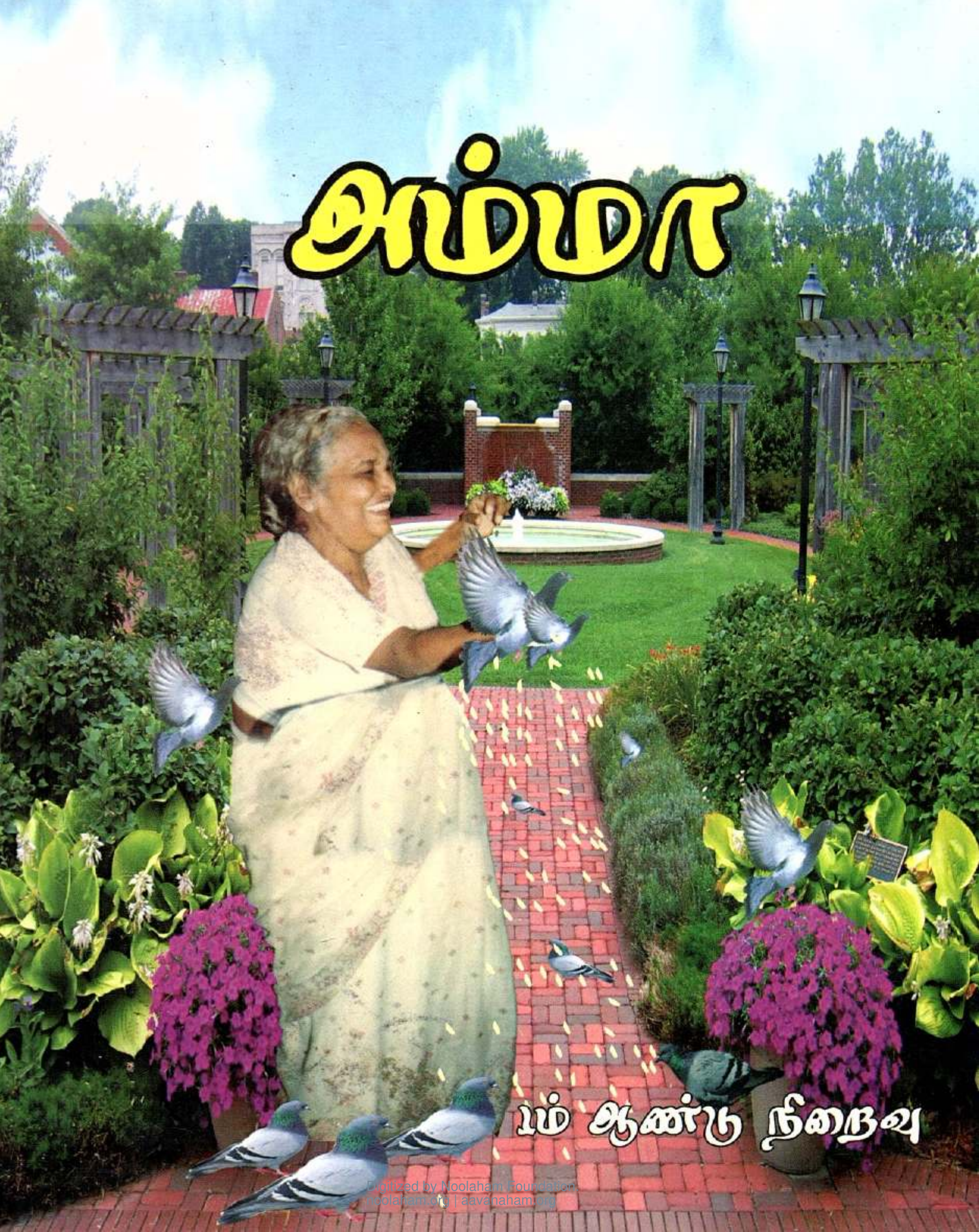
அம்மா



Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

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

திருமதி. பரமேஸ்வரி பொன்னுத்துரை

தோற்றம் - 21. 03. 1928 மறைவு - 24. 12. 2007

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

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

தோத்திரப் பாடல்கள்

தேவாரம்.

சொற்றுணை வேதியன் சோதி வானவன்
பெற்றுணை திருந்தடி பொருந்தக் கைதொழக்
கற்றுணைப் பூட்டியோர் கடலிற் பாய்ச்சினும்
நற்றுணை யாவது நமச்சிவாயவே.

திருவாசகம்.

அம்மயே அப்பா ஒப்பிலா மணியே
அன்பினில் விளைந்தவா ரமுதே
பொய்ம்மையே பெருகிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்
புழுத்தலைப் புலையனேன் தனக்குச்
செம்மையே யாய சிவபத மளித்த
செல்வமே சிவபெருமானே
இம்மையே யுன்னைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தரளுவ தினியே.

திருவிசைப்பா.

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா ஒன்றே
உணர்வுசூழ் கடந்ததோ ருணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரண்மணிக் குன்றே
சித்தத்துட் தித்திக்கும் தேனே
அளிவளர் உள்ளத்து ஆனந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங்காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனே விளம்புமா விளம்பே.

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

திருப்பல்லாண்டு.

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டி யழுதிடப்
பால்கடல் லீந்தபிரான்
மாலுக்குச் சக்கர மன்றருள் செய்தன்
மன்னிய தில்லைதன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற
திருச்சிற்றம்பலமே யிடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயிலவல் லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்.

ஐந்துபே ரறிவு கண்களே கொள்ள
அளப்பரும் கரணங்கள் நான்கும்
இந்தையே ஆகக் குணமொருமூன்றும்
திருந்துசாத் துவிகமேயாக
இந்துவாழ் சடையான் ஆடுமானந்த
எல்லையிற் தனிப்பெரும் கூத்தின்
வந்தபேரின்ப வெள்ளத்துள் திளைந்து
மாறில மகிழ்ச்சியில் மலர்ந்தார்.

திருப்புகழ்.

இறவாமற் பிறவாமல் எனையாள் சற்குருவாகிப்
பிறவாகித் திறமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறைமாதைப் புணர்வோனோ குகனேசற் குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமாளே.

வாழ்த்து.

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசுசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான் மறை அறங்களோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

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

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

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

பட்டினத்தடிகளார் பாடல்

1. ஐயிரண்டு திங்களாய் அங்கமெலாம் நொந்து பெற்றுப்
பையலென்றபோதே பரிந்தெடுத்துச் செய்ய இரு
கைப்புறத்தில் ஏந்திக் கனகமுலை தந்தாளை
எப்பிறப்பில் காண்பேன் இனி?

2. முந்தித்தவம் கிடந்து முந்நூறு நாள் சுமந்தே
அந்திப கலாய்ச் சிவனை ஆதரித்துத்-தொந்தி
சரியச் சுமந்து பெற்ற தாயார் தமக்கோ
எரியத் தழல் மூட்டுவேன்?

3. வட்டிலிலும் தொட்டிலிலும் மார்மேலும் தோள்மேலும்
கட்டிலிலும் வைத்தென்னைக் காதலித்து - முட்டச்
சிறகிலிட்டுக் காப்பாற்றிச் சீராட்டும் தாய்க்கோ
விறகிலிட்டுத் தீ மூட்டுவேன்?

4. நொந்து சுமந்து பெற்று நோவாமல் ஏந்தி முலை
தந்து வளர்தெடுத்துத் தாழாமே-அந்திப் பகல்
கையிலே கொண்டென்னைக் காப்பாற்றும் தாய் தனக்கோ
மெய்யிலே தீ மூட்டுவேன்

5. அரிசியோ நான் இடுவேன் ஆத்தாள் தனக்கு
வரிசையிட்டுப் பார்த்து மகிழாமல் உருசியுள்ள
தேனே அமிர்தமே செல்வத் திரவியப்பூ
மானே என அழைத்த வாய்க்கு?

6. அள்ளியிடுவது அரிசியோ? தாய் தலைமேல்
கொள்ளிதனை வைப்பேனோ? கூசாமல் மெள்ள
முகமேல் முகம் வைத்து முத்தாடி என்றன்
மகனே என அழைத்த வாய்க்கு?

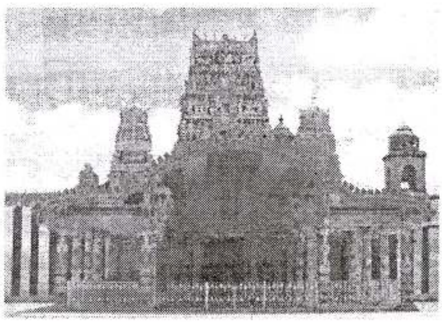
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

7. முன்னை இட்டதீ முப்புரத்திலே
பின்னை இட்ட தீ தென் இலங்கையிலே
அன்னை இட்ட தீ அடி வயிற்றிலே
யானும் இட்ட தீ மூள்க மூள்கவே

8. வேகுதே தீயதனில் வெந்து பொடி சாம்பல்
ஆகுதே பாவியேன் ஐயகோ - மாகக்
குருவிபறவாமல் கோதாட்டி என்னைக்
கருதி வளர்த்தெடுத்த கை

9. வெந்தாளோ சோணகிரி வித்தகா நின்பதத்தில்
வந்தாளோ என்னை மறந்தாளோ-சந்ததமும்
உன்னையே நோக்கி உகந்துவரம் கிடந்துஎன்
தன்னையே நோக்கி உகந்துவரம் கிடந்துஎன்
தன்னையே ஈன்றெடுத்த தாய்?

10. வீற்றிருந்தாள் அன்னை வீதிதனில் இருந்தாள்
நேற்றிருந்தாள் இன்று வெந்து நீறானாள் பால் தெளிக்க
எல்லீரும் வாருங்கள் ஏதென்று இரங்காமல்
எல்லாம் சிவமயமே யாம்



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

தத்துவஞானத் திரு அகவல்

ஔவையார்

சீதக் கபளச்செந்தா மரைப்பூம்
பாதச் சிலம்பு பலஇசை பாட
பொன்அரை ஞாணும் பூந்துகில் ஆடையும்
வன்ன மருங்கில் வளர்ந்தழ கெறிப்ப
பேழை வயிறும் பெரும்பாரக் கோடும்
வேழ முகமும் விழங்குசிந் தூரமும்
அஞ்சு கரமும் அங்குச பாசமும்
நெஞ்சிற் குடிகொண்ட நீல மேனியும்
நான்ற வாயும் நாலிறு புயமும்
மூன்று கண்ணும் மும்மதச் சுவடும்
இரண்டு செவியும் இலங்குபொன் முடியும்
திரண்டமுப் புரிநூல் திகழொளி மார்பும்
சொற்பதம் கடந்த துரிய மெஞ்ஞான
அற்புதம்நின்ற கற்பகக் களிறே
முப்பழம் நுகரும் மூசஷிக வாஹன
இப்போழுது என்னை ஆட்கொள்ள வேண்டி
தாயா யெனக்குத் தானெழுந் தருளி
மாயாப் பிறவி மயக்கம் அறுத்து
திருந்திய முதல்ஐந் தெழுத்துத் தெளிவாய்
பொருந்தவே எந்தன் உளந்தனிற் புகுந்து
குருவடி வாகிக் குவலயத் தன்னில்
திருவடி வைத்துத் திறமிது பொருளென
வாடா வகைத்தான் மகிழ்ந்தெனக் கருளி
கோடா யுதத்தால் கொடுவினை களைந்தே
உவட்ட உபதேசம் புகட்டிஎன் செவியில்
தெவிட்டாத ஞானத் தெளிவையும் காட்டி
ஐம்புலன் தன்னை அடக்கும் உபாயம்

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

இன்புறு கருணையின் இனிதெனக் கருளி
கருவிகள் ஒடுங்கும் கருத்தறி வித்து
இருவினை தன்னை அறுத்திருள் கடிந்து
தலமொரு நான்கும் தந்தெனக் கருளி
மலமொரு மூன்றின் மயக்க மறுத்தே
ஒன்பது வாயில் ஒருமந் திரத்தால்
ஐம்புலக் கதவை அடைப்பதுங் காட்டி
ஆறா தாரத்து அங்குச நிலையும்
பேறா நிறுத்திப் பேச்சுரை அறுத்தே
இடைபிங் கலையின் எழுத்தறி வித்துக்
கடையிற் சுழிமுனை காபலமும் காட்டி
மூன்று மண்டலத்தின் முட்டிய தூணின்
நான்றெழு பாம்பின் நாவி லுணர்த்தி
குண்டலி யதனிற் கூடிய அசபை
விண்டெழு மந்திரம் வெளிப்பட உரைத்து
மூலா தாரத்து மூண்டெழு கனலைக்
காலா லெழுப்புங் கருத்தறி வித்தே
அமுத நிலையும் ஆதித்தன் இயக்கமும்
குமுத சகாயன் குணத்தையுங் கூறி
இடைச்சக் கரத்தின் ஈரெட்டு நிலையும்

உடற்சக் கரத்தின் உறுப்பையுங் காட்டி
சண்முக தூலமும் சதுர்முக சூட்சமும்
எண்முக மாக இனிதெனக் கருளி
புரியட்ட காயம் புலப்பட எனக்குத்
கருத்தினிற் கபால வாயில் காட்டி
இருத்தி முத்தி இனிதெனக் கருளி
என்னை அறிவித்து எனக்கருள் செய்து
முன்னை வினையின் முதலைக் களைந்தே,

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

வாக்கும் மனமும் இல்லா மனோலயம்
தேக்கிய எந்தன் சிந்தை தெளிவித்து
இருள்வெளி இரண்டுக்கு ஒன்றிட மென்ன
அருள்தரும் ஆனந்தத்து அழுத்திஎன் செவியின்
எல்லை யில்லா ஆனந்தம் அளித்து
அல்லல் களைந்து அருள்வழி காட்டி
சத்தத்தி னுள்ளே சதாசிவங் காட்டி
சித்தத்தி னுள்ளே சிவலிங்கம் காட்டி
அணுவிற் கணுவாய் அப்பாலுக் கப்பாலாய்
கணுமுற்றி நின்ற கரும்புள்ளே காட்டி
வேடமும் நீறும் விளங்க நிறுத்தி
கூடுமெய்த் தொண்டர் குழத்துடன் கூட்டி
அஞ்சக் கரத்தின் அரும்பொருள் தன்னை
நெஞ்சக் கருத்தின் நிலையறிவித்து
தத்துவ நிலையைத் தந்தெனை யாண்ட
வித்தக விநாயக விரைகழல் சரனே.
(விநாயகர் அகவல் முற்றிற்று)

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

வாழ்க்கைக் குறிப்பு

ஈழ திருநாட்டின் சிகரம் எனத்திகழும் யாழ்ப்பாணத்தில் "சீருடை நன்மரபும் உயர் வேளாளர் குல செம்மைக்கால்பாடும் நிறைந்து விளங்கும;" கொட்டடி சீனிவாசகம் வீதியில், ரங்கூனில் பொருளீட்டி புகழ்பெற்ற "ரங்கூன் கந்தையா" என அழைக்கப்படும் குமார் கந்தையா, நாகரட்ணம் தம்பதிகளின் மூன்றாவது மகளாகப் பிறந்தார்.

பாரம்பரியம் மிக்க ஆசாரமான குடும்பத்தில் பிறந்த இவர் தனது ஆரம்பக்கல்வியை கொட்டடி நமசிவாய வித்தியாலயத்திலும், பின்னர் யாழ்ப்பாணம் வைத்தீஸ்வரா வித்தியாலயத்திலும் பயின்றார். யாழ்ப்பாணம் ஆனைப்பந்தியைச் சேர்ந்த தமது உறவினரான வேலுப்பிள்ளை, முத்தாச்சி தம்பதிகளின் புதல்வாரன P.W.D. ஓவர்சியரான பொன்னுத்துரை அவர்களை 1955ஆம் ஆண்டு மணம்புரிந்தார்.

"பெறுமவற்றுள் யாமறிவது இல்லை
அறிவறிந்த மக்கட் பேறல்ல பிற"

என்னும் வள்ளுவர் வாய்மொழியை மெய்ப்பிக்க பதிசங்கர் (ராஜன்),பதிக்குமார் (ரஞ்சன்), பதிசக்தி (இந்திரா), மேகலாதேவி (கலா), பிரபாகர் (கண்ணன்), மனோகரி (பபா) என்னும் செல்வப்பொலிவுடன் மக்கட்பேற்றினையும் பெற்றார்.

மிகுந்த கடவுள் பக்தி கொண்ட இவர், சைவ சமய அஸ்டானங்களை முறையாகபின்பற்றுவதுடன், அவ்வழியை பின்பற்றியே தனது வாழ்க்கை முறையினையும் அமைத்துக்கொண்டார்.

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

திரு. திருமதி. பொன்னுத்துரை தம்பதிகள்

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

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

தானும் தன் குடும்பமும் மாத்திரம் என ஒரு வட்டத்திற்குள் ஒடுங்கிவிடாமல், தாய் தந்தையரற்ற தனது சகோதரிகளின் வாழ்க்கையினையும், அவர்களின் பிள்ளைகளின் நலனிலும் அக்கறை கொண்டு தன்னால் முடிந்த உதவிகளைப் புரிந்தார்.

அதேபோன்று தாய் தந்தையரை சிறுவயதிலேயே இழந்த தனது கணவரின் சகோதரியின் குழந்தைகளையும் தன் குழந்தைகள் போன்றே பாசமுடன் பேணி, வேண்டிய உதவிகளையும் புரிந்தார்.

கணவரின் வேலை நிமித்தம் இலங்கையின் பல பிரதேசங்களில் வசிக்க நேரிட்டாலும் செல்லுமிடமெல்லாம் தனது பண்பான நடத்தையாலும் பேச்சாலும், பிரதேசவாசிகளின் அன்பையும் நன்மதிப்பையும் பெற்றார்.

அதேபோன்று அப்பிரதேசங்களிலும் தமது சமயப்பணிகளையும் தொடர்ந்தார்

கடைசியாக பதுளை மாவட்டத்தில் உள்ள கொஸ்லாந்தையில் கல்கந்த என்னும் இடத்தில் வாழ்ந்தபோது அங்குள்ள கோவில்களுக்கு தனது கணவரின் உதவியுடன் பல உதவிகளைப் புரிந்தார். கொஸ்லாந்தை பிரதான வீதியில் ஒரு பிள்ளையார் கோவிலையும் புதிதாக கட்டி தான் அங்கு வாழும்வரை பூஜை வழிபாடுகளையும் திறம்பட நடத்திவந்தார். (பின்னர் இக்கோயில் நாட்டில் ஏற்பட்ட அசாதாரண சூழ்நிலையில் இடித்து தரைமட்டமாக்கப்பட்டது.)

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

இவரின் குணங்களில் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல வேண்டியது இவரின் விருந்தோம்பல். இவரின் வீட்டிற்கு யார், எந்த நேரத்தில் வந்தாலும் சாப்பிடுகின்றீர்களா எனக் கேட்டு அவர்களுக்கு உணவளிப்பார். அதேபோன்று யார் கஸ்டமென்று வந்து கேட்டாலும் தன்னால் முடிந்த உதவியைப் புரிவார். மதப்பெரியோர்களை தரிசிப்பதிலும், ஆசீர்வாதம் பெறுவதிலும் ஆர்வமுள்ளவர். சத்தியசாயிபாபா, குருமகராஜி போன்ற சமயப் பெரியார்களிடம் ஈடுபாடு கொண்டு அவர்களின் பஜனை, பிரசங்கங்கள் போன்றவற்றில் கலந்து அவர்களை நேரிலும் தரிசித்து ஆசீர்வாதம் பெற்றார். கணவர் மீது மிகுந்த அன்பு கொண்ட இவர் ஒரு சகாப்த காலத்திற்கும் மேலாக தனது கணவர் சுகயீனம் காரணமாக நடமாட முடியாத சூழ்நிலையிலும் 1989ம் ஆண்டு இவரின் கணவர் மறையும் வரை ஒரு நாள் கூட முகங்கோணாமல் தனது கணவருக்கு வேண்டிய பணிவிடைகளை புரிந்தார். கணவரின் மறைவிற்குப் பின் நாட்டின் சூழல் காரணமாக இடம்பெயர்ந்து கொழும்பில் வசித்த காலத்தில் தனது பிள்ளைகளின் திருமணங்களைநிறைவு செய்தார். ஆலயங்களை தரிசிப்பதில் ஆர்வம் கொண்ட இவர் சில ஆண்டுகள் இந்தியாவில் தங்கியிருந்து அங்கு புகழ்பெற்ற ஆலயங்களையும், பெரியவர்களையும் தரிசனம் செய்தார். மீண்டும் இலங்கை வந்து தனது கடைசி மகனின் திருமணத்தை நடாத்தி சுமார் 25 வருடங்களின் பின் தனது பிள்ளைச்

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

செல்வங்கள் அறுவரையும் ஒன்றாக சந்தித்து பெருமகிழ்ச்சி அடைந்தார். அதேபோன்று பேரப்பிள்ளைகளையும் கண்டு அவர்களோடு சந்தோஷமாக விளையாடி உவகையடைந்தார். கடவுள் மீது அதிக பக்தி கொண்டதற்கு எடுத்துக்காட்டாக சிவனுக்கு மிக உகந்ததான திருவெம்பாவையின் கடைசிநாளும், திருவாதிரை நட்சத்திரமும், பூரணை திதியும் கூடிய ஆருத்ரா தரிசன நன்னாளில் இவர் சிவபதமடைந்தார்.

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

A Tribute to My Ammamma

One hundred years from now:
it will not matter what kind of house I lived in,
how much money I had,
nor what my clothes were like
But the world may be a little better because
I was important in the life of a child

- Anonymous

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

Ammamma's greatest achievement in life lies in the form of her loving six children. What a successful and meaningful life it's been.

She has reared six of the most loving, caring, united and compassionate individuals in the world; there is no better contribution to make to the world by a mother than children that are a blessing to others.

I have known Ammamma all my life. She often says that I am her first grandchild. It's been an honor to call her "Ammamma". The only woman I have ever referred to as such in my life with love and affection beyond measure. Her caring ways, sweet voice and love will always be in my thoughts. She was the grandmother that I lacked and I the grand child closest to her.

I grieved when I heard that she was at deaths door. I was shattered to know that she had left us. But my faith confirms to me that I shall meet her again in a place far from pain and suffering; A place where time is not a barrier neither is distance. We will once again be in her company in the life to come.

My Ammamma, always gracious, always kind. She who was and is important in the lives of many children.

With fond memories,

Durga

(Grand daughter in Australia)

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

யார் அறிவார் என் துயரம்!!!

அம்மம்மா என்ற உறவு என்றும் என்
இதயத்தை விட்டு அகலாது.
நீங்கள் என்னைச் செல்லமாக அழைப்பது இன்றும்
என் காதுகளில் ஒலித்துக்கொண்டே
இருக்கின்றது.
இனி என்னை காணமாட்டீர்கள் என
நினைத்துத்தான் கடைசியாக எனக்கு உங்கள்
கையால் இடியப்பம் ஊட்டிவிட்டீர்களா?
எனக்கு நீங்கள் நல்லாசிகள் பல கூறி,
நாவூறுகள் பல சுற்றிப்போட்டு அன்பாக
அரவணைத்து பாசமுடன் பார்த்தீர்களே.
நீங்கள் எங்களை விட்டுப்பிரிந்து
சென்றுவிட்டீர்கள் என்பதை என்னால் நம்ப
முடியவில்லை. இன்னும் பல வருடங்கள்
எங்களுடன் இருப்பீர்கள் என நினைத்தேன்.
ஏமாற்றி சென்றுவிட்டீர்களே
அம்மம்மா எங்கே சென்று விட்டீர்கள்?
நீங்கள் என்னை விட்டுப்போனாலும் உங்கள்
அன்பும் நல்லாசிகளும் என்னை என்றும்
நல் வழிநடத்தும்.

அன்புப் பேரன்
அச்சுதன்

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

மக்கள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகளுடன்

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

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

பேரப்பிள்ளைகளின் புலம்பல்

அன்பான எங்கள் அம்மம்மாவே... ஆருயிரே எங்கள் அமுதே, அனைவரும் போற்றுகின்ற பண்பான மொழிபேசி பண்டங்கள் சமைத்துத்தந்து, உம் கையால் உணவினை ஊட்டிவிட்டு உண்ணும்வரை காத்திருக்கும் உமை நாம் எப்போது காண்போம்!

காலம் செய்த கோலத்தினால் நீர் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த-போதிலும் நாம் உம்மை வந்துபார்க்க முடியவில்லை.

எங்கள் அம்மம்மா இறந்த செய்தி எம்மேல் பேரிடியாய் விழுந்தது. உங்கள் முகம் எங்கள் மனத்தில் என்றும் நிலைத்திருக்கும்.எங்கள் அன்பு உங்களோடு தொடர்ந்திருக்கும்.

நீங்கள் எமக்கு வழங்கியிருக்கும் புத்திமதிகள் எங்களுக்கு எம் வாழ்வு முழுவதும் உதவிக்கொண்டிருக்கும். உங்கள் நல்லாசிகள் எங்களுக்கு தொடரவேண்டும்.

பேரப்பிள்ளைகள்
அகிலன்,
கீர்த்தனா.

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

அம்மா.....

அம்மா! அன்பின் அடையாளம். நாம் காவியங்களிலும், கதைகளிலும் படித்தறிந்த சிறந்த தாயார்கள் போன்று எமது அன்னையும் உலகிலுள்ள மிகச்சிறந்த தாய்களில் ஒருவர். ஆழ்ந்த கடவுள் பக்தி கொண்ட எமது அன்னை ஆகமங்களில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி எமது அப்பாவையும் எம்மையும் மிக ஆழமாக நேசித்தார்.

