



## “சமயம் என்ற போர்த்தையில் மீவினை வேண்டாம்”

கொச்சிக்கடை தூய அந்தோனியார் தருத்தல ஸ்தாவர் கர்த்தால் ஆண்டகை



திருச்சபை எமக்களித்த ஒரு உன்னதமான மனிதர் தூய அந்தோனியார். யார் இந்த புனிதர்? போர்த்துக்கல் நாட்டில் வில்பனில் பிறந்து, தனது படிப்புகளை நிறைவு செய்து இறைக்குறவுக்கு செவிகொடுத்து சிறந்த மாணிட வாழ்வை வாழ்ந்து, கிறிஸ்தவ மறையுண்மைகளை தவற்றின்றி போதித்து, மக்களை கிறிஸ்தவிடம் கொண்டு சேர்த்த ஒரு மாமனிதன். இம்மிகிதனுக்கு இத்தனை வரம் கிடைக்க காரணம் இயேசு கூறுவது போல் “நீங்கள் என்னுள்ளும் என் வார்த்தைகள் உங்களுள்ளும் நிலைத்திருந்தால்

நீங்கள் விரும்பிக் கேட்பதெல்லாம் நடக்கும்” (யோ 15:6) என்ற போதனையின் படி வாழ்ந்து இயேசுவின் வார்த்தையை வெறும் வார்த்தையாகக் கொண்டிராமல் அவருடைய சீட்துவ வாழ்விற்கு தன்னை முழுமையாக அரப்பனித்த தூய அந்தோனியார் போன்று நாழும் எம்மை முழுமையாக அப்பணிக்க வேண்டுமென கர்த்தினால் நீங்களை கேட்டுக்கொண்டார்.

கொச்சிக்கடை தூய அந்தோனியாரின் 183வது வருடாந்த திருவிழா இம்மாதம் 13ம் திகதி வெகு விமரிசையாக கொண்டாடப்பட்டது. இதற்காக

சிறப்பு மாலை ஆராதனையை வழிநடத்திய கர்த்தினால் ஆண்டகை தொடர்ந்து தனது மறையுரையில் இன்றைய மக்களை இரண்டு விதமாக பிரிக்கலாம். ஒன்று முத்தியிடப்பட்ட கிறிஸ்தவர்கள் மற்றொன்று சடங்கு, சம்பிரதாயம் படி வாழ்வர்கள். எந்தவொரு சமயமும் ஒருவர் தனக்கு வேண்டியதெல்லாவற்றையும் போதிப்பதில்லை. ஆக சமயத்தை பின்பற்றுவர்கள் என்று கூறுபவர்கள், இதற்காக பல பரித்தியாகங்களை செய்ய வேண்டும். இது இலகுவான காரியமல்ல....

C 15

## நம்மான் பெருவிழாவிற்கான நிரு அவையின் வாழ்த்துச் செய்தி

### கிறிஸ்தவர்களும் கில்லாயியர்களும் இணைந்து உலகை பராமரிப்போம்.



அன்பின் இல்லாமிய சகோதர சகோதரிகளே, உங்களது நம்மான் பெருவிழா கொண்டாட்டத்தை முன்னிட்டு நீவீர் எடுக்கும் உபவாச தவமுயற்சியில், நமது செபத்தோடு இணைந்த ஆதரவையும் நல்கி, அமைதி, மகிழ்வோடினைந்த ஆத்மீக நிறைவும் உங்களது ஆக வாழ்த்துகின்றோம்.

இவ்வாண்டின் நம் வாழ்த்துச் செய்தியானது மிகப் பொருத்தமானதாகவும், முக்கியம் வாய்ந்ததாகவும் அமைகின்றது. ஏனெனில் பல சமயங்களுக்கிடையிலான உரையாடல்

ஆலோசனை சபை உருவாக்கப்பட்டு 50 ஆண்டுகள் நிறைவாயின்றது. (1967-2017) அதற்கு 3 ஆண்டுகளுக்கு முன் பாப்பிறை ம் சின்னப்பர், 1967 வைகாசித் திங்கள் 19ம் திகதி இந்திக்கல்வி சார்பான தமது முதலாவது வாழ்த்துச் செய்தையை வெளியிட்டிருந்தார். தொடர்ந்து வந்த ஆண்டுகளில், குறிப்பாக இரண்டு செய்திகள் தனித்துவம் வாய்ந்தவையாக உள்ளன. அதாவது, - 1991ம் ஆண்டில் திருத்தந்தை 2ம் அருள் சின்னப்பர் வெளியிட்ட “விகவிசிப்போரின் பாதையே, அமைதியை

நோக்கிய பாதை” என்னும் செய்தியும், - 2013ம் ஆண்டில் திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் வெளிக்கொண்ந்த கல்வியினாகதாக, பரஸ்பர கெளரவத்தை உருவாக்கல்” என்னும் செய்தியுமாகும். இவ்விரண்டு செய்திகளும் திருத்தந்தையினரால் கையொப்பம் இடப்பட்டுள்ளது.

இல்லாமிய மக்களுடன் கலந்துரையாடல் வழி உறவை ஆதரிக்கும் மத உரையாடலுக்கான திருத்தந்தையின்

ஆணைக்குமுவின் பல்வகையான செய்பாடுகளில் “இதுல் பித்”யை நோக்கிய நம்மான் செய்தியானது, உலகளாவிய அளவில், நீடித்து யம்பாடுள்ளதாகவும், முக்கியம் வாய்ந்ததாகவும் அமைகின்றது. இச்செய்தியானது, பலரையும் சென்று அடையக்கூடியதாக அமைய, பங்குத்தள கத்தோலிக்க சமூகங்களும் ஒவ்வொரு நாட்டிலும் பாப்பிறையின்...

## நல்வாழ்த்துக்கள்



இம்மாதம் தனது குருத்துவ வாழ்வில் 42வருட நினைவு நாளை 29.06.2017 நினைவுக்கறும் எது பேராயர் அதிமேதகு மெல்கம் கர்த்தினால் ரஞ்சித் ஆண்டகைக்கு ஞான ஒளி தனது வாழ்த்துக்களை தெரிவிக்கின்றது.

கர்த்தினால் அவர்களின் பணி வாழ்வு சிறந்து விளங்கவும் அவர் உடல் உள் சுகத்தோடு வாழுவும் இறையுருள் வேண்டி வாழ்த்துக்கின்றோம்.

14.06.2017 பதுளை மறைமாவட்டத்தின் ஆயரும் இலங்கை ஆயர் பேராயர் வின்சென்ட் பார்னாந்து S.S.S ஆண்டகை தனது ஆயர் திருநிலைப்படுத்தவின் நினைவு நாளை கொண்டாடுகின்றார். இவரை ஞான ஒளி வாழ்த்துகின்றது. (1997)



## பாப்ரசர் தினம்

18.06.2017



## திருப்பாலத்துவ சபை

### ஊக்குவிப்பாளர்களுக்கான ஒன்றுகூடல்

கொழும்பு உயர்மறைமாவட்ட திருப்பாலத்துவ சபை ஊக்குவிப்பாளர்களுக்கான ஒன்றுகூடல் ராகமை, தேவத்தை தியான் இல்லத்தில் 2017.06.26ம் திகதி திங்கட்கிழமை (நோன்பு விடுமுறை) காலை 8.00 மணி முதல் பிற்பகல் 3.30 மணி வரை நடைபெறும்.

கொழும்பு உயர்மறைமாவட்ட திருப்பாலத்துவ சபை இயக்குனர் அருட்தந்தை தருசன் அவர்களின் தலைமையின் கீழ், அருட்தந்தை லூயிஸ் அவர்களின் வழிகாட்டுதலில் நடைபெறுகின்றது. ஊக்குவிப்பாளர்கள் பங்குத்தந்தையின் கையொப்ப அனுமதி பத்திரத்துடன் கலந்து கொள்ளும் ஊக்குவிப்பாளர்கள் பெயர் குறிப்பிட்டு அன்று வரும்போது கொண்டு வரவேண்டும் என்பதை தாழ்மையுடன் அறியத்தருகின்றோம்.

கொழும்பு உயர்மறைமாவட்ட திருப்பாலத்துவ சபை நிர்வாகம்.

கொழும்பு மறைக்கல்வி பணியக  
அறிவித்துவகள்

C 02



கிறிஸ்தவ மதத்தை பின்பற்றுபவர்கள் இயேசு கிறிஸ்துவின் போதனைகளுக்கு ஏற்றாற்போல் நாழும் அவற்றை பின்பற்றி வாழவேண்டும். அது மிகக் கடினமான செயலாக இருந்தாலும் அப்போதுதான் நாம் உண்மையாக...

C 15

எருசலை மே நூன்டவரைப் போற்றுவாயாக! (திபா 147)

## கொழும்பு மறைக்கல்வி பணியக அறிவித்தல்கள்

**1. வருபந்தோறும் நடாத்தப்படுவரும் மறையறிவுப்போடு பேச்சுப்போடு மற்றும் நாடகப்போடு**

வருடந்தோறும் நடாத்தப்பட்டுவரும் மறையறிவுப்போட்டி பேச்சுப்போட்டி மற்றும் நாடகப்போட்டிகளானது இவ்வருடமும் நடாத்தப்படவின்னன. இம்முறை மறையறிவுப்போட்டிக்கான வினாத்தாள்கள் வட்டார இயக்குனருக்கு ஒப்படைக்கப்படும். வட்டார இயக்குனரே இடத்தை ஒழுங்கு செய்து பரிசீலனையை மேற்பார்வை செய்ய வேண்டும். அதேவேளையில் விடைத்தாள்கள் அனைத்தும் மறைக்கல்வி பணியகத்தினால் திருத்தப்படும் என்பதை அறியத்தருகின்றோம். போட்டி தினங்கள் பற்றிய விபரங்கள் பின்வருமாறு:

போட்டிகள்	தினம்	நேரம்	போட்டிகள்
பேச்சு	01.07.2017	காலை 8.30 மணி	ஆயர் இல்ல ஜூபிலி மண்டபம் கொழும்பு 8.
மறையறிவு	08.07.2017	காலை 8.30 மணி	வட்டார இயக்குனர் அறிவிப்பார்
நாடகம்	09.09.2017	பின்னர் அறிவிக்கப்படும்	பின்னர் அறிவிக்கப்படும்

### 2. மறையாசியர்களுக்கான அறிவித்தல்

கொழும்பு மறைக்கல்வி பணியகமானது மறைப்பாடசாலை பிள்ளைகளின் நலனையும் முன்னேற்றத்தினையும் கருத்திற்கொண்டு அனைத்து மறைப்பணியாளர்களினதும் மறையறிவினை வளர்க்கும் முகமாக ஆவணி மாதம் 7ம் திகதி தேர்வு ஒன்றினை ஒழுங்கு செய்துள்ளது. இதுபற்றிய விபரங்கள் தங்கள் பங்குகளுக்கு பாடத்திட்டத்துடன் அறிவுறுத்தல்களும் இணைத்து ஏற்கனவே அனுப்பி வைக்கப்பட்டுள்ளன. பரிசீலனைகள் பங்குத்தந்தைக்கு உரிய நேரத்தில் கையளிக்கப்படும். விடைத்தாள் திருத்தம் பங்குத்தந்தையால் அல்லது உதவிப் பங்குத்தந்தையால் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். விடைத்தாள் இறுதியில் அனுப்பி வைக்கப்படும். அனைத்து மறைப்பணியாளர்களும் பரிசீலனைக்கு தோற்று வேண்டும். அதேவேளையில் பரிசீலனைக்கு தோற்றமுடியாதவர்கள் பங்குத்தந்தை மூலம் மறைக்கல்விப் பணியக இயக்குனருக்கு தகுந்த காரணத்தை அறியத் தரவேண்டும் என்பதை அறியத்தருகின்றோம்.

### 3. ஒவ்வொடும் ஆவணி மாதம் உயர்தார பரிசீலனை “கிறிஸ்தவம்” பாடத்தில் தோற்றவிருக்கும் மாணவர்களுக்கான விசேட கருத்தரங்கள்

இவ்வருடம் ஆவணி மாதம் உயர்தார பரிசீலனை “கிறிஸ்தவம்” பாடத்தில் தோற்றவிருக்கும் மாணவர்களுக்கான விசேட கருத்தரங்கள் பணியகத்தினால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ளன. தயவுசெய்து கருத்தரங்களில் பங்குபற்றும் மாணவர்களை பாடசாலை ஆசிரியர்களே பொறுப்பேற்க வேண்டும் என்பது பணியகத்தின் வேண்டுகோளாகும். விபரங்கள் பின்வருமாறு:

தினம்	நேரம்	போட்டிகள்
23.06.2017	காலை 8.00 - 12.30 மணி வரை	ஆயர் இல்ல ஜூபிலி மண்டபம் கொழும்பு 8.
30.06.2017	காலை 8.00 - 12.30 மணி வரை	ஆயர் இல்ல ஜூபிலி மண்டபம் கொழும்பு 8.

### 4. கொழும்பு மறைமாவட்டத்தில் மறைப்பணியாளர் தெருக்குதோவு

கொழும்பு மறைமாவட்டத்தில் மறைப்பணியாளர் இறுதித்தேர்வினை (3ம் தேர்வு) நிறைவு செய்தவர்களுக்கான (எழுத்துப் பரிசீலனை, ஆய்வுக்கட்டுரை மற்றும் செயன்முறை பரிசீலனை) முன்று மாத கால 30 மணித்தியாலங்களைக் கொண்ட விசேட பயிற்சி ஒன்று ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ளது. 25 மணித்தியாலங்களை பூர்த்தி செய்தவர்களுக்கே சான்றிதழ் வழங்கப்படும். இப்பரிசீலனைக்கு 2010ம் ஆண்டு முதல் 2015ம் ஆண்டிற்குப்பட்ட மறைப்பணியாளர்களே தோற்ற முடியும் என்பதை கருத்திற் கொள்ளவும். விபரங்கள் பின்வருமாறு:

**ஆடி 22, ஆவணி 12, 26, பூட்டாநி 09, 23, ஜூபிலி 14 ஆகிய தினங்களில் காலை 8.00 - 1.00 மணி வரை புளித் அங்கோளியார் ஆலய பங்கு மண்டபம் தொட்டைகாட கொழும்பு 9ல் நடைபெறும்.**



கொழும்பு உயர் மறைமாவட்டத்தில் வாழும் எல்லா தமிழ் மக்களுக்காகவும் கொழும்பு உயர் மறைமாவட்ட பேராயர் அதிமேதகு மெல்கம் கார்த்தினால் ரஞ்சித் அண்டகையின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க அவரின் தலைமையில் கொழும்பு புனித யோசேவ்வாஸ் மன்றம் இத்திருவிழிப்பு நற்செய்தி விழாவை நடத்துகிறது. கொழும்பு உயர் மறைமாவட்ட துணை ஆயர் மேதகு இம்மானுவேல் பரிசீலனாந்து ஆண்டகை, பேராயரின் பதிலாளர் அதிவணக்கத்திற்குரிய மனோகுருங்கள் அடிகளார், மற்றும் திருகோணமலை மறைமாவட்டத்தைச் சேர்ந்த அருட்தந்தை போல் ரொபின்சன் அடிகளார்

**தெமட்டகொடை புனித அந்தோனியார் திருவிழா**



தெமட்டகொடை புனித அந்தோனியார் ஆலயத்தின் வருடாந்த திருவிழாவானது 2017 ஆணி மாதம் 15ம் திகதி காலை 5.30 மணிக்கு கொடியெற்றத்துடன் ஆரம்பமாகும். 9 நாட்கள் நவநாட்களுடன் 24ம் திகதி சனிக்கிழமை மாலை ஆராதனையும், 25ம் திகதி திருவிழாவுடனும் திருவிழா முடிவடைகின்றது. திருவிழா சிறப்பு திருப்பலி 8.30 மணிக்கு ஒப்புக்கொடுக்கப்படும். மாலை 5.30 மணிக்கு திருச்சுருப பவனி ஆரம்பமாகும்.

தகவல் : மெரினா

**அருட்பனி. அரசரெட்டைம் அடிகளார்**  
03.06.2017 அன்று ஒறைவணி சேர்ந்தார்

மட்டக்களப்பு மண்ணில் அரசப்பா என அன்பாக அழைக்கப்படும் மட்டக்களப்பு மறைமாவட்ட குரு அருட்பனி.  
அரசரெட்டைம் அடிகளார் 03.06.2017 இறைவணி சேர்ந்தார். அடிகளாரின் ஆண்ம இளைப்பார்ற வேண்டி செயிக்கின்றோம்.

## பாலுறவு மாறுபாடு மற்றும்

### பிறம்ச்சி தொடர்பான

#### கருத்தரங்கு

நாள் : 25.06.2017  
நேரம் : காலை 9-12 மணி வரை  
நிறுவிடம் : கெட்செர் கூடம் 8

மேற்கூறிய விடயம் சார்பாக இன்றைய கால சூழ்நிலையில் பொதுமக்கள் சந்திக்கும் தற்கால பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகளுடு அவர்களுக்கு உதவிக்கரம் நீட்ட, கத்தோலிக்க வைத்தியர்கள், குருக்கள், துறவியர், தலைமைத்தவம் வகிக்கும் பொதுநிலையினர்கள் இணைந்து ஒர் கருத்தரங்கை ஒழுங்கமைத்துள்ளது. சீக்கருத்தரங்கில் மின்வரும் விடயங்கள் ஆராயப்படும்.

\* இன்றைய மக்கள் வாழும் சூழ்நிலை  
\* அதன் காரணமாக அவர்கள் சந்திக்கும் பிரச்சினைகள்  
\* இவைபற்றி கத்தோலிக்க திருச்சபை முன்வைக்கும் படிப்பினைகள்.

இவ்விடயங்கள் அனைத்து கத்தோலிக்க வைத்தியர்கள், ஆயர்கள், குருக்கள், குடும்ப வழிநடத்தல், பணிகளில் ஈடுபாடு கொண்டுள்ள அருட்சோதாரிகள், பங்குப் பணியாளர்கள் அனைவருக்கும் பெரும் பங்களிப்பாக அமையும்.

வளவாளர்கள்

1. Dr. Maxie Fernandapulle - ஆரம்ப உரை இப்பிரச்சினைகளை சந்திக்கும் மக்களுக்கு எவ்வகைகளில் வைத்தியர்கள் உதவி புரியலாம் என்பது பற்றிய கலந்துரையாடலுக்கான அவசியம் (15 நிமிடம்)
  2. Dr. Shreen Vilathgamuwa - இவ்விடயம் சார்பாக வைத்தியர்கள் சந்திக்கும் பொதுவான பிரச்சினைகள் (45 நிமிடம்)
  3. Dr. Sebastianpillai - இப்பிரச்சினைகள் பற்றிய பொதுவான GPS அனுபவங்கள் (15 நிமிடம்)
  4. கொழும்பு உயர்மறைமாவட்ட துணை ஆயர் ஆயர் மேதகு இம்மானுவேல் பர்னாந்து ஆண்டகை - திருச்சபை முன்வைக்கும் அறிவுரை (30 நிமிடம்)
  - அருட்பனி. சனில் ரூபசிங்க - உளவியல் வல்லுனர் கத்தோலிக்க திருச்சபையின் கருத்துக்கள் (30 நிமிடம்)
  - முடிவும் ஒன்றினைந்த பகிரவு.
- தகவல் : மெக்ஸி பர்னாந்து புள்ளை



வெள்ளம் மண்சரிவால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் வாழும் இடங்களுக்கு போக்குவரத்து வசதி இல்லாமையால் அந்தப்பகுதி மக்கள் எவ்வித உதவிகளும் கிடைக்காமல் அவதிக்குள்ளாகியுள

இல. 02, கொழும்பு கத்தோலிக்க அச்சகம், கொழும்பு 08,  
தொ.பே.இல : 0112695984, 0114899611  
பெக்ஸ் : 0112692586  
மின்னஞ்சல் : cgnanaoli@yahoo.com  
இணையத்தளம் : [www.colomboarchdiocesancatholicpress.com](http://www.colomboarchdiocesancatholicpress.com)  
18 ஆணி 2017 நூயிற்றுக்கிழமை.

Digitized by srujanika@gmail.com

“கிறையக்கவாகிய நாமும்  
 எம்மிடமுள்ள நான் என்ற அகந்ததையை  
 புறந்தள்ளி நம்மை வெறுப்பவர்கள்,  
 புறக்கணிப்பவர்கள், ஓரங்கட்டுபவர்கள்  
 அனைவரையும் அன்போடு நோக்குவொம்”

இறைத்தன்மை முழுமையாக தங்கும் ஒரே இடம் இயேசுவின் திரு இருதயம் ஒன்றே. ஆம், பரிசுத்த திருச்சபையானது இம்மாதம் இயேசுவின் திரு இருதய பெருவிழாவைக் கொண்டாடுகின்றது. இயேசுவின் திரு இருதயம் இறையன்பின் அடையாளம் மட்டுமல்ல அதன் உறைவிடம் ஊற்று. “நாம் பெற்ற தூய ஆவியின் வழியாய்க் கடவுளின் அன்பு நம் உள்ளங்களில் பொழியப்பட்டுள்ளது” (உரோமை 5:5). படைவீரர் இயேசுவின் விலாவை ஈட்டியால் துளைத்தபோது இதயத்திலிருந்து இரத்தமும், தண்ணீரும் பாய்ந்ததாக கூறப்படுகின்றது. இதன்பொருள் இயேசு மனிதகுலம் முழுவதையும் தமிழிடம் ஈர்த்து கொள்வதற்காகவேதான். நாம் இயேசுவின் இதயத்தில் நுழைந்து குலிடம் தேடுபவர்களாக இருப்பதைவிட்டு தேவையற்றதையெல்லாம் நாளாந்தம் தேடி அலைந்து வருகின்றோம். இதயம் என்பது உடலின் ஓர் உறுப்பு என்பது மட்டுமல்ல மாறாக மனித உடல் முழுவதற்கும் இரத்தத்தை பரிமாற்றும் செய்யும் முக்கிய வேலையை செய்து வருகின்றது. சிந்தனை, சொல், செயல் என்பன மூளையின் செயல்பாடுகள் என்றாலும் மனித இயல்பின் தெய்வத்தன்மை அதாவது பரிவிரக்கம், அன்பு, கனிஷு, கருணை யாவும் இதயத்தோடுதான் எப்போதும் தொடர்புப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. பரந்த இதயம், திடமான உள்ளம், இளகிய நெஞ்சம், ஈரமான மனது என்கின்ற பொழுது உடற்கூறுகளுக்கு அப்பாற்பட்ட கருத்தைத் தான் தருகின்றது. நாம் இவற்றை இயேசுவின் வாழ்க்கையில் கண்கூடாகக் காண்கின்றோம். அநீதியைக் கண்டு கொதித்தெழுந்த இதயம், பாவிகளுடன் பழகிய இதயம், இலாசரின் இறப்பின் செய்தி கேட்டு கலங்கிய இதயம், பாவிகளின் மனந்திருந்தலுக்காக ஏங்கிய இதயம், தவறு செய்பவர்களை மனிக்கும் இதயம், ஏழைகளையும் ஒன்றும் இல்லாதவர்களையும் தேடிசென்று அன்பு செய்யும் இதயம். இதுதான் இயேசுவின் திரு இருதயம். “இயேசு கொண்டிருந்த மனிலையே உங்களிலும் இருக்க்கட்டும்” என்று தூய பவுல் கூறுவது பொருத்தமாக இருக்கின்றது. இயேசு நல்லவன் கெட்டவன், ஆழ்த்திகன் நாத்திகன், நம்பிக்கை உள்ளவன், இல்லாதவன் எல்லோருக்காகவுமே பலியானார். அப்படியென்றால் இறைமக்களாகிய நாமும் எம்மிடமுள்ள நான் என்ற அகந்ததையை புறந்தள்ளி நம்மை வெறுப்பவர்கள், புறக்கணிப்பவர்கள், ஒரங்கட்டுபவர்கள் அனைவரையும் அன்போடு நோக்குவோம், இரக்கத்தோடு தாங்குவோம், தாழ்ச்சியோடு ஏற்றுக்கொள்வோம். அப்போது நாமும் இயேசுவின் திரு இருதயத்தோடு ஒன்றித்து விடுவோம். மேலும் நம் அன்னையாம் மரியன்னையின் மாசற்ற இதயத்துக்கும் திருச்சபைத்தாயானவள் இம்மாதத்தில் விழா எடுத்து அவரை மகிழைப்படுத்துகின்றாள். எனவே நாமும் அன்னையின் வேண்டுகோஞ்கிணங்க தினமும் செபமாலை செபித்து எம்மை, எமது குடும்பங்களை, நாட்டையும் அவரின் மாசற்ற இருதயத்திற்கு ஒப்புக்கொடுத்து அவரின் பாதுகாப்பையும் பரிவங்களையும் வேண்டி நிற்போம். அன்னையின் அன்பு மக்களாக வாழ்ந்திடுவோம்.

