

திணைவுகலா திணைவுகல்



அமரர்
இராமலிங்கம் பசுபதிப்பிள்ளை
அவர்களின்

திணைவு யமலர்

29.01.2013

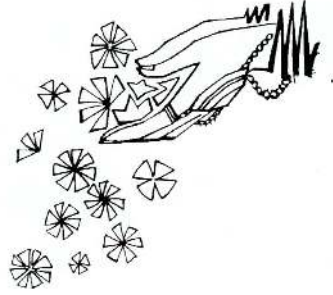
நுனைவுகலா நுனைவுகள்

இராமலிங்கம் பகபதிப்பிள்ளை அவர்களின்

நுனைவு மலர்

29.01.2013

சமர்ப்பணம்



தாயும் நீர் தந்தையும் நீர்
தயவும் நீரே!
தாளாது எமைப் புரைந்த
தலைவன் நீரே
தோயம் நல் லன்பாலே
தொட்டில் செய்து
தோள்மீது தூக்கியெமைத்
துயர்கள் நீக்கி
சாயும் வரை உழைப்பாலே
உயர்ந்து நின்ற
தங்கமே எம் தந்தாய்! தவறினீரோ?

நீங்கா நன் நினைவுகளை
நெஞ்சிற் கோர்த்து
நெஞ்சருகிக் கண்கலங்கி
நிந்தன் பாதம்
மங்கா நல் மலரிதனை
“சமர்ப்பணம்” செய்தோம்!
மன்னவரே! ஏற்றருளி
எம்மை வாழ்த்தீர்!

உளம் ஈனகிழங்குகளும்
குடும்பத்தினர்



உ-
"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்"



மண் மகிழ
11-09-1927

விண் நெகிழ
30-12-2012

அமரர்

இராமலிங்கம் பசுபதிப்பிள்ளை
அவர்கள்

திதி வெண்பா

ஆண்டு நந்தன மார்கழி பதினைந்து
ஈண்டபரம் திருதியைத் திதியாக - அம்பிகையின்
பசுஞ் செந்தா மரைப்பாதம் தான்சேர்ந்தார்
பசுபதிப் பிள்ளைஅமரரே தான்.

பஞ்சபுராணம்



திருச்சிற்றம்பலம்

வீநாயகர் துத்

பாலுந் தெளிதேனும் பாகும் பருப்புமிவை
நாலுங் கலந்துனக்கு நான்தருவேன் - கோலஞ்செய்
துங்கக் கரிமுகத்துத் தூமணியே நீ எனக்குச்
சங்கத் தமிழ்முன்றும் தா.

தேவாரம்

சுற்றா யினவா றுவிலக் ககிலீர்
கொடுமை பலசெய் தனநா னறியேன்
ஏற்றா யடிக்கே யிரவும் பகலும்
பிரியா துவணங் குவனெப் பொழுதும்
தோற்றா தென்வயிற் றினகம் படியே
குடரோ டுதுடக் கிழுடக் கியிட
ஆற்றே னடியே னதிகைக் கெடில
வீரட் டானத் துறையம் மானே.

தீருவாசகம்

பாரொடு விண்ணாய்ப் பரந்தளம் பரனே
பற்றுநான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரொடு பொலிவாய் சிவபுரத் தரசே
திருப்பெருந் துறையுறை சிவனே
ஆரொடு நோகேன் ஆர்க்கெடுத் துரைக்கேன்
ஆண்டநீ அருளிலை ஆனால்
வார்கடல் உலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருகவென்று அருள்புரி யாயே.

தீருவீசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே யுலப்பிலா வொன்றே
உணர்வுசூழ் கடந்ததோ ருணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் றிரண்மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்குந் தேனே
அளிவள ருள்ளத் தாந்தக் கணியே
அம்பல மாடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

தீருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டியழுதிடப்
பாற்கட லீந்தபிரான்
மாலுக்குச் சக்கர மன்றருள் செய்தவன்
மன்னிய தில்லை தன்னுள்
ஆலிக்கு மந்தணர் வாழ்கின்ற
சிற்றம் பலமே யிடமாகப்
பாலித்து நடட்டம் பயில வல்லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

தீருப்புகழ்

முத்தைத் தரு பத்தித் திருநகை
அத்திக்கிறை சத்திச் சரவண
முத்திக்கொரு வித்துக் குருபர எனவோதும்
முக்கட்பர மற்குச் சுருதியின்
முற்பட்டது கற்பித் திருவரும்
முப்பத்தும வர்க்கத் தமரரும் அடிபேணப்
பத்துத்தலை தத்தக் கணைதொடு
ஒற்றைக்கிரி மத்தைப் பொருதொரு
பட்டப்பகல் வட்டத் திகிரியில் இரவாகப்
பத்தற்கிர தத்தைக் கடவிய
பச்சைப்புயல் மெச்சத் தகுபொருள்
பட்சத் தொடு ரட்சித் தருளுவது ஒருநாளே
தித்தித்தெய வொத்தப் பரிபுர
நிர்த்தப்பதம் வைக்கும் பயிரவி
திக்கொக்கந டிக்கக் கழுகொடு கழுதாடத்
திக்குப்பரிஅட்டப் பயிரவர்
தொக்குத் தொகு தொக்குத் தொகுதொகு
சிதர்ப்பவு ரிக்குத் ரிகடக எனவோதக்
கொத்துப்பறை கொட்டக் களமிசை
குக்குக் குகு குக்குக் குகுகு
குத்துப்புதை புக்குப் பிடியென முதுகுகை
கொட்புற்றெழ நட்புற் றவுணரை
வெட்டிப்பலி யிட்டுக் குலகிரி
குத்துப்பட வொத்துப் பொரவல பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெலாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

யோகர் சுவாமி



“முழுவதும் உண்மை” - “எப்பவோ முடிந்த காரியம்”
 “நாமறியோம்” - “ஒரு பொல்லாப்புமில்லை”

(Handwritten signature)

நெடும்புயல், மழைப்பயல்,
 புகழ்ப்பயல், அன்புப்பயல்,
 நீதியைப்பயல், ஆதாரிப்பயல்
 மெய்யுயல், தூய்மைப்பயல்,
 எல்லாப்பயல்களையும்
 இன்பநைமை நிறைந்த பிள்ளை
 யாக நன்மையென்பதெய்வத்தை
 ஆகியே அனைத்துமேயுள்ள
 உயிர்களை உயிர்க்கொடுப்பதும்
 உயிர் எய்தும்படியும் செய்வதே
 இவ்வெய்வத்தின் உயிர்நெயர்
 லானென்பது இவ்வெய்வத்தின்
 உயிர்நெயர்நெயர்.
 உயிர்நெயர்

வாழ்க்கை வரலாறு

இந்து சமுத்திரத்தின் முத்து என வர்ணிக்கப்படும் ஈழமணித் திருநாட்டின் வடபால் அமைந்த சப்த தீவுகளில் ஒன்றாகச் சைவமும் தமிழும் செழித்தோங்கும் பொன் கொடு தீவு எனும் புங்கை மாநகரில் உயர் சைவ வேளாண் குலத்தில் தோன்றிய ஸ்ரீமான் நாகமுத்து இராமலிங்கம் பொன்னாச்சியாரின் தவப்பேற்றினால் 1927ஆம் ஆண்டு புரட்டாதி IIஆம் நாள் பசுபதிப்பிள்ளை எனும் நாமம் கொண்ட உங்களினால் R.P. அண்ணா; R.P. அத்தார்; R.P. ஐயா; R.P. அப்பா; R.P. தாத்தா என பெரியோர் முதல் மழலைவரை அன்பாக அழைக்கப்படும். அமரர் இராமலிங்கம் பசுபதிப்பிள்ளை அவர்கள் பிறந்தார். இவருடன் இராசமணி, பாக்கியம், பொன்னுத்துரை, சற்குணம் என நற்குணம் படைத்த நால்வர் உடன் பிறந்தனர். சிறுபராயத்திலும் பள்ளிப் பருவத்திலும் இவர்கள் விளையாடி மகிழ்ந்தனர். தனது ஆரம்பக் கல்வியைப் புங்குடுதீவு குறிக்காட்டுவான் பராசக்தி வித்தியாலயத்திலும் பின்னர் 3ஆம் வட்டாரம் சிவசுப்பிரமணிய வித்தியாலயத்திலும் பயின்றார். தொடர்ந்து சில காலம் மானிப்பாயிலும் சுற்றவேளை இவருக்குக் கொழும்பு செல்லும் வாய்ப்புக் கிட்டவே அங்குசென்றும் கல்வியைத் தொடர்ந்தார். கல்வியிற் சிறிது நாட்டங் குறைய தன் உறவினர் ஒருவரின் வியாபார ஸ்தாபனத்தில் உதவியாளராகப் பணிபுரிந்தார். இளமைத் துடிப்பும், கேள்வி ஞானமும் மிக்க இவர் சிங்களம், ஆங்கிலம் பேசப் பழகினார். இதனால் இவர் படித்தவர்கள், உயர்ந்தவர்கள் மத்தியிற் பல நண்பர்களைப் பெற்றார். எனிய வாழ்வும், சுயநம்பிக்கையும் கொண்ட இவர் "உழுதுண்டு வாழ்வாரே வாழ்வார் மற்றெல்லாம் தொழுதுண்டு பின் செல்வர்" என்பதற்கமைய யாருக்கும் அடிமையற்ற விவசாயத்தினை மன்னாரில் தொடங்கினார். இக்கால கட்டங்களில் 1952இல் வட்டக்கச்சி குடியேற்றத் திட்டம் ஆரம்பித்தபொழுது தன் குடும்பத்தாருடன் சென்று இல. 15, கட்சன் வீதியிற் குடியேறி அங்கும் விவசாயம், தோட்டம், கால்நடை வளர்ப்பு எனப் பல வழிகளிலும் முன்னேற்றம் கண்டார். இளமைக் காலங்களில் சிலம்பாட்டம் (கம்படி), சைக்கிள் ஓட்டம், வண்டிச் சவாரி செய்வது இவரது பொழுதுபோக்குகளாகும். இக்காலத்திலேதான் 1958ஆம் ஆண்டு ஐப்பசி மாதம் 28ஆம் நாள் புங்குடுதீவில் பிறந்து டி.10, உருத்திரபுரத்தில் வசித்த ஸ்ரீமான் முருகேசு நல்லம்மா தம்பதியரின் சிரேஷ்ட புதல்வி பூரணம் எனும் பூமகளை மணந்தார். இவர்கள் இல்லறம் எனும் நல்லறத்தை இனிதே நடாத்தியதன் பயனாகத்

தேவரஞ்சிதா, கனகரஞ்சிதா, தெய்வேந்திரன், செல்வரஞ்சிதா, லோகரஞ்சிதா, யோகேந்திரன், சரேந்திரன் ஆகிய ஏழு அழகிய முத்துக் களைப் பெற்றெடுத்தனர். அன்பையும் நற்பண்பையும் ஊட்டி வளர்த்து ஆளாக்கினார் "ஊரார் பிள்ளையை ஊட்டி வளர்த்தால் தன் பிள்ளை தானே வளரும்" அடிக்கடி பழமொழிகளுடன் எதையும் நாசுக்காக விளக்குவது இவருக்கு இயல்பாகவே அமைந்த குணம். அன்புள்ள இடத்திலேதான் உரிமையும் கண்டிப்பும் இருக்கும் என்பதுபோல் இவர் மணமுடித்த காலத்தில் இவரது மணவாட்டியின் பெற்றோர் சகோதரர்களை அன்புடன் அரவணைத்து ஒரே கூட்டுக் குடும்பமாக ஒரே உலையில் உண்டு மகிழ்ந்து வாழ்ந்து காட்டிய பெருமகனார் R.P. மைத்துனர்மார் சிறுவர்களாகவும் இளைஞராகவும் இருந்த காலத்தில் நெறிதவறாது நற்பண்பினையும், உயர் கல்வியினையும் வழங்கி; சீரான வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுத்த சீராளன் இவர் என்றால் மிகையாகாது.

R.P.யர் சிறந்த வேட்டைக்காரன் அக்காலங்களில் மாண், பன்றி வேட்டையாடி நண்பர்கள், உறவினர்க்குக் கொடுத்து மகிழ்வதும் இவரது பொழுதுபோக்காகும். சிறந்த சமயப்பற்றுள்ள இவர் புங்குநீவு குறிக்காட்டுவான் மனோன்மணி அம்பாள் ஆலய சபையிலும் அன்னதானசபை அங்கத்தவராகவும் இருந்து தொண்டு புரிந்தவர். தன் முயற்சியாலும் உறவினர், நண்பர்கள் எனக் கிளிநொச்சி சிற்றூர்களில் நெல், பணம் திரட்டிக் கொடுத்து நயினாதீவு செல்லும் பத்தர்களிற்கு அன்னதானம் வழங்கிய பெருமைக்குரியவர்.

இவரின் நற்பண்பிற்கும் பெருமனதிற்கும் ஏற்றாற்போல் பிள்ளைகள் யாவருக்கும் நன்மருமக்களைத் தெரிவுசெய்து சிறப்பான வாழ்க்கையினை அமைத்து உள்நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள் என மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்ந்தவேளை நாட்டின் சீரற்ற தன்மை, இடப்பெயர்வு என்பது அவரது வாழ்வில் பேரிடியாக அமைந்தது. சொல்லொணாத் துன்பமும் துயரமும் அடைந்து முள்ளிவாய்க்கால் கொடூரம் தாண்டி ஓரளவு மூச்சுவிடும் வேளை திரும்பவும் தம் வாழ்க்கையைச் சீரமைத்துவரும்வேளை இச்சோக நிகழ்வு நடந்தேறிவிட்டது துரதிர்ஷ்டம் எனலாம்.

தன்னம்பிக்கையும் ஆற்றலும் திடமும் இறுதிவரை அவரிடம் காணக்கூடியதாக இருந்தது. நாமறிந்தவரை வைத்தியசாலையில் இதுவரை இருந்தது கிடையாது. அதே வைராக்கியத்துடன் சில நல்ல

உள்ளங்களிற்குத் தீர்க்க தரிசனமாகச் சில முன்தோன்றியே தெரியும் என்பதுபோல் அவரது இறுதி நிமிடம் தெரிந்து, உறவினர் வீடுகளிற் எல்லாம் சென்று பிரியாவிடை பெற்று வந்து தனது இறுதி நித்திரையுடன் மீளாத்துயில் கொண்டார்.

ஊரின்மேல் அவருக்குரிய பாசமும் ஊர்மக்கள் அவர்மேல் கொண்ட அன்பிற்கும் இவரது இறுதி அஞ்சலி நிகழ்வில் திரண்ட மக்களும் எந்த இடஞ்சலுமின்றிக் கடமைகளைச் செய்து முடிக்க ஒத்துழைத்த இயற்கையும் சாட்சி எனலாம்.

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவர் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்"

- குறள்

ஒரு மனிதன் எப்படி வாழவேண்டும் என முன்னுதாரணமாக வாழ்ந்துகாட்டியவர் எம்மனதில் நின்று என்றும் எமை வழிநடத்துவார் என்பது நிஜம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

- குடும்பத்தினர்.

ஆலயத்தை வலம் வருவதன் பயன்கள்

- காலையில் வலம் வருதல் - நோய் நீங்கும்
 மாலையில் வலம் வருதல் - எல்லாப்பாவங்களும் நீங்கும்
 பகலில் வலம் வருதல் - விழுப்பம் அளிக்கும்
 அர்த்த சாமத்தில் வலம் வருதல் - மோட்ச சித்தி உண்டாகும்

Our Dearest Ammappa...

Although we did not get to spend much time with you, we are thankful for the memories that we do have with you and we cherish them dearly. We remember the last time we came to see you, and how happy you were to see us and spend time with us. You would always make sure to buy and make the best food for us and surprise us with our favourite food. You would tell us stories and jokes and many things we did not know, even in English which shocked us. We are thankful for the memories that will remain with us.

Ammappa you are missed by all of us. We are very sad that you are no longer with us, we wish that you may Rest in Peace. forever in our hearts you'll have a place.

Love you Always

- Loshani and Diayani

ஆனந்தம் கிடைக்கச் சிறந்த வழி

ஆசை அறமின் ஆசை அறமின்
ஈசனோடாயினும் ஆசை அறமின்
ஆசை படப்பட ஆய்வரும் துன்பம்
ஆசை விட விட ஆனந்த மாமே.

ஆனந்தத்தின் எதிர் ஆசை. ஆசைக்கு அளவே இல்லை. அது பல்கிப் பெருகும் தன்மையது எனவேதான், அதை அறுத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஆசையை அறுக்க அறுக்கவே ஆனந்தம் அளவின்றிப் பெருகும்.

Dear beloved Grandfather

They say nothing in life is permanent yet our relationship with you was just that. Not only was it permanent but it was filled with smiles, laughter and many fun memories to always look back on and remember. whether it may be life or death, nothing can keep us apart or break the bond that we shared. You were nothing but a special pot of gold, a soul filled with nothing but happiness and a smile that will never be forgotten.

When we first received the news about your death, we were so shocked and could not believe what we heard. We were choking on our words as tears were flowing down our faces, while questioning how, when and why this had to happen. We finally came to accept that it was fate and it was meant to happen. God took you away so suddenly and unexpectedly but we know that you are in a much better place now. We are deeply sorry and regret not being able to come say goodbye. Our hearts are filled with pain and sorrow for not trying our best to visit you when we had the chance. We were really looking forward to meeting you once again.

When we came to Sri Lanka in 1998, you came to see us in Colombo and travelled with us everywhere. At first we were hesitant to come close to you because of your missing toe. However, as we slowly got to know you better, we forgot all about that toe and were mesmerized by what a truly amazing person you were. We lived in the moment and had a fun time together. Our experiences allowed us to connect openly. Looking back now, we realize how ridiculous it was to have been scared of our own grandfather and we are so grateful to have had the opportunity to have met you. We are also very proud of you for being so brave and surviving with the missing toe through all those years. Our last memory of you was over Skype and even though we barely talked in that conversation,

the happiness you felt from seeing us was so apparent through your smiles and laughs.

Not only were you a kind, loving, funny and warm hearted person. But you were also a man of honour and respect. Your contagious smile and charming personality had all of us smiling back at you. As we continue to reminisce these old memories that cannot be replaced, that always smiling face of yours is one that we can never forget.

We are so proud to say that we are your granddaughters and so honoured to have you as our grandfather. You have not only touched our hearts but the lives of many others. Although we are saddened that you are not with us today, this is definitely not goodbye. We will cherish those sweet memories of you in our hearts forever and when our time comes, we will one day join you in heaven.

We love you more than words can say and will miss you dearly!!!

*With love always and forever,
Your granddaughter Nirosa, Ujitha, Kosala
(Gowri and Uthayan family)*

திரிவேணி சங்கமம்

கங்கை, யமுனை, சரஸ்வதி ஆகிய நதிகள் சந்திக்கும் இடம். வட இந்திய உத்தரப் பிரதேச மாநிலத்திலுள்ள அகமதபாத் எனத் தற்காலத்தில் அழைக்கப்படும் பிரயாகை நகரில் உள்ளது. இந்துக்களுக்கு மிகப் புனிதமான இடங்களுள் ஒன்று.

சரஸ்வதி கண்ணுக்குப் புலப்படாத நிலத்தின் கீழுள்ள ஒரு நீரோட்டம்.

Our Grandpa..

When we heard that you passed away we were very sad and shocked.

Even though we have never met you before, we still know that you're great person.

We were waiting come and see you.

We are now very sad that we will never going to meet you.

We all miss you so much! We love you. Rest in peace.

Yours loving

Tharunika, Tharunikan, Kopikan (Ravi & Nalini)

Our Dearest Grandpa...

Our Dearest Grandpa... We love you, we miss you and we still want you to forgive us!

Dear Grandpa,

Everytime we talked to you on the phone, you always said to us 'come and see me before i die, do not come after to my funeral' but we never expected for you to leave us so soon. We were going to visit Sri Lanka this summer but before that we got the sad news that you passed away. We saw you over skype, you are a really funny person. Now we will miss you forever. My mom (Eesu) always wanted to come see you when you were alive, but she only got the chance to come to say goodbye to you. Sorry Grandpa! Hope you may rest in peace. We will take care of grandma for you.

With love and prayers for today and always,

Eesu, Mayu and your loving grandchildren; Vaisnave and Prathesh

எங்கள் குடும்ப விருட்சம்

எங்கள் குடும்ப விருட்சமே என் அப்பா
என்னை ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்திவிட்டு விரைந்து சென்றதேன்
ஏழு பிள்ளைச் செல்வங்களைப் பெற்றாலும் அப்பா
நீங்கள் என்னால் பட்ட துன்பதுயரங்கள் ஒன்றல்ல இரண்டல்ல
எல்லாவற்றிற்கும் நான் பட்ட கடனதை எத்தனை
பிறவிகள் எடுத்தாலும் தீர்க்க முடியாதப்பா
ஈரெழு ஜென்மம் எடுத்தாலும் உங்களைப் போல் ஒரு அப்பாசீமை
நான் சிறையில் வாடியது எனக்கு வேதனையாகத் தெரியவில்லை அப்பா
நீங்கள் என் நினைவால் துடிப்புற்றுத் துவண்டு என்னை நாடி
பார்க்க வரும்போதெல்லாம் நான் உங்களுக்குக் கஸ்டங்களைக்
கொடுத்து விட்டேனே என்றெண்ணித் துடித்தேன் அப்பா
நான் கஸ்டப்படக் கூடாது என்பதற்காகப்
பல கஸ்டங்களை அனுபவித்தீர்களே அப்பா.
அதனால் தான் கடைசியாக உங்கள் முகத்தைக்கூடப்
பார்க்க முடியாமல் - என்னை வாழ்நாள் முழுவதும் கஸ்டப்பட
வைத்தீர்களா அப்பா?
காலப் பெரு வெளியில் எட்டாண்டுகள் கழிந்த பின் மீண்டும்
உங்களை வந்து பார்த்துச் செல்ல எண்ணினேனே!
அதற்குள் உங்கள் மரணச் செய்தி கேட்டு ஏங்கித் தவித்தேனே அப்பா.
நீங்கள் எங்கே சென்றீர்கள் நான் காணத் துடித்தபோது இவ்வி
எப்பவுமே உங்களைக் காண முடியாது என்றதும் உங்களைக்
கண்ணாடி பெட்டிக்குள் வைத்திருந்ததைத் தான் நான்
கடல் கடந்திருந்து புகைப்படத்தில்தான் பார்த்தேன் அப்பா
பார்க்கத் துடிக்கின்றேன் ஓடி வருவீர்களா என் இருப்பிடம் தேடி.
நான் நினைக்கும் போதெல்லாம் தொலைபேசி அழைப்பிலே உங்கள்
குரல் கேட்டு மகிழ்ந்தேன். இன்று குளறுகின்றேன் கண்ணீர் சொரிய
கண்முடிக்கிடக்கையிலும் என்னருகில் நிற்பது போல் உள்ளது அப்பா
மீண்டும் என் உறவில் வந்து சேருங்கள் அப்பா.
அன்று என்னைக் கடல் கடந்து உயிர் வாழ வழி அனுப்பினீர்களே அப்பா
உங்களை வழி அனுப்ப இன்று நான் அங்கு இல்லையே அப்பா
உங்கள் கடன் செய்ய வாய்ப்பு அற்றவனாய் அழுகின்றேன்.

பெற்றவரின் கடன் செய்யாப் பாவியானேன் உங்கள் முகத்தையினி
 எப்போது காண்பேனோ. பிலாக்கர், பிலாக்கர் என அழைத்த குரல்
 எப்போ இனிக் கேட்பேனோ அப்பா. ஆற்ற முடியவில்லை என்மனதை
 என்ன செய்வேன் என்ன செய்வேன் கண்ணீர்த்துளிகளால்
 வரைகின்றேன் இம்மடலை. உங்கள் ஆத்மா என்றும்
 மாணிக்கப்பிள்ளையாரின் பாதத்தில் இருக்க
 எந்நாளும் பிரார்த்திப்பேன்.

என்றும் உங்கள் நனைவில்
 வாழும் பாசமகன் P.காந்த்

எங்கள் அப்பு மாமா

நேசமுள்ள உங்கள் மனம் பாசமுள்ள பக்குவம்
 பார்க்க நானும் துடித்தேன் மாமா உங்களை
 நேரே நின்று முகம் பார்த்துப் பேசியறியேன்
 நெடிய தூரம் சென்று நெகிழ வைத்ததேனோ.

இப்பிறவியில் இனி எங்கே காணப்போனிறேன் உங்களை மாமா?

என்றும் உங்கள் நனைவில்
 நனைவறியா நிற்கும்
 மருமகள் - யோகேந்திரன் லதா

அன்புப் பெரியப்பா

"வநருநல் உஎன்ஓருவன் இன்றுஓல்லை என்னும்
பெருமை உடைத்துஓவ் வலகு"

வள்ளுவனின் இந்தக் குறளை எத்தனைமுறை சொல்லி பொருளுணர்ந்தாலும் எங்களுக்கு என்று ஒரு இழப்பு வரும்பொழுது அதை ஏற்றுக்கொள்ள ஏழை மனம் மறுக்கிறது. 30.12.2012 அன்று இரவு தொலைபேசிமூலம் கேள்விப்பட்ட செய்தி அறிந்து பேரதிர்ச்சி அடைந்தோம். அத்தான் - பெரியப்பா காலமாகிவிட்டார் என்ற செய்தியை நம்பமுடியவில்லை.

பிள்ளைகள் பெரியப்பா என்று அழைக்கத் தொடங்கியதும் நாங்களும் பெரியப்பா என்றுதான் அழைப்போம். நாங்கள் ஒருகூட்டின பறவைகளாய் எல்லோரும் வாழ்ந்தோமே. எங்களுக்கு அண்ணா இல்லாத குறையை நிவர்த்தி செய்தீர்களே அத்தான். எங்கள் சிறுவயதிலேயே வீட்டிற்குப் பெரியவராய், மூத்த மருமகனாய் வந்தீர்களே. எங்களுக்கு உற்ற நேரத்தில் உறுதுணையாக இருந்து வழி நடத்தி அன்பினாலும், கண்டிப்பினாலும் சிந்தாமல் சிதறாமல் வழிநடத்தினீர்களே. கூட்டுக்குடும்பமாக இருந்து நாங்கள் வாழ்ந்த அந்தக் காலம் மறக்க முடியாது.

கடைசியாக உங்களைப் பார்த்து நிமலியடம் போய்விட்டு வரப்போகிறேன் என்று பயணம் சொன்ன போது, சரி, சரி போய்விட்டு வா என்று சொன்ன வார்த்தைகள்தான் என் மனதில் நிற்கிறது. ஓடி ஓடி உழைத்து ஓய்வாக இருந்தவேளை காலனவன் வந்து கவர்ந்து சென்றுவிட்டான். ஆற முடியவில்லை. உங்கள் இறுதிக் கிரியையில் கலந்துகொள்ள முடியவில்லையே என்று நினைக்கும்போது வேதனையாக இருக்கிறது.

உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம்வல்ல மாணிக்கப் பிள்ளையாரை வேண்டுகின்றோம்.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி

என்றும் உங்கள் நினைவில்
மனோன்

என்றும் உங்கள் நினைவகலாது

இதயத்துடிப்பு சற்று மௌனமாகியது
துடிக்கமறுத்தது பெரியப்பா
நீங்கள் பூமித்தாயின் மடித்துக்கத்தைவிட்டு
சொர்க்கத் தாயின் மடியில் தூங்கப் போனது என்று அறிந்ததும்
எமது இதயத்துடிப்பே மௌனமானது
மகன், மகள் என்று அழைக்கும் உங்கள்
அன்பையும் பாசமான முகத்தையும்
இனி எப்போது காண்பது பெரியப்பா
எங்களிடம் இருந்து உங்களைப் பிரிக்க
காலனுக்கு என்னதான் அவசரமோ தெரியவில்லை?
நீங்கள் எம்மைவிட்டுப் பிரிந்து சென்றாலும்
உங்கள் நினைவுகள் எம்மைவிட்டு மறையாது.

குமான் குடும்பம் (கனடா)
நிமலினி குடும்பம்,
எழிலினி குடும்பம்.

-
1. இலங்கையின் மிக நீளமான நதி - மகாவலி
 2. இலங்கையில் மிகப் பெரிய நீர் வீழ்ச்சி - பழ்பரகந்த
 3. உலகில் அதிக சனத்தொகையைக் கொண்ட நாடு - சீனா
 4. உலகின் மிகப்பெரிய மலைச்சிகரம் - எவரெஸ்ட்
 5. உலகிலே மிகக் குறைந்த வார்த்தைகளைக் கொண்ட மொழி
- இலத்தீன்
-

மறைந்தும் மறையாத பசுபதி அண்ணா

ஈழவள	நாட்டின்	வடபால்	அமைந்த
கல்வியும்	செல்வமும்	கலைகள்	பலவும்
விளங்கிடு	தீவாம்	புங்குடு	தீவினிற்
பிறந்த	அன்பர்	பசுபதிப்	பிள்ளை
கல்விசுற்றுக்	குலத்தொழிலான	வியா	பாரத்தை
விரும்பியே	தனது	உறவின	ருடனே
கொழும்பு	சென்று	அங்கு	தொழிலாற்றினார்
உலகில்	மக்களுக்	குதவிடும்	தொழிலாம்
உழவுத்	தொழிலினைச்	செய்திட	விரும்பி
இவர்தம்	குடும்பத்தார்	கிளிநொச்சி	நகரின்
கிழக்கே	அமைந்த	வட்டக்	கச்சி
என்னும்	ஊருக்கு	வந்தே	சேர்ந்தனர்
இதன்	காரணத்தாற்	பசுபதிப்	பிள்ளையும்
கொழும்பை	விட்டு	வட்டக்	கச்சி
வந்தே	சேர்ந்தார்	குடும்பத்	தோடிணைந்தார்
உயரிய	தோற்றம்	அழகிய	உடலம்
அன்பாய்	எவரையும்	அணைத்திடும்	ஆற்றல்
இவரில்	இருந்ததால்	அனைவரும்	விரும்பினர்
இத்தகு	நாளில்	உயரிய	சைவ
ஆலய	மான	உருத்திர	புரீஸ்வரர்
ஆலயம்	அமைந்த	அழகிய	ஊராம்
உருத்திர	புரத்தினிற்	சீரும்	சிறப்பும்
செல்வமும்	அமைந்த	முருகேச	அவர்களின்
மூத்த	மகளாம்	பூரணம்	தன்னைக்
கடிமணம்	புரிந்து	பலரும்	போற்றப்
பாங்காய்	வாழ்ந்தார்	பால்தரு	பசுக்களும்
பழமரங்களும்	பாங்காய்	வளர்த்துப்	பயன்பலபெற்றார்
விவசாயம்	செய்வதிற்	திறமை	மிக்கவர்
மாட்டு	வண்டி	ஓட்டுவதிற்	சமர்த்தர்
ஊரினில்	மதிப்பாய்	வாழ்ந்துமே	சகலரும்
ஒன்றாய்	ஒற்றுமையாய்	இருக்க	உதவிபுரிந்தார்
எந்த	வீட்டினில்	நல்லது	கெட்டது
எது	நடந்தாலும்	இவரைக்	காணலாம்

அங்கே	முன்னின்று	அரும்பணி	ஆற்றுவார்
தொண்டுகள்	செய்து	அவர்களுக்	குதவுவார்
பொதுவேலை	எதிலும்	முன்னிலை	வகிப்பார்
உருத்திர	புரத்தின்	விளையாட்டுக்	கழகம்
பொதுசன	நூலகம்	சனசமூக	நிலையம்
கூட்டுறவுச்	சங்கங்கள்	சிரம	தானம்
எனப்பல	நிகழ்வு	களில்	உறுப்பினராகி
அவை	சிறப்பொடு	நடைபெறச்	செயல்பல
ஆற்றுவார்	வெற்றி	கண்டு	மகிழ்வார்
மாணிக்கப்	பிள்ளையார்	ஆலய	வளர்ச்சிக்கு
அருந்தொண்	டாற்றிய	உத்தம	பக்தன்
சரியெனப்	பட்டதை	யார்	தடுத்தாலும்
செய்து	முடித்துப்	பெருமை	அடைவார்
கோபம்	என்பது	இவருக்கு	வராது
கதையினால்	மக்களைத்	தன்வச	மாக்குவார்
தந்தை	மகற்காற்றும்	கடமையைச்	சிறப்பாய்ச்
செய்துமே	பிள்ளைகளைச்	சீராய்க்	கற்பித்துத்
தன்னைப்	போன்றே	அவர்களும்	நாட்டுக்கு
உதவிடும்	பணியைச்	செய்திட	வைத்தார்
நாட்டில்	ஏற்பட்ட	குழ்நிலை	தன்னாற்
பிள்ளைகள்	பலரை	வெளிநாட்டுக்	கணுப்பினார்
தனக்கென	உதவியாய்	இருவரை	நிறுத்தினார்
பிள்ளைகள்	அவரை	வெளிநாடு	வரும்படி
கேட்ட	போதும்	போக	மறுத்தார்
பிள்ளைகள்	தந்தைக்	காற்றும்	உதவியைச்
சற்றும்	தவறாது	செய்துமே	என்றும்
நாட்டுக்கும்	வீட்டுக்கும்	பெருமை	சேர்த்தனர்
எனக்கும்	அவருக்கும்	உள்ள	உறவு
ஈடிணை	அற்றது	என்றும்	நிலையானது
கிழமையிற்	குறைந்தது	ஒருநாள் எனது	வீடு வருவார்
அனைவரும்	சிரிக்க	அரும்கதை	கூறுவார்
பழமொழிக்	கவர்ஒரு	பெட்டகம்	போன்றவர்
எதனையும்	விளக்க	அதற்கொரு	பழமொழி
கூறுவார்	எந்த	உதவியும்	நேரம்பாராது
செய்வதில்	வல்லவர்	சிறந்த	பண்பாளர்
நோய்வாய்ப்	பட்டிருந்த	போதும்	உள்ளதுகோலுடன்
வீட்டாருக்குக்	கூறாது	நம்வீடு.	வருவார்

கிழமையில்	இருநாள்	மருந்துக்கு	வரும்போது
எம்வீடு	வராது	வீடுபோக	மாட்டார்
அப்போது	சிற்றுண்டி	அன்றி	வேறொன்றும்
உண்ணார்	ஏனென்று	கேட்டால்	எம்வீட்டில்
மனைவி	ஆக்கிய	உணவு	காத்திருக்கும்
அதைஉண்ணா	விடில்	மனைவி	கோபிப்பார்
என்றே	சூறி	எமைச்சாந்தப்	படுத்துவார்
அவ்வளவு	பற்று	அவர்தம்	மனைவியில்
அவர்வீடு	போக	ஏதோ	வாகனத்தை
ஒழுங்கு	செய்தே	விடுவது	வழமை
இறுதியாய்	அவரைக்	கண்டது	இவ்வருடம்
ஐப்பசி	மாதம்	எனைப்	பயணம்
அனுப்பி	வைக்க	வீடுவந்த	போது
இப்படியான	அன்பர்	ஒருவர்	திடீரென
மறைந்த	செய்தி	கேட்ட	போது
மட்டிலாத்	துன்பம்	அடைய	முடிந்ததேதவிர
வேறொன்றும்	செய்ய	முடியாதவ	னானேன்
என்ன	செய்வோம்	இதுதான்	நியதி
நேற்றிருந்தார்	இன்றில்லை	என்னும்	பெருமையுடைய
இவ்வுலகு	தன்னில்	அவரது	ஆக்மா
சாந்தி	அடைய	இறைவனைப்	போற்றி
வேண்டுதல்	செய்வோம்	அனைவரும்	ஒன்றாய்
அவர்தம்	பிரிவால்	ஆறாத்துயர்	உற்றிருக்கும்
அவர்தம்	உறவினருக்கு	ஆறுதல்	சூறுவதுடன்
அவரது	ஆக்மா	சாந்தி	அடைய
அனைவ	ருடனும்	சேர்ந்து	பிரார்த்திப்போமாக
என்றே	சூறி	விடை	பெறுகின்றேன்
அன்பு	வணக்கம்	அனைவர்க்கும்	வணக்கம்.

