



ஆசிரியரிடமிருந்து....

## இதய அன்புக்குரியவர்களே

என் ஆடுகள் வாழ்வு பெறும் பொருட்டு அதுவும் நிறைவாக பெரும் பொருட்டு வந்தேன்' (யோவா10:10) என்பது இயேசுவின் இழப்பு ஆன்மீகம், வாழ்க்கை என்பது ஒரு வாய்ப்பு, மரணம் எனும் முடிவு வருவதற்குள் பொது நலனாக்காக வாழ்வை செலவு செய்வோம்' என்பது நபிகள் நாயகத்தின் கூற்று. 'கண்ணீரால் கழுவீச்சுத்தம் செய்யப்பட்ட கண்களால் மட்டுமே வாழ்வின் எதார்த்தங்களை தரிசிக்க முடியும்' என்கிறார் திருத்தத்தை பிரான்சிஸ்.

ஆம், வாழ்க்கை என்பது தன்நலன் கடந்து பிறர் நலன் பேணும் மகத்தான தருணங்கள். இப்பெரும் ஏக்கப் பெருமூச்சுடன் தான் 'புதிய இதயம்' மின்னிதழ் மானிட வாழ்வின் அனைத்து தளங்களையும் உள்ளடக்கி, வாழ்வின் எதார்த்தங்களை நாடி பிடித்து அளந்து அதில் அதர்மங்களை, அநியாயங்களை, அவலங்களை துணிந்து சுட்டிக்காட்டும். மின்னிதழாக பிப்ரவரி திங்கள் இதழ் வெளிவருகிறது. அறிவியல் தொழில் நட்பும் மிக விரைவில் மனித உறவுகளை, விழுமியங்களை புதைக்கும் நாளை எதிர்நோக்கி அஞ்சுகிறேன். இதைத்தான், விஞ்ஞானி ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டைன் 'இன்றைய அறிவியல் தொழில் நட்பும் நிறைய முட்டாள்களின் தலைமுறையை ஒருநாள் உருவாக்கும்' என்கிறார்.

இப்பேற்பட்ட அதி நவீன தீவிரவாத தாக்குதலிருந்து மனித இனம் காக்கப்பட, மனித வாழ்வு வளம் பெற, மனிதன் எழுந்து ஒளி வீச இந்த மின்னிதழ் ஒரு நீதித்தராசாக இருக்கும் என நம்புகிறேன்.

இந்த உன்னதப் பணியில் என்னோடு கரம் கோர்த்து உழைக்கும் இதழின் ஆசிரியர் குழு உறுப்பினர்களையும், விடியலுக்காக ஏங்கும் கனவுகளை நனவாக்க இவ்விதழுக்கான படைப்புகளை வழங்கியுள்ள படைப்பாளிகளையும் இதய அன்போடு பாராட்டுகிறேன். நன்றி கூறி மகிழ்கிறேன்.

இதய வாசக அன்பர்களே,

'புதிய இதயம்' திங்கள் மின்னிதழ் உங்களின் வாழ்வுக்கான இதயத் தேடலுக்கு நிச்சயம் பதில் தரும். இவ்விதழ் தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலத்தில் மாதம் தோறும் வெளிவருகிறது. உங்கள் இதயத்தை இவ்விதழ் பக்கமாக திருப்பி பயன் பெறங்கள். வாழ்வில் எழுந்து... ஒளிவீசும் புதிய இதயங்களை உருவாக்கும் எம்பணியில் என்றும் இணைந்திருங்கள்.

With a Heart filled with gratitude and elation I wish to thank the members of the editorial board, who have united their hearts with mine in tirelessly working towards building a fraternal community, and marching towards the dawn of the Eternal Light in the Society.

Also I wish to thank the contributors who provide their valuable time and energy in giving quality contents that fill the pages of the E-magazine.

Dear Puthiya Idhayam readers, I am sure that the magazine quenches your spiritual and Societal thirst and also helps you in finding answers to the truths and the values of life. In order to cater to the needs of a wider audience the magazine has been made bilingual with Tamil and English contents. I urge you to turn your Hearts towards Puthiya Idhayam e-magazine and collaborate with us in order to create New Hearts to Rise and Shine!!!

'அன்பைப் பெருக்கி என தாருயிரைக் காக்கவந்த இன்பப்பெருக்கே இறையே பராரபரமே' என்ற தாயுமானவர் பாடலுக்கு ஏற்ப நம் இதயத்தில் இயல்பாக ஊற்றெடுக்கும் இறையன்பை பெருக்கி பிறர் வாழ, சமூகம் வாழ, இயற்கை வாழ, இவ்வுலகே வாழ அன்பின் யாசகர்களாக மாறுவோம். இன்பத்தை பெருக்குவோம் விடுதலை வாழ்வை சுவைப்போம்!

என்றும் அன்பில்..

அன்பு... இதை..

# தமிழர் திணை மரபில் காளைகள்

சதீக் குமரன், உதவிப்பேராசிரியர்  
கலைக்காவிரி நண்கலைக்கல்லூரி,  
திருச்சி.

தொல்காப்பியர் நிலங்களுக்கான பெயர்களை  
இயற்கையின் வழியிலேயே சுட்டுகிறார். முதற்பொருளாக  
நிலத்தையும் பொழுதையும் மொழிந்த தொல்காப்பியம்  
தெய்வத்தைக் கருப்பொருளில் தான் வைக்கிறது.

‘முதல் எனப்படுவது நிலம் பொழுதிரண்டின்  
இயல்பென மொழிப இயல்புணர்ந்தோரே’  
(தொல்.பொருள்.14)

‘தெய்வம் உணாவே மாமரம் புள் பறை  
செய்தி யாழின் பகுதியொடு தொகைஇ  
அவ்வகை பிறவும் கருவென மொழிப’

என்று குறிப்பிடுகிறது.

‘ஓர் உயிரினத்திற்கும் அதைச் சுற்றியுள்ள பிற  
உயிரினங்களுக்கும், அதன் சுற்றுப்புறத்திற்கும் உள்ள உறவைப்  
பற்றிய படிப்பு திணையியல் (ecology) என்று கூறுகிறது. அதே  
சமயம் திணை என்ற தமிழ்ச் சொல்லுக்கு இடம், ஒழுக்கம்,  
குடி, குலம், பூமி, பொருள் என்ற ஆறு பொருள்கள் உள்ளன.  
குறிப்பாக ‘ஒழுக்கம்’ என்ற பொருள் இங்கு சிந்திக்கத்தக்கது.  
ஒழுக்கம் என்பது தன்னுடனும் பிறவற்றுடனும் கொள்ளும்  
உறவு முறையாகும். ஆக இன்றைய நவீன அறிவியல்  
கூறும் விளக்கத்தை உள்ளடக்கியதாக ‘திணை’ என்ற சொல்  
இருப்பதைக் கண்டு நாம் வியக்காமல் இருக்க முடியவில்லை  
என்று தூழலியல் அறிஞர் பாமயன் குறிப்பிடுகிறார்.

இந்தத் திணையியல் என்பது தமிழர்களின்  
மெய்யியலாக அதாவது உலகை எவ்வாறு  
நோக்குவது எவ்வாறு அணுகுவது என்கிற ஓர் அறிவுக்  
கோட்பாடாக இருந்துள்ளதை நாம் தொல்காப்பியம்,  
சங்கஇலக்கியங்கள் திருக்குறள் ஆகியவற்றின்  
வழியாகக் கண்டறியமுடியும். தமிழர்களின் மெய்யியல்  
என்பது இறைமைக் கோட்பாடுகளை அடிப்படையாகக்  
கொண்டதன்று. அஃது இயற்கைக் கோட்பாடான திணைக்  
கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இது இன்றைய  
காலகட்டத்திற்கும் ஏற்றதொரு விடுதலைக் கோட்பாடாக  
உள்ளது. மனிதகுல மானுட விடுதலையை மட்டுமின்றி  
புவியின் உயிரின விடுதலைக்கும் எக்காலத்திலும்  
வழிகாட்டுவதாய் அமைந்துள்ளது வியக்கத்தக்கது.

அந்த அடிப்படையில் தொல்காப்பியம்  
நிலத்தில் இன்றிமையாத நிலையில் இருக்கும்  
பொருள்களை கருப்பொருள் (core) என்று  
கூறுகிறது. அத்தகைய கருப்பொருள்கள் நான்கு  
நிலங்கள் ஐந்து திணைகளாகப் பகுக்கப்பட்டுள்ளது.  
ஐந்து திணைகளுக்கும் கருப்பொருள்கள் உயிருள்ள உயிரற்றப்  
பொருள்கள் பகுக்கப்பட்டாலும், அனைத்து திணைகளுக்கும்  
செல்வமாக செல்வத்தின் குறியீடாக கொண்டாடப்பட்டது.  
கால்நடைகளே, கால்நடைகளில் காளைகள் ஆவினங்கள்  
முதன்மையாகப் போற்றப்பட்டது. நம்முடைய தமிழ்நிலங்களில்  
நாட்டுக் காளைகளினம் உலகப்பேர் போனது. தமிழகத்தில்  
புகழ்பெற்ற காளை இனங்களான காங்கேயம், மண்பாறை,  
உம்பளச்சேரி, புலிக்குளம், பர்கூர் இனக்காளைகள் சிறப்பு  
வாய்ந்தவையாகும்.

இவற்றில் காங்கேயங்காளை தமிழகத்தின் மேற்கு  
மண்டலமான கொங்கு பகுதியின் வளமான குறியீடாகப்



போற்றப்படும் இனமாகும். மேக்காட்டு மாடுகள், என்றும் திருச்செங்கோடு, நாமக்கல் பகுதிகளில் உள்ள மாடுகளை கீழ்க்காட்டு மாடுகள் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. கொங்கர் மாடு கொங்கமாடு என்று தமிழிலும் கங்கமாடு என கன்னடத்திலும் அழைக்கப்படுகிறது.

காங்கேயங்காளை உருவம் பொறித்த சேர, சோழ நாட்டு நாணயங்கள் சான்றாக உள்ளன. சிந்து சமவெளி நாகரிக அகழாய்வுகளில் கிடைத்த ஓவியங்களில் உள்ள பெரியதிமிலை உடைய காளை மாடு காங்கேயங் காளையின் சாயலுடன் இருப்பதாக ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

காங்கேயங்காளைகள் குறித்து விரிவான நூல்கள் ஆங்கிலேயர் ஆட்சிக்காலத்திலேயே ஆங்கிலத்தில் எழுதப்பட்டுள்ளது. 1909 ஆம் ஆண்டு 'Cattle of Southern India' என்ற நூல் கன்னல் கன்(Gunn)எனும் ஆங்கிலேயரால் எழுதப்பட்டுள்ளது. 1936 ஆம் ஆண்டு திரு.லிட்டில்வுட் (சு.று. Little Wood) என்பவர் எழுதிய 'Livestock of Southern India' என்ற நூலும் குறிப்பிடத்தக்கது.

மேலும் காங்கேயங்காளைகள் குறித்து 1942 இல் எழுதப்பட்ட மற்றுமொரு ஆங்கில நூலான 'The Cow in India' என்ற நூலில் அதனாசிரியர் தாஸ்குப்தா இந்தியாவின் முதன்மையான காளை இனங்களில் காங்கேயங்காளைகள் குறிப்பிடத்தக்கவை என்று பதிவு செய்துள்ளார். இவை மட்டுமின்றி தமிழகத்தின் மண்பாறை ரகங்கள், புலிக்குளம், பாகூர், உடம்பளச்சேரி இனங்களும் தனித்த அடையாளங்களையும் பண்பாட்டுச் செழுமைக்கு வளம் கூட்டுவனவாகத் திகழ்கிறது. “மண்பாறை மாடுகட்டி மாயவரம் ஏறுபுட்டி” என்ற பட்டுக்கோட்டையின் பாடல் மண்பாறை மாட்டின் சிறப்பைக் கூறுகிறது. திடமான உடல், சிறிய திமில், சன்னமான கழுத்து என உழவுக்கு சிறந்த மாடுகளாக உள்ளது.

