MAHBIL/2015/63218 | MNE/353/2024-26 | MR/Tech/WPP-323/NE/2024-26

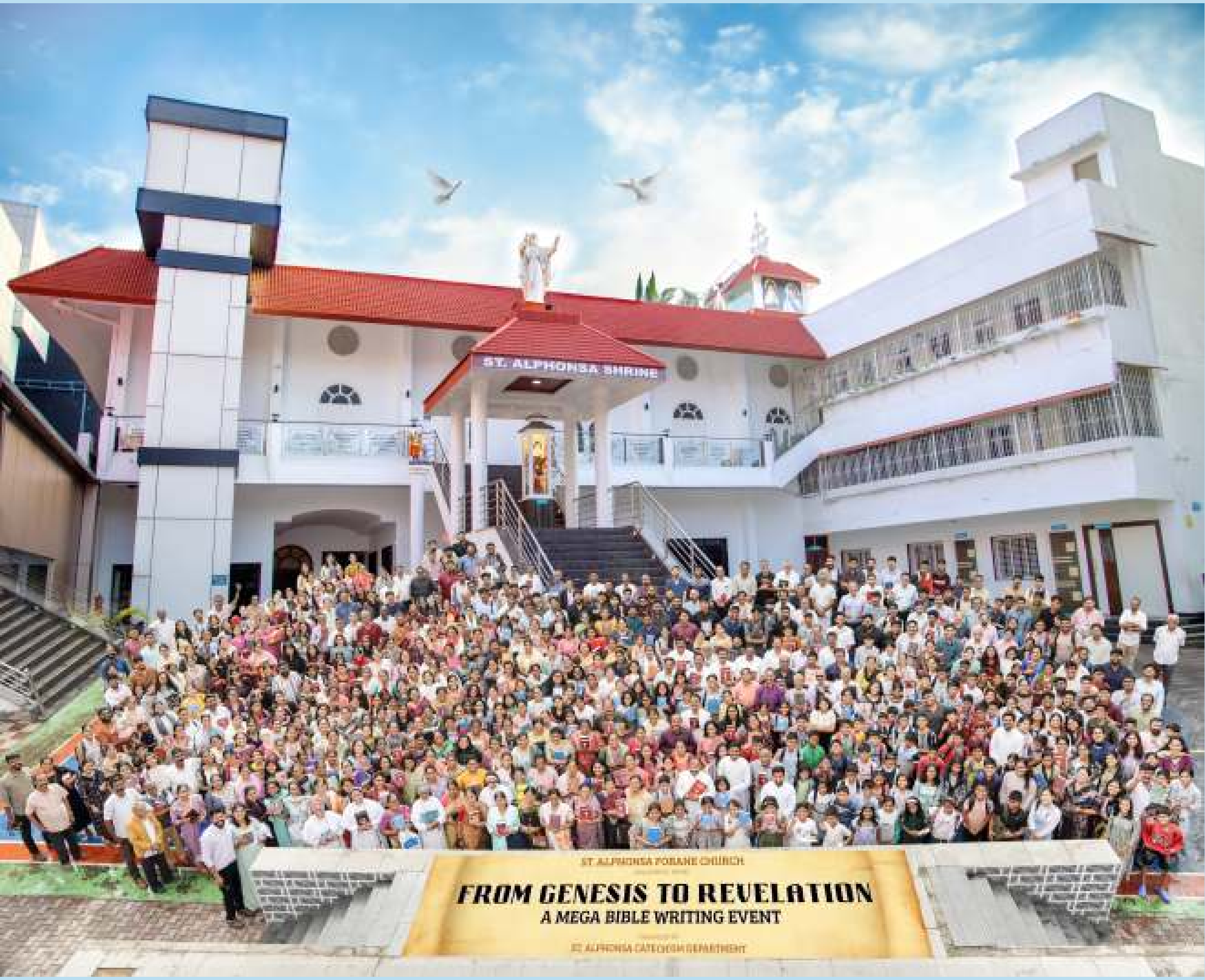
Kalyan Lantern

OCTOBER 2025

Vol. 11 | Issue 05 | MUMBAI | 28 Pages | Price: `17/-

Prioritizing Sleep and Spiritual Well-being

GENESIS TO REVELATION
A Mega Bible Writing Event



St. Alphonsa Catechism Department, Kalewadi, Pune conducted **"Genesis to Revelation** - A Mega Bible Writing Event" where 550 parishioners of St. Alphonsa Forane Church participated and completed both Old and New Testament in 2 hours. This was an amazing spiritual experience.

EDITORIAL

A Call to Prioritize Sleep and Spiritual Well-being

In today's world, many have adopted the habit of sleeping late, often referring to themselves as "night owls." While some may be driven by work demands or other obligations, others succumb to the temptation of binge-watching web series or engaging in online gaming. This trend is alarming, and as a Catholic community, we must acknowledge the long-term consequences on our physical and mental health.

The Bible emphasizes the importance of rest, as seen in the creation account where God rested on the seventh day, setting an example for humanity (Genesis 2:2-3). This divine mandate underscores that rest is both a physical necessity and a spiritual imperative. Furthermore, Scripture encourages us to prioritize our relationship with God, just as Adam and Eve walked with Him in the Garden of Eden (Genesis 3:8).

In our modern era, it's easy to overlook these spiritual rhythms. However, Scripture warns us about the dangers of neglecting our well-being: "Do not be anxious about anything, but in every situation, by prayer and petition, with thanksgiving, present your requests to God" (Philippians 4:6). By prioritizing sleep, adopting healthy habits, and nurturing our spiritual lives, we can mitigate the risks associated with sleeping late.

In this issue of "The Lantern," we explore the complexities of sleep deprivation and its impact on our overall well-being. Our articles aim to raise awareness about this pressing concern and offer insights from a spiritual perspective. We hope you find this issue enlightening and thought-provoking.

As we reflect on our habits and priorities, let us remember Jesus' words: "Come to me, all you who are weary and burdened, and I will give you rest" (Matthew 11:28). May we find rest and rejuvenation in His presence, and may our community be inspired to prioritize sleep, health, and spiritual well-being.

Rev. Dr. Rajesh Mathew
Editor-in-Chief

KALYAN LANTERN
DIOCESE OF KALYAN

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

OCTOBER 2025
Vol. 11 | Issue 05

PATRON
Bishop Mar Thomas Elavanal

CHAIRMAN
Msgr. Cyriac Kumbattu

EDITOR-IN-CHIEF
Rev. Dr. Rajesh Mathew

ASSOCIATE EDITOR
Fr. Raphael Ainickal

MARKETING MANAGER
Rev. Dr. George Vattamattathil

CIRCULATION MANAGER
Fr. Jins Kannadippara

EDITORIAL BOARD
Fr. Albin Koonammavu
Fr. Akhil Kalappurackal
Mr. Jose Mathew
Mr. Austine Jose Vattakkattu
Mr. V S Chacko
Dr. Manu Lopus
Mr. John Kurian
Ms. Rini Kunjuvareed
Ms. Divya Joseph
Ms. Clara Vadakkan
Mr. Samuel Cecil

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/353/2024-26

Mar Sebastian Vaniyapurackal

Mar Sebastian Vaniyapurackal was born on 29 March 1967 as the eighth child of Vaniyapurackal V. M. Thomas and Mrs. Eliamma. He belongs to Nirmalagiri Parish of the Eparchy of Kanjirapally. He completed his schooling at St. Louis L.P. School, Mundakayam, and St. Joseph's High School, Peruvanthanam.

In 1982, he joined Mary Matha Minor Seminary in Podimattam for his priestly formation. He pursued his philosophical and theological studies at St. Thomas Apostolic Seminary, Vadavathoor, and was ordained a priest on December 30, 1992, by Bishop Mathew Vattakuzhy.

Following his ordination, Fr. Sebastian served as Assistant Parish Priest at St. George's Forane Church, Kattappana. In 1995, he was appointed Director of Yuvadeepti, Kanjirapally. In 2000, he was sent to Rome for higher studies and obtained a

Doctorate in Canon Law from the Pontifical Holy Cross University.

After returning to India, he served the Eparchy in various capacities: as Judicial Vicar, Parish Priest of Koratty, Poomattam, Chennakkunnu, and Mulamkunnu, and as Defender of the Bond at the Syro-Malabar Major Arch-episcopal Tribunal, Kakkanad. He also taught at the Benedictine Ashram, Kappad, Good Shepherd Major Seminary, Kunnoth, and Nirmala Theological College, Podimattam.

Fr. Sebastian was elected Curia Bishop while serving as Vice Chancellor of the Syro-Malabar Major Arch-episcopal Curia at Mount St. Thomas. He is the second Curia Bishop of the Syro-Malabar Church, succeeding Bishop Bosco Puthur. The titular see of Bishop Vaniyapurackal is Troina. He was ordained bishop on 12 November 2017.

On 28 August 2025, he was appointed as the Archbishop of the Syro-Malabar Catholic Archeparchy of Kalyan, marking a significant moment in the life of the Archeparchy and the wider Syro-Malabar Church. The solemn liturgical celebration of his installation will be held on 19 October 2025 at the St. Thomas Cathedral Church and Pilgrim Centre, Kalyan (West). This occasion will bring together the clergy, religious, and faithful of the Archeparchy, as well as distinguished guests from across the ecclesiastical and civic communities, to formally welcome and entrust him with the pastoral leadership of the Archeparchy.

