റെ വിശുദ്ധി. നോമ്പ് ഒരു ആത്മിക ചര്യ എന്നതിനപ്പുറം ആത്മികതയുടെ പുറംമോടിയായി പരിണമിക്കരുതെന്ന് ക്രിസ്തുവിന് നിർബന്ധമുണ്ടായിരുന്നു. നോമ്പാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായുള്ള വർജനം ആത്മിക പോഷണത്തിന് മുഖാന്തിരമാകുന്നു.

ഇന്നത്തെ നമ്മുടെ കാലഘട്ടം ആർത്തിയുടെ കാലമാണ്. ഇവിടെ വർജനത്തിനു എന്താണ് പ്രസക്തി? ഉപഭോഗ സംസ്കാരം ജീവിതത്തിന്റെ സമസ്തതലങ്ങളിലും വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ധൂർത്തിന്റെ സംസ്കാരം ഇന്ന് സാമൂഹ്യജീവിതത്തിലും, മതജീവിതത്തിലും, കുടുംബജീവിതത്തിലും, വ്യക്തിജീവിതത്തിലുമെല്ലാം ഗ്രസിച്ചിരിക്കുന്നു. ആവശ്യമുള്ളവ സ്വീകരിക്കുകയല്ല ആവുന്നിടത്തോളം ആർജ്ജിക്കുകയാണ് വർത്തമാനകാലത്തിന്റെ പ്രത്യേകത. ഇവിടെ മിതത്വം പാലിക്കുവാൻ വർജ്ജനം നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. അപരനിലേക്ക് സ്നേഹത്തിന്റെ കരം നീട്ടാൻ വർജനം നമുക്ക് പ്രചോദനമാകുന്നു. സ്നേഹംകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരുടെ മനസ്സ് നിറയ്ക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ. യെശയ്യാ 58:7ൽ ഇപ്രകാരം പറയുന്നു 'ഇതല്ലയോ എനിക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള ഉപവാസം. വിശപ്പുള്ളവന് നിന്റെ അപ്പം നുറുക്കി കൊടുക്കുന്നതും അലഞ്ഞുനടക്കുന്ന സാധുക്കളെ നിന്റെ വീട്ടിൽ ചേർത്തുകൊള്ളുന്നതും നഗ്നനെ കണ്ടാൽ അവനെ ഉടുപ്പിക്കുന്നതും അല്ലയോ?' വലിയ നോമ്പിലെ ചൊവ്വാഴ്ച പ്രഭാത നമസ്കാരത്തിൽ നാം പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. 'അപ്പവും വെള്ളവും വെടിഞ്ഞുള്ള ഉപവാസം നിസ്സാര നോമ്പായി കണക്കിടപ്പെടുന്നു. അതിൽ ദാനധർമ്മങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ കർത്താവിന്റെ മുമ്പാകെ അതു വലിയതാകുന്നു. ഉപവസിക്കുകയും, ദരിദ്രർക്ക് ദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നവന്റെ പ്രതിഫലം വലിയതും അവന്റെ നോമ്പ് സ്വീകാര്യവുമാകുന്നു.' ഈ നോമ്പ് മൂലം സ്വയം ത്യജിക്കുവാനും, ദൈവത്തോടൊപ്പം വസിക്കുവാനും ദൈവസ്നേഹം അർഹതപ്പെട്ടവനു പങ്കുവെക്കുവാനും നമുക്കിടയാകട്ടെ. ഏവർക്കും അനുഗ്രഹപൂർണ്ണമായ ഒരു വലിയ നോമ്പുകാലം ആശംസിക്കുന്നു. ദൈവം അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

# ഗ്രീഗോറിയൻ

**മാർച്ച് 2025**

**കുംഭം – മീനം 1200**

ഷാർജ സെന്റ് ഗ്രീഗോറിയോസ്
ഓർത്തഡോക്സ് ഇടവകയുടെ
ഔദ്യോഗിക മുഖപത്രം

**ഗ്രീഗോറിയൻ**

(1979 ൽ പ്രസിദ്ധീകരണം ആരംഭിച്ചത്)
ലക്കം : **03/2025**


MY LORD AND MY GOD


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

**റവ. ഫാ. ജിജോ തോമസ് പുതുപ്പള്ളി**
(സഹ. വികാരി)

**ശ്രീ. പ്രസാദ് ഫിലിപ്പ് വർഗ്ഗീസ്**
(ഇടവക ട്രസ്റ്റി)

**ശ്രീ. ബിജി കെ എബ്രഹാം**
(ഇടവക സെക്രട്ടറി)

**ശ്രീ. ജാസിൻ എം രാജു**
(മാനേജിംഗ് കമ്മറ്റി പ്രതിനിധി)

**ശ്രീ. ജോജി റ്റി. മാത്യു**
(ഇടവക പ്രതിനിധി)



പ്രസാധകർ
**ഷാർജ സെയ്ന്റ് ഗ്രീഗോറിയോസ് ഓർത്തഡോക്സ് ഇടവക**
(ഇടവക അംഗങ്ങൾക്ക് മാത്രം)



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


Vicar's Message

# *Greetings to All.*

***Very Revd. Cor Episcopos Shaji George***

Dearly beloved,

Greetings to you all. By the grace of Almighty, we are getting ready to enter in to the great lent, the lent of fifty days. When we analyse our life though out, we have many reasons to express our reverence to the Lord, for all his blessings. Of course, we had gone through many tribulations, but God has given us enough strength to over come all sorts of events. Many events are there, some may be good and others may not be. But when we analyse the pros and cons, we can come to the conclusion that what ever happens in our life, everything is God's plan. Hence let us re- dedicate our life for God's plan. By the planning of the Church Calender, we are entering in to the Great lent and its observations. May the Almighty God strengthen us to observe it with full dedication and prayer.

During the eighteen days between the Nineveh lent and the great lent, we are commemorating all the faithful leaders of the church and all the faithful departed. By remembering all, we are entering in to Great lent. May these remembrances, help us and be a strong fortress for us. During the lent, the forefathers gives us the directives to observe it meaningfully. If we can follow it, that will be a great fortress for us.

During the lent, the forefathers had given us the chance to meditate the miracles performed by the Lord, Jesus. From all miracles, it is revealed that God's mercy is inestimable. God shows mercy on us, but we are not living accordingly. The Holy Bible says and the church teaches us to pray sincerely – KURIELAISON, means Lord have mercy on us. If we can meditate on this theme, we will be blessed. This means that God's mercy is the only source of help for us.

Dearly beloved, I urge each one of you to go through the prophecy of Isaiah, chapter 58, to realize, understand and meditate on these verses to lead a blissful life and glorify Thy name. Let's observe the lent with more dedication and prayer.

May God Almighty bless each one of us.

