

Kalyan Lantern

MAHBIL/2015/63218 | MNE/353/2021-23 | MR/Tech/WPP-323/NE/2021-23

MAY 2021

Vol. 06 | Issue 12 | MUMBAI | 29 Pages | Price: ₹10/-



COVID RELIEF HANDBOOK

WE ARE NOT LIVING IN FEAR.
WE ARE LIVING IN FAITH.

പ്രാർത്ഥന

ഈശോ നാഥാ, അവിടുത്തെ സന്നിധിയിൽ പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം ആയിരിക്കുവാൻ നൽകിയ കൃപയ്ക്ക് അങ്ങയ്ക്ക് നന്ദി പറയുന്നു. ഇന്നേ ദിനത്തിൽ അവിടുന്ന് ഞങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ എന്താണ് കരുതി വെച്ചിരിക്കുന്നത് എന്ന് ഞങ്ങൾക്ക് അറിഞ്ഞു കൂടാ. എങ്കിലും എല്ലാം അങ്ങ് നന്മയ്ക്കായി പരിണമിച്ചിരിക്കും എന്ന് അറിയാം. കർത്താവേ, അവിടുന്ന് ഞങ്ങളുടെ കൈ പിടിച്ചു നടത്തണമേ. രോഗ അവസ്ഥകളിൽ കഴിയുന്ന മക്കളെ അവിടുത്തെ സന്നിധിയിൽ സമർപ്പിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. അവരെ അങ്ങ് സൗഖ്യമാക്കണമേ. ക്യാൻസറിൽ ആയിരിക്കുന്നവർക്ക് പ്രതീക്ഷ നൽകി അനുഗ്രഹിക്കണമേ. കോവിഡിന്റെ മഹാ താത്സര്യം അവസാനിപ്പിക്കുവാൻ കർത്താവേ അവിടുന്ന് തിരുമനസാകണമേ. ഇന്നേ ദിനത്തിൽ രോഗാവസ്ഥയിൽ ആയിരിക്കുന്നവർ എത്ര പ്രതീക്ഷ നഷ്ടപ്പെട്ട അവസ്ഥയിൽ ആണെങ്കിലും അവർക്ക് വലിയ പ്രത്യാശ ലഭിയ്ക്കുന്ന ഒരു ദിനമായി ഇന്നേ ദിനം മാറുവാൻ ഇടയാക്കണമേ. മരണം മൂലം ഞങ്ങളിൽ നിന്ന് വേർപെട്ട് പോയവർക്ക് അങ്ങയുടെ രാജ്യത്തിൽ ഇടം നൽകണമേ. അവരുടെ കുടുംബങ്ങളെ ആശ്വാസിക്കണമേ. ഞങ്ങളുടെ ജീവിതങ്ങളിലെ കൊച്ചു കൊച്ചു പ്രശ്നങ്ങൾ സമർപ്പിക്കുന്നു. ചിലത് ഞങ്ങൾക്ക് പരിഹരിക്കുവാൻ ആകാത്ത വിധം വലുതാണ്. കർത്താവേ അവിടുന്ന് ഇടപെടണമേ. എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കുവാൻ കൃപ നൽകണമേ. ഓരോ ദിനവും ദൈവത്തിന്റെ സ്നേഹം അനുഭവിക്കുവാൻ ഞങ്ങൾക്ക് ഇടയാകട്ടെ. ദൈവം വഴികാണിക്കുന്ന ഒരു ജീവിതം ഞങ്ങൾക്ക് കരസ്ഥമാകട്ടെ. പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ സാധിക്കാത്ത വിധത്തിൽ നിരാശപ്പെടുന്ന നിമിഷങ്ങളിൽ നാഥാ ഞങ്ങളെ താങ്ങി എടുക്കണമേ. അവിടുത്തെ ദയയും കരുണയും ഓരോ ദിനത്തിലും കൂടുതൽ ശക്തിയോടെ അനുഭവിക്കുവാൻ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കണമേ. നിത്യം ചിതാവു പൂർണ്ണവും പരിശുദ്ധാത്മാവുമായ സർവ്വേശ്വര എന്നേയ്ക്കും. ആമേൻ.

കർത്താവേ, എന്നെ സുഖപ്പെടുത്തണമേ; അപ്പോൾ ഞാൻ സൗഖ്യമുള്ളവനാകും. എന്നെ രക്ഷിക്കണമേ; അപ്പോൾ ഞാൻ രക്ഷപ്പെടും; അങ്ങു മാത്രമാണ് എന്റെ പ്രത്യാശ. ജോയിയാ 17: 14

വിശ്വാസത്തോടെയുള്ള പ്രാർത്ഥന രോഗിയെ സുഖപ്പെടുത്തും; കർത്താവ് അവനെ എഴുന്നേൽപ്പിക്കും; അവൻ പാപങ്ങൾ ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവിടുന്ന് അവനുമായി മാപ്പു നൽകും. യാക്കോബ് 5: 15

സമാധാനത്തിന്റെ കർത്താവുതന്നെ നിങ്ങൾക്ക് എക്കാലത്തും എല്ലാവിധത്തിലും സമാധാനം നൽകട്ടെ. കർത്താവ് നിങ്ങളെല്ലാവരോടും കൂടെ ഉണ്ടായിരിക്കട്ടെ. 2 തെസലോനിക്കാ 3: 16



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

MAY 2021

Vol. 06 | Issue 12

PATRON

Bishop Mar Thomas Elavanal

CHAIRMAN

Msgr. Dr. Francis Eluvathingal

CHIEF EDITOR

Fr. Biju Mannamcheril

ASSOCIATE EDITOR

Fr. Jerry Alex Maleparambil

EDITORIAL BOARD

- Dr. C.P. Johnson
- Mr. George Chirayath
- Ms. Jerin Jacob
- Mr. Babu Mathew
- Ms. Suja Johny

MARKETING MANAGERS

- Fr. Dr. George Vattamattam
- Mr. Roy Philip

CIRCULATION MANAGER

Fr. Fabin Kanjiraparambil

OFFICE SECRETARY

Mr. Joseph Chiramal

DESIGN & LAYOUT

Mr. Josemon Vazhayil

Diocese of Kalyan, Plot No. B/38,
 PB. 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

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

പ്രത്യാശയോടെ പ്രാർത്ഥനയിൽ...!

'രാത്രിയിലെ ഭീകരതയേയും പകൽ പറക്കുന്ന അസ്ത്രത്തേയും നീ പേടിക്കേണ്ട. ഇരുട്ടിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന മഹാമാരിയേയും, നട്ടുച്ചക്കു വരുന്ന വിനാശത്തേയും നീ പേടിക്കേണ്ട'.

സങ്കീ. 91:5-6

ഈ നൂറ്റാണ്ട് കണ്ട ഏറ്റവും വലിയ ദുരന്തമാണ് കൊറോണ വൈറസ്. ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക രംഗങ്ങളിലെല്ലാം വമ്പിച്ച പുരോഗതി നേടിയ മനുഷ്യൻ എത്രമാത്രം നിസ്സഹായനെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്ന സാഹചര്യം. ഈ കോവിഡ് പ്രതിസന്ധി ഉണ്ടാക്കാവുന്ന സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവുമായ പ്രതിസന്ധിയുടെ ആഴം നമുക്ക് ഊഹിക്കാവുന്നതിനും വലുതാണ്. ഈ കടുത്ത പ്രതിസന്ധിയെ അതിജീവിച്ച് സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വരാനും പക്ഷെ പോകാതിരിക്കാനും നാം എന്താണ് ചെയ്യുക?

1914 ഡിസംബർ 10ന് അമേരിക്കയിലെ ന്യൂജർസിയിൽ വെസ്റ്റ് ഓറഞ്ച് നഗരത്തിൽ ഒരു വലിയ സ്ഫോടനം



നടന്നു. ലോകം കണ്ട എക്കാലത്തേയും മികച്ച ശാസ്ത്രജ്ഞനായിരുന്നു തോമസ് ആൽവ എഡിസൺ. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉടമസ്ഥതയിലുള്ള പത്ത് വലിയ ബിൽഡിംഗുകളുള്ള ഫാക്ടറി സമുച്ചയമാണ് കത്തിച്ചാവലായത്.

