ஜீவ நதி

தெளிவான ஜீவத்தண்ணீருள்ள சுத்தமான நதி (வெளி. 22:1)

APRIL 2026

SHARJAH TAMIL CONGREGATION (CSI KANYAKUMARI DIOCESE)

Private circulation only.

ஷார்ஜா தமிழ் திருச்சபை - கன்னியாகுமரி பேராயம்
SHARJAH TAMIL CONGREGATION - KANYAKUMARI DIOCESE

ஜீவநதி

ஏப்ரல் 2026 - இதழ் 224

“கிறிஸ்துவோ மரித்தோரிலிருந்தெழுந்து, நித்திரையடைந்தவர்களில் முதற்பலனானார். (1 கொரிந்தியர் 15:20)

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	புத	லூக். 7:36-50	அவருடைய ... பூசினாள்	7:38	யோவா. 6:41-51
2	வியா	கொலோ. 1:13-21	அவர் ... பிரியமாயிற்று	1:20	எபி. 13:8-17
3	வெள்	எபே. 2:10-22	எப்படியெனில் ... தகர்த்து	2:14	லூக். 23:50-56
4	சனி	மத். 27:62-66	அவர்கள் ... பத்திரப்படுத்தினார்கள்	27:66	மாற். 13:33-39
5	ஞா	மாற். 16:1-11	இயேசு ... என்றார்	16:6	லூக். 24:13-24
6	திங்	யோபு 19:21-29	என் மீட்பர் ... அறிந்திருக்கிறேன்	19:25	1கொரி.15:12-28
7	செவ்	அப். 3:12-20	ஜீவாதிபதியைக் ... சாட்சிகளாயிருக்கிறோம்	3:15	யோவா. 20:19-23
8	புத	லூக். 15:22-32	உன் சகோதரனாகிய ... என்றார்	20:32	அப். 4:1-7
9	வியா	லூக். 20:27-38	அன்றியும் ... சொல்லியிருக்கிறார்	20:37	1கொரி. 15:55-58
10	வெள்	வேளி. 20:1-6	முதலாம் ... அரசாளுவார்கள்	20:6	யோவா. 21:15-25
11	சனி	1கொரி. 15:51-54	எக்காளம் ... மறுரூபமாக்கப்படுவோம்	15:52	ரோம. 6:1-11
12	ஞா	யோவா. 20:24-29	தோமா ... என்றான்	20:28	யோவா. 21:15-25
13	திங்	யோவா. 20:17-23	வாரத்தின் ... என்றார்	20:19	1கொரி. 15:1-16
14	செவ்	சங். 130	ஆண்டவரே ... கவனித்திருப்பதாக	130:2	லூக். 24:49-52
15	புத	ஏசா. 50:4-11	கர்த்தராகிய ... போலாக்கினேன்	50:7	அப். 17:19-34
16	வியா	யோவா. 21:1-8	அப்பொழுது ... இழுக்கமாட்டாதிருந்தார்கள்	21:6	லேவி. 16:15-22
17	வெள்	மல். 3:6-12	நான் கர்த்தர் ... நிர்மூலமாகவில்லை	3:6	அப். 17:1-18
18	சனி	அப். 9:1-6	அதற்கு ... என்றார்	9:5	கலா. 5:13-26
19	ஞா	யோவா. 21:1-14	இயேசு ... துணியவில்லை	21:12	உபா. 24:17-21
20	திங்	யோவா. 4:31-39	இயேசு ... போஜனமாயிருக்கிறது	4:34	யாத். 16:11-20
21	செவ்	ஏசா. 55:1-6	நீங்கள் ... மகிழ்ச்சியாகும்	55:2	மத். 14:13-21
22	புத	யோவா. 6:22-37	அழிந்து ... என்றார்	6:27	2இரா. 4:38-41
23	வியா	மத். 25:32-40	பசியாயிருந்தேன் ... கொண்டீர்கள்	25:35	அப். 6:1-7
24	வெள்	வெளி. 3:14-22	ஆகிலும் ... இடம்கொடுக்கிறாய்	3:20	1 இரா. 17:1-16
25	சனி	யாத். 16:27-36	இஸ்ரவேல் ... புசித்தார்கள்	16:35	யோவா. 6:53-59
26	ஞா	லூக். 24:13-33	இப்படி ... நடந்துபோனார்	24:15	யோவா. 8:12-20
27	திங்	யாத். 33:12-17	அதற்கு ... என்றார்	33:14	பிலி. 1:21-30
28	செவ்	சங். 121	கர்த்தர் ... நிழலாயிருக்கிறார்.	121:5	பிலி. 2:1-11
29	புத	அப். 18:1-11	ஓய்வுநாள் ... புத்திசொன்னான்	18:4	பிலி. 4:10-23
30	வியா	மாற். 4:35-41	அவர் ... என்றார்	4:40	பிலி. 4:10-23

சபை ஆயரிடமிருந்து...

அன்பான இறைமக்களே! உயிர்த்தெழுந்த இயேசுகிறிஸ்துவின் திருப்பெயரில் என் அன்பான வணக்கத்தை தெரிவித்துக் கொள்ளுவதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகிறேன். சென்ற நாட்களில் நாம் கடந்து வந்த பாதைகளை எண்ணிப் பார்த்து கஷ்டங்களிலும் கடவுள் நம் மீது கடாட்சம் வைத்து, அருளிய நன்மைகளுக்காக அவருக்கே துதி ஸ்தோத்திரங்களை ஏறெடுப்போம்.

கடந்த மாதத்தில் நாம் நிறைவேற்றிய திருப்பணிகளுக்காக கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்தி புதிய மாதத்தின் பணிவிடைகளில் நம்மை இணைத்துக் கொள்வோம். நமது சபையின் நல்வாழ்வுக்காகவும், ஆன்மீக எழுச்சிக்காகவும் பாரத்துடன் கடவுளிடம் மன்றாடுவதுடன், திருப்பணிகளில் கடவுள் தரும் ஆலோசனைகளை ஏற்று செயல்படுவோம். அதுவே நம் சபையின் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக அமையும் என்பதை உணர்ந்து கொள்வோம். பெரிய வியாழன், புனித வெள்ளி சிலுவை தியான தொழுகை மற்றும் உயிர்த்தெழுதல் பண்டிகை சிறப்பு ஆராதனை போன்றவைகளில் உற்சாகத்துடன் கலந்து கொண்டு ஆசிபெறுவோம்.

நமது சபையின் 19ஆவது சபைநாள் விழா ஸ்தோத்திர தொழுகை கடந்த மாதம் 1-ஆம் தேதி ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 6 மணிக்கு நடைபெற்றது நமது பாசத்திற்கும் மரியாதைக்கும் உரிய அன்பு பேராயர் Rt. Rev .Dr.S. Christopher Vijayan M.A.,B.D.,M.th,D.Min அவர்கள் தலைமையில் சிறப்பாக நடந்தது. கலந்துகொண்ட அனைத்து ஆயர்களுக்கும், திருச்சபையின் அங்கத்தினர்களுக்கும் நன்றிகளை கூறிக் கொள்கின்றேன். எல்லா காரியங்களையும் சிறப்பாய் ஒழுங்கு செய்த சபை குழு மற்றும் கிளைச் சங்கங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் நன்றியை கூறிக் கொள்கின்றேன். சிறப்பாக அன்றைய தினம் திருமுழுக்கு மற்றும் திடப்படுத்தல் பெற்ற அனைவரையும் வாழ்த்துகிறேன்.

மார்ச் 15 ஆம் தேதி பெண்கள் ஆராதனை நடத்த ஆண்டவர் கிருபை செய்தார். பெண்கள் சங்க அங்கத்தினர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் நன்றியை கூறிக் கொள்கின்றேன். நம்முடைய திருச்சபையின் இவ்வருட கன்வென்ஷன் கடந்த மாதம் 23,24,25 ஆகிய நாட்களில் நடைபெற்றது. சகோதரர் Evangelist D.பாலச்சந்திரன் - துபாய் அவர்கள் நமக்கு சிறப்பாக நடத்தி தந்தார்கள். நற்செய்தி கூடுகையில் பாடல்களை பாடிய Lyrics of Zion குழுவினருக்கும் நன்றியை கூறிக்கொள்கின்றேன்.

நம்முடைய திருச்சபையைச் சார்ந்த திரு. ரெஞ்சு ராஜன் - திருமதி சஞ்சனா பிரேமிகா, அஜ்மான் தம்பதியினருக்கு ஆண்டவர் March 7-ம் தேதி ஒரு பெண் குழந்தையை கொடுத்து குடும்பத்தை ஆசீர்வதித்திருக்கின்றார். அன்பு குடும்பத்தை குழந்தையை ஆண்டவர் ஆசீர்வதிப்பாராக.

நம்முடைய திருச்சபையைச் சார்ந்த திரு. பால் பிரெய்னர், டீக்கனார் அவர்களது மனைவி திருமதி. டொமைன் பயஸ் அவர்களின் தாயார் திருமதி. ஞானசெல்வம் அவர்கள் 09-03-2026 அன்று இறையழைப்பைப் பெற்றார்கள். அன்பு தாயாரை இழந்து தவிக்கின்ற குடும்பத்தினருக்காக திருச்சபையின் சார்பில் இரங்கலை கூறிக் கொள்கின்றோம். தொடர்ந்து அக்குடும்பத்திற்காக மன்றாடுவோம்.

கடந்த கல்வியாண்டில் நம் பிள்ளைகள் அடைந்த வெற்றிக்காக இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்தி, புதிய கல்வி ஆண்டின் ஆசீர்வாதத்துக்காக கடவுளிடம் தொடர்ந்து மன்றாடுவோம். இறைவன் நம் பிள்ளைகளுக்கு தேவையான சரீர சுகம், பெலன், ஞானம், நன்மைகள் அனைத்தையும் புதிய கல்வியாண்டிலும் தந்து காப்பாராக!

புதிதாக இம்மாதத்திலும் குடும்பமாக, தனிநபராக நம்முடைய திருச்சபையின் ஆராதனையில் கலந்து கொண்டிருக்கின்ற அனைவருக்கும் நன்றி கூறிக்கொள்கின்றோம்.

இயேசுவின் உயிர்த்தெழுதல் நமக்குத் தரும் நம்பிக்கையும் வாழ்வுமாய் இருக்கின்றது. ஏப்ரல் மாதத்தில் **“மரித்தேன் ஆனாலும் இதோ சதாகாலங்களிலும் உயிரோடிருக்கிறேன்”** (வெளி. 1:18) என வாக்குரைக்கும் வல்ல கடவுளின் பொற்கரங்களை பிடித்து முன்னேறுவோம். உங்கள் அனைவருக்கும் எமது இனிய உயிர்த்தெழுதல் திருநாள் நல்வாழ்த்துக்களை அன்புடன் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறோம்.

இறையாசி என்றும் உங்களோடிருப்பதாக!

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

அருளுரைப்பகுதி

கிறிஸ்துவோ மரித்தோரிலிருந்தெழுந்து,
நித்திரையடைந்தவர்களில் முதற்பலனானார். 1 கொரிந்தியர் 15:20

அன்பான திருச்சபை மக்களே, சிலுவையில் முடிந்தது என்று தோன்றிய கிறிஸ்துவின் வாழ்வு உயிர்ப்பில் தொடங்கியது!

இயேசு உயிர்த்தெழுந்தார் என்பது வரலாற்றில் நிகழ்ந்த மாபெரும் வெற்றி. வரலாற்றில் அரசர்கள் கண்ட எத்தனையோ வெற்றி மனித மனங்களில் மங்கிப்போன ஒன்று. ஆனால் இயேசுவின் உயிர்ப்பு மட்டும் நிலையாய் நிற்கிறது, காரணம் உயிர்த்த இயேசு நம்மில் வாழ்கிறார். இயேசுவின் இறப்பு பிற இனத்தவர் மத்தியில் ஒரு தோல்வியாக மாறியது, காரணம் சிநேகிதர்கள் சிதறினார்கள் அவரது இயக்கம் நின்று போனது. ஆனால் இயேசுவின் உயிர்ப்புக்குப் பின் நின்ற இயக்கம் உயிர் பெற்றது. மக்கள் இயேசுவை விசுவாசித்தனர். அனைவருக்கும் இயேசுவின் உயிர்ப்பு மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தியதை நாம் அறிவோம்.

1. கிறிஸ்துவின் உயிர்ப்பு நம்பிக்கை தந்தது

ஒரு விதை மண்ணில் புதைக்கப்படுகிறது. அது இறந்தது போல தோன்றும். ஆனால் சில நாட்களில் அது உயிருடன் முளைக்கும்! அதுபோலவே, கிறிஸ்துவின் உயிர்ப்பு தோல்வி அல்ல, வெற்றியின் தொடக்கம், வாழ்வுக்கான நம்பிக்கையாகும். St. Augustine கூறுகின்ற போது "The Resurrection of Christ is the Hope of the Believer." “கிறிஸ்துவின் உயிர்ப்பு விசுவாசியின் நம்பிக்கை” என்கிறார். John Calvin தனது எழுத்துக்களில் "Resurrection is the foundation of our Faith." என்கின்றார். உயிர்ப்பு இல்லையெனில் நம்முடைய விசுவாசம் வீணாகுகின்றது.

