ஜீவ நதி

தெளிவான ஜீவத்தண்ணீருள்ள சுத்தமான நதி (வெளி. 22:1)

AUGUST 2026

SHARJAH TAMIL CONGREGATION (CSI KANYAKUMARI DIOCESE)

Private circulation only

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

ஜீவநதி

ஆகஸ்ட் 2026 - இதழ் 228

“கர்த்தரை நம்புகிறவர்கள் என்றென்றைக்கும் அசையாமல் நிலைத்திருக்கும் சீயோன் பர்வதத்தைப்போல் இருப்பார்கள்.”

சங்கீதம் 125:1

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

கர்த்தருடைய வேதம் குறைவற்றதும், ஆத்துமாவை உயிர்ப்பிக்கிறதுமாயிருக்கிறது. (சங்கீதம் 19:7)

தேதி	நாள்	காலை	சிந்தனை வசனம்	மாலை
1	சனி	சங். 128	128:2	உன். 4:1-9
2	ஞாயிறு	ஏசா. 58:6-10	58:10	நீதி. 14:14-21
3	திங்கள்	1 யோவா. 3:16-18	3:16	யாத். 23:1-19
4	செவ்வாய்	சங். 82	82:3	ரோம. 15:1-13
5	புதன்	மத். 9:35-38	9:35	1 யோவா. 3:11-17
6	வியாழன்	1 பேது. 3:8-12	3:8,9	1 யோவா. 4:7-18
7	வெள்ளி	மத். 14:13-16	14:14	ரோம. 12:9-15
8	சனி	மீகா 6:5-8	6:8	லூக். 15:13-32
9	ஞாயிறு	1 பேது. 3:18-22	3:21	1 தீமோ. 6:1-11
10	திங்கள்	ஏசா. 1:12-17	81:16,17	ஏசா. 49:1-16
11	செவ்வாய்	மாற். 1:4-8	1:8	1 தெச. 1:1-8
12	புதன்	கொலோ. 2:1-15	2:12	யோவா. 3:1-8
13	வியாழன்	எசே. 36:24-32	36:25	1 யோவா. 1:1-10
14	வெள்ளி	எபே. 4:1-6	4:5	அப். 8:26-40
15	சனி	லூக். 20:1-8	20:4	சங். 51:1-10
16	ஞாயிறு	1 கொரி. 10:14-22	10:17	யோவா. 14:1-14
17	திங்கள்	மத். 5:23-26	5:24	யாத். 12:21-23
18	செவ்வாய்	யாத். 24:3-11	24:8	யோவா. 8:12-20
19	புதன்	யோவா. 6:51-58	6:58	மத். 26:27-29
20	வியாழன்	1 சாமு. 21:1-16	21:3	லூக். 10:25-37
21	வெள்ளி	1 கொரி. 11:23-30	11:28	மாற். 10:42-45
22	சனி	யோவா. 6:29-35	6:35	1கொரி. 10:1-13
23	ஞாயிறு	உபா. 26:5-11	26:5	மத். 14:13-21
24	திங்கள்	ரூத் 1:14-22	1:17	லூக் 7:11-17
25	செவ்வாய்	சங். 146	146:9	லூக். 7:36-50
26	புதன்	யோவா. 4: 5-14	4:9	ஏசா. 11:10-16
27	வியாழன்	யோவா. 1:43-51	1:46	சங். 74: 9-19
28	வெள்ளி	அப். 10:24-48	10:26	எரே. 12:1-17
29	சனி	பிலே. 1:10-25	1:15	நீதி. 31:1-9
30	ஞாயிறு	யாத். 1:1-22	1:17	யாக். 2:1-6
31	திங்கள்	எபே. 2:11-22	2:19	லேவி. 19:1-18

சபை ஆயரிடமிருந்து...

கிறிஸ்துவுக்குள் அன்பானவர்களே, உலக மீட்பரும் நமது ஆண்டவருமாகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் பெயரால் உங்கள் அனைவருக்கும் அன்பின் நல்வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

நமது திருச்சபையில் கடந்த மாதம் 10, 11 & 13 தேதி வரை COME and SEE என்ற நமது பேராய இவருட விடுமுறை வேதாகம பள்ளி (VBS) கருப்பொருளை மையமாகக் கொண்டு நமது திருச்சபையில் நடத்த ஆண்டவர் அருள்புரிந்தார். இந்த ஊழியத்திற்காக ஜெபித்த, தேவைகளுக்காக உதவிய, ஒத்துழைப்பு நல்கிய திருச்சபையின் விசுவாசிகள், ஜூனியர் சர்ச் பொறுப்பாளர், ஆசிரியர்கள், சபைக்குழு அங்கத்தினர்கள், தன்னார்வ பணியாளர்கள் அனைவரையும் வாழ்த்துகின்றேன். இந்த ஊழியத்தை நிறைவேற்றதி தந்த VBS Team Leader Mrs. Sheeba Reginald, அவர்களோடு இணைந்து இந்த பணியை நிறைவேற்றிய அனைத்து Directors ஒவ்வொருவருக்காகவும் ஆண்டவரை ஸ்தோத்தரிக்கிறேன். இவ்வருட விடுமுறை வேதகாம பள்ளி உண்மையாகவே நம்முடைய பிள்ளைகளுக்கு ஆசீர்வாதமாக அமைந்தது. உற்சாகமாய் பங்களிப்பை அளித்த அனைவருக்கும் நன்றிகளை கூறிக் கொள்கின்றேன்.

இந்த ஆண்டின் அறுவடைப் பண்டிகையை நாம் அக்டோபர் மாதம் 11-ஆம் நாள் சிறப்பாக கொண்டாட ஆயத்தப்படுகின்றோம். இவ்வருட அறுப்பின் பண்டிகையின் கன்வீனராக Mr Binu kumar N மற்றும் Mr. P. Paul Priner ஆகியோர் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். அவர்களை மனதார வாழ்த்துகிறேன். நமது திருச்சபையின் தேவைகளை மனதில் கொண்டு, அறுவடைப் பண்டிகையை முன்னிட்டு நடைபெறும் அனைத்து சிறப்பு நிகழ்வுகளிலும் உற்சாகமாய் உங்களுடைய ஒத்துழைப்பை அளிக்கவும், உங்கள் அனுதின ஜெபங்களில் ஜெபித்துக் கொள்ளவும், உங்களை அன்போடு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

நம்முடைய திருச்சபை சார்ந்த Mrs. & Mr. Rahul Gladlin Suthanya தம்பதிகளை கர்த்தர் ஆசீர்வதித்து இண்டாவது ஒரு பெண்குழந்தையை கொடுத்திருக்கின்றார். மேலும் Mrs & Mr. Asker Jenisha தம்பதிகளை ஆசீர்வதித்து ஒரு ஆண் குழந்தையையும் கொடுத்து குடும்பங்களை விருத்தி அடைய செய்திருக்கின்றார். ஆண்டவர் தாமே அன்பு பெற்றோர்களையும் குழந்தைகளையும் ஆசீர்வதித்து வழிநடத்துவாராக.

இறையாசி என்றும் உங்களோடு இருப்பதாக!

இறைப்பணியில்
Rev. J. தேவராஜ ஜெபஸ்டின்
சபை ஆயர்.

அருளுரைப்பகுதி

"சேனைகளின் கர்த்தர் நம்மோடிருக்கிறார்"

"கர்த்தரை நம்புகிறவர்கள் என்றென்றைக்கும் அசையாமல் நிலைத்திருக்கும் சீயோன் பர்வதத்தைப்போல் இருப்பார்கள்." (சங். 46:7)

கிறிஸ்துவுக்குள் பிரியமான சகோதர சகோதரிகளே,

தேவனுடைய அளவற்ற கிருபையினால் நாம் இன்னொரு புதிய மாதத்தின் வாசலில் நிற்கிறோம். கடந்த மாதம் முழுவதும் நம்மைப் பாதுகாத்து, வழிநடத்தி, பல ஆபத்துகளிலிருந்து காத்து, இந்த மாதத்தைக் காணச் செய்த தேவனுக்கு நம் இதயத்தின் ஆழத்திலிருந்து நன்றி செலுத்துவோம்.

புதிய மாதம் தொடங்கும்போது பலருடைய மனதில் பல கேள்விகள் எழுகின்றன. "இந்த மாதம் எப்படி இருக்கும்?", "என் குடும்பம் பாதுகாப்பாக இருக்குமா?", "என் வேலை நிலைத்திருக்குமா?", "என் உடல்நலம் எப்படி இருக்கும்?" என்று எண்ணலாம். ஆனால் தேவன் நமக்குக் கொடுக்கும் செய்தி பயத்தைப் பற்றியது அல்ல, நம்பிக்கையைப் பற்றியது. அதனால்தான் சங்கீதக்காரன், **"கர்த்தரை நம்புகிறவர்கள் சீயோன் மலையைப்போல் அசையாமல் இருப்பார்கள்"** என்று உறுதியாக அறிவிக்கிறார். இது ஒரு ஆறுதல் வார்த்தை மட்டுமல்ல, தேவனுடைய மாறாத வாக்குறுதி.

பழைய ஏற்பாட்டு அறிஞர் டெரெக் கிட்னர் (Derek Kidner) இந்த வசனத்தை விளக்கும்போது, "சீயோன் மலையின் வலிமை அதன் உயரத்தில் அல்ல, தேவன் அங்கே வாசம்பண்ணுவதில்தான் உள்ளது. அதுபோல விசுவாசியின் உறுதியும் அவனுடைய பலத்தில் அல்ல, தேவனுடைய பிரசன்னத்தில்தான் உள்ளது" என்று கூறுகிறார். இதை போல் நாமும் இந்த புதிய மாதத்தில் கர்த்தர் மீது நம்பிக்கை கொண்டு வாழ அழைக்கின்றார்.

1. தேவனை நம்புகிறவன் பயப்படமாட்டான்

வாழ்க்கை எப்போதும் சீராக இருப்பதில்லை. சில நேரங்களில் பொருளாதார நெருக்கடிகள் வரும். உடல்நலப் பிரச்சனைகள் வரும். உறவுகள் முறியலாம். எதிர்பாராத இழப்புகளும் ஏற்படலாம். ஆனால் தேவனை நம்புகிற மனிதன் சூழ்நிலைகளைப் பார்த்து வாழ்வதில்லை, தேவனுடைய வாக்குறுதியைப் பார்த்து வாழ்கிறான்.

யோபுவின் வாழ்க்கை இதற்கு சிறந்த உதாரணம். அவர் சொத்துக்களையும், பிள்ளைகளையும், உடல்நலத்தையும் இழந்தார். இருந்தாலும் தேவனை இழக்கவில்லை. இறுதியில் தேவன் அவரை முன்பைவிட அதிகமாக ஆசீர்வதித்தார்.

இந்த புதிய மாதத்தில் என்ன நடக்கும் என்று நமக்குத் தெரியாது. ஆனால் நம்மோடு இருப்பவர் யார் என்பது நமக்குத் தெரியும். அதனால் பயப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. நம்முடைய ஆண்டவர் மீது நம்பிக்கை கொண்டு வாழ அழைக்கப்படுகின்றோம்.

2. தேவன் தம்முடைய மக்களைச் சூழ்ந்து காக்கிறார்

சங்கீதம் 125:2 இவ்வாறு கூறுகிறது:

“எருசலேமை மலைகள் சூழ்ந்திருக்கிறதுபோல கர்த்தர் தமது ஜனங்களைச் சூழ்ந்திருக்கிறார்.”

எருசலேம் நகரம் இயற்கையாகவே மலைகளால் பாதுகாக்கப்பட்டிருந்தது. அதுபோல தேவன் தம்முடைய ஜனங்களுக்கு உயிருள்ள அரணாக இருக்கிறார். இதை விளக்கின் போது

மத்தேயு ஹென்றி (Matthew Henry) இவ்வாறு எழுதுகிறார்:

“God’s protection around His people is stronger than the mountains around Jerusalem." “எருசலேமைச் சூழ்ந்த மலைகளைவிட தேவனுடைய பாதுகாப்பு தமது ஜனங்களை அதிக வலிமையுடன் சூழ்ந்திருக்கிறது.” நாம் அறியாத ஆபத்துகளிலிருந்தும் தேவன் நம்மைக் காக்கிறார். பலமுறை நாம் அறியாமலேயே அவர் நம்மைப் பாதுகாத்திருக்கிறார்.

இந்த புதிய மாதத்திலும் தேவன் நமக்கு முன்பாகச் செல்வார். நமது குடும்பம், வேலை, பிள்ளைகள், ஊழியம், எதிர்காலம் அனைத்தையும் அவர் தமது கரங்களில் பாதுகாப்பார்.

3. தேவனை நம்புகிறவன் நிலைத்திருப்பான்

இயேசு கூறிய உவமையில், கன்மலையின் மேல் கட்டப்பட்ட வீடு புயல், மழை, வெள்ளம் வந்தபோதும் இடிந்து விழவில்லை. ஏனெனில் அதன் அஸ்திபாரம் உறுதியாக இருந்தது.

நமது வாழ்க்கையின் அஸ்திபாரம் கிறிஸ்துவாக இருந்தால், சோதனைகள் நம்மைத் தாக்கலாம், ஆனால் நம்மை அழிக்க முடியாது.

ஜான் கால்வின் (John Calvin) இந்த சங்கீதத்தை விளக்கும்போது, “Believers may be shaken, but they will never be overthrown because God Himself upholds them." “விசுவாசிகள் அசைக்கப்படலாம், ஆனால் தேவன் அவர்களைத் தாங்குவதால் அவர்கள் முற்றிலும் வீழ்ந்துபோவதில்லை.” என்று குறிப்பிடுகிறார்.

