





# கிரை லீன்பு



அன்புச் செயல் களை மதமாற்றம் செய்யப் பயன் படுத்தல் ஆகாது. அன்பு சுதந்திரமான தனி அதன் முடிவு அதுவே. (அன்புக் கும் உண்டோ அடைக்கும் தாழ்) எனவே அன்பு இறை தந்தையையும் அவர் மகன் யேசுவையும் புறம்பே தள்ளி வைத்துவிட்டுச் செய்யப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதல்ல அர்த்தம். அன்பு முழு மனி தனுதனும் ஈடுபோடுடையது.

மனித வாழ்வில் மிக ஆழமான துயரம் இறைவனின் பிரசன்னம் இல்லாமையே திருச்சபையின் பெயரைச் சொல்லி அன்புச் செயல்களில் ஈடுபோடுவோர் திருச்சபையின் நம்பிக்கைகளை

மற்றவர்கள் மேல் தீணிக்க மாட்டார். நாம் நம்புகின்ற நம்மை அன்பு செய்யத் துண்டுகிற இறைவனுக்கு ஓர் தூய்மை யான தாராளமான அன்பே நல்ல எடுத் துக்காட்டு. ஓர் கிறிஸ்தவனுக்கு எப் பொழுது இறை தந்தை பற்றிப்பேச வேண் டும், எப்பொழுது ஒரு சொங்களும் பாவிக்காது அன்பை மாத்திரமே பேச விட வேண்டும் என்பது தெரியவரும். 1யோவான் 4, 8 சொல்வது போன்று இறையே அன்பு நாம் மாத்திரம் செய்தாலேயே இறை பிரசன்னம் உணரப்படும். அன்பை உதாசீனம் செய்வது இறைவனுக்கும் மனிதனுக்கும் உதாசீனமாகும். இறைவனைத் தவிர்த்துச் செயற்பட எத்தனிப்பது எனவே இறைவனுக்கும் மனிதனுக்கும் சிறந்த பாதுகாப்பு அன்பே.

எனவே திருச்சபையின் அன்புச் செயல் அமைப்புகளும் தம் அங்கத்தவர்களுக்குள் இத்தகைய விளிப்புணர்வை ஊட்டுவது அவசியம் - தங்கள் வார்த்தைகள், மௌனம், முன்மாதிரிகைகளினுடோக - கிறிஸ்துவின் நம்பிக்கைக்குரிய சாத்சிகளாக மாற இவ்விடயத்தில் இத்தீவில் நடைபெறும் இறுதிக் கிரியைகளையும் நிறைவேற்று அன்னைத் திரோசான் இல்லங்களையும்,

இவை போன்ற மட்டக்குளியில், மாளிகா வத்தையிலுள்ள Home of Compassion பார்க்கலாம். மாளிகாவத்தை 'இருக்க இல்லத்தில்' உள்ளோர் 10 பேர் மாத்திரமே கத்தோவிக்கர்கள். ஏனையோர் பெளத்தர்கள், இல்லாமியர்கள், இந்துக்கள். இதே போலத்தான் மோதர் அன்னை திரோசான் அன்பு இல்லங்களி ழும் அப்படியே வீட்டில்லாதோர், வீதியில் விடப்பட்டோர் இவ்வில்லங்களில் வசிக்கின்றனர். கொழும்பில் வீடுகள், கடைகள், தொழிற்சாலைகளில் வேலை பார்த்து வயது வந்த வலுக்குன்றியவர்களே தங்களைப் பாவித்துவிட்டுப் பிளிந்து வீச்பட்டும் சக்கை போன்று இவ்விடங்களில் எறியப்படுகின்றனர். இவர்களுக்கு அன்பு காட்டி உணவுட்டி இல்லிடம் கொடுக்கும் அன்புக் கரங்கள் கிறிஸ்துவின் அன்பர்களே! இறந்தபின் கூடமுஸ்லிம்களைத் தவிர வேறு பலரையாரும் தேஷவருவது கிடையாது. அவர்களை அவர் மதச் சடங்கு முறைப்படியே இறுதிக் கிரியைகளையும் நிறைவேற்றுகின்றனர். - நன்றி தேவதாயின் குரல்

## கிரை மகன் இயேசுவே வருக!



அன்னி எடுத்த நினைவுகளை தெள்ளி எடுத்து - நல் தேனுமுதாய் குழுமத்து எடுத்து கவி வழிப்போம் எம்மை மீட்டெடுத்த இயேசுபாலகனுக்கு!

மார்கழியில் உதித்தீட்ட மாபரன் இயேசுவே வருக! மாந்தர் எம்மூர் மனங்களில் மகிழ்ச்சியைத் தருக!

மனுக்குலம் மீட்கவே எம்மிடையே மனிதனாய்ப் பிறந்தீர்! மறை வழி நின்றே எம்மை இறை வழி சேர்த்தீர்!

ஏழையின் கோலம் டூண்டே எம்மிடையே அவதரித்தீர்! எல்லோரும் வியக்கும் வண்ணம் எளிமையான வாழ்வு வாழ்ந்தீர்! உண்ணையின் வழிபினில் உகைற்கு ஒளியாளர்! உத்தமராய்ப் நாம் வாழுவே உம் உ பிரைரா நாந்தீர்!

நந்தார் நமக்குத் தரும் நந்தெய்தியை ஏற்போம் நானிலத்தில் நாழும் நல் கிறிஸ்தவர்களாய் வாழுவோம்!

இறை மகன் தரும் சமாதானம் எம் இல்லங்களிலும் உள்ளங்களிலும் இனிதாய் மலர்ந்தீ இறைஞ்சிடுவோம் நாம் இந்நாளில்

- சகோ.ச.யேசுதாஸ் CMF, கண்ணி

நன்பகருக்கும் உபகருக்குமுன் "பாத"

Editor Paathai Franciscan Bro. House, Convent Road, Ekala.	Editor Paathai Franciscan Bro. House, St. Joseph Boys Home, Illavalai.
---	---

E-Mail: paathaicms@yahoo.com

உங்கள் துண்பிப்புகள், உதவிகள் பத்திரிகையின் வளர்ச்சிக்கு பயன்படுத்த உதவும்.

தனிப்பிரதி > 10.00

ஐஞ்சு சந்தா > 100.00

வெள்ளாடு > US \$ 8 (தனிப்பிரதி)

## வாசகருக்கு ஓர் மடல் மாற்றம் காண மீட்டுப் பாருங்கள்

பெற்றோரே! கற்றோரே! வழிகாட்டிகளே!

ஆன்மீகத் தலைவர்களே!