വിദഗ്ദ്ധരായ ഫയർ ഫൈറ്റർമാരുടെ നിരവധി സംഘങ്ങൾ കിണഞ്ഞ് പരിശ്രമിച്ചിട്ടും തീ അണക്കാനായില്ല. തന്റെ കഠിനാധ്വാനം കൊണ്ട് പടുത്തുയർത്തിയ സാമ്രാജ്യം കത്തി നശിക്കുന്നത് എഡിസൺ നിർവഹിക്കാനായി നോക്കി നിന്നു. 24 വയസ്സുള്ള മകൻ ചാൾസിനോടു പറഞ്ഞു അമ്മയോടും കൂട്ടുകാരികളോടും വരാൻ പറയൂ. ജീവിതത്തിൽ ഇത്രയും വലിയ തീപിടുത്തം കാണാൻ കഴിയില്ല. ഇത് കേട്ട് മകൻ അമ്പരന്നു ചോദിച്ചു. ഡാഡി ഫാക്ടറി മുഴുവൻ കത്തി ചാവലാവുകയാണ്. എഡിസൺ പറഞ്ഞു, അതേ മുഴുവൻ ചാവലാവുകയാണ്. ഇക്കാലമത്രയും നാം ചെയ്ത മിസ്റ്റേക്കുകളും അതോടെ ചാരമാകും. നാം തികച്ചും പുതിയതാണ് നാളെ തുടങ്ങും. അന്നു വൈകുന്നേരത്തെ ന്യൂയോർക്ക് ടൈംസ് അഭിമുഖത്തിൽ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു, എനിക്ക് 67 വയസ്സായെങ്കിലും, തീയണക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിൽ ഞാൻ പൂർണ്ണമായും തളർന്നിരിക്കുകയാണെങ്കിലും നാളെ തികച്ചും പുതിയതായി, പൂർവ്വാധികം ശക്തിയും ഊർജ്ജവും സംഭരിച്ച് ഞാൻ തുടങ്ങും. അദ്ദേഹം അങ്ങനെ ചെയ്തു.

ജീവിതം അങ്ങനെയാണ്. നമ്മുടെ ആശങ്കയും പ്രതീക്ഷകളുമൊക്കെ അത് തകർത്തേറിയും. പ്രയത്നങ്ങളൊക്കെ

നിഷ്ഫലമാകും. ഈ സമയത്തും നാം ഓർക്കേണ്ട 2 പ്രധാന സംഗതികളുണ്ട്.

- Great people don't give up. They live up to the challenges life throws at them,
- Great people don't go through challenges, they grow through the difficulties with great hope and determination.

പണവും അധികാരവുമൊക്കെ ഒരു ചെറിയ വൈറസിന് മുന്നിൽ ഒന്നുമല്ലാതാകുന്ന ദയനീയാവസ്ഥ ഒന്ന് ആലോചിച്ചു നോക്കൂ. അഹങ്കാരം വെടിഞ്ഞ് വിനയാന്വിതരായി സമാധാനത്തോടെ സഹവർത്തികാനുള്ള ആഹ്വാനമാണ് ഈ സന്ദർഭം ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. കോവിഡിനെ പേടിച്ച് അസ്വസ്ഥരാവാതെ, സാധ്യമാകുന്ന പ്രതിരോധ നടപടികളാണ് നാം കൈക്കൊള്ളേണ്ടത്. രോഗം ബാധിച്ചവർക്ക് മികച്ച പരിചരണം നൽകുന്നതോടൊപ്പം സാമൂഹ്യ വ്യാപനത്തിന്റെ എല്ലാ പഴുതുകളുമടക്കാനും നാം ജാഗ്രത പാലിക്കുക.

ഈ സമയവും കടന്നുപോകുമെന്ന പ്രശസ്തമായ വാക്യമാണ് ഇവിടെ നമുക്ക് പ്രചോദനം. എല്ലാം ദൈവത്തിൽ അർപ്പിച്ച്, പൂർണ്ണമായും സമർപ്പിച്ച്, പ്രത്യാശയോടെ, പ്രതീക്ഷയോടെ, മുന്നേറാം. മാനവരാശിയുടെ സ്നേഹവും ഐക്യവുമാണ് നമ്മുടെ ശക്തി. ഒരുമിച്ചു നിൽക്കാനും പരസ്പരം സഹായസഹകരണങ്ങളിലൂടെ മുന്നേറാനും ലോകം തയ്യാറാകുമെങ്കിൽ, അഹങ്കാരം വെടിഞ്ഞ് നന്മയുടെയും സുകൃതങ്ങളുടെയും ശുദ്ധമായ മരുപ്പച്ചയിലേക്ക് തിരിച്ചുവരാൻ സന്നദ്ധമാകുമെങ്കിൽ ഈ തമസ്സിനപ്പുറമുള്ളത് പ്രതീക്ഷയുടെയും പ്രത്യാശയുടെയും വെളിച്ചത്തിന്റെ തുരുത്തുകളാണെന്നു നാമറിയാം. പ്രാർത്ഥനയോടെ





സാന്ത്വനത്തിന്റെ കരസ്ഥമാക്കലം

മാർ തോമസ് ഇലവനാൽ

കല്യാൺ രൂപതയുടെ മെത്രാൻ

കോവിഡ്-19 എന്ന കൊറോണ വൈറസ് രോഗം ഭീതി വളർത്തിക്കൊണ്ട് എല്ലായിടത്തും മരണം വിതച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണല്ലോ. ഇപ്പോഴും പല സ്ഥലങ്ങളിലും രോഗികളും മരണസംഖ്യയും കൂടി വരികയാണ്. ലോകചരിത്രത്തിൽത്തന്നെ എന്നും അവിസ്മരണീയമാകത്തക്കവിധം കൊറോണ മഹാമാരി മനുഷ്യജീവിതത്തെത്തന്നെ അത്രമാത്രം സ്വാധീനിച്ചു കഴിഞ്ഞു. എത്ര കാലം ഈ അവസ്ഥ തുടരുമെന്നതിന് ഇപ്പോൾ കൃത്യമായ ഉത്തരമില്ല. ഒരു കാര്യം തീർച്ചയാക്കാം. കോവിഡ് മഹാമാരി നിലനില്ക്കുന്നിടത്തോളം കാലം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ തലങ്ങളിലും കാതലായ മാറ്റം സംഭവിക്കും. എന്നാൽ ഈയൊരു സത്യവും ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കാം, സഹോദരങ്ങളോട് നമ്മൾ വച്ചു പുലർത്തേണ്ട ആത്മാർത്ഥതയും സ്നേഹത്തിനും വ്യക്തിബന്ധത്തിനും കോവിഡ് രോഗം ഒരു തടസ്സമാകരുത്. മറിച്ച്, കോവിഡ് ബാധയിലൂടെ സംജാതമായിരിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ



നിസ്സഹായാവസ്ഥ, ദൈവത്തോടും സഹോദരങ്ങളോടും നമ്മൾ പുലർത്തേണ്ട പുതിയ സമീപനത്തിലേക്കും ബന്ധത്തിലേക്കുമുള്ള ആഹ്വാനമുൾക്കൊള്ളുന്നുണ്ട്.

ഇതുപോലുള്ള അവസരങ്ങളിൽ, ദൈവത്തിലുള്ള നമ്മുടെ വിശ്വാസം അചഞ്ചലമായി കാത്തുസൂക്ഷിക്കാനും കൂടുതൽ തീക്ഷ്ണതയോടെ പ്രാർത്ഥിക്കാനും നമുക്ക് സാധിക്കണം. ബെബിളിലേക്കു നോക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ കാണുന്നതുപോലെ, ഈജിപ്തിലെ അടിമത്തവും ഇസ്രായേൽ ജനം അനുഭവിച്ച സഹനങ്ങളുമാണ് അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ദൈവം ഇടപെടാനിടയാക്കിയത്. ദൈവം അവരുടെ നിലവിളി കേട്ടു. (പുറ. 3:9).



കൊറോണ രോഗത്തിന്റെ ഫലമായി ധാരാളം ആളുകൾ തൊഴിൽ രഹിതരും ദാരിദ്രത്തിൽ ആയിരിക്കുന്നവരും ഏകാന്തതയിലും നിരാശയിലും കഴിയുന്നവരുമായുണ്ട്. ക്രിസ്തീയമായ പരസ്പരഹൈതന്യത്തോടെ നമുക്കവരെ സഹായിക്കാൻ ആത്മാർത്ഥമായി പരിശ്രമിക്കാം.

കൊറോണ കാലത്തിലൂടെ കടന്നുപോയി അതിനെ അതിജീവിക്കാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്ന നമുക്കും ആത്മീയ ഉണർപ്പിന്റേയും ഒരു പുനർവിചിന്തനത്തിന്റേയും പ്രവർത്തനശൈലി രൂപപ്പെടുത്താനുള്ള അവസരമായിരിക്കണം ഇത്. ദൈവത്തിന്റെ ശക്തിയും അവിടത്തെ പരിപാലനവും പദ്ധതികളും തിരിച്ചറിയാൻ ഇത് നമ്മെ സഹായിക്കണം.

ഇല്ലാത്തവനുമായി പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ആഹ്വാനമാണല്ലോ പുതിയ നിയമത്തിലെ ആദ്യത്തെ ആത്മീയപ്രഘോഷണമായി നാം കാണുന്നത്. “രണ്ട് ഉടുപ്പുള്ളവൻ ഒന്ന് ഇല്ലാത്തവൻ കൊടുക്കട്ടെ. ഭക്ഷണമുള്ളവനും

അങ്ങനെ ചെയ്യട്ടെ” (ലൂക്ക 3:11). ഈ ആഹ്വാനം പങ്കുവയ്ക്കലിന്റെ ചൈതന്യം പകർന്നു നല്കുന്നതായിരുന്നു കൊറോണക്കാലത്തുണ്ടായ പുതിയ സാഹചര്യത്തിൽ, ധാരാളം ആളുകൾ പങ്കുവയ്ക്കലിനും സാമൂഹികസേവനത്തിനുമായി സമയം കണ്ടെത്തിയെന്നത് ഏറ്റവും ശ്ലാഘനീയമാണ്. കൊറോണ രോഗത്തിന്റെ ഫലമായി ധാരാളം ആളുകൾ തൊഴിൽ രഹിതരും ദാരിദ്രത്തിൽ ആയിരിക്കുന്നവരും ഏകാന്തതയിലും നിരാശയിലും കഴിയുന്നവരുമായുണ്ട്. ക്രിസ്തീയമായ പരസ്പരഹൈതന്യത്തോടെ നമുക്കവരെ സഹായിക്കാൻ ആത്മാർത്ഥമായി പരിശ്രമിക്കാം.

