புதிய இதயம்

திங்கள் மின்னிதழ்

'CREATING NEW HEARTS TO RISE AND SHINE'

இதழ் 3 எழு...ஒளிவீசு... எசாயா 60:1 மார்ச் - 2022

ஆசிரியரிடமிருந்து....

இதய அன்புக்குரியவர்களே

நல்லது பிறந்திடும்.. நாயகன் இயேசுவின் வரவினிலே...
மனுக்குலம் வாழ்ந்திடும்..
மாபரன் இயேசுவின் இறப்பினிலே...
நீதி வென்றிடும்.. இயேசு கிறிஸ்துவின் உயிர்ப்பினிலே...

இந்த வரிகள் உயிரை இழந்தாலும், இலட்சியம் துறக்காத இலட்சியப் போராளி இயேசுவின் வரலாறு சொல்பவை. இயேசு சிலுவை வழி மேற்கொண்ட இலட்சியப் போராட்டத்தை பற்றி சிந்திப்பதும் வாழ்வதும் தான் 'தவக்காலம்'. தவக்காலம் என்பது "நமக்காக இறந்த இயேசுவை சிந்திப்பது மட்டுமல்ல.. வாழ்வை இழந்த மனிதரை வாழ வைப்பது", புனித. ஆஸ்கார் ரொமெரோ. உறவுக்கும், உணர்வுக்கும், இலட்சியத்திற்கும், நீதிக்கும் மனதை திருப்பும் காலம். தன்னைமறந்து பிறரை நினைக்கும் சகோதரத்துவ அன்பை வென்றெடுக்கும் காலம். இழப்பு ஆன்மிகத்தை தேர்ந்தெடுக்க உந்தித் தள்ளும் காலம். உயிர்ப்பின் நம்பிக்கையை எதிர்நோக்கும் காலம். நோன்பு, செபம், தர்மம் போன்ற அறச்செயல்களால் மனிதம் மீட்க வந்த இயேசுவின் பாடுகளின் காலத்தை அர்த்தமுள்ளதாக்கி உயிர்ப்பை கொண்டாடுவோம்.

இம்மாத மின்னிதழ் 'அகில உலக பெண்கள்' தினத்தை முன்னிட்டு ஆழமான படைப்புகளை சுமந்து வெளிவருகிறது. காலங்காலமாக பெண்ணை தெய்வமாக போற்றும் மரபு தமிழ் மரபு .பெண்ணின்றி இயக்கம் இல்லை. புது உயிர்பூமியில் இல்லை. பெண்மை என்பது அன்பு, தியாகம், அமைதி, தொண்டு இவற்றின் ஒட்டுமொத்த உருவம்தானே!

இந்த பெண்ணுக்குள் மறைந்திருக்கும் பெண்மை சிதைக்கப்படுகிறதே ஏன்? அறிவுப்பெருக்கம் அதிகமாகிவிட்ட இந்தக் காலத்திலும், ஆண், பெண் உறவில் சமத்துவம் இல்லையே... ஏன்? பெண் சுதந்திரம் வெற்றுப் பேச்சோடு முடிந்துவிடுகிறதே... ஏன்? பெண்ணோடு உடன் வாழும் ஆணினமே! உங்கள் பெருமை பெண்ணின்றி மாண்புறாது. உங்கள் மகிழ்வு பெண்ணின்றி முழுமையாகாது. உங்கள் வாழ்நாட்கள் பெண்ணின்றி நகராது. "மாதர் தம்மை இழிவு செய்யும் மடமையை கொழுத்துவோம்" என்ற பாவேந்தரின் சூளுரையை இதயத்தில் ஏற்று சிந்தியுங்கள்.. புது புரிதலுக்கு வாருங்கள்.. பெண்ணை மதியுங்கள். பெண்மையைப் போற்றுங்கள்.

தன் மனச்சான்றை நீதிபதியாக்கி, தன் சிந்தனை ஆற்றலை சமூக நலனுக்காக பயன்படுத்தும் உன்னத இதயம் கொண்ட படைப்பாளிகளை எம் ஆசிரியர் குழுவுடன் இணைந்து, என் இதயத்திலிருந்து நன்றி கூறி பாராட்டி மகிழ்கிறேன்.

"உயிர்களிடத்தில் அன்பு வேணும் தெய்வம் உண்மையென்று தானறிதல் வேண்டும்" என்ற பாரதியின் எழுச்சிப்பாடலுக்கு ஏற்ப புதிய இதயம் திங்கள் மின்னிதழ் இறை அன்போடு எல்லாரையும் அன்பு செய்யும் நோக்குடன் உண்மையை உரத்து சுட்டிக்காட்டும் இதழாக ஒவ்வொரு மாதமும் தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலத்தில் வெளிவருகிறது. எம் இதய வாசக அன்பர்களே... இதயங்களை அன்பால் வசப்படுத்தி, உண்மைக்கும் நீதிக்கும் உயிர்கொடுக்கும் எம் பணியில் உங்கள் தோழமையை எதிர்நோக்குகிறோம். மானுட மீட்ப்பணியில் இணைவோம்... வாழ்வோம்... வாழவைப்போம்...!

Puthiya Idhayam E-magazine by the Grace of God and with love towards fellow brethren, strives to bring forth the truth in all its fullness and comes as a bilingual monthly e magazine. This month the issue is being launched with content focussed on Lent and International Women's Day. I urge you all to unite your hearts with love and be an integral part of this ministry which stands as a beacon for truth and social justice.

என்றும் அன்பில்..

அருள்பணி. இசோர்..

தவக்காலம்

இரக்கத்தின் உருவான இறைவன், நம்மீது கொண்ட அன்பின் நிமித்தம் தன் மகனையே பலியாகத்தந்து நம்மை பாவத்தின் விளைவாம் சாவிலிருந்து மீட்டார். ஆனால் மனிதர் நமது பலவீனத்தால் பாவத்தில் மீண்டும் மீண்டும் வீழ்வது வழக்கமாக ஒன்றாக நம்மில் பரவலாகிவிட்டது. வீழ்வது இயற்கை எழுந்து நடக்கச்செய்வதோ கடவுளின் மகா இரக்கம். அந்த இரக்கத்தின், அருளின் காலமே தவக்காலம். ஆம்! ஒரு மனிதன் எத்தகைய கொடிய பாவியாய் இருந்தாலும் அவன் தன் பாவத்தை உணர்ந்து மனம் வருந்தி~திருந்தி திரும்ப வருவானெனில் அவனை இறைவன் மன்னித்து, தன் மகனாக, மகளாக மீண்டும் ஏற்றுக்கொள்கின்றார். இவ்வாறு மன்னிப்பு~மனமாற்றம் என்று ஒரு புதுவாழ்வுக்கு அழைப்பு விடுக்கின்றது தவக்காலம்.

நாற்பது நாட்கள்

நாற்பது என்ற எண் ஒரு முழுமையைக் குறிக்கின்றது. இதன் சிறப்பம்சங்கள், மோசேயின் நாற்பதுநாள் நோன்பு (வி.ப 34:28) இஸ்ரயேல் மக்களின் பாலைவனப்பயணம், நோவா காலத்து வெள்ளம், எலியாவின் நாற்பது நாள் பயணம், இயேசுவின் நாற்பது நாள் நோன்பு, என்று திருவிவிலியத்தில் பலவகையாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. ஆக, நாற்பது நாட்களின் தபம், செபம், தர்மம் என்பது ஒரு முழு மன மாற்றத்தின் மாண்பை எடுத்தியம்புகின்றது.

நோன்பு

சாம்பல் பூசுதல், சாம்பலில் உட்காருதல், சாக்கு உடை உடுத்தல் என்பவை இறைவன் முன் தாழ்ந்து பணிதலை, மனம் வருந்துதலை, தாழ்ச்சியை எடுத்துரைக்கின்றது. யோனா 3:5~8~ல் கடவுளின் அழைப்பை ஏற்று அரசன் முதல் ஆட்டுக்குட்டிவரை சாக்குடுத்தி சாம்பலில் உட்கார்ந்து தவமிருந்து இறைவனின் இரக்கத்தை இறைஞ்சியதை நாம் காணலாம்.

செபம்

திருவிவிலியத்தில் பல்வேறு மாந்தர்கள் தனது செபத்தால் இறைவனின் கரத்தில் தஞ்சமானதை நாம் அறிவோம். தாவீது அரசர் தன் தவறிற்காக இறைவன் முன் மன்றாடினார். (2 சாமுவேல் 12:16), மோசே இஸ்ரயேல் மக்களுக்காக மன்றாடினார் (வி.ப:32:11~14), தானியேல் ஜெபித்தார், எஸ்தர் அரசி ஜெபித்தார், யூதித்து ஜெபித்தார்... என்று பல்வேறு மனிதர்கள் தனது ஜெபத்தால் இறை உதவியைப்பெற்றிருக்கின்றார்கள்.

ஆக செபம்~தபம் இரண்டும் கடவுளின் இரக்கத்தை நமக்கு மிக விரைவில் கொண்டு வரச்செய்யும். (யோவேல் 2:12~13), "இப்பொழுதுதாவது உண்ணாநோன்பிருந்து அழுது புலம்பிக்கொண்டு, உங்கள் முழு இதயத்தோடு என்னிடம் திரும்பிவாருங்கள்" என்கிறார் ஆண்டவர். நீங்கள் உங்கள் உடைகளைக் கிழித்துக்கொள்ள வேண்டாம், இதயங்களைக் கிழித்துக்கொண்டு உங்கள் கடவுளாகிய ஆண்டவரிடம் திரும்பி வாருங்கள் என்ற இறைவார்த்தை, தவக்காலத்தின் செப~தப முயற்சிகளின் உண்மையான அர்த்தத்தைத் தெளிவாக விளக்குகின்றது.

தர்மம்

"தருமம் சாவினின்று காப்பாற்றும். எல்லாப் பாவத்தினின்றும் தூய்மையாக்கும். தருமம் செய்வோரின் வாழ்வை அது நிறைவுள்ளதாக்கும்" (தோபித்து 12:9) என்று கடவுளின் அதிதூதரான இரபேல் கூறியுள்ளார். ஆம்! நமது தபமும் செபமும் இறைஇரக்கத்தை இறைஞ்ச, நமது தர்மம் நம்மைத் தூய்மையாக்கிச் சாவினின்று நம்மைக் காப்பாற்றுகின்றது.

ஆகவே, இறை இரக்க காலமாக, இறைவன் தந்த அருளின் காலமாகிய தவக்காலத்தில் செப-தப-தர்மம் மூலம் இறைஇரக்கத்தின் அரியணையை நாடிச்செல்வோம். இதன்மூலம் "அருள்நிறைந்த இரக்கம் மிக்க, நீடிய பொறுமையுள்ள, பேரன்புமிக்க, செய்யக்கருதிய தீங்கைக்குறித்து மனம் மாறுகின்ற (யோவேல் 2:13б) நம் ஆண்டவரின் அருளை வெகுவாகப் பெறுவோம்!

முனைவர் ரெ. மேரி ஜெய ஜோதி
இராஜாக்கமங்கலம் துறை,
கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.

சர்வதேச மகளிர் தினம் உலகளாவிய அடிமைத்தனத்திலிருந்து பூரண சுதந்திரம் நோக்கி ...

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

சர்வதேச மகளிர் தினத்தை கொண்டாடி வருகின்ற பொழுது அத்தகைய கொண்டாட்டம் உறுதியான வெளிப்பாடு, அத்தகைய நிகழ்வுகளில் முக்கியத்துவம், சமுதாயத்தின் தாக்கம்,கடந்து வந்த பாதை, இந்த நிலையை அடைய கொடுத்த விலை, இழந்த சவுகரியங்கள், அரங்கேறிய போராட்டங்கள், ஆய்வுகள் செய்யும் பொழுது ஏற்படும் மன அதிர்வுகள், எதிர்கால போராட்டப் பயணம் கொண்ட தெளிவு போன்ற பலதரப்பட்ட உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன.

உலகம் முழுவதும் கொண்டாடப் படுகின்ற சர்வதேச மகளிர் தினம் சம உரிமைக்காக போராடி வரும் அத்தனை பெண்களுக்கும் அனைத்து களங்களிலும் ஆண்களுக்கு நாங்கள் சமமானவர்கள் என நிரூபிக்கும் வகையில் உழைத்து வரும் அனைத்து பெண்களுக்கும் தரப்படும் கவுரவம் ஆகும். பெண்கள் சம உரிமை நீண்ட வரலாற்று நிகழ்வுகளை ஆராய்ந்தால் பல ஆச்சரிய படுகின்ற பதிவுகளை காணலாம்.

நியூயார்க் நகரில் 1857ஆம் ஆண்டு மார்ச்சில் நடைபெற்ற மிகப்பெரிய போராட்டம் ஆடை உற்பத்தி செய்யும் பெண் தொழிலாளர்களின் முதல் பெரிய எழுச்சி சம உரிமை மற்றும் 10 மணி நேர உழைப்பு வரம்பு என்ற கோரிக்கையை இடையேயான அறப்போர். ஆதிக்க சக்திகளை அசைய வைத்த தாக்குதல், அந்த காலகட்டத்தில் பெண்களின் நிலையை அவமான நிகழ்வுகள் சுவையான போராட்டம் மற்றும் வீர கதைகளான உண்மை நிகழ்வுகள் அத்தகைய தொடர் போராட்டங்களில் ஆக்கபூர்வமான வரலாற்று அர்ப் பணங்கள்.

