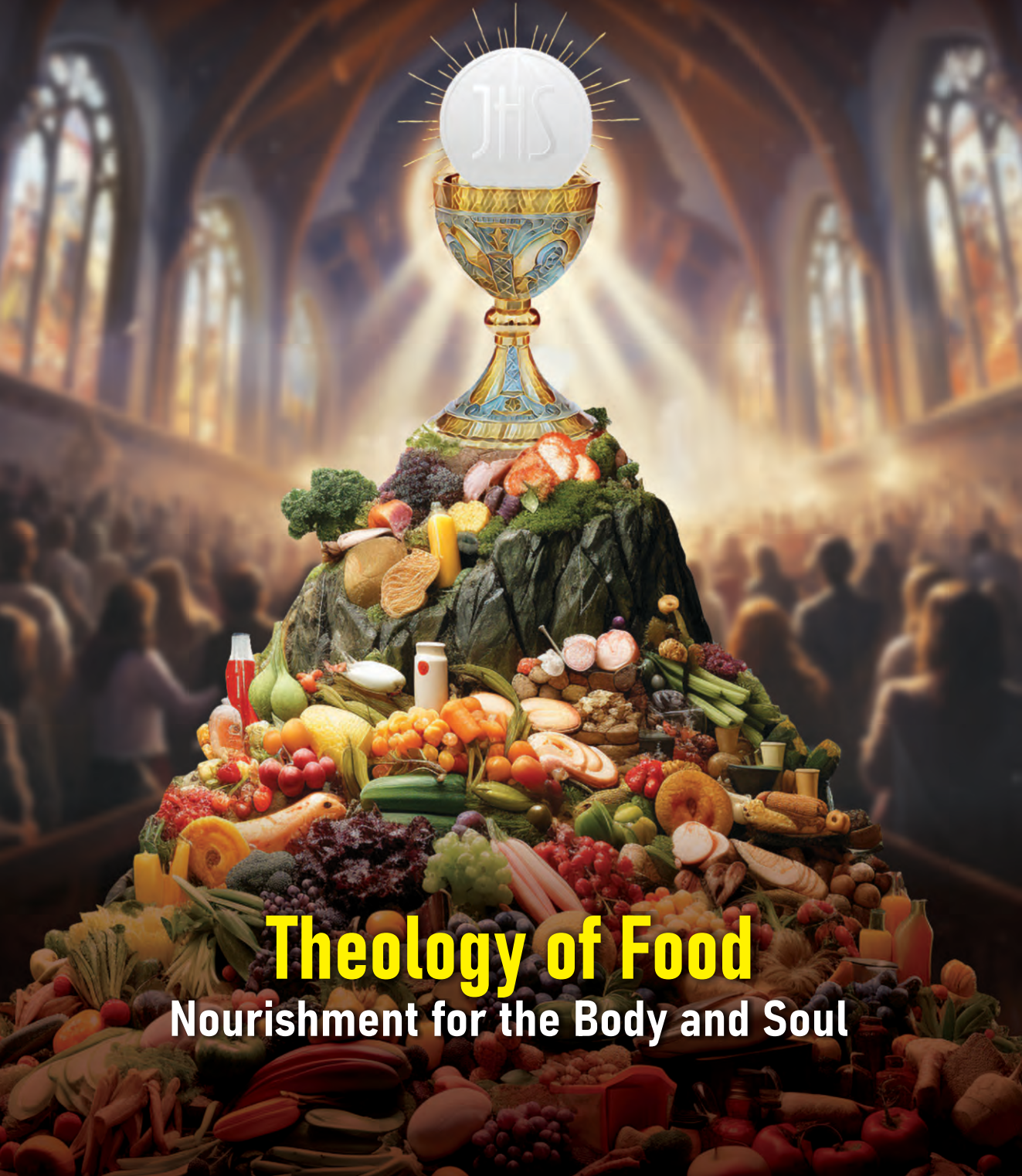


Kalyan Lantern

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

AUGUST 2023

Vol. 09 | Issue 03 | MUMBAI | 28 Pages | Price: ₹17/-

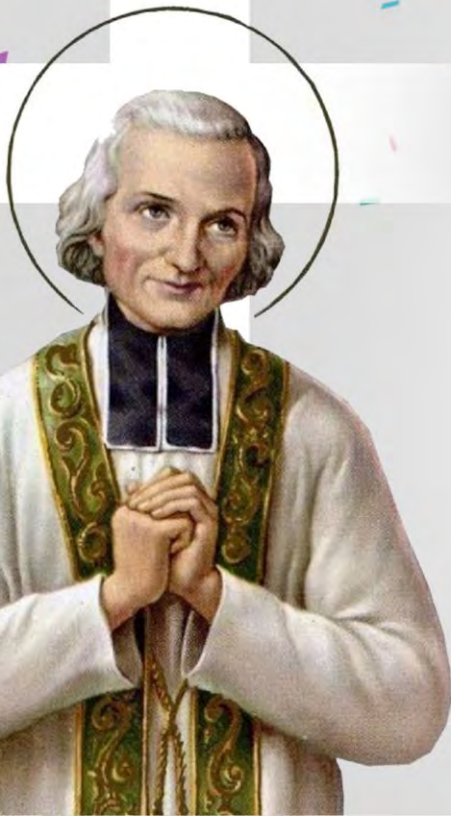


Theology of Food

Nourishment for the Body and Soul

**HAPPY FEAST OF
ASSUMPTION OF OUR
BLESSED MOTHER MARY
AND
HAPPY INDEPENDENCE DAY**

15th August



*Festal
greetings*
TO ALL OUR
PARISH PRIESTS

4th August

**ST. JOHN
MARIA VIANNEY
PATRON OF PARISH PRIESTS**



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

AUGUST 2023

Vol. 09 | Issue 03

PATRON

Bishop Mar Thomas Elavanal

CHAIRMAN

Msgr. Dr. Francis Eluvathingal

EDITOR-IN-CHIEF

Fr. Rajesh Mathew

ASSOCIATE EDITOR

Fr. Siby Kulangara

MARKETING MANAGER

Fr. Dr. George Vattamattam

EDITORIAL BOARD

Fr. Jitin Shaju Kottarathil

Fr. Rayson Joseph MCBS

Fr. Savio Pandiyalackal

Fr. Albin Koonammavu (KMC Rep)

Dr. C.P. Johnson

Mr. Jose Mathew

Mr. Austine Jose Vattakkattu

Mr. V S Chacko

Mr. John Kurian

Ms. Natasha Makuden

Ms. Rini Kunjuvareed

Ms. Divya Joseph

Ms. Ann Vigi

CIRCULATION MANAGER

Fr. Mejo Vazhappilly

OFFICE SECRETARY

Mr. Joseph Chiramal

DESIGN & LAYOUT

Mr. Josemon Vazhayil

Diocese of Kalyan, Plot No. B/38,
P.B. No. 8434, IIT P.O., Powai,
Mumbai, Maharashtra, India 400076.
Tel. (+91) (022) 2578 5515, 2578 2385
E-mail: kalyanlantern@gmail.com
Website: www.kalyandiocese.com
Matrimonial: www.godsownchoice.com

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

Food holds a profound significance in human life. Apart from being the most fundamental necessity, it has an innate ability to foster connections, facilitate deeper bonds and evoke fond memories.

Throughout history, shared meals have been an integral part of religious rituals, celebrations and faith traditions. In the Bible too, food plays a central role. From Manna to the Last Supper, it represents concepts such as abundance, sacrifice, purification and transformation. Rituals surrounding food, such as fasting, feasting, or dietary practices serve as a path to spiritual discipline and the pursuit to higher virtues.

In this issue of the Lantern, we delve into the theology of food, exploring its multifaceted dimensions and contemplating its deeper meaning in our lives. This theology invites us to look at food as more than mere sustenance, rather to see it as a gateway to spiritual reflection, enhancing familial and communal connections. While nourishing our bodies, food becomes a vehicle to experience the divine, fostering healthy relationships and transforming our lives far beyond the dinner table.

Many thanks to the entire team and writers who contributed to the making of this delectable issue.

I hope you enjoy the spread!

EDITOR-IN-CHIEF

God's Satisfying Provision:

THE THEOLOGY OF FOOD IN CHRISTIANITY



Fr Benny Puthennada

Director, Mother Home Retreat
Centre, Pariyaram, Kerala

Introduction

Food holds a special place in the Bible, serving as a symbol of God's provision, sustenance, and spiritual nourishment. From the story of Adam and Eve to the miraculous feeding of the Israelites in the wilderness, the life of the prophet Elijah and the profound significance of the Eucharist, the theology of food in Christianity highlights God's care for His people. This

every tree except the tree of the knowledge of good and evil (Genesis 2,15-17) demonstrates the importance of responsible stewardship and obedience. However, their disobedience led to the Fall, severing their intimate relationship with God. The subsequent Fall and the introduction of sin into the world affect not only humanity but also the relationship between humans and the earth. Despite their transgression, God promised to provide redemption through the seed of the woman (Genesis 3,15), ultimately fulfilled in Jesus Christ, the Bread of Life. However, throughout the Bible, food remains an essential aspect of God's provision and sustenance for His creation.



attempt explores how God satisfies the hunger of His people in various biblical accounts. It will examine the biblical understanding of food as a gift from God with an emphasis on the theology of food.

Adam and Eve: The Fall and the Promise

In the creation narrative of Genesis, God declares that His creation is good and blesses humanity with the provision of food. God's command to Adam and Eve to tend the garden and eat from

Moses and Israel: From Slavery to Liberation

The Exodus narrative depicts the journey of the Israelites from slavery in Egypt to the Promised Land. In the wilderness, they faced hunger and complained to Moses. In response, God provided manna, a miraculous bread-like substance, from heaven. The manna in the wilderness (Exodus 16) and the quail (Exodus 16,13) demonstrate God's provision for the Israelites during their journey. This supernatural

provision proves God's faithfulness, teaching the Israelites to rely on Him for sustenance and reminding them of their dependence on God's daily provision. The Passover meal, with its unleavened bread and sacrificial lamb (Exodus 12), foreshadows the redemptive work of Christ. These instances highlight the symbolism and spiritual significance of food in biblical narratives.

Elijah: Sustenance in Times of Desperation

Prophet Elijah's life serves as a powerful example of God's provision and sustenance through food. During the time of drought and famine in Israel, God miraculously sustained Elijah by providing food through ravens (1 Kings 17: 2-6). Later, God directed Elijah to a widow in Zarephath, where a jar of flour and a jug of oil miraculously sustained them throughout the drought (1 Kings 17: 8-16). These accounts illustrate God's compassionate care, even in the midst of dire circumstances and His ability to provide in unexpected ways.

