ஜீவ நதி

தெளிவான ஜீவத்தண்ணீருள்ள சுத்தமான நதி (வெளி. 22:1)

JANUARY 2026

SHARJAH TAMIL CONGREGATION (CSI KANYAKUMARI DIOCESE)

Private circulation only.

ஜீவநதி

ஜனவரி 2026 - இதழ் 221

"தேசமே, பயப்படாதே, மகிழ்ந்து களிகூரு,
கர்த்தர் பெரிய காரியங்களைச் செய்வார்".
(யோவேல் 2:21)

SHARJAH TAMIL CONGREGATION

(CSI KANYAKUMARI DIOCESE)

P.O.Box : 46121, Sharjah, U.A.E. Tel. / Fax : 06-5680727, Mobile : 050-9367576

For private circulation only

அனுதின மன்னா

உம்முடைய சத்தியத்தினாலே அவர்களைப் பரிசுத்தமாக்கும், உம்முடைய வசனமே சத்தியம். (யோவான் 17:17)

தேதி	நாள்	காலை	மனன வசனம்	அதிகாரம்	மாலை
1	வியா	உபா. 10:12-16	இப்பொழுதும் ... சேவித்து	10:12	லூக் 10:23-27
2	வெள்	ஆதி. 12:1-5	நான் ... இருப்பாய்	12:2	அப். 7:1-5
3	சனி	1இராஜா.19:1-8	கர்த்தருடைய ... என்றான்	19:7	யாக். 5:17-20
4	ஞா	சங். 119:17-24	உமது ... திறந்தருளும்	119:18	யோவா 9:8-11
5	திங்	அப். 16:27-32	அதற்கு ... இரட்சிக்கப்படுவீர்கள்	16:31	எபே. 3:1-6
6	செவ்	யோவா. 8:12-16	நான் ... என்றார்	8:12	ஏசா 60:1-6
7	புத	ரோம. 6:19-23	பாவத்தின் ... நித்தியஜீவன்	6:23	யாக். 1:11-16
8	வியா	1பேது. 2:20-25	நாம் ... குணமானீர்கள்	2:24	எபே. 2:1-5
9	வெள்	அப். 13:33-39	ஆதலால் ... அறிவிக்கப்படுகிறது	13:38	1 தீமோ. 1:15-18
10	சனி	ரோம. 5:10-15	நாம் ... நிச்சயமாமே	5:10	எபே. 2:6-10
11	ஞா	1யோ. 3:4-9	பாவஞ்செய்கிறவன் ... வெளிப்பட்டார்	3:8	தீத். 3:1-5
12	திங்	2தீமோ. 2:22-26	அன்றியும் ... நாடு	2:22	1 கொரி. 12:1-5
13	செவ்	1பேது. 1:14-19	நான் ... எழுதியிருக்கிறதே	1:16	2 கொரி. 7:1-3
14	புத	2தீமோ. 2:16-21	ஆகையால் ... பாத்திரமாயிருக்கிறாள்	2:21	1 யோவா. 3:9-13
15	வியா	சங். 126	அள்ளித்துவும் ... திரும்பிவருவான்	126:6	ஆதி. 8:20-22
16	வெள்	எபி. 7:21-26	பரிசுத்தரும் ... ஏற்றவராயிருக்கிறார்	7:26	எபி. 7:26
17	சனி	1தெச. 4:2-8	தேவன் ... அழைத்திருக்கிறார்	4:7	ரோம. 8:27-30
18	ஞா	1கொரி. 12:13-20	நாம் ... தாகந்தீர்க்கப்பட்டோம்	12:13	எபே. 2:19-22
19	திங்	கலா. 1:13-20	அப்படியிருந்தும் ... யோசனை பண்ணாமலும்	15,16	1 பேது. 3:8-12
20	செவ்	1கொரி. 1:4-10	தம்முடைய ... உண்மையுள்ளவர்	1:9	1 கொரி. 2:22-25
21	புத	லேவி. 19:12-18	பழிக்குப்பழி ... கர்த்தர்	19:18	யோனா 4:8-11
22	வியா	1கொரி. 12:26-31	ஆதலால் ... சந்தோஷப்படும்	12:26	1 சாமு.18:1-4
23	வெள்	யோவா. 5:2-9	இயேசு ... என்றார்	5:8	ரோம. 8:31-34
24	சனி	மாற். 5:21-24	என் ... வேண்டிக்கொண்டான்	5:23	மாற். 10:28-30
25	ஞா	அப். 9:1-8	அவள் ... என்றார்	9:6	மத். 16:24-27
26	திங்	2தீமோ. 2:1-8	பிரயாசப்பட்டு ... பங்கடையவேண்டும்	2:6	யோவா. 8:33-36
27	செவ்	உபா. 10:18-22	அவர் ... இருக்கிறார்	10:18	ஏசா. 45:21-23
28	புத	சங். 34:14-19	கர்த்தருடைய ... திறந்திருக்கிறது	34:15	சங். 89:14-18
29	வியா	சங். 99:1-6	ராஜாவின் ... செய்கிறீர்	99:4	ஏசா. 53:10-12
30	வெள்	ரோம. 5:5-9	நாம் ... விளங்கப்பண்ணுகிறார்	5:8	மீகா 6:6-8
31	சனி	எரே. 22:2-6	நீங்கள் ... இருங்கள்	22:3	ஏசா. 1:17-20

சபை ஆயரிடமிருந்து...

அன்புக்குரியவர்களே, கிறிஸ்துவின் நாமத்தில் உங்கள் அனைவருக்கும் என் அன்பின் நல்வாழ்த்துக்கள்.

கர்த்தருடைய கிருபையாலும் கருணையாலும் நாம் இன்னொரு புதிய ஆண்டிற்குள் அடியெடுத்து வைத்திருக்கிறோம். கடந்த ஆண்டெல்லாம் கர்த்தர் நம்மோடு இருந்து பாதுகாத்து வழிநடத்தினார் என்பதற்காக அவருக்கு ஸ்தோத்திரம் செலுத்துவோம். இந்த புதிய ஆண்டு, உங்கள் வாழ்க்கையில் புதிய நம்பிக்கையும், ஆவிக்குரிய வளர்ச்சியும், குடும்பங்களில் சமாதானமும், தேவனுடைய ஆசீர்வாதங்களும் நிறைந்த ஆண்டாக இருக்கட்டும். "தேசமே, பயப்படாதே, மகிழ்ந்து களிகூரு, கர்த்தர் பெரிய காரியங்களைச் செய்வார்". யோவேல் 2:21 என்ற வாக்குத்தத்தம் இந்த ஆண்டில் உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் நிறைவேற வேண்டும் என்று ஜெபிக்கின்றேன். திருச்சபையின் சார்பிலும், என்னுடைய சார்பிலும், உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தாருக்கும் இனிய, ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட புத்தாண்டு வாழ்த்துகளை அன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நமது திருச்சபையின் கடந்த வருட திருப்பணிகள் எல்லாம் கடவுளின் பெரிதான கிருபையினால் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. உங்கள் எல்லாருடைய ஒத்துழைப்பாலும், ஜெபங்களாலும், காணிக்கைகளாலும் திருச்சபையின் திருப்பணிகள் எந்த தொய்வுமில்லாமல் சீராக நடைபெறுவதற்கு கடவுள் அருள்கூர்ந்தார். அவருக்கே மகிமையுண்டாவதாக! தொடர்ந்து ஒவ்வொரு நாளும் நம்மை வழிநடத்தும் ஆண்டவரை மறந்துவிடாதபடி, ஆராதனைகளில் பங்குபெற்று, அவர் பாதம் பணிந்து நிற்போம். நம்மால் முடிந்த அளவுக்கு திருச்சபையில் தூரக்காட்சியுடனும், உற்சாகத்துடனும் செயல்படுவோம்.

நமது திருச்சபையில் நவம்பர் மற்றும் டிசம்பர் மாதங்களில் நடைபெற்ற கிறிஸ்து பிறப்பு கேரலில் அனைத்து குடும்பங்களும் சிறப்பான ஒத்துழைப்பை தந்தீர்கள். ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் நல்வாழ்த்துகளை கூறிக்கொள்கின்றேன். அதுபோல் நம்முடைய திருச்சபையின் இவ்வருட கிறிஸ்து பிறப்பு பாடல் ஆராதனை மற்றும் சிறுவர் நிகழ்ச்சி சிறப்பாக நடைபெற ஆண்டவர் அருள் புரிந்தார். இதற்காக உழைத்த ஒவ்வொருவரையும் வாழ்த்துகின்றேன். குறிப்பாக பாடகர் குழு, ஜூனியர்

சர்ச், பெண்கள் சங்கம், சபைக்குழு மற்றும் ஒவ்வொரு சிறப்பு நிகழ்வின் பொறுப்பாளர்கள் என ஒவ்வொருவரையும் வாழ்த்துகின்றேன். குறிப்பாக நமது திருச்சபையின் சகோதரர்கள் நிகழ்ச்சி நடத்துவதற்கான முன் ஆயத்தப் பணிகளை சிறப்பாக செய்து தந்தார்கள். அவர்களுக்கும் எனது வாழ்த்துக்களை கூறிக் கொள்கின்றேன்.

நம்முடைய திருச்சபையை சார்ந்த திரு. நியூட்டன் ஜோசப் அவர்களது மனைவி திருமதி. பீனா நியூட்டன் அவர்களின் தாயார் திருமதி.செல்லம் அவர்கள் 04-12-2025 அன்று இறையழைப்பைப் பெற்றார்கள். அன்பு தாயாரை இழந்து தவிக்கின்ற அன்பு சகோதரி குடும்பத்திற்கு திருச்சபையின் சார்பில் இரங்கலை கூறிக் கொள்கின்றோம். ஆண்டவர் தாமே ஆறுதலையும் சமாதானத்தையும் கொடுத்து வழி நடத்துவாராக.

நம்முடைய திருச்சபையை சார்ந்த திரு. ஜிபின் லால் - திருமதி.பென்ஷிபா தம்பதியினருக்கு 11-12-2025 அன்று ஆண்டவர் ஒரு பெண் குழந்தை கொடுத்து ஆசீர்வதித்திருக்கின்றார். தொடர்ந்து அவர்கள் குடும்பத்தை ஆண்டவர் ஆசீர்வதித்து வழி நடத்துவராக.

