



# EPISTLE

Ministry Report of TRUE LIFE CENTRE

NOV  
11

கிறிஸ்துவுக்குள் அன்பானவர்களே,  
உங்களுக்கு கிருபையும் சமாதானமும் உண்டாவதாக!

## இயக்குநர்ட்மினுந்து

“நீங்களோ, உங்களை அந்தகாரத்தினின்று தம் முடைய ஆச்சரியமான ஒளியினிடத்திற்கு வரவழைத்தவருடைய புண்ணியங்களை அறிவிக்கும்படிக்குத் தெரிந்துகொள்ளப்பட்ட சந்ததியாயும், ராஜீகமரன் ஆசாரியக்கூட்டமாயும், பரிசுத்த ஜாதியாயும், அவருக்குச் சொந்தமான ஐனமாயும் இருக்கிறீர்கள்.”<sup>1</sup>பேதுரு 2:9

பழைய ஏற்பாடு காலத்தில் பாவத்தின் விளைவாக மக்கள் கர்த்தரோடு தொடர்புகொள்ள முடியாத நிலை இருந்தது. கர்த்தர் மக்களோடு தொடர்புகொள்ள தீர்க்கதுரிசிகளையும் மக்கள் கர்த்தரிடத்தில் தொடர்புகொள்ள ஆசாரியர்களையும் கர்த்தர் ஏற்படுத்தினார். இஸ்ரவேலின் 12 கோத்திரங்களில் லேவி கோத்திரத்தினார் கர்த்தருக்கென்று பிரித்தெடுக்கப்பட்டனர். லேவி கோத்திரத்திலும் ஆரோன் சந்ததியார் ஆசாரிய பணி செய்ய தெரிந்தெடுக்கப்பட்டிருந்தனர்.

“ஆரோனையும் அவன் குமாரரையுமோ, தங்கள் ஆசாரிய ஊழியத்தைச் செய்வதற்காக நியமிக்கக்கூடவாய், அந்த ஊழியத்தைச் செய்யும்படி சேருகிற அந்நியன் கொலைசெய்யப்படக்கூடவன் என்றார்.” எண்ணாகமம் 3:10

இந்த பணியை செய்யும் மற்றவர் கொலை செய்யப்படவேண்டும் என்பது கர்த்தரின் கட்டளையாகும். ஆசாரியப்பணி என்பது கர்த்தரால் தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட, மக்களுடைய நன்றியை கர்த்தருக்கு தெரியப்படுத்துபவரும், மக்களுடைய பாவங்களுக்காக பரிந்துபேசுகிறவரும், பாவ நிவாரணத்தை கொடுக்கிறவருமாயிருக்கிறார். இவரைத் தவிர வேறு எவரும் கர்த்தரை நேரடியாக தொடர்பு கொள்ள இயலாது. இச்சுழுவில் கர்த்தரோடு தொடர்புகொள்ளக்கூடிய தகுதி ஆசாரியருக்கு மாத்திரமே உண்டு.

புதிய உடன்படிக்கையின் காலத்தில், புதிய உடன்படிக்கையில் கர்த்தரோடு மக்கள் நேரடியாக தொடர்புகொள்ளும் வழியை இயேசு ஏற்படுத்திக் கொடுத்துள்ளார். இயேசு கிறிஸ்துவின் சிலுவை மரணத்தின் மூலம், நம்மை கர்த்தரிடத்தில் பிரித்த பாவத்திற்கு நிவாரணம் கிடைத்துள்ளது. இயேசு

“உலகத்தின் பரவுத்தைச் சுமந்துதீர்க்கிற தேவ ஆயுடுக்குட்டி”. யோவான் 1:29 யாக பலியானதால் கர்த்தரோடு ஓப்புவாகும்படி செய்துள்ளார்.

“எப்படியெனில், அவரே நம்முடைய சமரதான கரணரையாகி, இருகிறத்தாரையும் ஒன்றாக்கி, பகையாக நின்ற பிரிவினையாகிய நடுச்சுவரைத் தகர்த்து”<sup>2</sup>எபேசியர் 2:14

இதனிமித்தம் புதிய உடன்படிக்கைக்கு பங்குள்ளவர்களாகிய நாம் கர்த்தரோடு நேரடியாக தொடர்புகொள்ளும் சிலாக்கியத்தை பெற்றிருக்கிறோம்.

இது பழைய உடன்படிக்கையின் காலத்தே கர்த்தரால் முன்னறிவிக்கப்பட்டு “நீங்களோ கர்த்தரின் ஆசாரியரென்று சொல்லப்படுவீர்கள், உங்களை நமது தேவனுடைய பணிவிடைக்காரரென்பார்கள்” ஏசாயா 61:6

புதிய ஏற்பாட்டில் உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது.

“நம் மிடத்தில் அன்புசூர்ந்து, தமது இரத்தத்தினாலே நம் முடைய பரவங்களறநம் மைக் கழுவி, தம்முடைய பிதாவரகிய தேவனுக்குமுன்பாக நம்மை ராஜூக் க்கனும் ஆசாரியர்களுமாக்கின அவருக்கு மகிழ்ச்சும் வல்லமையும் என்றென்றைக்கும் உண்டாமிருப்பதாக. ஆழிமன்.” வெளி 1:6

மேலும் 1 பேதுரு 2: 5,9 வெளிப்படுத்தல் 5:10 ஆகிய வசனங்களிலும் நாம் ஆசாரியர் என்பது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்த வசனங்களின் அடிப்படையில் யார் ஒருவர் இயேகவை ஏற்றுக் கொண்டு பாவமனிப்பு பெறுகிறார்களோ அவர்கள் கர்த்தரோடு நேரடியாக தொடர்பு கொள்ளும் தகுதியை பெறுகின்றனர். இவர்கள் கர்த்தரோடு பேச ஜெப வின்னப்பங்களை ஏற்றுக்க, நன்றி செலுத்த வேறுயாருடைய உதவியையும் நாட அவசியமில்லை. அப்படி மற்றவருடைய உதவியை தேடுகிறவர்கள் இயேகவின் சிலுவை மரணத்தை விகவாசிக்கவில்லை என்பது விளங்குகிறது. இயேகவை முழுமையாக விகவாசியாதவர்கள் தேவனுடைய பிள்ளையாகவும் இருக்க முடியாது. நாம் எப்பொழுது இரட்சிக்கப்படுகிறோமோ அப்பொழுது அவருடைய பிள்ளைகளாகிறோம். தகப்பனோடு பேசும் தகுதியை பெறுகிறோம்.