கா.நாகலிங்கம்
ஓய்வு பெற்ற அதிபர்

R.P என்ற ஆகர்ணச் சொல்

உருத்திரபுரத்தின் ஒவ்வொரு உறவும்
உங்கள் பிரிவாற் சோர்ந்தமை கண்டோம்
உங்கள் இழப்புக்கு ஈடொன்றுமில்லை
உங்கள் துணியை எங்களுக்குக் கொடுங்கள்
துயரிலிருந்து விடுபட வேண்டும்.

நீங்கள் ஆற்றிய கடமைகள் பெரியது
உங்கள் உழைப்பு மலையென உயர்ந்தது
நீங்கள் செய்த உதவிகளெல்லாம்
நினைவுகடும் நாள் இதுவாகும்.

வழிவழி வந்த வர்த்தக சேவையை
வளங்குறையாமல் வளர்த்தவர் - ஆரீனும்
விவசாயத்திலும் விற்பன்னர் ஆனவர்
தெய்வபக்தி நிறையவே கொண்டவர்
நீதிமானென நிறைவாய் வாழ்ந்தவர்.

அன்பான பேச்சும் ஆறுதல் வார்த்தையும்
இன்பத்தைத் தந்த காலத்தை நோக்கினோம்
நினைவைச் சுமந்து நீண்டதூரம் வந்ததால்
நெஞ்சிற் பாரம் நீங்க மறுக்குது.

அங்கு உங்கள் அருகிருந்தோரை ஆறுதல்
வார்த்தையால் ஆற்றிட விரும்பினோம்
அன்பு மனையாள் அருமைப் பிள்ளைகள்
அத்தனை உறவும் ஆழ்ந்த துயரீனில் இருந்திடாதிருக்க
எங்களிரங்கலை இங்கு பதிகின்றோம்.

கனடா வாழும் உங்கள் நட்பும் உறவும்
ஆக்கிவைத்தது அபிவிருத்திக்கழகம்
ஆர்.பி. யர் என்ற ஆகர்ணச் சொல்லால்
என்றும் உங்கள் நினைவுகலாது.

உருத்திரபுரம் அய்யர்நகர்த் கழகம் - கனடா.

எம் எல்லோர் மனங்களிலும் நிறைந்து நிற்கும் மாமனிதனாய்...

அமரர் இராமலிங்கம் பசுபதிப்பிள்ளை அவர்களை அறியாதார் எம் ஊரில் யாரும் இருக்கமுடியாது. நிமிர்ந்த நடை; நேர்கொண்ட பார்வை; யாருக்கும் அஞ்சாத துணிச்சல் மிகு பேச்சு; துன்பப்படுவோரை தூக்கிவிடும் மனஇயல்பு; பதினாறு வயது இளைஞனின் பற்றுறுதி, சுறுசுறுப்பு; நல்லதையே சிந்தித்து சிந்தித்ததைச் செயற்படுத்தும் மனவலிமை அனைத்தையும் தன்னகத்தே கொண்டு எம்மிடையே வாழ்ந்த ஒரு பெருமகன்.

உருத்திரபுரத்தில் வாழும் குடும்பங்கள் அனைத்தினதும் வரலாறு யாவும் அத்துப்படியாகத் தெரிந்திருந்ததோடு ஏதாவது ஒரு சம்பவத்தைப் பற்றிக் கேட்டால், அது ஐம்பது அல்லது அறுபது வருடங்களுக்கு முந்தியதாயினும் நேற்று நடந்ததுபோல் காலம், நேரம் மாறாமல் சொல்லக்கூடிய ஞாபகசக்தியுடன் வாழ்ந்த மனிதன். நல்லதோர் வாழ்க்கைத் துணையையும்; நற்புத்திரர்களையும் பெற்று மக்களுக்கு சீருடனும், சிறப்புடனும் கல்விபுகட்டி, நல்வாழ்வு வாழ வழியமைத்து ஊரில் நற்பிரஜைகளாக வாழ வழியமைத்த பெருமகன். பிழை என்று தெரிந்த விடயத்தை, யார் முகத்திற்கும் அஞ்சாமல் தீர்க்கமாகப் பிழைதான் என்று சொல்வதோடு பிழை செய்தவனை சிறிதும் மதிக்காது நேர்வழி செல்லும் நெறியானான்.

நமக்கெல்லாம் தெரியாத விடயங்களை, ஊர் நடவடிக்கைகளை இங்குள்ளோரின் பாரம்பரியத்தை, பரம்பரைகளை இங்கு வாழ்ந்து மறைந்தவர்களின் சரித்திரங்களைக் கேட்டவுடன் முதலில் இருந்து இறுதிவரை ஒரு பிழையும்ன்றிச் சொல்லக் கூடிய ஒரு பழமைமிகு பேரகராதி. இவ்வூரிலுள்ள கோயில்களாயினும், பொது அமைப்பு களாயினும் அனைத்திலும் அவரும், அவரின் பிள்ளைகளும் பங்குபற்றி சிறப்புடன் விழாவை நாடாத்துகின்ற திறமை இங்குள்ளோர் யாவராலும் போற்றப்படும் ஒன்றாகும். எந்த நிர்வாகமானாலும் அல்லது அரச அதிகாரிகள் ஆனாலும் செய்யும் சேவையில் பிழைகள் இருப்பதாகத் தெரிந்தால் நேராகவே கேள்விகேட்டுப் பிழைகளைத் திருத்துவிக்கும் பாங்கு இவரைப் போல் எவருக்கும் வாய்த்ததில்லை.

இவர் மட்டுமல்ல, இவரின் துணைவியார், பிள்ளைகள் யாவரும் மாணிக்கப்பிள்ளையார், உருத்திரபுரில்வரப்பெருமான், உருத்திரபுரம் முருகன் ஆலயங்களில் அழவற்ற பக்தியும், நம்பிக்கையும் கொண்டவர்

களாக இருந்தனர். ஒவ்வொரு கோயில்களிலும் தனித்தனியாக உபயங்கள் ஏற்று இக்குடும்பத்தினர் செய்துவருவதை யாவரும் அறிவர். அத்தோடு உருத்திரபுரம் விளையாட்டுக் கழகத்தின் நேரான வளர்ச்சிக்கு இவரின் இளவயதுப் பங்களிப்பும், இவரின் பிள்ளைகளின் தற்போதைய பங்களிப்பும் மிகமுக்கியமானவையாகும். தன்னை மதிப்பவரை அதனைவிட பத்து மடங்கு மேலாக மதிப்பதும், நேசிப்பதும்; மதியாதோரை "R.P.யின் புறங்காலுத்தாக" என உதறிவிட்டுச் செல்வதும், அவரின் முத்தம் மிரியாமையும் அவர் கொண்ட கொள்கையாகும். இவரைப் பற்றி எழுதுவதாயின் எத்தனையோ பக்கங்கள் எழுதிக் கொண்டேசெல்லலாம். தன் பிள்ளைகளிடம்கூட உதவி கேட்காமல் தானே எல்லா வேலைகளையும் செய்யும்; செய்விக்கும் மனத்திண்மையுடன் இறைவனடி எய்தும்வரை மனத்திடத்துடன் வாழ்ந்த ஒரு மாமனிதன். தனக்குப் பிடிக்காதோர்க்குச் சிலைடையாகச் சொல்லும் சில வசனங்களும், கொடுப்பினுள் கிரிக்கின்ற புன்சிரிப்பும் ஆயிரம் அர்த்தங்களை வெளிப்படுத்தும்.

இறக்கும்போதுகூட தன் உடன்பிறப்புகளிடம் சென்று கதைத்து, அளவளாவி, குளித்து, சாப்பிட்டு, கூழ்குடித்து, புகைப் படங்கள் எடுத்து முடிவில் எனது கிழவியிடம் சென்று வருகின்றேன் என்று கூறித் தன்விடு வந்து மனைவி, மக்கள், மருமகனுடன் கதைத்து நித்திரைக்குச் சென்றவர். ஓரிரு மணித்தியாலங்களுக்குள் உருத்திர புரீசுவரரது பொற்பாதங்களை அடைந்துவிட்டார். நல்ல மனிதர்களுக்கே இப்படி இறப்பு ஆயிரத்தில் ஒன்றாக லட்சத்தில் ஒன்றாகக் கிடைக்கும் என்பர் ஆன்றோர்கள். யாரையும் ஒருபொழுதேனும் துன்பப்பட வைக்கக்கூடாது என்று எண்ணியோ, என்னவோ கதைத்துக் கதைத்து; நடந்து, நடந்தே இயற்கை எய்திய உத்தமனின் ஆத்மா உருத்திரபுரீசுவரரின் பாதங்களைச் சென்றடைவதாக!.

இவர் போன்ற நல்லாத்மாக்களின் வாழ்க்கை எமக்கெல்லாம் முன்னுதாரணமாய் அமைவதாக!

அன்னாரின் ஆத்மா நித்தியத்தில் இழைப்பாறுதல் பெறுவதாக!

இவரின் துணைவியார், மருமக்கள், சகோதரர்கள் அனைவருக்கும் இவ்விழப்பைத் தாங்கும் சக்தியை எம் இறைவன் கொடுத்தருள்வாராக!

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

தம்பி மா.பேரம்பலம், ஜே.ஓ.

ஓய்வு நிலைத் தபாலதிபர்

தன் விழிமூடி ஒளிதந்த ஒளி விளக்கே!

அறியாத பருவத்தில் என் அத்தானைக் கண்டேன்
அன்பான பேச்சில் என் மச்சானைக் கண்டேன்
அறிவூட்ட உதவிய ஓர் ஆசானைக் கண்டேன்
ஆசைகளைக் கட்டமைத்த ஞானியரைக் கண்டேன்
நல்நெறியில் வளர்த்தெடுத்த நாயகனைக் கண்டேன்
ஏர் உழுது ஏற்றம் கொண்ட ஏந்தலினைக் கண்டேன்
பாரெல்லாம் பேற்றிடும் பண்பானைக் கண்டேன்
பட்டாடை பட்டாசு பசுல் இரவு கொளுத்தி
பண்டிகைகள் கொண்டாட வைத்த பண்ணையார் கண்டேன்
பந்தயங்கள், பகை விலக்கும் பண்பினையும் கண்டேன்
வயற்காட்டிற் பாடுபடும் விவசாயி கண்டேன்
வரம்பினிலே நடந்துவரும் கம்பீரம் கண்டேன்
ஏறுபோல் வீறுநடைபோடும் என் ஹீரோ!
பத்தியிலும் சற்றேனும் குறைவினை நான் காணேன்
அம்பிகையின் ஆலயத்தில் அன்னதான சபையில்
சுற்றமுடன் அன்னமிட்ட வள்ளலார் கண்டேன்
யாருக்கும் வழிகாட்டும் கலங்கரை விளக்கு நீ
ஊருக்கு உதவிசெய்த உத்தமபுத்திரன்
உன் விழிமூடி ஒளிதந்த ஒளிவிளக்கே!

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

உங்கள் குஞ்சு
(மண்டைக்கயிறு)

பெருமைக்குரிய பொன்மகனார்

அரியது கேட்கின் வரிவடிவேலோய்
அரிது அரிது மானுடராதல் அரிது
மானுடராயினும் கூன் குருடு செவிடு
பேடு நீங்கிப் பிறத்தல் அரிது
கூன் குருடு செவிடு பேடு நீங்கிப் பிறந்த காலை
தானமும் தவமும் தான் செய்தல் அரிது
தானமும் தவமும் தான் செய்வாராயின்
வானவர் நாடு வழி திறந்திடுமே

இவ்வாறு மானுடப் பிறப்பின் பெருமையை ஒளவையார் சிறப்புற எடுத்துக் கூறியுள்ளார். இதில் தவத்தை மானுட வாழ்வின் அதியுயர் கடமையாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. தவம் என்பது மரபுரிதரித்து கானகம் புகுந்து தவம் புரிதல் அல்ல. இதை வள்ளுவர் "தவம் செய்வார் தங்கருமம் செய்வார் மற்றெல்லாம் அவம் செய்வார் ஆசையுட்பட்டு" என்று கூறியுள்ளார். இக்குறளிலே தவத்தின் தாற்பரியம் இன்னதெனத் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. இந்நூல்களின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவாக உருத்திரபுரத்தில் வாழ்ந்து, தருமவழிக்கு அமைவாகத் தமது கடமையைத் தவமாகப் புரிந்து, தமக்கும் பிறர்க்கும் நலமே செய்து இறைபதம் அடைந்த உயர்திரு. பசுபதிப்பிள்ளை ஐயா அவர்கள் சிவபதமே அடைந்துள்ளார் என்பது நம் முன்னோர் அருளிய நூல் துணிபாகும்.

அன்பே சிவம்

சுவத்தீரு. வே. தர்மலிங்கம் ஐயா
மாதர்ஜி தபோவனம், உருத்திரபுரீஸ்வரம்.

குறியீடுகளின் விதிகள்

$$1) (+) \times (+) = +$$

$$5) (+) / (+) = +$$

$$2) (-) \times (+) = -$$

$$6) (-) / (+) = -$$

$$3) (+) \times (-) = -$$

$$7) (+) / (-) = +$$

$$4) (-) \times (-) = +$$

காரணிகள் மற்றும் மடங்குகள்

1) ஒர் எண்ணின் காரணி என்பது அந்த எண்ணின் சரியான வகுக்கும் எண் ஆகும். ஒவ்வொரு என்னும் அதன் காரணிகளின் மடங்குகள் ஆகும்.

2) 1 என்பது அனைத்து எண்களின் காரணியாகும். அனைத்து எண்களும் அதே எண்ணின் காரணியாகும்.

அடைப்புக்குறிகள் எளிதாக்கும் வரிசைகள்

1) முடிவில் இறுதி உட்புற ஜோடியிலிருந்து அடைப்புகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளவும். அடைப்பிற்கு முன்னர் உள்ள குறிகளைப் பயன்படுத்தவும்.

2) அடைப்பிற்கு முன்னர் நாம் + என்ற குறியைக் கண்டால், அடைப்பிற்கும் இருக்கும் அனைத்துத் தொடர்களும் குறியில் எந்த மாற்றமும் இன்றி அப்படியே கொண்டு வந்து அடைப்புகள் விடப்பட்டு விடுகின்றன. அடைப்பிற்கு முன்னர் - என்று இருந்தால் அடைப்பிற்குள் இருக்கும் அனைத்துத் தொடர்களின் குறியையும் மாற்றி அடைப்பை எடுத்து விடுகிறோம்.

வர்க்கமூலம் மற்றும் கனமூலம் (SQUARE AND CUBE ROOTS)

எந்த ஒரு எண்ணும் $a \times a$ என எழுதப்பட்டால் 'a' என்பது அவ்வெண்ணின் வர்க்கமூலம் என அழைக்கப்படுகிறது.

'a' ன் வர்க்கமூலம் \sqrt{a} என குறிக்கப்படுகிறது.

எ.கா. $\sqrt{100} = \sqrt{10 \times 10} = 10$ $\sqrt{225} = \sqrt{15 \times 15} = 15$

எண்களை பகாக் காரணிகளாகப் பிரித்து வர்க்கமூலம் காணுதல்:

ஓர் எண் முழு வர்க்கமாக இருக்கும் எனில் அவ்வெண்ணை பகாக் காரணிகளின் பெருக்கற் பலனாக எழுதி, ஒவ்வொரு சோடி எண்களுக்கும் ஓர் எண்ணை எழுதி பெருக்கினால் கிடைப்பது அவ்வெண்ணின் வர்க்கமூலமாகும்.

எ.கா. 7225 இன் வர்க்கமூலம் காண்க.

$$7225 = 5 \times 5 \times 17 \times 17$$

$$\therefore 7225 = 5 \times 17 = 85$$

$$\begin{array}{r} 5 \overline{)7225} \\ \underline{51445} \\ 17289 \\ \underline{17} \end{array}$$

எ.கா. 15625 இன் வர்க்கமூலம் காண்க.

$$15625 = 5 \times 5 \times 5 \times 5 \times 5$$

$$\therefore \sqrt{15625} = 5 \times 5 \times 5 = 125$$

$$\begin{array}{r} 5 \overline{)15625} \\ \underline{53125} \\ 5625 \\ \underline{5125} \\ 525 \\ \underline{5} \end{array}$$

வகுத்தல் முறை:

- 1) கொடுக்கப்பட்ட எண்ணை இரண்டிரண்டு என்களாக வலது புறத்திலிருந்து இடது புறமாக பிரிக்க வேண்டும்.
- 2) பிரிக்கப்பட்ட பிரிவுகளில் முதலில் காணப்படும் பிரிவிற்கு அதிக பட்ச முழுவர்க்க எண்ணிற்கான எண்ணைக் கண்டு பிடித்து அதை வகுக்கும் எண்ணாக இடதுபக்கமும் மேலாகவும் எழுத வேண்டும். அதற்குக் கீழே அந்த முழுவர்க்க எண்ணை எழுத வேண்டும்.
- 3) கழித்து எழுதி, அதற்குப் பக்கத்தில் அடுத்த பிரிவு என்களை எழுத வேண்டும்.
- 4) மேலே எழுதப்பட்ட எண்ணை இரண்டு மடங்காக்கி வகுக்கும் எண்ணாக எழுத வேண்டும்.

5) புதிய வகுக்கும் எண்ணை கண்டுபிடிப்பதற்கு, வகுபட வேண்டிய முதல் எண்ணை வகுக்கும் எண்ணால் வகுத்து தோராயமான புதிய எண்ணை கண்டுபிடிக்க வேண்டும். இவ்வாறாக கடைசிப் பிரிவு வரைக்கும் செய்ய வேண்டும்.

எ.கா.

4225 இன் வர்க்க மூலத்தை வகுத்தல் முறையில் காண்க.

$$\begin{array}{r}
 65 \\
 6 \overline{) 4225} \\
 \underline{36} \\
 625 \\
 \underline{625} \\
 0
 \end{array}$$

$\sqrt{4225} = 65$

எ.கா.

$x^4 + 6x^3 + 17x^2 + 24x + 16$ இன் வர்க்க மூலத்தை வகுத்தல் முறையில் காண்க.

$$\begin{array}{r}
 x^2 + 3x + 4 \\
 x^2 \overline{) x^4 + 6x^3 + 17x^2 + 24x + 16} \\
 \underline{x^4} \\
 6x^3 + 17x^2 \\
 \underline{(-) 6x^3 + 9x^2} \\
 8x^2 + 24x + 16 \\
 \underline{8x^2 + 24x + 16} \\
 0
 \end{array}$$

1) $\frac{6x^3}{2x^2} = 3x$

2) $\frac{8x^2}{2x^2} = 4$

$\sqrt{x^4 + 6x^3 + 17x^2 + 24x + 16} = x^2 + 3x + 4$

தசம எண்களின் வர்க்கமூலம் காணுதல்:

விதி:

தசம புள்ளிக்கு பிறகு இருக்கும் எண்களை இடதுபக்கம் இருந்து வலப்புறமாக இரண்டிரண்டு எண்களாக பிரிக்கும் பொழுது கடைசியில் ஓர் எண் இருந்தால் அத்துடன் '0' (பூச்சியத்தை) ஐ இணைத்து சோடி எண்ணாக மாற்ற வேண்டும்.

$$\text{தீர்: } \sqrt{176.252176}$$

	13.276
1	176.25 21 76
	1
23	76
	69
262	725
	524
2647	20121
	18529
26546	159276
	159276
	0

$$\sqrt{176.252176} = 13.276$$

எ.கா.

ஒரு தோட்டக்காரன் 17956 மரங்களை, ஒவ்வொரு வரிசையிலும் எத்தனை மரங்கள் உள்ளனவோ அத்தனை வரிசைகளில் மரங்களை நடவேண்டும் எனில் எத்தனை வரிசைகளில் நடடிருப்பார்?

மரங்களின் எண்ணிக்கை = 17956

வரிசைகளின் எண்ணிக்கை ×

ஒரு வரிசையில் மரங்களின் எண்ணிக்கை = 17956

∴ 134 வரிசைகள் அத்தோட்டத்தில் உள்ளன.

	134
1	17956
	1
23	79
	69
264	1056
	1056
	0

கனமூலம்:

எந்த ஓர் எண்ணும் $a \times a \times a$ என எழுதப்பட்டால் 'a' என்பது அவ்வெண்ணின் கனமூலம் என அழைக்கப்படும்.

aஇன் கனமூலம் $\sqrt[3]{a}$

$$\text{எ.கா: } \sqrt[3]{8} = \sqrt[3]{2 \times 2 \times 2} = 2;$$

$$\sqrt[3]{64} = \sqrt[3]{4 \times 4 \times 4} = 4;$$

குறிப்பு: மூன்று ஒரே காரணிகளைக் கொண்ட ஓர் எண்ணின் கனமூலமானது ஒரே ஒரு காரணியைப் பெற்றிருக்கும்.

எ.கா. $\sqrt[3]{3375}$ ஐ காரணிப்படுத்துதல் மூலம் காண்க.

$$3375 = \overline{5 \times 5 \times 5} \times \overline{3 \times 3 \times 3}$$

$$\therefore \sqrt[3]{3375} = 5 \times 3 = 15$$

$$\begin{array}{r} 5 \overline{)3375} \\ 5 \overline{)675} \\ 5 \overline{)135} \\ 3 \overline{)27} \\ 3 \overline{)9} \\ 3 \end{array}$$

எ.கா. 42875 இன் கனமூலம் காண்க.

$$42875 = \overline{5 \times 5 \times 5} \times \overline{7 \times 7 \times 7}$$

$$\therefore \sqrt[3]{42875} = 5 \times 7 = 35$$

$$\begin{array}{r} 5 \overline{)42875} \\ 5 \overline{)8575} \\ 5 \overline{)1715} \\ 7 \overline{)343} \\ 7 \overline{)49} \\ 7 \end{array}$$

வர்க்கமூலம் மற்றும் கனமூலம் அட்டவகை :

எண்	வர்க்கமூலம்	கனமூலம்
1.	$\sqrt{1}$	$\sqrt[3]{1}$
2.	$\sqrt{4}$	$\sqrt[3]{8}$
3.	$\sqrt{9}$	$\sqrt[3]{27}$
4.	$\sqrt{16}$	$\sqrt[3]{64}$
5.	$\sqrt{25}$	$\sqrt[3]{125}$
6.	$\sqrt{36}$	$\sqrt[3]{216}$
7.	$\sqrt{49}$	$\sqrt[3]{343}$
8.	$\sqrt{64}$	$\sqrt[3]{512}$
9.	$\sqrt{81}$	$\sqrt[3]{729}$
10.	$\sqrt{100}$	$\sqrt[3]{1000}$
11.	$\sqrt{121}$	$\sqrt[3]{1331}$
12.	$\sqrt{144}$	$\sqrt[3]{1728}$
13.	$\sqrt{169}$	$\sqrt[3]{2197}$
14.	$\sqrt{196}$	$\sqrt[3]{2744}$
15.	$\sqrt{225}$	$\sqrt[3]{3375}$
16.	$\sqrt{256}$	$\sqrt[3]{4096}$
17.	$\sqrt{289}$	$\sqrt[3]{4913}$
18.	$\sqrt{324}$	$\sqrt[3]{5832}$
19.	$\sqrt{361}$	$\sqrt[3]{6859}$
20.	$\sqrt{400}$	$\sqrt[3]{8000}$

தொடர் முறைகள் (PROGRESSIONS)

குறியீடுகள்

s = கூடுதல்

a = முதல் உறுப்பு

l = கடைசி உறுப்பு

n = உறுப்புகளின் எண்ணிக்கை

d = பொது வித்தியாசம்

r = பொது விகிதம்

கூட்டுத் தொடர்முறை (Arithmetic Progression):

முதல் உறுப்பைத் தவிர்த்து மற்ற ஒவ்வொரு உறுப்பும் அதன் உடனடியாக முன்னால் அமைந்த உறுப்புடன் ஒரு நிலையான எண்ணைக் கூட்டுவதால் பெறப்பட்டால், அத்தகைய உறுப்புகள் யாவும் அடங்கிய தொடர்முறையைக் கூட்டுத் தொடர்முறை என்பர். இந்நிலையான எண்ணைப் பொது வித்தியாசம் என்பர். இதனை d எனக் குறிப்பிடுவர்.

கூட்டுத் தொடர்முறைக்கு எடுத்துக்காட்டுகள்.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7... (பொது வித்தியாசம் 1)

2, 4, 6, 8, 10, 12... (பொது வித்தியாசம் 2)

0, 5, 10, 15, 20... (பொது வித்தியாசம் 5)

-1, -3, -5, -7, -9... (பொது வித்தியாசம் -2)

பொதுவில் கூட்டுத்தொடர் முறையை, $a, a+d, a+2d, \dots, a+(n-1)d$ என எழுதலாம்.

a = முதல் உறுப்பு

d = பொது வித்தியாசம்

n ஆவது உறுப்பு $= t_n = a+(n-1)d$

முதல் n உறுப்புகளின் கூடுதல் $S_n = [2a+(n-1)d]$

n ஆவது உறுப்பு கொடுக்கப்பட்டிருந்தால் கூடுதல்.

$$S_n = \frac{n}{2} [a+1]$$

$$\text{இங்கு } n = \frac{l-a}{d} + 1$$

எ.கா: 2, 5, 8, 11, 14... என்ற கூட்டுத்தொடரின் 24ஆவது உறுப்பை யும், முதல் 15 உறுப்புகளின் கூடுதலையும் காண்க.

தீர்வு: முதல் உறுப்பு $a=2$

$$\text{பொது வித்தியாசம் } d = 5 - 2 = 3$$

$$n\text{-ஆவது உறுப்பு } t_n = a + (n-1)d$$

$$\% 24\text{-ஆவது உறுப்பு } t_{24} = 2 + (24-1) \times 3$$

$$= 2 + 23 \times 3$$

$$= 2 + 69 = 71$$

$$S_n = \frac{n}{2} [2a + (n-1)d]$$

$$S_{15} = \frac{15}{2} [2 \times 2 + (15-1) \times 3]$$

$$= \frac{15}{2} [4 + 14 \times 3]$$

$$= \frac{15}{2} [4 + 42]$$

$$= \frac{15}{2} \times 46 = 15 \times 23 = 345$$

பெருக்குத் தொடர்வரிசை : (Geometric Progression)

ஒரு தொடர் முறையின் முதல் உறுப்பு பூச்சியமற்றதாகவும் மற்ற ஒவ்வொரு உறுப்பும் அதற்கு உடனடியாக முன்னால் அமைந்த உறுப்பினை ஒரு நிலையான பூச்சியமற்ற எண்ணால் பெருக்கிப் பெறப்பட்டால் அத்தொடர் முறை பெருக்குத் தொடர்முறை எனப்படும். இந்நிலையான எண் பொதுவிகிதம் எனப்படும். இது r எனக் குறிப்பிடப்படும்.

பெருக்குத் தொடரின் பொதுவான அமைப்பு,

$$a, ar, ar^2, \dots, a \neq 0 \text{ மற்றும் } r \neq 0$$

$$1) \text{ முதல் உறுப்பு } = a$$

$$2) \text{ பொது விகிதம் } = r = \frac{\text{இரண்டாவது உறுப்பு}}{\text{முதல் உறுப்பு}}$$

$$3) n\text{-ஆவது உறுப்பு } t_n = a \cdot r^{n-1}$$

4) உறுப்புகளின் கூடுதல்

$$S_n = \frac{a(r^n - 1)}{r - 1} ; r > 1$$

$$S_n = \frac{a(1 - r^n)}{1 - r} ; r < 1$$

5) முடிவிலி பெருக்குத் தொடரின் கூடுதல்.

$$S_\infty = \frac{a}{1 - r}$$

எ.கா:

1, 3, 9, 27, 81, என்கிற பெருக்குத் தொடரின் 9ஆவது உறுப்பையும் முதல் 5 உறுப்புகளின் கூடுதலையும் காண்.

தீர்வு: முதல் உறுப்பு $a = 1$

பொது விகிதம் $r = \frac{3}{1} = 3$

$$t_n = ar^{n-1}$$

$$t_9 = 1 \cdot 3^{9-1} = 3^8 = 6561$$

$$S_n = \frac{a(r^n - 1)}{r - 1}$$

$$S_5 = \frac{1(3^5 - 1)}{3 - 1} = \frac{243 - 1}{2} = \frac{242}{2} = 121$$

இசைத் தொடர்முறை : (Harmonic Progression)

ஒரு தொடர்முறையின் உறுப்புகளின் தலைகீழ் மதிப்புகள் A.P. இல் இருப்பின் அத்தொடர் முறை ஒரு இசைத் தொடர் முறை (H.P) எனப்படும்.

H.P. இன் பொது அமைப்பு,

$$\frac{1}{a}, \frac{1}{a+d}, \frac{1}{a+2d}, \dots, a \neq 0$$

தொடர் முறைகளின் சராசரிகள் :

1) கூட்டுச் சராசரி : (Arithmetic Mean)

a, A, b என்பவை A.P. இல் இருக்குமானால் $A = \frac{a+b}{2}$

என்பது கூட்டுச் சராசரி ஆகும். (அது) கூட்டுச் சராசரி = $\frac{a+b}{2}$

2) பெருக்குச் சராசரி:

a, G, b என்பவை G.P இல் இருக்குமானால் $G = \sqrt{ab}$ என்பது பெருக்குச் சராசரி ஆகும் (அ.து) பெருக்குச் சராசரி $= \sqrt{ab}$

3) இசைச் சராசரி:

a, H, b என்பவை H.P இல் இருக்குமானால் $H = \frac{2ab}{a+b}$

என்பது இசைச் சராசரி ஆகும் (அ.து) $H.M. = \frac{2ab}{a+b}$

4) A.M, G.M, H.M ஆகியவை G.P இல் இருக்கும்.

5) $A.M. > G.M. > H.M$ ஆக இருக்கும்.

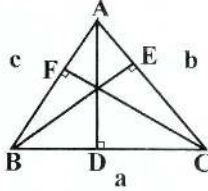
பிடினாக்கி தொடர்முறை :

ஒரு தொடர் முறையில் இரண்டாம் உறுப்பிற்கு பின் வருகின்ற ஒவ்வொரு உறுப்பும் அதற்கு முந்தின இரு உறுப்புகளின் கூடுதலாக பெறப்பட்டால் அத்தொடர் முறை பிடினாக்கி தொடர்முறை எனப்படும்.

1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21,

சுற்றளவு மற்றும் பரப்பளவு (PERIMETER AND AREA)

முக்கோணம்:



$$\begin{aligned} AD &= h_1 \\ BE &= h_2 \\ CF &= h_3 \end{aligned}$$

ΔABC இல், முனைகள் A, B, C எதிர் பக்கங்கள் முறையே a, b, c மற்றும் முனைகளிலிருந்து எதிர் பக்கங்களுக்கு வரையப்பட்ட குத்துயரங்கள் முறையே h_1, h_2, h_3 என்க.