Elijah's experience emphasizes the themes of trust, reliance on God's provision, and the importance of sharing. It teaches believers to have faith in God's ability to provide even in the most challenging circumstances and to recognize the significance of hospitality and generosity in sharing the blessings received.

The Eucharist: Spiritual Nourishment

The pinnacle of the Christian theology of food is found in the institution of the Eucharist by Jesus during the Last Supper. As Jesus shared a meal with His disciples, He took bread, blessed it, broke it, and said, "This is my body" (Matthew 26: 26). He then took the cup, blessed it, and said, "This is my blood of the covenant" (Matthew 26: 27-28). This act established the sacrament of the Eucharist, which has become a central aspect of Christian worship.

The Eucharist symbolizes the sacrificial death of Jesus on the cross, where His body was broken and His blood was shed for the forgiveness of sins. It represents the spiritual nourishment and communion believers receive through faith in Christ. This sacred meal connects Christians with the redemptive work of Christ, reminding them of His sacrifice, His presence among them, and their unity as the body of Christ.

Conclusion

Throughout the Bible, God's provision of food serves as a reminder of His faithfulness, care, and ultimate plan of redemption. From Adam and Eve's fall to the Eucharist, the theology of food in Christianity highlights the deep spiritual significance associated with nourishment. Whether through miraculous provisions like manna in the wilderness or the supernatural multiplication of food, God demonstrates His power and love for His people through food. The Eucharist, in particular, stands as a sacred sacrament, offering believers spiritual nourishment and a tangible connection to the sacrificial work of Christ. As Christians partake in communion, they are reminded of God's provision, His sustaining grace, and the invitation to a transformative relationship with Him.

The Bible portrays God as the provider who satisfies the physical hunger of His people, as seen in the story of manna in the wilderness. Additionally, the Christian theology of food expands to encompass spiritual hunger, particularly in the context of the Eucharist or the Communion. Thus, the theology of food in Christianity intertwines physical sustenance with profound spiritual truths, inviting believers to experience the richness of God's love and provision in their lives.



The soul hungers for God, and nothing but God can satiate it.

- St. John Maria Vianney



ഭക്ഷണം ദൈവം തരുന്നതും സംതൃപ്തിദായകവുമാണ്: ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ക്രിസ്തീയ ദൈവശാസ്ത്രം



Translated by **John Kurian**
Kalyan Lantern Editorial Board Member

ആഹാരം ബൈബിളിലെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന പ്രതിപാദ്യവിഷയങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. ദൈവപരിപാലനയുടെയും നിലനിൽപ്പിന്റെയും ആത്മീയപോഷണത്തിന്റെയും പ്രതീകമായി ഭക്ഷണത്തെ ബൈബിൾ ചിത്രീകരിക്കുന്നു. ആദത്തിന്റെയും ഹവ്വയുടെയും ജീവിതത്തിലൂടെ, ഏലിയാപ്രവാചകന്റെ അനുഭവങ്ങളിലൂടെ, ക്രിസ്തീയജീവിതത്തിന്റെ കേന്ദ്രമായ വിശുദ്ധ കുർബ്ബാനയിലൂടെ ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ക്രിസ്തീയ ദൈവശാസ്ത്രം ബൈബിൾ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു. സ്വന്തം ജനത്തെ സ്നേഹിക്കുന്ന ദൈവത്തിന്റെ കരുതലിന്റെ സാക്ഷ്യം കൂടിയാണത്. മനുഷ്യന്റെ വിശപ്പിനെ ദൈവം എങ്ങനെ ശമിപ്പിക്കുന്നു എന്ന് ബൈബിൾ പ്രതിപാദ്യങ്ങളിലൂടെ വിശകലനം ചെയ്ത് ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ക്രിസ്തീയ ദൈവശാസ്ത്രസങ്കല്പങ്ങളെ സ്വരൂപിക്കുകയാണ് ഈ ലേഖനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഭക്ഷണം ദൈവം തരുന്നതാണ് എന്ന ബൈബിൾ ദർശനത്തെയും ഇവിടെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു.

ആദവും ഹവ്വയും : വീഴ്ചയും വാഗ്ദാനവും

ഉൽപ്പത്തിപ്പുസ്തകത്തിൽ സൃഷ്ടിയെപ്പറ്റിയുള്ള വിവരണത്തിൽ, തന്റെ സൃഷ്ടികളെല്ലാം വളരെ നന്നായിരിക്കണമെന്ന് ദൈവം പറയുന്നുണ്ട്. മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തെ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ നൽകി ദൈവം അനുഗ്രഹിക്കുന്നതായും കാണുന്നു. തോട്ടം സൂക്ഷിക്കണമെന്ന ദൈവകൽപനയും നന്മതിന്മകളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവിന്റെ വ്യക്തത്തിന്റെ ഫലം ഒഴികെ മറ്റൊന്നും

ക്ഷങ്ങളുടെയും ഫലം ഭക്ഷിക്കാനുള്ള അനുവാദവും (ഉത്പ. 2 : 15-17) ഉത്തരവാദിത്വത്തോടുകൂടിയ കാര്യസ്ഥതയുടെയും അനുസരണത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യം വ്യക്തമാക്കുന്നു. എന്നാൽ അനുസരണക്കേട് അവരെ ദൈവവുമായിട്ടുള്ള ഗാഢബന്ധത്തിൽ നിന്ന് അകറ്റി അധഃപതനത്തിലേക്ക് നയിച്ചു. ഈ വീഴ്ചയും വീഴ്ചയുടെ പരിണിതഫലമായി ലോകത്തിലേക്ക് കടന്നുവന്ന പാപവും മനുഷ്യകുലത്തെ മാത്രമല്ല, മനുഷ്യനും ഭൂമിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. കല്പന ലംഘിക്കപ്പെട്ടെങ്കിലും ദൈവം സ്ത്രീയുടെ സന്തതിയിലൂടെ വീണ്ടെടുപ്പ് വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. (ഉത്പ. 3 : 15). ഈ വാഗ്ദാനം ജീവന്റെ അപ്പമായ യേശുക്രിസ്തുവിൽ നിറവേറുന്നു. അങ്ങനെ വിശുദ്ധഗ്രന്ഥത്തിൽ ഉടനീളം ആഹാരമെന്നത് ദൈവത്തിന് തന്റെ സൃഷ്ടിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ഉപാധിയാണ്.

മോശയും ഇസ്രായേൽ ജനവും : അടിമത്തത്തിൽനിന്ന് സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്ക്

പുറപ്പാടിന്റെ പുസ്തകം ഇസ്രായേൽ ജനം ഈജിപ്തിലെ അടിമത്തത്തിൽനിന്ന് വാഗ്ദത്തഭൂമിയിലേക്ക് യാത്ര ചെയ്യുന്നതിന്റെ വിവരണമാണ്. മരുഭൂമിയിലൂടെയുള്ള ഈ യാത്രയിൽ അവർക്ക് വിശന്നപ്പോൾ മോശയുടെ പക്കൽ ആവലാതിപ്പെടുന്നു. തന്റെ ജനതയുടെ സങ്കടത്തിൽ മനസ്സലിഞ്ഞ ദൈവം സ്വർഗ്ഗത്തിൽനിന്ന് അത്ഭുതഅപ്പമായ മന്ന വർഷിക്കുന്നു. മരുഭൂമിയിലെ മന്നയും (പുറ. 16) കാടപ്പ

ക്ഷികളും (പുറ. 16 : 13) പുറപ്പാടു ജനതയുടെ യാത്രയിൽ ദൈവം അവരെ കരുതിയതിന്റെ തെളിവാണ്. ദൈവദത്തമായ ഈ ആഹാരം ദൈവത്തിന്റെ വിശ്വസ്തതയുടെയും തെളിവാണ്. അതിജീവനത്തിന് ദൈവത്തെ ആശ്രയിക്കേണ്ടതിന്റെ അനിവാര്യത ഈ സംഭവത്തിലൂടെ ദൈവം തന്റെ ജനത്തെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഒപ്പം എല്ലാ ദിവസവും ലഭിക്കുന്ന അനുഗ്രഹങ്ങളെപ്രതി ദൈവത്തോട് നന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കണമെന്നും ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. പെസഹാഭക്ഷണവും പുളിപ്പില്ലാത്ത അപ്പവും ബലി ചെയ്യപ്പെടുന്ന കുഞ്ഞാടും (പുറ. 12) ക്രിസ്തുവിന്റെ രക്ഷാകരകർമ്മത്തിന്റെ മുന്നോടിയാണ്. ആഹാരത്തിന്റെ പ്രതീകാത്മകതയും, ആത്മീയതയും, പ്രാധാന്യവും സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നതാണ് വിശുദ്ധഗ്രന്ഥത്തിലെ ഈ വിവരണങ്ങൾ.

ഏലിയാ : തീവ്ര നൈരാശ്യത്തിലെ പരിരക്ഷയുടെ പ്രതീകം

ആഹാരത്തിലൂടെ ദൈവം നൽകുന്ന കരുതലിന്റെയും പരിപാലനയുടെയും ശക്തമായ ഉദാഹരണമാണ് ഏലിയാ പ്രവാചകന്റെ ജീവിതം. ഇസ്രായേലിലെ വരൾച്ചയുടെയും പട്ടിണിയുടെയും കാലത്ത് അത്ഭുതകരമായി കാക്കകൾ മുഖേന ദൈവം ഏലിയാക്ക് ഭക്ഷണം കൊടുത്ത് പരിപാലിച്ചു. (1 രാജാ. 17:2-6) പിന്നീട് ദൈവം ഏലിയായെ സഹോദരത്തിലെ വിധവയുടെ അടുത്തേക്ക് പറഞ്ഞയച്ചു. അവളുടെ പക്കൽ ആകെയുണ്ടായിരുന്ന ഒരു പിടി മാവും അൽപം എണ്ണയും അവർക്ക് അത്ഭുതകരമായി വരൾച്ചയുടെ കാലം മുഴുവൻ അല്പം അറിയാതെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ഉപകരിക്കുന്നു. (1 രാജാ. 17 : 8-16). എത്ര വലിയ പ്രതിസന്ധികളിലും ഒട്ടും പ്രതീക്ഷിക്കാത്തവിധം ദൈവം മനുഷ്യർക്ക് തന്റെ കരുണാദ്ര സഹായം നൽകുന്നതിന്റെ തെളിവാണ് ഈ വിവരണങ്ങൾ.

