THE MORNING STAR

Registered as a Newspaper. (Established 1841) Published Every Friday

Vol. 137 JAFFNA, FRIDAY, 18TH MARCH, 1977. No. 11

RIGHTEOUSNESS EXALTETH A NATION BUT SIN IS A REPROACH TO ANY PEOPLE

The Women's World Day of Prayer

The Women's World Day of Prayer was observed on the 5th of March at the Uduvil C. S. I. Church. The theme this year was "Love in Action". It was a very challenging theme, sufficient to evoke a feeling of inadequacy and misgivings in contemporary society.

The speaker at this service was Mrs. V.S.D. Sathianathan, who gave a very inspiring and illustrative talk on the theme. In the course of her talk she referred to that famous piece of art — "The Praying Hands" done by Albert Durer, of the hands that toiled for others. There was much time devoted to readings and devotions centred on theme.

At the end of the service, Dr. (Mrs.) D. J. Ambalavanar, the Convenor of the Women's Fellowship of our Diocese, called upon Mrs. S. Arnold and Mrs. V. Anandarajan to give an account of their experiences at the Asian Church Women's Conference held in Colombo from the 15th — 18th December, 1976. Mrs. S. Arnold, who went as a delegate, and Mrs. Anandarajan, who went as an observer, then gave a summary of the proceedings and events of the conference. They also said that there was a specific request to revive the 'Least Coin Fellowship' in our Churches.

At the close of the service, tea and refreshments were served in the Parish Hall.

Felicitation to Rev. Dr. Telfer Mook

The Rev. Dr. Telfer Mook, who was appointed as the General Secretary of the U. C. B. W. M. at the annual meeting of the Board, held in Salem, Massachussets, at the end of last year, visited Jaffna last week. He was felicitated at a Dinner given by the Executive Committee and other friends of the J. D. C. S. I. at Bishop's House at Vaddukoddai on Friday, the 11th instant. The Rt. Rev. D. J. Ambalavanar welcomed the Rev. Dr. Telfer Mook and congratulated him on his new appointment. Dr. Mook replied. Dr. Mook had been from 1958 Southern Asia Secretary of the U. C. B. W. M.

Our Students in U. T. C., Bangalore

Of the five students elected by the student body of the United Theological College to its governing board, the U. T. C. Council, three are from the Jaffna Diocese of the Church of South India. They are the Rev. S. N. Sugunananthan, B. Sc., B. D., Mr. Nesan Kadirgamar, M. A., and Mr. T. S. Premarajah. They are the only candidates from the Jaffna Diocese at present at UTC. This, therefore, is a very rare achievement and a credit to the students concerned in being accepted as leaders in that premier theological student community. They are all Old Boys of Jaffna College, an institution very closely associated with UTC from its very inception.

The Jaffna Diocesan Council's representatives to the Council this year are the Rt. Rev. D. J. Ambalavanar, Bishop, J. D. C. S. I., and the Rev. N. W. G. Sugunarajah. The Council meets in April this year.

New Diocesan Council Election

The following are among the new elections made at the annual sessions of the Diocesan Council, C. S. I., held recently.

Secretary — The Rev. Sam. Thampoe.

Treasurer — Mr. K. A. Selliah.

To the Executive Committee — The Revds. D. C. Ratnasingham and S. P. Jeyasingham, and Messrs. R. J. Thurairajah, C. J. Eliathamby, V. Anandarajah, L. S. C. Canagasingam and Miss C. V. Selliah.

To the Medical Board — Rev. K. S. Jeyasingam, Mr. A. R. Kadirgamar and Dr. A. Jeevaratnam.

To the Uduvil Girls' College Board — Mrs. N. Selvaratnam, Mrs. J. M. Sabaratnam, Mrs. C. T. E. Mills and Mr. V. Anandarajan.

To the Religious Education Board- Miss C. V. Selliah and Mr. S. Jeyanesan.

To the National Christian Council — The Rev. S. S. Arulampalam and Mr. M. R. Selvarajah.

To the Jaffna College Board of Directors — Mr. K. A. Selliah.

To the Jaffna College Technical Institute Council — Mr. K. A. Selliah.

To the Women's Christian College, Madras — Mrs. S. J. Somasundram.

Christian Medical College, Vellore- The Bishop and Mr. A. Rajasingham.

United Theological College, Bangalore — The Bishop, The Rev. N. W. G. Sugunarajah.

Christian Literature Society of Ceylon — The Rev. S. S. Arulampalam and Mr. R. S. Jogendra.

Church of South India Synod — The Revds. S. S. Arulampalam and K. S. Jeyasingam and Messrs. S. S. Selvadurai, A. R. Kadirgamar, R. S. Jogendra, and Miss C. V. Selliah.

This is a record

The Rev. Dr. James S. Mather has been a subscriber of the Morning Star for a continuous period of 65 years. He became a subscriber in July 1911, when he entered the United Theological College, Bangalore, as a student. He is the only one living who has this record.

Hence, we have thought it appropriate to use his article on "the Meaning of Lent" as our guest Editorial, today.

Christian Institute for the Study of Religion and Society

Seminar on the Education of the Plantation Workers

The C. I. S. R. S. conducted a Seminar on the "Education of the Plantation Workers" at Trimmer Hall, Jaffna, on Saturday, the 5th instant. Mr. J. A. Gnanamutthu gave the keynote address. Mr. V. S. Veloo and Mr. Perumal Samy, workers at Labookelli Estate, Upper Division, gave first hand information about the state of Education among the plantation workers. An interesting discussion followed. Mr. A. R. Kadirgamar presided.

Seminar on Pastoral Counselling

"Pastoral Counselling" was the subject of the Seminar held on Saturday, the 12th instant at Trimmer Hall. The main address was given by Rev. Francis Xavier. Mr. A. R. Kadirgamar presided.

OBITUARY

Mrs. Victoria Nenneypillai

The death occurred on Thursday, the 10th inst. of Mrs. Victoria Nenneypillai, wife of the late Mr. V. Sinnathamby, at Oddumadam, Jaffna. The funeral was at the residence of her younger son, Mr. S. Muthiah at Oddumadam. The Rev. M. A. Ratnarajah officiated, with the assistance of Mr. S. Jeyanesan, a grandson of the deceased. The committal rites at the Koddady Cemetery (Methodist Sector) were performed by the Rev. M. A. Ratnarajah.