ΔABC இன் சுற்றளவு:

$$P = \text{பக்கங்களின் கூடுதல்}$$

$$P = a + b + c$$

முக்கோணத்தின் பரப்பு:

$$i) A = \frac{1}{2} \times \text{அடிப்பக்கம்} \times \text{உயரம்}$$

$$A = \frac{1}{2} \times a \times h_1$$

$$அ) A = \frac{1}{2} \times b \times h_2$$

$$ஆ) A = \frac{1}{2} \times c \times h_3$$

$$ii) \text{ பரப்பு } A = \frac{1}{2} bc \sin A$$

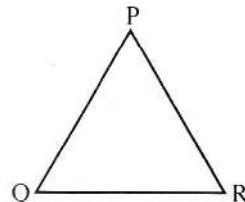
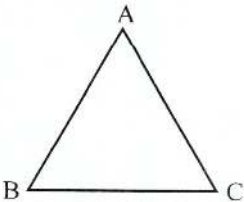
$$= \frac{1}{2} ab \sin C$$

$$= \frac{1}{2} ca \sin B$$

iii) ஹீரோவின் குத்திரம்

$$A = \sqrt{S(S-a)(S-b)(S-c)} ; S = \frac{a+b+c}{2}$$

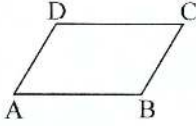
வழிவாத்த முக்கோணங்கள்:



ΔABC மற்றும் ΔPQR வடிவொத்த முக்கோணங்கள் ($\Delta ABC \parallel \Delta PQR$) எனில்,

$$\frac{\Delta ABC \text{ பரப்பு}}{\Delta PQR \text{ பரப்பு}} = \frac{AB^2}{PQ^2} = \frac{BC^2}{QR^2} = \frac{AC^2}{PR^2}$$

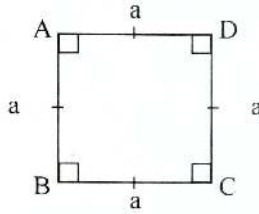
நாற்கரம் :



நாற்கரம் ABCD இல் உள்ள நான்கு கோணங்களின் கூடுதல் 360° .

$$A + B + C + D = 360^\circ$$

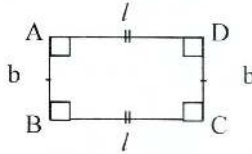
சதுரம் :



$$\text{சுற்றளவு} = AB + BC + CD + DA = 4a$$

$$\text{பரப்பளவு} = (\text{பக்கம்})^2 = AB^2 = BC^2 = CD^2 = DA^2 = a^2$$

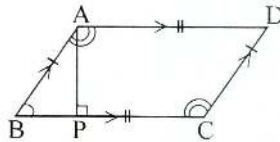
செவ்வகம் :



$$\text{சுற்றளவு} = AB + BC + CD + DA = l + b + l + b = 2l + 2b = 2(l + b)$$

$$\text{பரப்பு} = \text{நீளம்} \times \text{அகலம்} = AB \times BC = CD \times DA = l \times b$$

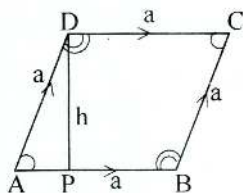
கிணைகரம் :



$$\text{சுற்றளவு} = AB + BC + CD + DA$$

$$\text{பரப்பு} = \text{அடிப்பக்கம்} \times \text{உயரம்} = AB \times DP$$

சாய்சதுரம் :

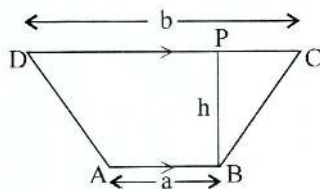


$$\text{சுற்றளவு} = AB + BC + CD + DA = a + a + a + a = 4a$$

$$\text{பரப்பு} = \text{அடிப்பக்கம்} \times \text{உயரம்}$$

$$= AB \times DP = a \times h$$

சரிவகம் :



$$\text{சுற்றளவு} = AB + BC + CD + DA$$

$$\text{பரப்பு} = \frac{1}{2} (\text{இணைப்பக்கங்களின் கூடுதல்}) \times \text{உயரம்}$$

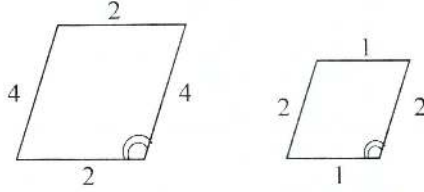
$$= \frac{1}{2} (AB + CD) \times h$$

$$= \frac{1}{2} (a + b) \times h$$

வடிவொத்த பல கோணங்கள்

இரு பல கோணங்களின் (a) ஒத்த பக்கங்களின் விகிதங்கள் சமமாகவும் (b) ஒத்த கோணங்கள் சமமாகவும் இருந்தால் அவ்விரண்டும் வடிவொத்த பல கோணங்கள் எனப்படும்.

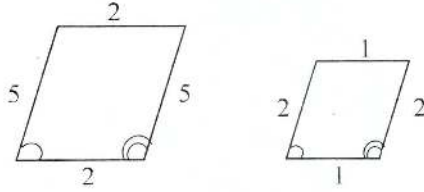
எ.கா. 1



பக்கங்களின் விகிதங்கள் $\frac{1}{2} : \frac{2}{4} = \frac{1}{2}$

∴ இரண்டு பலகோணங்களும் வடிவொத்தவையாகும்.

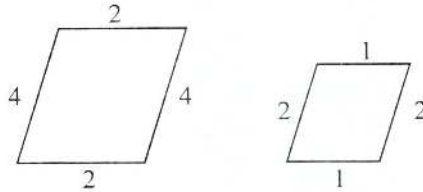
எ.கா. 2



பக்கங்களின் விகிதங்கள் $\frac{1}{2} \neq \frac{2}{5}$

∴ இரண்டு பலகோணங்களும் வடிவொத்தவை அல்ல.

எ.கா. 3

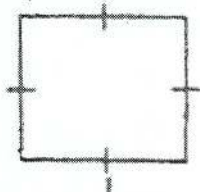

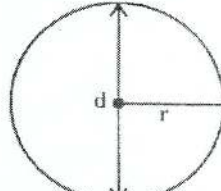


பக்கங்களின் விகிதங்கள் $\frac{1}{2} = \frac{2}{4}$ சமம்.

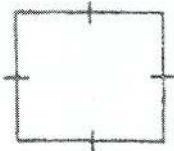

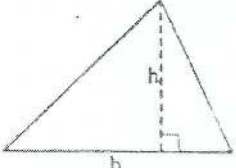
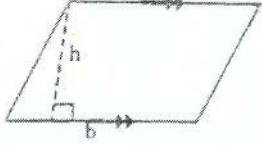
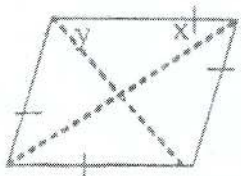
ஆனால் ஒத்த கோணங்கள் சமமானவை அல்ல.

எனவே இரண்டு பலகோணங்களும் வடிவொத்தவை ஆகும்.

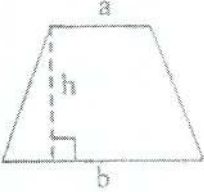
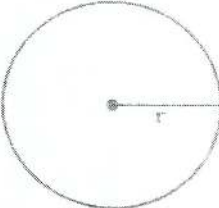
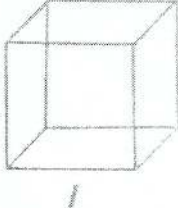
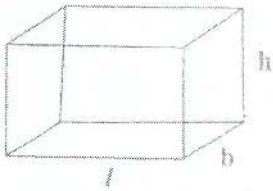
சுற்றளவு:

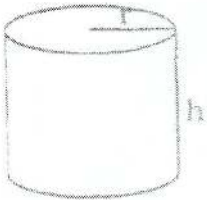

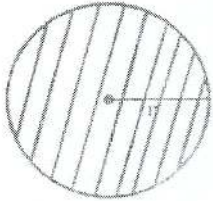
பெயர்	வடிவம்	சுற்றளவு
சதுரம்		$4l$
செவ்வகம்		$2(l + b)$
வட்டம்		$2\pi r$ (அ) πd

பரப்பு:

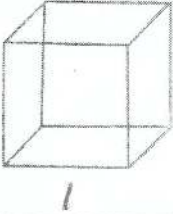
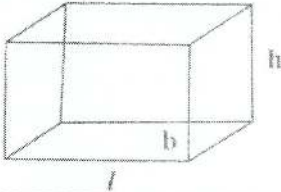
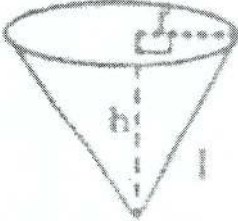
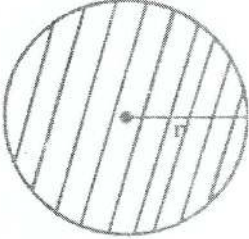
பெயர்	வடிவம்	பரப்பு
சதுரம்		l^2
செவ்வகம்		$l \times b$
முக்கோணம்		$\frac{1}{2} \times b \times h$
இணைகரம்		$b \times h$
சாய்சதுரம்		$\frac{1}{2} xy$

கனஅளவு:

பெயர்	வடிவம்	பரப்பு
சரிவகம்		$\frac{1}{2} h(a + b)$
வட்டம்		πr^2
கன சதுரம்		l^3
கன செவ்வகம்		$2(lb + bh + lh)$

உருளை		$\pi r^2 h$
கூம்பு		$\pi r l$ திறந்த கூம்பு $\pi r(l + r)$ மூடிய கூம்பு
கோளம்		$4\pi r^2$

கனஅளவு:

பெயர்	வடிவம்	கனஅளவு
கன சதுரம்		l^3
கன செவ்வகம்		$l b h$
கூம்பு		$\frac{1}{3} \pi r^2 h$
கோளம்		$\frac{4}{3} \pi r^3$

பெட்டகம் எந்த
வகையானாலும்

$$\text{கனஅளவு} = \frac{1}{3} Ah$$

இங்கு A = அடிப்பரப்பு ஆகும்.

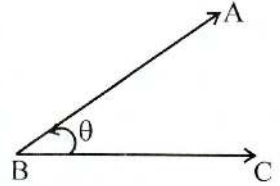
முக்கோணப் பெட்டகத்தின் கனஅளவு = Ah

அடிப்படை வடிவியல் (BASIC GEOMETRY)

கோணம்:

\vec{BC} மற்றும் \vec{BA} கதிர்கள் Bயில் ஏற்படுத்தும் இடைவெளி கோணம் எனப்படும்.

இதை $\angle ABC$ அல்லது $\hat{A}BC$ அல்லது \hat{B} எனக் குறிப்பிடலாம்.



கோணத்தின் வகைகள்:

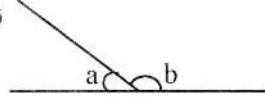
கோணம்	படம்	விவரம்
குறுங்கோணம்		90° குறைவான கோண அளவு
விரிகோணம்		90° க்கும் 180° இடைப்பட்ட கோணம்.
செங்கோணம்		சரியாக 90°
நேர்க்கோணம்		சரியாக 180°
பின்வளைகோணம்		180° மற்றும் 360° இடைப்பட்ட கோணம்.
சுற்றுக்கோணம்		கோணம் 360°

வழுவியல் தேற்றங்கள்:

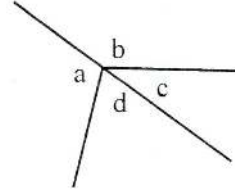
1) நிரப்புக் கோணம் : இரு கோணங் களின் கூடுதல் 90°

2) மிகை நிரப்புக் கோணம் : இரு கோணங்களின் கூடுதல் 180°

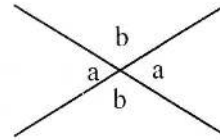
3) ஒரே நேர்கோட்டில் அமையும் இரு கோணங்களின் கூடுதல் 180°
 $a^\circ + b^\circ = 180^\circ$



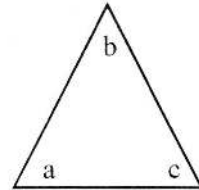
4) ஒரு புள்ளியில் சந்திக்கும் கோணங்களின் கூடுதல்
 $a + b + c + d = 360^\circ$



5) குத்தெதிர் கோணங்கள் சமம்.



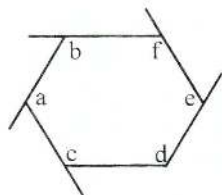
6) முக்கோணத்தின் மூன்று கோணங் களின் கூடுதல் 180°
 $a + b + c = 180^\circ$



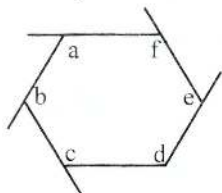
7) ஒரு நாற்கரத்தின் 4 கோணங்களின் கூடுதல் 360°
 $a + b + c + d = 360^\circ$



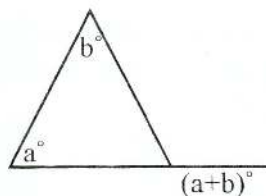
- 8) பல கோணத்தின் கோணங்களின் கூடுதல் $(2n-4) 90^\circ$ இங்கு $n =$ பக்கங்களின் எண்ணிக்கை.



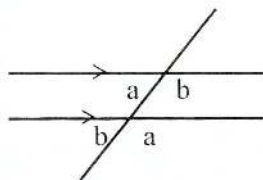
- 9) ஒரு பல கோணத்தின் வெறிப்புறக் கோணங்களின் கூடுதல் 360°
 $a + b + c + d + e + f = 360^\circ$



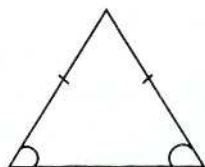
- 10) ஒரு முக்கோணத்தின் ஒரு வெளிக்கோணம் அவ்வளவெதிர்கோணங்களின் கூடுதலுக்குச் சமம்.
 $x = a + b$



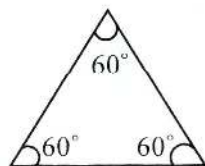
- 11) இரு இணை கோடுகளை ஒரு கோடு வெட்டுமானால் கிடைக்கும்
 i) ஒத்த கோணங்கள் சமம்.
 ii) உள் அமைந்த கோணங்கள் மிகை நிரப்புக் கோணங்கள்.
 $a = x$; $b = y$



- 12) ஒரு முக்கோணத்தின் இரு பக்கங்கள் சமமாக இருக்குமானால் அம்முக்கோணம் இரு சமபக்க முக்கோணம் எனப்படும். சமபக்கங்களுக்கு எதிர்க்கோணங்கள் சமமாக இருக்கும்.

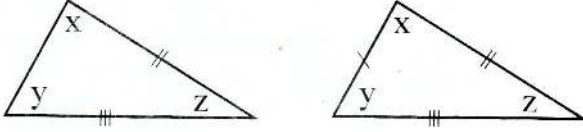


- 13) ஒரு முக்கோணத்தின் மூன்று பக்கங்கள் சமமாக இருக்குமானால் அது ஒரு சமபக்க முக்கோணம் எனப்படும். சமபக்க முக்கோணத்தின் மூன்று கோணங்களும் 60° க்குச் சமமாக இருக்கும்.



14) சர்வசம முக்கோணங்கள்:

இரு முக்கோணங்கள் வடிவத்திலும், அளவிலும் சமமாக இருக்குமானால் அவ்விரு முக்கோணங்களும் சர்வசமம் எனப்படும். (மூன்று கோணங்களும், மூன்று பக்கங்களும் சமமாக இருக்குமானால் அவ்விரு முக்கோணங்களும் சர்வசமம் எனப்படும்.)



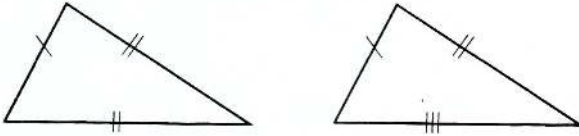
சர்வசமத்தின் குறியீடு '≡' ஆகும்.

சர்வசம முக்கோணங்களுக்கூரிய நான்கு சோதனைகள் :

S-பக்கம் A-கோண அளவு

1. பக்கம்-பக்கம்-பக்கம் (SSS)

ஒரு முக்கோணத்தின் மூன்று பக்கங்கள் முறையே மற்றொரு முக்கோணத்தின் மூன்று பக்கங்களுக்குச் சமம் எனில் அவ்விரு முக்கோணங்களும் சர்வசமம் ஆகும்.



$$\triangle ABC \equiv \triangle DEF$$

2. பக்கம்-கோணம்-பக்கம் (SAS)

ஒரு முக்கோணத்தின் இரு பக்கங்களும் அவை உள்ள டக்கிய கோணமும் முறையே மற்றொரு முக்கோணத்தின் இரு பக்கங்களுக்கும் அவை உள்ள டக்கிய கோணத்திற்கும் சமமானால், அவ்விரு முக்கோணங்களும் சர்வசமமாகும்.



$$\triangle ABC \equiv \triangle DEF$$

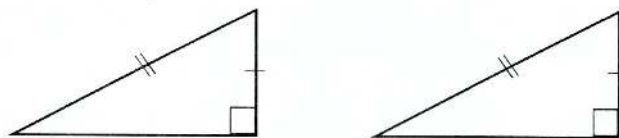
3. கோணம் - பக்கம் - கோணம் (ASA)

ஒரு முக்கோணத்தின் இரு கோணங்களும் அவற்றால் இணைந்த பக்கமும் மற்றொரு முக்கோணத்தின் இரு கோணங்களுக்கும் அவற்றால் இணைந்த பக்கத்திற்கும் சமமானால் அந்த இரு முக்கோணங்களும் சர்வசமமாகும்.



4. செங்கோணம் - கர்ணம் - பக்கம் (RHS)

ஒரு செங்கோண முக்கோணத்தின் கர்ணம் மற்றும் செங்கோணத்தை அடக்கிய பக்கங்களின் ஒன்று ஆகியவை முறையே மற்றொரு செங்கோண முக்கோணத்தின் கர்ணம் மற்றும் செங்கோணத்தை அடக்கிய பக்கங்களில் ஒன்றுக்குச் சமமாக இருந்தால் அவ்விரு முக்கோணங்களும் சர்வசமமாகும்.



நாற்கரத்தின் பண்புகள்:

நாற்கரம்	பண்புகள்
1. இணைகரம்	எதிர்பக்கங்கள் சமம் மற்றும் இணை எதிர்கோணங்கள் சமம். மூலைவிட்டங்கள் இருசமக் கூறிடும்.
2. சாய்சதுரம்	இணைகரத்தின் அனைத்து பண்புகள் மற்றும் மூலைவிட்டங்கள் ஒன்றை யொன்று செங்குத்தாக வெட்டிக் கொள்ளும்.
3. செவ்வகம்	இணைகரத்தின் பண்புகள் மற்றும் மூலைவிட்டங்கள் சமம்.
4. சதுரம்	மேற்கூறிய அனைத்து பண்புகளும்

முக்கோணத்தில்:

சந்திக்கும் கோடுகள்	சந்திக்கும் புள்ளி
1. முக்கோணத்தின் பக்கங்களின் மையக்குத்துக் கோடுகள்	சுற்றுவட்ட மையம்
2. முக்கோணத்தின் கோணங்களின் இருசம வெட்டிகள்	உள்வட்ட மையம்
3. முக்கோணத்தின் செங்கோடுகள்	செங்கோட்டு மையம்
4. முக்கோணத்தின் நடுக்கோடுகள்	நடுக்கோட்டு மையம்

முக்கோணத்தின் சமனின்மைப் பண்பு :

தேற்றம் : 1 - ஒரு முக்கோணத்தின் பக்கங்கள் சமமாக இல்லாமல் இருந்தால், பெரிய பக்கத்தின் எதிர்கோணத்தின் அளவு மற்ற இரு கோணங்களைவிட அதிகமானதாக இருக்கும்.

தேற்றம் : 2 (தேற்றம் 1-இன் மறுதலை) - பெரிய கோண அளவின் எதிர்பக்கம் மற்ற பக்கங்களைவிடப் பெரிதாக இருக்கும்.

தேற்றம் : 3 - ஒரு புள்ளியிலிருந்து ஒரு கோட்டிற்கு வரையப்படும் பல கோடுகளில், அக்கோட்டிற்கு வரையப்படும் செங்குத்துக் கோட்டே மிகச்சிறியதாகும்.

தேற்றம் : 4 - ஒரு முக்கோணத்தின் ஏதாவது இருபக்க அளவுகளின் கூடுதல் மூன்றாவது பக்க அளவைவிட அதிகமானதாக இருக்கும்.

தேற்றம் : 5 - ஒரு முக்கோணத்தில் ஏதாவது இருபக்க அளவுகளின் வித்தியாசம் மூன்றாவது பக்க அளவைவிடக் குறைவாக இருக்கும்.

எண் உருவம்

பொருள்	அரபு	தமிழ்	ரோமன்	இந்தி	எழுத்தால் எண்
	1	க	I	१	ஒன்று
	2	உ	II	२	இரண்டு
	3	ங	III	३	மூன்று
	4	ச	IV	४	நான்கு
	5	ரு	V	५	ஐந்து
	6	சா	VI	६	ஆறு
	7	எ	VII	७	ஏழு
	8	அ	VIII	८	எட்டு
	9	கூழ்	IX	९	ஒன்பது
	10	ய	X	१०	பத்து

மஹோற்சவம்

ஆலயங்களில் இடம்பெறும் கிரியைகள் நித்திய கிரியை, நைமித்திய கிரியை, காமிய கிரியை என வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றுள் நைமித்திய கிரியை முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. இந்தவகையில் ஆலயங்களில் நிகழும் பிரமோற்சவமும் (மஹோற்சவம்) வருடமொரு நிகழும் நைமித்திய நிகழ்ச்சிகள் அல்லது பெருங்கிரியைகள் ஆகும்.

மஹோற்சவமானது இறைவனின் ஐந்தொழில்களை நினைவூட்டுகின்றது. மகா உற்சவம் என்பது பெரிய உயர்வான படைத்தல் முதலிய காரியங்கள் எனப்பொருள்படும். திருவிழாக் காலங்களிற் கொடியேற்றம் வரையுள்ள கிரியைகள் படைத்தலையும், வாகனத் திருவிழாக்கள் காத்தலையும், தேர்த்திருவிழா அழித்தலையும், மௌனோற்சவம் மறைத்தலையும், தீர்த்தோற்சவம் அருளலையும் குறிக்கும்.

உற்சவத்தின் ஆரம்பத்திலே விக்னேஸ்வரர் பூஜை, அனுக்ளை என்பனவும் ஊர் நம்மை பெறுவதற்காகக் 'கிராமசாந்தி' யும் செய்யப்படும். அதன்பின் வைக்கோல் தருப்பை முதலிய வற்றால் செய்யப்பட்ட உருவம் ஒன்றைச் சிவாக்கினியோடு சேர்த்து வீதி வழியே இழுத்து வீதியைச் சுத்தஞ் செய்யும் "வாஸ்து சாந்தி" நடைபெறும். இச்சாந்தி செய்ததன் பின்னர் சுத்தமான புற்றுமண் எடுத்து உலகிலே தானிய விருத்திக்காக முளையிடுதலும், விழாக்கள் இடையூறின்றி நிறைவேறவேண்டுமென ஆசாரியார் தமக்கும் உற்சவ மூர்த்திகளுக்கும் காப்புக் கட்டுதலும் (ரட்சாபந்தனம்) முறையே நிகழும்.

மேலும் மஹோற்சவ காலங்களில் ஆலயங்களில் வழிபாடானது தம்பம், விம்பம், கும்பம் என்ற அடிப்படையில் இடம்பெறுவதனைக் காணலாம். இத்துடன் இக்காலங்களில் சுற்றுப்பலி இடுகின்ற வழக்கமும் காணப்படும்.

அதாவது, இச்சுற்றுப்பலி இடுதலின் நோக்கம் என்ன வென்றால் ஆலய உற்சவமானது இனிதாக நிறைவேறுவதற்காகக்

காவல் தெய்வங்களாக இருக்கின்ற அட்டதிக்குப் பாலகர்களை (இந்திரன், அக்கினி, யமன், நிருதி, வருணன், வாயு, குபேரன், ஈசானன்) திருப்திப்படுத்துவதே ஆகும்.

இவ்வாறு பிரம்மோற்சவம் மகா உற்சவம் என அழைக்கப் படுகின்ற வருடாந்தத் திருவிழாவானது வேதாகம விதிகளுக்கு அமைய ஈழத்திருநாட்டின் கிழக்குப் பகுதியில் அமைந்துள்ள திருகோணமலை மாநகரின் கண்ணே வீற்றிருக்கின்ற எல்லாம் வல்ல அருட் சக்தியாகிய ஸ்ரீ பத்திரகாளி அம்பாள் ஆலயத்தில் வேதாகமமாமணி பிரம்மஸ்ரீ சோ.ரவிச்சந்திரக்குருக்கள் அவர்களினால் முறைப்படி நடாத்தப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

பன்தீரம் (தெற்பை) தரிப்பது

கிரியை செய்கின்ற நேரத்தில் எஜமானாக்கப்பட்டவர் வேறு சிந்தனையை விடுத்து மனத்தைத் தெய்வ வழிபாட்டில் ஈடுபட வைப்பதற்கே பத்திரப்படுத்தல் நடக்கிறது.

இது வலது கை மோதிர விரலில் அணியப்படுவது ஏனெனில் உடலில் இருக்கின்ற நரம்புகள் அனைத்தினுடைய தொடர்பும் இவ்விரலில் பிரம்ம முடிச்சாகச் சேர்ந்திருப்பதால் இதில் தருப்பை இருக்கின்றபோது உடலில் முழுப் பகுதியும் சுத்தமாக்கப் படுகின்றது. சகல பகுதிகளிலும் இணைந்து பலன் ஏற்படுகின்றது.

இதனைப் பெண்கள் இடது கை மோதிர விரலில் அணிந்து கொள்ளுதலானது உடல் இடப்பக்கம் பெண்ணிற்கு ஒதுக்கப் பட்டதனாலாகும். உதாரணம்: அர்த்தநாரீஸ்வரர் உருவம்.

கொடித்தம்ப விளக்கம்

ஒரு மனிதனுடைய உடலமைப்பைக் கொண்டதாகத் திருக்கோயில்கள் அமைந்துள்ளன. குண்டலினி சக்தி உறங்கிக் கிடக்கும் மூலாதாரம் கொடிமரமாகக் கொள்ளப்படுகிறது. கொடிமரத்திலுள்ள முப்பத்திரண்டு வளையங்களும், முள்ளந்தண்டிலுள்ள முப்பத்திரண்டு எலும்புகளைக் குறிக்கின்றன. கொடிமரக் கயிறுகள் இடகலை, பிங்கலை என்னும் நாடிகளைக் குறிக்கின்றன. இவற்றின் வழியே யோகம் பயிலும் போது ஆன்மா பேராணந்தத்தை எய்துகிறது.

இந்துசமய நெறியாளர் கொடிமரத்தின் தத்துவ இயல்புகள் பற்றி பொதுவாக மூன்று கருத்துக்களை முன்வைப்பார்.

1. விழாக்காலத்தில் ஆலயத்தில் கொடியேற்றுதல் ஆகம விதிக்கு உட்பட்டது. ஆணவம், கன்மம், மாயை ஆகிய மும்மலங்களில் மூழ்கிக் கிடந்து உழலும் ஆத்மா திருவருள் பெற்ற பேராசானின் அருள் உரையாற் பந்தம் - பாசம் என்பன நீக்கமுற்ற நிலையினை அடைகின்றது. அதனால் பேரறிவு வடிவான பெரும் பொருளை அடைந்து இன்பறுகின்றது. இதனை விளக்கும் தத்துவக் குறியீடாகக் கொடியேற்றம் அமைந்துள்ளது. இக்கொடியேற்றத்திற்குக் கொடிமரமே முதற்பொருளாக அமைகின்றது.

காரணாகமம் போன்ற சிவ ஆகமங்கள் கொடி மரத்தினை முதற் பொருளாகிய சிவனாகவும், கொடிக்கயிற்றினை திருவருள் ஆற்றலாகவும் தருப்பைக் கயிற்றினைப் பாசமாகவும் உருவகப்படுத்தியுள்ளன. கொடியேற்றத்தின் ஆத்மாவைக் குறிக்கும் கொடிச்சீலை திருவருளின் ஆற்றலையும் குறிக்கும். அது கயிற்றின் வழிச்சென்று கொடிமரத்தில் அமைந்த ஆறு ஆதாரமையங்களையும் கடந்து பரம்பொருளான பேரறிவுடன் இணைவு பெறுகின்றது. கொடிமரமும் சிலையும் பொருள் நோக்கில் இரண்டாக இருந்தபோதும் கொடிமரமே பொருளாக அமைவுறுகிறது. சீலை அதில் இணைவுறுதல் அறிவுநிலை கொண்ட ஆன்மா பேரறிவுடன் ஒன்றாய் கலந்திடும் ஒருமைப்பாட்டினை விளக்கும். இதனை அத்துவித நிலையென்பார்.

உமாபதிசிவம் தனது கொடிக்கவி எனும் பதிகத்தில் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்.

ஒளிக்கும் இருளுக்கும் ஒன்றே
 இடம் ஒன்று மேலிடில் ஒன்று
 ஒளிக்கும் எனினும் இருள்
 அடராது உள் உயிர்க்கு உயிராய்த்
 தெளிக்கும் அறிவு திகழ்ந்தது
 உளதேனும் திரிமலத்தே
 குளிக்கும் உயிர் அருள்
 கூடும்படி கொடி கட்டினேன்.

கொடிமரம் முதற் பொருளாகிய பதியினைக் குறிக்கும். குறியீடாக அமைகிறது. கொடிச்சீலையில் எழுதப்பட்ட உருவம் (இடபம், சிம்மம்) உயிரின் குறியீடாக அமைகின்றது.

2. மகா மண்டபத்தில் இருக்கும் நந்திதேவர் தொடக்கம் கொடியேற்றும் கொடிமரம் வரையில் இருக்கும் மண்டபம் கொடிமர மண்டபம் எனப்படும். கொடிமரம் உயிருக்கு உயிராகும். இறைநிலைக்குரியது. இது நிலை மாறாதிருத்தல் உண்மையினைக் குறிக்கும். சிவனாகிய பேராத்மன் இருப்பின் சிவாத்மன் சார்ந்திருக்கும் தன்மை தத்துவக் கோட்பாட்டினை விளக்கி நிற்கும். அது ஆகம பூசையாகச் செய்யப்படுகின்றது. தத்துவ நிலை அகபூசைக்குரியது. ஆகம பூசை புறநிலைக் குரியது.

3. கோயில் உடலாகவும், கொடிமரம் உடலில் அமைந்த முள்ளந்தண்டாகவும் கொடிமரம் அமைந்த அடி இருப்பு நிலை மூலாதாரமாகவும் அதனுள் சாத்தித் திருநிலைப் படுத்தப்பட்ட மருந்துத் திரவியம் மூலாதாரமாயமைந்த மூலத்தீயாகவும் மூலவருக்கும் கொடிமரத்திற்கும் இடையில் அமைந்த எருது (இடபம்) மனமாகவும் குறியீட்டு நிலையினைப் பெறுகின்றன. மனம் என்ற எருதின் குறியீடு மரம் பொருளின் படிமத்தினை நோக்கியவாறு அமைக்கப்பட்டிருக்கும்.

வெண்துகிலாய் குறியீடு பெற்ற குண்டலினி தருப்பைக் கயிறான இடக்கலையின் துணை கொண்டும் கொடிக்கலையான பிங்கலையின் துணைகொண்டும் ஆற்றலாய் மேல் நோக்கிச் செல்கின்றன. அவ்வண்ணம் செல்லும் குண்டலினி யாற்றல் கொடிமரமாகிய முள்ளந்தண்டுடாக மூலாதாரம், அடிவயிறு (சுவாதிட்டானம்), தொப்புள் (மணிபூரகம்), நெஞ்சு (அனாகதம்), மிடறு (விசுத்தி), தழுமுனை (ஆஞ்ஞை) என்ற ஆறு ஆதாரங்களையும் கடந்து பிரமாந்திரம் எனப் பகரப்படும் துவாத சாந்தத்தை அடைகின்றது. எனவே கொடிமரத்தின் தத்துவம் ஆத்மா தான் எடுத்த உடலின் துணைகொண்டு - அதனைப் பயன்படுத்திப் பிரமநிலை அடைதல் வேண்டும் என்பதாகும்.

விபூதி தரித்தல்

1. விபூதி தரிப்பதன் மூலம் நாம் சைவர்கள் என்பதை மற்றவர்கள் எளிதில் புரிந்துகொள்ள முடிகின்றது.
2. மனம் தூய்மைப்படுகின்றது; அமைதியடைகின்றது.
3. என்றோ ஒருநாள் இவ்விபூதி போல் எமது உடலும் ஆக்கப்பட்டு விடும் என (சாம்பலாக) நினைத்து ஆணவம், கன்மம், மாயை ஆகிய மலங்களை நீக்கி தெய்வ சிந்தனையையும் நற்பண்புகளையும் வளர்க்க உதவுகின்றது.

வாகனத் திருக்காட்சி விளக்கம்

திருக்கோயிலில் உற்சவங்களுக்கு இன்றியமையாத வேண்டப்படுபவை வாகனங்களாகும். வாகனங்களைப் பற்றியே தனிநூல்கள் அமைந்துள்ளன. சிவபெருமானுக்குச் சிறப்பாக உரிய வாகனம் இடபம் ஆகும். இவ்வாறே விநாயகருக்கு மூஷிகமும், தேவிக்கு சிங்கமும், கந்தனுக்கு மயிலும், விஷ்ணுவுக்குக் கருடனும் முக்கியமான வாகனங்கள் ஆகும்.

இவ்வகையில் பத்திரகாளி அம்பாள் அடியார்களுக்கு இன்னருள் புரிவதற்காக காராம்பசு, மகரவாகனம், சர்ப்பவாகனம், அன்னவாகனம், கைலாசவாகனம், சிம்மவாகனம், குதிரைவாகனம் என்பனவற்றில் மகோற்சவ காலங்களில் எழுந்தருளுவதனை நாம் கண்கூடாகக் காண்கின்றோம். இவ்வாகனத் திருக்காட்சி ஆனது காத்தல் தொழிலின் தத்துவத்தை எடுத்துக் காட்டுவதாக அமைகின்றது.

