மலர் : 20
இதழ் : 4

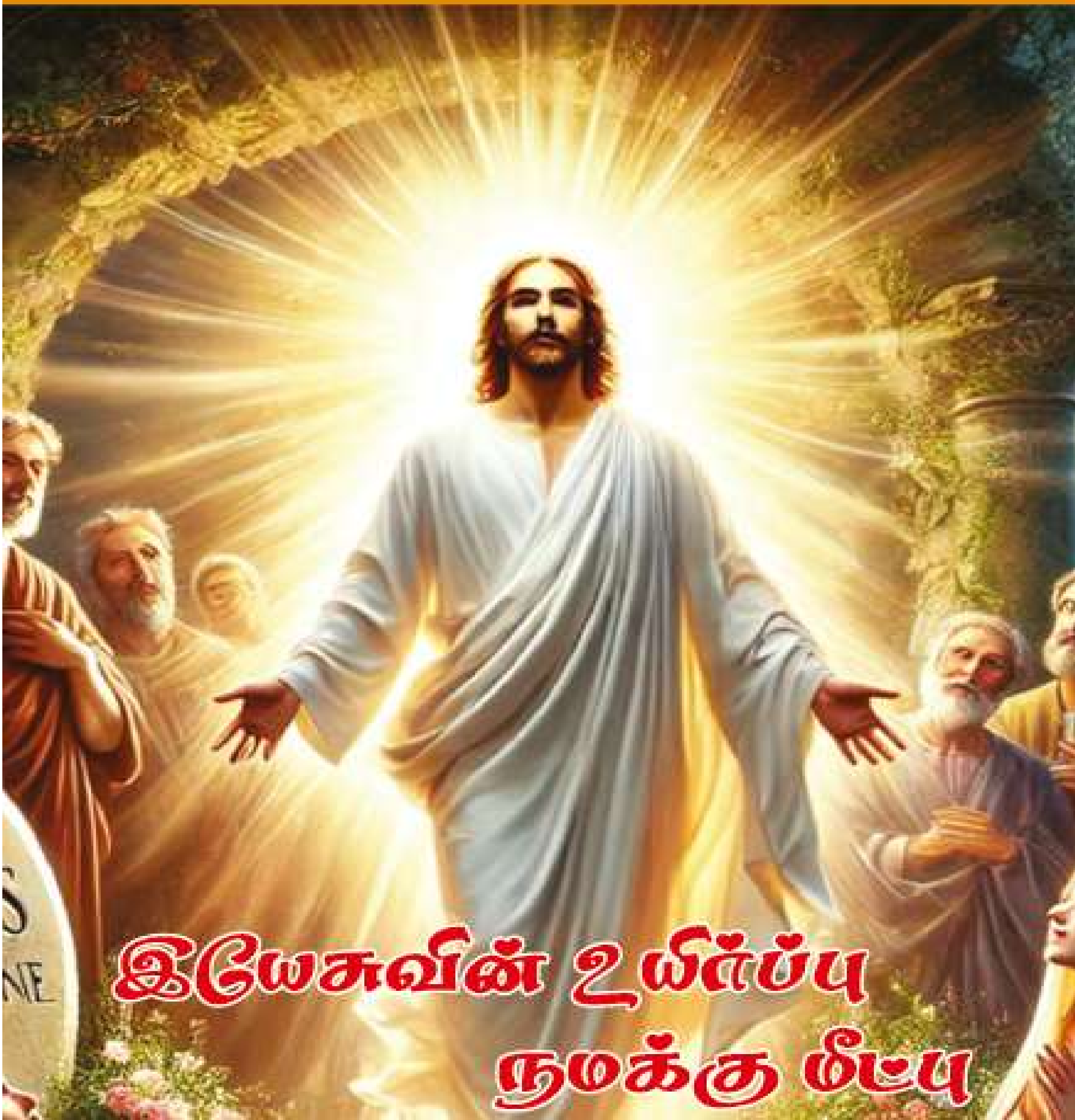
அடித்தளம்

அன்பியங்களின் தொடர்பிதழ்

குழித்துறை மறைமாவட்டம்

ஏப்ரல் 2025

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்



இயேசுவின் உயிர்ப்பு நமக்கு மீட்பு

இயக்குநரிடமிருந்து......

இறை இயேசுவில் அன்பானவர்களே! பாவ வாழ்விருந்து மனமாற்றம் பெற்று மீண்டும் உயிர்பெற்றெழுந்து இறைநம்பிக்கையில் வாழ அனைவருக்கும் வாழ்த்துக்களும், செபங்களும்.

மார்ச் மாதம் நடைபெற்ற கவிதைப் போட்டியில் கலந்துகொண்ட அனைவருக்கும் பாராட்டுக்கள். மேலும் "ஒருமுறை பாடுவது இருமுறை ஜெபிப்பதற்கு சமம்" என்பதற்கிணங்க ஏப்ரல் மாதம் அன்பியப் பணிக்குழுவால் நடத்தப்படும் தனிநபர் மற்றும் குழுபாடல் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு தங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்துங்கள்.

கடல் தோன்றும் அலைகள் ஓய்வதில்லை. கரையைக் கடந்து மாய்ந்து போகும் அலையானது மீண்டும் புதிய அலைகளாக தோன்றிவிடுகின்றன. அதுபோல மனித வாழ்க்கையில் பாவம் புரிதலும், மீண்டும் பாவத்திற்கு பரிகாரியான இயேசு கிறிஸ்துவின் பாடுகளால் மனமாற்றமடைவதும், தம்மைத்தாமே புதிதாகப் புதுப்பித்துக்கொள்வதுமாக சுழன்று கொண்டே இருக்கின்றது. மன்னிப்பு என்ற உயரியப் பண்பு நிலைத்து நிற்கும் வரை மனமாற்றம் என்பதும் தொடர்கதையாகவே மாறும்.