பண்டிகைக்கால விடுமுறைக்காக இந்தியா சென்றவர்கள் மறுபடியும் இங்கு திரும்பும்போது, ஆண்டவர்தாமே, பிரயாண அனுகூலங்களை எல்லாருக்கும் கட்டளையிட ஜெபிப்போம். 2025ம் ஆண்டு நம்மை விட்டு கடந்து போனது. கர்த்தரின் அளவற்ற கிருபையால் 2026-ம் ஆண்டாகிய இப்புதிய ஆண்டை நாம் சந்திக்கிறோம். இந்த ஆண்டு உங்கள் வாழ்க்கையில் புதிய தொடக்கங்களும், விசுவாசத்தில் உறுதியும், குடும்பத்தில் ஆசீர்வாதமும் நிறைந்த ஆண்டாக அமைய கர்த்தர் உதவுவாராக.கர்த்தருக்குள் உங்கள் அனைவருக்கும் போதகர் சார்பிலும், சபைக்குழு சார்பிலும் புதிய ஆண்டு நல்வாழ்த்துகளை அன்புடன் தெரிவித்து கொள்கிறேன்.

ஆண்டவர் நம் அனைவரையும் ஆசீர்வதிப்பாராக!!!

ஜெபத்துடன்,
கிறிஸ்துவின் திருப்பணியில்
Rev. J. தேவராஜ ஜெபஸ்டின்
சபை ஆயர் மற்றும் குடும்பம்.

அருளுரைப்பகுதி

மகிழ்வோடு வாழ செய்யும் ஆண்டவர்

நமது ஆண்டவரும், அருமை இரட்சகருமாகிய இயேயசுகிறிஸ்துவின் நாமத்தில் உங்கள் அனைவரையும் அன்போடு வாழ்த்துகின்றேன். புதிய ஆண்டை எதிர் நோக்கி இருக்கின்ற நமக்கு ஆண்டவர் நமக்கு தருகின்ற வாக்குத்தத்தம்

தேசமே, பயப்படாதே, மகிழ்ந்து களிகூரு,
கர்த்தர் பெரிய காரியங்களைச் செய்வார். யோவேல் 2:21

உலகத்தில் நடக்கும் நிகழ்வுகளை பார்க்கின்ற போது இந்த உலகம் எதை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கின்றது அல்லது நமக்கு என்ன சம்பவிக்கும் என்கின்ற ஒரு பயமும், திகிலும் நம்முடைய வாழ்விலே இயல்பாக இருக்கிறது. இந்த சூழ்நிலையில் தான் ஆண்டவர் நம்மை நோக்கி, “பயப்படாதே மகிழ்ந்து களிகூறு, கர்த்தர் பெரிய காரியங்களை செய்வார்” என்கிறார். இன்று ஆண்டவர் நம்மை பலப்படுத்தி மகிழ்வின் வாழ்வை தருவதாக வாக்கு கொடுக்கின்றார்.

யோவேல் தீர்க்கதரிசி காலத்தில் இஸ்ரவேல் தேசம் பெரும் பேரழிவை சந்தித்தது. கொடிய வெட்டுக்கிளி தாக்குதல், பஞ்சம், வறட்சி, பயிர்கள் அழிந்தன. மக்கள் மனம் தளர்ந்து இருந்தபோது அவர்கள் செய்த பாவத்திற்கு எச்சரிக்கையும் அளித்து மனந்திரும்பும் மக்களுக்கு தேவன் தரும் மீட்சி, ஆசீர்வாதம், நம்பிக்கை ஆகியவற்றையும் அறிவித்தார்.

தேசம் முழுவதும் அழிவை கண்டது. ஆனால் தேவன் சொல்கிறார், இனி பயம் வேண்டாம் என்று கூறுகிறார். நம் வாழ்க்கையிலும் தோல்விகள், பாவங்கள், இழப்புகள், கண்ணீர் நிறைந்த காலங்கள் இவையெல்லாம் இறுதி அல்ல. அழிவுக்குப் பிறகு தேவன் தருவது நம்பிக்கை நிறைந்த வாழ்வை தருகின்றார். மனந்திரும்பிய மக்களுக்கு, அழிந்த நிலம் மீண்டும் விளையும், வறட்சி நிறைந்த இடம் செழிக்கும் என்று கூறி (யோவேல் 2:25). மக்கள் அல்ல, சூழ்நிலை அல்ல தேவனே செயல்படுகிறார் என்று தீர்க்கதரிசி உரைக்கிறதை நாம் அறிகின்றோம்.

இந்த 2026 - ஆம் ஆண்டின் ஆரம்பத்தில் நாம் இருக்கிறோம். தேசத்தின் சூழலோ, நம்முடைய வாழ்வின் போராட்டங்களோ எதுவாக இருந்தாலும், “பயப்படாதே” என்ற இறைவனின் சத்தம் நமக்குப் பெரும் பலமாக இருக்கிறது. ஆண்டவர் இயேசு நம்மை துக்கத்தில் அல்ல, மகிழ்ச்சியில் வாழ அழைக்கிறார். உலகின் சுமைகள், பயங்கள், பாவத்தின் சங்கிலிகள் நம்மை அழுத்தினாலும், அவர் அருகில் வருமாறு அழைக்கிறார். அவருடன் நடக்கும் வாழ்க்கை உண்மையான அமைதியும் நிறைவான ஆனந்தமும் தருகிறது.

நாம் அனைவரும் நிலையான மகிழ்ச்சியை பெற ஆண்டவர் அழைக்கின்றார். அதன் வழியையும் ஆண்டவர் நமக்கு கற்றுத் தருகின்றார். அதை நாம் சிந்திக்க அழைக்கப்படுகின்றோம்

முதலாவதாக

1. **கடவுளைத் தேடுங்கள்**

அன்பார்ந்த சகோதர சகோதரிகளே, இன்றைய உலகம் நம்மை பலவற்றை தேடச் சொல்லுகிறது. பணம், பதவி, புகழ், உறவுகள், வெற்றி ஆகியவற்றை தேட சொல்கின்றது. ஆனால் இவை எல்லாவற்றையும் நாம் பெறவும் மகிழ்ச்சியோடு வாழவும் கடவுளை தேடுவது என்பது அவசியமாக காணப்படுகின்றது. ஏனென்று பார்ப்போம் என்றால் நம்முடைய கர்த்தர் மட்டுமே நம் வாழ்க்கையின் உண்மையான ஆதாரம். இந்த உலகத்தில் எல்லாமே மாறிக்கொண்டே இருக்கும். மனிதர்கள் மாறுவார்கள், சூழ்நிலைகள் மாறும், உடல் பலம் குறையும். ஆனால்: **“இயேசு கிறிஸ்து நேற்றும் இன்றும் என்றும் ஒரேபோல் இருக்கிறார்”** (எபிரேயர் 13:8)

நாம் மனிதர்களை தேடினால் ஏமாற்றம் வரும், கர்த்தரை தேடினால் நிலைத்த நம்பிக்கை கிடைக்கும். கர்த்தர் இல்லாமல் வாழ்க்கை வெறுமை. கர்த்தருடன் வாழ்க்கை நிறைவான மகிழ்ச்சியை நமக்குத் தரும். யோவேல் 2:12,13 பார்க்கும்போது இஸ்ரவேல் மக்களை ஆண்டவரை தேடி அதன் மூலமாக அவர்கள் மகிழ்ச்சியை நல்வாழ்வை பெற்றுக் கொள்ள அழைக்கின்றதை நாம் பார்க்கின்றோம். திருமறையில் பார்ப்போம் என்றால்

இயேசுநாதரை தேடி அநேகர் வந்தார்கள். லூக்கா 4:42 உதயமானபோது, அவர் புறப்பட்டு, வனாந்தரமான ஓரிடத்திற்குப் போனார். திரளான ஜனங்கள் அவரைத் தேடி, அவரிடத்தில் வந்து, தங்களை விட்டுப் போகாதபடிக்கு அவரை நிறுத்திக்கொண்டார்கள்.

இயேசுவை தேடி மக்கள் மக்கள் கூட்டம் இப்பொழுது ஆர்வத்தோடு இருந்ததை நாம் அறிகின்றோம். அதன் விளைவு என்ன மக்களுக்கு வேண்டிய ஆசீர்வாதங்களை நன்மைகளை இயேசுவின் இடத்தில் இருந்து பெற்று ஒரு மகிழ்வோடு இருந்ததை நற்செய்தி நூலில் நாம் பார்க்க முடியும்.

இதைப்போல் ஆண்டவர் இந்த 2026 ஆம் ஆண்டிலும் நம்மை அவரை தேடி மகிழ்வோடு இந்த உலகத்திலே வாழ அழைக்கின்றார். அவருடைய பரிசுத்த நாமத்தைக் குறித்து மேன்மைபாராட்டுங்கள், கர்த்தரைத் தேடுகிறவர்களின் இருதயம் மகிழ்வதாக. சங்கீதம் 105:3

நாம் இந்த புதிய ஆண்டில் ஆண்டவரைத் தேட வாஞ்சை உள்ள மக்களாக வாழ அழைக்கப்படுகின்றோம்.

இரண்டாவதாக

2. **கர்த்தரை முன்னிறுத்துங்கள்**

அன்புக்குரிய சகோதர சகோதரிகளே, இன்றைய உலகம் நானே மையம் என்று சொல்லும் உலகம். என் ஆசை, என் கனவு, என் திட்டம், என் எதிர்காலம். இதுவே மனிதரின் முன்னுரிமையாகி விட்டது. ஆனால் தேவவசனம் நமக்குச் சொல்லுவது என்ன? **“கர்த்தரை முன்னிறுத்துங்கள்”**

நம் வாழ்க்கையின் முதல் இடம், முதல் முடிவு, முதல் ஆலோசனை முதல் நோக்கம் அனைத்திலும் கர்த்தர் முன்னிலையில் இருக்க வேண்டும். கர்த்தரை முன்னிறுத்துவது என்றால்: சபைக்கு மட்டும் வருவது அல்ல, வாயால் “கர்த்தர்” என்று சொல்வது மட்டும் அல்ல, நம் வாழ்க்கையின் கட்டுப்பாட்டை அவருக்குக் கொடுப்பது. நீதிமொழிகள் 3:6

“உன் எல்லா வழிகளிலும் அவரை நினைத்துக்கொள், அப்பொழுது அவர் உன் பாதைகளைச் செவ்வையாக்குவார்.” அதாவது: தீர்மானங்களில் – கர்த்தர், குடும்பத்தில் – கர்த்தர், வேலை / படிப்பு – கர்த்தர், சோதனைகளில் – கர்த்தர், கர்த்தர் பின்னால் அல்ல, முன்னால்!

