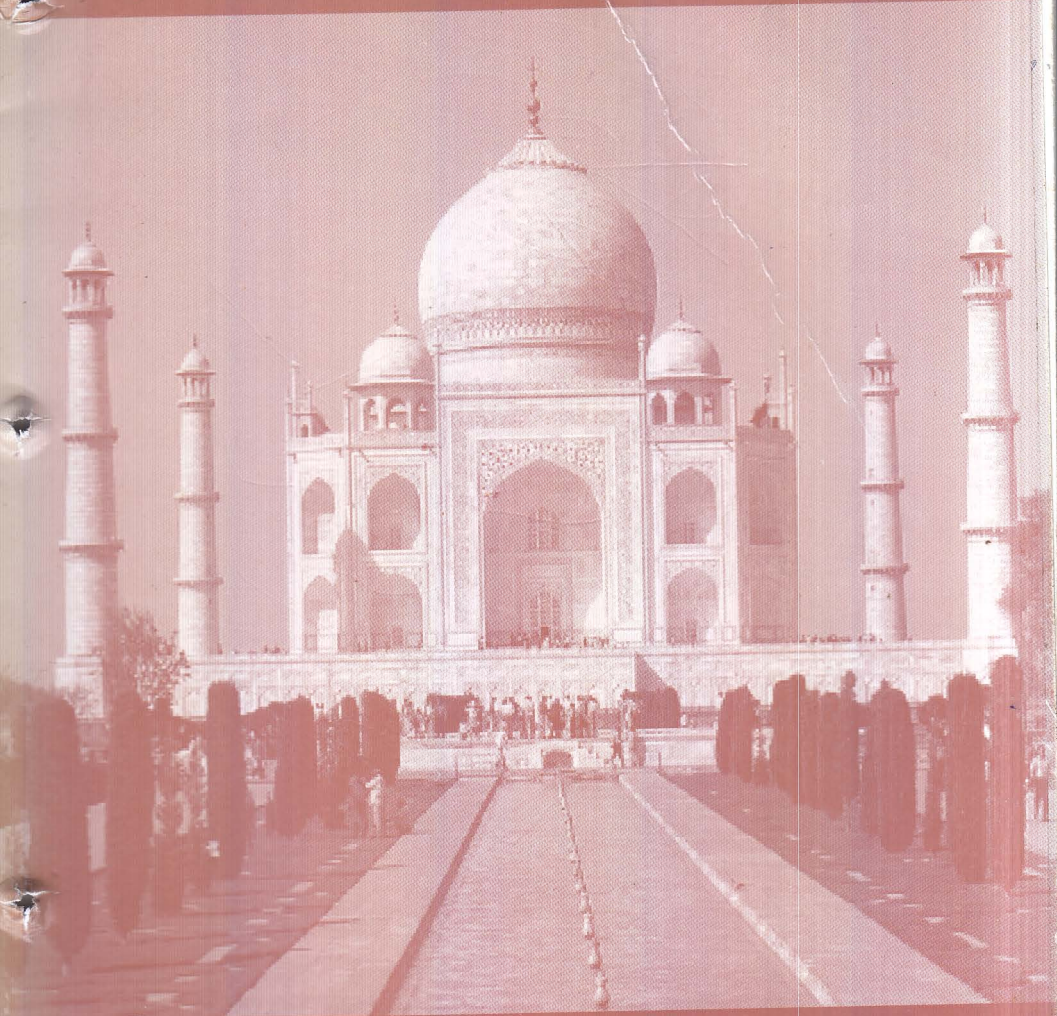


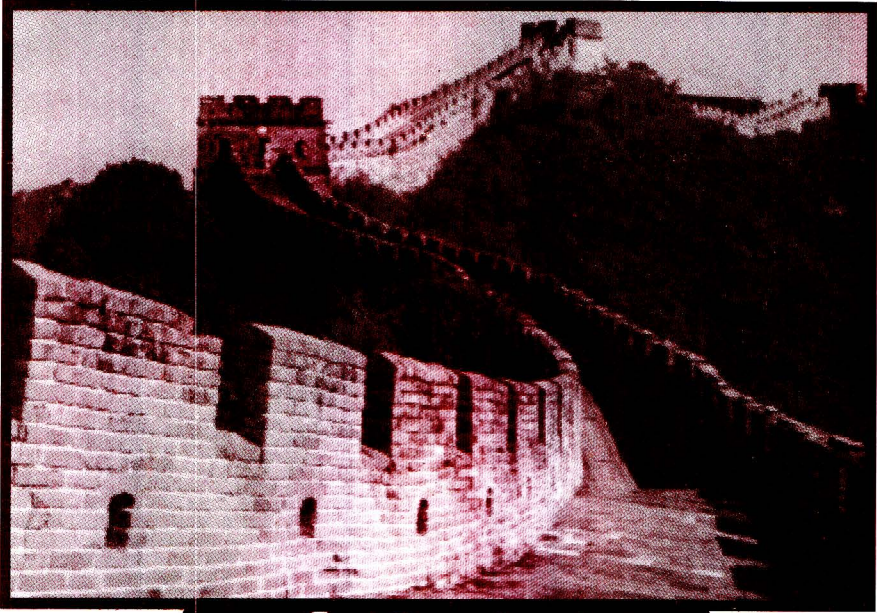
அறிவு

மலர் - 07 செப்டம்பர் / ஒக்டோபர் - 2009 இதழ் - 05



தாலும்ஹால்

35/-



சீனப் பெருஞ்சுவர்



மாச்சு பீச்சு

உங்கள் ஒரு நிமிடம்

உங்கள் கைகளில் தவறும் அறிவு இதழ் 2009ம் ஆண்டின் ஐந்தாவது இதழ் வழமையோல் இதுவும் எணங்கியே வெளிவருகிறது.

இதுவே கடைசி இதழாக இருக்கலாமென இருந்தது. எனினும் 2009ம் ஆண்டின் கடைசி இதழ் - 6வது இதழ் வெளிவரவேண்டும் என்று எண்ணியதால் இன்னுமொரு இதழை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.

வெளிநாடு செல்லும் உத்தேசம் ஒன்று இருப்பதால் இங்கு அறிவு அச்சிருதலும் இணைய்ப்பு அலுவல்களும் செய்வதற்கு ஒழுங்கு செய்வது சிரமமாக இருப்பதால் இனிமேல் அறிவு வெளிவருவது நிச்சயம் இல்லை.

இவ்வளவு நாட்களும் 'அறிவு'க்கு ஆதரவு தந்த அன்பு நெஞ்சங்களுக்கு எமது உளங்கனிந்த நல்வாழ்த்துக்களையும் நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

57, பிரதான வீதி,
திருக்கோணமலை.

S.P. ராமச்சந்திரா
ஆசிரியர் குழுவின்காக

தொலைபேசி: 026- 2222207
கைத் தொலைபேசி : 0718579437



அறிவு

“ARIVU” - KNOWLEDGE

சந்திரசேகரம் பிள்ளை ஞானாம்பிகை ஸ்தாபகர்
பெளய்யீடு

41, கல்லூரி வீதி, திருக்கோணமலை.
Sandrasegarampillai Gnanambigai Establishment
41, College Street, Trincomalee

வொருளடக்கம்

பக்கம்

1. உங்களுடன் ஒரு நிமிடம்	01
2. வொருளடக்கம்	02
3. மஹாராஜி கட்டுரைகள்	
1. சாந்தி சாத்தியம்	03
2. உண்மையான தேவைகள்	04
3. படைப்பாளியின் இனையிலா அன்பளிப்பு	05
4. நினைவில் நிற்பவை	06
5. குழந்தைகளுக்கு இனிய பாடல்களும் விளக்கங்களும் - தாமரைத்தீவான்	09
6. நோபல் பரிசு 2007	12
7. நவராத்திரி	15
8. சமைக்காத இயற்கை உணவின் பெருமைகள்	18
9. சுவீடீசு நோயாளிக்கான உணவு பற்றிய ஆலோசனைகள்	23
10. அவெரிக்காவில் பிறந்து இந்து சமயத்தால் ஈர்க்கப்பட்டவர்	26
11. அட்டியல்	29
12. சாமானியர்களின் சாதனை	31
13. நிஜமான அற்புதம்	34
14. மாணவர்களின் அறிவுக்கும் ஆற்றலுக்கும் வித்திடும் அடிமனப் பதிவுகள்	35
15. என்னை எனக்கு அறிவித்தான்	38
16. தகவல் துளிகள்	39
17. பாகவத கதைகள்	40
18. நட்சத்திரங்களின் சில தகவல்கள்	44
19. பீதியை கைவிட்டு வாழும்படி கர்மத்தை மாற்றியமைக்க முடியும்	45
20. மனிதரில் மனிதன்	48
21. புதிய உலக அதிசயங்கள்	50



எமது ஸ்தாபித காரணகர்த்தாக்கள்

திரு. திருமதி. சந்திரசேகரம்பிள்ளை

ஞானாம்பிகை

அவர்கட்கு அறிவு - 2009 - 5^{வது}

இதழை சமர்ப்பிக்கிறோம்

சாந்தி சாத்தியம்



உங்கள் வாழ்வில் எல்லாவற்றையும் விட மிகச் சிறப்பான விஷயம் நீங்கள் உயிருடன் இருப்பதுதான். இதைவிட சிறந்த விஷயம் வேறு எதுவுமில்லை இனிமேல் என்ன நடக்க வேண்டுமோ, என்ன நடக்குமோ அவைகள் நீங்கள் உயிருடன் இருப்பதால்தான் நடக்கும்.

எதை நீங்கள் நாள் முழுவதும் பயிற்சி செய்வீர்களோ அதில் நீங்கள் தேர்ந்தவராக இருப்பீர்கள். நீங்கள் நாள் முழுவதும் கோபப்பட்டீர்களானால் கோபமடைவதில் திறமைசாலிகளாக இருப்பீர்கள். அதாவது எந்த காரணமும் இல்லாமலேயே கோபமடைவீர்கள். எதன் பயிற்சி நீங்கள் செய்துகொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று சிந்தியுங்கள்? கடவுளைப் பற்றிய பயிற்சியில் ஈடுபடுகிறீர்களா அல்லது உலகைப் பற்றிய விஷயங்களிலா? சாந்தியின் பயிற்சியா அல்லது சாந்தியின்மையின் பயிற்சியா? நீங்கள் எதன் பயிற்சியில் அதிகமாக ஈடுபடுகிறீர்களோ அப்படிப்பட்டவர்களாகவே உங்களை பெறுகிறீர்கள்.

உங்கள் வாழ்வில் இருள் சூழ்ந்துள்ளது என்றால், நீங்கள் அதிகமாக இருளின் பயிற்சி செய்திருக்கிறீர்கள். வெளிச்சத்தை அல்ல. அதனால் இருளில் சிக்கியுள்ளீர்கள். அது எளிதாகிறது. அறிந்துகொள்ள பயிற்சி செய்தால் அறிந்தகொள்வீர்கள். அறியாமையைப் பயிற்சி செய்தால், அறியாமையை அடைவீர்கள். உங்களுக்குள்ளே விற்றிருக்கும் இறைவனைப் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கினால் அவர் உங்களுக்கு எளிதாகக் கிடைப்பார். அமைதியின்மையிலிருந்து விலகி சாந்தியை நோக்கி பயிற்சியைத் தொடங்கினால் உங்கள் வாழ்வில் சாந்தியை நோக்கிச் செல்வது எளிமையாக இருக்கும். வாழ்வில் எது கடினமானதோ, அதை விலக்க விரும்பினால், அதற்கான பயிற்சி செய்ய வேண்டும். நீங்கள் சுகத்தை விரும்பினால், உண்மையான சுகம் உங்களுக்குள்ளே இருக்கிறது. உங்கள் கடைசி மூச்சு வரை எது செயலாகுமோ, அதைப்பற்றி நாள் பேசிக்கொண்டிருக்கிறேன். கடைசி நேரம் வரை செல்லக்கூடிய அப்படிப்பட்ட உறவு எது என்று எனக்குக் கூறுங்கள். கடைசி நேரம் வரை! கடைசி மூச்சு வரை செல்லக்கூடிய ஒரு உறவும், சொந்தமும் இவ்வுலகில் இல்லை. ஒவ்வொரு மூச்சிலும் நிறைந்திருக்கும். அந்த ஆனந்தத்துடன் தொடர்புகொள்ள விரும்பினால், அதுதான் உங்கள் கடைசி மூச்சுவரை உங்களுடன் கூட இருக்கும் அப்படிப்பட்ட உறவாகும். வேறு ஒன்றும் கூட இருக்காது. கடைசி நேரம் மனிதனுக்கு நிச்சயம் வரும். ஆனால் பயிற்சி இல்லை என்றால், அந்த பரமசுகத்தின், பரம சாந்தியின் பயிற்சி இல்லை என்றால் நீங்கள் வழி தவறி அலைவீர்கள்.

நீங்கள் எதைத் தேடுகிறீர்களோ, எந்த சாந்தியைத் தேடுகிறீர்களோ அது உங்களுக்குள்ளே இருக்கிறது. இந்த வாழ்வில் நீங்கள் எதைச் செய்தாலும் சரி, ஆனால் தங்கள் வாழ்வின் பயனைப் பெறுங்கள். அது சாத்தியமே.

- மஹாராஜி -

உண்மையான தேவைகள்

இன்று உலகம் முழுவதும் தேவைகளின் பலத்தால் இயங்கிக் கொண்டு இருக்கிறது. மனிதனுக்கு சாதாரண தேவைகள் உள்ளன. பசி எடுக்கிறது. உணவு தேவை. தாகம் எடுக்கிறது. தண்ணீர் தேவை. மனிதன் களைப்படைந்தால் ஓய்வு தேவை. உறக்கம் வந்தால், உறங்க இடம் தேவை. இவ்வளவு தேவைகளையும் ஆதாரமாகக் கொண்டு எவ்வளவு தொழில்கள் நடைபெறுகின்றன? இந்தத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யச் செய்யதான் மிகச் செல்வந்தன் ஆகமுடியும் என்று கண்டதும், மனிதன் தேவைகளை மேலும் அதிகரிக்க வேண்டும், என்று எண்ண ஆரம்பித்தான்.

அந்தத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய மனிதன் என்னென்ன செய்வதில்லை? தன் சொந்தத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய மனிதன் ஒருபொழுதும் கஷ்டப்படுவதில்லை. ஆனால், சமுதாயமும், உலகமும் சுமத்தும் பொறுப்புக்களை பூர்த்தி செய்வதில் மனிதன் துன்பமடைகிறான். இது செய்யவேண்டும், அது செய்ய வேண்டும், என்று ஓடுகிறான். மக்கள் கடைக்கு காய் கறி வாங்க செல்லும்பொழுது என்னென்ன வாங்கவேண்டும், என்று ஒரு பட்டியல் வைத்துக்கொள்கிறார்கள். அல்லவா? மக்கள் அதேமாதிரி பட்டியலுடன் கடவுளிடமும் செல்கிறார்கள். “கடவுளே, இதைச் செய்யுங்கள், எனக்கு வேலை வாங்கிக் கொடுங்கள், எனக்கு வேலை உயர்வு செய்து கொடுங்கள்”. கடவுளுக்கு வேறு வேலையே இல்லாதது போல!

உங்கள் உண்மை தேவை என்ன, என்று எப்பொழுதாவது நீங்கள் நிதானமாக சிந்தித்தது உண்டா? பொறுப்புக்களை பூர்த்தி செய்வதில் சுறுசுறுப்பாகத்தான் இருந்தீர்கள். ஆனால் ஒருபொழுதும், இது என் வாழ்க்கை, நான் உயிருடன் இருக்கிறேன், என்று நீங்கள் சிந்தித்ததில்லை. ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை என்னுள் மூச்சு வந்து சென்று கொண்டு இருக்கிறது. எதுவரை இந்த மூச்சு வந்து - செல்கிறதோ, அதுவரை நான் உயிரடன் இருப்பேன். நான் உயிருடன் உள்ளவரை என் உண்மை தேவை என்ன? என் இதயம் எந்தப் பொருளைத் தேவையாக உணர்கிறது? என் வாழ்க்கையில் குறைந்தபட்சம் என் தேவையையாவது பூர்த்தி செய்துவிட்டுச் செல்லவேண்டும். மனிதன் எவ்வளவு முயன்றாலும் அவனுடைய எல்லா தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்ய இயலாது. எப்பொழுது எல்லா தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்ய இயலாதோ, குறைந்தபட்சம் ஒரு முக்கிய தேவை இருக்கும். அதை அவன் பூர்த்தி செய்யக்கூடும். உங்களுடைய முக்கியமான தேவை என்ன, என்று உங்கள் இதயத்தைக் கேளுங்கள். நீங்கள், அந்தப் பொருளை தானே அனுபவிக்க வேண்டும். உணவு உண்ணாதவரை பசி அடங்காது. அதேபோல் நாம் அந்த சாந்தியை தானே அனுபவிக்காதவரை ஒன்றும் பயன் ஏற்படாது. அதுவரை பசி பசியாகவே நிலைத்திருக்கும். ஏனென்றால், எந்தப் பொருளை நாம் தேடுகிறோமோ, அது தானாகவே நம்முள் வீற்றிருக்கிறது. நீங்கள் உங்களுள் அந்தப் பொருளைப் பார்க்கவேண்டும் என்றால், ஞானவழிமுறை என்ற நிலைக்கண்ணாடி தேவை. நீங்கள் அந்தப் பொருளை அனுபவிக்கமுடியும்.