ഔതിക സഹായത്തോടൊപ്പം ആത്മീയമായും കഷ്ടപ്പെടുന്നവരെ നമുക്ക് സഹായിക്കാം. നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനകളുടെ ഫലമായി, ദൈവത്തിന്റെ സാന്നിധ്യവും സാന്ത്വനവും കരസ്ഥമാക്കാനും സൗഖ്യവും രോഗികൾക്കും വേദനയനുഭവിക്കുന്നവർക്കും അനുഭവവേദ്യമായിത്തീരട്ടെ. വൈദികരും സമർപ്പിതരും എന്നും പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന ‘സപ്ര’ പ്രഭാതപ്രാർത്ഥനയിൽ ഇങ്ങനെ പാടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നുണ്ട്.

‘നാഥാ ദിവ്യഭിഷഗ്വരനെ, നരനിഹശരണം നീയല്ലെ, നാശം വന്നു ഭവിക്കായ്വാൻ, കരുണയൊടനുഷധമേകണമേ’.

‘കർത്താവാണ് യഥാർത്ഥ ഭിഷഗ്വരനെനും അവിടുന്നാണ് നമ്മുടെ ശരണമെന്നും നമുക്ക് നാശമുണ്ടാകാതിരിക്കാനും കരുണയോടെ ഞങ്ങൾക്ക് ഔഷധമേകണമേ’ എന്നുമാണ് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ചു, ഈ രോഗത്തിന്റെ നാളുകളിൽ നമ്മളെല്ലാവർക്കും ദിവസവും തീക്ഷ്ണതയോടെ ഇപ്രകാരം ദൈവത്തെ വിളിച്ചുപേക്ഷിക്കണം.

കോവിഡ് രോഗം മൂലം ക്ലേശിക്കുന്ന വ്യക്തികൾക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായ എല്ലാ പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങളും നയമാർഗ്ഗങ്ങളും നല്കിക്കൊണ്ടുള്ള മെയ്മാസത്തിലെ Kalyan Lantern എല്ലാവർക്കും സാന്ത്വനത്തിന്റെ ദൂതായിത്തീരട്ടെ എന്നാശംസിക്കുന്നു. ‘സപ്ര’ പ്രാർത്ഥനയിൽ ചൊല്ലുന്നതുപോലെ “മരിച്ചവർക്ക് ഉയിർപ്പും, രോഗികൾക്ക് ആരോഗ്യവും ലോകത്തിന് ശാശ്വതമായ സമാധാനവും കൈവരട്ടെ”. അതിനായി നമുക്കാഗ്രഹിക്കാം, തീക്ഷ്ണമായി പ്രാർത്ഥിക്കാം, ദൈവം നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കട്ടെ, നമ്മെ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.



Circulars Issued by Mar Thomas Elavanal during the Lockdown

My dear Rev. Fathers and Sisters and faithful of our Eparchy,

During this Easter Season, I wish you all the happiness and joy of the Risen Lord. As we all know, we are in the next phase of Corona 19. And very regrettably, the number of cases in the State of Maharashtra is terribly on the increase. This circular is based on the Government regulations dt. 04th and 05th of April 2021.

It is our moral obligation to protect our people and ourselves. Hence, I am issuing the following Guidelines:

All our Churches are to be closed till April 30, 2021 as per government rule. (Extended to May 15 later)

The Government has imposed weekend curfew in the state and hence no celebrations or ceremonies are permitted without the permission of the Local Disaster Management Authority. The directives given by the Local Police is to be accepted and adhered strictly. The statutory Standard Operating Procedures (SOP) are to be observed for all functions.

Regarding the administration of Sacraments, the following norms are to be observed: you can conduct the Sacraments from Monday 7:00 a.m. to Friday 8:00 p.m.

- a) **Sacraments of Initiation:** They may be conducted with minimum participants with the permission of local police.
- b) **Confessions:** Only by prior appointment with proper precautions.
- c) **Anointing of the Sick:** Assist the patient to feel contrition for sin, and give absolution. Anointing on the forehead is sufficient and is to be done with a swab of cotton, which should be burnt after administration of the sacrament.
- d) **Marriages:** May be celebrated in the Church. You can offer the Holy Qurbana. The maximum number of persons allowed is fifty only, including the ministers, sacristan, altar servers, etc.
- e) **Funerals:** The maximum number of people permitted is twenty.
- f) **Exemptions:** Permission is to be sought from the Bishop for conducting marriage on Friday if they require exemption from abstinence. Similarly, exemption from Betrothal is to be requested to the Bishop.
- g) During this period, since we are unable to participate in the Holy Qurbana in the Church the faithful can be exempted from the Sunday Qurbana Obligation. All are reminded that Online Qurbana is not a substitute for the Sunday Qurbana obligation. But, as we can't participate in the Holy Qurbana physically, all the faithful are recommended to attend the Online services on Sunday.
- h) In this Lockdown situation, we can't conduct the Pothuyogam physically, so the dates to submit the report of Pothuyogam, list of parish council members, other reports and annual account to the bishop's office are extended. However, you may conduct the parish council meetings online to manage the day today affairs of the parish.

I request you all to do the best to control the spread of the pandemic.

In the love of Christ Jesus,

Mar Thomas Elavanal
Bishop of Kalyan



Powai
09.04.2021

Subject: Online Parish council meetings and Kudumba Koottayma

My dear Rev. Fathers and Sisters and faithful of our Eparchy,

The crisis due to Covid 19 is increasing and we are extremely getting dragged into it. Our pastoral life is again affected by this pandemic. Please stay safe and continue doing good.

For more than one year, we have tried our best to stand together with the distressed faithful. During this disaster, it is the duty of the Church to be proactively present with our suffering people and do the widow's mite for their needs. Pastorally it is tough as we are not able to follow Jesus' method of visiting the families and consoling them with presence but let's join with them in our prayers and strengthen them to overcome this difficult situation. Please do find ways and means to help them in their needy time. I gratefully remember the parish priests, the parish committees, departments and associations of our Eparchy who have taken various initiatives and ministries to support the families in our diocese and empower their faith life.

Our Eparchy wishes very much to be with our families to support in this period of troubles. **Please conduct online meetings of Parish Council and Kudumba Koottayma, to know the sufferings of our faithful and to be at their help and service. It is highly recommended to have a "Covid Task Force (CTF)" in each of our parishes to ensure that our humble services reach to the needy faithful of our Eparchy.** During Kudumba Koottayma, let us pray, listen, encourage and strengthen our people being united as one family.

In the love of Christ Jesus,

Mar Thomas Elavanal
Bishop of Kalyan



Powai
24.04.2021

Sub: Availing the facilities of ARC for the needy faithful.

Dear Rev. Fathers,

One of our responses to this difficult situation shall be by availing the facilities of ARC to our suffering faithful. With our humble services we are ready to provide food and accommodation for members of our diocese for: (1) those who are COVID negative but their safety is in danger as other family members are COVID positive (2) those who were COVID positive but now COVID negative but seek for a period of rehabilitation and rest (3) those who seek for a safe place as own family members are frontline workers like doctors, nurses and so on.

Please note that we are not able to provide medical facilities at ARC. We will have to give utmost care to avoid spreading the pandemic in our institution and hence there shall be certain general directives inside the ARC. For this service, we charge a discounted amount of Rs. 500/- per head per day.

This information you may pass to the needy parishioners.

In the love of Christ Jesus,

Mar Thomas Elavanal
Bishop of Kalyan



Powai
24.04.2021

My dear Rev. Fathers and Sisters and faithful of our Eparchy,

For more than a year, the world is still in the grip of the Covid-19 pandemic. Let us continue our prayers to God to deepen our faith, so that we will get courage and strength to overcome this terrible situation. Let's remember the words of Jesus, "pray unceasingly" Lk.18:1.

Through his exhortation, Pope Francis encourages all the faithful to dedicate the Marian month of May for praying for an end to the pandemic. He invites all Catholics and Marian Shrines around the world to dedicate the month of May 2021 to recite the Rosary and pray for an end to the pandemic. The theme is "The whole Church was fervently praying to God" Acts 12:5.

