சங்கநாதம்
SANGANATHAM

24

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இம்மாத V I P

திருமதி. பத்மாவதி துரைசாமிச்செட்டியார்

"Good men put forth industry and produce wealth not for themselves but for the use of sociey"

ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வர மஹா விஷ்ணு தேவஸ்தான நிர்வாக அறங்காவலர்கள்

K. துரைசாமிச்செட்டியார் J.P

K.T.M. கருப்பையாப்பிள்ளை

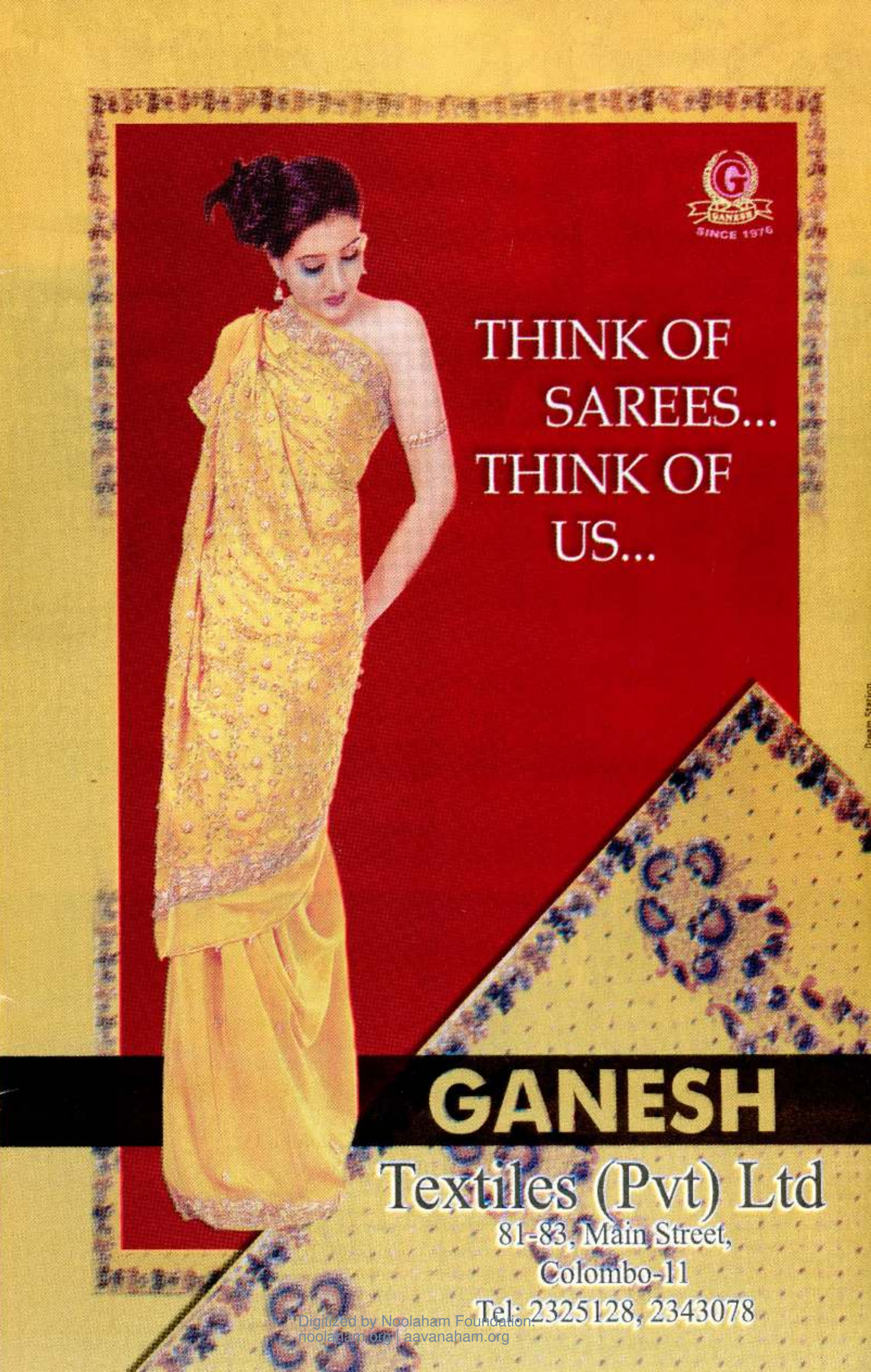
அறங்காவலர்கள்

து. தனசீலன் J.P

து. விக்னேஸ்வரன்

து. வெங்கடேஸ்வரன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

The pleasure of luxury

NAVEEN CERAMIC

307, Groege R.De. Silva Mawatha, Colombo 13
Tel: 2345197,2345198,2325406

Showrooms
305 A, George R. De Silva Mawatha, Colombo 13. Tel: 011 5340534
28, Hidon Place, off Duplication Road, Colombo-04. Tel: 011-5360536
250, Nawala Road, Nawala. Tel: 011-5530553
104, Nawala Road, Nugegoda. Tel: 2815976 2818171
137, Nawala Road, Nugegoda. Tel: 2818170, 2818169

Dream Station

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சங்கநாதம்

முழக்கம் 24

வணக்கம்

அன்புடையீர்,

கங்கா, யமுனா மற்றும் சரஸ்வதி இந்துக்களின் புனித நதிகளாக போற்றப்படுகிறது. சரஸ்வதி நதி ஒரு கற்பனை ஊற்று என்றே மக்கள் எண்ணியிருந்தனர். ஆனால் தற்பொழுது சரஸ்வதி நதியின் ஊற்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டு மக்கள் ஸ்நானம் செய்து அதை வழிபட்டு வருகின்றனர் என்ற செய்தியை சங்கநாதம் மூலம் உங்களுக்கு தெரியப் படுத் துவதில் பெருமையடைகிறோம். இதன் மூலம் இந்து மதத்தில் கூறப்பட்டுள்ள எந்த விடயமும் உண்மையென்று மீண்டும். நிருபிக்கப்படுகிறது. இவ்விதழ் ஸ்ரீவெங்கடேஸ்வர மகாவிஷ்ணு தேவாஸ்தானத்தின், பத்மாவதி இந்து சமயப் பாடசாலையின் ஒரு வருட நிறைவை முன்னிட்டு வெளி யிடப்படுகிறது. சங்கநாதம் பற்றிய விமர்சனங்களை எழுதி அனுப் புங் கள், உங் கள் கருத்துக்கள் சங்க நாதத்தின் உயர்ச்சிக்கு பெரும் பங்களிப் பாகும்.

நன்றி

ஆசிரியர் குழு

சங்கநாதத்தின் ஸ்வரங்கள்

- ஆரியப்பட்டர் பால மந்திர்
- ஸ்ரீ பொன்னம்பலவானேஸ்வரர் இந்து சமயப்பாடசாலை
- ஸ்ரீ பத்மாவதி இந்து சமயப் பாடசாலை

முகத்துவாரம் ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வர மகாவிஷ்ணு தேவஸ்தான ஸ்ரீ பத்மாவதி இந்து சமயப் பாடசாலையின் ஓராண்டு நிறைவு சிறப்பிதழ்

வெளியீடுவோர்:
சனாதன தர்ம யுவ
விழிப்புணர்ச்சிக்கழகம்
இல.3, றிஜ்வே பிளேஸ்,கொழும்பு-04
தொலைபேசி: 255 4759, 077 7274859
Sanganatham@yahoo.com.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நீங்கள் அவசியம் அறிந்திருக்க வேண்டிய இம்மாத பிரபலம்

இயற்கை எழில் சூழ்ந்த மலைநாட்டிலே 09-04-1947ம் ஆண்டு திரு.திருமதி. அழகர் சாமி என்போருக்கு மகளாக பிறந்து: ஒரு பெண்ணானவள் எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதற்கு எடுத்துக் காட்டாக வாழ்ந்த ஒரு பெண்மணியைப் பற்றி இம்மாதம் சங்கநாதத்திலே அறியத்தருவதை இட்டு மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

இவர் வேறு யாரும் அல்ல நாம் யாவரும் அறிந்த திரு. துரைச்சாமி செட்டியார் அவர்களின் துணைவியார் காலஞ்சென்ற திருமதி. பத்மாவதி அவர்கள். இவர் வாழ்விலே வழிகாட்டியாக கொள்ள வேண்டியதும், பெருமைப்பட வேண்டியதுமான பல விடயங்கள் உள்ளன.

எந்த ஒரு செயலின் வெற்றிக்கு பின்னாலும் ஒரு பெண் நிற்பாள் அல்லது எந்த ஒரு ஆணின் வெற்றிக்கு பின்னாளும் ஒரு பெண் இருப்பாள் என்பது எல்லோராலும் கூறப்படுவது ஒன்று. இது சாக்ஷாத் உண்மை என்பது அம்மாவின் வாழ்க்கையில் புலனாகின்றது.

இன்று தலைநகரிலே சிறந்து விளங்குகின்ற ஸ்ரீ வெங்கடேக்ஷ்ர மஹாவிஷ்ணு தேவஸ்தானம் இவ்வாறு பிரமாண்டமாக எழுப்பப்படுவதற்கு முக்கிய காரணகர்த்தாவே அம்மா அவர்கள்தான். இங்கு பலராலும் கூறப்பட்ட ஒரு விடயத்தை கூற விரும்புகின்றேன். அதாவது கோவிலிற்கான எந்த ஒரு பொருள் கொள்வனவு விடயத்திலும்: குறிப்பாக இந்தியாவிலிருந்து சிலைகள் தருவிப்பது முதற் கொண்டு அம்மா முழுமையாக தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டாராம். இதற்காக அவரே இந்தியாவிற்கு பலமுறை சென்று வருவதும் உண்டாம். இந்த பூரண அர்ப்பணிப்பே இன்றைய ஸ்ரீ வெங்கடேக்ஷ்வர மஹாவிஷ்ணு தேவஸ்தானம்.

ஒரு பெண்ணிற்கு தாலிபாக்கியம் என்பது முக்கியமான ஒன்று. அந்த வகையில் பத்மாவதி அம்மா அவர்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஏறத்தாள எட்டாயிரத்திற்கும் அதிகமான தாலிக் கல்யாணங்களை செய்து வைத்துள்ளார். ஒருவனுக்கு வழங்கக்கூடிய சிறந்த செல்வம் கல்விச் செல்வம். அந்த வகையில் கோயம் புத்தூரில் உள்ள செட்டியார் கல்லூரியில் வருடந்தோறும் மாணவர் களுக்கு புலமைப்பரிசில் வழங்கப் படுகிறது.

நற்காரியங்களுக்குகாரண கர்த்தாவாக இருந்துள்ள அம்மா அவர்களைப் பற்றி ஊழியர்கள் மற்றும் ஏனையோர் என்ன கூறுகிறார்கள் எனப் பார்ப்போம்.

B. முரளீதரன்(இந்தியா) :- ஒரு பெண்ணிடம் என்ன என்ன குணங்கள் இருக்க வேண்டும் என நாம் விரும்புகின்றோமோ அவை அனைத்தும் அவரிடம் காணப் பட்டது. என்னவென்றால் ஏழைகளுக்கு உதவுவது.

அருணாச்சலம் சிவராஜா :- எனக்கு அம்மாவை தெரிந்தது சிறிது காலம் தான். அவங்களுடைய சாந்தமும், பொறுமையுமே என்னை மிகவும் கவர்ந்தது.

முருகன் சண்முகன் :- எந்த ஒரு நல்ல விடயம் நடந்தாலும் அதனை முன்னின்று செய்வார்கள். அம்மாவிட முள்ள ஒரு பிரதான குணம் ஏழைகளுக்கு உதவுவதுடன் நின்றுவிடாமல் அவர்கள் எவ்வாறு செல்வந்தர் ஆகலாம் என்றும் அறிவுரை கூறுவர்கள். எந்த திருமணத்தையும் முன்னின்று நடத்தி வைப்பாங்க.

தொகுப்பு :- (ந. உதயா)

திருமதி.வை.லோகேந்திரன் :- அம்மாவிடம் பிடிச்ச குணமே அவங்க எதையும் எதிர்பார்க்காமல் பிறருக்கு உதவுவது தான். அவங்களுடைய சாந்தமான அந்த தோற்றம் என்றுமே மறக்க முடியாதது.

இவ்வாறு பலரும் போற்றும் அம்மா அவர்களின் பேரில் மேலும் பல நற்காரியங்கள் நடைபெறுகின்றன. அவற்றுள் சில :- ஸ்ரீ பத்மாவதி இந்து சமயப் பாடசாலை, ஸ்ரீ பத்மாவதி நடனப்பள்ளி. ஒருவர் எவ்வளவு காலம் வாழ்ந்தார் என்பது முக்கியமல்ல அந்த காலத்தில் அவர் என்ன செய்தார் என்பதே முக்கியம். ஒருவரின் பெருமை அவர் உயிருடன் வாழும்போது மட்டும் பேசப்படும் ஒன்றாக இருக்காது அவர் இறந்த பின்னும் பேசப்பட வேண்டும். அதுவே ஒரு ஆத்மாவின் பூரணத் துவம், எனவே இவ்வாறு பலரின் அன்பை பெற்று வாழ்ந்த திருமதி. பத்மாவதி அம்மாவின் வாழ்கையை நாமும் அறிவோமாக.

பத்மாவதி அம்மாவின் கனவுகளை நனவாக்கும் பணியில் தம்மை ஈடுபடுத்தி அம்மாவின் பெயரிலே சமுதாயத்திற்கு நல்ல பல விடயங்களை நல்கும் திரு. துரைச்சாமி செட்டியார் அவர்களையும் அவர்தம் குடும்ப உறுப்பினர்களையும் இறைவன் என்றும ஆசிர்வதிக்க வேண்டும் என ஸ்ரீ பத்மாவதி இந்து சமய பாடசாலை, ஆரியப்பட்டர் பாலமந்திர், பொன்னம் பலவானேஷ்வர இந்துப்பாடசாலை ஆசிரியர்களும், பெற்றோர்களும், மாணவர்களும் மனமாற இறைவனிடம் பிரார்த்திக்கின்றார்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கணவன் மனைவி ஒன்று சேர உதவுவது கேதார கௌரி விரதமாகும்

"குழந்தை இல்லை :படிப்பு வரவில்லை :பணமே இல்லை கணவன், மனைவிக்குள் ஒற்றுமையே இல்லை: குழந்தைகளின் போக்கு சரியில்லை: உடல் நிலை சரியில்லை என்று கவலைப்படுபவர்கள் விரதமிருந்தால் இக்குறைகள் தீர்ந்து விடும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

"விதியை மதியால் வெல்லலாம்" என்பது ஆன்றோர்களின் கருத்து. விரதங்களில் பல வகைகள் உண்டு. நவகிரகங்களின் ப்ரீதிக்காகச் செய்யப்படுகின்ற பானு வார விரதம். சோமவார விரதம், சனிக்கிழமை விரதம் போன்ற பல விரதங்கள் சர்வ சாதாரணமாக ஜனங்கள் நோற்கிறார்கள். இதில் கார்த்திகை விரதம்,ஷஷ்டி விரதம் போன்றவைகள் அடங்கும். பெண்கள் வெள்ளிக்கிழமை விரதம் இருப்பார்கள். பெண்களால் மட்டுமே செய்யப்படுகின்ற வரலட்சுமி விரதம். காரடையான் நோன்பு என்கின்ற சாவித்ரி விரதம் போன்றவைகள் விசேக்ஷமானவை.

வயதானவர்கள் முக்கியமாக ஏகாதசிவிரதம் இருப்பார்கள். குழந்தைகள் வேண்டும் என்ற பிரார்த்தனையோடு சஷ்டி விரதம், கார்த்திகை விரதம் இருப்பார்கள். நோயற்ற வாழ்வு வாழ உப்பில்லாமால் சாப்பிடும் சரவண விரதம். சித்ரா பௌர்ணமியின் பொழுது கூட உப்பு இல்லாமல் சாப்பிடுவார்கள். "ஆண்களுக்கு மட்டும் நோற்கக் கூடிய விரதம் ஏதேனும் இருக்கிறதா!" என்பதைப் போல வந்தார் ஓர் பக்தர் ஆஹா! ஐயப்ப விரதம். 48 நாட்கள் விரதம் சபரிமலைக்குச் செல்லும் விரதம் ஆண்களுக்கு மட்டுமே உரியதல்லவா?

இத்தனை விரதங்கள் இருந்தாலும் கணவன், மனைவி ஒன்று சேர உதவுவது "கேதார கௌரி விரதம்" ஆகும். எட்டடுக்கு மாளிகையில் ஏற்றிவைத்த என் கணவன் விட்டு விட்டுச் சென்றானடி" என்று புலம்பும் பெண்களும், "மனைவி அமைவ தெல்லாம் இறைவன் கொடுத்த வரம்" என்பதைப் • புரிந்து கொள்ளாது மனைவியை விட்டுப் பிரிந்து ஏங்கும் கணவர்களும், இவ்விருவரும் செய்யக்கூடிய விரதம் தான் இந்த கேதார கௌரி விரதம். கேதாரம் என்பது கேதாரேஸ்வரர் என்ற சிவனைக் குறிக்கும். கௌரி என்பவள் மலைமகள். எனவே இந்தக் கேதாரகௌரி விரதம்அர்த்த நாரீஸ்வரத் தத்துவத்தை விளக்க வந்த அருமையான விரதம். விவாகரத்து எதிர்ப்பு விரதம் என்றால் மிகையாகாது.

நடராஜர் படத்தைப் பார்த்தால் அவர் கால் பக்கத்தில் ஒரு குள்ளமான உருவத்தைக் காணலாம். அந்த உருவத்திற்கு மூன்று கால்கள் இருக்கும். கூடவே ஒரு தடியையும் வைத்திருப்பார். இது விசித்திரமான உருவமாக இருக்கிறதே என்று தோன்றும். அவர்தான் "பிருங்கி மகரிஷி" கேதார கௌரி விரதம் ஏற்படக் காரணம் ஆனவர். இந்த பிருங்கி மகரிஷி மிகவும் பிடிவாதமான சிவபக்தர். சிவனைத் தவிர வேறு யாரையும் வணங்கமாட்டார். கைலாயத்திற்குப் போனால் சிவனை மட்டுமே வணங்கி விட்டு வந்து விடுவார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஒரு சமயம் கைலாய கிரிக்கு சென்றார் இந்தப் பிருங்கி முனிவர் அச்சமயம் சிவனும், பார்வதியும் நெருக்கமாக இருந்தார்கள். (பிருங்கி) மகரிக்ஷிக்கு என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. வண்டு உருவம் எடுத்தார். சிவனின் வலது பக்கமாகவே போய் துளை போட்டுக் கொண்டு முகத்தைமட்டும் சுற்றிக் கொண்டு வெளியே வந்து விட்டார். சக்தி இல்லையேல் சிவம் இல்லை என்பது முனிவர்க்குத் தெரியவில்லையே! சக்தியான பார்வதி கொடுத்தாள் சாபம். பிருங்கியின் சக்தி முழுவதையும் அப்படியே உறிஞ்சிக் கொண்டு விட்டாள். அப்படியே முனிவர் சுருண்டு விழுந்தார். சக்தி இல்லையெனில் இயக்கம் ஏது? இயக்கமற்ற பரிதாபமான சடலம் போன்ற நிலை சிவன் அப்படி விட்டு விட முடியுமா? தென் பாண்டி நாட்டான் என்றாலும் அடியாக்கு அடியார் அல்லவா? தன் அடியாரான பிருங்கி முனிவர்க்கு மூன்று கால்களைக் கொடுத்தார் சிவபெருமான். ஒரு தடியையும் கொடுத்தார் மெல்ல எழுந்து நின்றார் பிருங்கிமகரிக்ஷி

அடியார்க்குத் துன்பம் நேர்ந்தால் பொறுப்பாரா பரமன்? தன் துணைவியான பார்வதியைப் பூமியில் போய் தவம் செய்து தன்னை மீண்டும் வந்து அடையும் படிக் கட்டளை இட்டார். பூலோகம் கர்மபூமி தேவர்கள் தவம் செய்ய வேண்டும் என்றால் கூட பூமிக்கு வந்துதான் தவம் செய்ய வேண்டும். பரமனை விட்டு வந்த பார்வதி அவரை மீண்டும் அடைய இமயத்தில் உள்ள கேதாரத்தை அடைந்தார். அங்கு கௌதம மகரிக்ஷியைக் கண்டார். அவர்தான் அன்னைக்கு கேதாரகௌரி விரதத்தின் மகிமையைப் பற்றிச் சொன்னார். புரட்டாசி மாதம் வளர்பிறையில் விஜய தசமியில் தீபாவளியின் போது அமாவாசையன்று விரதத்தை முடிக்க வேண்டும். விரதமிருப்பவர்கள் கையில் 21 இழைகள் கொண்ட மஞ்சள் சரட்டை அணிந்து கொள்ள வேண்டும் அந்தச் சரட்டில் விரதம் ஆரம்பிக்கும் பொழுதிலிருந்து தினம் ஒரு முடிச்சாகப் போட்டுவர வேண்டும். அப்படி 21 முடிச்சுக்கள் போட்டு அதை அணியவேண்டும் ஆண்கள் வலது கையில் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். பெண்கள் இடதுகையில் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். சிவனுக்காகவும், கௌரிக்காகவும் செய்யப்படும் விரதம் என்பதால் இதை கேதார கௌரி விரதம் என்று கூறுவார்கள். தினம் ஒரு பழம் என்று 21 நாட்களுக்கு 21 பழங்கள் நைவேத்யம் பண்ணவேண்டும். அப்படி முடியாதவர்கள் விரதம் முடியும் நாளில் 21 பழங்களை நைவேத்தியம் பண்ண வேண்டும். வழிபாடு நடத்தி முடிந்ததும் பரமசிவனை வணங்கிக் சரட்டை அவிழ்த்து பாதத்தில் சேர்த்து விடவேண்டும்.