பல அனுபவங்களைக் கடந்து புதிய ஆண்டில் கால்பதிக்கும் உங்கள் கடும் முயற்சிக் கும் பலன் கிடைக்கிறதா? உங்கள் பிள்ளைகள் சமூகம் மட்டில் நீங்கள் கொள்ளும் அக்கறை, சமூக மாற்றத்துக்கு முகம் கொடுக்கும் வகையில் வழிகாட்டப்படுகிறதா? மீட்டுப் பாருங்கள்.

இன்று சற்று நின்று நிதானித்து குடும்பமாக, சமூகமாக, பொதுச் சேவையாகச் சிந்தித்துச் செயற்பட முதலில் எங்கு நிற்கிறோம்? எவ்வகள் சவால்காக உள்ளன? என்பதைப் பொறுப்புக் கூறும் நிலையில் உங்கள் பங்களிப்பு முயற்சியின் பயன், பலன்கள், நீங்கள் வழிபடும் தெய்வ தரிசனத்தின் முன் மனச்சாச்சியிடுன் க்யாமீட்டலுக்கு விடைக்காணுவங்கள். புதிய வருடம், புதிய மாற்றம் என எதிர்பார்க்கும் நீங்களில் உங்களில் மாற்றம் எனவை?

பாடசாலை, ரியூசன், உயர் கல்வி கற்றவர் யாவரதும் கல்வியின் சான்றிதழ் பெறத் துடிக்கிறார்கள். இதனைப் பெற பெற்றோரும், சமூகமும் அதீக அக்கறைப்படுவதில் அர்த்தமுண்டா? அதற்குப் பெறும் அறுவடை என்ன?

இன்று நாட்டில் எல்லோரும் கல்விக்குக் காட்டும் அக்கறை, பாலர் பாடசாலை முதல் பல்கலைக்கழகம், புலமைப் பரிசைக்காகப் பிள்ளைகளை விடப் பெற்றோரின் அலைச் சல், மனக்கொதிப்பு, பண முடக்கு யாவும் பயன் தருமா? இதனைத் தீணமும் வீதிகளிலும் பத்திரிகைத் தொடர்பூட்களிலும் காணும் காட்சியும் செய்திகளும் அதிர்ச்சியையே ஏற்படுத்துகிறது, என?

வீதியில் நடைபெறும் சேட்டைகள், கோஷ்டி மோதல்கள், கடத்தல், காமச் சேட்டை, குடிபோதை, விபத்துக்கள், இழப்புக்கள், சமூகச் சீர்கேடுகள், உயர் கல்வி நிறுவனங்கள் வரை நீண்டு செல்லக் காரணம் என்ன? எல்லாவற்றிற்கும் விடை தேஷனால் பெயர், புகழ், எதிர்கால வருவாய் பற்றிச் சிந்தித்து ஏதோ சுயநல்சு சுரண்டல் இளையோடியதால் ஒரு பக்க முயற்சிகளாகிவிட்டுதோ? தவறுகளுக்கு ஞாயம் தேடாது தவறுகளிலிருந்து கற்ற பாத்தைப் புதிய மாற்றமாக்க முயலுங்கள்.

நல்ல கல்வியைக் கொடுத்த எம்மால் நல்ல ஒழுக்கத்தை, ஆண்மீக விழுமியங்களை, வழிபாட்டு முறைமைகளுக்கு முக்கிய இடங்களைக்கூட்க்கூட்ட வதுபியதால்தான் கற்ற நில் 100 நாறு புள்ளியும், ஆண்மீக ஒழுக்கத்தில் 0 புஜ்ஜியும் என்ற நிலைகளை காரணம் எனக் கற்றறிந்த ஒழுக்க சீலர்கள் மதிப்பிடுகிறார்கள். இவை உண்மையானால் எமது ஆண்மீக விழுமியங்கள், பொது அமைப்புகள், வழிபாட்டுத் தலங்கள், குடும்பக் கட்டமைப்பு, கல்விக்காலை வழிகாட்டல்களின் பொறுப்புக்கள் விட்ட தவறுகள் எனவை?

ஆன்மீகப் பற்றுறுதி இழப்புக்களால் சிதைக்கப்பட்ட குடும்பங்கள், பிள்ளைகளின் நடவடிக்கை விபத்துக்களாகச் சீர்கிக்கப்பட்ட குடும்பச் சமூக நிலை எல்லோர் அலட்சியத்தால் மூலம் ஏற்பட்டதை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவம் வேண்டும். இதீவிருந்து மாற்றம் காண முயலும் மனங்களின் ஆண்மீக விழுமிய இழப்புக்களைச் சீர்செய்ய முதலில் மனச் சாத்சிக்கு மதிப்பள்கும் மனநிலை மாற்றத்தை உருவாக்குவதில் ஆண்மீகம் இல்லாத அறிவு பாழுங்களுது என எமது வழிபாடுகள் வாழ்வாக வேண்டும்.

பிரார்த்து குற்றம் காண்பதும், பிரார்த்தவற்கு ஞாயம் கூறுவதும், போலிப் பெருமைக் குப் புகம் பாடுவதும், விமர்சனங்களுக்கு விடைப்பதை விடப்பட்டதை விடச் சிரியைச் சரியாகவும், பிழையைப் பிழையாகவும் சுட்டும் மனத்துயமையை ஆண்மீக வழி நின்று பிப்பற்றுவதே மாற்றத்தின் வழியாக்கட்டும்.

வெர்மீதும் குற்றம் சுமத்தித் தப்பித்துக்கொள

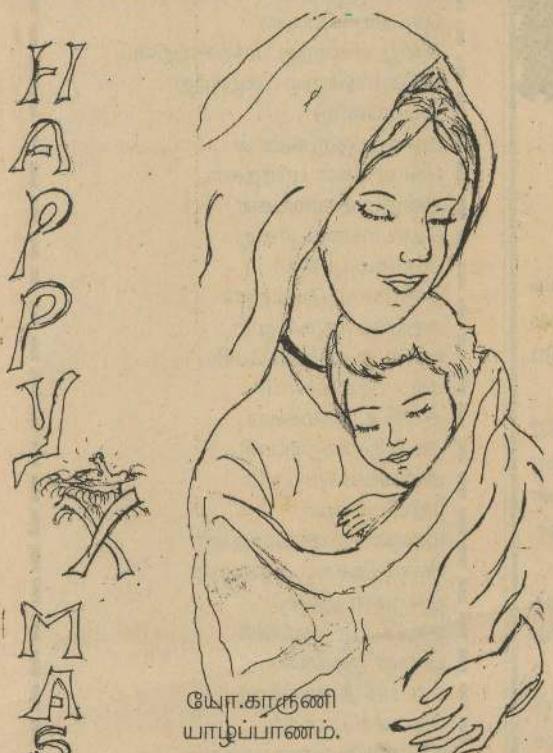
★ 2010 ★ நாத்தார் ~ புத்தான்

## பிறந்திட்டார் நம் யேசு!

மலர் துளிர்விடும் இந்நாளில்  
மனம் மகிழ்ந்து கொண்டாடும்  
பூவுலகில் பழு மனம் வீச  
பிறந்திட்டார் நம் இயேசு பாலகன்!