பெண் ஊழியர்களின் சின்ன சின்ன தவறுகளும் சின்ன சின்ன செயல்களும் தண்டனைக்குரிய குற்றமாக கருதப்பட்டு அபராதம் விதிக்கப்பட்ட குறைந்த ஊதியத்திற்கு அவர்கள் அதிக நேரம் நிற்க வேண்டியதாயிற்று. உரிமைகள் இழந்து ஆரோக்கியம் இழந்து அவமானத்துடன் நடைப்பிணமாக இயங்கிவந்த அவர்கள் பொறுத்தது போதும் என இழப்பதற்கு

இனி எதுவுமில்லை என முதல் முறையாக மிகப்பெரிய தொடர் வேலைநிறுத்தம் 20000 என அழைக்கப்பட்டு வரலாற்றில் திருப்புமுனையாக அமைந்தது. இதன் மூலம் சமுதாயத்தின் தவறான அனுமானமான பெண்களால் ஒரு உறுதியான போராட்டத்தை நடத்த இயலாது என்ற கூற்று உடைத்தெரிய பட்டது. இந்த மலர்களால் உறுதியான தொடர் போராட்டத்தை நடத்த முடியும் என நிரூபித்தனர்.

வரலாற்றின் இந்த சிறு பகுதியை அதன் தாக்கம் அதன் வரலாற்றுப் படிப்பினை சர்வதேச மகளிர் தினமாக கொண்டாடப்பட்டு பெண்களின் சம உரிமைக்கு அடையாளமாக மாறிவிட்டது. அமெரிக்காவில் ஏற்பட்ட இந்த எழுச்சி பல நிகழ்வுகள் பல போராட்டங்களுக்கு வித்தாக அமைந்து பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி உள்ளது. நவீன காலத்தில் கல்வி, வேலைவாய்ப்பு, பொருளாதார நிலை, விழிப்புணர்வு, தன்னம்பிக்கை, அரசியல் மற்றும் முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் என பல துறைகளில் பெண்களின் நிலை வளர்ச்சி கண்டாலும் சமூகத்தின் பழைய பழக்கங்கள் அணுகுமுறைகளின் மிச்சங்களும் எச்சங்களும் எஞ்சி இருக்கிறது.

பல நாடுகளில் இன்று வரை இளம் பெண் திருமணம், சிசுக்கொலை, முடிவுகளை எடுக்கும் அதிகாரம் இன்மை, சமூகத்தின் அவநம்பிக்கை, போகப் பொருள் என்ற கண்ணோட்டம் இளம் வயதில் திணிக்கப்பட்ட வேலைப்பளு போன்ற அவல நிலை இன்னமும் நீடித்து வருகிறது. சிறுவர்களை வேலைக்கு அமர்த்துவது சட்டம் தடை செய்தாலும் சமுதாயம் அதை செயல்படுத்தி வருகிறது.மேலும் பெண்களை காம கருவியாகப் பயன்படுத்தி பாலியல் தொந்தரவுகள் இவைகள் சம்பந்தமாக சுயமாக முடிவெடுக்க உரிமைகளை மறுப்பது பல நிலைகளில் இரண்டாம் தர குடிமக்களாக பாவித்து பல அநீதிகள் உலகத்தில் உள்ள அனைத்து பகுதிகளிலும் பல கோணத்தில் பல நிலைகளில் நடந்து வருகிறது.

நண்பர்களே!!!! பெண்களின் சம உரிமையை நிலைநாட்ட தக்க தருணம் வந்துவிட்டது. பெண் சம உரிமை அனைத்து நிலைகளிலும் அனைத்து பகுதிகளிலும் நிலை நாட்ட வேண்டும்.

பெண்களை குறைத்து மதிப்பீடு செய்வது பெண் சம உரிமை கருத்துக்களை எதிர்ப்பது சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெ-ல்லாம் அவர்களை துன்புறுத்துவது வளர்ந்த நாடுகளில் கூட நிரம்ப காணப்படுகிறது. உயர்ந்த கலாச்சார பிரிவு-களிலேயே கூட பெண் என கேவலமான நடப்புகள் நிகழ்கின்றன.

பெண் சம உரிமை என்ற நிலைப்பாட்டை முதன்மை செயல் திட்டமாக அனைத்து அமைப்புகளும், சமூக மாற்றங்களும், செய்தி துறைகள், பொழுதுபோக்கு துறைகள், வியாபாரம், அரசாங்கம், நிர்வாகம் என பலதரப்பட்ட அமைப்புகளிலும் முதன்மைப் பணியாக பெண் சம உரிமை இருக்க வேண்டும்.

சமுதாயத்தின் அடிப்படை கட்டமைப்புகள் இந்தப் பெண் சம உரிமை போராட்டத்தை உறுதியாக அரங்கேற்ற படவில்லை என்றால் எந்த மாற்றமும் நடைபெற வாய்ப்பு இல்லை சமூகத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் கருவியாக ஒவ்வொருவரும் மாற வேண்டும் இந்த கருத்துகளை சமுதாயம் முழுவதும் பரவச் செய்ய வேண்டும்.

நவீன காலத்தில் பெண்கள் பொருளாதார கடமைகளை ஆற்றுவதோடு பல குடும்பப் பொறுப்புகளையும் ஏற்று செயல்படுகிறார்கள். இதனால் பல பெண்கள் அலுவலகம் வீடு என பல இடங்களில் பெரும் பணியாற்றி ஓய்வின்றி நடைப்பிணங்களாக வாழ்ந்து வருகின்றார்கள். வீட்டை சுத்தப்படுத்துவது, குப்பைகளை அகற்றுவது, அழுக்கை அகற்றுவது, துவைப்பது என பலவித பணிகளை செய்வது கணவன் மற்றும் குழந்தைகளை சந்தோஷமாக வைத்திருப்பது பெண்களின் கடமையாக உள்ளது. வீடுகளில் கணவனை

விட ஒன்றரை மடங்கு கடின உழைப்பினை பெண்கள் செய்கின்றனர். கணவர்கள் பல வீட்டு வேலைகளை கேவலம் என்று சொல்லி பெண்கள் மீது பழி வைத்து விடுகிறார்கள். எனவே பல வீடுகளில் பெண்கள் மன சுமையுடன் வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

2018 ஆம் ஆண்டு பன்னாட்டு மன்றத்தால் *பாலின சமத்துவ உயர்த்துதல்* என்ற குறிக்கோளுடன் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முயன்று வருகிறார்கள். பெண்கள் சம உரிமை நோக்கி சமூக பயணிக்கும் பொழுது சிறிது சிறிதாக பெண்கள் பிரச்சினை குறையும் பொழுது சமூக நிரந்தர வளர்ச்சிக்கான 17 இலக்குகளையும் அடைய சமூகம் பாடுபடும்.

இந்த பகுதியில் பெண் சமத்துவம், பெண்களின் திறனை அதிகரிப்பது மற்றும் பெண் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் வழங்குதல் என முக்கிய இலக்குகளை ஏற்று முயன்று வருகிறார்கள் இவைகளை தவிர சுற்றுப்புற சூழல், பாதுகாப்பு,வறுமை, பட்டினி உழைப்பு, உணவு பாதுகாப்பு, ஆரோக்கிய வாழ்வு, கல்வி ,பெண் சம உரிமை, பெண் திறமை அதிகரிப்பு, நீரை சுத்தம், எரிசக்தி, பொருளாதார வளர்ச்சி, கட்டமைப்பு வசதிகள்,தொழில் வளர்ச்சி, சமத்துவம், நகர மேம்பாடு, சிக்கன உற்பத்தி மற்றும் பயன்பாடு கடல் நீர் நிலை, உயர்வு, இன வளர்ச்சி, விஸ்தரிப்பு காடு வளம் பாதுகாப்பு, இயற்கை வளம் மீட்பு,நீதி அமைதி ,சமூக இணைப்புகள் மற்றும் பருவநிலை மாற்றங்கள் என பல பிரச்சினைகளை சமாளிக்கும் இலக்குகளை அமைத்து அதற்கான செயல் திட்டம் தீட்டி பல நாடுகளின் ஒத்துழைப்பு பெற்று பாடுபட்டு வருகிறார்கள்.

சர்வதேச மகளிர் நாளான இன்று நடைபெற இருக்கின்ற பல நிகழ்வுகள் பல நாடுகளில் வசிக்கும் சமூகத்தின் நல்ல தாக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். இந்த தருணத்தில் சமூகப் பிரச்சனைகளை சமூகப்பார்வைகளை எதிர்த்துப் போராடி பல துறைகளில் வெற்றியை நிலைநாட்டிய பெண்கள் பல விழாக்களில் கலந்து கொண்டு தன் அனுபவங்களை பகிர்ந்து மற்ற பெண்களுக்கு உந்துசக்தியாக திகழ்வார்கள்.

அரசியல் சாதனையாளர்கள், கல்வித் துறை சாதனையாளர்கள், வியாபார சாதனையாளர்கள், ஆய்வாளர்கள், ஊடகங்களில் சாதனை படைத்தவர்கள், சமூகப்பணியில் சாதனை படைத்தவர்கள் என பல பெண்கள் பல கூட்டங்களிலும் கருத்தரங்குகளிலும் நிகழ்வுகளிலும் பங்கேற்று பல பெண்களுக்கு உறுதியான நம்பிக்கையையும் பெண்களை முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்ளாத சமூக பகுதிகளுக்கு அச்சுறுத்தல்களையும் கொடுத்து வருகிறார்கள். இனியும் பெண்ணினம் அடிமைப்பிடியில் இருக்கப்போவதில்லை. பெண் இனம் சுதந்திரக் காற்று வீசப் போகிறது. உலகமெல்லாம் அது பரவி சமூகம் ஒற்றுமையுடன் அமைதியான வாழ்வு வாழ வழி அமையப் போகிறது.

வேற்றுமையில் ஒற்றுமையையும் பெண் என்னும் ஆற்றல் வளர்ச்சியும் ஒன்றிணைந்த உன்னத சமூகத்தை ஏற்படுத்தும். **நம்பிக்கையுடன் இந்த நாளைக் *கொண்டாடி* *அந்தக் கொண்டாட்டம் அன்றாட* *கொண்டாட்டமாக மாற்ற வேண்டும்* *என்று நம்பி பயணம் செய்வோம்....**

அனைவரையும் *உடன்* *அழைத்துக் கொண்டு.....*****

பிப்ரவரி மாதம்

வினாடி வினா - 2
சரியான விடைகளை எழுதியவர்:

Sr. Shirley,
St. Joseph's Convent,
Choolai, Chennai.

புதிய இதயம்
திங்கள் மின்னிதழ்

திருப்பணியாளரும்.. ஊடகமும்
நேற்று.. இன்று.. நாளை

அருள்பணி. ஞா சாமிநாதன், செயலர்
கலைக்காவிரி நுண்கலைக்கல்லூரி
திருச்சி

இன்றைய யதார்த்தங்களின் வெளிச்சத்தில்: (இன்று)

ஊடகங்களை பயன்படுத்துவதில் இன்றைய திருநிலை திருப்பணியாளர்களின் பங்கேற்பினை காண்போம். கடந்த காலங்களில் வெளிப்பட்ட அச்ச உணர்வு இன்றைய தலைமுறையில் மறைந்திருப்பதைக் காண முடிகிறது. ஊடகப்பயன்பாடு என்பது இறை உறவிலிருந்து நம்மை பிரித்துவிடுமோ என்ற ஐயப்பாடுகள் காணாமல் போய்விட்டன. மாறாக ஊடகங்களை கையாளுவதில் தேர்ச்சியும் புதுமைக்கு பயன்படுத்துவதற்கு திறன்களையும் வாய்ப்புகளையும் தேடும் திருஅவையாக மலர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. தனக்கு தெரிந்தவரை கற்றுக்கொண்டவைகளை குழு வழிபாடுகளிலும், இயக்க கூட்டங்களிலும், சிறிய கொண்டாட்டங்களிலும் அதனை பயன்படுத்தி மக்களின் பாராட்டுகளை பெற்றுக்கொள்ளும் வாய்க்காலாக மாற்றம் நோக்கி பயணிக்கின்றனர்.

இறைவழிபாட்டு இல்லங்களில் ஒலியமைப்பு, ஒளியமைப்பு, திரைவழி படித்தல், கண்காணிப்பு கருவி அமைத்தல், திருவிவிலியம், திருப்பாடல் புத்தகங்கள், குறிப்புகளை காணொளியில் கண்டு பின்பற்றுதல், பதிவு செய்து பத்திரப்படுத்துதல் என பல நிலைகளில் ஊடகங்களை பயன்படுத்தி இனிமையான வண்ணமயமான ஈடுபாட்டுக்கு அழைத்து செல்கின்றனர் அமைப்பாளர்கள். எதையும் எப்படியும் நடத்தலாம் என்ற நிலைக்கு தள்ளப்பட்டாலும் திருப்பணியாளர்களின் முன் தயாரிப்பு என்பதும் இவைகளில் அடங்கியிருக்கிறது என்பதையும் மறுக்க முடியாது.