அத்தோடு திருச்சபையின் பெருந்தாண்களான தூய பேதுரு மற்றும் தூய பவுல் இருவரையும் பரிசுத்த திருச்சபை இம்மாதம் இருபத்தொன்பதாம் திகதி நினைவுகார்கின்றது. திருத்தா தர் பேதுரு இயேசுவால் அவரது பணிவாழ்வுக்கு நேரடியாக அழைக்கப்பட்டவராகவும், புனித பவுல் இயேசுவின் உயிர்ப்புக்கு பின் இயேசுவால் அழைக்கப்பட்டவராகவும் பணிவாழ்வுக்குள் தம்மை இனைத்தவர்கள். இத்திருத்தாதர்கள் பல்வேறு சிரமங்கள், கஸ்டாங்கள், இடர்கள், துண்பங்கள், சோதனைகள் மத்தியில் தமது நற்செய்திப் பணியை திருச்சபையின் வளர்ச்சிக்கு முன்னெடுத்துச் சென்றார்கள். இருவருமே விகவாசத்தை கட்டியெழுப்ப மிகத் துணிவிடனும், அப்பணிப்புடனும் நற்செய்தி பணியாற்றினார்கள். இறுதியல் இயேசுவுக்காக உயிர்த்தியாகம் செய்து மறைசாட்சிகளாக உள்ளார்கள். எனவே இவர்களை பின்பற்றி நாழும் நமது விகவாச வாழ்வில் நிலைத்து நின்று இயேசுவின் சாட்சிகளாக எமது அன்றாட வாழ்வில் தீகழ்ந்து நம் அயலவருக்கு முன்மாதிரிகை காட்டிட எம் வாழ்வையும் இயேசுவின் திருஇருதயத்திற்கும் அன்னை மரியின் மாசற்ற இருதயத்தின் பாதுகாப்பிற்கும் ஒப்படைத்து உண்மையின் மக்களாக வாழ்ந்திடுவோம். பிறரையும் வாழ வைப்போம்.

# കിരുയാർന്നുടൻ അസിരിയൻ



கால்வதை  
கிருட்டீல்  
கிருநிரத்தப்  
பெருவிழா

**ஓரே அப்பத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் நாம், ஓரே குழம்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்**

பாலை வனத்தில் பொழியப்பட்ட மன்னார் இறைவனின் வாயிலிருந்து வரும் இன்னுமோர் அப்பத்தின் அடையாளம். “மனிதன் அப்பத்தினால் மட்டுமல்ல இறைவனின் வாயிலிருந்து வரும் ஒவ்வொரு வார்த்தையினாலும் உயிர் வாழ்கிறான்” என்றார் இயேசு. இன்றைய திருப்பாடலும் இறைவார்த்தையும் இதையே மையப்படுத்துகின்றன. இயேசுவே தந்தையிடமிருந்து புறப்பட்ட வார்த்தை. பாலைவனத்தில் பொழியப்பட்ட மன்னாவைக் குறிப்பிட்டு யூதர்கள் இயேசுவிடம் இந்த மன்னாவைப் போன்று நீர் எமக்கு என்ன அரும் அடையாளம் செய்வீர் என்று கேட்கின்றார்கள். அதற்கு இயேசு அந்த மன்னா விண்ணகத்திலிருந்து பொழியப்பட்டது அல்ல, நானே வானினின்று வந்த உண்மையான மன்னா என்று கூறுகின்றார். எனது உடலே உயிரிக்கும் உண்மையான உணவு (யோவா 6:51). இவ்வாறு மக்கள் அனைவருக்காகவும் தன் வாழ்வைக் கொடுக்கும் உண்ணதக் கொடையை இயேசு உணர்த்துகின்றார். நற்கருணையில் நாம் கிறிஸ்துவை பெற்றுக் கொள்வது மாத்திரமல்ல, கிறிஸ்துவும் நம்மை வரவேற்கின்றார். ஏற்றுக்கொள்கின்றார். எனவே, எங்கள் துன்ப துயரங்கள் அங்கலாய்ப்பு மத்தியில் நாம் நம்பிக்கையோடு வழா முடியும் இப்படியான உயிரிக்கும் உணவிற்காக நாம் எவ்வளவுக்கு ஏங்கி நிற்கின்றோம்?

நற்கருணையை ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பது நற்செய்தி ஆரம்பமான காலம் தொடக்கம் ஏற்படும் பிரச்சனையாகும். இந்தப் பேச்சு மிதமிஞ்சிப் போகின்றது” என்று சொன்ன நாளிலே தொடங்கியது. இத்தகைய அதிர்ச்சியிலிருந்து பின்வாங்குவதற்குப் பதிலாக இயேசு தன் வார்த்தையை வலியுறுத்தி “என் இரத்தத்தை குடித்தால் ஓழிய” என்று கூறுகின்றார். உடலும் இரத்தமும் எபிரேயத்தில் முழு மனிதனைக் குறிக்கின்றது. இவ்வாறு இயேசு தானே முழுமையான உணவு என்று கூறுகின்றார். அப்ப இரச வாய்விலே தொடக்கப்படிம் சிறில்கலின்

உடலும் இரத்தமும் மரித்து, உயிர்த்து என்றும் உயிர் வாழும் இயேசுவைக் குறிக்கின்றது.

இந்த அப்பம் கோதுமை அரைக்கப்பட்டு மாவாக்கி அப்ப வடிவமாகின்றது. இது இயேசுவின் பாஸ்காவாகிய இறப்பு, உயிர்ப்பை அடையாளப்படுத்துகின்றது. கோதுமை தன் வடிவத்தை இழந்து (இறப்பு) அப்ப வடிவமாகிறது (உயிர்ப்பு), கோதுமை மனிதனின் உழைப்பு, கலைப்பு, மனித துண்பங்களை உள்ளடக்கி பாஸ்கா மறைபொருள் சுட்டி நிற்கும் இறப்பு, உயிர்ப்பின் பரிமாணத்தை அடையாளப்படுத்துகின்றது. இதே -போன்று தான் திராட்சை இரசமும்.

அப்ப, இரசம் குழும வாழ்வின் அடையாளங்கள் - இந்த பரிமாணத்தை நாம் எமது வாழ்வில் மீனக் கொண்டு வரவேண்டும். ஒன்று கூடும் சமூகத்தில் கிறிஸ்துவின் அன்பை ஒரு உறுப்பினர் அனுபவிக்கவில்லையென்றால் அச்சமூகம் குறையுள்ள சமூகம். அன்புக் குழுமமாக ஒருவர் மற்றவரின் தேவையை நிறைவு செய்து வாழும்போதுதான் இறை அன்பை சமூகத்திற்கு காட்டுகின்றோம். அப்ப இரசத்தினால் இவ்வுண்மையை, மீட்புச் செயலை நாம் அறிக்கை-யிட்டு எமது அன்பு பகிர்வு வாழ்வாக அதைத் தொடர வாக்குப் பண்ணுகின்றோம். நற்கருணை ஒரு விதத்தில் நாம் இயேசுவோடு இருப்பதாகும். (ஹாக் 24:29) அவரோடு நாம் உலகினுள் சென்று, இறைவார்த்தையின் சவாலை ஏற்று. உயிர்த்த இயேசுவால் வலுவுட்டம் பெற்று உலகை உருமாற்றுகின்றோம். இதுதான் நற்கருணைக் கொண்ட பாட்க்கிள் முக்கிய நோக்கம்.

எகாண்டாட்டதனும் முகவையை நூக்கம். எமது நற்கருணைப் பக்தி பலிப்பீட்த்தில் மட்டுமல்ல, நற்கருணைப் பேழையிலும் இருக்க வேண்டும். அன்னை தீரேசாவுடன் சேர்ந்த அருட்சகோதிரிகளுடைய வாழ்வின் இரகசியம் இதுதான். பிரபல எழுத்தாளரான அருட்பணி ஹென்றி நுவேன் என்பவர் 20 வருட கற்பித்தவின் பின் வலுக்குறைந்த மக்கள் மக்கியில் பணி பரிந்தரார்.

## ഉക്ക്‌മു ഉന്നത്തുമ്

குறிவாஸ்



# கியேசுவின் திரு கிருதயம், அன்புக்கும் கிருத்திற்கும் அடையாளம்!



மக்கள் மத்தியில் பரவியுள்ள பக்தி முயற்சிகள், அடையாளங்களுக்கு அதிக மதிப்பு வழங்குகின்றன. “இறைவனின் அன்புக்குத் தலைசிறந்த அடையாளமாக விளங்குவது இயேசுவின் திரு இருதயம்” என்று ஆனி மாதம் முழுவதும் கடைப்பிடிக்கப்படும் திரு இருதய பக்தி குறித்து திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் கூறுகிறார். இயேசுவின் திரு இருதயம் வெறும் கற்பனை அடையாளம் அல்ல. இயேசுவின் அன்பும் இரக்கமும் வெறும் உணர்வுப்புவர்மான எண்ணங்கள் அல்லவென்றும் விளக்கிக் கூறிய திருத்தந்தை, இத்திரு இருதயம் உயிரளிக்கும் சக்தி என்று எடுத்துரைக்கின்றார். இயேசுவின் திரு இருதயம் நமது உயிரை மீண்டும் உயிர்ப்பிக்க வல்லது என்றும், இவ்வுலகின் வறுமை, நோய் மற்றும் பிற துன்பங்களால் கட்டுண்டிருக்கும் மக்களை உயிர்ப்பிக்கும் வண்ணம், இயேசுவின் அன்பை அவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள நாம் அமைக்கப்பட்டுள்ளோம் என்றும் கூறுகிறார் திருத்தந்தை பிரான்சிஸ்.

மறைநால் கூறுவதுபோல் “இயேசுவின் திரு இதயத்திலிருந்து நிலைவாழ்வு தரும் தண்ணீர் ஆறாய்ப் பெருக்கெடுத்து ஒடும் (யோவா 7:38) இயேசுவின் திரு

இரத்தத்தைப் பற்றிய இந்த வார்த்தைகள் “மீட்பகுஞம் ஊற்றுக்களிலிருந்து நீங்கள் அகமகிழ்வோடு தண்ணீர் முகர்ந்து கொள்வீர்கள்” (எசா 12:3) என்ற எசாயாவின் தீர்க்க தரிசனத்தை நமக்கு நினைவுட்டுகிறது. புனித யோவான் இந்த இறைவார்த்தைகளுக்கு விளக்கம் தரும் வகையில் “தம்மிடம் நம்பிக்கை கொண்டிருப்போர் பெறப்போகும் தூய ஆவியைக் குறித்தே இயேசு இவ்வாறு சொன்னார்” என்கிறார். படைவீரருள் ஒருவர் இயேசுவின் விலாலை ஈடியால் குத்தினார். உடனே இரத்தமும், தண்ணீரும் வடிந்தது (யோவா 19:34). குத்தி திறந்த இயேசுவின் திரு இதயத்திலிருந்து வழிந்தோடிய இரத்தமும் தண்ணீரும் திருச்சபை அருளும் திருவருச்சாதனங்களை அடையாளமாகக் காட்டுகின்றன.

இயேசு சடர்விட்டு எரியும் தம் இதயத்தை யோவான் திருநாள் (27.12.1673) அன்று புனித மார்க்கர்த்துக்குக் காட்டி “மனிதரை எல்லையற்ற அன்பு செய்யும் என் இதயத்தைப் பார! அன்பு அக்கினியை தண்ணிடம் வைத்துக்கொள்ள முடியாமல் எங்கும் பரவச் செய்திட என் இதயம் வழித்தேடுகிறது. பாடுகளின்போது அனுபவித்தத் துன்பத்தைவிட மனிதரின் நன்றிக்கெட்ட தனத்தில்தான் நான் அதிகம் துன்புவுகிறேன். என் அன்புக்கு பதிலளிபு செய்யாமல் அசட்டைத்தனம் காட்டுகின்றனர்” என்றார். தொடர்ந்து 9 முதல் வெள்ளிக்கிழமைகளில் ஒப்புரவு அருட்சாதனம் செய்து தூய்மையுடன் நற்கருணை உட்கொள்பவர்கள் நல்மரணமடைவர் என வார்க்களித்தார். தம் பாடுகளோடு ஒன்றித்து தமக்கு ஆறுதலைக்கவும் பாவிகளுக்காக மன்றாடவும் ஒவ்வொரு வியாழன் இரவில் 11 மணி முதல் 12 மணிவரை எல்லாராலும் கைவிடப்பட்ட இயேசுவின் கெத்சமனித் வேதனை நினைவாக முகம் குப்பும் நெடுங்சாண்கிடையாய் தரையில் கிடந்து செப தியானத்திலிருக்க மார்க்கீத்திடம் கேட்டார்.

நற்கருணைத் திருநாள் (16.06.1675) அன்று இயேசு “இதோ இந்த இதயம் மனிதரை எவ்வளவு அன்பு செய்கிறது என்றால் அந்த அன்பின் வெளிப்பாடாக இது மனிதருக்கு செய்யாது விட்டது என்ன? (நற்கருணை இயேசுவின் அன்பையும், தியாகத்தையும் முழுமையாக வெளிப்பட்டு வேண்டும் நின்திலிருந்தான்) ஆனால் பெரும்பாலான மனிதரிடமிருந்து எனக்கு பதிலாகக் கிடைப்பது நன்றிக்கெட்டத்தனம்தான். இவைகளுக்கு நின்தைப் பரிகாரமாக என் இதயத்தை மகிழ்மைப்படுத்த ஒரு திருவிழா ஏற்படுத்த விரும்புகின்றேன். என்றார். மற்றொரு காட்சியில் இயேசுவின் திருத்தயம் முள் முடியால் குழப்பட்டு இரத்தம் சிந்திக்கொண்டு இருப்பதையும் அதில் ஒரு சிலுவை இருப்பதையும் மார்க்கீத் கண்டார். எவ்வாறு

நம் பாவங்கள் இயேசுவின் திரு இதயத்தை நோக்க செய்கின்றன என்றும், எவ்வாறு நம் ஒறுத்தல்கள், நோன்பு, செபம், நற்கிரியைகள், இறை ஊழியங்கள் இயேசுவின் திரு இதயத்திற்கு ஆறுதல் அளிக்கும் என்றும் மார்க்கீத்துக்கு இயேசு விளக்கிக்காட்டினார்.

கடவுள் மிகுந்த இரக்கம் உடையவர். அவர் நம்மீது மிகுந்த அன்பு கொண்டுள்ளார். (எபே 2:4). இயேசுவே கடவுளின் அன்பு. இரக்கத்தின் வெளிப்பாடு. “பாவிகளுக்கு என் இதயம் இரக்கத்தின் உடலாக இருக்கும்” என்கிறார் இயேசு. புனித பவுஸ்டினாவிடம் “என் இதயம் இரக்க மயமானது. இந்த இரக்கக் கடவுளிருந்து அருள் வெள்ளாம் உலகம் முழுவதும் பாய்கிறது. என்னிடம் எந்த ஆண்மாவும் ஆறுதல் அடையாமல் போனதில்லை. என் இரக்கத்தால் எல்லாத் துன்பங்களும் மறைந்துவிடும். மீட்பும் புனிதப்படுத்தும் அருளும் இந்த ஊற்றிலிருந்து பாய்ந்து ஒடுகின்றன. நலம் கெட்ட மனித சமுதாயத்தை என் இதயத்துக்கு வரும்படி சொல். நான் மனித சமுதாயத்தை அமைதியால் நிரப்புவேன். நம்பிக்கைக் கொண்டு என் இரக்கம் நா டி என்னிடம் திரும்புவரை மனித சமுதாயம் அமைதியைக் காணவே முடியாது. நான் நீதிபதியாக வரும்முன் என் இரக்கத்தின் கதவுகளை விரியத் திறக்கிறேன். என் இரக்கத்தின் வாயில் வழியாக செல்ல விரும்பாதவர் என் நீதியின் வாயில்வழி சென்றுதான் ஆகவேண்டும். என இயேசு எச்சரித்தார்.

ஒப்புரவு அருட்சாதனம் பெற்று பாவ மன்னிப்பு அடைந்து நற்கருணை அருந்தி இரக்கத்தின் வாயிலில் நுழைவது எளிதானது. மாறாக, ஒப்புரவு அருட்சாதனம் பெறாமல் பாவ மன்னிப்பு அடையாமல் நீதியின் வாயிலில் நுழைந்த நம் பாவங்கள், குற்றப்பழிகளுடன் இயேசுவின் சின்தை எதிர்கொள்வது நமக்குத் தண்டனைத் தீர்ப்பையே வருவிக்கும். இயேசுவே உலகை ஆளும் அரசர். அவரது அரசு கண்ணுக்குப் புலப்படாது. தம்மை அன்பு செய்யவும், தமக்கு ஊழியம் செய்யவும், நம் உடல், உள்ளாம், ஆண்மா, இதயம், உயிர் அனைத்தையும் தம் திரு இதயத்திற்கு ஒப்புக்கொடுக்க வேண்டும் என இயேசு விரும்புகின்றார். இவ்வாறு ஒப்புக்கொடுப்பதால் இயேசு மிகுந்த ஆறுதல் பெறுகிறார். நம் ஆண்மீக வாழ்வில் நிறைவு பெற்ற இது தான் எனிமையான வழி என் மார்க்கீத் எழுதி வைத்திருக்கிறார். நாடுகளும், குடும்பங்களும் இயேசுவின் திரு இருதயத்திற்கு ஒப்புக்கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்பது இயேசுவின் விருப்பம். “இயேசுவின் திரு இருதயம் படம் திருநிலைப்படுத்தப்பட்டு இயேசுவை குடும்பத் தலைவராக ஏற்றுக் கொண்டு இறையரசின்....

15

## ஸ்ரியாவின் ஸ்ரீசற்ற இருதயம் விழு

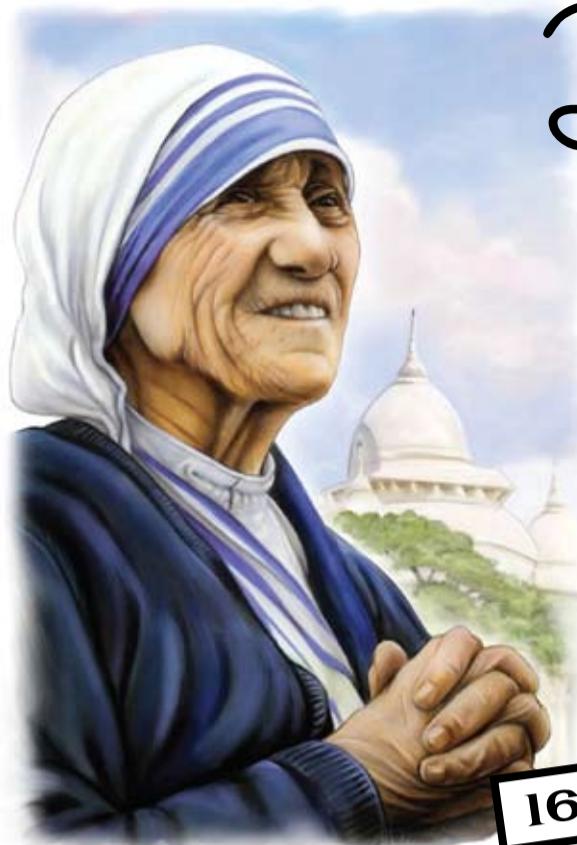
ஸ்ரியாவின் மாசற்ற இருதய பக்தி திருச்சபையில் புதிது அல்ல, புனித ஜான்யூட் இந்த விழாவை தம் சபையில் கொண்டாடும்படி 1668ஆம் ஆண்டிலே பாப்புவின் அனுமதியைப் பெற்றார். லாசியா, பிரான்சிஸ்கோ, ஜீசிந்தா என்னும் மூன்று சிறார்களுக்கு தேவதாய் பாத்திமாவில் காட்சியளித்து, உலகிற்கு சமாதானம் கிடைக்கும் படியும், தீமைகளை பரப்பிவரும் ரஷ்யா மனதிரும்பும்படியும், அகில உலகும், மரியாவின் மாசற்ற இருதயத்திலிருந்து நிலைவாழ்வு தரும் தண்ணீர் ஆறாய்ப் பெருக்கெடுத்து ஒடும் (யோவா 7:38) இயேசுவின் திரு

வந்திக்கிறோம். மகிழ்மைப்படுத்தப்பட்ட அவரது உடல் இப்பொழுது மோட்சத்தில் இருக்கிறது. இருதயமானது உடலின் மிகச் சிறந்த பகுதியாகும். அந்த இருதயம் கடவுளின் மாதாவுக்குச் சொந்தமானது அவர் கடவுள் மீதும், இயேசு நாதர் மீதும், மானிடர் மீதும் மிகத் தூய அன்புக் கொண்டிருந்தார். இந்த தூய அன்பின் உறைவிடம் இருதயமே. அன்பின் அடையாளமும், இருதயமே. எனவே மரியாயின் மாசற்ற இருதயத்தின் மேல் பக்தி கொண்டிருக்கிறார்கள். அந்த அன்னையைப் போல் இறைவன் மீதும், கிறிஸ்து மீதும், மானிடர் அனைவர்மீதும் உண்மையான தூய அன்பு கொண்டிருக்கக் கேள்வும்

### சிந்தனைக்கு

**அன்னை விரும்பி கேட்பது**  
**மரியன்னையின் இதயத்தில் பாவிகள்**  
**மந்திரும்ப வேண்டும் என்பதற்காக**  
**செபிப்போம். ஒறுத்தல்கள்**  
**செய்வோம். நம்மையும் நம்மை**  
**சார்ந்தவர்களையும், நமது**  
**நாட்டையும், நமது குடும்பங்களையும்,**  
**நமது பங்கையும் மரியாயின் மாசற்ற**  
**இருதயத்திற்கு அர்ப்பணித்தார்.**

மக்கள் தங்களை மரியாவின் மாசற்ற இருதயத்திற்கு அர்ப்பணிக்கிறார்கள். அத்துடன் வாழ்வை திருத்திக்கொள்ள வேண்டும் பாவங்களுக்காக ஒறுத்தல்கள் செய்ய வேண்டும் என்றார். இது மாசற்ற இரண்டாவது



# அதீஷ்டு டும் அன்னை

## புனித அன்னை தேரசா

### இறைவனின்

### கருணையால்

### தேடுவத்துக்கு

### அழைப்பு

16

சிகபவனுக்குக் கொண்டுவரப்பெற்ற ஒரு பெண் குழந்தைதான் சாதனா. அவள் சிறு குழந்தையாக இருந்தபோதே அவளுடைய தாய் நோயுற்று கண்ணை முடிவிட்டாள். தந்தை இரண்டாம் முறை மணம் முடித்தார். இரண்டாம் தாரத்துக்குச் சாதனாவை அறவே பிடிக்கவில்லை. எப்போதும் அவளை அடித்துத் துன்புறுத்தியே வந்தாள். சரியாகச் சாப்பாடும் போடுவதில்லை. சிறுவர் கதையிலே வரும் “சின்டரெல்லா” என்னும் சிறுமியைப் போல் ஆனாள் சாதனா.