இந்த மேலான சிலாக்கியத்தை புரிந்து செயல்படுவோம்.

**TLC** யின் ஊழியங்களை ஜெபத்தாலும் பொருளாலும் தாங்குகிற உங்களைகர்த்தர் தாமே ஆசீர்வதிப்பாராக!

அன்பரின் ஊழியத்தில்

(Rev. D. பென்னார் ஸ்பென்)

### எங்கே போகிறாய்?

எங்கே போகிறாய்  
யரரைத் தேடுகிறாய்  
உன்னதர் உறவை  
உதறி மறந்தாயே  
பரிக்குத் தாதார  
பழித்துச் சென்றாயே  
மீட்டவரை மிதித்து  
எங்கே செல்கிறாய்  
வருவாய் மனமே  
அவர்டம் வருவாய்  
கழுவிருவாரே அவரும்  
பரிக்குத் தாத்திரமாய்!

J.சுக்ரீநா, ஆஸங்களும்

### அருட்பணி வளர்ச்சி நிதி

மெய்வாழ்வு மையத்தின் **TLC** அருட்பணி வளர்ச்சிக்காகவும் பணிக்களாங்களில் புதிய ஆலயம் கட்டுவதற்காகவும் நன்கொடை திரட்ட முடிவு செய்துள்ளோம். (ஒரு நன்கொடைச் சீட்டு ரூ 100/-) குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் மூன்று நபர்களுக்கு LCD TV, குளிர்சாதனப்பெட்டி, மின்காந்த அடுப்பு போன்ற சிறப்பு பரிசுகள் உண்டு. பத்து சீட்டுக்கள் கொண்ட ஒவ்வொரு புத்தகத்திற்கும் ஒரு நிச்சய சிறப்பு பரிசு உண்டு. மனமுவந்து நன்கொடைச் சீட்டுகளை வாங்கி அருட்பணிக்கு உதவிடுவீர்! தொடர்பு எண்: 9150123438

## Mission To North India

கர்த்தருடைய பெரிதான கிருபையால் **TLC** இயக்குநர் அருள்திரு. பென் ஹர் ஸ்டெபன் அவர்களுடன் புதிய பணித்தளங்களைப் பார்வையிட 12.09.11 அன்று காலை புறப்பட்டு சட்டஸ்கர் மாநிலம் தர்க்குதியினை சென்றடைந்தோம்.



14.09.11 அன்று மிஷனரி பணிக்கென விண்ணப்பம் செய்திருந்த சோ. வெங்கடேஸ்வரர் சந்தித்து, அவருடைய சாட்சியினையும், ஊழியங்களை குறித்தும் அறிந்து கொண்டோம். மாலை 7 மணிக்கு சகோதரி. புஸ்பா அவர்களின் இல்லத்தில் வேதபாடவகுப்பு நடைபெற்றது. அங்கு கலாத்தியர் நிருபத்தை கற்றுக்கொடுக்க தேவன் உதவிசெய்தார்.

15.09.11 அன்று பிலாய்-3 என்கின்ற பணித்தளத்தை பார்வையிடவும் சிலரை சந்தித்துபேசவும் கர்த்தர் கிருபைசெய்தார். மாலை 7 மணியாளில் பிலாய் செக்டார்2ல் E.C.C.I ஆலயத்தில் ஸ்தோத்திர கூடுகையில் செய்தி கொடுக்க தேவன் உதவி செய்தார்.



16.09.11 காலை 11 மணியாளில் KOKHA TRAINING CENTERல் E.C.C.I. யின் போதகர் கூடுகையில் பங்கெடுக்கவும் சட்டஸ்கர் மாநிலத்தின் ஊழியங்களைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளவும் அவர்களுடன் செய்தியினை பகிர்ந்து கொள்ளும் வாய்ப்பினையும் தேவன் தந்தார். அன்று மாலையில் பிலாய் செக்டார்-2ல் உள்ள E.C.C.I ஆலயத்தில் ஸ்தோத்திர பண்டிகையில் கலந்து கொண்டு ஆலயத்தில் செய்தி வழங்க தேவன் உதவி செய்தார்.

13.09.11 பிலாயில் C.S.I தூய இம்மானுவேல் ஆலயத்தில் செய்தி வழங்கவும் சில தமிழ்க்குடும்பங்களை சந்தித்து ஜெபிக்கவும் **TLC** யின் ஊழியங்களை குறித்து பகிர்ந்து கொள்ளவும் தேவன் கிருபைசெய்தார். பிலாயில் E.C.C.I மற்றும் C.S.I. ஆலயங்களில் புதிய தொடர்பு கிடைக்க தேவன் உதவி செய்தார்.



19.09.11 அன்று சகோ. வெங்கடேஸ்வர் பிலாய்-3 பகுதியில் மிஷனரி பணியினை செய்யும் படியாக **T.L.C** மூலமாக தெரிந்தெடுத்து அவருடைய குடும்பத்துடன் இணைந்து ஜெபிக்கவும் **T.L.C** யின் ஊழியங்களைப் பற்றி பகிர்ந்து கொள்ளவும் தேவன் கிருபை செய்தார்.

