



# தேறாணம் Thoranam



நன்றி செய்! இன்றி செய்!!

SMS(UK)Today

மாதாந்த மின்-இதழ்

Monthly e-Newsletter

ஒலை -2

ஆனி—2017

இதழ் - 17

ஓம்

ஓம்



ஓம்

ஓம்

சைவ முன்னேற்றச் சங்க அருள்மிகு ஸ்ரீசீவகாம்  
அமமபாள் சமேத ச்தம்பரேஸ்வரர்

ஆலய ஆன் இத்தர 10 நாள்  
அலங்காரத் திருவிழா ஆரம்பம்



**21-06-2017**

## ஆலய நிசுழ்வுகள் சீல



வெள்ளிக்கிழமைகளில் ஆலயத்தில் நடைபெறும்  
நிசுழ்வுகளின்போது எடுக்கப்பட்ட படங்கள்  
மீனாட்சி நாட்டியக்கள்ளி மாணவி செல்வி  
கீர்த்திகா சும்பந்தனின் சீல நடனங்களையும் U-  
tube ஐ அழுத்துவதன்மூலம்  
பார்க்கலாம்.



“இமைப்பொழுதும் என் நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க”

## மாலை மாநாடும் 2017



கூடந்த வருடம் (2016) “பொன் மாலைப் பொழுது” என்ற பெயரில் இலண்டன் மாநகரில் சைவ முன்னேற்றச் சங்கத்தின் நால்வர்

முத்தோர் நிலையத்தினரால் நடாத்தப்பெற்ற பொழுது போக்கு அம்சங்கள் நிறைந்த நிகழ்ச்சி, இந்த வருடம் பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டு “மாலை மாநாடும்” என்ற பெயரில் 20-05-2017 அன்று Wood Bridge HighSchoolஇல் மாலை 5.00 மணிக்கு ஆரம்பமாகி இரவு 10.30 வரை நடைபெற்றது. இலண்டனிலுள்ள ஏழு

முத்தோர் சங்கங்கள் இதில் பங்கு கொண்டு தங்களின் கலை ஆர்வத்தை இது முத்தோர்களின் நிகழ்ச்சியா! என்று பார்வையாளர்களே வியக்கும் வண்ணம் டேயேற்றினார்கள்.

நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றிய முத்தோர் அனைவரும் 60-80 வயதுக்குட்பட்டவர்களே. சினிமாப் பாடல்களுக்கு அபிநயம் பிடித்து ஆடியவர்களும் சரி. நடனங்களும் மூலம் பரதக் கலைக்கு மெருகூட்டியவர்களும் சரி, நாடகங்கள், வில்லுப்பாட்டு, பட்டிமன்றம் இவைகளில் பங்குபற்றியவர்களும் சரி பார்வையாளர்களை தங்களின் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருந்ததை நிச்சையம் பாராட்டித்தான் ஆகவேண்டும். .இந்நிகழ்ச்சியை ஒழுங்குபடுத்தி தொய்வில்லாமல் நடத்தி முடித்த பெருமை நால்வர்

முத்தோர் நிலையத்தின் தலைவியாக இருக்கும் திருமதி சரோஜா கனகசபேசனைப் கட்டாயம் குறிப்பிட்டேயாகவேண்டும். சை.மு.சங்கத்தைச் சார்ந்த அனைவருக்கும் “தோரணம்” தனது பாராட்டுக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றது. இந்நிகழ்வுகள் தொடர்பான படங்களை .காணலாம்



தண்ணீரிலும், கல்லிலும், தாவரங்களிலும், விலங்குகள்-மனிதர் உடல்கள், பூமி எங்கும் அக்னி நீக்கமற நிறைந்து உலகை வாழவைக்கிறது. இந்த விஞ்ஞான உண்மையை மிகத் தெளிவாக கூறுகிறது அதர்வ வேதம்