സാബത്ത്
ഇന്നിന്റെ പ്രസക്തി

Austin Jose Vattakkattu
St. Joseph Forane Church, Powai

വിശ്രമവും സാബത്തും

വചനമാകുന്ന യേശുക്രിസ്തുവിനെ പ്രയോഗിക്കുകയും, അനുഭവിക്കുകയും പ്രകാശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുകയാണല്ലോ ക്രൈസ്തവധർമ്മം.

10 കൽപ്പനകളെക്കുറിച്ചും തിരുസഭയുടെ കൽപ്പനകളെക്കുറിച്ചുമൊക്കെ നമുക്ക് ഒത്തിരി അറിവുകളുണ്ട്. എന്നാൽ ഇന്നിന്റെ ലോകത്തിൽ മനപൂർവ്വമെന്ന് പറയുവാൻ പറ്റില്ലെങ്കിലും നമ്മൾ മറന്നു കിടക്കുന്നത് വിശ്രമിക്കാനുള്ള കൽപ്പന തന്നെയാണ്.

"ആറു ദിവസം നിങ്ങൾ ജോലി ചെയ്യണം; ഏഴാം ദിവസം സമ്പൂർണ്ണവിശ്രമത്തിനും വിശുദ്ധ സമ്മേളനത്തിനുമുള്ള സാബത്താണ്. അന്ന് നിങ്ങൾ ഒരു ജോലിയും ചെയ്യരുത്; നിങ്ങളുടെ സകലവാസസ്ഥലങ്ങളിലും കർത്താവിന്റെ സാബത്താണ്" (ലേവ്യർ 23:3). വളരെയേറെ തിരക്കുപിടിച്ച ഇന്നിന്റെ ജീവിതം. 24 മണിക്കൂറും ശബ്ദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഫോണുകൾ. രാത്രികളിൽ ഓഫീസിൽ നിന്നും കൊണ്ടുവരുന്ന തീരാത്ത ജോലികളുടെ ഭാരം. കുടുംബങ്ങളിലുള്ള സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക ഭാരങ്ങൾ വേറെ. പഠനഭാരമേറിയ മക്കളും കൊച്ചുമക്കളും. യന്ത്രം പോലെ തിരിയുന്ന ദിനചക്രങ്ങൾ. ഇങ്ങനെയുള്ള അവസ്ഥയിൽ വിശ്രമിക്കുവാൻ എവിടെ സമയം? ന്യായമായ ചോദ്യം.

പക്ഷേ ദൈവം തന്നെയാണ് വിശ്രമത്തെ വിശുദ്ധമാക്കി കൽപ്പനയാക്കി നമുക്ക് തന്നിരിക്കുന്നത്. "ദൈവം തന്റെ ജോലി ഏഴാം ദിവസം പൂർത്തി

"ദൈവം തന്റെ ജോലി ഏഴാം ദിവസം പൂർത്തിയാക്കി. താൻ തുടങ്ങിയ പ്രവൃത്തിയിൽ നിന്ന് വിരമിച്ച്, ഏഴാം ദിവസം അവിടുന്ന് വിശ്രമിച്ചു" (ഉല്പത്തി 2:2). അപ്പോൾ ന്യായമായ ഒരു ചോദ്യം വന്നേക്കാം. ദൈവത്തിന് വിശ്രമത്തിന്റെ ആവശ്യമുണ്ടോ? ദൈവം ക്ഷീണിച്ചില്ലല്ലോ? ശരിയാണ് ദൈവം ക്ഷീണിക്കില്ല. പക്ഷേ നമുക്ക് വലിയൊരു സന്ദേശമാണ് ഇത് തരുന്നത്.

യാക്കി. താൻ തുടങ്ങിയ പ്രവൃത്തിയിൽ നിന്ന് വിരമിച്ച്, ഏഴാം ദിവസം അവിടുന്ന് വിശ്രമിച്ചു" (ഉല്പത്തി 2:2). അപ്പോൾ ന്യായമായ ഒരു ചോദ്യം വന്നേക്കാം. ദൈവത്തിന് വിശ്രമത്തിന്റെ ആവശ്യമുണ്ടോ? ദൈവം ക്ഷീണിച്ചില്ലല്ലോ? ശരിയാണ് ദൈവം ക്ഷീണിക്കില്ല. പക്ഷേ നമുക്ക് വലിയൊരു സന്ദേശമാണ് ഇത് തരുന്നത്. ജീവിതം മുഴുവൻ ഓടി ബുദ്ധിമുട്ടേണ്ട ഒന്നല്ല. ആവശ്യത്തിനു വിശ്രമിച്ച് ശാന്തമായി തീർക്കേണ്ട ഒന്നാണ്.

സാബത്ത് മനുഷ്യ ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും ആഴത്തിലുള്ള ആശയങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. "ഏഴാം ദിവസം നമ്മൾ തന്നെയായിരിക്കും" (Dies Septimus nos ipsi erimus) എന്ന് എഴുതിയത് വി. അഗസ്റ്റിനാണ്. ഈ ചിന്ത യഥാർത്ഥ തിരിച്ചറിവ് ദൈവത്തിൽ മാത്രം കണ്ടെത്താനാകുമെന്ന ഓർമ്മപ്പെടുത്തലാണ്. ലോകത്തിലെ നേട്ടങ്ങളും, പരാജയങ്ങളും, അറിവിന്റെയും സ്വപ്നങ്ങളുടെയും യാത്രകളുമെല്ലാം അവസാനമായി ദൈവത്തിന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽ മാത്രമേ തൃപ്തികരമാവൂ. നമ്മൾ ആരാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ ഏഴാം ദിവസത്തിലെ ദൈവസാന്നിധ്യത്തിലേക്ക് നമ്മൾ വഴിയൊരുക്കണം. വി. അഗസ്റ്റിന് ഈ വിശ്രമം ശാരീരികമായ ഇടവേളയല്ല മറിച്ച് ആത്മീയ സമാപ്തിയാണ്. മനുഷ്യജീവിതം അതിന്റെ പോരാട്ടങ്ങളും അന്വേഷണങ്ങളും ദൈവത്തിൽ വിശ്രമിക്കുന്നിടത്താണ് സമ്പൂർണ്ണം പ്രാപിക്കുന്നത്.

സാബത്തിനെ ഒരു മതാചാരമായി കാണാതെ ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു താളമായി കാണുവാൻ സാധിക്കണം. തൊഴിലിന്റെയും പ്രവർത്തിയുടെയും ഒക്കെ ജീവിതചക്രത്തിനിടയിൽ മനുഷ്യന് അത്യാവശ്യമുള്ള നവീകരണത്തിന്റെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തലാണ്. വിശ്രമത്തിന്റെ പരിശുദ്ധതയെ വീണ്ടും കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗവും.

ഉൽപ്പാദനവും കാര്യക്ഷമതയും മാത്രം വിലമതിക്കപ്പെടുന്ന ഈ കാലത്ത് വിശ്രമം ദൗർബ്ബല്യമായി ചിലപ്പോൾ തോന്നിയേക്കാം. സാബത്താചരണം ഈ ചിന്തയെ ഖണ്ഡിക്കുക മാത്രമല്ല, മനുഷ്യന്റെ മൂല്യം ജോലിയുടെ അളവിൽ അല്ലെന്നും വിശ്രമം ശക്തിയാണെന്നും ഓർമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉറക്കമില്ലെങ്കിൽ ശരീരം തകരും. വിശ്രമം ഇല്ലെങ്കിൽ മനസ്സ് ശൂന്യമാകും. ദൈവം തന്നെ തന്റെ സൃഷ്ടിയെ നോക്കി സന്തോഷിക്കുവാൻ സമയം എടുത്തപ്പോൾ നമ്മൾ എന്തിന് നമ്മെ തന്നെ ദിവസവും അടിച്ചോടിക്കുന്നു. ഇന്ന് നമ്മൾ പലപ്പോഴും കരുതുന്നത് നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് നമ്മുടെ വില നിശ്ചയിക്കുന്നത് എന്നാണ്. പക്ഷേ സാബത്ത് നമ്മെ ഓർമിപ്പിക്കുന്നു. 'നിന്റെ വില നിന്റെ തൊഴിൽ കൊണ്ടല്ല, മറിച്ച് ദൈവത്തിന്റെ സ്നേഹത്തിലൂടെയാണ്.' സാബത്താചരണം ലോകത്തോട് പറയുന്നു 'ഞാൻ അടിമയല്ല, ഞാൻ ദൈവത്തിന്റെ മകനാണ്, ദൈവത്തിന്റെ മകളാണ്.'