காவிரி டெல்டா மாவட்டங்களான திருவாரூர், நாகை பகுதியில் காணப்படுபவை உடம்பளச்சேரி காளைகள், காங்கேயங்காளைகள் உள்ளூர் நாட்டுப் பசுக்களுடன் கலப்பினால் உருவாகிய மாடு என கன்னல் கன் குறிப்பிடுகிறார். ஐஸ்லிக்கட்டுக்கு பெயர் பெற்ற மாட்டினம் புலிகுளம் ஆகும். மதுரை, சிவகங்கை, ராமநாதபுரம், புதுக்கோட்டை, கம்பம், தேனி மாவட்டங்களில் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. புலிக்குளம் மாடுகள் சிறிய காங்கேயம் மாடுகளைப் போல் உள்ளது என்று 1909 ல் கன்னல் கன் குறிப்பிடுகிறார்.

காங்கேயம் மாடுகள் கேரளா, கர்நாடகா, மட்டுமின்றி இலங்கை, பிரேசில், பிலிப்பைன்ஸ், மலேயா ஆகிய நாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதி செய்யப்பட்டது. பிரேசில் நாட்டில் காங்கேயம் காளைகள் சிறப்பாக பாதுகாக்கப்பட்டு வருகின்றன. பிரேசில் நாட்டின் தேசிய மரபு வள மையம் இவற்றில் முதன்மைப் பங்கு வகிக்கிறது. மலேசியாவின் ரப்பர் தோட்டங்களுக்கும் அந்நாட்டு பசுக்களுடன் கலப்பினம் செய்யவும் காங்கேயங்காளைகள் கொண்டு

செல்லப்பட்டன. இத்தகைய சிறப்புமிகு காளைக்கு இந்திய அரசு 20.04.2000 அன்று அஞ்சல்தலை வெளியீட்டு சிறப்பு செய்தது.

நாட்டுக்காளைகள் வாங்கும் போது சுழிசுத்தம் பார்த்து வாங்கும் மரபு இன்றளவும் தமிழர் பண்பாட்டு மரபாக உள்ளது. நாட்டுப்புற நம்பிக்கை சார்ந்து மக்களிடையே உறுதியாக உள்ளது. சுழி பார்த்து மாடு வாங்கும் மரபில் நன்மை பயக்கும் சுழிகள் 11 வகை, தீமை பயக்கும் சுழிகள் 18 வகைகள் உள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

மேலும் நாட்டு மாடுகளின் பெயர்கள் வகைகளை பின்வருமாறு பட்டியலிடலாம்.

## தமிழர்களின் நாட்டுமாடுகள்

1.அத்தக்கருப்பன், அழுக்குமறையன், அணறிகாலன், ஆளைவெறிச்சான், ஆனைச்சொறியன், கட்டைக்காளை, கருமறையான், கட்டைக்காரி, கட்டுக்கொம்பன், கட்டைவால் கூளை, கருமறைக்காளை, கண்ணன் மயிலை கத்திக் கொம்பன், கள்ளக்காடன், கள்ளக்காளை, கட்டைக் கொம்பன், கருங்குழை, கழற்வாய்வெறியன், கழற்சிக்கண்ணன், கருப்பன், காரிக்காளை, காற்சிலம்பன், காராம்பசு, குட்டைச் செவியன், குண்டுக்கண்ணன், குட்டைநரம்பன், குத்துக்குளம்பன், குட்டைச்செவியன், குள்ளச்சிவப்பன், கூழைவாலன், கூடுகொம்பன், கூழைசிவலை, கொட்டைப்பாக்கன், கொண்டைத்தலையன், ஏரிச்சுழியன், ஏறுவாலன், நாரைக்கழுத்தன், நெட்டைக் கொம்பன், நெட்டைக்காலன், பட்டி பிடுங்கி, படலைக் கொம்பன், பட்டிக்காளை, பணங்காய் மயிலை, பசுங்ககழுத்தான், பால்வெள்ளை, பொட்டைக்கண்ணன், பொங்குவாயன், போருக்காளை, மட்டைக்கொலம்பன், மஞ்சள்வாலன், மறைச்சிவலை, மஞ்சலிவாலன், மஞ்சமயிலை, மயிலைமேகவண்ணன், முறிகொம்பன், முட்டிக்காலன், முரிகாளை சங்குவண்ணன், செம்மறைக்காளை, செவலை எருது, செம்மறையன், செந்தாழைவயிரன், சொறியன், தளப்பன், தல்லயன் காளை, தறிகொம்பன், துடைச்சேகூழை, தூங்கச்செழியன், வட்டப்புல்லை, வட்டச்செவியன், வளைக்கொம்பன், வள்ளிக்கொம்பன், வர்ணக்காளை, வட்டக்கரியன், வெள்ளைக் காளை, வெள்ளைக் குடும்பன், வெள்ளைக் கண்ணன், வெள்ளைப் போரான், மயிலக்காளை, வெள்ளை, கழுத்திக்காப்பிள்ளை, கருங்காமயிலை, பணங்காரி, சந்தனப்பிள்ளை, சர்ச்சி, சிந்து, மாடு, செம்பூத்துக்காரி, செவலமாடு, நாட்டுமாடு, காரிமாடு, எருமை மாடு.

இந்தியாவில் ஆங்கிலேயர்களின் ஆட்சிக்காலத்தில் தான் ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகளில் ஏற்பட்ட இறைச்சித் தட்டுப்பாடுகளைப் போக்கிப் கொள்ள தமிழ்நாடு, ஆந்திரா, குஜராத், உள்ளிட்ட இடங்களில் இருந்து நான்கு வகையான நாட்டுக் காளைகள் ஏற்றுமதி செய்யப்பட்டன. அவற்றில் காங்கேயம், ஓங்கோல், கிரீ, புலிக்குளம் போன்ற நாட்டுக்காளைகளும் அடக்கம்.

அர்ஜெண்டினா, பிரேசில், பராகுவே, அமெரிக்கா, கொலம்பியா, மற்றும் ஆஸ்திரேலியா உள்ளிட்ட நாடுகளில் முதலில் இறக்குமதி செய்யப்பட்ட காளைகள் நமது காளைகளே.

அமெரிக்காவிற்கு இறக்குமதி செய்யப்பட்ட சுமார் 266 காளைகள் மற்றும் 22 பசுக்களைக் கொண்டு கரு உருவாக்கப்பட்டது. 1972-1982 ஆகிய 10 ஆண்டுகளில் ஏற்பட்ட வெண்மைப்புரட்சியின் விளைவால் 1.25 லட்சம் மாடுகள் அழிந்துள்ளன. 1976-1982 ஆகிய 6 ஆண்டுகளில் 49% பச்சர் இனகாளைகளும் 18% காங்கேயம் இன காளைகளும் அழிந்துள்ளதாக நடுவணரசின் கால்நடை கணக்கெடுப்பு பதிவு செய்கிறது. ஒற்றை ஏர்க்கலப்பைக்கூட இல்லாதவன் வாழவும் வக்கற்றவன் எனும் சொல்வடை உழவுக்குத் தொழிலுக்கும் வந்தனை செய்வோம் வீணில் உண்டுக் களிந்திருப்போரை நித்தனை செய்வோம் எனும் பாடல்வரிகளும் உழவுத் தொழிலையும் அதற்குத் துணை நிற்கும் எருதுகளின் சிறப்புகளை பறைசாற்றும்.

வறுத்து சாப்பிடும் (பிரைடுரைஸ்) தலைமுறையல்லவா இவர்கள். ஏறும் ஏர்க்கலப்பையும் பண்பாட்டின் அடையாளம் இரண்டும் அழிந்துவருவது பண்பாட்டின் வீழ்ச்சியாகும். ஆடிமாதத்தில் நல்லேறு பூட்டி உழவு செய்து வான்மழையை வணங்கிய சமூகம்தான் இன்று நல்லேருமின்றி கொல்லேறுமின்றி வருந்தும் நிலையில் உள்ளது.

இக்காலங்களில் யாவும் அருகி வருகிறது. குறிப்பாக 1970 களின் மையப் பகுதியில் உருவான பசுமைப் புரட்சி இந்தியாவில் பசுமையற்றப் புரட்சியாக்கி போயுள்ளது. பசுமைப்புரட்சிக்குப் பின்னர் இங்கே ஏற்பட்ட நிலவியல், வானியல், வாழ்வியல், வேளாண் மாற்றங்கள் ஏராளம். நிலத்தடி நீப்பற்றாக்குறை, வளங்குன்றிய மண், பூச்சிக்கொல்லிகள் பெருகிய மகதூல், பூச்சிகள் அதிகரிப்பு, கால்நடைகள் குறைதல், அழிவு மிகுதியாகிவுள்ளதை தற்கால உலகம் நன்கறியும்.

இந்தியாவில் வெண்மைப்புரட்சிக்குப் பின்னர் கலப்பின மாடுகள் மற்றும் மரபணு மாற்றப்பட்ட பசுக்கள் பெருகிவிட்டன.



இத்தகைய நிலையில்தான் நட்டுக்காளைகளைப் பாதுகாப்பதன் அவசியம் புலப்படுகிறது. காளைகளைப் பாதுகாப்பதன் வாயிலாக நிலம், நிலத்தின் வளம், உழவுத்தொழில், மகதூல், மரபுசார் உணவு உற்பத்தி, திணைசார் பயிர்கள் பெருக்கம் இவற்றின் வழி சமச்சீர் தானியங்களின் உற்பத்தி, சமச்சீர் உணவு நலவாழ்வு யாவும் மேம்படும். ஆனால் இன்று யாவும் காட்சிப் பொருளாகிவிட்ட 21ஆம் நூற்றாண்டில் கால்நடைகளின் இடத்தில் டிராக்டர்களும், பொக்கலின்களும் பெருகிவிட்டது. இன்றைய நிலையில் டிஜிட்டல் இளைய தலைமுறையினர் அரிசி எப்படி வருகிறது என்றால் 'மால்களில் இருந்தும் பாக்கெட்டுகளில் என்றும் பதிலளிக்கும் அவலநிலையில் உள்ளோம். அரிசியை சோறாக்கி சத்தாக சாப்பிட்ட தலைமுறை போய் அரிசியை

குறிப்பாக மரபணு மாற்றப்பட்ட பசுக்கள் பெருகிவிட்டன. மரபணு மாற்றப்பட்ட காளைகளும் பெருகிவிட்டன. இறக்குமதி செய்யப்பட்ட டென்மார்க், ஐரோப்பிய நாடுகளின் பசு மாடுகளும் காளையினங்களும் பெருகி பால் உற்பத்திக்காக வளர்க்கப்படுகின்றன. அதிகமான பால் உற்பத்திக்காக ஹார்மோன் ஊசிகள் போடப்பட்டு மரபணு மாற்றம் செய்வதால் அதனைப் பயன்படுத்தும் மக்களும் பெரும் நோய்க்கு ஆளாகின்றனர்.

இறைச்சி ஏற்றுமதியில் உலகளவில் முன்னிலை வகிக்கும் நாடு இந்தியா. நம் நாட்டில் 8 பெரிய அமைப்புகள் மாட்டு இறைச்சிகளை ஏற்றுமதி செய்கின்றனர். காளையினங்களின் இறைச்சி ஏற்றுமதியாகின்றன. பாலை



பெருக்கிட மரபணு மாற்றுப் பசுமாட்டுப் பண்ணைகள் பெருகி வருகின்றன. பால் வணிக அரசியல் என்பது பெருங்கொள்ளை, கொள்ளைநோய் வரை நீளும். விலங்குவதை அமைப்புகள் இவற்றையெல்லாம் கண்டுக்கொள்ளலாமல் ஜல்லிக்கட்டு விழாவை காட்டுமிரண்டித்தனம் என்றும் விலங்குவதை என்றும் தடை செய்ய வேண்டுமென்று உச்சநீதி மன்றம் சென்றது. அதனை எதிர்த்து தமிழக இளைஞர்கள் களம் கண்டு மீட்டு வாகைச் சூடியதை உலகமறியும்.