எமக்கு விபரம் தெரிந்த நாளிலிருந்து அப்பா இறக்கும் வரை (கடைசி 10 வருடங்களாக எமது தந்தையார் நடக்கமுடியாமல் இருந்தபோதும்) அப்பாவுடன் எவ்வளவு ஒற்றுமையாகவும் அன்புடனும் இருந்தார் என்பது எமக்குத் தான் தெரியும்.

ஒருநாள்கூட விளையாட்டாக கூட எமது தாய் தந்தையர் சண்டை பிடித்ததில்லை. இவர்கள் வாழ்ந்த முறை எமக்கு எடுத்துக்காட்டாகவும் வழிகாட்டியாகவும் உள்ளது.

வீட்டிற்கு எவர் வந்தாலும் எமது தாயார் கேட்கும் முதலாவது கேள்வி "சாப்பிடுகிறீர்களா?" என்பதாகத்தான் இருக்கும். இவரின் இந்தப் பழக்கம் இறப்பதற்கு முதல் நாள் வரை கூட வைத்தியசாலையில் நோய்வாய்ப் பட்டிருந்த போதும், முன்பின் அறிமுகம் இல்லாத தாதியரிடமும் கேட்குமளவுக்கு தொடர்ந்தது.

எமது தந்தையார் அரச உத்தியோகத்திலிருந்து ஓய்வுபெற்ற பின் கொஸ்லாந்தையிலிருந்து மீண்டும் யாழ் கொட்டடியில் நாம் வசிக்க ஆரம்பித்தோம். எமது தந்தையார் ஒருவகை பாரிசவாத நோயால் தாக்கப்பட்டு நடமாட முடியாத நிலையிலும் எமக்கு ஏற்பட்ட பாரிய பொருளாதார கஸ்டங்கள் மத்தியிலும் தனி ஆளாக நின்று எமது அம்மா எம்மையும் எமது அப்பாவையும்

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

எப்படி அரவணைத்து அன்பாக நடந்து எம்மையெல்லாம் வளர்த்து ஆளாக்கினார் என்பதையும் அதற்காக அவர் பட்ட கஸ்டங்களையும் நாம் என்றும் மறந்து விட மாட்டோம்.

ஒரு காலகட்டத்தில் யாழ் போதனா வைத்தியசாலையே எமக்குத்தான் சொந்தம் என்பது போல் அப்பாவிலிருந்து நாம் ஒவ்வொருவராக நோய்வாய்ப்பட்டு ஆஸ்பத்திரியில் அனுமதிக்கப்பட்டோம். ஒருவர் குணமடைந்து வெளியேற மற்றவர் என பல மாதங்களாக நாம் அல்லல்பட்டபோது எமது அம்மா ஆஸ்பத்திரி வீடு, வீடு ஆஸ்பத்திரி என மாறி மாறி ஓடித்திரிவார். சமைத்து சாப்பாடு எடுத்து வருவதும் கோயில்களுக்குச் சென்று எமக்காக வேண்டுவதும் ஆஸ்பத்திரியிலே எமக்கருகில் இருந்து எமக்காக தேவாரம் பாடுவதுமாக!!!.... .... எப்பேர்ப்பட்ட அம்மா!!!

அம்மாவுக்கு எதிரிகளே இல்லை என்றே கூறலாம். நாம் யாருடனாவது கோபப்பட்டாலும் அம்மா அவர்களிடம் சமாதானமாகப்பேசி நிலமைகளை சமாளிப்பார். மிக எளிதாக யாரையும் நம்பிவிடுவார். இவரின் இந்த குணாம்சமே பலர் இவரை ஏமாற்றக் காரணமாக அமைந்தது. கணீர் என்ற குரலில் இவர் பாடும்போது கேட்க ஆசையாக இருக்கும். அனேகமாக தேவாரம் மற்றும் பழைய பாடல்களையே பாடுவார்.

87 ஆம் ஆண்டு இந்திய இராணுவத்தின் தாக்குதலில் இருந்து தப்புவதற்காக எல்லோரும் நல்லூர் கோவிலில் தஞ்சமடைந்த போது அப்பாவை விட்டுவிட்டு வர மாட்டேன் என்றும் அப்பாவின் நடமாட முடியாத நிலையை கருதியும் எம்மையெல்லாம் கோவிலுக்கு அனுப்பிவிட்டு அப்பாவை தள்ளு வண்டியில் (Weel Chair) வைத்து ஆனைப்பந்தியில் உள்ள அப்பாவின்

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

சகோதரியின் வீட்டில் அவருடன் தங்கியிருந்தார். 89 ஆம் ஆண்டு அப்பாவின் மறைவுக்குப் பின் துவண்டு போகாமல் எமது ஒவ்வொருவரினதும் திருமணங்களை நிறைவேற்றுவதில் ஈடுபட்டார்.

எமது அம்மா எமக்காக செய்த தியாகங்களும் விட்டுக்கொடுப்புகளும் அளப்பற்றது. சிலவற்றை நாம் எழுத்தால் வர்ணிக்க முடியாது. ஆனால் அவையெல்லாம் எமது மனதில் பசுமரத்தாணிபோல் மிக ஆழமாக வேரூண்றி உள்ளது. உங்கள் சிந்தனையும் செயலும் எப்போதும் எம்மை முன்நிறுத்தியே அமையும். உங்களின் விடா முயற்சியின் பலனே இன்று நாம் வாழும் வாழ்க்கை.

அம்மா! நீங்கள் எமக்கு விட்டுச் சென்ற தடங்கள் ஏராளம். நீங்கள் எம்முடன் இல்லை என்பதை இன்னமும் எம்மால் நம்ப முடியவில்லை. எமது வாழ்க்கை உங்கள் சொற்படியும் வழிகாட்டுதலின்படியும் தான் நடக்கின்றது.

பணத்திற்காகவும், பொருட்களுக்காகவும் ஆசைப்பட்டு சில குடும்பங்கள் சிதறுண்டபோதும் அவற்றிற்கு அப்பாற்பட்டு தங்கள் சொற்படி அன்புடனும் சகோதரத்துவத்துடனும் நாம் என்றும் ஒற்றுமையாக வாழ்வோம். அம்மா! எமது இந்த ஒற்றுமையும் பாசமும் நீங்கள் எமக்களித்த சொத்து. உங்கள் சொத்தாகிய நாம் அறுவரும் உங்கள் சொத்தாகவே என்றும் வாழ்வோம்.

பிள்ளைகள்

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

யாழ்ப்பாணமும் வன்னி நாடும்

யாழ்ப்பாணம் அதனை அண்டியுள்ள தீவுகள் வன்னிநாடு, ஆகியன பிரித்தானியாவால் 1873 இல் உருவாக்கப்பட்ட தற்போதைய வட மாகாணமாகும். எனினும் இந்தப்பிரதேசம் ஈழத்தின் ஏனைய பிரதேசங்கள் போன்ற மிக நீண்ட ஒரு வரலாற்றுப் பாரம்பரியத்தை உடையதாக விளங்குகின்றது.

இதனை கந்தரோடை, ஆனைக்கோட்டை, மாந்தை, வவுனியாவில் உள்ள மாமடு, பூநகரி அகிய இடங்களில் கிடைத்த பெருங்கற்கால கலாசாரத்தை சேர்ந்த தொல்பியல் சான்றுகள் உறுதிசெய்கின்றன.

இற்றைக்கு 2500 ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே இந்தப் பிரதேசங்களில் தமிழ் மக்கள் வாழ்ந்தனர் என்பதை இவை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. பாளி நூல்கள் இந்தப்பிரதேசத்தை "நாகதீப" என அழைக்கின்றன. வல்லிபுரத்தில் கிடைத்த பொன்னேட்டிலும் இந்தப்பெயர் காணப்படுகின்றது.

தமிழ் நூல்களில் இந்தப்பிரதேசம் நாகநாடு, மணிபல்லபம் என அழைக்கப்படுகின்றது. இங்கு வாழ்ந்த மக்களை பாளி நூல்கள் நாகர்கள் என அழைத்து அவர்களை அமானுஸர்கள் என விழிக்கின்றன. எனினும் தொல்பியல் பின்னணியில் நோக்கும்போது இவர்கள் இப்பகுதிகளில் வாழ்ந்த நாகரீகம் படைத்த தமிழ் மக்களே எனலாம்.

ஈழத்தின் நாகரீகத்தின் தொடக்கத்தினையும் பொதுவாக பௌத்தத்தின் வருகையையும், கி.மு. 3ஆம் நூற்றாண்டுக்கு இட்டுச்செல்வது வழக்கம்.

இக்காலத்தில் புழக்கத்தில் இருந்த வரிவடிவமாகிய பிராமிவரி வடிவத்தில் எழுதப்பட்ட கல்வெட்டுக்கள் ஈழம் முழுவதுமும் 269

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

சிற்றரசர்கள் காணப்பட்டதை உறுதி செய்கின்றன. இத்தகைய சிற்றரசர்கள்தான் ஈழத்தின் அரச உருவாக்கத்தில் முன்னின்ற ஆய், வேள் போன்ற குறுநில மன்னர்களும் பருமகன் என விருதுப்பெயர்கொண்ட இனக்குழுத்தலைவர்களும் ஆவர்.

இத்தகையபோக்கே ஈழத்தின் வடபதியில் காணப்படுவதை வவுனியாவில் உள்ள பிராமி கல்வெட்டுக்கள், ஆனைக்கோட்டை முத்திரையில் காணப்படும் கோவேதன் அல்லது கொவேந்தன் என்ற வாசகம், வெடியரசன், மீகாமன் பற்றிய ஐதீகங்கள் என்பன எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

வட பகுதியில் மட்டுமின்றி ஈழத்தின் தென்பகுதியிலும் ஆய், வேள், பருமகன் போன்ற இனக்குழுக்களின் தலைவர்களின் ஆட்சிநிலை பெற்றிருந்ததையும்பாளி மொழியின் செல்வாக்கால் உருவாக்கம் பெற்ற சிங்கள கலாசார வளர்வச்சியால் தமது சமயம் மொழி, ஆகியவற்றின் தனித்துவத்தை இழந்தமையும் இன்றைய ஆய்வின்மூலம் உணரக்கூடியதாக உள்ளது.

இவர்களைப்போன்று வடபகுதி மக்கள் தமது தனித்துவங்களை இழக்கவில்லை. இதனை எடுத்துக்காட்டுவதுதான் இன்று இப்பிரதேசங்களில் வழக்கத்தில் இருக்கும் பழந்தமிழ்ச்சொற்கள், பிராமிக்கல்வெட்டுக்களில் காணப்படும் தமிழ் வடிவங்கள் ஆகியன மட்டும் அன்றி வவுனியாவில் உள்ள கி.மு.மூன்றாம் நூற்றாண்டுகளுக்குரிய பிராமிக்கல்வெட்டுக்களிலும் தமிழரைக்குறிக்கும் "தமேட" என்ற வடிவமும் ஆகும்.

ஈழத்து வரலாற்றாசிரியர்களின் மரபில் அனுராதபுரத்தை தலைநகரமாகக கொண்டு (கி.மு.3-கி.பி.10 வரை) ஈழம் முழுவதும் ஆட்சி நடைபெற்றது என்ற கருத்து நிலவினாலும், அங்கு கிடைக்கும் சான்றுகளை உற்று நோக்கும்போது ஈழத்தின் வடபகுதி மட்டும் அன்றி தென்கிழக்கே கோகனராட்சியம் எனப்பட்ட பகுதியும் தனித்துவமாகவே விளங்க, பெருமளவுக்கு

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

தற்போதைய வடமத்திய மாகாணத்தில் தான் அனுராதபுர அரசின் அதிக்கம் காணப்பட்டது புலனாகின்றது.

கி.மு.3ஆம் நூற்றாண்டில் அனுராதபுரத்தை ஆண்ட தேவநம்பியதீசன் காலத்தில் வடபகுதியில் உள்ள யம்புகோளப்பட்டினத்தில் சங்கமித்திரை, அரச மரக்கிளையுடன் வந்திறங்கியதாக செய்தியும் இம்மன்னன் யம்புகோளப் பட்டினத்தில் கட்டிய விகாரையினை பற்றிய செய்தியும் பாளி நூல்களில் உண்டு. ஆனால் இதன் பின்னர் நான்கு நூற்றாண்டுகளுக்கு அனுராதபுர மன்னன் வடபகுதியோடு கொண்டிருந்த தொடர்புகள் பற்றிய சான்றுகள் இல்லை.

இதன் பின்னர் அனுராதபுர மன்னன் வட பகுதிகளோடு கொண்டிருந்த தொடர்புகள் வெறும் பௌத்த மதத்தின் நிர்மாணப் பணிகளோடு தொடர்புடையனவாகவே காணப்படுகின்றன. அதுவும் ஈரிடங்களில் மாத்திரம் மன்னார் மாவட்டத்திலுள்ள குளங்களின் நிர்மாணம் பற்றிய குறிப்பு உள்ளது பின்னர் கி.பி. 6ஆம் நூற்றாண்டிற்கும் கி.பி. 10 ஆம் நூற்றாண்டிற்கும் இடைப்பட்ட காலங்களில் அனுராதபுர மன்னன் ஆறு தடவைகள் மாத்திரமே இப்பதிகளுள் தொடர்பு கொண்டிருப்பதை பாளி நூல்கள் எடுத்துரைக்கின்றன. இவற்றில் மூன்று பௌத்த சமய நடவடிக்கைகள் பற்றியும், மூன்று அரசியல் கிளர்ச்சி பற்றியும் காணப்படுகின்றன.

எக்காலத்திலும் அனுராதபுர அரசின் இப்பகுதிமீதான நிர்வாக நடவடிக்கைகள் பற்றிய சான்றுகள் இல்லை. எனினும் வடபகுதியின் சிற்றரசு நிலையில் இருந்த அரசுகள் வலிமையுள்ள பிராந்திய அரசுகளாக எழுற்சி பெற்றதன் சான்றாக விளங்குவதுதான் கதிரமலையில் (கந்தரோடையில்) கி.பி.8ஆம் நூற்றண்டில் ஆட்சி செய்த உக்கிரமசிங்கன் கதையாகும். கதிரமலைக்குப்பின்னர் சிங்கைநகர் இப்பிராந்தியத்தின் தலைநகரமானது. இதனைத்தொடர்ந்து

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

பாண்டியர், சோழரின் படையெடுப்புகளுக்கு வட பகுதி உள்ளானது. எனினும் கி.பி. 10ஆம் நூற்றாண்டில் தஞ்சை சோழனின் எழுற்சி அனுராதபுர அரசின் வீழ்ச்சிக்கு மட்டும் அன்றி வடகிழக்கு பகுதிகளில் தமிழரின் ஆதிக்கம் வளர்ச்சி உரம்பெற்று தனித்துவமடையவும் வழி வகுத்தது. இத்தகைய ஆதிக்கம் முக்கால் நூற்றாண்டுவரை நிலைத்திருந்தது.

பின்னர் கி.பி.13ஆம் நூற்றாண்டில் ஏற்பட்ட மாகன் படையெடுப்பை தொடர்ந்து பாண்டியனின் ஆதிக்கப்படர்ச்சி யாழ்ப்பாண அரசின் எழுற்சிக்கு வழிசமைத்தது.

பாண்டியனின் தளபதியாக ஆரியச்சக்கரவர்த்திகள் எனப்பட்டம் சூடியபடைத்தளபதிகள் கி.பி.1250 – 1619 வரை யாழ்ப்பாண அரசை ஆண்டனர். கி.பி.1450 – 1467 ஆகிய 17 ஆண்டுகளில் மட்டும் கோட்டை அரச ஆதிக்கம் இவ்வரசனின் மீது காணப்பட்டது. இவ்வரசின் தலைநகராக நல்லூர் விளங்கியது. இதன் மற்றும் ஒரு பெயர் சிங்கைநகர், யாழ்ப்பாணப் பட்டினமாகும்.

இந்நல்லூர் பற்றிய சிங்கள நூலாசிரியர் கோகில சந்தேஸ தரும் குறிப்பு, இன்றைய யாழ்ப்பாணப் பின்னணியில் நினைத்துப்பார்க்கத்தக்கது. அதாவது யாழ்பாணப்பப்பட்டினத்தின் அரச கட்டிடங்கள் பல நிரைகளாக அமைந்துள்ளன.

இக்கட்டிடங்களில் பொன்னாலான கொடிகள் பறக்க விடப்பட்டிருந்தன. அத்துடன் இந்த கட்டிடங்களில் விலை மதிப்பற்ற இரத்தினக்கற்கள், கற்கள் ஆகியவை இணைத்து ஆக்கப்பட்டிருந்தமையினால் இவை எங்கும் பிரகாசம் பொருந்தியும் விளங்குகின்றன. இதனால் இவைதரும் ஒளி அழகு குபேரனுடைய அழகாபுரியோடு ஒப்பிடத்தக்கவை.

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

இவ்வரசர்களின் கொடியாக நந்திக்கொடியே விளங்கியதோடு நாணயங்களில் நந்திச் சின்னமும் பாண்டிநாட்டுச் சேதுகக்ரையினை நினைவு படுத்தும்வகையில் "சேது" என்ற புண்ணிய மங்கள சின்னமும் விளங்குகின்றது.

சிம்மாசனத்தின் பெயர்களாக செகராசசேகரன், பரராஜசேகரன் ஆகியன விளங்குகின்றன. கொடி நாணயம் அரசாதிக்கம், இவற்றிலிருந்ததோடு, சிறந்த கடற்படையும் கடலாதிக்கமும் இவர்கள் பெற்றிருந்தமையினை கி.பி.1344 இல் இங்கு வந்த இபின் பற்றுற்றா என்ற யாத்திரிகர் புகழ்ந்துரைத்துள்ளார்.

சோழ மண்டலக்கரையில் நூற்றுக்கணக்கான ஆரியச் சக்கரவர்திகளின் கப்பல்களை தான் கண்டதாகவும் இவர் கூறுகின்றார். இக்காலத்தில் ஈழத்தில் வலிமை மிக்க ஒரு கடற்படையை வைத்திருந்த இவர்கள் ஆதிக்கம், கரையோரமாக பாணந்துறையினையும். மத்திய மலைப்பகுதிகளில் மாத்தளையினையும் அடைந்திருந்த இப்பகுதியில் இவர்கள் திறை பெற்றதனையும் சிங்கள நூல்களும் கல்வெட்டுகளும் கூறுகின்றன.

துரதிஸ்டவசமாக தமிழ் நாட்டில் இருந்து, ஈழத்தைநோக்கி எற்பட்ட விஜயநகர பேரரசின் ஆதிக்க படர்ச்சியால் யாழ்ப்பாண அரசர்கள் ஈழம் முழுவதையும் தமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவரும் சந்தர்ப்பத்தை நழுவ விட்டனர் என்பதை கே.எம்.டி.சில்வா போன்ற சிங்கள வரலாற்றாசிரியர்கள் சுட்டிக்காட்டியுள்ளனர்.

யாழ்ப்பாண அரசின் எழுற்சிக்காலத்தில் தமிழகத்தில் இருந்து புறப்பட்ட குடிப்பெயர்வு நிகழ்ந்ததைப்போல வன்னி அரசர்களின் எழுச்சியிலும் இதே காலத்தில் கி.பி. 13ஆம் நூற்றாண்டில் தமிழகத்துத் தொண்டை மண்டலதில் இருந்து வன்னிப்பகுதியில் குடியேறிய வன்னித்தலைவர்களினதும் மக்களதும் வருகை

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

முக்கிய பங்கினை வகித்தது. இவர்களது வருகைக்கு முன்னர் வன்னிப்பகுதியின் முக்கிய குடியேற்ற மையங்களாக தனிக்கல், கணுக்கேணி, முள்ளமா நகர். கிழக்குமூலை. மேற்குமூலை ஆகியவை விளங்கியதை வையாபாடல் சான்றுகள் மூலம் நாம் அறிகின்றோம்.

வன்னியர் காலத்தில் மாங்குளம், கொங்கண்புளியன்குளம், செட்டிக்குளம், துணுக்காய், பணங்காமம், ஆகியன முக்கிய இடங்களாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. போத்துக்கேய, டச்சு ஆவணங்கள், பணங்காமம், கரிக்கட்டுமூலை. கருணாவறபற்று, மேல்பற்று, முள்ளியவளை, தென்னமரவடி, செட்டிக்குளம், ஆகியபகுதிகளில் நிலைத்திருந்த வன்னிச் சிற்றரசர்கள் பற்றிக் கூறுகின்றன.

யாழ்ப்பாண அரசர்களும் இடையிடையே படை உதவிகளுடன் தமது நேரடி ஆதிக்கத்தை நிலைநாட்ட முயன்றாலும்கூட பெருமளக்குச் சுதந்திரமாகவே வன்னி
அரசுகள் காணப்பட்டன. இவற்றின் சுதந்திரவேட்கையால் இவை அடங்காப்பற்று என்ற பெயரையும் கொண்டன. எனினும் வருடமொருமுறை யாழ்ப்பாண நகர் செல்வதும் திறை கொடுப்படுதும் வழக்கமாக இருந்தது இருந்தும், யாழ்ப்பாண அரசர்கள குறிப்பாக முள்ளியவளைப்பகுதியில் கோட்டை அமைந்திருந்த செய்தியும் வையாபாடலில் உள்ளது.

யாழ்ப்பாணத்தில் பிரதான தலைமைப்பீடத்தை வைத்திருந்த இவர்கள் இந்தத்தலைமையகத்திற்கு ஆபத்து எற்படும்போது தம்மை பாதுகாக்க முள்ளியவளைபகுதியை தேர்ந்தெடுத்னர்போலும். அத்துடன் வையாபாடலில் முல்லைத்தீவு மாவட்டத்தில் உள்ள வாவெட்டி, முள்ளிவளை ஆகிய பகுதிகளில் யாழ்ப்பாண அரசர் நிலைகொண்டிருந்ததை வையாபாடலின் 19-99ஆம் பாடல்கள் எடுத்துரைக்கின்றன.

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

போர்த்துக்கேய ஆவணங்கள் நல்லூர் என்றே யாழ்ப்பாண பட்டினத்தின் தலைநகரை அழைக்கின்றன. 1619 இல் யாழ்ப்பாண அரசை அழித்த போத்துக்கேயர் நல்லூரிலேயேதான் இரண்டு ஆண்டுகள் தமது நிர்வாக மையத்தினை வைத்திருந்து 1621 இல் தற்போதைய கோட்டை பகுதிக்கு இடமாற்ற அதனை மையமாகக்கொண்டே யாழ்ப்பாண நகர அமைப்பு வளர்ந்தது.

பின்னர் வந்த டச்சுக்காலத்திலும், ஆங்கிலேயர் காலத்திலும் இது மேலும் வளர்ச்சி பெற்றது. போத்துக்கேயர் யாழ்ப்பாணத்தை கைப்பற்றியவுடன் யாழ்ப்பாண அரசின் மேலாணையினை ஏற்ற வன்னியும், போத்துக்கேயரின் ஆளுமைக்குட்பட்டது. எனினும் வன்னியை பொறுத்தவரை தலையிடாக்கொள்கையையே இவர்கள் பின்பற்றியதோடு வருடா வருடம் அவர்கள் திறையாக அளிக்கும் யானைகளுடன் திருப்தி அடைந்தனர். யாழ்ப்பாணக்குடா நாட்டின் மீது வன்னியரின் ஆதிக்கப்படர்ச்சியை தடுக்க பூநகரி மற்றும் ஆனையிறவு ஆகிய பகுதிகளில் கோட்டையினையும் கட்டினர். வன்னியோடு தரைவழிப்போக்குவரத்துக்காக யாழ்ப்பாண அரசர் காலத்தில் வழக்கில் இருந்த மேற்கு கரையோரமாக கொழும்புத்துறை அரியாலை, மண்ணித்தலைப்பாதையும், கிழக்குக்கரையோரமாக சுட்டிக்குளம் ஊடாக முள்ளிவளைப்பாதையையும் போத்துக்கேய டச்சுஆவணங்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

போத்துக்கேயர்களிடமிருந்து ஆட்சிப்பொறுப்பை எற்ற டச்சுக்காரர்கள்(கி.பி.1658 -1795) யாழ்ப்பாணக்குடாநாட்டில் தமது நேரடி நிர்வாகத்தை அமைத்தாலும்கூட வன்னிப்பகுதியை பொறுத்த வரை போர்த்துக்கேயரைப் போன்று தலையிடாக்கொள்கையினையே கடைப்பிடித்தனர். வன்னியர்கள் கண்டி மன்னனோடும் உறவு கொண்டிருந்ததால் அவர்களை வீணாக பகைக்க டச்சுக்காரர்கள் விரும்பவில்லை. டச்சு

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

தேசாதிபதிகளில் ஒருவரான வோன்றி (கி.பி.1692-1697) வன்னியர் தலைவர்கள் தம்முடைய டச்சு அரசுக்குரிய வன்னிப்பகுதிகளில் ஒருகாலும் கண்டி அரசனின் நிலப்பகுதியில் ஒரு காலும் ஊன்றியுள்ளனர் எனக்குறிப்பிட்டுள்ளார்.

வருடம் ஒருமுறை யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள டச்சு தலைமையகத்தில் பிரசன்னமாகி திறை கொடுப்பது வழக்கமாகினும் பல வருடங்களாக இந்த வழக்கம் வன்னியர்களால் அனுஸ்டிக்கப்படாமைக்கும் சான்று உண்டு. வன்னியர் தலைவர்களில் வலிமை மிக்க ஒருவனாக விளங்கிய பணங்காமத்தில் ஆட்சி செய்த கைலாயவன்னியன் டச்சுத்தேசாதிபதியின் தலைமையகத்திற்கு தொடர்ச்சியாக 12 வருடங்கள் சமூகமளிக்காததும் குறிப்பிடத்தக்கது. இவனின் வலிமையை அறிந்த டச்சுக்காரர் இவனுடன் மோத விரும்பவில்லை. காரணம் முத்துக்குளிப்பு மூலம் வருமானம் ஈட்டித் தந்த அரிப்புத்துறைமுகத்தை இவன் கைப்பற்றுவான் என்ற பயமேயாகும். எனினும் இவன் 1678 இல் இறக்க இவன் பின் வந்த காசியனார் டச்சுக்காரரின் மேலாணையை ஏற்றார். வன்னிச் சிற்றரசுகளாக பனங்காமம், கரிகட்டுமூலை, கருநாவல்பற்று, மேல்பற்று, முள்ளிவளை, தென்னை மரவடி, செட்டிக்குளம் ஆகியன விளங்கினாலும் பரப்பளவில் பனங்காமமே செல்வாக்குடன் விளங்கியது.