In our Eparchy, under the initiative of the Charismatic Movement with the assistance of Kalyan Media Cell, we will conduct an online chain prayer daily in the evening from 9.30 pm. The chain prayer will be officially inaugurated on 1 May, 2021 evening and it will be concluded on 31 May. I encourage all our parishes to participate in this online chain rosary, with the wholehearted involvement of the family units, associations and departments.

CBCI President, Cardinal Oswald Gracias has invited the Church in India to observe Friday, May 7 as a day of prayer and fasting for relief from the Covid-19. As a response to this call, all the faithful of our Eparchy are exhorted to observe fasting on that day and pray for this intention. We would like to conduct an online holy hour on 07 May from 07 pm praying for an end to the pandemic: "a healing for those infected, comfort for those mourning, courage for our frontline workers and success to the efforts of those involved in research and production of medicines and vaccines". Priests of our diocese will lead this holy hour. I exhort all faithful also to join in this holy hour.

In the love of Christ Jesus,

Mar Thomas Elavanal
Bishop of Kalyan



Powai
26.04.2021

സഹായഹസ്തങ്ങൾ



Msgr. Dr. Francis Eluvathingal
Vicar General, Diocese of Kalyan

വേദനിക്കുന്നതുവരെ സ്നേഹിക്കാനും, വേണ്ടിവന്നാൽ മരിക്കാനും തയ്യാറാകുന്നതാണ് ക്രിസ്തുസ്നേഹം, ക്രൈസ്തവധർമ്മം. മനുഷ്യജീവൻ അതിന്റെ മഹത്താത്തോടെ ഉദരം മുതൽ ശ്മശാനം വരെ സംരക്ഷിക്കപ്പെടണം. അത് മനുഷ്യവ്യക്തിയുടെ അടിസ്ഥാന അവകാശമാണ്.

കോവിഡ് മഹാമാരിയിൽ മനുഷ്യമഹത്ത്വം ആടി ഉലയുമ്പോൾ സഹായഹസ്തങ്ങൾ നീട്ടാൻ കല്ല്യാൺ കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവർക്കും കടപ്പാടുണ്ട്. ആരും ഒറ്റപ്പെടുത്ത്. നമ്മുടെ ജനങ്ങളിൽ അടിയന്തര ആവശ്യങ്ങളിൽപ്പെട്ടവരെ സഹായിക്കാനും, നാം സൽപ്രവർത്തികളിൽ വ്യാപരിക്കാനും, ആർക്കും ഒന്നിലും പോരായ്മയുണ്ടാകാതിരിക്കാനും നമുക്ക് ശ്രദ്ധിക്കാം. (തിമോ. 3:13-14).

രോഗാവസ്ഥയിൽ ഉള്ളവരെയും, ആരോഗ്യം ഇല്ലാത്തവരെയും നിർധനരെയും, പാവപ്പെട്ടവരെയും, കണ്ടെത്തി സഹായിക്കാനും, ഉദാരതയോടെ നമ്മുടെ സമയവും, കഴിവും, നേതൃത്വപാടവവും, സാമ്പത്തിക സഹായവും നൽകാനും, സർവ്വോപരി അവർക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കാനും നമുക്ക് കടമയുണ്ട്.

ഈ മെയ്മാസത്തിൽ നമ്മുടെ മേലധികാരികൾ നൽകിയ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് ഇടവകകൾ, വൈദികർ, സന്യസ്തർ ഈ പ്രത്യേക നിയോഗത്തിനായി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ കാലഘട്ടം ഉണ്ടാക്കുന്ന മാനസിക സമർദ്ധങ്ങളിൽ നമ്മെ സഹായിക്കാൻ “Cordial Counselling Forum” ഞെ സമീപിക്കാം. രോഗാവസ്ഥയിലും, മറ്റു ബുദ്ധിമുട്ടുകളിലും ആയിരിക്കുന്നവർക്കായി “Covid Task Force” നൽകുന്ന സേവനങ്ങൾ നമുക്ക് ഉപയോഗിക്കാം. ദൈവത്തിന്റെ കരം പിടിച്ചു, ഒരൊറ്റകെട്ടായി, ഈ മഹാമാരിക്കെതിരെ നമുക്ക് പോരാടാം. ദൈവം കൂടെയുള്ളപ്പോൾ ഭയപ്പെടാതെ, പ്രതീക്ഷയോടെ, ‘കല്ല്യാൺ കുടുംബ’മായി നമുക്ക് മുന്നേറാം. ദൈവം നമ്മെ കൈവിടുകയില്ല.

DIOCESE OF KALYAN COVID- 19 HELP DESK

EMERGENCY SERVICES

Mumbai & Thane

Fr. Benny: 9869388369
Fr. Jerry: 9702718991
Fr. Joby: 9004729259

Pune

Fr. Shaji: 8879091711

Nashik

Fr. John: 9136215266

PLASMA

Fr. Jobymon: 9082389494

RATION KITS AND MEDICINE

Fr. Sinto PD: 9967723541

FREE TELE COUNSELING

Time: 9.00 am to 5.00 pm
English, Hindi, Malayalam: 02249165050
Malayalam, English: 7977124850

KARUNYA TRUST REACHING THE UNREACHED

OUR REACH: MUMBAI, THANE, RAIGAD DISTRICTS OF MAHARASHTRA



Reaching out to the homeless, slum dwellers, migrants and tribal people during the current COVID-19 crisis.

Karunya Trust - the social action department of the Diocese of Kalyan started its COVID relief activities from the very beginning of the lockdown. In the initial stages, activities included distributing lunch packets to people on roadsides and under the bridges with the help of community kitchens in parishes. Later, we moved to distributing these safety kits to the police department. Another major activity undertaken was the distribution of ration kits in Dharavi, Govandi and other slum pockets in the city. We made our ambulance service available to the people who needed to move to safer places. Online counselling facilities have been made available in English, Hindi, Marathi and Malayalam languages. We promoted kitchen gardens at rural adivasi villages of Thane district. We supported young students with electronic tablets and other educational material to aid their online studies. We also distributed masks to various institutions and slums which were made by tribal as well as slum women whom we trained through our income generation and skill development programs. Considering the health and hygiene of women, we distributed sanitary napkins in different backward areas of the city. We had the support of more than 200 volunteers in all our relief activities.



Reaching out to homeless, slum dwellers, migrants and tribal people during this Covid-19 crisis



45708
LUNCH PACKETS



10667
FOOD GRAIN KITS



5000
HAND SANITIZERS



25000
FACE MASKS



1100
GLOVES



1100
FACE SHIELD



200+
VOLUNTEERS



10
TELE COUNSELLORS



730
SANITARY PAD



365
HEALTH KITS



435
EDUCATION KIT



365
TARPOLIN



KARUNYA TRUST
an initiative of Kalyan Diocese

COVID-19

FREE TELE COUNSELING HELPLINE SERVICE

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

Contact Us on

022 4916 5050

Languages: English, Hindi, Malayalam

7977124850

Languages: English, Malayalam



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



karunyatrustkalyandiocese

STAY HOME SAFE



ആയുസ്സ്

നിർധന കുടുംബങ്ങൾക്കായുള്ള ആരോഗ്യ ഇൻഷുറൻസ് പരിരക്ഷ

വിശുദ്ധ യൗസപ്പിതാവിന്റെ വർഷാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി കല്യാൺ രൂപത ഏറ്റെടുത്തു നടപ്പിൽ വരുത്തേണ്ടകാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് 2021 ഫെബ്രുവരി രണ്ടാം തീയതി കൂടിയ വൈദിക കൂട്ടായ്മ യുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളിൽ ഒന്നായിരുന്നു ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ. കല്യാൺ രൂപതയിലെ നിർധനരായ കുടുംബങ്ങൾക്ക് മെഡിക്കലിം പരിരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്തുന്ന ഈ ഒരു പ്രോജക്ട് കല്യാൺ രൂപത പിതൃവേദി ഏറ്റെടുക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുകയുണ്ടായി. തുടർന്ന് ഈ പ്രോജക്ടിന് രൂപം കൊടുക്കുവാൻ ഏതാനും വൈദികരെ നിയോഗിക്കുകയും, 2021 ഫെബ്രുവരി ഇരുപത്തഞ്ചാം തീയതി 11: 45ന് നടന്ന ഓൺലൈൻ മീറ്റിംഗിൽ പ്രോജക്ട്മായി

ബന്ധപ്പെട്ടവർ (മോൺസിഞ്ഞോർ ഫ്രാൻസിസ് ഇലവത്തുങ്കൽ, ഫാദർ ഷാജി പാരിക്കാപിള്ളി, ഫാദർ പോൾ കുണ്ടുപ്പറമ്പിൽ, ഫാദർ ജോബി അയിത്തമറ്റം, ഫാദർ ബോബി മുളയ്ക്കമ്പിള്ളി) പങ്കെടുത്തു. ഈ മീറ്റിംഗിൽ ഫാദർ പോൾ കുണ്ടുപ്പറമ്പിൽ മെഡിക്കലിം പ്രോജക്ടിന്റെ ഒരു കരട് രൂപരേഖ അവതരിപ്പിച്ചു. തുടർന്ന് നടന്ന ചർച്ചയിൽ പ്രോജക്ടിന്റെ രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കി. ഈ രൂപരേഖ 2021 മാർച്ച് ഏഴാം തീയതി വർത്തക് നഗർ ദേവാലയത്തിൽ വെച്ച് നടന്ന പിതൃവേദിയുടെ സെൻട്രൽ എക്സിക്യൂട്ടീവിൽ ചർച്ച ചെയ്യുകയും മെയ് മാസത്തിൽ തന്നെ ടി പ്രോജക്ട് തുടങ്ങുവാൻ തീരുമാനം എടുക്കുകയും ചെയ്തു.