கர்த்தரை முன்னிறுத்திய மனிதர்கள் வாழ்வில் இருந்து அறிந்து கொள்ளலாம். தாவீதின் வாழ்விலே நாம் பார்ப்போம் என்றால் 1 சாமுவேல் 17 கோலியாத்தின் முன்: ஆயுதத்தை முன்னிறுத்தவில்லை, அனுபவத்தை முன்னிறுத்தவில்லை, கர்த்தரை முன்னிறுத்தினான் 1 சாமுவேல் 17:45 என்று பார்க்கின்றோம்

“அதற்குத் தாவீது பெலிஸ்தனை நோக்கி: நீ பட்டயத்தோடும் ஈட்டியோடும் கேடகத்தோடும் என்னிடத்தில் வருகிறாய். நானோ நீ நிந்தித்த இஸ்ரவேலுடைய இராணுவங்களின் தேவனாகிய சேனைகளுடைய கர்த்தரின் நாமத்தினாலே உன்னிடத்தில் வருகிறேன்”. தாவீது கோலியாத்துக்கு முன் ஒரு சிறுவன் தான், ஆனால் ஒரு ஜெயம் பெற்றான்.

மத்தேயு 6:33

முதலாவது தேவனுடைய ராஜ்யத்தையும் அவருடைய நீதியையும் தேடுங்கள், அப்பொழுது இவைகளெல்லாம் உங்களுக்குக்கூடக் கொடுக்கப்படும்.

அன்புக்குரியவர்களே கர்த்தரை நாம் முன்னிறுத்துகின்ற பொழுது அவர் வழிநடத்துவார், அவர் பாதுகாப்பார், அவர் நம்மை உயர்த்துவார். இறையருள் நம் அனைவருடனும் இருப்பதாக.

Rev. J. தேவராஜ ஜெபஸ்டின்
சபை ஆயர்

செயலர் மடல்

“நன்மையான எந்த ஈவும் பூரணமான எந்த வரமும் பரத்திலிருந்துண்டாகி, ஜோதிகளின் பிதாவினிடத்திலிருந்து இறங்கி வருகிறது. அவரிடத்தில் யாதொரு மாறுதலும், யாதொரு வேற்றுமையின் நிழலுமில்லை.” (யாக்கோபு 1:17)

கிறிஸ்துவுக்குள் பிரியமானவர்களே!

கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் ஈடு இணையற்ற நல் நாமத்தில் உங்கள் யாவருக்கும் சபைகுழு சார்பில் அன்பின் நல்வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இந்த 2025-ஆம் ஆண்டு முழுமையாய் நம்மை பாதுகாத்து, திருச்சபையின் வழியாக நம்மை ஆசீர்வாதமாய் நடத்தி தொடர்ந்து புதிய ஆண்டுக்குள்ளாய் வழிநடத்திக்கொண்டிருக்கும் இருக்கும் நம் தேவனை நன்றியோடு துதிக்கிறேன்.

2025-ஆம் ஆண்டின், நமது திருச்சபையின் திருப்பணிகள் எல்லாம் நம் தேவனின் பெரிதான கிருபையாலும், இரக்கத்தாலும் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றன. திருச்சபையின் திருப்பணிகள் சீராய் நடைபெற ஜெபங்களாலும், காணிக்கைகளினாலும் ஒத்துழைப்பை நல்கிய விசுவாசிகள் யாவருக்கும் நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இந்த 2026-ம் ஆண்டாகிய இப்புதிய ஆண்டிலும், நம்மை வழிநடத்தும் நம் ஆண்டவரை விட்டு தூரம் போகாமல், திருச்சபையின் திருப்பணிகளில் உற்சாகமாய் பங்கேற்று, அவரை உறுதியாகப் பற்றிக் கொள்வோம். நம்மால் முடிந்த அளவுக்கு திருப்பணிகளில் தூரக்காட்சியுடன் உற்சாகமாக செயல்படுவோம். திருச்சபையின் நல்வாழ்வுக்காகவும் விசுவாசிகளின் ஆசீர்வாதங்களுக்காகவும் அனுதினம் கர்த்தரிடம் மன்றாடுவோம்.

நவம்பர் மற்றும் டிசம்பர் மாதங்களில் Christmas Carol Rounds முலம், நமது திருச்சபையின் அங்கத்தினர்கள் மற்றும் நமது திருச்சபையை நேசிக்கின்ற அன்பர்களது இல்லங்களைச் சந்தித்து கிறிஸ்து பிறப்பு வாழ்த்துதலைக் கூறி ஜெபிக்க கர்த்தர் கிருபை புரிந்தார். இந்த ஊழியத்தில் உற்சாகமாய் பங்கேற்ற, அன்புடன் ஏற்று உபசரித்து ஊழியத்திற்கு உதவிய அனைவருக்கும் நன்றிகளை கூறிக்கொள்கிறேன்.

நம்முடைய திருச்சபையின் Christmas Carol Service மற்றும் கிளைச்சங்கங்களின் ஆண்டு விழாக்கள் 07-12-2025 அன்று Habitat Private School - Ajman -ல் வைத்து மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. இதற்கு ஜெபத்தோடு ஆலோசனைகள் வழங்கிய திருச்சபையின் ஆயர், சபைகுழு உறுப்பினர்கள், பாடகர்குழு, பெண்கள் ஐக்கிய சங்கம், ஜூனியர் சர்ச் போன்றவைகளுடைய பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் அங்கத்தினர்கள், ஒலி அமைப்பு மற்றும் ஹால் அலங்காரங்களில் தங்களை ஈடுபடுத்திக்கொண்ட சகோதரர்கள் மற்றும் திருச்சபையின் அனைத்து அங்கத்தினர்களையும் வாழ்த்துகிறேன்.

கடந்தமாதம், நமது திருச்சபையின் அங்கத்தினர் திரு.ஜிபின்லால், திருமதி.பென்ஷிபா தம்பதிகளுக்கு தேவன் மகவைத் தந்து ஆசீர்வதித்துள்ளார். குழந்தையையும், பெற்றோர்களையும் திருச்சபையின் சார்பில் வாழ்த்துகிறேன்!

நம்முடைய திருச்சபையைச் சார்ந்த திருமதி. பீனா நியூட்டன் அவர்களின் தாயார் திருமதி. செல்லம் அவர்கள் 04-12-2025 அன்று இறையழைப்பைப் பெற்றார்கள். அன்பு தாயாரை இழந்து தவிக்கின்ற அன்பு சகோதரி குடும்பத்திற்கு திருச்சபையின் சார்பில் இரங்கலை கூறிக் கொள்கின்றோம். ஆண்டவர் தாமே ஆறுதலையும் சமாதானத்தையும் கொடுத்து வழி நடத்துவாராக.

ஜனவரி மாதம் 11-ஆம் நாள் முதல் ஜூனியர் சர்ச் வகுப்புகளும், பெண்கள் சங்க கூடுகையும் ஆரம்பமாக இருக்கிறது. ஜூனியர் சர்ச் பிள்ளைகளும், பெண்கள் சங்கத்தின் அங்கத்தினர்களும் உற்சாகமாய் பங்கேற்று பயன்பெற கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

தொடர்ந்து புதிய ஆண்டிலும் திருச்சபையின் வளர்ச்சி மற்றும் ஊழியங்களுக்காக ஜெபிக்கவும், ஒவ்வொரு ஊழியங்களிலும் உற்சாகமாய் பங்கேற்கவும், அறிமுகமானோரை பங்கேற்க அழைத்து வரவும் அன்போடு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

உங்கள் அனைவருக்கும் சபைகுழு உறுப்பினர்கள் சார்பாக மகிழ்ச்சியான புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

சபைக்குழு சார்பில்,
K. அருண்குமார் - செயலாளர்.

பெண்கள் பகுதி

தேவனை நம்பிய மனோவாவின் மனைவி
நம்பிக்கையின் ஒரு சிறந்த பெண்
(நியாயாதிபதிகள் 13:1-24)

அன்பான சகோதரிகளே, வேதாகமத்தில் பல பெண்கள் தேவனின் திட்டத்தில் முக்கிய பங்கு வகித்திருக்கிறார்கள். அவர்களுள் ஒருவர் மனோவாவின் மனைவி. அவருடைய பெயர் கூட வேதாகமத்தில் சொல்லப்படவில்லை. ஆனால் அவருடைய விசுவாசம், ஞானம், தேவனை நம்பும் மனம் மிகவும் தெளிவாக வெளிப்படுகிறது.

1. **அவமான நிலையில் இருந்தாலும் தேவனை நம்பிய பெண்**

மனோவாவின் மனைவி பிள்ளையில்லாதவர் (நியாயாதிபதிகள் 13:2). அக்காலத்தில் இது பெரிய அவமானமாக கருதப்பட்டது. ஆனால்,

- அவர் தேவனை குற்றம் சொல்லவில்லை
- முறையிடவில்லை
- விசுவாசத்தை விட்டுவிடவில்லை

நம் வாழ்க்கையிலும் இதைப் போன்ற

- பிள்ளையின்மை
- குடும்ப பிரச்சினை
- நோய்
- தனிமை இருந்தாலும், தேவன் நம்மை மறந்துவிடவில்லை. என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

2. **தேவனுடைய வார்த்தையை விசுவாசித்த பெண்**

தேவதூதன் வந்து ஒரு வாக்குத்தத்தத்தைச் சொன்னபோது, அவர் சந்தேகப்படவில்லை. அந்த வார்த்தையை மனோவாவிடம் தெளிவாக சொல்லினார் (13:6–7).

ஒரு விசுவாசமான பெண் என்பதற்கு சான்றாக இவள் இருக்கின்றாள்.

- தேவனுடைய வார்த்தையை கேட்பாள்
- அதை மதிப்பாள்
- குடும்பத்தினரிடம் பகிர்வாள்

அன்புக்குரியவர்களே நம்முடைய விசுவாசம் நம் குடும்பத்தை கட்டியெழுப்பும்.

3. **பயம் வந்தபோது விசுவாசமாகப் பேசிய பெண்**

தேவதூதன் மறைந்தபோது மனோவா பயந்தான்: "நாம் தேவனை பார்த்தோம், நிச்சயம் மரிப்போம்" (13:22)

அப்போது மனோவாவின் மனைவி என்ன சொன்னாள்?