சட்டஸ்கர் மாநிலத்தில் புதிய பணித்தளத்தை தெரிந்து கொள்ளவும் பார்வையிடவும் சென்ற பொழுது முழு ஒத்துழைப்பு கொடுத்து ஏற்றுக்கொண்ட E.C.C.I. போதகர் Rev.மல்லிகார் ஜௌன் ராவ் அவர்களுக்கும் C.S.I. ஆலயபோதகர் Rev.D.பென்னட்ஜோசப்பவர்களுக்கும் **T.L.C**.சார்பாக நன்றியை தெரிவிக்கிறோம்.

சட்டஸ்கர் ஊழியங்களுக்காகவும் பயணங்களுக்காகவும் ஜெபித்த, உதவிய ஓவ்வொருவருக்கும், பிலாயில் எங்களை அன்புடன் ஏற்றுக்கொண்ட குடும்பங்களுக்கும் நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறோம். தொடர்ந்து எங்களுடைய ஊழியங்களுக்காக ஜெபித்துக்கொள்ளுங்கள்.

**DMJ.பா.:** Co-ordinator  
Mission to North India

## மெல்லத் திறந்தது மனது

Session - 10

2.தந்தையின் மனநிலை.தன் குடும்பத்தின் பெயரை கூக்கும் ஒருவர் தனக்கு வருகிறார் என்ற மகிழ்ச்சி அவரை ஆட்கொள்ளுகிறது. ஒருவேளை தொழில் செய்பவர் தனக்குப்பின் தொழிலை தொடர ஒருவர் இருக்கிறார் என்ற மனநிறைவும் அவருக்கு ஏற்படுகிறது. சமுதாய பார்வையில் ஆடவர் தந்தையாக பரிணமிப்பது அவருக்கு தன்னிறைவைத்தருகிறதாக அமைகிறது. இது வாழ்க்கையை பற்றி அவர் கொண்டிருந்த சிந்தனையை மாற்றுகிறதாகவும் உள்ளது. பொறுப்பற்ற நிலையில் உள்ளவர் பொறுப்புன் செயல்படத் துவங்குகிறார். வாலிப முறுக்கும் “ எதையும் செய்வோம்” என்ற மனப்பாங்கும் குறைந்து “ இதை நாம் ஏன் செய்யவேண்டும்” என்ற நிலை வருகிறது. தேவையற்ற சவால்களை தவிர்க்க முற்படுகின்றனர்.

தாயைப்போலவே இவரும் பெற்றோரின் பொறுப்பை சரியாக நிறைவேற்ற வேண்டும் என்ற மனக்கவலை ஆட்கொள்கிறது. மேலும் பொறுப்புள்ள தந்தையாக மாறவேண்டும் என்ற ஆர்வம் பல ஆயத்தங்களைச் செய்ததாண்டுகிறது.



இக்காலத்தில் கல்வியிலும் தொழிலிலும் சிறு சிறு இடையூறுகள் ஏற்படுகிறது. எதிர் கொள்ளும் பொருளாதாரத் தேவைகள் சில மன அழுத்தத்தையும், கவலையையும் ஏற்படுத்துகிறது. வீட்டின் பணிகள் தன்னை மேற்கொள்ளுவது போல உணர்வும், எளிதில் களைப்படைவதும் இக்காலத்தில் தவிர்க்க முடியாதவைகளாகிறது. இது அவருடைய அனுதின வாழ்வின் நடைமுறைகளை சற்று பாதிக்கிறது.

ஒரு குழந்தையின் பிறப்பு பெற்றெடுக்கும் தாய் மற்றும் தந்தையின் மனநிலையை மாத்திரம் பாதிக்காமல் உடன்பிறப்புக்களின் மனநிலையையும் பாதிக்கிறது. இதனை சற்று பின்பாக பார்க்கலாம்.

ஒரு நல்ல மனநிலையோடு ஒரு குழந்தை பிறக்க பெற்றோர் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதைபற்றி பார்ப்போம்.

ஒரு குழந்தை கருவில் வளரும் எட்டாம் வாரம் கேட்கும் திறனைப் பெறுகிறது என பார்த்தோம். எப்பொழுது ஒரு உயிர் உணரும் திறனை பெறுகிறதோ அப்பொழுதே அதன் மனநிலையில் மாற்றங்கள் நிகழ்த் துவங்குகிறது. இனிமையான உணர்வைப் பெறுகிறதோ அப்பொழுது மகிழ்ச்சியும் ஒவ்வாத உணர்வைப் பெறும்போது வருத்தமும் பயமும்



ஏற்படுகிறது. பிறந்த குழந்தை இயற்கைக்கு மாறான ஒரு ஓலியை கேட்கும் பொழுது வீர் என்று அழுது பயப்படுவது இயல்லே. இதுபோன்றே கருவிலிருக்கும் 8வது வாரம் முதலே ஒருகுழந்தையின் மனநிலை பாதிக்கப்படுகிறது.

மனோவியலின் தந்தை என அழைக்கப்படும் சிக்மண்ட் :பிராய்ட் குழந்தைப்பருவ மனநிலை வளர்ந்தவர்களின் குணநலன்களை பெரிதும் பாதிக்கிறது எனக் கூறியுள்ளார். வேலுவார்த்தைகளில் கூற வேண்டுமானால் மனநிலை பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் பாதிப்புக்கு காரணத்தை ஆராய்ந்தால், அது குழந்தைப்பருவ மனநிலையின் அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது.

எனவே முற்பட்ட அல்லது தொடக்க காலத்தில் குழந்தைகள் நல்ல மனநிலையில் வளர்க்கப்படும்போது பிற்காலத்தில் நல்ல மனிதர்களாக செயல்படுகின்றனர். இப்படிப்பட்ட நல்ல சூழலை கொடுப்பது பெற்றோரின் இன்றியமையாத கடமையாகிறது.