പ്രത്യാശയും ദൈവത്തിന്റെ കരുതലിലുള്ള ആശ്രയവുമാണ് ഏലിയായുടെ ജീവിതം നൽകുന്ന സാക്ഷ്യം. അത് വിശ്വാസികളെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രതിസന്ധികളിലും ദൈവത്തിന്റെ സഹായത്തിൽ പ്രത്യാശയർപ്പിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഒപ്പം ആതിഥ്യമര്യാദയുള്ളവരും, ലഭിച്ച അനുഗ്രഹങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കുന്ന മഹാമനസ്കരുമാകാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

ദിവ്യകാരൂണ്യം : ആത്മീയ ഭക്ഷണം

ആഹാരത്തിന്റെ ദൈവശാസ്ത്രത്തിലെ ഉപാസനയുമാണ് ഈശോ തന്റെ അന്ത്യഅത്താഴവേളയിൽ സ്ഥാപിച്ച ദിവ്യകാരൂണ്യം. ശിഷ്യന്മാരോടൊപ്പം ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ ഈശോ അപ്പമെടുത്ത് വാഴ്ത്തി വിഭജിച്ചുകൊണ്ട് അരുളിച്ചെയ്തു, “വാങ്ങി ഭക്ഷിക്കുവിൻ; ഇത് എന്റെ ശരീരമാകുന്നു”. (മത്താ. 26 : 26). അനന്തരം പാനപാത്രമെടുത്ത് വാഴ്ത്തികൊണ്ട് അരുൾചെയ്തു, “ഇതിൽ നിന്ന്

പാനം ചെയ്യുവിൻ..... ഇത് ഉടമ്പടിയുടെ എന്റെ രക്തമാകുന്നു” (മത്താ. 26: 27-28). ഇപ്രകാരം സ്ഥാപിതമായ പരി. കൂർബ്ബാന ക്രിസ്തീയ ആരാധനയുടെ കേന്ദ്രമായി.

ലോകത്തിന്റെ പാപത്തിന് പരിഹാരമായി തന്റെ കരീരം ബലിയർപ്പിച്ച് സ്വന്തം രക്തം ചിന്തി ഈശോ കൂരിയിൽ അർപ്പിച്ച ബലിയുടെ പ്രതീകമാണ് ദിവ്യകാരൂണ്യം. ക്രിസ്തുവിലുള്ള വിശ്വാസത്തോടെ ദിവ്യകാരൂണ്യം സ്വീകരിക്കുന്ന വിശ്വാസികൾക്ക് അതിലൂടെ ആത്മീയപോഷണം ലഭിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഈശോയുമായി ലയിച്ചുചേരാനും സാധിക്കുന്നു. ഈ വിശുദ്ധ ഭോജ്യം ക്രിസ്ത്യാനികളെ യേശുവിന്റെ ബലിയെയും, അവരിലുള്ള ക്രിസ്തു സാന്നിധ്യത്തെയും, ക്രിസ്തുവിന്റെ മൗതികശരീരം (സഭ) എന്ന നിലക്ക് അവരിലെ കൂട്ടായ്മയെയും ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം ക്രിസ്തുവിന്റെ രക്ഷാകരപദ്ധതിയുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഉപസംഹാരം

വിശുദ്ധഗ്രന്ഥം ദൈവത്തിന്റെ ദാനമായ ആഹാരത്തെ തന്റെ വിശ്വസ്തതയുടെയും, പരിപാലനയുടെയും, രക്ഷാകരപദ്ധതിയുടെയും ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ ആയിട്ടാണ് ആവിഷ്കരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ആദത്തിന്റെയും ഹവ്യയുടെയും വീഴ്ച മുതൽ വിശുദ്ധ കൂർബ്ബാനവരെയുള്ള ബൈബിൾ പ്രതിപാദ്യങ്ങളിൽ ആഹാരത്തെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ക്രിസ്തീയ ദൈവശാസ്ത്രം ഉന്നതം കൊടുക്കുന്നത് ആത്മീയപോഷണമൂല്യത്തോട് അനുബന്ധമായ അഗാധ ആത്മീയതലത്തിനാണ്. മരുഭൂമിയിൽ അത്ഭുതകരമായി മന്നവർഷിച്ചും, തികച്ചും അസ്വാഭാവികമായി അപ്പം വർദ്ധിപ്പിച്ചും, ദൈവം തന്റെ ശക്തിയും സ്നേഹവുമാണ് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് പരിശുദ്ധ കൂർബ്ബാന, വിശ്വാസികൾക്ക് ആത്മീയ ഭക്ഷണം നൽകുന്നതോടൊപ്പം ക്രിസ്തുവിന്റെ ബലിയുമായി പ്രകടമായബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്ന വിശുദ്ധ കുദാശയായും നിലകൊള്ളുന്നു. ദൈവത്തിന്റെ കരുതൽ, പരിപാലനയുടെ കൃപ, അതോടൊപ്പം ദൈവവുമായിട്ട് താദാത്മ്യപ്പെടാനുള്ള നിയോഗം - ഈ സാധ്യതകളാണ് ദിവ്യകാരൂണ്യം നൽകുന്നത്.

തന്റെ ജനത്തിന്റെ വിശപ്പടക്കാൻവേണ്ടി മരുഭൂമിയിൽ മന്നവർഷിച്ചതുപോലെ ഭക്ഷണം നൽകുന്ന ദൈവത്തെയാണ് വിശുദ്ധഗ്രന്ഥം അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. അതോടൊപ്പം ആഹാരത്തെ സംബന്ധിക്കുന്ന ദൈവശാസ്ത്രം ദിവ്യകാരൂണ്യതലത്തിൽ ആത്മാവിന്റെ വിശപ്പിനെയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നവിധം വിശാലമാകുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഭക്ഷണം ദൈവം നൽകുന്ന ഭൗതികപരിപാലനയെയും പരമമായ ആത്മീയസത്യങ്ങളെയും സമന്വയിപ്പിച്ച് ദൈവസ്നേഹത്തിന്റെയും കരുതലിന്റെയും പാരമ്യം ജീവിതത്തിൽ അനുഭവിക്കാൻ വിശ്വാസികളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.



FOOD & FAITH



Agnes Sunny

St. Thomas Forane Church, Borivali

Food has the ability to bring back fond memories, reminds you of the people you love, it makes you think of places, and sometimes reminds you of another time in your life.

Our summer vacations as kids had much to do with food. It was about our loving *ammachi's* sweet delicacies like *neyyappam* that nothing in this world can beat! It was about all the snacks our aunts prepared just the night before we traveled back to Mumbai so that we could store it for a little longer. And so we would come back home, with bags full of all their love in the form of food.

At the centre of our catholic faith is community and fellowship. Ours is not a faith that can be lived alone. We are called to serve each other, support each other and to abide together.

Drawing from my experiences as a young parishioner, I have witnessed first-hand how sharing meals together can transform a community. A few years ago we had a parish priest who emphasized on everyone coming together to have a meal, not just that but also cook together. Within a few months we had elders,

both men & women coming together cutting vegetables, preparing ingredients for the dinner we all were to have later in the day. We could see it, an evident transformation, a renewed community, serving each other through our cooking, forming stronger bonds and fostering friendships. Food has a powerful way of bringing people closer, because cooking together and having a meal together opens up conversations and the more often we had such gatherings the closer our community became.

While as youth we had a lot of fun cooking together and learning new recipes from our vicar, the image of our priest personally cooking for us youth will always remain etched in my memory.

St. Pope John Paul II as a young priest (then Fr. Karol Wojtyla) used to lead wilderness excursions for young people while teaching them about the faith. They went camping, hiking, kayaking which were all accompanied by prayer, outdoor Mass and theological discussions. In all of these adventurous trips I wonder how special it would have been sitting around the campfire preparing and having meals together over conversations about faith.

The Faith Food ministry, if we may give it a name, is very much real and active in the Catholic Church right now. Fr. Warner D'Souza, a catholic priest from Mumbai, started a YouTube series called "Food for the Soul" where he cooked and shared some wonderful recipes while breaking the word at the same time. Thousands tuned into these and learnt about the Word at the same time.

Fr. Leo Patalinghug, a catholic priest from the USA is internationally renowned for his ministry called Grace Before Meals – a movement founded on the belief that shared meals strengthen relationships, he has a show on EWTN called Savouring Our Faith and is the author of cookbooks that not only have recipes but also have bite-sized writings teaching values with scriptural references and ideas for conversations around the dinner table.

These are two catholic priests who are using their kitchens as their pulpits. Sharing the Word and sharing amazing recipes at the same time.

When we turn to the Gospel, we can see that Jesus did a lot of his teaching over meals. He sat at the dinner table with the outcasts, the tax collectors, the ones called "sinners" and spent time with them. It was His way of showing his love for them, to show that he sees them for who they are - **sons and daughters of God**, irrespective of how the society labelled each of them or the names they have been called all their lives.

And so, I am convinced that there is no better way to show people you genuinely care than by spending time and having meaningful conversations while sharing a meal together. A way to probably say "I am here, completely present and I value you enough to have a meal together."

It is very interesting to read about the 3rd time Jesus appeared to his disciples after his resurrection (John 21). They were having a rough and disappointing night at the sea, with no fish caught. But after Jesus asked them to put the net

on the right side of the boat (they had not recognised Him yet) their nets were full! After this had happened, Jesus said to them, **"Come and have breakfast"**. How warm is that invitation by Him, like an affectionate parent, like a caring friend who knows what a rough day you have had, calling you to sit down, set all worries aside and have a meal together. It was not just an invitation, it was a meal He so lovingly personally cooked for them.

Jesus instituted the Holy Eucharist over a meal, the Last Supper. He left us with the most precious gift, a promise to be with us forever in the form of bread. He did not want us to know Him just through reading Scriptures but He wanted us to truly experience His presence. The Eucharist, the source and the summit of Christian life is in the form of bread that truly nourishes us spiritually.

While he was still a deacon, Fr. Leo attended a retreat which impacted him immensely. The retreat was led by a clinical psychologist and during a silent meal, she reflected on **where the food comes from**. Father Leo kept thinking, from farmers, servers, chefs and ancestors. "And if you keep going back," he said, "you get to Father God as the provider. I experienced a sacramental moment of God's embrace, an internal embrace. That thought stayed with me, and got me closer to the Eucharist and to becoming a chef." This was probably the very moment that sowed seeds for his future ministry in food and faith.

