2026

புதிய தேடல்

PUTHIYA THEDAL

புதிய பாதையில் விடியலாய் குழித்துறை மறைமாவட்டம்

தமிழ் மாத இதழ்
Tamil Monthly Magazine

உரிமைக் குடிமக்களாய்...

Volume 17	Issue 1	January 2026	Pages 36	Price Rs.20/-	Annual Subscription - 200/-
மலர் 17	இதழ் 1	ஜனவரி 2026	பக்கம் 36	விலை ரூ.20/-	ஆண்டு சந்தா - 200/-

ST. MARY'S ARTICLES

செயின்ட் மேரி ஆர்டிகல்ஸ்

கூனம்பனை, பளுகல் அஞ்சல்

எங்களிடம் திருப்பலிக்கு தேவையான பொருள்கள் திருப்பலி கிண்ணங்கள், கதிர் பாத்திரங்கள், நற்கருணை பேளைகள், சொரூபங்கள், ஜெபமாலைகள், விவிலியங்கள், அலங்கார விளக்குகள், மெழுகுதிரிகள், ஜெப புத்தங்கள், தூப கலசங்கள், திருப்பலி உடைகள் மேற்கூறிய அனைத்தும் இங்கே கிடைக்கும். மேலும் ஆர்டரின் பெயரிலும் செய்து தரப்படும்.

குறிப்பு: திருப்பலி உபகரணங்கள் பழுது பார்த்து தரப்படும்.

தொடர்பு எண் : 9495203524
8547337871

புதிய தேடல்

இது ஒரு குழித்துறை மறைமாவட்ட வெளியீடு

ஆசிரியர்

அருள் முனைவர். **இரா.பால் ரிச்சார்டு ஜோசப்**

ஆசிரியர் குழு

அருள்பணி. **ஜா. ஜாண் ஜிஜோ** (துணைத்தலைவர்)

அருள்பணி. **பெ. வெலிங்டன்** (செயலர்)

திரு. **மு. அருளப்பன்** (துணைச் செயலர்)

அருள்பணி. **பி. ஜோஸ் பிரசாந்த்** (பொருளர்)

அருள்பணி. **ஜாக்சன்**

குமரி ஆதவன்

திரு. **ஜெயசிங் ராபின்சன்** (வழக்கறிஞர்)

அருள் முனைவர். **எ. ஒய்சிலின் சேவியர்**

அருள்பணி. **க. சுனில்**

திரு. **ஞா. எலியாசு**

திருமதி. **டி. மேரி விஜிலா**

தொடர்பு முகவரி

புதிய தேடல்

ஆயர் இல்லம், உண்ணாமலைக்கடை

மார்த்தாண்டம், அஞ்சல் பெட்டி எண்:1

அஞ்சல் எண் – 629 179

கைபேசி : **9443693505, 8525032383**

மின் அஞ்சல்: **newputhiathedal@gmail.com**

தனிப்பிரதி : ₹ 10

ஆண்டு சந்தா : ₹ 130

ஆயுள் சந்தா : ₹ 2000

விளம்பரக் கட்டணம்

பலவண்ண அட்டை வெளிப்பக்கம்	: ₹ 12000
பலவண்ண அட்டை உள்பக்கம்	: ₹ 7000
முழுப்பக்கம் கறுப்பு	: ₹ 2000
அரைப்பக்கம் கறுப்பு	: ₹ 1000

ஆசிரியரின் அன்பு வரிகள்

அருள்முனைவர்,

இரா. பால் ரிச்சார்டு ஜோசப்

புதுப்பிறப்படைய புதிய தேடலின் அன்பு வாசகர்களுக்கு அன்பின் வாழ்த்துகள்...

"நாம் உரிமை குடிமக்களாய் மட்டுமல்ல; ஒருவருக்கொருவர் உயிர் கொடுக்கும் குடிமக்களாகவும் வாழ்வோம்"

இந்தியாவின் பன்முகத் தன்மை என்பது ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து வளர்ந்து வந்த ஒரு உயிருள்ள வரலாறு. இது சமயம், மொழி, இனம், பண்பாடு, உணவு, கலை என பல பரிமாணங்களில் விரிந்து நிற்கிறது. சுதந்திர இந்தியாவின் அரசியலமைப்புச் சட்டமும் வேற்றுமையில் ஒற்றுமையை தனது உயிராக உரைக்கிறது. பல மாநிலங்களின் ஒன்றியம் தான் இந்தியா. இன்றளவும் மொழிகள், எண்ணற்ற உப மொழிகள், பல சமயங்கள், பல இனங்கள், பல பண்பாடுகள் என ஒரே கொடியின் கிளைகள் என இந்த தேசம் இன்றும் நிற்கிறது என்றால் இது நமக்கு பெருமையே!

இந்தியா ஒரு பெரிய நதி. அதில் பல ஆறுகள், ஆயிரம் உப நதிகள், பல்லாயிரம் கால்வாய்கள், எண்ணிலடங்கா சிற்றோடைகள் என்று எல்லாமே வெவ்வேறு நிறத்தில், வெவ்வேறு வேகத்தில், வெவ்வேறு சுவையில், வெவ்வேறு திசையில் ஓடுகின்றன. இந்த நதியின் நீர் சில இடங்களில் தெளிந்த நீரோடையாகவும் சில இடங்களில் சிவப்பாகவும் சில இடங்களில் கருமையாகவும் சில இடங்களில் நுரைத்து கரையை அரித்து கடலில் ஒன்றாய் கலக்கிறது. நாம் எல்லோரும் ஒரே நதியின் நீர்த்துளிகள். சில துளிகள் மேலே எழும்பி வானவில்லாக மின்னுகின்றன. சில துளிகள் கீழே மூழ்கி களிமண்ணோடு கலக்கின்றன. ஆனால் எல்லா துளிகளும் ஒரே சூரியனால் ஆவியாக்கப்பட்டு ஒரே மேகமாக மாறி ஒரே மழையாக பெய்கின்றன.

உரிமை குடிமக்களாய் இருப்பது வெறும் அரசியல் உரிமைப் பெறுவது மட்டுமல்ல, அது "நான் உன்னை புரிந்து கொள்ள முயல்கிறேன்; நீ எனக்கு எதிரியல்ல; நான் உன்னை ஒருபோதும் பேதமைகள் சொல்லி பழி வாங்க மாட்டேன்; நீ இருப்பதால்தான் நானும் முழுமையடைகிறேன்." என்பதற்கான தொடர் வாக்குறுதிகளே! தோட்டத்தில் ஒரு செடி வாடினால் மற்ற செடிகளும் மெல்ல மெல்ல மூச்சுத் திணற ஆரம்பிக்கின்றன என்பதே இதற்குச் சிறந்த உதாரணம்.

இத்தகு எளிய உணர்வுகளை நாம் இழக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டும். ஏனெனில் இவைதான் நாம் அனைவரும் இந்தியாவின் உரிமை குடிமக்கள் என்கிற பெரிய நதியை இன்னும் எந்நிலைகளிலும் வற்றாமல் ஓட வைக்கும். இதனால் இந்திய தேசம் இன்னும் பசுமையாகும், வளமையாகும், புதுமையாகும். உரிமை குடிமக்களாய் வளமைப் பெறுவோம்! புதுமைக் காண்போம்!!

ஆயரின் அமுத மொழிகள்

புத்துலகம் படைக்க புதிய தேடல்
வாசகர்களுக்கு அன்பின் நல்வாழ்த்துகள்!

"முயற்சி ஒரு விதை
பொறுமை அதற்கான நீர்"

மரம் துளிர்விடுவதால் மட்டுமே, தான் உயிரோடுயிருப்பதை நிருபிக்கிறது. அதுபோன்று மனிதர்கள் உரிமை குடிமக்களாய் வாழந்தால் தான் மாண்புற மேன்மை அடைய முடியும். இந்தியத் திருநாட்டில் வாழும் நாம் அனைவரும் உரிமைக் குடிமக்களே. அரசியல் காழ்ப்புணர்ச்சிகள் வெறுப்பை உமிழ்ந்தாலும் அரசியல் சாசனம் நமக்கு சமத்துவ உரிமையை அளிக்கிறது. சாதி, சமய, இன வேற்றுமைகள் இன்றி அனைத்து இந்தியருக்கும் சம உரிமை அளிக்கிறது அரசியல் சாசனம்.

பேச்சுரிமை, வழிபாட்டு உரிமை, மனித மாண்பு உரிமை, சமத்துவ உரிமை இவை எல்லாமே ஒவ்வொரு இந்தியக் குடிமகனுக்கும் உண்டு. அதே போல, கிறிஸ்துவில் அனைவரும் ஒன்றே எனும் ஆன்மீக சமத்துவம் கிறிஸ்தவர்களாகிய நமக்கு உண்டு! இந்த சமத்துவத் தளங்களில் எதில் நாம் வேறுபாடு காட்டினாலும் தேசத்தின் மாண்பைச் சிதைக்கிறோம் என்றே பொருள்.

நமது சுதந்திரம் இப்போது சமூக வலைத்தளங்களில் டிஜிட்டல் வாள்களோடு போரிடுவதில் சுருங்கிவிட்டது. சட்டத்தை மதிப்பதில், பொது சொத்துகளைக் காப்பதில், நீதிக்காக நிமிர்ந்து நிற்பதில், அறத்தோடு இணைந்து நிற்பதில், எளியோருக்காய் துணிந்து நிற்பதில் இப்படித்தான் நமது சுதந்திரம் வெளிப்பட வேண்டும்.

நாம் எங்கும் அன்னியர் அல்ல. "நீங்கள் அன்னியர் அல்ல; வேற்று நாட்டினரும் அல்ல. இறைமக்கள் சமுதாயத்தின் உடன் குடிமக்கள்; கடவுளின் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்" எனும் எபேசியர் 2:19 என்ற இறைவார்த்தைகேற்ப, நம் உரிமைகளை அறிவோம். உரிமைக் குடிமக்களாய் வாழ்வோம்.

ஏனெனில் நாம் உலகத்திற்கு உப்பாகவும் ஒளியாகவும் இருக்க வேண்டியவர்கள். ஆலயத்துக்கு உள்ளேயோ, வீட்டுக்கு உள்ளேயோ மட்டுமல்ல. நம் உரிமைகளை அறிவோம், நம் கடமைகளை ஆற்றுவோம். இறைவனின் பிள்ளைகளாய் தலை நிமிர்ந்து வாழ்வோம்.

கிறிஸ்துவில் உங்கள் அன்புள்ள,

+ A. Albert

மேதகு ஆயர் **ஆல்பர்ட் G.A. அனஸ்தாஸ்**,
குழித்துறை மறைமாவட்டம்.

கனி 01 அகல் 17 ஜனவரி 2026

எண்	படைப்பு

1. ஆசிரியரின் அன்பு வரிகள்
2. ஆயரின் அமுத மொழிகள்
3. மனித மாண்பை உறுதி செய்யும் சமூக நீதி
4. என்ன தந்தது குடியரசு தினம்
5. இந்த மண் மதவெறி வெல்லும்
6. இயற்கையின் பாதையில் மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியம்
7. திருக்குடும்பமும் நம் குடும்பங்களும்
8. நொண்டியடிக்கும் நான்காவது தூண்
9. இளைஞர்களின் திசையும் விசையும்
10. குமரி மாவட்டமும், புற்றுநோயும் அறிவியல், சுற்றுச்சூழல், வாழ்க்கைமுறை தீர்வுகள்
11. விடியலாகும் புதிய பயணம்
12. வானொலிக்கு வயது 90
13. கல்வி தானம்
15. பணிக்குழுக்களின் சிறப்பு செயல்பாட்டு அறிக்கைகள்
16. ஆயரின் அலுவல்கள்

மனித மாண்பை உறுதி செய்யும் சமூக நீதி

Rev. Dr. ச. சேவியர் பெனடிக்ட், DCL.
(மறைமாவட்ட முதன்மைப் பணியாளர், குழித்துறை மறைமாவட்டம்).

வாழ்வியல் நெறி கோட்பாடுகளில் ஒன்றான, "**சமூக நீதி**" என்பது உலகம் முழுவதும் அதிகம் விவாதிக்கப்படுகின்ற, மிகவும் அடிப்படையான கோட்பாடு. அதே நேரத்தில் முறையாக நடைமுறைப்படுத்த தவறுவதால் சமூகத்தில் அதிக எதிர்மறை பாதிப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் கோட்பாடு. ஒரு நாட்டின் அல்லது உலகின் வளங்கள் தேவைக்கு ஏற்ப பகிர்ந்தளிக்கப்பட வேண்டும்; வளமான வாழ்விற்கான வாய்ப்புக்கள் அனைவருக்கும் கிடைக்க வேண்டும்; தாழ்நிலையில் இருப்போரை உயர்த்துவதற்கான சலுகைகள் வழங்கப்பட வேண்டும்; மனித உரிமைகளில் சமத்துவம் பேணப்பட வேண்டும்; மனிதன் மாண்போடு நடத்தப்பட வேண்டும். மேற்கூறப்பட்ட கோட்பாடுகள் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் இடமே "**சமூக நீதியின்**" சமூகமாக திகழ முடியும்.

"**சமூக நீதி**" கடந்த கால வரலாற்றோடு இணைத்துப் பார்க்கப்பட வேண்டும். கடந்த காலங்களில் தவறான சமூக, சமய பொருளாதார கோட்பாடுகளால் ஒடுக்கப்பட்டவர்கள் உரிமை வாழ்வு பெறுவதோடு அவர்கள் வாழ்வை வளப்படுத்த சலுகைகளும் வழங்கப்பட வேண்டும். நிகழ்காலத்தோடும் இணைத்துப் பார்க்க வேண்டும். காரணம் இன்றைய அதிவேகமான பொருளாதார, அறிவியல் வளர்ச்சியினாலும் சமூக, சமய, அரசியல் மாற்றங்களினாலும் புறந்தள்ளப்பட்டு, விளிம்பு நிலைக்கு துரத்தப்பட்ட மக்களின் தேவைகளை முன்னிலைப்படுத்தும் சமூகநீதி உருவாக்கப்பட வேண்டும்.

சமூகநீதி சிந்தனையின் உதயம்

ஐரோப்பிய நாடுகளில் 17 ஆம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் மக்கள் அரசர்களின் அதிகாரத்தின்கீழும், மதங்களின் கட்டுப்பாட்டிற்குள்ளும் அடிமைப்படுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்தனர். தனிமனிதர்கள் அரசு, மதம் சார்ந்துதான் சிந்திக்க முடியும்; தன்னை வெளிப்படுத்த முடியும் அல்லது அடையாளப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். பிரெஞ்சு புரட்சிக்குப்பின் வந்த அறிவொளி காலம் மக்களை அரசின் பிடியிலிருந்தும், மதங்களின் பிடியிலிருந்தும் விடுவித்து சுயமாக, பகுத்தறிவுடன் சிந்தித்து செயல்படத் தூண்டியது. அரசும், மதமும் கட்டிக்காத்த சமூக ஏற்றத் தாழ்வுகளை உடைத்து சுதந்திரம், சமத்துவம், சகோதரத்துவம் என்னும் தத்துவங்கள் அடிப்படையில் சமநீதி சமுதாயத்தை உருவாக்க முனைந்தது. பகுத்தறிவுடன்கூடிய மனித மைய சிந்தனைகள் பெருகியது. 19 ஆம் நூற்றாணடில் ஐரோப்பிய நாடுகள் ஐந்து முதன்மைகளை மையமாகக் கொண்டு சமூகநீதிக்கான கொள்கைகளை வடிவமைத்தது. இந்த ஐந்து முதன்மைகளும் சமமாகவும் நீதியின் அடிப்படையிலும் எல்லோருக்கும் கிடைக்கப்பெறும் சமூகம் "**சமநீதி**" சமூகம் என்று வரையறுத்தது.

1. சமூகத்தின் வளங்களை பெறும் வாய்ப்பு (Access to Resources) : மனித வாழ்விற்கு அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, உடை, உறைவிடம், மருத்துவம், கல்வி, பொழுதுபோக்கு, வேலைவாய்ப்பு ஆகியவை எல்லோரும் பெற சம வாய்ப்புகள் அமைய

வேண்டும். பணம் படைத்தவர்களுக்கு சிறப்பு வாய்ப்புக்கள் இருப்பினும், ஏழைகளுக்கு அது எட்டாக்கனியாக இருக்கக்கூடாது.

2. தேவையை நிறைவு செய்ய நியாயமான வாய்ப்பு (Equity) : தனிநபர்களின் தேவைகள் வேறுபட்டவையாக இருக்கலாம். அத்தேவைகள் நியாயமான முறையில் பெறும் வாய்ப்பு அமைய வேண்டும். உதாரணமாக, கல்வியில் பல துறைகள் உள்ளன. தகுதிக்கு ஏற்ப ஆர்வமுள்ள துறையை தேர்ந்தெடுக்கும் வாய்ப்பினை கொடுக்கும் சமூகமாக இருக்க வேண்டும். வாழ்வாதாரத்தை பெற்றுக்கொள்ள பல தொழில்கள் உள்ளன. தகுதிக்கும் திறமைக்கும் ஏற்ப விரும்பிய தொழிலை செய்ய வாய்ப்புகள் வழங்கும் சமூகமாக இருக்க வேண்டும். மாற்றுத்திறனாளிகள், மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், முதியவர்கள், விதவைகள் இவர்களை பாதுகாக்கும் வழிமுறைகளை ஏற்படுத்தியுள்ள சமூகமாக இருக்க வேண்டும்.

3. பங்கேற்பு (Participation) : தங்கள் வாழ்வை பாதிக்கும் செயல்கள் குறித்த தீர்மானங்கள் எடுப்பதிலும், கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துவதிலும், வாழ்வாதாரத்தையும், வாழ்க்கை தரத்தையும் உயர்த்தும் செயல்களிலும் பங்கேற்க சமவாய்ப்பு கொடுக்கப்பட வேண்டும். உதாரணமாக, விவசாயிகளுக்கான சட்டங்கள் இயற்றும்போது விவசாயிகளின் கருத்துக்கள் கேட்கப்படவில்லை யென்றால் பங்கேற்பு தடை செய்யப்படுகின்றது. விவசாயிகளுடன் கலந்துரையாடி சட்டங்கள் இயற்றும்போது பங்கேற்பு உறுதி செய்யப்படுகின்றது.