This is an initiative by Kalyan Pithruvedi to help avail insurance to the economically weak families in our parishes.

പ്രോജക്ടിന്റെ രൂപരേഖ

പേര് - 'ആയുസ്സ്' - നിർധനർക്ക് ഒരു ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ - നടപ്പിലാക്കുന്നത് കല്യാൺ രൂപത പിതൃ വേദി.

ലക്ഷ്യം - കല്യാൺ രൂപതയിലെ നിർധനരായ കുടുംബങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ സാധ്യമാക്കുക.

പ്രോജക്ട് കാലാവധി - 5 വർഷം. (ആവശ്യമെങ്കിൽ റിന്യൂ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.)

പ്രവർത്തന രീതി

a. ഇടവക തലം

1. കല്യാൺ രൂപതയിലെ ഓരോ ഇടവകയും അവർക്ക് അനുയോജ്യമായ ഒരു ഹെൽത്ത് ഇൻഷുറൻസ് കമ്പനിയെ കണ്ടെത്തുക. ഇടവകയിൽ ഈ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവരുടെ സഹായം തേടാവുന്നതാണ്.
2. വികാരിയച്ചന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പാരിഷ് കൗൺസിൽ, യൂണിറ്റ് ഭാരാഹികൾ തുടങ്ങിയവരുടെ സഹായത്തോടെ

- ഇടവകയിലെ നിർധനരായ മെഡിക്കലിം ഇല്ലാത്ത മൂന്ന് കുടുംബങ്ങളെ കണ്ടെത്തുക.
3. അവരിൽ നിന്നും ഒരപേക്ഷ ഫാമിലി ഫോട്ടോയോടൊപ്പം വാങ്ങിക്കുക. (കോമൺ അപേക്ഷാ ഫോം പിതൃവേദി ലഭ്യമാക്കുന്നതായിരിക്കും).
 4. പിതൃവേദിയിൽ നിന്നും കഴിവുള്ള ഒരു വ്യക്തിയെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് പ്രാദേശിക കോർഡിനേറ്റർ ആയി നിയമിക്കുക.
 5. ടി വ്യക്തി ആയിരിക്കും ഏതെങ്കിലും വ്യക്തികൾ അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബങ്ങൾ ഹോസ്പിറ്റലിൽ അഡ്മിറ്റ് ആയാൽ ഇൻഷുറൻസ് കമ്പനിയെ അറിയിക്കേണ്ടതും അവർക്ക് ആവശ്യമായ ബില്ലുകളും രേഖകളും അയച്ചു കൊടുക്കേണ്ടതും. ഇൻഷുറൻസ് കമ്പനിയിൽ നിന്നും റീ-ഇമ്പേഴ്സ് നേടി എടുക്കേണ്ടതിനും ടി വ്യക്തി പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്.
 6. പ്രാദേശിക കോർഡിനേറ്റർക്ക് മേൽപറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ചെലവ് വരികയാണെങ്കിൽ ലോക്കൽ പിതൃവേദിയോ ഇടവകയോ വഹിക്കേണ്ടതാണ്.



7. അപേക്ഷകൾ സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ഒറിജിനൽ കോപ്പി കാരൂണ്യ ട്രസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ കമ്പനിയെ (ഇടവകയിൽ രൂപീകൃതമായ sectionate കമ്പനി) ഏൽപ്പിക്കുക. അതിന്റെ ഒരു കോപ്പി പിതൃവേദി സെൻട്രൽ ഓഫീസിലേയ്ക്ക് എത്തിക്കേണ്ടതാണ്.
8. ഓരോ ഇടവകയിലെയും കാരൂണ്യ ട്രസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ sectionate കമ്പനികൾ ആയിരിക്കും ഓരോ കുടുംബത്തിനുമുള്ള പ്രീമിയം ചെക്ക് ആയി അതാത് വ്യക്തികൾക്ക് നൽകേണ്ടത്. ക്ലയിം ക്ലിയർ ആയി കഴിയുമ്പോൾ അതിന്റെ വിശദാംശങ്ങൾ പിതൃവേദി സെൻട്രൽ ഓഫീസിൽ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.
9. മൂന്ന് ലക്ഷം രൂപ എങ്കിലും ക്ലയിം ചെയ്യാവുന്ന പോളിസിക്ൾ എടുക്കുവാനായി പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.
10. അറുപത് വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവർ / പ്രീ-ഫിസ്റ്ററി / രോഗമുള്ളവർ എന്നിവരെ പോളിസിയിൽ ചേർക്കണമോ എന്ന് ഇടവകയ്ക്ക് തീരുമാനിക്കാം.
11. ഏതെങ്കിലും ഇടവകയ്ക്ക് പ്രീമിയം അടയ്ക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടെങ്കിൽ സ്പോൺസർമാരെ ഇടവകയിൽ നിന്നോ ഫൊറോനകളിൽ നിന്നോ കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്. അതിനായി ഫൊറോന വികാരിയോ പിതൃവേദി അംഗങ്ങളോ സഹായിക്കേണ്ടതാണ്.
12. ഇടവക കോർഡിനേറ്റർക്ക് ഇൻഷുറൻസ് കമ്പനിയുമായി ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള

- പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുകയാണ് എങ്കിൽ ടി വ്യക്തിക്ക് രൂപതാ കോർഡിനേറ്ററുടെ സഹായം തേടാവുന്നതാണ്.
13. നാലിൽ കൂടുതൽ അംഗങ്ങൾ ഉള്ള കുടുംബങ്ങൾക്ക് പോളിസി നൽകുമ്പോൾ അധികമായി വരുന്ന മെമ്പേഴ്സിനെ ടി പോളിസിയിൽ ചേർക്കാൻ സാധിക്കുമെങ്കിൽ അതിനെക്കുറിച്ചു തീരുമാനിക്കേണ്ടത് ഇടവകയായിരിക്കും.
 14. പോളിസിയിൽ അംഗമായിട്ടുള്ള എന്തെങ്കിലും കുടുംബങ്ങൾക്ക് പ്രീമിയ തുകയുടെ ഒരു ഭാഗമെങ്കിലും contribute ചെയ്യാൻ കഴിയുമോ എന്നത് കൂടി ആരായുന്നത് അഭികാമ്യമാണ് .

b. രൂപതാ തലം

1. പിതൃവേദി സെൻട്രൽ എക്സിക്യൂട്ടീവ് കമ്മിറ്റിയിൽ നിന്നും ഈ പ്രോജക്ടിന് വേണ്ടി ഒരാളെ കോർഡിനേറ്റർ ആയി നിയമിക്കണം.
2. പ്രാദേശിക കോർഡിനേറ്റർമാർക്കു വേണ്ടി ഈ പ്രോജക്ട്മായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു പഠന ക്ലാസ്സ് പ്രോജക്ട് ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുന്നോടിയായി നടത്തേണ്ടതാണ്.
3. പ്രാദേശിക കോർഡിനേറ്റർമാരെ സഹായിക്കു വാനും വേണ്ടതായ നിർദേശങ്ങൾ നൽകു വാനും ഓരോ ഇടവകയിൽ നിന്നും വരുന്ന ഡോക്ടർ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതും സെൻട്രൽ കമ്മിറ്റി ചുമതലപ്പെടുത്തുന്ന ഈ കോർഡിനേറ്റർ ആയിരിക്കും.

ഫാദർ ബോബി മുളക്കാംപിള്ളി
(ഡയറക്ടർ, പിതൃവേദി)

WHY YOU SHOULD CONSIDER BEING A PLASMA DONOR



- Plasma is the yellowish liquid part of the blood
- It contains antibodies that can help a patient fight the pathogen and recover from the disease
- Plasma therapy is one of the process to treat coronavirus



Plasma extracted from a person who has recovered from the infection and injected into a patient who is suffering from that disease



One person's plasma can benefit two patients



The process can last up to four hours (from tests to transfusion)



The machine works by removing your blood, separating out the plasma, and returning the blood back to your body.



Donating plasma is similar to giving blood. A needle is inserted into a vein in your arm. It is conducted in cycles that may take up to an hour. The plasma is separated from the red blood cells and other cellular components. These are returned to your body with sterile saline solution to help the body replace the plasma removed from the whole blood.



