புதிய தேடல் PUTHIA THEDAL

2026

புதிய பாதையில் விடியலைக் குறித்தறை மாதமாயிட்டம்

தமிழ் மாத இதழ்
Tamil Monthly Magazine



Volume 17 Issue 10 October 2026 Pages 36 Price Rs.20/- Annual Subscription Rs.- 200/-

மலர் 17 இதழ் 10 அக்டோபர் 2026 பக்கம் 36 விலை ரூ.20/- ஆண்டு சந்தா ரூ. - 200/-

BCN வைத்தியசாலை

இரணியல் ரோடு, பொட்டல்குழி,
அம்மாண்டிவிளை அஞ்சல்.

செல் : 63856 40122, 88071 68480

வைத்திய ரத்னா M. துரைராஜ் M.D. (Varma)
Panchakarma














குறிப்பு : இங்கு ஆயுர்வேத மசாஜ் செய்யப்படும், முன்பதிவு பெற்று வரவும்

புதிய தேடல்

இது ஒரு குழித்துறை மறைமாவட்ட வெளியீடு

ஆசிரியர்

அருள்முனைவர் **இரா. பால் ரிச்சார்டு ஜோசப்**

ஆசிரியர் குழு

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

அருள்பணி. **பெ. வெலிங்டன்** (செயலர்)

திரு. **மு. அருளப்பன்** (துணைச்செயலர்)

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

அருள்பணி. **ஜாக்சன்**

குமரி ஆதவன்

திரு. **ஜெயசிங் ராபின்சன்** (வழக்கறிஞர்)

அருள்முனைவர். **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

தனிஇதழ் : ₹ 20

ஆண்டுச் சந்தா : ₹ 200

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...

"மனிதக் கருணை மலரும் இடத்தில்
புனிதம் என்றும் நிலைத்து நிற்கும் "

பிறப்பால் ஊற்றெடுக்கும் கைம்மாறு கருதாத உண்மையான அன்பு, அடுத்தவர் துன்பம் தீர்க்கத் துடிக்கும் அருள் கருணை, பகைவரிடத்தும் வெறுப்பின் நிழல் படியாத பாசம், தன்னுயிர் போல் எல்லா உயிர்களையும் பாவிக்கும் நற்பண்பு ஆகியவற்றின் கூட்டுறவில் பிறப்பதுதான் மனிதநேயம்.

காலம் தன் சுழற்சியில் எத்தனையோ மாற்றங்களை நம் கண் முன்னே நிகழ்த்திக் கொண்டிருக்கிறது. ஓடும் நதியைப் போல் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நாம் எதைச் சேமிக்கிறோம் என்பதைவிட எதை விட்டு செல்கிறோம் என்பதே முக்கியமானது. அறிவியலின் அசுர வளர்ச்சியில் நாம் இழந்து கொண்டிருக்கும் மிக முக்கியமான ஒன்று ஈர இதயம். இதயத்தின் ஈரம் தான் மனிதநேயத்தின் சாரம்; அதுவே புனிதம்.

புனிதர்களும், ஞானிகளும், தியாகிகளும், சுயநலமற்ற தலைவர்களும் சிந்திய கண்ணீரிலும், செந்நீரிலும் தான் சமூக நந்தவனம் செழிக்கிறது. சுயநலம் என்னும் நச்சு மரத்தை வெட்டி வீழ்த்திப் பொதுநலம் என்னும் சோலையை உருவாக்குவது நம் ஒவ்வொருவரின் கடமை.

மனிதத்தைத் தொலைத்துவிட்டுப் புனிதத்தைத் தேட முடியுமா? இன்றைய சூழலில் இதயத் தொடர்பு குறைந்து இருக்கிறதா? அல்லது வளர்ந்திருக்கிறதா? அடுத்த வீட்டில் நடக்கும் கண்ணீர்ப் பயணத்தை அறிகின்றோமா? அல்லது அன்னியப்படுகின்றோமா? மதங்கள் வளர்க்கப்படுகின்றன; ஆனால், அன்பு வாழ்கிறதா? சகிப்புத்தன்மை வளர்கிறதா? இப்படிப்பட்ட கேள்விக்கான பதிலில்தான் நமது சமூகத்தின் எதிர்காலமே இருக்கிறது.

ஜெபத்தில் கண்கள் மூடலாம்; ஆனால் பிறரின் துயரத்திற்கு முன் அது திறக்கப்பட வேண்டும். ஜெபத்தில் கைகள் குவியலாம்; ஆனால் ஏழைகள் முன் அது விரிய வேண்டும். மனிதத்தை நிராகரித்து நாம் செய்யும் அத்தனை செயல்களும் நிழலுக்கு இறைத்த நீரே! மனிதம் இல்லாத பக்தி போலித்தனத்தின் யுக்தி. இறைவனை நேசிப்போம்; அதனை பிறரன்பின் மூலம் செயலில் காட்டுவோம். மனிதம் வாழட்டும். புனிதம் நிலைக்கட்டும்.



ஆயரின் அமுத மொழிகள்

புத்துலகம் படைக்கப் புதிய தேடல்
வாசகர்களுக்கு அன்பின் நல்வாழ்த்துகள்!

"மனிதம் வாழட்டும் புனிதம் நிலைக்கட்டும்"

இன்றைய உலகில் அறிவியல் வளர்ச்சியும் இயந்திர மயமான வாழ்வியலும் மனிதனை அடிப்படை வேர்களில் இருந்தே விலக்கிச் செல்கின்றன. மனிதர் விண்ணைத் தொடும் சாதனைகளைப் புரிந்தாலும் பிற மனிதரைப் புரிந்து கொள்ளும் பரிவுணர்வு குறைந்து வருவது கவலைக்குரிய உண்மை. இந்தச் சூழலில் மனிதமும் புனிதமும் கைகோர்த்து நின்றால் மட்டுமே இந்த உலகம் அமைதியின் பூங்காவாக அமையும்.

மனிதர் வெறும் எலும்பும் சதையும் இரத்தமும் கொண்ட இயந்திரம் அல்ல, மாறாக உணர்வுகளின் சங்கமம். பிறர் வலியை தன் வலியாக உணர்வதும் அடுத்திருப்பவரின் கண்ணீரை துடைப்பதும்தான் உண்மையான மனிதம். சாதி, சமயம், இனம் போன்ற எல்லைகளைத் தாண்டி மனிதநேயம் மட்டுமே ஒளிரும் போது அங்கு பகைமைக்கு இடமிருப்பதில்லை. பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் இடைப்பட்ட இப்பயணத்தில் நாம் எதை சேர்க்கிறோமோ இல்லையோ, அன்பு என்ற நறுமணத்தை மட்டும் சேர்ப்போம், பிறருக்கும் விட்டு செல்வோம், அதுவே மனிதப் பிறவியின் மகத்தான பேறு பயனாகும்.

புனிதம் என்பது ஏதோ கோயில்களிலும் நூல்களிலும் முடங்கிக் கிடப்பதல்ல, மாறாக ஒவ்வொருவரின் சிந்தனைகளிலும், சொல்லிலும், செயலிலும் வெளிப்படுவதேயாகும். தன்நலம் துளியும் இல்லாத தூய்மையான அன்பும் பிறருக்கு உதவும் பரந்த மனப்பான்மையுமே புனிதத்தின் உச்சம் ஆகும். நம் அன்றாட வாழ்வில் நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு நற்செயலும் இந்தப் பூமியை இன்னும் கொஞ்சம் அழகாகவும், வாழ தகுதியானதாகவும் மாற்றுகிறது.

இந்தப் பூமியில் வாழ்ந்து மறைந்த எண்ணற்ற புனிதர்களும், தியாகிகளும் விட்டுச் சென்ற வழித்தடங்களும் தான் இன்று நம்மை நல்வழிப்படுத்துகின்றன. அத்தியாக உள்ளங்களின் வழியில் நாமும் நடந்து அவர்கள் விதைத்துச் சென்ற அன்பும் ஆற்றலும் இந்த மண்ணில் என்றென்றும் தழைத்தோங்க உறுதியேற்போம்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் மனிதமும் புனிதமும் சிதைந்து போகாமல் பாதுகாப்பது நமது தலையான கடமையாகும். வன்முறையும், வெறுப்பும் தலைதூக்கும் இடங்களில் அன்பையும் அமைதியையும் விதைப்போம். ஒருவருக்கொருவர் கைகோர்த்து அன்பைப் பகிர்ந்து மனிதத்தை வாழ வழிகாட்டுவோம், புனிதத்தை நிலைக்கச் செய்வோம்.

கிறிஸ்துவில் உங்கள் அன்புள்ள,

+ G. Albert

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

இதழ் 07 மலர் 17 ஜூலை 2026

எண்	படைப்பு
1.	ஆசிரியரின் அன்பு வரிகள்
2.	ஆயரின் அமுத மொழிகள்
3.	அவனியெங்கும் பவனிவந்த அமைதிப் புறா
4.	கல்லறையைக் கடந்த நிலைவாழ்வு
5.	செக்கரியாவும் எலிசபெத்தும் காத்திருத்தலில் பற்றுறுதி
6.	ஒருங்கிணைந்த மனித வளர்ச்சிக்கு அடித்தளம்
7.	கிறிஸ்துவின் வழியில் இருபெரும் தூண்கள்
8.	நம்பிக்கையின் வெளிச்சங்கள்
9.	தேசத்தின் மனச்சாட்சி
10.	புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தின் அடித்தளம்
11.	மறுவாழ்வும் புதுவாழ்வும்
12.	இயற்கை மருத்துவப் பாதையில் முழு நல ஆரோக்கியம்
13.	உலக அமைதிக்கும் மனிதகுல நலனுக்கும் ஒரு உலகளாவிய முயற்சி
14.	இனிப்பை குறைப்போம் இன்னல்களை தவிர்ப்போம்
15.	பணிக்குழுக்களின் சிறப்புச் செயல்பாட்டு அறிக்கைகள்
16.	ஆயரின் அலுவல்கள்



அவனியெங்கும் பவனிவந்த அமைதிப் புறா!

அருள்முனைவர் **ம. டேவிட் மைக்கேல்**

பாறைமீது பலமாக எழுப்பப்பட்ட திருஅவைக்குத் தலைவராக இயேசு திருத்தூதர் பேதுருவை நியமித்த வரிசையில் 264 ஆவது திருஅவைத் தலைவராக, இருபதாம் நூற்றாண்டின் ஈடுஇணையற்ற ஆளுமையாக உலகத் திருஅவையைத் தலைமையேற்று நடத்தியவர் திருத்தந்தை இரண்டாம் யோவான் பவுல். பொதுவுடைமைப் பூங்காவாகத் திகழ்ந்த போலந்து நாட்டின் வாதோவிச்சில் 1920 ஆம் ஆண்டு மே திங்கள் 18 ஆம் நாள் பிறந்த இவர் கரோல் யோசேப் வொய்த்திவா எனும் இயற்பெயருடன் வாழ்வைத் தொடங்கினார். 1946-ல்அருள்பணியாளராய்த் திருநிலைப்படுத்தப்பட்டு, 1964-ல் கிராக்கோவ் பேராயராகி, 1967-ல் கர்தினாலாக உயர்த்தப்பட்டார். 1978 ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் 16 ஆம் நாள் திருத்தந்தையாகத் தேர்வு பெற்றபோது இரண்டாம் யோவான் பவுல் எனும் பெயரைத் தெரிவு செய்து 26 ஆண்டுகள் மற்றும் 168 நாட்கள் திருத்தந்தையாகப் பணியாற்றி நிறைவு செய்தார்.

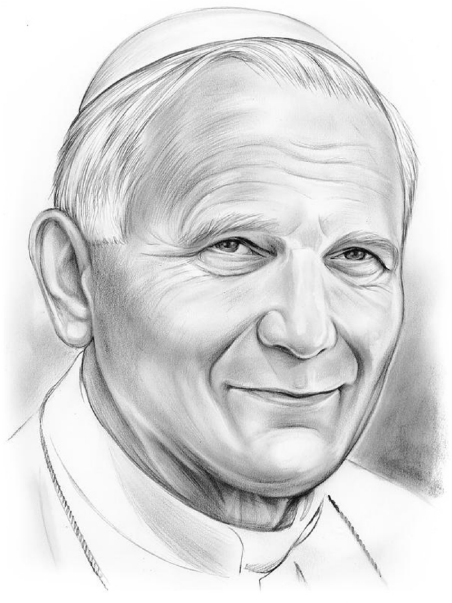
திருஅவை பல ஆளுமைகளைக் கொண்ட திருத்தந்தையரைக் கண்டிருந்தாலும் இவருக்கென சில சிறப்பியல்புகள் வரலாற்றில் பதிவு பெற்றுள்ளன. திருஅவையின் முதலாம் திருத்தந்தை பேதுரு மற்றும் ஒன்பதாம் பயஸ் இவர்களுக்குப் பிறகு நீண்ட காலம் திருத்தந்தையாக இருந்து திருஅவையை வழிநடத்தியவர். மேலும் 16 ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த திருத்தந்தை ஏட்ரியனுக்குப் பின் இத்தாலிக்கு வெளியிலிருந்து வந்த முதல் திருத்தந்தை இவரே. தம் தாய்மொழியான போலந்து மொழி உள்ளிட்ட 12 உலக மொழிகளை அறிந்திருந்த பெருமை இவருக்கு சேரும். தமது பணிக்காலத்தில் 129 நாடுகளுக்குப் பயணம் செய்து உலகச் சாதனை நிகழ்த்தினார். வரலாற்றில் முதன்முறையாக இவர் திருத்தந்தையாக இருந்தபோது 1340 பேருக்கு அருளாளர் பட்டமும் 483 பேருக்குப் புனிதர் பட்டமும் வழங்கி, திருஅவைக்குச் சிறப்பு செய்தார். 2002 ஆம் ஆண்டு செபமாலையின் மூன்று மறையுண்மைகளோடு இயேசுவின் பொதுவாழ்வு நிகழ்வுகள் ஐந்தினைக் கொண்ட ஒளியின் மறையுண்மைகளைச் சேர்த்து செபமாலைக்கு சிறப்பு செய்தார். போலந்தின் பெண் துறவியான தூய மரிய பவுஸ்தினா என்பவரின் இறையனுபவத்தின் பேரில் 1930ல் அவரது ஆன்மீகக் குறிப்பேட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட கடவுளின் முடிவற்ற இரக்கத்தை இறை இரக்கப் பக்தியாக உலகெங்கும் இவர் பிரகடனப்படுத்தினார்.

நவீன உலகில் சிறப்புமிகு தலைவராக விளங்கிய திருத்தந்தை இரண்டாம் யோவான் பவுல் உலக நாடுகளுக்கிடையே உறவைப் பேணி அமைதியை ஏற்படுத்தும் கருவியாக விளங்கினார். குறிப்பாக, சமயங்களுக்கிடையே நல்லுறவை உருவாக்கும் வண்ணம் யூதம், இஸ்லாம், இந்து, புத்த மற்றும் கீழை

ஆர்த்தடாக்ஸ் கிறித்தவ அமைப்புகளோடும் உரையாடல் மூலம் உறவை மேம்படுத்துவதில் அக்கறை காட்டி வெற்றியும் கண்டார்.

வெறும் சமயத் தலைவராக மட்டும் தம்மை நிலைநிறுத்திக் கொள்ளாமல் உலகில் அமைதி உருவாகக் குரல் கொடுத்ததுடன் மதவெறி, சர்வாதிகாரம், மனித உரிமை மீறல், இனவெறி, நிறவெறி உள்ளிட்ட உலகத் தீமைகளுக்கு எதிராக வலுவாகக் குரல் எழுப்பி, தம் ஆக்கப்பூர்வ எதிர்ப்பையும் கண்டனத்தையும் வெளிப்படையாகப் பதிவு செய்தவர். தென்னாப்பிரிக்காவின் நிறவெறியைக் கண்டித்த திருத்தந்தை வளைகுடா போரில் அமெரிக்காவின் செயல்பாட்டைத் துணிச்சலுடன் கண்டித்தார். மனித மாண்பை போற்றிவந்த இவர் மரண தண்டனைக்கு எதிராக உலக அரங்கில் திருஅவையின் குரலைப் பதிவு செய்தார். பூசி மெழுகுவதையும் முகத்தாட்சணியம் பார்த்து பேசுவதையும் தவிர்த்து அரசுகளின் தவறான கொள்கைகளையும், செயல்பாடுகளையும் நேரடியாகவே விமர்சித்த போர்க்குணம் இவரிடம் இருந்தது. இந்திய ஒன்றியத்தின் சில இடங்களில் கிறித்தவக் சிறுபான்மையினர் தாக்கப்பட்டபோதும், தமிழ்நாட்டில் சமயச் சார்போடு அம்மையார் ஜெயலலிதா மதமாற்றத் தடைச்சட்டம் கொண்டு வந்தபோதும் அவற்றை வன்மையாகக் கண்டித்த பெருமை இவரையே சாரும்.