4. பன்முகத்தன்மையை அங்கீகரித்தல் (Diversity) : கலாச்சாரம், பண்பாடு, மொழி, வழிபாடு, இவற்றில் வேறுபாடுகள் நிறைந்த சமூகத்தில், மக்கள் நலனை பாதிக்காத வகையில் பன்முகத்தன்மை பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். ஒரே மதம், ஒரே மொழி, ஒரே பண்பாடு என பன்முகத்தன்மையை ஒடுக்கி ஒருமுகப்படுத்துவது சமூக நீதிக்கு எதிரானது. மேலும் ஜாதி, இனம், குழு, பாலினம், வயது போன்ற வேறுபாடுகளை முன்னிறுத்தி பாகுபாடு காட்டுவதும் சமூக நீதிக்கு எதிரானது.

5. மனித உரிமைகள் (Human Rights) : ஒரு மனிதனின் அரசியல், சமூக பொருளாதார உரிமைகள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். மனித உரிமைகளை எல்லோரும் பெறும் வாய்ப்பினை வழங்காத சமூகம் அநீதியான சமூகம். அகில உலக மனித உரிமைகள் சாசனம் குறிப்பிட்டுள்ள உரிமைகளை மக்களுக்கு உறுதி செய்வது சமூக நீதியின் அடிப்படை நோக்கமாகும்.

இந்தியாவில் சமூக நீதி

இந்தியாவில் சமூக நீதியை ஆங்கிலேயர் வருகைக்கு முன்பு வரை, ஆங்கிலேயர் வருகைக்குப்பின் சுதந்திரம் வரை, சுதந்திரத்திற்குப்பின் இன்றுவரை என்று மூன்று பகுதிகளாகப் பார்க்கலாம். ஆங்கிலேயர் வருகைக்கு முன்பே இருந்த பெண் அடிமைத்தனம், பெண் சிசுக்கொலை, சாதிய ஏற்றத்தாழ்வுகள், சிறுபான்மையினர் மீது தாக்குதல்கள், கல்வி மறுப்பு, பாலினப் பாகுபாடு, மாற்றுத்திறனாளிகளையும், மூன்றாம் பாலினத்தவரையும் புறக்கணித்தல், மனித உரிமை மீறல்கள் ஆகிய சமூக நீதிக்கு எதிரான செயல்கள் இன்றும் தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றது. ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் குறைந்த அளவு மாற்றங்களே ஏற்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக சுதந்திரத்திற்குப்பின் "***அனைவருக்கும் சமநீதி***" என்ற அடிப்படையில் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டாலும் குறிப்பிடப்பட்ட மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதில் இந்திய அரசு தோல்வியடைந்துவிட்டது என்பதே உண்மை. இன்றும் சமூக பொருளாதார அரசியல் பாதுகாப்பு என்பது பெரும்பாலானவர் களுக்கு கிடைக்கவில்லை என்பது "**சமூக நீதி**" இன்னும் கடைபிடிக்கப்படவில்லை என்ப- தையேக் காட்டுகின்றது.

தமிழகத் திருஅவையும், சமூக நீதியும்

இரண்டாம் வத்திக்கான சங்கத்தின் "***இன்றைய உலகில் திரு அவை என்ற ஏடு சமூக நீதியைக் குறித்து சிந்திப்பது கிறிஸ்தவர்களின் கடமை***" என வலியுறுத்து- கின்றது. "இவ்வுலகக் கடமைகளை புறக்கணிக்கும் ஒரு கிறித்தவர், தனக்கு அடுத்திருப்பவனுக்கு ஆற்ற வேண்டிய

கடமைகளை, ஏன் கடவுளுக்கு ஆற்றவேண்டிய கடமைகளைக்கூட புறக்கணித்தவர் ஆகிறார். அதனால் அவர் தன் முடிவில்லாத மீட்பையும் கூட ஆபத்துக்குள்ளாக்குகின்றார் (இ.உ.தி. 43)", என்ற புரட்சிகரமானக் கருத்தை முன்வைக்கின்றது. இதனடிப்படையில் தமிழக ஆயர்கள் 1982 முதல் 2016 வரை தங்களது மறைமாவட்ட மக்களுக்கு விடுத்த சமூகப் போதனைகளை அலசி ஆராய்ந்து ஐந்து முக்கியப் போதனைகளை அருள்பணி. ச. தே. செல்வராசு திருஅவையின் சமூகப் போதனைகள் என்ற தொகுப்பு நூலில் கட்டுரையாகக் கொடுத்துள்ளார். இந்த ஐந்து போதனைகளும் தமிழகத் திருஅவையில் சமூக நீதியை நிலைநாட்ட மிக முக்கியமாக செயல்படுத்தப்பட வேண்டியவை.

1. பட்டியலினத்தவர் பழங்குடியினர் பாதுகாப்பு : இந்தியாவிலும், தமிழகத்திலும் பட்டியலினத்தவரும் பழங்குடியினரும், அரசு சலுகை இழப்பு, சாதிக் கிறிஸ்தவர்களின் ஒடுக்குமுறை, சாதி இந்துக்களின் ஒடுக்குமுறை என்ற மும்முனை தாக்குதலுக்கு ஆளாகியுள்ளனர். இவர்கள் மதிப்போடும், மாண்போடும் திருஅவை சமூகத்தில் நடத்தப்பட வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகின்றனர்.

2. பெண்கள் : சமூகத்திலும், திருஅவையிலும் பெண்கள் சமமாக நடத்தப்படவில்லை. அவர்களுக்கு சமவாய்ப்பு கொடுக்கப்படவில்லை. நாட்டில் பெண்களுக்கு எதிராக நடத்தப்படும் கொடுமைகள், திருஅவை சார்ந்த பெண்கள் மீதும் நிகழ்த்தப்படுகின்றது. பெண்களை சக்தியுடையவர்களாக, சம உரிமை உடையவர்களாக மாற்றிட செயல் திட்டங்களை வகுக்க வலியுறுத்தியுள்ளனர்.

3. ஒருங்கிணைக்கப்படாத தொழிலாளர்கள் : இவர்கள் பலவிதமான கொடுமைகளுக்கு நாளும் பலியாகின்றனர். வேலை பாதுகாப்பற்ற நிலை, குறைந்த ஊதியம், சலுகைகள் இல்லா நிலை, அடக்குமுறைகளுக்கும், அவமதிப்புக்கும் உட்படுத்துதல் போன்ற அநீதிகளிலிருந்து விடுதலை பெற முடியாமல் தவிக்கின்றனர். எளிதாக சுரண்டப்படுகின்ற ஒருங்கிணைக்கப்படாத தொழிலாளர்களுடைய உரிமைகளுக்காகப் போராடுவது திருஅவையின் கடமை என அறிவுறுத்துகின்றனர்.

4. பொதுநிலையினர் பங்கேற்பு : பொதுநிலையினர் பங்கேற்பிற்கான அமைப்புகளை திருஅவை பரிந்துரைத்திருந்தாலும் பல மறைமாவட்டங்கள் அவற்றைச் செயல்படுத்துவதில் ஆர்வம் காட்டவில்லை என்பதே உண்மை. பொதுநிலையினர் பங்கேற்பு அமைப்புகள் வலுப்படுத்தப்பட்டால்தான் சமூகத்தில் நிலவும் சாதிக் கலவரங்கள், அடிப்படை வாதம், ஊழல், சமூக பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகள், பண்பாட்டு சீரழிவுகள், பெண்களுக்கெதிரான கொடுமைகள் போன்ற சவால்களை எதிர்க்கும் ஆற்றலைப் பொதுநிலையினர் பெறுவர். சமூக நீதியை நிலைநாட்ட பொதுநிலையினரின் தலைமைத்துவத்தை வளர்த்தெடுக்க வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயம்.

5. இளைஞர்களின் நல்வாழ்வு : பெரும்பாலான இளைஞர்களை திருஅவை இழந்து நிற்கின்றதோ? என்று இன்றைய சூழலில் எண்ணத் தோன்றுகின்றது. தவறான சிலரின் வழிகாட்டுதலில் போதை, வன்முறை, தற்கொலை முயற்சி, தனிநபர் வழிபாடு, விழுமியங்கள் இல்லா வாழ்வு என்று தடம் மாறி பயணிக்கும் இளைஞர்களை இயக்கமாக உருவாக்கி சமூக மாற்றத்தின் கருவிகளாக கட்டமைப்பதை முதன்மைப் பணியாக திருஅவை முன்னெடுக்க வேண்டும்.

நம் சமூகத்தின் எதார்த்தமான சூழலை ஆய்வு செய்து சமூக நீதிக்கு எதிரான சிந்தனைகள், தத்துவங்கள், மரபுகள், சமய, அரசியல், பொருளாதாரக் கட்டமைப்புகளை மாற்றியமைப்பது மக்கள் அனைவரின் முழுநல வாழ்விற்கு இன்றியமையாதது. மாற்று உலகம் சாத்தியமே என்ற நம்பிக்கை தீபத்தை மக்கள் மனதில் ஏற்றி மனித மாண்பை உறுதி செய்ய சமூக நீதி காப்போம்.

என்ன தந்தது குடியரசு தினம்

பேரருள்பணி. **ஒய்சிலின் சேவியர்**

"**என்ன தந்தது குடியரசு தினம்**" என்ற தலைப்பில் கட்டுரை எழுத ஆரம்பிக்கும் போதே என் உணர்வுகள் உயிர் பெறுகின்றன. என் இரத்தம் சூடேறி சுறுசுறுப்படைகின்றன. என் நாடி நரம்புகளெல்லாம் முறுக்கேறுகின்றன. ஒட்டு மொத்தத்தில் என்னைக் கொஞ்சம் அசைத்து ஆரவாரம் செய்கின்றன. முடியாட்சிக்கு முற்றுப் புள்ளி வைத்து குடியாட்சி குடியேறிய தினம், அடிமை நிலை அழிந்து விடுதலை கிடைத்த விடியல் தினம், பலர் மடிந்தாலும் உரிமைகள் மலர்ந்த தினம். இத்தினத்தைப் பற்றி நான் எப்படி எதிர்மறையாகச் சிந்திக்க முடியும்? எதிர் கருத்துகளை முன்வைக்க முடியும். தியாகம் செய்த முன்னோர்களை முன்னுதாரணமாய் முன்னிறுத்தி பாடம் கற்பிக்கும் போது பாராட்டிதான் ஆக வேண்டும். எனவே என்ன தந்ததாம் குடியரசு தினம் அப்பனின் திருவோட்டை மகனுக்கு புதுப்பித்து தந்ததாம் என்பதை என்னால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. எதிர்க்கத்தான் முடியும். எதிர் கருத்துகளைச் சொல்லத்தான் முடியும்.

ஜனநாயகத்தின் தாய் என்று இந்த உலகமே போற்றும் இந்திய நாடு குடியரசாக அறிவிக்கப்பட்ட தினமே குடியரசு தினமாகும். 1947-ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 15-ஆம் நாள் இந்தியா சுதந்திரம் அடைந்தது நமக்கு மகிழ்ச்சியைத் தந்தது.

ஆடுவோமே பள்ளுப் பாடுவோமே
ஆனந்த சுதந்திரம் அடைந்தோமென்று

ஆனந்தக் கூத்தாடினார் முண்டாசு கவிஞன் பாரதி. எனினும் ஆங்கில ஆட்சியில் Government of India act 1935 படியே அரசு நிர்வாகம் நடைபெற்றது என்பதை நாம் ஒரு வேளை அறிந்திருக்கமாட்டோம். 1950 ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 26-ஆம் தேதி இந்தியாவின் முதல் இந்திய கவர்னர் ஜெனரல் ராஜகோபாலச்சாரி இந்தியாவை ஜனநாயக குடியரசாக அறிவித்தார். இந்திய குடியரசின் முதல் குடியரசு தலைவராக இராஜேந்திர பிரசாத் பதவியேற்றார்.

ஆங்கில ஆட்சியின் கீழ் ஆண்டாண்டு காலம் அடிமைப்பட்டு, அடிப்பட்டுக் கிடந்த பாரத தேசம் 1947-ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 15-ஆம் தேதி சுதந்திரம் பெற்றது. ஆனால் அது முழுமையானதாக அமையவில்லை. 1950-ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 26-ஆம் தேதி தனித்த இறையாண்மை கொண்ட ஜனநாயக குடியரசு

நாடாக மலர்ந்தது, விடிந்தது என்பதே உண்மை. மன்னராட்சி மடிந்து மக்களாட்சி நடைமுறைக்கு வந்த இந்தப் பொன்னான மறக்க முடியாத நாளையே இந்திய குடியரசு

தினமாகத் தேசிய உணர்வோடு கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.

நமது நாட்டின் ஒற்றுமை, ஒன்றிப்பு மற்றும் தேசபக்தியை வெளிப்படுத்தும் நோக்கிய நாடு முழுவதும் இத்தினம் குடியரசு தினமாகக் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. பல்வேறு மாநிலங்களைத் தன்னகத்தே உள்ளடக்கிய பன்முகத்தன்மை கொண்ட இந்தியாவின் பாரம்பரியம், கலாச்சாரம், பண்பாடு, ஆகியவற்றைப் பிரதிபலிக்கும் விதமாக குடியரசு தினவிழா விமரிசையாகக் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது என்றால் என்ன தந்தது குடியரசு தினம் என்பது புலனாகிறது, புரிகிறது.

குடியரசு தினம் நமக்குப் பல உரிமைகளைப் பெற்று தந்துள்ளது என்பதில் இரு வேறு கருத்துகள் இருக்க முடியாது என எண்ணுகிறேன். நாட்டின் குடிமக்களாக நாம் பல உரிமைகளையும், தனித்துவமான சலுகைகயையும் அனுபவிக்க முடியும். குறிப்பாகச் சமத்துவத்திற்கான உரிமை, சுரண்டலுக்கு எதிரான உரிமை, மதச்சுதந்திரத்திற்கான உரிமை, கலாச்சார மற்றும் கல்வி உரிமைகள் போன்ற பல உரிமைகள். நமக்குக் கிடைத்திருக்கின்றன. குடியரசு ஏதோ சில உரிமைகளை, சலுகைகளை மட்டும் நமக்கு பெற்றுத் தரவில்லை. மாறாக இந்திய நாட்டு மக்களை உயர்ந்த இடத்தில் உட்கார வைத்தது. அந்தஸ்தில் அமர வைத்தது. மதிப்பிலும், மாண்பிலும் மலரச் செய்தது. குறிப்பாகப் பலரை நாட்டின் மிக உயர்ந்த அதிகாரிகளாக அமரச் செய்தது. நமது இந்திய நாட்டை அதன் பெருமைக்கும், பேற்றிற்கும் திரும்பச் செய்ததோடு, திரும்பிப் பார்க்கவும் செய்தது.

இதற்கெல்லாம் காரணமாக அமைந்தவர்கள் எதிர்கால இந்தியா அடிமைத்தளத்தில் இருக்கக்கூடாது என்பதற்காக போராடியவர்கள் சுதந்திரப் போராட்ட வீரர்கள் என்பதை நாம் நினைவில்கொள்ள வேண்டும். அவர்களை நாம் எளிதில் மறந்துவிட முடியாது. அவர்களின் வீரச்சாவை நாம் மறுக்கவோ மறைக்கவோ முடியாது. அவர்களின் தியாகத்தை இரத்தமெழுத்து திலகமிட்டுப் போற்றுவோம்.

இந்தியா உலகின் மிகப்பெரிய ஜனநாயக நாடு என்பதில் நாம் பெருமைகொள்வோம். 1950-இல் அரசமைப்புச் சட்டம் அமல்படுத்தப்பட்டு இந்திய ஜனநாயக நாடு என்று உறுதிபடுத்தப்பட்டது. ஆனால் இன்று அதன் நிலை நிலைகுலைந்து நிற்கதியாக்கப்பட்டிருக்கிறது. மக்களை மறந்து தங்கள் வாழ்வாதாரத்தைப் பெருக்கிக் கொள்கிறார்கள். சிறுபான்மை மக்களின் உரிமைகளையும், சலுகைகளையும் பறிக்கிறார்கள். பன்முகத் தன்மையைச் சிதைக்கிறார்கள். தனித்துவமான கலாச்சார பண்பாடுகளைப் புதைத்துவிட்டு, புழுத்துப்போன, வரலாற்றில் இடம்பெறாத கலாச்சாரத்தைக் கட்டிக் காக்கிறார்கள். ஒரே நாடு, மக்கள் என்ற பெயரில் உரிமைகளை உரித்தெடுக்கிறார்கள். இந்தியா மதச்சார்பற்ற நாடு என்று சொன்னாலும் மதவெறியோடு செயல்படுகிறார்கள். பல்வேறு திருத்தம், சீர்திருத்தம் என்ற பெயரில் அடிப்படை உரிமைகளைக் குழித்தோண்டி புதைக்கிறார்கள். நாம் மௌனிகளாக இருந்தோமென்றால் நம்மை அழித்துவிடுவார்கள். எனவே நாம் புறப்படுவோம் புயலாக; எழுவோம் எரிமலையாக; இழந்ததை மீட்போம்; இருப்பதைக் காப்போம்.

முப்பதுகோடி முகமுடையாள் – உயர்
மெய்ம்பு வொன்றுடையாள்
செப்புமொழி பதினெட்டுடையாள் – எனில்
சிந்தனை ஒன்றுடையாள்

என்பதற்கிணங்க வாழ்வோம், வரலாறை இரட்டிப்பு செய்ய விடாமல் புதிய வரலாறு படைப்போம்.

இந்த மண் மதவெறி வெல்லும்

அருள்பணி. **ம. டைட்டஸ் மோகன்,** மிலான்நகர்.