"கர்த்தர் நம்மை கொல்ல நினைத்திருந்தால், இந்த வாக்குத்தத்தங்களைச் சொல்லியிருக்க மாட்டார்" (13:23)

இங்கு இந்தப் பெண்ணின் செயல்பாட்டை பார்ப்போம் என்றால்

- பயத்தை விசுவாசத்தால் ஜெயித்தாள்
- சூழ்நிலையை தேவனுடைய வாக்குத்தத்தத்தின் அடிப்படையில் பார்த்தாள்

அன்புக்குரிய சகோதரிகளே, நீங்கள் பயம் பேச வேண்டிய இடத்தில் விசுவாசத்தைப் பேசுங்கள்.

4. **தேவனுடைய நேரத்தை பொறுமையாகக் காத்த பெண்**

அவள் அவசரப்படவில்லை. தேவன் சொன்ன நேரத்தில் சிம்சோன் பிறந்தான் (13:24). தேவனுடைய வாக்குத்தத்தம்:

- தாமதமாக தோன்றலாம்
- ஆனால் தவறாமல் நிறைவேறும்

அன்பான சகோதரிகளே, மனோவாவின் மனைவி நமக்கு தேவனை நம்பும் விசுவாசம், வார்த்தையை பிடித்துக்கொள்ளும் மனம், பயத்திற்குப் பதிலாக விசுவாசம், பொறுமையான எதிர்பார்ப்பு ஆகியவற்றை கற்றுத் தருகிறாள்.

இன்றும் தேவன் பெண்கள் மூலம் பெரிய காரியங்களைச் செய்கிறார். நீங்கள் பெயர் தெரியாதவர்களாக இருந்தாலும், தேவனுக்கு முன்பாக நீங்கள் மதிப்புமிக்கவர்கள்.

திருமதி. P.ஜாண்சி
ஆயரம்மா.

நல்ல நோக்கத்தோடு புதிய ஆண்டில் பயணிப்போம்

ஆங்கிலத்தில் short term goals, long term goals என்று கூறுவது, குறுகிய காலக் குறிக்கோள்கள், நீண்ட காலக் குறிக்கோள்கள் என்று பொருள்.

குறுகிய காலக் குறிக்கோள்களை அடைந்து, நீண்ட காலக் குறிக்கோளினை அடைய முடியும். அதற்கு ஏற்றவாறு நாம் குறுகிய காலக் குறிக்கோள்களை வகுத்துக் கொண்டு, எதிர்கால குறிக்கோள்களுக்குத் தயாராக வேண்டும்.

ஒரு நாட்டில் அரசனை தேர்ந்தெடுக்கும் விதம் சற்று வித்தியாசமானது. பொதுமக்களில் யார் வேண்டுமானாலும் அரசர் பதவிக்கு முயலலாம். ஆனால் ஒரு நிபந்தனை. அரசர் பதவி ஐந்து வருடங்கள் மட்டுமே. ஐந்து வருடங்கள் முடிந்த பிறகு அந்த அரசன் அந்நாட்டிலிருந்து நாடு கடத்தப்பட்டு, அருகில் உள்ள கொடிய மிருகங்கள் வாழும் அடர்ந்த காட்டிற்கு கொண்டு செல்லப்படுவான். அந்தக் காடு காட்டாற்றைத் தாண்டி இருந்தது. அதனை நீந்திக் கடப்பது கடினம்.

இத்தகைய கடினமான நிபந்தனை காரணமாக அரசர் பதவிக்கு நாட்டில் இளைஞர்கள் செல்ல பயந்தனர். ஐந்து ஆண்டுகள் அரச பதவியில் இருக்கலாமே என்றாலும் கூட, ஐந்து ஆண்டுகள் கழித்து காட்டில் வாழப்போகும் வாழ்க்கையை எண்ணி நடுங்கினர்.

இந்த முறை ஒரு இளைஞன் அரசர் பதவிக்கு முயற்சி செய்தான். ஐந்தாண்டுகள் அவன் சிறப்பாக ஆட்சி செய்தான். அவனுடைய ஆட்சி முடிவடையும் காலம் வந்தது. அவன் மற்றவர்களைப் போல் அழாமல் தைரியமாக மகிழ்ச்சியோடு நின்று கொண்டிருந்தான். அவனை அழைத்துச் செல்வதற்கு ஒரு தேர்ப் படை வந்தது. அதன் பிரதானத் தேரில், ராஜ மரியாதையுடன் அவன் ஏறினான்.

அவனைச் சுற்றி இருந்தவர்களுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. என்ன நடக்கிறது என்று அவர்கள் கேட்டனர். அவன், “நான் அரசனாக இருந்த, கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளில் அருகில் இருந்த காட்டினை திருத்தி, சாலைகள் அமைத்து, ராஜபாட்டை அமைத்து, அரண்மனை, கோட்டைகள் கட்டி, அங்கே ஒரு புதிய நாட்டை உருவாக்கி விட்டேன். அந்த நாட்டின் அரசனாக நான் இன்று பதவி ஏற்க போகிறேன். இந்த நாட்டிற்கு நீங்கள் புதிய அரசனைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால், இப்பொழுது உங்களுக்கு அரசனை நாடு கடத்த காடு கிடையாது. அங்கும் நாடு தான் உள்ளது. எனவே இங்கு இருக்கும் அரசனும் நல்லதொரு அரசனாக நீண்ட நாள் நாட்டை ஆள வாழ்த்துகள்,” என்று சொல்லி தனது நாட்டை நோக்கி பயணப்பட்டான்.

மேலே சொன்ன கதையில், எதிர்காலத்தில் தன்னைக் காட்டில் விடப்போகிறார்கள் என்று அந்த இளைஞன் அறிந்தபடியால், அந்த காட்டினை நாடாக்கும் குறிக்கோளில் இறங்கினான். குறுகிய காலக் குறிக்கோள்களை வகுத்துக் கொண்டான். முதலில் காட்டைத் திருத்தினான். சாலைகள் போட்டான். ராஜபாட்டை அமைத்தான். கோட்டைகள், அரண்மனைகளை கட்டினான். குறுகிய குறிக்கோள்களை அடைந்து, புதிய நாட்டை 5 ஆண்டுகளில் உருவாக்கி விட்டான். தனது நீண்ட காலக் குறிக்கோளினை அடைந்து விட்டான்.

நாமும் நமது எதிர்காலக் குறிக்கோள் என்ன என்று அறிவோம். அதற்கேற்றவாறு முன்கூட்டியே திட்டமிடல் வேண்டும். குறுகிய காலக் குறிக்கோள்களை வகுத்து, எதிர்காலக் குறிக்கோளை அடைவோம். எதிர்காலத்தை வளமாக்கிக் கொள்வோம்.

பந்தயச் சாலையில் ஓடுகிறவர்களெல்லாரும் ஓடுவார்கள். ஆகிலும் ஒருவனே பந்தயத்தைப் பெறுவானென்று அறியீர்களா? நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளத் தக்கதாக ஓடுங்கள். 1 கொரிந்தியர் 9:24

புத்தாண்டுத் தீர்மானம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்!

புத்தாண்டின் போது, புதிய ஆண்டில் ஒருவர் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்வதாகவோ அல்லது கடைப்பிடிப்பதாகவோ உறுதி எடுத்துக் கொள்வதை, ‘புத்தாண்டுத் தீர்மானம்’ (New Year’s Resolution) என்று சொல்கின்றனர்.

முன்பு, மேற்கு நாடுகளில் ஒரு மரபாக இருந்து வந்த இவ்வழக்கம், தற்காலத்தில் உலகின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் பரவி இருக்கிறது.

புத்தாண்டுத் தீர்மானங்கள் என்பது, பொதுவாக உறுதி எடுத்துக் கொள்பவர் தனது பழக்க வழக்கங்களையோ இயல்புகளையோ மேம்படுத்திக் கொள்வது, ஏதாவது நல்ல செயல்களில் ஈடுபடுவது போன்றவற்றோடு தொடர்புடையனவாகவே அமைகின்றன.

தற்கால புத்தாண்டுத் தீர்மானங்கள் சில:

1. உடல் நலத்துக்கு உகந்த உணவு வகைகளை உட்கொள்ளல், உடல் எடையைக் குறைத்தல், உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல், மதுப்பழக்கத்தைக் குறைத்தல், புகைபிடிப்பதை நிறுத்துதல் போன்ற உடல் நலம் பேணும் வழக்கங்கள்.
2. ஆக்க வழியில் சிந்தித்தல், கூடுதலாகச் சிரித்தல், வாழ்க்கையைச் சிறப்பாக அனுபவித்தல் என்பது போன்ற உள நலத்தை மேம்படுத்தல்
3. கடன்களில் இருந்து மீளுதல், சேமித்தல், சிறிய முதலீடுகளைச் செய்தல் போன்ற நிதி நிலைமையை மேம்படுத்தல்

4. தற்போதைய வேலையை மேலும் திறம்படச் செய்தல், மேம்பட்ட புதிய வேலையில் சேருதல், சொந்தமாகத் தொழில் தொடங்குதல் உள்ளிட்ட தொழில் மேம்பாடு

5.அதிக மதிப்பெண்கள் பெறுதல், புதிதாக ஏதாவது கற்றுக் கொள்ளல், அடிக்கடி படித்தல், நூல்கள் வாசித்தல், திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளல் என்பது போன்ற கல்வி மேம்பாடு

6 . தன்னை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளல், நேர மேலாண்மை, கூடிய அளவு பிறரில் தங்கியிருப்பதைத் தவிர்த்தல், ஊடகங்களில் அதிக நேரம் செலவிடுவதைக் குறைத்தல் போன்ற தனிப்பட்ட மேம்பாடு

7. தேவையானவர்களுக்கு வேண்டியவற்றை ஈதல், சமூகத் தொண்டில் ஈடுபடல் போன்ற பிறருக்கு உதவுதல்

8. பிறருடன் சிறந்த முறையில் பழகுதல், சமுதாய அறிவாண்மையை மேம்படுத்துதல் உள்ளிட்ட சமுதாயத் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளல்

9. புதிய நண்பர்களைப் பெற்றுக் கொள்ளல், குடும்பத்தினருடன் அதிக நேரம் செலவு செய்தல், ஆலயம் செல்லுதல், சொந்த வாழ்க்கையை நிலைப்படுத்திக் கொள்ளல், புதிய பண்பாடுகளை அறிதல், என்ன பல தீர்மானங்களை கூறலாம்.

அன்புக்குரியவர்களே

எந்த தீர்மானாமக இருந்தாலும் அதை செயல்படுத்திடவும் அதில் வெற்றி பெறவும் கடவுளை சார்ந்த வாழ்வு நமக்கு மிகவும் அவசியமாகப்படுகின்றது. ஆகவே நாம் எடுக்கும் தீர்மானங்கள் ஆண்டவரின் சித்தத்தை நிறைவேற்றுவதாக இருத்தல் நல்லது. அவ்வாறு நாம் எடுக்கும் தீர்மானங்கள் நம் வாழ்வை உயர்த்துவதற்கு உதவியாய் அமையும்.

