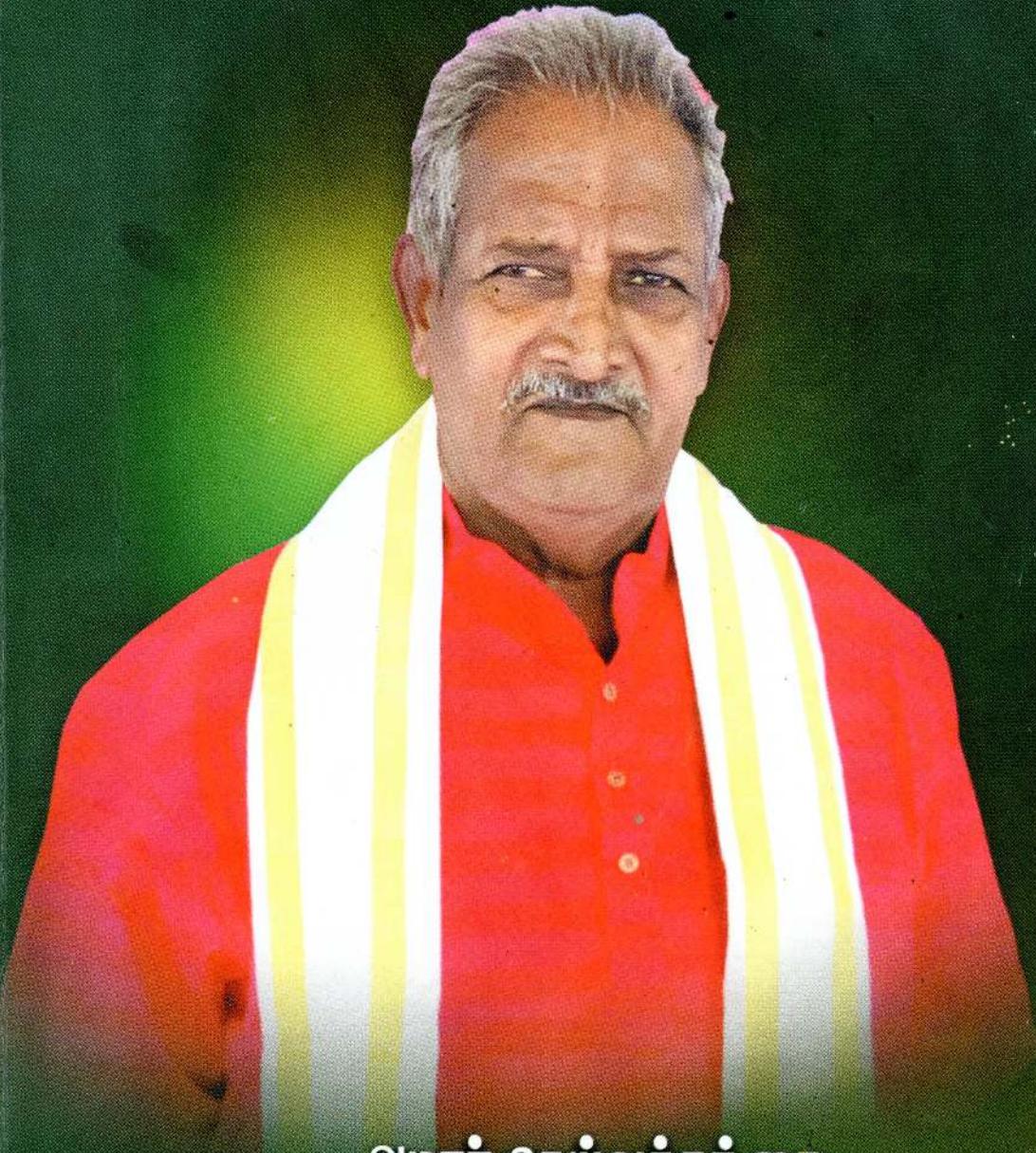


சந்திரனுக்கு ஓர் தீயம்



அமர்ர் தெய்வத்தந்தை
உயர்த்து. சுப்பிரமணியம் சந்திரகுமார்
அவர்கள் அமரங்குவை எய்தியமை நூற்கு
நினைவு மலர்



சிவமீயம்

யாழ்ப்பாணம், சன்டிலிப்பாகயப் பிறப்பிடமாகவும்,
இல: 125 D10, உருத்திரபுரம்,
கிளிநூச்சியை வதிவிடமாகவும் கொண்ட.

அமரர் சுப்பிரமணியம் சந்திரகுமார் (சந்திரன்)

அவர்கள் அமரத்துவம்
எய்தியமை குறித்த 31ஆம் நாள்

சங்க்ர தீபம்

13.12.2022

உள்ளடக்கம்

மலரின் பெயர் : ‘சந்திர தீயம்’

அச்சுப்பதிம்பு : வேழன் பதிப்பகம்
கிளிவெங்கசி

01. சந்திரனுக்கு ஓர் தீயம்
02. சமர்ப்பணம்
03. ஓடும் நிதைப்பெந்தல்
04. ஸஞ்சபுராணம்
05. வாழ்க்கைப் பாதையில் எழுபது ஆண்கள்.....
06. காதல் முழச்சு அவிழிந்துதேனோ?
07. கீப்யமொரு பெரிய தண்டனையா?
08. என் தாய்க்கை கொண்ட அப்பாவிற்கு.....
09. அப்பா யோசிக்கவில்லையா?
10. கிருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா.....!
11. கிறுதி ஏழ நாட்களும்.....!
12. மாயமாய் போன்ற மாமா.....
13. நம்ப முழயவில்லையே மாமா....!
14. ஒருவரம் தாருங்கள் மாமா!
15. எப்பற்ற தாங்குவோம் தாத்தா
16. தாத்தா கிளி யார் கிருக்கிறார்....?
17. பாக்கியம் கீல்லாத பாலர்கள் நாம்
18. ஏமாற்றி விட்டிர்களே அப்பபா
19. நினைவுமியா நட்பு..
20. சந்திரன் மாமா.....!
21. உயிர்த்தோழனின் உணர்வு.....
22. அழியாத் தமிழாய் அப்பா.....
23. கிறந்தவர் பிரியாவிடப்பாடல்...
24. யாத்தே தீரவேண்மையைவ
25. அர்த்தமுள்ள கிந்துமதும்
26. காரல்
27. கோயத்தின் தீய வினாவுகள்
28. நீரிழிவு குறித்த சில பயனுள்ள குறிப்புக்கள்
29. முருங்கைக்கிரையின் பயன்கள்
30. அன்புள்ள அப்பா..... அப்பா....
31. மனதை கீளமையாக கவுத்திருக்க
32. பொதுவிடயங்கள்
33. பயனுள்ள கைவத்தியங்கள்
34. நன்கை தீகை கிரண்டையும் ஏற்றுக் கொள்
35. ஆறு மனமே ஆறு அந்த ஆண்டவன் கட்டள ஆறு
36. நெஞ்சிருக்கும் வரை
37. வேரும் விருட்சமும்

உறவுகளுக்கு உரிமையாக உதவுபவன்

२
திவமயம்

“உயிர் கொடுத்து உருக்கொடுத்து
உருவாக்கிய உத்தமன் - அம்பா”



மண்ணில்
15.04.1952

விண்ணில்
13.11.2022

அம்பா

சுப்பிரமணியம் சந்திரகுமார்

அவர்களின்

“திகி நிர்ணய வெண்பா”

ஆண்டு சுபக்ருது ஜப்பச்த் தங்களிலே
புண்ட தத் அபரக்க சஸ்தியிலே - நீண்ட புகழ்
மாதவனார் சுப்பிரமணியம் சந்திரகுமார் அம்பான்
பாலமுறைத்துறையானது

எம் தினிய நெய்வத்தின் பாதக் கமலங்களில் பாமரீ சமர்ப்பணம்

எமது குழுமத்தின் சந்திர ஓனியாய்த் திகழ்ந்து

பாசத்தால் எழ்மை வளர்த்திக்குத்து

எழ்மை நல்வழிப்பகுத்தி

வீவு வாழ்விற்கு ஒலைக்கணமாய்

எல்லோர்க்கும் நல்வெறாய்

உயர்வானு பண்பாளராய்

வெள்ளத் தாங்கள் அதைவருக்கும் பக்கப்பொய் கூருந்து

ஒன்முகத்திறாகும், புன்சிறிப்புபாகும், வீரத்துடனும்

யனிதருள் மாணிக்கமாய் வாழ்ந்து

சிறந்து விளாவ்கி

எழ்மை எல்லாம் வெள்ளிலைணாத் துயரில் ஆழ்த்தி விட்டு

13.11.2022 அன்று மீனாத்துயில் கொண்ட

எங்கனுடைய வானுறை தெய்வத்தின்

திருப்பாதங்கனுக்கு நீந்தப் பறுவதைக்

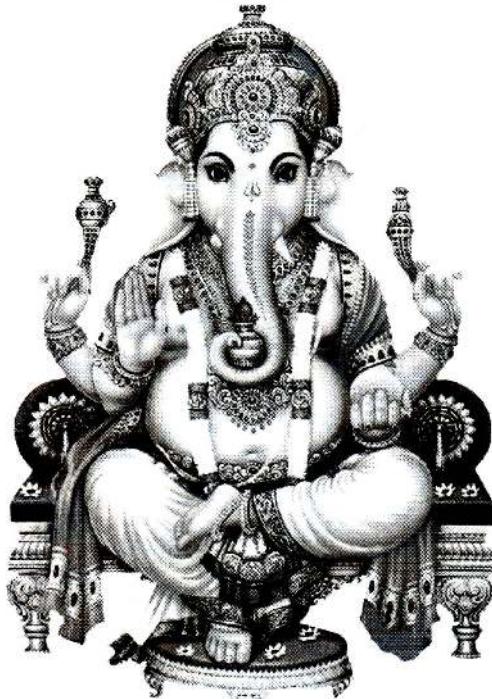
காணிக்கையாக்குவின்றோம்.

ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !! ஓம் சாந்தி !!!



வீவுவண்ணம்
என்றும் நீங்காத எண்ணங்களுடன்
குழுமத்தினர்.

குமார வழக்கத்திற்கே சந்திரன் நீரல்லவா - அப்பா



வெந்ராயகர் துதி

திருச்சிற்றம்பலம்

திருவாக்கும் செய்கருமாம் கைகூட்டும் செஞ்சொல்
பெருவாக்கும் பீடும்பெருக்கும் - உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தானைக்
காதலால் கூப்புவர்தம் கை .

தேவாரம்

பெற்ற தாய்தனை மகமறந் தாலும்
பிள்ளை யைப்பெறும் தாய்மறந் தாலும்
உற்ற தேகத்தை உயிர்மறந் தாலும்
உயிரை மேவிய உடல்மறந் தாலும்
கற்ற நெஞ்சகம் கலைமறந் தாலும்
கண்கள் நின்றிமைப் பதுமறந் தாலும்
நற்ற வக்தவர் உள்ளிருந் தோங்கும்
நமச்சி வாயத்தை நான்மற வேனே!

அப்பா நீங்க ஒரு போதும் எங்களுக்கு கடிவாளம் இட்டதுமில்லை கண்டித்ததும் இல்லை

திருவாசகம்

மெய்தான் அரும்பி விதிரவிதிர்த
துன்விரை யார்கழற்கென்
கைதான் தலைவைத்துக் கண்ணீர்
ததும்பி வெதும்பியுள்ளம்
பொய்தான் தவிர்ந்துன்னைப் போற்றி
சயசய போற்றியென்னும்
கைதான் நெகிழு விடேன்உடை
யாய்என்னைக் கண்டுகொள்ளே

திருவௌசப்பா

நெயாத மனத்தினனை
நெவிப்பான் இத்தெருவே
ஜயாந் உலாப்போந்த
அன்றுமுதல் இன்றுவரை
கையாரத் தொழுமுதருவி
கண்ணாரச் சொரிந்தாலும்
செய்யாயோ அருள் கோடைத்
திரைலோக்கிய சுந்தரனே

திருப்பல்லாண்டு

எந்தை தந்தை தந்தை தந்தை தம் முத்தப்பன்
ஏழ்பட்கால் தொடாங்கி
வந்து வழிவழி ஆட்செய்கின்றோம் திரு
வோனைத் திருவிழுவில்
அந்தியம் போதில் அரியுரு ஆகி
அரியை அழித்தவனைப்
பந்தனை தீர்ப் பல்லாண்டு பல்லாயிரத்
தாண்டு என்று பாடுதுமே

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு

வேண்டிப்பின் வேண்டு கிண்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்
பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும்
வேண்டும்நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவாநீ ஆடும் போதுன்
அடியின்கீழ் இருக்க என்றார்

திருப்புகழ்

ஏறு மயில் ஏறி விளையாடும் முகம் ஒன்று
ஈசனுடன் ஞான மொழி பேசும் முகம் ஒன்று
கூடும் அடியார்கள் வினை தீர்க்கும் முகம் ஒன்று
குன்றுருவ வேல் வாங்கி நின்ற முகம் ஒன்று
மாறு படு சூரயை வடித்த முகம் ஒன்று
வள்ளியை மணம் புணர வந்த முகம் ஒன்று
ஆறுமுகமான பொருள் நீ அருள வேண்டும்
ஆதி அருணாசலம் அமர்ந்த பெருமானே!

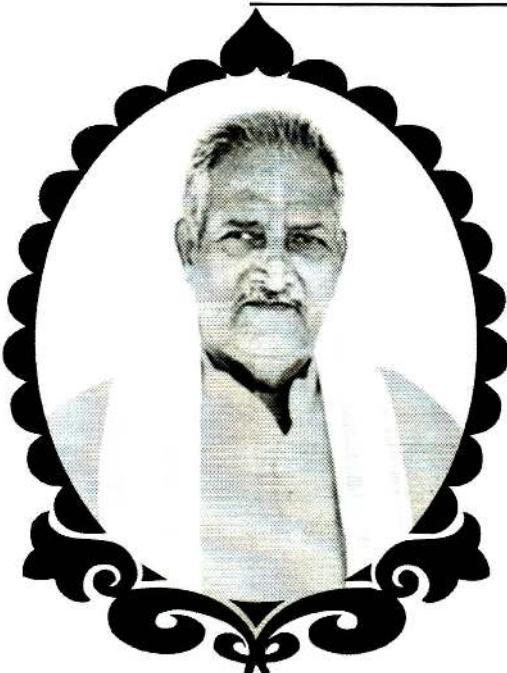
அருள் வாழ்த்து

தென்னாடுடைய சிவனே போற்றி!
எந்நாட்டவர்க்கும் இறைவா போற்றி!
ஆளூர் அமர்ந்த அரசே போற்றி
சீரார் திருவையாறா போற்றி
அண்ணாமலை எம் அண்ணா போற்றி!
கண்ணாரமுதக் கடலே போற்றி.
பாகம் பெனுரு ஆனாய் போற்றி
தென்தில்லை மன்றினுள் ஆழ போற்றி
இன்றெனக்கு ஆரமுதானாய் போற்றி
காவாய் கனகத் திருளே போற்றி
கயிலை மலையானே போற்றி போற்றி

தென்னாடுடைய சிவனே போற்றி!
எந்நாட்டவர்க்கும் இறைவா போற்றி!
இன்பமே சூழ்க எல்லோரும் வாழ்க

திருச்சிற்றம்பலம்

உங்கள் கண்ணீல் கண்ணீர் பார்த்தலீஸ்லை எங்க கண்ணீரை நீங்க வேட்க்கை பார்த்ததும் இல்லை - அப்பா



அமர்

சுப்பிரமணியம் சந்திரகுமார்

அவர்களின்

வாழ்க்கைப் பாதையில் எழுபது ஆண்டுகள்

இந்துமா சமுத்திரத்திலே இயற்கை எழிலுடனே என்றென்றும் நித்திலம் எனத் திகழ்கின்ற ஈழத்திரு நாட்டிலே சைவமும், தமிழமும், ஈருடலும் ஒருயிருமாய்த் திகழ்கின்ற யாழ்ப்பாணப் பெருநகரிலே சண்டிலிப்பாயைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட கந்தையா சுப்பிரமணியம் என்பவருக்கும், மாவிட்டபுரத்தைச் சேர்ந்த வைத்திலிங்கம் வள்ளியம்மை என்பவருக்கும் கடிமணம் புரிந்து இல்லறம் எனும் நல்லறம் இனிது நடாத்தி ஏழு செல்வங்களைப் பெற்றெடுத்தனர். அன்னார் ஆறாவது மழையாக 1952 ஆம் ஆண்டு சித்திரை மாதம் பதினெந்தாம் திகதி பூவுலகில் ஜனனித்தார். அன்னாரை வீட்டிலே பிரசவித்தமை அன்னை வள்ளியம்மையின் தெரியத்தையும் திடமான துணிவையும் காட்டி நிற்கிறது. பெற்றோரின் ஓளி வித்தகனாக விளங்க சந்திரகுமார் எனப் பெயர் குட்டி மகிழ்ந்தனர்.

உயிர் கொடுத்து உருக் கொடுத்து உருவாக்கிய உத்தமன் ஜயர்

இவரது உடன்பிறப்புக்களாக அமரர் அன்னபூரணம், அற்புதமலர், அமரர் இராசமலர், பாலச் சந்திரன், அமரர் பாலரோகினி ஆகியோர் முன்பிறந்தவர்களாகவும், கணேசதாசன் பின் பிறந்தவராகவும் திகழ்கின்றனர். சிறு வயது முதல் சுகோதர பாசமும், ஒற்றுமையும், பெற்றோர் மீது அக்கறையும், மரியாதையும் நிறைந்தவராகவே திகழ்ந்தார். அன்னார் பிறந்து சிறு காலத்திலே 1953ஆம் ஆண்டு கிராம குடியமர்த்தல் திட்டத்தின் மூலமாக பசுமைப் பயிர்கள் கொஞ்சிக் குலாவும் கிளிநூச்சி மாவட்டத்தில் வியர்வையால் நாளும் உழைத்த உருத்திரபுரம் எனும் கிராமத்தை தமது வதிவிடமாக்கிக் கொண்டு இன்புற வாழ்க்கை நகர்ந்து சென்றது.