உலக மதங்களின் கலவைக்கலசம் இந்தியா. ஆனால் இன்று அது ஒரு புயல்சூழ் கடலில் சிக்கிய கப்பலாய் அரசியலுக்கு மதத்தை ஆதாயமாக்கும் மதவெறியர்கள் கையில் சிக்குண்டுள்ளது. 2025ஆம் ஆண்டில் அதிகரித்திருக்கும் வன்முறை செயல்களே இதற்குச் சாட்சி. இசுலாமியர்கள் மீதான தொடர் தாக்குதல்கள், அச்சுறுத்தல்கள் ஒருபக்கம். இன்னொருபுறம், மதமாற்ற தடைச் சட்டங்கள் மூலம் (ராஜஸ்தான் உட்பட 12 மாநிலங்கள்) சிறுபான்மையினரை பயமுறுத்துகின்றன. ஐக்கிய கிறிஸ்தவ மன்றத்தால் கிறிஸ்தவர்- களுக்கு எதிரான 700க்கும் மேற்பட்ட வன்முறை சம்பவங்கள் இவ்வாண்டில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. அரசியல் தலையீடு, வெறுப்பு பிரச்சாரங்கள், சமூக மோதல்கள் இந்தியாவின் அரசியலமைப்பு சட்டத்தின் மதச்சார்பின்மையை சவாலுக்கு உட்படுத்துகின்றன.

சமீபத்திய 2025 கிறிஸ்துமஸ் அன்று இந்தியாவில் பல இடங்களில் வன்முறை திட்டமிட்டு நடத்தப்பட்டது. கேரளாவில் கேரல் குழு தாக்குதல், ம.பி-யில் பிரார்த்தனை கூட்டங்களில் இடையூறு, சத்தீஸ்கரில் மால் அலங்காரங்கள் சேதம்... இவை அனைத்தும் அரசியல் கயவர்களின் செயல்கள். மதங்களை ஆயுதமாக்கி வாக்கு வங்கி தேடுபவர்களின் சூழ்ச்சி. இவர்கள் மதங்களின் உண்மையான ஒளியை மறைத்து, பிரிவினையை விதைக்கின்றனர். அரசியல்சாசனத்தின் மீது நம்பிக்கைக்கொண்ட எவராலும் இத்தகு செயல்களை கண்டிக்காமல் கடந்து செல்ல முடியாது.

தமிழ்நாட்டில் திருப்பரங்குன்றம் மலையில் கார்த்திகை தீபம் ஏற்றல் சர்ச்சை, சுசீந்திரம் தாணுமாலையர் திருக்கோவிலில் தேரோட்டத்தில் பாரத் மாதாகி ஜே, வீர சாவகர்க்கு ஜே போன்ற கோசங்களை எழுப்பி வெறுப்பு உருவாக்கும் முயற்சி போன்றவை தமிழகத்தை இன்னொரு "அயோத்தியாக" மாற்றும் முயற்சி என்றால் மிகையல்ல. ஆனால், தமிழகம் இத்தகு மதவெறிக்கு காவடி தூக்காது; மாமன் மச்சான்களாய் உறவு பாராட்டி வாழும் சமூகம் தமிழ் சமூகம் என்பதனை மதவெறியர்களுக்கு மீண்டும் மீண்டும் உணர்த்திக் கொண்டிருக்கிறது.

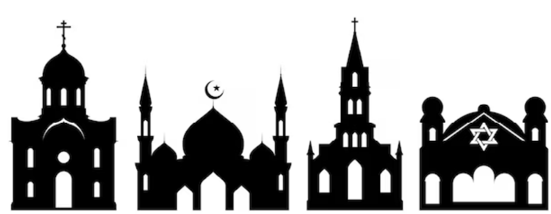
உலக மத தினம் (World Religion Day)

உலக மதங்களின் ஒற்றுமையையும் ஆன்மீக இணக்கத்தையும் வலியுறுத்தும் விதமாய் ஆண்டுதோறும் ஜனவரி 21, உலக மத தினம் சிறப்பிக்கப்படுகிறது. இத்தினம் பகா, நம்பிக்கையாளர்களால் (Bahai Faith) மதங்களுக்கிடையே உரையாடல், மனிதகுல ஒற்றுமை என்கிற நோக்கத்தில் 1950 ஜனவரி 15-யில் அமெரிக்காவில் தொடங்கப்பட்டது. மதங்கள் ஒரு தோட்டத்தின் வெவ்வேறு பூக்கள் போல தனித்துவமானவை, ஒரே மண்ணில் வளர்பவை. ஆனால் மதவெறி என்பது ஒரே தோட்டத்தில் வளரும் பூக்களை பிரிக்கும் களைகள் போன்றது. அவை வளர்ச்சியைத் தடுக்கின்றன என்பதனை நினைவூட்டவே இந்நாள்.

உலக மதங்கள் மனித இதயத்தின் ஆழ்கடலில் இருந்து எழும் அலைகள் போன்றவை! சில அமைதியானவை, சில புயலானவை, ஆனால் அனைத்தும் ஒரே கரையை நோக்கியே பயணிக்கின்றன. உதாரணத்திற்கு, இந்து மதம் - தர்மம், கர்மம், மோட்சம் போன்றவற்றை வேர்களாகக் கொண்ட ஒரு பெரிய ஆலமரம்; பௌத்தம் நான்கு உன்னத உண்மைகளைக் கொண்ட அமைதியான ஆறு. இது துன்பம் (நோய்), காரணம் (நோய்க்கிருமி), நிவாரணம் (குணம்), மருந்து (மார்க்கம்) என வாழ்வை ஒரு நோயாளியைப் போலக் காண்கிறது. புத்தர் இவற்றை அறிந்து விழிப்புணர்ந்தவர்களாக (அருகதர்) மாற போதித்தார்; கிறிஸ்தவம் பிரகாசமான விண்மீன் போன்று இயேசு வழியாக பாவத்திலிருந்து மீட்படைந்து நிலைவாழ்வு பெறும் இறையாட்சி பாதையைக் கற்பிக்கிறது. இஸ்லாம் உறுதியான பாறை. ஷஹாதா (அல்லாஹ் ஒருவனே என்றும் முஹம்மது நபி அவர்கள் அல்லாஹ்வின் தூதர் என்றும் சாட்சி கூறுதல்), தொழுகை (ஐவேளைத் தொழுதல்), ஜகாத் (பொருள்தானம்), நோன்பு (ரமலான் நோன்பு), ஹஜ் (மக்கா ஹஜ் பயணம்) என ஐந்து தூண்களால் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. சீக்கியம் சமத்துவ விளக்காய் ஒளிர்கிறது. அனைவரிடமும் கடவுளின் ஒளி உள்ளது என்பதால், சாதி, பாலினம், இனம் ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் அனைவரையும் சமமாகக் கருதி, எதிர்பார்ப்பு இன்றி உதவி செய்வதே சேவை என்கிறது. இது லங்கார் (இலவச உணவு) போன்ற நடைமுறைகளில் எதார்த்தமாகிறது. இதுபோன்று இங்கிருக்கும் ஏனைய பல்வேறு மதங்களும் மனிதனின் ஆன்மாவுக்கு ஒரு திசைகாட்டியாய், இருள் சூழ்ந்த வாழ்வுப் பயணத்தில் ஒளிகாட்டும் கலங்கரை விளக்காக, அறநெறி கற்பிக்கும் அரணாய், மக்களுக்கு அர்த்தமுள்ள வாழ்வை வழங்குகின்றன.

இன்றைய அவசரத் தேவை

மதங்கள் அன்பு, இரக்கம், நீதி போன்ற மதிப்பீடுகளைப் போதிக்கின்றன; உள்ளத்தில் அமைதி, சமூகத்தில் ஒற்றுமை, தனிமையைத் தவிர்த்து கூட்டு வாழ்வு என அவை தரும் விழுமியங்கள் பல. மேலும் சமூக சேவையை ஊக்குவிக்கின்றன. உதாரணமாக, கோயில்கள், தேவாலயங்கள், மசூதிகள், சுகாதாரம், உணவு,



கல்வி வழங்குவதிலும் முன்னிலையில் உள்ளன. கலாச்சாரப் பாரம்பரியத்தை பாதுகாக்கின்றன, திருவிழாக்கள் மூலம் பொருளாதாரத்தை உயர்த்துகின்றன. இப்படி பல்வேறு நன்மைகள் தரும் மதங்களை, மதங்களின் பக்திமுயற்சிகளை அரசியல் ஆதாயத்திற்காய் தவறாகப் பயன்படுத்தப்-

படும்போது, பிரிவினையும் கலவரங்களும் உருவாகிறது. எனவே, இன்றைய நம் அவசரத் தேவை அரசியல்வாதிகளிடமிருந்து மதங்களைக் காப்பாற்றுவது. அதற்கு வெறுப்பு பிரச்சாரங்களுக்கு எதிரான கடுமையான சட்டங்கள், மதச்சார்பின்மையை உறுதிப்படுத்துதல். சர்வதேச அழுத்தங்கள் (US Commission on International Religious Freedom) போன்றவை உதவலாம்,

மத ஒற்றுமை என்பது ஒரு பாலம். அதை கட்டியெழுப்புவது நமது கடமை. இந்தியாவில், வெவ்வேறு மதத்தலைவர்களை ஒன்றிணைத்து மதங்களுக்கிடையேயான உரையாடல்கள் (interfaith dialogues) தொடர வேண்டும். எந்த மதத்தையும் சிறுமைப்படுத்தாமல், மதம் குறித்த சரியான புரிதலை வளர்க்கும் கல்வி முறைமை, மதங்களின் பொதுவான மதிப்பீடுகளை (அன்பு, அமைதி, நீதி) உள்ளடக்கிய பாடத்திட்டங்கள் வளரிளம் மனங்களை ஒரே மரத்தின் கிளைகளாக வளர்க்க உதவும். பொங்கல் போன்ற கலாச்சார பண்டிகைகள்... கிறிஸ்துமஸ், ஈத், தீபாவளி, ஊர் திருவிழாக்கள் போன்ற மதம்சார் பண்டிகைகளில் பங்கேற்பது, இணைந்து கொண்டாடுதல் போன்றவை ஊக்கப்படுத்தப்பட வேண்டும். இதனால் மதம் கடந்த மனிதம் உயர்வு பெறும். அனைத்திற்கும் மேலாய், உலக மத தினத்தில், மதங்களை ஒரு பெரிய சிம்பொனி போலக் காண்போம்! ஒவ்வொரு மதமும் ஒரு இசைக்கருவி, இணைந்தால் மட்டுமே இனிய இசை பிறக்கும். அரசியலுக்காய் மதங்களைக்கூறுபோடும் அரசியல் கயவர்களை அம்பலப்படுத்தி, உண்மையான மத ஒளியைப் பாதுகாப்போம்; மனிதகுலத்தின் எதிர்காலத்தை மானுட நேயத்தால் ஒளிரச் செய்வோம்!

இயற்கையின் பாதையில்

மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியம்

Dr. **ஏஞ்சலின் ஆஷா** BNYS,
CHDP சுங்கான்கடை

முழு மனித ஆரோக்கியம் என்பது உள்ளம் மற்றும் உடலின் ஆரோக்கியத்தை ஒட்டியதாகவே அமைகின்றது. மனம்-உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜனவரி 3 அன்று சர்வதேச மனம்-உடல் ஆரோக்கிய தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.

நம் ஆரோக்கியம் என்பது கண்ணுக்கு புலப்படும் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாட்டை (Anatomy & Physiology) அடிப்படையாக கொண்டது மட்டுமல்ல. மாறாக, அன்பு, பாசம், பயம், கோபம், பதற்றம், சிந்தனை (நேர்/எதிர்மறை), தனிமை, போன்ற வெவ்வேறு வகையான உணர்ச்சிகள் தனிமனித வாழ்க்கைக்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

மனதை கட்டுப்படுத்தி, சீர்படுத்தி உடலை மேம்படுத்த தியானம், யோகா நமக்கு உதவுகின்றது.

தியானம் பயிற்சிகள், உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்துவது, மட்டுமல்ல; உணர்வுகளை கையாளுதலில் ஓர் வகை புரிதலை தருகின்றது.

மனம் மற்றும் உடலின் பாதிப்பை கண்டறியும் சில அளவைகள்

உடலுக்கு இரத்த பரிசோதனை, உடலின் கழிவுகளில் இருந்து செய்யப்படும் பரிசோதனைகள் Vital data எனப்படும். மருத்துவப் பரிசோதனை முறைகள், இவையெல்லாம் Scanning methods எனப்படும். பரிசோதனை முறைகளும் உடலின் அமைப்பு

மற்றும் செயல்பாட்டில் வரும் குறைபாடுகளை ஆய்ந்து அறிய உதவுகின்றது.

மனத்தில் ஏற்படும் குழப்பம் பயம் போன்ற எதிர்மறை எண்ணங்களை கண்டறிய தனிப்பட்ட கருவி பரிசோதனை முறைகள் இல்லை என்றாலும் EEG எனப்படும் பரிசோதனை தூக்கத்தின் தன்மையை பற்றி அறியவும் Questionnaire எனப்படும் வினா முறைகளை தம் மனநிலையின் தற்போதைய நிலையை புரிந்து கொள்ள உதவுகின்றது.

உணவுப் பழக்கமும் - மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியமும்

வாழைப்பழம் : முக்கனிகளில்

ஒன்றான வாழைப்பழம், இதில் Tryptopham எனப்படும் மூலக்கூறு காணப்படுகிறது. இது நம்முடலில் Serotonin எனப்படும் "Happy hormone" மகிழ்ச்சியை உருவாக்கும்; தூக்கத்தை ஊக்குவிக்கும் என உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

Omega - 3 உள்ள உணவுகள்

- கொழுப்பு நிறைந்த மீன் வகை உணவுகள்
- வால்நட், சிய விதைகள், தேங்காய், எள்ளு, கடலை மற்றும் கொட்டை, விதை வகை உணவுகள்
- EPA & DHA நம் மூளையில் உள்ள செல் மெம்பரைண் செயல்திறனை மெருகூட்டுகின்றது.

எனவே மனஅழுத்தம் மனசிதைவு, உணர்வுகளின் மாற்றம் போன்ற பிரச்சனைகளையும் சரிசெய்கின்றது.

மூளை மற்றும் ஆரோக்கிய மனதிற்கான வேறு சில உணவுகள் மற்றும் சிறப்பு பண்புகள்

பழங்கள்

பெரிவகைகள்	-	Antioxidants
ஆரஞ்சு வகைகள்	-	Vitc
கீரை வகைகள்	-	Stress relief gut health

தானிய வகைகள்

முழு தானியம், நாட்டு அரிசி வகைகள், சிறு தானியம் - Serotonin உற்பத்தி செய்ய உதவுகின்றது.

பழைய சாதம், தயிர், Tofu நம் இரண்டாம் மூளையான குடலின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றது.

மனம் மற்றும் அதில் ஏற்படும் பாதிப்பை சிறிய கட்டுரையில் வரையறுக்க முடியாது என்றாலும் நம் எண்ணமும் பேச்சும் இவற்றில் முக்கியமானவை.

எதிர்மறை எண்ணம் தவிர்ப்பதுடன் எதிர்மறை எண்ணம் தூண்டிகளையும் தவிர்க்கலாம்.

அதை பிரதிபலிக்கும் விதமாய் நம் பேச்சை நேர்மறையாய் தொடங்கி தொடர முயற்சிப்போம்.

யோகா மற்றும் மூச்சுபயிற்சிகள் எண்ண ஓட்டத்தை கட்டுக்குள் வைக்கும் சில முக்கிய பயிற்சிகளில் ஒன்று என்பது வெளியரங்கமாகி வருகின்றது.

முயற்சி திருவினை யாக்கும்...
உடல் - மன ஆரோக்கியம் காப்போம்...

திருக்குடும்பமும் நம் குடும்பங்களும்

அருள்பணி. **வ. இரபேல்**

இயேசு, மரியா, யோசேப்பு ஆகியோர் வாழ்ந்த திருக்குடும்பம் நம் கோவில்களிலும் குடும்பங்களிலும் நமக்குப் பழக்கமான ஒன்றாக அமைந்துள்ளது. இருப்பினும், திருக்-குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு திருவுருவச்சிலை அல்லது படத்தின் பின்னும் ஆழமான உண்மைகள் மறைந்துள்ளன. திருக்குடும்பம் என்பது திருவிவிலியத்தில் காணப்படும் வரைவு மட்டுமன்று அது மனித உறவுகளுக்கும், எளிய வாழ்வுக்கும், நம் அன்றாட வாழ்வில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய புனிதத்திற்கும் சிறந்த மாதிரியாக உள்ளது. புனிதம் என்னும் மலர் அமைதியான, சாதாரணமான தருணங்-களிலிருந்தும் பூக்க முடியும் என்பதை நாசரேத்து திருக்குடும்பம் நமக்கு வெளிப்படுத்துகிறது.

கடவுள் பணிக்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட குடும்பம் : எதிர்காலம் எப்படி இருக்கும் எனத் தெரியாமலேயே மரியா, "**நான் ஆண்டவரின் அடிமை; உம் சொற்படியே எனக்கு நிகழட்டும்**" (லூக் 1:38) என்று சொன்னார். எல்லாமே குழப்பமாகத் தோன்றியபோதும் யோசேப்பு கடவுளில் பற்றுறுதி கொண்டார். அவர்கள் இருவருடைய கீழ்ப்படிதலும் கண்மூடித்தனமானது அன்று அது அன்பில் வேரூன்றியது ஆகும். ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் ஒரு நோக்கம் உள்ளது என்பதையும், இறைநம்பிக்கையுடன் மனிதர் எடுக்கும் சின்ன, மறைவான தியானங்களிலும் கடவுள் வல்லமையுடன் செயல்படுகிறார் என்பதையும் அவர்கள் நமக்குக் காட்டுகிறார்கள்.

இயேசு ஓர் இளவரசர்போல் மாளிகையில் வாழவில்லை, மாறாக, ஒரு தச்சரின் எளிய ஒன்றை இல்லத்துக் குழந்தையாக வளர்ந்தார். கடவுள் ஆற்றலுள்ள அரியணை தேர்ந்தெடுக்கவில்லை; மாறாக, எளிய குடும்பம் ஒன்றையே தேர்ந்தெடுத்தார். மகிழ்வுகள், பொறுப்புகள் ஆகியவற்றோடும். தரங்கள், சிரிப்புகள் ஆகியவற்றோடும் வீதம் நம் இல்லங்கள் கடவுள் வாழும் இடங்களாகத் திகழ்கின்றன என்பதை இது நமக்கு நினைவூட்டுகிறது.