புத்தாண்டு வாக்குத்தத்தங்கள்

ஒவ்வொரு ஆண்டின் இறுதியிலும் கிறிஸ்தவர்களைப் பரவசப்படுத்தும் அடுத்த காரியம் புத்தாண்டு வாக்குத்தத்தங்கள் ஆகும். புத்தாண்டு முழுவதிலும் நாம் மலைகள் பள்ளதாக்குகள் மற்றும் தணல்கள் தண்ணீர்கள் வழியே கடந்து செல்லும்போது பிடித்துக்கொள்ளதற்காகத் தேவனுக்குமுன் நமது தனித் தியான வேளையின் அமர்ந்து வாக்குத்தத்தம் என்னவென்று அறிந்துகொள்ளப் பிரபல பிரசங்கிமாரை நோக்கிக் கொண்டிருப்பது நம்மைத் தவறாய் நடத்தும். ஒவ்வொரு பிரசங்கியாரும் ஒரு வாக்குத்தத்தத்தைச் சொல்லுவார். மூன்று நான்கு கூட்டங்களில் பங்கேற்றால் எந்த வாக்கு உங்களுக்குரியது என்று தெரியுமோ? ஒளிபரப்பு நிகழ்ச்சிகள் உங்களை இன்னும் குழப்பும். திருவாக்குகளை எப்படிப் புரிந்து கையாளவேண்டும் என்ற அடிப்படை அறிவு பல ஏமாற்றங்களிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றும்.

புத்தாண்டிற்குப் பிரசங்கிமார் பெரும்பாலும் கூறும் வாக்குத்தத்தங்கள் பழைய ஏற்பாட்டிலேயே உள்ளவை. வாக்குத்தத்தங்களின் பல்வகையை வேறு பிரித்துப் பார்க்கத் தெரியாவிடில் நாம் தடம் புரளுவது எளிது.

1.**தனி நபர்களுக்குத் தரப்பட்ட வாக்குத்தத்தங்கள் (Personalised Promises)**

எடுத்துக் காட்டாக. உன்னைச் சபிக்கிறவர்களை நான் சபிப்பேன் என்று ஆபிரகாமுக்குத் தேவன் வாக்கப் பண்ணினார் (ஆதி 12:3) நற்செய்தியை ஏற்க மறுத்த சமாரியக் கிராமத்தின் மீது அக்கினியை இறக்க இயேசுவிடம் அனுமதி கேட்ட சீடரின் மனதில் இதுவே இருந்திருக்கலாம். ஆனால் அவர்களது மனப்பான்மை தவறானது என்று இயேசு கடிந்துக்கொண்டார் (லூக் 9:52-56). தம்மைத் தூஷித்துச் சபித்தவர்களுக்காகவும் இயேசு ஜெபித்தார். நம்மைச் சபிக்கிறவர்களை நாம் ஆசிர்வதிக்கவேண்டும் என்றே அவர் நமக்கப் போதித்துள்ளார் (மத் 5:44,45), முதல் மிஷனரி ஆபிரகாம்தான் எனினும் அவருக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வாக்கினை இன்றைய மிஷனரிப் பணிச் சூழலில் நாம் எடுத்துக்கொள்ள முடியாது!

2.**தேசிய அல்லது கோத்திர வாக்குத்தத்தங்கள் (National/Tirbal Promises)**
நப்தலி கோத்திரம் குறித்து மோசே தனது இறப்பிற்கு முன் பேசுகையில் மேற்கு நாட்டையும் கிழக்கு நாட்டையும் அவர்கள் சுதந்தரிப்பார்கள் என்றார் (உபா 33:23). இது வாக்குப்பண்ணப்பட்ட நாட்டில் அவர்களுக்குக் கிடைக்கவிருந்த பாகம் (யோசு 19:32). இஸ்ரவேலரைத் தேவன் சிதறடித்த பின்னர் மறுபடியும் அவர்களைத் தங்கள் நாட்டிற்குத் திரும்பிவரப் பண்ணுவதாக வாக்குப்பண்ணினார். இலங்கைக் கிறிஸ்தவர்களோ, திபெத்தியக் கிறிஸ்தவர்களோ தங்கள் தாயகம் திரும்புவதற்கு இவ்வாக்கினை உரிமை பாராட்ட முடியாது! இன்னொரு வகை.

3. **யுகங்களுக்கடுத்த வாக்குத்தத்தங்கள் Dispensational Promises**
ஏசாயா 11:6-9இல் நாம் வாசிப்பது, ஆட்டுக்குட்டியுடன் ஓநாய் தங்கும். வெள்ளாட்டுக்குட்டியுடன் புலி படுத்துக்கொள்ளும் கன்றுக்குட்டியும் சிங்கமும் சேர்ந்து விளையாடும் பசுவும் கரடியும் கூடி மேயும் மாட்டைப்போல் சிங்கம் வைக்கோல் தின்னும், பால் குடிக்கும் குழந்தை விரியன் பாம்பு வளையின்மீது விளையாடும் இப்படிப் பல ! இது கிறிஸ்துவின் வரவிருக்கும் மண்ணுலக ஆட்சியைக் குறிக்கும். சபை யுகத்திற்கு இது பொருந்தாது.

4. **மேசியாவிற்குரிய வாக்குத்தத்தங்கள் (Messianic Promises)**
அவனது எலும்புகளையெல்லாம் கர்த்தர் காப்பாற்றுகிறார். அவற்றில் ஒன்றும் முறிக்கப்படுவதில்லை என்று சங்கீதம் 34:20 இல் நீதிமானுக்கு ஒரு வாக்குண்டு. இயேசுவானவர் இறந்துவிட்டாரென்ற பின்னரும் அவரது எலும்புகள் முறிக்கப்பட்டதற்கு இதுவே காரணமென்று யோவான் 19:36 இல் இவ்வாக்கு மேற்கோள் காட்டப்பட்டுள்ளது (யோ 19:33,36). நமது உடல் பாதுகாப்பிற்காகத் தேவனிடம் நாம் ஜெபிக்கலாம் என்றாலும் குறிப்பிட்ட இவ்வாக்கு முழுமையாக இறைமகனுக்கே உரித்தானது. மன்னிக்கப்பட்ட திருடனின் கால்களும் முறிக்கப்பட்டவனவே (வசனம் 32) அப்பப்பா சாலை விபத்துகளிலும் சறுக்கும் குளியலறைகளிலும் எழும்பு முறிவடைந்த தேவ ஊழியர்தான் எத்தனை!

தங்களது பத்திரிக்கை மற்றும் நாட்காட்டிகளில் பிரசங்கிமார் அதிகப் பிரியமாய்ப் பயன்படுத்தும் வாக்குத்தத்தங்களும் உண்டு. ஒன்று ஏசாயா 25:8, கர்த்தாராகிய தேவன் எல்லா முகங்களிலுமிருந்த கண்ணீரைத் துடைப்பார். கண்ணீரில்லாத பிரசங்கியாரோ விசுவாசியோ உண்டோ? கண்ணீரில் கொஞ்சம் மட்டுமே இன்று துடைக்கப்படுகிறது. கிறிஸ்து திரும்ப வரும்போது தான் ஏசாயாவிலுள்ள இவ்வாக்கு நிறைவேறும் (வெளி 7:17,

21:4). காலண்டரில் அதுவும் குறிப்பாக ஜனவரி மாதத்திற்கு இன்னொரு பிரபல வசனம் ஆகாய் 2:19 நான் இன்று முதல் உங்களை ஆசீர்வதிப்பேன். பிரியமானவர்களே, இன்று என்பது கிறிஸ்துவின் மறுவருகையின் போது தேவன் வானுலகையும் மண்ணுலகையும் அசையப்பண்ணி அரசுகளின் சிங்காசனங்களைக் கவிழ்த்து ஆயிரமாண்டு அரசாட்சியை நிறுவும் நாளையே குறிக்கும் (வச 20-23). ஒரு மனிதன் பாவத்திலிருந்து இரட்சிக்கப்படும் நாளன்று தான் ஆசீர்வாதங்களிலெல்லாம் ஆசீர்வாதம் அவன் வாழ்வில் துளிர்க்கிறது (லூக் 19:9,10, 2 கொரி 6:2).

5. **சந்தர்ப்பம் சார்ந்த வாக்குத்தத்தங்கள் (Situational Promises)**

நற்செய்தியை பறைசாற்றப் பன்னிருவரை ஆண்டவர் அனுப்பிவைத்தபோது பணப்பை எடுத்துச் செல்லவேண்டாம் என்று அவர்களிடம் கூறினார் (மத் 10:5-10). இஸ்ரவேல் நாட்டின் கிராமங்களுக்கு அவர்களை அனுப்பி வைத்த குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பம் ஒன்றில்தான் இவ்விதம் சொல்லியனுப்பினார் (வச 5,6). வேறொரு சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களைப் பணப்பை எடுத்துச்செல்லச் சொன்னார் (லூக் 22:35,36). பவுலை எவரும் தாக்கமாட்டார்கள் என்ற பாதுகாப்பை அவர் கொரிந்து நகரிலிருந்தபோது ஆண்டவர் வாக்களித்தார் (அப் 18:9,10). ஆனால் அப்படி ஒரு வாக்கு எரிசலேமில் அவருக்கு கொடுக்கப்படவில்லை. மாறாக அவரை அடித்து நொறுக்கினார்கள் (வச 23-25). பாதுகாக்கும் தூதர்கள் அப்பொழுது எங்கே? தாயகம் திரும்பிவிட்டார்களோ?

