



# கர்த்தருக்குள் ஆறுதலடைந்த அன்புக்குரிய

திரு. அல்பரட்

தம்பிப்பிள்ளை அரசாட்சனம்

(புன்னாலைக்கட்டுவன் வடக்கு, யாழ்ப்பாணம்

அவர்களின்

அன்னை யின்

மடியில்

16

-

04

-

1924



தேவனின்

மகிமைக்குள்

04

-

02

-

2015

நன்றி செலுத்தும் ஞாபகார்த்த ஆராதனை  
2015 மார்ச் 06ம் திகதி காலை 11.30 மணிக்கு  
தற்போதைய வதிவிடத்தில்

இல.19, மாணிக்கவாசகர் வீதி, திருகோணமலை

தலைவர் :- அருட்பணி சுஜிதர் சிவநாயகம் அவர்கள்  
“இருதயத்தில் சுத்தமுள்ளவர்கள் பாக்கியவான்கள்  
அவர்கள் தேவனைத் தரிசிப்பார்கள்”

- மத்தேயு 5:8





## பிநூராதனெ ஒழுங்கு

### வணக்க அழைப்பு

“நீங்கள் உள்ளம் கலங்க வேண்டாம், கடவுளிடம் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். என்னிடமும் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்”  
(யோவாள் 14:1)

“உயிர்த்தெழச் செய்பவரும் வாழ்வு தருபவரும் நானே. என்னிடம் நம்பிக்கை கொள்பவர் இறப்பினும் வாழ்வார் உயிரோடு இருக்கும்போது என்னிடம் நம்பிக்கை கொள்ளும் எவரும் என்றுமே சாகமாட்டார்”

(யோவான் 11:25,29)

✠ ஜெபம்

✠ பாட்டு : பல்லவி

தேவபிதா எந்தன் மேய்ப்பனல்லோ  
சிறுமை தாழ்ச்சி அடைகிலனே

அனுபல்லவி

ஆவலதாயெனைப் பைம்புன்மேல்  
அவர் மேய்த்தமர் நீர் அருளுகின்றார் - தேவ



## சரணங்கள்

1. ஆத்துமந் தன்னைக் குளிரப் பண்ணி  
அடியேன் கால்களை நீதியென்னும்  
நேர்த்தியாம் பாதையில் அவர் நிமித்தம்  
நிதமுஞ் சுகமாய் நடத்துகின்றார். - தேவ
2. சாநிழல் பள்ளத் திறங்கிடினும்  
சற்றுந் தீங்கு கண்டஞ்சேனே  
வான பரன் என்னோடிருப்பார்  
வளைதடியும் கோலுமே தேற்றும் - தேவ
3. பகைவர்க் கெதிரே ஒரு பந்தி  
பாங்காய் எனக் கென்றேற் படுத்தி  
சுகதைலங் கொண்டென் தலையைச்  
சுகமாய் அபிஷேகம் செய்குவார் - தேவ
4. ஆயுள் முழுவதும் என்பாத்ரம்  
அருளும் நலமுமாய் நிரம்பும்  
நேயன் வீட்டினில் சிறப்போடே  
நெடுநாட் குடியாய் நிலைத்திருப்பேன் - தேவ

## மாறி மாறி வாசித்தல்

குரு : எனக்கு இரங்குமாறு நான் எழுப்பிய குரலைக்  
கேட்டருளியதால் அவரில் அன்பு கூருகின்றேன்.

சபை : அவரை நான் மன்றாடிய நாளில் எனக்கு அவர் செவி  
சாய்த்தபடியால் நான் உயிரோடு இருக்குமளவும் அவரைத்  
தொழுது கொள்வேன்.



குரு : சாவின் கயிறுகள் என்னைப் பிணைத்துக் கொண்டன.  
பாதாளத்தின் துன்பங்கள் என்னைப் பற்றிக்கொண்டன.  
துன்பமும் துயரமும் என்னை ஆட்கொண்டன

சபை : அப்பொழுது நான் ஆண்டவரது பெயரைத் தொழுவேன்  
ஆண்டவரே ! என் உயிரைக் காத்தருளும் என்று  
கெஞ்சினேன்.