காராம்பசுவின் வடிவமானது மனித முகமும், விலங்கு உடலும் கொண்ட ஒரு கலப்பு வடிவமாகும். அதாவது, பெண்ணின் தலையோடும் மார்போடும் கூடிய உடற்பகுதியுடன் பால் சுரக்கும் மடியுடன் கூடிய பசுவின் உடலும் கொண்ட அமைப்புடையதாகக் காராம்பசு காணப்படுகின்றது. இது வெள்ளை நிறமுடையதாயும் மூன்று வால்களை உடையதாகவும் காணப்படுகின்றது. கேட்டவற்றைத்தரும் சிறப்பினை உடையதால் இப்பசு காராம்பசு என அழைக்கப்படுகின்றது. ஆலயங்களிலே திருவிழாக்காலங்களில் இறைவனது திருவுருவங்களை திருவுலா செய்யுதவும் வாகனங்களில் ஒன்றாகவும் காராம்பசு விளங்குகின்றது. காராம்பசுவானது நிறைவு, செழிப்பு,

தாய்மை, சந்ததி போன்ற நன்மைகளையெல்லாம் தரும் தெய்வ அம்சமுள்ள பசுவாகக் கருதப்பட்டு இந்துக்களால் வழிபடப் படுகின்றது.

மகரவாகனத்தின்மீது அம்பாள் எழுந்தருளிக் காட்சி தருவதை மக்கள் கண்டுகளிக்கும்போது அவர்கள் தம்மிடத்தே இருக்கின்ற இன்னல்கள் நீங்கி அவர்கள் உள்ளத்தாய்மை அடைவார்கள் எனக் கூறப்படுகின்றது. அத்துடன் சர்ப்ப வாகனத்தில் அம்பாள் எழுந்தருளுகின்றபோது அடியார்களிடத்தே காணப்படுகின்ற தோஷங்கள் நீங்கப்பெற்று அவர்கள் நோய், பிணி என்பன நீங்கி நீடுழிகாலம் வாழ்வார்கள் எனச் சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

அன்னப்பட்டசி மீது இறைவன் எழுந்தருளுகின்ற காட்சியினை அடியார்கள் காண்கின்றபோது அவர்களின் வறுமைநிலை நீங்கிச் செல்வச் சிறப்பாக வாழ்வார்கள் எனவும், உள்ளத்தாய்மை அடைவார்கள் எனவும் கூறப்படுகின்றது.

கைலாசவாகனத் திருக்காட்சியினை அடியார்கள் காண்பத னூடாக இறைவன் உறைகின்ற அந்த திருக்கைலாசத்தை ஆன்மாக்கள் அடைகின்ற பக்குவநிலை ஏற்படுகின்றது என நூல்கள் எடுத்துக் கூறுகின்றன.

சிம்மவாகனத்தின் மீது அம்பாள் எழுந்தருளுகின்ற திருக்காட்சியானது மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தது எனக் கூறலாம். காரணம் அம்பாளுக்கு உரிய வாகனம் சிம்மம் என்பதாலும், ஆன்மாவைப் பீடித்துள்ள ஆணவத்தை அம்பாள் அடக்கித் தனது வாகனமாக ஆக்கி உள்ளமையாலும் சிம்மவாகனம் சிறப்பாக விளங்குகின்றது. இதனால் அடியார்கள் இக்காட்சியைத் தரிசிக்கும்போது தம்மிடம் உள்ள ஆணவத்தை அடக்கி இறையணர்வுகளில் ஒன்றிணைந்து இருப்பார்கள் எனக் கூறப்படுகின்றது.

குதிரைவாகனத்தின்மீது இறைவன் எழுந்தருளுகின்ற திருக்காட்சியினை அடியார்கள் கண்டுகளிக்கின்றபோது

அவர்களுடைய மனம் பக்குவமடைகிறது. இறைபக்தியில் வேகமாகவும் விவேகத்துடனும் ஈடுபடுவார்கள் எனவும், இதன் ஊடாக ஞானம் நிறைந்தவர்களாகக் காணப்படுவார்கள் எனவும் கூறப்படுகின்றது. குதிரை வாகனத்தில் இறைவன் எழுந்தருள்கின்ற காட்சி வேட்டைத்திருவிழா என அழைக்கப்படுகின்றது. ஆன்மாக்களிடம் காணப்படுகின்ற மலங்கள் வேட்டையாடப் பட்டு வேட்டைத் திருவிழாவின்போது ஞானநிலை ஏற்படுகின்றது என சாஸ்திரநூல்கள் சான்று பகர்கின்றன.

இவ்வாறான வாகனத் திருக்காட்சிகளுடன் மஞ்சத் திருவிழா, சப்பறத் திருவிழா என்பனவும் இடம்பெறுவது சிறப்பான அம்சமாகும். அதாவது, அம்பாள் இவற்றில் எழுந்தருள்கின்ற போது மங்களகரமான அம்சங்களுடன் அலங்கார பூஜிதையாகக் காட்சி கொடுப்பதால் அக்காட்சியைக் கண்டு மகிழுகின்ற மக்களது வாழ்க்கையும் மங்களகரமாக அமைந்துவிடும் என்பது இந்துமதநூல்களில் காணப்படுகின்ற கருத்தாகும்.

இரதோற்சவம்

மகோற்சவ காலங்களில் ஆலயங்களில் இடம்பெறும் முக்கியமான உற்சவம் இரதோற்சவமாகும். இவ்வுற்சவம் இடம்பெறுவதற்கான காரணம் என்னவென்றால் இறைவன் தனது அழித்தல் தொழிலை மேற்கொள்கின்ற தன்மையினை எடுத்துக் காட்டுவதே ஆகும். அதாவது, இப்பிரபஞ்சத்தில் ஆன்மாக்கள் படைக்கப்பட்டு வாழ்கின்ற காலங்களில் இறுதி இலட்சியமாகிய முத்தி என்ற தன்மையினை இவ்வான்மாக்கள் அடையவேண்டுமாயின் மலபந்தங்களில் இருந்து விடுபடுதல்வேண்டும்.

அவ்வாறு ஆன்மாக்களைப் பீடித்துள்ள மலங்களைச் செயல் இழக்கச் செய்கின்ற தத்துவத்தை எடுத்துக் காட்டுவதற்காகவே இரதோற்சவம் (தேர்த்திருவிழா) ஆலயங்களில் இடம்பெறுகின்றது. இரதோற்சவத்தின்போது அம்பாள் ஆவேசத்துடன் இரதத்தில் எழுந்தருளி பவனிவரும்போது அக்காட்சியினை அடியார்கள் கண்டுகளிக்கின்றனர். அதேவேளை, அவர்களது உள்ளம்தூய்மை அடைகின்றது.

அம்பாள் இரதத்தினரீது எழுந்தருளி வலம்வந்து சந்நிதானத்தை அடைந்தவுடன் அம்பாளது ஆவேசத்தைத் தணிப்பதற்காக "பச்சை சாத்துதல்" வைபவம் இடம்பெறும். அதன்பின்பு அம்பாளை இரதத்தில் இருந்து அவரோகணம் (இறக்கம்) செய்து ஆலய வாயிலில் வைத்து விசேட தீபாராதனைகள் செய்யப்படும். மோர், தயிர், அன்னம் போன்ற நிவேதனங்களைப் படைத்து மங்கள ஆரத்தியும் செய்யப்படும். இவற்றுடன் அம்பாள் ஆலயத்துள் பிரவேசிப்பதாக இரதோற்சவம் அமைகின்றது.

தீர்த்த உற்சவம்

1. ஆலயங்களில் மஹோற்சவ காலங்களில் இறுதிநாளில் இடம்பெறுவது தீர்த்த உற்சவமாகும். இவ் உற்சவம் இறைவனது பஞ்சக் கிருத்தியங்களில் இறுதியானதாக உள்ள அருளலைக் குறிப்பதாக அமைகின்றது. அருளல் என்பது பரிபக்குவம் வாய்ந்த ஆன்மாக்களுக்கு இறைவன் பரமுக்தி கொடுத்தல் ஆகும்.
2. ஆன்மாக்கள் முத்திபெறுவதற்கு குரு, லிங்க, சங்கம சேவை முக்கியமானதாகும். இறைவனுக்குச் செய்யும் தீர்த்தவிழா இலிங்க சேவையைக் குறிக்கும். தீர்த்த உற்சவம் நிகழும் முன் மஞ்சள் முதலிய திரவியங்களை உரலில் இட்டுத் தூளாக இடித்து சாணம், தைலம், நெய் முதலியவற்றுடன் கலந்து சுவாமிக்குச் சாத்தும் "சூர்ணோற்சவம்" எனும் வைபவம் நடைபெறும்.
3. தீர்த்தத்தை திருவருளாகக் கருதி இறைவனது அம்சமாகிய அஸ்திரதேவருக்கு அபிஷேகம் செய்த தீர்த்தத்தை அடியார்கள் உள்ளே பருகியும் புறத்தே புரோட்சித்தும் அந்நீரிலேயே மூழ்கியும் தமது பாவங்களைக் கழுவி திருவருளைப் பெற்றுக்கொள்வதாகத் தீர்த்தோற்சவம் அமைகிறது.

பஞ்ச கௌவியம்

தீட்டு, தூடக்கை நீக்கி (ஆகுசம்) இடத்தையும் உடலையும் சுத்தப்படுத்தித் தூய்மை பெறுவதற்கு அருந்துவதே பஞ்ச கௌவியம்.

இதில் பால், தயிர், நெய், கோசலம், கோமலம் ஆகியவை சேர்க்கப்பட்டிருக்கும்.

சண்டேஸ்வர உற்சவமும் ஆச்சாரிய உற்சவமும்

கொடியிறக்கம் முடிவடைந்த பின்னர் வைரவர், சண்டேஸ்வரர் பூசைகள் நடந்து சண்டேஸ்வர உற்சவமூர்த்தி வீதிவலம்வரும் நிகழ்ச்சி இடம்பெறும். சிவனடியார் வடிவமான சண்டேஸ்வர உற்சவம் சங்கம வழிபாடாகக் கருதப்படுகின்றது. அதாவது, தலைசிறந்த பக்தராகவும் பக்தகோடிகளின் வழிபாட்டுப் பலனை அனுக்கிரகம் செய்பவராகவும் உள்ள சண்டேஸ்வரரைப் பணிவுடனும் பக்தியுடனும் கௌரவமாக வீதிவலம் வரச்செய்தல் அவசியமானதாகும்.

மகோற்சவத்தின் இறுதிக்கட்டமாக அமைவது ஆச்சாரிய உற்சவமாகும். மகோற்சவத்தை நடத்திவைத்த சிவாச்சாரியாரை சிவசொருபமாகப் பாவித்து வழிபடுவது அவசியமாகும்.

மகோற்சவ காரியங்களைச் செவ்வனே நிறைவேற்றி வைத்துத் திருவருட்பேற்றினைத் தந்தருளும் குருமூர்த்தியாகிய சிவாச்சாரியாரைப் பூமாலை முதலியவற்றால் அலங்கரித்து மங்கள வாத்தியம் சகிதம் வீதிவலமாக அழைத்துவந்து மண்டபத்தில் அமரச்செய்து அடியார்கள் யாவரும் அவரை வணங்கி இயன்றளவு குருதட்சணை வழங்கி விபூதிப் பிரசாதம் பெற்றுக்கொண்டு குருவின் அருளுரைகளையும் செவிமடுத்தும் அவரிடமிருந்து ஆசீர்வாதத்தையும் பெற்றுக்கொள்வதாக இந்த உற்சவம் இடம்பெறுவதைக் காணலாம்.

கீரக வழிபாடு

நவக்கிரகங்களை வழிபடும்போது விக்கிரகங்களைத் தொட்டு வணங்குவதோ விழுந்து வணங்குவதோ சரியானதல்ல. அதை விலக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

பூங்காவன உற்சவம்

தீர்த்த உற்சவ தினத்திற்கு மறுநாள் இடம்பெறுவது பூங்காவன உற்சவமாகும். இறைவன் பஞ்ச கிருத்தியங்களையும் செய்துமுடித்த பின்பு இளைப்பாறுகின்ற அம்சத்தை எடுத்துக் காட்டுகின்ற உற்சவமாக இது காணப்படுகின்றது. அத்தினத்தில் இறைவனைச் சயன நிலையில் (உறக்க நிலை) அலங்கரித்து பூங்கா போன்ற அமைப்பில் உருவாக்கப்பட்ட பந்தலில் எழுந்தருளச்

செய்து விசேட தீபாராதனைகள், தோத்திரங்கள் என்பவற்றால் சாந்தப்படுத்துவதாக உற்சவம் இடம்பெறும். தொடர்ந்து கலை நிகழ்ச்சிகளும் நடைபெறுவதைக் காணலாம்.

அடியார்கள் இந்த உற்சவத்தைக் காண்பதன்மூலம் அவர்களது உள்ளம் இறைவன் பால் ஈர்க்கப்படுகிறது; பக்தி யுணர்வு மேலோங்குகிறது.

அர்ச்சதை சூடுதல்

கோயில் விழாவிலும்சரி, மங்கள் நிகழ்வுகளிலும்சரி, திருமண வேளைகளிலும்சரி அர்ச்சதையிடுதல் (ஆசீர்வதித்தல்) என்பது மனிதர்கள் என்றும் நலமுடன் வாழவேண்டும் என்பதற் காகவே நடைபெறுகின்றது. தலையில் இருந்துதான் அர்ச்சதை போடவேண்டும்.

பிராயச்சீத அபிஷேகம்

மகோற்சவ விழா இடம்பெறுகின்ற சந்தர்ப்பங்களில் அக்காலங்களில் மேற்கொண்ட கிரியைகளில் ஏதேனும் குற்றம் குறைகள் இடம்பெற்று இருப்பின் அவற்றை நீக்குதற்பொருட்டு பூங்காவன உற்சவத்திற்கு மறுநாள் ஆலயங்களில் உள்ள மூர்த்தி களுக்கெல்லாம் தூய நீரினாலும், ஏனைய அபிஷேகப் பொருள் களாலும் அபிஷேகம் செய்தல் பிராயச்சீத அபிஷேகம் என அழைக்கப்படும். மேலும், ஆலயத்திலோ அல்லது ஆலயத்தை அண்மித்த பகுதிகளிலோ மரண சம்பவங்கள் இடம்பெறுமானால் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் ஆலயங்களில் பூஜைகள் இடம்பெற மாட்டா, ஆகவே, இதனை நிவர்த்திசெய்யப் பிராயச்சீத அபிஷேகம் இடம்பெறுவது வழக்கம்.

ஆலயங்களில் உள்ள மூலமூர்த்தி உட்பட ஏனைய எல்லா மூர்த்திகளுக்குமாக வாசனைத் திரவியங்களோடு கூடிய கும்பங் களை நிறுத்தி, இறைவனை அக்கும்பங்களிலே ஆவாகனம்செய்து பூஜைகள் செய்யப்பட்டு அக்கும்ப நீரினால் சகல மூர்த்திகளுக்கும் அபிஷேகம் இடம்பெறும்.

வைரவர் பூஜை

ஆலயத்தின் பிரதான வாயிலை அடுத்து எல்லா மண்டபங்களுக்கும் வெளியே வடக்குக்கும், வடகிழக்குக்கும் இடையில் வைரவர் கோயில் அமைவதும். வைரவருக்கு ஷேத்திர பாலகன் என்னும் பெயரும் உண்டு. ஷேத்திரம் என்பது கோயிலைக் குறிக்கும் சொல். பாலகர் என்பவர் காப்பவர் எனப்

பொருள்படும். வைரவர், கோயில் காவற் தெய்வமென்பதால் உற்சவங்கள் சிறப்பாக இடம்பெற காவலாளியாக இருந்து இனிதே நிறைவேற்றி வைத்ததற்காக வைரவருக்கு மடைபரவி (சர்க்கரைப் பொங்கல், பழவகைகள்) வடைமாலை சாத்தி அவரைச் சாந்தப்படுத்தும் பூஜையாக இடம்பெறுவதனை நாம் ஆலயங்களில் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

இந்த வைரவ பூஜை, மகோற்சவம் முடிந்து பிராயச்சித்த அபிஷேகம் இடம்பெற்றபின் முதலில் வருகின்ற செவ்வாய்க் கிழமை அல்லது வெள்ளிக்கிழமைகளில் இடம்பெறும்.

அங்கப் பிரதட்சணம்

நாம் செய்த பாவங்களின் மூலம் கிடைக்கின்ற கஷ்டங்கள், துன்பங்களினால் நாம் அவதியறுகின்றோம். கிரக பாவங்கள், நோய்கள், பிணிகள், துன்பங்களை அனுபவிக்கின்ற நாம் ஆலய பிரகாரங்களை உருண்டு அங்கப் பிரதட்சணம் செய்வதன்மூலம் மேலும் கஷ்டங்கள், துன்பங்கள் ஏற்படாமல் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம் என்பது ஐதீகம்.

-குமார விக்னேஸ்வரக்குருக்கள்.

ஆலயத்தீல் நமது அங்கம் தொழும் நிலை

கண்கள்	- ஆண்டவனை நோக்குகின்றன.
காதுகள்	- மந்திரங்களைக் கேட்கின்றன.
மூக்கு	- நறுமணங்களை நுகர்கின்றது.
வாய்	- துதிகள் பாடுகின்றது.
கைகள்	- வணங்குகின்றன.
கால்கள்	- பிரகாரங்களைச் சுற்றி வருகின்றன.

-குமார விக்னேஸ்வரக்குருக்கள்.

ம்கச் சிறந்தவை

வேதங்களில்	- சாமம்
யாகங்களில்	- அசுவமேதம்
மலைகளில்	- மகாமேரு
ஆறுகளில்	- கங்கை
பஞ்சபூதங்களில்	- ஆகாயம்
தேவர்களில்	- இந்திரன்

ஏற்கவேண்டிய சில நல்ல குணங்கள்

வசதி அதிகரிக்க அதிகரிக்கப் புத்தி கெடும். ஆணவம் அதிகரிக்கும். ஆணவத்தின் வெற்றி தற்காலிகமானது. முடிவு அவலம் நிரம்பியது. எனவே வசதி அதிகரித்தாலும், பெரும் பதவி கிடைத்தாலும் நிலை மாறக்கூடாது.

ஒரு நிர்வாகப் பொறுப்பை அதிர்ஷ்டத்தினால் அல்ல. புத்திக் கூர்மையால் மட்டுமே நிர்வகிக்க முடியும். ஆற அமரச் சிந்தித்து முடிவெடுக்க வேண்டும். அதேநேரம் காலம் பொன் போன்றது. முடிவெடிப்பதில் காலதாமதமும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

எந்தப் பிரச்சினையிலும் நாம் முடிவெடுக்க வேண்டும். முடிவு எடுக்காமல் பிரச்சனையை அதன்போக்கில் விட்டுவிடக் கூடாது. சரியோ, தவறோ முடிவு எடுக்கவேண்டும். முடிவு எடுப்பது சரியா, தவறா என்ற சந்தேகத்தில், தயக்கத்தில் விட்டுவிடுவதாற் பல வாய்ப்புகள் கைநழுவிச் செல்கின்றன.

கீழ்மட்டத்தில் உள்ள எதிர்ப்புகளை அவ்வப்பொழுது சரி செய்ய வேண்டும். வளரவிடக்கூடாது. பொதுவான விஷயங்களில் குடும்பத்திலோ, தொழிலிலோ, அலுவலகத்திலோ பல பேர் இருப்பதால் கருத்து வேறுபாடுகள் வர வாய்ப்பு உள்ளது. எல்லோருடைய கருத்தையும் கேட்டு நாம் ஒரு முடிவிற்கு வந்து முடிவு எடுக்கவேண்டும். பாதிப்பு இருப்பின் சம்பந்தப்பட்டவரைக் கூப்பிட்டு விளக்கிச் சொல்லி சமாதானம் செய்ய வேண்டும். தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளை நாமே ஆராய்ந்து முடிவெடுக்க வேண்டும்.

தற்பொழுது எல்லோரும் எல்லாவற்றிலும் திருப்பதியடைவதில்லை. எனவே சில முடிவுகள் சிலருக்குப் பாதகமாக அமைந்து விடும். நம்மால் இயன்றளவு நல்லது செய்யவேண்டும். இரக்கம் பார்த்துப் பொறுப்பைச் சரியாக நிறைவேற்றாமல் இருக்கக் கூடாது.

நாம் பிறர் சொல்வதைக் கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும். ஆராய்ந்து பார்த்து நமக்கு நாமே ஒரு முடிவு எடுக்கவேண்டும்.

நாம் யாரையும் வேண்டியவர் என்றோ எதிரியாகவோ ஆக்கிக் கொள்ளக்கூடாது. நம் கருத்தைப் பிறர்மீது திணிக்கக்கூடாது. பிறர் கூறுவதையும் கேட்க வேண்டும்.

எக்காரணம் கொண்டும் எல்லாம் நமக்குத் தெரியும் என்றோ, பிறருக்கு ஒன்றும் தெரியாது என்றோ அகம்பாவம் கொள்ளக்கூடாது. எக்காரணம் கொண்டும் பிறர்மீது பொறாமை கொள்ளக்கூடாது. பொறாமை நம் மனதில் இருப்பது நமக்கே தெரியாது.

பிறர் நம்மை நம்பும்படி நாம் நடந்துகொள்ள வேண்டும். நம்பிவிவரை எக்காரணம் கொண்டும் நம்பிக்கை மோசம் செய்யக் கூடாது. பிறரை உதாசீனப்படுத்தியோ, எடுத்தெறிந்தோ பேசக்கூடாது. எல்லோரும் ஆசாபாசங்கள் நிறைந்த மனிதர்களே.

தன்கீழ் வேலை செய்பவரை வீட்டிலும். அலுவலகத்திலும் நன்கு நடத்தவேண்டும். அவர்களது சுக துக்கங்களிற் பங்குகொள்ள வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும் வீட்டில் உள்ள கோபத்தை வெளியில் காட்டக்கூடாது. தன்னைப் பற்றி எல்லாம் எனக்குத் தெரியும் என்று உயர்வாகவோ, எனக்கென்ன தெரியும் என்று குறைவாகவோ பேசக்கூடாது.

மனதில் சாந்தி இருக்கும்பொழுதுதான் ஆனந்தம் ஏற்படுகிறது. மனதிற்கு காம குரோதம் போன்ற தீய குணங்களை விலக்க வேண்டும். கோபம் குடியைக் கெடுக்கும், கோபமடைந்தால் நல்லது கெட்டது தெரியாமற் பேசி விடுவோம். எனவே கோபம் கொள்ளக்கூடாது. கோபித்துக் கொள்வதும், பின்னர், ஏன் அப்படிப் பேசினோம் என வருந்துவதையும் தவிர்க்கவேண்டும்.

பணம் இருந்தும் வணக்கமாய் இருப்பவன் உயர்ந்தவன். பலம் இருந்தும் பொறுமையாய் இருப்பவன் வீரன். ஆசையினாலோ, துவேஷத்தினாலோ செய்கிற காரியங்கள்தான் ஒருவனைப் பாவத்தில் தள்ளுகின்றன. பிறருடைய துன்பத்தைக் கண்டு ஒருபோதும் நாம் மகிழ்ச்சி கொள்ளக்கூடாது.

என்னதான் வசதியுடையவராக இருந்தாலும் அடுத்தவரை எள்ளி நகையாடுவதோ, அலட்சியப்படுத்திப் பேசுவோ கூடாது. காலம் ஒரு நாள் மாறும்பொழுது அப்படிப் பேசுபவர்களுக்கு அந்த நிலை வந்துவிடும்.

எல்லாம் தெரிந்ததைப்போல் பேசக்கூடாது. எல்லோருக்கும் எல்லாம் தெரிவதில்லை. வாழ்க்கையின் இறுதிக்காலம்வரை நாம் கற்றுக்கொண்டேதான் இருக்கிறோம். ஒவ்வொருநாளும் ஒரு பாடம். ஒவ்வொருவரிடமும் ஒரு பாடம்.

தன்னம்பிக்கையோடு பேசலாம். தற்பெருமையாகப் பேசக் கூடாது. வாய்ப்புக் கிடைக்கும் போதெல்லாம் அடுத்தவருக்கு உதவி செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்யும் உதவியை நாம் மறந்து விட வேண்டும். நாம் உதவி செய்வதால் உதவி பெற்றவர் நமக்கு அடிமை என்று எண்ணக்கூடாது. பிறர் நமக்குச் செய்யும் உதவியை நாம் மறக்கக் கூடாது. நன்றி மறப்பது நன்றற்று.

உங்கள் உடல்நலக் குறிப்புகள்

வாழையிலையில் சாப்பிடுவதால் முகம் பளபளக்கும். அழகும், கவர்ச்சியும் கூடும். கண்பார்வை கூடிவரும். முடி நரைப்பது தள்ளிப்போகும். காலையிலோ, மாலையிலோ உலாவுதல் அவசியம். ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் காலையில் அல்லது மாலையில் நடந்து சென்றுவரப் பழகுங்கள். இதனால் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகின்றது. இருதயத் தசைகள் ஆரோக்கியம் அடைகின்றன. இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. மன இறுக்கம் குறைகிறது. பசி குறைகிறது. தசைகள் சுருங்கி விரியும் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கின்றது.

மெனோபாஸ் எனப்படும் மாதவிடாய் நிரந்தரமாக நிற்கும் நிலையில் பெண்களுக்கு (சுமார் 40லிருந்து 50 வயதுக்குள்) எலும்புகளுக்கு ஈஸ்ட்ரஜன் சத்து கிடைக்காமையால் சுண்ணாம்புச் சத்து இன்றி எலும்புகள் எளிதில் முறியும் அபாயம் உள்ளது. தலைவலி, சோர்வு, யாரைக் கண்டாலும் எரிச்சல் ஏற்படும். இந்நிலையில் கல்சியம் போன்ற சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகள், விட்டமின் "C" நிறைந்த உணவை அதிகம் சேர்க்கவேண்டும். நெய், எண்ணெய் கலந்த உணவைக் குறைக்க வேண்டும். குடும்பத்தினர் அவர்களிடம் அனுசரணையாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

புதிய துணியை உடுத்த வேண்டிய நாட்கள்

- ஞாயிறு** - உடை நீடித்து உழைக்கும்.
வியாழன் - அழகு கூடும். புதிய ஆடை வாங்க வாய்ப்பு உண்டு.
வெள்ளி - செல்வம், நல்வாழ்வு கிடைக்கும்.

உப்பைக் குறைத்துக் கொண்டால் கண்கள் பளிச்சென்று தெரியும். முகப்பரு மறைய உணவில் உப்பைக் குறைக்க வேண்டும். விடியற் காலையிலேயே படுக்கையை விட்டு எழ வேண்டும். பெண்கள் காலையில் முதலில் வீட்டுக் கதவைத் திறக்கும்பொழுது அஷ்டலெட்சுமிகளின் திருநாமத்தை உச்சரித்தபடி திறந்தால் அஷ்டலெட்சுமிகளும் வீட்டிற்குள் நுழைவர்.

வெள்ளிக்கிழமை அன்று உப்பு வாங்குவது சிறப்பு. இதனால் சகல செல்வங்களும் சேரும்.

செய்யக்கூடாதவை

நம்மைவிடப் பெரியவர்கள்முன் கால்மேல் கால்போட்டு அமரக் கூடாது. முகர்ந்து பார்த்த பூவைத் தலையில் சூடக்கூடாது. பிறரிடம் பேசும்பொழுது உடலை ஆட்டுதல், நெளித்தல், காது குடைதல், மூக்கைச் சிமிண்டுதல் போன்ற தூர்ப்பழக்கங்கள் கூடாது.

உட்கார்ந்திருக்கும்பொழுது காலாட்டுதல், துடையை ஆட்டுதல் கூடாது. அதனால் நம் சக்தி விரயமாகிறது. பெரியவர்களிடம் பேசும்பொழுது கைநீட்டிப் பேசாதலோ, உரத்துச் சத்தமிட்டோ பேசக்கூடாது. பெரியவர்களிடம் எதையும் பெற்றுக்கொள்ளுமுன் எழுந்துநின்று பெறவேண்டும். உட்கார்ந்த நிலையிலேயே பெறக்கூடாது.

செவ்வாய், வெள்ளி ஆகிய இரு நாட்களிலும் தலை முடி வெட்டுதல், நகம் வெட்டுதல். சவரம் செய்து கொள்ளுதல் கூடாது. தலைமுடிக்கு மந்திரங்களை எளிதில் கிரகிக்கும் தன்மை உண்டு. தலைமுடியைக் கொண்டு பில்லி, சூனிய ஏவல் வைக்கவும் செய்வார். எனவே தலைமுடியையும், நகத்தையும் எக்காரணம் கொண்டும் பிறர் பார்க்கும்படி வெளியில் எறியலாகாது.

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் புகைபிடிக்கக் கூடாது. அப்படிப் புகை பிடித்தால் மாரடைப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. எந்த ஒரு விட்டமினும் ஒரு நாளில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுதான் உடலிற் சேரும். அதிகமாக உட்கொண்டால் உடல் அதை நிராகரிக்கும். எனவே அதிக அளவு விட்டமின் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளாதீர்கள்.

வாழைப்பழம் சாப்பிட்டபின் மோர் சாப்பிடக்கூடாது. நான்காம் பிறைச் சந்திரனைப் பார்க்கக்கூடாது. செப்புப் பாத்திரத்தில் பாலை வைக்கக்கூடாது. பால் திரிந்து விடும். மனதில் வேண்டாத கவலைகள், கோபம் முதலியவற்றைத் தேக்கி வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. மனம் எப்பொழுதும் ரிலாக்ஸ்டாக இருக்கவேண்டும்.

துவைத்த அல்லது சலவை செய்த பட்டுவேட்டி மற்றும் புடைவைகளை அணிந்துகொண்டு வைதிக காரியங்களைக் செய்யக் கூடாது. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மாலை வேளையில் சாப்பிடக் கூடாது. மருந்து, மாத்திரை ஆகியவற்றை முகர்ந்து பார்க்கக்கூடாது. முகர்ந்து பார்த்தால் அதன் சக்தி போய்விடும்.

பெருமூச்சு விடுவது மிகப் பெரும் தவறு. அதனால் துன்பங்கள் தான் அதிகரிக்கும். பெருமூச்சு விடுபவரின் மூச்சுக் காற்று அருகில் உள்ளவர்மேல் படக்கூடாது. பட்டால் அவருக்கும் கெடுதல். இலவசமாக யாரிடமும் எள் பெறக்கூடாது.

சாஸ்திரங்களில் ஒன்பது விஷயங்கள் இரகசியமாக வைத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும் என்று சொல்லப்பட்டுள்ளன.

- ஒருவரது வயது
- பணம் கொடுக்கல், வாங்கல்
- வீட்டுச் சச்சரவு
- உபயோகிக்கப்பட்ட மந்திரம்
- மருந்துகளில் சேர்க்கப்பட்ட பொருட்கள்
- கணவன் மனைவி அநுபவங்கள்
- செய்த தானம்
- கிடைக்கும் கீர்த்தி
- ஏற்பட்ட அவமானம்

இவற்றைப் பலரிடம் சொன்னால் கெடுதல் உண்டாகும். எனவே இவற்றை யாரிடமும் சொல்லக்கூடாது.

மழை பெய்யும்பொழுது ஓடக்கூடாது. நமக்கு ஒருவர் இட்ட உணவைப் பழிக்கக்கூடாது. ஒருவர் சூடிய பூவை அடுத்தவர் சூடக் கூடாது. மலர்களை முகரக்கூடாது. முடி மயிர், கரி, எலும்பு ஆகியவற்றைக் காலால் மிதிக்கக்கூடாது.

நகத்தைப் பல்லால் கடித்தல், செவ்வாய், வெள்ளி ஆகிய தினங்களில் நகம் வெட்டுதல், வெட்டிய நகத்தை வீட்டிற் குள்ளேயே போடுதல் ஆகியவை கூடாது.

வீட்டில் பெண்கள் அடிக்கடி அழக்கூடாது. வீட்டில் சண்டை, சச்சரவுகள் செய்யக்கூடாது. தலைமுடியை வீட்டில் சுருட்டி உள்ளேயே போடக்கூடாது. வெளியில் போட்டாலும் அது அந்நியர் கைக்குக் கிடைக்காத இடத்தில் போடவேண்டும். பெண்கள் மாதவிலக்குக் காலத்தில் சைக்கிள் ஓட்டக்கூடாது.

அளவுக்கு அதிகமான விட்டமின் மாத்திரை சாப்பிடுதல் உடலுக்குக் கெடுதியைத் தரும். பெண்கள் சனிக்கிழமைகளில் எண்ணெய் தேய்த்து முழுகக்கூடாது. பாலை அடுப்பில் பொங்கி வழிய விடக்கூடாது. வீட்டில் விளக்கேற்றிய பின் பெண்கள் வெளியே செல்லக்கூடாது.

இரவில் பால், தயிர், பச்சைக் காய்கறிகள் போன்றவற்றைக் கடன்கொடுக்கவோ, வாங்கவோ கூடாது.

விளக்கேற்றிய பிறகு நகம் வெட்டக்கூடாது. வெள்ளிக்கிழமை பணம் பட்டு வாடா செய்வதைத் தவிர்த்து (அவசியம் உள்ளவை மட்டும் செய்து கொண்டு) வேறொரு நாளில் செய்யலாம்.

உடலில் கல்சியம் சத்து மிக அதிகமானால் கிட்னியில் கல் உண்டாகும். கிட்னியில் கல் இருப்பவர்கள் கல்சியம் அதிகம் உள்ள பால், கீரை போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

வீட்டில் எலுமிச்சை மூடியில் விளக்கேற்றக் கூடாது. விளக்கில் அல்லது நெருப்பில் தீப்பற்றிய துணியை மீண்டும் உடுத்திக் கொள்ளக் கூடாது.

இரவில் துணி துவைக்கக்கூடாது.

இரவில் குப்பையை வெளியில் கொட்டக்கூடாது.