எனவே இந்த புதிய மாதத்தில் நம்முடைய நம்பிக்கையை சம்பளம், பதவி, மனிதர்கள் அல்லது சூழ்நிலைகளின் மேல் அல்ல, மாறாத தேவனின் மேல் வைக்க அழைக்கப்படுகின்றோம்.

அன்புக்குரியவர்களே,
புதிய மாதம் என்ன கொண்டு வரப்போகிறது என்பதை நாம் அறியோம். ஆனால் இந்த மாதம் முழுவதும் நம்மோடு நடந்து, நம்மைக் காத்து, நம்மை வழிநடத்துகிறவர் யார் என்பதை நாம் அறிவோம். அவர் நம்முடைய கர்த்தர்.

எனவே பயத்தை விடுவோம். கவலைகளை அவருடைய பாதத்தில் ஒப்படைப்போம். நம்பிக்கையுடனும் விசுவாசத்துடனும் இந்த மாதத்தில் பிரவேசிப்போம்.

“கர்த்தரை நம்புகிறவர்கள் என்றென்றைக்கும் அசையாமல் நிலைத்திருக்கும் சீயோன் பர்வதத்தைப்போல் இருப்பார்கள்.” (சங்கீதம் 125:1)

தேவன் இந்த புதிய மாதத்தில் உங்களையும், உங்கள் குடும்பத்தையும், உங்கள் பணியையும் ஆசீர்வதித்து வாழச் செய்வாராக. ஆமென்.

கிறிஸ்துவின் திருப்பணியில்
Rev. J. தேவராஜ ஜெபஸ்டின்
சபை ஆயர்

செயலர் மடல்

“நம்முடைய சகாயம் வானத்தையும் பூமியையும் உண்டாக்கின கர்த்தருடைய நாமத்தில் உள்ளது.” (சங்கீதம் 124:8)

கிறிஸ்துவுக்குள் பிரியமானவர்களே!

கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் இனிய நாமத்தில், விசவாசிகள் யாவருக்கும் சபைகுழு சார்பில் அன்பின் நல்வாழ்த்துக்கள். இம்மட்டுமாக நம்மையும் நம் திருச்சபையின் ஊழியங்களையும் ஆசீர்வாதமாய் நடத்தி வருகிற நம் தேவாதி தேவனை நன்றியோடு ஸ்தோத்தரிப்போம்.

நமது திருச்சபையின் பிள்ளைகளை தேவனண்டையில் வழிநடத்தும் வண்ணம் கடந்த மாதம் 10 ஆம் நாள் முதல் 13 ஆம் நாள் வரை COME and SEE என்ற கருப்பொருளில், நமது பேராய முறைமையின்படி விடுமுறை வேதாகம பள்ளி (VBS) சிறப்பு நிகழ்வுகளை நமது திருச்சபையில் நடத்த கர்த்தர் கிருபை புரிந்தார். இந்த ஊழியத்திற்காக ஜெபித்த, தேவைகளுக்காக உதவிய, பல நிலைகளில் ஒத்துழைப்பு நல்கிய திருச்சபையின் விசுவாசிகள், தலைமையேற்று நடத்திய நமது ஆயர் அருள்திரு. தேவராஜ ஜெபஸ்டின் ஐயா, அற்பணத்தோடு இந்த ஊழியத்தை நடத்திய VBS Team Leader Mrs. Sheeba Reginald மற்றும் அவரோடு இணைந்து இந்த பணியை நிறைவேற்றிய ஏனைய Directors ஒவ்வொருவருக்காகவும் தேவனை ஸ்தோத்தரிக்கிறேன். அத்தோடு மனமார்ந்த நன்றிகளையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இந்த ஆண்டின் அறுவடைப் பண்டிகையை நாம் அக்டோபர் மாதம் 11-ஆம் நாள் சிறப்பாக கொண்டாட தீர்மானித்திருக்கிறோம். இவ்வருட அறுப்பின் பண்டிகையின் கன்வீனராக Mr Binu kumar N மற்றும் Mr. P. Paul Priner ஆகியோர் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். அவர்களை வாழ்த்துகிறேன். திருச்சபையின் தேவைகளை மனதில் கொண்டு, நாம் இணைந்து எடுத்துக்கொள்ளும் முயற்சிகளை கர்த்தர் வாய்க்கச் செய்யவேண்டும் என்று ஒவ்வொருவரும், அனுதின ஜெபங்களில் ஜெபித்துக்கொள்ளவும், உங்களது உற்சாகமான பங்களிப்பை தந்து ஊழியங்களை தாங்கவும் அன்போடு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

நமது திருச்சபையின் அங்கத்தினர்களான Mrs & Mr. Rahul Gladlin Suthanya தம்பதிகளை காத்தர் ஆசீர்வதித்து இண்டாவது ஒரு பெண்குழந்தையை தந்திருக்கின்றார். மேலும் Mrs & Mr. Asker Jenisha தம்பதிகளை ஆசீர்வதித்து ஒரு ஆண் குழந்தையை தந்திருக்கிறார். பெற்றோர்களையும் குழந்தைகளையும் திருச்சபையின் சார்பாக வாழ்த்துகிறேன்.

நம்முடைய திருச்சபையின் அங்கத்தினர்களுக்காக, ஒருவருக்கொருவர் ஜெபித்துக் கொள்ளுங்கள். குறிப்பாக பலவிதமான தேவைகளோடு இருப்பவர்களுக்காகவும், வெயிலின் தாக்கத்திலிருந்து ஒவ்வொருவரும் பாதுகாக்கப்படவும், பிள்ளைகளுடைய விடுமுறை காலங்களுக்காகவும், பிரயாணம் செய்கிறவர்களுக்காகவும் தொடர்ந்து ஜெபிப்போம், கர்த்தர் தாமே நம் ஒவ்வொருவரையும் ஆசீர்வதித்து வழி நடத்துவாராக! ஆமென்.

சபைக்குழு சார்பில்,
K. அருண்குமார் - செயலாளர்.

ஆண்கள் பகுதி

சீலா - கிறிஸ்துவுக்காக நிலைத்த மனிதன்

முக்கிய வசனம்: **"கர்த்தரை விசுவாசி, அப்பொழுது நீயும் உன் வீட்டாரும் இரட்சிக்கப்படுவீர்கள்."** (அப்போஸ்தலர் 16:31)

புதிய ஏற்பாட்டில் பவுலின் முக்கியமான ஊழியத் தோழராக விளங்கியவர் சிலாஸ் (Silas அல்லது Silvanus). அவரைப் பற்றி அதிகம் எழுதப்படவில்லை என்றாலும், அவர் வாழ்ந்த வாழ்க்கை ஒரு உண்மையான கிறிஸ்தவ மனிதன் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு சிறந்த முன்மாதிரியாக உள்ளது. அவர் தலைமை, பணிவு, துன்பத்தில் பொறுமை, ஜெப வாழ்க்கை, தேவனுக்கான அர்ப்பணிப்பு ஆகியவற்றில் சிறந்து விளங்கினார்.

சீலா - வாழ்க்கையின் சிறப்புகள்

1. தேவனால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மனிதன்

சிலாஸ் எருசலேம் சபையின் தலைவர்களால் மதிக்கப்பட்ட விசுவாசியாக இருந்தார் (அப்போஸ்தலர் 15:22). நல்ல சாட்சியுள்ள மனிதனை தேவன் பயன்படுத்துகிறார்.

ஜான் ஸ்டாட் (John Stott): *"தேவன் திறமையுள்ளவர்களை மட்டுமல்ல, நம்பிக்கைக்குரியவர்களையும் பயன்படுத்துகிறார்."*

2. துன்பத்தில் துதியிட்ட மனிதன்

பிலிப்பியில் பவுலோடு சேர்ந்து அடிக்கப்பட்டு சிறையில் அடைக்கப்பட்ட போதும், சீலா முறையிடவில்லை, தேவனைத் துதித்தார் (அப்போ.16:25). அவர்களின் துதி சிறைக் கதவுகளைத் திறந்தது.

மத்தேயு ஹென்றி (Matthew Henry): *"துன்பத்தில் தேவனைத் துதிக்கும் இதயம், தேவனுடைய வல்லமையை அனுபவிக்கும்."*

3. சுவிசேஷத்திற்காக அர்ப்பணித்த மனிதன்

சீலா தனது சொந்த வசதியைத் தேடவில்லை, கிறிஸ்துவின் ராஜ்யத்தை முன்னேற்றுவதையே நோக்கமாகக் கொண்டிருந்தார். அவர் பவுலின் உண்மையான ஊழியத் துணைவராக இருந்தார்.

வில்லியம் பார்க்லே (William Barclay): *"உண்மையான கிறிஸ்தவ தலைமை என்பது பிறருடன் இணைந்து தேவனுடைய வேலையை நிறைவேற்றுவதாகும்."*

முடிவுரை

சீலா பெரும் புகழைப் பெற்றவராக இல்லாவிட்டாலும், தேவனுடைய ராஜ்யத்தில் மிகுந்த பயனுள்ள மனிதராக இருந்தார். அவரது வாழ்க்கை நமக்குச் சொல்லும் செய்தி: **"உண்மையாய், பணிவாய், விசுவாசமாய் தேவனுக்காக வாழும் மனிதனை தேவன் வல்லமையாய் பயன்படுத்துவார்."**

ஆண்களாகிய நாம் ஒவ்வொருவரும் சீலாவைப் போல விசுவாசம், ஜெபம், துன்பத்தில் நிலைத்திருத்தல், மற்றும் ஊழிய அர்ப்பணிப்பு ஆகியவற்றில் வளரும்போது, குடும்பமும் சபையும் சமூகமும் ஆசீர்வதிக்கப்படும். ஆமென்.

Rev. J. தேவராஜ ஜெபஸ்டின்
சபை ஆயர்

பெண்கள் பகுதி

விசுவாசத்தில் உறுதியாய் இருந்த ரோதை

அன்புக்குரியவர்களே நம்மில் அநேகர் ஜெபிக்கின்றோம், ஜெபத்திற்கு பதில் கிடைக்க வேண்டுமென்று நினைக்கின்றோம். ஆனால் நாம் ஜெபித்த விண்ணப்பங்களுக்கு பதில் கிடைக்க தாமதம் ஏற்படும்போது சோர்ந்து போய்விடுகின்றோம். சுற்றியிருக்கிற சூழ்நிலைகளால் நாம் நெருக்கப் படுகிறதால் அவைகள் நிறைவேறும்போது அதை விசுவாசிப்பதில் தடுமாற்றம் கொள்கிறோம். ஆனால் திருமறையில் நாம் பார்ப்போம் என்றால் தன் விசுவாசத்தில் உறுதியாய் இருந்த ஒரு பெண்ணைக் குறித்து கூறப்பட்டுள்ளது.

அந்தப் பெண்ணின் பெயர் ரோதை (Rhoda). ரோதை என்றால் கிரேக்க மொழியிலே ரோஜா என்று அர்த்தம். அவருடைய பெயரைப் போல விசுவாசம் என்னும் மணம் வீசுகிற மலராகத் திகழ்ந்தார். அந்தப் பெண்ணின் வாழ்விலிருந்து நாம் கற்று, அறிந்துகொள்ள வேண்டிய காரியங்கள் என்னவென்று பார்ப்போம்.

1. **விழித்திருந்து ஜெபிக்கிறவள் :**
நீங்கள் சோதனைக்குட்படாதபடிக்கு விழித்திருந்து ஜெபம்பண்ணுங்கள் (மத்தேயு 26:41)
இடைவிடாமல் ஜெபம்பண்ணுங்கள், ஸ்தோத்திரத்துடன் ஜெபத்தில் விழித்திருங்கள் (கொலோசெயர் 4:2) நீங்கள் அப்போஸ்தலர் 12-ஆம் அதிகாரத்தில் படிப்பீர்களானால் அக்காலத்தில் கிறிஸ்துவை ஏற்றுக் கொண்டவர்கள் பெருகி வருகிறதைக் கண்ட ஏரோது ராஜா சபையிலே சிலரைத் துன்பப்படுத்தத் தொடங்கி, யோவானுடைய சகோதரனாகிய யாக்கோபைப் பட்டயத்தினாலே கொலை செய்தான். அது யூதருக்குப் பிரியமாயிருக்கிறதென்று அவன் கண்டு பேதுருவையும் பிடிக்கத் தொடர்ந்தான். பேதுருவைப் பிடித்து சிறைச்சாலையிலே வைத்து பஸ்கா பண்டிகைக்குப் பின்பு ஜனங்களுக்கு முன்பாக அவரை வெளியே கொண்டு வரலாமென்று எண்ணி, அவரைக் காக்கும்படி காவலில் வைத்தான். அப்படியே பேதுரு சிறைச்சாலையிலே காவல் வைக்கப்பட்டிருக்கையில் சபையார் மாற்கு என்னும் பேர் கொண்ட யோவானுடைய தாயாகிய மரியாளின் வீட்டில் அவருக்காக தேவனை நோக்கி ஊக்கத்தோடே

ஜெபம்பண்ணிக் கொண்டிருந்தார்கள். அப்படியாகப் பலப் பெண்களும், சீஷர்களும், மக்களும் கூடி ஜெபித்துக் கொண்டிருந்த இடத்தில் இருந்த ஒரு பெண் தான் ரோதை. இதிலிருந்து நாம் அறிந்துகொள்ளக் கூடியக் காரியம் என்னவென்றால், ரோதை நள்ளிரவிலும் விழித்திருந்து ஜெபிக்கும் ஒரு ஜெபவீராங்கனையாக இருந்திருக்க வேண்டும். நள்ளிரவில் ஜெபிப்பது என்பது எளிதான ஒரு காரியம் அல்ல. நள்ளிரவு என்று சொன்னால் சரீரம் சோர்வடைகிற நேரம், நாள் முழுவதும் வேலை செய்து விட்டு களைத்து உறங்குகிற நேரம். அப்படிப்பட்ட நேரத்தில் ஒருவர் ஜெபிக்கிறார் என்றால் ஜெபத்தில் ஆர்வம் உள்ளவராக இருக்க வேண்டும், விழித்திருந்து ஜெபிக்கிற பழக்கம் உடையவராய் இருக்க வேண்டும். ஆம் ரோதை ஒரு ஜெபவீராங்கனையாக இருந்திருக்க வேண்டும். ஜெபத்திற்கு பதில் கொடுக்கிற தேவன் இவர்களுடைய ஜெபத்திற்குப் பிரதிபலனாக சிறைச்சாலையிலிருந்த பேதுருவிற்கு விடுதலை கொடுத்தார். இவ்வார்த்தைகளைப் படித்துக் கொண்டிருக்கின்ற எனக்கன்பான சகோதரியே, வாலிபப் பிள்ளைகளே! நானும் ஜெபிக்கிறேன் என்று சொல்லுகிற நம்முடைய ஜெபங்கள் எப்படியாய் இருக்கிறது? மற்றவர்கள் ஜெபிக்கிறார்கள், நானும் கூட சேர்ந்து ஜெபிக்கலேன்னா தப்பா நினைப்பார்கள் என்று கடமைக்காக ஜெபிக்கின்றோமா? அல்லது நம்முடைய ஜெபத்தில் தேவன் மேல் இருக்கிற அன்பு, தாகம், வாஞ்சை வெளிப்படுகின்றதா?

