மலர் : 19
இதழ் : 08

அடித்தளம்

அன்பியங்களின் தொடர்பிதழ்

குழித்துறை மறைமாவட்டம்

ஆகஸ்ட் 2024

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

இயக்குநர் பேனாவிலிருந்து......

எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள், இடைவிடாது இறைவனிடம் வேண்டுங்கள், எல்லா சூழ்நிலையிலும் நன்றி கூறுங்கள். உங்களுக்காக கிறிஸ்து வழியாய் கடவுள் வெளிப்படுத்திய திருவுளம் இதுவே (1தெசா 5: 16-18) என்னும் இறை மொழியை நம் வாழ்வில் செயல்படுத்த நமது திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்கள் 2024 ஆம் ஆண்டை இறைவேண்டல் ஆண்டாக கடைபிடிக்கவும் இதுவே இயேசு கிறிஸ்து பிறந்து 2025 ஆம் ஆண்டு யூபிலி ஆண்டின் ஆயத்தமாக அமைக்கவும் கேட்டுக்கொண்டுள்ளார். எதிர்நோக்கின் திருப்பணிகள் என்பது யூபிலி ஆண்டின் இலக்காக தரப்பட்டுள்ளது. இத்திருப்பயணத்திற்கு ஆற்றல் தரும் அருமருந்தே இறைவேண்டல். இந்த ஆண்டில் எதிர்நோக்கின் திருப்பயணிகளான நாம் அனைவரும் தனியாகவும், குடும்பமாகவும், அன்பியமாகவும், இறை சமூகமாகவும், திருஅவையாகவும் நாம் அனைவரும் இறைவேண்டல் செய்ய வேண்டும். அதனால் இன்று மாறிக் கொண்டிருக்கும் காலச் சூழல் அன்பு, அறம், இரக்கம் போன்ற மனித மதிப்பீடுகள் மறைந்து குடும்ப விழுமியங்கள் மழுங்கி தனி மனித வாழ்விலும் குடும்பச் சூழலும் இறைச் சமூகத்திலும் ‘இறை வேண்டல்’ ஒரு சவாலாகவே உள்ளது. ஆலயத்தில் மணியோசை ஒலிக்கும் போது இல்லத்தில் இணைந்து செபித்தக் குடும்பங்கள் இன்று தனியறைகளில் முடங்கி விடுகின்றனர். இறைவனோடும், இல்லத்தாரோடும்

இணக்கமாக வேண்டியவர்கள் இணையதளத்தில் மூழ்கி விடுகின்றனர். இன்று இறைவனை முதன்மைப்படுத்தி வேலைப்பழுவிலும் வேதனைப்பொழுதிலும் தடுமாறும் தருணத்திலும் இறைவேண்டல் இல்லாமல் தடம்மாறி நம்பிக்கையிலும் தளர்வு ஏற்பட்டுள்ளது. நம்பிக்கை குறைந்தால் குடும்பம் குலைந்து விடும். குடும்பம் பலவீனப்பட்டால் சமூகம் பாதிக்கப்படுகிறது. இறை வேண்டலின் மேன்மையை தொடக்கக்கால கிறிஸ்தவர்கள் நன்கு அறிந்திருந்தார்கள்.

எனவே இறை வேண்டல் வழியாக மன உறுதிப் பெற்று நட்புறவிலும், அன்புறவிலும் வாழ்ந்தார்கள். எல்லா விதமான வேதனைகளையும் நெருக்கடிகளையும், கொடுமை களையும் தாங்கிக்கொண்டார்கள். எனவே சமூக நலன் காக்க நெருக்கடியில் மூழ்கித் தவிக்கும் குடும்பங்கள் தீயப்பழக்கவழக்கங்கள், சுயநலம், மன இறுக்கம் போன்ற வற்றிலிருந்து விடுதலைப்பெற ஆன்மீக அனுபவத்தின் மூலதனமாக விளங்கும் இறைவேண்டலை கையில் எடுப்போம். இறைவேண்டல் இறைவழியில் நிறை வாழ்வைக் காண்போம்.....

“கூடிச் செபிக்கும் குடும்பம் கூடி வாழும்”
“கூடிச் செபிக்கும் குடும்பம் கோடி நன்மைப் பெறும்”
“குடும்பச் செபம் இல்லாத வீடு கூரை இல்லாத வீடு”

பணித் தோழமையில்

அருட்பணி M. ஆல்வின் விஜய்

1 குடும்பத்தில் இறைவேண்டல்

வேதியர் ஜோசப் எட்வின்

குடும்பம் சமூகத்தின் உயிரணு. இந்த உயிரணு சிதைந்தால் சமுதாயம் சீரழியும். உலகம் பாழ்பட்டு போகும். அதற்கான காரணிகள் இன்றைய உலகில் ஏராளம் உண்டு. ஒவ்வொரு குடும்பமும் அன்பிலும் நம்பிக்கையிலும் கட்டி எழுப்பப்படும்போதுதான் அது கோயிலாக மாறி நல்ல உலகம் உருவாகும். குடும்பம்தான் குழந்தைகளின் முதல் ஆலயம். குடும்ப உறுப்பினர்கள் தம் கடமையை செவ்வனே செய்யும் போது, ஒவ்வொருவரும் ஒரு திருப்பலி இல்லத்தில் நிறைவேற்றுகிறார்கள் என ஒரு அறிஞர் கூறினார்.

ஆண்டவர் முன் இனியதும் அழகு மிகுந்ததுமான மூன்று செயல்களை சீராக்கின் ஞானம் நமக்கு கூறுகிறது. அவை: ‘உடன்பிறப்புகளிடையே காணப்படும் ஒற்றுமை, அடுத்திருப்பாரோடு ஏற்படும் நட்பு, தங்களுக்குள் ஒன்றி வாழும் கணவன் மனைவியர் (சீராக் 25:1).

விவிலியம் கூறும் இவ்வார்த்தைகள் உங்கள் வாழ்வாக மாறிட, நல்ல குடும்பத்தை உருவாக்கிட குடும்ப இறைவேண்டல் செய்தல், வாசித்தல், சிந்தித்தல் ஆகியன இறைவாழ்வில் வளரும் குடும்பங்கள் தவறாமல் கடைபிடித்தல் வேண்டும்.

கூடி செபிக்கும் குடும்பம் குலைவதில்லை. கூடி செபிக்கும் குடும்பம் கோடி நன்மை பெறும். ஒருநாள் ஒருமுறையேனும் சேர்ந்து செபிக்கும் பெற்றோர் தனது திருமண அன்பில் உறுதி பெறுகின்றனர். குடும்ப இறைவேண்டல் ஒரு சம்பிரதாயமாக இல்லாமல் இனிய இறை அனுபவமாக அமைய வேண்டும். இறை வாழ்வில் வளரவும், இறை மதிப்பீடுகளை அறிந்து, அனுபவித்து, அதன்வழி வாழவும் வழிகாட்டுவது குடும்ப இறைவேண்டல்.

இறைவார்த்தையை வாசித்து, சிந்தித்து, தியானித்து, வாழ்வாக்குவது. கத்தோலிக்க கிறிஸ்தவ குடும்பங்களில் அருள் வாழ்வை ஆழப்படுத்த இன்றியமையாததும் மையமாக இருப்பதும் குடும்ப இறைவேண்டல் ஆகும்.