நற்செய்தி பகுதியில் பெண்கள் கல்லறைக்கு சென்றதையும் கல்லறை காலியாய் இருந்ததையும் நாம் அறியலாம். வெள்ளை நிற ஆடை அணிந்த இளைஞர் அந்தப் பெண்களிடத்தில் கூறுகின்றார், மாற்கு 16:6 அவன் அவர்களை நோக்கி: பயப்படாதிருங்கள், சிலுவையில் அறையப்பட்ட நசரேயனாகிய இயேசுவைத் தேடுகிறீர்கள், அவர் உயிர்த்தெழுந்தார்: அவர் இங்கேயில்லை: இதோ, அவரை வைத்த இடம். என்று கூறுகிறதை நாம் பார்க்கின்றோம்.

இயேசு கிறிஸ்துவின் இறப்பு இயேசுவை சார்ந்தவர்களுக்கு பயத்தை நடுக்கத்தையும் தந்தது. உடனிருந்து சீடர்கள் பூட்டிய அறைக்குள் முடங்கிக் கிடந்தனர். கல்லறைக்கருகில் வந்தவர்களும் கல்லறை காட்சி கண்டு பயந்து நடுங்கினர். இச்சூழலில் நம்பிக்கை கொடுத்தது தான் கிறிஸ்துவின் வார்த்தை 'பயப்பட வேண்டாம்' இயேசுவின் வார்த்தை ஒரு புதியதோர் நம்பிக்கையை மீண்டும் தந்தது. ஆனால் உயிர்த்த கிறிஸ்துவை கண்டபோது பயம் நீங்கி புதிய நம்பிக்கை பிறந்தது. இருள் நிறைந்த அறையில் ஒரு சிறிய விளக்கு போதும் அறைக்கு ஒளி தர, அதுபோல ஆயிரம் தோல்விகள் நம்மை அசைத்தாலும் இயேசுவின் நம்பிக்கையான வார்த்தைகள் நம்மை வாழ செய்யும்.

2. இயேசுவின் உயிர்ப்பு புதிய வாழ்வை தந்தது

கிறிஸ்துவிற்கு புதியதொரு வாழ்வுக்கான அடையாளமாகும் உயிர்த்தெழுதலும் வாழ்வும் நானே, என்றவரை கல்லறை ஒருபோதும் அடக்கிக் கொள்ள முடியாது. வழியும், வாழ்வும், வாய்மையுமாய் இருக்கின்றேன் என்றவரை சாவு ஒருபோதும் ஆளுகை செய்ய முடியாது. நானே உலகின் ஒளி என்றவரை இருள் ஒருபோதும் அடிமைப்படுத்த முடியாது. இயேசுவை ஒரு போதும் கல்லறையோ, சாவோ, இருளோ மேற்கொண்டதில்லை. இயேசு உயிர்ப்பு புதிய வாழும் முறையை உலகிற்கு காட்டியது. பழைய வாழ்வு முறை நம்மில் மரித்து புதிய வாழ்வு முறை நம்மில் உயிர்த்தெழ வேண்டும். பாவத்திற்கு மரித்து நம்முடைய கர்த்தரால் இயேசு கிறிஸ்துவுக்குள் வாழ்கின்ற அனுபவம் அவசியம் நமக்குத் தேவை. எனவே இறப்பு என்பது அழிவல்ல அது ஒரு புதிய வாழ்வுக்கான தொடக்கம். கிறிஸ்துவின் உயிர்ப்பு புதிய வாழ்வை தருகின்றதாய் இருக்கின்றது. ரோமர் 6:4 "புதிய வாழ்வில் நடக்கும்படி உயிர்த்தெழுந்தார்" உயிர்ப்பு என்பது பழைய வாழ்க்கைகான முடிவு. 2 கொரிந்தியர் 5:17 "யாராவது கிறிஸ்துவில் இருந்தால் அவர் புதிய படைப்பு" பழைய பாவ பழக்கங்கள் மறைந்து புதிய பரிசுத்த நீதி உருவாகின்றது. தேவனோடு உறவு பிறக்கின்றது.

1 தெச 4:16,17 சொல்லப்படுவதைப் போல உலக இயல்புகள் நம்மில் மரித்து கிறிஸ்துவின் நற்குணங்கள் நம்மில் உயிர்த்தெழ வேண்டும். அன்புக்குரியவர்களே இயேசு உயிர்த்தெழுந்து நம்மில் வாழ்கிறார்.

T. Wright கூறும்போது "Resurrection is not just life after death, it is life after life after death" என்கிறார். கிறிஸ்துவின் உயிர்ப்பு நமக்கு நம்பிக்கையும் புதிய வாழ்வையும் தருகிறது.

கிறிஸ்துவின் திருப்பணியில்
Rev. J. தேவராஜ ஜெபஸ்டின்
சபை ஆயர்

செயலர் மடல்

"அவர் இரக்கமும், மன உருக்கமும், நீடிய சாந்தமும், மிகுந்த கிருபையுமுள்ளவர், அவர் தீங்குக்கு மனஸ்தாபப்படுகிறவருமயிருக்கிறார்." (யோவேல் 2:13)

கிறிஸ்துவுக்குள் பிரியமானவர்களே !

நம் யாவரையும் மீட்க சிலுவையில் மரித்து, உயிருடன் எழுந்து, ஜீவிக்கிறவராயிருக்கிற இயேசுகிறிஸ்துவின் வல்லமையுள்ள நாமத்தில் உங்கள் யாவருக்கும் சபைகுழுவின் சார்பில் ஈஸ்டர் நல் வாழ்த்துக்கள். இப்புதிய மாதத்திலும் பிரவேசிக்க கிருபை புரிந்த நம் தேவாதி தேவனுக்கு துதி ஸ்தோத்திரங்களை செலுத்துவோம்.

கடந்த மார்ச் மாதம் 1 ஆம் நாள் நாம் நமது திருச்சபையின் பத்தொன்பதாவது சபை நாள் விழாவை, நமது பாசத்திற்கும், மரியாதைக்குமுரிய நமது பேராயர் Rt. Rev .Dr.S. Christopher Vijayan M.A.,B.D.,M.th,D.Min ஐயா அவர்கள் தலைமையில் சிறப்பாக நடத்த கர்த்தர் தயை கூர்ந்தார். ஆண்டவரை ஸ்தோத்தரிக்கிறேன். முன்னின்று அனைத்து ஆயத்தங்களையும் செய்த நமது ஆயர் Rev. Devaraja Jebastin, முன்னிலை வகித்த SKD திருச்சபையின் ஆயர் Rev. Bright D Mohan மற்றும் உற்சாகமான பங்களிப்புகளைத் தந்து சிறப்பித்த விசுவாசிகள் யாவருக்கும் நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். அந்தநாள் தொழுகையில் பேராயரால் Confirmation மற்றும் Baptism பெற்றவர்கள் தொடர்ந்து கிறிஸ்துவுக்கு சாட்சியாக வளர வாழ்த்துகிறேன்.

15-03-2026 அன்று நமது பரிசுத்த தொழுகை, புத்தியுள்ள மகளிர் என்ற கருப்பொருளுடன் நமது திருச்சபையின் பெண்கள் சங்க அங்ககினர்களால் சிறப்பாக நடத்தப்பட்டது. பெண்கள் சங்க அங்கத்தினர்கள் மற்றும் அந்நாளில் சிறப்பு செய்தியளித்த நமது ஆயரம்மா Mrs. Johnsy Jebastin அவர்களுக்கும் நன்றி கூறுகிறேன்.

இந்த ஆண்டின் லெந்து காலங்கள் நம் அனைவருக்கும் ஆசீர்வாதமாய் அமைய கர்த்தர் கிருபை செய்தார். விசேஷமாக இந்த ஆண்டின் நற்செய்தி கூடுகை March 23,24,25-ஆம் நாட்களில் சிறப்பாக நடைபெற ஆண்டவர் இரக்கம் செய்தார். நற்செய்தியாளராக Evangelist D.Balachandran அவர்கள் கலந்துகொண்டு யாவரையும் தேவனுக்கு நேராக வழிநடத்தினார்கள். ஆண்டவர் தாமே அவர்களையும், குடும்பத்தையும், ஊழியங்களையும் ஆசீர்வதிப்பாராக. மூன்று நாள் ஆராதனையையும் முன்னின்று நடத்திய நமது ஆயர், இன்னிசையோடு பாடல்களை பாடிய Lyrics of Zion குழுவினர், ஜெபித்த சபை அங்கத்தினர்கள் மற்றும் பங்கேற்ற விசுவாசிகள் யாவருக்கும் நன்றிகளை கூறிக்கொள்கிறேன். லெந்து கால வீட்டுக்கூட்டங்கள் நடத்த முன்வந்த Mr.Jebel Jeba, Mr.Justin Singh, Mr.John Saloman, Mr.Rajan Victor, Mr.Binu Kumar குடும்பத்தினருக்கு சபைகுழு சார்பில் நன்றிகளை கூறிக்கொள்கிறேன்.

நம்முடைய திருச்சபையைச் சார்ந்த திரு. ரெஞ்சு ராஜன் - திருமதி சஞ்சனா பிரேமிகா, அஜ்மான் தம்பதியினருக்கு ஆண்டவர் March 7-ம் தேதி ஒரு பெண் குழந்தையைக் கொடுத்து குடும்பத்தை ஆசீர்வதித்திருக்கின்றார்.

கடந்த மாதம் 9-ஆம் நாள், நமது சபைகுழு உறுப்பினர் திரு.பால் பிரெய்னர் அவர்களது மனைவி திருமதி. டொமைன் பயஸ் அவர்களது தாயார் திருமதி. ஞான செல்லம் அவர்கள் இறையழைப்பைப் பெற்றார்கள். தங்கள் அன்புக்குரியோரை இழந்து காணப்படுகிறதான, குடும்பத்தினரின் ஆறுதலுக்காக ஜெபித்துக் கொள்ளுங்கள்.

தற்போதைய சூழ்நிலைகளில் யாவரும் பாதுகாக்கப்படவும், திருச்சபையின் ஏபால் மாத திருப்பணிகளுக்காகவும், நம்முடைய திருச்சபையின் வாயிலாக ஆண்டவரை மகிமைப்படுத்திவரும் ஒவ்வொருவருக்காகவும் தொடர்ந்து ஜெபிப்போம். கர்த்தர் தாமே நம்மோடிருந்து நம்மை ஆசீர்வாதமாய் வழிநடத்துவாராக.

சபைக்குழு சார்பில்,

K. அருண்குமார் - செயலாளர்.

காவிரிக்கரையில் ஒரு கல்விக் காவலர்

மாயவரத்தில் ரெவரெண்ட் ஜி.டி. பேரன்புருக்கின் சுவடுகளைத் தேடி...

வரலாறு என்பது வெறும் காகிதங்களில் உறங்கும் எழுத்துக்கள் அல்ல, அது பல தியாகிகளின் வியர்வையிலும் இரத்தத்திலும் நனைந்த நிஜங்கள். அந்த நிஜங்களைத் தேடி, கிறிஸ்தவ வரலாற்றுச் சங்கத்தின் சார்பில் நாம் சமீபத்தில் மேற்கொண்ட கள ஆய்வுப் பயணம், வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க மாயவரம் (தற்போதைய மயிலாடுதுறை) பகுதியை நோக்கியதாக அமைந்தது. 19-ஆம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் (1825 - 1830), சாதியப் பாகுபாடும் அறியாமையும் இருண்டு கிடந்த அந்தக் காவிரிக்கரையில், கல்வியெனும் தீபத்தை ஏற்றி, ஆன்மீகப் புரட்சியை வித்திட்ட சி.எம்.எஸ் (CMS) மிஷனெரி ரெவரெண்ட் ஜி.டி. பேரன்புருக் (Rev. G.T. Barenbruck) அவர்களின் அழியாத சுவடுகளை இந்த ஆய்வுக்கட்டுரை ஆவணப்படுத்துகிறது.

1. மாயவரம்: 19-ஆம் நூற்றாண்டின் சமூகப் பின்னணி

நமது கள ஆய்வுக் குழு மாயவரம் மற்றும் அதனைச் சுற்றியுள்ள கிராமங்களில் பயணித்தபோது, அங்குள்ள பழமையான கோயில்களையும், காவிரி நதிக்கரை படித்துறைகளையும் காண முடிந்தது. 1825-ல் பேரன்புருக் இங்கு வந்தபோது, இப்பகுதி எப்படி இருந்திருக்கும் என்பதை வரலாற்று ஆவணங்களோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்தோம்.