### வேதாகமத்தில் தீர்க்கதரிசினிகள்

### தேன் துரி

**மிரியம்** (Miriam): இவர் மோசேயின் சகோதரியாவார். எகிப்தின் அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுதலையானபொழுது அதை மகிழ்ச்சியோடு ஆடிப் பாடிக் கொண்டாடியவர்களில் இவர் முக்கியமானவர் (யாத்திராகமம் 15:20).

**தெபேரரான்** (Deborah): இவர் ஸபிதோத்தின் மனைவியாவார். இவர் இஸ்ரவேலின் ஒரு தாய் என அழைக்கப்பட்டார் (நியாயாதிபதிகள் 5:7). இவர் கோத்திரங்களுக்கு இடையே ஆலோசனை கொடுத்துக்கொண்டிருந்தார். இவர் எப்ராயீம் மலை நாட்டில் ரமாவுக்கும் பெத்தேலுக்கும் இடையில் போர்ச்சைசமரத்தடியில் இருந்தார் (நியாயாதிபதிகள் 4:4,5). பாராக்கை எழுப்பி கானானிய மன்னன் யாபீனை மேற்கொண்டு இஸ்ரவேலரை அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுவித்தார்.

**உல்தான் (அ) குல்தா** (Huldah): இவர் சல்லுராமின் மனைவியாவார் (2 இராஜாக்கள் 22:14). எருசலேம் தேவாலயத்தில் நியாயப்பிரமாண புத்தகம் கண் டெடுக்கப்பட்ட பின்பு யோசியாவுக்கு தேவனுடைய சித்தத்தை வெளிப்படுத்தினார்.

**நெவாதியா** (Noadiah): இவர் நெகேமியாவுடன் சேர்ந்து தேவாலயத்தைக் கட்டும் பணியில் ஈடுபட்டார் (நெகேமியா 6:14).

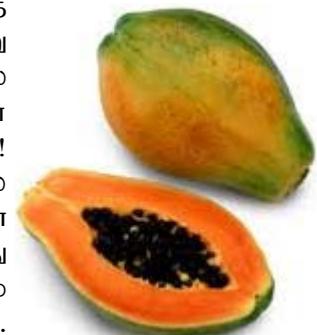
**அன்னரான்** (Anna): இவர் பானுவேலின் மகளாவார். புதிய ஏற்பாடு காலத்தில் எருசலேம் தேவாலயத்திலிருந்து தேவனனத் துதித்துக்கொண்டிருந்தாள். குழந்தை இயேசுவைக் கண்டு மற்றவர்களிடம் அதைக்குறித்துப் பேசினார் (லூக்கா 2:36).

**பெயர் குறிப்பிடப்படாதவர்கள்:** ஏசாயா தீர்க்கரின் மனைவி (ஏசாயா 8:3).

புதிய ஏற்பாட்டில் பிலிப்புவின் நான்கு பெண்பிள்ளைகள் செசரியாவில் தீர்க்கதரிசனம் கூறினார்கள் (அப்போஸ்தலர் 21:9).

## ஏழைகளின் ஆப்பிள் பப்பாளி (PAPAYA) மருத்துவ பகுதி

சாதாரணமாக பப்பாளிப்பழத்தை எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிடுகிறார்கள் என்று கூறமுடியாது. சிலருக்கு பப்பாளிப்பழம் என்றாலே பிடிக்காது. இதற்கு காரணம் பப்பாளிப்பழத்தின் சிறப்பு அவர்களுக்குத் தெரியாததே! பழவகைகளிலே அதிக சக்தி வாய்ந்ததும், உடல் நலனுக்குப் பெருமளவு உதவுவதுமான அற்புதமான பழம் பப்பாளிப்பழம். மாம்பழத்துக்கு அடுத்து பப்பாளிப் பழத்தில் தான் வைட்டமின்கள் எனப்படும் உயிர்ச்சத்துக்கள் அதக அளவில் அடங்கியுள்ளன. சாதாரணமாக பண வசதி மிகக்கவர்கள் ஆப்பிள்பழம் சாப்பிடுவதைப் பெருமையாக என்னுகிறார்கள். ஏழைகளும் ஆப்பிள்பழம் சாப்பிடும் பாக்கியம் தங்களுக்குக் கிட்டவில்லையே என ஏங்குகிறார்கள். இந்த இரு சாரருக்கும் ஓர் உண்மை விளங்காது. ஆப்பிள் பழத்தை விட மிக அதிகமான உயிர்ச்சத்துக்கள் பப்பாளிப்பழத்தில் தான் உள்ளன. பப்பாளிப் பழம் உடல் சூட்டை அதிகப்படுத்திவிடும் என்பது சிலருடைய கருத்து. இது தவறான கருத்து. இதற்கு சரியான மருத்துவ ஆதாரம் கிடையாது. இரத்த விருத்திக்கும் தசை வளர்ச்சிக்கும் பப்பாளிப்பழம் மிகவும் சிறந்ததாகும் உடலின் நோய்த் தடுப்பு ஆற்றலைப் பெருக்கும் சக்தி பப்பாளிப்பழத்துக்கு உண்டு. ஆதலால் பப்பாளிப்பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிடுவோருக்கு தொற்றுநோய்களே உண்டாவதில்லை. பெண்களுக்கு எந்த காரணத்தால் மாத விலக்குத் தவறினாலும் பப்பாளிப்பழத்தைத் தொடர்ந்து சாப்பிட குறைபாடு நிச்சயமாக அகலும். மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் மலச்சிக்கல் இருந்தால் அகற்றவும் தொடர்ந்து பப்பாளிப்பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டும். நரம்புகளை முறுக்கேறச் செய்யும் ஆற்றலும் பப்பாளிப்பழத்துக்கு உண்டு. இதன் காரணமாக பப்பாளிப்பழத்தைச் தொடர்ந்து சாப்பிடுவோர் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவதைக் காணலாம். பற்கள் -பல் ஈறுகள் தொடர்பான பல பினிகளை விலக்கும். பப்பாளிக்காயை சாம்பாரில்(அ)கடலைப்பருப்புடன் கூட்டாகச் செய்து வாரம் ஒருமுறை சாப்பிட்டு வந்தால் குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்குத் தாய்ப்பால் பெருகும். குடல்புண்வராது. மலச்சிக்கல் என்பது வாழ்நாளில் வராது. பப்பாளிக்காயை மாமிச உணவு உண்பவர்கள் சமைத்து உண்ண அவை பூரணமாக வெந்து எளிதில் ஜீரணிக்க உதவும். பப்பாளிப்பழத்தை சொங்காயாகச் சாப்பிடுவது நல்லது. முற்றிலும் கணிந்த பழம் சற்று வெகுட்டல் வாடை வரும். அதனால் கெட்டியாக இருக்கும் போது இதனை