As for each of us, **the moment we have our meals knowing fully and being deeply aware of the provider - our creator, our food-faith journey begins**. Perhaps, consciously try and think of dinners as a time to reflect, to be thankful to God for all He has given us, for the food and for the people around it. May our families grow closer, may our parish communities become stronger through this food-faith journey in Christ!

If you are on Instagram, you can follow Fr. Leo on @platinggrace and Fr. Warner on @pottypadre



"The people who give you their food give you their heart."

- Cesar Chavez





Good Food = Good Mood: TRUE OR FALSE?



Rini Kunjuvareed

Kalyan Lantern Editorial Board Member

A quick Instagram search of the hashtag *#GoodFoodGoodMood* throws up nothing less than 958,000 posts. Any content creator will vouch for the power of this hashtag in getting views and engagement.

So, is this statement just clickbait or is there some truth to these four little words?

Our Relationship with Food

Most of us, when we make plans to catch up with friends/ family, first try to figure out where to eat. That's priority number one.

Many of us binge on sugary and salty treats when we feel low or are in a slump.

And all of us know that food is the sixth love language. (Remember the Valentine's Day posts of people receiving chicken nugget bouquets, instead of roses? No? Well, then maybe it's time you get yourself one!)

Food was, is, and will always be, a big part of how we express our affection towards others. But why is it that when we don't feel great, we go for processed or sugary treats? Compare that to when we invite people over, we take time to cook

up the best meals. Clearly, there is some disconnect somewhere.

It is important to continuously work on our personal relationship with food to achieve long-lasting results.

Science, Food and Mood

Though sugar highs provide temporary relief during melancholic periods, good food sustains us through the highs and lows of life.

Before we figure out what exactly is good food, let us delve a little deeper into the phrase “good mood.”

Good Mood

The pursuit of happiness has pretty much defined self-help materials of the 21st century. Usually, a good mood is defined by the presence of **four chemicals – serotonin, dopamine, endorphins and oxytocin – that regulate our emotional health.** These are the four horsemen who can keep the apocalypse at bay by promoting happiness while reducing anxiety and depression.

Recent studies even show that nutrient and mineral deficiencies, metabolic issues, and even hormonal imbalances all can significantly impact one’s mental health vis-à-vis mood.

What is Good Food?

One way to self-regulate your physical and mental health is to pay attention to food. You are what you eat, holds true in more ways than one.

A 2015 article in the Lancet titled “*Nutritional medicine as mainstream in psychiatry*” stated that nutrition might be as essential to mental health as it is to cardiology, endocrinology and gastroenterology.

Seeds and nuts – Be nuts about having seeds. Both these food groups are high in tryptophan that can be synthesised to produce serotonin, the mood regulator.

Protein – Beef yourself up. Fish, meat, eggs, unsweetened yoghurt, legumes, lentils and beans are all protein-rich foods that nourish your body and help produce higher levels of dopamine and norepinephrine, the happiness hormones.

Recent studies even show that nutrient and mineral deficiencies, metabolic issues, and even hormonal imbalances all can significantly impact one’s mental health vis-à-vis mood.

Dark chocolate and leafy greens – When in doubt, go dark. (No, not with the jokes.) Chocolates need no justification, but, just so you know, you need to pick the dark ones with a minimum of 70 per cent cocoa for actual benefits. The iron in dark chocolate guards you from depression and anxiety. Leafy greens come with folate – the magic pill – that has a mood-controlling effect and helps suppress cancerous cell growth.

Since, we discussed what we should eat, let me channel my inner mummy to remind you what not to eat. Flour-based things like baked goods and biscuits, and sugary beverages and snacks might give you a quick energy boost but will eventually leave you feeling drained out and mess with your mood, a.k.a your hangry avatar might just become public.

In recent years, there has been a growing trend towards the development of conscious eating habits as people focus on holistic wellbeing and happiness. According to a 2021 McKinsey survey, the future of wellness is slated to be a \$1.5 trillion market, and food will be a key driver of this new-age transformation.

So, yeah, **#GoodFoodGoodMood** is real. It’s not instantaneous but it is true.



“God is the food our spirits were designed to feed on.”

- C.S. Lewis



A FAMILY THAT DINES TOGETHER, SHINES TOGETHER



Lis Maria Saju

St Alphonsa Church, Mankhurd

“Mamma, I am in a meeting right now. I’ll eat later”, says the eldest one. “I am not hungry now”, goes the little one. The kids either skip the meal or eat pretty late. Well, another scenario could be there is a non-negotiable rule to eat together. This includes dragging yourself to the dinner table leaving your work at a pause, making fun of each other (just sibling things!), the list goes on. I know that every family is different and that family meal times are not always possible, but I hope what I am going to share inspires you to try initiating them if you can, and to keep persevering them if you already have them.

First, some ground rules: **No electronic gadgets at the dinner table.**

Family dinner is a time of togetherness. After a very tiring day, it is the time to relinquish and prepare for the next day. It is a great place to test your jokes and thought process, after all siblings

are your greatest critics. After a hectic day, this is the place where you can come back to share your worries, be cheered up by siblings' jokes, or gain some perspective on problems when shared with family. When parents, grandparents and elders tell stories of adversity or struggles they have endured, and how they got through them, younger ones build resiliency and optimism for the future. Life isn't fair; and sometimes life deals you a bad hand, but you can overcome these hurdles and achieve great things because the elders did and shared it with you. And if they did, you can too.

There are a lot of things discussed at dinner table. We often share about people at our work, school, neighbourhood, church and hence all of us come to know more about the community out there. Most of us have our relatives at our hometown. This is the right time to share the whereabouts of our relatives who we meet only during vacations. Meanwhile, it is a great place to pass on traditions. Kids need to know these seemingly little things that our parents or grandparents did. They need to know they're connected to something larger than themselves. This is also a

good opportunity to talk about politics and be aware of the current situation around the world.

To add some spice to our mealtime, let us add activities. It's a win-win situation for parents and kids. Here are three of my favourites:

What saint am I?

Saints! Boring? Nope. They are more like best friends cheering for you to complete the race and reach the finish line. Let us take these incredible people to our dining-tables and occasionally play this game. On pieces of masking tape, write the names of some saints your kids all know. Tape a name to each person's forehead. (Or to each person's back, if that works better.) Then invite each person in turn to ask questions of the other people at the table about their saint: "What century did I live in?" "Am I a martyr?" And so on. Also do take an opportunity to introduce more saints to them so that we never run out of names next time we play.

Ups and Downs

Our deepest hunger is to be loved. Getting families to listen to each other's hunger really requires a parent's discerning ear who hear a baby cry and know if the baby is hungry or sleepy. In this activity, each family member gets five minutes to share the most favourite and the least favourite part of their day. If there's some hidden wound, at the table you see it right away.

Bonus 1: Make it a sort of mini-exam by asking each person to identify how God was present or at work during their day.

Bonus 2: Weekly/monthly ask what is the new thing they tried this week/month.

History-Mystery

Let the kids choose a year in the past 100 years. Parents will then share about what family members were doing during that time. Kids can even interview parents about what they were like when the parents were the same ages as the kids. This game fuels the genuine curiosity of kids and

we give children dedicated time with us and to children, time equals love.

Family Meal – A time to bond

Sharing a meal together, in the language of Scriptures, has always been associated with a covenantal relationship, joining people together as a family. Family meals give us a foretaste of the heavenly banquet and Jesus himself presented the Kingdom of God as a joyful banquet. In fact, Jesus' greatest works revolves around meals.

Mealtime can be looked at as an opportunity or as a chore. If it's viewed as an opportunity, then all sorts of possibilities are created; if it's viewed as a chore, then the possibilities don't exist. Eating meals together just might be the ultimate parenting hack. What else can you do in an hour that will improve your kids' academic performance, increase their self-esteem, advance listening and speaking skills, develop social skills especially getting along with people you have a hard time with, and reduce their risk of substance misuse, depression, addiction, and obesity?

As a family, you all want to make your home such a delightful place to be that your friends are dying for an invitation to come over to your house. Love multiplies so let us take opportunities to share this love with others by inviting them for meals, share your meal with less privileged and organise a meal at orphanage or old age home.

There are so many ways to make meal time special for your family. Try things out and don't be afraid to walk away from the things that aren't working for you or communicating your family's values. Your mealtime does not have to be perfect. We aren't focusing on perfection, but where are you right now and how can you get one more family meal together. Let us build from where you are today.

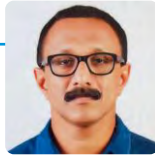
So, what will you be having for your next family meal?



“A family that doesn't eat together is hardly a family.”

- Pope Francis





Austin Jose Vattakkattu
Kalyan Lantern Editorial Board Member

ഊട്ടുമേശ - ഗാർഹിക സഭയുടെ അൾത്താര

മനുഷ്യന്റെ സവിശേഷതയാണ് വ്യവസ്ഥാപിതമായ കുടുംബജീവിതം. കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള സ്നേഹവും വിശ്വാസവുമാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ കെട്ടുറപ്പുള്ളതാക്കുന്നത്.

“ക്രൈസ്തവകുടുംബം സഭാത്മക കുടായ്മയുടെ സവിശേഷമായ ഒരു പ്രദർശനവും സാക്ഷാത്കാരവുമാണ്. ഇക്കാരണത്താൽ അത് ഗാർഹിക സഭ എന്ന് വിളിക്കപ്പെടണം. അത് വിശ്വാസത്തിന്റേയും പ്രത്യാശയുടെയും സ്നേഹത്തിന്റേയും ഒരു സമൂഹ

മാണ്. പുതിയ നിയമത്തിൽ വ്യക്തമായി കാണുന്നതുപോലെ അതിനു സഭയിൽ അതുല്യമായൊരു സ്ഥാനമുണ്ട്” (CCC - 2204).

ദൈവത്തെ കണ്ടുമുട്ടുന്നതിനും ദൈവാനുഭവം സിദ്ധിക്കുന്നതിനുമായി വേർതിരിക്കപ്പെട്ട സ്ഥലമാണ് ദേവാലയം. മദ്ബഹാ സർഗ്ഗത്തിന്റെ പ്രതീകമാണ്. ബലിപീഠം ദൈവത്തിന്റെ സിംഹാസനത്തിന്റേയും കർത്താവിന്റെ കബറിടത്തിന്റേയും, കർത്താവിന്റെ അത്താഴമേശയുടെ പ്രതീകമായും പിതാക്കന്മാർ ബലിപീഠത്തെ കാണുന്നു.

