

happy birthday



H E A R T F U L W I S H E S

Irine Elsa George Ethan Soju Shalon Stantly Darshan Thomas George
 Dan Jacob George Joash Binoy Jovana Susan Binoy Abraham Chacko
 Reuben Shaney Vinish Andrea Susan Jacob Joel Anil Nina Rinchu

Prayer Meeting Schedule for Feb.-2016

12-02	Mr. Cherian Mathew	Swiss clinic Building	Flr. 07 Flat 23	66803989
19-02	Mr. Soju Joseph	Old Albake Restaurant Building	05	60654204
26-02	Mr. Prince Paul	Address Building	06	66645243
St. Basil Prayer (Abbasiya) Secretary : Mr. Alex P. George - 97435242 (Time : 5:00 pm)				
12-02	Mr. Varghese George	Lulu Exchange Building	10	60683877
19-02	Mr. Suby George	Lulu Exchange Building	10	97218267
26-02	Mr. Rinchu Varghese	Hitech Building	07	55393947
St. Dionysius Prayer (Abbasiya) Sec : Mr. Robin Abraham - 65087056 / Mr. Jinu Thomas - 66572888 (Time : 5:30 pm)				
12-02	Mr. Mohan J Varghese	Near Holy Star Bldg.	07	99881329
19-02	Mr. Biju P Abraham	Near Hi-Dine Super Market	06	96002868
26-02	Mr. Jinu Thomas	Near Blazor Tailors	02	60639003
St. George Prayer (Abbasiya) Secretary : Mr. Shibu Abraham - 60034002 (Time - 5:30 pm)				
12-02	Mr. Liju Varghese	Near Hada Center	03	66045301
26-02	Mr. George Pappachen	Madan Saloon Building	03	90968953
St. Mary's Prayer (Riggae) Secretary : Mr. Babukutty K. Mathew - 50322192 (Time-7:30 pm)				
12-02	Mr. Geevarghese Cherian	Bldg. 30, Behind Della Restaurant, New Riggae	02	66260430
26-02	Mr. Anoop Mathew	Bldg. 38, Near Riggae Flowers, Old Riggae	04	97329268
St. John's Prayer (Hawally, Salmiya & Abunhalifa) Secretary : Mr. Shibu Abraham - 51077900 (Time-6:30 pm)				
19-02	Mr. Shibu Abraham	Building - Near Al Piazza, Hawally	03	66952168
St. Thomas Prayer (Farwaniya, Khaitan) Secretary : Mr. Cherian V.T. - 99285095 (Time - 6:30 pm)				

Prayer Group General Secretary : Mr. Mathews Oommen - 69950722



My dear beloved, Greetings in the name of Jesus Christ, God willing, our 3rd Harvest Festival will be held on 5th February, 2016 at the Pakistan School, Abbasiya from 9.30 a.m onwards. All members are requested to participate earnestly. Please bring your family and friends on this occasion and make it a grand success!

The Almighty father has blessed all of us in this world. We should praise the Lord for His abundant blessings towards us. Jacob solemnly promised God, "If God will be with me and will watch over me on this journey I am taking and will give me food to eat and clothes to wear, so that I return safely to my father's house, then the Lord will be my God....., and of all that you give me I will give you tenth" (Gen.22-28:20). When the people of God came out of slavery they came forward to praise and thank God with the first fruits of the Promised Land. The Children of Israel brought a free will offering to the Lord (Exod 35:29). King Solomon exhorted that we should honor the Lord with our possessions and with the first fruits of our increase (Prov 3.9). The Psalmist wonders what he shall render to the Lord for all His benefits towards Him? (Ps. 116:12). "I will lift up the cup of salvation and call on the name of the Lord. I will fulfill my vows to the Lord in the presence of all his people" (Ps. 116:13,14). "And when you begin harvesting each of your crops, the very first things you pick must be put in a basket. Take them to the place where the Lord you God chooses to be worshiped. You must pray, now Lord bring to you the best of crops that you have given me. After you say these things, places the basket in front of the Lords alter and bow down to worship Him". Then you and your family must celebrate by eating a meal at the place of worship to thank the Lord your God for giving you such a good harvest" (Deut.11-26:2). Since our 'crops' is mainly the salary and other income from business etc., while we place our 'crops' in the basket we shall be able to pray, "Now Lord I bring to you the best of crops you have given me." We are receiving countless blessings in our daily life. Praise and worship is therefore expected of everyone. As Christian we should render our time, talent and wealth for His glory. Giving is one of the primary duties of Christian life. Almighty God expects all to have long life, happy family, heavenly peace and sufficient resources and this is possible only if humanity learnt to give.