18ஆம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில் டச்சுக்காரர் வன்னிப் பிரதேசத்தை தமது நேரடி ஆணைக்குட்படுத்தினர். 1766ஆம் ஆண்டு கண்டியரசனுடன் செய்து கொண்ட உடன்படிக்கை மூலம் டச்சுக்காரரின் கரையோரப் பகுதி நிருவாகம் 6 மாவட்டப் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டன. இவற்றில் மூன்று தமிழ்ப் பிரிவுகளாகும். அவையாவன யாழ்ப்பாணம், திருக்கோணமலை, மட்டக்களப்பு மாவட்டங்களாகும். யாழ்ப்பாண மாவட்டத்துடன் வன்னிப் பகுதி இணைக்கப்பட்டது. எனினும் மேற்கூறிய மூன்று தமிழ் மாவட்டங்களும் ஒரே நீதி நிருவாகப் பிரிவாக

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

அமைக்கப்பட்டு இந்நீதி நிர்வாகத்தின் தலைமையகம் யாழ்ப்பாணத்தில் அமைந்தது. யாழ்ப்பாணத்திற்கே உரித்தான தேசவழமை சட்ட முறைகளும் வழக்கங்களும் வன்னிப் பகுதிக்கும் அறிமுகமாயின. யாழ்ப்பாண மக்கள் விவசாய நடவடிக்கைகளுக்காக வன்னிப் பகுதிக்குச் சென்றனர். இதன் மூலம் இருவழி உறவுகள் சிறந்தன.

டச்சுக்காரருக்குத் தலையிடி கொடுத்த கைலாயவன்னியனைப் போன்று ஆங்கிலேயர் ஆட்சியிலும் தலையிடி கொடுத்தவனாகப் பனங்காமத்தின் அரசனான பண்டார வன்னியன் விளங்குகின்றான். 1803இல் கற்சிலை மடுவில் பொறிக்கப்பட்ட நினைவுச் சின்னத்தில் பண்டார வன்னியனை ஆங்கிலத் தளபதி தோற்கடித்தது பற்றிய குறிப்புள்ளது.

1803 அக்டோபர் 13 இல் இதையடுத்த பகுதியிலேதான் கப்டன் பொன்டிறிபேக் பண்டாரவன்னியனைத் தோற்கடித்தான். எனினும் பண்டார வன்னியன் ஆங்கிலேயரைத் தொடர்ந்தும் எதிர்த்து 1811இல் வீரமரணமடைந்தான். சிங்கள அம்மா 21 மக்களின் வரலாற்றில் கண்டி அரசு எவ்வாறு போர்த்துக்கேயருக்கும் டச்சுக்காரருக்கும் தலையிடி கொடுத்து ஈற்றில் 1815 இல் பிரித்தானியராற் கைப்பற்றப்பட்டதோ அப்படியே மேற்கூறிய ஐரோப்பியருக்குத் தலையிடி கொடுத்த வன்னியரசும் 1811இல் பண்டார வன்னியனின் மரணத்தோடு செயலிழந்தது.

ஐரோப்பியர்களான போர்த்துக்கேயர், டச்சுக்காரர் ஆகியோரால் தமிழ், சிங்களப் பகுதிகளின் நிர்வாகத் தனித்துவம் பேணப்பட்ட மரபை மற்றுமொரு ஐரோப்பிய இனத்தவரான ஆங்கிலேயர் அனுசரிக்கவில்லை. 1833 இல் ஈழம் முழுவதும் முதல் முதலாக ஒரே நிர்வாக அமைப்பில் கொண்டு வரப்பட்டு, 5 மாகாணங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு பின்னர் 9 மாகாணங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டன. எனினும் தற்போதைய வட-கிழக்கு

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

மாகாணங்களின் உருவாக்கம் கூட இப்பகுதித் தமிழ் மக்களின் குடிசனச் செறிவை மையமாகக் கொண்டே ஆக்கப்பட்டது குறிப்பிடத்தக்கது. ஆங்கில நிர்வாகத்தில் அரச அதிபர் ஆட்சிமுறை அறிமுகமானது. ஒற்றையாட்சி நிருவாகத்தை வலுப்படுத்த நாடு முழுவதும் பெருந்தெருக்கள், தொடரூர்திப் பாதைகள் மூலம் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டன. இத்தகைய அமைப்பில் வட பகுதியும் இணைந்தது. கடந்த நூற்றாண்டின் இறுதியில் கொழும்பு – யாழ்ப்பாண வீதியும் 1905 இல் புகையிரதப் பாதையும் அமைக்கப்பட குடா நாடு பெருநிலப் பரப்போடு மேலும் இணைந்தது. 1940களில் உருவான மகாதேவா தாம்போதி பாதை இத்தகைய தொடர்பை மேலும் இறுக்கமாக்கியது.

போர்த்துக்கேயர் கி.பி. 1505 இல் ஈழம் வந்த போது கோட்டை, கண்டி, யாழ்ப்பாணம் ஆகிய மையங்களில் உருவான பெரிய அரசுகளால் ஈழத்தின் ஆதிக்கம் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்டது. 1619 இல் யாழ்ப்பாண அரசைப் போர் முனையில் போர்த்துக்கேயர் தோற்கடிக்க 1658இல் இவ்வழி மூலம் டச்சுக்காரரும் பின்னர் ஆங்கிலேயரும் யாழ்ப்பாண அரசையும் அதன் மேலாதிக்கத்தை ஏற்ற வன்னியரையும் தமது ஆணைக்குட்படுத்தினர். 1948 இல் ஆங்கிலேயர் ஈழத்தை விட்டுச் சென்ற போது வடபகுதி மக்களிடம் அவர்களது இறைமை சென்றிருத்தல் வேண்டும். மாறாக சிங்கள மக்களிடம் இது சென்றதே இன்று நாம் எதிர்நோக்கும் இன்னல்களுக்கான மூலகாரணமாகும் என்றால் மிகையாகாது.

நன்றி

பேராசிரியர். சி.க.சிற்றம்பலம்
தலைவர்
வரலாற்றுத்துறை
யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகம்.

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

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

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

யாழ்ப்பாண வரலாற்றினை பறை சாற்றும்

மணிபல்லவம்

ஈழ நாட்டின் வடபகுதியான யாழ்ப்பாணத் தீவகத்தை மணிமேகலை, - மணிபல்லவம், நாகநாடு, சம்புத்தீவு ஆகிய பெயர்களால் அழைக்கின்றது. அக்காலத்தில் நாகர்குல மக்கள் வாழ்ந்த இந்தப்பிரதேசத்தை மகாவம்சம் நாகதீப (நாகதீபம்) எனக் குறிப்பிடுகின்றது.

கடந்த கால் நூற்றாண்டுகளாக பல அறிஞர்கள் மணிபல்லவம் என்ற பதம் யாழ்ப்பாண தீபகர்ப்பத்திற்கு அருகில் உள்ள நயினாதீவினைக் குறிப்பதாக எழுதியும், பேசியும் வருகின்றனர்.

நயினாதீவு நாகர்கள் வாழ்ந்த, பௌத்தமதம் பரவியிருந்த இடமாக இருந்தபோதிலும் (வையா பாடல் இதை நாகநயினாதீவு என்றே சொல்கின்றது) மணிபல்லவம் என்ற பதம் யாழ்ப்பாணத் தீவகத்தையே குறித்து நிற்கின்றது என்ற உண்மை பின்வரும் ஆதாரங்கள் மூலம் நிறுவப்படுகின்றது.

மணிபல்ல்லவம் - நாகதீபீபம்.

கி.மு.ஆறாம் நூற்றாண்டில் மகோதரன், சூளோதரன் ஆகிய நாக அரசர்கள் அரசுரிமைக்காகப் போரிட்ட பூமியினை மணிமேகலை மணிபல்லவம் என்றும், மகாவம்சம் நாகதீபம் எனவும் குறிப்பிடுகின்றன. ஆகவே இந்த இரண்டு பதங்களும் ஒரே நாட்டையே குறித்து நிற்கின்றன.

கி.பி இரண்டாம் (நான்காம்) நூற்றாண்டிற்குரிய வல்லிபுரப் பொற்சாசனம் நாக தீபத்தை வல்லிபுரத்திலிருந்து இசிகிரயன் என்பவன் நிர்வாகம் செய்தான் என்பதை எடுத்துரைக்கின்றது.

வல்லிபுரத்திலிருந்து இசிகிரயன் நிர்வகித்த நாகதீபம் யாழ்ப்பாணத் தீவகமே என்பதில் ஐயம் இருக்கமுடியாது.

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

திருவடி நிலையும் யம்புகோளமும்

மணிபல்லவத்தில் (சம்புத்தீவு) கடற்கரையில் புகழ்பெற்ற ஒரு துறைமுகமும், அத்துறையின் அருகில் புத்த பகவானின் பாதபீடிகை (திருவடிகள்) கொண்ட ஒரு திருத்தலமும் இருந்ததை மணிமேகலை பல இடங்களில் எடுத்துரைக்கின்றது.

மணிமேகலை குறிப்பிடும் துறைமுகமும் புத்த பகவானின் திருவடிகள் கொண்ட கோயில் இருந்த இடமும் இன்றைக்கு யாழ்ப்பாணத்தின் வட மேற்கு கரையில் இருக்கின்ற கீரிமலைக்கு மேற்கே உள்ள சம்புத்துறையும் (யம்புத்துறை), அத்துறைக்கு அருகில் உள்ள திருவடிநிலை என்ற பெயரைக்கொண்ட இடமுமே மணிமேகலையில் குறிப்பிடும் துறைமுகமும் புத்தபீடிகையும் இருந்த இடமாகும்.

மகாவம்சம் இத்துறைமுகத்தினை யம்புகோள என்றும் (யம்பக்கோவளம் - யம்புவிற்கான பெருவழி) அருகிலிருந்த புத்தபீடிகை உள்ள கோவிலை யம்புகோள விகாரை எனவும் எடுத்துரைக்கின்றது.

நாகபுரம் என அழைக்கப்பட்ட கந்தரோடைக்கு மிகச்சமீபத்தில் இருக்கும் துறைமுகம் சம்புதுறை எனப்பட்டதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

பல்லவம் -மணிக்கரை

யாழ்ப்பாணத்தில் வல்லைப்பகுதியில் உள்ள வல்லிபுர ஆழ்வார் ஆலயம் மிகவும் தொன்மையான ஒரு கோவில். இந்த ஆலயத்தில் எழுந்தருளியிருக்கும் திருமால் மேல் பாடப்பட்ட வல்லைப்பதிகத்திலுள்ள

"திரைகடல் மடிமிசை பலவேலேந்தி,
தொடுவாய் தோண்டி நாவாயோட்டி,
பகைவனை பகைவனை
யொழித்துப்பல்லவமீட்டி
புஞ்சம் நல்கிப் பஞ்சம்போக்கி
வல்லையம் பதியினிலாலயம் தோற்றி

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

விண்ணவன் கார்முகில்
வண்ணனையேற்றி
ஆயிரம் தலைவிரிப்பள்ளியான் தொழீ,
ஆழித்தேவன் தொண்டைமான் வாழி!"
-என்ற பாடலும்

தொண்டைமானாறு செல்வச்சந்நிதி கந்தன் திருத்தல புராணத்தில் வரும்,

"பொன்னுயர் ஈழநாட்டில் பொருந்திய வடபால் யாழூர்,
மன்னிய விந்துவாரி மணிக்கரைவந்துசேர,
உன்னிய செழுமையாற்றி ஒளி மயிலழ கனாரின்
சொன்னல முழங்க ஓடும் தொழ வல்லியாறு சூழ்ந்தே"

என்ற பாடலும் "பல்லவம்" "மணிக்கரை" ஆகிய பதங்கள் யாழ்ப்பாணத்தீவகமான மணிபல்லவத்தை குறித்து நிற்பதைக்காணலாம். பல்லவத்துறை — பல்லவப்பை — பல்லதித்த வரலாற்றுக்காலத்தில் வல்லிபுரம் யாழ்ப்பாணத்தின் அரச மையங்களில் ஒன்றாகப் புகழ்பெற்றிருந்தது. ஒரு கால கட்டத்தில் நாகதீபத்தின் நிர்வாகம் வல்லிபுர அரச நிர்வாகியிடம் இருந்ததையும் வல்லிபுரம் வடகரை ஆஸ்தானம் என்ற பெயரால் வழங்கப்பட்டதையும் வல்லிபுரம் பொற்சாசனம் எடுத்துரைக்கின்றது.

வல்லிபுர ஆஸ்தானத்தில் துறைமுகம் பல்லவத்துறை என அழைக்கப்பட்டது. வல்லிபுரத்திற்கு சமீபமாக கடற்கரை ஓரமாகவுள்ள இன்று பல்லப்பை என்ற பெயர் கொண்ட கிராமமே பண்டைய பல்லவத்துறையாகும்.

அனுராதபுரத்தில் தனது அரசுரிமையினை இழந்த அபயநாகன் (கி.பி.285- 293) நாகதீபத்திற்குச் சென்று அங்குள்ள "பல்லதித்த" துறைமுகத்தில் இருந்து கடல்மார்க்கமாக இந்தியாவுக்குச்சென்ற சம்பவத்தை மகாவம்சம், சூளவம்சம் ஆகிய பாளி நூல்கள் எடுத்துரைக்கின்றன.

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

பாளி மொழியில் "தித்த" என்ற பதம் துறைமுகத்தைக்குறிக்கும். மாதோட்டம் துறையை பாளி நூல்கள் மகாதித்த என்றே குறிப்பிடுகின்றன. இந்த அடிப்படையில் பல்லவத்துறை என்ற புராதன துறைமுகமே பாளியில் பல்லதித்த என அழைக்கப்படுகின்றது.

பல்லதித்த என்னும் துறையினை வல்லிபுரத்துடன் இணைத்துப்பார்ப்பதே பொருத்தமாக இருக்கும் என பேராசிரியர் சிற்றம்பலம் குறிப்பிட்டிருந்ததும் இங்கே கவனிக்கத்தக்கது.

அன்றைய பல்லவத்துறையே – பல்லதித்தமே - இன்றைய பல்லப்பை.

-நன்றி

டாக்டர் எஸ்.தியாகராஜா
லண்டன்.

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

அறிந்த விலங்குகளும் அறியாத தகவல்களும்

கரப்பான் பூச்சிக்கு முதுகெலும்பு இல்லை.
நண்டுக்கு தலை கிடையாது.
தவளைக்கு கழுத்து கிடையாது.
குயில் குளிர் காலத்தில் கூவுவதில்லை.
குயில் கூடுகட்டுவதோ, தன் முட்டையினை அடைகாப்பதோ -இல்லை.
புறாவும் எறும்பும் தூங்குவதில்லை.
மீனும், தவளையும் நீர் அருந்துவதில்லை.
குதிரை படுத்து உறங்குவது இல்லை.
ஒட்டகத்திற்கு பித்தப்பை இல்லை.
மலைப்பாம்பிற்கு விஷம் இல்லை.
யானையின் துதிக்கையில் எலும்புகளே இல்லை.
வண்ணத்துப்பூச்சிக்கு வாய் இல்லை
பாம்புக்கும் மீனுக்கும் கண் இமைகள் இல்லை.
புலியும் சிங்கமும் காட்டில் ஒரே வலயத்தில் வாழ்வது இல்லை.
பாம்புக்கு செவிகள் இல்லை.
கோலாகரடி நீர் அருந்துவது இல்லை.
சுண்டெலிக்கு வியர்ப்பதில்லை.
பென்குயினில் பெண் அடைகாப்பதில்லை.
டொல்பின் தூங்கும்போது ஒரு கண்ணை மூடுவதில்லை.
கழுகு இரவில் பறப்பதில்லை.
பாம்பின் முட்டை கீழே விழுந்தாலும் உடைவதில்லை.
கங்காருவின் இறைச்சியில் கொலஸ்ரோல் இல்லை

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

ஐக்கிய நாடுகள் சபை

உலகத்தில் அமைதியினையும் பாதுகாப்பினையும் நிலை நாட்டுவதற்காகவும், அனைத்து நாடுகளினதும் நல்லுறவை பேணி வளர்க்கும் பொருட்டும் இரண்டாம் உலக மகா யுத்தத்தின் பின்னர் உருவாக்கப்பட்ட அமைப்பே ஐக்கிய நாடுகள் சபையாகும்.

- ☐ ஐக்கியநாடுகள் சபை 1945 ஆம் ஆண்டு ஒக்ரோபர் மாதம் 24 ஆம்நாள் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- ☐ ஆரம்பத்தில் 51 நாடுகள் மட்டுமே அங்கத்துவ நாடுகளாக இருந்தன.
- ☐ இன்று 192 நாடுகள் ஐக்கிய நாடுகள் சபையில் அங்கத்துவம் வகிக்கின்றன.
- ☐ ஐக்கிய நாடுகள் சபையில் 190 ஆவது நாடாகவே சுவிற்சலாந்து இணைந்துகொண்டது.
- ☐ இலங்கை ஐக்கிய நாடுகள் சபையில் அங்கத்துவ நாடாக 14 ஆம் நாள் டிசெம்பர் மாதம் 1956ஆம் ஆண்டு இணைந்துகொண்டது.
- ☐ ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் பாதுகாப்பு கவுன்ஸிலில் "வீட்டோ" என்னும் அதிகாரம் மிக்க சக்தி உள்ள நாடுகளாக அமெரிக்கா, ரஸ்யா, பிரான்ஸ், இங்கிலாந்து மற்றும் சீனா ஆகிய நாடுகள் உள்ளன.
- ☐ ஐக்கியநாடுகள் சபைக்கு (United National) என்று பெயர் சூட்டியவர் ஐக்கியநாடுகள் சபை ஆரம்பிக்கப்பட்டபோது அமெரிக்க ஜனாதிபதியாக இருந்த ரூஸ்வெல்ட் ஆகும்.
- ☐ ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் அலுவலக மொழிகளாக, ஆங்கிலம், பிரஞ்ச், சீனமொழி, ரஷ்யமொழி, அரபி, மற்றும் ஸ்பானிய மொழிகள் உள்ளன.
- ☐ ஐக்கிய நாடுகள் பையில் 191ஆவது நாடாக இணைந்த நாடு கிழக்கு திமோர், 192ஆவதாக இணைந்த நாடு மொன்றிக் குறெ.
- ☐ ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் வரலற்றிலேயே அதன் உறுப்புரிமை இரத்து செய்யப்பட்டு முதல் முதல் நீக்கப்பட்ட நாடு யூகோசிலேவியா.

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

ஐ.நா. செயலாளர்கள்
ஒரே பார்வையில் 1945 தொடக்கம் 2007 வரை

ஐ.நா. சபையில் 1வது செயலாளராக ட்ரிக்வீலி என்பவர் 1945 முதல் 1952 வரை கடமையாற்றினார். இவர் நோர்வே நாட்டவர்.

ஐ.நா. சபியல் 2வது செயலாளராக டாக்டர் ஹாமர்சீல்ட் என்பவர் 1953 முதல் 1961 வரை கடமையாற்றினார். இவர் சுவீடன் நாட்டவர்.

ஐ.நா. சபையின் 3வது செயலாளராக யூ தாண்ட் என்பவர் 1961 முதல் 1971 வரை கடமையாற்றினார். இவர் பர்மாவை சேர்ந்தவர்.

ஐ.நா. சபையின் 4வது செயலாளராக குர்ட் வால்ட் ஹைம் என்பவர் 1972 முதல் 1981 வரை கடமையாற்றினார். இவர் ஒஸ்ரியா நாட்டவர்.

ஐ.நா. சபையின் 5வது செயலாளராக ஹாவியர் பெரஸ் டி குவெல்யா என்பவர் 1982 முதல் 1991 வரை கடமையாற்றினார். இவர் பெரு நாட்டவர்.

ஐ.நா. சபையின் 6வது செயலாளராக பூத்ரொஸ் காலி என்பவர் 1992 முதல் 1996 வரை கடமையாற்றினார். இவர் எகிப்து நாட்டவர்.

ஐ.நா. சபையின் 7வது செயலாளராக கொபி அனான் என்பவர் 1997 முதல் 2006 வரை கடமையாற்றினார். இவர் கானா நாட்டவர்.

24.12.2006ல் 8வது ஐ.நா பொது செயலாளராக தென்கொரியா பான் கீ- மூன் இருக்கின்றார். இவர் ஆசிய நாட்டவர்.

அபரக்கிரியை

ஒருவர் இறந்த பின் அவரது நன்மை கருதி அவரது பிள்ளைகள், உறவினர்கள், நெருங்கிய வர்களால் செய்யப்படும் கிரியைகள் அபரக் கிரியைகள் எனப்படும். கிரியைகள் செய்வதனால் இறந்த ஆன்மா பாவங்களின்றும் நீங்கி ஸ்வத்துவம் அடையும் என்பது நம்பிக்கை. தாய், தந்தைக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை அவர்கள் உயிருடன் இருக்கும் போதும் இறந்த பின்பும் பிள்ளைகள் தவறாது செய்ய வேண்டும். அபரக் கிரியைகளின் பலனை சிவாகமங்களும், புராண இதிகாசங்களும் நன்கு விளக்குகின்றன.

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

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- மீன்களே இல்லாத கடல் சாக்கடல், மீன்களே இல்லாத நதி ஜோர்டான் நதி.
- சுரஸ்வதியின் கையிலுள்ள வீணையின் பெயர் கச்கபி, நாரதரின் கையிலுள்ள வீணையின் பெயர் மஹதி.
- நாய் வாலாட்டினால் மகிழ்ச்சி, பூனை வாலாட்டினால் கோபம்.
- புத்தர் போதி மரத்தின் கீழ் இருந்து ஞானோதயம் பெற்றார். மகாவீரர் அசோகமரத்தின் கீழிருந்து ஞானோதயம் பெற்றார்.
- ஐ.நா. சபையின் முதல் செயலாளர் டிரிக்வீலி, அதேபோல் சார்க் அமைப்பின் முதல் செயலாளர் அப்துல் அஹசன்.
- அரச மரத்தின் வேறு இரு பெயர்கள் அசுவத்த விருட்சம் என்பதும், போதி மரம் என்பதும் ஆகம்.
- 11 பேர் ஓர் அணியில் விளையாடுவது கிரிக்கெட், உதைப்பந்தாட்டம் ஆகும். அதைப்போல 11 பேர் ஒரு அணியில் விளையாடும் இன்னுமொரு விளையாட்டு ஹாக்கி ஆகம்.
- சூரிய கிரகணம் அமாவாசை நாளில் நிகழும். அது போல சந்திர கிரகணம் நிகழ்வது பௌர்ணமி தினத்தில்தான்.
- இயேசு கிறிஸ்துடன் சிலுவையில் அறையப்பட்ட இரு கொள்ளையர்கள் திஸ்மாஸ், கெஸ்டாஸ் ஆவர்.
- மாதம் ஒரு முறை மட்டுமே மலரும் மலர் லில்லி. வருடம் ஒரு முறை மட்டும் மலரும் மலர் மகிழம் பூ.
- விமான பணிப்பெண்களை Airhostess என்றும், ஆண்களை

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

Flight Pursers என்றும் அழைப்பர்.

- அரசாங்கமே வட்டிக்கடை நடத்தும் நாடு மலேசியா. சிகரட் கம்பனி நடத்தும் அரசாங்கம் பிரான்ஸ.
- இந்தியாவில் திருப்பதி ஏழு மலைகளுக்கு மேல் அமைந்திருக்கின்றது.
- ஏழு மலைகளுக்கு மேல் அமைந்திருக்கும் நகரம் ரோம் நகரம்.
- சாக்கடல் இருப்பது இஸ்ரேல் நாட்டில். ஜோர்டான் நதி இருப்பது ஜெருசலத்தில்.
- இஸ்லாமிய புனித நூலான குர்ஆனில் 30 நூல்கள் அடங்கியுள்ளது. அதுபோல புனித பைபிளில் 74 நூல்கள் அடங்கியுள்ளன.
- ஆண்டிற்கு ஒரு முறை ஜனாதிபதியை தேர்ந்தெடுக்கும் நாடு சுவிற்சலாந்து.
- 07 ஆண்டுகளுக்கொரு முறை ஜனாதிபதியை தேர்ந்தெடுக்கும் நாடு தென்னாபிரிக்கா.
- தென் அமெரிக்கா கண்டத்தில் 12 நாடுகள் உள்ளன. அதுபோல ஆசியாக் கண்டத்தில் 41 நாடுகள் உள்ளன.
- நிலத்தில் ஒரு மைலுக்கு 5280 அடியாகும். கடலில் ஒரு மைலுக்கு 6080 அடியாகும்.
- விஷ்ணுவை அலங்காரப்பிரியன் என்று பக்தர் போற்றுவதைப் போல சிவனை அபிஷேகப்பிரியன் என்று போற்றுவர்.
- ஆங்கில மொழியில் 26 எழுத்துக்கள் உள்ளன. அதைப் போலவே பிரெஞ்சு மொழியிலும், ஜேர்மன் மொழியிலும் 26 எழுத்துக்களே உள்ளன.