மார்க்கூர் குளிரில் மனவன் வருகையாம்  
மகிழ்ந்திடும் மானிடர் கூட்டம்  
மாமரி மழியினில் உதித்திட்டார்  
மகிழ்ந்ததே இவ்வுகைம் இனிதே!

மானிடர் பாவம் போக்கிட  
மண்ணில் தவழ்ந்த மனவன் இவரே  
மானிடர் துயர் போக்கிட  
குழந்தையாய் அவதரித்தார் இயேசு!  
- யோ.ஜனனி,  
யா நாவாந்துறை ரோ.க. வித்தியாலயம்.



மோ.காருணி  
யாழ்ப்பானம்.



## திசை ஒன்றைக் காட்ட வா!

கற்றுக்கொண்ட பாடங்கள் நிறைய உண்டு கண்மணியே  
கற்றுக் கொள்ளாப் பாடங்களோ இன்னும் பலவுண்டு  
பெற்றுக் கொண்ட பேரவீவால் வாழ்விழுந்து கரம் நீட்டும்  
பிள்ளைகள்க்கு உதவிகளைப் பெற்றுத்தர நீ வருவாய்  
சற்றும் இரக்கமில்லாப் பெருமழுயின் பேரவீவால்  
முற்றுப்பெறவில்லை துன்பங்கள் தொடருதயா  
பற்றும் பாசமும் உள்ளவன் நீயல்லவோ  
பார்த்தும் பாராமல் இருப்பதென்ன நீயாயம் தானோ  
தீக்குத் திசை தெரியாதலைகளின்ற மக்களுக்கு  
திசை ஒன்றைக் காட்டவா! தகிள் எல்லாம் போக்க வா!  
கட்டுக்கடங்காமல் போகின்ற வன்முறைகள்  
கண்டிக்க நீ வருவாய்த் கண்ணியின் பொன் மகனே!  
முட்டுக்கட்டடைகள் ஏதுமின்றிப் புத்தாண்டில்  
முன்னேற்றும் காண நீ முதல்வனாய் பிறந்து வா!

-நவாவியுர் நாயகி -

## நத்தார்

பரலோகச் செய்தியை வெளிக்காட்ட வந்தது நத்தார்  
தீமையை எதிர்க்க வந்தது நத்தார்  
பூவுலகில் காலம் காலமாய்க் கொண்டாடப்படுவதும் நத்தார்  
சாத்தானை எதிர்க்க வந்தது நத்தார்  
சாத்தானின் மக்களை எதிர்க்க வந்ததும் நத்தார்  
உலக ஆசைக்கு அப்பாறப்பட்டது நத்தார்  
யூதாஸ் போன்றவர்களை அழிக்க வந்ததும் நத்தார்  
பரலோகச் செய்தியைப் போற்ற வந்தது நத்தார்  
தம்பரோடும் வீணையோடும் இசை மீட்க வந்தது நத்தார்  
யேசு பாலகளால் முழு உலகிற்கும்  
மீட்புக் கிடைக்க வந்தது நத்தார்  
தேனிலும் இனிக்கும் தீதீக்கும் தீத்திப்பாய்  
இனிக்க வந்ததும் நத்தார்  
சாந்தியும் சமாதானமும் கிடைக்க வந்தது நத்தார்  
கடவுளால் கொடுக்கும் நத்தார்  
ஆண்டவருக்கு ஏற்றபடி வந்ததும் நத்தார்  
சந்தோசமும் இனபழும் மகிழ்ச்சியும் கடவுளின் ஆசீர்வாதம்  
இதுவே நத்தார்.

மார்க்குப் பனியில்  
மாட்டுத் தொழுவமதீல் தவழ்ந்துவரும் யேசு  
பரலோகத்தில் அரசனாக வீற்றிருந்தவரும் யேகவே!

பூவுலகில் எளிமை வாழ்க்கையை வாழ  
எளிமை வேப்பம் கொண்டு வந்தது நத்தார்  
சர்வ உலக மக்களுக்கும் பிதாவானவருக்கும்  
பாலமாக வந்ததும் நத்தார்  
துயரப்படுவருக்கு ஆறுதல் வந்தது நத்தார்  
யேசுவின் பிறப்பு உலக ஆசைக்கு அப்பாறப்பட்டது நத்தார்  
மனித நேயங்களில் உள்ள கெட்டாலவகளை  
அழிக்க வந்தது நத்தார்  
தம் குமாரனைப் பலியாக்க வந்ததும் நத்தார்  
உலகம் அவரை அறிய முடியாது என்று கூறவந்ததும் நத்தார்  
என் ஜனங்களை அவர்களின் சிரிக்கைகளால்  
அறிய முடியும் எனக் கூற வந்ததும் நத்தார்

- பி.கோஜினி.



## தாய் மொழி

தமிழே எங்கள் தாய் மொழியாம்  
தரணி போற்றும் பொன் மொழியாம்  
அழுதம் போன்று இனிக்குமாம்  
அன்பால் என்னை அணைத்திமோம்  
உலகில் மூத்த மொழி இதுவாம்  
உயிராய் எமக்கு அமைந்திமோம்  
நிலவும் வானும் உள்ளவரை  
நிலைத்து என்றும் வாழ்ந்திமோம்  
அன்னைத் தமிழைப் போற்றிவோம்  
அறிவை நாளும் வளர்த்திவோம்  
கன்னித் தமிழைக் கற்றிவோம்  
கல்வியில் சிறந்து வாழ்ந்திமோம்.

- A.டனிஸ்ரன் - தரம் -07,

குருக்கள்மடம், அசீசி சிறுவர் இல்லம்.

## தெய்வமாந் குழந்தை யேசு

மன்னிலே மனிதர் போல  
மாதமாம் இசும்பர் தன்னில்  
தெய்வமாம் குழந்தை யேசு  
அவதரித்தார் தொழுவ மீதில்!  
வின்னிலே இருந்து வந்து  
விடுதலை விஷதைத் தேசு  
புண்ணியன் பிறந்த நாளை  
புகழுவார் 'நத்தார்' என்றே!

நத்தாரில் எம் குரு  
நடுச்சாமப் பூசை வைக்க  
மெத்தோர் ஆசை கொண்டு  
மேன்மையாப்  
இடங்கள் சேர்ந்தனர்!

எம் 'சிலாவ்' மக்கள் வாழும்  
பக்கி கொண்ட நல் மனதில்  
பிறந்தாராம் குழந்தை யேசு  
என்றும் அழியா மனதிலே!