இன்று ஏதேனும் ஒரு பங்கு இல்லத்தின் கதவினை நீங்கள் தட்டினால் கதவைத் திறக்கும் திருப்பணியாளரின் ஒரு கரத்தில் அலைபேசியையும் மறு கரத்தில் டிவி ரிமோட்டையும் தான் காண முடியும். குருவின் இல்லத்தில் அவர் இருக்கிறார் என்பதின் அடையாளம் தொலைக்காட்சி பெட்டியின் இரைச்சல் பின்னனி இசையாக இருப்பதுதான். காலம் கரைக்கும் கருவிகளாக பணியாளர்களுக்கு இவை பயன்பட்டு கொண்டிருக்கின்றன. மக்கள் மைய பணியாளர் என்ற மையத்திலிருந்து சிறிது சிறிதாக நம்மை பிரித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்தக் கருவிகள்

என்ற உணர்வு கூட தலை தூக்காமல் போய்விடுகின்றது. தொலைதூர கிராமங்களில் கூட நள்ளிரவு வரை தொலைக்காட்சி பெட்டியின் வெளிச்சம்தான் எல்லா வீடுகளையும் நிறைத்துக்கொண்டிருக்கிறது. அருள்திரு தந்தையர்களின் இல்லங்களும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. அருள்அடையாளம் சார்ந்த காரியங்களுக்கான சந்திப்பு, இல்லச் சந்திப்புகள் இவைகளுக்கான நேரப்பட்டியல் தொலைக்காட்சி நிகழ்வுகளால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. தொலைக்காட்சி அலைவரிசைகளின் காலப் பட்டியலுக்கேற்ப அருள்அடையாள நிகழ்வுகளின் காலம் கணிக்கப்படுகின்றது என்பதும் ஓரளவுக்கு உண்மைதான்.

இன்றைய வெளிச்சத்தில் அடுத்த நிலையாக நாம் காண்பது பயிற்சியிலும் சரி பணியிலும் சரி சமூக ஊடகங்கள் நீக்கமற நிறைந்து இருக்கின்றன என்பது தான். சமூக ஊடகங்கள் பற்றிய படிப்புகள், பயிற்சிகள், களங்கள் மற்றும் தளங்கள் பற்றிய ஒரு தெளிவு மற்றும் அறிவு என்பது குருத்துவ பணியில் ஒரு கௌரவ அந்தஸ்து நிலையாக பார்க்கப்படுகிறது. அயல்நாடுகள் சென்று உயர்கல்வி படிக்க இந்த ஊடக அறிவு என்பது வாய்க்கால்களாக உருவாக்கப்படுகின்றன. நம் மண்ணின் அருள்நெறி மற்றும் அறநெறி இவைகளை புரிந்து வாழ்வாக்குவதற்கு மேலைநாட்டில் சென்று ஊடகங்கள் பற்றிய படிப்புகளை படித்தால்தான் முடியும் என்று கொடிபிடித்து போராடும் நிலைக்கு வந்துள்ளோம். அதற்காக எவ்வளவு வேண்டுமென்றாலும் செலவு செய்ய துடிக்கும் திருநிலை அமைப்புகள் மக்களின் அன்றாட வாழ்வுக்கு தேவையானவைகளில் அக்கறை காட்ட மறந்து நிற்கின்றன என்பதும் கூட கசப்பான உண்மைதான்.

இதையும் தாண்டி சமூக ஊடகங்கள் பற்றிய புரிதலோடு தாயகம் திரும்பும் பணியாளர்கள் அதனை பயன்படுத்தி பண்படுத்தவேண்டியது இறைமனித உறவுகளில் தான் என்பதை விடுத்து படிப்புக்கு ஏற்ற பதவிகளை பெற்று தன்னிலை அடையாளங்களை உயர்த்திக்கொள்ள விரும்புகிறோம். இதற்கான செயல்பாடுகளில் பிரச்சனைகள், விரிசல்கள் வருகிறபோது அதே ஊடகங்களை பயன்படுத்தி திருஅவை அமைப்புகள் மற்றும் பணியாளர்களுக்கு களங்கத்தை உருவாக்கி சமூக வாழ்வியலில் சரிவை கொடுத்தும் சமரசம் செய்து கொள்கின்றனர் பணியாளர்கள். இன்றைய தேடல்கள் ஒரு மாற்றத்தை கொடுத்தாலும் அவை ஏற்றத்தை நோக்கி பயணிக்காது ஏமாற்றத்தை நோக்கி பயணிக்கின்றன.

எனவே இன்றைய திருஅவையும் ஊடகங்களையும் காண்கிறபோது எங்கு போய் முடியுமோ? என்ற ஐயம் கலந்த வினாவுடன் விடை தேடி நிற்கிறோம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

நாளை... தொடரும்...!

பெண்மையைப் போற்று...

மழலையின் வாசமாய் மண்மீது பிறந்து
மங்கையின் சுவாசமாய் மலர் போல்
மலர்ந்து
மாற்றங்கள் ஏற்பட தோற்றங்கள்
மாறும் ஆனாலும்
மாறாதே மங்கையின் குணமே...

அன்னையாய் அரவணைக்கும்
அகிலமும் ஆவாய்
ஆசையாய் அனைத்திடும் துணைவியும்
ஆவாய்
அன்னையை போல் ஒரு அக்காவாய்
காப்பாய்
செல்ல சண்டைகள் போட்டிடும்
தங்கையாய் பூப்பாய்

காலையில் விடிந்ததும் உன் காகித
கால்களும்
மாலையின் முடிவரை நிற்காமல்
ஓடிடும்
ஆயிரம் உதடுகள் பின்புறம் பேசும்
ஆணவம் கொள்ளும் ஆண்களின் தேசம்
ஆனாலும் போரிடும் பெண்மையின்
குணம்
போற்றிடும் பெயர்களாய் பல பெண்கள்
தினம்

மனதளவில் வலிமையையும்
உடலளவில் வலிகளையும் ஏற்கும்
பெண்மையை ஏற்றம் செய்யாவிடினும்
அவர்களை தூற்றும் செயல்
செய்யாதிருத்தல் வேண்டும்
உலகமே இல்லம் என்று வாழும்
பெண்மையை
உடன் நின்று உயர்த்துவோம்
உள்ளிருக்கும் கனவுகளுக்கு உயிர்
தருவோம் !!!

அபி. க,
கரையான்சாவடி, சென்னை.

விவிலியத்தின் வீர மங்கைகள்

தொன்றுதொட்டு பெண்கள் அவமதிக்கப்படுவதும், அவர்களுக்கான உரிமைகள் மறுக்கப்படுவதும், சமூகத்தில், குடும்பத்தில், பணிபுரியும் இடங்களில் என அனைத்து நிலையிலும் பெண்கள் இரண்டாந்தரமாக நடத்தப்படுவதும் நாள்தோறும் அரங்கேறும் அவலங்கள். ஆயினும், தனக்கு முன்வரும் தடைகளைத் தாண்டி வெற்றி வாகை சூடுவதில்தான் பெண்மையின் மகத்துவமும், சிறப்பும் வெளிக்கொணரப்படுகிறது.

சமூகசீர்த்திருத்தங்களுக்கு அடிகோலிய இயேசு கிறிஸ்துவின் காலத்திலும் கூட பெண்கள் இழிவானவர்களாகவே கருதப்பட்டார்கள். யூத சமூகத்தினர் பெண்ணாக பிறப்பது பாவத்தின் அடையாளம் என்றும், கேவலமான பிறப்பு என்றும் கருதினர். அப்படிப்பட்ட யூத சமுதாயத்திலும் கூட தங்களுக்கென தனி அடையாளங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டு வரலாற்றில் தடம் பதித்த பழையஏற்பாட்டுகாலத்தில் வாழ்ந்த ஒரு சில பெண்களைப் பற்றி விவிலியப் பிண்ணனியுடன் தெரிந்து கொள்ள முற்படுவோம்.

மருத்துவ பெண்மணிகள்: விப 1: 15-21

சிப்ரா, பூவா என்ற இரண்டு மருத்துவப் பெண்கள், எகிப்து மன்னனின் ஆணைக்கு அடிபணியாமல், ஆண்டவரிடம் அச்சம் கொண்டவர்களாய், மன்னன் கூறியபடி, எபிரேய ஆண் குழந்தைகளைக் கொல்லாமல் அனைவரையும் வாழவிட்டனர். இதன் பொருட்டு கடவுள் அவர்களின் குடும்பங்களைத் தழைக்கச் செய்தார்.

பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே மருத்துவத் துறையில் கைதேர்ந்த பெண்கள் இருந்ததையும், அவர்கள் தன்னடக்கத்துடன் ஆண்டவருக்கு அஞ்சி வாழ்ந்து வந்ததையும் அதன் வழியாக அவர்களின் குடும்பங்கள் உயர்த்தப்பட்டதையும் உணர்ந்து கொள்கிறோம்.

இராகாபு :

யோசு 2: 1-6 எரிகோ நகரை வேவுபார்க்க வந்த ஒற்றர்களை, தான் ஒரு விலைமாதாக

இருந்தாலும் கடவுளுக்கு அஞ்சி எரிகோ மன்னனின் பணியாளர்களிடமிருந்து இராகாபு காப்பாற்றுகிறார். யோசு 6: 25 எனவே இராகாபும், அவர் தந்தை வீட்டாரும், உயிருடன் காக்கப்படுகின்றனர். ஆண்டவருக்கு அஞ்சி நன்மையின் பக்கம் நின்றதால் இராகாபின் வழிமரபு பாதுகாக்கப்படுகிறது.

பாசம் நிறைந்த ரூத்து:

ரூத் 1:16, 4:13 மனித வரலாற்றில் துயரமான காலங்களையெல்லாம் இறைவன் மகிழ்ச்சியாக மாற்றுகின்றார் என்பது விவிலியம் நமக்கு உணர்த்தும் பாடம் கணவனை இழந்து கைம்பெண்ணான ரூத்து, தனது மாமியார் நகோமியை விட்டுப் பிரியாமல் அவரோடு

தங்கியிருந்து வாழ்வின் இக்கட்டுகளை எதிர்கொண்டு அதில் வெற்றி பெற்று இயேசுவின் மூதாதையர் அட்டவணையில் தனக்கென ஓர் இடத்தைப் பதிவு செய்கிறார்.

விவேகம் நிறைந்த எஸ்தர்:

எஸ் 2:17, 8:5 பாரசீகப் பேரரசன் அகஸ்வேரின் ஆட்சிகாலத்தில் யூத சமூகத்திற்கு ஏற்படவிருந்து மாபெரும் அழிவிலிருந்து, ஆமானின் சதித்திட்டத்தை முறியடித்து துணிவுடன் தன் மக்களை காப்பாற்றிய எஸ்தர் அரசி, இன்று நாட்டின் பாதுகாப்புப் படையில் பணிபுரியும் பெண்களுக்கு முன்னோடி எனலாம்.

துணிவு நிறைந்த யூதித்து:

யூதி 13:7-8 ,15:8 கைம்பெண்ணான யூதித்து கடவுள் மீது கொண்டிருந்த பற்றுறுதியால் தனது மக்களையும், தேசத்தையும் அழிக்கவந்த அசிரிய மன்னன் நெபுகத்நேசரின் படைத்தலைவன் ஒலோ பெரினை தனிஆளாக சந்தித்து அவனது தலையை துண்டித்து தன் இனத்தைக் காப்பாற்றினார்.

மனத்திடம் நிறைந்த ஏழு மகன்களின் தாய்:

2மக் 7:21 அந்தியோக்கு அரசன் யூத மக்களை அவர்களின் இறை நம்பிக்கைக்கும், திருச்சட்டத்திற்கும் எதிராக வாழ கட்டாயப்படுத்தியபோது, அவனுக்கு கீழ்படியாத மக்கள் பெரும் சித்ரவதைகளை அனுபவித்தனர். அவ்வாறு மைந்தர் எழுவரைப் பெற்றெடுத்த அன்னை ஒரே நாளில் தம் ஏழு மைந்தர்களும் தன் கண் எதிரே கொல்லப்பட்டதைக் கண்ட போதிலும், சற்றும் மனந்தளராமல் துணிவுடன் தன் உயிர் துறந்து இறைநம்பிக்கையில் நிலைத்துநின்று தனக்கென தனிமுத்திரைப் பதித்துத் கொண்டார். மேற்கூறிய நிகழ்வுகள் அனைத்தும் பெண்களின் பண்பிற்கும், பாசத்திற்கும், வீரத்திற்கும், விவேகத்திற்கம், இறை விசுவாசத்திற்கும் சான்று பகரக்கூடியவை. தங்களை ஒடுக்க நினைக்கும் காரணிகள் எதுவாக இருப்பினும் அவற்றை மதிநுட்பத்துடனும், மனத்திடனுடனும், வென்றெடுக்கும் ஆற்றல் பெண்களிடையே இருப்பதனால்தான் காலங்காலமாக அடிமைத்தனத்தை மீறி சரித்திரம் படைத்துவருகின்றனர் பெண்கள்.