யோசேப்பின் தச்சுப்பட்டறை பொறுமை, நேர்மை, அர்ப்பணிப்பு ஆகியவற்றின் பட்டறையாக விளங்கிற்று. மரத்தூள்கள், வியர்வை, அன்றாட முயற்சிகள் யாவும் இறைவேண்டலாக மலர்ந்தன. நாமும் நம்முடைய அன்றாட உழைப்பை அவ்வுவப்புடன் செய்திடும்போது, அதை ஒருவகையான வழிபாடாக மாற்றிட இயலும்,

மரியா அனைத்து நிகழ்வுகளையும் தம் உள்ளத்தில் இருத்திச் சிந்தித்து வந்தார். வாழ்வில் எதிர்கொண்ட சவால்களின்போது அவர் சினம் கொள்ளவில்லை. அவர் கொண்டிருந்த அமைதி வெறுமையானதன்று மாறாக, அது கடவுளின் குரலுக்குச் செவிமடுக்கும் அமைதியாக இருந்தது. சத்தமும் குழப்பங்களும் நிறைந்த இவ்வுலகில், நாம் நம் இல்லங்களில் அமைதியான சிந்தனைக்குரிய வாழ்வை வாழ்வது எப்படி என்பதை, மரியாவிடமிருந்து கற்றுக்கொள்கிறோம்.

கடவுளின் மகனாம் இயேசு தம்மடைய உலகப் பெற்றோருக்குக் கீழ்ப்படிந்தார். மேன்மை என்பது தாழ்மை, மரியாதை தருதல், தொண்டு செய்தல் ஆகியவற்றால் வருகிறது என்பதை முக்கியமாகக் குடும்பங்களில் இவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதால் வருகிறது என்பதை இது கற்றுத் தருகிறது.

உண்மையான போராட்டங்களைச் சந்தித்த குடும்பம் : திருக்குடும்பம் புலம்பெயர்ந்த குடும்பமாக இருந்தது; அதில் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படுவது இயல்பானதே. தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்படுதல், அச்சம், நிச்சயமற்ற நிலை ஆகியவற்றையும் திருக்குடும்பம் அனுபவித்தது. அவர்கள் அகதிகளாக எகிப்துக்குத் தப்பி ஓடிச்செல்ல வேண்டியிருந்தது. சிறுவன் இயேசுவை மிகுந்த கவலையோடு எருசலேமில் தேட வேண்டியிருந்தது. அவர்கள் ஏழ்மையில் வாழ்ந்தார்கள், இருப்பினும், இவை அனைத்திலும் அவர்கள் இணைந்தே இருந்தார்கள், பிரிந்துவிடவில்லை; இறைவனில் பற்று வைத்துக்கொண்டே விளங்கினார்கள்.

இன்றைய உலகில் பல குடும்பங்கள் நெருக்கடிகளைச் சந்திக்கின்றன : பொருளாதார நெருக்கடிகள், தொடர்பின்மை, உடைந்த உறவுகள், தனிமை, எந்தக் குடும்பமும் நிறைவானது அன்று என்பதைத் திருக்குடும்பம் நமக்கு எடுத்துரைக்கிறது. ஆயினும், கடவுள் ஒரு குடும்பத்தின் மையமாக இருந்தால், அந்தக் குடும்பம் தூயதாக இருக்க இயலும் என்பதைத் திருக்குடும்பம் நமக்கு உரைக்கிறது.

இயேசுவின் மறைந்த வாழ்வு இன்றைய நம் வாழ்வுக்கு ஒரு செய்தி : இயேசுவின் அன்றாட வாழ்வு குறித்துத் திருவிவிலியம் பெரும்பாலும் எதையும் கூறவில்லை. அவரது மறைந்த வாழ்வின் நாள்களில் அவர் அமைதியான முறையில், உலகின் கவனத்தை ஈர்க்காதவராக இருந்தார். ஆனால், அந்த மறைந்த வாழ்வின் ஆண்டுகள் இயேசுவின் இதயத்தை உருவாக்கின; அவருடைய இரக்கம், கட்டுப்பாடு, ஞானம், தாழ்மை ஆகியவற்றை உருவாக்கின.

நம்மடைய குடும்பங்களிலும் மிக முக்கியமான தருணங்கள் கொண்டாட்டங்களாகவோ, நிழல்படங்களாகவோ, காணொளிகளாகவோ, சாதனைகளாகவோ இருக்க வேண்டியதில்லை; அவை வெளியே தெரியாத நியாகங்களாக இருக்கலாம். ஒரு தாய் தம் பிள்ளைகளுக்காக அமைதியான முறையில் இறைவேண்டுதல் செய்வதாக இருக்கலாம்; உடன்பிறந்தார் ஒருவரையொருவர் மன்னிப்பதாக இருக்கலாம்; உணவைப் பகிர்ந்துகொள்வதாக இருக்கலாம்; தவறுக்கு வருத்தம் தெரிவிப்பதாக இருக்கலாம்; ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்வதாக இருக்கலாம்.

உடனிருப்பு என்பது நாம் பிறருக்கு அளிக்கும் மிகச் சிறப்பான அன்பளிப்பு என்பதைத் திருக்குடும்பம் நமக்குக் கற்றுத்தருகிறது. இன்றைய செயற்கை நுண்ணறிவு யுகத்தில் மெய்நிகர் இருப்பு அல்லது மாய இருப்பு (virtual presence) காணப்படுகிறது. இல்லாத ஒருவரை இருப்பதாகக் காட்டி ஏமாற்றுதல் நடக்கிறது. ஆனால், உண்மையான உடனிருப்பைத் திருக்குடும்பம் நமக்குக் கற்றுத்தருகிறது. அந்த உடனிருப்பு கடவுளுடன் இணைந்திருப்பதையும், ஒருவருடனொருவர் இணைந்திருப்பதையும் குறிப்பிடுவதாகும்.

முடிவுரை : கிறிஸ்தவக் குடும்பம் ஒவ்வொன்றும் ஒரு குட்டித்திருச்சபை என நம் கத்தோலிக்கத் திருச்சபை உரைக்கிறது. அங்குதான் இறைநம்பிக்கை கற்றுக்கொள்ளப்பட்டு, செயல்படுத்தப்பட்டு, வாழ்ந்துகாட்டப்படுகிறது. திருக்குடும்பம் உண்மையான குடும்பமாக இருந்தது; அது எளிமையான உழைக்கும் குடும்பமாக இருந்தது; அது இறைவேண்டலின் குடும்பமாகவும் அன்பு செய்யும் குடும்பமாகவும், எதிர்நோக்கின் குடும்பமாகவும், துன்புறும் குடும்பமாகவும் இருந்தது. அது ஏழையருக்குக் கதவுகளைத் திறந்துவைத்திருந்த குடும்பமாகவும் இருந்தது. இவ்வகையில், திருக்குடும்பம் நம் எல்லோர் குடும்பங்களுக்கும் சிறந்த மாதிரியாக விளங்குகிறது. இயேசுவும், மரியாவும், யோசேப்பும் குடும்ப வாழ்வு என்பது தூய வாழ்வுக்கான வழி என்பதை நமக்குக் கற்றுத்தருகிறார்கள்.

நொண்டியடிக்கும் நான்காவது தூண்

பரக்குன்று **சேவியர்**

கேள்விகளை எதிர்கொள்ள அஞ்சும் தேசமே, வலுவற்ற தேசம்!

செய்தித் தாள்கள் உலகின் மாபெரும் புரட்சிகளுக்கு வித்திட்டிருக்கின்றன. மக்களுக்கு உண்மையான செய்திகளைக் கொண்டு செல்ல பெருமளவுக்கு உதவியிருக்கின்றன.

பதினேழாம் நூற்றாண்டின் துவக்கத்தில் செய்தித் தாள்களின் பயணம் ஜெர்மனி, இங்கிலாந்து போன்ற இடங்களில் ஆரம்பமானது. ஆயிரத்து எண்ணூறுகள், தொள்ளாயிரம் ஆண்டுகளில் வேகமெடுத்து இருபதாம் நூற்றாண்டில் எங்கும் நிரம்பி விட்டது.

இன்றைய சமூக வலைத்தளப் புரட்சிக் காலத்திலும், டிஜிட்டல் வளர்ச்சியின் காலத்திலும் கூட செய்தித்தாள்கள் உயிர்ப்புடனும், வீரியத்துடனும் செயல்பட்டுக்கொண்டு தான் இருக்கின்றன! இதை மக்களாட்சியின் நான்காவது தூண் என்று அழைக்கிறார்கள்.

இந்த நான்காவது தூண் இன்றைக்கு வலுவிழந்து நொண்டியடிப்பது தான் கவலையளிக்கும் செய்தி. முதலில் ஊடகங்களெல்லாம் நொண்டியடிக்கின்றன எனும் உண்மையை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஊடகங்கள் உண்மையான செய்திகளை மக்களுக்குக் கொண்டு செல்லாதபோது, தேர்தல் என்பவை அறிவு பூர்வமான தேர்வுகள் என்பதை விட்டு விலகிவிடுகின்றன. அச்சமும், உணர்வும், அடையாளங்களுமே ஆள்பவர்களைத் தேர்வு செய்கின்றன. அது மக்களாட்சியைத் தேயச் செய்கிறது. மக்களாட்சி ஒரே நாளில் உடைந்து வீழ்வதில்லை, ஆனால் கேள்விகளை எதிர்கொள்ளத் திராணியில்லாமல் இருக்கும் போது, அல்லது கேள்விகளே இல்லாமல் இருக்கும்போது அது தேயத் தொடங்குகிறது.

ஊடகங்கள் இன்று உண்மையை உரைப்பதை விட, உண்மையென ஒன்றை திணிப்பதையே தங்கள் திட்டமாக வைத்திருக்கின்றன. ஒரே பொய்யைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிக் கொண்டிருப்பதன் மூலமாக அந்தப் பொய் உண்மை என நம்ப வைக்க ஊடகங்கள் முயல்கின்றன. உதாரணமாக நவீன இந்தியாவின் சிற்பியாகிய பண்டித ஜவஹர்லால் நேரு – தேசத்தை சிதைத்தவர் எனும் பிம்பத்தைக் கட்டியெழுப்ப பல

தலைவர்கள் தொடர்ந்து முயல்கின்றனர். அவர்களுடைய அந்த பொய் பிரச்சாரத்தின் முரசுகளாக ஊடகங்கள் தொடர்ந்து சத்தமிடும்போது அந்தப் பொய் உண்மையோ என மக்கள் ஏமாறத் துவங்கிவிடுகின்றனர்.

அல்லது பலவீனத்தின் உச்சமான ஒருவரை பலவான் என்றும், அவதாரம் என்றும் ஊடகங்கள் ஊதிப் பெருக்கும்போது அது உண்மையோ எனும் சிந்தனையும் மக்களுக்குள் முளைவிடும். இது ஊடகங்கள் தங்களுடைய தார்மீகக் கடமையை விட்டு விலகிச் செல்வதன் அடையாளமே.

இத்தகைய ஊடகங்களை நோக்கிக் கேள்வி எழுப்புகின்ற உண்மையான தேச நலன் விரும்பிகள் தேச துரோகிகளாய் சித்தரிக்கப் படுகின்றனர். அல்லது அவர்கள் வெளிநாட்டுக் கைக்கூலிகள் என்றும், சார்புவாதிகள் என்றும், ஒரு மதத்தின் தீவிரவாதிகள் என்றும் வலிந்து அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றனர். இது உண்மையாய் கேள்வி எழுப்ப நினைக்கின்ற மக்களை வெகுவாய் முடக்கி விடுகிறது.

அரைவேக்காட்டுச் செய்திகள், அல்லது பாதி புனைவு கலந்த உண்மைகள் மக்களை தினம் தோறும் தவறான பாதைகளில் நடத்திக் கொண்டே இருக்கின்றன. ஒரு கட்டத்தில் எதை நம்புவது என்பதே புரியாமல் மக்கள் குழம்பி விடுகின்றனர்.

தொடர்ந்து ஒரு சமூகத்தின் மீது குற்றத்தைச் சுமத்திக் கொண்டே இருப்பது, ஒரு சமூகத்தை துரோகிகள் என கற்பித்துக் கொண்டே இருப்பது, சமூகத்தின் ஒற்றுமைக்கும், இறையாண்மைக்கும் இழுக்கைக் கொண்டு வருகிறது. மக்கள் அனைவரும் தொலைக்காட்சியைப் பார்க்கின்ற "**பிரைம் டைம்**" எனும் நேரங்களிலெல்லாம் வெறுப்பைக் கக்கும் தலைவர்கள் கத்திக் கொண்டே இருக்கின்றனர். உண்மையை உரைக்க வேண்டியவர்கள், சித்தாந்தத்தை திணித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

இந்த ஊடக உலகில் உண்மையைக் கேட்கின்ற மக்கள் அருகிக் கொண்டே இருக்கின்றனர். துணிச்சலாய்க் கேட்பவர்கள் மிரட்டப்படுகின்றனர். மிரட்டலையும் எதிர்ப்பவர்கள் படுகொலை செய்யப்படுகின்றனர். அத்தகைய படுகொலைகளுக்கான நீதி என்பது கேள்விக்குறியாய் மாறும்போது வெகுஜனம் திகைக்கிறது. '**இருக்கிற இடம் தெரியாம வாழ்ந்துட்டுப் போயிடணும்பா**' எனும் மனநிலைக்குள் தள்ளப்படுகிறது.

உண்மையான பிரச்சினைகள், ஊழல், அறிவியல் ரீதியான வழிப்பறி, மக்களை உறிஞ்சும் கொள்கைகள் போன்றவற்றை அலச வேண்டிய ஊடகங்கள் பெரும்பாலும் தங்களுடைய டி.ஆர்பி பசிக்காகவும், அதிகார மிரட்டலின் அச்சுறுத்தலுக்காகவும் சமூக நல்லிணக்கத்துக்கு விரோதமான செயல்களைச் செய்கின்றன.

நாமா? அவர்களா ? எனும் கேள்வியை வலுக்கட்டாயமாய் எழுப்பி சமூகத்தில் ஒரு மிகப்பெரிய பிரிவினையை வாக்கு அரசியலாய் சிலர் செய்கின்றனர். அத்தகைய கேள்விக்கு தீனிபோடும் விதமாகவும், எண்ணை ஊற்றும் விதமாகவும் ஊடகங்கள் நடந்து கொள்கின்றன. இதனால் இன்று ஊடகம் மீதான நம்பிக்கை குறைந்து குறைந்து அவை ஒரு நகைச்சுவைச் சித்திரங்களாக உருமாறிக் கொண்டிருக்கின்றன.

"**அந்த சானலா, அப்படித் தான் பேசுவாங்க**", "**அந்த செய்தித் தாளா, அப்படித் தான் எழுதுவாங்க**" எனும் கருத்துருவாக்கம் இன்றைக்கு மெல்ல மெல்ல எங்கும் பரவிக் கொண்டிருக்கிறது. ஊடகங்கள் தங்களுடைய முழு நம்பகத் தன்மையை இழக்கும் நாள் வெகு தொலைவில் இல்லை.

இந்தச் சூழலில் நாம் என்ன செய்யலாம்

1. ஒரு செய்தியை பல செய்தித் தாள்களில், ஊடகங்களில் கேட்க வேண்டும். செய்திகளையும், அதைக் குறித்த ஒருவருடைய பார்வையையும் பிரித்துப் பார்க்க வேண்டும். ஒரு செய்தியை, அந்த பிரச்சினையை விவாதிக்க வேண்டும்.. அது சார்ந்த நபர்களை விட.

2. ஒரு ஊடகக் கதையை வாசிக்கும்போது இந்தச் செய்தியால் யார் பயன் பெறுவார்கள், ஏன் இது இப்படி எழுதப்பட்டுள்ளது என்பதை சிந்திக்க வேண்டும். அந்த செய்தி எளிமையாய் நேரடியாய் இருக்கிறதா ? உணர்ச்சியைத் தூண்டும் வண்ணம், நாடகத் தன்மையோடு இருக்கிறதா ? என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். அந்தக் கதையின் இன்னொரு கோணத்தைச் சிந்திக்க வேண்டும்.
3. உங்கள் கருத்தோடு/மதத்தோடு/சமூகத்தோடு சேராதவரையும் ஊக்குவிக்க வேண்டும். அவர்கள் தாக்குதலுக்கு ஆளானால் தடுக்க வேண்டும். ஆன்லைனில் கூட்டம் சேர்ந்து குதறுவதை அறவே நிறுத்த வேண்டும். முழுமையாய்க் கேட்கும் முன் ஒருவரைக் குறித்து. முத்திரை குத்துவதை விடவேண்டும். வலிமையான செய்தி சத்தம் போடாது, சத்தம் போடுபவர்களிடம் எச்சரிக்கையாய் இருக்க வேண்டும்.
4. எந்த ஒரு செய்தியையும் பகிரும் முன் ஆயிரம் முறை யோசிப்போம். வெறும் தலைப்புச் செய்தியை மட்டும் வாசிக்காமல் முழுமையாய்ப் படிப்போம். அது சரியா என்பதை பல வழிகளில் சரிபார்த்துக் கொள்வோம், புள்ளி விவரங்களை உண்மையா என ஊர்ஜிதப்படுத்துவோம். பல வேளைகளில் நாம் நம்புவதை விட, நாம் பகிர்வதே எதிரியின் வெற்றி. அதுவே அவனது எதிர்பார்ப்பு!
5. ஒவ்வொருவரையும் தனித்தனியே அளவிடுவோம், ஒரு குழுவாக, ஒரு இனமாக, ஒரு கூட்டமாக அளவிடுவதைக் குறைப்போம். பொதுமைப்படுத்தும் பார்வையைக் கேள்வி கேட்போம். எதையும் நிதானமாய்ப் பேசுவோம்
6. நல்ல உண்மையான நடுநிலமையோடு செயல்படும் பத்திரிகைகள், ஊடகங்கள் இவற்றுக்கு ஆதரவளிப்போம். பணம் கொடுத்து வாங்குவோம், வாசிப்போம், பகிர்வோம். சும்மா உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் ஊடகங்களை ஒதுக்குவோம். மக்கள் ஒதுக்கினால் அவர்களின் டி.ஆர்.பி குறையும். அப்போது அத்தகைய செய்திகள் வருவதும் குறையும்
7. பத்திரிகைத்துறை என்பது ஒரு கண்ணியமான துறை என்பதை உணர்வோம். நல்ல பத்திரிகையாளர்களைப் பாராட்டுவோம், ஊக்கப்படுத்துவோம். ஆன்லைனில் சகதி வாரி இறைப்பதை நிறுத்துவோம். பத்திரிகையாளர்கள் அச்சத்தில் வாழும்போது பொதுமக்கள் பார்வையிழப்பார்கள் எனும் அபாயம் உணர்வோம்.
8. எந்த அதிகாரத்தையும் அலசுவோம். அவர்கள் இன்று சொல்வதை அல்ல, நேற்று செய்ததை நினைப்போம். உணர்வுகளை ஒதுக்கி உண்மையான வளர்ச்சிக் குறியீடுகளின் அடிப்படையில் வாக்களிப்போம். நீலிக் கண்ணீருக்கு மயங்காதிருப்போம், காசு வாங்கிய–தற்காகவே ஓட்டு போடவேண்டும் என அவசியம் இல்லை. வாங்கிய காசு அவர்கள் செய்த தவறுக்கான கூலி என வைத்துக் கொள்வோம். ஓட்டு போடுவது நம் பிள்ளைகளின் எதிர்கால நலனுக்காக என்பதை உணர்வோம்.
9. பிரிந்திருக்கும் சமூகத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது எளிது. பிரிந்திருக்கும் மாடுகளின் கூட்டத்தை வேட்டையாடுவது எளிது. அதை உணர்ந்து ஒற்றுமையை முன்னிறுத்தும் செய்தி ஊடகங்களை நேசிப்போம்.
10. உண்மை வலுவிழக்கும்போது பொய் அரியணை ஏறும். எல்லோரும் சொல்கிறார்கள் என்பதற்காக ஒளி இருளாகி விடாது. காமெடியர்கள் கொலைகாரர்களை விட நல்லவர்கள் என்பதை மனதில் எழுதுவோம்.