Letters to the Editor

Dear Sir,

"Christian Civilization" in Tamil at the University

The request for the teaching of "Christian Civilization" in Tamil at the Jaffna Campus of the University made by the Catholic Students' Union, supported by the leading article in *the Morning Star*, is, if I may be allowed to say so with deference, very legitimate and sound. It is earnestly hoped that the request will be complied with early.

S. Sivasubramaniam
Honorary Secretary,
Council for National
Unity and Welfare.

Col. 12.

WANTED

1. A part time Instructor in English.
2. A Foundry man, between Rs. 300/- and Rs. 750/- per month.
3. A Pattern maker, between Rs. 300/- and Rs. 750/- per month.
4. A Fitter mechanic for Auto shop, between Rs. 300/- and Rs. 500/- per month.

For further particulars apply:

Director,
Jaffna College Technical Institute,
Vaddukoddai.

IN MEMORIAM

ARIAM H. PARAMASAMY

For all who believe
In the Risen Lord
Death is just a step
To a higher realm
Of wide elevation —
Into a place where time
Is not counted by hours
or years;
Where the soul is Safe
and Free
To live with God through
Eternity.

Mummy! With fond memories of life spent together — Mahil.
16-3-1977.

IN MEMORIAM

Fond Birthday Thoughts
of
Our Precious Jewel

John Ponniah Thurairatnam

Born: 20th March

"Where ever your treasure is,
There your heart and thoughts
will also be."
Lk. 12 : 34.

Thavam & Ponnarasu.
Wellawatte
&
Vellore.

IN MEMORIAM

IN AFFECTIONATE REMEMBRANCE
OF OUR DEAR MOTHER

ANNE PUSHPAMANY SELVANAYAGAM

Called to Rest on 22-3-1976

"Bless the Lord O my Soul and forget not all His benefits."

Fondly remembered by her loved ones.

உதயதாரகை

UTHAYATHARAKAI

Estd. 1841.

கிறிஸ்தவ வார இதழ்.] [வெள்ளிதோறும் வெளிவருவது.

"நீதி ஜனத்தை உயர்த்தும்; பாவம் எந்தக் குலத்துக்கும் இழிவாம்"

மலர் 137] 18 — 3 — 1977 [இதழ் 11

செயலாற்றும் அன்பு

இத் திங்கட் தொடக்கத்திலே பல சபைகளின் ஆதரவிலும் சர்வ லோகப் பெண்கள் மன்ருட்டு நாள் அனுசரிக்கப்பட்டது. நமது ஆதீ னத்தின் பெண்கள் ஐக்கியத்துச் சார்பிலும் இதற்கான விசேட ஆரா தனையொன்று உடுவில் தேவாலயத்தில் நடைபெற்றது. ஜெர்மனிக் குடியரசின் பெண்களின் அழைப்புக்கிணங்க உலகமெங்கும் இம் மன் ருட்டுகளிற் சேர்ந்துகொண்ட அனைவரும் செயலாற்றும் அன்பு என்ற மையப் பொருளை ஆதாரமாய்க் கொண்டு தம் தியானங்களையும் மன் ருட்டுகளையும் நடத்தினர்கள்.

அன்பு பழைய விடயம். சிந்திப்பதற்குப் பழையதாய்ப் போய் விட்ட விடயம் என்பதல்ல ஏனெனில், தொன்றுதொட்டே அதன் தன்மைகளும் தேவைகளும் ஆராயப்பட்டவையாயிருந்தும், மாறுங் காலம், சூழ்நிலைகளுக்கேற்பப் புதிதான கருத்துக்களும் கற்பனைகளும் வந்துகொண்டேயிருக்கின்றன. மனித வர்க்கத் தோற்ற முதல் மனித சம்பந்தங்களை ஆக்கினதும் ஆண்டதும் அன்பு. எனவே, காலங்களுக் கூடாகக் கவிஞர் தம் கவிகளிலும், ஞானிகள் தம் தத்துவக் கொள்கை களிலும், சமயக் குரவர் தம் சமயப் போதனைகளிலும் அன்பின் தன்மை களை மிக மேன்மையாய்க் கூறியுள்ளர். அதனால் மாத்திரமே அது பழைய விடயமென்ருேம் மற்றும்படி யார் யார் எக்காலத்து ஆராயினும் அக் கால நிலைகளுக்கேற்றதாய் அது செயல்படும் முறைகளை நாம் காண வேண்டியிருக்கிருேம்; கண்டு ஏற்றபடி செயலாற்ற வேண்டியவரா கிருேம். இந்தக் கருத்தில் அன்பு பழமையாய்ப் போய்விடாத விடய மென்போம்.

ஆகவே, அன்பின் தாழ்ச்சியினால் உண்டாய பல்வேறு சிக்கல் களும் சனங்களையும் சாதிகளையும் எதிர்நோக்கியிருக்குமிக்காலத்திலே இத் தாழ்ச்சியின் கோலங்கள் எவையெனவும், அன்பினுல் நாம் இவற்றை எவ்வகையில் மேற்கொள்ளலாமெனவும் காண்பதற்கும், காணும் வகையிலே செயலாற்றத் துணிவதற்கும் உதவுவதாய் இம் மன்ருட்டு நாளை நாம் கணிக்கலாம் இத் தாழ்ச்சியின் கோலங்களிற் சிலவற்றை இம் மன்ருட்டுக்கு உபயோகமான வழிபாட்டு ஒழுங்கி லேயே காண்கிருேம். கொடுப்பதை விடப் பெறுவதிலும், ஒன்றுபடுத்து வதை விடப் பிரித்துவிடுவதிலும், கௌரவிப்பதை விடப் பிறரை அசட்டை செய்வதிலும், பிறரிலும் பார்க்க நாம் சிறந்தவர், அறிவில் மிகுந்தவர் எனக் கொண்டு நடப்பதிலும் நாம் கொண்டிருக்கும் நாட் டம் இவ்வன்புத் தாழ்ச்சியின் ஒரு கோலம்.

அனுதரவான சிறுவர், தனிமையில் வாழும் வாலிபர், புறக்கணிக் கப்படும் முதியோர், அங்கவீனர், புத்திக் கூர்மையற்ருேர் விடயத்தில் நாம் கொள்ளும் கரிசனையற்ற நிலை — இது இன்னெரு கோலம்.