இவர் தனது ஆரம்பக் கல்வியையும், சாதாரணதரத்தையும் உருத்திரபுரம் மகா வித்தியாலயத்தில் கல்வி பயின்ற காலங்களில் விவசாயத்தை ஒரு பாடமாகப் பயின்றது மட்டுமின்றி விளையாட்டு, கலை, கலாசார நிகழ்விலும் சிறந்த நல் மாணவனாக விளங்கினார். பள்ளிக் காலத்தின் பின்னர் சமூகத்தில் நற் பிரஜையாகத் திகழ்ந்தமையினால் ஆணையிறவு குற்றப் புலனாய்வு அதிகாரியாக சிறிது காலம் கடமையாற்றி அதில் மனத்திருப்தி கொள்ளாததால் விவசாயத்தில் சிறந்து விளங்கிய தகப்பனாரைப் போன்றே தூடிப்பான், ஆளுமை நிறைந்த ஆண் மகன் என்பதனால் இவருக்கு இயல்பாகவே விவசாயத்தில் நாட்டம் இருந்தது. இதன்படி இவரது தகப்பனாரின் தங்கை சிங்கப்பூரில் இருந்து வருகை தந்து “மருமகனுக்கு என்ன வேணும்?” என்று கேட்க உழவுத் தொழில் மேல் கொண்ட உண்மையான உணர்வின் மூலம் பதினாறு வயதிலே சொந்தமாக “போட்” (Ford) எனும் உழவு இயந்திரத்தைக் கொண்டு தன் தொழிலைத் தொடங்கினார். அன்று கொண்ட இயந்திர ஈர்ப்பு வாழ்நாள் முழுவதும் நீடித்தது. பதின்ம் வயது முதல் பொறிக்கடவை அம்மன் ஆலயத்தில் தாகசாந்தி நிலையம் ஓவ்வொரு பங்குனித்திங்கள் அன்றும் தன்னால் இயன்ற அளவிற்கு வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ச்சியாக மேற்கொண்டு வந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது

என்றும் துணிவுடனும், எதற்கும் அஞ்சாமலும் வாழ்க்கை எவ்வாறு சிறப்பாக அனுபவிக்க முடியுமோ அந்த அளவிற்கு எல்லா விதமான அனுபவங்களையும் பெற்றுக் கொண்டு இன்பமாக வாழ்ந்த ஒருவராகத் திகழ்ந்தார். பருவ வயது முதல் நட்பிற்கு இலக்கணமாய் இருந்து அன்று முதல் இன்று வரை அவரது நட்பு வட்டாரம் சிறந்து விளங்கியதைக் காணலாம்.

குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக வாழ காலம் விரைவாக உருண்டோடியது. குடும்பத்தின் தேவைக்காகவும், பெற்றோரின் ஆசைகளை நிறைவேற்றவும் “திரைகடல் ஓடியும் திரவியம் தேடு” என்ற முதுமொழிக்கிணங்க 1980களில் ஜேர்மன் நாட்டிற்குச் சென்று செல்வந்தேடப் புறப்பட்டார் தான் மட்டும் பயன்பெறாமல் தன்னுடைய மருமக்கள் பலரையும் வெளி நாட்டிற்குச் சூட்டிச் சென்று அவர்களுடைய வாழ்விற்கும் வழிகாட்டியாகத் திகழ்ந்தார். பெற்றோரின்

குறுகிய வயது முதல் குடும்ப சுமை தாங்கி உயிர் உள்ளவரை உழைப்பின் நாயகன் - அப்பா

ஆஶையை நிறைவேற்ற குறிப்பாக அவருடைய தாயாரின் தெய்வ பக்தியின் பொருட்டு இந்தியா சென்று காசியில் தரிசிக்க வழியமைத்துக் கொடுத்தமை சிறப்பான விடயமாகக் குறிப்பிட வேண்டும். தனது கடுமையான உழைப்பின் நிமித்தம் சொந்தமாக உருத்திரபுரத்தில் காணி வாங்கி முதன் முதலாக இங்கு கல்வீட்டைக் கட்டிய பெருமையும் இவருக்கே உரித்தானது எனலாம்.

எல்லா வகையிலும் தன்னைப் பலப்படுத்திய இவருக்கு பருவ வயதில் திருமணம் செய்து கொடுக்க விரும்பிய பெற்றோர் குறிப்பாக இவருடைய அம்மையார் விருப்பத்திற்கு இணங்க ஒழுக்கத்திலும் பண்பிலும் சிறந்து விளங்கிய மைத்துணியான செல்லையா பாலகெளரி என்பவரை 1984 இல் திருமணம் செய்தார்.

“மங்கலம் என்ப மனைமாட்சி அதன்

நன்நலம் நன்மக்கட் பேறு” என்ற வள்ளுவன் வாக்கிற்கமைய இல்லற வாழ்விற்கு ஆதாரமாக, சான்றாக கியானா, பாலகுமார், கிருஸ்ணகுமார், ஜகீர்த்தனா, பிரதீப்குமார், வருணா, கிசோக்குமார் ஆகிய ஏழு மக்கட் செல்வங்களைப் பெற்றெடுத்தனர். குடும்பத்துடன் மகிழ்வாக வாழ வேண்டும் என்பதற்காக தாய் நாட்டிற்கு திரும்பி சொந்தக் கிராமத்தில் விவசாயத்துடன் “வருணா இன் சுவையகம்” என உணவகத்தையும் நடாத்தி நாட்டின் அசாதாரண சூழ்நிலையிலும் வறுமையிலும் மனைவி, பிள்ளைகளுக்கு எதுவித குறையும் இல்லாமல் செம்மனே வாழ்க்கையை நடாத்தினார்.

தனது ஜந்தாவது புதல்வன் பிரதீப்குமார் பிறந்து ஒன்பதே மாதங்களில் தீராத நோயினால் மண்ணுலகை விட்டு நீங்கிய போதும் மனந்தளராது நாட்டிற்கும், வீட்டிற்கும் தன்பணியை நிறைவேற்றிய வண்ணமாக இருந்தார். விவசாயத்தில் மட்டும் பொருளாதரம் போதியளவு இல்லாமையினால் இத்தோடு சாரதியாகவும் கடமையாற்றினார். வாடகை வாகனங்களுக்கு சாரதியாக இருந்து பின்னைய காலங்களில் சொந்தமாக வாகனம் எடுத்து தன் தொழிலில் மேன்மையுற்றார்.

தன்னுடைய தேசப்பற்றின் காரணமாக மன்னின் விடுதலைக்காக முத்து மைந்தனான பாலகுமாரை வழியனுப்பி வைத்தார். தேசிய இன்னல் காலங்களில் குடும்பத்தைப் பாதுகாப்பாக கொழும்பிற்கு இடப்பெயர்வு செய்தார். இத்தகைய காலவோட்டத்தில் குலம் தழைக்க முழுமதி போல் முதற்பிள்ளையான கியானா என்பவருக்கு கல்வி புகட்டி பருவ வயதில் கவிஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த சச்சிதானந்தம் பால்கரன் எனும் நன்மகானைத் திருமணம் செய்து வைத்து அவர்களின் வாழ்க்கைச் சாட்சியாக ஆதித்தன், அஜை, பவிஸ்னா ஆகிய பேரப்பிள்ளைகளைக் கண்டு மகிழ்ந்தார்.

தன்னவம் கருதா தயவுன், தூரத்தை தூயாய் தாங்குபவர்

நாடு போர்ச்குழலின் பின்னரான சீர் நிலைக்குத் திரும்பிய பின் மீண்டும் விவசாயத்தை மேற்கொண்டு வரும் தருவாயில் நாட்டிற்காக இரண்டரை வருடங்கள் சிறைத் தண்டனையும் ஒரு வருடம் புனர்வாழ்வும் பெற்ற பின்னரான காலப்பகுதியில் சில மனதளவிலும் உடலளவிலும் தாக்கமுற்ற போதும் குடும்ப உயர்விற்காக ஓயாது உழைத்தார்.

இதன் விளைவாக தனது இரண்டாவது மைந்தனை கவிஸ் நாட்டிற்கு அனுப்பி வைத்து தனது இரண்டாவது மகளான ஜீர்த்தனாவிற்கு தனது துணைவியின் விருப்பத்திற்கு இனங்க அவரது தமையனின் மகளான கவிஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த கந்தசாமி கஜந்தன் எனும் பண்பாளனுக்கு திருமணம் செய்து வைத்து அதன் பாக்கியமாக அயன், ரித்திக் ஆகிய பேரப்பிள்ளைகளையும்' கண்டு மகிழ்ந்தார்.

தனது குடும்ப சுமையினை இரண்டாவது மகன் கிருஸ்ணகுமார் பொறுப்பேற்க ஓய்வு நிலைக்கு வந்தபோதும் வீட்டுத் தோட்டம், மாடு வளர்ப்பு, கோழி வளர்ப்பு என தொடர்ச்சியாக இயங்கிக் கொண்டே இருந்தார். மகன் கிருஸ்ணகுமாருக்கு யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த அமைதியும், ஒழுக்கமும் நிறைந்த நிரஞ்சன் துல்லியந்தினி என்பவரைத் திருமணம் செய்து வைத்து துருவன் எனும் பேரப்பிள்ளையும் பார்த்து மகிழ்ந்தார்.

அன்னாரின் இறுதி மகளான வருணா அவர்களின் இளங்கலைமாணி பட்டமளிப்பினையும் உற்றார் உறவினர்களுடன் சென்று கண்டு களிப்படைந்தார். கடைசி மகளான கிசோக்குமார் அவர்களின் எண்ணற்ற நடன நிகழ்வுகளையும் கண்டு மகிழ்ந்தார்.

இறுதிக் காலங்களிலும் இந்தியா, மலேசியா போன்ற வெளிநாட்டு சுற்றுப்பயணங்களிலும் சொந்தமாக நிசான் காரிலும், நண்பர்களுடன் களிப்பு நேரங்கள் என வாழ்க்கையை இன்புற ரசித்து வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார்.

கடைசிக் காலத்திலும் கருமை பூசாத சுருள் நரை முடியும், என்றும் வாடாத புன்னகை மலர்ந்த முகமும், செய்யும் செயலும் சொல்லிலும் நிதானம் ததும்ப, எதையும் தாங்கும் இதயமாய், அடுத்தவர் நலன் கருதிய செயலும், சுற்றும் சலனம் இல்லா முக பாவனையும், முற்ற ஆசனத்தில் ஓய்யாரப் பேச்சும், தடம் புரளாத தந்தையாகவும், உற்றாரைப் பழிசொல்லா உத்தமனாய், அஞ்சா நெஞ்சத்துடனும் காட்சியளித்து வந்த தெய்வத்தந்தை நீரிழிவு நோய் காரணமாக கிளிநோச்சி பொது வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டு மூன்று நாட்களில் சிகிச்சை பலனின்றி 13.11.2022 அன்று அதிகாலை ஜந்து மணி அளவில் இப் பூவுலகில் நீங்கி விண்ணுலகை அடைந்தார்.

தெய்வத்தந்தையின் இறையாத்திரையில் நிரம்பிய பார்வையாளர்களின் இறுதி அஞ்சலியில் அவர் சேர்த்து வைத்த மனித மனங்களின் நேசத்தை தெளிவுப்படுத்திச் சென்றன... நற்குணம், ஆளுமை, அனுசரிப்பு, அன்பு, துணிவு போன்ற எல்லாவற்றையும் அங்காங்கே பாகம் பிரித்து நினைவுகளாகக் கொடுத்து விட்டுப் போயிருக்கிறார். அவர் சேர்த்து வைத்த ஆன்மபலம் அவருக்கு நிரந்தரமான இறைபலத்தைக் கொடுக்கும் என்பதில் நம்பிக்கை கொள்வோம்.

“வாழுகின்ற மக்களுக்கு வாழ்ந்தவர்கள் பாடமடி” என்ற பெரியோர் கூற்றுப்படி ஓரளவாவது அன்னாரைப் பின்பற்றி வாழ்வோமாக!

ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !! ஓம் சாந்தி !!!

விரல் பிழுத்து ஸநாட்கள்

ஸந்த்ஸில் அழியா

சின்னம் ஆகும்...

தந்தை என்ற

சொல் ஒன்று போதுமே...

என்னாங்கள் வன்னமாகும்..

உன் அன்பை
தோற்கழக்கும்
மற்றொரு அன்பை
உலகில் வேறு யாரும்
தரப்போவதில்லை
உன்றைத் தவிர அப்பா!



உறவுகளுக்கு உறையையாக்க உதவுபவன்

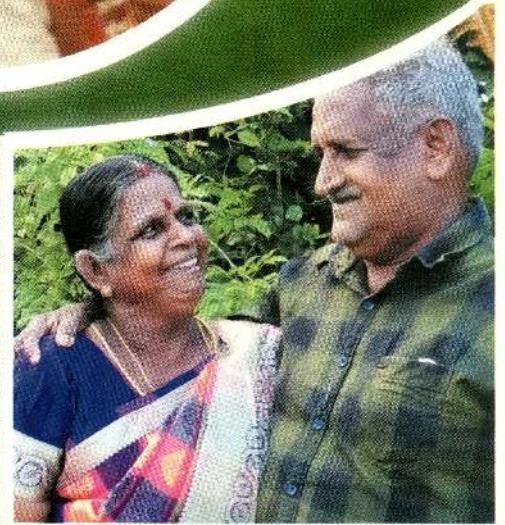
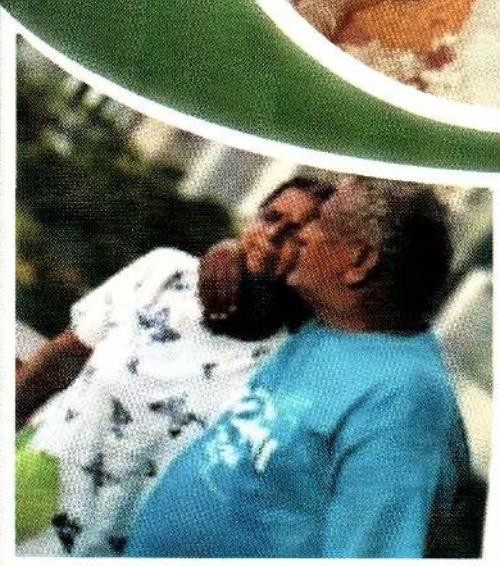
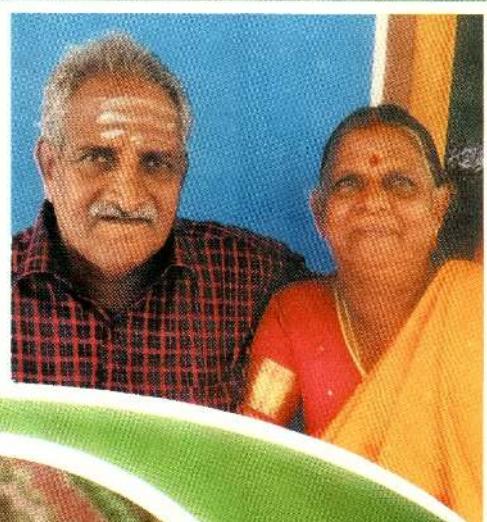
காதல் முடிச்சு அவ்வுந்தத்தேனே

கரம் பிடித்த நாளில் இருந்து
கருத்தினில் ஒன்றுபட்டு
நித்தமும் நின் அன்பில் நனைந்து
நான் வாழ்ந்தேனே!
ஞாலமதில் நானிருக்க
எம் காதலை நீர் மறந்து
காலவழி தனித்து சென்றதேனோ ?
இதமான வாழ்க்கையை எளிதாக்கி
இனிமையான இல்லறத்தை
எதிர் கொண்டோமே!

எதிர்பாரா நேரம்
எதிர்பார்ப்பு ஏதுமின்றி
கணப் பொழுது
கதி கலங்க வைத்து விட்டு
காணாமல் போன்றே
கடைசி வரை கலங்காமல்
பார்ப்பேன் என்று தானே
காதல் முடிச்சு போட்டீர்
இக்கணம் ஏன்
கலங்கி கதறி
அழ விட்டுப் போன்ற?
நெற்றித் திலகமிட்டு
தினம் தினம் பார்த்து மகிழ்வீர்
என்மகிழ்வெல்லாம்
பறித்துக் கொண்டு
சொல்லாமல் போனதேனோ ?
தெம்புடனே இருந்த நீங்கள்
இல்லை என என் மனம்
தேம்பித் தேம்பி அழுகிறது
உடனிருந்த காலங்கள்
உள்ளிருந்து உளறுகிறது

- மனைவி
பாலகெளரி

பலவரு துன்பம் கண்டும் துயரிலாத துணிச்சலின் துடுப்பு நீங்கள் அப்பா



இப்படியாரு பெரிய தண்ணொயா எங்களுக்கு ?

அப்பா நீங்கள் எங்களுடைய உயிர்.
நீங்கள் இல்லை என்பதை
எங்களால் நம்ப முடியவில்லை.
எங்களுடைய பலம், தன்னம்பிக்கை
எல்லாமே நீங்கள் தான்.
உங்களுடைய வளர்ப்பின்
பெருமையென நாங்கள் நினைப்பது,
நான் ஒரு நாளும்
எதற்கும் பயந்தது இல்லை
அதற்கு காரணம் எதையும் நீங்கள்
தனியாக செய் என்று
சொல்லி சொல்லி வளர்த்தால்
நாங்கள் வேற்று நாட்டிலும் வாழ முடியுது.

நீங்கள் என்னுடன்
கடும் சொல் பேசியது இல்லை,
கோபப்பட்டது இல்லை.
எங்கள் வீட்டு கஷ்டத்திலும்
நாங்கள் கேட்டதை வாங்கி தர மறுத்தது இல்லை
அப்பா நீங்கள் செய்த தியாகம்
எங்கள் வார்த்தைகளால் சொல்ல முடியவில்லை
நீங்கள் இல்லை என்பதை
மனம் ஏற்க மறுக்கிறது
கடவுளே! ஏன் எங்களுக்கு இப்படி ஒரு தண்டனை?

அப்பா இல்லாத போது உணர்கின்றேன்
வாழ்க்கையில் அப்பா எவ்வளவு முக்கியம் என்று
அப்பா நீங்கள் இல்லாத எங்கள் குடும்பம்
ஆணிவேர் இல்லாத
மரம் போல் தான் இப்பொழுது!

தன்னம்பிக்கைக் கொண்டு தடைகளை தகர்த்திற்குந்து எழ்மை தாங்கியவர் - அப்பா

என்ன பிரச்சினை என்றாலும்
 அப்பாவிடம் சொல்லாம்
 அதற்கு தீர்வு கிடைக்கும் என்று
 நம்பி நாங்கள் இருந்தோம்.
 இப்போது என்ன செய்வது
 யாரிடம் போவது என்று தெரியவில்லை,
 எங்களை ஏன் அப்பா
 இப்படி விட்டுச் சென்றீர்கள்???

அப்பா!
 நான் உங்களைப்
 பார்க்க வந்த பொழுது
 ஏன் பின்னைகளை விட்டு வந்தாய் ???
 என்று கேட்டார்கள்.
 ஆனால் எங்களை விட்டு
 திரும்பி வரமுடியாத இடத்திற்கு
 நீங்கள் ஏன் அப்பா போன்றார்கள்???