ஒருநாள் அவளுடைய தந்தை வீட்டுக்கு வந்ததும் அவருடைய இரண்டாம் மனைவி அவரிடம் “உங்களுக்குச் சாதனா வேணுமா? நான் வேணுமா? சொல்லுங்கள்” எனக் கேட்டாள். மறுநாளே சாதனாவைக் கூட்டிக்கொண்டு தந்தை புறப்பட்டார். கடைக்குக் கூட்டிக்கொண்டு போவதாகச் சொல்லி அவளை ரயில் நிலையத்தில் விட்டுவிட்டு அவர் மாயமாக மறைந்துவிட்டார். தன்னந்தனியாக விடப்பட்ட சாதனா அப்பா வருவார் என்று இரவு பகலாக எதிர்பார்த்துக் கொண்டே இருந்திருக்கிறான். இரண்டு நாட்களாகியும் அவர் வரவே இல்லை. இந்திலையில்தான் அவளைத் தேரசாவின் சகோதரிகள் சந்திக்க நேர்ந்தது. அவளைச் சிகபவனுக்கு அழைத்து வந்தனர். அவள் வளர்ந்தபின் அவளுக்குத் திருமணம் முடித்துவைத்து வாழ்வதற்கு வீடு ஒன்றையும் கட்டிக்கொடுத்து உதவியிருக்கின்றனர் இச்கோதரிகள்.

அன்னை தேரசா புரிந்துவரும் மற்றொரு பணி மனவளர்ச்சி அடையாத குழந்தைகளைப் பராமரிப்பதாகும். ஊனமுற்ற குழந்தைகளையும் மனவளர்ச்சி அடையாத குழந்தைகளையும் அவர்களுடைய பெற்றோர் சிகபவனிலுள்ள சகோதரிகளிடம் ஒப்படைக்கின்றனர். வேறு சிலர் சாதனாவுக்குச் செய்ததுபோல ரயில் நிலையத்திலும், பேருந்து நிலையங்களிலும் விட்டுவிட்டுச் செல்கின்றனர். தமது வாழ்வதற்கு அவர்கள் நிலையத்திற்கு அருகில் “பச்சைப் பூங்கா” என்னும் ஓர் இடம் உள்ளது. அங்கே நிர்மல் கென்னடி மையம் என்னும் ஒரு நிறுவனம் அன்னை தேரசாவால் தொடங்கப்பெற்றுள்ளது. இவ்விடுதியில் ஊனமுற்றவர்களும், மனவளர்ச்சி அடையாதவர்களுமாக சிறுவர் சிறுமியர் 120 பேர் சேர்க்கப்பட்டுள்ளனர்.

அன்னை புரியும் மற்றொரு தொண்டு வாழ்க்கையில் தவறிய இளம்பெண்களையும், மணமாகாத தாய்மார்களையும் காப்பது. கல்கத்தாவில் இத்தகையோருக்கும் குறைவே இல்லை. இவர்களையும் கவனிக்க அன்னை தவறியதில்லை. இவ்வளவு பணிகளையும் அன்னையால் எங்களும் கவனிக்க முடிகிறது என்பதுதான் புரியாத புதிராக உள்ளது.

கடவுளை நம்பினோர் கைவிடப்படார். அன்னைக்கு இறைவனிடம் மிகுந்த நம்பிக்கை இருந்தது. அவர் கூறுகின்றார் “நாங்கள் அரசினிடமோ, திருங்கைப் பார்த்தான் அதிகாரிகளிடமோ உதவி எதுவும் பெறுவதில்லை. நாங்கள் செய்யும் வேலைக்குச் சம்பளமும் கிடையாது. இறைவனின் கருணை ஒன்றையே நம்பி வாழ்கின்றோம். ஏற்குறைய 9 ஆயிரம் பேருக்குச் சிகபவனில் ஒரு வேளை உணவு அளித்து வருகிறோம். எங்களிடம் எதுவும் இல்லை என்று சொல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டதேயில்லை”. இதற்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டு : புரட்டாதி மாதம் கல்கத்தாவில் நல்ல மழை. ஏழைக் குடிசைகளைல்லாம் வெள்ளத்தில் மழுகின். அத்தனை மக்களும் சிகபவனில் குடியேறினர். அத்தனை ஆயிரம் பேருக்கு எங்கிருந்து உணவு கொடுப்பது? என்று

நாங்கள் குழம்பிக் கொண்டிருக்கும்போது பெரிய ஸாரி ஒன்று வந்து சிகபவனுக்கு முன்னால் நின்றது. மழையின் காரணமாக கல்கத்தா மாநகரப் பாடசாலைகளைல்லாம் முடப்பட்டன. பாடசாலைப் பிள்ளைகளுக்கென்று தயாரிக்கப்பட்டிருந்த உரொட்டிகள் அடங்கிய பெட்டிகளை அன்னை தேரசாவுக்கு கொடுத்துவிட்டனர். அந்த ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு இரண்டு நாட்களுக்கு வேண்டிய உரொட்டிகள் அன்று கிடைத்தன.

அன்னை தேரசா நிறுவிய சபை ஒரு மறைமாநிலச் சபையாகவே இதுவரைக்கும் இயங்கி வந்திருக்கிறது. அதாவது, கல்கத்தா பேராயதின் ஆட்சிக்கு உட்பட்டு செயல்பட்டு வந்தது. இந்திய நாட்களுக்கு உரொட்டிகள் அடங்கிய மடங்களை அமைக்கவோ, வெளிநாடுகளில் பணிபுரியவோ அதற்கு அப்போது உரொட்டிமயில்லை. ஆயினும் வெளிநாடுகளினின்றும் வேறு மாநிலங்களினின்றும் தேரசாவுக்கு அழைப்புக்கள் வந்துகொண்டிருந்தன. அன்னையின் சபையினரின் என்னினிக்கையும் வளர்ந்துகொண்டுதான் இருந்தது. 1960இல் இந்தியாவின் பல இடங்களில் பணியாற்றிய சகோதரிகளின் என்னிக்கை 119.

இச்சபையைப் பாப்பாவரின் சபையாக உயர்த்த வேண்டுமென்ற என்னை அன்னைக்குப் பல ஆண்டுகளாக இருந்துகொண்டே இருந்தது. அதற்கு என்ன வழி என ஆராய்ந்தார். கல்கத்தா பேராயர் வழியாக, உரோமிலுள்ள துறவுற்ற சபைகளின் குழுத் தலைவருக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும். கல்கத்தா பேராயருடன் ஆலோசனை நடத்தினார் தேரசா. அவரும் அதற்கு இசைவு தெரிவித்தார். ஒரு மறைமாநிலச் சபை பாப்பாவரின் சபையாவதற்கு அவர் விதித்திருந்த பத்தாண்டுக் கால வரம்பும் முடிந்துவிட்டது. அடுத்து, உரோமை அதிகாரிகளுக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும். சில நாட்களில் விண்ணப்பம் தகுந்த முறையில் எழுதப்பட்டு பேராயர் மூலமாக உரோமை அதிகாரிகளுக்கு அனுப்பப்பட்டது.

இதற்கிடையில் தேரசாவுக்கு அமெரிக்கா செல்வதற்கு நல்லதொரு வாய்ப்பு கிட்டியது. 1960இல் அமெரிக்காவில் வாஸ் வேகாஸ் என்னுமிடத்தில் மகளிர் தேசிய மாநாட்டில் கலந்திட அவருக்கு வந்த அழைப்புத்தான் அது. அத்துடன் கத்தோலிக்க நிவாரணப் பணிக்குமுனின் தலைவரான எட்வார்டு எல்வான்ஸ்ட்ரோம் என்பவரிடமிருந்தும் அவருக்கு ஓர் மறையாக உரோமை அதிகாரிகளுக்கு அனுப்பப்பட்டது.

இதற்கிடையில் தேரசாவுக்கு அமெரிக்கா செல்வதற்கு நல்லதொரு வாய்ப்பு கிட்டியது. 1960இல் அமெரிக்காவில் வாஸ் வேகாஸ் என்னுமிடத்தில் மகளிர் தேசிய மாநாட்டில் கலந்திட அவருக்கு வந்த அழைப்புத்தான் அது. அத்துடன் கத்தோலிக்க நிவாரணப் பணிக்குமுனின் தலைவரான எட்வார்டு எல்வான்ஸ்ட்ரோம் என்பவரிடமிருந்தும் அவருக்கு ஓர் மறையாக உரோமை அதிகாரிகளுக்கு அனுப்பப்பட்டது.

இதைப் போன்ற நிகழ்ச்சிகள் பலவற்றை அன்னை தேரசா அங்கே கூடியிருந்த தாய்க்குலத்துக்கு எடுத்துக் கொள்ளினர். கல்கத்தாவின் நிர்மல் ஹிருதய் விடுதியிலும், சிக பவனிலும் தொழுநோயாளர் குடியிருப்பாகிய சாந்தி நகரிலும் தினமும் நடந்துகொண்டிருக்கும் நிகழ்ச்சிகளை லாஸ் வேகாஸ் மக்கள் ஆர்வமுடன் கேட்டு மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைப் பார்த்தாலே அத்தாய்க்குப் போதும்.

இந்தியாவில் தம் சகோதரிகள் செய்துவரும் எண்ணற்ற சேவைகளைப் பற்றி அன்னையை அழைத்துச் சென்றனர். வெண்ணிற்க சேலை உடுத்தி மேடைமேல் நின்று கொண்டிருந்த அன்னையை அத்தனை கண்களும் பார்த்துக்கொண்டே இருந்தன. தேரசா இருகரங்களையும் கூப்பி இந்திய மரபுப்படி வணக்கம் செலுத்தினார். அதை அம்மாபெரும் கூட்டம் கரவொலி எழுப்பி வரவேற்றது.

இந்தியாவில் தம் சகோதரிகள் செய்துவரும் எண்ணற்ற சேவைகளைப் பற்றி அன்னையை அழைத்துச் சென்றனர். தம் சபையில் சேர்ந்திருக்கும் 119 சகோதரிகளுள் மூன்று பேரைத்தவிர மற்றவர்கள் அத்தனை பேரும் இந்தியர்களே என்றார். இவர்கள் இந்தியாவின் பல்வேறு பகுதிகளிலிருந்து வந்திருப்பவர்கள். பல மொழிகளைப் பேசுவோர் என்றார். தமது வாழ்க்கையில் கண்ட சிற்சில நிகழ்ச்சிகளையும் குறிப்பிட்டார்.

“இங்கே வருதற்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு முன் காசநோயால் பீடிக்கப்பட்ட தாய் ஒருத்தி தன் மகன் ஜமாலை அழைத்துக்கொண்டு என்னிடம் வந்தான். ஜமால் என்பது மூஸ்லீம் பெயர். அவனது கையைப் பிடித்து என்னிடம் ஓப்படைத்து அந்தத் தாய் கூறினாள். “அம்மா, நான் தீரா வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறேன். என் நாட்கள் என்னிடப்பட்டிருக்கின்றன. என் மகனை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அவனுக்கு நல்லதொரு வாழ்வு கொடுங்கள்” நான் அக்குழந்தையை ஏற்றுக்கொண்டேன். “நீ உயிரோடு இருக்குமளவும் இங்கே வந்து உன் குழந்தையைப் பார்க்கலாம். அவனை என்னுடன் தங்க வைக்கிறேன் என்றேன். அந்தத் தாய் போய்விட்டார். மறுநாளே தன் மகனைப் பார்க்க வந்துவிட்டார். இவ்வாறு த

அன்பின் உறைவிடமே திரு இருதயமே  
அருளின் வடிவின் ஊற்றே திரு இருதயமே  
அமைதியின் வடிவமே அனைவருக்கும்  
தங்களே திரு இருதயமே  
அனைவரையும் அரவணனக்கும் அன்பின்  
திருவருவே திரு இருதயமே

இதயங்களுக்கிள்லாம் இனியது இறைவா உம் இதயம்  
இன்னவற்ற வேளையில் இருகரம் நீட்டிம் உம் இதயம்  
சுடு இணையற்ற நிகரில்லா நித்தியமே உம் இதயம்  
மாசற்ற உருவாய் மஹவுரு எடுத்த உம் இதயம்

தாய்க்கிள்லாம் தாயான இயேசுவே உம் இதயம்  
தந்தையர்க்கிள்லாம் தந்தையான இயேசுவே உம் இதயம்  
தடம்புறந்த வாழ்க்கைக்கு தயவுகாட்டும் உம் இதயம்  
தாசர்கள் எமக்கு வழிகாட்டும் உம் இதயம்

கருணையின் வடிவாய் கண்ணின் மணிபோல்  
காக்கும் உம் இதயம்

காத்து எம்மை பார்த்து பாசம் அளிக்கும் உம் இதயம்  
கலங்குகின்ற நெஞ்சங்களை அரவணனக்கும் உம் இதயம்  
கனங்களில்லா ஓரியாய் பிரகாசிக்கும் உம் இதயம்

மனித பாவங்களை மறந்து மன்னிக்கும் உம் இதயம்  
மாணிட்க்காய் தன்றுமீர் நந்த உம் இதயம்  
மாந்தர்கள் எம்மை மாற்போடனைக்கும் உம் இதயம்  
மக்கள் அனைவரையும் மனமுவந்து காக்கும் உம் இதயம்

இரு கரம் விரித்து இதயத்தை திருக்கும் உம் இதயம்  
இனைப்பாற்றி கொடுக்கின்ற இனியது உம் இதயம்  
இன்னவற்ற வேளையில் எம்மைக் காக்கும் உம் இதயம்  
இருளின் பாதையில் செல்வோரை நந்திதழுக்கும்  
உம் இதயம்

வருந்திச்சுமை சுமப்போரை வாவிவன்றறைக்கும்  
உம் இதயம்



வாடிய உள்ளங்களை வரவழைக்கும் உம் இதயம்  
தேடிவந்த தெய்வமாய் தேடி அனைக்கும் உம் இதயம்  
தேய்ந்த வாழ்க்கைக்கு வாழ்வு கொடுக்கும் உம் இதயம்

உடைந்த உறவுகளை உவப்புடன் இனைக்கும்

உம் இதயம்

உலர்ந்த வாழ்விற்கு உற்சாகமளிக்கும் உம் இதயம்

உலகின் பாவங்களைப் போக்கும் உத்தம செம்மறியாய்

உம் இதயம்

உலகோர் வாழ்ந்தீட இன் உயிராந்த உம் இதயம்

எல்லையில்லா அன்பினை எம்மவர்க்கு நந்த

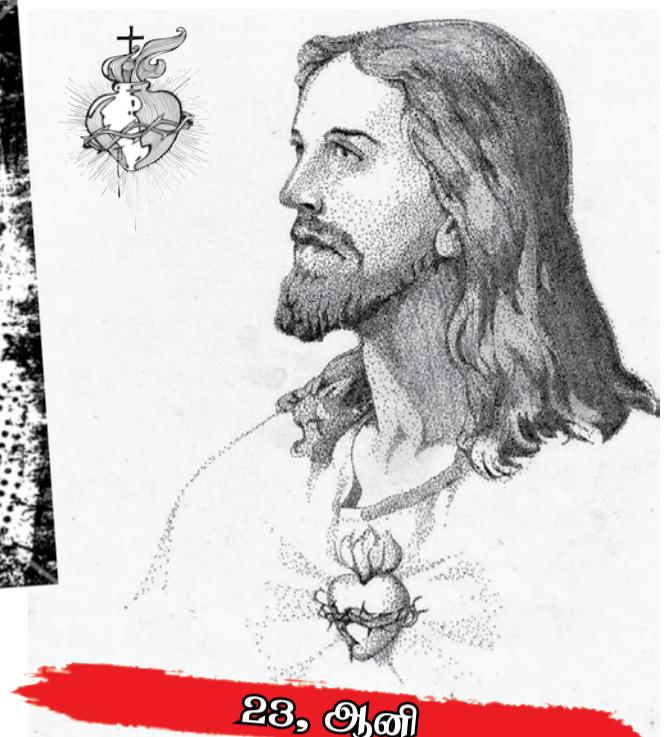
இயேசுவின் திரு இருதயமே

எல்லோரின் பாவங்கள் ஏற்று மரித்த

இயேசுவின் திரு இருதயமே

எங்களுக்கு உம் இதய அன்பினை ஏராளமாய் வழங்கும்

இயேசுவின் திரு இருதயமே



23, ஆணி

எந்நாலும் எம்மை அரவணைத்து காத்திடுவாய்  
இயேசுவின் திரு இருதயமே

“கூதயக்கில் தாழ்ச்சியும், சாந்தமும் உள்ள கூடியேசுவை,  
எம் கூருதயத்தை உம் கூருதயக்கிள்கு ஒத்தகாகச்  
செய்தக்குநம்”

“பெருந்துமை சுமந்து சோந்திருப்பவர்களே,  
எல்லோரும் என்னிடம் வாருந்கள். நான் உங்களுக்கு  
கைளப்பாறுக் கூறுகின்றேன். நான் கனிவும்  
மனத்தாற்றமையும் உடையவன்” (மத 1:28)

அருட்சீகா. டெலாஞ்ராஸ். அ.கா



குநும்பம் பெற்றோர்  
பள்ளை உறவு

139

ஆயனாகும் என்கிறார் யோவான். நாம் அவரது  
மந்தைகளாகும் முன்பு இறைமக்களுக்கும் இதைக்  
கூறினார். உடன்படிக்கை என்பது ஆயனது குரலுக்குச்  
செவிசாய்ப்பது என்றனர். முன்பு யூதாக்குக் கள்ளன்  
என்றனர். பரபாசைக் கொள்ளையர் என்று யோவான்  
பாவிப்பார். யேசுவை எமது ஆயனாக ஆக்கி அவர்  
மூலம் இறை அரசிற்குள் நுழைவோம். தொடரும்

