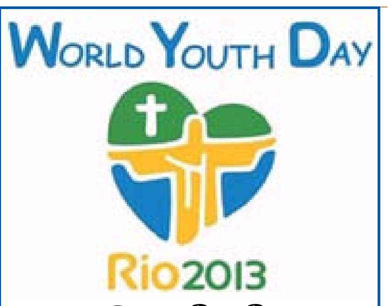
கொழும்பு உயர் மறைமாவட்ட தமிழ் கத்தோலிக்க பத்திரிகை

# ஞான ஒளி

ඥාන ඔළි GNANA OLI

ஆரம்பம் : 2010, புரட்டாதி – 05




இளையோரே கிறிஸ்துவை அணிந்துக்கொள்ளுங்கள்

பக்கம் 8–9
உலக இளையோர் தினம்

பக்கம் 11
திருவிவிலியத்தில் அதிகாரங்கள்...

பக்கம் 13
நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த...

04.08.2013 - (04 ஆவணி, 2013 - ஞாயிற்றுக்கிழமை) ஒளி - 03, கதிர் - 68 16 பக்கங்கள் ரூபா: 25.00 பத்திரிகையாக பதிவுசெய்யப்பட்டுள்ளது : GO / GD / 53 / NEWS / 2013

## 28வது உலக இளையோர் தினத்தில் திருத்தந்தை

"நீங்கள் போய் எல்லா மக்களினத்தாரையும் சீடராக்குங்கள்" என்ற தலைப்பில் கடந்த 28வது உலக இளையோர் தினம் பிரேசில் புகழ்பெற்ற கடற்கரைகளில் ஒன்றான அட்லாண்டிக் கடற்கரையில் 30 இலட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட மக்கள் மத்தியில் திருத்தந்தை வருகைத்தந்தார். எல்லா மக்களின் மனங்களிலும் சந்தோஷம் பொங்க இளையோர் தத்தமது நாட்டின் கொடிகளையும், பாப்பிறைக் கொடிகளையும் ஒலிம்பிக் கொடிகளையும் அசைத்தவாறு ஆர்வமுடன் திருத்தந்தையை வரவேற்று, தங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்தனர். திருத்தந்தை அவர்கள் அங்கு கூடியிருந்த இளையோருக்கு தனது வாழ்த்துச் செய்தியை கூறினார். உங்களிடம் எனக்கு மிகுந்த நம்பிக்கை உள்ளது. இயேசு கிறிஸ்துவிலும், மீட்பளிக்கும் அவரது சிலுவையிலும், நீங்கள் உறுதியாய் இருப்பீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன். இலத்தீன் அமெரிக்காவில் இரண்டாவது தடவையாக இளையோர் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. வெகு தூரத்திலுள்ள நாடுகளில் இருந்து இங்கு அநேகர் ஒன்றுகூடியுள்ளீர்கள்.

தொடர்ச்சி பக்கம் 15

### கொழும்பு உயர் மறைமாவட்ட மறையாசிரியர் தினம் ஒத்திவைப்பு

சென்ற "ஞான ஒளி" இதழில் வெளியிட்டிருந்த மறைப்பணியாளர் தினத்திற்கான திகதி மாற்றப்பட்டுள்ளது. இந்நிகழ்வானது இம்மாதம் 28ஆம் திகதி மொரட்டுவை புனித செபஸ்தியார் கல்லூரி வளாகத்தில் நடைபெறும் என்பதை அறியத்தருகின்றோம்.

தகவல் :
**அருட்பணி. மனோகுமரன்**
இணைப்பாளர்
கொழும்பு உயர் மறைமாவட்டம்

### நோயாளர் தினம் தேவத்தை

இம்மாதம் 25ந் திகதி ஞாயிற்றுக்கிழமை தேவத்தை பசிலிக்காவில் நோயாளர்கள் தினம் கொண்டாடப்படுகின்றது. அன்றைய தினம் மாலை 2.30 மணிக்கு திருச்செபமாலை தியானத்துடன் இவ்வழிபாடு ஆரம்பமாகும்.

## மூன்று கத்தோலிக்க வாழ்த்துகிறோம்...

### ஊடகவியலாளர்களுக்கு விசேட விருது

14வது தடவையாக எழுத்தாளர்கள் மற்றும் இலங்கை பத்திரிகைத் துறை ஒன்றிணைந்து நடத்திய ஊடகவியளாளர்களுக்கான விசேட விருது வழங்கும் வைபவத்தில் மூன்று கத்தோலிக்கர்கள் கௌரவிக்கப்பட்டார்கள்.

கமிலஸ் பெரேரா

டன்ஸ்டன் விக்ரமரத்ன

கரோல் ரோஹினி அலோசியஸ்

தொடர்ச்சி பக்கம் – 15

## கௌரவ ஜனாதிபதியுடன் மன்னார் குருக்கள்

மன்னார் மறைமாவட்டத்தில் இருந்து குருக்களும், சிலாப பிரதேச அரசியல் வாதிகளும் ஆடி மாதம் 18ஆம் திகதி ஜனாதிபதி செயலகத்தில் கௌரவ ஜனாதிபதியை சந்தித்து கலந்துரையாடினர்.

தொடர்ச்சி பக்கம் 15

## "கிறிஸ்தவர்" என்ற பெயருடன் அடிப்படை வாதக் குழுக்கள்

### கிறிஸ்தவர் என்ற பெயருடன் அடிப்படை வாத குழுக்கள் பதியப்படுவது பற்றிய ஆய்வு

சங்கங்களைப் பதிவு செய்யும் திணைக்களத்திலும், சமூக சேவைகள் திணைக்களத்திலுமாக தங்களைப் பதிவு செய்துகொள்ளும் அடிப்படை வாத குழுக்களைப் பற்றி அவதானமாக செயற்படுமாறு நடவடிக்கைகளுக்கான பிரதி அமைச்சர் M.K.D.S குணவர்த்தன தீர்மானித்துள்ளார். இவ்வாறு பதியப்பட்டு சமய நடவடிக்கைகள் ஈடுபடும் இவ்வாறான அமைப்புகள் பற்றி மேலும் விவாதிக்கப்பட்டு, சமய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும், சபைகளோ, கூட்ட அமைப்புகளோ, சமய நடடிவக்கைகளுக்கான அமைச்சில் பதியப்பட வேண்டுமென்றும் அவற்றை செயல்படுத்த ஒரு வழிகாட்டல் குழு ஒன்றையும் அமைக்குமாறு அக்கூட்டத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்டது.

## 2016

### உலக இளையோர் தினம்

போலந்து நாட்டின் கிராக்கோ நகரில்

**என் தலைவரே! தலைமுறைதோறும் நீரே எங்கள் புகலிடம் (திபா : 90)**

கொழும்பு செக்கடித்தெரு புனித அன்னம்மாள் ஆலயத்தின் 67வது வருடாந்த திருவிழா 28.07.2013 ஞாயிற்றுக்கிழமை கொண்டாடப்பப்பட்டது. மாலை அன்னையின் திருச்சுரூபப் பவனியின் இறுதியில் பங்குத்தந்தை அருட்பணி. பிரகாஷ் அடிகளாரால் நற்கருணை ஆசீர்வாதம் வழங்கப்பட்டது. மக்கள் பக்தியுடன் வழிபாட்டில் பங்கேற்பதை படத்தில் காணலாம்.

# வடக்கில் அமைக்கப்படும் வீட்டுத் திட்டத்திற்கு கரிடாஸ் உதவி

யாழ்ப்பாண கரிடாஸான க்யூடெக் அமைப்பினால் வடக்கில் மீள் குடியமர்த்தப்பட்ட குடும்பங்களுக்காக 121 நிரந்தர வீடுகள் அமைக்கப்பட்டன. முல்லைத் தீவில் 78 வீடுகளும், மருதங்கேனியில் 20 வீடுகளும், தெல்லிப்பளையில் 23 வீடுகளுமாக கட்டப்பட்டன. இவற்றை கையளிக்கும் வைபவத்தில் யாழ் ஆயர் மேதகு தோமஸ் சௌந்தரநாயகம் ஆண்டகையும், கரிடாஸ் அமைப்பின் தேசிய இயக்குனரான அருட்தந்தை ஜோர்ஜ் சிகாமணி அடிகளாரும், யாழ் கரிடாஸ் அமைப்பின் பணிப்பாளரான அருட்தந்தை பேனாட் றெஞ்ஞோ அடிகளாரும் கலந்து சிறப்பித்தனர்.

# மனமாற்றத்துக்குரிய விசேட வழிபாடும் தியானமும் 22.07.2013

படம் மற்றும் தகவல் : A. ஸ்டெனிஸ்லோஸ், போஹில், நாவலப்பிட்டி

நாவலப்பிட்டி பங்கின் போஹில் தோட்டம புனித அருளானந்தர் ஆலயத்தில் 22ஆம் திகதி காலை 10.00 மணியளவில் நாவலப்பிட்டி பங்குத்தந்தை அருட்தந்தை நியூமன் பீரிஸ் அடிகளாரின் ஏற்பாட்டில் அருட்தந்தை கிளமன் ஜேசுதாசன் அடிகளாரின் செபமாலையுடன் ஆரம்பமானது.

தொடர்ச்சி பக்கம் 15

# அஞ்சலோ மத்தியூ

இலங்கை கிரிக்கெட் அணியின் தலைவருடைய திருமணத் திருப்பலியை பேராயர் அதிமேதகு கர்தினால் மெல்கம் ரஞ்சித் ஆண்டகை தலைமையேற்று நடத்தினார். இவர் 18.07.2013 பம்பலப்பிட்டி புனித மரியாள் ஆலயத்தில் இலங்கை தேசிய பட்மிட்டன் விளையாட்டு வீராங்கனையான ரேஷானியை சில்வாவை கரம் பிடித்தார். இந்த திருமணத்தில் சாட்சியாளராக கௌர ஜனாதிபதி மற்றும், பாதுகாப்பு அமைச்சின் செயலாளரும் கையொப்பமிட்டனர்.

# மகா கல்கமுவ மண்ணில் புதிய ஆலய திறப்பு

✍ தகவல்
பிலோமினா, தர்மரத்னம்

இவ்விழாவிற்கு நாட்டின் சகல திசைகளிலும் இருந்து கத்தோலிக்க மக்கள் கலந்துக் கொண் டனர். புதுச்செட்டித்தெரு வியாகுல மாதா ஆலய த்தை சேர்ந்த பக்தர்களும் இவ்விழாவில் கலந்து கொண்டனர். குருநாகல் மறைமாவட்ட ஆயரும், ஓய்வு பெற்ற ஆயரும் இவ்விழாவில் கலந்து கொண்டனர். குருநாகல் மறைமாவட்ட ஆயர் திருப்பலியை ஓப்புக்கொடுத்தார். சகல திசைகளிலும் இருந்து அருட்தந்தையர்கள் கலந்து கொண்டனர். இத்திருப்பலியில் தமிழில் மறையுரை செய்த அருட்தந்தை கூறியதாவது யோசேவ்வாஸ் அடிகளாரின் திருப்பலியை கண்ட இம்மண்ணில் வாழும் மக்களின் ஆழமான விசுவாசத்தில் இவ்வாறான பெரிய ஓர் ஆலயம் குறுகிய காலத்தில் கட்டி எழுப்பட்டுள்ளது என்றார். புனித அந்தோனியாரைப்பற்றி கூறிய குரு புனித அந்தோனியார் தூயவர் அதனால் குழந்தை இயேசு அவரின் கரத்தில் அமர்ந்த கதையை எடுத்துக் கூறினார். இம் மண்ணில் வாழ் மக்கள் விசுவாசத்தை நிலைநாட்ட வேண்டும். (தொடர்ச்சி பக்கம் 15)

# சந்தியாகு வீடமைப்பு திட்டம் செத் சரண நிறுவனத்தால் மடம்பல்லையில் வீடுகள் கையளிப்பு

25 வீடுகள் புதிதாக நிர்மாணிக்கப்பட்டு கடந்த மாதம் 25ஆம் திகதி பிற்பகல் 4 மணிக்கு கொழும்பு உயர் மறைமாவட்ட பேராயர் அதிமேதகு மெல்கம் கர்தினால் ரஞ்சித் ஆண்டகையால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டு உரியவர்களுக்கு வீடுகள் கையளிப்பட்டது. இந்த சந்தியாகோ வீடமைப்பு திட்டமானது வீடுகளை மாத்திரமல்லாமல் நீர், மின்சாரம் மற்றும் வீதி அமைப்புக்களை கொண்ட வசதிகளுடன் அமைக்கப்பட்டது. இவ்வைபவத்திற்கு கொழும்பு உயர் மறைமாவட்டத்தின் முன்னாள் பேராயர் அதிமேதகு ஒஸ்வல்ட் கோமிஸ் ஆண்டகையும், துணை ஆயர் இம்மானுவேல் பர்னாந்து ஆண்டகையும், பிராந்திய ஆயர் பதில் குருவான அருட்தந்தை பற்றிக் பெரேரா அடிகளாரும் கட்டானை வட்டார தலைவரான...

தொடர்ச்சி பக்கம் 15

# கொள்ளுப்பிட்டி புனித அந்தோனியார் ம.ம.வி 75 ஆண்டு நிறைவையொட்டிய நடைபவனி

கொள்ளுப்பிட்டி புனித அந்தோனியார் மகளிர் மகா வித்தியாலத்தின் 75வது ஆண்டு பவள விழாவின் நிறைவை ஒட்டி நடாத்தப்பட்ட சிறப்பு நிகழ்ச்சியாக பாடசாலை வரலாற்றில் முதன் முறையாக இடம் பெற்ற நடை பவனி 6.07.2013 அன்று பாடசாலை அதிபர் அருட்சகோதரி சொனாலி அவர்களின் தலைமையில் சிறப்பாக நடாத்தப்பட்டது.

தொடர்ச்சி பக்கம் 15

# திருஇருதய பக்தி சபையின் வருடாந்த விழா

கொழும்பு உயர் மறைமாவட்டத்தில் வருடந்தோறும் நடைபெறும் திருஇருதய பக்தி சபை விழாவானது தேவத்தை பசிலிக்கா திருத்தலத்தில் கொழும்பு உயர் மறைமாவட்ட துணை ஆயர் மேதகு இம்மானுவேல் பர்னாந்து ஆண்டகையின் தலைமையில் நடைபெற்றது. மறைமாவட்ட இயக்குனர் அருட்பணி. நிஷான் விலக்கமுவ அடிளார் உட்பட் திரு இருதய பக்தி சபையை சார்ந்த அனைவரும் கலந்து இவ்விழாவினை சிறப்பித்தனர்.

தகவல் : பென்சமின் ...

ஞான ஒளி
GNANA OLI
ඥාන ඔලි

கொழும்பு கத்தோலிக்க அச்சகம், கொழும்பு 08,
தொ.பே.இல 0112695984,0114899611 பெக்ஸ் 0112692586,
மின்னஞ்சல் முகவரி cgnanaoli@yahoo.com
04 ஆவணி மாதம், 2013 ஞாயிற்றுக்கிழமை.

## "நாம் நம் அயலவரை அன்பு செய்யத் தயங்கினால், தாமதித்தால் இறைவனும் நம்மை அன்பு செய்ய தாமதிப்பார் என்பதில் எள்ளளவும் சந்தேகமில்லை."

தனது சந்தோஷம் தேவைகள் விருப்பங்கள் அனைத்தையும் சுருக்கிக்கொண்டு பிறர் நலனில் அக்கறையும் கவனமும் கொள்பவர்கள் இறைவனின் இதயத்தில் இடம்பிடித்துக் கொண்டவர்கள். இவர்கள்தான் இறைவனின் அன்புக்குரியவர்கள். **"என்னை நோக்கி ஆண்டவரே ஆண்டவரே எனச் சொல்பவரெல்லாம் விண்ணரசுக்குள் செல்வதில்லை. மாறாக விண்ணுலகிலுள்ள என் தந்தையின் திருவுளத்தின்படி செயல்படுவோரே செல்வர்** (மத்.7:21) கடவுளின் விருப்பப்படி நடப்போர் தான் அவரின் தாயும் சகோதரரும் ஆவார் என்றார் நமதாண்டவர் இயேசு. கடவுளின் வார்த்தையை கேட்பது மட்டுமல்ல அதைக்கடைப்பிடித்து வாழ்பவர்கள் உண்மையிலேயே கடவுளுக்குள் வாழ்பவர்கள ஆவார்கள். உயிரும் ஆற்றலும் வல்லமையும் கொண்ட இறைவார்த்தையில் நம்பிக்கைக்கொண்டு நிலைத்து நின்று வாழ்ந்தால் அவ்வாழ்வு சீரும் சிறப்பும் கொண்டதாக அமையும் என புனித பவுல் அடிகளார் கூறுகிறார். நாம் தினமும் இறைவனின் வார்த்தையை ஏதோ ஒருவிதத்தில் வாசிக்கின்றோம் அல்லது பிறர் கூற கேட்டிருக்கின்றோம். ஆனால் அவ்வார்த்தையை வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்து வாழ முயற்சித்திருக்கின்றோமோ? அவரது சகோதரன் சகோதரியாக வாழ உற்சாகம் எடுத்திருக்கின்றோமா? என்பது சிந்தனைக்குரியது.

இதுமட்டுமல்ல நாம் அன்பால் உலகத்தையே வெல்லலாம் என்ற வாழ்வியல் சிந்தனையை திருவிவிலியத்திலிருந்து காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. ஒன்று இறைவனின் துணையிருந்தால் நாம் எதையும் எளிதில் சாதிக்கும் மாபெரும் ஆற்றல் நமக்கிருக்கும். இரண்டாவது இறைவன் நமக்குக் கொடையாக கொடுத்த அன்பால் இந்த அகிலத்தையே வென்று நிலைவாழ்வை அடையலாம். இறைவன் நமக்குத்தரும் இப்படிப்பினைகள் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையன. மனிதன் பிறரோடு அன்பு செய்து வாழ அழைக்கப்பட்டுள்ளான். அத்தகையதோர் வாழ்க்கையை வாழும்போதோ அல்லது முயற்சிக்கும்போதோ ஆயிரம் தடைகள் வாழ்க்கையில் வந்துபோகும். இன்று இந்த அன்பு என்ற சொத்தை சொந்தமாக்கிக் கொள்ளாமல் பல குடும்பங்கள் உறவுப்போர்களில் சிக்கிக்கொண்டுள்ளன. சமுதாயத்தில் எத்தனை எத்தனை கலவரங்கள் கத்தியெடுப்புகள் சாதிச்சண்டைகள்.

நாம் நம் அயலவரை அன்பு செய்யத் தயங்கினால் தாமதித்தால் இறைவனும் நம்மை அன்பு செய்ய தாமதிப்பார் என்பதில் எள்ளளவும் சந்தேகமில்லை. மற்றவர் எம்மை அன்பு செய்யவில்லை மதிக்கவில்லை என்று நாம் அடிக்கடி புலம்புகின்றோம் ஏன்? நாம் மற்றவரை அன்பு செய்தும் மதித்தும் இருந்திருந்தால் எமக்கும் அன்பும் மதிப்பும் கிடைத்திருக்கும். வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு நொடிப்பொழுதும் மதிப்புமிக்கது. அது போனால் திரும்பி வராது. எனவே நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயல்களும், பேசும் ஒவ்வொரு வார்த்தைகளும் அன்பை பிரதிபலிப்பதாக இருக்க வேண்டும். கிறிஸ்துவின் அன்பே சிலுவை தான். சிலுவை அன்பின் அகலத்தையும் ஆழத்தையும் காட்டும் புனித சின்னம். இயேசுவின் அன்பை வாழ்வில் பிரதிபலித்திடும்போது நமக்கும் துன்பங்கள் வேதனைகள் ஏற்படலாம். எதையும் இறைவனின் துணைகொண்டு வென்றிடலாம். எனவே அன்பு செய்து வாழ்வோம். பிறந்ததன் பயனைப் பெற்றிடுவோம்.

இறையாசீருடன்
ஆசிரியர்

# இளைஞனே 'நம்பிக்கை' என்னும் ஞான ஒளி பெற்று வாழ்க!

செ தொபியாஸ் CMSF
மாத்தளை

ஓர் ஊரில் ஒரு பெரியவர் **'வாழ்க்கையே வீண்'** என்றும், **'சாவதே மேல்'** என்றும் எல்லோரிடமும் பேசுவாராம், அவர் பேச்சைக் கேட்டு பலர் தற்கொலை செய்து கொண்டார்களாம். அவரிடம் ஒருவர் கேட்டார் "நீங்கள் மட்டும் 90 வயது வரை வாழ்கின்றீர்களே. பின்னர் ஏன் நீங்கள் மட்டும் தற்கொலை செய்து கொள்ளவில்லை?" "நானே இறந்துவிட்டால் அப்புறம் மற்றவர்களை தற்கொலை செய்ய யார் தூண்டுவார்?" அன்று அவர் பதில் சொன்னாராம்.

வாழ்க்கையின் மீது நம்பிக்கை ஊட்டுப -வர்களையே நாம் சங்கீதமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். வாழ்க்கைப் பாதையை மாற்றுவோரிடம் நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். சிலர் போதைப்பொருள் போன்றவற்றை பயன்படுத்த தூண்டுவர். அது தங்கள் சுய இலாபத்துக்காக அல்லது வியாபாரத்துக்காக.

நல்லவர்களுடன், ஒற்றுமையுடன் வாழ்ந் -தால் தீயவர்கள் சகவாசம் சற்றும் நம்மை அணுகாது". எனவே எமது வாழ்வில் **'இழப்புக்கள் பற்றி நினைக்காதே இருப்பதை மறக்காதே'** என்ற எண்ணத்துடன் மனித வாழ்வின் குறைபாடுகள் பலவீனங்கள், தவறுகள், தடுமாற்றங்கள், போராட்டங்கள், ஏமாற்றங்கள் மற்றும் அன்றாட நிகழ்வுகளான கொலை, கொள்ளை, கற்பழிப்பு, சண்டை, பிளவு, பிரிவினை, பசித்த சோர்ந்த முகங்கள், இழந்து ஏங்கும் இதயங்கள், காயப்பட்டு நலிந்த உடல்கள், வடுக்கள், உயிருக்காக போராடும் மனித உள்ளங்கள் இவையனைத்துமே மனிதத்தைச் சார்ந்தது என்பதை மறக்கவோ மறைக்கவோ முடியாது.

மனிதருள் ஒருவர் எவ்வளவு பெரிய குற்றவாளியாக இருந்தாலும், வசதிவாய்ப்பு இன்றியிருந்தாலும் சக்தியின்றி, புத்தியின்றி இருந்தாலும் கருவறை சிசு போன்று வலிமை குன்றியிருந்தாலும் அல்லது மூப்பு எய்தி தடுமா-றும் முதியவராக இருந்தாலும் அழகு குறைந்து அழுக்கு நிறைந்திருந்தாலும் அவர் தொடக்க முதல் இறுதிவரை மரியாதைக்குரியவராக போற்றப்படுதல் அவசியமாகிறது. அவர்கள் எவ்வளவுக்குப் பலமுற்றவர்களாக இருக்கி -றார்களோ அந்த அளவுக்கு அவர்கள் தனிக்கவனத்துக்கும் மதிப்புக்கும் உரியவர்கள். ஏனென்றால் இறைவனின் சாயலால் நாம் படைக்கப்பட்டுள்ளோம். இறை சாயலில் உள்ள மனிதம் மந்தமாகிவிடாமல், அகமுக மலர்ச்சி மங்கிவிடாமல் இருக்க மீட்பர் இயேசுக் கிறிஸ்து கூறும் இவ்வார்த்தை" "நீங்கள் உள்ளம் கலங்கவேண்டாம் கடவுளிடம் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள் என்னிடம் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்.... வழியும், உண்மையும் வாழ்வும் நானே" (யோவான் 14:1-6) எம்மில் நம்பிக்கை கொடுக்கும் வளர்ச்சியின் முதிர்ச்சியின், மாற்றத்தின், மறுமலர்ச்சியின், புதுப்பித்தலின், சாத்தியங்களை எம் இளைய சமுதாயத்தின் மறைந்திருக்கும் உள் சுதந்திரமும் உள் அழுத்தமும், உள் எழுச்சியும், உள் முனைப்பும் இன்றைய இளைஞர்களை புதுப்பிக்கக் கூடிய-தாக அமையும். இவர்களது சக்திகளின் தாக்குதல்களுக்கு எவ்வளவு உள்ளானாலும் அவர்கள் விரும்பினால் எழவியலும், முயல முடியும் என்ற நம்பிக்கையின் வரிகளே கடவுள் கொடுக்கும் நம்பிக்கை என்றும் ஞான ஒளி.

**'ஏன் பிறந்தாய் மகனே ஏன் பிறந்தாயோ, நான் பிறந்த காரணத்தை நானே அறியுமுன்னே இங்குவந்து ஏன் பிறந்தாய் என் செல்ல மகனே!'** என்று கவிஞன் பரிதவிப்பது போன்று, இன்றைய காலத்தின் கோலத்தினால் திரும்பும் திசையெங்கும் அபாயங்களும், இருள் சூழ்ந்த மேகங்களுமே தென்படும் வேளையில் எனக்கு மீட்பு எங்கிருந்து வரும் என்று கேட்ட திருப்பாடல் ஆசிரியர் போன்று திருப்பாடல் 121 தனது விசுவாசத்தால் தனது எதிர்காலத்தை நம்பிக்கையோடு நோக்கும் ஒவ்வொரு இளைஞனும் **'ஆண்டவரிடமிருந்தே எனக்கு உதவியும் மீட்பும் கிடைக்கும்'** என்பதில் நம்பிக்கை கொண்டு வாழ வேண்டும். வாழ்வு வளம் பெறும்.