புத்தாண்டிற்கு மட்டுமில்ல இன்னும் பல காரியங்களுக்கும் திருமறை வாக்குகள் தவறாய் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. தங்களது பிரமாண்ட ஆலயக் கட்டிடங்களுக்கும் ஜெபக் கோபுரங்களுக்கும் சபை மேய்ப்பர்களும் பிரசங்கிமாரும் திருவசன வாக்குத்ததங்களை உரிமை பாராட்டுவது ஓர் எடுத்துக்காட்டு. உபாகமம் 12:5,13 மற்றும் 2 நாளாகமம் 7:12,15,16 ஆகிய வசனங்களை மேற்கோள் காட்ட தங்களது கட்டிடங்கள் புனிதமானவை விசேஷித்தவை என்றெல்லாம் மக்களிடம் கூறுவார்கள். யுகங்களின் அடிப்படையில் தேவனது செயல்பாடுகள் குறித்த அறிவு இவர்களுக்கு இல்லாதிருப்பது எனக்கு வருத்தம். ஜெப மாலை என்று ஒன்றைக் குறித்துச் சமாரியப் பெண் கொண்டிருந்த பாரம்பரிய நம்பிக்கையை இயேசுவானவர் திருத்தினார் (யோ 4:20-24). கிருபையின் இந்த யுகத்தில் அவரது பெயரால் இருவர் அல்லது மூவர் எங்கு கூடினாலும் அவர்கள் நடுவில் அவர்

இருக்கிறார் (மத் 18:20). இன்று தேவன் மண்டபங்களை அல்ல மக்களையே புனிதமாக்குகிறார் (எபே 2:19-22). எந்த இடமும் மற்றதைவிடப் புனிதமானது அல்ல. திரைசீலை கிழிந்துவிட்டது (மத் 27:51, மாற் 15:38). அதனை திரும்பத் தைக்காதீர்கள்! உன்னதமானவர் கைகளினால் கட்டப்பட்ட ஆலயங்களில் வாசமாயிரார் என்று திருச்சபையின் முதல் இரத்த சாட்சியானவர் சரியாய்ச் சொன்னார் (அப் 7:48). இதனை இன்று ஓர் உயர் ஆங்கிலிக்கன் அல்லது ரோமன் கத்தோலிக்கனிடம் சொல்லிப் பாருங்கள். ஸ்தேவானைப் போன்று உயிர் போய்விடும் கவனம்!.

அப்படியானால் இன்னொரு கேள்வி எழுகிறது. தேவனது வாக்குகள் எல்லாம் இயேசு கிறிஸ்துவுக்குள் ஆம் என்றும், அவருக்குள் ஆமென் என்றும் இருக்கின்றன என்பதின் பொருளென்ன? (2 கொரி 1:20). கிறிஸ்துவுக்குள் ... அவருக்குள் என்ற வார்த்தைகள் தான் இங்கு முக்கியமானவை. அதாவது எல்லா வாக்குகளும் என்று இங்கு குறிப்பிடப்டுவது மீட்பின் ஆசீர்வாதங்களை அடுத்தவையாகும்.

(1) நித்திய ஜீவன் குறித்த வாக்குத்தத்தம் (தீத் 1:1-3,1 யோ 5:13),
(2) கிறிஸ்து மூலம் கிடைக்கும் இரட்சிப்பு குறித்த வாக்குத்தத்தம் (எபி 11:13,39,40).
(3) கிரியைகள் இல்லாமல் நீதிமானாக்கப்படுதல் குறித்த வாக்குத்தத்தம் (ரோ 4:3,6-8.13,14).
(4) கிறிஸ்துவின் இளைப்பாறுதல் குறித்த வாக்குத்தத்தம் (எபி 4:1, மத் 11:28).
(5) பரிசுத்த ஆவியானவர் குறித்த வாக்குத்தத்தம் (அப் 1:4,5, 2:33).
(6) திவ்விய சுபாவத்தில் பங்கு குறித்த வாக்குத்தத்தம் (2 பேது 1:4)
(7). கிறிஸ்துவின் நங்கூரமான பாதுகாப்பு குறித்த வாக்குத்தத்தம் (யோ 10:27-29).
(8), உயிர்த்தெழுதல் குறித்த வாக்குத்தத்தம் (அப் 26:6-8).
இவைத்தான் உன்னதங்களில் நாம் கிறிஸ்துவுடன் அனுபவிக்கும் ஆவிக்குரிய ஆசீர்வாதங்கள் (எபே 1:3).

Bro R. ஸ்டான்லி
Compiled by : Mr. K.Arun Kumar

திருமறை அறிவுப்போட்டி ஜனவரி 2026

சங்கீதம் 119:73-176 அதிகாரங்கள்

(சரியான விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் 23.01.2026)

1. என் மனமகிழ்ச்சி என்று தாவீது எதைக் கூறுகிறார்?
2. கர்த்தரின் வசனத்தை தியானிக்க தாவீதின் கண்கள் எப்போது விழித்துக் கொள்ளும்?
3. தாவீது ஒருநாளில் எத்தனை தரம் கர்த்தரைத் துதித்தான்?
4. பேதைகளை உணர்வுள்ளவர்களாக்குவது எது?
5. யாருடைய உபாயம் பொய்யானது?
6. தாவீதை காரணமில்லாமல் துன்பப்படுத்தினவர்கள் யார்?
7. கர்த்தர் யாரை களிம்பைப் போல அகற்றுகிறார்?
8. ஏன் தாவீதின் கண்களிலிருந்து நீர்த்தாரைகள் ஓடின?
9. எதற்கு தாவீதின் ஆத்துமா தவித்தது?
10. யார் துரோகிகள்?

டிசம்பர் 2025 - சரியான விடைகள்

சங்கீதம் 116-119:1-72 அதிகாரங்கள்

1. கண்ணை (116:8)
2. பரிசுத்தவான்களின் மரணம் (116:15)
3. கர்த்தரின் வலது கரம் (118:16)
4. நீதிமான்களுடைய கூடாரங்களில் (118 : 15)
5. பண்டிகைப் பலியை (118:27)
6. ஆகாதென்று தள்ளின கல் (118:22)
7. சஞ்சலத்தால் (119:28)
8. அகங்காரிகள் (119:69)
9. பொருளாசையை (119:36)
10. பிரமாணங்கள் (119:71)

திருமறை அறிவுப்போட்டி சரியான விடை எழுதியவர்கள்

1	Mrs. மினு பெர்மின்	5	Mrs. ஷெரின் ஜெபா
2	Mrs. ஆட்லின் ரீனா	6	Mrs. பெனிஷா சிங்
3	Mrs. கிளாட்சிலி பினுகுமார்	7	Mrs. E.ஷாலினி
4	Mrs. பிரதீபா ராஜேஷ்	8	Mrs. கோல்டா கேத்தரின்

KIDS STORY TIME

"Swim Toward God's Goal"

Children, a New Year has begun! When a new year starts, do we get a new calendar and new plans? Yes! let us learn how to start the New Year with God.

In the sea lived a little fish named Finny. Finny wanted to begin the New Year the right way. He prayed, "God, help me swim where You want me to go."

Finny saw a bright cross shaped coral in the sea. He knew that was God's goal for him. Other fish said, "Forget your goal! Come and play!" "Turn back! It's too hard!" But Finny remembered God's Word
"Trust in the Lord with all your heart." (Proverbs 3:5)

Even when the water was rough, Finny kept swimming toward the cross. God gave him strength, and he reached his goal. Children, in this New Year We may face distractions, We may feel tired, But God is always with us When we focus on Jesus, God helps us finish well.

Moral of the Story: Even small ones can achieve big goals if they work hard and never give up.

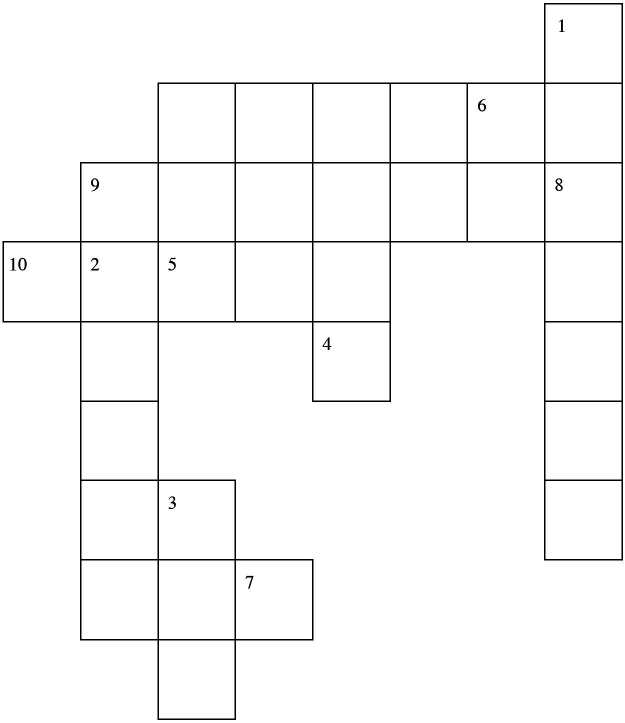
D.J.Godlin

குறுக்கெழுத்து புதிர்

அப்போஸ்தலர் 6 - 10 அதிகாரங்கள்

(சரியான விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் 25.01.2026)

வயது : 13 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்கள்



மேலிருந்து கீழ்

1. பவுலின் கண்களிலிருந்து விழுந்தது எது?
2. ஸ்தேவானின் முகம் யாரைப்போல் இருந்தது?
3. சீகேமின் தகப்பன் பெயர் என்ன?

கீழிலிருந்து மேல்

4. "இயேசுகிறிஸ்து உன்னைக் குணமாக்குகிறார்" என்று பேதுரு யாரைப் பார்த்து கூறினார்?
5. கர்த்தரின் சிங்காசனம் எது ?

வலமிருந்து இடம்

6. சமாரியா பட்டணைத்தில் உண்டானது எது?
7. தேவனுடைய வரத்தை பணத்தினால் சம்பாதித்துக் கொள்ள நினைத்தவன் யார்?
8. கொர்நேலியு வாழ்ந்த பட்டணத்தின் பெயர் என்ன?

இடமிருந்து வலம்

9. தமஸ்குவில் இருந்த சீஷன் பெயர் என்ன?
10. ஒருவராலும் எதிர்க்க முடியாத ஞானத்தை பெற்றிருந்தவன் யார்?

(குறுக்கெழுத்து புதிர் போட்டியில் கலந்துகொள்வோர் விடைகளை கொடுக்கப்பட்டுள்ள கட்டத்திற்குள் நிரப்பி தரவும்.)

குறுக்கெழுத்து புதிர் சரியான விடைகள் (அப்போ. 1-5)

மேலிருந்து கீழ்		**கீழிருந்து மேல்**	
1	இரட்சிக்கப்படுகிறவர்கள் (2:4)	4	கமாலியேல் (5:34)
2	பிலாத்து (3:13)	5	அப்போஸ்தலர்கள் (4:33)
3	அனனியா (5:3)		
இடமிருந்து வலம்		**வலமிருந்து இடம்**	
6	ஆபிரகாம் (3:25)	9	யூதாஸ் (1:16)
7	மத்தியா (1:26)	10	விசுவாசிகள் (4:32)
8	அக்கினிமயமான நாவு (2:3)		

குறுக்கெழுத்து புதிர் சரியான விடை எழுதியவர்கள்

1	Gladsily Binukumar	5	Minu Bermin
2	Pradeepa Rajesh. T.	6	Benisha Singh
3	Golda Catherene	7	E. Shalini
4	Sherin Jeba		

YOUTH SERMON

"A Life with Purpose – God's Goal for You"

Jeremiah 29:11 – "For I know the plans I have for you," declares the Lord, "plans to prosper you and not to harm you, plans to give you hope and a future."

