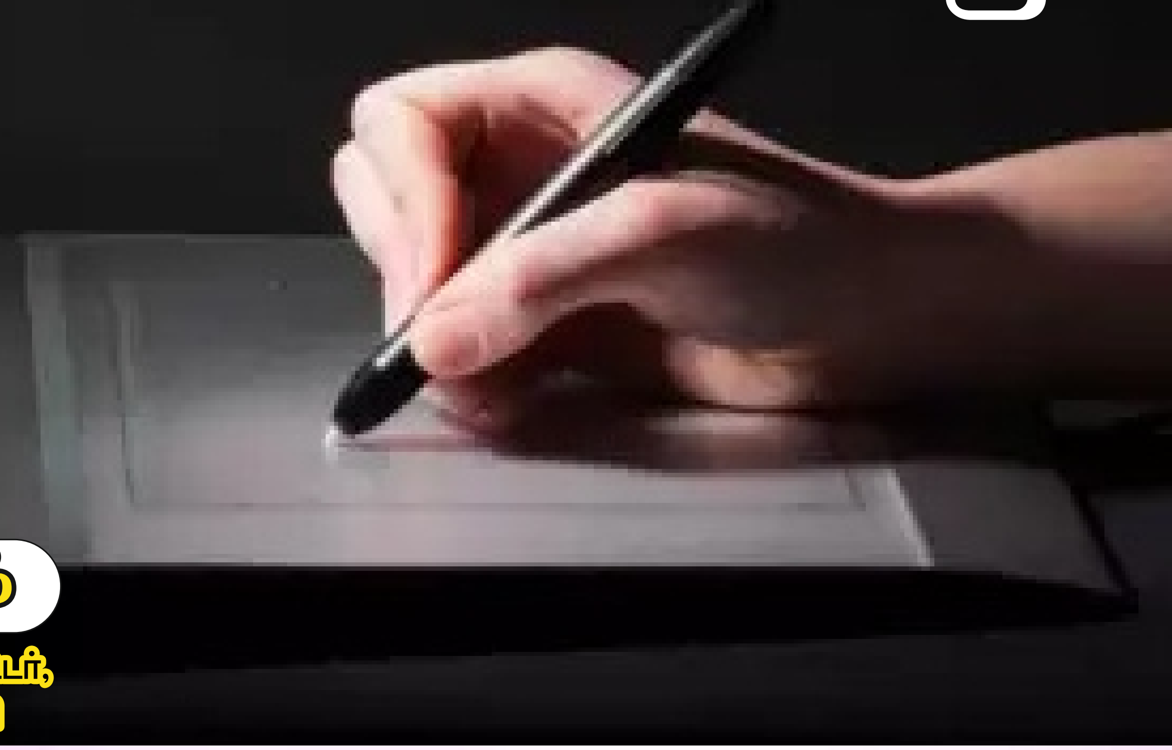
www.newwisdomministries.com

ஞானஒலி

சந்தேகமற்ற நம்பிக்கையும் சீடத்துவமும்

ஞானம் - 6 - ஒலி 17 - 23.04.2023

நேசிப்பே...பணியாய் மலரும்



தலையங்கம்

அருட்பணி.இ.சைமன் பீட்டர்,
ஆசிரியர் – ஞான ஒலி

ஞான ஒலி மின்னிதழின் தலைவர் இயேசு கிறிஸ்துவின் அன்பு வாசகப் பெருமக்களே உங்களுக்கு என் பணிவான வணக்கங்கள். நீங்கள் அனைவரும் பல்லாண்டு எல்லா வளமும், நலமும் பெற்று பரிபூர்ணமாக வாழ வாழ்த்துகின்றேன்.

உறவுகளிலேயே மிக ஆழமானதும், அற்புதமானதுமான அன்பு நட்புதான்.

ஆதலால்தான் இயேசு, தம் நண்பர்களுக்காக உயிரைக் கொடுப்பதைவிட சிறந்த அன்பு யாரிடமும் இல்லை - யோவான் 15/13 என்று கூறியுள்ளார்.

இயேசு தான் சொன்னபடியே மனிதகுலத்தின் மீது அவர் வைத்திருந்த அன்பு மனித அன்பைவிட சிறந்த அன்பு என்பதைக் கல்வாரியிலே நிரூபித்தார்.

அனைத்தையும நல்லதாகவே படைத்த கடவுளின் அன்பும் நல்லதாகவும் சிறப்பானதாகவும் இருப்பதில் எந்த சந்தேகமும் தேவையில்லை.

அந்த சிறந்த அன்பு நம்பிக்கை, உண்மை, நேர்மை போன்றவற்றின் மீது உறுதியாக நிலைநிற்பதாகத்தான் இருக்கும். அப்படிப்பட்ட அன்பில் பொய்யோ, அறைகுறையான பங்களிப்போ, ஏமாற்றுத்தனமோ எதுவும் இருக்காது.

கடவுள் தன் அன்பில் என்றும் மாறுவதேயில்லை. ஆதாமை எவ்வளவு அன்பு செய்தாரோ, ஆபிரகாம், யாக்கோபு, தாவீது, பேதுருவையும் ஏன் இன்று நம்மையும் அதே அன்போடுதான் அன்பு செய்கின்றார்.

ஆதாமை அன்பு செய்ததைவிட, அதிகமாக அளவற்ற அளவில் நம்மை அன்பு செய்துள்ளார். அதுதான் சிலுவைப் பலி.

பழைய ஏற்பாட்டு

மனிதர்களுக்குக் கிடைக்காத அன்பைத்தான் இயேசு வழியாக கடவுள் கல்வாரியில் வாரி வழங்கினார்.

இறைமகனின் ரத்தத்தினால் முத்திரையிடப்பட்ட இறையன்புதான் சிலுவை என்ற அன்புச் சின்னம்.

அதன் ஆழத்தை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் அனைத்துக் கத்தோலிக்கத் தேவாலயத்தின் மையத்தில் பாடுபட்ட சிவவை வைக்கப்பட்டுள்ளது.

அதை இன்றுவரை இத்தலைமுறை அறிந்த பாடில்லை.

இயேசு தனது உயிர்ப்பை தன் சீடர்கள் நம்பவேண்டும் என்பதற்காக அவர் பட்ட பாடுகள்தான் அவருக்கு சிலுவைப்பாடுகளைவிட அதிக வலியையும், ஏமாற்றத்தையும். கொடுத்தது.

அதற்காக அவர் 40 நாட்கள் ஜகஜால வேலைகளை எல்லாம் செய்ய வேண்டியிருந்தது. அப்படியிருந்தும் சீடர் நம்பபே இல்லை. சீடர்கள் தனது உயிர்ப்பை நம்பி, அதனால் உறுதியுடன் உலகெங்கும் சென்று படைப்பிற்கு எல்லாம் நற்செய்திப் பணியாற்ற வேண்டும் என்று இயேசு விரும்பினார்.

அவர்களின் நம்பிக்கையற்ற தன்மையை அவர் கடிந்து கொண்டார். அதை மாற்கு தனது நற்செய்தியில் இவ்வாறு கூறுகின்றார்.

உயிருடன் எழுப்பப்பட்ட தம்மைக் கண்டவர்கள் சொன்னதை நம்பாமல் அவர்கள் கடின உள்ளத்தோடு இருந்தமையால் அவர் அவர்களுடைய நம்பிக்கையின்மையைக் கண்டித்தார். இயேசு அவர்களை நோக்கி, உலகெங்கும் சென்று படைப்பிற்கெல்லாம் நற்செய்தியைப் பறைசாற்றுங்கள். – மாற்கு 16/14–15.