மனிதச் சாயல் மண்ணில் பிறப்பெடுத்து, முப்பதாண்டுகள் தன்னைத் தயாரித்து இறைதிருவுளத்திற்காக தன்னை முற்றிலும் கையளித்த இறைமகன் இயேசுவின் அர்ப்பண வாழ்வு நம்மில் நிலைத்திருக்கிறதா ? தம் ஒரே மகனை சிலுவை மரணத்திற்கு கையளித்து, அவரது பாடுகளிலும் உடனிருந்து வியாகுலம் அடைந்த அன்னை மரியாவின் அர்ப்பணம் நம்மில் எத்தனைப் பெற்றோருக்கு உள்ளது. சிந்திப்போம்.

மனுக்குலத்திற்கு மீட்பளிக்க வந்தவருக்கு அகால சிலுவை மரணம். அவமானத்தின் அடையாளமாக அளிக்கப்பட்ட சிலுவை இறைமகனின் அர்ப்பணத்தால் புனித சிலுவையாகி உயிர்பெற்றது. சந்தனமரமானது தன்னை வெட்டும் கோடாரியையும் தனது நறுமணத்தால் தோய்ப்பது போல இயேசு கிறிஸ்துவின் மாட்சியானது, இயேசுவைத் தாங்கிய சிலுவைக்கும் கிடைத்தது. அவமான சிலுவை மனித வாழ்க்கைக்கு பாதையாக மாறியது.

தன்னையே தாழ்த்தி சிலுவை மரணத்திற்காக அர்ப்பணித்து உயிர் நீத்த இறைமகன் இயேசு தனது உயிர்ப்பின் வழியாக இவ்வுலகிற்கு அமைதியை அளித்தார். விடுதலைக்காக ஏங்கிய மக்கள், துன்பங்களால் கலக்கமுற்றவர்கள் என அனைத்து மக்களிடையேயும் அமைதியை நிலைக்கச் செய்தார்.

நாமும் நம்முடன் வாழும் அன்பிய மக்களிடையே இறைமகன் அளித்த அமைதியை நிலைநாட்டுவோம். "ஆண்டவர் தம் திருமுகத்தை உன் பக்கம் திருப்பி உனக்கு அமைதி அருள்வாராக! எண். 6:26" என்ற இறைவாக்கின் படி இறைவனின் அமைதியை இவ்வுலகிற்கு பரப்பும் கருவிகளாக அன்பியங்கள் அமையட்டும் என்ற உயரிய நோக்கத்தோடு செயல்படுவோம். அனைவரின் வாழ்விலும், உயிர்த்த இயேசுவின் அன்பும், அமைதியும் என்றும் நிலைத்திருக்க மனமார வாழ்த்துகிறேன்.

பணி தோழமையில்

அருட்பணி **M. ஆல்வின் விஜய்**

இயக்குநர், அன்பிய பணிக்குழு

ஓலக்கோடு ஜாண்

கோதுமை மணி மண்ணில் விழுந்து மடிந்தால் தான் மிகுந்த பலனைத்தரும் என திருவிவிலியத்தில் படிக்கின்றோம். அந்த கோதுமை செடி தன்னை அழித்து பத்து மடங்காக பலன் தந்து இந்த உலகை வாழவைக்கிறது. ஆம், அன்புக்குரியவர்களே ! நம் ஆண்டவர் இயேசுவும் மனிதரை புனிதராய் ஆக்கிடவே புனிதராம் கடவுள் மனிதரானார். அவ்வாறு மனிதராய் வந்துதித்த அவர், மனுகுலத்தின் பாவங்களைப் போக்க, மனித வாழ்வில் காணக்கூடிய கடின உழைப்பு மற்றும் துன்பங்கள், துயரங்கள், ஏமாற்றங்கள், புறக்கணிப்புகள், அவமானங்கள் என அனைத்தையும் சொந்த வாழ்வில் அனுபவித்தார்.

ஏன் இரவின்றி பகல் இல்லையோ அதுபோல் தான் சாட்சிய வாழ்வு இன்றி புனித வாழ்வும் இல்லை. திருமுழுக்கு யோவான் முதல் திருத்தூதர்கள் வரை நூற்றுக்கணக்கான மறைசாட்சிகள், புனிதர்கள் அநீத ஆட்சியாளர்களை எதிர்த்தும், உண்மைக்கு சான்று பகரவும் செய்ததாலேயே பல்வேறு வகைகளில் துன்புறுத்தப்பட்டும், நெருப்பில் போடப்பட்டும், உடல்கள் கிழிக்கப்பட்டும், தலை வெட்டப்பட்டும் கொடூரமாகக் கொலைசெய்யப்பட்டார்கள். இன்றும் இந்தியாவில் மணிப்பூர் மாநிலத்தில் கிறிஸ்தவ விசுவாசத்தைக் காப்பதற்காக எத்தனையோ பேர் தங்கள் வீடுகள், சொத்து சுகங்களையும், உற்றார் உறவினர் நண்பர்களையும், தங்கள் இன்னுயிரையுமே இழந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்த துயர சூழலிலும் சக மனிதர்களுக்குச் செய்யும் சேவையே இறைவனுக்குச் செய்யும் தொண்டு என்ற சிந்தனையில் சமூகப் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

வரலாற்று உண்மை

இயேசுவின் உயிர்ப்பு என்பது மறைக்க முடியாத, அசைக்க முடியாத பல வரலாற்று உண்மைகளைச் சொல்லித் தருகிறது. அவமானத்தின் உச்சகட்ட அடையாளமான சிலுவையில் அறைந்துக் கொல்லப்பட்டு அடக்கம் செய்யப்பட்ட இயேசு மூன்றாம் நாள் உயிர்த்து எழுந்தார். உலக வரலாற்றில் இதுவரையிலும் நடந்திராத ஒரே சரித்திர நிகழ்வும், அற்புத நிகழ்வும் இதுதான். கிறிஸ்து உயிர்தெழாவிட்டால் நாம் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கையும் பயனற்றதாக இருக்கும்.