- மஹாராஜி -

படைப்பாளியின் இணையீல்லா அன்பளிப்பு

மனிதப் பிறவி படைப்பாளியின் ஒரு விலைமதிக்க முடியாத அன்பளிப்பு. இவ்வலகத்தில் படைப்பாளி மனிதனுக்கு பலவற்றை அன்பளிப்பாக கொடுத்துள்ளார். கண்கள் கொடுத்துள்ளார்; இந்தக் கண்களால் நாம் பார்க்கமுடியும். ஆனால், நாம் எதைப் பார்க்கின்றோம் என்பது நம்மைப் பொறுத்தது. இந்தக் கண்களால் நாம் அழகான பொருள்களையும் பார்க்கலாம்; அல்லது கெட்ட பொருள்களையும் பார்க்கலாம். காதுகள் கொடுத்துள்ளார்; இந்தக் காதுகளால் நாம் கேட்கமுடியும். ஆனால், நாம் என்ன கேட்கின்றோம் என்பது நம்மைப் பொறுத்தது. இந்த மூச்சு வருகிறது - செல்கிறது; திரும்பவும் நமக்கு ஒரு நாளின் வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. நமக்கு வெற்றிகள் கிடைக்கின்றன; அன்பளிப்புகள் கிடைக்கின்றன. ஆனால், இறைவன் எல்லோருக்கும் அருளும் மேலும் ஒரு அன்பளிப்பு இருக்கிறது. அதுவே மூச்சு என்ற அன்பளிப்பு.

மஹான்கள், வாழ்க்கையில் நமக்கு எந்தப் பொருள் அவசியமானது, எந்தப் பொருள் உண்மையானது, என்று கவனிக்கும்படி திரும்பத் திரும்ப புரியவைக்கிறார்கள்.

என்று நம் இதயத்தை எட்டிப் பார்ப்போமோ, அதிலேயே எல்லாம் கிடைக்கும். ஆனால், உண்மையாக நம் இதயத்தில் எட்டிப் பார்க்க முடியுமா, என்ன? கூறப்பட்டிருக்கிறது.

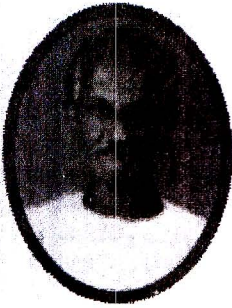
“மானின் தொப்பினில் கஸ்தூரி உள்ளது; மான் காடு முழுவதும் தேடுகிறது. அவ்வாறே, ஒவ்வொரு இதயத்திலும் இறைவன் இருக்கிறான்; உலகம் அறியவில்லை.”

இதை நாம் கேட்டிருக்கிறோம். ஆனால், நாம் அதை எப்படி அறிவோம்? அதை கண்காணிப்பது யார்? அதனால், முதலில் அவரைத் தேடுங்கள்; யாரால் காண்பிக்க முடியுமோ அவரைத் தேடுங்கள். இதயத்தில் நேராக பிரத்தியட்சமாக அந்த சத்யத்தின் அனுபவம் செய்விக்கக்கூடியவர், அப்படிப்பட்ட சத்குருவை நீங்கள் தேடவேண்டும் அவர்தான் சத்குரு ஆவார்.

மக்கள் அற்புதத்தை தேடுகிறார்கள். அற்புதம் என்றால் என்ன? மக்கள் எதை அற்புதம் என்று நினைக்கிறார்கள்? கல்லிலிருந்து பால் வெளிவந்தால், அதை அற்புதம் என்று நினைக்கிறார்கள்! பசு பால் கொடுப்பதை அற்புதம் என்று எண்ணுவதில்லை. உண்மை அற்புதம் எது? மனிதனுள் வந்து செல்லும் மூச்சுதான் உண்மையில் அற்புதமாகும். உண்மையில் இந்த உயிர் தான் அற்புதமானது, ஆனால் மனிதனால் புரிந்துகொள்ள முடிவதில்லை.

இது ஒரு அன்பளிப்பாகும். எப்பொழுது அதை நாம் நம் வாழ்வில் ஏற்றுக்கொள்வோமோ, அப்பொழுது நாமும் இறைவனுக்கு லட்சம் - லட்சம் நன்றிகள் கூறத்தொடங்குவோம், நமது மூச்சின் மதிப்பையும் அறியத் தொடங்குவோம். அன்று முதல் நாம் உண்மையில் வாழத் தொடங்குவோம்.

-மஹாராஜி



நீனைவில் நிற்பவை

தாமரைத் தீவான் சுயசரிதைத் தொடர் : 10

திருகோணமலை :- (1) நேவி (கடற்படைத்தளம்) = நாவாய் என்பது கப்பலைக் குறிக்கும் தமிழ். அதிலிருந்து பிறந்து மருவியதே நேவி. இது ஆங்கிலம் அல்ல. இஞ்சிவேர் ஜிஞ்சர்பீர் ஆகியது போல்தான். ஆங்கிலேயர் காலம் திருமலை நேவி அழகாயிருந்தது.

என்னதான் நாடுபிடித்தாண்டாலும் வெள்ளையன் வெள்ளையனே. தெருக்கள் அழகு. ஊர்திகள் வடிவு. (றிக்ஷோ கூட) நேரம் தவறாது. ஆட்தொகை அளவு. 7மணி - 12மணி - 1மணி - 4 மணிச்சங்கு ஒலிக்கும். மக்கள் பேதமின்றி வேலைக்குப் போய்ப் பாதுகாப்பாய் மீள்வர். அவன் நடட நிழல் வாகைதானே இன்றும் உள்ளது. அவன் கட்டிய பாலம்தானே இன்றும் தெரிகிறது. அவனிடம் 150 ஆண்டு பயிற்சி பெற்றும் இன்னும் 'படான்' வேலைதானே நடக்கிறது. நல்ல வேலை ஒன்றையும் காணவில்லையே.' இனபேதம் மட்டுமே உள்ளது.

(2). வத்தை = தோணியில் பெரியது வத்தை. உருவில் மிகப் பெரியது. காற்றில் பாய் விரித்து ஓடுவது. மூதூர்க்கு மலையிலிருந்து ஓடு ஏற்றிப் போகும். மூதூரிலிருந்து மலைக்கு நெல் ஏற்றிவரும். ஒரு முறை வத்தையில் மலை வரும் (1946) பாக்கியம் கிட்டிற்று. பக்கம் கெளிந்தால் ஆட்கள் மறுபக்கம் கயிற்றுடன் சென்று சமனாக்குவர். புதியவர்க்குப் பயத்தை ஊட்டும். பழகிவிட்டால் சரி. துறைமுக எருக்கிலை முந்தலில் நிற்கும் துறைமுக வாயின் சங்கிலி அடைப்பு நீக்கிய பின்பே உள்ளே போகலாம். சற்று சணங்கும். ஏனெனில் எதிரியின் நீர்மூழ்கிக் கப்பல் கீழால் நுழைந்து கப்பல்களை மூழ்கடிக்கலாம்? இப்படியெல்லாம் பிரிட்டன் பாதுகாத்தும் யப்பான் 42ல் வந்து சீனக்குடா நெய்க்குதத்தில் விளையாடிப் போய்விட்டானல்லவா? காற்று நின்றுவிட்டால் தண்டு வலித்தே வத்தையை ஓட்டிச் செல்ல வேண்டும். இன்று பொறிப்படகே.

(3) கோட்டை = ஈழக்கரை எங்கும் ஒல்லாந்தக் கோட்டைகள். திருமலையிலும் 1675ல் ஒரு பெருங்கோட்டை (கோணைக் கோயில் இடிப்பு 1624ல்) இருபுறம் உயர் மதில் மற்றிருபுறம் காட்டரண் கல்லரண் குமரிக்கண்ட எஞ்சியதுண்டுப்பாறைகளே. (கடற்கோளின் (கி.மு 2500ல்) பின்) கோணைச்சரம் பின்னர் வெள்ளையன் (பிரிட்டன்) 1796ல்

பிடித்தபோதில் அரசு அலுவல்களை அதனுள் வைத்தான். பார்வை செய்து கோயிலுக்குப் போய் வரவிட்டான். கோட்டைச் சுவர் வாயில் கற்களின் அடியில் இருபுறமும் இரட்டை மீன் சின்னங்கள் (பாண்டிய) உள்ள புறப்பக்கம் அகழி. மாரியில் நீர்நிற்கும் பழந் தமிழ் மன்னர் மாளிகைக்கு மலையரண் - காட்டரண் - வெளியரண் - அகழி - நீர் - முதலை - ஏணி - மதிலரண் - காவலர் - கருவிகள் - உள்ளாக வீரர் இவ்வளவும் தாண்டியே எதிரி புக வேண்டும். அம்முறையையே இவர்களும் பின்பற்றினர். எல்லாம் எதிரிப்பாதுகாப்பே. அப்படியிருந்தும் வலுவள்ளோன் பிடித்து விடுகிறான். கண்டு பிடிப்பும் கருவிகளும் துணிச்சலுமே காரணம் 48 உடன் கோட்டையை விட்டார். குடியெழுப்பினார் பெரும்பான்மையோன் ஆட்சிபிடித்தான். குடியமர்ந்தான். நாம் தேய்கிறோம்- காய்கிறோம்- மாய்கிறோம்.

(4) வெந்நீர் = திருமலை அனுராதபுரவீதி 6ம் கல்லில் கன்னியாவில் வெந்நீர் ஊற்றுக்கள் அதிசயமானவை. நாம் இராவணனின் பழங்கதை சொல்லிக் கொண்டிருக்க பேரினவாதி படிப்படியாய் யாவையும் தன்வயப்படுத்திக் கொள்கிறான். சம்பந்தர் பாடல் தலம் நாளை யார்கையில்? இப்போதே தெரியவில்லையா? 7 சிறு கிணறுகள் (இரட்டையாகவும்) மாறிக்குளிருக்கு அதில் குளித்தால் உடல் நலம் பெறும். முன்பு இலவசக்குளிப்பு இப்போது காசக்குளிப்பு. பொருளிலார்க்குக் குளிப்புலகம் இல்லை. திருமலைச் சிறப்புக்களில் துறைமுகம் கோட்டை முன்றில் அலைகடல் என்பவற்றுடன் கன்னியா வெந்நீர்க் கிணறும்தான்.

(5) மயமாக்கல் = தமிழீழத் தலைநகர் திருமலை என்றோம். எதிரி விழிப்பானான். அபயபர - சிறிமாபுர - மக்கோ - பிளாண்டன் - மரத்தடி - அனுராதபுரசந்தி எனப் பல புத்தூர்கள் உருவாகிக் குடிப்பரம்பலால் நிரம்புகின்றன. நகரைக் கைப்பற்றுவதே குறிக்கோள் காட்டுப்புத்தன் நாட்டுள் - நகருள் சிலையாய் வந்த வண்ணமுள்ளான். முழத்துக்கொரு படையினர் துமுக்கியுடன் இதைப்பிடித்துக் கந்தளாயுடன் இணைத்து விடின் யாமும் (வன்னியும்) மட்டுவும் துண்டு பட்டுவிடும். இல்லாமை அமைச்சுக்கொடையால் கைக்குள் (பிரித்தாள்தல்) இட்டுக்கொண்டால் கூறுபட்ட தமிழரை சிதறடித்து விடலாமல்லவா? சுருக்கமாய்ச் சொன்னால் திராவிடன் தோற்றான். ஆரியன் (வடவன்) வென்றான்; என்பதே எதிர்கால வரலாற்று உலகுக்கு உத்தி ஒன்றுபட்டு வெல்லமுடியாவிடில் ஈழத்துத் தமிழ் இனம் 'அந்தோ, பரிதாபம்!' எனக்கூறிச் சுருக்கி முடிக்கின்றேன்.

என் குடும்பம் :- 11.05.60ல் எனது திருமணம் துணைவி : தவமணி 09.05.61ல் அன்பழகன் பிறப்பு (ஆசிரியன்) துணைவி : விமலராணி

(ஆசிரியை) (இளங்குமரன் - வேனிலவன்) 01.06.63ல் அண்ணாத்துரை பிறப்பு (தையலர்) துணைவி : கௌரிதேவி (கலைமாறன் - கலைவாணி - கலையரசி - கலைப்பிரியன்) 14.11.66ல் நெடுஞ்செழியன் பிறப்பு, (திட்டமிடல்பணிப்பாளர்) துணைவி மாலா (சமுர்த்தி) நிதர்சனா 24.07.68ல் சிற்றரசு பிறப்பு (சமாதான சகவாழ்வமைப்பு) துணைவி : மதிவதனி (சமுர்த்தி வங்கி) ராம் கீர்த்தனன் - தண்ணிலா 02.05.81ல் தமிழரசி பிறப்பு. (ஆசிரியை) துணைவர் : விஷ்ணுகுமார் (படவரைஞர்) சுருதி.

குறிப்பு = மருத்துவர் இராமச்சந்திரன் (ராம் கிளிளிக்) அவர்களின் தூண்டுதலே 'நெஞ்சில் நிற்பவை' எழுத்திற்குக் காரணம். அவருக்கென் ஆழ் நன்றி 'அறிவு' வளர்க!

'தாமரைத்தீவான்'

25/5, 2ம் ஒழுங்கை - 1ம் வீதி, (மு.இல்ல)
தி/ இலிங்கநகர்

பொருளடக்கம்

- 1) தாமரைவில் : (1)கடற்கரை (2) வெம்பு (3) பள்ளி (4) குளம் (5) வயல்
- 2) ஈச்சந்தீவு : (1) கரைச்சை (2) ஓடை (3) பள்ளி (4) கோயில் (5) கட்டையாறு
- 3) கண்டற்காடு : (1) நாலாறு (2) களப்பு (3) குல்லா (4) ஊர்த்திடல் (5) கோயில்
- 4) கொட்டியாபுரம் : (1) முத்துறை (2) கோட்டையாறு (3) அந்தோனியார் (4) சி.பாலம் (5) படம்
- 5) மட்டுநகர் : (1) ஈஸ்டன் பஸ் (2) ஆ.சாலை (3) சிவானந்தா (4) வாவி (5) கோட்டை
- 6) மலையகம் : (1) பு. வண்டி (2) பதுளை (3) கந்தகெதரை (4) த.பிரிவு (5) தே. தோட்டம்
- 7) கந்தளாய் : (1) குளம் (2) வாய்க்கால் (3) போட்டங்காடு (4) கரும்பு (5) குடியேற்றம்)
- 8) உப்பாறு :- (1) இருதுறை (2) ற. தோட்டம் (3) கடற்கரை (4) பாசி (5) முந்திரி
- 9) கிளப்பன் பேக் : (1) ஈழப்போர் (2) இடப்பெயர்வு (3) நிவாரணம் (4) துணிவீடு (5) கழிப்பு.
- 10) திருமலை : (1) நேவி (2) வத்தை (3) கோட்டை (4) வெந்நீர் (5) மயமாக்கல்

(10 x 5 = 50)

குழந்தைகளுக்கு இனிய பாடல்களும் விளக்கங்களும் (சிறுவர் இலக்கிய நூலின் அணிந்துரை)

மக்களின் தூண்டுதலால் எழுதி 2006-ல் வெளியிட்ட 'ஆத்மதுளிகள்' (108 பாடல்கள்) நூலின் பின் ஞானமனோகரி ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா எழுதிய 'குழந்தைகளுக்கு இனிய பாடல்களும் விளக்கங்களும்' என்னும் நூல் என் பார்வைக்குக் கிட்டியது. இது 'சிறுவர் இலக்கிய' வகையாய் உள்ளது. சிறுவர் இலக்கியப் பாடநூல்கள் பலரும் படைத்துள்ளனர். புரட்சிக்கவிஞர் பாரதியார் தொடக்கம் (ஓடி விளையாடு பாப்பா - ஊருக்கு நல்லது சொல்வேன் - சின்னஞ்சிறு கிளியே), கவிமணி தேசிக விநாயகம்பிள்ளை, (முல்லை நறுமலரோ, முருகவிழக்கும் தாமரைபோ? மல்லிகைப்பூவோ, மருக்கொழுந்தோ, சண்பமோ?) பாவேந்தர் பாரதிதாசன் (மானிடரின் தோளின் மகத்துவத்தைக் காட்ட வந்த தேனின் பெருக்கே என் செந்தமிழே கண்ணுறங்கு! (ஆண்) அன்னத்தின் தூவி அனிச்ச மலரெடுத்துச் சின்ன உடலாகச் சித்தரித்த மெல்லியலே! (பெண்), கவியோகி, சுத்தானந்த பாரதியார் (அம்மா நான் விளையாடப் போறேன் - இலைக்குழல் ஊதிப் பறைகொட்டி நீ - ஓடி வாடா கண்ணா) தங்கத்தாத்தா, சோமசுந்தரப்புவர் (ஆடிப்பிறப்புக்கு - வெய்யிற் கொடுமையம்மா - பருத்தித்துறை ஊராம்), வித்துவான் க. வேந்தனார் (குடைபிடித்து - பாலைக்காய்ச்சி), அழ. வள்ளியப்பா - கண்ணதாசன் - துரைசிங்கம் - குமாரசாமி - கேணிப்பித்தன் - கௌரிதாசன் வரை - (ஆத்திகூடி அவ்வை உட்பட) இன்னும் பலப்பலர் குழந்தைப்பாடல்கள் படைத்துள்ளனர்.