பார்வையாளர்கள் எல்லோராலும் மிகவும் பாராட்டப்பெற்ற "பண்டைய இலக்கியங்கள் பெண்களைப் பெருமைபடுத்தினவா! இல்லையா? ஏன்ற தலைப்பின்கீழ் இடம்பெற்ற பட்டிமன்றத்தில் பங்குபற்றி திருமதி புவனேஸ்வரி சபாரட்னம். திருமதி சிவனருட்செல்வன்இ திருமதி சாவித்திரி ஆனந்தன், திருமதி சொர்ணலிங்கம் முருகையா, திருமதி தனலட்சுமி குலசேகரம், திருமதி காந்திமதி அகியோரையும் நடுவராக திரு.துரை சிவபாலன் ஆகியோரையும் காணலாம். அருகிலுள்ள u-tube ஐ அழுத்துவதன்மூலம் பட்டிமன்றத்தை பார்த்து



சிவபராணம் (முன்னைய இதழ்களின் தொடர்ச்சி)

### (3) கோகழி ஆண்ட குருமணி தன் தாள் வாழ்க

Kogazi aanda gurumani than thaal vazga

Hail the feet of Guru, the pearl, gem stone that rules the place Thiruperunthurai. Refer to M. Swami's history

Gurumani – Guru Desika Sigamani

Kogazi - Thiruperunthurai

தண்முகத் துய்ய உண்முகச் சைவமணி

சண்முகத் தெய்வ மணியே.. - திருஅருட்பா(6)

தண் - குளிர்ச்சி

துய்ய - பரிசுத்தமான

Hinduism signifies the importance of Mathaa, Pithaa, Guru and Deivam

(Mother, Father, Teacher and God)

**Guru Brahma , Guru Vishnu, Guru Devo Maheswara**

**Guru sakchath para Brahma thasmai Sri Guru Namaha**

Guruvai varuvai arulvai Kugane – Kandar anubuthi(9)

தெளிவு குருவின் திருமேனி காண்டல்

தெளிவு குருவின் திருவார்த்தை கேட்டல்

தெளிவு குருவின் திருநாமம் செப்பல்

தெளிவு குருவின் திருவுரு சிந்தித்தல் தானே

- திருமந்திரம்(10)

### (4) ஆகமம் - ஆகி நின்று அண்ணிப்பான் தாள் வாழ்க

Aagamam aagi ninru annipan thaal vazga

Hail the Feet of Him, the one who becomes, abides and draws near to Him as the aagamas. He attracts, protects and blesses with salvation to those who pray to him. Lord Siva at Thirukazhukkundram is called as Vedagireewarar.

அறுவகைச் சமயத்தோர்க்குமவ்வவர் பொருளாய் வேறோங்கி

உறியது உடைத்தாய் வேதாகமங்களின் குறியிறந்து அங்கு

அறிவின் அருளான் மன்னி அம்மையோடு அப்பனாகி

செறிவு ஓயாது நின்ற சிவன் அடி சென்னியாய் வைப்பாம்

- சிவஞானசித்தியார்(11)

ஆகமம் - தந்திர, மந்திர, உபதேசங்கள்

வேதம் - ரிக், யசுர, சாம, அதர்வணம்

ஆறுவகைச் சமயம் - சைவம்(சிவன்), வைஷ்ணவம்(விஷ்ணு), சாக்தம் (அம்பிகை), கணபதியம் (கணபதி), கௌமாரம்(முருகன்), செளரம் (சூரியநாராயணன்)

மூவா நான்மறை முதல்வா போற்றி -(திருவாசகம்)

வேதமந்திர சொருபா நமோ நம

ஞானபண்டித ஸ்வாமி நமோ நம - வெகு கோடி (திருப்புகழ்)

-(to be continued , தொடரும்)

“அன்புடை யோர்பா லறமெல்லா முண்டாகு  
மின்பமவர்க் கென்றென் றிசை”

“ஆராய்ந்து நற்கருமம் ஆற்று மியல்பினர்  
ஊரார்க்கு நல்ல இயல்பு”

-உயர்வருக்கக் குறள் - நற்சிந்தனை

# மாணவர்களுக்கு



**சைவ முன்னேற்றச் சங்கம் (UK)**

**Saiva Munnetta Sangam (UK)**

2 Salisbury Road, Manor Park, London E12 6AB

www.saivamunnettasangam.com Tel: 0208 514 4732

Registered Charity No 292085

**14.06.2017**

**தொடக்கம்**

**உவரம் அறிய:**

பாஸ்கரி:

07807033717

தலகா:

07417 423125

குராஜா:

07952 506778

சரோஜினி:

020 85505158

இந்துசேகரன்:

07872 144794

நிரஞ்சன்:

07876 404354

வெகந்திரபோஸ்:

07956 150580

**புதன் கிழமைகளில் Wednesdays 7pm – 8.30pm**

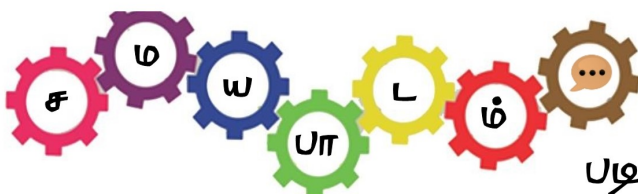
**மறலை 7.00 மணி முதல் 8.30 மணி வரை**

**சங்க மண்டபத்தில்**

2 Salisbury Road Manor Park London E12 6AB

**வகுப்புகளில்: சிவசூரி வசந்தன் குருக்கள் அவர்கள்**

**Understand Saivam**



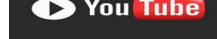
**படிப்போம்**



## ஒளிப்பதிவு செய்யப்பட்ட சில நிகழ்ச்சிகள்



பிரித்தானிய சைவ ஆலய ஒன்றியத்தின் 18வது ஆண்டு விழாவின்போது இசை நிகழ்ச்சியை நடத்திய தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த சாயி விக்னேஸின் இசைக்கச்சேரியில் அவர் பாடின பக்திப் பாடல்களில் சிலவற்றை நீங்கள் **U-tube** அழுத்துவதன் மூலம் பார்க்கலாம்.



பிரித்தானிய சைவ ஆலய ஒன்றியத்தின் 18வது ஆண்டு விழாவின்போது இல்போட் முத்தோர் சங்கத்தினால் அரங்கேற்றப்பட்ட “ இறைவன் சுந்தரமூர்த்தி நாயனாரை ஆட்கொண்ட படலம் ” நாடகத்தை நீங்கள் **U-tube** அழுத்துவதன் மூலம் பார்க்கலாம்.



பிரித்தானிய சைவ ஆலய ஒன்றியத்தின் 18வது ஆண்டு விழாவின்போது “மீனாட்சி நாட்டியப்பள்ளி மாணவிகளின் நாட்டிய நிகழ்ச்சியின் சில நடனங்களை நீங்கள் **U-tube** அழுத்துவதன் மூலம் பார்க்கலாம்.



சைவ முன்னேற்றச்சங்க ஆலயத்தில் வெள்ளிக்கிழமைதோறும் நடைபெறும் பெரியபுராணத் தொடர்ச்சொற்பொழிவின்போது திருமதி புவனேஸ்வரி சபாரட்னம் அவர்கள் நரமுனையநாயனார் பற்றி உரையாற்றுவதை நீங்கள் **U-tube** அழுத்துவதன் மூலம் பார்க்கலாம்.



### சைவ முன்னேற்றச் சங்க / ஆலய நிகழ்வுகள்

வைகாசி - ஆனி - ஆடி 2017

07-06-2017	புதன்கிழமை	வைகாசி விசாகம்	04-07-2017	செவ்வாய்க்கிழமை	தங்கம்மா அப்பாக்குட்டி
10-06-2017	சனிக்கிழமை	சம்பந்தர் குருபூசை			நினைவு நினைவு நாள்
21-06-2017	புதன்கிழமை	ஆனி உத்தரத் திருவிழா	11-07-2017	செவ்வாய்க்கிழமை	ஆனித்திருவோணம் ஆலய 9ம் ஆண்டு சம்பத்சரா அபிசேகம்
21-06-2017	புதன்கிழமை	உலக யோகா தினம்	16-07-2017	ஞாயிறுக்கிழமை	ஆடிப்பிறப்பு
28-06-2017	புதன்கிழமை	மாணிக்கவாசகர் குருபூசை	22-07-2017	சனிக்கிழமை	ஆடி அமாவாசை
			26-07-2017	புதன்கிழமை	ஆடிப்பூரம்
30-06-2017	புதன்கிழமை	ஆனி உத்தரம் (நடேசர் அபிசேகம்)-	30-07-2017	ஞாயிற்றுக்கிழமை	சுந்தரர் குருபூசை
		(காலை)			

21-06-2017 புதன்கிழமை

ஆனி உத்தரத்திருவிழா ஆரம்பம்

30-06-2017 புதன்கிழமை

ஆனி உத்தரம் (நடேசர் அபிசேகம் - காலை)

லூசியம் சிவன் கோயிலில் 07-05-2017 அன்று நடந்த 18வது சைவ மாநாட்டின்போது இடம்பெற்ற

நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றாக, அரங்கேறிய “சுந்தரமூர்த்தி நாயனாரை சிவபெருமான் ஆட்கொண்ட படலம்” நாடகத்தில் பங்குபற்றியவர்களையும், அடுத்துள்ள படங்களில் மாநாட்டில் கௌரவிக்கப்பட்டவர் களையும் காணலாம்.