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

இயேசுவின் திரு

கூருதயம் பெருவிழா

~~~~~

கத்தோலிக்க திருச்சபையின் பக்தி  
முயற்சி இயேசுவின் மானுட இதயத்தை அவரது  
தெய்வீக அன்பையும், இரக்கத்தையும் குறிப்பதாக  
ஏற்றுக் கொண்டாடப்படும் விழா. இவ்விழாவை  
அங்கிலிக்கன், லுத்தரன் சபைகளில் ஒரு  
பிரிவினர் கொண்டாடுகின்றனர். திரு இருதய  
பக்தியானது அருட்சோதரி மார்கிரெட் மேரி  
அலகோக் வழியாகப் பரவியது. இவருக்கு இயேசு  
பலமுறை 1673 - 1675ல் காட்சியளித்து தம்மைப்  
பக்தி செய்வோர் குறித்து பல செய்திகளை  
வெளிப்படுத்தினார். மீண்டும் போர்த்துக்கல் நாட்டு  
அருட்சோதரிக்கும் பல காட்சிகள் அருளப்பட்டன.  
இப்பக்தி முயற்சி ஒரு பரிகார முயற்சியாகவும்,  
செய்யப்படுகிறது. 1856ஆம் ஆண்டிலிருந்து  
இவ்விழா பெந்தக்கோஸ்தே திருவிழாவிக்குப் பின்  
20ம் நாள் வெள்ளிக்கிழமைகளில் கொண்டாடப்படுகிறது.

## நாங்கள் என்ன செய்யவேண்டும்?

தி.பணி 2:36-41

பெந்தக்கோஸ்து நாளிலே பேதுருவின்  
பிரசங்கத்தைக் கேட்ட மக்கள் உள்ளன குத்தப்பட்ட-  
வர்களாய் “சகோதரரே நாங்கள் என்ன செய்யவேண்டும்?  
என்று கேட்டார்கள். அதற்குப் பேதுரு அவர்களிடம்  
நீங்கள் மனம் மாறுங்கள். உங்கள் பாவங்களிலிருந்து  
மன்னிப்புப் பெறுவதற்காக ஒவ்வொருவரும்  
இயேசுக்கிறிஸ்துவின் பெயரால் திருமுழுக்குப்  
பெறுங்கள். அப்போது தூய ஆவியைக் கொடையாகப்  
பெறுவர்கள். ஏனென்றால் இந்த வாக்குறுதியானது  
உங்களது பிள்ளைகளுக்கும் தொலைவிலுள்ள  
யாவருக்கும் ஆண்டவராகிய கடவுள் தமிழிடம்  
அழைக்கும் அனைவருக்கும் உரியது என்றார்”.

எமது வாழ்வில் முதலில் மனம் மாறுவேண்டும். அதாவது நாம் சிந்திக்கும் விதம் எல்லாம் மாறுவேண்டும். முதலில் செல்லும் பிழையான வழியை விட்டுத் திரும்புதல் வேண்டும். அடுத்தது மனம் மாறுவேண்டும். பாவ மன்னிப்புக்காக இவைகள் தேவைப்படுகின்றன. முன்றாவது இயேசுவின் நாமத்தால் திருமுழுக்குப் பெறுவேண்டும். அதற்கு முன்பு பழைய ஏற்பாட்டில் மனம் திரும்புவதற்கான திருமுழுக்கையே யோவான் கொடுத்தார். இயேசுநாதர் பாவம் செய்யாமலே தம்மைத் தாழ்த்தி திருமுழுக்குப் பெற்றபோது தூய ஆவியானவரின் அபிசேகம் கிடைத்தது. ஆகவே நான்காவது எமக்கு ஆவியானவர் பரிசாகக் கிடைப்பார்.

போதுவாக மனம் மாறுவது கடினமான ஒன்று.

கல்லெந்துச் செய்வது சாபமான நிலையாகும். அதாவது கீழ்ப்படியாக நிலையாகும். இது தூய ஆவிக்கு இடம் கொடாத நிலையாகும்.



# கிறைவார்த்தை வழிபாடு

## WLX

## - பேதுஞ் -

கோயெசுவின் திருவுடல் திரு கிரத்துப் பெருங்கூரை  
(18.06.2017)

**வாசக விளக்கம்:** இயேசுவின் திருவுடல் திரு கிரத்துப் பெருங்கூரை விளக்கம் கொள்ள வந்திருக்கும் இறை மக்களே! இயேசுவின் இனிய நன்பர்களே, உயிர்தரும் உணவாகிய இயேசு நம்முள் அரைப்பட்டு ஆழ்றலாகி நம் உடலில், உள்ளத்தில், உணர்வில், உதிரத்தில் கலந்து நம்மை வாழ வைக்கிறார். பவுல் அடியார் சொல்வது போல் “என்னில் வாழ்வது நான் அல்ல கிறிஸ்துவே என்னில் வாழ்கின்றார்” என நாழும் துணிந்து சொல்லாம். இன்றைய இறை வார்த்தையில் இயேசு சொல்கிறார் அவரை நாங்கள் உட்கொள்ளவில்லையெனில் நாம் உயிர்தறவர்கள் என்று. நாம் பாவங்கள் பல செய்து நேர்வழி தவறிய போது நம்மைப் பாவத்திலிருந்து மீட்டு நிலை வாழ்வை அளிக்கத் தந்தையாம் கடவுள் தம் மகனை உலகிற்கு அனுப்பினார். இந்த மக்கள் வாழ்வு பெற மகன் தன் பங்கிற்கு அழியாத உணவாக தன் உடலையும் இரத்ததையும் தருகிறார். இந்த மாபெரும் நற்கருணைக்குத் தான்

பொதுக்காலத்தின் 12ஆம் ஞாயிறு  
(25.06.2017)

**வாசக விளக்கம்:** பொதுக்காலத்தின் 12வது ஞாயிறு வார்த்தில் கால் பதித்திருக்கும் அன்பு நெஞ்சங்களே, இறை அன்பர்களே, இயேசுவின் சாத்திய சீட்ராக வாழ இன்று நாம் அழைக்கப்படுகின்றோம். இயேசுவின் வார்த்தைகள் சரியான வாழ்வை வாழ நமக்கு உத்வேகத்தை நுகின்றன. தொடக்க காலத் திருச்சபையை நாம் உற்று நோக்கும்போது அதுயல் சவால்களைச் சந்தித்து எதிர்நீச்சலிட்டே வளர்ந்து வந்திருக்கின்றது. இன்றைய நற்செய்தியில் இயேசு தம் சீட்ரகளுக்கு ஆன்மாவை கொல்ல இயலாமல் உடலை மட்டும் கொல்பவர்களுக்கு அஞ்ச வேண்டாம் என்று கூறுகின்றார். மனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் முழு மனிதனாக வாழ பலதுங்ப துயரங்களையும் சவால்களையும் அனுபவிக்க வேண்டும். இது இயற்கையின் நியதி. நம்மில் எவரும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. பலதுங்பங்களையும், துயரங்களையும் சந்திக்கும் நாம் அவற்றை எந்த மனநிலையோடு ஏற்றுக்கொள்ளுகிறோம். துங்ப துயரங்களை கண்டு யப்படாது பாவத்திற்கு மட்டுமே பயந்து வாழக் கூடிய மனப்பக்குவத்தை இன்றைய இறைவார்த்தைகள் நமக்கு வழங்குகின்றன.

தனது சொல்லுக்கு செல்வாக்கு வேண்டும் என விரும்பும் எவரும் தனது செல்வ வளத்தை சாடை மாடையாக இடையிடையே இணைத்துப் பேசுவது உண்டு. அதேபோல விரல்களில் தங்க மோதிரங்கள், விலையுயர்ந்த கைக்கடிகாரங்கள், கழுத்தில் தழிமனான தங்கச் செயின், ஆடும்பரமான உடை, இவைகளும் சொல்வாக்கை செல்வாக்காக மாற்ற உதவும் ஆயுதங்களாகும். இறைமகன் இயேசு தமது நற்செய்திப் பணியின்போது தன்னுடன் இருந்த திருத்தா தர்களாகிய சீட்ரகளை பல்வேறு இடங்களுக்கு நற்செய்தி அறிவிக்க அனுப்புகிறார். அப்படி அனுப்பப்படும்போது அவர் அவர்களுக்குக் கொடுக்கும் ஆலோசனைக் கட்டளைகள் மிகவும் விசித்திரமாக உள்ளது.

**‘பயணத்திற்கு கைத்தடி, உணவு பணம் பேஷ்ற எதையும் எருத்துக்கொண்டு செல்வ வேண்டாம் உடை ஒன்று மட்டும் போதும்’** (லூக் 9:34) என்கிறார்.

இது செல்வாக்கு இல்லாத, சொல்வாக்கை மட்டுமே துணையாகக் கெள்ள வேண்டும் என்பதாக உள்ளது. அப்படியானால், இதன் மூலம் இயேசு



காட்டும் படிப்பினைகள் என்ன? எங்கும் நிறைந்த எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பற்றிய நற்செய்தியை அறிவிப்பவர்கள் முற்றிலும் அந்த இறைவனைச் சார்ந்திருக்க வேண்டும். அதற்கு மாறாக தங்களது எதிர்காலம் பற்றிய அக்கறையும், பாதுகாப்பும் அவர்களுக்கு இருக்குமேயானால் அது இறைப்பற்றை அவநம்பிக்கையுடன் மேற்கொள்வதாக அமையும். மேலும் இறைநம்பிக்கையை

விதைக்கச் செல்கிறவர்கள் தங்களது அடுத்துவேளைத் தேவைக்காகச் சேர்த்து வைப்பவர்களாக இருந்தால், அவர்களது சொல் நல்ல நிலத்தின் மீது விழாத விதையாகப் போய்விடும். எனவே, எவருக்கும் அறிவுரை சொல்லபவர்கள் ஆலோசனை சொல்லபவர்கள் முதலில் கொண்ட நிலையில் தமது சீட்ரகளையும் அதே நிலையைக் கடைப்பிடிக்க கற்றுக்கொடுக்கிறார் இயேசு. இந்த நற்செய்தியின் நிகழ்வு பெருமை, பொறுமை, உயர்வு, செல்வம், செல்வாக்கு போன்ற அக வாழ்வுக்குப்பைகளை உண்மையாகவே தூய்மைப்படுத்துகிற உண்ணதான் நிகழ்வு அல்லவா!

விசுவாசிகளின் மன்றாட்டு

ஆண்டவரே எங்கள் மன்றாட்டைக் கேட்டருநும்.

இயேசு கிறிஸ்துவின் புதிய உடன்படிக்கையின் பெருவிழாவான கிறிஸ்துவின் திருவுடல், திரு இரத்தப் பெருவிழாவில் நாம் எமது தாய்த்திருச்சபைக்காக மன்றாடுவோம். திருத்தந்தை, ஆயர்கள், குருக்கள், துறவியர், பொதுநிலையினர் ஆகிய அனைவரும் இயேசுவின் திருவுடல் திரு இரத்தத்தால் ஊட்டம் பெற்று தமது பணிவாழ்வில் சிறந்து விளங்க வரமருள வேண்டுமென்று...

நமது வாழ்வின் ஊற்றும் மையமுமாய் விளங்கும் இயேசுவின் திரு உடல், திரு இரத்தப் பெருவிழாவை கொண்டாடும் நாம் அனைவரும் நற்கருணையில் இயேசு உண்மையாகவே பிரசன்னமாய் இருக்கிறார் என்பதை உணர்ந்தவர்களாக எமது ஆன்மாவைக் காத்துக்கொள்ள தகுதியான மனதுடன் அதனைப் பெற்றுக்கொண்டு வாழ வரமருள வேண்டுமென்று...

பாஸ்கா பலி உணவில் பங்கு கொள்ளும் நாம் அனைவரும் கிறிஸ்துவுக்குள் ஒரே உள்ளமும் இயிரும் கொண்டவர்களாக வாழுவும், எமது வாழ்வும் மற்றவர்களுக்காகப் பகிரப்படவும், நாழும் இறை மனித உறவின் பாலங்களாகத் திகழ்ந்து ஏழை, எனியோரை அன்பு செய்து இறைவன் வாழும் கோயிலாக எமது உள்ளங்கள் மாறவும் வேண்டிய வரங்களைத் தந்தருள வேண்டுமென்று...

எதிர்க்கப்படும் அடையாளமாக கிறிஸ்தவர்களின் இயக்கமாக துலங்கும் திருச்சபையை வழி நடத்தும் திருத்தந்தை, ஆயர்கள், குருக்கள், துறவியர் பொதுநிலையினர் ஆகிய அனைவருக்கும் உமது ஞானத்தை வழங்கி அனைவருக்கும் அஞ்சாமையையும் மனத்துணிவையும் அளித்து திருச்சபையை வழிநடத்தும் வல்லமையை அளித்தருள வேண்டுமென்று...

உண்மையை சார்ந்தும் உண்மையைப் பேசியும் நீதியின் பால் பசிதாகம் கொண்டு வாழ்ந்த இயேசுவைப்போல் நாட்டின் தலைவர்களும் வழிகாட்டிகளும் செயல்படவும் நடந்ததை மற்று எதிர்காலத்தை நோக்கி நிகழ்காலத்தில் பிறர் பணி ஆற்றிட வேண்டிய மனத்துணிவை வழங்கி வழிநடத்திட வேண்டுமென்று...

கிறிஸ்தவ மக்களாகிய நாமனைவரும் நம் வாழ்வில் வருகின்ற சவால்களை கடவுளின் துணையுடன் எதிர்கொண்டு விகவாசத்தை நோக்கி வெற்றி நடைபோடவும் வாழ்வில் வரும் துன்ப துயரங்களைக் கண்டு பயப்படாமல் பாவத்திற்கு மட்டுமே பயந்து வாழும் முழு நம்பிக்கையும் இறைவன் மீது வைத்து செயல்படவும் வேண்டிய வரத்தை தந்தருள வேண்டுமென்று....

இவ்விழா திருத்தந்தை 12ஆம் பத்திநாதரால் தொடங்கி வைக்கப்பட்டது. அன்னை மரியாளின் வாழ்வு அவரது துயரம், மகிழ்ச்சி, மாசற்ற அன்பு, ஆகியவற்றைப் போற்றும் விழா. முதன் முதலாக 1855இல் இவ்விழா திருப்பலி மரியாளின் ஏழு வியாகுலங்களைக் குறிக்கும் வண்ணம், ஏழு வால்கள் அவரது இருதயத்தை ஊடுருவது போன்ற படங்கள், திருச்சுருபங்கள் மரியாளின் இருதயத்தை ரோஜா என்றும், மற்ற மலர்கள் சுற்றியது போன்றும் மரியாளின் மாசற்ற இருதயத்தைக் குறித்துக் காட்டுமாறு அமைக்கின்றன. யோவான் நற்செய்தியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அன்னை மரியா சிலுவை அடியில் வேதனையோடு நின்ற நிகழ்வை நினைவுத்தும் வண்ணமாக இவ்விழா திருச்சபையில் கொண்டாடப்படுகின்றது. திருச்சபையின் திருத்தந்தை அனைவருமே இவ்விழா மரியன்னையின் மாசற்ற அன்பிக்காக விழா என்று ஒருமனதாக ஏற்றுக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.



# “காலத்தின் இறைவாக்கினரே

**‘காலத்தின் இறைவாக்கினரே வாழ்க!**

காலத்தின்  
இறைவாக்கினரே வாழ்க  
என்ற தலைப்பின் கீழ்  
இலங்கையின் புனிதரான  
புனித யோசேவ்வாஸ்  
அடிகளாருக்கு  
அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ள  
இவ் ஆண்டில் பாப்பரசர்  
தினத்தை முன்னிட்டு இவ்  
ஆக்கத்தை எழுதுவதில்  
மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

எங்கள்  
ஆண்டவராகிய இயேசுக்  
கிறிஸ்துவினுடைய  
மந்தைக்கு  
தலைவராக இருந்து  
தனது மந்தையை  
போசிப்பதும், காலத்தின்  
இறைவாக்கினராகவும்  
இருந்து பணியிருப்பும்  
எம் பரிசுத்த பாப்பரசர்  
உலகிற்கே ஓர்  
ஆசிர்வாதமும்  
சவாலுமாகும்.  
எம் பாப்பரசரின்  
படிப்பினைகள்  
மட்டுமல்ல, அவருடைய  
வாழ்வே எமக்கு அவரின்  
முன்மாதிகையின்  
ஆழத்தையும்,  
அர்த்தத்தையும்  
மறைமுகமா  
வெளிப்படுத்துகின்றது.  
இயேசுக்கிறிஸ்துவின்  
நற்செய்தியை சரியான  
முறையில் அறிவிப்பது  
அவருடைய முக்கிய  
நோக்கமாகும்.  
ஆனால் அச்செய்தியை  
வாழ்வாக்கி, சாட்சியம்  
பகிர்தல் கடினமாகும்.

ஆனாலும் எமது  
பாப்பரசர் ஆழமான  
ஆண்மீக வாழ்வின் மூலம்  
அசௌகரியாங்களுக்கும்,  
கஸ்டங்களுக்கும்  
முகங்கொடுத்து  
இச்சவால்களை  
வென்றார் என்பது  
தெளிவாகிறது. அவர்  
போதிப்பதையே  
அவர்வாழ்வில்  
வாழ்ந்தார். நற்செய்தியின்  
படிப்பினையின்படி  
அவர் வாழ்வில்  
ஒவ்வொரு அம்சங்களும்  
அமைந்திருந்தது.

இதனால்  
கத்தோலிக்கர்கள்  
மட்டுமல்ல,  
பிறமத்தவர்களின்  
மனதிலும் இவர்  
இடம்பிடித்துள்ளார்.  
“இறைவாக்கினர்” என்ற  
பதம் இறைவனின்  
செய்தியை பகிரங்கமாக  
ஏடுத்துரைப்பவர்கே  
உரியது. நிகழ்கால  
உலகில் மக்கள்  
இறைவனின் குரலுக்கு  
செவிமடுக்காமல்  
பல நாட்டங்களுக்கு  
முக்கியத்துவம்  
கொடுக்கின்றனர்.  
சந்தர்ப்பவாதிகள்,  
தொழில்நுட்பவியல்,  
சுயநலம்,  
தன்நலம் எல்லாம்  
இன்றைய உலகில்  
எப்போதுமில்லாமல்  
நிரம்பிக் கிடக்கின்றது.  
ஏனெனில் இவ்வுலகில்



ஆண்மீகம் ஊட்டம்பெற  
சமாதானத்திற்காக  
இறைவாக்கினரின் சேவை  
இன்று தேவைப்படுகிறது.  
எங்கள் அன்புள்ள  
பாப்பரசர் பிரான்சிஸ்  
அவர்கள் இச்சேவையை  
ஒரு குறையுமின்றியும்  
உலகின் சவால்களுக்கு  
முகங்கொடுத்தும்  
இவற்றை  
செயற்படுத்துகின்றார்.  
எனவே ஒவ்வொரு  
சவால்களிலும்  
உறுதியாக இருந்து  
அவற்றிற்கு  
முகங்கொடுக்க  
இறையாசீர் கிடைக்க  
வேண்டும் என்று  
மன்றாடுவோம்.

**அனுட்பனி.**  
பெசீல் ரொகான்  
பெர்னாந்து

பாப்பிறை மறைப்பப் சபை  
தேசிய சியக்குனர்

**சமகால இறைவாக்குரைக்குல் சமுதாயத்தின்  
ஆழுக்கிலிருந்து ஹரிமூர்க்க வேண்டும்.**

இறைவாக்கினர்கள் ஆன்மீக ரதியாக சிறைவாழ்வு.  
எச்சரிக்கை, கூழப்பீடு, யபம் அத்தோடு ஒழுக்கவியபல்  
கற்பனையின் கட்டுப்பாட்டிற்கு முகங்கொடுக்க தயாராக  
கிருக்க வேண்டும்.

2017  
18th June



Hail ! the prophet of the time

ஒய்யே இல்லை விரைவானி, ஜூரடீ!

காலத்தின் இறைவாக்கினரே வாழ்க!

ஒத்தியீக விரும்புத் துறை, 19, பல்கலைக்கழகம், கோழும்பு 08  
பாப்பிறை மறைப்பப் சபைகள், 19, பல்கலைக்கழகம், கோழும்பு 08  
Tel/Fax: 011-2685673 email : ndpmst@sltnet.lk / website: pontificalmission.lk

Pope's Day  
பாப்பரசர் தினம்  
ஜூட்டும் திய தீவை



இறைவாக்குரைக்குல் சமுதாய உண்மை விவிலை சென்கரி இறைவாக்குரைக்குல் சமுதாய உண்மை விவிலை கொள்ள உருவா எல்லோ மேன்மை மேலும் (மத: 7: எமது ம (எபேசி நாம் காண்கிறே ஏன் சிறு கூடுதல் பொருள் உயர்நிதி அவாகு வெளிப்பு அல்லது முறைகள் முன்னே இந்த

## எம் பாப்பரசர் தினம் 18.06.2017

**‘காலத்தின் இறைவாக்கினரே காலமெல்லாம் நீர் நீடுழிவாழ்க!!!’**

தனிப்பிருந்தலைவனாய் இறைத்தந்தையால் தரணிக்கு  
வழங்கப்பட்ட எம் தாய் திருச்சபைத் தலைவனே  
தரணியர் நாம் பெற்ற பேறு ~ திருத்  
தந்தையாம் உம்மை மேய்ப்பனாய் பெற...

பரிசுத்த தந்தையாக பாப்பரசர் உம்மை ~ எம்  
பாமர மக்கள் பேரற்றுகின்றனர். புகழ்கின்றனர்  
பணியும், பாசமும், பரியும், இரக்கமும் கொண்ட~ எம்  
பாப்பரசர் புகழ் வாழ, பாரின்கும் உம் பெயர் ஓங்கும்.

உலகிற்கு ஓளியாக உத்தமனாய் உதித்தீர் தந்தையே  
உலகெல்லாம் உம் பெயர் சீற்கை ஓங்குக உம் நாமம்  
இங்கமுடன் உழைக்கின்றீர் உலகேர் வாழ்ந்திட  
உத்தமனாம் இயேசுவின் பாதச்சவட்டை  
பாசத்துடன் பின்பற்றுகிறீர்...

இயேசுவின் பிரதித்தியாய் நேசமுடன் செயலாற்றுகின்றீர்  
இயேசுவின் சாட்சியாய் இகவிலமல்லாம் சாட்சி பகர்கின்றீர்  
இயேசுவைப்போல் நாம் வாழ உம்  
நேசக்கரம் நீட்டுகின்றீர் ~ இயேசுவின் பாதம் பணிந்து  
வேண்டினாம் உமக்காய் எம் தந்தையே...

சாதி, சமய மொழி வேறுபாடின்றி ~ சகலர்க்கும்  
சமமாய் சேவை செய்கின்றீர்  
சாட்சிய வாழ்வு வாழ சகலரையும்  
நேசமுடன் அழைக்கின்றீர்  
சத்தையும், சமத்துவம், தழைத்தோங்க  
இடைவிடாது உழைக்கின்றீர்  
சாந்தி சமாதானம், பாரின்கும் பரவ  
முன்மாகின்கையாய் கிடக்கின்றீர் எம் தந்தையே!!!

கடமை, கண்ணியம் கட்டுப்பாடு  
தவறாது தழைத்தோங்க ~ கருணையின் வள்ளலே  
நீர் காக்கின்றீர் உம் திருச்சபையை  