எங்கள் ஆறு பேரையும் வளர்க்க
 நீங்கள் அவ்வளவு கண்டப்பட்டார்கள்.
 நாங்கள் இப்பதான் எல்லோரும்
 ஒரு நல்ல நிலைமைக்கு
 வந்து கொண்டு இருக்கும் பொழுது
 ஆறு பேரப்பின்னைகளும்
 நாங்கள் எல்லோரும் வந்து
 சந்தோசமாக இருக்க வேண்டுமென்று
 ஆசைப்பட்டனாங்கள். ஆனால்
 கடவுள் எங்களுக்கு
 இப்படி பெரிய தண்டனையைக் கொடுத்து விட்டார்.

- உங்கள் பிரிவால் துயரடையும்,
 முத்த மகள் கியானா

செய்ததை சொல்லிக்காட்டா சொக்கத் தங்கம் அப்பா ரீங்க

என் தூய்மை கொண்ட அப்பாவிற்கு

அப்பா!!

எம்மை ஆழ்ந்த துயரில்
தவிக்கவிட்டுச் சென்றது ஏன்?
“அப்பா அப்பா” என்று
நான் அழும் சத்தம்
உங்கள் காதில் கேட்கவில்லையா?

நீங்கள் ஒவ்வொரு முறை
வெளியில் சென்ற போதும்
நாங்கள் உங்களுக்காக காத்திருப்போம்.
இனி நாங்கள் யாருக்காக காத்திருப்பது அப்பா ??
ஏன் நீங்கள் அந்த எமணிடம் ஒரு முறை
எனது மகனை பார்த்து விட்டு வருகிறேன்
என்று கேட்கவில்லை?
அப்பா நீங்கள் தினமும் கூறுவது
அவனுக்கு அம்மாவை பிடிக்கும்
அதுதான் அம்மாவின் படம்
பச்சை அடித்து இருக்கிறான்
என்று கூறுவீர்களே அப்பா.
அந்த அம்மாவை எங்களுக்கு கொடுத்தவரே
நீங்கள் தானே அப்பா.
அப்பா நான் உங்களுக்கு
செய்ய வேண்டிய கடமை உண்டு.
அப்பா நீங்கள் என குழந்தையாக வாருங்கள்
உங்களை என் மார்பில் போட்டு
தூங்க வைக்க வேண்டும்.
உங்களை கடைசி நேரத்தில்
கட்டியணைத்து கண்ணாரக் கண்டு
கண்ணீர் விடும் பாக்கியம் கூட
எனக்கு கிடைக்கவில்லையே அப்பா !!

அப்பாவுடன் கடைசி வரை வாழும் வரம்
எல்லோருக்கும் கிடைப்பதில்லை
அப்பா கடவுள் கொடுத்த வரம்
ஏனோ எனக்கு அந்த வரம் கிடைக்கவில்லை.
இருந்தும் எனக்கு அந்தக் கடவுளே

உங்கள் பிரிவை ஏற்க மறுக்கும்

அப்பாவாகக் கிடைத்தது வரம்.

உங்கள் ஆசை மகன்

கிருஸ்னகுமார்.

நாம் வாழ கரைந்த உம் பொழுதுகளுக்கு எங்கு பேரூய் கடன் தீர்ப்பேன் அப்பா

அப்பா யோசிக்கவில்கலையா ?

அதிகமாக நீங்கள் கூறுவது
நீ பிறக்கும் போது தான்
நான் பக்கத்தில் இருந்து பார்த்தேன் என்று
ஆனால் நான் என்ன
பாவம் செய்தேனோ தெரியவில்லை
நீங்க கண்மூடும் போது
பக்கத்தில் இல்லாமல் போனேன்

என் வாழ்க்கை
ஏனோ எளிதாக இருக்கிறது.
ஏன் என்றால் வாழ்க்கையை
எப்படி வாழ்வது என்று
நீங்க எங்களுக்கு
எளிமையாகக் கற்றுத் தந்ததால் - அப்பா

என் வயிற்றில் நீங்கள் மறுபடியும்
என் மகனாகப் பிறக்க வேண்டும் ஏன் என்றால்
நீங்க பட்ட கஸ்டத்தைத் தீர்ப்பதற்கு.
எங்களுக்காக நீங்கபட்ட கஸ்டம்
இந்த ஜென்மம் இல்லை,
எத்தனை ஜென்மம் எடுத்தாலும்
தீர்க்க முடியாது.

நீங்கள் வயதுக்கு வந்துவிட்டாய்
என்று இதை செய்யாதே! அதை செய்யாதே
என்று ஒரு போதும் சொன்னதில்லை.

நாம் வரழ கரைந்த உம் பொழுதுகளுக்கு எங்கு போய் கடன் தீர்ப்பேன்.

நீங்கள் ஒரு போதும்
அப்பா போல் எங்களுடன்
கதைத்ததும் இல்லை,
அத்தியதும் இல்லை,
அடித்ததும் இல்லை
அதனாலோ என்னவோ
அப்பா என்ற நிலையை விட
நண்பனாக இருந்தது தான் அதிகம்.

உங்களைப் போல
கோபம் இல்லா ஆண்மகனை
இதுவரை பார்த்ததில்லை.
நான் பிறக்கும் ஓவ்வொரு ஜென்மத்திலும்
தந்தையாக நீங்களே வேண்டும் அப்பா

நான் ஒரு போதும்
சம்மா அழுததே இல்லை.
ஆனால் நீங்கள் எங்களை
விட்டு போனதிலிருந்து
தனிமையில் இருக்கும்
போதெல்லாம் அழுகின்றேன்.
ஏன் வாழ்கின்றேன் என்று கூட
சில வேளைகளில் தோன்றுகின்றது
நீங்கள் இல்லாத உலகத்தில்
நாங்கள் எல்லாம் எப்படி
வாழப் போகிறோம் என்று
நீங்கள் ஒரு கணம் கூட
யோசிக்கவில்லையா அப்பா???

- நெஞ்சம் கணிந்த நினைவுடன்
மகள் - ஜகீர்த்தனா

அப்பக்கள் எல்லோரும் இப்படி இருப்பார்களா தெரியவில்லை எங்கள் அப்பாவை போல் யாரையும் பாரதத்தில்லை

இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா

இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா!!
என் என்னை விட்டுப் போனீங்கள்??
இல்லம் இல்லம் என்று இருந்தேரே அப்பா
இன்று இல்லமே இருளாகி இருக்கிறதே
இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா

அருகில் இருக்கிறீர் என்று
அஞ்சாமல் நாமிருந்தோம்
அந்தரத்தில் விட்டுட்டு போய்ட்டெங்களே !!!
இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா

நீங்கள் இல்லாம் நாங்கள்
என்ன பாடு படுவோம் என்று
நீங்கும் போது கூட நினைக்கவில்லையா அப்பா
இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா

காலம் எல்லாம்
கடமை செய்த உங்களுக்கு
கடன் செய்தது காணாதே அப்பா
இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா

பல்கலை முடித்து
பக்கத்தில் இருந்து பணி செய்ய
இந்த பாவிக்கு பலன் தரவில்லையே அப்பா
இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா

காலை விடியும் முன்
காலன் கவர்ந்த பொழுது
கடமைகள் இருக்கு என்று
சொல்லியிருக்கலாம்
இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா
எழுத எழுத முடியாத முடிவில்லா சொந்தம் மொத்த சொந்த பந்தமும் நீங்கள் -அப்பா

நீங்க கொடுத்ததை எல்லாம்
அம்மா இழந்து இருக்குற
இந்தக் கோலத்தைக் காணமுடியவில்லை அப்பா
இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா

கிடைத்ததெல்லாம் கிட்ட இருந்து
பார்க்கனும் எண்டு
ஒடி வந்தானே அப்பா கியானக்கா
இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா

காட்சி பல காண வேணும்
என்று தானே அப்பா
கஜந்தாண்ணா கண் சிகிச்சை செய்தார்.
இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா

கிச்சண்ணா நாடு நாடா நகர்த்தி
எப்படியெல்லாம் பார்க்கனும் எண்டு
ஆசைப்பட்டார் அதையெல்லாம்
பார்த்திருக்கலாம் தானே அப்பா
இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா

முச்சுக்கு முன்னாறு தடவை அப்பா அப்பா
எண்டுவாளே கீர்த்தி அக்கா
முழுமையாக நீங்கள் இல்லையெண்டா
எப்படி தாங்குவாள்
இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா

கடைக் குட்டியின்
கலாரசிகன் நீங்க
அவன் கலாவித்தகன் ஆகுறத
கண்டிருக்கலாம் தானே அப்பா
இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா

எதையும் செய்து பர் என்று விடுவதால் ஏனோ உனக்காய் எதுவும் செய்யலாம் என்று தேங்குது -அப்பா

ஆதி ஆகாயத்தில் பறக்கணும்
என்று ஆசைப்பட்டான்.

அதை ஆசீர்வதித்து இருக்கலாம் தானே அப்பா
இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா

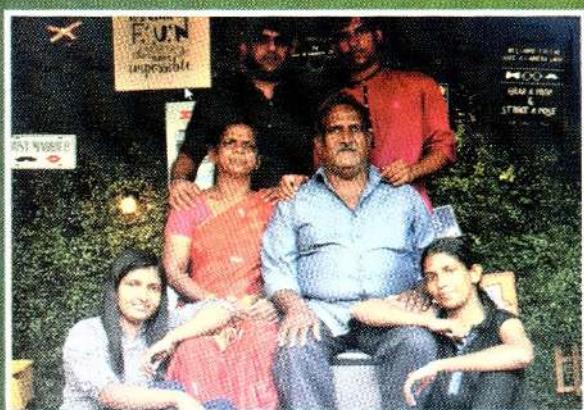
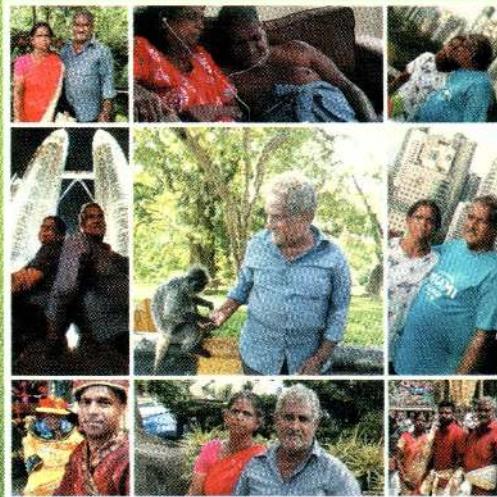
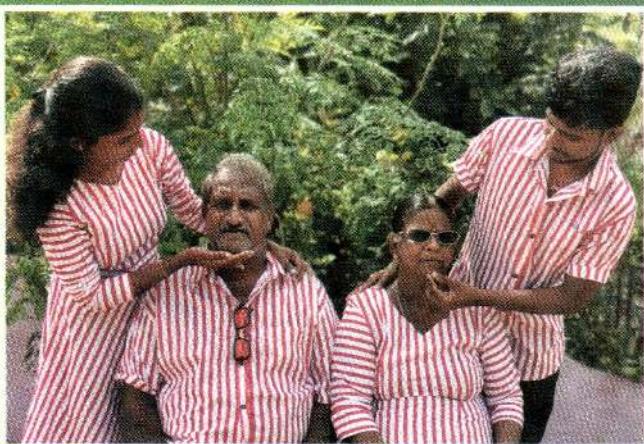
சந்திரன் சந்ததி
பலரைச் சந்தித்து
சந்தோசம் அடைந்து
இருக்கலாம் தானே அப்பா
இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா

இருந்திருக்கலாம் தானே அப்பா
ஏன் எங்களை எல்லாம் விட்டுவிட்டு போனீங்க
இருப்பினும் இல்லாமையின் பின்
என்னவாகினும் எமக்கு செய்யாமல் விட்டதாகவே
எதுவும் இருப்பதாக ஞாபகத்திற்கு வரவில்லை.

அறிவு சொல்லுகிறது அப்பா
நீங்கள் பூரணமாக வாழ்ந்து வந்த
அலுவலை முடித்து மரணிக்கத்
தோதான காலத்தில் தான்
காலனுடன் சென்றீர் என்று
ஆயினும் மனம் நாம்
மன்னுலகு நீங்கும் வரை
எம் ஓவ்வொரு அசைவிலும்
உங்கள் உருவம்
உருவாகிய வண்ணமே இருக்கும்

- என்றென்றும் உம் நினைவில்
உள்ளிருந்து உள்ளும் உள்ளம்
அப்பா பொண்ணு வருணா

அப்பா உங்கள் வீரம் எல்லாம் எமக்கு பல தருணம் விடையாய் இருந்ததுண்டு



இறுதி ஏழை நாட்கள் என் வாழ்வில் அழியா சில பக்கங்கள்.....

இறுதித் தருவாயிலும்
 என்னை இறுக்கி அணைத்த
 என் அப்பா!! தினமும் உன்னைக்
 கட்டி அணைத்துத் தூக்கும் போது
 உன்னைக் குழந்தையாகவே நினைத்தேன்.
 கால்கள் அசைய இயலாத நேரத்திலும்
 சினத்துடன் ஓர் வார்த்தை
 சிதைத்தத்து நான் அறியேன்.
 உன் அளவற்ற நிதானம் கண்டு
 வியக்காதவர்கள் எவரும் இல்லை.
 உடல் முழுவதும் வலி பரவும் நேரத்திலும்
 பக்குவமாய்க் கேட்டாய் பசி ஆறு என
 அன்று இரவு முழுவதும்
 தொடர்ச்சியாகக் கதைத்த என் அப்பா
 இன்றைய இரவுகளில்
 துணை இன்றி விழித்திருக்கின்றேன்.
 கதைப்பதற்கு எவரும் இன்றி
 இறுதி சில நொடிகளிலும்
 உன் குருதி துடைக்கும் போதும்
 உன் புன்னைகை முகம் கண்டு
 நீ உறுதியாக வருவாய் என
 உண்மையாக நம்பினேன்
 என்னை ஊமையாக்கி
 உருக்குலைத்து விட்டாய்.
 இமைக்கும் நொடிக்குள்
 நீ சசனிடம் செல்வாய் எனத் தெரிந்திருந்தால்
 நான் அன்று இமைக்காமலே உன்னைப் பார்த்திருப்பேன்
 என் கலையின் முதல் கலாரசிகனே !!
 என்னையும் - உன்னையும்
 காலத்தின் சதியால் காலன் பிரித்தாலும்
 என் கால்களில் சலங்கை ஒலி
 உன் காதுகளில் என்றும் ஒலிக்கும்.

என்றும் உங்கள் நினைவுகளுடன்
 கடைக் குட்டி கிசோ

உங்கள் துணீச்சலும் துணீவும் என்றும் எமக்கு துணை தான் அப்பா

மாயமாய்ப் போனீரே மாமா!!

தொலைபேசி அழைப்பினிலே
இடிவுந்து விழுந்தது
தொலை தூரத்தில் இருந்து
தவிக்கவிட்டு தொடுவானமானீர்

தொலையாத சுறுசுறுப்பு
தொண் தொணக்காத
அன்புக் கட்டளை
தொலைந்து விட்டது
தொலை தூரமாய்

மாமா மாமா என்று
மனதார அழைத்த சொல்
மாயமாய் மறைந்து போனதே!!

என்றும் அன்புடன்
மருமகன்
பாஸ்கரன்

நம்பழையவில்லையே மாமா!!

நான் வசதியாய் வரும் போது
அதைப் பார்க்கவும் அனுபவிக்காமல்
வெகு சீக்கிரம் எங்களை விட்டு சென்றுவிட்டங்கள்
பொண்ணு குடுத்தால் தான்
மாமா என்று இல்லை.
என் பிறப்பில் இருந்தே மாமா.
பாசமும் அதிகம்.
நீங்கள் எங்களை விட்டுச் சென்றதை
இன்னும் எங்களால் நம்ப முடியவில்லை

பாசமிகு மருமகன்
கஜுந்தன்

அலாதி பிரீயம் தண்ணீயில் ஆனால் அந்த தண்ணீயில் தள்ளாடியது அறியேன் - அப்பா



ஒரு வரம் தாருங்கள் மாமா

மாமா நீங்கள் ஏன் எங்களை விட்டுப்பிரிந்து
எமக்கு பெரும் துயரத்தை
தந்து சென்று விட்டெர்களே! மாமா!
நீங்கள் இறந்ததை
என் மனமானது ஏற்க மறுக்கிறதே மாமா!
மாமா நீங்கள் உரிமையிடனும்
பாசத்திலும் மருமகளே....! என்று கூப்பிடுவது
இன்றும் என் காதில் கேட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றது.
நான் உங்களுடைய வீட்டிற்கு
வருகின்ற போதெல்லாம் என்னுடைய மருமகளுக்கு
“அது பிடிக்கும் இது பிடிக்கும்” என்று
எனக்கு பிடித்ததெல்லாம்
வாங்கி வாங்கி தருவீர்களே மாமா
நான் எனது கணவரிடம்
உங்களைப்பற்றி அடிக்கடி கூறுவேன்.
நான் மாமாவிடம் சென்றுதான்
கார் (Car) ஓடிப்பழகுவேன் என்று
நீங்கள் எப்போதும் கூறுவது
பெண்கள் தெரியமாகவும்,
நல்ல பலமாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று.
அப்படி நீங்கள் கூறும்
ஒவ்வொரு வார்த்தைகளும்
என்னைத் தெரியப்படுத்தி உற்சாகமடையச் செய்தது மாமா.
நீங்கள் என் மகனைப் பார்க்க வேண்டும்,
அவனுடன் சேர்ந்து விளையாட வேண்டும்
என்று ஆசைப்பட்டெர்களே மாமா !
ஏன் அவனுடன் விளையாடாமல்
சென்று விட்டெர்கள் மாமா
உறுதியாகக் கேட்கிறேன் மாமா
உங்கள் உடனில்லாமையால்
நொந்து வெந்து கலங்கும் என் கணவனுக்கே
காட்சியாய் வர வரம் தாருங்கள் மாமா
என் பாசமிகு மாமாவே !!
உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய வேண்டும் என்று
இறைவனிடம் எனது குடும்பத்துடன்
சேர்ந்து பிரார்த்திக்கின்றேன்.

உங்கள் பிரிவால் தவிக்கும்
மருமகள்
துஸ்யந்தினி

எம் வாழ்வீர்கு நடைகள் போட்டதீவிலை தடைகள் தடுக்கினால் தாஸ்கும்முதல் தாஸ்கல் உங்களுடையது

எப்படி தாங்குவோம் தாத்தா?.....

