மலர் : 19
இதழ் : 10

அடித்தளம்

அன்பியங்களின் தொடர்பிதழ்

குழித்துறை மறைமாவட்டம்

அக்டோபர் 2024

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

அன்பியத்தில் ஜெபமாலை

இயக்குநரிடமிருந்து......

விதை,
பாலையில் சிக்கினேன்; மூச்சடைக்கிறது.
துளிர்விட நினைக்கிறேன்; மண்ணில் ஈரமில்லை
முளைக்க வழிதேடினேன்;
விலகவில்லை மண்ணின் பிணைப்பு
கரத்தை மேலோக்கினேன்;
கனிந்தது இறைவனின் கருணை – மழையாய்

மனித வாழ்க்கையும் இவ்வாறாக வாழ வழியின்றி, தாங்க கரமின்றி, துடுப்பின்றி தத்தளிக்கும் படகைப்போல கரைதேடிச் செல்ல அலைபாய்ந்துக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் மனித உறவையும் தாண்டி இறைகரம் பற்ற நமக்குக் கிடைத்த ஒரு ஆயுதம் செபம். அஞ்சாதே நான் உன்னோடு இருக்கிறேன் என்று ஆறுதலளித்து, மார்போடு சேர்க்கும் இறைவனின் வார்த்தை, நம்மை துன்பத்தில் இருந்து மீட்டு இன்பத்தை அளிக்க வல்லது. இதோ உம் தாய் என்று இவ்வுலக மானிடருக்காக தன் தாயை கையளித்த இறைவனின் தாய் நமக்கு ஓர் பரிகாரி.

தாய்மை என்னும் உறவுக்கு எல்லை இல்லை. தான் பெற்ற மகனை மனித மீட்பிற்காக கையளித்த அன்னை, மனிதனையும் இறைவனையும் இணைக்கும் பாலமாக அமைக்க விட்டுச்சென்ற பாலம் தான் செபமாலை. இது வெறும் முத்துக்களால் கோர்க்கப்பட்டது அல்ல; மாறாக இறைவனுக்கும் மனிதனுக்கும் உறவை வளர்க்கும் உறவுச் சங்கிலி என்றே கூறலாம். நெஞ்சை உருக்கி தீப்பிளம்பாய் குமுறும் வேதனைகளை ஆற்றுப்படுத்த மனிதன் படும் போராட்டங்களுக்கு தீர்வளிக்கும் ஆயுதமாக விளங்குகிறது. அன்னை நமக்குக் கற்றுத்தந்த செபமாலை. சோதனை, வேதனை காலங்களில் கரங்கூப்பி கண்ணீரோடு வேண்டிடும் போதெல்லாம், சிந்தனையின் உறவாடலை, உரையாடலை சிந்தைக்கு குணமளிக்கும் மருந்தாய், மகிழ்ச்சிக்கு விருந்தாய் இம்மண்ணோர் களிகூற அன்னை மரியா மானிடரின் மேல் பரிவுகொண்டு இறைமகனிடம் பரிந்து பேசும் பரிகாரியாய் விளங்குகிறாள். கண்ணிமை கண்ணைக் காப்பதுபோல ஒரு விழி கூட நம்மை விட்டு அகலாது, எரியும் விளக்காய், நிழலாய், நிஜமாய் பின் தொடர்பவள் அன்னைமரியா. அவளிடம் அண்டினோர் திக்கற்றுப் போனதில்லை என்பதற்கு சாட்சிகள் பல. மனித வாழ்வை நிர்ணயிப்பது இறைவன் ஆனால், வாழ்க்கையை வாழ்ந்து காட்டுவது மனிதன். இறைவன் தந்த வாழ்க்கையை வாழ்வாக்குவது வரம். வரம் பெற வேண்டி குடும்பமாய், சமூகமாய், அன்பியங்களாய் இணைந்து செபிப்போம் செபமாலை. அன்னையின் பரிந்துரையால் நலமான வாழ்வு பெறுவோம்.

பணி தோழமையில்

அருட்பணி **M. ஆல்வின் விஜய்**
இயக்குநர், அன்பிய பணிக்குழு

1 வாரம்

வரலாற்றில் ஜெபமாலை

அருட்பணி. V. பெனிட்டோ
மறைமாவட்ட செயலர்,
கிறிஸ்தவ வாழ்வு பணிக்குழு

அம்மா : யாழினி, இனியா சீக்கிரம் வாங்க செபமாலை செபிக்க வேண்டும்.

யாழினி : இன்றைக்கு எனக்கு படிக்க அதிகமாக இருக்கிறது. இன்று மட்டும் என்னை விட்டுடுங்க.

அம்மா : அப்போ, இன்று உங்களுக்கு இரவு உணவு இல்லை.

இனியா : உங்க தொந்தரவு தாங்க முடியல. திரும்ப திரும்ப ஒரே செபத்தை எத்தனை முறை சொல்ல ? போர் அடிக்குது...

அம்மா : ஒரே செபத்தை பலமுறை சொல்லி பல மாற்றங்களை நம்முடைய கத்தோலிக்க கிறிஸ்தவர்கள் பெற்றுள்ளார்கள். செபமாலை பற்றிய வரலாற்று நிகழ்வுகளை உங்களுக்குச் சொல்லித் தரட்டுமா?

பிள்ளைகள் : சொல்லித் தாங்க...

கத்தோலிக்க கிறிஸ்தவர்களின் மூச்சோடு மூச்சாய் கலந்துள்ள, ஆறாம் விரலாக மாறியுள்ள, குடும்பமாய், அன்பியமாய், திருப்பலி தொடங்கும் முன், பயணங்களில், கழுத்தில் வாகனங்களில் அணிந்திருக்கும் செபமாலை, கடந்து வந்த பாதையைக் கூறுகிறேன், கேளுங்கள்.

எகிப்தில் பாலைவன தந்தையர்கள் காலத்தில், குறிப்பாக, மூன்றாம் நூற்றாண்டுகளில் முடிச்சுகளைக் கொண்ட செப கயிறுகளை ஒருபடி செபிக்கும் முறை இருந்தது. காலப்போக்கில், செபத்தை எண்ணுவதற்கென துறவியர் இல்லங்களில் முடிச்சு கயிறுகள் போன்ற பிற கருவிகளும் பயன்படுத்தப்பட்டன.

துறவு இல்லங்களில் 150 திருப்பாடல்களை உள்ளடக்கிய திருப்புகழ்மாலை வழக்கம் இருந்தது. துறவியர் இடைவிடாமல் செபிப்பதைக் கண்ட பொதுநிலையினரும் தாங்களும் அவ்வாறேச் செபிக்க ஆவல்கொண்டனர். இல்லற வாழ்வில் ஈடுபட்டிருந்த பொதுநிலையினரால் துறவியரைப்போல அதிக நேரத்தை ஒதுக்க முடியாத நிலை. அதோடு, அந்நாட்களில் வழிபாட்டு மொழியான இலத்தீன் புரியாத நிலையிலும் இருந்தது.

பொதுநிலையினரின் அருள்வாழ்வு நிறைவுக்காக, எளிமையாக்கப்பட்ட திருப்புகழ் உருவெடுத்தது. அதனடிப்படையில், 150 திருப்பாடல்களுக்குப் பதிலாக, 150 தடவை ஆண்டவர் கற்றுத்தந்த செபம் செபிக்கப்பட்டது.