காசினியங்கும் உம் பாதம் பதிந்து கர்த்தர் இயேசுவின்  
நற்செய்தியை நானிலமெங்கும் பரப்புகின்றீர்  
எம் தந்தையே!!!

தியாகத்தின் தீபமாய் திருத்தந்தையே நீர் உதித்தீர்  
தினம் தோறும் வேண்டுகின்றோம் திருவருள் நீர் பெற்றிட

தாய்க்கு தாய்யாக, தந்தைக்கு தந்தையாக  
தயவு காட்டுகின்றீர் தாசர்கள் எம் அனைவருக்கும்  
வாழ்க தந்தையே, வள்ளல் உம் பெருந்தன்மை  
வள்ளக் கத்தையே உம் பரிவு இரக்கம் கருணை

வாழ்த்துகின்றோம் உம்மை நீடுழிவு வாழ்க என்று  
வந்தனைகள் புரிகின்றோம் உம் பாதம் பணிந்து நாம்,  
ஓங்குக உம் புகழ், ஓளிர்க உம் நாமம்

பரமனின் பிரதித்தியாம் எம் திருத்தந்தை பிரான்சிஸ்ஸே  
பாரின்கும் உம் புகழ் ஓங்கிட  
பரமனை வேண்டுகின்றோம் திருத்தந்தையே இத்தினத்தில்

**வாழ்க வாழ்க!!!**

**நீர் நீடுழி வாழ வரம் வேண்டுகின்றோம்  
வாழிய வாழிய வாழியவே**

**ஏக்கம் : அனுட்சகோ டெலாரோஸ் (அ.கா)**



# வாழ்க் ''

பாப்பரசர் தினம்  
18.06.2017

பாப்பரசர் தினத்திற்கான தேசிய செயலகத்தின் செய்தி

## இறைவாக்குரைத்தலூம் சமகால திருச்சபையும்

நாக்குரைத்தல் இந்த கால கட்டத்தில் ஓர் பகிர்தலாகும். உண் -மையை பண்பலம் தொருக்கு எடுத்துரைப்பது அரசியல் மாங்களை தவறாக பயன்படுத்துவோருக்கும், சார்தாரத்தை சீர்க்கலைக்கும் பண்பலம் தொருக்கும் இறைவாக்கினர் ஓர்க்க உள்ளனர் என்பதாகும். ஆனால் புத்தில் இறைவாக்குரைத்தல் சாதாரண வியமான மாதிரிகைக்கு மேலானது. விவிலியாக்குரைத்தலை பற்றிப் பேசும் நூல்கள் புத்தில் வாழ்வோருக்கு இறைவனின் மைய பல விதத்தில் எடுத்துரைக்கின்றன. புத்தில் இறைவாக்குரைத்தலை சொந்தமாக்கிக் கூறும் கிறிஸ்தவர்களை அடையாளம் கண்டுக்கம் கொடுக்க வேண்டும். ஏனெனில், குருமே பாவம் செய்து கடவுள் கொடுத்த மைய இழந்து போயினர். (உரோமை 3: 33) பிறர் குற்றவாளிகள் எனத் தீர்ப்பளிக்கக்கூடாது. 1-5, லூக் 6: 41-42) உண்மை போவது பிட்பின் மீட்புத்திட்டத்தை கெளரவிப்பதாகும். 4: 15). இயேகவின் போதனைகளிலிருந்து இறைவாக்குரைத்தலின் மேன்மையை நிறோம். மன்னிப்பளிப்பதில், எழுபது முறை சுற்று வாழ அழைப்புவிடுக்கிறது.

உலகளாயிய தொழில்நுட்பவியல், வாராங்கள் நிறைந்த எல்லைகளையும், சாதார செலவங்களையும் அரசியல் எல்லையங்களும் நிறைந்த உலகை உருவாக்கி நடைய தனிப்பட்ட கருத்துக்களை படித்தியுள்ளன, அது நன்மைக்கோ புதையை தீமைக்கோ. எங்களுடைய பண்பாட்டு வில் சமூக நீதிக்கான செயற்பாடுகள் கடூக்கப்படவில்லை. இப்போது நாம் இரு கருத்துக்களையும் பார்ப்போமானால்

### தேசிய செயலகம்

இறைவாக்கினரின் சமுதாய சூழலில் அவர் முகங்கொடுத்த சவால்களை நோக்கும் போது அவருடைய இறைவாக்குரைத்தலே அவரைப்பற்றி கூறுகின்றது.

ஏரேமியா இறைவாக்குரைக்கும் அழைத் தலை பெற்றினால் அரசியல் எதிர்ப்பார்ப்புகளால் ஏற்பட்ட கஸ்டங்களை எதிர்கொண்டார். பயங்கரமான துண்பங்களை அவர் அனுபவித்தார். இறைவாக்குரைக்கும் போது அவருக்கு பாதுகாப்போ, சிறப்புரிமையோ கிடைக்கவில்லை. சவால்களுக்கு மத்தியிலும் அவர் இறைவாக்குரைத்தார். சமுதாயத்தில் வாழும்போது எமக்கு ஆழமான அர்ப்பணமும், சாட்சிப்பிரித்தலும் அவசியம் என்று ஏரேமியா எமக்கு கூறுகின்றார்.

இதேபோல் சமகால இறைவாக்குரைத்தல் சமுதாயத்தின் ஆழமத்திலிருந்து ஊற்றெடுக்க வேண்டும். கஸ்டங்களை மற்றவர்களோடு சேர்ந்து அனுபவிக்க தயாராக இருக்க வேண்டும். சமுதாயத்தில் வாழும்போது இறைவாக்கினர்கள் தங்களது “உடலையும் ஆண்மையையும்” இயேகுக் கிறிஸ்துவின் பாடுகளோடு, அவரின் மீட்புத்திட்டத்திற்கு அர்ப்பணிக்கிறார்கள்.

இறைவாக்கினர்கள் ஆன்மிக ரீதியாக சிறைவாழ்வு, எச்சரிக்கை, இழுப்பீடு, பயம் அத்தோடு ஒழுக்கவியல் கற்பணையின் கட்டுப்பாட்டிற்கு முகங்கொடுக்க தயாராக இருக்க வேண்டும். சமகால இறைவாக்கினர்கள் பண்பலம் படைத்தோரினால் அடக்கி ஆண்பட்டுவோர் உலகப்போரினால் கஸ்டப்படுவோர், சாதி பிரச்சினைகளால் வேதனையுறுவோருக்கு மனம் கவர்ந்த, சக்தியூட்டும் வார்த்தைகளால் அவர்களின் உடைந்த உள்ளங்களை திடப்படுத்த வேண்டும்.

2017ஆம் ஆண்டு பாப்பரசர் தின நிதி சேகரிப்பு

### மறைமாவட்டம்

### தொகை

|              |              |
|--------------|--------------|
| அனுராதபுரம்  | 56,030.00    |
| பதுளை        | 60,177.00    |
| மட்டக்களப்பு | 82,710.00    |
| சிலாபம்      | 324,260.00   |
| கொழும்பு     | 1,246,678.00 |
| காலி         | 105,510.00   |
| யாழ்ப்பாணம்  | 167,289.00   |
| கண்டி        | 111,612.00   |
| குருநாகலை    | 138,400.00   |
| மன்னார்      | 194,786.00   |
| இரத்தினபுரி  | 73,888.00    |
| திருகோணமலை   | 40,031.00    |

### மொத்த தொகை

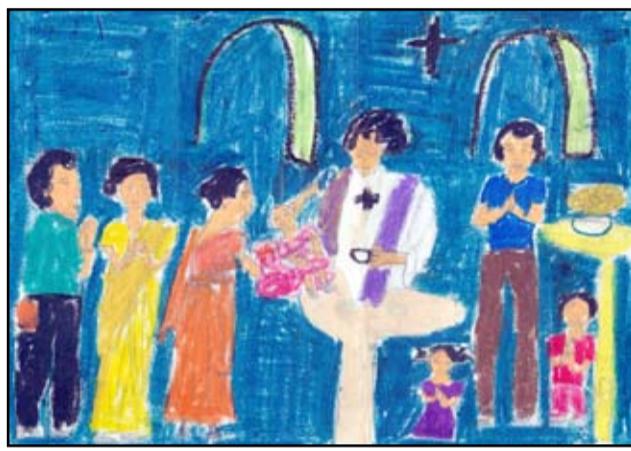
2,601,371.00

**தேசிய யெக்குரை பாப்பிறை மறைமாவட்டம் சபைகள், 19, பல்கம் டூப், கொழும்பு - 08.**

Tel/Fax : 0112685673 email : ndpms@sltnet.lk

Website : [www.pontificalmissionlk.org](http://www.pontificalmissionlk.org)





ஆக்கம் : கரோலினா தேவபாலன், தரம் - 5,  
நல்லாயன் பாடசாலை, கண்டி

## கல்வி

உளமெனும் நிலத்தில் ஊக்கமெனும் நீர்ப்பாய்ச்சி அறிவென்னும் வித்திட்டு, அறியாமைக் களையெடுத்து ஆண்றோரால் பண்படுத்தி, பாங்குற வளரும் பயிர் கல்வி அது!

ஆசு அகற்றும், மன மாக்ககள் துடைக்கும் அக இருள் நீக்கும், அன்பொளி ஏற்றும் அறிவென்னும் உளியால் அன்றாடம் செதுக்கி கல்லான நம்மைக் கவினுறு உயிர்ச் சிற்பங்களாக்கும்! ஒழுக்கத்தில் பழக்கும், ஒங்கு புகழ் சேர்க்கும், இறையடித் தொழுது வாழச் செய்யும், வளமையை ஒட்டும், வாய்மையில் நிறுத்தும், வற்றாத செல்வம் சேர்க்கும். சான்றாண்மையில் நிலை நிறுத்தும், சாதனை பல புரிந்து சரித்திரம் படைக்கும், சினம் தவிர்க்கும், சீர்மிகு வாழ்வு தரும், பகை நீக்கும், தகைமைச் சேர்க்கும், நம்மைப் பண்படுத்தி, பிறர் மனம்

- ❖ ஆர்ஜென்டினா நாட்டின் தலைநகரான புவெனோஸ் ஏரஸ் நகரம் அவரது ஊர்
- ❖ தந்தை : மரியோ ஜோசே பெர்கோக்லியோ
- ❖ தாய் : ரெஜினா மரியா சிவொரி
- ❖ பிறந்த நாள் : மார்க்கி 17, 1936
- ❖ இயற்பெயர் : ஜார்ஜ் மரியோ பெர்கோக்லியோ
- ❖ இயேசு சபையில் சேர்ந்த நாள் : பங்குனி 11, 1958
- ❖ 1963இல் மெய்யியல் பயின்றார்
- ❖ 1964 - 66இல் உளவியல், இலக்கியம் ஆகிய பாடங்களை கல்லூரிகளில் கற்பித்தார்.
- ❖ இறையியல் பயின்று, 1969ஆம் ஆண்டு மார்க்கி 13ம் நாள் குருப்பட்டம் பெற்றார்.
- ❖ சித்திரை 22, 1973இல் இயேசுசபையில் இறுதி வார்த்தைப்பாடு அளித்தார்.
- ❖ இயேசு சபையின் மாநிலத் தலைவராகப் பொறுப்பேற்றது 1973ம் ஆண்டு



அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஆபிரகாம் லிங்கன் 1809ஆம் ஆண்டு கென்டக் மாநிலத்தில் ஒரு மரக்குடிசையில் ஏழைப் பெற்றோருக்கு மகனாய்ப் பிறந்தார். அவர் முறையான கல்வி பெறவில்லை. அவர் பாடசாலையில் படித்த நாட்கள் ஓராண்டிற்கும் குறைவே. ஏழ்மை நிலைதான் அதற்குக் காரணம். தன் தந்தைக்கு உதவியாக பண்ணை வேலைகளில் ஈடுப்பார்.

கிடைத்த ஒய்வு நேரங்களில் கிடைத்த புத்தகங்களைப் படித்து தன் அறிவை வளர்த்தார். கல்வி செலவுக்கு படகில் கூவியாள் வேலை செய்தார். நிலங்களை அளக்கும் பணியாளராக வேலை செய்தார். தபால் நிலைய அதிகாரியாகப் பணிபுரிந்தார். சட்டம் பயின்று வழக்கறிஞர் ஆனார். அரசியலில் ஈடுபட்டு 1860ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்க ஜனாதிபதி தேர்தலில் ரிப்பிளிகன் கட்சியின் சார்பில் போட்டிட்டு வெற்றி பெற்றார். ஜனாதிபதியாக அவர் பதவியேற்றவுடன் செய்த முதல் வேலை, அவர் மனதைப் பாதித்த ஒரு சோகக் காட்சிக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தார். அது... நியூ ஆர்லியன்ஸ் நகரில் ஒரு முச்சந்தி நடுவில் இருந்த மேடையில் ஒருவர் கூவிக் கூவி ஒரு பொருளை ஏலம் விட்டுக் கொண்டிருந்தார். ஏலம் விடப்பட்ட பொருள், கறுப்பு நிற நீக்ரோ அடிமைகள். கடும் உழைப்புக்காகக் கடத்தி வரப்பட்ட மனிதர்கள்.

ஆணும், பெண்ணுமாக அவர்கள் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்தனர். ஏலம் விடப்படும் நீக்ரோவிடுடல் திறன், உழைப்புத் திறன், வயதுக்கேற்ற விலை நிர்ணயிக்கப்பட்டிருந்தது. மாட்டுச் சந்தையில் மாடுகள் வாங்க வந்தவரைப் போல நீக்ரோக்களை பரிசோதித்து, விலைகொடுத்து வாங்கிக் கென்றனர். அப்பொழுது கைக்குழந்தையுடன் ஒரு நீக்ரோ தாய் விற்கப்பட்டாள். அவள் கணவன் வேறு ஒருவருக்கு விற்பனை செய்யப்பட்டார். கைக்குழந்தையை என்ன சேர்க்கும்.

இத்தனை கோடி பல நன்மைகள் கொண்ட கல்வியினை தேடிச் சென்று பெறுவோம். சீர்மிகு வாழ்வின் சிறப்பினை எய்துவோம்!



புண்படுத்தாத கனிவினைத் தரும். உறவில் இன்மை சேர்க்கும்.

இத்தனை கோடி பல நன்மைகள் கொண்ட கல்வியினை தேடிச் சென்று பெறுவோம். சீர்மிகு வாழ்வின் சிறப்பினை எய்துவோம்!

செய்வது? தந்தையும் தாயும் கண்ணீர் விட்டனர். அடிமை விற்பனைக்கு ஆபிரகாம் லிங்கன் முற்றுப்புள்ளி வைத்தார். அடிமை வியாபாரம் தடை செய்யப்பட்டது. நீக்ரோக்கள் நிம்மதியடைந்தனர். இவர்களுக்காக உழைத்த லிங்கன் இவர்களுக்காகவே உயிரைத் தியாகம் செய்தார்.

பாடசாலைப் படிப்பில்லாத லிங்கன், "கண்டது கற்கப் பண்டிதானாவான்" எனும் நம் பழமொழிக்கேற்ப ஓயாது படித்து வாழ்வில் உயர்ந்தார். அவர் கற்ற கல்வி, உயர்ந்த வேலைக்கோ, உணவுக்கோ, ஆடம்பர வாழ்வுக்கோ அல்ல மனிதாபிமானமற்ற பெரியவர்களின் அறிவுக் கண்கள் திறக்க, மனித மாண்பை கற்றுக்கொடுக்க!

தம்பியே, தங்கையே, உன் கல்வி வெளிநாட்டுப் பணிக்கே என அர்ப்பனித்து விடாதே! அறியாமையிலும், அடிமைத்தனத்திலும் ஊறிக் கிடக்கும் எண்ணற்ற உன் நாட்டு மக்களின் அறிவுக் கண்களைத் திறக்க உதவு வேண்டும். அதுவே நீ கற்ற கல்விக்கு நல் அடையாளம், பெருமை!

## நேரம் ஒதுக்குங்கள்

- ❖ சிரிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் அது இதயத்தின் இசை
- ❖ சிந்திப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் அது சக்தியின் பிறப்பிடம்
- ❖ விளையாடுவதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் அது மகிழ்ச்சிக்கு வழி
- ❖ நட்புக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் அது அறிவின் ஊற்று
- ❖ உழைப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் அது வெற்றியின் விலை
- ❖ செபிக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள் அது ஆன்மாவின் உணவு வாழ்வோம் வளமாக! வளர்வோம் நலமாக!



திருத்தந்தை

## பிரான்சிஸ்

- ❖ ஒருவித ஒளியின் மலையாக உள்ளது கானல் நீர்
- ❖ மரத்திலிருந்து வடியும் கெட்டியான திரவம் பிசின்
- ❖ திரவமான ஆயுர்வேத மருந்து கசாயம்
- ❖ மருந்தாக பயன்படும் செந்திறப் பூ குங்குமப்பூ
- ❖ கழகிலிருந்து கிடைப்பது பாக்கு

ஆக்கம் : L. ஜெயச்சி லோற்றன், கொழும்பு - 12

## அறிந்து கொள்ளுங்கள்

- ❖ உலகின் மிகப் பழமையான வருமானவரி புகலிடம் பன்மாவில் 1919ஆம் ஆண்டில் ஆரம்பமானது.
- ❖ போதைப்பொருள் உற்பத்தி செய்யும் நாடுகள் ஈத்தன், அமெரிக்கா.

- ❖ தமிழ் நாட்டின் பூர்வீக மருத்துவ முறை சித்த வைத்திய முறையாகும்.
- ❖ தமிழில் வலங்கம் என்ற பெயரில் அறியப்படும் வாசனைப் பொருள் கிராமம்
- ❖ மனித உடலின் பெரிய உறுப்பு தோல்
- ❖ கொசுக்களால் நேரடியாக பரவும் நோய் மஞ்சள் காமாலை.
- ❖ சிம்பந்தி என்ற விலங்கிற்கு வால் கிடையாது



அது ஒரு மிகச் சிறந்த பாடசாலை. அந்தப் பாடசாலையிலேயே அவன் ஒரு அமைதியான மாணவன். எதுவுமே செய்யாமல் சிவனே என்று பாடசாலைக்கு வந்து போவதே அவனது வாழ்க்கையாக இருந்து வந்தது. அவன் என்னால் எப்போதுமே முடியாது என்ற தாழ்வு மனப்பான்மையை தன் மனத்திற்குள் வளர்த்து வந்தான். அதனால் அவன் எப்பொழுதுமே பாடசாலையிலும் சரி வீட்டிலும் சரி, தனிமையிலேயே வாழ்ந்து வந்தான். சக மாணவர்கள் அவரை நோஞ்சான் என்று கேளி செய்வதுண்டு. ஒரு நாள் மிகவும் வலிமையான மாணவன் காரணம் இல்லாமல் அவனோடு சன்னடையை ஆரம்பித்து, செம்மையாக (செம்மை என்றால் சிவப்பு நிறம். சிவப்பு நிறம் முழுமையின் அடையாளம்) அடித்து நையப்படுத்து விட்டான். தாழ்வு மனப்பான்மையிலிருந்த அவனுக்குத் திடீரென ஏதோ ஒரு நம்பிக்கைச் சுடர் உள்ளதில் எரிந்தது. அந்த மாணவனைச் சென்று மூர்க்கத்தனமாக அடித்தான். அன்றுதான் என்னாலும் சாதிக்க முடியும் என்று அவன் நம்பினான். அவனிடம் நம்பிக்கை பிறந்த அந்தக் கணத்தில் தான் உலகில் மிகச் சிறந்த அறிவியல் அறிஞர் அவனுக்குள் பிறந்தார். அவர்தான் சர். ஜசக் நியூட்டன்.

அன்பு மாணவர்களே மாணவியரே வெற்றி என்பது உங்கள் முனையின் அளவைப் பொறுத்ததோ, அல்லது வலிமையின் அளவைப் பொறுத்ததோ அமைவதில்லை. மாறாக, அது உங்கள் நம்பிக்கையின் அளவைப் பொறுத்தே நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. உங்களின் இந்தப் பாடசாலை வாழ்க்கை என்பது விடு கட்ட முதலில் இடப்படும் அடித்தளம் போன்றதாகும். நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒரு அடுக்குமாடி போல் அந்த மாடியைக் கட்ட முதலில் அடித்தளம் அமைக்க வேண்டும். அந்த அடித்தளமானது முறையாகவும் உறுதியாகவும் அமைக்கப்பட்டால் மட்டுமே அதன் மீது பல மாடிகளை கட்டி எழுப்ப முடியும். அடித்தளம் உறுதியாக இல்லையெனில் அந்தக் கட்டிடத்தின் நிலை என்னவாகும்? உங்களுக்கே தெரியும்.

நம் நாட்டின் எதிர்கால வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் குழந்தைகளாகிய உங்கள் கையில் தான் உள்ளது. நீங்கள் தான் நாளைய இலங்கையை நிர்ணயிக்கும் சிற்பிகள். இந்த நாட்டின் எதிர்காலமானது உங்களின் மனதில்தான் உள்ளது. உங்களின் மனதில் உள்ள நம்பிக்கையின் அளவைப் பொறுத்ததான் இந்த நாட்டின் முன்னேற்றமானது அமையவிருக்கிறது. உங்களின் எதிர்கால வாழ்வு சிறக்க உங்களுக்கு ஒருசில வழிமுறைகளை சொல்லலாம் என்று நினைக்கின்றேன். நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் முன்னேற விரும்பினால் பின்வரும் மூன்று பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்தாலே போதுமானது.

1. நம்பிக்கை தான் நமக்குத் தோன் கொடுக்கும்.
2. நம் வாழ்க்கையை நாமே வரையறுக்க வேண்டும்.
3. எப்போதும் நமக்கு முன்னோக்கிய ஒட்டம் தேவை.

## 1. நம்பிக்கை தான் நமக்குத் தோன் கொடுக்கும்.

நம்பிக்கையை இரவை வாங்கிப் பயன்படுத்த முடியாது. அது நம்பிக்கையை ஊற்றெடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் சிறிது சிறிதாக வளரும் செடியைப் போல நம்பிக்கையும் வளர்ந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். என்னால் சாதிக்க முடியும் என்று நம்புவதே மனிதனின் மிகப்பெரிய வெற்றி என்பதில் ஜயம் ஏதுமில்லை. வாழ்க்கையின் முழுமையான அர்த்தத்தை மிக எளிதில் புரிந்து கொள்ள இயலாது. நினைத்துப் பார்க்கக்கூட முடியாத அளவுக்குச் சில சமயங்களில் வாழ்க்கையின் எல்லாக் கதவுகளும் தானாகவே பூட்டிக்கொள்ளும். வாழ்க்கை வெறுமையாகத் தோன்றும். வாழ்க்கை அர்த்தமற்றாகக் காட்சி தரும். அந்தச் சமயங்களில், நம்பிக்கையில்லாமல் வெறுமையாக உணர்வார்கள், தற்கொலை செய்துகொள்வார்கள். நம்பிக்கையளர்கள் பூட்டப்பட்ட கதவுகளை மெதுவாகத் தட்டுவார்கள். திறக்கும் வரை தட்டுவார்கள். அவர்களின் நம்பிக்கையே திறவுகோலாகப் பூட்டப்பட்ட எல்லாக் கதவுகளையும் திறந்துவிடும் நம்பிக்கையின் கவுடுகளில் நடக்கக் கற்றுக்கொண்டாலே, வெற்றியின் விலாசத்தை எளிதில் கண்டறிந்து விடலாம்.