ஊடகம் நேர்மையாய் இயங்குவதே ஒரு தேச நலனின் அடிப்படைத் தேவை.

அதற்காக ஒவ்வொருவரும் விழிப்புடன் செயல்பட வேண்டும்

இளைஞர்களின் திசையும் விசையும்

சிகரம் **செபா**

மனித வாழ்வின் மிக அருமையான செழுமையான ஆற்றல் மிக்க பருவம் இளமைப் பருவம் எதிர்கால கனவுகளை முன்வைத்து அதற்கான அடித்தளங்களை கட்டமைக்கும் பரவம் இளமைப் பருவமே! இளைஞ்ர்கள் ஆற்றலோடும், திறனோடும், அறிவோடும், தொலைநோக்கு பர்வையோடும், படைப்பாற்றலோடும், சமுதாய விழிப்புணர்வு மற்றும் பொறுப்புணர்வோடும், மதிப்பீடு-களோடும் வாழுகிற பங்களிப்பு செய்கிற சமூகங்களே ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சியை நோக்கி பயணிக்க முடியும். இளைஞர்களை விழிப்படையச் செய்து தங்கள் ஆற்றல்களை உணர்ந்து கொள்ளச் செய்வதும், காலத்தின் அறிகுறிகளை ஆய்ந்து அறிந்து வளர்ச்சி நோக்கி பயணிக்கச் செய்வதும் இன்று நமக்கு முன் இருக்கும் பெரு சவால் ஆனால் எதிர் கொள்ளக் கூடிய சவாலே.

இளைஞர்களின் முக்கியத்துவம்

15 வயது முதல் 24 வயது வரையுள்ளவர்களை இளைஞர்கள் என்று ஐக்கிய நாடுகள் அவை வரையறுக்கிறது. இதன்படி உலக மக்கள் தொகையில் 16% இளைஞர்கள். அதாவது 1.2 பில்லியன் இளைஞர்கள் 2030 க்குள் உலக இளைஞர்களின் எண்ணிக்கை 1.3 பில்லியன் ஆகும் என்று கணிக்கப்படுகிறது. உலக இளைஞர்களில் பெரும் பகுதியினர் இந்தியா போன்ற வளரும் நாடுகளில் வாழ்கின்றனர்.

இந்தியாவில் 15 வயது முதல் 29 வயது வரையுள்ளவர்கள் இளைஞர்கள் என்று வரையறுக்கப்படுகிறார்கள். இந்த அடிப்படையில் பார்த்தால் இந்திய மக்கள் தொகையில் 28% மூன்றில் ஒரு பகுதி இளைஞர்களே. இவர்கள் எல்லோருமே ஜெனரேசன் 2 அல்லது இசட் தலைமுறையை (Gen 2) சேர்ந்தவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த ஜெனரேசன் 2 தலைமுறையும் அடுத்து வரும் ஆல்பா தலைமுறையுமே (2012 முதல் 2025 வரை பிறந்தவர்கள்) இனிவரும் காலத்தில் குடும்பத்தையும், சமூகத்தையும், நாடடையும், திருச்சபையையும், உலகத்தையும், பூமியையும் ஏன்? பிரபஞ்சத்தையுமே ஆளுமை செய்ய வேண்டியவர்கள் தெளிவாக குறிப்பிடுவதாக இருந்தால் உலகை நீடித்த நிலைத்து, ஒருங்கிணைந்த எல்லோருக்குமான வளர்ச்சி நோக்கி வழிநடத்த வேண்டியவர்கள் வழிநடத்துவர்கள் என்று நம்புவோம்.

சர்வதேச இளைஞர் ஆண்டு மற்றும் தினங்கள்

சமூகத்தின் ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சிக்கு இளைஞர்களின் வளர்ச்சி பங்கேற்பு ஈடுபாடு மிக முக்கியம் என உணர்ந்த ஐக்கிய நாடுகள் அவை 1985-ம் ஆண்டை சர்வதேச இளைஞர் ஆண்டு (International Year of Youth) என்று அறிவித்து பங்கேற்போம்! முன்னேறுவோம்! அமைதி காண்போம்! என்ற முழக்கங்களை முன்வைத்தது. 2010-ம் ஆண்டும் சர்வதேச இளைஞர் ஆண்டாக அறிவிக்கப்பட்டதோடு உலக நாடுகள் மற்றும் குடிமைச் சமூகங்கள் இளைஞர்களின் ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சிக்காக திட்டங்களை முன்னெடுக்க அழைப்பும் விடுத்தது. இளைஞர்கள் மாண்பு, உரிமைகள்,

ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சி, கல்வி, நலவாழ்வு, பங்கேற்பு ஆகியவற்றை உத்தரவாதப்படுத்த யுனஸ்கோ (UNESCO) ஏராளம் வழிகாட்டுதல்களையும் வழங்கியது. 1999 லிருந்து ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஆகஸ்ட் 12-ம் நாள் சர்வதேச இளைஞர் தினமாக உலகம் முழுவதும் கொண்டாடப்படுகிறது. உலக இளைஞர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், இளைஞர்களின் ஆற்றல் மற்றம் திறன்களை மேம்படுத்தவும்; இளைஞர்களின் கல்வி மற்றும் வேலை வாய்ப்புகளுக்கு பயிற்சியளித்து வழிகாட்டவும் இந்நாள் ஒரு வாய்ப்பாக அமைகிறது. கத்தோலிக்க திருச்சபையிலும் ஆகஸ்ட்-12 இளைஞர் தினத்தையொட்டி இளைஞர் தினம் மற்றும் உலக இளைஞர் மாநாடுகள் திருத்தந்தையரின் வழிகாட்டுதலில் நடத்தப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

தேசிய இளைஞர் தினம்

இளைஞர்கள் மீது அளப்பரிய நம்பிக்கை கொண்டிருந்தவர் சுவாமி விவேகானந்தர். 100 இளைஞர்களை தாருங்கள் உலகத்தேயே மாற்றிக் காட்டுகிறேன் என்று கூறியவர். "எழுந்திரு விழித்திரு" இலக்கை அடையும் வரை நிற்காதே (Arise, Awake and stop not till the Goal in reached) என்கிற முழக்கத்தை முன்வைத்து அறிவையும், ஆற்றலையும், தன்னம்பிக்கையையும் கொண்டு தங்களுக்கும், நாட்டிற்கும் சிறந்த எதிர்காலத்தை உருவாக்க அழைப்பு விடுத்தவர். எனவேதான் சுவாமி விவேகானந்தரின் பிறந்த நாளான ஜனவரி 12 இந்தியாவில் தேதிய இளைஞர் தினமாக கொண்டாடப்படுகிறது.

இந்திய இளைஞர்கள் உடல் மற்றும் மன வலிமை உடையவர்களாக வளர வேண்டும். கல்வி மற்றும் அறிவு வளர்ச்சி பெற வேண்டும். பொறுப்புணர்வும் கடின உழைப்பும் உடையவர்களாக இருக்க வேண்டும். தேசப்பற்றும் சேவை மனப்பான்மையும் கொண்டவர்களாக வாழ வேண்டும். வளர்ச்சிக்கான கருத்துகளையும் சுவாமி விவேகானந்தர் முன்வைத்திருந்தார். விவேகானந்தரின் பன்முகத்தன்மையை பெறுதல், வேற்றுமையில் ஒற்றுமை ஏற்படுத்துதல், சகிப்புத் தன்மை மற்றும் பரஸ்பரம் புரிதல் போன்ற கருத்துகள் இன்றையச் சூழலில் இளைஞர்களுக்கு மிக பொருத்தமானவையே

திருச்சபையில் இளைஞர்கள்

இளைஞர்கள் மற்றும் இளைஞர் பணி பற்றி சிந்திப்பதற்காக ஆயர் மாமன்றத்தை கூட்டி கிறிஸ்து வாழ்கிறார். திருத்தூது மடல் மூலம் இளைஞர்களுக்கு வழிகாட்டவும், பயிற்சியளிக்கவும், தலைமைப் பொறுப்புகளை வழங்கியும் வழிகாட்டினார் மறைந்த மக்கள் திருத்தந்தை பிரான்சிஸ்.

இளைஞர்கள் தங்கள் கனவு காணும் திறனை மேம்படுத்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்றும் எதிர்நோக்கு ஏமாற்றம் தராது என்பதை உணர்ந்து நம்பிக்கையின் தூதர்களாக வாழ வேண்டும் என்றும், கடவுளின் அன்பை உணர்ந்து விளிம்பு நிலை மக்கள் நலனுக்காக பணியாற்ற வேண்டுமென்றும், பூமியின் அழுகுரலையும் ஏழைகளில் அழுகுரலையும் செவிமடுத்து கேட்க வேண்டும் என்றும் தொடர்ந்து வலியுறுத்தி வந்தார்.

மேலும் இளைஞர்கள் திருச்சபையிலும், சமூகத்திலும் தொடர்ந்து கேள்விகள் எழுப்ப வேண்டும், ஆக்கப்பூர்வமான விமர்சனங்களை வைக்க வேண்டும். மூத்தோரோடு உறவைப் பேணி அவர்களின் அனுபவங்களிலிருந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் வழிகாட்டினார். இயேசுவின் பார்வையில் சரியான திசையில் இளைஞர்கள் பயணிக்க தொடர்ந்து வழிகாட்டுவோம்.

குமரிமாவட்டமும், புற்றுநோயும்

அறிவியல், சுற்றுச்சூழல், வாழ்க்கைமுறை தீர்வுகள்

அருள்முனைவர் **J. பிரான்சிஸ் சேவியர் நெல்சன்**
இயக்குநர், திருப்புமுனை போதைநோய் நலப்பணி, கோட்டாறு மறைமாவட்டம்.

"**புற்றுநோய் ஒரு நோயல்ல, அது நம் வாழ்க்கை முறையைப் பற்றி எழுப்பப்படும் ஒரு விழிப்பூட்டல்**" - டாக்டர் சித்தார்த்த முகர்ஜி.

புற்றுநோய் : நம் சமூகத்தை நடுங்க வைக்கும் அவசரநிலை

ஒவ்வொரு ஆண்டும் பிப்ரவரி 4, உலக புற்றுநோய் தினம், ஒரு மருத்துவ நோயை மட்டும் அல்ல, ஒரு சமூக நெருக்கடியை நினைவூட்டுகிறது. இந்தியாவில் 2022ஆம் ஆண்டில் சுமார் 14.6 லட்சம் புதிய புற்றுநோய் நோயாளிகள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளனர். 2025ஆம் ஆண்டில் இது 15.7 லட்சமாக உயரும் என்று இந்திய தேசிய புற்றுநோய் பதிவேட்டு திட்டம் கணிக்கிறது. இந்தியர்களில் ஒன்பதில் ஒருவர் தம் வாழ்நாளில் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளதாக இந்திய மருத்துவ ஆய்வு இதழ் அறிவுறுத்துகிறது. இந்த தேசிய நிலவரத்தின் பிரதிபலிப்பு கன்னியாகுமரி மாவட்டத்திலும் தெளிவாகத் தெரிகிறது.

எண்கள் பேசுகின்றன : கன்னியாகுமரியின் உண்மை நிலை

தமிழ்நாடு புற்றுநோய் பதிவேட்டு திட்டத்தின் படி, 2018ஆம் ஆண்டில் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் 1,088 புதிய புற்றுநோய் நோயாளிகளும், 2019ஆம் ஆண்டில் 1,028 புதிய நோயாளிகளும் கண்டறியப்பட்டுள்ளனர். பெண்களில் அதிகமாக மார்பக புற்றுநோயும் கருப்பைவாய் புற்றுநோயும் பதிவாகியுள்ளன. ஆண்களில் வாய், நுரையீரல், உணவுக்குழாய் மற்றும் குடல் புற்றுநோய்கள் முதன்மையாக உள்ளன. இந்த எண்ணிக்கைகள் சில ஆண்டுகளாக நம் மாவட்டம் மெதுவாக ஒரு "**புற்றுநோய் அதிகரிப்பு மண்டலமாக**" மாறிக்-கொண்டிருக்கிறது என்பதற்கான எச்சரிக்கை மணி.

மருத்துவமனைச் சுவர்களுக்குள் எழுதப்-படும் கதைகள் : 17 ஆண்டுகளின் ஆதாரம்

ஆசாரிப்பள்ளம் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையில் 2006 முதல் 2022 வரை மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் 35,022 பயோப்சி மாதிரிகள் ஆய்வு செய்யப்பட்டு, 3,266 பேருக்கு புற்றுநோய் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதில் 28.4% தலை மற்றும் கழுத்து பகுதிகளில் ஏற்பட்ட புற்றுநோய்களாகவும், 18.8% மார்பக புற்றுநோய்களாகவும், 16.1% ஜீரண மண்டல புற்றுநோய்களாகவும் இருந்தன. இந்த எண்ணிக்கைகள், புகையிலைப் பழக்கம் கொண்ட இளைஞர்கள், நடுத்தர வயது ஆண்கள், மற்றும் பெண்கள் ஆகிய மூன்று தரப்பும் இந்த நோயின் வலையில் சிக்கிக் கொண்டிருப்பதை அறிவியல் ரீதியாக உறுதிப்படுத்துகின்றன.

போதைப்பொருட்கள் : மெதுவாக அழிக்கும் மறைமுகக் கொலைகாரர்கள்

கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தின் கிராமப்புற பகுதியில் மேற்கொள்ளப்பட்ட சமூக மருத்துவ ஆய்வொன்றில், பெரியவர்களில் 22% பேர்

புகையிலை பயன்படுத்துகின்றனர் என்றும், பெரும்பாலானோர் 12 வயதுக்கு முன்பே இந்த பழக்கத்தில் சிக்கிக்கொள்கிறார்கள் என்றும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. கன்னியாகுமரியில் புகையிலை என்பது ஒரு பொருள் அல்ல; அது ஒரு கலாச்சாரமாகவும், பழக்கமாகவும், இளைஞர்களை மெதுவாக விழுங்கும் வலையாகவும் மாறியுள்ளது. சிகரெட், பீடி, புகையிலை சுருட்டு, கூல்-லிப் (cool-lip), ஹான்ஸ், குட்கா போன்ற மென்று பயன்படுத்தும் பொருட்கள் சிறு கடைகளில் மிட்டாய் போல கிடைக்கின்றன. சில பகுதிகளில் கஞ்சா போன்ற போதைப்பொருட்களும் "**நவீன ஸ்டைல்**" என்ற பெயரில் இளைஞர்களிடம் பரவி வருகிறது. இவை அனைத்தும் வாய், தொண்டை, நுரையீரல், உணவுக்குழாய் மற்றும் குடல் புற்றுநோய்களின் அபாயத்தை பல மடங்கு உயர்த்துகின்றன என்று இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சில் மற்றும் உலக சுகாதார அமைப்பு தெளிவாக எச்சரிக்கின்றன.

மது புழங்குதல் மாவட்டத்தின் இன்னொரு பெரிய மறைமுக நெருக்கடியாக மாறியுள்ளது. தமிழ்நாடு அரசின் மது விற்பனைக் கழகம் தொடர்பான விற்பனை அறிக்கைகளும் ஊடகச் செய்திகளும், தென்-மாவட்டங்களில் குறிப்பாக கன்னியாகுமரியில் மதுபான விற்பனை ஆண்டுதோறும் உயர்ந்து வருவதை காட்டுகின்றன. உலக சுகாதார அமைப்பும் லான்செட் புற்றுநோய் ஆய்வு இதழும் வெளியிட்ட ஆய்வுகள், அதிக அளவு மதுபானம் குடிப்பவர்கள் வாய்ப்புற்றுநோய், கல்லீரல் புற்றுநோய், குடல் புற்றுநோய் மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் அபாயத்திற்கு மிகவும் அருகில் இருப்பதாக உறுதிப்படுத்துகின்றன. புகையிலை, கஞ்சா, மென்று பயன்படுத்தும் போதைப்பொருட்கள் மற்றும் மதுபானம் ஆகியவை ஒன்றாக இணைந்தால், அது ஒரு மனிதனின் உடலை மட்டும் அல்ல, ஒரு குடும்பத்தின் எதிர்காலத்தையே மெதுவாக, அமைதியாக, ஆனால் உறுதியாக அழிக்கும் 'மௌனக் கொலைகாரக் கலவை' ஆக மாறுகிறது.