സമയത്തെ ഉൽപ്പാദനത്തിനായുള്ള ഒരു വിഭവം മാത്രമായി കാണുന്ന ഇക്കാലത്ത് സാബത്ത് സമയത്തെ വിശുദ്ധമായി കാണുന്നു. വിശ്രമം മടുപ്പല്ല, നവീകരണമാണ്. ജീവിതത്തിരക്കുകൾക്കിടയിൽ നിന്നും ഒരു പടി പിൻവാങ്ങി ആത്മശോധനക്കും, ദൈവത്തിനും, കുടുംബത്തിനും സമൂഹത്തിനും വേണ്ടി നമ്മെത്തന്നെ സമർപ്പിക്കുന്നു. നിലം

കുറച്ച് കാലം കൃഷിയില്ലാതെയിട്ടാൽ കൂടുതൽ ഫലഭൂയിഷ്ടമാകുന്നതുപോലെ മനുഷ്യനും വിശ്രമം കൊണ്ട് കൂടുതൽ സമൃദ്ധനാകുന്നു.

ബേൺഔട്ട്, സമ്മർദ്ദം, ആശങ്ക ഇതൊക്കെ ഇന്നത്തെ ജീവിതത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളാണ്. ജോലി, പഠനം, ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ഇടയിൽ ലഭിക്കുന്ന ഇടവേളകൾ ആത്മീയവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നു.

സാബത്ത് മനുഷ്യരെ ബന്ധങ്ങളിലേക്ക് തിരിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നു. കുടുംബത്തോടുള്ള ഭക്ഷണം, സമാധാനപരമായ സംഭാഷണം, കൂട്ടായ്മയിലെ ആരാധന തുടങ്ങിയവ ജോലിക്കും നേട്ടങ്ങൾക്കും അതീതമായി നമ്മെ നമ്മോടൊത്ത് സഹവസിക്കുന്നവരോട് ബന്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ഓർക്കുക, നമ്മുടെ ചെറുപ്പത്തിൽ നമ്മെ നിർബന്ധപൂർവ്വം സമയത്ത് ഉറക്കുമായിരുന്നു. വലുതായപ്പോൾ ആ ശീലം നാം മറന്നുവോ? നമ്മെക്കാൾ കൂടുതൽ നാം നല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ ഇരിക്കേണ്ടത് മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യമാണ്. തന്നെപ്പോലെ തന്റെ അയൽക്കാരനെയും സ്നേഹിക്കുവാൻ നല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ നമുക്കായിരിക്കാം.

സാബത്ത് ദിനം വെറുതെ അലസമായി കളയേണ്ട ഒന്നല്ല. അത് നമ്മുടെ കൊച്ചു കൊച്ചു സന്തോഷങ്ങൾ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കുന്ന ദിവസമാണ്. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ലളിതമായ ചില കാര്യങ്ങൾ നാം പലപ്പോഴും മറക്കുന്നു. കുട്ടികളോടൊപ്പം ചിലവഴിക്കുന്ന സമയവും ദൈവവചനത്തെ ഓർമ്മിപ്പിക്കാനും ചിന്തിക്കാനുമുള്ള സമയവും.

"പച്ചയായ പുൽത്തകിടിയിൽ അവിടുന്ന് എനിക്ക് വിശ്രമരുളുന്നു. പ്രശാന്തമായ ജലാശയത്തിലേക്ക് അവിടുന്ന് തന്നെ നയിക്കുന്നു" (സങ്കീർത്തനം 23 : 2).

സാബത്ത് ദിവസം അനാവശ്യതിരക്കുകളിൽ നിന്ന് ഒഴിവാകാം. സ്വന്തം മനസ്സിനും ആത്മാവിനും ശാന്തമായി ഇരിക്കാനുള്ള സമയം നൽകാം. പ്രകൃതിയുടെ സൗന്ദര്യം ആസ്വദിക്കാം. സാബത്താചരണം വെറും നിയമം പാലിക്കലാവാതെ ജീവിതം തിരിച്ചുപിടിക്കാനുള്ള അവസരമായി കാണാം. വിഭവസമൃദ്ധമായ മേശയിൽ നിന്നും തിന്നുകുടിച്ചാനന്ദിച്ച ഒരു ധനികന്റെ മേശ തലകീഴായി മറിയുന്നതും ലാസർ നിത്യ സൗഭാഗ്യത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതും ക്രിസ്തു പറഞ്ഞ ഉപമകളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണല്ലോ.

സാബത്ത് മറക്കുമ്പോൾ ഒരു ദിവസത്തെയല്ല സ്വയം തന്നെയാണ് മറക്കുന്നത്. അത് നമ്മുടെ ജീവന്റെ ശ്വാസവായുവുമാണ്. നല്ല ജീവിതം നന്ദിയോടെയും, സമാധാനത്തോടെയും ജീവിക്കുന്നവരുടെയാണെന്ന് നമുക്ക് ഓർക്കാം.

ബഹുമാനപ്പെട്ട ബോബി അച്ചന്റെ വാക്കുകൾ സ്മരിക്കുന്നു.

"ജീവിതത്തിൽ ഒരു മത്സരത്തിനോ
ഓട്ടപ്പാച്ചിലിനോ അർത്ഥമില്ല.
യഥാർത്ഥത്തിൽ എന്താണ് ജീവിതം?
ദൂരം നിശ്ചയമില്ലാത്ത ഒരു നടത്തം.
കലണ്ടറിലെ ആ അവസാന ദിനത്തിലേക്ക്.
ആ നടത്തം ഏറ്റവും ഭംഗിയാക്കുക."

The Sleep Revolution:
Rethinking Rest in a Restless World

Meritta Anju Joseph
Clinical and Counselling Psychologist
St. Sebastian Community Centre, Goregaon East

Sleep is both a mystical and essential experience. Though we spend a third of our lives sleeping, modern society treats it as optional— symbolized by the “Zzz” at the end of our priority list. In a culture that praises hustle, phrases like “You snooze, you lose” reinforce the belief that sleep is unproductive or lazy.

In The *Sleep Revolution*, Arianna Huffington, co-founder of The Huffington Post, urges a shift in how we value sleep. After collapsing from sleep deprivation herself, she blends science, history, and personal experience to spotlight what she calls a global sleep crisis.

The Sleep Crisis: How Did We Get Here?

The problem dates back to the Industrial Revolution, when productivity began to take precedence over rest. Today, technology has invaded our sleep space, and the pressure to always be "available" has disrupted our natural rhythms.

From childhood, we’re taught to sacrifice sleep for success. Ironically, research shows sleep

boosts memory, mood, learning, and performance. Even 15 minutes less sleep per night has been linked to obesity, diabetes, depression, and poor decision-making—with real-world consequences like the Chernobyl disaster.

In many workplaces and colleges, sleep deprivation is worn like a badge of honor, sometimes even linked with masculinity, discipline, or strength. Meanwhile, prioritizing rest is seen as a weakness or 'uncool' in society.

Sleep is also a gateway to dreams—a natural way for the brain to process fears, grief, desires, and unresolved emotions. Dreams have also been significant to connect to spirituality as seen in the Bible.

Sleep Inequality: Gender and Class Divide

Less sleep affects women more severely than men, yet we often see women wake up earlier to prepare breakfast or get kids to school. With advances in our culture, more women are joining the workforce, yet they are expected to contribute more to chores, costing them their much-needed sleep. While sleep is a common need across races, castes and social classes, the poor often need to sacrifice sleep in order to take 2-3 jobs and overtime. For those who are struggling with food, sleep will take a back seat. In both cases, rest is seen as a privilege, not a right.

The Illusion of Solutions: Sleep Aids and Stimulants

In our desperate search for sleep, we turn to quick fixes. Since the invention of the first sleeping pill, the market for over-the-counter

melatonin and other sedatives has boomed. These aids are often minimally effective and may lead to dependency rather than true rest.

Substances like alcohol are wrongly assumed to aid sleep. While alcohol may help you fall asleep faster, it disrupts the second half of your sleep cycle, preventing deep, restorative rest. Similarly, caffeine—especially when consumed after 2 PM—can linger in the bloodstream for up to 8 hours, delaying sleep onset and reducing sleep quality.

Perhaps the biggest disruptor today is our screen time. The blue light emitted by phones and laptops suppresses melatonin production, our body's natural sleep hormone. Beyond the light itself, the content—emails, social media, messages—keep our minds wired and resistant to winding down.

SLEEP TEST:

Before we understand what helps us to sleep better, let us take a quick quiz to understand your sleep pattern over the past month.