13 - ஆம் நூற்றாண்டில் தலையெடுத்த ஒரு தப்பறை கொள்கையானது அல்பிஜென்ஸ் தப்பறை கொள்கை என்று அழைக்கப்பட்டது. இயேசுவின் இறை இயல்பை இக்கொள்கை கேள்விக்குள்ளாக்கியது. கிரேக்க தத்துவவியலை உள்வாங்கியிருந்த பல விசுவாசிகளும் இத்தப்பறை கொள்கையினை கண்மூடித்தனமாக நம்ப ஆரம்பித்து, கத்தோலிக்க நம்பிக்கையிலிருந்து விலகிச் சென்றனர். இவர்களுக்கு சரியான புரிதலை உருவாக்க முன்வந்தவர் கார்த்தூசிய துறவி புனித தோமினிக். தப்பறையாளர்களை மனமாற்றம் செய்ய எடுத்துக்கொண்ட

முயற்சிகள் அனைத்தும் விழலுக்கு இறைத்த நீராயின. இதனால் மிகுந்த மனஉளைச்சலுக்கு உள்ளானார் புனித தோமினிக். எனினும், அவர்களை மனமாற்றம் செய்யும் கருவியை தமக்கு தரவேண்டும் என உருக்கமாகச் செபித்தார். அச்சூழலில், அன்னை மரியா புனித தோமினிக் அவர்களுக்கு காட்சி தந்து தப்பறை கொள்கையாளர்களை மனம்மாறிடச் செய்யும் கருவி செபமாலை என்றார்.

புனித தோமினிக் மக்களுக்கு செபமாலையின் புகழை எடுத்துரைத்தார். அவரின் முயற்சிக்கு வெற்றி கிடைத்தது. பலரும் உண்மை விசுவாசத்தை ஏற்றுக்கொண்டு தாய் திருச்சபைக்குத் திரும்பினர். 150 முறை ஆண்டவர் இயேசு கற்றுத்தந்த செபம் மாற்றம் பெற்று, 150 தடவை மங்கள வார்த்தை செபம் சொல்லும் வழக்கம் உருவானது.

2 வாரம்

வரலாற்றில் ஜெபமாலை

அருட்பணி. V. பெனிட்டோ
மறைமாவட்ட செயலர்,
கிறிஸ்தவ வாழ்வு பணிக்குழு

"ROSA' என்ற இலத்தீன் சொல் ரோஜாப்பூவைக் குறிக்கும். 'ROSARIUS' என்ற இலத்தீன் சொல்லோ ரோஜா மலர் மாலையை அல்லது ரோஜா மலர் கொத்தைக் குறிக்கும். இவ்வாறு 'ROSARY என்பது மங்கள வார்த்தை செபம் என்ற ரோஜா மலர்களால் தொடுக்கப்பட்டு அன்னை மரியாவுக்குச் சாற்றப்படும் செபமாலையைக் குறிக்கும் சொல்லாக மாறியது.

நாம் தற்போது பயன்படுத்தும் செபமாலை இன்று இருக்கும் வடிவத்தைப் பெற பல நூற்றாண்டுகளை எடுத்துக்கொண்டுள்ளது. புனித தோமினிக், அன்னை மரியாவின் காட்சியைப் பெற்றபின்பாக, செபமாலையில் திருநூலில் உள்ள இயேசுவின் வாழ்வை தியானித்தார். "இயேசுவின் வாழ்வின் செபமாலை" என்று அழைத்தார். பின்னாளில் ஆலன் றோச் அவர்கள், ஒவ்வொரு 10 மணிகளுக்கும் முன்பாக ஆண்டவர் கற்றுத்தந்த செபத்தை வரையறை செய்தார். 150 மறையுண்மைகளை 15 மறையுண்மைகளாகச் சுருக்கி மகிழ்ச்சி, மகிமை, துயர்நிறை மறையுண்மைகளாக அமைத்து, 15 மறையுண்மைகளையும் ஒவ்வொன்றாக, ஒவ்வொரு 10 மணிகளுக்கும் முன்பாக செபிக்க கற்றுக்கொடுத்தார்.

லூக் :1 : 42 - ல் காணப்பட்ட, “திருவயிற்றின் கனியும் ஆசி பெற்றதே” என்பதை 1261 - ல் அப்போதைய திருத்தந்தை 4-ம் அர்பன் "திருவயிற்றின் கனியுமான இயேசுவும் ஆசி பெற்றவரே" என்று மாற்றி அமைத்து, இயேசுவின் பெயருக்குப் பெருமை சேர்த்தார். புனித பீட்டர் கனிசியுஸ், மங்கள வார்த்தை செபத்தில், கபிரியேல் தூதர் மற்றும் எலிசபெத் அன்னை மரியாவை வாழ்த்திய “அருள்மிக பெற்ற மரியே வாழ்க, ஆண்டவர் உம்முடனே. பெண்களுக்குள் ஆசி பெற்றவர் நீரே, உம் திருவயிற்றின் கனியாகிய இயேசுவும் ஆசி பெற்றவர்” என்னும் விவிலிய வார்த்தைகளுடன், தொடரும் இரண்டாம் பகுதியில் "புனித மரியே, இறைவனின் தாயே, பாவிகளாய் இருக்கிற எங்களுக்காக வேண்டிக்கொள்ளும்" என்பதை இறைமக்களின் மன்றாட்டாக இணைத்தார்.

11 ஆண்டுகள் கழித்து, திரிதெந்து திருச்சங்கம் (Council of Trent), புனித பீட்டர் கனிசியுஸ் இணைத்த மன்றாட்டில் "இப்பொழுதும் எங்கள் இறப்பின் வேளையிலும் வேண்டிக்கொள்ளும்" என்று இணைத்து வெளியிட்டது. 1568 - ல், செபமாலை அதன் இறுதி வடிவத்தைப் பெற்றது. 1569 - ம்

ஆண்டு திருத்தந்தை 5-ம் பய்ஸ், தன்னுடைய ஆணைமடலில், செபமாலையை கத்தோலிக்க திருச்சபையின் பக்தியாக அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவித்தார். 16-ம் நூற்றாண்டு முதல் 20-ம் நூற்றாண்டு வரை 3 மறையுண்மைகளைக் கொண்டதாகவே இருந்த செபமாலையில், 2002-ம் ஆண்டு திருத்தந்தை 2-ம் ஜாண்பால் இயேசுவின் பணிவாழ்வை மையப்படுத்தி ஒளியின் மறையுண்மைகளை அறிமுகம் செய்தார்.

பயன்படுத்தப்படும் செபங்கள் :

1. மூவொரு கடவுளைப் போற்றி பெருமைப்படுத்தும் விதமாக திரியேக செபம் சொல்லப்படுகிறது.
2. நம்பிக்கை அறிக்கைச் சொல்லப்படுகிறது.
3. இயேசு கற்றுக்கொடுத்த செபம் செபிக்கப்படுகிறது.
4. 'ஓ என் இயேசுவே' என்ற பாத்திமா மாதா மன்றாட்டுச் செபிக்கப்படுகிறது.
5. புனித பெர்னதத்துக்கு லூர்து நகரில் கற்றுக்கொடுத்த 'மிகவும் இரக்கமுள்ள தாயே' என்ற செபத்தோடு நிறைவுபெறுகிறது.

1571 - ம் ஆண்டு, துருக்கியர்களுக்கெதிராக லெபாந்தோ என்னுமிடத்தில் நடைபெற்ற போரில் கிறிஸ்தவர்கள் செபமாலை செபித்து போரிட்டு வெற்றிகொண்டார்கள். அந்த வெற்றியைக் கொண்டாடும் விதமாக 1572 - ம் ஆண்டு அக்டோபர் 7 ம் நாள் 'வெற்றியின் அன்னை விழா' அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. செபமாலை செபித்து கிடைத்த வெற்றியாதலால், திருத்தந்தை 13 ம் கிரகோரியார் 'செபமாலை அன்னை விழாவாகக் கொண்டாட அர்ப்பணித்தார்.

