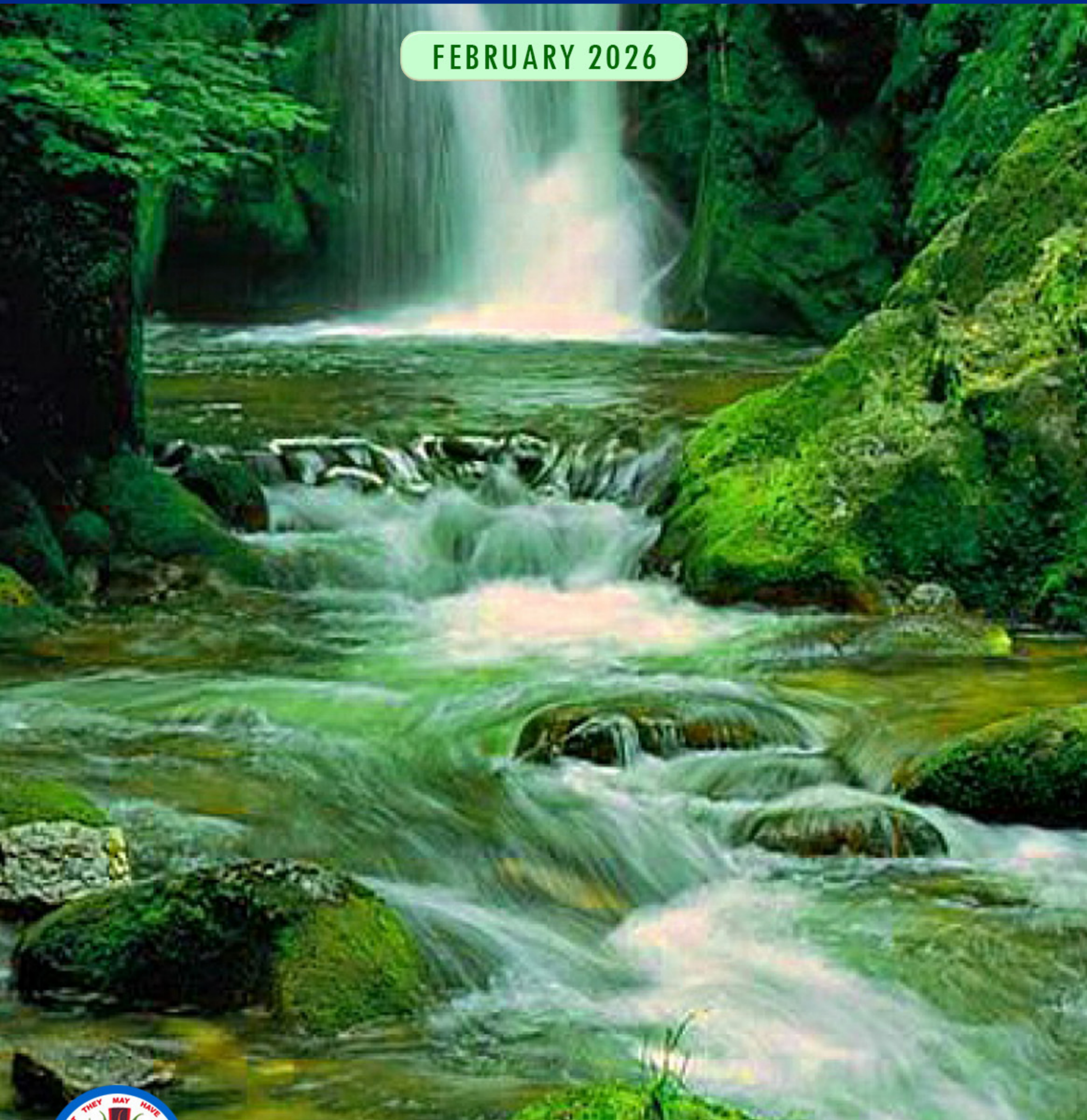
ஜீவநதி

தெளிவான ஜீவத்தண்ணீருள்ள சுத்தமான நதி (வெளி. 22:1)

FEBRUARY 2026



SHARJAH TAMIL CONGREGATION (CSI KANYAKUMARI DIOCESE)

Private circulation only.

ஜீவநதி

பிப்ரவரி 2026 - இதழ் 222

**“நானோவென்றால் கர்த்தரை நோக்கிக் கொண்டு,
என் இரட்சிப்பின் தேவனுக்குக் காத்திருப்பேன்.
என் தேவன் என்னைக் கேட்டருளுவார்”. (மீகா 7:7)**

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 - பிப்ரவரி

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

தேதி	நாள்	காலை	மனன வசனம்	அதிகாரம்	மாலை
1	ஞா	சங் 118:19-29	கர்த்தரின் ... பிரவேசிப்பார்கள்	118:20	ஆதி 2:1-3
2	திங்	சங் 24	யார் ... இருக்கிறவனே	24:3,4	மாற் 2:23-28
3	செவ்	ரோ 11:30-36	கர்த்தருடைய ... யார்	11:34	எபி 4:2-13
4	புத	மாற் 3:1-6	அவர்களை ... பேசாமலிருந்தார்கள்	3:4	ஆதி 2:9-15
5	வியா	ஆதி 1:25-31	அப்பொழுது ... நாளாயிற்று	1:31	மத் 22:15-33
6	வெள்	1சாமு 1:20-28	இந்த ... கட்டளையிட்டார்	:27	1யோ 4:11-21
7	சனி	லூக் 2:20-28	தேவரீர் ... ஆயத்தம்பண்ணினார்	2:31	லூக் 12:22-34
8	ஞா	ஏசா 42:1-7	அவர் ... வெளிப்படுத்துவார்	42:3	ஆதி 3:1-19
9	திங்	நியா 2:1-10	அக்காலத்தில் ... எழும்பிற்று	2:10	யாக் 1:13-27
10	செவ்	சங் 14:1-7	சீயோனிலிருந்து ... உண்டாகும்	14:7	லூக் 10:13-16
11	புத	சங் 103:1-6	உன் பிராணனை ... முடிசூட்டுவார்	103:4	கலா 1:1-10
12	வியா	2இரா 5:10-15	நான் ஸ்நானம் ... திரும்பிப் போனான்	5:12	உபா 6:10-15
13	வெள்	யாக் 5:13-20	உங்களில் ... பாடக்கடவன்	5:13	யோபு 17:1-16
14	சனி	மத் 9:36-42	தம்முடைய ... கொஞ்சம்	9:37	யோபு 20:1-11
15	ஞா	யோனா 4:1-11	வலதுகைக்கும் ... என்றார்	4:11	மத் 15:21-28
16	திங்	சங் 107:1-9	அவருடைய ... துதிப்பார்களாக	107:9	அப் 10:1-35
17	செவ்	சங் 31:1-6	என் ... நடத்தியருளும்	31:3	மத் 13:31-33
18	புத	எசே 36:24-36	கர்த்தராகிய ... செய்வேன்	36:36	யோனா 3:5-8
19	வியா	சங் 51:1-12	தேவனே ... புதுப்பியும்	51:10	லூக் 19:1-10
20	வெள்	0ரொ 12:1-5	நீங்கள் ... மறுரூபமாகுங்கள்	12:2	மத் 5:21-26
21	சனி	மத் 6:16-18	அப்பொழுது ... பலனளிப்பார்	6:18	அப் 2:37-42
22	ஞா	மாற் 1:40-45	இயேசு ... என்றார்	1:41	சங் 32:1-11
23	திங்	ரூத் 2:1-13	உன் ... என்றான்	2:12	மாற் 10:41-45
24	செவ்	சங் 145:1-12	கர்த்தர் ... மேலுமுள்ளது	145:9	ஏசா 40:1-11
25	புத	எபே 4:25-32	ஒருவருக்கொருவர் ... மனனியுங்கள்	4:32	1சாமு 9:1-13
26	வியா	மத் 5:1-10	சாந்தகுணமுள்ளவர்கள் ... கொள்ளுவார்கள்	5:5	லூக் 7:1-10
27	வெள்	யோனா 4	வலதுகைக்கும் ... என்றார்	4:11	யோவா 5:1-9
28	சனி	லூக் 22:47-51	அந்தப்படியே ... சொஸ்தப்படுத்தினார்	22:50,51	மத் 9:35-38

சபை ஆயரிடமிருந்து…

அன்புக்குரியவர்களே!

சிலுவை நாதர் இயேசு கிறிஸ்துவின் நல்ல நாமத்தில் உங்கள் அனைவரையும் வாழ்த்துவதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். ஒரு புதிய மாதத்தில் அடியெடுத்து வைக்கின்றோம். அதிலும் குறிப்பாக தவக்காலத்துக்குள் பிரவேசித்து அன்பரின் பொற்பாதம் அமர்ந்து நம் வாழ்வினை திருப்பிப் பார்க்க ஆண்டவர் நம்மை அழைக்கின்றார். ஏனென்றால் கிறிஸ்துவ ஜீவியத்தில் இயேசுவின் பாடுகள், மரணம், உயிர்ப்பு இவை தான் நம் கிறிஸ்தவ வாழ்வின் அடிப்படையும், ஆணிவேரும் ஆகும். இவற்றைத்தான் நாம் நாள்தோறும் நினைவுகூர திருச்சபை நம்மை அழைக்கிறது.

மனவருந்தி மன்னிப்பு கேட்டு புது வாழ்வை தொடரவும் இறைவன் நமக்கு தருகின்ற நல்ல வாய்ப்புகளுக்காக ஆண்டவருக்கு நன்றி செலுத்துவோம். நமது திருச்சபையின் பணிகளுக்காக திருச்சபையின் வளர்ச்சிக்காக இவ்வாண்டு ஆண்டவரின் அருள் அதிகமாக பெருகிட ஆண்டவரின் சமூகத்தில் தொடர்ந்து வேண்டுதல் செய்வோம்.

நமது திருச்சபையின் 19-ஆவது சபைநாள் விழாவை (Church Day) மார்ச் மாதம் 1-ஆம் நாள் ஆசரிக்க ஆயத்தப்படுகின்றாம். அவ்விழாவிற்கு நம்முடைய அன்பு பேராயர் Rt. Rev. Dr. S. Christopher Vijayan, BA, BD, M.Th., D.Min அவர்கள் வருகை தர உள்ளார்கள். அந்நாளில் அன்பு பேராயரால் நம்முடைய திருச்சபையில் திடப்படுத்துதல் தொழுகை நடைபெற இருக்கின்றது (Confirmation service). ஆகவே நமது திருச்சபையில் Confirmation வகுப்புகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இதுவரை Holy Communion-ல் சேராத பிள்ளைகள் மற்றும் பெரியவர்கள் இந்த வாய்ப்பை பயன்படுத்திக்கொள்ளவும் அன்போடு கேட்டுக்கொள்கிறேன். அத்தோடு குழந்தைகளுக்கு ஞானஸ்நானம் (Baptism) கொடுக்கயிருக்கிற பெற்றோர்களும் ஆயத்தப்படும்படிக்கு அன்போடு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

நமது திருச்சபையின் ஜூனியர் சர்ச் பிள்ளைகளின் பயன் கருதி இந்த வருடத்திலிருந்து மாதம் ஒரு ஞாயிற்றுகிழமை அவர்களுக்காக சிறப்பு ஆங்கில ஆராதனை துவங்கப்பட்டுள்ளது. ஜூனியர் சர்ச் ஆசிரியர்கள் இதற்காக ஒத்துழைப்பு தந்து, நமது பிள்ளைகளை பக்தி வாழ்வில் வழிநடத்தும்படி அன்போடு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

கடந்த 25-01-2026 அன்று காலை ஆராதனை குடும்பவிழா சிறப்பு ஆராதனையாக சிறப்பாக நடைபெற்றது. அவ்வாராதனையில் தென் கேரளா பேராயம் SKD துபாய் திருச்சபையின் ஆயர் அருள்திரு. பிரைட் B மோகன் அவர்கள் கலந்து கொண்டு இறை செய்தியை வழங்கினார்கள். ஆராதனையில் கலந்து கொண்ட குடும்பத்திற்கும் மற்றும் சகோதர சகோதரிகளுக்கும் நன்றியை கூறிக்கொள்கின்றேன்.

நம்முடைய திருச்சபையின் இவ்வருட பிக்னிக் Ras Al Khaimah பகுதியில் உள்ள Al Saqr Park மற்றும் Flamingo Beach -க்கு சென்றுவர ஆண்டவர் அருள்புரிந்தார். அநேகர் உற்சாகமாக குடும்பமாக கலந்து கொண்டீர்கள். பங்குபெற்ற ஒவ்வொருவரையும் வாழ்த்துகிறேன். அந்நாளில் விளையாட்டு போட்டிகளை முன்நின்று நடத்திய Mr.Bino, Mr.Ajith, சபைக்குழு உறுப்பினர்கள், ஏனைய அங்கத்தினர்கள் மற்றும் பலநிலைகளில் உதவிகள் செய்த சகோதரர்கள் யாவருக்கும் நன்றிகளை கூறிக்கொள்கிறேன்.

நம்முடைய ஆன்மீக வாழ்க்கையின் வசந்தகாலமாகிய லெந்து காலங்கள் இம்மாதம் 18-ஆம் நாள் புதன் கிழமை ஆரம்பமாகின்றது. நாமும் இந்த தவக்காலத்தை சிறப்பாக பயன்படுத்தும்படிக்கு திருச்சபையின் வாயிலாக சிறப்பு வாராந்திர தியானகூடுகைகளை நடத்த முற்படுகின்றோம். ஆகவே திருச்சபையின் குடும்பங்கள் சிறப்புக் கூடுகைகளை நடத்த முன்வரவும், கூடுகைகளில் உற்சாகமாய் உங்கள் பங்களிப்பைத் தரவும் அன்போடு கேட்டுக் கொள்கின்றேன்.

