குழித்துறை மறைமாவட்டம்

அன்பியங்களின் தொடர்பிதழ்

அடித்தளம்

மலர் : 21

மே 2026

இதழ் : 5

அன்பும் உழைப்பும்

இணையும் இடம்... இறைவனின் இல்லிடம்...

ஆசிரியர் குழு

அருள்பணி. M. ஆல்வின் விஜய்

வேதியர் M. பேபி கமலா

திரு. S. ஜாண் பெல்லார்மின்

திருமதி. T. ஷீலா

திருமதி. K. ரெத்தினபாய்

உள்ளே→

- இயக்குநரிடமிருந்து...
- பொருளாதார முன்னேற்றத்தில் தொழிலாளர்களின் பங்கு
  அருள்பணி. அ. மைக்கேல் ராஜ்
- மருத்துவம் - உயர் இரத்த அழுத்தம்
  அருள்சகோ. ம. லியோ பெபிஷ்
- சுகாதாரம் என்பது மனித உரிமை
  Maj. Benedict Shyla
- நாட்டின் முதுகெலும்பு இளைஞர்கள்
  திரு. N.K. ரெஞ்சித்
- அன்னையர் தினம்
  அருள்பணி. M. ஆல்வின் விஜய்
- பாரம்பரிய கலை களரி
  அருள்சகோ. தி.அ. அஜின்
- தாழ்வு மனப்பான்மையால் திசை மாறும் குடும்பங்கள்
  அருள்சகோ. வி. யேசுராசு
- சுவாசிப்போம் சுகமாக
  Dr. Naveen Sathish
- கபடமற்ற உள்ளம்
  செல்வி M. அஜிதா ரூபி
- புனித யோசேப்பு
  அருள்சகோ. அ.ஜோ. பிரதீப்
- திருமண முறிதல் தடை : முந்தைய திருமண கட்டு
  அருள்முனைவர் ஆரோக்கிய ஜோஸ் DCL
- சட்டம் அறிவோம்
  அருள்முனைவர் ஆரோக்கிய ஷெல்லி றோஸ்
- நலத்திட்டங்கள்
- ஞாயிறு வழிபாடுத் தயாரிப்போம்

இயக்குநரிடமிருந்து...

இறையேசுவில் அன்பார்ந்தவர்களே! தனக்காக மட்டுமன்றி தன் தலைமுறையும் செழித்து வாழ வேண்டும் என்ற உயரிய நோக்கோடு உடல் உள உழைப்பை அர்ப்பணிக்கும் அனைவருக்கும் தொழிலாளர் தின நல்வாழ்த்துக்களை பகிர்வதில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

ஒரு மனிதன் தனது அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு பொருளுக்குள்ளும் ஒரு தொழிலாளியின் உழைப்பு மறைந்துள்ளது. உடுத்தும் ஆடைகள், உண்ணும் உணவுப் பொருட்கள், தங்கும் வீடு என மனிதர் உயிர்வாழ ஏதுவான அனைத்து அடிப்படைத் தேவையிலும் தொழிலாளர்களின் உழைப்பு உள்ளது என்பது மறக்க முடியாதது. அதாவது தொழிலாளர்கள் இல்லாத இவ்வுலகம் இயக்கமற்று போகும் என்பதே உண்மை.

நமது வாழ்வு, சமூகம் மற்றும் நாடு என அனைத்தின் முன்னேற்றத்திற்கும் அடிப்படைக் காரணம் தொழிலாளர்களின் உழைப்பும் தியாகமும் மட்டுமே. அதுபோல, நாட்டையும் வீட்டையும் ஆளும் நல்ல தலைவர்களை உருவாக்க தன்னை அர்ப்பணித்த தியாகத்தின் செம்மல் "அன்னை" என்பதும் காலத்தால் அழிக்கப்படாதவை.

தள்ளாடும் வயதிலும் தாய்மையின் உணர்வை அன்னையால் மட்டுமே வெளிப்படுத்த முடியும். தன் குழந்தைகளை கருவறையில் கருத்தாங்கிய நாள் முதல் தன் வாழ்நாள் முடிவுறும் தருவாயிலும் மெழுகுதிரி தன்னை அழித்து ஒளி கொடுப்பது போல, தன் குடும்பத்திற்காகவும், குழந்தைகளுக்காகவும் தன்னையே அர்ப்பணித்து மங்கா ஒளி கொடுக்கும் அன்னையரை கௌரவிக்கும் அன்னையர் தினத்தையும் நாம் நினைவு கூறுவோம்.

நம் குடும்பங்களிலும், அன்பியங்களிலும், பங்கிலும் வாழும் அனைத்து அன்னையரையும் கௌரவிப்போம்.

தொழிலாளர்களின் பாதுகாவலராம் புனித சூசையப்பரின் நேரிய உள்ளமும், தன்னலமற்ற தியாகமும், அர்ப்பணிப்பு மனநிலையும் கொண்டு உழைப்பால் உயர்வு பெற்று, உடல் உள வளமோடும், நலமோடும் வாழ அனைத்து அன்னையரையும், தொழிலாளர்களையும் மனமார வாழ்த்துகிறேன்.

அனைவருக்கும் அன்னையர் தினம் மற்றும்

தொழிலாளர் தின நல்வாழ்த்துகள்

பணி தோழமையில்

அருட்பணி. M. ஆல்வின் விஜய்

இயக்குநர், அன்பியப் பணிக்குழு

YOU TUBE

https://www.youtube.com/@anbiyamkuzhithuraidiocese945

Website

bcckuzhithurai.com

E-mail ID

bcckuzhithurai@gmail.com

Office No.

+91 7358947467

1-ம் வாரம்

பொருளாதார முன்னேற்றத்தில்
தொழிலாளர்களின் பங்கு

அருள்பணி. அ. மைக்கேல் ராஜ்
இயக்குநர், தொழிலாளர் பணிக்குழு

ஒரு குடும்பம் பொருளாதாரத்தில் சிறந்திருந்தால் அந்த குடும்பத்தை வசதியான குடும்பம் என்கிறோம். அவ்வாறே, ஒரு நாடு பொருளாதாரத்தில் சிறந்திருந்தால் அந்த நாட்டை வளர்ந்த நாடு என்கிறோம்.

குடும்பமாக இருந்தாலும், நாடாக இருந்தாலும் பொருளாதாரத்தை நிர்ணயம் செய்வது உழைக்கிறவர்களே! குடும்ப நலனுக்கும் சமூக வளர்ச்சிக்கும் காரணமாக அமைவது தொழிலாளர்களும், அவர்களது உழைப்பும் என்பதை நாம் மறுக்கமுடியாது. உலகம் முழுவதும் உள்ள எண்ணற்ற தொழிலாளர்களின் வியர்வைத்துளிகளாலும் தியாகங்களாலும்தான் சமூகம் முன்னேற்றம் அடைந்திருக்கிறது. ஒரு நாட்டின் உற்பத்தி, உள்கட்டமைப்பு, வளர்ச்சி, தொழில்நுட்பம், சேவை போன்ற துறைகளின் சீரான செயல்பாட்டிற்கு தொழிலாளர்களின் பங்களிப்பே முக்கியக் காரணமாக அமைகிறது. பொருளாதார முன்னேற்றம் என்பது வெறும் மூலதனம், தொழில்நுட்பம் போன்றவற்றை மட்டும் சார்ந்தது அல்ல. அது தொழிலாளர்களின் அறிவு, திறன், கடின உழைப்பு ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது. திறன்மிக்க தொழிலாளர்கள் உற்பத்தியை அதிகரித்து, வறுமையை ஒழித்து, உயர்ந்த வாழ்க்கை தரத்தை உருவாக்குகிறார்கள்.

தொழிலாளர்கள் மூலதனத்தை பயன்படுத்திப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்து ஒரு நாட்டின் உற்பத்தியை அதிகரிக்கிறார்கள். பொருட்களை உற்பத்தி செய்வதிலும் அதனை விற்பனை செய்வதிலும் தொழிலாளர்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார்கள். முறைசாரா மற்றும் முறையான துறைகளிலும் உழைப்போர் நாட்டின் மொத்த உற்பத்திக்கு நேரடியாகப் பங்களிக்கிறார்கள். தொழிலாளர்கள் நுகர்வோராகவும் இருப்பதால் வருமானம் ஈட்டி பொருட்களை வாங்குவதால் பொருளாதாரச் சுழற்சியை நிலைநிறுத்துகிறார்கள்.

"ஒரு தேசத்தின் வலிமை அதன் தொழிலாளர்களின் தோளில் தான் உள்ளது." நமது தாய் திருநாட்டின் வருமானத்தில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறவர்கள் அமைப்பு சாரா தொழிலாளர்கள்.. இந்திய சூழலில் சுமார் 45% தொழிலாளர்கள் விவசாயத்திலும், கணிசமான எண்ணிக்கையினர் உற்பத்தி மற்றும் சேவைத் துறைகளிலும் உள்ளனர். முறைசாரா தொழிலாளர்கள் இந்தியாவில் அதிக அளவு பங்களிக்கிறார்கள். அவ்வாறே, முறையான தொழில் செய்வோரும் அதிக உற்பத்தித் திறனை உருவாக்குகிறார்கள்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் ஆண் தொழிலாளர்களுக்கு இணையாக பெண் தொழிலாளர்களும் பல்வேறு துறைகளில் சிறப்பாக பணியாற்றுகிறார்கள். அண்மைக் காலங்களில் நமது நாட்டில் பெண் தொழிலாளர்களின் பங்கேற்பு விகிதம் கணிசமாக அதிகரித்து வருகிறது. இது பொருளாதார சமத்துவத்திற்கும், விரைவான வளர்ச்சிக்கும் வழி வகுக்கும். 2023 - 2024 ஆண்டு

கணக்கெடுப்பின் அடிப்படையில் பெண் தொழிலாளர்களின் பங்கேற்பு 41.7%-மாக அதிகரித்துள்ளது. குடும்பத்தில் ஆணும் பெண்ணும் தொழில் செய்தால்தான் குடும்ப பொருளாதாரத்தை நிலைநிறுத்த முடியும் என்ற நிலையுள்ளது. பொருளாதார நலனையே இன்றைய சமூகம் மேலானதாக கருதுவதால், பெண்களும் பல்வேறு தொழில்துறைகளில் பணி செய்கிறார்கள். விவசாயம், தொழிற்சாலைகள், சேவை துறைகள் என அவர்களின் பங்களிப்பு முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

அருளில்லார்க்கு அவ்வுலகம் இல்லை பொருளில்லார்க்கு
இவ்வுலகம் இல்லாகி யாங்கு (குறள்: 247)

இந்த குறளின் அர்த்தம் என்னவென்றால் பொருள் இல்லாதவர்களுக்கு இவ்வுலகில் இன்பமான வாழ்க்கை இல்லை. பொருளாதாரமே சமூகத்தில் ஒருவருக்கு அங்கீகாரம் அளிக்கிறது. பொருளாதார சுதந்திரம் அடிப்படை தேவைகளை நிறைவேற்றுகிறது. பொருளாதாரத்தில் சிறந்த குடும்பங்கள் தங்களின் அடிப்படைத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்து, ஆடம்பரமான வாழ்வு, தரமான உணவு உயர்தர மருத்துவ சிகிட்சை போன்றவற்றை பெற முடிகிறது. ஒருவரது குடும்பம் பொருளாதாரத்தில் தன்னிறைவு அடைய அவரது தொழில்தான் மிக முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. கூலி தொழிலாளரின் குடும்பம் பொருளாதாரத்தில் உயர்ந்து நிற்பது கடினம். ஏழைத் தொழிலாளியின் குடும்பம் அவரது தொழிலின் அடிப்படையில் தேவைகளுக்கே அன்றாடம் அல்லல்படுகிறது. தொழிலாளர்களின் பொருளாதார நிலைக்கு ஏற்றவாறு அவர்கள்

தங்கள் வாழ்க்கை நிலைகளை உயர்த்த முடியும். ஒவ்வொரு தொழிலாளரின் குடும்பமும் தன்னிறைவு பொருளாதாரத்தைக் கொண்டிருந்தால் அதுவே பொருளாதாரத்தில் வளர்ச்சியடைந்த ஒரு நாட்டின் அடையாளமாகும். மேலும், தொழிலாளர் நலன் பாதுகாப்பான வேலைச்சூழல், போதுமான ஊதியம் போன்றவை ஒரு நாட்டின் நிலையான பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு மிக அவசியமாகும்.