போராட்டங்களின் வடிவங்கள் மாறினாலும் போராட்டங்கள் மாறவில்லை. இன்னும் எத்துனை யுகங்கள் கடந்தாலும் பெண்களின் சிறப்பை யாராலும் அழிக்கவும் முடியாது, கட்டுப்படுத்தவும் முடியாது. தடைகளை படிகளாக்கி வாழ்கையின் முன்னேற உறுதி ஏற்போம்.

அ.லிண்டா
சென்னை.

பிப்ரவரி மாதம்

வினாடி வினா - 2 (விடைகள்)
மத்தேயு நற்செய்தி
16 முதல் 28 அதிகாரங்கள்

1. மத்தேயு : 17.24-27
2. மத்தேயு : 17.19
   மத்தேயு : 26.25
   மத்தேயு : 20.30
   மத்தேயு : 27.11
3. மத்தேயு : 19.21
4. மத்தேயு : 24.13 & மத்தேயு:22.30
5. மத்தேயு : 23.34
6. மத்தேயு : 21.4,5
7. மத்தேயு : 24.15
   மத்தேயு : 16.12
   மத்தேயு : 25.46
   மத்தேயு : 21.9
   மத்தேயு : 18.11
8. மத்தேயு : 26.6-13
9. மத்தேயு : 25.13 & மத்தேயு : 28.20
10. மத்தேயு : 27.49

தமிழ் அறம்

'அறம்'- என்பதன் பொருள் யாது?

நம் தமிழ்மொழியின் மொழியியல் மரபுகளை, தமிழரின் வாழ்வியல், மெய்யியல் மரபுகளை, விரித்துரைக்கும் அரிய பெட்டகமாகத் திகழும் 'தொல்காப்பியம்' நூல்- 'எல்லாச் சொல்லும் பொருள் குறித்தனவே' எனத் திட்டவட்டமாகச் சாற்றுகின்றது! பொருள்இல்லாச் சொற்கள் எவையுமே தமிழ்மொழியில் இல்லையாம்!!

நம் தமிழ் மொழியிலும், தமிழர் வாழ்வியலிலும் உள்ளார்ந்த ஓர் இயங்காற்றலாகத் தொடர்ந்து விளங்கிவரும் ஒரு பேராற்றலே அறம் ஆகும்! இதனைப்போல், உலகின் வேறெந்த இனத்திலும், மொழியிலும் காணவே இயலாது!!

ஆங்கிலத்தின் 'VIRTUE' என்ற சொல்லும், சமற்கிருதத்தின் 'தர்மா' என்ற சொல்லும், நம் 'அறம்' கொண்டுள்ள பொருட்செறிவிற்குச் சிற்றளவுங்கூட ஈடே ஆகா!!!

அறம், பொருள், இன்பம், என்னும் மூன்றும் இணைந்த பேராற்றல்களே, தமிழரினத்தின் உரம் மிக்க அச்சாணியாகத் திகழ்கின்றன!

- மனத்துக்கண் மாசு இல்லாமையே அறம்!
- பொறாமை, பேராவல், வெகுளி, கடுஞ்சொற்கள், ஆகிய நால்வகைக் கேடுகளும் இல்லாத மனத்தின் சீரிய பண்பே அறம்!
- தீதே இன்றி (அறத்தால்) வருவதே பொருள்!
- அறத்தால் விளைவதே இன்பம்!
- அறம் - எனப்படுவதே இல்வாழ்க்கை!

என, நம் தமிழரினத்தின் ஈடற்ற தலைவர் திருவள்ளுவர் பெருமான், தாம் இயற்றிய திருக்குறள் பாடல்களில், முறையே 34,35,754,39,49, ஆகியவற்றில் செம்மாந்து சாற்றுகின்றார்!

'அந்நிலை மருங்கின் அறம் முதலாகிய மும்முதல் பொருட்கும் உரிய என்ப?

எனத் தொல்காப்பியம்-பொருள் அதிகாரம், செய்யுள் இயலில் கூறுகின்றது. (1363-இல்), 'ஆசிரியப்பா, வஞ்சிப்பா, வெண்பா, கலிப்பா, ஆகிய பாடல்களும், அறம், பொருள், இன்பம்- என்னும் முப்பொருள்களைப் பற்றி இயற்றுவதற்கு உரியன என்று கூறுவர்' என்பதே அந்நூற்பாவின் பொருள் ஆகும்!

அறம் - என்னும் சொல்லின் பொருட்செறிவை, இதுவரை கூறியவற்றால் அறிந்து கொள்கிறோம்.

தமிழர் நம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு துறையிலும் ஒவ்வொருநிலையிலும், நம் உணர்வில், கருத்தில், பேச்சில், செயலில்... என, வாழ்நாள் எல்லாம், அறமே ஊடாடி நின்று எவ்வாறு நம்மை ஆற்றுப்படுத்துகின்றது. என்பதை மேலும் அறிவோம்!

ஓங்கல் இடைவந்து உயர்ந்தோர் தொழவிளங்கி, ஏங்கொலிநீர் ஞாலத்து இருளகற்றும்!- ஆங்கவற்றுள் மின்னோர் தனிஆழி வெங்கதிரோன் ஏனையது தன்னேர் இலாத் தமிழ்!

தொடரும்...

மரபுப்பாவலர். அகன்
தமிழ்அரண் பாவாணர் மன்றம்,
சீனி வயல்,
கீரனூர்,புதுக்கோட்டை.

அறியப்படாத தமிழர் இசையை அறிய வைத்த தமிழிசை ஞாயிறு ஆபிரகாம் பண்டிதர்

கி.சதீஷ்குமார்
உதவிப் பேராசிரியர்,
கலைக்காவிரி நுண்கலைக் கல்லூரி,
திருச்சிராப்பள்ளி-1.

தமிழகத்தில் கிடைக்கப் பெற்ற தமிழர்களின் தொன்மையான முதல் நூலான தொல்காப்பியத்தில் இசைப் பற்றிய குறிப்புகள் ஏராளம் உள்ளன. இசை என்ற சொல் 24 இடங்களில் தொல்காப்பியத்தில் பயின்று வருகின்றன. பழந்தமிழ் இலக்கணநூல்களில் தமிழிசை குறித்து விரிவாக எடுத்துரைப்பது தொல்காப்பியம் ஆகும். இருவகை இசை ஒன்று தொழில்சார்ந்த தொழிலாளர் இசை, மற்றொன்று இன்பந்தருகின்ற இன்ப இசை என்கிறார் தொல்காப்பியர், தொழில்சார் இசையாக திணைகள் தோறும் இசைத்திடும் பறை இசையையும், இன்ப இசையாக யாழ் இசையினையும் குறிப்பிடுகிறார். பண் வகைகளை 'யாழின் பகுதி' எனவும் இசை நூலை 'நரம்பின் மறை' எனவும் தொல்காப்பியர் குறிப்பிடுகிறார்.

'ஈதல் இசைபட வாழ்தல்' என்றும் பண் என்னாம் பாடற்கு இயைபின்றேல் என்று வள்ளும் குறிப்பிடுகிறது. இவ்வாறு பல்வேறு மரபுத் தொடர்ச்சிகள் வரலாறுகள், ஆய்வுத் தளங்கள், தரவுகள் இன்று வரை தொடர்க் கண்ணிகளாக தமிழர் இசை பற்றி வளர்ந்துள்ளன. இத்தகைய செழுமை மிக்க தமிழர் இசை 14 ஆம் நூற்றாண்டு முதல் 20 ஆம் நூற்றாண்டு வரை தெலுங்கு, மராத்தி, வடமொழியாளர்களிடம் சிக்கி சிதைவுற்றுக் கிடந்த காலத்தில் அவற்றை ஆய்ந்து புடம்போட்டு இந்திய இசைமுறை தமிழர்களின் இசைமுறையே என்று முழங்கி உலகிற்கு உணர்த்தியர் தஞ்சை ஆபிரகாம் பண்டிதர் ஆவார்.

பிறப்பு

ஆபிரகாம் பண்டிதர் அவர்கள் நெல்லை மாவட்டம் தென்காசி அருகில் சாம்பவர் வடகரை (தற்போது தென்காசி மாவட்டம்) என்னும் சிற்றூரில் முத்துச்சாமி பண்டிதர் அன்னம்மை அம்மாள் அவர்களுக்கு 1959 ல் ஆகஸ்ட் 2ஆம் நாள் மகனாகப் பிறந்தார். தொடக்கக் கல்வியை பங்களாச் சுரண்டை என்ற ஊரில் பயின்றார். பிறகு திண்டுக்கல்லில் பன்றிகுளம் என்னும் ஊரில் 1874 ஆம் ஆண்டு நார்மன் ஆசிரியர் பயிற்சிப் பள்ளியில் உயர்கல்வி கற்றுத் தேர்ந்து முதல் மாணவராக தேர்ச்சிப் பெற்று தன்னைத் தமிழாசிரியராகத் தகுதிபடுத்திக் கொண்டார். அவருடைய பாட்டனார் மருத்துவராக இருந்தமையால் மருத்துவத்தில் இயற்கையாகவே ஆர்வம் கொண்டிருந்தார். பிறகு 1882 இல் ஞானவடிவு பொன்னைம்மாள் என்பவரை மணம் புரிந்து தஞ்சையில் குடியேறினார். 1886 முதல் 1890 வரை அருள்தந்தை பிளேக்துரை அவர்கள் ஆபிரகாம் மற்றும் அவருடைய மனைவி ஆகியோரை நேப்பியர் பெண்கள் பாடசாலையில் தமிழ்ப்பண்டிதராக நியமித்தார். அப்பள்ளியில் ஆபிரகாம் பண்டிதர் அவர்கள் தலைமை ஆசிரியராகவும் பணிபுரிந்தார்.

பண்டிதரின் இளமைக்காலமும் இசையார்வமும்

பண்டிதர் அவர்கள் இளமைக்காலத்திலேயே இசைக்கற்பதில் ஆர்வமுடன் திகழ்ந்தார். திண்டுக்கல் பகுதியில் உள்ள சடையாண்டி பட்டரிடம் சரளிவரிசை, அலங்காரம், கீதம், கீர்த்தனை, வர்ணம் ஆகியவற்றை கற்றார். திண்டுக்கல் ஆனைமலைப்பட்டி பொன்னம்பலநாடார் அவர்களின் நட்பு ஏற்பட்டு அவரின் மூலம் சித்தர்கள் முனிவர்கள் தங்கியுள்ள சுருளிமலை செல்கிறார்.
இந்த மலையில் தான் பண்டிதர் வாழ்வில் பெரிய திருப்பம் ஏற்படுகிறது. இந்தச் சுருளி மலையில் தான் கருணானந்தரை சந்திக்கிறார். நோய் தீர்க்கும் மருந்து மருத்துவ முறையை கற்றுத் தெளிகிறார். 'பண்டுவம்' என்ற மருத்துவத்தில் தேர்ச்சி பெற்று பண்டுவர் பண்டிதர் ஆனார். கருணானந்தரையே தன்னுடைய குருநாதராக ஏற்று தான் தயாரிக்கும் மருந்துகள் யாவற்றுக்கும் 'கருணானந்த சஞ்சீவி' மருந்துகள் என்று பெயரிட்டார். அதுமட்டுமின்றி தஞ்சையில் நாதஸ்வர கலைஞரிடம் நாதஸ்வரம் இசை கற்றார். மேலும் ஆர்மோனியம், வீணை, பிடில், குழலிசை யாவையும் கற்றார். தெலுங்கு, சமஸ்கிருதம் ஆகியவை கர்நாடக சங்கீதம் பெயரில் பிரபலமாக இருப்பது யாவும் தமிழிசையே என்றுணர்ந்தார். ஐரோப்பிய இசை வல்லுநரான பேராசிரியர் தஞ்சை ஏ.ஜி.பிச்சைமுத்து அவரிடம் மேற்கத்திய இசை கற்றார்.

தமிழிசையும் ஆபிரகாம் பண்டிதரும்

'அசையும் சீரும் இசையொடு சேர்த்தி
வகுத்தனர் உணர்த்தலும் வல்லோர் ஆறே'
(நூற்பா எண்: 1268)

இசைப்பு இசையாகும்
என்கிறது (நூற்பா எண்: 793)

அளபு இறந்து இசைத்தலும்
ஒற்று இசை நீடலும்
உள என மொழிப இசையொடு
சிவணிய நரம்பின் மறைய
என்மனார் புலவர்
(நூற்பா எண்: 33)

என தமிழர் இசை வளர்ச்சியின் இசைப்பு முறைகளை தொல்காப்பியம் சுட்டுகிறது.