மரியன்னை பல காட்சிகளில் செமாலையின் முக்கியத்துவத்தை வெளிப்படுத்தி உள்ளார். 1858 ம் ஆண்டு லூர்து நகரில் காட்சி கொடுத்தபோது செபமாலையோடுத் தோன்றினார். 1917 ம் ஆண்டு, பாத்திமா நகரில் காட்சி கொடுத்தபோது செபமாலை அன்னை என்று அறிமுகம் செய்து, செபமாலையைச் செபிக்க அறிவுறுத்தினார்.

செபமாலை மிகவும் பழமை வாய்ந்த, ஆற்றல்மிக்க செபமாகும். செபமாலை ஒவ்வொரு மணிகளும் விண்ணுலகிற்கு நம்மை அழைத்துச் செல்லும் படிக்கட்டுகள். புனித தோமினிக் கடமைக்காகவும், பொழுதுபோக்கிற்காகவும் அல்லாமல் செபமாலையைப் பொருளுணர்ந்துச் செபித்து, நம் அருள்வாழ்வை ஆழப்படுத்துவோம்.

கலந்துரையாடல்

1. நமது குடும்பங்களில் செபமாலைச் செபிக்கும் பழக்கம் இருக்கிறதா? செபமாலைச் செபித்ததால் ஏற்பட்ட மேன்மையான அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்க.
2. இளம் தலைமுறையினரிடம் செபமாலை பக்திக் குறைய காரணங்கள் யாவை ?
3. குடும்பங்களில் செபமாலை பக்தியை உருவாக்க என்ன வழிமுறைகளை மேற்கொள்ளலாம்?

3
வாரம்

இயேசுவை பிரதிபலிக்கும் ஜெபமாலை

அருட்பணி. N. மார்ட்டின்
மறைமாவட்ட பணிக்குழுக்களின்
ஒருங்கிணைப்பாளர்

1997-ம் ஆண்டு முளகுமூடு அருட்சகோதிரிகளுக்கு வருடாந்திர தியானம் கொடுத்துக்கொண்டிருந்தேன். அப்போது 78 வயதான ஒரு அருட்சகோதரி என்னிடம் கேட்டார்கள். உங்களுக்கு செபமாலைச் சொல்கிற பழக்கம் உண்டா ? ஆம் என்றேன். அப்படியென்றால் உங்கள் கையில் செபமாலை இல்லையே? என்னிடம் வெள்ளி மோதிர செபமாலை உள்ளது என்றேன். உடனே, அவர்கள் சொன்னார்கள் அருட்பணியாளர்கள் கண்டிப்பாக செபமாலை வைத்துக்கோள்ள வேண்டும். காரணம், “இயேசுவை பிரதிபலிப்பது செபமாலை" என்று அவர்கள் சொன்னது இன்றும் நினைவுக்கு வருகிறது. அன்றிலிருந்து என் சட்டை பாக்கெட்டில் எப்போதும் செபமாலை வைத்திருப்பேன்.

ஏனென்றால், இயேசுவை எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு நேசிக்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு அன்னை மரியாவை நேசிக்க வேண்டும். அன்னை மரியாவை பிரிதிபலிப்பதும் செபமாலை, இயேசுவை பிரதிபலிப்பதும் செபமாலை.

அருள்மிகப் பெற்றவரே வாழ்க! ஆண்டவர் உம்மோடு இருக்கிறார் (லூக். 1 : 28) என்ற வானதூரின் நற்செய்தி வாழ்த்தானது, ஆண்டவரால் தேர்வு செய்யப்பட்டவர் அன்னை மரியா என்பதை உலகிற்கே அறிமுகம் செய்து, ஆசீர்வதித்து, ஆச்சரியப்பட வைத்தது, செபமாலை எப்பொழுதும் அதாவது ஒவ்வொரு பொழுதும் இயேசுவையேப் பிரதிபலிக்கிறது. நம் தாயாம் திருஅவை இந்த வானதூதரின் வாழ்த்தொலியை சூத்திரமாகக் கொண்டு 53 மணிமாலையாகத் தொடுத்து, இயேசுவுக்கே புகழாரம் சூட்ட, செபமாலையை செபிக்கக் கற்றுக்கொடுத்தது.

திருஅவை நமக்கு தந்த இந்த செபமாலையின் செபத்தை, நற்கருணை பேழையாகிய அன்னை மரியாளிடம் நாம் சொல்லும் பொழுதெல்லாம் நற்கருணையாகிய இயேசுவை ஆராதிக்கின்றோம். செபம் என்றால் முதலில் நமக்காக வேண்டுவது. ஆனால், செபமாலையோ முதலிலிலும் முற்றுலுமாகவே பிறருக்காக பிறரின் தேவைகளுக்காக அன்னை மரியாள் வழியாக நற்கருணை நாதரிடம் ஒப்புக்கொடுப்பது. செபமாலைச் சொல்லச்சொல்ல ஆழ்நிலை மனது அமைதியாகிறது. அந்த அமைதியிலே இயேசுவைக் காணமுடிகிறது. இயேசுவும் அன்னை மரியாளும் உள்ளத்தில் உறைவிடமாவதை உணர முடிகிறது.

ஒருவரின் அம்மாவை யார் அம்மா என அழைத்தாலும் அந்த தாய் பாசம் அனைவருக்கும் முழுமையாகவே கிடைத்துவிடும். அப்பேறபட்ட ஆண்டவாரல் தேர்வுசெய்யப்பட்ட தாயை வானதூதர் வாழ்த்துரைத்தார். இயேசு சிலுவையிலிருந்து உலகின் ஒவ்வொரு சகோதரர்களுக்கும்

தாயாக்கினார். இத்தகைய மேன்மையை திருஅவையானது, இயேசுவை பிரதிபலிக்கும் அருள்கருவியாக செபமாலையை நமது கரங்களில் தந்துள்ளது.

கத்தோலிக்க கிறிஸ்தவர்களுக்கு செபமாலை அருள்கருவி மட்டுமல்ல, பாதுகாப்பு கேடயமுமாகும். தீமைகளிலிருந்து பாதுகாக்கும், ஆபத்துக்களை அணுகவிடாமல் பாதுகாக்கும். பெரும் விபத்துகளிலிருந்து பாதுகாக்கும். இதை விபத்துகளில் மயிரிழையில் உயிர் தப்பியவர்களின் சான்றுமூலம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். இவ்வகை பாதுகாப்பிற்காகத்தான் இறைமக்கள் தங்கள் கழுத்துகளிலும், கரங்களிலும், வாகனங்களிலும் அணிவதைப் பார்க்கிறோம். நம் வாழ்வை வழப்படுத்திப் பாதுகாப்பவர் இயேசு. அப்படியிருக்க செபமாலை நம்மை பாதுகாக்கிறது என்றால் செபமாலை இயேசுவைத்தானே பிரதிபலிக்கிறது.

திருஅவையானது செபமாலை வழியாக மக்கள் இயேசுவை ஆராதிக்கவும், எளிதாக உணர்ந்து பயன்படுத்தவும், நான்கு மறை உண்மைகளில், அதையும் வாரத்தின் ஏழு நாட்களும் செபிக்கும் முறையில் வடிவமைத்துள்ளது. அவை திங்கள், சனி மகிழ்ச்சி - மறையுண்மை எனவும், வியாழன் - ஒளிநிறை மறையுண்மை எனவும், செவ்வாய், வெள்ளி - துயர் மறையுண்மை எனவும், புதன், ஞாயிறு மகிமை நிறை மறையுண்மை எனவும் பிரித்துத் தந்துள்ளது.