2. தாழ்மையுள்ளவள் :

அவள் பேதுருவின் சத்தத்தை அறிந்து சந்தோஷத்தினால் கதவைத் திறவாமல், உள்ளேயோடி, பேதுரு வாசலுக்கு முன்னே நிற்கிறார் என்று அறிவித்தாள். அவர்கள் : நீ பிதற்றுகிறாய் என்றார்கள். அவளோ அவர்தானென்று உறுதியாய்ச் சாதித்தாள், அப்பொழுது அவர்கள்: அவருடைய தூதனாயிருக்கலாம் என்றார்கள். (அப் : 12:14,15)

பேதுருவுக்காக ஊக்கமாக ஜெபித்த சபையாருடைய ஜெபத்தைக் கேட்டு கர்த்தர் தமது தூதனைச் சிறைச்சாலைக்கு அனுப்பினார். தூதன் பேதுருவின் விலாவைத் தட்டி சீக்கிரமாய் எழுந்திரு என்று அவனை எழுப்பினான் உடனே சங்கிலிகள் அவன் கைகளிலிருந்து விழுந்தது. தூதன் சொன்னபடி பேதுரு அரையைக் கட்டிக்கொண்டு தூதனுடன் முதலாம் காவலையும், இரண்டாம் காவலையும் கடந்து நகரத்தின் வீதிக்கு வந்த போது தூதன் பேதுருவை விட்டுப் போய்விட்டார். அதுவரை தான் ஒரு தரிசனம் காண்கிறதாக நினைத்துக் கொண்டிருந்த பேதுரு இப்போது

தெளிவு பெற்று, சீஷர்கள் மாற்கு என்னும் பேர் கொண்ட யோவானின் தாயாகிய மரியாளின் வீட்டில் இருப்பார்கள் என்று அறிந்திருந்தபடியினால் அங்கு வந்த போது உள்ளே ஜெபித்துக் கொண்டிருந்த சீஷர்கள் வீட்டுக்கதவை பூட்டியிருந்தபடியால் வெளியே நின்று தட்டிக் கொண்டு இருந்தார். அப்போது சபையார் ஜெபத்திலே தரித்திருந்ததால் தட்டுகிற சத்தம் கேட்காதிருந்தது. அங்கிருந்த ரோதை கதவைத் தட்டுகிற சத்தம் கேட்டு கதவருகே வந்து ஒற்றுக் கேட்டு வெளியே நிற்பது பேதுரு என்று அறிந்தாள். அவள் எப்படி அறிந்திருப்பாள்? ஆடுகள் மேய்ப்பனுடைய சத்தத்தை அறிந்திருக்கிறது (யோவான் 10:16,27). ஆம், ரோதை தங்களை வழிநடத்தின பேதுருவின் பேச்சை, பிரசங்கத்தை பல தடவை கேட்டிருப்பாள். அதனால் சந்தோஷத்தில் கதவைத் திறவாமல் உள்ளே ஓடி சீஷர்களிடத்தில் சொன்ன போது, அதைக் கேட்டு நம்பமுடியாத சீஷர்கள் நீ பிதற்றுகிறாய் என்றும் வெளியே நிற்பது பேதுருவின் தூதனாயிருக்கலாம் என்றும் சொன்னார்கள். பிதற்றுகிறாய் என்ற சொல் ஆங்கில வேதாகமத்தில் Mad என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அப்படியென்றால் மூளை இல்லாமல் உளறுகிறாள் அல்லது அறிவு இல்லாமல் பேசுகிறாள் என்று சொல்லலாம். இப்படி யாராவது நம்மை சொன்னால் அதுவும் உண்மையான ஒரு காரியத்தை நாம் சொல்லும்போது பிதற்றுகிறாய், உளறுகிறாய் என்று சொன்னால் நமக்கு எப்படி இருக்கும்? நான் உண்மையைத் தானே சொல்கிறேன் என்று கோபம் வருமில்லையா? வாக்குவாதம் பண்ணுவோமல்லவா? பிறகு அதுவே தேவையில்லாமல் பெரிய சண்டையாக மாறும். ஆனால் இந்த நிலையிலும் ரோதை வீண்வாதம் செய்யாமல் பொறுமையாக இருந்தாள். தாழ்மையுடன், பொறுமையைக் காத்துக்கொண்டதினிமித்தம் பெருமையைப் பெற்றுக் கொண்டாள்.

3. விசுவாசத்தில் உறுதியாய் இருந்தவள் :

பேதுரு பின்னும் தட்டிக்கொண்டிருந்தான். அவர்கள் திறந்த போது அவனைக் கண்டு பிரமித்தார்கள் (அப் 12: 16)

எனக்கன்பானவர்களே! சபையார் பேதுருவுக்காக ஊக்கமாக ஜெபித்த போதும் அவர்கள் ஜெபத்திற்கு தேவன் ஆச்சரியவிதமாய் பதிலளித்த போது அதை விசுவாசிக்க முடியாமல் தடுமாறினார்கள். ஆதலால்தான் காவலில் இருந்த பேதுரு வெளியே நிற்பதைப் பார்த்து அவர்கள் கண்களால் நம்பமுடியாமல் பிரமிப்புடன் பார்த்தார்கள்.

எனக்கன்பான சகோதரியே! நாமும் பல நேரங்களில் இப்படித்தான் இருக்கிறோம். நாம் ஜெபம் செய்கிறவர்களாக இருந்தாலும் அந்த ஜெபத்திற்குப் பதிலைப் பெற்றுக் கொள்வோம் என்று விசுவாசிப்பதில்லை. நாம் சில காரியங்களை ஜெபித்திருப்போம். ஆனால் அந்தக் காரியம் நிறைவேற நன்றியோடு துதிக்க மறந்து விடுகிறோம். ஆனால் இந்த ரோதையைப் பாருங்கள், பேதுருவின் சத்தத்தை அறிந்து சந்தோஷத்துடன் உள்ளே ஓடி சீஷர்களிடம் சொன்னாள். அவர்கள் நீ பிதற்றுகிறாய் என்று சொன்னபோது அவளோ அவர்தானென்று உறுதியாய்ச் சாதித்தாள் என்று வேதம் சொல்கிறது. ஆம் சீஷர்கள் ஜெபித்தார்கள். ஆனால் காவலில் இருக்கிற மனிதன் எப்படி வெளியே வரமுடியும் என்று சந்தேகித்தார்கள். தேவனுடைய வல்லமையை, மகத்துவத்தை பலமுறை பார்த்திருந்தும் நினைவில் கொள்ளாமல் போனார்கள். ஆனால் ரோதையோ எப்படி முடியும்? எப்படி ஆகும் என்று எதையும் யோசிக்கவில்லை. தங்கள் ஜெபத்திற்கு கர்த்தர் பதிலளித்துவிட்டார் என்று மாத்திரம் விசுவாசித்தாள். ஆம், தேவன் இத்தகைய விசுவாசத்தைத்தான் நம்மிடமும் எதிர்பார்க்கிறார். எதையெதையோ நம்புகிறோம். யார் யாரோ சொல்வதையெல்லாம் விசுவாசிக்கிறோம். மனுஷர் கூறுவதைக் கேட்டு கேட்டு அலுத்துப் போனாலும், மனுஷ வாக்கை வேதவாக்காக மதிக்கிறோம். ஆனால் ஜீவனுள்ள தேவனைத் தான் விசுவாசிக்கத் தயங்குகிறோம்.

கிறிஸ்தவ வாழ்க்கையின் அடித்தளமே விசுவாசம் தான். விசுவாசம் இல்லாமல் தேவனுக்குப் பிரியமாய் இருப்பது கூடாத காரியம். அவிசுவாசத்தோடு இருப்போமானால் அற்புதங்கள் நமக்கு எட்டாதக் கனியாகவே இருக்கும். வேத வசனம் சொல்கிறது, **நீ விசுவாசித்தால் தேவனுடைய மகிமையைக் காண்பாய்.**

எனக்கன்பான சகோதரிகளே! நாம் கொண்டிருக்கும் விசுவாசத்தில் தளர்வடையாமல் வளர்வடைவோம். வளர்வடைந்த விசுவாசத்தால் நம் ஜெபத்தில் ஆண்டவரிடத்தில் கேட்கிறவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வோம்.

ஆண்டவர் தாமே நம்மை அனைவரையும் ஆசீர்வதித்து வழி நடத்துவாராக.

திருமதி. P.ஜாண்சி
ஆயரம்மா.

திருக்குறள் வழி மறையறிவோம்

திருக்குறள் 7

தனக்குவமை இல்லாதான் தாள்சேர்ந்தார்க் கல்லால்
மனக்கவலை மாற்றல் அரிது.

இன்றைய உலகில் மனிதனை அதிகமாக வாட்டுவது மனக்கவலையாகும். செல்வம், பதவி, புகழ், உடல்நலம் ஆகியவை இருந்தாலும் எதிர்காலம், குடும்பம், வேலை, வாழ்க்கை ஆகியவற்றைப் பற்றிய கவலை மனிதனை விட்டு நீங்குவதில்லை. இந்த நிலையில், திருவள்ளுவர் மனக் கவலையிலிருந்து முழுமையான விடுதலை இறைவனுடைய திருவடிகளைச் சார்ந்தவர்களுக்கே கிடைக்கும் என்று வலியுறுத்துகிறார்.

இதே உண்மையை ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவும், **“வருத்தப்பட்டுப் பாரஞ்சுமக்கிறவர்களே, நீங்கள் எல்லாரும் என்னிடத்தில் வாருங்கள், நான் உங்களுக்கு இளைப்பாறுதல் தருவேன்”** (மத்தேயு 11:28) என்று அழைக்கிறார். மனித முயற்சிகள் தற்காலிக ஆறுதலை மட்டுமே தரும், ஆனால் தேவன் அளிக்கும் சமாதானம் மனதையும் சிந்தையையும் காக்கும் (பிலிப்பியர் 4:6–7).

திருவிவிலியத்தில் இயேசுவைச் சந்தித்தவர்களின் வாழ்க்கையில் கவலை சமாதானமாக மாறியது. மார்த்தாளின் பதற்றத்தை இயேசு மாற்றினார், இரத்தப்போக்கு நோயால் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் துன்பப்பட்ட பெண்ணுக்கு சுகமும் நம்பிக்கையும் அளித்தார். அலைகளைக் கண்டு பயந்த பேதுருவை தம் கரத்தால் காப்பாற்றினார். இவை அனைத்தும், சூழ்நிலைகளை நோக்காமல் கிறிஸ்துவை நோக்கும்போது உண்மையான சமாதானம் கிடைக்கும் என்பதை உணர்த்துகின்றன.

எனவே, நமது எல்லா கவலைகளையும் தேவன்மேல் ஒப்படைக்க வேண்டும். **“உங்கள் கவலைகளையெல்லாம் அவர்மேல் வைத்துவிடுங்கள், அவர் உங்களைக் கவனிக்கிறவராயிருக்கிறார்”** (1 பேதுரு 5:7) என்ற இறைவார்த்தையின்படி ஜெபம், தேவவசன தியானம், ஸ்தோத்திரம் மற்றும் விசுவாச வாழ்க்கை மனக்கவலையை வெல்லும் வல்லமையை அளிக்கின்றன.

சிலுவையில் இயேசு கிறிஸ்து நமது பாவம், துயரம், பயம் ஆகியவற்றைச் சுமந்து, உயிர்த்தெழுதலின் மூலம் நமக்கு புதிய நம்பிக்கையையும் நிலையான சமாதானத்தையும் அளித்தார். ஆகையால், திருவள்ளுவர் கூறிய இந்தக் குறளின் ஆழமான உண்மையை நம் வாழ்வில் கடைப்பிடித்து, எல்லா கவலைகளையும் ஆண்டவரிடம் ஒப்படைத்து, அவர் தரும் சமாதானத்தில் வாழ்வோம். ஆமென்.