19 ஆம் நூற்றாண்டின் முடிவில் மங்கியிருந்த தமிழ் மரபிசையை புதியப் பொலிவுடன் வெளிக்கொணர பண்டிதர் அவர்கள் சங்க இலக்கியங்களையும் சிலப்பதிகாரத்தையும் நுண்மான் நுழைபுலம் ஆய்ந்தார். சிலப்பதிகார இசை நுணுக்கங்களை முதன்முதலில் ஆராய்ச்சி செய்தவர் பண்டிதர் அவர்கள் தாம். மேலும் அவற்றை ஆராய்ந்திட வீணை குழல் அறிவினை கற்றுத் தேர்ந்தார். தஞ்சை அரண்மனையில் வீணை கற்றார் தன் மகள்கள் இருவருக்கும் வீணை பயில ஏற்பாடு செய்தார். அதனைத் தொடர்ந்து இந்திய இசை ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டு இலக்கிய ஆராய்ச்சி வழி தமிழிசையே இந்தியாவில் பிறபகுதிகளில் பல வடிவங்களில் வழங்கி வரும் இசை என்று ஆய்ந்து குறிப்பிட்டார்.

சிலப்பதிகாரத்திலுள்ள இசை செய்திகள் கர்நாடக சங்கீதத்தின் ஆணிவேராக இலக்கணமாக இருப்பதை முதலில் சுட்டிக்காட்டினார். இராகங்கள் உண்டு பண்ணும் முறை, பாடும் முறை, இசை இலக்கண முறையை முதன்முதலில் ஆய்வு செய்தவர் பண்டிதர். பரதரின் நாட்டியசாஸ்திரம், சாரங்க தேவரின் சங்கீத ரத்னாகரம், பிறமொழி இசைநூல்கள், சங்க இலக்கியம், கல்லாடம், தண்டியலங்காரம் முதலியவற்றை விரிவாகக் கற்று ஆழ்ந்து ஆய்ந்து பரிசீலித்து தமிழர் மரபிசையே வடக்கே இந்துஸ்தானியாக பல வடிவங்களில் இந்தியா முழுதும் இசையாக உள்ளது என்றார்.

அறியப்படாத தமிழிசை இராகங்களை ஆராய்ந்து 95 பாடல்கள் எழுதி இசையமைத்து சுவரங்கள் வெளியிட்டார்.

பண்டிதரின் இசைத்தொண்டுகள்

தமிழ், சமஸ்கிருதம், தெலுங்கு உள்ளிட்ட வடமொழி இசைகளை, மொழியினைக் கற்றுத் தேர்ந்த பண்டிதர் அவர்கள் சிலப்பதிகாரத்தில் உள்ள ஆய்ச்சியர் குரவையை ஆய்ந்து ஏழு பண்கள் ஆடிப்பாடும் நிகழ்த்துமுறைகளை ஏழு ஸ்வரங்கள் ஆயப்பாலையில் ஆடும் வடிவத்தை 12 ராசிகள் வட்டமாக அவ்வட்டத்தை 12 ஸ்வர ஸ்தானங்களுடன் இணைத்து இசை சூத்திரங்களின் முடிவை அறிவித்தார்.

22 சுருதிகள் தான் என்பதை மறுத்து 12 ஸ்வரஸ்தானங்கள் 24 சுருதிகளாகவே வர முடியும் என்னும் 48, 96 என்று நுண் சுருதிகளாக வளரும் ஆற்றல் கொண்டது. தமிழ் இசை மரபு என்பதை ஆய்வு செய்து உறுதி செய்தார். சிலம்பிலுள்ள ஆய்ச்சியர் குரவையில் வட்டப்பாலை இசை நுணுக்கங்களின் முறையை கண்டறிந்த பண்டிதர் 72 மேளகர்த்தா ராகங்களுக்கு அறிவியல் பூர்வமாக வாய்ப்பில்லை என்றார். மேலும் சுத்தமத்திமம், பிரதி மத்திமம் ஒவ்வொன்றிலும் 16 ஆக 32 தாய்ப்பண்களுக்கே வாய்ப்பு என கண்டறிந்தவர்.

32 தாய்ப்பண்களில் உருவாகும் சேய் ராகங்கள் மற்றும் பண்கள் உருவாகும் முறை குறித்து ஆய்வு செய்தார். பண்களுக்குள் நுட்பமாக ஒளிந்துள்ள கணித முறையை விரிவு செய்து, கணித சமன்பாடாக மாற்றி ராகப்புட கணிதம் என்று அமைத்தார். அவ்வகையில் 12,000 ராகங்கள் உள்ளன என்பதை கண்டறிந்து சொன்னவர். இசைக்கு இலக்கணம் அமைக்கவில்லை. இசைக்கான நுட்ப விஞ்ஞான அறிவியல் முறையை உருவாக்கினார். 1909 ஆம் ஆண்டு லண்டன் அரசின் கலைச்சங்க உறுப்பினரானார்.

1916ஆம் ஆண்டு குஜராத் மாநிலம் பரோடாவில் நடைபெற்ற அகில இந்திய இசை மாநாட்டில் ஐரோப்பிய இசை இயலோடு தமிழ் மரபிசையை ஒப்பிட்டுக் கட்டுரைப் படைத்தார். தனது இரு மகள்கள் கனகவல்லி, மரகதவல்லி ஆகியோரை வீணையில் 24 சுரங்களை வாசித்துக் காட்டி இந்திய இசை மரபிலுள்ள இந்துஸ்தானி இசை என்பது தமிழ் மரபிசையே என்பதை நிருபணம் செய்தார். அதுமட்டுமின்றி 1910 முதல் 1914 ஆம் ஆண்டு வரை தஞ்சையில் தனது சொந்த செலவில் 7 இசை மாநாடுகளை முதன்முதலில் நடத்தியவர். 1912

ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 27 ஆம் நாள் சங்கீத வித்யா மகாஜன சங்கம் நிறுவினார். இந்திய இசை மேற்கத்திய இசை வல்லுநர்களை ஒருங்கிணைந்து உரையாடல் விவாதங்களை நடத்தினார்.

பரோடா இந்திய இசையியல் மாநாட்டில் பரோடா திவான் மட்டுமின்றி, வீணை சேசண்ணா, யுடு முத்தையா பாகவதர் ஆகியோர் பண்டிதரை பெரிதும் பாராட்டினர்.

கருணாமிர்த சாகரம் எனும் அரும்பெரும் நூல்

1917ஆம் ஆண்டு பண்டிதர் அவர்கள் தான் தன் வீட்டிலேயே தென்னிந்தியாவில் முதலில் 1911இல் நிறுவிய 'லாலி பிரஸ்' எனும் தஞ்சையின் முதல் மின் இயந்திர அச்சுக்கூடத்தில் பதிப்பித்த 1,395 பக்கங்கள் கொண்ட 'கருணாமிர்தசாகரம்' எனும் இசை ஆராய்ச்சி நூலின் முதல்தொகுதியை வெளியிட்டார்.

கருணாமிர்தசகாரம் நூல் அமைப்புமுறை ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் சங்க நூல்களில் உள்ள இசைக் குறிப்புகளை தொகுத்துகச் சொல்கிறது. குறிஞ்சி, விளரி, செம்பாலை, படுமலை, பண்கள் சங்க இலக்கியத்தில் உள்ளவற்றை முதலில் ஆய்ந்து குறிப்பிடுகிறார் பண்டிதர்.

ஏழிசை நரம்புப் பெயர்கள், பாட்டு, தொகை, யாழ் அமைப்பு, வகைகள், இசை இலக்கண தொன்ம வளங்கள், இசைப்புலவர்களின் பெயர்கள் என முதல் பாகத்தில் குறிப்பிடுகிறார். இரண்டாம் பாகத்தில் சுருதிகள் பற்றிய வடமொழி கருத்துகள், கணிதமுறையில் அட்டவணை, சாரங்கதேவரின் 22 சுருதி முறை ஒவ்வாதது விளக்கப்படுகிறது.

மூன்றாம் பாகத்தில் சிலப்பதிகார அடிப்படையில் தமிழர் இசைமுறை விளக்கப்படுகிறது. பெரும்பண்கள், திறப்பண்கள், பண்ணுப் பெயர்த்தல் ஆலாபனை, முற்கால நூல்கள் குறிப்பிடும் ராகங்கள் தொகை, இணை, கிளை, பகை, நட்புராகமுறை விளக்கப்படுகிறது.

நான்காம் பாகத்தில் சிலம்பில் குறிப்பிட்டுள்ள நட்பமான பாலைகளான ஆயம், சதுரம், திரிகோணம், வட்டப்பாலைகள், யாழ் வகைகள் மாந்தர் உடல், யாழ்வடிவம் குறித்து விரிவாக விளக்குகிறார். 24 சுருதிகளே பழந்தமிழர் இசைமுறை என்ற நட்பமான முறையை செங்கோட்டி யாழே தற்கால வீணை எனவும் நிறுவுகிறார் பண்டிதர். இவ்வாறு நான்கு பாகங்களாக அமையப் பெற்றது கருணாமிர்த சாகரம் நூல். இந்நூல் வெளியாகி இரண்டாண்டுகளில் பண்டிதர் அவர்கள் இயற்கை எய்தினார்.

கருணாமிர்த சாகரம் இரண்டாம் நூல்

1946 ஆம் ஆண்டு பண்டிதரின் மூத்தமகன் சுந்தரபாண்டியன் இரண்டாம் நூலை வெளியிட்டார். பண்டிதர் எழுதி வைத்த குறிப்புகளைக் கொண்டு வெளியானது இரண்டாம் தொகுதி ராகங்களைப் பற்றிய நூலாகும். ஆரோசை, அமரோசை எனும் ஆரோகணம், அவரோகணம் கண்டறியும் வழி. ஜீவசுரம் கண்டறியும் வழி, சஞ்சாரம் செய்யும்முறை அடங்கிய தொகுதியாக வெளியானது.

இரண்டாம் தொகுதியின் இறுதிப் பகுதியை பண்டிதரின் மனைவி கோயில் பாக்கியம், மகள் மரகதவல்லி எழுதி முடித்தனர். மரகதவல்லி ஞானச்செல்வம் தவப்பாண்டியன் வெளியிட்டார்.

தமிழிசை வளர்ச்சிக்கு இந்திய அளவில் முதன்முறையாக 19 ஆம் நூற்றாண்டில் பண்டிதர் அவர்களே ஆய்வு செய்து நூல்களை வெளியிட்டார். தமிழிசை இயக்கத்தின் முன்னத்தி ஏராய் முன்னோடியாக உத்வேகம் அளித்தவர் பண்டிதர் அவர்கள்.

இவரை பின் தொடர்ந்தே 1940 களில் விபுலானந்தர் யாழ் நூலினை அரங்கேற்றம் செய்தார். பிறகு குடந்தை சுந்தரேசனார், ஆ.ஆ.தண்டபாணி தேசிகர் தொடர்ந்து திரையில் தியாகராஜ பாகவதர், கிட்டப்பா, மூ.சுந்தராம்பாள் மற்றும் மேடை நாடகங்கள் வாயிலாக சங்கரதாஸ் சுவாமிகள் என தமிழிசை வளர்ச்சியின் துணைநின்ற ஆளுமைகள் பட்டியல் நீள்கிறது.

20ஆம் நூற்றாண்டில் விபுலானந்தர் பாணர் வழி நூல் எழுதிய வரகுணபாண்டியன், சிலப்பதிகார இசைநுணுக்கம் எழுதிய எஃ.ராமனாதன், பழந்தமிழ் இசைநூல் எழுதிய கு.கோண்டபாணி, யாழும் இசையும் எழுதிய மு.ராகவன் உள்ளிட்டோர்க்கு வழிகாட்டியவர் பண்டிதர் அவர்கள்.

பண்டிதரின் பன்முக ஆற்றல்

பண்டிதர் அவர்கள் தமிழிசை ஆய்வில் அறியப்படாத தமிழிசை இராகங்களை மட்டுமல்லாது தமிழ் மருத்துவம் வேளாண்மையிலும் பல புரட்சிகளை செய்தவர்.

தஞ்சையில் 100 ஏக்கர் நிலத்தில் கருணானந்தபுரம் என பெயரிட்டு விவசாயம் செய்தார். மூலிகை பயிரிட்டார். மக்கள் பண்டிதர் தோட்டம் என்றழைத்தனர். தான் தயாரித்த மூலிகைகளுக்கு கருணானந்த சஞ்சீவி மருந்து எனப் பெயரிட்டார். இலங்கை, பர்மா, சிங்கப்பூர், மலேசியா, லண்டன் என பல நாடுகளில் இவருடைய சித்த மருந்து புகழ் பெற்று மக்களால் வரவேற்பு பெற்றது. இவருடைய மருந்து மற்றும் மருத்துவ சேவையைப் பாராட்டி பிரிட்டிகஷ் அரசு 'ராவ் பகதூர்' பட்டம் வழங்கியது.

1907 முதல் 1914 வரை வேளாண் பொருள்காட்சியில் பங்கு பெற்று 6 தங்கம், 37 வெள்ளி பதக்கம் வென்றார். வேளாண்மையில் பல்வேறு புதிய சாதனைகளை உற்பத்தியிலும், புதிய ரகங்களை உருவாக்குவதிலும் முன்னோடியாகத் திகழ்ந்தார். கரும்பு, மா, பலா ஆகியவற்றில் பல புதிய ரகங்கைளை உருவாக்கினார். கரும்பில் ராஜகரும்பு வகையை உருவாக்கினார். வேளாண் சாதனையை பாராட்டி பிரிட்டிகஷ் அரசு 'ராவ் சாஹிப்' பட்டம் வழங்கியது.