தினந்தோறும் சிவனை வழிபடவேண்டும். இரவில் மட்டுமே உண்ணலாம். எப்பொழுதும் சிவ சிந்தனையுடன் இருக்க வேண்டும். "சித்தத்தினுள்ளே சிவனையும் காட்டி" என்கிறார்கள் ஆன்றோர்கள் கௌதமர் கூறியபடி பார்வதிதேவி கேதார கௌரி விரதத்தை முடித்தார். பரமசிவன் நேரில் தோன்றினார். தமது இடப்பக்கத்தில் அன்னையை இருத்திக் கொண்டார். பிருங்கி முனிவர் அர்த்த நாரியின் தத்துவத்தை உணர்ந்தார். மாதொரு பாகனை மனதார வணங்கினார். எப்பொழுதும் மூன்று கால்கள், ஒரு தடியுடன் இவர் இருந்தார். இந்த விரதத்தை நோற்கும் பெண்கள், மற்ற சுமங்கலிப் பெண்களுக்குத் தாம்பூலம். இரவிக்கைத் துணி, தேங்காய், பழம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தருவது மிகவும் விசேஷம். இந்த கேதார கௌரி விரதத்தைப் பக்தி சிரத்தையாகச் செய்யும் மக்களுக்கு சகல சௌபாக்யத்தையும் தந்து அருள வேண்டும் என்று தமது இறைவனை, சிவபெருமானை வேண்டிக் கொண்டாள்.

பிரிந்த கணவன், மனைவி இவ்விரதத்தைச் செய்தால் மீண்டும் இணைவது என்பது சத்தியம் நல்ல கணவனும், நல்ல மனைவியும் தானே இல்லறத்தைச் சிறக்கச் செய்பவர்கள்! எப்பொழுதும் கணவனும் மனைவியும் பிரியாமல் இருக்க இவ்விரதத்தை செய்யத் தொடங்கலாமே!.

தொகுப்பு
மருதை ரவீந்திரன்
(பொன்னம்பல வானேஸ்வரர்
இந்து சமயப் பாடசாலை)

Special Thank you to A.B.M. Parents

The administration of Ariyabatla bala Mandir finds pleasure in rendering its heart felt thanks to all parents of A.B.M students and the members of the parents committee.

Their support rendered to make the following projects a success is admirable and unforgettable :-

1. Publishing of the Hindu Encyclophedia "Hindu Gems" at the youth forum fo the world Hindu conference -2003
2. Grand Navarathiri Celebration
3. 2nd year anniverssary and kalaivizha.

Also a special thanks to all members who were giving their fullest support behind the screen.

This is a favourite poem of Swamiy Sivanand Maharaj. Divine Life Society

DON'T QUIT

When things go wrong as they sometimes will,
Whenthe road you're trudging seems all uphill,
When the funds are low and the debts are high
And you want to smile, but you have to sigh,
When care is pressing you down a bit,
Rest, if you must, but don't you quit.
Life is queer with its twists and turns,
As everyone of us sometimes learns,
And many a failure turns about
When he might have won had he stuck it out;
Don't give up though the pace seems slow
You May succeed with another blow.
Success is failur turned inside out-
The silver tint of clouds of doubt,
And you never can tell how close yor are,
It may be near when when it seemsa so far;
So stick to the fight when you're hardest hit-
It's when things seem worst that you must not quit.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நாட்டார் இலக்கியம்

தமிழ் மொழியில் ஏட்டுமொழி இலக்கியம் போலவே நாட்டு மக்களிடையே வழங்கும் எழுதாக்ககவிதை இலக்கியமும் நல்ல வளமுடையது. நாடோடிப்பாடல், கிராமியப்பாடல், பாமரப்பாடல், மக்கள் கவிதைகள், வாய்மொழி இலக்கியம், பொதுமக்கள் இலக்கியம் என நாட்டார் பாடல்கள் பல பெயர்களில் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. பொதுவாக நோக்குமிடத்து இப்பாடல்கள் நாட்டுப்புறங்களில் வாழும் எழுத்தறிவில்லாத பெயரறியாக் கவிஞர்களால் பாடப்பெற்றவை எனும் கருத்தே இப்பெயர்களில் இழையோடியிருப்பதை காணலாம். இவை இயற்கையோடு இசைந்து வாழ்க்கை நடத்தும் நாட்டுமக்களின் உள்ளக்கிளர்ச்சிகளை வெளியிடும் தன்மையுடையது. மக்களின் இன்பம், துன்பம், ஆசை, நம்பிக்கை, கனவு, காதல், விருப்பு, வெறுப்பு ஆகிய எல்லாவித உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்த கூடியனவாக உள்ளன.

பிறக்கும்மனிதனுடன் தாலாட்டு பாடலில் ஆரம்பித்து விளையாட்டு பாடல், காதற்பாடல், தொழிற்பாடல் என ஒப்பாரி பாடல் வரை கூடவே இந்நாட்டார்பாடல்கள் ஒன்றி போயுள்ளமை நோக்கத்தக்கது.

ஒரு தாயின்

"மலடி மலடியென்று மாநிலத்தோர் ஏசாமல்
மலடிக்கொரு குழந்தை மாயவனார் தந்தப் பிச்சை"...

என்ற தாலாட்டுப்பாடல்

"ஏண்டி குட்டி என்னடி குட்டி என்னடி செய்தாய்
அம்மியடியில் கும்மியடித்தேன் சும்மாவா இருந்தேன்"...

என்பது போன்ற வேடிக்கை பாடல்கள்.

"ஆத்திரம் நானாவேன் அத்தனையும் நானாவேன்
நத்திவரும் மச்சானுக்கு முத்துச்சரம் நானாவேன்".....

போன்ற காதல் பாடல்கள்.

"எண்ணி குழிவெட்டி இடுப்பொடுஞ்சி நிக்கயிலே
வெட்டு வெட்டு என்கிறாரே பொட்டுவச்ச கங்காணி..."

என்பது போன்ற தொழிற்பாடல்கள்.

"களரி மலை உச்சியிலே கலசனத்த கையமத்தி
கைலாசம் போனீங்களே.."

என்பது போன்ற ஒப்பாரி பாடல்கள்.

இவ்வாறு இப்பாடல்கள் ஒவ்வொரு உணர்வுகளையும், வாழ்க்கை முறையினையும் வெளிப்படுத்துவது தெளிவு.

நாட்டுப்பாடலின் பொருளையும், சந்தத்தையும் இலக்கிய புலவர்கள் ஏற்று செம்மைசெய்து புதிய இலக்கிய வடிவங்களை உருவாக்கியுள்ளனர் எனலாம். "இராமாயணம்", மகாபாரதம் போன்ற இதிகாசங்கள்யாவும் நாட்டு மக்களிடையே புகழ்ப்பெற்று விளங்கிய கதைபாடல்களில் இருந்தே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உருவாக்கப்பட்டவை என்பதை இலக்கிய ஆராயச்சியாளர்கள் எடுத்துக்காட்டியுள்ளார்கள். இளங்கோவடிகளின் சிலப்பதிகாரத்தில் "கானல் வரி வேட்டுவரி, அம்மானைவரி, கந்துவரி, உசல்வரி போன்ற வரிப்படல்களும் ஆச்சியர் குரவை, குன்றக்குரவை முதலிய குரவை பாடல்களும் நாட்டுப் பாடல்களைஅடியொற்றி அமைந்தவை. மாணிக்கவாசகரின் திருவாசகத்தில் "அம்மானை, எம்பாவை கோத்தும்பி, சாழல், பள்ளியெழுச்சி பொற்சுண்ணம் போன்ற் பதிகங்களில் பெண் பிள்ளைகளின் உலகியல் விளை யாட்டுக்களுக்கு இலக்கிய வடிவம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பெரியாழ்வார் கண்ணனை குழந்தையாக பாவித்து பாடியது: தாய்மாரின் தாலாட்டு பாடலின் சாயலிலேயே ஆகும். பிற்கால இலக்கியங்களான "பள்ளு, குறவஞ்சி, நொண்டிசிந்து, கும்மி முதலிய இலக்கிய வடிவங்களுக்கு நாட்டார் பாடல்களே தோற்றுவாயாக உள்ளன. எனவே ஏட்டிலக்கியம் நாட்டிலக்கியத்தை அணுகும் போக்கை இங்கே காணலாம். அதாவது புலவர்கள், நாட்டுப் பாடல்களில் இருந்து ஊட்டம் பெற்று ஏட்டிலக்கியத்திற்கு புத்துயிர் அளிக்கின்றனர். நாகரீக வளர்ச்சியில் மக்களின் சூழ்நிலை மாறி நாட்டார் இலக்கியம் மருவிக்கொண்டு வருவது கண்கூடு. யாழப்பாணம், மன்னார், மட்டக்களப்பு போன்ற பிரதேசங்களில் வழங்கிய நாட்டுப்பாடல்கள் தேடி தொகுக்கப்பெற்று நூலாக வெளி யிடப்பட்டுள்ளமை மகிழத்தக்கது. ஆனால் மலையக மக்களிடையே வழங்கும் நாட்டுப் பாடல்கள் முறையாக தொகுக்கும் முயற்சி மேற்கொள்ளப்படவில்லை. சி.வி வேலுப்பிள்ளை, ஏ.வி.பி கோமஸ், சாரல்நாடன், க.நவசோதி முதலி யோரால் ஒரு சில பாடலகள் வெளிவந்திருந்தாலும் அது முழுமை யான வெற்றியை தரவில்லை.

மக்கள் யுகம் மலர்ந்துவரும் இக் காலத்தில் பொதுமக்கள் பொருளாதார சமூக, பண்பாட்டு வாழ்க்கையை அறிவதற்கு நாட்டார் பாடல்களே நல்ல சாதனங்களாக அமைவதால் அவற்றை பாதுகாப்பது எமது கடமையாகும் நாட்டார் பாடல்கள் தாமாகவே மலர்ந்து மணம் வீசும் காட்டு மலர்களுக்கு ஒப்பானவை.

செல்வராஜா பிரமிளா.

(பத்மாவதி இந்து சமயப்பாசாலை)

Hindu Sacred Palce in Pakistan

Just 180 kms away from Ravalpindi of Pakistan is the Holy river named "Gallarkahar" At the bank of this river is a temple for lord Siva which was built during the 8th century. Every year during the month of April A Miracle happens this temple. That is tears role down from one of the eyes of lord shiva in this temple. It a similar act happens in the shiva temple in Ajmeer India. Not only all pakistani and Indian devotees join in this festive season to see these miracles but the tourists too.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாசுதேவ பட்டாச்சாரியாருடன் சங்கநாதம்.

நேர்கண்டவர் :- V. காந்தீபன்

வேதத்தை முறைப்படி கற்றால் எவரும் கோயில்களில் பூஜை செய்யலாம்

அந்தணர்கள் திருமணத்தின் போது விதிப்படி மந்திரம் உச்சரிக்காமையயை குடும்ப பிரச்சனைகளுக்கு அடிப்படை காரணம்

1) கேள்வி :- ஒரு பெண் திருமணமானவள் என்பதற்கு அடையாளம் திருமாங்கல்யம். நாகரீகம் மற்றும் பாதுகாப்பு கருதி தற்காலத்து பெண்கள் அதனை அடிக்கடி கழற்றி மாற்றுவது ஏற்புடையதா?

விடை :- ஒரு சுமங்கலி பெண்ணிற்குரிய திரவியங்கள் மஞ்சள், குங்குமம், புஷ்பம், தாலி, மெட்டி என்பனவாகும். திருமணமான பெண்கள் எப்போதும் திருமண நாளன்று அணிவிக்கப்படும் மஞ்சள் கயிற்றுடனேயே இருக்கவேண்டும். தங்கத்தினால் அணிவிக்கப்படும் தாலியை பாதுகாப்பு கருதி அடிக்கடி கழற்றி வைத்தால் அல்லது திருட்டு போதல் என்பன அபசகுணமாகவே கருதப்படுகின்றது.

2) கேள்வி :- ஒரு பெண் பிறந்தது முதல் பூவுக்கும், பொட்டுக்கும் உரிமையுடையவள் ஆகிறாள். கணவனை இழந்த பின்னர் இவ்வுரிமைகளை விட்டுக் கொடுப்பது பற்றிய உங்கள் கருத்து?

விடை :- பெண் என்பவள் திருமணத்தின் பின்னர் தான் முழுமையானபெண்மையை அடைகின்றாள். "தாலி" என்பது கணவனால் திருமணத்தின் போது அணிவிக் கப்படுவது. கணவனை இழந்த பின்னர் அத்தாலியை தொடர்ந்தும் அணிந்திருக்க முடியாது. ஏனெனில் அது கணவனால் கொடுக்கப்பட்டது. ஆதிகாலம் தொட்டே விதைவை களுக்கென ஒருசில ஒழுங்கு விதிகள் கடைப்பிடிக்கப்பட்டுவந்தன. கணவனை இழந்ததும் மொட்டை யடித்தால், சுபகாரியங்களுக்கு வர தடை விதித்தல் போன்றன. ஆனால் இவை தற்போது முற்றாக இல்லை.

3) கேள்வி :- கணவனை இழந்த இளம் பெண்கள் மறுமணம் செய்து கொள்வது பற்றி வேதங்களில் ஏதேனும் கூறப்பட்டுள்ளதா?

விடை :- வேதங்களடிப்படையில் மறுமணம் குறித்து சொல்ல முடியாது. உண்மையில் திருமணத்தின் போது முழுமையான வேதத்தைக் கூறி யிருந்தால் இளம்வயதிலேயே ஒரு பெண்ணிற்கு கணவனையோ அல்லது ஆணிற்கு மனைவியையோ இழக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பம்வராது.

தர்மசாஸ்திரத்தின்படி ஒவ்வொரு மந்திரத்தினுள்ளும் நிறைய அர்த்தங்கள் உண்டு. இம்மந்திரம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முழுவதையும் முழுமையாக திருமணத்தின் போது கூறினால் அகாலமரணம் (விபத்து), அவமிருதயு, மாமியார் மருமகள் சச்சரவு, நாத்தனார் பிரச்சனை போன்றவை ஒரு போதும் ஏற்படாது. நீண்ட ஆயுளுடன்சந்தோஷமான தாம்பத்ய வாழ்க்கையை ஒவ்வொரு வரும் அனுபவிக்கலாம். ஆனால் இந்தக் காலத்தில், திருமணத்தின் போது யாரால் முழுமையான மந்திரமும் கூறப்படுகின்றது. என்பதுதான் பிரச்சனையே. உண்மையில் திருமணங்களை நடத்தும் பிராமணர்களுக்கு அதற் குரிய சகல மந்திரமும் தெரியாது என்று தான் சொல்ல வேண்டும். அத்தோடு நேரம், நாகரீகம் கருதி கோயில்களில்முறையாக 6 மணித்தி யாலங்கள் நடக்க வேண்டிய திருமணங்கள் தற்போது ஹோட்டல் களில் முக்கால் மணித்தி யாலங் களிலேயேமுடித்துவிடுகின்றன. ஆயிரக் கணக்கில் செலவு செய்து திருமணத்திற்கு முதல் நாள் இசைக் கச்சேரிகளை நடத்துவதை விட, திருமண பந்தத்தில் இணையப் போகும் ஆணிற்கும், பெண்ணிற்கும் வேதங்களையும் அதன் அர்த் தத்தையும் எடுத்துக் கூறலாம்.

வேதங்களில் கூறப்படாத விடயமே இல்லை. முழுமையான மந்திரத்துடன் முறைப்படி திருமணம் செய்பவர்கள் மறுமணம் செய்ய வேண்டிய அசியம் ஏற்படாது. மேலும் மறுமணம் செய்துக் கொள்வதால் ஒரு ஆண் அல்லது பெண் தவறான வழிக்கு செல்வதை தவிர்க்க கூடியதாகவும் உள்ளது.

4) கேள்வி :- பிராமணரல்லாத இந்துக்கள் முறையான வேதாக மங்களை கற்று தேர்ந்துப் பின் கோயில் மூலஸ்தானத்திற்கு சென்று பூசை செய்யலாமா?

விடை :- நிச்சயமாக. தற்பொழுது இந்தியாவில் சில பாடசாலைகளில் வேதங்களையும் ஒரு பாடமாக்கி யுள்ளனர். பிராமணர்கள் மட்டும் தான் இறைவனுக்கு பூஜை செய்ய வேண்டுமென பதில் லை. வேதத்தின்படி எல்லோரும் மஹாவிஷ்ணுவின் குழந்தைகளே.

5) கேள்வி :- இறுதிக் கிரியையின் போது சந்நியாசி தவிர்ந்த இந்துக்களை எரிக்கின்றார்கள், இதே வேளை இஸ்லாமியர்கள், கிறிஸ்தவர்களை அவ்வாறு செய்வதில்லை இதற்கான காரணம் என்ன?

விடை :- உடல் இயங்குவதற்கு காரணம் "சத்து" இந்த 'சத்து' இல்லாமல் போவதைதான் செத்து போதல் என்கிறோம். இறந்ததற்கு பின்னர் கூடுவிட்டு கூடு பாய்தல் என்ற சம்பவம் இடம்பெற வாய்ப்புண்டு. ஆதிசங்கரர் வரலாற்றில் கூட இது இடம் பெற்றுள்ளது. சரீரத்தை துர்தேவதைகள் ஆட்டிப்படைக்கும் சந்தர்ப்பத்தை தவிர்த்துக் கொள்வதற்காகவே எரிக்கின்றோம். ஆனால் சந்நியாசிகளுக்கு இக் கொள்கை ஒத்துவராது.

6) கேள்வி :- பெண்கள் சில நாட்களுக்கு கோயிலுக்கு போகக் கூடாது என்பார்கள். வேதங்களின்படி இதன் கருத்து?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடை :- முக்கியமாக பெண்கள் சில தினங்களுக்கு கோயில் செல்வதை தவிர்த்து தான் ஆகவேண்டும் வைத்திய சாஸ்திரம் பிரகாரம் இதை 'தீட்டு" என்று சொல்வார்கள்.

வேதமந்திரம் சொல்வது என்ன வெனில், ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தனிப்பட்ட வாசனை இருக்கும். மேலும் எமது உடலில் இருந்து கதிர்கள் எப்போதும் வெளியேறிய வண்ணம் இருக்கும்.

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தின் போது உடலில் இருந்து தீய கதிர்கள் வெளியேறும்உண்மையில் வேதங்கள் யாவும் விஞ்ஞான முறையை பின்பற்றுவதாகவே அமைந்துள்ளன. அந்தக் காலந் தொட்டேபெண்களை இது மாதிரியான நாட்களின் போது விளக்கேற்றக் கூடாது, தொடக்கூடாது, வீட்டுக்கு வெளியே வைத்தல் போன்றன கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இவ்வாறு 'தீட்டு" எனக்கூறப்படும் நாட்களில் துளசிச் செடியை தொட்டால், அதன் பின்னர் அச்செடி வளராது. அத்தனை தீய கதிர்கள் எமது உடலில் இருந்து வெளியாகின்றது.

கோயிலை பொறுத்தவரை 12 வருடங்களுக்கு ஒரு தடவை தான் கும்பாபிஷேகம் நடைபெறும். எனவே எமது உடலில் இருந்து இத்தகைய தீய கதிர்கள் வெளியேறும் நாட்களில் நாம் கோயிலுக்குச் சென்றால் அதன் தெய்வீக சக்தி குறைந்து விடுமென்று வேதங்களில் கூறப்படுள்ளது.