விடுமுறைக்காலங்களில்
கடல் கடந்து ஒடி வருவோமே!!
இனி வரும் காலங்களில்
நீங்கள் இல்லையென்றால்
எப்படித் தாங்குவோம் தாத்தா ??
நீங்கள் எங்களை
தவிக்க விட்டு சென்று விட்டெர்களோ.....!

உங்கள் நினைவில் முத்த
பேரப்பிள்ளைகள்.
ஆதித்தன், அஜம்

தாத்தா ஜினி யார் ஜிருக்கிறார்...?

நீங்கள் தான் எனக்கு சிறந்த தாத்தா
நான் நினைக்கிறேன்
நீங்கள் இப்பவும்
எங்களுடன் வாழ்கின்றீர்கள் என்று.

எனக்கு என் வாழ்வில்
நுளம்பு தான் எதிரி
ஏன் என்றால்
நான் உங்களைப் பார்க்க வர
நுளம்பால் வர முடியவில்லை
என்னை வர விடவில்லை
நீங்கள் Phone இல்
ஆடச் சொல்லி
செல்லக் கரைச்சல் தருவீர்கள்
இனி இப்படி சொல்வதற்கு யார் இருக்கிறார் ...?

ஆசையாக கிடைத்த
ஒற்றைப் பேர்த்தி
பவில்னா

எம் வாழ்விற்கு நடைகள் போட்டதீவில்லை தடைகள் தடுக்கினால் தாங்கும்முதல் தாஸ்கள் உங்களுடையது



பாக்கியம் இல்லா பாவர்கள் நாம்.

எங்களை அள்ளி அணைத்து
கொஞ்சம் பாக்கியம்
உங்களுக்கும் கிடைக்கவில்லை.
அதை அனுபவிக்கும் பாக்கியம்
எங்களுக்கும் கிடைக்கவில்லை
எங்கள் அடுத்த ஜென்மத்திலாவது
உங்கள் கைத்தவழும்
பேரனாகப் பிறக்க வேண்டும்.

மறுபடி காணத்துடிக்கும் பேரன்கள்
அயன், ரித்திக்

ஏமாற்றி விட்டீர்களே அப்பப்பா!

அப்பப்பா! அப்பப்பா!
என்று நான் அழுவது
உங்களுக்கு கேட்கிறதா? அப்பப்பா

அப்பப்பா!
நான் உங்களுடன்
விளையாட ஆசைப்பட்டேன்.
ஆனால் என்னை
ஏமாற்றி விட்டீர்கள் அப்பப்பா??
நீங்கள் தொலைபேசியில்
கதைக்கும் போது
“பேரனே” நான் உன்னைப்
பார்க்க வேண்டும் என்று கூறினீர்கள்
ஏன் நான் வரும் வரை
நீங்கள் இருக்கவில்லை அப்பப்பா!

அப்பப்பா... அப்பப்பா...

என்று துக்கத்தில் அழுகின்றேன்
உங்களுடைய பிரிவால் வருந்தும்
பேரன் துருவன்

ஓ, போ, வா என்ற தகரத வர்த்தை ஒரு பேரதும் பேசியதில்லை

நினைவழியா நட்பின் இதயாஞ்சலி

நிலவனே! சந்திரனே!

உனை மறவாது நினைவேந்தும் நினைவாஞ்சலி

கனக்கும் இதயங்களோடு

கண்ணீரில் உன் நன்பர்கள்

உனக்கும் எங்களுக்குமான

உயிரினைப்பின் வலிமையிலும் வலியிலும் வந்த வரிகள்

உருத்திரபுரத்தின் உன்னத குடும்பத்தில்

உலா வந்த சந்திரா எம் நன்பா

கருத்துடன் வாழ்ந்து கமத்தொழில் தன்னை விருத்தி செய்தவனே!

பொருத்தமாய் அமைந்த கெளரியம்மையைப் திருமணம் புரிந்தவனே!

பெருவரமான பிள்ளைகள் தம்மைப்பேராய்க் கண்டவனே!

கருத்தொருமித்துக் காலமும் வாழ்வில் கடமையில் நின்றவனே!

வரும் பெரு விருந்தினை வாழ்விலென்றும்

விருப்பமாய் செய்தவனே!

வருவிருந்தோம்பி இல்லறம் தன்னில்

இருந்து மகிழ்ந்தவனே!

தருமுன் சிரிப்பும் தரும நற்பணியும் வருமா இனிமேலும்

உருகிடும் உள்ளம் உன்பிரிவாலே உயிர் நன்பா நீயெங்கே?

உழவுத் தொழிலே உண்மைத் தொழிலென

உலகம் போற்ற வாழ்ந்தாய்.

வளவினைச் சோலை ஆக்கி மகிழ்ந்து.

உளமகிழ்ந்துதவி நின்றாய்.

அலாதி பிரீயம் தண்ணீயில் ஆனால் அந்த தண்ணீயில் தள்ளாடியது அறியேன் - அப்பா

அழகுடன் இல்லம் அன்புடன் ஆட்சி
செலுத்திடும் அறம் புரிந்தாய்.

பழகிடும் பொழுதில் பகிரந்திடும் வார்த்தையில்
பரவசம் நாமடைந்தோம்.

இழகிடும் மனமும் இரக்க சிந்தையும்
இதுவுன் வாழ்க்கையாடா.

நானும் பொழுதும் நன்மைகள் செய்து
நாட்டுக்குழைத்தவனே!

ஆனும் அரசின் வெறித்தனங்கள்டு
வெகுண்டு கொதித்தவனே!

வீழும் தமிழர் வாழ்வைக் காத்திடும்
விடுதலைக்குதவியவா!

சூழும் தடைகள் பலதைக்கண்டு
சிலுவை நீ சுமந்தவனே!

வாழும் போதே வாழ்த்திடும் வண்ணம்
வாழ்ந்து மழிந்தவனே!

நீரும் கனவில் தேசியப்பற்றில்
நேசம் கொண்டவனே!

பாழும் கொடுமைப் பகைவர்
முகாம்களில் பலதடை பெற்றவனே

குழும் விதியின் கரங்களையெல்லாம்
தாண்டி எழுந்தவனே!

கூழும் குடித்துக் குதூகலமாக
குடிசையில் மகிழ்ந்தோமே.

எம் வாழ்விற்கு ஒடைகள் போட்டதில்லை தடைகள் தடுக்கினால் தாங்கும்முதல் தாங்கல் உங்களுடையது

வாழ்ந்த நாட்களின் நினைவுகள் வந்து
வாட்டி வதைக்குத்தா.

தாழ்த்திடா தென்றும் நட்பிது வென்றே
நட்பில் மலர்ந்தவனே!

நீள நினைந்தோம் நித்தம் மகிழ்ந்தோம்
நிம்மதி போனத்தா.

வாழும் வரையிலும் வாழ்வைச் சுவைத்தோம்
வரலாறு சொல்லுமடா, நன்பா! வரலாறு சொல்லுமடா.

நட்பே வாழ்கை நலம் தருமதுவே
நானும் சொன்னவாறே.

இப் பேரிழப்பில் இதயம் கழித்தோம்
இனிநாமென்செய்வோம் ?

உலகம் சுற்றும் வாலிபனாக
வலங்கள் வந்தவனே!

குடும்ப நலங்களுக்காக தினமும் வாழ்வில்
உழைத்து உயர்ந்தவனே!

பலமெனப் பாரில் பயப்பிடாதெதிலும்
பாதைகள் வகுத்தவனே!

நிலமிதற்காக பாலனை ஈந்து
மாவீரர் படைத்தவனே!

குலமிது காக்க குடும்பத்தை விட்டு
கூண்டிலும் இருந்தவனே!

தலம் பலசென்று தர்மம் வளர்த்து
தண்ணீர் பந்தலும் போட்டவனே!

பலவாறு துண்பற் கண்டும் துயரிலாத துணீச்சலீன் துடுப்பு நீங்கள் அப்பா

பலரும் போற்றும் பண்புடன் வாழ்ந்து
பாரினில் உயர்ந்தவனே!

நிலவும் வாழ்வில் நிம்மதியாக
நடந்து திரிந்தவனே!

பள்ளிப் படிப்பும் பகிர்ந்துண்டதும்,
துள்ளித் திரிந்து துடுக்குகள் செய்ததும்,

கொள்ளியை வாயில் வைத்துப் புகைத்ததும்,
வெள்ளியில் கோயில் வாசலில் நின்றதும்,

அள்ளிய அன்பில் ஆனந்தம் கண்டதும்,
முள்ளி வாய்க்கால் வரை மூழ்கிப் போனதும்,

கோழியும் பிலாந்தும் கிளிகோடு விளையாட்டும்,
ஆடு மாடு மேய்த்ததும்,

முயல் பன்றி உடும்பு வேட்டைக்குப் போனதும்,
நாயோடு பேனாண்டோ அண்ணரின்,

வேட்டைஅனுபவம் பெற்றதும்,
ழுவானிஸ் அண்ணரின் மாடுகட்டை இரசித்ததும்,

வாய்க்காலில் குளித்ததும்,
பொன்வண்டு பிடித்ததும்,

பள்ளத்தில் வரிசையில்
நெல் நடுகைச் செய்ததும்,

உள்ளத்தில் மகிழ்வுடன்
உதவித் திரிந்ததும்,

வெள்ளத்தில் விளையாடி
வீட்டிலடி வாங்கியதும்,

தன்னம்பிக்கைக் கொண்டு தடைகளை தகர்த்துதல்து எம்மை தாங்கியவர் - அப்பா

29

கள்ளத்தீன் தின்ன காசு திருடியதும்,
உள்ளத்தில் வஞ்சமின்றி

உள்ளதெல்லாம் கதைத்ததும்,
உல்லாசம் கண்டதும்,

கள்ள இளநீரும், கடலை பறித்துண்டதும்,
கசக்கோட்டை களவெடுத்து,

ஹோசமாக்கா கலைத்ததும்,
பேதுறவர் வீட்டு அடைக்கோழி

பிடித்து அகப்பட்ட நினைவும்,
உன் உழவு மிசின் ஒன்றில்

பதினாறு பேரேறி படம்பார்க்க போனதும்,
மணியன் கடைப் போண்டா

காசின்றி உண்டதும்,
சன்முகம் இரத்தினம் வாத்திமாரிட்ட

நித்திரை தூங்கி தண்டனை வாங்கியதும்,
எத்தனையடிகள் எல்லாம்

இப்ப இனிக்குத்தா....
அப்ப நீதான் எங்கட தலையாரி

ஒப்பேத்தற்ற பெடியனென்டு
ஒரு மரியாதை இருந்ததும்,

என்றும் மாறாத வலிகளில்
எம் இதயம் நோகுத்தா.

இளமைக்கால நினைவுகள் வந்து
இதயத்தை வாட்டுத்தா.....

அப்பா உங்கள் வீரும் எல்லாம் எமக்கு பல தருணம் விடியலாய் இருந்ததுண்டு

கொடுமை நிறைந்த சாவே நீயும்
கொலைக்களம் போகாயோ??

அருமை நண்பனை எம்மிடம் பிரித்து
ஆனந்தம் கண்டாயோ??

உரிமையாய் பழகி உள்ளம் மகிழ்வது
உந்தனின் இல்லமடா..!

பெருமையாய் பேசிக் கூடிக் குலாவிய
குடும்பமாய் வாழ்ந்தோமே!!

வருமில் வாழ்வில் இடிவிழுமென
இம்மியும் நினைக்கவில்லை.

தருமுன் ஆறுதல் அறிவுரை வார்த்தைகள்
காதில் ஒலிக்குதடா

பருகிய பானங்கள் பாசக் குழையல்கள்
பரந்து விரியுதடா.

செருகிய கண்ணும் செயலிழந்திடு கரங்களும்
நெஞ்சை வதைக்குதடா.

வாங்கடா என்று வாஞ்சையாய் அழைக்கும்
வாயெங்கு போனதடா?

வர்னாம், கெளரி, கிசோ எனக்
கூப்பிடும் குரலினிக் கேட்காதோ....?

பெளர்னமி நிலவில் முற்றத்திலிருந்து
பகிடிகள் விட்ட பரவசம் கிட்டாதோ...?

வயோதிபம் மறந்த வாலிபராக
பறந்து திரிந்தோமே!

உங்கள் துணீச்சலும் துணீவும் என்றும் எய்கு துணை தான் அப்பா

இனிவரும் காலம் இருளானதுவே
இதயம் கலங்குகின்றோம்.

நிலவனே! நீயில்லா முற்றத்திருந்த
நிம்மதி பறித்ததடா.

உலாவரும் நிலவில் உன்முகம் பார்த்து
உள்ளம் ஆறுவதா?

உன்னிழப்பாலே உருகும் குடும்ப
உறவுகளோடு ஆறுதல் கூறுவதா?

நண்பனே! நீயும் சென்றுவா என்று
எப்படித் தேறுவது?

மண்ணிதில் நன்றே மாண்புற
வாழ்ந்த சந்திரத் தீபச்சுடர்.

விண்ணி லுறைந்து விடியும் வரையிலுமெம்
கண்ணில் நிறைந்து கணிந்திடு வதனம்.
காட்சிகள் கொடுக்கட்டுமே.

எண்ண முறைந்த அம்மனின் பாதம்
எண்ணிப் பணிந்தாயே

வண்ணநிலவாய் வானுறை வாழ்வில்.
பேரின்பம் காண்பாயே

ஓம்சாந்தி ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி

தோழமையோடு நண்பர்கள்
கலா கணேசன்,
குஞ்சன், குகேந்திரன், செல்வா,
சதாசிவம் (சீ ஓ),
அன்ரன், ஜெயம், ஆனந்தன், சுந்தர்,
சிறில், தர்மானந்தன்.

நாம் வாழ கரைந்த உம் பொழுதுகளுக்கு எஸ்கு போய் கடன் தீர்ப்பேன் அப்பா

சந்திரன் மாமா.....!!

பக்கத்து வீட்டுக்காரர் தான் ஆனால்
எமக்கு நீங்கள் எல்லா விதத்திலும் பக்கபலம்
சந்திரன் என்ற பெயருக்கேற்ற வகையில்
என்றும் உங்களுடைய முகத்தில் ஓயாத சிரிப்பு
உங்களுடைய சிரிப்பை மீண்டும் ஒரு முறை
பார்க்கவே தவிக்கின்றேன் பரித்திப்பு .

எதற்கும் அஞ்சவதும் இல்லை.
எதற்கும் பதறியதும் இல்லை.
உங்களிடமிருந்தே நான் கற்றுக் கொண்டேன்.
நிதானமும் சலிப்பில்லா தன்மையும்.

என்னைப் பார்க்கும் போதெல்லாம்
பக்கத்து வீட்டுக்காரி என்று
பரவசத்துடன் சொல்லும் நீங்கள்
பாரினை விட்டுப் பிரிந்ததேனோ...!
நான் புது உடுப்பு வேண்டினாலோ
பலகாரம் செய்தாலோ
முதலில் உரிமையோடு
கொண்டுவருவது உங்களிடமே
திரும்பி வந்து விடுங்கள்.

என்னை உரிமையோடு அழைக்க
வாருங்கள் சந்திரன் மாமா.....!!!!

உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய
இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்
ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !! ஓம் சாந்தி !!!

பக்கத்துவீட்டுக்காரி
சி. ஹம்சிகா

உயிர் தோழனின் உணர்வு....!

சந்திரன் என்னும் எங்கள் சரித்திர நிழற் கோபுரம் சாய்ந்தது! என்ற செய்தி கேட்டதும், பேரிடியாய் என் நெஞ்சில் வெடித்தது துயரம் என்ன இது உண்மையா ??

இன்னும் ஒரு முறையாவது அவனுடனும் மற்றும் நன்பர்களுடனும் சேர்ந்து பேசி, பழகி உண்டு மகிழ் வேண்டும். அதற்காக அவனை அதுவரையாவது வாழுவை இறைவா என்று தினமும் நான் வேண்டியேன். ஏமாற்றி விட்டான் என் செய்வது விதியை யார் வெல்லுவார்?

கணேஸ், ஜெயம் இவர்களுடன் நான் தொலைபேசியில் அடிக்கடி பேசும் போது தவறாமல் கேட்பது சந்திரன் வீட்டுப்பக்கம் போன்றெல்லாமா? எப்படி இருக்கிறான்? என்று தான் ஏதோ எங்களின் ஆளுமை ஒரு ஜீவ சக்தியை இழுந்து விட்டது போல் ஓர் உணர்வு எல்லாமே முடிந்து விட்டது போன்ற ஏக்கம், ஆற்றாமை எமையறியாமலே ஏற்படுகின்றது.

அது தான் அவன் அவனுடைய எதற்கும் அஞ்சாத அந்த தைரியமும் எப்பேர்ப்பட்ட விஷயத்தையும் வெகு சிம்பிளாக எடுத்துக் கையாள்கின்ற பாங்கும் நாம் அவரிடம் கண்ட சிறப்பு. அது அவனின் தனித்துவம். சிறு வயது முதல் நானும் அவனும் பள்ளித் தோழர்களாகி இன்று வரை தோழமையுடனும் அதே நட்புரிமையுடனும், பாசத்துடனும் பழகி வந்தோம். அந்த இனிமையான பக்கமை நிறைந்த நிகழ்வுகளை நான் மீட்டிப்பார்க்கிறேன்.

இந்து இளைஞர் மன்றம், இளைஞர் விவசாயக்கழகம் என்பவற்றில் முக்கிய உறுப்பினராக இருந்து, ஒன்றிய விழாக்களுக்கு தனது உழவு இயந்திரத்தில் எம்மை அழைத்துச் சென்று ஊருக்கும், உறவுகளுக்கும் உறுதுணையாய் இருந்தவன் சந்திரன்.

சந்திரனும் நானும் ஒரே திகதி ஒரே ஆண்டு ஒரே வயது பாலர் வகுப்பு முதல் பத்தாமாண்டு வரை பக்கத்து பக்கத்து மேசையிலிருந்து படித்ததும், நாம் பாடித்திரிந்ததும் நினைத்தாலே இனிக்கும். நான் நினைக்கிறேன் எட்டு தொடக்கம் ஒன்பதாம் வகுப்பு படிக்கும் போது சந்திரன், நான் செல்வா, குகேந்திரன் மருண் கலர் செக் துணியில் ஒரே மாதிரி சேட தைத்துப் போட்டு ஒருங்கே அமர்ந்திருந்த அந்தக்காட்சி அவ்வளவுக்கு எங்களது ஒற்றுமையை நினைத்துப்பார்க்கிறேன்.