With Prayers

Yours in His service

Cor Episcopos Shaji George

**2025 OVBS – നും കഷ്ടാനുഭവ ആഴ്ച ശുശ്രൂഷകൾക്കുമായി എത്തിച്ചേരുന്ന ഫാദർ ബിജിൻ തങ്കച്ചന് ഷാർജ സെയ്ന്റ് ഗ്രീഗോറിയോസ് ഓർത്തഡോക്സ് ഇടവകയിലേക്ക്**

**സ്വാഗതം.**

# എന്താണ് വലിയ നോമ്പ്

CO-VICAR'S MESSAGE

ജിജോ പുതുപ്പള്ളി അച്ചൻ

## വലിയ നോമ്പിന് ഒരു ആമുഖം

വിശ്വാസികൾ ഉപവാസം, ആശയടക്കം, മാംസാഹാരവർജനം, ആഢംബരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കൽ എന്നിവയിലൂടെ നോമ്പ് ആചരിക്കുന്നു. നോമ്പ് കാലത്ത് മുട്ടയും പാലും ഇറച്ചിയും മീനും വർജിക്കുക എന്നതാണ് പൊതുതത്വം. എന്നാൽ നോമ്പിന് എന്തൊക്കെ വർജിക്കണമെന്ന് കൃത്യമായ രൂപരേഖയൊന്നുമില്ല, അതുകൊണ്ട് പ്രാദേശികമായും വ്യക്തിപരമായും വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങളാണ് പലരും വർജിക്കുന്നത്. അതിൽ മദ്യം, പുകവലി തുടങ്ങിയ ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നവർ മുതൽ സൈബർ ലോകത്തെ പ്രവർത്തനം ഉപേക്ഷിക്കുന്നവർ വരെ നീണ്ടുപോകുന്നു.

നോമ്പ് കാലത്ത് ഏതെങ്കിലും ഒരു സമയത്തെ ഭക്ഷണം പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കുക, വെള്ളിയാഴ്ച ഒരുനേരം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, സൂര്യാസ്തമയം വരെ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ വർജിക്കുക തുടങ്ങി നോമ്പിന് വിവിധ രൂപങ്ങളാണുള്ളത്. കുട്ടികളും പ്രായമായരും അസുഖമുള്ളവരും ഒഴിച്ച് എല്ലാവരും നോമ്പ് അനുവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ ഇന്ന് ഇത് വെറുമൊരു ആചാരം മാത്രമായി മാറിയിരിക്കുന്നു.

## നോമ്പിന്റെ അർത്ഥവും വ്യാപ്തിയും

ക്രിസ്തീയ സഭകളിൽ വിവിധങ്ങളായ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളുള്ളതുപോലെ നോമ്പ് ആചരിക്കുന്ന കാര്യത്തിലും വ്യത്യസ്ത രീതികളും വ്യത്യസ്ത സമയക്രമങ്ങളുമാണുള്ളത്. എല്ലാ സഭകളും എല്ലാവിധ നോമ്പുകളും ആചരിക്കുന്നുമില്ല. മലയാളത്തിൽ 'ഉപവാസം' എന്നാൽ ഒരുമിച്ചു ജീവിക്കുക (ഉപ=ഒരുമിച്ച്, വാസം = ജീവിക്കുക) എന്നാണ് അർഥം. അതായത് ദൈവത്തോട് ഒരുമിച്ചു ജീവിക്കുക/ ആയിരിക്കുക. നോമ്പ് എന്ന വാക്ക് പഴയ മലയാളത്തിലെ 'നോയ് അമ്പ്' എന്നതിൽ നിന്നാണ്. 'സ്നേഹത്തോടെയുള്ള സഹനം' (നോയ് =വേദന, അമ്പ് = സ്നേഹം) എന്നാണു അതിന്റെ അർഥം. ദൈവസ്നേഹത്തിൽ നാം സ്വയം കഷ്ടം സഹിക്കുന്നതാണ് നോമ്പ് എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

ഏറെ പ്രധാനപ്പെട്ടതായി കണക്കാക്കുന്ന നോമ്പ് വലിയ നോമ്പാണ്. ഈസ്റ്ററിനു തൊട്ടുപിറകിലുള്ള 50 ദിവസങ്ങൾ കണക്കാക്കിയുള്ളതാണ് വലിയ നോമ്പ്. നോമ്പിനെ വിശുദ്ധം എന്നാണ് ആരാധനക്രമ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വിശേഷിപ്പിക്കുക. പരിപാവനമായ നോമ്പ്, പരിപാവനമായ ഉപവാസം, വിശുദ്ധ നോമ്പ് തുടങ്ങി ആവർത്തിച്ചു വരുന്ന പദങ്ങൾ ഇതിനു തെളിവുകളാണ്. യേശു ഉപവസിച്ചതുകൊണ്ടും (മത്തായി:4:2, മർക്കോസ്:1:13, ലൂക്കാ:4:2). വിശുദ്ധരായ മൂശ (പുറ:24:18, 34:28, നിയ: 9:18) ഏലിയാ (1 രാജാ:19:89) തുടങ്ങിയവർ നോമ്പ് നോറ്റതുകൊണ്ടുമാകാം നോമ്പിനെ വിശുദ്ധമെന്ന് ശ്ലൈഹിക സഭകൾ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. കൂടാതെ വിശുദ്ധമായി അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട ഒരു കർമ്മമാണ് നോമ്പും ഉപവാസവുമെന്ന് വിശ്വാസികളെ ഉദ്ബോദിപ്പിക്കുവാനും ഇതുവഴി സാധിക്കുന്നു.

വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിലും ആരാധനക്രമത്തിലും സഭാപിതാക്കന്മാരിലും കേന്ദ്രീകരിച്ചായിരിക്കണം ഓരോ സഭയുടെയും ദൈവ ശാസ്ത്രവും ആധ്യാത്മികതയും വളരേണ്ടതും വ്യാഖ്യാനിക്കപ്പെടേണ്ടതും. നോമ്പുകാല ആധ്യാത്മികതയും അപ്രകാരം തന്നെ.

## നോമ്പ് വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിൽ

പല രീതിയിലുള്ള ഉപവാസം പഴയ നിയമത്തിൽ കാണാം. ശൗലിന്റെ മരണശേഷം സഹപ്രവർത്തകർ ഏഴു ദിവസവും (1 സാമു: 31:13) ദാവീദും അനുയായികളും സന്ധ്യവരെയും (2സാമു: 1:12) ഉപവസിച്ചു. ചെയ്ത തെറ്റിന് ശിക്ഷയുണ്ടാകുമെന്ന അറിവ് ലഭിച്ചപ്പോൾ ആഹാബ് ചാക്കു വസ്ത്രം ധരിച്ച് ഉപവസിച്ചു (1 രാജ: 21:27). ദൈവതിരുമുമ്പിൽ തന്നെത്തന്നെ എളിമപ്പെടുത്തിയതിനാൽ ആഹാബിനെ ശിക്ഷയിൽ നിന്ന് ദൈവം ഒഴിവാക്കി. യഹൂദ ജനത്തിന് ജീവനാശം സംഭവിക്കാൻ പോകുന്നു വെന്നറിഞ്ഞ എസ്ഥേർ മൂന്ന് ദിവസത്തെ ഉപവാസത്തിന് ആഹ്വാനം നൽകി (എസ്ഥേർ: 4:16). ഈ പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് ദൈവം കരുണയോടെ ഉത്തരം നൽകുകയും ചെയ്തു. ചില പ്രത്യേക അവസരങ്ങളിൽ സമൂഹം മുഴുവൻ ഉപവസിക്കുന്ന മറ്റ് ഉദാഹരണങ്ങളും വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഉണ്ട് (ന്യായാ: 20:26, 1 സാമു: 7:6, യോനാ: 3:5, ദാനി: 10:23). ദൈവസാന്നിധ്യാനുഭവത്തിൽ മോശയും ഏലിയായും 40 ദിവസം ഉപവസിച്ചു.