குறிப்பாக, ஒரு நாள் 24 மணி நேரம். அதில் இரவு எட்டு மணிக்கு முன் அதாவது இரவு உணவுக்கு முன் இருபது நிமிடம் குடும்பமாக குடும்பத்தில் இருக்கும் அத்தனை பேரும் சேர்ந்து இறைவேண்டல் செய்ய வேண்டும். இறைவேண்டல் முடிந்த உடன் அனைவரும் இணைந்தே இரவு உணவு உண்ண வேண்டும். (T.V பாட்டு தவிர்க்க)

உண்மை கடவுள், மனிதரை விரும்பும் மனிதம் விரும்பும். உன்னதமான முழுமையான மனித வாழ்வே இறைமை என்பதை நம்பும். அதையே உண்மை கடவுள் தன் அர்த்தமாக கொள்ளும். உண்மை கடவுள் பரவசம் கண்டு ஆர்ப்பரிக்காது. வெளிவேடங்களை கண்டு கொக்கரிக்காது. உண்மை கடவுள் நடிப்பு, வெளிவேடங்கள்,

மந்திரவாதங்கள், பில்லிசூனியங்கள் போன்ற மூட பழக்க வழங்கங்களை எதிர்க்கும். உண்மை கடவுள் என்பது வெறும் பக்தியை தாண்டி ஆன்மீகம் வளர்க்கும். மூடப்பழக்க வழக்கங்களைத் தாண்டி நம்பிக்கையை வளர்க்கும்.

பெற்றோர் வார்த்தைகளால் அல்ல வாழக்கையினால் பிள்ளைகளுக்கு கற்பிக்க வேண்டும். ஆன்மீகம் என்பது இறையும் அறமும் இணைந்ததே. அகப்பொருள். ஞானப்பால் அருந்துதல் என்பது பெற்றோரின் செப முன்மாதிரிதான் என்பது சரியே. பெரும்பாலான புனிதர்கள் தன் பெற்றோரிடமிருந்தே செபிக்க கற்றுக் கொண்டனர் (லூக் 1 : 44-59). அன்னை மரியா பாடுவதற்கு அவரது பெற்றோரான சுவக்கிம் அன்னா தான்.

தினமும் செபிப்போம்,
வாழ்வில் இறை அருளோடு வாழ்வோம்,
மற்றவர்களையும் வாழ வைப்போம்.

சிந்திக்க

1. அருள் வாழ்வை ஆழப்படுத்த நம் குடும்பங்களில் நாம் கையாளும் முறைகள் என்னென்ன?
2. நம் குடும்பம் கூடி செபிக்கும் குடும்பமா?

'உன்மீது நீ அன்பு கூர்வதுபோல உனக்கு அடுத்திருப்பவர்மீதும் அன்பு கூர்வாயாக'

மத் 22:39

2 அன்றாட சூழலில் இறைவேண்டல்

அருட்பணி M. டைட்டஸ் மோகன்

வாழ்வின் நோக்கம் என்ன? கடவுளைத் தேடுவது, பிறருக்குப் பணிச் செய்வது, சமூக நலனை நாடுவது, மனித நேயத்திற்காக உழைப்பது. நம் பலருடைய பதில்கள் இதில் ஏதாவது ஒன்றாகத்தான் இருக்கும். உண்மையை உற்றுநோக்கில் வாழ்க்கைக்கு ஒரே ஒரு நோக்கம்தான் இருக்க முடியும். அது நாம் மகிழ்ச்சியாகவும், ஆனந்தமாகவும் இருப்பதுவே! உண்மையிலே மகிழ்ச்சியாக வாழக்கூடியவர்கள் சுயத்தை இழக்கின்றனர். நாம் மகிழ்ச்சியாக' இருக்கும்போது நம்மிடம் பிறர் உதவி கேட்காவிட்டால்கூட தேவையறிந்து உதவி செய்வோம். அப்படியெனில் மகிழ்ச்சியை, நிறைவை நம் வாழ்வில் பெறுவதே சிறந்த கொடை.

ஆனால், எதார்த்தம் துன்பம், நோய், வேலையின்மை, உறவுச்சிக்கல், இழப்பு என பலவித எதிர்மறைகளால் நிரம்பி வழிகிறது என்று புலம்புகிறோம். இந்நிலையில்தான் திருத்தந்தை பிரான்சிஸ், "சோதனை துன்பங்களில் இறைவனின் இருப்பையும் உதவியையும் நான் அனுபவித்த காலங்களை என்னால் நினைவில் கொள்ள முடிகிறதா? எனது வாழ்க்கையில் மூழ்கி விடுகிறேனா அல்லது இயேசுவைப் பற்றிக்கொண்டு, இறைவேண்டலிலும்,

இறைவார்த்தையைக் கேட்பதிலும், ஆராதனையிலும், இறைநம்பிக்கையின் உடன்பிறந்த பகிர்தலிலும் உள அமைதியைப் பெறுகிறேனா என்ற கேள்விகளை எழுப்பிச் சிந்திப்போம்" என்கிறார்.

இருவித மனநிலை கொண்ட கிறிஸ்தவர்களாக நம்மில் பலர் இருக்கிறோம். ஒன்று, இறைநம்பிக்கை எதற்கு? ஏன் நாம் செபிக்க வேண்டும்? கோவிலுக்குச் செல்வதால் பெரிதாக என்ன கிடைத்துவிடப்போகிறது? என்பதானவர்கள். தங்களது ஏக்கங்கள், குறைகள் ஏறெடுக்கப்படவில்லை, நேர்மையோடு நடந்தால் எந்த பயனும் கிடைக்கப் போவதில்லை எதையும் பற்றி கவலைப்படாதவன் நன்றாகத்தானே இருக்கிறான் என்பதான உணர்வுகள் இவர்களிடம் மேலோங்கி உள்ளது. மற்றொன்று, கடவுளே, தஞ்சமென திருத்தலம், புண்ணியத் தலங்களுக்குச் சென்று அழுது புலம்பி ஆறுதலை பெற்றுக் கொள்ள முனையும் கூட்டம். பணமும், பதவியும், செல்வாக்கும் ஒருவேளை இறைவனின் உடனிருப்பை கூட சில வேளைகளில் நம்மிடருந்து மறைக்கலாம். ஆனால், அன்றாட வாழ்வானது நம்பிக்கையால் புடமிடப்படுகின்ற போது புது ஆற்றல் நமக்குள் பிறக்கிறது என்பது அறிவியல் பூர்வமாய் நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை. மகிழ்வும் நம்பிக்கையும் இரட்டை குழந்தைகள். நம்பிக்கையைத் தூண்டுபவை நமது செபங்கள், வழிபாடுகள்.