## யோகர்சுவாஸிகளின் மாதாந்த நினைவு தினம் - 2017



யோகர் சுவாஸிகளின் மாதாந்த நினைவு தினம் .எமது ஆலயத்தில் காலை 10-12மணிவரை பின்வரும் தினங்களில் நடைபெறும் என்பதை அவரது அன்பர்கள், ஆதரவாளர்கள் அனைவருக்கும் அறியத்தருகின்றோம்

04-06-2017 - ஞாயிறு காலை 10-12 மணிவரை

09-07-2017 - ஞாயிறு காலை 10-12 மணிவரை

### WORDS OF OUR MASTER

You must make the mind, which runs after the objects of the senses, to merge itself in the atma.

If you do anything with detachment that is Yoga  
That is also sannyasa

#### வேண்டும்

நமச்சிவாய வாழ்கவென நயந்து பாட வேண்டும்

நயந்து பாட வேண்டும்

நமஸுக் கிடமில்லையென வியந்து கூறவேண்டும்

வியந்து கூறவேண்டும்

இமைப்பொழுதும் மறவாமல் ஏத்தி விடவேண்டும்

ஏத்தி விடவேண்டும்

எமக்குக்குறை வில்லையென வாழ்த்தி விடவேண்டும்

வாழ்த்தி விடவேண்டும்

சமயநெறி கடவாமல் தான் வாழவேண்டும்

தான் வாழவேண்டும்

தன்னைப்போல் பிறரையல்லாம் நேசித்திட வேண்டும்

நேசித்திட வேண்டும்

உமையம்மைத் திருவடியை சும்பிட்டிட வேண்டும்

சும்பிட்டிட வேண்டும்

உடன்பிறந்தார ரோடுறவு கொண்டாட வேண்டும்



சைவ முன்னேற்றச் சங்க அருள்மிகு ஸ்ரீ  
சிவகாமி அம்பாள் சமேத சிதம்பரேஸ்வரர்  
ஆலய ஆனி உத்தர 10 நாள் →  
அலங்காரத் திருவிழா ஆரம்பம்

## 21-06-2017

அடியார்கள் அனைவரையும் அலங்காரத் திருவிழாக்களில் கலந்து இறையருள்  
பெற்றேகுமாறு அன்புடன் அழைக்கின்றோம்



# ANNA DHANAM



## Out Reach Projects - Sri Lanka – May'17

**Anna Dhanam provided to the children at "Organisation for Rehabilitation of the Handicapped" (ORHAN) in Vavuniya during the month of May 2017.**



"...remember every morsel of food we eat is linked to every single hungry stomach in the world; whether you like it or not! Therefore eat well and do something productively to feed the hungry stomach where possible."

–Sadhguru Jagai Vasudev.

Special meal provided for 100 mentally challenged children.

Our plan is to feed these children every month. Are you interested in feeding them?



Our thanks go to KM Foundation for their invaluable support on the ground .....

**This meal was sponsored by Mrs V Ravindradas family. Our special thanks for their kind contribution in serving these hungry kids..**

**Our aim is to serve at least 5,000 meals to hungry stomachs during 2017; that are in need of the basic necessities in life. We have served over 2,950 meals in 2017 with your support.**



Our sincere thanks to the support received from our well-wishers for this invaluable service to fellow human beings who are in need of help by providing Anna Dhanam (giving food) to the needy children.



Special Projects News

email: smsukyoga@gmail.com or mobile: 07770 470527

Page 1

## “IN THE JOY OF OTHERS LIES OUR OWN”

-His holiness Pramukh suwami Maharaj

## SANSKRIT FOR BEGINNERS

Dear Knowledge Seekers,

You are warmly invited to take part in “Sanskrit for Beginners” – a course teaching the basics of the Sanskrit Language.