நமது பிள்ளைகள் இந்த மாதத்தில் கல்வி ஆண்டின் இறுதித் தேர்வு எழுத ஆயத்தப்படுகின்றார்கள். தேர்வு காலங்களில் கடவுள் நல்ல சரீர சுகத்தை கொடுத்து சிறப்பாய் தேர்வு எழுத ஊக்கமாய் ஆண்டவரின் சமூகத்தில் மன்றாடுவோம். மேலும் நம்முடைய திருச்சபையின் குடும்பத்திற்காகவும் தொடர்ந்து மன்றாடுவோம்.

இறையருள் என்றும் நம்மோடு இருப்பதாக!

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

அருளுரைப்பகுதி

பெராக்கா - ஆசிகளின் பள்ளத்தாக்கு

திருமறை பகுதி : 2 நாளாகமம் 20:20-30
தியான வசனம் : 2 நாளாகமம் 20: 26

அன்புக்குரிய சகோதரர் சகோதரிகளே, நமது ஆண்டவரும் அருமை ரட்சகராய் இருக்கின்ற இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தில் உங்களை அன்போடு வாழ்த்துகின்றேன்.

பெராக்கா என்ற பெயர் எபிரேயத்தில் ‘‘ஆசீர்வாதம்” என்று நேரடிப் பொருள் கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால், இந்த நிகழ்வுக்கு முன்பு, இந்தப் பள்ளத்தாக்கு இந்தப் பொருளைக் கொண்டிருக்கவில்லை. அது யூதாவில் உள்ள ஒரு சாதாரண புவியியல் இருப்பிடமாக இருந்தது. அங்கே ஆண்டவர் செய்த செயலினால் அது ஆசீர்வாதத்தின் பள்ளத்தாக்காக மாறியது. இந்த மாற்றம் இயற்கையானதல்ல. அது வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க, மற்றும் சமுதாய மாற்றமாக இருந்தது. இந்த மாற்றம் புவியியல் காரணங்களால் நிகழவில்லை, மாறாக யூதாவின் மிக இருண்ட நெருக்கடியில் கடவுளுடைய தலையீட்டால் நிகழ்ந்தது. ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்க்கையிலும் பல பள்ளத்தாக்குகள் (Valleys) இருக்கின்றன. துக்கம், பயம், இழப்பு, கடன், நோய், குடும்ப சோதனைகள் இவை எல்லாம் நம்மை “பள்ளத்தாக்கு அனுபவங்களுக்கு” கொண்டு செல்கின்றன. ஆனால் திருமறை சொல்லுகிறது நாம் இவ்வாறாக சந்திக்கின்ற ஒவ்வொரு பள்ளத்தாக்கும் சாபத்தின் இடமல்ல தேவன் அதை ஆசீர்வாதத்தின் இடமாக மாற்ற வல்லமை உள்ளவராக இருக்கின்றார். அந்த மாற்றத்தின் பெயர்தான் **பெராக்கா** அதாவது **ஆசிகளின் பள்ளத்தாக்கு.**

நம்முடைய தியான திருமறைப் பகுதியில் யூதாவின் ராஜா யோசபாத்து காலத்தில், மோவாபியர், அம்மோனியர், சேயிர் மலைவாசிகள் என மூன்று பெரிய படைகள் சேர்ந்து யூதாவைத் தாக்க வந்தார்கள். இதனால் மக்கள் பயந்தார்கள் ராஜா கலங்கினார். ஏனென்றால் மனிதரால் ஜெயிக்க முடியாத சூழ்நிலை அது. ஆனால் யோசபாத்து செய்த முதல் காரியம் என்ன? அதனால் வந்த மாற்றம் என்ன என்பதை நாம் தியானிப்போம்.

1. ஆண்டவரை நோக்கி பார்த்தார்

2 நாளாகமம் 20:12
“எங்களுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரியாது, எங்கள் கண்கள் உம்மேல் இருக்கின்றன”

ஒரு குழந்தை தந்தையின் கையைப் பிடித்து, “அப்பா, எனக்கு வழி தெரியவில்லை” என்று சொல்வது போல, யூதா ஜனங்கள் தேவனிடம் முழுவதும் தங்களை ஒப்புக்கொண்டார்கள்.

தேவன் பள்ளத்தாக்கில் ஜெபத்தை கேட்கிறார், பலவீனத்தை ஒப்புக்கொள்வதே விசுவாசத்தின் தொடக்கம்.

கடவுள் அவர்களிடம் சொன்னார் “இந்த யுத்தம் உங்களுடையதல்ல, தேவனுடையது” (2 நாளாகமம் 20:15)

யோசபாத்து செய்த அற்புதமான காரியம் என்னவென்றால் முன்னால் சேனையல்ல ஆராதனைக்காரர்களை அனுப்பினார் அவர்கள் பாடியது, “கர்த்தருக்கு ஸ்தோத்திரம் செய்யுங்கள், அவருடைய கிருபை என்றென்றைக்கும் இருக்கிறது” இறையியலாளர் ஜான் கால்வின் கூறும்போது “தேவன் தாமே போராடும் இடத்தில் மனிதன் செய்ய வேண்டியது நம்பிக்கையுடன் நில்லுதல்.” இஸ்ரவேல் மக்கள் வாள் எடுக்கவில்லை, குரல்கள் எடுத்தார்கள், ஸ்தோத்திரம் செய்தார்கள். இதனால் நம் மக்களுக்கு போர் ஆரம்பிக்கும் முன்பே தேவன் வெற்றியை அறிவித்தார். நாம் பிரச்சினையைப் பார்க்கும்போது பயப்படுகிறோம். தேவனைப் பார்க்கும்போது நம்பிக்கை பிறக்கிறது. நாம் சோதனையில் இருக்கும்போது புகார் சொல்லுகின்றோமா? அல்லது ஆண்டவரை நோக்கி பார்த்து அவரை ஆராதிக்கின்றோமா? என்பதை சிந்தனை செய்ய அழைக்கப் படுகின்றோம்.

ஸ்பர்ஜன் என்ற தேவ மனிதர் கூறும்போது “ஜெபம் தேவனுடைய வாசலுக்கு அழைத்துச் செல்கிறது. ஸ்தோத்திரம் தேவனுடைய அரியணைக்கு அழைத்துச் செல்கிறது.”

பல நேரங்களில் நாம் வெற்றி கிடைத்த பிறகு ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம். ஆனால் இங்கே ஸ்தோத்திரமே வெற்றியை கொண்டு வந்தது.

2. ஆண்டவரின் அருளை பெற்றுக்கொண்ட மக்கள்

பொதுவாக பள்ளத்தாக்குகள் என்பது வரலாற்று ரீதியாக, பெரும்பாலும் போர்க்களங்களாக இருந்தன. ஏனென்றால் படைகள், குன்றுகளுக்கு இடையில் பொருட்கள் மற்றும் துருப்புகளை எளிதாகக் கொண்டு செல்ல முடிந்தது. தெக்கோவாவுக்கு அருகிலுள்ள பெராக்கா பள்ளத்தாக்கு எதிரிகள் தாக்குதல் நடத்தும் என்று எதிர்பார்க்கப்பட்ட இடமாக இருந்தது. அந்தப் பள்ளத்தாக்கு யூதாவின் தோல்விக்கான இடமாக இருக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்பட்டது. ஆனால் ஆண்டவர் இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட விதத்தில் தலையிட்டார். ஒருவரும் மீந்துபோகாதபடி எதிரிகள் ஒருவருக்கொருவர் எதிராகத் திரும்பினர். யூதா சண்டையிடுவதற்கு ஆண்டவர் அவர்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கவில்லை அவர்களுக்குப் பதிலாக அவரே சண்டையிட்டார். யூதா மரணத்தை எதிர்பார்த்த இடத்தில், ஆண்டவர் விடுதலையை உண்டாக்கினார் என்று நாம் பார்க்கின்றோம் யூதா ஜனங்கள் போரிடவே இல்லை!

ஆனால் எதிரிகள் ஒருவரை ஒருவர் கொன்றார்கள். யுத்தம் தேவனால் முடிக்கப்பட்டது. அவர்கள் வந்தபோது என்ன பார்த்தார்கள்? “இறந்த உடல்கள், கொள்ளையாடும் பொருட்கள்” (2 நாளாகமம் 20:25) யூதா இறுதியாக போர்க்களத்தை அடைந்தபோது, அவர்கள் அழிவைக் காணாமல், மாறாக தேவனுடைய அளவற்ற நன்மையின் நிறைவைக் கண்டு திகைத்தனர். மரணத்தை எதிர்கொள்வதற்குப் பதிலாக, அவர்கள் மலை போலக் குவிந்திருந்த தங்கம், வெள்ளி, ஆபரணங்கள், விலையுயர்ந்த ஆடைகள், பொருட்கள் மற்றும் அளவிட முடியாத செல்வத்தின் முன் நின்றார்கள். அவற்றைச் சேகரிக்க மூன்று முழு நாள்கள் தேவைப்பட்டன. அவர்களுடைய பலத்தை உறிஞ்சி, அவர்களின் எதிர்காலத்தை முடிவுக்குக் கொண்டுவர இருந்த அந்தப் பள்ளத்தாக்கு, கடவுள் செழிப்பை ஊற்றின இடமாக மாறியது. இந்தப் காட்சி திருமறையின் தலைகீழ் மாற்றங்களில் ஒன்றாகும். யூதாவின் உயிரையும் விடுதலையையும் திருட வந்த படைகள், அறியாமலேயே, வரவிருக்கும் பல ஆண்டுகளுக்கு யூதாவைச் செழிப்பாக்கப் போகும் ஆசிகளைத் தாங்கி வந்தன. “மூன்று நாட்கள் சேகரிப்பு”, ”அவர்களால் சுமக்க முடியாத அளவுக்கு அதிகம்” என்ற சொற்றொடர்கள் அளவற்ற ஆசீர்வாதத்தைக் காட்டுகிறது. பள்ளத்தாக்கிற்குள் கடவுள் அடியெடுத்து வைக்கும்போது அழிக்க நினைப்பவை ஆசீர்வாதமாக மாறுகிறது. பலவீனப்படுத்த நினைத்தது பலமாக மாறுகிறது. நஷ்டத்தை பரிபூரணமாக்குவதில் ஆண்டவர் வல்லவர் என்பதை உணர முடிகிறது.

ஆண்டவர் தமது மக்களைப் பாதுகாப்பவர் மட்டுமல்ல, எதிர்பார்ப்பதற்கும் அதிகமாக நிறைவான நன்மையைத் தருபவர். நாம் ஒருபோதும் கற்பனை செய்யாத, எதிர்பாராத வாய்ப்புகள் மற்றும் அற்புதமான திருப்புமுனைகளால் செழுமைப்படுத்தப்படுகிறோம். ஒரு காலத்தில் நம்மை அச்சுறுத்திய இடங்கள், ஆண்டவருடைய தயவு தங்கும் இடங்களாக மாறுகின்றன. ஆண்டவர் பள்ளத்தாக்கிற்குள் நுழையும்போது, அது ஆசீர்வாதத்தின் களஞ்சியமாக மாற்றப்படுகிறது. மூன்று நாள் கொள்ளை எடுத்தார்கள். தேவன் நினைக்க முடியாத அளவில் ஆசீர்வதித்தார். இங்கு பார்ப்போம் என்றல் அவர்கள் செய்தது என்ன? அழுதார்களா இல்லை பயந்தார்களா இல்லை கர்த்தரை துதித்தார்கள். அதனால்தான் அந்த இடத்திற்கு "பெராக்கா" ஆசிகளின் பள்ளத்தாக்கு என்று பெயர் வைத்தார்கள் நாம் பார்க்கின்றோம். 2 நாளாகமம் 20:26.

அன்புக்குரியவர்களே, நம்முடைய வாழ்விலும் கூட நாம் அழுத இடமே நாளை சாட்சியாக மாறலாம், நாம் ஜெபித்த இடமே புகழ்ச்சியின் மேடையாக மாறலாம். பள்ளத்தாக்கு நிரந்தரமல்ல, ஜெபம் சூழ்நிலையை மாற்றும், ஆராதனை எதிரிகளை குழப்பும்.

தேவன் முடிவு செய்தால் ஜெயம் உறுதி வேத அறிஞர்களான கீல் மற்றும் டெலிட்ஷ் என்பவர்கள் கூறும்போது "பெராக்கா என்பது வெற்றியின் நினைவுச்சின்னம் மட்டுமல்ல, தேவனுடைய கிருபையின் சாட்சி."

போராட்டம் வந்த இடம் ஸ்தோத்திரத்தின் இடமாக மாறியது கண்ணீர் வந்த இடம் களிப்பின் இடமாக மாறியது.

அன்பானவர்களே, இன்று நாம் எந்த பள்ளத்தாக்கில் இருக்கிறோம் என்பதை சிந்தித்துப் பார்ப்போம். நாம் ஒருவேளை கண்ணீரின் பள்ளத்தாக்கில் இருக்கலாம், கடன் பள்ளத்தாக்கில் இருக்கலாம், நோய் இந்தப் பள்ளத்தாக்கில் இருக்கலாம், குடும்ப பிரச்சனை பள்ளத்தாக்கில் இருக்கலாம். தேவன் அதை "பெராக்கா"வாக மாற்ற வல்லவர் ஆகவே பெராக்கா பள்ளத்தாக்கு நமக்குக் கற்பிப்பது அச்சமாகத் தொடங்குவது ஆசீர்வாதமாக முடியும்.

ஆண்டவர் போராடுகிறார், ஆசியை அளிக்கிறார். மற்றும் அமைதியை நிலைநாட்டுகிறார். நம் வாழ்விலுள்ள எந்தப் பள்ளத்தாக்கும் நோய், இழப்பு, நிதிப் போராட்டம், கவலை ஆகியவற்றின் நடுவில் நாம் ஆண்டவரைத் தேடும்போது, அவருடைய வார்த்தையை நம்பும்போது, மற்றும் கீழ்ப்படிதலில் அவரை தொழும் போது நம்முடைய வாழ்வு ஆசீர்வாதத்தின் பள்ளத்தாக்காக மாற முடியும். ஆண்டவர் நமது கவலையைச் சாட்சியாகவும், ஆபத்தை விடுதலையாகவும், பள்ளத்தாக்குகளை ஆசிகளாகவும் மாற்றுவதில் வல்லவர். நம்முடைய ஆண்டவர் தாமே நம்மையும் நம் குடும்பத்தையும் இம்மாதத்தில் உடன் இருந்து நடத்துவாராக ஆண்டவரின் இறையருள் நம் அனைவரோடும் கூட இருப்பதாக. ஆமென்.