1. தொழிலாளர்களாக நமது குடும்ப பொருளாதார முன்னேற்றதில் நமது பங்கு என்ன?
2. தொழிலாளர்களாக குடும்ப பொருளாதாரத்தை முன்னேற்ற நாம் மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள் என்னென்ன?

மருத்துவ பக்கம்

மருத்துவம் : உயர் இரத்த அழுத்தம்

அருள்சகோ. ம.லியோ பெபிஷ்
முதலாமாண்டு மெய்யியல்

நமது இரத்த நாளங்களில் இரத்தம் பாயும் வேகம் அதிகரிப்பதையே உயர் இரத்த அழுத்தம் (High BP) என்கிறோம். இதன் சரியான இரத்த அளவு 120/80 ஆகும். இந்த அளவில் மாற்றம் ஏற்பட்டு 140/90 ஐத் தாண்டும் போது உயர் அழுத்தமாகவும், 180/120 அபாய நிலையாகவும் கருதப்படுகின்றது. இந்த நோய் உடல் உள்ளுறுப்புக்களைப் பாதிக்கும் வரை

எவ்வித தொந்தரவும் தராது. அதனால் தான் மருத்துவ உலகில் இது மௌனக் கொலையாளி (Silent Killer) என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

நோய் ஏற்பட முக்கிய காரணங்கள்:

- உணவில் அதிகப்படியான உப்பு மற்றும் எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- உடல் உழைப்பு இல்லாமை மற்றும் அதிக உடல் எடை.
- தொடர் கவலை, மன அழுத்தம் மற்றும் தூக்கமின்மை.
- புகை பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதல்.

நோய் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும் முறைகள்:

- **உப்பைக் குறைக்கவும் :** ஊறுகாய், கருவாடு, அப்பளம் மற்றும் துரித வகை உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- **சத்தான உணவு :** கீரைகள்,காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் அதிகம் சேர்க்கவும்.
- **உடற்பயிற்சி :** தினமும் 30 நிமிடம் நடை பயிற்சி.

உயர் இரத்த அழுத்தம் கவனிக்கபடாமல் விட்டால் இதய நோய், பக்கவாதம், சிறுநீரகப் பாதிப்பு, பார்வைக் குறைபாடு மற்றும் மூளை பாதிப்பு போன்ற நோய்கள் ஏற்படும்.

இந்த மௌனக் கொலையாளியிடம் இருந்து நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ள முப்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் அவ்வப்போது இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். மண் வாசனையை மறந்த நமக்கு நமது தாய் மருத்துவமான சித்த மருத்துவம் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்க நீர், வெள்ளரி, மருதம்பட்டை போன்ற குளிர்ச்சி தரும் மூலிகைகளும், மன அமைதியும் மிக முக்கியமானவை என்கின்றது.

உள்ளம் குளிரில் உடலும் குளிரும்
பித்தம் தணிந்தால் இரத்தம் சீராகும் -திருமூலர்

2-ம் வாரம்

சுகாதாரம் என்பது மனித உரிமை

Maj Benedict Shyla, Nursing Director
St. Xavier's Catholic Multi Speciality Hospital, Chunkankadai.

முன்னுரை

மனிதன் இந்த உலகில் பிறக்கும் பொழுது அவனுக்கு சில அடிப்படை உரிமைகள் இயற்கையாகவே கிடைக்கின்றன. அவற்றில் மிக முக்கியமான ஒன்று சுகாதார உரிமை ஆகும். சுகாதாரம் என்பது

வெறும் நோயின்றி இருப்பதையே குறிக்கவில்லை; அது உடல், மனம் மற்றும் சமூக நலனின் முழுமையான நிலையை குறிக்கிறது. இதனை உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) தனது வரையறையில் தெளிவாக விளக்குகிறது. ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் அவன் வாழ்க்கையை முழுமையாக அனுபவிக்க முடியும். ஆகையால், சுகாதாரம் என்பது ஒரு சேவை அல்ல; அது ஒரு அடிப்படை மனித உரிமையாகும்.

தமிழ் இலக்கியமும் சுகாதாரமும்

தமிழ் இலக்கியத்தில் சுகாதாரம், மருத்துவம் மற்றும் உடல்நலம் பேணுதல் பற்றிய கருத்துகள் மிக நீண்ட வரலாற்றைக் கொண்டுள்ளன. பண்டைக்காலத் தமிழர் இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வை மேற்கொண்டதால், அவர்களின் இலக்கியங்களில் உடல் மற்றும் மன சுகாதாரம் சார்ந்த பல குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன.

குறிப்பாக, திருக்குறள் மனிதனின் வாழ்க்கை முறையில் ஒழுக்கம் மற்றும் கட்டுப்பாட்டின் அவசியத்தை எடுத்துரைக்கிறது.

அதில் கூறப்படும் ஒரு குறள்:

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்" (குறள் 942)

இந்தக் குறள், மனிதன் அளவோடு மற்றும் ஒழுங்காக உணவு உட்கொண்டால் அவனுக்கு மருந்து தேவையில்லை என்பதை உணர்த்துகிறது. இதன் மூலம் **"தடுப்பு சிகிச்சையை விட சிறந்தது"** என்ற நவீன சுகாதாரக் கருத்து முன்கூட்டியே தமிழரால் உணரப்பட்டிருப்பதை நாம் அறிய முடிகிறது. நல்ல உணவு பழக்கம், தூய்மை, உடற்பயிற்சி போன்றவை ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும் முக்கிய அம்சங்களாகும்.

நாலடியார் கூறும் ஒரு முக்கியமான சிந்தனை என்னவென்றால், **"அளவோடு வாழ்தல்"** ஆகும். மனிதன் தனது உணவு, பழக்கம், பேச்சு, செயல்கள் அனைத்திலும் அளவோடு நடந்து கொண்டால், அவனுக்கு உடல்நலக் குறைகள் ஏற்படாது. அதிகப்படியான ஆசை, அளவுக்கு மீறிய உணவு, ஒழுங்கற்ற வாழ்க்கை முறை ஆகியவை பல நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றன. இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக நாலடியார் ஒழுக்கமான வாழ்க்கையை வலியுறுத்துகிறது. இது இன்றைய நவீன சுகாதாரக் கொள்கைகளுடன் இணைந்ததாகும்.

சுகாதாரம் மனித உரிமை

சுகாதாரம் மனித உரிமை என்று கூறப்படுவதற்கான முக்கிய காரணம், அது மனித வாழ்க்கையின் அடித்தளமாக இருப்பதுதான். ஒரு மனிதன் உடல்நலக்குறைவால் பாதிக்கப்பட்டால், அவன் கல்வி, வேலை, குடும்ப வாழ்க்கை போன்றவற்றில் முழுமையாக ஈடுபட

முடியாது. எனவே, ஒவ்வொரு மனிதனும் தரமான மருத்துவ சேவைகளைப் பெறும் உரிமை கொண்டவன். இந்த உரிமை சமூக நிலை, பொருளாதார நிலை அல்லது பிற காரணங்களால் மறுக்கப்படக்கூடாது.

இன்றைய உலகில் மருத்துவத் துறை மிகுந்த முன்னேற்றத்தை கண்டுள்ளது. புதிய மருந்துகள், நவீன மருத்துவ கருவிகள், தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி ஆகியவை மனிதனின் ஆயுளை நீட்டித்துள்ளன. இருந்தாலும், இன்னும் பல பகுதிகளில் சுகாதார சேவைகள் அனைவருக்கும் சமமாகக் கிடைப்பதில்லை. இது சமூகத்தில் உள்ள சமத்துவமின்மையை வெளிப்படுத்துகிறது. எனவே, அரசு மற்றும் தனியார் அமைப்புகள் இணைந்து செயல்பட்டு அனைவருக்கும் சமமான சுகாதார சேவைகளை வழங்க வேண்டும்.

மேலும், சுகாதாரம் என்பது தனிநபரின் பொறுப்பு மட்டுமல்ல; அது சமூகத்தின் பொறுப்பும் ஆகும். சுத்தமான சூழல் பாதுகாப்பான குடிநீர், சுகாதாரமான வாழ்க்கை முறை ஆகியவை ஒரு சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயிக்கின்றன நாலடியார் இதனை மறைமுகமாக உணர்த்துகிறார்; மனிதன் தனது வாழ்க்கையை ஒழுங்காக வைத்துக்கொண்டால், அவன் மட்டுமல்ல. அவனைச் சுற்றியுள்ள சமூகமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

சுகாதார உரிமையை பாதுகாப்பதில ஐக்கிய நாடுகள் சபை (UN) போன்ற சர்வதேச அமைப்புகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. மனித உரிமைகள் பற்றிய உலகளாவிய பிரகடனத்தில் (1948), சுகாதாரம் ஒரு அடிப்படை உரிமையாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம்

அனைத்து நாடுகளும் தங்கள் குடிமக்களின் சுகாதாரத்தை பாதுகாக்கும் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொண்டுள்ளன.

இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களால் பல புதிய நோய்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. சர்க்கரை நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள் போன்றவை பெருமளவில் காணப்படுகின்றன. இவற்றைத் தடுப்பதற்கு ஒழுங்கான உணவு பழக்கம், தினசரி உடற்பயிற்சி மனஅழுத்தக் கட்டுப்பாடு ஆகியவை மிகவும் அவசியம்.

முடிவுரை

சுகாதாரம் என்பது மனித வாழ்க்கையின் அடிப்படைத் தூணாகும். அது இல்லாமல் எந்த முன்னேற்றமும் சாத்தியமில்லை. எனவே, சுகாதாரம் ஒரு **"அருளல்ல".** அது ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் கிடைக்க வேண்டிய "உரிமை" என்பதை நாம் உணர வேண்டும். நாலடியார் வலியுறுத்தும் ஒழுங்கான வாழ்க்கை முறையை நாம் பின்பற்றினால், ஆரோக்கியமான மற்றும் சமத்துவமான சமூகத்தை உருவாக்க முடியும்.