எங்கும் என்றும் எதிலும் இருக்கும் இறைவனை உணர தூண்டுவதாய் நமது செபங்கள் அமைய வேண்டும். குறிப்பாக, குழந்தைகள் அவர்களுக்கேற்ற விதங்களில் இறையருளைப் பெற நமது செப முறைகள் உதவ வேண்டும். பள்ளி கல்வியில்கூட குழந்தைகளின் கற்றல் திறனை மேம்படுத்த அவர்களின் இயல்போடு இணைந்த செய்முறை கல்வி இன்று அதிகம் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. ஆனால், நமது செப வாழ்வை பொறுத்தவரையில் ஆறுமாத குழந்தை முதல் அறுபது வயதை எட்டியவர்களுக்கும் ஒரே திருப்பலி, ஒரே மாதிரியான மறையுரை, ஒரே மாதிரியான வழிபாட்டு பாடல்கள். இவற்றை கருத்தில் கொண்டுதான், இரண்டாம் வத்திக்கான் சங்கம் “திருவழிபாட்டை பல்வேறு குழுவினருக்கும், மண்டலங்களுக்கும், மக்களுக்கும் சிறப்பாக நற்செய்தி அறிவிக்கப்படும் நாடுகளில் வாழ்வோருக்கும் ஏற்றாற்போல தழுவியமைக்கலாம் (தி.வ38) என்ற வழிகாட்டுதலை பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பேக் கொடுத்தது. நமது செபிக்கும் தளங்களில் ஒன்றான அன்பிய தளங்களில் உற்சாகமான பவனிகள், எளிய பாடல்கள், கதைகள், நடன அசைவுகள், காட்சி படங்கள், ஆர்ப்பரிப்பு, கற்பனையான மற்றும் கதைவடிவிலான உரையாடல்கள், குழந்தைகளின் வாழ்வோடு தொடர்புடைய செபங்கள், விசுவாசப் பகிர்வு, உணவுப்பகிர்வு இவற்றால் குழந்தைகள் அருள்வாழ்வில் வளர்வதை நாம் உறுதி செய்ய வேண்டும். இதுதான் அவர்களது வாழ்விற்கான உரம். அனைத்திற்கும் மேலாய், திருஅவை தந்திருக்கும் அடிப்படை செபங்களை

மனம்செய்து அதிவிரைவு வேகத்தில் சொல்லி முடிப்பதை நோக்கமாக கொள்ளாமல் அவற்றின் பொருளை உணர்ந்து வாழ்வோடு இணைத்து தியானிக்கவும் உதவுவோம். உதாரணமாக, நாம் நெற்றியில் இடும் திருச்சிலுவை அடையாளம். "தந்தை" என்று சொல்கிறபோது நம்மை படைத்த வானக தந்தைக்கும், நம் மண்ணக தந்தையர களான அப்பாக்களுக்காகவும் நன்றியை ஏறெடுப்போம். அவர்களின் தியாகம்தான் நாம். "மகன்" என்கிறபோது, இயேசுவை நினைப்போம். அவர் சென்ற இடமெல்லாம் நன்மைச் செய்துச் சென்றார். அந்த, நல்லொழுக்கத்தை கடைபிடிக்க வரம் வேண்டுவோம். "தூய ஆவி" என்று சொல்கிறபோது துணையாளரான தூய ஆவி நம்மை ஒவ்வொரு நொடிப்பொழுதும் வழிநடத்த வேண்டுவோம். இறுதியாக "ஆமென்" என்று அந்நாளை அல்லது நாம் துவங்குகின்ற செயலை இறைவனிடம் "அப்படியே ஆகட்டும்" என்ற அன்னைமரி போன்று அர்ப்பணிப்போம். பாருங்கள், எளிய திருச்சிலுவை அடையாளத்திலே இத்தனை வாழ்விற்கான அர்த்தங்கள் என்றால் அன்றாடம் நமது செபங்களை அர்த்தமுள்ளதாக்க எத்தனை காரியங்கள் உள்ளன.

சிந்திக்க :

1. என் வாழ்வில் நம்பிக்கை உருவான தளங்கள்/ நாட்கள் எவைஎவை?
2. நான் அன்றாடம் இறைவேண்டல் செய்கிறேனா?

3 நம் குடும்பத்தில் இயேசுவின் செபமா? அன்னை மரியாவின் செபமா?

அருட்பணி. ஜேம்ஸ் அமல்ராஜ்,
இறைவனின் திருவுள சபை, சென்னை.

இயேசுகிறிஸ்து செபித்தார். நமக்கும் செபிக்கக் கற்றுக்கொடுத்தார். இவ்வுலகில் இயேசுவைப்போல செபித்தவர்கள் எவருமே இல்லை. இயேசு செபத்தின் தன்மையையும் மகிமையையும் அதன் அவசியத்தையும் நன்கறிந்திருந்தார். அவரது வாழ்வே செபமாக இருந்தது. இயேசு கிறிஸ்து எப்போதும் செபிப்பவராக இருந்தார்.

அற்புதங்கள் செய்யும்போதுச் செபித்தார் (யோவா 11:41,42). துன்பத்தினால் சூழ்ந்தபோதும் செபித்தார் (லூக் 6:11,12). மற்றவர்கள் இகழும்போதும் செபித்தார் (மாற் 15:32). அவர் அடிக்கப்படும்போதும், மரண நேரத்திலும் செபித்தார். இரவிலும், அதிகாலை யிலும் செபித்தார் (மாற் 1:35). காலையிலும், மாலையிலும் அவர் செபித்தார் (மாற் 15:34). பலத்த சத்தத்தோடும், கண்ணீரோடும் செபித்தார் (எபி 5:7). செபம் இயேசுவின் உயிர் மூச்சாக இருந்தது. “நீங்கள் ஏன் என்னைத் தேடினீர்கள்? நான் என் தந்தையின் அலுவல்களில் ஈடுபட்டிருக்க வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியாதா?”

என்று இயேசு கேட்டார் (லூக் 2:49). தந்தையோடு அவர் கொண்டிருந்த செப உறவின் ஆழத்தை இது வெளிப்படுத்துகிறது.

இன்று கிறிஸ்தவர்கள் மத்தியில் செபத்தைப் பற்றி பல முரண்பாடான கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. சிலர் செபம் அவசியமில்லை என்னும் கருத்துடையவர்களாக இருக்கின்றனர். அவரது திட்டத்தின்படிதான் எல்லாம் நடக்கும். நம் செபத்தின்மூலம் இறைவனின் விருப்பத்தை மாற்ற முடியாது. எனவே, ஏன் செபிக்க வேண்டும்? என்பது இவர்களது தர்க்கமாயுள்ளது. நம் தேவைகளை கேட்பது மட்டும் செபம் அல்ல. மாறாக, இறைவனோடு பேசுவதும், இதயத்தின் எண்ணங்களை, உணர்வுகளை இறைவனோடு பகிர்ந்து கொள்வதும் தான் உண்மையான செபம். நமக்கு வேலைகள் அதிகம், கடமைகள் ஒரு பக்கம், பொறுப்புகள் மறுபக்கம். எனவே, செபிக்க நேரமில்லை என்று சொல்லலாம். ஆனால் இயேசுவோ, எந்த அளவிற்கு தன்னுடைய பணியின் சுமை அதிகமானதோ அந்த அளவிற்கு அதிகமாக அவர் செபித்தார். எனவே, நமது வாழ்க்கையின் பரபரப்பான சூழ்நிலைகளுக்கு மத்தியிலும் நாம் செபிக்கின்ற மக்களாக இருக்க அழைக்கப படுகின்றோம். “என்னை அனுப்பியவரின் திருவுளத்தை நிறைவேற்றுவதும் அவர் கொடுத்த வேலையைச் செய்து முடிப்பதுமே என் உணவு” (யோவா. 4:34).