நாமும் செபிப்போம். தினம் ஒரு செபமாலைச் சொல்லுவோம். பிறர் நலத்திற்காக அன்னை மரியின் பாதகமலங்களில் ஒப்புக்கொடுப்போம். ஆழ்நிலை அமைதி அடைவோம். நம் வாழ்வில் இயேசுவைப் பிரதிபலிக்கும் செபமாலை ஆவோம்.

சிந்தனைக்கு

1. திருஅவை நமக்கு கொடுத்துள்ள செபமாலையின் மறையுண்மைகள் யாவை ?
2. ஒவ்வொரு மறையுண்மையின் கருத்துக்கள் எவை ?

விவிலிய புதையல் 3

வி	ள	க்	கு	வ					பு
பு		ச	மா	ரி	ய	ன்			த
தை				த	ஒ	ளி			ல்
ய				ண்	தி	ரா	க்	மா	வ
ல்			ஆ	டு	வி	ரு	ந்	து	ர்
க	ளை	க	ள்	ப				த்	க
தா	ல	ந்	து	வ	ளை			மு	ள்
	தோ	ழி	ய	ர்	உ	ப்	பு		
ம்	ர	ம	தி	த்	அ				
அ	றி	வ	ற்	ற	செ	ல்	வ	ன்	

நீரிழிவு நோய்

Dr. JOSEPHIN MBBS, DNB (Gen Med), FCD (Diab)
St. Xavier Catholic Multispeciality Hospital
Chunkankadai, Nagercoil.

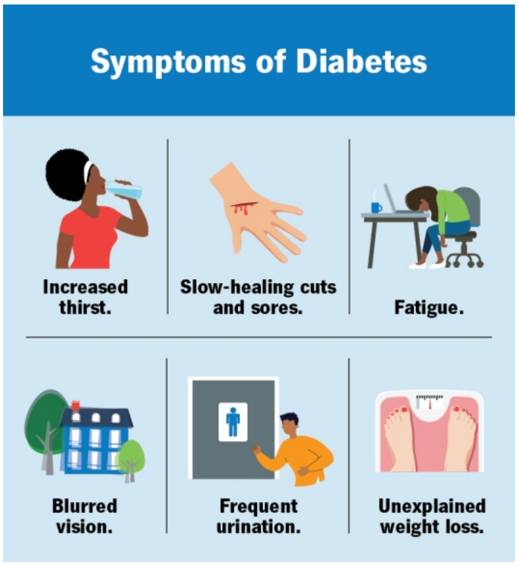
வகை 2 : நீரிழிவு நோய் இருப்பதற்கான பொதுவான அறிகுறிகள் :

இன்று பரவலாக பெரும்பாலானோர் பாதிக்கப்படும் நோய்களில் நீரிழிவு நோயும் உள்ளது. இது பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் நோயாகும். குறிப்பாக, இரவு நேரத்தில் தூங்காமல் இருப்பது. மோசமான உணவுமுறை மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறை உள்ளிட்ட நவீன வாழ்க்கை முறையில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் நீரிழிவு நோய் உண்டாகிறது.

டைப் 2 நீரிழிவு நோயில் கணையத்தால் உடலின் தேவைக்கேற்ப இன்சுலின் உற்பத்தி செய்ய முடியாமல் போகலாம். இந்த சூழ்நிலையில் உடலில் உள்ள ஹார்மோன்களும் சரியாக செயல்படாது. குறிப்பாக, அதிக கொழுப்பு, ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை உட்கொள்பவர்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு அபாயம் ஏற்படலாம்.

டைப் 2 நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறிகள்

டைப் 2 நீரிழிவு பிரச்சனையில் நோயாளியின் உடலில் இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகமாகலாம். இதனால், இன்சுலின் உற்பத்திப் பாதிக்கப்படுகிறது. இதன் காரணமாக உடல் பல்வேறு கடுமையான பிரச்சனைகளைச் சந்திக்க நேரிடலாம். டைப் 2 நீரிழிவால் ஏற்படும் அறிகுறிகள் சிலவற்றைக் காணலாம்.



அதிக தாகம் :

உயர் இரத்த சர்க்கரை காரணமாக அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் பிரச்சனை ஏற்படலாம். இதற்கு முக்கிய காரணம் அதிக தாகம் எடுப்பதாகும். இந்த அதிகப்படியான தாகத்தால் அதிகளவு தண்ணீர் குடிக்க நேரிடும். இது டைப் 2 நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறியாகும்.

திடீர் எடையிழப்பு :

வகை 2 நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறியாக திடீரென எதிர்பாராத உடல் எடையிழப்பு நேரிடலாம். இதற்கு அடிக்கடி சிறுநீர்கழிப்பதன் மூலம் திரவங்களை இழப்பது மற்றும் அதிக கலோரிகளை எரிப்பது போன்றவை அடங்கும். மேலும், நீரிழிவு நோயாளிகள் இரத்த குளுக்கோஸை வளர்ச்சிரா மாற்றம் செய்ய முடியாமல் போகலாம். இது எடை இழப்புக்கு உதவுகிறது.

அதிகப்படியான பசி :

டைப் 2 நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறிகளில் அதிகம் பசி ஏற்படுவதாகும். இதில் ஒருவருக்கு இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாகி, அனைத்து குளுக்கோஸும் இரத்த ஓட்டத்தில் செல்கிறது. இது அதிக இன்சுலின் உற்பத்தி செய்ய கணையத்திற்கு சமிக்ஞையை அனுப்புகிறது. இரத்தத்தில்

உள்ள அதிகளவிலான இன்சுலின் அளவுகள், ஹார்மோனை சமன் செய்ய அதிக உணவைக் கோர மூளைக்கு சமிக்ஞை செய்கிறது.

உலர் தோல் மற்றும் வாய் :

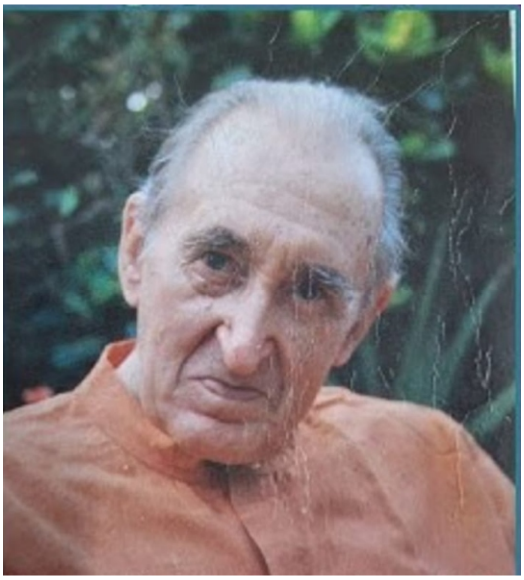
இந்த வகை நீரிழிவு நோயில் உடல் நிறைய திரவங்களை இழக்க நேரிடலாம். இது வறண்ட வாய் மற்றும் வறண்ட சருமத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இது நீரிழப்பிற்கான அறிகுறிகளாகும். உடலில் எலக்ட்ரோலைட்டுகளில் ஏற்றத்தாழ்வு காரணமாக மற்றும் ஈரப்பத இழப்பு காரணமாக பலரும் தோல் அரிப்பால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இவை வகை 2 நீரிழிவு நோய் இருப்பதற்கான பொதுவான அறிகுறிகளாகும்.