பெண்களின் உயிருக்கு தொடரும் ஆபத்து: கருப்பைவாய் புற்றுநோய்

உலக சுகாதார அமைப்பும் அமெரிக்க தேசிய புற்றுநோய் நிறுவனமும் கருப்பைவாய் புற்றுநோய்களின் 90% மனித பாப்பிலோமா வைரஸ் காரணமாக உருவாகின்றன என்று அறிவுறுத்துகின்றன. தடுப்பூசி மற்றும் முறையான பரிசோதனை மூலம் இதை பெரும்பாலும் தவிர்க்க முடியும். ஆனால் கன்னியாகுமரியில் தடுப்பூசி போடும் பெண்களின் எண்ணிக்கையும், கருப்பைவாய் பரிசோதனை மேற்கொள்ளும் பெண்களின் எண்ணிக்கையும் இன்னும் குறைவாகவே உள்ளது. இதனால், முற்றிய நிலையில் நோய் கண்டறியப்படும் சம்பவங்கள் அதிகரிக்கின்றன.

கடற்கரை மணல் : பயம், உண்மை மற்றும் அறிவியலின் தேடல்

கன்னியாகுமரியின் கடற்கரை பகுதிகளில் இந்திய அரிய கனிம நிறுவனம் (IRE) சார்ந்த கனிம மணல் வளங்கள் உள்ளன. இந்த மணலில் மோனசைட் போன்ற கனிமங்கள் இருப்பதால் இயற்கையாகவே குறைந்த அளவிலான கதிர்வீச்சு காணப்படுகிறது. சர்வதேச சுகாதார அறிவியல் மற்றும் ஆராய்ச்சி இதழ் வெளியிட்ட ஆய்வில், அதிக கதிர்வீச்சு உள்ள பகுதிகளிலும் குறைந்த பகுதிகளிலும் புற்றுநோய் விகிதத்தில் கணிசமான வேறுபாடு இல்லை என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ஆனால் அறிவியல் உண்மை ஒன்று; சமூக உண்மை இன்னொன்று.

கடற்கரை கிராமங்களில் வாழும் மக்கள், மணல் அகழ்வு இயந்திரங்கள், கனிமத் தூசி, கடல் அரிப்பு, மீன்பிடித் தொழில் பாதிப்பு மற்றும் குடிநீர் மாசுபாடு ஆகியவற்றை தினமும் அனுபவிக்கின்றனர். நியூ இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ் மணல் அகழ்வில் ஈடுபடும் தொழிலாளர்கள் கனிம உலோகத் தூசிக்கு தொடர்ந்து உட்படுவதால் நீண்டகால உடல் பாதிப்புகள் ஏற்படும் அபாயம் இருப்பதாக எச்சரிக்கின்றது. கன்னியாகுமரிக்கு தேவைப்படும் ஒன்று அரசியல் வாக்குவாதம் அல்ல; தொடர்ச்சியான

சுற்றுச்சூழல் கண்காணிப்பு, வெளிப்படையான ஆரோக்கிய ஆய்வுகள், தொழிலாளர்களுக்கான பாதுகாப்பு நடை- முறைகள் மற்றும் மக்களுக்கு உண்மையை விளக்கும் அறிவியல் தகவல்கள்.

துரித உணவு முதல் கைபேசி வாழ்க்கை வரை: புதிய தலைமுறையில் மறைமுக நோய் விதைகள்

ஒருகாலத்தில் கன்னியாகுமரி மக்கள் வீட்டுச் சமையலையும் கடல் மீன் உணவையும் கம்பு, கேழ்வரகு போன்ற பாரம்பரிய உணவுகளையும் நம்பி வாழ்ந்தனர். இன்று அந்த இடத்தை "**பாஸ்ட் புட்**", (Fast Food) எண்ணெய் நிறைந்த பொரியல்கள், அதிக சர்க்கரை கலந்த குளிர்பானங்கள் மற்றும் இரவு நேர உணவுகள் பிடித்துக்கொண்டுள்ளன. இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சிலும் உலக சுகாதார அமைப்பும் வெளியிட்ட தொற்றாத நோய்கள் குறித்த அறிக்கைகள், இந்த வகை உணவுப்பழக்கம், உடல் பருமன் மற்றும் உடல் இயக்கம் குறைவு ஆகியவை மார்பக மற்றும் குடல் புற்றுநோய்களின் அபாயத்தை 25% முதல் 35% வரை உயர்த்தும் என்று தெரிவிக்கின்றன.

இதனுடன், கணினி வேலை, மோட்டார் வாகன பயணம், கைபேசி வாழ்க்கை, உடற்பயிற்சி இல்லாத தினசரி நடைமுறை ஆகியவை மனித உடலின் இயற்கை பாதுகாப்புத் திறனை மெதுவாக குறைக்கின்றன. இந்த மாற்றங்கள் ஒரே நாளில் புற்றுநோயை உருவாக்குவதில்லை; ஆனால் பல ஆண்டுகளாக உடலில் விதைக்கப்படும் "**மௌன விதைகள்**" போல, ஒரு நாள் நோயாக வெடிக்கின்றன.

ஆபத்தான தாமதம்: மரணத்தை நோக்கி இழுக்கும்

தமிழ்நாடு சுகாதாரத்துறை மற்றும் டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியா வெளியிட்ட செய்திகளின்படி, மாநிலத்தில் சுமார் 60% புற்றுநோய் நோயாளிகள் மூன்றாம் அல்லது நான்காம் கட்டத்தில்தான் முதன்முறையாக மருத்துவமனைக்கு வருகிறார்கள். அதாவது, நோய் உடலில் ஆழமாகப் பரவி, சிகிச்சை கடினமாகி, உயிர் அபாயத்தில் இருக்கும் தருணத்தில்தான் பெரும்பாலானோர் உதவி தேடி வருகிறார்கள் என்பதே இந்த எண்ணிக்கையின் கசப்பான பொருள்.

கன்னியாகுமரியிலும் இதே துயரமான நிலைதான். பலர் ஆரம்ப கட்டத்தில் தெரியும் சிறிய அறிகுறிகளை அலட்சியம் செய்கிறார்கள். சிலர் "**பயந்தால் நோய் வரும்**" என்று நினைத்து பரிசோதனைக்கு செல்ல மறுக்கிறார்கள். சிலர் சமூக அவமானம் காரணமாக தங்கள் நோயை மறைக்கிறார்கள். பெண்களில், உடல் பரிசோதனை குறித்து உள்ள தயக்கம், வெட்கம், குடும்ப ஆதரவு இல்லாமை ஆகியவை பெரும் தடையாக மாறுகின்றன. இந்த தாமதம் ஒரு மருத்துவப் பிழை மட்டும் அல்ல; அது ஆயிரக்கணக்கான உயிர்களை மெதுவாகக் கவரும் ஒரு சமூகத் தோல்வி. ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறியப்பட்டிருந்தால் சிகிச்சை எளிதாகவும், செலவு குறைவாகவும், வாழ்நாள் நீளமாகவும் இருக்கும் நோய், தாமதம் காரணமாக மரணத்தின் வாசலுக்கே தள்ளப்படுகிறது.

உடலைத் தாண்டும் காயங்கள் : மனத்தையும் பொருளாதாரத்தையும் சிதைக்கும்

புற்றுநோய் ஒருவரை மட்டும் தாக்குவதில்லை; அது ஒரு முழு குடும்பத்தையும் நடுங்கச் செய்கிறது. பாராளுமன்ற சுகாதாரக் குழு அறிக்கையின் படி, கிராமப்புற புற்றுநோய் குடும்பங்களில் 48% பேர் கடன் வாங்குகிறார்கள்; 23% பேர் சொத்துகளை விற்க வேண்டிய நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள். ஒரு வீட்டின் நகைகள் மருத்துவச் செலவாக மாறுகின்றன. ஒரு சிறிய நிலம் கீமோதெரபி செலவாக கரைகிறது. ஒரு தந்தையின் வாழ்க்கைச் சேமிப்பு, ஒரு வருட சிகிச்சைக்குள் அழிந்து போகிறது.

இதற்குமேல், உடலில் மட்டுமல்ல, மனதிலும் நோய் தாக்குகிறது. லான்செட் புற்றுநோய் இதழ் வெளியிட்ட ஆய்வின் படி, புற்றுநோய் நோயாளிகளுக்கு சாதாரண

மக்களைவிட இரு மடங்கு அதிக மனச்சோர்வு ஏற்படுகிறது. பயம், மரண எண்ணம், குடும்பத்தை விட்டு போக வேண்டிய கவலை, வேலை இழப்பு, குழந்தைகளின் எதிர்காலம் குறித்த துயரம் - இவை அனைத்தும் நோயாளிகளையும் பராமரிப்பவர்களையும் உள்ளுக்குள் சிதைக்கின்றன. கன்னியா-குமரியில் பல குடும்பங்கள் மருத்துவச் செலவு, நீண்ட பயணம், வேலை இழப்பு, குடும்ப உறுப்பினரை தொடர்ந்து பராமரிக்க வேண்டிய அழுத்தம் ஆகிய காரணங்களால் மெதுவாக உடைந்து போகின்றன. இந்த மனநலப் பாதிப்புகள் பெரும்பாலும் மருத்துவ பதிவுகளில் எழுதப்படுவதில்லை; ஆனால் வீடுகளின் சுவர்களுக்குள் தினமும் நிகழ்கின்றன.

சிகிச்சை தேடும் பயணம் : நோயை விட கடினமான பாதை

கன்னியாகுமரியில் புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம்கள் நடைபெறுவது உண்மைதான். ஆனால் முழுமையான சிகிச்சை வசதிகள் மாவட்டத்திலேயே போதுமான அளவில் இல்லை என்பதும் கசப்பான உண்மை. நவீன கதிர்வீச்சு சிகிச்சை, மேம்பட்ட அறுவை சிகிச்சை, தொடர்ச்சியான கீமோதெரபி வசதிகள் அனைத்தும் எல்லோருக்கும் எளிதில் கிடைப்பதில்லை. ஒரு நோயாளி சிகிச்சை பெற வேண்டுமென்றால், திருவனந்தபுரம், திருநெல்வேலி, திருச்சி, சென்னை போன்ற நகரங்களுக்கு மீண்டும் மீண்டும் பயணம் செய்ய வேண்டிய நிலை. இது நோயாளிக்கு உடல் வேதனையை மட்டுமல்ல, குடும்பத்திற்கு பொருளாதார சுமையையும், மன உளைச்சலையும், சமூக தனிமையையும் உருவாக்குகிறது.

"**கன்னியாகுமரியில் தனி புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி மற்றும் சிகிச்சை மையம் அவசியம்**" என்று பல சமூக அமைப்புகளும் குரல் எழுப்பியுள்ளன. அந்தக் குரல் இன்னும் அரசியல் முடிவாக மாறவில்லை. ஒரு மாவட்டத்தில் ஆயிரக்கணக்கானோர் ஆண்டுதோறும் இந்த நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்றால், அங்கு வலுவான சிகிச்சை அமைப்பு ஒரு வசதி அல்ல, அது அடிப்படை மனித உரிமை.

நம்பிக்கை தரும் அறிவியல் : புற்று-நோயைத் தடுக்க முடியும்

உலக சுகாதார அமைப்பு 30% முதல் 50% புற்றுநோய்களைத் தடுப்பது சாத்தியம் என்று அறிவுறுத்துகிறது. கடுமையான புகையிலை கட்டுப்பாடு மட்டும் புற்றுநோய் சுமையை 30% வரை குறைக்க முடியும். மார்பகப் பரிசோதனை மூலம் மரண விகிதம் 25 சதவீதம் குறையும் என்றும், கருப்பைவாய் பரிசோதனை மூலம் 70% குறையும் என்றும் தெரிவிக்கிறது. மனித பாப்பிலோமா வைரஸ் (HPV) தடுப்பூசி பயன்படுத்தும் நாடுகளில் கருப்பைவாய் புற்றுநோய் 85% சதவீதம் வரை குறைந்துள்ளது. கன்னியாகுமரிக்கு தேவையானவை புகையிலை ஒழிப்பு, பெண்களுக்கான முறையான பரிசோதனை, தடுப்பூசி, ஆரோக்கிய உணவு மற்றும் உடல் இயக்கம் ஊக்குவிப்பு, மனநல ஆலோசனை, சுற்றுச்சூழல் கண்காணிப்பு மற்றும் வலுவான மாவட்ட மருத்துவ அமைப்பு ஆகியவை.

பயத்திலிருந்து விழிப்புணர்வுக்கு : கன்னியாகுமரியின் எதிர்காலத்தை மாற்றும் தீர்மானம்

புற்றுநோய் கன்னியாகுமரியில் ஒரு மருத்துவப் பிரச்சினை மட்டும் அல்ல. அது குடும்பங்களின் கனவுகளையும் பொருளா-தாரத்தையும் மனநிலையையும் உடைக்கும் சமூகப் பேராபத்து. ஆனால் அறிவியல், அரசியல் விருப்பம், சமூக ஒற்றுமை மற்றும் தனிப்பட்ட பொறுப்பு ஆகியவை இணைந்தால் கன்னியாகுமரி புற்றுநோயால் அழியும் மாவட்டமாக அல்ல, புற்றுநோயை வெல்லும் மாவட்டமாக மாற முடியும். உலக புற்றுநோய் தினம் ஒரு நாள் நினைவுகூர்வதற்காக அல்ல. அது நம் மாவட்டத்தின் எதிர்காலத்தை மாற்றும் தீர்மான நாளாக மாற வேண்டும்.

"**புற்றுநோயின் மிகப்பெரிய எதிரி அந்த நோயல்ல. அறியாமையும் தாமதமும்தான்.**" - டாக்டர் ஏ. பி. ஜே. அப்துல் கலாம்.

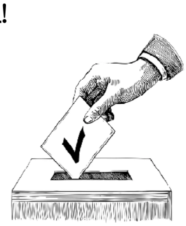
விடியலாகும் புதிய பயணம்

தமிழ்மாமணி
அருள்நிதி S.M. **செபஸ்டியான்**
அமெரிக்கத் தமிழ்ப் பல்கலைக்கழக
விருது பெற்ற எழுத்தாளர்.

புதிய ஆண்டில் புதுப்பயணம்!
பதிய வைப்போம் பாதங்களை!
இதய மகிழ்வைத் தரவந்த
இருபத் தாறே வாராய்நீ?

விடியல் வேண்டும் புத்தாண்டில்!
விந்தை வேண்டும் புத்தாண்டில்!
நொடியில் அடிமை விலங்கொடிக்க
நலமே வாராய் புத்தாண்டே!

எந்திர தந்திர வேலைகளால்
இழந்து போன சுதந்திரத்தைத்
தந்திட வாராய் புத்தாண்டே!
தளர்வை நீக்குப் புத்தாண்டே!



தேர்தல் சுதந்திரம் வந்திடுமா
தேடிய விடியலும் வந்திடுமா!
ஆறுதல் தந்து சனநாயகம்
அழியா நிலையை நீதாராய்!

சூழ்ச்சி யாளர் சுதந்திரத்தைச்
சுவைத்து விட்டனர் பல்லாண்டாய்!
வீழ்ச்சி கண்டு மக்களினம்
விடியலைத் தேடும் பயணத்தில்!

கண்ணுக் கெட்டா தூரத்தில்
காணா துபோன சனநாயகம்
மண்ணுக் கெப்போ திரும்பிடுமோ?
மக்களைக் காத்திடு புத்தாண்டே!

அச்சம் கூச்சம் இல்லாமல்
அஞ்சா மல்தினம் பொய்பேசி
பச்சை யாகத் தேசத்தைப்
பங்கு போடுவோர் அழியட்டும்!

அப்பா விகளாய் அலைகின்ற
அடித்தட் டுள்ள மக்களினம்
எப்போ விடியல் கண்டிடுமோ?
ஏன்தான் இந்த அவலநிலை?

புதிய பயணம் புத்தாண்டில்
புதிய விடியல் தருமானால்
அதுவே இரண்டாம் சுதந்திரமாம்
அத்தனை மக்களின் ஏக்கமிதே!

படித்தோ ருக்கு வேலையில்லை!
பட்டமாய் பறக்கும் விலைவாசி!
அடுக்க டுக்காய் திருட்டுவெற்றி!
அய்யோ பொறுக்க முடியலையே!

தீயோர் தொடர்ந்து அதிகாரத்தில்?
திருட்டுத் தனமாய் வெற்றிகளாம்!
மாய்வீர் கொடுமை செய்வோரே!
மாற்றம் என்று வந்திடுமோ?

விடிய லாகும் புதுப்பயணம்
விரைந்து வந்திட வேண்டுவோமே!
நெடிய காலத் துன்பங்களை
நீக்க வாராய் புத்தாண்டே!

வானொலிக்கு வயது 90

நேர்காணல் : மங்காவிளை இராஜேந்திரன் (அகில இந்திய வானொலி)

வானொலிக்கு 90 வயதாவதை முன்னிட்டு வானொலி நிலையத்தில் பணியாற்றி ஓய்வு பெற்ற நிகழ்ச்சி பொறுப்பாளர் மங்காவிளை டி. ராஜேந்திரன் அவர்களை சந்தித்தோம். நம்முடைய மாவட்டத்தில் உள்ள பண்பலைகளில் ஒன்றாகத் திகழும் குமரி பண்பலையில் நிகழ்வுகள் சிறந்து விளங்க காரணமாக அமைந்தவர். நமது கேள்விகளுக்கு அவரது கடந்த கால நிகழ்வுகளை மனம் திறந்து பகிர்ந்து கொண்டார்.

நீங்கள் வானொலித்துறைக்குள் நுழைய என்ன காரணம்? அதற்கு முன் வேறு வேலை பார்த்தீர்களா?

நான் முதலில் சென்னை தொலைக்காட்சியில் 1985 இல் பணியில் சேர்ந்தேன். அங்கு பயிற்சி முடித்துவிட்டு

பணியாற்றிக் கொண்டிருந்த போதுதான் 1984 ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் 30ஆம் தேதி நாகர்கோவிலில் ஆல் இந்தியா ரேடியோ தொடங்கப் போகிறது என் தகவல் எனக்குக் கிடைத்தது. அப்போது சென்னை தொலைக்காட்சியில் ஷோபனா ரவி போன்ற புகழ்பெற்ற அறிவிப்பாளர்கள் இருந்த காலம். அங்கிருந்தவர்களுக்கு என் மீது மிகுந்த அன்பு உண்டு. ஆனாலும் நம் குமரி மாவட்டத்தின் இயற்கை சூழலும் மண்ணின் மணமும் எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்த காரணத்தால் அங்கிருந்து கிளம்பி என் சொந்த மண்ணுக்கு வந்து விட்டேன்.