இரவில் மரத்தின்கீழ் தூங்கக்கூடாது.

முகத்தை இடது கையால் தொடக்கூடாது.

தலைக்கு வைக்கும் தலையணைமேல் உட்காரக்கூடாது.

ஓரே ஆடையுடன் உணவு உட்கொள்ளக்கூடாது. பிறர் பயன்படுத்திய ஆடை, செருப்பு ஆகியவற்றை அணியக்கூடாது. காலில் ஈரம் இருக்கும்பொழுது படுக்கக்கூடாது. ஈரம் காய்ந்தபின்தான் படுக்கவேண்டும்.

சளி பிடித்திருக்கும்பொழுது மூக்கைப் பலமாகச் சிந்தக்கூடாது. விளக்கு வைத்த பிறகு தலை வாருதல், கறி காய் நறுக்குதல், முகம் கழுவுதல், பேன் எடுத்தல் போன்றவற்றைச் செய்யக்கூடாது. வெள்ளிக்கிழமை அரிசி புடைப்பது, அரிசி வறுப்பது கூடாது.

"ஓரடி நடவேன், ஈரடி கடவேன், இருந்து உண்ணேன், படுக்கு உறங்கேன்" இது பழம் பாடல். தனது உடலின் நிழல் கால் அளவில் ஒரு அடியாக இருக்கும் நேரமாகிய உச்சிப் பொழுதில் வெளியே திரியமாட்டேன். ஈரமான இடங்களில் நடக்க மாட்டேன். ஏற்கனவே சாப்பிட்டது வயிற்றில் இருக்க, மேலும் உண்ண மாட்டேன். தூக்கம் வராமல் படுக்கைக்குப் போக மாட்டேன் என்பது இதன் பொருள்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

பயணம் செய்யும்பொழுது அதிர்ச்சி இருந்தாற் படிக்கக்கூடாது. இதனாற் கண் கெடும். படிக்கும் சமயம் முதுகுத்தண்டு வளையக்கூடாது. படிக்கும் சமயம் வெளிச்சம் புத்தகத்தின்மீது விழவேண்டும். நம் கண்கள்மேல் வெளிச்சம் விழக்கூடாது.

வடக்கு, வடகிழக்கு, தென் கிழக்கு, வடமேற்கு, தென்மேற்கு ஆகிய திசைகளில் தலைவைத்துப் படுக்கக்கூடாது. அழகிய பழங்களை உண்ணக்கூடாது. பலவகையான பழங்களை ஓரே நேரத்திற் சாப்பிடக்கூடாது.

உணவு உண்டபின் குளிக்கக்கூடாது.

அதிக புணர்ச்சி கூடாது.

காலை வெயிலிற் காயக் கூடாது.

இரவில் நெடுநேரம் கண் விழிக்கக் கூடாது.

காலையில் வெகுநேரம் தூங்கக் கூடாது.

கண்டதைக் கண்ட நேரத்தில் உண்ணக் கூடாது.

கூடியவரை டீ, காப்பி, பக்கற்றில் (போத்தலில்) அடைக்கப் பட்ட பானங்கள் ஆகியவற்றைக் குறைக்கவும். எலுமிச்சம் பழச் சாறு அடிக்கடி அருந்தக் கூடாது. இச்சாறு விந்துவை இளகச் செய்யும். உடலிற் சுண்ணாம்புச் சத்தைச் சிதைக்கும். அளவோடு தேவையானபோது பருகவேண்டும்.

அய்யோ, அய்யய்யோ, அச்சச்சோ, எல்லாம் தொலைஞ்சு போச்சு, சனியன், பீடை, இல்லை என்ற எதிர்மறையான வார்த்தைகளை எப்பொழுதும் பேசக்கூடாது.

குற்றம் சொல்வதைக் குணமாய் கொள்ளக்கூடாது. சோக நினைவுகளை அவ்வப்போது அசைபோட்டுச் சுக நினைவுகளாக மாற்றிக் கொள்ளக்கூடாது. மனதை அடக்காமல் விந்துவை அடக்கினால் நோய்தான் வரும்.

நீரிலும், எண்ணெயிலும் தன் நிழலைப் பார்க்கக்கூடாது. தன்னைப் புகழ்ந்தும், பிறரை இகழ்ந்தும் பேசக்கூடாது. தன்னைத் தானே அவமதித்துக் கொள்ளக்கூடாது. தன்னைப் பரிதாபத் திற்குரியவரெனக் காட்டிக் கொள்ளக்கூடாது. தன்னைவிட வயதில் மூத்த பெண், உருவில் பெரிய பெண்ணைத் திருமணம் செய்துகொள்ளக் கூடாது.

பற்களால் நகம், கேசம், துணி ஆகியவற்றைக் கடிக்கக்கூடாது. ஒரு காலால் இன்னொரு காலைத் தேய்த்து அலம்புவது கூடாது. இரு கைகளாலும் தலையைச் சொறியக்கூடாது. துரும்பைக் கிள்ளிப் போடக் கூடாது. ஆண்கள் விளக்கேற்றுவதும் அணைப்பதும் கூடாது. பெண் பூசனிக்காயைப் பிளக்கக் கூடாது.

மனைவி சுருத்தரித்தால் மூன்றாம் மாதம் முதல் கணவன் சவம் சுமத்தல், சவத்தைப் பின் தொடர்ந்து சுடுகாடு செல்லல், தூரதேச

யாத்திரை, சமுத்திரக் குளியல், புது வீடு கட்டல், புது வீடு பிரவேசம், பழைய வீட்டினை இடித்துக் கட்டுதல் ஆகியவற்றைச் செய்யக்கூடாது.

இரவில் நிலத்தை உழக்கூடாது. கிரகண நேரங்களில் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் வெளியே செல்லக் கூடாது. பிறப்பு, இறப்பு தீட்டு உள்ளவர்கள் கோயிலுக்குச் செல்லக்கூடாது. கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள் தேங்காயைச் சிதறுகாயாக உடைக்கக்கூடாது. பெண்கள் கண்ணீர் விடும் வீட்டில் செல்வம் தங்காது. அவர்கள் தலையை விரித்துப் போட்டிருப்பதும், இரு கைகளாலும் தலையைச் சொறிவதும் வறுமைக்கு வழிவகுக்கும்.

வீட்டில் குழந்தைகளுக்கு எதிரில் கணவன் மனைவி சண்டையிடக் கூடாது. இது வளரும் குழந்தைகளின் மனநிலையைப் பாதிக்கும். சொல்லத்தகாத வார்த்தைகளைக் குழந்தைகளின் எதிரில் பேசினால் குழந்தைகளும் அதைக் கற்றுக்கொண்டு பேச ஆரம்பித்து விடும். நீ அம்மா குழந்தையா, அப்பா குழந்தையா என்று கேட்டுக் குழந்தையை என்ன சொல்வது எனத் தெரியாமல் குழப்பக்கூடாது.

நினைவாற்றல் வளர

பள்ளி, கல்லூரிப் பாடங்களைப் படிக்கும்பொழுது மனதை ஒருமுகப்படுத்திக் கவனமுடன் படிக்காமல் இருப்பதாலும், சிந்தனைகள் பல தோன்றிக்கொண்டு இருக்கும்பொழுது படிப்பதாலும் படிப்பது மனத்திற்குப் புரியாமற் போய்விடுகிறது. எனவே; பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்கள் படிக்கின்ற நேரம் குறைவாக இருந்தாலும் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி எவ்வித பிறசிந்தனைகளும் இல்லாமற் படிக்கவேண்டும்.

இரவு படுப்பதற்குமுன் படித்ததை நினைவிற் கொண்டுவந்து பார்த்துவிட்டுப்படுத்தால் அது மனதில் நிற்கும். இரவில் அதிகநேரம் கண்விழித்துப் படிப்பதைவிட அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்து கை, கால், முகம் சுழிவிப் படிக்க ஆரம்பித்தாற் பாடம் மனதில் பதியும். தேர்வு நேரங்களில் டி.வி. பார்த்தல், பாட்டுக் கேட்பது ஆகியவைகளை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

வீணை இசையைக் கேட்டால் மனஅமைதி கிடைக்கும். நல்ல ஊட்டச்சத்துச் சாப்பிடவேண்டும். ஊட்டச்சத்து போதியளவு இல்லையென்றாலும் நினைவாற்றல் குறையும்.

நாம் எப்பொழுதும் பரபரப்பான வாழ்க்கை வாழ்ந்து வருகிறோம். இயந்திர வாழ்க்கை வாழ்கிறோம். எனவே, சமயம் கிடைக்கும்பொழுது குடும்பத்துடன் கோயில், பீச், அருகில் உள்ள சுற்றுலாத் தலங்கள் சென்று வரலாம். இதனால் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கிறது.

சிலர் நோய்களுக்குத் தொடர்ந்து சிலமருந்துகள் சாப்பிடுகிறார்கள். அதனால் அவர்களுக்குப் பிராணாயாமப் பயிற்சி (மூச்சுப் பயிற்சி)மூலம் தெளிவுபெறலாம். பிராணாயாமத்தை நாமே பழகக்கூடாது. இதை இப்பொழுது பலர் கற்றுத் தருகிறார்கள். அவர்களிடம்தான் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

உடலில் ஏற்படும் உஷ்ணமும் நினைவாற்றல் குறைய ஒரு காரணமாகிறது. பால், தயிர், இளநீர், நங்கு இவற்றைச் சேர்த்துக் கொண்டால் உஷ்ணம் குறைந்து நினைவாற்றல் வளரும். வல்லாரை நினைவாற்றலுக்கு மிகச் சிறந்தது. அடிக்கடி வல்லாரையைத் துவையல், கறியாகச் செய்து சாப்பிட்டால் நினைவாற்றல் வளரும்.

படுத்து உறங்குதல்

தன் ஊர் கீழ்க்கு தான்
தங்கின ஊர் மேற்கு என்றும்
வேட்டகம் தெற்கு என்றும் உனக்குச் சொன்னேன்
வேண்டா ஊர் வடக்கு.

- இது பழம் பாடல்

எக்காரணத்தைக் கொண்டும் வடக்குப் பக்கம் தலைவைத்துப் படுக்கக்கூடாது.

ஆசாரக் கோவையிலிருந்து ஒரு பாடல்
"கிடக்குங் கால் கைகூப்பித் தியவம் தொழுது
வடக்கொடு கோணந் தலைசெய்யார் மீக்கோழ்
உடல் கொடுத்துச் சேர்தல் வழி"

படுத்து உறங்கும்பொழுது இறைவனைக் கைகூப்பித் தொழ வேண்டும். இரண்டு திசைகள் சேரும் மூலை வாக்கில் தலைவைத்துப் படுக்கக்கூடாது. மேற்போர்வையை உடல் முழுவதும் போர்த்திக்கொண்டு உறங்குவது நல்லது.

தான் வசிக்கும் வீட்டிற் கிழக்கே தலைவைத்து இடப்புறம் உடல் கீழே இருக்குமாறு அல்லது மல்லாந்து படுக்கவும். இதனால் காந்தசக்தியானது வடபுறமிருந்து முதுகுத் தண்டு. வலது கைப்பகுதி, மூட்டு, தோள்பட்டைக்கு வரும். இதனால் முதுகுத் தண்டு வலுவடையும். கை, கால்களில் வீக்கம், வலி வராது. கூன் விழாது.

இடதுபுறம் படுப்பதால் இருதயம் சுகமாக இயங்கும். சுவாசம் இலகுவாக வெளிவரும். மல்லாந்து படுத்து அதிகநேரம் தூங்கக்கூடாது. இது சிரணத்திற்கு இடையூறாக இருக்கும். சிறுநீரகங்கள்மீது அழுத்தம் ஏற்படுத்தும். ஆண்களுக்குக் கனவு மூலம் விந்து வெளியாகும்.

பகலில் தூங்கக்கூடாது. அது ஆயுளைக் குறைக்கும். உடல் பெருத்துவிடும். பகல் உணவிற்குப் பின் சற்று ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளலாம். இதனால் டென்ஷன் குறையும். ஆனால் அது நல்ல உறக்கமாக இருக்கக்கூடாது.

இடது புறமாக ஒருக்களித்துக் கால்களைச் சுருட்டி மடக்காமல் உறங்கவேண்டும். கால்களை நீட்டி வைத்திருக்கவேண்டும். இருதயத்திற்கும் அதன் பாகங்களுக்கும் தேவையான பிராண வாயுவும், இரத்தமும் சுலபமாகக் கிடைக்க இடதுபுறம் ஒருக்களித்துப்படுத்தால் உதவுகிறது. எளிதில் மலம் கழியவும் வழிசெய்கிறது.

நாம் விடும் மூச்சுக்காற்று இடது நாசியில் (மூக்கில்) ஓடும்போது அதற்குச் சந்திரகலை என்றும், வலது நாசியில் ஓடும்போது சூரியகலை என்றும் கூறப்படுகிறது. சந்திரகலை - குளிர்ச்சி, சூரியகலை - உஷ்ணம்.

நாம் வலதுபுறம் ஒருக்களித்துப்படுத்தால் இடது நாசியிலும், இடதுபுறம் ஒருக்களித்துப்படுத்தால் வலது நாசியிலும் சுவாசம் நடைபெறும்.

இடதுபுறம் சாய்ந்து படுக்கும்பொழுது சூரியகலையின் சுவாசம் உடலுக்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து உண்ட உணவு எளிதில் சீரணமாக வகை செய்கிறது. களைப்பையும் நீக்குகிறது.

வலதுபுறம் சாய்ந்து படுத்தாற் சந்திரகலை சுவாசத்தால் உடலிற் குளிர்ச்சி ஏற்பட்டு உண்ட உணவு சீரணமாகத் தாமதமாகிறது. உடலிற் மந்தத் தன்மையும், தலைவலியும் ஏற்படும். வெறுந்தரையிற் படுக்கக்கூடாது. பாய் போன்ற விரிப்பின் மீதுதான் படுக்கவேண்டும். குறுகிய கால உறக்கம் என்றாலும் ஆழ்ந்த உறக்கம் வேண்டும்.

மனமும், உடலும் தான் செய்த முயற்சி அளவிற்கு ஏற்ற வகையில் இளைப்பாற வேண்டும். மனதையும் உடலையும் இளைப்பாற்றுவது உறக்கம் மட்டும்தான். உறக்கத்திற்கு ஏற்ற காலம் இரவுதான். இரவிற் பின்பகுதியில் உறங்குவதைக் காட்டிலும் முன்பகுதியில் உறங்குவது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

கழுத்திற்கும், தோளுக்கும் மத்தியிலிருக்கும் அளவினதாகிய உயரத்தில் இலவம்பஞ்சு தலையணையைத் தலைக்கு வைத்துப் படுத்தால் கால் முதல் தலைவரை உள்ள எந்தப் பக்கத்து நரம்புகளும் சமனாக இருக்கும். சிரசைப் பற்றிய நோய்கள் தீரும்.

தலையணையை மிக உயரமாக வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. இரவில் முன்பாகத் தூங்கி அதிகாலையில் எழுந்தே உடலுக்கும், மனதிற்கும் நன்மையைத் தரும். சாப்பிட்ட உடன் தூங்கக்கூடாது. சாப்பிட்டுக் குறைந்தது இரண்டு மணிநேரம் கழித்தே உறங்க வேண்டும்.

சீரிய குழந்தைகள் பதினைந்து முதல் இருபது மணிநேரம் உறங்கலாம். குழந்தைகள் பன்னிரண்டு மணிநேரம் உறங்கலாம். கிளைனர்கள் எட்டுமணி நேரம் உறங்கலாம். முதியோர்கள் ஆறுமணி நேரம் உறங்கலாம்.

இரவிற் படுப்பதற்குமுன் கட்டாயம் சிறுநீர் கழித்துவிட்டு; கை, கால்களை கழுவிக்கொண்டு; அது சாய்ந்த பின்னரே படுக்கவேண்டும். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கால், கை ஈரம் காயும் முன்பாகப் படுக்கக்கூடாது.

தீனசரி வாழ்வில் உறக்கம்

ஒவ்வொருவரும் சுடுமையாக உழைப்பதுபோல் தேவையான அளவு உறங்கவேண்டும். குறைந்தது ஆறு மணிமுதல் அதிகம் எட்டு மணிநேரம் உறங்கலாம். எனினும், சூரிய உதயத்திற்குமுன் படுக்கையைவிட்டு ஏழவேண்டும். அதற்குத் தகுந்தாற்போல் இரவில் தூங்க ஆரம்பிக்கும் நேரத்தை நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிலருக்குப் படுத்தவுடன் தூக்கம்வராது. அரைமணி நேரம். ஒருமணி நேரம் ஆகும். தூக்க மாத்திரை போட்டுக் கொள்பவர் பலர். தொடர்ந்து தூக்க மாத்திரை சாப்பிடுவதன்மூலமும் தூக்கம்வராமல் தவிப்பவர் பலர். உடலுக்கும், மூளைக்கும் சேர்ந்தாற்போல் ஓய்வு கிடைக்க வழிசெய்வது உறக்கம்.

உறக்கம் நமக்குப் புத்துணர்ச்சி அளித்து மீண்டும் வேலை செய்யச் சக்தியையும், உற்சாகத்தையும் அளிக்கிறது. தேவையில்லாத எண்ணங்கள், பலத்த சிந்தனை, தூக்கம், பயம் போன்ற உணர்ச்சிகள் தூக்கத்திற்கு எதிரிகள்.

படுக்கச் செல்லும் முன்பாகத் திகிற் காட்சிகள், சண்டைக் காட்சிகள் ஆகியவற்றை டெலிவிஷனின் பார்க்கக்கூடாது. பிறருடன் வாக்கு வாதம், சண்டையிட்டுவிட்டு உடனே படுக்கக் கூடாது.

உறங்கும் இடம் காற்றோட்டம் உள்ளதாயும், எவ்விதச் சத்தங்களும் தாக்காத இடமாக இருக்க வேண்டும். மெல்லிய இசை கேட்பது உறக்கத்தை உண்டு செய்யும். இரவில் வெது வெதுப்பான நீரிற் குளித்துவிட்டுப் படுத்தாலும் உறக்கம் வரும்.

குளிக்க இயலாவிட்டால் கை, கால், முகம் ஆகியவற்றைக் குளிர்ந்த நீராற் கழுவிப் படுத்தால் உறக்கம் வரும். வயிறு புடைக்கச் சாப்பிட்டுவிட்டு இரவிற்படுக்கக்கூடாது. சற்று நடைபழகிவிட்டு வயிறு இலேசானவுடன் படுத்தால் உறக்கம் வரும்.

பாலில் தேன் சேர்த்து அருந்திவிட்டுப் படுத்தாலும் உறக்கம் வரும். பகலில் உணவுக்குப் பிறகு சற்றுப் படுக்கலாம். ஆனால்,

நல்ல தூக்கம் போடக்கூடாது. உடல் முழுதும் ரிலாக்ஸ்டாக மனத்தில் எவ்வித எண்ணங்களுமின்றிப் படுத்திருந்தால் பகலில் எஞ்சிய நேரமும் முழுமையாகப் பயன்படும். டென்ஷன் இருக்காது. வெளிர் நிறத்திற் படுக்கை, தலையணை, விரிப்பு, போர்வை இருத்தல் நல்லது.

வெற்றிலை போடுதல்

வெற்றிலையின் பின்புறம் சுண்ணாம்பு தடவவேண்டும். காம்பு, நடு நரம்பு, நுனி ஆகியவற்றைக் கிள்ளி எறியவேண்டும். காலையில் வெற்றிலை போடும்பொழுது பாக்கு அதிகம் சேர்த்தால் மலம் நன்கு கழியும். நடுப்பகலிற் சுண்ணாம்பு சற்று அதிகம் சேர்த்தால் நல்ல பசி உண்டாகும். மாலையில் வெற்றிலை அதிகம் சேர்த்தால் வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும். அதிகநேரம் சுண்ணாம்பு வைத்திருந்த வெற்றிலையை உபயோகித்தால் பீடை வரும்.

கழுவாத வெற்றிலையையும், சீவாத பாக்கையும், சரியாக நீர்க்காத சுண்ணாம்பையும் உபயோகிக்கக் கூடாது. சுண்ணாம்பு தடவிய வெற்றிலை, பாக்கு இவற்றை உட்கொள்ளாமல் வெறும் வெற்றிலையையோ அல்லது வெறும் பாக்கையோ போடக் கூடாது. வெற்றிலையின் பின்புற்தான் சுண்ணாம்பு தடவ வேண்டும். முன்புறம் சுண்ணாம்பு தடவக் கூடாது.

வெற்றிலையின் நுனியிற் பாபமும், மூலத்தில் வியாதியும், நரம்பிற் புத்திக் குறைவும் உள்ளதால் இவற்றைத் தள்ளிவிட வேண்டும். அதாவது காம்பு, நடு நரம்பு, நுனி ஆகியவற்றைக் கிள்ளி எறியவேண்டும். வெற்றிலையை வெளிப்புறமாக மடிக்கக் கூடாது.

தினசரி வாழ்வில் தெய்வம் - திருக்கோயில்

கோயில்களுக்குச் சென்று வழிபடுவதால் என்ன நன்மை கிடைக்கிறது என்பதை ஆராய்ச்சிமூலம் கீழ்க்கண்டபடி விஞ்ஞான உண்மை நிரூபித்துள்ளது.

"ஓத்த அதிர்வுறும் காற்று மண்டலம் ஒரு குறிப்பிட்ட அதிர்வெண் உடைய (அதிர்வெண் என்பது : ஒரு உலோகம் ஒரு விநாடிக்கு

எவ்வளவு முறை அதிர்வடைகிறது என்பதைக் குறிப்பது) ஒலிக்குப் பெரும் ஓசை எழுப்பவல்லது" என்பது விஞ்ஞானத்தால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உண்மை.

"ஓம்" என்ற ஒலிக்குக் கார்ப்பக்கிரகமும் அதிலுள்ள காற்று மண்டலமும் ஒத்ததிர்வு அடையும்படி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. அவ்வாறு அதிர்வு அடையும்பொழுது கார்ப்பக்கிரகத்திலுள்ள காற்றின் ஒவ்வொரு மூலக்கூறும் பெரும் வீச்சுடன் அதிர்வுறுகின்றன.

ஆலயங்களில் உள்ள மூலவிக்கிரகத்திற்கு நாள்தோறும் தண்ணீர். எண்ணெய், பால், தயிர், விபூதி, தேன், இளநீர் போன்ற பொருட்களால் அபிஷேகம் செய்யப்படுகிறது. இவ்வாறு செய்வதாற் கார்ப்பக் கிரகத்தில் உள்ள காற்றுமண்டலத்தில் எதிர் மின்னோட்டம் அதிகமாகிறது.

நவீன விஞ்ஞானப்படி காற்று மண்டலத்தில் அதிகரிக்கப்படும் எதிர்மின்னோட்டங்கள் உயிர் வாழ்விற்கும், உடலுக்கும் நல்ல பலன்களைக் கொடுக்கும். இந்த எதிர்மின்னோட்டங்கள் பொதுவாகக் கடற்கரை, மலைவாசல்தலங்கள், அருவிக்கரைகளிலேதான் கிடைக்கின்றன. கார்ப்பக்கிரக அமைப்பு இம்மின்னோட்டங்கள் கிடைக்கும்படி சிறியதாகவும், குறுகலாகவும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறு மலை வாசல்தலங்கள், கடற்கரை, அருவிக்கரைக்குப் போகாமல் மிக எளிய முறையில் உடல் நலத்தைப் பேணவும். மனதிற்கு அமைதியைக் கொடுக்கவும் திருக்கோயில்கள் உதவுகின்றன.

மேலும், ஈரப்பதம் உள்ள காற்று மண்டலத்திற் பிராணவாயுவின் அழுத்தம் அதிகமாகிறது. இதனால் பிராணவாயுவின் மூலக்கூறுகள் அதிகம் கிடைக்கின்றன. இதுவும் உடல் நலத்திற்கு மிக உகந்தது. இவ்வாறு எதிர் மின்னோட்டமும், ஈரப்பதமும் உள்ள காற்று மண்டலமும் கார்ப்பக்கிரகத்தில் உள்ளது. ஈரப்பதம் அதிகம் உள்ள காற்றில் ஒலியின் திசைவேகம் அதிகமாக இருக்கும். கார்ப்பக்கிரகத்தினுள் "ஓம்" என்ற மந்திர ஒலியுடன் அர்ச்சனைகள் செய்யப்படும்பொழுது அந்த ஒலி விக்கிரகத்திற் பட்டு எதிரொலிக்கின்றது. அதனால் காற்று மண்டலம் பெரும் அலையும், ஒத்ததிர்வும் பெறுகின்றது. இதன்மூலமாக அயனியாக்கப்பட்ட

மூலக்கூறுகள் அங்குள்ள பக்தர்களுக்குக் கிடைக்கின்றது. இது பக்தர்களின் உடல் நலனையும், உள நலனையும் மேம்படுத்துகிறது. இப்படித் தொடர்ச்சியாக நன்மை கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் எல்லாக் கோயில்களிலும் ஆறுகால பூஜை நடத்தப்படுகிறது.

மிக எளிதாகச் சொல்வதானாற் கோயிலில் உள்ள கர்ப்பக் கிரகம் ஒரு ஒத்ததிர்வுக் கலமாகவும், மூலவிக்கிரகம் ஒலி அலைகளை எதிரொலிப்பதாகவும், அயனியாக்கப்பட்ட காற்று மண்டலம் ஆற்றலைக் கடத்தும் பாதையாகவும் திகழ்கிறது. அங்கே செல்லும் பக்தர்களுக்கு இந்த ஆற்றல் கிடைப்பதால் அவர்கள் உடல் வளத்திலும், மனவளத்திலும் சிறந்து திகழ்கிறார்கள்.

இந்த ஆற்றல் கர்ப்பக் கிரகத்தில் மிக வேகமாகவும், அதை அடுத்துள்ள அர்த்த மண்டபத்திற் சற்றே குறைந்தும், மகாமண்டபத்தில் இன்னும் சிறிது குறைந்தும், கொடிமரம் வரை ஒரு சிறு சலனகதியுடனும், பிறகு வெளியில் மந்தமாகவும் இயங்குகிறது என்று ஆகமங்கள் கூறுகின்றன.

இந்த இடத்தில் "ஓம்" என்ற மந்திரத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். ஒளி, மின்னல்கள் இரண்டும் மோதினால் வரும் சப்தத்தைத்தான் "ஓம்" என்ற மூலநாதம் என்று கூறுகிறார்கள். "ஓம்" என்பது அ+உ+ம் என்பதன் கூட்டு.

"ஓம்" என்ற மந்திரம் சேராமல் தனியாக எந்த மந்திரமும் சக்தி பெறாது. "ஓம்" என்பது உலகம் என்று கூறுகிறது. "ஓம்" என்பது ஸ்ரீசக்கரம்தான் என்று கூறப்படுகிறது. "ஓம்" என்ற மந்திரத்தைப் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து ஒருவன் தொடர்ந்து கூறித் தியானம் செய்துவந்தால் அவனை எவ்விதையும், எப்பேர்ப்பட்ட வினைப் பயனும் நெருங்காது.

"ஓம்" என்று நாம் சொல்லும்பொழுது சுவாசப்பையிலிருந்து அசுத்தக் காற்று முற்றிலும் அகற்றப்படுகிறது. "ஓம்" என்று ஒலிக்காத இடைவேளையிற் சுத்தமான காற்று சுவாசப்பையில் நிரம்புகின்றது.

"ஓம்" என்ற மந்திரம் முறையாக மெதுவான கதியில் தொடர்ந்து ஒலிக்கப்படுவதாற் சுவாசப் பையின் சீரான இயக்கத்திற்குப் பயிற்சி கிடைக்கிறது.

ஒரு நிமிடத்தில் 24 முறை சுவாசித்தால் ஆயுட்காலத்தில் ஒரு நாளைக்கு ஒரு நிமிடம் குறைகிறது. ஒரு நிமிடத்தில் 24 முறை சுவாசிக்கும் நாம் "ஓம்" என்ற மந்திரத்தை முறையாகத் தொடர்ந்து கூறிவந்தால் ஒரு நிமிடத்திற்கு 24 முறை என்ற சுவாசம் குறையும். அதாவது நாம் குறைவாகச் சுவாசிக்கின்றோம். இதனால் நம் ஆயுட்காலம் கூடுகிறது.

பிரார்த்தனைக்கு முக்கியத்துவம் அதிகம். பிரெஞ்சு நாட்டு மருத்துவ மேதையான அலெக்சு கேரல் என்பவர் கூறுகிறார்:

பிரார்த்தனை என்பது பூமியின் ஈர்ப்பு நிலை போன்ற ஒரு சக்தி. ஒரு மருத்துவன் என்ற நிலையில் நான் கிதை உணர்ந்திருக்கிறேன். பல மனிதர்களை நான் கண்டிருக்கிறேன். எல்லாவிதமான மருத்துவ முறைகளும் தோல்வியுற்ற பிறகு பிரார்த்தனையின் உன்னத முயற்சியினால் அவர்கள் தங்கள் துயரத்திலிருந்தும், நோய்களிலிருந்தும் காக்கப்பட்டுள்ளனர். பிரார்த்தனை ஒன்றின் முலமாகத்தான் முழுமையான ஒருமைப்பட்ட முறையில் உடலும், மனமும், உயிரும் கிணைப்புக் கொள்கின்றன. அதன்முலமாக அற்புதமான சக்தியைப் பெறமுடிகின்றது.

கிதைக் கூறுவதன் நோக்கமே ஏதோ கடமைக்கு கோயிலுக்குச் சென்றோம், வந்தோம் என்று கிருப்பவர்கள் உணரவேண்டும் என்பதற்காகத்தான். முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் கடவுள் ஷரீபாடு செய்யவேண்டும். தங்கள் மனதில் உள்ள எல்லாத் துன்பங்களும், துயரங்களும் நீங்கவேண்டும் என்றும், பொறாமை போன்ற தீய குணங்கள் மறையவேண்டும் என்றும் வேண்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

அதிகாலையில் நடப்பது

சூரியோதயத்திற்குமுன் வெறுங்கால்களால் (பாதணி அணியாமல்) திறந்தவெளியில் நடக்கவேண்டும். பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி கால்வழியாகச் சென்று உடலில் உள்ள நோய்களைப் போக்கும். உள்ளத்தில் உள்ள மிருக உணர்ச்சிகளையும் போக்கும்.

நடப்பதனால் வரும் பயன்கள்

1. இரத்த நாள இறுக்க நோய் உருவாவதை மட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.
2. இரத்த ஓட்டம் மற்றும் இரத்த அழுத்த நிலையை மேம்படுத்துகிறது.
3. தசைகளுக்கு இயக்கத் திறனையும் வலிமையையும் தருகிறது.
4. உங்களுடைய சுறுசுறுப்பை அதிகரிக்கின்றது.
5. உங்களது உடல் எரிக்கும் ஆற்றலின் அளவை மிகுதிப்படுத்துகிறது.
6. எலும்புகளுக்கு உரமூட்டி எலும்பு மென்பாடு நோயை மட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.
7. உங்கள் செயற்றிறனை அதிகரிக்க உதவுகிறது.
8. நீரிழிவு நோயைத் தவிர்க்க உதவுகிறது.
9. மன இறுக்கம், பரபரப்பு ஆகியவற்றைக் குறைக்க உதவுகிறது.
10. உங்கள் மன ஆற்றலைப் பெருக்க உதவுகிறது.
11. தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க உதவுகிறது.
12. முதுமையைத் தள்ளிப் போடுகிறது.

வெற்றிக்குத் தேவை உடல் ஆரோக்கியம்

வெற்றிபெற உடல் ஆரோக்கியமும் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். வெற்றியாளராக நீங்கள் சிந்திக்கவேண்டும் என்றால் உடல் ஆரோக்கியம், ஆன்மிக ஆரோக்கியம் மூன்றுமே முக்கியமானவை ஆகும். அமெரிக்காவில் இப்போது உடல் ஆரோக்கியம் பற்றித் திடீர் விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டுவிட்டது. முன்பைவிட இப்போது அதிகம் பேர் நீந்துகிறார்கள். உலாவச் செல்லுகிறார்கள். சைக்கிள் விடுகிறார்கள். காலையில் எழுந்து ஓடுகிறார்கள்.

சமீபத்தில் அமெரிக்காவில் நடைபெற்ற ஆராய்ச்சிகள் உலாவச் செல்லுதல் மிகச் சிறந்த உடற்பயிற்சி என்று எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறது. உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக அவை தெரிவிக்கும் சில முறைகள்:

- ▲ ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் ஓடும்போது எத்தனை கலோரிகள் செலவழிகின்றனவோ, அதே கலோரிகள்தான் அந்தத் தூரம் நடக்கின்றபோதும் செலவழிகின்றன.

- ▲ உலாவுதல் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கின்றது. இருதயத் தசைகளை ஆரோக்கியம் அடையச் செய்கிறது. இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. இறுக்கத்திலிருந்து விடுதலை அளிக்கிறது.
- ▲ உலாவச் செல்லுதல் பசியைக் குறைக்கிறது.
- ▲ வேறு உடற்பயிற்சிகளை விட, ஒரு முறை நடந்து சென்றால் தசைகள் சுருங்கி விரியும் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கின்றது.

குடும்பம்

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற வேண்டுமானால் கணவனும், மனைவியும் மனமொத்து எந்த ஒரு செயலையும் செய்யவேண்டும். கணவனும் மனைவியும் பரஸ்பரம் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும். இதில் வென்றவர், தோற்றவர் என்ற பிரச்சனைக்கு இடமில்லை. யாராவது ஒருவர் விட்டுக் கொடுத்தாலேதான் வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்.

கணவனும், மனைவியும் சேர்ந்து திட்டமிட்டுக் குடும்பச் செலவுகளைச் செய்யவேண்டும். சம்பளத்தை மனைவி கையிற் கொடுப்பதுடன் தன் பொறுப்பு முடிந்துவிட்டது என்று கணவன் நினைக்கக்கூடாது.