**மனிதருள் ஒருவர் எவ்வளவு பெரிய குற்றவாளியாக இருந்தாலும், வசதிவாய்ப்பு இன்றியிருந்தாலும் சக்தியின்றி புத்தியின்றி இருந்தாலும் கருவறை சிசு போன்று வலிமை குன்றியிருந்தாலும் அல்லது மூப்பு எய்தி தடுமாறும் முதியவராக இருந்தாலும் அழகு குறைந்து அழுக்கு நிறைந்திருந்தாலும் அவர் தொடக்க முதல் இறுதிவரை மரியாதைக்கு உரியவராக போற்றப்படுதல் அவசியமாகிறது**

## உண்மை உறைக்கும்

கமிலஸ்

இளையோர் பக்கம்

அங்கம்

# இளையோரே... விழித்தெழுங்கள், ஒளிவீசுங்கள்

'எண்ணங்கள்' ஏற உதவும் ஏணிகள். இமயத்தில் இடம் பிடிக்க உதவும் இறக்கைகள். வாப்வுக்கு வளம்; சேர்க்;Fம் t ாய்க்கால்கள்

வேடிக்கை பார்த்துவிட்டு முகவரி இல்லாமல் மடிந்து போவதற்காக நம்மை இறைவன் படைக்கவில்லை. வெந்ததைத் தின்று விதிவந்தால் மாள்வோம் என்ற அவநம்பிக்கையில் வாழும் மானிடராகவும் நம்மை இறைவன் படைக்கவில்லை. மாறாகத் தன்னுடைய தொடர் படைப்பாற்றலால் உலகைப் புதுப்பித்து, வரலாற்றின் முகங்களில் படிந்துள்ள அசிங்கங்களைத் துடைத்து மனிதநேய மற்றும் இறை மைய வரலாறு உருவாக்கவும் அதற்கு தூண்டுதலாக மாறிடவும் நம்மை இறைவன் படைத்துள்ளார். காற்றைச் சுவாசித்து, கற்பனை ஊற்றில் மூழ்கி உலகில் வலம் வருவதற்கல்ல, மாறாக இறையாட்சி என்ற கனவை நனவாக்கி ***'கிறிஸ்துவின் பங்காளிகளாக'*** இறைவனுக்குச் சொந்தமான மக்களினமாக வாழ்ந்திட நமக்கு இறைவன் இந்த வாய்ப்பைக் கொடுத்துள்ளார். இந்த வாய்ப்பு நம்மை யாரென்று அடையாளம் காட்டுகின்றது. நம்மையே ***'மனிதர்'*** எனக் கண்டு கொண்டு, நம்பிக்கை கொண்டவர் என்ற நிலையில் ***'கிறிஸ்தவர்'*** எனப் புரிந்துகொண்டு அரசியல் - சமுதாய உறவு நிலை -யில் **'இலங்கை மண்ணின் மைந்தன்'** என்ற நிலையை ஏற்றுக்கொண்டு வாழ்வதற்கான சிறந்த வாய்ப்பாகும். இறைவன் நம் வாழ்வுக்கெனக் கொடுத்துள்ள இந்த வாய்ப்பை இறைவனின் கொடையாக ஏற்று பிறரோடு இணைந்து செயல்படும்போது இறைவன் தேடும் உலகம் நம்மிடையே உருவாகும்.

இதை உருவாக்க **'இளமை'** என்ற **'இளையோர்'** என்ற மருந்து தேவை. வயது அடிப்படையில் இளை-யோரை அடையாளம் கண்டு, அவர்களில் என்றும் மாறாத **'இளமை மனநிலையை'** உருவாக்க வேண்டிய காலகட்டம் இது. இன்றைய உலகில் இளைஞர்கள் என்றும் மாறாத இளமை மனநிலையோடு பல்வேறு சாதனைகள் புரிந்து வருகின்றனர். ஆனால் சாதிப்போரின் வீதம் குறைவு என்று கணக்கெடுப்பு கூறுகின்றது. பெரும் பாலானோர் நாம் வாழும் வாழ்விற்கு பொருள் இல்லை என்று நினைத்து" தலைவிதியே" காரணம் எனக் கூறி வேடிக்கையாளர்களாக மாறியுள்ளனர். அல்லது சமுதாயத்திற்கு வேதனையாக உருவெடுத்துள்ளனர்.

இளமையின் காலம் சாதனை புரியும் காலம். இச்சாதனையை தனிமனிதனாக மட்டுமல்ல மாறாகச் சமூகமாக இணைந்து செய்ய வேண்டும் என்று இளை-யோரே! விழித்தெழுங்கள் ஒளிவீசுங்கள் என்ற தலைப்பில் இவ்வாக்கம் அமைகின்றது. ஒருங்கிணைக்கப்படாத பல இளைஞர்களின் பயணம் மாற்றம் காணாது அப்படியே தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றது. இளையோ-ரின் வேகத்தையும், செயல்பாட்டையும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. தவறான முடிவுக்கு வருவோர், மேலோட்டமாகச் சில கூட்டங்களையும் அமர்வுகளையும் நடத்தி விட்டு சாதனையின் பட்டியலை வெளியிடலாம்.

எனவே மாற்றங்களைக் கொண்டுவரும் ***மனிதர்கள்*** தேவை, வாழ்வில் இரண்டறக் கலந்து செயற்படும் ***நல்ல வழிகாட்டிகள்*** தேவை. அவர்களைத் தூண்டியெழுப்பும் ***கருத்தியல்கள்*** தேவை. அவர்களை இலட்சியக் கனவோடு வாழத்தூண்டும் ***நட்புறவு*** தேவை. தொடர்ந்து பயணித்து சாதிக்க முடியும் என்ற மனநி-லையை உருவாக்கும். ***பயிற்சிகள்*** தேவை. தன்னையும் பிறரையும் வளர்த்தெடுத்து உலக வரலாற்றில் கால் -பதிக்கும் அளவு நம்பிக்கை கொண்டு செயற்படும் ***அறிவும் நிர்வாகத் திறமையும்*** தேவை. சாதிப்பவர்களைத் தொடர்ந்து சாதிப்பவர்களாகாவும், ஓரமாக நின்று வேடிக்கை பார்க்கும் இளையோரை மத்தியில் அழைத்து வந்து சாதிப்பவர்களாக மாற்றும் ***சாதனையாளர்கள்*** தேவை. ஒட்டு மொத்தமாக இறைவனின் திட்டத்தை செயற்படுத்தும் ***நல்லவர்கள்*** தேவை.

பின்வரும் செயற்பாடுகளை இளையோரினைக் கைக்கொள்ளும் போது அவர்கள் வாழ்வு சுபீட்சமாக மாறும் என்பதில் ஐயமில்லை.

**நேர்மறை எண்ணங்கள் :** எண்ணங்கள் ஏற உதவும் ஏணி-கள். இமயத்தில் இடம் பிடிக்க உதவும் இறக்கைகள். வாழ்வுக்கு வளம் சேர்க்கும் வாய்க்கால்கள். நாம் வளரவும், உயரவும் அடித்தளமாய் இருப்பது எமது எண்ணங்கள் ஆகும். நம்முடைய எண்ணங்கள்தான் நம்முடைய செயற்பாடு, நடத்தை ஆகியவற்றில் இறுதியாக நமது வாழ்க்கையிலும் மாற்றத்தைக் கொண்டுவரும் இளையோர் எதிர்மறைச் சிந்தனை-யைக் கொண்டிருந்தால் எதிர்மறை விளைவுகள்தான் ஏற்படும். இளையோர் தம்முடைய சிந்தனை, சொல், செயல் ஆகியவற்றில் நேர்மறையாக இருந்தால் வெற்றியும், வளர்ச்சியும் உறுதி. "என் அப்பா குடிகாரர், அதனால் நானும் குடிகாரன்" என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக "என் அப்பா குடிகாரராக இருந்ததால் எனது குடும்பமே சீரழிந்தது, அதனால் நான் குடிப்பதில்லை" என்று நேர்மறையாக நல்ல பாதையில் பயணிக்க முயற்சி எடுப்போம். சூழ்நிலை பாதகமாக இருந்தாலும், நம்முடைய நேர்மறையான எண்ணத்தால் நம்முடைய வாழ்வையும், பிறருடைய வாழ்வையும் மாற்றுவோம்.

**விடாமுயற்சி:** இன்று இளையோர் புதிய முன்னெடுப்புக்களை தைரியமாக எடுக்கிறார்கள். ஆனால் சவால்கள் எதிர்ப்புக்களைச் சந்திக்கும்போது நமக்கு ஏன் இந்த வீண் வம்பு என்று ஒதுங்கி விடுகின்றார்கள். அல்லது பின்வாங்கி விடுகின்றார்கள். அவ்வாறு இல்லாமல் மீன்களைப் போல எதிர் நீச்சல் போடக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். என்னைப் பெற்றோர் நாளாந்தம் திட்டுகின்றனர். என்னுடைய ஆசிரியர் "உனக்கு படிப்பே வருவதில்லை. நீ ஒரு முட்டாள்" என்கின்றார். என்னுடைய நிர்வாக அதிகாரி உனது வேலையை ஒழுங்காகச் செய்வதில்லை என்று எல்லோர் மத்தியிலும் திட்டினார். என்று ஏற்படும் துன்பத்தைப் பெரிதாக்கிக் கொண்டிருப்பதற்குப் பதிலாக நான் நன்றாகப் படித்து பரிட்சையில் சித்தியடைவேன். தரப்படும் வேலையை பொறுப்புணர்வோடு திறமையாகச் செய்வேன் என்று சபதமெடுத்து விடா முயற்சியோடு செயற்படும் போது இளையோருக்கு வெற்றிதான்.

இள்ளயோர்; தம்முடைa சிந்தனை, சொல், செயல்; ஆகியவற்றிy நேர்மறையாக , Uந்தால்; வெற்றியுk வளர்ச்சியும் உறுதி.

**கூட்டுணர்வு :** ஒரு சில இளையோர் தனியாக இருந்து எந்தப் பொறுப்பையும் செய்ய வேண்டும். கூட்டாகப் பிறரோடு இணைந்து செயற்பட்டால் ஏமாற்றி விடுவார்கள். பிறகு வீழ்ச்சிதான் என்று நினைத்து கூட்டாகச் செயற்பட மறுகின்றார்கள். தனியாகச் செயற்பட்டால் தான் தன்னுடைய அருமை பெருமை எல்லோருக்கும் தெரியவரும் என்று நினைக்கின்றார்கள். தனியாக உழைக்கின்றபோது விரைவிலேயே களைப்படைய வாய்ப்பு இருக்கின்றது. பலருடைய புதிய நல்ல கருத்துக்கள் கிடைக்காமல் போவதால் அது ஒரு இழப்பாகவே ஆகிவிடுகின்றது. கூட்டுணர்வு இருந்தால் கூட்டு முயற்சி உருவாகி, கூட்டுச் செயற்பாடு ஏற்பட்டு எல்லோருக்கும் பயன் கிடைக்கும் எல்லோரும் திறமையோடு வளர முடியும்.

முயல் ஆமைக் கதை கேள்விப் பட்டிருப்பீர்கள். முயலின் இறுமாப்பால் ஆமை வென்று விடுகின்றது. விழித்துக்கொண்ட முயலை மறுபடியும் ஏமாற்றி ஜெயித்து விடவேண்டும் என்று எண்ணி ஆமை போட்டிப் பாதையை மாற்றி விடுகின்றது. அந்தப் பாதையில் ஆறும் இருக்கின்றது. தரையிலே வேகமாக ஓடிவந்த முயல் ஆற்றைப் பார்த்ததும் நின்று விடுகின்றது. மெதுவாக வந்த ஆமை ஆற்றில் நீந்தி வெற்றி பெற்று விடுகின்றது. கடைசியில் இருவரும் இணைந்து போட்டியில் பங்கேற்று இருவருமே வெற்றி பெறலாம் என முயல் ஆமைக்கு யோ-சனை சொல்கின்றது. தரையில் முயல் ஆமையை சுமந்து ஓடுகின்றது. ஆற்றில் ஆமை முயலை முதுகில் வைத்துச் நீந்தி கரையை அடைகின்றது. இருவருமெ வெற்றி பெற்று விடுகின்றார்கள். நான் வெற்றி பெறவேண்டும். அவன் தோழ்வி அடைய வேண்டும் என்பதல்ல. எல்லோரும் வெற்றி பெறவேண்டும் என்று நினைத்து இளையோர் கூட்டாகச் செயற்படுகின்றபோது எல்லோர் மனதிலும் மகிழ்ச்சி இருக்கும் போட்டி இருக்கும் பொறாமை இருக்காது.

எனவே இளையோரே! வாழ்க்கை வசப்படும் வரை உங்கள் போராட்டங்களை நிறுத்தி விடாதீர்கள். வாழ்க்கை வசப்பட்டுவிட்டது என்ற மமதையோடு வாழ்க்கையின் தடத்தை இழந்துவிடாதீர்கள். நீங்கள் இல்லையேல் உலகு இல்லை. உங்கள் வாழ்க்கை என்றும் ஒளியால் இருள் படர்ந்துள்ள அனைத்திற்கும் ஒளி ஏற்ற வாருங்கள். உறங்கியது போதும் எழுந்து வாருங்கள். ***நம்பிக்கை*** எனும் ஒளியால் ***இலட்சியம்*** எனும் ஒளியால், ***மாற்றம்*** எனும் ஒளியால், ***உறவு*** எனும் ஒளியால், ***சாதனை*** எனும் ஒளியால், உங்களையும் பி-றரையும் ஒளிர்விக்க வாருங்கள். பின்னர் இறையாட்சிப் பாதைக்கு அனைவருக்கும் வழி தெரியும்... மண்ணில் பிறந்து புரட்சி வழி அமைத்த இயேசு எனும் இளைஞரின் பெயரால் உங்களை வாழ்த்துகின்றேன்.

*ஆக்கம்*

*அருட்சகோதரர். R. ஜெயகாந்தன்*

## மானிடமே விழித்திடு!

***உன்னைத்தான்...***

*எங்கே போகின்றாய்...??*
*சற்று நில்... உற்று கவனி...*
*உன்னை சுற்றி எத்தனை*
*களேபரங்கள் கணங்களில்*
*நடந்தோய்கின்றன.*
*இவை பற்றி என்றாவது சிந்தித்திருக்கின்றாயா..?*
*அல்லது... அதிர்ந்து ஒரு சில நாட்களில்*
*அடங்கி போகும்*
*வேட்பாளர் வாக்குகள் போல்*
*சீக்கிரம் மறந்து விடுகின்றாயா?*
*விடிந்ததும் என் செய்வேன்*
*விழித்தெழும் பிள்ளை பசிக்கு... ஏங்கி*
*அவர்களோடே தற்கொலைக்கு முயலும்*
*தற்கால நல்லதங்காள்கள்...*
*பள்ளிக் காதலின் தீவிரத்தால்*
*பெற்றவரையே கொல்ல துணிந்திட்ட*
*ரீனேஜ் வர்க்கத்தின் வளர்ச்சி!!*
*அடைக்கலத்திற்காய் அயல்நாடு*
*தேட வேண்டிய நிர்க்கதியில் நம் உறவுகள்,*
*அதிலும் ஒரு சாரார் அக்கம் பக்கத்தோர்*
*உண்டி சுருக்கி உடலை உருக்கி*
*உழைத்த பணங்களை சுருட்டிக்கொண்டே*
*திடீர் தலைமறைவு..*
*ஐந்தாறு வாரத்தின் பின் அவுஸ்ரேலியாவிலாம்...*
*நம்பிக்கைக்குரியோராம், நாணயமாய்*
*வர்த்தகஸ் தானங்களில் கதையளந்து*
*விலைபேசி வாங்கி வண்டி நிறைய அடுக்கி*
*செல்லாத "செக்" தனை செக்கனில்*
*வீசிவிட்டு சிட்டாய் பறந்திடுவர்...*
*அதுமட்டுமா அவர்கள் "செல்"களில்*
*ஆளுக்கு மூன்று "சிம்" காட்கள்.*
*அத்தனைக்கும் அழைத்தாலும்..*
*ஆளே இல்லையாம்...*
*கண்ணீருடனே செப்புகின்றார் முதலாளி...*
*மற்றொரு புறம் மகான்களில்*
*சிலை உடைப்புக்களும், சேறு பூசல்களும்*
*ஆன்மீக தலைவர் மீதான அப்பட்டமான*
*வார்த்தைகளுமே அன்றாட பத்திரிகைகளில்*
*கட்டமிட்டப்பட்ட முன்பக்க செய்திகளாய்..*
*ஏன் மனிதா???*
*நீ கூட ஏதோ ஒரு விதத்தில்*
*விஷமத்தனங்களுக்கு வித்தாக இருக்கலாம்...*
*அத்தோடு எப்போதிருந்து எட்டி நின்று*
*வேடிக்கை பார்த்துக் கொள்ள*
*உன்னை பழக்கிக் கொண்டாய்??*
*நீ இப்படியே நின்று நிதானிக்காது*
*போய்க் கொண்டிருந்தால்...*
*உன் வண்டி, ஒரு வேளை*
*வேகக் கட்டுப்பாடிழந்து பாதையை விட்டகன்று*
*மரங்களிடையே மாட்டிக் கொண்டால்தான்...*
*என்னமோ உன் விழிப்பு என்றால்...*
*அது கூட தவிர்க்க இயலாதது தான்..*
*நினைவிருக்கட்டும்* ***தோழா....***

*அ. கொன்சீற்றா*
*மடுக்கோவில், மடு*

# கர்தினால் கூரே ஆண்டகையும், சுதந்திர இலங்கையில் திருச்சபை எதிர்கொண்ட பிரதான பிரச்சினையும்

சென்றவாரத் தொடர்ச்சி...

## கிறிஸ்தவ பாடசாலைகளை அரசு சுவீகரித்தல்

சுதந்திர இலங்கையில் கத்தோலிக்க திருச்சபைக்கு எதிராக அரசாங்கத்தினால் இழைக்கப்பட்ட மிகப் பெரிய தீங்கு, அநீதி, அநியாயம், அரச உதவி பெறும் அனைத்துப் பாடசாலைகளையும் பறித்தெடுத்து, அவற்றை அரச உடமை ஆக்கியதாகும்.

1953ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் பௌத்த தீவிரவாதிகள் கத்தோலிக்க திருச்சபைக்கு எதிரான கருத்துக்களையும், உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்தி வந்தாலும், 1960இல் தான் இவ் உணர்வுகள் அக்காலத்தில் அதிகாரத்திலிருந்த ஸ்ரீ லங்கா சுதந்திரக் கட்சியினால் அதனுடைய அரசியல் கொள்கையாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு, அமுல் செய்யப்பட்டன. அகில இலங்கைப் பௌத்த சம்மேளனத்தின் உதவியுடன் அதிகாரத்கைக் கைப்பற்றிய ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சி, தன்னுடைய கவனத்தை கத்தோலிக்க திருச்சபையின் மறைபரப்புப் பணியில், குறிப்பாக அதன் பாடசாலைகள் மேல் செலுத்தியது. கல்வித் துறையில் கிறிஸ்தவ சபைகள், குறிப்பாக கத்தோலிக்க திருச்சபை, அடைந்திருந்த முன்னேற்றத்தை சில பௌத்த தீவிரவாதிகளால் சீரணிக்க முடியவில்லை. தங்கள் பிள்ளைகளை கத்தோலிக்க பாடசாலைகளுக்கு அனுப்பிக் கல்வி கற்பித்தாலும் அவர்களால் அதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை.

கத்தோலிக்க பாடசாலைகள் மாணவர்களின் நலனில் அல்ல, மாறாக தங்கள் அதிகாரத்தை வலுப்படுத்துவதிலேயே அக்கறை கொண்டுள்ளன என்றும், அவை பாடசாலைகளுக்கு இடையில் போட்டியை உருவாக்கி, அதன் விளைவாக சில பாடசாலைகள் முன்னேற, மற்றவை தரம் குறையவும் வாய்ப்பளிக்கின்றன என்றும் சுட்டிக் காட்டப்பட்டது. கற்பதற்கு எல்லோருக்கும் சம வாய்ப்பு கிட்டாததால், ஒரு சமநிலையற்ற தன்மை உருவாகி, நாட்டின் அமைதிக்கும், பாதுகாப்புக்கும் ஆபத்து ஏற்படலாமென்றும், அத்தகைய கல்வி அமைப்பு முறை ஒரு ஜனநாயக நாட்டிற்கு உகந்தது அல்லவென்றும் கூறப்பட்டது. மதத் துவேஷம் கொண்ட பௌத்த ஆணைக் குழுவின் அறிக்கையால் தூண்டப்பட்டு பௌத்த மதத்தை கத்தோலிக்க திருச்சபையிடமிருந்து அல்ல, மாறாக அதன் பாடசாலைகளிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டுமென்ற கருத்து பௌத்த மத மக்கள் மத்தியில் பரப்பப்பட்டது. அதற்கு ஒரே வழி எல்லா மத பாடசாலைகளையும் அரசு தேசிய மயமாக்க வேண்டுமென பௌத்த தீவிரவாதிகள் அரசாங்கத்துக்கு அழுத்தம் கொடுத்தனர். அனைத்துப் பாடசாலைகளும் பௌத்த மதப் பாடசாலைகள் ஆக்கப்பட வேண்டுமென்பதே அதன் கருத்து. திருச்சபைக்கு எதிரான இடதுசாரிப் பொதுவுடமைவாதக் கட்சிகளும் இதற்குச் சார்பாக அரசாங்கத்தை வற்புறுத்தின.

அனைத்து மதப் பாடசாலைகளையும் தேசிய மயமாக்குதலை தங்கள் தேர்தல் விஞ்ஞாபனமாகக் கொண்டு பிரச்சாரம் செய்த ஸ்ரீமதி பண்டாரநாயக்கா தலைமையிலான ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சி 1960இல் ஆட்சியைக் கைப்பற்றியது. தங்கள் தேர்தல் விஞ்ஞாபனத்துக்கு அமைய, ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சி அரசாங்கம் 1960ஆம் ஆண்டு ஐப்பசி மாதம் 28ஆம் திகதி அனைத்து மதப் பாடசாலைகளையும் தேசிய மயமாக்கும் மசோதவை மக்களாட்சி மன்றத்தில் சமர்ப்பித்து, அந்தச் சட்ட மூலத்தை நிறைவேற்றியது.

கத்தோலிக்க திருச்சபை நாடெங்கும் பரவலாக அமைத்து சிறப்பாக நடாத்திவரும் 750 பாடசாலைகளையும் அரசுடமையாக்கி, அதன் செல்வாக்கை கட்டுப்படுத்துவதே அச்சட்ட மூலத்தின் நோக்கம் என்பதை அனைவரும் நன்கு அறிவர். எனவே, உடனுக்குடனே கத்தோலிக்க ஆயர்கள் ஒன்று கூடி, அச்சட்ட மூலத்துக்கு தங்கள் கடும் ஆட்சேபனையைத் தெரிவித்து, அது கத்தோலிக்க மாணவ மாணவிகள் கத்தோலிக்க சூழலில் தம் கல்வியை மேற்கொள்ளும் அவர்களது அடிப்படை மனித உரிமைக்கு முரணானதென விளக்கி அறிக்கை வெளியிட்டனர். மக்களாட்சி மன்றத்தில் பெரும்பான்மை பலத்தைக் கொண்டிருந்த சுதந்திரக் கட்சி, அந்த ஆட்சேபனையையோ, எதிர்ப்பையோ பொருட்படுத்தாமல், அறிக்கையை அலட்சியம் செய்து, பாடசாலைகளைச் சுவீகரிக்கும் சட்ட மூலத்தை நிறைவேற்றி, அதை அமுல் செய்ய 1960ஆம் ஆண்டு மார்கழி மாதம் 1ஆம் திகதியை நிர்ணயித்தது. இலங்கைக் கத்தோலிக்க திருச்சபையின் தலைவரான அதி. வண. தோமஸ் கூறே ஆண்டகை, கத்தோலிக்க மக்கள் அச்சட்டம் அமுல் செய்யப்படுவதை தங்கள் கடைசித்துளி இரத்தத்தையும் சிந்தி தடுப்பார்களென அரசாங்கத்தை எச்சரிக்கை செய்து, கத்தோலிக்க விசுவாசிகளையும், குடும்பங்களையும் கத்தோலிக்க பாடசாலைகளை ஆக்கிரமித்து, தம் எதிர்ப்பைக் காட்டும்படியாக ஆலோனை வழங்கினார்.

அதன் பிரகாரம் கத்தோலிக்கர்கள் தங்களை பாடசாலைகளை ஆக்கிரமித்து, அரசாங்கம் பாடசாலைகளைக் கைப்பற்றுவதை தடை செய்தனர். மார்கழி 21ஆம் திகதி கொழும்பில் கத்தோலிக்கரினால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட மாபெரும் எதிர்ப்புக் கூட்டத்தை பௌத்த காடையர்கள் குழப்பிக் கலகம் உண்டாக்கினர். நாடெங்கும் பதட்டமும், பெரிய இரத்தக் களரி இடம்பெறும் ஆபத்தம் காணப்பட்டன. அவ்வேளை வத்திக்கானின் பணிப்புரையின் பேரில் இலங்கைக்கு வருகை தந்த இந்திய ஆயாரான வலேரியன் கர்தினால் கிறாசியாஸ் ஆண்டகையின் தலையீட்டினால் அவ் ஆபத்து நீக்கப்பட்டது.