As per ICMR guidelines, a donor can donate up to 500 ml of plasma more than once, with a gap of 15 days



- There will be no change in health of plasma donors
- As no blood cells are extracted from their blood
- Hence, there is no chance of weakness

WHO CAN DONATE PLASMA



A patient who has recovered from COVID-19 can donate plasma after 28-30 days of recovery



They must be between the ages of 18 and 60



The donor should weigh 50 kilos and above

YOU CANNOT DONATE IN CASE OF

- Diabetics or insulin
- Those with B.P issues
- Uncontrolled diabetes or hypertension
- Cancer survivors.
- Chronic kidney/heart/lung or liver disease
- Women who have conceived
- People with Thyroid, PCOD, PCOS
- Persons with comorbidities
- Persons who have received any COVID-19 vaccination will not be able to donate for 28 days from the date of the second dose

SIGN UP TO BE A PLASMA DONOR TODAY!

God saved you and now it's your time to save others

BE A PLASMA DONOR & SAVE LIVES

<https://forms.gle/wQPLZ435NeXJQnnv9>

ANY HEALTHY INDIVIDUAL WHO WAS TESTED POSITIVE FOR COVID-19 FROM JANUARY 2021 - APRIL 2021 AND HAS RECOVERED CAN SHARE THEIR DETAILS BY FILLING THE FORM ON SCANNING QR CODE



#TOGETHER WE CAN



REACH OUT TO US FOR ANY URGENT NEED OF PLASMA

ROCHELLE VARGHESE: +918879060227

JOHN BRITTO: +918369038629

COVID-19

WHAT YOU SHOULD KNOW

Issued by the CBCI and compiled by Dr. Sr. Angela Rodrigues, Dr. Anil D'Cruz, Dr. Marcella D'Souza, Dr. MaryAnn Muckaden, Dr. Ravindra Gherard

Some Information about the recent variants of the COVID-19 virus, the Implications, and care to be taken to prevent infection and spread

Some Information about the recent variants of the COVID-19 virus, the Implications, and care to be taken to prevent infection and spread

Recent research tells us that the Indian virus variants are airborne^{1, 2}, which means that just maintaining physical distancing of 8 feet is insufficient. When a small crowd gathers (even if for 15 minutes) and even if one person in a group of 4-5 persons has the virus, there is a likelihood of the others getting infected. These viral variants are contagious and virulent.

Covid can present with uncommon symptoms other than respiratory symptoms, like diarrheal episodes, body ache, fatigue, throat pain, low grade fever to high grade fever etc.

Many people may even be asymptomatic carriers, even those who have received the 2nd dose of the vaccine. These are particularly dangerous, as inadvertently they are spreading the infection. Hence the urgency of minimizing or avoiding occasions and gatherings, including small group meetings

Routes of Transmission:

- Direct contact with an infected individual, - Droplet, - Aerosols, - Airborne.
- In the initial phase of the pandemic there were concerns about surface transmission. Research evidences that virus seen in inanimate surfaces but is not viable.
- Transmission is primarily through close contact in crowded settings and worse in poorly ventilated areas.

Preventive measures: It is advisable that ALL Priests undergo vaccinations as early as possible.

(1) When offering regular Mass and Occasions like – Marriages and other services like praying for the sick, funeral services etc

For the regular Mass: Except for an assistant, avoid others **within the Church** at live Masses and always maintain a safe distance.

Mass for occasions – marriages, burials and funeral services: Number of people at the services: It is essential that **the absolute maximum number of people (15) are in the church / at burial**, besides the immediate family just a few more to assist. A lesser number is preferred to protect the living, which should now be our focus. The virus is considered airborne as well as short distance transmission as new evidence surfaces and this can spread easily.

Physical distancing in every activity especially at Mass, funerals is necessary.

Kindly avoid con-celebrated Mass.

Singing at Mass: It is preferable to avoid live singing. Singing and speaking loudly without a mask spreads the virus. At these times, hymns digitally played is the best. The concentration of aerosol released by the combination of speaking and breathing for more than 4 minutes is equivalent to the amount of aerosol emitted for 30 seconds of singing or coughing.

<https://www.japi.org/x284a454/covid-19-in-india-waves-variants-of-concern-airbornetransmission>

Use of the microphones: It is preferable that the persons doing the Readings also use the masks as microphones are spoken into by consecutive speakers who remove their masks. Infection can be picked up here. If this cannot be avoided, a delay of 5min before the next person uses the microphone is helpful. Use the hand sanitizer before and after touching the microphone.

Mask – covering well the nose and mouth - is to be used at all times (even when reading the Word of God and giving the homily by the priest). In public events always use a N-95 mask.

(2) Prior to entering the Mass / Meeting People / going out of the parish house:

These are instructions to be followed even for priests living in the same house, when they meet.

Use the mask when meeting anyone else, even from the same house. Each person, because of duty, meets many other persons.

Washing of one's hands after every interaction or use of hand sanitizer, **or preferably avoid contact with any person.**

(3) Home Visits:

Avoid home visits, even for people who have other health problems or other needs. If the need is compelling, the priest should at all times wear a N-95 mask covering both the nose and mouth, and not remove it for reasons like drinking water or eating foods, including while praying etc. It would be better if they can pray for the people even over the phone while they are alone, back at their residence.

Talking, consoling, counselling people over the phone is an alternative or using online video call systems. People will understand. Find ways of comforting suffering families without having to meet physically. There are many such good alternatives the priests may already be using now, in lieu of physical meeting, which should be encouraged.

(4) GENERAL Health Precautions

Drink enough of water particularly during the summer months. Stay hydrated, however, according to the medical condition (if you have one), follow your treating physician's advice.

Betadine gargles where it is available, when the throat is itchy or painful or even mild warm salt water gargle twice or twice a day.

Maintain a safe distance especially at table - a chair space away so don't use every chair at table but alternate ones.

- Chairs to be fixed in the refectory to maintain social distance. Avoid sitting opposite each other, rather only at an angle.
- Avoid keeping personal belonging in the refectory.
- Avoid visitors in the house. Have a bath and change of Cloth while returning from out.

Use a mask at house when speaking to anyone and always when you are outdoors.

(5) Vitamin Booster – to be taken daily and on a regular basis (for a month during illness, or as advised by your treating physician):

- Tab Vitamin C 500 mgms - once a day
- Cap Zincovit/ BComplex Zinc – 1 capsule once a day
- Vit D3 (60,000 units) - 1 capsule / 1 sachet once a WEEK for about 4 weeks

(6) SYMPTOMS: Early

Taking action very early is the best way of preventing moderate severity of the infection, reducing hospitalization and death.

The most common symptoms of COVID-19 are **Fever, Dry cough, Fatigue**

Please be alert there are other symptoms which are very ordinary which may be the early indicators of COVID-19 infection. These may not be associated with fever and dry cough. These may be one or two of the following.

- Body ache, extreme fatigue and exhaustion (very common symptom)
- Clouding of mind/ thoughts
- Nasal congestion,
- Conjunctivitis (also known as red eyes)
- Sore throat,
- Headache,
- Muscle or joint pain,
- Different types of skin rash,
- Nausea or vomiting,
- Diarrhea (can be common symptom)
- Chills or dizziness.
- Loss of taste or smell (very common symptom, but may appear a few days later)
- Loss of appetite (common symptom)

SYMPTOMS OF MODERATE TO SEVERE COVID-19 disease besides any of the symptoms mentioned above:

- Shortness of breath/ breathlessness,
- Confusion,
- Persistent pain or tightness/pressure in the chest,
- High temperature (above 38 °C or 101°F).

People of all ages who experience fever and/or cough associated with difficulty breathing or shortness of breath, reduction of oxygen saturation below 95 % in room air, chest pain or pressure, or loss of speech or movement should seek medical help immediately.

There may be other varied symptoms such as irritability, anxiety, depressive symptoms, and low mood. When in doubt, please see the doctor.

(7) Actions to be taken when a person has the early symptoms as mentioned in point (6) above:

The early symptoms may or may not be COVID-19 infection, however it is preferable to err on the side of caution – self isolate and take symptomatic treatment.

- Continue with the Vitamin boosters (point 5) and any other medication one is taking regularly for diabetes, high BP, heart disease etc.
- Good hydration during the summer months is important. However, do follow the instructions of your treating physician for your regular medical conditions.
- Symptomatic treatment of Paracetamol if required
- AVOID Ibuprofen and painkillers
- Rest

If the symptoms persist for more than a day, it's time to be tested for COVID-19 infection.

(8) When should you get a test for Covid-19?

Being aware of the earliest symptoms of the infection is important. This will prevent the infection from getting serious. The RT-PCR test is done to detect the presence of infection. When in doubt, contact the doctor immediately.