வெட்டி தினசரி ஒரு துண்டு வீதம் (உள்ளங்கை அளவு) சாப்பிட்டு பகலில் மோரும் இரவில் பாலும் சாப்பிட்டு வர கீழ்க்கண்ட பலன்கள் உண்டாகும்.

- 1.கல்லீரல்,மண்ணீரல், கணையம் பழுதடையாது.
- 2.செரிமான சக்தியை அதிகரிக்கும்.
- 3.உடலுக்கு வலிமையும்,அழகும் கொடுக்கும்.
- 4.இரத்தகத்தியைத் தரும்.

பப்பாளிப்பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உடலுக்குத் தரும். வலிமையை உண்டாக்கும்.

பப்பாளிப்பழத்தை ஜாம் செய்து சாப்பிட்டு வரலாம். அதாவது வெல்லப்பாகு எடுத்து அதில் பழுத்தப் பழங்களைப் போட்டுப் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்துக் கலந்து சாப்பிடலாம்.

பப்பாளிப்பழம் மிகவும் பழுக்காமல் உள்ள பழங்களை வாங்கி தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர கீரைப்பூச்சி, நாக்குப்பூச்சி மலத்தில் வெளியேறும்.

பப்பாளிப்பழத்தைவெட்டி தினசரி ஒரு துண்டு வீதம் சாப்பிட்டு வர முதுகுவலி, இடுப்புவலி நீங்கும்.

பப்பாளிப்பழத்தைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர சருமம் பொன்னிறம் பெறும்.

கருப்பையில் இருக்கும் அழுக்குகள்,கிருமிகள்,சிறுகட்டிகள்,சதை வளர்ச்சி ஆகியன நீங்கும்.

பப்பாளிப்பழத்தைக் கீறினால் பால் வரும். அதனை இளநீரில் (அ) சந்தனத்தில் குழைத்து வேர்க்குரு, வேனல் கட்டி, கரப்பான் மீது பூசி வர படிப்படியாக உலர்ந்து குணமாகும்.

சிறுநீரகத்தில் அறுவை சிகிச்சை நடந்த பின் பப்பாளிப்பழம் ஒரு துண்டு சாப்பிட்டு இளநீர் பருகிவர ரணங்கள் விரைந்து குணமாவதாக விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

முதுகெலும்பு பிதுக்கம்(அ) நழுவல் காரணமாக கடுமையான வலி ஏற்படும் அதற்கு தொடர்ந்து பப்பாளிப்பழத்தைச் சாப்பிட வேண்டும்.

பப்பாளிப்பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர வயிற்று வலியைத் தரும். தொடர்ந்து சாப்பிடக் கூடாது என்ற கருத்தும் நிலவுகிறது.

மாதவிடாய் தடைப்பட்டு கட்டிடப்படும் பெண்மனிகள் 3 நாட்களுக்கு தினசரி ஒரு ரூபாய் எடை பப்பாளிப்பழத்தை தின்று வந்தால் மாதவிடாய் ஏற்படும்.

பப்பாளிப்பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர சொறி, சிரங்கு குணமாகும். உடலிலுள்ள புண்கள் சீக்கிரமாக ஆறும்.

பப்பாளிப்பழத்தில் இயற்கையாகவே விஷக் கிருமிகளைக் கொல் லும் ஒருவகைச் சத்து நிறைந்திருப்பதால் பப்பாளிப்பழத்தை சாப்பிடுவர்களின் இரத்தத்தில் கலக்கும் எந்த வகையான நோயை உண்டுபண்ணும் விஷக்கிருமிகளும் இறந்துவிடும். எனவே பப்பாளிப்பழம் சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதே நல்லது.