(Sleep Quality Questionnaire was developed by Professor Colin Espie, Professor of Sleep Medicine, University of Oxford)

1. How long does it usually take you to fall asleep each night?

Less than 15 minutes *(4 points)*
16–30 minutes *(3 points)*
31–45 minutes *(2 points)*
46-60 minutes *(1 point)*

More than 60 minutes *(0 points)*

2. If you then wake up one or more times during the night, how long are you awake in total?

Less than 15 minutes *(4 points)*
16–30 minutes *(3 points)*
31–45 minutes *(2 points)*
46-60 minutes *(1 point)*

More than 60 minutes *(0 points)*

3. If your final wake-up time occurs before you intend to wake up, how much earlier is this?

I don't wake up too early / Up to 15 min. early *(4 points)*
16–30 minutes early *(3 points)*
31–45 minutes early *(2 points)*
46-60 minutes early *(1 point)*
More than 60 minutes early *(0 points)*

4. How many nights a week do you have a problem with your sleep?

0-1 *(4 points)*
2 *(3 points)*
3 *(2 points)*
4 *(1 point)*
5-7 *(0 points)*

5. How satisfied/dissatisfied are you with your sleep quality?

Very satisfied *(4 points)*
Somewhat satisfied *(3 points)*
Neither satisfied nor dissatisfied *(2 points)*
Dissatisfied *(1 point)*
Very dissatisfied *(0 points)*

6. To what extent has poor sleep affected your daily functioning (e.g. mood, concentration, energy)?

Not at all *(4 points)*
A little *(3 points)*
Somewhat *(2 points)*
A lot *(1 point)*
Very Much *(0 points)*

7. How worried are you about your sleep patterns or lack of sleep?

1. Not worried at all *(4 points)*
2. Slightly worried *(3 points)*
3. Somewhat worried *(2 points)*
4. Moderately worried *(1 point)*
5. Very worried *(0 points)*

8. How long have you been experiencing sleep problems?

1. I don't have a problem with sleep / Less than 1 month *(4 points)*
2. 1–2 months *(3 points)*
3. 3–6 months *(2 points)*
4. 7-12 months *(1 point)*
5. More than a year *(0 points)*

Scoring:

Each question is usually scored from 0 to 4, with higher total scores indicating better sleep

quality. A score below 16–20 may indicate symptoms of chronic sleep disturbance.

Mastering Sleep: A Practical Guide

An entire industry has emerged to help people chase rest—offering everything from smart sleep trackers to specialty mattresses. But at its core, sleep is a biological need. We don't need to overcomplicate it—we just need to help the body and mind feel safe and ready to rest.

THINKING: Calm the Mind

- Mind Dump: Write down tasks / worries to clear your head just before sleep. "This list will still be here tomorrow. For now, I can rest."
- Visualisation: If you're imaginative, visualize putting all your thoughts into a basket and offering it up—to God, the universe, or simply away from your mind. Or imagine a calming, serene scene—like a quiet beach or a peaceful forest.
- Sleep Affirmation: "I deserve rest to be my best."

FEELING: Regulate Emotions

- Breathwork (4-7-8 technique): Inhale for 4, hold for 7, exhale for 8.
- Reframe Wakefulness: If you're awake despite trying everything, know this: occasional night-waking once helped our ancestors detect threats. Your body is trying to protect you. Acknowledge it with compassion, not frustration.
- Gratitude Ritual: List 3–5 things you're thankful for—shifts focus from stress to peace.

DOING: Establish Sleep-Friendly Habits

- Consistent sleep/wake time: Aim for 7–8 hours.
- Pre-sleep ritual: Build a simple pre-sleep routine—just 3–4 habits that signal to your brain: it's time to rest. This could include brushing your teeth, washing your face, drinking warm water, light reading, prayer, or gentle stretching. Play instrumental music, maybe slow worship songs in the background to induce sleep.
- Paradoxical Intention: Stop trying to sleep. Tell yourself: "Let's see how long I can stay awake." The pressure lifts, and sleep often follows.

Conclusion: Rest Is Revolutionary

Sleep isn't wasted time—it's when your body heals, your brain cleans up toxins, and your soul recharges. As Arianna Huffington says:

"Being awake is like hosting a party. But cleaning up the house, resetting, and restoring—that's done by sleep. You can't host and clean at the same time."

Remember, rest is resistance. If we truly want to live, lead, and love well, we must sleep well.

To book a therapy consultation session with me, kindly scan the code below (for adults only)

SLEEPING JOSEPH

TRANQUILITY AMIDST TURBULENCES

Fr. Raphael Ainickal
Associate Editor, Lantern

Sleeping Joseph: Peace During Life's Storms

Life often feels like a restless sea. Waves of anxiety, unexpected troubles, and fears about the future toss our hearts around, leaving us sleepless. Yet, in the midst of life's storms, the figure of Sleeping St. Joseph offers us a quiet and powerful lesson: *trust in God, and you will find peace.* This devotion became well-known when Pope Francis revealed his habit of placing handwritten notes of his worries under the statue of Sleeping St. Joseph, asking him to present them to God while he sleeps. The peaceful image of Joseph resting, even after receiving messages of enormous responsibility, invites us to do the same—to surrender our burdens and sleep in trust, knowing God is at work even when we rest.

St. Joseph in Scripture: A Silent but Strong Presence

The Gospels reveal St. Joseph's character not through words—since not a single word of his is recorded—but through his actions.

In Matthew 1:19, Joseph is described as a just man—righteous before God. When he learned Mary was expecting a child, he decided to divorce her quietly to avoid public shame. Yet when the angel appeared to him in a dream, saying the child was conceived by the Holy Spirit (Matthew 1:20–24), Joseph immediately obeyed.

Later, in Matthew 2:13–15, Joseph is again visited in a dream—this time, to flee to Egypt to protect the child from Herod's massacre. Without hesitation, he rose from sleep and acted.

Through these passages, we see Joseph as:

- A man of obedience, listening carefully for God's guidance.

- A protector and provider, taking Mary and Jesus into his care, even at great personal risk.

- A man of humility, living his vocation as a carpenter (Matthew 13:55) without seeking honour or recognition.

Most strikingly, Joseph receives divine direction while sleeping. His sleep is not laziness or indifference; it is the posture of a man surrendered to God's Providence, ready to act when called.

The Symbolism of Sleeping Joseph

Throughout the Bible, sleep often represents trust in God. Psalm 4:8 says, “In peace I will lie down and sleep, for you alone, Lord, make me dwell in safety.” Similarly, Proverbs 3:24 promises, “When you lie down, you will not be afraid; when you lie down, your sleep will be sweet.”

Joseph embodies this attitude. Even after receiving messages that carried enormous weight —becoming foster father to the Son of God, protecting Him from danger—Joseph sleeps peacefully. Why? Because he trusts completely in God's plan.

The devotion to Sleeping St. Joseph reminds us: Do your best, then rest in God's care. He works even when we cannot.

Lessons from St. Joseph for Our Daily Lives

St. Joseph's life offers us powerful lessons for our own journey of faith. His quiet trust in Divine Providence teaches us to walk forward even when we cannot see the whole plan, believing that God holds the future in His hands. His silence and attentiveness to God remind us of the importance of prayer and reflection in a noisy world, while his prompt obedience in times of crisis reveals that true faith is not passive but courageous and active. As a humble carpenter and family man, Joseph also shows us that holiness can be found in the simplicity of daily work and faithful love within our families. For us today, his example is both comforting

and challenging: like Joseph, we are invited to surrender our worries before we sleep, to cultivate silence in order to hear God's voice, and to trust that our Father cares for us even when life feels uncertain. When anxieties weigh heavily on our hearts, we can look to Joseph's serenity and remember Jesus' words in Matthew 6:25–34, encouraging us not to worry about tomorrow. With Joseph as our guide, we too can rest in peace, knowing God is at work in every detail of our lives.

Sleep in Peace, Trust in God

The devotion to Sleeping St. Joseph is more than a tender image of a saint at rest—it is a profound invitation to each of us. Joseph slept peacefully not because his life was free of trials, but because he trusted that God was present in every circumstance. He had to face unexpected news, sudden dangers, and the enormous responsibility of protecting the Son of God, yet he did not allow fear to paralyze him. Instead, Joseph rested in God's providence, waking each day ready to obey with courage. His example reminds us that our peace does not come from the absence of problems, but from the certainty of God's faithful presence.

In a world weighed down by anxieties about family, work, health, and the future, St. Joseph calls us to entrust our lives to God, especially in moments we feel helpless. Just as Pope Francis places his worries under the statue of Sleeping Joseph, we too can lay down our burdens each night, believing that while we rest, God continues to work for our good. When we imitate Joseph's faith, silence, and surrender, we discover a serenity the world cannot give. So tonight, as you prepare to sleep, place your trust in God and rest in His peace—for the One who held Joseph and the Holy Family holds you as well.

The 10 Commandments for a Restful Sleep

Rini Kunjuvareed
Editorial Board Member,
Kalyan Lantern

1. Come night time, getting enough sleep will be your number one priority and you shall have no other priorities before this.
2. Thou shall not treat your phone as God.
3. Remember your sleep schedule and keep it sacred.
4. Thou shall honour your body and mind, and not overindulge in food or drink before bedtime.
5. Thou shall not be a slave to caffeine or nicotine.
6. Thou shall not check your emails in bed.
7. Thou shall exercise regularly.
8. Thou shall not binge watch TV shows/ movies in bed.
9. Thou shall not go to bed without a warm bath.
10. Thou shall not covet your neighbour's raccoon eyes.

കർത്താവിൽ വിശ്രമിക്കുക

Fr. Albin Koonammavu
Parish Priest,
St. Joseph's Church, Pavan Nagar - Nashik

“കർത്താവ് എന്റെ ഇടയനാകുന്നു; എനിക്കൊന്നിനും കുറവുണ്ടാകുകയില്ല” (സങ്കീർത്തനം 23:1). വിശുദ്ധഗ്രന്ഥത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ, ഏറെ ആശ്വാസം നൽകുന്ന വചന ഭാഗങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് സങ്കീർത്തനം 23. മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ ഭയത്തിന്റെയും സങ്കടങ്ങളുടെയും അനിശ്ചിതത്വങ്ങളുടെയും വേദനകളുടെയും നടുവിൽ ദൈവത്തിൽ വിശ്രമം കണ്ടെത്താനുള്ള വഴികാട്ടിയാണ് ഈ സങ്കീർത്തനം.