Rev. J. தேவராஜ ஜெபஸ்டின்
சபை ஆயர்

செயலர் மடல்

"தேவன், தம்முடைய ஒரேபேறான குமாரனை விசுவாசிக்கிறவன் எவனோ அவன் கெட்டுப்போகாமல் நித்தியஜீவனை அடையும்படிக்கு, அவரைத் தந்தருளி, இவ்வளவாய் உலகத்தில் அன்புகூர்ந்தார்." (யோவான் 3:16)

கிறிஸ்துவுக்குள் பிரியமானவர்களே!

கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்துவின் இனிய நாமத்தில் சபைக்குழு சார்பில் அன்பின் நல்வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இந்த 2026-ம் ஆண்டில் கர்த்தர் திருச்சபையின் வாயிலாக முதல் மாதத்தை நிறைவு செய்து, இரண்டாம் மாதத்தை கிருபையாய் காணச்செய்து, அற்புதமாக வழிநடத்திவரும் தயவுக்காக தேவனை ஸ்தோத்தரிக்கிறேன்.

நமது திருச்சபையின் பத்தொன்பதாவது சபைநாள் விழாவை (Church day) மார்ச் மாதம் 1 ஆம் நாள் ஆசரிக்க ஆயத்தப்படுகின்றாம். அவ்விழாவிற்கு நமது மரியாதைக்குரிய பேராயர் Rt. Rev. Dr. S. Christopher Vijayan, BA, BD, M.Th., D.Min அவர்கள் வருகை தர உள்ளார்கள். அந்நாளில் பேராயரால் திடப்படுத்துதல் (Confirmation) பெறும் வண்ணம், நமது திருச்சபையில் Confirmation வகுப்புகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது, இதுவரை Holy Communion-ல் சேராத பிள்ளைகள் மற்றும் பெரியவர்கள் இந்த வாய்ப்பை

பயன்படுத்திக்கொள்ளவும் அன்போடு கேட்டுக்கொள்கிறேன், அத்தோடு குழந்தைகளுக்கு ஞானஸ்நானம் (Baptism) கொடுக்க இருக்கிற பெற்றோர்களும் ஆயத்தப்படும்படிக்கு அன்போடு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

நமது திருச்சபையின் பிள்ளைகள் தேவசெய்தியை புரிந்துகொள்ளும் வண்ணம், இந்த வருடத்திலிருந்து மாதம் ஒரு ஞாயிற்றுகிழமை அவர்களுக்காக சிறப்பு ஆங்கில ஆராதனை துவங்கப்பட்டுள்ளது. ஜூனியர் சர்ச் ஆசிரியர்கள் இதற்காக ஒத்துழைப்பு தந்து, நமது பிள்ளைகளை தேவ ராஜ்யத்திற்கு உகந்த பாத்திரவான்களாக வழிநடத்தும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

கடந்த 25-01-2026 அன்று காலை ஆராதனை குடும்பவிழா சிறப்பு ஆராதனையாக சிறப்பாக நடைபெற்றது. தொடர்ந்து அந்நாளில் Ras Al Khaimah பகுதியில் உள்ள Al Saqr Park மற்றும் Flamingo Beach- பகுதிகளை இன்ப சுற்றுலாவாக சென்றுவர தேவன் அருள்புரிந்தார். அநேகர் உற்சாகமாக பங்குபெற்று சிறப்பித்தீர்கள். ஒவ்வொருவரையும் வாழ்த்துகிறேன். அந்நாளில் விளையாட்டு போட்டிகளை முன்நின்று நடத்திய Mo. Bino, Mr. Ajith, சபைக்குழு உறுப்பினர்கள், ஏனைய அங்கத்தினர்கள் மற்றும் பலநிலைகளில் உதவிகள் செய்த சகோதரர்கள் யாவருக்கும் நன்றிகளை கூறிக்கொள்கிறேன்.

நம்முடைய ஆன்மீக வாழ்க்கையின் வசந்தகாலமாகிய லெந்து காலங்கள் இம்மாதம் 18-ஆம் நாள் புதன் கிழமை ஆரம்பமாகின்றது. நாமும் இந்த நாட்களை சிறப்பாக பயன்படுத்தும்படிக்கு திருச்சபையின் வாயிலாக விசேஷ வாராந்திர தியானகூடுகைகளை நடத்த முன்வரவும், கூடுகைகளில் உற்சாகமாய் பங்கேற்று புதுவாழ்வு பெறவும் நினைப்பூட்டுகிறேன்.

இவ்வருடத்திலும் நமது திருச்சபையின் வாயிலாக நடைபெற இருக்கிற அனைத்து ஊழியங்களுக்காகவும், திருச்சபையின் வளர்ச்சிக்காகவும், திருச்சபையின் விசுவாசிகளுக்காகவும், ஒருவருக்கொருவர் ஜெபிக்க அன்போடு கேட்டுகொள்கிறேன். கர்த்தர் தாமே நம்மையும் நம் குடும்பங்களையும் ஆசீர்வதிப்பாராக.

சபைக்குழு சார்பில்,
K. அருண்குமார் - செயலாளர்.

மனமாற்றத்திற்கு அழைக்கும் ‘தவக்காலம்’

மனம் மற்றும் உடலின் ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தி, பிறருக்கு உதவி செய்வதில் மகிழ்ச்சி காணுகின்ற பிறர் அன்பின் காலமாக உலகெங்கும் வாழும் கிறிஸ்தவர்கள் தவக்காலத்தை ஒவ்வொரு வருடமும் அனுசரிக்கின்றனர்.

ஒருமுறை திருமுழுக்கு யோவானின் சீடர்கள் இயேசுவிடம் சென்று, “நாங்களும் பரிசேயரும் அதிகமாக நோன்பு இருக்க, உம்முடைய சீடர்கள் ஏன் நோன்பு இருப்பதில்லை?” என்றனர். அதற்கு இயேசு அவர்களை நோக்கி, “மணமகன் தங்களோடு இருக்கும் வரை மணவிருந்தினர்கள் துக்கம் கொண்டாட முடியுமா?, மணமகன் அவர்களை விட்டுப் பிரிய வேண்டிய காலம் வரும். அப்போது அவர்களும் நோன்பு இருப்பார்கள்” என்றார். ஆகவே, இயேசு கிறிஸ்துவின் விருப்பத்தின் அடிப்படையிலேயே, நோன்புக் காலமாகிய தவக்காலத்தை தொடக்கக்கால கிறிஸ்தவர்கள் உருவாக்கினர்.

கி.பி. 2-ம் நூற்றாண்டில், இயேசு கிறிஸ்துவின் உயிர்ப்பு விழாவுக்குத் தயாரிப்பாக 2 நாட்கள் நோன்பிருக்கும் வழக்கம் கிறிஸ்தவர்கள் மத்தியில் தோன்றியது. புனித வெள்ளி, புனித சனி ஆகிய நாட்களில் உணவும், தண்ணீரும் இன்றி 40 மணி நேரம் அவர்கள் தொடர்ந்து நோன்பு கடைப்பிடித்தனர்.

3-ம் நூற்றாண்டில், புனித வாரம் முழுவதும் ஒருவேளை உணவுடன் நோன்பிருக்கும் நடைமுறை உருவானது.

4-ம் நூற்றாண்டில், உயிர்ப்பு பெருவிழாவுக்கு முன்பு 40 நாட்களை தவக்காலமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டுமென திருச்சபை அறிவித்தது. இயேசு கிறிஸ்து தமது பணிவாழ்வைத் தொடங்கும் முன்பு 40 நாட்கள் நோன்பிருந்ததைச் சுட்டிக்காட்டி இந்த வழக்கம் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது.

பழைய ஏற்பாட்டில் மோசே, எலியா ஆகியோரும் 40 நாட்கள் நோன்பிருந்ததாக திருமறை யில் நாம் வாசிக்கிறோம். சாம்பல் புதன் முதல் ஞாயிற்றுக்கிழமைகள் தவிர்த்த 40 நாட்களை கிறிஸ்தவர்கள்

தவக்காலமாக கடைப்பிடிக்கின்றனர். இக்காலத்தில், உடல் மற்றும் உள்ளத்தின் விருப்பங்களையும், உணவுகளையும் கட்டுப்படுத்தி, பிறருக்கு உதவி செய்யும் செயல்களில் கிறிஸ்தவர்கள் ஈடுபடுகின்றனர்.

தவக்காலத்தில் பொதுவாக அசைவ உணவுகளைத் தவிர்க்கும் வழக்கம் அனைத்து கிறிஸ்தவர்களிடமும் உள்ளது. ஏழைகளுக்கு உதவுதல், தர்மம் செய்தல் போன்ற செயல்கள் வழியாக தேவையில் இருக்கும் சக மனிதர்களுடனான உறவும், வழிபாடுகளில் அதிகமாக பங்கேற்றல், இயேசுவின் சிலுவைப்பாடுகளை தியானித்து ஜெபித்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் கடவுளுடனான ஆன்மிக உறவும் ஆழப்படுத்தப்பட தவக்காலம் உதவுகிறது.

"மக்கள் பார்க்க வேண்டுமென்று அவர்கள்முன் உங்கள் அறச்செயல்களைச் செய்யாதீர்கள். இதைக் குறித்து நீங்கள் எச்சரிக்கையாய் இருங்கள். இல்லையென்றால் உங்கள் விண்ணகத் தந்தையிடமிருந்து உங்களுக்குக் கைம்மாறு கிடைக்காது" (மத்தேயு 6:1) என்று இயேசு குறிப்பிடுகிறார். ஆகவே, கிறிஸ்தவர்கள் பொதுவாக தங்கள் அறச் செயல்களை மறைவாகவே செய்ய விரும்புகின்றனர். "நீங்கள் தர்மம் செய்யும்போது, உங்கள் வலக்கை செய்வது இடக்கைக்குத் தெரியாதிருக்கட்டும். மக்கள் புகழ வேண்டுமென்று, நீங்கள் உங்களைப் பற்றித் தம்பட்டம் அடிக்காதீர்கள். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் செய்யும் தர்மம் மறைவாயிருக்கும். மறைவாய் உள்ளதைக் காணும் உங்கள் விண்ணகத் தந்தையும் உங்களுக்குக் கைம்மாறு அளிப்பார்" (மத்தேயு 6:2-4) என்ற அழகிய வழிமுறையை இயேசு கற்பிக்கிறார்.

"நீங்கள் நோன்பு இருக்கும்போது, மக்கள் பார்க்கவேண்டுமென்று வெளிவேடக்காரரைப் போல முகவாட்டமாய் இருக்க வேண்டாம். உங்கள் தலையில் எண்ணெய் தேய்த்து, முகத்தைக் கழுவுங்கள். அப்பொழுது நீங்கள் நோன்பு இருப்பது மனிதருக்குத் தெரியாது. மாறாக. மறைவாய் இருக்கிற உங்கள் விண்ணகத் தந்தைக்கு மட்டும் தெரியும். மறைவாய் உள்ளதைக் காணும் உங்கள் தந்தையும் உங்களுக்கு ஏற்ற கைம்மாறு அளிப்பார்" (மத்தேயு 6:16-18) என்பதே இயேசுவின் போதனை.

“மண்ணுலகில் உங்களுக்கெனச் செல்வத்தைச் சேமித்து வைக்க வேண்டாம். இங்கே பூச்சியும் துருவும் அழித்துவிடும், திருடரும் அதைக் கன்னமிட்டுத் திருடுவர். ஆனால், விண்ணுலகில் உங்கள் செல்வத்தைச் சேமித்து வையுங்கள், அங்கே பூச்சியோ, துருவோ அழிப்பதில்லை, திருடரும் கன்னமிட்டுத் திருடுவதில்லை. உங்கள் செல்வம் எங்கு உள்ளதோ அங்கே உங்கள் உள்ளமும் இருக்கும்” (மத்தேயு 6:19-21) என்று இயேசு கூறுகிறார்.

ஆகவே, உடல், உள்ள ஆசைகளை அடக்குவதும், தேவையில் இருப்போருக்கு உதவுவதும் கிறிஸ்தவர்களுக்கு ஓர் ஆன்மிகப் பயிற்சியாகவே இருக்கிறது. மண்ணுலக செல்வங்கள் மீதானப் பற்றை விடுத்து, விண்ணுலக செல்வங்கள் மீதான ஆர்வத்தை வளர்த்துக் கொள்ளத் தூண்டுவதாக தவக்காலம் அமைந்துள்ளது. இயேசு கிறிஸ்துவின் சிலுவை மரணத்தை தியானிப்பது, நமது மீட்பின் மேன்மையை உணர வழிவகுக்கிறது.

திருமறையில் பழைய ஏற்பாட்டில், மக்கள் பலரும் தங்கள் பாவங்களுக்காக சாக்கு உடை அணிந்து நோன்பிருந்து மன்றாடியதால் கடவுளின் மன்னிப்பையும் இரக்கத்தையும் பெற்றதாகக் காண்கிறோம். தொடக்கத் திருச்சபையிலும், பெரிய பாவங்களைச் செய்தவர்கள் சாக்கு உடையுடன் சாம்பல் பூசி நோன்பிருக்கும் வழக்கம் இருந்தது.

கி.பி.10-ம் நூற்றாண்டில் முடிவுக்கு வந்த இவ்வழக்கத்தின் எச்சமாகவே, சாம்பல் பூசி கிறிஸ்தவர்கள் தவக்கால நோன்பு கடைப்பிடிக்கும் வழக்கம் 11-ம் நூற்றாண்டில் உருவானது. மனமாற்றத்தின் அடையாளமாக திருமறையின் பின்னணியில் தோன்றிய அந்த வழக்கம் தவக்காலத்தின் முதல் நாளான சாம்பல் புதனன்று இன்றளவும் தொடர்கிறது.