ஆனால் இவை பழைய நாட்டுப்புறப் பாடல்களைத் தேடிப்பிடித்து (பல செவிநுகர் கனிகள் - வாய்மொழி இலக்கியம்) (வட/மு. இராமலிங்கம் + முத்துமீரான் தொகுத்தது போல்) 23 அத்தியாயங்களாக - 182 பக்கங்கள் வரை முழு விளக்கங்களுடன் எழுதியதோடல்லாமல், தனியாகப் பாடல்களையும் தந்துள்ளார். விளக்கங்கள் பாடல்களைப் படிக்கத் தூண்டுவனவாய் உள்ளன. கரும்பை நுனியில் இருந்து உண்பது போல் உள்ளது. கடைசியில் அடிக்கரும்பாய் - கடும்கவையாய் - வேரோடு தின்னலாம் போல் தெரிகிறது. 'ஆகா, முடிந்ததுவா?' என ஏங்க வைக்கின்றது. இப்படி நூல்கள் வெளிவந்தது குறைவு, இல்லை என்று கூடச் சொல்லலாம்? (நான்கூடச் சேர்த்த தாமரைவில் பழம் ஊர்ப்பாடல்களை அழியவிட்டு வருந்துகின்றேன்.) நிலா நிலா - கை வீசம்மா - ஆக்காண்டி போன்றவை சில பாடல்களில் வந்திருந்தாலும் கூட, இப்படியான விளக்கங்கள் இல்லை.

இது ஒரு புதிய முயற்சி. பழமையில் நல்லவற்றை - மங்கி மறைந்தவற்றை - மறந்துபோனவற்றை - மீண்டும் தூண்டித்துலக்கும் - புதுப்பிக்கும் - நினைவூட்டும் முயற்சி. இதற்கு மாணாக்கரும் + ஆசிரியரும் + பெற்றோரும் + கற்றோரும் ஊக்கம் தரவேண்டியது அவசியம். வீடுகளில் மீண்டும் தொட்டில்கள் ஆடவேண்டும். தாலாட்டுப் பாடல்கள் பாடப்படவேண்டும். இசைத்தமிழ் இன்பத் தேன் வந்து செவிகளிற் பாயவேண்டும். இந்நூல் ஆசிரியருக்கு குழந்தை உளவியல் பயிற்சியும், பாடல் ஆய்வுத்தன்மையும் தாய்மொழி - நாட்டுப்பற்றும் இருப்பது இதன்மூலம் தெளிவாகின்றது மறைமலை அடிகளார் நூல்கள் (திருக்குறளாராய்ச்சி + வேளாளர் நாகரிகம் போன்ற) மொழிஞாயிறு, ஞா. தேவநேயப் பாவணர் நூல்கள் (தமிழர் வரலாறு II + திருக்குறள் தமிழ் மரபுரை Iv) போன்ற தனித்தமிழ் நூல்களையும் கற்று வடமொழி சொற்களைப் பெரும்பாலும் நீக்கி (பச்சைப் பசுந்தமிழ் நாட்டில் - தமிழ் பாய்ந்திட வாழ்வது வாழ்வு - பாவேந்தர்) தமிழாகவே நூலைத் தருமாறும் மிகப்பணிவன்புடன் வேண்டி முடிக்கின்றேன். நன்றி - வணக்கம்!

“போற்றுக தாய்மொழியைப் பொன்போல், புறநயங்கண்டு
ஏற்றுக நாளும் எழில்!” (கவியோகி சுத்தானந்த பாரதியார்)

“தாமரைத் தீவான்”

விரல்கள் ழூடி விரிக்கையில்

பொன்னான் பொன்னான்
காசு தா
பொன்னான் எங்கட
பிள்ளையைத் தா
செப்பை தா
செப்பு முடியை தா
செப்பு நிரம்ப
காசு தா

- நன்றி கு. இ. பா. வி -

தாலாட்டுப் பாடல்கள்

-ஞானமனோகரி ஸ்ரீலக்ஷ்மீ -

தாலாட்டுகையில்

ஆர் ஆரோ ஆரிவரோ
கண்ணே உறங்கம்மா
கண்மணியே கண் உறங்கு
வயாள்ளே உறங்கம்மா
பூமகளே கண் உறங்கு
சிவனருளால் வந்து உதித்த
செல்வமே கண் உறங்கு
ஆழ் கடலில் கண்டு எடுத்த
ஆணி முத்தும் நீ தானோ?
கண்ணே உறங்கம்மா
கண்மணியே கண் உறங்கு
தங்கத்தால் தொட்டில் கட்டி
வைரத்தால் பூ இழைத்து
தொட்டிலில் போட்டு உன்னை
நிம்மதியாய் உறங்க வைப்பேன்
கண்ணே உறங்கம்மா
கண்மணியே கண் உறங்கு.

மற்றொன்று இய்யடியும் உள்ளது.

ஆர் ஆரோ ஆரிவரோ?
கண்மணியே கண் உறங்கு
ஆர் அடித்து நீ அமுதாய்
அடித்தாரைச் சொல்லி அமு
அப்பா உன்னை அடித்தாரோ
அனைத்து எடுக்கும் கையாலே
மாமன் உன்னை அடித்தாரோ
மாம்மிஞ்சுத் தடியாலே
அத்தை உன்னை அடித்தாரோ
அலரிப்பூ செண்டாலே
ஏன் அமுதாய் என் மகளே
கண்ணே உறங்கு அம்மா
கண்மணியே கண் உறங்கு
பாலுக்கு நீ அமுதாயோ
பசியாற குடித்து விடு
ஏன் அமுதாய் என் மகளே
கண்ணே உறங்கம்மா
கண்மணியே கண் உறங்கு
அப்பாவின் தோள் மேலும்
அம்மாவின் மடி மேலும்
கண்ணே உறங்கு அம்மா
கண்மணியே கண் உறங்கு.

தேசம் ப்ரீசு 2007

வேதியல்

இரும்பு துருப்பிடிப்பது முதல் பூமியின் பாதுகாப்பு கவசமான ஓசோன் படலத்தின் சிதைவு வரையிலான விஷயங்களை விவரிக்க உதவும் சமதள வேதியல் (surface chemistry) நோபல் பரிசு. திடப்பொருட்களின் சமதளத்தில் நிகழும் வேதியல் வினையைக் குறித்த ஆய்வுகள் வழி நவீன சமதள வேதியலுக்கு அடித்தளமிட்டவர் ஜெர்மானிய விஞ்ஞானியான கொராந்த் எர்டல். இவர் பெர்லினின் மாக்ஸ் ப்ளாக்க் சொசைட்டியின் பிட்ஸ் ஹேம்ப்ரின் இன்ஸ்டிடியூட்டின் பிஸிக் கல் கெமிஸ்ட்ரி துறையின் வருகைப் பேராசிரியர்.



எர்டல்

நவீன வேதியல் தொழிலகங்களின் இயையு இயக்க ஊக்கியின் (catalyst) பயன்பாட்டைக் குறித்து மேலும் விரிவாக படிக்கவும். எலக்ட்ரானிக் துறையில் புரட்சிகரமான மாற்றங்கள் ஏற்படுத்திய சமதள கடத்திகளின் செயல்பாடுகளை விளக்கிச் சொல்லுவதற்கும், எரிபொருள் செல்களின் மேம்பாட்டிற்கும் பாதையமைத்தது எர்டலின் கண்டுபிடிப்புகளே. வேதியல் உரத்தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்படும் Hober Bosch செயல்பாட்டின் தொழில் நுட்பத்தை விவரிக்க

இயன்றதும், உலோக சமதளத்தில் ஹைட்ரஜன் மூலக் கூறுகளின் செயல்பாட்டை விளக்கியதும் இவரது முக்கிய சாதனைகள்.

இலக்கியம்

டோரிஸ் லெஸிங் ஒரு பிரிட்டிஷ் நாவலாசிரியை 1919இல் இராணில் பிறந்த டோரிஸ் 1949இல் இங்கிலாந்து சென்றார். 1950 இல் வெளியிட்ட The Grass is Singing என்பதே இவரது முதல் நாவல். 1962இல் வெளியான The Golden Notebook பலத்த விவாதங்களை எழுப்பியது. Children of Volences தொடர், Briefing for a Decent into Hell, The summer before Dark, The Diary of a Good Nehibour, The Good Terrorist, The Fifth Child, Going Home, Play with Tiger, Under my skin, Walking in the shade போன்றவை இவரது டோரிஸ் முக்கிய படைப்புகள்.



தனது குழந்தைப் பருவத்தில் நேரில் கண்டறிந்த இனத்துவேஷ அரசியல், 1950-56 கால கட்டத்தில் இவரிடம் ஏற்பட்ட கம்ப்யூனிச் சிந்தனை, நடைமுறைகளிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட பெண்ணிய நோக்கு போன்றவை இவரது எழுத்துக்களின் பல்வேறு தளங்களில் பிரதி

பலித்ததுண்டு. உலகப்போருக்குப் பிந்தைய சமூக, அரசியல், பொருளாதார மாற்றங்களை தமது பெண் கதா பாத்திரங்கள் வழி அற்புதமாக சித்தரித்தவர் டோரிஸ்.

மருத்துவம்

நூதன நோய் நிர்ணய முறை மற்றும் நோய் சிகிச்சை முதல் டிசைனர் உயிரினங்களின் பிறப்பு வரையிலும் சாத்தியமாக்கிய ஜீன் பார்ஜெட்டிங் துறையில் நிகழ்த்திய ஆய்வுகளுக்காகவே இவ்வருடத்தின் மருத்துவ நோபல் வழங்கப்பட்டது. டாக்டர் மரியோ கபேச்சி அமெரிக் காவின் யுட்டா பல்கலைக்கழகத்தில் மனித மரபணு மாற்றங்கள் மூலம் முதல் டிசைனர் எலியை உருவாக்கியவர்களும் இந்த விஞ்ஞானிகளே.



மரியோ கபேச்சி



இவான்ஸ்

ஜெர்மன் விஞ்ஞானி பீட்டர் ஆந்த்ரே ஆகியோர் இப்பரிசை பகிர்ந்து கொண்டனர்.

தகவல் தொழிநுட்பத்துறையில் பல புரட்சிகரமான மாற்றங்களுக்குக் காரணமான 'பிரமாண்ட மாக்னடோ ரெஜிஸ்டன்ஸ்' (Giant magneto resistance) எனும் கண்டுபிடிப்பிற்கே இந்த இயற்பியல் பரிசு.

கம்ப்யூட்டர் ஹார்ட் டிஸ்கில் காந்த வடிவில் பதிக்கப்பெற்ற எந்தத் தகவலையும், அது படமோ, இசையோ, எழுத்துருவோ என்று எந்த அமைப்பிலான தரவாக இருந்தாலும் அதை அப்படியே படித்தெடுக்க உதவும் தொழில் நுட்பமே பிரமாண்ட மாக்னடோ ரெஜிஸ்டன்ஸ், லாப்டாப், கம்ப்யூட்டர், ஐ பேட், யூட்யூப், மொபைல் தொலைபேசி, மியூசிக் பிளேயர் போன்றவற்றில் உள்ள எலெக்ட்ரானிக் ஹார்ட் டிஸ்குகளின் அளவை அதிசயிக்கத்தக்க விதத்தில் மிகச் சிறிய வடிவமாக்க இயன்றது இந்த தொழில் நுட்பத்தின் சாதனை.

அமைதி

இயற்பியல்

சின்னஞ்சிறு வடிவம் மூலம் விரிந்து பரந்த அற்புதங்களை சாத்தியமாக்கும் நானோ டெக்காலஜி துறையில் நிகழ்த்தப்பட்ட ஆய்வுகளுக்காக இவ்வருடத்தின் இயற்பியல் நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது. பிரெஞ்சு விஞ்ஞானியான அல்போத் பெர்த்,

நாம் வாழும் இப்புமியை தற்கொலையின் விளிம்பிற்கு இட்டுச் செல்லும் புவி வெப்ப நிலையாக்கத்திற்கும், காலநிலை மாற்றங்களுக்கும் எதிராக நிகழ்ந்த வரும் போராட்டங்களுக்கு இவ்வருடத்தின் அமைதி நோபல் வழங்கப்பட்டது. ஐ.நா.வின் கால நிலை மாறுபாட்டிற்கான இன்டர் கவர்ன்மென்ட்ஸ் பானலும் (IPCC),

முன்னாள் அமெரிக்க துணை அதிபர் அல்கோரும் இப்பரிசை பகிர்ந்து கொள்கின்றனர்.

இந்த நோபல் பரிசிற் காக இந்தியர்களும் பெருமைப்படலாம். இப்பரிசு பெற்ற ஜீஊஊ அமைப்பின் இயக்குனர் ராஜேந்திர பச்செளரி 2002 முதல் இப்பதவியில் தொடர்கிறார்.

மனிதச் செயற்பாடுகள் வழி ஏற்படும் புவி வெப்பமாதலின் பயங்கர விளைவுகள், அது ஏற்படுத்தும் அபாயகரமான காலநிலை மாற்றங்கள், அவற்றை தடுப்பதற்கான தேவைகள் போன்றவற்றை உலகின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வருவதில் IPCC இன் அறிக்கைகள் பெரிதும் உதவியாய் அமைந்தன. 1988இல் உருவாக்கப்பட்ட IPCC, 1990இல் தனது முதல் ஆய்வறிக்கையை வெளியிட்டது. இதன் தலைமையகம் ஜெனிவாவில் உள்ளது. 2007பிப்ரவரி இரண்டாம் தேதி புவி வெப்ப நிலையாக்கம், காலநிலை மாற்றங்கள் குறித்த முன்னறிவிப்புக்களுடன் இதன் நான்காவது ஆய்வறிக்கை வெளியானது.

அல்கோர் தமது பேச்சுக்கள் மற்றும் பிற விளம்பர உலகின் மூலம் காலநிலை மாற்றங்களை உலகின் கவனத்திற்கு கொண்டு வந்தவர். இவரது An Inconvenient எனும் விவரணப்படமும் வெகுவாக கவனிக்கப்பட்டது.

பொருளாதாரம்
சந்தையின்

இயல்பான

செயல்பாட்டிற்கான பொருளாதாரத் தத்துவங்களைக் கண்டுபிடித்த மூவரணிக் கே இவ்வருடத்தின் பொருளாதார நோபல் பரிசு.

லியோனிட் ஹர்விஷ், எரிக் எஸ், மாஸ்கின் ரோஜர் பி. மேயர்சன் எனும் இந்த மூவருமே அமெரிக்கர்கள். இவர்களில் மின்னசோட்டா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ஹர்விஷ் நோபல் பரிசு பெறும் மிக வயதானவர் (90 வயது) ருஷ்யாவில் பிறந்த இவர் பிற்பாடு அமெரிக்கக் குடியரிமை பெற்றார். மாஸ்கின் பிரின்ஸ்டன் பல்கலைக்கழகத்திலும், மயேர்சன் சிகாகோ பல்கலைக்கழகத்திலும் பணியாற்றுகின்றனர்.

Mechanism Design Theory என்பதே இவர்கள் கண்டுபிடித்த தத்துவம். வளங்களை பகிர்ந்தளிப்பதில் செயல்படும் கண்ணுக்குப் புலப்படா கைகளின் கட்டுப்பாடுகளைக் குறித்து பொருளாதாரத்தின் தந்தையாகக் கருதப்படும் ஆடம் ஸ்மித் வெளிப்படுத்திய கருத்துக்களுக்கு செயல் வடிவம் தருவதே இந்த டிஸைன் தத்துவம்.

நவராத்திரி

ஒவ்வொரு ஆண்டும் புரட்டாசி மாதம் அமாவாசைக்கு மறுநாள் பிரதமை முதல் கொண்டாடப்படுவது நவராத்திரி ஆகும். தேவியின் வழிபாட்டுக்கு உகந்தகாலம் இதுவாகும். நவராத்திரி என்ற சொல்லுக்கு ஒன்பது இரவுகளில் செய்யப்படும் நோன்பு அல்லது விழா என்பது பொருள்.

இப்பண்டிகை பகலில் வழிபாடு செய்வதில்லை. மாலையிலும், இரவிலும்தான் தேவிக்கு பூஜை செய்து வருகின்றனர். பெண்களையே தேவியின் சொருபமாக பூஜிப்பது இப்பண்டிகையில் ஒரு பிரத்தியேக அம்சமாகும். இலட்சுமி, சரஸ்வதி, துர்க்கை இவர்களுக்கு பூஜை செய்யப்படுகின்றன. சிவாலயங்களில் அம்பிகைக்கு தனிப்பூஜை நடத்தி கொலு மண்டபத்தில் கொலு அமர்த்துவர்.

இதை தசரா என்றும் சொல்வதுண்டு. நவராத்திரி ஒன்பது நாடும் கொண்டாடிய பிறகு மறுநாளே விழா முடிவடைவதால் பத்து நாட்கள் ஆகும். அதனாலேயே தசரா என்று சொல்வர். இப்பண்டிகை மற்ற மாநிலங்களை விட கர்நாடக மாநிலத்தில் மைசூரில் வெகு சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகின்றது. பல ஊர்களிலிருந்தும் மக்கள் மைசூரில் கூடி இவ்விழாவை கண்டு களிப்பர். அங்கு சாமுண்டிஸ்வரிக்கு பிரத்தியேக பூஜை வழிபாடு நடைபெறும்.