திருப்பலி தொடங்கி வாசும்  
தீரியேக கடவுள் தோற்றம்  
கரும்பதாய் விளக்கிக் கூறி  
கரந்தது பூசை செய்தாய்!

விருந்துகள் முடிந்த பின்பு  
விளாப்பினார் நிறைவு அரசி  
பெரும் புயல் வீசினாற்போல்!  
கேட்டது குழந்தை யேசு பாடல்  
அன்றே பறந்தது 'சிலாப்'  
மக்களின் துன்பம்!

- ஜெருசன் -  
நவ சன்னியாச இல்லம், சிலாபம்.

## உணர்வுகளின் பயனை

தேவ நேசர் பிறந்துள்ளார்  
தேச மாந்தர் மகிழ்ந்திடவே  
பாசத் தலைவன் வருகிறான்  
பாவிகளைப் பூயர் போக்கிடவே!

தென் தேசத்திலோர் உதயம்  
மூவரசராய் ஓர் விஜயம்  
பன்பு பாசம் புன்னகை என்று  
மூவன்புப் பரிசும் பகர்ந்தே!

சர்வ மதங்களும் இணைத்து  
நல்மனங்களை இணைத்து  
இனிய பகிர்தலைக் கொண்டாரே  
சர்வ வல்லவர் மலர்வாலே!

உணர்வுகள் நம்மில் உயிர்பெற  
உறவுகள் என்றும் தொடர்ந்திட  
வட தென் துருவ தோழுமைக்கோர்  
வாழவும் மனங்களில் தெரியுதே!

துங்பக் கண்ணீர் துடுத்திட  
தூய உள்ளங்கள் துணியுதே  
வாழுவின் அர்த்தங்கள் புரியுதே  
வல்ல தேவனின் பிறப்பிலே...!

- அ.எட்டமன் தாஸ், குருநகர்

## மதியின் ஒளி விளக்கு

பாரில் அவதரித்த மாபரனே!

மனுக்குலத்தை மீட்டெடுத் தீட்டப்பே!

ஏழையாய்ப் பிறந்த இயேசுவே!

எளிமை உள்ளத்தோரின் கற்பகமே!

பெத்தலகேமின் மாட்டுத் தொழுவமதீல்  
பிறந்த மனுக்களே!

உலக மக்களைப் பாவத்திலிருந்து

இரட்சிக் கவந்த இரட்சகரே!

கன்னி மரியின் கருவில் உருவான

தூயவரே! - மானிடரின் உள்ளத்தில்

நிலைபெற்ற அழியாத ஒளிச்சுடரே!

உன்தராய்ப் பிறந்து

உத்தமராய் வாழ்ந்து - எம்

உள்ளத்தில் ஊற்றெடுத்து வாழும்

அழியாத அன்பரே!

மதியின் ஒளி விளக்கே!

மன்னில் ஒளி வீசும் ஒளிச்சுடரே!

மீன்டும் எம் உள்ளங்களில் நீர் பிறந்து

மன்னில் மாண்புகள் ஒங்கி

வரவேற்கிறோம் உம்மைத் தீனமும்

வாழ்ந்தி வண்ணக்குவோம் உம் தீருவாடி!

- பி.பத்மகாந்தி - தரம் - 10,

மா/தீருவள்ளுவர் தமிழ் வித்தியாலயம்

## ஒளி பிறந்தது

பாரினில் பிறந்திட்ட மனிதரை

பார் போற்றிட வாழ்ந்திட

பாதைகள் எப்போதும்

ப

# தனச்சுறப்பதழி

2011

## மாற்றம்

மாற்றம்...! மாற்றம்...! மாற்றம்...!  
எம்மில் ஓர் மாற்றம்!  
புது வருடத்தில் ஓர் மாற்றம்!  
புத்துணர்வு மாற்றம்!  
புதுப்பொலிவு மாற்றம்!

நற் பண்ணில் ஓர் மாற்றம்!  
தீமையில் ஓர் மாற்றம்!  
ஆன்மாவில் ஓர் மாற்றம்!  
கல்வியில் ஓர் மாற்றம்!  
கனம் பண்ணுதலில் ஓர் மாற்றம்!  
மாற்றம்...! மாற்றம்...! மாற்றம்...!

- வி.விஜயக்குமார், தரம் - 10B,  
யாநாவாந்துறை ரோ.க. வித்தியாலயம்.

## படிப்பு

அரை மணி நேரம் படிப்பு  
அதிலும் ஒரு நடிப்பு  
ஆசிரியர் வந்தால் ஒரு நெளிப்பு  
இது அல்லவோ பள்ளிப் படிப்பு!

- வி.வினோகா, நாவாந்துறை.

## உறுதி பெற்றேன்

மீண்டும் உன்னிடத்தில் வந்திடவே  
உறுதியாய் உன்னைப் பற்றிடவே  
திருமுழுக்கில் பெற்றிட்ட  
ஆவியானவரின் கொடைகள்  
கனிகளில் நிறைந்திடவே  
உறுதி பூசுதலில் உனைப் பெற்றேன்.

- பி.எமல்ரினா -

## இறை தியேசுவின்

### தொண்டர்களோ...!

தோல்விகள் என்றும் நிரந்தரமல்ல  
வெற்றிக்கோசங்கள் என்றும் நிலைத்ததுமில்லை  
மரணங்கள் மலிந்த பூமியில்  
இறப்புக்கள் இழப்புக்கள் கணித்து  
தோல்வியும் வெற்றியும் தீர்மானிப்போரே  
சாத்தானின் தூதுவர்களாவர்.

உலகப் பார்வையில் சாவுகள்  
இழப்புக்கள் வெற்றியாகத் தோன்றலாம்  
எதை வெற்றி எனத்தீர்மானிக்கின்றனரோ  
அதுவே தோல்விகளானது சிரித்திரமாகும்  
இறை தியேசுவின் சீடர்களோ!