தொகுப்பு :-
லக்ஷ்மி பரசுராமன்.

பத்மாவதியில் நூலக ஆரம்பம்

பத்மாவதி இந்துசமயப்பாடசாலையால் ஓர் நூலகம் ஆரம்பிக்கவுள்ளார்கள். அந்நூலகத்திற்கு சமயமும் தமிழும் இணைந்த ஆளுக்கொரு புத்தகத்தினை தந்துதவுமாறு அன்புடன் வேண்டுகின்றோம்.

பத்மாவதி இந்துசமயப் பாடசாயின் ஒரு வருடப்பூர்த்தியை முன்னிட்டு தமது பாடசாலைக்குள்ளும் சக பாடசாலை மட்டத்திலும் போட்டிகள் நடாத்தப்பட்டு அத்துடன் பிற அறநெறி பாட பாடசாலைகளுக்குள்ளும் நடாத்தப பட்டு வெற்றி பெற்ற மாணவர்களுக்கு பரிசில்கள் வழங்கப்பட்டது.

சின்மயாமிஷன் புதிய கட்ட திறப்பு விழா

சின்மயாமிஷன் புதிய கட்டடம் ஆனது இல-32 10 வது ஒழுங்கை, கொழும்பு - 03 இல் 5ம் திகதி செப்ரம்பர் மாதம் காலை 7 மணியளவில் சுவாமி ஆத்மகனாந்தாஜி மகராஜ் ஜின் தலைமையில் திறந்து வைக்கப்பட்டது.

பத்மாவதி இந்து சமயப் பாடசாலைக்கு சகோதர பாடசாலையின் வாழ்த்துக்கள்

சென்ற வருடம் விஜயதசமி அன்று மட்டக்குளிய, ஸ்ரீ வெங்கடேஷ்வரா மஹவிஷ்ணு தேவஸ்தானத்தில் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்ட எமது சகோதர பாடசாலையான ஸ்ரீ பத்மாவதி இந்துப்பாடசாலை இவ்வருடம் இம்மாதம் 24ம் திகதி தனது ஓராண்டு நிறைவை மிக சிறப்பாக கொண்டாடியதை இட்டு மகிழ்ச்சியடைகின்றோம்.

அவர்களின் சேவை மென்மேலும் தொடர உளமாற வாழ்த்துவதில் பெருமை அடைகிறார்கள்.ஆரியப் பட்டர் பாலமந்திர் மற்றும் ஸ்ரீ பொன்னம் பலவானேஸ்வர இந்துசமயப் பாடசாலை, மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆறுமுகம் ஆட்சியில் அனுபவிக்குமா மலையகம்?

என்றும் 16 வயது என்றால் எமது புராணத்து நாயகன் மார்க்கண்டேயர் எல்லோருக்கும் நினைவுக்கு வருவது போல். எப்போதும் அமைச்சராக இருப்பவர் என்றால் அது அரசியலில் ஆறுமுகத்தான் என்றால் அது மிகையில்லை. ஆனால் 2004 ஆம் ஆண்டு நடந்த பொதுத் தேர்தலின் பின் கூடிய பாராளுமன்றத்தில் இந்த தொடர் நிகழ்வைக் காண முடியாமல் இருந்தது பலருக்கும் பல சந்தேகத்தை ஏற்படுத்தி இருந்தது. ஆனால் ஆறுமுகத்தான் பதவி ஏற்பார் என்று சிலர் மிகப் பலமாக நம்பி இருந்தனர். அது இன்று நிறைவேறிவிட்டது. ஆறுமுகத்தாலும் அவரது பாராளு மன்ற உறுப்பினர்களாலும் பதவியைப் பெற்றுக் கொண்டது சரியா, பிழையா என்பது தேவையற்ற விடயம். ஆனால் ஆட்சியில் பங்கேற்றதால் இவர்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் மக்கள் அடையப்போகும் நன்மை என்ன என்பது தான் கேள்விக் குறியாகும்.

மலையகத்தை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் ஆட்சி யாளர்கள் மலையகத்துக்கு பல் வேறுபட்ட சேவைகளைச் செய் துள்ளனர் என்பது மறுக்க முடியாதது. ஆனால் செய்த அளவு தான் சகிக்க முடியாதது. ஆட்சியைத் தீர்மானிக்கும் கட்சியாகவும் அல்லது ஆட்சியை நிலைக்க வைக்கும் கட்சியாகவும் உள்ள இக்கட்சி மலையகத்துக்கு எவ்வளவோ செயற் பாடுகளைச் செய்யலாம். அதற்கான வாய்ப்புக்களும் கடினமானவை அல்ல. ஆனாலும் செய்யும் வேகம் ஏன் போதாமல் இருக்கின்றது என்பது தான் பிரச்சனையாகும். மலையகத்தில் கல்வியும் வேலை வாய்ப்பும் சுகாதாரமும் இன்றும் படுமோசமாகவே உள்ளது. இதற்கான பல்வேறுபட்ட செயற்திட்டங்களை முன்னெடுத்து இம்மக்களின் வாழ்க்கையில் ஒரு பொற்காலத்தை மலரச் செய்வாறாயின் ஆறுமுகத்தான். இப்படியான நெருக் கடியான சந்தர்ப்பத்தில் ஆட்சிக்கு துணை போனது ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும். அத்துடன் எதிர் காலத்தில் தனது வாக்கு வங்கியின் இருப்பையும் அதிகரித்துக் கொள்ள முடியும். இது வரை ஆறுமுகத்தான் எடுத்த தீர்மானங்களும் முடிவுகளும் சோடை போனதல்ல. ஆனால் இம்முடிவில் வெளிப்பாடு என்ன? என்பதை காலம் தான் சொல்ல வேண்டும்.

பேரம் பேசும் தன்மை என்பது அரசியலில் தவிர்க்க முடியாத ஒன்று மட்டுமல்ல தகுதியான ஒன்றுமாகும். இதை தன்னகத்தே கொண்டுள்ள தொழிலாளர் காங்கிரஸ் தொழிலாளருக்கு என்ன செய்கின்றது என்று பார்ப்போம்.

திரு. P. ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா
(ஸ்ரீ பொன்னம்பலவானேஸ்வர
இந்து சமய பாடாசாலை)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கங்கா ஸ்நானம் ஆச்சா?

தர்மத்தின் வெற்றித் திருநாள்

தீபாவளி

இந்துக்களின் தலையாய பண்டிகை இது. இப்பண்டிகை நாளில் மக்கள் ஏழை, பணக்காரர் என்ற பாகுபாடின்றி வெகு உற்சாகமாக தீபாவளியை கொண்டாடுகின்றனர். பண்டிகை கொண்டாடும் முறையில் தான் இந்தியாவில் மாநிலத்திற்கு மாநிலம் சில வேறுபாடுகள் காணப்படும்.

தீபாவளி தீபங்களின் வரிசை என்ற பெயருக்கேற்ப மக்கள் வீடுகளில் விளக்கேற்றி கொண்டாடுவர். ஞானம் என்ற விளக்கொளியால் மனத்தின் உள்ளே குடி கொண்டுள்ள அஞ்ஞானம் என்ற இருளை விரட்டியடிப்பது என்பது தத்துவம். பொய், பித்தலாட்டம், வஞ்சனை முதலிய அரக்க குணங்களை ஞான ஒளியால் வெளியேற்றி அக ஒளி பெற உதவும் பண்டிகை தீபாவளி.

நரகாசுரன் எனும் அரக்கனை கண்ணன் வதம் செய்ததையொட்டி அமைந்த பண்டிகை என்பது புராண வரலாறு. தேவர்களும் மனிதர்களும் கொடிய அரக்கனாம் நரகாசுரனால் மிகுந்த தொல்லைகளுக்கு உள்ளாகித் துன்புற்றனர். தேவர்களின் தலைவனான இந்திரன் பகவான் கிருஷ்ணனிடம் முறையிடவே, கிருஷ்ணன் நரகாசுரனுடன் போர்புரிய சத்தியபாமாவுடன் புறப்படுகிறார். சத்தியபாமா இப்போரில் சக்தியின் அவதாரமாக செயல்பட்டார். நரகாசுரன் என்ற தீய சக்தி கண்ணன் - சத்தியபாமாவினால் அழிக்கப்பட்டு மக்கள் அசுரனின் கொடுமையிலிருந்து விடுபட்ட நாளையே தீபாவளியாக கொண்டாடுகிறோம்.

தீபாவளி அன்று விடியற்காலையில் எழுந்து தலைக்கு எண்ணைய் தேய்த்து புனித நீராடுவதை கங்கா

ஸ்ரீ பொன்னம்பல வானேஸ்வர இந்து சமயப் பாடசாலை

2004ம் ஆண்டிற்கான கார்த்திகை தீபம் இப் பாடசாலையை பொறுத்தவரை முக்கியமான ஒன்றாகும். ஏனெனில் கடந்த ஆண்டு இப் புனித தினத்திலேயே சம்பிரதாய பூர்வமாக ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது.

எனவே இந்த ஆண்டு கார்த்திகை தீபத்துடன், ஓராண்டு நிறைவும் சேர்ந்து வருவதனால் ஆசிரியரும் மாணவரும் பெற்றோரும் இணைந்து ஸ்ரீ பொன்னம்பலவானேஸ்வர ஆலயத்தில் மாணவர்களினதும் ஆசிரியர்களினதும், கலைநிகழ்ச்சிகள் நடாத்துவதுடன் ஆயிரம் தீபங்களை ஏற்றி கார்த்திகை தீபத்தை கொண்டாட உள்ளார்கள். அன்றைய தினம் ஆசிரியர்களால் விசேடமாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ள பெற்றோருடனான கலந்துரையாடலும் நடைபெறும்.

(ஸ்ரீ பொன்னம்பல வானேஸ்வர இந்துசமயப் பாடசாலை ஆசிரியைகள்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஸ்நானம் என்று கருதுகின்றோம். இப்பண்டிகை நாளில் எண்ணையில் லக்சுமியுடன், நம் வீட்டுத் தண்ணீரில் கங்கையும் பிரசன்னமாகின்றனர் என்பது ஐதீகம்.

திரேதாயுகத்தோடு தீபாவளி சம்பந்தம். துவாபரயுகத்தில் நரகாசுர வதத்தோடு சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் இந்த தீபாவளித் திருநாள் திரேதாயுகத்தில் ராவண சம்ஹாரம் முடிந்து ராமர் அயோத்திக்குத் திரும்பி வந்த நாளாக குதூகலத்துடன் கொண்டாடப் பட்டிருக்கிறது. ஸ்ரீ ராமபிரானை வரவேற்க அயோத்தி நகர மக்கள் தத்தம் இல்லங்களை தீபங்களால் அலங்கரித்து திரேதாயுகத் தீபாவளியை வெகு விமர்சையாக கொண்டாடியதாக ஐதீகம்.

க்ருதயுகத்தில் தீபாவளி

ஸ்ரீ ராமனோடும் ஸ்ரீ கிருஷ்ணனோடும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் தீபாவளி அதற்கு முன்னதான க்ருதயுகத்திலும் கொண்டாடப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்பதில் ஐயமில்லை.தீப - ஆவலி என்ற சொல்லுக்கு விளக்குகளின் வரிசை என்று பொருள்.ஒவ்வொரு மாதத்திலும் ஒரு புராணம் இருக்கிறது. ஐப்பசி மாதத்திற்கு துலாமாச மகாத்மியம் என்று 30 அத்தி யாயங்களை கொண்ட ஒரு புராணம் இருக்கிறது. தீபாவாளியைப் பற்றிச் சொல்லும் போது 'தைலே லக்ஷ்மீ! ஜலே கங்கா" என்று வருகிறது. ஆகவே நாம் அனைவரும் இத்தீபத்திருநாளை குதூகலமாக கொண்டாடுவோமாக! உங்கள் வீட்டுக்கு நாங்கள் வரலாமா?

யோ. துவாரகா
(பொன்னம்பலவானேஸ்வர இந்து சமய பாடசாலை)

UNDERSTAND YOUR PARENTS.

God has given us parents to guide us towards a good path. Our parents are older, wiser and much experienced. They know the pros and cons of all matters. At times, getting along with parents may sound impossible, but we should never forget they are given to us by god to lighten up our life.

We should never forget that our parents too had passed the age of youth and that too not so long ago.

When we are feeling down our parents just get it right and probably have some much - needed hugs to dole out.

It is important that we show part our parents that we are happy to be a part of our loving family. Try at ask more questions and find out what life was like when they were lads. It's fun and informative to compare our young life at theirs. We will learn that growing up is not an easy task.

We always expect more from our parents. At times we expect our parents to be like our friends. This may not be practical at all times, for as much as they live they are placed in a position to take good care of us. Make sure we grow up happily and healthily. It is for this reason that they set and enforce rules for which we are to listen.

Life is happier for everyone when petty fights and misunderstandings are avoided. So let us love our parents and be happy and healthy.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புரட்டாதி சனி விரதம்

சனியைப் போல் கொடுப்பவனும் இல்லை கெடுப்பவனும் இல்லை என்று கூறுவார்கள். இவ் விரதத்தை மிகவும் சுத்தமாக அநுட்டிக்கப்படுதல் வேண்டும். தோய்த்து உலர்ந்த ஆடை அணிந்து ஆலயம் சென்று சனிபகவானுடைய ஸ்தோத்திரம் பாடி எள்ளெண்ணை சட்டி எரித்து, அர்ச்சனை செய்து சைவ முறைப்படி சமைத்து சனிஸ்வரனை நினைத்து நிவேதனம் செய்து நண்பகலில் உணவு உண்டு விரதத்தை பூர்த்தி செய்தல் வேண்டும்.

சனியின் வரலாற்றை நோக்குவோமாக. சாயாதேவிக்கும், சூரியபாகவானுக்கும் பிறந்த மகன்தான் சனீஸ்வரர் இவர் காசிக்கு சென்று தன் பெயரில் லிங்கத்தை ஸ்தாபித்து நாளும் வழிபாடு செய்து வந்தான். ஆதலால் சிவன் அவருக்கு "ஈஸ்வர" பட்டமளித்தார். கிரகங்களிலே "ஈஸ்வர" பட்டம் பெற்ற பெருமை சனீஸ்வரனுக்கே உரியது. யமன் ஒருநாள் தண்டத்தால் சனியின் ஒரு காலில் அடித்தபோது அவர் ஊனமானார். அவர் விந்தி விந்தித்தான் நடப்பார். இவருக்கு குளிகன் என்ற மகனுண்டு. ஒருவருக்கு பொங்குசனி வந்தால்,பொன்னும் பொருளும் வந்து சேரும். மங்கு சனி என்றால் நோய்கள் வரும். ஏழரை சனி என்றால் ஒவ்வொரு ராசியில் எழரை வருடம் சஞ்சாரம் செய்து. அவர்களுக்கு சனி அட்டகாசம் செய்வான். உயிராபத்து பொருள் விரயம்-கொடுமையான நோய்களை எல்லாம் கொடுப்பான்.

நிடத நாட்டு அரசன் நளச் சக்கரவர்த்தி விதர்ப்பநாட்டு இளவரசியான தமயந்தியை திருமணம் செய்தான். இந்த சுயம்பரத்தில் கலந்து கொண்ட தேவர்கள் தமயந்தி கிடைக்காத காரணத்தினால்சனியால் சஞ்சடங்களை ஆக்கி நளனை சனி பிடித்தது. அதிலிருந்து சூதாட்டத்தின் போது நாட்டை, வீட்டை மனைவியை இழந்து தன்னுடைய சுய ரூபத்தையும் இழந்து. பைத்தியம் போல் திரிந்து நளனிடம் நீ தீர்த்த யாத்திரை செய் கடைசியில் திருநள்ளாறு தலத்திற்கு சென்ற சனீஸ்வரனை வழிபடு. என நாரதர் கூறி தலயாத்திரை மேற்கொண்டு சென்று புண்ணிய தீர்த்தங்களில் நீராடி திரு நள்ளாறு சென்று நீராடி - பகவானை வேண்டி அப்போதே சனி அவனை விட்டு விலகியது. நளராஜனே எவர் உன்னுடைய நளசரித்திரத்தை படிக்கிறார்களோ அந்த பக்தர்களை தொடவேமாட்டேன் என்னுடைய பெயர்ச்சிகளின் போது எத்துன்பமும் தரமாட்டேன் என்று சனீஸ்வர பெருமான் அருளினார். நளனால் ஏற்படுத்தப்பட்ட தீர்த்தமான நள தீர்த்தத்தில் முழ்கி எழுந்தால் எம்மை நேர்ந்த துன்பங்கள் எல்லாம் விலகிடும் என்பது. இன்று வரையுள்ள நம்பிக்கை. நாம் இவ்விரதத்தை அநுட்டிக்க வேண்டும். முக்கியமாக ஏழரை சனி உள்ளவர்கள். எள்ளெண்ணை சட்டி எரித்து. விரதத்தை பிடித்தால் சனீஸ்வரர் துன்பங்களை குறைவாக கொடுப்பார் என்பது நம்பிக்கை. நாமும் இவ்விரதத்தை அநுட்டித்து அருள் பெறுவோமாக.

(சமந்தி சந்திரசேகரம்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

SCIENCE OF BREATH

Breathing may be considered the most important of all of the functions of the body, for, indeed, all the other functions depend upon it.
The occidental teachings show that the physical health depends very materialy upon correct breathing. The oriental teachers not only admit that in addition to the physical benefit derived from correct habits of breathing, man's mental power, happiness, self control, clear sightedness, morais, and even his spiritual growth may be increased by an understanding of the "Science of Breath"

The air is drawn into the lungs by the action of the diaphragm, agreat, strong, flat, sheet-like muscles, stretched across the chest, seperating the chest-box from the abdomen. The deiaphram's action is almost as aoutomatic as that of the heart, all though it may be transformed into a semi voluntary muscle by effort of the will. When it expands it increases the sige of the chest and lungs, and the air rushes into the vacurm thus created, when it relaxes the chest and lungs contract and the air is expelled from the lungs.

The blood, as you know, is driven by the heart, through the arteries, into the capillaries, thus reaching every part of the body. Which it vitalies, nourishes and strengthens. It then returns by means of the capillaries by another route, the veins, to the heart, from where it is drawn to the lungs.

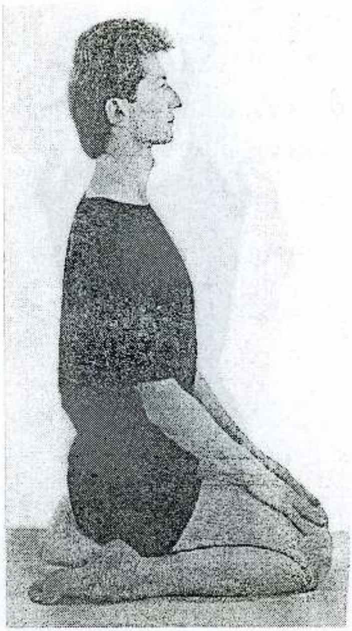
Prana : The air contains more than oxygen and hydrogen and nitrogen and that some thing more is Accomplished than the mere oxygenating of the blood is called Prana. We must consider it as the active principle of life - vital force. It is found in all forms of life, from the amoeba to man - from the most elementery form of plant life to the highest form of animal life. Prana is all pervading. Prana is the name by which we designate a Universal principal, which principal is the essence of all motion, force or energy, whether manifested in gravitation, electricity the revolution of the planets, and all forms of life, from the highest to the lowest. It may be called the soul of force and energy in all their forms. and that principle which, operating in a certain way, causes that form of activity which accompanies life.

Prana is merely a form of energy used by the Ego in its material mani festation. When ego leaves the body, the Prana, being no longer under its control, responds only to the orders of the individual atoms, or groups of atoms, forming the body, and as the body disintegrates and is resolved

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

to its original elements. Each atom takes with it sufficient Prana to enable it to form new combinations, the unused prana returning to the great universal storehouse from which it came.

LEARN YOGIC POSTURES
SITTING POSES
SUKHASANA



1. Sit on one or two folded blankets in simple cross-legs. Cross the shins> not only the ankles. Place the hands beside the hips, press the fingertips into the ground and extend the trunk up. Open the chest and take the shoulders back.

2. Maintain the trunk erect and bring the hands on to the knees. Stay for 30-60 seconds, then change the cross-legs and repeat.

VIRASANA
HERO POSE

The knees should be comfortable in this posture. If you have weak or injured knees, fold a piece of cloth and place it behind the knee joint to create space; or sit on a bolster and learn to flex the knees. For other problems, seek advice.

Kneel with knees together and the feet apart beside the hips. Sit between the legs, on a height of folded blankets if necessary.