தொகுப்பு: ஐரன் ரவிந்திரநாத்:Co-ordinator, 3G Mission

## வேதாகமத்தில் யென்கள் : தாமார்

## பெண்கள் பகுதி

ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் இனிதான் நாமத்திலே உங்களுக்கு என் அன்பின் வாழ்த்துக்கள். கடந்த இதழில் யூதாவின் மருமகளான தாமாரைக் குறித்து சிந்திக்கத் துவங்கினோம். ஆதியாகமம் 38:6-30 வசனங்களில் இவளைக் குறித்து வாசிக்கிறோம். இந்த பகுதியை வாசித்து முடித்த பின் நம் கண்களுக்கு முன்பாக தாமார், தன் மாமனார் யூதா மூலமாக கர்ப்பந்தரித்த ஒரு இழிவான பெண்ணாகக் தோற்றமளிக்கிறாள். ஆனால் இவளைக்குறித்துஅழுந்து சிந்தித்தால் இவளது இந்த செயலை நியாயப்படுத்துகிற இரண்டு காரியங்களை நாம் தெளிவாக உணர முடிகிறது. முதலாவதாக ஆதி 38:26ன் படி தரமர் நீதியுள்ளவர் என்று சிந்தித்தோம்.இரண்டாவதாக தரமர்தேவ சித்தத்திற்கு தன்னை அரப்பணித்தவன்: யூதாவின் மூன்று பிள்ளைகளின் மூலம் தேவன் தெரிந்து கொண்ட சந்ததி உருவாகாத நிலையில், தன் மூலம் அந்த சந்ததி உருவாக அவமானமே நேரிடுவதாக இருந்தாலும் தன்னை அரப்பணித்தவன் இந்த தாமார். தேவ சித்தம் நிறைவேற பயன்படுத்தப்பட்டவள் இந்த தாமார். அதன் நிமித்தம் ரூத் 4:12ல் போவாசின் வீட்டை வாழ்த்துகிற பெண்கள், உன் வீடு தரமர் யூதாவுக்குப் பெற்ற பேரேசின் வீட்டைப் பேரல் ஆகக் கடவது என்று வாழ்த்துகிற வாழ்த்துக்கு உரிமைக்காரியானாள். இந்த பேரேசின் சந்ததியில் தான் ரூத் போவாகக்கு பெற்ற ஒபேத் பிறந்தார் (ரூத் 4:18-22) இது தாவீதின் வம்சம். இந்த வம்சம் தான் ஆண்டவராகிய இயேசுகிறிஸ்து இந்த உலகத்தில் பிறக்க தெரிந்து கொண்ட வம்சம். என்றைக்கும் நிலைநிற்கிற பேர் பெற்ற வம்சம். இயேசுவின் இந்த வம்ச அட்டவணையில் தாமார் இடம் பெற்றதன் நிமித்தம் (1நாளா2:4,மத்த1:3) இவள் தேவ சித்தம் நிறைவேற தேவனால் பயன்படுத்தப்பட்ட ஒரு பாத்திரம் என்பது தெளிவாகிறது. உலகத்தாரின் பார்வையில் அவமானத்தின் சின்னமாய் குற்றவாளியைப் போல் ஆதி38:24) அவள் நிற்கவேண்டிய நிலை ஏற்பட்டதும் தேவசித்தத்தின் ஒருபகுதியே. இதை வாசித்துக் கொண்டிருக்கிற எனக்கண்பானவர்களே, உங்கள் வாழ்க்கையிலும் எந்த தவறும் செய்யாமலும் இப்படிப்பட்ட அவமானங்களுக்கு நின்தைகளுக்கு ஊடாக கடந்து வந்து கொண்டிருக்கிறீர்களா? இன்னும் எத்தனை காலங்களுக்குத் தான் இந்த அவமானம்? இந்த சூழ்நிலைக்குள் நான் இருக்கத்தான் வேண்டுமா? ஏன் ஆண்டவர் என்னை இதிலிருந்து விடுவிக்கவில்லை? என்று கேள்விகளோடு வேலை ஸ்தலத்திலும் குடும்பத்திலும், ஊழியத்திலும் போராடிக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? இது தேவ சித்தமாக இருந்தால் தேவன் அனுமதிக்கிற வரை தேவபெலத்தோடு சூழ்நிலைகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். நிச்சயமாகவே முடிவுண்டு. அது நன்மைக் கேதுவாகவே அமையும். நிந்தையையும் அவமானத்தையும் கடந்து வருகிற உங்கள் வாழ்வை இரட்டிப்பான நன்மையினால் கர்த்தர் நிரப்புவார்(எசா61:7) ஒரு பக்தன் தேவ சித்தத்தைக்

## தெரிய நாதர் ஜோசப் பெஸ்கி

## விதைகள்

இத்தாலி நாட்டிலிருந்து இந்தியா வந்து தமிழ் மொழியைக்கற்று, தமிழ் நாட்டை தாய்நாடாகப் போற்றி, தமிழ் மக்களை தமது மக்களாக பாராட்டி, திருமறைச் செல்வராக செந்தமிழ் அறிஞராக, பன் மொழி புலவராக, ஓவியக் கலைஞராக, இசை ஆர்வம் மிகுந்தவராக, கலையறிவும் குணநலமும் பொருந்தியவராக, கிறிஸ்துவின் சேவையை வாழ்நாள் முழுவதும் உற்சாகமாக செய்தவர் ஜோசப் பெஸ்கி.



1711ம் ஆண்டு மதுரை மாவட்டத்திற்கு வந்த அவர் தமிழ்ரோடு தமிழராய் வாழ்ந்தார். உணவிலும் உடையிலும் பழக்கத்திலும் வேறுபாடின்றி வாழ்ந்தார்.

“ஜோசப் பெஸ்கி” எனும் தனது பெயரை தெரிய நாதர் என மாற்றிக் கொண்ட இவரின் துணிவைக் கண்ட மக்கள் வீரமா முனிவர் என வியந்து போற்றினர். ஆங்கிலம், பிரெஞ்சு, லத்தின், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், ஆரியம், இந்துஸ்தானி போன்ற மொழிகளைக் கற்றுத் தேர்ந்தார். தமிழ் மொழியில் உன்னத அனுபவங்களை அடைந்தார்.

கிறிஸ்தவ ஆலயங்கள் மட்டுமல்லாமல் கிறிஸ்தவர்களும் சீர்குலைந்து கிடந்ததைக் கண்டு மனம் வருந்தினார். எனவே புதிதாக ஆலயங்களைக் கட்டினார். இவரது எளிய வாழ்வால் பலர் கிறிஸ்துவை அறிந்து கொண்டனர்.