അതുപോലെ നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുടെ അൾത്താരയായി ഭക്ഷണമേശയെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. ഇവിടെയാണ് നാം നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങൾ വളർത്തി ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഓർമ്മകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. ഇത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ അനുഗ്രഹങ്ങൾക്കും നന്ദി അർപ്പിക്കേണ്ട സ്ഥലമാണ്.

വിശുദ്ധമായവ വിശുദ്ധിയോടെ ചെയ്യുന്നവർ വിശുദ്ധരാകും. അവ അഭ്യസിക്കുന്നവർ രക്ഷ കണ്ടെത്തും (ജ്ഞാനം 6 : 10) ഈ ഒരു ചിന്തയോടെ ദൈവാലയത്തിൽ എങ്ങനെ പെരുമാറണമോ അതുപോലെ നമുക്ക് ഭക്ഷണമേശയെ സമീപിക്കാം. സ്തുതിയുടെയും, ബഹുമാനത്തിന്റെയും, കൃതജ്ഞതയുടെയും, ആരാധനയുടെയും അർപ്പണമാണ് വി. കുർബ്ബാന. ദൈവത്തോടും സഹോദരങ്ങളോടുമുള്ള ഗാഢമായ ഐക്യം സ്ഥാപിക്കുക എന്നതാണ് വി. കുർബ്ബാനയിലൂടെ ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്.

പ്രാർത്ഥനയോടെ തുടങ്ങുന്ന ഭക്ഷണസമയത്ത് നന്ദി ആയിരിക്കട്ടെ നമ്മുടെ പ്രധാന മനോഭാവം. ആദ്യമായി സർവ്വേശ്വരനോട്, അതുവരെ കാത്തുപരിചലിച്ചതിനും ഈ ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാനുള്ള ആരോഗ്യവും അവസരവും തന്നതിന് നമുക്ക് വേണ്ടി ഇവ ഒരുക്കുവാൻ അക്ഷീണം പ്രയത്നിക്കുന്ന അമ്മമാരേക്കുറിച്ച് നമുക്ക് നന്ദിയുള്ളവരാകാം. രാപകൽ അദ്ധ്വാനിക്കുന്ന അപ്പന്മാരെ നന്ദിയോടെ സ്മരിക്കാം. ഭക്ഷണം ആസ്വദിക്കുന്ന മക്കളെ ഓർത്ത് നന്ദിപറയാം.

ഭക്ഷണം നമ്മുടെ ശാരീരിക മാനസിക ആ രോഗ്യത്തെ കാക്കുന്നതുപോലെ ഭക്ഷണമേശയിലെ സംസാരം നമ്മുടെ രമ്യതയേയും, ബന്ധങ്ങളെയും കാക്കുന്നു. ഈ മേശക്കു ചുറ്റുമിരുന്ന് നമുക്ക് നമ്മുടെ ജീവിത നന്മകളെ തിരിച്ചു പിടിക്കാം.

നാം സാധാരണയായി നമുക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടവരുമായി സസന്തോഷം സംസാരിക്കും, തമാശകൾ പറയും, കുശലാനുഷം നടത്തും. ഇങ്ങനെയുള്ള ആശയസംവേദനത്തിന്റെ വേദികളാവട്ടെ നമ്മുടെ ഊട്ടുമേശകൾ. ഭക്ഷണം നമ്മുടെ ശാരീരിക മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ കാക്കുന്നതുപോലെ ഭക്ഷണമേശയിലെ സംസാരം നമ്മുടെ രമ്യതയേയും, ബന്ധങ്ങളെയും കാക്കുന്നു. ഈ മേശക്കു ചുറ്റുമിരുന്ന് നമുക്ക് നമ്മുടെ ജീവിത നന്മകളെ തിരിച്ചു പിടിക്കാം.

ആധുനികതയുടെ അതിപ്രസരത്തിൽ, കുടുംബാംഗ



ങ്ങളുടെ സൗഹൃദവും സ്നേഹവും ഊട്ടി വളർത്തുന്നതിന് വിഘാതമായി നിൽക്കുന്ന എന്തും പ്രത്യേകിച്ച് Television, Smart Phone തുടങ്ങിയ Gadgets ഒരു കാരണവശാലും നമ്മുടെ ഭക്ഷണസമയത്ത് ഉണ്ടാവാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം.

ഞാനെന്നു പറയുന്നതിന്റെ നിലനിൽപ്പുതന്നെ മറ്റുള്ളവർ ഉൾപ്പെടുന്ന കുടുംബവും സമൂഹവുമാണ്.

“നിങ്ങൾ കഴിച്ചോ ഞാൻ വന്നോളാം...” നമ്മുടെ വീടുകളിൽ സ്ഥിരമായി കേൾക്കുന്ന ഒരു വാചകമാണ്. കുടുംബാംഗങ്ങൾ എല്ലാവരും ഒരുമിക്കുന്ന സമയമാകണം അത്താഴസമയം. ഒന്നിച്ചുള്ള ഭക്ഷണം കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തേയും, ആത്മാർത്ഥതയേയും രമ്യതയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇവ നിലനിൽക്കണമെങ്കിൽ എല്ലാവരും ഒരു നേരമെങ്കിലും ഭക്ഷണമേശക്കു ചുറ്റുമുണ്ടാവണം. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ, എന്തൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും അതൊക്കെ മാറി മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത് നമുക്ക് അനുഭവിക്കുവാൻ സാധിക്കും.

വിളമ്പിയത് ഭക്ഷിക്കുക...

ഭക്ഷണമേശയിൽ മാത്രമല്ല നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ദൈവം നമുക്കായ് വിളമ്പുന്നതെന്തും സ്വീകരിക്കുവാൻ, ഭക്ഷിക്കുവാൻ നമുക്ക് ആവട്ടെ. നമ്മുടേയും നമ്മുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുടേയും സുഖദുഃഖങ്ങളും, വിജയപരാജയങ്ങളും, സമ്പത്തും ദാരിദ്ര്യവും, ആരോഗ്യവും അനാരോഗ്യവും അങ്ങനെ ദൈവം നമുക്കായി ഒരുക്കി വിളമ്പുന്ന എല്ലാമെല്ലാം നാം നല്ല മനസ്സോടെ സ്വീകരിക്കാൻ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. നമ്മുടെ അടുത്ത തലമുറയെ ഈ ചിന്തയിൽ വാർത്തെടുക്കുവാൻ നമ്മുടെ ഭക്ഷണസമയങ്ങൾ നമുക്ക് ഉപയോഗിക്കാം.

Gathered around the table, stories are told, memories are created, and love is abundantly grown.
- The Hearing Harvest

Traditional Food Items of St Thomas Christians

The Christians of Kerala have assimilated their faith into their culture from the ancient times and have crafted unique food preparations and customs. Their cuisines often reflect a fusion of traditional Kerala flavours with the Christian culinary traditions and religious customs. Many of them signify biblical incidents and have theological implications. Some of the traditional food items of St Thomas Christians are listed below:



Compiled by:

Dr CP Johnson

Lantern Editorial Board Member

1. Pesaha Appam & Paal

Prepared on: Maundy Thursday

What's it: A special unleavened bread (kurisappam) is cooked with a cross made of the palm leaf (kuruthola) blessed on the Palm Sunday. Paal is prepared with coconut milk, jaggery and exotic spices into which a blessed palm leaf piece is put. Kurisappam and paal are not given to non-Christians.

Observance: The appam murikkal (breaking of bread) ceremony is done in all St Thomas Christian families. It is strictly followed in the Changanassery and Kottayam Archdioceses and their diaspora. It is an occasion for members to come together during the Holy week.



Biblical Significance: The appam murikkal ceremony commemorates the institution of the Eucharist by Jesus. Appam represents the bread and paal represents the wine at the Last Supper.

It is also a remembrance of the Old Testament Passover which was observed by the Israelite families.

2. INRI Appam

Prepared on: Paathinombu (25th day of the lent) in certain regions of Kerala. It is also prepared on Pesaha in the other regions.

What's it: It has the same ingredients as the Pesaha Appam, but is typically prepared in banana leaves and does not have the palm leaf cross on it. It can be distributed among non-Christians.

Biblical Significance: INRI appam reminds us of the crucifixion of Jesus.

3. Pidiyum Kozhiyum

Prepared on: Pethurtha (Sunday before Ash Monday)



Followed by: Catholics of the Changanassery and Kottayam and those who migrated to Malabar from there.

What's it: Pidi stands for small boiled balls of rice flour mixed with coconut, jeera, cardamom, etc served in white paste of rice. Kozhi is the chicken curry.

Biblical Significance: Pidi resembles manna and kozhi resembles quail provided from the Heaven to the Israelites during their Exodus. Pidiyum kozhiyum is made on Pethurtha which reminds that the lent offers the same desert experience of 40 years by the Israelites.

4. Kozhukatta

Prepared on: Saturday prior to Palm Sunday

Followed by: Catholics of Ernakulam and Thrissur

What's it: Kozhukatta is a steamed dumpling made with rice flour dough filled with a roasted mix of grated coconut, jaggery, and exotic spices like cardamom.



Biblical Significance: Gospel incident (John 12, 1-8) on the hospitality of Martha and Mary in the house of Lazarus on the Saturday prior to Palm Sunday. Mary anointed Jesus' feet with the perfume of pure nard from the alabaster jar. The rice ball resembles the alabaster jar of Mary and the aroma of its exotic fillings is like Mary's expensive perfume that filled the house with fragrance.

5. Peechampidy

Prepared on: Saturday prior to Palm Sunday

Followed by: Catholics of Ernakulam and Thrissur



What's it: Peechampidy is made of white rice flour filled with only coconut and does not taste much. It is made by hand and has a purse like look with a zip made with fingers while pressed.

Biblical Significance: It resembles the silver coin purse of Judas who argued for selling Mary's perfume to fill his purse.

6. Paachor (Milk Rice)

Prepared on: It is prepared during Christian ritual functions. It can also be an offering people make as a vow for an intention or as gratitude for graces received.

Followed by: All St Thomas Christians



What's it: Paachor is rice cooked in milk with jaggery, coconut and spices like cardamom and served in small pieces of plantain leaves.

7. Oottunercha

What's it: Oottu Nercha is a special meal served for the devotees by the church on its feast day. Oottu nercha is also served to people consequent to a vow taken by an individual often as a prayer intercession for a special purpose or as a gratitude for favours received.