குரு : ஆண்டவர் அருளும் நீதியும் கொண்டவர் நம் கடவுள் இரக்கம்  
உள்ளவர்

சபை : எளிய மனத்தோரை ஆண்டவர் பாதுகாக்கின்றார்  
நான் தாழ்த்தப்பட்ட போது எனக்கு மீட்பளித்தார்.

குரு : என் நெஞ்சமே! நீ மீண்டும் அமைதி கொள் ஏனெனில்,  
ஆண்டவர் உனக்கு நன்மை செய்தார்.

சபை : என் உயிரைச் சாவினின்று விடுவித்தார், என் கண்  
கலங்காதபடியும் என் கால் இடறாதபடியும் செய்தார்.

குரு : உயிர் வாழ்வோர் நாட்டில், நான் ஆண்டவர் திருமுன்  
வாழ்ந்திருவேன்.

சபை : மிகவும் துன்புறுகின்றேன் என்று சொன்ன போதும் நான்  
நம்பிக்கையோடு இருந்தேன்.

குரு : ஆண்டவர் எனக்குச் செய்த எல்லா நன்மைகளுக்காகவும்  
நான் அவருக்கு என்ன கைம்மாறு செய்வேன்?

சபை : மீட்பின் கிண்ணத்தைக் கையில் எடுத்து ஆண்டவரின்  
பெயரைத் தொழுவேன்

குரு : தந்தை, மைந்தன், தூய ஆவிக்கும் மகிமை உண்டாவதாக

சபை : ஆதியிலும் இப்பொழுதும் எப்பொழுதுமான சதா  
காலங்களிலும் அப்படியே உண்டாவதாக ஆமென்.



## அஞ்சல் உரை

திருமறைப் பாடம் I :

திருமறைப் பாடம் II :

பாட்டு : 1. தொல்லைகள் கஷ்டங்கள் சூழ்ந்திடும்  
துன்பம் துக்கம் வரும் ;  
இன்பத்தில் துன்பம் நோந்திடும்  
இருளாய்த் தோன்றும் எங்கும் ;  
சோதனை வரும் வேளையில்  
சொற் கேட்டும் செவியிலே ;  
பரத்திலிருந்து ஜெயம் வரும்  
பரன் உன்னைக் காக்க வல்லோர்

### பல்லவி

காக்கும் வல்ல மீட்பர் உண்டெனக்கு  
காக்கும் வல்ல மீட்பர் உண்டெனக்கு  
காத்திடுவார் என்றுமே.

2. ஐயம் இருந்ததோர் காலத்தில்  
ஆவிக் குறைவால் தான் ;  
மீட்பர் உதிர பெலத்தால்  
சத்துருவை வென்றேன்;  
என் பயம் யாவும் நீங்கிற்றே  
இயேசு கைதூக்கினார்;  
முற்றும் என் உள்ளம் மாற்றிற்றே  
இயேசென்னைக் காக்க வல்லோர்

- காக்கும்



3. என்ன வந்தாலும் நம்புவேன்  
என் நேச மீட்பரை;  
யார் கைவிட்டாலும் பின்செல்வேன்  
எனது இயேசுவை;  
அகல ஆழ உயரமாய்  
எவ்வள வன்பு கூர்ந்தார்;  
என்னென்ன துன்பங்கள் வந்தாலும்  
அவரென்னை கைவிடார்

- காக்கும்

## அருளுரை

### நன்றிப் பிரார்த்தனா மாலை

குரு : கடவுளின் திருச்சித்தத்திற்கு இசைந்து இவ்வுலகில் வாழ்ந்து, தத்தமது வாழ்க்கையினால் பல்வேறு வழிகளிலும் சாட்சி பகர்ந்த அடியாருக்காகக் கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்துவோம்.