2-ம் வாரம்

இளையோர் பக்கம்

நாட்டின் முதுகெலும்பு இளைஞர்கள்

N.K.ரெஞ்சித்

ஒரு நாட்டின் எதிர்காலம் இளைஞர்களின் கைகளில் உள்ளது என்று கூறுவது சாதாரணமான வாசகம் அல்ல; அது காலத்தால் நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை. இளைஞர்கள் என்பது வயதில் இளமையாக இருப்பவர்களை மட்டும் குறிக்கவில்லை. அவர்கள் கனவுகளின் வடிவம்; மாற்றத்தின் முகம்; நம்பிக்கையின் அடையாளம். உடல் வலிமை, அறிவுத் திறன், புதிய சிந்தனை, சவால்களை எதிர்கொள்ளும் துணிவு, சமூக அக்கறை ஆகியவற்றின் சங்கமமே இளமை. எனவேதான். **"நாட்டின் முதுகெலும்பு இளைஞர்கள்"** என்றுப் பெருமையுடன் கூறுகிறோம்.

உளவியல் ரீதியாகப் பார்த்தால், இளமைப் பருவம் என்பது அடையாளத்தைத் தேடும் காலம். "நான் யார்?", "என் வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்ன?" "சமூகத்தில் என் பங்கு என்ன?" என்ற கேள்விகள் இக்காலத்தில் இயல்பாக எழுகின்றன. இவ்வகையான தேடலே அவர்களை சாதனைக்குத் தூண்டுகிறது. ஒரு இளைஞன் தனது திறமையைக் கண்டறிந்து, அதைச் சமூக நலனுக்காக பயன்படுத்தும் போது, அவர் தனிப்பட்ட வெற்றியை மட்டுமல்ல, நாட்டின் முன்னேற்றத்தையும் உருவாக்குகிறார். அவர்களின் மனம் விரைவாகக் கற்றுக்கொள்கிறது; புதிய சூழ்நிலைகளுக்கு எளிதில் தகுந்துகொள்கிறது; தோல்வியிலிருந்தும் பாடம் கற்றுக்கொள்கிறது. இதுவே அவர்களை சமூக மாற்றத்தின் மிக வலிமையான கருவியாக மாற்றுகிறது.

இந்தியாவின் சமூகச் சூழலில் இளைஞர்களின் பங்கு மிகப் பெரியது. உலகிலேயே அதிக இளைஞர்கள் வாழும் நாடாக இந்தியா திகழ்கிறது. இது ஒரு மகத்தான வாய்ப்பும், அதே சமயம் ஒரு பெரிய பொறுப்பும் ஆகும். தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி, கல்வி முன்னேற்றம், தொழில் முனைவோர் உருவாக்கம், விவசாய மேம்பாடு, சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு, சமூக நீதி போன்ற துறைகளில் இந்திய இளைஞர்கள் முன்னணியில் உள்ளனர்.

ஆனால், இந்திய இளைஞர்கள் பல சவால்களையும் எதிர்கொள்கிறார்கள். வேலைவாய்ப்பு பற்றாக்குறை, போதைப்பொருள் பழக்கம், சமூக ஊடகங்களின் அளவுக்கு மீறிய தாக்கம், மன அழுத்தம், குடும்ப எதிர்பார்ப்புகள், போட்டி மனப்பான்மை ஆகியவை அவர்களின் மனநலனைப் பாதிக்கின்றன. பல இளைஞர்கள் வெளிப்படையாக சிரித்தாலும், உள்ளுக்குள் குழப்பத்துடனும் தனிமையுடனும் போராடுகிறார்கள். ஆகவே, அவர்களுக்கு வழிகாட்டுதல், ஊக்கம், அன்பு, ஆன்மீக ஆதரவு ஆகியவை மிகவும் அவசியம்.

இங்கு கத்தோலிக்க திருஅவையின் பங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. இளைஞர்களை வெறும் திருஅவை உறுப்பினர்களாக அல்ல; கிறிஸ்துவின் உயிருள்ள சாட்சிகளாக உருவாக்குவது திருஅவையின் கடமை. மேனாள் திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்கள் அடிக்கடி இளைஞர்களை "சோபாவில் உட்காரும் இளைஞர்களாக அல்ல, உலகை மாற்றும் இளைஞர்களாக இருங்கள்" என்று அழைப்பு விடுத்தார். கத்தோலிக்க இளைஞர்கள் கல்வியில் சிறந்து

விளங்குவதோடு மட்டுமல்லாமல், சமூக நீதி, ஏழை எளியோருக்கான சேவை, சமாதானம், அன்பு, சகோதரத்துவம் ஆகியவற்றின் தூதர்களாகவும் விளங்க வேண்டும். இயேசு கிறிஸ்துவே இளைஞர்களின் தலைசிறந்த முன்மாதிரி. இளமையிலேயே ஞானத்தில் வளர்ந்து, மனிதர்களுக்காக தன்னை அர்ப்பணித்தார். அவர் அன்பைக் கற்றுக்கொடுத்தார்; மன்னிப்பை வாழ்ந்து காட்டினார்; தியாகத்தின் உச்சத்தை வெளிப்படுத்தினார். கத்தோலிக்க இளைஞர்கள் இயேசுவின் மதிப்புக்களை தங்கள் வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கும்போது, அவர்கள் குடும்பத்திற்கும், சமுதாயத்திற்கும், நாட்டிற்கும் ஒளியாக மாறுவார்கள்.

இளைஞர்கள் நாட்டின் முதுகெலும்பு என்பதற்குக் காரணம், அவர்கள் இன்று செய்கிற செயல்களே நாளைய இந்தியாவை வடிவமைக்கின்றன. அவர்களின் எண்ணங்கள் நாட்டின் கொள்கைகளாக மாறலாம்; அவர்களின் கண்டுபிடிப்புகள் உலகத்தை மாற்றலாம்; அவர்களின் சேவை சமூகத்தை உயர்த்தலாம். அவர்களை நம்புவோம்; வழிநடத்துவோம்; ஊக்குவிப்போம்.

இளைஞர்கள் உயர்ந்தால், குடும்பம் உயரும்: குடும்பம் உயர்ந்தால், சமூகம் உயரும்; சமூகம் உயர்ந்தால், நாடு உயர்ந்திடும். எனவே, நம்பிக்கையுடன், நற்செயல்களுடன், இறைநம்பிக்கையுடன் முன்னேறுவோம். நிச்சயமாக, இந்தியாவின் பொற்காலத்தை உருவாக்கப் போவது இளைஞர்களே.

3-ம் வாரம்

அன்னையர் தினம்

அருள்பணி. ஆல்வின் விஜய்

இயக்குநர், அன்பியப் பணிக்குழு

எதிர்பார்ப்பற்ற, எல்லையற்ற அன்பிற்கு அடித்தளம் அன்னையின் அன்பு.

அன்பு, அரவணைப்பு, கனிவு, இரக்கம் என அனைத்துப் பண்புகளையும் கொண்ட உறவு அன்னையின் உறவு.

அர்ப்பணிப்பின் உருவமும் உருவகமும் உள்ளடக்கியது அன்னையின் தியாகம். இவ்வாறாக, ஒரு தாய் தன் குழந்தைகளுக்காக செய்யும் தியாகத்தை கௌரவிக்கும் வகையில் துவங்கப்பட்டதுதான் அன்னையர் தினம்.

அமெரிக்காவைச் சார்ந்த அன்னா ஜார்விஸ் என்பவர் தனது தாயின் நினைவாக, அன்னையர் தினத்தை உருவாக்கினார். 1905 ஆம் ஆண்டு அவரது தாய் மறைந்த பிறகு தாய்மார்களின் தியாகத்தை உலகம் நினைவுகூர வேண்டும் என்று எண்ணினார். அதன் விளைவாக 1908 ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் உள்ள ஒரு தேவாலயத்தில் முதல்முறையாக அன்னையர் தினம் கொண்டாடப்பட்டது. 1914 இல், அமெரிக்காவின் 28 -வது ஜனாதிபதி உட்ரோ வில்சன் மே மாதத்தின் இரண்டாவது ஞாயிற்றுக்கிழமை சர்வதேச அன்னையர் தினமாக கௌரவிக்கப்படும் என்று அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவித்தார்.

அன்னையர் தினம் என்பது உயிரியல் பிணைப்புகளைத் தாண்டி ஒரு குழந்தையின் உடல் மற்றும் உளம் சார்ந்த வளர்ப்பு மற்றும்

உளம் சார்ந்த வளர்ப்பு மற்றும் வளர்ச்சியில் உடனிருந்தவர்கள், உருவாக்கியவர்கள், சீர்படுத்தியவர்கள் என அனைத்து உறவுகளும் அன்னையர் பட்டியலில் இடம்பெறுவர். இது தன்னை வழிநடத்திய உறவுகளுக்கு நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்தும் தினம். உலகின் 40-க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் ஒரே நாளில் அன்னையர் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.

நாடு, மொழி, இனம், சமயம் அன்னையின் உருவம் என எவை எவை மாறுபட்டாலும் அனைத்து தாயின் அன்பும், அர்ப்பணிப்பும், ஒன்றே தான். அன்னையின் அன்புக்கு ஈடு எது என்றால் இவ்வுலகில் ஏதுமில்லை.

அம்மா என்ற மூன்றெழுத்து உறவுகள் தந்த உயிரெழுத்து. அம்மா என்பது ஒரு சொல் மட்டுமல்ல; அது அன்பின் வடிவம். அம்மா என்பவள் நம்மைப் பிறப்பித்து, வளர்த்து நம்முடைய கனவுகளுக்கு வழிகாட்டும் தேவதை.

உயிரை வருத்தி உயிர் கொடுத்தவள், உதிரம் பெருக்கி உருவம் தந்தவள். தன் உடல் வருத்தி பசியை மறந்து தன் பிள்ளையின் பசிக்கு உணவு கொடுத்தவள், தன் உறக்கம் மறந்து உறங்கச் செய்தவள். இயற்கை எழில் மிஞ்சும் அழகைக் கொண்ட இவ்வுலகை நாம் காண நமக்கு வாய்ப்பளித்த ஒரு தியாகச் செம்மல் அன்னை. உயிருக்குள் அடைகாத்து, உதிரத்தைப் பாலாக்கி, பாசத்தில் தாலாட்டி, பல இரவுகள் தூக்கத்தைத் தொலைத்து, நமக்காகவே வாழும் அன்பு தெய்வம் அன்னை. நம்மை கருவில் சுமந்ததிலிருந்து அன்னையின் அன்பும், கவனிப்பும் நமது முதல் பாதுகாப்பு உணர்வாக மாறும். நம்மை

அரவணைப்பதிலும் இந்த அன்புதான் வலிமையாக மாறும். வாழ்வின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் நம்முடன் துணை நிற்பவள் அன்னை. கண்ணாடிக் காட்டும் அழகிய பிம்பத்தை உள்ளத்தால் உணர்ந்து வெற்றியிலும், தோல்வியிலும், இன்பத்திலும், துன்பத்திலும் உடனிருந்து தோள்கொடுத்து, அரவணைத்துக் காப்பவள் தான் அன்னை. அனைத்து அன்னையரும் வரம்பின்றி நேசிப்பவர்கள். அவர்களை வாழ்நாள் முழுவதும் ஒவ்வொரு நாளும் மனதாரக் கொண்டாடப்பட வேண்டியவர்கள் - "அன்னையர்". அன்னையர் தினம் ஒரே ஒரு நாள் சிறப்பிப்பது அல்ல. அம்மாவை நேசிக்கும் ஒவ்வொரு நாளும் அன்னையர் தினமே. இறைமகனும் அன்னையின் அன்புக்கு அடிமை என்பது கானாவூர் திருமண நிகழ்வு நமக்கு எடுத்துரைக்கிறது. நாற்பத்தைத்து வருடங்களுக்கு மேலாக அனாதைக் குழந்தைகளுக்கும். ஏழைகளுக்கும், நோய்வாய்ப்பட்டோருக்கும் உடனிருப்பை உழைத்து தொண்டாற்றிய அன்னை தெரசா போன்றோரும் அன்னையர் தினத்தில் கௌரவிக்கப்பட்டு நன்றி செலுத்த வேண்டியவரே.