இவை போன்ற இன்னும் எத்தனையோ கோலங்களை நாம் உல கிற் காண்கிருேம்; தனிப்பட்ட நாடுகளிற் காண்கிருேம்; சாதிகள் மத் தியில் காண்கிருேம் — ஏன், நமது சமுதாயத்திலும் அயலகத்திலும் கூடவே காண்கிருேம். கண்டும் என்ன செய்கிருேம்? பாராமுகங் கொண்டு வாழ்கிருேமா? நாமென்ன செய்வோமென வாளாவிருக் கிருேமா? இல்லையேல் அன்பு நெருக்கி ஏவிவிட நம்மால் ஆனமட் டும் செய்வோ மெனத் துணிகிருேமா? அன்பைக் குறித்த அறிவை யெல்லாம் நாம் கொண்டிருக்கலாம்; செயலாற்ற இது நம்மை நடத்தா விட்டால் இவ்வறிவிற் பிரயோசனமொன்றுமில்லை. பவுலடியாரின் அன் பின் கீதம் இதை அழகாய்க் கூறும்.

இதைத்தான் நமது ஆண்டவரின் சீவியத்திலிருந்து நாம் காண் கிருேம். அவர் நமக்காகத் தன் ஜீவனையும் கொடுத்தனரே. அன்பு செயலாக மாறுவதில் இது உச்சக் கட்டம். இப்பொழுதும் நம் ஒவ் வொருவருக்கும் அவர் கூறுவது என்ன? "நீங்கள் ஒருவரிலொருவர் அன்பு கூர வேண்டும் என்னும் புதிய கற்பனையை உங்களுக்குக் கொடுக்கிறேன். நான் உங்களில் அன்பு கூர்ந்தது போல, நீங்களும் ஒருவரிலொருவர் அன்பு கூர வேண்டும்." — யோவான் 13 : 34. நமது அன்பு செயலாக மாற வேண்டும்; அதையே அவர் நம்மிடம் கேட்கிருர்; உலகமும் அதையே எதிர்பார்த்து நிற்கிறது

வேதம் வாசிப்பதில் அலுப்புத் தோற்றுகிறதா?

உங்களில் எவருக்காவது வேதம் வாசிப்பதென்ருல் அலுப் பாய்த் தோற்றுகிறதா? அப் படியானல் இதைச் சிந்தியுங்கள். வேதம் வாசிக்கும் பழக்கத்திலும் முறையிலும் வெவ்வேறு பேர் வெவ்வேறு முறைகளைக் கையாளு வார்கள். ஒருவர் பயன்படுத்தும் முறை இன்னெருவருக்கு ஏற்கா மலிருக்கலாம். ஏனெனில், ஒவ் வொருவருக்கும் விருப்பு வெறுப் புகள் வேறே எனவே, ஏதாகி லும் ஒரு முறையை எல்லாரும் உபயோகிக்கலாம் எனக் காத்தி ருப்பது தவறு. எனினும், சில பொதுப் பிரமாணங்கள் யாவ ருக்கும் பொருந்தக்கூடியவை. இவற்றை அடிப்படையாய்க் கொண்டு ஒவ்வொருவரும் தத் தமது மனதுக்கிையந்த, சூழ் நிலைக்கேற்ற முறைகளைக் கண்டு கொள்ளலாம்.

பிரெதரிக் ஏர்வோற் என்ப வர் திருச்சபைத் தூது என்ற அமெ ரிக்கச் சீர்திருத்தச் சபையின் வெளியீட்டில் எட்டுப் பொதுப் பிரமாணங்களைக் கூறுகிருர். இவைகளைத் தழுவிப் பின்வருவன கொடுக்கப்படுகின்றன. ஒவ் வொன்ருய்ப் பரிசோதித்துப் பார்த்து உங்களுக்குத் தகுந்த முறையைக் கண்டுகொள்ளுங்கள்:

1. வழமையான முறைகளைக் கைவிடுங்கள் இடையிடையே வெவ்வேறு மொழிபெயர்ப்புக் களை உபயோகித்துப் பாருங்கள்; இது உற்சாகமளிக்கும் — புதிய கருத்துக்களையும் உங்களுக்குக் கொண்டுவரும் வேதப் படிப்புக் குறிப்புகளின் உதவியுடன் வேதம் வாசிப்பது உங்களுக்கு அலுப் பாய்த் தோன்றுமெனில், எவ்வித குறிப்புமில்லாமலே வாசித்துப் பாருங்கள். வழமையிற் சின்னஞ் சிறிய பகுதிகளை வாசிப்பீர்களா ஞல், இடையிடையே நீண்ட அல் லது முழுப் பகுதிகளைத் தொடர்ந்து வாசியுங்கள். இது அதிக கரிசனையை உங்கள் மன திலே பிறப்பிக்கும். நீங்களே வாசிப்பவர்களானல் உரத்த சத்தமாய் இன்னெருவரை வாசிக்கவிட்டுக் கேட்டுக்கொண் டிருங்கள்.

2. சிலர் தினமும் குறிக்கப் பட்ட ஒரே நேரத்தை இதற் கெனப் பிரத்தியேகப்படுத்தி வைப்பார்கள் இது உங்களுக்குக் கடினமாகத் தோற்றுமாயின், வசதி வரும் வெவ்வேறு நேரங் களைக் கண்டுபிடியுங்கள். அமை தியாகவும் ஆறுதலாகவும் இருந்து தினசரி வாசிக்கக்கூடிய பதினைந்து நிமிடங்கள் கிடைப்ப தில்லையாயின், அல்லது கிடைக் கும் வேளையில் குழப்பங்கள் வருமாயின், வாரத்தில் முழு மையான ஒரு மணி நேரத்தை இதற்கெனச் செலவிடுதல் சால வும் நன்று. ஒரு குடும்பத்தி லென்ருல், புருஷன் மனைவிக்கும், மனைவி புருஷனுக்கும், பெற்ருேர் பிள்ளைகளுக்கும், பிள்ளைகள் பெற் ருேருக்கும் உள்ள சோலிகளைத் தாமே பார்த்துக்கொண்டு குழப்பமில்லாத இந்த ஒரு மணி நேரத்தைக் கண்டுபிடிக்க அவர் களுக்கு உதவி செய்யலாம்.