Giving is one of the primary duties of Christian life. Almighty God expects all to have long life, happy family, heavenly peace and sufficient resources and this is possible only if humanity learnt to give. God may bless us. Again my dear beloved, we are entering into another Lenten period. The Great 50 days lent begins on 8th February, which leads us to the Calvary. This is the time to look back to our own life and wherever we need some patch works, we should do in this proper time. May the God show His mercy towards us and bless us abundantly throughout in our life.

Lovingly yours in the service of Lord Jesus Christ,
Sanjuachen. Mob.: 90998001

Malankara Sabha Bhasuran St. Geevarghese Mar Dionysious Vattasseril



തീതിമാന്റെ ഓർമ്മ വാഴ്വീനായ് തീരട്ടെ
81ാം ഓർമ്മ പെരുന്നാൾ
 81st Feast of Vattasseril Thirumeni will be celebrated on 26th Friday, 6:30 am at ACE hall. Nercha will also be served after the Holy Qurbana. All are requested to attend and get blessings through the intercession of St. Dionysious.



Schedule of Worship : Venue - ACE's Hall , Near Subway Rest., Abbasiya
 Every Friday Holy Qurbana - 6:30 am - 9 am. (Morning Service)
 Every Saturday Holy Qurbana - 6:30 pm to 8:30 pm (Evening Service)
Holy Qurbana on 2nd Saturday (13-02-16) 7:00 am to 9:00 am (NECK South Tent)

Great Lent Evenig Prayer : Venue - ACE's Hall , Near Subway Rest., Abbasiya
 Sunday to Wednesday - 6:30 pm - 7 pm. (Sandya Namaskaram)

Free Transportation Facility : To & fro free transporation facility is available to all who attend the Holy Qurbana of SSIOC at ACE Hall, Abbasiya.
 Contact Details : **Mr. Kuriachan P.K. : 96681598** (Transportation Gen. Co.ordinator)
 Mr. Cherian V.T. (Farwaniya & Khaitan) : 99285095, Mr. Joby Chacko. (Hawally & Salmiya) : 55005114
 Parish Trustee : Mr. Raju K. : 99476337, Parish Secretary : Mr. Binu Thomas : 50166267
For private circulation only

FASTING AND GREAT LENT

Great Lent is the 40 – day season of spiritual preparation that comes before the most important Feast of the Christian year, “Pessaha” which means “Passover” and Easter. It is the central part of a larger time of preparation called the Triodion season. The Triodion begins ten weeks before the Easter and is divided into three main parts: three pre-Lenten weeks of preparing our hearts, the six weeks of Lent, and Holy Week. The main theme of the Triodion is repentance – mankind’s return to God, our loving Father. This annual season of repentance is a spiritual journey with our Savior. Our goal is to meet the risen Lord Jesus Christ, who reunites us with God the Father. The Father is always waiting to greet us with outstretched hands. We must ask ourselves the question, “Are we willing to turn to Him?”.

During Great Lent, the Church teaches us how to receive Him by using the two great means of repentance - Prayer and Fasting.

The word “fast” means not eating all or certain foods. As Orthodox faithful, we can fast completely at certain times of great importance, and especially each time before receiving Holy Qurbana. Usually, fasting means limiting the number of meals and / or the type of food eaten.

The purpose of fasting is to remind us of the Scriptural teaching, “Man does not live by bread alone.” The needs of the body are nothing compared to the needs of the soul. Above all else, we need God, who provides everything for both the body and the soul. Fasting teaches us to depend on God more fully.

The first sin of our parents, Adam and Eve, was eating from the forbidden tree (Gen. 3:1-19). We fast from food, or a food item, as a reminder that we are to fast from sinning and doing evil. There are several benefits of fasting. Fasting helps us pray more easily. Our spirit is lighter when we are not weighed down by too much food or food that is too rich. Through Fasting, we also learn to feel compassion for the poor and hungry and to save our own resources so that we can help those in need. Fasting is more than not eating food. St. John Chrysostom teaches that it is more important to fast from sin. For example, besides controlling what goes into our mouths, we must control what comes out of our mouths as well. Are our words pleasing to God, or do we curse God or our brother?. The other members of the body also need to fast: our eyes from seeing evil, our ears from hearing evil, our limbs from participating in anything that is not of God. Most important of all, we need to control our thoughts, for thoughts are the source of our actions, whether good or evil.