அக்காலத்தில் மாயவரம், கும்பகோணம் மற்றும் சிதம்பரம் ஆகிய பகுதிகள் இந்து மதத்தின் மிக முக்கியத் தளங்களாக விளங்கின. கல்வி என்பது குறிப்பிட்ட உயர் சாதியினருக்கு மட்டுமே சொந்தமாக இருந்தது. விளிம்புநிலை மக்கள் கல்வியறிவின்றி, மூடநம்பிக்கைகளின் பிடியில் சிக்கியிருந்தனர். இவ்வளவு சவால்கள் நிறைந்த ஒரு களத்தைத்தான் பேரன்புருக் தனது பிரதான ஊழியத் தளமாகத் தேர்ந்தெடுத்தார்.

2. மாயவரத்தின் மாபெரும் கல்விப் புரட்சி

பேரன்புருக் மாயவரத்தில் ஒரு நிலத்தை வாங்கி 'மிஷன் வளாகத்தை' (Mission Compound) அமைத்தார். அவர் ஆற்றிய பணிகளில் மிக முக்கியமானது கல்விப் பணி. நமது கள ஆய்வில் அவர் அமைத்த பள்ளிகளின் அடித்தளங்களைத் தேடினோம்.

அவர் வெறும் மதத்தைப் போதிக்காமல், சுமார் 29 முதல் 33 பள்ளிகளை மாயவரம் மற்றும் அதன் சுற்றுவட்டாரக் கிராமங்களில் நிறுவினார். இந்தப் பள்ளிகளில் 1,600 முதல் 1,750 மாணவர்கள் வரை கல்வி பயின்றனர். இதில் ஆச்சரியப்பட வைக்கும் வரலாற்று உண்மை என்னவென்றால், அவர் ஒரு 'சமத்துவக் கல்வியை' வழங்கினார். அனைவரும் எந்தப் பாகுபாடும் இன்றி ஒரே கூரையின் கீழ் அமர்ந்து கல்வி கற்றனர். ஒருமுறை ஒரு இந்து தந்தை பேரன்புரூக்கிடம் வந்து, "என் மகன் சில மாதங்கள் மட்டுமே உங்கள் பள்ளியில் படித்தான். ஆனால் என் வாழ்நாளில் நான் கற்றதை விட அவன் அதிகம் கற்றுக்கொண்டு, இப்போது எனக்கே போதிக்கிறான்" என்று நெகிழ்ந்து கூறியதை சி.எம்.எஸ் ஆவணங்கள் பதிவு செய்துள்ளன.

3. சுதேசித் தலைவர்களை உருவாக்கிய 'மாயவரம் செமினரி'

ஐரோப்பிய மிஷனெரிகளை மட்டுமே நம்பியிருக்காமல், தமிழ் மண்ணின் மைந்தர்களே ஆசிரியர்களாகவும், போதகர்களாகவும் மாற வேண்டும் என்ற தீர்க்கதரிசனப் பார்வை பேரன்புரூக்கிற்கு இருந்தது. அதற்காக அவர் மாயவரம் மிஷன் வளாகத்தில் ஒரு இறையியல் பயிற்சி மையத்தை (Seminary) நிறுவினார். இதில் சுமார் 30-க்கும் மேற்பட்ட தமிழ் இளைஞர்கள் தங்கிப் படித்தனர். அவர்களுக்கு வேதக்கல்வியோடு, ஆங்கிலம், கணக்கு மற்றும் உலக வரலாறும் கற்பிக்கப்பட்டது. இந்தப் பயிற்சி மையத்தின் மூலம் உருவானவர்கள்தான் பின்னாளில் தென்னிந்தியாவின் முதல் சி.எம்.எஸ் தமிழ் போதகராக மாறிய ரெவரெண்ட் ஜான் தேவசகாயம் மற்றும் பல சிறந்த உபதேசியார்கள் ஆவர்.

4. சாதிய இருளைக் கிழித்த 'சமத்துவப் பந்தி'

நமது கள ஆய்வில் நாம் உணர்ந்த மிக முக்கியமான வரலாற்றுப் பதிவு இது. அக்காலத்தில் திருச்சபைக்குள்ளும் சாதிப் பாகுபாடு ஆழமாக வேரூன்றி இருந்தது. கீழ் சாதி மக்களுடன் இணைந்து உணவு உண்ணவோ, ஆராதனையில் பங்கேற்கவோ உயர் சாதிப் பின்னணியில் இருந்து வந்த கிறிஸ்தவர்கள் மறுத்தனர். இதை ஒழிக்க, பேரன்புரூக் மற்றும் ஜான் தேவசகாயம் ஆகியோர் செமினரியை ஒரு சமத்துவக் களமாகப் பயன்படுத்தினர். ஜான் தேவசகாயம் தனது அறைக்கு, 'கொர்நேலியஸ்' என்ற பிற சமூகத்தைச் சேர்ந்த ஒரு உபதேசியாரையும், பிற சமூக மாணவர்களையும் ஒன்றாக உணவு உண்ண அழைத்தார். பல மாணவர்கள் சாதிப் பழக்கத்தின் காரணமாக உணவருந்த மறுத்து வெளியேறியபோதும், பேரன்புரூக் அதைத் தொடர்ந்து கண்டித்து, சபைக்குள் சமத்துவத்தைக் கொண்டுவரக் கடுமையாகப் போராடினார்.

5. நதிக்கரை ஊழியமும், வலங்கைமான் ஆசிரியரின் மாற்றமும்

காவிரி நதிக்கரையில் நீராட வரும் மக்களிடமும், கும்பகோணம், சிதம்பரம் போன்ற இடங்களில் நடைபெறும் மாபெரும் தேர்த்திருவிழாக்களிலும் லட்சக்கணக்கான மக்கள் நடுவே பேரன்புருக் துண்டுப் பிரசுரங்களை விநியோகித்து நற்செய்தியை அறிவித்தார். இதன் விளைவாக, வலங்கைமான் பள்ளியில் ஆசிரியராக இருந்த 'சிதம்பரம்' என்ற உயர் சாதியைச் சேர்ந்தவர் வேதத்தை வாசித்து மனம் மாறினார். எவ்வித எதிர்ப்பும் இன்றி, அவரே ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் பள்ளியைத் திறந்து மாணவர்களோடு ஜெபங்களை நடத்தினார். பின்னர் அவர் பேரன்புருக்கால் ஞானஸ்நானம் பெற்று, 'ஸ்டீபன்' எனப் பெயர் மாறி, ஒரு சிறந்த மிஷனெரி உதவியாளராகச் செயல்பட்டார்.

6. பெண்களின் முன்னேற்றத்தில் அன்னா பேரன்புருக்

பேரன்புருக்கின் மனைவி அன்னா, மாயவரத்தில் பெண்களுக்கான பள்ளிகளைத் திறந்தார். ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் தனது வீட்டில் பெண்களுக்கான சிறப்பு ஜெபக் கூட்டங்களை நடத்தினார். அவரது அன்பான அணுகுமுறையால் ஞானமுத்து, தேவாபிரசாதம், யோகன்னா, கிறிஸ்டினா போன்ற பல உள்ளூர் பெண்கள் சிறந்த விசுவாசிகளாகவும், சமூகத்தில் விழிப்புணர்வு பெற்றவர்களாகவும் மாறினர்.

7. பேரன்புருக் ஐயாவின் தியான இடம் : கள ஆய்வில் நெகிழ்ச்சி

பேரன்புருக்கின் ஓய்வறியாத உழைப்பால் அவரது உடல்நிலை கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டது. 1830-ஆம் ஆண்டுவாக்கில், அவருக்குத் தொண்டையில் இருந்த ஒரு ரத்த நாளம் வெடித்தது (Bursting of a blood-vessel). மருத்துவர்களின் அறிவுரைப்படி அவர் இந்தியாவை விட்டு வெளியேற வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது.

இந்தியாவை விட்டுச் சென்ற அவர், 1833-ஆம் ஆண்டு மே 5-ஆம் தேதி ஜெர்மனியில் காலமானார். மரணப் படுக்கையில் அவர் எழுதிய கடைசி கடிதத்தில், தன் மகன்களையும் மிஷனெரிகளாக இந்தியாவிற்கே அனுப்ப வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொண்டார். அதன்படியே அவரது மகன் ஜான் பேரன்புருக், திருநெல்வேலி வந்து சிவகாசியில் ஊழியம் செய்து அங்கேயே மரித்தார்.

ஆய்வுக் கட்டுரை ஆசிரியர்:
மன்னா செல்வகுமார்
கிறிஸ்தவ மரபு ஆய்வாளர்
திருநெல்வேலி.

ஆண்கள் பகுதி

“ஈசாக்கு அமைதியான விசுவாசத்தின் மனிதன்”

தியான வசனம்: ஆதியாகமம் 22:8
“தேவன் தமக்கே பலியாக ஆட்டுக்குட்டியை பார்த்துக் கொள்வார்”

அன்பான சகோதரர்களே, இன்றைய தலைமுறையில் ஆண்கள் பல சவால்களை எதிர்கொள்கிறார்கள் குடும்ப பொறுப்பு, வேலை அழுத்தம், ஆன்மீக சோர்வு. இந்நிலையில், நாம் பார்க்க வேண்டிய மனிதர் ஈசாக்கு. அவர் அதிகமாக பேசாதவர். பெரிய சாதனைகள் செய்ததாக தோன்றாதவர். ஆனால், அமைதியாக வாழ்ந்து, ஆழமாக கடவுள் மீது நம்பிக்கை வைத்த மனிதராக வாழ்ந்தார்.

1. வாக்குத்தத்தத்தின் மகன்
ஈசாக்கு ஒரு சாதாரண குழந்தை இல்லை, மாறாக வயதான ஆபிரகாமுக்கும் சாராளுக்கும் பிறந்த அதிசய மகன் ஈசாக்கு மனித இயல்பால் அல்ல, தேவ வாக்குத்தத்தத்தால் பிறந்தவன்

2. பலியாக்கப்படத் தயாரான மகன் கீழ்ப்படிதலின் மாதிரி
ஆதியாகமம் 22:1–12
ஈசாக்கு எதிர்ப்பு இல்லாத கீழ்ப்படிதல் உள்ள மனிதராக வழங்கினார்

- ஈசாக்கு தந்தையுடன் மலைக்கு போகிறார்
- பலியாக்கப்படப்போகிறதை உணர்ந்தும் எதிர்ப்பு இல்லை
- அவர் ஓடவில்லை
- அவர் கேள்வி கேட்கவில்லை
- அவர் கீழ்ப்படிந்தார்
- கீழ்ப்படிதல் என்பது பலவீனம் அல்ல
- அது பெரிய விசுவாசத்தின் அடையாளம்

“சத்தமில்லாத கீழ்ப்படிதல், தேவனுடைய மிகப் பெரிய ஆசீர்வாதத்தை நமக்கு கொண்டுவரும். இறையலாளர் ஆகஸ்டின் கூறும்போது 'Isaac foreshadows Christ the obedient Son." என்று கூறுகின்றார்.

3. சண்டையில்லாத வாழ்க்கை

ஆதியாகமம் 26

- கிணறு தோண்டினார்
- பிறர் எடுத்துக்கொண்டார்கள்
- மீண்டும் தோண்டினார்

அவர் சண்டை செய்யவில்லை

- எல்லா போரையும் ஜெயிக்க வேண்டியதில்லை
- சில சமயம் விலகுவது வெற்றி

"சண்டையை விட்டவன் தோற்றவன் அல்ல, தேவன் அவனை உயர்த்துவார்"

4. குடும்பத் தலைவர்

- ரெபெக்காவுடன் வாழ்ந்தார்
- குடும்பத்தை வழிநடத்தினார்
- குடும்பத்தில் நாம் தலைவர்களாக இருக்கின்றோம்
- நம் விசுவாசம் குடும்பத்தை வாழச் செய்யும்.

ஈசாக்கின் வாழ்க்கை "அமைதியாக நடக்கும் ஆண்கள், தேவனுடைய பெரிய திட்டத்தை நிறைவேற்றுவார்கள்" என்பதை ஆழமாக நமக்கு கற்றுத் தருகின்றது.

ஜெபம்: "கர்த்தாவே, ஈசாக்கைப் போல கீழ்ப்படியும் மனதை எங்களுக்கு தாரும் என் வாழ்க்கையை உம்முடைய சித்தத்திற்கே ஒப்புக்கொடுக்கிறேன்."