3. வேதாகமத்தின் வெவ் வேறு புத்தகங்களும் எழுதப் பட்ட காலம் சுமார் 1500 ஆண்டு களை அளாவி நிற்கிறது. இனி, வெவ்வேறு புத்தகங்கள் வெவ் வேறு வகையையும் சேர்ந்தவை கள். உதாரணம்: பாட்டுகள் / சங்கீதங்கள், சரித்திரம், இலக்கி யம், சரிதைகள், நீதிப் பிரமாணங் கள் முதலியன. அந்தந்த வகைக் கேற்ற முறையில், அந்தந்தப் புத்தகத்தை வாசிப்பதே தகுதி. சங்கீதங்களென்ருல் தனிப்பட்ட எதையும் தனியாக வாசிக்கலாம்; ஆயின், சரித்திரம் அடங்கிய புத் தகங்களில் இடையிடையே மாத் திரம் வாசிப்பது அதிக பயன் தராது. சரித்திரத்தின் முன் போந்தவையைப் படிக்காமல், பின்வருவதை விளங்கிக்கொள் வது எப்படி? இவை தொடர்ச் சியாக வாசிக்கப்பட வேண்டி யவை.

4. நாவல்களையும் வேறு கதைப் புத்தகங்களையும் வாசிப் போரர் சிறு சிறு பகுதிகளை விட நீண்ட பகுதிகளைத் தொடர்ந்து வாசித்துக்கொண்டே வருவர். அது கதைக்குக் கருத்தையும், கற் பதற்கு ஊக்கத்தையும் கொடுக் கும் ஒரு முறையாகும். அப்ப டியே வேதம் வாசிப்பதில் ஒரு புதிய மொழிபெயர்ப்பை எடுத்து, மார்க்கு சுவிசேஷத்தை ஒரே முறையில் முழுமையாய்ப் படித் துப் பாருங்கள். உண்மையாகப் பார்த்தால் வேதாகமத்தின் சில பாகங்கள் தனிப்பட்ட முறையில் பூரணமான கருத்தைக் கொடுக் கக்கூடியவையல்ல; முன்பின் னன பகுதிகளையும் வாசித்தால் தான் கருத்து வெளிப்படக் கூடி யவை.

5 நம்மெல்லாருக்கும் வரும் ஒரு சோதனை மனதிற்குப் பிடித்த சில விசேட பகுதிகளையே திரும் பத் திரும்ப வாசிப்பது. இதில் தவறில்லையெனினும், இதன் விளை வாய் மற்றைய பகுதிகளைத் துப் புரவாகக் கவனியாது போகி ருேம். வேதாகமம் முழுவதும்

(தொடர்ச்சி 3-ம் பக்கம்)

செய்திகள்

மன்ருட்டும் ஒரு மருந்து

"நோயாளியின் ஆத்மீகத் தேவைகளையும், தொடர்புகளை யும் அறவே புறக்கணித்து, அவ னுடைய சரீரத்தோடு சம்பந்தப் பட்ட நிலைகளை மாத்திரமே கவ னத்திற் கொண்டு வந்தது, வைத் திய சேவைகள் செய்து வந்த மிகப் பெரிய தவருகும். கடவு ளுக்கூடாகவும், இயற்கை முறை களைத் தழுவியும், சுகமடைய நாடுவதே ஒவ்வொருவரின் நோக்கமுமாயிருக்க வேண்டும்."

இவ்வாறு கடலனு என்ற இடத்தில் நிறுவப்பட்டிருக்கும் தெய்வீக சுக நிலையத்தில் புதிய தொரு கட்டடத்திற்கு அத்திவார மிட்டுப் பேசுகையில், இங்கிலாந் தின் பிரபல வைத்தியர் கலாநிதி கிறிஸ்ரோபர் வூடார்ட் அவர் கள் கூறினர்கள். "தெய்வீக சுக நிலயம்", இலங்கை மெத டிஸ்த சபைக் குரு, கனம் தியோ டோர் பெரேரா அவர்களினல் சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ஸ்தா பிக்கப்பட்டது. கனம் பெரேரா அவர்கள் இலங்கை அரசாங்கத் தின் கீழ் வைத்திய உதவியாள ஞகப் பல ஆண்டுகள் கடமை யாற்றியபின், சுமார் 25 ஆண்டு களுக்கு முன் பெங்களூரில் வேத சாஸ்திரம் கற்று, மெதடிஸ்த சபையின் குருவாக அபிடேகம் செய்யப்பட்டவர்கள். தற்போது தெய்வீக சுக நிலையத்தின் பொறுப் பாளராகவிருக்கிருர் சரீர சுகம் தேடி வருபவருக்கு ஆத்மீக ஆறு தல் கொடுத்து, செபத்துடனும், சிரமேற் கை வைத்தலுடனும், தேவைக்கேற்ற மருந்துகளை உப யோகித்துக் குணம் கொடுப்பது இந்நிலையத்தின் வேலையாகும். கடவுளே சுகத்திற்கும் காரணர் என்ற விசுவாசமே அந்நிலையத் தின் சேவைக்கு அடிப்படையா யுள்ளது.

கலாநிதி வூடார்ட் அவர்கள் தொடர்ந்து பேசுகையில், எந்த நோயாளியையும் தான் பார்வை யிடுவதற்கு முன் செபத்துடன் தான் பார்வையிடுவது வழமை யெனவும், பிரதானமாக ஒரு நோயாளி கடும் நோய்வாய்ப்பட் டிருக்கும்போது இதனுல் தன் ஆத் மீக சக்தியனைத்தையும் திரட்டிச் சுகம் பெறுவதற்கேற்ற மன நிலையை அவன் அடைவதற்கு அது உதவியாகிறது எனவும் கூறி ஞர்கள். வைத்திய ஆராய்ச்சி வளர்ந்துகொண்டு போகிறது; அதனுல் புதிய சிகிச்சை முறைக ளும் மருந்துகளும் உபயோகத் திற்குள்ளாகின்றன. எனினும், இவை எங்கே நம்மைக் கொண்டு போய்விடுமோ அறியமாட் டோம். ஏனெனில், புதுப்புதிய சிகிச்சை முறைகள் புதுப்புதிய கோளாறுகளைக் கொண்டு வரு வதையும் காண்கிருேம். ஆதலாற் ருன் குறைந்த பட்சம் மருந்து வகைகளையும் கூடிய பட்சம் கட வுளின் ஒத்தாசையையும் சுகம் கொடுக்கும் இந்த வேலையில் நாம் உபயோகிக்கக் கடமைப்பட்ட வர்களாயிருக்கிருேம். இதற்கு விசுவாசத்தோடு கூடிய செபம் அவசியம் எனக் கலாநிதி வூடார்ட் அவர்கள் கூறினர்கள்.

உடல் நலம் நமது கையில்!