## നോമ്പ് പരിശുദ്ധ സഭയിൽ

പൗരാണിക സഭയിൽ കഠിനമായ വ്രതാനുഷ്ഠാനങ്ങളാണുണ്ടായിരുന്നത്. ഒരു നേരം മാത്രം ഭക്ഷിക്കുക, മത്സ്യ മാംസാദികൾ വർജ്ജിക്കുക, പള്ളിയിൽ കൂടുതൽ സമയം പ്രാർത്ഥനയിൽ ചിലവഴിക്കുക, ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക തുടങ്ങിയവ അവയിൽ ചിലത് മാത്രം. നോമ്പ് ലംഘിക്കുന്നത് വലിയ തെറ്റായാണ് കരുതിയിരുന്നത്. 'പള്ളിക്ക് പുറത്താക്കൽ' പോലെയുള്ള ശിക്ഷകൾ നോമ്പു ലംഘകർക്ക് കൊടുത്തതായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. പാപ ബോധവും പശ്ചാത്താപവും വർധിപ്പിക്കണമേയെന്നും പുതിയോരു ജീവൻ നൽകി രക്ഷിക്കണേയെന്നുമുള്ള പ്രാർത്ഥന നോമ്പുകാല പ്രത്യേകതയാണ്. പാപം രോഗമാണെന്നും ഈ രോഗത്തിൽ നിന്നുമുള്ള ശമനമാണ് പാപിക്ക് ആവശ്യമെന്നും പഠിപ്പിക്കുന്നു. അനുതാപമാണ് ഉപവാസത്തിന്റെ പ്രധാന ചൈതന്യം. ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ വെടിയുക മാത്രമല്ല, കോപവും അസൂയയും എല്ലാം വെടിഞ്ഞു വേണം ഉപവസിക്കാൻ . ദു:ഖിതരിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ കരം നീട്ടി, അപരനെ സഹായിച്ച്, സഹചരെ സേവിച്ച്, അലസത വെടിഞ്ഞ്, അഗതികളെ കനിവോടെ സ്നേഹിച്ച് വേണം നോമ്പ് നോക്കാൻ. മനസിൽനിന്നും അനാവശ്യ ചിന്തകൾ അകറ്റി നിർമ്മലവും സുന്ദരവുമായ ചിന്തകൾ നിറയ്ക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പ്രാർത്ഥനയുടെ ചൈതന്യത്തിൽ എന്തെങ്കിലും കുറവ് വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതും നികത്തി വേണം നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കാൻ.

## സഭാ പിതാക്കന്മാരുടെ പഠിപ്പിക്കൽ

സഭാ പിതാക്കന്മാരിൽ സുറിയാനി, ഗ്രീക്ക്, ലത്തീൻ സഭാ പിതാക്കന്മാരിൽ പലരും നോമ്പിനെയും ഉപവാസത്തെയും കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്നു. പ്രാർത്ഥനയും ഉപവാസവും ഒരുമിച്ച് പോകുന്നതാണെന്നും ഒന്നിനെ മറ്റൊന്നിൽനിന്ന് വേർപ്പെടുത്താൻ സാധ്യമല്ലെന്നും മാർ അപ്രേം സാക്ഷിക്കുന്നു. ആദ്യപാപം ആദാമിന്റെ ഭക്ഷണ പ്രിയത്തിൽ നിന്നും വന്നുവെങ്കിൽ, മിശിഹാ തന്റെ ഉപവാസത്താൽ ആദാമിന്റെ പാപം സുഖപ്പെടുത്തി. അങ്ങിനെ ഉപവാസത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും ശക്തിയും കർത്താവ് കാണിച്ചു തന്നു. പ്രാർത്ഥന കേൾക്കുന്നവൻ പ്രാർത്ഥിച്ചു കൊണ്ടും ഉപവാസം സ്വീകരിക്കുന്നവൻ ഉപവസിച്ചു കൊണ്ടും മാതൃക കാട്ടി. ഉത്തമമായ ഉപവാസം ഔഷധം പോലെയാണെന്നും. മാർ അപ്രേം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. പാപത്തിന്റെ ഫലമായി ആത്മാവിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള രോഗങ്ങൾ നോമ്പും ഉപവാസവും വഴി മാറുന്നു. സാത്താനെതിരായ പോരാട്ടത്തിൽ നോമ്പിനെയും ഉപവാസത്തെയും ശക്തമായ സംരക്ഷണ കവചമായി അപ്രേം മല്പാൻ കാണുന്നു. കാരണം ദുഷ്ടനെതിരായ പോരാട്ടത്തിൽ ഉപവാസം കർത്താവിന് ശക്തമായ ആയുധം ആയിരുന്നു (മത്താ: 4:1). കർത്താവ് നമുക്ക് നൽകിയ ഉപവാസമാകുന്ന ആയുധം ശരിയായ വണ്ണം ഉപയോഗിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അല്പം മാത്രം ഭക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യവും മാർ അപ്രേം വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. ഭക്ഷണത്തോടുള്ള മനോഭാവം ഈശോ മിശിഹായിൽനിന്നും ശ്ലീഹന്മാരിൽനിന്നും പൂർവ്വപിതാക്കന്മാരായ മൂശ, ഏലിയാ തുടങ്ങിയവരിൽനിന്നും പഠിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഉപവാസം സത്യവും നീതിയും നിറഞ്ഞതായിരിക്കണമെന്നും; നോമ്പിനെ എളിമയോടെ സമീപിക്കണമെന്നും; യഥാർത്ഥ ഉപവാസം വലിയൊരു നിധിയാണെന്നും മാർ അപ്രേം വെളിവാക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം നോമ്പിനെയും ഉപവാസത്തെയും കുറിച്ച് ആഴവും പരപ്പുമുള്ള ധാരാളം ഉൾക്കാഴ്ചകൾ അപ്രേം പുണ്യവാന്റെ രചനകളിൽ കാണാം. അവയിൽ വളരെ കുറച്ച് മാത്രമേ ഇവിടെ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളു.