சீடர்களுக்கு மட்டுமல்ல, இன்றையத் தலைமுறைக்கும் சேர்த்துத்தான் இயேசு பெருமான் இந்தக் கண்டிப்பையும், பணிப் பொறுப்பையும் தந்துள்ளார்.

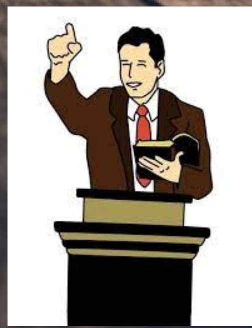
நம்பிக்கைக்கும் நட்புக்கும் ஒரு கதையுண்டு. போர்க்களத்திற்கு போன நண்பன் திரும்பி வராததால், அவன் போரில் இறந்திருப்பான் என்று அனைவரும் சொல்லிய பிறகு, ஊனமுற்ற நண்பன் தன் நண்பனைத்தேடி போர்க்களத்திற்கு போனவனை அனைவரும், இறந்தவனை ஏன் தேடிச் செல்கிறாய் என்று தடுத்தார்கள். ஆனால், அவன் தத்தித் தத்தி சென்று நண்பனின் இறந்த உடலைத் தோளில் சுமந்து வருகிறான். அனைவரும் அவனைப் பார்த்து, பார்த்தாயா, நாங்கள் சொன்னதுபோலவே அவன் இறந்துதானே போனான், இதற்காகவா நீ அங்கு போனாய் என்றார்கள்.அதற்கு அந்த ஊனமான நண்பன் சொன்னான், நான் அங்கு போனபோது அவன் உயிரோடுதான் இருந்தான்...அப்போது அவன் என்னிடம் நீ வருவாய் என்று நான் நம்பிக்கையோடு இருந்தேன் என்று சொல்லி இறந்தான்.....

காலங்காலமாய் மீட்புக்காகக் காத்திருந்த மானிடத்திற்காக நம்மைத்தேடி வந்து, மரித்து உயிர்த்த நம் நண்பர் இயேசுவை உயிராய் நேசிப்போம்...அந்த நேசிப்பே நம் பணியாய் மலரட்டும்......

விவிலியம் அறிவோம்

87

அருட்பணி.
ஆ.அலெக்ஸ்.cmf



விவிலியம்
விடுவிக்கும்

திருஅவை வாழ்வில் லேவியர் நூல்

ஐந்நூல்களின் இதயமாக லேவியர் நூல் அமைந்துள்ளது. இஸ்ரயேல் மக்கள் திருஉறைவிடத்தில் நிகழ்த்திய வழிபாடுகளை உட்பொருளாக இந்நூல் கொண்டுள்ளது (லேவி 1-10, 16). மேலும் இந்நூல் இஸ்ரயேல் மக்கள் தீட்டற்றவர்களாகவும், கடவுளை தொழுவதற்கு எப்போதும் தயார் நிலையில் இருப்பவர்களாகவும் (லேவி 11-15), கடவுளின் திருமுன்னிலையில் வருவதற்கான தூய்மை நிலையில் இருப்பவர்களாகவும் (லேவி 16-27) செய்வதற்கு வழிவகுக்கிறது. லேவியர் நூல் கடவுளோடு மக்கள் எப்போதும் தொடர்பில் இருப்பது பற்றியும், வழிபாடுகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறைகள் வழியாக எப்படிக் கடவுளோடு இணைந்திருப்பது என்பது பற்றியும் எடுத்துரைக்கிறது. இதனால் ஐந்நூல்களின் மையமாக அல்லது திருச்சட்டங்களின் மையமாக வழிபாட்டுத் தொடர்புதான் உள்ளதா? என்றக்கேள்வி நம்முள் எழுகிறது. லேவியர் நூல் தூயவரான கடவுள் தூய மக்களோடு வாழ்வதைப் பற்றிய ஒரு சித்திரத்தை நமது கண்முன் வைக்கிறது. அதே வேளையில் வழிபாட்டு விதிகள் மற்றும் வாழ்க்கை அறநெறிகள் தொடக்க காலத்தில் இருந்ததைவிட (விப 20-23) சுமையானதாக இருப்பதை உணரமுடிகிறது. மக்களின் பாவங்கள்; (விப 32:1-10) அதற்குக் காரணங்களாக இருக்கின்றன. இஸ்ரயேல் மக்களின் இதயங்கள் கடினப்பட்டதாலும் (மத்தேயு 19:8), அவர்கள் வணங்காக் கழுத்துடையவர்களாக இருப்பதாலும் (விப 32:9; 33:3, 5; 34:9) கடவுள் அவர்கள் நடுவில் வாழ்வதற்கும் அவர்களை வாக்களிக்கப்பட்ட நாட்டிற்குக் கூட்டிச் செல்வதற்கும் இந்த அதிகப்படியான

விதிகள் அவசியமானவைகளாக இருக்கின்றன. கிறிஸ்தவ வழிபாடுகளில் லேவியர் நூல் அதிகமாக பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. அதேவேளையில் புதிய உடன்படிக்கை இறையியலுக்கு லேவியர் நூலின் இறையியல் பின்புலமாக உள்ளது என்பதில் சந்தேகமில்லை.

லேவியர் நூலும் புதிய உடன்படிக்கையும்: லேவியர் நூல் உள்ளடக்கமாகக் கொண்டுள்ள பல சட்டங்களும் கிறிஸ்தவர்களால் பின்பற்றப்படுகின்றன; பல சட்டங்கள் பின்பற்றப்படுவதில்லை. திருஅவை மரபில் லேவியர் நூல் ஒரு சவாலாகவே இருந்து வந்துள்ளது எனக் கூறலாம். ஏன் ஒரு சில சட்டங்களை மட்டுமே பின்பற்றுகிறோம்; ஏனைய சட்டங்களைப் பின்பற்றுவதில்லை என்ற கேள்வி எழுகிறது. இன்று வாழும் கிறிஸ்தவர்களைப் பொறுத்தவரையில் லேவியர் நூலில் வருகின்ற சட்டங்கள் அவசியமற்றவை; அவற்றைப் பின்பற்றவேண்டிய தேவையில்லை. ஆனால் ஒன்றை நாம் மறக்கலாகாது. தொடக்கத் திருஅவையில் பெரும்பாலானவர்கள் யூதர்கள். லேவியர் நூல் சட்டங்களை அறிந்தவர்கள்; அவற்றைப் பின்பற்றியவர்கள். உதாரணமாக திருத்தூதர் பணிகள் நூலின் 11 வது பிரிவில்; பேதுரு காணுகின்ற கனவையும் அதன் தாக்கத்தையும் கூறலாம். பேதுருவின் கனவில் வருகின்ற காட்சி உணவு விதிகளுடன் தொடர்புடையது. கனவில் பேதுரு காணுகின்ற காட்சியில் பயன்படுத்தப்படும் தீட்டானது, தீட்டற்றது மற்றும் தூய்மையானது, தூய்மையற்றது போன்ற சொற்கள் லேவியர் நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டவையே. அந்தக் காட்சியில் பேதுரு தீட்டானதும் தூய்மையற்றதுமான எதுவும் ஒருபோதும் என் வாய்க்குள் சென்றதில்லை (திப 11:8) என்கிறார். அதாவது லேவியர் நூலில் உள்ள விதிகள் அனைத்தும் தான் கடைபிடித்து வருவதாகக் கூறுகிறார். பேதுருவின் காட்சியில் வருகின்ற தீட்டானவையாகக் கருதப்படுகின்ற விலங்குகள் அனைத்தும் இப்போது தீட்டற்றவையாக ஆக்கப்பட்டுள்ளதாக கடவுள் அவருக்குத் தெரிவிப்பதாகக் கருதுகிறார்.