Compiled by
Mrs. Thanga Reji Alwin

ஆண்கள் பகுதி

“ஆபிரகாம் - விசுவாசத்தில் நிலைத்த ஆண்”

தியான வசனம் : ஆதியாகமம் 15:6

“கர்த்தரை நம்பினான், அது அவனுக்கு நீதியாக எண்ணப்பட்டது.”

அன்புள்ள சகோதரர்களே, வேதாகமத்தில் **“விசுவாசத்தின் தந்தை”** என்று அழைக்கப்படுகிற ஒரே மனிதன் ஆபிரகாம். அவன் ஒரு பரிபூரண மனிதன் அல்ல, ஆனால் தேவனுக்கு கீழ்ப்படிய முயன்ற மனிதன். இன்றைய உலகத்தில் ஆண்களாகிய நாமும், குடும்பத்தில், வேலை இடத்தில், திருச்சபையில் ஆபிரகாமைப் போல வாழ அழைக்கப்படுகிறோம்.

1. தேவன் அழைத்தபோது கீழ்ப்படிந்த ஆபிரகாம் (ஆதியாகமம் 12:1–4)

தேவன் சொன்னார்: “உன் தேசத்தை, உன் உறவினரை விட்டு புறப்பட்டுப் போ.” எங்கு போகிறான் என்று தெரியாமலே ஆபிரகாம் புறப்பட்டான். தேவன் அழைக்கும் போது பயம் இருக்கலாம், உறுதி இல்லாமை இருக்கலாம் ஆனால் கீழ்ப்படிதல் தான் ஆசீர்வாதத்தின் துவக்கமாக மாறியது. மார்ட்டின் லூதர் கூறுகிறார் “விசுவாசம் என்பது தேவன் அழைக்கும் போது கண்களால் காணாமல் நடப்பதே.”

ஆபிரகாம் வாழ்வில் நம் கற்றுக்கொள்ளும் பண்பு என்பது ஆண் என்பவன் சூழ்நிலையால் அல்ல, தேவனுடைய வார்த்தையால் வழிநடத்தப்படுவான்.

2. குடும்பத்திற்கு பொறுப்பு எடுத்த ஆண் ஆபிரகாம் (ஆதியாகமம் 18:19)

“அவன் தன் குடும்பத்தை கர்த்தருடைய வழியில் நடத்துவான்”

ஜான் கால்வின் சொல்கிறார் “ஆபிரகாம் குடும்பத்தின் தலைவனாக இருந்ததோடு, ஆன்மீக ஆசிரியனாகவும் இருந்தான்.” என்று கூறுகின்றார்.

ஆபிரகாம் சாராவையும், தன் வீட்டாரையும் கவனித்தான்

தன் குடும்பத்தை தேவனுக்குள் நடத்த முயன்றான்

குடும்பத்தின் ஆன்மீக தலைவராக இருக்கிறோமா?

ஜெபம், வேத வாசிப்பு, திருச்சபை – இதில் முன்னுதாரணமாக இருக்கிறோமா?

குடும்பத்தை பணத்தால் மட்டும் அல்ல, ஜெபத்தாலும் விசுவாசத்தாலும் நடத்த வேண்டும்.

3. சோதனையில் விசுவாசம் காட்டிய ஆபிரகாம் (ஆதியாகமம் 22:1–14)
தேவன் ஈசாக்கை கேட்கிறார்
ஆபிரகாம் கேள்வி கேட்கவில்லை
முழு நம்பிக்கையோடு தேவனை சார்ந்தான், வாழ்க்கையில் கடினமான சோதனைகள் வரும்
நமக்கு மிக மதிப்பானதை கூட தேவன் கேட்கலாம்
ஆனால் தேவன் ஒருபோதும் நம்மை ஏமாற்ற மாட்டார்
"தேவன் பார்த்துக்கொள்வார்" என்ற விசுவாசம் ஒரு ஆணின் அடையாளமாக இருக்க வேண்டும்.

4. ஆசீர்வாதமாக மாறிய ஆபிரகாம் (ஆதியாகமம் 12:2–3)
இறையியலாளர் என். டி. ரைட் கூறுகிறார்
"ஆபிரகாம் ஒருவருக்கான அழைப்பு அல்ல,
உலகத்திற்கான தேவனுடைய திட்டம்."
ஆபிரகாம் தனக்காக மட்டும் வாழவில்லை
ஆபிரகாமின் வாழ்க்கை பலருக்கு ஆசீர்வாதமாக மாறியது.
இன்று நம்முடைய வாழ்வு

- குடும்பத்திற்கு ஆசீர்வாதமா?
- திருச்சபைக்கு ஆதரவா?
- சமுதாயத்திற்கு ஆசீர்வாதமா?

அன்புள்ள சகோதரர்களே, ஆபிரகாம் போல இருக்க தேவன் நம்மை அழைக்கிறார்:

- கீழ்ப்படிந்த ஆண்களாக
- விசுவாசத்தில் நிலைத்த ஆண்களாக
- குடும்பத்தை தேவனிடம் நடத்தும் ஆண்களாக

இன்று தீர்மானம் எடுப்போமா? "என் குடும்பமும், என் வாழ்க்கையும் கர்த்தருக்கே" என்று தேவன் நம்மை ஆசிர்வதிப்பார்.

ஜெபம்: "கர்த்தாவே, ஆபிரகாம் போல விசுவாசத்தில் நடக்க எனக்கு கிருபை தாரும். என் குடும்பத்துக்கும் திருச்சபைக்கும் ஆசீர்வாதமாக என்னை மாற்றும். ஆமென்."

Rev. J. தேவராஜ ஜெபஸ்டின்
சபை ஆயர்

பெண்கள் பகுதி

தேவனுக்கு பெயர் வைத்த ஆகார்

ஒரு அந்நியக் குடும்பத்தில் பிறந்திருந்தாலும், சாதாரண ஒரு வேலைக்காரியாக இருந்தாலும், ஒரு பெரிய சந்ததி உருவாகிறதற்குக் காரணமான ஒரு பெண்ணைக் குறித்துத் தியானிக்கப் போகிறோம்.

அப்பொழுது அவள்: என்னைக் காண்பவரை நானும் இவ்விடத்தில் கண்டேன் அல்லவா என்று சொல்லி, தன்னோடே பேசின கர்த்தருக்கு **நீர் என்னைக் காண்கிற தேவன்** என்று பேரிட்டாள் (ஆதி 16:13)

எனக்கன்பான சகோதரியே!
மேலுள்ள வார்த்தைகளைப் பேசியது யார் என்று பார்ப்போமானால், இவள் பெயர் ஆகார் (Hagar). தேசத்தைச் சேர்ந்தவள். ஆகார் தேவனை விசுவாசித்து, என்னைக் காண்பவரை நானும் இவ்விடத்தில் கண்டேன் என்று சொல்லி தன்னோடே பேசின தேவனுக்கு நீர் என்னைக் காண்கிற தேவன்' என்று பேரிட்டாள். தேவனுக்கு முதன்முதலில் பெயரிட்ட பெண் இவள் தான். ஆபிரகாமின் மனைவியாகிய சாராளின் அடிமை. சாராள் தனக்குப் பிள்ளையில்லாதபடியால், ஆகாரை ஆபிரகாமுக்கு மறுமனையாட்டியாகக் கொடுத்தாள். ஆகாரும் ஆபிரகாமுக்கு ஒரு பிள்ளையைப் பெற்றாள். ஆபிரகாம் ஆகாருக்குப் பிறந்த பிள்ளையின் பெயர் இஸ்மவேல். இஸ்மவேலின் சந்ததியில் வந்தவர்கள் தான் இஸ்லாமியர்கள். ஆகார் என்ற சொல்லுக்கு பரதேசி (Stranger) என்று பொருள். பரதேசி என்றால் அலைந்து திரிகின்றவள்.

அவளுடைய இந்தப் பெயர் எப்படியோ அவள் வாழ்க்கையும் அப்படியே அமைந்திருந்தது. அவள் பெயரால் மட்டும் பரதேசியாய் இருக்கவில்லை. அவள் வாழ்க்கையிலும் ஒரு பரதேசியைப் போல் தன்னந்தனியாக இருந்தாள். நாபோத்தைக் குறித்து அவன் மனைவி அபிகாயில் அவன் பெயர் எப்படியோ அப்படியே அவனுக்கு பயித்தியம் இருக்கிறது (1 சாமு 25:25) என்று சொன்னாள். நாம் நம்முடைய பிள்ளைகளுக்கு பெயர் வைக்கும் போது கர்த்தருக்குப் பிரியமான, நல்லப் பொருள் கொண்ட பெயர்களை, தேவ சமூகத்தில் ஜெபித்து தேர்ந்தெடுப்பது, அவர்கள் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் பிரயோஜனமாயிருக்கும் ஆகார் ஒரு நாள் தன் பிள்ளையுடன் வீட்டை விட்டு அனுப்பப்பட்ட நிலையில பெயர்செபாவின் வனாந்திரத்தில் என்ன செய்வதென்று அறியாது கால் போன போக்கில் போய்க் கொண்டிருந்தாள். அவள் வைத்திருந்த தண்ணீர் தீர்ந்துப் போய், தன் மகன் உயிருக்காக போராடுகிற பரிதாப நிலையைக் காணக்கூடாமல்,

உதவியற்ற தன் நிலையை எண்ணி, பிள்ளையை ஒரு செடியின் கீழ் விட்டு, பிள்ளை சாகிறதை பார்க்க மாட்டேன் என்று எதிராக அம்பு பாயும் தூரத்திலே போய் உட்கார்ந்து சத்தமிட்டு அழுதாள். அந்த நிலையில் தான் அவள் எதிர்ப்பார்க்காத விதத்தில் ஒரு தேவதூதன் தென்பட்டு, அவளுக்கு ஆறுதல் வார்த்தைகள் சொல்லி அந்த வனாந்திரத்திலே ஒரு தண்ணீர்த் துரவை உண்டாக்கி அவர்களைக் காப்பாற்றினார்.

எனக்கன்பானவர்களே! உங்கள் குடும்பத்தின் நெருக்கத்தின் நிமித்தம், தேவையில்லாத பழிகள் நிமித்தம், எனக்கு உதவி செய்ய ஒருவரும் இல்லை, ஆதலால் குடும்பத்தை விட்டு ஓடிப் போய் விடலாமா என்று எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? அதற்கு அவசியம் இல்லை. உங்களைக் காண்கிற தேவன் ஒருவர் உண்டு. உதவியற்ற நிலையில் இருந்த ஆகாருக்கு, உதவி செய்த தேவன் உங்களை கைவிடுவாரா? சரி, இந்த ஆகாரிடத்திலிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய நல்லக் காரியம் என்ன? தேவன் அவரை நினைக்க, ஆசீர்வதிக்கக் காரணம் என்னவாக இருக்கும் என்று பார்ப்போம்.

1. **கீழ்ப்படியும் குணம் :**

நீங்கள் ஆதியாகமம் 16:1-3 வரை உள்ள வசனங்களை பார்ப்பீர்களானால் சாராள் தன் அடிமைப் பெண்ணாகிய ஆகாரை, தன் கணவருக்கு ஒரு பிள்ளைப் பெற்றுத் தரும்படியாய் நிர்ப்பந்திக்கிறார். ஒரு பெண்ணுக்கு தன் எதிர்காலத்தைக் குறித்து, தன் கணவரைக் குறித்துப் பல ஆசைகள் இருக்கும், கனவுகள் இருக்கும், எதிர்ப்பார்ப்புகள் இருக்கும். இவைகள் எல்லாம் இருந்த போதிலும், ஆகார் தன் எஜமாட்டியாகிய சாராளின் வார்த்தைகளுக்கு மறுபேச்சு பேசாமல், அவள் சொல்லுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடந்துக் கொண்டாள்.

அன்பு சகோதரியே! நம்முடைய வாழ்க்கையில் நாம் எப்படி இருக்கிறோம்? தேவனை அறியாத ஒருப் பெண் கீழ்ப்படிந்து நடக்கிறாள். நாம் நம்முடைய சொந்தப் புருஷர்களுக்குக் கீழ்ப்படிகின்றோமா? பெரியவர்களுக்குக் கீழ்ப்படிகின்றோமா? வாலிபப் பெண்கள் பெற்றோர்களுக்குக் கீழ்ப்படிகின்றீர்களா? நாம் கீழ்ப்படியும் போது மேல்படி தானாக நம்முடைய வாழ்க்கையில் வந்து சேரும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

2. **தேவ வார்த்தையை நம்பும் குணம்**

நாம் ஆதியாகமம் 16:6-13 வரை உள்ள வசனங்களைப் படிப்பீர்களானால், தன் எஜமாட்டியாகிய சாராயின் நெருக்கத்தை தாங்கக் கூடாமல், ஆகார் வீட்டை விட்டு ஓடிப் போனாள். அப்பொழுது தேவதூதன் அவளைத் தடுத்து

நிறுத்தி, உன்னையும், உன் பிள்ளையையும் கர்த்தர் இவ்விதமாய் ஆசீர்வதிப்பார் என்று வாக்குத்தத்தங்களை கொடுத்து, “உன் எஜமாட்டியினிடத்தில் திரும்பிப் போ” என்று சொன்ன வார்த்தைகளைக் கேட்டு நம்பினவளாக, கீழ்ப்படிந்தவளாக திரும்பிச் சென்றாள். இவள் ஒரு அந்நிய தேசத்தில் பிறந்த, தேவனை அறியாத ஒரு பெண்ணாக இருந்தபோதிலும் தேவனுடைய வார்த்தையை நம்பினாள்.