அடுத்த மாதம் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுக்குள் வைக்க உணவு முறைகளை தெரிந்து கொள்வோம்.

அருட்பணியாளர். ஜேம்ஸ் தொம்பர் அடிகளார்

1924 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்டு மாதம் 29 ஆம் நாள் பெல்ஜியம் நாட்டின் பிரசல்ஸ் நகரில் பிறந்தவர் தான் அருட்பணியாளர் ஜேம்ஸ் தொம்பர் அவர்கள். இறைமகன் இயேசுவின் தூதுப்பணியாளராக வேண்டும் என்ற உந்துதலால், லுவைன் நகர குருமடத்தில் பயிற்சி பெற்று, 1949 ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் 17 ஆம் நாள் குருவாகத் திருநிலைப்படுத்தப்பட்டார். பணிச்செய்வதற்காக கோட்டாறு மறைமாவட்ட ஆயரின் அழைப்பை ஏற்று 1950 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்டு 16-ஆம் நாள் இந்திய மண்ணில் பாதம் பதித்தார்.



இந்தியா :

சுமார் இரண்டு மாதங்கள் இந்தியாவின் அழகையும், மத நல்லிணக்கத்தையும், பல்வேறு கலாச்சாரங்களையும் நேரடியாக அனுபவித்த இவர், 1950 ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் மூன்றாம் நாள் கோட்டாறு மறைமாவட்டம் வந்தடைந்தார்கள். ஆயரோடு இணைந்து மக்களின் அருட்சாதன கொண்டாட்டங்களைத் தெரிந்துகொண்டு ஒன்பது மாதங்களில் தமிழ் மொழியையும் கற்றுத் தேர்ந்தார்.

தாயகம் துறந்து, குமரி மண் வந்த அருட்பணி. ஜேம்ஸ் தொம்பர், 1951 ஆம் ஆண்டு முளகுமுடு பங்கின் உதவி குருவாகவும் 1952 முதல் 23 ஆண்டுகள் மலையாள கலாச்சாரமும், தமிழ் கலாச்சாரமும் விரவிக்கிடந்த நிலப்பரப்புகளைக் கொண்ட எட்டு பங்குகளிலும், கிளை பகுதிகளிலும் பங்குப்பணியாளராகப் பணியாற்றினார்கள்.

பங்குகளில் பணிகள் :

தந்தை அவர்கள் பணிசெய்த பங்குகளில் பனைமரங்களும் அவற்றினிடையே மரவள்ளிக்கிழங்குகளும் பயிரான பூமி, நிலமும், பனைமரமும் ஒருசாராருக்கு சொந்தம். மறுசாரார் கிழங்கையே உணவாகக்கொண்டு குறைந்த கூலிக்கு உழைப்பவர்கள். சாதி கொடுமைகளும், மத வெறுப்புகளும் மலிந்து காணப்பட்டன. ஆடையில்லாமை, வறுமை, கல்லாமை மண்டியிட்டுக் கிடக்க, அடிமைத்தனங்களும், அடக்குமுறைகளும் தலைவிரித்தாடின. நற்செய்தி அறிவிப்பதற்கு என்றே நாடுவிட்டு வந்தாலும் தனி மனிதன் மட்டுமல்ல அவனது சமுதாயம், பண்பாடு எல்லாமே திருமுழுக்குப்பெற்று திருச்சபையினுள் ஒன்றிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமே தந்தையின் குறிக்கோளானது.

நற்செய்தி மதிப்பீட்டின்படி எல்லோரும் சகோதர சகோதரிகளே என்ற நிலைப்பாட்டோடு, எந்த வேறுபாடும் காட்டாமல் எல்லா வீடுகளுக்கும் சென்றார். அவர்களின் கஷ்டங்களை, பாடுகளை, ஆவல்களை ஆர்வத்தோடுக் கேட்டு, ஆறுதலாக இருந்தார். ஆனால், மக்களுக்கு எந்த விதமான பணம் உதவியும் செய்யாமல், தத்தம் நிலையை உணரச்செய்து, உத்வேகம் கொடுத்து வாழ்க்கையில் முன்னேறும் வழிகளைக் காட்டினார். மக்களுக்காக, தொழிற்பயிற்சிகள், நூற்பு, நெசவு மையம், சர்க்கரை ஆலை, பனைத்தும்பு ஆலை, பனைநார் பல்பொருள் செய்தல், பால் உற்பத்தி மையம், தாய் சேய் நலத்திட்டம், பனை தொழிலாளர் கூட்டுறவு சங்கம், விவசாய சங்கங்கள், கல்வி கூடங்கள் என உருவாக்கினார்.

பரக்குன்று பனைவெல்ல கூட்டுறவு சங்கம், சங்கமாக இணைந்து, உழைத்து, சேமித்து, வாழ்வை வளமாக்க உடனிருந்ததோடு, வங்கிகளிலிருந்து கடன்பெற்று வட்டி கடனிலிருந்து விடுபடச் செய்தார். பல்வேறு முயற்சிகளுக்குப்பின் 33 கி.மீ. வாய்க்காலும், 3000 ஏக்கர் நிலமும் வளமான பூமியாக உருமாற்றம் பெற்றது. மக்களின் வாழ்க்கைத்தரம் உயர்ந்தது. சொந்தமாக வீடு கட்டிக்கொண்டார்கள், கல்வி கற்றார்கள், சில அடிமைத்தனங்களும் அகன்றன.

ஆன்மீகமும் ஆலயங்களும்

பாடல் பயிற்சிகளும், விவிலிய வகுப்புகளும், திருப்பலியும், வருட தியானமும் நடைபெற்றன. மக்களின் இணைந்த ஒத்துழைப்புடன் திட்டமிட்டு, குறைந்த செலவில் காற்றோட்டமும், எளிய தோற்றமும் உள்ளடக்கிய, இந்திய பண்பாட்டை உயர்த்தும்படியான அழகிய ஆலயங்கள் 1958-ல் ஆரம்பித்து ஐந்து ஊர்களில் கட்டப்பட்டன. ஆலய கட்டுமானத்தில் அந்தந்த பகுதி மக்கள் அதிக உற்சாகத்தோடு ஈடுபட்டு எங்களுக்காக "நாங்கள் கட்டிய கோயில்" என்ற பெருமிதத்தோடு வழிபாடுகளில் பங்கேற்றனர்.

K.S.S.S.ன் உருவாக்கம்

K.S.S.S. என்ற கோட்டாறு சமூக சேவை சங்கமானது.1963 ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம் பதிவு செய்யப்பட்டது. CRS எனும் துயர் துடைப்பு நிறுவனம் வேலைக்கு உணவு என்னும் திட்டத்தை முன்மொழிந்தபோது, பங்குகளில் சேவைப்பணிகள் வேகம் பெற்றன. மீனவர்கள் குடும்பங்களுக்கு குடியிருப்பு கட்டுவதற்காக முட்டம் கிராமத்தில் பங்கின் சம்மதத்துடன் பெரிய நிலப்பரப்பு குத்தகைக்கு எடுக்கப்பட்டது. கடல் அரிப்பினால் வீடிழந்த குடும்பங்களுக்காக நான்கு கிராமங்களில் 100 வீடுகள் கட்டப்பட்டன.