The course will begin on 29th May 2017 – Monday (Bank holiday) between 4 pm to 6 pm at Saiva Munnettra Sangam UK (Registered Charity) and continue until April next year as per the programme detailed below.

Her Holiness Swamini Atmaprakashananda Saraswati will deliver the introduction to the course on the 29th and outline its structure. Thereafter Swaminiji’s disciple Ms Nandana Nagraj an experienced Sanskrit teacher will conduct the classes on a regular basis.

This is an excellent opportunity to learn the Sanskrit language and, in the process, to understand its special place in Hinduism.

Please read the details of the course below. If you need further information, do not hesitate to contact me.

T. Muraleetharan  
0791 866 5467

Sanskrit Course Co-ordinator.  
S M S UK - Saiva Siddhānta Study Centre.  
2 Salisbury Rd, Manor Park, London E12 6AB

**“OF ALL THE THINGS THAT IT IS POSSIBLE TO DONATE, TO DONATE  
YOUR OWN BODY IS INFINITLY MORE WORTHWHILE”**

- THE MANUSMRUTI



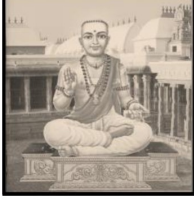
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்  
சைவ முன்னேற்றச் சங்கம் (UK)  
**Saiva Munnetta Sangam (UK)**  
2 Salisbury Road, Manor Park, London E12 6AB.  
Registered Charity No: 292085

Tel: 020 8514 4732 www.saivamunnettasangam.com email: smsukinfo@gmail.com

ஸ்ரீசிவகாமி அம்பாள் சமேத சிதம்பரேஸ்வரர் ஆலயம்



## வெர்ய புராணத் தொடர் வீரவுரை



கடல்சூழ்ந்த உலகெலாம் காக்கின்ற பெருமான்  
காடவர்கோன் கழற்சிங்கன் அடியார்க்கும் அடியேன்  
மடல்சூழ்ந்த தாரநம்பி இடங்கழிக்கும் தஞ்சை  
மன்னவனாஞ் செருத்துணைதன் அடியார்க்கும் அடியேன்  
புடைசூழ்ந்த புவியதன்மேல் அரவாட அடிப்  
பொன்னடிக்கே மனமவைத்த புகழ்த்துணைக்கும் அடியேன்  
அடல்சூழ்ந்த வேல்நம்பி கோட்புலிக்கும் அடியேன்  
ஆகுநன் ஆகுநீல் அம்மாணக் காளை - சுந்தரரின் திருத்தொண்டத் தொகை 9ம் பாடல்.

### அன்புடையீர்,

வெர்ய புராணத் தொடர்ச் சொற்பொழிவு எழுது ஆலயத்தில் 09.05.2016 அன்று இடம்பெற்ற ஆரம்ப விழாவைத் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் நடைபெற்று வருகின்றது. திருத்தொண்டர் புராணம் எனப்படும் பெருமைக்கக் சுவனடியார்களின் சிறப்பைச் சொல்லும் வெர்யபுராணத் தொடர் சொற்பொழிவு சென்ற ஆண்டுகளில் ஐந்து முறை இலண்டனில் ஆலயங்களில் இடம்பெற்று பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றது. இந்தப் பத்திரிகைத் திருப்பணியில் சுவனடியார்களின் பெருமைகளை எடுத்துச் சொல்லும், கேட்டுப் பிழைப் பெறுமாறு உங்களைப் பணிவாக அழைக்கின்றோம். வெள்ளிக்கிழமை மாலை 8.00 மணிக்கு ஆலயப் பூசையும் அதன்மீன் இரவு 8.45 மணிமுதல் இச் சொற்பொழிவும் இடம்பெறும்.