சபை : ஆண்டவரை நான் எக்காலமும் போற்றுவேன் அவரது புகழ் எப்பொழுதும் என் நாவில் ஒலிக்கும்

குரு : ஆண்டவரது சமூகத்திற்குள் இப்பொழுது சேர்க்கப்பட்டுள்ள அடியான் அல்பிரட் தம்பிப்பிள்ளை அரசரடணம் பிறர்மீது இயல்பான அன்புடையவராய், அவர்களுடைய இன்ப துன்பங்களில் பங்குபற்றியும், உற்சாகமாக உதவிகள் புரிந்தும், தனது சமூக உறவுகளைப் பேணி, தன்னலமற்றவராய் வாழக்கூடியதாய் வழிநடத்தியமைக்காக ஆண்டவருக்கு நன்றி செலுத்துவோம்.

சபை : ஆண்டவரை நான் எக்காலமும் போற்றுவேன்; அவரது புகழ் எப்பொழுதும் என் நாவில் ஒலிக்கும்.



குரு : யாழ் மத்திய கல்லூரியில் கல்வி பயின்று அங்கு தனது திறமைகளை வெளிப்படுத்தி சிறந்த மாணவனாக விளங்கி, பொதுச் சேவையில் இணைந்து நல்லதொரு தொழில் வாய்ப்பைப் பெற்று, கிறிஸ்தவ வாழ்வின் உன்னதத்தை உணர்ந்து, கிறிஸ்து இயேசுவைப் பற்றிக்கொண்டு, கிறிஸ்துவின் பணிகளுக்காகத் தன்னை அர்ப்பணித்து வாழ்ந்து, கிறிஸ்தவ முறைப்படி திருமணம் செய்து, தமது பிள்ளைகள் மூவரையும் அவ்வழியில் வளர்த்து அவர்கள் மேல்நிலைக் கல்லூரிகளில் கல்வியிலும், கலை, விளையாட்டு ஆகிய இதர துறைகளிலும் சிறப்பாக விளங்கத்தக்கதாக கரிசனையுடனும் பாசத்துடனும் பராமரித்து, திருமண வாழ்வில் மனைவியுடன் அன்பாகவும் என்ற உறுதுணையாகவும் 36 ஆண்டுகள் வாழ்ந்து, மனைவியின் மறைவின் பின்னர் தனது பிள்ளைகள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகளுடன் சந்தோஷமாக ஜீவிக்கவும் கூடியதாக இத்தனை ஆண்டுகளை அடியானுக்கு கிருபை அருளியதற்காகவும் ஆண்டவருக்கு நன்றி செலுத்துவோம்.

சபை : ஆண்டவருக்கு நன்றி செலுத்துவேன்; ஏனெனில் அவர் நல்லவர் என்றென்றுமுள்ளது அவரது பேரன்பு

குரு : அருள் நிறைந்த கடவுளே உம்முடைய பல அடியார்களுக் கூடாகவும் மிளிர்ந்ததற்காக உமக்கு நன்றி செலுத்துகின்றோம். உமது ஒரே மைந்தன் இயேசு கிறிஸ்துவை மரணத்திலிருந்து உயிரோடு எழுப்பி, மரணம் வாழ்வின் முடிவல்ல என்று காண்பித்தற்காக உமக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம். ஒன்றுமில்லாமையிலிருந்து உருவாக்கத்தையும், மரணத்திலிருந்து வாழ்வையும் நீர் அருளிச் செய்கின்றபடியால், நம்பிக்கையுடன் உமது பாதம் பணிகின்றோம், உம்முடைய திருநிழலில்





அடைக்கலம் பெற்றிருக்கிற அடியான் அல்பிரட் தம்பிப்பிள்ளை அரசாட்சனத்திற்கு அழியா மெய் வாழ்வை அருளிச் செய்யும், அவரது உலகப் பிரிவினால் துயருற்றிருக்கும் அவரது பிள்ளைகள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள், சகோதரி, சகோதர சகோதரிகளின் குடும்பத்தினர் யாவருக்கும் உமது நிறைவான ஆசீர்வாதத்தை ஈந்தருளும். அடியானின் தன்னலமற்ற வாழ்வு என்றென்றைக்கும் உம்மை மகிமைப்படுத்துவதாக