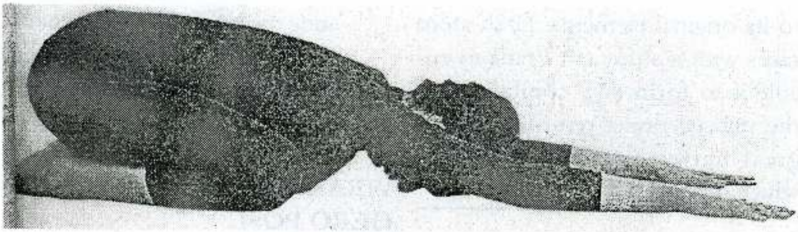
Stretch the trunk up. Take the shoulders back and broaden them. Roll the inner thighs outward to take the outer thighs down and bring the shins closer to the thighs. Rest the hands on the legs.

Stay for 1-2 minutes. then come out of the posture and straighten the legs.

VIRASANA FORWARD BEND
HERO POSE WITH
FORWARD BEND

Sit between the legs or on the heels. If the buttocks do not rest easily on the heels, place a folded blanket or bolster-on the heels. Spread the

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



knees slightly apart and bend down. Stretch the chest and the arms forward and keep the sides of the body touching the inner thighs; do not spread the legs too wide apart.

PARVATASANA
MOUNTAIN POSE

Interlock the fingers. Turn the palms away from you, stretch the arms forward and then up over the head. Do

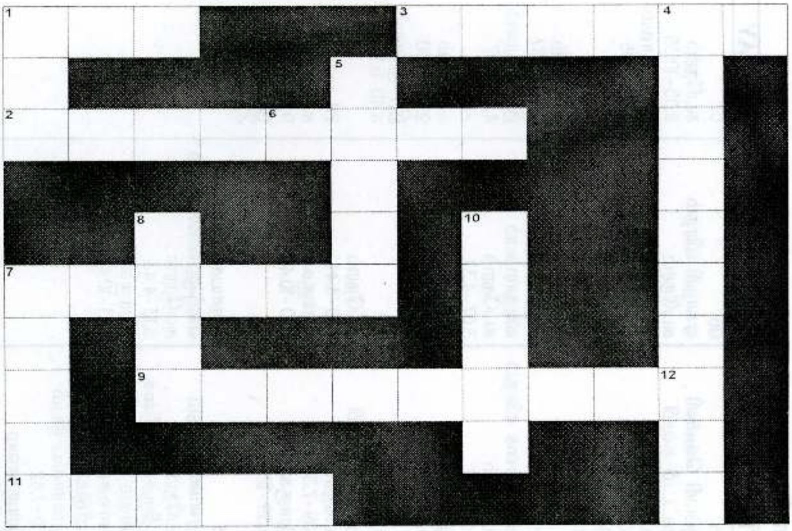
not arch the back at the waest. Tighten the elbows and stretch as much as you can.

Stay for 20-30 seconds, then bring the arms down. Change the interlock of the fingers (by placing the right ones in front of the left or vice versa) and repeat.

T. ஆனந்தரவி A.B.M

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி 24



இடம் இருந்து வலம்

1. இலட்சுமி தேவியின் வாகனம்
2. நமது சமயச் சின்னங்களில் ஒன்று
3. அரிச்சந்திரனின் மனைவியின் பெயர்
6. கௌதம முனிவரின் மனைவியின் பெயர்
7. இறைவனுக்கு தனது கண்ணை தானமாக கொடுத்தார்
9. தொகையடியார்களில் ஒருவரின் பெயர்
11. 63 நாயன்மார்களில் ஒருவரின் பெயர் (தலைகீழாக உள்ளது)

மேல் இருந்து கீழ் நோக்கி

1. 63 நாயன்மார்களில் ஒருவரின் பெயர்
4. திலகவதியாரின் தம்பியின் பெயர்
5. திலகவதியாரின் தந்தையின் பெயர்
7. திலகவதியாரின் கணவனின் பெயர்
8. கண்ணப்பநாயனாரின் இயற்பெயர் (தலைகீழாக உள்ளது)
10. சைவ சமய குரவலர்களில் ஒருவர் (தலைகீழாக உள்ளது)
12. 63 நாயன்மார்களில் ஒருவர் (தலைகீழாக உள்ளது)

நீங்களும் இப்போட்டியில் பங்குபற்ற விரும்பினால் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதுதான்.

மேலே தரப்பட்டுள்ள கூப்பனை பூர்த்தி செய்த அதனை வெட்டி தபால் அட்டையில் ஒட்டி எமக்கு அனுப்ப வேண்டியது மட்டும்தான். வெற்றி பெற்ற மூன்று வெற்றியாளர் களுக்கும் பெறுமதிமிக்க பரிசு வழங்கப்படும்.

சங்கநாதம் குறுக்கெழுத்துப் போட்டி 24
இல: 03 றிஜ்வே பிளேஸ்
கொழும்பு - 04

வெற்றி பெறும் மூன்று வெற்றியாளர் களுக்கும் பெறுமதிமிக்க பரிசில்களை வழங்குவதற்கு முன்வந்த வெள்ளவத்தை ஸ்ரீ விஜயா வீதியைச் சேர்ந்த திரு.ஐ. வேலாயுதம் அவர்களுக்கு எங்களுடைய நன்றிகள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்த மாதம் இதுதான்

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
01 சங்கடஹரசதுர்த்தி சுபநேரம் 12.04. -1.34 இராகுகாலம் 07.34 -9.04	02 சுபநேரம் 10.34 -12.04 இராகுகாலம். 3.04 -4.34	03 சுபநேரம் 4.34 -6.04 இராகுகாலம். 12.04 -1.34	04 சுபநேரம் 7.34 -9.04 இராகுகாலம். 1.34 -3.04	05 ஐப்பசி வெள்ளி அட்டமி-நவமி சுபநேரம் 6.05 -7.35 இராகுகாலம். 10.35 -12.05	06 ஏகாதசி விரதம் சுபநேரம் 3.05 -4.35 இராகுகாலம். 9.05 -10.35	07 சுபநேரம் 9.05 -10.35 இராகுகாலம். 4.35 -6.05
08 ஏகாதசி விரதம் சுபநேரம் 12.05 -1.35 இராகுகாலம். 7.35 -9.05	09 சுபநேரம் 10.35 -12.05 இராகுகாலம். 3.05 -4.35	10 பிரதோஷ விரதம் சுபநேரம் 4.36 -6.06 இராகுகாலம். 12.06 -1.36	11 தீபாவளி பண்டிகை சுபநேரம் 7.36 -9.06 இராகுகாலம். 1.36 -3.06	12 அமாவாசை விரதம் சுபநேரம் 6.07 -7.37 இராகுகாலம். 10.37 -12.07	13 கந்த சஷ்டி விரதாரம்பம் சுபநேரம் 3.07 -4.37 இராகுகாலம். 9.07 -10.37	14 சுபநேரம் 9.07 -10.37 இராகுகாலம். 4.37 -6.07
15 சதுர்த்தி விரதம் சுபநேரம்12.07.1.37 இராகுகாலம். 7.37 -9.07	16 ஸ்கந்த பஞ்சமி சுபநேரம் 10.38 -12.08 இராகுகாலம். 3.08 -4.38	17 சூரசம்காரம் சுபநேரம் 4.38 -6.08 இராகுகாலம். 12.08 -1.38	18 சுபநேரம் 7.39 -9.09 இராகுகாலம். 1.39 -3.09	19 அட்டமி நவமி சுபநேரம் 6.09 -7.39 இராகுகாலம். 10.39 -12.09	20 சுபநேரம் 3.10 -4.41 இராகுகாலம். 9.10 -10.40	21 சுபநேரம் 9.10 -10.40 இராகுகாலம். 4.40 -6.10
22 உத்தான ஏகாதசி விரதம் /கார்த்திகை திங்கள் சுபநேரம் 12.11 -1.41 இராகுகாலம். 7.41 -9.11	23 சுபநேரம் 10.41 -12.11 இராகுகாலம். 3.11 -4.41	24 பிரதோஷ விரதம் சுபநேரம் 4.42 -6.12 இராகுகாலம். 12.12 -1.42	25 சுபநேரம் 7.42 -9.12 இராகுகாலம். 1.42 -3.12 பிள்ளையார்	26 பூரணை விரதம் சுபநேரம் 1. திருக்கார்த்திகை விரதம் 2.சர்வாலயதீபம் (வீடுகளில் தீபம்) குமாராலய தீபம் 6.12 -7.42 இராகுகாலம். 10.42 -12.12	27 விநாயக விரதம் விஷ்ணுவாலயதீபம் சுபநேரம் 3.13 -4.43 இராகுகாலம். 9.13 -10.43	28 சுபநேரம் 9.13 -10.43 இராகுகாலம். 4.43 -6.13
29 சுபநேரம் 12.14 -1.44 இராகுகாலம். 7.44 -9.14	30 சங்கடஹர சதுர்த்தி சுபநேரம் 10.44 -12.14 இராகுகாலம். 3.14 -4.44					

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்து மதப்பணியில் தம்மை ஈடுபடுத்தி பலர் இதயங்களில் இடம் பிடித்துள்ள ஸ்ரீ பத்மாவதி இந்து சமயப்பாடசாலை ஆசிரியர்கள்

வை. காந்தீபன் : எந்தச் செயலையும் நேர்த்தியாக செய்பவர். சிறந்த ஒழுங்கமைப்பாளர். துடிப்புள்ள இளைஞன். தன்னுடைய வேகத்திற்கு பிறரும் இயங்க வேண்டும் என்ற விருப்பம் உள்ளவர். பல துறைகளில் ஒரே நேரத்தில் தன்னை ஈடுபடுத்தி சாதிக்க விரும்புபவர்.

மா. சாந்தி : நன்றாக பாடுந்திறன் உள்ளவர். அமைதியானவர். எந்த செயலையும் செய்யும் திறன் உள்ளவர். துன்பத்தை சிரித்துக் கொண்டே தன்னகத்தே ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியவர்.

ந. உதயா : உன்னிப்பாக விடயங்களை அவதானிப்பவர். காரியத்தை கொடுத்த நேரத்திற்குள் முடிக்க கூடியவர்.

ம. லோகதர்ஷினி :வீணை வாசிப்பது மற்றும் பாடுவதில் தனக்குள்ள திறமையை வெளிப்படுத்த தயங்காதவள். இயக்கினால் சிறப்பாக இயங்கக் கூடியவர்.

செ. கவிதா : பொறுமையானவர் கடமை உணர்வு மிக்கவர்.

ஜெ. சுகந்தன பேச்சாற்றல் உள்ளவர். கற்பனையில் சாதனைகளை புரிபவர். கடுமையாக உழைப்பவர்

இரா. பிரஷாந்த் அமைதியான கண்டிப்பான ஆசிரியர் கண் அசைவு மூலம் விருப்பு வெறுப்புக்களை வெளிப்படுத்துபவர். ஆளுமையுள்ளவர். சாதிக்க வேண்டும் எனும் விருப்பை மனதோடு மட்டும் நிரப்பி உள்ளவர்.

ஜெ. நிஷாந்தி :- நடன ஆற்றல் உண்டு மனதில் பட்டதை வெளிப்படையாய் பேசும் இயல்பு.

கோ. சுசிலாதேவி :- சிரித்த முகம் பயந்த சுபாவத்தை நீக்கிவிட்டால் வாழ்க் கையில் வெற்றிகளை அடையக் கூடியவர்.

செ. பிரமிளா :- புரட்சிகரமான சிந்தனை எழுத்தாற்றல் உண்டு. சிந்தனையின் வேகம் சந்தேகத்தினால் தடைப் படுகிறது. சிந்தனையின் வேகத்துக்கு செயல் பட்டால் பலர் நன்மையடைவர்.

ரா. ரம்யா :- புன்னகையோடு சேவை செய்பவர். மாணவர்களிடம் அன்பாக இருப்பவர்

ரா. ஜெயந்தி :- சாதிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் நிறைய உண்டு உன்னிப்பாக அவதானித்து தன்னகத்தே மட்டும் வைத்திருப்பார்.

வை. பிரியா :- விளக்கமாக கற்றுத்தரக் கூடிய ஆசிரியை. தலைமைத்துவ குணங்கள் மிக்கவர். அவசரத்தில் நிதானம். சேவை செய்வதில் ஆர்வம் உள்ளவர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வை. ரேணுகா. அறிய வேண்டும் எனும் ஆர்வம் உள்ளவர். எவ்வளவு தான் களைப்புற்றாலும் வேலையை திறம்பட செய்யக் கூடியவர். காயப் பட்ட நெஞ்சங்களை தாலாட்டக் கூடியவர்.

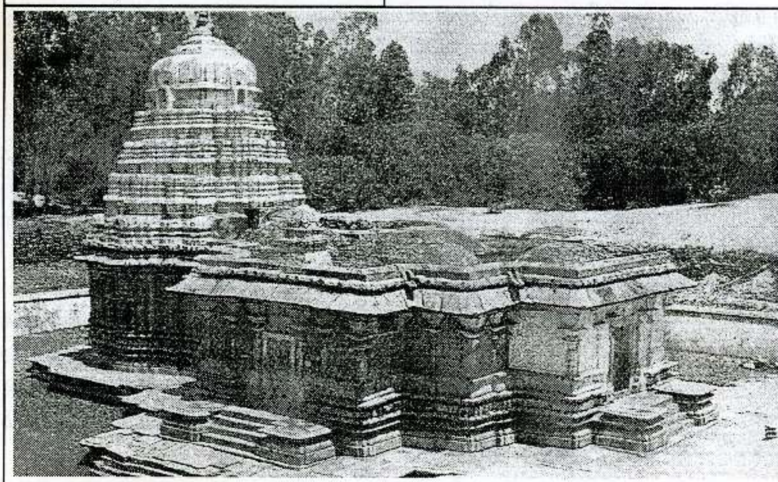
பொ. இந்திகா:- நடன ஆற்றல் ஏனையவர்கள் கடமைகளை சரியாக செய்கின்றார்களா என்பதில் அதிக அக்கறை. திறமைகளை வெளிக் கொணர்வதா இல்லையா என்பதில் சிந்தனை ஓட்டம். நெறிப்படுத்தும் ஆற்றல் உண்டு.

விஷ்வநாத் :- பிறர் விடயங்களில் அனாவசியமாக தலையிடாதவர் புதுப்புது விடயங்களை சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் தேடல் தன்மை உள்ளவர்.

23-10-2004 விஜயதசமி தினத்தன்று மாலை இல.3 Ridgeway Place, கொழும்பு-4 இல் வீணை வகுப்புகள் ஆரம்பமாகின. வகுப்புகளில் இணைய விரும்புவோர் தொடர்பு கொள்ளவும் 0777-563634

இந்து சமயப் பாடசாலை ஆசிரியர்களுக்கான கௌரவம்

ஆரியபபட்டர் பாலமந்திர், ஸ்ரீ பத்மாவதி இந்துசமயப் பாடசாலை மற்றும் ஸ்ரீபொன்னம்பலவானேஸ்வர இந்துசமயப்பாடசாலை ஆசிரியர்களின் சேவை அளப்பெரியது ஒப்பிட முடியாதது. மனம்முவந்து இவர்கள் செய்யும் சேவையினை கௌரவிக்கு முகமாக திரு துரைசாமிச் செட்டியார். அவர்களின் ஆலோசனையில் ஆலய அறங்காவலர்களான டி. குணசீலன் மற்றும் டி.விக்னேஸ்வரன் ஆகியோராலும் டி.எம். சுவாமி நாதன் அவர்களாலும் நவராத்திரியின் இறுதிநாள் அன்று அனைத்து ஆசிரியர்களும் கௌரவிக்கப் பட்டனர். அத்துடன் ஆரியப்பட்டர் பாலமந்திர் பெற்றோர்கள் மாணவர்கள் அனைவரும் அதே தினத்தன்று தமது ஆசிரியர்களை கௌரவித்து பெருமைப்படுத்தினர்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விரத காலங்களில் விரதம் இருப்பவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை.

எவ்வாறு உணவு உட் கொள்ள வேண்டும்.

இந்துக்கள் அடிக்கடி மதசம்பந்தமான விரதங்களை அனுஷ்டிப்பர். இதில் பெண்களே ஈடுபாட்டைக் காட்டு கின்றனர். விரதம் அனுஷ்டிப்பதற்கான காரணங்கள் பல வகைப்படலாம். அவை தன்நலன் கருதியவையாகவோ, அல்லது பிறர் நலன் கருதி யவை யாகவோ, இருக்கலாம். உதாரணமாக கணவன், தாய், தந்தை,சகோதரர், பிள்ளைகளின், நலன் பரீட்சைகளில் சித்திபெற, திருமணமாக, வேலை கிடைக்க நோய் நீங்க, பிரச்சினைகளால் காணமற்போன குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது உறவினர் திரும்பிவர, என்று அமையலாம். மேலும் தற்போதைய போர்ச்சூழலில் இராணுவத்திடம் பிடிபட்டு தடுத்து வைக்கப்பட்டு விடுவிக்கப்பட்டோரும், ஆபத்து களிலிருந்துமயிரிழையில் தப்பிய வர்களும் நேர்த்திகடன் செலுத்து முகமாகச் சில விரதங்களை அனுஷ்டிப்பர்.இவற்றைவிட நல்லூர்க்கந்தசுவாமி கோவில், கதிர்காமம், மாவிட்டபுரம் கந்தசாமி கோவில், சந்நிதி முருகன், துர்க்கையம்மன் கோவில் போன்ற ஆலய உற்சவங்களின் போதும், கந்தசஷ்டி, நவராத்திரி, சோமவாரம், புரட்டாதிச்சனி ஐப்பசி வெள்ளி, ஆவணி ஞாயிறு முதலியனவும் எமது மக்களிற் பலர் விரதமனுஷ்டிக்கும் காலங்களாகும்.

விரத காலங்களில் மக்களின் உணவுப்பழக்க வழக்கங்களில் பெரும் மாறுதல் காணப்படும். வீடு, வாசல்களைக்கழுவி, மெழுகி சுத்தமாக வைத்திருத்தல், தலைமுழுகி தோய்த்து உலர்ந்த ஆடைகளை அணிதல், அசைவஉணவு உண்போர் அவற்றை விலக்குதல் (அது இரஜோகுணத்தை விருத்தியாக்கும் என்பதால்) வாழை இலையில் சாப்பிடுதல், ஆலயவழிபாடு என்பன இதில் முக்கிய அம்சங்களாகும்.

அஸக்ருத் ஜலபாநம் ச திவாஸ்வாபம் ச மைதுநம்//
தாம்பூல சர்வணம் மாம்ஸம் வர்ஜயேத் வ்ரத வாஸரே//

அதாவது விரதம் அனுஷ்டிக்கும் தினத்தில் அடிக்கடி நீர் பருகக் கூடாது : பகலில் தூங்கக் கூடாது : ஸ்திரீ சம்பந்தம் கூடாது: வெற்றிலை பாக்குப் போடக்கூடாது: மாமிசம் புசிக்கக் கூடாது: இவ்வாறு சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

விரதம் என்பதற்கு யாழ்ப்பாணத்து நல்லூர் ஸ்ரீலஸ்ரீ ஆறுமுகநாவலர் அவர்கள் சிறந்ததொரு வரை விலக்கணம் கூறியுள்ளார். "விரதமாவது மனம் பொறி வழி போகாது நிற்றற்பொருட்டு உணவை விடுத் தேனும் சுருக்கியேனும் கடவுளை மனம், வாக்கு, காயம் ஆகிய மூன்றினாலும் வழிபடுதலாகும்."

விரத அனுஷ்டானத்தில் புறச்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுத்தியாகிய சரீர சுத்தியும், அகச் சுத்தியாகிய மனச்சுத்தியும் கடைப் பிடிக்கப்பட வேண்டுமென்பது முக்கியமாகும்.