லீவ் அக்கா என பாசத்தோடு அழைக்கப்பட்ட பெல்ஜியம் நாட்டை சார்ந்த தாதியர் பணியாற்றிய அருட்சகோதரி லீவ் வான் டே வால் கடற்கரை கிராம வீடுகளைச் சந்தித்தார். அவருடையச் சந்திப்பிலே குடும்பங்களை, தாய்மார்களை, குழந்தைகளை நன்கு அறிந்துகொண்டார். அதிக வட்டிக்கு கடன் பெறுதல், மகளிரின் உழைப்புச் சுரண்டப்படுதல், சிறு குழந்தைகளின் மரணம், கல்வியின்மை, போன்றவை சுகாதாரம் சார்ந்த பிரச்சனைகளாக உணரப்பட்டது.

1968-ல் இந்திய பெல்ஜியம் மீன்வளத்திட்டம் செயல்பாட்டிற்கு வந்தது. பெண்கள் வலை பின்னுவதற்கு உரிய கூலி கொடுக்க வேண்டும் என்ற மனநிலையை ஆண்கள் மத்தியில் உருவாக்கினார். அதன்படி வலை பின்னி மகளிர் ஊதியம் பெற்றனர். நைலான் வலைகள் பின்னும் மையம் 16 ஊர்களில் பரவலானது. மக்களின் குறிப்பாக பெண்களின் வாழ்க்கைத்தரம் உயர்ந்தது.

சமூக வளர்ச்சி திட்டத்தின் மூலம் உடல் சுத்தம், துப்புரவு, சத்துணவு, குழந்தை நலம், வரவு செலவு திட்டமிடல், குடும்பத்திலும் கிராமத்திலும் மகளிருக்குரிய பணிகள் பற்றிய விழிப்புணர்வுக் கொடுக்கப்பட்டது. 1972-ல் CRS நிறுவனத்தின் சத்துணவு திட்டத்தின் அடிப்படையில் நடமாடும் நலக்குழுக்களால் ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கான மருத்துவ விடுதிகள் உருவாயின. சுகாதார பணியாளர்களுக்கான (செவிலியர்) பயிற்சிகள் தொடங்கப்பட்டது. சுகாதார பணிக்குழுக்கள் எல்லா கிராமங்களிலும் உருவாக்கப்பட்டன. சமுதாய விழிப்புணர்வும், ஒருங்கிணைந்தச் செயல்பாடும் உருவாகி மகளிர் மன்றங்கள் உருவாயின.

கட்டுமரங்களில் இயந்திரங்களை வைத்து மீன்பிடிக்கச் செய்தால் மீன்பிடித்தொழில் வளர்ச்சியடையும் என்ற கனவு நிறைவேற 100 வெளிப்பொருத்து விசை இயந்திரங்கள் கிடைக்கச்செய்ததுடன் அதற்கான தொழிற்கூடம் ஒன்றும் முட்டத்தில் தொடங்கப்பட்டது. மக்கள் பைபர் போட்டுகளைப் பயன்படுத்தினால் மீன் பிடித்தல் எளிதாக இருக்கும் என்பதை அறிந்து இலங்கைக்குச் சென்று பைபர் போட் குறித்து அறிந்து இரண்டு பைபர் போட்டுகளை வாங்கி வந்து மக்களுக்குக் காட்டினார் அருட்பணி. ஜேம்ஸ் தொம்பர். 1974-ல் மீனவர் சங்கங்கள் மணக்குடி, குறும்பனை, இனையம் பகுதிகளில் உருவாக்கப்பட்டன. பிடித்த மீன்களை சங்கத்தின் வழியே விற்பதில் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டாலும் தீர்வு ஏற்பட்டது. 1983-ல் மீனவர் சங்கங்கள் ஒன்றிணைந்து மாவட்ட மீனவர் சங்கங்கள் இணையமானது.

1982 நவம்பர் 6-ல் பொன்மலை திருமலை மண்பாண்ட தொழிலாளர் கூட்டுறவு குடிசைத்தொழில் சங்கம் பதிவுச் செய்யப்பட்டது. போதிய வருமானம் இல்லாமல் பணிப்பாதுகாப்பு இன்றி, கடன், வட்டியென வாழ்வின் விழிம்புக்கு தள்ளப்பட்ட நிலையிலிருந்த மண்பாண்ட தொழிலாளர்கள் சொந்த நிலம், வீடு, கல்வி, வேலை என வளம் பெற்றார்கள்.

இறுதியாக :

நீதியும், அன்பும், தோழமையும், அடுத்தவர்களைப் பற்றிய அக்கறையும் கொண்டு, உள்ளூர் மூலப்பொருட்களால் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களால் மக்கள் வாழ்வு மலர்ந்திடச் செய்து, வெளிநாட்டு வளங்களாலும் வல்லுநர்களாலும் நம் மண்ணை மேம்படுத்தி, தங்கள் வளர்ச்சிக்கு தங்களையே திட்டமிடச்செய்து, பல்வேறு அமைப்புகள், சங்கங்களை உருவாக்கிய அருட்பணி. ஜேம்ஸ் தொம்பர் அவர்களின் இறுதி நாட்களில் பர்கின்சன் நோயினால் வேதனையுற்றார். கடவுளின் கரமாகிய அருட்பணி. ஜேம்ஸ் தொம்பர் அடிகளார் பெல்ஜியம் மண்ணில் கருவாகி, 2022 ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் 10 ஆம் நாள் இறைவனுடன் சங்கமமாகி இந்திய மண்ணில் விதையானார்.

நலத்திட்டங்கள்

முளகுமூடு மறைவட்டம்

முளகுமூடு :

மருத்துவ நலத்திட்டமாக தூய பவுல் அன்பியத்தினர் ஒரு நோயாளிக்கு தலா ரூ. 1000/-ம், இன்னொரு நோயாளிக்கு ரூ. 7,000/-ம், கல்வி உதவித் திட்டமாக புனித ஜார்ஜியார் அன்பியத்தினர் 11 மாணவர்களுக்கு ரூ. 5,500/- மதிப்பில் சீருடையும், புனித சவேரியார் அன்பியத்தினர் தத்துப்பிள்ளைக்கு ரூ. 4,000/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

தக்கலை :

குழந்தை இயேசு அன்பியத்தினர் கல்வி உதவி தொகையாக ஒருவருக்கு ரூ. 5,000/-ம், மூன்று மாணவர்களுக்கு சீருடை, நோட்புக் மற்றும் எழுதுகோலும், மருத்துவ நலத்திட்டமாக புனித எலியாசியார் அன்பியத்தினர் ஒரு நோயாளிக்கு ரூ. 2,500/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

மணலிக்கரை :

தூய மிக்கேல் அதிதூதர் அன்பியத்தினர் மாற்றுத்திறனாளி ஒருவருக்கு ரூ. 6,500/-ம், நோயாளி ஒருவருக்கு ரூ. 3,500/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

முளகுமூடு மறைவட்ட சிறப்பு பணி

07.09.2024 முளகுமூடு மறைவட்ட அன்பிய ஒருங்கிணையம் சார்பாக பொதுக்குழு உறுப்பினர்கள், நிர்வாகிகள், களப்பணியாளர்கள் இணைந்து எம்மாவூஸ் மனநலம் குன்றியோர் காப்பகம், பிலாங்காலை சந்தித்து அவர்களோடு உரையாடினர். இதில் தக்கலை பங்கு தந்தை தனிஸ்லாஸ் உட்பட 62 நபர்கள் பங்கேற்றனர். அரிசி, எண்ணெய், சீனி, தேயிலை, காப்பித்தூள், மசாலாப்பொருட்கள், பருப்பு வகைகள், இனிப்பு வகைகள், டவ்வல், சோப்பு வகைகள், லோசன், 6 தட்டுகளை கொண்ட Tiffin Carrier 2 என மொத்தம் ரூ. 90,000/- மதிப்பில் உதவிகள் வழங்கினர்.