Compiled by **Mrs. Reji Alwin**

சுதந்திர தின இறைச்செய்தி

"உண்மையான சுதந்திரம் கிறிஸ்துவில் மட்டுமே"

"ஆகையால் குமாரன் உங்களை விடுதலையாக்கினால், நீங்கள் மெய்யாகவே விடுதலையுள்ளவர்களாயிருப்பீர்கள்." (யோவான் 8:36)

ஆகஸ்ட் 15 இந்தியாவின் சுதந்திர தினம். 1947-ஆம் ஆண்டு பல சுதந்திரப் போராட்ட வீரர்களின் தியாகத்தின் பலனாக இந்தியா ஆங்கிலேய ஆட்சியிலிருந்து விடுதலை பெற்றது. அவர்களின் தியாகத்தை நினைவுகூரும் இந்த நாளில், அரசியல் சுதந்திரத்தைவிட மேலான ஆவிக்குரிய சுதந்திரத்தை நாம் சிந்திக்க வேண்டும். மனிதனை பாவத்தின் அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுவிக்கக்கூடியவர் இயேசு கிறிஸ்து மட்டுமே.

1. பாவத்தின் அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுதலை

ஒரு நாடு வெளிப்புற அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுதலை பெறுவது முக்கியமானது. ஆனால் மனிதன் பாவம், பயம், பேராசை, வெறுப்பு போன்றவற்றின் அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுதலை பெறுவது அதைவிட முக்கியமானது. "பாவஞ்செய்கிறவன் எல்லாரும் பாவத்திற்கு அடிமை" (யோவான் 8:34) என்று இயேசு கூறுகிறார்.

2. இயேசு உண்மையான விடுதலையாளர்

இயேசு அரசியல் புரட்சிக்காக அல்ல, மனிதனை பாவத்தின் பிடியிலிருந்து மீட்கவே வந்தார் (லூக்கா 4:18). சிலுவையில் தமது இரத்தத்தைச் சிந்தி நமக்கு இரட்சிப்பையும் உண்மையான சுதந்திரத்தையும் அளித்தார். "குமாரன் உங்களை விடுதலையாக்கினால்..." (யோவான் 8:36).

3. சத்தியம் விடுதலையாக்குகிறது

“நீங்கள் சத்தியத்தை அறிவீர்கள், சத்தியம் உங்களை விடுதலையாக்கும்” (யோவான் 8:32). அந்த சத்தியம் ஒரு கொள்கை அல்ல, இயேசு கிறிஸ்துவே (யோவான் 14:6). அவரை அறிந்தவர்களே உண்மையான சுதந்திரத்தை அனுபவிக்கிறார்கள்.

4. சுதந்திரம் பொறுப்பையும் தருகிறது

கிறிஸ்து அளித்த சுதந்திரம் சுயநலத்திற்காக அல்ல, அன்பில் சேவை செய்யவும், நீதியை நிலைநிறுத்தவும், சுவிசேஷத்தை அறிவிக்கவும் கொடுக்கப்பட்டது (கலாத்தியர் 5:1).

5. நாட்டிற்காக ஜெபிப்போம்

ஒரு கிறிஸ்தவரின் கடமை, நாட்டையும் அதன் தலைவர்களையும் மக்களையும் ஜெபத்தில் நினைப்பதே (1 தீமோத்தேயு 2:1–2). தேவன் நம் தேசத்திற்கு சமாதானம், நீதி, ஒற்றுமை, தேவபயம் ஆகியவற்றை அருளும்படி வேண்டுவோம்.

1947-இல் இந்தியா அரசியல் சுதந்திரம் பெற்றது. ஆனால் இன்று ஒவ்வொருவரும் கிறிஸ்துவின் மூலம் ஆவிக்குரிய சுதந்திரத்தைப் பெற வேண்டும். “நான் உண்மையாகவே கிறிஸ்துவின் சுதந்திரத்தில் வாழ்கிறேனா?” என்ற கேள்வியை நம்மை நாமே கேட்டுக்கொள்வோம். நமது தேசம் தேவனை அறிந்து, அவரது சித்தத்தின்படி நடக்கும் தேசமாக மாறும்படி அனைவரும் ஜெபிப்போம். ஆமென்.

கிறிஸ்துவின் மலைப்பிரசங்கத்தில் கிறிஸ்தவ பண்புகள்

“சமாதானம் உண்டாக்குகிறவர்கள் பாக்கியவான்கள், அவர்கள் தேவனுடைய பிள்ளைகள் என்று அழைக்கப்படுவார்கள்.” (மத்தேயு 5:9)

மலைப்பிரசங்கத்தில் ஆண்டவர் இயேசு கூறிய எட்டு பாக்கியவாக்குகளில் ஏழாவது பாக்கியவாக்கு மத்தேயு 5:9 ஆகும். இந்த வசனத்தில் இயேசு, “சமாதானமாக இருப்பவர்கள்” என்று கூறவில்லை. “சமாதானம் உண்டாக்குகிறவர்கள்” என்று கூறுகிறார். அதாவது, சமாதானம் என்பது சண்டை இல்லாத நிலை மட்டுமல்ல, உடைந்த உறவுகளைச் சீர்செய்து,

அன்பையும் ஒற்றுமையையும் வளர்த்து, தேவனுடைய சமாதானத்தை உலகிற்கு எடுத்துச்செல்லும் செயல் ஆகும். இத்தகையவர்களே தேவனுடைய பிள்ளைகள் என்று அழைக்கப்படுவார்கள் என்று ஆண்டவர் உறுதியளிக்கிறார்.

திருவிவிலியத்தில் சமாதானத்தின் மூலாதாரமாக தேவனே வெளிப்படுத்தப்படுகிறார். ஏசாயா 9:6-ல் இயேசு “சமாதானப் பிரபு” என்று அழைக்கப்படுகிறார். யோவான் 14:27-ல், **“என் சமாதானத்தை உங்களுக்குக் கொடுக்கிறேன்”** என்று இயேசு வாக்குறுதி அளிக்கிறார். ரோமர் 5:1-ல், “விசுவாசத்தினால் நீதிமான்களாக்கப்பட்டு தேவனோடே சமாதானம் பெற்றிருக்கிறோம்” என்று பவுல் கூறுகிறார். எனவே உண்மையான சமாதானம் உலகத்திலிருந்து அல்ல, அது தேவனிடமிருந்து வருகிறது. தேவனோடு சமாதானம் பெற்றவர்களே மற்றவர்களிடமும் சமாதானத்தை உருவாக்க முடியும்.

புனித அகஸ்தீன், “எங்கள் இருதயம் உம்மில் இளைப்பாறும் வரை அமைதியடையாது” என்று கூறுகிறார். இந்த வார்த்தைகள் மனிதனின் உள்ளம் தேவனில் மட்டுமே உண்மையான அமைதியை அடைகிறது என்பதை வலியுறுத்துகின்றன. மார்ட்டின் லூதர், **“சமாதானம் என்பது தேவ கிருபையின் கனியாகும்”** என்று கூறுகிறார். ஜான் கால்வின், “தேவன் நம்மை சமாதானத்தின் கருவிகளாக உலகிற்கு அனுப்புகிறார்” என்று விளக்குகிறார். டீட்ரிக் போன்ஹோப்பர், **“கிறிஸ்துவின் சிலுவை மனிதனுக்கும் தேவனுக்கும் இடையே சமாதானத்தை ஏற்படுத்தியது”** என்று குறிப்பிடுகிறார். இவ்வாறு இறையியலாளர்கள் அனைவரும் உண்மையான சமாதானம் கிறிஸ்துவில் மட்டுமே இருக்கிறது என்பதை வலியுறுத்துகின்றனர்.

திருவிவிலியத்தில் பலர் சமாதானத்தை உருவாக்கியவர்களாக காணப்படுகின்றனர். நல்ல சமாரியன், இனப்பகையைத் தாண்டி காயமடைந்த மனிதனுக்கு உதவி செய்து அன்பின் மூலம் சமாதானத்தை வெளிப்படுத்தினார். அபிகாயில், தாவீதுக்கும் நாபாலுக்கும் இடையே ஏற்படவிருந்த இரத்தப்பழியை தன் ஞானத்தாலும் பணிவாலும் தடுத்து நிறுத்தினார். எஸ்தர் தன் மக்களைக் காப்பாற்றுவதற்காக தைரியமாக

அரசனிடம் சென்று அழிவைத் தவிர்த்தார். மரியாள் தேவனுடைய சித்தத்திற்கு முழுமையாக கீழ்ப்படிந்து உலகிற்கு இரட்சகரை அளித்தார், அவர் மூலம் உலகம் தேவனுடைய சமாதானத்தை அனுபவித்தது.

ஆரம்ப திருச்சபையும் சமாதான வாழ்க்கைக்கு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாக இருந்தது. அப்போஸ்தலர் 2:42-47-ல் அவர்கள் ஒன்றுபட்டு ஜெபித்தனர், அன்புடன் வாழ்ந்தனர், தங்களுடைய உடைமைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டனர். அந்த ஒற்றுமையும் சமாதானமும் திருச்சபையின் வளர்ச்சிக்குக் காரணமாக அமைந்தது. உண்மையான சமாதானம் திருச்சபையை உயிர்ப்பிக்கிறது. சமாதானம் இல்லாத இடத்தில் பிளவு, பகைமை மற்றும் ஆன்மீக பலவீனம் தோன்றுகிறது.

சமாதானத்தை அழிக்கும் காரணங்களும் திருவிவிலியத்தில் தெளிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. அகந்தை, பொறாமை, கோபம், மன்னிக்காத மனம் ஆகியவை உறவுகளை உடைத்து விடுகின்றன. காயீன் பொறாமையால் தன் சகோதரன் ஆபேலைக் கொன்றான். யோசேப்பின் சகோதரர்கள் பொறாமையால் அவரை அடிமையாக விற்றனர். ஆனால் பின்னர் யோசேப்பு அவர்களை மன்னித்தபோது குடும்பத்தில் மீண்டும் சமாதானம் நிலைநிறுத்தப்பட்டது. மன்னிப்பு இல்லாமல் சமாதானம் நிலைக்காது என்பதை இந்த நிகழ்வு நமக்குக் கற்றுத்தருகிறது.

இன்றைய உலகிலும் இந்த போதனை மிகவும் அவசியமானதாக உள்ளது. குடும்பங்களில் கணவன் மனைவி, பெற்றோர் பிள்ளைகள் ஆகியோருக்கிடையே அன்பும் மன்னிப்பும் நிலவ வேண்டும். திருச்சபைகளில் கருத்து வேறுபாடுகள் ஏற்பட்டாலும் கிறிஸ்துவின் அன்பில் ஒன்றுபட்டு வாழ வேண்டும். வேலை செய்யும் இடங்களில் நேர்மை, பொறுமை, மரியாதை மற்றும் மன்னிக்கும் மனப்பான்மை சமாதானத்தை உருவாக்கும். சமுதாயத்தில் மத நல்லிணக்கம், அண்டை வீட்டாரிடம் அன்பு, ஏழைகளுக்கு உதவி, துன்பப்படுகிறவர்களை ஆறுதல்படுத்துதல் ஆகியவை சமாதானத்தை வெளிப்படுத்தும் கிறிஸ்தவ சாட்சிகளாக அமைகின்றன.

இயேசு கிறிஸ்துவே நமது சமாதானம் என்று எபேசியர் 2:14 அறிவிக்கிறது. சிலுவையில் அவர் மனிதனை தேவனோடும், மனிதனை மனிதனோடும் ஒப்புரவாக்கினார். ஆகவே, கிறிஸ்துவின் சீடர்களாகிய நாம் சமாதானத்தை விரும்புபவர்களாக மட்டும் அல்ல, அதை உருவாக்குபவர்களாக வாழ அழைக்கப்பட்டுள்ளோம். நம்முடைய வார்த்தைகள், செயல்கள், உறவுகள் அனைத்திலும் தேவனுடைய சமாதானம் வெளிப்பட வேண்டும்.

இறுதியாக, மத்தேயு 5:9 நமக்கு ஒரு ஆசீர்வாதத்தையும் ஒரு பொறுப்பையும் அளிக்கிறது. சமாதானத்தை உண்டாக்குகிறவர்கள் பாக்கியவான்கள், அவர்கள் தேவனுடைய பிள்ளைகள் என்று அழைக்கப்படுவார்கள். ஆகையால், நம் குடும்பத்தில், திருச்சபையில், பணியிடத்தில், சமுதாயத்தில் கிறிஸ்துவின் சமாதானத்தை விதைத்து, அன்பின் பாலங்களை அமைத்து, மன்னிப்பின் வழியில் நடந்து, தேவனுடைய பிள்ளைகள் என்ற அடையாளத்தை நம் வாழ்க்கையால் வெளிப்படுத்துவோம். அப்போது உலகம் நம்மைப் பார்த்து, “இவர்கள் உண்மையாகவே தேவனுடைய பிள்ளைகள்” என்று சாட்சியிடும்.

By Mrs. P. Johnsy Jebastin

மனிதர்களை தேடிய மாமனிதர்கள்

முழுமையாக கிறிஸ்துவுக்காக வாழ்ந்த மனிதன்

C. T. Studd - வாழ்க்கை, இறைப்பணி, மற்றும் நமக்கான அழைப்பு
“உங்கள் உடல்களை தேவனுக்குப் பிரியமான, பரிசுத்தமும் ஜீவனுள்ள பலியாக ஒப்புக்கொடுங்கள்.” ரோமர் 12:1

C. T. Studd (1860–1931) செல்வம், புகழ், கிரிக்கெட் வெற்றி, வசதியான வாழ்க்கை அனைத்தையும் துறந்து, உலகின் பல நாடுகளில் நற்செய்தியை அறிவித்த மாபெரும் மிஷனரி. அவரது வாழ்க்கை, “கிறிஸ்துவுக்காக முழுமையாக வாழ்வது” என்பதற்கான சிறந்த எடுத்துக்காட்டு.