மட்டுமின்றி மாட்டிறைச்சியை உண்போரை இழிவு செய்வதும் சாப்பிடக் கூடாதென்று தொடர்ந்து அச்சுறுத்துவதும் அதிகரித்துள்ளது. இந்தியத் துணைக் கண்டத்திலுள்ள பல்வேறு தேசிய இனங்களின் தனித்த அடையாளங்களில் ஒன்று அவரவர்க்கான தனித்த உணவுப் பண்பாடு, அவரவர் உணவு அவரவர் உரிமை. மாட்டிறைச்சி உண்போரை தொடர்ந்து மத, சாதியப்படி நிலைகளில் வந்தாக்குதல் தொடுப்பதும் அவர்களை அடித்துக் கொல்வது, அவர்களின் வீட்டை தீயிட்டு கொளுத்துவது என்ற இழிவான பாசிச செயல்பாடுகளை வன்மையாக தண்டிக்க வேண்டும். தடை செய்ய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நிலத்திற்கும் ஒவ்வொரு பண்பு இருப்பது போல அந்நிலத்தில் வாழும் பல்வேறு வகை மக்களுக்கும் பல்வேறு வகையான உணவுப் பண்பாடு உள்ளது. அவற்றில் தலையிட எவருக்கும் உரிமையில்லை. உடலுழைப்புக்கேற்ப உணவுமுறையும் மாறுபடுவது இயற்கை. ஒரு குறிப்பிட்ட மதப்பிரிவினரை தொடர்ந்து மாட்டிறைச்சி சாப்பிடுவோரென குறி வைத்து ஒடுக்குவது மத அடிப்படைவாதமே.

பண்பாடற்றவர்கள் முகமற்றவர்கள் வேர்களற்றவர்கள் நம் பண்பாட்டு வேர்களை உறிஞ்சிக் கொண்டு வெறியாட்டம் ஆடி வெறுப்புணர்வை வளர்ப்பவர்களை அடையாளம் கண்டு வேரோடு வெட்டி வீழ்த்திட வேண்டும். அத்தகைய வன்செயல்கள் தேசத்தின் மீதான தாக்குதலே. அவற்றையெல்லாம் ஓரணியில் வீழ்த்த மக்கள் முன்வர வேண்டும்.

எனவே நிலத்தை வளமோடு வளமாகக் காப்பது காளைகள்தான், நாட்டுக் காளைகளை மீட்டு மரபை சிதைவறாது பாதுகாத்தல் வேண்டும். செழுமையான பண்பாட்டுத் திமிர் கொண்டு, அறிவுக் கொம்பு அறக்கொம்பு கொண்டு பகையழித்து பண்பாடுகாத்து தலைமுறைகள் ஆள துணைநிற்போம்.

துணைநூற்பட்டியல்

1. முனைவர் ந.குமாரவேலு, காங்கேயக்காளை, தமிழகத்தின் பெருமை, நியூ செஞ்சரி புக் ஹவுஸ், முதற்பதிப்பு : ஜூலை 2015.

2. பாமயன், தமிழ் திணையியல் என்னும் உலக எதிர்காலத்திற்கான அறக்கோப்பாடு, பூவுலகின் நண்பர்கள் சுற்றுச்சூழலுக்கான இருமாத இதழ், ஜூலை-ஆகஸ்ட் 2019.



## உன்னால் முடியும்

தடைகள் பல வரலாம்  
தட்டிப்பறிக்கும் கூட்டமும் வரலாம்  
எதன் பொருட்டும் அஞ்சாதே !  
நீ எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும்  
வெற்றி படிகள் தான்!  
'முடியாத' எனும் எண்ணத்தை  
உன்னில் விதைத்து விடாதே....  
'முடியும்' எனும் எண்ணத்தை  
வளர்த்து விடு... நீயே வளர்பிறையாவாய்!  
உன்னில் ஒன்றை மட்டும் உறுதி செய்து  
கொள்..

சாதாரணம் என்பது எதுவும் இல்லை  
சாதாரணமானவன் நீயும் இல்லை!  
உன்னால் முடியும்  
என்று முயன்றால்  
அசாதாரணமானவைகூட உன் வசமாகும் !!

பவித்ரா  
கொசுவபட்டி  
திண்டுக்கல் மாவட்டம்

# திருப்பணியாளரும்.. ஊடகமும் நேற்று.. இன்று.. நாளை

அன்பைத் தேடும் நெஞ்சங்களின் விடியலாக மலர்ந்துள்ள புதிய இதயம் மின்னிதழ் வெற்றி பெற வாழ்த்துகிறேன்.

**அருள்பணி. ஞா சாமிநாதன், செயலர்  
கலைக்காவிரி நுண்கலைக்கல்லூரி  
திருச்சி**

ஊடகத்திற்குள் உலகத்தையும், உலகத்திற்குள் ஊடகத்தையும்தேடும் நிலையில் திருப்பணியாளரின் பணியினையும் வாழ்வையும் சிறிது இறையாட்சி வெளிச்சத்தில் சிந்தனை செய்து பார்க்க அழைக்கின்றேன்...

சமயமும் சமூகமும் இணைந்திருந்தாலும் சரி விலகி நின்றாலும் சரி இரண்டுமே உயிரோட்டமான இயக்கங்கள்தான். சமயத்திற்குள் சமூகமும் சமூகத்திற்குள் சமயமும் தன்னை பட்டைதீட்டி மெருகேற்றி புனிதம் தேடி தொடர்ந்து பயணிக்கின்றன. சமயப்பணியாளன் எனும் அடையாளத்தை நீ அணிந்து கொண்டாலும் சமூகம்தான் அதற்கான அங்கீகாரம் வழங்க முன் வருகிறது.

அருள் வாழ்வில் பெற்ற அனுபவத்தினை திருநிலை திருப்பணியாளர்கள் உரசிப்பார்க்கும் களமாக அமைவது சமூகமே. எனவே பயிற்சி இயக்கங்கள் தருகின்ற ஊக்கம்தான் சமூகத்தில் நேர்மறை தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான ஆக்கமும் இயக்கமும் அமைவதற்கு அடிப்படை காரணிகளாகின்றன. திருச்சடங்குகளின் திருமறைத் தூதன் என்ற வட்டத்திற்குள் அருள்பணியாளர்களை அடக்கி வைக்க இயலாது என்பதை காலம் இன்று கணித்து சொல்லிவிட்டது.

வரலாற்று ஏடுகளின் வெளிச்சத்தில்... நேற்று...

திருவிவிலியத்தில் காண்பதுபோல் நம் தலைவன் இயேசு கிறிஸ்து கடவுளுக்கும் மனிதருக்கும் உகந்தவராக வாழ்ந்து காட்டினார். காலத்தின் அறிகுறிகளை கண்டுணர்ந்து வாழ வேண்டியதின் அவசியத்தை உணர்த்தினார்.

வானத்தையும் பூமியையும் புத்தகமாக்கி உண்மையையும் நன்மையையும் அளவுகோலாக்கி மனிதரின் எண்ணங்களை கண்ணாடி போல் படித்து செயல்பட்டார். கடவுள், மனிதன், இயற்கை என அனைவரோடும் உறவு கொண்டாடி வாழ்வை கொண்டாடினார். ஆதலால்தான் அவரது வாழ்வை நாம் கொண்டாடுகிறோம். அவர் வழி வந்த சீடர்கள் இயேசுவின் நெருப்பை இதயத்தில் ஏந்தி உலகின் மூலை

முடுக்குகளுக்கு சென்று சாட்சியாகி புனிதர்களாக பூத்து நிற்கின்றனர். அதே வரிசையில் வளர்ந்த திருத்தந்தையர்கள் காலத்தின் தேவைகளைக் கண்டுகொண்டார்கள். திருஅவையின் சன்னல்களையும், கதவுகளையும் திறந்து வைத்து விசுவாச சிறகுகளை விரியச்செய்து பறந்து வந்த இறை மனித அனுபவங்களை பற்றிக்கொண்டு வாழ அறைகூவல் வீடுத்தது இரண்டாம் வத்திக்கான் பொதுச்சங்கம். சமூகத் தொடர்பு சாதனங்கள் கடவுளின் கொடைகள் என்கிறார் திருத்தந்தை 12ம் பத்திராதர்.

காலத்தை கரைக்கும் நிகழ்வுகள் அல்ல மாறாக அறிவு வளர்ச்சி, பண்பாட்டு வளர்ச்சிக்கு சமூகத் தொடர்பு கருவிகள் தேவை என சங்கம் உணர்ந்து கொண்டது. மனித சமுதாயத்தின் எதிர்காலம் இத்துறையை சரியாகப் பயன்படுத்துவதில் அடங்கியுள்ளமையால் மனித நலனுக்காக இதனைக் கையாளுமாறு இச்சங்கம் அழைக்கிறது (ச.தொ.க. எண் 24).



ஒழுக்கவியல், அழகியல், நம்பிக்கை ஆகியவை பற்றிய சிந்தனைகள் காலத்தின் ஓட்டத்தில் மாற்றங்களை எதிர்கொள்கிறது. பூமிப்பந்தின் முன்னேற்றத்திற்கான தொடர் ஓட்டத்திலே உலகுக்கும் திருஅவைக்குமான பந்தய இடைவெளி வெகுவாக குறைந்து கொண்டிருப்பதை சங்கத்தின் முழுக்கம் வெளிப்படுத்துகிறது. அருள்நெறி பயிற்சி, அறநெறிபயிற்சி இவையிரண்டையும் இணைத்து திருப்பணி



திருநிலையாளர்கள் வளரவேண்டும் என்பது வத்திக்கான் சங்கத்தின் ஏக்கமும் எதிர்பார்ப்புமாக இருக்கின்றது.

சமூகத்தொடர்பு மையங்களை மறைமாவட்டம் தோறும் உருவாக்கி அதன் வழியாக இறையாட்சி கனவை நனவாக்குவதும் திருஅவையின் பணிகளில் ஒன்றுதான் என்பதை திருப்பணியாளர்கள் பட்டிதொட்டி எங்கும் எடுத்து சென்றனர். தொடர்பு கருவிகளை பொறுப்புடன் கையாள தகுந்த தயாரிப்பு திருப்பணியாளர்களுக்கு தேவை என உணர்ந்து முனைந்து திருஅவை செயல்படத் துவங்கியது. காலத்தின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப மனிதப் பண்பாட்டிலும் அறிவிலும், அருள்வாழ்விலும் மாணவர்கள் வளர்ந்து முதிர்ச்சியடைய திருப்பணியிற்சி ஏதுவாக இருக்கவேண்டும்” (தி.ப எண் 13.8) என்று சங்கத்தின் ஏடுகள் தனது அக்கறையை வெளிப்படுத்தியது. அடுத்த தலைமுறையினரின் தேடல்களை மனதில் கொண்டு திருப்பணியாளர்களை தயார் செய்தாலும் சமூகத் தொடர்பு கருவிகளால் திருஅவையின் திருப்பணிகள் பாதிக்கப்படலாம் எனும் அச்ச உணர்வோடு திருஅவை அணுகியது என்பதும் கூட மறக்க முடியாத உண்மைதான். ஆனாலும் இலக்கியம், வெள்ளித்திரை, சின்னத்திரை, வானொலி, தொலைக்காட்சி, தொலைபேசிகள் இவைகள் எல்லாம் உலகினர், பொதுநிலையினர் ஈடுபட வேண்டிய எல்லைப்பகுதி என்ற மனநிலையிலிருந்து மெல்ல மெல்ல திருஅவை தன்னை விடுவித்து கொண்டு புதிய பாதை அமைத்து பணிதேடி பயணித்தது.