(முற்றொடர்)

இரண்டாவது உணவு

மாந்தர்கள் தேவைக்கு அதிகமாக உண்கின்றனர். சிறுவயதிலேயே இந்தப் பழக்கம் தொடங்கிவிடுகிறது. இந்த உபரி உணவை என்ன செய்வது என்று உடம்பும் கற்றுக்கொண்டுவிடுகிறது. அதனால் தின்பவனும் தின்பதில் சுகம் கண்டுவிடுகிறான். ஆயினும், பசி என்பது உடம்பின் செல்களுக்குத் தேவையான சக்தியை அளிக்கக் கோரி, உடம்பு மனத்துக்கு விடும் சமிக்ஞையே தவிர, அது உண்ணும் பழக்கத்தால் ஏற்படுவது என்று சொல்வதற்கில்லை.

உடம்புக்குரிய சகஜமான எடை குறைந்துவிடாத அளவுக்குத்தான் ஒருவர் உண்ண வேண்டும். இதுவும்கூட உடல் உழைப்பாளிகளுக்குத்தான். மற்றவர்கள் 'சகஜ' எடையைக் காட்டிலும் நாலைந்து கிலோகிராம் எடை குறைவாகவே இருப்பது நல்லது. எதை உண்பது என்பதில் ஒரு கட்டுத்திட்டம் வேண்டும். புரதச் சத்து, வைட்டமின்கள் முதலியன நமக்குத் தேவை. அதற்கேற்ப உணவுப் பழக்கத்தை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வயிறு நிறைய உண்ணவும் கூடாது. அதே சமயம் எடையும் அதிகரிக்கக் கூடாது. இதைக் கவனித்துக்கொண்டால், எவ்வளவு உண்ண வேண்டும் என்பது நாளடைவில் பழகிப்போய்விடும். இதனால் பசியெடுத்தால் பயப்பட வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. உடம்புக்கு வைட்டமின்களும், புரதச் சத்தும் தேவை என்பதைக் கருத்திற் கொண்டு, அதற்கேற்ப உணவையும் உணவின் அளவையும் நிர்ணயித்துக்கொள்ள வேண்டும். இளைஞர்கள் அல்லது உடல் உழைப்பில் மிகுதியும் ஈடுபடுபவர்கள் மட்டுமே இனிப்பு, மற்றும் கொழுப்புப் பதார்த்தங்களை அதிகமாக உட்கொள்ளலாம். பொதுவாக உப்பைக் குறைப்பது நல்லது. அதன் மூலம் இரத்த மிகு அழுத்தத்தையும், இரத்தக் குழாய் இறுக்கத்தையும் தவிர்க்கலாம்.

மூன்றாவது ஓய்வு

ஓய்வும் பொழுதுபோக்கும் மனிதனுக்கு அவசியம். ஓய்வு என்றவுடன் சோம்பேறித் தனத்தினால் தான் ஆரோக்கியமும் நீண்ட ஆயுளும் கிட்டுகிறது என்று எண்ணிவிடாதீர்கள். அதிலும் உழைப்பும் முயற்சியும் தேவை. உழைப்பு மனிதனுக்கு அவசியம். உழைப்பதனால் மனித மனம் அதில் ஈடுபடுகிறது; நோயின் அறிகுறிகள் இருக்கிறதா என்று 'துருவிப் பார்க்க' அப்போது நேரம் கிடைப்பதில்லை; அத்துடன் மனத்துக்கும் உடம்புக்கும் உழைப்பு உரமூட்டுகிறது. களைப்புத் தட்டுகிற வரையில் மனிதன் உழைக்க வேண்டும். அதேபோல் அவன் நன்றாகவும் தூங்க வேண்டும். தூக்கமின்மை வியாதி நமக்கு வந்துவிடுமோ என்று பயப்படாதீர்கள். அந்தப் பயம் வியாதியைப் போலவே மோசமானது. தூக்கம் வராவிட்டால் வெறுமனே அமைதியாகப் படுத்துக் காத்து இருங்கள். தூக்கம் தானாகவே வரும். தூக்க மாத்திரைகளை நாடாதீர்கள்.

முடிவுரை

சரி. இதனால் எல்லாம் இழந்த சக்தியை எந்த அளவுக்கு மீட்க முடியும்? முதுமை வராமல் தடுக்க முடியுமா? முடியாதுதான் என்றாலும் அதனைத் தள்ளிப்போட முடியும்; குறைந்த பட்சம் பத்தாண்டுகளுக்காவது தள்ளிப்போட முடியும்.

தேகப் பயிற்சியும் உணவுக் கட்டுப்பாடும் இரத்தக் குழாய், சுவாசப்பை, ஜீரணக்கருவிகள், தசை, இரத்த மண்டலங்கள் ஆகியவற்றுக்கு நன்மை பயக்கின்றன. இதனால் சில நோய்கள் மறையக்கூடும்; சில அரிதாகவே தோன்றக்கூடும். வேறு சிலவற்றை முதுமைக் காலம் வரையில் தள்ளிப் போடவும் முடியும். மொத்தத்தில் இவற்றால் உடல் உபாதைகள் குறையும்

ஒழுங்கான நியம நெறிகளைக் கடைப்பிடிப்பதால் இரத்தக் குழாய் இறுக்கம், இரத்த மிகு அழுத்தம், நரம்புக் கோளாறுகள், அசைமூட்டுக் கோளாறுகள், வளர்சிதை மாற்றத் தகராறுகள், வயிறு, குடல், ஈரல், சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் முதலியவற்றிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம். அத்துடன் நோய் தொற்றுவதும் குறையும்; இருதயமும் சுவாசப்பையும் பலப்படும்.

'உடம்பை அலட்டிக்கொள்ள வேண்டாம். ஓய்வு, உணவு, மருந்து — இவைதான் தேவை' என்ற சூத்திரத்தையே இன்றைய டாக்டர்கள் பலர் உபதேசிக்கின்றனர்; இது தவறு. ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு அவசியமானது உழைப்பும், ஓய்வும், நல்ல பசியும், மிதமான உணவும், தேகப் பயிற்சியும், சோம்பலின்மையும் தான்.

சொல்லப்போனால், ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமானால், மனிதன் சற்றுப் பாடுபடத்தான் வேண்டும். அதற்கு மனிதன் நியம நெறியைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். காலையில் எழுந்ததும் முகத்தைக் கழுவுவதுபோல், இந்த நியம நெறிகளும் அன்றாட வாழ்வில் ஊறிப்போய்விட வேண்டும். அவ்வாறிருப்பின், உடம்பும் அதற்கேற்பத் தானே சுதாரித்துக் கொண்டுவிடும்.