பொதுவாகப் பலர் தடைகள் குறுக்கிடும்போது, சோதிட்களை நாடுவார்கள். அவர்கள் சொல்லும் வெற்றுவார்த்தைகள் வேதவாக்காக நம்புவார்கள். இன்னும் சிலர் பல கோவில்களுக்குப் பயணம் செய்வார்கள். சில்லரைகளையும் நோட்டுக்கொண்டு வெற்றியின் போட்டு கோவில் உண்டியல்களை நிரப்புவார்கள். “கடவுளே என்னுடையதடைகளை நீக்கினால் நான் என் தலையை மழித்துக்கொள்கிறேன்” என்று சிலர் கடவுளோடு பிரேர் பேசுவார்கள். மிகவும் சிலரே நம்பிக்கையோடு தடைகளைச் சந்திப்பார்கள். வெற்றியும் பெறுவார்கள். ஜோதிடம் பார்த்தவர்கள், காணிக்கைப் பெட்டியை நிறைந்தவர்கள், மொட்டையிடத்தவர்கள், கடவுளோடு பேர்ம் பேசியவர்கள் போன்றவர்களால்

# சாதிக்கப் பெற்றவர்கள் நாடு

செய்ய முடியாததை, நம்பிக்கையுள்ளவர்கள் செய்து காட்டுவார்கள். எனவே நம்பிக்கை இருந்தால் மட்டுமே சாதிக்கமுடியும் என்பதை நம் ஆழ்மனதில் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். எனவே உங்களை நீங்களே நம்புவார்கள். அந்த நம்பிக்கையே உங்களுக்குத் தோன் கொடுக்கும்.

## 2. நம் வாழ்க்கையை நாமே வரையறுக்க வேண்டும்.

செம்மறியாட்டு மந்தையைப் போல் இருக்கக்கூடாது என்று என் தலையை ஆசிரியர் அடிக்கடி சொல்லவதுண்டு. ஒரு செம்மறியாடு தனக்கு முன் செல்லும் மற்றொரு செம்மறியாட்டைப் பின்தொடர்ந்தே செல்லும். முன்னால் செல்கின்ற செம்மறியாடுகளும் அவ்வாறே கண்மூலத்தனமாக குதித்துத் தாவிச் சொல்லும். இதைத்தான் “மந்தை உளவியல்” (Mobi Psychology) என்று கூறுவார். மனிதர்களில் பலர் இந்த செம்மறியாட்டின் குணாதிசயங்களை அச்சுப் பிறழாமல் கடைப் பிடிப்பதுண்டு. இவர்களெல்லாம் சாதிக்க வேண்டும் என்று கனவுகாணக் கூடப் பயப்படுவார்கள். வாழ்க்கையில் இரண்டு ரகங்கள் உண்டு. ஒன்று உலகம் இசைக்கும் தாளத்திற்கேற்ப நம்முடைய வாழ்க்கையை வாசிப்பது. மற்றொன்று நமக்கென்று ஒரு தனித்துவமிக்க தாளத்தை இசையமைத்து, அதற்கோப்பு வாழ்க்கையை வாசிப்பது. முதல் ரகத்தை தேர்ந்தெடுப்பவர்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்கள். ஆனால் அவர்களுக்கென்று எவ்வித வரலாறும் இருக்காது. அவர்களுக்குள் மன அமைதியும் இருக்காது.

இரண்டாம் ரகத்தைத் தேர்ந்தவர்களுக்கு, உலகத்தில் போராட்டங்கள் பெரும் படைபோல குழந்து நின்றாலும் வரலாறு அவர்களைத் தத்தெடுத்துக் கொள்ளத் தயாராக இருக்கும். உலகம் வரையறுக்கும் வாழ்க்கையில் பயணிப்பது “பத்தோடு நானும் ஒன்னு, அத்தோடு நானும் ஒன்னு” என்னும் தரமற்ற மனநிலையிலிருந்து பிறப்பதாகும். பிறப்பு, படிப்பு, வேலை, திருமணம், பிள்ளைகள், இறப்பு இவைகளெல்லாம் உலகம் வரையறுக்கும் வாழ்க்கையின் பட்டியல். ஆனால் அவனுடைய வாழ்க்கையை அவனே வரையறுப்பறுப்பவருக்கு இந்தப் பட்டியல் ஒத்துப்போகாது. அவர் தனக்கென்று ஒரு தொடர் பட்டியலை வடிவமைத்துக் கொள்வார். கத்தியின் முனையாலும் புத்தியின் முனையாலும் உலகத்தைச் சிறிது காலம் ஆட்டிவைத்த நெப்போலியன் சிறுவயது முதலே அவருக்கென்று ஒரு வாழ்க்கையை வரையறுத்து வைத்திருந்தார். நெப்போலியன் படைவீரனாக இருந்த சமயத்தில் ஆக்கோல் என்ற ஊரில் கலகம் ஏற்பட்டது. கலகத்தை அடக்குவதற்காகப் படைவீர்கள் அங்கு அனுப்பப்பட்டனர். படைமுகாமில் இருந்த வீரர்கள் இரவு நேரங்களில் அந்த ஊரிலிருந்த நடன அழகிகளோடு கூத்தாடி, கும்மாளமிட்டுக் கொண்டிருந்தனர். ஆனால் நெப்போலியன் படைவீரனாக இருந்த சமயத்தில் ஆக்கோல் என்ற ஊரில் கலகம் ஏற்பட்டது. கலகத்தை அடக்குவதற்காகப் படைவீர்கள் அங்கு அனுப்பப்பட்டனர். படைமுகாமில் இருந்த வீரர்கள் இரவு நேரங்களில் அந்த ஊரிலிருந்த நடன அழகிகளோடு கூத்தாடி, கும்மாளமிட்டுக் கொண்டிருந்தனர். ஆனால் நெப்போலியன் படைவீரனாக இருந்த சமயத்தில் ஆக்கோல் என்ற ஊரில் கலகம் ஏற்பட்டது. கலகத்தை அடக்குவதற்காகப் படைவீர்கள் அங்கு அனுப்பப்பட்டனர். படைமுகாமில் இருந்த வீரர்கள் இரவு நேரங்களில் அந்த ஊரிலிருந்த நடன அழகிகளோடு கூத்தாடி, கும்மாளமிட்டுக் கொண்டிருந்தனர். ஆனால் நெப்போலியன் படைவீரனாக இருந்த சமயத்தில் ஆக்கோல் என்ற ஊரில் கலகம் ஏற்பட்டது. கலகத்தை அடக்குவதற்காகப் படைவீர்கள் அங்கு அனுப்பப்பட்டனர். படைமுகாமில் இருந்த வீரர்கள் இரவு நேரங்களில் அந்த ஊரிலிருந்த நடன அழகிகளோடு கூத்தாடி, கும்மாளமிட்டுக் கொண்டிருந்தனர். ஆனால் நெப்போலியன் படைவீரனாக இருந்த சமயத்தில் ஆக்கோல

# அருங்கொடை தியக்கம்

## ஆவியாரின் விலைமதிப்பற்ற கருவி

இரண்டாம் வத்திக்கான் பொதுச்சங்கம் நிறைவூற்ற இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப்பின், 1967ம் ஆண்டு மாசி 17ம் திகதியன்று, அமெரிக்க ஜூக்கிய நாட்டில் மாணவர் குழு ஒன்று ஆண்மீகத் தியானத்தில் ஈடுபட்டது. அத்தியானத்தில் அம்மாணவர்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தின் பயனாக ஆரம்பிக்கப்பட்டதே அருங்கொடை மறுமலர்ச்சி இயக்கம். இன்று இது, உலகளாவிய இயக்கமாக மாறி, 12 கோடிக்கு மேற்பட்டவர்களை உறுப்பினர்களாகக் கொண்டுள்ளது. வைகாசி 31, புதன்னு உரோம் நகரில் தொடங்கிய உலகளாவிய கத்தோலிக்க அருங்கொடை மறுமலர்ச்சி இயக்கத்தின் பொன் விழா மாநாட்டில், ஏற்குறைய 130 நாடுகளைச் சேர்ந்த முப்பதாயிரத்திற்கும் அதிகமானோர் பங்கேற்கின்றனர்.

இவர்களுக்கு திருத்தந்தை அனுப்பிய செய்தி கத்தோலிக்க அருங்கொடை மறுமலர்ச்சி இயக்கம், கிறிஸ்தவ ஒன்றிப்புக்கு தூய ஆவியாரின் விலைமதிப்பற்ற கருவி எனக் கூறியுள்ளார். தூய ஆவியாரின் ஒவ்வொரு செயலும், பன்மைத்தன்மையில் ஒன்றிப்பைக் கொண்ரவதுபோன்று, தூய ஆவியார், கிறிஸ்தவ ஒன்றிப்பையும் விரும்புகிறார் என்றும், எகிப்தில் காப்பிக் ஆர்த்தாக்ஸ் திருத்தந்தை தவாத்ரோல் அவர்களுடன் சேர்ந்து செயிக்கையில் கூறியது போன்று, திருநந்தகருணை கொண்டாட்டத்தில், பிற கிறிஸ்தவ சகோதரர்களுடன் ஒன்றிணைவதற்கு, அருங்கொடை இயக்கத்தினர் பணியாற்றுமாறும் கேட்டுக்கொண்டார், திருத்தந்தை பிரான்சிஸ்.

செபத்திலும், பணியிலும் பிற கிறிஸ்தவ சகோதரர்களுடன் ஒன்றிணைவதற்கு, அருங்கொடை இயக்கத்தினர் சிறந்த கருவிகள் எனவும், திருத்தந்தை அச்செய்தியில் கூறியுள்ளார். உரோம் நகரில் தொடங்கியுள்ள உலகளாவிய கத்தோலிக்க அருங்கொடை மறுமலர்ச்சி இயக்கத்தின் பொன் விழா மாநாடு, ஆணி 4, தூய ஆவியார் வருகைப் பெருவிழாவுடன் நிறைவடைந்தது.

## துன்புறையோடு இணைந்து துன்புறுவதே, கருணையின் செயல்

கருணையின் செயல்பாடுகள் என்பவை, நம் மனச்சான்றை சமாதானப்படுத்துபவைகளாக அல்ல, மாறாக, மற்றவர்களின் துன்பங்களை பகிர்பவைகளாகவும் அதில் பங்குபெறுபவைகளாகவும் இருக்க வேண்டும் என சாந்தா மார்த்தா இல்லத்தின் சிற்றாலயத்தில் ஆணி 5 திங்களன்று காலை நிறைவேற்றிய திருப்பலியில் மறையுறையாற்றிய திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்கள், தோபித்து நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட முதல் வாசகத்தையொட்டி தன் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்துகொண்டார்.

நாடு கடத்தப்பட்ட யூதர்களுக்கு, தோபித்து ஆற்றிய பணிகள், தன்னிடம் இருப்பதை மற்றவர்களுடன் பகிர்வதாக மட்டும் இல்லை, மாறாக அவர்களின் துன்பங்களை தனதாக்கி, அவர்களோடு பகிர்வதை, குறிப்பதாக உள்ளது என்றார் திருத்தந்தை. ஒருவரின் மனச்சான்றை சாந்தப்படுத்துவதற்காக ஆற்றுவதல்ல, கருணையின் செயல், மாறாக, துன்புறுவதோடு இணைந்து துன்புறுவதே, உண்மையான கருணையின் செயல் என்றார் திருத்தந்தை.

## உலக மறைபரப்பு தினம் “கிறிஸ்தவ விசுவாசத்தின் தியமாக மறைபரப்புப் பணி உள்ளது”

வருகிற ஜப்பாசி மாதம் 22ம் திகதி இவ்வாண்டுக்கான மறைபரப்பு தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. தினத்திற்கான திருத்தந்தையின் செய்தி

கிறிஸ்தவ விசுவாசத்தின் தியமாக மறைபரப்புப் பணி உள்ளதை தியானிக்க அழைக்கப்பட்டுள்ள நாம், முதல் நந்தெய்தி அறிவிப்பாளரான இயேகவை கூறி நிற்குமாறு நாம் அழைக்கப்படுகிறோம் என தன் செய்தியில் கூறும் திருத்தந்தை, குழப்பங்களாலும், ஏமாற்றங்களாலும், உடன்பிறந்தோரிடையே உருவாகும் போர்களாலும் நிறைந்துள்ள இவ்வுலகில், கிறிஸ்தவர்களாகிய நாம், நம் தனித்தன்மை குறித்தும், கடமைகள்

## மன்னிப்பே அனைத்திலும்

### உயர்ந்த அன்பு

- திருத்தந்தை மறையுரை

இயேகவின் சீட்ர்களை புதிய மக்களாக உருவாக்குபவராகவும், அவர்களுக்கு புதிய இதயங்களை வழங்குபவராகவும் செயல்படுகிறார், தூய ஆவியானவர் என தூய ஆவியாரின் வருகைப் பெருவிழா திருப்பலியில் மறையுறையாற்றினார், திருத்தந்தை பிரான்சிஸ்.

உலகம் முழுவதும் திருத்தையில் ஆணி 4 ஞாயிற்று சிறப்பிக்கப்பட்ட தூய ஆவியார் வருகைப் பெருவிழாவை முன்னிட்டு, வத்திக்கான் தூய பேதுரூ வளாகத்தில் திருப்பலி நிறைவேற்றி மறையுரை வழங்கிய திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்கள், பன்மைத்தன்மை உடையதாகவும் ஒன்றிப்பில் நிலைத்திருப்பதாகவும் இருக்கும் திருத்தையில் உள்ள அங்கத்தினர்கள், தங்களுக்கென் சார்பு நிலைகளை எடுக்காமல், கிறிஸ்தவின் பக்கம் இருப்பவர்களாக செயல்படவேண்டும் என கேட்டுக்கொண்டார்.

மன்னிப்பே அனைத்திலும் உயர்ந்த அன்பு என செயல்படும் தூய அவியானவர், அந்த அன்பின் வழியாகவே அனைத்தையும் பலப்படுத்துகிறார் எனவும் கூறினார். ஒவ்வொருவர் மீதும் இறங்கி வந்து ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட வரங்களை வழங்கும் தூய ஆவியார், அனைவரையும் ஒன்றிணைப்பவராக உள்ளார் எனவும் எடுத்துரைத்த திருத்தந்தை அவர்கள், பன்மைத்தன்மையுடன் ஒன்றிப்பைக் கொண்டிருக்க வேண்டிய நாம், பன்மைத்தன்மையை ஒதுக்கி வைக்கும் ஒன்றிப்பிற்கான சோதனையை விட்டு விலகுவோம் எனவும் கூறினார்.

திருத்தையின் நலனை மனதில் கொண்டவர்களாக, நம் தனிப்பட்ட விருப்புக்களை விட்டுக்கொடுத்து, ஒன்றிப்பைப் பெறுவதற்கான அருளை தூய ஆவியாரிடம் வேண்டுவதே நம் செபமாக இருக்கட்டும் எனவும் கேட்டுக்கொண்டார். ஒன்றிப்பை வழங்கும் தூய ஆவியாரின் மற்றொரு கொடையான மனிப்பு குறித்தும் தன் மறையுரையில் எடுத்துரைத்தார், திருத்தந்தை பிரான்சிஸ்.

கிறிஸ்தவ மனதில் கொண்டவர்களாக, நம் தனிப்பட்ட விருப்புக்களை விட்டுக்கொடுத்து, ஒன்றிப்பைப் பெறுவதற்கான அருளை தூய ஆவியார் பெருவிழாட்டில் அருங்கொடை இயக்கத்தினரை, உரோம் Circo Massimo திடலில் சந்தித்தத் திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்கள், கத்தோலிக்கர், ஆர்த்தாக்ஸ் சபையினர், எவாஞ்சலிக்கர், கிறிஸ்தவர்கள், விகாசிகள் பெருமளவில் கொலைச் செய்யப்பட்டுவரும் இன்றைய சூழலில், கிறிஸ்தவ ஒன்றிப்பு என்பது எக்காலத்தையும் விட அதிகம் அதிகமாகத் தேவைப்படுகின்றது என்றார்.

கிறிஸ்தவ மறைப்புக்கு மறைவாட்டு, கிறிஸ்தவ மறைசாட்டிகளின் என்னிக்கை வருமானவில் கிருக்கிறது.

தூய ஆவியார் பெருவிழாவுக்கு முந்தைய திருவிழிப்பு வழிபாட்டில் அருங்கொடை இயக்கத்தினரை, உரோம் Circo Massimo திடலில் சந்தித்தத் திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்கள், கத்தோலிக்கர், ஆர்த்தாக்ஸ் சபையினர், எவாஞ்சலிக்கர், கிறிஸ்தவர்கள், விகாசிகள் பெருமளவில் கொலைச் செய்யப்பட்டுவரும் இன்றைய சூழலில், கிறிஸ்தவ ஒன்றிப்பு என்பது எக்காலத்தையும் விட அதிகம் அதிகமாகத் தேவைப்படுகின்றது என்றார்.

கிறிஸ்தவ மறைப்புக்கு மறைவாட்டு வேறுபாடுகள் இருப்பினும், ஒப்புவடன்கூடிய பன்முகத்தன்மையைக் கொண்டவர்களாக, இயேகவே ஆண்டவர் எனவும், அமைதி என்பது இயலக்கூடியதே எனவும், நற்செய்தியை நாம் இணைந்து அறிவிக்க முடியும் எனவும் கூறினார் திருத்தந்தை பிரான்சிஸ்.

கிறிஸ்தவ மறைப்புக்கு இயக்கத்தின் ஜம்பதாவது ஆண்டுக் கொண்டாடப்படுவது குறித்தும் எடுத்துரைத்த திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்கள், உதவித் தேவைப்படுவர்களுக்கு ஆற்றும் பணியில் அனைத்துக் கிறிஸ்தவ சபைகளும் செபத்திலும் செயல்பாடுகளிலும் ஒன்றிணைந்துநடைபோடுவார்களாக எனவும் கூறினார்.

தன்னிடம் இருப்பதைப் பகிர்ந்த தோபித்து, மற்றவர்களின் துப்பங்களில் பங்குகொண்டதோடு, மற்றவர்களுக்கு உதவுது ஆபத்து நிறைந்தது என்பதை அறிந்திருந்தும் துணிந்து செயல்பட்டார் என்ற திருத்தந்தை, யூதர்களை, சாவிலிருந்து காப்பாற்ற திருத்தந்தை 12ம் பயஸ் உட்பட எண்ணாற்றோர் பல்வேறு ஆபத்து நிறைந்த செயல்களை ஆற்றினர் என்பதையும் சுட்டிக்காட்டனர்.

நோயற்றிருக்கும் நண்பரை சந்திக்க விருப்பமின்றி, தொலைக்காட்சி முன் நேர்த்தைச் செலவிடும் இன்றையை மனித குலம், நமக்காக சுகங்களை விட்டுக்கொடுத்து, துப்பங்களை அனுபவித்து சிலுவை மரணம் வரைச் சென்ற இயேகவை நினைத்துப் பார்க்கவேண்டும் என



செக்கடித்தெரு புனித அன்னம்மாள் பங்கு தனது 50வது யூபிலி ஆண்டில் வட்டார நிலைஞர் கழக்களின் சாதனை

புனித அன்னம்மாள் வேளாங்கண்ணி ஆலய 50  
ஆண்டுகள் நிறைவை ஒட்டி புதிய சுவாரஸ்யம் நிறைந்த  
பல நிகழ்ச்சிகளை பங்கில் நடத்தி வருகின்றார்  
தற்போதைய பங்கு தந்தை அருட்பணி ஆனந்தன்  
பெர்ணான்டோபுள்ளே அடிகள்.

பங்கை எவ்வாறு கட்டி எழுப்பலாம், மக்களை எவ்வாறு ஒன்று சேர்க்கலாம், அவர்களை உடல், உடல், ஆன்மீக வளர்ச்சியில் எவ்வாறு முன்னோக்கி கொண்டு செல்லலாம் என்ற நோக்கத்துடன், ஒவ்வொரு நிமிடமும் பங்கை பற்றிய ஆழ்ந்த சிந்தனையில் தன்னை அர்ப்பணித்து மக்களை குழுக்களாக கூட்டி பல தடவைகள் அவர்களுடன் கலந்துரையாடி இறுதியில் பல்வேறுபட்ட நிட்டங்களை தீட்டி பங்கில் பல நிகழ்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்தி செயற்படுத்தி வருகின்றார் எம் பங்குத் தந்தை.

இதன்படி ஒவ்வொரு வட்டாரங்களிலும் உள்ள இளைஞர்கள், யுவதிகள், சிறுவர்கள் போன்றோரை ஒன்று திரட்டி அவர்களுள் தேங்கிக் கிடக்கின்ற ஆற்றல்களை வெளிக் கொண்டுவரவும் அவர்கள் தலைமைத்துவம் வகித்து வாழ்க்கையில் முன்வரவும், வேண்டும் என்ற நுண்ணிய நோக்கத்துடன் ஆரம்பிக்கப்பட்ட சபையே இளையோர் மன்றம், சிறுவர் மன்றம் ஆகும்.

ஒவ்வொரு வட்டாரத்திற்கும் என இரு தலைவர்கள் இளையோர் மன்றத்திற்கு தெரிவு செய்யப்பட்டு கூட்டங்கள் நடைபெற்று பொறுப்புக்கள் கொடுக்கப்பட்டது. இதன்படி எட்டு வட்டாரங்களுக்கும் மே மாதத்தில் ஒரு நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்கு திகதி கொடுக்கப்பட்டது. ஆரம்பத்தில் சோர்ந்து முடங்கிக் கிடந்த வட்டாரங்கள் தலை நிமிர்ந்து வீறு நடைபோட்டு வெற்றிப் பாதையை நோக்கி நகர்வதை இட்டு நான் பேருவகை கொள்கிறேன். ஒவ்வொரு வட்டாரமும் முழு முச்சாக நின்று தம் வட்டாரத்தின் நிகழ்ச்சிகளை செவ்வனே செய்தன. இதற்கு ஏனைய வட்டாரங்களின் ஒத்துழைப்பு, அவர்களின் அன்பையும் ஒற்றுமையையும் வெளிப்படுத்துகின்றன. இது ஓர் எதிர்பாராத வெற்றிக்க

-எிப்பாகவே நான் உணர்கிறேன்

ஒவ்வொரு வட்டாரமும் வித்தியாசமான முறையில் தங்கள் நிகழ்ச்சிகளை ஒழுங்கு செய்திருந்தார்கள். சிறுவர்களின் நடனம், இளையோரின் நடனம், நாடகம், பாட்டு யூபிலி ஆண்டைப் பற்றிய விளக்கங்கள், இப்பங்கில் பணி ஆற்றிய குருக்கள், துறவிகள் ஆகியோரின் நற்சேவைகள் போன்ற பல நிகழ்ச்சிகளை ஒழுங்கு செய்து சிறப்பாக தம் ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்துகின்றன. இந்நிகழ்ச்சிக்கு வட்டாரத்தின் அனைத்துக் குடும்பங்களின்கும் அழைப்பிதழ் வீட்டுக்கு வீடு கொடுத்து அவர்களை வாவேற்றார்கள்.

ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் பிரதம விருந்தினராக சிறப்பித்த எம் பங்குத் தந்தை ஆண்தன் பெரணாண்டோ புள்ளை அவர்கள் சிறப்பான கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தினார். ஒவ்வொரு வட்டார இளையோர் மன்ற தலைவர்களையும் பாராட்டினார். தமக்குள்ளே பொறுப்புக்களை பகிந்து தம் வட்டாரம் முன் வர அயராது உழைத்த அவர்களின் திறமைகளையும் ஆற்றல்களையும் பெருமையாக பேசினார். தலைவர்கள் பிறப்பதில்லை அவர்கள் உருவாக்கப்படுகிறார்கள். சந்தர்ப்பமும் சூழ்நிலையும் ஒருவனை தலைவராக மாற்றும் இந்த இளைஞர்களுக்கு பங்கில் சந்தர்ப்பமும் வட்டாரங்களில் நல்ல சூழலும், அமைப்பு ரீதியான அங்கீகாரமும் கொடுத்தேன். அவர்கள் வளர்வதை காண்கிறேன் என்ற பெருமிகும் அடைந்தார்.

தந்தை அவர்கள் தொடர்ந்து கூறுகையில் இளையோர் தலைமைத்துவப் பணிகளில் வளர் வேண்டும். பல பொறுப்புக்களை ஏற்று சிறுவர்களின் எதிர்காலத்திற்கு நல்ல அத்திவாரம் இட வேண்டும்.

இந்த யூபிலி ஆண்டை மக்கள் மறக்காது நினைவு  
கூற வேண்டும். என்பதற்காக பல கருத்துக்களையும்  
முன்வைத்தார். மார்கழி மாதத்தில் மாணவர்களிடையே  
போட்டிகள் வைக்கப்பட்டு அவர்களில் சிறப்புற  
திகழ்வோருக்கு பரிசுகள் வழங்கப்படும் என்றும்



பாடசாலைகள் மட்டத்தில் நடாத்தப்படும் பரிட்சைகளில் அதி கூடிய புள்ளிகள் எடுக்கும் மாணவர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு கெளரவிக்கப்படுவார்கள் என்றும், எந்த வட்டாரத்தில் மாணவர்கள் திறம்பட செயலாற்றுகின்றார்களோ அவ்வட்டாரத்திற்கு பரிசு வழங்கப்படும் என்றும் கூறினார்.

இந்த யூபிலி ஆண்டில் எல்லா மக்களுக்கும் இறைவனின் ஆசீரும் அருளும் கிடைக்கவும் புனித அன்னம்மாளினதும், ஆரோக்கிய அன்னயினதும் பரிந்துரையால் குடும்பங்களில் அன்பும், ஒற்றுமையும் நிலைத்து நிற்க வரம் வேண்டி வாழ்த்துகின்றேன்.

வட்டார் கிளைஞர் மன்றம்  
செயலாளர்.

**துறவு வரம்வில் 25ஆம் ஆண்டில் கால்பதிக்கும்  
அரூட்பணி யோவான் சவரிமுத்து**



மத்திய கல்லூரியிலும்  
அதனைத் தொடர்ந்து  
கண்டி புனித  
சில்வெஸ்டர் கல்லூ-  
ரியிலும் கற்றார்.

பின்னர் 1988ஆம் ஆண்டு ஆனி மாதம் 19ஆம் திகதி புனித ஆர்வாதப்பர் கனில்லை குருமத்தில் இணைந்த அருட்டந்தை அவர்கள் தனது தழவற வாழ்வின் முதலாவது வாக்குறுதியை 15.08.1992ஆம் ஆண்டு அளித்ததோடு, 1999ஆம் ஆண்டு வைகாசி மாதம் 05ஆம் திகதி குருவாக திருநிலைப்பட்டுத்தப்பட்டார். தமது குருத்துவ பணி வாழ்வை மிகச்சிறப்புற, அப்பணிப்புடன் புரியும் அருட்டந்தை அவர்கள், வஹாக்கோட்டை புனித அந்தோனியார் தேசிய திருத்தலம், இராஜகிரிய திரு இருதயநாதர் ஆலயம் ஆகியவற்றில் உதவிப்பங்குத் தந்தையாகவும் கடமையார்ஜினார்.

இராஜகிரிய  
 பங்கில் பணிபுரிந்த  
 காலகட்டத்தில் கொழும்பு  
 உயர் மறைமாவட்ட  
 மறைக்கல்வி  
 நடுநிலையத்தின்  
 கோட்டே  
 வட்டாரத்திற்கான  
 மறைக்கல்வி தமிழ்  
 பகுதியின் வட்டார  
 இணைப்பாளை

மறையாசிரியர்கள்  
மற்றும் மறைக்கல்வி  
மாணவர்களுக்கும் சிறப்புற  
பணியாற்றியுள்ளார்.  
பின்னர் 2008ஆம் ஆண்டு  
தொடக்கம் 2015ஆம்  
ஆண்டு வரை மீண்டும்  
வஹாக்கோட்டை  
தேசிய திருத்தலத்தில்  
பங்குத்தந்தையாகவும்,  
அத்திருத்தலத்தின்  
பரிபாலகராகவும்  
கடமையாற்றினார்.  
மேலும், ஆசீர்வாதப்பர்  
துறவற் சபையின்  
துணை தலைவராக  
2013 - 2017ஆம் ஆண்டு  
தை மாதம் வரையிலும்  
பணியாற்றியுள்ளமைக்  
குறிப்பிடத்தக்கது  
அருட்தந்தை அவர்கள்  
தமது மேற்படிப்பை  
உரோமையிலும்,  
கலையியல் நிறைஞர்  
பட்டப்படிப்பை  
இந்தியாவின் சென்னைப்  
பல்கலைக்கழகத்திலும்  
சிறப்பாக நிறைவு  
செய்துள்ளார். மேலும்  
இரண்டாண்டுகளுக்கு  
தனது மேற்படிப்பை

தொடர்வதற்கு வெளிநாடு  
செல்ல ஆயத்தமாகி  
கொண்டிருக்கும்  
அருட்தந்தை அவர்கள்  
தமது 25 ஆண்டு துறவற்  
வாழ்வின் நிறைவிரை  
ன சிறப்பிக்கும் முகமாக  
எதிர்வரும் 18.06.2017ஆம்  
திகதி ஞாயிற்றுக்கிழமை  
காலை 10.00  
மணிக்கு இராஜகிரிய  
திருஇருதயநாதர்  
ஆலயத்தில் நன்றித்  
திருப்பலியை  
ஒப்புக்கொடுக்க  
உள்ளார். இந்நிகழ்வினை  
இராஜகிரிய திரு  
இருதயநாதர் ஆலயத்திலை  
தவிப்பாங்குத்தந்தை  
மற்றும் பங்கு மக்கள்  
அனைவரும் ஒழுங்கு  
செய்துள்ளதோடு  
அருட்தந்தை  
அவர்களுக்கு  
செபத்துடன் கூடிய  
வாழ்த்துக்களையும்  
தெரிவிக்கின்றார்கள்.

## மாணவர்த் தலைவர்களுக்கான சன்னம் வழங்கும் நிதம்வு



எமது திரு இருதயநாதர் இராஜகிரிய மறைப்பாட்சாலையின் மாணவத் தலைவர்களுக்கான சின்னங்கள் வழங்கும் நிகழ்வு, கடந்த 2017.06.04 அன்று ஞாயிறு திருப்பலியில் பின்னர், எமது உதவிப்பங்குத்தந்தை அருட்பணி. மைக்கல் சந்தனம் அடிகளார் தலைமையில் இந்நிகழ்வு சிறப்புற இடம்பெற்று குறிப்பிடத்தக்கது.

# இளைஞர் யுவதிகளுக்காக நடைபெற்ற கருத்தரங்கு



“இன்றையஇளைஞர்கள் நாளையதலைவர்கள்” ஆம் 2017.05.04 அன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை இளைஞர் யுவதிகளுக்கான கருத்தரங்கு திருஇருதயநாதர் இராஜகிரிய பங்கு மண்டபத்தில் நடைபெற்று. இதனை எமது பங்கில் இயங்கிவரும் குடும்பம் / இளைஞர் / மற்றும் சிறுவர் சங்கத்தினரால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டது. இந்த கருத்தரங்கை செல்வி. பேர்னாட் ஜயசிங்க அவர்கள் வழிநடத்தினார்கள்.





“தூக்கம் உன் கண்களைத் தழுவட்டுமே, அமைதி உன் நெஞ்சில் நிலவட்டுமே” என்ற பாடல்வரிகள் புன்னையும் சொல்லி புன்னுக்கு மருந்தும் சொல்கிறது. அமைதி உள்ளதில் இருக்குமானால் தூக்கமின்மை என்ற நோய் மனிதனுக்கு உண்டாவதில்லை. எனவே நெஞ்சின் நிம்மதி தூக்கமின்மைக்கு நிவாரணம் தரும் மாமருந்து என்பது நிச்சயம். அதன் அடிப்படையில் மேலும் பல காரணங்கள் உள்ளன.

## தூக்கமின்மைக்கு காரணம்

### 1. மன அழுத்தம் :

வேலை, பாடசாலை, உடல் நலம், குடும்பம் பற்றிய எண்ணங்கள் நம் மனதை இரவு நேரத்தில் ஆக்கிரமித்துக் கொள்வதனால் உண்டாகும் மன அழுத்தம் தூக்கமின்மைக்கு காரணமாகிறது. நம்மால் பெரிதும் நேசிக்கப்பட்டவரின் மரணம், விவாகரத்து, வேலை இழப்பு போன்ற வாழ்க்கை நிகழ்வுகளாலும் மன அழுத்தம் உண்டாகிறது.

### 2. கவலை :

கவலையில்லாத மனிதன் என்பது கேட்பதற்கு மகிழ்ச்சியாம் இருக்கலாம். ஆனால் கவலை இல்லாத மனிதன் என்று ஒருவரும் இல்லை. நான்தோறும் உண்டாகின்ற சாதாரண கவலைகளுடன், அதிர்ச்சி மிகுந்த அனுபவம் உண்டாக்கிய கவலைகள் தூக்கத்திற்கு இடையூறு செய்யும்.

### 3. உள்ளச்சோர்வு :

இதன் காரணமாக நாம் ஒரு வேலை அதிகமாக தூங்கலாம். இதனுடன் உள்ளக் கோளாறுகளாலும் தூக்கமின்மை ஏற்படலாம். சிந்தித்து தீர்க்கமான முடிவு எடுப்பதில் உண்டாகும் மனக்குழப்பம், தாழதம், அளவுக்கதிகமான கோபம், குறிப்பிட்ட நபர் அல்லது பொருள் மேல் கொள்ளும் அளவு கடந்த ஆசை அல்லது வெறுப்பு, சிலர் கொடுக்கும் நீண்ட நாள் தொந்தரவு ஆகியவையும் உள்ளச் சோர்வுக்கு காரணமாகின்றது.

### 4. மருத்துவ காரணங்கள் :

நாட்பட்ட உடல்வேதனை, சுவாசக் கோளாறு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல் ஆகிய காரணங்களாலும் தூக்கமின்மை ஏற்படலாம். முட்டு வீக்கம், வாதம் முடக்குவாதம், புற்றுநோய், நூரைப்பாக் குறித்து, தைராய்டின் அதிக பட்ச செயல்பாடு போன்றவை நாட்பட்ட வேதனையில் அடங்குபவை. நீண்ட நாளாகியும் ஆறாத உடல் காயங்களும் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும்.

### 5. குழந்தை மற்றும் வேலையில் உண்டான மாற்றம் :

நீண்ட தூரப் பயணம், தொழிலகங்களில் முதல் (நன்ஸிருப் ஒரு மணி முதல் காலை 7 வரை) அல்லது முன்றாம் ஏப்டில் (மாலை 5 மணி முதல் நன்ஸிருப் வரை) மாறி மாறிப் வேலை செய்தல் ஆகியவையும் தூக்கத்தைக் கெடுக்கிறது. நமது உடல் கடிகாரம் 24 மணி நேரத்தில் நாம் செய்யும் வேலையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. உடலில் இருக்கும் செல்கள் மொத்தமும் மூன்றாயில் இருக்கும் மேலாண்மை கடிகாரத்தால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. மேலாண்மைக் கடிகாரம் உடலில் நடைபெறும் அனைத்து செயல்களையும் இணைத்து வெளிச்சம் - இருள் என்ற செயல்பாட்டை அட்டவணைப்படுத்தியுள்ளது. அதனால் நமது உடல் வெளிச்சம் - இருள், வேலை - ஓய்வு என்னும் வழக்கத்தை உண்டாக்கி வைத்துள்ளது. இந்த வழக்கம் பாதிக்கப்படும்போது தூக்கம் இன்மை ஏற்படுகிறது. நீண்ட தூரம் விமானப் பயணம் செய்வோர் ஜெட்லாக் எனும் தூக்கமின்மையால் பாதிக்கப்படுவர்.

# தூக்கம் உள்ளக்கணை நிலையே...



### 6. தவறான பழக்க வழக்கம் :

நல்ல தூக்கம் வரவேண்டுமானால் படுக்கையை சுத்தமாக வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியம். மேலும் படுக்கையை தூங்குவதற்கு மட்டுமே யயன்படுத்த வேண்டும். அல்லாமல் உணவு கொள்ளவோ விளையாடவோ பயன்படுத்தினால் தூக்கம் இன்மை உண்டாகலாம். தூக்க நேரத்தை மாற்றுவது, தூங்குவதற்கு முன் உடல், உள்ள இயக்கங்களை தூண்டிவிடும் உணர்ச்சி பூர்வமான செயலில் ஈடுபடுவது, வசதியற்ற நிலையில் தூங்க முயல்வது ஆகியவையும் தூக்கமின்மைக்கு காரணமாகிறது.

### 7. மருந்து :

ஒவ்வொமை, இரத்தக் கொதிப்பு, இதய நோய்க்கான மருந்துகளும் தூக்கமின்மைக்கு காரணமாயுள்ளன.

### 8. காபீன், நேகோஷன், ஆல்கஹால் :

காபி, தேயிலை, கொக்கோலா ஆகிய பானங்களில் காபீன் என்னும் கிளர்ச்சியீட்டும் நச்சுப் பொருள் உள்ளது. அது நமது தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். எனவே இரவில் அவற்றை தவிர்த்தல் நல்லது. புகையிலைப் பொருளான பீடி, சுருட்டு, சிகிரட்டில் இருப்பது நிகோடின் என்னும் நச்சுப் பொருள். இதுவும் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். மதுவில் இருக்கும் ஆல்கஹால் தூக்கத்தை உண்டாக்கும். ஆனால் இடையில் விழிக்க வைத்து தூக்கத்தைக் குலைக்கும். தூக்க நேரத்தைக் கெடுக்கும்.

### 9. கேரவில் நீண்ட நேரத்துக்குப் பின் அதிகமாக உண்ணுதல் :

இரவில் படுக்கச் செல்லும் முன் சிறிதளவு தின்பண்டம் எடுக்கலாம். ஆனால் மிக அதிகமாக எடுப்பது அல்லது அதிகமான உணவு உட்கொள்வது தூக்கமின்மையை ஏற்படுத்தும்.

## தூக்கமின்மையை நீக்கும் காரணிகள்

### தூக்கமின்மையை நீக்கும் காரணிகள்

உடல் உள்ளக் கோளாறுகளால் தூக்கமின்மை உண்டாகுமானால் அதைச் சரிசெய்து கொள்வது மிகவும் இன்றியமையாதது. அந்நோயாளிகள் உரிய மருத்துவரை நாடி சிகிச்சை பெறுவதே சிறந்தது. உடல் மற்றும் மனநலம் மருத்துவர்கள் தகுந்த சிகிச்சை வழங்கி நோயைக் குணப்படுத்துவார்.

வேலை அல்லது விடுமுறை நாளாக இருந்தாலும், நேரம் காட்டும் கடிகாரத்துடன் உடல் கடிகாரத்தை இணைத்து செயல்பட முனைவது, அதாவது காலையில் எழுவது பகலில் அலுவலக குடும்ப வேலைகளில் ஈடுபடுவது, இரவில் சரியான நேரத்தில் தூங்குவது இதை வழக்கமாக்கி கொள்வது.

குட்டித் தூக்கம் நமது இரவு நேர தூக்கத்தைப் பாதிக்கிறது. அதனால் மாலை வேலையில் குட்டித் தூக்கம் போடுவது கண்ணிப்பாய்த்து போடுவது, அவன்பகல் உணவுக்குப் பின் மாலை 3.00 மணிக்கு முன் 30 மணித்துள்ளிகள் மட்டும் குட்டித் தூக்கமின்மையால் பாதிக்கப்படுவர்.

தூக்கம் போடலாம். அதற்கும் அதிகமான குட்டித் தூக்கம் இரவு தூக்கத்தைப் பாதிக்கும்.

காபீன் பானங்களான காபி, தேயிலை, கொக்கோகோலா அருந்துவதை 8 மணி நேரத்துக்கு முன் நிறுத்திக் கொள்ளவேண்டும். ஆல்கஹால் மற்றும் நிகோடின் கொண்டவற்றை நிரந்தரமாக மன உறுதியிடன் விட்டு விடுதலவேண்டும். இரவில் படுக்கைக்கு செல்லும் முன்னர் சிறிதளவு சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு கப் பால் அருந்தலாம். ரோஜா மலரை முகரலாம். வால்ந்தபழம், ஆல்மன்ட் விதைகளை எடுக்கலாம். அவை டிரைப்போட்டன் என்னும் அமினோ அமில் உற்பத்தியை உண்டாக்கி தூக்கத்தை வரவழைக்கும் அதில் உள்ள சேரோட்டனின், மெலாட்டனின் என்னும் ஹார் மோன் உடல் கடிகாரத்துடன் ஒத்துழைக்கத் தூண்டும். உரிய நேரத்தில் தூக்கத்தை உண்டாக்கும்.

ஒவ்வொரு நாளும் 30 மணித்துள்ளிகள் உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆசனங்கள் செய்வது நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கும். ஆனால் படுக்கச் செல்லும் 6 மணி நேரத்துக்குள் அப்பயிற்சிகளில் ஈடுபடக்கூடாது.

வெப்பம், வெளிச்சம், சத்தம் ஆகியவை தூக்கத்தின் எதிரிகள். எனவே படுக்கை அறையை எப்போதும் குறுமையாக, வெளிச்சம் குறைவாக, வெளிச்சத்தம் உள்ளே வராதவாறு அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சத்தத்தை தடுக்க முடியாவிடின் காதுகளை பஞ்சினால் அடைத்துக் கொண்டு தூங்கலாம். வெளிச்சம் வராதிருக்க திரைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

தொலைக்காட்சிப் பெட்டி, ஸ்மார்ட் போன், டேப் மற்றும் கணினி உமிழும் மின்காந்த அலை, நமது மூளையில் உற்பத்தியாகி தூக்கத்தை வரவழைக்கும் மெலாட்டனின் கட்டுப்படுத்துகிறது. எனவே இரவில் படுக்கச் செல்லும் முன் அவற்றை அணைத்து வைத்தல் வேண்டும். அவற்றைப் பயன்படுத்துவதை தூங்குவதற்கு 2 மணி நேரத்துக்கு முன்பாக நிறுத்திவிடுதல் வேண்டும். ஆனால் நல்ல புத்தகத்தை வாசிக்கலாம். மெல்லிசைப் பாடலைக் கேட்கலாம்.

படுக்கை அறைக் கடிகாரம் இரவில் கணினில் பாடாத இடத்திலும் அதன் டிக்ட



## திருத்தந்தையின் ஓவிட்டர் செய்தி...

“இறைவனின் இரைக்கத்திற்கு வாழும் சாட்சிகளாக மாறும் வண்ணம், அன்னை மரியாவின் உறுதியான, உதவி செய்யும் நம்பிக்கையிலிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்வோம்”.

“இயற்கை சுற்றுச்சூழல் என்பது, அனைவருக்கும் பொதுவானது, மனித குலத்தின் உரிமைச் சொத்து என்பதையும், அதுகுறித்த அனைவரின் பொறுப்புணர்வையும் நாம் மறந்துவிடல் கூடாது”.

“நம் இதயங்களை மூடுவது, தவறான பாதையை தெரிவிசெய்வது என்ற தவறுகளைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு, நாம் தூயஷூயியாரால் வழிநடத்தும்படி நம்மை தாழ்ச்சியிடன் அனுமதிப்போமாக”.

“மற்ற உயிர்களின் தாராள மனப்பான்மையின் காரணமாகவே, எந்த ஓர் உயிரும் இவ்வுலகில் வாழுமுடியும்”.

“ ஒருவர் ஒருவரைச் சார்ந்து வாழும் நிலையையும், தராள மனப்பான்மையின் அவசியத்தையும் வலியுறுத்துகிறது”.

“கலப்படமற்ற, சீரான தினசரி வாழ்வை மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொருநாள் புளித்தர்கள் திருஅவைக்குத் தேவை”.

## ஏனாலின், நிதயந்தின், கைகளின் மீஹாழிகளை



நாம் உணர்வதும், எண்ணுவதும், செயல்படுவதும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்படாமல் இருக்கவேண்டுமெனில், மனதின், இதயத்தின் மற்றும் கைகளின் மொழிகள் நமக்குத்

### அறிந்திடுவார்

தெரிந்திருக்க வேண்டும் என அழைப்பவிடுத்தார் திருத்தந்தை பிரான்சிஸ். Scholas Occurrentes என்ற அமைப்பின் அங்கத்தினர்களை வத்திக்கானில் சந்தித்து உரை வழங்கிய திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்கள், எவரையும் ஒதுக்கி வைக்காமல், அனைவரையும் வரவேற்று, அவர்களுக்கு உதவிகளை கூட்டுக்கொண்டார். நமக்கென தனிப்பட்ட குழுக்களை மட்டும் தேர்ந்துகொண்டு, மற்றவர்களை ஒதுக்கி வாழும்போது, நம் மனதும், இதயமும், கைகளும் முடிவிடுகின்றன என்ற திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்கள், உலக மயமாக்கலில் எவ்வாறு, பன்மைத்தன்மையில்