Mr. J.D.R.Alwin

பெண்கள் பகுதி

உதாரணமுள்ள சாறிபாத் பெண்

தன் இல்லாமையிலும் தேவனுடைய மனிதனுக்கு உதவி செய்து நிறைவான ஆசீர்வாதத்தைப் பெற்றுக் கொண்ட ஒரு பெண்ணைக் குறித்து பார்ப்போம். அவள் தான் சாறிபாத் என்ற ஊரில் இருந்த, கணவனை இழந்த ஒரு பெண். இந்த சாறிபாத் மெடிட்டேரியன் கடற்கரை அருகிலிருக்கிற சீதோனில் உள்ள போனிசியா என்ற நகரத்தைச் சார்ந்த பட்டணம். இப்போது இந்த இடம் சாராபந்த் (Sarafand) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

1 இராஜாக்கள் 17-வது அதிகாரத்தைப் படிப்பீர்களானால் இந்தப் பெண்ணைக் குறித்து சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இப்பெண் சாதாரண ஒரு பெண்ணாக வறுமை, இல்லாமை, தனிமை வாட்டின போதிலும் தனக்கென்று வைத்திருந்த கொஞ்ச மாவையும் எண்ணையையும் சமைத்து சாப்பிட்டு தற்கொலை செய்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று எண்ணியிருந்த நிலையிலும், பசியோடு வந்த தேவ மனிதனாகிய எலியாவிற்கு தனக்கு வைத்திருந்த கொஞ்ச உணவையும் கொடுத்ததின் பலனைப் பெற்றது மாத்திரம் அல்லாமல், 3 ஆண்டுகள் 6 மாதங்கள் தேவ மனிதனாகிய எலியா தங்கும்படி இடம் தேவைகளை சந்தித்த பெண்மணி கொடுத்து என்று (லூக்கா 4:26, 1 இரா 17:14) சொல்கிறது. இப்பெண்ணின் நற்கிரியைகள் நிமித்தம் அவள் பெற்றுக் கொண்ட ஆசீர்வாதங்களைக் குறித்துப் பார்ப்போம்.

1. தேவைகள் மத்தியிலும் உதவி செய்யும் மனப்பான்மை உள்ளவள்

1 இராஜாக்கள் 17: 10-12 வசனங்களைப் படிப்பீர்களானால் பசியோடு வந்த எலியா அங்கிருந்த சாறிபாத் பெண்ணிடம் உணவு கேட்ட போது, அப்பெண் தனக்கே கொஞ்சமான மாவும், எண்ணையும் மாத்திரம் வைத்திருப்பதாக சொல்கிறதைப் பார்க்கலாம். இருக்கிறதைக் குறித்து திருப்தியடையாமல் இல்லாததைக் குறித்து கவலைப்படுகிற இந்த உலகத்தில், இப்பெண் தனக்கே இல்லாத நிலையிலே தன்னிடம் வந்து எலியா பசிக்கு உணவு கேட்டபோது இப்பெண்ணின் மனநிலை எப்படி இருந்திருக்கும் சற்று யோசித்துப் பாருங்கள்.

தனக்கு மிஞ்சி தான் தர்மம் என்று பெரியவர்கள் சொல்வார்கள். தனக்கே போதுமானது இல்லாத நிலைமையில், தான் கொடுக்க வேண்டும் என்று மனம் எண்ணினாலும் கொடுக்க முடியாத சூழ்நிலையில் இருந்தாள். தனக்கு உதவ உற்றாரோ உறவினரோ இல்லாமல் ஒரு அனாதையைப் போல் இருந்த சாறிபாத் பெண் தான் வைத்திருந்த கொஞ்சம் மாவையும் எண்ணையையும் கூட சாப்பிடுவதற்காக வைக்கவில்லை, அதை சாப்பிட்டு தானும் தன் மகனும் சாக வேண்டும் என்று எண்ணினாள். காரணம் அடுத்த வேளை உணவு சாப்பிட அவர்களுக்கு வழி இல்லாதிருந்தது. அந்த உணவையும் அவருக்குக் கொடுத்து விட்டால் அவர்களுக்கு சாகவும் வழி இல்லாமல் போகக் கூடிய இருந்தாள். சாறிபாத் பெண் தன்னுடைய இல்லாமையிலும், அவளுக்குத் தேவைகள் இருந்த போதிலும் தேவ மனிதனை உதாசீனப்படுத்தாமல். தேவமனிதனுடைய தேவைகளை சந்தித்தாள்.

வேத வசனம் சொல்கிறது, **நன்மை செய்யும்படி உனக்குத் திராணியிருக்கும் போது, அதைச் செய்யத் தக்கவர்களுக்குச் செய்யாமல் இராதே (நீதி 3:27)** இவ்வார்த்தைகளைப் படித்துக் கொண்டிருக்கின்ற என் அன்பு சகோதரிகளே நாம் எப்படி? போதுமானது வைத்துக் கொண்டும் - இல்லை என்று சொல்கின்றோமா?

2. தோல்விகள் மத்தியிலும் கீழ்ப்படியும் குணம் உள்ளவள்

அவள் போய் எலியாவின் சொற்படி செய்தாள் (1 இரா 17:15)
நம்முடைய வாழ்க்கையில் மேல்படி வேண்டுமென்றால் கீழ்படிதல் மிகவும் அவசியம். வேத வசனம் சொல்கிறது பலியைப் பார்க்கிலும் கீழ்ப்படிதல் உத்தமம் (1சாமு 15:22)

ஒரு நபர் தான் எதிர்பார்த்த காரியம் எதிர்பார்த்தது போல் நடக்காத பட்சத்தில், விரும்பின காரியங்கள் நடக்காதபோது அவர்கள் சோர்வோடு இருப்பார்கள் அல்லது கோபக்காரர்களாக, எரிச்சலுள்ளவர்களாக, கடவுள் மேல் மனிதர்கள் மேல் நம்பிக்கையற்றவர்களாக இருப்பார்கள், எந்த நேரத்தில் அவர்களிடத்தில் எது பேசினாலும் வாக்குவாதம் பண்ணுகிறவர்களாக, கீழ்ப்படியாதவர்களாகத்தான் இருப்பார்கள். மேலும் கடவுள் என்று ஒருவர் இருந்தால் இந்தப் பிரச்சனையெல்லாம் ஏன் என்று கேள்விக் கேட்பவர்களாகத்தான் இருப்பார்கள். கேள்விகள் பல இருக்கையில், சந்தேகங்கள், கடந்த நாட்கள் தோல்விகளுக்கு இடங்கொடாமல் கீழ்ப்படிகிற நல்ல குணம் இருந்தபடியினால் தான் தனக்காக வைத்திருந்த கொஞ்சம் மாவையும் எண்ணையையும் வைத்து எலியாவிற்கு அடை செய்து கொடுத்தாள். அதன் நிமித்தம் நிறைவான பலனையும் பெற்றாள்.

வேதாகமத்தில் பார்த்தோமானால், மோசே கர்த்தருடைய வார்த்தைக்குக் கீழ்ப்படிந்து கோலை நீட்டினார், செங்கடல் இரண்டாகப் பிளந்து இஸ்ரவேல் மக்கள் கடந்துப் போக வழி உண்டானது. இரவு முழுவதும் வலையை வீசியும் ஒன்றும் பிடிபடாமல் தோல்வியின் கசப்பான அனுபவங்களை எண்ணிக் கலங்கிக் கொண்டிருந்த சீமோன் பேதுரு இயேசுவின் வார்த்தைகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து வலையை வீசினார், படகு நிரம்பி வலை கிழியத்தக்கதாக மீன்கள் பிடிப்பட்டது.

எனக்கன்பானவர்களே! நம்முடைய வாழ்க்கையில் கீழ்ப்படிதல் இருக்கின்றதா? கர்த்தருடைய கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படிகின்றோமா? தேவ மனிதர்களின் வார்த்தைகளுக்கு செவி கொடுக்கின்றோமா? உங்கள் வாழ்க்கையில் கீழ்ப்படிதலை கடைப்பிடியுங்கள். நீங்கள் மேல்படியான ஆசீர்வாதத்தையும், உயர்வையும் காண்பது நிச்சயம்.

3. நிறைவான பலனைப் பெற்றவள்

விசுவாசிக்கிறவன் பதறான் (ஏசாயா 28:16)

நீ விசுவாசித்தால் தேவனுடைய மகிமையைக் காண்பாய் (யோவான் 11:40)

இப்பெண் தன் மாம்ச எண்ணங்களுக்கு இடங்கொடாமல் தேவனுடைய மனிதனுக்கு செவி கொடுத்ததின் அர்த்தம் என்னவென்றால் அவள் அவருடைய வார்த்தைகளை நம்பினாள்.

ஒருவேளை எலியா நம்மைப் பார்த்து சொல்லியிருப்பாரானால் நாம் என்ன சொல்லியிருப்போம்? என் வீட்டில் ஒன்றும் இல்லை பக்கத்து வீட்டில் சென்று கேட்டுப் பாருங்கள் என்று சொல்லியிருப்போம், அல்லது அவருக்கே ஒன்றும் இல்லையென்று தான் இங்கே வந்து கேட்கிறார். இது வேற பானையில் மாவு செலவழிந்துப் போவதும் இல்லை எண்ணெய் குறைந்துப் போவதும் இல்லை என்று ஆசீர்வாதம் வேறு செய்கிறார் என்று எண்ணி சிரித்திருப்போம் அல்லவா? ஆனால் இந்த சாறிபாத் பெண் எலியா சொன்ன வார்த்தைகளை விசுவாசித்தாள், அதனால் தான் அவர் சொற்படியெல்லாம் செய்தாள் (1இரா. 17:15).

இதனால் அவள் பெற்றுக் கொண்ட பலன் என்னத் தெரியுமா? அவள் போய், எலியாவின் சொற்படி செய்தாள். அவளும், இவனும், அவள் வீட்டாரும் அநேக நாள் சாப்பிட்டார்கள். கர்த்தர் எலியாவைக் கொண்டு சொன்ன வார்த்தையின்படியே, **பானையிலே மா செலவழிந்துப் போகவும் இல்லை, கலசத்தின் எண்ணெய் குறைந்துப் போகவும் இல்லை** (1இரா. 17:15,16).

அதுவரைக்கும் சாப்பிடக்கூட வழி இல்லாத அவர்கள் குடும்பத்தில் மீதியான துணிக்கைகளை எடுத்து வைக்கிற அளவுக்கு தேவன் அவர்களை அதிகமாக ஆசீர்வதித்தார். அன்புக்குரியவர்களே நாமும் உதாரணமுள்ள சாறிபாத் பெண் போன்று செயல்படுவோம். இறை ஆசி பெற்றுக் கொள்வோம்.

திருமதி. P.ஜாண்சி
ஆயரம்மா.

திருக்குறள் வழி மறையறிவோம்

திருக்குறள்

மலர்மிசை ஏகினான் மாணடி சேர்ந்தார்
நிலமிசை நீடு வாழ்வார் (குறள் 3)

1. குறள் விளக்கம்

மலர்மிசை ஏகினான்
மலர் (இதயம்) மேல் வாசம் செய்கிற கடவுள்
மாணடி சேர்ந்தார்
அவருடைய தூய திருவடிகளை சேர்ந்தவர்கள்
நிலமிசை நீடு வாழ்வார்
பூமியில் நீண்டநாள் நல்வாழ்வு பெறுவார்கள்
எளிய பொருள்
இதயத்தில் தங்கும் இறைவனை உணர்ந்து, அவருடைய பாதையைப் பின்பற்றுகிறவர்கள், இவ்வுலகில் நன்மையுடனும் நீடித்த வாழ்வுடனும் வாழ்வார்கள்.

2. திருமறை விளக்கம்

(1) சங்கீதம் 1:1–3
“கர்த்தருடைய நியாயப்பிரமாணத்தில் சந்தோஷமாயிருப்பவன்... அவன் நீரோடைகளருகில் நட்ட மரம்போல் இருப்பான், அவன் செய்யும் காரியங்கள் அனைத்தும் செழிக்கும்.”
கடவுளின் பாதையைப் பின்பற்றுகிறவன் வளமுடன், நிலைத்த வாழ்வு பெறுவான்.
(2) யோவான் 15:5
“நான் திராட்சச்செடி, நீங்கள் கிளைகள், என்னில் தங்குகிறவன் பல கனிகளை காய்ப்பான்.”
இறைவனோடு இணைந்த வாழ்க்கை தான் உண்மையான வாழ்வு.
(3) நீதிமொழிகள் 3:1–2
“என் கற்பனைகளை காக்கிறவன் நாட்களையும், ஆண்டுகளையும், சமாதானத்தையும் பெருக்கிக் கொள்ளுவான்.”

இறைவனின் கட்டளைகளைப் பின்பற்றுவது நீண்ட ஆயுளையும் சமாதானத்தையும் தருகிறது.

3. ஆன்மீக விளக்கம்

- "மலர்" → நம் இதயம்
- "ஏகினான்" → இறைவன் நம் உள்ளத்தில் தங்க வேண்டும்
- "மாணடி சேர்ந்தார்" → கீழ்ப்படிதல், விசுவாசம்
- "நிலமிசை நீடு வாழ்வார்" → ஆசீர்வாதமுள்ள வாழ்க்கை

ஆகவே:

- இதயத்தை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்
- இறைவனுடன் நெருங்கிய உறவு வேண்டும்
- அவர் வார்த்தையைப் பின்பற்ற வேண்டும்

இறைவனை இதயத்தில் ஏற்றுக்கொண்டு, அவருடைய பாதையைப் பின்பற்றுகிற வாழ்க்கை அதுவே நித்தியமும் நன்மையும் நிறைந்த வாழ்க்கை.