அன்னையர் தினத்தை எவ்வாறு சிறப்பிக்கலாம்:

- கருவறையில் பாதுகாத்த அன்னைக்கு நம் இதய அறையில் பாதுகாப்பான இடமளிப்போம்.
- நம்பிக்கை தந்து கைகோர்த்து வழிநடத்திய அன்னைக்கு தள்ளாடும் வயதிலும், தடுமாறும் தருணத்திலும் நானிருக்கிறேன் என்ற நம்பிக்கையளிப்போம்.
- அன்பு தந்த அன்னைக்கு காலமெல்லாம் அன்பை அர்ப்பணிப்போம்.

➤ பிள்ளை பசியாற தன் பசி மறந்து நிலாச்சோறு ஊட்டி வளர்த்த அன்னைக்கு வாழ்நாள் முழுதும் பசியின்றி வாழ வழிவகுப்போம்.

➤ பிள்ளைகளின் தேவையை உணர்ந்து நிவர்த்தி செய்த அன்னைக்கு தேவைகளைக் கேட்டறிந்து உதவி செய்வோம்.

சிந்தனைக்கு

1. நம் குடும்பங்களில் வாழும் அன்னையர்களை நாம் எவ்வாறு கொளரவிக்கலாம்?
2. ஆதரவற்ற அன்னையர்களை கௌரவிக்க நாம் என்னென்ன முயற்சிகள் மேற்கொள்ளலாம்?

பாரம்பரிய கலைகள்

பாரம்பரிய கலை களரி

அருள்சகோ.தி.அ. அஜின்,
களப்பணி.

பல்லாயிரம் ஆண்டு தொன்மையும், பண்பாட்டு சிறப்பும், வரலாற்று பெருமையும் கொண்ட பாரம்பரிய கலைகளில் வீரமிகுந்த கலை களரி என்று அழைக்கப்படும் கம்பீரமான களரிப்பயிற்று. இது ஒரு தொன்மையான தற்காப்புக் கலையாகும். மேலும், தற்காப்பு கொண்ட கலைகளுக்கு எல்லாம் தாய் கலையாகவும் அறியப்படுகிறது. 3000 ஆண்டுகளுக்கு மேலான வரலாற்றை இந்த கலை, 11 ஆம் நூற்றாண்டில் கேரளாவில் தோன்றியது. பரசுராமர் என்ற போர்வீரர், கேரள மண்ணைப் பாதுகாப்பதற்காக 42 களரிகளை நிறுவி, அவற்றில் இருபத்தொரு குருக்களுக்குப் பயிற்சி அளித்தார் என கூறப்படுகிறது. நிலத்தை பாதுகாக்க உருவான களரி 11ஆம் நூற்றாண்டில் சேர, சோழ பாண்டியர்களுக்கு இடையேயான 100 ஆண்டு கால போர் காலத்தில்

செழித்து வளர்ந்தது. ஆங்கிலேய ஆட்சி காலத்தில் புரட்சி ஏற்படும் என்றபயத்தில் தடை செய்யப்பட்டது. 20ஆம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில் மீண்டும் படிப்படியாக வளர்ந்து பிரபலம் அடைந்தது. களரி அடித்தல், உதைத்தல், கொழுவிப் பிடித்தல். தொடர்தாக்குதல் நகர்வுகள், ஆயுதங்கள் கொண்டு தாக்குதல் ஆகியவற்றையும், உடற்பிடித்தல் மூலிகைகள் போன்ற மருத்துவ நுணுக்கங்களையும் உள்ளடகிய ஒரு கலையாகும். வாள், கத்தி, சுருள்வாள், மான்கொம்பு, கண்டகோடாலி, மழு போன்ற ஆயுதங்களை களரி விளையாட்டில் பயன்படுத்துவர். இதன் பயிற்சி தளம் தரையில் நான்கு அடி ஆழத்தில் தோண்டப்பட்டுக் கட்டப்படுகிறது. உட்புறம் 42 அடி நீளமும் 21 அடி அகலமும் கொண்டது. களரி, வடக்கன் களரி, தெக்கன் களரி என இரு பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளது. வடக்கன் களரி கேரளாவின் மலபார் பகுதியில் காணப்படுகிறது. இது ஆயுத பயன்பாட்டுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறது. தெக்கன் களரி திருவிதாங்கூர் மண்டலப் பகுதியில் காணப்படுகிறது. இது ஆயுதமற்ற நுட்பம் மற்றும் சக்திவாய்ந்த இயக்கங்களை உள்ளடக்கியது. இதை ஆதி முறை என்றும் அழைப்பார். அடிமுறை எனும் தற்காப்பு கலை மற்றும் கதகளி, கோல்களி, செவ்வியல் நடன வடிவங்கள் போன்ற பிற பாரம்பரிய கலை வடிவங்கள் களரியின் தாக்கத்தைக் கொண்டுள்ளன.

உடல் களரிப்பயிற்று குரு மாணவன் முறைபடி பாரம்பரியத்தோடு கற்பிக்கப்படுகிறது. இப்பயிற்சி எண்ணெய் உடற்பிடிப்புடன் தொடங்கி உடல் சுறுசுறுப்பாகவும் நெகிழ்வாகவும்

மாறும் வரை தொடரும். களரி நான்கு பயிற்சி நிலைகளைக் கொண்டுள்ளது. மைத்தாரி கட்டுப்பாட்டு பயிற்சி, கோல்தாரி மர ஆயுத பயிற்சி, அங்கத்தாரி உலோக ஆயுத பயிற்சி, வெறுங்கை - வெறும் கை கொண்ட பயிற்சி ஆகிய இந்த நான்கு நிலைகளிலும் தேர்ச்சி பெறுபவர் பாரம்பரிய மருத்துவம் குறித்த சிகிச்சைகான பயிற்சி பெறுவர்.

களரிப்பயிற்று என்பது வெறும் உடல் ரீதியான சண்டை மட்டுமல்ல; அது மனம், உடல் மற்றும் ஆன்மாவைச் சமநிலைப்படுத்த முயலும் ஒரு முழுமையான அமைப்பாகும். இது ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வுக்குப் பங்களிக்கும் மன ஒருமைப்பாடு, சுவாசக் கட்டுப்பாடு மற்றும் ஆன்மீகக் கூறுகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. இதைப் பயிற்சி செய்பவர்கள், ஒழுக்கம், சுயக்கட்டுப்பாடு மற்றும் தங்களைச் சுற்றியுள்ள சூழலுடன் ஆழமான பிணைப்பை வளர்த்துக்கொள்ளும் விதமாக, இதன் அன்றாட வாழ்வில் கோட்பாடுகளைத் தங்கள் ஒருங்கிணைத்துக்கொள்கிறார்கள். களரி ஒரு தற்காப்பு கலை மட்டுமல்ல, முழுமையான குணப்படுத்தும் முறையும் கூட வளரும் தலைமுறையினர் இந்தப் பயிற்சியை செய்வதால் உடலுக்கு மேம்படுத்தப்பட்ட நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் வலிமை, குறைக்கப்பட்ட மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றம், மேம்படுத்தப்பட்ட இருதய ஆரோக்கியம், நோய் எதிர்ப்பு செயல்பாடு மேம்பாடு அதிகரிப்பு, ஆற்றல் மற்றும் உயிர் சக்தி ஆகியவைக் கிடைக்கும். எனவே, களரியை ஒரு வாழ்க்கை வழியாக ஏற்றுக்கொண்டு, பயின்று நம் தினசரி வாழ்வில் இதன் நன்மைகளை அனுபவிக்க முயல்வோம்.

4-ம் வாரம்

தாழ்வு மனப்பான்மையால்

திசை மாறும் இடும்பங்கள்

அருள்சகோ. வி. யேசுராசு
மூன்றாமாண்டு இறையியல்

இன்றைய நவீன காலத்தில் குடும்பத்தின் வடிவம் சற்று மாறுபட்டுதான் காணப்படுகிறது. இந்த மாற்றத்தின் முக்கிய காரணிகளில் ஒன்றாக அமைந்திருப்பது சிந்தனை தளத்தில் ஏற்பட்ட விரிசல் எனலாம். மனிதன் தொன்றுதொட்டு ஒரு மனிதனை அல்லது சமூகத்தை சார்ந்துதான் வாழ்ந்து வருகின்றான். இது நேர்மறையான சூழ்நிலைகளையும் அதே வேளையில் எதிர்மறையான செயல்களையும் கொடுத்துக்கொண்டுதான் இருக்கிறது.

இன்றைய நவீன காலத்தில் குடும்பத்தின் வடிவம் சற்று மாறுபட்டுதான் காணப்படுகிறது. இந்த மாற்றத்தின் முக்கிய காரணிகளில் ஒன்றாக அமைந்திருப்பது சிந்தனை தளத்தில் ஏற்பட்ட விரிசல் எனலாம். மனிதன் தொன்றுதொட்டு ஒரு மனிதனை அல்லது சமூகத்தை சார்ந்துதான் வாழ்ந்து வருகின்றான். இது நேர்மறையான சூழ்நிலைகளையும் அதே வேளையில் எதிர்மறையான செயல்களையும் கொடுத்துக்கொண்டுதான் இருக்கிறது.

குறிப்பிட்டுக் கூறவேண்டுமெனில், ஒரு மனிதன் மற்ற மனிதனை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது அங்கு பிரச்சனை உருவாகிறது. இது எங்கு உருவாகிறது என்றால், சமூகத்தின் கட்டமைப்பால்

பல்வேறு பிரிவினைகள் சமூகப் பொருளாதார ரீதியில் ஏற்படுத்தியிருப்பதால் தான் இந்த சிக்கல். பண்டிகைகள் இதில் பெரிய அளவு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மனிதனின் குடும்ப கட்டமைப்புக்கு நேர் எதிராக உள்ளது. பணம் படைத்தவன் பண்டிகையை சிறப்பாக கொண்டாடுகிறான். ஆனால், தினக்கூலி போன்ற தொழிலில் ஈடுபடும் ஏழை பாமர விளிம்புநிலை மக்களால் கொண்டாட முடிவதில்லை. இதனால் நிச்சயம் தாழ்வு மனப்பான்மை வீட்டின் கதவை எளிதில் தட்டி விடும்.