நாகர்கோவில் வானொலி நிலையம் உருவான பின்னணி குறித்து சொல்ல முடியுமா?

இந்தியாவிலேயே முதல் வட்டார வானொலி நிலையம் நாகர்கோவில் நிலையம் தான். நம் மாவட்டத்திற்கு வானிலை நிலையம் வர முக்கிய காரணமாக இருந்தவர் புகழ்பெற்ற சதாவதனி செய்குத்தம்பி பாவலரின் மகனான நாஞ்சில் செய்குத்தம்பி தான். அவர்கள் ஒரு வட்டார நிலையம் அமைக்க வேண்டும் என்று டெல்லிக்கு கடிதம் எழுதுகிறார். அப்போது டெல்லியில் அதிகாரியாக இருந்த கந்தசாமி துரைவன் அதற்கு பெரும் துணையாக இருந்தார்.இந்த கந்தசாமி துரைவன் தான் வானொலியை திரையுலகுக்கு அறிமுகப்-படுத்தியவர்.

நீங்கள் வழங்கிய உழவர் சந்தை நிகழ்ச்சி மக்களிடையே பெரும் வரவேற்பை பெற்ற அந்த அனுபவத்தைச் சொல்ல முடியுமா?

நானும் நீலகங்கா அவர்களும் இணைந்து வழங்கிய உழவர் கதை உரையாடல் நிகழ்ச்சி மக்களின் இதயத்தில் நீங்கா இடம் பிடித்தது. இதற்கு முக்கிய

காரணம் நம் குமரி மாவட்டத்தின் தனித்துவமான பேச்சு வழக்கை நாங்கள் பயன்படுத்தியது தான். உதாரணமாக மற்ற மாவட்டங்களில் தண்ணீர் குடிக்க கேட்பார்கள் ஆனால் நம் ஊரில் தான் வெள்ளம் குடித்துக் கொள்ளும் என்று சொல்வார்கள். இந்த வெள்ளம் என்று சொல்லை திருவள்ளுவர் திருக்குறளில் கையாண்டு உள்ளார். அதேபோல் முட்டம் கடற்கரையில் மீனவர்கள் தூண்டில் போடும் முறையையும் அது குறித்து வள்ளுவர் சொன்ன தூண்டில் பொன்மீன் விழுங்கிற்று என்ற வரிகளையும் ஒப்பிட்டுப் பேசினோம்.

கிராமம் போவோம் நிகழ்ச்சியின் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ளுங்களேன்.

1995 முதல் 2006 இல் நான் ஓய்வு பெறும் வரை இந்த நிகழ்ச்சியை நடத்தினேன். நம் மாவட்டத்தில் நான் கால் வைக்காத கிராமமே இல்லை எனலாம். ஒவ்வொரு ஊருக்கும் ஒரு வரலாறு இருப்பதை அப்போது கண்டறிந்தேன்.

மலைப்பகுதிகளில் ஒரு குகையில் பஞ்சபாண்டவர்கள் தங்கியிருந்ததாக மக்கள் கூறினார்கள். இதனால் இக்குகை பஞ்சபாண்டவர் குகை என அழைக்கப்படுகிறது.

ஒருமுறை மாவட்ட ஆட்சியாளருடன் பிளாஸ்டிக் இல்லாத குமரியை உருவாக்க மாறாமலைக்கு சென்றபோது அங்கிருந்த அட்டைப் பூச்சிகள் மற்றும் இயற்கை எழிலை பற்றி நேரலையில் பதிவு செய்தோம்.

மதுரையை ஆண்ட உதைச்சி ராணி குழந்தை வரம் வேண்டி முன்சிறை மகாதேவர் கோயிலுக்கு வந்த வரலாற்றையும் அதன் அடையாளமான உதச்சி கோட்டையையும் ஆவணப்படுத்தினோம்.

முப்பந்தலில் மூன்று மன்னர்களுக்கும் பந்தல் அமைக்கப்பட்டதால் அந்த இடத்திற்கு முப்பந்தல் என்று பெயர் வந்ததை நேரில் சென்று பதிவு செய்தோம்.

இயலாரை எதிர்ப்பவரை இறைவனே எதிர்ப்பார்

இவற்றை இங்கிருந்து எடுத்துச் செல்லுங்கள்; என் தந்தையின் இல்லத்தைச் சந்தை ஆக்காதீர்கள் (யோவான் 2 : 16)

பாஸ்காக் காலத்தில் எருசலேம் தேவாலயம் கூட்டத்தால் நிரம்பி வழியும். எருசலேமிலிருந்து 15 மைல் தொலைவிலிருக்கும் அத்தனை ஆண்களும் பாஸ்காவுக்காய் எருசலேம் வரவேண்டும். ஒவ்வொரு 19 வயது நிரம்பிய யூதரும் வரி கட்டவேண்டும். பல இடங்களிலிருந்தும் வருகின்ற அவர்கள் தங்கள் பணத்தை யூத நாணயங்களாய் மாற்றித் தான் கட்டவேண்டும். ஆலய நிர்வாகிகள் அங்கீகரிக்கும் விலங்குகள், பறவைகள் போன்றவை தான் பலியிடப்பட-வேண்டும். அந்த அங்கீகாரத்துக்கு ஒரு கட்டணம்! அவர்கள் விற்கும் பறவைகள், விலங்குகளுக்கெல்லாம் பல மடங்கு கட்டணம். இப்படியெல்லாம் பல சட்டங்கள் அங்கே இருந்தன. அந்த சட்டங்களைப் பயன்படுத்தி, மதவாதிகள், ஏழைகள், சாதாரண மக்களை அநியாயமாய் வாட்டி வதைத்தார்கள்.

நான்கு நற்செய்தியாளர்களும் நான்கு விதமான வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்து-கிறார்கள். அனைத்தையும் ஒன்றிணைத்தால் இயேசு சொன்னதன் பொருள் முழுமையாய் விளங்கும் எனக் கொள்ளலாம். ஆலய அவமதிப்பு கூடாது ! இது எல்லோருக்குமான ஆலயம் ! பலிகள் தேவையில்லை ! செபவீடாய் இருப்பதே முக்கியம் ! ஏழைகளின் மீதான அநியாயத் தாக்குதல் எப்போதுமே இயேசுவை கடும் கோபத்துக்குள்ளாக்கும். அதுவும் ஆலயத்தின் பெயரில் நடந்ததால் அவர் வெகுண்டெழுகிறார்.

யார் அயலான்?

பார்ப்பது
முதல் நிலை
நிற்பது வளர் நிலை
உதவுதலே
உயர் நிலை !

இறைவனின் இரக்கம்
பாதை மாற்றி
பயணம் செல்லாது !

காயத்தைத்
தொடாமல் கடப்பது
சட்டங்களின்
தூய்மை !

காயத்தைத்
தொட்டுச் சுமப்பதே
இயேசுவின்
தூய்மை !

சாலை ஓரமே
பிரசங்க மேடை !
அன்பே
ஆகச் சிறந்த
காணிக்கை !

குற்றுயிராய்க்
கிடந்த மனிதர்
நம்
இரக்கத்தை
உரசிப் பார்க்கும்
பணித்தளம் !

லேவியும்
குருவும்
ஆடையின் புனிதத்தைக்
காத்துக் கொண்டார்கள்

சாமான்யச்
சமாரியனே
ஆண்டவரின் புனிதத்தை
அணிந்து கொண்டான்

ஆலயங்களில்
கொட்டப்படும் காணிக்கைகளில்
அல்ல,
காயங்களில்
ஊற்றப்படும் மருந்தினில்
இயேசு
ஆராதிக்கப்படுகிறார்

மேடையேறுவது
மனிதருக்கு
மதிப்பானது

கீழே இறங்குவதே
இறைவனுக்கு
உவப்பானது

உரிமை குடிமக்களாய்...

அடுத்த இதழ் “**தீமையை வெல்வோம் நன்மைச் செய்வோம்**” என்ற சிந்தனையில் மலர இருக்கின்றது. புத்தாண்டு முதல் நமது புதிய தேடல் இதழை மெருகூட்டுவதற்கும் வாசகர்கள் எளிதில் படிப்பதற்கும் ஆசிரியரின் வேண்டுகோளுக்கு ஏற்ப தங்களது கவிதை, கட்டுரை, கதை துணுக்குகள், சிந்தனைகளை **1, $1\frac{1}{2}$, 2** பக்கத்திற்குள் **02-02-2026**-ம் தேதிக்கு முன் புதிய தேடல் முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கும்படி கேட்டுக்கொள்கிறேன். சிறந்த படைப்புகள் இதழில் வெளியிடப்படும். உங்கள் விமர்சனங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

கல்வி தானம்

அருள்பணி. **சுரேஷ் பாபு OCD**

தரமான கல்விக்கான அணுகலை வழங்குவதன் மூலம் தனிநபர்கள் மற்றும் சமூகங்களை மேம்படுத்துவதில் கல்வி நன்கொடைகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இந்த நன்கொடைகள் உதவித்தொகைகள், கல்வி வளங்கள் மற்றும் உள்கட்டமைப்பு மேம்பாடு உள்ளிட்ட பல்வேறு வடிவங்களை எடுக்கலாம். இந்தக் கட்டுரையில், கல்வி நன்கொடைகளின் முக்கியத்துவத்தையும் தனிநபர்கள் மற்றும் சமூகத்தில் அவற்றின் தாக்கத்தையும் ஆராய்வோம்.

கல்வி நன்கொடைகளின் முக்கியத்துவம்

தடைகளை உடைத்தல் : கல்வி நன்கொடைகள் கல்விக்கான தடைகளை உடைக்க உதவுகின்றன, பின்தங்கிய பின்னணியில் இருந்து வரும் நபர்கள் தரமான கற்றல் வாய்ப்புகளை அணுக உதவுகின்றன.

சமூகங்களை மேம்படுத்துதல் : கல்வியில் முதலீடு செய்வதன் மூலம், சமூகங்கள் முன்னேற்றத்தை இயக்கவும் அவர்களின் சமூக பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்தவும் தேவையான திறன்களையும் அறிவையும் வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

புதுமைகளை வளர்ப்பது : கல்வி நன்கொடைகள் புதுமை மற்றும் படைப்பாற்றலை வளர்க்கும், இது சமூகம் முழுவதற்கும் பயனளிக்கும் புதிய கண்டுபிடிப்புகள் மற்றும் தீர்வுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

கல்வி நன்கொடைகளின் வகைகள்

உதவித்தொகைகள் : உதவித்தொகைகள் மாணவர்களுக்கு நிதி உதவியை வழங்குகின்றன, இதனால் அவர்கள் நிதிச் சுமைகள் இல்லாமல் தங்கள் கல்வி இலக்குகளைத் தொடர முடியும்.

கல்வி வளங்கள் : புத்தகங்கள், தொழில்நுட்பம் மற்றும் உள்கட்டமைப்பு போன்ற கல்வி வளங்களை நன்கொடையாக வழங்குவது, கற்றல் அனுபவத்தை மேம்படுத்துவதோடு, மாணவர்களுக்கு வெற்றிபெறத் தேவையான கருவிகளை வழங்கும்.

உள்கட்டமைப்பு மேம்பாடு : பள்ளிகள் அல்லது நூலகங்களைக் கட்டுவது போன்ற உள்கட்டமைப்பு மேம்பாட்டிற்கான நன்கொடைகள், உகந்த கற்றல் சூழல்களை உருவாக்கி, கல்வியில் சிறந்து விளங்க உதவும்.

கல்வி நன்கொடைகளின் தாக்கம்

வாழ்க்கையை மாற்றுதல் : கல்வி நன்கொடைகள், தனிநபர்கள் தங்கள் இலக்குகளை அடையவும், அவர்களின் சமூக பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்தவும் தேவையான அறிவு மற்றும் திறன்களை வழங்குவதன் மூலம் வாழ்க்கையை மாற்றும்.

சமூகங்களை உருவாக்குதல் : கல்வியில் முதலீடு செய்வதன் மூலம், சமூகங்கள் முன்னேற்றத்தை இயக்கவும், அவர்களின் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்தவும் தேவையான மனித மூலதனத்தை வளர்க்க முடியும்.

சமூக இயக்கத்தை ஊக்குவித்தல் : கல்வி நன்கொடைகள், பின்தங்கிய பின்னணியில் இருந்து வரும் தனிநபர்களுக்கு வெற்றிபெறத் தேவையான வாய்ப்புகளை வழங்குவதன் மூலம் சமூக இயக்கத்தை ஊக்குவிக்கும். கல்வி நன்கொடைகள் தரமான கல்விக்கான அணுகலை வழங்குவதன் மூலம் வாழ்க்கையையும் சமூகங்களையும் மாற்றும் சக்தியைக் கொண்டுள்ளன. கல்வியில் முதலீடு செய்வதன் மூலம், தனிநபர்கள் மற்றும்

சமூகங்கள் முன்னேற்றத்தை இயக்கவும், அவர்களின் சமூக பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்தவும் நாம் அதிகாரம் அளிக்க முடியும். உதவித்தொகைகள், கல்வி வளங்கள் அல்லது உள்கட்டமைப்பு மேம்பாடு மூலம் எதுவாக இருந்தாலும், கல்வி நன்கொடைகள் தனிநபர்களின் வாழ்க்கையிலும் சமூகங்களின் செழிப்பிலும் நீடித்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

கல்வி நன்கொடைகள் குறித்த இறையியல் கருத்துக்கள் வெவ்வேறு மதங்களுக்கு இடையில் வேறுபடுகின்றன, ஆனால் பலர் கல்வியை ஆதரிப்பதன் முக்கியத்துவத்தையும் அறிவை மேம்படுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தையும் வலியுறுத்துகின்றனர். சில முக்கிய மதக் கண்ணோட்டங்களின் விளக்கம் இங்கே:

கிறிஸ்தவம் : கிறிஸ்தவர்கள் கல்வியை தனிப்பட்ட மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சியின் ஒரு முக்கிய அம்சமாகக் கருதுகின்றனர். பல கிறிஸ்தவ நிறுவனங்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்கள் மாணவர்களையும் ஆசிரியர்களையும் ஆதரிக்கும் அறக்கட்டளைகளைக் கொண்டுள்ளன, இது கிறிஸ்தவ பாரம்பரியத்தில் கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை பிரதிபலிக்கிறது.

கத்தோலிக்கம் : கத்தோலிக்க திருச்சபை கல்வியின் மதிப்பை வலியுறுத்துகிறது, பல கத்தோலிக்க நிறுவனங்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்கள் மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களை ஆதரிக்க அறக்கட்டளைகளைக் கொண்டுள்ளன.

சுவிசேஷ கிறிஸ்தவம் : சில சுவிசேஷ கிறிஸ்தவர்கள் கல்வி நன்கொடைகளை அடுத்த தலைமுறை தலைவர்களை ஆதரிப்பதற்கும் கிறிஸ்தவ மதிப்புகளை ஊக்குவிப்பதற்கும் ஒரு வழியாகக் கருதுகின்றனர்.

இஸ்லாம் : முஸ்லிம்கள் கல்வி மற்றும் அறிவுக்கு அதிக மதிப்பைக் கொடுக்கிறார்கள், பல இஸ்லாமிய நிறுவனங்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்கள் மாணவர்களையும் ஆசிரியர்களையும் ஆதரிக்கும் அறக்கட்டளைகளை "**வக்ஃபுகள்**" கொண்டுள்ளன. இஸ்லாமிய அறக்கட்டளைகள் பெரும்பாலும் கல்வி, சுகாதாரம் மற்றும் பிற தொண்டு நோக்கங்களை ஆதரிப்பதில் கவனம் செலுத்துகின்றன.

யூதம் : யூத பாரம்பரியம் கல்வி மற்றும் கற்றலின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது, பல யூத நிறுவனங்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்கள் மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களை ஆதரிக்க நிதி உதவிகளைக் கொண்டுள்ளன. யூத அறக்கட்டளைகள் பெரும்பாலும் கல்வி, கலாச்சார பாதுகாப்பு மற்றும் சமூக வளர்ச்சியை ஆதரிப்பதில் கவனம் செலுத்துகின்றன.

இந்துத்துவம் : இந்து கல்வி மற்றும் அறிவை மதிக்கிறது, பல இந்து நிறுவனங்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்கள் மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களை ஆதரிக்க நிதி உதவிகளைக் கொண்டுள்ளன. இந்து அறக்கட்டளைகள் பெரும்பாலும் கல்வி, கலாச்சார பாதுகாப்பு மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சியை ஆதரிப்பதில் கவனம் செலுத்துகின்றன.

பௌத்தம் : பௌத்தர்கள் கல்வியை தனிப்பட்ட மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சியின் ஒரு முக்கிய அம்சமாகக் கருதுகின்றனர், பல பௌத்த நிறுவனங்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்கள் மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களை ஆதரிக்க நிதி உதவிகளைக் கொண்டுள்ளன. பௌத்த அறக்கட்டளைகள் பெரும்பாலும் கல்வி, மனநிறைவு மற்றும் சமூக வளர்ச்சியை ஆதரிப்பதில் கவனம் செலுத்துகின்றன.

இந்த முன்னோக்குகள் பல மத மரபுகளில் கல்வி மற்றும் அறிவின் முக்கியத்துவத்தையும், மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களை ஆதரிப்பதில் நிதி உதவிகளின் மதிப்பையும் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. நிதி உதவி மற்றும் வளங்களை வழங்குவதன் மூலம், கல்வி அறக்கட்டளைகள் கல்வித் திறனை மேம்படுத்தவும் கல்வி நிறுவனங்களின் நோக்கத்தை முன்னேற்றவும் உதவும்.