ഒരു ഇടയനായ ദാവീദ് തന്റെ ജീവിതാനുഭവത്തിൽ നിന്നാണ് ഈ സങ്കീർത്തനം രചിക്കുന്നത്. ഇടയൻ തന്റെ ആട്ടിൻ കൂട്ടത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നതുപോലെ കർത്താവും നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. “പച്ചയായ പുൽത്തകിടിയിൽ വിശ്രമം അരുളുന്നു, പ്രശാന്തമായ ജലാശയത്തിലേക്ക് അവിടെ നയിക്കുന്നു” (സങ്കീർത്തനം 23:2) ഇത് പോലെ ഇടയൻ കൂട്ടത്തെ നയിക്കുന്നു. വിശ്രമം, സമാധാനം, സംരക്ഷണം – ഇവയെല്ലാം കർത്താവിൽ മാത്രമേ നമ്മുക്ക് ലഭിക്കുകയുള്ളൂ എന്ന് സങ്കീർത്തകൻ നമ്മെ ഓർമിപ്പിക്കുകയാണ്.

ജീവിതത്തിലെ നിരാശകളും തെറ്റുകളും നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ക്ഷീണിപ്പിക്കും. പക്ഷേ വചനം നമ്മെ ഓർമിപ്പിക്കുന്നു “അവിടുന്ന് എനിക്ക് ഉന്മേഷം നൽകുന്നു” (സങ്കീർത്തനം 23:3). നമ്മൾ പരാജയപ്പെടുമ്പോഴും തളർന്നുപോകുമ്പോഴും കർത്താവിന്റെ കരുണ നമ്മെ ഉയർത്തുന്നു. ആത്മീയ വിശ്രമം ലഭിക്കുന്ന ഇടമാണ് ദൈവത്തിന്റെ സാന്നിധ്യം.

ഞാൻ മരണനിഴൽ താഴ്‌വരയിൽ നടക്കുമ്പോഴും ഒരു അനർത്ഥത്തെയും ഞാൻ ഭയപ്പെടുകയില്ല (സങ്കീർത്തനം 23:4). മരണത്തിന്റെയും വേദനയുടെയും ഭയം മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഒഴിവാക്കാനാവാത്തതാണ്,അപ്പോൾ കർത്താവിന്റെ വചനം ഓർമിപ്പിക്കുന്നു കർത്താവിന്റെ ദണ്ഡും ഊന്നുവടിയും ഉറപ്പേകുന്നു – അവൻ നമ്മെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നു.ലോകത്തിന്റെ സുഖങ്ങളെയും സന്തോഷങ്ങളെയും തേടി വിശ്രമിക്കാൻ പോകുമ്പോൾ നാം ഒന്നോർക്കണം അതെല്ലാം താൽക്കാലികം മാത്രമാണ്. വിശ്രമത്തിന്റെ ഉറവിടം ഭൗതിക സുരക്ഷയിൽ അല്ല, ദൈവത്തിന്റെ കൂട്ടായ്മയിലാണ്.

“എന്റെ ശത്രുക്കളുടെ മുൻപിൽ അവിടുന്ന് എനിക്ക് വിരുന്നു ഒരുക്കുന്നു” (സങ്കീർത്തനം 23:5). ലോകത്തിലെ പ്രതിസന്ധികൾക്കിടയിലും ദൈവം തന്റെ ജനത്തെ സമൃദ്ധിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ആന്തരിക സമാധാനവും ആത്മീയ സമൃദ്ധിയും നൽകുന്ന ഏക ദൈവമാണ് നമ്മുടെ വിശ്രമസ്ഥലം എന്ന് നമുക്ക് മറക്കാതിരിക്കാം.

“കർത്താവിന്റെ ആലയത്തിൽ ഞാൻ എന്നേക്കും വസിക്കും” (സങ്കീർത്തനം 23:6). സങ്കീർത്തനം 23 അവസാനിക്കുന്നത് ശാശ്വത വിശ്രമത്തിന്റെ പ്രത്യാശയോടെയാണ്. ലോകജീവിതത്തിലെ യാത്രകൾക്ക് ശേഷം സ്വർഗീയ ആലയത്തിലാണ് വിശ്വാസികൾക്ക് പൂർണ്ണമായ വിശ്രമം എന്ന് വചനം നമ്മെ എല്ലാവരെയും ഓർമിപ്പിക്കുന്നു.

സങ്കീർത്തനം 23 നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത് ദൈവത്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്നവർ ഒരിക്കലും ഏകാകികളല്ലെന്നാണ്. നമ്മുടെ ഭയം, ദു:ഖം, ക്ഷീണം, പരാജയം – എല്ലാം കർത്താവിൽ സമർപ്പിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിനും ആത്മാവിനും വിശ്രമം ലഭിക്കും. ഈ ലോകത്തിൽ നാം നേടിയതെല്ലാം ദൈവത്തിന്റെ ദാനം മാത്രമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ എന്റെ ജീവിതത്തിൽ എന്തു സംഭവിച്ചാലും അത് ദൈവീക പദ്ധതി ആണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ, എല്ലായിപ്പോഴും ദൈവത്തിൽ മാത്രം ആശ്രയിച്ച് ദൈവത്തിൽ വിശ്രമം കൊള്ളാൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ. ലോകത്തിലെ സാഹചര്യങ്ങൾ മാറിപ്പോകുന്നുവെങ്കിലും നമ്മോടുള്ള ദൈവത്തിന്റെ സ്നേഹം ഒരിക്കലും മാറുകയില്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ നമ്മുടെ ജീവിത മുദ്രാവാക്യം ഇതായിരിക്കട്ടെ: “കർത്താവിൽ വിശ്രമിക്കുക; അവനിൽ മാത്രമേ സമാധാനം ഉണ്ടാകൂ.”

9 tips to a healthy sleep

Dr Jasmin Johnson
Christ the King Church, Bhandup

Sleep. It's something we all do, yet few of us truly understand its significance. We spend nearly one-third of our lives in this state, whether we're resting in a mansion or on the streets. But sleep is far more than just a break from waking life—it's a vital process that keeps our minds sharp and our bodies healthy.

When we sleep, our brains work tirelessly, organizing and storing the information we've learned throughout the day. Without enough sleep, our memory becomes cluttered, and we struggle to retain new knowledge. But the effects go beyond just memory.

Sleep regulates our hormones, balances neurochemicals, and helps our bodies repair

themselves. Inadequate sleep can throw all of this out of whack, leading to serious health risks like heart disease, diabetes, and even early death.

In this article, we explore why sleep is one of the most important aspects of life—and why we can't afford to take it for granted.

So then, what do you do if you really want to sleep but are not able to sleep well?

Here are 9 tips to a healthy sleep –

1. Fix up a schedule for sleeping and a ritual associated with it. The ritual can be reading a page of a book, a small prayer, a warm shower or even securing the doors and windows.

2. Exercise for 30 minutes each day. Make sure that you do not exercise within 3 hours of your sleep time.

3. Avoid caffeine, alcohol, and nicotine or anything that keeps you alert.

4. Try to have early and light dinner. A late and heavy dinner increases body temperature as the body tries to digest food during the night. A low body temperature helps good sleep.

5. Do not doze off at dusk. In the Vedic literature, there is enough evidence of the ill effects of a nap as you approach sunset. It interferes with digestion and the chemicals required to initiate sleep at bedtime.

6. Create an ecosystem that helps the sleep process. Adjust the curtains to avoid bright light, reduce noises, light from gadgets and any disturbing odours.

7. Step out in the sun. Exposure to sunlight, during the day, helps create chemicals like serotonin that keep us calm and peaceful. At the same time, it helps in the optimum production of melatonin or the sleep chemical when it gets dark.

8. If you cannot sleep, do not toss about in bed. A thumb rule can be that if you are in bed to sleep for around 20 minutes and you are still awake; it is better that you get up and do something. You can read a book, say a prayer or listen to some soothing music until you are able to sleep again.

9. Something that is bothering you mentally or emotionally can deprive you of sleep. It has been seen that for some people, long-standing guilt, being unforgiving towards others or themselves, feeling victimized, and deep grief can all disrupt sleep. In these situations, one needs to go through a healing process to correct the underlying situation that comes in the way of sleep.

Reference :
Her Passover : Story of Menopause, Anger & Love.

KNOW YOUR Faith

Joseph Chittilapilly
Christ The King Parish, Bhandup

"We believe in one Holy Spirit, the spirit of truth, who proceeds from the Father – and the Son – and the Life-giving Spirit."

At the "fullness of time" (Gal 4:4), the Holy Spirit came upon Mother Mary, and "the power of the Most-High" overshadowed her. (cf. Lk 1:35). "By the action of the Holy Spirit in her, the Father gives the world Emmanuel, God-with-us." (CCC #744) Inaugurating His ministry, Jesus stood up in the synagogue at Nazareth, to read the scroll of prophet Isaiah: "The Spirit of the Lord is upon me, because of he has anointed me." (Lk 4:18). Jesus is Christ, the Messiah, the Anointed, because the Holy Spirit is His anointing.