ஒரு குழந்தைக்கு அதன் தாய்தான் முதற் குரு. தாய் வளர்ப்பிற் குழந்தையின் குணாதிசயம் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. தாயின் வார்த்தைகள், நடத்தை ஆகியவற்றை அந்தக் குழந்தை மனதில் வைத்துக்கொள்கிறது. தாயின் பொறுப்பு அதிகம்.

அமெரிக்காவில் "மாரேஜ் கவுன்சீல்" என்ற அமைப்பின்கீழ் சிறந்த மனோதத்துவ நிபுணர்கள் விஞ்ஞான அணுகுமுறையிற் பல தம்பதியினரைக் கலந்து பேசி அறிந்துகொண்டது என்னவெனில், சின்னச்சின்ன நிகழ்ச்சிகளே பெரும் பூதம்பங்களாக மாறி விவாகரத்துவரை செல்கின்றன.

இனிய கில்லறத்தில் வீரிசல் ஏற்படாமல் தவிர்க்க "மாரேஜ் கவுன்சீல் ஆப் அமெரிக்கா" தரும் சில பயனுள்ள சில குறிப்புகளைக் காண்போம். கணவர், மனைவி இருவரும் மனம் விட்டுப் பேசுவது மிகவும் அவசியம். தம்பதியர் இருவரும் அவரவர் விருப்பு வெறுப்புகளை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அதேசமயம்

ஒருவருக்கு ஒன்று பிடிக்கிறது என்பதால் அதையே அடிக்கடி செய்வதால் அவருக்கு வெறுப்பினை ஏற்படுத்திவிடும். சிறிது புதுமையையும், கற்பனையையும் கலந்து செய்யும்போது அச்செயல்கள் இல்லறத்தை இனிமையானதாக மாற்றும்.

மனைவியின் உறவினர்களைக் கணவரும், கணவரின் உறவினர்களை மனைவியும் அன்பாகச் சரிசமமாக நடத்த வேண்டும். உறவினர்களால் தம்மிடையே பிரச்சனைகள் வராமல் தம்பதியினர் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறே நண்பர்களிலும் மனைவிக்குப் பிடிக்காத நண்பர்களுடன் கணவனோ, கணவருக்குப் பிடிக்காத நண்பர்களுடன் மனைவியோ பழகுவது பல சந்தேகங்களுக்கும், பிரச்சினைகளுக்கும் வழி வகுக்கும்.

கணவன், மனைவி இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் சின்னச்சின்ன உதவிகளைப் பரிமாறிக்கொள்வது அவசியம். இதில் வெட்கத்துக்கு இடமில்லை.

உதாரணமாக: வீட்டில் விருந்தினர் வரும்பொழுது மனைவி சமையலறையில் மும்முரமாக இருக்கும்பொழுது கணவன் பழச்சாறு கலந்து மனைவிக்குக் கொடுத்து "களைப்பாக இருக்கா? கிதைக் குடித்துவிட்டு வேலை செய்" எனப் பரிஷுடன் உபசரித்தல் நல்லது. அவ்வாறே கணவன் சோர்வடையும்போது மனைவியும் பரிஷுடன் நடந்துகொண்டால் இல்லறத்தின் மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவிருக்காது.

கணவனும் மனைவியும் உங்களுக்குள் ஒருவர் மற்றவரிடத்தில் என்ன எதிர்பார்க்கிறீர்களோ அதனை அழகாக நயமாகக் கூறுங்கள். உதாரணமாக : "உங்களைப் போலவே அந்தப் படத்தில் வரும் கதாநாயகன் மிகுந்த தன்னம்பிக்கை உள்ளவராகவும், யதார்த்தமாகவும் இருக்கிறார்" என்று உங்கள் கணவரை எப்படி எதிர்பார்க்கின்றீர்களோ அவ்வாறு கூறலாம். இதே முறையைக் கணவரும் கடைப்பிடித்தல் அவசியம்.

அயலார்முன் கணவன் மனைவி இருவருமே ஒருவரை ஒருவர் விட்டுக்கொடுத்தல் கூடாது. உதாரணமாக விருந்தினர் முன்பெரிய ஜோக் அடிப்பதாக நினைத்துக்கொண்டு ஒருவரின் பழக்க வழக்கங்களை மற்றவர் கிண்டலாகப் பேசுவது வரம்புமீறிப் போகும்போது, அதனால் தாழ்வு மனப்பான்மை, மனத்தாங்

கல்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. மேலும், மற்றவர்கள் இதனை எப்படி எடுத்துக்கொள்வார்கள் என்பதும் நமக்குத் தெரியாது. எனவே, இம்மாதிரியான விபரீதங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

தம்பதியரில் ஒருவர் மற்றவரைவிட அறிவில்..... ஆற்றலில்.... பொருளாதாரத்திற் சுற்றுக் குறைந்தவராக இருக்கலாம். அதற்காக அவரைக் குறைத்தோ, மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டோ பேசக் கூடாது. இது தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு வழிவகுக்கும்.

தம்பதியர் மாதத்தில் ஒரு நாளையாவது தங்களுக்கென்று தனியே ஒதுக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிறு வயதுக் குழந்தைகளை தாத்தா - பாட்டியிடமோ, நண்பர்களிடமோ விட்டுவிட்டுச் செல்லலாம். அல்லது பெரிய குழந்தைகள் என்றால் அவர்களுக்குப் புரியும்படி கூறிவிட்டு தங்களுக்கு என்று ஒரு நாளை ஒதுக்கிக்கொள்வது மிகவும் அவசியம். அந்த நாளை எப்படிக் கொண்டாட வேண்டுமோ அப்படி... தங்களின் விருப்பப்படி புதுமையாக, சந்தோஷமாகக் கொண்டாட வேண்டும். இதனால் இயந்திரத்தனமான வாழ்க்கையில் இருந்து ஒரு மாறுதலும்; மனத்திலும் உடலிலும் ஓர் உற்சாகமும் ஏற்படும்.

சில புண்ணிய காரியங்கள்

ஒரு சீடர் வியாசமுனிவரிடம் "உலகத்திலேயே மிகச் சிறப்பான புண்ணியம் எது? மனிதர்களுக்கு நிரந்தர சொர்க்கவாசம் கிடைக்கச் செய்யும் புண்ணிய கர்மா எது?" என்று கேட்டனர். அதற்கு வியாச முனிவர் கூறியவை :

1. தாய், தந்தையரைப் பேணிக் காப்பது.
2. மனைவி கணவனிடம் கொண்ட பதீபக்தி.
3. எல்லோருடனும் அன்புடனும் பழகுவதல். (பிராணிகள் உட்பட)
4. நண்பர்களுக்குத் துரோகம் செய்யாதிருத்தல்.
5. பலனை எதிர்பார்க்காமற் பகவானிடம் பக்தி செலுத்துதல்.

குங்குமம் தரித்தல்

சிவப்பு நிறக் குங்குமத்தையே பெண்கள் இட்டுக்கொள்ள வேண்டும். மோதிர விரலால் மட்டுமே குங்குமம் இட்டுக் கொள்வது சிறப்பு, திருமாங்கல்யம், நெற்றி, தலைவகிடின

ஆரம்பம் ஆகிய மூன்று இடங்களிலும் பெண்கள் குங்குமம் இட்டுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த இடங்களே ஸ்ரீலட்சுமி உறையும் இடங்கள்.

இடது நாசியிற் சுவாசம் இருக்கும்பொழுது பெண்கள் குங்குமம் இட்டுக்கொண்டால் மாங்கல்ய விருத்தி ஏற்படும். பெண்கள் சிறுவயது முதல் மஞ்சள்பூசிக் குளிப்பது ரோம வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும். ஆனால் அதிகமாகப் பூசினால் விரைவில் முதுமையான தோற்றத்தைக் கொடுக்கும். எனவே, அளவுடன் மஞ்சள்பூசிக் குளிக்கவேண்டும்.

தாய், தந்தையைப் பேணல்

1. பெற்றோர்களைச் சரிவர நடத்தாதவன் வாழ்க்கையில் தோல்வியையே சந்திப்பான். அவன் சந்ததியும் விருத்திக்கு வராது. எனவே பெற்றோர்களை அவர்கள் மனம் புண்படாதவாறு பாதுகாத்து வரவேண்டும்.
2. வயதான தாய், தந்தையர், ஆதரவில்லாது நம்முடன் இருக்கும் சுற்றத்தார் ஆகியோருக்கு வேளாவேளைக்கு உணவு கொடுக்க வேண்டும். "கிழம் எங்கே ஆபீசா போகிறது" மெதுவாகக் கொட்டிக் கொள்ளட்டும்" என்று கூறும் மருமகள், அதை ஆமோதிக்கும் மகன் ஆகியோருடைய வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் இருக்காது. முதலில் அவர்களை உண்ணச் சொல்லிப் பின்னரே நாம் உண்ணவேண்டும். அவர்கள் பசித்திருக்க நாம் மட்டும் உண்டால் அந்த உணவு நமது உடலில் ஒட்டாது.
3. ஏதாவது காரணத்தினால் உணவு தாமதமானால் இன்சொல்லால் "சற்றுப் பொறுங்கள். இதோ பிள்ளைக்குப் பால் கொடுத்துவிட்டு உங்களுக்கு டிபன் கொண்டு வருகிறேன்" எனச் சொன்னாலே அவர்கள் காத்திருப்பார்கள்.
4. அவர்கள் மனம் நோக எதையும் பேசவேண்டாம். வீட்டில் உள்ள சிறுவர்களிடமும் பெரியவர்களிடம் மரியாதையாகவும், அன்பாகவும், பாசத்துடனும் இருக்கப் பழக்க வேண்டும்.
5. தலைமுறை இடைவெளி இருப்பதால் மூத்தவர்கள் சொல்வது நமக்கு ஏற்றதில்லை எனக் கருதினாலும் அவர்கள் சொல்வதை அலட்சியப்படுத்தாமற் கேட்டுக்கொண்டு பின் நமது விருப்பம்போற் செயற்படலாம்.

6. வயதானவர்களுக்குத் தேவையான ஆடை, போர்வை, கைத்தடி, மருந்து ஆகியவற்றை அவர்கள் கேட்காமலேயே நாம் வாங்கிக் கொடுக்கவேண்டும்.
7. வயதானவர்களை முன்னிலைப்படுத்திச் செயல்களைச் செய்தாலே அவர்களுக்கு மனது திருப்தியடையும். புதிய ஆடை எடுத்திருக்கிறீர்களா? அவர்கள் கையில் கொடுத்து வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். நாள் கிழமைகளில் அவர்களை நமஸ்காரம் செய்து ஆசீர்வாதம் பெறுங்கள். உங்கள் வாழ்விற்கு புத்தொளி உண்டாகும்.
8. நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் அவர்களுடன் சிறிதுநேரம் பேசுங்கள்.
9. அவர்கள் கைச்செலவிற்கென்று ஒரு சிறு தொகை அவர்களிடம் கொடுத்து வையுங்கள்.
10. அவர்கள் தவறு செய்தாலும்; மூப்புக் காரணமாகக் குறைகூறிக் கொண்டிருந்தாலும்; அதைப் பொருட்படுத்தக்கூடாது. அவர்கள் கூறுவது காதில் விழாததுபோல் அந்த இடத்தை விட்டு அகலவேண்டும். அவர்கள் சொல்வதற்கெல்லாம் எதிர்ச் சொல் கூறிச் சண்டையிட்டுக் கொண்டிருக்கக்கூடாது. அவர்களைத் துன்பத்தில் ஆழ்த்தி நாமும் துன்பப்படக் கூடாது. இது போன்ற சமயங்களில் மௌனம் நன்று.
11. வயதானாற் பலவித உணர்வுகள் உண்டாகும். எரிச்சல் ஏற்படும். உடல் உபாதை கொடுக்கும். இதை வெளியிட வயதானவர்கள் செய்வதெல்லாம் கோபத்தையும், எரிச்சலையும் எல்லோரிடமும் வெளிப்படுத்துவதே. அவர்கள் செய்கைகளும், பேச்சுகளும் நமக்கு ஆத்திரமூட்டும். நாம் பொறுத்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். இதை நன்கு உணர்ந்து நமக்கு வயதாகும்பொழுது நாம் நமது பிள்ளைகளிடம் அவர்களுக்குத் துன்பம் தராமல் நடந்துகொள்ளவேண்டும்.
12. அவர்கள் இருக்கும்பொழுது சரியாகப் பராமரிக்காமல்; இறந்த பின் ஊர் மெச்சச் செய்யும் ஆடம்பரச்செலவுகள் பலன் கொடுக்காது.
13. தாய், தந்தையரைக் கவனிக்காமல் தவிக்கவிட்டு விட்டுப் பிறருக்குத் தானம் கொடுத்தால் அது பலனளிக்காது. "மாந்ரு பஞ்சகம்" என்னும் சுலோகத்தில் தாயை நமஸ்காரம் செய்து பூமியை ஆறுமுறை வலம்வந்தால், பத்தாயிரம் முறை கங்கை, இராமேஸ்வரத்தில் நீராடினாற் கிடைக்கும் புண்ணியம் கிடைக்கும் எனக் கூறுகின்றது. எனவே, தாயை நமஸ்காரம்

செய்யுங்கள். இல்லாவிட்டாலும் தாயின் மனது நோக எதையும் எந்நாளும் செய்யாதீர்கள்.

இதில் ஆதிசங்கர பகவத் பாதாள் தன் தாயின் முடிவான நிலையைக் கண்டபோது கூறுவது:

"அம்மா! நான் என்ன செய்து என்ன? என் தாயே! என்னைப் பெற்றெடுக்கும்பொழுது முடியாததும்விட அதிக துன்பம் தரும் சூலை நோயைத் தாங்கினாயே! அதற்குப் பதில் செய்தேனோ, நான் பிறந்த பிறகும் நீங்கள் என் உடலைக் காப்பாற்றப் பத்தியம் என்னும் உருசி இல்லாப் பொருட்களை உண்டு காப்பாற்றினீர்களே. என்னை உங்கள் அருகிற் படுக்க வைத்து எனது மலஜலத்தில் படுத்தீர்களே. இதுபோன்று என்னைக் காப்பம் தரித்ததுமுதல் எனக்காகத் துன்பப்பட்டதை நினைத்தேன். நான் என்ன உங்களுக்குச் செய்தேன்? நான் என்ன; எந்த மகனும் ஒரு தாய் செய்த உபகாரத்திற்குப் பதிலாகச் செய்ய முடியாது.

எனவே, உங்களுக்கு நமஸ்காரம் செய்வதுதான் என்னால் முடிந்தது. ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்."

14. இக்கருத்துக்களை வலியுறுத்தத்தான் அந்நாளிற் பள்ளியிற் பயிலும் சிறுவர்களுக்கு நீதி நூல்களைப் பாடமாக வைத்தார்கள்.

அதில் உள்ள சீலநீதிகள்:

01. தந்தை, தாய்ப் பேண் - ஆத்திசூடி.
02. அன்னையும்பிதாவும் முன்னறிதெய்வம் - கொன்றை வேந்தன்.
03. மாதாவை ஒருநாளும் மறக்க வேண்டாம் - உலகநீதி.
04. தந்தைசொல் மிக்க மந்திரமில்லை - கொன்றை வேந்தன்.
05. தாயிற் சிறந்தொரு கோயிலும் இல்லை.

வயது முதிர்ந்தோர்களுக்கு

தினசரி வாழ்வில் முதியோர்கள்; வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு எவ்விதத் துன்பமும் கொடுக்கக்கூடாத அளவு நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

பெற்று, வளர்த்து, சீராட்டிச் செல்வம் கொடுத்து வளர்த்த மகன் அல்லது மகள் நமக்கு எதிரி என்று நினைக்கக் கூடாது. பல்வேறு காரணங்களால் அவர்கள் உங்கள்மீது வைத்துள்ள பாசத்தை, அன்பை வெளியிற் காட்டாதிருக்கலாம்.

வீட்டில் உள்ளவர்களின் அன்றாடச் செயல்களில் அதிகம் தலையிடாதீர்கள். வீட்டில் ஓர் ஓரத்தில் நீங்கள் உட்கார்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுது வீட்டில் உள்ளவர்கள் செய்வது எல்லாம் சரியில்லை என்று உணர்வு தோன்றும். சொல்ல வேண்டும் என்று நினைத்தவற்றை ஒருமுறை மட்டும் சொல்லுங்கள். கேட்கவில்லை என்றால் விட்டுவிடுங்கள். உங்கள் மனது கிடந்து அடித்துக்கொள்கிறது. ஆனாலும் என்ன செய்ய முடியும்? வீட்டில் உள்ளவர்களைப் பகைத்துக் கொண்டு தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாது.

உங்கள் மீதும் குற்றம் இருக்கிறது. இதே தவறுகள் இன்று நடக்கவில்லை. நீங்கள் இளைஞராக இருக்கும்போதே இருக்கிறது. அப்பொழுது இவை எல்லாம் உங்களுக்குப் பொருட்டல்ல. இப்பொழுது புலம்பி என்ன செய்ய? நீங்களே மற்றவரின் துணையுடன், அனுசரணையுடன் இருக்கவேண்டிய நிலை. சும்மா இருக்கும் மனம் சைத்தானின் இருப்பிடம். எனவே, தேவையில்லாத சிந்தனைக்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள்.

உங்கள் வேலைகளை நீங்களே செய்து கொள்ளுங்கள். பிறர் உதவியை எதிர்பார்க்காதீர்கள். உங்களால் முடிந்த அளவு சிறு சிறு வீட்டு வேலைகளைச் செய்ய முடிந்தாற் செய்யுங்கள்.

எனக்குத் தெரிந்த ஓர் எண்பது வயதுப் பெரியவர் காலையில் எழுந்து குளித்துவிட்டுக் கோவிலுக்குப் போவார். காய்கறிகள் வாங்கி வருவார். வீட்டில் உள்ளவர்கள் அவரைப் பற்றி என்ன கூறினாலும் காதில் விழாததுபோல் இருப்பார். கொடுப்பதை உண்பார். பிறரிடம் தன் துன்பங்களைப் பற்றியோ, வீட்டில் உள்ளோரைப் பற்றிப் பழித்தோ பேசமாட்டார். ஒரு மணி நேரம் "ராம ராம" என்ற மந்திரம் சொல்வார். இவ்வளவும் மனதிற்குள்தான் சொல்லிக் கொள்வார். முணு முணுப்பதுகூடத் தெரியாது. பிறகு ஒரு தூக்கம். மாலை காப்பிக்குப் பின் மறுபடியும் மந்திரம் சொல்வார். அவர் அலுத்துக் கொள்வதுமில்லை. புலம்புவது

மில்லை. எனவே, ஆன்மிக ஈடுபாடு எல்லாவற்றையும் மறக்கச் செய்யும்.

மாலையில் வீட்டிற்குள்ளேயே சிறிது நடை பழகுங்கள். நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும். வயதான காலத்தில் மலச்சிக்கல் ஒரு கொடுமை.

இரவில் நன்றாக உறங்கவும். வீட்டில் உள்ளோரின் கவனத்தைத் தேவையில்லாமல் "தலையை வலிக்கிறது. உடலை வலிக்கிறது" என்று ஈர்க்காதீர்கள்.

செல்வமும் சேமிப்பும்

பொருள்தனைப் போற்றி வாழ் -

பொருளில்லார்க்கு இவ்வுலகமில்லை.

என்பது நீதி. செல்வமில்லாதவர் நடைப்பிணம் போன்றவர். அவரைத் தாய், தந்தை, மனைவி, மக்கள் மதிக்கமாட்டார்கள். இடையறா முயற்சியோடு பொருளைச் சம்பாதிக்கவேண்டும்.

சம்பாதிப்பது நேர்வழியில் இருக்கவேண்டும். தீயவழிகளில் வந்த செல்வம் வந்த வழியே போய்விடும். பிறர் மனம் வருந்தச் சம்பாதிக்கும் செல்வமும் நிலைத்து நிற்காது.

"சம்பாதிக்கும் பொருளை நான்கு பாகமாக்கி இரண்டு பாகத்தைச் செலவுகளுக்கும்; ஒரு பாகத்தைச் சேமிப்பாகவும்; எஞ்சிய மற்றொரு பாகத்தைத் தருமம் செய்யவேண்டும்" என நீதி நூல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

எதிர்காலத்திற்குத் தேவை எனக் கருதிப் பொருள் சேமிக்காதவர்கள் பிற்காலத்தில் வியாதியாற் பீடிக்கப்பட்டாலும், வயதான காலத்திலும் மிகவும் துன்பமடைவார்கள். அவரைச் சேர்ந்தவர்களும் அவரை மதிக்கமாட்டார்கள்.

இறக்கும் காலம்வரை ஒருவனுக்குப் பொருள் இருக்கவேண்டும். வரவுக்குத் தக்கபடி செலவு செய்யவேண்டும். செலவு சுருங்கினாற் பொருள் நீங்காது. தேவைக்கேற்றபடி செலவு செய்யவேண்டும். கருமியாகவும் இருக்கக்கூடாது.

"என்ன கொண்டு வந்தோம்? உலகைவிட்டுப் போகும்பொழுது எதைக்கொண்டு போகப் போகிறோம்?" என்று தத்துவம் பேசிப் பெரும் செலவு செய்பவர்கள் பிற்காலத்தில் வருத்தப்பட நேரிடும்.

உங்கள் முதற் செலவே சேமிப்பாக இருக்கட்டும்.

அதிக வட்டிக்கு விட்டு முதலை இழத்தல், வீட்டிலேயே வைத்திருந்து பொருள் திருட்டுப் போதல் ஆகியவற்றிற்கு ஆளாகாது வங்கிகள், அஞ்சல் நிலையங்களில், சேமிப்புச் செய்யவேண்டும். இங்கு பணத்தைப் போடும்பொழுது வட்டி குறைவாக இருந்தாலும் முதலுக்கு மோசமில்லை.

வீட்டுச் செலவுகளைக் கணவனும், மனைவியும் திட்டமிட்டுச் செய்யவேண்டும். தேவையான செலவுகளை மட்டும் செய்ய வேண்டும்.

வீட்டின் நிதி நிலைமை குழந்தைகளுக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். பணம் சம்பாதிப்பது சுலபமானதல்ல. எனவே, நன்கு படித்துப் பொருளிட்ட வேண்டும் என்ற எண்ணம் அவர்களுக்கு ஏற்பட வேண்டும்.

கடனுக்குக் கிடைக்கிறது என்பதற்காக எதை வேண்டுமானாலும் வாங்கிவிட்டு ஒவ்வொரு மாதமும் வருத்தப்படக் கூடாது. தேவைகளைச் சுருக்கிக்கொள்ள வேண்டும். தேவையில்லாதவற்றிற்கும், ஆடம்பரத்திற்கும் ஆசைப்படக்கூடாது.

இளநீர் குடியுங்கள்

கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் இளநீர் குடியுங்கள். இளநீராற் பித்தம் போகும்; வாந்தி நிற்கும், பழைய காப்ச்சல் நோய்கள் நீங்கும்; பசி உண்டாகும்.

வாத பித்த கபம் தணியும். மனம் தெளிவடையும்.

கண்ணுக்கு ஒளி உண்டாகும்.

வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் கொல்லப்படும்.

தோலைத் தொற்றிப் பற்றிய சொறி, சிரங்குகள் பறந்துபோகும்.

தாது மிக விருத்தியாகும்.

உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும்.

மனமும், அறிவும் பிரகாசமடையும்.

வியாதிக்கு மனமே காரணம்

பல நோய்களுக்கு நமது மனமே காரணம் எனக் கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது. கனடாவில் ஹான்ஸ் லெல்யீ என்ற மருத்துவர் "The Stress of life" என்ற தன்னுடைய நூலின் மன இறுக்கம் (Hypertension), குடற்புண் (Peptic Ulcer) போன்ற வியாதிகளுக்கு அடிப்படைக் காரணம் மனஅழுத்தத்தான் என்று கண்டுபிடித்து எழுதியுள்ளார்.

மன அழுத்தம் ஏற்பட்டதும் அது பெருமூளைப் பகுதியைத் தாக்குகிறது. அனிச்சை நரம்பு மண்டலத்தை இந்தப் பகுதிதான் கட்டுப்படுத்துகிறது. இப்பகுதி தாக்கப்பட்டதும் பிட்யூட்டரி போன்ற பல்வேறு சுரப்பிகள் சுரக்கின்றன. இப்படிப் பல்வேறு மாற்றங்களின் விளைவாக இரத்தத்திற் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கிறது. இரத்த அழுத்தம் போன்ற பலவித வியாதிகள் உண்டாகின்றன.

ஒரு மனிதனின் மனநிலையில் எவ்வித சமையும் இல்லை என்றால் அவன் உடல்நலம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

எனவே, தவறான உணர்ச்சிகளில் மனஅழுத்தம் ஏற்படுவதால் அவற்றை நாம் தவிர்க்கவேண்டும். நம் உடலைக் காக்கவேண்டும். எது நடந்தாலும் மனம் கலங்கக் கூடாது. குழம்பக் கூடாது. அச்சப்படக்கூடாது.

இரத்த அழுத்தம் (BP) அதிகம் உள்ளவர்கள்

01. எதற்கும் பதற்றம், கோபம், பயம், கவலை கொள்ளக்கூடாது.
02. முடிந்த பொழுதெல்லாம் சிறிதுநேரம் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
03. குறிப்பிட்ட நேரத்திற் சாப்பிடுவது, தூங்குவது ஆகியவற்றைச் செய்யப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.
04. மலச்சிக்கல் இல்லாமற் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதைப் போக்க நிறையத் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். பழம், பச்சைக் காய்கறிகள் அதிகம் சாப்பிடவேண்டும்.
05. கேரட், பீட்ரூட், வெண்டை, வெள்ளரிப் பிஞ்சு, வெங்காயம். முட்டைக்கோஸ், கொத்தமல்லி, தக்காளி, புதினா, கருவேப் பிலை, பூண்டு, தேங்காய் இவற்றைத் துருவி; மிளகு, சீரகத்தூள்

(தேவையிருந்தால் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு) சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். இவற்றைத் தனியாகத்தான் சாப்பிடவேண்டும். இவற்றுடன் சமைத்த உணவுகளைச் சேர்த்துச் சாப்பிடக் கூடாது.

06. ஆப்பிள், மாதுளை, கொய்யா, சாத்துக்குடி, நாவல், ஆரஞ்சு, மாம்பழம், அன்னாசி ஆகியவற்றை அளவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
07. சர்க்கரை, இனிப்புப் பொருட்கள் சேர்ப்பதைக் குறைக்க வேண்டும்.
08. காப்பி, டீ, குளிர்பானங்கள், குளிர்ந்த தண்ணீர், பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட குளிர்பானங்கள் ஆகியவற்றைக் குடிக்கக் கூடாது.
09. இரவு எட்டுமணி நேரம் கட்டாயம் உறக்கம் தேவை.
10. உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைக்கவேண்டும்.
11. சிறிதளவு உலாவுதல், தேகப்பயிற்சி மிக அவசியம்.
12. அசைவ உணவுகள், மது, புகையிலை, சிகரெட் ஆகியவைகளை முற்றிலும் நீக்கவேண்டும்.
13. வெள்ளைப் பூண்டைப் பாலிற் கொதிக்க வைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

தாய்ப்பாலின் மகத்துவம்

01. குழந்தைகளின் மொத்த எடையில் 75 சதவீதம் தண்ணீர் இருக்க வேண்டும். இந்த அளவு குறைந்தால் இரத்தத்தில் திரவத் தன்மை குறைந்து வளர்ச்சி குன்றும். தாய்ப்பாலில் வேண்டிய அளவு தண்ணீரும் பிராணவாயுவும் உள்ளது.
02. குழந்தையின் உணவில் வைட்டமின் D குறைந்தாற் சப்பைக்கால், கால் ஊனம், பற் சொத்தை முதலியவை உண்டாகும். இந்த D வைட்டமின் தாய்ப்பாலில் அதிகம் உள்ளது.
03. நச்சுக்கிருமிகளை ஒழித்துக்கட்டும் "லேக்டோபெரின்" - "லேஜோஜம்" ஆகிய இரண்டும் தாய்ப்பாலில் அதிகம் இருக்கின்றன.

குழந்தை வளர்ப்பு

குழந்தைகளிடம் இயல்பாகவே பிடிவாதமும், முரட்டுத் தனமும் இருக்கும். அதை மாற்றவேண்டியது பெற்றோரின் கடமை. எல்லாக் குழந்தைகளையும் கண்டித்தும், அடித்தும் திருத்தவேண்டிய அவசியம் இல்லை. தமோகுணம் அதிகமாக உள்ள குழந்தைகளுக்குக் கெட்ட பழக்கங்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. அதனால் அவர்கள் தீயவழிகளிற் செல்ல விரும்பலாம். அந்த நிலையில் அவர்களை அடித்துத் திருத்துவது ஒன்றுதான் வழி. ஆனால், புத்திசாலிகளான குழந்தைகளுக்கு அந்த முறை அவசியமில்லை. நல்ல புத்திமதிகளை ஏற்கும் ஆரோக்கியமான மனநிலை அவர்களுக்கு இயல்பாகவே இருக்கும். கெட்ட பழக்கங்களையோ, கெட்ட பண்புகளையோ அவர்கள் ஏற்க நினைக்கும் போது, அதற்கு மாறான நல்ல பழக்கங்களைப் பற்றியோ, நல்ல பண்புகளை அடையும் ஒழுக்க முறைகளையோ அவர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். அப்போது எதிர்மறையான இந்த அணுகுமுறை நல்ல பலன் தரும். "நீ நல்ல பையன். உனக்கு நல்ல குணங்கள் எளிதாகப் படியும். நீ புத்தீசாலி அல்லவா? கிந்தக் கெட்ட பழக்கங்களை நாடினால் அறிவு கெட்டுப் போகும் என்பது உனக்குத் தெரியாதா?" என்று எடுத்துச்சொன்னால் நல்ல எண்ணங்களுக்குரிய நாட்டம் மனதில் தோன்றிவிடும். அவர்களுடைய பலவீனங்களையோ, கெட்ட பழக்கங்களையோ கண்டு கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் எடுத்துச் சொல்லச்சொல்ல அவை தாமே விலகிவிடும். நமது சாஸ்திர நூல்கள் இந்த அணுகுமுறையை "பிரதிபக்ஷபாவனா" என்று அழைக்கின்றன. இருட்டை விரட்டத் தேவை இல்லை. விளக்கைக் கொண்டுவந்தால் அது தானாக ஓடிப்போய்விடும்.

அந்த நாளில் நமது குடும்பங்களிற் பாட்டி, அம்மா போன்றவர்கள் குழந்தைக்கு உணவு அளிக்கும்போதும், படுக்கையில் தூங்கவைக்கும் போதும், நல்ல ஒழுக்கமுறைகளைக் கதைகள்மூலம் எடுத்துச்சொல்லும் பழக்கம் இருந்தது. இப்படிச் சிறுவயதில் உணவிலும் தூக்கத்திலும் கலந்து படிந்த பழக்கங்கள், பின்னால் அவர்கள் வளர்ந்தபோது அவர்களுடைய இரத்தத்தில் ஊறிநின்றன. அவர்கள் சிறந்த தலைவர்களாகவும், அரசர்களாக

வும் விளங்கினார்கள். அந்த அரிய பழக்கத்தை நாம் கைவிட்டு விடக்கூடாது. நல்ல பண்புகளை நாம்தான் குழந்தைகளின் மனதில் வேரூன்றச் செய்து வளர்க்கவேண்டும்.

வாஸ்து சாஸ்திரம்

வீட்டு மனையின் வடகிழக்குப் பாகத்திலிருந்து (ஈசான்யத் திலிருந்து) கடைக்கால் தோண்டி வீடு கட்ட ஆரம்பித்தால், வீடு விரைவிற் கட்டி முடிக்கப்படும்.

தென்மேற்குப் பகுதிகளை மூலமட்டத்திற்குச் சரிசெய்வது அதிக செல்வம் கொடுக்கும்.

வீட்டின் கிழக்கு, வடக்கு, ஈசானியம், வடமேற்கு ஆகிய திசைகளில் அதிக எடை இருக்கக்கூடாது. இருந்தால் வீட்டில் வசிப்பவருக்கு மனச்சுமை ஏற்படும். வீட்டில் தெற்கு, தென் மேற்கில் அதிகமான எடையை வைத்தால் வாழ்க்கை சிறப்பாக இருக்கும்.

மேற்குறிப்பிட்டபடி உள்ள வீட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு அறைக்கும் பொருந்தும். வீட்டில் வடகிழக்கு, வீட்டின் வெளியில் வடகிழக்கு, ஒவ்வொரு அறையிலும் வடகிழக்கு ஆகிய பாகங்களிற் சிறு துரும்புகூட இருக்கக் கூடாது. சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், அது ஈசானனுக்கு உரிய இடம். புனிதமான இடம். இந்த மூலையில் குளியல் அறை, கழிவு அறை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கட்டக் கூடாது.

வடகிழக்கிற் சமையல் அறை இருக்கக் கூடாது. இருந்தால்... குடும்பக் கலகம் வளரும்.

வடகிழக்குப் பாகத்திற் குப்பைக் கூளங்கள். கற்கள் ஆகியவற்றைப் போட்டால் விரோதமும், ஆயுள் குறைதலும், இழிவுப் பாதையிற் செல்லுதலும் உண்டாகும்.

வீட்டு வாசலின் எதிரே கிணறு, போர் இருக்கக்கூடாது.

ஒற்றைத் தூண் வைக்கக்கூடாது. ஒரு உத்திரம் மட்டும் வைக்கக் கூடாது.

சித்திரை, வைகாசி, ஆடி, ஆவணி, ஐப்பசி, கார்த்திகை, தை, மாசி ஆகிய மாதங்களில் வீடுகட்ட ஆரம்பிக்கலாம்.