தென் அமெரிக்கப் பயணத்தின்போது சிலி நாட்டு அதிபரின் ஆட்சியைக் கொடுங்கோல் ஆட்சி என வெளிப்படையாகவே விமர்சித்தார். 1983-ல் கெயிட்டி நாட்டில் பயணம் செய்தபோது அங்கு நிலவிய வறுமையை மக்கள் கூட்டத்தில் அரசுத்தலைவரின் முன்னிலையிலே குறை கூறினார். 1988-ல் பாரகுவாய் நாட்டில் இவர் திருப்பயணம் மேற்கொண்டபின் அதிபர் ஆல்பிரட்டோவின் ஆட்சி கவிழ்ந்தது.



இவ

ஒரு சமயத்தின் தலைவராக மட்டுமே தம்மைச் சுருக்கிக்கொள்ளாமல் உலக மக்களின் நலனில் அக்கறை கொண்ட மக்கள் தலைவராகத் தம்மை வடிவமைத்துக்கொண்ட மக்கள் நலன் சார்ந்த தளங்களில் ஈடுபட்டுச் செயல்பட்டவர் திருத்தந்தை யோவான் பவுல். உலகில் சமயங்களின் பேரால் சண்டைகள் மூளுவது வரலாற்றில் வடுவாய் இன்றுவரை தொடர்கிறது. உலகின் சமயங்கள் நல்லிணக்கத்துடன் திகழ்ந்தால் சமாதானம் உலகில் சாத்தியமாகும் என நம்பிய இவர் உலக சமயங்களுக்கிடையே நல்லுறவு பேணும் செயல்களில் கவனம் செலுத்தினார். 1986 ஆம் ஆண்டு அமைதியின் தூதர் தூய பிரான்சிஸ் பிறந்த இத்தாலியின் அசிசி நகரில் உலக

அமைதிக்காகச் செப வழிபாட்டைத் தலைமையேற்று நடத்தி, பல்வேறு சமயங்களின் பிரதிநிதிகள் மற்றும் பிரிந்த கிறித்தவ சபையினரை ஒன்றிணைத்து 120 நாடுகளில் இருந்து பல்வேறு பிரிவின் பிரதிநிதிகளைப் பங்கேற்க வைத்து உலக வரலாற்றில் வலுவான இடம்பிடித்தார்.

1989-ல் அன்றைய சோவியத்து ஒன்றியத்தின் தலைவர் மிகாயேல் கோர்பசேவ் திருத்தந்தையை வத்திகானில் சந்தித்தபின் கூறியது வரலாற்று முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. "திருத்தந்தை யோவான் பவுல் இல்லையெனில் இரும்புத்திரை வீழ்ந்திருக்காது" என்று சோவியத்து ஒன்றியத் தலைவர் கூறியது முக்கியத்துவம் பெற்றது. 2004 ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவின் மிகப்பெரிய விருதான "விடுதலைப் பதக்கம்" திருத்தந்தைக்கு வழங்கப்பட்டது.

கத்தோலிக்க மற்றும் யூத உறவுகளை உறுதிப்படுத்தியதில் இரண்டாம் யோவான் பவுல் மிகப் பங்காற்றினார். கிட்லரால் வதைக்கப்பட்ட யூதர்களுக்கு இரங்கல் தெரிவித்ததுடன், வதைமுகாமையும் பார்வையிட்டு 2000 ஆண்டின் மார்ச் மாதத்தில் இஸ்ரயேலின் நாசி வதைப்புப் போர் நினைவகத்திற்குச் சென்று செபித்தார்.

புத்தமதத் தலைவர் தலாய் லாமா மீது அதிக மதிப்புக் கொண்டவர் திருத்தந்தை இரண்டாம் யோவான் பவுல். அவரை எட்டு முறைச் சந்தித்து உரையாடியதும் சரித்திர முக்கியத்துவம் கொண்டதாகும்.

டமாஸ்கஸின் இஸ்லாமிய மசூதிக்குள் சென்று தூய திருமுழுக்கு யோவானின் கல்லறையைத் தரிசித்ததுடன் மசூதிக்குள் நின்று இறைவேண்டல் செய்த முதல் திருத்தந்தை இவரே. இஸ்லாத்துடன் இதயப் பூர்வ உறவு கொண்டிருந்த திருத்தந்தை 1981 மே திங்கள் 13 ஆம் நாள் துருக்கி முஸ்லிம் இளைஞன் மெக்மது அலி அகா திருத்தந்தை இரண்டாம் யோவான் பவுலை வத்திக்கானில் பேதுரு சதுக்கத்தில் துப்பாக்கியால் சுட்டுக் கொலை செய்ய முயன்றபோதும் குணமடைந்த பின், சிறையில் அடைபட்ட குற்றவாளியைச் சந்தித்து ஆசி வழங்கி மன்னிப்பு அளித்ததை உலகம் ஒருபோதும் மறவாது.

உலகினரிடையே உறவுப் பாலமாய் இருந்த இவர் கடந்த காலங்களில் கத்தோலிக்க திருஅவையாலும் திருஅவைப் பணியாளர்களாலும் நிகழ்த்தப்பட்ட தவறுகளுக்காக பாதிக்கப்பட்டோரிடம் வெளிப்படையாக மன்னிப்புக் கேட்டு மக்கள் மனத்தில் மறையா இடம் பிடித்தார். அறிவியலாளர் கலிலியோவைக் கண்டனம் செய்தது, அடிமை வியாபாரத்தைக் கண்டுகொள்ளாமை, மதப்போர்களில் நடந்த சித்தரவதை, பெண்களை மாண்பின்றி நடத்தியது, நாசிக் கொடுமைகளின்போது குரலெழுப்பாமல் இருந்தது போன்ற கடந்த காலத் திருஅவையின் தவறுகளுக்காகவும் அதிகாரப் பீடங்களில் இருந்து இறங்கி வந்து உலகத்திடம் மன்னிப்பு கேட்டார், திருத்தந்தை இரண்டாம் யோவான் பவுல்.

அமைதியின் தூதுவனாம் தூய அசிசி பிரான்சிஸ் இறப்பின் 800 ஆவது ஆண்டைச் சிறப்பிக்கும் இவ்வேளையில் அமைதியின் கருவியாய் அவனியெங்கும் பவனி வந்த அமைதிப் புறா திருத்தந்தை தூய இரண்டாம் யோவான் பவுலை வாஞ்சையுடன் வணங்கி மகிழ்வோம். அவரது நினைவைப் போற்றிப் புகழ்வோம்.



கல்லறையைக் கடந்த நிலைவாழ்வு

அருள்பணி. S. இயேசு ரெத்தினம்

“வீடு வரை உறவு,
வீதி வரை மனைவி,
காடு வரை பிள்ளை,
கடைசி வரை யாரோ?”

என்ற கவிஞனின் பாடல் மரணத்திற்குப்பின் எது, எப்படி, என்ன என்று புரியாத மனநிலையைக் காட்டுகிறது. மண்ணில் பிறக்கின்ற ஒவ்வொரு மனிதனும் இம்மண்ணிலே இறக்க வேண்டும். நிரந்தரமாக இவ்வுலகில் வாழ முடியாது. சிலர் நீண்ட நாள் வாழ்ந்து முதுமை எய்தி இறக்கின்றனர். சிலர் நோய்வாய்ப்பட்டு இறக்கின்றனர். வேறு சிலர் விபத்துகளினால் இறக்கிறார்கள். சிலர் இயற்கைச் சீற்றத்தால் இறக்கிறார்கள். சிலர் போர்களால் இறக்கிறார்கள். சிலர் வன்முறையால் இறக்கிறார்கள். சிலர் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள். பலர் கொல்லப்படுகிறார்கள். இந்த அவல நிலைகளைத் தினந்தோறும் நாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். உலகில் நிச்சயமாக நாம் ஒரு நாள் இறப்போம். ஆனால், நிச்சயமற்றவை, எப்போது எப்படி சாவு நிகழும், சாவிற்குப் பின் கல்லறையைக் கடந்த வாழ்வு உண்டா? என்பனவாகும்.

சாவிற்குப் பின் வாழ்வு உண்டு என்ற சிந்தனையைத் திருவிவிலியத்தில் தானியேல் நூலில் பார்க்கிறோம் (தானி 12: 1-3). அந்த வாழ்வும் இவ்வுலக வாழ்விற்கேற்பக்



கைம்மாறுபெறும் இடமாகவும் சித்தரிக்கப்படுகிறது. நீதி நெறியில் வாழ்ந்தவர்கள் வெகுமதி பெறுவார்கள். பாவ வாழ்க்கை வாழ்ந்தவர்கள் தண்டிக்கப்படுவார்கள் என்பதைத் தானியேல் நூல் சுட்டிக்காட்டுகிறது. மக்கபேயர் நூல்களில், துன்பங்களையும்

சாவையும் துணிச்சலுடன் எதிர்கொண்டவர்கள் இறப்பிற்குப்பின் வாழ்வு உண்டு என்ற நம்பிக்கையில் செயல்படுவதைப் பார்க்கிறோம். நம்பிக்கை அறிக்கையில் உடலின் உயிர்ப்பையும் நிலைவாழ்வையும் நம்புகிறேன் என்று நாம் சொல்கிறோம். கிறிஸ்து எவ்வாறு இறந்தோரிடமிருந்து உயிர்த்தெழுந்து இன்றும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறாரோ அதே போல நீதிமான்களும் இறப்பிற்குப்பின் உயிர்த்த இயேசுவுடன் வாழ்வர் என்றும், கடைசி நாளில் உயிர்த்த இயேசு அவர்களை உயிர்த்தெழச் செய்வார் என்றும் நாம் உறுதியாக நம்புகிறோம்.

"உயிர்த்தெழுதலும் வாழ்வும் நானே! என்னிடம் நம்பிக்கை கொள்பவர் இறப்பினும் வாழ்வார்" (யோவா 11: 25) என்ற இயேசுவின் உயிருள்ள வார்த்தை நாம் இறந்தாலும் வாழ்வோம் என்பதை உறுதியாகச் சொல்கிறது. கிறிஸ்து எவ்வாறு இறந்தோரிடமிருந்து உயிர்த்தெழுந்து இன்றும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறாரோ அதே போல நீதிமான்களும் இறப்புக்குப்பின் உயிர்த்த இயேசுவுடன் வாழ்வர் என்றும், கடைசி நாளில் உயிர்த்த இயேசு அவர்களை உயிர்த்தெழச் செய்வார் என்றும் நாம் உறுதியாக நம்புகிறோம்.

திருத்தூதர் பவுல் தன்னுடைய திருமுகங்களில் சாவைக் கடந்த வாழ்வு உண்டு என்பதைத் தெளிவுபடுத்துகிறார் "சாவே கடைசிப் பகைவன் அதுவும் அழிக்கப்படும். அதன் வெற்றி அழிக்கப்படும்" (1 கொரி 15: 26).

"சாவு முற்றிலும் ஒழிந்தது;
வெற்றி கிடைத்தது;
சாவே உன் வெற்றி எங்கே?
சாவே உன் கொடுக்கு எங்கே?"
(1 கொரி 15: 55)

இயேசுவின் உயிர்ப்பு வழியாகப் பாவம், சாவு, சட்டம் ஆகியவை ஒழிந்தன. கல்லறையைத் தாண்டி இயேசு இன்றும் நம்மோடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார். நாமும் விண்ணகத்தில் மட்டுமல்ல, மக்களின் உள்ளங்களிலும் வாழ்ந்து கொண்டிருப்போம். இறந்த நம்பிக்கையாளர்கள் தங்கள் நற்செயல்களால் இன்றும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களை நினைவு கூருவோம். அவர்கள் பிரிவு நமக்குக் கவலையைக் கொடுக்கிறது. இருப்பினும் அவர்களுக்கு இவ்வுலகில் துன்பம் இல்லை, நோய் இல்லை, அவர்கள் விட்டுச் சென்ற நல்ல மதிப்பீடுகளை நாமும் வாழ்ந்து காட்டுவோம். அவர்களின் அன்புப் பணிகளுக்காக இறைவனுக்கு நன்றி கூறுவோம். அவர்களின் நிலைவாழ்விற்காகச் செபிப்போம். நாமும் இவ்வுலக வாழ்விற்குப் பின் வாழ்வோம். "நான் பசியாய் இருந்தேன். நீங்கள் உணவு கொடுத்தீர்கள்," ஏழைகளுக்கு நாம் செய்யும் உதவிகள் நாம் நிலைவாழ்வு வாழவும் மகிழ்ச்சியான வாழ்வு வாழவும் உதவி செய்கின்றன. ஆம்! கல்லறையைத் தாண்டிய நிலை வாழ்வு நமக்கு உண்டு.



செக்கரியாவும் எலிசபெத்தும் – காத்திருத்தலில் பற்றுறுதி

அருள்பணி. **வ. இரபேல்**

லூக்கா நற்செய்தியின் முதல் அதிகாரங்கள் இரண்டு முக்கியமான முதியவர்களை நமக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறது. அவர்கள் மீட்பு வரலாற்றின் புதிய யுகத்தின் வாயிலருகே நிற்கின்றார்கள். அவர்களது வரலாறு என்பது முதிர்வயதில் இருவர் பிள்ளைப்பேறு பெற்ற வரலாறு மட்டுமன்று; அது பற்றுறுதியுடன் கூடிய பிரமாணிக்கம், பொறுமையுடன் கூடிய காத்திருத்தல், காலம் தாழ்த்தி இறைவேண்டலைக் கடவுள் கேட்டாலும் வியப்புக்குரிய முறையில் அவர் தம்முடைய வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்றுதல் ஆகியவை குறித்த வெற்றிக் கதையாகும். அவர்களுடைய திருநாளை நவம்பர் 5ஆம் நாள் நாம் கொண்டாடுகிறோம்.

செக்கரியா ஒரு குரு; எலிசபெத்து குருத்துவக் குடும்பத்தில் பிறந்தவர். "அவர்கள் இருவரும் கடவுள் பார்வையில் நேர்மையாளர்களாய் விளங்கினார்கள். ஆண்டவருடைய அனைத்துக் கட்டளைகளுக்கும் ஒழுங்குகளுக்கும் ஏற்பக் குற்றமற்றவர்களாய் நடந்து வந்தார்கள்" என லூக்கா உரைக்கிறார் (1:6), இருப்பினும், அவர்கள் ஆழ்ந்த துயரத்தைச் சுமந்து நின்றார்கள். ஏனெனில், அவர்களுக்குப் பிள்ளை இல்லை.

அக்காலத்தில் குழந்தையின்மை என்பது இழிவுக்கும் தவறான புரிதலுக்கும் இடமளித்தது. துன்புறுதல் என்பது கடவுள் ஒருவர்மேல் கோபம் கொண்டிருப்பதை அடையாளப்படுத்துவது என அவர்கள் எண்ணியிருந்தார்கள். ஆனால், செக்கரியாவும் எலிசபெத்தும் கடவுளின் பார்வையில் நேர்மையாளர்களாய் இருந்தார்கள் என



லூக்கா முதலிலேயே தெளிவாகக் குறிப்பிடுகிறார். அவர்களது துன்பம் அவர்களது பாவத்தின் விளைவாக வந்ததன்று. பற்றுறுதியும் பிரமாணிக்கமும் உள்ளவர்களும் நீண்ட காலத்துக்குத் துன்ப நிலையை அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கும் என்பதை அவர்களது வாழ்வு நமக்கு எடுத்துரைக்கிறது.

பற்றுறுதியுடன் காத்திருத்தல் :

நீண்ட காலம் காத்திருந்தும் பற்றுறுதியும் பிரமாணிக்கமும் தவறாமல் இருந்தது செக்கரியா மற்றும் எலிசபெத்தின் வாழ்வில் நாம் காணும் அழகிய பண்பு நலனாகும். அவர்கள் நீண்ட காலம் இறைவேண்டல் செய்தார்கள்; எதிர்நோக்குடன் இருந்தார்கள்; அதேநேரம், கடவுள் தங்கள் வேண்டுதலைக் கேட்பாரா என்னும் கேள்விகளையும் தங்களுக்குள் கேட்டிருப்பார்கள். காலம் செல்லச்செல்ல அவர்களது எதிர்நோக்கும் இடறிப் போயிருக்கும்.

இருப்பினும் அவர்கள் பிராமாணிக்கம் தவறாமல் பற்றுறுதியுடன் வாழ்ந்துகொண்டே இருந்தார்கள்.