Compiled by Mr. J.D.R Alwin

கிறிஸ்துவின் மலைப்பிரசங்கத்தில் கிறிஸ்தவ பண்புகள்

"சாந்த குணமுள்ளவர்கள் பாக்கியவான்கள், அவர்கள் பூமியைச் சுதந்தரித்துக்கொள்வார்கள்." (மத்தேயு 5:5)

சாந்த குணம்

சாந்தகுணம் என்பது அமைதியான, அடக்கமான, கீழ்ப்படிதலுள்ள ஒரு நற்குணமாகும். சாந்தகுணம் ஆவியின் கனிகளில் ஒன்று. அது நமது ஆவிக்குரிய வாழ்க்கைக்கு பேரழகை கொடுக்கக்கூடியது. **"சாந்தகுணமுள்ளவர்கள் பாக்கியவான்கள்"** என்று இயேசு இரட்சகர் கூறினது. அவரது பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த மக்களுக்கு அதிர்ச்சியாகவும், புரட்சிகரமான கருத்தாகவும் தோன்றியிருக்க வேண்டும். ஏனெனில் நமதாண்டவர் அறிவுடையோர், திறமையுடையோர், பண பலமுடையோர் பாக்கியவான்கள் என்று சொல்லாமல் சாந்த குணமுள்ளவர்களே பாக்கியவான்கள் என்று கூறினார். தாங்கள் விரும்பாத காரியங்கள் நடக்கும் போது அதைப் பொறுமையோடும், மென்மையோடும்

சகித்துக் கொள்வது யூதர்களாலும், மற்றும் யூதரல்லாதவர்களாலும் மதிக்கப்பட்ட குணநலன் அல்ல. சிலுவையிலும் தனது சாந்த குணத்தை கைவிடாத நமது இரட்சகராகிய ஆண்டவர் புகழ்ச்சியாகக் கூறும் இந்த சாந்தகுணத்தைக் குறித்துத் ஜெபத்துடன் தியானிப்போம்.

1. சாந்தகுணமே தெய்வீக குணம்

“நான் சாந்தமும் மனத்தாழ்மையுமாய் இருக்கிறேன்” (மத் 11:29)

இயேசு இரட்சகர், தமது இராஜ்யத்தின் முதன்மைப் பண்புகளில் ஒன்றாக சாந்த குணத்தை வைக்கிறார். அத்துடன் அவரது சொந்த வாழ்க்கையிலும், குணநலனிலும் சாந்தகுணமாகிய விலைமதிப்பு வாய்ந்த கிருபையின் அழகு பெருக்கெடுத்து ஓடியது. ஆகவே தான் அவர் போராட்டங்களின் மத்தியில் இருந்த போதிலும், அவரது வாழ்க்கை சமாதானம் நிறைந்ததாக, சாந்தமும் அமைதலுமுள்ள ஒரு வாழ்க்கையாகவே இருந்தது. அவரிடம் காணப்பட்ட இந்த தெய்வீக சாந்த குணத்தை, சாத்தானின் உக்கிர கோபத்தினாலும் மனிதர்களின் தீய வன்முறையினாலும் சீர் குலைக்க முடியவில்லை. அறிமுகம் செய்த வேளையில், பரிசுத்த யோவான் ஸ்நானகன் இயேசு இரட்சகரை இவ்வுலகத்திற்கு **“இதோ, உலகத்தின் பாவத்தைச் செய்து வைத்தான். சுமந்து தீர்க்கிற தேவ ஆட்டுக்குட்டி”** (யோவான் 1:29) என்றே அறிமுகம் செய்து வைத்தார். அவர் சாந்தமுள்ள தேவ ஆட்டுக்குட்டி என்பதனை ஏசாயா தீர்க்கதரிசி பின்வரும் வசனங்களால் தெளிவுபடுத்துகின்றார் “அவர் நெருக்கப்பட்டும், ஒடுக்கப்பட்டும் இருந்தார். ஆனாலும் தம்முடைய வாயை அவர் திறக்கவில்லை, அடிக்கப்படும்படி கொண்டு போகப்படுகிற ஒரு ஆட்டுக்குட்டியைப் போலவும், தன்னை மயிர்க்கத்தரிக்கிறவனுக்கு முன்பாகச் சத்தமிடாதிருக்கிற ஆட்டைப் போலவும், அவர் தமது வாயைத் திறவாதிருந்தார்” (ஏசா 53:7). தம்மைப் பிடிக்க வந்தவர்களை எதிர்க்க வந்தபேதுருவினிடம் “உன் பட்டயத்தைத் திரும்ப அதின் உறையிலே போடு,...” (மத்தேயு 26:52) என்றே நமதாண்டவர் கூறினார்.

அவருடைய கரங்கள் கயிற்றினால் கட்டப்பட்ட வேளையில், அந்தக் கயிற்றை நெருப்புப்பட்ட நூலைப் போன்று அறுந்து போகச் செய்ய அவரால் ஆகும். ஆனால் அதனைத் தங்கக் காப்பைப் போன்று பாதுகாத்துக் கொண்டார் என்று ஒரு பக்தன் எழுதுகின்றார். அவர் எருசலேம் நகர் நோக்கிப் பவனி வந்த வேளையில், தாம் சாந்தமுள்ள ராஜா என்பதனை, உலகிற்கு வெளிப்படுத்தவே ஒரு கழுதை வாகனத்தைத் தெரிந்து கொண்டார். கடல் அலைபோல் சோதனைகளும், துன்பங்களும் அவர் மேல் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக மோதின. ஆனால் அவர் தமது தெய்வீக

குணமாகிய சாந்தகுணத்தையே வெளிப்படுத்தினார். அவர் கடிந்து பேசவில்லை. சாபமிடவும் இல்லை. கோபமோ, எரிச்சலோ அடையவும் இல்லை. அருமை சீடர்களிடம் எவ்வளவோ குறைகள் காணப்பட்ட போதிலும், அனைத்தையும் அறிந்த தேவன், தமது சாந்த குணத்தால் அவர்களை அரவணைத்துக் கொண்டார். இயேசு இரட்சகரிடம் காணப்படும் இந்த சாந்த குணமே ஏராளமானோரை தம்மண்டை இழுக்கும் ஒரு காந்த சக்திபோலக் காணப்படுகிறது.

கிறிஸ்து இயேசுவினிடம் காணப்படும் இந்த சாந்த குணமானது இன்று கிறிஸ்தவ இல்லங்களிலும். திருச்சபையிலும் நம் ஒவ்வொருவரின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் காணப்படுமானால் எவ்வளவு நலமாக இருக்கும்! ஏனெனில், அது அனைவரையும் மகிழ்ச்சியுடையவர்களாக்கும்! ஏனெனில், அது சண்டை சச்சரவுகளைத் தூண்டுகிறதில்லை! கோபமாக விடையளிக்கிறதில்லை! பிரிவினையை அகற்றி ஐக்கியத்தை ஏற்படுத்துகிறது, அமைதியை நிலை நாட்டுகிறது. பரலோகத்தின் சாயலை இவ்வுலகில் காணச்செய்கிறது, ஏராளமான மக்களைத் திருச்சபையின் மந்தையில் சேர்க்கவும், ஆண்டவருக்கு நாம் வல்லமையான சாட்சியாக திகழச் செய்கிறது. அனைத்துக்கும் மேலாக இதின் மூலம் ஆண்டவரின் நாமம் மகிமையடைகின்றது. இந்த தெய்வீக சாந்தகுணத்தையே நாம் வெளிப்படுத்த அழைக்கப்பட்டுள்ளோம்.

2. கர்த்தர் சாந்தகுணமுள்ளவர்களோடு இருக்கிறார்

“.....நிச்சயமாய்க் கர்த்தர் உம்மோடே கூட இருக்கிறார் என்று கண்டோம்” (ஆதி. 26:28)

ஆபிரகாமின் குமாரனாகிய ஈசாக்கைக் குறித்து, அதிகமான விவரங்களைப் பரிசுத்த வேதாகமத்தில் நாம் காணமுடியவில்லை. என்ற போதிலும், சுருக்கமாகக் கூறப்பட்ட அவனுடைய வரலாற்றில் அவன் மிகுந்த சாந்தகுணமுள்ளவனாகக் காணப்பட்டான் என்றே நாம் அறியலாம். ஆபிரகாமின் மரணத்திற்குப் பின் அவன் கேராருக்குப் போனான். கர்த்தர் அவனோடு கூட இருந்த படியினால் அங்கே அவன் மற்றவர்களிலும் வலிமை உடையவனானான். **“ஈசாக்கு அந்தத் தேசத்தில் விதை விதைத்தான். கர்த்தர் அவனை ஆசீர்வதித்ததினால் அந்த வருஷத்தில் நூறு மடங்கு பலன் அடைந்தான்”** (ஆதி 26:12) ஆகவே அந்த நாட்டு அரசன் அபிமெலேக்கு அவன் மேல் பொறாமைகொண்டு அவனை அங்கிருந்து போய்விடும்படி கேட்டுக் கொண்டான். ஈசாக்கோ அபிமேலேக்கின் மேல் முறுமுறுப்பு கூட இன்றி. சாந்தமாக கேராரின் பள்ளத்தாக்கிற்குப் போய், அங்கே இரண்டு கிணறுகள் வெட்டினான்.

அவற்றிற்காக அங்குள்ளவர்கள் அவனிடம் சண்டை போட்டனர். கேராரூர் மேய்ப்பர் இந்தத் தண்ணீர் தங்களுடையது என்று சொல்லி, ஈசாக்குடைய மேய்ப்பருடனே வாக்குவாதம் பண்ணினார்கள். ஈசாக்கோ, மீண்டும் சாந்தமாக அங்கிருந்து பெயெர்செபாவுக்குப் போனான். அங்கே அவன் சமாதானத்துடன் வாழ்ந்தான். கர்த்தர் அவனோடு இருந்ததினால், அவன் ஆசீர்வாதமாய் விளங்கினான். ஈசாக்கின் சாந்தகுணத்தினால் கர்த்தர் அவனை ஆசீர்வதித்ததைக் கண்ட அபிமெலேக்கு, ஈசாக்குக்கு அஞ்சி, அவனுடன் சமாதான உடன்படிக்கை பண்ணினதுமின்றி, **"நிச்சயமாய்க் கர்த்தர் உம்மோடே கூட இருக்கிறார் என்று கண்டோம்"** (ஆதி 26:28) என்று அருமையானதொரு சாட்சியும் கொடுக்கிறதை நாம் காண்கின்றோம்.

ஈசாக்கு தீமைக்குத் தீமை செய்யவில்லை. பிறர் அவன் தோண்டிய கிணறுகளை அபகரித்துக் கொண்ட வேளையிலும், அவன் சாந்த குணமுள்ளவனாகவே காணப்பட்டான். கர்த்தர் அவனோடு கூட இருந்தபடியால் அவன் சிறுமை அடையவில்லை. அவன் பெரிய வனானான். அவன் மேல் பொறாமை கொண்டு, அவனைப் பகைத்த அனைவரும், அவனைக் கண்டு அஞ்சும் அளவிற்கு கர்த்தர் அவனை ஆசீர்வதித்து உயர்த்தினார்.

யாக்கோபின் குமாரானாகிய யோசேப்பு சாந்தகுணம் உள்ளவனாகக் காணப்பட்டான். அவன் சகோதரர் அவன் மேல் பொறாமை கொண்டு, அவனைப் பகைத்து, எகிப்தியரிடத்தில் விற்றுப்போட்ட வேளையிலும், பின்னர் அநியாயமாய்க் குற்றஞ் சாட்டப்பட்டு எகிப்தில் சிறையில் அடைக்கப்பட்ட வேளையிலும், அவன் சாந்த குணமுள்ளவனாகவே நடந்து கொண்டான். தன் சக சிறைவாசிகளோடு கோபமாய் நடந்து கொள்ளவில்லை. கர்த்தர் யோசேப்புடனே கூட இருந்து, அவனை எகிப்தின் அதிபதியாக உயர்த்தினார். அவன் எகிப்தின் அதிபதியாக இருந்த வேளையிலும், தன்னிடத்தில் உணவுக்காக வந்த தன்சகோதரர்களைப் பழிவாங்கவில்லை. அவர்களை அன்பால் அரவணைத்துக் கொண்டான்.

ஆம்! சாந்தகுணமுள்ளவர்கள் வாழ்க்கையில் சண்டைகள் இருப்பதில்லை. தேவனிடம் பூரணமாக சரண் அடைவதையும், அவருக்கென விட்டுக்கொடுக்கும் தன்மையின் இரகசியத்தையும் அதின்டமேன்மையையும் அவர்கள் அறிந்திருந்தார்கள். சாந்தகுணம் தேவனுடைய பார்வையில் விலையேறப் பெற்றது மேலும் சாந்தகுணம் உள்ளவர்களை கர்த்தர் உயர்த்துகிறார்.