இந்த இடத்தில் பட்டினி கிடத்தல் என்பது பற்றி கவனிப்பது பொருத்த முடையது. "இலங்கணம் பரம அவுஷதம்" என்பது எமது மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளில் (Stravation theraphy) ஒன்றாகும். தற்காலிகமாக உணவை விலக்குதல் சில நோய்களுக்குப் பரிகாரம் விதிக்கப் படுவதுண்டு. முக்கியமாக அஜீரணம், ஆமம் (அதாவது உணவு குடலில் சரிவரப்பக்குவமாகாத நிலையை ஆமம் என்று கருதாலாம்) போன்ற நிலைகளில் இது பரிகாரமாக அமைவதுண்டு. அதாவது, இங்கணம் நோய்நிலையில் (In disease condition) கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. இதில் மனக்கட்டுப்பாடு அதிகம் இருக்காது. ஆனால், விரதம் அப்படியானதல்ல, அது ஆரோக்கிய நிலையில் (In healthy condition) அகச்சுத்தம், புறச்சுத்தம் என்பவற்றை மையமாகக் கொண்டு அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. விரதமானது அநாவிசியமான ஊளைச் சதை ஏற்படுவதைக் குறைத்து வீரியம், தேஜஸ் (தேககாந்தி) என்பவற்றை விருத்தியாக்குகிறது. விரத காலத்தில் வாழைஇலையில் சாப்பிடுவதால் ஒருவரின் எச்சில் மிச்சங்களை இன்னொருவர் பாவிப்பது தவிர்க்கப் படுகிறது. முக்கியமான தொற்று நோய்கள் பரவுவதும் தவிர்க்கப் படுகிறது. முக்கியமான விரதங்கள் புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகை, மார்கழி மாதங்களில் அமைந்துள்ளன., எனவே, இம் மழைக்காலத்தில் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் விரத ஆசாரங்கள் உதவுகின்றன என்று கூறலாம்.

விரதகாலத்தில் ஆலயவழிபாடு ஓர் குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும். ஆலயத்தைச்சுற்றி 3,5,7 முறை என்று வலம் வந்து கும்பிடுதல் (சிலர் நவக்கிரகங்கள் முதலியவற்றை 108 தடவை சுற்றிக் கும்பிடுவதுமுண்டு). தோப்புக்கரணம் போட்டு பிள்ளை யாரைக் கும்பிடுதல் (இடது கையினால் வலது காதையும், வலது கையினால் இடது காதையும் பற்றிக் கொண்டு, முள்ளத்தண்டை வளைக்காமல் முழங்காலை மடித்து இருந்து எழும்புதல் - 108 தரம் தோப்புக்கரணம் போடுவது அவசியம் என்று கூறுவர்), தரையில் விழுந்து கும்பிடுதல், பிரதட்டைபண்ணல், அடிஅழித்தல் என்பன சிறந்த உடற்பயிற்சிகளாகவும் அமைகின்றன. இத்தகை பயிற்சிகளால் சுவாசமும் ஒழுங்குபடுத்தப்படுவதால், இவை சுவாசப்பயிற்சியாகவும் அமைகின்றன. மேலும் ஆலய வழிபாட்டில் பாதணிகள் ஏதுமின்றி வெறுங்காலுடன் நடந்து சுற்றிக் கும்பிடுவர். முக்கியமாக கதிர்காமத்தில் மலையேறுதல், சபரிமலையாத்திரை என்பவற்றில் காலணிகள் பயன் படுத்தாது கடும் விரதமனுஷ்டிப்பர். இங்ஙனம் கரடுமுரடானதரையில் பாதங்கள் நன்கு பதிய நடப்பதால் பாதத்திலுள்ள நரம்புகள், இரத்த ஓட்டம் என்பன நன்கு தூண்டப்படும். கால்விறைப்பு எரிவு, குதிக்கால் நோ, முழங்கால் மூட்டுவலி முதலியன ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவும். ஆலயத்தில் வழங்கப்படும் நற் போதனைகள், கூட்டுப்பிரார்த்தனைகள் என்பன உளச்சாந்திக்கு உதவுகின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆலய வழிபாட்டின் இறுதியில் கொடுக்கப்படும் சர்க்கரைப் பொங்கல், கடலை போன்றன அளவிற் சொற்பமாக இருந்தாலும் உண்டவுடன் ஒருவித திருப்தியை (தர்ப்பணம் - திருப்தி) கொடுக்கின்றன. இப் பிரசாதங்களிருந்து கிடைக்கும் குளுக்கோசு அகத்துறிஞ்சப்பட்டு இரத்தத்தில் சேர்வதால் மூளையிலுள்ள பசிமையம் தற்காலிகமாகச் சாந்தப் படுத்தப்படுதல் ஒரு நிகழ்வாகும். எனவே, கோவிற் பிரசாதங்கள் விரதமிருந்தவர் பின்னர் முறையாக உணவுட்கொள்ள உதவியாக அமையும். (உண்ணாவிரதிகளுக்கு அவர்களின் உண்ணாவிரதம் முடிவடையும் போது பழரசம் கொடுக்கப்படும் வழக்கமும் இது போன்றதே)

விரதகாலத்தில் சோறு சாப்பிடுவதாயின் முக்கியமாகப் பச்சையரிச்சாதம், பருப்பு, கீரை, மரக்கறி குழம்பு, தயிர், மோர், நெய் என்பன அதில் முக்கியமாக இடம்பெறும். இவை போசாக்கு மிக்க உணவுகளாகும். மேலும் ஆறுதலாகக் குடலுள் தங்கி சமிபாடடைவதால் பசிமிகாமலும் இருக்க உதவும். விரத காலத்தில் வெங்காயம், உள்ளி சேர்க்கப்படுவதில்லை. ஏனெனில் இவை மனத்தின் இரஜோகுணத்தை விருத்தி செய்து, மனோவிகாரங்களை ஏற்படுத்துமென்பதால் விரதத்தின் முக்கிய நோக்கமான மனக்கட்டுபாடு பாதிக்கப்படும். ஆன்மீக நன்னிகைக்கு இவை உகந்தவை அல்ல.

சிறுவர்கள் வளரும் பருவத்தில் இருப்பதால் அவர்கள் நன்றாகச் சாப்பிடவேண்டும் என்பதற்காகவும்., வயோதிபர்கள் பலஹீனர்களாக இருப்பதால் அவர்களின் உடல் நலம் கெட்டு விடக்கூடாது என்பதற்காகவும். விரதம் அனுஷ்டிப்பதிலிருந்து விலக்களிக்கப்பட்டுள்ளனர். அதுமட்டுமன்றி கர்ப்பிணிப் பெண்கள் விரதமிருக்ககூடாது என்ற கட்டளை கர்பிணித்தாயினதும், அவளின் வயிற்றில் வளரும் சேயினதும் போசாக்குக் கருதியே விதிக்கப் பட்டுள்ளது. அவ்விதமே மாதவிடாய்க் காலங்களிலும் பெண்கள் விரதமனுஷ் டிக்க அனுமதிக்கப்படுவதில்லை ஏனெனில் இக்காலத்தில் இரத்தம் மற்றும் கர்ப்பாசயக்கழிவுகள் வெளியேறுவதால் அவள் உடல், உளரீதியாகச்சோர்வடைந்து காணப் படுவாள் இந்நிலையில் போசாக்கு உணவுகள் அப்பெண்ணுக்கு அவசிய மானகின்றன. ஆனால் தற்காலத்தில் இதனை விளங்கிக் கொள்ளாமல் பெண்களிற் பலர் மாதவிடாய்க் காலங்களில் விரதமிருக்கின்றனர்.

விரதகாலத்தில் உணவை விடுத்தல் என்னும் போது சிலர் இருவேளை உணவை விடுவர்: சிலர் மூன்று வேளையும் உணவைத் தவிர்ப்பர். இங்ஙனம் உணவை விடுத்து அடிக்கடி விரதமிருப்பவர்களில், குறிப்பாக பெண்களில் இரைப்பை - குடற்புண் (Peptic Ulcer) முதலிய நோய்கள் இலகுவில் ஏற்படுவதாகப் பல வைத்தியர்கள் எடுத்துக்கூறியுள்ளனர். அதற்கு முக்கியமான காரணம் விரதத்தின் அடிப்படை நோக்கமான மனக்கட்டுபாட்டைத் தற்காலத்தில் பலர் கடைப்பிடிக்காமல் விடுதலேயாகும். எனவே, இங்ஙனம் உணவை விடுத்து விரதமிருப்பவர்கள் யாவரும், மனக்கட்டுப்பாடுடையவர்களாக இருப்பது கடினம் என்பதால் அதன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விளைவாக ஏற்படக்கூடிய நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காகப் பசுப்பால் பருகும் வழக்கமும் எம்மக்களிடையே காணப்படுகிறது. கல்கண்டு அல்லது சீனிசேர்ந்த பசுப்பால் பசிமயக்கம், இரைப்பை - குடற்புண் முதலியன ஏற்படாமல் தடுக்கும். ஆயினும் இரப்பை - குடற்புண் நோயாளிகள் விரதமிருப் பதைத் தவிர்ப்பதே நல்லது.

விரத காலங்களில் உடற்சேர்க்கையும் (உடலுறவு) விலக்கப்படவேண்டும் என்பது மற்றொரு குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும். எனவே, விரத காலத்தில் இரண்டு வித உடற்பசிகளும் விலக்கப்பட்டு மனக்கட்டுப்பாடும் வலியுறுத்தப்படுவதால் உடல், உள, ஆன்மீக நன்னிலை பேணப்படுகிறது.

யாழ்பாண மக்களின் சைவ உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் என்ற நூலிலிருந்து

தொகுப்பு

செல்லத்துரை உமாகாந்தன்

பொன்னம்பலவாணேஸ்வர இந்து சமயப்பாடசாலை.

மருத்து நீர்

தாழம்பூ, மாதுளம்பூ, தாமரைப்பூ, துளசி, வில்வம் இலை, விஷ்ணுகிராந்தி இலை, அறுகு, பால், கோசலம், கோமயம், கோரோசனை, குங்குமப்பூ, பச்சைக்கற்பூரம், மஞ்சள், சுக்கு, திப்பிலி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் காய்சிய நீராகும். சித்தரைப் புத்தாண்டு தினத்தில் காலையில் (அல்லது வருடம் பிறக்கும் வேளையில்) இந்துக்கள் யாவரும் இந்நீரைத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிப்பர். இது ஒரு மூலிகைக் குளிப்பாகவும் அமைகிறது. சமய - கலாசாரத்துடன் இணைந்து மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது.

B' day list of A.B.M. Students. for the month of November.

1.	Sinthujan Arulmaran	-	21.11.2004
2.	Mathumitha Karunananthan	-	13.11.2004
3.	Janani Mohanraj	-	09.11.2004
4.	Vidyashankari Sri Bhava Sharma	-	17.11.2004
5.	Kowshika Jeganathan	-	26.11.2004
6.	Ashokar Tharusha	-	29.11.2004
7.	Ramaraj Vengadesh	-	12.11.2004
8.	Gomathi Pavithra Balakrishnan	-	14.11.2004
9.	Harini Chandrasekaran	-	06.11.2004
10.	Nagaratnam Thushanthi	-	21.11.2004
11.	Sudharrini Ratnaraja	-	16.11.2004
12.	Nithusharini Vijayakumar	-	10.11.2004
13.	Shalini Malarmaran	-	17.11.2004

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தெய்வ மங்கையர்கள்

ஜனாபாய் :- எளிய உள்ளம் வேண்டித் துதிக்கும் போது ஆண்டவன் அங்கே பிரத்தியட்சமாகிறான் என்ற தத்து வத்துக்கு ஓர் உதாரணம் இவர் வாழ்க்கை. இவரது பக்தி பாடல்களில் பரவசபட்டு பரந்தாமனே எழுத்தாணி கொண்டு பாடல்களை எழுதியதாக கூறப்படுகிறது.

ராதை :- தனக்கென தனியான இல்வாழ்கை ஏதும் இன்றி கண்ணனிடம் இரண்டறக் கலந்துவிட்ட பக்தை ராதா - கிருஷ்ணன் காவியத்தை, ஜீவாத்மா உலகப்பற்று அனைத்தையும் துறந்து பரமாத் மாவுடன் ஒன்றிவிட்ட ஞான வரலாற்றைக் குறிப்பிடும் பாவனைச் சித்திரமாக பக்கதர்கள் ஒப்பிடுகிறார்கள்.

நப்பின்னை :- வடநாட்டில் ராதாகிருஷ்ணன் என்று கூறுவது போல, தமிழ்நாட்டில் நப்பின்னை மணாளன் என்ற பெயர் எல்லா நூல்களிலும் இடம்பெறுகிறது. ஆயலர்குலம் பெண்ணான இவர் கண்ணனின் காதலியாக எல்லா ஆழ்வார்களாலும் பாடப்பெற்றுள்ளார். "நந்தகோபாலன் மருமகளே நப்பின்னாய் என்று ஆண்டாள் திருப்பாவையில் பாடுகிறாள்.

சிக்க பச்சிம வாகினி :- வேடர் குலத்தில் பிறந்த கன்னட நாட்டு மங்கை. பரந்தாமனையே மணக்க வேண்டும் என்று ஆர்வம் கொண்டு அதற்கு வேடுவர் இணங்கவில்லை என்றதும் ஹேமாவதி ஆற்றில் புகுந்து விட்டார். இவர் சங்கமான அந்த இடத்தில் பெருமாள் கோவில் அமைந்திருக்கிறது.

ஔவையார் :- எளிய குடும்பத்தில் பிறந்து. தமிழ்பற்றும் தெய்வ பக்தியும் மிகுந்து வாழ்ந்தவர். ஆண்டவன் மீது பக்திகொண்டு "மணவாழ்வு வேண்டாம்" என்று வெறுத்து ஒதுக்க எண்ணி, கணபதியை அவர் வேண்டிக் கொண்டதாகவும் அவர் குழந்தை பருவத்திலேயே அவருக்கு முதுமை தோற்றத்தை கொடுத்தாகவும் வரலாறு கூறுகிறது. (சிவதர்சினி பெரியசாமி)

ஸ்ரீ மஹாவிஷ்ணுவின் ஆயுதங்களும் ஆபரணங்களும்

பஞ்ச பூதங்கள் 'சங்கம் இந்திரியங்களே 'சார்ங்கம்' என்றவில். மனஸே சுதர்சனமென்ற 'சக்கரம்' பஞ்ச தன் மாத்ரைகளே 'வைஜயந்தீ' யென்ற வனமாலையில் ஒளிரும் ரத்னங்கள். அக்ஞான மென்ற உறையில் சில காலங்களில் மறைக்கப்பட்ட ப்ரம்ம ஞானமே 'நந்தகம் என்னும் கத்தி. பிறரிடம் காண்பிக்கப்படும் கருணையே 'கௌமோதகீ' என்னும் கதாயுதம்.

'இப்படியே புருஷன், ப்ரக்ருதி, புத்தி, அஹங்காரம், பஞ்சபூதங்கள், இந்தரியங்கள், மனஸ், அக்ஞானம், ஞானம், இவையெல்லாம் விஷ்ணுவின் ஸ்வரூபத்தில் ஒன்று சேர்ந்து ஆபரணங்களாயும், ஆயுதங்களாயும், விளக்கி ஸகல ப்ரஜைகளையும் ரக்ஷிக்கின்றன.

ஆதாரம் - விஷ்ணு புராணம் 1-22

தகவல் ந. சுவர்ணா

(பத்மாவதி இந்து சமயப் பாடசாலை)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஸ்ரீ பத்மாவதி இந்து சமயப் பாடசாலையின் ஒருவருட சாதனை!

நவம்பர் 7,8,9, -2003 :- ஸ்ரீ வெங்கடேஷ்வர மஹாவிஷ்ணு தேவஸ்தானத்தில் ஆசிரியப் பயிற்சிகளை நடாத்தியது. இந்தியா விலிருந்து வருகை தந்த ரங்கதுரை ஜீ, பாபு ஜீ ஆகியோரினால் பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டன.

டிசம்பர் 8 - 2003 -
ஸ்ரீ பொன்னமபலவானேஸ் வரா தேவஸ்தானத்தின் "கார்த்திகை விளக்கீடு" விழாவில் பங்கேற்றமை.

டிசம்பர் 8 - 2003 -
மீண்டும் ஆலய வளாகத்தில் ஆசிரியப் பயிற்சிகள்

ஜனவரி - 14 - 2004 -
தைப்பொங்கல் தினக் கொண்டாட்டம் மாதம்பிட்டிய, மற்றும் மட்டக்குளிய பகுதியை சேர்ந்தவர்களுக்கு இனிப்புகள் வழங்கப்பட்டது.

துரைசாமிச் செட்டியார் அவர்களின் ஆலோசனையினாலும் டி. குணசீலனின் வழிநடத்தலினாலும் சிறப்பாக இப் பாடசலை இயங்கிறது.

பெப்ரவரி - 1- 2004 - ஆரியப்பட்டர் பாலமந்திர் இந்துப்பாடசாலை நடாத்திய சங்கீத மற்றும் மனனப்போட்டியில் பங்குபற்றியமை 10 மாணவர்கள் வெற்றி பெற்றனர்.

மார்ச் - 14 -2004 - ஆரியப்பட்டர் பால மந்திர் பாடசாலையினால் நடாத்தபட்ட இந்து ஆசிரியர் ஒன்று கூடலில் கலந்து கொண்டமை.

மே - 2- 2004 -
ஸ்ரீ ஆறுமுக நாவலர் அறநெறிப் பாடசாலையினால் நடாத்தப்பட்ட சங்கீத, நடன,பேச்சு போட்டிகளில் பங்கேற்றமை.6 மாணவர்கள் வெற்றி பெற்றனர்.

ஜீன் 27 2004 -
ராமகிருஷ்ண மிஷன் மண்டபத்தில் "நல்லகுடும்பம்" என்ற தலைப்பில் இந்தியாவின் தலை சிறந்த பேச்சாளரான சுகி.சிவம் அவர்களின் பேச்சு இடம் பெற்ற போது ஏற்பாட்டாளர்களுடன் இணைந்து செயல் பட்டமை.

ஜீலை - 04 - 2004 -
ஸ்ரீ ஆறுமுக நாவலர் அறநெறிப் பாடசாலை கலைவிழா விலும், பரிசளிப்பு வைபவத்திலும் பங்கேற்றமை.

ஜீலை - 14 - 2004 -
மாணவர்களுக்கான இலவச கணித, ஆங்கில, வகுப்புகள் ஆரம்பிக் கப் பட்டமை.

செப்டம்பரில் 16 2004 - ஸ்ரீ வெங்கடேஷ்வர மகாவிஷ்ணு தேவஸ்தான பிரம்மோற்சவ நிகழ்வில் மாணவர்களின் கலை நிகழ்ச்சிகளை ஏற்பாடு செய்து திறம்பட செய்தமை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Are you buying a land and building a house in the city?

Wait a second ! Read the following tips to guide you in the proper parth and be an owner of a legal property.

1.See who the actuall owner is!

There are many instances where people have been cheated by unlawful owners and heirs. So to indentify "who the proper owner is ?" You can go to the Assessor Department of the Colombo municipal council and see on whose name the land has been registered.

There may be one or two cases where the owner wouldn't have got it registered but make sure you are dealing with the right person and get it registered.

2.Look for the street line!

Sometimes the seller may hide the truth that certain amount of the land is to be thrown away for the street. To get this cleared go to the planning branch of the C.M.C and check the "street line certificte"

3.Non vesting certificate is also important!

This deals with the tax arrears. You have to make sure that the seller has paid all the tax arears to avoid unwanted trouble. Go to the treasurer deplartment of the Colombo Muncipal Council to confirm.

4.Water and Sewerage!

See whether there is water and sewerage clearance. afferall that is what is the primary need of all human. check for the sewerage clearance in the Drainage Department of the Colombo Municipal Council and the water clearance in the water supply division.

5.See to the land extent and the number of floors that could be buil in that land!

Seeing to the land extent is much important for we should always bear in mind that 1/3 rd of the land should be allocated for the open. Also if you are buying the land with business motivation to buildup apartments in the city then it is important to see to the land extent, for that; decides the number of floors for which permission shall be granted. It varies to arears. This could be cleared by the Planning Division of the Colombo Municipal Council.

Now lets move on to the building of the house!

6.Get an architect!

Go to an experienced architect and get the housing plan of yours drawn. This is known as the building plan. Once it is ready, submit it in the plan-

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ning division of the C.M.C. and get it approved by the planning Director (city planning) A planning committee will decide upon the approval of the plan.

7.Darainage certificate, water connection, c.o.c are all important!

On completion of building of the house please don't forget to obtain the above certificates. Especially the final one which is the certificate of confirmity (c.o.c). It is then your house work has been completed with legal effect. This c.o.c is very much important if you want to get a bank loan or financial help, if in future you come accross times of difficulties.

"A Home is the best place to live in for you are yourself at home"

V.Damayanthy
ABM.