## ഉപസംഹാരം

കാൽവരിയിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കാനുള്ള ഊർജം നമുക്ക് ഈ വലിയ നോമ്പിൽ നിന്ന് കിട്ടണം. സ്വന്തം കുരിശ് എടുത്തുകൊണ്ട് ഇടറിയ കാലടിയോടെ രക്തം ഒഴുകുന്ന ശരീരത്തിൽ വീഴുന്ന ചാട്ടവാറടി സഹിച്ച് സഹനത്തിന്റെ കാൽവരിയിലേക്ക് നടന്ന രക്ഷകന്റെ പാതകളെ പിന്തുടരാൻ കഴിയണം. സഹനം മാത്രമല്ല കാൽവരിയിൽ കാണാൻ കഴിയുന്നത്. അവിടെ ക്ഷമയും കരുതലും പ്രത്യാശയും പാപപരിഹാരവും ഒക്കെ നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയും. കാൽവരിയിലേക്കുള്ള യാത്ര എന്നു പറയുന്നത് വളരെ വേദന നിറഞ്ഞതാണ്. പക്ഷേ അപ്പോഴും യേശു പറയുന്നത്, നിങ്ങൾ എനിക്കു വേണ്ടിയല്ല നിങ്ങളുടെ മക്കൾക്ക് വേണ്ടി കരയാനാണ്.

തന്നെ ദ്രോഹിച്ചവർക്ക് വേണ്ടി പിതാവിനോട് ക്ഷമ ചോദിക്കുന്ന ക്രിസ്തുവിനെ കാൽവരിയിൽ കാണാം. 'ഇന്നു നീ എന്നോടുകൂടെ പറുദീസയിൽ ഇരിക്കും. എന്നു ഞാൻ സത്യമായി നിന്നോടു പറയുന്നു എന്ന് പറഞ്ഞ് കള്ളന് പ്രത്യാശ നൽകുന്നു, അമ്മയെ ശിഷ്യനെ ഏൽപ്പിക്കുന്ന കരുതലും കാൽവരിയിൽ കാണാൻ കഴിയുന്നു. ഈ ജീവിത അനുഭവങ്ങൾ ഒക്കെ നമുക്കും ജീവിതത്തിൽ കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയണം. കാൽവരിയിലെ മരണം അല്ല ഉയിർപ്പാണ് ക്രിസ്ത്യാനിയുടെ പ്രത്യാശ.

ആ പ്രത്യാശയിലേക്കാണ് ഈ നോമ്പ് നമ്മെ കൊണ്ടുപോകുന്നത്. ദൈവപുത്രനെപ്പോലെ നമുക്ക് ആകാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും അതിലെ ഒരംശം എങ്കിലും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ വലിയ നോമ്പിൽ കഴിയണം. വലിയ നോമ്പ് നടക്കുന്ന ഈ കാലയളവിൽ മാത്രമല്ല തുടർന്നുള്ള ജീവിതത്തിലും അത് തുടരാനാകണം. ഞാനും ഒരു ക്രിസ്ത്യാനി ആണന്ന് വെറുതെ പറയുക മാത്രമല്ല, ക്രിസ്തുവിന്റെ ജീവിത സന്ദേശം ജീവിതത്തിൽ പകർത്താൻ കൂടി കഴിയണം. കർത്താവിനോട് കൂടി വസിക്കേണ്ട സമയം ആണ് നോമ്പുകാലം. മാനസാന്തരത്തിന്റെയും അനുതാപത്തിന്റെയും ദിവസ്സങ്ങൾ. വിശ്വാസത്തിൽ ബലപ്പെടുവാനും രക്ഷയുടെ പ്രത്യാശയിലേക്കു വളരുവാനും ഈ വലിയ നോമ്പ് സഹായിക്കട്ടെ.

## ഇടവകയുടെ 2025 വർഷത്തെ പ്രാർത്ഥന യോഗം സെക്രട്ടറിമാർ

ABS

Mr. Jenu Varghese
(050 3294737)

AJK/AJS

Mr. Shibu Sabu
(055 9201442)

AKZ/BMW/SJU

Mr. Eappan Varghese
(052 9170125)

AND/AWK/DXB

Mr. Leen Koshy Samuel
(050 2916641)

MLN

Mr. Freddie.M.Jacob
(055 5719011)

MSL

Mr. Joffy Philip
(054 5557282)

OAI

Mr. Thomas Varghese
(050 5354101)

RLA

Mr. James Daniel
(050 4838707)

SJC

Mr. Jacob Mathew
(050 7696624)

SRQ

Mr. Tiji John
(052 8465364)

UAQ

Mr. Shabu Varghese
(052 6920311)

## സമാധാനത്തിന്റെ വാതിൽ വീണ്ടും തുറന്നിടുന്നു: ഓർത്തഡോക്സ് സഭ

കോട്ടയം: മലങ്കരസഭയുടെ 6 പള്ളികൾ സംബന്ധിച്ച കേസ് ഹൈക്കോടതി ഡിവിഷൻ ബെഞ്ചിന്റെ പരിഗണനയ്ക്ക് വിട്ട സുപ്രീംകോടതി വിധി സഭാ സമാധാനത്തിന് കാരണമായി തീരുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതായി ഓർത്തഡോക്സ് സഭ മാധ്യമ വിഭാഗം തലവൻ ഡോ. യൂഹാനോൻ മാർ ദീയസ്ക്കോറോസ്. കോടതി ഉത്തരവിന്റെ പകർപ്പ് 2017-ലെ അന്തിമസ്ഥിതിയെത്തിയ വിധി പൂർണമായി പാലിക്കപ്പെട്ടോ എന്ന ചോദ്യമാണ് ഉയർത്തിയിരിക്കുന്നത്. കേസിൽ വിശ്വാസികളുടെ കണക്കെടുപ്പിന് പ്രസക്തിയില്ലെന്ന് വിധി പകർപ്പിൽ പരമോന്നത കോടതി വ്യക്തമാക്കുന്നു. സർക്കാർ ശേഖരിച്ച കണക്ക് അപ്രസക്തമായതിനാൽ മടക്കി നൽകുകയും ചെയ്തു. കോടതി ഉത്തരവുകൾ അതിന്റെ പൂർണമായ അർത്ഥത്തിൽ നടപ്പാക്കേണ്ടതുണ്ടെന്ന സുപ്രീംകോടതി നിരീക്ഷണത്തെ മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു.

വിധി നടപ്പാക്കുക എന്നാൽ സഭയിൽ സമാധാനം സംജാതമാക്കുക എന്നാണ്. ഒപ്പം സമാന്തരഭരണത്തിന് അറുതി വരുത്തുക എന്നതും. വിധി നടത്തിപ്പിൽ അവശേഷിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ഹൈക്കോടതി തീർപ്പ് കൽപ്പിക്കുന്നതോടെ സഭയിൽ സമാന്തരഭരണം പൂർണവിരാമത്തിലെത്തും. തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കുന്ന പ്രസ്താവനകളുമായി ഇനിയും സഭാമക്കളെ ഇരുട്ടിൽ നിർത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നത് ഖേദകരമാണ്. സഭാ സമാധാനത്തിന് കണക്കെടുപ്പ് മാത്രമാണ് പോംവഴിയെന്ന് പറഞ്ഞവർക്ക് സുപ്രീംകോടതി വിധി വീണ്ടുവിചാരത്തിന് വഴി വെക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. കണക്കെടുപ്പിനെ ആഘോഷമാക്കി വിശ്വാസികളെ കബളിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർ ഇനിയെങ്കിലും സഭാ സമാധാനത്തെക്കുറിച്ച് വീണ്ടുവിചാരം നടത്തണം. വിധി നടപ്പാക്കാതെ ഉരുണ്ട് കളിച്ച ഉദ്യോഗസ്ഥർക്ക് താൽക്കാലികമായി ആശ്വസിക്കാമെങ്കിലും കോടതിവിധി അനുസരിക്കാത്തവർ ഇപ്പോഴും നിയമത്തിന്റെ മുന്നിൽ കോടതിലക്ഷ്യത്തിലാണെന്നും അഭി ഡോ.യൂഹാനോൻ മാർ ദീയസ്ക്കോറോസ് പ്രതികരിച്ചു.