உயிர்த்தெழுந்த இயேசு முதலில் மகதலா மரியாவுக்கும் பின்னர் அன்னை மரியா மற்றும் பன்னிரு சீடர்களுக்கும் தோன்றினார். பின்னர் 500க்கும் மேற்பட்ட தன்மீது பற்று கொண்டிருந்தவர்களுக்கு தோன்றி தனது உயிர்ப்பை உலகுக்கு அறிவித்தார். இதை தூய திருவிவிலியம் நமக்கு தெளிவாக சொல்லித் தருகிறது. இதை பதிவு செய்தவர் வேறு யாரும் அல்ல கிறிஸ்தவர்களை துன்புறுத்திய போது சவுலாக இருந்து பின்னர் இயேசுவின் திருக்காட்சியை பெற்று பவுலாக மாறியவரே ஆவார். புதிய ஏற்பாட்டு நூல்களில் கிபி 55க்கும் கிபி 60க்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் முதன்முதலாக தன் கடிதங்கள் மூலம் பதிவு செய்தவர் இந்த பவுல் தான்.

இயேசு கைது செய்யப்பட்டபோது சீடர்கள் அனைவரும் தப்பி ஓடினார்கள். மறுதலித்தார்கள் அச்சம் கொண்டு நடுக்கமுற்று வீட்டுக்குள் கதவை மூடிக்கொண்டு மாடியில் ஒளிந்து இருந்தார்கள். இயேசு உயிர்த்தெழுந்த பின்பு மூடப்பட்டிருந்த கல் வானதூதர்களால் புரட்டப்பட்டு

இருந்தது. அதுவும் மனிதர்களால் தான் புரட்டப்பட்டதோ என சந்தேகம் எழுந்தது. இயேசுவின் உயிர்ப்பை மனக்குலத்திற்கு சான்று பகர்வதற்காகவே தூய ஆவியால் புரட்டப்பட்டது. இந்த நேரத்தில் எழுவது இயேசுவின் உயிர்ப்பா ? தூய ஆவியின் உயிர்ப்பா ? அல்லது உடலின் உயிர்ப்பா ? என்றால் நிச்சயமாக அது உடலின் உயிர்ப்புதான் என சொல்லியாக வேண்டும். ஆனால் தூய ஆவியின் உயிர்ப்பால் தான் மூடி இருந்த கதவையும் தாண்டி நடுங்கிக் கொண்டிருந்த சீடர்களுக்கு இயேசுவால் காட்சி தர முடிந்தது. தனது உயிர்ப்பின் மீது சந்தேகம் கொண்டிருந்த புனித தோமாவுக்கு தனது உடலை காட்டி கொடுக்கவும் முடிந்தது. எனவே தான், இது உடலின் உயிர்ப்பாக மட்டுமில்லாமல் தூய ஆவியின் உயிர்ப்பாகவும் அமைந்துள்ளது. இயேசுவின் உயிர்ப்பு விண்ணக வாழ்வின் ஆரம்பமாகவும் அமைந்துள்ளது. நானும் நீங்களும் கிறிஸ்தவர்கள் என்ற அடைமொழியை தாங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம், என்றால் அதற்கு காரணம் இயேசு கிறிஸ்து சாவை வென்று இன்றும் நம்மில் வாழ்வதால் தான். நாளை நாம் இவ்வுலகை விட்டு சென்றாலும் நாமும் ஒரு நாள் உயிர்த்தெழுவோம் என்ற நம்பிக்கையை இயேசு தனது உயிர்ப்பு செய்தி மூலம் நமக்கு தருகிறார். இதனால்தான் அடக்கம் செய்யப்படுகிறோம். ஆம் இயேசுவின் பிறப்பை, வாழ்வை, அழிக்க நினைத்தவர்கள் தான் அழிந்து போனார்கள். ஆனால் இயேசு இன்றும் என்றும் நம்மில் வாழ்ந்து வருகிறார். இதுவே கிறிஸ்துவின் உயிர்ப்பு நமக்கு வழங்கும் மாபெரும் நற்செய்தி என்பதை உணர்ந்து பயணிப்போம்.

2 வாரம் — வாசிப்பை நேசிப்போம்

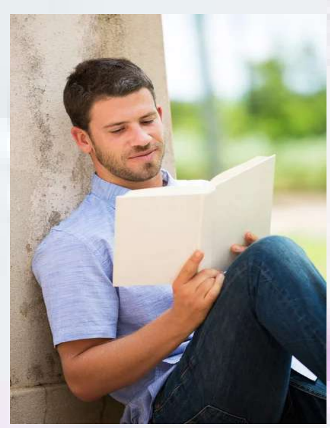
அருட்சகோதரர். பிரேம் ததேயு
புனித சவேரியார் ஆலயம், செந்தறை

அன்பிற்கினியவர்களே

காலவளர்ச்சியில் உலகம் இன்று உள்ளங்கையில் அடங்கி விட்டது என்பதை நாம் அறிவோம். ஆனால் இந்த வளர்ச்சியில் மதிப்பிட முடியாதது தான் வாசிப்பு என்ற உயரிய பண்பு.

வாசிப்பு என்பது இன்றைய காலகட்டத்தில் தேவையற்ற ஒன்று என்று நாம் எண்ணுகின்றோம். ஆனால் வாசிப்பை மறந்த சமூகம் எப்பொழுதுமே வரலாறு படைக்க முடியாது என்பதை மறந்து விடுகிறோம். இன்று புதிய உலகை படைக்க துடிக்கும் பல இளைஞர்களைக் கொண்டுள்ள நம் இந்திய நாட்டில் புத்தகங்கள் வாங்குகின்ற நபர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்திருக்கின்றது. ஆனால் வாசிப்பு திறன் குறைந்திருக்கின்றது.

நாம் வாங்குகின்ற புத்தகங்கள் பல நேரங்களில், நம் வீட்டின் அலங்கார பொருட்கள் ஆகி விடுகின்றன என்பது தவிர்க்க முடியாத உண்மை. தூக்கு மேடைக்குச் செல்லும் வரை லெனின் எழுதிய அரசும் புரட்சியும் புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருந்தார் பகத்சிங். நஞ்சு கொடுக்கப்படும் வரை கிரேக்க நாட்டு கவிதைகளை படித்துக் கொண்டிருந்தார் சாக்ரடீஸ். படுக்கின்ற இடத்தை கூட படிப்பகத்தின் அருகில் கேட்டார் அண்ணல் அம்பேத்கர். பல ஆண்டுகள் நூலகத்தில் தன்னை கரைத்து பொது உடைமை தத்துவங்களை மக்களுக்கு வழங்கினார் காரல் மார்க்ஸ்.