1. **வாழ்க்கையை மாற்றிய அழைப்பு**
   - இங்கிலாந்தில் செல்வந்த குடும்பத்தில் பிறந்தார்.
   - புகழ்பெற்ற கிரிக்கெட் வீரராக விளங்கினார்.
   - சகோதரரின் நோயின் மூலம் வாழ்க்கையின் நிலையாமையை உணர்ந்து, தன்னை முழுமையாக கிறிஸ்துவுக்கு அர்ப்பணித்தார்.

2. **மிஷன் வாழ்க்கை**
   - 1885 - Hudson Taylor-ன் அழைப்பை ஏற்று China Inland Mission-ல் சேர்ந்தார்.
   - 1894 - இந்தியாவில் பல பகுதிகளில் நற்செய்தி அறிவித்தார்.
   - காங்கோ (ஆப்பிரிக்கா) சென்று இறுதி மூச்சுவரை ஊழியம் செய்தார்.
   - 1913 - WEC International மிஷன் இயக்கத்தைத் தொடங்கினார்.

3. **அர்ப்பணிப்பின் சாட்சி**
   - பெற்றிருந்த பெரும் செல்வத்தை மிஷன் பணிகளுக்கும் ஏழைகளுக்கும் தானமாக வழங்கினார்.
   - அவர் கூறிய புகழ்பெற்ற வார்த்தை: "ஒரே ஒரு வாழ்க்கை, அது விரைவில் கடந்து போகும். கிறிஸ்துவுக்காகச் செய்தவை மட்டுமே நிலைத்திருக்கும்."

   1931 ஜூலை 16 அன்று காங்கோவில் இறுதி மூச்சுவரை சுவிசேஷப் பணியில் இருந்தபடியே ஆண்டவருக்குள் இளைப்பாறினார்.

C. T. Studd வாழ்க்கை நமக்கு தரும் அழைப்பு

- கிறிஸ்துவுக்காக வாழுங்கள்.
- சுவிசேஷத்திற்காக உழையுங்கள்.
- தேவனின் மகிமைக்காக செயல்படுங்கள்.
- இந்த வாழ்க்கை குறுகியது, கிறிஸ்துவுக்காகச் செய்ததே நித்திய பலனைத் தரும்.

By Mr. Alwin

சின்ன சின்ன சிந்தனைகள்

அறிவும் ஞானமும்

இன்றைய மனிதர்கள் அறிவியல் மனிதர்கள்.

அறிவு + இயல் = அறிவியல்.

அறிவை மையப்படுத்தும் மனிதர்கள் இன்றைய நவீன மனிதர்கள்.

'அறிவு வாழ்விற்கு வளமை சேர்க்கும், வல்லமையுள்ளதாக்கும்' என்ற தவறான சிந்தனையின் அடிப்படையில் உருவான வளர்ச்சி இது.

வளமான வாழ்விற்கு மிக அவசியமானது அறிவு அல்ல, மாறாக ஞானம்.

இரண்டுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

- அறிவு காரண காரியங்களைத் தேடும், ஞானம் காரண காரியங்களைத் தாண்டிச் செல்லும்.
- அறிவு குற்றப்படுத்தும், ஞானம் புரிந்துகொள்ளும்.
- அறிவு அடிமைப்படுத்தும், ஞானம் விடுதலைகொடுக்கும்.
- அறிவு தன்னை மையப்படுத்தும், ஞானம் பிறரை மையப்படுத்தும்.
- அறிவு அகந்தைக்கு இட்டுச் செல்கிறது, ஞானம் தாழ்ச்சிக்கு இட்டுச் செல்கிறது.
- அறிவு புத்தகத்திலிருந்து கிடைக்கிறது, ஞானம் இறைவனிடமிருந்து கிடைக்கிறது.
- அறிவின் பார்வை குறுகலானது, அரைகுறையானது, ஞானத்தின் பார்வை பரந்துபட்டது, முழுமையானது.
- அறிவு தேவையில்லை என்பதல்ல இங்கு கூறப்படுவது! அறிவைத் தாண்டிய ஞானமும் வேண்டும் என்பதே வலியுறுத்தப் படுகிறது.
- இன்னும் சொல்லப்போனால், இந்த அறிவுகூட ஞானத்தால் வழிநடத்தப்பட வேண்டியிருக்கிறது.
- ஞானம் இல்லாத அறிவு ஆபத்தானது, அபாயகரமானது. அறிவு இல்லாத ஞானம் வாழ்வோடு இயையாதது.

ஜெ மரிய அந்தோனி

திருமறை அறிவுப்போட்டி ஆகஸ்ட் 2026

ஆதியாகமம் 11-15 அதிகாரங்கள்

(சரியான விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் 23-08-2026)

1. உன்னதமான தேவனுடைய ஆசாரியனாயிருந்தவன் யார் ?
2. ஆபிராம் கர்த்தருக்கு முதல் முறைமாக பலிபீடத்தை உண்டாக்கின இடம் எது?
3. தாறுமாறாக்கப்பட்டது எது?
4. சாராய் எகிப்தியரிடம் தன்னை யார் என்று கூறினாள்?
5. சோதோமின் ராஜாக்கள் முறிந்தோடின இடம் எது?
6. திகிலும் காரிருளும் யாரை மூடிக் கொண்டது?
7. ஆபிராமும், லோத்தும் ஒருமித்து குடியிருக்க முடியாத பூமி எது?
8. பார்வோனின் வீட்டார் வாதைகளால் பாதிக்கப்படுவதற்கு காரணமானவள் யார்?
9. சோதோமில் குடியிருந்தவன் யார்?
10. எலியேசரின் ஊர் எது?

ஜூலை 2026 - சரியான விடைகள்

ஆதியாகமம் 6-10 அதிகாரங்கள்

1. நோவா (7:1)
2. இரத்தம் (9:4)
3. நிம்ரோத் (10:9)
4. பூமி (6:11)
5. கர்த்தர் (8:21)
6. கானான் (9:25)
7. காம் (10:6)
8. ஒலிவமரத்தின் ஒரு இலை (8:11)
9. 600 வயது (7:6)
10. வானவில் (9:13-17)

திருமறை அறிவுப்போட்டி சரியான விடை எழுதியவர்கள்

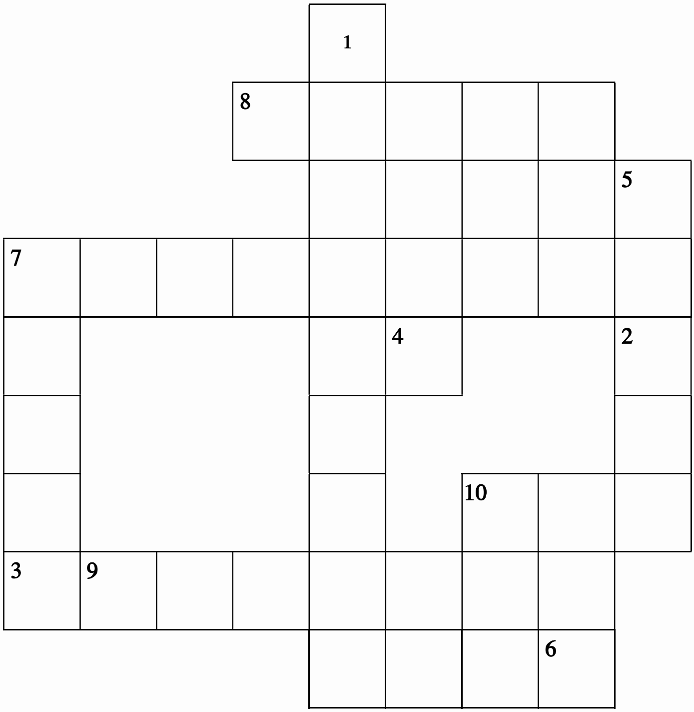
1	Mrs. மினு பெர்மின்
2	Mrs. கிளாட்சிலி பினுகுமார்
3	Mrs. ஜாஸ்மின் ஜஸ்டின்
4	Mrs. பிரதீபா ராஜேஷ்
5	Mrs. ரோஸ்மின் கிருபா டார்வின்
6	Mrs. சபிதா அருண்
7	Mrs. ஆன்லெட் ஜட்சன்
8	Mrs. நிஷா ஸ்டாலின்
9	Mrs. நித்தியா வின்செண்ட்
10	Mrs. பெனிஷா சிங்
11	Mrs. அனிலா சதீஷ்
12	Mrs. ஷாலினி E
13	Mrs. ஜெப ஷாலு ஜெகன்
14	Mrs. சுஜிலா சோமு
15	Mrs. வயோலா ஸ்டாலின்
16	Mrs. ஷாலினி டீனு
17	Mrs. வெனினா ஸ்டாலின்
18	Mrs. பொம்மி ராஜன்
19	Mrs. சிந்து மேரி
20	Mrs. ஜேன் மிராக்கிலின்
21	Mrs. ஆட்லின் ரீனா பிரபு
22	Mrs. கிறிஸ்டில்டா செல்வின்
23	Mrs. லாரா சுபின்
24	Mrs. விஜய லதா
25	Mrs. ஷெரின் ஜெபா
26	Mrs. ரேஷ்மா
27	Mrs. ஜாஸ்மின் வசந்த்

குறுக்கெழுத்து புதிர்

வெளிப்படுத்தின விசேஷம் 19 - 22 அதிகாரங்கள்

(சரியான விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் 23.08.2026)

வயது : 21 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்கள்



மேலிருந்து கீழ்

1. பரிசுத்தவான்களின் நீதிசெயல்களை வெளிப்படுத்தினது எது?
2. பிரகாசமுள்ள விடிவெள்ளி நட்சத்திரம் யார்?

கீழிருந்து மேல்

3. ஆரோக்கியமடைகிறதற்கு ஏதுவானது எது?
4. தனக்கு தரிசனம் கொடுத்த தூதனை வணங்க முற்பட்டவன் யார்?

வலமிருந்து இடம்

5. ஊழியக்காரரின் இரத்தத்தை சிந்தினவள் யார்?
6. புதிய எருசலேம் நகரில் காணப்படாதது எது?

இடமிருந்து வலம்

7. இரத்தம் தோய்க்கப்பட்ட வஸ்திரத்தை அணிந்திருந்தவரின் பெயர் என்ன?
8. பெரு வெள்ளத்தின் இரைச்சல் போல் உண்டான சத்தம் எது?
9. புதிய எருசலேம் நகரின் மதில் எதினால் கட்டப்பட்டிருந்தது?
10. அக்கினியும் கந்தகமுமான கடலிலே தள்ளப்பட்டவன் யார்?

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

குறுக்கெழுத்து புதிர் சரியான விடைகள் (வெளிப். 14-18)

மேலிருந்து கீழ்		**கீழிருந்து மேல்**	
1	இரத்தம் (14:19,20)	2	பாபிலோன் (14:8)
		3	ஜாதிகள் (18:23)
		4	கொடிய புண் (16:2)
		5	கல் (18:21)
வலமிருந்து இடம்		**இடமிருந்து வலம்**	
6	புதிய பாட்டு (14:3)	9	நித்திய சுவிசேஷம் (14:6)
7	வான பரியந்தம் (18:5)	10	புகை (15:8)
8	வாதைகள் (18:8)		

குறுக்கெழுத்து புதிர் சரியான விடை எழுதியவர்கள்

1	Nisha Stalin	13	Shalini Teenu
2	Anlet Judson	14	Sindhu Mary
3	Gladsily Binukumar	15	Viola Stalin
4	Rosemine Kiruba Darwin	16	Sujila Somu
5	Pradeepa Rajesh. T.	17	Jane Miracline
6	Venina Stalin	18	Pommi Rajan
7	Sabitha Arun	19	Anila Satheesh
8	Minu Bermin	20	Lara subin
9	Benisha Singh	21	Vijaya Latha
10	Shalini E	22	M.R. Reshma
11	Christilda Selvin	23	V. Venina
12	Jeba Shalu Jegan	24	Jasmine Vasanth

கிறிஸ்தவ மிஷனரிகளின் சமுதாய பங்களிப்புகள்

சாரா சக்கோ

சாரா சக்கோ:

இந்தியக் கல்வி மற்றும் கிறிஸ்தவ இயக்கங்களின் ஐக்கியத்தின் ஆர்வலர் இருபதாம் நூற்றாண்டின் இந்திய வரலாற்றில், சமூக மாற்றத்திற்கான வினையூக்கியாகவும், பெண் கல்வியின் முன்னோடியாகவும், உலகளாவிய கிறிஸ்தவ ஐக்கியத்தின் தீபமாகவும் ஒளிர்ந்தவர் சாரா சக்கோ.

பிறப்பு மற்றும் குடும்பம்

ஒரு சாதாரணக் குடும்பத்தில் பிறந்து, அறிவுசார் தேடலாலும் தலைமைத்துவப் பண்பாலும் உலக அரங்கில் இந்தியத் திருச்சபையின் குரலை உரக்க ஒலிக்கச் செய்த அவரது பயணம், நவீன இந்தியாவின் கல்வி மற்றும் ஆன்மீக வரலாற்றில் மிக முக்கியமானது.