## SCHEDULE OF AREA PRAYER MEETINGS

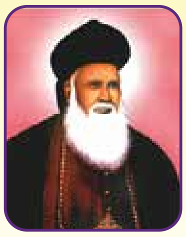
### VENUE: THE CHURCH, ENCLOSURE & PARISH HALL

| Sl. No. | Area | Name of the Prayer Group | Day of the Meeting | Hosting By |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Abu Shagarah | St. Thomas | 08/03/2025 Saturday 8.00 PM - 9.00 PM | Mr. Mathew VS (M-258) & Jenu Varghese (J-560) |
| 2 | Sharq | St. George | 08/03/2025 Saturday 8.00 PM - 9.00 PM | Mr. Anil Mathew (A-167) & Mr. Biju Thomas (B-050) |
| 3 | Umm Al Quwain | St. Marks | 19/03/2025 Wednesday 7.00 PM - 8.00 PM | Well Wisher |
| 4 | Musalla & Al Yarmook | St. Gregorios | 08/03/2025 Saturday 8.00 PM - 9.00 PM | Mr. Biju Thankachan (B-131), Mr. Biju Baby(B-319) & Mr. Joffy Philip(J-143) |
| 5 | Al Nadha<br>Al wahada<br>Dubai | St.Dionysius<br>St.Mathews<br>St.Ignatius | 08/03/2025 Saturday 8.00 PM - 9.00 PM | Mr. Oommen P Oommen (O-016) & Kevin Sebi (K-107) |
| 6 | Sharjah Cinema<br>Rolla | St. Peters<br>St. Johns | 13/03/2025 Thursday 08.30 PM - 9.30 PM | Mr. James Daniel (J-191) |
| 7 | Ajman Karama<br>Ajman Sanaiya | St. Lukes<br>St. Kuriakose | 15/03/2025 Saturday 8.00 PM - 9.00 PM | Mr. Saji Raju (S-514), Mr. Thomas Mathew(T-192) & Mr. Shibu John(S-425) |
| 8 | Maisaloon | St. Baselios | 17/03/2025 Monday 08.00 PM - 09.00PM | Mr. Babu Varghese (B-087) & Mr. Cherian Jacob (C-048) |
| 9 | Al Khazamia<br>B.M.W<br>Sharjah University | St. Stephens<br>St. Marys<br>St. Behanans | 19/03/2025 Wednesday 8.00 PM - 9.00PM | Mr. Shiby Kurian (S-476) & Eby Samuel (E-007) |
| 10 | Old Airport | St. Pauls | 20/03/2025 Thursday 08.30 PM - 09.00PM | Well Wisher |

# മാർച്ച് മാസത്തിൽ ഓർമ്മ ആചരിക്കുന്ന പിതാക്കന്മാർ

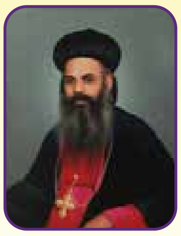
## ആചാര്യേശാ മശിഹാ കൂദാശകളർപ്പിച്ചോരാചാര്യന്മാർക്കേകുക പുണ്യം നാഥാ സ്തോത്രം

മാർച്ച് 09



അമ്പാട്ട് ഗീവർഗീസ് മാർ കൂറിലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ 133-ാം ഓർമ്മ
അങ്കമാലി ചെറിയപള്ളി

മാർച്ച് 18

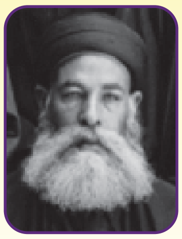


പൗലോസ് മാർ സേവേറിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ 62-ാം ഓർമ്മ.
കുന്നംകുളം ആർത്താറ്റ് പുത്തൻപള്ളി

മാർച്ച് 19

സ്ലീബാ മാർ ഒസ്താത്തിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ 94-ാം ഓർമ്മ.
കുന്നംകുളം ആർത്താറ്റ് പുത്തൻപള്ളി

മാർച്ച് 22



കോനാട്ട് ഗീവർഗീസ് മാർ യൂലിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ 139-ാം ഓർമ്മ.
പാമ്പാക്കുട വലിയപള്ളി

മാർച്ച് 25

നാലാം മാർത്തോമ്മായുടെ 296-ാം ഓർമ്മ.
(കണ്ടനാട് പള്ളി).

# ദൈവമാതാവിനോടുള്ള വചനിപ്പ് പെരുന്നാൾ (സുബോറോ).

മാർച്ച് 25 പാശ്ചാത്യ സുറിയാനി ആരാധനാപാരമ്പര്യത്തിൽ വളരെയേറെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഒരു ദിവസമാണ്. വചനിപ്പ് പെരുന്നാൾ എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന ഈ ദിവസമാണ് ഗബ്രിയേൽ ദൂതൻ കന്യാമറിയത്തോട് യേശുവിന്റെ ജനന വാർത്ത (മംഗള വാർത്ത) അറിയിച്ചതെന്നാണ് വിശ്വാസം. സിംഹഭാഗം വർഷങ്ങളിലും ഈ ദിവസം വലിയനോമ്പിലാണ് വരിക. വലിയ നോമ്പിൽ ശനി, ഞായർ ദിവസങ്ങളിലും, പാതിനോമ്പ് ബുധനാഴ്ച്ചയും നാല്പതാം വെള്ളിയാഴ്ച്ചയും മാത്രമാണ് കുർബാന അർപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കുക. വലിയ ആഴ്ച്ച (ഹാശാ ആഴ്ച്ച)യിൽ പെസഹ വ്യാഴാഴ്ച്ചയും ദുഃഖ ശനിയാഴ്ച്ചയും (അറിയിപ്പിന്റെ) മാത്രമാണ് കുർബാന അർപ്പിക്കുവാൻ അനുവാദമുള്ളത്. എന്നാൽ ഏത് ദിവസം വചനിപ്പ് വന്നാലും (ദുഃഖവെള്ളിയാണെങ്കിൽ പോലും) അന്ന് പെരുന്നാൾ രീതിയിൽ കുർബാന ചൊല്ലണമെന്ന് നിർബന്ധമാണ്.