Fasting is not an end in itself. Our goal is an inner change of heart. The

Lenten fast is called “ascetic”. This refers to actions of self-denial and spiritual training which are central to fasting. Fasting is a spiritual exercise. It is not imposed or forced upon us. In the same way that true repentance cannot be forced upon anyone, each of us makes the choice to turn away from our sinful ways and go toward our loving, for giving Father in Heaven.

The Lord’s parable in Luke 18:10-14 teaches that fasting with pride is rejected by God. Humility is the main theme of this story.

Before we can return to God, we need to recognize that we are far from God because of sin. Like the Prodigal son (Luke 15:11-32), we are in a self-imposed exile. Will we come to our senses as did the Prodigal son and return to our Father?.

Matthew 25:31-46, The Lord tells us we will be judged at the end according to the love we have shown for our bother. “I was hungry ... thirsty ... naked ... a stranger ... in prison ... sick ... whatever you did for one of the least of these bothers of Mine you did for Me. Almsgiving goes hand in hand with fasting.

Matthew 6:14-21 tells us that our fast must not be hypocritical or “for show”. Our work and our appearance are to continue as usual and our extra efforts are to be known only by God. The Gospel passage reminds us that God the Father will forgive us in the same manner as we forgive our brother.

So Humility, Repentance, Almsgiving and forgiveness are the main characteristics of this Lenten season which leads us finally to prayer. We know that without prayer, our ascetical efforts will be short-lived. Prayer under-girds Lent from beginning to end. It is prayer that places all things before God, and prayer that transforms us and our world. Looking at what we have discussed so far, it’s prayer that helps sustain and give reason to our fasting. Fasting, Prayer, Almsgiving. These three things have the power, not only to transform us but to change the society we live in.

The prayer of St. Ephraim the Syrian is traditionally said many times throughout each day during Great Lent, in addition to our daily prayers. O Lord and Master of my life, take from me the spirit of sloth, faintheartedness, lust of power, and idle talk.

But give rather the spirit of chastity, humility, patience and love to your servant.

Yes, O Lord and King, grant me to see my own sin and not to judge my brother, for You are blessed from all ages to all ages. Amen.

May God bless us all and have great blessed Lenten season.