ஆனி, புரட்டாதி, மார்கழி, பங்குனி ஆகிய மாதங்களில் வீடுகட்ட ஆரம்பிக்கக்கூடாது. ஏனெனில் அம்மாதங்களில் வாஸ்து புருஷன் தூக்கம் கலைந்து எழுவதில்லை.

குளியல் மற்றும் கழிவு அறை வடமேற்கில் அமைப்பது சிறந்தது. படுக்கையறையுடன் இணைந்த குளியல் மற்றும் கழிவு அறையாக இருந்தாலும் படுக்கையறையின் வடமேற்கிலேயே அமைய வேண்டும்.

கழிவு அறையில் உட்காரும்பொழுது முகம் வடக்கு அல்லது தெற்கை மட்டுமே பார்க்கும்படி அமைக்கப்பட வேண்டும்.

குளியல் மற்றும் கழிவு அறைகளிற் சுவற்றில் மாட்டப்படும் பிட்டிங்குகள் எல்லாம் தெற்கு அல்லது மேற்குச் சுவரிலேயே பொருத்தப்பட வேண்டும்.

இவ்விதி வீட்டிற்கு வெளியே வைக்கப்படும் குளியல் மற்றும் கழிவு அறைகளுக்கும் பொருந்தும்.

படிக்கும் அறை வடகிழக்கு மூலையில் இருக்கலாம்.

வடகிழக்கு மூலையில் எவ்விதப் பாரத்தையும் (கனமான பொருட்களையும்) வைக்கக்கூடாது. அந்த அறையில் தென் மேற்கிற் புத்தக அலுவாரி இருக்கவேண்டும். வடக்குத் திசையைப் பார்த்துப் படித்தல் நன்று.

கோயிலின் நிழல் படும் இடத்தில் வீடு கட்டக்கூடாது.

மூன்று சாலைகள் சந்திக்கும் இடத்தில் வீடு கட்டக்கூடாது.

வீடு முழுதும் கட்டிமுடித்த பின்பே கிரஹப்பிரவேசம் செய்ய வேண்டும். அரைகுறையாகக் கட்டிக் குடியேறக்கூடாது.

புதுமனை புகுவிழா

சித்திரை, வைகாசி, ஆவணி, ஐப்பசி, கார்த்திகை, தை ஆகியவை புதுமனைப் புகுவிழா நடத்தச் சிறந்த மாதங்கள்.

திங்கள், புதன், வெள்ளி ஆகியவை புதுமனைப் புகுவிழா நடத்த சிறந்த நாட்கள்.

அச்சவினி, மிருகசிரிஷம், புநர்பூசம், அஸ்தம், சித்திரை, சுவாதி, அனுஷம், திருவோணம், உத்தரம், உத்தராடம், உத்தரட்டாதி ஆகியவை புதுமனைப் புகுவிழா நடத்தச் சிறந்த நட்சத்திரங்கள்.

சதுர்த்தி, தசமி, சதுர்த்தசி, பிரதமை, சஷ்டி, ஏகாதசி ஆகியவை புதுமனைப் புகுவிழா நடத்தச் சிறந்த திதிகள்.

ரிஷபம், சிம்மம், விருச்சிகம், சும்பம் ஆகியவை புதுமனைப் புகுவிழா நடத்த சிறந்த லக்கினங்கள்.

பரணி, சித்திரை, ஆயிலியம், மகம், பூரம், விசாகம், மீனம், பூராடம், பூரட்டாதி ஆகிய நட்சத்திரங்களிற் கிருகப்பிரவேசம் செய்வதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

மரம் வளர்த்தல்

வீடு மனையில் தென்னை, பலா, வாழை, கடுகு, மாதுளை, திராட்சை, வேம்பு, எலுமிச்சை, முல்லை, மல்லிகை, துளசி, கொன்றை, பவளமல்லி, மா, நாரத்தை, பன்னீர்ச்செடி, திருநீறு, பத்தி, கற்பூரவல்லி, குரோட்டன்ஸ் ஆகியவைகளை வளர்ப்பது நல்லது.

துளசி மாடம் வைத்து வழிபடுவது சிறந்தது.

புளியமரம், அத்தி மரம், நெல்லி மரம், விளாமரம், அலரி மரம், முருங்கை மரம், வாகை மரம், எருக்கு மரம், ஆமணக்குச் செடி, ஆலமரம், பருத்தி, பனை மரம், நாவல் மரம் ஆகியவை வீட்டிலோ அல்லது வீட்டு மனை அருகிலோ இருக்கக் கூடாது. இதனால் லட்சுமி வாசம் செய்யமாட்டாள்.

வீட்டின் வடகிழக்கிற் கனமான மரங்களை வைக்கக்கூடாது.

வாழ்விற காரணம் இன்றிக் காரியம் இல்லை

காரணம் இன்றிக் காரியம் நிகழ்வதில்லை. மனிதனுக்கு வரும் நோய்கள் அனைத்திற்கும் ஏதாவது ஒரு காரணம் உண்டு. மனிதன் குற்றமுடையவன். அறிந்தோ அறியாமலோ மக்கள் அனுதினமும் தவறுகள் பல செய்கின்றனர். மனிதனுக்கு வரும் நோய்கள் அனைத்திற்கும் அவன் புரிந்த தவறே காரணமாகிறது. நமக்கு வரும் நோய் நாம் தவறு செய்யாமல் இருக்குமாறு எச்சரிக்கை

விடுக்கிறது. நாம் செய்யும் தவறுகளுக்குரிய தண்டனைகளே நமக்கு வரும் நோய்களாகும். மனிதன் தவறு செய்துவிட்டு அதிலிருந்து தப்ப முயல்கிறான். ஆனால், அது ஒருநாளும் முடியாது. மக்கள் எதை விதைக்கின்றனரோ அதையே அறுக்கின்றனர். அதிகமாக உண்பவன் அஜீரணத்தால் அவதிப்படுகிறான். உண்ணாது பட்டினி கிடப்பவன் உடல் நலிவால் வேதனைப்படுகிறான். வினையைச் செய்யும் மனிதன் அதனால் விளையும் பலனை அனுபவியாது ஒதுபோதும் தப்பமுடியாது. நமக்குவரும் நலம், கேடு அனைத்தும் நாம் செய்த நல்வினை, தீவினைகளின் பயனேயாம்.

மனிதனுக்கு வரும் ஒவ்வொரு சிறுநோயும் அவனது முறை தவறிய வாழ்க்கைக்குக் கடவுளால் அளிக்கப்பட்ட தண்டனையே யாம். நமது பிழைபட்ட வாழ்க்கையினாலேயே நமது உடலில் நோய்க் கிருமிகள் புகுவதற்கு இடம்கொடுத்து விடுகிறோம். உடலினுட் குடிபுக நோய்க்கு இடம்கொடுத்துவிட்டுப் பின்னர் அதை உடலினின்றும் அப்புறப்படுத்த மருத்துவரை நாடி ஓடுகின்றோம். நோய், நொடியின்றி மானுடர் உடல் நலமுடன் வாழவேண்டுமானால் அதற்கேற்ற முறையான வாழ்வை மேற்கொள்ள வேண்டும். உண்பது, உறங்குவது, உடுப்பது, உரையாடுவது, உழைப்பது ஆகிய அனைத்தையும் அளந்தெடுத்துச் செய்யவேண்டும். மனிதனுடைய உடல் நலத்திற்கு நல்லுணவும், நல்லுழைப்பும், நல்லுறக்கமும் இன்றியமையாதவைகளாகும். உடலுக்குத் தேவையான அம்மூன்றையும் முறையாக வழங்குமிடத்து உடல் நலமுடன் நோய், நொடிஇன்றி இருப்பதைக் காணலாம். நல்ல உடலின் துணைகொண்டு உலகில் நல்வாழ்வு நடத்தி வரலாம். வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்கு உடல்நலம் மிக இன்றியமையாதது.

உலக வாழ்வில் மனிதன் உடலைப் பேணிப் பாதுகாப்பது போன்றே உள்ளத்தையும் பேணிப் பாதுகாத்தல் வேண்டும். மனிதனைப் பீடிக்கக் கூடிய நோய்களில் உடலைத் தாக்கிச் சிதைக்கும் நோயிலும், மனதைத் தாக்கிச் சிதைக்கும் நோய் மிகக் கொடியது. மனதைப் பீடித்த நோயைக் குணப்படுத்துதல் மிகமிகக் கடினமாகும். ஆக, மனிதன் தனது மனத்தகத்து, நோய்க்கு இடம்கொடாது கவனமாகப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

தினசரி வாழ்வில் எதிர்மறைச் சிந்தனைகள்

நம்மீது நமக்கு நம்பிக்கை இருக்கவேண்டும். இதை நம்மாற் செய்ய முடியுமா? - என்ற சந்தேகம் வந்துவிட்டால்; அச்சம் வந்து விடுகிறது. அச்சம் மனத்தைக் குழப்புகிறது. குழப்பம் தெளிவில்லா முடிவுகளைக் கொடுக்கிறது. நம்மால் வெற்றியடைய முடிவ தில்லை. நம்மால் முடியும் என்றும்; நாம் செய்து விடுவோம் என்றும் உறுதியாக இருந்தீர்களானால் நம்முடைய நம்பிக்கை யைக் கண்டு நமக்குப் பிறர் உதவவும் செய்வார்கள்.

எனவே, எதிர்மறை எண்ணங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளா தீர்கள். அச்சமே கொடிய விரோதி. இதை எப்படி முடிக்கப் போகிறோம்; நினைத்தாலே மலைப்பாக இருக்கிறதே; என்று அஞ்சும் மனிதன் காரியம் முடிந்ததும் தலைக்கனம் வந்து "என்னைப்போல் யார் செய்ய முடியும்?" என ஆணவம் பேசுகிறான்.

முடியாவிட்டால் இயலாமை - புலம்பலையும்; முடிந்து விட்டால் - என்னைப்போல் யார் செய்ய முடியும்? என்ற தலைக்கனமும் இருக்கக்கூடாது.

அடுத்தவனைப் பார்த்துப் பொறாமைப்பட்டால் ஆதங்கம் வருகிறது. நம்மால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என நினைப்பவர்களுக்குப் பொறாமை வருவதில்லை. அப்படி இயலாதவர் களுக்குத்தான் பொறாமை வருகிறது.

நம்மால் இதைச்செய்ய முடியுமா? என்பதை உறுதி செய்துகொண்டு ஆரம்பித்ததும் எதிர்மறைச் சிந்தனைகளைத் தவிர்த்துச் செயலாற்றினால் எந்தக் காரியத்திலும் நாம் வெற்றி பெறுவோம் என்பதற் சந்தேகமில்லை.

மன அமைதி

மனதில் எவ்வித சஞ்சலமும் இல்லாமல், குழப்பம் இல்லாமல் மிகத் தெளிவான மனதுடன் இருப்பதுதான் வாழ்க்கை. சுருக்கமாகக் கூறினால் வாழ்க்கையின் அர்த்தமே மன அமைதி தான். மன அமைதியுடன் செய்யும் எந்தக் காரியமும் வெற்றி

பெறும். இதனால் மனம் வலுவடையும். மன வலிமையாற் சாதிக்கமுடியாத காரியம் எதுவுமே இல்லை.

இந்து மதத்தில் மூச்சுவிடும் பயிற்சியைப் "பிராணாயாமம்" என்கிறோம். நியூயார்க் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியின்படி ஒருவர் மூச்சுவிடும் தன்மையைக் கொண்டே அவரது செயற்றிறனை நிர்ணயிக்க முடியும்.

மெதுவான, ஆழ்ந்த மூச்சு விடுபவர்கள் சாதனையாளர் களாகவும், வெற்றிபெறுபவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

வேகமாக, இலேசான மூச்சு விடுபவர்கள் கூச்சலிடுபவந் களாகவும், பிறரை நம்பியே வாழ்க்கை நடத்துபவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

"பிராணாயாமம்" செய்யக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் பிரணாயாமம் மூளைக்கு மிகச் சிறந்த பலன்களைக் கொடுக்கிறது. மூளை வலுவடைகிறது. நினைவாற்றல், கற்பனைத் திறன், சிந்தனைச் சக்தி ஆகியவற்றையும் கொடுக்கிறது.

வள்ளலார் அருளிய தவிர்க்கவேண்டிய சில பாவங்கள்

01. நல்லோர் மனதை நடுங்கச் செய்வது பாவம்
02. வலிய வழக்கிட்டு மானம் கெடுப்பது பாவம்.
03. தானம் கொடுப்போரைத் தடுப்பது பாவம்
04. மனமொத்த நட்பிற்கு வஞ்சகம் இழைப்பது பாவம்
05. ஏழைகள் வயிறு எரியச் செய்வது பாவம்
06. பசித்தோர் முகத்தைப் பாராதிருப்பது பாவம்
07. கோள்சொல்லிக் குடும்பத்தைக் கலைப்பது பாவம்
08. குருவை வணங்கக் கூசி நிற்பது பாவம்
09. ஊன் சுவை உண்டு உடலை வளர்ப்பது பாவம்
10. கல்லும் நெல்லும் கலந்து விற்பது பாவம்

11. தவம் செய்வோரைத் தாழ்த்திப் பேசுவது பாவம்
12. தாய், தந்தை மொழியைத் தட்டி நடப்பது பாவம்

எனவே இச்செயல்களை நாம் செய்யக் கூடாது.

உலக நீதி கூறும் நன்னெறிகள்

01. கல்வி பயிலாமல் ஒருநாளும் இருக்கக் கூடாது.
02. யார் மீதும் அவதூறுகள் சொல்லக்கூடாது
03. பெற்ற தாயை ஒருநாளும் மறக்கக் கூடாது
04. வஞ்சனை செய்பவர்களோடு சேரக்கூடாது
05. போகத் தகாத இடங்களுக்குப் போகக் கூடாது
06. ஒருவர் நம்முன் இருக்கும்பொழுது புகழ்ந்து கூறிவிட்டு அவர் சென்றதும் அவரைப் பற்றிக் குறை கூறக்கூடாது.
07. மனம் அறிந்து வீணாகப் பொய் சொல்லக் கூடாது.
08. நற்பண்பு இல்லாதவரோடு சேரக்கூடாது.
09. அடுத்தவரை ஒருபோதும் கெடுக்கக் கூடாது.
10. மனம்போன போக்கிற் போகக் கூடாது.
11. பகைவனை உறவினன் என்று நம்பக்கூடாது.
12. செல்வந்தேடி உண்ணாமல் பத்திரப்படுத்தி வைக்கக்கூடாது.
13. பிறர் செய்யும் தருமத்தை ஒருபோதும் கெடுக்கக்கூடாது.
14. கோபம் உண்டாக்கி அதனால் துன்பப்படக் கூடாது.
15. முன்கோபக்காரரோடு பழக்கம் கூடாது.
16. குறையைப் பெரிதாகச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது
17. கொலை, களவு செய்பவரோடு சேரக் கூடாது.
18. அறிஞர்களை ஒருநாளும் பழித்துப் பேசக்கூடாது
19. ஆட்சி செலுத்துபவர்களிடம் எதிர்வாதம் செய்யக்கூடாது.
20. கோயில் இல்லாத ஊரில் வசிக்கக் கூடாது.
21. மனைவி மீது குற்றம் கூறிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது

22. வம்பு பேசுவோர் வாய் பார்த்து அவர் பின்னே அலையக் கூடாது
23. தன்னை மதிக்காதவர் வீட்டிற்குச் செல்லக் கூடாது.
24. தன்னைவிட மூத்தவர்கள் சொல்கிற அறிவுரைகளை மறந்துவிடக் கூடாது.
25. சிந்தித்துப் பார்க்காமல் எதையும் செய்யக்கூடாது
26. ஏழ்மையானவர்களிடம் பகைமை பாராட்டக்கூடாது
27. சேரத் தகுதி இல்லாதவர்களோடு சேரக்கூடாது
28. தனக்கு உதவி புரிந்தோரை ஒருபோதும் மறக்கக் கூடாது.
29. உறவினரை அவமரியாதையாகப் பேசக்கூடாது
30. காணாததைக் கற்பனை செய்து கூறக்கூடாது
31. அடுத்தவர் மனம் நோக எதையும் கூறக்கூடாது.
32. சாமர்த்தியமாகப் பேசிக் கலகம் செய்து அலையக் கூடாது
33. தன்னை இகழ்ந்த உறவினரிடம் உதவி கேட்கக் கூடாது
34. ஒற்றுமையோடு வாழும் குடும்பத்தை இரண்டாக்கிக் கெடுக்கக் கூடாது
35. பிறர்மீது அவதூறு சொல்வதைத் தொழிலாகக் கொள்ளக் கூடாது
36. சக்தியுடைய தெய்வத்தை இகழக் கூடாது.

நிலையாமை

நிலையில்லாதவைகளை நிலையானவை என்று மயங்கி உணரும் புல்லறிவு உடையவராக இருத்தல் வாழ்க்கையில் இழிந்த நிலையாகும்.

01

பெரிய செல்வம் வந்து சேர்தல், கூத்தாடுமிடத்தில் கூட்டம் சேர்வதைப் போன்றது, அது நீங்கிப் போதலும் கூத்து முடிந்ததும் கூட்டம் கலைவதைப் போன்றது.

02

செல்வம் நிலைக்காத இயல்பை உடையது, அத்தகைய செல்வத்தைப் பெற்றால், பெற்ற அப்பொழுதே நிலையான அறங்களைச் செய்யவேண்டும்.

03

வாழ்க்கையை ஆராய்ந்து உணர்வாரைப் பெற்றால், நாள் என்பது ஒரு காலஅளவுபோல் காட்டி, உயிரை உடம்பிலிருந்து பிரிந்து அறுக்கும் வாளாக உள்ளது.

04

நாவை அடக்கி விக்கல் மேலெழுவதற்கு முன்னே (இறப்பு நெருங்குவதற்கு முன்) நல்ல அறச்செயல் விரைந்து செய்யத்தக்கதாகும்.

05

நேற்று இருந்தவன் ஒருவன். இன்று இல்லாமல் இறந்து போனான் என்று சொல்லப்படும் நிலையாமை ஆகிய பெருமை உடையது இவ்வுலகம்.

06

அறிவில்லாதவர் ஒருவேளையாவது வாழ்க்கையின் தன்மையை ஆராய்ந்து அறிவதில்லை, ஆனால் வீணில் எண்ணுவனவோ ஒரு கோடியும் அல்ல, மிகப் பல எண்ணங்கள்.

07

உடம்போடு உயிர்க்கு உள்ள உறவு, தான் இருந்த கூடு தனியே இருக்க அதைவிட்டு வேறிடத்திற்குப் பறவை பறந்தாற் போன்றது.

08

இறப்பு எனப்படுவது ஒருவனுக்கு உறக்கம் வருவதைப் போன்றது பிறப்பு எனப்படுவது உறக்கம் நீங்கி விழித்துக் கொள்வதைப் போன்றது.

09

(நோய்களுக்கு இடமாகிய) உடம்பில் ஒரு மூலையில் குடியிருந்த உயிர்க்கு, நிலையாகப் புகுந்திருக்கும் வீடு. இதுவரையில் அமைய வில்லையோ?

10

தலைமாட்டில் குத்து விளக்குகள்

அந்தக் குத்துவிளக்குகள் தலைமாட்டில் எரிந்து கொண்டிருக்கின்றன.

அவை எரிந்தாலென்ன அணைந்தாலென்ன? அந்தப் படுக்கையில் கிடக்கும் மனித விளக்கு அணைந்துவிட்டது.

அது எரிந்து கொண்டிருந்தவரை குத்துவிளக்குகளுக்கு எண்ணெய் ஊற்றிக் கொண்டிருந்தது. ஆனால் அந்த விளக்குக்கு ஊற்றும் எண்ணெயை இறைவன் ஊற்றாமல் விட்டுவிட்டான்.

மானுடத்தின் சாகசம் மரணப் படுக்கையோடு நின்றுவிட்டது.

மனிதன் செய்த விளக்கைப்போல் எரியாவிட்டால் பத்திரப் படுத்தக்கூடிய நிலையில் அந்த உடம்பு இல்லை. நான்கு நாட்களானால் அது நாறிப்போகும்.

நறுநெய் பூசி வைத்தாலும் அதிலிருந்த பூச்சி புழுக்கள் உற்பத்தியாவதைத் தடுக்கமுடியாது.

அந்த மனிதன் அந்தகாரத்தில் கிடக்கிறான்.

ஆனாலும் அவன் தலைமாட்டில் இரண்டு விளக்குகள் எரிந்து கொண்டிருக்கின்றன.

அழுவாரையும் சிரிப்பாரையும் அறியமுடியாத சடலத்திற்கு அந்த விளக்குகள் எந்தவகையில் உதவப்போகின்றன.

அந்த விளக்கை ஏற்றுவதும் அணைப்பதும் உங்கள் கைகளே! உங்கள் விளக்கை ஏற்றுவதும் அணைப்பதும் எவனுடைய கைகள்.

மெஞ்ஞானிகளும் விஞ்ஞானிகளும் இங்கேதான் யோசிக்கிறார்கள்.

எல்லோருடைய விளக்குகளும் அணைய வேண்டியதே. அவை எரிந்த காலத்தில் எத்தனை பேருக்கு ஒளிகாட்டின என்பதே முக்கியம்.

சத்தியம் என்ற தாம்பாளத்தில் உங்கள் விளக்கை ஏற்றி வைப்புகள்.

குருடர் அல்லாதவர்களுக்கு அவை வழிகாட்டிடும்.

ஒரு கோவணத்தைக்கூட நீங்கள் கொண்டு வந்ததில்லை.

உங்கள் உடம்பில் உள்ளதோல்கூட யாருக்கும் கோவணமாகப் போவதில்லை.

நிலையாமையே நிலையானது என்பதை அவனது மரணப் படுக்கை காட்டுகிறது.

அந்தச் சடலத்தை நீங்கள் நன்றாகப் பார்த்துக் கொள்ளவே அந்தக் குத்துவிளக்குகள் எரிகின்றன.

பிறந்த விளக்கு அணைந்து கிடப்பதைச் செய்யப்பட்ட விளக்குகள் காட்டிக் கொண்டிருக்கின்றன.

மரணத்தில் அங்கியுள்ள தத்துவத்தை அவை பறைசாற்றுகின்றன.

எதையும் மறுக்கும் நாத்திகனே மரணத்தையும் மறுத்துப்பாரேன். பார்க்கலாம்.

நன்றி காந்தி கண்ணதாசன்.

அனுபவ முத்துக்கள்

உங்கள் வீட்டில் பூஜை அறையில் ஏற்றும் விளக்கின் முகம் வடக்கினை நோக்கிப் பிரகாசிக்கட்டும். உங்கள் இல்லத்தில் செல்வம் கொ(செ)ழிக்கும். பணம் வைக்கும் பீரோவும் வடக்குப் பார்த்து (குபேரமுலை) இருக்கட்டும். குபேர செல்வம் நிலைக்கும்.

நீங்கள் உண்பதற்கு முன், ஆக்கிய அத்துணை உண்பொருள் களையும் பூஜை அறையில் உள்ள சுவாமியின் முன் சிறிதளவு வைத்து நிவேதனம் செய்துவிட்டுப் பின்னர் உண்ணுங்கள். உங்கள் இல்லத்தில் அன்னபூரணியின் அருளால் உணவுப் பொருட்களுக்குப் பஞ்சமே வராது.

அதிகாலையிலும், மாலையிலும் (அந்தி சந்தி இருவேளைகளிலும்) நல்ல விளக்கினை ஏற்றி வாசலிலும், பூஜை அறையிலும் வைத்து வழிபடுங்கள். உங்கள் இல்லத்தில் லக்ஷ்மி எப்பொழுதும் வாசம் செய்வாள்.

வீட்டில் எந்தவொரு இடத்திலும் ஒட்டடையை இருக்க விடாதீர்கள். ஒட்டடை இருப்பின் தரித்திரம். ஒட்டடை இல்லா வீட்டில்தான் இளையவள் (கனகலெக்ஷ்மி) மகிழ்வுடன் வாசம் செய்வாள்.

வீட்டில் உள்ள சுவாமி படங்கட்குக் கண்டிப்பாக பூசாத்தி வழிபடுங்கள். எருக்கம்பூ என்றாலும் இறைவன் ஏற்றுக் கொள்வான். பூசாத்தி வழிபட்டால் புண்ணியம் மிகும்.

எப்பொழுதும் நெற்றியில் திருநீறு இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். பொறாமை, கண் திருஷ்டி, வசியம், தீய ஆவிகள், பேய், பூத பிசாசுகள் முதலியவற்றால் உங்களுக்கு எத்தகைய தீங்கும் ஏற்படாது. சிவனருளும் சிவபுண்ணியமும் என்றும் உண்டு உங்களுக்கு.

நன்றி சொல்லும் பொழுதும், நன்றியுடன் மனதில் எதையும் நினைக்கும் பொழுதும் நமசிவாய நன்றி என்று சொல்லுங்கள். உங்கள் உடலும், உயிரும் நலம்பெறும்.

குடிதண்ணீர் கொடுக்காமை கொலை பாதகத்திற்குச் சமமாகும். குடிக்கத் தண்ணீர் கொடுத்துக் கோடி புண்ணியம் பெறுங்கள்.

ஆரோக்கியமான பரம்பரையொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதற்காக இரும்புச் சத்தடங்கிய உணவு வகைகள்

உடலிற்கு இரும்புச் சத்து ஏன் தேவை?

உடம்பின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கும் ஓட்சிசனைக் கொண்டு செல்வதற்குத் தேவையான முக்கியமான பதார்த்தங்களை உற்பத்தி செய்வதற்கு அவசியமான போசணைக் கூறாக இரும்புச் சத்தைக் குறிப்பிடலாம். அதனால் தேவையானளவு இரும்புச் சத்துக் கிடைக்குமானால் உடம்பின் பகுதிகளுக்கு ஓட்சிசனைக் கொண்டு செல்வதானது ஒழுங்காக அமையும். அதன் மூலம் உடம்பின் தொழிற்பாடுகளும், வளர்ச்சிகளும் தேவைக்கேற்ப சிறப்பாக நிகழும்.

- ◇ இலகுவாக நோய்த்தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாப்பைப் பெற,
- ◇ உடல் உளவிருத்தி ஒழுங்குமுறைப்படி நிகழ்வதற்கு,
- ◇ விரைவில் சோர்வடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கு,
- ◇ சோம்பல் தன்மையின்றி சுறுசுறுப்பாகச் செயற்பட,
- ◇ அவதானம் மற்றும் ஞாபகசக்தி போன்றவற்றை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கு,
- ◇ கர்ப்பக் காலத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு விதமான உபாதைகளைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கு,

இரும்புச் சத்துக் குறைபாடு ஏற்படுவதில் எசல்வாக்குச் எஜலுத்தும் காரணிகள்

- ◇ அன்றாட உணவிலிருந்து போதியளவு இரும்புச் சத்துக் கிடைக்காமை,
- ◇ இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொண்டபோதிலும்கூட, அதில் அடங்கியுள்ள இரும்புச்சத்தானது போதியளவு உடம்பினுள் உறிஞ்சிக்கொள்ளப்படாமை.
- ◇ இரத்தப்பெருக்கு - நீண்டகால இரத்த வெளியேற்றம் (மூலநோய் போன்றவை), பிரசவத்தின்போது அதிக இரத்த வெளியேற்றம், திடீர்விபத்து, மாதவிடாயின்போது அதிக இரத்த வெளியேற்றம் காரணமாக,

- ✧ பல்வேறு விதமான தொற்றுநோய்கள்.
கொழுக்கிப்புழுநோய். மலேரியா

அன்றாட உணவு வகைகளில் அடங்கியுள்ள இரும்புச் சத்தை, போதியளவில் உடம்பு உறிஞ்சிக்கொள்வதைத் தீர்மானிப்பவை:

- ✧ உணவிலுள்ள இரும்பின் அளவு மற்றும் உணவிலுள்ள இரும்புச் சத்தின் தன்மை ஆகியவையாகும்.
உணவில் இரு வகையான இரும்புச் சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன.

அவையாவன

01. மாமிச உணவிலிருந்து கிடைக்கப்பெறும் இரும்புச் சத்து
உ + ம்: - கருவாடு, இறைச்சி, மீன் போன்றவை
இவ்விரும்புச் சத்தானது இலகுவில் உடலினுள் உறிஞ்சப்படும்.
02. மரக்கறியுணவிலிருந்து கிடைக்கப்பெறும் இரும்புச் சத்து
உ + ம்: - தானிய வகைகள், பயறு வகைகள், கரும் பச்சைநிறக் கீரை வகைகள்.

எங்களது உணவு எவ்வாறு அமைதல் வேண்டும்?

இலங்கையராகிய எங்களது உணவில் அதிகம் தாவரங்களிலிருந்து கிடைக்கும் இரும்புச்சத்தே காணப்படுகின்றது. அத்துடன் இவ்வகை உணவுகளிலிருந்து உடம்பினுள் உறிஞ்சப்படும் இரும்புச்சத்தின் அளவானது, உணவுவேளையில் அடங்கும் ஏனைய பதார்த்தங்களிலும் தங்கியுள்ளது. அதனால் மாமிச உணவுகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது முக்கியமானதாகும். அத்துடன் மரக்கறியுணவிலிருந்து கிடைக்கும் இரும்புச் சத்து சமிபாடடைவதை இலகுவாக்குவதும் அதிகரிப்பதுமான உணவு வகைகளையும் சேர்த்துக்கொள்வது அவசியமாகும்.

உடல் இரும்புச்சத்தை உறிஞ்சிக்கொள்ளும் அளவை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கு...

- ✧ விற்றமின் C நிறைந்த புதிய மரக்கறி வகைகளையும், பழவகை களையும், அதிகளவு உணவுவேளையில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- ✧ இறைச்சி, மீன் அல்லது கருவாடு என்பவற்றை சிறிதளவாவது உணவுவேளையில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✧ உணவு சமைக்கும்போது தேசிக்காய், புளி, தக்காளி போன்றவற்றை சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

- ✧ அப்பம், தோசை என்பவற்றைத் தயார்செய்யும்போது உணவைப் புளிக்க வைக்கும் முறைமையைப் பின்பற்றவும்.
- ✧ கடலை, பயறு போன்ற தானியங்களை கிட்டத்தட்ட 24 மணித்தியாலங்கள் ஊறவைத்து முளையரும்பிய பின்னர் சமைக்கவும்.
- ✧ தேனீர், கோப்பி ஆகிய பானங்கள் இரும்புச்சத்து உறிஞ்சப் படுவதைத் தடுப்பதால், உணவுவேளையின்போது அல்லது உணவு எடுப்பதற்கு நெருங்கிய நிலையில் தேனீர், கோப்பி அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

நீங்கள் ஓர் கர்ப்பிணித் தாயானால்

- ✧ சிகிச்சை நிலையங்களில் வழங்கப்படும் இரும்புச்சத்து, போலேட், விற்றமின் C மாத்திரைகளை கர்ப்பக் காலத்திலும் குழந்தை பிறந்து 06 மாதமாகும் வரையிலும் மருத்துவ ஆலோசனைப்படி தினந்தோறும் உட்கொள்ளுங்கள்.
- ✧ கர்ப்பம் தரித்து 03 மாதத்தின்பின் சிகிச்சை நிலையங்களில் வழங்கப்படும் பூச்சி மாத்திரையைப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.
- ✧ இரும்புச்சத்து, போலேட் மாத்திரைகளை இரவு நேரத்தில் தூங்கச் செல்வதற்கு சற்றுமுன் உட்கொள்ளவும். அதன் மூலம் சில பெண்களுக்கு ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளான தலைச்சுற்று, வயிற்றுக்கோளாறு என்பவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

இரும்புச் சத்து குறைபாட்டிலிருந்து நீங்குவதற்கு

மேற்கூறிய உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பது மிகவும் முக்கியமானதுடன் மருத்துவ ஆலோசனைகளின் பிரகாரம் தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் மட்டும் இரும்புச் சத்துள்ள மருந்துகளை உட்கொள்ளல்வேண்டும்.

உ + ம் பாணி மருந்து, மாத்திரைகள்.

பொது அறிவு பூமி பற்றிய விபரங்கள்

- சூரியனிடமிருந்து மூன்றாவது பாதையில் இருக்கிறது. சூரியக் குடும்பத்தில் ஐந்தாவது மிகப்பெரிய கோள்.
- பூமி கோள வடிவம். நடுப்பகுதியில் (நில நடுக்கோட்டுப் பகுதியில்) சிறிது புடைத்துக் காணப்படும். பூமி வேகமாகச் சுற்றுவதால் அதன் நடுப்பகுதி சிறிது தடித்தும் விளிம்புப் பகுதிகள் தட்டையாகவும் காணப்படுகிறது.

01. பூமியின் அமைப்பு

- வெங்காயத்தைப் போல் பல்வேறு அடுக்களாகப் பூமி அமைந்திருக்கிறது.

பூமி நூற்றுக்கணக்கான பொருள்களால் ஆனது. அவற்றில் முக்கியமானவை:

ஓட்சிசன்	- 46.6%
சிலிக்கன்	- 27.7%
அலுமினியம்	- 8.13%
இரும்பு	- 5.01%
கல்சியம்	- 3.63%
சோடியம்	- 2.85%
பொட்டாசியம்	- 2.62%
மக்னீசியம்	- 2.09%

- பூமி நான்கு வெவ்வேறு தளங்களைக் கொண்டிருக்கிறது.
 1. லித்தோஸ்பியர்: மேல் அடுக்கு இதில் தரையும் கடலின் அடிப்பரப்பும் அடங்கும்.
 2. ஹைட்ரோஸ்பியர்: நீர்ப்பரப்பு. இதில் கடல், பெருங்கடல், ஆறுகள், ஏரிகள் அடங்கும்.
 3. அட்மோஸ்பியர்: பூமியின் பரப்பைச் சூழ்ந்திருக்கும் காற்றுவெளி.
 4. பயோஸ்பியர்: உயிர்கள் வாழும் பகுதி.