திருப்பணியாளர்கள் பணியும் வாழ்வும் என்ற ஏட்டில் எண் 17-ல் காண்பது போல “கடவுளின் திருவுளத்திற்கு ஏற்ப உலகப் பொருட்களை அவர்கள் சரியாக பயன்படுத்துவதன் பொருட்டும் தங்களது பணிக்கு இடையூறாய் இருப்பவற்றை தள்ளிவிடும் பொருட்டும் தங்கள் வாழ்விலே எதிர்கொள்ளும் அனைத்தையும் நம்பிக்கை ஒளியிலே அவர்கள் தேர்ந்து தெரிய வேண்டும்” என மிக அழகாக புரிந்து கொள்ள நாம் அழைக்கப்பட்டிருக்கிறோம். கிராமப்புற பங்குத்தளங்களில் திருவிழாக்காலங்களில் ஒளிரும் நற்செய்திப் பணியாகவே இந்த ஊடகப்பணிகள் துவக்கப்பட்டாலும் இதுவே இன்று மாண்பை வளர்க்க பயன்படுத்தும் பணிநிலைக்காக பாதை வகுத்துக் கொடுத்த செயல்பாடாக மலர்ந்தது. மண்ணோடும் மனிதனோடும் இணைந்து வளரவும் கற்றுத் தரும் களமாக இவைகள் அடையாளம் கண்டுக் கொள்ளப்பட்டன.

பின்னர் வந்த திருத்தந்தையர்களின் திருமடல்கள் இந்த ஊடகங்கள் சமூகம் சந்திக்கும் மாபெரும் சவால் என முன்றிறத்தி போராட அழைப்பு கொடுத்துள்ளன. வரலாற்றின் நேற்றைய வெளிச்சம் இன்றைய பாதைக்கு புள்ளிகளாய் மாறி கோடுபோடும் கடமைக்கு நம்மை தூண்டியுள்ளது என்பதை ஏற்றுக்கொள்வோம்!

**இன்று... நாளை... தொடரும்...!**



**உனக்கான இலக்கை நீயே நிர்ணயம் செய்..**

**அந்த இலக்கை நோக்கிப் பயணம் செய்..**

**பயணத்தின் பொது வேகம் கொள்..**

**வேகத்தோடு விவேகமும் கொள்..**

**தடைகள் வரலாம் அவற்றை**

**தாண்டிச் செல்..**

**பிழைகள் ஏற்படலாம் திருத்திக் கொள்..**

**தோல்விகள் கானாலாம் கற்றுக்கொள்..**

**கற்றுக்கொண்டதை நீனைவில் கொள்**

**நீனைவில் கொண்டதை பயிற்சி செய்**

**பயிற்சியோடு முயற்சியும் செய்**

**உனக்கான இலக்கை தொடலாம்**

**R. மிரியத்ஷனி  
தேவகோட்டை  
சிவகங்கை மாவட்டம்**

# சமூகத்தின் சங்கமம் பெண்களும் பெண் குழந்தைகளும்

முனைவர். ந. முருகேஸ்வரி, பேராசிரியர் மகளிரியல் துறை  
பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம்  
திருச்சிராப்பள்ளி

பெண் மற்றும் பெண் குழந்தை என்பவள் சமூகத்தின் முக்கிய அங்கமாக விளங்குவள். பெண்கள் மற்றும் பெண் குழந்தைக்கான பாதுகாப்பு வாழ்க்கைக்கு தேவையான அடிப்படை தேவைகளை பூர்த்தி செய்வது என்பதை கடினமாக கருதி பெண் குழந்தைகளை விரும்பாத ஒரு மரபு நம் சமூகத்தில் காணப்பட்டது. இது பகுத்தறிவின்மையின் மற்றும் பாலினபாகுபாட்டின் வெளிப்பாடாக நம்மால் உணர முடிகிறது. குழந்தை

பருவத்தில் திருமணம் செய்தல், வரதட்சணை, பாலியல் கொடுமைகள், பெண்கள் மற்றும் பெண் குழந்தைகளுக்கான கொடுமைகள் மற்றும் வன்முறைகள், அடக்கு முறைகள் என பெண்கள் மற்றும் பெண் குழந்தைகளுக்கு எதிரான நிகழ்வுகள் நமது சமூகத்தில் ஆங்காங்கே நடந்தேறிய வண்ணம் உள்ளது.

இன்று சமூகத்தில் பெண்கள் மற்றும் பெண்







குழந்தைகளுக்கு எதிரான அடக்குமுறைகளும் ஒடுக்குமுறைகளும் முற்றிலுமாக இல்லை என்பதை ஆணித்தரமாக கூறுமுடியவில்லை. பொதுவாக பெண்களை அன்புக்கும் பொறுமைக்கும் பேர் பெற்றவள் என்று கூறுவார்கள் ஆனால் பெண் என்பவள் அன்பிற்கும் பொறுமைக்கும் மட்டுமல்ல ஆற்றலுக்கு வீரத்துக்கும் ஆண்களுக்கு நிகரானவள் என்பதில் மாற்றமில்லை. ஏனென்றால் வாழ்க்கையில் அனைத்து நிலைகளிலும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தனது பங்களிப்பை இந்த சமூகத்திற்கு ஏதோ ஒரு வடிவில் செய்து கொண்டு தான் இருக்கின்றாள். சமூகத்தை தோற்றுவிக்கும் சக்தியாகவும் இயக்கமாகவும் இருக்கின்ற இவர்களை பாதுகாக்க வேண்டியது சமூகத்தின் மிக பெரிய கடமையாக இருக்கின்றது.

ஆனால் சமூகத்தில் பெண்களுக்கும் பெண் குழந்தைகளுக்கும் எதிரான பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலையும், பாதுகாப்பு மறுக்க படுகின்ற சூழ்நிலைகளிலும் இவர்கள் சவால்களை தோற்கடித்து பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய பொக்கிஷங்களாக விளங்குகின்றனர். பெரும்பாலான இலக்கியங்களிலும் காப்பியங்களிலும் கூட பெண் குழந்தைகள் பற்றிய சிந்தனை அதாவது பெண் குழந்தைகள் இருக்கின்ற வீடு மங்களமும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்ததாக சித்திரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. வாழ்க்கையில் மகள்களை பெற்றவர்களும் சகோதரிகளோடு பிறந்தவர்களும் பாக்கியசாலிகள் என சொல்லப்படும் இந்த வார்த்தைகள் நடைமுறையில் பெண் பிள்ளைகளை பெற்றவர்களும் சகோதரிகளோடு பிறந்தவர்களும் பெண்களுக்கும் பெண் குழந்தைகளுக்கும் பாதுகாப்பின்மை வீண் செலவுகள் என்ற சமூக சிந்தனை கட்டமைப்பு இன்னும் மாறுபடாமல் உள்ளது என்பதில் ஐயமில்லை. இந்தியாவில், பிறந்த பெண் குழந்தைக்கு கள்ளிப்பால் கொடுத்து கொன்ற செய்திகள் ஆதாரமாக இருக்கின்றது.

பெண் குழந்தைகள் தாங்கள் விரும்பிய கல்வியைக் கற்க, தங்கள் விரும்பியவரோடு வாழ தனக்கு பிடித்த வேலை அல்லது தொழில் துறையைக்கூட தேர்ந்தெடுக்க முடியாத நிலை இன்னும் உள்ளது. பெண் குழந்தைகளின் சுதந்திரம் என்பதும் அவர்களுடைய கனவை சாத்தியப்படுத்துவது என்பதும் இன்னும் பெரும் சவாலாக தான் உள்ளது மேலும் இன்று சொற்ப அளவிலேயே இந்த நிலையானது மாறியுள்ளது. அனைத்திற்கும் மேலாக பெண் குழந்தைகள் யாருடைய வற்புறுத்தலுமின்றி சுதந்திரமாக நடை போடுவதற்கு அல்லது வாழ்வதற்கு கல்வி என்ற ஒன்று மிகப்பெரிய ஆயுதமாக மாறியுள்ளது. இன்றும் சில குடும்பங்களில் ஆண்களுக்கு நிகராக பெண்களும் தங்களை அனைத்து துறைகளில் ஈடுபடுத்துவதும் இணையாக பணம் ஈட்டுவதும் வெளிப்படையாக திகழ்கின்றது. இன்று பெண்களும் பெண்கள் அமைப்புகளும் ஆண்களும்

வன்முறைக்கு எதிராக குரல் கொடுக்கின்றனர். ஆனால் பாரதியார் காண விரும்பிய பெண் சுதந்திரம் என்பது முழுமையாக அடையவில்லை. பெண்களும் பெண் குழந்தைகளும் சுதந்திரமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வாழக்கூடிய ஒரு சமூகம் உண்டென்றால் அதுவே ஒரு வெற்றிகரமான சமூகமாகும். அநீதி எண்ணமற்ற பொறுப்புடைய மக்கள் ஆக்கப்பூர்வமான, பகுத்தறிவு சிந்தனை கொண்ட இளையோர்கள், வன்முறைகளற்ற மதம் மற்றும் சாதியின் பெயரால் அநீதி இழைக்காத இயற்கையின் செயல்பாட்டை பாதுகாத்து செயல்படுத்துக்கின்ற ஒரு சமூகம் வெற்றிகரமான சமூகமாக இருக்கும்.

இவற்றை போன்ற எண்ணமுடைய மக்களால் உருவாகின்ற / உருவாக்கப்படுகின்ற தேசமே உலகத்தில் தலை சிறந்த தேசமாக இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.இன்றைய சூழலில் பெண் குழந்தைகள் ஆபத்தான சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்பது சமூகத்தில் குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு பயிற்றுவிக்க வேண்டும். உதாரணமாக பள்ளிக்கு செல்கின்ற குழந்தைகளுக்கு தனக்கு தெரிந்து மாறுபட்ட நிகழ்வு நடப்பதாக உணரும் போதும் வன்முறை பொன்ற சிக்கல் ஏற்படும் பொழுதும் 1098 என்ற என்னை தொடர்பு கொண்டு தகவல் தெரிவிப்பதற்கும் மேலும் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தங்கள் பெண் மற்றும் ஆண் குழந்தைகளுக்கு நல்ல தொடுதல் என்றால் என்ன? மற்றும் தொடுதல் என்றால் என்ன? மற்றும் தீய செயல் என்றால் என்ன? என்பதையும் குழந்தை பருவத்தில் கற்றுக் கொடுப்பதன் மூலம் தன் பாதுகாப்பு பற்றிய உணரும் பக்குவம் ஒவ்வொரு குழந்தைகளுக்கும் மனதில் பதிய வைக்க வேண்டும். சட்டங்களும் அரசாங்கமும் பெண்களுக்கும் பெண் குழந்தைகளை பாதுகாப்பதற்கும் முன்னேற்றுவதற்கும் அதற்கான வழிமுறைகளே நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் முன்னேற்பாடுகளும் எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் எடுத்த வண்ணம் உள்ளது என்பது பாராட்டுக்குரியது. இருப்பினும் சமூகத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு மனிதரும் தன் கடமையையும் பொறுப்பையும் உணர்ந்து செயல்பட்டால் சமூகமும் மாற்றமடையும் என்பதில் ஐயமில்லை. சமூகம் என்பது ஆண்/பெண் இருபாலாரின் “சங்கமமே” “சிறந்த ஆரோக்கியமான சமூகத்தை அடைய தயாராகுங்கள்.” மாற்றம் நம்மிடமிருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும்.....

“தொடர்ந்து செயல்படுவோம் மாற்றத்தை நோக்கி .....