அன்னை மரியாளின் செப வாழ்வு இங்கிருந்துதான் ஆரம்பமாகின்றது, பின்னர் மரியா, “நான் ஆண்டவரின்

அடிமை உம் சொற்படியே எனக்கு நிகழட்டும்" என்றார் (லூக் 1:38). இவ்வாறு தன்னை முழுவதுமாக இறைவனின் விருப்பத்திற்கு விட்டுக் கொடுப்பதுதான் உண்மையான செபம் என்பதை அன்னை நமக்கு கற்றுக்கொடுக்கின்றார். யூத மத கலாச்சாரத்தில் தாய்மார்களும் திருப்பாடல்கள் சொல்லி செபித்தார்கள் என்ற ஒரு செய்தி என்னை மிகவும் ஆச்சிரியத்தில் ஆழ்த்தியது. அவர்கள் செபித்த செபங்களில் சில: "இறைவா இப்பொழுது நான் உறங்கச் செல்கிறேன். என் ஆன்மாவைக் காத்தருளும்". "இயேசு உலகத்தில் உள்ள எல்லா குழந்தைகளையும் அன்புச் செய்கின்றார்". யூத தாய்மார்கள் தினமும் சொல்லி செபித்த திருப்பாடல்களில் 22, 23 மற்றும் 24 என்பவை ஆகும். இந்த ஒரு பின்னணியில் வருகின்ற தாயாம் அன்னை மரியாளும் செபிக்கின்ற தாயாகவே இருந்தார் என்பதில் எந்த ஒரு மாற்றுக் கருத்தும் இல்லை.

இயேசுவின் செபத்திற்கும், அன்னையின் செபத்திற்கும் என்ன தொடர்பு இருக்கின்றது என்ற கேள்வியை எழுப்புகின்றபோது நமக்குக் கிடைக்கின்ற ஒரே பதில் "இறைவனின் திருவுளம்". இருவரின் வாழ்க்கையும் இறைவனின் திருவுளத்தை நிறைவேற்றுவதையே மையமாகக் கொண்டிருந்தது. நமது அன்றாட குடும்ப வாழ்க்கையில் நமக்கு மகிழ்ச்சியை, நிம்மதியை, சந்தோஷத்தை, சமாதானத்தை, வளர்ச்சியை, முன்னேற்றத்தை, ஆசீர்வாதத்தை, அபிஷேகத்தை தரக்

கூடியது இறைவனின் திருவுளத்தை மையமாக வைத்த வாழ்க்கை தான் என்பதை புரிந்து வாழ்வோம். குடும்ப செபம் கூடி வாழும் உறவுகளை ஆவியின் கொடைகளால் நிறைக்கும். “கூடி செபிக்கும் குடும்பம் கூடி வாழும்.”

சிந்திக்க :

1. நாம் செபிக்கும்போது இறைவனின் திருவுளத்தை ஏற்றுச் செபிக்கிறோமா?
2. நமது தேவைகளுக்கு மட்டும் நாம் செபிக்கிறோமா? நமது செபத்தில் திருப்பாடல் பயன்படுத்துகிறோமா?

“கூடி செபிக்கும் குடும்பம் கூடி வாழும்.”

4 பழைய ஏற்பாட்டில் இறைவேண்டல்

அருட்பணி எட்வின் ராஜ் சி

இறைவேண்டல் என்பது பல நேரங்களில் இறைவனிடம் கேட்டல் என்ற புரிதலுக்குள் அதன் அர்த்தம் சுருங்கிவிடுகிறது. ஆனால், இறைவேண்டல் (செபம்) என்பது இறைவனோடு இணைதல், இறைவன் மனம் அறிதல், இறைவிருப்பம் உணர்தல், இறைவன் துணை நாடல், இறையோடு உரையாடல் மற்றும் உறவாடல், இளைப்பாறும்

வழிதேடல் என்று பல்வேறு தன்மைகளை உள்ளடக்கியது என்பதை நாம் பல நேரங்களில் உணர்வதில்லை.

நம் முன்னோர்கள் இறை அச்சத்திலும், வாழ்வைக் குறித்த பயத்திலும், பாதுகாப்பு மற்றும் நல்வாழ்வு வேண்டியும் இறைவேண்டல் செய்தார்கள். இறைவேண்டலின் இறையியல் புரிதலும், இன்றியமை யாமையும் இன்று பரிணாம வளர்ச்சிப்பெற்றிருக்கிறது. இறைவேண்டலின் தேவையை கத்தோலிக்க திருஅவை உணரவும் உணர்த்தவும் தொடங்கியிருக்கிறது. இறைவேண்டல் தொடக்கத்திலிருந்தே இருந்திருக்கிறது. அந்த வகையில் திருவிவிலியத்தின் பழைய ஏற்பாட்டில் இறைவேண்டல் செய்த முக்கியமான விவிலிய மாந்தர்களின் இறைவேண்டல்கள் நமக்கு வழிகாட்டுதல் ஆகிறது.

1. யாக்கோபின் உரிமையான உறுதியான வேண்டல் (தொ.நூ 32:26):

“நீர் எனக்கு ஆசி வழங்கினாலொழிய உம்மைப் போகவிடேன்” என்று மனித வடிவில் தன்னை சந்தித்த கடவுளிடம் உரிமையோடு இறையாசீர் வேண்டி இறைவேண்டல் செய்தார். நாமும் பிள்ளைகளுக்குரிய உரிமையோடும், நம்பிக்கை உறுதியோடும் நம் குடும்பங்களில் அன்பியங்களில் இறைவேண்டல் செய்வோம்.

2. மோசேயின் பணிவான பகைவரை வெல்லும் இறைவேண்டல் (வி.ப 17:8-16):

“மோசே தம் கையை உயர்த்தியிருக்கும் போதெல்லாம் ’இஸ்ரேயர் வெற்றியடைந்தனர்.” தனது பணிவான வேண்டுதலால் பாறையில் கோலை அடித்து தண்ணீரை வரவழைக்கும் ஆற்றல் பெற்றதோடு அமெலேக்கியரோடு போர் புரிந்து வெற்றிபெற கரங்களை கடவுளை நோக்கியே வைத்தார் மோசே. நாம் பணிவோடு கரங்களை கடவுளை நோக்கி எழுப்பி வேண்டுதல் செய்யும் போது கடவுளின் துணையும் பகைவரையும் வெல்லும் துணிவும் நமக்கு கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையை தந்தார். குடும்பத்தை, அன்பியத்தைக் கெடுக்கும் தீய எண்ணங்கள் செயல்பாடுகளை வெல்ல இறைவேண்டல் செய்வோம்.

3. அன்னாவின் நன்றியும் நம்பிக்கையும் கொண்ட இறைவேண்டல் (1 சாமு. 2.1-10):

அன்னா தான் இறைவனிடம் மன்றாடிப் பெற்றுக் கொண்ட மகனுக்காகவும் அந்த மகன் வழியாக இறைவன் இந்த உலகில் நிகழ்த்தவிருக்கும் மாற்றங் களுக்காக, நன்றி கலந்த நம்பிக்கை நிறைந்த இறைவேண்டல் செய்கிறார். குழந்தை பாக்கியம் மற்றவர்களுக்கு நம்பிக்கையும் எதிர்நோக்கும் தரும் இறைவேண்டலாகவும், மாற்றம் விரும்புவோர்க்கு எழுச்சித் தரும் இறைவேண்டலாகவும் அது

அமைந்திருக்கிறது. நமது அன்பியத்தில் நன்றியுணர்வும் நம்பிக்கையும் கொண்ட இறைவேண்டல்கள் செய்வோம்.