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

- அரபு நாடுகளில் பெட்ரோல் கிணறுகள் இல்லாத நாடு ஜோடான், அரபு நாடுகளில் பாலைவனம் இல்லாத நாடு பாஹறைன் (Baharain) ஆகம்.

- கைச்செலவிற்கு ஆண்களுக்கு கொடுக்கும் பணத்தை பாக்கெட் மணி என்பது போல பெண்களுக்கு கொடுக்கப்படும் பணம் பின்மணி (Pin money)ஆகும்.

- தங்கத்தின் மதிப்பு உலக மார்க்கெட்டில் லண்டன் நகரில் நிர்ணயிக்கப்படுவது போல வைரத்தின் மதிப்பு நெதர்லாந்து நாட்டில் ஆம்ஸ்டர்டாம் நகரில் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

- திருமணமாகாத ஆண்களை பச்சிலர் என்று அழைப்பது போல திருமணமாகாத பெண்களை ஸ்பின்ஸ்டர் என்று அழைப்பர்.

- முல்லைக்கு தேர் கொடுத்த வள்ளல் பாரி, மயிலுக்கு போர்வை வழங்கிய வள்ளல் பேகன்.

- இலங்கையின் விமானசேவை 1979க்கு முன் எயார் சிலோன், 1979 ஆண்டு முதல் அதன் பெயர் எயார் லங்கா ஆகும். தற்போது சிறிலங்கன் எயர் லைன்ஸ்.

- இலங்கையில் பரப்பளவு கூடிய மாவட்டம் அனுராதபுரம், அதே போல பரப்பளவு குறைந்த மாவட்டம் கொழும்பு ஆகம்.

- மோட்டார் கார் நிறுத்தி வைக்குமிடம் கராஜ் என்பது போல விமானம் நிறுத்தி வைக்கும் இடத்தை ஹாங்கர் என்பர்.

- பிறந்த மூன்று மாதங்களுக்கு வரை அழும் குழந்தைகளுக்கு கண்ணீர் வராது.

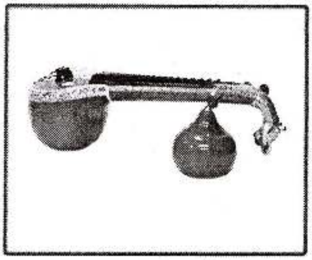
- நத்தையில் ஆண், பெண் என்று தனித்தனி இனம் கிடையாது.

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

- காப்பியில் எந்தவித சத்துப்பொருளும் இல்லை.
- மான்கள் கண்கள் வழியே சுவாசிக்கும்.
- தவளைகளுக்கு ஓசையை கேட்கும் திறன் கண்ணில் உள்ளது.
- ஐஸ்கட்டி நீரை விட இலகுவானது. அதனாலேயே நீரில் மிதக்கின்றது.
- சவ்வரிசி மரவள்ளி கிழங்கிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றது.
- அமெரிக்காவில் பிரதமர் பதவி கிடையாது.
- டீசெல் வாகனங்களுக்கு கார்பரேட்டர் கிடையாது.
- சுவிற்சலாந்து நாட்டுக்கு தனியான தேசிய மொழி கிடையாது.
- உலகின் 28 நாடுகளின் தேசிய கீதத்திற்கு வார்த்தைகள் கிடையாது.
- சுத்தமான வைரத்திற்கு நிறம் கிடையாது.
- இங்கிலாந்து மகாரணியின் காரில் நம்பர் பிளேட் கிடையாது.
- வானவில்லில் கறுப்பு நிறம் கிடையாது.
- அரபு நாடுகளில் ஜோர்தான் நாட்டில் பெற்றோல் கிணறு கிடையாது.
- பூட்டான், சவூதி அரேபியா போன்ற நாடுகளில் படமாளிகைகள் கிடையாது.
- இங்கிலாந்து சுதந்திர தினம் கொண்டாடுவது கிடையாது.

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

- தொல்காப்பியத்திற்கு கடவுள் வாழ்த்து கிடையாது.
- மகாத்மா காந்தி விமானத்தில் பிரயாணம் செய்தது கிடையாது.
- சவூதி அரேபியாவில் ஒரே அலுவலகத்தில் ஆணும், பெண்ணும் வேலை செய்ய முடியாது.
- உலகில் மசிடோனியா நாட்டிற்கு தேசிய கொடி கிடையாது.
- அன்னாசிப் பழத்திற்கு விதைகள் கிடையாது.
- புரூனே நாட்டிற்கு வருமான வரி கிடையாது.
- வேங்கைப் பூவிலும், செண்பகப் பூவிலும் வண்டு மொய்ப்பது கிடையாது.
- ஆயிரக்கணக்கான பாடல்களை எழுதிய பாரதியார் பாடல்களில் தாலாட்டுப்பாடல் கிடையாது.



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

நீரிழிவு சில தகவல்கள்

1. நீரிழிவு நோயின் தோற்றுவாய்க்கான காரணியாக அமைவது இன்சுலின் என்ற உடலுட்சுரப்பு (Hormone) ஆகும்.

2. உணவின் முலமாகவும் பிறவழிகள் மூலமாகவும் (உ-ம்: நோய் வாய்பட்ட ஒருவருக்கு குளுக்கோஸ் ஏற்றுதல்) இரத்தத்தை அடையும் சீனி (குளுக்கோஸ்) இரத்தத்திற்குரிய சரியான மட்டத்தில் (70 – 110 mg/dl) பேணுவதே இன்சுலின் உடலுட்சுரப்பின் (Hormone) தொழில் ஆகும்.

3. இன்சுலினின் தொழிற்பாடு சரியாக அமைகையில் அது இரத்தத்தில் சீனியின்(குளுக்கோஸ்) அளவைச் சரியாக பேணி, மேலதிய சீனியையும் வேறு அங்கங்களுக்கு தேவையான சீனியையும், அந்தந்த அங்கங்களுக்கு அனுப்புகிறது.

4. நீரிழிவு நோய் எனப்படுவது, இன்சுலினின் செயற்பாட்டுக் குறைவும் அல்லது செயற்பாடின்மையும் அதன் விளைவுகளினதும் கூட்டு வெளிப்பாடாகும்.

5. இன்சுலினின் செயற்பாடு இரத்தத்தில்குறைவடைகையில் சீனியானது இரத்தத்தில் தேங்குகின்றது. இதன் விளைவாக சிறுநீருடன் சீனி வெளியேறுவதும் சில உடல் பாகங்களில் சீனி படிவதும் நிகழ்கிறது.

   நீரிழிவு நோயின் பொறிமுறை இதுவே ஆகம்.

6. இன்சுலினை சுரப்பது சதையி (Pancreas) என்ற சுரப்பி ஆகும்.

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

7. நீரிழிவு நோயானது 4 வகையாக அமையலாம்.

7.1.வகை 1: இன்சுலினின் உற்பத்தி சில காரணங்களினால் (பரம்பரை, வைரஸ் தொற்று நோய்கள், கதிர் வீச்சு) குறைவடைதல் அல்லது அற்றுபோதல். இவ்வகை பொதுவாக இருபது வயதுக்கு முன்பாகவே வெளிப்பட்டுவிடும்.

7.2.வகை2: இன்சுலின் உடலுட்சுரப்பியானது செயற்படும் வாங்கிக்கலங்களின் எண்ணிக்கை குறைவடைதல் அத்துடன்/அல்லது இன்சுலினின் அளவு குறைவடைதல். இவ்வகை பொதுவாக பிந்திய முப்பதுகளிலும் நாற்பதுகளின் தொடக்க்த்திலும் ஏற்படலாம்.

உலகிலுள்ள நீரிழிவு நோயாளர்களில் பெரும்பாலானோர் இவ்வகையினரே. இவ்வகைக்குரிய காரணிகளாக அதிக உடற் பருமன், புகைத்தல், மதுபான பாவனை, உடற்பயிற்சியின்மை, முறையற்ற உணவுப் பழக்கம், மன அழுத்தம், கொழுப்பு காணப்படுதல் போன்றன தனித்தோ அல்லது கூட்டாகவோ அமையலாம்.

7.3.வகை3: கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் நீரிழிவு நோய். இவ்வகைக்கு கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் உடலுட்சுரப்பிகளின் (இன்சுலின் மற்றும் ஏனைய) சமச்சீர் இன்மை காரணமாக அமையலாம்.

7.4.வகை4: வேறு உடல் நோய்களின் காரணமாக அல்லது அவற்றின் விளைவுகள் காரணமாக ஏற்படும் நீரிழிவு நோய். இவ் வகைக்கு இன்சுலின் குறைவு அல்லது

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

இன்சுலினுக்கான வாங்கிக் கலங்களின் குறைவு காரணமாக அமையலாம்.

8. இந்நோய்க்கான அறிகுறிகள் இருவகையில் உணரப்படலாம்

8.1. இன்சுலின் குறைவு அல்லது இன்சுலினுக்கான வாங்கிக்கலங்களின் குறைவு காரணமாக ஏற்படும் அறிகுறிகள் - நேரடி அறிகுறிகள்

அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறும் தன்மை
அதிகரித்த தாகம்
அதிக உடல் அயர்ச்சி, களைப்பு, இலகுவில் களைப்படையும் தன்மை
சடுதியான உடல்மெலிவு
மயக்கம்
பசியின்மை
தலைச்சுற்று அடிக்கடி ஏற்படல்
காக்கை வலிப்பினை ஒத்த வலிப்பு நிகழ்வு

8.2 நீரிழிவுநோய் ஏனைய அங்கங்களில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பு காரணமாக அந்தந்த அங்கங்களின் பாற்பட்டு ஏற்படும் அறிகுறிகள்.

பாதங்களில் விறைப்பு/உணர்ச்சி அற்ற தன்மை
கண் பார்வை குறைவு
நெஞ்சு நோவு
இலகுவில் ஆறாத புண் / நாட்பட்ட புண்
அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம்

9. நோயை இனங்காணல்

மேலே குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் இருக்குமிடத்து இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை அளவிடுவதன் மூலமாக(FBS)

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

பொதுவாக நாற்பது வயதை அடைந்த நோய் உருவாக்கத்திற்குரிய
காரணிகளில் ஒன்றையோ அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்டதையோ கொண்டிருப்பவர்கள் குறைந்த பட்ச்சம் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை அளவிடுவதன் மூலமாக.

10. சிகிச்சை: மருத்துவ கண்காணிப்பு, ஆலோசனைகள் மற்றும் வழிகாட்டலுடனேயே மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்

மருந்துகள்
முறையான / கட்டுபாடான / அளவான உணவுப்பழக்கம்
புகை பிடித்தல் மது அருந்துதலை நிறுத்துதல்
கிரமமான உடற்பயிற்சி

11. வருமுன் காத்தல்: நீரிழிவு நோயின் பரம்பரை சரிதம் இருக்குமெனின் கலங்கத்தேவையில்லை. நோயினை உருவாக்கும் அல்லது விரைவு படுத்தும் காரணங்களை இல்லாது செய்யின் அல்லது குறைவடைய செய்யின் நோய்க்கான வாய்ப்பு அதற்கேற்ப குறைவடைந்துவிடும் அல்லது இல்லாது போய்விடும்.

12. நீரிழிவுநோய் ஒரு மென்கொல்லி (Slow Killer) எனப்படுகிறது. ஏனெனில் கட்டுபடுத்தாமல் / சிகிச்சை யளிக்காமல் / உரிய முறையில் சிகிச்சையை பின் பற்றாமல் விடுமிடத்து அது சாவினை ஏற்படுத்தலாம்.

13. அளவான உணவுப்பழக்கம் என்பது நீரிழிவு நோயை பொறுத்தளவில் மிக இன்றியமையாததாகும். ஏனெனில் நோய் உருவாக முன்பு அது நோய் உருவாக்கத்தை

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

பெருமளவு தடுக்கிறது. நோய் உருவான பின், நோய் முதிர்ச்சி அடைவதை / தீவிரமடைவதை பெருமளவு குறைக்கிறது. இன்னுமொரு முக்கிய விடயம் என்னவெனில் நீரிழிவு நோயாளர்கள் அதற்கான மருந்துகளை பாவித்துக் கொண்டிருக்கும் போது அளவான உணவுப்பழக்கத்தை கொண்டிருப்பது அத்தியாவசியமாகும். ஏனெனில் உணவுப்பழக்கத்தை பொறுத்துதான் மருத்துவர்கள் மருந்துகளின் அளவை (Dose) நிர்ணயிப்பார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு மருந்துகளில் இருக்கும் ஒருவர், ஒரு உணவு வேளையில் குறைந்தளவு உணவு உட்கொள்ளும் போது, அம் மருந்துகள் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை, அளவுக்கு மீறி குறைத்து விடலாம். இது சடுதியான மயக்கத்திற்கும் சிலவேளைகளில் காக்கை வலிப்பை ஒத்த நிகழ்வுகளுக்கும், சில வேளைகளில் சாவினையும் ஏற்படுத்தலாம். கூடியளவு / கட்டுபாடு இல்லாமல் ஒருவர் உணவுட்கொள்வாராயின் மருந்துகளின் செயற்பாடு போதாததாக அமையும். இதனால் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு அதிகரிக்க நோய் தீவிரமடைகிறது / முதிர்கிறது. இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு அதிகரிப்பும் மயக்கத்திற்கும் சிலவேளைகளில் காக்கை வலிப்பை ஒத்த நிகழ்வுகளுக்கும், சில வேளைகளில் சாவிற்கும் இட்டுச்செல்ல கூடும்

14. வழக்கத்தை விட குறைந்தளவு உணவினை உட்கொண்ட ஒருவர் அல்லது வழக்கத்தை விட கூடியளவில் மருந்துகளை எடுத்த ஒருவர் உடல் நடுக்கம், அதீத களைப்பு, அதீத வயிற்றுப்பசி, தலைச்சுற்று, குழப்பமான மனவுணர்திறன் இவற்றுடன் மயக்கம் மற்றும் காக்கை வலிப்பினை ஒத்த நிகழ்வுகளையும் எதிர்

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

கொள்வாராயின் அவர் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு அளவுக்கதிகமாக குறைந்ததால் ஏற்பட்டதென உணர வேண்டும். இது போன்றதொரு சந்தர்ப்பத்தில் உடனடியாக இனிப்பு / சீனி நிறைந்த பானமொன்றை அருந்த / அருந்த கொடுக்க வேண்டும். அத்துடன் உடனடியாக மருத்துவரிடம் செல்ல / எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்

15. வழக்கத்தை விட கூடியளவு உணவினை உட்கொண்ட ஒருவர் அல்லது ஒருவேளை மருந்தினை உட்கொள்ள மறந்த ஒருவர் அல்லது வழக்கத்தை விட குறைந்தளவான மருந்துகளை எடுத்த ஒருவர் சடுதியான தலைச்சுற்று, மயக்கம், காக்கை வலிப்பினை ஒத்த நிகழ்வு, பழ வாசனையுடன் கூடிய சுவாசம், குழப்பமான மனவுணர்திறன் போன்றவற்றை எதிர் கொள்வாராயின் அது இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு, அளவுக்கதிகமாக அதிகரித்ததால் ஏற்பட்டதென உணர வேண்டும். இவ் வேளைகளில் அதிகளவு நீரை அருந்துவதுடன் / குடிக்க கொடுப்பதுடன் உடனடியாக மருத்துவரிடம் செல்ல / எடுத்து செல்ல வேண்டும்.

நன்றி

டாக்டர். உமாகரன்

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

பழந்தமிழில் எண் அளவுகள்

பழங்கால தமிழ் இலக்கிய நூல்களில் எண்களுக்குரிய வார்த்தைகள் சரளமாக இடம்பெற்றுள்ளன.

கோடி என்பது ஒன்றுக்குப் பின் 7 பூச்சியங்களை கொண்ட எண். பத்துக் கோடி என்பது 8 பூச்சியங்களை கொண்ட எண். இந்த பூச்சியங்களின் எண்ணிக்கைகளின் அடிப்படையில் எண்களும் அவற்றுக்கான பெயர்களும் வருமாறு

1க்கு பின் 8 பூச்சியங்கள் - அற்புதம்
1க்கு பின் 9 பூச்சியங்கள் - நிகற்பதம்
1க்கு பின் 11 பூச்சியங்கள் - கணம்
1க்கு பின் 12 பூச்சியங்கள் - கற்பம்
1க்கு பின் 13 பூச்சியங்கள் - நிகற்பம்
1க்கு பின் 14 பூச்சியங்கள் - பதுமம்
1க்கு பின் 15 பூச்சியங்கள் - சங்கம்
1க்கு பின் 16 பூச்சியங்கள் - வெள்ளம்
1க்கு பின் 17 பூச்சியங்கள் - அந்நியம்
1க்கு பின் 18 பூச்சியங்கள் - மத்தியம்
1க்கு பின் 19 பூச்சியங்கள் - பரார்த்தம்
1க்கு பின் 20 பூச்சியங்கள் - புரியம்
1க்கு பின் 21 பூச்சியங்கள் - பிரமகற்பம்

இதில் பிரமகற்பம் என்றால் கோடி கோடியே கோடி ஆகம்.

பெற்றோரின் ஆசி.

இறைவனின் கருணையை பெற விரும்புவோர் முதலில் பெற்றோரின் ஆசிகளை பெற முயலுங்கள்.

நீங்கள் பிறருக்குச் செய்யும் பாவங்களை இறைவன் மன்னித்துவிடும் வாய்ப்பு உண்டு. ஆனால் பெற்றோருக்குச் செய்யும் பாவங்களுக்கு மன்னிப்பு என்பதே கிடையாது. அதற்கு இப்பிறவியிலேயே நிச்சயமாக தண்டனை கிடைத்துவிடும், பெற்றோருக்கு பிள்ளைகள் செய்யும் கேடு இறைவனுக்கே செய்யப்படும் கேடாகும்.

எனவே எந்த நிலையிலும் அவர்களை புண்படுத்தி விடாதீர்கள்.

-நபிகள் நாயகம் (ஸல்)

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

அன்புள்ள மகனுக்கு

"உன் மகனுக்கு ஒரு நாள் மீன் வாங்கிக்கொடுத்தால் அவன் அன்று மட்டும் சாப்பிடுவான். பதிலாக அவனுக்கு மீன்பிடிக்கக் கற்றுக்கொடுத்தால் அவன் ஒவ்வொருநாளும் சாப்பிடமுடியும்"

ஆங்கிலப்பழமொழி

இதை நன்கு உணர்ந்திருந்த ஒரு பெற்றோர், வெளியூரில் தங்கிப்படிக்கச் செல்லவிருந்த தங்கள் மகனுக்கு ஆலோசனைகள் அடங்கிய குறிப்பு புத்தகம் ஒன்றினை அன்பளிப்பாக கொடுத்தனர்.

சில தினங்களின் பின்னர் வெளியூர் சென்றிருந்த அவர்களின் மகனிடமிருந்து அவர்களுக்கு ஒரு கடிதம் வந்திருந்து.

அதில் இதுவரை நீங்கள் எனக்கு தந்த பரிசுப்பொருட்களில் நீங்கள் தந்த ஆலோசனைக் குறிப்பு புத்தகத்தை சிறப்பானதாக கருதுகின்றேன். இதை பாதுகாத்து பிற்காலத்தில் எனது குழந்தைக்கும் கொடுப்பேன் என எழுதியிருந்தான்.

அந்தப் புத்தகத்தலிருந்த ஆலோசனைக்குறிப்புகளில் சில..

1. ஒருநாளில் குறைந்தது மூன்று பேரையாவது பாராட்டு.

2. மாதம் ஒருமுறையாவது சூரிய உதயத்தைப்பார்.

3. Thank you, please இந்த இருவார்த்தைகளையும் ஒரு நாளில் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு அதிகமாக உபயோகி.

4. உன் வசதிக்கும், தகுதிக்கும் உட்பட்டு வாழக் கற்றுக் கொள்.

5. குழந்தைகள் விற்கும் பொருட்களை கண்டிப்பாக வாங்கு.

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

6. உன்னை மற்றவர்கள் எப்படி நடத்தவேண்டும் என நீ நினைக்கின்றாயோ, மற்றவர்களையும் நீ அப்படி நடத்து.

7. வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது இரத்ததானம் செய்.

8. புதிய நண்பர்களைத்தேடிக்கொள். பழைய நண்பர்களையும் விட்டு விடாதே.

9. இரகசியங்களைக் காப்பாற்று.

10. தொழில் இரகசியங்களை கற்பதில் நேரத்தை விணடிக்காமல், தொழிலை கற்றுக்கொள்.

11. உன் தவறுகளை தயங்காமல் ஒத்துக்கொள்.

12. தைரியமாக இரு! உண்மையிலேயே உன்னால் தைரியமாக இருக்க முடியாவிட்டாலும் அப்படி தோற்றம் காட்டு.

13. ஒருபோதும் மற்றவரை ஏமாற்றாதே.

14. கவனிக்கக் கற்றுக்கொள். சந்தர்ப்பங்கள் அமைதியாகத்தான் சில சமயங்களில் வருகின்றன.

15. கோபமாக இருக்கும் நேரங்களில் எந்தவொரு முடிவினையும் எடுக்காதே.

16. உன் தோற்றத்தில் எப்போதும் கவனம் இருக்கட்டும்.

17. மேலதிகாரிகளையோ அல்லது வேறு பெரியவர்களையோ சந்திக்கச் செல்லும்போது காரணத்துடனும், நம்பிக்கை யுடனும் செல்.

18. ஒரு வேலை முடிவதற்கு முன்னர் கூலி கொடுக்காதே.

19. வதந்தி, வம்பு பேசுவதைத் தவிர்.

20. போரில் வெற்றி பெறுவதற்காக , சண்டையில் விட்டுக் கொடுத்துவிடு.

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

21. ஒரே நேரத்தில் நிறைய வேலைகளை செய்ய ஒப்புக்கொள்ளாதே. பணிவாக மறுத்துவிடுவதில் தவறில்லை.

22. வாழ்க்கை எப்போதும் ஒரே சீராக இருக்கும் என எதிர் பார்க்காதே.

23. மனைவி அல்லது கணவனுடன் சண்டைபோட்டு வெளிநடப்பு செய்யாதே

24. அடுத்த சில வருடங்களும் உபயோகிக்கும் விதத்தில், கட்டில், பீரோ, துணிமணிகள் என்பவற்றை வாங்கு.

25. நடைபாதை இசைக்கலைஞர்கள் அற்புதமானவர்கள். அவர்களை கடந்து செல்லும்போது உன்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்.

26. உடல் நிலை கொஞ்சம் மோசமாக இருந்தால் ஒன்றுக்கு இரண்டு மருத்துவர்களிடம், உடலை பரிசோதனை செய்.

27. "எனக்கு தெரியாது" "மன்னிக்கவும்" என்பதை சொல்லத் தயங்காதே.

28. வாழ்க்கையில் குறைந்தது 25 விடயங்களை பரீட்சித்துப் பார்க்கத் திட்டமிட்டுக்கொள்.

29. அம்மாவுடன் அடிக்கடி தொலைபேசியில் பேசு, அல்லது கடிதமாவது அனுப்பு.

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

முகச்சவரக்கத்தி

ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே முகச்சவரம் செய்யும் பழக்கம் மனிதனுக்கு வந்துவிட்டது. கூர்மையான கல், சுறாவின் பல் என பலவற்றை கூர்மையாக்கி சவரக்கத்தியாக மனிதன் உபயோகித்தான்.

சிகை அலங்கார நிலையத்தில் பயன்படுத்தப்படும் மடக்கும் சவரக்கத்தியினை 1680 ஆம் ஆண்டுதான் முதலில் பிரிட்டனில் தயாரித்தார்கள். மிகப்பெரிய கண்டு பிடிப்பாக அது அப்போது கொண்டாடப்பட்டது. "கிங் காம்ப் ஜிலேட்" எனும் அமெரிக்கர் சவரத்தின்போது ஏற்படும் காயங்களை தவிர்க்குமுகமாக உருவாக்கியதுதான் தற்போது நாம் பாவிக்கும் சவர கருவி.(ரேஸர்) இதற்காக அவருக்கு உதவியது ஒரு பொறியியலாளரான நிக்கஸான் என்பவர்.

1901 இல் இவர்கள் நிறுவிய சிறிய நிறுவனம், மேற்படி சவரக்கருவிகளை (ரேஸர்களை) தயாரித்தது. மூன்று வருடமாக இவற்றின் விற்பனை பெரிதாக மக்கள் மத்தியில் இடம் பிடிக்கவில்லை.

எனினும் மனம் தளராத இவர்கள் தமது கையிலிருந்த பணம் முழுவதையும் செலவுசெய்து, அப்போதைய நிலையில் மிகப்பெரிய அளவில் விளம்பரங்களையும் வெளியிட்டு, விற்பனையினை பெருக்கிகொண்டனர். "ஜிலட்" ஒரு கோடீஸ்வரர் ஆனார். அவர் பெயரிலேயே இன்றும் சவரத்தகடு (பிளேட்) உண்டு.

24 மணிநேரத்தில்.

நம்மை அறியாமல் நம்முடலில், 24 மணிநேரத்தில், பல நிகழ்ச்சிகள் நடக்கின்றன. நமது இதயம் 103689 தடவைகள் துடிக்கின்றன. இரத்தம் உடலினுள் 168000000 மைல்கள் சுற்றுகின்றது. 23040 தடவைகள் சுவாசிக்கின்றோம். 430 கன அடி காற்றினை உள் இழுக்கின்றோம். மூன்றேகால் பவுண் எடையுள்ள உணவினை உட்கொள்கின்றோம். தேவையற்றவைகளையும் சேர்த்து 48000 சொற்களை பேசுகின்றோம். நகம் 0.000046 அங்குலம் வளர்க்கின்றது.