2027-ൽ പെസഹായുടെ അന്നായിരിക്കും വചനിപ്പ് പെരുന്നാൾ. അവസാനമായി 2016 ലാണ് വചനിപ്പും ദു:ഖവെള്ളിയും ഒരുമിച്ച് വന്നത്. ഇനി ഈ നൂറ്റാണ്ടിലും അടുത്ത നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആദ്യ പകുതിയിലും വചനിപ്പും ദു:ഖവെള്ളിയും ഒരുമിച്ച് വരില്ല. ഇനി 2157 ലാണ് വചനിപ്പും ദു:ഖവെള്ളിയും ഒരുമിച്ച് വരുന്നത്. 2168ലും ഇതാവർത്തിക്കും. ഈ നൂറ്റാണ്ടിൽ ഇനി 2029 ലും 2040 ലും ഓശാനയും വചനിപ്പും ഒരുമിച്ച് വരും. 2035ലും 2046 ലും ഈസ്റ്ററും വചനിപ്പും ഒരുമിച്ച് വരും. 2024, 2027, 2032, 2043, 2054, 2059, 2062, 2070, 2073, 2081, 2084, 2086, 2092, 2097, 2100 വർഷങ്ങളിൽ വചനിപ്പ് കഷ്ടാനുഭവ ആഴ്ച്ചയിൽ വരും. ഇതിൽ 2027 കൂടാതെ 2032, 2100 വർഷങ്ങളിൽ പെസഹായ്ക്കും 2062, 2073, 2084 വർഷങ്ങളിൽ ദു:ഖശനിയാഴ്ച്ചയും വചനിപ്പ് വരും. ബൈസാന്റിയൻ ആരാധനാപാരമ്പര്യത്തിൽ ഈസ്റ്ററും വചനിപ്പും ഒരുമിച്ച് വരുന്നതിന് സവിശേഷ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. അവർ അതിനെ Kyriopascha എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. (കടപ്പാട്)

## ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ

**മാർച്ച് 2025**

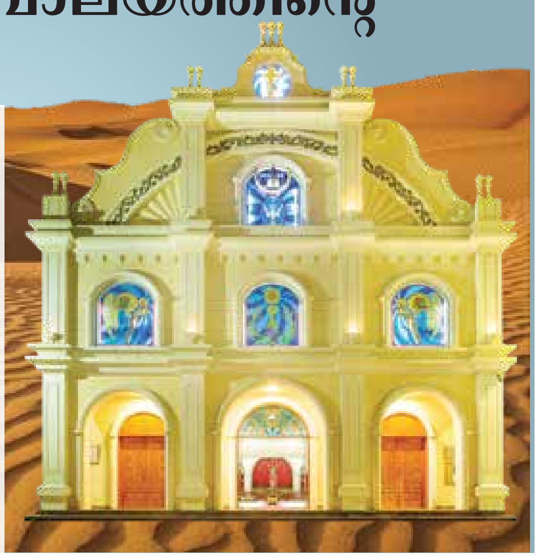
01. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന
02. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന (കൊത്തിനെ ഞായർ ) / ശുബ്ക്കോനോ ശുശ്രൂഷ
03. വലിയനോമ്പ് ആരംഭം /
05. ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന
07. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന വൈകിട്ട്
08. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന / പ്രാർത്ഥനാ യോഗം
09. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന(രാവിലെ) (ഗർബോ ഞായർ )
12. ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന
13. പ്രാർത്ഥനാ യോഗം
14. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന വൈകിട്ട്
15. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന/ പ്രാർത്ഥനാ യോഗം
16. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന(രാവിലെ) (മ്ശറിയോ ഞായർ )
17. പ്രാർത്ഥനാ യോഗം
19. ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന / പ്രാർത്ഥനാ യോഗം
20. പ്രാർത്ഥനാ യോഗം
21. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന വൈകിട്ട്
22. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന / OVBS ആരംഭം )
23. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന(രാവിലെ) (ക്നാനൈത്തോ ഞായർ)
25. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന, വചനിപ്പ് പെരുന്നാൾ (രാവിലെ) / പാതി നോമ്പ് (വൈകിട്ട്)
28. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന (ENGLISH)
29. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന / OVBS സമാപനം
30. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന (ക്ഫിഫ്തോ ഞായർ)

## ശുബുകോനോയുടെ ശുശ്രൂഷ മാർച്ച് രണ്ടാം തീയ്യതി ഞായറാഴ്ച വൈകിട്ട് സന്ധ്യ നമസ്ക്കാരത്തിന് ശേഷം നടത്തപെടുന്നതാണ്

മാവേലിക്കര പുളിമൂട് സെന്റ് പോൾസ് മിഷൻ സെന്ററിൽ മലങ്കര സഭാ രത്നം ഭാഗ്യസ്മരണാർഹനായ ഡോ. ഗീവർഗ്ഗീസ് മാർ ഒസ്താത്തിയോസിന്റെ 13-ാമത് ഓർമ്മപ്പെരുന്നാൾ ശുശ്രൂഷകൾക്ക് പരിശുദ്ധ ബസേലിയോസ് മാർത്തോമ്മാ മാത്യൂസ് തൃതീയൻ കാതോലിക്കാ ബാവാ മുഖ്യ കാർമ്മികത്വം വഹിച്ചു.

# മാർച്ച് 31 : വി. ദൈവാലയത്തിന്റെ പ്രതിഷ്ഠാദിനം

**മരുഭൂമിയിലെ പരുമലയായ ഷാർജ സെന്റ് ഗ്രീഗോറിയോസ് ഓർത്തഡോക്സ് ദൈവാലയത്തിന്റെ** പ്രതിഷ്ഠാദിനമായ മാർച്ച് മാസം 31-ാം തീയതി ചാരിറ്റി ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ചാരിറ്റി ദിനത്തോട് അനുബന്ധിച്ച് ഇടവകയ്ക്കുവേണ്ടിയും, രോഗികളായവർക്കു വേണ്ടിയും പ്രത്യേക പ്രാർത്ഥന നടത്തുന്നു.



## WORSHIP TIMING

| | | |
|---|---|---|
| Sunday | : 6.15 am | - Night Prayer , 7.00 am - Morning Prayer |
| | : 8.00 am | - Holy Qurbana |
| Sunday Evening | : 6.15 pm | - Evening Prayer |
| Tuesday | : 7.30 pm | - Evening Prayer<br>& Madhyastha Prarthana (St. Mary) |
| Thursday | : 7.30 pm | - Evening Prayer<br>& Madhyastha Prarthana (St. Gregorios) |
| Friday | : 6.45 pm | - Evening Prayer |
| | : 7.30 pm | - Holy Qurbana |
| Saturday | : 4.45 am | - Night Prayer, 5.15 am - Morning Prayer |
| | : 5.45 am | - Holy Qurbana |

## വി. വേദവായന കുറിപ്പ്

March-02 : First Sunday of 50 days Lent
(Kothine Sunday-Pethrutha of the Great Lent) St. John 2: 1-11
March-09 : Second Sunday of Fifty days Lent
(Lepers' Sunday) St. Luke 5: 12-16, 4: 40-41
: Memory of Forty Martyrs St. Mark 8: 34-38
March-16 : Third Sunday of Fifty days Lent (Palsy Sunday) St. Mark 2: 1-12
March-23 : Fourth Sunday of Fifty days Lent
(Canaanite woman) Matthew 15: 21-28
March-25 : Annunciation to St. Mary St. Luke 1: 26-38
March-26 : Fourth Wednesday of Fifty days Lent
(Mid Lent) St. John 3: 13-21
March-30 : Fifth Sunday of Fifty days Lent
(Kpiptho/Crippled Woman) St. Luke 13: 10-17

- വലിയനോമ്പ് കാലയളവിൽ ഞായറാഴ്ചകളിൽ വൈകുന്നേരം വി. കുർബ്ബാന ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.
- എല്ലാ ബുധനാഴ്ചകളിലും ഉപവാസ പ്രാർത്ഥന രാവിലെ 10 മണിമുതൽ ഉായിരിക്കുന്നതാണ്.