By Mrs. P. Johnsy Jebastin

சின்ன சின்ன சிந்தனைகள்

“மகிழ்ச்சியும் துன்பமும்”

இந்த உலகில் உள்ள எல்லா மனிதர்களுமே விரும்பித் தேடி ஓடுவது: மகிழ்ச்சியை நோக்கி. இந்த உலகில் உள்ள எல்லா மனிதர்களுமே விரும்பாமல் விலகி ஓடுவது: துன்பத்திலிருந்து. துன்பமும், மகிழ்ச்சியும் பொதுவாக ஒன்றுக்கு ஒன்று எதிரானவையாகக் கருதப்படுகின்றன. ஆனால் உண்மை அதுவல்ல! இரண்டிற்குமிடையேயான உறவைக் கீழ்க்கண்ட மூன்று நிலைகளில் பார்க்கலாம்.

1. துன்பமின்மையே மகிழ்ச்சி

துன்பமில்லா வாழ்வே மகிழ்ச்சி என்று எண்ணி, துன்பமில்லா நிலையை நோக்கித் தேடி ஓடுவோர் பலர். துன்பமில்லாமல் வாழ்ந்துவிடலாம் என்று எண்ணுவது கானல் நீரினால் தாகத்தைத் தனித்துவிடலாம் என்று எண்ணுவதைப் போன்றது. ‘கடலின் அலை ஓயாது, வாழ்வில் துன்பம் தீராது’ என்பது வாழ்க்கை அனுபவம் நமக்குக் கற்றுத் தரும் பாடம். துன்பமில்லா வாழ்வே மகிழ்ச்சி என்று எண்ணினோம் என்றால், வாழ்வு முழுவதுமே மகிழ்ச்சியில்லாமல் வாழ முடிவெடுத்து விட்டோம் என்று பொருள். காரணம் துன்பத்தின் தன்மையும், அளவும் மனிதருக்கு மனிதர் மாறுபட்டாலும், எல்லா மனிதர்களுடைய வாழ்விலும் துன்பம் உண்டே!

2. துன்பத்திற்கு மத்தியிலும் மகிழ்ச்சி

வாழ்க்கையில் துன்பம் என்பது நிதர்சனம். எனவே துன்பமில்லா வாழ்வுக்காக ஏங்குவது முட்டாள்தனம் என்பதை உணர்ந்து, துன்பத்திற்கு மத்தியிலும், மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய அம்சங்கள் எவை என்று தேடி ஓடுகிற practical மனிதர்கள் இவர்கள். துன்பத்தின் மட்டில் இவர்கள் கொண்டிருக்கிற பார்வை எதிர்மறையானது. துன்பம் தவிர்க்கப்பட இயலாதது என்பதை உணர்ந்து, அதை வேண்டா வெறுப்பாக அணுகுகிறவர்கள் இவர்கள்.

3. துன்பத்தின் வழியே மகிழ்ச்சி

‘துன்பம் என்பது இன்பத்தின் மறுபுறமே’ என்பதே இந்தப் பார்வை. இன்பம் என்ற பலாச் சுளையை தனக்குள் மறைத்து, கரடுமுரடாகத் தன்னை வெளிக்காட்டும் பலாப்பழமே துன்பம். இதை உணர்ந்தவர்கள் ஞானிகள். மக்களுக்கு இந்தச் செய்தியை உணர்த்துபவர்களும் இந்த ஞானிகளே! உண்மையான மகிழ்ச்சி துன்பமில்லாமல் சாத்தியமில்லை என்பதே இவர்கள் கற்றுத் தரும் கசப்பான பாடம்.

“சாயங்காலத்தில் அழுகை தங்கும், விடியற்காலத்திலே களிப்புண்டாகும்”.
சங்கீதம் 30:5b

ஜெ.மரிய அந்தோணி
Compiled by - Mrs P. Johnsy

திருமறை அறிவுப்போட்டி ஏப்ரல் 2026

சங்கீதம் 141-145 அதிகாரங்கள்

(சரியான விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் 26.04.2026)

(24 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள்)

1. தாவீதிலும் பலவான்களாயிருந்தவர்கள் யார்?
2. யுத்தத்திற்கு படிப்பிக்கப்பட்டது எது?
3. எண்ணெயைப்போலிருந்தது எது?
4. தாவீதுக்கு மறைவாக வைக்கப்பட்டது எது?
5. ஆராய்ந்து முடியாதது எது?
6. தியங்கியது எது?
7. காத்துக் கொள்ள வேண்டியது எது?
8. தலைமுறை தலைமுறையாக உள்ளது எது?
9. கர்த்தர் மேல் தாகமாயிருந்தது எது?
10. கடந்து போகிற நிழலுக்கு சமானமானது எது?

மார்ச் 2026 - சரியான விடைகள்

சங்கீதம் 131-140 அதிகாரங்கள்

1. சீகோன் (135:11)
2. அலரிச்செடிகள் (137:2)
3. காற்றை (135:7)
4. தாழ்மையுள்ளவனை (138:6)
5. தாவீது (131:1)
6. விரியன் பாம்பின் விஷம் (140:3)
7. அப்பத்தினால் (132:15)
8. எகிப்தியர்களுடைய (136:10)
9. சகோதரர் வாசம் செய்கிற இடத்தில் (133:1)
10. தேவனுடைய ஆலோசனைகள் (139:18)

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. சபிதா அருண்
10	Mrs. ஆன்லெட் ஜட்சன்
11	Mrs. திவ்யா சந்திர ஜோஸ்
12	Mrs. ஜாஸ்மின் வசந்த்
13	Mrs. ஷெரின் ஜெபா
14	Mrs. நிஷா ஸ்டாலின்
15	Mrs. நித்தியா வின்செண்ட்
16	Mrs. பெனிஷா சிங்
17	Mrs. விஜயலதா
18	Mrs. அனிலா சதீஷ்
19	Mrs. ஷாலினி E
20	Mrs. ஜெப ஷாலு ஜெகன்
21	Mrs. லாறா சுபின்
22	Mrs. ஏஞ்ஜெலின் ஜெபசிங்
23	Mrs. சுஜிலா சோமு
24	Mrs. வயோலா ஹெப்சிபா
25	Mrs. ஷாலினி டீனா
26	Mrs. வெனினா ஸ்டாலின்
27	Mrs. மெர்லின் ஹெர்பெர்ட் சுஜின்

ஏப்ரல் 25 வேதமாணிக்கம் றிங்கல்தௌபே நாள்

இடையன்குடி என்றதும் கால்டுவெல்லும் தரங்கம்பாடி என்றதும் சீகன்பால்குவும் நினைவுக்கு வருவதுபோல் குமரி மாவட்ட மயிலாடி என்றதும் நம் நினைவுக்கு வர வேண்டியவர் ஜெர்மானிய இறைத்தொண்டர் ரிங்கல்தௌபே. வில்லியம் தொபியாஸ் ரிங்கல்தௌபே என்றால் 'மணிப்புறா' என்று பொருள். லண்டன் மிஷனரி சங்கத்தின் சார்பாக இறைப்பணியாற்ற ஜெர்மனியிலிருந்து பறந்து தரங்கம்பாடிக்கு வந்த மணிப்புறாதான் ரிங்கல்தௌபே.

1804ஆம் ஆண்டு ஜெர்மனியில் இருந்து தரங்கம்பாடிக்கு வந்து தமிழைக் கற்று இறைப்பணி யாற்றிக்கொண்டிருந்த ரிங்கல் தௌபேயைத் தென்திருவிதாங்கூரின் மயிலாடி என்னும் ஊரைச் சேர்ந்த மகராசன் வேதமாணிக்கம், தங்கள் ஊருக்கு வந்து இறைப் பணியாற்ற வேண்டும் என்றும் அறியாமை, கல்லாமை, சாதி ஒடுக்குமுறைகளிலிருந்து மக்களை மீட்க வேண்டும் என்றும் வேண்டுகோள் விடுத்தார்.

இந்த அழைப்பை ஏற்று 1806ஆம் ஆண்டு மயிலாடிக்கு சென்றார் ரிங்கல்தௌபே. பத்து ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக இறைப்பணியோடு மருத்துவப்பணி, கல்விப்பணி போன்ற சமூகப் பணிகளை ஆற்றி தென்திருவிதாங்கூர் மக்கள் படிப்படியாக வாழ்க்கையில் முன்னேற காரணராகத் திகழ்ந்திருக்கிறார்.

மயிலாடி மண்ணில் இவர் தொடங்கிய ஆங்கிலப் பள்ளிக்கூடம்தான் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் முதன் முதலாக நிறுவப்பட்ட ஆங்கிலப் பள்ளிக்கூடம். இப்பள்ளிக்கூடத்தின் அடுத்தடுத்த வளர்ச்சி நிலையே இன்று நாகர்கோவிலில் சிறப்புடன் மிளிர்ந்துகொண்டிருக்கும் '**ஸ்காட் கிறிஸ்துவக் கல்லூரி**' ஆகும்.

ரிங்கல்தௌபேயுடன் எப்போதும் இணைத்துப் பேசப்பட வேண்டியவர் வேதமாணிக்கம். மயிலாடி மண்ணைச் சேர்ந்தவர். இம்மண்ணைக் களமாகக் கொண்டு இறைப்பணியாற்றி வந்ததுடன், ரிங்கல்தௌபேவை இம்மண்ணுக்கு அழைத்து வந்தவரும் இவரே. இவர்கள் இருவரது பணியை நினைகூரும் வகையில் மயிலாடியில் 'ரிங்கல்தௌபே - வேதமாணிக்கம் அருட்பணியர் அருங்காட்சியகம்' திறக்கப்பட்டிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆண்டு தோறும், ஏப்ரல் 25 ஆம் தேதி முழு கன்னியாகுமரி மறைமாவட்டமும், தென் கேரளா மறைமாவட்டமும் இனைத்து மயிலாடி தேவாலயத்தில் வைத்து வில்லியம் தொபியாஸ் ரிங்கல்தௌபே - வேதமாணிக்கம் நினைவு தின சிறப்பு பிரார்த்தனைக்கு ஏற்பாடு செய்து இந்த நாளை அனுசரிக்கின்றது.

தற்போது, மைலாடி தேவாலயம் வளர்ந்து மூன்று மறைமாவட்ட திருச்சபைக்கு தலைமைப் பேராலயமாக (கன்னியாகுமரி மறைமாவட்டம், தெற்கு கேரள மறைமாவட்டம், கொல்லம்-கொட்டாரக்கரா மறைமாவட்டம்) உள்ளது.

Compiled by - **Mrs. P.Johnsy**

அறிவிப்பு

போட்டிக்கான விதிமுறைகள்

1. ஜீவ நதியில் மாதாந்திர பத்திரிகையில் வரும் திருமறை அறிவு (Bible Knowledge) போட்டியில் 24 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் மாத்திரம் கலந்து கொள்ள அன்போடு கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.
2. குறுக்கெழுத்து (Crossword) போட்டியில் 24 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்களும் பெண்களும் கலந்து கொள்ளலாம்.
3. Children's Quiz Corner இல் நமது திருச்சபையில் ஜூனியர் சர்ச்சில் பங்கெடுத்துக் கொண்டிருக்கும் ஜூனியர் பிரிவிலிருந்து சீனியர் வரை உள்ள பிள்ளைகள் மாத்திரம் கலந்து கொள்ள அன்போடு கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.
4. Colouring the picture போட்டியில் நமது திருச்சபையில் ஜூனியர் சர்ச்சில் பங்கெடுத்துக் கொண்டிருக்கும் Infant பிரிவிலிருந்து Primary பிரிவு வரையிலான பிள்ளைகள் மாத்திரம் கலந்து கொள்ள அன்போடு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.
5. இப் போட்டிக்கான பரிசுகள் நமது திருச்சபையின் ஒவ்வொரு சபை நாள் தினத்தன்று சதவீதம் (percentage) அடிப்படையில் முதல் மூன்று பரிசுகள் மாத்திரம் கொடுக்கப்படும்.
6. 1st prize = 100%
   2nd prize = 95% - 99%
   3rd prize = 90% - 94%

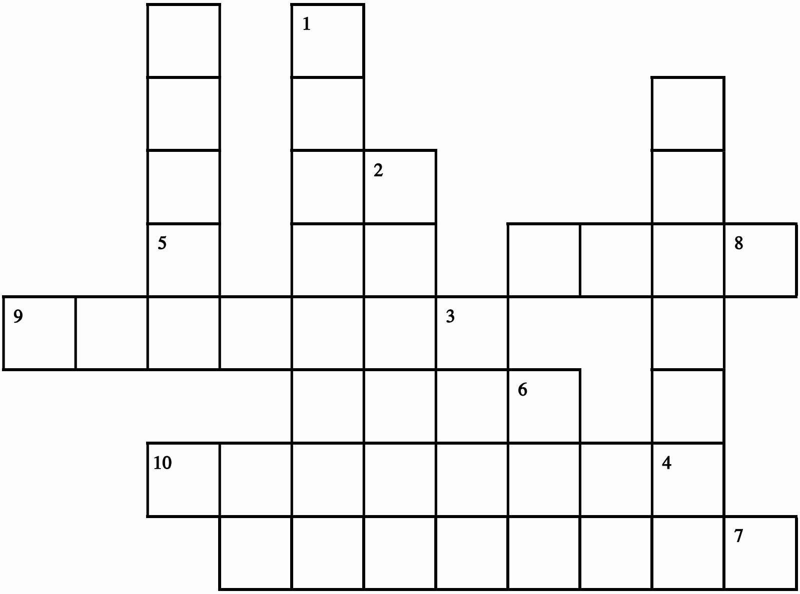
ஜீவநதி மாத பத்திரிகை
ஷார்ஜா தமிழ் திருச்சபை.