4. ***எசேக்கியாயின் எதிரிகளான அசீரியர்களிடமிருந்து பாதுகாக்க வேண்டும் இறைவேண்டல் (2அர 19:8-19):***

“ஆண்டவரே நீர் செவிசாய்த்துக் கேட்டருளும். ஆண்டவரே உம் விழிகளைத் திறந்து என்னை நோக்கியருளும்” என்ற வார்த்தைகளால் எதிரிகளான அசீரியர்களிடமிருந்து இஸ்ரேயேலரை பாதுகாக்க எசேக்கியா இறைவேண்டல் செய்கிறார். தீமையிலிருந்து நம்மைக் காக்க கடவுளின் விழிகளும் செவிகளும் திறக்க இறைவேண்டல் செய்வோம். நம் குடும்பத்தில் அன்பியத்தில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் மறைய இறைவேண்டல் செய்வோம்.

5. ***சாலமோன் முழந்தாளிட்டு கைகளை விண்ணை நோக்கி உயர்த்தி இறைவேண்டல் (2 குறி 6:12-40):***

தனக்காகவும், தன் நாட்டு மக்களின் அனைத்து தரப்பினருக்காகவும், தன் எதிர்கால தலைமுறை யினருக்காகவும் முழந்தாளிட்டு கைகளை விண்ணோக்கி உயர்த்தி ’இறைவேண்டல் செய்கிறார் சாலமோன். தன் தந்தை தாவீதுக்கு கடவுள் அளித்த வாக்குறுதியை நிறைவேற்றும் வேண்டுதலையும் முன்வைக்கிறார். முழந்தாளிட்டு நிற்கும் நம்முன்

கடவுள் தலைகுனிந்து நம் வேண்டுதலை கண்ணோக்க தயாராக நிற்பார் என்ற உறுதியோடு நாமும் முழந்தாளிட்டு கைகளை விண்ணோக்கி உயர்த்தி அனைவருக்காகவும் இறைவேண்டல் செய்ய கற்றுத்தருகிறார் சாலமோன். நம் குடும்ப இறைவேண்டல்களும் அன்பிய இறைவேண்டல்களும் அனைவருக்கு மானதாய் இருத்தல் நலம்.

6. யூதா அரசன் ஆசாவின் வலிமையான இறைவேண்டல் (2 குறி (14:11-12):

“ஆண்டவரே! வலியோனை எதிர்க்கும் வலிமையற்றவனை காப்பவர் உம்மையன்றி எவருமிலர்!” என்ற வார்த்தைகள் ஆழமான இறைவேண்டலாய் அமைந்திருக்கிறது. வலிமையான எத்தியோப்பியரை எதிர்க்கும் வலிமையும் வலிமையற்ற யூதாவை காக்கும் வல்லமையும் கடவுளுக்கு மட்டுமே உண்டு என்ற உணர்வை ஆழமாக வெளிப்படுத்துகிறார் அரசன் ஆசா. நாமும் வலியவர்களை துணிச்சலோடு எதிர்க்கவும் எளியவர்களை மலர்ச்சியோடு காக்கவும் இறைவேண்டல் செய்ய பாடம் நடத்துகிறார் ஆசா. நம் குடும்பத்தில் அன்பியத்தில் பங்குத்தளங்களில் வலிமையற்றவர் கள் எளிய மனிதர்கள் சார்பாக நாம் நிற்க இறைவேண்டல் செய்வோம்.

7. எஸ்ராவின் எதார்த்தமான இறைவேண்டல் (எஸ் 9:5-15):

“…கிழிந்த ஆடையோடும் மேலுடையோடும் முழந்தாழிட்டு என் கடவுளாகிய ஆண்டவரை நோக்கி… கடவுளே! உம்மை நோக்கி என் முகத்தை திருப்ப வெட்கி நாணுகிறேன்.” என்னும் வார்த்தைகள் ஒழிவு மறைவு இல்லாமல் எதார்த்த மனநிலையோடு தன் நிலையையும் இஸ்ரேயல் மக்களின் நிலையையும் வெளிப்படுத்தி இறைவேண்டல் செய்கிறார். நாமும் முகமூடி களைந்து எதார்த்த மனநிலையோடு நம் குறைகளை ஏற்றுக்கொண்டு, குற்றங்களை ஒப்புக்கொண்டு இறைவேண்டல் செய்ய அழைக்கிறார். குடும்பத்தில் அன்பியத்தில் நிறை குறைகளை ஏற்று எதார்த்தமாய் வாழ இறைவேண்டல் செய்வோம்.

8. நெகேமியாவின் இரவும் பகலும் இணைந்த இறைவேண்டல் (நெகே 1: 5-11):

“உம் ஊழியார்களாகிய இஸ்ரேயல் மக்களுக்காக இரவும் பகலும் இன்று உம்முன் மன்றாடுகிறேன்” என்ற வார்த்தைகளுக்கு வடிவம் கொடுக்கும் விதமாக நெகேமியா இறைவாக்கினர் எருசலேம் மக்களுக்காக இரவு பகல் என்று நேரம் பாராமல் இறைவேண்டல் செய்கிறார். நாமும் நமக்காகவும் நம் நாட்டிற்காகவும் இரவும் பகலும் இறைவேண்டல் செய்ய முன்னுதாரணம் ஆகிறார் நெகேமியா. நம் குடும்ப

மற்றும் அன்பிய இறைவேண்டல்கள் நாட்டிற்கானதாக நேரம் பாராத இறைவேண்டல் களாக இருக்கட்டும்.

9. *எரேமியாவின் அழைப்பின் இறைவேண்டல் (எரே 14:9):*

“ஆண்டவரே நீர் எங்கள் நடுவில் உள்ளீர் உமது பெயராலே நாங்கள் அழைக்கப்படுகிறோம் எங்களை கைவிட்டு விடாதேயும்.” கருவில் பெயர் சொல்லி அழைத்த நம் இறைவன் ஒவ்வொருவரின் மத்தியிலும் வாழ்கிறார் என்ற நம்பிக்கையை தருவதோடு, எப்பொழுதும் இறைவன் நம்மை கைவிட்டுவிடகூடாது என்று வேண்டுதலும் செய்கிறார் எரேமியா இறைவாக்கினர். கடவுள் நம் மத்தியில் வாழ்ந்து, நம்மை பெயர்சொல்லி அழைத்து, நம்மை கைவிடாமல் காக்கிறார் என்ற நம்பிக்கையோடு இறைவேண்டல் செய்ய தூண்டுகிறார் எரேமியா. நம் குடும்பத்தில் அன்பியத்தில் இறையழைத்தல் வாழ்வை வாழும் அருட்பணியாளர்கள், அருட்சகோதரிகள், பொதுநிலை பணியாளர்களுக்காக இறைவேண்டல் செய்வோம்.