நன்றி :- சோவியத் நாடு

வேதம் வாசிப்பதில் ....

(2-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

ஒரே புத்தகம். எனவே, முழுவதையும் வாசிக்க முயலுவதே தகுதி. வேதாகமத்தின் சில புத்தகங்கள் வேறு சில புத்தகங்களை வாசித்து விளங்குவதற்கு அவசியமாயிருப்பதையும் நீங்கள் அறிவீர்கள்.

6. ஒரு நோக்கத்தைக் கையாளுங்கள். ஒரு மாதத்திற்குள் ஒரு புத்தகம், அல்லது இரண்டு வருடத்திற்குள் முழு வேதமும் வாசித்து முடிப்பது — இப்படியான ஒரு நோக்கத்தை வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இப்படியான ஒரு நோக்கத்தை இன்னொருவர், இருவரும் வைத்திருக்கும்படி ஊக்கப்படுத்துங்கள். பின்பு யாவரும் உங்கள் நோக்கத்தில் எவ்வளவை, எப்படி அடைந்தீர்களென இடையிடையே ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

7. கடினமான பகுதிகள் அல்லது இலகுவில் உங்களால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத பாகங்கள் வருமாயின், அவைகளினால் தாமதப்படாதிருங்கள். அவைகளைக் குறித்து வைத்து மேலே வாசித்துக்கொண்டு போங்கள். கடினமான காரியங்களைப் பிறகு போதகரிடமோ அல்லது அறிந்த வேறெவரிடமோ கேட்டறியுங்கள்.

8. வேதத்தை வாசிப்பதற்குத் தடையாயிருக்கும் எதையும் தவிர்த்துப் போடுங்கள். குறிப்புப் புத்தகம் ஒன்று வைத்திருப்பது உங்களுக்கு விருப்பமாகில், அப்படி ஒரு புத்தகத்தை வைத்துக்கொண்டு, புதிய புதிய கருத்துக்கள் வரும்போது குறித்துவிடுங்கள். இவைகளைத் திருப்பிப் பார்ப்பது உற்சாகத்தையளிக்கும் — அறிவையும் வளர்க்கும்.

சரி, இனி வாசியுங்கள். வாசிப்பதில் மகிழ்ச்சியும் கொள்ளுங்கள்,

செய்தித் துணுக்குகள்

பல வருடங்களாக எத்தியோப்பியாவில் இயங்கிவந்த நற்செய்தி வானொலிக் குரல் நிலையத்தைச் சென்ற சனிக்கிழமையன்று எத்தியோப்பியாவின் இராணுவ அரசு தன்வசமாக்கிக் கொண்டது. புரட்சிகர எத்தியோப்பிய வானொலிக் குரல் என மறுபெயரிடப்பட்ட இந்த நிலையத்திலிருந்து அந்த நாட்டின் உண்மையான நிலைவரமும், நடந்துகொண்டிருக்கும் புரட்சியின் நிலைவரமும் ஒலிபரப்பப்படும் என்று அதிலிருந்து வெளியாக்கப்பட்ட முதற் செய்தி ஒன்று கூறியது. சர்வலோக ஆதரன் சபைப் பேரவையினால் நடாத்தப்பட்டுக் கொண்டுவந்த இந்த நிலையத்திலிருந்து ஆபிரிக்கா, ஆசியா, மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் கோடிக் கணக்கானோர் கிறிஸ்த நற்செய்தியைக் கேட்டுக் கொண்டு வந்தனர்.

* * *

இத்தாலியின் வடபகுதியிலுள்ள பொலோனு நகரில் இடதுசாரி மாணவன் ஒருவர் சுட்டுக் கொல்லப்பட்டதைத் தொடர்ந்து ஏற்பட்ட கலவரங்கள் புளோறென்ஸ், மிலான், தூறின், ரோம் ஆகிய நகரங்களுக்கும் பரவியதால் மாணவரிலும் காவல் துறையினரிலும் அநேகர் காயமுற்றிருப்பதாகச் செய்திகள் கூறுகின்றன. சென்ற வார இறுதியில் இத்தாலியின் பல பாகங்களிலுமிருந்து 50,000 மாணவருக்கு மேலானோர் ரோமாபுரியிற் கூடிக் கலவரம் பண்ணியதால் கட்டடங்களுக்கும், போக்குவரத்துச் சாதனங்களுக்கும் அதிக நஷ்டம் விளைவிக்கப்பட்டதாகவும் கூறப்படுகிறது.

* * *

சுவிசேஷத்தைக் கூறி அறிவிப்பதுபற்றி ரோமன் கத்தோலிக்கச் சபையைச் சேர்ந்தவர்களை அறிவூட்டி உற்சாகப்படுத்துவதற்கான ஒரு மகாநாடு வட அமெரிக்காவில் உள்ள மினியாப்போலிஸ் நகரில் வரும் ஆகஸ்ட் மாதம் 26 — 28 ஆம் திகதிகளில் வைக்கப்படவுள்ளது. தேவ வசனத்திற்கான தேசிய நிலையம் எனும் ஸ்தாபனத்தினால் நடத்தப்படவிருக்கும் இம் மகாநாட்டில் நூற்றுக் கணக்கான அத்தியட்சர்களும் குருமாரும் பிறரும் கூடி, இரட்சிப்பின் செய்தியைக் குறித்தும் அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வதைக் குறித்தும் செபத்துடன் ஆராய்ந்துகொள்ளுவார்கள் என R. N. S. செய்தி ஒன்று கூறுகிறது.

* * *

பல்கலைக் கழக வளாகங்களில் கிறிஸ்துவுக்கான தீவிர இயக்கம் (Campus Crusade for Christ) என ஒன்று பல ஆண்டுகளுக்கு முன் வட அமெரிக்காவில் ஸ்தாபிதமானது. தற்போது சுவிசேஷத்தை அறிவிக்கும் ஒரு தீவிர முயற்சியில் இது ஈடுபட்டுள்ளது. இவ்வியக்கத்தின் ஆதரவில் இருநூறுக்கு மேற்பட்ட நகரங்களில் பல்வேறு சபைகளையும் சேர்ந்த தொண்டர்கள் (குருமார் அல்லாதோர்) கூட்டம் கூட்டமாகச் சென்று ஒவ்வொரு வீட்டிலும் கிறிஸ்துவின் நற்செய்தியைக் கூற வேண்டுமென முயற்சித்து வருகிறார்கள். கடந்த சில மாதங்களுக்குள் பில தெல்பியா நகரில் இரண்டு லட்சம் பேருக்குச் சுவிசேஷம் அறிவிக்கப்பட்டது. அற்லான்ரா நகரில் கடந்த ஆண்டு பத்தாயிரம் பேர் கிறிஸ்துவை ஏற்றுக் கொண்டனர். டல்லாஸ் நகரில் ஒரு மூன்று வார முயற்சியின் பயனாய் 4500 பேர் கிறிஸ்துவைத் தமது இரட்சகராக ஏற்றனர் எனக் கூறப்படுகிறது. சுவிசேஷம் சகல ஜனங்களுக்கும் கூறப்பட வேண்டுமெனக் கிறிஸ்து விரும்புகிறார் அல்லவா? [நமது நாட்டில் என்ன செய்வோம்? யார் செய்வோம்? — பத்திராசிரியர் கேள்வி.]