Biblical Significance: There are many meals in the life of Jesus and ultimately He converted a meal into symbolisation of His redemptive act in Eucharist.

8. Muthiyoottu

Observed on: 19th March, the feast of St Joseph

What's it: Muthiyoottu is a meal served to a poor family of three (father, mother and child)

Biblical Significance: It is believed that Joseph, Mary and Jesus are served in Muthiyoottu.

9. Palaharam

Prepared on: Important religious and family occasions including the church feast, Christmas, etc.

What's it: Palaharams are special home-prepared sweets and snacks. Varieties include:



Unniappam: Sweet, deep fried, round snack made from rice flour.

Vattayappam: Steamed round-shaped rice cake.

Achappam: Crispy rose cookies made of rice flour.

Kuzhalappam: Crunchy, tube-shaped, snack made of unsweetened rice flour.



Avalos Unda: Balls made of roasted rice powder (avalos podi) mixed with jaggery syrup.

Churuttu: Syrupy avalos podi wrapped in thin wafer made of rice flour and maida.

Prepared by: In Thrissur Archdiocese, kuzhiappam (unniapaam), achappam and kuzhalappam are compulsory snacks on the church feast (perunnal) and vattayappam during Christmas. Churuttu is a famous snack from Kottayam.

The cuisine of St Thomas Christians is quite diverse, and there are many more unique dishes and snacks to explore within their culinary tradition.

Recipes:

Though many YouTube videos and blogs are available on the popular Christian cuisines of Kerala, I would like mention two books exclusively on these recipes.

- 1) **The Suriani Kitchen:** Recipes and Recollections from the Syrian Christians of Kerala by Lathika George
- 2) **Naadan Nasrani Paachakam** by Swapna Thomas

(Some inputs for this compilation are taken from the book 'Traditions of Syrian Christians' by Fr Tomy Kariyilakulam MCBS)

HOLY QURBANA - 118

സ്തുത്യർഹവും പരിശുദ്ധവും

മാർ തോമസ് ഇലവനാൽ

കല്യാൺ രൂപതയുടെ മെത്രാൻ



‘സ്തുത്യർഹവും പരിശുദ്ധവും’ എന്നു തുടങ്ങുന്ന പ്രാർത്ഥനയാണ് ഇടദിവസങ്ങളിലെ ആദ്യത്തെ ഹൃത്താമയായി കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. സ്തുത്യർഹവും പരിശുദ്ധവും ജീവദായകവും ദൈവികവും എന്ന നാലു വിശേഷണങ്ങളാണ് ദിവ്യരഹസ്യങ്ങൾക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. ഈ ദിവ്യരഹസ്യങ്ങൾ വഴി നാം ഈശോമിശിഹായെ ശുശ്രൂഷിക്കുകയും സ്തുതിക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്തു എന്നാണ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. വി. കുർബ്ബാനയിൽ നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ ഇവിടെ എടുത്തു പറഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്. ‘ശുശ്രൂഷിച്ചു’ എന്നത് ദൈവാരാധനയെത്തന്നെയാണ് ദ്യോതിപ്പിക്കുന്നത്. ദൈവാരാധന ദൈവികശുശ്രൂഷയാണ്.

കൃപയും അനുഗ്രഹവും വർഷിക്കപ്പെട്ടെട്ട

തുടർന്നുള്ള പ്രാർത്ഥനയിൽ നാലു കാര്യങ്ങൾക്ക് നമ്മെ യോഗ്യരാക്കണമെന്നാണ് അപേക്ഷിക്കുന്നത്. ദൈവരാജ്യത്തിലെ മഹത്വത്തിനും നിത്യാനന്ദത്തിനും ദൈവത്തിന്റെ സംപ്രീതിക്കും സ്വർഗ്ഗത്തിൽ കർത്താവിന്റെ വലത്തുഭാഗത്തുള്ള സ്ഥാനത്തിനും. തുടർന്ന്, കർത്താവിന്റെ കൃപയും അനുഗ്രഹവും വർഷിക്കപ്പെടാനായിട്ടാണ് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത്. അത് നമ്മുടെമേലും തിരുസ്സഭയുടെ എല്ലാ സന്താനങ്ങളുടെമേലും ലോകം മുഴുവന്റേയുംമേലുമാണ് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത്. കർത്താവിന്റെ ബലിയിലൂടെ ദൈവത്തിന്റെ കൃപയും അനുഗ്രഹവും ലോകം മുഴുവനിലുമാണ് വർഷിക്കപ്പെടുന്നത് എന്ന് നമുക്ക് ഓർക്കാം.

കർത്താവ് സഭയിൽ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകട്ടെ

“തന്റെ ശരീരത്താൽ നമ്മുടെ കടങ്ങൾ പൊറുക്കുകയും” എന്നു തുടങ്ങുന്നതാണ് സാധാരണദിവസത്തെ രണ്ടാമത്തെ ഹൃത്താമപ്രാർത്ഥന. ആദ്യഭാഗത്ത്, കർത്താവ് സഭയിൽ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകട്ടെ എന്നാശംസിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കാരണം അവിടുന്ന് തന്റെ ശരീരത്താൽ നമ്മുടെ കടങ്ങൾ പൊറുക്കുകയും രക്തത്താൽ പാപങ്ങളുടെകറ മാച്ചുകളയുകയും ചെയ്തു. കർത്താവിന്റെ രക്ഷാകർമ്മത്തേയും വി. കുർബ്ബാനയിൽ നമ്മൾ സ്വീകരിക്കുന്ന പാപമോചനത്തേയുമാണ് ഇവിടെ ഓർക്കുന്നത്.

അവിടുത്തെ വലംകൈ നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കട്ടെ

തുടർന്ന് സഭയുടെ രണ്ടു വിശേഷണങ്ങളാണ് കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. സഭ ദൈവത്തിന്റെ അനുഗൃഹീതജനമാണ്, കർത്താവിന്റെ മേച്ചിൽ സ്ഥലത്തെ അജഗണമാണ്. ഈ ജനത്തിന്റെമേൽ കർത്താവ് കൃപാവരം ചൊരിയട്ടെ എന്നും അവിടുത്തെ പരിപാലനയുടെ വലംകൈ നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കട്ടെ എന്നും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ദൈവത്തിന്റെ ശക്തമായ പരിപാലനയുടെ അടയാളമാണ് അവിടുത്തെ വലത്തുകരം (സങ്കീ. 10 : 13; 98 : 1; 136 : 12). ദൈവജനത്തെ ദൈവപരിപാലനയിൽ സമർപ്പിച്ച് അവരെ മുദ്രിതരാക്കുന്നു. കർത്താവിന്റെ സ്തുതിയുടെ അടയാളത്താൽ മുദ്രിതരാക്കപ്പെടുന്നവരെല്ലാം കർത്താവിനാൽ എന്നും സംരക്ഷിക്കപ്പെട്ടവരാകും.

പ്രാർത്ഥനയുടെ സ്വരം കേൾക്കണമേ

മരിച്ചവരുടെ അനുസ്മരിക്കുന്ന അവസരത്തിലേക്കായി പ്രത്യേക ഹൃത്താമ കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. അതിൽ ദൈവസന്നിധിയിൽ പതിനൊന്ന് അപേക്ഷകൾ സമർപ്പിക്കുന്നു. പ്രധാനമായും മരിച്ചവരുടെ കടങ്ങൾ പൊറുത്ത് അവർക്ക് നിത്യശ്വാസം നല്കണമേ എന്നാണ് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത്. പഴയനിയമത്തിലെ, ആബേലിന്റേയും നോഹിന്റേയും അബ്രാഹത്തിന്റേയും യോബിന്റേയും ഏലിയായുടേയും ബലിപോലെയും പുതിയനിയമത്തിൽ ശ്ലീഹന്മാരുടെ ബലിപോലെയും വിധവയുടെ കൊച്ചു കാശുപോലെയും ഞങ്ങളുടെ ബലിയും സ്വീകരിക്കണമേ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

സ്വർഗ്ഗീയമണവറക്ക് യോഗ്യരാക്കണമേ

മരിച്ചുപോയവരുടെ കടങ്ങൾ പൊറുക്കുകയും അപരാധങ്ങൾ ക്ഷമിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട്, അങ്ങയുടെ വലത്തുഭാഗത്ത് നീതിമാന്മാരോടൊപ്പം സ്വർഗ്ഗീയമണവറയിൽ വസിക്കാൻ അവരെ യോഗ്യരാക്കണമേ എന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. തിരുക്കർമ്മങ്ങളിൽ സംബന്ധിച്ച എല്ലാവർക്കും പാപമോചനം ലഭിക്കുന്നതിനായി പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ട് സമൂഹത്തെ ആശീർവ്വദിക്കുന്നു.

Glorious and Sacred

The first Huthama - final blessing for ordinary days, begins with the prayer: 'We have praised honoured...' The divine mysteries are given four attributes: glorious, sacred, life giving and divine. It is mentioned that through these divine mysteries, we have praised, honoured and ministered to Our Lord Jesus Christ. Three actions that we do in the Qurbana are mentioned here. The word 'ministered' refers to divine worship, for divine worship is divine service.

May He bestow His Mercy and Blessings

This blessing includes supplication for four divine favours. God should make us worthy of 'the glory of His kingdom', 'eternal happiness', 'the joy of His divine presence', and the favour to 'stand at His right hand in heaven'. God's mercy and blessings are implored to be bestowed on the community, on the holy church and all her children and on the whole world. This reminds us that through every Holy Qurbana God's blessing is showered on the people of the whole world.

May the Lord be blessed in His Church

The second Huthama prayer begins with the words 'May the Lord, our God... be blessed in His Church'. It is a wish and prayer that God be blessed in His Church. The reason is that our Lord through His Body pardoned our sins and through His Blood wiped away the blemish of our sins. Here we remember the redemptive work of Christ and the fact that we receive remission of sins through these sacred mysteries.

May His right hand protect you

Two qualifications are given to the Church:

Church is the 'blessed people of God' and the Church is the 'flock on the pasture of the Lord'. This prayer is a supplication so that Christ may 'bestow His mercy and grace' on His people and that His 'right hand may protect' them always. God's right hand is a sign of the powerful protection of God (Ps. 10:13, 98:1, 136:12). Thus, entrusting the people to the protection of the Lord, they are sealed through this Huthama prayer.