10. தானியேல் தவறுகளுக்காய் மனம்வருந்தி இறைவேண்டல் (தானி 9:5-19):

“நாங்கள் பாவம் செய்தோம்: வழிதவறி நடந்தோம் பொல்லாதவர்களாய் வாழ்ந்து உம்மை எதிர்த்து நின்றோம். உம் கட்டளைகளையும் நீதி நெறிகளையும்

கைவிட்டோம்" என்று தவறுகளுக்காய் பலவீனங்களுக்காய் இறைவனின் மன்னிப்பை இரஞ்சியதோடு இஸ்ரயேல் மக்கள் சார்பாக மனம் திருந்தும் வாக்குறுதியை கடவுளுக்கு தந்து இறைவேண்டல் செய்கிறார். "கடவுளே! இப்பொழுது உம் அடியாரின் வேண்டுதலையும் விண்ணப்பங் களையும் ஏற்றுக்கொள்ளும்" என்ற வார்த்தைகள் மனமாற்றத்திற்கு பின் கடவுளிடம் வைக்கும் இறைவேண்டலாகிறது. நாமும் மனமாற்றத்தை விதைத்து இறைவேண்டல் செய்யக் கற்றுத் தருகிறார் தானியேல் இறைவாக்கினர். நம் குடும்ப மற்றும் அன்பிய இறைவேண்டல்கள் மனமாற்றத்தின் இறைவேண்டல்களாக மாறட்டும்.

இறைவனோடு கலந்து,
இறைவிருப்பம் அறிந்து
இவ்வுலகம் நலமாய் வாழ
இனியவர்களால் இவ்வையகம் இயங்க
இனிதாய் இறைவேண்டல் செய்வோம்.

நலத்திட்டங்கள்

திரித்துவபுரம் மறைவட்டம்

லூர்துகிரி:

- ஏழைகள் நல உதவியாக தூய பாத்திமா அன்னை அன்பியத்தினர் ஒரு நபருக்கு ரூ. 1,000/-ம், தூய வேளாங்கண்ணி அன்பியத்தினர் ஒரு நபருக்கு ரூ. 1,000/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

பாகோடு:

- தூய அருளானந்தர் அன்பியத்தினர் மருத்துவ உதவியாக ஒரு நபருக்கு ரூ. 500/-ம், தூய அல்போன்சாள் அன்பியத்தினர் ஒரு ஏழைக்கு ரூ.10,000/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

மருதங்கோடு:

- மருத்துவ உதவியாக தூய பவுல் அன்பியத்தினர் நான்கு நபர்களுக்கு ரூ. 900/-ம், ஏழைகள் நல உதவியாக தூய தேவசகாயம் அன்பியத்தினர் ஒரு நபருக்கு ரூ. 500/-ம், தூய பவுல் அன்பியத்தினர்

மூன்று நபர்களுக்கு ரூ. 550/-ம், கல்வி உதவியாக ஒரு மாணவனுக்கு தூய பவுல் அன்பியத்தினர் ரூ. 1,500/-ம், தூய அல்போன்சாள் அன்பியத்தினர் ரூ. 1,900/-ம், தூய அன்னை தெரசா அன்பியத்தினர் ரூ. 1,200/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

மேல்புறம்:

- தூய சவேரியார் அன்பியத்தினர் பிலாங்காலை முதியோர் இல்லம் சந்தித்து மதிய உணவுடன் ரூ. 10,000/- கொடுத்து உதவினர்.

வெட்டுவெந்தி:

- அன்பிய ஒருங்கிணையம் சார்பில் மருத்துவ உதவியாக ரூ.2,000/- கொடுத்து உதவினர்.

நல்லூர்:

- அன்பிய ஒருங்கிணையம் சார்பில் மருத்துவ உதவியாக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ரூ. 7,700/- புற்று நோயால் கொடுத்து உதவினர்.

திரித்துவபுரம்:

- ஏழைகள் நல உதவியாக ஒரு நபருக்கு அமலோற்பவ மாதா அன்பியத்தினர் ரூ. 6,000/-ம், தூய சூசையப்பர் அன்பியத்தினர் ரூ. 4,000/-ம், அன்னை பெரிய நாயகி அன்பியத்தினர் ரூ.9,800/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

தோமையார்புரம் :

- அன்பிய ஒருங்கிணையம் சார்பில் மருத்துவ உதவியாக ஒரு நபருக்கு ரூ. 1,500/- கொடுத்து உதவினர்.

கிறிஸ்துராஜபுரம்:

- தூய மிக்கேல் அதிதூதர் அன்பியத்தினர் மருத்துவ உதவியாக ஒரு நபருக்கு ரூ. 2,000/- கொடுத்து உதவினர்.

தோட்டச்சாணி :

- அன்பிய ஒருங்கிணையம் சார்பில் மருத்துவ உதவியாக ஒரு நபருக்கு ரூ. 1,700/- கொடுத்து உதவினர்.

களியக்காவிளை:

- மூன்றாவது அன்பியத்தினர் மருத்துவ உதவியாக ஒரு நபருக்கு ரூ. 5,000/- கொடுத்து உதவினர்.

மேல்பாலை:

- 17-வது அன்பியத்தினர் மருத்துவ உதவியாக மூன்று நபர்களுக்கு தலா ரூ. 500/- வீதம் ரூ. 1,500/- கொடுத்து உதவினர்.

சிலுவைபுரம் :

- ஏழைகள் நல உதவியாக 10-வது அன்பியத்தினர் இரண்டு நபர்களுக்கு ரூ. 1,200/-ம், 12-வது

அன்பியத்தினர் முதியோர் இல்லம் சென்று ரூ. 3,900/-ம் மற்றும் ரூ. 10,000/-ம் மதிப்பில் பொருட்களும் மேலும் 14-வது அன்பியத்தினர் முதியோர் இல்லம் சென்று ரொக்கமாக ரூ.7,700/- மற்றும் ரூ. 5,000/-ம் மதிப்பில் பொருட்களும் கொடுத்து உதவினர்.

முளகுமூடு மறைவட்டம்

விலவூர்:

- தூய சவேரியர் அன்பியத்தினர் புற்று நோய் பாதித்த ஒருவருக்கு ரூ.1,000/- கொடுத்து உதவினர்.

மணலி:

- அமல அன்னை அன்பியத்தினர் ஏழைக்கு வீடுகட்ட ரூ. 12,500/- கொடுத்து உதவினர்.

ஈத்தவிளை:

- மருத்துவ உதவியாக குழந்தை இயேசு அன்பியத்தினர் 2 நோயாளிகளுக்கு ரூ.1,000/-ம், புனித அந்தோணியார் அன்பியத்தினர் நோயாளி ஒருவருக்கு ரூ. 6,400/-ம், புனித சவேரியார் அன்பியத்தினர் நோயாளி ஒருவருக்கு ரூ. 2,500/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

தக்கலை:

- குழந்தை இயேசு அன்பியத்தினர் இரண்டு ஏழைகளுக்கு கல்வி உதவியாக ரூ. 5,000/- கொடுத்து உதவினர்.

சிராயன்குழி :

- புனித அன்னை தெரசாள் அன்பியத்தினர் மருத்துவ உதவியாக ஏழை குடும்பத்தினருக்குரூ. 2,000/- கொடுத்து உதவினர்.

மூலச்சல்:

- அன்பிய ஒருங்கிணையத்தினர் புற்றுநோயாளி ஒருவருக்கு ரூ. 1,500/- கொடுத்து உதவினர்.

மணலிக்கரை:

- புனித சவேரியார் அன்பியத்தினர் சார்பாக புனித தேவ சகாயம் நல்வாழ்வு நிலையத்திற்கு சென்று ரூ. 1,450/- கொடுத்து உதவினர்.

காஞ்சாம்புரம்:

- குழந்தை இயேசு அன்பியத்தினர் நோயாளி ஒருவருக்கு ரூ. 3,700/- கொடுத்து உதவினர்.