கத்தோலிக்க பாடசாலைக் கட்டிடங்களை ஆக்கரமித்திருந்த விசுவாசிகளை அங்கிருந்து வெளியேற்றி, அமைதியாகத் தத்தம் வீடுகளுக்குத் திரும்பிச் செல்லுமாறு ஆயர்கள் வேண்டுகோள் விடுத்தனர். கத்தோலிக்கர்களின் மதவாழ்விற்கு எவ்வித குந்தகமும் விளைவிக்கப்படமாட்டாதென்ற நிபந்தனையின் கீழ் அரசாங்கத்தின் தேசிய கல்வித் திட்டத்தை தாம் ஏற்றுக் கொள்வதாக அறிக்கை வெளியிட்டனர்.

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டிக்கு தயாராகுவோம் – 03

## பேராயரும் அவரது சில சாதனைகளும்...

இலங்கை அரசியல் சுதந்திரம் பெற்ற 1948ஆம் ஆண்டிற்கு ஓராண்டு முன்னராக அதவாது 1947இல் அமல மரி தியாகிகள் சபையைச் சேர்ந்த சுதேச குருவான அதிமேதகு தோமஸ் பென்ஞமின் கூரே அடிகளார் பேராயர் மசோனின் இறப்பைத் தொடர்ந்து கொழும்பு பேராயராக நியமனம் பெற்றார். இவர் ஏற்கனவே 1946ஆம் ஆண்டு வாரிசு ஆயராக அறிவிக்கப்பட்டது யாவரும் அறிந்ததே.

### தேசிய குருமடம்

சுதந்திர இலங்கையில் திருச்சபையின் முக்கிய பணிகளில் ஒன்றாக கண்டியில் தேசிய பெரிய குருமடம் அமைப்பது காணப்பட்டாலும் அதி. வண. பொன்ஜீன் ஆண்டகை 1869இல் யாழ்ப்பாணத்தில் நிறுவிய புனித மடுத்தீனார் பெரிய குருமடமும், 1883இல் கொழும்பில் நிறுவிய புனித பேர்ணாட் பெரிய குருமடமும் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டு 1955இல் இத்தேசிய குருமடம் அதற்கு முன்னர் தெற்காசியாவுக்கான பாப்பிறை குருமடம் அமைந்திருந்த அம்பிட்டிய கண்டி என்ற இடத்தில் உருவாக்கப்பட்டு அதன் நிர்வாகத்தை அமல மரி தியாகிகள் சபையாளர்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டு நிகழ்வானது அதி.வண தோமஸ் கூரே ஆண்டகையின் தலைமையின் கீழ் இடம் பெற்றதை மறக்க முடியாது.

### தேசிய பசிலிக்கா

2ஆம் உலக மகா யுத்தத்தின் போது அதிமேதகு மெசோன் ஆண்டகை யப்பானிடமிருந்து இலங்கையை பாதுகாத்தால் மரியன்னைக்கு பசிலிக்கா அமைப்பதாக நேர்த்தி வைத்திருந்தார். எனினும் அவரது நேர்த்தியை பூர்த்தி செய்யும் வண்ணமாக அதிமேதகு கூரே ஆண்டகையே 1950இல் ஆரம்ப வேலைகளைத் தொடங்கி 1974ஆம் ஆண்டு புதிய பசிலிக்காவை ஆசீர்வதித்து வந்தார். இன்று இலங்கையில் அனைத்து கத்தோலிக்கரும் இணையும் திருத்தலங்களில் மடுத்திருத்தலமும், தேவத்தை தேசிய பசிலிக்காவும் திகழ்வதை யாராலும் மறுக்கமுடியாது.

### திருத்தந்தையை வரவேற்றல்:

இலங்கையின் கத்தோலிக்க திருச்சபையின் வரலாற்றில் முதல் முறையாக ஒரு திருத்தந்தை இலங்கை மண்ணில் கால் வைத்த நிகழ்ச்சி 1970லேயே இடம் பெற்றது. மார்கழி மாதம் 4ஆம் திகதி திருத்தந்தை 6ஆம் பவுல் ஆண்டகை நீர்கொழும்பு கட்டுநாயக்க விமான நிலையத்தை அடைந்து, அங்கு திருப்பலி ஆற்றி இலங்கையை ஆசீர்வதித்த நிகழ்வையும் செவ்வனே நிர்வகித்தார் எம் கர்தினால் கூரே ஆண்டகை.

### 2ஆம் வத்திக்கான பொதுச்சங்கமும் தேசிய மறுமலர்ச்சியும்:

1962ஆம் ஆண்டு ஐப்பசி மாதம் 11ஆம் திகதியிலிருந்து 1965ஆம் ஆண்டு மார்கழி 8ஆம் திகதி வரை இரண்டு கூட்டங்களின் இரண்டு பாப்பரசர்களின் அதாவது திருத்தந்தை 23ஆம் யோவான், திருத்தந்தை 6ஆம் பவுல் ஆண்டகைகளின் தலைமையில் இடம்பெற்ற 2ஆம் வத்திக்கான் பொதுச்சங்கத்தில் பங்குபற்றிய எமது பேராயர் கூரே தேசிய மறுமலர்ச்சிக்கான தெளிவான செயல்திட்டத்தை நிறைவேற்றினார். இதற்காக 1986இல் கருத்தரங்குகள் மற்றும் அமர்வுகளை ஒழுங்கு செய்தார். மேலும் பல முயற்சிகளை மேற்கொண்டு சமூக முன்னேற்ற நிலையங்களையும் நிறுவினார். இன்று இயங்கி வரும் பல கத்தோலிக்க தேசிய நிறுவனங்கள் மற்றும் நிலையங்கள் யாவும் இவரது காலத்தில் நிறுவப்பட்டவையே ஆகும்.

## திருச்சபையின் பதில்கள்

# கன்னித்தாய்

### கேள்வி: மாதா முப்பொழுதும் கன்னி என்பதை எப்படி ஏற்க முடியும்?

எங்கள் அன்பிய நண்பர் ஒருவர் ஒருநாள் இரவு என்னிடம் வேகமாக வந்தார். அவரது கையில் திருவிவிலியம் இருந்தது. படபடப்புடன் பேச ஆரம்பித்தார். 'இன்னிக்கு நாலு மணி இருக்கும் வெள்ளை உடை போட்டுகிட்டு ரெண்டு பேர் எங்க வீட்டுக்கு வந்தாங்க. அவங்க வேற சபையிலே உள்ளவங்க. பைபிளை எடுத்து ஒரு வசனத்தை வாசிக்கச் சொன்னாங்க. நானும் வாசித்தேன்' என்று சொன்னவர் விவிலியத்திலிருந்து அந்த வார்த்தையை வாசிக்கத் தொடங்கினார். **'மரி-யா தன் மகனைப் பெற்றெடுக்கும் வரை யோசேப்பு அவரோடு கூடிவாழவில்லை' (மத் 1:25)**

தொடர்ந்து பேசிய நண்பர். 'அப்புறம் ஒருத்தர் சொல்றாரு.... இயேசு பிறக்கிறவரைதானே யோசேப்பு மரியாவுடன் கூடிவாழலான்னு வேதம் சொல்லுது. அப்புறம் எதுக்கு மரியா எப்பவுமே கன்னிதான்னு உங்க ஃபாதருங்க சொல்லித் தர்றாங்க? வேதம் தெரியாத உங்களை அவங்க நல்ல ஏமாத்துறாங்க! பாவம், நீங்க என்ன செய்வீங்கன்னாரு. எனக்கு என்ன சொல்றதுன்னே புரியல்லே' என்று அதே படபடப்புடன் சொல்லி முடித்தார். இத்தகைய அனுபவம் உங்களுக்கும் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

### தாய்மகன் :

**எசா 7:14ல் 'இதோ கன்னிப்பெண் கருத்தாங்கி..... '** என்று தொடங்குகின்ற இறைவசனம் மரியாவின் கன்னித்தன்மையை முன்னறிவிக்கின்றது. கன்னி கருவுற்று, அதுவும் தன்னை உருவாக்கிய கடவுளையே ஈன்றெடுத்து, ஒரே நேரத்தில் கடவுளுக்குத் தாயாகவும் மகளாகவும் திகழ்கின்றார்.

மூடியிருந்த கல்லறைச் சுவரைத் திறக்காமலேயே இயேசு வெளியேறினார் (மத் 28:2) என்பதையும், மூடிய கதவுகளைத் திறக்காமலேயே உயிர்த்த இயேசு சீடர்கள் தங்கியிருந்த அறைக்குள் வந்தார் (யோவா 20:19) என்பதையும் நாமும் சரி, பிற கிறிஸ்தவ சபையினரும் சரி, ஏற்று விசுவசிக்கின்றோம். அதுபோல், மரியா கன்னிமை இழக்காமல் கருவுற்று இயேசுவைப் பெற்றெடுத்தார் (லூக் 1:34, மத் 1:18-19) என்பதிலும் அவர்களுக்கும் நமக்கும் கருத்து வேறுபாடுகள் பெரிய அளவில் இல்லை.

### உடன்படிக்கையின் பேழை:

"மேகம் சந்திப்புக் கூடாரத்தை மூடிற்று; ஆண்டவரின் மாட்சி திரு உறைவிடத்தை நிரப்பிற்று" (விப 40:34) என்று வேதாகமத்தில் வாசிக்கின்றோம். அதுபோல், தூய ஆவியின் வல்லமையால் மரியா நிரப்பப்பட்டார் (லூக் 1:35). அவரது திருவயிற்றிலே மீட்பர் இயேசு குழந்தையாக உருவானார் (மத் 1:18). மரியாவின் திருவயிற்றை தூய ஆவியானவர் தமது திருத்தலமாக - கூடாரமாக (சீரா 24:12) தேர்ந்து கொண்டார். எனவேதான் கத்தோலிக்கத் திருச்சபை மரியாவை "உடன்படிக்கையின் பேழை" (வாக்குத்தத்தத்தின் பெட்டகம்) என்று அழைக்கிறது. இக்கருத்தினை ஏற்பதிலும் பிரிவினை சகோதரர்களுக்குப் பெரிய அளவில் தாக்கம் இல்லை!

### பொதுச் சங்க போதனைகள்:

அன்னை மரியா இறைமகன் இயேசுவைப் பெற்றெடுக்கும் வரை மட்டுமல்ல "முப்பொழுதும் கன்னி" என்ற நம்பிக்கை தொடக்கத் திருச்சபையிலேலே மக்களிடம் நிலவி வந்தது. அதனை கி.பி 649ல் கூடிய லாத்திரன் பொதுச்சங்கம் "மரியா இயேசுவின் பிறப்புக்கு முன்னரும், பிறப்பின்போதும், அதற்குப் பின்னரும் கன்னியாகவே இருந்தார்" என்று பிரகடனம் செய்து உறுதிப்படுத்தியது.

1962 முதல் 1965 வரை நடைபெற்ற 2ஆம் வத்திக்கான பொதுச் சங்கத்தில் பங்கேற்ற திருச்சபைத் தந்தையர்கள் "திருச்சபையின் மறைபொருளில் தூய கன்னி மரியா கன்னிமைக்கும் தாய்மைக்கும் தனிப்பட்ட சிறந்த ஓர் எடுத்துக்காட்டாக முன்நிற்கின்றார் என்பதைத் தெளிவுபடுத்தினார் (திருச்சபை - 63) அத்துடன், "கிறிஸ்துவின் பிறப்பின்போது மரியா தன் கன்னிமையின் நிறைவை குறைவுப்படுத்தாது, அதனைத் தூய்மைப்படுத்தினார்" (திருச்சபை - 57) என்றும், "இறை அன்னை முற்றிலும் தூயவர், பாவக்கறை ஏதுமில்லாதவர், தூய ஆவியினால் புதிய படைப்பாக உருவாக்கப் பெற்றவர்" (திருச்சபை - 56) என்றும் பிரகடனப்படுத்தினார்.

### கன்னிமை பற்றிய கண்ணோட்டங்கள்:

**1. உடல்கூறு கண்ணோட்டம்:** கன்னிமை என்பது பாலியல் பயன்பாடு இல்லாமல் காத்துக் கொள்வது.

**2. அறநெறிக் கண்ணோட்டம்:** கன்னிமை என்பது தவறான நாட்டங்கள், பழக்கங்கள், தேடல்கள் இல்லாமல் காத்துக் கொள்வது.

தொடர்ச்சி 15ஆம் பக்கம்....

## குடும்பம் பெற்றோர் பிள்ளை உறவு

பேராசிரியர் எஸ். ஜே. யோகராசா
உளநல ஆலோசகர், களனிப் பல்கலைக்கழகம்.

# இறை தாகம்

இறைவனை அறிய அறிய அவரை அனுபவிக்கத் தொடங்கினேன். அப்போது இறைதாகம் என்னில் அதிகரிக்கத் தொடங்கியது. பல்கலைக்கழக ஆரம்பப் பட்டப்படிப்பை முடித்துக் கொண்டு வங்கியிலே வேலை செய்து கொண்டு இருந்தேன். அப்போது கிறிஸ்து நாதரை எனது வாழ்வில் மீட்பராகவும், ஆண்டவராகவும் ஏற்றுக் கொண்டேன். சாஸ்திர நம்பிக்கை, சகுனம் பார்த்தல், போன்ற எல்லா நம்பிக்கைகளையும் கைவிட்டு இறைவனை முழுமையாக நம்பத் தொடங்கினேன். சிறிய சிறிய நிகழ்ச்சிகளிலும் இறைவனது பிரசன்னத்தை, அன்பை அனுபவித்து விசுவசிக்கத் தொடங்கினேன். எட்டு ஆண்டுகள் வங்கியிலே வேலை செய்தபின் அதை இராஜினாமச் செய்துவிட்டு இறை சேவைக்காக முழுநேரம் அர்ப்பணித்தேன்.

பின்பு எளிமையான முறையில் சாதகம், சாஸ்திரம், நேரம் பார்க்காது திருமணம் செய்து கொண்டேன். ஆரம்ப காலங்களில் பொருளாதாரத்தில் பல கஷ்டங்களைப் பட்டதால் பல்கலைக் கழகத்தில் விரிவுரையாளராகப் பணியாற்றிக் கொண்டு இறைவனது சேவையைச் செய்து வருகின்றேன். எனது வாழ்வில் வெற்றி, தோல்வி, உடல் ஆரோக்கியம், நோய், விபத்து என எதிர்பார்க்காத வேளைகளில் எதிர்பார்க்காத நிகழ்ச்சிகள் ஏற்பட்டன. இன்றும் அவ்வாறுதான். இப்படிப்பட்ட கஷ்டமான நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படும்போது ஐந்து படிநிலைகளில் இறைவனை நம்பத் தொடங்கினேன்.

1) இந்த நிகழ்ச்சி இறைவனுக்குத் தெரியும்.
2) இறைவன் இந்த நிகழ்ச்சி நடக்க அனுமதித்துள்ளார்.
3) இதனூடாகவும், இறைவன் என்னை அன்பு செய்கின்றார். இதை நன்மையாக மாற்றுவார்.
4) இறைவன் நன்மையாக மாற்றும் நேரம் வரும்வரை காத்திருப்பேன்.
5) அதுவரை இறைவனுக்கு நன்றி சொல்லிக் கொண்டே இருப்பேன்.

எனது வாழ்நாள் முழுவதும் இந்த விசுவாசப் படிநிலைகள் எனக்கு மிகவும் பிரயோசனமாக உள்ளன. இரண்டு முறை பெரிய வாகன விபத்தில் அகப்பட்டேன், எமது முதலாவது குழந்தை இறந்தபோது, மற்றவர்கள் என்னைப் பிழையாக விளங்கி என்னைத் தூற்றியபோது, சுனாமி வந்து எமது வீட்டிலுள்ள எல்லாச் சாமான்களையும் அள்ளிக்கொண்டு போனபோது, இப்படிப் பல நிகழ்ச்சிகள் ஏற்பட்டன. அப்போதெல்லாம் இது கடவுளுக்குத் தெரியும். இதற்கு இடமளித்துவிட்டார். இதை நன்மையாக மாற்றுவார். அவரது நேரம் வரும்வரை காத்திருப்பேன். அதுவரை நன்றி சொல்லிக் கொண்டே இருப்பேன். நன்றி சொல்லும்பொழுது காயப்பட்ட உணர்வுகள் குணமாகி, மனதில் அமைதியும், நம்பிக்கையும் அதிகரிக்கத் தொடங்கும். உற்சாகம் ஏற்படும். மற்றவர்களோடும், இறைவனோடும், என்னோடும் நல்ல உறவை ஏற்படுத்த இலகுவாக இருக்கும். அன்பே உருவான இறைவனை நீங்களும் நம்பி வாழ்ந்து பாருங்கள். உங்களுக்கும் மன அமைதி, நன்மைகள் ஏற்படத் தொடங்கும்.

தொடரும்.....

# அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

### நற்கருணை எழுந்தேற்றம் செய்து செபமாலை செபிக்கலாமா?

நற்கருணையில் வாழும் இயேசுவை எழுந்தேற்றம் செய்து வைத்து நாம் அவர் முன் செபமாலை செபித்தால் நாம் இயேசுவை நிந்திப்பதில்லை. மாறாக நாம் இயேசுவை புகழ்ந்தேத்துகின்றோம், ஆராதிக்கின்றோம், அன்பு செய்கின்றோம் மற்றும் நன்றி கூறுகின்றோம். 1871ஆம் ஆண்டு செபமாலையின் திருத்தந்தை என்றழைக்கப்பட்ட 13ஆம் சிங்கராயர் **திருச்சபைக்குப் புதிய புதிய ஆபத்துக்கள் புற்றீசல்கள் போல் உதிக்கும் இக்கால கட்டத்தில் திவ்விய நற்கருணைக்கு எழுந்தேற்றம் செய்து செபிப்பது திருச்சபைத் தப்பறைக் கொள்கைகளில் இருந்து காப்பாற்றும்** என்று வெளியிட எல்லா மக்களையும் செபமாலை செபிக்கத் தூண்டியுள்ளார்.

1989ஆம் ஆண்டு ஐப்பசி மாதம் 2ஆம் திகதி வெளிவந்த "ஊபிபிரிமும்" என்ற அப்போஸ்தலிக்க மடலில் (Apostolic Constitution) "பகிரங்க ஆராதனைக்காக நற்கருணை எழுந்தேற்றம் செய்திருக்கும்போது பேழையின் முன் மனஸ்தாப உள்ளத்தோடு பாவசங்கீர்த்தனம் செய்து நற்கருணை உட்கொண்டு செபமாலை செபிப்போருக்கு பரிபூரண பலன் உண்டு" என்று எழுதப்பட்டுள்ளது. எல்லா திருத்தந்தையர்களும் செபமாலை வீரர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

### கிளப்பிள்ளையைப் போல் "அருள் நிறைந்த மரியே" என்று சொன்ன வார்த்தைகளையே சொல்வது ஏன்?

திருத்தந்தை 6ஆம் சின்னப்பர் தன்னுடைய மரியாள் பக்தி (Marialis Caltus) என்ற மடலில் இதனைப் தெளிவுபடுத்தினார். இயேசுவின் பிறப்பு, வாழ்வு, பாடுகள், மரணம், உயிர்ப்பு மேலும் அவரது மீட்புப் பணியைத் தியானிக்க உதவும் ஒரு பின்னணி இசையை ஒத்தது. ஒரு பஜனைப் பாடலில் பாடிய வரிகளையே திரும்பத் திரும்ப பாடித் தியானிப்பது போல செபமாலையில் சொன்ன வார்த்தைகளையே சொல்லித் தியானிக்கும்போது செபமாலை நம் இதயத்தை ஆண்டவர் பால் எழுப்பவல்ல ஒரு கருவியாக மாறுகின்றது.

### திருப்பலி நடக்கும்போது செமாலை செபிக்கலாமா?

திருப்பலி நேரத்தில் நாம் செபமாலை செபிப்பது வரவேற்கத்தக்கதல்ல. ஏனெனில் நாம் செபமாலையில் தியானிக்கும் இயேசுவின் பிறப்பு, வாழ்வு, பாடுகள், மரணம், உயிர்ப்பு மேலும் அவரது மீட்புப் பணி உண்மையாகவே திருப்பலியில் அரங்கேற்றம் பெறுகின்றது. திருப்பலியில் மட்டுமே நாம் தலைசிறந்த ஆராதனையை நம் ஆண்டவருக்கு செலுத்த முடியும்.

## பொன்மொழிகள்

- அதிகாரத்தை பணியாக மாற்று. மாற் 9:35
  **உம் வார்த்தையே என் வாழ்வுக்கு ஒளி**
- அஞ்சாதே, தைரியமாய் இரு. லூக் 12:32
  **உம் வார்த்தையே என் வாழ்வுக்கு ஒளி**
- அரசுக்கு வரி செலுத்து. மத் 17:27
  **உம் வார்த்தையே என் வாழ்வுக்கு ஒளி**
- அடுத்திருப்பவரை அன்பு செய். யோவா 13:34
  **உம் வார்த்தையே என் வாழ்வுக்கு ஒளி**
- அடுத்திருப்பவரின் பாதங்களைக் கழுவு. யோவா 13:14
  **உம் வார்த்தையே என் வாழ்வுக்கு ஒளி**

# பொதுக்காலத்தின் 18ஆம் ஞாயிறு - 04.08.2013

**வாசக விளக்கம்:**

மக்களின் வாழ்க்கை முறைகளுக்கான கருத்துக்களை கொண்டிருக்கும் இன்றைய முதல் வாசகத்தில் வரும் “வீண்” என்ற வார்த்தை ஒன்றுமில்லாமையைக் குறிக்கின்றது. இதற்காக ஆசைப்பட்டு கடவுள் கொடுத்த மனிதப் பிறவியை வீணடிக்க வேண்டாம் என்று வலியுறுத்துகின்றது. பழைய மனித இயல்பை களைந்துவிட்டு புதிய மனித இயல்பை அணிந்து கொள்ள வேண்டும் எனக் கேட்கும் தூய பவுல் அடியார் நாம் கிறிஸ்துவோடு இறந்தவர்களாக இருக்கும்போது ஏன் உலகு சார்ந்தவற்றை இறுகப் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய நோக்கம் யாவும் விண்ணகத்தை நோக்கியதாகவே இருக்க வேண்டும் என்கிறார். மனித ஞானத்தை விட இறைஞானமே மேலானது என விளக்கும் இன்றைய நற்செய்தி வாசகம். செல்வத்தையே பெரிதாக நினைத்துக் கொண்டு நம்முடைய வாழ்க்கையை வீணடிக்கின்றோம். மனித வாழ்வின் உண்மையான பாதுகாப்பு கடவுளிடமே உள்ளது. பணம் மனிதனைக் கடவுளிடமிருந்து பிரிக்கின்றது என விளக்குகின்றது. நாமும் இறை ஞானத்தை தேடுவோராக வாழ இறையருள் வேண்டுவோமாக.

**முதல் வாசகம் :** ச.உ 1:2, 2:21-23

உழைத்துச் சேர்த்த சொத்தை அதற்காக உழைக்காதவருக்கு விட்டுச் செல்கிறார்.

**பதிலுரைப்பாடல் :** என் தலைவரே தலைமுறைதோறும் நீரே எங்கள் புகலிடம்.

**இரண்டாம் வாசகம் :** கொலோ 3:1-5, 9-11

மேலுலகு சார்ந்தவை பற்றியே எண்ணுங்கள்

**நற்செய்திக்கு முன் வாழ்த்தொலி :**

அல்லேலூயா அல்லேலூயா ஏழையரின் உள்ளத்தோர் பேறு பெற்றோர். ஏனெனில் விண்ணரசு அவர்களுக்கு உரியது. அல்லேலூயா

**நற்செய்தி வாசகம் :** லூக்கா 12:13-21

## விசுவாசிகளின் மன்றாட்டு

பதில்: ஆண்டவரே எங்கள் மன்றாட்டைக் கேட்டருளும்

இறைஞானத்தை தேடவும், அதன் வழியில் நடக்கவும் தன் இறைமக்களுக்கு வழிகாட்டும் தூய திருச்சபையையும் அதன் தலைவரான பாப்பரசர், மேற்றாணிமார், குருக்கள், துறவறத்தோர், இல்லறத்தோர் ஆகிய அனைவருக்கும் உமது அளவில்லாத ஞானத்தை வழங்கி வழிநடத்தியருள வேண்டுமென்று...

வாழ்வின் மகிழ்ச்சிக்கு மூல ஆதாரமாக விளங்குவது இறைஞானமே என்பதை மனதில் கொண்டு, எமது நாட்டின் அரசியல், சமூக, சமயத் தலைவர்களும் இறை ஞானத்தின் வழியில் மக்களை வழிநடத்தி, நாட்டில் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் சுபீட்சமும் தோற்றிட உழைக்கும் மனவலிமையை வழங்கிட வேண்டுமென்று...

நாம் எம்மிடம் உள்ள வளங்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்வதன் வழியாகத்தான் மகிழ்ச்சியும் அமைதியும் உருவாகும் என்பதை உணரவும், நம் மத்தியில் வாழும் ஏழைகள், நோயாளிகள், அனாதைகள், கல்வியறிவு அற்றவர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் உதவி செய்து வாழும் நல் மனதை தந்தருள வேண்டுமென்று...