ஆமென் -

## கீர்த்தருடைய ஜெபம்

பாட்டி :

பல்லவி

திருப்பாதம் நம்பி வந்தேன்  
கிருபை நிறை இயேசுவே  
தமதன்பைக் கண்டடைந்தேன்  
தேவ சமூகத்திலே

## சரணங்கள்

1. இளைப்பாறுதல் தரும் தேவா  
களைத்தோரைத் தேற்றிடுமே  
சிலுவை நிழல் எந்தன் தஞ்சம்  
சுகமாய் அங்கு தங்கிடுவேன் - திருப்பாதம்
2. என்னை நோக்கிக் கூப்பிடு என்றீர்  
இன்னல் துன்ப நேரத்திலும்  
கருத்தாய் விசாரித்து என்றும்  
கனிவோ டென்னை நோக்கிடுமே - திருப்பாதம்



3. மனம் மாற மாந்தன் நீரல்ல  
மன வேண்டுதல் கேட்டிடும்  
என துள்ளம் ஊற்றி ஜெபித்தே  
ஏசுவே உம்மை அண்டிடுவேன் - திருப்பாதம்
4. என்னைக் கைவிடா திரும் நாதா  
என்ன நிந்தை நேரிடினும்  
உமக்காக யாவும் சகிப்பேன்  
உமது பெலன் ஈந்திடுமே - திருப்பாதம்
5. உம்மை ஊக்கமாய் நோக்கிப் பார்த்தே  
உண்மையாய் வெட்கம் அடையேன்  
தமது முகப் பிரகாசம்  
தினமும் என்னில் வீசிடுதே - திருப்பாதம்
6. விசுவாசத்தால் பிழைத்தோங்க  
வீர பாதை காட்டினீரே  
வளர்ந்து கனிதரும் வாழ்வை  
விரும்பி வரம் வேண்டுகிறேன் - திருப்பாதம்

**இறையாசி**

**கர்த்தர் உன் நம்பிக்கையாயிருந்து,  
உன் கால் சிக்கிக் கொள்ளாதபடி காப்பார்  
நீதி மொழி 3:26**



## சுண்ணீர் அஞ்சல்

### எனது பாசமிகு அண்ணையே!

நீங்கள் இங்கிருந்த விதமாக நாங்கள் இனிமேல் உங்களைக் காணமாட்டோம் என்பதை நினைக்க மிகவும் கவலையாயிருக்கிறது. நீங்கள் சிறுவயது முதல் கஷ்டங்கள் கவலைகள் எல்லாவற்றையும் சகித்து வாழ்ந்த விதம், எல்லோருடனும் அன்பாக நடந்த விதம் எங்களுக்குத் தெரியும். ஒவ்வொரு காரியத்தையும் மிகவும் பொறுமையாகவும், நிதானமாகவும் செய்வீர்கள் எங்கள் எல்லோர் மேலும் மிகுந்த பாசம் வைத்ததையும் அன்று தொடக்கம் இன்று வரை நீங்கள் எங்களுக்குச் செய்த நன்மைகளும் எமது நினைவிலிருந்து ஒரு போதும் நீங்காது என் சகோதரர்கள் எல்லோரையும் இழந்து நான் தனித்து விட்டேன் என்று நினைக்கும் போது என் மனம் கலங்குகிறது. எவ்வளவாக பிள்ளைகளும் மருமக்களும், பேரப்பிள்ளைகளும், உற்றாரும், நாங்களும், இனிவரும் நாட்களிலான சகல நிகழ்வுகளின் போதும் உங்களை இழக்கிறோம் என்பது எமக்குத் தெரியும்.