நவராத்திரி வருவதற்கு முன்பே வீட்டை நன்றாக சுத்தம் செய்து வைப்பர். சுவர்களுக்கு வெள்ளையடிப்பதும் உண்டு. ஒன்பது நாட்களிலும் வீட்டில் கொலு வைப்பது பிரத்தியேக அம்சமாகும். கொலு வைப்பதற்கேற்ற வகையில் பொம்மைகள் பலவிடங்களிலும் விற்கப்படுகின்றன. அவற்றினை வாங்கி வந்து வகைப்படுத்தி கொலு வைப்பது தனிக் கலையாகும்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் கொலு வைப்பவர்களிடம் ஏராளமான பொம்மைகள் இருக்கும். வீட்டின் முன்கூட்டத்தில் தரையை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து மாக்கோலங்களை இட்டு அழகுபடுத்துவர். பின்பு கொலு அமைப்பதற்கான மரப் பலகையால் ஆன படிக்கட்டுக்களை நிறுத்துவர். அதன்மீது வண்ண விரிப்புக்களை விரிப்பர். முதல் படியில் நவராத்திரி கலசம் வைப்பர். கொலுவிற்கான படிக்கட்டுக்கள் 7,9,11 என்று ஒற்றை வரிசையில் இருக்குமாறு வைப்பர். பின்பு ஒவ்வொரு அடுக்கிலும் ஒவ்வொரு வகையான பொம்மைகளாக வரிசைப்படுத்தி வைப்பர். இது அவரவரின் கலையார்வத்தைப் பொறுத்தது. கீழ்ப்படிகளில் சிறிய பொம்மைகளையும்

உயரத்தில் மிகப்பெரிய பொம்மைகளையும் வைப்பர். இவை பார்ப்பதற்கு மிகவும் கவர்ச்சியாக இருக்கும்.

பொம்மைகள் அடுக்கிய மரப் படிக்கட்டுக்குக் கீழேயும் தரையில் பலவித செட் பொம்மைகளை வைப்பர். கல்யாண கோஷ்டி செட், புகைவண்டி நிலையத்தில் பிரயாணிகளின் செட், வாதியகோஷ்டி செட், தசாவதார செட், விவசாய செட் என்று ப்வேறு செட் பொம்மைகள் உள்ளன. அவற்றை செட் செட்டாக வைப்பர்.

தங்கள் உறவினர் மற்றும் நண்பர்களைத் தம் வீடுகளில் வைத்திருக்கும் கொலுவைப் பார்க்க வருமாறு அழைப்பர். தினந்தோறும் மாலையில் பல வண்ண விளக்குகளின் ஒளியில் கொலு மிக நேர்த்தியாகக் காணப்படும். அதைக் காண மற்றப் பெண்கள் வருவர். அவர்களுக்கு தம்மால் இயன்றதைக் கொடுப்பர். வசதிபடைத்தோர் துணிமணிகளுடன் வெற்றிலை பாக்க, குங்குமம் மஞ்சள் சீப்பு, கண்ணாடி, குங்குமச்சிமிழ் போன்றவற்றைக் கொடுப்பர். வசதி குறைந்தோர் வெற்றிலை பாக்கு மஞ்சள் குங்குமத்துடன் நிறுத்திக் கொள்வர்.

சாதாரண தினங்களிலும், சுமங்கலிப் பெண்களுக்கு மஞ்சள், குங்குமம் அளிப்பது சிறப்பானது என்பது இந்துப் பெண்களின் நம்பிக்கை. அதிலும் நவராத்திரி தினங்களிலும் அளித்தால் தங்களுக்குரிய செல்வம் மேலும் பெருகும் என்பதாலேயே சிறப்பாகச் செய்கின்றனர்.

கொலுவைப் பார்க்கவரும் சிறுமியர்களுக்கு இனிப்பும் சுண்டலும் கொடுப்பதுண்டு. அத்துடன் சிலர் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு கண்ணிப்பெண்ணை வீட்டிற்கு அழைத்து வந்து விருந்துபடைத்து புத்தாடை அணிவித்து மகிழ்பவரும் உள்ளனர். இதைப்பெரும்பாலும் வடநாடுகளில் அதிகம் காணலாம்.

காலையிலும் மாலையிலும் லலித சகஸ்ரநாமத்தை இசையோடு பாடுவர். இப்பொழுதெல்லாம் டேப் ரிகார்டர்கள் அதிகம் பெருகியுள்ளதால் கேஸ்ட்டை இசைக்க வைத்து கேட்டு மகிழ்வர்.

வடநாடுகளில் இந்நாளையே இராமலீலா என்று கொண்டாடுகிறார்கள். அந்த ஒன்பது நாட்களிலும் இராமாயணத்தை நாடகமாக்கி நடிப்பதும் முக்கிய அம்சமாகும். கடைசி நாளன்று இராவணன் வதம் செய்வதைச் சித்தரிக்கும் வகையில் ஒரு பெரிய மைதானத்தில் இராவணன் போன்ற அரசு உருவத்தை மூங்கிலாலும் காகிதத்தாலும் செய்து வைப்பர். பின்

விழா முடிவில் அதற்கு நெருப்பிட பட்டாசுகள் வெடித்து இராணவணன் உருவம் சினாபின்னமாக சிதைவுறும்.

நவராத்திரியின் முதல் மூன்று நாள் பார்வதிக்கும் அடுத்த மூன்று நாள் லட்சுமிக்கும் கடைசி மூன்று நாள் சரஸ்வதிக்குமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்த மூன்றும் இச்சா சக்தி, கிரியா சக்தி, ஞான சக்தி என்று வழங்கப்படும். இந்த மூன்று சக்திகளின் அருளைப் பெற்றால் சகல வளங்களும் பெறலாம் என்பது இந்துக்களின் நம்பிக்கை. இதனாலேயே ஆர்வத்தடன் கொண்டாடுகின்றனர்.

ஒன்பதாவது தினம் சரஸ்வதி பூஜை என்பர். கலை மகளுக்கு உகந்தது. இது நாள்வரை பூஜை செய்யாதவர்கள் கூட அன்று தம் வீடுகளை கழுவி சுத்தம் செய்து கோலமிட்டு அலங்கரிப்பர். சரஸ்வதி படத்திற்கு மஞ்சள் குங்குமம் வைத்து பூக்களைச் சூடி வழிபாடு செய்வர். தம் வீடுகளில் அன்றாடம் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் சமான்களை வைத்து பூஜை செய்வர்.

படிக்கும் மாணவர்கள் தங்கள் புத்தகங்களை அடுக்கி அதற்கு மஞ்சள் குங்குமம் வைத்து பூஜையில் வைத்து வணங்குவர். தொழிலாளர்கள் தத்தம் தொழிலுக்கு மூலாதாரமான ஆயுதங்களை சுத்தம் செய்து பூஜையில் வைத்து வழிபடுவர். அவல், கடலை, பொரி, சர்க்கரை போன்றவற்றை படைத்து மற்றவர்களுக்குக் கொடுத்து தானும் உண்பர்.

தம்முடைய இளையவர்களுக்கம் தம் கீழ் வேலை செய்பவருக்கம் வெகுமதி கொடுத்து மகிழ்விப்பது ஒரு சம்பிரதாயமாகும்.

செய்யும் தொழிலைப் போல தொழிலுக்குத் தேவைப்படும் கருவிகளையும் தெய்வமாக மதிக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துவதே இதன் நோக்கமாகும். சரஸ்வதி பூஜையன்று வைத்து பூஜை செய்த பொருள்களை அன்று கலைக்கக்கூடாது. மறுநாள் மீண்டும் பூஜித்து வணங்கிய பிறகே கலைத்துப் பயன்படுத்துவது சிறப்பாகும். விஜயதசமி என்பது தான் பத்தாவது நாள். அன்று கொலு கலைப்பதற்கு உரிய நாள். அன்று மாலை இதவரை இருந்த கொலுவிற்கு ஆரத்தி எடுத்து வணங்குவர். பின்னர் கலைப்பர். அப்பொம்மைகளைப் பத்திரப்படுத்தி வைப்பர். அடுத்த நவராத்திரி வரை அவற்றை பாதுகாக்க வேண்டுமல்லவா?

விஜயதசமியன்று அதுவரை பள்ளிக்குச் செல்லாதவர்களை புதிதாக பள்ளியில் சேர்ப்பர். அதற்கு மிக உகந்த நாள் விஜயதசமி.

சமைக்காத இயற்கை உணவின் பெருமைகள்

- டாக்டர்.ஏ.வி.ஜி.ரெட்டி -

புத்தம் புதிய பழங்களை ஒரு தட்டில் வைக்கவும் சமைத்த உணவுகளை ஒரு தட்டில் வைக்கவும். நோய்க் கிருமிகளை ஊசி மூலம் இந்த இரண்டு தட்டுக்களில் உள்ள உணவுகளுக்குள் செலுத்தினால், பழங்களில் செலுத்திய நோய்க்கிருமிகள் உடனே இறந்துவிடுகின்றன; பழங்களில் கிருமிகள் வளர்வதும் இல்லை. ஆனால் சமைத்த உணவில் செலுத்தப்பட்ட நோய்க்கிருமிகள் வளர்ந்துகொண்டே இருக்கின்றன. ஒரு நாளைக்குள் ஆயிரம் மடங்குக்கும் அதிகமாக கிருமிகள் வளர்ந்து விடுகின்றன.

நோயாளிகள் சமைத்த உணவு சாப்பிடுவதை என்று முழுவதுமாக நிறுத்துகின்றனரோ, அன்று முதலே நோய் வளர்ச்சிக்கும் இடமே இல்லை. சமைக்காத இயற்கை உணவுகள் சாப்பிட ஆரம்பித்த பத்து நாட்களுக்குள் தாங்கமுடியாத வலியானால் தூங்கமுடியாமல் துயரப்பட்டவர்கள் வலிகுறைய ஆரம்பித்து நிம்மதியாகத் தூங்க ஆரம்பித்து விடுகின்றனர். ஒரு சில மாதங்களில் நோய்களிலிருந்து விடுதலையும் பெறுகின்றனர்.

உடம்பில் சளி என்ற நோய்ப்பொருள் (Mucus) அதிகமாகி வெளியேறும் பொழுதுதான் வலி (Pain) உண்டாகின்றது. இயற்கை உணவு உண்பதால் நோய்ப்பொருள் புதிதாக உற்பத்தியாவது நிறுத்தப்படுகின்றது. ஏற்கனவே உள்ள நோய்ப்பொருள் வெளியேறுகின்றது. இதனால் உடலில் ஏற்பட்ட வலி மறைகின்றது. வலி மறைந்தால் உணர்ச்சிகள் மறைந்தன என்று தவறாக எண்ணக் கூடாது.

நாம் ஒரு நாள் முழுவதும் அணிந்து கொண்டிருந்த பனியனையோ, ஜட்டியையோ கழற்றி மூக்கருகில் ஒரு நொடி வைத்துப் பாருங்கள். எவ்வளவு தூர்நாற்றம் தெரிகின்றது சமைக்காத இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இந்த மாதிரி பனியன் ஜட்டி தூர்நாற்றம் வீசுவதில்லை. சிறுநீர்க்குழாய் தோலுக்குள்ளே படியும் வெண்ணெய் போன்ற கசடுகள், சமைத்த உணவு சாப்பிடுபவர்களுக்கு மிகக் கொடிய தூர்நாற்றம் உடையதாக இருக்கின்றது. இயற்கை உணவில் இப்படி கிடையாது மேலும் இயற்கை உணவு உண்பவர்களுடைய சிறுநீர், மலம், மாதவிடாயில் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு முதலிய வற்றில் கூட தூர்நாற்றம் இருப்பதில்லை. சமைத்த உணவிற்கு அடிமையான மனிதன் வெளியேற்றும் கழிவுகள் எல்லாமே தூர்நாற்றம் எடுக்கிறதே; இது எதை நிரூபிக்கின்றது; மனிதன் தவறான உணவுகளை உண்கின்றான் என்பதைத்தானே.

திருவொற்றியூரிலுள்ள கன்னியா குருகுலத்தை நிறுவிய திரு.ம.கி.பாண்டிரங்கனார் அவர்கள் சென்னையில் இயற்கை மருத்துவம் வளர மகாத்மா காந்தி காலத்திலேயே மிகவும் முயற்சி செய்தவர். இயற்கை உணவில் வாழ்ந்த அவர் அதன் பெருமைகளை நிரூபிக்க, புதுடில்லியில் மொரார்ஜிதேசாய் முன்னிலையில் ஐநூறுக்கும் மேல் தண்டால் பஸ்கிகளை எடுத்து உடல் சோர்வே அடையவில்லை என்பதை நிரூபித்துக் காண்பித்தார். அதேஇடத்தில் அதே நேரத்தில் இந்தியாவில் சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களாலும், பயில்வான்களாலும் 300 பஸ்கி தாண்டல்களைக் கூட எடுக்க முடியவில்லை. சோர்வு, களைப்பு என்றால் என்னவென்று தெரியாத அளவுக்கு உயிருள்ள இயற்கை உணவில் மனிதன் வாழ்ந்து காட்டியிருக்கின்றான். உலகம் முழுவதிலும் இன்று வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். இன்று முதல் நீங்களும் வாழ்ந்து காட்டப் போகின்றீர்கள்.

பருவ மங்கையரே! உடல் எடை அதிகமாக இருக்கும் காரணத்தினால் உங்கள் திருமணம் தடைப்படுகின்றதா? கவலை வேண்டாம். இன்று முதல் பட்டினி இருக்காமல் வயிறு நிறைய நீங்கள் விரும்பும் போதெல்லாம் உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள். சமைத்த உணவுகளை நிறுத்தினால் போதும், மாதா மாதம் 7 கிலோ வரை உடல் எடை குறைந்து கொண்டேவந்து தேவையான சரியான எடையில் வந்து நிற்கும். ஆறே மாதத்தில் ஆறு வயதைக் குறைத்து விடலாம். பிறகு எப்பொழுதும் உங்களுக்குப் பதினாறு வயதுதான். மார்க்கண்டேயன் மாதிரி. 40 வயதுப் பெண்கள் கூட 25 வயது குமரிகளாக மாறி சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும் திறமை பெற்று நோயின்றி வாழ இதைவிடச் சிறந்த வழி இவ்வலகில் இல்லை. பெண்கள் அழகாக இருக்க வேண்டுமென்பதற்காக சரியாகச் சாப்பிடாமல் இயற்கை மருத்துவம் பின்பற்றுகின்றேன் என்று சொல்லி பல பெண்கள் இரத்த அழுத்தம் குறைந்து, அனிமியா நோயாளியாக மாறியுள்ளார்கள். ஆகவே பட்டினியில்லாமல் பழங்கள் சாப்பிடுவதால் உடல் எடை கூடாது என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

வளரும் குழந்தைகளுக்கு தினமும் காலை, மதியம், இரவு மூன்று நேரத்திலும் போதும் என்று சொல்லும் அளவுக்கு பழங்கள் சாப்பிட்டபின் சமைத்த உணவு கொடுத்தால் அவர்களிடத்தில் வருங்காலத்தில் மது, புகை, மாமிச உணவிற்கு அடிமை போன்ற எந்த கெட்ட பழக்கங்களும் வரவே வராது. உங்கள் குழந்தைகள் உங்களிடம் எதிர்ந்துப்பேசமாட்டார்கள். பாசம், கருணை உள்ளம், நீதி, நேர்மை போன்ற நல்ல குணங்கள் வளர்ந்து

கொண்டே இருக்கும்.

வீட்டில் கணவன் மனைவி தகராறு? கவலையை விடுங்கள். கண்பார்க்கும் இடங்களெல்லாம் கனிகளை நிரப்புகள். தேவையான பொழுதெல்லாம் உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள். கணவனின் கல்போன்ற உள்ளமும் கரைந்து உருகிடும் கனி உணவில் கணவன் கடவுள் போலக் காட்சியளிப்பார். காலமெல்லாம் மனைவி அன்பு, பண்பு, பாசம் நிறைந்தவளாக இருக்க வீட்டில் கனிகளை நிரப்புவது கணவனின் கடமையாகும்.

சமைக்காத இயற்கை உணவுகளைத் தொடர்ந்து ஒரு வருடத்திற்கு மேல் சாப்பிட்டால் அவர்களுக்கு ஐம்புலன்களின் சக்தி பலமடங்கு உயர்ந்துவிடும். கண்பார்வை சக்தி கூடும். மூக்கினுடைய நுகர்ந்து பார்க்கும் சக்தி அதிகரிக்கும். உதாரணமாக சமையலறையில் இலேசாக எரிவாயு கசிவு ஏற்பட்டால்கூட இவர்கள் கண்டுபிடித்துவிடுவார்கள். 50 அடி தூரத்தில் பழக்கூடைகளை வைத்தால்கூட பழ வாசனை மூலம் அதிலிருக்கும் பழங்களின் பெயர்களைக் கூறிவிடுவார்கள். அடுத்து காது மிக சிறிய ஒலியைக்கூட கேட்கும் அளவிற்கு கூர்மையாகின்றது. சமையல் உணவில் இருபவர்களுக்கு ஒரு பழம் நாக்கிற்கு எவ்வளவு சுவையாகத் தெரிகின்றதோ அதைப்போல நான்கு மடங்கு அதிகமாகத் தெரியும் இவர்களுக்கு (All sensitiveness increased with natural living foods)

சமைக்காத இயற்கை உணவுகள் உடலில் உள்ள முக்கிய, உறுப்புக்களின் வேலைப்பழுக்களை குறைக்கின்றன. 1. இதயத்துடிப்பு குறைந்தது ஒரு நிமிடத்திற்கு பத்து குறைந்துவிடும். அதாவது ஒருநாள் ஒன்றுக்கு இதயம் துடிக்க வேண்டியதை சுமார் 1400 எண்ணிக்கைகளுக்கு குறைத்து விடுகின்றோம். (10x60x24) 2. சிறுநீரகத்தின் வேலை நான்கு மடங்கு குறைகின்றது. இதனால் சிறுநீரகத்தின் ஆயுள் நான்கு மடங்கு அதிகரிக்கின்றது எனலாம். காரணம் சிறுநீரகத்திற்கு மிகவும் சிரமத்தைக் கொடுத்து அதன் வலிமையைச் சிறிது சிறிதாகக் குறைக்கக்கூடிய உப்பு, புளி, காரம், மசாலா முதலிய பொருள்கள் இயற்கை உணவில் மிகக் குறைவு. 3. கல்லீரலின் வேலை குறைந்து ஆயுள் அதிகரிக்கின்றது. இயற்கை உணவில் உள்ள இன்சலின் போன்ற வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருள்களும் அதிகமாக இருப்பதால் கல்லீரலின் வேலை குறைகின்றது. மேலும் சமைத்த சைவ அசைவ உணவுகளினால் உண்டாகும் யூரிக் அமிலத்தை வெளியேற்றும் வேலையும் இயற்கை உணவில் இல்லை அல்லவா?