# இதயத்தை ஆரோக்கியமாக பாதுகாப்பதற்கான வழிகள்

இந்த நகை இருந்தால் இதயநோய் இல்லாமல் வாழலாம்  
“புன்னகை” இவ்வுலகில் அனைவரும் புன்னகையுடன்  
இருந்தால் இதயநோய் இல்லாமல் வாழலாம்.

“எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்”  
1தெச 5:17

இதயத்தை உபயோகித்து இதயத்தோடு தொடர்பில்  
இருப்போம்.

இதயம் சராசரியாக துடிக்கும் அளவு

1 நிமிடத்துக்கு	- 72
1 நாளைக்கு	- 1,00, 000
வாழ்நாளில்	- 250 கோடி

இதயநோய் புள்ளிவிவரங்கள்

இந்தியாவில் ஓர் ஆண்டிற்கு 4.77 மில்லியன் மக்கள்  
இதய நோயினால் இறக்கின்றார்கள்

நகர் புற மக்கள் 13.2%  
கிராமப்புற மக்கள் 7.4% பாதிக்கப்படுகின்றனர்

இதய நோய் என்றால் இதயத்திற்கு செல்லும்  
இரத்தக்குழாயில் ஏற்படும் அடைப்பு (இரத்தகட்டி) அல்லது  
இரத்தக்குழாய் சுருங்குதல் இவற்றால் இதயத்திற்கு சீரான  
அளவு இரத்தம் செல்லாததால் ஏற்படும் விளைவுகளையே  
இதய அடைப்பு (Heart Attack) என்று கூறுகிறோம்.

இதய நோய்க்கான காரணங்கள்

- மன அழுத்தம்
- அதிக கொழுப்பு சத்து
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- சர்க்கரை நோய்



உயர் இரத்த அழுத்தம் என்றால் மனித உடலில்  
உள்ள இரத்தக்குழாய் சுவர்களில் இரத்த ஓட்டத்தினால்  
ஏற்படும் அழுத்தம் “இரத்த அழுத்தம்” எனப்படுகிறது.  
இது சராசரியாக 120/80 mmHg என்ற அளவில்  
காணப்படுகிறது. இது 140/90 mmHg என்ற அளவிலோ  
அல்லது அதற்கும் மேற்பட்டு இருந்தாலோ அதுவே உயர்  
இரத்த அழுத்தம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இதய நோய்க்கான காரணிகள்:

மாற்ற முடியாத காரணிகள்

- வயது
- பாலினம்
- மரபியல் காரணங்கள்

மாற்றக்கூடிய காரணிகள்:

- மன அழுத்தம்
- அதிக கொழுப்பு சத்து
- உயர் இரத்த அழுத்தம்



- சர்க்கரை நோய்
- உடல் உழைப்பின்மை / சோம்பலான வாழ்க்கை முறை (sedentary life)
- உயரத்திற்கேற்ற எடையின்மை / கூடிய உடல் பருமன்
- புகைபழக்கம் , மதுப்பழக்கம்
- தூரித, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு பொருட்கள்.
- இதய நோயின் அறிகுறிகள்:
- தாங்க முடியாத நெஞ்சுவலி (pricking pain, compressive pain, Radiating pain in left shoulder) முன்குத்துதல் போன்ற வலி, இதயத்தை அழுத்துவது போல் வலி, வலி இடது பக்க கை மற்றும் தோள்பட்டையில் வலி பரவுதல்
- சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு வலி மிகவும் குறைவாகவும், சில சமயங்களில் வலி ஏற்படாமல் அதிக வியர்வை, வாந்தி ஏற்படும் அறிகுறிகள் இருக்கும்
- படபடப்பு
- மயக்கம்
- முச்சுத்திணறல்
- கால்வீக்கம் - (Heart failure)
- தீவிர உடல் சோர்வு
- அதிக வியர்வை
- உடல் சிலிர்த்துபோதல்

இதய நோயைத் தடுக்க கடைபிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள்

- பீட்டா கரோடின் அதிக அளவில் உள்ள கேரட், முட்டைகோஸ், சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, கீரை வகைகளை அதிகம் எடுத்துக்கொள்வது
- காய்கறி, பழங்கள், தானியங்கள், மீன்- அதிகம் சாப்பிடுவது
- எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளை குறைவாக உண்ணுதல்
- சோம்பலான வாழ்க்கை முறையை தவிர்த்தல்
- உங்களுடைய சொந்த வேலைகளை நீங்களே செய்ய வேண்டும்.(வீட்டு வேலை, துணி துவைத்தல், சுத்தம் செய்தல், தோட்ட வேலை)
- நாள்தோறும் விளையாட்டு, நடைபயிற்சி, சைக்கிள் மிதித்தல், போன்றவற்றில் ஈடுபடுதல்
- ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 30 நிமிடம் வேகமான நடைபயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.
- மன அழுத்தத்தை குறைக்க மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம், தசை தளர்வு, இனிமையான இசை, நடனம், யோகா போன்றவற்றை கடைபிடித்தல்

இம்மனித உடலில் இருப்பு கோட்டையில் இருக்கும் இதயத்தை காப்பது எப்படி?

- உடல் எடை கட்டுபாட்டிற்குள் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- BMI - சரியான அளவை கொண்டிருக்க வேண்டும். (Body mass Index)
- புகையிலை பயன்படுத்துவது மற்றும் புகைபிடிப்பதைத் தவிர்த்தல்
- அதிகம் உண்ணுவதை தவிர்த்தல் வேண்டும். ஏனெனில், அதிகம் உண்ணுவதால் உடல் எடை அதிகரித்து அதனால் உடல் பருமானரி, நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் வர காரணமாகிறது.
- இரத்த அழுத்தத்தையும், இரத்தத்தின் சர்க்கரையின் அளவையும் சீரான நிலையில் பராமரித்தல்.
- மது அருந்துவதை தவிர்த்தல்
- இரத்த அழுத்த நோயால் இதயம், சிறுநீரகம் மூளை, கண், இரத்தக்குழாய்கள் இந்த உறுப்புகளை பாதுகாக்க இரத்த அழுத்த கட்டுப்பாடு அவசியம்.

“உழைக்க மனமில்லாத எவரும் உண்ணலாகது உண்ணும் உணவிற்காவது உழைக்க வேண்டும்”  
2தெச. 3-10

நோய் பற்றி விழிப்புணர்வை மற்றவர்கள் அறிந்து கொள்வது என் இதயத்திற்கு இதமானது.

வே.மெர்லின்(செவிலியர்)  
அரசு கீழ்ப்பாக்கம் மருத்துவ கல்லூரி மருத்துவமனை  
சென்னை

## நினைவு நல்லது வேண்டும்

மானிட குலம் உலகம் தோன்றியது முதல்  
இன்றைக்கு வரை பல விடயங்களுக்காக ஏங்கித் தவிக்கின்றது.  
அந்த ஏக்கங்களின் பட்டியலில் முதலிடம் பிடிப்பது சமாதானம், அமைதி.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தான் அமைதியுடன் வாழ வேண்டும் என விரும்புகிறான். ஒருவருக்கு கல்வி  
செல்வம், பொருட் செல்வம் எல்லாம் நிறைவாக இருந்தாலும் அவனும் அமைதிக்காக ஏங்குகிறான்.

எனவே மாணிட குலத்திற்கு முதன்மையாகத் தேவைப்படுவது அமைதி.

இயேசு இவ்வலகில் நமக்கு விட்டுச் சென்றது என்ன? அவர் இவ்வலகை விட்டு நீங்கும் முன் தம் சீடர்களுக்குக்  
கூறினார், “என் அமைதியை தருகிறேன், என் அமைதியை உங்களுக்க விட்டுச் செல்கிறேன்”. எனினும் இன்னும் அமைதி  
கிடைக்கவில்லை. ஏன்? நமது தீய எண்ணங்களும், தீய சொற்களும், தீய செயல்களும் அமைதியின்மைக்கு காரணம். இவை  
மூன்றும் காரணங்களாக இருந்தாலும், நாம் சற்று சிந்தித்துப் பார்த்தால் விளங்கும் இவை எல்லாவற்றிற்கும் மூல காரணம்,  
நமது தீய எண்ணங்களே.

இதையே விவிலியத்தில் நீதி மொழி 4:23 ல், “உங்கள் சிந்தனைகளில் கவனமாயிருங்கள், ஏனெனில் உங்கள் வாழ்க்கை,  
உங்கள் சிந்தனைகளால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது”. என மிக இரத்தினச் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

எனவே, “உள்ளுவதெல்லாம் உயர்வுள்ளல் மற்றது தள்ளினும் தள்ளாமை நீர்த்து” (குறள் 596) என்று வள்ளுவன் கூறியது  
போல நாம் உயர்வான எண்ணங்களை எண்ண வேண்டும். நல்லமனம் இருந்தால் அமைதி கிடைக்கும் என்று இயேசு இவ்வலகில்  
உதித்தப்போது, “உன்னதங்களிலே இறைவனுக்கு மகிமையுண்டாகுக, புவலகில் நல்லமனதோர்க்கு அமைதியும் ஆகுக.” என்று  
வானதூதர்கள் வாழ்த்துப் பாடினார்கள்.

நாம் நமது உயர்ந்த எண்ணங்களை வலிமைப்படுத்த வேண்டும். அதை செய்வது எப்படி?

“உள்ளியது எய்தல் எளிதுமன் மற்றந்தான் உள்ளியது உள்ளம் பெறின” (குறள்:540) என்று வள்ளுவன் கூறியது  
போல், எமது உயர்ந்த எண்ணங்களை விடாமல் எண்ணி இருக்கப் பெற்றால் நாம் அவற்றை அடையலாம்.

இம்மானிட வாழ்வின் நோக்கமே, இப்பிறவி பெருங்கடலை நீந்தி இறைவனடி சேர்வதே, இதற்கு முதன்மையாய்  
தேவைப்படுவது நல்ல எண்ணங்களே என்று இயேசு மலைப்பொழிவில், “தூய உள்ளத்தார் பேறு பெற்றோர்  
ஏனெனில் அவர்கள் இறைவனைக் காண்பர்” (மத்தேயு 4:23) என்று கூறினார்.

எனவே, “நினைவு நல்லது வேண்டும்”. என பாரதி கூறியதுப்  
போல நல்ல எண்ணங்களை எண்ணி நம் வாழ்வில்  
உயர்வடைவோமாக.



சார்லஸ் பீட்டர்  
கட்டார்



# “திருமணம்”

என்பது ஆயிரம்

காலத்து பயிர்” முன்னோர்களின் பொன்மொழி. பயிர் எவ்வாறு விதைதந்து அதிலிருந்து பயிர் வந்து மீண்டும் அதிலிருந்து விதை வந்து தொடர்ந்து சுழற்சியாக வருகின்றதோ அது போன்று கணவன் மனைவி குழந்தைகள் அவர்களது குழந்தைகள் என தொடர்ந்து உறவுகள் காலங்காலமாக வந்து கொண்டேயிருக்கும் ஒரு பரம்பரையின் தொடக்கமே திருமணம். திருமணம் என்பது என்றென்றும் நிலைத்து நிற்கக்கூடிய உறவுப்பாலமாகும். திருமண உறவினை “சம்பந்தம்” என்று குறிப்பிடுவது வழக்கம். சம்பந்தம் = சம + பந்தம். (பந்தம் - உறவு). ஆண், பெண் இருவரும் சமமான உறவு கொண்டு வாழ வேண்டும் என்பதன் அடிப்படையே திருமணம் ஆகும். ஒரு ஆணும் பெண்ணும் இணைவது மட்டுமின்றி மாப்பிள்ளை வீட்டார், பெண் வீட்டார் என்ற வெவ்வேறு குடும்பங்கள் இரண்டற கலக்கும் ஒரு மாபெரும் சங்கமமே திருமணம் என்பதற்கு மாற்றுக் கருத்து கூறுவதற்கில்லை.