இவ்வாறு பண்டிதர் அவர்கள் பலதுறைகளில் முத்திரைப் பதித்தார். தமிழாசிரியர், வானியல் அறிஞர், சோதிடம், மருத்துவம், மருந்து உற்பத்தி, வேளாண் உற்பத்தி, பதிப்பகம், அச்சகம், புகைப்படக்கலை, பாடலாசிரியர், பன்மொழிப் புலவர், இசையமைப்பாளர், சுவரங்கள் எழுதுதல் இசைக்கருவி இசைத்தல், இயற்றல், பாடுதல், இசை சஞ்சாரம், கமகம், ஆலாபனை என எடுத்துக்

கொண்ட துறைகளை யாவற்றிலும் முதன்மையானவராய் விளங்கினார். தமிழகத்திற்கு கிடைத்த அரிய பெருஞ்சொத்தான பண்டிதர் அவர்கள் 1919ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 31ஆம் நாள் இயற்கையில் கலந்தார்.

நூற்றாண்டு கண்ட தமிழிசை பேரறிஞர் ஆபிரகாம் பண்டிதர் முன்னெடுத்த ஆய்வு முறைகளை கண்டெடுத்த தமிழரின் அறியப்படாத இசை மரபுகளை தமிழ்க்கூறும் நல்லுலகம் போற்றிப் பாதுகாத்து வளர்த்தெடுக்க வேண்டும். ஆனால் களநிலவரம் குறித்து ஆய்வுசெய்தால் அந்த நிலை எங்கும் தென்படாத சூழலே உள்ளது. இவருடைய நூற்றாண்டை தமிழகம் கொண்டாடி இருக்க வேண்டும். தமிழக அரசும் அரசு விழாவாக ஆண்டுதோறும் போற்ற வேண்டும். பண்டிதரின் நூல்களை அரசே பரவலாக்க வேண்டும்.

தமிழகத்தின் மரபையும் பண்பாட்டையும் தாங்கி நிற்கும் ஆணிவேரான இசைக்கலைக்கு பண்டிதரின் பங்களிப்பு ஈடு செய்ய முடியாதது. தமிழகப் பல்கலைக்கழகங்கள் தோறும் நிகழ்த்துக்கலைகளுக்கென துறைகள் அல்லது இருக்கைகள் தோற்றுவிக்கப்பட வேண்டும். அத்துறைகளுக்கு ஆபிரகாம் பண்டிதரின் பெயரைச் சூட்ட வேண்டும். பண்டிதரின் பெயரில் இருக்கைகள் உலகெங்கிலும் உள்ள பல்கலைக்கழகங்களில் தமிழர் இசை மரபினை ஆய்வு செய்திட வழிவகை செய்திடல் வேண்டும். தமிழகத்திலுள்ள பல்கலைக்கழகங்களே இசைப் பேரறிஞரின் நூற்றாண்டினைக் கொண்டாடவில்லை என்பது பெருந்துயரமானது. இந்திய பல்கலைக்கழகங்களான மத்தியப் பல்கலைக்கழகங்களில் இசைக்கான ஆய்வு இருக்கைகள் பண்டிதர் பெயரில் தொடங்கப்பட்டு இந்திய இசையியல் மரபு தமிழர் இசை மரபு தான் என்று ஆழமாக நிறுவிய ஆய்வுகளை இன்றைய தலைமுறையினர் கற்று முன்னெடுக்க துணைபுரிதல் நாம் அவருக்கு செய்யும் தொண்டாகும். தமிழர் இசை மரபானது காலந்தோறும் சமயம் சார்ந்தும், சாதியம் சார்ந்தும், குடிப்பிறப்பு சார்ந்தும், மொழி இனம் சார்ந்தும் குறிப்பிட்ட சிமிழுக்குள் சிக்கிக் கொண்டிருப்பது நீடிக்கும் நிலையில் அறியப்படாத தமிழர் இசைமரபின் தனித்துவத்தை வர்க்கமும் சாதியமும் கோலோச்சிடும் இந்திய மண்ணில் முதலில் அறியப்படுத்தியவர் பண்டிதர் அவர்கள்.

தமிழர் இசை மரபென்பது தனிமனித விடுதலை, சமூக விடுதலை, இனவிடுதலை, மொழி விடுதலை குறித்து முழங்கிய சமயம் சாரா திணைசார் இசை மரபாகும். அந்த மரபின் மாபெரும் இசை ஞாயிறாக எழுந்தவர் பண்டிதர். 19 ஆம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் இவர் தொடங்கி வைத்த தமிழிசை இயக்கம் தற்போது ஒடுக்கப்பட்ட புறந்தள்ளிய உழைக்கும் மக்களின் நாட்டார் இசை மரபுக்கென இன்றைய தலைமுறையினர் நீலம் பண்பாட்டு மையம் வழியாக துளிர்க்கின்றனர். மார்கழியில் மக்களிசை என ஆண்டுதோறும் நெய்தல் நிலத்தில் தொடங்கி தமிழகத்தில் மேடையே காணாத மேடை ஏற்றிடாத மேடை ஏறவே மறுக்கப்பட்டு கூடாது என்றவர்களின் நிலை உடைத்தெறியப்பட்டு ஆண்டுதோறும் களமாடுகின்றனர் கழனிவாழ் மக்கள். அந்த வகையில் பண்டிதரின் நூற்றாண்டை போற்றிடும் வகையில் பூவுலகின் நண்பர்கள் திரு.சு.சு. சீனிவாசன், கவிஞர் குட்டி ரேவதி ஆகியோர் இணைந்து பண்டிதரின் பெயரில் அவருடைய ஆய்வுகளை முன்னெடுக்கும் நோக்கில் வலைப் பக்கங்கள், வலையொளி உருவாக்கி பரப்பி வருகின்றனர். இவற்றைப் பாராட்டி இசைப்புயல் யு.சு.ரகுமான் அவர்களும் உதவிபுரிந்து துணைநிற்கிறார் என்பது போற்றத்தக்கது. இத்தகைய மாபெரும் இசைமேதையை போற்றுவதோடு மக்களிடம் எடுத்துச் செல்வதே நம் தலையாய கடமையாகும்.

Art by
Renie Swetha. F, B Arch
Chennai

உடல் எடையும் ஆரோக்கியமும்

கட்டடத்துக்கு நல்ல அஸ்திவாரம் போல், கப்பலுக்கு கலங்கரை விளக்கம் போல், வண்டிக்கு அச்சாணிபோல், மனிதனுக்கு நிம்மதியும், மகிழ்ச்சியும் நிலவ பெரிதும் உதவுவது உடல் நலமே.

“அரிது அரிது மானிடரானாய் பிறத்தல் அரிது” என்பது அவ்வையின் அமுதமொழி. சமையல் சரியில்லைன்னா ஒரு நாள் துன்பம். அறுவடை சரியில்லைன்னா நான்கு மாத துன்பம். படிப்பு சரியில்லான்னா ஒரு வருட துன்பம். ஆனால் உடம்பு சரியில்லைன்னா ஆயுள் முழுவதும் துன்பம்.

மனிதனுக்கு கடவுள் கொடுத்த இனிய வாழ்க்கையில் “உடல்” என்பது ஒரு அதிசயம்.

“காயமே இது பொய்யடா, வெறும் காற்றடைத்த பையடா” என்று உடலை சித்தர்கள் சித்தரித்தார்கள் அன்று. பின்னால் வந்த மக்கள் கவிஞர் பட்டுக்கோட்டை, “காயமே இது மெய்யடா, இதில் கண்ணும் கருத்தும் வையடா, நோயில்லாமல் காத்து நூறாண்டுகள் உய்யடா” என உடம்பின் மேன்மை விளக்கினார்.

நோயில்லாமல் உடலை பேணி காக்க நாம் அளவோடு உண்ண வேண்டும்.

“அளவோடு உண்பதால் ஆழ்ந்த உறக்கம் வருகிறது. அவர்கள் வைகறையில் துயில் எழுகிறார்கள், உயிரோட்டம் உள்ளவர்களாய் இருக்கிறார்கள்” சீராக் 31:20

உடலின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்த நாம் உடல் உயரத்திற்கு ஏற்ற எடையினை கட்டுபாட்டிற்குள் வைத்திருந்தால் நாம் உடலினை நோயின்றி பாதுகாக்கலாம்.

இதனை உடல் நிறை குறியீட்டெண் (BMI - BODY MASS INDEX) மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

BMI என்றால் ஒருவருடைய உயரத்தின் அடிப்படையில் ஆரோக்கியமான உடல் எடையை மதிப்பிடுவதற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

BMI (BODY MASS INDEX) = $\frac{\text{உடல் எடை (Kg)}}{\text{உயரம் (meter)}^2}$

உயரம் சென்டிமீட்டரில் இருந்தால் 100-ஆல் வகுத்து மீட்டர் Square ஆக மாற்ற வேண்டும்.

Example : உயரம்- 175 cm, எடை- 75Kg

BMI (உடல் நிறை கூறியீட்டெண்) = $\frac{75 \text{ Kg}}{1.75 \text{ m}^2}$ = 24.49 Kg/m2

BMI (உடல் நிறை குறியீட்டெண் மதிப்பீடுகள்)

>18.5	-	குறைந்த உடல் பருமன் (UNDER WEIGHT)
18.5 to 24.9	-	சரியான உடல் பருமன் (NORMAL & HEALTHY WEIGHT)

25 to 29.9 - அதிக உடல் பருமன் (OVER WEIGHT)
30.0 and above - மிக அதிக உடல் பருமன் (OBESE)

மிக அதிக உடல் பருமன் BMI < 30.0 மேல் இருந்தால், இதய நோய்கள், சர்க்கரை நோய், கொலஸ்டிரால், குடல் கேன்சர், இறுதியில் LIFE THREATENING ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

BMI > 18.5 மிக குறைந்த உடல் பருமன் கொண்டிருப்பதால் எலும்பு சிதைவு நோய் (Osteoporosis) இரத்தசோகை (Anaemia) நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

உடல் நிறை குறியீட்டெண் அதிகமாக இருந்தால் குறைவாக இருந்தால் ஏற்படும் நோய்களை அறிந்து நாம் எளிமையான உணவு உண்போம். உடல் எடையினை கணக்கீடு செய்து ஆயுள் கணக்கீட்டை கணித்து வாழ்வோம். எளிதாக உடல் எடையை கணக்கிட,

ஆண்களுக்கு : உடல் உயரம்(cm) - 100 = Wt (Kg)
பெண்களுக்கு : உடல் உயரம்(cm) - 100 x 0.9 = Wt (Kg)

Example : ஆண்களுக்கு 175 cm -100 = 75 Kg
பெண்களுக்கு 160 cm - 100 = 60 x 0.9 = 54 Kg

இந்த கணக்கீடு மூலம் நாம் உடல் எடையை சீராக வைக்க வேண்டும்.

நம் உடலை ஆரோக்கியமாகவும், உடல் எடையை கட்டுக்குள் வைக்கவும், தேவையான ஒரே பயிற்சி "நடைபயிற்சி"

எந்தவித கருவிகளும், பணச்செலவும் இல்லாத ஒரு பயிற்சி "நடைபயிற்சி"

நாள்தோறும் காலை அரைமணி நேரம், மாலை அரைமணி நேரம் நடைபயிற்சி செய்வதால் மன அழுத்தம் குறைந்து மன அமைதி கிடைக்கிறது. முழங்கால் வலி தடுக்கப்படுகிறது. எலும்புகளை சுற்றியுள்ள தசைகள் வலுவடைகிறது. கால் தசைகள் இரண்டாவது இதயம் போல் செயல்படுகின்றன.

நடைபயிற்சி செய்பவர்கள் இரண்டு இதயங்களுக்கு சொந்தகாரர்கள் என்பது மருத்துவம். நலம் காப்பதில் நடைபயிற்சிகளை இனியாவது தொடருவோம்.

"உன் செயல்கள் எல்லாவற்றிலும் சுறுசுறுப்பாய் இரு. அப்பொழுது எந்த நோயும் உன்னை அணுகாது". சீராக் 31:22

ஆனந்தமாய் வாழ, ஆரோக்கியம் பேண நடைபயிற்சி செய்வோம்.

வே. மெர்லின்
அரசு கீழ்பாக்கம் மருத்துவ கல்லூரி மருத்துவமனை,
சென்னை.

உன் முகவரி என்ன?