மாதம் ஒரு பலமொழி

எம்மிடையே தொன்று தொட்டு நிலவி வரும் பழமொழிகள். கருத்தும் பொருளும் நிறைந்தாகும். இப்பழமொழிகள் இன்று மருவி பல மாற்றங்களுடன் உருமாறி எம்மிடையே நிலவி வருவதை நாம் காண்கின்றோம். இப்பழமொழிகளின் உள்ளார்ந்த அர்த்தம் புரியாமல் நாம் பல்வேறுபட்ட இடங்களில் பயன்படுத்துவதும் உண்டு. சில சந்தர்பங்களில் நாம் பழமொழிகளை பிழையான அர்த்தத்துடன் பயன்படுத்தும் போது உண்மையான அர்த்தம் புரிந்தவர்கள் எம்மை பிழையாக விளங்கிக் கொள்வதும் உண்டு. எனவே இம்மாத பழமொழியைப் பார்ப்போம்.

'அடி உதவுவது போல அண்ணன் தம்பி உதவுவதும் இல்லை!'
இப்பழமொழியில் எந்த விதமான மருவும் இல்லை ஆனால் இதன் கருத்துத்துதான் பொருத்தமற்ற முறையில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
நாம் பிள்ளைகள்படிக்காத போதும் மற்றும் குழப்படி பண்ணும் போதும் அடிக்க வேண்டும். அடிக்காமையால் தான் இப்படி பிள்ளைகள் பிழையான வழியில் செல்கின்றார் என்ற வகையில் அடிக்கடி இப்பழமொழியைப் பயன்படுத்துகின்றார்.
ஆனால் இப்பழமொழியின் உண்மையான அர்த்தம்.

இறைவன் பாதத்தை (அடியை) பின்பற்றி தஞ்சம் என்று அடைக்கலம் புகுந்தனர். அந்த இறைவனின் அடி (பாதம்) உதவுவது போல் அண்ணன் தம்பி உதவமாட்டார்கள் என்பதாகும். எனவே பிள்ளைகளை அடித்துக் திருத்தலாம் என்பது இப்பழமொழியின் கருத்து அன்று இங்கு அடி என்பது பிரம்பால் அடிப்பதையோ சொல்லால் அடிப்பதையோ குறிக்கவில்லை இறைவனின் பாதத்தையே குறிக்கின்றது.
ஆக்கம் :- திரு . P. ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா
(ஸ்ரீ பொன்னம்பலவாணேஸ்வர இந்துப் சமயப் பாடசாலை)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தெரிந்த இதிகாசத்தில்-தெரியாத வரலாறு

ஆ . காயத்திரி
(ABM)

ஒரு காலத்தில் தசரதன் வேட்டைமீது விருப்பங் கொண்டு காட்டிற்குச் சென்றான். நரிகளும் சிங்கங்களும் நடமாடும் காட்டில் அலைந்து திரிந்து ஒரு சமயம் சோலைகள் சூழ்ந்த ஓர் ஆற்றோரத்தில் வில்லும் அம்பும் கொண்டு நீர் பருக வரும் மிருகங்களை எதிர் பார்த்துக் கொண்டு மறைந்து நின்றான். அக்காலத்தில் அக்காட்டில் முதுமைநிலையடைந்த முனிவரும் அவர் மனைவியும் தவம் செய்து கொண்டிருந்தனர். இருவரும் பார்வை அற்றவர்கள். இவர்கட்குத் தண்ணீர் எடுத்துச் செல்வதற்காக இவர்தம் ஒரே மகன் நதிக்கு வந்து தண்ணீரை மொண்டான். வாய்குறுகிய பாத்திரமாதலால், தண்ணீர் பாத்திரத்தில் புகும் ஒலி யானை நீர் பருகுகின்ற ஒலிபோல் கேட்டது. தசரதன் யானைதான் நீர் பருகுகின்றது என்று கருதிச் சத்தவேதி என்னும் தான் அறிந்த வித்தையின் மகிமையால் அவ்வொலி தோன்றிய இடத்தை இலக்காக வைத்து கணை தொடுத்தான். அந்த அம்பு அந்த முனிகுமாரன்மீது பாய்ந்தது. அவன் மரண நிலையை எய்திக் கீழே வீழ்ந்து அலறித் துடிக்கலானான்.

யாரோ ஒருமனிதன் புரண்டு அலறுவதைக் கேட்டு மன்னன் திடுக்கிட்டான். தான் கேட்டகுரல் அடிபட்ட யானைக் கன்றின் குரலன்று; மனிதக்குரலே என்று தேர்ந்து மனம் தளர்ந்து நொந்து அம்பு எய்தவிடத்து வந்து பார்க்கலானான். அப்போது முனிகுமரன் ஒருபக்கமும், தான் நீர் மொள்ளக் கொண்டு வந்த பாத்திரம் ஒரு பக்கமுமாகக் கீழே வீழ்ந்து உருண்டு கொண்டிருப்பதைக் கண்டான். தசரதன் துக்கம் தாங்கமுடியாமல் அவன் மேல் விழுந்து, "ஐயோ! சிறுவனே! நீ யார்?" என்று கேட்க அவன் தன் வரலாற்றைக் கூறலானான். "பெரியோய், என்னுடைய தந்தையார் பிரமனது வழியில் தோன்றிய காசிபரது புதல்வராகிய விருத்தசேனன் என்பாருடைய குமாராகிய சலபோசனர் என்ற திருப் பெயரையுடையவர். என் பெயர் சுரோசனன் என்பது. இப்போது பார்வையற்ற என்தாய் தந்தையருக்குச் குடிநீர் எடுத்துக் கொண்டு போவதற்கு இங்கு வந்தேன்; வந்த இடத்தில் இத்தீங்கு எனக்கு நேர்ந்து விட்டது. மனிதன் என்று அறியாமல் யானை என்று நினைந்து நீ மனந்தளர்கின்றவருத்தத்தைவிடுக. நீர் எனக்கு ஓர் உதவி செய்ய வேண்டும். என் தாய் தந்தையர் மிக்க நீர்வேட்கையுடன் வருந்துகின்றனர். நீர் அவர்கட்குக் குளிர்ந்த நீர் கொண்டு போய் அளித்து என் இறப்பையும் தெரிவிக்க. "நின்மகன் தேவலோகத்திற்குச் செல்வதற்காகத் தொழுதான். புகழத்தக்க நற்குணம் உடையவனாதலால், விண்ணோர் எதிர்கொண்டு அழைத்து ஏசினர் என்றும் சொல்லுக" என்று கேட்டுக் கொண்டு உயிரை விட்டான்.

தம் அருமந்த மகன் வரவை எதிர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நோக்கியிருந்த மாதவர்பால் பிள்ளையின் உடலையும் குளிர்ந்த நீரையும் எடுத்துக் கொண்டு ஏகினான் மன்னன். காலோசையால் தம் மகன்தான் வருகின்றான் என்று கருதி, "பிள்ளாய் நீ சென்று வெகு நேரம் கழிந்தமையால், நினக்கு என்ன நேர்ந்ததோ என்று மனம் வருந்தினோம். உன்னைத் தழுவிக் கொள்ள எங்கள் அருகில் வருவாயாக" என்று இருமுது குரவரும் கூறினர். இப்போது தசரதன்," பெரியீர், நான் அயோத்தி நகரத்து அரசன்; வேட்டையின் நிமித்தம் காட்டிற்கு வந்த அடியேன் கொடிய மிருகங்களைத் தேடி இருட்டில் மறைந்திருந்தேன்; மெய்யையே பேசுகின்ற நும் புதல்வன் புனல் மொள்ளும் சத்தத்தின் மேல் என்கையிலுள்ள அம்பு சென்றது; கண்களால் விளங்கக் கண்டு நான் அம்பு தொடுக்கவில்லை, ஓசை தோன்றிய இடத்தை இலக்காக்க கொண்டு இலக்குப் பொருளை காணமேலே எய்தேன்" என்று கூறினான். இங்ஙனம் கூறி தன் செயல் மனம் அறியாது நிகழ்ந்தது என்று காட்டினான்.

மேலும் தசரதன் கூறுவான் : "அம்பால் அடிபட்டு அலறும் குரலால், நான் இலக்காக் குறித்தது யானை அன்று, அது மனிதனே, என்று உணர்ந்து மனத்தில் குணுக்குற்று ஓடிப் போய்ப் பார்த்தேன். அங்கு இளைஞன் ஒருவன் என் அம்பால் தாக்குலற்றிருப்பதைக் கண்டேன். நீ யார், என்று அவனைக் கேட்க அவன் நடந்தவை அனைத்தையும் தெரிவித்து வாட்டமுற்று "நின்றான். பின்னர் தேவர்கள் கூட்டம் வணங்கி எதிர் கொள்ள, மண்ணுலகைவிட்டு விண்ணுலகம் சென்றான். பெரியீர், உங்கள் குமாரனை 'அம்பெய்து கொன்றேன் என்று அடியேனைக் கோபித்தருளாமல் நான் அறியாமல் நடந்த செயலுக்குப் பொறுத்து அருளுங்கள்" என்று, அம் முனிவனது இரு தாள்களையும் சென்னியில் அணிந்துகொண்டான் மன்னன்.

மன்னனின் சொற்களைக் கேட்ட அந்த இரு முதுகுரவரும் அலறிக் கொண்டு தரையில் வீழ்ந்தார்கள்; சோர்ந்தார்கள்; புரண்டு புரண்டு அழுதார்கள்; 'புத்திர சோகமாகிய கடலுள் ஆழ்ந்தார்கள். 'குழந்தாய்! 'என்று அலறித் துடித்தார்கள். 'மனத்தைப் பிளந்தாயே' என்று கதறினார்கள். நீ பொன்னாட்டில் வாழ்ந்திருக்க நாங்கள் மட்டிலும் இம் மண்ணுலகில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்க மாட்டோம். இதோ நின்னைத் தொடர்ந்து வந்திட்டோய்' என்று ஓல மிட்டார்கள். இவ்வாறு வருந்திக் கதறும இருமுதுகுரவர்களையும் மன்னன் வணங்கி "பெரியீர் இன்று முதல் நானே உங்கள் புதல்வன், நீங்கள் ஏவும் பணிகளை உங்கள் மகன் செய்து வந்ததைப் போல் செய்து வருவேன். சிறிதும் சோர்வடைந்து மனம் வருந்தாதீர்கள். புத்திரசோகம் நீங்குமின்" என்று தேற்றினான். அதற்குப் பதிலுரைக்கும முறையில் முனிவர், "மன்னனே, கண்ணின் கருமணிப் பாவை போன்ற மகனை இழந்தும் உயிரை விரும்பி உண்டு கொண்டு இந்த உலக வாழ்க்கையில் காலங்கழிக்க எண்ணியிருந்தால், உலக மக்கள் எங்களை எப்படி எல்லாம் பழிப்பார்கள்? என்பததை எண்ணிப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பார்ப்பாயாக. நாங்கள் விண்ணுலகம் சேர்வோம். மன்னா, எம்மைப் போல், உன் அன்பு மகன் உன்னை விட்டுப் பிரிவதனால், நீ பரந்த விண்ணுலகை எய்துவாய்" என்று சாபங் கொடுத்தார்கள்.

மேலும் தொடர்ந்து "ஏகச் சக்கராதிபதியே? 'நான் உங்கள் அடைக்கலம்: இப்பொழுது இத் தவற்றினைப் பொறுப்பாயாக' என்றாய். அதனால் அஞ்சத் தக்க கொடிய சாபத்தைக் கருதவில்லை. 'குறிப்பறிந்து பணிபுரிகின்ற புத்திரனைப் பிரிந்து இன்று நாங்கள் துன்பப்படுவதுபோல் நீயும் உன் புத்திரனின் பிரிவால் சோகம் அடைந்து உம்பர் உலகை அடைவாய்" என்று சொல்லிவிட்டு இருவரும் தேவர் உலகை அடைந்தனர். (இந்தச் சாப வரலாற்றை தசரதன் கோசலையின் அந்தப்புரத்தில் கைகேகியின் கொடுமையைப் பேசிக் கொண்டிருந்த போது தெரிவித்தான். தசரதன் சிறிதும் மனச்சோர்வு இன்றி தன் நகர் திரும்பினான். முனிவரின் சாபத்தினால் 'இனிய சொல்லையுடைய மகன் பிறப்பான்" என்று கருத்தும் தெரிந்ததால் அவனுக்கு வருத்தம் பறந்தது: மகிழ்ச்சியுடன் ஊர் திரும்பினான்.

அன்புள்ள கோசலை அந்த முனிவன் சொன்னதனால், இராமன் கானகத்திற்குச் செல்லுதல் உறுதி: என் உயிர்பிரிவதிலும் சிறிதும் ஐயம் இராது' என்று கோசலையிடம் தெரிவித்தான் தசரதன்.

தேவாரங்கள் மனனம் செய்யுங்கள்

திருச்சிற்றம்பலம்

திருஞானசம்பந்தர்

1.தலம் : திருவலிவலம்

பயன் : இடர் நீங்கும்

பிடியதன் உருஉமை கொள மிகுகரியது
வடிகொடு தனதுஅடிவழிபடும் அவர்இடர்
கடிகணபதி வரஅருளினன் மிகுகொடை
வடிவினர் பயில் வலிவலம் உறைஇறையே

மிகுதியாய்க் கொடுப்பவரும் அழகிய வடிவினருமான வள்ளல்கள் வாழும் திருவலிவலத்தில் அமர்ந்தவன் இறைவன் சிவபெருமான். அவன் உமையம்மை பெண்யானை வடிவுகொள்ளத் தான் ஆண்யானை வடிவினனாகி நின்றான். அவன் தன் திருவடிகளை வழிபடும் அடியவர்தம் இடர்கள் நீங்கக் கணபதியைத் தோன்றச் செய்தான்.

2. தலம் : திருச்சாய்க்காடு

பயன் : நற்கதி கிட்டும்

நீநாளும்நன்னெஞ்சே!நினைகண்டாய்!யார்அறிவார்
சாநாளும்வாழ்நாளும்சாய்க்காட்டு எம் பெருமாற்கே
பூ நாளும் தலை சுமப்ப. புகழ் நாமம் செவிகேட்ப.
நா நாளும் நவின்று ஏத்தப் பெறலாமே நல்வினையே.

நன்னெஞ்சே! நீயே நினைத்துப்பார்: யாரால் வாழ்நாளையும் இறுதி நாளையும் அறிந்து கொள்ளமுடியும்? எனவே இருக்கும் நாட்களில் இறைவனுக்காகப் பூக்களைத் தலையில் சுமந்து வருவோம். இறைவனுடைய திருநாமங்களைச் செவியில் குளிரக் கேட்போம். அவன் புகழை நாவினால் தினமும் பாடி வருவோம். திருச்சாய்க்காட்டு ஈசனை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இவ்வாறு வழிபட்டு நற்கதியை நாம் அடைவது உறுதியாம்.

3. தலம் : திருவெண்காடு
பயன் : பயிர் செழிக்கும்

கண்காட்டும் நுதலானும் கனல் காட்டும் கையானும்
பெண் காட்டும் உருவானும் பிறைகாட்டும் சடையானும்
பண்காட்டும் இசையானும் பயிர்காட்டும் புயலானும்
வெண்காட்டில் உறைவானும் விடைகாட்டும் கொடியானே.

திருவெண்காட்டில் இருக்கும். காளை பொறித்த கொடியையுடைய சிவ பெருமான். நெற்றியில் கண்ணு டையவன். கையில் செருப்பை ஏந்தியவன், வடிவானவன். அவன் பயிரை வளர்க்கும் மேகமும் ஆனவன்.

4.தலம் : கீழைத் திருக்காட்டுப்பள்ளி
பயன் : அல்லல் நீங்கும்

திரைகள் எல்லாம் அலமரும் சுமந்து
செழுமணி முத்தொடு பொன்வரன்றிக்
கரைகள் எல்லாம் மணிசேர்ந்து உரிஞ்சிக்
காவிரி கா பொரு காட்டுப் பள்ளி
உரைகள் எல்லாம் உணர்வெய்தி நல்ல
உத்தமராய் உயர்ந்தார் உலகில்
அரவவெல்லாம் அரை ஆர்த்த செல்வர்க்கு
ஆட்செய்ய அல்லல் அறுக்க லாமே

காவிரியின் வாய்க்கால் பலவும் மலர்களைச் சுமந்தும் மணகள், முத்துகள், பொன் ஆகியவற்றைக் கொண்டு வந்தும் கரைகளில் சேர்ந்தவாறு பாம்புகளை இடுப்பில் கட்டிய சிவபெருமானுக்கு. வேதம் முதலியவற்றின் பொருளுணர்ந்தவராய் நல்ல உத்தமராய்த் தொண்டு செய்தல் வேண்டும் அவ்வாறு செய்யும் போது நம் அல்லல் அகலும் .

சனாதன தர்ம யுவ விழிப்புணர்ச்சிக் கழக தலைமையகத்தில் பெரியோர் மற்றும்சிறுவர்களுக்கான யோகாசன வகுப்புக்கள் நடைபெறு கின்றன. காலை, மாலை இரு வேளைகளிலும் நடைபெறும் இவ்வகுப்பகளில் இணைய தொடர்பு கொள்ளவும்.
T. Anantharavi - 0777-048547
- 0777-274859

விஷ்வ இந்து பரிஷத்தின் உலக பிரதித் தலைவர் ஸ்ரீ. எஸ். வேதாந்தம் ஜீ அவர்களினால் "செல்வம் கல்யாணசுந்தரம்" நூலகத்திற்கு அரிய பல நூல்கள் அன்பளிப்பாக வழங்கப்பட்டன. இதற்காக Y.L.S.D.P சார்பில் மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவிக்கின்றோம்.

ஸ்ரீவெங்கடேஸ்வர மஹா விஷ்ணு தேவஸ்தான
ஸ்ரீ பத்மாவதி இந்து சமய பாடசாலை மாணவ மாணவிகளின் பிறந்தநாள்

மகிஷா சந்திரசேகரம்	12.11.1998
தர்ஷிகா ஜேசந்தர்	20.11.1996
திவாகர் விஜயராகவன்	26.11.1994
யோசினி ஆனந்தராஜ்	07.11.1994
சுரேந்திர பிள்ளை செல்வம்	06.11.1993
சிவஹரணி வரதராஜா	08.11.1992
சுகன்யா கோபால கிருஷ்ணன்	19.11.1991

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

லக்ஷ்மி குபேர பூஜை!

தொகுப்பு . J.Shyamala (ABM)

இந்த உலகில் பொருளின்றி எதுவும் நடக்காது என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்ததே! இந்துக்கள் தீபாவளி அன்று குபேர லட்சுமி பூஜை செய்வது வழக்கம். இலங்கேஸ்வரன், சூர்ப்பனகை ஆகியோரின் சகோதரன் குபேரன். சிறந்த சிவபக்தன். அவன் தொடர்ந்து பலவித தவம் செய்ததால் வடதிசைக்குக் குபேரனை அதிபதியாக நியமித்தார் சிவபெருமான். ரிக் வேதத்தில், குபேரனுடன் மகாலாட்சுமியும் தனதேவதையாக நியமிக்கப்பட்டுள்ளதாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. லட்சுமியின் அஷ்ட சக்திகளில் இரண்டான சங்கநிதி, பதுமநிதிகளை குபேரன் தான் ரட்சிக்கிறான். சில்ப சாஸ்திரத்தில் உள்ளபடி குபேரபட்டினத்தில் அத்தாணி மண்டபத்தில் தாமரை மலர், மீனாசனம் . மெத்தை இவை மீது அமர்ந்து ஒரு கை அபய முத்திரையுடன் கிரீடம் முதலிய சொர்ண ஆபரணங்களுடன் முத்ததுக் குடையின் கீழ் சிம்மாசனத்தில் குபேரன் வீற்றிருக்கிறார். இடது கையில் வலம்புரி சங்கும், வலது கையில் வைர முத்திரையுடனும் உள்ளார்.

குபேரன் ராஜயோகத்தை அளிப்பதில் வல்லவன். தனலட்சுமியும், தைரிய லட்சுமியும், குபேரனிடம் வாசம் செய்கின்றனர் ஆகவே, தன, தையரியத்திற்கும், குபேரன் ராஜனாகிறான். சுகத்தில் லயித்திருப்பதால் சாந்த குணம் கொண்டுள்ளான். எந்தப் பூஜை செய்தாலும் ராஜாதி ராஜனாகிய குபேரனை வணங்கினால் பலன் கிடைக்கும்.

"ராஜாதி ராஜாய் ப்ரஸத்திய ஸாதிநே:
நமோ வயம் வைஸ்ரவணாய துர்மஹே
ஸமேத மான் காமய மஹ்யம்:
காமேஸ்வரோ வைஸ்ரவணோ தாது:
குபேராய வைஸ்ரவணாய,
மஹாராஜாய நம:

என்று ஆரத்தி எடுத்து முடிப்பர்.

தீபாவளித் திருநாளன்று லட்சுமி குபேரபூஜை செய்வது நலம். இருண்ட வாழ்க்கைப் பாதையிலிருந்து புதிய ஒளிமயமான பாதைக்குச் செல்ல இந்தப் பூஜை மிகவும் உதவுகிறது.