அருமையானவர்களே! தேவனையே நம்பிக் கொண்டிருக்கிறேன் என்று சொல்லுகிற உங்களுடைய நம்பிக்கை, விசுவாசம் எப்படி இருக்கிறது? சூழ்நிலைகளைப் பார்த்து, பிரச்சனைகளைப் பார்த்து, உதவி செய்கிறேன் என்று சொன்னவர்கள் கைவிட்டுவிட்டார்கள் என்றெண்ணி, பிள்ளைகளுடைய எதிர்காலத்தை எண்ணி, கணவருடைய பொறுப்பற்ற தன்மையை எண்ணி சோர்ந்துப் போய் இருக்கிறீர்களா? வனாந்திரத்தில் ஆகாருக்கு உதவி செய்த தேவன், பிள்ளையின் அழுகுரலைக் கேட்டு தேவையைச் சந்தித்த தேவன் உங்களைத் திக்கற்ற நிலைமையில் விட்டுவிடுவாரா? கண்டிப்பாக விடமாட்டார். ஆகவே நாமும் ஆண்டவருடைய வார்த்தையின் மீது நம்பிக்கை உள்ளவர்களாக வாழ்ந்து முன்னேற அழைக்கப்படுகின்றோம்.

3. உதவி செய்யும் குணம்

நீங்கள் ஆதியாகமம் 16:1-4 வரை உள்ள வசனங்களைப் படிப்பீர்களானால், ஆபிரகாமின் மனைவியாகிய சாராளுக்கு உதவி செய்யும்படி அநேகர் இருந்தபோதிலும், ஆகார் தன்னுடைய பரிதாப நிலையிலே எஜமாட்டியின் வார்த்தைகளுக்குக் கீழ்படிந்தவளாக தன்னையே, தன் வாழ்க்கையையே தியாகம் செய்ய ஒப்புக் கொடுத்தாள்.

எனக்கன்பானவர்களே! ஆகார் உதவி செய்தது சாதாரண ஒரு நபருக்கு அல்ல, அவள் உதவி செய்தது தேவ மனிதனாகிய ஆபிரகாமிற்கு. தேவனுடைய ராஜ்யத்திற்காக, அதற்கென்று உழைக்கின்ற ஊழியருக்காக நாம் செய்கிற உதவிகளுக்கு, நற்காரியங்களுக்கு ஏற்ற பலனை தேவன் தருவது நிச்சயம்.

இந்தக் குணங்கள் தான், அந்நிய பெண்ணாகிய ஆகாரை, தேவன் ஆசீர்வதிக்கிறதுக்குக் காரணமாயிருந்திருக்கக் கூடும். ஒன்றுமில்லாமல் அடிமைப் பெண்ணாக இருந்த ஆகாரை, ஆசீர்வதித்து ஒரு பெரிய சந்ததியை அவள் மூலமாக உருவாக்கின தேவன் உங்களை ஆசீர்வதிக்காமல் இருப்பாரா? கட்டாயம் ஆசீர்வதிப்பார்!

திருமதி. P.ஜாண்சி
ஆயரம்மா.

திருக்குறள் வழி மறையறிவோம்

திருக்குறள் 1
அகர முதல எழுத்தெல்லாம்
ஆதி பகவன் முதற்றே உலகு

இணை வாக்கியம்:
ஆதியிலே வார்த்தை இருந்தது. அந்த வார்த்தை தேவனிடத்திலிருந்தது. அந்த வார்த்தை தேவனாயிருந்தது. யோவான் 1:1

முன்னுரை
அன்புக்குரிய சகோதர சகோதரிகளே, திருவள்ளுவர் தனது திருக்குறளை எதனால் ஆரம்பித்தார்? ஒரு அறிவுரை நூலை அவர் தேவனை நினைத்து தொடங்குகிறார்.
"அகரம் எழுத்துகளின் முதன்மை, அதுபோல, உலகின் முதன்மை ஆதி பகவன்."
இதுவே வாழ்க்கையின் உண்மை தேவன் இல்லாமல் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தமில்லை.
"அகரம்" – ஆரம்பத்தின் அடையாளம்
அகரம் என்பது எழுத்துகளின் ஆரம்பம் ஆகும். பெரும்பாலான மொழிகளின் ஆரம்பம் "அ" அல்லது அதைச் சார்ந்ததாக உள்ளது.
"அ" தமிழ் 'ய' ஆங்கிலம், "அல்பா" கிரேக்கு 'அலெப்' எபிரேயம் ஆகும். எல்லா எழுத்துக்களின் ஆரம்பம் 'அ' ஆனது போல, உலகின் எல்லா படைப்புகளை ஆரம்பித்தவரும், ஆரம்பமும், ஆதி முதல் வாழும் இறைவன் ஆகும்.

- தமிழில் அகரம் எல்லா எழுத்துகளுக்கும் அடிப்படை
- அகரம் இல்லாமல் எழுத்து இல்லை
- எழுத்து இல்லாமல் மொழி இல்லை
- மொழி இல்லாமல் அறிவு இல்லை

அதுபோல:

- தேவன் இல்லாமல்உலகம் இல்லை மனிதன் இல்லை வாழ்க்கையின் நோக்கம் இல்லை

"ஆரம்பத்தில் தேவன் ஆகாயத்தையும் பூமியையும் சிருஷ்டித்தார்" (ஆதியாகமம் 1:1)

“ஆதி பகவன்” – யார் அவர்?

திருவள்ளுவர் தேவனை எப்படி குறிப்பிடுகிறார்?

ஆதி பகவன்

- ஆதி – ஆரம்பமே இல்லாதவர்
- பகவன் – சகல வல்லமை உடையவர்

ஆதி முதல் இருப்பவரும், மனிதன் உட்பட எல்லா உயிர்களையும் படைத்தவரும், அதற்கு எழுத்துக்களாலாகிய வார்த்தைகளை பயன்படுத்தியவரும்,

அந்த வார்த்தையால் உலகை இயக்குகிறவருமான அவரே மெய்யான பகவான் ஆவார்.

திருமறை சொல்கிறது:

“நான் ஆல்பாவும் ஓமேகாவும், ஆரம்பமும் முடிவும்” (வெளிப்படுத்தின விசேஷம் 22:13)

இயேசு கிறிஸ்துவே உலகத்தின் ஆரம்பமும் முடிவும் நம் வாழ்க்கையின் முதன்மையும் முடிவும்

“முதற்றே உலகு” உலகத்தின் மையம் தேவன்

இன்றைய உலகம் சொல்வது:

- பணம் முக்கியம்
- பதவி முக்கியம்
- புகழ் முக்கியம்

ஆனால் திருக்குறள் சொல்வது

உலகத்தின் முதன்மை தேவன்

இயேசு சொன்னார்:

“முதலில் தேவனுடைய ராஜ்யத்தையும் அவருடைய நீதியையும் தேடுங்கள்” (மத்தேயு 6:33)

தேவனை முதலில் வைத்தால் மற்ற எல்லாவற்றும் சரியான இடத்தில் வரும்.

வாழ்க்கையில் தேவனை முதலில் வைப்பது எப்படி?

நம் நாளின் ஆரம்பம்

- காலையில் எழுந்தவுடன் ஜெபம்
- தேவனுக்கு நன்றி

“உமது வார்த்தை என் கால்களுக்கு விளக்கு” (சங்கீதம் 119:105)

நம் முடிவுகள்

• தீர்மானங்களில் தேவனை ஆலோசிப்பது
• சுய அறிவில் அல்ல, தேவன் வழிநடத்தலில்

நம் குடும்பம்
• குடும்ப ஜெபம்
• பிள்ளைகளுக்கு தேவபயம் கற்பித்தல்
“கர்த்தரைச் சேவிப்பதே என் வீட்டின் தீர்மானம்” (யோசுவா 24:15)
தேவனை மறந்த உலகத்தின் நிலை
• அறிவு வளர்ந்தாலும் அமைதி இல்லை
• வசதி இருந்தாலும் சந்தோஷம் இல்லை
• உறவுகள் இருந்தாலும் வெறுமை
ஏன்? ஆதி பகவனை விட்டு வாழ்க்கை கட்டப்பட்டது
“கர்த்தர் வீட்டை கட்டாவிட்டால் கட்டுகிறவர்களின் உழைப்பு வீண்” (சங்கீதம் 127:1)

அன்புக்குரியவர்களே, திருக்குறள் நமக்கு ஒரு வாழ்க்கை சூத்திரத்தை கற்றுத் தருகிறது:
எல்லாவற்றின் ஆரம்பத்திலும் தேவன் இருக்க வேண்டும்
அகஸ்டின் (St. Augustine) என்ற இறையியலாளர் கூறும்போது
“God is the beginning, the path, and the destination.”
இறைவன் என்பவர் நம்முடைய வாழ்வின் தொடக்கம், வழி, முடிவு ஆக இருக்க வேண்டும்.

• உங்கள் வாழ்க்கையின் அகரம் யார்?
• உங்கள் முடிவுகளின் முதல் இடம் யார்?
இன்று நாம் தீர்மானிப்போம்
“ஆதி பகவனே என் வாழ்க்கையின் முதன்மை”
ஆண்டவரே நம்முடைய வாழ்வில் துவக்கமும் முடியுமாக இருக்க வேண்டும் அதுவே கிறிஸ்துவ வாழ்வின் வெற்றிக்கு துணை நிற்கும்.

ஜெபம்
ஆண்டவரே, எங்கள் வாழ்க்கையின் ஆரம்பமும் முடிவும் நீரே என்பதை அறிந்து உம்மை முதலில் வைக்க எங்களுக்கு கிருபை தாரும். ஆமென்.

Mr. J.D.R Alwin

கிறிஸ்துவின் மலைப்பிரசங்கத்தில் கிறிஸ்தவ பண்புகள்

ஆவியில் எளிமை-1

முகவுரை

இயேசு இரட்சகரின் இந்த போதனைகள் மிகவும் எளிமை யானவைகள். அதே வேளையில் கருத்தாழமிக்கவை. தம்மைப் பின்பற்றுவோர், எத்தகைய பண்பு நலன்கள் உடையவர்களாக இருக்க வேண்டுமென்று, மலைப்பிரசங்கம் வழியாக கர்த்தர் விவரித்துக் காண்பிக்கின்றார். அவைகள் எந்த இனத்தவருக்கும், நாட்டவருக்கும், எந்த வயதினருக்கும், எந்தச் சூழ்நிலைக்கும் பொருந்தக்கூடியவைகள். அவைகள் புரட்சிகரமானவை களாகவும், புதுமையானவைகளாகவும் காணப்படுகின்றன.

பழைய ஏற்பாட்டில் பத்து கற்பனைகள் எந்த இடம் வகிக்கின்றதோ அதே இடத்தை புதிய ஏற்பாட்டில் தேவனுடைய ராஜ்யத்தின் சன்மார்க்கப் விதியாக மலைப்பிரசங்க போதனைகள் அமைந்து உள்ளது. தம்முடைய போதனையைக் கேட்ட மக்களுக்கு, இயேசு இரட்சகர் பல காரியங்களைப் பற்றிக் கூறாமல், இம்மையிலும் மறுமையிலும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது எவ்வாறு என்பதனைத் தெளிவாகக் கூறியுள்ளார். அவருடைய இந்தபோதனைகள் மகிழ்ச்சியோடு ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியனவாக இருக்கின்றன. பாலஸ்தீனாவிலுள்ள அந்த மலையின் மீது இயேசு இரட்சகர் செய்த இந்த பிரசங்கம் உலக வரலாற்றிலேயே மிகவும் புகழ் பெற்று விளங்குகின்றது.

டிட்ரிக் போன்ஹொ.ஃ.பர் (Dietrich Bonhoeffer) கூறுகின்ற போது **“மலைப்பிரசங்கம் இயேசுவைப் பின்பற்றுவோருக்கான உண்மையான சீஷத்துவத்தின் அழைப்பாகும்.”** இது எளிய போதனை அல்ல. வாழ்க்கையை மாற்றும் அழைப்பு என்று கூறுகின்றார்.

“கிறிஸ்தவர்கள்” என்று அழைக்கப்படும் நாம் உயர்ந்த பண்புள்ளவர்களாகக் காணப்பட வேண்டும் என்று நமது ஆண்டவர் எதிர்பார்க்கிறார். இறையியலாளர் வில்லியம் பார்க்லே (William Barclay) “மலைப்பிரசங்கம், சாதாரண மனிதர்களுக்கான அசாதாரண வாழ்க்கை முறை.” நடைமுறை கிறிஸ்தவ வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டி. என்று கூறுகின்றார்.

இந்நாட்களில் நாம் யார்? நமக்குரிய அழைப்பு என்ன? சமுதாயத்தில் நமக்குக் கொடுக்கப்படும் மதிப்பு என்ன? கிறிஸ்தவர்கள் என்று அழைக்கப்படும் நமது மூலம் நமது ஆண்டவரின் திருநாமம் மகிமை அடைகின்றதா? அல்லது தூஷிக்கப்படுகின்றதா? நாம் நமக்குரிய அழைப்பை மறந்து வாழ்கின்றோமா? சமுதாயம் நம்மில் எதிர்பார்க்கும் உயர்ந்த பண்புள்ளவர்களாக நாம் காணப்படுகின்றோமா? என்று சிந்தித்துப் பார்க்க இந்நாட்களில் நாம் அழைக்கப்படுகின்றோம். ஒருவேளை நாம் நமது அழைப்பை மறந்து வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றோம் என்றால் நம்மைச் சீர்ப்படுத்திக் கொள்ள பின்வரும் மலைப்பிரசங்க தியானங்கள் பேருதவியாக இருக்கும்.