In the Gospel of St. John, the Father, the Son, and the Holy Spirit are clearly referred to as persons. The Father is distinct from the Son and the Holy Spirit, and each of them from one another. Jesus speaks of the Holy Spirit several times, using the personal pronoun "He"; and at the same time, Jesus reveals the bond with the Father, the Son, and the Holy Spirit to one another.

In the Upper Room our Lord Jesus promises the Holy Spirit – The Father "will give you another Advocate (*parakletos*)." (Jn 14:16); "The Advocate, the Holy Spirit, who the Father will send in my name" (Jn 14: 26); "When the Advocate comes, whom I will send to you from the Father." (Jn 15:26). Jesus continues, "If I do not go away, the Advocate will not come to you." (Jn 16:8); "When the Spirit of Truth comes, He will guide you into all the truth." (Jn 16:13)

After Resurrection, Jesus appeared to His disciples and promised them the Holy Spirit (cf. Acts 1:8) but warned them to "stay here in the city until you have been clothed with power from on high" (Lk24:49). And then, on the day of Pentecost, the disciples were all filled with the Holy Spirit with "a sound like the rush of a violent wind, divided tongues of fire, and a tongue rested on each of them" (Acts 2:2,3)

"To believe in the Holy Spirit is to profess that the Holy Spirit is one of the persons of the Holy Trinity." (CCC #685) Consubstantial with the Father and the Son, the Spirit is inseparable from them, in both the inner life of the Holy Trinity and His gift of love for the world. In adoring the Holy Trinity, life-giving, consubstantial and indivisible, the Church professes the distinction of persons." (CCC #689)

The *pneuma ta hagion* (Greek), the *Spiritus* Sanctus (Latin), the Holy Breath (*ruach*) or Spirit has been at work with the Father and the Son from the beginning. Bishop Robert Barron discloses that "the word ruach is used 378 times in the Old Testament. The *ruach Yahweh* (breath of the Lord), also called the *Zoopoion* or 'Life-giving', hovered over the waters at creation." His book, *Light from Light: A Theological Reflection on the Nicene Creed*, states: "The word *pneuma* is found 385 times in the New Testament. In the aftermath of Pentecost, the Spirit is unleased upon the world. He guides, bears witness, prays, teaches, speaks, converts, lifts up, inspires and directs."

St John Paul II in his Encyclical *Dominum et Vivificantem*, (#58) states that "In this Spirit, who is the eternal gift, the Triune God opens Himself to man, enabling the man to open in its turn before the saving and the sanctifying self-opening to God, thereby man enters a new life and becomes the dwelling place of the Holy Spirit, a living "temple of the Holy Spirit". (1Cor 6:19)

Saints Who Inspire Us

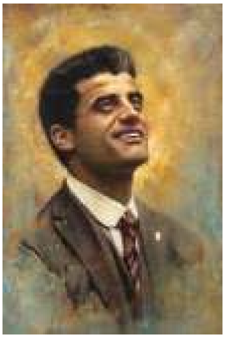
KIDS CORNER

A saint is someone who uses their talents
— at home, in school, and in faith — to love God and others.

Teaching point:

Saints weren't perfect, but they gave their daily life to God. Pier shows that even chores and family duties can be joyful service. Carlo shows that learning faith in catechism and sharing it with others can be done with modern gifts.

	Pier Giorgio Frassati	Carlo Acutis
Who he was	Joyful Italian young man; loved hiking and serving the poor.	Teen from Italy; loved computers and made a Eucharistic miracles website.
Ages / life	Early 1900s; died in his 20s.	2000s teen; died at age 15.
What people remember	Generosity to the poor, adventurous spirit, prayer with friends.	Using technology for faith, holiness in daily teen life.
Personality & habits	Joyful, sociable, outdoorsy, prayerful.	Quiet, curious, organized, faith-filled.
How they used talents	Used energy + friendship to help the poor and build community.	Used computer skills to teach faith and inspire devotion to the Eucharist.
Kid example to copy	Help at home or in a parish charity drive; lead a prayer walk.	Make a short digital project about kindness or Eucharistic miracles.
What they taught us	Joy and service go together.	Modern skills can glorify God.
How to relate with both	Do an act of service at home + pray outdoors with gratitude.	Use tech for good + take catechism seriously by learning and sharing faith.



We Are Called to Be Saints: Pray with them, do a family duty joyfully (Pier) + a simple catechism/faith task with creativity (Carlo).

Kid Activities

"Picture yourself as a saint" prompts

- Draw yourself doing one helpful thing at home or in catechism class.
- Write your saint name: Saint [your name] the Helper / Listener / Learner.
- Fill in: "I will use my ___ at home/church to help ___ this week."

At Home: Help parents with a chore without being asked, read to a younger sibling, or share toys joyfully.

In Catechism: Learn one new prayer and teach it to a friend, answer one question in class, or share a Bible story at home.

Talents outside: Sports → organize a friendly game for charity; Tech/art → make a poster about faith; Music → sing in church; Helping hands.

Sophia Cyril
St. Bartholomew Church,
Kalyan (E)

When the World Sleeps, She Doesn't

The sleepless nights of Rose reveal a struggle—and a strength—shared by countless women.

By Dr. Rechel Sajesh

The city outside was fast asleep, wrapped in silence. But inside her bedroom, Rose lay wide-eyed, staring at the faint glow of the streetlight through her curtains. Sleep had become a stranger.

At 43, Rose was the woman many admired — efficient manager, caring mother, and the silent strength of her family. Yet when the day ended, her mind refused to rest. Grocery lists, office tasks, children's needs—thoughts rushed in like uninvited guests. By dawn, she had survived another night with only fragments of sleep.

Her mornings began with headaches; her evenings ended in fatigue. She often felt guilty for being irritable with her children, but the truth was simple: she was exhausted. This was not weakness—it was insomnia, the silent thief of strength.

"Come to me, all you who are weary and burdened, and I will give you rest." (Matthew 11:28)

Women across the world face this struggle. Beyond hormones and biology, there lies another weight: the quiet expectation to "manage it all." In caring for everyone else, Rose—like many women—had forgotten to care for herself.

Her turning point came one evening when she snapped at her daughter over a small mistake. The silence that followed hurt more than words. That night, instead of scrolling on her phone, Rose brewed chamomile tea, sat by the window, and whispered, "I need help. I deserve rest."

A doctor confirmed she was dealing with chronic insomnia. But the remedy was not just medicine—it was a gentler way of living. A bedtime ritual. Writing down worries before sleep. Deep breathing. Setting her phone aside. And above all, remembering that rest was not selfish—it was holy.

"In peace I will lie down and sleep, for you alone, Lord, make me dwell in safety." (Psalm 4:8)

The journey was slow, but change came. Nights grew kinder. Mornings lighter. The fog lifted, and her smile returned. Rose discovered not just sleep, but renewal.

Her story mirrors that of countless women—homemakers, professionals, caregivers—each silently battling sleepless nights. Rose's journey is a reminder: you cannot pour from an empty cup. God calls women not just to serve, but also to rest.

"The Lord gives to his beloved sleep." (Psalm 127:2)

True rest is not only in sleep but in the peace Christ offers. When we entrust our burdens to Him, our souls find renewal.

Quick Tips for Better Sleep (Especially for Women)

- Create a bedtime ritual – treat bedtime as sacred.
- Write and release – journaling clears mental clutter.
- Limit caffeine – choose calming drinks like warm milk or herbal tea.
- Say no without guilt – lighten the invisible load.
- Make your bedroom a sanctuary—cool, quiet, screen-free.
- Pray before sleep – surrendering your worries to God brings peace.

Reflection

Am I giving myself the rest God desires for me?

HERStory

കർത്താവിൽ കേന്ദ്രീകൃതമായ ജീവിതം

Elsy Xavier
St. Thomas Church, Vasai East

ദൈവം മനുഷ്യന് നൽകിയ ഏറ്റവും വലിയ ദാനമാണ് ഈ ഭൂമിയിലെ ജീവിതം. ഈ ജീവിതത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ട്. (1) ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരം (2) സന്തോഷമുള്ള മനസ്സ് (3) വിശുദ്ധിയുള്ള ആത്മാവ്.

ഈ മേഖലകളിൽ ആനന്ദത്തോടും സന്തോഷത്തോടും സംതൃപ്തിയോടും കൂടി ജീവിക്കുന്നതിന് അത്യാവശ്യമായ ഒന്നാണ് നല്ല ഉറക്കം. നല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ ഉണർന്നിരുന്ന് പ്രവർത്തിക്കുവാൻ ഉറക്കം പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു. മനുഷ്യായുസ്സിന്റെ മൂന്നിൽ ഒരു ഭാഗം നാം ഉറങ്ങുകയാണ് ചെയ്യുക. ശാന്തമായി ഉറങ്ങുവാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഏന്തെല്ലാമാണ്, കൂടാതെ ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാം എന്ന് പരിശോധിക്കാം.