இவ்வாறு உடல் உறுப்புக்களின் வேலைப் பளுவைக் குறைத்து, உழைக்கும் சக்தியை அதிகரித்து ஆரோக்கியமாக நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ வாழிகாட்டுகின்றது உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள்.

பழங்களை அதிகமாகச் சாப்பிடுவதனால் நமது தோல் ரோஜாவின் மென்மையையும் புதுமையையும் பெற்று அழகு மிளர்கின்றது. சதைகளின் இலாஸ்டிக் தன்மை அதிகமாகி உடல் எப்படி வேண்டுமென்றாலும் வளையும் அளவிற்கு உடற் பயிற்சி செய்யலாம். குரல் இனிமை பெறுகின்றது. (பாட்டுப் பாடுபவர்கள் சமைத்த உணவை நிறுத்தி பழ உணவிற்கு வந்தால் உலகப் புகழ்பெறும் வாய்ப்பு அதிகம்) உதடுகள் சிவக்கின்றது. (லிபஸ்டிக் போட வேண்டிய அவசியமில்லை) பழங்கள் உடலை குளிர்ச்சி செய்து மலச்சிக்கல் முழுவதையும் நீக்குகின்றது.

வாழைப்பழம் மிகவும் அடர்த்தியான உணவு. எனவே சமைத்த உணவிற்கு மாற்றுதலாக அதிக சத்துக்கள் நிறைந்த உணவாக வாழைப்பழத்தைச் சாப்பிடப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு வயதுக்கும் குறைந்த குழந்தைகளுக்கும் கூட அன்னாசிப் பழச்சாறு கொடுத்தால் டிப்தீரியா போன்ற நோய்கள் மிக விரைவில் குணமாகும்.

மார்புச்சளி (Bronchitis), இருதய நோய்கள், வாய்வுத் தொல்லைகள், குடல்நோய்கள், சிறுநீரகக் கோளாறுகள் முதலியவற்றிற்கு திராட்சைப் பழம் மிகச் சிறந்த உணவு.

தொண்டைப்புற்று, யூரிக் அமிலத்தொல்லைகள், பக்கவாதம் (gout), முட்டுவாதம் (Rheumatism) காய்ச்சல் போன்ற நோய்களுக்கு ஆரஞ்சுப்பழம் சிறந்த உணவு. மஞ்சள் காமாளைக்கு எலுமிச்சம் பழச்சாறு நல்லது.

உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள் விலையில் அதிகமாகத் தெரிந்தாலும் அவைகளின் முழுப்பயன்களைக் கணக்கில் கொண்டால் விலைமலிவே. எரிபொருள், எண்ணெய், டானிக்குகள், மாத்திரைகள், மருந்துகள் முதலியவற்றின் செலவை முற்றிலும் குறைக்கிறதல்லவா.

சென்னை இந்தியன் வங்கி துறைமுகக் கிளையில் வேலை பார்க்கும் எனது நண்பர் ஒருவர் இயற்கை மருத்துவத்தில் பயிற்சி பெற்று தினமும் பழங்கள் சாப்பிடும் பழக்கமுடையவர். அவருடைய தினசரி உணவில் பாதி இயற்கை உணவுகளே, அவர் ஒருநாள் 35 அடி ஆழமுள்ள புதிய

கிணற்றில் (பலகை முறிந்ததால்) நேராக நிற்கின்ற நிலையில் விழுந்து விட்டார். குதிகால் சதைகள் தூள் தூளாகத் தெறித்துவிட்டன. செங்கல்பட்டு அரசு மருத்துவமனையில் மூன்று மாதத்திலேயே குணமானவரைப் பார்த்து 35 அடி உயரத்திலே கீழே விழுந்தும், சிறுநீரகம், இருதயம், எலும்புகள் முதலியவற்றிற்கு ஒரு சேதமும் இல்லையே என்று ஆச்சரியப்பட்டார்கள். பழ உணவுகள் தான் இத்தனை பெருமைக்கும் காரணம் என்பதை நண்பர் விளக்கினார். 50% பழ உணவிற்கே இவ்வளவு பெருமையென்றால் 100% பழ உணவின் பெருமைகளைச் சொல்ல வேண்டுமா என்ன?

திரு. பீச்சாம்ப, M.D. என்ற இயற்கை மருத்துவர் முழு இயற்கை உணவில் வாழ்ந்து வந்தவர். அவர் இங்கிலாந்தில் மருத்துவர்கள் முன்னிலையில் கையில் இரண்டு அங்குலத்திற்கு கத்தியால் கீறி வலி குறைவாகவும் இரத்தம் குறைவாக வெளிவந்ததையும், சீழ் பிடிக்காமல் ஒரே வாரத்தில் புண் குணமானதையும் நிரூபித்துக் காட்டினார். பிறகு ஒரு மாதம் சமைத்த சைவ உணவுகளைச் சாப்பிட்டு முன் போலவே இரண்டு அங்குலம் கையில் கத்தியால் கீறி இப்பொழுது வலி, இரத்தம் சிந்துதல், குணமாகும் நாட்கள் முதலியன இரண்டு மடங்கு அதிகமானதை நிரூபித்தார். அடுத்து ஒரு மாதம் மாமிசம், மீன், முட்டை போன்ற அசைவ உணவுகளை உண்டு அதே இரண்டு அங்குலம் கையில் கத்தியால் கீறி இப்பொழுது மிக அதிக வலியும், சீழ் பிடித்தும் குணமாகாமல் மிகவும் கஷ்டப்படுவதையும் நிரூபித்துவிட்டு பிறகு பழ உணவிற்கு வந்து குணமடைந்து காண்பித்தார். இவ்வாறு பழ உணவின் பெருமைகளைக் கூறினால் அதற்கு ஒரு முடிவு என்பதே கிடையாது.

-நன்றி 'உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள்'

கைவீசி நடக்கையில்

கை வீசம்மா கை வீசு
கடைக்குப் போகலாம் கைவீசு
பட்சணம் வாங்கலாம் கைவீசு
பாடித் தின்னலாம் கைவீசு
கோவிலுக்குப் போகலாம் கைவீசு
கும்பிட்டு வரலாம் கைவீசு

- நன்றி கு. இ. பா. வி -

சலரோக நோயாளிக்கான உணவு பற்றிய ஆலோசனைகள்

அறிவுறுத்தல்கள்

சலரோக நோயாளிகளின் சிகிச்சையில் உணவுக் கட்டுப்பாடு மிக முக்கிய பங்காற்றுகின்றது. இந்தக் குறிப்பேட்டில் உள்ள ஆலோசனைப்படியே உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

இக்குறிப்பேடு பலவிதமான மாற்று உணவு வகைகளைக் கொண்டுள்ளது. அதிலிருந்து உங்கள் ரசனைக்கேற்ப உணவுப் பதார்த்தங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். ஆனால் அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கும்போது உணவு அளவுகளை மாற்ற முற்படக்கூடாது.

குறிப்பு

- ◆ 2-3 பிரதான உணவு உட்கொள்ளலாம்.
- ◆ 2-3 உப உணவு உட்கொள்ளலாம் (அற்ப ஆகாரம்)
- ◆ ஒரு தம்ளர் / கப் 200ml கொள்ளளவு உடையது. இவற்றைக்கொண்டு உணவின் அளவு அண்ணளவாக நிர்ணயிக்கலாம்.
- ◆ நார்ப்பொருட்கள் அதிகம்உள்ள உணவுப் பொருட்கள் உட்கொள்ளல் (தீட்டாத தானியம், கீரை வகைகள், அவரை வகைகள், மரக்கறிகள், பழவகைகள் என்பவற்றில் போதிய அளவு நார்ப்பொருட்கள் உண்டு)
- ◆ பால் - கொழுப்பு நீங்கியது.
- ◆ உணவை வேளைக்கு சாப்பிடவும். முக்கியமாக இரவு உணவை வேளைக்கு சாப்பிடவும்.
- ◆ மரக்கறி - 1 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை அரைகப் மட்டும் உண்ணலாம்.

மரக்கறி - 1

கோவா	காய்ப்பப்பாசி
வெந்தயம்	சிறுகீரை
பாகற்காய்	கத்தரி
தக்காளி	போஞ்சி
புடலங்காய்	வாழைப்பூ
மிளகாய்	சிறுகுறிஞ்சா
வெண்டைக்காய்	

மரக்கறி - 2

அகத்தி, முருங்கைக்காய், வெங்காயம், பருப்பு, முருங்கை இலை, கரட் (பச்சையாக)

சலரோக நோயாளிக்கான உணவு

- ◆ காலை எழுந்தவுடன் 1 தம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கவும்.
- ◆ ஒரு நாளிற்கு 2\21 தண்ணீர் குடிக்கவும்.
- ◆ கோப்பி / தேனீர் அருந்தலாம் ஒரு தம்ளர் கொழுப்பு நீக்கிய பால்மா பாவிக்கவும் சீனியைத் தவிர்க்கவும்.
- ◆ காலை உணவு 7 - 8. 30ற்குள் பாண் பிரவுண் / குரக்கன் பாண் 2 துண்டு இடியப்பம் 3 - 5 பிட்டு ஒரு குழல் தோசை அல்லது இட்டலி - 2 அல்லது ரொட்டி - 1
- ◆ (கறி - மரக்கறி (அரை அவித்து) கொழுப்பு குறைந்த நெய், அவித்த முட்டை, வேஜிமெயிட்.
(கறி வைக்கும்போது முதலாம் பாலை பாவிக்காது விடுவது நன்று வெண்ணெய் தேங்காய்ப்பூ சம்பல், பருப்புக்கறியை இயன்றளவு குறைத்துப் பாவிக்கவும்)
- ◆ பத்து மணியளவில் 2 கிரீம் கிரக்கர் பிஸ்கட் பால் தேனீர் ½ தம்ளர் சீனி சேர்க்காமல் அருந்தலாம். (கொழுப்பு நீக்கிய பால்)
- ◆ பிற்பகல் 1.00pm 1 மணிக்கு முன்பு சாப்பிடுதல் நன்று.
2 தம்ளர் சோறு, சிகப்பு சோறு / தவிட்டு சோறு)
அசைவம் ஏதாவது ஒன்று
மீன் 2 துண்டு
இறைச்சி ½ கப்
முட்டை - 1

கறிக்கு முதலாம் பால் பாவித்தலைத் தவிர்தல் நல்லது. மரக்கறி விரும்பிய அளவில் உண்ணலாம். 3 - 6 மேசைக்கரண்டி அவித்த மரக்கறி 1 - 2 கப் மட்டும் 3 மேசைக்கரண்டி அவித்த மரக்கறி, கீரைவகை, தேனீர் வேளை (4.00pm) கிரீம் கிரக்கர் 2 அல்லது 3, ஒரு வாழைப்பழம், மரக்கறி தேனீர் சீனிசேர்க்காது அருந்தலாம்.

8.00 மணிக்கு இரவு உணவு மிகவும் முக்கியம். 8 மணிக்கு முன்பு அல்லது 8 மணிக்கு உணவு அருந்துதல் நல்லது. மரக்கறி சூப் உடன் மீன் துண்டு பாண் ஒரு துண்டு அவித்த மரக்கறி 2 - 3 மேசைக்கரண்டி (பிரவுண் பாண் நல்லது அல்லது பழங்கள் 3 வாழைப்பழம், அப்பிள்பழம்

200ml தம்ளர் கொழுப்புற்ற பால் கொழுப்பு நீக்கிய பால் 2 - 3 கிரீம் கிரக்கர் பிஸ்கட் அல்லது 2 பழங்கள் இடியப்பம் 3 - 5 சாப்பிடலாம்.

விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

அவரை, கீரைவகை, காளான், தக்காளி, வெண்டிக்காய், லீக்ஸ், வெங்காயத்தான், முருங்கை, கோவா, கங்குன் கோகிலா எல்லா இலைவகை மரக்கறி, தெளிந்த சூப், தண்ணீர், எலுமிச்சை.

ஓரளவு உண்ணக்கூடியவை

இறைச்சி, பால், முட்டை வெண்கரு, சோயாமீட், மீன், நண்டு, கொழுப்பு நீக்கிய பால், தானிய வகை, பருப்பு, பூசணிக்காய், பிற்றூட், மரவள்ளி, உருளைக்கிழங்கு, கரட்.

முற்று முழுதாய் தவிர்க்க வேண்டியவை

சீனி, சர்க்கரை, ஜாம், தேன், கேக், பட்டர், சொக்கலேட், குளிர்பானம், பழரசம், பனங்கட்டி, குளுக்கோஸ், புரத உணவுகள், நெய், தேங்காய், எண்ணெய், ஜஸ்கிரீம், பிஸ்கட், மரவள்ளி, உருளைக்கிழங்கு, பொரியல், மாம்பழம், பேரிச்சம்பழம்.

இரத்தத்தில் சீனிச் சத்து குறையும் போது ஏற்படும் அறிகுறிகள்

படபடப்பு, அதிக சோர்வு, தலைச்சுற்று, மயக்கம், தலையிடி, அதிக வியர்வை, வலிப்பு

நோயாளி அல்லது அருகில் இருப்பவர் இவ் அறிகுறிகளைக் கண்டதும் நோயாளியின் வாயில் குளுக்கோஸ் அல்லது சீனியை இடவேண்டும். பின் உடனடியாக வைத்திய சாலைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

சலரோகத்திற்கான சிறுநீர் சோதனைகள்

சலரோக நோயாளிகள் இடையிடையே தங்கள் சிறுநீரைப் பரிசோதிப்பதன் மூலம் தமது உணவு முறையைச் சரியாகப் பேணலாம்.

செய்முறை

5ml அளவு பெனடிக்கின் கரைசல் சோதனைக் குழாய் ஒன்றினுள் எடுக்கப்பட்டு அதனுள் நோயாளியின் சிறுநீர் துளிகளைச் சேர்த்து ஆவியாகும்வரை நேரடிச் சுவாலையில் நன்கு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இறுதியில் ஏற்படும் நிறமாற்றத்தக் கொண்டு சலரோகத்தின் தன்மையை உய்த்தறியலாம்.

செங்கட்டிச் சிகப்பு - கடுமை

பச்சை நிறம் - இடைநிலை

நீல நிறம் - சாதாரண நிலை

சலரோகம் இல்லாத சுகதேகிகளுக்கும் சிறுநீர்ப்பரிசோதனை நீல நிறத்தையே கொடுக்கும்.

அமெரிக்காவில் பிறந்து இந்து சமயத்தால்

ஈர்க்கப்பட்டவர்

சுவாமி தந்திரதேவாவின் முதலாவது நினைவு தினம் 23ஆம் திகதி அனுஷ்டிக்கப்பட்டது.

அமெரிக்க நாட்டின் பென்சில் வேனியா மாநிலத்தில் ஆயிரத்து தொள்ளாயிரத்து ஐம்பதாம் ஆண்டு யூன் மாதம் பதினாறாம் திகதி சுவாமி அவதித்தார். அண்ணார் உடன்பிறப்பாக ஒரு தம்பியும் அவருடைய அப்பாவின் இரண்டாவது மனைவியின் மகளாக ஒரு தங்கையும் உள்ளனர். சுவாமியுடைய அப்பா பென்சில்வேனியா மாநிலத்தில் ஒரு பெரிய கோடீஸ்வரராகவும் பண்ணை நிலங்களைக் கொண்ட நிலச்சுவாந்தராகவும் வாழ்ந்து வந்தார். சுவாமி மூத்த மகனாகப் பிறந்ததினால் மிகவும் துடிப்பாகவும் செல்வத்தை அனுபவிப்பவராகவும் இருந்து வந்தார்.