പ്രാണവായുവും വെള്ളവും പോലെ മനുഷ്യ ജീവിതത്തിന് അനുപേക്ഷണീയമായിത്തീർന്നിരിക്കുകയാണ് മൊബൈൽ ഷോൺ. ഏതു സ്മൃതവും ഏതു നേരത്തും ഉപയോഗിക്കാം എന്ന പ്രത്യേക സൗകര്യം ഉള്ളതുകൊണ്ട് മൊബൈൽ ഷോണിന്റെ വരവോടുകൂടി ലാൻഡ് ഷോണുകളുടെ പ്രസക്തി തന്നെ നഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇന്ന് പലരും ഓഫീസ് നമ്പരായിപ്പോലും ഉപയോഗിക്കുന്നത് മൊബൈൽ നമ്പരാണ്. ഗ്യാസ് ബുക്കിംഗ്, ഇ ബാങ്കിംഗ് മുതലായവ ഒക്കെ ഇപ്പോൾ മൊബൈൽ നമ്പരിലൂടെ മാത്രമേ സാധിക്കൂ എന്നുള്ളതുകൊണ്ട് ഒരു മൊബൈൽ ഇല്ലാതെ ഒരു കുടുംബത്തിനും ജീവിക്കാൻ സാധിക്കില്ല എന്ന സിംഗിതി ആയിട്ടുണ്ട്. ആധുനിക സ്മാർട്ട് ഷോൺ ഒരു കമ്പ്യൂട്ടർ തന്നെയാണെന്ന് പറയാം. 2017 ആകുമ്പോഴേക്ക് ലോകജനസംഖ്യയുടെ 70% തോളം മൊബൈൽ ഉപയോഗിക്കാൻ ആവുമെന്നാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. എന്നാൽ അമിതമായ മൊബൈൽ ഉപയോഗം ഒട്ടേറെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴി തെളിക്കുമെന്നാണ് കണ്ടത്തിയിരിക്കുന്നത്. കണ്ണു, ചെവി, മുതലായ പ്രധാന അവയവങ്ങളെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ഒട്ടേറെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഇതു വഴി തെളിക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. അതിൽ എടുത്തു പറയേണ്ടതാണ് നോമോ ഷോബിയ അഥവാ നോ മൊബൈൽ ഷോബിയ. മൊബൈൽ ഷോൺ പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്നവർ അത് കുറെ നേരത്തേക്ക് ഉപയോഗിക്കാതെയിരിക്കുമ്പോൾ തോന്നുന്ന മാനസിക പ്രശ്നത്തിനാണ് നോമോ ഷോബിയ എന്നു പറയുന്നത്. മൊബൈൽ കളഞ്ഞു പോകുന്നവർക്കും ഒരു ദിവസത്തേക്ക് കയ്യിൽ എടുക്കാൻ മറന്നു പോകുന്നവർക്കും ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു തരം വിഷാദ രോഗമാണിത് (Cell Phone Loss Anxiety) മൊബൈൽ ഇല്ലാതാകുന്നതോടെ ജീവിതം കഴിഞ്ഞതായോ, ലോകം അവസാനിക്കുന്നതായോ അവർക്ക് തോന്നുന്നു. **Psychology Today** എന്ന പ്രസിദ്ധീകരണം മൊബൈൽ ഷോൺ നഷ്ടപ്പെടുന്ന ആളുകളിൽ നടത്തിയ ഒരു സർവ്വേ പ്രകാരം 73% ആളുകൾ തീർത്തും നിരാശരായും 7% ആളുകൾ ശാരീരിക രോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചവരായും കാണപ്പെട്ടു. മദ്യമോ മയക്കുമരുന്നോ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് അത് കൃത്യ സമയത്ത് കിട്ടാതെ വരുമ്പോൾ അനുഭവപ്പെടുന്ന മാനസികപ്രശ്നം പോലെയാണിത്. മൊബൈൽ ഷോണിന്റെ അമിത ഉപയോഗമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ഗുരുതരമായ ഒരു മാനസിക വൈകല്യമാണിത്.

മൊബൈലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റൊരു മാനസിക രോഗമാണ് സെൽഫെഹറിയ്ക്ക്. മൊബൈൽ ഷോൺ ഉപയോഗിച്ച് സ്വന്തം ഷോട്ടോ എടുക്കുന്ന പ്രവണത ക്രമാതീതമാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു മാനസിക അസ്വസ്ഥതയാണ് സെൽഫെഹറിയ്ക്ക്. ഇത്തരം ചിത്രങ്ങൾ എടുക്കുന്നത് ഷെയ്സ് ബുക്ക് പോലുള്ള സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിനും അതുവഴി സ്വാഭാമനവും സ്വത്വവും നിലനിർത്തുന്നതിനുമാണ്. അമേരിക്കൻ സൈക്കിയാട്രിക് അസോസിയേഷൻ ഈ മാനസിക പ്രശ്നത്തിന് മുമ്പ് തലങ്ങൾ ഉള്ളതായി പറയുന്നു.

Borderline Selfitis

ഒരു ദിവസത്തിൽ മൂന്നു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും സ്വന്തം ഷോട്ടോ എടുക്കുന്ന ഘട്ടമാണിത്. എന്നാൽ ഈ ഷോട്ടോകൾ സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ പോസ്റ്റു ചെയ്യണമെന്നില്ല.

Acute Selfitis

മൂന്നോ അതിലധികമോ പ്രാവശ്യ സ്വന്തം ഷോട്ടോ എടുക്കുകയും അത് സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ വേഗം പോസ്റ്റു ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്ന ഘട്ടം.

Chronic Selfitis

സ്വന്തം ഷോട്ടോ എടുക്കുന്നതും, അത് സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ ക്രമമായി പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതും അനിയന്ത്രിതമായി തുടരുന്ന ഘട്ടം. ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറും സ്വന്തം ഷോട്ടോ എടുക്കാനും, ഒരു ദിവസം 6 പ്രാവശ്യത്തിലധികം സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ അത് കൊടുക്കുവാനും ഈ ഘട്ടത്തിൽ ശ്രമിക്കുന്നു.