இது இன்றைய கிறிஸ்தவர்கள் பலருக்கு முக்கியப் படிப்பினையாகும். நம்முடைய வேண்டுதல்களுக்கு இறைவன் உடனடியாகப் பதிலளிக்க வேண்டும் என நாம் எண்ணுகிறோம். நம் வேண்டுதலுக்குப் பதில் வராத நிலையில் நாம் மனம் தளர்ந்து போகிறோம். கடவுளது உடனிருப்பைக் கேள்விக்கு உள்ளாக்குகிறோம். ஆனால், காத்திருத்தல் என்பது கடவுளுடன் வாழ்தலாக இருந்தால் அது வீணடிக்கப்பட்ட காலம் அன்று என்பதைச் செக்கரியாவும் எலிசபெத்தும் நமக்குக் கற்றுத்தருகிறார்கள்.

மனித வாழ்க்கையில் காத்திருத்தல் என்பது பல வடிவங்களைக் கொண்டுள்ளது. குணமாகிடக் காத்திருத்தல், வேலை கிடைத்திடக் காத்திருத்தல், குடும்பத்தில் ஒப்புரவு நிகழ்ந்திடக் காத்திருத்தல், குழந்தைப்பேறு கிடைத்திடக் காத்திருத்தல், இறையழைத்தல் கிடைத்திடக் காத்திருத்தல், அமைதி ஏற்படக் காத்திருத்தல், கடினமான சூழலில் தீர்வு கிடைத்திடக் காத்திருத்தல் எனப்பல வடிவங்கள் உள்ளன. சிலநேரம் ஆண்டுகள் பலவாக நாம் காத்திருக்க வேண்டியுள்ளது.

செக்கரியாவும் எலிசபெத்தும் காத்திருந்த காலத்தில் கடவுள் அவர்களுடன் இல்லாமல் இல்லை. அவர்கள் கற்பனை செய்ததைவிட மேலான ஒன்றை அவர்களுக்குத் தருவதற்காகக் கடவுள் தயாரித்துக் கொண்டிருந்தார்.



கடவுள் எளியவர்களிடம் வருகிறார்

திருப்புமுனை வந்தது. செக்கரியா தம்முடைய எளிமையான சமயக் கடமையைக் கோவிலில் நிறைவேற்றிக் கொண்டிருந்தபோது கபிரியேல் தூதர் அவருக்குக் கடவுளின் செய்தியை அறிவித்தார். அவருக்கும் எலிசபெத்துக்கும் ஒரு மகவு பிறக்கும். "செக்கரியா, அஞ்சாதீர்! உமது மன்றாட்டு கேட்கப்பட்டது" (லூக் 1:13). இச்சொற்கள் அவருடைய உள்ளத்தைத் தொட்டன. நீண்ட காலமாக அவரும் அவருடைய மனைவியும் செய்த இறைவேண்டல்கள் மறக்கப்படவில்லை. கடவுள் அவற்றைக் கேட்டிருக்கிறார்.

அவர்களுக்குப் பிறக்கும் மகன் திருமுழுக்கு யோவானாகப் பின்னர் அறியப்படுவார். அவர் மெசியாவின் வழியை ஆயத்தப்படுத்துவார். செக்கரியாவின் மன்றாட்டுக்குத் தரப்பட்ட பதில் அவர்களது

குடும்பத்து மகிழ்ச்சியையும் தாண்டிய ஒன்றாக மாறிவிட்டது. அவர்களுக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் தரப்பட்ட ஆசி அகில உலகிற்கும் கடவுள் கொண்டிருந்த மீட்புத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக மாறிவிட்டது. காலம் தாழ்ந்து தரப்பட்ட பதில் கடவுளது பெரிய திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக உருவெடுத்துவிட்டது.

செக்கரியாவின் அமைதியும் எலிசபெத்தின் நம்பிக்கையும் :

செக்கரியா வானதூதரின் செய்தியை நம்புவதற்குச் சிரமப்பட்டார். இந்தத் தயக்கத்தினால் அவர், வாக்குறுதி நிறைவேறும்வரை பேச இயலாதவராக இருக்க வேண்டியதாயிற்று. அவரது மௌனம் நம் ஆன்ம வாழ்வுக்குப் படிப்பினையாக உள்ளது. நாம் நம்முடைய கணிப்புகளைக் கடந்து கடவுளின் வார்த்தைகளில் நம்பிக்கை வைத்திடப் பலநேரம் அழைக்கப்படுகிறோம். நம்பிக்கை என்பது நாம் கேள்விகள் கேட்பதற்குத் தடை போடுவதில்லை. ஆனால், நம்முடைய அறிவுக்குப் பல காரியங்கள் எட்டாவிடினும், நாம் நம்மைக் கடவுளின் கைகளில் விட்டுவிட வேண்டும்.

இதனிடையே, எலிசபெத்து இந்த எதிர்பாரா செய்தியைத் தாழ்ச்சியுடனும், நன்றியுடனும் ஏற்றுக்கொண்டார். அவர் சொன்னார் "மக்களிடையே எனக்கிருந்த இகழ்ச்சியை நீக்க ஆண்டவர் என்மீது அருள்கூர்ந்து இந்நாளில் இவ்வாறு செய்தார்" (லூக் 1:25) கடவுளின் இரக்கத்தை அடையாளம் காணும் இதயத்தை எலிசபெத்தின் வார்த்தைகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. எலிசபெத்து தம்மைக் குறித்து இறுமாப்புக் கொள்ளவில்லை; அவர் கடவுளுக்கு மாட்சி அளித்தார். "எலிசபெத்து கருத்தரித்தது இழிவிலிருந்து மகிழ்விற்கும், அமைதியிலிருந்து நற்செய்தி முழக்கத்திற்கும் கடந்து வந்தது" எனப் புனித அம்புரோஸ் உரைப்பார்.

நம் குடும்பங்களுக்கு ஒரு செய்தி :

எலிசபெத்தை அன்னை மரியா சந்தித்ததும், இருவரும் வாழ்த்திக் கொண்டதும் நாம் அறிவோம். திருமுழுக்கு யோவான் பிறப்பின்போது நிகழ்ந்தவற்றையும் அவற்றின் பொருளையும் நாம் அறிவோம். செக்கரியா மற்றும் எலிசபெத்து நம் குடும்பங்களுக்கு நல்ல செய்தியை வழங்குகின்றார்கள். ஏமாற்றத்துடனும், பதில் பெறா இறைவேண்டலுடனும் அவர்கள் வாழ்ந்தார்கள். துன்பத்திலும் அவர்கள் பிரமாணிக்கத்துடனும் பற்றுறுதியுடனும் விளங்கினார்கள். தங்கள் வாழ்வுப்பயணம் எவ்வாறு முடியும் என்பது அவர்களுக்குத் தெரிந்திராத போதும் அவர்கள் கடவுளுடன் தொடர்ந்து வழிநடந்தார்கள்.

நம் குடும்பங்கள் பல அவர்களது குடும்பத்துடன் பல ஒற்றுமைகளைக் கொண்டுள்ளன. மற்றவர்கள் காணாத சுமைகளைப் பல குடும்பங்கள் சுமந்து செல்கின்றன. உணவுப் பழக்கங்கள் போன்றவற்றால் பலருக்குப் பிள்ளைப்பேறு இல்லை. கருத்தரித்தல் மையங்களைப் பலர் நாட வேண்டியிருக்கிறது. தம்பதியர் பலர் தனிமை, தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்படுதல், பொருளாதார நெருக்கடி ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். முதிர்வயதினர் பலர் ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளனர். இளம் வயதினர் பலர் வாழ்வில் வழிகாட்டுதலுக்காகக் காத்திருக்கின்றனர். இத்தகையோருக்குச் செக்கரியாவும் எலிசபெத்தும் தரும் செய்தி, 'மனம் தளர வேண்டாம்' என்பதாகும். கடவுள் பதில் தரக் காலம் தாழ்த்தினாலும், பிரமாணிக்கமுள்ள இதயத்தைப் பார்க்கிறார். அவர் புதிய, மேன்மையான தொடக்கத்தைக் கொண்டுவருவார்.



ஒருங்கிணைந்த மனித வளர்ச்சிக்கு அடித்தளம்

அருள்பணி. **ம. டைட்டஸ் மோகன்**

மனிதன் விண்மீன்களை உற்றுநோக்கிய நாளிலிருந்து அறிவியல் தொடங்கியது எனலாம். "இது ஏன்?", "இது எப்படி?", "இதற்கு அப்பால் என்ன?" என்ற மனிதக் கேள்விகளே அறிவியலின் முதல் ஆய்வுக்கூடங்கள். நெருப்பை அறிந்த மனிதன் இன்று செயற்கை நுண்ணறிவை உருவாக்குகிறான்;. நோயின் காரணத்தைப் புரியாமல் அஞ்சிய மனிதன் இன்று மரபணுவைத் திருத்தும் அளவிற்கு வளர்ந்திருக்கிறான்; ஒரு காலத்தில் கடலின் அப்பால் என்ன இருக்கிறது என்று அறியாத மனிதன் இன்று செவ்வாயில் ஆய்வுக் கருவிகளை அனுப்புகிறான். இத்தனை முன்னேற்றத்தின் நடுவிலும், அறிவியல் மனிதனை வலிமைப்படுத்தியிருக்கிற அளவிற்கு அவனை இன்னும் மனிதனாக்கியிருக்கிறதா? என்கிற கேள்வியே நம்மைத் தொடர்ந்து துரத்துகிறது. இக்கேள்விக்கான ஒரு உலகளாவிய நினைவூட்டலாகவே ஒவ்வொரு ஆண்டும் நவம்பர் 10ஆம் தேதி "அமைதி மற்றும் வளர்ச்சிக்கான உலக அறிவியல் தினம்" (World Science Day for Peace and Development) கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. இந்நாள் எவ்வாறு உருவானது?

1999 ஆம் ஆண்டு ஹங்கேரியின் புத்தாபெஸ்டில் நடைபெற்ற உலகளாவிய அறிவியல் மாநாட்டில், அறிவியல் மற்றும் சமூகம் இடையேயான உறவை வலுப்படுத்த வேண்டியதன் அவசியம் வலியுறுத்தப்பட்டது. அதன் தொடர்ச்சியாக, யுனெஸ்கோவின் 31வது பொது மாநாடு 2001ஆம் ஆண்டு நவம்பர் 10ஆம் தேதியை உலக அறிவியல் தினமாக அறிவித்தது. இந்நாளின் நோக்கம் பற்றி பேசுகிற யுனெஸ்கோ நான்கு முக்கிய நோக்கங்களை வலியுறுத்துகிறது.

1. **அமைதியான மற்றும் நிலையான சமூகங்களில் அறிவியலின் பங்கு குறித்து பொதுமக்களிடம் விழிப்புணர்வை வளர்த்தல்;**
2. **அறிவியல் அறிவைப் பகிர்வதில் நாடுகளிடையே ஒற்றுமையை மேம்படுத்தல்;**
3. **அறிவியலை மனித சமுதாயத்தின் நலனுக்குப் பயன்படுத்தும் உறுதிப்பாட்டைப் புதுப்பித்தல்**
4. **அறிவியல் எதிர்கொள்ளும் சவால்களுக்கு ஆதரவு திரட்டுதல்.**

என்ன? எப்படி? எவ்வளவு? என்கிற மூன்று கேள்விகளுக்கு அறிவியல் பதிலளிக்கிறது. ஆனால் "இதனை நாம் செய்ய வேண்டுமா?" என்கிற நெறியியல் கேள்விக்கு அதனால் தனியாக பதிலளிக்க முடியாது. அணு ஆற்றலை உருவாக்குவது அறிவியலின் திறன். அதை மின்சாரமாகப் பயன்படுத்துகிறோமா அல்லது அழிவுக்கான ஆயுதமாகப் பயன்படுத்துகிறோமா என்பது மனித மனச்சாட்சி எடுக்கும் தீர்மானம். செயற்கை நுண்ணறிவை உருவாக்குவது அறிவியல் திறன். அதைக் கல்வி, மருத்துவம், சமூக நலன் ஆகியவற்றுக்குப் பயன்படுத்துகிறோமா அல்லது தவறான தகவல், கண்காணிப்பு, சுரண்டல் ஆகியவற்றுக்குப் பயன்படுத்துகிறோமா என்பது நெறியியல் தீர்மானம். எனவே அறிவியல் முன்னேற்றம் மட்டும் போதாது. அறிவியல் + நெறி + மனிதநேயம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய உண்மையான வளர்ச்சி அவசியம்.

அறிவியல் - அறிவு கடந்த பொறுப்பும்கூட :

உலகம் அறிவியலில் முன்னேற்றம் கண்டாலும் சமத்துவின்மையும், பேதமைகளும் இன்றளவும் தொடரத்தான் செய்கின்றன.

உதாரணமாக, சஹாரா தெற்குப் பகுதி ஆப்பிரிக்கா உலக மக்கள் தொகையின் சுமார் 17.5% கொண்டிருந்தாலும், உலக விஞ்ஞான ஆய்வாளர்களில் 1%-க்கும் குறைவானவர்கள் மட்டுமே அங்கு உள்ளனர். அறிவியல் சில செல்வந்த நாடுகளின் சொத்தா? அல்லது ஒட்டுமொத்த மனிதகுலத்தின் பொதுச் செல்வமா? என்கிற முக்கியக் கேள்வியை இச்சூழல் எழுப்புகிறது. அறிவியல் ஒட்டுமொத்த மனிதகுலத்தின் பொதுநன்மைக்கே! நாம் எவ்வளவு அறிவு உருவாக்குகிறோம் என்பதல்ல. மனிதகுலத்திற்கு மிகவும்



தேவைப்படும் அறிவை உருவாக்குகிறோமா என்பதே முக்கியம். பசியைத் தீர்க்காத அறிவியல், குடிநீரைப் பாதுகாக்காத அறிவியல், வறுமையைக் குறைக்காத அறிவியல், சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்காத அறிவியல், மனிதக் கண்ணியத்தை உயர்த்தாத அறிவியல் இவை எதுவும் முழுமையான ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சியைத் தராது. பொதுவாக வளர்ச்சி என்றால் அதிக உற்பத்தி, அதிக தொழில்நுட்பம், அதிக GDP என்று நாம் நினைக்கிறோம். ஆனால் உண்மையான வளர்ச்சி என்பது மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ்கிறானா? அனைவருக்கும் கல்வி கிடைக்கிறதா? தூய நீர் கிடைக்கிறதா? அவன் வாழும் பூமி அடுத்த தலைமுறைக்கும் வாழத்தக்கதாக இருக்கிறதா? என்பதையும் உள்ளடக்கியதே! எனவே அறிவியல் வளர்ச்சியின் இலக்கு "மேலும் உற்பத்தி" என்பதனைக் கடந்து, "மேலும் மனிதமான உலகம்" ஆக இருக்க வேண்டும்.

2024 ஆம் ஆண்டிற்கான உலகளாவிய நீடித்த வளர்ச்சி இலக்குகளை ஆய்வு செய்த யுனெஸ்கோ தகவன்படி, உலக நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகளில் வெறும் 17% இலக்குகள் மட்டுமே சரியான பாதையில் உள்ளன. ஏறக்குறைய பாதி இலக்குகளில் முன்னேற்றம் மிகக் குறைவு. மூன்றில் ஒரு பகுதி பின்னடைந்துள்ளன. இதிலிருந்து ஓர் உண்மை நமக்கு நன்கு புலப்படுகிறது. அதாவது, அறிவியல் அறிவில் குறைவில்லை. ஆனால், அறிவியலை மனித நலனுக்காக ஒருங்கிணைக்கும் அரசியல் விருப்பமும், சமூக நீதியும், உலக ஒத்துழைப்பும் இன்னும் போதவில்லை.

2026 ஆம் ஆண்டின் அழைப்பு :

"அறிவியல் தூதரகத்தின் வழியாக பொதுவான தளத்தை உருவாக்குதல்" (Common Ground through Science Diplomacy) என்பதே 2026ஆம் ஆண்டின் மையச் சிந்தனையாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளது. நம்மை அரசியல் பிரிக்கலாம், எல்லைகள் பிரிக்கலாம், மதம், மொழி, இன வேறுபாடுகள் பிரிக்கலாம். ஆனால் ஒரு நோய் பரவும்போது அது பாஸ்போர்ட் கேட்பதில்லை. காலநிலை மாற்றம் எல்லைக்கோட்டை மதிப்பதில்லை. கடல் மாசு ஒரு நாட்டிற்குள் மட்டும் நின்றுவிடுவதில்லை. விண்வெளி ஆய்வும், பெருந்தொற்றுத் தடுப்பும், காலநிலை அறிவியலும், செயற்கை நுண்ணறிவும் எந்த ஒரு நாட்டாலும் தனியாக நிர்வகிக்க முடியாதவை. இதுதான் Science diplomacy - யின் அடிப்படை. பேசாமல் நிற்கும் நாடுகள்கூடத் தரவுகளைப் பகிரலாம். அரசியல் வேறுபாடுகள் கொண்ட அரசுகள்கூட விஞ்ஞான ஆய்வில் இணைந்து செயல்படலாம். மோதலில் இருக்கும் சமூகங்களுக்கு இடையிலும் அறிவியல் ஒரு சந்திப்புத் தளமாக இருக்க முடியும்.