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

இலங்கையில் பிரசித்தி பெற்ற நிகழ்வுகளும், ஆண்டுகளும்

1565 கொழும்பு இலங்கையின் தலைநகர் ஆக்கப்பட்டது.
1889 இலங்கை ஒன்பது மாகாணங்களாக பிரிக்கப்பட்டது.
1947 முதல் வானொலிசேவை நிறுவப்பட்டது.
1877 நூதனசாலை ஸ்தாபிக்கப்பட்டது.
1921 பல்கலைக்கழகம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
1885 முதல் தாள் நாணயம் புழக்கத்திற்கு வந்தது.
1867 முதல் புகைவண்டி ஓடியது.
1832 உயர்நீதி மன்றம் அமைக்கப்பட்டது.
1505 போத்துக்கீசர் இலங்கையை கைப்பற்றினர்.
1872 கொழும்பு துறைமுகம் நிறுவப்பட்டது.
1987 சர்வதேச வீடமைப்பு ஆண்டாக பிரகடனப்படுத்தப்பட்டது.
1867 இலங்கையில் தேயிலை பயிரிடப்பட்டது.
1931 சர்வஜன வாக்குரிமை வழங்கப்பட்டது.
1947 இலங்கையில் சினிமாத்துறை ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
1992 மாணவருக்கான இலவச சீருடைகள் வழங்கப்பட்டன.
1857 தபால்சேவை ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
1978 தொலைக்காட்சிச்சேவை ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
1987 இலங்கை - இந்திய ஒப்பந்தம் கைச்சாத்திடப்பட்டு இந்திய அமைதிகாக்கும் படையினர் இலங்கைக்கு வந்தனர்.
1871 முதல் சனத்தொகை கணக்கெடுப்பு நடந்தது.
1802 இலங்கை இங்கிலாந்தின் முடிக்குரிய நாடாக மாற்றப்பட்டது.

நொடியும் வினாடியும்.

நொடி என்னும் கால அளவுக்கும், விநாடி என்னும் கால அளவுக்கும் வேறுபாடு அறியாமல் பெரும்பாலும் அறிவுப்புக்களை வானொலிகளிலும், தொலைக் காட்சிகளிலும், கேட்டும், பார்த்தும் வருகின்றோம்.

நொடி என்பது ஒரு நிமிடத்தில் அறுபதில் ஒரு பங்கு. இருபத்து நான்கு நொடிதான் ஒரு விநாடி.

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

நம்மத்தியில் பேசப்படாத சொற்கள்

ஏமலி	- நாய்
முசு	- கருங்குரங்கு
முசலி	- ஓணான்
விருசம் அல்லது முசகம்	- எலி
வனாகி	- முயல்
வைடாரம்	- பூனை
வெளவி	- மான்
வயந்தவம் அல்லது வைடாலம்	- குதிரை
வல்லியம்	- புலி
வலிமுகம்	- குரங்கு
வலாசகம்	- குயில், தவளை
வக்க,வைலாகை	- கொக்கு
வலிநன்	- கருங்குருவி
வம்பி	- கருவண்டு
வண்டானம்	- நாரை
வணிகம்	- எருது
வக்கிரதுண்டம்	- கிளி
வக்கிரக்கிரிவம்	- ஒட்டகம்
வக்கிர நாசிகம்	- ஆந்தை
முடங்குளை	- சிங்கம்
முசலம்	- முதலை
மாகை	- பசு
மாகரி	- ஆண் யானை
மற்குணம்	- மூட்டுப்பூச்சி
அயம்	- ஆடு

"தமிழன்"" என்ற சொல்

"தமிழன்" என்ற சொல்லை இலக்கியத்தில் முதன் முறையாக பயன்படுத்தியவர் தேவாரம் பாடிய திருநாவுக்கரசரே.

- மனோன்மணியம் சுந்தரனார் நினைவு நூற்றாண்டு விழாவில் அறிஞர் சி.சு.மணி சொன்னது.

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

ஐந்திற்குள் அடங்கும் இருபத்து ஐந்து

1. அக்கினி
   அ. தாட்சிணாக்கினியம்
   ஆ. காருகபத்தியம்
   இ. ஆதவனீயம்
   ஈ. சத்யம்
   உ. ஆவசத்யம்

2 . அங்கம்
   அ. திதி
   ஆ. வாரம்
   இ. நட்சத்திரம்
   ஈ. யோகம்
   உ. கரணம்

3.அரசர் சுற்றம்
   அ. நட்புடையோர்
   ஆ. அந்தணாளர்
   இ. மடைத்தொழிலோர்
   ஈ. மருத்துவக்கலைஞர்
   உ. நிமித்தியகப்புலவர்

4 . இசைக்கருவி
   அ. தோற்கருவி
   ஆ. துளைக்கருவி
   இ. நரம்புக்கருவி
   ஈ. கஞ்சற்கருவி
   உ. கண்டக்கருவி

5. இலக்கணம்
   அ. எழுத்து
   ஆ. சொல்
   இ. பொருள்
   ஈ. யாப்பு
   உ. அணி

6. இளம் பஞ்ச பாண்டவர்கள்
   அ. பிருதிவிந்தன்
   ஆ. சுருதசோமன்
   இ. அரதகிர்த்தி
   ஈ. சதாநீகன்
   உ. சுரதசேனன்

7. ஈசனின் ஐந்து முகம்
   அ. இசானம்
   ஆ. வாமதேவம்
   இ. ஆகோரம்
   ஈ. சுத்யோசாதம்
   உ. தற்புருடம்

8 . உணவு
   அ. கடித்தல்
   ஆ. மெல்லல்
   இ. நக்கல்
   ஈ. பருகுதல்
   உ. விழுங்குதல்.

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

9. உபதாளம்
   அ. ஆதிதாளம்
   ஆ. பார்வதிலோசனம்
   இ. குடுக்கம்
   ஈ. சிங்கனந்தம்
   உ. திருமாத்திரை

10. உப்பு
   அ. இந்துப்பு
   ஆ. கல் உப்பு
   இ. குறி உப்பு
   ஈ. வளையல் உப்பு
   உ. வெடியுப்பு

11. உலோகம்
   அ. பொன்
   ஆ. வெள்ளி
   இ. செம்பு
   ஈ. இரும்பு
   உ. ஈயம்

12. ஐங்கணை
   அ. தாமரை
   ஆ. அசோகமலர்.
   இ. குவளைமலர்
   ஈ. மாம்பு
   உ. முல்லைமலர்.

13. ஐந்தெழுத்து
   அ. எ
   ஆ. ஓ
   இ. ழ
   ஈ. ற
   உ. ன

14. ஐம்பால்
   அ. ஆண்பால்
   ஆ. பெண்பால்
   இ. பலர்பால்
   ஈ. ஒன்றன்பால்
   உ. பலவின்பால்

15. ஐம்புலத்தார்
   தென்புலத்தார்
   அ. பிதுரா
   ஆ. தெய்வம்
   இ. விருந்து
   ஈ. சுற்றத்தார்
   உ. தான்

16. ஐம்பெரும் குழு
   அரசருக்குரிய கூட்டத்தார்
   அ. அமைச்சர்
   ஆ. புரோகிதர்
   இ. படைதலைவர்
   ஈ. தூதுவர்
   உ. சாரணர்

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

17. ஐம்பொறி
 அ. மெய்
 ஆ. வாய்
 இ. கண்
 ஈ. மூக்கு
 உ. செவி

18. ஐம்பெரும் காப்பியம்
 அ. சீவகசிந்தாமணி
 ஆ. மணிமேகலை
 இ. சிலப்பதிகாரம்
 ஈ. வளையாபதி
 உ. குண்டலகேசி

19. ஐம்பூதம்.
 அ. நிலம்
 ஆ. நீர்
 இ. நெருப்பு
 ஈ. காற்று
 உ. ஆகாயம்.

20. ஐங்கருமேந்திரியம்.
 அ. வாக்கு
 ஆ. பாதம்
 இ. பாணி (கை)
 ஈ. பாயுரு (மலவாய்)
 உ. உபத்தம்(சிறு நீர் கழித்தல்)

21. ஐங்குரவர்
 அ. அரசன்
 ஆ. ஆசிரியன்
 இ. தந்தை
 ஈ. தாய்
 உ. மூத்தோன்

22. கூந்தல்
 அ. கொண்டை
 ஆ. குழல்
 இ. தனிச்சை
 ஈ. முடி
 உ. சுருள்

23. ஐஞ்சபை (நடராஜர் நடனம்புரியும் சபைகள்)
 அ. இரத்தினசபை
 ஆ. பொற்சபை
 இ. வெள்ளி சபை
 ஈ. தாமிர சபை
 உ. சித்திரசபை

24. சிறு காப்பியம்
 அ. நீலகேசி
 ஆ. சூளாமணி
 இ. யசோதரகாவியம்
 ஈ. உதயகுமாரகாவியம்
 உ. நாக குமாரகாவியம்

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

25. சிறு பஞ்சமூலம்..
   அ. கண்டங்கத்தரி.
   ஆ. சிறு மல்லிகை
   இ. பெருமல்லிகை
   ஈ. சிறுவழுதுணை
   உ. சிறு நெருஞ்சி.

சுளைக்கணக்கு தெரியுமா?

ஒரு பலாப்பழத்தை வாங்கிய உடனே அதில் எத்தனை சுளைகள் இருக்கும் என்று சொல்வீர்களா?

பலாப்பழத்தின் காம்பை சுற்றி இருக்கும் முட்களின் எண்ணிக்கையை ஆறால் பெருக்கி ஐந்தால் வகுங்கள். பலாச்சுளை எண்ணிக்கை வந்துவிடும். கொறுக்கையூர் காரி நாயனார் எழுதிய கணக்கதிகாரம் என்ற நூல் அதனை இப்படி கூறுகிறது.

"பலாவின் சுளையறிய வேண்டுதிரேல்
ஆங்கு சிறுமுள்ளுக் காம்பருகெண்ணி
வருவதை ஆறிற் பெருக்கியே
ஐந்தினுக் கீந்திடவே
வேறெண்ண வேண்டாஞ் சுளை"

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

கௌரவர்கள் யார் யார்?

பஞ்ச பாண்டவர் ஐவர் அவர்களின் பெயர்கள் உங்களுக்குத் தெரியும். கவுரவர்கள் நூறு பேர் அவர்கள் யார் யார் என்று உங்களுக்கு தெரியுமா? நூறு கவுரவர்களுக்கும் ஒரே ஒரு தங்கை உண்டு! அவள் யார்?

01) துரியோதனன்
02) துச்சாதனன்
03) தூர்த்தருசன்
04) துன்முகன்
05) சவுந்தன்
06) சகன்
07) சமன்
08) விந்தன்
09) அனுவிந்தன்
10) துருவாகன்
11) சுபாகு
12) துஷ்பதருஷ்ணன்
13) துஷ்டந்தன்
14) சித்திரயோதி
15) துஷ்கிரமன்
16) விம்சதி
17) விகருணன்
18) சலசந்தி
19) சுலோசனன்
20) சித்திரன்
21) சித்திராசுவன்
22) சாருசித்திரன்
23) சாரசன்
24) துன்மருஷ்ணன்
25) விவிட்சன்
26) விகபசமன்
27) பூரணநாமன்
28) சுநாபன்
29) நந்தன்
30) உபநந்தன்

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

31) சேநாதிபதி
32) சுசேனன்
33) குண்டோதரன்
34) மகோதரன்
35) சித்திரத்துவம்சன்
36) சித்திரதன்
37) சித்திரபாகு
38) அமித்திரசித்து
39) சித்திரபாணன்
40) சித்திரவன்மி
41) சுவன்மி
42) துருவிமோகன்
43) சித்திரசேனன்
44) சித்திரகண்டன்
45) சுசித்திரன்
46) சித்திரவன்மதரன்
47) அபராகிகன்
48) பண்டிதன்
49) விசாலாட்சன்
50) மார்பரன்
51) அகிதன்
52) சயந்தன்
53) சுவேச்சை
54) துர்ச்சயன்
55) துருடஅஸ்தன்
56) சுகஸ்தன்
57) பாதவேகன்
58) சுவரசேனன்
59) ஆதித்தகேதன்
60) புகாசி
61) நாகதந்தன்
62) உக்கிரசாயி
63) கவசி
64) நிசங்கி
65) பாசி
66) தண்டரகன்
67) தனுக்கிரகன்
68) பீமரதன்
69) பீமவேகன்
70) பீமவாகு
71) ஆலோகலன்
72) பீமகருணன்
73) சுபாகன்
74) பிவிகிராந்தன்
75) அபயன்
76) ருடிகருமன்

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

77) துரடிதரன்
78) அநாதிருஷ்யன்
79) குண்டபேதி
80) விராவா
81) தீர்க்கலோசன்
82) தீர்க்கவசன்
83) தீர்க்கபுசன்
84) ஆதீர்க்கன்
85) தீர்க்கன்
86) தீர்க்கபாகன்
87) மகாபாகு
88) வியோடோராசுகன்
89) கனகத்துவசன்
90) மகரகுண்டன்
91) குண்டன்
92) குண்டசன்
93) அருசுவன்
94) சித்திரகன்
95) நுக்கிராயுதன்
96) பாலகீர்த்தி
97) கந்தாயு
98) விரோசனன்
99) சகுண்டலன்
100) விகடன்

ஒரே ஒரு தங்கை பெயர்: துர்ச்சனை

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

The countries of the world and capitals of every country follow
உலக நாடுகளும் தலைநகரங்களும்

Countries	Cities
1. Afghanistan	Kabul
2. Albania	Tirane
3. Algeria	Algiers
4. Andorra	Andorra la Vella
5. Angola	Luanda
6. Antigua and Barbuda	Saint John's
7. Argentina	Buenos Aires
8. Armenia	Yerevan
9. Australia	Canberra
10. Austria	Vienna
11. Azerbaijan	Baku
12. The Bahamas	Nassau
13. Bahrain	Manama
14. Bangladesh	Dhaka
15. Barbados	Bridgetown
16. Belarus	Minsk
17. Belgium	Brussels
18. Belize	Belmopan
19. Benin	Porto-Novo
20. Bhutan	Thimphu

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

21. Bolivi	La Paz (administrative); Sucre (judicial)
22. Bosnia and Herzegovina	Sarajevo
23. Botswana	Gaborone
24. Brazil	Brasilia
25. Brunei	Bandar Seri Begawan
26. Bulgaria	Sofia
27. Burkina	Faso Ouagadougou
28. Burundi	Bujumbura
29. Cambodia	Phnom Penh
30. Cameroon	Yaounde
31. Canada	Ottawa
32. Cape Verde	Praia
33. Central African Republci	Bangui
34. Chad	N'Djamena
35. Chile	Santiago
36. China	Beijing
37. Colombia	Bogota
38. Comoro	Moroni
39. Congo, Republic of the	Brazzaville
40. Congo Democratic	Republic of the Kinshasa
41. Costa Rica	San Jose
42. Cote d'Ivoire	Yamoussoukro (official); Abidjan (de facto)

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

43. Croatia	Zagreb
44. Cuba	Havana
45. Cypru	Nicosia
46. Czech Republic	Prague
47. Denmark	Copenhagen
48. Djibouti	Djibouti
49. Dominica	Roseau
50. Dominican Republic	Santo Domingo
51. East Timor (Timor-Leste)	Dili
52. Ecuador	Quito
53. Egypt	Cairo
54. El Salvador	San Salvador
55. Equatorial Guinea	Malabo
56. Eritrea	Asmara
57. Estonia	Tallinn
58. Ethiopia	Addis Ababa
59. Fiji	Suva
60. Finland	Helsinki
61. France	Paris
62. Gabon	Libreville
63. The Gambia	Banjul
64. Georgia	Tbilisi
65. Germany	Berlin
66. Ghana	Accra
67. Greece	Athens
68. Grenada	Saint George's

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

69. Guatemala	Guatemala City
70. Guinea	Conakry
71. Guinea-Bissau	Bissau
72. Guyana	Georgetown
73. Haiti	Port-au-Prince
74. Honduras	Tegucigalpa
75. Hungary	Budapest
76. Iceland	Reykjavik
77. India	New Delhi
78. Indonesia	Jakarta
79. Iran	Tehran
80. Iraq	Baghdad
81. Ireland	Dublin
82. Israel	Jerusalem
83. Italy	Rome
84. Jamaica	Kingston
85. Japan	Tokyo
86. Jordan	Amman
87. Kazakhstan	Astana
88. Kenya	Nairobi
89. Kiribati	Tarawa Atoll
90. Korea, North	Pyongyang
91. Korea, South	Seoul
92. Kuwait	Kuwait City
93. Kyrgyzstan	Bishkek
94. Laos	Vientiane

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

95. Latvia	Riga
96. Lebanon	Beirut
97. Lesotho	Maseru
98. Liberia	Monrovia
99. Libya	Tripoli
100. Liechtenstein	Vaduz
101. Lithuania	Vilnius
102. Luxembourg	Luxembourg
103. Macedonia	Skopje
104. Madagascar	Antananarivo
105. Malawi	Lilongwe
106. Malaysia	Kuala Lumpur
107. Maldives	Male
108. Mali	Bamako
109. Malta	Valletta
110. Marshall Islands	Majuro
111. Mauritania	Nouakchott
112. Mauritius	Port Louis
113. Mexico	Mexico City
114. Micronesia, Federated States of	Palikir
115. Moldova	Chisinau
116. Monaco	Monaco
117. Mongolia	Ulaanbaatar
118. Montenegro	Podgorica
119. Morocco	Rabat

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

120. Mozambique	Maputo
121. Myanmar (Burma)	Rangoon (Yangon); Nay Pyi Taw (administrative)
122. Namibia	Windhoek
123. Nauru	no official capital; government offices in Yaren District
124. Nepal	Kathmandu
125. Netherlands	Amsterdam; The Hague (seat of government)
126. New Zealand	Wellington
127. Nicaragua	Managua
128. Niger	Niamey
129. Nigeria	Abuja
130. Norway	Oslo
131. Oman	Muscat
132. Pakistan	Islamabad
133. Palau	Melekeok
134. Panam	Panama City
135. Papua New Guinea	Port Moresby
136. Paraguay	Asuncion
137. Peru	Lima
138. Philippines	Manila

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

139. Poland	Warsaw
140. Portugal	Lisbon
141. Qatar	Doha
142. Romania	Bucharest
143. Russia	Moscow
144. Rwanda	Kigali
145. Saint Kitts and Nevis	Basseterre
146. Saint Lucia	Castries
147. Saint Vincent and the Grenadines	Kingstown
148. Samoa	Apia
149. San Marino	San Marino
150. Sao Tome and Principe	Sao Tome
151. Saudi Arabia	Riyadh
152. Senegal	Dakar
153. Serbia	Belgrade
154. Seychelles	Victoria
155. Sierra Leone	Freetown
156. Singapore	Singapore
157. Slovakia	Bratislava
158. Slovenia	Ljubljana
159. Solomon Islands	Honiara
160. Somalia	Mogadishu
161. South Africa	Pretoria (administrative);

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

	Cape Tow (legislative); Bloemfontein (judiciary)
162. Spain	Madrid
163. Sri Lanka	Colombo; Sri Jayewardenepura Kotte (legislative)
164. Sudan	Khartoum
165. Suriname	Paramaribo
166. Swaziland	Mbabane
167. Sweden	Stockholm
168. Switzerland	Bern
169. Syria	Damascus
170. Taiwan	Taipei
171. Tajikistan	Dushanbe
172. Tanzania	Dar es Salaam; Dodoma (legislative)
173. Thailand	Bangkok
174. Togo	Lome
175. Tonga	Nuku'alofa
176. Trinidad and Tobago	Port-of-Spain
177. Tunisia	Tunis
178. Turkey	Ankara
179. Turkmenistan	Ashgabat

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

180. Tuvalu	Vaiaku village, Funafuti province
181. Uganda	Kampala
182. Ukraine	Kyiv
183. United Arab Emirates	Abu Dhabi
184. United Kingdom	London
185. United States of America	Washington D.C.
186. Uruguay	Montevideo
187. Uzbekistan	Tashkent
188. Vanuatu	Port-Vila
189. Vatican City (Holy See)	Vatican City
190. Venezuela	Caracas
191. Vietnam	Hanoi
192. Yemen	Sanaa
193. Zambia	Lusaka
194. Zimbabwe	Harare

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

பிறந்த நாட்களுக்குரிய அதிஸ்டக் குறிப்புக்கள்

Birth # 1:
Element: Fire(Intution, Spirit, Energy)
Planet: Sun
Best Day: Sunday
Gem Stone: Ruby
Colors: Yellow, Orange Family

Birth # 2:
Element: Water (Feelings & Emotions)
Planet : Moon
Best Day : Monday
Gem Stone : Pearl
Colors : Cream, Green and white family

Birth # 3:
Element: Fire(Intution, Spirit, Energy)
Planet: Jupiter
Best Day: Thursday
Gem Stone: Yellow saphire
Colors: Lilac, purple and Mauve family

Birth # 4:
Element: Air (Thinking & Intellect)
Planet : Rahu
Best Day : Sunday
Gem Stone : Hessonitel
Colors : Electric tones of shades

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

பிறந்த நாட்களுக்குரிய அதிஸ்டக் குறிப்புக்கள்

Birth # 5:
Element: Air (Thinking & Intellect)
Planet : Mercury
Best Day : Wednesday
Gem Stone : Emarald
Colors : Light mixed colors

Birth # 6:
Element: Earth (practical & Methodological)
Planet : Venus
Best Day : Friday
Gem Stone : Diamond
Colors : All shades of blue

Birth # 7:
Element: Water (Feelings & Emotions)
Planet : Ketu
Best Day : Monday
Gem Stone : Cat's eye
Colors : Pastel colors

Birth # 8:
Element: Earth (practical & Methodological)
Planet : Saturn
Best Day : Saturday
Gem Stone : Pearl
Colors : Dark colors like Black,
Navy and Dark brown

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

Birth # 9:
Element: Fire (Intution,spirit & Energy)
Planet : MarsBest Day : Tuesday
Gem Stone : Red coral
Colors : Red, rose & Crimson Family

	எண் சோதிட இரத்தினம் Gem for Numerology	
எண் No.	இரத்தினக்கல் Gem	
1	சிவப்பு மாணிக்கம்	Ruby
2	முத்து	Pearl
3	புஸ்பராகம்	Yellow Sapphire
4	கோமேதகம்	Hessonite Garnet
5	வைரம்	Diamond
6	மரகதம்	Emerald
7	வைடூரியம்	Cat's Eye
8	நீல மாணிக்கம்	Blue Sapphire
9	பவளம்	Coral

எண் ஞானம் - Numerology

A, I, J, Q, Y = 1
B, K, R = 2
C, G, L, S = 3
D, M, T = 4
E, H, N, X = 5
U, V, W = 6
O, Z = 7
F, P = 8

Number 9 is not assigned to any letter.

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

இராசி The Zordiac		இரத்தினக்கல் Gems	
மேஷம்	Aries	வைரம்	Diamond
ரிஷபம்	Taurus	வெள்ளை	White Sapphire
மிதுனம்	Gemini	மாணிக்கம்	Deep Blue Sapphire
கடகம்	Cancer	கடும் நீலம்	Crow Blue Sapphire
சிம்மம்	Leo	காக்கா நீலம்	Ruby
கன்னி	Virgo	சிவப்பு	Light Blue Sapphire
துலாம்	Libra	மெல்லிய நீலம்	Amethyst or Green Sapphire
விருச்சிகம்	Scorpio	அம்பதேசி	Padmaraga
தனுசு	Sagittarius	பத்மராகம்	Yellow Sapphire
மகரம்	Capricorn	புஷ்பராகம்	Crow Blue Sap-
கும்பம்	Aquarius	காக்கா நீலம்	phire
மீனம்	Pisces	இந்திர நீலம்	Violet sapphire
		சாகோன்	Turquoise or Zircon

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

நவக்கிரக அமைப்பு

Nawamsa Method

புதன் Mercury — பச்சை Emerald	சுக்கிரன் Venus — வைரம் Diamond	சந்திரன் Moon — முத்து Pearl
வியாழன் Jupiter — புஸ்பராகம் Yellow Sapphire	சூரியன் Sun — சிவப்பு Ruby	செவ்வாய் Mars — பவளம் Coral
கேது Dragons Tail — வைடூரியம் Cat's Eye	சனி Saturn — காக்கா நீலம் Crow Sapphire	ராகு Dragons Head — கோமேதகம் Hessonite Garnet

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

நீங்கள் பிறந்த கிழமை என்ன?

நீங்கள் பிறந்த திகதி உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். அன்று என்ன கிழமை என்பது தெரியுமா? பலருக்கும் தெரியாது! நீங்கள் பிறந்த கிழமையைத் தெரிந்துகொள்ள இதோ ஒரு எளிய வழி.....

ஆண்டு

ஆண்டு						
1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3		4	5
6	7		8	9	10	11
	12	13	14	15		16
17	18	19		20	21	22
23		24	25	26	27	
28	29	30	31		32	33
34	35		36	37	38	39
	40	41	42	43		44
45	46	47		48	49	50
51		52	53	54	55	
56	57	58	59		60	61
62	63		64	65	66	67
	68	69	70	71		72
73	74	75		76	77	78
79		80	81	82	83	
84	85	86	87		88	89
90	91		92	93	94	95
	96	97	98	99		

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

மாதம்

ஜனவரி	2
பெப்ரவரி	5
மார்ச்	5
ஏப்ரல்	1
மே	3
ஜூன்	6
ஜூலை	1
ஆகஸ்ட்	4
ஒக்டோபர்	2
செப்டம்பர்	0
நவம்பர்	5
டிசம்பர்	0
பொது எண்	6

காணும் முறை :

உங்கள் பிறந்தநாள் 1976 ஜூன் 07 என்று வைத்துக் கொள்வோம். மேலே உள்ள ஆண்டுக் கட்டத்தில் 76 எந்த கட்டத்தில் இருக்கின்றது என்று பார்க்க வேண்டும். 05 ஆவது கட்டத்தில் இருக்கிறது.