கொர்னேலியுவின் வீட்டில் பேசுகின்றபோது காட்சியில் கண்ட விலங்குகளை பிற இனத்தவருடன் ஒப்பிட்டுப் பேசுகின்றார். யாரையும் தீட்டுள்ளவர் என்றோ, தூய்மையற்றவர் என்றோ சொல்லக்கூடாது எனக் கடவுள் எனக்குக் காட்டினார் (திப 10:28) எனக் கூறுகின்றார். பேதுருவின் இந்தப் புரிதலில் தீட்டான விலங்குகள் உலகில் வாழுகின்ற பிற இனத்தவரின் அடையாளங்களாகப் பார்க்கப்படுகின்றன. அவர்கள் இயேசு கிறிஸ்துவின் பாடுகள் மற்றும் இறப்பின் வழியாக தூய்மைப்படுத்தப்பட்டுள்ளனர். ஏனெனில் இயேசு கிறிஸ்து பலருடைய மீட்புக்காகத் தனது உயிரையேப் பலியாகத் தந்துள்ளார் (மத்தேயு

20:28; மாற்கு 10:45). இந்தப் பாஸ்கா மறையுண்மை இயேசுவில் நிறைவேறியதால் லேவியர் நூலில் வருகின்ற உணவு விதிகளை கிறிஸ்தவர்கள் பின்பற்ற வேண்டாம் என்ற நிலைக்கு வருகின்றனர். ஏனெனில் இந்தவிதிகள் பிற இனத்தவரிடமிருந்து யூதர்களைப் பிரித்துப் பார்ப்பதற்காக உருவாக்கப்பட்ட விதிகள். லேவியர் நூலில் உணவு விதிகள் மட்டுமல்ல வேறு பல விதிகளும் உள்ளன என்பதை நாம் பார்த்தோம். திருஅவை வரலாற்றில் பல இறையியல் அறிஞர்கள் லேவியர் நூலில் வருகின்ற விதிகளுள் எந்தெந்த விதிகள் புதிய உடன்படிக்கையின் உறுப்பினர்கள் பின்பற்ற வேண்டும் அல்லது பின்பற்றத் தேவையில்லை என்பதையெல்லாம் விவாதித்திருக்கிறார்கள். குறிப்பாக புனித தாமஸ் அக்குயினாஸ் லேவியர் நூல் விதிகளைப் பற்றி அதிகமாகச் சிந்திக்கிறார். அவர் லேவியர் நூலில் வருகின்ற விதிகளை மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கிறார். அவை முறையே 1) நிர்வாகச் சட்டங்கள் (civil laws), 2) சடங்குச் சட்டங்கள் (ceremonial laws), 3) அறநெறிச் சட்டங்கள் (moral laws) ஆகும். இவற்றில் நிர்வாகச் சட்டங்கள் பண்டைய இஸ்ரயேல் நாட்டிற்கு மட்டுமே பொருந்தும். சடங்குச் சட்டங்கள் இயேசுவின் சிலுவைப் பலியால் தேவையற்றவைகள் ஆகிவிட்டன. அறநெறிச் சட்டங்கள் மட்டுமே புதிய உடன்படிக்கைக் காலத்தில் தொடர்கின்றன.

திருஅவை மரபில் லேவியர் நூலில் வருகின்ற அறநெறிச் சட்டங்கள் ஒரு பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்பது உண்மை. குறிப்பாக இரண்டு சட்டங்கள் மிகுந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன. அவை முறையே லேவி 19:18 இல் வருகின்ற, உன் மீது நீ அன்புகூர்வதுபோல் உனக்கு அடுத்திருப்பவர் மீதும் அன்பு கூர்வாயாக என்ற கட்டளை முதன்மையானது. இரண்டாவதாக, நான் தூயவராய் இருப்பதுபோல நீங்களும் தூயவராய் இருங்கள் என்ற ஆண்டவரின் எதிர்பார்ப்பு (லேவி 11:44-45; 19:2; 20:7, 26). இதில் லேவி 19:18 இல் வருகின்ற உன் மீது நீ அன்பு கூர்வதுபோல் உனக்கு அடுத்திருப்பவர்மீதும் அன்பு கூர்வாயாக என்ற கட்டளையை ஆண்டவர் இயேசு இரண்டாவது பெரிய கட்டளையாக அடையாளப்படுத்துகின்றார்.

அவர்களிடையே இருந்த திருச்சட்ட அறிஞர் ஒருவர் அவரைச் சோதிக்கும் நோக்கத்துடன், போதகரே, திருச்சட்ட நூலில் தலைசிறந்த கட்டளை எது? என்று கேட்டார். அவர், உன் முழு இதயத்தோடும், முழு உள்ளத்தோடும், முழு மனத்தோடும் உன் ஆண்டவராகிய கடவுளிடம் அன்பு செலுத்து. இதுவே தலைசிறந்த முதன்மையான கட்டளை. உன்மீது நீ அன்பு கூர்வதுபோல உனக்கு அடுத்திருப்பவர்மீதும் அன்பு கூர்வாயாக என்பது இதற்கு இணையான இரண்டாவது கட்டளை.

திருச்சட்ட நூல் முழுமைக்கும் இறைவாக்கு நூல்களுக்கும் இவ்விரு கட்டளைகளே அடிப்படையாக அமைகின்றன என்றுபதிலளித்தார் (மத்தேயு 22:35-40). இயேசு பத்துக்கட்டளையை தலைசிறந்த கட்டளையாகக் காட்டவில்லை. அதற்கு மாறாக இணைச்சட்டம் மற்றும் லேவியர் நூல்களிலிருந்து முதன்மையான கட்டளையையும் இரண்டாவது கட்டளையையும் தேர்ந்தெடுக்கின்றார். இயேசுவைத் தொடர்ந்து புதிய ஏற்பாட்டு எழுத்தாளர்களும் இந்தக் கட்டளைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றனர். உதாரணமாக, உன்மீது நீ அன்பு கூர்வதுபோல் உனக்கு அடுத்திருப்பவர்மீதும் அன்பு கூர்வாயாக என்ற கட்டளை எட்டு தடவைகள் புதிய ஏற்பாட்டு நூல்களில் மேற்கோள்களாகப் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன (காண்க மத்தேயு 5:43; 19:19; மாற்கு 12:31, 33; லூக்கா 10:27; உரோமை 13:9; கலாத் 5:14; யாக்கோபு 2:8). இயேசுகிறிஸ்து இந்தக் கட்டளையை இரண்டாவது பெரிய கட்டளையெனக் கூறுகிறார். ஆனால் இயேசுவுக்கும் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே இந்தக் கட்டளை பழக்கத்தில் இருந்தது என்பதை நாம் மறந்துவிட முடியாது. அன்புக் கட்டளைக்கு இணையானவிதத்தில் இறைமக்கள் தூயவர்களாக இருக்கவேண்டும் என்ற கட்டளையும் உள்ளது. கடவுள் தூயவராய் இருப்பதுபோல இறைமக்களும் தூயவர்களாக இருக்கவேண்டும் என்பதுதான் லேவியர் நூல் இறைமக்களுக்குக் காட்டும் இலக்கு. பேதுரு இக்கருத்தைத் தெளிவாக அறிந்தவராக இருக்கிறார். எனவே திருஅவை உறுப்பினர்கள் எப்படிப்பட்டவர்களாக இருக்கவேண்டும் என்பதைக் கூறுகையில் லேவியர் நூலின் தாக்கம் தெளிவாகத் தெரிகிறது. பேதுரு கூறுகிறார்:

உயிருள்ள கல்லாகிய அவரை அணுகுங்கள். மனிதரால் உதறித் தள்ளப்பட்டதாயினும் கடவுளால் தெரிந்துகொள்ளப்பட்ட உயர்மதிப்புள்ள கல் அதுவே. நீங்களும் உயிருள்ள கற்களாயிருந்து, ஆவிக்குரிய இல்லமாகக் கட்டி எழுப்பப்படுவீர்களாக! இயேசு கிறிஸ்துவின் வழியாய்க் கடவுளுக்கு உகந்த ஆவிக்குரிய பலிகளைப் படைக்கும் தூய குருக்களின் கூட்டமாகவும் இருப்பீர்களாக! ஆனால், நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட வழிமரபினர், அரச குருக்களின் கூட்டத்தினர், தூய மக்களினத்தினர்; அவரது உரிமைச் சொத்தான மக்கள். எனவே உங்களை இருளினின்று தமது வியத்தகு ஒளிக்கு அழைத்துள்ளவரின் மேன்மைமிக்க செயல்களை அறிவிப்பது உங்கள் பணி (1 பேதுரு 2:4-5, 9). பேதுருவைப்போல புனித பவுலும் கொரிந்தியத் திருஅவைக்கு எழுதுகையில் லேவியர் நூலில் காணப்படும் சொற்களையும் கருத்துக்களையும் பயன்படுத்தி

தூய்மையான ஆன்மீக வாழ்வு வாழ அழைப்புவிடுக்கிறார்:

இத்தகைய வாக்குறுதிகளைப் பெற்றுள்ள நாம் உடலிலும் உள்ளத்திலும் மாசு எதுவுமின்றி நம்மையே தூய்மைப்படுத்துவோம். கடவுளுக்கு அஞ்சித் தூய வாழ்வில் நிறைவடைவோம் (2 கொரிந் 7:1) எனக் கூறுகின்றார். சுருக்கமாகக் கூறினால் புதிய ஏற்பாட்டுப் படிப்பினைகள் இயேசுவைத் தலைமைக் குருவாக, நமது பாவங்களுக்காக தன்னையே பலியாக ஒப்புக்கொடுப்பவராகக் காட்டுகின்றன. அவர் சிலுவையில் சிந்திய இரத்தம் அவரிலே நம்பிக்கைக் கொண்டவர்களை கழுவித் தூய்மைப்படுத்துகிறது; அவர்களை அருட்பொழிவு செய்து திருஅவையில் குருக்களாக உயர்த்துகிறது. தூய ஆவியாரின் உதவியுடன் கடவுளைப் போல தூயவர்களாக மாற்றுகிறது. லேவியர் நூலும் அந்நூல் வெளிப்படுத்துகின்ற சமயச் சிந்தனைகளும் திருஅவையின் இறையியல் சிந்தனைகளை மேம்படச் செய்திருக்கின்றன என்பதில் சந்தேகமில்லை. இந்த இறையியல் சிந்தனைகள் அறநெறிக் கருத்துக்களை மட்டுமே சார்ந்திருக்கவில்லை. திருஅவை மரபில் வருகின்ற சில கிறிஸ்தியல் சிந்தனைகளுக்கும் லேவியர் நூல் காரணமாக இருக்கிறது. உதாரணமாக, பாவப்பரிகார நாளில் செய்யப்படுகின்ற வழிபாட்டுச் சடங்குகளைக் கூறலாம். எபிரேயருக்கு எழுதப்பட்ட திருமுகத்தின் ஆசிரியர் பாவப்பரிகார நாள் வழிபாட்டுச் சடங்குகளை இயேசுவே உண்மையான தலைமைக்குரு, விண்ணகத் தூயகத்தினுள் நுழைந்து இறைமக்களுக்கு என்றுமுள்ள மீட்பைப் பெற்றுத் தந்துள்ளார் என்பதை வெளிப்படுத்துவதற்காகப் பயன்படுத்துகிறார். இயேசுகிறிஸ்து தன்னுடைய பாடுகள், இறப்பு, உயிர்ப்பு மற்றும் விண்ணேற்பு வழியாக பெற்றுத்தந்த மீட்பின் மறைபொருளை அறிந்துகொள்வதற்கு லேவியர் நூல் மிகவும் உதவுகிறது. லேவியர் நூலின் உதவியின்றி பாவம்,பரிகாரம்,பலிகள், தூய்மை, அருட்பொழிவு, குருத்துவம், மீட்பு போன்ற இறையியல் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த சொற்களை அறிந்துகொள்வது கடினம். திருஅவை வார்த்தை வழிபாடுகளில் லேவியர் நூல் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப் படுவதில்லை என்றாலும் இந்நூல் திருஅவை வாழ்விலும் இறையியலிலும் மிகுந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்பதில் சந்தேகமில்லை.

பயணம் தொடரும்,

அருட்பணி ஆ. அலெக்ஸ் ஊஆகு

ஞாயிறு மறையுரை

அருட்பணி.ஜஸ்டின் சேவியர் ராஜ்
திருக்குடும்ப ஆலயம், பெருந்துறை,கோவை மறைமாவட்டம்

பாஸ்கா காலம் 3ம் வாரம் – ஞாயிறு
23.04.2023

திருத்தூதர் பணிகள் 2/14, 22-33- 1 பேதுரு 1/17-21 - லூக்கா 24/13-35

எங்களோடு தங்கும்

இறை இயேசுவில் அன்புக்குரியவர்களே,

குருவிக்குளம் கிராமத்திலே, ஒரு பள்ளிக்கூடம் இருந்தது. அங்குள்ள சத்துணவுக் கூடத்தில் மாணவர்கள் சாப்பிட்டுவிட்டுப் போகும் மீதியைத் தின்று ஒரு நாய் வளர்ந்தது. யாருக்கும் எந்தத் தீங்கும் செய்யாமல் வாழ்ந்த போதும், அந்த நாயைக் கண்டால் சில மாணவர்கள் கல்லால் அடித்து வந்தார்கள். அந்த நாய்க்கு – டைகர் – என்று பெயரிட்ட சமையல்காரர் பரமசிவம் எவ்வளவோ சொல்லிப் பார்த்தார், ஆனால் மாணவர்கள் கேட்பதில்லை. இது என்ன உமது வளர்ப்பு நாயா? இல்லையே, பிறகு ஏன் வக்காலத்து வாங்குகிறீர்கள்? என்று மாணவர்கள் அவரைப் பேச்சால் மடக்கிவிடுவார்கள். அந்த நாயோ எந்தக் கவலையும் இல்லாத மாதிரி மாணவர்களைக் கண்டபோதெல்லாம் அன்புடன் வாலாட்டி வந்தது. மாணவர்கள் காலை, மாலை வேளைகளில் எங்கு சென்றாலும், அவர்கள் பின்னாலே ஓடி, ஓடிச் சென்றது. பிள்ளையரை வலம் வந்தால், நினைத்தது கைகூடும் என்ற நம்பிக்கை உள்ளவர் சமையல்களாரர் பரமசிவம். ஆகையால், காலை, மாலை அவர் பிள்ளையார் கோவிலை வலம் வரும்போது இந்த நாயையும் உடன் அழைத்துச் சென்று வந்தார். அன்று ஆடி அமாவாசை. ஊர் முழுவதும் கும்மிருட்டு. கைதேர்ந்த அமாவாசைத் திருடர்கள் அன்று அந்த கிராமத்துக்கு வந்தனர். சவுக்குக் கட்டைகளுடன் வந்த அவர்கள், ஊர்ப் பண்ணையார் வீட்டில் கொள்ளையடித்தனர். துரத்திவந்த ஊர் நாய்கள் மீது ஒவ்வொரு சவுக்குக் கட்டையாக வீசி எறிந்தனர். கால்களில் அடிபட்ட நாய்கள் அனைத்தும் எழுந்திருக்க முடியாமல் நொண்டின. திருடர்கள் கொள்ளையடித்த பொருட்களை மூட்டைகளில் கட்டிக் கொண்டு ஊர்க்கோடிவரை ஓடினார்கள். சத்துணவுக் கூடத்தைத் தாண்டியபோது, அங்கு படுத்திருந்த டைகர் திருடர்களை