இறை விசுவாசத்தில் தளர்வடைந்துவிடாதீர்  
மாய உலகில் உண்மைகள் மறைக்க  
பொய்மைகள் உயிர் வாழும் காலம்  
இயேசுவின் வாழ்வில் உலகம்  
சிலுவைச் சாலை வெற்றியாக  
என்னி மகிழ்ந்தன ஏளனம் செய்தனர்  
எளனி நலகயாடனர் மொளனித்த  
சீடர்களும் துயரத்தில் வாடினர்  
இறந்துவிட்டார் கிறிஸ்தவம் அழிந்து  
என வெற்றி விழாக்கள் கொண்டாடினர்  
இறப்புக்கள் இழப்புக்கள் தாங்கள்  
இறை பக்தர்கள் உள்ளம் கலங்கினர்  
சாத்தான்கள் வேதமோதின  
சாவுக்குச் சாட்சி சொல்லச் சீடரும்  
தீசை மாறினர் சுகவாழுவு தேடினர்  
இறந்தோரை எண்ணி ஏங்கும் இதயங்கள்  
துப்பதிலும் துயரத்திலும் விசுவாச  
வாழ்வில் தளம்பல்கள் ஏற்பட்டன  
ஆன்கீகம் பேசுவோரும்  
ஆலயங்கள் செல்லவோரும் புதிய  
போதனைகள் பல கண்டு வேதனை அடைந்தனர்.  
நின்று நிலைத்தது வேதம்  
ஒதுக்கப்பட்ட கல்லே  
மூலைக் கல்லானது - அதனால்  
பாப்பிலிரகள் வரிசையில்  
16 ஆம் ஆசீர்வாதப்பர் வரை  
திருக்கூபையின் வரலாற்றுப் பதிவுகள்  
அசையாத விசுவாசத் தொண்டர்களின்  
சாதனைகளே சரித்திரமானது!

- யாழ். அ.ம.மனோஜ் -

## ஏனோ புரியவில்லை?

இற்றைக்கு உருண்டோடி விட்டன  
இரண்டாயிரம் ஆண்டுகள் வேகமாக  
இன்னுமா எம்மவர்க்குப் புரியவில்லை  
இவ்வுலகம் நிரந்தரம் இல்லையென

படைத்தாரே எமைத்தம் சாயலாக  
பாரினைப் பரிசுத்தபதி ஆக்கிடவே  
பரமனின் பேரன்பை சுவைத்திடவே  
பரமபிதா எந்தாரே தம்மகளை

குழந்தீட்ட துன்ப துயரங்கள் மறந்திடவே  
குனிய புமியாய் எழிலில் மாறிடவே  
குழ்ச்சிகள் செய்வாரும் பெருகிடவே  
சுதந்திரத்தாகத்துடன் தவிக்கும் எம்மக்கள்

அடிமை வாழ்வே உரிமையாகியதால்  
அகிலமே கைநெசிழ்ந்து நிற்கிறோம்  
அனாதைகள் விதவைகள் பெருகிடவே  
அறவாழுவும் எமைவிட்டு அகன்றதுவோ

உண்மைகள் என்றும் ஒங்கிடவே  
உதீதாரே எம் இயேசு இத்தரணியிலே  
உரைத்தாரே அஞ்சா நெஞ்சக்துடன்  
உறுதியை அளித்திடும் வார்த்தைகளை

அடங்கியது இவன் வாழ்வென்று  
அரசவை கூடி மகிழ்ந்திடவே  
அமைதியாய் உயிர்த்திட இல்லை  
அரவுமே அகற்றிட முனைந்தாரே

குமிறிடும் நெஞ்சங்களை அடக்கிடவே  
குழுமிடும் அவைகள் இங்குமுள்  
குனிந்தீடு வைத்திடும் ஆளும் வர்க்கம்  
குறைகளைத் தீர்க்கவில்லை எம்மவரின்

மீளக்குடியமர்வு எனும் போர்வையிலே  
மீளா இன்னை அனுபவித்து  
மீண்டொ எழிலிங்கள் பரிபோகிடவே  
மீதி எமக்கேதுண்டு அறியோமே!

மன்னர்க்கெல்லாம்

மன்னனை மன்றாயிட்டு

மழுந்தொழியும் எம்மக்கள் வாழ்வதனை  
மறுபடியும் புதிதாக்கிட அளித்திடுவோம்  
மனமாதிவு கொள்ளாது வாழ்ந்திடுவோம்

இல்லையெனில்

நாளையொன்று உண்டென்போம்  
இன்றும் உதித்திடுவர் எம்மன்னில்  
இறைவாக்கினரும் நீதீத் தலைவர்களும்  
இறைவாக்கு உறைத்திடவே விரைந்திடுவர்

எரித்திடும் பகவர்கள் மடிந்திடுவர்  
எம்மை அடக்கிடும் பிடிகளெல்லாம்  
எரிந்தைமை விட்டு அகன்றிடுமே  
எம் மீட்பாரின் பாதையில் துணிந்திடுவோம்.

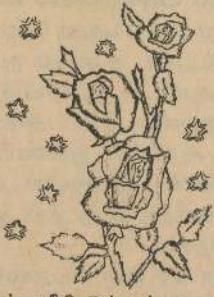
சௌவி ஜீன். அ -



த.கோபிதாஸ்-அசீசி இல்லம், குருக்கள் மடம்.



அ.தேவதாஸ் - அசீசி இல்லம், குருக்கள் மடம்.



எஸ்.தனுஷன்-அசீசி இல்லம், குருக்கள் மடம்.

## ஒளியே உண்மை உழைப்பு

கடகம் வேலி பயிர் மேயும்வரை  
கண்ணியம் சுயநலன் சுரண்டும் வரை

கட்டுப்பாடு உழைப்பு விரயமாக்கப்படும் வரை

நியாயம் அதிகாரம் கையோங்கும் வரை

உண்மை போலி இனங்காணப்பாதவரை

தர்மம் மனிதன் ஏதிலியாக்கப்படாதவரை

அன்பு அடிமைப்படுதல் தொடரும் வரை

பண்பு மானுடம் புந்தள்ளப்படும் வரை

அமைதி அபகரிப்பு தினிக்கப்படும் வரை

சாந்தி மாண்பு மிதிக்கப்படும்வரை

சமாதானம் அதிகாரம் ஆட்சி செலுத்தும் வரை

மனிதம் மனிதன் புதுப்பிக்கப்படாதவரை

நடைமுறைக்கோசங்கள் மட்டும்

ஒளியில் வாழ்வ இருட்டில்

விழவு வியர்வை சிந்திய உண்மை உழைப்பு

வழி உள்ளன நம்பிய நேர்மை உழைப்பு

மீபு மீபர் புகப்பு உள்ளத உழைப்பு.

- ஆர்.தீலகரட்னம், யாழ்ப்பாணம்.

## கேட்டேன் கிடைத்து

செல்வத்தைக் கேட்டேன் நான்

மசிழ்சியாய் இருக்கலாம் என்பதற்கு

வறுமை எனக்குக் கிடைத்து

அறிவாளியாய் நான் இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு!

உடல் நலத்தை நான் கேட்டேன்

மகத்தான் காரியங்கள் செய்வதற்கு

நலக் குறைவு எனக்குக் கிடைத்து

நற் செயல்களை நான் புரிவதற்கு!

உடல் வலிமையை நான் கேட்டேன்

சாதனையை நான் செய்வதற்கு

வலுவற்றவனாய் ஆக்கப்பட்டேன் நான்

தாழ்ச்சியுடன் கீழ்ப்படிந்து நடப்பதற்கு!