இவர்களைப் போன்ற பலர் சமூகத்தை மாற்றினார்கள். ஏனெனில், இவர்கள் வாசிப்பின் மேன்மையை அறிந்திருந்தார்கள். “தலைகுனிந்து என்னை படி நாளை உன்னை தலை நிமிர்ந்து வாழ வைப்பேன்” என்று புத்தகங்கள் நம்மை நோக்கி கூறுகின்றன. ஆனால் கைபேசிகளின் இரைச்சலினால் புத்தகங்களின் குரல்கள் நம் செவிகளை எட்டுவதே இல்லை.

பெற்றோர்களாகிய நாமும் பல நேரங்களில் நம் குழந்தைகள் புத்தக வாசிப்பதற்கான வழிகாட்டுதலை கொடுப்பதில்லை. நம்முடைய பிள்ளைகளை நூலகத்திற்கு அழைத்துச் செல்வோம். ஏனெனில் அவர்களின் வாழ்வை மாற்றக்கூடிய ஒரு வாக்கியம் ஏதேனும் ஒரு புத்தகத்தில் இருக்கலாம். அதை நம்முடைய குழந்தைகள் கண்டுபிடிக்க நாமும் உதவுவோம்.

போதும் என்று நொந்து போய் புது வாழ்வை தொடங்குகிறீர்களா? ஒரு புதிய புத்தகத்தை வாசிக்க தொடங்குங்கள். உங்கள் புது வாழ்வு மலரும். இந்த வார்த்தைகளை இதயத்தில் பதிப்போம். புத்தகங்களோடு வாழ்வில் பயணிப்போம்.

சிந்தனைக்கு :

1. சமீபத்தில் நம் மாவட்டத்தில் நடந்த புத்தகத் திருநாளில் எத்தனை பேர் கலந்து கொண்டோம் ?
2. நம் அன்பியத்தில் உள்ள குழந்தைகளை புத்தகம் வாசிக்க ஊக்கப்படுத்தி இருக்கின்றோமா ?
3. பிறந்த நாட்களில் புத்தகங்கள் பரிசளிக்கும் முறையை நாம் பின்பற்றுகின்றோமா ?

3 வாரம்

ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ …

அருட்பணி. அனீஸ்
இணைப் பங்குத்தந்தை, மாத்திரவிளை

ஆரோக்கியமான நோய் நொடிகள் அற்ற வாழ்வை எல்லா மனிதர்களும் விரும்புகின்றனர். இன்றைய உலகில் அச்சுறுத்தக்கூடிய பல கொடிய நோய்கள் மனிதனை வாட்டி வதைக்கின்றன. எனவே உடல், மனம் ஆரோக்கியமானதாக இருந்தால் மட்டுமே நலமான வாழ்வாக நமது வாழ்வு அமையும். சிறு குழந்தைகள் முதல் பெரியோர்கள் வரை ஆரோக்கியமாக வாழ பல முயற்சிகளை மேற்கொள்கின்றனர்.

ஆரோக்கியமான உணவு என்பது நமது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. நல்ல உணவு பழக்கங்களை நாம் நமது தலைமுறையினருக்கு ஊக்குவிக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான உணவு நமது உடல் ஆரோக்கியத்தை மட்டுமல்ல. நமது மன ஆரோக்கியத்தையும் தருகிறது. சிறு வயதிலிருந்தே குழந்தைகளுக்கு இதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

- ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த ஆரோக்கியமான பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை நமது அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- துரித உணவுகளை தவிர்த்து வீட்டில் சமைத்து உண்ணும் உணவுகளை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.
- தினமும் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்தது.
- நோய் தொற்றுகள் ஏற்படும் போது உடனடியாக மருத்துவரை சந்தித்து ஆலோசனை பெற வேண்டும்.
- இயற்கையோடு இணைந்து வாழ முயல வேண்டும்.

சிந்தனை

1. எனது உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க நான் எடுக்கும் முயற்சிகள் என்னென்ன ?
2. நோய்களற்ற வாழ்வு வாழ எனது பரிந்துரைகள் என்னென்ன ?

4 வாரம்

மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபடுவோம் மகிழ்ச்சியான வாழ்வு வாழ்வோம்

Dr. L. ஏஞ்சலின் ஆஷா BNYS
CHDP - சுங்கான்கடை

மன அழுத்தம்

நிறைவான மனித வாழ்க்கைக்கு மிக முக்கியமான ஒன்றாக திகழ்வது மன அமைதி, மன நிம்மதி. ஒருவன் தன் வாழ்வில் எதை இழந்தாலும் தைரியமான உள்மன வலிமை இருந்தால் அந்த சூழலை அல்லது இழப்பை அவனால் மேற்கொள்ள முடியும். ஆனால் மன அமைதி இல்லாமல் போனால் சிறிய சவாலையும் மேற்கொள்வது என்பது சாத்தியமற்ற ஒன்றாகவே இருக்கும். முழு மனித ஆரோக்கியத்திற்கு உடல்நலம் எவ்வளவு இன்றியமையாததோ ஆரோக்கியமான மனநிலையும் அவ்வளவு முக்கியம்.

மன அழுத்தம் என்பது நம் வாழ்க்கைச் சூழலில் வரும் சவாலை அச்சுறுத்தலை சூழ்நிலையை நாம் உளவியல் ரீதியாகக் கையாளும் திறன் என்றே கூறலாம். இதை மூளைக்குப் பின்னால் உள்ள ஹைபோதாலமஸ் எனப்படும் சிறிய பகுதி மற்றும் நம் உடலின் ஹார்மோன்களின் செயல்பாடுகளும் கட்டுப்படுத்துகின்றன. மன அழுத்தம் என்பது பிறந்த குழந்தை முதல் எல்லா வயதினரும் வாழ்க்கையின் எல்லா காலகட்டத்திலும் கையாள கூடிய பிரச்சனை என்றே சொல்லலாம்.

சிறிய அளவிலான மன அழுத்தம் நம்மை வாழ்க்கையின் பாதையில் தொடர, ஓர் உந்து சக்தியாகவே பார்க்கப்பட வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக நாளை இந்த பரிட்சையை எதிர்கொள்ள வேண்டும். இதனால் வரும் மன அழுத்தம் இன்று நம்மை தயார் செய்து கொள்ள உதவுகின்றது.