மீது, பாய்ந்தததது. அன்றாடம் பள்ளி மாணவர்கள் கல்வீசி எறிந்தபோதெல்லாம் தப்பிப் பழகிவிட்ட டைகள், திருடர்கள் அறிந்த சவுக்குக் கட்டை மற்றும் கற்களிலிருந்து தப்பி விரட்டிச் சென்று திருடர்கள் காலைக் கவ்வியது. குய்யோ, முறையோ என்று அலறிய திருடர்கள் கொள்ளையடித்த மூட்டைகளைக் கீழே போட்டுவிட்டு தப்பித்தோம், பிழைத்தோம் என்று ஓட்டம் பிடித்தார்கள். திருடர்களின் தலைவனுடைய கையைப் பிடித்த டைகர் விடவேயில்லை. அவனைப் பிடித்த மக்கள் காவல் துறையிடம் ஒப்படைத்தார்கள். அடுத்த நாளிலிருந்து டைகருக்குப் புதுவாழ்வு பிறந்தது.

இறை இயேசுவில் அன்புக்கு உரியவர்களே, பாஸ்காக் காலத்தில் மூன்றாம் வாரத்தைத் தொடங்குகிறோம். எம்மாவுஸ் சீடர்கள் நமக்குச் சிறந்த வழிகாட்டியாக மாறுகிறார்கள். அந்த இரண்டு சீடர்கள் ஏன் எம்மாவுஸ் சென்றார்கள்? இரவானாலும் பரவாயில்லை என்று அதிரடியாகக் புறப்படக் காரணம் என்ன? என்று சிந்தித்துப் பார்த்தால், ஒருவகையான விரக்தி, சலிப்பு தோன்றுகிறது. இயேசுவை முழுமையாக நம்பினர். இயேசு அரசியல் விடுதலையை உறுதியாகத் தருவார் என்று நம்பினர். ஆனால் பகைவர்களால் கொடூரமான முறையில் கொல்லப்பட்டார். இயேசுவின சாவு இந்த சீடர்களின் உள்ளத்தில் தோல்வி உணர்வையும், பயத்தையும் ஏற்படுத்தியது. எனவே ஆபத்தான சூழ்நிலையிலிருந்து தப்பிக்க விரும்பினர். ஆனால் இயேசு அவர்களோடு நடந்து செல்பவராக தன்னை அடையாளப்படுத்திக் கொண்டார். மனிதர்கள் தரும் நம்பிக்கை பொய்க்கின்றபோது, கடவுள் தன்னை நம்மோடு இணைத்துக் கொள்கிறார்.அந்தத் துன்பமான சூழ்நிலையையே, ஆதாயமாக மாற்றுகிறார். ஆசீர்வாதமாக மாற்றுகிறார்.

தன்னை நம்புகிறவர்களோடு வாழ்பவராக, இருப்பவராக இம்மானுவேலாக உறைகிறார் இறைவன். எனவே நமது துன்ப வேளையின்போது, மனிதர்கள் நமக்குத் துரோகம் செய்கிறபோது, நம் கடவுள் நம்மைக் காப்பார் என்ற நம்பிக்கையோடு வாழவோம். ஆமென்.

பாஸ்கா காலம் மூன்றாம் ஞாயிறு

தி.ப. 2:14, 22:33, 1 பேது. 1:17-21, லூக். 24:13-35

23-04-2023

பா. சேவியர்
திண்டுக்கல்

திருப்பலி முன்னுரை

எம்மாவுஸ் அனுபவத்தைப் பெற்று, ஆண்டவரோடு இணைவோம். அவரோடு பயணிப்போம் என்ற எண்ணத்தோடும் நம்பிக்கையோடும் வருகை தந்துள்ள அன்பு இறை மக்களே உங்கள் அனைவரையும் இன்றைய பாஸ்கா காலம் 3-ஆம் ஞாயிறு வழிபாட்டிற்கு அன்புடன் வரவேற்கிறேன்.

உயிர்த்த இயேசுவின் உடனிருப்பை உணர, உயிர்த்த இயேசுவே எங்களோடு தங்கும் என்று மன்றாட இன்றைய வழிபாடு நம்மை அழைக்கின்றது.

கடவுள் தன் மகன் இயேசு கிறிஸ்து வழியாக, நம் வாழ்வில் அருஞ்செயல்களையும், அருள் அடையாளங்களையும் செய்து வருகிறார். நாம் பெற்ற இறை பிரசன்னத்தை எத்தகைய தயக்கமுமின்றி அறிவித்து சாட்சிகளாக வாழ நாம் அழைக்கப்படுகிறோம்.

இறை வார்த்தைகளின் வழியாக கடவுளை உணர்ந்தவர்களால் மட்டுமே திருப்பலியிலும் திருவிருந்திலும் கடவுளை முழுமையாக கண்டுணர முடியும் என்பதை எடுத்துரைத்து, கண்டுணர்ந்த கடவுளை அடுத்திருப்போருக்கு அறிவிக்க வேண்டும் என்ற அழைப்பினையும் விடுக்கின்றது இன்றைய வார்த்தை வழிபாடு.

நாம் கொண்டாடும் ஒவ்வொரு திருப்பலியும் எம்மாவுஸ் சீடர் இருவர் அடைந்த அனுபவத்தை நமக்குத் தருகிறது. சீடர்களின் குறைபட்ட நம்பிக்கை நிறைவடைவதுபோல், மறைக்கப்பட்ட கண்கள் திறக்கப்பட்டதுபோல் ஒவ்வொரு திருப்பலியும் நமது அகக்கண்களையும், இதய வாசலையும் திறந்து ஒளியூட்டுகிறது என்ற நம்பிக்கையுடன் இத்திருப்பலியில் பக்தியுடன் பங்கெடுப்போம்.