தந்தை லோரன்ஸ் அன்ரனி இவருக்கு இட்டபெயர் ஸ்காவ் என்பதாகும். ஆயிரத்து தொள்ளாயிரத்து அறுபத்து நான்காம் ஆண்டுவரை சிறப்பாக கல்வி கற்று வந்தவர் தொடர்ந்து இரண்டு வருடங்கள் கல்வி நடவடிக்கைகளை குழப்பியதோடு தகப்பனாருடைய எதிர்ப்பையும் பெற்றார். இக்காலப்பகுதியில் ஹரே ராமா ஹரே கிருஸ்ணா இயக்கத்தினர் அமெரிக்காவின் பல பகுதிகளிலும் தங்களுடைய சமய நடவடிக்கைகளை பரப்பி வந்தனர். இவ்வியக்கத்தின்பால் ஈர்க்கப்பட்ட சுவாமி தனது பதினாறாவது வயதில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குடும்பத்தில் இருந்து பிரியத்தொடங்கினார். அவ்வேளை தந்தையாருடைய எதிர்ப்பு மிகவும் வலுவடையத் தொடங்கியது. தொடர்ந்து ஆடம்பர வாழ்க்கையையும் இயந்திரமய வாழ்க்கையையும் வெறுத்தொதுக்கிய சுவாமிஜீ தனிமையை கூடுதலாக விரும்பினார். வீட்டை விட்டு தூரத்தப்பட்டார். சிலகாலம் ஹரே ராமா ஹரே கிருஸ்ணா இயக்கத்துடன் இணைந்தார். மனம் ஒருநிலைப்படாமையினால் எவ்வளவோ கோடீஸ்வரராக வாழவேண்டியவர் வீதியில் கையேந்தி சாப்பாடு பெறவேண்டிய நிலைக்குட்பட்டார். குடும்பத்தாரால் வெறுத்து ஒதுக்கப்பட்ட சுவாமி ஒருவாறு ஹவாய் தீவிற்கு சென்று அங்கிருந்த சுப்ரமணிய சுவாமியைக் கண்டு ஆசிபெற்று அங்கே பல மாதங்கள் கனிகளை மட்டும் உட்கொண்டு காலம் கழித்து இருந்த காலை சில நல்லவர்களின் உதவியுடன் மொரிஸஸ்தீவிற்கு வந்து தனது பக்தி வாழ்க்கையை இந்து சமயத்தை வளர்ப்பதன் மூலம் ஆரம்பித்தார்.

மொரிஸஸ் தீவில் ஒன்றரை வருடங்கள் கழித்த பின்னர் சுவாமி அந்நாட்டில் இருந்தவாறே மிகக் கஷ்டப்பட்டு தந்தையாருடன் தொடர்பை ஏற்படுத்திக்கொண்டு சிறிதளவு பொருளாதார உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தொடங்கினார். அங்கிருந்தபோது வட இந்தியாவில் இருந்து உல்லாசப் பிரயாணிகளாகச் சென்ற கிருஷ்ண பக்தர்கள் சந்திக்கக்கூடிய வாய்ப்பு ஏற்பட்டது. இவ்வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு இந்திய நாட்டிற்குச் சென்றார். ஒரு அமெரிக்க வெள்ளைக்காரர் இந்து சமயத்தை முழு மனதோடு விரும்புவதால் அவர்மீது பல இந்தியர்களுக்கு அன்பும் அக்கறையும் ஏற்பட்டது. சுவாமிக்கு இந்திய மொழிகள் படிக்க வேண்டும். இந்துசமய நூல்களைப் பற்றி அறியவேண்டும் என்ற ஆர்வம் மேலோங்கியது. வட இந்தியாவில் ஹரே ராமா ஹரே கிருஷ்ணா இயக்கத்தினரின் பக்தி நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்வதும் முக்கியமான இந்துக்கோயில்களுக்குச் செல்வதும் பல இந்துசமயத் தலைவர்களின் தொடர்பை பெறுதலும் சுவாமியுடைய முக்கியமான எண்ணமாக இருந்தது. இதற்கு மொழி ஒரு தடையாக இருந்தமையால் ஹிந்தி, சமஸ்கிருதம் போன்ற மொழிகளையும் கற்கத் தொடங்கினார். இக்காலப்பகுதிகளில் தனது தந்தையாரின் உதவிகளைப் பெறுவதற்காக அடிக்கடி மொரிஸஸ் தீவிற்கு போய்வந்தார். இச்சமயம் அவருக்கு இருபத்தொரு வயது மட்டுமே. நிறைந்த வாலிபம், கடும் தீவிரப்போக்கு, அடிக்கடி கோபம் கொள்ளும் சுபாவம் என்பன இருந்தபடியால் நிலையாக ஒரு இடத்தில் நிற்கமுடியாமல் காசி ஹரித்துவார் போன்ற முக்கிய தலங்களுக்கும் சென்று வந்ததோடு தன்னை ஒரு முற்று முழுதான் இந்துவாக ஆக்கிக்கொண்டார். சுவாமி இந்தியாவில் பல வருடங்கள் கழித்ததையும் முற்று முழுதான் ஒரு இந்துவாக மாறியதையும் அறிந்த அவருடைய குடும்பத்தினரும் வெறுப்புக்காட்டினர். அந்தக் காலத்தில் தனது தம்பி கூறியதாக சுவாமி அடிக்கடி கூறும் ஒரு வசனம் நீ உல்லாசப்பிரயாணியாகவோ பணத்தை வீணாகச் செலவு செய்பவனாகவோ இருந்தால் பிரச்சினை இல்லை. எமது சமயத்தை விட்டு மாறியதும் விமர்சிப்பதும்தான் எங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை. அதற்குத்தான் கூறும் பதில் இந்து சமயத்தில் கிடைக்கும் மன நிம்மதியும் ஆத்ம திருப்தியும் எங்கும் கிடைக்காது. அதை அனுபவிக்காத உங்களுக்கு புரியாது என்பதாகும்.

இவ்வாறு தீவிர இந்து சமயப் பற்றுள்ளவராக இருக்கும்பொழுது இந்தியாவில் விஷ்வ ஹிந்து பரிஷத் என்னும் தீவிர இந்துமத இயக்கத்துடன் தொடர்பு ஏற்பட்டது. இன்னும் இந்துமத மீதான பற்றும் தீவிரமும் மிக்ககூடியது. தொடர்ந்து இந்திய மொழிகளில் நல்ல தேர்ச்சியும் ஏற்பட்டது.

ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பில் ஆக்கப்பட்ட இந்து சமய நூல்களை நன்கு கற்றறிந்தார். இக்காலகட்டங்களில் படிப்படியாக தென்னிந்திய மாநிலங்களில் உள்ள சமயவாதிகளோடு தொடர்பு ஏற்பட்டு தமிழ்நாட்டிற்கு வருகை தந்தார். இதற்கு முன்னர் பகவான் சத்திய சாயி பாபாவையும் சந்தித்து ஆசி பெற்றார்.

ஆயிரத்து தொளாயிரத்து எண்பத்து முன்றாம் ஆண்டு கடைசிப் பகுதியில் திருமலையின் வடபால் ஆறு மயில்களுக்கு அப்பால் அமைந்த அழகிய இயற்கை வளம் கொண்ட சாம்பல்தீவு எனும் கிராமத்தில் ஒரு சிறிய வீட்டில் தனது இருப்பிடத்தை உருவாக்கிக்கொண்டார். அந்த இடச்சூழலுக்கு ஏற்றவாறு தனது வியூகத்தை வளர்த்தார். கலியுக காலத்தில் மிகவும் சிறப்பான பிரார்த்தனை அகண்ட நாம பஜனையாகும் என்பதில் அசையாத நம்பிக்கை வைத்திருந்த சுவாமி அதையே முதலில் ஆரம்பித்தார். தன்னிருப்பிடத்துடன் பிள்ளையார், சிவன், விஷ்ணு, முருகன், அம்பாள் ஆகிய தெய்வ உருவங்களை வைத்து பீடங்களாக அமைத்து சுற்றிவர சுவர் அமைத்து திறந்த பக்தி மண்டபமாக அவ்வூர் மக்களின் உதவியுடன் சிறப்பான பஜனை நடத்தி வருவதுடன் அவ்வூர் சிறுவர்களின் மனதை வெகுவாக கவர்ந்து கொண்டார். இவ்வாறு இயங்கிவரும் வேளையில் இறைவன் அருள் கிடைக்கப்பெற்ற சுவாமிக்கு நல்ல நேரம் வந்தது. அதாவது குறைந்த உதவிகளைச் செய்த அவருடைய தகப்பனார் தனது சொத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட பங்கினை பிரித்துக் கொடுத்தார். இச்சொத்துக்களுக்கு தத்துவகாரராக அவருடைய தம்பியையும் நியமித்தது கூடுதலான பொருளாதார வாய்ப்புக் கிடைத்தது.

நன்றி : ஞாயிறு தினக்குரல் 05 ஜூலை 2009

கவழுகையில்

ஆனையாடுமாம் பிள்ளை ஆனையாடுமாம்
என்ஆனை இதுஒரு பொன் ஆனை
எங்கள் குலத்து மத ஆனை
கட்டிக்கரும்பு முறிக்குமாம் ஆனை
காவேரித்தண்ணி குடிக்குமாம் ஆனை
இந்தக் குட்டிஆனை வந்திருக்கு என்று
பட்டணத்து ஜனங்கள் எல்லாம்
பார்க்க வந்து நிக்கினமாம்.

- நன்றி கு. இ. பா. வி -

அட்டியல்

கே.என். சிவகுமாரன்

மத்தில்ட்டா ஓர் அழகி, மனதைக் கவரும் தோற்றம். எவரையும் வசீகரிக்கும் குணம். ஆனால் அவளுக்கு என்று ஆஸ்தியொன்றும் கிடையாது. மணஞ்செய்ய வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்ட பொழுது, பிரஞ்சு பொதுக்கல்வி அமைச்சில் பணிபுரியும் ஓர் எழுதுவினைஞரைக் கைப்பிடிக்க வேண்டியதாயிற்று. அவனுக்கோ சம்பளம் மிக மிகக் குறைவு.

மத்தில்ட்டா கற்பனையில் இன்ப சுகங் கண்டாள். ஆடம்பரமும், சொகுசும், ஐஸ்வரியமும் கொண்ட வாழ்க்கையை அவள் விரும்பினாள். கனாக்கண்டாள். புகழ் பூத்த பிரமுகர்களுடன் கைகோர்த்துப் பவனி வருவது என்றெல்லாம் அவள் மனோபாவனை செய்து கொண்டாள்.

உல்லாச வாழ்க்கை நடத்தும் மேல்தட்டு மக்கள் போல தானும் வாழ விரும்பி அந்த வாழ்க்கைக் கோலங்களைத் தானும் பூண தன்னைத் தயார்படுத்திக் கொண்டாள்.

அவள் கணவன் கஷ்டப்பட்டு சேமித்து வைத்திருந்தான் சில நாணயங்களை. அவற்றில் 400 பிராங்குகளை அவள் தனக்கென எடுத்துக்கொண்டு ஒரு புதிய ஆடையை வாங்கிக்கொண்டாள்.

மடாம் பொரஸ்டியே என்றொரு பணக்காரர் சினேகிதி இருந்தாள். அவளிடமிருந்து வைர அட்டியல் ஒன்றை மத்தில்ட்டா கடனாகப் பெற்றுக் கொண்டாள். இத்தனை ஆடம்பரம் எதற்காக?

பொதுக்கல்வித்துறை அமைச்சர் அவளையும் அவள் கணவனையும் விருந்தொன்றுக்கு அழைத்திருந்தார். அவ்விருந்தில் கலந்துகொள்ளும் மற்றவர்களைப்போலத் தானும் தன் கணவனும் ஆடம்பரமும் நாகரிகமும் கொண்டவர்கள் என்பதைக் காட்ட வேண்டாமா? அதற்காகத்தான்.

விருந்தில் (அதாவது பார்ட்டியில்) மத்தில்ட்டா எல்லோரையும் விடச் சோபித்து நின்றாள் மயங்கினாள் அந்த மாது. ஆசையும் உணர்ச்சியும் ஒருங்கே அவளை ஆட்டிப்படைத்தன. ஆனந்த முகதியால் அவள் கிளர்ச்சியுற்றாள். அவள் அழகின் பெருமீதம், அவள் முயற்சியின் பலிதம் யாவுமே அவளை மகிழ்ச்சி என்ற மனோரதிய மேகக் கூட்டங்களிடையே தவழ விட்டன. அவள் மீது பிறர் காட்டும் கரிசனை, பிறர் அவளைப் போற்றிப் புகழல், அவள் லாவண்யத்தில் மருண்டவர் பிதற்றிய ரசனை மொழிகள் யாவுமே அவள் ஆசைக் கதவுகளைத் திறந்து விட்டன. அந்தப் பூரண சுகம் அம்மங்கையின் இதய வீட்டில் இனிமையைச் சூழவிட்டது.

ஆனால் மத்தில்ட்டா ஓர் அப்பாவிப்பெண். அந்த ஆனந்தமான இரவின் பின் வீடு திரும்பிய பொழுது கடனாக வாங்கிக் கட்டியிருந்த வைர அட்டியலைக் காணோம். பக்ரென்றது அவளுக்கு. வீட்டில் எல்லா இடங்களிலும் தேடியாயிற்று. கடன் சொத்து காணாமலே போயிற்று. அவள் கணவன் அடைந்த துயரும் அவஸ்தையும் அவலமும் சொல்லொணா. அந்த வைர அட்டியலின் பெறுமதி

36 ஆயிரம் பிராங்குகள்.

ஒரு சிறிய உத்தியோகத்தன். இந்தத் தொகைக்கு எங்கு போவான். கடன், கடன், கடன், கடனாகவே வாங்கிச் சேர்த்த தொகையுடன் ஒரு வைர அட்டியலை வாங்கி, பொரஸ்டியேயிடம் மத்தில்ட்டா கொடுத்த பொழுது, அது வித்தியாசமான தனக்குச் சொந்தமில்லாத நகை என்பதை முன்னையவள் அறியவில்லை. தான் கடனாகக் கொடுத்த நகைதான் திரும்பி வந்திருக்கிறது என்று பொரஸ்டியே நினைத்தாள்.

மத்தில்ட்டாவும் கணவனும் துன்பக் கேணியில் நீந்தினார்கள். வறுமை அவர்களைத் தொடர்ந்தது. வாங்கிய கடனைத் திரும்பக் கொடுக்க மாடாக உழைத்தார்கள். தன் கணவனுக்கு உதவ அவளும் மனம் மாறினாள். தனக்காகக் கணவன் செய்த தியாகங்களை நினைத்துப் பார்த்தாள். அவனுடைய உழைப்பில் தானும் பங்குகொண்டாள்.

தனது தேவைக்கென வைத்திருந்த வேலையாளை நீக்கித் தானே வீட்டு வேலைகளைச் செய்தாள். தனக்கென்று செலவுகள் எதனையும் அவள் வைத்துக் கொள்ள விரும்பவில்லை. தனது ஆரம்பரத்தையும் சொகுசையும் துறந்தாள். மறந்தாள்.

கிழிந்து கசங்கிய உடைகளைத்தான் அவள் தரித்தாள்.

பூஞ்சணமும் பாசியும் பிடித்த சட்டி, பாணைகள் போன்றவற்றை தானே தேய்த்து அலம்பினாள். அவள் பொன்னான கை புண்ணாக மாறுமட்டும் அவள் உழைத்தாள்.

ஒரு காலத்தில் கண்டவர் மயங்கும் கட்டழகியாக இருந்த மத்தில்ட்டா இப்பொழுது நடைப்பிணமானாள். தேய்ந்து போனாள்.

பத்துவருடக் கடும் உழைப்பு. கட்டவேண்டிய கடன் தொகையை அவர்களுக்குத் திரட்டித் தந்தது. அப்பாடா! கடனை அவர்கள் தீர்த்து விட்டார்கள்.

ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமை - யதேச்சையாக மடாம் பொரஸ்டியேயை மத்தில்ட்டா சந்தித்தாள். சந்தித்தபோது, பத்துவருடங்களாகத் தானும் தன் கணவனும் படும் பாட்டை எடுத்துரைத்தாள். பொரஸ்டியே கொடுத்த வைர அட்டியல் காணாமற் போனமை, கடன் வாங்கியமை, புதிய நகை வாங்கியமை, கடனைத்தீர்க்க கடும் உழைப்பு, உழைப்பின் பயனாக பணம் சேர்த்தமை போன்ற விபரங்களை மத்தில்ட்டா எடுத்துக் கூறினாள்.

பொரஸ்டியே அதிர்ச்சியானாள். தன்னிடம் திருப்பிக் கொடுக்கப்பட்ட அட்டியல் தான் கொடுத்த அதே அட்டியல் என்றுதான் அவள் இவ்வளவு காலமும் நினைத்து வந்திருக்கிறாள். ஆனால் மத்தில்ட்டா கூறும் கதையைப் பார்த்தால் கதை வேறெங்கோ அல்லவா போய்விட்டது என நினைத்தாள்.

பின்னர்தான் அவள் அந்த உண்மையை மத்தில்ட்டாவிடம் கூறினாள்.

தான் கடனாகக் கொடுத்த வைர அட்டியல் உண்மையில் வைர அட்டியலே அல்ல. அது ஒரு இமிட்டேஷன் நகை. விலை ஆக 10 பிராங்குகள்தான்! நன்றி : பிறமொழிச் சிறுகதைகள்

சாமானியர்களின் சாதனைகள்

அரிய பெரிய உண்மைகளை அறிவியல் அறிஞர்கள் தான் முயன்று பாடுபட்டு கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள் என்பதில்லை. கல்வியறிவு இல்லாத சாமானிய மனிதர்களிடமிருந்து அறிவியல் உலகம் சில சமயம் அரிய உண்மைகளைப் பெற்று பயன்படுத்திக் கொள்வதும் உண்டு.