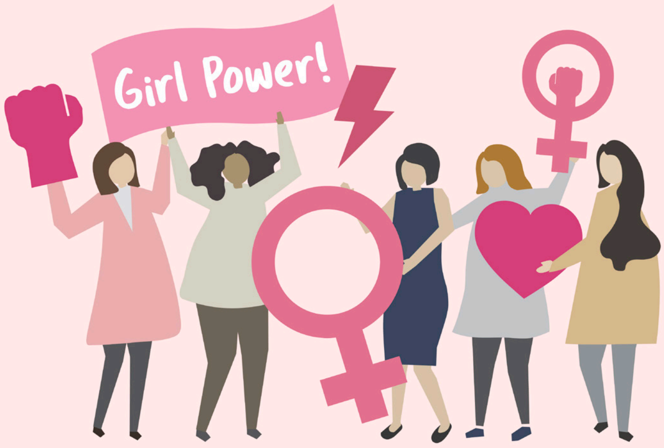
பெண்ணே!
நீ பெண்ணாக பிறந்தாய் என்பதால்
உன் முகவரி குப்பைத்தொட்டியோ!
நீ பெண் என்பதால்
உன் முகவரி அடுப்பங்கரையோ!
நீ பெண் என்பதால்
உன் முகவரி இருட்டுஅறையோ!
நீ பெண் என்பதால்
உன் முகவரி அடிமை நிலையோ!
இச்சமுதாயத்தால் உன் முகவரி இழந்தாயோ!

உனக்கென நாள் மகளிர்தின நாள் மட்டுமோ
ஒவ்வொரு நாளும் உனதன்றோ!
அகிலம் எங்கும் உன் மாண்பை கறைப்படுத்தினாயோ
நீ தாய்மையின் தூய பிறப்பிடமன்றோ!

தம்தம் தனித்துவமிக்க திறமையால் சாதனை புரிந்தீரே
வரலாற்று புத்தகங்களின் எழுதுக்கோள் ஆனீரே
மறு உயிரை சுமக்கும் பிறப்பிடம் ஆனீரே
விந்தை மனிதராய் பட்டங்கள் பெற்ற பட்டதாரிஆனீரே

பின் ஏனோ உன் அடிமை நிலை!
உம் முகவரியை மீண்டு தரணியில் காவியம் படைப்போம்
உயர்ந்த இலக்கோடு சரித்திரம் அமைப்போம்
ஆரவாரம் கொண்டு பெண்ணியத்தை போற்றுவோம்.

சகோ. அவிலா
நவகன்னியர்,
பூந்தமல்லி, சென்னை.



சிறகடிக்கும் சிட்டுக்கள்

தாயின் கருவறையில் பெற்ற முகவரியை
பெண் என்ற பேராற்றில் கரைத்தாய்
பாருளகில் பலக்கோடி படைத்தாய்
மானுடத்தின் மறுவுருவு எடுத்தாய்
எல்லையில்லா ஏற்றம் கண்டாய்
ஏட்டெழுதும் எழுத்துகளானாய்
உயிர்சிதைத்து உயிர்க்கொடுத்தாய்
தோள்கொடுக்கும் தோனியாகினாய்
வாழ்க்கையின் வரையறையானாய்
சரித்திரத்தின் சரிபாதியாகினாய்
தாயெண்ணும் சாதனை கண்டாய்
வடிவமைக்கும் வாழ்க்கை சிற்பியாகினாய்.
வெற்றியின் தடையங்கள் படைக்க
வேதம் சொல்லும் விழும்பியங்களாக
விழுதுவிடும் வேர்களாக......
வாழ : வாழ்க பெண்மையே
பெறுக பெருமையை !

அருட்சகோதரி. சர்மிளா F.S.J
பூந்தமல்லி,
சென்னை.

புதிய இதயம்
திங்கள் மின்னிதழ்

விவிலியம் அறிவோம்

மாற்கு நற்செய்தி

I – 16 அதிகாரங்கள்

1. சரியா? தவறா? எனக் கூறுக :

அ.) பவுலோடு பயணம் செய்தவர் மாற்கு.

ஆ.) சதுசேயர் உயிர்த்தெழுதலை நம்பினர்.

2. i.) என் இல்லம் மக்களினங்கள் அனைத்திற்கும் உரிய ------- என அழைக்கப்படும்.

ii.) விண்ணும் மண்ணும் ஒழிந்துபோகும் ; ஆனால் என் ------- ஒழியவே மாட்டா.

3. நூற்றுவர் தலைவர் இயேசுவை குறித்து கூறிய சான்று யாது?

4. பொருத்துக :

அ.) இடியைப் போன்றவர் - பர்த்திமேயு

ஆ.) யோவான் - கொர்பான்

இ.) கடவுளுக்கு காணிக்கை - பொவனேர்கேசு

உ.) திபேயுவின் மகன் - நேர்மை, தூய்மை

5. தலைமைக்குருவின் கேள்வி யாது ? அதற்கு இயேசுவின் பதில் யாது?

6. யார்? யாரிடம் கூறியது?

அ.) இவர் வரிதண்டுபவர்களோடும் பாவிகளோடும் சேர்ந்து உண்பதேன்? யார்? யாரிடம் கூறியது?

ஆ.) என் மேலுடையைத் தொட்டவர் யார்? யார்? யாரிடம் கூறியது?

7. இயேசுவின் போதனை எவ்வாறு இருந்தது? இயேசு எதற்காக வந்தார்?

8. இயேசு சீடர்களுக்கு வழங்கிய அறிவுரை யாது?

9. நிலைவாழ்வைப் பெறுபவர் யார் என இயேசு கூறுகிறார்?

10. i.) .... உட்படாது விழித்திருந்து இருக்க இறைவனிடம் வேண்டுங்கள்.

ii.) .... என்று அவரை வாழ்த்தத் தொடங்கினர்.

தயாரிப்பு
அனு, துத்துக்குடி.

குறிப்பு : கண்டிப்பாக அதிகாரம், வசனம் எழுதவும். விடைகளை அனுப்பவேண்டிய கடைசி நாள் : 20.03.22

விடைகளை அனுப்பவேண்டிய முறை
whatsapp : +91 94867 45500, +91 88078 78867
Email : newheartmag@gmail.com

Lent is a period of fasting, observed by Christians commemorating the 40 days Jesus spent fasting in the wilderness, during which he endured the temptations from Satan. It is 40 days (excluding Sundays) begins with Ash Wednesday and ends with Easter Sunday.

Lent is also known a time of repentance because we set aside these 40 days to find opportune time and reflect on what it means to be a follower of Christ. Besides praise and worship, reading the Bible and praying more often, we also make these 6 weeks' time for self-discipline through fasting and arms giving.

Prayer during Lent is about returning to God with repentance and seeking His forgiveness. Although prayer is essential to our everyday spiritual life, but it is one of the three pillars of Lent. Prayer is a conversation with God where we can grow deeper in our relationship with Him. Finding time to pray can be difficult for some but rest assured even if it's five seconds, Jesus heard it. As said in, *Jeremiah 29:12 Then you will call on me and come and pray to me, and I will listen to you.*

Fasting should be for the intimacy with God and not for self-praise. Fasting is a way of humbling our hearts and coming closer to God. When we give up something we enjoy such as our favourite TV programs, alcohol, spending money lavishly, phone games and social medias, that can be a reminder of Jesus' sacrifice. That extra time can be given back to God by connecting with Him in prayer and worship.

Joel 2:12, "Yet even now," declares the Lord, "Return to Me with all your heart, And with fasting, weeping, and mourning.

1 Peter 5:6, Therefore humble yourselves under the mighty hand of God, so that He may exalt you at the proper time.

Alms Giving is an act of voluntarily sharing our possession without fear of losing what we have, to those who are in need in a way responding to the command of Jesus to "love your neighbor as yourself." Lent is a perfect opportunity for us to donate our time, money and resources to the people living in poverty, experiencing hunger, and struggling with homelessness.

Hebrews 13:16, And do not neglect doing good and sharing, for with such sacrifices God is pleased. Philippians 2:4, do not merely look out for your own personal interests, but also for the interests of others. Prayer, fasting, and arms giving provide rewards beyond the bounds of possibility. This lent, let us aspire to live out God's words in our individual acts of humble service towards our community.

Jennifer, Malaysia

TAKE STEPS FOR GENDER DISCRIMINATION TO GO

Jacqueline Albert,
Kuala Lumpur, Malaysia

Beyond gender discrimination, the Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women (CEDAW) calls for affirmative action to, among others, speed up the broadening of women participation in social, economic and political life. For that, biological, and socially and culturally structured differences between men and women at times require non-identical treatment of women and men to address such differences.

Women and girls around the world continue to face discrimination solely because of their gender with regards to, among others, their nationality and citizenship especially when passing on to their child, marital rights and inheritance rights. Discrimination by law is bad as it impedes any steps to be taken to advance women's rights and is inconsistent with empowering women.

Domestic laws although implemented by States are often also limited in terms of protecting women and girls against gender discrimination when it comes to employment rights. The law is not equal in every situation and there are considerations not considered by the law. There is only so much the law can do. What is imperative at grassroots is to take steps to uphold gender equality. It is a simple three-step exercise: acknowledge, understand and take actions.

There is always an invisible barrier particularly in terms of work between men and women called inequality. Women are expected to conform to a standard akin to masculine workplace norms. Assuming that masculine workplace norms is the standard used, the problem with this is that the workplace culture often excludes and do not consider the invisible structural, social and cultural differences for women. Women must then negotiate and fit themselves into that standard and environment which is not meant for them to thrive in the first place.

This is exactly why companies, organisations and even households must acknowledge, understand and take actions to combat gender discrimination. It must first be acknowledged that gender discrimination or inequality exists. It may be subtle, for instance, when someone (especially a man) makes a negative remark about a woman's appearance in front of a group of people. What would the group of people do and how would they react to that remark? This example tells a lot. If they laugh about it and think there is absolutely nothing wrong with that, it is a way to tell that women are expected to conform to some sort of standard to fit in. Whether an organization acknowledges the presence of gender discrimination is telling from the way they talk and act and how they bring about inclusivity.

An organisation can only understand the true meaning of gender discrimination only if it acknowledges the presence of gender discrimination. If the organisation is not aware or is in denial of the situation, the core of the issue would not be understood. No matter what steps the organisation implements to empower women in the organisation will not work because there is no link between the

problem and the solution. The solutions offered would not necessary be relevant to the problems. For the solutions to work, the problems must be properly identified and be understood. The final step is to take actions. If an organisation genuinely wants to take actions to combat gender discrimination, it must acknowledge and understand the issue to offer the most appropriate remedy.

Although it cannot be denied that the States play a pivotal role in enacting and amending laws and policies to combat gender discrimination or inequality to show its commitment in eliminating gender discrimination. Till then, we should all do our part. We have a long way to go to end gender discrimination but one simple way is to adopt the three-step exercise when we can. The intention is to eliminate unintended discrimination against women.

What does it mean to be a woman in 2022? It means she is a daughter, a wife, a mother, a friend, a sister, a co-worker, a cook, a caregiver, and whatever else she chooses to be. Simply put, women have always been unstoppable and with changing times they have become a force to reckon with. While we certainly believe that just one day cannot encompass the spirit of womanhood and all they have done and keep doing for mankind, there is no harm in celebrating, isn't it?

Sadly, we live in a world where we don't have enough time to pause and think, let alone spending it with our loved ones. Think about it. When was the last time you gave a hug to your mother, your sister or even your wife and told her how much she meant to you? If your answer is no, we suggest making good use of the International Women's Day, which will be celebrated on the 8th of March.

CHEERS TO WOMANHOOD HAPPY WOMENS DAY

"The best way to change the society and the underlying issues is to channelize the power of woman in every walk of life."

Happy Women's Day to all the incredible women! Shine on.... Not just today but everyday throughout your life!

Woman's Day is an amazing opportunity to remind ourselves that fighting for our ladies is a very important thing to do. Support every woman around you and respect everything they do, because they deserve it. Whether she is your best friend, your mother, your daughter or your wife, there is no denying that women play a special role in all walks of life.

Our world would mean nothing without women. Their courage that exists in perfect harmony with amazing tenderness saves our world every day.

Happy Woman's Day to our mothers, daughters and sisters!

Dr.X. Jose Suganya Alexander
Virugambakkam, Chennai.

Fr. Packiyaraj Chinnappan,
SAC (Pallottines)
Counsellor Group Therapist & Life Coaching Trainer

I would opine though pandemic has imposed sanctions on human resource and élan, it has reminisced world's resilience. Human life never ceases to throb for the best. Now it's pertinent to examine women's resilience which I consider as origin of all human resources. Women while working, mothering, nurturing, supporting witness everyday stressors that can upset human life out of wheel of optimum growth.

At times it seems universal that life is overwhelmed by waves of negativity; such as fear, worry, anxiety, stress and depression. I am of the view that life belongs only to those who can befriend the upheavals in life. Especially women at times prove to be stronger when faced with sickness, grief, powerlessness, life threatening moments. Few flee, few freeze and only few fight.