திருமணம் என்பது வெறும் உடற்சேர்க்கையன்று அது உணர்ச்சிகளின் சேர்க்கை, சிந்தனைகளின் சேர்க்கை என்று மராத்திய எழுத்தாளர் காண்டேகர் திருமணம் குறித்த தமது கருத்தினை பதிவு செய்கின்றார்.

திருமணமானவர்களில் 10.34 சதவிகிதத்தினர் உடல் நலப்பிரச்சனைகளிலிருந்து விரைவில் சுகம் பெறுகின்றனர். மேலும் ரத்த அழுத்தமானது கட்டுக்குள் இருப்பதுடன் 3.43% வரை குறைக்கப்படுகின்றது. அதுமட்டுமின்றி 7.94% பேர் புகைபிடித்தலிருந்து விடுதலை பெறுகின்றனர்.

உடலுக்கும், மனத்திற்கும் சமுதாயத்திற்கும் பலன் தரக்கூடிய ஆயிரங்காலத்து பயிராகிய திருமணம் இன்றைய இளைய சமூகத்தினரிடையே நம்பிக்கையிழந்து வருகிறது என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை. இன்றைய இளையோருக்கு திருமணத்திலும், குழந்தை வளர்ப்பிலும் ஆர்வம் குறைந்து வருகிறது. கிழக்காசிய நாடுகளில் திருமணம் மற்றும் பிறப்பு விகிதங்கள் குறிப்பிடப்படும் விகிதத்தில் விழ்ச்சியடைந்து வருகின்றது.

இந்தியாவில் உள்ள இளைஞர்களிடம் திருமணம் குறித்து சமீபத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வு முடிவுகள் கவலையளிப்பதாக உள்ளது. என்னவெனில் மாதம் 10000 ரூபாய் வருமானம் உடையவர்களில் 39% - னரும், மாதம் 25000 ரூபாய் வருமானம் ஈட்டுபவர்களில் 25% - னரும், மாத வருவாய் 60000 ரூபாய்க்கு மேல் உள்ளவர்களில் 21% னரும் திருமணத்தில் விருப்பமில்லை என்று தெரிவித்துள்ளனர். அதிலும் ஆணாதிக்கம்

வேருன்றப்பட்டுள்ளதாலும், குடும்ப வன்முறைகள் அதிகரித்து வருவதாலும் பெண்களில் 30% மேலானோர் தங்களுக்கு திருமணத்தில் உடன்பாடில்லை என்று கருத்து தெரிவித்துள்ளனர்.

கொரோனா காலகட்டங்களின் வேலையிழப்புகளாலும், பொருளாதார வளர்ச்சியின் நிச்சயமற்ற தன்மையாலும், எதிர்காலம் கேள்விக்குறியாகிவிட்ட நிலையில் இளைஞர்களின் இந்த முடிவுகள் நமது இதயங்களை கனக்கச் செய்கின்றது.

அதுமட்டுமின்றி குடும்பம் என்பது பொறுப்புகளும், கடமையுணர்வுகளும் நிறைந்த தனிமனித சுதந்திரத்தை பறிக்கும் சிறைச்சாலையாக இன்றைய இளைஞர்களின் மத்தியில் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது மேல்நாட்டு கலாச்சார மோகத்திலும், இணையத்தின் பிடியிலும் சிக்கித் தவிக்கும் இளையோருக்கும் திருமணம் என்பது தேவையற்ற ஒன்றாக கருதப்படுகின்றது. இந்த நிலை தொடருமாயின் நமது வருங்கால சந்ததியினருக்கு திருமண உறவுகளும், திருமண விழாக்களும் அருங்காட்சியகத்தில் கண்டுவியக்கக் கூடிய செய்தித் துளிகளாக மாறிப் போய்விடும்.

இல்லற வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு வரும் ஒவ்வொருவரும் நமது குழந்தைகளுக்கு உறவுகளின் மேன்மையையும், இல்லறத்தின் மதிப்பீடுகளையும். குடும்பத்தின் மாண்பையும் நமது சொல்லாலும், செயலாலும் வாழ்க்கை முறையாலும் உணர்த்த வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கின்றோம். திருமணம் குறித்த எதிர்மறையான சிந்தனைகளை நகைச்சுவைக்கு கூட பதிவிடுவதை தவிர்க்க முயல்வோம்.

குடும்பம் ஒருவரின் குறிக்கோள்கள், கொள்கைகள், அணுகுமுறைகள் அனைத்தையும் மேம்படுத்தக்கூடிய ஆற்றல் வாய்ந்த ஆயுதமாகும். திருமணம் தனிமனிதனின் அந்தஸ்தை சமூகத்தில் உயர்த்திப்பிடிக்கின்றது. மதிப்புமிக்கவனாக மாற்றுகின்றது.

எப்படி ஆடையில்லாதவன் அரைமனிதன் என்கின்றோமோ அதுபோன்று திருமணமாகாமல் தனிமையில் வாழ்பவர்கள் பாதி வாழ்க்கை வாழ்ந்தவர்களே! எனவே ஒவ்வொருவரின் நிறைவான, மகிழ்வான வாழ்க்கைக்கு உத்தரவாதம் அளிக்கும் இல்லறத்தின் அவசியத்தை இன்றைய தலைமுறையினருக்கு எடுத்தியம்புவது திருமணமானவர்களின் தலையாய கடமையாகும்.

அ.லிண்டா  
சென்னை

# முயற்சி

- முயற்சி செய்து கொண்டே இரு ஒரு நாள் தோல்வியும் தோற்றுப் போகும் உன் முயற்சியிடம்!...
- வெற்றி என்னும் பூட்டை அடைய இரகசிய சாவி முயற்சியே!...
- விழித்து எழுந்தவுடன் கிடைப்பது வெற்றி அல்ல; விழுந்து முயற்சி செய்து எழும்போது கிடைப்பது தான் வெற்றி!...
- முடியும் வரை முயற்சி செய் உன்னால் முடியும் வரை அல்ல நீ நினைத்தை முடிக்கும் வரை!...
- பத்தாவது முறை விழுந்தவனைப் பார்த்து முத்தமிட்டு சொன்னது பூமி; நீ ஒன்பது முறை முயற்சியினால் எழுந்தவன் அல்லவா என்று!...

**சே. ஷெர்லின் மரியா**  
**பனங்குளம்**  
**சிவகங்கை மாவட்டம்**



Art by  
**Renie Swetha. F, B Arch**  
Chennai

**விவிலியம் அறிவோம்: ஜனவரி மாதம்...**

**வினாடி வினா பதில்கள்...**

1. மத்தேயு : 8:2
2. மத்தேயு : 11:25,26
3. மத்தேயு : 10:16
4. பொருத்தாக :  
மத்தேயு : 4:25  
மத்தேயு : 5:44  
மத்தேயு : 7:14  
மத்தேயு : 1:5  
மத்தேயு : 13:39
5. மத்தேயு : 6:5,6,7
6. மத்தேயு : 9:36, மத்தேயு : 14:13,14,  
மத்தேயு : 15:32
7. மத்தேயு : 7:12
8. மத்தேயு : 14:27, 33
9. மத்தேயு : 1:20; மத்தேயு : 2:13;  
மத்தேயு : 2:19,20 ; மத்தேயு : 2:22
10. மத்தேயு : 11:19

## விவிலியம் அறிவோம் மத்தேயு நற்செய்தி

16 – 28 அதிகாரங்கள்

1. மனிதரை போன்று இயேசு செய்த செயல் என்ன? காரணம் கூறுக?
2. அது அதை ஏன் எங்களால் ஓட்ட இயலவில்லை?  
அது ரபி நானே?  
இ) ஆண்டவரே தாவீதின் மகனே எங்களுக்கு இரங்கும்?  
ஈ) நீ யூதரின் அரசனா?  
யார் யாரிடம் கூறியது?
3. நிறைவு பெற என்ன செய்ய வேண்டும் என இயேசு கூறுகிறார்?
4. உயிர்த்தவர் யாரும்..... செய்து கொள்வதில்லை. அவர்கள் விண்ணகத் ..... போல் இருப்பார்கள்.  
இறுதி வரை..... இருப்பவரே மீட்பு பெறுவர்.
5. நம்மிடையே அனுப்பப்பட்டவர்கள் யார்? யார்? அவர்களுக்கு நிகழ்ந்தது? என்ன?
6. இறைவாக்கினர் செக்கரியா முன்னுரைத்த செய்தி யாது?
7. பொருத்தாக:  
அ. தானியேல் ~ நேர்மையாளர்  
ஆ. போதனை பற்றி எச்சரிக்கை ~ ஓசன்னா  
இ. நிலை வாழ்வு ~ மீட்பு  
ஈ. விடுவித்தருளும் ~ நடுங்க வைக்கும் தீட்டு  
உ. மானிட மகன் ~ பரிசேயர், சதுசேயர்
8. நற்செய்தி அறிவிக்கப்படும் இடங்களில் யார் செய்த செயல் எடுத்துக் கூறப்படும்? ஏன்?
9. எது நமக்குத் தெரியாது? இயேசு நமக்கு தந்த வாக்குறுதி என்ன?
10. ஓர் ஈட்டியை எடுத்து அவருடைய விலாப்பக்கத்தில் குத்த ....., ..... வடிந்தன.

Prepared by  
Anu  
Tuticorin

### ஜனவரி மாதம்... சரியான விடைகளை எழுதியவர்கள்:

1. **Mrs. K. Sylvia ,**  
Ayanavaram, Chennai.
2. **Mrs. Chrisphine Anci,**  
Andarkuppam, Ponneri.
3. **Sr.Shirley**  
St. Joseph Convent, Choolai, Chennai.

குறிப்பு : கண்டிப்பாக அதிகாரம், வசனம் எழுதவும். விடைகளை அனுப்பவேண்டிய கடைசி நாள் : **20.02.22**

விடைகளை அனுப்பவேண்டிய முறை

Whatsapp : +91 974867 45500, +91 88078 78867

Email : newheartmag@gmail.com



# Education is the Apple of the Eye

There are lot of Questions in each one's life  
There are lot of ignorance in each one's life  
There are lot of blocks in each one's life  
There is a lot of darkness in each one's life

When we ask Why?  
When we ask What?  
When we ask How?

The only answer is.....we don't live what we learnt

To bring out the good from each is a great art  
To take into the heart what we learnt is an excellent heart  
To bring the life into brightness is a perfect knowledge  
To take the life into happiness is the education

When we stand without education it is meaningless  
When we stand with education it is full of meaning  
When we are students we learn something from our Teachers  
When we are Teachers we learn maximum from the Students

Education brings full stop to Poverty  
Education brings full stop to Dependence  
Education brings full stop to Ignorance  
Education brings full stop to Partiality

Let us learn when we have time  
Let us learn when we have Chance  
Let us learn when we have Knowledge  
Let us make our life better and others life.... Best!

S.Ushananthini  
Mannar  
Sri Lanka



# Flawless Living

*Jennifer Anthony, Malaysia*

An honest conversation between a Father and a teenage son

**Father:** Son, you are doing great progress in your studies. Good job!

**Son:** Thanks dad!

**Father:** But you seem to miss something in your life. I have been sharing the daily Word of God and reflections, but all my WhatsApp messages were unread. How's your prayer life?

**Son:** I don't really pray that much?

**Father:** Why not?

**Son:** Well, I don't pray unless I need something.

**Father:** Son, the act of seeking opportunity for moments with God can be rather empty when we don't understand the purpose God has for us on this earth.

**Son:** Really? How do I know what purpose God has for me?

**Father:** That's easy. Read His Word, the bible. Talk to Him in prayer. Create a true friendship with Him. You will be able to understand God's purpose for you. All these are key elements in avoiding a breakdown in your life.

**Son:** Dad, I feel bored reading the bible. It's more fun chatting with friends and checking hot news in Facebook, Instagram and doing Tik Tok.