Dear young friends, everyone has goals in life. Some want success, some want money, some want fame, others want a peaceful life. We set goals like good education, good job, good family. These are not wrong. But today the big question is What is the ultimate goal of our life as Christians?

If we reach everything but miss God's purpose, have we really succeeded? God Created everyone with a Purpose Psalm 139:14 – "I praise you because I am fearfully and wonderfully made." You are not an accident. You are not a mistake. You are not here just to pass time on earth. God created you with intention and direction. Your talents are not random Your struggles are not wasted Your life has meaning in God's plan Dear youth, your goal is not just to live but to live with purpose.

The World's Goals vs God's Goal

The world says:

Earn more money

Get popular

Live for pleasure

Think only about yourself

But Jesus says:

Matthew 6:33 – "Seek first the Kingdom of God and His righteousness."

God's goal for your life is:

To know Him

To be like Christ

To serve others
To glorify God
Success without God leads to emptiness. But even a simple life with God is full of joy and peace.

Jesus Must Be the Center of Your Life Goal
Philippians 1:21 – "For to me, to live is Christ."
Education is good. Career is good. Dreams are good.
But Jesus must be the center, not an option.
When Christ is your goal:
Your decisions become clear
Your life gets direction
Your future becomes secure
Without Christ, goals confuse us. With Christ, goals guide us
Stay Focused – Don't Lose Your Goal
1 Corinthians 9:26 – "I do not run aimlessly."
Youth is a dangerous stage: Distractions, Peer pressure, Sin, Social media, Comparison

But remember: A focused life reaches the goal A distracted life misses the purpose
Choose today to run your race with Christ.
Dear youth, don't live without direction. Don't copy the world blindly.
Let your life goal be:
To love God
To walk with Christ
To serve faithfully
To finish strong

Proverbs 19:21 – "Many are the plans in a person's heart, but it is the Lord's purpose that prevails."

Rev. J.D.R. Jebastin

இறை பிரசன்னத்தில் !

நீங்கள் சோதனைக்கு உட்படாத படிக்கு எழுந்திருந்து ஜெபம் பண்ணுங்கள். லூக்கா 22:46

- அகில உலக மக்களின் இரட்சிப்பிற்காக.........
- உலக சமாதானத்திற்காக, வன்முறைகள், தீவிரவாதங்கள் ஒழிய........
- உலக திருச்சபைகளுக்காகவும், இந்தியத் திருச்சபைகளுக்காகவும்.......
- தென்னிந்தியத் திருச்சபைக்காகவும், அதில் அனைத்து பேராயர்கள், ஆயர்கள், திருப்பணியாளர்களுக்காகவும்.......
- இந்திய தேசத்திற்காகவும், நாம் வாழும் ருயுநு தேசத்திற்காகவும், அதில் தலைவர்களுக்காகவும்..........
- அனைத்து ஊழியங்களுக்காகவும், கிறிஸ்துவின் அன்பை பறைசாற்றும் அனைத்து ஊழியர்களுக்காகவும்.......
- ஊழியங்களுக்கு விரோதமாய் செயல்படும் எதிரான வல்லமைகள் அழிக்கப்பட.........
- அனைத்து சிறுவர்கள் வாலிபர்களுக்காகவும், அவர்கள் கல்வி ஆசீர்வதிக்கப்பட.......
- வேலைவாய்ப்பு, திருமணத்திற்காக காத்திருப்போருக்காக.........
- திருமணமாகி புத்திர பாக்கியங்களுக்காய் காத்திருப்போருக்காக, கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்காக ....
- வயோதிபர்கள் பராமரிக்கப்பட.........
- கடன் மற்றும் குடும்ப பிரச்சனைகளினால் பாதிக்கப்பட்டோருக்காக......
- மது மற்றும் போதை வஸ்துக்களுக்கு அடிமைப்பட்டிருப்போர் விடுதலையாக்கப்பட.........
- பெண்களுக்கு விரோதமான வன்கொடுமைகள் அழிக்கப்பட்டு, பாதுகாக்கப்பட..........
- விதவைகள், கைவிடப்பட்டவர்கள் அனாதைகள், மாற்றுத்திறனாளிகளுக்காக........
- முகாம்களில் வாழும் அனைத்து அன்பர்களுக்காகவும் அவர்தம் குடும்பங்களுக்காகவும்...........
- நமது திருச்சபைக்காகவும், அதின் ஊழியங்களுக்காகவும், இறைமக்கள் எல்லாருக்காகவும்.............
- பண்டிகை காலம் மற்றும் குளிர்கால விடுமுறை முடிந்து மறுபடியும் தேசத்துக்கு திரும்பும் நம்முடைய திருச்சபையின் மக்களுக்காகவும், அவர்கள் மேற்கொள்ள இருக்கும் பயணங்களுக்காகவும் ஜெபிப்போம்.
- நமது இந்திய தேசத்தின் 2026 ஆண்டின் குடியரசு தின விழாவுக்காகவும், புதுடெல்லியில் நடைபெறும் சிறப்பு நிகழ்வுகளுக்காகவும், பாதுகாப்பிற்காகவும் ஜெபிப்போம்.
- கர்த்தரின் பரிபூரண சித்தம் இம்மாதம் முழுவதிலும் நிறைவேறிட........

சிறுவர் பகுதி...

COLOUR THE PICTURE

CHILDREN'S QUIZ CORNER

(Psalms: Chapter 119:73-176)

1.**In what has the Psalmist put his hope?**

a.In God's law

b.In God's word

c.In God's commands

d.In God's precepts

2.**On what will the Psalmist meditate?**

a.God's law

b.God's precepts

c.God's commands

d.God's decrees

3.**How does the Psalmist see himself?**

a.Like rain in the desert

b.Like wool in the winter

c.Lile dried brush in a fire

d.Like a wineskin in the smoke

4.**What is eternal?**

a.The statutes of the Lord

b.The word of the Lord

c.The law of the Lord

d.The commands of the Lord

5.**Who does God discard like dross?**

a.All the evildoers of the nations

b.All the enemies of the righteous

c.All the wicked of the earth

d.All those who violate his law

6.**How often does the Psalmist praise the Lord?**

a.Always

b.Morning and evening

c.Morning, noon and night

d.Seven times

7.**How much does the Psalmist love the Lord's commands?**

a.More than rubies

b.More than a crown of silver

c.More than ivory

d.More than pure gold

8.**What have the wicked done against the Psalmist?**

a.Set a snare

b.Dug a pit

c.Slandered him

d.Plotted against him

9.**Who does the Psalmist have more insight than?**

a.His foes

b.The wisemen

c.His teachers

d.His king

10.**What gives light?**

a.The obeying of God's statutes

b.The unfolding of God's words

c.Meditating on God's laws

d.Teaching God's commands

Children’s Quiz Corner - December 2025 Answers

Psalms 116-119:1-72

1	The cords of death (116:3)
2	The unwary (116:6)
3	Death (116:8)
4	For great in his love (117:2)
5	All the nations (118:10)
6	God's word (119:11)
7	His friends (119:63)
8	Fulfil his promise (119:38)
9	Proclaim the Lord's decrees (119:46)
10	A thousand pieces of silver and gold

சிறுவர் பகுதி போட்டியில் பங்கேற்றோர்

Childrens Quiz Corner

1	B. Timothy Bermin	9	
2	Aafreen B. Baron	10	
3	Carlin Jonathan P	11	
4	Fabina Jills	12	
5	S. Johan	13	

Coloring

1	Chris Bermin	6	Arshit Herbert
2	R.P. Evalyn Reeba	7	Joshan Sujin
3	R.P. Samuel Raj	8	J.S. Sherah John
4	Bertina	9	

மருத்துவப்பகுதி

‘பைப்ரோமயால்ஜியா’

‘பைப்ரோமயால்ஜியா’ என்பது ஒரு நாள்பட்ட (நீண்ட கால) வலி நோயாகும். தமிழில் இதை “முழு உடல் வலி நோய்” அல்லது “தசை-நார்த் தசை வலி நோய்” என்று சுருக்கமாக அழைக்கலாம்.

இந்த நோய் உலக அளவில் 24% மக்களை பாதிக்கிறது. இந்தியாவில் ஆயிரக்கணக்கானோர் இதனால் அவதிப்படுகிறார்கள். பெண்களுக்கு ஆண்களைவிட 7-9 மடங்கு அதிகம் வருகிறது.

30- 50 வயது பெண்களுக்கு ஏன் அதிகம்?

ஹார்மோன் மாற்றங்கள் (மாதவிடாய் நிற்கும் சமயம்)
வீடு + வேலை + குழந்தை பராமரிப்பு = அதிக stress தூக்கம் கெட்டுப் போவது, பெர்ஃபெக்ஷனிஸ்ட் nature (எல்லாம் சரியா செய்ய வேண்டும்

என நினைப்பது) 60-70% பெண்களுக்கு இந்த வயதில் தான் முதன் முதலில் நோய் கண்டறியப்படுகிறது. தற்போது 20-30 வயதினரிடம் கூட அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன முக்கியமாக கொரோனா தொற்றிற்கு பிறகு (Long COVID) WFH-ல தூக்கம் கெட்டுப் போனது மற்றும் மொபைல், லேப்டாப் முன் நாள் முழுக்க உட்கார்ந்திருத்தல் போன்ற காரணங்களால் வருகிறது.

குழந்தைகளுக்கு வருமா என்றால்?

ஆமாம், 1-6% குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அதில் 10-18 வயது பெண் குழந்தைகளுக்கு தான் அதிகம் வருகிறது. பரீட்சை stress, பள்ளியில் pressure ஆகியவற்றால் தூண்டப்படுகிறது. இதை 'Juvenile Fibromyalgia' என்று கூறுவர். சுருக்கமாக கூற வேண்டும் என்றால் பைப்ரோமயால்ஜியா பொதுவாக 30-50 வயதுக்கு இடையில் அதிகம் தொடங்குகின்றது. ஆனால், 10 வயதில் இருந்து 70 வயது வரை எப்போது வேண்டுமானாலும் வரலாம். ஆனால் வயதானவர்களுக்கு ஏற்கனவே ருமாட்டாய்டு பிரச்சனை இருந்தால் அதோடு சேர்ந்து வரும். மற்றபடி தனித்து வருவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு.