ஆனால் கையாளப்பட முடியாத மன அழுத்தங்கள் மனிதனின் வாழ்க்கையில் உடல் நலனில் குடும்பத்தில் நம் சமூகத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை தருகின்றது. எனவே மன அழுத்தத்தை நேர்மறையாக ஆரோக்கியமாக கையாள்வது மிகவும் முக்கியம்.

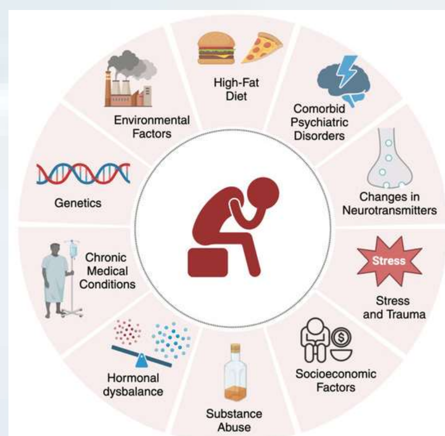
அறிகுறிகள்

1. மனரீதியான அறிகுறிகள்

- அதிக கவலை
- காரணம் அற்ற அழுகை உணர்வு
- தன்னைத்தான் தனிமைப்படுத்துதல்
- மனச்சோர்வு, காரணம் அற்ற வெறுப்பு
- கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம்
- பயம், கட்டுக்கடங்காத கோபம்
- காரணம் இல்லாத கோபம்
- எரிச்சல், பதட்டம்
- தூங்குவதில் சிரமம்
- தற்கொலை எண்ணம்
- ஆர்வம் இழப்பு
- நினைவாற்றல் குறைதல்

2. உடல் ரீதியான அறிகுறிகள்

- தலைச்சுற்றல்
- அஜீரணம்
- உடல் பருமன்
- அதிக வியர்வை
- குமட்டல்
- பசியின்மை அதிகபசி
- செரிமான பிரச்சனைகள்



மன அழுத்தத்திற்கான காரணங்கள்

1. தனிமனித காரணங்கள்

- கடந்த கால அதிர்ச்சியான, கசப்பான அனுபவங்கள்
- உடல்நல பிரச்சனைகள், நாள்பட்ட நோய்கள், நோய் வாய்ப்பட்ட குடும்ப உறுப்பினர்கள்
- இடம் பெயர்வது, புதிய வேலை, திருமணம், இழப்பு
- பணிச்சுமை, காலக்கெடு, கல்வி அழுத்தம்
- நீதி, கடன் நிதி, உறுதியற்ற தன்மை
- உறவுகளில் மோதல், குடும்ப பிரச்சினைகள் முதலியவை

2. சமூக காரணங்கள்

- வேலையின்மை, வேலை வாய்ப்பு குறைவு
- போர், பஞ்சம், இயற்கை சீற்றம், அழிவு
- விலைவாசி
- இயற்கை மாசுபாடு
- தண்ணீர் தட்டுப்பாடு
- போதைப்பழக்கம் முதலியவை
- மன அழுத்தத்தை எதிர்த்து போராடுவதற்கான வழிகள்

உடற்பயிற்சி

மன அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழிகளில் உடற்பயிற்சி ஒன்றாகும். நாம் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது ஆண்டி டிப்ரசன்ட் (Anti Depressant) ஹார்மோன்களான செரோடோனின் மற்றும் டோபமைன் வெளியிடுகின்றது. இது நமது மனநிலையை சீராக உதவுகிறது.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை

- பழைய நண்பர்கள் உறவினர்களுடன் பேசுதல்
- சிகிச்சை மற்றும் பயிற்சிகள்
- யோகா மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள்
- ஆற்றுப்படுத்துதல்
- மலர் மருத்துவம்
- Laughing Therapy
- நீர் சிகிச்சை

கால நிர்வாகம்

நமது நேரத்தை பயனுள்ளதாக நிர்வகிப்பது நமது மன அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும்.

இயற்கையுடன் நேரத்தை செலவிடுவது

சூரிய ஒளி, இயற்கை தோட்டம், மாடித்தோட்டம், வண்ண மீன்கள், புதிய காற்று, இயற்கை சூழல் நம் மன ஆரோக்கியத்தை அதிகப்படுத்த உதவும்

ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கம்

- பழங்கள், காய்கள், கீரைகள், விதைகள் அதிகம் பயன்படுத்துதல்.
- நல்ல நண்பர்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான உறவுகளுடன் நேரத்தை செலவு செய்வது.

மேற்குறிப்பிட்ட வழிமுறைகள் யாவும் வேகமான இந்த உலகில் நம் மன அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்ள நமக்கு கை கொடுக்கும். இருப்பினும் பிரச்சனையும் தீவிரத்தை பொறுத்து கையாள வேண்டிய மருத்துவ முறைகளும் மாறுபடும், இயற்கை மருத்துவ ஆலோசனை பெற 8300230352, 7339416885 என்ற அலைபேசி எண்களில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

நலத்திட்ட உதவிகள்

மாத்திரவிளை மறைவட்டம்				
பங்கு	அன்பியம்	நோக்கம்	உதவிப் பெற்றவர்கள்	உதவித் தொகை
மாத்திரவிளை	அன்பிய ஒருங்கிணையம்	ஏழைகள் நலஉதவி	6	30000
	தூய வளனார் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	3500
	தூய டோமினிக்சாவியோ அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	3000
	தூய அந்தோணியார் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1800
	தூய சவேரியார் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	2000
	தூய மின்னல் மாதா அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1000
	தூய அமல அன்னை அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	4	5000
		மருத்துவ உதவி	1	3000
	தூய விண்ணரசி அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1000
	தூய பெரிய நாயகி அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	4	4600
		மருத்துவ உதவி	1	18600
	தூய ஞானபிரகாசியார் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	2000
	தூய மிக்கேல் அதிதூதர் அன்பியம்	மருத்துவ உதவி	1	2000
	தூய அந்தோணியார் அன்பியம் (மேடம 1)	மருத்துவ உதவி	1	10000
	தூய தேவமாதா அன்பியம்	மருத்துவ உதவி	1	5000
	தூய குழந்தை தெரசாள் அன்பியம்	மருத்துவ உதவி	1	1000
	தூய தேவசகாயம் அன்பியம்	கல்வி உதவி	1	2000
	தூய அக்னஸ் அன்பியம்	முதியோர் இல்லம், சகாயநகர்	1	5000
	தூய தேவசகாயம் அன்பியம் (மாங்கோடு சைபன் 2)	கல்வி உதவி	1	5300