ஜூன் மாதத்திற்குரிய எண் 06

05யும் 06யும் கூட்டினால் 11. இத்துடன் பிறந்த திகதியை கூட்டுங்கள். 7+11= 18.

இத்துடன் பொது எண் 06 ஐ கூட்டுங்கள். 18 + 6 = 24. இதை 07ஆல் வகுக்கும் போது மிகுதியாக வரும் எண் 03. இந்த எண்ணுக்குரிய கிழமை என்ன என்பதை கீழே பாருங்கள்.

0 வெள்ளி	1 சனி	2 ஞாயிறு
3 திங்கள்	4 செவ்வாய்	5 புதன்
6 வியாழன்		

ஆக, 1976 ஜூன் 07ம் திகதி திங்கட்கிழமை.
இதேபோல ஒவ்வொருவரும் தங்கள் பிறந்த தினங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

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

நட்சத்திரங்களும் இராசிக்கற்களும்

நட்சத்திரம்	கல்
அஸ்வினி	வைடூரியம்
பரணி	வைரம்
கார்த்திகை	மாணிக்கம்
ரோகிணி	முத்து
மிருகசீரிடம்	செம்பவளம்
திருவாதிரை	கோமேதகம்
புனர்பூசம்	மஞ்சள் புஷ்பராகம்
பூசம்	இந்திரநீலம்
ஆயில்யம்	மரகதம்
மகம்	மாணிக்கம்
பூரம்	வெள்ளை புஷ்பராகம்
உத்திரம்	மாணிக்கம்
அத்தம்	முத்து
சித்திரை	செம்பவளம்
சுவாதி	வெள்ளை புஷ்பராகம்
விசாகம்	மஞ்சள் புஷ்பராகம்
அனுசம்	இந்திரநீலம்
கேட்டை	மரகதம்
மூலம்	வைடூரியம்
பூராடம்	வெள்ளை புஷ்பராகம்
உத்திராடம்	மாணிக்கம்
திருவோணம்	முத்து
அவிட்டம்	இந்திரநீலம்
சதயம்	கோமேதகம்
பூரட்டாதி	மஞ்சள் புஷ்பராகம்
உத்திரட்டாதி	இந்திரநீலம்
ரேவதி	மரகதம்

தாயை வணங்கினால்.....

ஆறு தரம் பூமியை வலம்வருதலும், 16000 தடவைகள் காசியில் குளித்தலும் பல நூறுதடவைகள் சேதுஸ்நானம் செய்தலும், ஆகிய இவற்றினால் கிடைக்கும் புண்ணியம் தாயை பக்தி பூர்வமாக ஒருமுறை வணங்கினாலே கிடைத்துவிடும்.

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

விநாயகர் வழிபாடு

விநாயகரை வணங்க மூன்று முறை நெற்றியிலே குற்றி கும்பிடுவது வழமை. அறிவைத் தருபவர் ஞான விநாயகர் எனப்படுவர். தெளிவான அறிவை தரவும், இறை ஞானத்தை ஏற்படுத்தவும் குற்றிக் கும்பிடப்படும். அடுத்ததாக தோப்புக் கரணம் போட்டு வழிபடுவது மிக முக்கியமாகும். "த்வாப்யாம் கர்ண" என்பது தோப்புக் கரணம் என மருவி வழங்கி வருகிறது. இரண்டு காதுகளையும், வலது கை இடது காதையும், இடது கை வலது காதையும் மாறி பிடித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்தும், எழுந்தும் செய்யும் வணக்கம் தோப்புக் கரணமாகும்.

கார்த்திகை மாத தேய்பிறை பிரதமை முதல் மார்கழி மாத வளர்பிறை ஷஷ்டி வரையிலான இருபத்தொரு நாட்கள் கொண்ட விரதம் விநாயகர் ஷஷ்டி விரதமாகும். இவ்விரதத்தால் கஷ்டங்கள் விலகி நன்மைகள் உண்டாகும். வெள்ளிக்கிழமை விரதமும் விநாயகருக்குரிய விரத நாளாகும். விநாயகரை

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

முழுமுதற் கடவுளாக வழிபடுவோர் காணாபத்யர் என்றழைக்கப்படுவர். விநாயகரின் ஐந்து கரங்களும் ஐந்து தொழில்களைக் குறிக்கின்றன. அவர் ஐந்து கரங்களிலுமுள்ள,

1. அங்குசம் : அழித்தல்
2. பாசம் : படைத்தல்
3. மோதகம் : அருளல்
4. எழுத்தணி : காத்தல்
5. தும்பிக்கை : மறைத்தல்

விநாயகர் வழிபாட்டிலே மூன்று பொருட்கள் முக்கியமானவை. அவையும், அவைபற்றிய விளக்கமும் :

விளாம்பழம்: விளாம்பழத்தின் புறவோடும், உள்ளீடான பழமும் தொடர்பில்லாமல் வெவ்வேறாக இருக்கின்றன. இந்நிலை பழம் பழுத்த பின்பு அமைகின்றது. உடலும், உள்ளமும் பக்தியில் ஈடுபடும் போது அவைகளுக்கு எந்த பந்த பாசமும், பற்றும், தொடர்பும் இருக்கக் கூடாது. இந்த பற்றற்ற நிலையை உணர்த்துவதே விளாம்பழமாகும்.

மோதகம்: விநாயகருக்கு மிகவும் பிடித்தமானது. இதனை எருக்கலாம் கொழுக்கட்டை என்று கூறுவது வழக்கம். கொழுக்கட்டை மாவுக்குள் பூரணம் வைத்து மடித்து செய்யப்படுவது (முதல் - ஆனந்தம் சுவைத்து உண்ணும் போது ஆனந்தத்தை

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

தருவது மோதகம்). (மாவு - உடல், பூரணம் -உயிர்) பூரணம் பக்குவத்துடன் செய்யப்படுகின்ற உணவுக் கலவை. அவித்த பயற்றம்பருப்பு + சர்க்கரை + தேங்காய்த்துருவல் இவற்றின்கலவை பூரணமான நிறைவான உயிர் முக்தி பெறக்கூடிய முழுத் தகுதியை பெறுகின்றது. மோதகம் உணர்த்தும் உட்கருத்து, மோதகம் இனிமையாகவும், சுவையாகவும் எல்லோரும் விரும்பும் பொருளாக இருப்பது போல விநாயகரும் உயிர்களுக்கு இனியவராக இருக்கின்ற இன்னொரு தத்துவத்தையும் விளக்குகின்றது.

தேங்காய்: வழிபாட்டில் உடைக்கப்படுகின்ற தேங்காய் சில கருத்துக்களைத் தெரிவிக்கின்றது. தேங்காயில் மட்டை, நார், ஓட்டுப் பகுதிகள் என்ற மூன்றும் மும்மலங்களைக் குறிக்கும். இவை நீக்கப்பட்டவுடன் நீர் - உயிர் இறைவனது திருமுன் அர்ப்பணிக்கப் படுகின்றது. இது ஒரு கருத்து. தேங்காயின் வெண்மை சத்துவக் குணத்தையும் மூன்றாம் கண் ஞானக் கண்ணையும் தெரிவிக்கின்றன. அதாவது சத்துவக் குணத்துடன் பக்தியுடன் சஞ்சலம் இல்லாமல் ஞானக் கண்ணால் இறைவனை தரிசிக்க வேண்டும் என்ற வழிபாட்டு முறையை இது தெரிவிக்கின்றது. இது மற்றொரு கருத்து.

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

பூசைக்குரிய பூக்கள்

விநாயகர்	: அருகம்புல், செண்பகம், பாதிரி, சூரியக்காந்தி, வன்னி
சிவன்	: கொன்றை, வில்வம், தும்பை, சங்குப்பூ, செம்பருத்தி
விஷ்ணு	: துளசி, மாதவி, குருந்து, வாகை, மத்யாணி, கருங்கால் கொன்றை, முருக்கு, அலரி, செம்பருத்தை, செந்திலகம், மருக்கொழுந்து
பிரமன்	: அலரி
முருகன்	: வெட்சி, கடம்பு, முல்லை, குறிஞ்சி, மல்லிகை, காந்தன்
சூரியன்	: தாமரை
உமா	: நீலோத்பலம், தாமரை, சூரியகாந்தி, செம்பவள மல்லிகை, நந்தியாவர்த்தை
இலக்குமி	: நெய்தல், செந்தாமரை
சரஸ்வதி	: வெண்தாமரை
வரலட்சுமி	: ஐந்துமடல் கொண்ட தாழம்பூ
துர்க்கை	: செவ்வருக்கு சிவப்பு, அலரி, கொன்றைமலர்

நவக்கிரங்களும், பூசைக்குரிய பூக்களும்

சூரியன்	: செந்தாமரை	சந்திரன்	: வள்ளரலி
செவ்வாய்	: சண்பகம்	புதன்	: வெண்காந்தம்
வியாழன்	: முல்லை	வெள்ளி	: வெண்தாமரை
சனி	: கருங்குவளை	ராகு	: மந்தாரை
கேது	: செவ்வல்லி		

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

கடவுளுக்கு ஆகாத பூக்கள்

விநாயகர் : துளசி

சிவன் : தாழம்பூ

விஷ்ணு : அட்சதை (எருக்கம்பூ, ஊமத்தம்பூ)

வைரவர் : நந்தியாவர்த்தம், மல்லிகை

சூரியன் : வில்வம்

உமா : நெல்லி

துர்க்கை : அருகம்புல்

இலட்சுமி : தும்பை

சரஸ்வதி : பவளம்பூ

(எல்லாத் தெய்வங்களுக்கும் மல்லிகை, முல்லை, கருங்குவளை முதலிய பூக்களையும் உக்கிரம தெய்வங்களுக்கு செந்நிறப்பூக்களையும் வழிபாட்டில் பயன்படுத்தலாம்.)

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

திருநீறு (விபூதி)

சிவபெருமானை முழுமுதற் கடவுளாக கொண்டு வழிபடும் சமயம் சைவம் எனப்படும். சைவ சமய ஒழுங்குகளில் இன்றியமையாதது சிவசின்னங்களில் ஒன்றான திருநீறு அணிதலாகும். திருநீற்றுக்கு விபூதி, பசிதம், பசுமம், இரட்சை, ஷாரம் என்ற பெயர்களும் உண்டு. தன்னை தரித்தவர்களுக்கு மேலான செல்வத்தை கொடுத்ததனால் விபூதி எனவும், ஒளியை கொடுத்ததனால் பசிதம் எனவும், பாவங்களை எரித்து நீராக்குவதனால் பசுமம் எனவும், தன்னை தரித்த ஆன்மாக்கள் எல்லாவற்றையும் இரட்சிப்பதனால் - காப்பதனால் இரட்சை எனவும், உயிர்களது மலத்தை நீக்குவதனால் ஷாரம் எனவும் பெயர் பெறுகின்றது.

குற்றமற்ற பசுவின் சாணத்தை நெருப்பினால் சுடுவதனால் உண்டாகும் நீறே தூய திருநீறாகும். வெண்மை நிறமான வெள்ளை நிற திருநீறு அணியத்தக்கதாகும். ஏனைய திருநீறு அணிதலாகாது. வெண்மை நிறம் தூய்மையின் அடையாளம், வெள்ளை நிற திருநீற்றை அணிவதனால் எமது அகமும் புறத்தூய்மையும் அடைகின்றன.

இங்கு நீறாக எடுத்துக்கொள்ளும் சாணம் ஆன்மாவையும், சாணத்திலுள்ள அழுக்குகள் ஆன்மாவோடு உள்ள மலங்களையும் நெருப்பு திருவருளையும், எரிதல் திருவருள் பதிதலையும் எறிந்த பின் வந்த வெண்ணீறு மலங்கள் நீங்க தூய்மையடையும் ஆன்மாவையும் குறிக்கும்.

திருநீறு தனித்தனியாக இரு வகையாக அணியப்படும். ஒன்று உத்தூலனம் பரவிப் பூசுதலை இப்பெயர் கொண்டு அழைப்பர். இரண்டாவது வகை திரிபுண்டரம் எனப்படும். திருநீற்றை நீரிற்

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

குழைத்து மூன்று குறியாக தரிப்பதையே திரிபுண்டரம் என்பர். சமயத் தீட்சை பெற்றோர் மாத்திரமே இவ்வாறு தரிக்கத் தகுதியுடையவர்களாவர். இவ்வாறு தரிக்கும் போது கீழ்வரும் விதிகள் கவனிக்கப்பட வேண்டியனவாகும். குறிகள் வளையாதும், இடையறாதும், ஒன்றையொன்று தீண்டாதும், அகலாதும் ஒவ்வோர் அங்குல இடைவெளி இருத்தல் போன்றவையே அந்நியதி விதிகளாகும். திரிபுண்டரமாக அணிதற்குரிய உறுப்புக்கள் உச்சி, நெற்றி, மார்பு, தொப்பூழ், முழங்கால்கள் இரண்டு, புயங்கள் இரண்டு, முழங்கைகள் இரண்டு, மணிக்கட்டுகள் இரண்டு, விலாப்புறங்கள், முதுகு, கழுத்து எனும் பதினாறாகும். திருநீறு அணியும் போது உத்தம திக்குகளான வடக்கு முகமாகவேனும், கிழக்கு முகமாகவேனும் இருந்துகொண்டு தரித்தல் வேண்டும். அதனைத் தரிக்கும் போது சிவபெருமானை தியானித்து பரமானுவளவாயினும் நிலத்திலே சிந்தாவண்ணம் அண்ணாந்து "சிவ சிவ" என்று சொல்லிக் கொண்டு வலது கையின் நடுவிரல் மூன்றினாலும் தரித்தல் வேண்டும். தரையில் சிந்தப் பெற்றால் சிந்திய திருநீற்றை எடுத்துவிட்டு அவ்விடத்தைச் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். சைவசமயத்தவர்களின் அடையாளமாக விபூதியும், உருத்திராட்சமும் கருதப்படுகின்றன. இவை இரண்டையும் அணியாது செய்யும் சிவ புண்ணியங்கள் சிறிதும் பயன்படாது. மருத்துவ ரீதியாக திருநீற்றை நெற்றியில் முழுமையாக பூசுவதன் மூலம் ஒற்றைத் தலைவலியிலிருந்து (சைனஸ்) நிவாரணம் பெறலாம்.

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

வைரவர்

வைரவர் காவல் தெய்வமாகும். இவர் சிவபெருமானின் அவதாரங்களில் ஒருவர் ஆவார். அநீதிகள் கொடுமைகள் தோன்றுகின்ற போது அவற்றை ஒடுக்கவே சிவபெருமான் பல மூர்த்தங்களை எடுக்கின்றார் என சைவசமய திருநூல்கள் எடுத்து இயம்புகின்றன. அவ்வாறு எடுத்த மூர்த்தங்களுள் ஒன்று வைரவ மூர்த்தமாகும். மும்மூர்த்திகளில் ஒருவரான பிரம்ம தேவன் அகந்தையால் அறிவு மயங்கி சிவநிந்தனை செய்த போது சிவபெருமான் வைரவரை தோற்றுவித்தார். வைரவர் பிரம்மனின் அகந்தையை அடக்குவதற்கு பிரம்மனது ஐந்தாவது தலையை கிள்ளியெடுத்து கபாலமாக்கி அணிந்து கொண்டார். பிரம்மருக்கு அச்சமூட்டி அவரது அகந்தையை அழித்து அறிவை விளக்கம் பெற வைத்தார்.

வைரவர் வழிபாடு அனேகமாக கிராமங்களை அண்டியே காணப்படுகின்றது. உதாரணமாக யாழ்ப்பாணத்தில் கொக்குவில் தலையாழி ஞானவைரவர், கொக்குவில் கிழக்கு கோணாவளை வைரவர், உரும்பிராய் காட்டு வைரவர், சங்கானை நிகர வைரவர், இணுவில் ஞான வைரவர், கரம்பொன் ஞான வைரவர், காரைநகர் திண்ணைக்களி வைரவர் என்பன குறிப்பிடத்தக்கன. இதுபோலவே மாவிட்டபுரம் புகைவண்டி நிலையத்திற்குக் கிழக்கே பளை என்ற பழமையான ஊரொன்று உண்டு. இங்கு பார்ப்போரை வியங்க வைக்கும் கம்பீரமான இராஜ கோபுரத்துடன் கூடிய வைரவர் திருக்கோவில் உள்ளது.

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

இராஜ கோபுரத்துடன் கூடிய வைரவர் ஆலயம் இலங்கையில் இதுவொன்- றேயாகும். இக்கோயிலிலுள்ள வைரவரின் வாகனமான நாய் வாகனம் மிகப்பெரியதாகவும், புதுமையானதாகவும் உள்ளது. அத்துடன் சைவசமயத்தில் உயிர் பலி படைக்கப்படுவதும் அனேகமாக வைரவ மூர்த்திக்கேயாகும்.

வைரவர் நாமங்கள்

வைரவர் ஞானிகளிடம் அறிவுச் சோதியை விளக்கும் ஞான வைரவராகவும் யோகியர்க்குக் காவலாக இருப்பதுடன் தாமே பெரிய யோகியாகி யோக வைரவராகவும், மகாவீரர்களிடம் உக்ர வைரவராகவும், பஞ்ச பூதங்களைக் காக்கும் பூதவைரவராகவும், பிரம்மன் தலையைக் கொய்து பிரம்ம சிரச்சேத மூர்த்தியாகவும், புண்ணிய தலங்களைக் காக்கும் ஷேத்ர பாலகராகவும் இன்னும் அநேக வடிவங்களையும் கொண்டு மக்களைக் காப்பவர். வடுகர், அபத்தோத்தாரணர், சட்டைநாதர், கங்கசுகன், கரிமுத்தன், நிர்வாணி, சித்தன், கபாலி, வாதுகன், ஞாளியூர்தியோன், கருங்குதிரையாளி எனப் பலபெயர்களும் உண்டு.

வைரவர் ஆயுதங்களும் சின்னங்களும்

01. அங்குசம்	02. ஸ்வந்தம்	03. பாசம்	04. கேடகம்
05. வாள்	06. சேவல்	07. மழு	08. திரிசூலம்
09. தோமரம்	10. வஜ்ரம்	11. வஜரம்	12. அக்கினி
13.திரிசூலம்	14. டங்கா	15. கதை	16. வில்
17.அம்பு	18. தாமரை	19. தாமரை	20. கட்வாங்கம்
21.சக்திவேல்	22.கண்ணாடி	23. டமருகம்	24. கிளி
25.மணி	26.அக்கமாலை	27.கமண்டலம்	28. ஏடு

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

வைரவர் வழிபாட்டு முறைகளும், விரதங்களும்.

1. தை மாதத்தில் வரும் முதல் செவ்வாய் தொடங்கி ஒவ்வொரு செவ்வாயும் ஆகும். (மங்கள வாரம்)

2. சித்திரை மாதப் பரணி நட்சத்திரத்தையும்.

3. ஐப்பசி மாதப் பரணி நட்சத்திரத்தையும் விரதமாக அனுட்டிப்பார்கள்.

இந்த நாட்களில் விரதமிருந்து வைரவருக்கு விருப்பமான சிவப்புப் பட்டு. மாவிளக்கு, நெய், அபிஷேகம், நெய்த்தீபம், உடைக்கப்படாத முழுத் தேங்காய், நார்ப்பழங்கள், சிவப்பு வண்ணம் தோய்த்த கல்யாணப் பூசனிக்காய், தேன், வடை, அவித்த உணவுகள் முதலியவற்றைப் படைப்பார்கள். வைரவரிற்கு நந்தியவர்த்தம் பூவால் அர்ச்சனை செய்யக் கூடாது. வைரவரிற்கு விருப்பமான பூ செண்பகப்பூ.

மிளகுப் பொட்டனியை நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயில் வைரவருக்கு எரித்தால் வறுமை நீங்கும். செல்வம் பெருகும். இழந்த செல்வத்தை மீளப் பெறலாம்.

ஆபத்துக் காலங்களிலும், எதிரிகளால் நாட்டிற்கு யுத்தபயம் ஏற்படும் போதிலும், கொடிய விலங்குகளினால் துன்பம் நேரும் போதும், திருடர்களால் தொல்லைகள் ஏற்படும் போதும் வைரவருக்குச் சகஸ்ரநாம அர்ச்சனை செய்வதால் எல்லாவித கஷ்டங்களும் நீங்கி நன்மைகள் ஏற்படும்.

குழந்தைப் பாக்கியம் இல்லாத கணவர், மனைவியர் ஆறுதேய்பிறை அஷ்டமியில் வைரவருக்குக் சிவப்பு அரளியினால் சகஸ்ரநாம அர்ச்சனை செய்வதால் விரைவில் சந்தான பாக்கியம் கிடைக்கும்.

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

வெள்ளிக்கிழமைகளில் மாலை நேரங்களில் வில்வ இலைகளினாலும், வாசனை மலர்களாலும் வைரவருக்கு சகஸ்ரநாம அர்ச்சனை செய்வதால் வறுமை நீங்கிச் செல்வம் பெருகும்.

வைரவருக்கு சனிக்கிழமைகளில் சகஸ்ரநாம அர்ச்சனை செய்வதால் சனீசுவரரும் மகிழ்ச்சி அடைந்து ஏழரை நாட்டுச்சனி, அஷ்டமத்துச் சனி முதலிய சனிக்கிரக உபாதைகள் முழுவதையும் நீக்குவதுடன் நல்ல யோகமான பலன்களையும் அருள்கிறார்.

ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் ராகு காலத்தில் வைரவருக்கு உருத்திரா அபிஷேகமோ அல்லது விபூதி அபிஷேகமோ செய்து வடைமாலை சாற்றிச் சகஸ்ரநாம அர்ச்சனை செய்து வழிபடுவதால் திருமணமாகாத ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் விரைவில் திருமணம் நடைபெறும்.

வைரவரை இடைவிடாமல் வழிபட்டு வருபவர்களுக்கு, ஆகம தந்திர சாஸ்திரங்கள், உயர்ந்த குரு கிடைத்து உபாசன (வழிபாட்டு) மார்க்கத்தில் மென்மேலும் முன்னேற அருள் பாலிக்கின்றார்.

வைரவ சகஸ்ரநாமத்தை ஒன்பது முறை வைரவருக்கு அர்ச்சனை செய்து அவரவர் வசதிக்கேற்றபடி தயிர், அன்ன பள்ளையம் (தயிர் அன்னப்பாவாடை) தேங்காய், தேன் படைத்து வழிபட்டால் வழக்கில் வெற்றி கிடைக்கும். வியாபாரத்தில் நல்ல இலாபம் கிடைக்கும். பங்குதாரர்களுக்குள் ஒற்றுமை நிலவும். எதிரிகளால் ஏற்படும் தொல்லை மற்றும் பில்லி சூனியம் போன்ற மந்திரப் பிரயோகத்தால் ஏற்படும் தொல்லைகள் அடியோடு அகலும்.

இவ்வளவு பெருமைகளையும் அருட்திறன்களையும்

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

கொண்டு விளங்கும் வைரவரைச் சிவாலயங்களிலும், தனி ஆலயங்களிலும் கண்டு வழிபடலாம்.

உயிரின் மதிப்பு

தோணியில் பயணிகள் ஆற்றைக் கடந்து கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களில் செல்வந்தர் ஒருவரும் இருந்தார். தன் தோற்றத்தில் செல்வச் செழிப்பையும் பார்வையில் கர்வத்தையும் வெளிப்படுத்தினார். ஆற்றில் குனிந்து நீரைத் தன் கைகளால் அளைய முற்பட்ட செல்வந்தர், நிலைதடுமாறி ஆற்றுக்குள் விழுந்துவிட்டார். உடனே இன்னொரு பயணி நீரில் குதித்து அவரைக் காப்பாற்றி தோணியில் சேர்த்தார். செல்வந்தராக இருந்தாலும் படுகஞ்சனாக இருந்த அந்தப் பணக்காரர், தன் பையிலிருந்து ஒரு ரூபாய் காசை எடுத்தார். தன்னைக் காப்பாற்றியவருக்கு அன்பளிப்பாகக் கொடுத்தார். கூடப் பயணம் செய்த எல்லோருக்கும் செல்வந்தரின் இந்தச் செயல் கண்டு பெரும் ஆத்திரம் வந்தது. அவர்களை தோணி ஓட்டி சமாதானப்படுத்தி "சரி, விடுங்கள். அவருடைய உயிரின் மதிப்பு அவருக்குத் தெரிந்திருக்கிறது. அவ்வளவுதான்" என்றான். பணக்காரர் அவமானத்தால் தலைகுனிந்தார்.

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

வாழைமரம்

இது ஆலயங்களிலும், விழாக்களிலும், வீடுகளில் திருமண வைபவங்களுக்கும் மற்றும் சுபகாரியங்களுக்கும் கட்டுதல் வேண்டும். இதன் நோக்கம் வாழையின் பெரும் மனிதனுக்குப் பெரும் பயனைத் தரவல்லது. இதன் இலையில் உணவு அருந்துதல், இதன் தண்டு, கா-பழம், பூ கனி என்பவை உணவாகவும் நார் பூக்கட்டுவதற்கும் பயன்படுகின்றது. இதன் பயன் எப்படியோ அதேபோல் எல்லோரிடமும் இப்படியான பயனைப் பெறக் கூடிய நிலை வரவேண்டும். இதனை அழிக்க முடியாது. இது வாழையடி வாழையாக வாழ வேண்டும் என்பதை எடுத்துக்காட்டும் முகமாக வாழைமரம் கட்டப்படுகின்றது. வாழைமரம் பழுத்த பழமாக மஞ்சள் கனியாக மங்களமாக அமைந்தால் அது மிகவும் சிறப்பாக அமையும்.