அகலமான தோற்றுத்தில் அழகான உருவும் - அப்பா

படிப்படியாக வகுப்பு முன்னேற்றம் கண்டு வந்த காலம் சந்திரன் குடும்பத்தில் பெறுப்புள்ள பிள்ளையாக தந்தைக்கு வயலிலும் தோட்டத்திலும் உதவி செய்ய தொடங்கி அடிக்கடி பாடசாலைக்கு கட்ட அடிப்பது வழக்கமாகிவிட்டது. அதனால் அவரின் படிப்பில் சிறிது பாதிப்பு ஏற்பட்டது என்றாலும் அவரின் அயராத உழைப்பினாலும், முயற்சியினாலும் படிக்கின்ற காலத்திலேயே சிறந்த விவசாயியாக பரிணமித்தான்.

எங்கள் இளமைக் காலத்தில் மாட்டுவன்டிச் சவாரி செய்ததும் அதன் பின்பு உழவு இயந்திரத்தில் ஊர் ஊராய் சுற்றியதும் சந்திரன் தான் கீரோ எமக்கெல்லாம் பட்டணம் காட்டி படமும் காட்டியவன் சந்திரன் என்பதுதான் உண்மை, அப்போதெல்லாம் யாழ்ப்பாணம் சென்று வந்தால் வெளிநாடு போய் வந்தது போல் ஒரு பெருமிதம். நல்லூர் திருவிழாக் காலத்தில் சந்திரனின் பெரிய அக்கா வீட்டில் தங்கித்தான் பார்த்து மகிழ்ந்தோம்.

இப்பகுட அதே பேச்சு, அதே செயல், சிலேடையான பேச்சு அவருடைய தன்னலம் கருதாத உள்ளம் தேசியப் பற்றிலும் மிகத் தீவிரமாக சில பல தியாகங்கள் செய்ததன் மூலம் பொது வாழ்வில் பாதிக்கப்பட்டு மனதாலும், உடலாலும் பாதிக்கப்பட்டார் என்பதும் உண்மை. எந்த நிலையிலும் அவற்றை வெளிக்காட்டாத அந்த மனவறுதி அவனது தனித்தன்மை.

“இருந்தாலும் இறந்தாலும் பேர் சொல்ல வேண்டும், இவர் போல் யார் என்று ஊர் சொல்ல வேண்டும்” நாம் எத்தனை பேர் என்றாலும் எந்த நேரத்தில் அவர் வீட்டிற்குச் சென்றாலும் அன்போடும் உரிமையோடும் வாங்கடா என்பான் உடனே “அப்போய்” இந்த கதிரைகளை எடுத்துப் போடுங்கோ. என்ன கிடக்கு? “குடாக்கி கொண்டுவாங்கோ” என அன்போடு ஆணையிடுவான் முகமலர்ந்து கெளரி எனும் மனையாள் எல்லோரையும் வரவேற்று உபசரிக்கும் காட்சி பண்பான பிள்ளைகள் பாசத்துடன் பணி செய்வர் சந்திரன் குடும்பத்தை நினைத்தாலே இனிக்கும்

“நல்ல மனைவி நல்லப்பிள்ளை நல்ல குடும்பம் தெய்வீகம் மனிதன் என்பவன் தெய்வமாகலாம் வாரி வாரி வழங்கும் போது வள்ளலாகலாம்” என தெய்வீகமான வாழ்க்கை வாழ்ந்து இன்று நம்மை விட்டுப்பிரிந்து இறையடியில் சங்கமாகிவிட்ட ஆத்ம நன்பன் சந்திரன் அவர்களின் சாந்திக்காக நாம் வேண்டுவோம்.

உன் உயிர்த் தோழன்
குஞ்சு

கஸ்டாஸ்கள் பல கண்டதால் ஏனோ நீர் கலங்கீய கஸ்டாஸ்களை கடுகளவும் சொன்னதில்லை - அப்பா

அழியாத் தமிழாய் அப்பா

அன்பின் சின்னம்
ஆளுமையான எண்ணம்
இளமையின் வண்ணம்
நரமான இதயம்
உறவுகளின் அச்சானி
ஊர் மண்ணில் நேசம்
எளிமையான வாழ்க்கை
ஏர் உழுது மேன்மை
ஜயம் தவிர் செயல்
ஒற்றுமையில் வல்லமை
ஓராயிரம் உழைப்பு
ஓளாடத்தமான வார்த்தை
∴தும் நீங்களே அப்பா

அப்பா பொன்னு

வருணா

அக்கறையின் மறு உருவும் - அப்பா

சிறந்தவர் பிரியாவிடை பாடல்

ஜென்மம் நிறைந்தது சென்றவர் வாழ்க
சிந்தை கலங்கிட வந்தவர் வாழ்க
நீரில் மிதந்திடும் கண்களும் காய்க
நிம்மதி நிம்மதி இவ்விடம் சூழ்க!

ஜனனமும் பூமியில் புதியது இல்லை
மரணத்தைப் போல் ஒரு பழையதும் இல்லை
இரண்டுமில்லாவிடில் இயற்கையும் இல்லை
இயற்கையின் ஆணைதான் ஞானத்தின் எல்லை

பாசம் உலாவிய கண்களும் எங்கே?
பாய்ந்து துழாவிய கைகளும் எங்கே?
தேசம் அளாவிய கால்களும் எங்கே?
தீ உண்டதென்றது சாம்பலும் இங்கே

கண்ணில் தெரிந்தது காற்றுடன் போக
மண்ணில் பிறந்தது மண்ணுடன் சேர்க
எலும்பு சதை கொண்ட உருவங்கள் போக
எச்சங்களால் அந்த இன்னுயிர் வாழ்க

பிறப்பு இல்லாமலே நாளொன்று இல்லை
இறப்பு இல்லாமலும் நாளொன்று இல்லை
நேசத்தினால் வரும் நினைவுகள் தொல்லை
மறதியைப் போல் ஒரு மாமருந்தில்லை

கடல் தொடும் ஆறுகள் கலங்குவதில்லை
தரை தொடும் தாரைகள் அழுவதும் இல்லை
நதி மழை போன்றதே விதியென்று கண்டும்
மதி கொண்ட மானுடர் மயங்குவதேன்ன !

மரணத்தினால் சில கோபங்கள் தீரும்
மரணத்தினால் சில சாபங்கள் தீரும்
வேதம் சொல்லாததை மரணங்கள் கூறும்
விதை ஒன்று வீழ்ந்திடசெடிவந்து சேரும்

பூமிக்கு நாம் ஒரு யாத்திரை வந்தோம்
யாத்திரை தீரும் முன் நித்திரை கொண்டோம்
நித்திரை போவது நியதி என்றாலும்
யாத்திரை என்பது தொடர்க்கதையாகும்

தென்றவின் பூங்கரம் தீண்டிடும் போதும்
சூரியக் கீற்றோளி தோன்றிடும் போதும்
மழையின் தேன்மொழி செவியிழும் போதும்
மாண்டவர் எம்முடன் வாழ்ந்திட கூடும்

மாண்டவர் சுவாசங்கள் காற்றுடன் சேர்க !
தூயவர் கண்ணொளி சூரியன் சேர்க !
பூதங்கள் ஜந்திலும் பொன்னுடல் சேர்க !
போனவர் புண்ணியம் எம்முடன் சேர்க !

- கவிப்பேரரசு வைரமுத்து

தாழ்வு மனப்பான்மையை போக்க சில வழிகள்...!

1. நீங்கள் அழகு என்பதை முதலில் நீங்கள் நம்புங்கள். நிறுத்திற்கும் அழகிற்கும் சம்பந்தமில்லை என்பதை ஏற்றுகொள்ளுங்கள். யாரும் சொன்னாலும் ரசித்தாலும்...தான்....நான் அழகு என்று நினைப்பதை நிறுத்துங்கள். உங்களை நீங்களே ரசியுங்கள்..
2. எந்த மொழி சரளமாக பேச முடியவில்லை என்றாலும் கவலை கொள்ளாதீர்கள்.... உங்களை நக்கல் செய்வப்பிடம் துணிச்சலாய் எதிர்த்துத் சொல்லுங்கள்... இங்கு பலருக்கு அவரவர் தாய் மொழியையே சரியாகப் பேசத் தெரியாதென்று..
3. உங்களால் எது முடியாது... உங்களுக்கு எது தெரியவில்லை என்று யாரேனும் சொன்னாலும்..., அதை விரைவில் கற்றுக் கொண்டு முடித்துக் காட்ட வெறித் தனமாய் முயற்சி செய்யுங்கள்..
4. என் வாழ்க்கை சோகம் நிறைந்தது என்று நினைக்காதீர்கள்... எல்லாம் நிறைவாய் இருக்கும் வாழ்க்கை இங்கு யாருக்குமே அமைவதில்லை... என்பதே உண்மை....
5. உங்களுக்கு எதுவும் தெரியாது.... எதிரில் நிற்பவருக்கு எல்லாமே தெரியும் என்று ஒரு போதும் நினைக்காதீர்கள்... இந்த எண்ணம் இருந்தால் நீங்கள் சொல்ல வந்ததை சரியாக தடுமாற்றம் இன்றி சொல்லி முடிக்க முடியாது..

யதர்த்தமான சிற்கனை அதன் வடிவமும் நீங்கள் - அப்பா

பழுத்தே தீர வேண்டிய பயனுள்ள தகவல்கள்

சில உளவியல் உண்மைகள்!

1. அதிகம் சிரிப்பவர்கள்..... தனிமையில் வாடுபவர்கள்..
2. அதிகம் தூங்குபவர்கள், சோகத்தில் இருப்பவர்கள்..
3. வேகமாக அதே நேரம் குறைவாக பேசுபவர்கள், அதிகமாக ரகசியங்களை வைத்திருப்பவர்கள்..
4. அழுகையை அடக்குபவர்கள்... மனதால் பலவீனமானவர்கள்..
5. முரட்டுத்தனமாக உண்பவர்கள்!!! மன அழுத்தத்தில் இருப்பவர்கள்..
6. சின்ன சின்ன விஷயங்களுக்கும் அழுபவர்கள!!!! அப்பாவிகள். மனத்தால் மென்மையானவர்கள்..
7. சின்ன சின்ன விஷயங்களுக்கும் கோபப்படுபவர்கள்... அன்புக்காக ஏங்குபவர்கள்!!!!

பேச்சு உளவியல் ஆலோசனைகள்...!

1. மற்றவரிடம் பேசும்போது, கைகளை கட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். அது உங்களை பலவீனமானவராக காட்டும்..
2. மற்றவரின் கண்களை நேராகப் பார்த்து பேசவும். அது உங்களை நேரமையானவராகக் காட்டும்!!!
3. மிகத்தொலைவிலிருந்து மற்றவரோடு குரலை உயர்த்திப் போதீர்கள்
 1. நீங்கள் பேசுவதை மற்றவர் கேட்க வேண்டுமானால் அவர் முகத்தைப் பார்த்துப் பேசவும்..
 2. நேராக அமர்ந்து அல்லது நின்று பேசவும். கூன் போட்டு அமர்ந்தால் மற்றவர் உங்களை சோம்பேரி என நினைக்கக்கூடும்..
 3. பேசும்போது முடியை கோதிக் கொள்வதையோ அல்லது அடிக்கடி உடைகளை சரிப் படுத்துவதையோ தவிர்க்கவும்... அது உங்களை நம்பிக்கையற்றவராகக் காட்டும்....
4. நகத்தையோ, பென்சில்/பேனா முனையையோ கடிப்பதை தவிர்க்கவும். அது உங்களை பயந்தவராக காட்டக்கூடும்..
5. நம்பிக்கையோடு கூடிய புன்னகை, நீங்கள் சொல்வதை கேட்க விரும்பாதவரையும் கேட்கவைக்கும்..
6. குழந்தைகளோடு பேசும்போது, அருகில் அமர்ந்து பரிவோடு பேசவும்..
7. உங்கள் பேச்சை விளக்குவதற்கு, உங்கள் கைகளையும் பயன்படுத்தவும். சைகைகள் நீங்கள் சொல்வதை மேலும் விவரிக்கும்...

குமர வும்சத்தீர்கே சந்தீரன் நீரல்லாவா - அப்பா

அர்த்தமுள்ள இந்து மதம்

வாழ்க்கை எதிலே ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது?

ஆசையிலும் நம்பிக்கையிலுமே ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. மனிதனை ஆசைதான் இழுத்துச் செல்கிறது. துக்கத்துக்கெல்லாம் அதுவே காரணமாகிறது. வேண்டும் என்கின்ற உள்ளம் விரிவடைந்து கொண்டே போகிறது. “போதும்” என்ற மனம் சாகும்வரை வருவதில்லை. ஜம்பது காசு நாணயம் பூமியில் கிடந்து, ஒருவன் கைக்கு அது கிடைத்துவிட்டால், வழிநெடுக நாணயம், கிடைக்கும் என்று தேடிக்கொண்டே போகிறான். ஒரு விஷயம் கைக்குக் கிடைத்துவிட்டால் நூறு விஷயங்களை மனது வளர்த்துக்கொள்கிறது. ஆசை எந்தக் கட்டத்தில் நின்றுவிடுகிறதோ. அந்தக் கட்டத்தில் சுயதரிசன் ஆரம்பமாகிறது. சுயதரிசன் பூர்த்தியானவுடன், ஆண்டவன் தரிசன் கண்ணுக்கு தெரிகிறது. ஆனால் எல்லோராலும் அது முடிகிறதா? ஸட்சத்தில் ஒருவருக்கே ஆசையை அடக்கும் அல்லது ஓழிக்கும் மனப்பக்குவம் இருக்கிறது. என் ஆசை எப்படி வளர்ந்ததென்று எனக்கே நன்றாகத் தெரிகிறது.

சிறுவயதில் வேலையின்றி அலைந்தபோது மாதம் இருபது ரூபாயாவது கிடைக்கக்கூடிய வேலை கிடைக்காதா? என்று ஏங்கினேன். கொஞ்ச நாளில் கிடைத்தது. மாதம் இருப்பத்தைந்து ரூபாய் சம்பளத்திலே ஒருபத்திரிகையில் வேலை கிடைத்தது. ஆறு மாதம் தான் அந்த நிம்மதி. மாதம் ஜம்பது ரூபாய் கிடைக்காதா? என்று மனம் ஏங்கிற்று. அதுவும் கிடைத்தது. வேறொரு பத்திரிகையில். பிறகு மாதம் நூறு ரூபாயை மனது அவாவிற்று. அதுவும் கிடைத்தது. மனது ஜநாறுக்குத் தாவிற்று. அது ஆயிரமாக வளர்ந்தது. சராயிரமாகப் பெருகிற்று. யாவும் கிடைத்தன. இப்பொழுது நோட்டிக்கும் உரிமையையே மனது கேட்கும் போலிருக்கிறது!

எந்தக் கட்டத்திலும் ஆசை பூர்த்தியடையவில்லை. இவ்வளவு போதும் என்று எண்ணுகின்ற நெஞ்சு, அவ்வளவு கிடைத்ததும், அடுத்த கட்டத்திற்குத் தாண்டுகிறதே, ஏன்? அதுதான் இறைவன் லீலை!

செய்ததை சொல்லிக்காட்டா சொக்கத் தங்கம் அப்பா நீங்க

ஆஶைகள் அற்ற இடத்தில், குற்றங்கள் அற்றுப் போகின்றன. குற்றங்களும், பாபங்களும் அற்றுப்போய் விட்டால் மனிதனுக்கு அனுபவங்கள் இல்லாமல் போய் விடுகின்றன. அனுபவங்கள் இல்லையென்றால். நன்மை-தீமைகளைக்கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஆகவே தவறுகளின் மூலமே மனிதன் உண்மையை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக இறைவன் ஆசையைத் தூண்டிவிடுகிறான்.

ஆஶையை முன்றுவிதமாப் பிரிக்கிறது இந்து மதம்,
மண்ணாசை!
பொன்னாசை!
பெண்ணாசை!

மண்ணாசை வளர்ந்துவிட்டால், கொலை விழுகிறது.
பொன்னாசை வளர்ந்துவிட்டால். களவு நடக்கிறது.
பெண்ணாசை வளர்ந்துவிட்டால், பாவம் நிகழ்கிறது.

இந்த மூன்றில் ஓர் ஆசைகூட இல்லாத மனிதர்கள் மிகவும் குறைவு. ஆகவேதான் பற்றற்ற வாழ்க்கையை இந்து மதம் போதித்தது. பற்றற்ற வாழ்வதென்றால் எல்லாவற்றையும் விட்டு விட்டு ஒடிப்போய் சந்தியாசி ஆவதல்ல! ”

“இருப்பது போதும்,
வருவது வரட்டும்,
போவது போகட்டும்
மிஞ்சவது மிஞ்சட்டும்.”

என்று சலனங்களுக்கு ஆட்படாமலிருப்பதே பற்றற்ற வாழ்க்கையாகும். ஆசை, தீமைக்கு அடிப்படையாக இல்லாதவரை, அந்த ஆசை வாழ்வில் இருக்கலாம் என்கிறது இந்து மதம். நான் சிறைச்சாலையில் இருந்தபோது கவனித்தேன். அங்கே இருந்த குற்றவாளிகளில் பெரும்பாலோர் ஆசைக் குற்றவாளிகளே. மூன்று ஆசைகளில் ஒன்று அவனைக் குற்றவாளியாக்கியிருக்கிறது. சிறைச்சாலையில் இருந்து கொண்டு, அவன் “முருகா, முருகா!” என்று கதறுகிறான். ஆம், அவன் அனுபவம் அவனுக்கு உண்மையை உணர்த்துகிறது. அதனால்தான் “பரம்பொருள் மீது பற்று வை நிலையற்ற பொருள்களின் மீது ஆசை வராது” என்கிறது இந்துமதம்.

“பற்றுக பற்றற்றான் பற்றினை அப்பற்றைப்
பற்றுக பற்று விடற்கு”

- என்பது திருக்குறள். ஆசைகளை அறவே ஒழிக்க
வேண்டியதில்லை. அப்படி ஒழித்துவிட்டால் வாழ்க்கையில் என்ன சுகம்?
அதனால் தான் “தாமரை இலைத் தண்ணீர் போல” என்று போதித்தது இந்து
மதம்.

நேரிய வழியில் ஆசைகள் வளரலாம். ஆனால் அதில் ஸாபமும்
குறைவு. பாவமும் குறைவு. ஆயிரம் ரூபாய் கிடைக்கும் என்று எதிர்பார்த்து
ஜநாறு ரூபாய் மட்டுமே கிடைத்தால், நிம்மதி வந்து விடுகிறது.
எதிர்பார்ப்பதைக் குறைத்துக் கொள் ”வருவது மனதை நிறைய வைக்கிறது.
என்பதே இந்துக்கள் தத்துவம்.