தன் குழந்தை விரும்பும் ஒரு பொருளை வாங்கிக் கொடுக்க முடியாமல் அவதியுறும் குடும்பங்களின் எண்ணிக்கை கணக்கில் அடங்காது . இதை எளிதாக மாற்றிவிட முடியாது. முதலாளித்துவத்தின் கோரப்பிடி இதில் மிகப்பெரிய அளவில் செயல்படுகிறது. அதுதான் ஒட்டுமொத்த செயல்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. நவீன காலத்தில் குடும்பத்தின் கட்டமைப்பு மாறி உள்ளது. ஆனால், சிந்தனை அளவில் மாறவில்லை. இந்த போக்கை நீர்த்துபோக செய்ய வேண்டும். இது காலத்தின் கட்டாயம்.

ஒட்டுமொத்த அளவில் பெரும் மாற்றம் சமூகத்தில் எதிர்காலத்தில் நிகழ வேண்டும். அதற்கு சிறுசிறு வெளிச்ச ஏணிகள் காணப்பட வேண்டும். அதுதான் நல்ல அறிகுறியாக இருக்கக்கூடும். வாழ்க்கையை நோக்கிய கண்ணோட்டம் மாறுபட வேண்டும். வாழ்க்கை புரிதல் மாற வேண்டும்.

தாழ்வு மனப்பான்மை என்பது தொற்றுநோய் அது தனி மனிதனின் ஆழத்தினுள் சென்று ஒட்டுமொத்த குடும்பத்தின்

அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் அழித்துவிடும். இந்த தாழ்வு மனப்பான்மையை நீர்த்துப்போகச் செய்ய வேண்டும். அன்பியம், ஒவ்வொரு குடும்பமும் தன்னம்பிக்கையுடன், இறையன்பில் வேரூன்றி, ஒற்றுமையுடன் வாழ அழைக்கிறது. சர்வதேச குடும்பங்கள் தினம். இந்த சிந்தனையை செயலாக்கும் ஒரு அழைப்பாக அமையட்டும்.

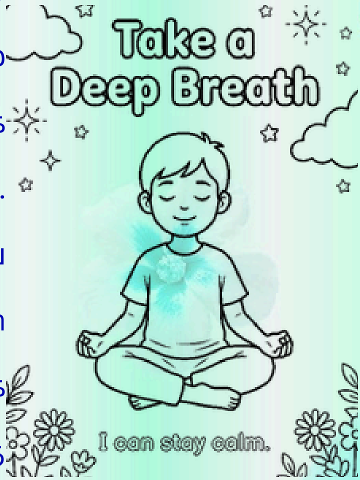
நல்ல மாற்றத்திற்கான உரையாடல்கள் எங்கும் நிகழ வேண்டும். குடும்ப கட்டமைப்பை சமத்துவம் என்னும் பூவைக் கொண்டு அலங்கரிக்க வேண்டும். அப்போது நிச்சயமாக நாம் எதிர்பார்த்ததைவிட நல்ல மாற்றம் இந்த சமூகத்தில் நிகழும். அது நம் கண்ணுக்கு எட்டும் தூரம் வரை தான்.

சிந்தனைக்கான கேள்விகள்:

- ✓ நமது குடும்பத்தில் தாழ்வு மனப்பான்மை எந்த வடிவில் வெளிப்படுகிறது?
- ✓ ஒப்பீட்டு மனப்பான்மை எவ்வாறு நமது உறவுகளைப் பாதிக்கிறது?
- ✓ குடும்பத்தில் ஒவ்வொருவரின் தனித்திறமைகளை நாம் எவ்வாறு ஊக்குவிக்கிறோம்?
- ✓ அன்பிய குழு செயல்பாடுகள் எவ்வாறு குடும்ப உறவுகளை வலுப்படுத்த உதவுகின்றன?
- ✓ தாழ்வு மனப்பான்மையை நீக்க நமது குடும்பம் இன்று எத்தகைய மாற்றத்தை முன்னெடுக்க வேண்டும்?

சுவாசிப்போம் சுகமாக

Dr. Naveen Sathish MBBS MD PGDG
Medical Superintendent,
St. Xavier's Catholic Multi Speciality Hospital, Chunkankadai



காற்றுவழிப் பரவும் நோய்களும் விழிப்புணர்வும்! ஒவ்வொரு ஆண்டும் மே மாதம் முதல் செவ்வாய்க்கிழமை "உலக ஆஸ்துமா தீனம்" கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. "ஆஸ்துமா குறித்த கல்வியே அதிகாரமளித்தல்" (Asthma Education Empowers) எனும் கருப்பொருளை மையமாகக் கொண்டு, நுரையீரலின் ஆரோக்கியம் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதே இத்தினத்தின் முக்கிய நோக்கம்.

காற்றுவழிப் பரவும் நோய்கள் என்றால் என்ன?

நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் உள்ள நுண்கிருமிகள் (பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ்), தூசி, புகை மற்றும் அலர்ஜியை ஏற்படுத்தும் துகள்கள் மூலமாக பரவும் நோய்களே காற்றுவழிப் பரவும் நோய்கள் எனப்படுகின்றன. இதில் ஆஸ்துமா, காசநோய் (TB), சளி, இருமல் மற்றும் நிமோனியா போன்றவை முதன்மையானவை.

ஆஸ்துமா : ஒரு வாழ்நாள் சவால்

ஆஸ்துமா என்பது நுரையீரலில் உள்ள சுவாசப்பாதைகள் வீக்கமடைந்து, சுருங்குவதால் ஏற்படும் ஒரு நாள்பட்ட நோயாகும். இது தொற்றுநோய் அல்ல; என்றாலும், சுற்றுச்சூழல் காரணிகளால் இது தீவிரமடைகிறது.

அறிகுறிகள்

மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சு இறுக்கம், தொடர் இருமல் மற்றும் சுவாசிக்கும்போது ஏற்படும் "வீசிங்" (Wheezing) சத்தம்.

தூண்டுதல்கள்

வாகனப் புகை, தொழிற்சாலைக் கழிவுகள், சிகரெட் புகை, வளர்ப்புப் பிராணிகளின் முடிகள் மற்றும் காற்றில் உள்ள மகரந்தத் துகள்கள்

தடுப்பு முறைகள் : நாம் செய்ய வேண்டியவை

காற்றுவழி நோய்களிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள சில எளிய வழிமுறைகளை நாம் பின்பற்ற வேண்டும்.

1. **முகக்கவசம் அணிதல் :** மாசுள்ள அதிக இடங்களுக்குச் செல்லும்போதும், கூட்ட நெரிசலான இடங்களிலும் தரமான முகக்கவசம் அணிவது நுண் கிருமிகள் மற்றும் தூசிகளிடமிருந்து பாதுகாக்கும்.
2. **சுற்றுப்புறத் தூய்மை :** வீட்டைத் தூசியின்றி பராமரிப்பது அவசியம். குறிப்பாகப் படுக்கை விரிப்புகள், திரைகளை அவ்வப்போது துவைக்க வேண்டும்.
3. **உட்புறக் காற்று (Indoor Air):** வீட்டின் உள்ளே நறுமணத் திரவியங்கள், ஊதுபத்தி புகை மற்றும் கொசுவற்களைத் தவிர்ப்பது ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு நல்லது.
4. **சரியான சிகிச்சை :** ஆஸ்துமா இருப்பவர்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைத்த "இன்ஹேலர்" (Inhaler) கருவிகளைச் சரியாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். இது நோயைக் கட்டுக்குள் வைக்க உதவும் மிகச்சிறந்த வழியாகும்.

5. **நோய் எதிர்ப்பு சக்தி :** சத்தான உணவுகள், போதிய நீர்ச்சத்து மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சி (Yoga/Pranayama) செய்வதன் மூலம் நுரையீரலின் திறனை மேம்படுத்தலாம்.

முடிவுரை

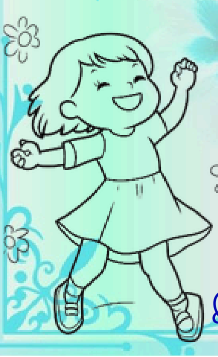
சுவாசமே உயிர்நாடி மாசடைந்த காற்றில் இருந்து நம் நுரையீரலைப் பாதுகாப்பது என்பது நம் கையில்தான் உள்ளது. புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்ப்போம் மரக்கன்றுகளை நடுவோம் சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிப்போம். ஆஸ்துமா குறித்த பயத்தை விடுத்து, சரியான விழிப்புணர்வுடன் ஆரோக்கியமான வாழ்வை முன்னெடுப்பதே இந்த உலக ஆஸ்துமா தினத்தின் உறுதிமொழியாக இருக்கட்டும்!

ஆரோக்கியமான நுரையீரல்
ஆனந்தமான வாழ்வு!

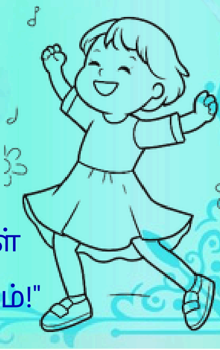
சிறார் பக்கம்

கபடமற்ற உள்ளம்

செல்வி. M. அஜிதா ரூபி,
களப்பணியாளர், சிறார் பணிக்குழு



"கள்ளம் கபடம் அறியா கண்கள்
வண்ணம் கனவுகள் சுமக்கும் நெஞ்சம்!
பாசம் ஒன்றே பாதையாய் பேசும்
பாசமில்லா உலகை மாற்றிடுமே!
எந்தக் கறையும் படியாத வெள்ளைத் தாள்
இறைவன் உறையும் சிறுகுழந்தை உள்ளம்!"



கபடமற்ற உள்ளம் என்பது பொறாமை, வஞ்சகம், சூழ்ச்சி மற்றும் தீய எண்ணங்கள் இல்லாத தூய்மையான மனநிலையைக் குறிப்பதாகும். இத்தகைய தன்மை கொண்ட மனநிலையோடு காணப்படுபவர்களே நம் குழந்தைகள் தான். இப்படிப்பட்ட உள்ளம் கொண்டவர்களையே இறைவன் விரும்புகிறார். ஏனென்றால், சிறார்கள் மனதில் எந்தவிதமான மறைமுக எண்ணங்களும் இல்லாமல் நேர்மையாகவும் அன்பாகவும் பழகக்கூடிய தன்மை உடையவர்களாகக் காணப்படுகிறார்கள்.

தூய்மையான உள்ளத்தோடும் கபடமற்ற அன்போடும் ஒருவரையொருவர் நேசிக்க வேண்டும் என்று யோவான் 3-ம் அதிகாரம் 18-ம் இறைவார்த்தை கூறுகிறது.

கபடமற்ற மனம் வெள்ளை உள்ளம் என்று சொல்லப்படுகிறது. பெரிய செல்வமாகவும் கூறப்படுகிறது. மழலையின் சிரிப்பில் கள்ளம் ஏது? கள்ளம் கபடமற்ற உள்ளம் கண்ணாடி போன்ற உள்ளமாகும். சிறார்களின் உள்ளமும் அவ்வாறே.