திரித்துவபுரம் மறைவட்டம்

மருதங்கோடு :

ஏழைகள் நல உதவியாக தூய லூர்து அன்னை அன்பியத்தினர் ஒரு நபருக்கு ரூ. 500/-ம், தூய தேவசகாயம் அன்பியத்தினர் ஒரு நபருக்கு ரூ. 500/-ம், மருத்துவ உதவியாக தூய பவுல் அன்பியத்தினர் மூன்று நபர்களுக்கு ரூ. 4,000/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

மேல்பாலை :

அன்பிய ஒருங்கிணையத்தினர் மருத்துவ உதவியாக ஒரு ஏழைக்கு ரூ. 1,000/- கொடுத்து உதவினர்.

பாத்திமாபுரம் :

அன்பிய ஒருங்கிணையத்தினர் இரண்டு ஏழைகளுக்கு மருத்துவ உதவியாக ரூ.30,000/- கொடுத்து உதவினர்.

நல்லூர் :

தூய கார்மல் மாதா அன்பியத்தினர் ஏழைகள் நல உதவியாக ஒரு நபருக்கு ரூ. 4,500/- கொடுத்து உதவினர்.

திரித்துவபுரம் :

மருத்துவ உதவியாக குழந்தை இயேசு அன்பியத்தினர் ஒரு நபருக்கு ரூ.2,800/- கொடுத்து உதவினர்.

வெட்டுவெந்தி :

மருத்துவ உதவியாக அன்பிய ஒருங்கிணையத்தினர் இரண்டு ஏழைகளுக்கு ரூ. 3,000/- கொடுத்து உதவினர்.

கல்லுப்பாலம் :

அன்பிய ஒருங்கிணையத்தினர் ஒரு ஏழைக்கு நல உதவியாக ரூ. 1,000/-ம், காஞ்சிரகோடு முதியோர் இல்லத்திற்கு ரூ. 1,000/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

மலமாரி :

1-வது அன்பியத்தினர் நல உதவியாக மூன்று நபர்களுக்கு ரூ. 500/- வீதம் ரூ. 1,500/- கொடுத்து உதவினர்.

பரக்குன்று :

மருத்துவ உதவியாக தூய லூக்கா அன்பியத்தினர் ஒரு நபருக்கு ரூ. 3,500/-ம், தூய யோவான் அன்பியத்தினர் ஒரு நபருக்கு ரூ. 2,350/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

சிலுவைபுரம் :

10-வது அன்பியத்தினர் வள்ளவிளை முதியோர் இல்லத்திற்கு ரூ. 10,000/- மதிப்பில் பொருட்கள் கொடுத்து உதவினர்.

காரங்காடு மறைவட்டம்

காரங்காடு :

அனைத்து அன்பியங்களும் இணைந்து கோழிக்கோட்டு பொத்தை மனநலம் பாதிக்கப்பட்டோர் அன்னை இல்லத்திற்கு ரூ. 10,000/- மதிப்பிலான மளிகை பொருட்கள் மற்றும் தின்பண்டங்களும் கொடுத்து உதவினர்.

நுள்ளிவிளை (கா) :

குழந்தை இயேசு அன்பியத்தினர் நோயாளி ஒருவருக்கு ரூ. 7,000/- கொடுத்து உதவினர்.

கொன்னக்குழிவிளை :

12-வது அன்பியத்தினர் அன்னையின் அமுத திட்டத்திற்கு ரூ. 500/- கொடுத்து உதவினர்.

வேங்கோடு மறைவட்டம்

இலவுவிளை :

குழந்தை இயேசு அன்பியத்தினர் ஆப்பிரிக்கா நாட்டு ஏழைகளுக்காக ரூ. 2,220/-ம், ஆரோக்கிய அன்னை அன்பியத்தினர் 2 ஏழைகளுக்கு ரூ. 1,000/-ம், லூர்து அன்னை அன்பியத்தினர் ஏழை ஒருவருக்கு ரூ. 1,000/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

காப்புக்காடு :

புனித சகாயமாதா அன்பியத்தினர் நோயாளி ஒருவருக்கு ரூ. 1,000/-ம், புனித ஜார்ஜியார் அன்பியத்தினர் நோயாளி ஒருவருக்கு ரூ. 1,000/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

முஞ்சிறை :

புனித அந்தோணியார் அன்பியத்தினர் கல்வி உதவியாக ரூ. 1,100/- மதிப்பிலான நோட்டு மற்றும், ஏழை ஒருவருக்கு ரூ. 5,000/-ம், தேவமாதா அன்பியத்தினர் ஏழை ஒருவருக்கு ரூ. 1,000/- மற்றும் ரூ. 600/- மதிப்பிலான ஆடையும், இன்னொரு ஏழைக்கு ரூ. 1,000/- மதிப்பிலான ஆடையும் கொடுத்து உதவினர்.

காஞ்சாம்புரம் :

புனித அந்தோணியார் அன்பியத்தினர் பிறசமயத்தை சார்ந்த ஏழை ஒருவருக்கு ரூ. 1,000/- கொடுத்து உதவினர்.

புத்தன்கடை மறைவட்டம்

ஏற்றக்கோடு :

புனித குழந்தை இயேசு அன்பியத்தினர் ஒரு நோயாளிக்கு ரூ. 15,000/- கொடுத்து உதவினர்.

நாகக்கோடு :

புனித அல்போன்சம்மாள் அன்பியத்தினர் ஒரு முதியோர் இல்லத்திற்கு ரூ. 10,000/- கொடுத்து உதவினர்.

பாக்கியபுரம் :

கோணத்துவிளை புனித மிக்கேல் அதிதூதர் அன்பியத்தினர் கல்வி உதவியாக ஒரு ஏழைக்கு ரூ. 35,000/- கொடுத்து உதவினர்.

மாத்திரவிளை மறைவட்டம்

மாத்திரவிளை :

தூய வளனார் அன்பியத்தினர் சகாயநகர் முதியோர் இல்லத்திற்கு மதிய உணவுக்காக ரூ. 3,500/-ம், புனித ஆக்னஸ் அன்பியத்தினர் ஏழை ஒருவருக்கு ரூ. 1,000/-ம், புனித அமல அன்னை அன்பியத்தினர் புற்றுநோயாளி ஒருவருக்கு ரூ. 1,000/-ம், ஏழை ஒருவருக்கு ரூ. 1,000/-ம், புனித பெரியநாயகி அன்பியத்தினர் 4 ஏழைகளுக்கு ரூ. 1,000/- வீதம் ரூ. 4,000/-ம், புனித குழந்தை தெரசாள் அன்பியத்தினர் ரூ. 1,000/- மதிப்பில் வேட்டி, சட்டை, சாரியும், புனித அருளானந்தர் அன்பியத்தினர் ஒருவருக்கு மருத்துவச்செலவுக்கு ரூ. 1,000/-ம், புனித தேவசகாயம் அன்பியத்தினர் புற்றுநோயாளி ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவுக்கு ரூ. 1,000/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

வெள்ளியாவிளை :

மாதா திருவிழாவை முன்னிட்டு சீயோன் மலை, தாபோர்மலை, திருமலை, லூர்து மலை, சீனாய் மலை, ஒலிவமலை, ஒரேப்மலை, கார்மல் மலை, கல்வாரிமலை அன்பியத்தினர் முறையே ரூ. 500/- வீதம் ரூ. 4,500/- மதிப்பில் பொருள்கள் வாங்கி, வெள்ளியாவிளை, தொலையாவட்டம், பிலாங்காலை ஆகிய காப்பகங்களுக்குக் கொடுத்து உதவினர்.