இந்தப் பூஜையை பௌவுர்ணமி நாளன்றும் செய்யலாம். வாழ்க்கை வசதிக்குத் தேவையான பணம் மட்டுமல்லாமல் மன நிம்மதியும் அளிக்கும். நாவிலிருந்து நன்மை பயக்கும் சொற்களையும் சொல்ல வைக்கும். எல்லா வித கஷ்டங் களையும் தூர தூக்கி எறியும் நிவாரணியாக விளங்குகின்றது என்பதே லட்சுமி குபேர பூஜையின் சிறப்பு. மேலும் காலை சூரியோதயத்திற்கு முன்பு செய்து வந்தால் ஓர் அமைதி, சாந்தியை அனுபவபூர்வமாக உணரலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

AYURVEDA

Ayurveda is one of the traditional systems of medicine getting more popularity all over the world. Apart from curing the diseases, the special attraction of Ayurveda are maintaining of good health and in the field of stress management.

In India and Sri Lanka Ayurveda is being practiced since thousands of years. It suits the Indian and Sri Lankan cultures. In the modern age, mental stress is the huge cause for several diseases. Stress is a state of mind, which tries to accommodate the changes in circumstances. At this time the brain cell starves for more oxygen and so the physical and chemical changes occur in the blood. The medical support is required when the stress is beyond control by oneself. Ayurveda offers wonderful stress relieving therapies and regimens, which are very close to the nature and has no side effects.

Some of the special therapies are explained below

Sirodhara

A gentle flow of medicated oil to the forehead dripping from a vessel through the nozzle, simultaneous soothing touch generates concentration of mind. It empowers the brain with good blood circulation and oxygen supply to relax. This medication cum meditation effect of the treatment prevents certain deseases too. This treatment is mainly to cure insomonia, paralysis, mental stress, certain skin diseases, psoreasis and general disability

Rejuvanating Treatment:

The herbal oil massage done by hands stimulates the peripheral nervors system to enhance the perceptions. This also makes the person more active and increases the self - confidence, which is very much essential to cope with the stress.

MUKHALEPA (Herbal Facial)

The head face is massaged thoroughly with medicated cream or oil. Mild formentation will help in to increase blood circulation. The herbal medicine selected according to the skin is then applied to the face protecting the eyes. This application is retained for one hour. This not only freshens the facial skin but also relaxes the mind.

Herbal Steam bath

Certain precious herbal leaves and herbs are boiled and the steam is passed around the whole body for

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

15 to 20 minutes. This is ideal for certain skin diseases, to eliminate impurities from the body, to reduce the fat, increases blood circulation and relieves body ache.

Thakra Sirodhara

This is one of the treatment methods of Kerala to cure psoriasis and some other skin diseases. The specially prepared medicinal buttermilk is used in the treatment as Siuodhara. It cures dandruf and promotes the hair growth too.

PIZHICHIL

Rejuvenate the muscles and goes giving healthy long life. Prevents and cures arthritis, back pain, fatigve etc.

NASYAM

Herbal juices, medicated oils etc., are applied through nose for few days cleans the nasal path, sinuses to relieve headache and nasal congestion etc., Improves facial luster. and healthy growth of hair.

WEIGHT REDUCING PACKAGE:

This treatment package is employed in 7 or 14 or 28 days duration, according to the type of individual. This package includes Udvauthanam (herbal powder and paste applied to whole body and massaged thoroughly to reduce the size of fat cells), Steam bath, dietary advace and Internal Medication. As a result of this treatment muscles tone-up, the fat reduces and shapes the body structure.

PANCHA KARMA (Body purification/Detoxification therapy)

Purification of the systems of the body through detoxification by five - fold methods Vamana, Virechanna, Vasthi, Nasyam and Rakthamoksha, The suitable therapy will be administered only after preparing the body with oil and fomentation.

REJUVENATION PACKAGE

(Sukha Chikitsa)

The prime body elements namely Vatha, Pitta and kapha loose their natural harmony due to climatic changes and food habits. which lays the stone for future diseases. To prevent such ailments and to restore positive health, these treatments are routinely administered. Most of the healthy people in India undergo these therapies once a year. This package includes kizhi, Dhara, Vasthy etc.

Dr. S. Keshava Bhat,
Consulting Ayurvedic Physician,
Lotus Ayurveda
Kendra (Pvt) Limited,
165- Maya Avenue,
Colombo - 06

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

One word per day

Hi children!

Come join in the English vocabulauy competition and win prices. All what you have to do is learn the words given in the following grade as per your age group. Competition will be held on Sundays at your Hindu School Class.

For 6,7,& 8 Years

1. about
2. abrupt
3. absent
4. absorb
5. absurd
6. abuse
7. academy
8. accent
9. accident
10. account
11. accurate
12. accuse
13. acre
14. activate
15. active
16. actually
17. adapt
18. address
19. adjoin
20. admit
21. adopt
22. advance
23. advantage
24. adventure
25. advice
26. advertise
27. aeroplane
28. affair
29. affect
30. affection

For 9,10,& 11 Years

1. abbreviation
2. abnormal
3. absolute
4. absolute
5. abstain
6. abstract
7. abundant
8. accelerate
9. accessible
10. accommodate
11. acknowledge
12. acquaintance
13. acrobatic
14. acupuncture
15. adequate
16. ad nauseam
17. adolescent
19. admissible
20. aeronautics
21. Affirmative
22. aggrandize
23. algorithm
24. allegation
25. amalgamate
26. ambassador
27. amphibian
28. anaesthesia
29. analogue

For 12 Years & above

1. Anachronism
2. Anonymous
3. Anthropology
4. Apprehensive
5. Anthenticate
6. Antogonist
7. Anthropology
8. Apostrophe
9. Apprehension
10. Articulation
11. Atmosphere
12. Autobiography
13. Auxiliary
14. Avalanche
15. Authoritarian
16. Articulation
17. Abundance
18. Acquaintance
19. Acquisition
20. Adjudicate
21. Adroit
22. Annunciation
23. Antecedent
24. Antiperspirant
25. Aparthied
26. Antagonist
27. Archaeology
28. Architecture
29. Ascertainment
30. Audio Frequency.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எரிமலையாக இருங்கள்!

1. மலையைப் பார்ப்பதற்கு மிகவும் கம்பீரமாக இருக்கும் முதல் தடவையாக பார்க்கும் போது. ஆனால் ஒரு மலையைப் பார்த்த பிறகு, பல மலைகளை பார்த்த பிறகு, அலுத்துப்போய்விடும். மலை என்பது ஒரு மலை, அவ்வளவே. எரிமலை அப்படி அல்ல!

ஒரு மலை எரிமலையாக மாறும் போது, எத்தகைய மாறுதல்! அது உயிர் பெற்று விடுகிறது! அது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க பொருள் ஆகிறது. அசைகிறது! கிடுகிடுக்கிறது! எரிகிறது! ஜொலிக்கிறது! அது ஓர் ஒப்பற்ற நிகழ்ச்சியாகிறது.

நீங்களும் ஓர் எரிமலை ஆகுங்கள். வெறும் இயற்கைக் காட்சியின் பகுதியாக இருக்காதீர்கள். கும்பலில் ஒருவராக இருக்காதீர்கள். கூட்டத்தில் ஒருவராக இருக்காதீர்கள். தனிப்பட்டு விளங்குங்கள்! எரிமலை மாதிரி!

எரிமலையை எல்லோரும் கவனிக்கிறார்கள். அந்த அற்புதக் காட்சி எல்லோர் கவனத்தையும் கவருகிறது!

உலகம் உங்களை கவனிக்கவேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால் நீங்கள் ஓர் மனித எரிமலையாக மாற வேண்டும்!

உயிர் பெறுங்கள்! ஆடுங்கள்! அசையுங்கள்! மின்னுங்கள்! உள்ளுக்குள் விளக்கு ஏற்றி அது பலர் அறிய ஜொலிக்கும்படி செய்யுங்கள்! பெரிய புள்ளி ஆகுங்கள்! ஒரு குறிப்பிடத் தக்க மனிதர் ஆகுங்கள்

உலகம் எரிமலையை மதிக்கிறது!

அது கொதிக்கிறது! ஜொலிப்பதுடன் எரிமலை நின்று விடுவதில்லை.

அது வெப்பத்தைப் பரப்புகிறது! கொதிக்கும் அக்கினிக் குழம்பை மையத்திலிருந்து வெளியே பரப்புகிறது.

எதனாலும் அதை நிறுத்த முடியாது! எந்தப் பொருள் அல்லது எந்த மனிதன் அதன் பாதையில் நிற்கத் துணிந்தாலும் அதோகதிதான்!

ஆகவே மக்கள் அதை மதிக்கிறார்கள். நிறுத்த முடியாதபடி முன்னேறிக் கொண்டே இருக்கின்ற, பரவிக் கொண்டே இருக்கின்ற, எல்லா வற்றையுமே தகிக்கக் கூடிய அதன் உஷ்ணத்தை எதிர்க்க எவருக்கும் துணிவில்லை. உலகத்தின் கவனத்தை நீங்கள் கவர வேண்டுமா?

உலகம் உங்களை மதிக்குமாறு செய்ய வேண்டுமா?

தடுத்து நிறுத்த முடியாதவராக நீங்கள் ஆக விரும்புகிறீர்களா?

அப்படியானால், ஒரு மனித எரிமலையாக மாறுங்கள்!

அதன் சக்தி எங்கிருந்து ஆரம்பிக்கிறது என்பதை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்... உஷ்ணம்!

சூடு பிடியுங்கள்!

திருமதி வாணி
தியாகராஜா
(பொன்னம்பல வானேஸ்வரர்
இந்து சமயப்பாடசாலை)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆரியப்பட்டர் பால மந்திரின் சங்கநாத வெளியீடு

ஆரியப்பட்டர் பால மந்திர் இந்துப்பாடசாலை, இந்துக்களின் குரலான "சங்கநாதம்" சஞ்சிகை மீண்டும் அறிமுகமாவதை இட்டு நடாத்திய விழா, 19ம் திகதி செப்டம்பர் மாதம் கொழும்பு தமிழ் சங்க மண்டபத்தில் கௌரவ இ.ராதா கிருஷ்ணன்(பா.உ) தலைமையில் சிறப்பாக நடைப்பெற்றது. அறிவிப்பாளர் யோகராஜன் அவர்கள் சிறப்பு உரை ஆற்றினார். எமக்கு ஆதரவு நல்கிய பெற்றோர்கள், மாணவர்கள், நலன் விரும்பிகள் அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்!

விநாயகர் சதுர்த்தி விழா!

ஆரியப்பட்டர் பால மந்திர், பாடசாலையில் விநாயக சதுர்த்தியினை september 18ம் திகதி முதல் 9 நாட்களுக்கு சிறப்பாக நடத்தினர். கழக தலைமையகமான, இல.3. Ridgeway Place இல் நடந்த இவ்விழாவில் 3 அடி பிள்ளையார் வைக்கப்பட்டு, அதற்கான பூஜைகளும சிறப்பு பஜனைகளும் காலை மாலையும் நடாத்தப்பட்டது. இறுதி நாளான 26ம் திகதி செப்டெம்பர் மாதம் பிள்ளையார் வெள்ளவத்தை கடற்கரை நோக்கி ஊர்வலமாக எடுத்து செல்லப்பட்டு கடற்கரை சமுத்திரத்தில் விஜஞ்சனம் செய்யப்பட்டார் இவ்விழா சிறப்பாக நடைப்பெற ஆதரவு நல்கிய அனைத்து பெற்றோர்களுக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் பாடசாலை நிர்வாகம் நன்றி தெரிவிக்கின்றது.

ஆரியப்பட்டர் பாலமந்திர் ஆசிரியர்கள்

1. செல்வி. தமயந்தி வேலாயுதம் (அதிபர்)
2. திரு. தில்லைநாதன் ஆனந்தரவி
3. திருமதி. பங்கஜம் மோகன்ராஜ்
4. செல்வி. ஆர்த்தி சோமலிங்ககுமார்
5. செல்வி. லலிதா லக்ஷ்மி மாடசாமி
6. செல்வி. காயத்திரி ஆனந்தராஜா
7. திருமதி. மகேஷ்வரி சிவகுமாரன்
8. செல்வி. சியாமா தனகராஜா
9. செல்வி. J. சியாமளா
10. செல்வி. சோபியா மகேந்திரன்
11. திரு. குணசேகரன்

ஆரியப்பட்டர் பால மந்திர்

பெற்றோர் குழு அங்கத்தினர்கள்.

1. திருமதி. யோகேஸ்வரி சப்பாணிப்பிள்ளை
2. திருமதி. கல்யாணி செல்வராஜ்
3. திருமதி. சாரதா தர்மலிங்கம்
4. திருமதி. கோகிலேஸ்வரி கணபதி
5. திருமதி. பிரேமா பாலகிருஷ்ணன்.
6. திருமதி. சந்திரநளாயினி ஜெயராம்
7. திருமதி. பிரபா ரவிச்சந்திரன்
8. திருமதி. W. கருணானந்தன்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஸ்ரீ பொன்னம்பலவானேஷ்வரா இந்துப் பாடசாலையின் நவராத்திரி விழா.

கொட்டாஞ்சேனை ஸ்ரீ பொன்னம் பலவானேஷ்வரா இந்துப்பாட சாலையின் நவராத்திரி விழா Oct 14ம் திகதி முதல் 22ம் திகதி வரை இனிதே நடைபெற்றது. ஆலயத்தினுள் நடை பெற்ற இவ்விழாவில் மாணவர்களின் பல கலை கலாச்சார நிகழ்வுகள் இடம்பெற்றன.

பொன்னம்பலவானேஸ்வராவின் சங்கநாத வெளியீடு.

பொன்னம்பலவானேஸ்வரா இந்துப் பாடசாலை அதன் "சங்கநாத" வெளியீட்டை குஞ்சிதபாத குருக்கள் ஐயா அவர்கள் தலைமயில் நடத்தினர். ஆலய பிரதான குருக்கள், மற்றும் ஆலய ஊழியர்கள் உள்ளிட்ட பலரும் கலந்து சிறப் பித்தனர்.நிகழ்ச்சி சிறப்பாக நடைப்பெற ஒத்துழைத்த அனைத்து பெற்றோர்களுக்கும் எமது சிறப்பு நன்றிகள்.

வெங்கடேஸ்வர மஹா விஹுஷ் தேவாஸ்தானத்தில் பத்மாவதி பரதநாட்டிய வகுப்புகள்.

ஆயகலைகள் அறுபத்து நான்கில் ஒன்றான பரதக்கலையினை முறைப் படி கற்று தேர்ச்சிப்பெற்ற ஆசிரியை திருமதி. பிரகதாம்பாள் தில்லை நடராஜா அவாகளின் நெறியாள் கையில் பிரதி சனிக்கிழமைகளில் காலை 9.30 மணிமுதல் வகுப்புக்கள் நடைபெறுகின்றன.

தொடர்பு கொள்வதற்கு 4618844

வெங்கடேஸ்வர மஹா விஷ்ணு தேவாஸ்தானத்தில் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு யோகாசன வகுப்புக்கள

ஓர் மனிதனுக்கு நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பதற்கிணங்க பத்மாவதி இந்துப்பாடசாலையில் பிரதி வெள்ளிக்கிழமைகளிலும் சனிக் கிழமைகளிலும் மாலை 6மணி முதல் 7மணிவரை நடைபெறுகின்றது. நீண்ட ஆயுளுடன் வாழவிரும்பும் அனை வரையும் அன்புடன் அழைக் கின்றோம். உங்கள் தொடர்புகளுக்கு 0777-048547

பத்மாவதி இந்துப்பாடசாலையின் பெற்றோர் உறுப்பினர் விபரம்

பெற்றோர்கள் ஆசியர்கள் சந்திப்பு 12.09.2004 ஆம் திகதி நடைபெற்றது பாடசாலையின் உறுப்பினர்களாக தெரிவு செய்யப்பட்டோர்.

1. திரு.S.செல்வராஜ்
2. திரு.A. விஜயகுமார்
3. திரு.M. விஜயகுமார்
4. திரு.K. சிவலிங்கம்
5. திரு.K. சங்கரலிங்கம்
6. திரு.R. தனுஷ்குமார்
7. திருமதி .S. சாந்தி
8. திருமதி .P. சுதர்சினி
9. திருமதி.A. சசிகலா
10. திருமதி.K.இராமநாதன்
11. திருமதி.C. சந்திரன்
12. திருமதி.P. விஜியகுமார்.

கூட்டத்தில் ஒவ்வொரு பௌர்ணமி தினத்திலும் காலை 8.00 மணி தொடக்கம் 9.00 மணி வரை பெற்றோர்களுக்கு ஆன்மீக உரை வழங்குவது என முடிவு எடுக் கப்பட்டது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விஷ்ணு ஆலய பிரமோற்சவ உற்சவம் நடைபெற உதவிய அனைவருக்கும் நன்றிகள்

முகத்துவார ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வர மஹா விஷ்ணு ஆலயத்தில் 16.09.04 - 24.09.04ம் திகதி வரை திறம்பட நடந்து முடிந்த பிரமோற்சவ உற்சவத்திற்கு உதவிய.பட்டாச்சாரியர்கள், சிவாச்சாரியர்கள், உபயகாரர்கள், ரஞ்சனாஸ் கூட்டுநிறுவனத்தைச் சேர்ந்த முகாமையாளர்கள், ஊழியர்கள்,அடியார்கள், ஊடக அனுசரனை வழங்கிய அனைத்து மும்மொழி ஊடகங்களுக்கும் ஆலய அறங்காவலர்கள் தங்கள் மனமார்ந்த நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றனர்.

ஸ்ரீ பழைய கதிரேசன் நகரத்தார் கோயில் தர்மகத்தாவிற்கும் ஆலய நிர்வாகத்தினருக்கும் எமது நன்றிகள்!

பம்பலபிட்டிய, "ஆனந்த சாகராவில்" இரண்டு வருடங்களாக இயங்கி வந்து ஆரியப்பட்டர் பால மந்திர் இந்துப் பாடசாலை இடப்பற்றாக் குறை காரணமாக வேறு இடம் மாற நேரிட்ட போது எமக்கு உடனடி அனுமதி வழங்கிய ஸ்ரீ பழைய கதிரேசன் நகரத்தார் கோயில் ஆலய தர்மகத்தாவிற்கும் அனுமதி பெற உதவியாக இருந்த ஆலய பிரதம குருக்களுக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

ஆரியப்பட்டார் பால மந்திர்
இந்துப் பாடசாலை, பெற்றோர்கள், மாணவர்கள் ஆசிரியர்கள்.

RAMAYANA WAS REAL:
American - Professor

Robert P Goldman, director of the University of Californaia Education Abuoad Programme, termed the epic Ramayana a "reallife" account. Delivering a lecture on Ramayana: Medieval Indian Interpretations' organized by the University of Hyderabad as part of its distinguished lecture seriesm, Goldman rejected the western view that Ramayana Was a mixture of the real and the mythological.

"There's clear-cut evidence to show that the incidents described in Ramayana took place, "he said. Goldman said the experts had calculated the exact period in which the war between Lord Rama and Ravana took place and the time taken by Lord Hanuman to bring the Sanjeevani herb and how long the demon Kumbhakarna used to sleep.

Goldman said he belived that Hanuman flew to Sri Lanka and spoke a Human language. "He said. "It is not myth as is generally claimed by some Westerners. Ramayana is a reality".

FOOD FOR THOUGHT:

Ekam sat vipra Bahudha Vadanti-Truth (The supreme Reality) is one but sages call it (God) by different names. Sarva Dharm Samabhava-Equal respect for all religions. Sarve Bhavantu Sukhinah-Let all be happy and safe in this world. Vasudhaiva Kutumbakam-whole world is one family. Sarva Bhut Hite Ratah-Work continuously for welfare of every living being. Aatmavat Sarva Bhuteshu Treat all as your own self.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சர்வதேச மற்றும் ஏனைய பாடசாலை மாணவர்களுக்கான French, Maths, English, Science மற்றும் அனைத்து பாடங்களுக்குமான வகுப்புக்கள் நடைபெறுகின்றன சிறுவர்களுக்கான வரைதல் வகுப்புகளும் நடைபெறுகின்றன.