May our supplications reach Your presence

There is special Huthama prayer for the occasion of the commemoration of the dead. In this prayer, eleven supplications are presented before God. Primarily it includes the ardent prayer that God may forgive their sins and give them eternal rest. Here we pray that God may accept our sacrifice like the sacrifice of Abel, the innocent, and the sacrifice of Noah, of Abraham of Job and Elijah and of the Apostles and as the widow's mite and grant remission of sins for all the departed.

Make them worthy to enter the bridal chamber

Here we pray that God may in His mercy forgive the debts and blot out the iniquities of the departed ones and make them worthy to dwell in the heavenly bridal chamber on His right side with the just ones. Finally imploring the forgiveness of sins through the mercy of God for all those who participated in the holy service, the celebrant blesses the community in the sign of the cross.

Mar Thomas Elavanal

Bishop, Diocese of Kalyan

മണിപ്പൂർ കലാപം



Fr. Albin Koonammavu

Asst Director, Kalyan Media Cell

കഴിഞ്ഞ കുറെ മാസങ്ങൾ ആയി മണിപ്പൂരിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കലാപം അവസാനിപ്പിക്കാൻ സംസ്ഥാന സർക്കാർ പരാജയപ്പെടുന്നതും കേന്ദ്ര സർക്കാർ ഇടപെടാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ആശങ്കാജനകമാണ്. രാഷ്ട്രപതിഭരണം ഏർപ്പെടുത്തണമെന്നും കൊല്ലപ്പെട്ടവരുടെ കുടുംബത്തിനും ആക്രമിക്കപ്പെട്ടവർക്കും തകർക്കപ്പെട്ട സ്ഥാപനങ്ങൾക്കും നഷ്ടപരിഹാരം നൽകണമെന്നും കത്തോലിക്കാ കോൺഗ്രസ് ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടും സർക്കാർ നിശബ്ദത പാലിക്കുകയാണ്. ഈ നിശബ്ദതയ്ക്ക് വിരാമമിടാൻ കത്തോലിക്കാസഭ ട്രൈബ്യൂണൽ പ്രതിഷേധരാലിയും, പ്രാർത്ഥനകളും നടത്തി വരുന്നു.



മണിപ്പൂർ കലാപം രാജ്യത്തിന്റെ ഐക്യത്തിനും അവണ്ഡതയ്ക്കും ഭീഷണി ഉയർത്തുമ്പോൾ “ഗാന്ധി ജി വീണ്ടും ജനിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു” എന്ന് മാർ ജോസഫ് കല്ലറങ്ങാട്ട് പിതാവ് മണിപ്പൂർ ജനതയ്ക്ക് ഐക്യദാർഢ്യം പ്രഖ്യാപിച്ചുകൊണ്ട് പറയുകയുണ്ടായി. ഭരണഘടന മൂല്യങ്ങൾ തകർക്കപ്പെടുന്ന ഈ സമയത്ത് കേന്ദ്ര ഗവൺമെന്റ് നിഷ്പക്ഷവും

ഭാരതത്തിന്റെ അവണ്ഡതയ്ക്കും ഐക്യത്തിനും മതേതരത്വത്തിനും വേണ്ടി നമ്മൾ ഒരുമിച്ച് നിൽക്കണമെന്നും എല്ലാ മതങ്ങളെയും ആദരിക്കാനും എല്ലാ മതങ്ങളിലുള്ള നന്മകളെ സ്വീകരിക്കാനും, ഒരു മതത്തെയും ഇല്ലാതാക്കാനുള്ള പ്രവണതകളെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യണമെന്നും, എല്ലാവരും ഒന്ന് ചേർന്ന് ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രവർത്തിക്കണമെന്നും ഭാരതസർക്കാർ ഈ സംഭവവികാസങ്ങളെ കണ്ടില്ലെന്ന് നടിക്കരുതെന്നും കല്യാൺ രൂപതയിലെ മക്കൾ പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയും പ്രതിഷേധരാലിയിലൂടെയും ഓർമ്മിപ്പിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് വിശ്വാസതീക്ഷ്ണത കെടാതെ സഭയിൽ ഇന്നും ഒരു അണയാത്ത ദീപമായി നിലനിൽക്കുന്നു എന്നതാണ്. ഈ വിശ്വാസദീപം അണയാതിരിക്കാൻ, നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനകൾ, ആക്രമണങ്ങൾ നടത്തുന്നവരിൽ മാനസാ



നീതിപൂർവ്വകമായ സമീപനം സ്വീകരിക്കുവാൻ തയ്യാറാകാത്തത് സഭയിൽ ഉടനീളം പ്രതിഷേധരാലികൾക്കും, 5 ലക്ഷം പേർ ഒപ്പിട്ട ഭീമഹർജി സമർപ്പിക്കലിനും ഐക്യദാർഢ്യപ്രതിജ്ഞകൾക്കും കൂട്ടായ പ്രാർത്ഥനകൾക്കും വഴിതെളിച്ചു എന്നത് വസ്തുതയാണ്.



ന്തരത്തിന് കാരണമാകാൻ ഇടയാകട്ടെ. നെഞ്ചുപൊട്ടി കരയുന്ന മണിപ്പൂരിലെ മക്കളുടെ കരച്ചിലിന് എന്ന് വിരാമം ആകും എന്നറിയാതെ നിൽക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം “ദൈവമേ ആ മക്കളുടെ മേൽ കരുണയായിരിക്കണമേ”.

Food Fables with God's Favourites



**KIDS
CORNER**

Food, with its cultures and traditions, has been an indispensable part of the human race right from our first parents who had to labor for it, to Jesus who became "our daily bread" Himself. Today, the tales of the heroic saints of the Catholic Church continue to confirm that even through something as basic as consuming food (or not consuming it), one can bear witness to the goodness of God.

Here are some episodes of saints that portray their undying love for Him and trust in Him. Can you find who they are?

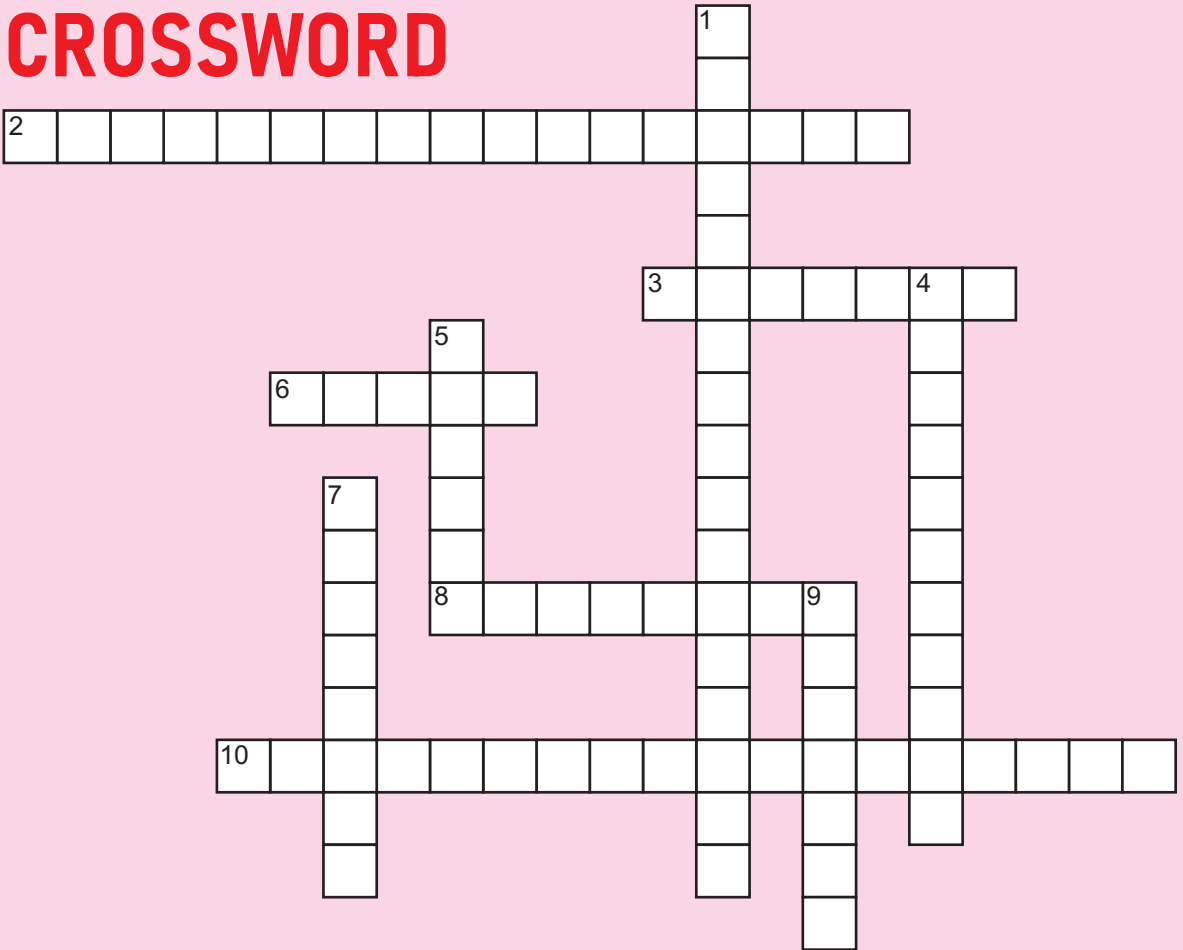
Across

2. This female Doctor of the Church nourished the Church not only with her writings and her inspirations, but also with her recipe for the "Cookies of Joy". Who is she? St. _____
3. The real Santa asked for some of the wheat from some sailors for people who were hungry. At first, the sailors refused, but he promised them that they would not get in trouble for sharing. When the ship arrived at its destination, the sailors discovered that the weight of the load had not changed, even though some wheat had been removed for the hungry. St. _____
6. This saint saw a large sheet of animals from Heaven and was ordered to "kill and eat." This is St. _____
8. Who is the Indian saint who said, "The food I relish most is the Holy Eucharist. Ineffable joy wells up my soul every time the Lord who said 'I am the Living Bread', descends into me." St. _____
10. Who was the 13th century saint known so widely for her generous distribution of bread among the poor that she came to be known as the patron saint of bakers? St. _____

Down

1. Who is the saint who was devoured by lions and called himself "God's wheat?" His name is St. _____
4. To preserve her purity from 3 violent men who wished to violate her at 14 years, she jumped from a window falling four meters to the ground. Later for 13 years and 7 months until her death, she took no nourishment except the Holy Eucharist. Bl. _____
5. While begging in order to feed the slum children in her home, a hateful man spat on her hand. Who is the saint who responded to this humiliating act with "Thank you for what you have given for me, will you give something for my children?" St. _____
7. Growing jealous of this saint's holiness and becoming bitter towards his strict rules, some monks tried to kill him by poisoning his wine. But on praying over his cup, it instantly shattered. This is St. _____
9. This Doctor of the Church knew that his food was poisoned. He confronted those who did it only to be challenged to prove His faith. So he blessed it in the name of God, ate it and was perfectly healthy. St. _____

CROSSWORD



Email your answers to lanternkidsroom@gmail.com mentioning your name, catechism section and parish before 20th August 2023. Selected winners' names will be published in the next issue of Kalyan Lantern.