**Father:** I love the fact that you get connected with friends around the world. Son, everything you have today, the family, friends, gadgets, technologies and not forgetting the air that you breathe in comes from God. Without God, we are nothing.

**Son:** But dad, my heart towards God is cold and I am not motivated to spend time with Him.

**Father:** I don't deny it. I had similar feelings till I chose to give my mood to God. I asked Him to replace my stagnation and apathy with His vitality. I began to feel an energy to continue searching for God. Ask God to solidify your commitment to spend time with Him and He will grant you the strength.

**Son:** Wow! I am amazed. God is communicating with you!

**Father:** Yes son. He is. Jesus too spends time with God while on earth to carry on His mission. We too ought to follow Jesus' example and apply God's Word and allow His spirit to instil changes in us per His plan.

**Son:** God is invisible. It's difficult to talk to Him. Wouldn't it be better spending time with a friend who is smarter than me and getting myself spurred?

**Father:** You are just there my son. What you shared, if you do it at the spiritual principle, you too can get connected with God through Christ.

**Son:** But my days are busy. I don't have much time to spend for God.

**Father:** Well, when we centre ourselves in God, things fall in place perfectly. Make time for God and He will make way for you. Some time with God is better than no time with God.

**Son:** Interesting sharing dad. How do I start?

**Father:** Right place and time for a fruitful conversation with God. When God speaks through His Word, you can respond to Him in prayer. Sing praises to Him by playing your guitar.

**Son:** Does that complete my life?

**Father:** No. Take your conversation to every part of your life. When God is in you, love blossoms in you. Extend your hands to the society with random acts of kindness. Participate in fundraising and charity events. For a start, share and care for the aged and homeless at our neighbourhood.

**Son:** Can I do it with my friends?

**Father:** Perfect! Share the good deeds with your friends and be part of the caring society.

**Son:** Awesome! Thanks for your sharing and indeed you have opened my eyes.





# Journey from Human to Divine



As people were retiring back from the school campus I happened to witness a boy of sixth grade in a bit of rage hitting his dad with his sandal and kicking him, accusing him of not loving him sufficiently. In another incident a little girl of sixth grade, during her proxy war of love manifested in her behavioural issues had mixed spicy chilly power in her mom's make up kit. We are not strangers to such daily odds of human struggle during our earthly sojourn.

St Paul in his letter to the Romans 7:19 acknowledges his own inner conflict "For I do not do the good I want, but the evil I do not want is what I do". Man's search for meaning can cause inner tension instead of balance. Having tension is prerequisite for fuller growth. Having something to live for can help one to endure many harsh situations. Unprecedented coronavirus pandemic caught us by surprise and caused devastating impact on human existence.

Today we find that our inner conflict and its impacts have thwarted man's search for meaning and fulfilment in life. For instance, a person has a strong need to love and to be loved but ones' inner struggle of anger, hatred impacts both his intra and inter psychic relationship. This sort of inner conflict is occult in every human person and hinders the person's journey towards meaning, purpose and holistic growth. There is a kind of inner battle we face in

every individuals, family, society and country to achieve fullness of life.

Excerpt from St Irenaeus 'To be fully human is divine' lead to contemplate about human conditions and actions. Living on this planet earth we can never ignore the beauty in entire creation earth, water, fire, plants, trees all journeys towards fullness. Fullness by unconditionally giving life to others never scared of running out running dry but they keep on giving out. For example a river that rubs and cuts through rock, hills, forest, desert and giving life to everyone all the way.

She is not scared by scorching heat, rugged mountains rather runs through majestically as pretty queen. When we are met with opposition, rejection, failures, sorrows and death; what's our attitude towards life? Turbulent? Distressed? Bereaved? Or Courageous? Calm?



In my pursuit of human integration as a counsellor, I have found that with our vulnerabilities and brokenness we have fertile ground to transcend to divine nature. Provided we keep our heart, mind, body and soul united rather than letting our optimal self be divided, spoilt and plundered by human struggles such as painful past experiences, negative thoughts, feelings. Our present condition of life in all walks calls for psychological flexibility that is individual's ability to cope with, accept and adjust to difficult situations.

**Fr. Packiyaraj Chinnappan, SAC (Pallottines)**  
MSc Counselling Psychology

# TRUST GODS PLAN

Once there lived a mountaineer who loved to climb summits, One day he decided to climb a particular mountain he was confident about, he trusted his own abilities to an extent that he did not bother about making routes and plans ahead of time. On the marked day he packed his things and started his journey, when he reached half way up he rested for a while and had the food he brought. He looked over the sky and thanked God for giving him this opportunity to see the beautiful scenery from this height. The mountaineer lingered for a bit longer and soon sun was setting and it was dark, he could barely see anything but still instead of resting the night and continuing his journey tomorrow he was so determined to progress .....after sometime he lost his way, despite this he carried on with his journey ,he believed that god will guide and protect him, with this faith in his mind he resumed his journey even though he was not sure in which direction he was heading to ....and then suddenly he fell off a ledge, he was falling with great speed and all things good or bad that had happened in his life was revived. He was thinking of how close death was, all of a sudden he felt a rope secured around him, he had no other choice but screamed "Help me god."

A deep voice came from the sky: what do you want me to do?

**Man replied:** Save me my Lord.

**God asked:** Do you really believe, I can save you?

**Man replied:** of course, I believe in you.

God told to trust him and cut the rope.

But then, man was reluctant to cut the rope as it was the only thing that kept him from falling

So he began to weep and he clutched the rope even more tighter.

Soon the voice was no more, The next day rescue team found the mountaineer was frozen to death and was just 3m above the ground!

"God has a reason for allowing things to happen. We may never understand his wisdom, but we simply have to trust his will" -Psalm 37:5

SALVINA ALEXANDER  
Chennai

**A GREAT SIGN APPEARED IN THE SKY, A WOMAN CLOTHED WITH THE SUN, WITH THE MOON UNDER HER FEET, AND ON HER HEAD A CROWN OF TWELVE STARS. SHE WAS WITH CHILD AND WAILED ALOUD IN PAIN AS SHE LABORED TO GIVE BIRTH.**

**REVELATION 12: 1-2**



Mother Mary is the queen of heaven and earth. She is the mother of God and mother of the whole humanity. Catechism of Catholic Church 963 states, Since the Virgin Mary's role in the mystery of Christ and the Spirit has been treated, it is fitting now to consider her place in the mystery of the Church. "The Virgin Mary is acknowledged and honored as being truly the mother of God and of the redeemer. She is clearly the mother of the members of Christ. Since she has by her charity joined in bringing about the birth of believers in the Church, who are members of its head." "Mary, Mother of Christ, Mother of the Church." She is our mother in the order of grace.

Mary our mother takes care of us in a unique

motherly way. Every child that comes to this world, who is created in the image and likeness of God is loved and cared by her. If any one of you are thinking at this moment in your life that you were a mistake or that it would have been better if you had not been born to see all the sufferings and trials of life. Be assured my dear brother and sister, you are precious in God's eyes and that you have a unique mission and purpose in this life.

**FOR WE ARE GOD'S HANDIWORK, CREATED IN CHRIST JESUS TO DO GOOD WORKS, WHICH GOD PREPARED IN ADVANCE FOR US TO DO.**

**EPHESIANS 2: 10**

Imagine this world to be a beautiful work of art with puzzle pieces. Even if one puzzle piece is missing from the art, it will look incomplete, like wise there is only one unique you with your talents and abilities in this whole world. God will never replicate you with someone else to fit in the puzzle piece. Without your existence the art is incomplete in God's plan. So, start inviting the Holy Spirit to enkindle His power in you to accomplish the purpose for which you were created for.

In the world today, Many young married couples think it's okay to not have a child, just make money, enjoy life, and lead a comfortable life and few even go to the extent of aborting the child in the womb. Even though you are the parents, the child was in God's mind and was given His (God's breath). No one has a right to take anyone's life. That child of yours who is still in the womb has a purpose that only God gives him/her.

**FOR YOU CREATED MY INMOST BEING YOU KNIT ME TOGETHER IN MY MOTHER'S WOMB. I PRAISE YOU BECAUSE I AM FEARFULLY AND WONDERFULLY MADE.**

**PSALMS 139:13-14**

When you consecrate and entrust the child in your womb or your grown-up children to Mother Mary, she will take them under her care to love and protect them from all harms and dangers and she will ask her Son Jesus to give the grace for them to say no to sin and to live a holy life.



My personal experience of her love and protection was when I was pregnant with my child. During the 3rd month of my pregnancy, the doctor told me that I had a fibroid in my stomach and was recommended bed rest. As days went by, the baby grew and so did the fibroid. During my 7th month in pregnancy, I was told that the fibroid was as big as the child and all these months I was in and out of the hospital with acute pain in my stomach. The fibroid was not allowing my uterus to expand and so my child in my womb was having difficulty moving. My family was worried for the child and me. We were praying the rosary every day. I prayed to Infant Jesus and Mother Mary for their help and protection for me and my baby.

One afternoon, as I was taking a nap, I saw a dream in which I was holding a baby and standing in front of a grotto of Mother Mary with child Jesus in her arms near a river/ backwater. I was filled with joy as I woke up and told my mother about it. She said it was Mother Mary reassuring her protection and care for me and my child. She also said that there is a church in Kerala just as I had seen in my dream. From that day onwards I was so much at peace, and I gave birth to a healthy baby girl by the grace of God and the fibroid was found to be nonmalignant.

Few years later, I went to visit the church that I saw in my dream and to my surprise it looked the same. I thanked our Mother Mary and Jesus for protecting me and my child. The most amazing and fascinating thing was the history of that church Vallarpadam Basilica in Kerala, India. Centuries ago, a mother and her child were miraculously found alive after three days since their boat capsized by a severe storm, it is said that Mother Mary protected the child and the mother under water, and she appeared in a dream to the Parish Priest and told him the exact location to find the mother and the child under water. Based on the instruction the fishermen cast the net in the river at the spot where they found and rescued the mother and the child. That is how good our spiritual mother Mary is to each of her children. She always comes to your aid no matter how dangerous and hopeless the situation is. Surrender and consecrate you and your family to her. She will take care of the rest.

“From Mary we learn to surrender to God’s Will in all things. From Mary we learn to trust even when all hope seems gone. From Mary we learn to love Christ her Son and the Son of God!”—St. Pope John Paul II

Jennifer Dominic  
Dallas, USA

சமூகப்பணியில் புதிய இதயம்...

**புதிய இதயம் அறக்கட்டளை**  
**PUTHIYA IDHAYAM CHARITABLE TRUST**  
**இதயங்களின் கூடுகை - 2022**

11.01.2022 செவ்வாய்	அன்பு செம்! அறம் போற்று! மாற்றுத்திறனாளிகளின் மாற்றம் நோக்கி...
12.01.2022 புதன்	உன்னால் முடியும்... உன்னால் விடியும்... மாணவர்களின் விழயல் நோக்கி...
13.01.2022 வியாழன்	வாழவை... வாழ்ந்து காட்டு... கைம்வெண்கள் நலம் நோக்கி...

நாள் : 11, 12, 13 ஜனவரி 2022  
இடம் : சஞ்சலி, சிவகங்கை மாவட்டம்      நேரம் : காத்தாய்வு - நல உதவி

**CREATING NEW HEARTS TO LOVE THE UNLOVED**



வாழ்த்துக்களும்... நன்றிகளும்...

# TODAY, #JESUS FOUND ME ON INSTAGRAM...

I love Jesus. But I, of course, love Instagram more. Which young person doesn't? But it was also on Instagram where Jesus found me. Yes, He found me!

One day, during Mass, I was curious about the ongoing in social media. Oh, how exciting are my friends' lives! I, however, looked up and saw Jesus looking at me from the Cross.

Right, let me angle my phone so that it appears that I'm following the Mass. No one seems to know that my phone is perfectly positioned at a vantage point. Not even Jesus.