பொதுவாக, தூதரகம் என்றால் அரசியல்வாதிகள் பேசுவதாக நினைக்கிறோம். ஆனால் அறிவியியல் தூதரகம் என்பது

விஞ்ஞானிகள், பல்கலைக்கழகங்கள், அரசுகள், சர்வதேச அமைப்புகள், பொதுமக்கள் ஆகியோர் பொதுவான பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க அறிவின் வழியாக இணைவது. ஒரு வைரஸ் நாட்டினைத் தேர்வு செய்யாது. ஒரு கூறாவளி மொழியைப் பார்க்காது. கடல்மட்ட உயர்வு மதத்தை அறியாது. வறட்சி அரசியல் கட்சியைப் பார்க்காது. ஆகவே அவற்றிற்கு எதிரான பதிலும் எல்லை கடந்ததாக இருக்க வேண்டும். நமது பிரச்சினைகள் உலகளாவியவை என்றால், நமது அறிவும் ஒத்துழைப்பும் உலகளாவியதாக இருக்க வேண்டும்.

உலக அறிவியல் தினம் மாணவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் மிகத் தெளிவான அழைப்பைக் கொடுக்கிறது. குறிப்பாக, இன்றைய உலகில் விஞ்ஞான அறிவுக்கு எதிரான மிகப்பெரிய சவால்களில் ஒன்று தவறான தகவல். எந்தத் தகவலை நம்புவது, யாரை நம்புவது என்று தெரியவில்லை. எனவே 21ஆம் நூற்றாண்டில் அறிவியல் கல்வி என்பது சூத்திரங்களை மனப்பாடம் செய்வது மட்டும் அல்ல. ஒரு செய்தியைப் பார்த்தவுடன், இதன் ஆதாரம் என்ன? இதற்குத் தரவு இருக்கிறதா? யார் இதை வெளியிட்டிருக்கிறார்கள்? இது சோதிக்கப்பட்டதா? என்று கேட்கும் மனநிலையையும் வளர்ப்பதாய் அறிவியல் கல்வி அமையட்டும்.

முதலில் கேள்வி கேட்போம் – "அப்படித்தான்" என்று எதையும் ஏற்காதீர்கள். ஆதாரம் தேடுங்கள். கேள்வி கேட்பது நம்பிக்கையின்மை அல்ல; அறிவின் தொடக்கம்.

இரண்டாவது அறிவைப் பகிருவோம் – அறிவு சிலரின் அதிகாரமாக அல்ல, பலரின் வாய்ப்பாக மாறட்டும்.

மூன்றாவது, அறிவியலை மனிதநேயத்துடன் இணைப்போம் – ஒரு கண்டுபிடிப்பின் மதிப்பு அதன் புதுமையில் மட்டும் இல்லை. அது எத்தனை மனிதர்களின் வாழ்க்கையை மேம்படுத்துகிறது என்பதிலும் இருக்கிறது.

நான்காவது, பூமியைப் பாதுகாக்கும் அறிவியலை முன்னிலைப்படுத்துவோம். இந்தத் தலைமுறை பெற்ற பூமியைவிடச் சற்றே சிறந்த பூமியை அடுத்த தலைமுறைக்குக் கொடுப்பதே உண்மையான முன்னேற்றம்.

ஐந்தாவது, உலகளாவிய ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சிக்காய் உழைப்போம் – ஒரு காலத்தில் அறிவியலைப் பயன்படுத்தி யார் முதலில் நிலவுக்குச் செல்வது என்று நாடுகள் போட்டியிட்டன. யார் முதலில்? என்பதல்ல இப்போதைய கேள்வி. மாறாக, மனிதகுலம் எப்படிச் சேர்ந்து முன்னேறும்? என்பதாக மாற வேண்டும். அறிவியல் தனிமையில் வளரவியலாது. ஒத்துழைப்பில் தான் அதன் சிறந்த பலன் வெளிப்படும்.

எத்தனை கண்டுபிடிப்புகள் செய்தோம்? என்பது மட்டும் அல்ல, அந்தக் கண்டுபிடிப்புகள் எத்தனை கண்ணீரைத் துடைத்தன? எத்தனை செயற்கைக்கோள்களை அனுப்பினோம்? என்பது மட்டும் அல்ல, பூமியில் பசியுடன் இருக்கும் மனிதரை நாம் கவனித்தோமா? செயற்கை நுண்ணறிவு எவ்வளவு புத்திசாலியாகிவிட்டது? என்பது மட்டும் அல்ல, மனிதன் எவ்வளவு பொறுப்புள்ளவனாகி விட்டான்? இவையே உலக அறிவியல் தினம் நமக்கு முன்வைக்கும் அடிப்படை சவால்கள். அறிவியல் நம்மை விண்வெளிக்குக் கொண்டு செல்லட்டும், ஆனால் மனிதனை மறக்கச் செய்யாதிருக்கட்டும். அறிவியல் நமக்கு சக்தி தரட்டும், ஆனால் அந்தச் சக்திக்கு மனச்சாட்சி வழிகாட்டட்டும். அறிவியல் நாடுகளுக்கிடையேயான போட்டியின் கருவியாகச் செயல்படுவதைக் கடந்து மனிதர்களுக்கிடையேயான பாலமாக மாறட்டும். காரணம், அறிவியல் நம்மை வேறுபாடுகளுக்கு அப்பால் சந்திக்கச் செய்யும் பொதுத் தளம். அறிவைப் பகிரும்போது அமைதி உருவாகிறது, அறிவை மனித நலனுக்குப் பயன்படுத்தும்போது வளர்ச்சி அர்த்தம் பெறுகிறது.



கிறிஸ்துவின் வழியில்

இருபெரும் தூண்கள்

அருள்பணி. **செ. காட்வின் செல்வ ஜஸ்டஸ்**

புனித பேதுரு சாதாரண மீனவராகத் தனது வாழ்க்கையைத் தொடங்கியவர். ஆழமான கல்வியறிவு இல்லாதவர். ஆண்டவரின் அழைப்பை ஏற்று உடனடியாக அவரைப் பின்பற்றியவர். ஆண்டவர் இயேசுவை முகமுகமாகக் கண்டு அவரோடு வாழ்ந்தவர். தொடக்கத்தில் அச்சத்தால் ஆண்டவரை மறுதலித்தவர் (மாற் 14:66-72). ஆனால் அது தவறு என்று உணர்ந்தபோது ஆண்டவருக்காக எதையும் செய்யத்துணிந்தவர் (திப 4:20). தான் சாவுத்தீர்ப்புக்கு உள்ளானபோதும் தன்னைத் தலைகீழாக அறையப் பணித்தவர், அவ்வாறே கொல்லப்பட்டவர்.

புனித பவுலடியார் ஒரு பரிசேயர். யூத மதத்தை ஆழமாக அன்பு செய்தவர். கிறிஸ்தவம் என்ற புதிய நெறியைச் சார்ந்தவர் யாராக இருந்தாலும் வேரோடு அழித்துவிடத் துணிந்தவர். கிறிஸ்துவோடு சீடராக வாழ்ந்த மனிதன் அல்ல இவர். ஆனால் உயிர்த்த கிறிஸ்துவின் குரலை கேட்டபிறகு அனைத்தையும் இழக்கத் துணிந்தவர் (பிலி3:8). கிறிஸ்துவின்மீது நம்பிக்கை இருந்தால்மட்டுமே போதுமானது, அது அனைத்தையும் நிறைவு செய்யும் என்று முழங்கியவர். திருஅவைக்கு புது நம்பிக்கையையும் புது முகத்தையும் கொடுத்தவர். உலகின் எத்திக்கிலும் பயணப்பட்டு, சென்ற இடமெல்லாம் திரு அவையை கட்டியெழுப்பியவர். இறுதியிலே கிறிஸ்துவுக்காகத் தலைவெட்டப்பட்டு இறக்கத் துணிந்தவர்.

திருஅவையின் இருபெரும் தூண்களாகப் போற்றப்படுபவர்கள்தான் புனித பேதுருவும், புனித பவுலும். வாழ்க்கைப் பின்னணியில் பார்க்கின்றபோது இருவரும் இருபெரும் துருவங்கள், ஆனால் இருவருமே கிறிஸ்துவில் இரண்டறச் சங்கமமானவர்கள். கிறிஸ்துவுக்காக எதையும் இழக்கத் துணிந்தவர்கள். அவமானப்படவோ, சிறையில் அடைக்கப்படவோ, கொல்லப்படவோ அவர்கள் ஒருநாளும் அச்சப்படவோ, பின்வாங்கவோ இல்லை. இருவருமே இணைந்து திரு அவையில் கொண்டாடப்படக் காரணம் இருவருடைய தாகமும், நம்பிக்கையும். புனித பேதுரு இஸ்ரயேல் மக்களை மனம்திருப்புவதில் அதிக அக்கறை எடுத்தார். புனித பவுலோ புறஇனத்து மக்களைக் கிறிஸ்துவிடம் கொண்டுவர பெரும் பாடுபட்டு உழைத்தார். கருத்து வேறுபாடுகள் தோன்றினும் கிறிஸ்துவிலே ஒத்த கருத்தினராய் ஒன்றித்து உழைத்தவர்கள் இந்த இரண்டு புனிதர்கள்.

ஓவ்வொரு தனிமனிதனுக்கும் பார்வைகள் வேறுபட்டவையாக இருந்தாலும் கிறிஸ்துவில் அனைத்தும் ஒற்றை இலக்காக ஒன்றிணைகின்றன என்பதற்குப் புனித பேதுருவும் புனித பவுலும் சிறந்த உதாரணங்கள். இன்றும் திருஅவை பல்வேறு இனம், மொழி, பண்பாடு கொண்ட மனிதரிடையே பயணிக்கின்றது. எத்தகைய வேற்றுமையிலும் கிறிஸ்துவில் அனைத்தும் ஒன்றாகின்றன (கலா3:28). இதற்கு முன்னுதாரணமாகத் திகழ்ந்தவர்கள் புனித பேதுருவும் புனித பவுலடியாரும். இவர்களின் நினைவாகக் கட்டப்பட்ட ஆலயங்கள் அதற்குச் சான்று பகர்கின்றன. கத்தோலிக்கத் திருஅவையின் உறுப்பினர்கள் என்ற நிலையில் நம்மிடையே பிளவுகளோ குழப்பங்களோ வேறுபாடுகளோ இருக்குமாயின் கிறிஸ்துவின் சீடர்கள் என்று அழைக்கப்பட நாம் தகுதியற்றவர்கள். வேறுபட்ட கருத்துகள் நிலவலாம், பார்வைகள் வித்தியாசமாகலாம், ஆனால் கிறிஸ்துவில் நாம் சங்கமிக்கும்போது நாம் அனைவருமே ஒரே குடும்பத்தை சேர்ந்தவர்களே. நம் ஒற்றை இலக்கு கிறிஸ்துவே. "இனி வாழ்பவன் நானல்லன்; கிறிஸ்துவே என்னுள் வாழ்கிறார்"(கலா2:20). உயிருள்ள கிறிஸ்துவின் ஆலயங்களாகிய நாம் மேன்மேலும் அத்தகைய ஆலயங்களைக் கட்டியெழுப்ப வேண்டுமென்பதே கிறிஸ்து நமக்கு விடுக்கும் அழைப்பு.



நம்பிக்கையின் வெளிச்சங்கள்

அருள்பணி. **மரிய ஆன்றணி**

அன்பார்ந்த சகோதர சகோதரிகளே, உங்கள் அனைவரையும் இந்தக் கட்டுரையின் வழாகச் சந்திப்பதிலே மிக்க மகிழ்ச்சி. ஒவ்வொரு ஆண்டின் நவம்பர் மாதம் முதல் தேதி அனைத்துப் புனிதர்களின் பெருவிழாவில்தான் தொடங்குகிறது. ஆனால் அது என்னமோ தெரியவில்லை, நமது கத்தோலிக்க நம்பிக்கையில் முதல் தேதியை விட்டுவிட்டு இரண்டாம் தேதிக்கு அதிகமான முக்கியத்துவம் தருவதாக நான் கருதுகிறேன். ஏன்னா? நவம்பர் மாதம் என்றாலே உடனே நாம் அனைத்து ஆன்மாக்களைத் தான் நினைவு கூருகிறோம். ஆனால் புனிதர்களை மறந்துவிடுகிறோம்.

இந்த விழா கொண்டாடப்படுவதற்கான முதல் காரணமே, கத்தோலிக்க நம்பிக்கையாளர்களாகிய நாம் மறந்த, அறியாத, நமக்கு நினைவில் இல்லாத, இயேசுவுக்காகத் தங்கள் உடல், பொருள், ஆன்மா அனைத்தையும் கொடுத்த எல்லாத் தூயவர்களையும் நாம் நினைவு கூர வேண்டும் என்பதுதான் மனத்தில் கொள்வோம்.

நம் திருத்தந்தை லியோ உலகளாவிய கத்தோலிக்க திருஅவைக்குத் தலைவரான பின் அவர் வழங்கிய முதல் அருளாளர் பட்டம் யாருக்கு தெரியுமா? திருத்தந்தை 2025, மே 18 - திருத்தந்தையாக உயர்த்தப்பெற்று ஜூன் 15, 2025 - ல் காங்கோ நாட்டைச் சார்ந்த 26 - வயதான சுங்கத்துறை அதிகாரி புளோரிபர்ட் பவானா சூயி பின் கொசிட்டியை அருளாளராக உயர்த்துகிறார். இவர் ஒன்றும் பதுவைப் புனித அந்தோணியாரைப் போல் 13 புதுமைகளைச் செய்தவர் அல்ல; ஆனால் மக்களோடு நின்றவர். தன் நாடான காங்கோ நாட்டிற்குள் கொண்டு வரப்பட்ட அழுகிய நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த அரிசி மூட்டைகளைத் தடுத்து மக்களைக் காப்பாற்றினார். பெரும் தொகை இலஞ்சமாகப் பெறும் வாய்ப்பு வந்தும் அதை உதறித் தள்ளிவிட்டு உண்மையின் பக்கம் நின்றதால் எதிரிகளால் 2007, ஜூலை 8 கொடூரமாக படுகொலைச் செய்யப்பட்டார்.

இப்படி நமக்குத் தெரியாத, நாம் அறியாத புனிதர்களை நினைவுகூரவே இந்த விழா. நண்பர்களே, நம் திரு அவையின் அனைத்துப் புனிதர்களையும் நான்கு வகைகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளலாம். 1. சாதனைப்புரிந்த புனிதர்கள் 2. குற்றம் புரிந்த புனிதர்கள் 3. துன்புறுத்தப்பட்ட புனிதர்கள் 4. திருச்சட்டத்தைப் பின்பற்றிய புனிதர்கள்.

சாதனை என்ற அடிப்படையில் சாதனை புரிந்த, சாதனை புரியாத என்ற இரண்டு உட்பிரிவுகளை கூறலாம். எ.கா. புனித பிரான்சிஸ் சவேரியார், இயேசுவுகாகப் பல சாதனைகளைச் செய்தவர். புனித குழந்தை தெரேசா- தன் நான்கு சுவர்களைத் தாண்டாமல் இயேசுவுக்காக இறுதி வரை வாழ்ந்தார். இவரும் சாதனை செய்தார். இந்த நான்கு பிரிவுக்குள் இப்படிப் பல ஆயிரம் புனிதர்கள் நம்முடைய

கண்களில் இருந்து மறைவாகவே இருக்கின்றனர். அவர்களை எல்லாம் நினைவுகூரும் நாள்தான் நவம்பர் 01. நண்பர்களே இந்தப் புனிதர்கள் எங்கிருந்து வருகிறார்கள்? வருபவர்கள்? என்று கேட்டால் உடனடியாக யோசிக்காமல் சொல்லிவிடலாம், ஒவ்வொரு புனிதரும் மனிதர்களிடத்திலிருந்தே வருகிறார்கள். ஒரு தந்தை ஒரு தாய் என்ற மனிதர்களிடத்திலிருந்தே எல்லாப் புனிதர்களும் உருவாகுகிறார்கள். Saints are not created but made themselves to be saints. புனிதர்கள் தங்களுக்குக் கிடைத்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி தங்களைக் கொடுப்பவர்கள்; என்பதன் அடிப்படையில் மனிதர்களுக்கும் புனிதர்களுக்கும் இடையே சில வித்தியாசங்கள் இருப்பதைக் காணமுடிகிறது.