Call to Unlearn the Learned Helplessness

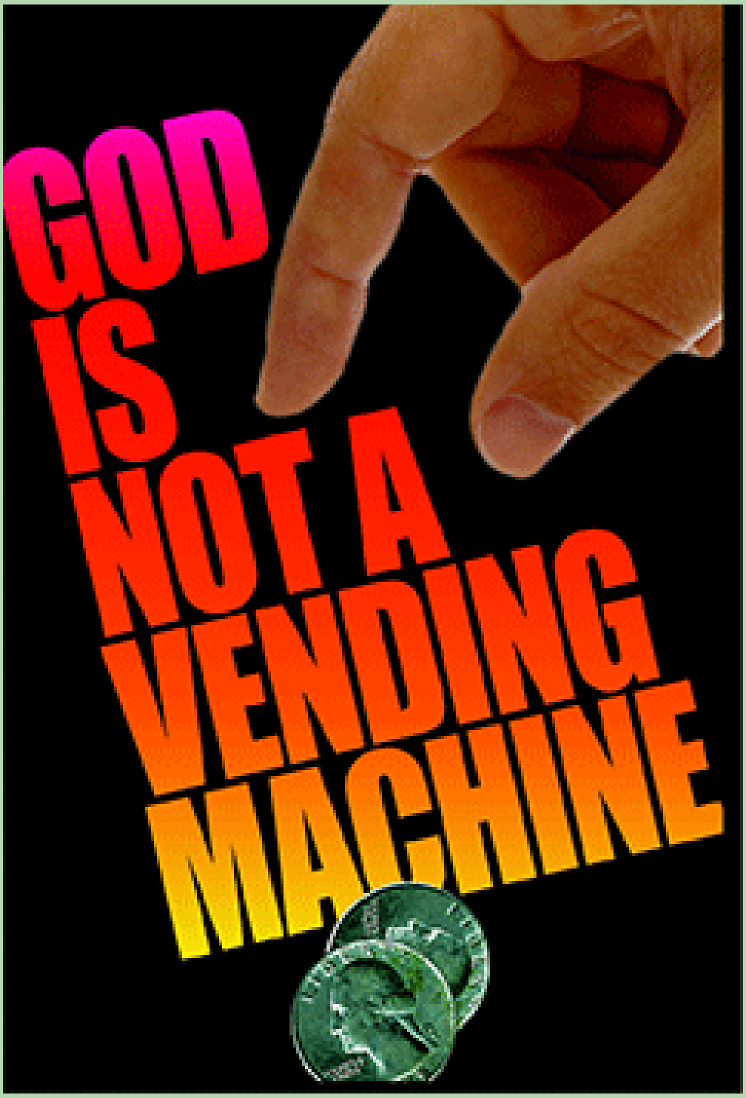
Learned helplessness is a state in which they think that there is no way to escape, even if they get opportunity to take the charge and control the situation this time, but they don't even try, due to exhaustion from past repeated painful stressful experiences.

On the contrary may I introduce few among many of resilient hearts? To begin with instance of my own mother! Pregnancy and childbirth were said to be medically impossible for her. Risk to her own life and death of her four of first born babies couldn't shatter her hope. Her strong will power enabled to unlearn her learned helplessness. She could give birth and sustain three children. Second instance a single mother who had cancer slogged till her death to give life to her daughter. There was another with an alcoholic abusive husband; no harm and no dismay could discourage the family, elder daughter who stood school first. Mother gave her best.

Befriending Upheavals through Resilience

Having strategies and healthy coping skills is what creates resilience, consequently it is what makes us bounce back. Resilient souls may be seared with scars of neglect, abuse and distress, but they bounce back with great coping, good health, positive emotions, social support and meaning in life.

No scars could scare resilient hearts. A mind that is open, a heart that is daring, mouth that cries out, hand that is extended to seek out for help. Nothing could drown such an infinite courage.



Dr. Adrian Lee Yuen Beng
Kuala Lumpur, Malaysia

I expect everything to be instant. When I'm hungry, I want a cup of instant noodles. When I'm thirsty, I want a cup of instant coffee. When I want answers, I search for answers online.

To me, everything must have instant results. Everything is to be done straight away. Anything that needs more than 3 minutes means it is taking too long.

I don't know how people sit through a full-length movie. I'd instead scroll through and skip through all the boring bits to the exciting parts when watching an online movie.

I also don't know how people used to wait for cabs that took ages to arrive. Today, I'd expect a car to come when I book a ride using an app on my smartphone.

I would not want to wait for search results that would take more than 2 seconds. If my Internet is down, I don't know what else to do with my day.

Waiting makes me feel angry and impatient. Technology has made everything seem straightforward, faster, and more accessible. Gratification comes first.

When I DM someone, I'd expect an answer quickly. Why shouldn't someone reply to me instantly? Everyone has a smartphone and lightning-speed Internet. There's no excuse.

How did people live before smartphones? Or watch TV with commercials? How did students sit in classes for hours on end? How do Christians sit and pray for hours?

And why do my prayers take forever to be answered? Why can't God just immediately send me an answer so that I can spend my time on other things rather than wait!

I know that God doesn't own a smartphone and neither uses the Internet. I mean, why would He, for He is God. His ways are not our ways.

Perhaps this is where I need to understand that God doesn't work like us. God is not someone who grants me wishes for whatever I want whenever I want. God is not a vending machine that dispenses me wishes at the push of a button.

But I have something way better than smartphones, the Internet, or vending machines. I have the power of prayer. And it is through prayer that God speaks to me, if only I'd be patient and listen.

In today's world, I need to remember that despite everything moving and changing rapidly, one thing remains certain: God's love for me.

God is love, and sometimes, God takes His time to answer me. Sometimes, He works in ways that I cannot see, expect, or understand. Perhaps, this article is His way of answering you.

Holy Rosary and Family Holiness

Jennifer Dominic Dallas, USA

Our Lady of Fatima is the title of Mother Mary based on the Marian apparitions reported by three shepherd children at Fatima, Portugal. In 1917, Our Lady appeared at Fatima to three shepherd children with a message of warning and hope for humanity. Two of the children (St. Francisco and St. Jacinta) were siblings. Sister Lucia, the third shepherd was their cousin. Mary appeared a total of six times to the children between May and October 1917. The Blessed Mother warned the children, if the world did not convert, there would be much suffering, famines, and wars. To avert such disasters, Mother Mary asked for prayers and penance. She also promised that her Immaculate heart would finally triumph.

Before her death in 2005, Sister Lucia (one of the visionaries of Fatima), predicted that the final battle between Christ and Satan would be over marriage and the family. Throughout her lifetime, Sister Lucia was very vocal about the need to pray the Rosary to help us on our path to holiness. During the final apparition, the entire Holy Family appeared at Fatima to remind us of all that we are called to holiness through our families. Mother Mary asks of us, as a kind of daily installment, a prayer which is within our reach "The Holy Rosary", which can be recited either in common or in private, either in church in the presence of the Blessed Sacrament or at home, either with the rest of the family or alone, either when traveling or while walking," stated Sister Lucia Santos.

It is especially good to pray the rosary together as a family. Praying the rosary together daily is an amazing practice that will create family bonds that will last a lifetime. Additionally, it will teach our children how to pray and how to love Mother Mary from a young age. For families to live the faith in imitation of the Holy Family, Our Blessed Mother asked for daily sacrifice. We can do this in how we sacrifice for our families daily by simply cleaning the dishes, doing laundry, scrubbing the toilets, when we do not wish to do so or going to work to provide for our family. Putting up with any sacrifices that are asked of us in our day-to-day lives becomes a slow martyrdom which purifies us and raises us up to the level of the supernatural.

**"The Rosary is a school of prayer.
The Rosary is a school of faith."**
— Pope Francis

Today if our families are lacking peace and harmony between husband and wife, parents, and children, among siblings and relatives, the solution is to start praying the rosary every day. When we feel someone is in the wrong path or going away from faith, offer them to our Blessed Mother in your daily Rosary. If we lack devotion and purity in our families, we need to practice penance, and penance helps one to adhere to purity. If you are part of a

family, then you realize that it is a sacrifice, and our Blessed Mother Mary asks us for daily sacrifice for the conversion of family members and the entire humanity. Just as we cannot separate Christ from Cross, we cannot separate love from sacrifice. In the 1950s the "Rosary priest," Fr. Patrick Peyton, campaigned the unity between the rosary and family life with his famous saying, "The family that prays together stays together."

St. John Paul II highlights some of his personal insights on how to pray the rosary. He says, for instance, that the prayer of the family Rosary, while not a solution to every problem facing the modern world, can help to overcome some of the main vices of modern life. His fundamental concern is that families seldom manage to come together, and the rare occasions when they do are often taken up with watching television and movies. However, if there is even an attempt to pray the rosary together, it will mean at the very least bringing the family together for something meaningful.

When a family gathers for the Rosary, John Paul II argues, it "means filling daily life with very different images, images of the mystery of salvation: the image of Jesus, the image of his most Blessed Mother and loving St. Joseph. The family that recites the Rosary together reproduces something of the atmosphere of the household of Nazareth, its members place Jesus at the center, they share his joys and sorrows, they place their needs and their plans in his hands, they draw from him the hope and the strength to go on." Many families spend hundreds of hours gathered in front of images that often involve violence, death, and an assortment of other vices. But the Rosary brings different images to mind. It puts Christ at the center of the family, even if only for a short while, and helps us share in the experience of the family at Nazareth.

If families give our Lady fifteen minutes a day by reciting the Rosary, I assure them that their homes will become by God's grace, peaceful places — Fr. Patrick Peyton.

Is There a Silver Lining to Covid-19 and Mental Health?

Dr. Jessica Tan Tai Ying,
Kuala Lumpur, Malaysia

The famous quote by St Augustine "Our hearts are restless till it rests in you. This is how most of the world has been living in for the past two years since Covid-19 hit us.

We have probably heard people saying, "we're all in the same boat," to describe how we all have been affected by the Covid-19 pandemic. If we are being honest, it has affected us vastly in many ways. Especially when it comes to our mental health.

Many have lost their jobs, loved ones, and children are stuck home when they are meant to be outdoors experiencing their childhood. The list of suffering goes on.

As a doctor, I have worked in a Covid hospital. I have witnessed the reality of the pandemic and this allowed me to see the social

anxiety, extreme fear, depression, and sadness on the faces of my patients and their families.

This doesn't stop with the patients but the other healthcare workers. They have been working tirelessly every day, neglecting their own health their families for their patients.

However, there is a silver lining to this situation. It has allowed us to destigmatize mental health and create a safe space for people whose mental health has been challenged and affected.

As we continue to live during these times, continue to:

- Take care of your bodies with non-aerobic exercise that brings calmness to your body.
- Take care of your mind with prayer meditation and practice speaking words of truth to yourselves, that you are loved, worthy, and treasured.
- Take care of your heart and soul by making connections with people whom you feel safe with, discover new hobbies, support others during this time.

We will receive God's limitless love for us when we give freely.

And most importantly, continue to practice gratitude every day. And in all that we do, we do for the greater glory of God (Ad Majorem Dei Gloriam).

Those who see us at our best will see God's glory. That's the way we glorify God and heal during this time of pandemic. By being true to who we are, loving and generous, and living out not just by our words and actions but also by our truth and deeds.

Our hearts are restless till they rest in your honesty. The pandemic has affected us vastly in many ways. Especially when it comes to our mental health. But with God's love and will, we will emerge stronger from this!

சமூக பணியில் புதிய இதயம்...

"சிலுவையின் மீது தம் உடலில் நம் பாவங்களை அவரே சுமந்தார்"

- 1 பேதுரு 2: 24

புதிய இதயம் தியானக்குழு

தவக்கால குடும்ப ஆசீர்வாத தியானம் 2022

04, 05, 06.03.2022	தூய யோசேப்பு ஆலயம் - காஞ்சிபுரம்
11, 12, 13.03.2022	குழந்தை இயேசு ஆலயம் - ஆதனூர், செங்கல்பட்டு
18, 19, 20.03.2022	நற்கருணை நாதர் ஆலயம் – திருமுல்லைவாயல், சென்னை
25, 26, 27.03.2022	சகாய அன்னை ஆலயம் - மன்னூர்பேட்டை, சென்னை
01, 02, 03.04.2022	தூய யோசேப்பு ஆலயம் - ராஜாஜி நகர், பல்லாவரம்
17, 18, 19.04.2022	குழந்தை இயேசு ஆலயம் - பெருங்களத்தூர், சென்னை

அருள்பணி. ஆரோன்
சகோ. சாஜி ஆன்டனி
சகோ. ஜேசுதாஸ்
சகோ. டேவிட்

குறிப்பு

- பாவம், சாபத்திலிருந்து விடுதலை
- உடல் உள்ள நோய்களிலிருந்து விடுதலை
- தீய ஆவியின் கட்டுக்களிலிருந்து விடுதலை
- குடும்ப ஆசிர்வாதம்

அனைவரும் வாரீர் **இறையாசீர் பெறுவீர்**

புதிய இதயம்
புதிய நூல் வெளியீடு...

- குழந்தைகள் நலனில்...
- இளையோர் எழச்சியில்...
- குடும்பங்கள் அன்பில்...
- துறவறத்தார் தோழமையில்...
- விவசாயிகளின் விடியலில்...
- பங்கு - சமூகம் நிறைவாழ்வில்...

ஆசிரியர்: அருள்பணி. ஆரோன்

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

EDITORIAL BOARD

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

Creative and Design : J. Savari George

தனிமனித, குடும்பம், சமூகம் மற்றும் ஆன்மீகம் சார்ந்த உங்களது படைப்புகளை அனுப்ப வேண்டிய கடைசி நாள் 22.03.22. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

whatsapp : +91 94867 45500, +91 88078 78867
email : newheartmag@gmail.com

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