குறுக்கெழுத்து புதிர்

அப்போஸ்தலர் 21 - 28 அதிகாரங்கள்

(சரியான விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் 25.04.2026)

வயது : 24 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்கள்



மேலிருந்து கீழ்

1. பவுலின் வழக்கை விசாரித்த யூதராஜா யார்?
2. பவுலை விடுதலை பண்ண பேலிக்ஸ் பவுலிடம் எதிர்பார்த்தது என்ன?
3. மெலித்தா தீவின் முதலாளி யார்?

கீழிலிருந்து மேல்

4. பவுலை 'கொள்ளை நோய்' என்று சொன்னவன் யார்?
5. கனம் பொருந்திய தேசாதிபதி யார்?

வலமிருந்து இடம்

6. பவுல் ஜனங்களிடம் எந்த பாஷையில் பேசினான்?
7. யூதர்கள் பவுலைக் கொலை செய்ய முயன்றபோது பவுலை யூதர்களின் கைகளிலிருந்து காப்பாற்றிய சேனாபதி யார்?
8. மெலித்தா தீவில் தங்கியிருந்த அலெக்சந்திரியா பட்டணத்து கப்பலின் பெயர் என்ன?

இடமிருந்து வலம்

9. பவுலின் கையைக் கவ்விக் கொண்டது எது?
10. கப்பலின் மேல் மோதிய கடுங்காற்று எது?

(குறுக்கெழுத்து புதிர் போட்டியில் கலந்து கொள்வோர் விடைகளை கொடுக்கப்பட்டுள்ள கட்டத்திற்குள் நிரப்பி தரவும்.)

குறுக்கெழுத்து புதிர் சரியான விடைகள் (அப்போ. 16-20)

மேலிருந்து கீழ்		**கீழிருந்து மேல்**	
1	தெமேத்திரியு (19:24)	3	சபைகள் (16:5)
2	ஆக்கில்லா (18:2)	4	மக்கெதோனியன் (16:9)
வலமிருந்து இடம்		**இடமிருந்து வலம்**	
5	ஐத்திகு (20:9)	8	கல்லியோன் (18:12)
6	தியொனீசியு (17:34)	9	லீதியாள் (16:14)
7	ஆவியில் (20:22)	10	தெசலோனிக்கே (17:1,3)

குறுக்கெழுத்து புதிர் சரியான விடை எழுதியவர்கள்

1	Nisha Stalin	13	Sabitha Arun
2	Anlet Judson	14	Minu Bermin
3	Jasmine Justin	15	Benisha Singh
4	Gladsily Binukumar	16	Anila Satheesh
5	J.J. Jeffin	17	Shalini E
6	Rosemine Kiruba Darwin	18	Jeba Shalu Jegan
7	Jane Miraclin	19	Angelin Jebasingh
8	J.J. Jafflin	20	Nithya Vincent
9	Pradeepa Rajesh. T.	21	R.S. Viola Hepsibha
10	Golda Catherene	22	V.S. Stebin Linto
11	Sherin Jeba R.	23	Shalini Teenu
12	Venina Stalin	24	Merlin Herbert Sujin

KIDS STORY TIME

"The Two Seeds"

Once upon a time, two seeds were planted side by side in the same garden. The first seed said, "I want to grow! I want to send my roots deep into the soil and reach for the sun. I believe I can become something beautiful."

So it pushed through the soil, faced the wind, welcomed the rain, and slowly grew into a strong, beautiful plant.

The second seed said, "I'm scared. What if my roots hit hard stones? What if I don't grow properly? What if something eats me?"

So it chose to stay safe under the soil, doing nothing. One day, a chicken came along, scratched the ground, and ate the second seed.

Moral: Your attitude decides your future. Be brave, think positive, and growdon't let fear stop you.

D.J. Godlin

YOUTH SERMON

Integrity

Dear teenagers

Once again I greet you all in the name of our lord and saviour Jesus Christ. "WHO ARE YOU WHEN NO ONE IS WATCHING?"

Key Verse: Proverbs 10:9 "Whoever walks in integrity walks securely, but whoever takes crooked paths will be found out."

Dear Young people, today I want to ask you one question Who are you when no one is watching? Not in church. Not in front of your parents. Not on Sunday. But in your private life… your phone… your thoughts… your choices. That is where integrity is revealed.

1. Integrity is Being the Same Everywhere

Integrity means you are not two different people. One person in church Another person outside Psalm 15:2 "The one whose walk is blameless, who does what is righteous, who speaks the truth from their heart." God is not looking for perfection He is looking for consistency. Your character in secret is louder than your reputation in public.

2. Integrity is Choosing Right When It's Hard

Anyone can do right when it's easy. But integrity is tested when:

• No one will find out
• Everyone else is doing wrong
• You have something to gain

Daniel 6:4 They could find no corruption in Daniel, because he was trustworthy. Daniel didn't change based on situation. He stood firm even when it cost him the lion's den. Integrity is not convenience it is conviction.

3. Lack of Integrity Destroys Your Future

You may hide it now… but it will show later. Numbers 32:23 "Be sure your sin will find you out."

• Hidden sin becomes public shame
• Small compromise becomes big destruction What you tolerate in secret will eventually control you in public.

4. Integrity Brings God's Favor

When you walk in integrity:

• God protects you
• God promotes you
• God trusts you

Proverbs 28:6 – "Better the poor whose walk is blameless than the rich whose ways are perverse."

It is better to be right with God than to look right before people.

Today God is not asking: "Are you talented?" "Are you popular?"

He is asking: Are you real?

Will you choose integrity:

- In your thoughts
- In your friendships
- In your phone
- In your private life

Integrity is who you are when no one is watching... but God is always watching.

Rev. J.D.R. Jebastin

Streams for the soul

A Clean Drive

"In all things shewing thyself a pattern of good works," (Titus 2:7).

A town bus service route used to terminate at the end of the town, which functioned as an unofficial dumping ground for the locals. The bus driver was perturbed by the ugly sight and wondered why nobody was beautifying the place.

One day the driver decided that instead of wasting the ten minutes he had before the return trip, he would begin to clean the place. So he drove the bus a few times at the fringe of the dump and created a demarcation line and then planted a few plants inside. He continued this job each time he drove the bus there and slowly the villagers heard of it. They too lent him a helping hand and finally that place turned into a beautiful garden. Each one of us is expected to brighten the corner in which we are placed, whether it is the place we live, work or study.

"Let your light so shine before men, that they may see your good works, and glorify your Father which is in heaven," (Matt. 5:16).

Compiled by **D.J. Godlin**

Rules for Daily Life

Begin the day with God;
Kneel down to Him in prayer;
Lift up thy heart to His abode,
And seek His love to share.
Open the Book of God,
And read a portion there;
That it may hallow all thy thoughts,
And sweeten all thy care.
Go through the day with God,
Whate'er thy work may be;
Wherever thou are at home,
abroad,
He still is near to thee.
Converse in mind with God,
Thy spirit heavenward raise;
Acknowledge every good bestowed,
And offer grateful praise.
Conclude the day with God,
Thy sins to Him confess;
Trust in the Lord's atoning blood,
And plead His righteousness.
Lie down at night with God,
Who gives His servants sleep;
And when thou tread's the value of death,
He will thee guard and keep.

Mrs.J. Reji Alwin

இறை பிரசன்னத்தில் !

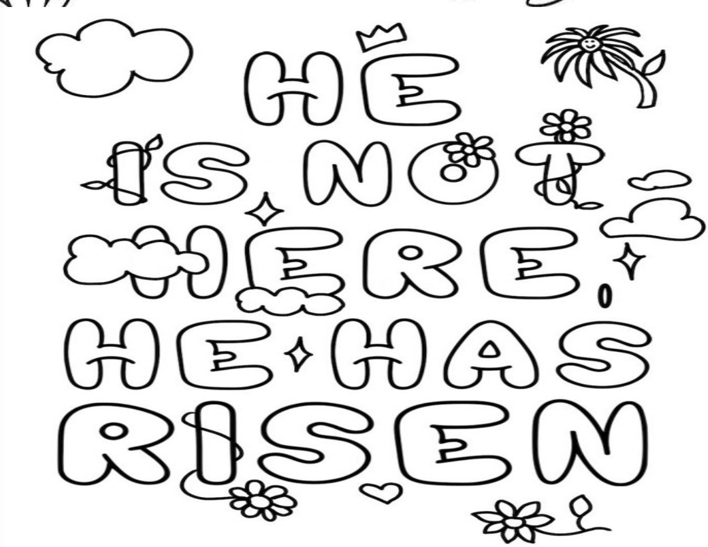
எல்லா மனுஷருக்காகவும் விண்ணப்பங்களையும் ஜெபங்களையும் வேண்டுதல்களையும் ஸ்தோத்திரங்களை ஏறெடுப்போம். 1 தீமோத் 2:1

- உலக சமாதானத்திற்காக. வன்முறைகள், தீவிரவாதங்கள் ஒழிய ....
- தற்போதைய உலகத்தில் நடக்கின்ற யுத்தங்கள் மாற ஆண்டவரின் பாதத்தில் மன்றாடுவோம்.
- இயற்கையின் நல் பாதுகாப்பு 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 ஜூனியர் சர்ச் பெண்களுக்குச் சங்கம் ஆகியவற்றிற்காகவும் ஆண்டவரின் சமூகத்தில் மன்றாடுவோம்.
- நம்முடைய திருச்சபைக்கு வந்து கொண்டிருக்கும் சகோதரர்கள் மற்றும் சகோதரிகளுக்காக மன்றாடுவோம் குறிப்பாக அவர் 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 பாதிக்கப்பட்டுருக்காக ......
- பலதரப்பட்ட பலவீனங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களக்காக ......
- முதிர் வயதினரின் பாதுகாப்பிற்காக அவருடைய சுகத்திற்காக ......
- புதிய வேலை வாய்ப்புகளை எதிர்நோக்கி காத்திருப்பவர்களுக்காக ....
- வேலைகளில் உயர்வை எதிர்பார்த்து இருப்பவர்களுக்காக ......
- புதிய கல்வி ஆண்டில் பிரவேசிக்க இருக்கின்ற நம்முடைய பிள்ளைகளுக்காக மன்றாடுவோம்.
- இப்புதிய மாதத்தில் கர்த்தருடைய வழி நடத்துவதற்காக இறைவனிடம் வேண்டுவோம்.

சிறுவர் பகுதி...

COLOUR THE PICTURE

(Age 3-9 years)



CHILDREN'S QUIZ CORNER

Psalms: Chapters 141-145

(Age 10-18 years)

1. What does the Psalmist ask the Lord to do to the mountains?

a. Make them shake

b. Make them smoke

c. Make them split

d. Make them rise up

2. Who will gather about the Psalmist?

a. Those who fear the Lord

b. The Lord's chosen ones

c. The meek

d. The righteous

3. Whose delicacies does the Psalmist not want to eat?

a. Evildoers

b. The wicked

c. His enemies

d. The unfaithful

4. What is the Lord worthy of?

a. Glory

b. Honor

c. Praise

d. Fear

5. From whom does the Psalmist ask to be rescued?

a. His foes

b. His enemies

c. The wicked

d. Evildoers

6. How does the Psalmist call the Lord?

a. You are my shield

b. You are my helper

c. You are my king

d. You are my refuge

7. What does the One give to kings?

a. Victory

b. Power

c. Justice

d. Might

8. What praise the Lord?

a. The heavens and earth

b. The mountains

c. All his works

d. All his heavenly hosts

9. Where were the wicked's bones scattered?

a. On mount Zion

b. At the mouth of the grave

c. Over the desert ground

d. In the wilderness of Zin

10. What does the Psalmist not want to be brought into?

a. Judgment

b. Death

c. Snares

d. Shame

Children's Quiz Corner - March 2026 Answers

Psalms 131-140

1	Like oil poured on Aaron's head (133:2)
2	The lowly (138:6)
3	Sihon (135:11)
4	As a serpent's (140:3)
5	Their harps (137:2)
6	Like a weaned child with his mother (131:2)
7	Zion (134:3)
8	Swept Pharaoh and his army into it (136:15)
9	Those who hate God (139:21)
10	Salvation (132:16)

சிறுவர் பகுதி போட்டியில் பங்கேற்றோர்

Childrens Quiz Corner

1	B. Timothy Bermin	12	Fabina Jills
2	Aafreen B. Baron	13	Steve Adrian
3	Aashi B Buena	14	Jefna John
4	J.J. Jafflin	15	Berniha Stalin
5	J.J. Jeffin	16	S. Johan
6	Carlin Jonathan P	17	Bertina
7	K. Jovan Fedrick	18	Roshan
8	K. Ferona Katie	19	Rohan M
9	Johan Judson	20	Ziyola Linzia
10	Dallin Bryant	21	Akshel Hans A.S.
11	S. Bertina	22	Arshit H.