சுண்ணீருடன் அன்புச் சகோதரி  
கிருபையும் குடும்பத்தினரும்

### நினைவுகளைச் சுமந்து

### எனது பாசமிகு அக்கானே!

எனது இரணைச் சகோதரியான எனது அக்கா புவனேஸ்வரியை நீங்கள் திருமணம் செய்து எங்கள் குடும்பத்தில் ஒருவராக இணைந்ததிலிருந்து எங்கள் எல்லோர் மீதும் மிகுந்த அன்பு செலுத்தி வந்தீர்கள். எங்கள் குடும்பத்தின் எல்லா நன்மை, தீமைகளிலும் உங்கள் ஆலோசனைகளை வழங்கி முன்னின்று செயற்பட்டீர்கள். எனது அக்காவின் மறைவின் போது நாங்கள் மிகவும் துயருற்றிருந்த போதும் நீங்கள் இருக்கின்றீர்கள் என்று ஆறுதலடைந்தோம். இன்று உங்களையும் இழந்து தவிக்கிறோம். உங்கள் ஆன்ம இளைப்பாறுதலுக்காக இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

சுண்ணீருடன் அன்புமத்துனி  
விக்கினைஸும் குடும்பத்தினரும்



“ உன் தகப்பனையும் உன் தாயையும்  
கனம்பண்ணுவாயாக ”

யாத்திராகமம் 20:12



“ என்னிடத்தில் அன்பு கூர்ந்து, என் கற்பனைகளைக்  
கைக்கொள்ளுகிறவர்களுக்கோ ஆயிரம்  
தலைமுறைமட்டும் இரக்கஞ்செய்கிறவராயிருக்கிறேன்.”

யாத்திராகமம் 20 : 6



## நீரிழிவு உணவும் உணவு பரிமாற்று அட்டவணையும்

### (Diabetic Diet & Food exchange)

உணவு பரிமாற்று உட்டவணையானது நீரிழிவு நோயாளிக்கு பின்வரும் வழிகளில் உதவுகின்றது.

1. உணவு உள்ளெடுப்பதை கட்டுப்படுத்தல்
2. உணவின் முக்கியத்துவத்தையும் அதன் போசனை பெறுமானங்களையும் அறிந்து கொள்ளல்
3. உடல் நிறை மற்றும் குருதியின் குளுக்கோசின் அளவைப் பேணுவதில் உதவும்.

**பால் உணவு :-** (புரதம் - 3g காபோவைதரேற்று - 4g கொழுப்பு 4g மொத்த கலோரி - 65 kcal)

- பசுப்பால் - 100ml (1/2 கப் - Cup)
- ஆடை நீக்கியபால் - 200ml (1 கப் )
- ஆடை நீக்கிய பால்மா - 18g(5 தேக்கரண்டி)
- முழு ஆடை பால்மா - 13g(3 தேக்கரண்டி)

**இறைச்சி உணவுகள் :-** (புரதம் - 7.5 g கொழுப்பு - 6g மொத்த கலோரி 85 kcal)

- கோழி இறைச்சி - 75g
- ஈரல் - 75g
- மீன் - 75 - 100g
- முட்டை - 01
- பன்றி இறைச்சி - 75g

**கொழுப்பு உணவுகள் :-** (கொழுப்பு -10g மொத்த கலோரி 90 kcal)

- எண்ணெய் வகை - 10g (3 தேக்கரண்டி)
- நெய் - 10g (2 தேக்கரண்டி)
- பட்டர் - 12g (2 தேக்கரண்டி)
- மாஜரின் - 10g (2 தேக்கரண்டி)



**தானிய உணவுகள் :-** (புரதம் - 13g காபோவைதரேற்று 18 - 21 g  
மொத்த கலோரி 85 kcal)

- அரிசி - 25g (2 மேசைக்கரண்டி)
- சமைத்த அரிசி (சோறு) - கப் 150 g
- றவை - 25g (2 மேசைக்கரண்டி)
- கோதுமைமா - 25g (2 மேசைக்கரண்டி)
- அரிசிமா - 25g (3 மேசைக்கரண்டி)
- இட்டலி - 1
- தோசை சப்பாத்தி - 1
- உப்புமா - 1/2 கப்
- பாண் - 2 துண்டு
- உருளைக்கிழங்கு - 100g