எவ்வளவு அழகான மனைவியைப் பெற்றவனும், இன்னொரு
பெண்ணை ஆசையோடு பார்க்கிறானே. ஏன்? லட்சக்கணக்கான ரூபாய்
சொத்துக்களைப் பெற்றவன் மேலும் ஒர் ஆயிரம் ரூபாய் கிடைக்கிற தென்றால்
இடுகிறானே. ஏன்? அது ஆசை போட்ட சாலை. அவன் பயணம் அவன்
கையிலில்லை. பையிலிருக்கிறது போகின்ற வேகத்தில் அடி விழுந்தால்
நின்று யோசிக்கிறான். அப்போது அவனுக்கு தெய்வங்காபகம் வருகிறது.
அனுபவங்கள் இல்லாமல் அறிவின்மூலமே, தெய்வத்தைக் கண்டு
கொள்ளும்படி போதிப்பதுதான் இந்து மதத் தத்துவம், பொறாமை, கோபம்
எல்லாமே ஆசை பெற்றெடுத்த குழந்தைகள் தான். வாழ்க்கைத்
துயரங்களுக்கெல்லாம் மூலகாரணம் எதுவென்று தேடிப் பார்த்து, அந்தத்
துயரங்களிலிருந்து உன்னை விடுபடச் செய்ய, அந்தக் காரணங்களைச்
சுடிக் காட்டி, உனது பயணத்தை ஒழுங்குபடுத்தும் வேலையை, இந்து மதம்
மேற்கொண்டிருக்கிறது. இந்து மதம் என்றும் சந்தியாசிகளின் பாத்திரமல்ல.
அது வாழ விரும்புகிறவர்கள், வாழ வேண்டியவர்களுக்கு வழிகாட்டி,

வள்ளுவர் சொல்லும் வாழ்க்கை நீதிகளைப் போல இந்து மதமும்
நீதிகளையே போதிக்கிறது. அந்த நீதிகள் உன்னை வாழ
வைப்பதற்கேயல்லாமல் தன்னை வளர்த்து கொள்வதற்காக அல்ல.
உலகத்தில் எங்கும் நிரப்பந்தமாக, வெண்மையாக, தூய்மையாக,
இருக்கிறது என்றதற்கு அடையாளமாகவே அது “திருநீறு” பூசச்
எதையும் செய்து பர்க்க என்று விடுவதால் ஏனோ உனக்காம் எதுவும் செய்யலாம் என்று தேர்ந்தெடு -அப்பா

சொல்லுகிறது. உன் உடம்பு, நோய் நொடியின்றி ரத்தம் சுத்தமாக இருக்கிறது என்பதற்காகவே, “குங்குமம்” வைக்கச் சொல்கிறது.

“இவள் திருமணமானவள் என்று கண்டுக் கொண்டு அவளை நீ ஆசையோடு பார்க்காமலிருக்கப் பெண்ணுக்கு அது “மாங்கல்யம் சூட்டுகிறது”. தன் கண்களால் ஆடவனுடைய ஆசையை ஒருபெண் கிளறிவிடக்கூடாது என்பதற்காகவே, அவளைத் “தலைகுனிந்து” நடக்கக் கொல்கிறது. கோவிலிலே தெய்வ தரிசனம் செய்யும்போது கூட கண் கோதையர்பால் சாய்கிறது. அதை மீட்க முடியாத பலவீனத்துக்கு, அவள் சிரித்துவிட்டால் “எரியும் நெருப்பில் எண்ணெய் ஊற்றியதுபோல் ஆகிறது”, “பொம்பளை சிரிச்சா போச்சு புகையிலை விரிச்சாப் போச்சு” என்பது இந்துக்கள் பழமொழி. கூடுமானவரை மனிதனைக் குற்றங்களிலிருந்து மீட்பதற்கு, தார்மீக வேலி போட்டு வளைக்கிறது இந்து மதம். அந்தக் குற்றங்களிலிருந்து விடுபட்டவனுக்கே நிம்மதி கிடைக்கிறது. அந்த நிம்மதியை உனக்கு அளிக்கவே இந்துமதத் தத்துவங்கள் தோன்றின.

இன்றைய இளைஞனுக்கு ஷேக்பியரைத் தெரியும் செல்லியைத் தெரியும் ஜேம்ஸ்பாண்ட் தெரியும். கெட்டுப்போன பின்புதான் அவனுக்குப் பட்டினத்தாரைப் புரியும். ஓய்ந்த நேரத்திலாவது அவன் ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரின் உபதேசங்களைப் படிப்பானால், இந்து மதம் என்பது வெறும் “சாமியார் மடம்” என்ற எண்ணெய் விலகிவிடும். நியாயமான நிம்மதியான வாழ்க்கையை நீ மேற்கொள், உன் தாய் வடிவில் துணை வருவது இந்துமதம். ஆசைகளைப்பற்றி பரமஹம்சர் என்ன கூறுகிறார்? ஆழமுள்ள கிணற்றின் விளிம்பில் நிற்பவன். அதனுள்விழுந்துவிடாமல் எப்போதும் ஜாக்கிரதையாக இருப்பதைப்போல் உலக வாழ்க்கையை மேற்கொண்டவன் ஆசாபாசங்களில் அமிழ்ந்து விடாமல் இருக்க வேண்டும்” என்கிறார். “அவிழ்த்து விடப்பட்ட யானை, மரங்களையும் செடிகொடிகளையும் வேரோடு பிடுங்கிப் போடுகிறது. ஆனால் அதன் பாகன் அங்குசத்தால் அ தன் தலையில் குத்தியதும், அது சாந்தமாகி விடுகிறது. அது போல, அடக்கியாளாத மனம் வீண் எண்ணங்களில் ஒடுகிறது” விவேகம் என்ற அங்குசத்தால் அது வீழ்த்தப்பட்டதும் சாந்தமாகி விடுகிறது. என்றார். அடக்கியாள்வதன் பெயரே வைராக்கியம். நீ சுத்த வைராக்கியனாக இரு. ஆசை வளராது. உன்னைக் குற்றவாளியாக்காது. உன் நிம்மதியைக் கெடுக்காது.

நாம் வாழ கரைந்த உம் பொழுதுகளுக்கு எங்கு பேரூய் கடன் தீர்ப்பேன்.

நால்

உடலில் உள்ள ஓர் தனி பெரும் உறுப்பாக ஈரல் உள்ளது. இதன் தொழிற்பாடு உடல் தொழிற்பாடுகள் ஒழுங்காக இயங்க அவசியமாகின்றது.

- இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தல்

உடலில் வரும் நஞ்சுப் பொருட்களான அற் ககோல், மருந்துகள், இரசாயனங்களை நடுநிலையாக்குவதன் மூலம் குடலிலிருந்து வரும் குருதியினை வடிகட்டுதல் மூலமும் இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும்.

- உடலிற்கு தேவையான சக்தியினை ஒழுங்காக்குதல்

குஞக்கோசினை உற்பத்தி செய்வதுவும் சேமித்து வைப்பது மற்றும் தேவையான சமயத்தில் விடுவிப்பதன் மூலம் கொழுப்பினை உருவாக்கி, சேமித்து மற்றைய கலங்களுக்கு அனுப்புவதன் மூலமும் உடலுக்கு தேவையான சக்தியினை ஒழுங்காக்குகின்றது.

- சில முக்கிய புரதங்களை உற்பத்தி செய்தல்

குருதி உறைதலுக்குத் தேவையான புரதம், ஊட்ட பொருட்களை குருதியில் கடத்துவதற்கான காவி, சில நோய் எதிர்ப்பு பிறபொருட்கள் எதிரிகளை உற்பத்தி செய்கின்றது.

- சில ஓமோன்களை சம அளவில் பேணுதல்

பாலியல் ஓமோன், ரைரோய்ட் ஓமோன் மற்றும் அதிரினலின் ஓமோன் ஈரலில் சம அளவில் பேணுகின்றன.

- உடலின் கொலஸ்ரோல் அளவு உற்பத்தி அதன் வெளியேற்றம்

- சில அத்தியாவசிய விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள்

(இரும்பு, செப்பு) போன்றவற்றைப் பேணுதல்.

இவ்வாறு உடலுக்கு நன்மை கொண்டிருக்கும் ஈரலுக்கு பங்கம் விளைவிக்கும் சிலவற்றை பற்றியும்பார்ப்போமாயின்.

• அற்கோல் (சாராயம், பீர், வைன்)

அளவிற்கு மீறிய அற்கோல் பாவனை ஈரல் நோய்களுக்கும், அதனால் ஏற்படும் இறப்புக்களுக்கும் முக்கியபங்கு வகிக்கின்றது. அமெரிக்காவில் ஏற்படும் இறப்பு காரணங்களில் முதல் பத்து காரணங்களில் ஒன்றாக அற்கோலினால் ஏற்படும் ஈரல் நோய் ஓர் காரணமாகும். உள்ளெடுக்கப்படும் அற்கோல் உணவுக்கால்வாய் தொகுதிகளில் அகத்துறிஞ்சப்பட்டு ஈரலினை அடைத்து அங்கு அனுசேபதாக்கத்திற்கு உள்ளாகின்றது. அளவிற்கதிகமாக ஏற்படும் அற்கோல் முதலில் ஈரலின் உடனடி நோயையும், பின் நீண்டகால (Chronic) (Acute) நோயையும் ஏற்படுத்துவதுடன் மத்திய நரம்புத் தொகுதியினையும் பாதிப்படையச்செய்யும். அற்கோலினால் ஈரல் கலங்கள் சிதைவடையும். அதனால் ஈரலின் தொழிற்பாடுகள் பாதிப்படையும். அத்துடன் ஈரலில் அளவிற்கு மீறிய கொழுப்பு படிவடைந்து கொழுப்பீரல் உருவாகுவதற்கும் அற்கோல் காரணமாகின்றது.

• வைரஸ்

மஞ்சள் காமாலையினை ஏற்படுத்தும் வைரசுகள் ஈரல் கலத்தினை சிதைவடையச்செய்யும். இவை A, B, C என பலவகைப்படும். இவற்றில் A வைரஸ் பொதுவான உணவு, நீர் மூலம் பரவும். மஞ்சள் காமாலையினை ஏற்படுத்தும். இவை அபாயம் குறைந்தவை. B வைரசினால் ஏற்படும் மஞ்சள் காமாலைகள் அபாயம் நிறைந்தவை. ஈரல் கலவிறைப்பினையும் தழும்பு நிலையும் அதாவது Cirrhosis ஜ ஏற்படுத்தக்கூடியவை ஆகும்.

• நஞ்சப்பதார்த்தங்கள்

இவை நாம் உடகொள்ளும் உணவுகள் மற்றும் மருந்து பொருட்கள் மூலம் உடலினுள் செல்கின்றன. அவை நேடியாகவோ அன்றி மாற்று பொருட்களாகவோ ஈரலினை சேதப்படுத்துகின்றன. ஈரலினை பாதிக்கும் பதார்த்தங்களினால் ஈரல் கல விறைப்பு அதனைத்தொடர்ந்து ஈரல் கல பெருப்பு தழும்பு நிலை (Cirrhosis)யினை நோக்குவோமாயின்

எழுவாற்றுக் காலத்தில் போட்டு தடைகள் தடுக்கினால் தாங்கும்முதல் தாங்கல் உங்களுடையது

• Cirrhosis

நச்சுப் பதார்த்தங்கள் அழற்சி தாக்கங்கள் (Inflammation) அனுசேப் பிறழ்வுகள் (Metabolic derangements) போன்றவற்றினால் Cirrhosis ஏற்படுகின்றது. இதன்போது சில ஈரல் கலங்கள் இறந்து சிதைவடைந்து தழும்புகளை உருவாக்குகின்றன. அவற்றிடையே உள்ள சில உயிருள்ள கலங்களின் தொழிற்பாடு அதிகரிக்கப்படவேண்டிய கட்டாயத்திற் குள்ளாக்கப்படுகின்றன. அதனால் அவை பெருக்கின்றன. (Hyperdrophy) இதன் காரணமாக சில

- 1) ஈரலின் அழகிய அழுத்தமான பளபளப்பான தோற்றுங்களும் அவற்றின் அழகிய பகுதிகளும் (lobes) சிதைக்கப்பட்டு கோரமான அழுத்தமற்ற மேற்பரப்புத்தழும்புகளும் உருவாகின்றது.
- 2) ஈரலுக்கான இரத்த ஒட்டம் குறைக்கப்படுகின்றது. அத்துடன் குடலிலிருந்து குருதியை ஈரலுக்குத் கொண்டு செல்லும் நாளங்களின் "Portal vein" அழுக்கமும் அதிகரிக்கும். Protalvein hypertension இதன் காரணமாக மண்ணீரல் பெருக்கும் இரத்த வாந்தி ஏற்படும் பசியின்மை ஏற்பட்டு வயிறு வீக்கமும் வயிற்றினுள் நீர் தேக்கமும் ஏற்படும்.
- 3) பித்த சுரப்பு பாதிக்கப்படும். பித்த மூலப்பொருட்கள் குருதியினுள் கலப்பதினால் மஞ்சள் காமாலை ஏற்படலாம்.
- 4) புரத உற்பத்தி பாதிப்படைவதனால் குருதியின் பாயத்தன்மை குறைவடைந்து வயிறு, கால் வீக்கம் ஏற்படும்.
- 5) ஆண்களின் ஈஸ்ரோஜ் ஓமோன் செறிவு கூடுவதால் மார்பகங்கள் பெருக்கமடையும். கண்ணத்தில் வீக்கம் ஏற்படும்.
- 6) குருதி உறைபொருட்களின் உற்பத்தி பாதிப்படைவதால் குருதி உறையா தன்மை ஏற்படாலம்.
- 7) இன்சலின் தடை ஏற்படுவதால் நீரிழிவு ஏற்படலாம்.
- 8) இறுதியில் நச்சுப்பொருட்கள் மூளைப்பகுதியைத் தாக்குவதால் நரம்பு மண்டல பாதிப்பு ஏற்படும்.
- 9) நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குன்றி இலகுவில் தோல் நோய் சுவாசநோய்களுக்கு ஆளாகலாம். எனவே எமது ஈரலை காத்து உடலையும் உள்ளத்தையும் ஈரலிப்பாக வைத்திருப்போம். ஈரலைக் காத்தால் நீரூழி வாழ வழிகாட்டும்.

தீ, போ, வர என்ற தகரு வர்த்தை ஒரு பேரதும் பேசியதில்லை

கோபத்தின் தீய விளைவுகள்

அறியாமையால் பிறப்பது கோபம்.

ஆசையின் மறுபதிப்பே கோபம்.

பேராசை, சுயநலம் ஆகியவற்றால் எழுவது கோபம்,

ஏச்ப்படும் போது, குறைகூறப்படும் போது,

அவமானப்படுத்தப்படும் போதும் எழுவது கோபம்,

குறைகள் சுட்டிக்காட்டப்படும் போது கோபம் கொப்புளிக்கிறது.

ஆசை நிறைவேறாமல் போகும் போது, வருவது கோபம்.

ஆசை நிறைவேற்ற தடையாக

அடுத்தவர் நிற்கும் போது வருவது கோபம்.

தன் கருத்தே சிறந்தது என்று சாதிக்கும் போது,

தன்னைப் பிறர் மதிக்க வேண்டும் என்று விரும்பும் போது,

தானே அனைவரினும் புத்திசாலி,

உயர்ந்தவன் என்று கற்பித்துக் கொள்ளும் போது

எழுவது கோபம்.

சிந்தனைக்குத் தடை கோபம்.

அறிவுக்கு மூட்டம் கோபம்.

இரத்தம், நரம்பு மண்டலம், உடல் அனைத்தையும்

நஞ்சாக்குவது கோபம்.

அன்பு, கருணை, விசாரம், பக்தி, நல்லது, கெட்டது,

ஆய்ந்தறிதல் ஆகியவை மூலம் அழித்திடு கோபத்தை.

புத்தி, பிரார்த்தனை, சேவை, ஸத்வ மனநிலை,

பிறர் நலம் பேணல், ஆசையின்மை, ஜயம், தியானம்,

நித்யத்ருஷ்டி, தோஷத்ருஷ்டி, தன்மயத்ருஷ்டி

ஆகியவை மூலம் நீக்கிடு கோபத்தை!

இதயத்துக்கு தீமான ஆப்பிள்

தினமும் இரண்டு ஆப்பிள் பழங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இதிலுள்ள சத்துக்கள். சோடியம், சல்பர், பொட்டாசியம், பொஸ்பரஸ், கல்சியம், குளோரின், அயோடின், இரும்பு, செம்பு இவ்வாறு ஏகப்பட்ட சத்துக்களைக் கொண்டமைந்துள்ளது.

ஆப்பிளை கடித்து மென்று உண்பது நல்லது. தினமும் இரண்டு ஆப்பிள் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு பழந்து குழாய் கடினமாவது தடுக்கப்படுகின்றது. ஆப்பிள் இரத்தத்தில் கொழுப்பை மிக எளிதாகக் கரைத்து சமன் செய்து விடுகிறது. மூட்டு வலியால் அவதிப்படுவோருக்கும் ஆப்பிள் சிறந்த மருந்தாகும்.

தினந் தோறும் ஆப்பிள் சாப்பிட்டு வந்தால் இதய அடைப்பு தடுக்கப்படுகின்றது. இதிலுள்ள புரதத்தின் தரமும், அளவும் மிகச் சிறந்ததாகச் சரியான அளவுடனும் இருப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

ஆப்பிள் சாப்பிடுவதால் உடலில் விஷப் பொருட்கள் தேங்காது

- ❖ எவன் ஒருவனுக்குத் தன்னிடத்தில் நம்பிக்கை கிள்ளையோ அவனே நாத்திகன்
- ❖ ஆன்மாவால் சாதிக்க இயலாத் காரியம் என்று எதுவும் இருப்பதாக ஒருபோதும் நினையாதே
- ❖ நீ எதை நினைக்கிறாயோ அதுவாகவே ஆகிறாய். நீ உன்னை வலிமையுடைவன் என்று நினைத்தால் வலிமை படைத்தவனாகவே ஆகிவிடுகிறாய்.
- ❖ சுதந்திரமானவனாக இரு. எவரிடத்தும் எதையும் எதிர்பார்க்காதே

நீரிழிவு குறித்த சில யயனுள்ள தகவல்கள்

நீரிழிவு என்பது இரத்தத்திலுள்ள சீனியின் அளவை அதற்குரிய வரையறைக்குள் கட்டுப்படுத்துவதற்கு சதையீயினாலே சுரக்கப்படும் இன்சலின் தவறும் பட்சத்தில் ஏற்படுவது. இது இரண்டு வகைப்படும்.