നമ്മുടെ ശരീരത്തെ മുഴുവൻ നിയന്ത്രിച്ച് നല്ല ഉറക്കം നൽകുന്നത് പ്രധാനമായും ബ്രെയിൻ ആണ്. അമിതമായ മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, ഹൈപ്പർ ടെൻഷൻ തുടങ്ങിയവ മാറാരോഗത്തിനും, ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നത് ഉറക്കമാണ്. ദൈവം വസിക്കുന്ന ആലയമായ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ വിശുദ്ധിയോടെ സംരക്ഷിക്കാൻ നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ചിട്ടയായ വ്യായാമങ്ങളും സമാധാനമുള്ള ജീവിതാന്തരീക്ഷവും നല്ല ഭക്ഷണരീതിയും, ഒരു പരിധിവരെ നമുക്ക് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ സഹായിക്കും.

നല്ല ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സും ശരീരവും ദൈവം നൽകിയ സമ്പത്താണ്. മനസ്സിന്റെ ചിന്തകളാണ് ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ പ്രവർത്തനമേഖലകളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. ചിന്തകൾ കൊണ്ട് ജീവിതം അമൃത് ആക്കുവാനും, ദുഷ്ചിന്തകൾകൊണ്ട് അതിനെ നഷ്ടപ്പെടുത്തുവാനും സാധിക്കും.

ഈ മനസ്സിൽ നിന്നുമാണ് മനുഷ്യനെ നശിപ്പിക്കുന്ന ഭയം ഉണ്ടാകുന്നത്. ഭയം മനുഷ്യന്റെ ശത്രുവാണ്. വിഷാദരോഗവും ആത്മഹത്യപ്രവണതയിലും, മറ്റു ശാരീരികരോഗങ്ങളിലും ഭയം ഒരു പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നു. ഭയത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുവാൻ മനുഷ്യന് അസാധ്യമാണ്. എന്നാൽ സ്രഷ്ടാവായ ദൈവം നമ്മെ ധൈര്യപ്പെടുത്തി പറയുന്നു. "ഭയപ്പെടേണ്ടാ, ഞാൻ നിന്നോടു കൂടെയുണ്ട്."

ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരവും, സന്തോഷമുള്ള മനസ്സും ഉള്ളവർ നല്ല ചിന്തകൾ സൂക്ഷിക്കുന്ന വ്യക്തിത്വത്തിന് ഉടമകളാണ് അവർ.

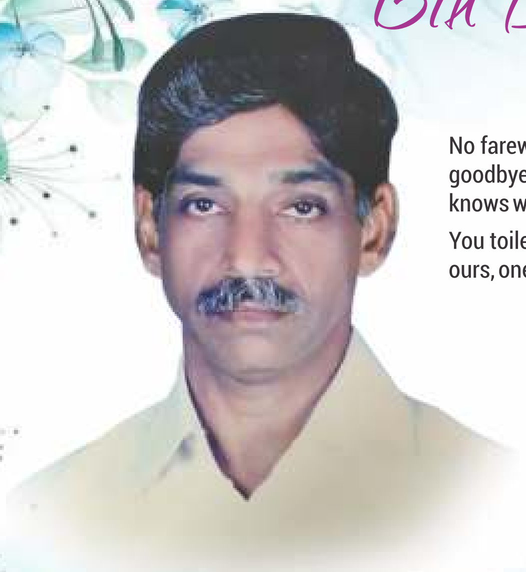
ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും പോസിറ്റീവായി കാണാനും സമൂഹത്തിൽ മാതൃകപരമായി ജീവിക്കുവാനും സാധിക്കുന്നവരുണ്ട്.

നല്ല ആശയ വിനിമയങ്ങളും, സുഹൃത്ത്ബന്ധങ്ങളും, വിശ്വാസകൂട്ടായ്മകളും, ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും ചിന്തകളെ നിയന്ത്രിച്ച് പ്രത്യാശയോടെ ജീവിക്കുവാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

ജീവിതത്തിന്റെ ഇന്നലെകളിൽ നിന്നും ഉൾക്കൊണ്ട് നാളെയെക്കുറിച്ച് ക്രിസ്തുവിൽ പ്രത്യാശ വച്ചു ജീവിക്കുന്നവർ പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയും കാരുണ്യപ്രവർത്തികളിലും ശക്തിയാർജ്ജിച്ച്, Sleeping Disorderന്റെ എല്ലാ മേഖലകളെയും, ഭയം കൂടാതെ, ആത്മാവിന്റെ ചൈതന്യത്തിൽ മനസ്സും, ശരീരവും നിർമ്മലമാക്കി വിശുദ്ധിയിൽ ജീവിക്കുവാനും. ആത്മീയമനുഷ്യരായി ജീവിച്ച് നമ്മുടെ ജീവിതം മറ്റുള്ളവർക്ക് മാതൃകയാക്കുവാനു നമുക്ക് പരിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യാം

15th Death Anniversary

16/10/2025



No farewell words were spoken; there was no time to say goodbye. You were gone before we knew it and only God knows why.

You toiled hard Appa, now you rest. We are proud you are ours, one of the best.

A tribute of love from

Wife: Ancy Davis
Daughters: Deni, Della, Dency and Deena

St. Bartholomew Church, Kalyan East

N. P. DAVIS

15/02/1961 - 16/10/2010

1st Death Anniversary

We knew little that night,
God was going to call your name.
In life we loved you dearly, in death we do the same.
It broke our hearts to lose you, you did not go alone.
For part of us went with you,
the day God called you home.
You left us beautiful memories,
your love is still our guide.
And though we cannot see you,
you are always by our side.
Our family chain is broken,
and nothing seems to be the same.
But as God calls us one by one, the chain will link again.

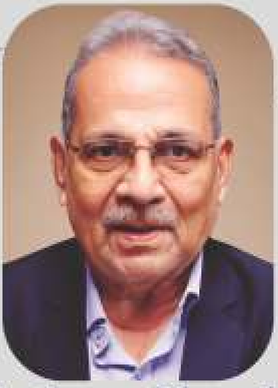
Fondly remembered by
Family & Friends

Joseph J. M.

6 April, 1962 - 9 September, 2024

Little Flower Church, Nerul Parish

1st Death Anniversary



"I am the resurrection and the life. Those who believe in me, even though they die, will live, and everyone who lives and believes in me will never die." (John 11: 25-26)

Though you are no longer here, your presence is felt in every moment. Remembering you with warmth always.

Fondly Remembered by

Wife: Annie Anthony
Children: Mary, Francis & Mini, Shaji & Varghese
Grandchildren: Jerry, Noel, Adriel & Angela

Anthony Chundal

25.05.1938 - 13.10.2025

Christ The King Church, Bhandup

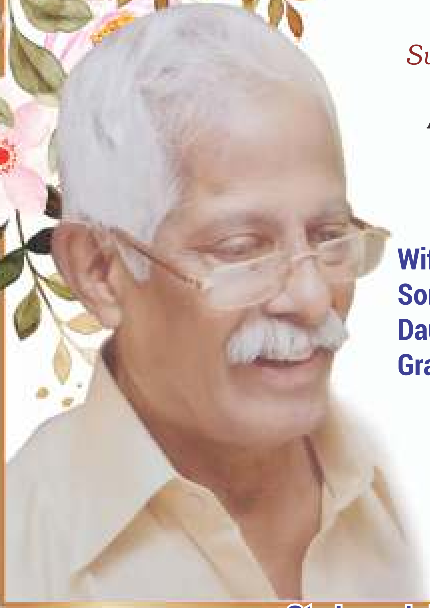
3rd Death Anniversary

02-10-2025

A beautiful remembrance you have left,
Unto the last you gave your best,
Surely the Lord will grant you eternal rest.
Eternal rest grant unto him O Lord
And let perpetual light shine upon him
May his soul rest in peace. Amen

Fondly remembered by:

Wife: Annie Paul
Son: Shyjo **Daughter-in-Law:** Seena
Daughter: Shyna **Son-in-Law:** Robin
Grand Children: James, Kevin, Alex, Austin & Celin



Paul A. Akkara

DOB: 29-01-1939
DOD: 02-10-2022

St. Joseph Forane Church, Powai

For Sale – 3 BHK Flat at West Fort, Thrissur

Fully furnished & spacious 3 BHK flat (1300 sq. ft.) at West Fort, Thrissur with low monthly maintenance

Ready for immediate occupancy.

Highlights:

- 1.5 km from Thrissur Railway Station
- Only 1 km from Thrissur Round
- 2 minutes' walk from West Fort Junction
- Close to schools, hospitals and shopping centres

For more details & photos, contact: +91 9820576915 or email krj9007@gmail.com

Household and Car Shifting People

Door to Door

വീട്ടുസാധനങ്ങൾ
പ്രൊഫഷണലായി
പായ്ക്ക് ചെയ്ത്
ഇൻഷൂറൻസോടുകൂടി
കേരളം ഉൾപ്പെടെ
ഇന്ത്യയിലെവിടെയും
തിരിച്ചും എത്തിക്കുന്നു.