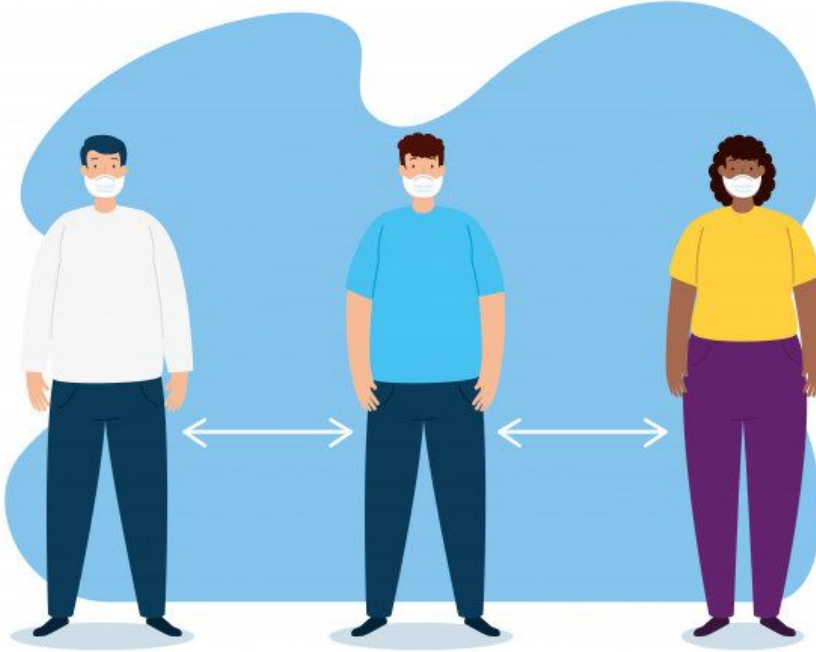
- Anyone with early symptoms (point 6 above) should be tested, when possible. 6
- People who do not have symptoms but have had close contact with someone who is infected, or likely to be infected may also consider testing as they can be asymptomatic carriers, and may develop symptoms soon.

While a person is waiting for test results, self-isolation is a must.

However, please be aware, having a negative RT-PCR does not mean that the person does not have infection. It can indicate a false negative or a too early stage, therefore is not yet detected. Hence Caution continues by way of isolation and all the other precautions. And if Covid is suspected, the person may need a repeat RTPCR after 5 days hours after the first test.

(9) When a person is COVID-19 infected and the test is positive:

Kindly meet a doctor and get immediate treatment. if there are no doctors nearby and the symptoms are mild, kindly start the following tablets and try to get to a doctor soon as other lab tests are required.



Start with the Vitamin Booster as indicated in (5) above.

Besides these, kindly start the following:

- Tab Ivermectin 12 mg once every 48 hours for 3 doses
- Tab Dolo (Paracetamol) 1 sos for fever
- T-Pan 40 one tab before breakfast 1-0-0

Have a thermometer and pulse oximeter at hand and check **temperature and Oxygen saturation every three hours. Urgent medical attention if temperature continues over 101°C and saturation below 94.**

Deep Breathing Exercises: These exercises help to increase oxygenation and are a MUST as a part of the treatment. **(Awake prone exercises).**

(10) Instructions for Asymptomatic patients and for those who have come in contact even with a mildly symptomatic patient – This is important to prevent spreading the infection unknowingly.

- Tab Ivermectin 12 mg – once every alternate day for 3 days
- If the symptoms continue, kindly see a doctor and have the test done and take the medication as your doctor prescribes.

(11) Vaccination and Post Vaccination:

- (a) If a person has had COVID-19 infection, as advised by the MoHFW, vaccination is advised 8 weeks after resolution of the symptoms. If a patient has received plasma therapy, vaccination can be taken 3-6 months later, after discussion with the treating doctors.
- (b) If a person has not been infected, it is important to get vaccinated at the earliest.

- Following receiving both doses, it can happen that a person may get infected. Generally, the severity of the infection may be reduced.

In case a person tests positive and is asymptomatic or is mildly symptomatic kindly follow the instructions as in (9) and (10) above.

(12) Please be aware that after getting COVID-19 infection, the person can get re-infected any time after two or three months or longer. Hence CAUTION is to be continued even after recovery.

**We wish you GOOD HEALTH and
A QUICK RECOVERY in case you
get infected by COVID-19 virus.
Take Care and Stay Safe!**

HOW TO SUPPORT SOMEONE WITH COVID-19



It can be difficult to know how to help a loved one with coronavirus when you are unable to visit them or be physically close by. There are ways that you can help someone with coronavirus without putting yourself at risk.

- **Make a call**
- **Listen and ask how to help**
- **Drop off meals and groceries**
- **Connect on social media**
- **Arrange deliveries**
- **Do a shared activity**
- **Check in about their finances**
- **Arrange for hospital pick and drop vehicles or services via ambulance if needed**

If someone you live with has COVID-19 symptoms but isn't sick enough to need a hospital, now it's your turn to provide "supportive care" while protecting your health.

1. **Pick a 'sick room':** The sick person should stay in a bedroom with a door if at all possible, and not come out except to go to the bathroom. No one else should spend time in that room more than absolutely necessary. If you don't have more than one bedroom, give them the bedroom, and you can sleep on the couch or other temporary spot like an inflatable mattress, so you can still use the living room, kitchen and other spaces while they stay in the room.
2. **Pick a 'sick bathroom':** If you have two bathrooms, make one of them the sick person's bathroom, and don't let anyone else use it. If you don't have two, you're going to have to clean every surface they touch after they go to the bathroom, so it's clean when you or other people you live with need to use it.
3. **Help them track their symptoms:** Have them take their temperature several times a day, without getting close to them. Write down the readings, and note when new symptoms occur.

4. **Help them hydrate:** Make sure they're drinking a lot of water and other non-alcoholic clear liquids.
5. **Ease their symptoms:** Help them understand how often they can take medicine to reduce their fever. Don't let them take more than the recommended dose of any medicine, or use alcohol when taking a medicine that advises against it. Keep track of what the sick person has taken and when.
6. **Keep them comfortable and entertained, while keeping your distance:** Make sure they have blankets and pillows, books, magazines, and a computer or TV to pass the time, and a charger for their phone near their bed, so you don't have to go in and out of the room. Keep the house or apartment quiet so they can sleep.
7. **Help them with food, but keep your distance:** Find a tray or cookie sheet that you can use to bring them food or drinks when they need it.

If they can get out of bed: Put the food and drinks on the tray, and place it outside their closed door. Walk away. They can open the door, get the tray, eat in their room, and then put the tray back on the floor outside the door and close it.

If they can't get out of bed: Wear a mask or cloth over your mouth and nose when you go in their room, and have them cover theirs too. Bring their food and drink to their bedside table, and go back after a while to pick it up again, wearing a mask or cloth again. Wash their dishes thoroughly with hot water and soap. Don't touch your face after handling their dishes, and wash your hands thoroughly after you touch anything they ate or drank from.

8. **Keep their laundry separate:** Bring changes of clothes and pajamas to them if they're not already in the sick room. Get your clothes out of the sick room if they're usually stored there. Wash their clothes, towels and bedding separately from anyone else's.
9. **Clean, clean, clean:** Go through your entire home and use disinfectant spray or wipes to clean everything the sick person might have

touched when they were in the early stages of getting sick, or when they were contagious before developing symptoms. This includes tables, hard-backed chairs, doorknobs, light switches, remote controls, handles on cabinets and refrigerators, desks, toilets, sinks, computer keyboards and mice, tablets, and more. Wash things they wore or used in the days before you isolated them.'

10. **Say no to visitors:** You shouldn't be having guests over anyway, or people working inside your home. If you have to see someone in person, do it outside your home, preferably outdoors, and stay at least six feet away from them. If they're bringing you something, ask them to put it down and step away so you can pick it up.
11. **Use technology to connect:** It may seem silly to do a video chat or voice call with someone in the next room, but it can give the sick person human contact with you, your children or pets, and others in the home, without spreading the virus. Make sure they can connect virtually with others, too – including relatives, friends, coworkers and faith organizations. This can ease the awfulness of being sick and stuck in one room.
12. **Stay home yourself:** Now that you and others in your home have had contact with someone who has or might have COVID-19, you could carry the virus with you to work or the store, even if you don't have symptoms. Plan to order delivery from restaurants and grocery stores, or ask friends or family if they are able to shop for you, and leave the items outside your front door. If those options aren't available, wear a mask over your mouth and nose and make as few trips as possible.
13. **Don't be afraid to ask for help or moral support:** It's OK to let friends, neighbors and family know that someone you live with is sick, and to seek and accept their help while not letting them near the sick person.



COVID APPROPRIATE BEHAVIOURS

(Adapted from an illustrative guide on COVID Appropriate Behaviours – Ministry of Health and Family Welfare, Government of India)



Greet without physical contact:

Avoiding physical contact will help a great deal in preventing the spread of COVID-19. Greeting others without any form of physical contact must be promoted.



Wear reusable hand-made face-cover or mask, at all times:

Wear a mask so that the nasal clip is over the nose. External pleats should face downwards.

Open mask pleats so that it covers your mouth and nose.

Tie upper strings first. Then lower strings. There should be no gap between face and mask.

Do not touch the front part of the mask

Remove by first untying the lower string and then the upper string.

Replace mask after 8 hours or when damp/humid.

Dispose the mask in the recommended manner.

Clean your hands after removal of mask

Do not reuse single use mask



Maintain Physical distance:

Maintain a minimum distance of 6 feet in all public places especially when you go out to shop for essential products to the vegetable or fruit market, dairy store, pharmacy, hospital, etc. Also follow distancing norms when in a room or office with other people. If the other person is infected, their physical contact may increase the risk of transmission.