முக்கிய அறிகுறிகள்

உடல் முழுவதும் (கழுத்து, தோள், முதுகு, இடுப்பு, கால், கை) பரவலான வலி குறைந்தது 3 மாதங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும்.

காலையில் எழுந்தவுடன் உடல் விறைப்பு (stiffness)

தூங்கியும் சோர்வு நீங்காத தீவிர களைப்பு

"மூளை மூடுபனி" (fibro fog) நினைவாற்றல் குறைவு,

கவனக் குறைவு, சொற்களை மறத்தல்

தலைவலி அல்லது ஒற்றை தலைவலி

வாய்-தாடை மூட்டு வலி (TMJ pain)

குடல் பிரச்னைகள் (IBS எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்)

சிறுநீர்ப்பை வலி, அடிக்கடி சிறுநீர் வருதல்

மன அழுத்தம், பதட்டம், மனச்சோர்வு ஏற்படக் காரணங்கள் இதற்கு ஒரே ஒரு காரணத்தை மட்டும் கூற இயலாது ஆகவே மருத்துவர்கள் இதை "மத்திய உணர்தல் நோய்" (Central Sensitization Syndrome) என்று கூறுகிறார்கள். அதாவது, மூளையும் முதுகுத் தண்டும் வலி சிக்னல்களை அதிகமாக உணர்கின்றன (வலியை பெரிதாக்குகிறது)

நோய் கண்டறிதல்

இதற்கென்று தனியொரு ரத்தப் பரிசோதனையோ ஸ்கேனோ கிடையாது. ஆகவே மருத்துவர் உடல் பரிசோதனையும் நோயாளியின் அறிகுறிகளையும் வைத்து எச்சரிக்கை அடிப்படையில் கண்டறிவார்.2016 அமெரிக்க ருமட்டாலஜி கல்லூரி விதிகளை வகுத்துள்ளது. அதன்படி:

1. வலி உடலின் இரு பக்கங்களிலும், இடுப்புக்கு மேலும் கீழும் இருக்க வேண்டும்.
2. குறைந்தது 3 மாதங்கள் தொடர்ந்து இருக்க வேண்டும்.
3. மற்ற நோய்களை (தைராய்டு குறைவு, ருமட்டாய்டு ஆர்த்ரைட்டிஸ், வைட்டமின் D குறைவு) நீக்கிய பிறகு இதை உறுதி செய்யலாம்.

சிகிச்சைகள்- மருந்துகள்

அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருந்துகளை உங்கள் குடும்பநல மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்று பயன்படுத்தவும். தவிர்க்க வேண்டிய வலி நிவாரணிகளையும் தவிர்க்கவும்.

மருந்து அல்லாத சிகிச்சைகள்

1. படிப்படியாக அதிகரிக்கும் உடற்பயிற்சி (நடை, நீச்சல், சைக்கிள்)
2. காக்னிட்டிவ் பிஹேவியரல் தெரபி (CBT)
3. யோகா, நீர் உடற்பயிற்சி (Aquatic therapy)
4. தியானம், மன அழுத்த மேலாண்மை.

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

- தினமும் ஒரே அளவு நடை அல்லது உடற்பயிற்சி (ஒரு நாள் அதிகம், மறுநாள் படுக்கையில் ஓய்வெடுப்பது இதைத் தவிர்க்கவும்)
- இரவு 10-11 மணிக்குள் தூங்கி காலை 6-7 மணிக்குள் எழுந்திருக்க முயற்சி.
- சூடான நீரில் குளியல், லேசான மசாஜ்.
- உணவியல் ஆலோசகர்களின் ஆலோசனைப்படி தவிர்க்க வேண்டிய உணவுப் பழக்கங்களை தவிர்த்தல்.

பைப்ரோமயால்ஜியா உயிருக்கு ஆபத்தானது அல்ல. உறுப்புகளையும் சேதப்படுத்தாது. ஆனால் நாள்பட்ட நோய்க்கு சரியான சிகிச்சை + உடற்பயிற்சி + மனநல ஆலோசனை இருந்தால் 30-50% நோயாளிகள் பெரிதும் குணமடைகிறார்கள். முழு குணமாகுதல் அரிது. ஆனால் வாழ்க்கைத் தரத்தை பெரிதும் மேம்படுத்த முடியும். நல்ல ருமட்டாலஜிஸ்ட் அல்லது வலி மேலாண்மை மருத்துவரை அணுகி தேவையான ஆலோசனை பெறலாம்.

பைப்ரோமயால்ஜியாவில் பிசியோதெரபி மற்றும் மறுவாழ்வு சிகிச்சை

பைப்ரோமயால்ஜியா நோயாளிகளுக்கு மருந்துகளைவிட மிக முக்கியமான சிகிச்சை உடற்பயிற்சி மற்றும் பிசியோதெரபி ஆகும். உலக சுகாதார நிறுவனமும், அமெரிக்க ருமட்டாலஜி கல்லூரியும் (யுஊசு), ஐரோப்பிய லீக் அகெய்ன்ஸ்ட் ருமட்டிசமும் (EULAR 2016 & 2023 வழிகாட்டுதல்கள்) பிசியோதெரபியை முதல் வரிசை சிகிச்சையாக (first-line treatment) பரிந்துரைக்கின்றன. மருந்துகள் வலியை சற்று குறைக்கலாம் ஆனால் நீண்டகால நிவாரணம் பிசியோதெரபி மூலமே கிடைக்கிறது.

- பைப்ரோமயால்ஜியாவில் மூளை வலி சிக்னல்களை அதிகமாக்குகிறது (central sensitization). உடற்பயிற்சி மூலம் மூளையின் வலி பாதைகளை "மறுபயிற்சி" (re-training) செய்ய முடியும்.
- தசைகள் பலவீனம் ஆவதை தடுக்கும்.
- தூக்கத்தை மேம்படுத்தும்
- மனச்சோர்வு, பதற்றத்தை குறைக்கும்
- வாழ்க்கைத் தரத்தை பெரிதும் உயர்த்தும்

6 மாதங்கள் தொடர்ந்து பிசியோ
தெரபி செய்தவர்களில் 40-60% பேர். வலியில் 50% குறைவு கண்டுள்ளனர் என சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

பைப்ரோமயால்ஜியாவுக்கு சிறந்த பிசியோதெரபி முறைகள்

1. Graded Exercise Therapy (GET) படிப்படியான உடற்பயிற்சி முதலில் 5 நிமிட நடை, பின்பு ஒவ்வொரு வாரமும் 12 நிமிடம் அதிகரிக்கச் செய்வது. இது மிகவும் பாதுகாப்பான முறை. திடீரென அதிக உடற்பயிற்சி செய்தால் "post-exertional malaise" வரலாம்.

2. நீர் உடற்பயிற்சி (Aquatic / Hydrotherapy): சூடான நீச்சல் குளத்தில் (32-34°C) செய்யும் பயிற்சி. நீர் உடலின் எடையை தாங்குவதால் மூட்டுகளுக்கு அழுத்தம் குறையும். வலியும் களைப்பும் வெகுவாக குறையும். வாரம் 2-3 முறை 30-45 நிமிடம் போதும்.

3.யோகா: ஆசனங்கள் + பிராணாயாமம் + தியானம். வாரம் 2 முறை.

4. Aerobic Exercise: நடைபயிற்சி, ஸ்டேஷ்னரி சைக்கிள், எலிப்டிகல் ட்ரெய்னர் இதயத்துடிப்பு 60-70% வரை உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

5.Manual Therapy & amp; Stretching மென்மையான மயோ.·.பேஷியல் ரிலீஸ், லேசான ஸ்ட்ரெச்சிங்.

6.TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation)
மின் தூண்டுதல் கருவி வீட்டில் பயன்படுத்தலாம். வலியை தற்காலிகமாக குறைக்கும்.

உடற்பயிற்சியை மிக மெதுவாக தொடங்கவும். முதல் வாரங்களில் வலி சற்று அதிகரிக்கலாம் இது இயல்பு. வலி அளவுகோல் 6/10-க்கு மேல் போனால் உடனே நிறுத்தி ஓய்வெடுக்கவும்.

நல்ல பிசியோதெரபிஸ்ட் (fibromyalgia பயிற்சி பெற்றவர்) உதவியுடன் உடற்பயிற்சி திட்டத்தை வடிவமைக்கவும்.

பைப்ரோமயால்ஜியாவை முழுமையாக குணப்படுத்த முடியாவிட்டாலும், சரியான பிசியோதெரபி மூலம் 50-70% நோயாளிகள் இயல்பு வாழ்க்கைக்கு திரும்பலாம். வீட்டிலேயே எளிதாக நமக்கு நாமே ஒரு திட்டத்தை தயாரித்துக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக, காலை எழுந்தவுடன்,

- 5 நிமிடம் கழுத்து-தோள்-முதுகை சுழற்றுங்கள். (பலமாக வேண்டாம், மெதுவாக)
- 5 முறை மூச்சை ஆழமாக இழுத்து விடுதல் காலை 10 மணி
- 10-15 நிமிடம் மெதுவாக நடைபயிற்சி செய்தல்.

மதியம்

- சூடான தண்ணீரில் குளிக்கவும், வலி சற்று மட்டுப்படும்.

மாலை 5 மணி

- மீண்டும் 15 நிமிட நடை அல்லது ஸ்டேஷனரி சைக்கிள் இரவு 9:30 மணி
- மொபைல் ஆ.ᐧ.ப்
- 10 மணிக்குள் படுக்கை.

வாரத்தில் 2 நாட்கள் யோகா அல்லது ஏதாவது ஆன்லைன் உடற்பயிற்சி. மேலே குறிப்பிட்டவை, ஒரு உதாரணத்திற்காக தரப்பட்ட அட்டவணை, நீங்கள் உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று பின் உங்களுக்கு தகுந்தாற்போல் திட்ட அட்டவணை தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

திருமதி. சபிதா அருண்குமார்

Chris Bermin

COLOUR THE PICTURE

Chris Bermin

SHARJAH TAMIL CONGREGATION (CSI KANYAKUMARI DIOCESE)

P.O. BOX : 36378, Sharjah, U.A.E. TEL. : 06-5680727, Mobile : 050-936 7576