இடம்: சங்க அருள்மிகு நடராஜர் ஆலயம்  
2 Salisbury Road Manor Park London E12 6AB

19.05.2017 வெள்ளிக்கிழமை உபயம்: திரு.திருமதி. பகீரதன் குடும்பம்	கழற்சிங்க நாயனார் சிவபூஜைக்குரிய மலரை மோந்த தன் மனைவியைத் தண்டித்த மன்னனின் மான்பு	தமிழருவி. த. சிவகுமாரன்
26.05.2017 வெள்ளிக்கிழமை உபயம்: திரு.திருமதி. சோ. நிரஞ்சன் குடும்பம்	இடங்கழி நாயனார் திருப்பணிக்காகத் திருட வந்தவரை அடியவராக்கிக் கொண்ட அன்பு நெறி	திருமதி. வசந்தா மகாதேவன்
02.06.2017 வெள்ளிக்கிழமை உபயம்: திரு.திருமதி. சந்திரகோபால் குடும்பம்	செருத்துணை நாயனார் மன்னனின் மனைவி செய்த தவறை துணிந்து திருத்தியவர் சிறப்பு	திரு. மு.க.மாசிலாமணி
09.06.2017 வெள்ளிக்கிழமை உபயம்: திரு.திருமதி. இராட்ணராஜா குடும்பம்	புகழ்த்துணை நாயனார் பொற்காசு பெற்று பசிப்பிணி போக்கியவரின் பண்பு	சிவஸ்ரீ சுவாமிநாத சிவாசாரியார் (திருவண்ணாமலை)
16.06.2017 வெள்ளிக்கிழமை உபயம்: திரு.திருமதி. உத்தமகுணன் குடும்பம்	கோட்புலி நாயனார் இறைவர் திருவமுதின் நெல்லை உறவினர் உய்த்தமை பொறுக்காதவர் புகழ்	திருமதி. மாதவி சிவலீலன்

ச. குகராஜர்  
கௌரவ சமயச் செயலாளர்

மா. இந்துசேகரன்  
கௌரவ பொதுச் செயலாளர்

குறிப்பு:  
29.05.2017 திங்கட்கிழமை - சேக்கிழார் குருபுரை  
07.06.2017 புதன்கிழமை - வைகாசி விசாகம்  
10.06.2017 சனிக்கிழமை - சம்பந்தர் குருபுரை

உ

**சைவ முன்னேற்றச் சங்கம் (UK)**  
Saiva Munnetta Sangam (UK)



வது ஆண்டு நிறைவு விழா

28.10.2017

சனிக்கிழமை  
பிற்பகல் 2.00 மணி முதல்  
வெகு சிறப்பாக நடைபெறவுள்ளது

உங்களை அன்புடன் அழைக்கிறோம்

40<sup>th</sup> Anniversary Celebration

Saturday 28.10.2017  
2.00pm onwards

At Walthamstow Assembly Hall Forest Road, Town Hall, Walthamstow, London E17 4JF

## இரங்கல்



### திரு.கந்தசாமி தயாபரசிவம்

(சைவமுன்னேற்றச்சங்கத்தின் மூத்தோர் சங்க அங்கத்தவர்  
திருமதி இராசமணி அவர்களின் கணவராவார்)

தோற்றம் - 25-05-1939

மறைவு - 17-05-2017

சைவமுன்னேற்றச் சங்கம் தனது ஆழ்ந்த இரங்கலை அன்னாரின் குடும்பத்தார் உற்றார் உறவினர் அனைவருக்கும் தெரிவித்துக் கொள்கிறது

ஓம் சாந்தி

ஓம் சாந்தி

ஓம் சாந்தி

**அடைக்கலம்**

அடைக்கல மடைக்கல மரணே யடைக்கலம்  
விடைக்கல னுகந்த வேதாந்த விளக்கே  
ஆறும் பிறையுஞ் சூடிய வரசே  
கூறு மடியார் தங்கள் குருவே  
உருகி யுருகி யடியே னுணரப்  
பெருவரந் தருவாய் பேரரு ளாள  
மாசிலா மணியே மன்னர்தம் மன்னவா  
காசி வாழும் கண்ணுதற் பரணே  
பூசிக்கும் யோக நாதன் பொற்பே

வாசித்துக் காண வொண்ணா மறையே  
இந்திரன் முதலோ ரறியா விறையே  
சந்திரன் தயங்குஞ் சடையுடையோனே  
அந்தமு மாதியு மில்லா விமலா சந்தத முன்பதஞ்  
சாற்றுவார் தமக்குச் சாலோக பதவி  
வீற்றிருக்க வைத்த விமலா அடைக்கலம்

-யோகர் சுவாமிகளின் நற்சிந்தனை