தூய்மையான உள்ளத்தோடு வாழ்வதற்கு நம்முடைய பாவங்களுக்காக இறைவனிடம் மன்றாடி மன்னிப்பு பெற வேண்டும். தூய்மையான உள்ளத்தோர் பேறுபெற்றோர். ஏனெனில், அவர்கள் கடவுளைக் காண்பர் என்று இறைவார்த்தைக் கூறுகிறது. கடவுளின் அன்பில் நிலைத்து பிறரிடம் கள்ளமில்லாமல் நடந்து கொள்ளும் தூய்மையான உள்ளம் அன்பின் வெளிப்பாடாகும். நாமும் குழந்தைகளின் உள்ளத்தை போன்று கபடமற்ற மனநிலையோடு வாழ முயல்வோம்.

புனிதர் பக்கம்

புனித யோசேப்பு

அருள்சகோ.அ . ஜோ பிரதீப்
மூன்றாமாண்டு இறையியல்

இயேசுவின் வளர்ப்பு தந்தையும் புனித கன்னிமரியின் கணவருமான புனித யோசேப்புக்கு மற்றொரு பெயர் வளனார் ஆகும். வளனார் வாழ்வு நம் ஒவ்வொருவருக்கும் புதிய அனுபவங்களையும். மனித வாழ்வில் ஒழுக்கம் நிறைந்த அறவாழ்வையும் நமக்கு கற்று தருகிறது. அவருடைய வாழ்வில் நோமை, நம்பிக்கை வழியாக இறை இயேசுவை வளர்க்கும் பொறுப்பை பரிசாகப் பெற்றுக் கொண்டார். வானதூதர் பாதுகாப்பில் வாழ்ந்தவர் தடுமாறும் நேரங்களில் வானதூதர் வழியாக உதவியை பெற்றுக்கொண்டார். ஆண்டவரின் மீட்பு திட்டத்தில் அன்னை மரியாவோடும், இயேசுவோடும், இணைந்து ஒரே குடும்பமாக செயல்பட்டார். கடினமான சூழ்நிலையில் ஆண்டவரின் வழிகாட்டுதலின் பாதையை முழுமையாக ஏற்றுக்கொண்டு நடந்தார். எனவே, எகிப்துக்கு தப்பிச் சென்ற நிகழ்வை நாம் திருவிவிலியத்தில் வாசிக்கிறோம்.

குடும்ப சூழ்நிலையை வாழ்வின் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொண்டு வாழ கற்றுக் கொடுக்கிறது. நமது உடல், மனம் சமநிலையில் மாற்றம் பெற வேண்டும். அமைதியோடும் மகிழ்ச்சியோடும் வாழ கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இயேசுவை அன்போடு வளர்த்த தந்தையின் வாழ்வு தாழ்ச்சியும் நீதியும் நிறைந்த வாழ்வாக அமைந்தது. இவர் புனிதர்களின் தந்தை என்றும் அழைக்கப்படுகிறார். திருவிவிலியத்தில் அதிகம் குறிப்பிடப்படவில்லை என்றாலும்

அவருடைய பெயர் இடம்பெற்றுள்ளது. கடவுளின் திட்டத்திற்கு முழுமையாகக் கீழ்ப்படிந்து மரிய மரியாளை ஏற்றுக்கொண்டார். அனைத்து குடும்பங்களின் தலைவராகவும், திருஅவைக்கும் பாதுகாவலராகவும் விளங்குகிறார். உழைக்கின்ற மனிதர்களுக்குக் காவலராக இருக்கின்றார். தந்தை சூசையப்பர் சிறந்த மாதிரியாக இருக்கிறார். இவர் அன்பும் பொறுப்பும் நேர்மையும் அமைதியும் கொண்டவராக இருக்கிறார். எளிமை. பணிவு, கடமை உணர்வு ஆகியவற்றின் அடையாளமாக விளங்குகிறார். கிறிஸ்தவர்களுக்கு வாழ்க்கை வழிகாட்டி என்றும், அமைதியாக சேவை செய்யும் மனிதர் என்றும், அகில உலக திருஅவையின் பாதுகாவலர் என்றும் அழைக்கப்படுகிறார். நமது வாழ்வில் நாம் புனித யோசேப்பைப் போல வாழ்கின்றோமா? உங்கள் சிந்தனைக்கு..

திருச்சபை சட்டம்

திருமண குறிதல் தடை: முந்தைய திருமண கட்டு

(Previous Marriage Bond)

அருள்முனைவர் ஆரோக்கிய ஜோஸ் DCL
நீதித்துறை ஆயர் பதில் குரு, பங்குப்பணியாளர், திக்குறிச்சி

இப்போதெல்லாம் முதல் திருமணம் புரிந்து கொண்ட ஒருவர் திருமண வாழ்விலே பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றபோது மறுமணம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்கிற அந்த எண்ணத்தில் முதல் திருமணத்தை முடிவுக்கு கொண்டு வந்து இரண்டாவது திருமணம் புரிந்துகொள்வதை நாம் பார்க்க முடிகிறது. திரு அவையை பொருத்தமட்டில் திருமண வாழ்வில் பிரச்சனைகள் இருப்பதை

காரணம் காட்டி மறுமணம் புரிந்துகொள்வதை திருஅவை ஒருபோதும் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. இலத்தின் வழிபாட்டு முறை கத்தோலிக்க திருதரை சட்ட தொகுப்பின் எண் 105 ன் முதல் பிரிவு மணமக்கள் தங்களது மனப்பூர்வமான சுதந்திரமான ஒருவருக்கொருவர் அளிக்கும் சம்மதத்தின் மூலம் திருமண வாழ்வை உருவாக்குகின்றனர் என கூறுகிறது. ஒரு திருமணமானது எந்த விதமான தடைகளும் இல்லாமல் நடைபெறுகின்றபோது மணமக்களிடையே ஓர் இறுக்கமான பிணைப்பு எழுகிறது. இந்த பிணைப்பை திருமணக் கட்டு (Marital Bond) என்கிறோம். இந்த திருமண பிணைப்பு எவராலும் பிரிக்க முடியாதது என இலத்தின் வழிபாட்டு முறை கத்தோலிக்க திருஅவை சட்டத் தொகுப்பில், சட்டம் 1134 கூறுகிறது. முந்தைய திருமணம் மறுமணம் புரிவதற்கு ஒரு முறிதல் தடையாகும்.

இனி அவர்கள் இருவர் அல்ல; ஒரே உடல். ஆகவே, கடவுள் இணைத்ததை மனிதன் பிரிக்காதிருக்கட்டும் என்ற விவிலிய வார்த்தை முதல் திருமண கட்டு இரண்டாவது திருமணத்திற்கு ஒரு முறையியல் தடை என்பதை சுட்டிக் காட்டுகிறது. அப்படி என்றால் ஒரு முறை திருமணம் செய்துகொண்டவர்கள் அந்த திருமணத்தை முடிவுக்கு கொண்டு வந்து மறு திருமணம் செய்ய இயலாதா என்கிற கேள்வி எழாமலும் இல்லை. நமது கத்தோலிக்க திருஅவை ஒரு சில காரணங்களுக்காக சில திருமணங்களை செல்லா நிலை திருமணங்கள் என்று அறிவிக்கின்றன. அல்லது ஒருசில காரணங்களுக்காக முதல் திருமணத்தின் கட்டு அவிழ்க்கப்படுகிறது.

கணவன் அல்லது மனைவி இறந்துவிட்டால் மறுமணம் செய்யலாமா என்கிற கேள்வியும் பரவலாகவே இருக்கிறது. ஒரு செல்லு நிலை திருமணத்தின் கட்டு பல வழிகளில் அவிழ்க்கப்படுகிறது. அவற்றுள் ஒரு வகைதான் மரணம், வாழ்க்கை துணைவர் ஒருவரின் இயற்கையான மரணத்தால் முதல் திருமணக் கட்டு அவிழ்கிறது. எனவே, உயிரோடு உள்ள அவரது கணவர் அல்லது மனைவி சட்டப்படி மீண்டும் ஒரு செல்லத்தக்க திருமணம் புரிந்துகொள்ளலாம். இதை இலத்தின் வழிபாட்டு முறை கத்தோலிக்க திருஅவை சட்டத் தொகுப்பின் சட்ட எண் 1141 இவ்வாறு சொல்கிறது. உறுதிப்படுத்தப்பட்டதும் தாம்பத்திய உறவால் முழுமை பெற்றதுமான ஒரு திருமணம் சாவைத் தவிர எந்த ஒரு மனித சக்தியாலும் அல்லது எந்த ஒரு காரணத்தாலும் அவிழக்கப்பட முடியாதது.

கணவர் அல்லது மனைவி நீண்ட நாட்களாக காணாமல் போனால் காணாமல் போனவருடைய கணவரோ அல்லது மனைவியோ மறுமணம் புரிந்து கொள்ளலாமா என்கிற கேள்வி எழுகிறது. வாழ்க்கைத் துணைவரில் ஒருவர் காணாமல் போய்விட்டால் காணாமல் போனவரை பற்றி முதலில் காவல் நிலையத்தில் புகார் அளிக்க வேண்டும். மேலும், வானொலி அல்லது தொலைக்காட்சி அல்லது நாளிதழ்களில் அறிவிக்க வேண்டும் அவர் இறந்ததை நேரில் பார்த்தவர்கள் அல்லது பார்த்தவர்களிடமிருந்து கேட்டு அறிந்தவர்கள் இருந்தால் அவர்களிடம் சத்திய வாக்குமூலம் பெற வேண்டும். காணாமல் போனவருடைய வாழ்க்கை துணைவருடைய நடத்தை, வயது, உடல், நலம், மனநிலை, அவரின்

கடிதப் போக்குவரத்து, அவர் குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் மீது வைத்திருந்த அன்பு, பாசம், அவருடைய பெயரில் வைத்திருக்கிற வீடு, நிலம், மற்ற சொத்துக்கள் ஆகியவற்றை கருத்தில்கொண்டு மிகுந்த கவனத்தோடும் அக்கறையோடும் ஆய்வை நடத்த வேண்டும். வாழ்க்கை துணைவர் பற்றி உள ரீதியான உறுதிப்பாடு இருந்தால் மட்டுமே அவரது சாவு ஊசிக்கப்படுகிறது என்ற அறிக்கை ஆயர் அவர்களால் வெளியிடப்படும். பல ஆண்டுகளாக ஒருவரை காணவில்லை என்பதன் அடிப்படையில் மட்டும் ஒருவரது சாவை உறுதிப்படுத்த இயலாது.

(தொடரும்....)

சட்டம் அறிவோம்

அருள்முனைவர் ஆரோக்கிய ஷெல்லி றோஸ்
MA.,LLB, DCL

மூலப்பத்திரம்

நிலம் தொடர்புடைய ஆவணங்களில் பாமரனுக்கும் மிகவும் பரிட்சயமான ஆவணம் பத்திரம். நிலம் என்று சொன்னாலே எழக்கூடிய முதல் கேள்வி பத்திரம் இருக்கிறதா? இந்த மிக சாதாரணமான சொல்லின் நுட்பமான பொருள் என்ன? அதன் உட்கூறுகள் என்ன என்பதுக் குறித்து இன்றைய இதழில் விவாதிப்போம்.