തിരുവല്ല, അടൂർ, കോട്ടയം,
കൊച്ചി, തൃശ്ശൂർ, കണ്ണൂർ, തിരുവനന്തപുരം

COCHIN + MUMBAI + BANGALORE
CHENNAI + DELHI + KOLKATA

- Packing
- Handling
- Unpacking
- Transportation
- Insurance
- Warehousing
- Car Transportation

JOLLY SPEED CARGO PACKERS AND MOVERS

An ISO 9001 : 2015 Certified Company

Associated with MHPM

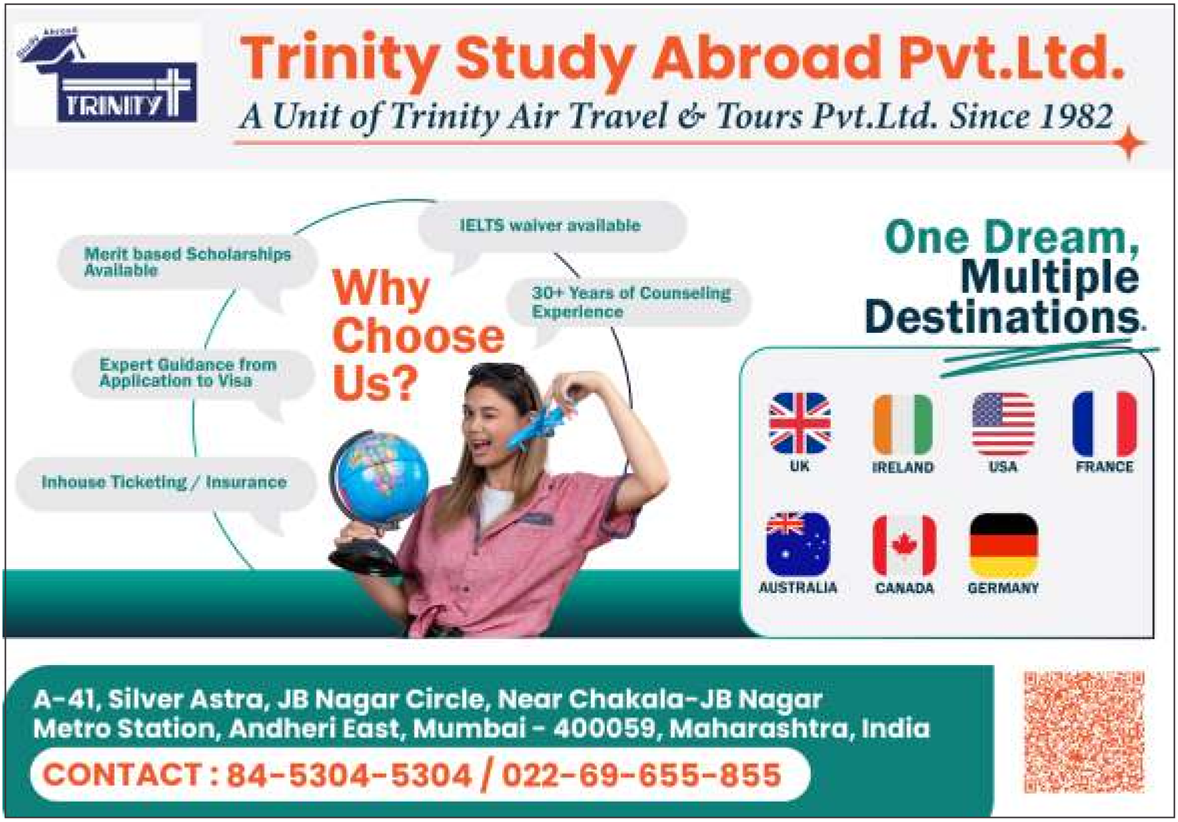
Domestic / International / Local

JOLLY SPEED CARGO

No. 6, Trishla Apartment, P. K. Road. Mulund (W),
Mumbai 400080. Off.: 022 - 2591 5959 / 2591 3737
Email: jollyspeedcargo@ymail.com
Web: www.jollyspeedcargo.com

Andheri: 9892 191 241
Kalyan: 9833 696 920
Navi Mumbai: 9833 697 030

TRINITY
WORLD HOLIDAYS
Experience the Joy of Discovery with Us
ALL INCLUSIVE
GROUP TOURS
Since 1982
TRINITY
Trinity Air Travel and Tours Pvt.Ltd.
Curated Group Experiences
EARLY BIRD OFFER
Handpicked destinations, seamless journeys, and lasting memories.
SRILANKA 69,999/- (5N/6D)
RAJASTHAN 49,999/- (6N/7D)
KERALA 54,999/- (7N/8D)
THAILAND 74,999/- (5N/6D)
ANDAMAN 74,999/- (5N/6D)
DUBAI 89,999/- (5N/6D)
OCTOBER 2025 to JANUARY 2026
4th Floor, Kumar Plaza, Kalina-Kurla Road, Santacruz (E), Mumbai.
CONTACT NO : 84-5308-5308 / 022-6766-5588



Study Abroad
TRINITY
Trinity Study Abroad Pvt.Ltd.
A Unit of Trinity Air Travel & Tours Pvt.Ltd. Since 1982
IELTS waiver available
Merit based Scholarships Available
Why Choose Us?
30+ Years of Counseling Experience
Expert Guidance from Application to Visa
Inhouse Ticketing / Insurance
One Dream, Multiple Destinations.
UK
IRELAND
USA
FRANCE
AUSTRALIA
CANADA
GERMANY
A-41, Silver Astra, JB Nagar Circle, Near Chakala-JB Nagar Metro Station, Andheri East, Mumbai - 400059, Maharashtra, India
CONTACT : 84-5304-5304 / 022-69-655-855

FEAST OF
MOTHER OF VICTORY

AT MOTHER OF VICTORY SHRINE, TIKUJINIWADI

Behind D-Mart, Manpada, Ghodbunder Road, Thane (W) Mob: 8591275348

From 14th to 23rd November, 2025

FESTAL SERVICES

14/11/2025 Friday	05:30 pm 07:15 pm	English Holy Qurbana & Novena Flag Hoisting, Malayalam Holy Qurbana, Novena & Ladeenju
15/11/2025 Saturday	05:30 pm 07:15 pm	English Holy Qurbana & Novena Malayalam Holy Qurbana, Novena & Ladeenju
16/11/2025 Sunday	08:30 am 04:00 pm 05:30 pm 07:00 pm	Malayalam Holy Qurbana, Novena & Ladeenju Marathi Holy Qurbana & Novena English Holy Qurbana & Novena Malayalam Holy Qurbana, Novena & Ladeenju
17/11/2025 Monday	05:30 pm 07:15 pm	English Holy Qurbana & Novena Malayalam Holy Qurbana, Novena & Ladeenju
18/11/2025 Tuesday	05:30 pm 07:15 pm	English Holy Qurbana & Novena Malayalam Holy Qurbana, Novena & Ladeenju
19/11/2025 Wednesday	07:00 am 03:30 pm 05:30 pm 07:00 pm	Malayalam Holy Qurbana & Novena Marathi Holy Qurbana & Novena English Holy Qurbana & Novena Malayalam Holy Qurbana, Novena & Ladeenju (TALENT EXPO)
20/11/2025 Thursday	05:30 pm 07:15 pm	English Holy Qurbana & Novena Malayalam Holy Qurbana, Novena & Ladeenju (EUCHARISTIC PROCESSION)
21/11/2025 Friday	05:30 pm 07:15 pm	English Holy Qurbana & Novena Malayalam Holy Qurbana, Novena & Ladeenju
22/11/2025 Saturday	05:00 pm 06:30 pm	English Holy Qurbana & Novena Malayalam Holy Qurbana, Novena & Ladeenju (FUN FAIR & SENIOR CITIZENS DAY)

"Intentions will be accepted for Qurbana and Novena"

Nov. 23 (Sunday) — FEAST DAY

08:30 am	English Holy Qurbana & Novena
11:30 am	Marathi Holy Qurbana & Novena
4:00 pm	Most Solemn Holy Qurbana & Ladeenju

Procession and Agape therafter

Instagram: https://www.instagram.com/motherofvictory/
Facebook: https://www.facebook.com/motherofvictoryshrine
Testimonials submission: https://www.motherofvictory.org/testify
Youtube: https://www.youtube.com/@MotherOfVictoryShrine
Website: www.motherofvictory.org
Prayer Requests: https://www.motherofvictory.org/request

We cordially invite you to seek the intercession of our Mother and join the celebrations.

Fr. Biju Mannamcheril (Rector)
Fr. Stebin Christy (Asst. Rector)
Mr. James Francis (1st Trustee)
Mr. K.D Francis (2nd Trustee)
Mr. V.K Johnson (3rd Trustee)

Printed and Published by Fr. (Dr.) VARGHESE ABRAHAM VATTAMATTATHIL on behalf of ST. BARTHO CHARITABLE FOUNDATION, Printed at SBM PRINTERS, C-130, ANSA INDUSTRIAL ESTATE, SAKI VIHAR ROAD, SAKI NAKA, ANDHERI (EAST), MUMBAI 400 072 and Published from ST. BARTHO CHARITABLE FOUNDATION, PLOT NO. B-38, BISHOP'S HOUSE, IIT PO, HANUMAN MANDIR ROAD, POWAI, MUMBAI 400 076. Editor: Fr. Rajesh Mathew Kalyan Lantern Regn No.: MAHBIL/2015/63218 | Postal Regn. No.: MNE/353/2024-26 | WPP No. MR/Tech/WPP-323/NE/2024-26 Posted at IIT Post Office, on 10th of every month