# பொதுக்காலத்தின் 19ஆம் ஞாயிறு - 11.08.2013

**வாசக விளக்கம்:**

நம்பிக்கை ஆண்டை அனுசரித்துக் கொண்டிருக்கும் நமக்கு இன்றைய திருப்பலி வாசகங்கள் மேலும் எமது நம்பிக்கையை ஆழப்படுத்துகின்றன. ஏனெனில் வளமான வாழ்விற்கும் நிறைவான மகிழ்ச்சிக்கும் நம்பிக்கை அவசியம். இன்றைய முதல் வாசகமானது பலஸ்தீனத்திற்கு வெளியே உரோமை அரசின் பல பகுதிகளிலும் வாழ்ந்த மக்கள் யாவே கடவுளை மறந்து பிற தெய்வங்களை வழிபட்டுவந்த சூழலில் மூதாதையர்கள் யாவே இறைவன் மீது கொண்டிருந்த அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையை விளக்கி, இந்த நம்பிக்கைத்தான் அவர்களுக்கு விடுதலையைப் பெற்றுத்தந்தது என விளக்குகின்றது. அத்துடன் நம்பிக்கை வழியாகவே நாம் கடவுளைப் பெருமைப்படுத்துகின்றோம் எனவும் கூறுகின்றது. இரண்டாம் வாசகம் நம்பிக்கையின் வாயிலாக ஆபிரகாம் பெற்ற பலன்களை எடுத்துரைக்கின்றது. மானிட மகனின் வருகை கண்டிப்பாகவே இருக்கும். அவரின் வருகைக்காக விழிப்புடன் காத்திருக்க வேண்டும் எனக் கூறும் புனித லூக்காவின் நற்செய்தியானது. ஒரு வீட்டுத்தலைவனின் நம்பிக்கையைப் பெற, வீட்டு வேலையாள் எவ்வளவு முயற்சிக்க வேண்டுமோ அதுபோல நாமும் நம்பிக்கையை நாள்தோறும் வளர்க்க வேண்டும் என்கிறார். நாமும் நம் முன்னோரைப் போன்று நம்பிக்கையின் மக்களாக வாழ இறையருள் வேண்டுவோமாக.

**முதல் வாசகம் :** சா.ஞா 18:6-9

எங்கள் பகைவர்களை நீர் தண்டித்த அந்த ஒரே செயலால் உம்மிடம் எங்களை அழைத்துப் பெருமைப்படுத்தினீர்.

**பதிலுரைப்பாடல் :** ஆண்டவர் தமது உரிமைச் சொத்தாகத் தெரிந்தெடுத்த மக்கள் பேறு பெற்றோர்.

**இரண்டாம் வாசகம் :** எபி 11:1-2, 8-19

எதிர்நோக்கியிருந்த நகரைத் திட்டமிட்டவரும், கட்டியவரும் கடவுளே.

**நற்செய்திக்கு முன் வாழ்த்தொலி :**

அல்லேலூயா அல்லேலூயா விழிப்பாயிருங்கள் ஆயத்தமாய் இருங்கள். ஏனெனில் நீங்கள் நினையாத நேரத்தில் மானிட மகன் வருவார் அல்லேலூயா

**நற்செய்தி வாசகம் :** லூக் 12:32-48

## விசுவாசிகளின் மன்றாட்டு

பதில்: ஆண்டவரே எங்கள் மன்றாட்டை கேட்டருளும்

நாம் இறைவன் மீது நம்பிக்கை கொள்ளவும், இறைவனுக்கு நம்பிக்கையுள்ளவர்களாக வாழவும் எம்மை வழிநடத்தும் தூய திருச்சபையையும், அதன் தலைவரான பாப்பரசர், மேற்றாணிமார், குருக்கள், துறவியர், பொதுநிலையினர் ஆகிய அனைவரையும் நிறைவாக ஆசீர்வதித்து காத்து வழிநடத்தியருள வேண்டுமென்று...

வளமான வாழ்விற்கும் நிறைவான மகிழ்ச்சிக்கும் நம்பிக்கை தேவை என்பதை உணர்ந்தவர்களாக எமது நாட்டின் தலைவர்களும், மக்களும் ஒருவர் ஒருவருடைய சமய நம்பிக்கைகளை மதித்து வாழவும் மதப்பூசல்களையும், வேற்றுமைகளையும் களைந்து அனைவரும் தமது கடமைகளையும், உரிமைகளையும் மதித்து வாழ வரமருள வேண்டுமென்று...

கிறிஸ்தவ மக்களாகிய நாமனைவரும் நம்பிக்கையோடு விழிப்புணர்வுடன் இறைவனின் வருகைக்காக விழித்திரு-க்கவும் எந்நேரமும் எந்நிலையிலும் எச்சோதனையிலும் நம்பிக்கை தளராமல் வாழவும், விண்ணக செல்வத்தை தேடி உழைக்கவும், எம் தலைவராம் இயேசுவின் பாதையில் வழிநடக்கவும், தேவையான நல்ல உள்ளத்தை தந்தருள வேண்டுமென்று...

## திருவிவிலியமும் மொழிபெயர்ப்புகளும்

இஸ்ராயேல் மக்கள் எபிரேய மொழியையே பலஸ்தீனாவில் பேசினார்கள். ஒரு சில பகுதி-களைத் தவிர, பழைய ஏற்பாட்டின் பெரும் பகுதி எபிரேய மொழியிலேயே எழுதப்பட்டது. பபிலோனுக்கு அவர்கள் நாடு கடத்தப்பட்ட பின், எபிரேயம் பொதுவான பாவனையில் இருந்து மறைந்து, அரமைக் மொழி பாவனை உண்டாயிற்று. எனவே பழைய ஏற்பாட்டின் குறிப்பிட்ட சில பகுதிகள் அரமைக் மொழியிலேயும் எழுதப்பட்டன. எபிரேய மொழியையும், அரமைக் மொழியையும் விட அக்காலத்துப் பண்பாட்டின் விரிவாக்கத்தாலும், கிரேக்கருடைய ஆட்சி ஆதிக்-கத்தாலும், கிரேக்க மொழியே மத்தியதரைக் கட-லைச் சூழ்ந்துள்ள நாடுகளில் பொது அரச மொழி-யாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. எனவே அன்றைய வேதாகமமாகிய பழைய ஏற்பாடும் கிரேக்க மொழியில் மொழி பெயர்க்கப்பட வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டது. இது “செப்துவாஜிந்து” அதாவது 70 பேர் சேர்ந்து மொழிபெயர்த்தது என்று அழைக்கப்பட்டது. இம்மொழிபெயர்ப்பு கி.மு மூன்றாம் நூற்றாண்டுக்குரியது. இயேசு எப-ரேய, அரமைக் மொழிகளை பேசினாலும் புதிய ஏற்பாடு எழுதப்பட்டபோது எல்லா நூல்களும் கிரேக்க மொழியிலேயே எழுதப்பட்டன. எனவே திருச்சபையின் ஆரம்பக்காலத்தில் திருவிவிலியம் முழுவதும் கிரேக்க மொழியிலேதான் இருந்தது. ஆட்சியாளராகிய உரோமருடைய தாய்மொழி இலத்தீனாக இருந்ததாலும், பிற்காலத்தில் உரோமர் இலத்தீன் மொழியை அரசமொ-ழியாகக் கொண்டதாலும் இலத்தீன் மொழிக்கு விவிலியத்தை மொழிபெயர்க்க வேண்டிய தேவை இன்னுமொருமுறை ஏற்பட்டது. முழு வேதாகமத்தையும் கிரேக்க மொழியிலிருந்து புனித ஜெரோம் என்பவர் இலத்தீன் மொழிக்கு மொழி பெயர்த்தார். இந்த மொழிபெயர்ப்பை “வல்கேற்” என்று அழைத்தார்கள். அதன்பின் இலத்தீன் மொழியிலிருந்து பல்வேறு மொழிகளுக்கு வேதா-கமம் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது. ஆனால் கிரேக்க மூலத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு வெளி-வரும் மொழி பெயர்ப்புக்கள் சிறந்தவையாகக் கருதப்பட்டன.

நமது தமிழ் மொழியில் வேதாகமம் முதலில் இலத்தீன் மூலத்திலிருந்து மொழி பெயர்க்கப்பட்டதாய் இருந்தாலும், தற்பொது நமது கைகளில் தவழும் திருவிவிலியம் எபிரே-யம், கிரேக்கம் என்ற மூலங்களிலிருந்து நேர-டியாக மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆக்கம்
அருட்பணி. பிலிப் IV.Dei

## பத்துக் கற்பனைகள் இறையாட்சியின் தூண்கள்

வானகத் தந்தை இஸ்ராயேலர் தன்னோடு செய்துகொண்ட உடன்படிக்கைக்கு அவர்கள் பிரமாணிக்கமாய் இருக்க வேண்டுமென்றே அவர் அவர்களுக்குப் பத்துப் போதனைகளைக் கொடுத்தார். இவை காலப்போக்கில் கற்பிக்கப்பட்ட கற்பனைகள் என்ற நிலையில் இருந்து கட்டளைகள் என்ற சட்டங்களாக மாறிவிட்டன. ஒரு சமூக வாழ்வுக்குச் சட்டம், ஒழுங்குகள் மிக அவசியம். இவற்றை மக்களே உருவாக்குகிறார்கள். யூத சமூகத்திலும் இதைப்போன்று பத்துப் போதனைகளும் பத்துச் சட்டங்களாக இருந்தன. இவற்றை வானகத்தந்தையே இறையாட்சிக்காக மோசே வழியாக இவர்களுக்குக் கொடுத்தார். காலப்போக்கில் யூத மறைவல்லுனர்கள் இவற்றுக்குக் கொடுத்த விளக்கங்கள் எல்லாம் சட்டங்களாகி 600க்கு மேற்பட்ட ஒரு சட்டத்தொகுப்பாகி விட்டது. இதனால் வான-கத் தந்தை அருளிய பத்துப்போதனைகள் ஆரம்பப் பொருள் இழந்து வெறும் பாரம்பரிய ஒழுங்குகளாய் சம்பிரதாயப் பிடியில் இருந்து இறையாட்சிக்கு உரிய-வையாய் மீட்டெடுக்கவே தான் வந்திருப்பதாக இயேசு மலைப்பொழிவில் கூறினார். **திருச்சட்டத்தையோ இறைவாக்குகளையோ நான் அழிக்க வரவில்லை, மாறாக நிறைவேற்றுவதற்காக வந்தேன்.** (தொடரும்..)

# இந்திய மாணவிக்கு முதல் மலாலா விருது

சிறுமிகளின் கல்விக்காக ஐக்கிய நாடுகள் நிறுவனம் அறிவித்துள்ள முதல் மலாலா விருது இந்தியாவை சேர்ந்த 15 வயது மாணவி ரசியா சுல்தானுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. உத்தர பிரதேச மாநில-த்தின் மீரட்டையை சேர்ந்த ரசியா சுல்தான் என்ற மாணவி, 48 பெண் குழந்தைத் தொழிலாளர்களை மீட்டு, பள்ளியில் சேர்ந்ததற்கான அம்மாணவிக்கு இவ்விருதை வழங்கியுள்ளது. ஐ.நா நிறுவனம்.பாக்கிஸ்தானின் பெண் கல்விக்கு எதிரா-கத் தலிபான்கள் நடத்திய தாக்குதல்களுக்குப் பயப்படாமல் சிறுமிகளின் கல்விக்காக உழைத்து வந்தவர் மலாலா யூசப்பாய். மலாலா கடந்த ஆண்டு ஐப்பசியில் தலிபான்களால் சுடப்பட்டு உயிருக்குப் போராடிய நிலையில் பாகிஸ்தானிலும், பிரிட்டனிலும் சிகிச்சை பெற்று நலமுடன் இருக்கிறார். மலாலாவ-ின் 16வது பிறந்த நாளையொட்டி மலாலா விருதை வழங்கியது ஐ. நா நிறுவனம். அந்நாள்களில் ஐக்கிய நாடுகள் நிறுவனத்திலும் உரையாற்றினார் 16 வயது சிறுமி மலாலா. தீவிரவாதிகளுக்கு எதிரான உறுதியான ஆயுதம் கல்வி

மட்டுமே எனவும், ஒரு குழந்தைக்கு, ஒரு ஆசிரியர், ஒரு பேனா இருந்தால் உலகையே மாற்றிட விடலாம் எனவும் மலாலா நம்பிக்கை தெரிவித்தார். பாக்கிஸ்தானில் பெண் கல்விக்கு எதிரான தலிபான்கள் நடத்திய தாக்குதலைச் சந்தித்த மலாலாவைப் பெருமைப்படுத்தும் விதமாக மலாலாவின் பிறந்த நாளாகிய ஜூலை 13ஆம் திக-தியை மலாலா தினமாக ஐ.நா அறிவித்துள்ளது. வரும் காலங்களில் மலாலா-வின் அனைத்து சமுதாய கல்விப் பணிகளுக்கும் ஐக்கிய நாடுகள் நிறுவனம் உதவி செய்யும் என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

# 28வது உலக

## “நீங்கள் போய் எல்லா மக்க
## சீடராக்குங்க

என்ற தலைப்பில் பிரேசில் நாட்டு ரியோ தெ ஜெனெய்ரோலில் அதிகாரப்பூர்வமாக 28வது உலக இளையோர் தினம் தொடங்கப்பட்டது. Copacabana, ரியோ தெ ஜெனெய்ரோ நகருக்கு தெற்கே அட்லாண்டிக் பெருங்கடலின் ஓரத்திலுள்ள கடற்கரை நகரமாகும். இந்த நகரில் 4 கிலே மீற்றர் நீளமுடைய கடற்கரை உலகில் மிகவும் புகழ் பெற்ற கடற்கரைகளில் ஒன்றாகும். இந்த கடற்கரையில்தான் 10 இலட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட மக்கள் திருத்தந்தையின் வருகைக்காக காத்திருந்தனர். 180க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளின் இலட்சக்கனக்கான இளையோர் தங்கள் தங்கள் நாடுகளின் கொடிகளையும், பாப்பிறைக் கொடிகளையும், ஒலிம்பிக் கொடிகளையும் பிடித்துக் கொண்டு தங்கள் சங்கீதத்தை ஆடல்களாலும், பாடல்கள் மூலமும் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருந்தனர்.

திருத்தந்தை அவர்கள் இருபக்கமும் கைகளை நீட்டி இளையோருடன் கைக் -குலுக்கி, சிறுவர்களை அரவணைத்து, முத்தமிட்டு அவர்கள் கொடுத்த பானத்தைக் குடித்து அவர்கள் கொடுத்த கடிதங்களைப் பெற்றுக் கொண்ட திருத்தந்தை மேடையை நோக்கி வந்தார். அன்றைய தினம் காற்று, மழை, குளிர் என்று இயற்கை சற்று மோசமான நிலை யிலும் இருந்தாலும் திருத்தந்தையும், இளைஞர்களும் அதை ஒரு பொருட்டாகக் கருதவில்லை. பிரம்மாண்டமான அழகிய மேடையின் நடுவில் பெரிய சிலுவை வைக்கப்பட்டிருந்தது. ஐந்து கண்ட -ங்களைச் சேர்ந்தவர்கள், ஒவ்வொரு குழுவாக, தங்கள் தங்கள் நாடுகளின் கொடிகளைப் பிடித்துச் சென்றனர். பின்னர் 150 நடனக்கலைஞர்கள் அன்றாட நகர வாழ்க்கை பற்றி தத்துவரூபமாக நடித்துக் காட்டினர். அபரிசிதா அன்னைமரியா திரு-

வுருவம் பறை
கிடைத்த நிக
நடித்துக்
தொடர்ந்து ப
இருந்தன. இ
வழிபாடு
ஆயர்கள் க
ஆண்டவரே,
**நல்லது** என்ற
இவ்வழிபாட்டி
அவர்கள், அ
இளையோருக்
யோர் மலை
என்று பராட்டி
-பத்தில் அ
னாவில் பே
பிரான்ஸ் யு
ஆன்மா நிறை
மௌனமாகச்
செபித்தார். அ
திருத்தந்தை.
பகுதியைச்
திருத்தந்தை
வரவேற்பளித்
அவ்
யிடமிருந்து
லையையும் ெ
சிலுவைப்பான
வடிவில் நடி
சிதா அன்னை
னியாக எடுத்
வைக்கப்பட்ட
மொத்தத்
யோர் இந்த
நடித்தனர்.
இளையோருக்
போது **கிறிஸ்**
**மையமாகக்**
**~துவை அ**
**என்பதை வ**

## திருத்தந்தையுடன் உரையாற்றிய
## சிலரின் கருத்துக்க

ஆப்ரிக்க நாடான ஜிம்பாபுவேயிலிருந்து இவ்வுலக இளை
கலந்து கொள்ளும் 169 இளையோரில் நானும் ஒரு
கலந்து கொள்வதற்காக ஜிம்பாபுவேயில் எங்களுக்குச்
அளிக்கப்பட்டன. ஒருவரையொருவர் அன்பு கூரவும், ப
மக்களை ஏற்றுக் கொள்ளவும் கற்றுக் கொண்டேன். கிறி
பெருமை கொள்கின்றேன் எனக் கூறினார் ஆப்பிரிக்க
ஆன்.

ரியோ நகரில் இவ்வுலக இளையோர் தினத்தில்
இளையோர் பலரின் அனுபவமும் இப்படித்தான் இருந்த
சுவக்கீன் பேராயர் இல்லத்தில் திருத்தந்தை பிரான்சி
உணவு அருந்திய பல்வேறு நாடுகளைச் சேர்ந்த 1
அனுபவங்களைக் கூறினர்.

மெக்சிக்கோ நாட்டு Luis Edmundo Martinez, திருத்தந்
செலவழித்து நாங்கள் விரும்பியதைக் கேட்க முடிந்தது

இந்தியாவில் பிறந்து நியுசிலாந்தில் ஊடக பொற
செய்யும் 27 வயது Thomson Philip என்ற இளையருக்
பக்கத்தில் அமர்ந்து உணவருந்தும் நற்பேறு கிடை
கூறுகையில்; திருத்தந்தைக்கு அருகில் அமர்ந்து சா
பேறு. நான் மிகவும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டுள்ளேன். இ
சிறந்த அனுபவம். இம்மதிய உணவின்போது
கிறிஸ்துவின் நம்பிக்கையை மற்றவர்களுக்கு அறிவி
சமுதாயத்தில் பணி செய்யவும் சொன்னார். அ
செபிக்குமாறு கேட்டுக்கொண்டார். திருத்தந்தை
ங்களைக் கேட்கவில்லை. ஆனால் நாங்கள் செய்
நன்றாகச் செய்யச் சொன்னார்.

# இளையோர் தினம்

## ளினத்தாரையும்
## ள்"

யப்பா ஆற்றில் அற்புதமாய்க்
ழ்வும் ஆடல் பாடல்களால்
காட்டப்பட்டது. அங்குத்
ாடல்கள் கேட்டுக் கொண்டே
தன்பின்னர் இறைவார்த்தை
ஆரம்பமானது. ஆயிரம்
லந்து கொண்ட இவ்வழிபாடு
**நாம் இங்கேயே இருப்பது**
ற தலைப்பில் நடைபெற்றது.
ல் திருத்தந்தை பிரான்சிஸ்
ங்கு வருகை தந்துள்ள உலக
ங்கு நன்றி சொல்லி, இளை-
யை விட உறுதியானவர்கள்
டினார். இவ்வுரையின் ஆரம்
ண்மையில் ப்ரெஞ்சு கயா-
ருந்து விபத்தில் பலியான
வதி Sophine Morinierவின்
றசாந்தியடைய ஒரு நிமிடம்
செபிப்போம் எனக் கூறிச்
அங்கு உரையும் வழங்கினார்
பின்னர் உலகின் ஒவ்வொரு
சேர்ந்த ஐந்து இளையோர்
பிரான்சிஸ் அவர்களுக்கு
தனர்.
விளையோர் திருத்தந்தை-
ஆசீரையும், ஒரு செபமாலை-
பற்றனர். மற்றுமொரு குழு
தை பக்திமுயற்சியை நாடக
த்துக் காட்டியது. அபரி-
னமரியா திருவுருவம் பவ-
ந்துவரப்பட்டு அம்மேடையில்
து.
தில் மூன்னுறு இளை-
க் கலை நிகழ்ச்சிகளில்
திருத் தந்தை பிரான்சிஸ்,
க்கு மீண்டும் உரையாற்றிய
**துவை உங்கள் வாழ்வின்**
**கொண்டிருங்கள், கிறிஸ்**
**அணிந்து கொள்ளுங்கள்**
**லியுறுத்தினார்.**

## ப இளையோர்
## ள்

ளயோர் தினத்தில்
வன். இந்நிகழ்வில்
சிறப்புப் பயிற்சிகள்
பல்வேறு கலாச்சார
ஸ்தவராய் இருப்பதில்
நாட்டைச் சேர்ந்த

கலந்துகொண்டுவரும்
ன. ரியோ நகர் புனித
ஸ் அவர்களுடன் மதிய
4 இளையோர் தங்கள்

தையோடு நிறைய நேரம்
என்று கூறினார்.

ரியியலாளராக வேலை
கு திருத்தந்தையின் இடது
த்தது. இதைப்பற்றி அவர்
ப்பிட்டது கிடைத்ததற்கரிய
து எனது வாழ்வின் மிகச்
திருத்தந்தை எங்களிடம்
க்கவும், செபம் செய்யவும்,
த்தோடு அவர் தனக்காக
எங்களிடம் பெரிய காரிய
யவேண்டிய காரியங்களை

# இளையோரே! திருச்சபைக்கு நீங்கள் தேவை.

28வது உலக இளையோர் நாள் நிகழ்வுகளின் மற்றுமொரு முக்கியமான நிகழ்வாக ஆடி 27 மாலை 7.30 மணியளவில் Copacabana கடற்கரையில் திருவிழிப்புச் சடங்கு இடம்பெற்றது. இந்நிகழ்வின்போது திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்கள் இளையோருக்கு உரை வழங்கினார்.

என் அன்புக்குரிய இளைய நண்பர்களே,

அசிசி நகர் புனித பிரான்சிஸ் அவர்களின் வாழ்வில் நடந்த ஒரு சம்பவத்தை இங்கு தற்போது நினைவு கூர்வோம். சிலுவையின் முன் நின்ற பிரான்சிஸ், இயேசுவின் குரலைக் கேட்டார். "பிரான்சிஸ் என் இல்லத்தை மீண்டும் கட்டியெழுப்புவாய்". இளையவரான பிரான்சிஸ் அக்கட்டளையை உடனடியாக, தாராள மனதோடு ஏற்றார். எந்த இல்லத்தைக் கட்டியெழுப்புவது என்ற கேள்வி எழுந்தது. கற்களால் ஆன ஒரு கட்டிடத்தை அல்ல, மாறாக திருச்சபையின் வாழ்வைக் கட்டியெழுப்ப வேண்டும் என்பதை பிரான்சிஸ் அவர்கள் உணர்ந்தார். கிறிஸ்துவின் முகம் திருச்சபையிடம் இன்னும் தெளிவாக ஒளிரும்படி செய்வதே அப்பணி என்பதை அவர் உணர்ந்தார். இன்னும் இளையோரே, திருச்சபைக்கு நீங்கள் தேவை. இன்னும் கிறிஸ்து உங்களை அழைக்கின்றார். தன்னைப் பின் தொடர, திருச்சபையின் பணியாளராக மாற. இது எவ்வகையில் சாத்தியம்? நீங்கள் இருக்கும் இடத்திலிருந்தே கிறிஸ்துவின் சிடராக, மறை பணியாளராக வாழ்வது எப்படி என்பதை மூன்று உருவகங்கள் வழியே எண்ணிப் பார்க்கின்றேன். இடம் என்றால், விதைகளைப் பயிரிடும் நிலமாக, பயிற்சிபெறும் விளையாட்டுத் திடலாக, கட்டிடங்கள் எழுப்பப்படும் இடமாக இருக்கலாம்.

## விதைகளைப் பயிரிடும் நிலம்

இயேசு கூறிய விதை விதைப்பவர் உவமை நாம் அனைவரும் அறிந்ததே. விதைப்பவர் விதைத்த விதைகளில் சில பாதையோரத்தில், பாறை நிலத்தில், முட்புதர்களில் விழுந்து வளரமுடியாமல் போயின, ஏனையவை நல்ல நிலத்தில் விழுந்து பலன் தந்தன (மத் 13:1-9). விதை என்பது இறைவனின் வார்த்தை என்று இயேசு விளக்கம் தருகின்றார்
(மத் 13:18-23).

அன்புள்ள இளையோரே, இந்த நிலம் உங்கள் இதயம், உங்கள் வாழ்வு, உங்கள் வாழ்வில் இயேசு தன் வார்த்தைகள் வழியாக நுழைய விழைகின்றார். உங்கள் வாழ்வில் கிறிஸ்துவின் வார்த்தைகள் நுழையவும், மலரவும் அனுமதி தாருங்கள். பாதையோரத்தில், பாறை நிலத்தில், முட்புதரில் விழுந்த விதை பலன் தரவில்லை என்று இயேசு சொல்கின்றார். நாம் எவ்வகை நிலமாக இருக்கின்றோம்? எவ்வகை நிலமாக இருக்க விரும்புகின்றோம்? சில வேளைகளில் பாதையோர நிலமாக இருக்கின்றோம். பல்வேறு குரல்கள் நம்மை பல திசைகளிலும் திருப்ப அனுமதிக்கின்றோம். சில வேளைகளில் பாறை நிலமாய் இருக்கின்றோம். இறைவார்த்தையைக் கேட்டதும் ஆர்வத்தோடு ஏற்கிறோம், ஆனால் கடினமானச் சூழல்களில் தடுமாறுகின்றோம். அடித்துச் செல்லும் வெள்ளத்திற்கு எதிராக நீந்த நாம் துணிவு கொள்வதில்லை. எதிர்மறையான எண்ணங்களும், உணர்வுகளும் முட்புதர்களாய் நம்மைச் சூழ்ந்து நாம் மூச்சிழந்துபோக அனுமதிக்கின்றோம்.

இன்று இந்த விதை நல்ல நிலத்தில் விழுகின்றது என்பது என் திண்ணம். நீங்கள் பாதிநேர கிறிஸ்தவர்களாக, மேலோட்டமான கிறிஸ்தவர்களாக இல்லாமல் நல்ல நிலமாக விளங்க விரும்புகிறீர்கள் என்று உறுதியாக அறிவேன். தவறான சுதந்திரத்தைத் தேடிப் போகாமல் உயர்ந்த, நீடித்து நிலைக்கும் முடிவுகள் எடுக்க நீங்கள் முயல்கிறீர்கள். இதற்கு இயேசு துணை நிற்கிறார். அவரே நம்மை வழிநடத்த அனுமதிப்போம்.