சகாயநகர் :

அன்பிய ஒருங்கிணையத்தினர் நாகக்கோடு Mother Anna Care Centre - க்கு ரூ. 4,000/- மற்றும் பொருட்கள் வாங்கிக்கொடுத்தும், 10-ஆம் அன்பியத்தினர் ஏழைக்கு வீடு கட்டுவதற்கு ரூ. 7,000/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

பெருமாங்குழி :

குழந்தை இயேசு அன்பியத்தினர் நோயாளி ஒருவருக்கு ரூ. 2,700/- கொடுத்து உதவினர்.

பூட்டேற்றி :

புனித அந்தோணியார் அன்பியத்தினர் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவுக்காக ரூ. 3,000/-ம், புனித சவேரியார் அன்பியம் ஏழை குடும்பம் ஒன்றுக்கு ரூ. 2,000/-ம், புனித இஞ்ஞாசியார் அன்பியம் நோயாளி ஒருவருக்கு ரூ. 1,000/-ம், குழந்தை இயேசு அன்பியம் தங்கள் அன்பியத்தைச் சார்ந்த நோயாளி ஒருவருக்கு ரூ. 2,000/-ம் கொடுத்து உதவினர்.

செயல்தள பயிற்சி

29.09.2024 புத்தன்கடை மறைவட்டத்தின், அன்பிய பணிக்குழுவின் செயல்தள பயிற்சியானது மறைவட்ட இயக்குனர் அருட்பணி. ஜீஸ் ரைமண்ட் அவர்கள் தலைமையில் குலசேகரத்தில் நடைபெற்றது.

குலசேகரம், செறுதிகோணம். பாய்க்காடு, நாகக்கோடு, இட்டகவேலி, அரமன்னம், கோட்டூர்கோணம், ஈஞ்சக்கோடு, பொன்மனை ஆகிய பங்குகளிலிருந்து 147 உறுப்பினர்கள் பங்கேற்றனர். "தலைமைப்பண்பு" என்ற சிந்தனையில் திரு. அலோசியஸ் அவர்களால் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. இடைஇடையே கலைநிகழ்ச்சிகளும் அரங்கேற்றப்பட்டது.

****

அன்னையின் பாதத்தில் மண்டியிட்டு
ஆழ்ந்த அன்பில் ஜெபமாலை செய்து
இரக்கத்துடன் இறைஞ்சி வேண்டினால்
ஈன்ற மகனிடம் பரிந்து பேசுவாள் நம் அன்னை
உலகாளும் இறைவன் உடனிருப்பார்
ஊன்றுகோலாய் கரம்பற்றுவார்
எல்லையில்லா இன்பம் காணச்செய்வார்

ஜெபம் செய்வோம் தினம் ஜெபமாலை சொல்வோம்
அன்னையில் இரக்கத்தால் இளைவனில் இணைவோம்

விவிலிய வினாடி வினா

1. வாழ்வில் மானம் காக்க உதவுவது எது ?
2. ஆண்டவர் கொடையாக தந்த ஏழாவது அறிவு எது ?
3. கடும் வெப்பத்தைத் தணிப்பது எது ?
4. உரிய காலத்திற்கு முன்பே முதுமையை வருவிப்பது எது ?
5. முன்மதிக் கொண்ட மகள் யாரை கண்டடைவாள் ?
6. எது எலும்பை முறிக்கும் ?
7. எதின் தலை கொடியது ?
8. உனது சொல் எதை விடச் சிறந்தது ?
9. காலந்தாழ்த்தாமல் கிடைப்பது எது ?
10. யார் பேசுமுன் சிந்திப்பர் ?

விடை

1. வீடு (சீராக். 29 : 21)
2. பகுத்தறிவு (சீராக். 17 : 5)
3. பனி (சீராக். 18 :16)
4. கவலை (சீராக். 30 : 24)
5. கணவரை (சீராக். 22 : 4)
6. வாயடி (சீராக். 28 : 17)
7. பாம்பின் தலை (சீராக். 25 : 15)
8. கொடை (சீராக்.18 : 16)
9. இறப்பு (சீராக்.14 : 12)
10. அறிஞர் (சீராக். 21 : 26)

புதிய நிர்வாகிகள்
முளகுமூடு மறைவட்டம் (குழிவிளை)

தலைவர்	:	திருமதி. சரிதா
து.தலைவர்	:	திருமதி. மேரி ரெஜிலா
செயலர்	:	திருமதி. M. சிம்லா
து. செயலர்	:	திருமதி. மேரி ஷோபா
பொருளர்	:	திருமதி. ஆலன் சோபியா

ஞாயிறு வழிபாடு தயாரிப்போம்

வாரம்	நாள்	முதல் வாசகம்	இரண்டாம் வாசகம்	நற்செய்தி
1	06.10.2024	தொநூ. 2 : 18-24	எபி. 2:9-11	மாற். 10 : 2-16
2	13.10.2024	சா.ஞா. 7: 7-11	எபி. 4 : 12-13	மாற். 10 : 17-30
3	20.10.2024	எசா. 53 : 10-11	எபி. 4 :14-16	மாற். 10 : 35-45
4	27.10.2024	எரே. 31 : 7-9	எபி. 5 : 1-6	மாற். 10 : 46-52

அடித்தளம் விமர்சனங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

தொடர்புக்கு ...
9487110298, 8870513177

அன்பிய இயக்குநர்

அன்பிய பணிக்குழு, ஆயர் இல்ல வளாகம்,
உண்ணாமலைக்கடை - 629 179

திரித்துவபுரம் மறைவட்ட செயற்குழு கூட்டம்

காரங்காடு மறைவட்ட செயற்குழு கூட்டம்

முளகுமூடு மறைவட்ட ஒருங்கிணையத்தினர்
பிலாவிளை, எம்மாவூர் இல்லம் சந்தித்தல்

களப்பணியாளர் கூட்டம்

புத்தன்கடை மறைவட்ட செயல்தள பயிற்சி

திரித்துவபுரம் மறைவட்ட பொதுக்குழு கூட்டம்

வேங்கோடு மறைவட்ட பொதுக்குழு கூட்டம்

காரங்காடு மறைவட்ட பொதுக்குழு கூட்டம்

மாத்திரவிளை மறைவட்ட பொதுக்குழு கூட்டம்

புத்தன்கடை மறைவட்ட பொதுக்குழு
உறுப்பினர் இன்பசுற்றுலா

மறைவட்ட நிர்வாகிகள் களப்பணியாளர் கூட்டம்

POPE JOHN PAUL II COLLEGE OF EDUCATION

MULAGUMOODU

Administered by the Diocese of Kuzhithurai

Recognized by
NCTE, New Delhi,

Affiliated with
Tamil Nadu Teachers Education University,
Chennai

2024-2025
B.Ed. ADMISSION IS GOING ON

NO DONATION
AFFORDABLE FEE
ENROLL NOW

SUBJECTS OFFERED

COMMERCE & ECONOMICS, HISTORY,
PHYSICAL SCIENCE, BIOLOGICAL SCIENCE,
COMPUTER SCIENCE, MATHEMATICS, TAMIL, ENGLISH

popejohnpaul2edu@gmail.com

Contact us @

www.popejohnpaul2.edu.in

04651 249585 | 73589 26485 | 99449 80803