ஜென்னர் என்னும் அறிவியல் அறிஞர்தான் அம்மை நோய்தடுப்பு மருந்தைக் கண்டுபிடித்தார் என்ற விஷயம் பலருக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். ஆனால் அம்மைநோய் தடுப்பு மருந்து கண்டுபிடிப்பதற்கான அடிப்படை உண்மையை உணர்த்தி அவர் சிந்தனையைத் தூண்டி விட்டது, சாமானிய ஒரு பால்காரிதான் என்ற விஷயம் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்.

ஜென்னருக்கு பதினெட்டு, அல்லது பத்தொன்பது வயது இருக்கும்.

அப்போது அவர் மருத்துவக் கல்லூரியில் கல்வி கற்றுக்கொண்டிருந்தார்.

மருத்துவக் கல்வியின் ஒரு பிரிவாக மருத்துவக் கல்லூரி தொடர்புடைய மருத்துவ மனையில் ஜென்னர் வேலை பழகிக்கொண்டிருந்தார்.

ஒருநாள் மருத்துவ மனைக்கு பால்காரி ஒருத்தி வந்திருந்தாள்.

அவள் மருத்துவமனைக்குத் தொடர்ந்து பால் விநியோகம் செய்பவர்.

பேச்சுவாக்கில் ஜென்னர் அந்தப் பால்காரியை நோக்கி “ஊரில் எங்கு பார்த்தாலும் அம்மை நோய் பரவியிருக்கிறது. நீ மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவேண்டும் இல்லாவிட்டால் அம்மைநோய் தொற்றிக்கொண்டுவிடும்” என்றார்.

“எனக்கு அம்மை நோய் தொற்றாது” என்று அந்தப் பால்காரிதான் பதில் சொன்னாள்.

“அவ்வளவு தெளிவாக திட்டவட்டமாக எவ்வாறு கூறுகின்றாய்?” என்று ஜென்னர் வினவினார்.

“பசுக்களைப் பிடிக்கும் அம்மைநோய் எனக்கும் பிடித்திருக்கிறது. அதனால் மனிதர்களைத் தொற்றும் அம்மை நோய் எனக்கு வராது” என்றாள் பால்காரி.

“என்ன அடிப்படையை வைத்து இவ்வாறு கூறுகிறாய்?” என்று ஜென்னர் கேட்டார்.

அதைப்பற்றி விளக்கப் பால்காரிக்குத் தெரியவில்லை. வழக்கமாக

மக்களிடம் அமைந்துள்ள ஒரு நம்பிக்கையைத் தான் பால்காரி சொன்னாள்.

பால்காரி சென்ற பிறகு ஜென்னர் அவள் சொன்ன விஷயம் குறித்து சிந்திக்கத் தொடங்கினார்.

பசுவுக்கு வரும் அம்மை மனிதருக்கு ஏற்பட்டால் பெரியம்மை தொற்றாது என்றால், பசுவிடம் தோன்றும் அம்மைக்கு பெரியம்மையைத் தடுக்கும் ஏதோ ஓர் ஆற்றல் அடங்கிருக்கக்கூடும் என்று ஜென்னருக்குத் தோன்றியது.

அவர் மனத்தில் இந்தக் கருத்து ஆழப்பதிந்துவிட்டது.

தம்முடைய கல்விப் பயிற்சியினை முடிக்கும் நோக்கத்தில் ஜென்னர் லண்டன் சென்றிருந்தபோது சக டாக்டர் ஒருவரிடம் பால்காரி சொன்ன விஷயம் பற்றிப் பிரஸ்தாபித்தார்.

“இதைப் பற்றி இவ்வளவு காலம் யோசனை செய்தே காலத்தைக் கடத்தியிருக்கக்கூடாது. உடனே அதுகுறித்து நீர் ஆராய்ச்சி செய்திருக்க வேண்டும். இப்போதும் காலம் கடந்துவிடவில்லை. பால்காரி சொன்ன கருத்தை முறைப்படி ஆராய்ச்சி செய்து ஏதாவது உண்மையிருக்குமா என்று கண்டறிய முயற்சி செய்யுங்கள்” என்று அந்த டாக்டர் யோசனை கூறினார்.

ஜென்னர் ஊக்கம் மிகுந்தவராக மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் அம்மை நோய்க்கும் மாடுகளுக்கு ஏற்படும் அம்மை நோய்க்குமிடையே உள்ள தொடர்பு குறித்து ஆராய்ச்சி நடத்தத் தொடங்கிவிட்டார்.

ஆராய்ச்சியின் பயனாக ஜென்னருக்குச் சில உண்மைகள் புலப்பட்டன.

பசுவிற்கு வரும் அம்மைநோய் கண்டவர்களுக்கு பெரியம்மை நோய் தொற்றுவதில்லை என்பதற்கு அடிப்படை உண்மை இருந்தது.

ஆனால் ஒரு சிலருக்கு பசு அம்மைநோய் கண்டிருந்தும் பெரியம்மை நோயும் கண்டது.

ஆராய்ந்து பார்த்தபோது, பசு அம்மைநோயில் இரண்டு வகை உண்டு என்பதும், ஒரு வகை நோய் தான் அம்மை நோய்க்கு பாதுகாப்பளிக்கிறதென்பது விளங்கியது.

ஜென்னர் அடுத்த செயல்முறையில் இறங்கினார்.

மனிதர்களுக்குப் பெரியம்மை நோய் வராமல் தடுக்க வேண்டுமானால், மனிதர்களுக்கு ஓரளவு பசு அம்மை நோய் தோன்றுமாறு செய்ய வேண்டும்.

தீவிரமான ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு ஜென்னர் பசுக்களுக்கு அம்மை நோய் ஏற்பட்டிருக்கும் போது அவற்றிடமிருந்து ஒருவித பாலைத் தயாரித்தார். அந்தப் பாலை மனிதர் உடலில் செலுத்தும்போது பசு அம்மை நோய் ஓரளவுக்குப் பற்றும்.

அதுவே பெரியம்மைத் தடுப்பாக அமைந்துவிடும்.

ஆராய்ச்சி அளவில் மேற்கண்டவாறு ஜென்னர் தீர்மானம் செய்தது சரிதான். ஆனால் அந்த தமது தீர்மானத்தைச் செயற்படுத்திப் பார்க்க ஜென்னருக்குச் சற்றுத் தயக்கமாக இருந்தது.

நோயைத் தோற்றுவிக்கும் ஒரு நச்சுப்பொருளை மனிதர்களின் உடலில் செலுத்தும்போது, அதன் பலன் விபரீதமாகி விட்டால் என்ன செய்வது என்பதுதான் ஜென்னருக்கு ஏற்பட்ட தயக்கம்.

ஜென்னர் அவசரப்படாமல் மனிதர்களுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்காத ஒரு அம்மைப் பாலை நாளடைவில் தயார் செய்து முடித்தார்.

அந்த அம்மைப் பாலை எட்டு வயதுச் சிறுவன் ஒருவனின் உடலில் செலுத்திப் பரிசோதனை செய்தார்.

அந்தச் சிறுவனுக்கு அம்மை- காணாதிருந்தது ஜென்னருக்கு ஊக்கத்தையும் உற்சாகத்தையும் அளித்தது.

பிறகு அவர் துணிச்சலுடன் வேறு பல சிறுவர்களின் உடலில் அம்மைப் பாலை ஏற்றினார்.

அந்தச் சிறுவர்களில் ஒருவருக்குக் கூட அம்மை நோய் காணவில்லை.

பல மருத்துவ இயல் அறிஞர்கள் ஜென்னர் அம்மைப் பாலை மனிதர்களுக்குப் பயன்படுத்திப் பார்த்து அது தீங்கற்ற அம்மைத் தடுப்புச் சாதனம் என உணர்ந்தனர்.

உலகமெங்கும் இப்பொழுது ஜென்னரின் முறையினை யொட்டி அம்மை குத்தும் நடைமுறை வழக்கத்துக்கு வந்துவிட்டது.

ஜென்னரின் அம்மைப்பால் நடைமுறைக்கு வந்து விட்ட காரணத்தால் உலக முழுவதிலும் அம்மை நோயால் இறப்பவர்கள் தொகை பெரும்பாலும் இல்லாமல் போய்விட்டது என்றே கூறவேண்டும். இப்போது பெரியம்மை உலகிலிருந்து அறவே ஒழிக்கப்பட்டு விட்டது.

நிஜமான அற்புதம்

(நிஜமான அற்புதம் என்னும் தலைப்பில் ஜீவன் முத்தி நூலில் நித்யானந்த பரமஹம்சர் எழுதியுள்ளார் மறதியைப்பற்றி.)

முற்பிறப்பு ரூபகம் வர ஆசீர்வாதம் செய்யச் சொல்லிக் கேட்ட பக்தரிடம் அவரது 38 வருட நிகழ் கால நிகழ்ச்சிகளும் ஒரேயடியாக ரூபகம் வந்தால் என்ன ஆகும் என்று கேட்டபோது பைத்தியம் பிடித்துவிடும் என்று கூறினார்.

மனதிலுள்ள நினைவுகளை அகற்ற தியானம் செய்ய வந்துள்ள உங்களுக்கு இன்னுமொரு வாழ்வின் 70 வருட நிகழ்வுகளும் சேர்ந்து வந்தால் என்ன ஆகுமெனக் கேட்டபோது முதல் வாயடைத்துநின்ற அந்த பக்தர் பின்னர் பேய் பிடித்தமாதிரி இருக்குமென பதில் சொன்னார்.

பூர்வஜென்மத்தை அறியவேண்டும், அட்டமாசித்திகளை அடையவேண்டும், ஆவிகளோடு பேசவேண்டும் என்பன போன்ற வாழ்வுக்கும் வளர்ச்சிக்கும் நேரடியாகத் தேவையற்றவை மனிதனைப் பிடித்துக்கொண்டால், அந்தப்பேயே அவற்றைப் பிடித்துக்கொண்டதற்குச் சமம். பேயையாவது ஓட்டிவிடலாம். இதுபோன்ற தேவையற்ற விஷயங்களை மனதிலிருந்து ஓட்டுவதோ மறக்கடித்து அவரை அதிலிருந்து காப்பாற்றுவதோ இலேசுப்பட்ட காரியமல்ல. மறக்கடிப்பதும், மனப்பீடிகளிலிருந்து விடுவிப்பதும் பெரிய அற்புதங்கள்.

தண்ணீரை ரசமாக்குவதல்ல, மனிதனை மகானாக்குவதே மாபெரும் அற்புதம். எல்லோராலும் செய்துவிட முடியாத அற்புதம்.

மறதிசூட இறைவன் தந்தவரம். மகானாகுமுன் அதிக துக்கத்திலிருந்தும், பித்தும் பிடிப்பும் பல சூழலிலிருந்தும் மனிதனைக் காப்பாற்றுவதற்காக இறைவன் தந்த வரம் தான் மறதி.

யோசித்துப்பாருங்கள்..... நீங்கள் செய்த எல்லாத் தவறுகளும் இப்போது உங்கள் நிலையில் அப்படியே, அதே உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளோடும், அதே காயத்தோடு இருந்தால் என்ன ஆகும்? தலையே வெடித்திடும்ல்லவா?

அதனால்தான் நீங்கள் யோசிக்குமுன்பே, இறைவன் நமக்காகச் சிந்தித்து எல்லாவற்றையும் செய்து வைத்திருக்கிறார்.

நன்றாகப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையிலே இதற்குமேல் உங்கள் மனதை உபயோகம் செய்ய முடியாத அளவிற்கு மனம் சோர்வடையும்போது நீங்கள் எடுத்துக்கொள்கிற ஓய்வதான் தூக்கம்.

அதேமாதிரி உங்கள் வாழ்க்கையில் இதற்குமேல் உங்கள் உடலை உபயோகம் செய்து கொள்ள முடியாதென்று நினைக்கும் பொழுது எடுக்கின்ற ஓய்வதான் மரணம்.

மரணம் உடலுக்கு மட்டுமல்ல, அந்த உடலோடு சேர்ந்த பூர்வ ஜென்ம ரூபகத்திலிருந்தும் உங்களுக்கு விடுதலை தரும்.

மனிதனை மாயையில் வைப்பது என்பது நீங்கள் மகானாக முடிவெடுக்காத போது இறைவன் செய்யும் அற்புதம். மாயையில் சிக்கியவரை மகானாக்குவது, நீங்கள் மகானாக முடிவெடுக்கும்போது இறைவன் செய்யும் அற்புதம்.

ஜீவன் முக்தராக உங்களை மலர்த்துவதே நிஜமான அற்புதம்.

நன்றி - ஜீவன் முக்தி

மாணவர்களின் சிறுவிற்கும் சூற்றலுக்கும் வித்தும் அடிமனப் பதிவுகள்

கலாநி க. குகதாசன்

கல்வியென்பது ஒரு பாடப் பொருளைப் போதித்தல் மட்டுமன்று: கல்வியின் குறிக்கோள் குழந்தையின் முழு வளர்ச்சியேயாகும். இத்தகைய முழுமை பெற்ற இசைந்த வளர்ச்சி எனப்படுவதுள் உடல், அறிவு, செய்திறன், அழகுணர் ஆற்றல், நல்லொழுக்கம், சமூகவியல்பு ஆவியவற்றின் வளர்ச்சிகள் யாவும் அடங்கும்.

ஊக்குவித்தல் திறன்கள் (motivational Skills) இதனுள் வலுப்படுத்தல் (Reinforcement) பலவகைத்தூண்டல்களை மாற்றிப் பயன்படுத்தல் (Stimulusvariation) கற்றலுக்கான மன நிலையை உருவாக்கல் (Set induction) போன்றவை அடங்கும்.

மாணவர்கள் வகுப்பறையில் கவனமின்மை, பகற்கனா காணல் போன்றவற்றை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்? வகுப்பறையிலும், வீட்டிலும் மாணவர்களை எவ்வாறு முழுமன ஈடுபாட்டுடன் கல்விகற்கத் தூண்டலாம்?

மாணவர்கள் ஒவ்வொரு நாளையும் கற்பதற்கு உகந்த நன்நாளாக மாற்றிடல் வேண்டும். “நான் நன்றாகக் கற்க வேண்டும்” திறமைசாலியாக வளரவேண்டும்” என்ற நல்ஊக்கத்தை அடிமனத்தில் பதித்திடல்வேண்டும். அடிமனப் பதிவுகளே நாளடைவில் சாதனைகளாக மலர்கின்றன.

காலையிலும் தாயில் எழுந்தவுடன் அரும்பிடும் முதல் பத்து நிமிடங்கள் “உயர் உன்னத உச்ச சாதனைக்காலமாகும்” இவ்வயர் உன்னத உச்ச சாதனைகாலத்தில் மனதில் திரும்பத் திரும்ப எண்ணும் எண்ணங்களும் சிந்தனைகளும் ஆழ்மனதில் ஆழமாக வலுவூற்றி விடுகின்றன. இச்சமயத்தில் மாணவர்கள் தமக்குள் இடும் “மன எழுச்சி சுய ஊக்குவிப்புக் கட்டளைச் சபதங்கள்” ஆழ் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்திடவல்லன. இவ்வாறாக ஆழ்மனதில் ஆழப்பதியும் எண்ணங்களின் உந்து சக்திக்கேற்ப மாணவர்களது செயல்களும் செயற்பாடுகளும் முனைப்பும் முன்னேற்றமுமாக அமைகின்றன. இவைகளே சாதனைகளாக மாணவர்களில் மலர்கின்றன.

ஆழ் மனதின் அதிசய ஆற்றல்

ஆகவே, உங்கள் குழந்தைகள் துயில் எழுந்ததும், அவர்களை அவர்கள் கல்வி பற்றிச் சிந்திக்கத் தூண்டுங்கள். இரவில் நித்திரைக்குச் செல்லுமுன்னரும் கல்வி பற்றிய எதிர்காலச் சாதனைகள் பற்றிச் சிந்திக்கத் தூண்டுங்கள்! மன எழுச்சி சுய ஊக்கக் கட்டளைகள் வலிமை மிக்கவை. அவற்றின் வலிமையை உங்கள் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கும் உயர்ச்சிக்கும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறு தத்தமது திறமைகள் பற்றிச் சிந்திக்கும்பொழுதும் எண்ணும் பொழுதும் உள்ளம் உருகிடல் வேண்டும். மனம் மகிழ்ச்சி அடைய வேண்டும். மனக்கிளர்ச்சிக் களிப்போடும் முழுமன விருப்படன், சித்த மகிழ்வுடன் மாணவர்கள் இடும் சுய ஊக்க மனக் கட்டளைச் சபதங்களே ஆழமாக அடிமனதில் வேருன்றவல்லன. அவைகள் சாதனைகள் படைக்க வல்ல சக்தியாக மாறிவிடுகின்றன.

உங்கள் குழந்தைகளை அதிகாலையிலும் துயிலல் செல்ல முன்னரும் பின்வரும் மனஎழுச்சி சுய ஊக்க கட்டளைச் சபதங்களை எடுக்கத் தூண்டுங்கள்! ஒவ்வொரு கட்டளைகளையும் தினம் தினம் ஐந்து ஆறு முறை திரும்பத் திரும்ப மனமகிழ்வுடனும் தன்னம்பிக்கையுடனும் கூறிக்கூறி அவற்றை அடிமனதில் ஆழப்பதிவு செய்யத் தூண்டுங்கள்! இம் மனஎழுச்சி சுய கட்டளைச் சபதங்கள் சித்தம் மகிழும் வண்ணம் கவிநயம் உடையதாக அமைந்திடல் அவசியம். இவ்வாறான நெகிழ்ச்சியான கட்டளைகளையே மனம் விரும்பி ஏற்கும். அடிமனக் கட்டளைப் பதிவுகள் நாளடைவில் செயல்வடிவம் பெற்றுவிடும்.