Coloring

1	Chris Bermin	9	Shiona Binara
2	S. Bertina Stalin	10	J.S. Kaariga Jeshal
3	R.P. Evalyn Reeba	11	Jaffrin Hayra
4	Jaran Judson	12	D.J. David Gamaliel
5	C. Jaffrin Hannah	13	Ellen Deborah
6	R.P. Samuel Raj	14	Erin Deborah
7	Sherah	15	Serafina Stalin
8	J.S. Kaariga Jeshal	16	Ann Thejass A.

மருத்துவப்பகுதி

கழுத்து வலி காரணமும், சிகிச்சையும்!

இன்றைய வேகமான வாழ்க்கை முறையில் கழுத்து வலி என்பது மிகவும் பொதுவான உடல்நலப் பிரச்சினையாக மாறிவிட்டது. அலுவலக வேலை, கணினி பயன்பாடு, கைப்பேசி பயன்பாடு போன்றவை அதிகரித்ததால் இளம் வயதினரிடமும் கூட கழுத்து வலி அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

குறிப்பாக 40 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்களில் கழுத்து எலும்பு தேய்மானம் எனப்படும் நிலை அதிகமாக ஏற்படுகிறது. மருத்துவ மொழியில் இதை “செர்வைக்கல் ஸ்பாண்டிலோசிஸ்” என்று அழைப்பார்கள். ஆனால் பொதுமக்களுக்கு எளிமையாக புரியும் வகையில் இதை கழுத்து எலும்பு தேய்மானம் என்று சொல்லலாம்.

மனித உடலில் கழுத்துப் பகுதியில் ஏழு எலும்புகள் அமைந்துள்ளன. இந்த எலும்புகள் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்து தலையைத் தாங்கி நிற்க உதவுகின்றன. வயது அதிகரிக்கும் போது இந்த எலும்புகளுக்கிடையே இருக்கும் மென்மையான திசுக்கள் மெதுவாக தேயத் தொடங்குகின்றன. இதன் காரணமாக கழுத்தில் வலி, இறுக்கம் போன்ற பிரச்சினைகள் உருவாகின்றன.

இது மிகவும் பொதுவான பிரச்சினையாக இருந்தாலும், சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை மற்றும் உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டால் இதை நன்றாக கட்டுப்படுத்த முடியும்.

கழுத்து எலும்பு தேய்மானம் என்றால் என்ன?

நமது கழுத்து பகுதி மிகவும் நுணுக்கமான அமைப்பாகும். இதில் உள்ள எலும்புகள், தசைகள், நரம்புகள் அனைத்தும் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்து செயல்படுகின்றன. எலும்புகளுக்கு இடையே உள்ள மென்மையான தட்டு போன்ற அமைப்பு தலையின் எடையை தாங்கி அதிர்வுகளை குறைக்க உதவுகிறது. வயது அதிகரிக்கும் போது இந்த தட்டு மெதுவாக நீர்ச்சத்தை இழந்து தேய ஆரம்பிக்கிறது.

அதனால், எலும்புகளுக்கு இடையிலான இடைவெளி குறைகிறது. எலும்பின் விளிம்புகளில் சிறிய வளர்ச்சிகள் தோன்றுகின்றன. அருகிலுள்ள

நரம்புகளுக்கு அழுத்தம் ஏற்படலாம். இந்த மாற்றங்களின் காரணமாக கழுத்து வலி மற்றும் கைப்பகுதிக்குச் செல்லும் வலி போன்ற பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன.

கழுத்து எலும்பு தேய்மானம் ஏற்படும் காரணங்கள்

வயது அதிகரித்தல்: இந்த பிரச்சினையின் முக்கிய காரணம் வயது. 45 அல்லது 50 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்களில் இந்த தேய்மான மாற்றங்கள் இயல்பாகவே ஆரம்பிக்கலாம்.

தவறான உட்காரும் பழக்கம்: நீண்ட நேரம் கணினி முன் வேலை செய்வது, முன் குனிந்து உட்காருவது, கைப்பேசியை கீழே பார்த்து நீண்ட நேரம் பயன்படுத்துவது ஆகியவை கழுத்துத் தசைகளுக்கு அதிக அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

உடற்பயிற்சி இல்லாத வாழ்க்கை: நாள்தோறும் உடல் இயக்கம் இல்லாமல் இருப்பது தசைகளை பலவீனப்படுத்துகிறது. இதனால் கழுத்துப் பகுதியின் நிலைத்தன்மை குறைகிறது.

திடீர் காயங்கள்: சாலை விபத்துகள் அல்லது விளையாட்டு காயங்கள் காரணமாகவும் கழுத்து எலும்புகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்.

மன அழுத்தம்: மன அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தால் தசைகள் இறுக்கமாகி கழுத்து வலி அதிகரிக்கலாம்.

அறிகுறிகள்: கழுத்து எலும்பு தேய்மானம் ஏற்பட்டவர்களுக்கு பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்படலாம்.

கழுத்து வலி, கழுத்து இறுக்கம், தலையின் பின்புறத்தில் வலி, தோள்பட்டை வலி, கைக்கு செல்லும் வலி, கை விரல்களில் முள் குத்துவது போன்ற உணர்வு, கைப்பகுதியில் பலவீனம், சிலருக்கு தலைச்சுற்றல் அல்லது சமநிலை குறைவு போன்ற பிரச்சினைகளும் ஏற்படலாம்.

இந்த நோய் எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது?

மருத்துவர் மருத்துவப் பயனாளியின் அறிகுறிகளை கேட்டு உடல் பரிசோதனை மேற்கொள்வார். கழுத்தின் இயக்கம், தசை வலிமை, நரம்புகளின் செயல்பாடு ஆகியவற்றை பரிசோதிப்பார். தேவைப்பட்டால்

பின்வரும் பரிசோதனைகள் செய்யப்படலாம்: கழுத்து எலும்பின் படம் (எக்ஸ்-ரே), காந்த அதிர்வெண் படம் (எம்.ஆர்.அய்), கணினி படமெடுப்பு (சி.டி) இந்த பரிசோதனைகள் எலும்பு மற்றும் நரம்பு மாற்றங்களை தெளிவாக காட்ட உதவுகின்றன.

மருத்துவ சிகிச்சை: பெரும்பாலானவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. மருந்துகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி மூலம் இந்த பிரச்சினையை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

வலி குறைக்கும் மருந்துகள்: மருத்துவர் சில நேரங்களில் வலி மற்றும் வீக்கம் குறைக்கும் மருந்துகளை அளிக்கலாம்.

தசை தளர்த்தும் மருந்துகள்: கழுத்து தசை இறுக்கம் அதிகமாக இருந்தால் தசைகளை தளர்த்தும் மருந்துகள் கொடுக்கப்படலாம்.

அரிதான சந்தர்ப்பங்களில் அறுவை சிகிச்சை: நரம்புகளுக்கு கடுமையான அழுத்தம் ஏற்பட்டு கை பலவீனம் அதிகரித்தால் சில நேரங்களில் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

உடற்பயிற்சி மருத்துவத்தின் முக்கியத்துவம்: கழுத்து எலும்பு தேய்மான சிகிச்சையில் உடற்பயிற்சி மருத்துவம் மிகவும் முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது.

இதன் மூலம், வலி குறைகிறது. தசைகள் பலப்படுகின்றன. கழுத்து இயக்கம் அதிகரிக்கிறது. நரம்பு அழுத்தம் குறைகிறது. சரியான உடற்பயிற்சி முறைகளை தொடர்ந்து செய்தால் மருத்துவப் பயனாளிகள் தங்கள் இயல்பான வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப முடியும்.

உடற்பயிற்சி மருத்துவ சிகிச்சை முறைகள்

மின்சிகிச்சை: சில இயந்திரங்கள் மூலம் மின்தடம் அளித்து வலியை குறைக்க உதவப்படுகிறது.

ஒலி அலை சிகிச்சை: மெல்லிய ஒலி அலைகள் தசை மற்றும் திசுக்களில் ஊடுருவி வலி மற்றும் இறுக்கத்தை குறைக்க உதவுகின்றன.

மெதுவான இழுப்பு சிகிச்சை: கழுத்து எலும்புகளுக்கு இடையில் இடைவெளி அதிகரிக்க உதவும் மெதுவான இழுப்பு முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

கழுத்து வலிக்கான முக்கிய உடற்பயிற்சிகள்

தலையை முன் குனியும் பயிற்சி: மெதுவாக தலையை முன்புறம் குனிந்து சில விநாடிகள் வைத்திருக்க வேண்டும்.

தலையை பின்புறம் நகர்த்தும் பயிற்சி: மெதுவாக தலையை பின்புறம் நகர்த்தி கழுத்து தசைகளை நீட்ட வேண்டும்.

பக்கவாட்டில் சாய்வு: தலையை இடது மற்றும் வலது பக்கம் மெதுவாக சாய்க்க வேண்டும்.

கழுத்து திருப்பும் பயிற்சி: தலையை மெதுவாக வலது மற்றும் இடது பக்கம் திருப்ப வேண்டும்.

தோள்பட்டை உயர்த்தும் பயிற்சி: தோள்களை மேலே தூக்கி சில விநாடிகள் வைத்திருந்து பின்னர் தளர்த்த வேண்டும். இந்த பயிற்சிகள் கழுத்து தசைகளை பலப்படுத்தி வலியை குறைக்க உதவுகின்றன.

புதிய முன்னேற்றங்கள்

இன்றைய காலத்தில் உடற்பயிற்சி மருத்துவத்தில் பல புதிய முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

தசை இறுக்கத்தை குறைக்கும் ஊசி முறை, மென்மையான திசு சிகிச்சை, ஒளி சிகிச்சை, கணினி வழி பயிற்சி வழிகாட்டுதல். இந்தப் புதிய முறைகள் மருத்துவப் பயனாளிகளின் மீட்பை விரைவாக்க உதவுகின்றன.

45 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை: இந்த வயதிற்கு பிறகு கழுத்து நலனை பாதுகாக்க சில வழிமுறைகள் அவசியம்.

அன்றாடம் நடைப்பயிற்சி, கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டை பயிற்சிகள், நீண்ட நேரம் ஒரே நிலையில் அமராமல் இடைவெளி எடுத்து எழுந்து நிற்குதல், கைப்பேசியை கீழே பார்த்து நீண்ட நேரம் பயன்படுத்தாமல் இருத்தல், சரியான தலையணை பயன்படுத்துதல், கழுத்து எலும்பு தேய்மானத்தைத்

தடுக்கும் வழிகள், ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி, சரியான உட்காரும் நிலை, உடல் எடை கட்டுப்பாடு, ஆரோக்கியமான உணவு, போதுமான ஓய்வு.

இந்த வழிமுறைகளை பின்பற்றினால் கழுத்து வலி மற்றும் தேய்மான பிரச்சினைகளை பெருமளவு குறைக்க முடியும். கழுத்து எலும்பு தேய்மானம் என்பது வயது மற்றும் வாழ்க்கை முறையுடன் தொடர்புடைய ஒரு பொதுவான பிரச்சினையாகும். ஆனால் இது வாழ்க்கையை முடக்கும் நோயாக அல்ல. சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை மேற்கொண்டு, மருத்துவர் மற்றும் உடற்பயிற்சி நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளை பின்பற்றினால் இந்த பிரச்சினையை எளிதாக கட்டுப்படுத்த முடியும்.

நாம் நமது உடல்நலத்தை பாதுகாக்க அன்றாடம் உடற்பயிற்சி, சரியான உட்காரும் பழக்கம் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் கழுத்து வலி போன்ற பிரச்சினைகள் நம்மை அதிகமாக பாதிக்காமல் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

திருமதி. சபிதா அருண்குமார்

SHARJAH TAMIL CONGREGATION
(C.S.I. Kanyakumari Diocese)
SHARJAH TAMIL CONGREGATION
(C.S.I. Kanyakumari Diocese)
Church day 01-03-2026

Church convention 2026

SHARJAH TAMIL CONGREGATION
(C.S.I. Kanyakumari Diocese)
கர்த்தர் நல்லவர் என்பதை ருசித்துப்பாருங்கள்
உமது பரிசுத்த சந்நிதிக்கு
நேரே பயபக்தியுடன்
பணிந்து கொள்ளுவேன்
Women's Sunday 15-03-2026

R.P. Evalyn Reeba

சிறுவர் பகுதி...

COLOUR THE PICTURE

R.P.Evalyn Reeba

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