பூமி பற்றிய முக்கிய விபரம்

1. விட்டம்	: நிலநடுக்கோட்டில்	: 12,755 கி.மீ
2.	: துருவங்களில்	: 12,712 கி.மீ
3.	: சராசரி விட்டம்	: 12,734 கி.மீ
நிலநடுக்கோட்டு ஆரை		: 6,377 கி.மீ

மொத்த பரப்பளவு	: 510,100,500 கி.மீ. ²
மொத்த நில அளவு (29.08%)	: 148,950,800 கி.மீ. ²
மொத்த நீர்ப்பரப்பு (70.92%)	: 361,149,700 கி.மீ. ²
சூரியனில் இருந்து எடுக்கும் தூரம்	: 1,49,407.000 கி.மீ.
தன் அச்சில் சுற்றிக் கொள்ள ஆகும் காலம்	: 23 மணி, 56 நிமிடம்

4.09 விநாடிகள்

சூரியனைச் சுற்ற ஆகும் காலம்	: 365 நாட்கள், 6 மணிநேரம், 9 நிமிடம் 9.54 விநாடிகள்
மொத்தக் கடற்கரைப் பரப்பு	: 356, 000 கி.மீ.
மொத்த எடை	: 5.880x10 ²¹ டன்கள்
மொத்தக் கனவளவு	: 1,083,208,840 கி.மீ. ³
நீர்ப்பரப்பின் மொத்த ஆழம்	: 3.544 மீ
பூமியின் வயது	: 46,000 மில்லியன் வருடங்கள்
பூமியின் தாழ்வான பகுதி	: சாக்கடலின் கரையோரம் (இஸ்ரேல், ஜோர்டான்) கடல் மட்டத்துக்கு 396 மீ.கீழே
உயரமான பகுதி	: எவரெஸ்ட் மலைச்சிகரம்
கடலின் மிகவும் ஆழமான பகுதி	: சாலென்ஜர் டிப் (பசுபிக் பெருங் கடல்) மரியானா ட்ரென்ச் (பிலிப் பைன்ஸின் கிழக்கே 10,900 மீ கடல் மட்டத்துக்குக் கீழே.)

பூமியின் நகர்வுகள்

பூமி இரண்டு விதங்களில் நகர்கிறது.

1. **சுழற்சி:** தனது சுற்பனை அச்சில் மேற்கில் இருந்து கிழக்காக 24 மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை அது சுழல்கிறது. தினசரி இயக்கம் என்றழைக்கப்படுகின்ற இதுதான் பகல் மற்றும் இரவு கொண்ட ஒருநாளை உருவாக்குகின்றன.

நீண்ட பகல் மற்றும் இரவு	வடபகுதி	தென்பகுதி
நீண்ட பகல் (மிகச்சிறிய இரவு)	21 யூன்	22 டிசம்பர்
நீண்ட இரவு (மிகச்சிறிய பகல்)	21 டிசம்பர்	21 யூன்

2. **சுற்றுப்பாதை:** தன்னைத்தானே சுற்றுவதோடு பூமி சூரியனையும் சுற்றி வருகிறது. கிட்டத்தட்ட வட்டப் பாதையில் (நீள் வட்டப் பாதை) சுற்றி வருகிறது. இந்த இயக்கத்துக்கு வருடாந்தர இயக்கம் என்று பெயர். ஏனென்றால், சூரியனை ஒருமுறை சுற்றிவர 365 1/4 நாட்கள் அல்லது 365 நாட்கள் எடுத்துக் கொள்கிறது. பூமியின் சுழற்சிதான் பருவநிலை மாற்றங்களை உருவாக்குகிறது.

பருவநிலை மாற்றம் எப்படி ஏற்படுகிறது?

பூமியின் அச்ச அதன் சுற்றுப் பாதையின் தளத்துக்கு 66.5 டிகிரி சரிவாக இருக்கிறது. எனவே, சூரியனைச் சுற்றிவரும்போது வெவ்வேறு நிலைகளில் அது இருக்கிறது. வருடத்தின் முதல் பாதியில் பூமியின் வடகோளம் சூரியனை நோக்கிச் சரிகிறது. எனவே, அந்தப் பகுதியில் அப்போது கோடை காலம் நிலவுகிறது. இந்தச் சுழற்சி நான்கு பருவங்களைக் கொண்டு வருகிறது.

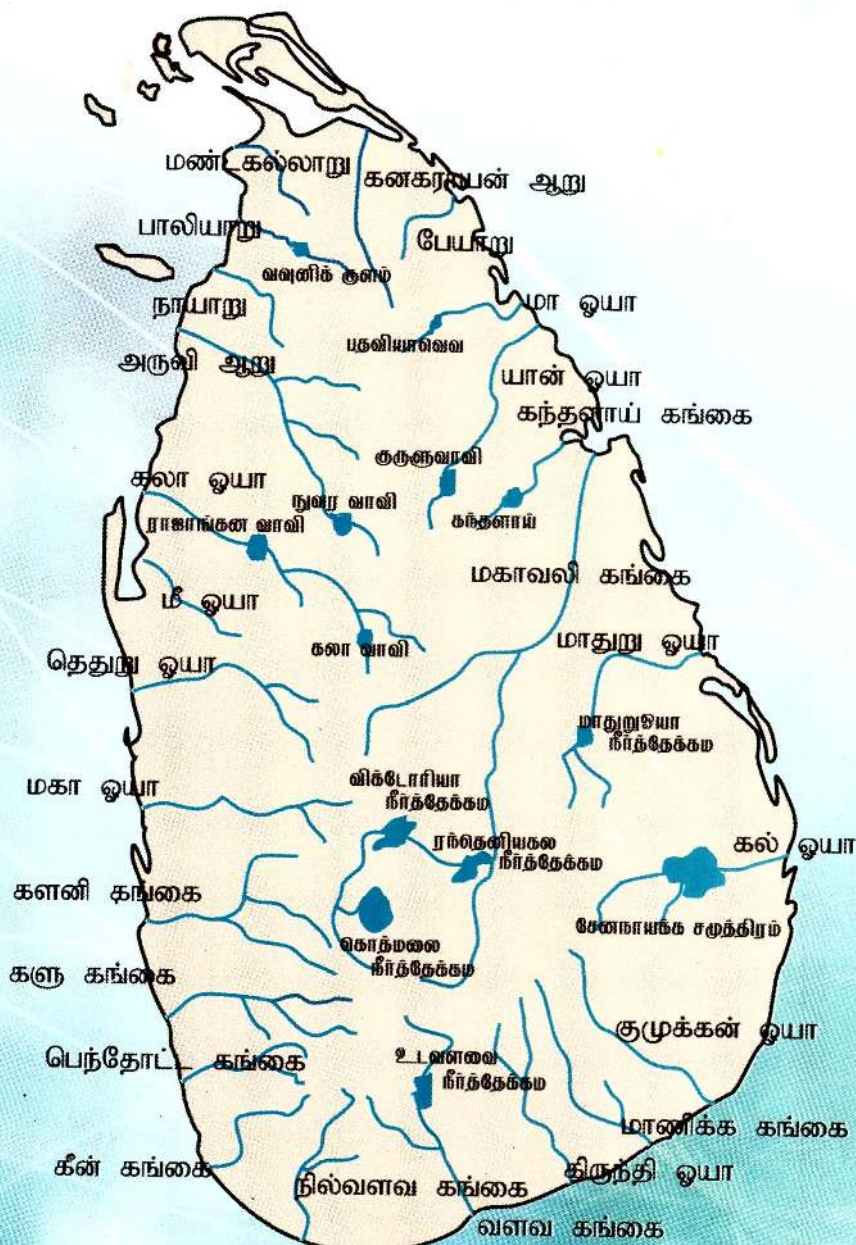
1. வசந்த காலம்: சூரியன், பூமியின் நிலநடுக் கோட்டுக்கு நேர் மேலே இருக்கும்.
2. கோடை காலம்: நிலநடுக்கோட்டுக்கு சூரியன் திரும்பும். வட பகுதியின் வெப்பம் குறைந்து இலையுதிர் காலம் மலரும்.
3. இலையுதிர் காலம்: நிலநடுக் கோட்டுக்கு சூரியன் திரும்பும். வட பகுதியின் வெப்பம் குறைந்து இலையுதிர் காலம் மலரும்.
4. குளிர்காலம்: தீர்க்கரேகையின் நேர்மேலே சூரியன் இருக்கும். வட பகுதியில் குளிர் நிலவும்.

சமபகலிரவு நாள்கள்: இந்த நாள்களின் போது, சூரியன் நிலநடுக்கோட்டுக்கு நேர் மேலே பிரகாசிக்கும். 21 மார்ச், நிராயணம் - மேஷ சங்கரமணா (வெர்னல் ஈக்வினாக்ஸ்) என்றும் 23 செப்டெம்பர், ஆட்டம்னல் ஈக்வினாக்ஸ் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன.

சோல்ஸ்டைஸ்: பகல்களின் நீளத்துக்கும் இரவுகளின் நீளத்துக்கும் இடையிலான வித்தியாசம் மிகவும் அதிகமாக இருக்கும்.

ஜூன் 21 வடக்கில், வடதுருவம் சூரியனை நோக்கித் திரும்பும். கடக ரேகைக்கு நேர்மேலே சூரியன் பிரகாசிக்கும். இது கோடை சோல்ஸ்டைஸ் (உத்தராயணம்) என்றழைக்கப்படும். டிசம்பர் 22 வடக்கில், பூமி தன் சுற்றுப் பாதையில் நேர் எதிர்முனையில் இருக்கும். இதன் விளைவாக, தென்துருவம் சூரியனை நோக்கியும் வடதுருவம் சூரியனிலிருந்து விலகியும் செல்லும். இது, குளிர்கால சோல்ஸ்டைஸ் (தட்சணாயணம்) என்றறியப்படுகிறது.

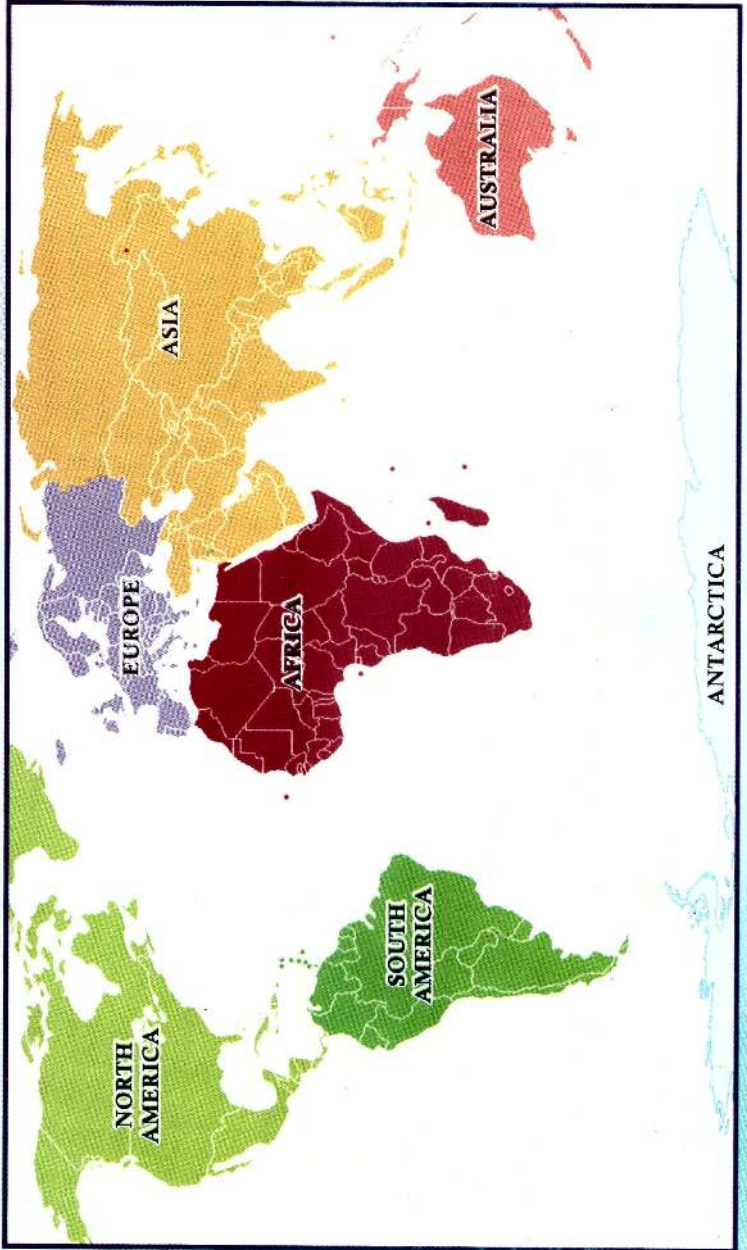
இலங்கையின் பிரதான நதிகள்



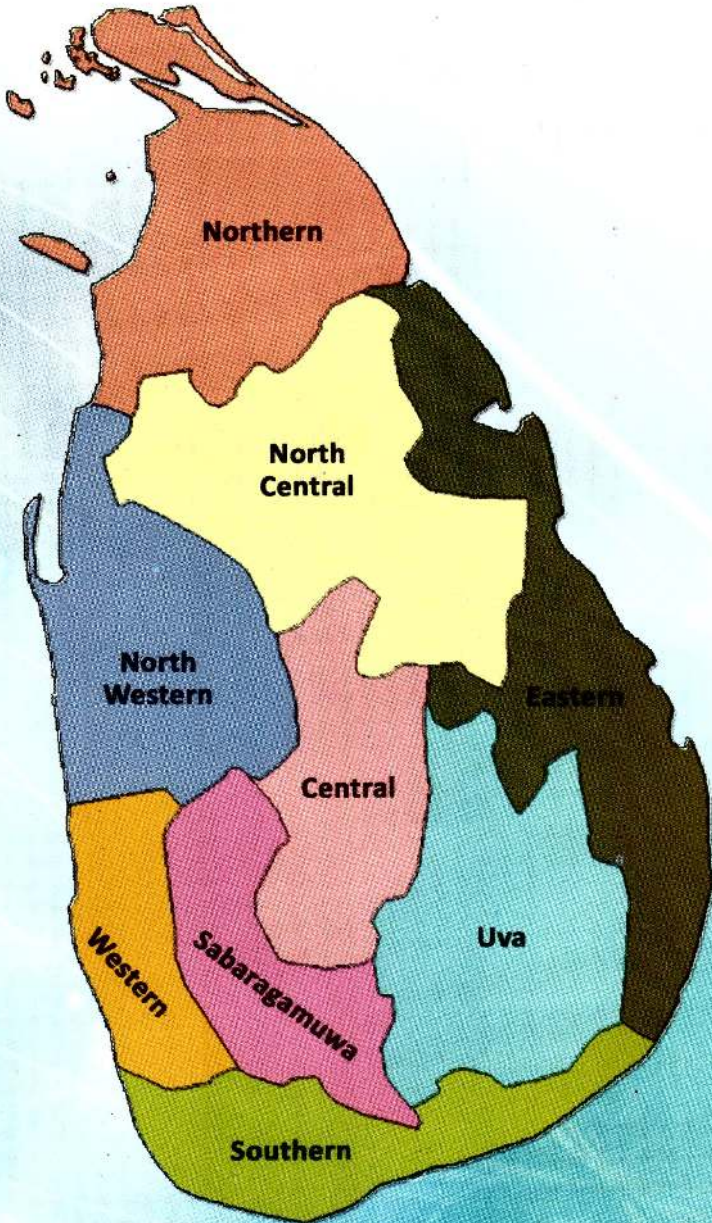
இலங்கையின் பிரதான நகரங்கள்



உலகின் 5 கண்டங்கள்



இலங்கையின் 9 மாகாணங்கள்



தனிநபர் காணி தொடர்பிலான நடைமுறையை விளங்கிக்கொள்ளல்

என்னுடைய காணி உறுதி தொலைந்துவிட்டது. எப்படித் தேடி எடுப்பது?

உங்களுடைய காணி உறுதியை நிறைவேற்றிய நொத்தாரிசின் பெயர், உறுதி எழுதப்பட்ட ஆண்டு, உறுதி இலக்கம் என்பவை தெரிந்திருப்பின் காணிப் பிரதிக்கான விண்ணப்பப் படிவத்தினை நிரப்பி காணிப் பதிவகத்தில் சமர்ப்பிப்பதன் மூலம் பிரதியினைப் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும்.

என்னுடைய உறுதி இலக்கம் தெரியாது. ஆனால் நொத்தாரிசின் பெயரும் உறுதி எழுதப்பட்ட ஆண்டும் தெரியும். இதனை வைத்துத் தேடுதல் செய்யமுடியுமா? ஆம்.

நொத்தாரிசின் பெயரிற் கோவையிடப்பட்டிருக்கும் இணைப் பிரதியின் குறித்த ஆண்டில் தேடுதல் செய்வதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

எனது காணி தொடர்பிலான மேற்கூறப்பட்ட விபரம் எதுவுமே எனக்குத் தெரியாதெனின்; பக்கத்துக் காணி உறுதியை வைத்துத் தேடுதல் செய்யமுடியுமா?

பக்கத்துக் காணி உறுதியை வைத்துத் தேடுதல் செய்யமுடியும் என்ற கருத்து பொதுவாக நிலவுகிறது. இருப்பினும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் இது பொருந்தாது. ஒரே காணியாக இருந்து பிரிந்து சென்ற காணியாக இருப்பின்; பக்கத்துக் காணி உறுதியை வைத்துத் தேடுதல் செய்யமுடியும்.

இவற்றினைவிட வேறு ஏதேனும் முறைகளில் உறுதியின் பிரதியைப் பெறமுடியுமா? ஆம்.

உங்களுடைய காணி உறுதியை எழுதிய நொத்தாரிசு உயிருடன் இருந்தால்; அவரை நாடிப் பிரதியைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். அல்லது சோலைவரித் திணைக்களத்தில் உங்களுடைய உறுதி ஒப்படைக்கப் பட்டிருப்பின் அங்கு சென்று உங்களது உறுதியின் பிரதியைப் பெறலாம். அல்லது உங்களது காணி வங்கியில் ஈடுவைக்கப்பட்டிருப்பின் அவர்களை நாடி; பிரதியினைப் பெற்றுக்கொள்ளமுடியும்.

இதுவரை கூறப்பட்ட எந்தவழியிலும் எனது உறுதியைப் பெறமுடியவில்லை. காணித் திணைக்களத்திலும் எனது உறுதி தொலைந்துவிட்டது. அப்படியென்றால் நான் எவ்வாறு என் காணியின் உரித்தை வெளிப்படுத்துவது?

வெளிப்படுத்தல் அல்லது உறுதிப்படுத்தல் உறுதியினை எழுதுவதன் மூலம்.

வெளிப்படுத்தல் அல்லது உறுதிப்படுத்தல் உறுதி என்றால் என்ன?

இது பொதுவாக காணியில் தனக்கிருக்கும் உரித்தினை வெளிப்படுத்துவதற்காக அல்லது உறுதிப்படுத்துவதற்காக எழுதப்படுவதாகும்.

ஆட்சியுரிமை என்றால் என்ன?

வேறு ஒருவர் (சொந்தம் கொண்டுள்ள) காணியில் குறைந்தது 10 வருடம் உடைமை கொண்டிருந்தால் ஆட்சியுரிமை ஏற்படலாம்.

சொந்தம் கொள்ளல் என்பதற்கும் உடைமை கொள்ளல் என்பதற்கும் இடையிலான வேறுபாடு.

சொந்தம் கொள்ளல் என்பது ஆதனம் மீதான பூரணமான உரித்தினைக் குறிக்கும். சட்டத்திற்கு உட்பட்டமுறையில் தனது நிலத்தில் எத்தகைய மாற்றங்களையும் செய்தவற்கு (உதாரணமாக கட்டடம் கட்டல், விவசாயம், வாடகைக்குவிடல்) சொந்தங் கொண்டவரிற்கு உரிமை உண்டு.

உடைமை கொள்ளல் என்பது பூரணமான சொந்தமாகக் கருதப்படாது. நிலத்தின்மீது சில கட்டுப்பாடுகளை வைத்திருப்பதைக் குறிக்கும். உடைமை கொள்ளப்பட்ட நிலத்தில் மாற்றங்கள் செய்யப்படவேண்டுமெனில் சொந்தக்காரரின் அனுமதியுடனேயே செய்யமுடியும்.

சொத்துரிமை உள்ளவர்கள் உடைமையுரிமையையும் கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் உடைமை உரிமை உள்ள எல்லோரிடமும் சொத்துரிமை இருக்காது.

10 வருடம் உடைமையில் இருந்தால் ஆட்சி உரிமை மூலம் சொந்தமாகலாம் என்று கூறப்படுகிறது. இதற்கு ஏதாவது நிபந்தனை உண்டா? ஆம்.

தொடர்ச்சியாகப் 10 வருடம் காணியில் இருந்திருக்கவேண்டும்.

அத்தகைய உடைமை எந்தவித தலையீடோ; முறிவோ அற்றதாக இருந்திருக்க வேண்டும்.

காணி உரிமையாளரின் உரித்துக்கு எதிராக உடைமை கொள்ளாதல் வேண்டும். (எதிருடைமை)

சித்த சுவாதீனமுள்ள ஒருவருடைய காணியில் ஆட்சியுரிமை கோரமுடியுமா? இல்லை. சிறுவர்கள், சித்தசுவாதீனமற்றவர்கள், முட்டாள்கள்; அரசிற்குரிய காணி போன்றவற்றிற்கு எதிராக ஆட்சியுரிமை கோரமுடியாது.

வெளிநாட்டில் வசிக்கும் ஒருவருடைய காணியின் குறைந்தது 10 வருடம் உடைமை கொண்டிருந்தால் ஆட்சியுரிமை கோரமுடியுமா? இல்லை. கடல் கடந்து வசிப்பவர்களின் காணிக்கு எதிராக ஆட்சியுரிமை கோருவதாயின் குறைந்தது 30 வருடங்கள் உடைமை செய்திருக்க வேண்டும்.

தேசவழமையின் கீழ் சொத்துக்கள் எவ்வாறு வகைப்படுத்தப் படுகின்றது?

முதுசம்; சீதனம்; தேடியதேட்டம் என மூன்றாகப் பிரிக்கப் படுகின்றது.

காணி தொடர்பிலான பிணக்குகளிற்கு எவ்வாறு தீர்வினைப் பெறமுடியும்?

எமக்கிடையில் சுமுகமாகப் பேசித் தீர்த்துக் கொள்வதினுடாகப் பிரச்சினைகளிற்கான தீர்வினை இலகுவான முறையில் நேர விரயமின்றிப் பணச் செலவின்றிப் பெற்றுக்கொள்ளமுடியும்.

எமக்கிடையில் சுமுகமான முறையில் தீர்த்துக்கொள்ளமுடியாத பட்சத்தில் எமது பிரதேச செயலர் பிரிவில் இயங்கும் மத்தியஸ்த சபைகளை நாடிச் செல்வதினுடாகப் பணச் செலவின்றி எமது பிணக்குகளிற்கான தீர்வினைப் பெறமுடியும்.

மத்தியஸ்த சபைகளை நாடியும் எமது பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள முடியவில்லை எனின் மத்தியஸ்தர் சபைகளினால் வழங்கப்படும் இணக்கப்படாமை சான்றிதழினைப் பெற்றுக்கொண்டு மாவட்ட நீதிமன்றில் வழக்கினைத் தாக்கல் செய்யலாம். பெறுமதிகூடிய வழக்கு எனின் மத்தியஸ்த சபைகளை நாடாமல் நேரடியாக மாவட்ட நீதிமன்றில் வழக்கினைத் தாக்கல் செய்யலாம்.

புழுமரச் செய்கை பற்றிய விபரங்கள்

கி.ை.	பயிர்	குழியின் அளவு (ச.மீ)	நடுகை இடைவெளி (நீற்றர்)	ஒரு ஏக்கரில் நடக்கூடிய கன்றுகள்	ஒரு வசூடத்தில் ஒரு மரத்திலிருந்து பெறக்கூடிய புழங்கள்	01 கி. கிராமில் உள்ள புழங்களின் எண்ணிக்கை	உற்பத்தி பெறப்படும் மரங்கள்
01	மா கறுத்தக் கொழுப்பான், வெள்ளைக் கொழுப்பான், விலைட், அம்பலனி	90 x 90 x 90	10 x 10 8 x 8	40 60 40	500-800	05-07 08-10 08-10	மே - பூன் ஐப்பசி கார்த்திகை
02	தேசி	60 x 60 x 60	4 x 4	200	200-400	15-20	மாசி, பங்குனி, ஐப்பசி, கார்த்திகை
03	பலா	90 x 90 x 90	10 x 10	40	10-15	05	ஸவகாசி - ஆனி
04	கொய்யா	60 x 60 x 60	5 x 5	160	100-200	08-12	தை, பங்குனி, ஆவணி, புரட்டாதி
05	யாசி	60 x 60 x 60	3 x 3	400	50-100	1-2	வசூடம் புராகவும்
06	வாழை	60 x 60 x 60	3 x 3	400	2 ஆலை	12-15	வசூடம் புராகவும்
07	மாடுகளை	60 x 60 x 60	4 x 4	200	10-20	5-6	பங்குனி, சித்திரை, ஐப்பசி, கார்த்திகை
08	தோலை	60 x 60 x 60	4 x 4	200	50-100	5-6	பங்குனி, சித்திரை, ஐப்பசி, கார்த்திகை
09	கொடித்தோலை	60 x 60 x 60	4 x 2	500	150-200	10-12	பங்குனி, சித்திரை, ஐப்பசி, கார்த்திகை

PERIOTIC TABLE

Periods and no. of elements	s - block elements (Representative elements)																		p - block elements (Inner Transition elements)																	
	IA		IIA		IIIB		IVB		VB		VIB		VIIB		VIII		IIB		IIIA		IVA		VA		VIA		VIIA		0							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1 (2) (H ₁ - He ₂)	1 H Hydrogen	2 He Helium																																		
2 (8) (Li ₃ - Ne ₁₀)	3 Li Lithium	4 Be Beryllium																																		
3 (8) (Na ₁₁ - Ar ₁₈)	11 Na Sodium	12 Mg Magnesium																																		
4 (18) (K ₁₉ - Kr ₃₆)	19 K Potassium	20 Ca Calcium	21 Sc Scandium	22 Ti Titanium	23 V Vanadium	24 Cr Chromium	25 Mn Manganese	26 Fe Iron	27 Co Cobalt	28 Ni Nickel	29 Cu Copper	30 Zn Zinc																								
5 (18) (Rb ₃₇ - Xe ₅₄)	37 Rb Rubidium	38 Sr Strontium	39 Y Yttrium	40 Zr Zirconium	41 Nb Niobium	42 Mo Molybdenum	43 Tc Technetium	44 Ru Ruthenium	45 Rh Rhodium	46 Pd Palladium	47 Ag Silver	48 Cd Cadmium																								
6 (32) (Cs ₅₅ - Rn ₈₆)	55 Cs Cesium	56 Ba Barium	57-71 La-Lu Lanthanides	72 Hf Hafnium	73 Ta Tantalum	74 W Tungsten	75 Re Rhenium	76 Os Osmium	77 Ir Iridium	78 Pt Platinum	79 Au Gold	80 Hg Mercury																								
7 (32) (Fr ₈₇ - Uuo ₁₁₈)	87 Fr Francium	88 Ra Radium	89-103 Ac-Lr Actinides	104 Rf Rutherfordium	105 Db Dubnium	106 Sg Seaborgium	107 Bh Bohrium	108 Hs Hassium	109 Mt Meitnerium	110 Ds Darmstadtium	111 Rg Roentgenium	112 Uub Ununbium	113 Uut Ununtrium	114 Uuq Ununquadium	115 Uup Ununpentium	116 Uuh Ununhexium	117 Uuq Ununseptium	118 Uuo Ununoctium																		

Alkali Metals

Alkaline earth Metals

Lanthanides

Actinides

Transition Metals

Poor Metals

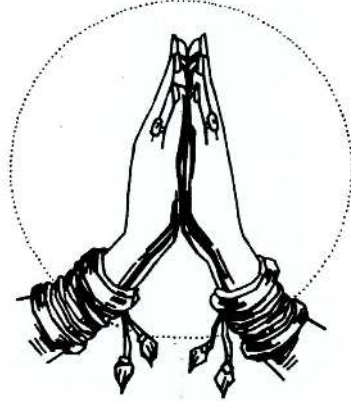
Metalloids

Nonmetals

Halogens

Noble gases

நன்றி நவிலல்



எங்கள் குடும்ப விளக்கு
நம்மைவிட்டுப் பிரிந்த துயர் சமயத்தில்
நேரில் வந்தும் தந்தி மற்றும் பிறவழிகள் மூலமும்
ஆறுதல் தெரிவித்தும்; அனுதாபச் செய்தி
வழங்கியும்; எமது வேதனையில்
பங்குகொண்டவர்களுக்கும்,
இறுதிக் கிரியைகள் மற்றும் இன்றைய
ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனைகளில்
பங்குகொண்டோருக்கும்
எமது மனப்பூர்வமான நன்றிகள்.

குடும்பத்தினர்.

இராமலிங்கம் + பொன்னாச்சி

பசுபதிப்பிள்ளை

இராசமணி

* பாக்கியம்

பொன்னுத்துரை

+
* அம்பலவாணர்

+
* துரைராசா

+
இரத்தினபூபதி

பூரணம்

மனோன்மணி

இராமச்ச

+
தம்பிஜயா

+
வசந்தகே

தேவறஞ்சிதா

+
நீக்கிலாஸ்

↓
லொசானி
டயானி

கனகறஞ்சிதா

+
உதயகுமாரன்

↓
நிரோசா
உஜிதா
கோசலா

தெய்வேந்திரன்

+
நளினி

↓
தருணிகா
தருணிகள்
கோபிகள்

செல்வறஞ்சிதா

+
உதயகுமார்

↓
பிருந்தன்
பிரணவன்

சாவழி

சற்குணம்
+
முத்துக்குமார்

முருகேசு + நல்லம்மா

இராமச்சந்திரன்
+
வசந்தகோகிலா

குலசிங்கம்
+
* ஞானசுவந்தரி
+
குணநாயகி

தனபாலசிங்கம்
+
மீனாம்பிகை

தர்மபாலன்
+
யோகராணி

இன்பநாதன்
+
திருக்கலாதேவி

பத்மநாதன்
+
சுகந்தினி

லோகறஞ்சிதா
+
மயூரதன்
↓
வைஷ்ணவி
பிரதீஸ்

யோகேந்திரன்
+
ஜெயலலிதா

சுரேந்திரன்

உறவுகள் மேம்பட...

- ✚ நானே பெரியவன், நானே சிறந்தவன் என்ற அகந்தையை (Ego) விடுங்கள்.
- ✚ அாத்தலில்லாமலும் பின்விளைவு அறியாமலும் பேசிக்கொண்டேயிருப்பதை விடுங்கள். (Loose Talks).
- ✚ எந்த விஷயத்தையும், பிரச்சினையையும் நாகுக்காகக் கையாளுங்கள் (Diplomacy) விட்டுக் கொடுங்கள் (Compromise).
- ✚ சிலநேரங்களில் சில சங்கடங்களைச் சகித்துத்தான் ஆகவேண்டும் என்று உணருங்கள் (Tolerance).
- ✚ நீங்கள் சொன்னதே சரி, செய்ததே சரி என்று வாதாடாதீர்கள் (Adamant Argument). குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டொழியுங்கள் (Narrow Mindedness).
- ✚ உண்மை எது பொய் எது என்று விசாரிக்காமல் இங்கே கேட்டதை அங்கே சொல்வதையும், அங்கே கேட்டதை இங்கே சொல்வதையும் விடுங்கள். (Carrying Tales).
- ✚ மற்றவர்களைவிட உங்களுையே எப்போதும் உயர்த்தி நினைத்துக் காவப்பாதீர்கள் (Superiority Complex).
- ✚ அளவுக்கதிகமாய், தேவைக்கதிகமாய் ஆசையடாதீர்கள் (Over Expectation).
- ✚ எல்லோரிடத்திலும் எல்லா விஷயங்களையும் அவர்களுக்குச் சம்பந்தம் உண்டோ, இல்லையோ சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.
- ✚ கேள்விப்படுகிற எல்லா விஷயங்களையும் நம்பிவிடாதீர்கள்.
- ✚ அற்ப விஷயங்களைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.
- ✚ உங்கள் கருத்துக்களில் உடும்புப்பிடியாய் இல்லாமல், கொஞ்சம் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள் (Flexibility).
- ✚ மற்றவர் கருத்துக்களை, செயல்களை, நடக்கின்ற நிகழ்ச்சிகளைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாதீர்கள் (Misunderstanding).
- ✚ மற்றவர்களுக்குரிய மரியாதை காட்டவும், இனிய, இதமான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும் தவறாதீர்கள் (Courtesy).
- ✚ புன்முறுவல் காட்டவும் சிறசில அன்புச் சொற்களைச் சொல்லவும் கூட நேரமில்லாதது போல் நடந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- ✚ பேச்சிலும், நடத்தையிலும் பண்பில்லாத வார்த்தைகளையும், தேவையில்லாத மிடுக்கையும் காட்டுவதைத் தவிர்த்து அடக்கத்தையும், பண்பையும் காட்டுங்கள்.
- ✚ அவ்வப்போது நேரில் சந்தித்து மனந் திறந்து பேசுங்கள்.
- ✚ பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது அடுத்தவர் முதலில் இறங்கிவர வேண்டும் என்று காத்திருக்காமல் நீங்களே பேச்சைத் துவக்க முன்வாருங்கள்.