Umm Al Qwain ഏരിയയിലെ പ്രാർത്ഥനാ യോഗം 19.03.2025 ബുധനാഴ്ച വൈകിട്ട് 5 pm മുതൽ വി. കുമ്പസാരവും തുടർന്ന് 7.30 pm വി. നോമ്പിന്റെ പ്രാർത്ഥനയും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.
അന്നേ ദിവസം വിശുദ്ധ കുർബാന ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല

## ഇടവക നിയമാനുസൃത പൊതുയോഗം

ഇടവകയുടെ മാറ്റിവച്ച (Adjurned) നിയമാനുസൃത പൊതുയോഗം ഈ മാസം 16, ഞായറാഴ്ച വി. കുർബ്ബാനക്ക് ശേഷം പള്ളിയിൽ വച്ച് കൂടുന്നതാണ്, പൊതുയോഗത്തിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ അർഹതയുള്ളവരുടെ എലിജിബിൾ ലിസ്റ്റ് നോട്ടീസ് ബോർഡിൽ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

## ചാരിറ്റി കമ്മിറ്റി

ഇടവകയുടെ ചാരിറ്റി പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സഹകരിക്കുക
കൗണ്ടറിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന ജന്മദിനം/വിവാഹ വാർഷിക കവറുകൾ കളക്ട് ചെയ്യുക

**കമ്മിറ്റിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തപെടുന്ന വിവിധ പദ്ധതികളായ:**
**പെൺകുട്ടികളുടെ വിവാഹ സഹായം**
**വിദ്യാഭ്യാസ സഹായം**
**ഭവന നിർമാണം സഹായം**
**രോഗികൾക്കുള്ള സഹായം കിഡ്നി, കാൻസർ മുതലായ മാരക രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയ വിവിധ പദ്ധതികൾ നടത്തുന്നതിന് എല്ലാവരും തങ്ങളാൽ കഴിയുന്ന രീതിയിൽ സഹായം നൽകുക.**

## ഓദോർ – മാർച്ച്

**2. കൊത്തിനെ ഞായർ.**
**(വലിയ നോമ്പിന്റെ പേത്തുർത്തോ ഞായർ).**
3. വലിയ നോമ്പ് (50 നോമ്പ്) ആരംഭം; ശുബ്ക്കോനോ ശുശ്രൂഷ.
8. *മാർ അപ്രേം മൽപാന്റെയും, തേവോദോറോസ് സഹദായുടെയും ഓർമ്മ (വലിയ നോമ്പിലെ ആദ്യ ശനി).
**9. വലിയ നോമ്പിലെ രണ്ടാം ഞായർ.**
(ഗർബോ ഞായർ).
സെബസ്ത്യായിലെ നാൽപത് സഹദേന്മാരുടെ ഓർമ്മ.
അമ്പാട്ട് ഗീവർഗീസ് മാർ കൂറീലോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ 134–ാം ഓർമ്മ. (അങ്കമാലി ചെറിയ പള്ളി).
**16. വലിയ നോമ്പിലെ മൂന്നാം ഞായർ. (മ്ശര്യോ ഞായർ).**
18. മുളയിരിക്കൽ പൗലോസ് മാർ സേവേറിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ 63–ാം ഓർമ്മ. (കുന്നംകുളം ആർത്താറ്റ് പുത്തൻ പള്ളി).
19. സ്ലീബാ മാർ ഒസ്താത്തിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ 95–ാം ഓർമ്മ. (കുന്നംകുളം ആർത്താറ്റ് പുത്തൻ പള്ളി).
21. കോനാട്ട് ഗീവർഗീസ് മാർ യൂലിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ 140–ാം ഓർമ്മ. (പാമ്പാക്കുട വലിയപള്ളി).
**23. വലിയ നോമ്പിലെ നാലാം ഞായർ.**
**(ക്നാനൈത്തോ ഞായർ).** (നിറം 4)
25. ദൈവമാതാവിനോടുള്ള വചനിപ്പ് പെരുന്നാൾ. (സൂബോറോ).
നാലാം മാർത്തോമ്മായുടെ 297–ാം ഓർമ്മ. (കണ്ടനാട് പള്ളി)
**26. പാതി നോമ്പ്.**
*ഉറഹായിലെ അബ്ഗാർ രാജാവിന്റെ ഓർമ്മ.
**30. വലിയ നോമ്പിലെ അഞ്ചാം ഞായർ.**
(ക്ഫിഫ്തോ ഞായർ).

## യാത്രയയപ്പ്

JAIS THOMAS
1999 മുതൽ ഇടവകാംഗം
J-101

JEFFIN JACOB SABU
2021 മുതൽ ഇടവകാംഗം
J-688

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

## ഇടവകയിലെ പുതിയ അംഗങ്ങൾ

| REG NO | MEMBER NAME | AREA | MOB NO |
|---|---|---|---|
| A-442 | ANOOP CHERIAN | AND | 058-8286577 |
| A-443 | ASWIN ALEX | MSL | 052-9500924 |
| A-444 | ANIL SAMUEL CHEERAN | AWK | 052-3425059 |
| B-462 | BINU BABU | MLN | 056-2815004 |
| C-065 | CHERIAN SKARIA P P | MSL | 050-3481511 |
| D-073 | DEEPAK JOHN ABRAHAM | RLA | 055-1051241 |
| E-045 | MRS. ESTHER R DANIEL | DXB | 050-8649845 |
| J-826 | JITHIN DAS | AKZ | 056-9546399 |
| J-827 | JEEVAN THOMAS THAMPY | RLA | 054-4935353 |
| J-828 | JOJI VARGHESE | SJU | 050-9707816 |
| J-829 | JIBIN SHAJAN | AJS | 056-8667110 |
| J-830 | JIBIN THAMPY | RLA | 050-7602844 |
| K-120 | KIRAN SAM PANICKER | RLA | 056-1255111 |
| K-121 | KIRAN KISHOR PULIKKOTTIL | MSL | 050-4961757 |
| L-119 | LIJO M RAJU | DXB | 056-6782507 |
| M-360 | MATHEWS ABRAHAM | AJK | 050-3067059 |
| M-361 | MAHIN K MOHAN | SJU | 055-5468434 |
| P-165 | PRAVEEN JOHN P | SJU | 052-6513891 |
| P-166 | PRINU PAPPACHAN | AJS | 056-7904926 |
| R-428 | REJI T ACHENKUNJU | AND | 058-5296639 |
| S-892 | SIBU DEE SAM | ABS | 050-1277189 |
| S-893 | SIBIN JACOB C | SJU | 050-8043987 |