சக்தியை நான் கேட்டேன்

மனிதரில் புகழ்ச்சியை அடைவதற்கு

வலுவின்மை எனக்குக் கிட்டியது

வாழ்க்கை இன்பத

# அகவிருதையில் புறவிருதை

விடுதலைக்கான வேட்கைகளும் விடுதலைக்கான அமைப்புக்களும் அதிக பட்ச உலக ஸாவிய ரீதியில் நகச்கப்படுகின்ற காலமிது. சமூகப் பாவங்களும், அமைப்பியல் ரீதியான பாவங்களும் திட்டமிட்டு வளர்க்கப்படுகின்ற, பெருகிவருகின்ற சூழலில் தனி மனிதனதும், அமைப்புக்களினதும் ஈடுபாடு அவசிய அவசரத் தேவையாகவே உள்ளது. நிரந்தர மற்றவர் களையும், நிலையற்றவர்களையும், நிமுல்களையும் நிரந்தரமானவையாக நோக்கும் சூழலில் என்னுடையதும் உன்னுடையதுமான ஈடுபாடு எவ்வாறுள்ளது? எப்படிப் பரிணமிக்கவேண்டியுள்ளது? தனி மனிதன் ஒருவர் சமுதாயத்தின் விருத்திக்காக ஈடுபாடு கொள்ள வேண்டிய அடிப்படையான தளம் எது? சமுதாய வளர்ச்சியில் இணைய விரும்பும் ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையான விடயம் எது? இக்கேள்விகளுக்கான தேடல்கள் தொடர்கின்றன.

‘மன்னில் விழுந்து’ நூலிலிருந்து... (சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி)

## கவலைப்படுவன்

எமது வாழ்வின் வளர்ச்சியில் தடையாககிருக்கும் இன்னுமொரு விடயத்தை நாம் நோக்க முடியும். அதனைக் “கவலை” என்று கூற வாம்.

கவலைப்படுவன் பயந்தாங் கொள்ளியின் உற்ற நண்பன். ஒரு வருக்குள் பயம் பலம்பெறுகின்ற போது கவலையும் வளரத் தொடங்குகின்றது. பயத்தை அதிக மாக அடையாளங்கான முற்படு கையில் இந்தக் கவலையும் மனி தனுடைய சக்தியை உறுஞ்சி மன தத்யும், உடலையும், உள்ளத்தை யும் கவலையால் நிரப்பிவைக்கின் றது. இதனால் ஒருவருக்குள் பதற் றம் பற்றி எரிகின்றது. கவலைப்படு

தம், முட்டு நோவுகள், உடல், உள் நோய்களின் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகின்றார்கள். கவலை தொடர் பதற் றத்தீன் வெளிப்பாடாக இருக்கின் றது. இந்தப் பதற்றம் நடந்து முடிந் ததில் இருந்தோ அல்லது நடக்கப் போவதிலிருந்தோ உருவாகலாம். எதிர்மய நிலைகளில் விடுதலை பெற முற்படுவது கவலையில் இருந்து விடுபட முதற்படியாக இருக்கும். தேவையற்ற பயங்களை அடையாளங்கண்டு அவற்றை எதிர்கொள்வது கவலையில் இருந்து விடுபடுவதற்கான அடுத்த படிக்கற்களாகும்.

தடைக்கற்கள் எனும் பகுதியில் கோபம், குற்றப்பழி உணர்வு, பயம் கவலை என்ற எதிராளிகளைப்

க்கூடியவலுவை வழங்குகின்றார் என்பது அர்த்தமாகின்றது.

ஒருவருள் இருக்கக்கூடிய அனைத்து உணர்வுகளும் நன்மையானவையே. அவற்றை முழுமையாகப் பின்பற்றுவது என்பதைவிட அவற்றோடு தோழுமை கொள்வது அவசியமாகின்றது. எனவே தான் தனக்குள் இருக்கக்கூடிய உணர்வுகளுக்கிடையில் இருக்க வேண்டிய வலுப் போராட்டம் ஒருவரைச் சிதைக்காமல் மாற்றத்தை நோக்கி வழிப்படுத்த வேண்டியது மிக அவசியமாகின்றது.

## படிக்கட்டுக்கள்

ஒரு மனிதன் நோக்கும் விதத் தின் அடிப்படையிலே படிக்கட்டுக்கள் சில தடையாகவும் சில படியாகவும் அமைகின்றது என்னாம். ஒரு வருடதைய பார்வையைப் பொறுத்தே அவருடைய வாழ்வும் அமைந்திருக்கின்றது. ஒரு மனிதனுக்குள்ளேயே நன்பர்களும் எதிராளிகளும் இருப்பதை அனுபவங்கள் மூலம் அறிய முடிகின்றது. எதிராளிகளுக்குச் சக்தியைக் கொடுப்பதன் மூலம் அது எம்மைத் துன்பமடைச் செய்கின்றது.

உள்ளார்ந்த நன்பர்கள் எம் வாழ்வில் துணையாக வருகின்றார்கள். “ஒரு பாவிக்கும், ஒரு புனிதுக்கும் உள்ள வித்தியாகம் என்பதிலே பாவி உணர்வுக்கு அடிமைப்பட்டவன். புனிதன் உணர்வுக்கு அடிமைப்பட்டாதவன் என்பது பற்றியும் கணிக்கப்படின்லை. தூய்மை என்பது உணர்வுகளின் மறுதலிப்பு என்பதைவிட உணர்வுகளை ஒருங்கிணைத்தல் என்பதில் தங்கிடுவது. எனின் கொடும் பாவிகள் சிலர் புனிதர்களாக மாறி இருக்கின்றார்கள்” எனகொவென்று பத்மோர் (Coventry Patmore) என்பதன் அடிப்படையாகும். எவ்வளவுக்குத் தனது உணர்வுகளை அசுட்டை செய்கின்றாரோ அவ்வளவுக்குத் தனது உணர்வுகளை வலுப்படுத்தித் தனது உடலை நூட்டும், உள்ளத்தினும், ஆஸ்மாவினும் சக்தியைச் சிற்றதுக்கீன்றார் எனவே தான் ஒருவர் எந்த உணர்வைத் தனது எதிரியாக மாற்றுகின்றாரோ அப்போது தம்மை அழிக் கோதாரத்துவ ...

(முதலாம் பக்கத் தொடர்)

அவருடைய கட்டளையை மீறி யதன் மூலம் உலக வாழ்வின் ஒத்தி சைவானதொரு அமைதி இருப்பினைச் சீர்க்குதைத்து நம்மை நாமே அவருக்கு எதிரானவர்களாக்கிக் கொண்டோம். இந்த முரண்பாடுகள் களையப்படுவறையில் எதிரிகளானவர்களை நமது முன்னைய அமைதியான நட்பு நிலையினை அடைய முடியாது. எனவே தான் திறமைகள் யேச மன்னுருவில் அவனியில் அன்று அவதரித்தார். அவர் குழந்தையாக அவதரித்த அந்நன்நானே முதல் நத்தார் தினமாகும்.