Kids Corner compiled by:
Natasha Makuden
Kalyan Lantern Editorial
Board Member

Winners of the last issue's Word Jumble

Angelna Davis, Bhosari
Annmarie Sanu, Kalewadi
Anna Sebastian, Borivali West
Ericka Rejeena Loyid, Kandivali West
Ina & Nia Kay, Vashi
Jane Joseph, Tikujiniwadi
Jewel Maria Shijoy, Wanowari

Lisa Tilson, Marol
Rosina Jossey, Kalyan East
Sam Poulouse, Panvel
Sandra Maria Royees, Bhayandar
Siyamary Roy, Akurdi
Sneha Alex, Dombivali



ROYAL WORLD TOURS PVT. LTD.

Travel with the most trusted name for Pilgrimage Tour across India.

Holyland Tours - 12 Days

11th Sept., 16th Oct., 11th, 12th, 13th & 20th Nov., 20th Dec 2023

Jordan | Israel | Palestine | Egypt
DELUXE TOUR

West Europe - 18 Days

3rd Nov. 2023

Italy | Vatican | Switzerland
Austria | Germany | Holland
Belgium | France | Spain
Portugal

West Europe - 15 Days

11th Sept., 2nd Oct. 2023

Italy | Vatican | Switzerland
Austria | France | Spain | Portugal

East Europe with Cruise - 15 Days

2nd Oct. 2023

Italy | Vatican | Croatia | Bosnia & Herzegovina
Austria | Slovakia | Hungary | Poland
Czech Republic | Germany

Holyland Tour - 12 Days

11th Sept., 16th Oct., 12th Nov., 20th Dec. 2023

Jordan | Israel | Palestine | Egypt
BUDGET TOUR

**** UK, USA & SCHENGEN TOURIST VISA DONE HERE ****

607-608, B Wing, Bhaweshwar Arcade, LBS Marg, Near Shreyas Cinema, Ghatkopar (West) - 400086

Charles Martin : +91-9833832893 +91-9920220022; +91-9892000022

Email : charles@royalworldtours.in | Website : www.royalworldtours.in



MANGALA CARGO CORPN.

HOUSEHOLD PACKERS & MOVERS

മംഗള കാർഗോ കോർപ്പറേഷൻ

നിങ്ങളുടെ വീട്ടുസാധനങ്ങളും കച്ചവട സാമഗ്രികളും പായ്ക്ക് ചെയ്ത് പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്വത്തോടും ഇൻഷുറൻസോടും കൂടി ഇന്ത്യയിൽ എവിടെയും എത്തിക്കുന്നതിനും തിരികെ കൊണ്ടുവരുന്നതിനും ഞങ്ങളെ സമീപിക്കുക.

Own Vehicle



Contact:

C. L. DAVID VALAPPILA
9323196882 / 9821222065

Dombivali
9987441310

Thane
9167534571

Branch Office:

Kannur, Calicut, Trichur, Ernakulam,
Kottayam, Kollam and Trivandrum

Shop No. 1,
Trishul Terraces,
Plot No. 36, 37,
Sector 20, Koparkhairane,
Navi Mumbai - 400 709
Tel.: 022 - 2754 6884

1st Death Anniversary
2nd July 2023



*"I am the resurrection and the life;
whoever believes in me,
even if he dies, will live"*
John 11:25

Deeply missed and remembered by

Mother: Mary Paul (Chiyaram, Trissur)

Wife: Agnes Antony

Daughter: Alvina Antony

All Kachappilli & Valliamthadathil
Family Members.

ANTONY PAUL KACHAPPILLI

Born on: 01-03-1966

Abode on: 02-07-2022

MOV Church, St. Thomas Unit,
Tikujiniwadi

In Loving Memory of



*Those we love don't go away,
They walk besides us everyday.
Unseen, Unheard, but always near.
Still loved, Still missed, and very dear.*

Fondly Remembered by:

Sons: Joseph, Robert, Albert

Daughter in Laws: Jimmy,
Suja, Giny

Grand Children: Benzen, Tanya,
Glen, Gliss, Edwin, Lavina

P.O. Poulose

Born: 17.08.1938

Died: 23.05.2023

Philomena Poulose

Born: 13.11.1944

Died: 14.07.2019



ROOTS INTERNATIONAL

WORLDWIDE EXPRESS

നിങ്ങളുടെ എല്ലാവിധ സാധനങ്ങളും പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്വത്തോടു കൂടി പാക്ക് ചെയ്ത് ലോകത്തെവിടെയും ആഗോള തലത്തിൽ പ്രശസ്തരായ കൊറിയൻ സർവീസ് വഴി എത്തിക്കുന്നതിന് ഞങ്ങളെ സമീപിക്കുക.

Contact : **P. C. THOMAS**

9821039915 / 8591318090

101, Chadda Crescent, Sector-17, Vashi, Navi Mumbai - 400 703.

Branch: Shop No. 27, Ganesh Tower,
Opp. Rly. Stn. Platform No. 1, Thane (W)

Branch: Shop No. 13, NICO Chambers, Plot No. 48,
Sector - 11, CBD-Belapur, Navi Mumbai



Monsoon Deals!!



**E
A
M
V
I
A
O
I
P
L
T
A
I
B
O
L
N
E**

Contact Us : 022 6766 5588 1800 266 5588
 81080 30970, 70390 04119

**HURRY UP!
BOOK NOW!!!**

www.trinityairtravel.com | [trinityworldholidays](https://www.facebook.com/trinityworldholidays)
403, 4th Floor, Kumar Plaza, Kalina-Kurla Road, Kalina, Santacruz (E), Mumbai - 400029.
Branch Offices: Mumbai, Pune, Bangalore, Hyderabad, Goa, Chennai, Kerala, Coimbatore, Lucknow, Delhi, Jalandhar

To Jesus through Mother Mary

FEAST OF NATIVITY OF BLESSED VIRGIN MARY (ETTUNOMBU)

AT MOTHER OF VICTORY SHRINE, TIKUJINIWADI

FROM 1st to 8th SEPTEMBER, 2023



(SPECIAL PRAYERS FOR CHILDLESS COUPLES)

Sept 1	5.30 p.m.	Holy Mass, Novena, Adoration (English: Syro-Malabar)
Fri	6.30 p.m.	Rosary at Grotto (Malayalam)
	7.00 p.m.	Holy Mass, Novena, Adoration (Malayalam)
Sept 2	5.30 p.m.	Holy Mass, Novena, Adoration (Latin Rite-English)
Sat	6.30 p.m.	Rosary at Grotto (Malayalam)
	7.00 p.m.	Holy Mass, Novena, Adoration (Malayalam)
Sept 3	7.30 a.m.	Holy Mass, Novena, Adoration (Malayalam)
Sun	9.30 a.m.	Holy Mass, Novena (Malayalam)
	6.00 p.m.	Novena, Adoration (English)
	7.00 p.m.	Holy Mass, Novena (Malayalam)
Sept 4	5.30 p.m.	Holy Mass, Novena, Adoration (English: Syro-Malabar)
Mon	6.30 p.m.	Rosary at Grotto (Malayalam)
	7.00 p.m.	Holy Mass, Novena, Adoration (Malayalam)
Sept 5	5.30 p.m.	Holy Mass, Novena, Adoration (English: Syro-Malabar)
Tue	6.30 p.m.	Rosary at Grotto (Malayalam)
	7.00 p.m.	Holy Mass, Novena, Adoration (Malayalam)
Sept 6	7.00 a.m.	Holy Mass, Novena (Malayalam)
Wed	3.30 p.m.	Holy Mass, Novena, Adoration (Marathi)
	5.30 p.m.	Holy Mass, Novena, Adoration (Latin Rite - English)
	6.30 p.m.	Rosary at Grotto (Malayalam)
	7.00 p.m.	Holy Mass, Novena, Adoration (Malayalam)
Sept 7	5.30 p.m.	Holy Mass, Novena, Adoration (English: Syro-Malabar)
Thu	6.30 p.m.	Rosary at Grotto (Malayalam)
	7.00 p.m.	Holy Mass, Novena, Adoration (Malayalam)

September 08 (Friday) FEAST DAY

- 7.00 a.m. Holy Mass, Novena (Malayalam)
- 5.30 p.m. Holy Mass, Novena, Adoration (English: Syro-Malabar)
- 6.30 p.m. Rosary at Grotto (Malayalam)
- 7.00 p.m. Solemn Holy Mass, Novena, Ladeenju (Malayalam)

We cordially invite you to seek the intercession of Mother Mary and offer our gratitude for the blessings received through our Holy Mother

N.B.: There will be Special Prayers during the Adoration for the Childless Couples.
Send us the names of the childless couples to the following Contact No.: 8591275348

Fr. Biju Mannamcheril
Rector

Fr. Jojo Thaikaden
Asst. Rector

Mr. Pauly M Anthony
1st Trustee

Mr. James Francis
2nd Trustee

Mr. Tony Jose
3rd Trustee

CHRIST UNIVERSITY

PUNE LAVASA CAMPUS THE ANALYTICAL HUB

UG Programmes

- BBA (Business Analytics/Honours/Honours with Research)
- BCom (Financial Analytics/Honours/Honours with Research)
- BSc (Data Science/Honours/Honours with Research)
- BSc (Economics and Analytics/Honours/Honours with Research)
- BA LLB (Honours)
- BBA LLB (Honours)

Doctoral Programmes

In All Disciplines

PG Programmes

- MBA in Business Analytics
- MBA in Financial Analytics
- MBA in Marketing Analytics
- MBA in HR Analytics
- MSc in Data Science
- MSc in Data Science + MS (System Science, USA)
- MSc (Economics & Analytics)
- MSc (Global Finance & Analytics)
- MA (English with Digital Humanities)
- LLM (Corporate & Commercial Law)
- LLM (Intellectual Property & Trade Law)