மாத்திரவிளை மறைவட்டம்				
பங்கு	அன்பியம்	நோக்கம்	உதவிப் பெற்றவர் கள்	உதவித் தொகை
நட்டாலம்	தூய ஜாண்மரியவியான்னி அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1000
	தூய தோமையார் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	2	1500
	தூய அகுஸ்தினார் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	2	3000
	தூய தொன்போஸ்கோ அன்பியம்	எழுவோம் இயக்கம் புற்றுநோய்	1	5000
	தூய ஜார்ஜியார் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	2000
		எழுவோம் இயக்கம் புற்றுநோய்	1	2000
துண்டத்து விளை	தூயபரலோகராக்கினிமாதா அன்பியம்	மருத்துவ உதவி	1	1000
		முதியோர் இல்லம்	1	1000
	தூய தமத்திருத்துவ அன்பியம்	காப்பகம்	1	2500
	தூய சூசையப்பர் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	800
	தூய இஞ்ஞாசியார் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	3000
	தூய குழந்தை தெரசா அன்பியம்	முதியோர் இல்லம்	1	1000
	தூய தேவசகாயம் அன்பியம்	முதியோர் இல்லம்	1	10000
		மாற்றுத்திறனாளி	10	10000
		மருத்துவ உதவி	1	6000
செந்தறை	தூய சவேரியார் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1500
	தூய அந்தோணியார் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	5000
	அன்பியம் 2	மருத்துவ உதவி	1	5000
	தூய சகாய மாதா அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1000
முள்ளங்கினா விளை	தூயகாணிக்கை மாதா அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1700
	தூய மோணிக்கம்மாள் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1850
	தூய ஞானபிரகாசியார் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	4	2500
	தூய பூண்டிமாதா அன்பியம்	மருத்துவ உதவி	1	5000
		ஏழைதிருமண உதவி	1	5000
	தூய ஜெபமாலை அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	5600
	தூய வியாகுல அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1500
	தூய பெரியநாயகி அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1500
	தூய சிசிலியம்மாள அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	3	3000
	தூய ஜாண்பிரிட்டோ அன்பியம்	கல்வி உதவி	1	5000
	தூய கார்மல் அன்னை அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	3500

மாத்திரவிளை மறைவட்டம்				
பங்கு	அன்பியம்	நோக்கம்	உதவிப் பெற்றவர் கள்	உதவித் தொகை
தாறத்தட்டு	தூய சவேரியார் அன்பியம்	மருத்துவ உதவி	1	1000
மானான்விளை	தூய ஆரோபண அன்னை அன்பியம்	மருத்துவ உதவி	1	1000
முளகுமூடு மறைவட்டம்				
விலவூர்	தூய சவேரியார் அன்பியம்	மருத்துவ உதவி	1	1000
பாலப்பள்ளி	தூய அன்னைதெரசாள் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1000
மணலிக்கரை	அன்பிய ஒருங்கிணையம்	பெருஞ்சிலம்பு, பிலாங்காலை காப்பகம்	1	30000
மணலி	அன்பிய ஒருங்கிணையம்	மருத்துவ உதவி	1	50000
கல்குறிச்சி	தூய அந்தோணியார் அன்பியம்	கைம்பெண் திட்டம்	1	1000
காஞ்சிரகோடு	தூய சகாய மாதா அன்பியம்	மருத்துவ உதவி	1	5000
தக்கலை	அமல அன்னை அன்பியம்	ஏழைமகள் திருமணம்	1	12000
	குழந்தை தெரசாள் அன்பியம்	ஏழைமகள் திருமணம்	1	6300
	சவேரியார் அன்பியம்	ஏழைமகள் திருமணம்	1	2500
	கார்மல் அன்னை அன்பியம்	ஏழைமகள் திருமணம்	1	25000
	மிக்கேல் அன்பியம்	ஏழைமகள் திருமணம்	1	2000
	வானதூதர் அன்பியம்	ஏழைமகள் திருமணம்	1	1000
	அந்தோணியார் அன்பியம்	ஏழைமகள் திருமணம்	1	8000
	இக்னேஷியஸ் அன்பியம்	ஏழைமகள் திருமணம்	1	20000
		கீழ்மாத்தார் முதியோர்இல்லம்	1	7500
	எலியாசியார் அன்பியம்	ஏழைமகள் திருமணம்	1	35001
		மருத்துவ உதவி	1	10000

வேங்கோடு மறைவட்டம்				
பங்கு	அன்பியம்	நோக்கம்	உதவிப் பெற்றவர்கள்	உதவித் தொகை
முஞ்சிறை	2 வது அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	600
	7 வது அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1000
	11 வது அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1500
	12 வது அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1000
	13 வது அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	600
	16 வது அன்பியம்	கைம்பெண் நலஉதவி	1	1200
		ஏழைகள் நலஉதவி	1	1500
	18 வது அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1000
இலவுவிளை	புனித ஆரோக்கியஅன்னை அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	2	3250
	புனித லூர்துஅன்னை ஆலயம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1500
புல்லாணி	புனித பிரான்சிஸ் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	3000
வெட்டுவிளை	மத்தேயு மண்டலம்	மருத்துவ உதவி	1	10000
	லூக்கா மண்டலம்	மருத்துவ உதவி	1	10000
	யோவான் மண்டலம்	கல்வி உதவி	1	10000
மாதாபுரம்	புனித குழந்தைதெரசாள் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	2000
	பரலோக அன்னை அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	1000
அன்னைநகர்	தூய சவேரியார் அன்பியம்	ஏழைகள் நலஉதவி	1	6500

குழித்துறை மறைமாவட்டம், அன்பியப் பணிக்குழு நடத்திய கவிதைப் போட்டியில்
பங்கேற்ற அனைவருக்கும்
அன்பியப் பணிக்குழுவின் பாராட்டுக்களும், வாழ்த்துக்களும்.