ஆவியில் எளிமை

“ஆவியில் எளிமையுள்ளவர்கள் பாக்கியவான்கள், பரலோக ராஜ்யம் அவர்களுடையது.” (மத்.5:3)

இயேசு இரட்சகரின் இந்தப் போதனை, தாங்கள் வழக்கமாகக் கேட்கும் மத குருமார்களின் போதனைக்கு, முற்றிலுமாக வேறுபட்டு இருப்பதை அவரைச் சுற்றிலுமிருந்து கேட்டுக் கொண்டிருந்தவர்கள் உணர்ந்தார்கள். ஏனெனில் இயேசு இரட்சகரின் நாட்களில் மக்களுக்குப் போதனை செய்த மத குருமார்கள், தங்களை ஆவிக்குரிய செல்வத் திரட்சியில் ஐசுவரியவான்கள் என்று எண்ணினர். ஆகவே தான் தேவாலயத்திற்கு ஜெபம் பண்ணும்படி சென்ற பரிசேயன் “....தேவனே! நான்.....மற்ற மனுஷரைப் போல.... இராததினால் உம்மை ஸ்தோத்தரிக்கிறேன்!” (லூக்.18:11) என்று ஜெபித்தான். ஆம்! இந்த ஜெபமானது அவனைச் சேர்ந்த வகுப்பார் அனைவருடைய உணர்வுகளையும் வெளிப்படையாகக் காட்டும் வண்ணமாக இருக்கின்றது.ஆனால் இயேசு இரட்சகரோ ஆவியில் எளிமை உள்ளவர்களே பாக்கியவான்கள். விண்ணரசு அவர்களுக்கே உரியது என்று போதனை செய்கிறார்.

1. மனத்தாழ்மையே ஆவியில் எளிமை

பெருமையுள்ளவர்களுக்கு தேவன் எதிர்த்து நிற்கிறார். தாழ்மையுள்ளவர்களுக்கோ கிருபை அளிக்கிறார்.” (1பேதுரு 5:5)

பெருமை கொண்ட சாத்தான் விண்ணரசின் பாக்கியத்தை இழந்துவிட்டான். ஆவிக்குரிய பெருமையுடன் தேவாலயத்தில் ஜெபித்த பரிசேயன், தேவனுடைய கிருபையை இழந்து விட்டான். அதே வேளையில் மனத்தாழ்மையுடன் தன் கண்களையும் வானத்துக்கு ஏறெடுக்கத்

துணியாமல், தன் மார்பிலே அடித்துக் கொண்டு **“….. தேவனே! பாவியாகிய என் மேல் கிருபையாயிரும்”** என்று ஜெபித்த ஆயக்காரனோ நீதிமானாக்கப்பட்டவனாய்த் தன் வீட்டுக்குத் திரும்பிச் சென்றான். ஆம்! ஆவிக்குரிய மேலான ஆசீர்வாதத்தை தன் வாழ்க்கையில் பெற்றனுபவித்தான்.

ஆண்டவரால் வல்லமையாய் பயன்படுத்தப்பட்டு ஏராளமான திருச்சபைகளை நிறுவ தேவன் தெரிந்து கொண்ட பரிசுத்த பவுல் அப்போஸ்தலன் தன்னை “பாவிகளுள் முதன்மையான பாவி” (தீமோ.1:15) என்று தன் ஆவிக்குரிய எளிமையை வெளிப்படுத்துகிறதைக் காண்கின்றோம்.

2. கர்த்தரை முற்றிலும் சார்ந்து இருப்பதே ஆவியில் எளிமை

“நான் வெட்கப்படுகிறதில்லை: ஏனென்றால் நான் விசுவாசித்திருக்கிறவர் இன்னார் என்று அறிவேன்.” (II தீமோ. 1:12)

பரிசுத்த பவுல் அப்போஸ்தலன் கர்த்தரால் சந்திக்கப்படுவதற்கு முன்னர் தன் சுய நீதியின் மேல் சார்ந்து வாழ்ந்து வந்தார். தன் இனம், பட்டம், பதவி ஆகியவைகளைச் சார்ந்து வாழ்ந்து வந்தார். அவர் தமஸ்கு செல்லும் வழியில், கர்த்தர் அவரை சந்தித்த வேளையில், அப்படியே தரையில் வீழ்ந்தார். அந்த வேளையில் தன் உயர்ந்த படிப்பு, அந்தஸ்து, அதிகாரம் ஆகியவைகள் அனைத்தும் ஒன்றுமில்லை. அவைகளை சார்ந்து வாழ்ந்தால் எந்தவித பயனும் இல்லை என்பதனைக் கண்டறிந்து கொண்டார். யாரைச் சார்ந்து வாழ வேண்டும்? என்பதனையும் அவ்வேளையில் உணர்த்தப்பட்டார். அந்த வேளையில் இருந்து அனைத்துக் காரியங்களுக்கும் கர்த்தரையே முற்றிலும் சார்ந்து வாழக் கற்றுக் கொண்டார். எத்தனையோ சோதனைகளை, எத்தனையோ நெருக்கங்களை, எத்தனையோ கண்ணீரின் அனுபவங்களை அவர் கடந்து வரவேண்டியிருந்தது. ஆனால் அத்தனையிலும் கர்த்தரின் கிருபை அவருக்குப் போதுமானதாக இருந்தது. அவர் வாழ்க்கை ஒரு வெற்றியுள்ள வாழ்வாக அமைந்தது. தன் வாழ்க்கையின் கடைசிப் பகுதியிலே தன் வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்த்து **“நல்ல போராட்டத்தைப் போராடினேன். ஓட்டத்தை முடித்தேன். விசுவாசத்தைக் காத்துக் கொண்டேன்”** என்று வெற்றி முழக்கமிட்டார். அத்துடன் தன் வாழ்க்கைப் பாதையை

முன்னோக்கிப் பார்த்து **“இது முதல் நீதியின் கிரீடம் எனக்காக வைக்கப்பட்டிருக்கிறது”** (IIதீமோ.4:7.8) என்று நம்பிக்கையுடன் அறிக்கையிட்டார். கர்த்தரை முற்றிலுமாய் சார்ந்து வாழ்ந்த பரி. பவுல் அப்போஸ்தலனைக் கர்த்தர் கைவிடவே இல்லை. கர்த்தர் அவருக்குப் பாராட்டின கிருபை அவருடைய பெலவீனத்தின் மத்தியிலும், போராட்டத்தின் மத்தியிலும், அவருக்குப் போதுமானதாக இருந்தது. அதுபோல நாமும் எப்பொழுதும் கர்த்தரை சார்ந்து நம்முடைய வாழ்விலே இருக்க அழைக்கப்படுகின்றோம் இதுவே ஆவியின் எளிமை.

3. ஆவியில் எளிமையுள்ளோருக்குக் கிடைக்கும் பாக்கியம்
“……. விண்ணரசு அவர்களுக்கு உரியது……” (மத். 5:3)

ஆவியில் எளிமையுள்ளவர்களே, விண்ணரசின் பாக்கியம் பெறுவர் என்ற மேலான கிருபையை ஆண்டவர் வாக்குப் பண்ணியுள்ளார். ஆம்!இதுவே இவ்வுலகில் வாழ்வோர் பெறுதற்குரிய பேறு! இதைவிட மேலான பாக்கியம் வேறொன்றும் இல்லையே!

உலகத்தாரின் பார்வையில் ஆவியில் எளிமையுள்ளவர்கள் வாழத்தெரியாதவர்கள், அறிவிலிகள், என்று காணப்படலாம். ஆனால் அவர்களே இவ்வுலகில் ஞானமாய் வாழும் வகையை அறிந்தவர்கள்.

ஜெபம்: என் அன்பின் ஆண்டவரே! இந்த மேலான பாக்கியத்தை என் வாழ்வில் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டுமே! எதை இழந்தாலும் இந்த மேலான பாக்கியத்தை இழந்து விடக்கூடாதே! தூய ஆவியானவரின் துணை கொண்டு ஆவியில் எளிமையுள்ளவனாகவே என் வாழ்நாளின் கடைசி வரை வாழக் கிருபை செய்தருளும். ஆவியில் எளிமையுள்ளவர் களுக்கு கிடைக்கும் மேலான பாக்கியத்தை இம்மையிலும், மறுமையிலும் நான் பெற்றனுபவிக்கக் கிருபை செய்தருளும்.

சிந்தனை
1. நான் மனத்தாழ்மையுள்ளவனாகக் காணப்படுகின்றேனா?
2. நான் கர்த்தரையே முற்றிலும் சார்ந்த வாழ்க்கை வாழ்கின்றேனா?

By Mrs. P. Johnsy Jebastin

சின்ன சின்ன சிந்தனைகள்

“மனமாற்றம்”

நம்மைச் சுற்றி உள்ள நபர்கள் நம் எதிர்பார்ப்பிற்கேற்ப அமையாதபோது, அல்லது தவறான வழியில் செல்லும்போது, அவர்கள் மாற வேண்டுமென விரும்புகிறோம், அவர்களை நமக்கேற்ப மாற்ற முயற்சிக்கிறோம். பிறரை மாற்ற முயற்சிக்கின்ற நமக்கு முன்பாக இரண்டு வழிகள் உண்டு: ஒன்று, பயத்தின் வழி, இரண்டு, அன்பின் வழி.

1.பயத்தின் வழி

- காயை அடித்துக் கனிய வைப்பது போன்றது இது.
- ஒரு மனிதருக்குக் கிடைக்கக்கூடிய தண்டனைகளை அடிக்கடி நினைவு படுத்தி, அவரைப் பயமுறுத்தி, மாறத்தூண்டுவது.
- பல போதகர்கள் இந்த வழிமுறையைத்தான கடைப்பிடிக்கின்றனர். மறுவுலகின் நரகம், முடிவில்லாத தண்டனை முதலியவற்றைக் காட்டி மக்களை மனமாற்ற முயற்சிக்கின்றனர்.
- இங்கு மனமாற்றம் நடைபெறுவது உண்மையென்றாலும், இது ஆழமான மாற்றம் கிடையாது. அதாவது சம்பந்தப்பட்ட நபர் மனமாற்றத்தை மகிழ்ச்சியோடு தழுவாமல், வேறு வழியில்லாமல் வேண்டா வெறுப்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறார்.

2.அன்பின் வழி

- சரியான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தால், தானே கனியும் கனியைப் போன்றது இது. அந்தச் சரியான சூழல் என்பது அன்புச் சூழல்.
- அதாவது அன்பை அனுபவிக்கும்போது, ஒரு நபர் தானே மனம்மாற ஆரம்பிக்கின்றார்.
- பிறருக்கு அன்பைக் கொடுப்பது என்பது ஒரு மனிதருடைய உள்ளத்தில் ஒளியேற்றுவது போன்றது. அம்மனிதன் தொடர்ந்துள்ள உள்ள இருளில் நிலைத்திருக்க முடியாது.
- இங்கு நடைபெறும் மாற்றம் விரும்பி ஏற்கப்படும் மாற்றம், இறுதிவரையும் நிலைத்திருக்கும் மாற்றம்.

ஜெ.மரிய அந்தோணி

Compiled by - Mrs P. Johnsy

திருமறை அறிவுப்போட்டி பிப்ரவரி 2026

சங்கீதம் 120-130 அதிகாரங்கள்

(சரியான விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் 22.02.2026)

1. விடியற்காலத்துக்குக் காத்திருக்கிறவர்கள் யார்?
2. யாருடைய கண்கள் எஜ மாட்டியின் கையை நோக்கியிருக்கும்?
3. எது நீதிமான்களின் சுதந்திரத்தின் மேல் நிலைத்திராது?
4. வீட்டோரங்களில் கனிதரும் திராட்சக் கொடியைப் போலிருப்பவள் யார்?
5. இசைவிணைப்பான நகரமாய் கட்டப்பட்டிருக்கிறது எது?
6. யாருக்கு சமாதானம் உண்டு?
7. எது இரவில் சேதப்படுத்தாது?
8. கர்த்தர் இஸ்ரவேலை எவைகளிலிருந்து மீட்டுக் கொள்வார்?
9. வீட்டின் மேல் முளைக்கும் புல்லுக்கு ஒப்பானவர்கள் யார்?
10. மனுஷருடைய பற்களுக்கு இரையாக நம்மை ஒப்புக் கொடுக்காதவர் யார்?

ஜனவரி 2026 - சரியான விடைகள்

சங்கீதம் 119:73-176 அதிகாரங்கள்

1. கர்த்தருடைய வேதம் (119:77)
2. குறித்த ஜாமங்களுக்கு முன்னே (119:148)
3. ஏழு தரம் (119:164)
4. வசனத்தின் பிரசித்தம் (119:130)
5. பிரமாணங்களை விட்டு வழி விலகுகிறவர்கள் (119:118)
6. பிரபுக்கள் (119:161)
7. துன்மார்க்கர் (119:119)
8. வேதத்தை மனுஷர் காத்து நடவாதபடியால் (119:136)
9. கர்த்தரின் இரட்சிப்புக்கு (119:81)
10. வேதத்தை மனுஷர் காத்து நடவாதபடியால் (119:136)

திருமறை அறிவுப்போட்டி சரியான விடை எழுதியவர்கள்

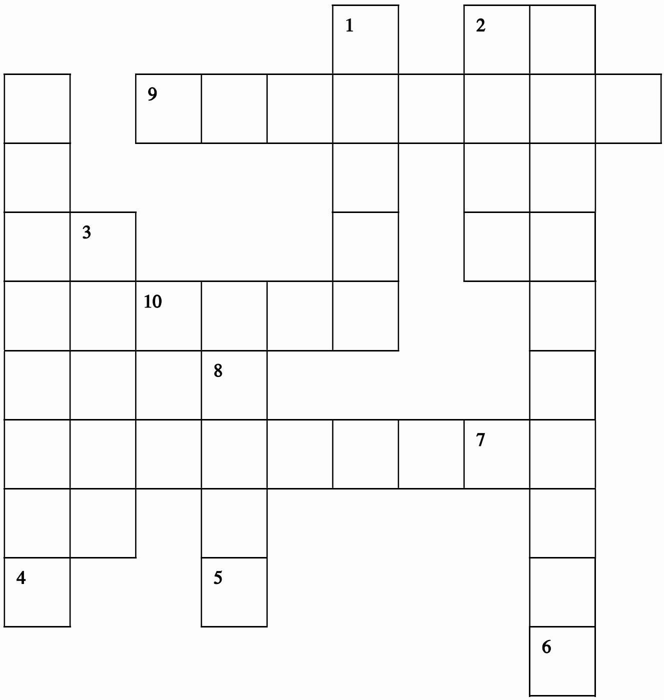
1	Mrs. மினு பெர்மின்
2	Mrs. ஆட்லின் ரீனா
3	Mrs. கிளாட்சிலி பினுகுமார்
4	Mrs. ஜாஸ்மின் ஜஸ்டின்
5	Mrs. பிரதீபா ராஜேஷ்
6	Mrs. கோல்டா கேத்தரின்
7	Mrs. ரோஸ்மின் கிருபா டார்வின்
8	Mrs. ஜேன் மிராக்லின் ஜிஜின்
9	Mrs. ஆன்லெட் ஜட்சன்
10	Mrs. திவ்யா சந்திர ஜோஸ்
11	Mrs. ஷெரின் ஜெபா
12	Mrs. சரசம்
13	Mrs. நிஷா ஸ்டாலின்
14	Mrs. நித்தியா வின்சென்ட்
15	Mrs. பெனிஷா சிங்
16	Mrs. விரோனிகா பிரைஸ்லி.J
17	Mrs. மெர்லின் ஹெர்பர்ட் சுஜின்
18	Mrs. விஜயலதா
19	Mrs. அனிலா சதீஷ்
20	Mrs. ஷாலினி E
21	Mrs. ஜெப ஷாலு ஜெகன்
22	Mrs. லாறா சுபின்

குறுக்கெழுத்து புதிர்

அப்போஸ்தலர் 11 - 15 அதிகாரங்கள்

(சரியான விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் 22.02.2026)

வயது : 13 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்கள்



மேலிருந்து கீழ்

1. பவுலை விரோதித்து தூஷித்தவர்கள் யார்?
2. யூதாவின் மறு பெயர் என்ன?
3. உம்முடைய பரிசுத்தர் அழிவைக் காண வொட்டீர் என்று திருமறையில் சொல்லப்பட்ட இடம் எது?