**பழ உணவுகள் :-** (காபோவைதரேற்று 10g மொத்த கலோரி 40 kcal)

- அப்பிள் - 1 சிறியது
- வாழைப்பழம் - சிறியது
- பேரிச்சை - 2
- திராட்சை - 20
- கொய்யாப்பழம் - 1 நடுத்தரம்
- பலா - 2 துண்டுகள்
- மாம்பழம் - 1 சிறியது
- ஆரஞ்சி - 1 சிறியது
- பப்பாசி - 2" x 3" துண்டுகள்
- அன்னாசி - துண்டு

**காய்கறிகள் உணவுகள் :-** (1/2 கப் அவித்த மரக்கறி)  
காபோவைதரேற்று 6 % மொத்த கலோரிகள் 30 kcal)

- கோவா - முருங்கை
- பொன்னாங்காணி - வெண்டி
- முள்ளங்கி - அவரை
- கீரை - கத்தரி



## மூலிகை மருத்துவம்

- |                      |   |                         |
|----------------------|---|-------------------------|
| 01. அரும்புல் பொடி   | - | இரத்த சுத்தி            |
| 02. அரசு             | - | கர்ப்பக்கோளாறு          |
| 03. அதிமதுரம்        | - | மார்சளி நீங்க           |
| 04. அமுகரா           | - | சக்தி தரும்             |
| 05. ஆடாதோடை          | - | கோழை, இருமல் நீங்க      |
| 06. ஓரிதழ் தாமரை     | - | இதயம் பலம் பெற          |
| 07. கடுக்காய்        | - | மலச்சிக்கல் நீங்க       |
| 08. கல்யாண முருங்கை  | - | எடை குறைய               |
| 09. கழற்சிக்காய்     | - | விரை வீக்கம் நீங்க      |
| 10. கீழா நெல்லி      | - | குளிர்ச்சி, காமாலை      |
| 11. சிறுகுறிஞ்சான்   | - | சர்க்கரை வியாதி         |
| 12. துத்தி           | - | மூலம், இரத்த மூலம்      |
| 13. துளசி            | - | சைனஸ், சளி              |
| 14. தும்பை           | - | நஞ்சு, நஞ்சு நீக்கம்    |
| 15. தூதுவளை          | - | காசம், இருமல், சளி      |
| 16. நாவல்            | - | நீரிழிவு நோய் நீங்கும்  |
| 17. சிரியா நங்கை     | - | தோல் வியாதி             |
| 18. நெல்லி           | - | பீனிசம், குளிர்ச்சி     |
| 19. பொன்னாங்கண்ணி    | - | பார்சை கூடும்           |
| 20. மகா வில்வம்      | - | கண்பார்வை, நீரிழிவு     |
| 21. முடக்கத்தான்     | - | இடுப்பு, மூட்டு வலி     |
| 22. முருங்கை         | - | இரத்த அழுத்தம் B.P      |
| 23. வசம்பு           | - | பித்தம், வாய் நாற்றம்   |
| 24. வல்லாரை          | - | நரம்பு பலம்பெற          |
| 25. வாத நாராயணி      | - | வாதம் நீங்க             |
| 26. வெந்தயம்         | - | வெட்டை B.P              |
| 27. வாழைத்தண்டு      | - | கல்லடைப்பு              |
| 28. கருவேப்பிலை      | - | வயிற்றுளைச்சல் நீங்கும் |
| 29. மணத்தக்காளி      | - | வாய்ப்புண், அல்சர்      |
| 30. அம்மான் பச்சரிசி | - | தாய்ப்பால் அதிகரிக்கும் |
| 31. ஆடுதிண்டான்பாலை  | - | பலம் உண்டாகும்          |