ஏப்ரல் மாதம் நடைபெறும் தனிநபர் மற்றும் குழுப்பாடல் போட்டிகளிலும் பங்கேற்று தங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்துங்கள்.

அன்பிய இறைமக்கள் கவனத்திற்கு
ஜனவரி 2025 முதல்
அடித்தள சந்தா ரூ. 40 /- லிருந்து ரூ. 50/- ஆக உயர்த்தப்பட்டுள்ளது.

புதிய நிர்வாகிகள்

முளகுமூடு மறைவட்டம்

முளகுமூடு :	
தலைவர்	: திரு. பிரான்சிஸ் கென்னடி
து.தலைவர்	: திரு. எரோணிமூஸ்
செயலர்	: திரு. ஜெறோம்சிங்
து. செயலர்	: திருமதி. S.R. ஹெலன் மேரி
பொருளர்	: திருமதி. D. ஹெலன் மேரி

கல்குறிச்சி :	
தலைவர்	: திரு. அலோசியஸ்
து.தலைவர்	: திரு. லாரன்ஸ்
செயலர்	: திருமதி. ஆன்சி
து. செயலர்	: திருமதி. சகாய ஜாஸ்மின் அஜிலா
பொருளர்	: திருமதி. பிறேமா

காரங்காடு மறைவட்டம்

நுள்ளிவிளை (கா) :	
தலைவர்	: திரு. A. அலெக்ஸ் தீபக் குமார்
து.தலைவர்	: திருமதி. D. கிரேசி
செயலர்	: திருமதி. P. ஆனிற் ஜோஸ் ஜெயா
து. செயலர்	: திருமதி. L. அனுஷாலா
பொருளர்	: திருமதி. C. விமலா றோஸ்

ஞாயிறு வழிபாடு தயாரிப்போம்

வாரம்	நாள்	முதல் வாசகம்	இரண்டாம் வாசகம்	நற்செய்தி வாசகம்
1	06.04.2025	எசா. 43:16-21	பிலி. 3:8-14	யோவா. 8:1-11
2	13.04.2025	எசா. 50:4-7	பிலி. 2:6-11	லூக். 22:14-23:56
3	20.04.2025	தி.ப. 10:34a,37-43	கொலோ. 3:1-4	யோவா. 20:1-9
4	27.04.2025	திப. 5:12-16	தி.வெ.1:9-11a, 12-13, 17-19	லூக். 20:19-31

அடித்தளம் விமர்சனங்கள் வரவேற்படுகின்றன.
தொடர்புக்கு 9487110298
8870513177

அன்பிய இயக்குநர்
அன்பிய பணிக்குழு, ஆயர் இல்ல வளாகம்
உண்ணாமலைக்கடை - 629 179

மறைவட்டப் பொதுக்குழு கூட்டம்

மாத்திரவிளை

புத்தன்கடை

திரித்துவபுரம்

காரங்காடு

மறைவட்டச் செயற்குழு கூட்டம்

புத்தன்கடை

மாத்திரவிளை

வேங்கோடு

பங்கு ஒருங்கிணையக் கூட்டங்கள்

அந்தோணியார்புரம்

லூர்துகிரி

மேல்புறம்

பிலாவிளை

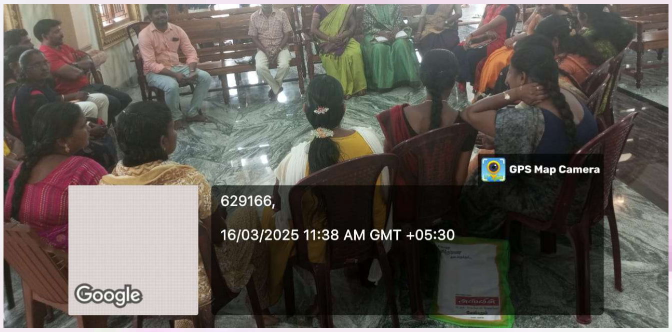
முள்ளங்கினாவிளை

திக்குறிச்சி

சாய்கோடு

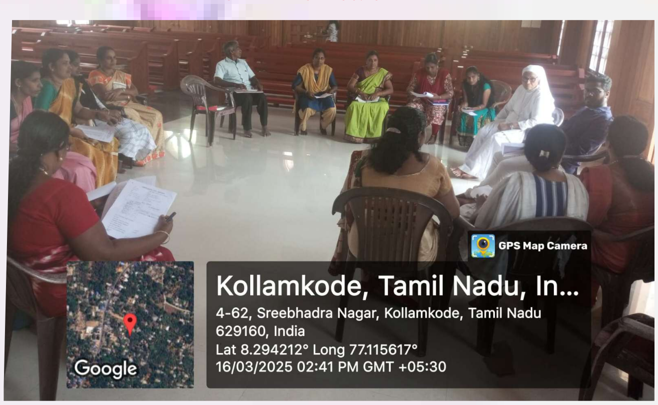
அரமன்னம்

பங்கு ஒருங்கிணையக் கூட்டங்கள்



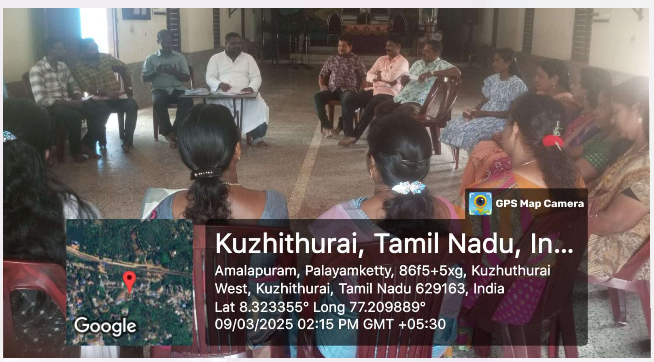
வட்டவிளை

துண்டத்துவிளை



சிலுவைபுரம்

மாங்கரை



அமலாபுரம்

பேச்சிப்பாறை

மாதாபுரம்

இலவுவிளை

பங்கு ஒருங்கிணையக் கூட்டங்கள்

பாலவிளை

அருளானந்தபுரம்

மாஞ்சக்கோணம்

குட்டைக்காடு

பொன்மலைத் திருப்பயணங்கள்

திரித்துவபுரம், காரங்காடு, முளகுமூடு மறைவட்டங்கள்

குழித்துறை மறைமாவட்டம், அன்பியப் பணிக்குழு

"வாசிப்பை வாழ்வாக்குவோம்"