சாரா சக்கோ 1905-ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரி 13-ஆம் தேதி கேரளாவின் திருச்சூரில் பிறந்தார். கேரள காவல்துறையின் உயர் அதிகாரியான எம்.ஏ. சக்கோவின் பத்து பிள்ளைகளில் ஒருவராகப் பிறந்த அவருக்கு, ஆரம்பத்திலிருந்தே ஒழுக்கமும், தெளிந்த கிறிஸ்தவ விசுவாசமும் அவரது குடும்பத்தின் வழியாகவே கிடைத்தன. அன்றைய கேரளச் சமூகம் பெண்களின் கல்வி குறித்த குறுகிய மனப்பான்மையைக் கொண்டிருந்த போதும், சாரா தனது கனவுகளை வளர்த்துக்கொள்ளத் தேவையான அறிவுசார் சுதந்திரத்தை அவரது குடும்பம் வழங்கியது.

கல்வி மற்றும் மேலைநாட்டின் மேற்படிப்பு

அவரது இளமைக்கால வளர்ப்பு, பிற்காலத்தில் அவர் எத்தகைய பெரும் பொறுப்புகளைச் சுமக்கப் போகிறார் என்பதற்கான அடித்தளமாக அமைந்தது. அவரது கல்விப் பயணம், வெறும் பட்டங்களை அடைவதற்கான முயற்சியாக மட்டுமல்லாமல், உலகத்தை அறிவதற்கான கதவாகவும் அமைந்தது.

1925-ல் சென்னையின் புகழ்பெற்ற குயின் மேரி கல்லூரியில் தனது பட்டப்படிப்பை முடித்த அவர், பின்னாளில் வரலாறு மற்றும் பொருளாதாரத்தில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்றார். அறிவுத்தாகம் தணியாத சாரா, 1937-ல் அமெரிக்காவின் சிகாகோ பல்கலைக்கழகத்தில் கல்வியியல் முதுகலைப் பட்டம் பெற்றதோடு, மிச்சிகன் பல்கலைக்கழகத்தில் சர்வதேச மற்றும் காலனித்துவச் சட்டங்களை முறையாகப் பயின்றார். இத்தகைய பன்முகத்தன்மை கொண்ட கல்வி அறிவே, அவரைப் பிற்காலத்தில் சர்வதேச மேடைகளில் இந்தியாவைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தத் தகுதியுள்ள ஒரு தலைவராக மாற்றியது. ஆசிரியராகத் தனது பணிவாழ்வைத் தொடங்கிய சாரா, லக்னோவில் உள்ள இசபெல்லா தோபர்ன் கல்லூரியில் இணைந்தது அவரது வாழ்க்கையின் மிக முக்கியமான திருப்புமுனையாக அமைந்தது.

சமூக மாற்றத்திற்கான முன்னெடுப்புகள்

1939-ல் துணை முதல்வராகவும், 1945-ல் முதல்வராகவும் உயர்ந்த அவர், கல்லூரியின் நிர்வாகத்தில் புதிய பரிமாணங்களைக் கொண்டு வந்தார். ஒரு முதல்வராக அவர் மாணவிகளின் கல்வித்தரத்தை உயர்த்தியது மட்டுமல்லாமல், அவர்களின் ஆளுமையை வடிவமைப்பதிலும் முக்கியப் பங்காற்றினார். குறிப்பாக, 1950-ல் இந்திய அரசியல் அமைப்புச் சட்டம் நடைமுறைக்கு வந்த காலத்தில், ஒரு புதிய ஜனநாயக நாட்டின் குடிமக்களாகப் பெண்கள் கல்வியில் சிறந்து விளங்க வேண்டியதன் அவசியத்தை அவர் ஆழமாக வலியுறுத்தினார். கல்வி என்பது ஒரு பெண்ணின் அடிப்படை உரிமை மட்டுமல்ல, அது நாட்டின் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படும் தவிர்க்க முடியாத ஆற்றல் என்பதை அவர் தனது உரைகள் மற்றும் செயல்பாடுகள் மூலம் நிலைநாட்டினார்.

இந்திய விடுதலை இயக்கத்தின் இறுதி மற்றும் மிக முக்கியமான காலகட்டத்தில், சாரா சக்கோ ஒரு கல்வியாளராகத் தனது கடமையைச் செவ்வனே ஆற்றினார். சுதந்திரத்திற்குப் பிறகு கல்வி மற்றும் சமூக சேவையில் கிறிஸ்தவ நிறுவனங்கள் எவ்வாறு ஆக்கபூர்வமாகப் பங்களிக்க வேண்டும் என்பதில் அவர் தெளிவான நிலைப்பாட்டைக் கொண்டிருந்தார். தனிப்பட்ட தர்மத்தை விட, சமூக மேம்பாட்டிற்கான கட்டமைப்பு ரீதியான மாற்றங்களே ஒரு நாட்டின் வளர்ச்சிக்குத் தேவை என்பதை அவர் வலியுறுத்தினார்.

சர்வதேச இயக்கங்களில் பங்களிப்பு

அவரது ஆளுமையின் உச்சம், உலக கிறிஸ்தவ ஐக்கிய பேரவையில் (WCC) அவர் ஆற்றிய பணியில் வெளிப்பட்டது. 1948-ல் நடைபெற்ற அந்த அமைப்பின் தொடக்க மாநாட்டில் இந்தியப் பிரதிநிதியாகப் பங்கேற்ற அவர், 1951-ல் உலக கிறிஸ்தவ ஐக்கிய பேரவையின் முதல் பெண் இணைத் தலைவர்களில் ஒருவராகத் (one of the first women Co-Presidents) தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். ஆர்த்தடாக்ஸ் சபையைச் சேர்ந்த ஒரு பெண் இந்தப் பதவியை அலங்கரித்தது உலக வரலாற்றிலேயே அதுவே முதன்முறை. சர்வதேச அரங்கில் இந்தியப் பெண்களின் பிரதிநிதித்துவத்தை முன்னெடுத்துச் சென்ற அவர், ஆசிய மற்றும் இந்தியக் கிறிஸ்தவச் சூழலின் தேவைகளை உலகளாவிய மேடையில் கொண்டு சேர்த்தார்.

திருச்சபையின் அதிகாரப் படிநிலைகளில் பெண்களின் பங்களிப்பு குறித்த அவரது பார்வை புரட்சிகரமானது. YWCA (Young Women’s Christian Association) மற்றும் ஸ்டுடண்ட் கிறிஸ்டியன் மூவ்மென்ட் (SCM) போன்ற அமைப்புகளில் அவர் ஆற்றிய பணிகள், இளம் பெண்களுக்குத் தலைமைத்துவப் பயிற்சியை வழங்கின. திருச்சபையில் பெண்கள் வெறும் பார்வையாளர்களாக இருக்கக்கூடாது என்றும், நிர்வாகம் மற்றும் முடிவெடுக்கும் அதிகாரத்தில் அவர்கள் பங்கெடுக்க வேண்டும் என்றும் அவர் வாதிட்டார். சாராவின் வாழ்க்கை ஒரு நிறைவான காவியமாக அமைந்தது.

இறுதி நாட்கள்

1954-ஆம் ஆண்டு லக்னோவில் தனது மாணவிகளுடன் கூடைப்பந்து விளையாடிக்கொண்டிருந்தபோது, திடீரென ஏற்பட்ட மாரடைப்பால் அவர் இவ்வுலகை விட்டு மறைந்தார். ஒரு ஆசிரியராக, தலைமைப் பண்பாளராக, சமூகப் போராளியாக வாழ்ந்த சாரா சக்கோவின் மறைவு, இந்தியாவிற்குப் பேரிழப்பாக அமைந்தது. அவர் விட்டுச் சென்ற பாதையில்தான் இன்று எண்ணற்ற இந்தியப் பெண்கள் கல்வி மற்றும் தலைமைத்துவப் பொறுப்புகளில் பயணித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். சாரா சக்கோ வெறும் ஒரு நபர் அல்ல, அவர் பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்காகவும், சமூக ஒற்றுமைக்காகவும், கல்விசார் தலைமைத்துவத்திற்காகவும் இன்றும் பேசிக்கொண்டிருக்கும் ஒரு வரலாற்றுச் சின்னம் ஆகும்.

ஆய்வுக் கட்டுரை ஆசிரியர்:
மன்னா செல்வகுமார்
கிறிஸ்தவ மரபு ஆய்வாளர்

KIDS STORY TIME

The First Lie – Satan’s Deception

Main Verse:"Then you will know the truth, and the truth will set you free."(John 8:32)

Dear Children,
There was a beautiful garden called the Garden of Eden. Adam and Eve lived there happily. God loved them very much and gave them everything they needed. There were beautiful trees, delicious fruits, and a wonderful life that God had blessed them with.

One day, God told Adam and Eve, “You may eat the fruit from all the trees in the garden, but do not eat the fruit from one particular tree." Adam and Eve listened to God’s words and lived happily. But one day, Satan came in the form of a serpent and spoke to Eve. He said, “You will not surely die if you eat this fruit."

That was a lie. It was the first lie ever spoken in the world. Eve believed Satan’s lie and ate the fruit. Then Adam also disobeyed God and ate it. Because of their disobedience, sin entered the world.

Dear children, Satan always tries to deceive us with lies. The Bible calls Satan the “father of lies.” But Jesus Christ is the Truth. He always shows us the right way to live.

God does not like us to tell lies. Even in small things, we must always speak the truth. Children who tell the truth are pleasing to Jesus. If we make a mistake, we should be brave enough to tell the truth and ask for forgiveness. God loves children who choose honesty.

Moral: “Lies are Satan’s way; Truth is Jesus’ way."

Prayer: Dear Jesus, help me to always speak the truth and stay away from lies. Help me to live in a way that pleases You. Amen.

By. Rev.J.D.R.Jebastin

YOUTH SERMON

Topic : “Does Sin Increase Grace?”
Key Verse : “Where sin increased, grace increased all the more.”
Romans 5:20

Introduction

Dear young people,

Today's world often promotes the false idea that, “Even if we sin, God will forgive us anyway.” As a result, some misunderstand Romans 5:20 to mean that we can continue living in sin because God's grace will always cover it. However, the Bible teaches the exact opposite. God's grace is not given to encourage sin but to set us free from its power.

1. What Is Sin?

Sin is living contrary to God's will and His commandments (1 John 3:4). The Greek word hamartia means “to miss the mark." Sin is failing to live according to the holy standard God has set for us.

For many young people today, sin may appear in forms such as lying, impure thoughts, sexual immorality, unhealthy friendships, addiction to the internet or pornography, and neglecting God.

2. What Does “Where Sin Increased, Grace Increased All the More” Mean?

This verse does not give us permission to continue in sin. Instead, it declares that in a world filled with sin, God revealed His amazing grace by sending Jesus Christ as our Savior.

No matter how great a person's sin may be, God's grace is greater for those who sincerely repent and come to Christ. Grace is not a license to sin. It is God's power to forgive, transform, and enable us to overcome sin.

3. Paul's Clear Answer

Paul directly answers this misunderstanding in Romans 6:1–2:
“Shall we continue in sin that grace may abound? Certainly not!”

Anyone who has truly experienced God's grace will not desire to remain in sin. Instead, they will pursue a holy life that pleases God.

4. Young People, Do Not Misuse God's Grace

God's grace is given to lead us to repentance, help us live in holiness, and free us from the bondage of sin. His grace empowers us to become more like Christ each day.

5. What Will You Choose Today?

The world presents sin as attractive and enjoyable, but God calls us to holiness. The spiritual decisions you make today will shape both your future and your eternity. Therefore, choose the way of Christ rather than the way of the world.

Conclusion

Dear young people,

The true meaning of Romans 5:20 is that God's grace works powerfully through the Gospel in a sinful world. It does not encourage sin; it rescues sinners and leads them into a life of holiness.

“Grace does not give us permission to sin; it gives us the power to overcome sin."

Rev G. Sam Alan Jim.

Streams for the soul

Napoleon Proposes, God Disposes

"He leadeth princes away spoiled and overthroweth the mighty," (Job. 12:19). "The whole disposing thereof is of the Lord," (Prov. 16:33).

The series of victories for Napoleon came to a final end with his defeat in 1813. In 1812 he decided to invade Russia and was making preparations. At that time, one of his men ventured to say that the Almighty has to undertake for them and added, "Man proposes but God disposes." Napoleon, in arrogance, replied, "I propose and I dispose."

But as he proceeded with his aggression with an army of six lakh men, they were bogged down with heavy snow. Many of his men fell victims to the cold and Napoleon ordered a retreat. When they reached home, the army was reduced to less than 1 lakh men. This disaster was the beginning of his subsequent defeat.

"Lord hath spoken Because thy rage against Me and thy tumult is come up into Mine ears, therefore, I will put My hook in thy nose, and My bridle in thy lips and I will turn thee back by the way by which thou camest," (II Kings 19:21,28).

Compiled by **D.J. Godlin**

One Verse, One Truth

Do not worry about anything, but in everything by prayer and supplication with thanksgiving let your requests be made known to God. - Philippians 4:6 (NRSV)

God reminds us that His peace is available even in the midst of life's worries and uncertainties. When anxiety seeks to overwhelm our hearts, He invites us to bring every concern before Him in prayer.

The apostle Paul encouraged believers to place their trust in God through prayer rather than fear. Therefore he writes: "Do not worry about anything, but in everything by prayer and supplication with thanksgiving let your requests be made known to God." - Philippians 4:6 (NRSV)

The Greek word translated "worry" is μεριμνάω (merimnaō), meaning to be anxious, distracted, or divided in mind. Paul calls believers to replace anxiety with prayer and trust in God's care. God's peace fills the hearts of those who bring every concern to Him in prayer.

For August month ,God invites us to surrender every burden to Him in prayer. As we trust Him with our concerns, His peace guards our hearts and minds.