மரணச் சடங்குகளில் வாழைமரம் கட்டுதல், சாம்பல் வாழைக்கா - மரத்துடன் கட்டுவது அன்றாட மரபாக அமைகிறது. இதன் பயன் துக்கத்தைத் தெரிவிப்பதன் பயனாக எடுத்துக்காட்டாக அமைகிறது. வாழைமரம் இலையில் பயன்படுத்தும் முறை : கும்பம் வைக்கும் போது தலை நுனிப் பக்கம் எப்பொழுதும் கிழக்குத் திசை அல்லது வடக்குத் திசையாக அமைத்து கும்பம் வைக்க வேண்டும். இதுமட்டுமல்ல சாப்பிடும்போது தலை நுனி, இடக்கைப் பக்கமாக இருத்தல் வேண்டும். எனினும் அபரக் கிரியைகளுக்கு வாழை இலையின் தலைநுனி தெற்குப் பக்கமாகப் போடுதல் வேண்டும்.

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

நல்ல நேரம் பார்க்கும் பொழுது கவனிக்கத்தக்கவை

- அன்றைய தினம் கரிநாளாக இருத்தல் கூடாது.
- திதியில் அட்டமி, நவமி திதிகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- யோகம் மரண யோக வேளையாக இல்லாமல் சித்த, அமிர்த யோகமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- இராகு காலம், எமகண்ட நேரங்களாக இருக்கக் கூடாது.
- முக்கியமாக பிறந்த நட்சத்திரக்காரருக்கு அன்றைய தினம் சந்திராஷ்டம் தினமாக இருத்தல் கூடாது.
- முக்கியமாக கீழ்க்கண்ட பஞ்சகங்களில் கீழ்க்கண்ட சுப காரியங்களை கண்டிப்பாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- அக்கினி, சோர, ரோக, பஞ்சகங்கள் : திருமணம், சீமந்தம், புதுமனை குடிபோதல், பங்குத் தொழில், கம்பனி போன்றவை ஆரம்பித்தல் கூடாது.

அக்கினி பஞ்சகம் : பஞ்சு, எரிபொருட்கள், நூல் துணி வகைகள், சம்பந்தப்பட்ட தொழில்கள் தொடங்கக் கூடாது.

இராஜ பஞ்சகம் : அரசு, வங்கி மற்றும் பொது நிதி நிறுவனங்கள், கடன் வாங்கி நடத்தும் தொழில் என்பன தொடங்கக் கூடாது.

நிஷ் பஞ்சகங்கள் : மிக்க சுபம் தரும்.

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

இறை வழிபாட்டுக்கு கற்பூரம் அவசியமா?

நமது ஆலயங்களில், இல்லங்களில், வழிபாட்டு நிகழ்ச்சிகளில் கற்பூரம் முக்கியமான இடத்தைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த கற்பூரம் எப்படி நம் வழிபாட்டில் நுழைந்தது என்பதனைத் தெரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. கற்பூரம் என்பதே நம் நாட்டுப் பொருள் அல்ல. ஆனால், நம் வழிபாடோ கற்பூரம் இல்லாமல் இல்லை என்ற நிலைக்கு வந்துவிட்டது. ஆகையினால் நாமே கற்பூரத்தைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டிய சூழ்சிலை ஏற்பட்டுவிட்டது.

அதனால், செயற்கையாக இரசாயனப் பொருட்களின் கற்பூரம் வெளிவர ஆரம்பித்துவிட்டது. இப்பொழுது வருகின்ற கற்பூரம் அஸிட் மற்றும் இரசாயனப் பொருட்களின் கலவையாக இருப்பதினால் புகைதான் மிக அதிகமாக வருகிறது. எரிந்து முடிந்தவுடன் சிறிது திரவப் பொருள் மிஞ்சுகிறது. இது என்ன என்பதே தெரியவில்லை.

இந்தப் புகையானது கர்ப்பக் கிரகத்தையும் அர்ச்சகர்களின் ஆடையையும் இன்னும் சொல்லப்போனால் தொட்டுக் கும்பிடும் கைகளையும் கருமையாக ஆக்கிவிடுகிறது. தொட்டுக் கும்பிட்டவுடன் கையை முகர்ந்து பார்த்தால் தெரியும் எவ்வளவு மோசமான மணம் வீசுகிறது என்று! சுவாமிக்கு அணிவிக்கப்படும் நகைகளும் புகைபடிந்து தனது உண்மையான ஒளியை இழக்கிறது.

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

இதனால் நாளடைவில் ஆபரணங்களுக்கு ஆபத்தும் ஏற்பட நேரிடலாம். புனிதமாக இருக்கவேண்டிய இடம் இந்தப் புகையினால் சுற்றுப்புறச்சூழல் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு மாசுபட நேரிடுகிறது. நம் வழிபாட்டில் சூடம் காட்டச் சொல்லி வேதங்கள், ஆகமங்கள், புராணங்கள் எதிலும் சொல்லப் படவில்லை.

'கற்பூர நீராஞ்ஜனம் ஸந்தர்சயாமி' என்று எதிலும் சொல்லப்படவில்லை. இது இட்டுக்கட்டப்பட்ட புனைந்துரைத்த வாக்கியம். ஆகமங்களில் கற்பூரம் என்ற சொல் பச்சைக் கற்பூரத்தையும், குங்குமம் என்ற சொல் குங்குமப் பூவையும் குறிக்கும். நெல்லை மாநகரில் நடந்த பூசாரிகள் மாநாட்டிலும் கற்பூரத்தைத் தடைசெய்யக் கோரி கேட்டுக் கொண்டி ருக்கிறார்கள்.

கற்பூரத்தைத் தொட்டுக் கும்பிட வேண்டும் என்று எந்த சாஸ்திரங்களிலும் கூறப்படவில்லை. அதைத் தொட்டுக் கும்பிட்டுவிட்டால் ஏதொ கிடைத்துவிடுவதாக நினைப்பது நமது அறியாமையே. இதனை ஒரு உணர்வுகளுடன் தொடர்புபட்ட விவகாரமாக ஆக்கிவிட்டார்கள். பக்தர்களும், அர்ச்சகர் தமக்கு கற்பூரம் காட்டிவிட்டால், தமக்கு ஏதொ கிடைத்துவிட்டதாக நினைப்பது நமது அறியாமையையே காட்டுகிறது. பலர் முன்னிலையில் தமக்கு கற்பூரம் காட்டிவிட்டால் தமக்கு ஏதொ தனி மரியாதை கிடைத்தவிட்டதாக நினைப்பதினால்தான் அர்ச்சகர்களும் காட்டுகிறார்கள்.

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

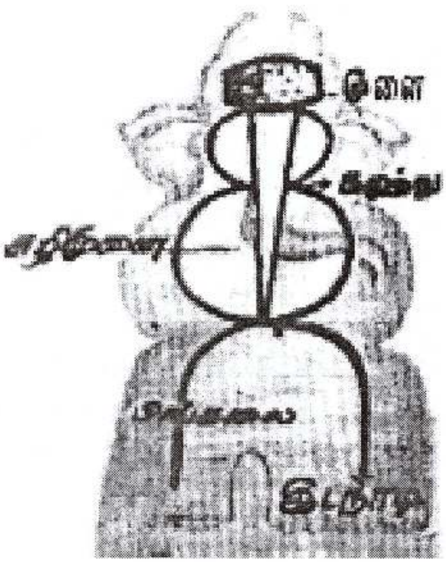
பக்தர்களும் இந்த மாயையிலிருந்து விடுபட வேண்டும். கற்பூரத்தைக் காட்டிலும் நெய்தீபம் மிகவும் புனிதமானது, ஏற்றது, அதனைக் காட்டலாம். சில பக்தர்கள் தாங்களே சந்நிதிகளில் கற்பூரத்தை ஏற்றி வைக்கின்றனர். இது அறியாமை மாத்திரமல்ல மிகுந்த பாவமும் ஆகம்.

நன்றி

சிவஸ்ரீவித்யாசங்கர சிவாச்சாரியார்

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

விநாயகர் உருவமும் அது உணர்த்தும் அறிவியல் விளக்கமும்.



விநாயகரது உருவம் வித்தியா சமானது. மேலே யானை முகம், கீழே மனித உடல், அதன் கீழே அவை இரண்டையும் தாங்குகின்ற ஒரு பெருச்சாளி. இதில் எதுவுமே இயற்கைக்கு ஒத்ததாக இல்லை என்பதை சிறு குழந்தைகூட விளங்கிக்கொள்ளும். அப்படி யானால், இயற்கைக்கு மாறான உருவம் ஒன்றினை நாம் ஏன் வணங்கவேண்டும்? இதை வணங்கச் சொன்னது மட்டும் இன்றி தாமும் வணங்கிவந்த பெரியவர்கள் இதை யெல்லாம் கருத்தில் கொள்ளாமலா விட்டார்கள்?

சற்று ஆழமாகச்சிந்திப்போம். காரணம், மிக உறுதியான அறிவு பெற்ற பெரியோர்கள் எல்லோரும் இந்த உருவத்ததை வணங்கி வந்ததனால், அவர்கள் தவறிப்போய் இந்த உருவத்தை வணங்கி வந்துள்ளனர் எனக்கூறிவிடமுடியாது.

ஔவையார் அறிவு சார்ந்த ஒரு தமிழ் மூதாட்டி. அவர் இந்த உருவத்தை பற்றி வணங்கி விநாயகர் அகவல் என்ற

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

நூலினை எழுதியுள்ளார். அதில் மிகக்கவனமாக இந்த உருவத்தின் உள்ளுரையினை சில வரிகளில் கூறியுமுள்ளார். அவை வருமாறு,

“இடைப்பிங்கலையில் எழுத்தறிவித்து கடையில் சுழிமுனை காபலிகமும் காட்டி” என வர்ணித்து அந்த உருவம் உணர்த்துவது இதைத்தான் என சொல்லி அது உடம்பில் அமைந்துள்ள இடநாடி, பிங்கலைநாடி, சுழிமுனைநாடி என்ற இந்த மூன்று முக்கிய நாடிகளின் அமைப்பே இந்த உருவம் எனத் தெளிவாக்கியுள்ளார்.

இது பற்றி பல நூல்களை ஆராய்ந்ததின் சாரம் இது,

அதாவது மனித உடலில் 72000 நாடிகள் இருக்கின்றன. அவற்றில் முதன்மையான நாடிகள் மூன்று! அவை இடநாடி, பிங்கலைநாடி, சுழிமுனைநாடி. இவை மூன்றும் மூளையுடன் தொடர்புடையன.

ஒருநாடி மூளைக்கு பொறிகள் வாயிலாக கிடைக்கின்ற செய்திகளை கொண்டுசெல்கின்றது. அந்த செய்திக்கு உணர்வு என்று பெயர்.

தொடு உணர்வு, காட்சி உணர்வு, ஓசை உணர்வு போன்றவை இதற்கு உதாரணம். மூளையிலிருந்து பொறிகள் வாயிலாக ஒரு நாடி செய்திகளை வெளிப்படுத்துகின்றது அதற்கு உணர்ச்சி என்று பெயர்.

ஒன்று உள்வாங்கி (input) மற்றொன்று வெளியேற்றி (Out put) ஆகவே உணர்வுவேறு உணர்ச்சி வேறு என்பதைக்காண்க.

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

உள்ளே செல்வது உணர்வு, வெளியே வருவது உணர்ச்சி. இந்த இரு நாடிகளும் என்றும் செயற்பாட்டிலேயே இருப்பன, தூக்கத்தில் மட்டும் செயற்படாமல் நிற்கும். தூக்கத்தில்க்கூட பகுதிகள் உண்டு, அதில் ஒரு பகுதியில் மட்டுமே செயற்படாது கனவில் செயற்படும். அவற்றை உடலில் உள்ளவாறு படத்தில் காணலாம்.

படத்தில் இடது கால் பெருவிரலில் இருந்து ஒரு நாடி, சென்று மூளையுடன் தொடர்பு கொண்டிருப்பதை காணலாம். அதே போன்று வலது கால் பெருவிரலில் இருந்து ஒரு நாடி சென்று மூளையுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளதையும் பார்க்கலாம். இடது கால் பெருவிரலில் இருந்து புறப்படும் நாடியை இடநாடி என்பர். வலதுகால் பெருவிரலில் இருந்து புறப்படும் நாடியை பிங்கலைநாடி என்பர்.

மூளையின் பின்பக்கத்தில் இருந்து தொங்கிவிழும்நாடி, அதாவது முகுழத்தில் இருந்து தொங்கும் நாடி சுழிமுனை எனப்படும். காரணம் அந்த நாடி மூளை என்ற மையக்கட்டுப்பாட்டு அமைப்பிலிருந்து அதவாது சுழியில் இருந்து தொங்குவதால் சுழிமுனை எனப்பட்டது.

தமிழில் சுழி என்பது வட்டமான மையம் என்பதைக்குறிக்கும். புயல் சுழி, நீர்ச்சுழி என்பவற்றை உதாரணங்களாகக்கொள்ளலாம்.

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

இனி இடநாடியும் பிங்கல நாடியும் படத்தில் கண்டுள்ளபடி இரண்டு இடங்களில் ஒன்றை ஒன்று குறுக்கீடு செய்கின்றன. அதாவது இடுப்பு பாகத்தில் ஒருமுறையும், கழுத்துபாகத்தில் ஒருமுறையும் குறுக்கீடு நடைபெறுகின்றது. அவற்றில் உணர்வும், உணர்ச்சியும் ஊடுருவிச்செல்கின்றன. இருகுறுக்கீடுகளில் இந்த உணர்வின் இயக்கமும் உணர்ச்சியின் இயக்கமும் ஒன்றுக்கொன்று எதிராக உள்ளதையும் படத்தில் காணலாம்.

சிறிது நேரம் இடுப்பு பகுதி குறுக்கீட்டில் சிந்தையினை ஒருமுகப்படுத்த உணர்வு மற்றும் உணர்ச்சி ஆகியவற்றின் எதிரெதிரான இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்தி ஒன்றுக்கொண்று இசைவான திசையில் திருப்பி விட்டோமானால் இடுப்பு குறிக்கீட்டு பகுதியில் ஒரு இயக்கத்தின் உராய்வினால் ஒரு உஷ்ணம் பரவும். அந்த வெப்பத்தினால் அதன் அருகே இருக்கும் ஆற்றல் சுழல் (இதை குண்டலி என்பர்) விரியும்.

சுழிமுனைநாடியில் அடைபட்டுக்கிடக்கும் ஆன்மாவை விடுவிக்க சொல்லொணா வேகத்தில் ஆன்மா சிறிய ஒளியாக மேலே ஏறும். அது நெற்றி நடுவில் இறைப்பேரொளியுடன் கலப்பத்தில் இறை அனுபவம் தொடங்கும். எனவே இறை அனுபவத்திற்கு இதுவே தொடக்கமாக அமைவதை உணர்க.

இனிப்படத்தை கூர்ந்து கவனிப்போம்! இந்த படத்தை பார்க்கும்போது மிருக வித்தைக்கூடத்தில் (செர்க்கஸ்) ஒரு

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

யானை உட்கார்ந்திருப்பது போல் அந்த வடிவம் தெரிகின்றதல்லவா? இடுப்பிலிருந்து கழுத்துவரை இருநாடிகளின் குறுக்கீடுகளுக்கிடையில் அவை அமைந்துள்ள பகுதி ஒரு யானையின் வயிற்று பகுதிபோலவும், சுழிமுனையாகிய முதுகந்தண்டு யானையின் தும்பிக்கை போலவும் தெரிகின்றதல்லவா? அதாவது உட்கார்ந்த நிலையில் உள்ள ஒரு யானையின் வரி வடிவம் (Line sketch) போலவும் அது தெரிகின்றதல்லவா?

எனவேதான் இந்த அமைப்பினை அப்படியே ஒரு யானையாக உருவகம் காட்டி விநாயகர் என்று கூறினார்கள். இதுவே இறை அனுபவத்தின் தொடக்கமாக இருப்பதினால் விநாயகரை முன்னவர் என்று கூறியீட்டுச் சொல்லால் குறித்தார்கள்.

இதையெல்லாம் ஔவையார் மிகச்சரியாக உள்ளடக்கி விநாயகர் அகவலில் "இடைப்பிங்கலையில் எழுத்தறிவித்து" என்று குறியீட்டின் விளக்கத்தை குறிப்பாக வெளிப்படுத்தி " கடையில் சுழிமுனை கபாலமும் காட்டி" என்று உறுதிப்படுத்தினார். இங்கு எழுத்து என்பது வரிவடிவை (Line sketch) அதாவது இடைப்பிங்கலையின் வரிவடிவம் இது என்று சொலன்னார்.

அது மட்டும் அல்ல நம்முன்னோர்கள் அரச மரத்தின் அடியில் விநாயகரை வைத்து அவர் வேறுயாரும் அல்ல நம் உடம்பில் உள்ள இட, பிங்கலை, சுழிமுனை என்ற மூன்று நாடிகளின் உருவகம் என்பதைக்காட்ட விநாயகருக்கு அருகிலேயே இரண்டு நாகங்களாக அந்த நாடிகளின் உருவத்தினை அமைத்தனர்.

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

இந்த இரண்டு நாடிகளும் பாம்புபோல பின்னிப்பிணைந்த நிலையுடன் இடையில் ஒரு கொம்புபோல உச்சியில் வட்டமுடிச்சிட்ட கொம்பை வைத்து மருத்துவர்களும் உடல் நிகழ்வுகளுக்கெல்லாம் இதுவே அடிப்படை என்று Impcop குறியீட்டினை அமைத்தார்கள்.

இவை அனைத்தும் விநாயகர் குறியீடுகளே. இந்த குறியீடுகளை நாடி நரம்புகளாகவே வைத்து வணங்குவதை மனம் பற்றாது என்று அவற்றின் தோற்ற அமைப்பில் நெருங்கிய உருவத்தோற்றம் கொண்ட யானை முகமும் மனித உடலும் கொண்டு விநாயகர் உருவத்தினை அமைத்தார்கள். காரணம் மனம் உருவங்களை உடனே பற்றும், அதற்கு வசதியாகவே மேற்கூறிய மூன்று நாடிகளும் விநாயகர் உருவம் பெற்று ஒன்றாகின.

இதில் இடநாடியும், பிங்கலை நாடியும் ஒன்றிற்கொன்று இசைவான இயக்கத்தில் செயற்படுவதையே விநாயகர் முன், நெற்றியில் இரு பக்கங்களிலும் குட்டிக்கொண்டு வழிபாட்டை தொடங்கவேண்டும் என அமைத்தார்கள். நாத்திகர்கள் கூட சிந்தனை தடைப்படும்போது நெற்றியில் தட்டிக்கொள்வது இதனால்த்தான். இவ்வாறு இம்மூன்று நாடிகளினால் ஆற்றல் சுழலை தூண்டி, அதாவது குண்டலியினைத்தூண்டி ஆன்மஒளியினை மேலேற்றி இறை ஒளியுடன் கூட்டிப்பெறும்

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

இறை அனுபவம் நாத்திக நண்பர்கள் உட்பட எல்லோர்க்கும் பொதுக்காரணம். அவர்கள் மட்டும் இந்த நாடி நரம்புகள் இல்லாதவர்களா என்ன? உரிய முறைகளில் அவர்களுக்கு விரிவாக காட்டப்படவில்லை. குறியீடுகளினால் வந்த மயக்கமே இது. இன்னும் சொல்லப்போனால் குறியீட்டினை சரியாக விளங்காததினால் வந்த மயக்கம் இது.

இது தான் விநாயகர் உருவத்தின் அறிவு பூர்வமான „ உண்மையான பின்னணி.

-நன்றி-தமிழ் முரசு

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

ஸ்வஸ்திகாரணம்

உலகிலேயே மிகப் பழமையான சின்னம்-குறியீடு-ஸ்வஸ்திகாதான்!

முதன்முதலில் (பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பு) இதை உருவாக்கி உபயோகித்தவர்கள் இந்தியர்கள்!

மொகஞ்சதாரோ ஹரப்பா நாகரிகத்திலிருந்து கிரேக்க, ரோமானிய, சீன, ஜப்பானிய, மற்றும் துருக்கிய பழங்கால நாகரிகம் வரை ஸ்வஸ்திகா சின்னத்தை உபயோகிக்காத மக்களே உலகில் இல்லை எனலாம்.

பழங்காலத்தில் இந்தியாவில் வலது பக்க ஸ்வஸ்திகாவை விநாயகக் கடவுளின் சின்னமாகவும் இடதுபக்க ஸ்வஸ்திகாவை காளி மாதாவின் சின்னமாகவும் கருதினார்கள். பிற்பாடு ஸ்வஸ்திகா சூரியனையும் குறித்தது.

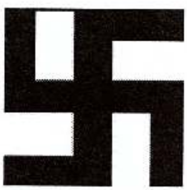
இந்தியர்களைத் தொடர்ந்து சீன அரசர்களும் ஸ்வஸ்திகாவை பெருமளவில் ஒரு புராதனச் சின்னமாகப் பயன்படுத்தினார்கள். அமெரிக்காவில் சிவப்பிந்தியர்களுக்குக்கூட ஸ்வஸ்திகா ஒரு முக்கியமான சின்னமாக இருந்தது. "வலது", "இடது" என்று இருவிதமான ஸ்வஸ்திகா சின்னங்களும் பண்டைக்காலத்தில் முக்கியமாக மதிக்கப்பட்டது என்று கூறும் மறைந்த ஜெர்மனிய

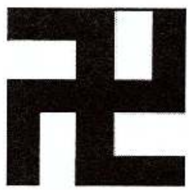
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அறிஞர் மாக்ஸ் ம்யூல்லர், இடதுபக்கம் திரும்பும் ஸ்வஸ்திகா ஸுவஸ்திகா என்று உச்சரிக்கப்பட்டதாகவும் குறிப்பிடுகிறார்.

இப்படி ஸ்வஸ்திகா பல நாடுகளில் பல விதங்களில் பல்வேறு அர்த்தங்களோடு பயன்படுத்தப்பட்டது உண்மை. முழு விபரங்கள் இல்லை என்று பல அறிஞர்கள் ஒப்புக்கொள்கிறார்கள்.

ஸ்வஸ்திகாவுக்கு கெட்டபெயர் வந்தது என்னவோ ஹிட்லர் அதைச் சின்னமாக தேர்ந்தெடுத்த பிறகுதான்.





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

நோயற்ற வாழ்வுக்குச் சில வழிகள்.......

சிரிப்பு மருத்துவம்

தினமும் கொஞ்ச நேரம் மனம் விட்டு, வாய் விட்டுச் சிரித்து வரும் பழக்கத்தை நாம் மேற்கொண்டால், டாக்டர்களை அணுக வேண்டிய அவசியமே ஏற்படாது. மனதை மட்டுமன்றி உடலையும் சீராக்குவது சிரிப்பு!

ஆன்கிலோசிங் ஸ்பான்டிலைட்டிஸ் என்ற பயங்கர மூட்டு நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர் "சாட்டர் டே ரிவ்யூ" இதழாசிரியர் நார்மன் கசின்ஸ் அவர் பிழைக்க வாய்ப்பு 500இல் 1 தான் தினம் 10 நிமிடம் வயிறு குலுங்கச் சிரித்து அட்ரினல் சுரப்பிகளை ஊக்குவித்து, உடம்பின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பெருக்கி அந்நோயிலிருந்து பூரண குணமானார்.

கடுகடுத்த முகமா? 34 தசைகள் அப்போது இயங்க வேண்டும். புன்னகைக்கும் போது 13 தசைகள் மட்டுமே இயங்குகின்றன. அது மட்டுமல்ல தசைகளின் விரைப்பும் தளர்கிறது.

மூளையின் அடிப்பாகத்தில் உள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பியைச் சிரிப்பு தூண்டுகிறது. பலன்: அதில் வளர்ச்சி உயிரணுக்கள் சரியான அளவு ஏற்படுகின்றன. மூளையில் நுட்பமான இரத்தக் குழாய்களில் இரத்த ஓட்டத்தை விரைவுபடுத்தி மூளை, தெளிவு பெறுகிறது.

சிரித்துக் கொண்டே சாப்பிடும் போது செரிமனம் சிறக்கிறது. குடல் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. நிறைய சிரிப்பவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் வராது.

சிரிப்பு இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்புச்சத்தின் அளவைக் குறைத்து இதய நோய்க்கு மருந்தாக விளங்குகிறது என்பது அண்மை கண்டுபிடிப்பு இரத்த அழுத்த நோய்க்கும் மாமருந்து சிரிப்பு.

சிரித்துச் சிரித்துப் பெருத்துப் போ என்பது உண்மையான பழமொழி

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

தண்ணீர் மருத்துவம்

நமது உடல் 80% தண்ணீரால் ஆனது. உலகமும் சுமார் 71% நீரால் ஆனதுதான் உடலில் 10% நீர் குறைந்தால் நலம் கெடுகிறது. 20% குறைந்தால் உயிர் போகிறது.

தாகம் எடுத்தால் மட்டுமே நீர் அருந்த வேண்டும் என்பது சரியல்ல. ஒரு நாளைக்கு ஒரு மனிதன் குறைந்தது 8 டம்ளர் நீராவது அருந்த வேண்டும். தண்ணீர் 'போதிய அளவு பருகாவிட்டால் மூத்திரக்காயின் இயக்கம் பாதிக்கும். நீர் குறைந்து அதிலுள்ள உப்புக்கள் கல்லாகி சிறுநீரகத்தில் தங்கும் மலம் கெட்டியாகி மலச்சிக்கல் மூலநோய்கள் ஏற்படும், தலைவலி, நரம்புத்தளர்ச்சி, பசியின்மை ஏற்படும்.