As Father continued, I couldn't outsmart someone. My mum. She knew what I was doing and said to me, you'd better pay attention to the Mass. Jesus is everywhere; He is also on your Instagram. My thumb swiped to close Instagram.

When the coast was clear, I opened Instagram again. I looked forwards as if paying attention to the Mass. Again, Jesus looked at me from the Cross.

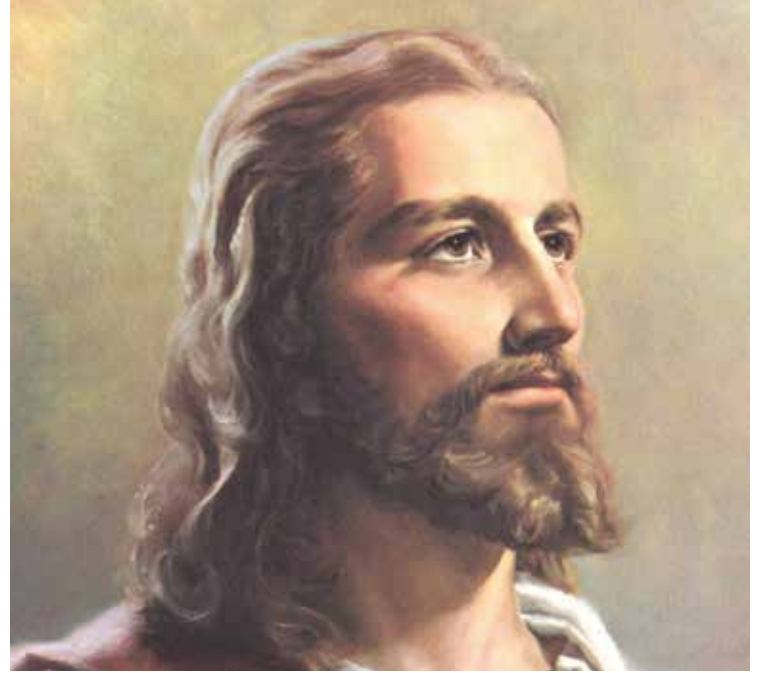
Jesus on Instagram? Yeah right. I chuckled. In this day and age? Jesus lived at a time when camels and donkeys were the main modes of transportation! Wait, how did mum even know that I'm on Insta? She must have some psychic powers.

I became super curious. How would Jesus, who died 2000 years ago, have Instagram posts? How can He, with no access to a mobile phone, be on Instagram? It must be a fake account.

Jesus on Instagram? Jesus, the influencer? Yeah, right, mum. But still, I clicked onto my Instagram app and wanted to key in the words "JESUS."

Before I could type J+E+S+U+S, Insta stories stole my attention. Oh, this friend went there! That looks yums. She lost weight! Those dance moves! Oooh, follow request. Who's this?

As everyone suddenly stood up; I quickly stood to avoid looking as if I wasn't following the Mass. The Gospel. Of course, it's about Jesus!



Arms crossed. Screen facing me. Pretend to pay attention and scroll with my thumb to the next post, I then heard 'seek and you shall find...' Wait?! Was Jesus speaking to me?!

My thumbs typed #JESUS as I mumbled, "Praise to your Lord Jesus Christ," and remained standing. 51M...Fifty-one million hits?! Surely this is worth following!

I quickly pressed "follow," but I heard my name called before I could sit down. "Adrian, did you find Jesus on Instagram?!" It was Father's voice, not Jesus. Feeling embarrassed, I quickly slipped my phone into my pocket. And sat down.

Alright, I'll search more for You, Jesus, after Mass. For now, I want to know You better through the Mass as You have called me by name. You are truly alive, and I look forward to knowing You more, on Instagram.

Don't believe me? Search for Jesus on Instagram, say His name and let Him find you too!

— Dr. Adrian Lee Yuen Beng  
Penang, Malaysia



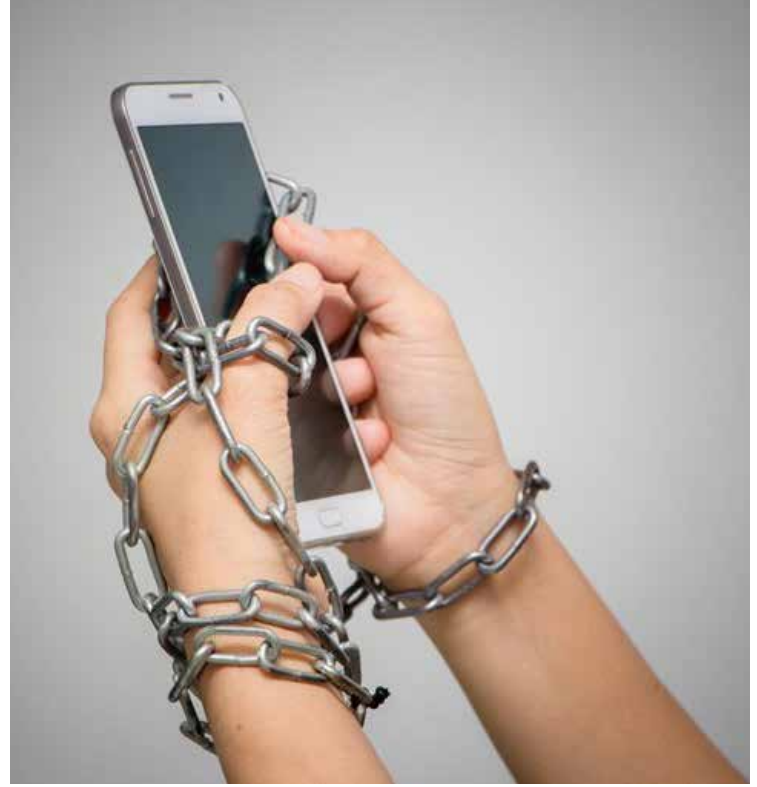
Our life on this planet is being controlled by the handheld electronic device, powered with the Internet the whole world in our fingers and we are obsessed with it day and night.

In the last decade all our life evolved into a technology explosion, suddenly our life is not same anymore. There are positives and mind-blowing facilities which ease our day-to-day life in every spectrum. To simplify that, the techies call everything as cloud-based. I do not want to highlight the pluses and comforts and all of us know and are expert in utilizing the smartphone and its advancements.

Without our awareness, we are obsessed with the Device and we consider it like oxygen without that how impatient we get.? We are driven into a snare. Let us examine our self - briefly, how our lives have transformed more into pleasure-seeking.

As soon as we rise in the morning our hand reaches out to the phone to check the messages from various mobile applications, there are a number of friends groups., College group, School group, Family groups, Church parish groups, Present office group, previous office group, School Parents group, and various other activities groups, Professional groups, many Prayer groups, Newsgroup goes on and on. As per priority of interest, we start wishing people Birthdays, replying for the messages, even obituaries messages, Sharing Humor, forwarding other messages and news enjoying the memes occasionally scheming through prayer group messages posting few Amen replies just to express our solidarity to the group to ensure we are also part, by the time we realize our precious first forty five minutes to one hour has gone and we start doing other routine things. In the past as soon as we got up in the morning at least we had spent on personal prayers and reading the word of God our Priority has been replaced, we tend to repeat the same at the end of the day before going to bed. Our Bible reading is receding day after day, our Praying Rosaries are compromised and we pray less, the enemy has been working quietly in distancing us from God, Becoming Deaf to the voice of God.

## WE ARE LIVING IN PRESENT DANGER – SMARTPHONES OBSESSION



Peace in Family becoming Pieces in the family: Our relationship is getting affected we are interacting less and less with spouse and children, each one is busy with some thing or other Social media: you tube, Instagram, Face book, Snap chat, Tinder, Video games goes on and on apart from online class. We miss our usual regular Family Rosaries and Prayers. Each one in his or her own world and instant gratification is the order of the day. Unrealistic expectation between spouses no genuine love exist the head of the Family is more stressed to provide for the family. Extra martial relationship are on the rise easy to connect with. The sense of sin is diminishing slowly we hear every single day number of cases in the news where wives hatch to kill Husbands and Husbands to kill Wives to live adulterous life even to kill own children. Children become very self-centered and turn violent



in nature, we witness killing themselves for not allowing to use phone or play video games.

Adult killing themselves everyday indulging in online games losing everything enslaving themselves. Many household cook less, they rely on online food deliveries and buying online things whatever pleases to one's eyes even if they are not necessary.

Society!! Wedding invitations- gone are those days visiting the relatives and families spending time with them inviting for the marriage, now we WhatsApp the invite though we live in the same city or town. Children do not know their close relatives rarely do the relatives visit home the children not interested in knowing their roots.

Selfie cultures, the men and women shamefully obsessed with taking selfies for everything. Apps like tiktok, Reels, snapchats promotes and induces the individual to shoot and post self-videos.

Dating sites like Tinder, Bumble, snap chats promotes all kind of bad relationship, homo sexual relationship, lesbian relationship, metro sexual life, extra marital relationship and instills that they are fashion and lifestyle and provokes us saying live your life full.

Entertainment!! New movies are on OTT Players, Live Sports on OTT, all reality shows are on OTT, News available on the move.

All these making us to procrastinate and consumes most of our daily life. You might call me I have a negative mindset and you may be right But I am coming to the point how challenging is Our Christian Living? It is really challenging considering todays reality that we are living in clear danger that easily distance ourselves from our ever loving God from his Love, Grace and Mercy. To be with the Lord, love and serve him it is easy by following simple and humble things.

Personal prayer as soon as we rise first thing in the morning, Invoking the holy spirit, reading the word of God Bible daily without

fail and meditate. Praying St Michael's Prayer and Guardian angel prayer Without fail praying the Family Rosary, Personal Rosary when we travel and Divine Mercy chaplet.

Attending Holy mass as frequently as possible during the week days.

Going to frequent confession at least once a month.

By practicing the above simple things and we can overcome the present threat and Danger. And we can use this technology explosion to our sanctifications first by learning and listening to word of God with available sermons, knowing about our saints who lived holy life and set a model for us. Also we can advocate and propagate our Faith to our fellow brothers and sisters who do not have an opportunity to know the true God and we have to live Disciple life to Christ else we have to be answerable to God. Let us turn to our Mother Mary and she will guide us to Jesus. My Profound gratitude for reading my very first article.

**Robert Kennedy,  
Chennai**



# புதிய இதயம் அறக்கட்டளை Puthiya Idhayam Charitable Trust பசித்தோருக்கு உணவு வழங்கும் திட்டம் (Feeding the Starving)



Website: [puthiyaidhayamtrust.wixsite.com](http://puthiyaidhayamtrust.wixsite.com), தொடர்புக்கு: +91-9486745500, [puthiyaidhayamtrust@gmail.com](mailto:puthiyaidhayamtrust@gmail.com)

Editor and Publisher: **Rev. Fr. Aron**

## EDITORIAL BOARD

1. Rev.Fr. Saminathan
2. Prof. Sathish Kumaran
3. Dr. N. Murugeswari
4. A.Linda
5. Dr. Jose Suganya
6. Kalpana I.A.S.,
7. Anthony Devarajoo
8. Jennifer Dominic
9. Jesudoss
10. Rozario Lavaniyan
11. S. Rajesh

Creative and Design : J. Savari George

தனிமனித, குடும்பம், சமூகம் மற்றும் ஆன்மீகம் சார்ந்த உங்களது படைப்புகளை  
அனுப்ப வேண்டிய கடைசி நாள் 20.02.22. அனுப்ப வேண்டியது

Whatsapp : +91 974867 45500, +91 88078 78867  
Email : [newheartmag@gmail.com](mailto:newheartmag@gmail.com)

Pudhiya Idhayam Magazine, Sarugani, Devakottai (Taluk), Sivagangai (Dist.)  
Tamil Nadu - 630 411. Ph: 94867 45500. Email: [newheartmag@gmail.com](mailto:newheartmag@gmail.com)

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்...