முதல் வாசக முன்னுரை

இயேசுகிறிஸ்துவின் பிறப்பு, இறப்பு மற்றும் உயிர்ப்பினை அடிப்படையாகக் கொண்ட தூய பேதுருவின் அருளுரையே இன்றைய முதல் வாசகமாக அருளப்பட்டுள்ளது. ஒரு சாதாரண பணிப்பெண்ணுக்குப் பயந்து இயேசுவை மும்முறை மறுதலித்த பேதுரு, ஒரு மாபெரும் மக்கள் கூட்டத்தைச் சந்தித்து இயேசுவைப் பற்றி அஞ்சா நெஞ்சத்தோடு சான்று பகர்வதைக் கவனமுடன் கேட்டு நமது விசுவாசத்தை உறுதிபடுத்திக் கொள்வோம்.

இரண்டாம் வாசக முன்னுரை

திருத்தூதர் பேதுரு கிறிஸ்தவ மக்களுக்கு, குறிப்பாக புதிதாக திருமுழுக்குப் பெற்றவர்களுக்கு வழங்கிய அறிவுரையின் ஒரு பகுதியே இன்றைய இரண்டாம் வாசகமாக அன்னை திருச்சபை வழங்கியுள்ளது. பாவ வாழ்விற்கு முற்றுப் புள்ளி வைத்து, நன்மை, புண்ணியம், அன்பு சார்ந்த புதிய வாழ்க்கையை நாம் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்ற கருத்தை வலியுறுத்தும் இவ்வாசகத்தை கவனமுடன் கேட்போம்.

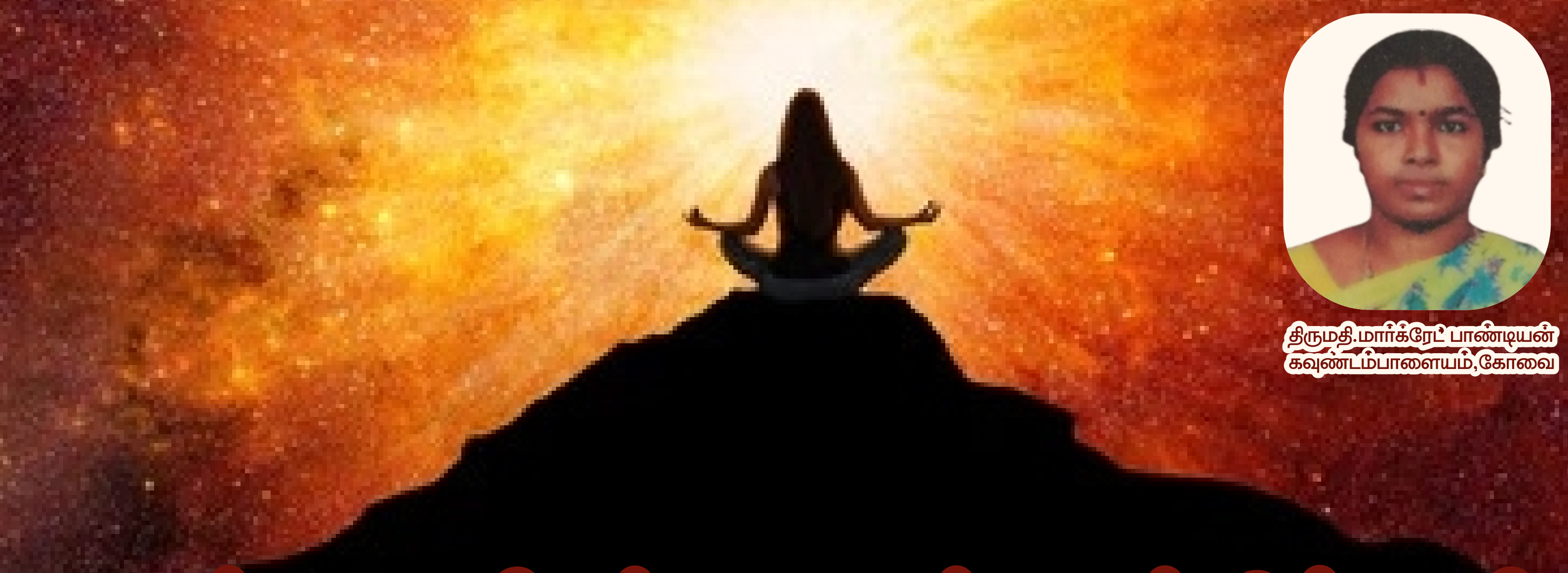
மன்றாட்டுகள்

1) என்றென்றும் வாழும் எல்லாம் வல்ல இறைவா, உம் திரு அவையின் தலைவரான எம் திருத்தந்தை, எம் ஆயர்கள், எம் பங்குத்தந்தையர், அருட்கன்னியர் அனைவருக்கும் நல்ல உடல் நலத்தை தந்து, அவர்கள் உற்சாகத்துடனும், உத்வேகத்துடனும் அருட்பணி ஆற்றி உமக்கு சாட்சிகளாக வாழ வரமருள வேண்டுமென்று இறைவா உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

2) வழிப்பயணத்தில் வழிப்போக்கராய் வந்து, சீடர்களின் கண்களைத் திறந்த அன்பு இறைவா, நாங்கள் பெற்ற திருமுழுக்கு எங்கள் ஒவ்வொருவரையும் புதிய படைப்பாக மாற்றியுள்ளது என்பதை நாங்கள் முழுமையாக உணர்ந்து இன்று முதல் பாவ வாழ்விற்கு முற்றுப் புள்ளி வைத்து புண்ணிய வாழ்வை மேற்கொள்ள வரம் தர வேண்டுமென்று இறைவா உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

3) வாழ்வின் வழியான இறைவா, இத்திருப்பலியில் பங்கேற்க வந்துள்ள எங்களை நிறைவாக ஆசீர்வதியும். இத்திருப்பலி வழியாக புதிய பார்வை பெற்றவர்களாய் திருப்பலியின் பொருள் உணர்ந்தவர்களாய், அப்பம் பிட்கையில் கண்கள் திறக்கப்பட்டவர்களாய், எல்லா ஆன்மாக்களையும் உம் பாதம் கொணரும் சாட்சிகளாய் வாழ்ந்திட அருள்தர வேண்டுமென்று இறைவா உம்மை மன்றாடுகிறோம்.

4) உலர்ந்த எலும்புகளுக்கு உயிர் அளித்து புதுவாழ்வு தந்த தந்தையே இறைவா, தொற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டு வருந்தும் மக்களை உம் கருணைக் கண் கொண்டு பாரும். அவர்கள் அனைவரும் விரைந்து நலம் பெற அருள் தாரும். மேலும் இத்தொற்று கிருமி முற்றும் முழுதாக அழிக்கப்பட்டு உம் மக்களாகிய எம்மை அழிவிலிருந்து காப்பாற்ற வேண்டுமென்று கருணையின் தெய்வமான இறைவா உம்மை மன்றாடுகிறோம்.



திருமதி.மார்க்ரேட் பாண்டியன்
கவுண்டம்பாளையம்,கோவை

பொன் மொழிகள் காட்டும் வாழ்வின் வழி

எதையுமே ஒரு முறை
நேரடியாக, தைரியமாக, தயக்கமின்றி
எதிர்கொண்டு விடுங்கள்
பாதி பிரச்சினைகள் ஓய்ந்துவிடும்

எதையும் உங்கள் எண்ணத்தில் வெற்றி கொள்ளுங்கள்
நிஜத்திலும் நீங்கள் வெற்றி பெறுவது உறுதி

ஒருவருடைய தகுதிக்கு, முதிர்ச்சிக்கு எதை எவ்வளவு
சொல்ல வேண்டுமோ, அதற்கு மேல்
வேறு எதையும் அவருக்குச் சொல்ல வேண்டாம்.