தமிழ் மொழிக்கு மாபெரும் அருட்கொடைகளை வழங்கியவர் வீரமா முனிவர். கவிதைகள் இலக்கணப் புத்தகங்கள், உரைநடைகள், அகராதிகள், ஆய்வு நால்கள் என பல நால்களை வெளியிட்டார். பரமார்த்த குருக்கைகள் இவரின் அற்புத படைப்பு.

கிறிஸ்துவின் அன்பினை எளிமையாகவும், இனிமையாகவும் போதிப்பதில் சிறந்தவர். உவமானங்களினால் உண்மைச்செய்தியை திறம்பட கூறி அநேகரை கிறிஸ்துவின் தொண்டராக மாற்றிய பல்துறை வித்தகரான இவர் சமயத் தொண்டிலும் தமிழ்த் தொண்டிலும் 37 ஆண்டுகள் திறம்பட பணியாற்றினார். திறமைகள் அனைத்தையும் ஆண்டவருக்கே அர்ப்பணித்த வீரமா முனிவரின் வாழ்க்கை நமக்கு ஓர் சிறந்த பாடம்

- நன்றி: மனிதர்களைத் தேடிய மரமனிதர்கள்

### வேதாகமத்தில் பெண்கள்... தொடர்ச்சி

குறித்து சொல்லும்போது “இந்த உலகில் நாம் இருக்கிற பாதுகாப்பான இடம் தேவசித்தமே” என்கிறார். தேவன் சூழ்நிலைகளை மாற்றுகிற வரை அவரது சித்தத்திற்குள்ளேயே இருக்க அர்ப்பணிப்போம். ஏற்ற காலத்தில் அவர் உயர்த்துவார். அவர் நாமத்தை மகிழ்வைப்படுத்துவோம். நின்தை முடிவுல்ல, நித்தியமகிழ்ச்சிக்கு அரும்பம் என்று கிறிஸ்துவினிமித்தம் வரும் நிந்தைகளை ஏற்றுக்கொள்வோம். நித்திய மகிழ்ச்சி பெறுவோம்.

தொடர்ந்து பேசுவோம். திருமத். அமலா பன்னர்

**குறுக்கெழுத்துப் புதிர்-23**  
ஏசரயா 34-66

1					
2				3	
	4	5			
	6				
7	8		9		10
		11		12	13
14		15			

**கௌரிகுந்து வலம்**

- இஸ்ரவேஹுக்கு ஈடாக இது கொடுக்கப்படும்(7)
- புழுதி இதற்கு இரையாகும்(5)
- அசீரியர்களின் தெய்வம்(4)
- ஏதோமிலுள்ள பட்டணம்(3)
- இது பணியும்(2)
- எத்தியோப்பியாவின் ராஜா(4)
- கர்த்தர் பழிவாங்கும் நாளில் ஏதோமில் இது குடியிருக்கும்.(3)

குறுக்கெழுத்துப்போட்டியில் சரியான விடையெழுதி குலுக்கல்முறையில் தேர்தெடுக்கப்படுவர்களுக்கு பரிசு வழங்கப்படும்

**குறுக்கெழுத்துப் புதிர்-22**

(ஏசாயா 1-தக) விடைகள்

1	க	ட்	டு	2	வி	ரி	ய	ன்
3	ச	க	ரி	யா	4	ரா	ய்	கோ
யா	ரி	5	உ	தி	மா	6	போ	ர்
கி	ம்	ள	கூ	ற்	ண	7	ச	
க்	ர	8	X	டு	9	மா	யோ	மா
சே	11	ஆ	X	லி	12	பு	தா	ரி
13	எ	போ	ன்	மு	ம்	யா		

**சரியான விடை எழுதியோர்**

திருநெல்வேலி: ஜேமஸ்செல்லப்பாண்டியன், P. ரேபேக்கன், ஜாய் பெல்ஜேமஸ் ஆலகுஞ்சும்: J. கவிட்லின் ஜெபலில்வி, பியூலாபிரின்ஸிபா, எஸ்தர் துரைசாமி, பிரேமாபாலசிங், தேனி: T. ஜாய்ஸ்மல்லிகா, E. வினோதாள் தல்லூர்: வில்லிபுனோராபாக்கியவதி, மரகதம் செல்வராஜ், ஜாய் சந்திரகாந்தா, மதுரை: ஆனந்தவல்லி ஆசீர்வாதம், S. ஸ்ஹபன் சின்னதுரை, ஜெசிசந்திரதாஸ், ஜெயசீலிவில்சன், ஜாஸ்மின்மனோகரன், S. பொன்னுந்தாய், இராமநாதபுரம்: சரளாபாய்தானியேல் புதுக்கோட்டை: சாந்திவில்லியம் தூத்துக்குடி: P. எஸ்தர்ராணி, A. ஜெபராணி போடி: D. கிரேஸ்அன்புநாதன், பெரியகுளம்: மேரிராஜ் மோகன், வத்தலகுண்டு: B. ஆலிஸ் பொன்மலர், எஸ்தர்டைட்டஸ்

குறுக்கெழுத்துப் புதிர் -22 சரியான விடையெழுதியவர்களில் குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பரிசு பெறுபவர். திருமதி. ஜாய் பெல்ஜேமஸ் திருநெல்வேலி பரிசுபெற்றவருக்கு வாழ்த்துக்கள். பரிசு விரைவில் அனுப்பிவைக்கப்படும்