சடையன்குழி:

- புனித அந்தோணியார் அன்பியத்தினர் முளகுமூடு பகுதியை சார்ந்த ஏழைக்கு படிப்பு செலவிற்கு ரூ. 10,000/-ம், புனித அந்தோணியார் அன்பியத்தை சார்ந்த ஏழை நோயாளிக்கு ரூ.5,000/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

இலவுவிளை:

- தூய ஞானபிறகாசியார் அன்பியத்தினர் ஏழை மாணவனுக்கு சீருடை, பாட புத்தகங்கள் வாங்க ரூ. 2,500/-ம், புனித லூர்து அன்னை அன்பியத்தினர் நோயாளிக்கு ரூ. 500/- கொடுத்து உதவினர்.

செபஸ்தியார்புரம்:

- 4-வது அன்பியத்தினர் ஏழை மாணவனுக்கு ரூ. 500/- கொடுத்து உதவினர்.

முஞ்சிறை:

- புனித அந்தோணியார் அன்பியத்தினர் மூன்று குடும்பங்களுக்கு ரூ. 1,000/- வீதம் ரூ. 3,000/-ம், 2-வது அன்பியத்தினர் ஏழை ஒருவருக்கு ரூ. 1,500/-ம், மூன்றாவது அன்பியத்தினர் ஏழை ஒருவருக்கு ரூ. 5,800/-ம், 6-ம் அன்பியத்தினர் நோயாளியின் மருத்துவ செலவுக்கு ரூ. 1,100/-ம், 16-வது அன்பியத்தினர் பிற மதத்தை சார்ந்த ஒருவருக்கு

மருத்துவ உதவியாக ரூ. 2,500/-க்கு பழங்களும், புனித பவுலடியார் அன்பியத்தனர் ஏழை மாணவிக்கு ரூ. 1,100/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

வேப்புவிளை:

- புனித ஜார்ஜியார் அன்பியத்தினர் நோயாளிக்கு ரூ. 1,000/- கொடுத்து உதவினர்.

வெள்ளையம்பலம்:

- அன்பியம் ஒருங்கிணையம் சார்பாக ஒரு ஏழைக்கு ரூ. 500/-க்கு பழங்களும், புனித சவேரியார் அன்பியத்தினர் ஏழை ஒருவருக்கு ரூ. 3,000/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

புல்லாணி:

- புனித பிரான்சிஸ் அசிசியார் ஏழை குழந்தைக்கு படிப்பு செலவிற்கு ரூ. 2000/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

காப்புக்காடு:

- 12-வது அன்பியத்தினர் மூன்று நோயாளிக்கு ரூ. 1,500/-ம், மருத்துவ செலவிற்கு ரூ. 500/-ம், 10-வது அன்பியத்தினர் ஒரு நோயாளிக்கு ரூ. 2,000/-ம், படுக்கை நோயாளிக்கு இரண்டு ஜோடி துணி, உணவுப் பொருட்களும் கொடுத்து உதவினர்.

விழுந்தயம்பலம்:

- 10-வது அன்பியத்தினர் ஏழை மாணவனுக்கு நோட்டுபுத்தகம் வாங்கி கொடுத்து உதவினர்.

காரங்காடு மறைவட்டம்

காரங்காடு:

- புனித சிறுமலர் அன்பியத்தினர் மூன்று நோயாளிகளுக்கு ரூ. 1,000/- வீதம் ரூ. 3,000/- ம் கொடுத்து உதவினர்.

வசந்தபுரம்:

- வாடிவிளை சார்ந்த புற்று நோயாளி ஒருவருக்கு 1-வது அன்பியத்தினர் ரூ. 11,000/-ம், 2-வது அன்பியத்தினர் ரூ. 7,500/-ம், 3-வது அன்பியத்தினர் 6,700/-ம், 4-வது அன்பியத்தினர் ரூ. 7,600/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

கோணம்காடு:

- செம்பொன்விளை அன்பியத்தினர் ஒரு நோயாளிகளுக்கு ரூ. 1.700/- மதிப்பில் Walker-ம், ரூ. 2,000/-ம், வடக்கு அஞ்சாலி அன்பியத்தினர் ஒரு ஏழைக்கு ரூ. 3,000/-ம், முதியோர் இல்லத்திற்கு 40 தேங்காயும், ஒருங்கிணையம் சார்பாக கோழிகோட்டு

பொத்தை ஆண்கள் முதியோர் இல்லத்திற்கு ரூ 10,000/- ம், ரூ. 15,000/- மதிப்பில் மளிகைப் பொருட்களும் ஒரு வேளை உணவும் கொடுத்து உதவினர்.

கல்லுக்கூட்டம்:

- 7-ம் அன்பியத்தினர் ஒரு ஏழை குடும்பத்திற்கு ரூ.3,000/- கொடுத்து உதவினர்.

இலந்தவிளை:

- 11-ம் அன்பியத்தினர் ஒரு ஏழை சிறுமிக்கு ரூ. 500/- கொடுத்து உதவினர்,

சேவியர்புரம்:

- புனித ஆரோக்கிய அன்னை அன்பியத்தினர் ஒரு ஏழை நோயாளிக்கு ரூ. 1,000/-ம், புனித சவேரியார் அன்பியத்தினர் ஒரு ஏழை நோயாளிக்கு ரூ. 1,000/- மதிப்பில் பழங்கள் கொடுத்து உதவினர்.

மாத்திரவிளை மறைவட்டம்

துண்டத்துவிளை:

- மருத்துவ உதவியாக ஒரு புற்று நோயாளிக்கு தூய லூர்து மாதா அன்பியத்தினர் ரூ. 6,000/-ம், தூய

இஞ்ஞசியார் அன்பியத்தினர் ரூ. 3,300/-ம், தூய அந்தோணியார் அன்பியத்தினர் புற்று நோயாளி ஒருவருக்கு மாதம் ரூ. 500/- ம் கொடுத்து உதவினர்.

- கல்வி உதவியாக தூய அந்தோணியார் அன்பியத்தினர் ரூ. 2,000/- ம், தூய தேவசகாயம் அன்பியத்தினர் ரூ. 4000/- மதிப்பில் நோட்டு புத்தகளும், மாற்று திறனாளி குழந்தைகளுக்கு ரூ. 10,000/-ம் கொடுத்து உதவினர்.
- ஏழைகள் நல உதவியாக ஏழைக் குடும்பத்தை சேர்ந்த இரண்டு பேருக்கு ரூ. 8,500/- வீதம் ரூ. 17,000/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

மாத்திரவிளை:

- ஏழைகள் நல உதவியாக புனித ஆக்னஸ் அன்பியத்தினர் ரூ.1,200/-ம், புனித மிக்கேல் அதிதூதர் அன்பியத்தினர் ரூ. 500/-ம், புனித அந்தோணியார் அன்பியத்தினர் ரூ. 500/-ம் கொடுத்து உதவினர்.
- கல்வி உதவியாக தூய செபமாலை அன்பியத்தினர் ஒரு ஏழை மாணவனுக்கு ரூ. 10.000/-ம், தூய அந்தோணியர் அன்பியத்தினர் சகாய நகர் முதியோர் இல்லம் சென்று ரூ. 2,000/- ம் கொடுத்து உதவினர்.