## பயிற்சி பெறும் விளையாட்டுத் திடல்

தன் குழுவில் இணைந்து விளையாட, தன் சீடராக இருக்க இயேசு உங்களை அழைக்கின்றார். உங்களில் பலர் விளையாட்டுக்களை விரும்புபவர்கள் என்று நினைக்கின்றேன். பிரேசில் நாட்டில் கால்பந்து ஒருதேசிய உணர்வு. ஒரு விளையாட்டுக் குழுவில் இணைய விரும்பும் வீரரிடம் என்ன எதிர்பார்கின்றோம், அதிகமாகப் பயிற்சி பெறுவதற்கு அவர் தயாராக இருக்கவேண்டும் என் எதிர்பார்க்கின்றோம். ஆண்டவரின் சீடராக இருப்பதற்கும் இதே தேவை உள்ளது. புனித பவுல் அடியார் நம்மிடம் சொல்வது இதுதான். பந்தயத்தில் போட்டியிடுவோர் யாவரும் அழிவுறும் வெற்றி வாகை சூடுவதற்காகத் தன்னடக்கப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவர். நாமோ அழிவற்ற வெற்றிவாகை சூடுவதற்காக இப்படிச் செய்கின்றோம் (1கொரி 9:25)

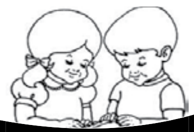
உலகக் கால்பந்து கோப்பையைவிட உயர்ந்ததொன்றை இயேசு நமக்குத்தர விழைகின்றார். நிறைவான, பலன்கள் மிகுந்த வாழ்வை, எதிர்காலத்தை இயேசு தருகின்றார். அவர் தரும் வாழ்வு முடிவற்றது. அந்த வாழ்வைப் பெற நாம் பயிற்சி பெற்று நம்மைத் தகுதி உடையவர்களாக மாற்றும்படி இயேசு கேட்கின்றார். வாழ்வின் எந்தச் சூழலிலும் மனம் தளராது, நம்பிக்கைக்குச் சாட்சியாக வாழ இயேசு அழைக்கின்றார். நம்மையே தகுதி உடையவராக மாற்றுவது எப்படி? அவருடன் செபத்தில் இணைவதன் மூலம்... திருவருட்சாதனங்களைப் பெறுவதன் மூலம் ஒருவரை ஒருவர் அன்பு கூர்ந்து, மன்னித்து ஏற்று, உதவி செய்து வாழ்வதன் மூலம், அன்புள்ள இளையோரே, கிறிஸ்துவின் உண்மையான விளையாட்டு வீரர்களாக வாழுங்கள்!

## கட்டிடம் எழுப்பப்படும் இடம்

கிறிஸ்துவின் திருச்பையில் நாம் அனைவரும் உயிருள்ள கற்கள் (1பேதுரு 2:5). இயேசு இந்த திருச்சபையைக் கட்டியெழுப்பச் சொல்கின்றார். ஒரு சிலர் மட்டுமே அமரக்கூடிய ஒரு சிற்றாலயமாக அல்ல, மாறாக, மனித சமுதாயம் அனைத்தையும் வரவேற்கும் ஓர் இல்லமாக அமையும் பெரி-யதோர் ஆலயத்தை எழுப்பச் சொல்கிறார். உயர்ந்ததோர் உலகைக் கட்டியெழுப்பும் ஆசை உள்ள அனைவரிடமும் உள்ளது. நீதியான, அன்பான சமுதாயம், உருவாக வேண்டும் என்ற ஆவலில் உலகின் பல பகுதிகளிலும் இளையோர் தெருக்களுக்கு வந்துள்ள நான் ஒவ்வொரு நாளும் கூர்ந்து கவனித்து வருகிறேன். இத்தகைய சமுதாயம் அமைய எங்கிருந்த ஆரம்பிப்பது என்ற கேள்வி எழுகிறது. நீதி நிறைந்த சமுதாயம் அமைய எது அளவுகோல்? திருச்சபையைப் பொருத்தவரை எது மாறவேண்டும் என்று ஒரு முறை அன்னை தெரேசா அவர்களிடம் கேள்வி கேட்டபோது, அன்னை சொன்ன பதில்: நீங்களும் நானும்!

அன்பு நண்பர்களே நீங்களே விசுவாசத்தின் விளைநிலம்! நீங்களே கிறிஸ்துவின் அணியில் உள்ள விளையாட்டு வீரர்கள்! இன்னும் அழகியதொரு திருச்சபையை உயர்ந்ததோர் உலகை உருவாக்க நீங்கள் அழைக்கப்பட்டிருக்கிறீர்கள்! நமது பார்வையை அன்னை மரியாவை நோக்கித் திருப்புவோம்! இறைவனுக்கு ஆம் என்றுரைத்த அவர், இயேசுவைப் பின்தொடர நமகக்கு ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாக இருக்கின்றார். "நான் ஆண்டவரின் அடிமை; உம் சொற்படியே எனக்கு நிகழட்டும்"(லூக் 1:38) மரியாவுடன் இணைந்து நாமும் சொல்வோம் "உம் சொற்படியே எனக்கு நிகழட்டும்"

தொடர்ச்சி 15ம் பக்கம்



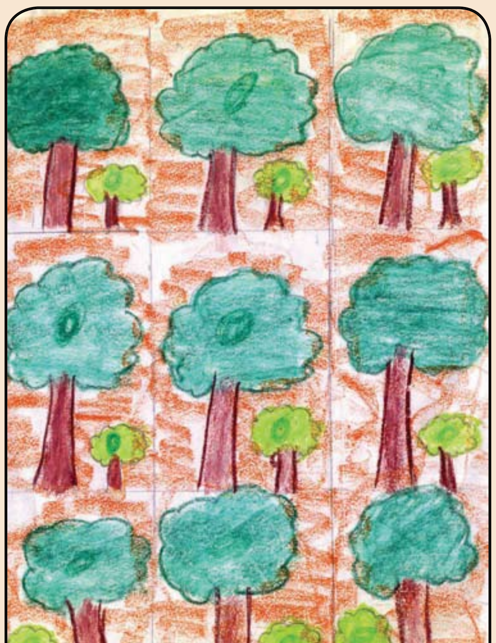
# சிறுவர் பக்கம்

E.L. அசம்தா, தரம் - 7,
புனித வியாகுல அன்னை மறைப்பாடசாலை,
கொழும்பு 13.

P. மேரி லக்ஷனா, தரம் - 7,
புனித வியாகுல அன்னை மறைப்பாடசாலை,
கொழும்பு 13.

A. டிலான், தரம் - 7,
புனித வியாகுல அன்னை மறைப்பாடசாலை,
கொழும்பு 13.

A. டியுலினா, தரம் - 7,
புனித வியாகுல அன்னை மறைப்பாடசாலை,
கொழும்பு 13.



J. சிரோமி, தரம் - 6,
கேகாலை பங்கு, கேகாலை.

**அன்பு மாணவ செல்வங்களே!**

உங்களுடைய பெயர்கள் இப்பத்திரிகையில் வர வேண்டும் என்றால் நீங்கள் மேலுள்ள சித்திரங்களைப் போல் படங்கள் வரைந்து நிறம் தீட்டி அனுப்புங்கள் மற்றும் கதைகள், சுய சரிதை போன்ற ஆக்கங்களையும் எழுதி அனுப்புங்கள்.

பின் மிகுந்த கோபத்தோடு “நான் ஆயரிடம் சென்று இதைப்பற்றிக் கூறுகின்றேன்” என்று கூறிச் சென்றார். இதற்குப் பிரான்சிஸ் “ஆயர் முன்வர நான் தயங்கவில்லை, ஏனெனில் அவர் ஆன்மாக்களுக்குத் தலைவராகவும், அவைகளை வழிநடத்துபவராகவும் இருக்கின்றார்” என்று பதில் கூறினார். ஆயர் முன் வந்தபொழுது பிரான்சிசின் தந்தை தனக்கு எல்லாப் பணத்தையும் மீண்டும் தரவேண்டும் எனக் கேட்க, அதற்கு ஆயர் தந்தைக்குச் சேர வேண்டிய பணம் முழுவதும் கொடுக்கக் கூறினார்.

“நான் என்னிடமுள்ள அனைத்தையும் அவரிடம் திருப்பிக் கொடுத்து விடுகின்றேன்” எனக் கூறி தனது உடைகளையும் பணத்தையும் தன் தந்தையின் பாதம் வைத்தார் பிரான்சிஸ். பின் தொடர்ந்து “இதுவரை பீட்டர் பெர்னார்டோனை தந்தை என அழைத்தேன். ஆனால் இப்பொழுது அனைத்தையும் அவரிடம் மீண்டும் கொடுத்துவிட்டேன். இனி நான் அழைக்கப்போவது பரலோகத்தில் இருக்கிற எங்கள் தந்தையை மட்டும்தான்” எனக் கூறினார். இதைக் கேட்டு ஆயர் மனம் நெகிழ்ந்தவராய் பிரான்சிசை அரவணைத்துக் கொண்டார்.

ஆயர் பிரான்சிசைத் தன் இல்லத்திற்கு கூட்டிச் சென்று அங்கி போன்ற ஒரு நீளச் சட்டையைக் கொடுத்தார். பிரான்சிஸ் அதை அணியும் முன் அதன்மீது ஒரு பெரிய சிலுவை வரைந்து பிறகு மகிழ்ச்சியுடன் அணிந்து கொண்டார். ஆனால் சில நாட்களுக்குப் பின் அவர் கள்வர்களால் தாக்கப்பட்டு, ஆடைகள் கவரப்பட்டு, குற்றுயிராய்ப் பனிக் குழியில் தள்ளப்பட்டார். வெறுமையாக்கப்பட்ட பிரான்சிஸ் தனக்கு வேண்டிய உணவையும், உடையையும் விலைக்கு வாங்க வேண்டியதாயிற்று. சிறிது நாட்கள் சந்நியாசிகள் வீட்டில் வேலை செய்த பின், புனித தமியான் கோயிலைச் சீர்படுத்த தன் சொந்த ஊரான அசிசிக்குச் சென்றார். தன்னிடம் பணம் இல்லாததால் தெருவிலும், பொதுவிடங்களிலும் பாட்டுப்பாடிப் பணம் திரட்ட ஆரம்பித்தார். இதைக் கண்டு பலர் நகைத்தனர். சிலர் உதவாக் கற்களைக் கொடுத்தனர்.

பிரான்சிஸ் அக்கற்களைத் தன் தோளில் வைத்துச் சுமந்து செல்வார். பிறகு மிக்க மகிழ்ச்சியோடு சரிந்து வீழ்கின்ற நிலையிலிருந்த சுவரை முழுவதும் பழுதுபார்த்தார். ஒரு நாளைக்கு இருமுறை அப்பங்கின் குரு பிரான்சிசுக்கு உணவளித்தார். அவ்வுணவு சாதாரணமானதாக இருந்தபோதும் அது அவருக்கு விருந்தாகவே காணப்படவே, தான் இன்னும் முழுமையான ஏழ்மையை அடையவில்லை என நினைத்தார்.

மறுநாள் அவர் வீடுவீடாகச் சென்று பிச்சை கேட்டு வந்தார். ஒரு சிலர் சிறிது காய்கறிகளும், சிலர் சிறிது குழம்பும் கொடுத்தனர். போதுமான அளவு கிடைத்ததும் அவர் சாப்பிடுவார். அப்படிச் சாப்பிடுகிறபொழுது அவ்வுணவு பலவிடங்களிலிருந்து கிடைத்ததால் மனதிற்கு ஒவ்வாத வாடையைக் கொடுத்தாலும் அதை முழுமனதோடு உண்டு வாழ்ந்தார்.

சில வேளைகளில் பிரான்சிஸ் தன் தந்தையைச் சந்திக்க வாய்ப்பு ஏற்பட்டது. அவ்வேளைகளில் அவரது தந்தை ஆத்திரத்தோடு கையை ஓங்கிக் காட்டி, கண்டபடி திட்டுவார். ஆனால் பிரான்சிஸ் பதில் கூறுவதில்லை. அவ்வேளைகளில் தன்னோடு வருகின்ற பிச்சைக்காரன் முன் மண்டியிட்டுத் தன்னை ஆசீர்வதிக்கும்படிக் கேட்பார். காரணம் அவனைத்தான் “அப்பா” என அழைத்து வந்தார். சில வேளைகளில் “என்னைத் திட்டுகின்ற தந்தைக்குப் பதில் என்னை ஆசீர்வதிக்கின்ற தந்தையையும் இறைவன் அளித்திக்கின்றார்” என்று கூறுவார்.

**தொடரும்...**

புனித பிரான்சிஸ் தொடரின் கேள்விகளுக்கான விடைகளை எழுதி 2013.08.11ம் திகதிக்கு முன் எமக்கு அனுப்பிவைக்கவும்.

**கேள்வி:**

1) ஆயர் புனித பிரான்சிசிக்கு எதனைக் கொடுத்தார்?
2) என்னைத் திட்டுகின்ற தந்தைக்குப் பதிலாக இறைவன் யாரை கொடுத்ததாக புனித பிரான்சிஸ் கூறினார்?

**புனித பிரான்சிஸ் அசிசியின் தொடருக்கான விடைகளை எழுதியவர்களுக்கு எமது பாராட்டுக்கள்.**

**விடைகள்**

1) தமியான் கோவிலுக்குச் சென்றார்.
2) “எனக்கு கடவுளைத் தவிர வேறு ஒருதலைவன் இல்லை, எனவே நீதிபதியின் முன் நிற்க முடியாது” எனக் கூறிவிட்டார்.

**எழுதியவர்கள்**

1) **ஜோண்சன் தேவதாஸ் எண்ஜலினா, தரம் – 6, பாலர் இயேசு கன்னியர் மடம், இரத்தினபுரி.**

2) **அ.மதுமிகா, தரம் – 7, நல்லாயன் தமிழ் மகளீர் மகா வித்தியாலயம், கொழும்பு – 13.**

<u>அனுப்பிவைக்க வேண்டிய முகவரி</u>
ஆசிரியர், ஞான ஒளி,
கொழும்பு கத்தோலிக்க அச்சகம், இலக்கம் 02,
ஞானார்த்த பிரதீப்பய மாவத்தை, கொழும்பு ~ 08.

# அன்னை தெரேசா

**ஆக்கம் : P. மேரி லக்ஷனா, தரம் – 07**
**புனித வியாகுல மாதா மறைப்பாடசாலை, கொழும்பு – 13.**

1910ஆம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் 26ஆம் திகதி ஐரோப்பாவில் அல் போனியா என்றஊரில் அக்னெஸ் என்ற பெயரில் குழந்தையொன்று பிறந்தது. ***‘எம்முடன் வாழும் புனிதை’*** என்று பொருள்படும் பெயரைப் பெற்று உலகம் முழுவதும் பிரசித்தமான அன்னை தெரேசாவே அக்குழந்தை.

- அன்னை தெரேசா சிறு பராயத்திலிருந்து ஏழைகளையும், நோயாளிகளையும் அன்பு செய்தார். அவர்களுக்குப் பணிபுரிய ஆவலாயிருந்தார்.
- இவர் செபத்திலும், தியானத்திலும் தம்மை முழுமையாக அர்ப்பணித்திருந்தார். அதனால், லொற்றறோ கன்னியர் சபையில் சேர்ந்தார்.
- லொற்றறோ அருட்சகோதரியாக 1929ஆம் ஆண்டு இந்தியாவிற்குப் பணியாற்றுவதற்காக வந்தார்.
- 1931ஆம் ஆண்டு வைகாசி மாதம் 24ம் திகதி தெரேசா என்ற பெயரில் தமது முதல் துறவற அர்ப்பணத்தைச் செய்து கொண்டார்.
- அதன் பின்னர் கல்கத்தாவில் புனித மரியாள் கல்லூரியில் அதிபராக 17 வருடங்கள் பணிபுரிந்தார்.
- பாடசாலையைச் சுற்றியுள்ள சேரிகளில் ஏழை மக்கள் வாழ்ந்தனர். இந்த ஏழைக் குடும்பங்களைப் பராமரித்த அருட்தந்தை யூலின் ஹென்றி அடிக்கடி அருட்சகோதரி தெரேசாவுடன் இதைப்பற்றி பேசினார். அருட்சகோதரி தெரேசா வருடார்ந்த தியானத்திற்காக தர்ஜிலின் நகருக்குச் செல்லும்போது “ஏழைகளிடம் சென்று அவர்களுக்கு பணிபுரியுங்கள்” என்று அதிசயமான குரலொலி கேட்டது.
- 1946 ஆம் ஆண்டு அன்பின் கன்னியர் சபை ஆரம்பிப்பதற்கு இக்குரலொலி அடித்தளமாயிருந்தது.
- நோயாளர், ஏழைகள், அனாதைகள், கைவிடப்பட்டோர் ஆகியோருக்கு பணிபுரிய கல்கத்தாவை மத்திய நிலையமாக்கிக் கொண்டார். வீதியோரங்களில் இறக்கும் தருவாயில் இருப்பவர்களைத் தூக்கிச் சென்று மனிதர் என்ற ரீதியில் இறக்கும் வரை பராமரித்தார்.
- அவர் பிரதேச தலைவர்களிடம் “மரணத்தருவாயில் இருக்கும் அனாதைகளைப் பராமரிக்க எனக்கு வீடு ஒன்று தாருங்கள்” என்று கேட்டார்.
- எயிட்ஸ் நோயினால் பிடிக்கப்பட்டு இறக்கும் தறுவாயில் இருப்பவர்களைச் சமுதாயம் அருவருப்புடன் கண்ணோக்கியது. சில சமயங்களில் அவர்களைக் கொண்டு போட்டது. வைத்தியசாலையில் அவர்களைக் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. இவ்வாறன நிலைமை அமெரிக்காவில் நியூயோக் நகரத்திலும் நடைபெற்றது. பிரதேசத் தலைவரைச் சந்தித்து “எனக்கு வீடு ஒன்று தாருங்கள் எமது அருட்சகோதரிகளை அனுப்பி நீங்கள் அனுப்பும் நோயாளிககளைப் பார்த்துக் கொள்கின்றோம்” என்று கூறினார். அவருக்கு வீடு ஒன்று கிடைத்தது. அதன்படி 1985ஆம் ஆண்டு எயிட்ஸ் நோயாளிகளுக்கான முதலாவது மடம் நியூயோக் நகரில் திறந்து வைக்கப்பட்டது. இம்முறையில் அவர் ஆற்றிய பணி மிக நீண்டதாகும். அன்னை தெரேசாவின் பணியினால் அனாதைகள், கைவிடப்பட்டோர், ஏழைகள் மரணத்தருவாயில் இருந்து மீட்கப்பட்டார்கள்.

**ஆசிரியர் மற்றும் மறையாசிரியரின் கவனத்திற்கு!**

உங்கள் வகுப்பு மாணவர்களிடையே ஞான ஒளி பத்திரிகையில் வெளிவரும் சிறுவர், மாணவர், புனிதர்களின் ஆக்கங்களை உங்கள் பாடவேளைகளில் பயன்படுத்துமாறு கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

இத்துடன் உங்கள் மாணவர்களையும் எமது பத்திரிகைக்கு ஆக்கங்கள், சிறுகதைகள், சுயசரிதை மற்றும் படங்கள் வரைந்து வர்ணம் தீட்டி மேலுள்ள முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

*நன்றி*

கிறிஸ்துவுடன் ஒன்றித்திருக்கும் நம்பிக்கை கொண்டோர் எல்லோருக்கும் அருளடையாளங்கள் வாயிலாக இவ்வுடலில் மறைந்த, ஆனால் உண்மையான முறையில் கிறிஸ்துவின் வாழ்வு வழங்கப் பெறுகிறது. திருமுழுக்கால் நாம் கிறிஸ்துவைப் போலாகின்றோம் “நாம் எல்லோரும் ஒரே தூய ஆவியினால் ஒரே உட-லாய் இருக்கும்படி திருமுழுக்குப் பெற்றோம்” (1 கொரி 12:13) இத் திருச்சடங்கு கிறிஸ்துவின் இறப்போடும், உயிர்த்தெழுதலோடும் உள்ள ஒன்றிப்பை குறித்துக் காட்டுகின்றது.

நற்கருணை அப்பத்தை பிட்டு உண்பதன் மூலம் ஆண்டவரின் உடலில் மெய்யாகவே பங்கு பெறுகின்றோம். “அப்பம் ஒன்றே ஆதலால் நாம் பலரா-யினும் ஒரே உடலாய் இருக்கின்றோம். ஏனெனில் நாம் அனைவரும் அந்த ஒரே அப்பத்தில் தான் பங்கு கொள்கின்றோம்” (1 கொரி 10:17) இவ்வாறு நாம் எல்லோரும் அந்த உடலின் உறுப்புக்கள் ஆக்கப் பெறுகின்றோம். (1 கொரி 12:27) நாம் பலராயிருந்தாலும் கிறிஸ்துவோடு இணைந்திருப்பதால் ஒரே உடலாய் இருக்கின்றோம். ஒருவருக்கொருவர் உடனுறுப்புக்களாய் இருக்கின்றோம் (உரோ 12:5)

மனித உடலின் உறுப்புக்கள் பலவாயினும் அவை அனைத்தும் ஒரே உடலாய் உள்ளன. இது போலவே நம்பிக்கை கொண்டோரும் கிறிஸ்துவின் ஒரே உடலாய் உள்ளனர். (1 கொரி 12:12) கிறிஸ்துவின் உடலைக் கட்டி எழுப்புவதிலும், உறுப்புக்களுக்குள்ளும், பல்வேறு பணிகளுக்குள்ளும் வேறுபாடு உண்டு. ஆவியானவர் தம்மாலும், தம் ஆற்றலாலும், உறுப்புக்களிடையே உள்ள இணைப்பாலும் உடலை ஒன்றுபடுத்துகிறார். நம்பிக்கை கொண்டோரிடையே அன்பை விளைவித்து அதைத் தூண்டுகின்றார். எனவே “ஓர் உறுப்பு துன்புற்றால் அதனுடன் மற்ற எல்லா உறுப்புக்களும் சேர்ந்து துன்புறும். ஓர் உறுப்பு பெருமை பெற்றால் அதனுடன் மற்ற எல்லா உறுப்புக்களும் சேர்ந்து மகிழ்ச்சியுறும் (1 கொரி 13:26).

கிறிஸ்துவே இவ்வுடலின் தலை. அவரே கட்புலனாக கடவுளது சாயல். அனைத்தும் அவர் வழியாய்ப் படைக்கப்பட்டன. அனைத்தும் அவ-ரோடு இணைந்துள்ளன. திருச்சபையாகிய உடலுக்குத் தலையும், தொடக்கமும் அவரே. இறந்து உயிர்த்தெழுவோருள் அவர் தலைப்பேறு ஆனார். (கொலே 1:15-18) நிகரற்ற தம் நிறைவாலும். செயலாலும் இந்த முழு உடலையும் தம் மாட்சிப் பெருக்கால் நிரப்புகின்றார் (எபே 1:18-23) நாம் அவரு-டைய துன்பங்களின் பங்கு பெற்று அவரோடு மகிமை-யிலும் பங்குபெறுவதற்காக, (உரோ 8:17) இன்னும் உலகில் பயணம் செய்து, துன்ப துயரங்களில் அவரது அடிச் சுவட்டிலே நடந்து தலையோடு உடல் ஒன்றித்திருப்பது போல அவருடைய துன்பங்களில் அவரோடு ஒன்றித்திருக்கின்றோம்.

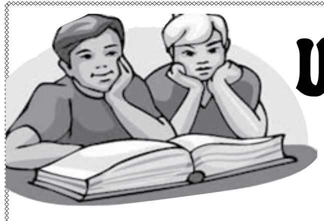
“கிறிஸ்துவால்தான் முழு உடலும் தசை நார்களாலும், மூட்டுக்களாலும் இறுகிப் பிணைக்கப்பட்டு ஊட்டம் பெற்றுக் கடவுளின் விருப்பத்திற்கேற்ப வளரு-கிறது” (கொலே 2:19) கிறிஸ்துவே தம் உடலாகிய திருச்சபையின் பணிகளுக்குத் தேவையான கொடை-களைப் பகிர்ந்தளிக்கிறார். இதனால்தான் நாம் அன்பின் அடிப்படையில் உண்மையின்படி செயல்பட்டுத் தலை-யாகிய கிறிஸ்துவைப் போல் வளர (எபே 4:11-16) நிறைவாழ்வடைய ஒருவருக்கொருவர் உதவுகின்றோம்.

ஆவியானவரே தலையிலும், உறுப்புகளிலும் இருந்து கொண்டு முழு உடலுக்கும் உயிரூட்டுகிறார். அதை ஒன்றாய் இணைக்கின்றார். அதை இயக்குகின்றார். எனவேதான் திருச்சபைத் தந்தையர்களால் உயிரின் மூலமான ஆன்மா மனித உடலிலே ஆற்றும் ஆவலுடன் இவரது அலுவலை ஒப்பிட முடிந்தது.