இப்படி சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். ஆனால் புனிதர்கள் இன்றும் இந்தப் புவியில் பிறக்கிறார்கள், அதை உணர்கிறார்கள், உணர்ந்து வாழ்கிறார்கள் என்பதன் அடிப்படையில் சொல்லலாம்.

மனிதர்கள்	புனிதர்கள்
எண்ணிய வண்ணம் வாழ்பவர்	கடவுளை மட்டும் எண்ணுபவர்கள்
கண்டதே காட்சி, கொண்டதே கோலம் என்று வாழ்பவர்கள்	கண்ணால் கடவுளைக் கண்டு மெய் மறந்தவர்கள்
நாவால் பகை சேர்த்து நலங்கெட்டவர்கள்	நாவால் கடவுளைப் புகழ்ந்து நானிலம் வாழவைத்தவர்கள்
ஞானம் இன்றி புறம்பேசிப் பகைசேர்ப்பவர்கள்	ஞான ஒளியாம் கடவுளைக் கண்டு வாழ்வடைந்தவர்கள்
பூவுலகில் மதிக்கெட்டு விதி நொந்தவர்கள்	பூந்தளிர் மனம் கொண்டு கடவுளுக்காக உயிர்நீத்தவர்கள்
விழியிருந்தும் குருடராய் வலம் வருபவர்கள்	விண்ணரசைக் கைப்பற்ற தங்கள் விழிகளைத் திறந்தவர்கள்
ஐம்புலனும் அடக்கமறந்து மிருகமாகுபவர்கள்	ஐயன் இயேசுவை சுவைத்து வாழ்வாக்கியவர்கள்
கிடைத்தற்கரிய வாழ்வைக் கறைபடுத்தி மரமாகுபவர்கள்	கிடைத்த வாழ்வில் கிறிஸ்துவுக்காக நின்றவர்கள்
ஜெயித்த போதெல்லாம் மமதை கொள்பவர்கள்	ஜெபத்தில் ஒன்றித்து வெற்றி களிப்படைந்தவர்கள்

புனிதர்கள் இயேசு கிறிஸ்துவுக்காகக் கரைந்தார்கள் - குறைந்தார்கள் - மறைந்தார்கள்.



தேசத்தின் மனச்சாட்சி!

பரக்குன்று **சேவியர்**

ஒரு நாட்டின் வளர்ச்சியை அதன் வானளாவிய கட்டிடங்கள் நிர்ணயிப்பதில்லை; அதன் நிழலில் வாழும் ஏழையின் குரலுக்கு அந்த நாடு எந்த அளவுக்குச் செவி கொடுக்கிறது என்பதே நிர்ணயிக்கும். ஒரு எளிய பலவீனமான குரலை அதிகாரத்தின் கதவுகளுக்குக் கொண்டு செல்லும் கடமையும், வலிமையும் பத்திரிகைகளுக்கு உண்டு.

ஒரு துப்பாக்கி உயிரைப் பறிக்கலாம். ஆனால் பேனா நினைத்தால்தான் ஒரு அநீதியான அமைப்பை மாற்றி அமைக்க முடியும். பத்திரிகை வெறும் செய்திகளின் தொகுப்பல்ல, அது சமூகத்தின் மனச்சாட்சி, மக்களின் குரல், அதிகாரத்தின் முன் எழுப்பப்படும் கேள்வி, ஜனநாயகத்தின் காவல் அரண் !

1966ம் ஆண்டு நவம்பர் 16ம் தியதி இந்திய பத்திரிகை மன்றம் தனது பயணத்தை ஆரம்பித்தது. பத்திரிகைச் சுதந்திரத்தைப் பாதுகாப்பதும், அதன் தரத்தை மேம்படுத்துவதும் இதன் முக்கிய நோக்கங்களாகும். அந்த நாளையே இந்தியா தேசிய பத்திரிகை தினமாகக் கொண்டாடுகிறது.

ஒரு பத்திரிகையின் வெற்றி எத்தனை பிரதிகள் விற்பனையாகின்றன. என்பதில் இல்லை. அது எத்தனை உண்மைகளை மக்கள் மன்றத்தில் எடுத்துச் சென்றிருக்கிறது என்பதில்தான் இருக்கிறது. இந்த நாள் பத்திரிகையின் வருமானத்தைப் பாராட்டும் தினமல்ல, மக்களின் வாழ்க்கை மாற்றத்தை சிந்திக்கும் தினம்.

இந்தியாவில் பத்திரிகைகள் ஒரு காலத்தில் சமூக மாற்றத்திற்காகவும், கருத்துச் சுதந்திரத்துக்காகவும் நீண்ட நெடிய போராட்டங்கள் நடத்தி வெற்றியும் கண்டன. 1780ம் ஆண்டு ஜேம்ஸ் அகஸ்டஸ் ஹிக்கி தொடங்கிய பெங்கால் கெசட் எனும் பத்திரிகையே இந்தியாவின் முதல் அச்சுப் பத்திரிகை என நம்பப்படுகிறது.



இந்திய விடுதலைப் போராட்டத்தில் எழுச்சி மிகு கட்டுரைகளும், வீரியமான கவிதைகளுமாய் மக்களை விழிப்படையச் செய்ததில் பத்திரிகைகளின் பங்கு கணிசமானது. காந்தியடிகள், பாரதியார், பாலகங்காதர திலகர் போன்றோரின் பத்திரிகைகள் தேசிய உணர்வைப் பெருமளவில் ஊட்டியதை பாடத் திட்டங்களும் நமக்குச் சொல்லித்தருகின்றன.

பத்திரிகை, அதிகாரத்தின் செய்திகளை மக்களுக்குக் கொண்டு செல்லும் கருவி மட்டுமல்ல, அதிகாரத்தையே கேள்வி கேட்கும் மக்களின் கருவியும் கூட. அது முனை மழுங்கிப் போகும்போது சமூகம் கூர்மையிழக்கிறது.

அரசை விமர்சிப்பது தேசத் துரோகம் அல்ல. ஒரு கொள்கையை எதிர்ப்பது அயல் நாட்டுச்சதி அல்ல. ஒரு அதிகாரியிடம் கேள்வி கேட்பவர்கள் அண்டை நாட்டுக்கு ஓடிப் போக வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. இத்தகைய பலவீனமான மக்களாட்சியைக் காப்பாற்றும் கடமை பத்திரிகைகளுக்கு உண்டு.

ஒரு மக்களாட்சியின் வலிமையை எத்தனை பேர் அவருக்காக டீவீட்

செய்கிறார்கள், எத்தனை பேர் போஸ்ட் போடுகிறார்கள் என்பதைக் கொண்டு அளவிட முடியாது. எத்தனை பேர் அச்சமின்றி கேள்வி கேட்க முடிகிறது என்பதே சரியான அளவு கோலாய் இருக்க முடியும்.

அதிகாரத்தைப் பாராட்டுவதைவிட அவசியமானது, அதிகாரத்தின் தவறுகளை வெளிக்காட்டுவது! இதைப் பத்திரிகைகள் தங்கள் அடிநாதமாய்க் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு பத்திரிகையின் முக்கியத்துவம் அது அச்சிடும் செய்திகளில் மட்டுமல்ல, அது அச்சிடப்படாமல் தடுக்கப்படும் செய்திகளிலும் இருக்கிறது. அவசர நிலை அமுல்படுத்தப்பட்ட காலத்தில் செய்திகளை வெளியிட முடியாத நிலை இருந்தது. இன்றைக்குச் செய்திகளை வெளியிட அஞ்சி நடுங்கும் நிலை இருக்கிறது. கேள்வி கேட்கும் பத்திரிகையாளர்கள் படுகொலை செய்யப்பட்ட வரலாறுகளும் நம் வீதியில் பிசுபிசுப்பாய்க் கிடக்கின்றன.

இன்றைக்கு தொழில்நுட்பம் செய்திகளைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரித்திருக்கிறது. ஆனால் உண்மையின் தன்மை அதிகரித்திருக்கிறதா? பத்திரிகைச் சுதந்திரக் குறியீட்டில் மொத்த 180 நாடுகளில் இந்தியா 157 வது இடத்தில் பலவீனமாய் இருக்கிறது என்பது ஒரு அவமானகரமான நிகழ்வே. வல்லரசு என மார்தட்டும் தேசத்தில் பத்திரிகைச் சுதந்திரம் படுத்தே கிடக்கிறது.

பத்திரிகைச் சுதந்திரத்தைப் பாதிக்கும் பல விஷயங்கள் உள்ளன. முதலாவது அரசியல் அழுத்தம். அடுத்தது பத்திரிகைகள் சந்திக்கும் பொருளாதார நெருக்கடி. மூன்றாவது அச்சம். நான்காவது ஊடகங்களில் செல்வந்தர்களின் தாக்கம், ஐந்தாவது, சுயநலப் பார்வை. இப்படிச் சில முக்கியக் காரணங்களை அடுக்கலாம்.

பத்திரிகைகள் அரசியல் சார்பு நிலையை எடுக்கும்போது உண்மை உள்ளபடி மக்களைச் சென்று சேர்வதில்லை. எந்தச் செய்தியை முதன்மையாக்குகிறோம், எந்தச் செய்தியை புறக்கணிக்கிறோம், எதை ஊதிப் பெருக்குகிறோம், எதை புழுதியில் புதைக்கிறோம் என்பதெல்லாம் ஒரு பத்திரிகையின் சார்பு நிலையை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டிவிடும்.

பத்திரிகைகள் உண்மையைத் தேடவேண்டுமே தவிர வெற்றியைத் தேடக் கூடாது. உண்மையைச் சொல்வதே அதன் வெற்றி என்பதை உணர வேண்டும். மக்களும் தங்களுக்குச் சாதகமான செய்திகளைத் தரும் பத்திரிகைகளை மட்டும் தேடாமல், உண்மையை உரக்கச் சொல்லும் பத்திரிகைகளைத் தேட வேண்டும்.

நமக்குப் பிடித்தமான பொய்யை நம்புவதும், நமக்குப் பிடிக்காத உண்மையை வெறுப்பதும் அடிப்படைத் தவறுகள் என்பதை உணர வேண்டும்.

சமூக சீர்திருத்தம், ஊழலை வெளிப்படுத்துதல், இயற்கைப் பேரிடர்களில் மக்களுக்கு உதவுதல், நெருக்கடியான நேரங்களில் உடனிருந்தல் என பத்திரிகைகள் மக்களோடு கை கோர்த்து நிற்கவேண்டும்.ஒரு பொய்யை உண்மையெனக் கட்டமைத்து மக்களை ஏமாற்றுவதும், ஒரு கிராமத்தின் தண்ணீர்த் தேவையை, ஒரு பள்ளியின் அடிப்படை வசதியை, ஒரு மருத்துவ மனையின் அவசரத் தேவையை அதிகாரத்தின் மேஜைக்கு எடுத்துச் செல்லும் பத்திரிகைகள் சமூகத்தின் காவலர்கள். மூடிய கதவுகளுக்குள் கண் நோக்கி விளம்பரக் கிளுகிளுப்புக் தேடும் பத்திரிகைகள் சாபக் கேடுகள்.

கடைசியாக,

பத்திரிகைச் சுதந்திரம் என்பது

பத்திரிகைகளுக்கான சலுகை அல்ல !

அது மக்கள் உண்மையை

அறிவதற்கான உரிமை !





புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு, ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தின் அடித்தளம்

Dr. D.Brindha, BNYS, M.S. G.M.
Yoga Naturopathy Clinic, Thiruvattar.

முன்னுரை :

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பது நம் முன்னோர்களின் கூற்று. இன்றைய நவீன வாழ்க்கை முறையில் பல்வேறு நோய்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. அவற்றில் மக்களின் வாழ்க்கையையும், குடும்பங்களையும் அதிகமாகப் பாதிக்கும் முக்கியமான நோய்களில் ஒன்று புற்றுநோய். புற்றுநோய் என்பது உடலில் உள்ள சில செல்கள் கட்டுப்பாடின்றி வளர்ந்து, அருகில் உள்ள திசுக்களையும் சில நேரங்களில் உடலின் பிற பகுதிகளையும் பாதிக்கும் நோய்களின் தொகுப்பாகும். ஆனால் புற்றுநோய் என்றாலே அது குணப்படுத்த முடியாத நோய் என்று பயப்பட வேண்டியதில்லை. பலவகையான புற்று நோய்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சரியான சிகிச்சை அளித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கக்கூடும். எனவே புற்றுநோய் பற்றிய பயத்தைவிட விழிப்புணர்வே முக்கியம். நவம்பர் 7 அன்று இந்தியாவில் கடைப்பிடிக்கப்படும் தேசிய புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு தினம், புற்றுநோயின் ஆபத்துக் காரணிகள், ஆரம்ப அறிகுறிகள், பரிசோதனை மற்றும் தடுப்பு முறைகள் குறித்து மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் முக்கிய நாளாகும்.

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

நமது உடலில் கோடிக்கணக்கான செல்கள் உள்ளன. அவை தேவைக்கேற்ப உருவாகி, வளர்ந்து, இறந்து புதிய செல்களால் மாற்றப்படுகின்றன. இந்த இயல்பான கட்டுப்பாடு சில காரணங்களால் பாதிக்கப்படும்போது சில செல்கள் கட்டுப்பாடு இன்றி தொடர்ந்து பெருக ஆரம்பிக்கலாம். இதுவே புற்றுநோயாக உருவாகலாம்.

புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு மரபியல் காரணிகள் மட்டுமல்லாமல், புகையிலை பயன்பாடு, அதிக உடல் எடை, உடற்பயிற்சி இல்லாமை, ஆரோக்கியமற்ற உணவு, மதுபானம், சில தொற்றுகள், காற்று மாசுபாடு மற்றும் அதிகமான புற ஊதாக்கதிர் வெளிப்பாடு போன்ற காரணிகளும் பங்கு வகிக்கின்றன.

புற்றுநோயின் ஆரம்ப எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் :

புற்றுநோய் ஆரம்ப நிலையில் எப்போதும் தெளிவான அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும் என்று சொல்ல முடியாது. அதனால் சில அறிகுறிகள் தொடர்ந்து இருந்தால் அவற்றைப் புறக்கணிக்காமல் மருத்துவரை அணுகுவது மிகவும் அவசியம்.

முக்கியமான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் :

1. காரணம் தெரியாமல் உடல் எடை குறைதல்.
2. நீண்ட நாட்களாக இருக்கும் சோர்வு அல்லது பலவீனம்.
3. ஆறாமல் இருக்கும் புண்
4. உடலில் அல்லது மார்பகத்தில் புதிய கட்டி அல்லது வீக்கம்.
5. காரணமில்லாத இரத்தப்போக்கு.
6. நீண்ட நாட்களாக நீடிக்கும் இருமல் அல்லது குரல் மாற்றம்.
7. விழுங்குவதில் சிரமம்.
8. மலம் அல்லது சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கத்தில் நீடித்த மாற்றம்.
9. தோலில் உள்ள மச்சம் அல்லது புள்ளியின் அளவு, வடிவம் அல்லது நிறத்தில் மாற்றம்.
10. காரணம் தெரியாத தொடர்ச்சியான வலி.

இத்தகைய அறிகுறிகள் இருந்தாலே புற்றுநோய் என்று முடிவு செய்யக்கூடாது. ஆனால் அறிகுறிகள் நீடித்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறுவது முக்கியம்.

எனக்குப் புற்றுநோய் இருக்கிறதா ?

எப்படித் தெரிந்து கொள்வது? புற்றுநோய் இருக்கிறதா என்பதை அறிகுறிகளை மட்டும் வைத்து உறுதி செய்ய முடியாது. தொடர்ந்து இருக்கும் சந்தேகத்திற்கிடமான அறிகுறிகள் இருந்தால் மருத்துவரை அணுகவேண்டும்.

தேவைக்கேற்ப:

- இரத்தப் பரிசோதனை
- Ultra sound/ CT/ MRI போன்ற ஸ்கேன்.
- Mammogram மார்பகப் பரிசோதனை.
- Pap smear / HPV test - கர்ப்பப்பை வாய்ப் பரிசோதனை.

- Biopsy - சந்தேகமான திசுவை ஆய்வு செய்தல் போன்ற பரிசோதனைகள் செய்யப்படலாம்.