இருவர் தங்களுக்கிடையே நடந்த போக்குவரத்தை ஆவண பதிப்பகத்தில் சென்று பதிவு செய்தார்கள் என்றால் கிடைக்கும் ஆவணத்தை பத்திரம் என்று சொல்லலாம். ஆவணப்படுத்தலின் தன்மைக்கேற்ப அது கிரயப்பத்திரம் அல்லது தானப் பத்திரம் அல்லது பாகபிரிவினைப் பத்திரம் அல்லது உயில் பத்திரம் அல்லது அதிகாரப் பத்திரம் அல்லது விடுதலைப்பத்திரம் என்று வகைப்படுத்தப்படும்.

இந்த ஆவணத்திற்கு அடிப்படையாக இருப்பது மூலப்பத்திரம் /தாய் பத்திரம் இதற்கு வரையறுக்கப்பட்ட இலக்கணம் என்று ஒன்றில்லை. உதாரணத்தை கொண்டு விளக்குவதாக இருந்தால் நான் "அ" கையில் சொத்து எப்படி வந்தது? அவர் "இ" என்ற மனிதரிடம் இருந்து வாங்கினார். "இ" என்ற மனிதருக்கு சொத்து எப்படி வந்தது என்பதை குறிக்கும் பத்திரம் தான் மூலப்பத்திரம். ஆனால், கேள்வி அங்கு முடிவடையவில்லை. "இ" என்பவருக்கு இந்த சொத்து எப்படி வந்தது "உ" என்ற மனிதரிடம் இருந்தது ஆக "அ" விற்கு "இ" கையில் "அ" சொத்து வந்ததை குறிக்கும் பத்திரம் மூலப்பத்திரம். "இ" விற்கு "உ" மூலப்பத்திரம் "உ" விற்கு "எ" மூலப்பத்திரம் சுருக்கமாகச் சொல்வதாக இருந்தால் பதிவு செய்யப்படும் பத்திரத்திற்கு எது தாய்யாக இருக்கிறதோ அதனை தாய்பத்திரம்/ மூலபத்திரம் என்றுக் கூறலாம். இதுதான் தாய்பத்திரம் என்று சொல்லுமளவிற்கு ஒரு பத்திரம் இல்லை. அதன் நதிமூலம் தேடி பின்னோக்கி சென்றால் 1800-க்கு முன் இந்தியாவில் முத்திரைத் தாள் பத்திரம் யாருக்கும் இல்லை. அதற்கு முன் ஓலைச்சுவடிகளாகவோ, செப்போடுகளாகவோ, தங்க பட்டயமாகவோ தான் இருந்தது. முத்திரைத் தாளில் தட்டச்சு

செய்யப்படுவதற்கு முன் பத்திரங்கள் அனைத்தும் கையால் எழுதப்பட்டது. பத்திர எழுத்திற்கு என்றே ஒரு வீச்சு இருக்கும். அதற்கென்ற சில சொல்லாடல் இருக்கும். தாய் பத்திரங்களாக நாம் கண்டு பாவிக்கும் பத்திரங்களை நாம் வாசித்து பொருள் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்றால் பின்வரும் கலை சொற்களையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கலை சொற்கள்

கிராம நத்தம் – குடியிருப்பு பயன்பாட்டிற்கு ஒதுக்கப்பட்ட நிலம், கிராம தானம் – பொது பயன்பாட்டிற்கு ஒதுக்கப்பட்ட நிலம், தேவ தானம் கோவில் பயன்பாட்டிற்காக ஒதுக்கப்பட்ட நிலம், இனாம்தார் – பொது நலனுக்காக தனக்கு சொந்தமான சொத்தை இலவசமாக கொடுத்தவர் என்று அர்த்தம், விஸ்தரணம் ஒரு நிலத்தின் பரப்பளவு பற்றிய குறிப்பு, நஞ்சைநிலம் – பாசன வசதிகொண்ட பயிர்செய்ய ஏற்ற நிலம், புன்செய் நிலம் – பாசன வசதி இல்லாத நிலம், கிரயம் விற்பனை. கிரய பத்திரம் விலை பத்திரம், புல எண் நிலஅளவை எண், ஏற்றதை ஆற்றுதல் ஒரு குறிப்பிட்ட காரியத்தை செய்வதற்கு அளிக்கப்படக்கூடிய உரிமை, அனுபவ பாத்தியம் நீண்ட காலம் பயன்படுத்திய அடிப்படையில் பெறக்கூடிய உரிமை, சுவாதீனம் – தனக்கு இருக்கிற உரிமையை ஒப்படைத்தல், மேற்படி – மேலே குறிப்பிட்டப்படி. –

(தொடரும்....)

பங்களவில் புதிய நிர்வாகிகள்

திரித்துவபுரம்

பாலவிளை	
தலைவர்	திரு. குமரேசன்
செயலர்	திருமதி. D. கலா
பொருளர்	திருமதி. செல்வி
து. தலைவர்	திருமதி. உஷா
து. செயலர்	திருமதி. D.கிறிஸ்டி பிறேமலதா

காரங்காடு

கோணங்காடு	
தலைவர்	திரு. பிரபின் தாஸ்
செயலர்	திருமதி பிரேமலதா
பொருளர்	திருமதி ரமணி றோஸ்
து. தலைவர்	திருமதி. பிந்து
து. செயலர்	திருமதி லைலா ஜெயந்தி

காரங்காடு

பட்டரிவிளை	
தலைவர்	திரு. இனிகோ பெஸி
செயலர்	திருமதி மெற்றில்டா றோஸ்
பொருளர்	திருமதி ஜெத்ரூத் அம்மாள்
து. செயலர்	திருமதி. விமலா றோஸ்

வட்டம்	
தலைவர்	திரு. சுனில்
செயலர்	திருமதி. ஜோஸ்பின் அனிஸ் செல்வம்
பொருளர்	திருமதி குளோறி பாய்
து. தலைவர்	திரு. மரிய ஜோஸ்
து. செயலர்	திருமதி. லீமா

மறைவட்ட நலத்திட்டங்கள்

திரித்துவபுரம்

பங்கு	அன்பியம்	நோக்கம்	நபர்	உதவித் தொகை
திக்குறிச்சி	அல்போன்சாள்	திருமண உதவி	1	1,000/-
நல்லாயன்புரம்	சூசையப்பர்	ஏழைகள் உதவி	10	5,000/-
வெட்டுவெந்நி	கிறிஸ்து அரசர் யோவான்	முதியோர் இல்லத்தில் கட்டில் வாங்கி கொடுத்தது	10	60,000/-

காரங்காடு

பங்கு	அன்பியம்	நோக்கம்	நபர்	உதவித் தொகை
குழிவிளை	சவேரியார்	கல்வி உதவி	1	6,000/-
முக்கலம்பாடு	அன்பியம் 4	ஏழைகள் உதவி	1	500/-
	அன்பியம் 5	ஏழைகள் உதவி	1	500/-
	புனித குழந்தை இயேசு	மருத்துவ உதவி	1	9,900/-
கண்டன்விளை	புனித தொன்போஸ்கோ	ஏழைகள் உதவி	1	5,000/-
	பாத்திமா அன்னை	கல்வி உதவி	1	5,000/-
	அன்பியம் 16	ஏழைகள் உதவி	1	1,000/-
		மருத்துவ உதவி	1	5,000/-
	புனிதடோமினிக்சாவியோ	ஏழைகள் உதவி	2	1,000/-
தலக்குளம்	அன்பிய ஒருங்கிணையம்	மருத்துவ உதவி	1	5,000/-
காரங்காடு	அன்பிய ஒருங்கிணையம்	ஏழைகள் உதவி	1116	1,35,000/-

பங்கு	அன்பியம்	நோக்கம்	நபர்	உதவித் தொகை
கல்லுக்கூட்டம்	தூய சிறுமலர்	மருத்துவ உதவி	1	10,000/-
	புனித மோனிக்கம்மாள்	மருத்துவ உதவி	1	10,300/-
	பிரான்சிஸ் அசிசியார்	ஏழைகள் உதவி	1	4,000/-
சேவியர்புரம்	புனித அந்தோணியார்	ஏழைகள் உதவி	1	3,000/-
இலந்தவிளை	அன்பிய ஒருங்கிணையம்	ஏழைகள் உதவி	1	6,000/-
பாளையம் அன்னைநகர்	புனித மரிய கொரற்றி	ஏழைகள் உதவி	2	2,500/-
ஆரோக்கியபுரம்	அன்பியம்-2	ஏழைகள் உதவி	25	3,000/-
	அன்பியம்-6	ஏழைகள் உதவி	1	1,500/-
ஆலன்விளை	அன்பியம்-2	மருத்துவ உதவி	1	5, 000/-
	அன்பியம்-9	கல்வி உதவி	1	10,000/-
பிலாவிளை	அன்பிய ஒருங்கிணையம்	ஏழைகள் உதவி		10,000/-
வசந்தபுரம்	புனித குழந்தை தெரசாள்	மருத்துவ உதவி	1	5,200/-
கோணங்காடு	சிறுமலர்	மருத்துவ உதவி	1	16,000/-
	குழந்தை இயேசு	மருத்துவ உதவி	1	17,000/-
	சேவியர்	மருத்துவ உதவி	1	9,000/-
	அன்பிய ஒருங்கிணையம்	ஏழைகள் உதவி (900/-மதிப்பில் பொருட்கள்)	59	5,310/-
வர்த்தான்விளை	அன்பியம்-2	ஏழைகள் உதவி	1	500/-
			10	2,500/-

ஆக மொத்தம்

	1. திரித்துவபுரம் மறைவட்டம்		
		திருமண உதவி	1,000/-
		ஏழைகள் நல உதவி	5,000/-
		காப்பகம் சந்தித்து உதவி	60,000/-
		மொத்தம்	**66,000/-**
	2. **காரங்காடு மறைவட்டம்**		
		மருத்துவ உதவி	92,400/-
		ஏழைகள் நல உதவி	31,900/-
		காப்பகம் சந்தித்து உதவி	1,35,000/-
		கல்வி உதவி	21,000/-
		மொத்தம்	**2,80,300/-**

வந்ததும்... மறந்தேன்...

டிவி வந்ததும்

புத்தகங்களை மறந்தேன்...

கார் வந்ததும்

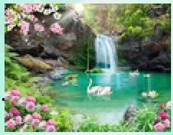
நடப்பதை மறந்தேன்...

போன் கிடைத்ததும்

கடிதத்தை மறந்தேன்...

கணிணி வந்ததும்

எழுதுவதை மறந்தேன்..?



ஏசி வந்ததும்

இயற்கைக் காற்றை மறந்தேன்...

நகரம் வந்தவுடன்

கிராம அழகை மறந்தேன்...

வங்கிக் கார்டுகள் வந்ததும்

பணத்தின் மதிப்பை மறந்தேன்...

வாசனைத் திரவியம் வந்ததும்

பூக்களின் மணத்தை மறந்தேன்...

துரித உணவு வந்ததும்

சமையலை மறந்தேன்....

சம்பாத்தியத்தை தேடி ஓடிஓடி

என்னையே மறந்தேன்

நிம்மதி இழந்தேன்...