Skolarium
No3, Ridgeway Place,
Colombo - 04
Hotline - 0777563634

ஸ்ரீ பத்மாவதி இந்து சமயப் பாடசாலையின் ஓர் ஆண்டு நிறைவை முன்னிட்டு மாணவர்களிடையேயான உள்வாரிப் போட்டிகளும். கொழும்பு மாவட்டத்திலுள்ள அறநெறிப் பாடசாலை மாணவர்களுக்கிடையிலான போட்டிகளும் முறையே வரை October 9ம். 10ம், 16ம் திகதிகளில் நடைபெற்றன. பேச்சு, பாட்டு மற்றும் திருக்குறள் மனனம் தொடர்பில் நடைபெற்ற இப்போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற அனைத்து மாணவர்களுக்கும் எமது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

கர்நாடக சங்கீத வகுப்புக்கள்

ஸ்ரீ பொன்னம்பலவானேஸ்வர தேவாஸ்தானத்தில் விஜயதசமி அன்று கர்நாடக சங்கீத வகுப்புக்கள். ஆலய அறங்காவலர் டி.எம். சுவாமிநாதன் அவர்களால் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது.

வாழ்த்துக்கள்

கொழும்பு, இந்துக்கல்லூரியின் சிரேஷ்ட மாணவர் தலைவராக தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ள சனாதன தர்ம யுவ விழிப்புணர்ச்சிக் கழக அங்கத்தினர் செல்வன்.பிரசன்னா வருணிற்கு எமது வாழ்த்துக்கள்.

கழக அங்கத்தினர்
Y.L.S.D.P

The Value of Sacrifice

Sacrifice is when we think less and less of ourselves, and more and more of others. It is to spend ourselves in service. "Only those who want nothing are masters of nature says Vivekananda. Serve others don't retain anything for yourself. Share without hesitation and reservation. Give from what you have - a part of your time, your wealth or even your life. A kind word, a helping hand, a supporting shoulder, such little deeds of service are sacrifice. And to do them daily without keeping count is real sacrifice.

J.shamala-

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கீழ்வரும் திருக்குறளில் இடைவெளி நிரப்புக.

1. காக்க பொருளா ____________
அதனினூஉங் கில்லை உயிர்க்கு
2. புறங்குன்றி ____________ ரேனும் அகங்குன்றி
____________ வகைரியார் உடைத்து.
3. உள்ளம் இலாதவர் ____________ உலகத்து
____________ வள்ளியம்
4. கானமுயலெய்த____________ ____________
பிழைத்தவேல் ஏந்தல் இனிது.
5. இருமனப் பெண்டிரும் கள்ளும் கலறும்
____________ ____________ ____________.

சுகமான தூக்கத்திற்கு

ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றுடன் காய்சிய பசும்பால் கொஞ்சம் கலந்து குடித்து விட்டுபடுக்கவும்.

காதை செவிடாக்கி விடாதீர்கள்

மூக்கை வேகமாகச் சிந்தக் கூடாது. வேகமாக சிந்தினால் மூக்கிலும் தொண்டையிலும் உள்ள கிருமிகள் நடுச்செவிக்குழாய்க்குள் புகுந்து காதைச் செவிடாக்கிவிடக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

விஷக்கடி ஏற்பட்டு விட்டதா

அனேகமானவிஷக் கடிகளுக்கு வெள்ளைப்பூண்டை அரைத்து பூச்சி கடித்த இடத்தில் வைத்து கட்டினால் கட்டிய இடத்தில் எரிச்சல் உண்டாகும். உடனே கட்டை அவிழ்த்து பூண்டை வெளியே எடுத்து விடவேண்டும். விஷம் இறங்கி விடும்.

மாணவர்களே கண்களை கெடுக்காதீர்கள்

படிக்கும் போது வெளிச்சத்துக்கு நேர் எதிரில் உட்காரக்கூடாது வெளிச்சம் பின்பக்கத்தில் இருந்து தோளை கடந்து வந்த புத்தகத்தில் விழும் முறையில் அமர்ந்து படிப்பது கண்களுக்கு கேடுவிளைவிக்கா முறையாகும்.

மூலிகை மருத்துவம்

துளசி

ஜீரண கோளாறுகள், காய்ச்சல், இருமல், ஈரல் சம்பந்தமான நோய்கள், காதுவலி முதலியவற்றிற்கு சிறந்தது. இரத்தத்தில் உள்ள விஷத்தன்மையை வெளியேற்றி சுத்தம் செய்யும்.

வில்வம்

காய்ச்சல், அனீமியமியா, மஞ்சல் காமாலை போன்றவற்றிறகு சிறந்தது.

பூவரசு

தீக்காயங்கள், புண்கள் தோல்வியாதிகள் தொழுநோய் முதலியவற்றிற்கு சிறந்தது. இவ் இலையை அரைத்தே பாவிக்க வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

NOVEMBER BIRTHDAY LIST SRI PONNAMBALA WANESWARA HINDU RELIGIOUS SCHOOL.

DATE	CLASS	NAME LIST
02	Gr-8	சுப்பிரமணியம் தனுஷன்
03	Gr-7	நதீஸ் சந்திரசேகரன்
07	Gr-5	ராமஜெயன் அருண்திகன்
09	Gr-2	குருவாயூரன் சதீயஸ்வரூபன்
11	Gr-7	நீலமேக கண்ணன் ஆனந்தன்
18	Gr-6	ஈஸ்வர சங்கர் ஜலேந்திரர்
19	L.K.G	சதுர்ஷன் தமிழ் தியாகன்
21.	Gr-4	தமிழ்ச்செல்வன் சரவணன்
24.	Gr-6	சத்தியம் தனேஸ்குமார்.

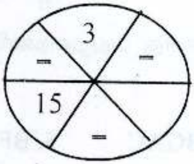
ஔவையாரின் கொன்றை வேந்தன் வாசகங்கள் இவை வெற்றிடங்களை நிரப்புங்கள்.

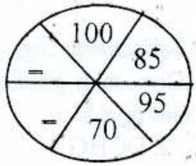
1. அ ___ ___ ___ ___ பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்.
2. எண்ணும் எழுத்தும் கண் எனத் த ___ ___
3. தந்தை சொல் மி ___ ___ மந்திரமில்லை
4. இல்லறம் அல்லது ___ ல ___ ___ ___ அன்று
5. ஒருவனைப் ___ ___ றி ஓரகத்திரு.
6. ஆலயம் தொழுவது ___ ___ வு ___ நன்று.
7. ஈயார் ___ ___ டை தீயார் கொள்வர்.
8. ___ ___ ட___ பகைக்கின் வேருடன் கெடும்.
9. ஏவா மக்கள் ___ ___ வா ___ ___ ந் ___
10. ___ ___ ற் சிறந்தொரு ___ ___ லு ___ இல்லை

-ஆர்த்தி.

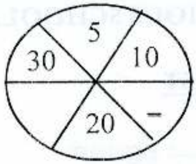
கணக்கே வணக்கம்

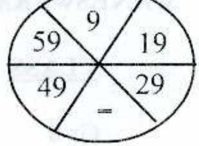
கீழே தரப்பட்டுள்ள வட்டங்களுக்குள் உள்ள எண் கோலங்களின் தொடர்பினை அவதானித்து வெற்றிடங்களை
நிரப்புங்க.





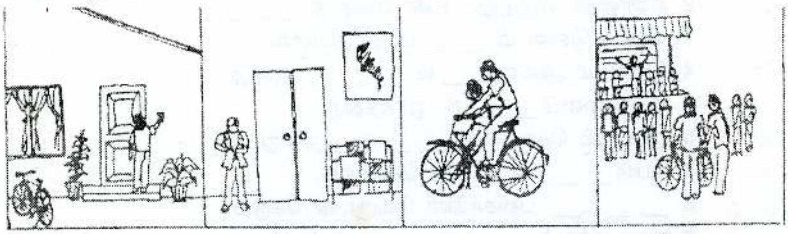
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



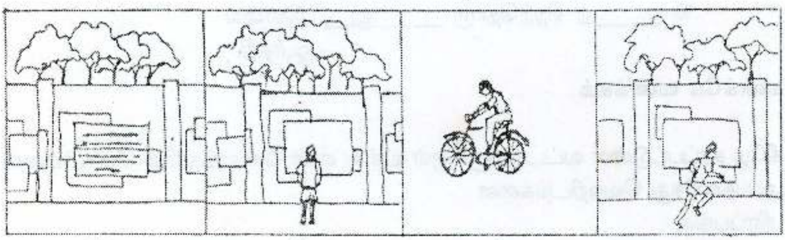


செலுத்திய பணம்	செலவாகிய பணம்	மீதிப்பணம்
1. ரூ 10.00	ரூ 5.75	------
2. ரூ 20.00	ரூ 14.50	------
3. ரூ 50.00	ரூ 32.50	------
4. ரூ 150.00	ரூ 95.85	------
5. ரூ 100.00	ரூ 99.90	------

சதீஷ் ஓர் அறிவித்தலை வாசித்துவிட்டு தனது நண்பன் ரமேஷின் கட்டத்திற்குச் செல்கின்றான்.



A B C D



E F G H

கீழேயுள்ள தெரிவுகளில் எது அந் நிகழ்ச்சியின் நான்கு படிமுறைகளினதும் திருத்தமான தொடரைத் தருகின்றது?

'எங்கே try பண்ணுங்க

1.BGDH 2. DCHG 3. EBGD 4. BGAC 5. BFCG

- ஆர்த்தி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஸ்ரீ பொன்னம்பலவானேஸ்வர
இந்து சமயப் பாடசாலை
ஆசிரியர்கள்

1. திரு. சோதிராஜா மயூரன்
2. திரு செல்லத்துரை உமாகாந்தன்
3. திரு. ரெங்கன் பரமேஸ்வரன்
4. திரு மருதை ரவீந்திரன்
5. திரு வெங்கடாசலம் செட்டியார் சண்முகராஜன்
6. திரு . பீ. ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா
7. திரு . வைத்தி சாந்தகுமார்
8. திரு . கனகலிங்கம் கபில்தேவ்
9. செல்வி . S. நிமேஷிதா
11. செல்வி . சிவதர்ஷினி பெரியசாமி
12. செல்வி . ஷமந்தி சந்திரசேகரம்
13. திருமதி . வாணி தியாகராஸா
14. செல்வி . இராஜலக்ஷ்மி முருகையா
15. செல்வி . S. யமுனா
16. திருமதி . புஸ்பாஞ்சலி இரஜேந்திரன்
17. செல்வி . துவாரகா யோகேந்திரன்
18. செல்வி . அகிலா
19. செல்வி . மகேஸ்வரி
20. செல்வி . மைதிலி சிதம்பரம்
21. செல்வி . கலைவாணி ரகுபதி

திருமண வாழ்த்து

28-10-2004 அன்று யாழ்ப்பாணத்தில் திருமண பந்தத்தில் இணைந்த பொன்னம்பல - வானேஸ்வரா இந்து சமய பாடசாலை பொறுப்பு ஆசிரியர்ரான திரு. எஸ். மயூரனுக்கும் அதே தினத்தில் கொழும்பில் திருமணபந்தத்தில் இணைந்த செல்வி. சாந்திக்கும், அப்பாடசாலை ஆசிரியர்களும், மாணவர்களும், பெற்றோர்களும் உளமாற வாழ்த்துகின்றனர்.

பாராட்டுகிறோம்.

ஸ்ரீ பொன்னம்பல வானேஸ்வர இந்துசமயப் பாடசாலையில் 5ம் தரத்தில் கற்கும் 25 மாணவர்களில் 12 மாணவர்கள் புலமை பரீட்சையில் சித்தியடைந்திருக்கின்றனர். இதில் ஆகக் கூடிய புள்ளிகளை பெற்ற செல்வி குலேந்திரன் ஜதிர்த்தனா. (166 புள்ளிகள்) செல்வன் சேகர். ஆகர்ஷன் (159 புள்ளிகள்) ஆகிய இருவரையும் ஏனைய மாணவர்களையும் ஸ்ரீ பொன்னம்பல வானேஸ்வரனின் அருள் பெற்று வாழ ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் பெற்றோர்களும் வாழ்த்துகிறார்கள்.

ஸ்ரீ பொன்னம்பலவானேஸ்வர இந்து சமயப்பாடசாலை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

KRISHNA CELEBRATIONS MAKE HISTORY AT THE HOUSE OF COMMONS-

The Member's Dining Room at the House of Commons, which was transformed from its usual quaint wall-to-wall wooden panelad decor, to a traditional Hindu temple, overflowed with over 300 energized leaders and representatives from the British Hindu community, along with the Deputy Prime Minister and many Ministers, MPs, Peers, the Indian High Commissioner and the Mayor of London, who gathered, in the evening of 7th September 2004, to participate in the first ever celebration of Lord Krishna's birth (Janmashtami), which everyone proclaimed was a historic event. The momentous event, sponsored by the Narottam Virji Lakhani Foundation, that included wonderful cultural items, was hosted by Mr. Tony McNulty MP, the Minster of Transport and Mr. Abhay Lakhani, Parliamentary Adviser on Community Affairs, with the support of International Society for Krishna Consciousness (ISKCON) and the National Council of Hindu Temples UK (NCHT). Mr. Tony McNulty MP who conducted the program remarked, 'this is a historic event in the British Parliament, which Should become an annual event.' Ms. Fiona Mactaggart MP, the Parliamentary under Secretary in the Home Office with responsibility for race equality, community policy and civic renewal, read out message of Mr. Tony Blair, the Prime Minister. Mr. John Prescott MP, the Deputy Prime Minister, congratulated the Hindu community for holding the first ever birth of Lord Krishna in the House of Commons and said 'I have been to India seven times and have learnt it lot about India and its culture. I am reminded of the historical ties between India and Britain with festivities like these'. Patricia Hewitt MP, the Secretary of State for Trade and Industry and Minister for-Women and Equality, congratulated all present in Hindi and apologized for her pronunciation. Lord Navnit Dholakia pointed out that the Hindu community has been making a great contribution to the British society and said that 'although we, the Peers, are called 'Lords' but the real Lord (pointing to the Deity of Lord Krishna) is here.'

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஓராண்டு நிறைவை மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடும்
ஸ்ரீ பத்மாவதி இந்து சமய பாடசாலை ஆசிரியர்கள்

செல்வி. லோகதர்ஷினி
மனோகரன்

செல்வி. ரேணுகா
வைத்தியலிங்கம்

திருமதி. சாந்தினி
மாணிக்கவாசக
குருக்கள்

திருமதி. சுவர்ணா
நடராஜா ஆச்சாரி

செல்வி. பிரசாந்தி
இராசலிங்கம்

செல்வி. உதயா
நடேசன்

செல்வி. கவிதா
செல்வராஜா

செல்வன். ஜெயபிரகாஷ்
சுகந்தன்

"Mere ideological analysis and synthesis and long discussions do not build an organisation. Organisations are built through mutual love and respect among their members"

செல்வி. நிஷாந்தி
ஜெகநாதன்

செல்வி. சண்முகப்பிரியா
வைத்திலிங்கம்

செல்வி. ஹிந்திகா
பிரியதர்னி
பொன்ராஜ்

செல்வி. பிரமிளா
செல்வராஜா

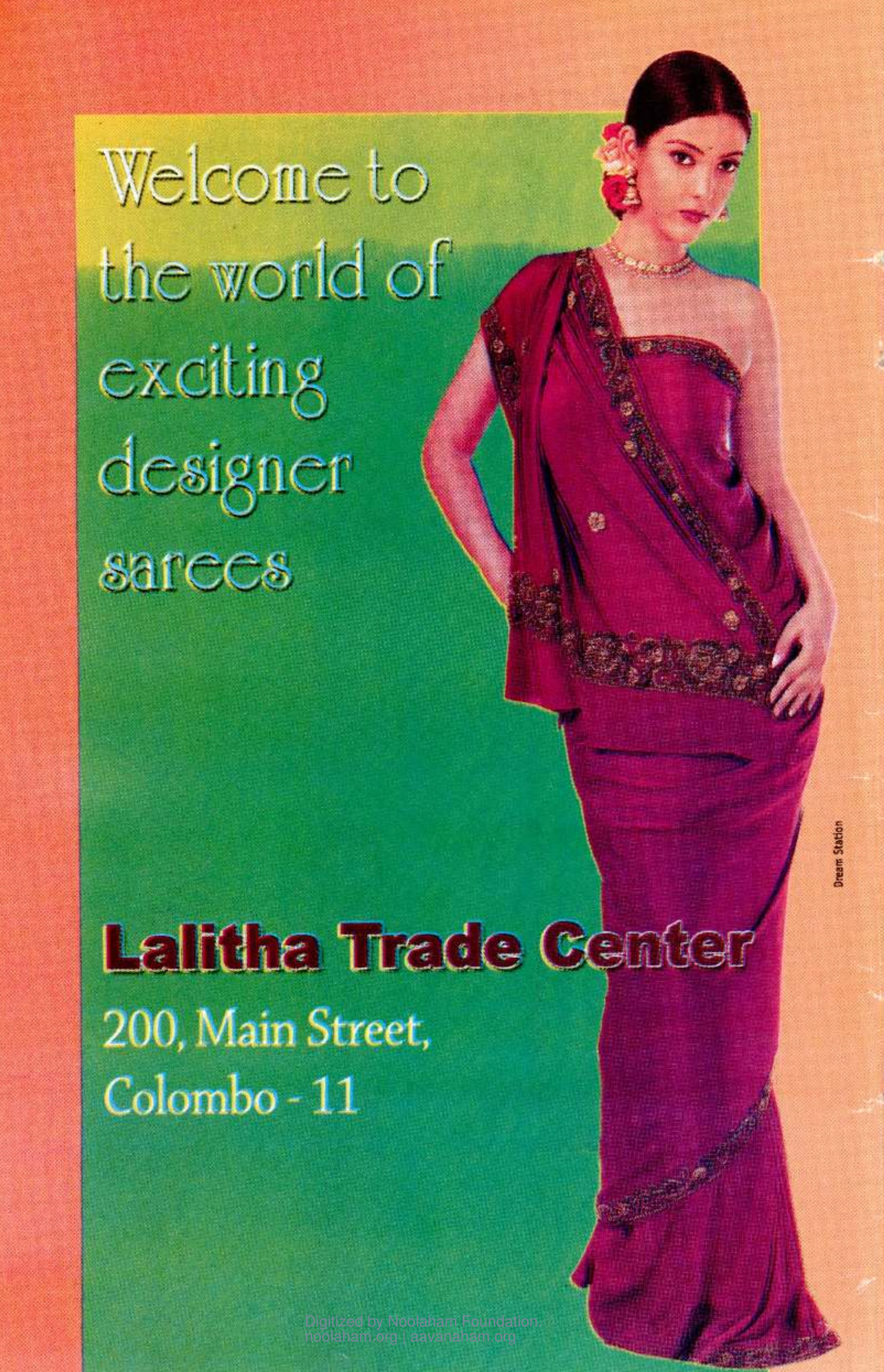
செல்வி. சுசிலாதேவி
கோவிந்தசாமி

செல்வி. ரம்யா
பிரியதர்ஸனி
ராகுலேந்திரன்

செல்வி. ஜெயந்தி
ராஜரட்ணம்

வை. காந்திபன்
(அதிபர்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்துக்களின் குரலாக விளங்கும் சங்கநாத சஞ்சிகைக்கு ஆதரவு தருவோர்

ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வர மஹா விஷ்ணு தேவஸ்தானம்

கொழும்பு 15

ஸ்ரீ பொன்னம்பலவானேஸ்வர தேவஸ்தானம்

Ranjanas (Pvt) Ltd- Col - 11

Sharp Graphics (Pvt) Ltd- Col - 12

Ganesh Textiles (Pvt) Ltd- Col - 11

Sri Raja Rajeswari Peedam- Rochester, U.S.A.

Ram Bros - Col - 11

Selvam Kalyanasunderam Foundation

Duro Pipe Industrial (Pvt) Ltd. - Col - 11

Velautham & Son Colombo -06

Naveen Ceramic Colombo -13

Lalitha Trade Center - Col 11

Golden Ceramic Col -12

ஓம் நமோ நாராயணா

(Sri வெங்கடேஸ்வர மஹா விஷ்ணு தேவஸ்தான விற்பனை நிலையம்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பூஜைக்கு தேவையான அனைத்து பூஜைபறை உபகரணங்கள்,
பூமாலைகள், ஆன்மீக புத்தகங்கள், பக்தி பாடல்கள்
அடங்கிய ஒலி நாடாக்கள், பரிசுப் பொருட்கள், வெள்ளி
ஆபரணங்கள் மற்றும் பல அலங்கார பொருட்களை
இங்கு நியாயமான விலையில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

தேவஸ்தான விற்பனை நிலையம்,
ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வர மஹா விஷ்ணு தேவஸ்தானம்
100, கோவில் வீதி,
முகத்துவாரம்,
கொழும்பு-15
94 112 526979

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Printed by Sharp Graphics, D.G.2, Central Road Colombo - 11