மனைவியைத் தம் சொந்த உடல் எனக் கருதி அன்பு செய்யும் கணவரைப்போல், கிறிஸ்து திருச்சபையைத் தம் மணமகளாக அன்பு செய்கின்றார் (எபே 5:25-28) திருச்சபையும் தன் தலைவருக்கு பணிந்து இருக்கிறது. (எபே 5:23-24) “இறைத்தந்தையின் முழு நிறைவும் உடலுருவில் கிறிஸ்துவுக்குள் குடி கொண்டிருக்கின்றது” (கோலோ 2:9) தம் உடலாகவும், முழுமையாகவும் இருக்கும் திருச்சபை வளர்ந்து, கடவுளின் முழு நிறைவையும் பெறும் வண்ணம் அதை தம் தெய்வீகக் கொடைக-ளால் அவர் நிரப்புகிறார் (எபே 1:22-23)

***‘கிறிஸ்துவின் மறையுடலில் உறுப்புக்களாகிய நாம் எம்மிடையே அன்பை பகிர்ந்திடுவோம்’***

செல்வி. துஷானி A
இறையியல் 3ஆம் ஆண்டு



# மாணவர் பக்கம்

தொகுப்பு :
மறையாசிரியர் பேணடேற் சாந்தி

## நாவைப் பற்றி நாலு விடயங்கள்

- உடலின் மிக வலுவான தசை நமது நாக்கு. Thomas Blackstone என்பவர் தன் நாவில் மாட்டப்பட்ட ஒரு கொக்கியைக் கொண்டு 24 பவுண் எடையுள்ள ஒரு பொருளைத் தூக்கினார். எப்பக்கமும் வளைந்து கொடுக்கும் திறன் பெற்றதும் இதுவே
- நாவின் மேல்பரப்பு இயற்கையான இளம் சிகப்பு நிறத்தில் இருந்தால் அது நல்ல அடை-யாளம். இதற்குமாறாக நாவில் வெள்ளைப் படலம் படிந்திருந்தால் “பற்றிறியாக்கள்” அதிகம் உள்ளன என்று பொருள். நாவை நாம் சுத்தமாக இளம் சிகப்பு நிறத்தில் பாதுகாத்து வந்தால் பல நோய்களைக் தடுக்கலாம். மருத்துவர்கள் நமது நாவை நீட்டச் சொல்லி நமது உடலின் நலனை அறிந்து கொள்ளவே
- நமது நாவில் உள்ள 3000க்கும் அதிகமானசுவை உணரும் முகடுகளுடன் சேர்த்து நமது வாயில் 10000க்கும் அதிகமான சுவை முகடுகள் உள்ளன. தண்ணீரில் கரையக் கூடிய பொருள்களின் சுவை-களையே நாவினால் உணர முடியும்.
- கை விரல்களில் உள்ள தனித்துவமிக்க ரேகைகள் போலவே ஒவ்வொருவர் நாவிலும் தனித்துவமிக்க ரேகைகள் உள்ளன.

# அதிகாரங்கள் – வசனங்கள்

## பழைய ஏற்பாடு

| நூல் | அதி. | வசனம் | நூல் | அதி. | வசனம் |
|---|---|---|---|---|---|
| தொடக்கநூல் | 50 | 1533 | சபை உரையாளர் | 12 | 222 |
| விடுதலைப் பயணம் | 40 | 1213 | இனிமைமிகு பாடல் | 8 | 117 |
| லேவியர் | 27 | 859 | எசாயா | 66 | 1292 |
| எண்ணிக்கை | 36 | 1288 | எரேமியா | 52 | 1364 |
| இணைச்சட்டம் | 34 | 959 | புலம்பல் | 5 | 154 |
| யோசுவா | 24 | 658 | எசேக்கியேல் | 48 | 1273 |
| நீதித் தலைவர்கள் | 21 | 618 | தானியேல் | 12 | 356 |
| ரூத்து | 4 | 85 | ஒசேயா | 14 | 197 |
| 1 சாமுவேல் | 31 | 810 | யோவேல் | 3 | 73 |
| 2 சாமுவேல் | 24 | 695 | ஆமோஸ் | 9 | 146 |
| 1 அரசர்கள் | 22 | 816 | ஒபதியா | 1 | 21 |
| 2 அரசர்கள் | 25 | 719 | யோனா | 4 | 48 |
| 1 குறிப்பேடு | 29 | 822 | மீக்கா | 7 | 105 |
| 2 குறிப்பேடு | 36 | 822 | நாகூம் | 3 | 47 |
| எஸ்ரா | 10 | 280 | அபக்கூக்கு | 3 | 56 |
| நெகேமியா | 13 | 406 | செப்பனியா | 3 | 53 |
| எஸ்தர் | 10 | 162 | ஆகாய் | 2 | 38 |
| யோபு | 42 | 1070 | செக்கரியா | 14 | 211 |
| திருப்பாடல்கள் | 150 | 2461 | மலாக்கி | 4 | 55 |
| நீதிமொழிகள் | 31 | 915 | *மொத்தம்* | *929* | *23139* |

## இணைத்திருமறை நூல்

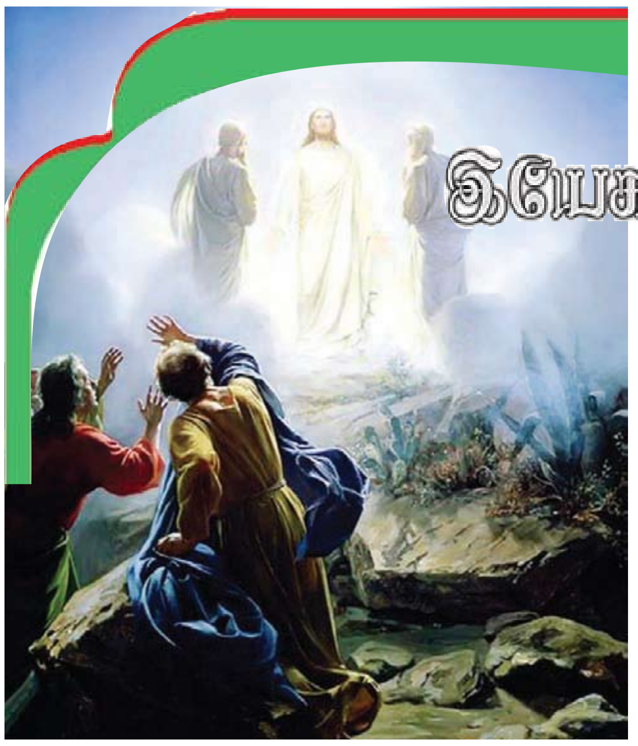
| நூல் | அதி. | வசனம் | நூல் | அதி. | வசனம் |
|---|---|---|---|---|---|
| தோபித்து | 14 | 247 | பாரூக் | 6 | 213 |
| யூதித்து | 16 | 340 | தானியேல் (இ) | 3 | 173 |
| எஸ்தர் | 10 | 219 | 1 மக்கபேயர் | 16 | 924 |
| சாலமோனின் ஞானம் | 19 | 436 | 2 மக்கபேயர் | 15 | 555 |
| சீராக்கின் ஞானம் | 51 | 1401 | *மொத்தம்* | *150* | *4508* |

## புதிய ஏற்பாடு

| நூல் | அதி. | வசனம் | நூல் | அதி. | வசனம் |
|---|---|---|---|---|---|
| மத்தேயு | 28 | 1071 | 1 திமொத்தேயு | 6 | 113 |
| மாற்கு | 16 | 678 | 2 திமொத்தேயு | 4 | 83 |
| லூக்கா | 24 | 1151 | தீத்து | 3 | 46 |
| யோவான் | 21 | 879 | பிலமோன் | 1 | 25 |
| திருத்தூதர் பணிகள் | 28 | 1006 | எபிரேயர் | 13 | 303 |
| உரோமையர் | 16 | 433 | யாக்கோபு | 5 | 108 |
| 1 கொரிந்தியர் | 16 | 437 | 1 பேதுரு | 5 | 105 |
| 2 கொரிந்தியர் | 13 | 256 | 2 பேதுரு | 3 | 61 |
| கலாத்தியர் | 6 | 149 | 1 யோவான் | 5 | 105 |
| எபேசியர் | 6 | 155 | 2 யோவான் | 1 | 13 |
| பிலிப்பியர் | 4 | 104 | 3 யோவான் | 1 | 15 |
| கொலோசேயர் | 6 | 95 | யூதா | 1 | 25 |
| 1 தெசலோனிக்கேயர் | 5 | 89 | திருவெளிப்பாடு | 22 | 405 |
| 2 தெசலோனிக்கேயர் | 3 | 47 | *மொத்தம்* | *260* | *7957* |

**‘துன்பங்களுக்கு ஆளானவர்கள் துயரக் கடலில் ஆழ்ந்தவர்கள். உண்மையான ஆறுதலைப் பரிசுத்த வேதாகமத்தில் காண்பார்கள். அது அவர்களுக்கு தேவ உதவியையும் துன்பங்களை எதிர்நோக்கும் தைரியத்தையும் கொடுக்கும்”.**

- திருத்தந்தை 12ம் பத்திநாதர்



# இயேசுவின் உருமாற்றமும் நம் வாழ்வும்

'நம்புகின்றேன் ஆண்டவரே, நீரே உயிருள்ள இறைவனின் திருமகன்'

இயேசுவின் உருமாற்றம் ஒரு வியப்புக்குரிய செயல். உருமாற்றத்தின்போது அவரது மனிதத் தன்மையை ஊடுருவி அவரது இறைத்தன்மையின் ஒளி வீசிற்று. உருமாறிய கிறிஸ்துவின் ஒளிக்கதிர்கள் உலகம் முழுவதையும் ஆட்கொள்வதாய் அமைந்தது. கிறிஸ்துவின் உருமாற்றத்தின் போது "மூவுலகணிகளின் ஆண்டவரே! உமது உறைவிடம் எத்துணை இனிமையானது" என்ற திருப்பாடல் வாக்கை பேதுரு உணர்ந்தவர் போல் "ஆண்டவரே! நாம் இங்கிருப்பது எத்துணை நன்று. உமக்கொன்றும், மோசேக்கு ஒன்றும், எலியாவுக்கு ஒன்றுமாய்க் கூடாரம் மூன்று அமைப்போம்" என்றார்.

"இவரே என் அன்பார்ந்த மைந்தர். இவரில் நான் பூரிப்படைகின்றேன், இவருக்குச் செவிசாயுங்கள்" என்ற குரலொலி அன்று தாபோர் மலையில் இயேசுவுடன் இருந்த மூன்று சீடர்களுக்கும் கேட்டது. இதே நற்செய்தி இயேசுவின் உருமாற்ற விழா அன்று வாசிக்கப்படும் பொழுது கிறிஸ்துவின் மகிமைக்கு நாமும் சாட்சிகளாகின்றோம். உருமாற்ற நிகழ்ச்சியானது திருத்தூதர்களுக்கு ஒரு பயிற்சித் தளமாக அமைகின்றது. கிறிஸ்துவின் பாடுகள் மரணத்திலும் கூட அவரது இறைத்தன்மையை நம்பும்படி அவர்களை அழைக்கின்றது. சீடரின் உள்ளத்திலிருந்து சிலுவையைப் பற்றிய இடறலை அகற்றியது. இயேசுவின் தெய்வீகத் தன்மையில் உறுதியையும், அவருக்கு என்றும் உண்மையுள்ளவராயிருக்கக் கூடிய மனப்பக்குவத்தையும் அளிக்கின்றது.

அதுபோலவே நமக்கும் இவ்வுருமாற்றமானது இயேசுவின் இறைத்தன்மைக்கு ஒரு சான்றாக விளங்குகின்றது. கிறிஸ்துவின் எல்லா அருங்குறிகளும் அவரது இறைமாட்சிமையை வெளிப்படுத்தும் கருவிகளாய் இருந்தன என்பது உண்மையே. எனினும் உருமாற்றத்தின் போது மனிதத் தன்மையின் இருண்ட திரையை முற்றும் களைந்தெறிந்து விட்டு இறை மாட்சியின் முழுமையை வெளிப்படுத்தினார். இயேசு மாட்சி பெற்று விளங்கும்அவரை உற்றுப் பார்த்து நாம் முழங்க வேண்டியது.

## நற்கருணையும் உருமாற்றமும்

அன்று உருமாறிய அதே கிறிஸ்து இன்றும் சிறப்பான முறையில் நற்கருணை அருள்சாதனமாக உருமாற்றப் பெறுகிறார் எனலாம். திருப்பலியில் நாம் இவ்வானக உணவை உட்கொள்ளும் போது மகிமை பெற்ற கிறிஸ்துவில் பங்கு பெறுகின்றோம். இன்று வழிபாட்டின் வழியாக இறைவனுடைய இல்லத்து மகிமையைக் கண்டு அவரைப் புகழ்கின்றோம். "இங்கே இருப்பது எத்துணை நன்று" என்று கூறாமல் கூறுகின்றோம். திருப்பலி நேரத்தில் நாம் புதியதோர் தாபோர் மலையில் இருக்கின்றோம் எனலாம். இவ்வாறு நற்கருணை மகிமையின் ஊற்றாக இருப்பதால் அது உருமாற்றத்தின் அருள்சாதனமாயிருக்கிறது. இதில் பங்கேற்போர் அனைவரும் இயேசுவின் சாயலாக உருமாற்றம் அடைவதே குறிக்கோளாகும். ஏற்கனவே திருமுழுக்கு வழியாய்க் கிறிஸ்துவில் நாம் உருமாற்றம் பெறத் தொடங்கிவிட்டோம் என்பதும் மறுக்க முடியாத உண்மை.

## திருமுழுக்கில் கிறிஸ்தவரின் உருமாற்றம்

தொடக்ககால திருச்சபையில் (உ.ம் : 4ஆம் நூற்றாண்டு) பாஸ்காத் திருவிழிப்பன்று திருமுழுக்கு நடைபெற்றது. தவக்காலம் அதற்குத் தயாரிப்புக் காலமாக அமைந்திருந்தது. திருமுழுக்குப் பெறவேண்டிய ஆள்கள் பெயர்ப்பதிவு செய்துவிட்டுத் தவக்காலத் தொடக்கத்தில் ஆயர்முன் வந்து நிற்பர். விருப்ப நிலையிலுள்ளோருடைய தகுதி பற்றி "சோதனை" நடைபெறும். தவக்காலத்தில் வெளி ஆடையின்றியும், வெற்றுக் காலுடனும், மயிர்ச்சட்டையுடனும் நிற்பதுண்டு. (இது பாவம் செய்த ஆதாமின் உடை தொ.நூ 3:21) பாவம் மனிதரை இந்நிலைக்குக் கொண்டு வந்துவிட்டது. எனவே அலகையுடன் போரிட்டு வெற்றிபெற வேண்டும் என்பதையே இது உணர்த்தி நின்றது.

திருத்தந்தையர் சிலர் மேற்குறித்த சடங்குகளை இயேசுவின் சோதனையுடனும் அதில் அவர் பெற்ற வெற்றியுடனும் ஒப்பிடுகின்றனர். எனவேதான் இன்று கூட தவக்கால முதல் ஞாயிறன்று "இயேசுவின் சோதனை" நற்செய்தியாக வாசிக்கப்படுகிறது.

தவக்காலம் திருமுழுக்கிற்கான தயாரிப்பின் காலம் என்கின்றோம். திருமுழுக்கின் வழியாயப் பழைய மனிதனைக் களைந்து புதிய மனிதனை அணிந்து கொள்கின்றோம். இதை உணர்த்தவே வெண்ணாடை போர்த்தப்படுகின்றது. ஏனெனில் திருமுழுக்குப் பெற்றவர் உருமாற்றம் அடைந்தவர் என்று கூறிவிடலாமில்லையா? தவக்காலம் இரண்டாம் ஞாயிறு வாசிக்கப்படும் நற்செய்தியும் உருமாற்றம் பற்றியதே (மாற் 9:1-9)

## கிறிஸ்தவ வாழ்வும் உருமாற்றமும்

கிறிஸ்தவ வாழ்க்கை என்பது திருமுழுக்கில் தொடங்கி நற்கருணை வழியாய்ச் செயல்படும் உருமாற்றத்தின் தொடர்ச்சியே. புனித பவுல் கூறுவதுபோல் இயேசுவின் முகவொளி நம் உள்ளங்களில் சுடர்விடுகின்றது. (2கொரி 4:6) மேலும் "இப்போது நாம் அனைவரும் மூடு திரையில்லா முகத்தினராய் ஆண்டவரின் மாட்சிமையை கண்ணாடிபோல் காட்டுகின்றோம். அதனால், மேன்மேலும் மாட்சிமை ஒளி பெற்று அதன் சாயலாகவே உருமாற்றம் (Metamorphoun) அடைகின்றோம். இவை எல்லாம் ஆவியாகிய ஆண்டவரின் செயலே" (2கொரி 3:18)

கிறிஸ்தவ வாழ்வென்பது இயேசுவின் சாயலைப் பெறுவதாகும். (உரோ 8:29) உள்ளம் புதுப்பிக்கப்பட்டு முற்றிலும் உருமாற்றம் அடைவதாகும். (உரோ 12:2) திருமுழுக்கில் இயேசுவோடு இறந்து இயேசுவோடு உயிர்த்த நாம், நற்கருணை வழியாய் மகிமை பெற்ற இயேசுவில் உருமாறும் நாம், இயேசு படவேண்டிய வேதனையில் குறைவாயிருப்பதை (கொலே 1:24) நாள்தோறும் நம் உடலில் ஏற்று உயிர்ப்பின் மகிமைக்குத் தயார் செய்ய வேண்டும்.

இயேசுவின் இரண்டாம் வருகை முதல், புத்துடலோடு புதிய மனிதராக நாம் எந்நாளும் நிலை நிற்போம். இவ்வாறு தலையாகிய ஆண்டவரிடம் வியத்தகு வகையில் நிகழ்ந்ததெல்லாம் உடலாகிய திருச்சபையிலும் நிறைவேறும். கிறிஸ்து வெளிப்படும்போது அவரைப் போல நாமும் இருப்போம் (1யோவா 3:2) என்கின்றார் புனித யோவான். ஆம் இத்தகைய இரண்டாம் வருகையை வலியுறுத்துவதற்காகவே பேதுரு (2பேதுரு 1:16-18) உருமாற்றம் பற்றி இரத்தினச் சுருக்கமாக எழுதியுள்ளார்.

மனிதர் மகிமை பெறுவதோடு அமையாது உலக படைப்புக்கள் அனைத்துமே உருமாற்றமடையும் - புதிய வானமும் புதிய பூமியும் தோன்றும் - என்பது நமது எதிர்நோக்கு. (உரோ8:22-25)

# மாமரியின் வானம்பாடி என அழைக்கப்படும் தூய தொமினிக் (சாமிநாதர்)

**"வணிகர் ஒருவர் நல்முத்துக்களைத் தேடிச் செல்கின்றார். விலை உயர்ந்த ஒரு முத்தைக் கண்டவுடன் அவர் போய்த் தமக்குள்ள யாவற்றையும் விற்று அதை வாங்கிக் கொள்கின்றார்"**

**(மத் 13:45-46)**

## ஆவணி - 08

சாமிநாதர் என அழைக்கப்படும் தூய தொமினிக் 1170ஆம் ஆண்டில் ஸ்பெயின் நாட்டில் கஸ்மன் என்னும் உயர்குடும்பத்தில் பிறந்தார். இவரது தாய் மிகுந்த இறைபக்திமிக்கவள். அடிக்கடி கடவுளோடு பேச இவருக்கு கற்றுக் கொடுத்தாள். இதனால் இவர் இளம் வயதிலேயே இறைபக்தி உள்ளவராக விளங்கினார். இவர் படிக்கும் காலத்தில் நாட்டில் பெரும் பஞ்சம் ஏற்பட்டது. அப்போது மக்களின் துயர் துடைக்க இவர் தனது சொத்துக்களையெல்லாம் விற்று ஏழைகளுக்கு கொடுத்தார். புத்தகப் பிரியரான இவர் தன்னிடம் பணமில்லாத போது புத்தகங்களையும் விற்று தர்மம் கொடுத்தார். இதுபற்றி ஒருவர் கேட்டபோது "உயிருள்ள மனிதர்களைக் காப்பாற்றும் படி உயிரற்ற புத்தகங்களை விற்று உதவி செய்வது சரியே" என்றார். ஒரு அடிமையை மீட்கும்படி அவனுக்குப் பதிலாக தானே அடிமையாக இருந்தார்.

ஆர்வமுடன் கல்வியில் ஈடுபட்ட இவர் படிப்பை தொடர்ந்து குருப்பட்டம் பெற்ற பின்னர் புனித அகுஸ்தினார் சபையில் சேர்ந்து உழைத்தார். மறையுரைகள் ஆற்றி பலரையும் மனம் திருப்பினார். இவரும் "மறைபோதகர்களின் சபை" என்ற ஒரு சபையை உருவாக்கி அவர்களுடன் பல நாடுகளுக்கும் சென்று மறைபணியாற்றினார். இடைவிடாது செபம் செய்வார். கடின தவமிருப்பார். தம்மை அடித்து வருத்திக் கொள்வார். அவருடைய காலத்தில் அல்பிஜென்ஸ் என்னும் ஒரு புதிய தப்பறைக் கொள்கை வியாதிபோல் பரவி ஐரோப்பா முழுவதும் பெரும் தீமையை விளைவித்து வந்தது. அக்குழுவினர் கிறிஸ்தவர்களைக் கொலை செய்தும் கோவில்களை கொள்ளையடித்தும் நகரங்களை தீக்கிரையாக்கியும் பல கோடுமைகளை செய்து வந்தனர்.

இவர் ஒரு முறை தமது ஆயருடன் பிரான்ஸ் நாட்டிற்குச் சென்றிருந்தார். அங்கு அல்பிஜென்ஸ் கொள்கையினரால் ஏற்பட்ட பயங்கரத் தீமைகளை கண்டு வருந்தி மேலும் இத்தீமைகள் பரவாமல் தடுக்க இவரும் ஆயரும் உறுதியுடன் உழைக்க முற்பட்டனர். பாவிகள் மனந்திரும்ப செபித்தனர். ஆயினும் எதிர்பார்த்த அளவு பலன் கிடைக்கவில்லை. இதனால் புனிதர் தேவதாயின் உதவியை நாடினார். தன்னை அடித்து வருத்திக் கொண்டு மயங்கிக் கிடந்தார். அப்போது அன்னை மரி அவருக்குத் தோன்றி "மகனே பாலைவனம் போலிருந்த உலகத்தைக் காப்பாற்ற இறைவன் முதல் முதலில் "அருள் நிறைந்த மரியே என்னும் அருள்மழையை அனுப்பினார்" என்று கூறி செபமாலை செய்யும் முறையை கற்பித்து "எனது செபமாலையைப் பற்றி எங்கும் எடுத்துச் சொல் தப்பறையான கொள்கைகளை அழிக்க செபமாலை சிறந்த கருவி புண்ணியத்தில் வளர அது பேருதவியாக இருக்கும். கடவுளின் கோபத்தை தணித்து இறை இரக்கத்தை அது மக்களுக்குப் பெற்றுத்தரும். திருச்சபைக்கு அது பாதுகாப்பாக இருக்கும் இறுதி மட்டும் புண்ணியத்தில் நிலைக்கவும், நித்திய வாழ்வு பெறவும் செபமாலை உதவியாக இருக்கும் என்று கூறினார்.

இவர் தேவதாயின் கட்டளைப்படி 153 மணிச் செபமாலையை செபிக்கும் முறையை மக்களுக்கு கற்பித்தார். திருச்செபமாலையின் பக்தியால் அந்தப் தப்பறைக் கொள்கை மறைந்து போனது. திருச்சபைக்கும் ஏராளமான நன்மைகள் உண்டாயின. செபமாலைப் பக்தியால் இவர் அனேகரை மனம் திருப்பினார். தூய தொமினிக் தமது சபையை பல ஊர்களில் நிறுவி செபமாலைப் பக்தியை பரப்பி பலரையும் சபையில் இணைத்து எண்ணற்ற பலன்கள் விளையச் செய்தார். சிறுவர்களின் கல்வி வளர்ச்சிக்காக கன்னியர்கள் சபை ஒன்றையும், மக்களுக்குப் பணியாற்ற ஆண்களுக்கான துறவற சபை ஒன்றையும், பொதுமக்களுக்கான மூன்றாவது சபையையும் இவர்

ஏற்படுத்தினார்.

தேவமாதாவின் பக்தனாகிய இவர் செபமாலைக்கு எதிராகப் பேசிய ஒரு நபரிடமிருந்த 153 பேய்களைத் துரத்தினார். ஐம்புலன்களை அடக்கி வெற்றி கொண்டவனே உலகத்தின் தலைவன் என்று கூறிய இவர் பற்பல புண்ணியங்களை செய்து புதுமை செய்யும் வரம் பெற்றார். இறந்து போன மூவரை உயிர் பெறச் செய்தார். மரணமட்டும் செபமாலை பக்தியை பரப்பி 1221ஆம் ஆண்டு தனது 51வது வயதில் விண்ணகம் சென்றார்.

# நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தி சுக வாழ்வு பெறுவோம்

## நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த தேவையான ஆலோசனைகளும் நடவடிக்கைகளும்...

இலங்கை நீரிழிவுச் சங்கம்
தேசிய நீரிழிவு நிலையம்
50 சரண மாவத்தை
கோட்டே வீதி, இராஜகிரிய

✲ நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்தவோ அல்லது வராமல் தடுக்கவோ முடியாது. இதனால் நோயைக் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வைத்திருப்பதிலேயே நாங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

✲ எப்போதும் இரத்தச் சீனி மட்டத்தை கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வைத்திருப்பது முக்கியமாகும். கண், சிறுநீரகம், நரம்புகள், மூளை என்பவற்றிற்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தடுப்பதற்கான ஒரே வழி இரத்தச் சீனி மட்டத்தை கட்டுப்படுத்துவதாகும். இதை அடைவதற்கான சிறந்த வழி கட்டுப்படுத்திய உணவை உண்ணுதலாகும்.