வேங்கோடு மறைவட்டம்

புதிய நிர்வாகிகள்

புதுக்கடை

தலைவர்	:	திருமதி. லியோ கார்புயா
து. தலைவர்:	:	திரு. மைக்கேல் அன்பழகன்
செயலர்	:	திருமதி ரோமி
து. செயலர்	:	திருமதி, கீதா
பொருளர்	:	திருமதி. ஜாக்குலின்

வேங்கோடு

செயலர்	:	திருமதி, சந்தியா
து. செயலர்	:	திருமதி, மகிழ்பா

திரித்துவபுரம் மறைவட்டம்

மேல்புறம்

தலைவர்	:	திரு. ஜாண் பெனடிக்ட்
து. தலைவர்:	:	திரு ஜாண்சன்
செயலர்	:	திருமதி ஸ்ரீஜா

து. செயலர்	:	திருமதி கிறிஸ்டல் மேரி
பொருளர்	:	திருமதி V. அபிஷா

அமலாபுரம்

தலைவர்	:	திருமதி சுஜா
து. தலைவர்:	:	திரு, சகாயதாஸ்
செயலர்	:	திருமதி, ஷீபா
து. செயலர்	:	திருமதி, ஜெயந்தி
பொருளர்	:	திரு. ஜீனோ செபாஸ்டின்

தோட்டாச்சாணி

தலைவர்	:	திரு. பால்ராஜ்
து. தலைவர்:	:	திருமதி ஷீஜா
செயலர்	:	திருமதி அல்போன்ஸ் மேரி
து. செயலர்	:	திருமதி. குளோறி
பொருளர்	:	திருமதி. கமலபாய்

புத்தன்கடை மறைவட்டம்

அரமன்னம்

தலைவர்	:	திரு, ஷாஜின்
து. தலைவர்:	:	திருமதி. சுஜா ஜாஸ்மின்
செயலர்	:	திருமதி கிறிஸ்டினா
து. செயலர்	:	திருமதி, தீபிகா
பொருளர்	:	திருமதி. அனிதா

முளகுமூடு மறைவட்டம்

கல்லங்குழி

தலைவர்	:	திரு. நடராஜன்
து. தலைவர்:	:	திரு. ஜாண் கிறிஸ்டோபர்
செயலர்	:	திருமதி பெனிபா
து. செயலர்	:	திருமதி, சில்பா
பொருளர்	:	திருமதி, மேபல் அனிதா

முட்டைக்காடு

தலைவர்	:	திரு. சுஜின்
து. தலைவர்:	:	திருமதி, சரோஜா
செயலர்	:	திருமதி விஜயா
து. செயலர்	:	திருமதி செல்வி
பொருளர்	:	திருமதி, ஷீபா

மருத்துவம் அறிவோம்

நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு (சர்க்கரை நோய்) நாளமில்லா சுரப்பிகளில் ஏற்படும் பொதுவான ஒரு கோளாறு ஆகும். அது எந்த வயதினரையும் எந்த பாலின மக்களையும் பாதிக்கக் கூடும்.

அந்த நோய் இரத்த ஓட்டத்தில் உயர் இரத்த குளுக்கோஸ்(சர்க்கரை) அளவுகள் இருப்பதால் ஏற்படுகிறது.

நீரிழிவை சர்க்கரை நோய் வகை 1 மற்றும் சர்க்கரை நோய் வகை 2 என வகைப்படுத்தலாம். குழந்தைகளுக்கான நீரிழிவு. கர்ப்பகால நீரிழிவு பலவீனமான குளுக்கோஸ் சகிப்புத்தன்மை போன்றவை நீரிழிவின் பிற பிரிவுகள் ஆகும். நீரிழிவுக்கு ஒழுங்காக சிகிச்சை அளிக்கப்படாமல் அல்லது பெறப்படாமல் இருப்பது எப்போதும் முக்கிய உடல்நல சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். குறிப்பாக குருட்டுத்தன்மை, இதய நோய்கள் மற்றும் முடக்குவாதம், ஊனம் ஆகியவற்றை உண்டாக்கலாம். இருப்பினும், வாழ்க்கை முறையில் சில மாற்றங்கள் செய்தல், உணவு, மருந்துகள், உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் சில சிகிச்சைகள் மூலம் ஆரம்பகட்ட நிலையிலேயே நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தவும் சரியான முறையில் கையாளவும் உதவுகின்றன. நீரிழிவுக்கு முந்தய நிலை ("Borderline diabetes" or pre diabetes): இது ஒரு சுட்டிக்காட்டி வகையாகும். மேலும், "அடிக்கடி எல்லைக்குட்பட்ட நீரிழிவு" எனவும் குறிப்பிடப்படுகிறது. இரத்த சர்க்கரை பரிசோதனையில், உணவிற்கு முன் சாதாரண இரத்த சர்க்கரை அளவை விட அதிக இரத்த சர்க்கரை இருக்கும்போது உணவிற்கு பின் சாதாரண இரத்த சர்க்கரை அளவை விட இரத்த சர்க்கரை அதிகமாக இருக்கும் போது ஒரு மருத்துவரால் நீரிழிவை கண்டுபிடிக்க இயலும். வெறும்

வயிற்றில் ரத்த சர்க்கரைப் பரிசோதனை அளவு 101 முதல் 102 மி.கி ml.-. என்று இருந்தால் அது நீரிழிவு நோய் வருவதற்கு முந்தைய நிலை. அதாவது, “பிரீ டயாபடிஸ்” அவருக்கு நீரிழிவு வருவதற்கு அதிக வாய்ப்பு உள்ளது என்று அறிவிக்கும் எச்சரிக்கை. ஆராய்ச்சியில் வகை 2 நீரிழிவு நோயை தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுப்பதன் மூலம் தடுக்க அல்லது தாமதப்படுத்த முடியும் என பரிந்துரைக்கிறது. அவை பின்வருமாறு: நீரிழிவுக்கான உணவு வகைகளை பின்பற்றுதல், கார்போஹைட்ரேட், சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், பேக்கரி பொருட்கள் போன்றவற்றை தவிர்த்தல், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றுவது, நீச்சல், ஜாகிங், ஜிம்மிங், சைக்லிங் மற்றும் 45 நிமிடங்கள் உற்சாகமான நடைபயிற்சி போன்ற உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது. அடுத்த மாதம் நீரிழிவு நோய்(சர்க்கரை நோயின் வகைகள் எனென்ன (Types of Diabetes) என்பதை பற்றி காண்போம்.

ஞாயிறு வழிபாடு தயாரிப்போம்

வாரம்	நாள்	முதல் வாசகம்	இரண்டாம் வாசகம்	நற்செய்தி
1	04.08.2024	வி.ப 16: 2-4,12-15	தி.ப 4: 17, 20-24	யோவா 6: 24-35
2	11.08.2024	1 அர 19: 4-8	எபே 4: 30-5:2	யோவா 6:41-51
3	18.08.2024	நீ. மொ. 9-6	எபே 5: 15-20	யோவா 6: 51-58
4	25.08.2024	யோசு 24: 1-21	எபே 5:21-32	யோவா 6: 60-69

அடித்தளம் விமர்சனங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

தொடர்புக்கு 9487110298/ 88705 13177

அன்பிய இயக்குநர்
அன்பிய பணிக்குழு,
ஆயர் இல்ல வாாகம்,
உண்ணாமலைக்கடை - 629 179