* * *

இலங்கை ரூபாவின் விலை மதிப்புச் சென்ற வாரத்தின் இறுதியிலிருந்து இருபது சதவிகிதம் உயர்த்தப்பட்டுள்ளது. இதன் விளைவாக இறக்குமதி செய்யப்படும் பொருட்களுக்கும், இறக்குமதி செய்யப்பட்ட மூலப் பொருட்களைக் கொண்டு உற்பத்தி செய்யப்படும் பொருட்களுக்கும் ஓரளவு விலை குறையுமெனக் கூறப்படுகிறது. பால்மா, தகரப் பால், மருந்து வகைகள், துணி வகைகள், விவசாயக் கருவிகள், விவசாய உரங்கள் முதலியன இப்பேர்ப்பட்ட பொருட்களிற் சிலவாகும். அரசாங்கத்தினால் இறக்குமதி செய்யப்பட்டுத் தன் சகாயத்துடன் விநியோகிக்கப்படும் அரிசி, மா, மண்ணெண்ணெய், சீனி முதலிய பொருட்களின் விலையையும் அரசாங்கம் குறைத்துவிடக் கூடுமென் நம்பப்படுகிறது.

* * *

வரும் மே மாதம் 22-ஆம் திகதியன்று தற்போதைய அரசுப் பேரவை கலைக்கப்படுமென்றும், அதிலிருந்து மூன்று மாதத் தவணைக்குள்ளாகத் தேர்தல்கள் வைக்கப்படுமென்றும், அத்தனகலைத் தேர்தற் பிரிவில் ஒரு பாடசாலைக் கட்டடத்திற்கு அத்திவாரமிட்டுப் பேசுகையில் பிரதமர் திருமதி சிறிமாவோ பண்டாரநாயக்கா அவர்கள் கூறினார்கள். வரும் தேர்தல்கள் மிகச் சமாதானமான முறையில் நடைபெறுவதற்கு வேண்டிய நடவடிக்கைகள் யாவையும் அரசு எடுத்துக்கொள்ளுமெனவும், எந்தக் கட்சியாவது கலவரங்களைக் கிளப்ப முயன்றால் அதற்கும் தான் தயாராக இருப்பதாகவும் அவர்கள் கூறினார்கள். பேராதனை வளாகத்தில் நடந்த கலவரங்களுக்குக் காரணம் அரசியல்வாதிகள் மாணவரைத் தப்பான பாதையில் நடத்தியதே தவிர வேறல்ல எனவும் அவர்கள் கூறினார்கள்.

கவனியுங்கள்!

தாரகைக்குக் கட்டுரைகள், கடிதங்கள், பாடல்கள் எழுதும் அன்பர்கள், இவற்றைத் தங்கள் புனைப்பெயரில் வெளியிட விரும்பினும், கட்டுரைகளுடன் தங்கள் முழுப் பெயரையும், விலாசத்தையும் எழுதி அனுப்ப வேண்டும். அவ்விதம் அனுப்பப்படாத கட்டுரைகள் தாரகையில் இடம் பெறமாட்டாது என அறிக. — ஆசிரியர்

The Morning Star

18th March, 1977

The Meaning of Lent

The Season of Lent is now on, and all over the world, Christians of all Denominations devote, at this time, special attention to the study of, and meditation on, the story of the Cross. Every year these days are spent by us in self-examination and stock-taking, in the light of the Cross.

The story of the Cross is one of the saddest stories in the history of the world. At the same time, here, the world had the right answer and the correct solution for all problems, which nations, families and individuals face in life. In physical disabilities the worst two are loss of eyesight and paralysis or non-use of one's hands and legs, and being bed-ridden. In religion too, these two are the bitterest calamities, spiritual blindness and religious paralysis. Lent is a season, when rightly observed, means restoration of sight to blind eyes and revitalisation of the Church as well as of the Christian Home.

The events of the last days, before our Lord's Crusifiction, provide a wonderful key to unlock the meaning of our Lord's Life and Death, as well as of a living and growing Church. Besides, this key helps every man to open his own secret chambers within him, to know himself, to see himself as he really is, and to learn God's purposes for his life. The events in Lent help us to understand what the Master said or did, before Lent. Earlier, He spoke about forgiving seventy times seven; during Lent He taught it by doing it Himself. Earlier, He called people to carry the cross and follow Him; now He Himself carried the Cross. Earlier, He taught that to be great was to be servant; now He is a servant; Himself.

Our Lord taught that God expects man to do to others, what he expects or wants God to do to him; to be forgiven, you should be forgiving others. Our Lord's Call to us is "Follow me" It means, He is our model, and He expects us to follow His example.

In short, Lent is a time, when we should examine ourselves, in the light of our Lord's life. In our meditations, we should ask ourselves, 'How much am I like Christ?' 'Is there anything in me, that was in Him?' 'Is there anything I do, that He did?' I hear some one say, 'He prayed, I also pray.' But He spent 'whole night' in prayer. How many 'whole nights' have I spent in prayer, last year?' If you did, why? Was it for God and the establishment of His Kingdom, as it was in His case? Or for yourself, for some materialistic object? Was it, 'My will should be done'? Or was it, as in His case, 'Not my will but Thy will'?

Some of the incidents in Lent give strong warning, and others great exhortation, to all people, whatever their religion be.

Warning: Look at the time in the year, when the Jews crucified Jesus, and did much evil. "Now the feast of unleavened bread drew nigh, which is called the Passover, and the Chief Priests and Scribes sought how they might kill Jesus." Passover is their great festival, when, year after year, they thanked God, for delivering them from their bondage in Egypt. Jews from all parts of the country flocked to Jeruselam for it. As if they had two tongues, they praised God with one tongue, and killed His son with the other! Lent warns all people against double life. In the Church or Temple, life is one way; outside life conradicts it. It is such people the Master called earlier as "Whited sepulchres, which indeed appear beautiful outward, but within, they are full of dead bones and of all uncleanness."