ஓன்றிப்பை எதிர்பார்க்கிறோமோ, அதேபோல், நட்பு வட்டாரத்திலும், ஒவ்வொருவரின் தனித்தன்மைகளையும் மதித்து, அங்கு ஓன்றிப்பை உருவாக்கவேண்டும் என அழைப்பவிடுத்தார். கருத்துக்களைப் பகிரும்போது, மற்றவர்களின் கருத்துக்கள் எப்போதும் மதிக்கப்பட வேண்டும் என்பதையும் வலியுறுத்தினார், திருத்தந்தை பிரான்சிஸ்.

## வெனிசுவேலா மக்களுக்கு கொலம்பிய திருச்சை உதவி



சமூக, பொருளாதார மற்றும் அரசியல் நெருக்கடிகளால் பாதிக்கப்பட்டு, வெனிசுவேலா நாட்டிலிருந்து வெளியேறும் மக்களுக்கு உதவும்விதமாக “தெய்வீகப் பராமரிப்பு” என்ற பெயரில் இல்லம் ஒன்றைத் தொடக்கியுள்ளது, கொலம்பிய மறைமாவட்டம் ஒன்று. உணவு, மருந்து மற்றும் ஏனைய உதவிகள் தேடி ஒவ்வொரு நாளும் ஆயிரக்கணக்கில் மக்கள் வெனிசுவேலாவிலிருந்து வெளியேறி வரும் நிலையில், கொலம்பியாவின் Cucuta மறைமாவட்டம்

## குடும்பம், மனிதர்களுக்குக் கடைத்த மகச் சுறந்த பரசு

இவ்வுலகை, மனிதாபிமானம் மிக்கதாக, உடன்பிறந்த உணர்வு கொண்டதாக மாற்றுவதற்கு, குடும்பங்களே தலைசிறந்த புளிக்காரமாக செயலாற்ற வேண்டும். அரசியல், பொருளாதாரம், மத நம்பிக்கை ஆகிய உலகங்கள், உறுதியாக, நன்னெறி வழிகளில் செயலாற்ற, குடும்பங்களில் நிலவும் சூழல்கள் உதவியாக இருக்கவேண்டும். குடும்பங்களை அன்பின் அடிப்படையில் கட்டியெழுப்பாமல், வெளி உலகின் கட்டுமானங்களை உறுதிப்படுத் துடியாது.

குடும்பம் என்ற அடிப்படை கட்டுமானம் சிறைதந்து வருவது, ஜோரோப்பிய நாடுகள் சந்திக்கும் பெரும் சவால் என்றும், குடிபெயர்தல், வேலைவாய்ப்பு, மற்றும் கல்வி ஆகியவை ஜோரோப்பிய சமுதாயம் அவசரமாக தீர்க்க வேண்டிய நெருக்கடிகள் என்பதையும் திருத்தந்தை தன் உரையில் எடுத்துரைத்தார் என்றும், ஜோரோப்பிய



கத்தோலிக்கக் குடும்பக் கழகங்கள் ஒருங்கிணைப்பின் (FAFCE) பிரதிநிதிகளை, சந்தித்தத் திருத்தந்தை, இவ்வாறு கூறினார்.

## ஏமன் நாட்மல் 10 நிமிடத்திற்கு ஒரு குழந்தை பலி



ஏமன் நாட்டில் போராலும் காலரா நோய் பரவலாலும், மக்களின் நிலை மிகவும் மோசமடைந்து வருவதாகவும், உண்மை நிலைகளை அறிவது மிகவும் கடுமாக உள்ளதாகவும் கவலையை வெளியிட்டுள்ளார், தெற்கு அரேபியாவின் அப்போஸ்தலிக்க நிர்வாகி ஆயர் Paul Hinder.

கடந்த 30 மாதங்களாக இரத்தம் சிந்தும் போர் இடம்பெற்றுவரும் ஏமனைக் குறித்து சமுகத்தொடர்பு நிறுவனங்களும் மறந்துவிட்டன என்ற கவலையை

வெளியிட்ட ஆயர் ஹின்டர் அவர்கள், மருத்துவ உதவிகள் சரியான முறையில் சென்று சேர முடியாத நிலையில், குழந்தைகளின் இறப்பு விகிதம் அதிகரித்துவரும் சூழலில், இந்நாடு மறக்கப்படுவது, பேராபத்திற்கே வழிவகுக்கும் எனவும் கூறினார்.

சில வலிமை மிகுந்த நாடுகள், தங்களின் அடையாளத்தை வெளிப்படுத்தாமலேயே, உள் நாட்டு குழக்களைக் கொண்டு போரை நடத்தி வருவது, அப்பாவி மக்களின் தொடர்ந்த உயிரிழப்புக்களுக்கு காராணமாக வருவதாகவும் கவலையை வெளியிட்ட ஆயர் ஹின்டர் அவர்கள், வேகமாக பரவி வரும் கொலரா நோயாலும் பெருமளவில் மக்கள், குறிப்பாக குழந்தைகள், உயிரிழங்கின்றது. தற்போது அந்நாட்டில் ஏற்ததாழ 74,000 பேர் கொலரா நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

WHO எனும் உலக நல்வாழ்வு நிறுவனத்தின் கூற்றுப்படி, ஏமன் நாட்டில் அண்மைக் காலத்தில் 600க்கும் மேற்பட்டோர் கொலரா நோய்க்கு பலியாகியுள்ளனர், அதில் 40 விழுக்காட்டினர் குழந்தைகள். இந்நாட்டில் ஒவ்வொர் ஐந்து நிமிடத்திற்கும் 5 வயதிற்குப்பட்ட ஒரு குழந்தை உயிரிழக்கின்றது. தற்போது அந்நாட்டில் ஏற்ததாழ 74,000 பேர் கொலரா நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

## வெனிசுவேலாவிற்காக மெக்சிகோ விண்ணப்பம்



வெனிசுவேலா மக்களின் துண்பங்களில் தாங்களும் பங்கெடுக்கிறோம் என்பதை, மெக்சிகோ நாட்டு மக்கள், தங்கள் செயல்கள் வழியாக வெளிப்படுத்த வேண்டும் என, அழைப்பு விடுத்துள்ளார், மெக்சிகோ ஆயர் பேரவைத் தலைவர்.

உணவு மற்றும் மருந்துக்களின் பற்றாக்குறையால், வெனிசுவேலா நாட்டின் மனித குல நெருக்கடி, எக்காலத்தையும் விட, தற்போது, மிக மோசமாக உள்ளதாக உரைத்தார் கர்த்தினால் Robles Ortega.

பணவீக்கமும் அதைத் தொடர்ந்த வன்முறைகளும் அனைத்து மக்களையும், குறிப்பாக, குழந்தைகளை பெருமளவில் பாதித்துள்ளதாக உயிர்செய்தியில் வெனிசுவேலா நாட்டு மக்களுக்கென, திரு அவையில் நிதி திரட்டல்கள் இடம்பெறும் என அறிவித்தார்.

IMF எனும் அனைத்துலக நிதி நிறுவனத்தின் கூற்றுப்படி, தற்போது 700 விழுக்காடாக இருக்கும் வெனிசுவேலாவின் பணவீக்கம், 2018ம் ஆண்டில் 1200 விழுக்காடாக அதிகரிக்கும் ஆயத்து உள்ளது. வெனிசுவேலா நாட்டில் தற்போது, 82 விழுக்காட்டு மக்கள் ஏழ்மையில் வாடுகின்றனர்.



## மனதன் (Man, People)

- உலகத்தின் உதவியின்றித் தன்னால் வாழுமுடியுமென்று நினைப்பவன் ஏமாளி, தன் உதவியின்றி உலகத்தால் வாழ முடியாது என்று நினைப்பவன் கோமாளி.
- ஏந்த மனிதனும் தவறு செய்யக் கூடியவன்தான், ஆனால் முட்டாள் மட்டுமே அதே தவறை மீண்டும் மீண்டும் செய்துக் கொண்டிருப்பான் ~ தரமால் கர்ணலை
- பணக்காரன் பின்னால் பத்து பேர், பைத்தியக்காரன் பின்னாலும் பத்துப்பேர்
- மனீதர்கள் மலை தடுக்கி விழுவதில்லை. சின்னச் சின்ன கற்கள் தடுக்கியே விழுகின்றனர்.
- ஒரு மனிதன் செய்யக்கூடிய பெரிய தவறு, தவறு செய்து விடுவோமோ என்று பயப்படுவதுதான்.
- ஒன்றுமே இழக்க இல்லாதவளிடம் சண்டை போடாதே
- உண்மையாக ஒரு மனிதன் எப்படிப்பட்டவன் என்று அறிய, செய்தவற்கு ஒன்றும் இல்லாதபோது அவன் என்ன செய்கிறான் என்று அறிந்தாலே போதும்.
- மற்றவர்களுடைய குறைகளை மற்பவனே அறிவாளி. ஆனால், அவனுடைய குறைகளை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வார்கள்
- வெற்றி என்பது நேரம் இடம், குற்றிலையைப் பொறுத்து இல்லை. ஆனால் அது மனிதனில் உள்ளது.
- வெற்றியுள்ள மனிதனாக இருக்க முயற்சி செய்யாதே, ஆனால் மதிப்படைய மனிதனாக இருக்க முயற்சி செய் ~ அறல்பாட்ட ஜன்ஸ்ஹன்.
- பிரச்சினையேயில்லாத மனிதன் விளையாட்டிலிருந்து விலகி விடுகிறான் ~ எல்பாட்ட ஹம்பாடு
- படிப்பு ஒரு முழு மனிதனாக்குகின்றது. மகாநாடு தயார் நிலை மனிதனாக்குகிறது. எழுத்து சரியான மனிதனாக்குகின்றது. ~ பேர்கள்
- ஒருவனை எப்படி அளவிட வேண்டும் என்று தெரிந்து கொண்டால், ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு புத்தகமே. ~ வீல்லியம் எல்லோரை கேள்வி
- மனீதன் விவேகமான மிருகமாக இருப்பதைவிட வாதம் செய்யும் மிருகமாகவே இருக்கிறான் ~ அலைக்காண்டர் ஹேற்மில்ட்டன்
- ஒரு மனிதன் அதிகமாகப் பேசினால் கூச்சமுள்ளவன் அவன் அதிகமாகச் செலவழுத்தால் ஊதாரி அவன் குறைவாகச் செலவழித்தால், கருமி அவன் முன்னெடுத்து வைத்தால் அடங்காதவன் அவன் பின்வாங்கினால் சோம்பேறி அவன் அதிகம் வற்புறுத்தினால், பிடிவாதமுள்ளவன் அவன் குறைவாக வற்புறுத்தினால் சலன் புத்தி உள்ளவன். அவன் இடம் கொடுத்தால், அவனையே மலிவாக்கிக் கொள்கிறான். அவன் விறைப்பாக இருந்தால் கர்வி.
- மனீதர்களை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். 1) நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும்படி செய்யவர்கள். 2) நிகழ்ச்சிகள் நடப்பதைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பவர்கள். 3) என்ன நடந்துவிட்டது என்று ஆர்ச்சரியப்படுவர்கள்
- இரண்டுவிதமான மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள். பிறர் சொல்லித் தெரிந்து கொள்வார்கள் ஒரு வகை. தானாகவே எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொள்வார்கள் மற்றொரு வகை ~ டாம் கிளர்சி
- மனீதர்கள் பலம் இல்லாமல் இல்லை. மனமில்லாமல் இருக்கிறார்கள் ~ விக்டர் ஹாய்கோ
- உலகத்தில் பாதிப்பேர் சொல்வதற்கு ஏதாவது வைத்திருக்கிறார்கள். ஆனால், சொல்ல முடியாது. அடுத்த பாதிப்பேருக்கு சொல்ல ஒன்றுமில்லை. ஆனால் சொல்லிக் கொண்டேயிருப்பார்கள். ~ ராம் பிரச்சன்
- நீ வாழ்க்கையில் உயரும்போது மனிதர்களிடம் சுமுகமாக இரு. ஏனெனில் நீ கீழே இறங்கும்போது அவர்களைச் சந்திப்பாய் விள்ளன் மின்நர்
- வெற்றி கண்ட மனிதர்கள் உயரிய விஷயங்களைச் செய்வதில்லை. சிறிய விஷயங்களை உயரிய வழியில் செய்கிறார்கள்
- சீரிய மனிதர்கள் மற்றவர்களைப்போல் பேசுகிறார்கள். சராசரி மனிதர்கள் பொதுவான விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள். உயர்ந்த மனிதர்கள் கருத்துக்களைப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள்
- பற்களுக்கு அடியில் மனிதன் மறைந்துள்ளான்.



பறிச்சுக்கோன்று சொல்லின்களே. ஆச்சரியமாக இருக்கே! சரி பறிக்கக்குறோம்.” என்று கூறி தாத்தாவும் பேத்தியும் ஆளுக்கொரு ரோஜாப் பூவைப் பறித்துக் கொண்டனர். வெளியேறும் முன் “ரோம்ப நன்றிம்மா” என்றனர். அதற்கு முதாட்டி கூறியது என்ன தெரியுமா?

“நான் ரோஜா தோட்டம் வைத்திருப்பதே பிறருக்கு ரோஜாப் பூக்களை இலவசமாகக் கொடுத்து அவர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தத்தான். இந்த ரோஜாப் பூக்களை எனக்கு பார்க்கக் கூட முடியாது ஏன்ன எனக்குப் பார்வை கிடையாது”

## ஊனம் உடலிலிதான்!

### உள்வாத்தில் அல்ல!



அழகான பூந்தோட்டம் அது. தோட்டம் முழுவதும் கொத்துக் கொத்தாக வண்ணம் வண்ணமாக அழகிய ரோஜா மலர்கள்.

கண்ணைப் பறிக்கும் ரோஜா தோட்டம் கருத்தை மயக்கும் ரோஜா கூட்டம் தோட்டத்திற்குப் பக்கத்திலேயே வீடு.

இத்தகைய அழகிய ரோஜா தோட்டத்தைச் சொந்தமாக வைத்திருப்பவர் எத்துணை பேறுபெற்றவராக இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் அந்தக் காட்சியைக் காணும் அத்தனைப் பேருடைய எண்ணமும்.

ஒரு தாத்தாவும் அவருடைய பேத்தியும் அந்தப் பக்கமாக வந்தனர். ரோஜா மலர்களின் மணம் நாசியைத் துளைத்தது.

“தாத்தா, ரோஜாப் பூக்களின் மணம் முக்கைத் துளைக்குதா? எத்தனை அழகு, அத்தனை மலர்களும்!” என்று வியந்தாள் பேத்தி.

“ரோஜா பூக்கள் புதிச்சிருக்கா? வேணுமா? எவ்வளவு வேணுமோ அவ்வளவு பறிச்சிக்கோ” என்றொரு குரல் கேட்டது.

வியப்போடு திரும்பிப் பார்த்தனர் இருவரும். வீட்டுத் திண்ணையில் அமர்ந்திருந்த ஒரு முதாட்டியின் குரலதான் அது.

ரோஜா தோட்டத்தின் சொந்தக்காரர் அவர்.

பூக்களைப் பறிச்சுக்கலாமா? நிசம்மாவா?” நம்ப முடியாமல் கேட்டாள் பேத்தி.

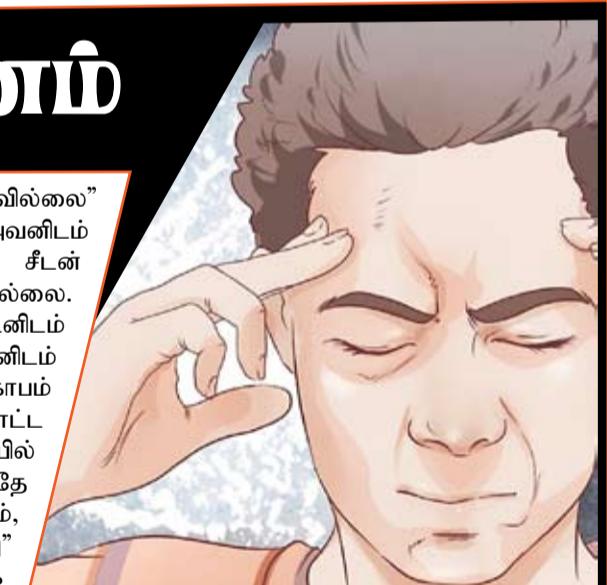
நிச்சயம்மாத்தான் சொல்லேன். பறிச்சுக்கோ? பூக்களைப் பறிக்காதாங்கள்னுதான் எல்லோரும் சொல்வாங்க. ஆனா

மகிழ்ச்சி அதிர்ச்சியைத் தரும் ஆணந்த சாட்சி இந்த முதாட்டி. எத்துணை பெரிய மனம்! எத்துணை உயர்ந்த எண்ணம் எட்ட முடியாத பிறரன்பின் சிகரம் அவர்.

அவரைப்போல் நம்மால் வாழ முடியுமா? நமக்கும் கொடுப்பதற்கு நிறைய இருக்கும். ஆனால் மன மகிழ்ச்சியிடுன் கொடுப்போமா?

சிந்திப்போம்!!!

## ஆறுவரு சினம்



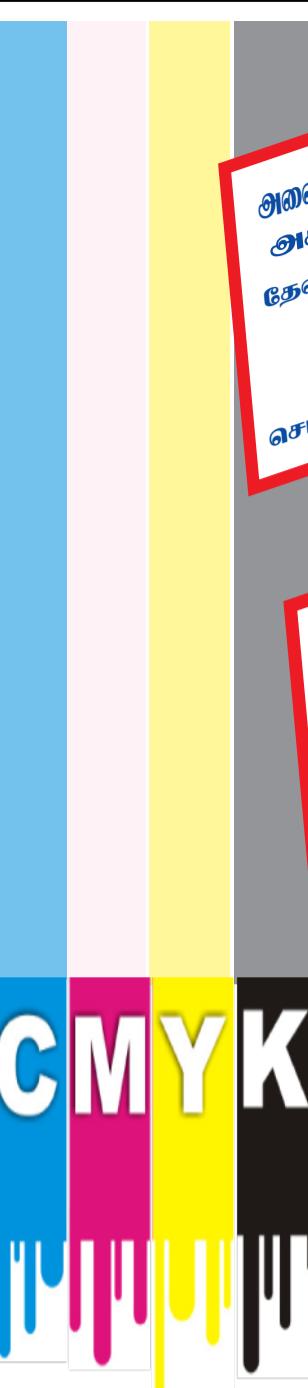
என்னால் எனது கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தவே முடியவில்லை” என்று தனது குருவிடம் சொன்னான் சீடன். குரு அவனிடம் “உன் கோபம் என்கே? எனக்கு காட்டு” என்றார். சீடன் ஆச்சரியப்பட்டான். “இப்போதைக்கு என்னிடம் கோபம் இல்லை.

இதனால் அதைக் காட்ட முடியாது” என்றான். குரு சீடினிடம் “பிரச்சினை ஒன்றும் இல்லை. கோபம் வரும்போது என்னிடம் கொண்டு வந்து காட்டு” என்றார். சீடன் கோபம் வந்தவுடன் என்றால் கொண்டு வந்து உடனடியாக காட்ட முடியாதே” என்றான் அத்துடன் “எதிர்பாராத வேளையில் கோபம் வரும் காட்டுவதற்குள் நிச்சயமாக மறைந்தே போய்விடும்” என்றான் சீடன். “அப்படியானால் கோபம், உனது உண்மையான இயல்பாக இருக்க முடியாது” என்றார் குரு. “கோபம் உனது உண்மையான இயல்பாக இருக்கும் எனில் எந்த சமயத்திலும் அதைக் கொண்டு வந்து காட்ட முடியம். நீ பிறக்கும்போது அது உண்ணிடம் இல்லை. உனது பெற்றோர் உண்ணிடம் தரவில்லை. இதனால் அது பெளியிலிருந்துதான் வந்திருக்க வேண்டும். எப்பொழுதெல்லாம் கோபம் வருகிறதோ அப்போதெல்லாம் கோபத்தை ஒரு சூசியில் அடித்து விட்டு” என்றார்.

கோபம், ஆத்திரம் குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை நாம் எல்லோரையும் ஆட்டிப்படைக்கின்ற, வாட்டி வதைக்கின்ற குணம், ஆத்திரகாரனுக்கு புத்தி மட்டு எனும் பழமொழிக்கிணங்க கோபம் வந்துவிட்டால் என்ன செய்கிறோம் என்று தெரியாமல் செய்துவிடுவதாக நாம் சொல்கிறோம். இப்படி யாராலும் அடக்க முடியாத கோபத்தை ஆறுவது சினம் என்று ஒன்றைப்பாட்டி! அடக்க வேண்டியது சினம். அகற்ற வேண்டியது சினம் என்று சொல்லியிருக்கலாமே! அதென்னமோ தானாக தனிந்து விழுந்ததைப் போல குடான பாலைச்

சம்மா வைத்தாலே அது ஆறிவிடுவதைப்போல ஆறுவது சினம் என்கிறானே!

ஆம் ஆறுவது சினம். மணிக்கணக்கில் நாள் கணக்கில் மாதக் கணக்கில் அது இருக்காது. ஆறிவிடும், தணிந்துவிடும், மறைந்துவிடும், மறந்துவிடும்



அஹந்து விதமான  
அச்சுப்பதியை  
கேவைகளையும்  
சிறப்பான  
முறையில்  
செய்துகொள்ள...

மிகக் குறைந்த  
விலையில்  
குடிய  
சேவைகளைப்  
பெற்றுக்கொள்ள...



# கொழும்பு குற்தோலிக்க அச்சகம்

## உங்களுக்கான பல்வேறு விதமான சேவைகள்



- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  நவ்ன தொழிற்நுட்ப<br>ர்தியில் [ஓப்செட் முறையில்]<br><br> நவ்ன மிரதியாக்கம் [நுப்ளோ],<br><br> ▶ பாடற்தாளிகள்<br> ▶ நினைவு மலர்கள்<br> ▶ செய்ப் புத்தகங்கள்<br> ▶ நவநாள் புத்தகங்கள்<br> ▶ சிறுக்குதை புத்தகங்கள்<br> ▶ மில் புத்தகங்கள்<br> ▶ ரிசிட் புத்தகங்கள்<br> ▶ சுஞ்சிகைகள்<br> ▶ சான்றிதழ்கள்<br> ▶ ஸ்ட்டர் ஹெட்டஸ்<br> ▶ விசிடங் கார்ட்ஸ் |  வர்ண பொட்டோ மிரதிகள்<br>எருத்தல் மற்றும் ஸ்கேன்<br>எருத்தல் பல வணர்ணைகளில்<br>நுப்ளோ மிரதிகள் எருத்தல்<br><br> அடையாள அடைகள் தொடக்கம்<br>A-3 அளவிலான வைமினேஷன்<br>சேவைகள்<br><br> ▶ கூயிறு வழிபாடுகள்<br> ▶ திருமணம் மற்றும் ஆலயத்<br>திருவிழாக்கள், குற்தோருக்கான<br>திருப்பலியில் பாடப்படும் பாடற்தாளிகள்<br>ஆகியவையும் அச்சிடப்படும். |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### தொடர்புகொள்ளுங்கள்

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

 COLOMBO CATHOLIC BOOKSHOP

## GIFT VOUCHERS



ரூபா 500/- 1000/-  
2000/-  
Voucherகளை தற்பொது  
பெற்றுக்கொள்ளலாம்

உங்கள்  
அன்பிற்குரியவர்களுக்கு  
Voucher ஒன்றினை  
பரிசீலித்து  
அவர்களின்  
விரும்பத்திற்கு  
கீடமளியுங்கள்

கொழும்பு குற்தோலிக்க முதலை மின்மை, இல. 02 ஞானார்த்த மிரதியை மாவத்தை - கொழும்பு - 08

தொ.பே +94 11 4373869 colombocatholicbookshop@gmail.com

### மறைசார் வர்பனை ந்தெயம்

மறைசார்புள்ள எல்லா  
பொருட்களையும் ஒரே டெந்தல்  
பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

- \* புத்தகங்கள்
- \* திருச்சூருபாங்கள்
- \* படங்கள்
- \* கிறுவெட்டுக்கள்  
(ஒலி, ஒளி, கிறுவெட்டுக்கள்)
- \* கிறந்தோர் நினைவு கல்
- \* புதை குழி கட்டுமானப் பொருட்கள்.