முக்கியமாக:

எல்லா புற்று நோய்களையும் கண்டறிய ஒரே ஒரு 'முழு உடல் Cancer test' கிடையாது. வயது அறிகுறிகள் மற்றும் ஆபத்துக் காரணிகளுக்கு ஏற்ப மருத்துவர் பரிசோதனையைத் தேர்வு செய்வார்.
Screening - முன்கூட்டியே கண்டறிதல்

புற்றுநோயைத் தடுக்கும் 10 ஆரோக்கியமான வழிகள் :

1. புகையிலை மற்றும் பாக்கை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்.
2. மதுபானத்தைத் தவிர்க்கவும்.
3. காய்கறி, கீரை, பழங்கள் நிறைந்த சமச்சீர் உணவு எடுத்துக்கொள்ளவும்.
4. ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரிக்கவும்.
5. தினமும் உடற்பயிற்சி அல்லது நடைப்பயிற்சி செய்யவும்.
6. யோகா, தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி மூலம் மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும்.



7. அதிகப்படியான சூரிய ஒளியில் இருந்து சருமத்தைப் பாதுகாக்கவும்.
8. மாசுபாடு மற்றும் பணியிடத்தில் உள்ள தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறவும்.
9. உடலில் ஏற்படும் நீடித்த அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான மாற்றங்களை அலட்சியம் செய்யாமல் மருத்துவரை அணுகவும்.

குடும்பமும் சமூகமும் செய்ய வேண்டியது :

"விழிப்புணர்வை வீட்டிலிருந்து தொடங்குவோம்!"

புற்றுநோய் பற்றிய பயத்தையும் தவறான நம்பிக்கைகளையும் நீக்கி, குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்ற ஊக்குவிக்க வேண்டும். உடலில் ஏற்படும் சந்தேகத்திற்கிடமான மாற்றங்களை மறைக்காமல் "ஆரம்பத்திலேயே பரிசோதனை சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை" என்ற எண்ணத்தை சமூகத்தில் வளர்க்க வேண்டும்.

"ஒருவர் விழிப்புணர்வு பெறுவது ஒரு குடும்பத்தைக் காப்பாற்றும், ஒரு குடும்பம் விழிப்புணர்வுப் பெறுவது ஒரு சமூகத்தைக் காப்பாற்றும்!" .

புற்றுநோய் சிகிச்சை முறைகள் :

புற்றுநோயின் வகை மற்றும் நிலையைப் பொறுத்து சிகிச்சை மாறுபடும்

முக்கியமான சிகிச்சை முறைகள்:

- அறுவை சிகிச்சை (Surgery)
- கீமோதெரபி (Chemotherapy)
- கதிர்வீச்சு சிகிச்சை (Radio therapy)
- இலக்கு சிகிச்சை (Targeted therapy)
- நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சை (Immuno therapy)

புற்றுநோய் கட்டிகளின் வகைகள் :

- Banign Tumor (தீங்கற்ற கட்டி)
  பொதுவாக மெதுவாக வளரக்கூடியது. அருகிலுள்ள திசுக்களுக்குப் பரவாது. பெரும்பாலும் புற்றுநோய் அல்ல.
- Malignant Tumor (தீங்கு விளைவிக்கும் கட்டி)
  புற்றுநோய்க் கட்டியாகும், வேகமாக வளர்ந்து அருகிலுள்ள திசுக்களுக்கும் உடலின் பிறபகுதிகளுக்கும் பரவக்கூடும்.

குறிப்பு :

ஒரு கட்டி Banign அல்லது Malignant என்பதை உறுதிப்படுத்த மருத்துவப் பரிசோதனைகள், தேவையானபோது biopsy போன்றவற்றை மேற்கொள்வர்.

முடிவுரை :

புற்றுநோய் குறித்த பயத்தைவிட விழிப்புணர்வும் முன்னெச்சரிக்கையும் முக்கியம்.

"தடுப்பு – பரிசோதனை – ஆரம்பக் கண்டறிதல், சரியான சிகிச்சை. இவை புற்றுநோயின் கொடுமையிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றும் காரணிகளாகும்.

புற்றுநோயை எதிர்கொள்வோம், விழிப்புணர்வுடன் வாழ்வோம்!".



மறுவாழ்வும் புதுவாழ்வும்

அருள்பணி. **கிளீட்டஸ்**

முன்னுரை :

அமைதியாக இருந்த கடல்
மெதுவாக வீசிய காற்று
ஒரு நொடியில் எல்லாம் மாறியது
மணலில் விளையாடிய குழந்தைகள்
மகிழ்வுடன் வாழ்ந்த குடும்பங்கள்
ஒரு கணத்தில் கண்ணீரானது
பேரலை வந்தாலும் நம்பிக்கை அழியாது
வாழ்க்கை சிதைந்தாலும் முயற்சி
மறையாது

கடந்துபோன கசப்பான நிகழ்வுகள் மீண்டும் நினைவுபடுத்தும்போது இழந்த உறவுகள், தொலைந்த சொந்தங்கள் அனைத்தும் நம் கண்முன் வருகின்றன.

சுனாமியின் உருவாக்கம் :

சுனாமி உருவாவதற்கு முக்கியக் காரணமாக இருப்பது கடலுக்கு அடியில் ஏற்படும் நிலநடுக்கம், எரிமலை வெடிப்பு, கடலடித் தீவர் நிலச்சரிவு.

சுனாமி - 2004 :

இந்தியாவை மிகவும் பாதித்த சுனாமி 2004 டிசம்பர் 26 அன்று ஏற்பட்டது. இந்தோனேசியாவின் சுமத்திரா தீவுக்கு அருகிலுள்ள கடலடியில் ஏற்பட்ட மிகப்பெரிய நிலநடுக்கத்தைத் தொடர்ந்து சுனாமி அலைகள் உருவாயின.

இவை இந்தியா, இலங்கை, இந்தோனேசியா, தாய்லாந்து உள்ளிட்ட பல நாடுகளின் கடற்கரைப் பகுதிகளைத் தாக்கின. இந்தியாவில் குறிப்பாக தமிழ்நாடு, புதுச்சேரி மற்றும் அந்தமான் நிக்கோபர் தீவுகள் மிகக்கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டன.

கலைந்த கனவுகள் :

மருத்துவர்களாக, பொறியாளார்களாக, வழக்கறிஞர்களாக, குருக்களாக மற்றும் பல



கனவுகளோடும் கடற்கரையோரம் வாழ்ந்து விளையாடி படித்துக்கொண்டிருந்த குழந்தைகளின் கனவுகள் மண்ணோடு மட்கிப் போயின.

திருமண வாழ்விற்காகக் காத்திருந்த உறவுகளின் நிலை தலைகீழாகிப்போனது.

குடும்ப வாழ்வுக்காக, இல்லக் கனவுகளோடு சேமித்து வைத்தவை எல்லாம் மண்ணோடு மண்ணாகிப்போயின.

வாழ்வாதாரத்திற்காக உருவாக்கி வைத்த பொருட்கள், மீன்பிடி உபகரணங்கள் பயன்படாமலேயே போயின.

எல்லாம் இருந்தும் எதுவும் இல்லாமலே ஒரு நிமிடத்தில் கனவுகள் எல்லாம் மறைந்தன.

தோழமை உறவுகள் :

சுனாமி என்ற ஒரு பேரழிவில் இதுவரை நாம் சந்திக்காத உறவுகள் உதவிக்காக வந்தன.

சாதி, இனம், மொழி என்று பாராமல் தோழமை உறவுகளோடு உதவி செய்த பல முகங்கள்.

ஐயோ ! பாவம் என்று கத்திக்கொண்டு ஓடோடி வந்த அடையாளம் தெரியாத உறவுகள்.

இழந்த உறவுகளுக்கு புது நம்பிக்கையை கொண்டு வந்த தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்கள், அரசு நிறுவனங்கள்.

மக்களுக்காக வாழ்ந்து மக்களுக்காகவே பயணித்து மக்கள் வாழ்வாதாரத்தை உயர்த்தி, நம்பிக்கை கொடுத்துக் கூடவே பயணித்த அருட்பணியாளர்.

சுனாமி கற்றுத் தரும் பாடம் :

- ***வாழ்க்கை நிலையற்றது***

சுனாமி வாழ்க்கை, மனிதநேயம், இயற்கைப் பாதுகாப்பு, ஒற்றுமை இவைகளை கற்றுத் தருகிறது. பெற்றுக் கொண்ட வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாக வாழ்வதற்கு கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்

- ***உதவும் மனப்பான்மை***

எப்படியெல்லாம் நெருக்கடியான நேரத்தில் உணவு, பணம், பொருட்கள் கொடுத்து உதவ முன்வந்தோமோ அதை நாம் எப்போதும் செய்ய முன்வர வேண்டும்.

- ***துயரத்தில் நம்பிக்கை***

சுனாமி பலவற்றை அழித்தாலும் மனிதர்கள் மீண்டும் எழுந்து புதிய வாழ்க்கையை உருவாக்கினர். துயரம் வந்தாலும் நம்பிக்கை இழக்காமல் இருக்க முயலுவோம்.

ஒருவருடைய சுமைகளை ஒருவர் தாங்குங்கள் (கலா 6:2)

நம் சிந்தனைக்கு :

- மனித நேயம், ஒற்றுமை, அன்பு ஆகியவற்றை நம் வாழ்விற்கு இச்சமூகம் கொடுத்திருக்கின்றது.
- நான் மட்டும் என்ற எண்ணத்தை மறந்து குடும்பம், நண்பர்கள் என்ற சமூகத்தோடு இணைந்து வாழ வேண்டும்.
- சிறிய சிறிய முயற்சிகளால் எதிர்காலத்தை உருவாக்கும் கல்வி, தொழில், வேலை போன்ற வாழ்வாதாரத்தை உயர்த்த முயற்சிக்க வேண்டும்.
- உடைந்த உள்ளத்தார்க்கு ஆண்டவர் அருகில் இருக்கிறார் (திருப்பாடல் 34:18) என்ற இறைவார்த்தைக்கு ஏற்ப நாம் சுனாமி துயரத்தை மறக்காமல், நம்பிக்கையை இழக்காமல் வாழவேண்டும்.
- சுனாமி நம்மிடமிருந்து பலரை பிரித்திருக்கலாம். ஆனால் நமது நம்பிக்கையையும், அன்பையும், மனித நேயத்தையும் பிரித்து விடக்கூடாது.

முடிவுரை :

- கடல் அழித்த இடத்தில் மீண்டும் வீடு கட்டுவோம்.
- கண்ணீர் சிந்திய இடத்தில் மீண்டும் சிரிப்பை விதைப்போம்.
- இழந்த உயிர்களை நினைவு கூர்ந்து உயிரோடு இருப்பவர்களுக்காக அன்புடன் வாழ்வோம்.

இயற்கை மருத்துவப் பாதையில் முழுநல ஆரோக்கியம்...

Dr. ஏஞ்சலின் ஆஷா BNYS,
CHDP சுங்கான்கடை

ஒரு மனிதனின் ஆரோக்கியம் என்பது உடல், உள்ளம் மற்றும் மனநலனை சார்ந்தே அமைகின்றது. இந்த முழு நல ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் இயற்கை மருத்துவம் ஒரு பெரும் பங்கை ஆற்றுகின்றது. இந்திய அரசின் ஆயுஷ் அமைச்சகம் 2018-ஆம் ஆண்டு முதல் ஒவ்வொரு ஆண்டும் நவம்பர் 18 அன்று தேசிய இயற்கை மருத்துவத்தினமாக அனுசரிக்கின்றது. 1945-ஆம் ஆண்டு நவம்பர் 18ஆம் தேதி, மகாத்மா காந்தி அகில இந்திய இயற்கை மருத்துவ அறக்கட்டளையின் வாழ்நாள் தலைவராக பொறுப்பேற்றதை இந்த நாள் நினைவூட்டுகிறது. இது இயற்கை வாழ்க்கை முறையின் மூலம் முழுநல ஆரோக்கிய மேம்பாட்டிற்கான இந்தியாவின் அர்ப்பணிப்பைக் குறிக்கும் ஒரு மைல்கல் நிகழ்வாகும்.

செயற்கை மருந்துகள் இல்லாமல் இயற்கையான வாழ்க்கைமுறை, சிகிச்சை, பழக்கவழக்கங்கள் மூலம் முழுநல ஆரோக்கியத்தை மேன்படுத்துவதே இயற்கை மருத்துவத்தின் நோக்கமாகும்.

இயற்கை மருத்துவத்தில் இயற்கையின் அற்புதமாக விளங்கும் பஞ்சபூதங்களான - மண், நீர், காற்று, ஆகாயம், நெருப்பு இவற்றின் பண்புகளை பயன்படுத்தி சிகிச்சைகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், உண்ணா நோன்பு (Fasting) நம் வாழ்வில் நோய்களைச் சரி செய்வதற்கு உதுகின்றன.

-உடற்பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி, யோகப்பயிற்சி முறைகள் ஆரோக்கியத்தில் ஒரு படி முன் நம்மைக் கொண்டு செல்கின்றன.

இயற்கை மருத்துவத் தத்துவங்கள்

உடலில் சுய குணப்படுத்தும் சக்தி (Vis Medicatrix Nature) உள்ளது. மனித உடலுக்குத் தன்னைத் தானே குணப்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றல் உண்டு.

மூல காரணத்தைக் கண்டறிதல்

நோயின் அறிகுறிகளை (Symptoms) மட்டும் நீக்குவதை விட, நோய்க்கான உண்மையான மூலகாரணத்தை (Root cause) நீக்குவதே நோயை முழுமையாக நீக்க உதவும்.

தீங்கு விளைவிக்காதிருத்தல்: (First do not harm)

உடலுக்கு எந்தவித பக்க விளைவுகளும் அல்லது நச்சுத்தன்மையும் இல்லாத மென்மையான சிகிச்சை முறைகளைப் பயன்படுத்துதல்.

முழுமையான சுகப்படுத்துதல்: (Treat the whole person)

உடல், உள்ளம் மற்றும் மனம் ஆகிய அனைத்தையும் ஒருசேர ஒருங்கிணைத்துச் சிகிச்சை அளிப்பது.

உடல் கழிவு நீக்கம்

உடலில் தேங்கும் நச்சுகளே அனைத்து

நோய்களுக்கும் மூலகாரணம், நச்சு நீக்கம் (Detoxification) செய்வதே ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் முதல்படி.

தடுப்பு முறையே சிறந்த மருந்து: (Prevention is better than cure)

நோய் வந்தபின் அதைச் சரி



செய்வதை விட, நோய் வரும்முன் இயற்கை வாழ்வியல் மூலம் நோய் வராமல் நம்மைப் பேணுவதே சிறப்பு.

இயற்கை மருத்துவச் சிகிச்சை முறைகள்

- நீர் சிகிச்சை
- மண் சிகிச்சை
- சூரிய ஒளி சிகிச்சை
- மசாஜ் முறை சிகிச்சைகள்
- காந்தச் சிகிச்சை
- நிறச் சிகிச்சை
- உணவு முறை மற்றும் Fasting methods
- Yoga & Exercise
- Acupuncture & Accupressure
- நீராவிக் குளியல்
- ஆற்றுப்படுத்தல்
- இயன் முறை சிகிச்சை (Physiotherapy)
- Exercise therapy
- Herbal medicine மூலிகை மருத்துவம்
- Reflexology
- Chiropractic போன்ற சிகிச்சைகள்

மூலம் முழுநல ஆரோக்கியத்தைப் பேண இயற்கை மருத்துவம் பக்கவிளைவுகள் இன்றி உதவி செய்கின்றது.

அடுத்த இதழ் "**அன்பே அரசு அன்பினால் ஆட்சி**" என்ற சிந்தனையில் மலர இருக்கின்றது. நமது "**புதிய தேடல்**" இதழுக்கு மெருகூட்டுவதற்கும் வாசகர்கள் எளிதில் படிப்பதற்கும் ஆசிரியரின் வேண்டுகோளுக்கு ஏற்பத் தங்கள் கவிதை, கட்டுரை, கதை, துணுக்குகள், சிந்தனைகளை **1, 1$^{1}/_{2}$, 2** பக்கத்திற்குள் **02-11-2026**-ம் தேதிக்குமுன், புதிய தேடல் முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கும்படி கேட்டுக்கொள்கிறேன். சிறந்த படைப்புகள் இதழில் வெளியிடப்படும். உங்கள் விமர்சனங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.