எமது இரச்சர் பற்றிய சிந்தனைகளே கூட எமது திட்டத்தைப் பக்கி எழுச்சி கொள்ளவைக்காத நிலையில் இந்த நத்தார் திருநாட்காலம் எம்மை வெறுமனை கடந்து செல்வதாக இருக்குமானால் எமது இறைவன் பற்றிய பாதம்

காரணங்களின் நிமித்தம் ஏற்படுகின்ற கோபத்திற்குரியவரைத் தீவிர அன்பாளன் என நினைக்க முடிகின்றது. தீவிர அன்பாளன் தனக்காக வாழுமால் பிறரின் உரிமைக்காவும் வாழ முற்படுவர். பிறருடையது துன்பத்தைத் தனது துன்பமாகவும், பிறருக்கு இழைக்கப்படுகின்ற அநீதிகளைத் தனக்கு இழைக்கப்படுவை முறை கலந்து, இரத்தம் சிந்தி, மரணங்களின் எண்ணிக்கையில் நடந்த போராட்டமல்ல. இது ஒர் வன்முறையற்ற அகிம்சைவழியில் என் போராட்டம், தனக்காகவோ கன இலட்சியத்திற்காகவோ பிறரை மாவீரர்களாக்காத புனிதர்கள் இவர்கள். இவர்களிலே கோதுமை மனி மன்னில் விழுந்து முடிந்து பலன் கொடுப்பதை அறிய முடிகின்றது. (விடுதலை தொடரும்)



அங்கிலியா பவுலஸ் மொழில் பாவர் பாடசாலையில் நடைபெற்ற மரநாட்டு விழாவில் அருட்சேகா. மில்நோய் மரம் நாட்டுவதையும், சிறுவர் ஒன்றுகூடி மகிழும் காட்சியும்.

## 2011 கல் புடிய பகுதி தவாங்கள்

பெயர்	சிடம்	பகுகள்
01. சகோ. சிறிஸ்டி	நவஶன்னியாச இல்லம், சிளாபம்.	மடத்திப்புரம் இயக்குநரும்
02. சகோ. ஜஸ்டஸ்	அசீசி இல்லம், குருக்களமட்டம்.	மடத்திப்புரம் இயக்குநரும்
03. சகோ. மாக்கஸ்	டொன் பொஸ்கோ சிறுவர் இல்லம், மக்கோனா.	இயக்குநர்
04. சகோ. மில்நோய்	அசீசி தீவாசா இல்லம், செடிக்குளம், சென்.ஜோசப் மாணவர் இல்லம், ஜிவாலை.	மடத்திப்புரம் இயக்குநரும்
05. சகோ. தோமஸ்	சென்.ஜோசப் மாணவர் இல்லம், இளவாலை.	உதவி இயக்குநர்
06. சகோ. ரி.மத்தியூ	பிரான்சிஸ்கன் தொழில் நுட்பக்கல்லூரி, செட்டிக்களம்.	அதிபரும் உதவி இயக்குநரும்
07. சகோ. யேசுதாஸன்	பிரான்சிஸ்கன் இல்லம், மாத்தவரை.	மடத்திப்புரம்
08. சகோ. சகாயுநாதன்	சிறுவர் இல்லம், சகோ.பவுலூஸ் மொசிற் மாத்தவரை.	உதவி இயக்குநர் பொறுப்பாளர்
09. சகோ. ஜெயராஜ் அருளானந்தம்	உக்குவல தோட்டம்	முகாமையாளர்
10. சகோ. செல்வநாயகம்	சென்.பிரான்சிஸ்கன் சிறுவர் இல்லம், மாத்தவரை.	இயக்குநர்
11. சகோ. மரியநாதன் அருளானந்தம்	சென்.பற்றிக்ஸ் தொழில் நுட்பக்கல்லூரி, செட்டிக்களம்.	இயக்குநர்
12. சகோ. மோசஸ்	நவசன்னியாச இல்லம், சிளாபம்.	உதவி இயக்குநர்
13. சகோ. ஞானப்பிரகாஷம்	சென்.பிரான்சிஸ்கன் சிறுவர் இல்லம், மாத்தவரை.	உதவி இயக்குநர்
14. சகோ. இக்னேசியஸ்	அசீசி இல்லம், குருக்களமட்டம்.	உதவி இயக்குநர்
15. சகோ. தீயோபினஸ்	மெண்ட் அல்வர்னோ தோட்டம்.	தோட்ட முகாமையாளரும் இல்லம், பொறுப்பாளரும்
16. சகோ. மெல்சன்	அசீசி இல்லம், குருக்களமட்டம்.	உதவி இல்லம் பொறுப்பாளர்
17. சகோ. ஜோர்ஜ்	நவோதய நிலையம், ஏக்கல்.	இயக்குநர்
18. சகோ. மார்க்	அசீசி தீவாசா இல்லம், செடிக்குளம்.	உதவி மடத்திப்புரம்
19. சகோ. அருளானந்தம்	அருட் சகோதரர் இல்லம	

## NEW DAWN OF VOCATIONAL TRAINING COLLEGE AT CHEDDIKULAM

The Franciscan Missionary brothers are ever ready to come forward to work with the poor, under privileged, needy and helpless people following the charism of our beloved founder Bro. Paulus Moritz, Rev. Bro. S. Thobias the Provincial of IMHM Province Sri Lanka stated during the function of awarding certificates to the students at our St. Francis vocational training college, Cheddkulam in Mannar district on 18th September 2010. On the same day Bro. Fidelis Croos was wished for his 66th birthday by the brothers and who were present at the function and remembered his Golden Jubilee. He participated in the function as the Chief Guest continued to say quoting a saying of Plato the great ancient western Philosopher "The beginning is the most important part of work indeed, the significance of our life is realized only when we transform ourselves from old to new. Thus, a new beginning for the progress of one's life. This importance of life was recognized by the students of who have entered into this St. Francis vocational training college at Cheddkulam. It is in this connection with our communities taking part to help the people to raise their standard of knowledge to stand on their own to their earn living in the future.

Bro. Provincial also pledged the support of all, specially the elders of this area in whatever contribution they can provide for the success of their own children by doing this service in collaboration with the brothers the standard of the villages can be uplifted and gradually erasing poverty among themselves.

Your contribution and support be always remembered by the Franciscan brothers and especially by me. He also wished them all

- Bro. Thomas Joseph Justus, CMSF-

the best and God's blessing.