01. மிகவும் இளம் வயதில் ஏற்படுவது
02. நடுத்தர வயதிலோ அல்லது வயதான பின் ஏற்படுவது இதில் இரண்டாவது வகையே அதிகளவு ஏற்படுவதனால் அதைப் பற்றி பார்ப்போம்.

நீரிழிவுக்குரிய அறிகுறிகளாக பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது பல உள்ளன. இவை வேறு நோய்களுக்குரிய அறிகுறிகளாக சில வேளைகளிலும் இருக்கலாம். அவையாவன

01. அதிக தாகத்துடன் கூடிய அதிகளவிலான சிறுநீர் வெளியேற்றம்
02. அவதானிக்கக் கூடியதும் உணரக்கூடிய அளவிலான உடல் நிறை குறைந்தவுடன் கூடிய அதிகளவிலான பசி
03. சிறுநீர் வெளியேறிய இடத்தில் ஏறும்பு மொய்த்தல்.

இவை எதுவும் இல்லாதல் தற்செயலாக இரத்தத்தில் சீனியை சோதித்து பார்க்கும் போது கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றது. நீரிழிவானது உடலில் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் பாதிக்கும். ஆயுளையும் குறைத்து விடும். பலவேளைகளில் நீரிழிவானது உடனடி வேதனைகளைக் கொடுக்காததனால் நோயாளிகள் காலப்போக்கில் கட்டுப்பாட்டில் கவனம் இல்லாது இருந்து விடுகின்றனர். இதுவும் மிகவும் ஆபத்தானது. நீரிழிவினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் பின்வருமாறு வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன இதயநோய், பாரிசவாதம், கண்பாதிப்படைதல், சிறுநீரகம்பாதிப்படைதல், நரம்புகள் பாதிப்படைதல் கை கால்களுக்குரிய இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்குதல் இரத்தோட்டம் குறைவடைந்து வலி ஏற்படுகின்றது. இரத்தக் குழாய்கள் சுருக்கமடைவதனாலும், நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதனாலும் சீனியின் அளவு சரியாக கட்டுப்பாட்டில் இல்லாமல் விடுவதனாலும் கை கால்களில் புன் ஏற்படும் போது அவை சுலபமாக மாறாது. இதனால் கையையோ காலையோ இழக்கப்பட வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம்.

அப்பா ஸ்னாஸ்ராகன்டு சீரியதும் இல்லை, தரம் மீறி நடந்ததில்லை, தகாத வார்த்தை பேசியதில்லை.

நீரிழிவை முற்றாக குணமாக்க வேண்டிய முறைகள் கண்டுபிடிக்கவில்லை. நீரிழிவை கட்டுப்படுத்துவதனால் நோயாளியின் ஆயுளைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம். நீரிழிவுக் கட்டுப்பாடு எனும் போது பின்வருவன கவனிக்கப்பட வேண்டியவை

01. உணவுக்கட்டுப்பாடு
02. மருத்துவ ரீதியான கட்டுப்பாடு
03. அறிவுட்டல்

உணவின் அளவானது நோயாளியினுடைய உயரம், வயதுக்குரிய உடல் நிறையை பராமரிக்கும் வகையில் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. உணவின் அளவானது பெரும்பாலும் மாறாது இருப்பது சீனியைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

நீரிழிவிற்குரிய உணவு வகைகள் எனப்படும் போது சாப்பிட்டபின் இரத்தத்தில் சீனியைக் கட்டாத உணவாக இருக்க வேண்டும். தவிடு நீக்கப்படாத அரிசியினால் செய்யப்பட்ட உணவு வகைகள் அவை வெள்ளை அரிசியாகவோ சிவப்பு அரிசியாகவோ இருக்கலாம் கோதுமை வகையின் ஆட்டாமாவே பாவிக்கலாம். குரக்கனை அதிகளில் பாவிக்கலாம். ஏதாவது புழங்கல் அரிசியை நடுத்தர அளவில் பாவிக்கலாம். பாஸ்மதி அரிசி பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. கிழங்கு வகைகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். அதிகளிலான மரக்கறிகள் உட்கொள்ளலாம் பூசனி தவிர்க்கப்பட வேண்டும் முட்டை தவிர்க்கப்படக் கூடியது. ஏனெனில் அதனால் ஏற்படும் நன்மைகளை விட தீமைகளே அதிகம் அவ்வாறு இல்லாவிடின் வெள்ளக்கருவை மாத்திரம் சாப்பிட வேண்டும்.

பழங்கள் ஆயின கதலிப்பழம், பப்பாசிப்பழம், அப்பிள், ஓரேஞ் என்பவற்றை சாப்பிடலாம். பலாப்பழம், மாம்பழம், திராட்சை என்பன தவிர்க்கப்பட வேண்டும். மரக்கறிகள் நன்றாக நீர் விட்டு அவித்து நீரை முற்றாக வடித்து வெளியேற்றிய பின் உட் கொள்ள வேண்டும். கோழி, இறைச்சி, மீன் வகைகள் மட்டும் தொடர்ச்சியாக அளவாக உட்கொள்ளலாம். உப்பு குறைவாக அல்லது சேராமல் உணவை உட்கொள்ளப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். கொழுப்பு, எண்ணெய் குறைவாக உட்கொள்ளப்பட வேண்டும். நல்லெண்ணெய், குரிய காந்தி எண்ணெய் ஒலிவ் எண்ணெய் என்பவற்றை அளவாக பாவிக்கலாம்.

இரத்தத்தில் சீனியை கட்டுப்படுத்துவதனால் மட்டும் நீரிழிவு கட்டுப்பாடு நிறைவடைந்து விடாது. சலரோகத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் பெரும்பாலானவை நீரிழிவுடன் கூடிய உயர்குருதி அழுத்தத்தினால் உங்கள் கண்ணில் கண்ணீர் பார்த்ததீவில்லை என்க கண்ணீரை நீங்க வேடிக்கை பார்த்ததும் இல்லை - அப்பா

ஏற்படுகின்றது. இதைவிட இரத்தத்திலுள் கொலஸ்ரோலை கட்டுப்படுத்துவதற்கு அவசியமானது. இரத்தத்திலுள் சீனியை கட்டுப்படுத்துவதற்கு குளிகைகள் போதாது விடின் இன்கலினை பாவித்தே ஆக வேண்டும். இங்கு சீனியின் அளவானது 8 மணித்தியாலயம் உணவு உட்கொள்ளாமல் இருந்து செய்யப்படும் சீனியின் அளவு (FBS) 90 - 130 Mg 1 dl ஆக இருக்க வேண்டும். குருதி அழுக்கமானது சிறுநீரக பாதிப்பு இருக்குமாயின் அதன் அளவு 120 / 75 mm Hg ஆக இருக்க வேண்டும் கொலஸ்ரோலை கட்டுப்படுத்துவதாயின் LDL இன் அளவு 100 mg Id1, Triglyceride 150 mg id1 ஜீ விட குறைவாக இருக்க வேண்டும் இல்லையேல் இதயநோய், பாரிசவாதம் என்பன ஏற்படும். இவற்றை அனுபவமுள்ள வைத்தியர் சரியாகக் கவனிப்பார்.

அறிவுட்டல்

முதலாவதாக நோயாளியின் மனதை பக்குவப்படுத்தி மருந்தை தொடர்ச்சியாக சரியான முறையில் உட் கொள்ளச் செய்தல். ஏனெனில் அவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இவற்றை உட் கொள்ள வேண்டி ஏற்படும் சரியான உணவுக் கட்டுப்பாடு பற்றிய அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

கால்பாதங்களைப் பராமரித்தல்

ஒவ்வொருநாளும் காலையில் கால் பாதங்களில் ஏதாவது புன் உள்ளதா என அவதானிக்க வேண்டும். இவர்கள் பெரும்பாலும் வலியை உணராத படியால் அவர்களை அறியாமலே புன் பெரிதாகி விடும் காலில் நகம் வெட்டும் போது நகம், சதை இடுக்குகளுக்கூடாக வளர்வதனால் வலி, புன் உண்டாகும். வெறுங்காலுடன் தரையில் இறங்கக் கூடாது. சரியான அளவுடைய மென்மையான தோலினாலான காலில் ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தாத பாதனிகளை அணிய வேண்டும்.

நோயாளி பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடல் நிறையினை பெருமளவில் மாறாமல் உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் மூலம் பேண வேண்டும். உடல் எடை கூடுமாயின் நீரிழிவுக் கட்டுப்படுத்தப்படுத்துவதைப் பாதிக்கும்.

நோயாளி ஒருவருக்கு உடல் எடை குறைவடையுமாயின் அவர் மருத்துவரிடம் கூறி ஆலோசனைப் பேற வேண்டும். ஏனெனில் இரத்தத்தில் சீனிக்கட்டுபாடு சரியாக இல்லாவிடினும் அல்லது தேவையான அளவில் உணவை உட்கொள்ளாமல் விட்டாலும் உடல் நிறை குறைவடையலாம். தற்பொழுது கிடைக்கும் இன்சலின் குளிருட்டி இல்லாமலும் வீட்டில் பேணக் கூடிய முறை உள்ளது. கண்ணேண பரிசோதித்து தேவையாயின் கண் வைத்தியரின் உதவியை நாட வேண்டும். ஆகக் கூடியது 3மாதத்திற்கு ஒரு முறை இரத்தத்தின் சீனியையும் 6 மாதத்திற்கு ஒரு முறை கொலஸ்ரோலையும் வருடத்திற்கு ஒருமுறை சிறுநீர் இதயம் சம்பந்தமான சோதனைகளையும் செய்து கொள்ள வேண்டும். இவற்றிகான கால இடைவெளி தேவையைப் பொறுத்து வேறுபடலாம். அளவான உடல் பயிற்சி மிகவும் முக்கியமானது. ஆகக்குறைந்தளவு வாரத்தில் மூன்று நாட்களில் 30-45 நிமிட உடல் பயிற்சி செய்து கொள்வது நல்லது. இவை வேகமாகநடத்தல், ஓடுதல், படகுவலித்தல், துவிச்சக்கரவண்டி ஓட்டுதல் என்பனவாகும்.

முன்றால் முன்னேற தட்டும் முன்னேற தட்டும்

- | | | |
|-------------------------|---|--------------------------------|
| தவிர்க்க வேண்டிய மூன்று | - | புகைத்தல், குழுத்தல், சூதாடல் |
| அடக்க வேண்டிய மூன்று | - | நாக்கு, கோபம், ஆடைசை |
| ஓழிக்க வேண்டிய மூன்று | - | திருட்டு, பொய், சோம்பல் |
| ஆதரிக்க வேண்டிய மூன்று | - | வாக்குறுதி, நட்பு, அங்கு |
| மதிக்க வேண்டி மூன்று | - | முதியோர், மார்க்கம், சட்டம் |
| போற்ற வேண்டிய மூன்று | - | தைரியம், மனமகிழ்ச்சி, திருப்தி |

உயிர் கொடுத்து உருக கொடுத்து உருவாக்கிய உத்தமன் ஜயா

முருங்கைக் கீரையின் பயன்கள்

வீட்டிற்கு ஒரு முருங்கை மரம் வளர்த்து வந்தால் வீட்டில் அனைவரும் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். பல நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் வருமுன் காக்கவும் இது உதவுகிறது. 300 வகையான நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும் 67 வகையான நோய்களை குணப்படுத்தவும் உதவுவதாக ஆயுர்வேத மருத்துவம் குறிப்பிடுகிறது. இதில் விற்றமின் ஏ, பி, சி சத்துக்களும் சண்ணாம்புச்சத்து, புரதம், இரும்பு, கந்தகம், குளோரின், தாமிரம், கல்சியம், மகனீசியம் போன்ற சத்துக்களும் உள்ளன

01. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும், உடல் வலிமையும் உறுதியும் கிடைக்கிறது.
02. இரத்த அழுத்தம் குணமாகும்.
03. கண்பார்வை தெளிவாகும்.
04. மூட்டுவலி குணமடையும்.
05. உடல் சூடு, மந்தம், வயிற்றுப்புண் போன்றன குணமாகும்.
06. நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை அதிகரிக்கும்.
07. தாய்ப்பால் சுரக்க உதவுகின்றது.
08. ஆஸ்துமா, மார்புச்சளி, வறட்டு இருமல், தலைவலி போன்ற வியாதிகளுக்கு இயற்கை நிவாரணி .
09. கை கால் உடம்பின் வலி தீரும்.
10. ரத்த சோகை உள்ளவர்களின் உடம்பில் நல்ல ரத்தம் அதிகரிக்கும்.
11. தலைமுடிகள் அடர்த்தியாகவும், உறுதியாகவும் வளரும்.
12. அனைத்து விதமான தோல் வியாதிகளும் விரைவில் நீங்க உதவுகிறது.

எதுவுமே செய்யாமல் இருப்பவன்
மட்டுமே சோம்பேரியல்ல...
தன்னால் முந்ததை செய்யாமல்
இருப்பவனும் சோம்பேரியே.

தன்னால் கருதா தயவான், தாரத்தை தாயாய் தாங்குபவர்

அன்புள்ள அப்பா... அப்பா...

Song : Anbulla Appa

Movie/Album Name : Sigaram Thodu 2014

Star Cast : Vikram Prabhu and Monal Gajjan

Singer : K. J. Yesudas

Music Composed by : D. Imman

Lyrics written by : Yuga Bharathi

அன்புள்ள அப்பா அப்பா
யாருமே உன்போல் இல்லை
மன் மேலே
அன்புள்ள அப்பா அப்பா
யாருமே உன்போல் இல்லை
மன் மேலே
அன்புள்ள அப்பா அப்பா
தாயையும் உன்னில்
கண்டின் அன்பாலே

எனக்கு எது தேவை உலகிலே
கொடுத்திடுவாய் நீ முதலிலே
வேக்கீபால் தரும் தெய்வம்
நீ தானே உண்மையிலே

அன்புள்ள அப்பா அப்பா
யாருமே உன்போல் இல்லை
மன் மேலே

மாதக்கணக்கே தாயும் சுமந்து
வந்து தான் இவனது உயிரே
காலம் முழுக்க என்கன சுமந்து
காந்து நிற்கும் உனக்கு இல்லை நிக்கே

தாசி என்கன தூடவும்
விட மாட்டாய்
நோனில் எனக சுமந்து
நட போட்டாய்
வந்தாயே நீ என் வரமாய்

அன்புள்ள அப்பா அப்பா
யாருமே உன்போல் இல்லை
மன் மேலே
அன்புள்ள அப்பா அப்பா
தாயையும் உன்னில்
கண்டின் அன்பாலே

தோழும் என நீ
தோனும் கொடுத்து
தோல்விகளை ஜெயிந்திட வருவாய்

தோகம் எதையும்
இன்னுள் மறந்து
புன்னக்கயே எனக்கென தகுவாய்

கண் இமயில்
என்கன நீ அடைக்காத்து
தாங்கிடவும் மறப்பாய்
என்கன பார்த்து
வாழ்வாயே நீ என் நிழலாய்

அன்புள்ள அப்பா அப்பா
யாருமே உன்போல் இல்லை
மன் மேலே
அன்புள்ள அப்பா அப்பா
தாயையும் உன்னில்
கண்டின் அன்பாலே

எனக்கு எது தேவை உலகிலே
கொடுத்திடுவாய் நீ முதலிலே
வேக்கீபால் தரும் தெய்வம்
நீ தானே உண்மையிலே

தூக்கிய வயது முதல் குடும்ப சுயம் தாங்கி உயிர் உள்ளவரை உழைப்பின் நாயகன் - அப்பா

மனதை இளமையாக வைத்திருக்க சில

அடிலோசனைகள்

How to live young

Lடனதை எப்போதும் உற்சாகமாக வைத்துக் கொண்டால் நாம் எப்போதுமே இளமையாக இருக்கலாம். அதெப்படி பிரச்சினைகள் வரும் போது மனதை உற்சாகமாக வைத்துக் கொள்ள முடியும் என்று நீங்கள் கேட்கலாம். முடியும் எதையும் நேர்மறையாக சிந்திக்க ஆரம்பித்து விட்டால் நம்மால் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் உடைந்து போகாமல் மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும்.

இரு நகைச்சவை இருக்கிறது. அதாவது நீங்கள் வாழ்க்கையில் ஏன் கவலைப்பட வேண்டும். எல்லாவற்றிற்குமே இரண்டு வாய்ப்புகள் தான் உள்ளன. வாழ்க்கையில் ஒன்று நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பீர்கள் அல்லது நோய்வாய்ப்படுவீர்கள். முதலில் நீங்கள் நலமாக இருக்கிறீர்கள் என்றால் நீங்கள் ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்? இல்லை, உடல் நலக்குறைவு ஏற்படுகிறது என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதற்கும் இரண்டு வாய்ப்புகள் தான். ஒன்று நீங்கள் குணமடைவீர்கள். இல்லையென்றால் இறந்துவிடுவீர்கள் நீங்கள் குணமடைவீர்கள் என்றால் ஏன் அதைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டும். இல்லை இறந்து விட்டால் ஒன்று நீங்கள் சொர்க்கத்திற்கு செல்வீர்கள் இல்லை நரகத்திற்கு செல்வீர்கள். சொர்க்கத்திற்குச் சென்றால் அதைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டுமா என்ன? இல்லை நரகத்திற்குச் செல்வீர்கள் என்றால்.... அங்குதான் உங்களது ஏராளமான நண்பர்கள் இருப்பார்களே... அவர்களுடன் அரட்டை அடித்தே காலத்தைக் கழிக்கலாமே பிறகு ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்.. இதுதான் அந்த நகைச்சவை.

ஆனால் இது நகைச்சவை மட்டுமல்ல... வாழ்க்கையின் சுவையை அறியும் வழியும் கூட....

எதிலும் ஒன்று நல்லது கெட்டது நடக்கும். நல்லது நடந்தால் கவலைப்பட ஒன்றுமில்லை, கெட்டது நடந்தால் அதிலும் இரண்டு விஷயங்கள். இப்படி இருக்க, உங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றிய கவலையைத் தூக்கி ஏறிந்து விட்டு, வாழ்க்கை என்பது பூங்காவனம் அல்ல போராட்டக்களம் என்பதை உணருங்கள்.

போராட்டக்களத்தில் இழப்புகளும், வெற்றிகளும் சாதாரணம். எதற்கும் கலங்காமல் வாழப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். எப்போதும் நடப்பவை எல்லாம் நன்மைக்கே என்று அதன் போக்கில் உங்களது வாழ்க்கையை சிறப்பாக வாழப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் எந்தப் பிரச்சினையையும் சந்திக்காமல் வாழ்க்கையில் சென்று கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்றால் தவறான பாதையில் பயணிக்கிறீர்கள் என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள். முதலில் உங்கள் பாதையை மாற்றுங்கள். சில சமயங்களில் இது பெரிய அளவில் முன்னேற்றத்தை அளிக்கும்.