JOSE PRAKASH

The Apocrypha and Deuterocanonical Texts:
A Historical-Philosophical Study

“தள்ளுபடி ஆகமங்கள்” is commonly used as a Tamil translation of the Ancient Greek word Apocrypha. This generally refers to books that are not officially included in the Hebrew Bible and Christian canon or whose status is disputed. However, the term is not used in the same sense in all Christian traditions. The origin and meaning of the word Apocrypha The word Apocrypha comes from the Greek word apokryphos (ἀπόκρυφος). Its root meaning is “hidden” or “secret”. The word was originally used to mean “books set aside for special reading”, not “rejected books”. The Tamil word “thallupadi agama” is a later descriptive usage. It is used especially in the Protestant tradition to refer to books not included in the canon.

Hereditary differences

1. Protestant View

In the tradition of Protestant churches, the following books are classified as “Apocrypha” or “Canonical Scriptures”: Book of Tobit; Book of Judith; Wisdom of Solomon; Sirach; Book of Baruch; First Book of Maccabees; Second Book of Maccabees. These are not accepted as canonical books of the Bible; but are considered useful for historical and spiritual reading.

2. Catholic view

In the Catholic Church tradition, these books are not considered “canonical.” Instead, they are called Deuterocanonical Books and are accepted as part of the complete Bible. This position was officially confirmed by the Council of Trent in 1546.

Septuagint and historical background

The Septuagint is an ancient Greek translation of the Hebrew Scriptures. It is believed to have originated in the 3rd century BC. It included additional books not found in the Hebrew canon. This Greek tradition later became the basis for the Christian canonical debate.

Jewish Canon and Exclusion

The Hebrew Bible is divided into three parts: Torah (Law); Nevi'im (Prophets); Ketuvim (Writings). The Book of Tobit, Book of Judith, and Wisdom of Solomon are not included in this. The reasons given are that they were mostly written in Greek, and that they did not receive full official recognition in Jewish tradition.

Martin Luther and the Reformation Movement

Martin Luther played a key role in the Protestant Reformation of the 16th century. Rather than rejecting these books outright, he separated them from the canonical parts of the Bible and placed them in a separate section called the "Apocrypha." This created a canon of 66 books in the Protestant tradition.

Historical development of the creation of Canaan

The biblical canon did not form all at once. It was a process that developed over many centuries. Notably, the Council of Hippo; the Council of Carthage helped to confirm the 27 books of the New Testament.

Conclusion

"Canonical" is only a translation-based descriptive term. It is not a term of evaluation; rather, it is a classification that distinguishes between texts that are included in the canon and those that are not. Historically, this distinction has evolved as a combined process of Jewish tradition, early Christian usage, and later ecclesiastical authority. Therefore, this is not a debate about the "value of the texts"; rather, it is a religious-historical distinction about the "authoritative canon." Glory to God! Maranatha!! Jesus is coming soon!!! Amen.

Compilation Article/ Rev.G. Sam Alan Jim. Mathurai

Daniel, Be Honest. Were You Not Scared?

When we think about Daniel in the lions' den, we usually focus on the punishment, the lions, the miracle, God's protection, or Daniel's faithfulness in prayer. Fair enough they are all important. But if you think deep What if one of the most remarkable things in the story is Daniel's stillness as a human?

Imagine the situation for a moment: a den full of lions, an unjust punishment, and no obvious escape route. Yet Daniel is not remembered for panic. He is remembered for remaining calm in the middle of chaos. And honestly, that made us wonder: how did he even do it?

Perhaps that is what strikes me most. As a child, I was chased by a pack of stray dogs. The more frightened I became, the more they barked and followed me. I panicked, ran, and eventually got bitten. Looking back, it feels like a small parable for life. Fear has a way of multiplying itself, I think most of us would agree. We imagine ten disasters before breakfast and another ten before lunch. Of course, Daniel's story is about faith and trust in God. But it is also about a human being whose mind did not immediately surrender to panic and fear. There is something extraordinary about that.

Maybe that is why the story still speaks to us today. Not because we all need to become perfectly calm people. Rather, because life keeps handing us our own lions and our own dens. Some situations require silence and stillness. Others require loud courage, protest, patience, or action. But whatever the response, it matters how we respond. With fear or wisdom? Daniel's story reminds us that courage is not always loud. Sometimes it looks like calmness in a den full of lions. We may not always manage it I certainly do not but perhaps stillness is worth practising, is it? Maybe the question is not why God does not always close the mouths of lions. But what helps us remain ourselves when the lions are still roaring?

Complied by Mr. Alwin

இறை பிரசன்னத்தில் !

நாம் எதையாகிலும் அவருடைய சித்தத்தின்படி கேட்டால், அவர் நமக்குச் செவிகொடுக்கிறாரென்பதே அவரைப் பற்றி நாம் கொண்டிருக்கிற தைரியம். 1 யோவான் 5:14

- உலக சமாதானத்திற்காக, வன்முறைகள், தீவிரவாதங்கள் ஒழிய .....
- உலகத்தில் நடக்கின்ற யுத்தங்கள் மாற .....
- உலக திருச்சபைகளுக்காகவும் இந்திய திருச்சபைகளுக்காகவும் .....
- தென்னிந்திய திருச்சபைக்காகவும் அதன் அனைத்து பேராயர்கள் மற்றும் அவர்களது திருப்பணிகளுக்காகவும் வேண்டுதல் செய்வோம்.
- நமது திருச்சபைக்காகவும் அதன் ஊழியங்களுக்காகவும் மற்றும் ஜூனியர் சர்ச், பெண்கள் சங்கம் ஆகியவற்றிற்காகவும் 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 .....
- திருமணமாகி புத்திர பாக்கியங்களுக்கு காத்திருப்போர்களுக்காக, கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்காக .....
- கடன் மற்றும் குடும்ப பிரச்சினைகள் பாதிக்கப்பட்டோருக்காக ......
- பலதரப்பட்ட பலவீனங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்காக ......
- முதிர் வயதினரின் பாதுகாப்பிற்காக அவருடைய சுகத்திற்காக .....
- புதிய வேலைவாய்ப்புகளை எதிர்நோக்கி காத்திருப்பவர்களுக்காக .....
- நம்முடைய இந்திய தேசத்திற்காக மன்றாடுவோம். சுதந்திர தினத்தை கொண்டாடுகின்ற இந்த நேரத்தில் நம்முடைய தேசத்தில் ஏற்றத் தாழ்வுகள் நீங்கி எல்லா மக்களும் சம உரிமை பெற்று வாழ்கின்ற ஒரு நாடாக நம்முடைய நாடு மாற ஜெபிப்போம்.......
- நம்முடைய திருச்சபையில் நடைபெறும் Harvest Festival sales மற்றும் சிறப்பு ஆராதனைக்காகவும் ஜெபிப்போம் ......
- இந்த விடுமுறை காலங்களில் சொந்த தேசத்திற்கு சென்றவர்கள் இன்னும் செல்ல இருக்கின்றவர்களுக்காகவும் மற்றும் விடுமுறை முடித்து திரும்பி வருகின்ற அனைத்து நம்முடைய திருச்சபையின் குடும்பங்களுக்காக அவர்களுடைய பிரயாணங்களுக்காக .....
- இப்புதிய மாதத்தில் கர்த்தருடைய வழி நடத்துதலுக்காக இறைவனிடம் வேண்டுவோம்.

சிறுவர் பகுதி...

COLOUR THE PICTURE

(Age 3-9 years)

GOD MAKES A GREAT NATION

At God's command, Abraham left his home in Ur of Chaldea and set out with his family to found a new nation.

CHILDREN'S QUIZ CORNER

Genesis: Chapters 11-15

(Age 10-18 years)

1.Before Abram built an altar at Bethel, in which direction was Bethel from his tent?

a. East
b. West
c. North
d. South

2.How many trained men born in Abram's household did he lead to rescue Lot?

a. 300
b. 318
c. 330
d. 360

3.Why did Abram go down to Egypt?

a. To trade livestock
b. Because of a severe famine in the land
c. To visit relatives
d. To escape war

4.What appeared and passed between the pieces of the sacrifice?

a. A pillar of cloud and fire
b. A blazing torch and a smoking firepot
c. Lightning and thunder
d. An angel with a flaming sword

5.Why was the place called Babel?

a. Because it was the first city.
b. Because Noah built it.
c. Because there the Lord confused the language of the whole world.
d. Because it reached heaven.

6.Which three Amorite brothers were Abram's allies?

a. Mamre, Eshkol, and Aner
b. Aner, Nahor, and Haran
c. Mamre, Lot, and Eshkol
d. Eshkol, Eliezer, and Mamre

7.What reason did the people give for building the tower?

a. To worship God
b. To defend themselves from enemies
c. To make a name for themselves and avoid being scattered
d. To store food for the future

8.Abram was very wealthy in which three things?

a. Gold, silver, and land
b. Livestock, silver, and gold
c. Sheep, cattle, and servants
d. Camels, gold, and silver

9.Which people are listed last among the ten nations whose land God promised to Abram?

a. Amorites
b. Jebusites
c. Girgashites
d. Kenites

10.Where did Abram settle after moving from Bethel?

a. Beersheba
b. Mamre near Hebron
c. Gerar
d. Shechem

Children's Quiz Corner - July 2026 Answers

Genesis: Chapters 6-10

1	Seventeenth (7:11)
2	Never again curse the ground because of humans (8:21)
3	Seven (7:4)
4	Fear and dread (9:2)
5	Babylon (10:10)
6	Shem, Ham, and Japheth (5:32)
7	Altar (8:20)
8	120 years (6:3)
9	Sidon (10:15)
10	Vineyard (9:20)

சிறுவர் பகுதி போட்டியில் பங்கேற்றோர்

Childrens Quiz Corner

1	B. Timothy Bermin	11	Jafflin
2	Aafreen B. Baron	12	Jefflin
3	Aashi B Buena	13	S. Johan
4	K. Jovan Fedrick	14	Ziyola Linzia
5	K. Ferona Katie	15	Akshel Hans A.S.
6	Johan Judson	16	Johan Sujin
7	Dallin Bryant	17	Stebin Linto
8	S. Bertina	18	Joshan Sujin
9	Jefna John	19	Remiro R.P
10	Berniha Stalin		

Coloring

1	Chris Bermin	10	D.J. David Gamaliel
2	S. Bertina Stalin	11	Ellen Deborah
3	R.P. Evalyn Reeba	12	Erin Deborah
4	Jaran Judson	13	V.M. Nynika
5	C. Jaffrin Hannah	14	Remijo R P
6	R.P. Samuel Raj	15	Ann Thejas S A
7	J.S. Kaariga Jeshal	16	Shinona Binora
8	Bertina	17	S. Serafina
9	V.M. Arika		

மருத்துவப்பகுதி

நெஞ்சு எரிச்சலைத் தடுப்பது எப்படி?

உணவு உண்டதும் பலருக்கு நெஞ்சில் எரிச்சல் (Heart Burn) ஏற்படுவது வழக்கம். இந்தியாவில் சுமார் 40 சதவீதம் பேருக்கு நெஞ்செரிச்சல் உள்ளது. இவர்களில் 100இல் 20 பேருக்கு இது அன்றாடப் பிரச்சினையாக உள்ளது. வழக்கத்தில் நாம் நெஞ்செரிச்சல் என்று சொன்னாலும், இது நெஞ்சு முழுவதும் ஏற்படும் பிரச்சினை அல்ல. இது உணவுக்குழாய்ப் பிரச்சினை. மருத்துவ மொழியில் இந்த நோய்க்கு 'இரைப்பை அமிலப் பின்னொழுக்கு நோய்' (Gastro – Esophageal Reflux Disease சுருக்கமாக GERD) என்று பெயர். இது உணவுக் குழாய்ப் பிரச்சினைகளுள் மிக முக்கியமானது.

நெஞ்செரிச்சலுக்கு காரணம் என்ன?

நெஞ்செரிச்சலுக்கு அடிப்படைக் காரணம் இரைப்பையில் சுரக்கும் அமிலம் உணவுக் குழாய்க்குள் தேவையில்லாமல் நுழைவதுதான். இங்கு நாம் கவனிக்க வேண்டிய விசயம் என்னவெனில், உணவுக் குழாய் அமிலத்தின் வீரியத்தைத் தாங்கும் சக்தி அவற்றுக்கு இல்லை. இந்த அமில அலைகள் அடிக்கடி மேலேறி வரும்போது அங்குள்ள திசுப்படலத்தை அரித்துப் புண்ணாக்கிவிடும். இதனால்தான் நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படும்.

மிகவும் இனிப்பான, காரமான, கொழுப்பு மிகுந்த உணவுகளை அடிக்கடி சாப்பிட்டால் உணவுக் குழாயின் கீழ்முனை தொளதொளவென்று தொங்கி விடும். இரைப்பையில் இருக்கும் அமிலம் மேல்நோக்கி வரும்போது அதைத் தடுக்க முடியாமல் உணவுக் குழாய்க்குள் அனுமதித்து விடும். இரைப்பையில் அளவுக்கு அதிகமாக அமிலம் சுரந்தாலும் அது உணவுக் குழாயின் கீழ்ப்பகுதிக்குச் சென்று காயத்தை ஏற்படுத்தும். 'அல்சர்' எனப்படும் இரைப்பைப் புண் உள்ளவர்களுக்கு இப்படித்தான் நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படுகிறது.

வயிற்றில் அதிக அழுத்தம் இருந்தால் நெஞ்செரிச்சல் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். உடல் பருமனாக உள்ளவர்கள், கர்ப்பிணிகள், இறுக்கமாக உடை அணிபவர்கள், வயிற்றில் கட்டியைச் சுமந்து கொண்டிருப்பவர்கள் இதனால் வயிற்றில் அழுத்தம் அதிகரித்து, அமிலம் மேலேறி, நெஞ்செரிச்சலை உண்டாக்கி விடும்.