- |                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| 32. குப்பைமேனி           | - மார்புச்சளி, தோல்நோய்        |
| 33. கோரைக்கிழங்கு        | - புத்திக்கூர்மை               |
| 34. நீர் பரம்பி          | - கோழை அகற்றும்                |
| 35. பிரண்டை              | - பசிதூண்டி                    |
| 36. முசுமுசுக்கை         | - சளியைக் கரைக்கும்            |
| 37. முக்கரட்டை           | - சிறுநீரக கோளாறு நீங்கும்     |
| 38. மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி | - சிறுநீரில் இரத்தம் குணமாகும் |
| 39. வெற்றிலை             | - பசியின்மை                    |
| 40. பழங்கள்              | - குடல்புண்                    |

## உயர் இரத்த அழுத்தம்

இன்று பலருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பது இயல்பாகி விட்டது. உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் இரத்தநாள அடைப்பு இதயநோய் சிறுநீரக நோய் போன்றவைகள் தோன்றுகின்றன. மன இறுக்கம், மன உளைச்சல், பதட்டங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை தற்காலிகமாக உயர்த்துகின்றன.

இரத்த அழுத்தம் தொடர்ந்தால் கண்களிலுள்ள விழித்திரையின் இரத்த நாளங்கள் பாதிப்படைகின்றன பின்வரும் தகவல்கள் தங்களுக்குப் போதுமான விழிப்புணர்வை உண்டாக்கும் என நம்புகின்றோம்.

- ★ நோய்யறிகுறிகளை கவனமாகப் பார்த்தல்
- ★ தேவையான மருத்துவம்
- ★ உடல் எடையைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்துக் கொள்ளல்
- ★ உங்கள் உணவு முறையில் கவனமாக இருத்தல்
- ★ நார்பொருள் நிறைந்த காய்கறிகளை அதிகமாகவும், அசைவ உணவுகளைக் குறைவாகவும் உண்டு வாருங்கள்
- ★ உணவில் உப்பு,எண்ணை,சேர்ப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- ★ மதுபாணங்கள் அருந்தலாகாது
- ★ புகைப்பதை அறவே விட வேண்டும்
- ★ ஒழுங்கான நடை தேகப்பயிற்சி தேவை



# சூழும்புத்தினாரின் நன்றி

## அமரத்துவமடைந்த எமது அன்புத் தந்தை

நோயுற்றிருந்த போது எமக்கு உதவியவர்களுக்கும் அன்னாரின் மரணச் சடங்கில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும் அனுதாபம் தெரிவித்தவர்களுக்கும், இன்றைய வைபவத்தில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும் இந்நிகழ்வுகளின் போது சகல விதத்திலும் எமக்கு உதவி புரிந்தவர்களுக்கும் கொழும்பில் நடைபெற்ற நல்லடக்க ஆராதனையை நடாத்திய குருவானவர் அருட்திரு. அருள்நாதன் அவர்களுக்கும், சகோதரர் லோறன்ஸ் அவர்களுக்கும், இன்றைய நன்றி செலுத்தும் ஞாபகார்த்த ஆராதனையை நடாத்திய சேகர முகாமெக்குருவானவர் அருட்பணி சுஜிதர் சிவநாயகம் அவர்களுக்கும், உதவியாளர் அருட்பணி J. விஜயநாதன் அவர்களுக்கும், சேகரப் பணியாளர்களுக்கும் எங்கள் நன்றியை தெரிவிக்கிறோம்.

பிரியதர்ஷினி, புவனேந்திரா,

ஜீவதர்ஷினி, மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள்.