தண்ணீர் அடிக்கடி பருகுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்: உணவு சரியாக செமிக்கும், சுரப்பிகள் தூண்டிவிடப்பட்டு நன்றாகச் சுரக்கும். இரத்தம் உடலெங்கும் பரவும், உடலின் நச்சுப் பொருட்கள், கண்ணீர் வியர்வை, சிறுநீரக வெளியேறும், மேனி பளபளக்கும், எலும்பு பலப்படும்.

கொலரா நோய் வந்து வாந்தியெடுப்பவர்கள், நீர் அளவு உடலில் குறைந்தே இறக்கிறார்கள். வயிற்றுப் போக்கால் இறப்பு ஏற்படுவதற்கும் இதுவெ காரணம். இந்நிலைமையில் நிறைய நீர் பருகினால் சாவிலிருந்து மீள முடியும்.

கடும் காய்ச்சல் ஏற்பட்டு அதிகக் கெடுதல்கள் நேராமலிருக்கத் தண்ணீர் அடிக்கடி பருகுவது மிகவும் உபயோகமானதாகும்.

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

தேன் மருத்துவம்

ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 2 தேக்கரண்டி தேன் பருகினால் கீழ்க்கண்ட நோய்கள் வராமலும், வந்தால் குணமாக்கிக் கொள்ளவும் முடியும்.

சீரணம், வயிற்று உறுப்புகள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் இதயம் நுரையீரல் கோளாறுகள்- நரம்புத் தளர்ச்சி - சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்டவை - இரத்தச் சோகை - துக்கமின்மை - பல், தொண்டை, காது, கண் நோய்கள் - சருமத் தொல்லைகள் - விஷக்கடி (நீண்ட பட்டியல் ஆனால் இடமில்லை) போன்றவற்றிற்கு நம்பகமான ஒரே சர்வரோக நிவாரணி தேன்!

நூறு ஆண்டுகள் வாழ வழி வகுக்கும் பொருள் தேன். 123 வயதில் 74 மைல் நடந்த ஒரு மனிதர் இதனைத் தினமும் உண்டதாகப் பேட்டியளித்துள்ளார். இவரது 98 வது வயதில் ஒரு குழந்தை பிறந்திருக்கிறது. 100 வயதிற்கு மேலட வாழும் 200 பேரைப் பேட்டி கண்டதில் இவர்கள் தினமும் தேனை உண்பதாகத் தெரிகிறது.

இதயத்திற்கு வலிமை அளிக்கும் ஒரே பொருள் தேன். உடல் பருமனைக் குறைக்க எளிய வழி தேன். காலையில் தினமும் தொடந்து வெறும் வயிற்றில் 2 தேக்கரண்டி தேன் அருந்தினால் பலன் உறுதி.

மிகக் களைப்பான நிலையில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் அருந்திப் பாருங்கள் காப்பி போன்ற செயற்கை விஷமத்தன சுறுசுறுப்பு தேன் அறியாதது. இதன் உண்மையான புத்துணர்ச்சிக்கு 12 செக்கன்களில் இது இரத்தத்தோடு கலந்து சக்தியாவதே காரணம் ஒரு கிராம் தேன் 3.15 கலோரி ஆற்றல் தருகிறது ! இறைச்சி, முட்டை தரும் கலோரி அளவிது. ஆனால் பிற தீமையற்றது.

பிரசவ வேதனை ஏற்படுமுன் 2 அவுன்ஸ் தேன் பருகினால் சுகப்பிரசவமாகும்.

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

நச்சுக்கடி முறிவு மருத்துவம்

மருத்துவரை உடனடியாக அணுக முடியாத நிலையில் மட்டுமே கீழ்க்கண்ட அவசர மருத்துவத்தைப் பின்பற்றவும். பின் மருத்துவர் ஆலோசனையும் தேவை.

கண்ணாடி விரியன் : பாகல் இலைச்சாற்றை நிறையக் குடித்து வாந்தி எடுக்கவும்.

நல்லபாம்பு : வாழைப்பட்டைகளைப் பாய் போல் பரப்பி படுக்க வைத்து, வாழைப்பட்டைச் சாறு உட்கொள்ளச் செய்க.

தேள் : கொட்டிய இடத்தில் வெங்காயத்தையும் சுண்ணாம்பையும் ஒன்றாகக் கலந்து தேய்க்கவும்.

வண்டு : கார வெற்றிலை 2 எடுத்து, 8 மிளகு சேர்த்து உண்க. சாரத்தை விழுங்குக. தெரியாது பூச்சிகடிக்கும் இம்மருந்தையே பயன்படுத்துக.

சிலந்தி : ஆடாதோடை இலை, பச்சை மஞ்சள், மிளகு சேர்த்து அரைத்துக் கடிவாயில் கட்டவும்.

வெறிநாய் : மஞ்சளையும் பிரண்டையையும் சம அளவாக எடுத்து மைபோல் அரைத்து நல்லெண்ணெயில் வதக்கி கடிபட்ட இடத்தில் கட்டவும்.

எலி : வெள்ளெருக்கம் பாலைத் தடவினால் அந்த இடம் புண்ணாகிவிடும். பின்னர் ஆற்றிவிட விஷம் நீங்கும். நாய்க்கடிக்கும் இது உகந்தது.

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

பூனை : தூய்மையாகிய குப்பமேனி வேரை அம்மியில் வைத்து, பசும் பால் விட்டு வெண்ணெய்யை பதமாக அரைத்தெடுத்து காய்ச்சின பசும்பாலில் கரைத்துப் பருகுக. ஒரு வாரம் காலை மாலை பருகுக.

பூரான் : பஞ்சை மண்ணெண்ணெயில் நனைத்துப் கடிபட்ட இடத்தில் பரபர வென்று தேய்க்கவும். நெருப்புப் பக்கம் போகக் கூடாது.

நட்டுவாக்காலி : கொப்பரை அல்லது முற்றிய தேங்காயை மென்று விழுங்கவும், குழந்தையாயின் தேங்காய்ப் பாலைப் பிழிந்து தரவும்.

நஞ்சு முறிவு மருத்துவம்

மூட்டைப்பூச்சி மருந்து குடித்தவர்களுக்கு முதலில் நிறையத் தண்ணீர் தரவும். கொஞ்சம் கடுகு அரைத்துக் குடிக்கக் கொடுத்தால் வாந்தி உண்டாகும். வாந்தி உண்டானால், விஷவீரியம் குறையும், பச்சை முட்டையுடன் இளநீர் சேர்த்துக் குடிக்கலாம். வீரியத்தைப் போக்கலாம்.

மண்ணெண்னெய் குடித்தவர்க்கு கடுகு அரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுதர்து வாந்தி எடுக்கச் செய்து சூடான காப்பியாவது. தேயிலைப் பானமாவது கொடுக்கவும்.

கண்ணாடித் தூளைத் தின்றவர்கட்கு இரத்தமாக வாந்தி வரும், மஞ்சள், மாசிக்காய், அதிமதுரம் இவைகளைச் சம அளவு எடுத்து அரைத்து இஞ்சிச் சாற்றில் கலந்து குடிக்கச் செய்யவும்.

மாமிச உணவு (இறைச்சி, மீன்) செரிமானமாகாமல் இரைப்பையில் தங்கி நஞ்சாவதுண்டு. கொஞ்சம் மிதமாக தேநீர்

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

பருகினால் நஞ்சு அகலும்.

புகையிலை மிகுதியாக உண்டு நஞ்சானால், அகத்திக் கீரையுடன் மிளகு கூட்டி கஷாயம் தயாரித்து 3 வேளை உட்கொள்ளவும்.

கஞ்சா குடித்து வெறிவிடம் நீங்க, வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து அடிக்கடி குடிக்கவும்.

எட்டி விதை சாப்பிட்டு நஞ்சேறியவர்கட்கு, காய்ச்சிய ஆவின் பாலில் கோழி முட்டையின் வெண்கரு சேர்த்துக் குடிக்கக் குணமாகும்

பாஷாண நஞ்சு நீங்க, வால் மிளகை வெண்ணெய் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும்.

எருக்கம்பால் நஞ்சு அகல, கலப்பில்லாத தேங்காய் எண்ணெய் 2 அவுன்ஸ் குடிக்கவும்.

அபின் நஞ்சு அகல ஆவின் நெய்யில் படிகாரத்தைப் பொறித்துச் சாப்பிடவும்.

குன்றிமணி விடம் நீங்க நெய்யில் பழுப்புச் சர்க்கரை கலந்து காலையிலும் மாலையிலும் உண்க.

எந்த விடத்டதுக்கும் நீந்திற் கிழங்கைக் கஷாயம் செய்து கொடுக்கவும்.

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

நெல்லிக்காய் மருத்துவம்

ஐந்து நெல்லிக்காயை எடுத்துச் சாறு பிழிக. அதே அளவு எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து, 2 ஸ்பூன் தேன் விட்டு அரை குவளை சுடுநீர் கலந்து காலையில் பருகினால், நோய்கள் பக்கத்தில் வர நடுங்கும் மல்டிவிட்டமின் டாப்லெட்டு களை விட சக்தி வாய்ந்தது இது.

பித்தக் கிறுகிறுப்பு, மயக்கம், பைத்தியம், மனத்தடுமாற்றம் சோதை இவற்றிற்கு நெல்லிச்சாறு அருமருந்து.

குடல் வலுவடைய வேண்டுமா? ஒரு அவுன்சு நெல்லிச்சாறுடன் அரை அவுன்சு தேன் கலந்து காலையில் உண்க. சீரணசக்தி அற்புதமாதக விளங்கும்.

விடாத விக்கல் நிற்க வேண்டுமா? நெல்லிச்சாறுடன் கொஞ்சம் அரிசி திப்பிலிப்பொடியைக் கலந்து உண்ணுங்கள்.

எஃகு நரம்பு வேண்டுமா? ஒரு கரண்டி நெல்லிச்சாறுடன் பசு நெய் சேர்த்துக் காலையில் சுவையுங்கள். நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கிடும்.

இளமை குன்றாருக்க வேண்டுமா? தேனில் நெல்லிக்கனியை ஊற வைத்துக் காலை, மாலை தினமும் உண்டு வாருங்கள்.

நெல்லி கிடைக்காத காலங்களில் லேகியம், ஜாம், வற்றல் செய்து பயன்படுத்தினாலும் அவையும் நன்மை தரும்.

அரு நெல்லிக் கனி குளிர்ச்சி தரும். பித்தத்தைச் சமன்படுத்தும். காயை அரைத்து மோரில் கலக்கிக் கொடுக்க, மஞ்சட்காமாலை குணமாகும்.

கரு நெல்லி என்ற வகை அபூர்வமானது. நெடுநாள் வாழ வைக்கும் தாதுப் பொருட்கள் இதில் உண்டு. இது பொதிகை மலைச்சாரலில் விளைகிறது. ஔவைக்கு அதிமான கொடுத்தது இதுவே.

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

பூண்டு மருத்துவம்

வெள்ளைப்பூண்டு உண்பவர்களை இழி குலத்தவர் களாகவும். தீண்டத்தகாதவர்களாகவும் பார்த்த காலம் ஒன்று மேற்கிலும் கூட இருந்திருக்கிறது. இழிவுபடுத்துவதாக நிலைத்து சிறைக்கைதிகளுக்குப் பூண்டையே உணவாக்கி இருக்கிறார்கள்.

இந்திய மருத்துவமும் இன்றைய விஞ்ஞானமும் பூண்டின் மருத்துவ குணம் மகத்தானது என்கின்றன. இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலைக் குறைப்பதில் பூண்டின் மருத்துவ பங்கு முதன்மையானது.

பூண்டின் முக்கிய மருத்துவப் பயன்கள்: சீரணமின்மை, ஜலதோஷம், காதுவலி, வாயுத்தொல்லை, முகப்பரு, ஊளைச்சதை இரத்த சுத்தமின்மை, புழுத்தொல்லை, இரத்த அழுத்தம் சம்பந்தமான நோய்கள், மூல நோய் போன்றவை வராமல் தடுக்கவும் வந்தால் குணப்படுத்தவும் பூண்டு வல்லமையுடையது.

கடும் காய்ச்சலா: 102 டிகிரிக்கு மேல் காய்ச்சல் வந்து விட்டால் வெள்ளைப் பூண்டு சாற்றை உள்ளங்கையிலும், உள்ளங் காலிலும் நன்கு தேய்க்கவும் காய்ச்சல் இறங்கும்.

விடாத இருமலா: படுக்கப் போகும் முன் பூண்டு விதைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சி பூண்டையும் பாலையும் சாப்பிடுக, சிறப்பாக அலர்ஜியால் ஏற்படும் இருமலுக்கு இம்முறை சிறந்தது.

இரத்தக்காயமா: வெள்ளைப்பூண்டையும் சுண்ணாம்பையும் சம அளவு அரைத்துக் காயத்தில் வைத்துக் கட்டினால் ணட்டிக் கொள்ளும் காயம் ஆறின பின் தானாகவே அது விழுந்து விடும்.

எகிப்தின் பிரமிடுகளைக் கட்டிய தொழிலாளர்கள் வெங்காயமும், பூண்டு உண்டுதான் ஆற்றலுடன் செயல்பட்டார்களென வரலாற கூறுகிறது.

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

மகிழ்ச்சி மருத்துவம்

எல்லா நோய்களுக்கும் மூலகாரணம் துன்பமே என்பது கீழ்த்திசை நாட்டு மக்களின் நீண்ட நாள் நம்பிக்கை.

ஒருவரை இடைவிடாது மகிழ்ச்சியில் வைத்திருப்பதன் மூலம் எந்த நோயையும் குணப்படுத்திவிட முடியுமென பழைய சீன மருத்துவ முறை கூறுகிறது.

ஆனால், நோயாளியை எந்நேரமும் மகிழ்ச்சியில் ஆழ்வதென்பது நடைமுறை சாத்தியமல்ல சில நேரங்களில் நோயாளியின் மகிழ்ச்சி மற்றவருக்கு துன்பமாகவும் அமையக்கூடும், மற்றும் நோயாளிகளின் மனோநிலையைப் பொறுத்து அவர் மகிழ்ச்சி கைக்கெட்டும் தூரத்திலோ, எட்டாக்கனியாகவோ கூட இருந்து விடக்கூடும்.

மகிழ்ச்சி என்பது தேடிச் செல்வதல்ல அது நாம் உருவாக்குவதாகும். என்ற அடிப்படை உண்மையை நோயாளி புரிந்து கொண்டால் மகிழ்ச்சி எளிதாகும்.

அவரது ஆளுமையை, அவரை வெளிக்கொணரும் வழியை நோயாளிக்குக் கற்றுத் தருவதே மகிழ்ச்சி மருத்துவமாகும். தையல், ஓவியம், இசை, நடனம், விளையாட்டு போன்ற மனம் இலயிக்கும் ஆயிரக்கணக்கான எளிய வழிகளில் நோயாளி விடா மகிழ்ச்சியை உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

இத்தகைய மகிழ்ச்சி உடலில் பரவியிருக்கும் போது, நம் உடல் திசுக்கள், ஆக்சியினால் நிரப்பப்பட்டு வெள்ளை அணுக்கள் எந்த நோய்க்கிருமியையும் அடித்து விரட்டும் வலிமை பெறுகின்றன. சுரப்பிகள் சரியாகச் சுரக்கின்றன. கழிவுப் பொருட்கள் நீங்குகின்றன.

நம் மகிழ்ச்சிக்கு நிலையான வழி மற்றவர்களை எப்போதும் நாம் மகிழ்ச்சிப்படுத்த முயல்வதாகும் பணியாற்றுவதாகும்.

"எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க, என் கடன் அவர்கட்குப் பணி செய்து கிடப்பதே" என்ற சமூகப்பார்வை தரும் மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பவர்களுக்கு எந்த நோயும் வருவதில்லை.

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

மஞ்சள் மருத்துவம்

சேற்றுப் புண்ணா? : மஞ்சளையும், கடுக்காயையும் சம அளவு அரைத்து எடுத்துக் கலக்கவும் இரவு படுக்கும் முன் கால் விரல்களைச் சுத்தம் செய்த பின் சேற்றுப் புண் வந்த இடத்தில் தடவவும்: சில நாட்கள் செய்தால் புண் பட்டுப் போகும்.

அஜீரணம், வயிற்றுக் கோளாறா? : கொஞ்சம் மஞ்சள் தூளைச் சாதம் வடித்த கஞ்சியில் கலந்து அதன் தெளிவை உட்கொண்டால் குணம் தெரியும்.

இருமல் தொண்டை எரிச்சலா? : படுக்குமுன் ஒரு டம்ளர் பாலில் மஞ்சள் தூள் ½ ஸ்பூன், 10 பல் பூண்டு, கொஞ்சம் கலகண்டு சேர்த்து நன்கு காய்ச்சி, சூட்டோடு பருகவும், தொண்டை இதமாகும். மஞ்சள் தூளைத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டாலும் விடாத இருமல் அடங்கும்.

ஜலதோஷமா? : நீண்ட மஞ்சள் துண்டின் முனையை நெருப்பில் காட்டிப் பற்ற வைக்கவும். அதிலிருந்து கிளம்பும் புகையை முகர்ந்தால் ஜலதோஷம் பறந்தோடும்.

இரத்தக்கட்டு, சீழ் கட்டிகளின் உபாதையா?: குடாக்கிய சாதத்தோடு மஞ்சள் தூளைக் கலந்து பிசைந்து பாதிக்கப்பட்ட இடத்தின்மேல் சூட்டோடு பரப்பிக் கட்டுப் போடவும் காலையே ஓரளவு குணம் தெரியும், மறுநாளும் தொடருங்கள் சரியாகும்.

நகச்சுற்றா? : சுண்ணாம்பையும் மஞ்சளையும் சேர்த்துக் குழைத்துப் போட்டால் நகச்சுற்று மறைந்துவிடும்.

சருமநோயா? : பச்சை மஞ்சள், அருகம்புல், வேப்பிலை, பாசிப்பயறு இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து அவ்விழுதைக் குளிக்குமுன் தடவி சிறிது நேரம் கழித்துக் குளித்து வரவும். பெரும்பான்மையான சருமத்தொல்லைகள் இதில் கட்டுப்படும்.

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

மிளகு மருத்துவம்

பழந்தமிழகத்துச் சேர நாடே உலகிற்கு மிளகை அறிமுகப்படுத்திய பூமி, அயல் நாட்டு மிளகாய் அறிமுகமாவதற்கு முன் நம்மவர் காரத்திற்கு மிளகே பயன்படுத்தினர்.

ஒழுகும் சளியா: ஊசி முனையில் மிளகைக் குத்தி தீயில் காட்டுக. புகை வரும். அதனை முகர்ந்தால் ஒழுகும் சளியும் மூக்கடைப்பும் பறந்தோடும்.

பக்கவாதமென்னும் பெராலிசிசஸ்: இதனைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்த ஆங்கில மருத்துவ முறை திணறுகிறது. ஆனால், நம் மிளகு கம்பீரமாகக் குணப்படுத்திக் காண்பிக்கும். 50 கிராம் மிளகைத் தூள் செய்க. அரை லீட்டர் நல்லெண்ணெயில் கலந்து கடுகு திரளும் வரை சிறுதீயில் காய்ச்சி வடிகட்டுக. பாதிக்கப்பட்ட உடல் உறுப்புக்கள் மீது இந்த எண்ணெயைத் தினமும் அழுந்தத் தேய்த்து உருவி விட்டு வந்தால் குணப்படுத்தலாம்.

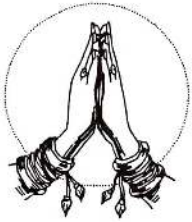
ஒவ்வாமை என்னும் அலர்ஜியா? ஒத்துவராத உணவால் ஒவ்வாமை ஏற்பட்டாலும், உணவில் விஷமானாலும் மிளகு முறிக்கும் கொஞ்சம் மிளகுத்தூளை ஒரு லீட்டர் நீரில் போட்டு கால் பகுதியாக வற்றும்படி காய்ச்சிக் குடித்தால் போதும், உஷ்ணம், அசீரணம், பேதி, தொண்டைக்கம்மல், சாதா காய்ச்சல் போன்றவற்றிற்கும் இந்நீர் குணமளிக்கும்.

தலைவலி : மிளகுத் தூளை உச்சந்தலையில் நன்றாகத் தேய்த்தால் தலைவலி பறக்கும்.

பல்வலி : ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மிளகும், அதே அளவு சர்க்கரையும் சேர்த்து மை போல அரைத்துப் பல்வலியுள்ள இடத்தில் வைக்கவும் வலி சுகமாகும் வரை செய்க குணம் உறுதி.

தேன் கொட்டு : 20 மிளகை எடுத்து ஒவ்வொன்றாக மென்று விழுங்குக விஷம் இறங்கி வலி நீங்கும்.

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



நன்றி நவில்கிறோம்....

எமது தயார் நோயுற்று வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்த போது சிறந்த முறையில் மருத்துவ உதவிகள் செய்த மருத்துவர் மகேஸ்வரி ஸ்ரீநிவாசன் அவர்களுக்கும், அப்பலோ மருத்துவமனையின் 4ம் மாடி மருத்துவ தாதியர்களுக்கும், எங்கள் இதய தெய்வத்தின் ஈமைக்கிரியைகளில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும், மலர்வளையங்கள் வைத்து, மலர்மாலைகள் அணிவித்து, மலர் தூவி மலர் அஞ்சலி செலுத்தியவர்களுக்கும், உள்ளூர் வெளிநாடுகளில் இருந்து அனுதாப செய்தி அனுப்பி வைத்தவர்களுக்கும், உள்ளூர் வெளிநாடுகளில் எம்எமது இல்லங்கள் வந்தும் தொலைபேசியிலும் அனுதாபங்கள் தெரிவித்தவர்களுக்கும், கிரியைகளின் போது பல வழிகளில் எமக்கு தோன்றாத் துணையாக நின்றவர்களுக்கும் அந்தியேட்டி சபிண்டீகரண ஆத்ம சாந்தி பிரார்த்தனைகளில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும் மற்றும் உற்றார் உறவினர் நண்பர்களுக்கும் எமது துன்ப மத்தியில் பணிவுடன் நன்றி நவில்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !

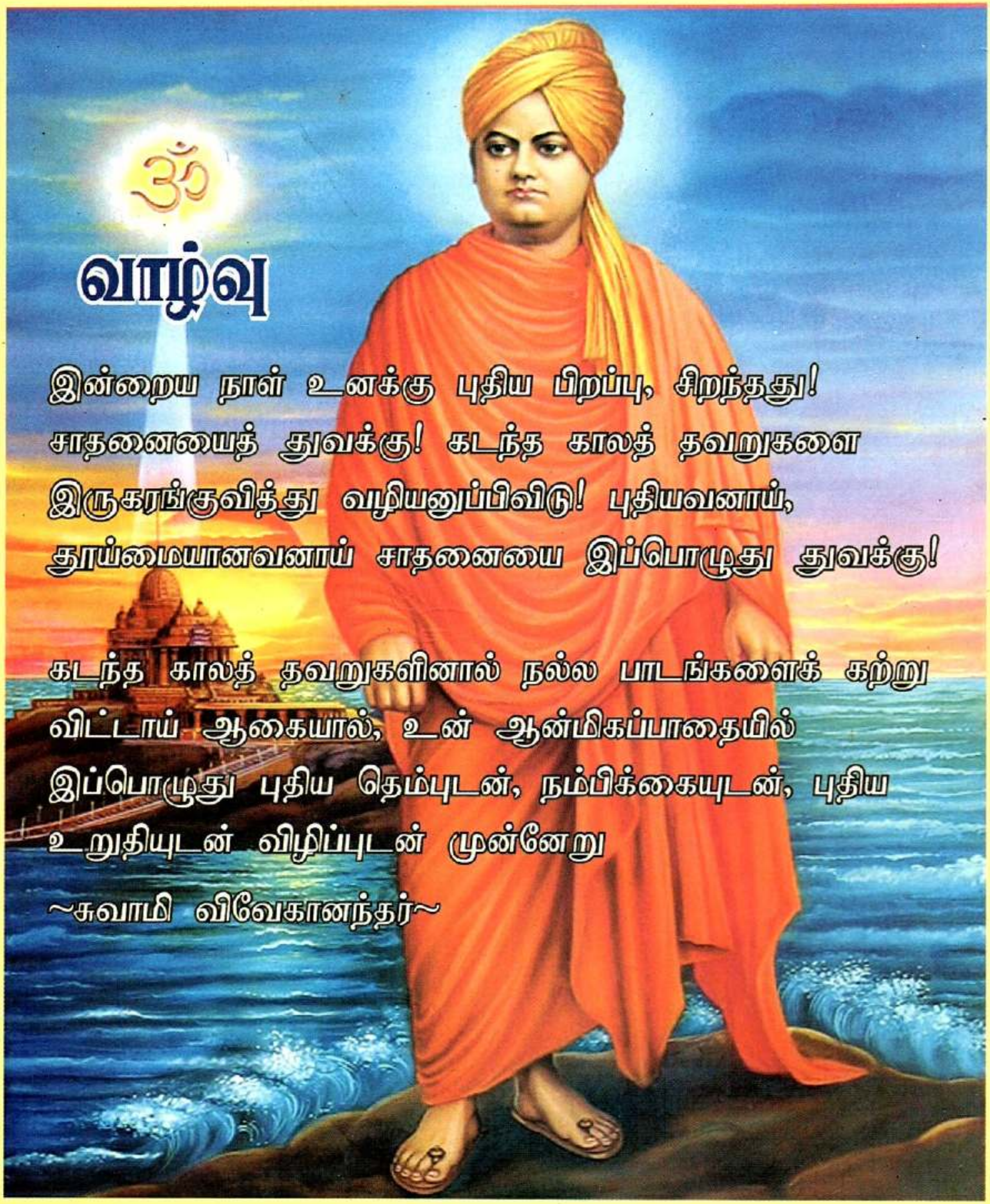
இங்ஙனம்

மக்கள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள்

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

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

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



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