**துதிக்க**

- ❖ சட்டஸ்கர் பயணத்தில் தேவன் உடனிருந்து பாதுகாத்ததற்காக அநேக நல்உள்ளங்களை காண உதவிசெய்ததற்காக
- ❖ பிலாய் E.C.C.I மற்றும் C.S.I. ஆலயங்களில் புதிய தொடர்புகள் கிடைத்தற்காக
- ❖ (கருங்காலக்குடி)வஞ்சிப்பட்டி பிள்ளைகள் ஆர்வமாய் வேதபாடவகுப்பிற்கு வருவதற்காக
- ❖ கருங்காலக்குடி சுக்காம்பட்டியில் வேதத்தைக் கற்றுகொடுப்பது தடையில்லாமல் நடப்பதற்காக
- ❖ திருவிழாப்பட்டியில் புதிதாய் சிலர் ஜெபகூடையில் பங்குபெறுவதற்காக
- ❖ திருவிழாப்பட்டி மழையால் பாதிக்கப்பட்டஜெபக்கூடம் பழுது பார்க்கப்படுவதற்காக

**ஜெபிக்க**

- ❖ சட்டஸ்கர் மாநிலம்பிலாய்-3 பணித்தளத்தில் பணிசெய்யும் மிஷனரி சகோ.வெங்கடேஸ்வரன் குடும்பத்திற்காக
- ❖ வடஇந்தியாவில் அநேகபகுதிகளில் ஊழியம் செய்ய த.ஏ.ச.க்குதேவன் வாசல்திறக்கும்படியாக
- ❖ பிலாய் E.C.C.I. Rev.மல்லிகார் ஜனராவ் குடும்பத்திற்காக
- ❖ (கருங்காலக்குடி)மோனி, ராமசாமி, கண்டாத்தாள் உமா, வினோத் பாலன் ஆகியோரின் குடும்பம் இரட்சிக்கப்பட
- ❖ கருங்காலக்குடி வீடுகள் சந்திப்பு, பத்திரிக்கைமூலம் நடைபெறும் ஊழியங்களால் சந்திக்கப்படும் அனைவரும் இயேசுவை ஏற்றுக்கொள்ள
- ❖ கருங்காலக்குடி, பட்டியக்காடு ஆகிய பகுதிகளில் ஆலயம் கட்டப்பட
- ❖ கருங்காலக்குடி மிஷனரி மனைவிக்கு சுகப்பிரசவம் கிடைக்க
- ❖ திருவிழாப்பட்டி வனிதா அவர்களுக்கு சுகப்பிரசவம் கிடைக்க
- ❖ திருவிழாப்பட்டியில் ஆனந்தின் தொழில் வளர்ச்சியடைய
- ❖ திருவிழாப்பட்டியில் ஜெபகூடையில் அநேகர் கலந்துகொள்ள
- ❖ திருவிழாப்பட்டி சின்னதுரையின் கடன்பிரச்சனை நீங்க
- ❖ திருவிழாப்பட்டி மணிபெலவீனம் நீங்க

**உங்களின் கனிவான கவனத்திற்கு...**

இந்த ஊழியத்திற்கு உதவ விரும்புவோர் உங்களது நன்கொடைகளை காசோலை (Cheque) வரைவு ஒலை (Draft) அஞ்சல் ஆணை (Money order) மூலமாக எங்களின் அலுவலக முகவரிக்கு அனுப்பலாம். நேரிடையாக வங்கியில் செலுத்த விரும்புவோர் கீழ்க்கண்ட எங்களின் வங்கிக் கணக்கில் செலுத்தி அதன் விபரத்தினை கடிதம் மூலம் தெரிவிக்கவும்.

வங்கியின் பெயர்: **Union bank of india, Kochadai branch, Madurai**

வங்கி கணக்கு எண்: **493902010325498**

கணக்கின் பெயர் **True Life Centre, IFSC Code : UBIN 0549398**

### நம்மைச் சுற்று..

இந்தியாவின் முன்னணி தகவல் தொழில்நுட்ப நிறுவனமான இன் போசிஸ் தனது மேம்பாட்டு மையத்தினை சிங்கப்பூரிலும் துவக்குகிறது. இதன் மூலம் 600 வேலை வாய்ப்புகளை உருவாக்கவுள்ளது. 10முதல் 15மில்லியன் டாலர் செலவில் அடுத்த ஆறு மாதங்களில் இப்பணிகள் துவங்குகின்றன.

இந்தியாவில் டில் லிக்கு அடுத்தபடியாக தென்னிந்தியாவில் முதல் முறையாக பெங்களூரில் மெட்ரோயில்சேவை துவங்கியுள்ளது. 2007ல் துவக்கப்பட்ட பணிகள் பெங்களூரில் நான்கு பகுதிகளிலும் நடைபெற்று வருகிறது.

தேவை அதிகமானால் கட்டணம் அதிகமாகும் என்ற வகையில் ரயில் டிக்கட் பெற்றுக் கொள்ளும் திட்டத்தை அமல்படுத்த ரயில் வே துறை பரிசீலித்து வருவதாக அந்தத் துறையின் அமைச்சர் தினேஷ் திரிவேதி கூறியுள்ளார்.

பிரிட்டிஷ் எழுத்தாளர் ஜூலியன் பர்னெஸ் எழுதிய “தி சென்ஸ் ஆப் ஆன் எண்டிங்” என்ற ஆங்கில நாவலுக்கு 2011ம் ஆண்டுக்கான புக்கர் பரிசு வழங்கப்பட்டது. ரூ39லட்சம் பரிசுத்தொகை கொண்ட புக்கர் பரிசு சர்வதேச அளவில் எழுத்தாளர்களுக்கு வழங்கப்படும் உயரிய அங்கிகாரங்களுள் ஒன்றாகும்.

**Printed Matter**  
Private circulation among members mailed under rule 114 & 121  
of the P & T guide printed book up to 100 gms Rupee 1 only

To

If undelivered please return to

Owned and published by True Life Centre, Madurai.  
Editor: A.John Ravindranath.

12

**TRUE LIFE CENTRE**  
 3<sup>rd</sup> Mission Office  
 7/3, Meyyappan 1st Street  
 Arappalayam, Madurai - 625 016

+ 91 91501 23438

visit us : <http://www.truelifeland.com>