● தொகுப்பாசிரியர் : சுந்தா (0756901316)

● அச்சு : ஏ. ஆர். டிரேடர்ஸ் 0777695656

# வமசாவழி

J.S. தம்பப்பிள்ளை

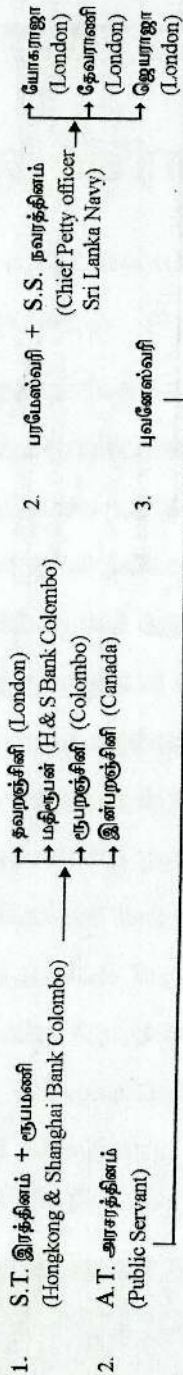
(ஆசிரியர், யாழ்ப்பத்திய கல்லூரி, அதிபர்.)

புன்னாலைக்கட்டுவன் மெதழமுத ஆரங்கில கலவன் பாடசாலை)

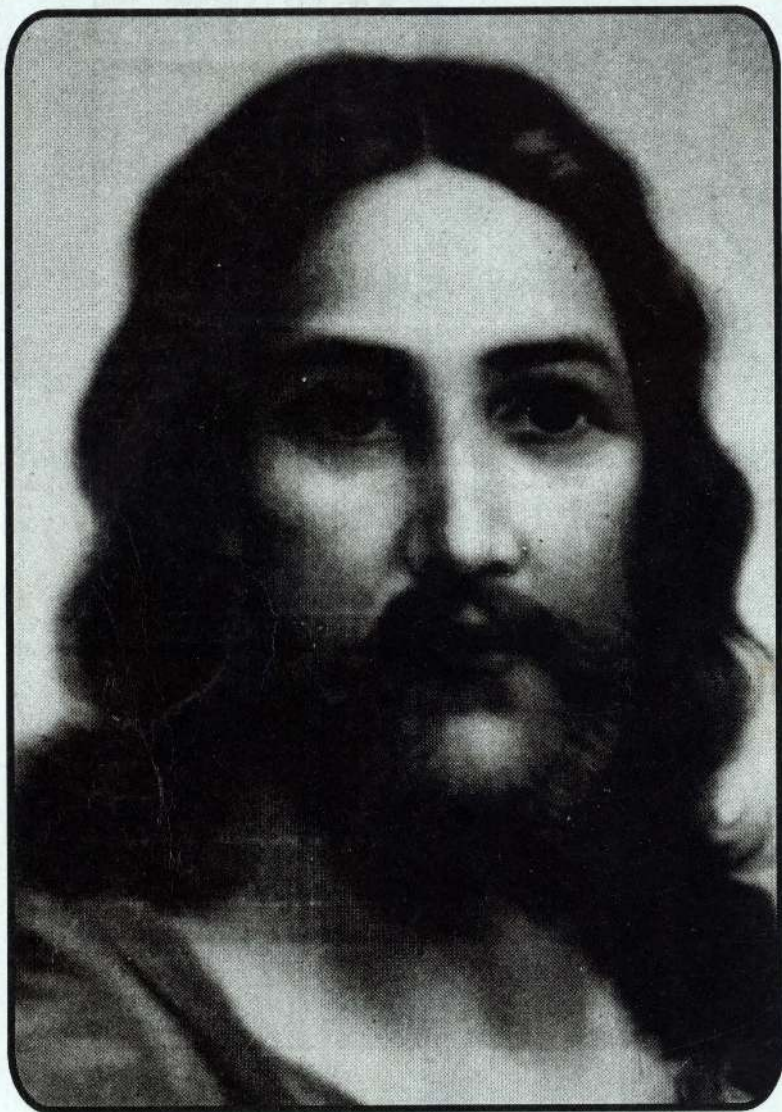
தம்பர் வல்லிபுரம் + புன்னாலைக்கட்டுவன்  
நோசம்மா

கிறேன் ஆசைப்பிள்ளை

1. அருளானந்தம்







என் ஆண்டவரே என் அடைக்கலம்