புதிதாக செய்யும் போதுதான் உற்சாகம் அதிகரிக்கும். அரைத்த மாவையே அரைத்து நீங்கள் எதையும் சாதிக்க முடியாது என்பதை உணருங்கள்.

உற்சாகம் உங்களுக்குள் தான் இருக்கிறது. அதை வெளியில் தேடாதீர்கள். மற்றவர்களுக்கு முன்னுதாரணமாக வாழ்ந்து காட்டுங்கள்.

அப்பா நான் எத்தனை ஜென்மஸ்கள் எடுத்தாலும் உன் மகளாக பிறக்க வரும் வேண்டுமே

திருக்கார்த்திகை அன்று ஏற்ற வேண்டிய தீபங்களின் வியாம்

	முற்றத்தில்	-	04
	சமையல் சூடத்தில்	-	01
	நடைபாதையில்	-	02
	மின் கட்டில்	-	04
	தீண்ணையில்	-	04
	மாடக் குழியில்	-	02
	நிலைப் யடிக்கு	-	02
	சாமி யடத்திற்கு	-	02
	வெளியே யமதீயம்	-	01
	கோலமிட்ட இடத்தில்	-	05

அனைத்தும் சேர்த்து மொத்தமாக 27 விளக்குகள் ஏற்ற
வேண்டும். இவை 27 நடசத்திரங்களைக் குறிக்கும்.

ஏழாத்திர தொட்டு வைக்கும் ஸ்ரீலக்ஷ்மி அதன் பலன்களும்

கட்டட விரல்

கட்டட விலர் / பெரு விரலால் விபூதி அணிந்தால் -

தீராத வியாதி வந்து சேரும்.

ஆள்காட்டி விரலால் விபூதி அணிந்தால் -

பொருள் இழப்பு உண்டாகும்.

நடு விரலால் விபூதி அணிந்தால் -

நிம்மதியின்கை ஏற்படும்.

மோதிர விரலால் விபூதி அணிந்தால் -

மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை உண்டாகும்..

சிறு விரலால் விபூதி அணிந்தால் -

கிரக தோழங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

மோதிர விரல் மற்றும் கட்டட விரல் இரண்டையும் சேர்த்து விபூதியை நெற்றியில்
அணிந்து கொள்பவர்களுக்கு உலகமே வசப்படம் அவர்கள் எடக்கும் மயற்சி
அனைத்துமே வெற்றி பெரும்

தன் ஆயுள் உள்ளவரை நுழைய நெஞ்சீல் சமப்பவர் நும் அப்பா தான்

இயற்கை முறையில் பயனுள்ள வைத்தியக் குறிப்புக்கள்

1. உணவுக்கு பின் தண்ணீரில் சிறிது கருப்பட்டியைக் கரைத்து குடிக்கவும். இதனால் வயிற்றில் அமிலம் சுரப்பது குறையும்.
2. துளசி இலைகள் போடப்பட்ட நீரை தினமும் குடித்து வந்தால் தொண்டைப்புண் ஏற்படாது.
3. அரிசி, உருளைக்கிழங்கு போன்ற மாச்சத்துப் பொருட்களைக் குறைக்கவும். பதிலாக கோதுமை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
4. கடுமையான இருமல் இருந்தால் 3 கப் தண்ணீருடன் வெற்றிலையையும் மிளகையும் போட்டு கொதிக்க வைத்து குடித்து வரவும்.
5. பல் வலி குறைய துளசி இலை 2 கொஞ்சம் உப்பு மற்றும் மிளகுதூள் ஆகியவற்றை வலி இருக்கும் இடத்தில் வைத்து அழுத்தி வரவும் வலி குறையும்.
6. சுருமத்தில் உள்ள சிறு தழும்புகளைப் போக்க குளிக்கும் நீரில் துளசி இலைகளைப் போட்டு குளிக்கவும். விரைவில் தழும்புகள் மறையும்.
7. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் காய்ச்சல் மற்றும் இருமலுக்கு நீருடன் தேனைக்கலந்து கொடுத்தால் விரைவில் இருமல் நிற்கும். காய்ச்சல் குறையும்.
8. கரட் மற்றும் தக்காளிச் சாறு இதனுடன் கொஞ்சம் தேன் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் உடல் வலிமை பெறும்.
9. வயிற்றுப் போக்கை உடனடியாக நிறுத்த கொய்யா இலைகளை மென்று தின்றால் போதுமானது.
10. வெற்றிலையைடன் மிளகு மற்றும் பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் தொண்டைப்புண் மற்றும் இருமல் குணமாகும்.

தான் கற்றதை விட தன் பிள்ளைகள் அதீகம் கற்க வேண்டும் என்று நீணப்படே அப்பா யட்டும் தான்

"நன்மை தீமை ரெண்டையும் ஏற்றுக்கொள்"

இரு வயதான விவசாயி தன் வயலில் பாடுபட்டு உழைத்து அதில் வரும் சொற்பமான வருமானத்தில் வாழுந்துகொண்டிருந்தார். ஒரு நாள் அவர் வளர்த்து வந்த குதிரை காணாமல் போய்விட்டது. தகவலைக் கேள்விப்பட்ட அக்கம் பக்கத்தில் வசிப்பவர்கள் "என்ன ஒரு தூறிர்ஷட நிலை?" என்று பரிதாபமாக விசாரித்தனர்.

"இருக்கலாம்" என்று ஒரே வார்த்தையில் அவர்களின் ஆறுதலுக்கு விவசாயி பதிலளித்தார்.

அடுத்த நாள் தொலைந்து போன குதிரை தன்னுடன் மூன்று குதிரைகளை உடன் அழைத்து வந்தது. இதை ஆச்சர்யமாக பார்த்த அக்கம்பக்கத்தினர், "நீ ரொம்ப அதிர்ஷ்டசாலி, இப்போ நாலு குதிரை உனக்கு கிடைச்சிடுச்சு" என்றனர்.

தனக்குக் கிடைத்த அதிர்ஷ்டத்தைப் பெரிதாக எடுத்துக்கொள்ளாமல் மறுபடியும் "இருக்கலாம்" என்று கூறி முடித்தார்.

இரு வாரத்துக்குப் பிறகு, விவசாயியின் மகன் குதிரையை வேகமாக ஓட்டிச்சென்று தவறுதலாக கீழே விழுந்து காலை உடைத்துக்கொண்டான். "என்னப்பா, உனக்கு ஒரு நல்லது நடந்தா அடுத்து ஒரு கெட்டது நடக்குதே. உன் பையன் எழுந்து நடக்க ஆறு மாசத்துக்கும் மேல் ஆகும் போல, ரொம்ப கஷ்டமான நிலைமை" என்று கூறி ஆதங்கப்பட்டனர்.

விவசாயி பெரிதாக வருந்தாமல் "இருக்கலாம்" என்று அதே பதிலைக் கூறினார்.

ஒரே வாரத்தில் நாட்டில் போர் வந்துவிட்டது. வீட்டில் இருக்கும் எல்லா இளைஞர்களும் கட்டாயம் போரில் கலந்துகொள்ள வேண்டும் என்று கட்டளை பிறப்பிக்கப்பட்டது. வீடு வீடாக ராணுவத்தினர் புகுந்து இளைஞர்களை அழைத்துக் கொண்டனர். ஆனால், அந்த ஏழை விவசாயியின் மகனுக்குக் கால் உடைந்து இருந்ததால் அவனை மட்டும் அழைத்துச் செல்லவில்லை.

இதைக் கண்டு ஊர் மக்கள் அந்த விவசாயியின் அதிர்ஷ்டத்தைக் கண்டு புகழ்ந்தனர்.

இப்போதும் அந்த விவசாயி "இருக்கலாம்" என்று கூறினார்.

அவர் ஏன் எல்லாச் சூழ்நிலையிலும் ஒரே மாதிரியான சமமான மனநிலையில் இருந்தார்? காரணம் உண்டு.

அந்த விவசாயி வாழ்வின் இயல்புகளைப் புரிந்துகொண்டவர். நாள்களில் நல்ல நாள், கெட்ட நாள் என்று எதுவும் தில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் நமக்கு மறைமுகமாகப் பல பாடங்களை உணர்த்திக்கொண்டிருக்கின்றது. நல்லது கெட்டது இரண்டும் நாணயத்தின் இருபக்கங்கள். கஷ்டமான சூழ்நிலைகளில், இது நிரந்தரம் அல்ல நாளை என்று ஒன்று இருப்பதை மறக்கவேண்டாம்.

சந்தோஷமான சூழ்நிலையில் தலை கால் புரியாமல் ஆடக்கூடாது. யாருக்கு என்ன வேண்டுமானாலும் நடக்கலாம். எதையும் தலைக்கு எடுத்துச் செல்லாமல், எதைப்பற்றியும் விமர்சிக்காமல் இருப்பது நலம். சுகம் - துக்கம் இவை இரண்டும் ஒன்றுக்கு ஒன்று தொடர்புடையவை என்பதை உணர்ந்தாலே போதுமானது.

இந்தப் பரந்த உலகத்தின் கதவுகளைத் தீர்ந்து காட்டியவர் அப்பா

ஆறு மனமே ஆறு அந்த ஆண்டவன் கட்டளை ஆறு

திரைப்படம்	:- ஆண்டவன் கட்டளை
பாடல்	:- ஆறு மனமே ஆறு
கவிஞர்	:- கண்ணதாசன்
இசை	:- திரு.ஆ.ஞ.விஸ்வநாதன், திரு.ராமமூர்த்தி
பாடியவர்	:- திரு.வு.ஆ.சௌந்தரராஜன்

ஆறு மனமே ஆறு அந்த ஆண்டவன் கட்டளை ஆறு

தேர்ந்து மனிதன் வாழும் வகைக்கு தெய்வத்தின் கட்டளை ஆறு

ஓன்றே சொல்வார் ஓன்றே செய்வார் உள்ளத்தில் உள்ளது அமைதி
இன்பத்தில் துன்பம் துன்பத்தில் இன்பம் இறைவன் அமைத்த நியதி

சொல்லுக்கு செய்கை போன்னாகும் வரும் இன்பத்தில் துன்பம் பட்டாகும்
இந்த இரண்டு கட்டளை அறிந்த மனதில் எல்லா நன்மையும் உண்டாகும்
உன்மையை சொல்லி நன்மையை செய்தால் உலகம் உன்னிடம் மயங்கும்
நிலை உயரும் போது பணிவு கொண்டால் உயிர்கள் உன்னை வணங்கும்

உன்மை என்பது அன்பாகும் பெரும் பணிவு என்பது பண்பாகும்
இந்த இரண்டு கட்டளை அறிந்த மனதில் எல்லா நன்மையும் உண்டாகும்

ஆசை கோபம் களவு கொள்பவன் பேச தெரிந்த மிருகம்
அன்பு நன்றி கருணை கொண்டவன் மனித உருவில் தெய்வம்

இதில் மிருகம் என்பது கள்ள மனம் உயர் தெய்வம் என்பது பிள்ளை மனம்
இந்த ஆறு கட்டளை அறிந்த மனது ஆண்டவன் வாழும் வெள்ளை மனம்

தடம் மாறிப் போனால் தடுத்து நீறுத்தினாய் அப்பா

நெஞ்சிருக்கும் வரை நினைவிருக்கும்
 நீங்காத பெரு நன்றிகளோடு
 கரம் பற்றுகின்றோம்.

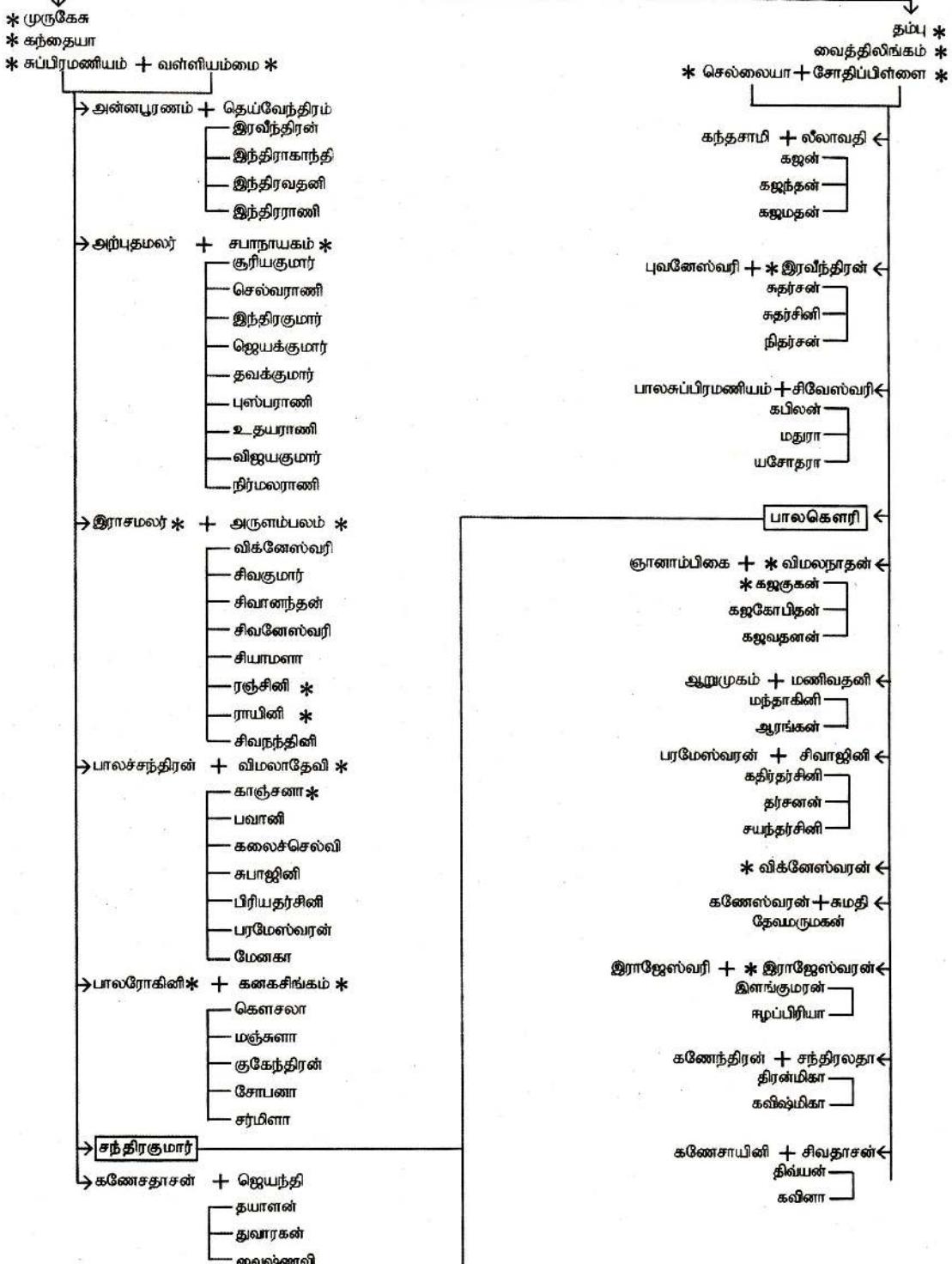
எமது குடும்ப விருட்சமாக விரிந்து படர்ந்து
 நிழல் தந்த எங்கள் அன்புத் தந்தை
 திரு. சுப்பிரமணியம் சந்திரகுமார்
 அவர்களின்

அமரத்துவத்தால் தாங்கொண்டு துயரில் நாமிருந்த
 வேளையில் ஒடோடி வந்து எமது துயரத்தில் பங்கேற்று
 உற்ற நேரத்தில் உதவிகள் புரிந்த
 உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள், அயலவர்கள்
 மற்றும் தொலைபேசி மூலம்
 துயரைப் பகிர்ந்து கொண்டோருக்கும்,
 இன்றைய நிகழ்வில் பங்கு கொண்டோருக்கும்
 எமது மனப்பூர்வமான நன்றிகளைத்
 தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

மலர்மாலை, கண்ணீர் பதாகைகள்
 உடனிருந்து உணவளித்து எம்மைத் தேற்றியவர்களுக்கும்,
 அழகுற அச்சுப்பதிவு செய்து தந்த
 வேழன் பதிப்பகத்திற்கும்
 எமது சிரம் தாழ்த்தி கை கூப்பி
 மன நிறைந்த நன்றிகளைத்
 தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

“பயன் தூக்கார் செய்த உதவி நயன் தூக்கின்
 நன்மை கடலிலும் பெரிது”

வேரும் விருட்சமும்



சந்திரகுமார் + பாலகெளரி



உறவுகள் மேம்பட...

- ❖ நானே பெரியவன், நானே சிறந்தவன் என்ற ஆகந்தையை விடுங்கள்.
- ❖ எந்த விஷயத்தையும் பிரச்சினையையும் நாகூக்காக கையாணுங்கள்.
- ❖ சில நேரங்களில் சில சங்கடங்களை சகித்துக்கான் ஆக வேண்டும் என்று உணருங்கள்.
- ❖ நீங்கள் சொன்னதே சரியன்று வாதாடாதீர்கள்.
- ❖ கறுகிய மனப்பான்மையை விட்டொழியுங்கள்.
- ❖ மற்றவர்களை விட உங்களையே எப்போதும் உயர்த்தி நினைத்து கொரவப்படாதீர்கள்.
- ❖ ஆளவுக்கதிகமாய், தேவைக்கதிகமாய் ஆகைப்படாதீர்கள்.
- ❖ எல்லோரிடத்திலும் எல்லா விசயங்களையும் சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.
- ❖ கேள்விப்படுகின்ற எல்லா விசயங்களையும் நுழை விடாதீர்கள்.
- ❖ உங்கள் கருத்துக்களில் உடும்பும் விடியாய் நில்லாமல் கொஞ்சம் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ மற்றவர் கருத்துக்களை, செயல்களை, நிகழ்ச்சிகளை தவறாக புரிந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- ❖ மற்றவர்களுக்குரிய மறியாதை காட்டவும், கீஸிய, கீதமான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும். புன்மறுவல் காட்டவும், சிற்சில அன்புச் சொற்களை சொல்லவும் கூட நேரமில்லாததைப் போல் நடந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- ❖ பேச்சிலும் நடத்தையிலும் பண்பில்லாத வார்த்தைகளையும், தேவையில்லாத மிகுக்கையும் காட்டுவதைக் கவிர்த்து அடக்கத்தையும் பண்பையும் காட்டுங்கள்.
- ❖ பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது ஆடுக்கவர் முதலில் நூற்கிவர வேண்டுமெனக் காத்திருக்காமல் நீங்களே பேச்சைத் தொடக்க முன் வாருங்கள்.