என்ற சிந்தனையில் 2025 ஆம் ஆண்டு மே மாதம் முதல் மாதந்தோறும் நடத்தும் விவிலிய வினாடி வினா போட்டிகள்

அனைத்து அன்பிய இறைமக்களும் வினாடிவினாப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு விவிலியத்தை வாசித்து வாழ்வாக்குவோம்.

விவிலிய வாசிப்புத் திட்டத்தின் வழியாக இறைவனை அறிந்து கொள்வோம். அன்பியங்களில் இறையாட்சி மலரச் செய்வோம்.

மறைமாவட்ட அன்பிய பணிக்குழு நடத்திய சிலுவை பாதை போட்டியின் முடிவுகள்

காரங்காடு மறைவட்டம்

சிந்தனை - நலிந்தோர் நல்வாழ்வு

முதல் பரிசு : பிலாவிளை

இரண்டாம் பரிசு: கண்டன்விளை

புத்தன்கடை மறைவட்டம்

சிந்தனை - போதையில்லா வாழ்வு

முதல் பரிசு : பாக்கியபுரம்

இரண்டாம் பரிசு: அந்தோணியார்புரம் (தேமானூர்)

திரித்துவபுரம் மறைவட்டம்

சிந்தனை - நாளைய தலைமுறையினரின் நல்வாழ்வு

முதல் பரிசு : நல்லாயன்புரம்

இரண்டாம் பரிசு: திரித்துவபுரம்

அன்பிய பணிக்குழு, குழித்துறை மறைமாவட்டம்

நடத்தும் தனிநபர் மற்றும் குழு பாடல் போட்டி

ஏப்ரல் – 2025

பாடல் போட்டிக்கான விதிமுறைகள்

- பாடல் போட்டிகள் 3 பிரிவுகளாக நடைபெறும்.
  1. 17 வயதிற்கு கீழுள்ளவர்களுக்கான தனிநபர் பாடல் போட்டி.
  2. 17 வயதிற்கு மேலுள்ளவர்களுக்கான தனிநபர் பாடல் போட்டி.
  3. குழுப்பாடல் போட்டி (அனைத்து தரப்பினரும்). பங்கிற்கு ஒரு குழுவினர் பங்கேற்கலாம்). (குறைந்தது 6 நபர்கள் முதல் அதிகபட்சம் 12 நபர்கள் வரை)
- போட்டிக்காக தேர்ந்தெடுக்கப்படும் பாடல்கள் கிறிஸ்தவப் பாடலாக மட்டுமே இருத்தல் வேண்டும்.
- தனிநபர் பாடல் போட்டிக்கு ஒரு பல்லவி மற்றும் ஒரு சரணம் போதுமானது.
- தனிநபர் பாடல் போட்டிக்கு Karoke பயன்படுத்தக் கூடாது.
- தனிநபர் பாடல் போட்டிக்கு மட்டும் பாடல்கள் மனப்பாடம் செய்து பாட வேண்டும்.
- குழுப்பாடல் போட்டிக்கு இசைக்கருவிகள் பயன்படுத்தலாம். முழுபாடல் பாடலாம்.
- தனிநபர் மற்றும் குழு பாடல்கள் MP4 Document format – ல் பதிவு செய்து, அத்துடன் பெயர், வயது, முகவரி, பங்கு அல்லது கிளைப்பங்கின் பெயர், அன்பிய எண், அலைப்பேசி எண், வட்டாரத்தின் பெயர் ஆகியவைப் பதியப்பட்டு அனுப்ப வேண்டும்.
- Video Record செய்யப்பட்ட பாடல்கள் edit – செய்தல் கூடாது.
- பாடல்கள் அனுப்ப வேண்டிய அலைப்பேசி எண் – 8870513177
- தனிநபர் பாடல் போட்டிக்கான பதிவுக்கட்டணம் ரூ.50, குழுப்பாடலுக்கு ரூ. 100
- பதிவுக்கட்டணத் தொகையை Video அனுப்பும் நாளன்றே கீழ்குறிப்பிட்ட QR code மூலம் பணத்தை செலுத்தி அதற்கான ரசீதையும் 8870513177 என்ற எண்ணிற்கு அனுப்பி வைக்கவும்.
- தனிநபர் மற்றும் குழுபாடல் போட்டிகள் துவங்கும் நாள் : 01.04.2025 மற்றும் அனுப்ப வேண்டிய கடைசி நாள் : 13.04.2025 இரவு 7.00 மணி

மதிப்பெண்கள் விபரம்

- பாடல் தேர்வு, இராகம், தாளம், குரல்வளம், Like, Share, Views, subscribers, Comments இவற்றின் அடிப்படையில் வழங்கப்படும்.

பரிசுகள் விபரம்

- Like, Share, Comments, Views, Subscribers, பாடல் என அனைத்து பகுதிகளிலும் அதிகம் மதிப்பெண் பெறுகிறவர்களுக்கு சிறப்புப் பரிசு உண்டு.
- தனி நபர் மற்றும் குழுப்பாடலில் மேற்குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து பகுதிகளிலும் முதல் மூன்று இடங்களை வகிக்கும் பங்கேற்பாளர்களுக்கும் பரிசுகள் வழங்கப்படும்.

Kamala M

UPI ID: mbkamala-1@okaxis

குழுபாடல் போட்டிக்கான பரிசுகள்

① ₹ 3001+ ② ₹ 2001+ ③ ₹ 1001+

தனிநபர் பாடல் போட்டிக்கான பரிசுகள்

① ₹ 1001+ ② ₹ 701+ ③ ₹ 501+