உலக அமைதிக்கும் மனிதகுல நலனுக்கும் ஒரு உலகளாவிய முயற்சி

அருள்பணி. M.C. ராஜன்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் 24ஆம் நாள் ஐக்கிய நாடுகள் சபை தினமாக உலகம் முழுவதும் அனுசரிக்கப்படுகிறது. இரண்டாம் உலகப் போரின் பேரழிவுக்குப் பின்னர், உலக நாடுகள் மீண்டும் அத்தகைய கொடூரமான போர்களை எதிர்கொள்ளக் கூடாது என்ற ஆழமான விருப்பத்தின் அடிப்படையில் உருவானதே ஐக்கிய நாடுகள் சபை. 1945ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் 24 அன்று ஐக்கிய நாடுகள் சாசனம் நடைமுறைக்கு வந்தது. அதனால் அந்த நாள் ஐநா தினமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. இன்று உலகின் பெரும்பாலான நாடுகளை ஒன்றிணைக்கும் மிகப்பெரிய சர்வதேச அமைப்பாக ஐக்கிய நாடுகள் சபை விளங்குகிறது.

ஐநாவின் அடிப்படை நோக்கம் வெறுமனே நாடுகளுக்கிடையே பேச்சுவார்த்தை நடத்துவது அல்ல. உலக அமைதி, மனித உரிமைகள், சமூக முன்னேற்றம், வறுமை ஒழிப்பு, சுகாதாரம், கல்வி, அகதிகள் பாதுகாப்பு, மனிதாபிமான உதவி மற்றும் நிலையான வளர்ச்சி ஆகியவற்றை முன்னெடுப்பதே அதன் பரந்த பணியாகும். ஆனால், ஐக்கிய நாடுகள் சபையைப் பற்றி நாம் பேசும்போது அதன் சாதனைகளை மட்டும் பாராட்டுவது போதாது. அதன் கட்டமைப்புச் சிக்கல்கள், அரசியல் அழுத்தங்கள், பாதுகாப்பு கவுன்சிலின் அதிகாரச் சமநிலையின்மை, போர்களைத் தடுக்க முடியாத நிலை போன்ற பலவீனங்களையும் நேர்மையாக ஆராய வேண்டும்.

ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் முக்கிய மேன்மைகள்

உலக நாடுகளுக்கான ஒரு பொதுமேடை

ஐநாவின் மிகப்பெரிய சாதனைகளில் ஒன்று, உலக நாடுகளுக்கு ஒரே பொதுமேடையை உருவாக்கியதாகும். பெரிய வல்லரசுகளும் சிறிய நாடுகளும் ஒரே அமைப்பின் கீழ் தங்களுடைய கருத்துகளை முன்வைக்க முடிகிறது. கருத்து வேறுபாடுகள் இருந்தாலும், அவற்றை உரையாடல் மற்றும் தூதரக வழிமுறைகளில் தீர்க்கும் வாய்ப்பை ஐநா ஏற்படுத்தியுள்ளது. இது உலக அரசியலில் மிகவும் முக்கியமான ஜனநாயகப் பணியாகும்.

உலக அமைதிக்கான முயற்சி

ஐநாவின் அடிப்படை நோக்கங்களில் முதன்மையானது சர்வதேச அமைதியையும் பாதுகாப்பையும் நிலைநாட்டுவது. ஐநா அமைதிப்படைகள் பல நாடுகளில் மோதல்களைத் தொடர்ந்து அமைதியை நிலைநாட்டும் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளன. பல இடங்களில் போர் நிறுத்தத்தை கண்காணித்தல், பொதுமக்களைப் பாதுகாத்தல், தேர்தல்களுக்கு உதவுதல், அரசியல் மாற்றங்களுக்கு ஆதரவளித்தல் போன்ற பணிகளை அவை செய்துள்ளன. ஐநா அனைத்துப் போர்களையும் தடுக்க முடியவில்லை என்றாலும், பல மோதல்கள் முழுமையான போர்களாக மாறாமல் தடுக்கப்பட்டதிலும், போர்களுக்குப் பின்னர் அமைதியை உருவாக்குவதிலும் அதன் பங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

மனித உரிமைகளின் பாதுகாப்பு

ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் மிகப்பெரிய வரலாற்றுச் சாதனைகளில் ஒன்று மனித உரிமைகளை உலகளாவிய கொள்கையாக நிலைநாட்டியது. 1948ஆம் ஆண்டு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட உலகளாவிய மனித உரிமைகள் பிரகடனம் (Universal Declaration of Human Rights) மனித கண்ணியம், சமத்துவம், சுதந்திரம், கருத்துரிமை, மதச்சுதந்திரம், கல்வி, வேலை, பாதுகாப்பு போன்ற அடிப்படை உரிமைகளுக்கு உலகளாவிய அங்கீகாரத்தை வழங்கியது. இன்று பல நாடுகளின் அரசியலமைப்புகளிலும் சட்டங்களிலும் மனித உரிமைகளுக்கான பாதுகாப்பு வலுப்பெற்றிருப்பதற்கு இந்தப் பிரகடனம் முக்கியமான அடித்தளமாக உள்ளது.

வறுமை மற்றும் சமத்துவமின்மைக்கு எதிரான போராட்டம்

வறுமை ஒழிப்பு, உணவுப் பாதுகாப்பு, கல்வி, சுகாதாரம், பெண்களின் முன்னேற்றம், குழந்தைகள் பாதுகாப்பு போன்ற துறைகளிலும் ஐநா பல்வேறு திட்டங்களை முன்னெடுத்து வருகிறது. Sustainable Development Goals - SDGs மூலம் 2030ஆம் ஆண்டுக்குள் வறுமையைக் குறைத்தல், பசியை ஒழித்தல், தரமான கல்வியை வழங்குதல், பாலினச் சமத்துவத்தை முன்னேற்றுதல், சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாத்தல் போன்ற இலக்குகள் உலக நாடுகளுக்கு முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. இதன் மூலம் வளர்ச்சி என்பது பொருளாதார வளர்ச்சி மட்டுமல்ல, அது மனித மையமான மற்றும் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய வளர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்ற கருத்து வலுப்பெற்றுள்ளது.

சுகாதாரத் துறையில் பங்களிப்பு

ஐநாவின் உலகச் சுகாதார அமைப்பு (WHO) போன்ற நிறுவனங்கள் உலகளாவிய சுகாதாரத் துறையில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. தொற்றுநோய்களை எதிர்கொள்வது, தடுப்பூசித் திட்டங்கள், தாய்-சேய் நலம், குழந்தைகள் நலம், தொற்றுநோய்த் தடுப்பு, சுகாதார விழிப்புணர்வு போன்ற பல துறைகளில் சர்வதேச ஒத்துழைப்பை உருவாக்குவதில் ஐநா அமைப்புகள் முக்கியப் பங்காற்றுகின்றன.

குழந்தைகள் மற்றும் அகதிகளுக்கான பாதுகாப்பு

UNICEF, UNHCR போன்ற அமைப்புகள் உலகின் மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய மக்களுடன் பணியாற்றுகின்றன. போர், இயற்கைப் பேரிடர், வறுமை மற்றும் அரசியல் மோதல்களால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள்,



பெண்கள் மற்றும் அகதிகளுக்கு உணவு, கல்வி, சுகாதாரம், தங்குமிடம் மற்றும் சட்டப் பாதுகாப்பு வழங்கும் பணிகள் நடைபெறுகின்றன. இது மனிதகுலத்தின் ஒற்றுமை மற்றும் பொறுப்புணர்வை வெளிப்படுத்துகிறது.

ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் பலவீனங்கள்:

ஐநா மிக முக்கியமான சர்வதேச அமைப்பாக இருந்தாலும் அது குறைபாடுகளற்ற அமைப்பு அல்ல. அதன் செயல்பாடுகளில் பல முக்கியமான சவால்கள் உள்ளன.

பாதுகாப்பு கவுன்சிலின் வீட்டோ அதிகாரம்

ஐநாவின் மிகப்பெரிய கட்டமைப்புச் சிக்கல்களில் ஒன்று பாதுகாப்பு கவுன்சிலின் வீட்டோ அதிகாரம் ஆகும். அமெரிக்கா, ரஷ்யா, சீனா, பிரான்ஸ், பிரிட்டன் ஆகிய ஐந்து நிரந்தர உறுப்பினர் நாடுகளுக்கு வீட்டோ அதிகாரம் உள்ளது. ஒரு தீர்மானத்திற்கு பெரும்பான்மை ஆதரவு இருந்தாலும், நிரந்தர உறுப்பினர் நாடுகளில் ஒன்று வீட்டோ செய்தால் அந்தத் தீர்மானம் நிறைவேறாமல் போகலாம். இதனால் உலகின் பெரும்பாலான நாடுகளின் விருப்பத்தைவிடச் சில வல்லரசுகளின் அரசியல் நலன்கள் மேலோங்கும் நிலை ஏற்படுகிறது என்ற விமர்சனம் உள்ளது.

போர்களைத் தடுக்க முடியாத நிலை

ஐநாவின் அடிப்படை நோக்கம் உலக அமைதி என்றாலும், உலகின் பல பகுதிகளில் நீண்டகாலமாகப் போர்கள் நடைபெற்று வருகின்றன. இதனால் ஒரு முக்கியமான கேள்வி எழுகிறது: "உலக அமைதிக்காக உருவாக்கப்பட்ட அமைப்பால் ஏன் போர்களைத் தடுக்க முடியவில்லை?" இதற்கு ஐநாவின் கட்டமைப்பு மட்டுமே காரணம் என்று கூற முடியாது. நாடுகளின் இறையாண்மை, வல்லரசுகளின் அரசியல் நலன்கள், இராணுவ சக்தி, பொருளாதார நலன்கள் மற்றும் வீட்டோ அரசியல் ஆகியவை ஐநாவின் செயல்திறனை கட்டுப்படுத்துகின்றன.

வல்லரசுகளின் அரசியல் செல்வாக்கு

ஐநா அனைத்து நாடுகளுக்கும் சமமான அமைப்பாக இருந்தாலும், நடைமுறையில் சக்திவாய்ந்த நாடுகளின் அரசியல் மற்றும் பொருளாதார செல்வாக்கு அதிகமாக இருப்பதாக விமர்சிக்கப்படுகிறது. சிறிய மற்றும் வளர்ந்து வரும் நாடுகளின் குரல்கள் சில நேரங்களில் போதுமான அளவு பிரதிபலிக்கப்படுவதில்லை.

செயல்படுத்தும் அதிகாரத்தின் வரம்புகள்

ஐநா பல முக்கியமான தீர்மானங்களை நிறைவேற்றினாலும், அவற்றை அனைத்து நாடுகளும் கட்டாயமாகப் பின்பற்றச் செய்வதில் நடைமுறை வரம்புகள் உள்ளன. இதனால் "தீர்மானம் இருக்கிறது, ஆனால் அதை அமல்படுத்தும் சக்தி எங்கே?" என்ற கேள்வி எழுகிறது.

நிர்வாகச் சிக்கல்கள் மற்றும் செலவுகள்

ஐநா மற்றும் அதன் பல்வேறு அமைப்புகள் மிகப்பெரிய நிர்வாகக் கட்டமைப்பைக் கொண்டுள்ளன. சில நேரங்களில் முடிவெடுப்பதில் தாமதம், நிர்வாகச் சிக்கல்கள், அதிக செலவுகள் மற்றும் அதிகாரப் பகிர்வு தொடர்பான பிரச்சினைகள் இருப்பதாக விமர்சனங்கள் முன்வைக்கப்படுகின்றன.

ஐநா - மனிதகுலத்தின் பொதுவீடு

ஐக்கிய நாடுகள் சபையை அதன் குறைபாடுகளின் அடிப்படையில் மட்டும் மதிப்பிடுவது சரியல்ல. ஐநா என்பது மனிதகுலம் ஒன்றிணைந்து செயல்பட முடியும் என்பதற்கான ஒரு முக்கியமான அடையாளம். அக்டோபர் 24ஆம் நாள் ஐக்கிய நாடுகள் சபை தினமாக அனுசரிக்கப்படுவது ஒரு விழாவை நினைவுகூர்வதற்காக மட்டுமல்ல. அது நம்மை ஒரு முக்கியமான கேள்வியை எழுப்ப அழைக்கிறது: "நாம் எந்த மாதிரியான உலகத்தை அடுத்த தலைமுறைக்கு விட்டுச் செல்ல விரும்புகிறோம்?" போர், வறுமை, அநீதி, இனவெறி, மதவெறி, அகதிகள் பிரச்சினை, காலநிலை மாற்றம், பொருளாதார சமத்துவமின்மை ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்ட உலகமா? அல்லது அமைதி, மனித கண்ணியம், சமத்துவம், நீதி, சகோதரத்துவம் மற்றும் நிலையான வளர்ச்சி ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்ட உலகமா? ஐக்கிய நாடுகள் சபை தனியாக உலகத்தை மாற்ற முடியாது. உலக நாடுகளின் அரசியல் விருப்பமும், மக்களின் பங்கேற்பும், குடிமை அமைப்புகளின் பங்களிப்பும், மத நிறுவனங்களின் அமைதிப் பணிகளும் அவசியம்.



மருத்துவம்

Dr. Naveen Sathish MBBS, MD (Gen Med.)
St Xavier's Catholic Multispeciality Hospital, Chunkankadai

சர்க்கரை நோயில் உணவு முறை மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தின் முக்கியத்துவம்:

நீரிழிவு நோய் (Diabetes Mellitus) என்பது இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு அதிகரிக்கும் ஒரு நீண்டகால நோயாகும். இதில் மருந்துகள் மட்டும் அல்ல, சரியான உணவு முறை மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றமும், இரத்தச் சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்தவும், சிக்கல்களைத் தடுக்கவும் மிக முக்கியமான அடிப்படையாகும்.

நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

நம் உடலில் இன்சுலின் என்னும் ஹார்மோன் இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸை உடல் செல்களுக்குள் செல்லச் செய்கிறது. இன்சுலின் போதுமான அளவில் சுரக்காதபோதோ, அல்லது உடல் அதற்குச் சரியாகப் பதிலளிக்காதபோதோ இரத்தச் சர்க்கரை அதிகரிக்கிறது. இதனால் காலப்போக்கில் கண், சிறுநீரகம், நரம்புகள், இதயம் மற்றும் கால்களில் பாதிப்பு ஏற்படலாம். எனவே நீரிழிவை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து, தொடர்ந்து கவனமாக நிர்வகிப்பது அவசியம்.

உணவு முறையின் முக்கியத்துவம்

சர்க்கரை நோயாளிகள் எதைச் சாப்பிடுகிறார்கள் என்பதைவிட, எவ்வளவு மற்றும் எப்படிச் சாப்பிடுகிறார்கள் என்பது முக்கியம்.

சிறுதானியங்கள் மற்றும் முழு தானியங்கள்; வெள்ளை அரிசி சாதத்திற்குப் பதிலாகக் கைக்குத்தல் அரிசி, தினை, சாமை, ராகி, கம்பு போன்ற சிறுதானியங்களையும், கோதுமையையும் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். இவை இரத்தத்தில் சர்க்கரை மெதுவாகக் கலக்க உதவுகின்றன.

நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்: காய்கறிகள் (வெண்டைக்காய், பாகற்காய், கீரைகள், புடலங்காய்) மற்றும் பருப்பு வகைகளில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. இது செரிமானத்தைத் தாமதப்படுத்தி, சர்க்கரை அளவைச் சீராக வைக்கும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

வெள்ளைச் சர்க்கரை, இனிப்புகள், மைதா, பேக்கரி பொருட்கள், குளிர்பானங்கள் மற்றும் பொரித்த உணவுகளை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

பழங்கள் சாப்பிடும் முறை

கிளைசீமிக் குறியீடு (Glycemic Index) குறைவாக உள்ள கொய்யா, நாவல் பழம், ஆப்பிள் மற்றும் நெல்லிக்காய் ஆகியவற்றை அளவோடு உட்கொள்ளலாம். பழச்சாறாகக் குடிப்பதைத் தவிர்த்து, பழமாகவே சாப்பிட வேண்டும்.

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் தினசரி பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றம் செய்வதும் அவசியமாகும்.

உடற்பயிற்சி மற்றும் நடைபயிற்சி

தினமும் குறைந்தது 30 முதல் 45 நிமிடங்கள் மிதமான நடைபயிற்சி அல்லது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் தசை செல்கள் இன்சுலினை சிறப்பாகப் பயன்படுத்தத் தொடங்கி, இரத்த சர்க்கரை குறையும்.

மன அழுத்தம் மேலாண்மை

அதிக மன அழுத்தம் ஏற்படும் போது உடலில் 'கார்டிசோல்' (Cortisol) போன்ற ஹார்மோன்கள் சுரந்து இரத்தச் சர்க்கரை அளவை உயர்த்தும்.

தியானம், யோகா மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சி மூலம் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கலாம்.

சீரான தூக்கம்

தினமும் 7 முதல் 8 மணி நேர ஆழ்ந்த தூக்கம் அவசியம். தூக்கமின்மை இன்சுலின் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கும்.