புரிந்து கொள்வதைவிட, பதில் கூறவே
பிறர் கூவதைஉன்னிப்பாகக் கேட்கின்றோம்

உண்மையாக, ஆழமாக அன்பு செய்பவர்களையே
காயப்படுத்தி விளையாடுவார்கள்.

நல்லவனா வாழ்ந்தால் நாலுபேர் மதிப்பார்கள்
ரொம்ப நல்லவனாக வாழ்ந்தால் நாறபது பேர் மிதிப்பார்கள்
அதெல்லாம் அவர்களுக்கு ஓர் என்டர்டெய்ன்ட்மென்ட்

நாம் எதிர்கொள்ளாத பயமே, நம்மை முடமாக்கும்

வாழ்க்கையை உற்றுப் பார்த்தால் பெரும் துன்பத்தைத் தரும்
அதை தூர நின்று பார்த்தால் நகைச்சுவையாக இருக்கும்
– சார்லி சாப்ளின்

திருப்பலி வாசகங்கள்

பாஸ்கா 3ம் வாரம்

23.04.2023 முதல் 30.04.2023

23.04.2023 - பாஸ்கா 3ம் வாரம் - ஞாயிறு

திருத்தூதர் பணிகள் 2/14, 22-23

1 பேதுரு 1/17-21

லூக்கா 24/13-35

24.04.2023 - திங்கள்

திருத்தூதர் பணிகள் 6/8-15

யோவன் 6/22-29

25.04.2023 - செவ்வாய்

புனித மாற்கு நற்செய்தியாளர் விழா

1 பேதுரு 5/5-14

மாற்கு 16/15-20

26.04.2023 - புதன்

திருத்தூதர் பணிகள் 8/1-8

யோவான் 6/35-40

27.04.2023 - வியாழன்

திருத்தூதர் பணிகள் 8/26-40

யோவான் 6/44-51

28.04.2023 - வெள்ளி

திருத்தூதர் பணிகள் 9/1-20

யோவான் 6/52-59

29.04.2023 - சனி

திருத்தூதர் பணிகள் 9/31-42

யோவான் 6/60-69

30.04.2023 - பாஸ்கா 4ம் வாரம் - ஞாயிறு

திருத்தூதர் பணிகள் 2/14, 36-41

1 பேதுரு 2/20-25

யோவான் 10/1-10

திருக்குறள் வழங்கும் சமூக நெறி

குறள் 42

துறந்தார்க்கும் துவ்வா தவர்க்கும் இறந்தார்க்கும்
இல்வாழ்வான் என்பான் துணை

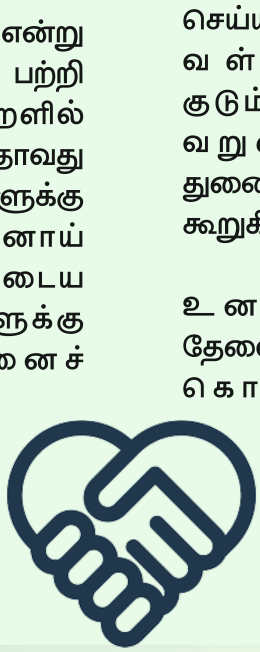
குறள்விளக்கம்

துறந்தவர்க்கும் வறியவர்க்கும் தன்னிடத்தே இறந்தவர்க்கும் இல்லறம் மேற்கொண்டு வாழ்கிறவன் துணையாவான்.

சிந்தனை

பெஞ்சமின் ஃபிராங்க்ளின் ஃபிலடெல்பியாவின் வீதிகளில் வெளிச்சம் நிரம்ப உள்ளூர் நிர்வாகத்திடம், விளக்குகள் அமைக்க வேண்டினார். அவர்கள் ஏற்கவில்லை. பிறகு, தன் வீட்டு வாசலில் பிரம்மாண்டமான விளக்கை அவரே அமைத்துக் கொண்டார். அதன் ஒளியைப் பார்த்த மக்கள், உள்ளூர் நிர்வாகத்தை வற்புறுத்தி தெருவிளக்குகள் அமைக்கச் செய்தனர். உதாரணமாய் விளக்குவதன் மூலம் ஊருக்கே வழிகாட்ட முடியும். உங்கள் செயலின் விளைவு பார்த்தே உலகம் உங்களைப் போற்றும்.

தனக்குப் போக தருமம் என்று சொல்வார்கள். இல்வாழ்க்கை பற்றி சொல்லும் போது 41ம் குறளில் இல்வாழ்வான் என்பவன் அதாவது இல்லறத்தில் இருக்கின்றவர்களுக்கு முதலில் உதவி செய்கிறவனாய் இருக்க வேண்டும். தன்னுடைய பெற்றோருக்கு பிள்ளைகளுக்கு உறவினர்களுக்கு தன்னைச் சு+ழ்ந்திருக்கிறவர்களுக்கு நன்மை செய்கிறவராய் இருக்க வேண்டும் என்றும் 42ம் குறளில் தன்னையும் தன் குடும்பத்தையும் உறவுகளையும் அன்பு செய்வது போன்று தனக்கு அடுத்திருப்பவர்களையும் பாதுகாக்க வேண்டும் என்கிறார்.



அதிலும் மூவர் உள்ளனர். பற்றற்ற துறவிகளுக்கும், பசியால் வாடுவோருக்கும், தன்னிடம் வந்து இறந்து கேட்போருக்கும் அவன் துணையாக இருக்க வேண்டும் என்கிறார் வள்ளுவர். அறம் செய்ய விரும்ப வேண்டும். தாம் விரும்பியதை தன்னுடைய உற்றார் உறவினரோடு பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அது விரிவடைந்து மற்றவர்களுக்கும் செல்ல வேண்டும்.

நீ எந்த இறைவனை வழிபடுகின்றாயோ அந்த இறைவனை ஏதாவது ஒரு பொருளில் முழுமையாக பார். அதற்குப் பிறகு பிற இடத்திலும் இறைவனைப் பார் என்று சொல்வார் விவேகானந்தர்.

ஆண்டவர் இயேசுவும் உன்னை அன்பு செய்வது போல் உனக்கு அடுத்திருப்பவரையும் அன்பு செய்ய சொல்கிறார். நமது வாழ்க்கையிலும் பிறரன்புப் பணியில் தங்களால் இயன்ற அளவுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும் என்பதை தான் வள்ளுவரும் முதலில் குடும்பத்தாருக்கு இரண்டாவது வறுமையில் இருப்பவருக்கு துணையாய் இருக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறார்.

இதனையே வேதாகமம், உனக்கு அடுத்திருப்பவரின் தேவைகளை உன்னுடையவற்றைக் கொண்டே அறிந்து கொள். எல்லாவற்றிலும் அடுத்திருப்பவர்களைப் பற்றிக் கருத்தாய் இரு சீஞா 31:15 கூறுகிறது. பிறரன்பு கொள்வோம்.