# SUNDAY SCHOOL ANNOUNCEMENTS

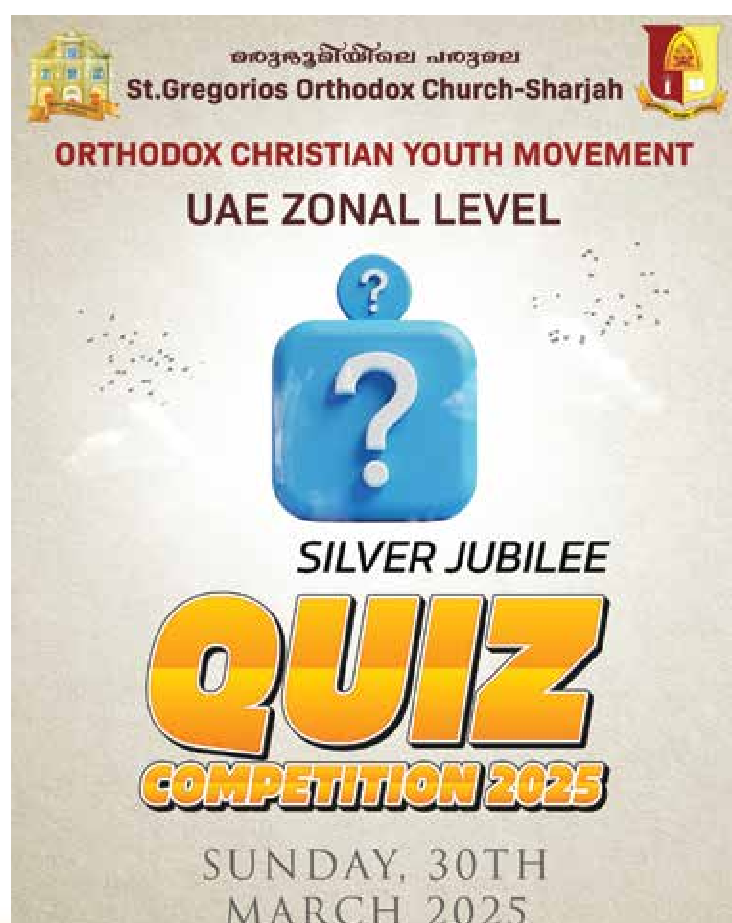
SGOC Sunday School Sharjah celebrated the 1st Teachers' Day on 16th Feb, on the memorial day of the Great Teacher & Theologian LL Dr. Geevarghese Mar Osthathios Metropolitan. This was the first ever such a celebration across the Malankara Orthodox Church. All teachers those who have completed more than 15 years in Sharjah SS were honored.

# MARTHA MARIYAM VANITHASAMAJAM

- ★ റെഗുലർ മീറ്റിംഗ് മാർച്ച് 9 & 23 ന് വി.കുർബാനയ്ക്കു ശേഷം നടത്തപ്പെടുന്നതാണ്.
- ★ Medical cell മാർച്ച് 2 & 16 തീയതികളിൽ വി. കുർബാനയ്ക്കു ശേഷം പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണ്.

# OCYM

യുവജനപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഇടവക ജനങ്ങളെ പങ്കെടുപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ദുബായിലുള്ള മുഷ്‌റിഫ് പാർക്കിലേക്ക് ഏകദിന വിനോദയാത്ര സംഘടിപ്പിച്ചു.



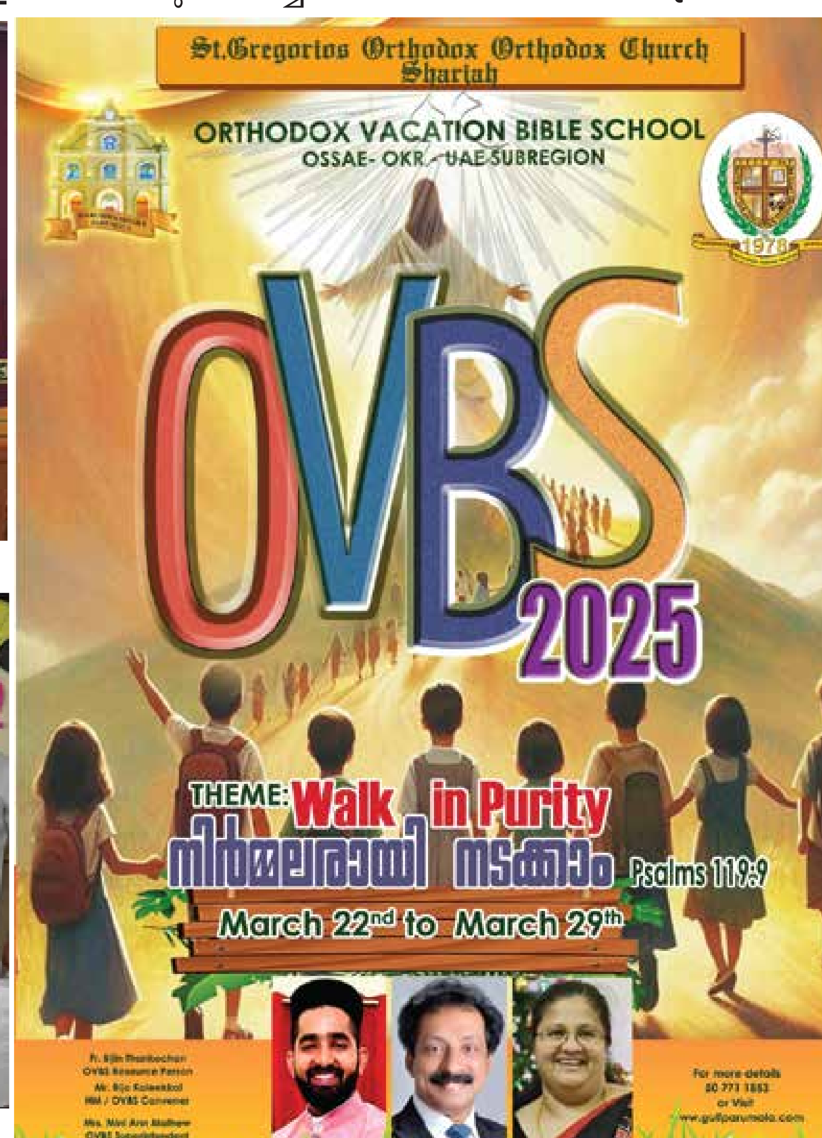
# 2025 ഫെബ്രുവരി മാസത്തിൽ ഇടവകയിൽ നടന്ന പെരുന്നാളുകളും, മറ്റു പരിപാടികളും

Divyabodhanam Convocation POCE First Batch

പരിശുദ്ധ വട്ടശ്ശേരിൽ തിരുമേനിയുടെ ഓർമ്മപ്പെരുന്നാളിനോട് അനുബന്ധിച്ച് നടന്ന ഭക്തിനിർഭരമായ പ്രദിക്ഷണം

OVBS 2025 ലോഗോ പ്രകാശനം

Amoss UAE Zonal Meeting




Private Circulation Only