கெட்ட பழக்கங்களை விடுதல்

புகையிலைப் பயன்பாடு மற்றும் மது அருந்துதல் ஆகியவற்றை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்க வேண்டும். இவை சர்க்கரை நோயின் தீவிரத்தை அதிகரித்து, இதயம் மற்றும் நரம்புகளைப் பாதிக்கும்.

முடிவுரை

சர்க்கரை நோய் என்பது பயப்பட வேண்டிய ஒரு நோய் அல்ல; அது ஒரு வாழ்க்கை முறை கோளாறு மட்டுமே. சரியான உணவுப் பழக்கம், தினமும் உடற்பயிற்சி, மன அமைதி மற்றும் சீரான உறக்கம் ஆகியவற்றைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் சர்க்கரை நோயை வென்று ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

பணிக்குழுக்களின் சிறப்புச் செயல்பாட்டு அறிக்கைகள்
குழித்துறை மறைமாவட்டம்

1. கிறிஸ்தவ வாழ்வுப் பணிக்குழு
மறைக்கல்விப் பணிக்குழு

- மறையாசிரியர்களுக்கான அடிப்படை மறைப் பயிற்சியின் (BTCT) 31-ஆம் பயிற்சி பாசறை ஜூலை மாதம் 4 ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் உண்ணாமலை டிரினிட்டி மேய்ப்புப்பணி பயிற்சி அரங்கில் நடைபெற்றது. 125 பேர் பங்கேற்றனர்.
- 06.09.2026 ஆசிரியர் தினத்தை முன்னிட்டு, திரித்துவபுரம் மறைவட்ட அளவில் புனித ஜோசப் மேல்நிலைப்பள்ளி, திரித்துவபுரத்தில் வைத்து மறையாசிரியர்களுக்கான கவிதை, கட்டுரைப் போட்டி அசிசியாரின் இயற்கை அன்பு இன்றைய உலகிற்கான பாடம், என்ற தலைப்பில் கட்டுரைப் போட்டியும், "படைப்பின் ஒவ்வொரு துளியிலும் இறைவன்" என்ற தலைப்பில் கவிதைப் போட்டியும் நடைபெற்றன. மொத்தம் 117 மறையாசிரியர்கள் பங்கேற்றனர்.
- புத்தன்கடை, முளகுமூடு, திரித்துவபுரம் ஆகிய மறைவட்டங்களில் பொதுக் குழுக்கள் நடைபெற்றன. குழந்தைகள் தின விழாக் கொண்டாட்டம், ஆசிரியர் மாணவர் உறவு, மறை ஆசிரியர்களின் கடமைகள் என்ற தலைப்பில் பயிற்சிகள் நடைபெற்றன. 193 பேர் பங்கேற்றனர்.

திருவழிபாடுப் பணிக்குழு

- 14.09.2026 மாத்திரவிளை மறைவட்ட அளவில் பீடச்சிறார் பயிற்சி புனித தேவசகாயம் திருத்தலம் நட்டாலத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. பீடச் சிறாரின் பணியும் கடமையும், என்ற தலைப்பில் அருட்பணி. நவீன் அவர்கள் பயிற்சி வழங்கினார்கள். 261 பேர் பங்கேற்றனர்.
- 07.09.2026 ஆலயப் பணியாளர் பொதுக்குழு செபமாலை அன்னை ஆலயம், காஞ்சிரோட்டில் நடைபெற்றது. 54 பேர் பங்கேற்றனர். புதிய நிர்வாகிகள் தேர்வு நடைபெற்றது.

விவிலியப் பணிக்குழு

- திருவிவிலியம் மாதம் இதயத்திலும் இல்லத்திலும் இறைவார்த்தை என்ற தலைப்பில் பங்குத்தளங்களில் கொண்டாட வழிகாட்டுதல் வழங்கப்பட்டது. பங்குத்தளங்களில் விவிலிய கண்காட்சி, விவிலிய பவனி, விவிலிய கருத்தமர்வுகள் நடத்தப்பட்டன.

2. சிறார் பணிக்குழு
சிறப்புப் பயிற்சி

நாள்	மறைவட்டங்கள்	தலைப்பு	இடம்	எண்
05.09.2026	காரங்காடு, முளகுமூடு	பெண் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பையும் மதிப்பையும் அளிப்பது	புனித சவேரியார் பொறியியல் கல்லூரி சுங்கான்கடை	840
12.09.2026	மாத்திரவிளை, வேங்கோடு	பெண் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பையும் மதிப்பையும் அளிப்பது	புனித அந்தோனியார் அரங்கம், முள்ளங்கினாவிளை.	502
19.09.2026	புத்தன்கடை, திரித்துவபுரம்	பெண் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பையும் மதிப்பையும் அளிப்பது	குழந்தை இயேசு பள்ளி, உண்ணாமலைக்கடை	712

- காரங்காடு, மார்த்தாண்டம், வாவறை, மேல்பாலை ஆகிய மண்டல்களில் பயிற்சி 'உதவும் மழலை கரங்கள் நம்பிக்கையின் இதயங்கள்' என்ற தலைப்பில் நடைபெற்றது. 395 பேர் பங்கேற்றனர்.

3. இளைஞர் பணிக்குழு

இளைஞர் இயக்கம்

பொதுக்குழுக்கள்

நாள்	மறைவட்டம்	கருத்தமர்வு	எண்
20.09.2026	மாத்திரவிளை	அல்நினோவின் பாதிப்புகள்	13
20.09.2026	புத்தன்கடை	சுயமதிப்பீடு	15
20.09.2026	முளகுமூடு	எனக்கு பிடித்த ஆசிரியர்	6
20.09.2026	வேங்கோடு	இயக்கநோக்கத்தின் அடிப்படையில் நலவாழ்வு	78
13.09.2026	திரித்துவபுரம்	இளைஞர்கள் சந்திக்கும் சவால்கள்	18

- மூன்றாம் கட்டப் பயிற்சி செப்டம்பர் 18, 19, 20 ஆகிய மூன்று நாட்கள் நடைபெற்றது. அரசியல் பகுப்பாய்வு, சர்வதேச அரசியல், தேசிய அரசியல், மாவட்ட மற்றும் மாநில அரசியல், ஊடக அரசியல், விவிலியம் மற்றும் வத்திக்கான் சங்கத்தின் பார்வையில் அரசியலில் ஈடுபடு ஆகிய தலைப்புகளில் பயிற்சி நடைபெற்றது. 11 பேர் பங்கேற்றனர்.
- 20.09.2026 அன்று வேங்கோடு மறைவட்ட மாநாடு நடைபெற்றது. இதில் 70-க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டனர். இயக்க நோக்கத்தின் அடிப்படையில் நலவாழ்வு என்ற தலைப்பில் பயிற்சி நடைபெற்றது.

இளம் கிறிஸ்தவ மாணவர் இயக்கம்

பொதுக்குழுக்கள்

நாள்	மறைவட்டம்	கருத்தமர்வு	ப.எ
20.09.2026	மாத்திரவிளை	அல்நினோவின் பாதிப்புகள்	12
20.09.206	புத்தன் கடை	மாற்றம்	15
20.09.2026	முளகுமூடு	ஆசிரியர் தினம்	28
20.09.2026	திரித்துவபுரம்	பனைமரம்	45
20.09.2026	காரங்காடு	பெண் குழந்தைகள் பாதுகாப்பு	12

4. தொழிலாளர் பணிக்குழு

- 19.09.2026 அன்று மாலை 6 மணிக்கு தன்னூத்து புனித மின்னல் மாதா ஆலயத்தில் வைத்து மறைமாவட்டச் செயற்குழுக் கூட்டம் நடைபெற்றது. "தலைமைத்துவம்" பற்றிய பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது.
- திரித்துவபுரம் மறைவட்டம் சார்பாக ஏழைகள் 4 பேருக்குத் தலா ரூ.1000 வீதம் 4000 கொடுத்து உதவியுள்ளார்கள்.
- காரங்காடு மறைவட்டம் சார்பாக மேல்கரை ஊரில் கிட்னி அறுவை சிகிச்சை செய்ய 11,000 கொடுத்து உதவியுள்ளார்கள்.

பொதுக்குழுக்கள்

நாள்	மறைவட்டம்	கருத்தமர்வு	ப.எ
13.09.2026	முளகுமூடு	வருமானம், செல்வம்	20
13.09.2026	திரித்துவபுரம்	மரம் நடுதல் நிகழ்வு	15
13.09.2026	மாத்திரவிளை	தொழிலாளர்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகள்	15
27.09.2026	காரங்காடு	நலவாரியம் வாயிலாக அரசு தரக்கூடிய உதவிகள்	40

5. சமூகத்தொடர்புப் பணிக்குழு

- மரியாவின் அருளிசை, மகத்தான மானுடம் திருத்தந்தை 14-ஆம் லியோ அவர்களின் முதல் சுற்று மடல் குறித்த தெளிவுகள் அமைதி காணொளி, புனித பிரான்சிஸ் அசிசியார் வாழ்கிறார் என்ற ஜூபிலி சிந்தனைகள் மற்றும் வாழ்க்கை வரலாறு மற்றும் அன்றாட அருள்வாக்கு, இறை ஒளியில் நிறைவாழ்வு, புனிதர் வரலாறு, Poster மற்றும் கத்தோலிக்கப் பாடல்கள் தயாரித்துத் தினமும் whatsapp குழுவில் மற்றும் Youtube Channel-இல் பகிரப்படுகின்றது. திருப்பலி மற்றும் மறை மாவட்ட நிகழ்வுகளும் நேரலையாக ஒளிபரப்பப்பட்டு வருகின்றது.
- 27.09.2026 அன்று வயலின் இசைக்கருவி வகுப்பு வெட்டுவெந்நி, அந்தோனியார் திருத்தலத்தில் வைத்து ஆரம்பிக்கப்பட்டு, தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகிறது.

6. பெண்கள் பணிக்குழு

- புத்தன்கடை, திரித்துவபுரம், வேங்கோடு, முளகுமூடு, மாத்திரவிளை, காரங்காடு ஆகிய மறைவட்டங்களில் பொதுக் குழுக்கள் நடைபெற்றன. 141 பேர் பங்கேற்றனர்.

7. குடும்பநலம் பணிக்குழு

- திருமணப் பதிவு செய்தவர்கள் : 36
- திருமணப் பயிற்சி பெற்றவர்கள் : 105
- குடும்ப ஆற்றுப் படுத்தல் பெற்றவர்கள் : 3
- கருத்தாளர் தொடர் பயிற்சியில் 12 பேர் பங்கேற்றனர்.
- 27.09.2026 மறைவட்டப் பொதுக்குழு டிரினிட்டி அரங்கில் நடைபெற்றது. 21 பேர் பங்கேற்றனர்.

8. சிறைப் பணிக்குழு

- 25.09.2026 டிரினிட்டி அரங்கில் வைத்து மறைமாவட்ட பொதுக்குழு நடைபெற்றது. 14 பேர் பங்கேற்றனர்.
- 20.09.2026 அன்று தோட்டவாரம் பங்கில் மறைக்கல்வி மாணவர் ஆசிரியர்களுக்கு குற்றமில்லா குமரி என்ற தலைப்பில் விழிப்புணர்வுப் பயிற்சி நடைபெற்றது. 150 பேர் பங்கேற்றனர்.

9.அன்பியப் பணிக்குழு

பொதுக்குழுக்கள்

நாள்	மறைவட்டம்	கருத்தமர்வு	ப.எ
05.09.2026	முளகுமூடு	மறைவட்ட மாநாடு மற்றும் கலைவிழா திட்டமிடல்	65
19.09.2026	காரங்காடு	வினாடிவினா	52
12.09.2026	மாத்திரவிளை	மலையடி மனநல வளர்ச்சி குன்றிய பிள்ளைகள் சந்திப்பு	57
27.09.2026	வேங்கோடு	கலைவிழா திட்டமிடல்	40
27.09.2026	புத்தன்கடை	கலைவிழா திறனாய்வு	52
27.09.2026	திரித்துவபுரம்	ஏழை மகள் திருமணம் பற்றித் திட்டமிடப்பட்டது	47

நல உதவி

- கல்விக்காக, முதியோர் பராமரிப்புக்காக, திருமணத்திற்காக, மருத்துவச் செலவிற்காக, பங்கு ஒருங்கிணையம் சார்பாக ரூ 5,17,726.00 வழங்கப்பட்டது

10. பட்டியலினத்தார் பணிக்குழு

- புத்தன்கடை, முளகுமூடு ஆகிய மறைவட்டங்களில் பொதுக்குழுக்கள் நடைபெற்றன. அரசியல் விழிப்புணர்வு குறித்துப் பயிற்சிகள் நடைபெற்றன. 27 பேர் பங்கேற்றனர்.
- 29.09.2026 மாணவர்களுக்கான சட்ட விழிப்புணர்வுப் பயிற்சி கோட்டுர்கோணத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. 48 பேர் பங்கேற்றனர்.

11. நற்செய்தி பணிக்குழு

- திக்கணங்கோடு, வெட்டுவெந்நி, நட்டாலம் திருத்தலம், பரக்குன்று, சுவாமியார்மடம் ஆகிய பங்குகளில் நற்செய்திக் கொண்டாட்டம் மற்றும் இரவு விழிப்பு ஜெபம் நடைபெற்றது.

12. சுற்றுச்சூழல் பணிக்குழு

- 26.09.206 அன்று புனித ஜோசப் மேல்நிலைப்பள்ளி, திரித்துவபுரத்தில் வைத்து பள்ளி ஆசிரியர்களுக்கு காலநிலை நெருக்கடி மற்றும் எல்நினோ பற்றிய சிறப்புக் கருத்தரங்கம் நடைபெற்றது. 180 பேர் பங்கேற்றனர்.
- 27.09.2026 புனித ஜோசப் மேல்நிலைப் பள்ளி, திரித்துவபுரத்தில் வைத்து மறைமாவட்ட அளவில் பங்கு பசுமைத் தொடர்பாளர்களுக்கான கூட்டம் மற்றும் பயிற்சி நடைபெற்றது.
- 30.09.2026 இயக்க உறுப்பினர்கள் திருநெல்வேலி பொருநை மையத்தைப் பார்வையிட்டார்கள்.

12. பொதுநிலையினர் பணிக்குழு

- 11.09.2026 டிரினிட்டி மேய்ப்புப் பணி மையத்தில் வைத்துத் தேர்தல் தயாரிப்புப் பயிற்சி நடைபெற்றது. 45 பேர் பங்கேற்றனர்.

அருள்பணி. **நீ. மார்ட்டின்**
பணிக்குழுக்களின் ஒருங்கிணைப்பாளர்

அக்டோபர் மாத ஆயர் ஆலுவல்கள்

Date	Event	Place	Time
10	75th Jubilee Celebration – St. Joseph's Hr. Sec. School	Thirithuvapuram	10.00 am
11 - 16	Retreat - Batch I	Kovalam	
18 - 23	Retreat - Batch II	Kovalam	
24	Finance Committee Meetin	Bishop's House	03.00 pm
	Blessing & Inauguration of Therapy Hall at St. Devasahayam's Special School	Malaiyadi	09.30 am
25	Eucharist & Veneration of Relic of St. Therese of Child Jesus	Kandanvilai	11.00 am
	Inauguration of Global AI Olymbiad (GAIO)	Annai Ada Centre	02.00 pm
31	Eucharist & Senior Citizens' Celebration	Siluvaipuram	11.00 am

Ph : +91 9486115075

PRATHEESH ARTS

Kulasekaram, K.K. Dist, Tamil Nadu.
Email : prathesh16@gmail.com

WALL ART WORKS
INTERIOR PAINTING
CHURCH ALTAR WORKS
NAME BOARD WRITING, ETC.....
HOUSE PAINTING

100% CUSTOMER SATISFACTION GUARANTEED



Church Altar Works & Church Painting

குருசடி painting சிறந்த முறையில்
செய்து தரப்படும்

Date of Publishing : 20-10-2026
Puthia Thedal Registered with Register of News Paper of India
Reged No. TNTAM/2010/35944 KKI/92 Poster on 19th & 20th of every month at Mulagumoodu Post Office - 629167.

ENARTICS
DESIGN STUDIO
GST No. 33FGFPR7321B1ZN

Designing Spaces, Creating Life



Our Services:

- Home Interior
- Modern kitchen
- False Ceiling
- Water Proofing
- Painting and Art Work
- Wooden Art Work
- Welding Work and Roofing Work
- Modern Interior
- Aluminium Fabrication
- Full Construction Plan & Work 2D & 3D

From Concept to Creation

YOUR DREAM SPACE
OUR EXPERTISE

enarticsgroupbm@gmail.com | R.S. Berlin Raj +91-8870879818

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**