What a great country ours will be, if all people honestly practised what their religious taught them! What a triumphant Church ours will become, when we truly lived, as we know the Truth in the life and the death on the Cross of our Lord! Lent warns us to be honest to ourselves, and to be loyal and faithful to God whom we say we worship.

Great Exhortation: The way our Master faced all tribulations and sufferings exhorts every one of us, at Lent, that life should be self-less and God-centred, ever seekiug to do God's will and not our own, even as the Master did. In the Garden of Gethsamane, when Peter took his sword to defend, the Master asked him to put away his sword, reminding him that more than twelve legions of angels would come and save Him. But still His was a case of "Not my will, but the will of the Father".

Lent exhorts us to follow this great example of our Lord; victory, peace and joy in this life are ours, when we live and work, as our Lord did, ever seeking to do as He did, ever seeking to please Him, and ever firmly resolved not to do anything against God's will, which will displease and grieve Him, who loves us, and gave His life on the Cross to make us new creatures, 'born again' men and women, members of the Family of God.

(Guest Editorial by the Rev. Dr. James S. Mather)

Letters to the Editor

Dear Sir,

For God's Sake, Go

I was intersted in your editorial of 4-3-77. I agree that any more negotiations or pacts with a Sinhala dominated government will be only an exercise in futility as past negotiations have proved. As pointed out by me in an article published in the *Independent* of 14-1-77, the Tamil speaking people will never be able to raise their heads in an unitary form of government unless it be to be beaten up and shut up

In the connection, I would draw your attention to my article "Separation" wherein I have referred to an earlier article which was published in about November 1970 by you under the heading "Federalism versus Racialism".

There is now no doubt that secession is not only the only solution but it is also the only way the Tamil country can prosper. Total sovereignty is a must. And has it not been pointed out that "Better live on turnips and be free as Fabricus has said than in luxury as a slave?"

The next move should be to apply for membership of the UNO and the Commonwealth, and also apply for foreign aid, including free foreign aid, and embark on building universities and expanding irrigation, agricultural and animal husbandary prejects.

An immediate benefit will be substantial employment for many qualified and industrious Tamil youths and Tamil labour, which alone is responsible even today for 60% of the foreign exchange. The Tamil workers on estates, who are now being gradually edged out of Sinhala Nad by Sinhala only nationalism, can be and have to be employed in Tamil Nad. Tamil labourer is the most precious wealth Sri Lanka has had from the dawn of recorded history and will have, what would appear now as a calamity over taking Tamil labour in Sinhala Nad is really a blessing in disguise. These labourers and they alone can solve the food problem in as much as they earn 60% of the foreign exchange even today. And has it not been said that the real wealth of a country is what its workers produce?

The feeling of being a free and sovereign people after so many centuries of foreign rule will, in itself, electrify the country and galvanise the people to give of their best to their country. What Menon, India's greatest Ambassador of modern times, said in an article in Times of Ceylon (16-1-75) "A million G. I.'s ...... could not stand up against a few thousand guerillas ...... men were animated by the spirit of freedom" is of much significance in this context.

All that the people of Tamil Nad have to tell the self imposed "Sinhala Only — Buddhism Foremost" government is "For God's Sake, Go".

Yours faithfully,
J. R. Sinnatamby

A Service of Thanksgiving

A Service of Praise and Thanksgiving for the life and work for the late Dr. (Miss) E. M. Thillayampalam, retired Principal of Chundikuli Girls' College, was held at the St. John the Baptist Church, Chundikuli, on Saturday, the 5th inst. at 7 a.m. It was conducted by the Archdeacon of Jaffna, the Ven. J. J. Gnanapragasam, assisted by the Rev. (Sevak) Sam. Alfred and the Rev. Joseph Sarvananthan. Tributes were paid to Miss Thillayampalam by Mrs. K. Snell and Mr. K. Nesiah. The choir rendered two special anthems; "Saviour, When Night Involves the Skies" by Shelley: and "Crossing the Bar" by Tennyson.

After the benediction was pronounced by the Rt. Rev. Dr. S. Kulendran, retired Bishop of the Jaffnaa Diocese of the C. S. I., the ashes of the deceased were removed for interment at the Chundikuli Cemetery. Archdeacon Gnanapragasam performed the committal rites.

Thanksgiving Service

A Service to thank God for the lives and work of the late Mrs. Poomany Nalliah, Mr. V. Nalliah and Mr. J. H. A. Alagaratnam was held on Saturday, 12th inst. at 9-00 a.m. at the C. S. I. Church, Chavakachcheri. The Service was led by the Rev. K. S. Jeyasingam. The Lessons were read by Mr. Thiviyakaran Nalliah, the youngest son of the late Mr. and Mrs. Nalliah, and Mrs. Sumithra Arunthavanathan, the youngest daughter of the late Mr. J. H. A, Alagaratnam and Mrs. Alagaratnam. Mrs. S. T. Asservatham paid a tribute to the life of Mrs. Nalliah. She said that Mrs. Nalliah was concerned about the welfare of all her friends and associates. By her charm and genuine interest in other persons she had won many friends. Her interest in the activities of the Church will be remembered for many years. Miss Nilanthi Sanders, a grand-daughter of Mr. and Mrs. Nalliah, sang a very meaningful song. The Rev. K. S. Jeyasingam, in his tribute to the lives of Mr. Nalliah and Mr. Alagaratnam, said that they were both keen Churchmen. He said that Mr. Nalliah's transculent personal integrity and sincerity of purpose made him a highly respected government officer. Mr. Nalliah served his Master even when faced with calamities. Rev. Jeyasingam said that Mr. Alagaratnam's simple piety was always edifying. He was a contented man and derived pleasure in serving the Community, the church and his Master. The Ven. J. J. Gnanapragasam, the Archdeacon of Jaffna, preached a sermon on the text "So then everyone who hears these words of mine and obeys them will be like a wise man who built his house on a rock."

Printed for the Jaffna Diocese of the Church of South India by Mr. Philip Matthews residing at 19, Lady of Miracles East Road, Jaffna, and published by Mr. Alvappillai Rajasingam, 330, Navalar Road, Jaffna, at Sri Sanmuganatha Press, Kankesanthurai Road, Jaffna, on Friday, 18th March, 1977.