Among the prominent guests of honors were Rev. Fr. Celestine the Parish Priest, Rev. Bro. Milroy Santhakumar the Vice Provincial, Rev. Bro. R. A. Marcus the Provincial Bursar, Rev. Bro. Fidelis Croos the Superior, Rev. Bro. Thomas Mathew the Principal Rev. Bro. J. M. Jesuthasan the Councillor, Mr. Donald de Mel the Lieutenant Kernel of the army, Mr. Moosin the Secretary of Pradesia Sabha, Dr. Mrs. Senthilnathan of Cheddkulam hospital, the O.I.C of the Police Station, Mr. Jesuthasan the Principal along with the parents and well-wishers.

The chief guest and the guests of honor were given a warm welcome at the entrance of the college where a new name board was unveiled by Rev. Bro. Provincial. Then all of them were led to the college premises following marching a band.

They all appreciated the hard work of the brothers to bring the college to the present state and Rev. Bro. Thomas Mathew who is taking keen interest to bring the standard of the students and the college. Bro. Mathew is supported by Mr. Celestine who is helping the brothers always and Mr. Ragavan who is the instructor at the college.

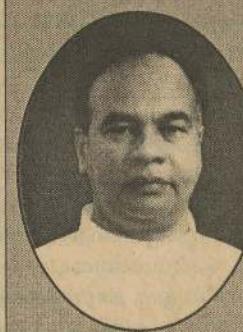
The children of the college entertained the participants with a variety show of dance, songs and a drama.

The function was successfully ended with a vote of thanks by Bro. Thomas Mathew the certificates were awarded to the students who completed the courses in computer, carpentry by the chief guest and other guests of honor.

## TRANSFERS & APPOINTMENTS

NAME	PLACE	POSTING
1. BRO. CHRISTY	Novitiate House, Chilaw	Director and the Superior of the Formation House
2. BRO. JUSTUS	Assisi Illam, Kurukkalmadam	Superior and the Director of the Boys' Home
3. BRO. MARCUS	Don Bosco Boys Home, Matele	Director of the Boys' Home
4. BRO. MILROY	St. Joseph Boys Home, Illavalai & Chettikulam Home.	Superior and Director
5. BRO. THOMAS FERNANDO	St. Joseph Boys Home, Illavalai	Assistant Director
6. BRO. T. MATHEW	St. Francis IT. College, Chilaw	Principal & the assistant of the community
7. BRO. JESUDASAN	Bro. Community, Matale.	Superior of the Community
8. BRO. SAGAYANATHAN	late Rve. Bro. Paulus Moritz Boys' Home Matale	In-Charge of the house and assistant.
9. BRO. JAYARAJ ARULANANDAN	Mount Alverno Estate Ukkwela	Manager of the Estate
10. BRO. SELVANAGAM	St. Francis Boys' Home, Matale	Director of the Boys Home
11. BRO. MARIANATHAN	St. Patrick's Apostolic Institute	Director
12. BRO. MOSES	Novitiate House Chilaw	assistant in the Community
13. BRO. GANAPRAGASAM	St. Francis Boys' Home Matale	assistant in the house
14. BRO. IGNATIUS	Assisi Illam	assistant to the Community
15. BRO. THEOPHILUS	Mount Alverno Community	Superior & Manager of the Farm
16. BRO. MELSON	Assisi Illam	assistant in the Community
17. BRO. GEORGE	Navodhya center Ekala	Director
18. BRO. MARK	Chettikulam	assistant in the Community
19. BRO. A. ARULANDAM	Matale Brothers' Community	assistant
20. BRO. J. F. CROOS	"Shalom" Estate at Andigama,	Manager of the estate
21. BRO. NEWTON	Matale Community	Assistant

## FRATERNAL GREETINGS!



I am happy to write a few lines for the Christmas issue of PAATHAI, the news letter of the Immaculate Heart of Mary Province, Sri Lanka. The province has been disseminating information, messages, news items and other write ups through this medium both in Tamil and English for me past several years.

In the first place I thank you for the efforts being made each time to collect information from various quarters and publish the news letter in time.

This is Advent / Christmas season, a season of Peace and Joy. Talking about peace on earth is popular at Christmas time, and appropriately so, for Jesus did come to bring peace. He came to bring us peace with God, which means "God and people reconciled." We have broken the harmonious existence in the world by breaking His commandments and thus made ourselves His enemies. When people become enemies, they cannot go back to being friends until their differences are set aside. He became a man, being born as a baby on that first Christmas day.

If this Christmas season is passing by, and the thoughts of our Savior have not yet moved our heart to adoration, through the Spirit's work, may the meditation of our great God and His Gospel invigorate our hearts and produce once again the childlike wonder of the Christmas season. Through faith, He is the joy of our salvation. Though sorrow may still be a part of living in this fallen world, you can have joy in the knowledge that any sins over which you mourn, and any sorrows you face, have been conquered by the child who was born in the manger: Jesus Christ the Lord.

MERRY CHRISTMAS & A HAPPY NEW YEAR 2011

With warm regards and God bless,

Yours fraternally,

Bro. Jose Valliara, CMSF

Superior General

## GOOD HEALTH HABITS GIVE US A LONG LIFE

First of all let's see what is meant by the word "HEALTH". According to the World Health Organization (W.H.O.), good health is not only free from diseases but mental, social and Physical well being. There are many good health habits which lead us to a healthy life such as having a balanced diet, brush your teeth twice a day, wear clean clothes, cut the hair and the nails properly. So now let us see these health habits one by one.

As a main health habit we can consider having a balanced diet in our every meal. What is a balanced diet? Balanced Diet is the diet which contains all the nutrients in the correct quantity. There are many myths about the meal. Some people take more food as a way of taking more nutrients. In the same time some people reduce the intake of food to maintain slim body shape. But these are not accepted ideas. By following the above habits that person may cause diseases like Marasmus or Kwashiorkor. Growth will be retarded, Face become an old look, loose the weight are the some symptoms of these diseases.

Now we take a look to another habit. It is brush your

teeth twice a day. According to the health rules we must brush our teeth after our every meal. But it is not happen from us. So at least we must brush our teeth twice a day. Do you know that there is a space between two teeth. After we take our meal, some parts are remaining in these spaces. It takes only 20 minutes to start the decaying of teeth.

While caring about the personal cleanliness, we have to care about the environmental cleanliness too. We must wear clean clothes. Some people collect the clothes for a whole week and wash them in the week-end. But that is not a practical way as well as it is not healthy. In the same time we must sweep the garden, sweep the house, plant the plants and make the environment a pleasant and a clean place.

Having a good sleep also another, good health habit. According to the health we must have a sleep about 8 hours, especially small children.

If we use correct, good health habits we can be healthy. So, as a result of that we can have a joyful, an active and a long life time.

- Bro. GEORGE -