சிலருக்கு இரைப்பையின் சிறு பகுதி மார்புக்குள் புகுந்து (Hiatus Hernia) உணவுக் குழாயை அழுத்தும். இதன் விளைவாக, உணவுக் குழாயின் தசைகள் கட்டுப்பாட்டை இழந்துவிடும். இரைப்பை அமிலம் உணவுக் குழாய்க்குள் செல்ல, அங்கு புண் உண்டாகி நெஞ்செரிச்சல் தொல்லை கொடுக்கும். பலருக்கு உணவு சாப்பிட்டவுடன் நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படும். சிலருக்குப் பசிக்கும்போது ஏற்படும். பொதுவாக, இந்தத் தொல்லை இரவு நேரத்தில்தான் அதிகமாக இருக்கும்.

என்ன பரிசோதனை செய்வது?

சிலருக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும்போது ஆரம்ப அறிகுறியாக நெஞ்செரிச்சல் மட்டுமே உண்டாகலாம். இந்தக் குழப்பத்தைத் தவிர்க்க, நெஞ்சில் எரிச்சல் உள்ளவர்கள் நோயின் துவக்கத்திலேயே இரைப்பை அகநோக்கி (Endoscopy) மற்றும் இதய மின்னலை வரை படம் (E.C.G.) பரிசோதனைகளைச் செய்து கொண்டால் காரணம் தெரிந்துவிடும்.

சிகிச்சை என்ன?

இரைப்பையில் அமிலச் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளும், அமிலத்தைச் சமன் செய்யும் மருந்துகளும் தரப்படுகின்றன. இவற்றுடன் அமிலம் பின்னொக்கிச் செல்வதைத் தடுக்க ‘புரோகைனட்டிக்’ மருந்துகள் (Prokinetic Drugs) மற்றும் வாந்தித் தடுப்பு மருந்துகள் தரப்படுகின்றன.

தடுப்பது எப்படி?

நெஞ்செரிச்சலுக்குப் பெரும்பாலும் உணவுக் குழாய் அழற்சிதான் காரணமாக இருக்கும். உணவு விசயத்தில் தெளிவும், கவனமும் இருந்தால் போதும், ஆரம்ப நிலையிலுள்ள நெஞ்செரிச்சலை மிக எளிதில் குணப்படுத்திவிடலாம். சாப்பிடும்போது மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் இருக்க வேண்டும். கவலையாக இருக்கும்போதோ, கோபமாக இருக்கும்போதோ சாப்பிட வேண்டாம்.

உங்களுக்குத் தேவையான அளவுக்கு உணவு சாப்பிடுங்கள். ருசிக்காகவோ, மற்றவர்களைத் திருப்திப்படுத்தவோ சாப்பிடுவதைத் தவிருங்கள். அதிகச் சூடாக எதையும் சாப்பிடாதீர்கள். காரம் அதிகமாக உள்ள உணவுகளும் வேண்டாம். மசாலா கலந்த, எண்ணெய் மிகுந்த, கொழுப்பு நிறைந்த, புளிப்பேறிய உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரே நேரத்தில் வயிறு நிறையச் சாப்பிடுவதைவிட மூன்று அல்லது நான்கு மணிநேர இடைவெளிகளில் சிறிது சிறிதாகச் சாப்பிடலாம்.

அவசரமாகச் சாப்பிடக் கூடாது!

அவசரம் அவசரமாகச் சாப்பிடுவது தவறு. அப்படிச் சாப்பிடும்போது உணவோடு சேர்ந்து காற்றும் இரைப்பைக்குள் நுழைந்துவிடும். இதனால் ஏப்பம் வரும். சில சமயங்களில் ஏப்பத்துடன் 'அமிலக்கவளம்' உணவுக் குழாய்க்குள் உந்தப்படும். இதனால் நெஞ்செரிச்சல் அதிகமாகும். ஆகையால், உணவை நன்றாக மென்று, மிக நிதானமாக விழுங்குங்கள். சாப்பிடும் நேரத்தில் பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நெஞ்செரிச்சல் உள்ளவர்கள் ஒரே நேரத்தில் அதிக அளவாக இரண்டு தம்ளர் தண்ணீர் குடித்தால் போதும். அளவிற்கு மீறி தண்ணீர் குடித்தால், உணவில் உள்ள எண்ணெயும் இரைப்பையில் உள்ள அமிலமும் தண்ணீரில் மிதந்து மேலெழும்பி வந்து நெஞ்செரிச்சலை உண்டுபண்ணும்.

கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகள், இறைச்சி, முட்டையின் மஞ்சள் கரு, காபி, தேநீர், சாக்லேட், மது, பெப்சி, கோக், வாயு நிரப்பப்பட்ட பிற பானங்கள், பால் மற்றும் பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள், காரம், மசாலா உணவுகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இவற்றை முழுமையாகத் தவிர்க்க இயலாதவர்கள் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

வழக்கமாக, உணவு உண்டபின்பு இரைப்பை விரிவடையும். அப்போது அதன்மேல் அழுத்தம் ஏற்பட்டால் அமிலம் உணவுக் குழாய்க்குள் செல்லும். இதனைத் தடுக்க, உண்டபின் இடுப்பு ஆடைகள், இடுப்பு பெல்ட் போன்றவை இறுக்கமாக இருந்தால், சிறிது தளர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.

சாப்பிட்ட பின் குனிந்து வேலை செய்யக் கூடாது. கனமான பொருளைத் தூக்கக்கூடாது. உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடாது. தண்டால் எடுக்கக்கூடாது.

சாப்பிட்டவுடன் படுக்கைக்குச் செல்லக் கூடாது

மிக முக்கிய யோசனை இது: சாப்பிட்டவுடன் படுக்காதீர்கள். இரண்டு மணி நேரம் கழித்துப் படுக்கச் செல்லுங்கள். அப்போதுகூட படுக்கையின் தலைப்பகுதியை அரை அடியிலிருந்து ஒரு அடி வரை உயர்த்திக் கொள்வது நல்லது. தலைப்பக்கக் கட்டில் கால்களுக்குக் கீழே அரை அடி உயரத்திற்கு மரக்கட்டைகளை வைத்தால் போதும். வலப்புறமாகப் படுப்பதைவிட இடதுபுறமாகத் திரும்பிப் படுப்பது நெஞ்செரிச்சலைக் குறைக்கும்.

புகைப்பிடிப்பு, இரைப்பையில் அமிலச் சுரப்பை அதிகரிப்பதோடு, உணவுக் குழாயின் சுருக்குத் தசைக் கதவுகளையும் தளரச் செய்வதால் நெஞ்செரிச்சல் அதிகமாகிவிடும். புகைப்பிடிப்பதைப் போலவே புகையிலை போடுவது, மது அருந்துவது, பான்மசாலா உபயோகிப்பது ஆகியவையும் நெஞ்செரிச்சலுக்கு ஆகாது. இவற்றையும் அறவே தவிர்த்து விடுங்கள். நெஞ்செரிச்சல் தொல்லை நிரந்தரமாகத் தீரும்

திருமதி. சபிதா அருண்குமார்

பிறந்தநாள் வாழ்த்துக்கள்

கழுகுக்குச் சமானமாய் உன் வயது திரும்ப

வால வயதுபோலாகிறது (சங்.103:5)

Sl.No	Name	Date of Birth
1	Ms. Niroshini Susan, D/o. Mr. Niranjan Sam	1
2	Mr. Nishob Smith, S/o. Mr. Niranjan Sam	1
3	Mr. T. Jegan Singh	1
4	Mr. Nirmal Blessing	1
5	Mr. P. Joshin Paul, S/o. Mr. Paul Priner	2
6	Mrs. R. Suja, W/o. Mr. S. Austin Jose	5

7	Ms. Rimona, D/o. Mr. Amose	8
8	Mr. Rajakumar R	8
9	Ms. S.Kaitlyn Syra, D/o. Mr. Solomon Raja	8
10	Mrs. Indhirani Rose, W/o. Mr. Russel Raj	12
11	J.S. Sherah, D/o. Mr. John Singh	12
12	Rimona, D/o. Mr. Amose	12
13	Mr. T. Vipin Stalin	13
14	Ms. R.P. Evalyn Reeba, D/o. Mr. Rajesh	15
15	D.H. Darren, S/o. Mr. Jeyan Darma Raj	15
16	Mrs. Angelin Abitha Joy, W/o. Mr. Jebel Jeba Singh	15
17	Ms. Berciea Jesfe, D/o. Mr.	15
18	Mr. Antony Selvarajan	16
19	Mr. D. Devanath Prabhu	19
20	Ms. D. Nirmlyn Fiona, D/o. Mr. Devanath Prabhu	19
21	W. Jonnal Nulin, S/o. Mr. Winslin	23
22	Ms. Jesvina J. Steffy, D/o. Mr. Jegan Singh	24
23	Mr. M.C. Anish	29
24	Ms. Adheena R.R, D/o. Mr. Raja Kumar	29

திருமணநாள் வாழ்த்துக்கள்

வானத்தையும் பூமியையும் படைத்த கர்த்தராலே

நீங்கள் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர்கள் (சங்.115:15)

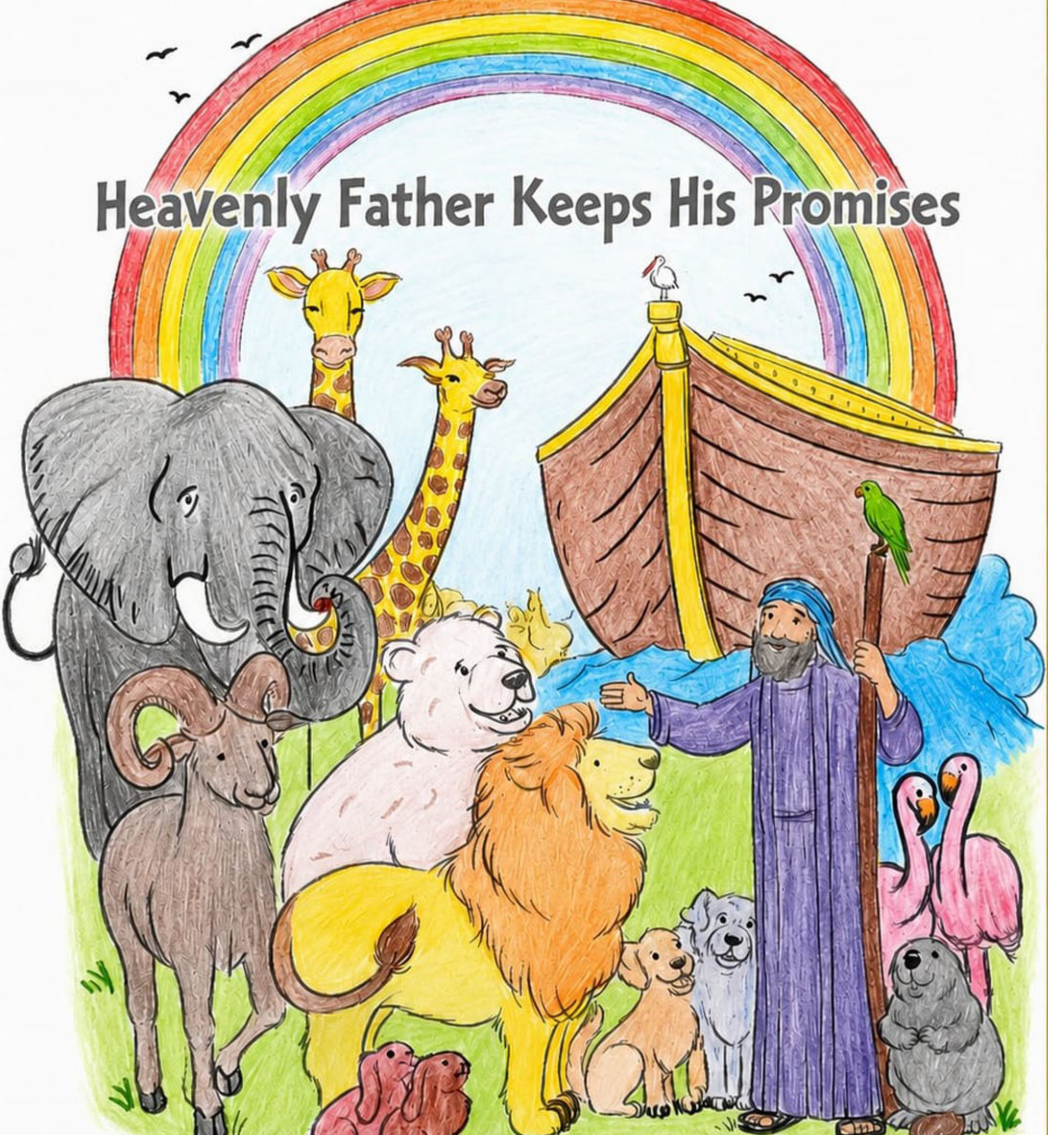
Sl.No	Name	Wedding Day
1	Mrs.& Mr. Suthan Shalini	19
2	Mrs. & Mr. Selin Selva Kumar Shiya Valarmati	19
3	Mrs. & Mr. Josephine Shaji Monica Dorothy	24
4	Mrs. & Mr. Teenu Arul Jeba Shalini	24
5	Mrs. & Mr. J. M. Sujin Jolin Retna Rose	27

சிறுவர் பகுதி...

COLOUR THE PICTURE

(Age 3-9 years)

BERTINA STALIN



Bertina Stalin

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