அறிவியல் சாதனைகளில் *பெண்கள்*

முனைவர். **ரா. ஜெமிலா றோஸ்** M. Phil, Ph D

அறிவியலின் அசுர வேகம் பெண்களை பல சாதனைகள் புரிய தூண்டுகிறது. தொழிற் நுட்ப புரட்சியால் ஏற்பட்ட மாற்றம் செயற்கை நுண்ணறிவு மற்றும் ரோபாட்டிக்ஸ் துறைகள் வேகமாக வளர உதவுகின்றன. மனித அறிவுக்கு எட்டாத பல விந்தைகள் மானிட உலகில்! அறிவியல் சாதனைகளில் பெண்களின் பங்களிப்பு, உடனிருப்பு பல நூற்றாண்டுகளாக மறைக்கப்பட்டிருந்தாலும் இன்று சாதனை படைத்த பெண்களை இவ்வுலகம் பாராட்டி மகிழ்கின்றது. குறிப்பாக நோபல் பரிசு பெற்ற முதல் பெண்ணாக மேரி கியூரி, விண்வெளி வீராங்கனையாக கல்பனா சாவ்லா, மரபணு ஆராய்ச்சி சாதனையாளராக டாக்டர். பத்மாவதி, விண்வெளி ஆராய்ச்சி பங்களிப்பாக இ. கிருஷ்ணம்மாள் இவர்களை சாதனை படைத்த சரித்திர பெண்களாக நாம் பார்ப்பதில்லையா? இதற்கு காரணமாக அமைவது பெண்களின் புதுமையான யோசனைகள், படைப்பாற்றல், பன்முகத் திறன்கள், சமூக மாற்றத்திற்கான பணிகள், நுண்ணறிவு துறையில் எளிதாக தீர்வு காணும் தன்மை இவையே, இவற்றை தவிர அரசின் பெண் முன்மொழிவாக விஞ்ஞானி திட்டம் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சிக்கு வழிகாட்டுகிறது. STEM கல்வி ஊக்கம் STEAM கல்வி ஊக்கம் STREAM கல்வி ஊக்கம் என பல்வேறு அறிவியல் பயிற்சி, இதன் மூலம் பெண்களின் வாழ்க்கை தரம் மேம்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இருப்பினும் பெண்களின் சமத்துவம், பாதுகாப்பு இவற்றை உறுதிப்படுத்துவதும் மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். எனவே சரித்திரத்தில் சறுக்கல்கள் வராமலிருக்க பெண்கள் பல அறிவியல் சாதனைகள் புரிவோம். பல்வேறு அரசுப் பதவிகளில் பணி அமர்வோம். விடியலின் விருட்சங்களாக, சமுதாய மாற்றத்தின் வேர்களாக, அறிவியலில் சாதனையாளராக நாமும் மாறுவோம். பிறரையும் மாற்றுவோம்.

பணிக்குழுக்களின் சிறப்பு செயல்பாட்டு அறிக்கைகள்

குழித்துறை மறைமாவட்டம்

1. கிறிஸ்தவ வாழ்வு பணிக்குழு

மறைக்கல்வி பணிக்குழு

- காரங்காடு, முளகுமூடு, மாத்திரவிளை, திரித்துவபுரம், புத்தன்கடை, வேங்கோடு ஆகிய மறைவட்டங்களில் கிறிஸ்து பிறப்பு விழா கொண்டாடப்பட்டது. 810 பேர் பங்கேற்றனர்.

மறைமாவட்ட ஏழை வீட்டு கிறிஸ்து பிறப்பு விழா

- டிசம்பர் 20, 2025 குலசேகரம் இறைசமூகத்தைச் சார்ந்த திருமதி. எலிசி அவர்களின் இல்லத்தில் வைத்து கிறிஸ்து பிறப்பு விழா நடைபெற்றது. ரூ. 25,500/- மற்றும் ஆடைகள் வழங்கப்பட்டது. இந்நிகழ்வில் 27 பேர் பங்கேற்றனர்.

அமைப்பு முறை

- மறைமாவட்ட பள்ளி மற்றும் பங்கு மறைக்கல்வி அமைப்பு முறை கையேடு டிசம்பர் 16, 2025 வெளியிடப்பட்டது.

திருவழிபாட்டு பணிக்குழு

- வேங்கோடு, முளகுமூடு, மாத்திரவிளை, காரங்காடு ஆகிய மறைவட்டங்களில் கிறிஸ்து பிறப்பு விழாக்கள் நடைபெற்றது. வாழ்த்துரைகள், கலை நிகழ்வுகள், பரிசு பகிர்வு இடம் பெற்றது. 124 பேர் பங்கேற்றனர்.

ஆலயப்பணியாளர் கிறிஸ்து பிறப்பு விழா

- டிசம்பர் 08, 2025 காஞ்சிரகோடு, புனித செபமாலை அன்னை அரங்கில் வைத்து

ஆலயப்பணியாளர்களுக்கான கிறிஸ்துப் பிறப்பு விழா கொண்டாடப்பட்டது. முதன்மைப் பணியாளர் பேரருள்பணி. சேவியர் பெனடிக்ட், செயலர் பேரருள்பணி. அந்தோணிமுத்து, பணிக்குழுக்களின் ஒருங்கிணைப்பாளர் அருள்பணி. மார்ட்டின், காஞ்சிரகோடு பங்குப்பணியாளர் அருள்பணி. மைக்கேல் ராஜ், கிறிஸ்தவ வாழ்வு பணிக்குழு செயலர் அருள்பணி. ஆன்றூஸ் ஆகியோர் வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். ஆலயப்பணியாளர்களின் கலைநிகழ்வுகளும் இடம்பெற்றது. 115 பேர் பங்கேற்றனர். மனித நேய செயலாக ஆலயப் பணியாளர்கள் வழங்கிய ரூ. 4000/- மற்றும் பொருட்கள் நலிந்த ஆலயப்பணியாளர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

விவிலியப் பணிக்குழு

- மாத்திரவிளை மறைவட்ட கிறிஸ்து பிறப்பு விழா டிசம்பர் 06, 2025 நடைபெற்றது. 91 பேர் பங்கேற்றனர்.

2. சிறார் பணிக்குழு

- 06.12.2025 மறைமாவட்ட கிறிஸ்து பிறப்பு விழா மேதகு ஆயர் ஆல்பர்ட் அனஸ்தாஸ் அவர்களின் தலைமையில் பேரருள்பணி. சேவியர் பெனடிக்ட் அவர்களின் முன்னிலையில் நடைபெற்றது. மறைமாவட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் அருள்பணி. மார்ட்டின் மற்றும் சிறார் பணிக்குழு செயலர் அருள்பணி. ஜோஸ் பிரசாந்த் ஆகியோர் வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். சிறார், வழிகாட்டிகள், பெற்றோர் 381 பேர் பங்கேற்றனர்.
- மாத்திரவிளை மற்றும் காரங்காடு மறைவட்டம் சார்பாக பாம்பன்விளை மனநலக்காப்பகம் சந்தித்து ரூ. 15000/- மற்றும் உணவு பொருட்கள் வழங்கப்பட்டது.

3. இளைஞர் பணிக்குழு

- காரங்காடு, முளகுமூடு, மாத்திரவிளை, திரித்துவபுரம், புத்தன்கடை, வேங்கோடு ஆகிய மறைவட்டங்களில் கிறிஸ்து பிறப்பு விழா கொண்டாடப்பட்டது. 208 பேர் பங்கேற்றனர். அர்த்தமுள்ள கிறிஸ்மஸ் என்ற தலைப்பில் கருத்தமர்வு நடைபெற்றது.

மறைவட்ட சிறப்புச் செயல்பாடுகள்

- முளகுமூடு மறைவட்ட இளைஞர் இயக்கம் 3.12.2025 அன்று இறச்சகுளத்தில் உள்ள மூன்றாம் பாலினத்தவரை சந்தித்து நல உதவிகள் வழங்கப்பட்டது. இதில் 48 பேர் கலந்து கொண்டனர்.

இளம் கிறிஸ்தவ மாணவர் இயக்கம்

- காரங்காடு, முளகுமூடு, திரித்துவபுரம், புத்தன்கடை, வேங்கோடு ஆகிய மறைவட்டங்களில் கிறிஸ்து பிறப்பு விழா கொண்டாடப்பட்டது. 327 பேர் பங்கேற்றனர். இன்றைய சூழலில் கிறிஸ்து பிறப்பு என்ற தலைப்பில் கருத்தமர்வு நடைபெற்றது.

4. தொழிலாளர் பணிக்குழு

- காரங்காடு, திரித்துவபுரம், முளகுமூடு ஆகிய மறைவட்டங்களில் கிறிஸ்துபிறப்பு விழாக்கள் கொண்டாடப்பட்டது. ஏழை மாணாக்கருக்கு கல்வி உதவி மற்றும் நலிவுற்றவர்களுக்கு பொருட்கள், தையல் இயந்திரம் மற்றும் ரூ. 22500/- வழங்கப்பட்டது.
- மறைமாவட்ட அளவில் கிறிஸ்து பிறப்பு விழா சகாயநகர் பங்கில் வைத்து 07.12.2025 அன்று நடைபெற்றது. மறைமாவட்ட முதன்மைப்பணியாளர் பேரருள்பணி. சேவியர் பெனடிக்ட் மற்றும் பணிக்குழு செயலர் அருள்பணி. மைக்கேல்ராஜ் அவர்கள் பங்கேற்று வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். 4 பேருக்கு தையல் இயந்திரம் மற்றும் விபத்தில் இறந்த நபரின் குடும்பத்திற்கு

ரூ. 10000/- வழங்கப்பட்டது.

- தொழில் மலர் வெளியிடப்பட்டது.

5. சமூகத்தொடர்பு பணிக்குழு

- "**கிறிஸ்மஸ் கீதங்கள்**" மற்றும் கிறிஸ்மஸ் ஆன்மீகமா? ஆடம்பரமா? கலந்துரையாடல் சிறப்பு நிகழ்வு ஒளிப்பதிவு செய்யப்பட்டு மாதா தொலைக்காட்சி மற்றும் தேனருவி Youtube channel - ல் ஒளிபரப்பப்பட்டது.
- அன்றாட வாசக குறிப்புகள், புனிதர்கள் வரலாறு, இறை சிந்தனைகள், முக்கியத் தினங்கள் பற்றிய Poster மற்றும் கத்தோலிக்க பாடல்கள் தயாரித்து தினமும் whatsapp குழுவில் பகிரப்படுகின்றது.

6. நற்செய்தி பணிக்குழு

- திக்கணங்கோடு தியான இல்லம், நட்டாலம், ஆகிய திருத்தலங்களில் இரவு விழிப்பு செபம் நடைபெற்றது.

7. குடும்பநலப் பணிக்குழு

- திருமண பதிவு செய்தவர்கள் : 10 பேர்
- திருமண பயிற்சி முடித்தவர்கள் : 196 பேர்
- மறைமாவட்ட கிறிஸ்து பிறப்பு விழா நடைபெற்றது. 38 பேர் பங்கேற்றனர்.

8. சிறை பணிக்குழு

- 19.12.2025 ஆயர் இல்ல வளாகம் டிரினிட்டி மேய்ப்பு பணி மையத்தில் வைத்து கிறிஸ்து பிறப்பு விழா கொண்டப்பட்டது. 24 பேர் பங்கேற்றனர்.
- கிறிஸ்துபிறப்பு விழாவை முன்னிட்டு ஆயுள்தண்டனை இல்லவாசிகளை சந்தித்து ரூ. 10000/- வழங்கப்பட்டது.

9. அன்பிய பணிக்குழு

- முளகுமூடு, திரித்துவபுரம், மாத்திரவிளை, வேங்கோடு ஆகிய மறைவட்டங்களில் கிறிஸ்து பிறப்பு விழா நடைபெற்றது. 760 பேர் பங்கேற்றனர்.
- காரங்காடு, மறைவட்டத்தில் "**ஒரே இதயமும் ஒரே குரலும்**" என்னும் சிந்தனையில் நடைபெற்றது. 15 பேருக்கு ரூ 1000/- ரொக்கமும், ரூ 1000/- மதிப்பில் பொருட்களும் வழங்கப்பட்டது.
- 13.12.2025 மறைமாவட்ட அன்பிய பணிக்குழுவின் பொதுக்குழு உறுப்பினர்களுக்கான கிறிஸ்து பிறப்பு விழா மேதகு ஆயர் ஆல்பர்ட் அனஸ்தாஸ் அவர்கள் தலைமையில் டிரினிற்றி மேய்ப்பு பணி மையத்தில் நடைபெற்றது. பணிக்குழுக்களின் ஒருங்கிணைப்பாளர் அருட்பணி N. மார்டின், அன்பிய பணிக்குழுவின் இயக்குநர் அருட்பணி எம். ஆல்வின் விஜய் ஆகியோர் பங்கேற்று வாழ்த்துரைகள் வழங்கினார்கள். 115 பேர் பங்கேற்றனர்.

10. புதுவசந்தம் பணிக்குழு

- டிசம்பர் மாத போதை நோய் நலப்பணி முகாம் தொலையாவட்டத்தில் நடைபெற்றது. 25 பேர் பங்கேற்றனர்.
- 100 மணிநேர ஆற்றுப்படுத்தல் பயிற்சி நிறைவு விழா டிசம்பர் 06,2025 நாஞ்சில் கலைக் கல்லூரி களியக்காவிளையில் நடைபெற்றது. பயிற்சியை நிறைவு செய்தவர்களுக்கு மேதகு ஆயர் ஆல்பர்ட் அனஸ்தாஸ் அவர்கள் சான்றிதழ் வழங்கினார்கள்.

11. பட்டியலினத்தார் பணிக்குழு

- பணிக்குழு கூட்டம் டிசம்பர் 20,2025 அன்னை ஆதா பயிற்சி மையத்தில் நடைபெற்றது. பணிக்குழுவின் நோக்கம் செயல்பாடுகள் குறித்து அருள்பணி. மரிய சூசை அவர்கள் பேசினார்கள். மறைமாவட்ட முதன்மைப்பணியாளர் பேரருள்பணி. சேவியர் பெனடிக்ட் அவர்கள் வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். 94 பேர் பங்கேற்றனர்.

அருள்பணி. **நீ. மார்ட்டின்,**
பணிக்குழுக்களின் ஒருங்கிணைப்பாளர்.

Engagements of the Bishop: January 2026

Date	Event	Place	Time
01	Bishop meets priests and lay faithful	Bishop's House	9 to 1
02	Feast Mass	Paruthiyaraithottam	06.30 pm
04	Feast Mass	Karumpilavilai	09.30 am
	Seminar for young writers	Thirithuvapuram	04.00 pm
05	Commission Coordination meeting	Pastoral Centre	03.00 pm
06	Curia	Bishop's House	09.30 am
07	School Visit	Elavuvilai	09.00 am
	Book release	Nanjil College	12.00pm
	Holy Mass	Kuzhivilai Convent	06.30 pm
09	Feast Mass	Kurusady	06.30 pm
11	Pastoral Visit	Pechipparai	
12	Lighting ceremony	Nursing College	11.00 am
	Feast Mass	Puliyoorkurichy	06.30 pm
13	Curia	Bishop's House	09.30am
14	Feast Mass	Nattallam	09.00 am
	Feast Mass	Aralvaimozhi	05.00pm
16	Catechism annual day of		
	Karencadu Vicariate	Karencadu	09.00 am
	Confirmation mass	Kootamavu	05.30 pm
19	UCC seminar at Concordia	Nagercoil	09.30am
20-22	TNBC meeting	Chennai	
25	Pastoral Visit	Pilavilai	
26	Catechism annual day of		
	Mulagumoodu vicariate	Mulagumoodu	09.00 am
	Conference of women commission	Vettuvenni	03.00 pm
27	Consult	Bishop's House	09.30 am
28	Inauguration of a home for persons with intellectual Disabilities	Malayady	09.30 am
30	Trinity School Annual Day celebration	Chithiramcode	05.00 pm

MARY AGENCIES & ELECTRICALS

MAMOOTTUKADAI, VIRICODE POST,
MARTHANDAM - 629165
K.K DIST, TAMIL NADU

We are providing quality products in retail and Wholesale of branded electrical products, plumping products and sanitaryware products institutions throughout kanyakumari district and Kerala.

Phone:04651-271662
Mobile:09442271662

Mobile:9443579667
Mobile:9360629377

Date of Publishing : **20-01-2026**
Puthia Thedal Registered with Register og New Papers of India
Reged No. TNTAM/2010/35944 KKI/92/**2023 - 2025** Poster on 19th & 20th of every month at Mulagumoodu Post Office

Asha Hospital &
Svasti Fertility Centre

லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை

லேப்ராஸ்கோபிக் ஸ்டெரிலைசேஷன்
(Laparoscopic sterilisation)
மொத்த லேப்ராஸ்கோபிக் கருப்பை நீக்கம்
(Total laparoscopic hysterectomy)
லேப்ராஸ்கோபிக் கருப்பை அறுவை சிகிச்சை
(Laparoscopic ovariancystectomy)
எக்டோபிக் கர்ப்பத்திற்கான லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை
(Laparoscopic surgery for Ectopic pregnancy)
லேப்ராஸ்கோபிக் மயோமெக்டோமி
(Laparoscopic myomectomy)
ஹிஸ்ட்ரோஸ்கோபி நோயறிதல்/சிகிச்சை
(Hystroscopy diagnostic/therapeutic)
லேப்ராஸ்கோபிக் அப்பென்டெக்டோமி
(Laprosopic appendectomy)
லேப்ராஸ்கோபிக் ஹெர்னியாவை சரிசெய்தல்
(Laparoscopic Hernia repair)
லேப்ராஸ்கோபிக் பித்தப்பை அகற்றுதல்
(Laparoscopic Gall bladder removal)

தழும்புகள் இல்லை «
துல்லியமான அறுவைச் சிகிச்சை «
குறைவான இரத்த போக்கு «
குறைவான வலி «
மிக விரைவாக வீடு திரும்பலாம் «
சிகிச்சைக்குப் பிறகு சிறந்த வாழ்க்கைத் தரம் «

24 HOURS SERVICE EVERYDAY

குழந்தையின்மைக்கு சிறப்பு சிகிச்சை அளிக்கப்படும்

16-1c, Place Road, Thuckalay,
Kanyakumari - 629175

+91 99449 93755 | +91 93629 39381

Edited & Published by **Rev. Fr. R. PAUL RICHARD JOSEPH** on behalf of Diocese of Kuzhithurai
Bishop's House, Unnamalaikadai, Marthandam, Post Box No. 1, Pin - 629 179.
Printed at **THEDAL PRESS, AZHAGIYAMANDABAM**