அருட்சகோதரி.ஜெஸிந்தா ஜான்சன்.fspm

திரு.ஜெ.அம்புரோஸ்
கோபிச்செட்டிபாளையம்

நலம் தரும் இயற்கை வளம்

நலம் தரும் இயற்கை வளம்.
உறவுகளே இனிய வணக்கம்.
இன்றைய நலக் கல்வி

நெல்லிக்கனி அள்ளித் தரும் ஆரோக்கியங்கள்!
பள்ளிப் பருவத்தில் கடைவாயின் ஒருபக்கத்தில்
கோலிக்குண்டு போல ஒதுக்கி வைத்து
சுவைக்கப்பட்ட நெல்லிக்கனியை
பெரியவராய் ஆன பின்பு ஏன் மறந்துவிட்டோம்?!
சரி...! இப்போது இதை படித்தபின்பு
மீண்டும் சுவைக்கலாம் நெல்லிக்கனியை
அதே ரசனையோடு! நெல்லிக்கனியின் சுவை மட்டுமல்லாது
அதன் மருத்துவ குணங்களும் நம்மை கவனிக்க வைக்கிறது!
நெல்லிக்கனி...
இயற்கை அன்னை மனிதனுக்கு அளித்த வரப்பிரசாதம்.
இதனைப் பல நூற்றாண்டுகளாக ஆயுர்வேத, யுனானி
மருத்துவங்களில் பெரிதளவில் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள்.
உங்கள் வீட்டில்கூட உங்கள் பாட்டி நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்,
நெல்லி மொரப்பா போன்றவற்றை உங்களுக்குச் செய்து தந்திருப்பார்களே!
வைட்டமின் 'சி' நிரம்பிய நெல்லிக்காயில்
அடங்கியுள்ள மருத்துவக் குணங்கள் கணக்கில் அடங்காதவை.
வைட்டமின் சி நிறைந்த நெல்லிக்காய்,
நோய் தீர்க்கும் நிவாரணி.
உடலில் உள்ள நச்சுக்களை நீக்கும்
ஒரு சிறந்த ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடென்ட்!

நெல்லி மரத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் மருத்துவக் குணத்துடன் இருந்தாலும்
அதில் காய்க்கும் காய்தான் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
நெல்லிக்கனி, வியக்கத்தகுந்த கனி.
இதில் கரிப்புத்தன்மை தவிர
மற்ற ஐந்து சுவைகளும் உண்டு.
நெல்லிக்காயைச் சாப்பிடும்போது
ஒருபுறம் இனிப்பு, ஒருபுறம் கசப்பு, துவர்ப்பு என்றிருந்தாலும்
புளிப்புச்சுவை மேலோங்கியிருக்கும்.
நெல்லிக்கனியில் உள்ள சத்துக்கள்!
நெல்லிக்கனியில்
80சூ நீர் சத்தும், புரதம், மாவுச் சத்து, நார் சத்து,
வைட்டமின் மற்றும் தாதுப் பொருட்களும் உள்ளன.
கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச் சத்து, கரோடின்,
வைட்டமின் பி மற்றும் சி கொண்டதோடு
காலிக் அமிலமும் பாலிபீனாலும் உள்ளது.
இன்று ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் அதிகம் பயன்படுத்தப்படும் நெல்லிக்காய்,
நம் உடலுக்குள் உணவு மூலமாகச் செல்லும் கொழுப்புச் சத்தில்
தேவையான அளவு ஈர்த்துக்கொள்ளப்பட்டு,
மீதம் உள்ளவை உடலில் கொழுப்பாகச் சேர்ந்து விடுகிறது.
ரத்தக் குழாயில் தேங்கும் இந்தக் கொழுப்பினால் இருதயப் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.
நெல்லிக்காயில் உள்ள வைட்டமின் சி இந்தக் கொழுப்பினைக் கரைத்து,
உடலின் ரத்த அழுத்தத்தையும் குறைத்துக் குணப்படுத்துகிறது.
கொலஸ்ட்ரால் கட்டுப்பட...
உலர்ந்த நெல்லிக்காயைப் பொடி செய்து
நாட்டு சர்க்கரைப் பொடியுடன் கலந்து கொள்ளுங்கள்,
காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு
பொடியை ஒரு தம்ளர் நீரில் கரைத்து அருந்தினால்
ரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் அளவு நல்ல கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.
நெல்லிக்காய், பலவிதமாக
பல நிறங்களில் அரை நெல்லிக்காய், முழு நெல்லிக்காய்,
இளஞ்சிவப்பு நிற அரை நெல்லிக்காய்,
என்று கிடைக்கும்.
அதில் உள்ள கசப்புத்தன்மை மாறுபடும்.
சற்றே புளிப்பும் இனிப்புமாக உள்ள அரை நெல்லிக்காய்,
சாலட்களில் சேர்க்கப்பட்டு சாப்பிடப்படுகின்றன.
அதிக இனிப்பாக உள்ள பழங்கள் ஃப்ரூட் சாலட் செய்வதில் சேர்க்கப்படுகிறது.
நெல்லிக்காயை முள்கரண்டியால் ஆங்காங்கே குத்திய பிறகு
சர்க்கரைப்பாகில் கொதிக்கவைத்துச் சாப்பிடலாம்
வைட்டமின் சி நிறைந்த நெல்லிக்காய்,

நோய் தீர்க்கும் நிவாரணி. உடலில் உள்ள நச்சுக்களை நீக்கும்
ஒரு சிறந்த ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடென்ட்!
நெல்லிக்காயின் மருத்துவ குணங்கள்!
நோய் நம்மைத் தாக்காதவண்ணம்,
உடலில் எதிர்ப்புசக்தியை வளர்க்கும் திறனும் நெல்லிக்காய்க்கு உண்டு.
உலர்ந்த நெல்லிக்காய்ப் பொடி வயிற்றில் உள்ள புண்கள், ஹைபர் அசிடிடி மற்றும் ரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்களை நீக்க வல்லது.
உடல் பலகீனம், இருதயம், மூளையில் சோர்வு ஏற்பட்டால் உணவுக்கு இடையே நெல்லிக்காய் சாறு சாப்பிட்டால் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.
கண் பார்வையைக் கூர்மையாக்கும் சக்தி நெல்லிக்காய்க்கு உண்டு.
நெல்லிக்காயை ஊறவைத்த நீரால் கண்களைக் கழுவுவதாலும்
ஊறவைத்த நீரைக் காலையில் பருகுவதாலும்,
கண் பார்வை தீர்க்கமடையும். மலச்சிக்கலும் நீங்கும்.
நெல்லிக்காய் தைலத்தை தலையில் தேய்த்தால்,
முடி நன்கு வளரும்.
இளநரை கட்டுப்படும். நல்ல தூக்கம் வரும்.
மூக்கிலிருந்து ரத்தம் கசிந்தால் ஒவ்வொரு நாசித்துளையிலும்
இரண்டு மூன்று சொட்டு நெல்லிக்காயின் சாறுவிட்டால்
கசியும் ரத்தம் நின்றுவிடும்.
நெல்லிக்காய் நம் உடலில் ஏற்படும் பலவித உபாதைகளுக்குத் தீர்வாக இருக்கிறது.
ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையையும் கட்டுப்படுத்தும்.
உடலில் ஏற்படும் வீக்கத்தை நீக்கும்.
ரத்தத்தில் உள்ள நச்சுத்தன்மையை நீக்கும்.
கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும்.
ரத்தச் சோகையை நீக்கி, சிவப்பணுக்களை அதிகரிக்கும்.
இருமல், ஆஸ்துமா, ப்ராங்கைடிஸ் நோய்களை நீக்கும்.
வாய் துர்நாற்றத்தை தடுத்து, பற்களை உறுதியாக்கும்!
நன்றி எம் உறவுகளே..!
என்றும் உங்கள் அன்பு சகோதரன்.
ஜே. அன்புரோஸ்.
நலநெறியாளன்
9360456063