✲ சிலர் கட்டுப்படுத்திய உணவை உண்பதன் மூலம் மட்டும் தங்களது நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கும். வேறு சிலருக்கு மருந்துகளும் இன்சுலினும் தேவைப்படலாம்.

✲ கட்டுப்படுத்திய உணவை உண்பதன் மூல காரணம் குருதிச் சீனி மட்டம், குருதியில் உள்ள கொலஸ்ரோல் அளவு, அவரின் உயரத்திற்கேற்ற நிறை என்பவற்றை சரியான அளவில் பேணுவதாகும்.

இதனைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் அவர் பட்டினியாக மாட்டார். அவரிற்குச் சரியான அளவில் உணவுச் சத்துக்கள், விற்றமின்கள், கனிப்பொருள் என்பவை நாள் முழுவதும் கிடைக்கும்.

### சிபாரிசு செய்யப்பட்ட உணவு கட்டுப்பாட்டு திட்டத்தின் முக்கியமான அங்கங்கள்

அ) அதிகளவு நார்ச்சத்து உள்ள மாப்பொருள் உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
ஆ) அதிகளவு சத்துள்ள, குறைந்தளவு கொழுப்புள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
இ) குறைந்தளவு சத்துள்ள, குறைந்தளவு கொழுப்புள்ள உணவை உட்கொள்ளல்.

### அ) சீனியுள்ள உணவை உட்கொள்ளாதிருத்தல்.

✲ இங்கு சீனியென்று குறிப்பிடுவது குளுக்கோசு, சாதாரணமாக பாவிக்கும் சீனி, சர்க்கரை, பாணி, என்பனவாகும். இவ்வகையான உணவுகளை உட்கொள்ளின் அவை இலகுவாக குளுக்கோசாக மாற்றப்பட்டு இரத்தச் சீனி அளவை அதிகரிக்கும். இவற்றை சிறிதளவில் எடுப்பதும் நீரிழிவு நோயின் கட்டுப்பாட்டிற்கு நல்லதல்ல. ஆகவே நீங்கள் இவற்றை முற்றாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

✲ பலருக்குச் சீனியில்லாமல் தேநீர், கோப்பி என்பவற்றை அருந்துவது கடினமாக உள்ளதை காணக்கூடியதாகவுள்ளது. இவர்களுக்கு செயற்கை முறையில் செய்யப்பட்ட இரசாயனப் பொருட்கள் கடைகளில் உண்டு. இவை நீரிழிவு நோயின் கட்டுப்பாட்டிற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது.

✲ சொக்லேட், ஐஸ்கிறீம், கேக் என்பவற்றைத் தயார் செய்யும்போது சீனி சேர்க்கப்படுகிறது. எனவே இவ்வகையான உணவுகளைத் தவிர்க்க பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

கடைகளில் செயற்கையாக செய்யப்பட்ட இனிப்பூட்டும் இரசாயனப் பொருட்கள் கொண்ட உணவுகள் உள்ளன. இவை குளுக்கோசைக் கொண்டிரா. இவை நீரிழிவு நோயாளிகளிற்கென்று செய்யப்பட்டவையாகும். இவை இரத்தச் சீனி மட்டத்தை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கும்போது உட்கொள்ளப்படக்கூடியவை என்பதால் இவை பெரிதளவும் நீரிழிவு நோயாளிகளால் விரும்பப்படுகிறது.

✲ மதுபானத்தில் அதிகளவு சக்தி (கலரி) உள்ளது. இதில் எதுவிதமான உணவுச் சத்துக்களும் இல்லை. ஆனால் இதில் அதிகளவு கலரி (சக்தி) இருப்பதால் இது உங்களது நிறையை அதிகரிக்கச் செய்யும் சில வகையான பியர், கசிப்பு, சாராயம், திராட்சைரசம் என்பவற்றில் சீனி உண்டு. இதனால் மதுபானம் அருந்துதல் நீரிழிவு நோய்க்குப் பாதகமானது. மதுபானம் உங்களது பசியைக் கூட்டுவதால் உங்கள் உணவை கட்டுப்படுத்துவது கடினமாக இருக்கும். இதனால் மதுபானத்தை தவிர்த்தல் நல்லதாகும்.

### ஆ) அதிகளவு நார்ச் சத்து உள்ள மாப் பொருள் உணவை உட்கொள்ளவும்.

✲ முன்னர் சிறிதளவு மாப்பொருள் மட்டுமே உணவில் அனுமதிக்கப்பட்டது. நார்ச்சத்து அதிக மாப்பொருள் உண்ணுவதால் அதிளவு உணவு உட்கொள்ளலாம். நார்ச்சத்துக்களின் பயன்களாவன.

✲ நார்ச்சத்துக்கள் மாப்பொருளிலிருந்து உருவாகிய குளுக்கோசை மெதுவாகவும் ஒரே சீரான அளவிலும் உணவுத்தொகுதியிலிருந்து இரத்தச் சுற்றோட்டத்தினுள் உறிஞ்ச உதவும்.

✲ நார்ச்சத்துக்கள் உங்கள் உணவின் பாரத்தைக் கூட்டுவதால் இலகுவாக சிறிதளவு உணவுடனேயே பசியைத் தீர்ப்பதுடன், மலச்சிக்கலையும் தடுக்கும். உங்களுக்கு மீண்டும் பசி ஏற்பட நீண்ட நேரம் எடுக்கும்.

நார்ச்சத்துக்களுடைய மாப்பொருள் கொண்ட உணவுகளிற்கு சில உதாரணங்கள்.

சிவத்த அரிசி, சிவத்த அரிசிமா, குரக்கன் மா, உளுந்துமா, பயறு, கடலை, சோயா தானியங்கள், சிவத்த அரிசிமா, குரக்கன் மா என்பவற்றினால் செய்யப்பட்ட அப்பம், பிட்டு, இடியப்பம், ரொட்டி.

தீட்டிய அரிசியும் தீட்டரிசிமாவும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். நார்ச்சத்துடைய மரக்கறி வகைகளை போதியளவு உண்ணுதல் நல்லது.

### இ) குறைந்த சத்துள்ள குறைந்தளவு கொழுப்புள்ள உணவை உட்கொள்ளல்.

சாதாரணமாக நீரிழிவு நோயுடையவர்கள் அதிக பாரம் உடையவர்களாக இருப்பதால் குறைந்தளவு சத்துள்ள உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். இதனை கொழுப்பைக் குறைவாக உண்பதன் மூலம் சாதிக்கலாம். இரண்டுவகையான கொழுப்பு வகைகள் உண்டு. இவை விலங்குக் கொழுப்பு (மாமிசம்), தாவரக்கொழுப்பு என்பவையாகும். விலங்குக் கொழுப்பும், தேங்காய் எண்ணையில் உள்ள கொழுப்பும் உங்கள் குருதியில் உள்ள கொலஸ்திரோல் அளவைக் கூட்டுவதன் மூலம் மாரடைப்பை ஏற்படுத்துவதால் அது உங்களுக்கு நல்லதல்ல. எண்ணையில் பிரட்டிய உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

✲ எனவே, ஆடை நீக்காத பால், சீஸ், பட்டர், முட்டை மஞ்சள் கரு, பன்றி இறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, ஈரல் என்பவற்றை உட்கொள்ளாமல், ஆடை நீக்கியபால் என்பவற்றை உட்கொள்ளவும்.

✲ நீரிழிவு நோயாளிகள் ஒரு வாரத்திற்கு மூன்று முட்டைகள் மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும். முட்டை வெள்ளைக் கரு எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் உட்கொள்ளலாம்.

✲ கோழி, இறைச்சி, மீன் என்பவற்றை உட்கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் உங்களுக்குத் தேவையான விலங்குக் கொழுப்பைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இவற்றை உட்கொள்வதன் மூலம் தேவையற்ற கொழுப்பு உடம்பில் அதிகளவில் சேர்வதைத் தடுக்கலாம்.

மேற்குறிப்பிட்டவாறு தேங்காய் எண்ணெயில் உள்ள கொழுப்பு விலங்குக் கொழுப்பைப் போன்றது. எனவே தேங்காய் எண்ணெய் பாவிப்பதை குறைத்துக்கொள்ளவும். தேங்காய் எண்ணெயைப் பாவிப்பதை விட நல்லெண்ணையை அல்லது சோள எண்ணையைப் பாவிப்பது சிறந்தது.

### பழங்கள்

எல்லாப் பழங்களும் தேவைக்கேற்ற அளவில் உண்ணலாம். பழங்களில் உள்ள பிரக்ரோசு இலகுவாக குளுக்கோசாக மாற்றப்படமாட்டா என்பதனால் இவை நீரிழிவு நோயாளிகளிற்கு பாதகமானவை அல்ல.

பழங்களில் உள்ள நார்ச்சத்துக்கள் குளுக்கோசு உணவுத் தொகுதியிலிருந்து குருதிச் சுற்றோட்டத்தினுள் உறிஞ்சப்படுவதைக் குறைக்கும். எனவே போதியளவு பழங்களை எந்த உணவுடனும் நீங்கள் உட்கொள்ளலாம்.

### மரக்கறி

மரக்கறி வகைகளில் பழங்களைவிட அதிகளவு நார்ச்சத்து இருப்பதால் அவற்றைப் போதியளவில் உட்கொள்ள வேண்டும். பீட்றூட், உருளைக் கிழங்கு, பூசனிக்காய், கரட் என்பனவற்றைக்கூட சிறிதளவில் உட்கொள்ளலாம். ஏனெனில் இவற்றில் உள்ள நார்ச்சத்துக்கள் குளுக்கோசு உறிஞ்சப்படுவதை வெகுவாக குறைக்கும்.

சோற்றிற்குப் பதிலாக நார்ச்சத்துக்கூடிய மரவள்ளி, கிழங்குவகை பலா என்பவற்றை உண்ணவும், உங்களுக்குப் பொருத்தமான உணவு உங்களுடைய வைத்தியருடன் கலந்தாலோசித்த பின்னரே தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும்.

எனினும் நாங்கள் நீரிழிவு நோயாளியின் உணவில் சாதாரணமாக உள்ளடக்கப்படக்கூடிய உணவுகளை இங்கு பிரசுரிக்கின்றோம்.

### பொருத்தமான உணவுப் பட்டியல்

**காலை உணவு :** சிவத்தச் சோறு / சிவத்த அரிசி புக்கை / கடலை / பயறு / குரக்கன் மாவும் சிவத்தரிசி மாவும் சேர்த்து செய்த இடியப்பம், பிட்டு, அப்பம், ரொட்டி போதியளவு பழங்கள்.

**மதிய உணவு :** சிவத்தரிச்சோறு, பச்சை இலைக்கறி வகை, நார்ச்சத்துடைய மரக்கறிகள், கோழி இறைச்சி, மீன், அல்லது போதியளவு பழங்கள்.

**இரவு உணவு :** சிவத்தரிசிச் சோறு, மீன், கோழி இறைச்சி, குரக்கன் மாவும் சிவத்தரிசி மாவும் சேர்த்து ஆக்கிய இடியப்பம் பிட்டு, அப்பம், ரொட்டி, பச்சை இலைக்கறிவகை, நார்ச்சத்துடைய மரக்கறிகள் போதியளவு பழங்கள்.

தொடர்ச்சி 15ம் பக்கம்

# மனிதர்களுக்கு முதலிடம் கொடுக்கும் பொருளாதாரம், அரசியல் ஆகியவற்றைச் சிந்திக்க வேண்டும். - திருத்தந்தை

திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்களின் முதல் வெளி-நாட்டுப் பயணமாக அமைந்துள்ள ரியோ தெ ஜனெய்ரோ நகர் பயணத்தின்போது, பிரேசில் நாட்டின் அர-சியல், மதம், கலாச்சாரம், கல்வி, வர்த்தகம் ஆகிய துறைகளைச் சேர்ந்த தலைவர்களை திருத்தந்தை சந்தித்தார். அவர் அவர்களுக்கு ஆற்றிய உரையில் பல துறைகளிலிருந்தும் வந்திருக்கும் உங்கள் அனைவரையும் சந்திக்க கிடைத்த வாய்ப்பிற்காக இறைவனுக்கு நன்றி கூறுகிறேன். அழகிய போர்த்துக்கீசிய மொழியில் பேச எனக்கு ஆவலாக இருந்தாலும், என் உள்ளத்தில் உள்ள-வற்றைத் தெளிவாகச் சொல்வதற்கு நான் இஸ்பானிய மொழியைத் தெரிவு செய்துள்ளேன். மன்னித்துக் கொள்ளு-ங்கள். ஒவ்வொரு நாட்டிலும் பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் வரும் -காலத்தை எதிர்கொள்ள அழைக்கப்பட்டுள்ளனர். சலனமற்ற, அமைதியான முறையில் உண்மையைக் காணவேண்டும் என்று பிரேசில் நாட்டு சிந்தனையாளர் Alceu Amoroso கூறியுள்ளார். சலனமற்ற, அமைதியான முறையில் எதிர்காலம் அமைவதை மூன்று அம்சங்களில் நான் சிந்திக்க விழைகிறேன். உங்கள் கலாச்சாரத்தின் தனித்துவத்தைக் காண்பது எதிர்காலத்தை இணைந்து உருவாக்குவது, இன்றைய தருணத்தில் ஆக்கப்பூர்வமான உரையாடலை மேற்கொள்வது என்பதாகும்.

1) மனிதரைக் குறித்தும், வாழ்வைக் குறித்தும் பிரேசில் மக்கள் கொண்டி-ருக்கும் கண்ணோட்டம், தனித்துவம் மிக்கது. இக்கண்ணோட்டத்தை, கத்தோலிக்கத் திருச்சபையும், திருவிவி -லியமும் வெகுவாக வளர்த்துள்ளன. ஒருங்கிணைந்த மனித-த்துவமும், அனை-வரையும் சந்தித்து அரவணைக்கும் குணமும் பிரேசில் கலாச்சாரத்தில் அடிப்படையான அம்சங்கள். பொதுந-லனை வளர்க்கவும், வாழ்வின் மகிழ்வை வெளிக்கொணரவும் கிறிஸ்தவ விழுமியங்களின் அடிப்படையில் இக்கலா-சாரத்தை வளர்க்க முயல வேண்டும்.

2) எதிர்காலத்தை இணைந்து உருவாக்குவது என்று சிந்திக்கும்போது, மனிதர்களுக்கு முத-லிடம் கொடுக்கும் பொருளாதாரம், அர-சியல் ஆகியவற்றைச் சிந்திக்க வேண்டும். தலைமைத்துவம் என்பது தகுதியான இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதிலும், அவற்றை அடையும் வழி-களைச் சிந்திப்பதிலும் அடங்கியுள்ளது. தடைகள் வந்தாலும், மனம் தளராது செல்வது, தலைமைத்துவத்தின் பண்பு. எந்த ஒரு முடிவு எடுக்கும்போதும், பல்வேறு கோணங்களில் சிந்தித்து, முழுமையான பரந்த ஒரு நோக்குடன் முடிவெடுப்பது தலைமைத்துவத்திற்குத் தேவை. மக்களின் உரிமைகள், இறைவ-னின் தீர்ப்பு என்ற கோணங்களில் நமது முடிவுகளை, செயல்பாடுகளை ஆய்வு செய்வது நல்லது.

3. இன்றைய தருணத்தில் ஆக்கப்பூர்வமான உரையாடலை மேற்கொள்வதை நான் முக்கியமாகக் கருதுகி -றேன். தன்னலம் அதி-கமாவதால் உருவாகும் அக்கறையின்மைக்கும், ஆத்திரம் மிகுந்த போராட்டத்திற்கும் இடையே, உரையாடல் என்ற ஆக்கப்பூர்வமான வழியும் உள்ளது. கலாச்சாரம், மதம் கல்வி என்ற பல துறைகளிலிருந்தும் கிடைக்கும் எண்ணங்கள் தகுந்த உரையாடலுக்கு பெரிதும் உதவும். சமுதாயத்தின் பல துறைகளிலிருந்தும் என்னிடம் ஆலோசனை கேட்கும் தலைவர்கள் அனைவருக்கும் நான் கூறும் ஒரு முக்கிய பதில்: உரையாடல், உரையாடல் உரையாடல் என்னிடமிருந்து....

தொடர்ச்சி 15ம் பக்கம்

## லூர்து நகரில் 69வது புதுமை அதிகாரப்பூர்வமாக அங்கீகரிப்பு

பிரான்சில் லூர்து நகர் அன்னை மரியின் பரிந்துரையால் நடைபெற்ற புதுமை ஒன்று அதிகாரப்பூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. 69வது அற்புதமாக அதிகாரப்பூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள இப்புதுமை, இத்தாலியப் பெண் Danila Castelli என்பவர் லூர்து திருத்தலத் குளியல் தொட்டியில் மூழ்கி எழுந்த பின்னர் நடைபெற்றுள்ளது. 1946ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 16ஆம் திகதி பிறந்த Danila Castelli, 34வது வயதுவரை சாதாரண நலமான வாழ்வை வாழ்ந்து வந்தார். பின்னர் கடுமையான உயர் இரத்த அழுத்தம், கருப்பை அறுவை சிகிச்சை, கணை அறுவை சிகிச்சை என, பல உடல் பிரச்சினைகள் எதிர்நோக்கினார்.

(தொடர்ச்சி 15ம் பக்கம்)

## தட்ப வெப்ப நிலைகள் பாதிப்பு

21ஆம் நூற்றாண்டின் முதல் 10 ஆண்டுகளில் அதற்கு முன்னர் எப்போதையும்விட தட்பவெப்ப நிலைகளில் தீவிரப் பாதிப்புகள் இருந்ததாக ஐ.நா வெளியிட்ட அறிக்கை கூறுகிறது. 2001க்கும் 2011-க்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் நிலத்தின் வெப்பமும் கடலின் வெப்பமும் மிக அதிக அளவில் தட்பவெப்ப நிலை அறிக்கை, 1850ஆம் ஆண்டு முதல் உலகின் தட்பவெப்ப நிலை அதிகாரப் பூர்வமாகப் பதிவுச் செய்யப்பட்டு வருவதிலிருந்து, தற்போதுதான் அதிக வெப்பம் பதி-வுச் செய்யப்பட்டுள்ளதாகவும் கூறுகிறது. ஆர்க்டிக் கடலின் பனி குறைந்துள்ளதும், உலகின் உயரமான சிகரங்களில் அதிக அளவில் பனி உருகியுள்ளதும் இந்தப் பத்தாண்டுகளில், அதாவது 2001க்கும் 2011க்கும்

(தொடர்ச்சி 15ம் பக்கம்)

## தமிழ் நூல்கள் ஒலி வடிவில்

### தமிழ் நூல்களை ஒலிவடிவ புத்தகங்களாக மாற்றும் அமெரிக்க தமிழர்

கல்கி, உ.வே சுவாமிநாதர் ஆகியோரின் நூல்களை, முதியோரும், மாற்றுத் திற -னாளிகளும் சிரம மின்றி கேட்கும் வண்ணம், அமெரிக்க வாழ் தமிழர், ஸ்ரீகாந்த் அவர்கள், ஒலி வடிவ புத்தக ங்களாக உருவாக்கி வருகி -றார். சென்னையில் பிறந்து வளர்ந்த ஸ்ரீகாந்த், 20 ஆண்டுகளுக்கு முன், அமெரிக்காவில் குடியேறினா-ார். அங்கு மென்பொருள் துறையில், திட்ட மேலா-ளராக வேலை பார்த்தபடி. தமிழ் மன்றத்தை நிறுவிய ஸ்ரீகாந்த் அவர்கள், அங்குள்ள Sandord பல்கலைக் கழக வானொலியில், பாடல். நேர்காணல், நாடகம் என பல நிகழ்ச்சிகளை ஒலிபரப்பி வருகிறார்.

அவருடைய பணிகளில் முக்கியமானது, நாவல்களை, ஒலி வடிவ புத்தங்களாக தயாரிப்பது. கல்கியின் பொன்னியின் செல்வன், சிவகாமியின் சபதம், பார்த்திபன் கனவு" ஆகிய நூல்களை ஒலி வடிவ புத்தகங்களாக வெளியிட்டுள்ளார். மேலும் உ.வே. சாமிநாதனின் "என் சரித்திரம்" நூலை ஒலி வடிவ புத்தகமாக மாற்றும் பணிகளில் தற்போது ஈடுபட்டுள்ளார். இவருடைய ஒலிவடிவ நூல்களை கேட்ட, மாற்றுத்திறனாளிகளும், முதியோரும் இவரு-டைய வேலையை பாராட்டி நேரிலும், மின்னஞ்சல் மூலமாகவும், பாராட்டி வருகின்றனர்.

# மருத்துவக் குறிப்புகள்

## முருங்கைக் கீரை

❖ மரத்துக் கீரை என்றழைக்கப்படும் இக்கீரை பூ, காய், இலை, பட்டை, வேர் ஆகியன பயன் தரக் கூடியவை. ஆண்களுக்கு தாது விருத்திக்கு மிகவும் ஏற்ற ஒன்று, விட்டமின் ஏ.பி.சி இரும்பு, புரதச் சத்துக்கள், நோய்த்தடுப்பு சக்தி ஆகியன இக்கீரையில் உள்ளன. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து மூன்று மாதங்கள் சாப்பிட்டு வர நோய் குணமாகும். கண் பார்வைக்கு உகந்தது. பாலூட்டும் தாய்மார்கள் உண்ண பால் அதிகம் சுரக்கும்.

❖ இக்கீரையை பொரியலாகவோ, கூட்டாகவோ செய்து சாப்பிடலாம். பருப்பு வடை, கேழ்வரகு அடை மாவுடன் கலந்து அடை செய்தும் சாப்பிடலாம். பொரித்த குழம்பு, புளியில்லாக் கறி வைத்தும் உண்ணலாம்.

❖ கீரைகளில் எண்ணிலடங்கா பயன்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் நாம்தான் அவற்றை முறையாக பயன்ப -டுத்துவதில்லை. குறிப்பாக முருங்கைக் கீரையில் இரும்பு, தாமிரம், சுண்ணாம்புச் சத்து அதிகம் உள்ளன. நரம்பு கோளாறுக்கு நல்ல மருந்து. கடுமையான ரத்த சீதபேதி, தலைவலி, வயிற்றுப் புண், வாய்ப்புண்ணுக்கு கை கண்ட மருந்து.

❖ முருங்கை இலை இரும்புச்சத்து, தாமிரம் சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்ததாகும். இதனை நெய்யில் எடுத்து பொரித்து சாப்பிட்டால் ரத்தம் விருத்தியடையும்.

❖ முருங்கைக் கீரையை சூப் செய்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வர பார்வைக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

❖ முருங்கைக் கீரையில் புரதம், இரும்பு, சுண்ணாம்பு ஆகிய சத்துக்கள் அதிகமாக உள்ளன. உடல் வளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் நல்லது. இது உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும் தரும்.

❖ ரசம் வைக்கும்போது சிறிது முருங்கைக் கீரை சேர்த்து கொதிக்க வைத்தால் ரசம் மணமாக இருக்கும். கீரை சாப்பிட்ட பலனும் கிடைக்கும்.

❖ சத்து நிறைந்த கீரைகளில் முருங்கைக் கீரை முதலிடம் வகிக்கின்றது என்றால் மிகையாகாது.

❖ வீடுகளின் பின்பக்கத்தில் நாம் வளர்க்கும் இம்மரத்தில் கிடைக்கும் இக்கீரையில் இரும்புச் சத்து மிகுந்து காணப்படுகின்றது.

❖ முருங்கைக் கீரை உடல் வெப்பத்தை தணித்து, உடலினை குளுமையாக வைத்துக் கொள்ளும் திறன் பெற்றது.

❖ இதனால் நம் உடலில் ஏற்படும் அல்சர் போன்ற வயிற்றுப் புண் பிரச்சினைகள் ஏற்படாமல் கேடயம் போல பாதுகாத்துக் கொள்கிறது.

❖ முருங்கைக் கீரையுடன் நெய் கலந்து தினமும் சாதத்துடன் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் உறுதி பெறும். ஆனால் புளி சேர்க்கக் கூடாது.

❖ அது மட்டுமல்லாமல் ரத்தத்தினை சுத்திகரிப்பு செய்வதால் ரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் அதி-கமான அளவு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும்போது இதய நோயிலிருந்து எளிதில் தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

❖ கை, மற்றும், பாத வீக்கதினை குறைத்து உடலில் சேரும் தேவையற்ற உப்பு நீரினை சிறுநீரகத்தின் மூலம் வெளியேற்ற தூண்டுகிறது.

❖ மலச்சிக்கலை தீர்க்கும் அருமருந்தாகவும் பயன்படும் முருங்கைக் கீரையை வாரம் தோறும் உணவில் சேர்த்து பயன் பெறலாம்.

❖ குழந்தைகளின் வயிற்று உப்புரசம் தனி, முருங்கைக் கீரைச் சாற்றுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து உட்கொள்ள கொடுக்கவும்.

❖ முருங்கைக் கீரையுடன் சிறிது உப்பு கூட்டி, நன்கு வறுக்க வேண்டும். கீரை சுருண்டு உப்புடன் சேர்ந்து கருகும். கீரை நெருப்பு பிடிக்கும் வரை வறுத்து பின் இறக்கி ஆறியதும் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். புளியேப்பம் வரும்போது அதில் ஒரு ஸ்பூன் பொடியை எடுத்து வாயில் போட்டு வெந்நீர் குடியுங்கள். அது சரியாகி விடும்.