கீழிலிருந்து மேல்

4. உலகமெங்கும் கொடிய பஞ்சம் யாருடைய நாட்களில் உண்டானது?
5. லீஸ்திராவில் பவுலை எவ்வாறு அழைத்தனர்?
6. ஓய்வு நாள் தோறும் ஜெப ஆலயங்களில் வாசிக்கப்பட்டது என்ன?

வலமிருந்து இடம்

7. தானாய் திறவுண்டது எது?
8. பேதுரு கண்ட தரிசனத்தில் வானத்திலிருந்து இறங்கி வந்துது எது?

இடமிருந்து வலம்

9. அந்தியோகியாவில் சீஷர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட பெயர் என்ன?
10. பேதுரு சிறைச்சாலையில் காக்கப்பட்டிருக்கையில் சபையார் யாருடைய வீட்டில் ஜெபம் பண்ணிக் கொண்டிருந்தனர்?

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

குறுக்கெழுத்து புதிர் சரியான விடைகள் (அப்போ. 6-10)

மேலிருந்து கீழ்		**கீழிருந்து மேல்**	
1	மீன் செதிள்கள் (9:18)	4	ஐனேயா (9:34)
2	தேவதூதன் (6:15)	5	வானம் (7:49)
3	ஏமோர் (7:16)		
வலமிருந்து இடம்		**இடமிருந்து வலம்**	
6	சந்தோஷம் (8:8)	9	அனனியா(9:10)
7	சீமோன் (8:20)	10	ஸ்தேவான் (6:10)
8	செசரியா (10:1)		

குறுக்கெழுத்து புதிர் சரியான விடை எழுதியவர்கள்

1	Nisha Stalin	11	Minu Bermin
2	Anlet Judson	12	Benisha Singh
3	Jasmine Justin	13	Nithya Vincent
4	Gladsily Binukumar	14	Vironica Praislee
5	J.J. Jeffin	15	Merlin Herbert Sujin
6	Jane Miraclin	16	Sarasam
7	J.J. Jafflin	17	Anila Satheesh
8	Pradeepa Rajesh. T.	18	Shalini E
9	Golda Catherene	19	Jeba Shalu Jegan
10	Jasmine Vasanth		

YOUTH SERMON

"STAY YOUNG"

Dear teenagers,
Once again I great you all in the name of our lord and saviour Jesus Christ

When we hear "stay young," we usually think of:Physical strength ,Fresh looks ,Energy and excitement But the Bible speaks more about staying young in spirit, not just in body.
2 Corinthians 4:16 "Though outwardly we are wasting away, yet inwardly we are being renewed day by day." True youth is about the heart, faith, and spirit.

1. Stay Young by Trusting God Completely

- Young hearts trust easily.
- As we grow older, we Worry more Fear failure Doubt God

Isaiah 40:31 "Those who hope in the Lord will renew their strength."

- Pray before panicking
- Trust God with studies, career, future, and relationships
- Give God your worries early

A trusting heart stays young.

2. Stay Young by Keeping a Pure and Teachable Heart

- Youth is not about age it is about humility.
- God works through those who are willing to learn.

Psalm 51:10 - "Create in me a clean heart, O God."
Proverbs 9:9 - "Instruct the wise and they will be wiser still."

- Be open to correction
- Read God's Word daily
- Stay away from habits that harden the heart

A pure heart never grows old.

3. Stay Young by Serving Others Joyfully

- Selfishness makes us tired and old inside.
- Serving brings joy, energy, and purpose. Galatians 5:13

"Serve one another humbly in love."
Acts 20:35 - "It is more blessed to give than to receive."

Examples:
• Helping in church
• Encouraging friends
• Caring for the needy
A serving heart stays alive and young.

4. Stay Young by Holding on to Joy and Gratitude
• Complaining ages the soul.
• Gratitude refreshes the spirit. Proverbs 17:22 "A cheerful heart is good medicine."
Philippians 4:4 - "Rejoice in the Lord always."
Practice:
• Thank God daily
• Rejoice even in challenges
• Laugh without guilt
Joy is the secret of spiritual youth.

5. Stay Young by Walking with God Daily
• Spiritual youth is renewed by daily connection with God.
• Psalm 92:12–14
"They will still bear fruit in old age; they will stay fresh and green."
Daily habits:
• Prayer
• Bible reading
• Worship
• Fellowship
Those who walk with God never grow old in spirit. Dear youth
• The world says: "Stay young by looks."
• God says: "Stay young by faith."
A heart that trusts God, loves others, serves joyfully, and walks with Christ will always stay young.

Prayer
"Lord, renew our strength. Keep our hearts young, our faith strong, and our joy alive. Help us to live for You all the days of our life. Amen."

Rev. J.D.R. Jebastin

KIDS STORY TIME

The Little Lamp That Shined

"Let your light shine before others, that they may see your good deeds and glorify your Father in heaven." Matthew 5:16

Dear children,

Greeting to all in the name of our lord and saviour Jesus Christ.

In a small village, there was a tiny oil lamp. It felt sad because it was much smaller than the big lamps in the temple. One night, there was a power failure. The big lamps could not be lit, but the small lamp was placed near the door. Its light helped everyone see where to walk. People said, "This small lamp saved us from falling!"

The lamp learned that even small light is important.
Jesus tells us in Matthew 5:16 that we are like that lamp.

- When we are kind
- When we help others
- When we share
- When we obey our parents
- When we pray and tell others about Jesus

Our light shines!
And when people see our good works, they praise God, not us.

Moral: Jesus says, "Let your light shine." Even children can shine by obeying parents, helping others, and speaking truth.

D.J.Godlin

The Rose of Sharon - He Is Altogether Lovely

Bible Text: "Yes, He is altogether lovely. This is my beloved, and this is my friend."

Song of Songs 5:16
The book of Song of Songs is a beautiful poetic book that describes love. Spiritually, the Church has always understood it as a picture of Christ (the Bridegroom) and His Church (the Bride).
"The Rose of Sharon" (Song of Songs 2:1) a flower known for its beauty, fragrance, and ability to grow in ordinary plains.
The rose is a favourite flower. Though different varieties are available from horticultural fields, many people take great pleasure in growing them in their fields.
Many legends are built around roses. The Greeks. Romans and even the Mogul emperors of India were fond of roses.
This flower became a symbol of their exalted status. The term 'under the rose' refers to any secret deal between traders, politicians or lovers.
Garlands are made of roses and special guests are showered with rose petals. It even has medicinal value and is used as a coolant and a blood purifier.

He is altogether lovely."
Not partly lovely. Not lovely only in good times. But altogether, in every way, Jesus Christ is lovely.
He is Altogether Lovely it's showing The Completeness of Christ
The bride says:
"He is altogether lovely."
This means

- His words are lovely
- His ways are lovely
- His character is lovely
- His love is lovely

Our Lord Jesus Christ, described as the Rose of Sharon, is beautiful to the believer. Let His beauty be seen in us.

D.J . Godlin

இறை பிரசன்னத்தில் !

எல்லா மனுஷருக்காகவும் விண்ணப்பங்களையும் ஜெபங்களையும் வேண்டுதல்களையும் ஸ்தோத்திரங்களையும் ஏறெடுப்போம். 1 தீமோத் 2:1

- உலக சமாதானத்திற்காக வன்முறைகள் தீவிரவாதங்கள் ஒழிய ....
- நாம் பிரவேசிக்க இருக்கும் தவக்காலம் அதனுடைய சிறப்பு ஆராதனைகள் நிகழ்விற்காக ஆண்டவருடைய சமூகத்தில் மன்றாடுவோம்.
- இயற்கையின் நல் பாதுகாப்பிற்காகவும் பராமரிப்புக்காகவும்
- அனுதின பிரயாணங்களை மேற்கொள்ளுவதற்காக ....
- உலக திருச்சபைகளுக்காகவும், இந்திய திருச்சபைகளுக்காகவும் மன்றாடுவோம் ......
- தென்னிந்திய திருச்சபைக்காகவும், அதன் அனைத்து பேராயர்கள் மற்றும் அவர்களது திருப்பணிகளுக்காகவும் வேண்டுதல் செய்வோம்...
- நமது திருச்சபைக்காகவும் அதன் ஊழியங்களுக்காகவும் மற்றும் ஜுனியர் சர்ச், பெண்கள் சங்கம் ஆகியவற்றிற்காகவும் ஆண்டவரின் சமூகத்தில் மன்றாடுவோம் ....
- நம்முடைய திருச்சபைக்கு வந்து கொண்டிருக்கும் சகோதரர்கள் மற்றும் சகோதரிகளுக்காக மன்றாடுவோம் குறிப்பாக அவர்கள் தங்கியிருக்கின்ற முகாம்கள் மற்றும் இடங்களில் ஆண்டவருடைய பாதுகாப்பு எப்பொழுதும் அவர்களோடு இருக்க மன்றாடுவோம்.........
- கிறிஸ்துவின் அன்பை பிரதிபலிக்கும் அனைத்து ஊழியங்களுக்காக, மற்றும் அருள்பணியாளர்களின் பாதுகாப்புக்காக மன்றாடுவோம் ....
- இந்திய தேசத்திற்காகவும் நாம் வாழும் UAE தேசத்திற்காகவும் அதன் தலைவர்களுக்காகவும் ....
- திருமணம் ஆகி புத்திர பாக்கியங்களுக்கு காத்திருப்போர்களுக்காக, கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்காக .....
- கடன் மற்றும் குடும்ப பிரச்சினைகள் பாதிக்கப்பட்டோருக்காக ....
- பலதரப்பட்ட பலவீனங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்காக..........
- முதிர் வயதினரின் பாதுகாப்பிற்காக அவருடைய சுகத்திற்காக.........
- புதிய வேலை வாய்ப்புகளை எதிர்நோக்கி காத்திருப்பவர்களுக்காக ...
- வேலைகளில் உயர்வை எதிர்பார்த்து இருப்பவர்களுக்காக ....
- நம்முடைய திருச்சபை வருகின்ற மார்ச் 1 சபை நாளை சந்திக்கின்றது. சபை நாள் ஆராதனை குறிப்பாக, நம்முடைய திருச்சபையின் சபை நாள் ஆராதனையில் நம்முடைய பேராயர் அவர்கள் கலந்து கொள்ள இருக்கின்றார்கள். அவருடைய பிரயாணத்திற்காக மற்றும் அனைத்து ஆயத்தப் பணிகளுக்காக ஆண்டவர் சமூகத்தில் மன்றாடுவோம்..........

சிறுவர் பகுதி...

COLOUR THE PICTURE

CHILDREN'S QUIZ CORNER
(Psalms: Chapters 120-130)

1. What will those who sow with tears reap?
a. Visions of the Lord's deliverance
b. Peace and rest
c. Prosperity and blessing
d. Songs of joy

2. What do the eyes of slaves look to?
a. The year of Jubilee
b. To the Lord
c. The hand of their masters
d. To please their masters

3. What cannot happen to Mount Zion?
a. It cannot fall into the sea
b. It cannot be defiled
c. It cannot be shamed
d. It cannot be shaken

4. For dwelling in what tents does the Psalmist pronounce a woe on himself?
a. Gomer
b. Haran
c. Cush
d. Kedar

5. What will the children around the table of one who fear the Lord be like?
a. A flock of sheep
b. Olive shoots
c. A fruitful vine
d. A cluster of grapes

6. How has Isreal escaped?
a. Like a warrior from an enemies's arrow
b. Like a deer from the hunter's arrow
c. Like a bird from a fowler's snare
d. Like a sheep from the lion's fangs

7. What has the Lord done for Isreal?

a. Free them from bondage
b. Cut them free from the cords of the wicked
c. Given them victory over their oppressors
d. Given them his laws

8. What are like arrows in the hands of a warrior?

a. The words of a righteous person
b. Children born in one's youth
c. The judgements of the just
d. The decrees of the Lord

9. What does the Psalmist say to pray for?

a. The salvation of Zion
b. The peace of Jerusalem
c. The deliverance of Israel
d. The redemption of all nations

10. What will not harm you by day?

a. The enemy
b. The wicked
c. The sun
d. The flood

Children's Quiz Corner - January 2026 Answers

Psalms 119-73-176

1	In God's word (119:74)
2	God's precepts (119:78)
3	Like a wineskin in the smoke (119:83)
4	The word of the Lord (119:89)
5	All the wicked of the earth (119:119)
6	Seven times (119:164)
7	More than pure gold (119:127)
8	Set a snaer(119:110)
9	His teachers (119:99)
10	The unfolding of God's words (119:130)

சிறுவர் பகுதி போட்டியில் பங்கேற்றோர்

Childrens Quiz Corner

1	B. Timothy Bermin	11	Berniha Stalin
2	Aafreen B. Baron	12	S. Johan
3	Aashi B Buena	13	Keerthana
4	J.J. Jafflin		
5	J.J. Jeffin		
6	Carlin Jonathan P		
7	Johan Judson		
8	Dallin Bryant		
9	Fabina Jills		
10	Steve Adrian		

Coloring

1	Chris Bermin	8	V.M. Nynika
2	S. Bertina Stalin	9	V.M. Arika
3	R.P. Evalyn Reeba	10	Arshit Herbert
4	Jaran Judson	11	Ann Thjas S.A.
5	C. Jaffrin Hannah	12	J.S. Kaariga Jeshal
6	R.P. Samuel Raj	13	Joshan Sujin
7	Bertina		

மருத்துவப்பகுதி

கொழுப்பு கல்லீரல் நோயை வெல்லலாம்!

கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் (Fatty Liver) என்பது நமது கல்லீரலில் அதிகப்படியான கொழுப்பு சேருவதைக் குறிக்கிறது. இதை மருத்துவத் துறையில் Hepatic Steatosis என்று அழைப்பார்கள். பொதுவாக கல்லீரலில் குறைந்த அளவு கொழுப்பு இருப்பது இயல்பானதுதான். ஆனால், அதிக அளவில் கொழுப்பு சேருவது கல்லீரல் வீக்கம், கல்லீரல் சேதம் மற்றும் கல்லீரல் செயலிழப்பு உள்ளிட்ட நீண்டகாலப் பாதிப்புகளை உண்டாக்கும். மாறி வரும் வாழ்க்கை முறை, உணவுப் பழக்கம் உள்ளிட்டவை காரணமாக உலக அளவில் கொழுப்பு கல்லீரல் நோயால் பாதிக்கப்படுவோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது.

கொழுப்பு கல்லீரலுக்கான காரணங்கள்?

பொதுவாக கொழுப்பு கல்லீரல் நோயை இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். மதுபான வகைகளால் (ஆல்கஹால்) ஏற்படும் கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் (AFLD) மற்றும் ஆல்கஹால் அல்லாத கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் (NAFLD). இதில் ஆல்கஹால் கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் என்பது அதிக அளவில் மது அருந்துவதால் ஏற்படும் நோயாகும். அதிக மதுவால் கல்லீரலில் கொழுப்பு அதிகரித்து, வளர்சிதை மாற்றம் ஏற்பட்டு, ஒரு கட்டத்தில் கல்லீரல் செல்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. ஆல்கஹால் அல்லாத கொழுப்பு கல்லீரல் நோய; (NAFLD) என்பது மதுபானப் பயன்பாட்டுடன் தொடர்புடையது அல்ல...

உடல் பருமன்

- டைப்-2 நீரிழிவு நோய் அல்லது இன்சுலின் எதிர்ப்பு
- உடலில் கொழுப்பு சேருதல்
- உடற்பயிற்சி இல்லாத வாழ்க்கை முறை
- ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள் (குறிப்பாக சர்க்கரை மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுவது)
- குறிப்பிட்ட சில மருந்துகள் (ஸ்டீராய்டு வகை மருந்துகள் மற்றும் சில புற்றுநோய் மருந்துகள்)
- உடனடி உடல் குறைப்பு அல்லது ஊட்டச்சத்து குறைபாடு
- மரபியல் மற்றும் சில வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறுகள்.

இதுபோன்ற காரணங்களால் ஆல்கஹால் அல்லாத கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் (யேகுடுனு) பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

கொழுப்பு கல்லீரலின் அறிகுறிகள்

பொதுவாக கொழுப்பு கல்லீரல் நோய்க்கு குறிப்பிடத்தக்க அறிகுறிகள் எதுவும் இருக்காது. குறிப்பாக, ஆரம்ப கட்டத்தில் நோய்க்கான அறிகுறிகளைத் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. அதேநேரத்தில், நோயின் பாதிப்புகள் கடுமையாகும்போது பல்வேறு அறிகுறிகளை உணரலாம்.

உடல் சோர்வு

வயிற்றுப் பகுதியில் லேசானது முதல் மிதமான வலி மற்றும் அசௌகரியம். குறிப்பாக, வயிற்றின் மேல் வலது பக்கத்தில் அசௌகரியமான நிலையை உணர்தல். விவரிக்க முடியாத எடை இழப்பு

உடல் பலமின்மை

கல்லீரல் பெரிதாவது. (மருத்துவரால் கண்டறியப்படும்)

கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் பாதிப்புகள் அதிகரிக்கும்போது மஞ்சள் காமாலை, கால்களில் வீக்கம் பிரச்சினைகள் ஏற்படும். மேலும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கல்லீரல் செயலிழப்பதால் ஏற்படும் உடல் உபாதைகளை உணரலாம்.

கொழுப்பு கல்லீரலைத் தடுக்கும் வழிமுறைகள்...

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையால் கொழுப்பு கல்லீரல் நோயைத் தடுக்கலாம். இதற்கான வழிமுறைகள்:

சரியான உடல் எடையைப் பராமரித்தல்:

உடல் பருமன் என்பது இந்நோய்க்கான முக்கியக் காரணியாகும். எனவே, உடல் எடையில் 5 முதல் 10 சதவீதத்தை குறைப்பது கல்லீரல் கொழுப்பைக் கணிசமான அளவுக்கு குறைக்கும்.

சீரான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்:

பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், குறைந்த அளவு புரதம் மற்றும் ஆரோக்கியமான கொழுப்பு இருக்கும் உணவுகளைப் பயன்படுத்தல் அவசியமாகும். அதேநேரத்தில், அதிக சர்க்கரை, சத்துகள் நீக்கப்பட்ட மாவு வகைகள் மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்பு மிகுந்த உணவுகளைத் தவிர்ப்பது அவசியமாகும்.

தொடர் உடற்பயிற்சி: முடிந்தவரை தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம். குறிப்பாக 30 நிமிடங்கள் மிதமான உடற்பயிற்சி செய்வது கல்லீரலில் உள்ள கொழுப்பைக் கரைக்கச் செய்யும்.

மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்தல் அல்லது முற்றிலுமாக தவிர்ப்பது: குறிப்பாக, கல்லீரல் நோய் பாதிப்பு ஏற்படும் அபாயம் இருப்பவர்கள் மதுபானங்கள் அருந்துவதை தவிர்ப்பது மிகவும் நல்லது.

சர்க்கரை நோய் மற்றும் அதிக கொழுப்பை கட்டுப்படுத்தல்: ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும். அதேபோல, தேவையற்ற கொழுப்பு சேராத அளவுக்கு ஆரோக்கியமான உடல்நிலையைப் பராமரிக்க வேண்டும்.

தேவையற்ற மருந்துகள் மற்றும் மாத்திரைகள் பயன்பாட்டைத் தவிர்ப்பது: மருத்துவர் பரிந்துரைக்காத மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துவது, மூலிகைகள் நிறைந்த மருந்துகளை உரிய மருத்துவப் பரிந்துரையின்றிப் பயன்படுத்துவது போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
இரவு 7 மணிக்கு மேல் சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
செயற்கை வண்ணங்கள் பயன்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கொழுப்பு கல்லீரலுக்கான சிகிச்சை முறைகள்:
தற்போது ஆல்கஹால் அல்லாத கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் (NAFLD) சிகிச்சைக்கு அங்கீகரிக்கப்பட்ட மற்றும் குறிப்பிட்ட மருந்துகள் எதுவுமில்லை. ஆனால், வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மூலம் கொழுப்பு கல்லீரல் பிரச்னைக்குத் தீர்வுகாண முடியும்.

எடையைக் குறைத்தல்: நமது அதிகப்படியான எடையைக் குறைப்பது கொழுப்பு கல்லீரல் பாதிப்புகளைத் தடுப்பதற்கான பயனுள்ள சிகிச்சையாகும். குறிப்பாக, கல்லீரலில் கொழுப்பு அதிகரித்தல், கல்லீரல் வீங்குதல் மற்றும் வடு அல்லது தழும்புகள் ஏற்படுவதைக் குறைக்கிறது.

உணவு முறை மாற்றம்: பாரம்பரிய உணவு முறையைக் கடைப்பிடித்தல், குறிப்பாக, பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், பாதாம்-முந்திரி வகைகள் உள்ளிட்ட ஆரோக்கிய உணவு முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும். இறைச்சி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை முடிந்தவரை தவிர்க்க வேண்டும். உடற்பயிற்சி: தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வது கல்லீரல் கொழுப்பைக் குறைக்க உதவுகிறது. திடீரென எடையைக் குறைக்க முடியாதவர்கள்கூட தொடர்ந்து உடற்பயிற்சியை

மேற்கொள்வதன் மூலம் கல்லீரலில் சேரும் அதிகப்படியான கொழுப்பைக் கரைக்கலாம்.

உடல்நிலையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பது: சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் அதிக கொழுப்பு ஆகியவற்றைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதில் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

மருந்துகள்: ஆல்கஹால் அல்லாத கொழுப்பு கல்லீரல் நோய்க்கு குறிப்பிட்ட மருந்துகள் இல்லை என்றாலும், நோய் பாதிப்புகளைத் தடுக்கவும், குறைக்கவும் டாக்டர்கள் சில மருந்து, மாத்திரைகளைப் பரிந்துரைக்கிறார்கள்.

குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் உடல் கண்காணிப்பு

அல்ட்ராசவுண்ட் அல்லது ∴பைப்ரோ ஸ்கேன் உள்ளிட்ட பரிசோதனைகள் மூலம் கல்லீரல் செயல்பாடுகளை சோதித்துக் கொள்வது, ஆரம்ப கட்டத்திலேயே நோய் பாதிப்புகளைக் கண்டறிய உதவும். மேலும், கல்லீரல் செயல்பாடுகளை அவ்வப்போது பரிசோதிப்பது கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் உபாதைகளைத் தடுப்பது தொடர்பான வழிமுறைகளையும் கண்டறிய உதவும்.

மதுவைத் தவிர்க்கவும்: கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்கள் மதுவைத் தவிர்ப்பது மிகவும் நல்லது.

இவற்றையெல்லாம் தாண்டி, கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் முற்றிய சூழலில் அல்லது கல்லீரல் செயலிழக்கும் சூழலில் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை மட்டுமே நோய்க்கான ஒரே தீர்வாக இருக்கும்.

முடிவுரை

தற்கால சமூக வாழ்க்கை முறையில் கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் என்பது வளர்ந்து வரும் ஒரு சுகாதாரப் பிரச்னையாகும். உரிய நேரத்தில் சிகிச்சை கிடைக்காவிட்டால் கடும் விளைவுகளை சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். அதேநேரத்தில், ஆரம்ப கட்டத்திலேயே இந்நோய் கண்டறியப்பட்டால், வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மூலம் நோய் பாதிப்புகளில் இருந்து மீளமுடியும். குறிப்பாக, நோய் குறித்த விழிப்புணர்வு, ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிதல் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை ஆகியவை மூலம் கொழுப்பு கல்லீரல்நோய் பாதிப்புகளில் இருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

திருமதி. சபிதா அருண்குமார்

"I can do all things through Christ who strengthens me" (Philippians 4:13)

Congratulations

On behalf of

SHARJAH TAMIL CONGREGATION, UAE

(CSI Kanyakumari Diocese)

We, Presbyter, church committee
and congregation extend our
heartfelt felicitation to our new Bishop,

Rt.Rev.Dr.S.Christopher Vijayan, B.A., B.D., M.Th., D.Min.

May the Lord bless his leadership and service,
and may his ministry be a source of blessing to all.

Email: vicar@sharjahtamilcongregation.com
Website: www.sharjahtamilcongregation.com
Mobile: +971 50 936 7576, Tel : +9716 568 0727

V.M. Nynika

சிறுவர் பகுதி...

COLOUR THE PICTURE

V.M. Nynika

Church Picnic - Al Saqr Park

Church Picnic

2026 ஆராதனை ஒழுங்குகள்

இடம்: Hall No. 10 - Union Church

ஞாயிறு ஆராதனை
ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும்
காலை 6:30 மணி

தூய நற்கருணை ஆராதனை
மாதத்தின் முதலாம் ஞாயிற்றுக்கிழமை
காலை 6:30 மணி

உபவாச ஜெபக் கூடுகை
மாதத்தின் இரண்டாவது ஞாயிற்றுக்கிழமை
காலை 11:00 மணி

வீட்டு ஜெபக் கூடுகை
மாதத்தின் மூன்றாவது ஞாயிற்றுக்கிழமை
இரவு 7:00 மணி

துதி ஆராதனை
மாதத்தின் நான்காம் ஞாயிற்றுக்கிழமை
காலை 6:30 மணி

பாடல் ஆராதனை
மாதத்தின் ஐந்தாம் ஞாயிற்றுக்கிழமை
காலை 6:30 மணி

திருமறைப் பள்ளி வகுப்பு
ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும்
காலை 7:00 மணி

பெண்கள் ஐக்கிய சங்கம்
இரண்டு மற்றும் நான்காம்
ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 7:45 மணி

பாடகர் குழு பயிற்சி
ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமை
காலை 9:00 மணி

ஜெப கூடுகை
ஒவ்வொரு புதன்கிழமையும்
இரவு 8:00 மணி

SHARJAH TAMIL CONGREGATION (CSI KANYAKUMARI DIOCESE)

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