Wash hands regularly and thoroughly with soap and water.



Regularly clean and disinfect frequently touched surfaces:

The infected droplets are likely to settle on surrounding surfaces triggering the spread of the virus. Use chemical disinfectants to clean the surfaces and do not forget to wear gloves during disinfection.



Do not spit in the open: Spitting in public places can increase the risk of COVID-19 spread. This also includes spitting after consuming smokeless tobacco products. Spitting in public places is also punishable by law.



Avoid unnecessary travel: Wear your face-cover and follow distancing norms whenever you step out of your house.



Do not discriminate against anyone: Show your support to the Covid-19 infected people. Download the Aarogya Setu app to monitor your health. Keep a check on any symptoms associated with covid-19. The earlier you seek help, the faster you will beat the disease.



Discourage crowd - Encourage safety: Limit going to social gatherings and crowded places. Keep a reasonable distance of at least 6 feet from others. For important, unavoidable events, keep the number of guests to minimal.



Connect with your colleagues and loved ones virtually as it's the safest option while coming together for an interaction.



Do not circulate social media posts which carry unverified or negative information: Such posts can pose as threats inducing fear and incorrect mindsets among the people.



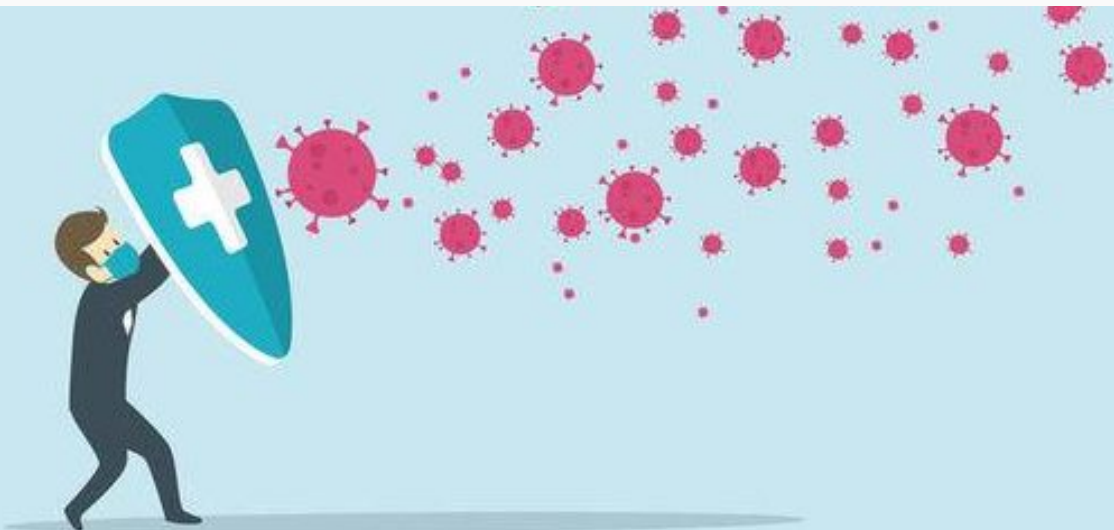
Seek information on COVID-19 from credible sources: The most credible source for COVID-19 information is the Ministry of Health and Family Welfare's website (www.mohfw.com). All updated facts and figures can be found here.



For any COVID-19 related queries, Call national toll free helpline number: The national toll-free helpline number 1075 can be used for all Covid-19 related queries and if any symptoms are observed then do not hesitate to disclose the symptoms unless it can get to an irrecoverable stage.



Seek psychosocial support in case of any distress or anxiety: In this state of public emergency, it can affect the mental state of people. To address all such queries and concerns, psychosocial support services are available at national psychosocial toll-free helpline number: 08046110007.



PRAYER

DURING THE PANDEMIC

Blessed be the Lord, for he has wondrously shown his steadfast love to me when I was beset as a city under siege. I had said in my alarm, "I am driven far from your sight." But you heard my supplications when I cried out to you for help. *Psalm 31:21-22*

You will not fear the terror of the night, or the arrow that flies by day, or the pestilence that stalks in darkness, or the destruction that wastes at noonday. *Psalms 91:5*

Who will separate us from the love of Christ? Will hardship, or distress, or persecution, or famine, or nakedness, or peril, or sword? No, in all these things we are more than conquerors through him who loved us. *Romans 8:35,37*

Heal me, O Lord, and I shall be healed; save me, and I shall be saved, for you are my praise. *Jeremiah 17:14*

Even though I walk through the darkest valley, I will fear no evil, for you are with me; your rod and your staff, they comfort me. *Psalm 23:4*

Do not fear, for I am with you, do not be afraid, for I am your God; I will strengthen you, I will help you, I will uphold you with my victorious right hand. *Isaiah 41:10*

Call on me on the day of trouble; I will deliver you, and you shall glorify me." *Psalms 50:15*

So Aaron took it as Moses had ordered, and ran into the middle of the assembly, where the plague had already begun among the people. He put on the incense, and made atonement for the people. He stood between the dead and the living; and the plague was stopped. *Numbers 16:47-50*

Merciful God, I come before you in praise and thanksgiving. Lord, I surrender to you all those who are affected by Covid-19. May those who are infected be comforted by your healing presence. May all the people across the world be shielded from the spread of the virus. Protect and guide all the doctors, nurses, health-care workers and all those who are working tirelessly to cater to the needs of the sick and the afflicted. Console those who grieve the loss of loved ones and may the departed souls rest in peace.

Mother Mary - Health of the Sick - PRAY FOR US

St. Sebastian - Cure of Plagues - PRAY FOR US

St. Roch - who saw in the plague-stricken an image of the Savior stricken for the sins of all - PRAY FOR US

St. Aloysius Gonzaga - who died at a very young age while caring for the sick and dying of the plague - PRAY FOR US

St. Rosalia - the little saint invoked during plagues - PRAY FOR US

St. Bernadette Soubirous - who contracted disease during the epidemic and suffered from different ailments throughout her life - PRAY FOR US

We ask all this through the intercession of Our Lady of Lourdes, and in the name of your Son, Jesus, and the Holy Spirit, now and forever. Amen.

Instead, one of the soldiers pierced his side with a spear, and at once blood and water came out. - *John 19:34*



**DEPARTMENT
OF CATECHESIS**
DIOCESE OF KALYAN



PRAYER FOR RELIEF FROM COVID

With the pandemic affecting many of our Catechism teachers, their families and people at large, we urge all Children of Kalyan Diocese to pray for relief from Covid pandemic.

Jesus famous words, “**Let the little children come to me**”, can be found in 3 Gospels, specifically in Matthew 19:14, Mark 10:14 and Luke 18:16

Let all the children & teachers come together and pray for grace and healing to be poured out on all affected families in our Diocese and all over the world!



**DEPARTMENT OF CATECHESIS URGES
ALL TEACHERS & CHILDREN THE FOLLOWING:**

FROM 1ST MAY 2021 ONWARDS

- FEAST OF ST. JOSEPH - PATRON OF FAMILIES.

Join a daily Divine Mercy prayer at 3.00 pm

– led by **Fr. Raphael Ainickal** (Asst Director of Department of Catechesis).
He is joined by various youth members of Powai Forane.

Teachers and Children, Pls feel free to join this prayer by clicking on the following Zoom link (everyday at 3 pm for 20 to 30 mins):

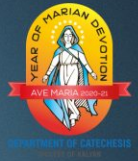
<https://us02web.zoom.us/j/5617597890?pwd=WHlQb0NXeHhzRFhPSElkNU1WZWVlZz09>

Zoom Meeting ID: 561 759 7890

Password: 1234



**DEPARTMENT
OF CATECHESIS**
DIOCESE OF KALYAN



Pray everyday during *Kudumba Prarthana*

– evening prayers – recite
1 Our Father + 3 Hail Mary
prayer specifically for Covid
Relief. Conclude the evening
prayers by saying the following:

A PRAYER for Persons suffering from Corona virus

You will not fear the terror of night,
Nor the arrow that flies by day,
Nor the pestilence that stalks in the darkness,
Nor the plague that destroys at midday. (*Psalms 91 : 5-6*)

Merciful God, /hear our fervent prayer / for all who suffer from the corona virus. / May those who are infected, / receive proper treatment / and the comfort of your healing presence. / May their caregivers, / families and neighbours / be shielded from the onslaught of the virus. / Give solace to those / who grieve the loss of loved ones. / Protect and guide those / who strive to find a cure, / that their work may conquer the disease / and restore communities / to wholeness and good health. / Help us to rise above fear. /We ask all this / through the intercession of our Mother Mary / and in the name of your Son, Jesus / and the Holy Spirit, / now and forever. Amen.

www.southindianbank.com |  /thesouthindianbank



LOCK YOUR ACCOUNT BE SAFE

DIGITAL -LOCK



SIB Mirror+

Lock or unlock your account from anywhere, at the touch of a finger. Protect all your digital transactions.

Download from



Toll Free (India): 1800-843-1800, 1800-425-1809 (BSNL),
Email: sibcorporate@sib.co.in, CIN : L65191KL1929PLC001017