(தொடர்ச்சி 15ம் பக்கம்)

## 01ம் பக்கத் தொடர்ச்சி – இளையோரே ...

இவ்வனைவரையும் உலக மீட்பர் கிறிஸ்து அணைத்து ஆசீர் வழங்குவார். அன்று திபேரியா ஏரியருகே தன் சீடர்களை சந்தித்த இயேசு அவர்கள் மனிதர்களைப் பிடிப்பவர்களாக மாறும்படி அழைத்தார். அதே இயேசு இங்கு கூடியிருக்கும் உங்களையும் பார்த்து அவ்வாறே அழைக்கிறார். "என்னைப் பின் செல்லுங்கள்" அவரது அழைப்பை ஏற்க தயாராக இருக்கிறீர்கள்? உங்கள் குடும்பமும் நீங்கள் வாழும், சமுதாயமும், உங்களிடம் நம்பிக்கை எனும் கொடையை வழங்கியுள்ளது. அதை உறுதிப்படுத்தவே இங்கு நான் உங்கள் முன் நிற்கின்றேன். இங்கு கூடியுள்ள அனைவரையும் நான் வாழ்த்துகிறேன். உலகில் உள்ள அனைத்து இளையோரையும், குறிப்பாக இங்கு வரமுடியாமல், வானொலி, தொலைக்காட்சி, வழியாக தொடர்புக் கொண்டிருக்கும். அனைத்து இளையோரையும் நான் வாழ்த்துகின்றேன். உலகின் அனைத்து இளையோர் மீதும், நான் எப்போதும் நம்பிக்கை வைத்துள்ளேன். இப்பூமியெங்கும் புது வசந்தம். பரவ இளையோர் வழியாக கிறிஸ்து ஏற்பாடு செய்கிறார்."செல்லுங்கள், பணி புரிய அஞ்ச வேண்டாம் நற்செய்தியை எடுத்துச் செல்வது கடவுள் சக்தியை எடுத்துச் செல்வதாகும். கடவுள் எனும் சக்தியைக் கொண்டு தீமையையும், வன்முறையையும் அடித்து வீழ்த்த முடியும். தன்னலம், சகிப்பு அற்ற தன்மை, காழ்ப்புணர்வு, ஆகியவற்றின் தடைகளை தவிடு பொடியாக்க முடியும்" என்று ஏறக்குறைய 30 இலட்சம் உலக இளையோரிடம் கூறினார் திருத்தந்தை.

எனக்காகவும் நீங்கள் செபிக்க மறக்க வேண்டாம், திருத்தந்தைக்கு உங்கள் அனைவரின் செபமும் தேவைப்படுகிறது. விரைவில் மீண்டும் சந்திப்போம். கடவுள் உங்களை அசீர்வதிப்பாராக என்று கூறி இளையோரை வாழ்த்தினார்.

## 01ம் பக்கத் தொடர்ச்சி – கௌரவ ஜனாதிபதி...

ஜனாதிபதி செயலகத்தின் தீர்மானத்தின்படி தமது பிரதேசத்தில் இடம் பெறுகின்ற அபிவிருத்தி நடவடிக் கைகளை முன்னிட்டு ஜனாதிபதியை பாராட்டியதோடு அவரோடு நேருக்குநேர் சந்தித்து தங்களது பிரச்சி -னைகளைப் பற்றி கலந்தாலோசிக்க அவர் கொடுத்த இந்த வாய்ப்புக்களுக்கு நன்றி கூறினர். இந்த கலந்துரையாடலின்போது வெளிவிவகார அமைச்சர்கள் பேராசிரியர் G.L பீரிஸ், பொருளாதார அபிவிருத்தி அமைச்சரான திரு பசில் ராஜபக்ஷ, சுகாதார அமைச்சரான திரு நிமல் சிரிபால D. சில்வா, மீன்பிடித் தொழில் பிரதி அமைச்சரான திரு சரத்குமார குணரட்ன உட்பட ஜனாதிபதி செயலாளரான திரு லலித் வீரத்துங்க ஆகியோரும் இதில் பங்கேற்று இருந்தமைக் குறிப்பிடத்தக்கது.

## 01ம் பக்கத் தொடர்ச்சி – மூன்று கத்தோலிக்க...

ஞானார்த்த பிரதீபய பத்திரிகையின் புகைப்படப்பிடிப்பாளராக கடமையாற்றிய திரு டன்ஸ்டன் விக்ரமிங்க, ஞானார்த்த பிரதீப்பய, மெசன்ஜர், ஞான ஒளி ஆகிய பத்திரிகைகளில் "உண்மை உறைக்கும்" கார்ட்டுன் சித்திரத்தை வரையும் திரு கமிலஸ் பெரேரா, ஊடகவியலாளரான சுரல் ரோஹினி அலோசியஸ் ஆகியோருக்கு இவ்விருது வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டது. இவர்களை ஞான ஒளி வாழ்த்துகின்றது.

## 02ம் பக்கத் தொடர்ச்சி – மனமாற்றத்திற்கு...

இவ்வழிபாட்டின் மையப்பொருளாக செபம் என்றால் என்ன என்பதையும், நற்செய்தியினூடாக தெளிவாக மக்களுக்கு விளக்கமளிக்கப்பட்டு, இம்மக்கள் ஒரு மனமாற்றத்தை அடைய வேண்டும், இயேசுவை சுவைத்து பார்க்க வேண்டும் என்றும், செபம் இயேசுவால் ஏற்கப்படாமல் இருப்பதற்கு என்ன காரணம் என்றும், நம்பிக்கை என்றால் என்ன என்பதையும் பற்றி விளக்கமளித்தார்.

இத்தியானமானது போஹில் தோட்ட மக்களுக்கு மிகவும் பயன் தரும் ஒரு விடயமாக அமைந்தது. பி.ப 4.00 மணியளவில் திருப்பலியுடனும், நாவலப்பிட்டி பங்குத்தந்தை அருட்தந்தை நியூமன் பீரிஸ் அடிகளாரின் நன்றி உரையுடனும் இனிதே நிறைவு பெற்றது. இதை ஏற்பாடு செய்து கொடுத்த பங்குத்தந்தை அருட்தந்தை நியூமன் பீரிஸ் அடிகளாருக்கும், அதை வழி நடத்திய அருட்தந்தை கிளமன்ட் ஜேசுதாசன் அடிகளாருக்கும், போஹில் தோட்ட மக்கள் நன்றிகளையும் வாழ்த்து -க்களையும் தெரிவிக்கின்றனர்.

## 02ம் பக்கத் தொடர்ச்சி – கொள்ளுப்பிட்டி...

இந்நிகழ்வில் சிறப்பு விருந்தினராக கொழும்பு உயர் மறைமாவட்ட கத்தோலிக்க பாடசாலையின் பொது முகாமையாளர் அருட்தந்தை ரஞ்சித் மதுராவெல அடிகளாரும், புனித பேதுரு கல்லூரியின் அதிபர் ட்ராவிஸ் கப்ரியேல் அடிகளாரும், ஜனாதிபதியின் மட்டக்களப்பு மாவட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. அருண் தம்பி முத்து அவர்களும் கலந்து சிறப்பித்தனர். மேலும் சட்டத்தரணிகள், வைத்தியர்கள், பொலிஸ் அதிகாரிகள், பெற்றோர்கள், மாணவிகள், பழைய மாணவிகள் என ஆயிரக்கணக்கானோர் பங்கு பற்றி இந்நிகழ்வை சிறப்பித்தனர். இந் நிகழ்வின் நிறைவாக இசை நிகழ்வும் இடம் பெற்றது

## 02ம் பக்கத் தொடர்ச்சி – மகா கல்கமுவ...

இம்மண்ணில் வாழ் மக்கள் விசுவாசத்தின் மறை சாட்சிகளாக வாழ வேண்டும் என தனது உரையை முடித்தார். இந்த பெரிய ஆலயத்திற்கு வரும் வழி கரடு முரடானதால் அவ்வழியை செப்பமாய் அமைக்க உதவுமாறு பணவசதியுள்ள விசுவாசிகளிடம் வேண்டிக்கொள்வதாகவும் கேட்டுக்கொண்டார்.

## 02ம் பக்கத் தொடர்ச்சி – சந்தியாகோ...

அருட்தந்தை அமில் கோமஸ் அடிகளாரும் வட்டார அபிவிருத்தி பொறுப்பான அருட்தந்தை அன்டன் ரஞ்சித் அடிகளாரும், செத்சரன நிறுவனத்தின் இயக்குனர் அருட்தந்தை ரொஹான் D அல்விஸ் அடிளாரும் கலந்து சிறப்பித்தனர்.

## 06ம் பக்கத் தொடர்ச்சி – திருச்சபையின் பதில்கள்

ஆன்மீகக் கண்ணோட்டம்: கன்னிமை என்பது இறைவனோடு கொண்டுள்ள மிக நெருக்கமான உறவினால், பிளவுபடாத மனதுடன் தன்னை முழுவதும் அவருக்கு கையளிப்பது.

### மரியாவின் கன்னிமை பற்றிய இறையியல்

- ✦ மரியாவின் கன்னித் தாய்மையை உடல்கூறுக் கண்ணோட்டத்தில் மட்டுமல்லாமல், அறநெறி மற்றும் ஆன்மீக கண்ணோட்டங்களிலும் பார்க்க வேண்டும்.
- ✦ இயேசு உண்மையில் இறைமகன் என்ற விசுவாசம் மரியாவின் கன்னிமையில் உறுதி செய்யப்படுகின்றது.
- ✦ மரியாவின் கன்னிமை அவரது அர்ப்பணத்தையும், கீழ்ப்படிதலையும் காட்டுகின்றது.
- ✦ மரியாவின் கன்னிமை அவர் இறைவனின் தாய் என்பதில் அர்த்தம் பெறுகின்றது.
- ✦ "மரியாவின் கன்னித்தாய்மை" நம் மீட்புக்கான இறைவனின் திட்டம் எவ்வளவு மேலானது என்பதை உணர்த்துகின்றது.

### திருமணச் சட்டம்:

- ✦ திருச்சபை சட்டப்படி திருமணத்திற்கு இன்றியமையாத இரண்டு கூறுகள் உண்டு. அவை, மணமக்களின் ஒன்றிணைப்பும் மகப்பேறும் ஆகும். (திச. 1055)
- ✦ திருமண வாழ்வை உருவாக்குவது மணமக்களின் மனப்பூர்வமான சம்மதம் ஆகும். (திச 1057)
- ✦ தாம்பத்திய உறவு திருமணத்தை முழுமை பெறச் செய்கின்றது. (திச1061)
- ✦ தாம்பத்திய உறவால் முழுமை பெற்ற திருமணத்தை எவரும் ஒருக்காலும் முறிக்க முடியாது. (திச 1141)

இப்பின்னணியில், மரியாவுக்கும் யோசேப்புக்கும் நடந்த திருமணம் உண்மையான, செல்லுபடியான திருமணம். ஆனால் தாம்பத்திய உறவால் முழுமை பெறாத திருமணம்.

### "பெற்றெடுக்கும் வரை......."

இனி, மத் 1:25 இறைவசனத்தைப் பார்ப்போம். கீழ்க்கண்ட சில திருவிவிலிய வசனங்களில் "வரை" என்ற சொல்லாட்சியின் பொருளை உணர்வது முக்கியம்.

"பூமியில் வெள்ளம் வற்றும் வரை............" (தொ.நூ 8:7)

"நான் 2ஆம் பகைவரை உமக்குக் கால்மனையாக்கும் வரை.........." (திபா 110:1)

"இதோ, உலகம் முடியும் வரை........" (மத் 28:20)

இவ்வசனங்களில் பயன்படுத்தப்படும் "வரை" என்ற சொல் எதிர்காலத்தை மட்டும் குறிப்பதல்ல; மாறாக, கடந்த காலத்தையும் நிகழ்காலத்தையும் உள்ளடக்கியதாகும். எனவே, "மரியா தம் மகனைப் பெற்றெடுக்கும் வரை...." என்ற வசனத்திலுள்ள "வரை" என்ற சொல்லுக்கும் "எப்பொழுதும்" என்றே பொருள் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

நிறைவாக....

மற்றவருக்குச் சொந்தமான பொருட்களை - சொத்துக்களை அபகரிக்கின்ற ஒருவரை நீதிமான் என்று நம்மால் கூறமுடியாது. யோசேப்பை நீதிமான் என்று திருவிவிலியம் கூறுகின்றது. (மத் 1:9) மரியாவோ தன்னை இறைவனுக்கு முழுமையாக அர்ப்பணித்தவர் - அடிமையாக்கியவர் (லூக் 1:38) எனவே முழுக்க முழுக்க இறைவனுக்குச் சொந்தமான - உடைமையான மரியாவை, இயேசுவின் பிறப்பிற்குப் பின், யோசேப்பு என்ற நீதிமான் தனது உடைமையாக அபகரிக்க முயற்சித்திருப்பார் என்று சில பிரிவினை சபையினர் கற்பனை செய்வதை மிகவும் குறுகிய சிந்தனை என்றே சொல்ல வேண்டும்.

## மணமகள் தேவை

றோமன் கத்தோலிக்க தமிழ், வத்தளையை அண்மித்து வசிக்கும் சிங்கள மொழியில் 11ஆம் தரம் பூர்த்தி செய்த வயது 28 உயரம் 5'8", சொந்தமாக வியாபாரம் செய்யும், மாதத்திற்கு ஒரு இலட்சம் வருமானம் பெறும், எந்த வித தீய பழக்கமும் இல்லாத, மதத்திற்கு கீழ்படிந்த மகனுக்கு மதத்தை மதிக்கும் மணமகள் தேவை. பெற்றோர் சம்மதத்துடன்.

தொடர்பு கொள்ள
072 4670331

**கத்தோலிக்க அச்சகம் கொழும்பு - 08.** (N 2109)

## 09ம் பக்கத் தொடர்ச்சி – உலக இளையோர்...

28வது உலக இளையோர் தினம் நிறைவு: "நீங்கள் போய் எல்லா மக்களினத்தாரையும் சீடராக்குங்கள்" என்ற தலைப்பில் பிரேசில் நாட்டு ரியோ தெ ஜனெய்ரோவில் நடைபெற்றுவந்த இந்த ஒரு வார இளையோர் நிகழ்வின் நிறைவு நாளில் திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்கள் பேராயரின் தனிப்பட்ட இல்லத்திலிருந்து கோப்கபானா கடற்கரைக்கு வந்தார். பின்னர் அவர் திறந்த காரில் ஏறி அங்கு ஆரவாரத்தோடு ஆடல்பாடல்களுடன் கூடி இருந்த 20 இலட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட 180க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளின் இளையோர் மத்தியில் வலம் வந்தார். இந்நாள் நிறைவு நாள் என்பதால் இளையோரின் மகிழ்ச்சி ஆரவாரம் உச்சத்தில் இருந்தது. விழா மேடைக்குச் சென்ற திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் நிறைவு விழாத் திருப்பலியை தொடங்கினார். முதலில் 28வது உலக இளையோர் தினப் பாடல் பாடப்பட்டது. பிரேசில் அரசுத்தலைவர் Dilma Roussefd அழைப்பின்பேரில் பல நாட்டுத் தலைவர்களும் இத் திருப்பலியில் கலந்து கொண்டனர். ரியோ பேராயர் தெம்பெஸ்தா இத்திருப்பலியின் ஆரம்பத்தில் அனைவரையும் வரவேற்றுப் பேசினார். இளையோர் தினத் தலைப்பை மையமாகக் கொண்டு மறையுரையாற்றினார் திருத்தந்தை. புனித செபஸ்தியார் பேராலயத்துக்கு முன்பாக தான் சந்தித்த நோயாளிச் சிறுமியை இத்திருப்பலிக்கு கொண்டுவருமாறு திருத்தந்தையே விரும்பிக் கேட்டுக்கொண்டதால் இத்திருப்பலியில் காணிக்கை பவனியின் போது அச்சிறுமியை தூக்கிச் சென்றனர். இச்சிறுமி பிறவியிலேயே மூளையின் பெரும்பகுதி இல்லாமல் பிறந்தவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. பின்னர் 5 இளம் தம்பதியினருக்கு கிறிஸ்து பிறப்பு திருவுருவங்களையும், ஒரு சிறிய செபப்புத்தகங்களையும் கொடுத்து அவர்களின் நற்செய்திப் பணியை ஊக்குவித்தார். இறுதியாக அடுத்த உலக இளையோர் தினம் 2016ஆம் ஆண்டில் போலந்து நாட்டின் Krakowவில் நடைபெறும் என்பதையும் அறிவித்தார். அப்போது கைதட்டுக்கள் மேகங்களை ஊடுருவிச் சென்றன.

## 13ம் பக்கத் தொடர்ச்சி – நீரிழி நோயைக்...

இவற்றை எடுக்க வேண்டும் என்பதற்கு மருத்துவரின் ஆலோசனை நாடுங்கள்.

காலை 10.00 மணிக்கும் மாலை 4.00 மணிக்கும் :

குரக்கன் கிறீம் கிராக்கர், கிறிஸ்கோ, சீஸ்லற்ஸ் என்பன போன்ற சீனி இல்லாத பிஸ்கட்டுடன் சீனியில்லாத தேநீர்.

நீங்கள் உங்களுடைய தேநீரையும் மற்றைய உணவு வகைகளையும் செயற்கையாகச் செய்யப்பட்ட இரசாயனப் பொருட்களைப் பாவித்து இனிப்பாக்கிக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு : வயது வந்தவர்களில் உயரத்திற்கேற்ற நிலை

ஆண்கள்

5 அடி - 106 இறாத்தல், இதற்குக் கூடிய ஒவ்வொரு அங்குலத்திற்கும் 6 இறாத்தல் கூட்டவும்.

பெண்கள்

5 அடி - 100 இறாத்தல்
இதற்குக் கூடிய ஒவ்வொரு அங்குலத்திற்கும் 5 இறாத்தல் கூட்டவும்.

## 14ம் பக்கத் தொடர்ச்சி – மனிதர்களுக்கு...

மாறுபட்டவர்கள் எனக்குப் பயனுள்ளவற்றைத் தரமுடியும் என்ற மனப்பக்குவத்துடன் உரையாடல்கள் நிகழ வேண்டும். ஒருவர் ஒருவரைச் சந்தித்து உரையாடி, ஒருமித்துச் சிந்தித்தால், நாம் உயர்ந்து நிற்க முடியும், அல்லது அனைவரும் விழ வேண்டியிருக்கும். சரியான பாதையை அனைவரும் இணைந்து தேடினால், எதிர்காலம் வளமிக்கதாக, பாதுகாப்பாக அமையும். திருச்சபையின் மேய்ப்பர் என்ற முறையிலும். பிரேசில் மக்கள் மீது அன்பு கொண்டவர் என்ற முறையிலும் நான் இந்த ஆலோசனைகளை வழங்குகிறேன். பொதுவான நலனுக்காக நீங்கள் அனைவரும் உழைக்கும்படி, தந்தையாம் இறைவனிடம் Aparecida அன்னை மரியா வழியாக வேண்டுகிறேன். உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தாரையும் இறைவன் ஆசீர்வதிப்பாராக.

## 14ம் பக்கத் தொடர்ச்சி – லூர்து நகரில்....

மருத்துவரான Danila வின் கணவர் சிகிச்சைக்காக அமெரிக்க ஐக்கிய நாட்டுக்கு அவரை அழைத்துச் செல்ல விரும்பினார். ஆனால் Canila லூர்து நகர் செல்ல விரும்பி அங்குச் சென்றனர். 1989ஆம் ஆண்டில் லூர்து திருத்தலக்குளியல் தொட்டியில் மூழ்கி எழுந்ததிலிருந்து அவருக்கு நற்சுகம் கிடைக்கத் தொடங்கியது. Danilaவுக்கு நடைபெற்ற இப்புதுமையை, அவர் சார்ந்துள்ள இத்தாலியின் பவியா மறைமாவட்ட ஆயர் ஜொவான்னி ஜூதிச்சி 2013ஆம் ஆண்டு ஆனி மாதம் 20ஆம் திகதியன்று அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவித்தார்.

## 14ம் பக்கத் தொடர்ச்சி – தட்ப வெப்பம்..

இடைப்பட்ட காலத்தில் இடம்பெற்றவை என்பதையும் சுட்டிக்காட்டுகிறது. ஐ.நா வின் அறிக்கை. பெருவெள்ளம் வறட்சி மற்றும் சூறாவளிகள் இந்தப் பத்தாண்டுகளில் அதிக அளவில் இடம்பெற்றதாகக் இவ்வறிக்கை, இவைகளால் மூன்று இலட்சத்து 70 ஆயிரம் பேர் இறந்துள்ளதாகவும், இவ்வெண்ணிக்கை, அதற்கு முந்தைய 10 ஆண்டுகளை விட 20 விழுக்காடு அதிகம் எனவும் தெரிவிக்கின்றது.

## 14ம் பக்கத் தொடர்ச்சி – முருங்கைக் கீரை

- ❖ முருங்கைக் கீரையை வெள்ளரி விதையுடன் அரைத்து வயிற்றின் மேல் கனமாக பூச நீர்க்கட்டை உடைத்து சிறுநீர் பெருக்கும்.
- ❖ முருங்கைக் கீரையுடன் உப்பு சேர்த்து இடித்து சாறு பிழிந்து, அதை இடுப்பில் நன்றாக தேய்த்தால் இடுப்புப் பிடிப்பு குணமாகும். அவ்வாறு இரண்டொரு முறை தேய்க்க நல்ல குணம் கிடைக்கும்.
- ❖ முருங்கைக் கீரையுடன் எள் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.
- ❖ கழுத்து வலி உள்ளவர்கள் தினந்தோறும் முருங்கைக் கீரையை உணவுடன் உட்கொண்டு வர படிப்படியாக நிவாரணம் கிடைக்கும்.
- ❖ முருங்கைக் கீரையை துவரம் பருப்புடன் சமைத்து அதனுடன் ஒரு கோழி முட்டை சேர்த்து நெய் விட்டு கிளறி உட்கொண்டு வரவும். இதை 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர ரத்தம் விருத்தியாகும்.
- ❖ முருங்கைக் கீரையில் விட்டமின் ஏ,பி,சி கனிசமான அளவ இரும்புச் சத்து உள்ளது. செரிமானம் குறைந்தவர்கள். இதய நோயாளிகள் இரவில் சாப்பிடக்கூடாது. கண் பார்வை தெளிவாகும் குணம் கொண்டது. தாது பலம் பெருகும்.
- ❖ உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பினை கரைக்கும்

(தொடரும்...)

# கொழும்பு கத்தோலிக்க அச்சகம்

## உங்களுக்கான பல விசேட சேவைகள்!

### கொழும்பு கத்தோலிக்க அச்சகம்

| | 1½" x 1" single | 3" x 1"Double | 5" x 1"Trible |
|---|---|---|---|
| 1" | 350/= | 700/= | 1050/= |
| 1½" | 525/= | 1050/= | 1575/= |
| 2" | 700/= | 1400/= | 2100/= |
| 2½" | 875/= | 1750/= | 2625/= |
| 3" | 1050/= | 2100/= | 3150/= |
| 3½" | 1225/= | 2450/= | 3675/= |
| 4" | 1400/= | 2800/= | 4200/= |
| 4½" | 1575/= | 3150/= | 4725/= |
| 5" | 1750/= | 3500/= | 5250/= |
| 5½" | 1925/= | 3850/= | 5775/= |
| 6" | 2100/= | 4200/= | 6300/= |

ஞான ஒளி பத்திரிகையின்
விளம்பரங்களுக்கான விலைப்பட்டியல்

| | பின் பக்கம் | உற்பக்கம் |
|---|---|---|
| ஆலயத் திருவிழா (திருத்தப்பட்டுள்ளது)<br>¼ பக்கம்<br>½ பக்கம்<br>முழுப்பக்கம் | 7750/=<br>15500/=<br>31000/= | 7000/=<br>14000/=<br>28000/= |
| வர்த்தக விளம்பரம் (திருத்தப்பட்டுள்ளது)<br>¼ பக்கம்<br>½ பக்கம்<br>முழுப்பக்கம் | 11500/=<br>23000/=<br>46000/= | 10000/=<br>20000=<br>40000/= |

வர்ணம் + 25 %

திருமண சேவைகளுக்கு
1 தொடக்கம் 15 சொற்கள் வரை
ரூபா 500.00உம் தொடர்ந்து வரும் ஒவ்வொரு
சொற்களுக்கும் ரூபா 8.00 வீதமும் அறவிடப்படும்.

| | பின் பக்கம் | உற்பக்கம் |
|---|---|---|
| ஆலயத் திருவிழா (திருத்தப்பட்டுள்ளது)<br>¼ பக்கம்<br>½ பக்கம்<br>முழுப்பக்கம் | 7750/=<br>15500/=<br>31000/= | 7000/=<br>14000/=<br>28000/= |
| வர்த்தக விளம்பரம் (திருத்தப்பட்டுள்ளது)<br>¼ பக்கம்<br>½ பக்கம்<br>முழுப்பக்கம் | 11500/=<br>23000/=<br>46000/= | 10000/=<br>20000=<br>40000/= |

வர்ணம் + 25 %

### தொடர்புகொள்ளுங்கள்

இயக்குனர் அருட்தந்தை
கொழும்பு கத்தோலிக்க அச்சகம்
இலக்கம் 02, ஞானார்த்த பிரதீப்பய
மாவத்தை கொழும்பு - 08.
தொ.பே இல. 0112695984, 0112678106,
0114614927 பெக்ஸ் - 0112692586
E-mail : colombocp@sltnet.lk
www.colombocatholicpress.com

அச்சுப்பதிப்பும் வெளியீடும், அருட்தந்தை பீ.சீ.ஜீ எட்ரிச் றொட்ரிக்கோ, இயக்குனர், கொழும்பு கத்தோலிக்க அச்சகம்,
இல. 02 ஞானார்த்த பிரதீப்பய மாவத்தை, கொழும்பு - 08. ஆசிரியர் அருட்தந்தை. மனோகுமாரன் நாகரட்ணம்