மறைவட்ட நிர்வாகிகள் கூட்டம்

முளகுமூடு

மாத்திரவிளை

புத்தன்கடை

மறைவட்ட செயற்குழு கூட்டம்

காரங்காடு

மாத்திரவிளை

திரித்துவபுரம்

வேங்கோடு

மறைவட்ட பொதுக்குழுக்கள்

மாத்திரவிளை

மறைவட்ட சுற்றுலா + பொதுக்குழு

மறைவட்ட பொதுக்குழுக்கள்

காரங்காடு

புத்தன்கடை

மறைவட்ட பொதுக்குழுக்கள்

திரித்துவபுரம்

வேங்கோடு

தும்பாலி மற்றும் அதன் கிளைப்பங்குகள் இணைந்து பயிற்சி

மாதாபுரம்

குழு ஆய்வு
(உடவிளை)

குழு ஆய்வு
(கரும்பிலாவிளை)

குழு ஆய்வு
(தும்பாலி)

களப்பணியாளர் சந்தித்த ஒருங்கிணையங்கள்

கோணங்காடு

பண்டாரவிளை

வர்த்தான்விளை

களப்பணியாளர் சந்தித்த ஒருங்கிணையங்கள்

துண்டத்துவிளை

செல்லங்கோணம்

செந்தறை

களப்பணியாளர் சந்தித்த ஒருங்கிணையங்கள்

சோலாபுரம்

தக்கலை

வெள்ளிக்கோடு

கல்லங்குழி

களப்பணியாளர் சந்தித்த ஒருங்கிணையங்கள்

ஈஞ்சக்கோடு

கொல்வேல்

மாஞ்சக்கோணம்

களப்பணியாளர் சந்தித்த ஒருங்கிணையங்கள்

மருதங்கோடு

மருதங்கோடு புதிய நிர்வாகிகள்

களப்பணியாளர் சந்தித்த ஒருங்கிணையங்கள்

காப்புக்காடு

மாதாபுரம்

களப்பணியாளர் சந்தித்த அன்பியங்கள்

அன்னைநகர்
அன்பியம் 2

அன்னைநகர்
அன்பியம் 3

அன்னைநகர்
அன்பியம் 4

குழிவிளை
அன்பியம் 1

குழிவிளை
அன்பியம் 2

குழிவிளை
அன்பியம் 3

களப்பணியாளர் சந்தித்த அன்பியங்கள்

முஞ்சிறை
அன்பியம் 3

முஞ்சிறை
அன்பியம் 6

முஞ்சிறை
அன்பியம் 15

வளனூர்
அன்பியம் 8

களப்பணியாளர் சந்தித்த அன்பியங்கள்

சிராயன்குழி
அன்பியம் 2

சிராயன்குழி
அன்பியம் 3

சிராயன்குழி
அன்பியம் 4

களியக்காவிளை
அன்பியம் 10

சந்தனபுரம்
அன்பியம் 1

மருதன்கோடு
அன்பியம் 5

களப்பணியாளர் சந்தித்த அன்பியங்கள்

குலசேகரம் அன்பியம் 1

குலசேகரம் கூடை தூக்கி அன்பியம்

கொல்வேல் அன்பியம் 9

கொல்வேல் அன்பியம் 3

கொல்வேல் அன்பியம் 14

களப்பணியாளர் சந்தித்த அன்பியங்கள்

தேமானூர் அன்பியம் 7

தேமானூர் அன்பியம் 3

மாஞ்சக்கோணம் அன்பியம் 3

மாஞ்சக்கோணம் அன்பியம் 6

களப்பணியாளர் சந்தித்த அன்பியங்கள்

இளம்பிலாவிளை
அன்பியம் 1

இளம்பிலாவிளை
அன்பியம் 2

ஈத்தவிளை
அன்பியம் 1

ஈத்தவிளை
அன்பியம் 2

களப்பணியாளர் சந்தித்த அன்பியங்கள்

ஈத்தவிளை
அன்பியம் 3

முதலார்
அன்பியம் 2

கல்லறவிளை
அன்பியம் 8

முதலார்
அன்பியம் 1

களப்பணியாளர் சந்தித்த அன்பியங்கள்

பெருமாங்குழி
அன்பியம் 2

பெருமாங்குழி
அன்பியம் 3

செந்தறை
அன்பியம் 1

பெருமாங்குழி
அன்பியம் 5

பெருமாங்குழி
அன்பியம் 4

களப்பணியாளர் சந்தித்த அன்பியங்கள்

மாத்திரவிளை
அன்பியம் 7

செந்தறை
அன்பியம் 3

செல்லங்கோணம்
அன்பியம் 1

செல்லங்கோணம்
அன்பியம் 2

செந்தறை
அன்பியம் 2

களப்பணியாளர் சந்தித்த அன்பியங்கள்

கண்டன்விளை
அன்பியம் 9

கண்டன்விளை
அன்பியம் 11

கண்டன்விளை
அன்பியம் 13

கண்டன்விளை
அன்பியம் 15

களப்பணியாளர் சந்தித்த அன்பியங்கள்

திருவிதாங்கோடு
அன்பியம் 2

திருவிதாங்கோடு
அன்பியம் 5

திருவிதாங்கோடு
அன்பியம் 1

ஞாயிறு வழிபாடு தயாரிப்போம்

வாரம்	நாள்	முதல் வாசகம்	இரண்டாம் வாசகம்	நற்செய்தி
1	03.05. 2026	தி.ப. 6:1-7	1பேது. 2:4-9	யோவா. 14:1-12
2	03.05. 2026	தி.ப. 8:5-8, 14-17	1பேது. 3:15-19	யோவா. 14:15-21
3	03.05. 2026	தி.ப. 1: 1-11	எபே. 1:17-23	மத். 28:16-20
4	03.05. 2026	தி.ப. 2:1-11	1 கொரி. 12:3-7, 12-13	யோவா. 20:19-23
5	03.05. 2026	வி.ப 34: 4-6, 8-9	2 கொரி. 13:11-13	யோவா. 3:16-18

அடித்தளம் விமர்சனங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. ..
தொடர்புக்கு...9487110298, 8870513177

அன்பிய இயக்குநர்
அன்பிய பணிக்குழு
டிரினிட்டி மேய்ப்புப்பணி மையம்,
உண்ணாமலைக்கடை 629 179

YOU TUBE

https://www.youtube.com/@anbiyamkuzhithuraidiocese945

Website

bcckuzhithurai.com

E-mail ID

bcckuzhithuraigmail.com

Office No.
+91 7358947467

SACRED HEART GLOBAL SCHOOL(CBSE)

KARAVILAI, KOLLANCHI, MULANKUZHI POST, K.K. DIST.

The CSST Sisters nurture our students with compassion

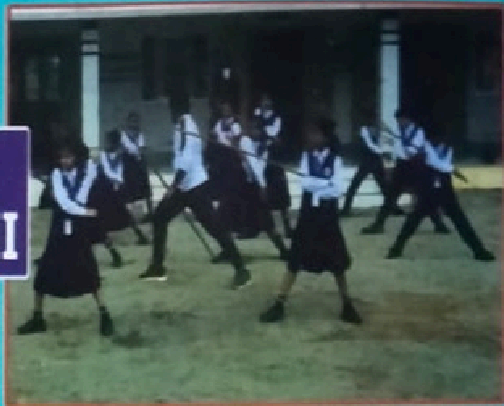
ADMISSIONS OPEN

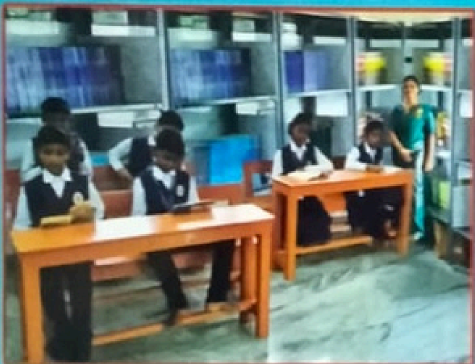
2026-2027

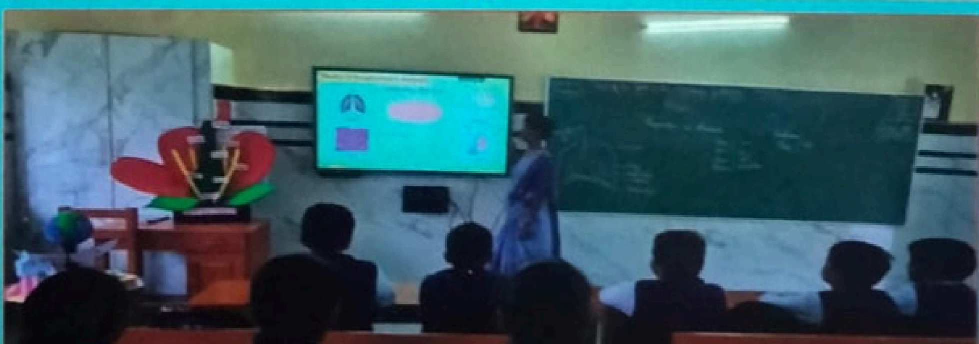
PRE KG to GRADE VIII

NEET, JEE & CUET

FROM GRADE VI ONWARDS







8989020244 8300636522 shglobalschool@gmail.com

SacredHeartGlobalSchoolKollanchi https://sacredheartglobalkollanchi.in

"Secure admission today, to create leaders for tomorrow"

மறைமாவட்ட அன்பிய பணிக்குழு
நடத்தும்
கருத்தாளர் பயிற்சி

கருத்து: **அமைதியை ஏற்படுத்துவோம்**

நாள் : 09-05-2026 சனிக்கிழமை
நேரம்: காலை 9.00 மணி முதல் மதியம் 1.00மணி
இடம்: புனித மிக்கேல் அதிதூதர் ஆலயம்,சிராயமங்குழி

கருத்துரையாளர்:

அருட்பணி அலோசியஸ்
செம்பருத்திவிளை பங்குப்பணியாளர்

வட்டாரத்துக்கு பத்து நபர்கள் விதம் பங்கேற்பு
குறிப்பு :- மதிய உணவு வழங்கப்படும்
பயிற்சி கட்டணம்:- ரூ.100/-

மாத்திரவிளை மறைவட்ட பொதுக்குழு கூட்டம்.

திரித்துவபுரம் மறைவட்ட பொதுக்குழு கூட்டம்

காரங்காடு மறைவட்ட பொதுக்குழு கூட்டம்

ST.MARY'S INTERNATIONAL SCHOOL (ICSE)

MULAGUMOODU

OUR FACILITIES

- Smart learning features
- Science Lab
- Computer Lab
- Transport
- Music Lab
- Kids lab
- Language lab
- STEM Innovation Lab
- Well qualified teachers from state and outside

RESOURCES:

- AI and Robotics
- Olympiad
- Brain Gym
- International Level Spell Bee
- Abacus
- Talent Kids - Drawing

LANGUAGES: English | Hindi | Tamil | French

Rev. Fr. Gilbert Lingson
Correspondent

Rev. Sr. Holy Rose
Principal

Call For More Info
94453 29599

ST.JOSEPH'S MATRIC HR. SEC. SCHOOL

MULAGUMOODU

- STEM Innovation lab, AI & Robotics
- Dedicated & Multifaceted faculty
- Creating young scientists & genius
- Creating National & State level players
- Innovative Tinkering Lab
- Conservatoire for Musicians

GROUPS OFFERED:

- Maths - Biology
- Maths - Computer,
- Science
- Accountancy

Rev. Fr. Gilbert Lingson
Correspondent

Rev. Sr. Molly Joseph
Principal

Call For More Info
94452 23069

இயேசுவுக்கே புகழ்