மாணவர்களின் மன எழுச்சி சுயஊக்க மனவளச் சபதம்

உங்கள் குழந்தைகள் அதிகாலையில் துயில் எழுந்ததும் மீண்டும் இரவில் துயில் கொள்ள முன்னமும், தினம் தினம் எடுக்கவேண்டிய ஊக்க மனவளச் சபதம்.

- ◆ இன்று இனிய நாள்! கல்வியிலும் கலைகளிலும் சிறந்திடும் உயர்நாள்.
- ◆ நான் இன்றும் என்றும் நல்விருப்புடனும் நல் எதிர்பார்ப்புக்களுடனும் பாடசாலை செல்வேன்.
- ◆ நான் இன்றும் என்றும் மனம் உவந்து முழு மன ஈடுபாட்டுடன் பாடங்கள்

அனைத்தையும் விருப்புடன் கற்பேன்.

- ◆ நான் இன்றும் என்றும் மிக் நல்ல புத்திக்கூர்மை உடையவனாகவும் புதுமை ஆக்கம் நிறைந்தவனாகவும் விளங்குவேன்.
- ◆ நான் இன்றும் என்றும் கல்வியில் மிகநல்ல உயர்உன்னத சாதனைகளை நிலைநாட்டுவேன்.
- ◆ நானே திறமையானவன்: நானே முதன்மையானவன்: இன்றும் திறமையானவன் என்றும் திறமையானவன்.
- ◆ எனக்கு ஒளிமயமான எதிர்காலம் அமையும்.
- ◆ நான் தினம் தினம், சிறந்து சிறந்து, உயர்ந்து உயர்ந்து, முன்னேறி முன்னேறி வருகின்றேன். எனது எதிர்காலம் எனது முன்னேற்றமே.
- ◆ நான்நல்லவற்றையே எண்ணுவேன். நல்லவை பற்றியே உரையாடுவேன். நல்லவற்றையே நாடுவேன். நல்லவைகளே என்னை வந்தடையும்.
- ◆ எனது உயர் உன்னத சாதனை எண்ணங்கள், எனக்கு என்றென்றும் உயர்வையும் ஊக்கத்தையும் உற்சாகத்தையும் உயர் உச்ச சாதனைகளையும் ஈட்டித்தரும்.
- ◆ நான் அன்பும் பண்பும், அறிவும், ஆற்றலும், ஆளுமையும் ஆண்மையும் மிக்க அரும்பெரும் மாணவனாக இலங்கித்துலங்குவேன்.
- ◆ நான் முயற்சி உடையவன்: முன்னேற்றம் அடைபவன்.
- ◆ நான் கல்வியில் முதல்வன்: கலைகளில் தலைவன்.
- ◆ நான் என்றும் முதல்வன், முதல்வன், முதல்வன் எதிலும் முதல்வன்.
- ◆ நான் இன்றும் என்றும் ஆசிரியர்கள் கற்பிக்கும் விடயங்களை முழுமன கவனத்துடன் கேட்டறிந்து அவை எல்லாவற்றையும் நன்றாக கிரகிப்பேன்.
- ◆ நான் கற்கும் விடயங்கள் யாவும் என் நினைவில் நன்றாகப் பதிந்து விடும். நான் வேண்டும் போதெல்லாம் அவை என் நினைவில் மேலோங்கிடும். நான் நினைவாற்றல் மிகுந்தவன். திறனாற்றல் உடையவன்.

என்னை எனக்கு அறிவித்தான்

எமது ஈழத்திரு நாட்டில் உதித்த திரிகாலமுணர்ந்த தத்துவ ஞானிகளுள் யோகசுவாமிகள் ஒருவர். அவர் தமிழ் மக்களின் ஆத்மீக உயர்விற்கும், ஈடேற்றத்திற்கும் அருளிச்செய்த அற்புதமான “நற்சிந்தனை” என்னும் நூலின் ஆரம்ப வாக்கியமாக “என்னை எனக்கு அறிவித்தான் எங்கள் குருநாதன்” என்று கூறுகின்றார். இதுவே “ஆத்மஞானம்”, “குருதீட்சை” என்று சொல்லப்படுபவை.

எமக்குள் இயங்கும் மெய்ப்பொருளாகிய ஆத்மாவின் சொருபத்தை எமக்குக் காட்டி, அது ஓமெனும் அகாரம், உகாரம், மகாரமாகிய முப்பதத்தில் இயங்கும் வழியையும், அதன் பர்ணமிப்பு, பிரதிபலிப்பு முதலியவைகளையும் அறிவித்து, மெய்ஞானத்தை உபதேசிக்கவெனையே சத் + குரு = சற்குரு என்பர். மெய்ப்பொருளான “சத்தைப் பற்றிய அறிவை “சித்” என்றும் அதை உணர்த்தல் சத் + சித் + ஆனந்தம் = சச்சிதானந்தம் என்றும் கூறப்படுகிறது. இவ்வாறு சற்குரு அளிக்கும் ஆத்மஞானத்தை திருமூலர்,

தாள் தந்து அளிக்கும் தலைவனே சற்குரு
தாள் தந்து தன்னை அறியத்தர வல்லோன்
தாள் தந்து ஆதீதத்துச் சார்சீவன்
தாள் தந்து பாசம் தணிக்குமவன் சத்தே. என்றும்,
எமக்குள் இயங்கும் ஆத்மாவாகிய பிரணவப் பொருளை குரு
மூலம் அறிவதால் பெறும் பேறுகளை,

தன்னை அறியத் தனக்கொரு கேடில்லை
தன்னை அறியாமற் தானே கெடுகின்றான்
தன்னை அறியும் அறிவை அறிந்தபின்
தன்னையே அர்ச்சித்து தானிருந்தானே. என்று
தமது திருமந்திரத்தில் கூறியிருக்கின்றார்.

சி. இராமநாதன்

திருமூலர் சங்கம்
கொழும்பு - 4

நன்றி - திருமூலர் சிந்தனைகள்

தகவல் துளிகள்

அயல்நாட்டு மொழியில் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட முதல் தமிழ்நூல் திருக்குறள். மொழிபெயர்க்கப்பட்ட முதல் மொழி இலத்தீன்.

மஞ்சளின் மிக முக்கிய அம்சமான குர்மின் (Curcumin) மார்பக புற்றுநோயை தடுக்கும் சக்திபெற்றது என டெக்சான் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

தக்காளியில் 90 சதவீதத்திற்கும் அதிகமாக இருப்பது தண்ணீர்.

அமெரிக்காவில் பெல் ஆய்வகத்தில் பணிபுரியும் போதே, தங்கள் ஆய்விற்காக 11 விஞ்ஞானிகள் நோபல் பரிசு பெற்றுள்ளனர்.

சர்க்கரையில் புரதமோ, கனிமமோ, விட்டமின் சத்துக்களோ இல்லை. எனவேதான் இது கலோரியற்றது எனப்படுகிறது.

முழுமையாக வாழ வழி

நான் எப்பொழுதுமே இறந்தகாலம் மற்றும் வருங்காலத்தைப் பற்றி நினைப்பதே இல்லை. இதுவே முழுமையாக வாழ்வதற்கு ஒரே வழி எனக் கருதுகிறேன். மற்றவை அனைத்தும் வாழ்வதுபோல் நடிப்பது ஆகும். உண்மையாக வாழ்வது ஆகாது. நீங்கள் வாழ்வதாக நினைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அதில் உண்மை இல்லை. நீங்கள் வாழ்ந்ததாக ரூபகப்படுத்திக்கொள்ளலாம். ஆனால் நீங்கள் வாழவே இல்லையே? அவைகள் அனைத்தும் ஒன்று கற்பனையாக இருக்க வேண்டும் அல்லது ரூபகக் குவியலாக இருக்கவேண்டும். ஆனால் அதில் உண்மை எதுவும் இல்லை.

“வார்த்தைகளற்ற மனிதனின் வார்த்தைகள் - ஓஷொ”

பாகவதக் கதைகள் நாரதமுனி-சுவாமி

பக்திக்குப் பாதுகாவலரான நாரதர் தேவரிஷி எனப்பெயர் பெற்றவர். சிறந்த பக்தியில் பரம பாகவதரான அவரது கதை பாகவதக் கதைதான்.

அதுமட்டுமன்றி ஸ்ரீமத் பாகவத புராணம் உண்டாவதற்குக் காரணமும் சாட்சாத் நாரதரே. திரிலோக சஞ்சாரியான அவர் வீணையை மீட்டிக் கொண்டு சுற்றி வருகையில், வருத்தத்துடன் இருந்த வியாச முனிவரைக் கண்டார்.

“வேதங்களைப் பகுத்தும், மஹாபாரதம் எழுதியும் மனம் அமைதியடையவில்லையே” என்று வியாசர் நாரதரைக் கேட்டார்.

அதற்கு நாரதமுனி, ‘ஞானத்தைச் சொல்லுகிறேன் என்ற பெயரில் மக்கள் உலக சுகப்பொருள்களை அடையும் வழிகளையும், நீதிகளையும், தருமத்தின் பெரால் பாரதத்தில் சொல்லியிருக்கிறீர். இயற்கையாகவே ஆசைவழியிற் செல்லும் மனிதர் அதுவே தருமம் என்று கடைப்பிடித்து விடுவர். ஆகவே பகவான் வசுதேவனின் லீலைகளை, பக்தியின் பெயரால் எழுதும் உமக்கு மன அமைதி உண்டாகும்” என்று உபதேசித்தார்.

பிறகே வியாசர் ஸ்ரீமத் பாகவதத்தைச் செய்து தமது பிள்ளை சுகருக்குப் போதித்துப் பரவ வழிசெய்தார். அப்படிப்பட்ட நாரதரின் முற்பிறவிகளை அவர் வரலாறைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

நாரதரின் இல்லற வாழ்க்கை

வசிஷ்டரைக் குருவாகக் கொண்டிருந்த கந்தர்வராஜன் ஒருவனுக்குக் குழந்தையே பிறக்காமலிருந்தது. அதே ஏக்கமாக அவன் தனது குரு வசிஷ்டரை குழந்தை பெற வழியைக் கேட்டான். அவர் சிவனைக் குறித்து வேண்டிச் சொன்னார்.

கந்தர்வராஜனும் தன் குருவின் வாக்குப்படி சிவனைத் தனது உபாசனையால் கண்டு தரிசித்து பிள்ளை வரம் கேட்டான். சிவனும் அவனது வேண்டுகலை நிறைவேற்றுவதாகக் கூறி மறைந்தார்.

ஏற்கனவே கந்தர்வனாகப் பிறக்கும்படி பிரம்மாவிடம் சாபம் பெற்றிருந்த நாரதர், கந்தர்வ ராஜனுக்குப் பிள்ளையாக வந்து பிறந்தார். கந்தர்வ

ராஜனுக்கோ அளப்பரிய ஆனந்தம். குழந்தையாக வந்து பிறந்த நாரதருக்கு 'உபபர்ஹணனை அடைந்து அனுபவிக்கத் தாபம் உண்டானது. ஆனால் அன்னை முறையிலுள்ள பெண்கள் பிள்ளை முறையிலுள்ளவனை எப்படி சேரமுடியும்? எனவே இறக்கும்போது எப்படியும் உபபர்ஹணனை அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தோடு உடலை உகுத்தனர். மறுபிறவியில் சித்ரரதன் என்பவனுக்கு ஐம்பது பெண்களாகப் பிறந்தார்கள். தக்க வயது வந்தும் முற்பிறவியில் சாகும்போது கொண்ட எண்ணப்படியே உபபர்ஹணனை மணாளனாக அடைந்தனர். பல ஆண்டுகள் இன்பமான அவனுடன் இல்லறம் நடத்தினர்.

கந்தர்வனாபடியினால் ஒரு சமயம் உபபர்ஹணன் பிரம்மாவின் சபைக்குச் சென்றிருந்தான். அங்கே அப்ஸரஸான அழகி ரம்பையைக் கண்டு சபையில் அனைவரும் இருக்கும்போதே மனத்தில் இச்சை கொண்டான். மானசீகமாகக் கட்டித்தழுவி ரம்பையை அனுபவித்தான். இதை பிரம்மா மனத்தால் அறிந்து கோபமடைந்தார்.

புனிதமான அந்தச் சபையில் மனத்தால் களங்கம் செய்த உபபர்ஹணனை, "கீழ்த்தரமான எண்ணங்களால் மனமகிழ்வு அடைந்ததால், தாழ்ந்த குடியில் பிறவியை அடைவாய்" என்று சபித்தார்.

உட்கே உபபர்ஹணன் தன் முற்பிறவி நினைவைப் பெற்று, 'அடுத்த பிறவி தாழ்ந்த குடியில்' என்ற சாபம் இருப்பதையும் உணர்ந்தான்.

பிரம்ம சபையை விட்டுத் தன் இல்லம் வந்து, மௌன சித்தனாகிய யோக முறையில் உடலை விட்டுவிட்டான்.

அவனது ஐம்பது மனைவியரும் அவன் இறந்துவிட்டதால் துக்கித்தனர். அவர்களுள் மாலாவதி என்பவள் தன் உடலிலிருந்து கற்புக்கனலை நாலாபுறமும் வீசினாள். அதன் வெப்பத்தால் தேவர்கள் நாராயண பெருமானைக் காப்பாற்றாமாறு கெஞ்சினர். அவரும் அப்பெண்கள் முன் தோன்றினர். மாலாவதியின் மூலம்தான் தேவர்களுக்கு, வந்தது ஸ்ரீமந் நாராயணன் என்று விளங்கியது.

கெட்டிக்காரியான அவள் இறப்பு ஏற்படும் விதம்பற்றி அதற்கு யார், யார் பொறுப்பு என்றெல்லாம் கேட்டும் அந்தந்த தேவைகளை நேரில் கண்டும் தெரிந்தும் கொண்டாள்

மாலாவதியின் சாபத்திற்குப் பயந்து ஸ்ரீமத் நாராயணனின் அனுமதியுடன் தேவர்கள், உபபர்ஹணனை உயிரெழுப்பினர். வெகுகாலம் தன் மனைவியருடன் இல்லறம் அனுபவித்து விட்டு சாபப்படி தாழ்ந்த குடியில் பிறந்தான்.

ஓமகுண்டத்தில் விழுந்து அடுத்த பிறவியிலும் அவனையே கணவனாகப் பெறத் தொடர்ந்தாள் மாலாவதி.

கன்யா குப்ஜத்தில் தருமிலதனுக்கும் கலாவதிக்கும் உபபர்ஹணன் பிள்ளையாகப் பிறந்தான். மழைக் காலத்தில் பிறந்ததால் 'ஜலத்தைக் கொடுத்தவன்' என்ற பொருளில் 'நாரதன்' என்று பெயர் சூட்டப்பெற்றான். நாராயண பக்தியுடன் சிறு வயது முதலே ஆன்மீகச் செல்வர்களிடம் மிக்க ஈடுபாடும் உள்ளவனாக நாரதன் இருந்தான். சந்நியாசிகள், ஞானிகளுக்குச் சேவை செய்து எல்லாம் தெரிந்துகொண்டு அவர்கள் வாழ்த்தையும் பெற்றான். தாய் கலாவதி தோட்டத்தில் பாம்பு கடித்து இறந்தும் வாழ்க்கையில் வெறுப்புற்று நாராயணனை ஜபித்து மிகச் சிறிது நேரம் நேரில் தரிசனம் பெற்றார். அப்பிறவியில் முக்தியில்லை என்று கூறப்பட்டார்.

பிரும்ம சாபத்தின்படி தாழ்ந்த குடிப் பிறப்புடைய அனுபவித்தாகி விட்டதால், அது தீர்ந்த பின் பிரும்ம லோகத்திற்கு நாரதர் சென்றார். அப்போது பிரும்மன், நாரதரை இனவிருத்தியில் ஈடுபடவே சொன்னார்.

நாரதரோ, தந்தையிடம் மன்றாடினார்.

“கந்தர்வனாய்ப் பிறந்து இல்லறத்தில் உழன்றதும், கலாவதியின் பிள்ளையாய் தாழ்ந்த குடிப்பிறந்து பட்டதும்போதும். என் மனம் அதில் இனியும் ஈடுபடாது. ஸ்ரீமத் நாராயணனின் தியானத்தையே நான் நாடுகின்றேன். என்னை விட்டு விடுங்கள்” என்று பலவாறு கெஞ்சினார்.

அதில் மகிழ்ச்சியே அடைந்த பிரம்மன், சிவனிடம் சென்று உபதேசம் பெறப் பணித்தார்.

சிவனும், பிரும்மச்சாரியின் தருமம், புண்ணிய தினங்களின் விரதம், எல்லாம் விளங்கும்படிச் சொன்னதோடு பதரிகாஸ்ரமத்தில் இருக்கும்

நாராயண ரிஷியிடம் ஆசி பெறும்படி பணித்தார்.

அங்கே சென்று நாரதர் தனக்கு விஷ்ணு தரிசனம் கிட்டச் செய்யும்படி கேட்டார்.

ஆனால் நாராயண ரிஷியோ, “அது காலப்போக்கில் கிட்டும். இல்லறத்தைக் கடைப்பிடித்தால் உனது எண்ணம் நிறைவேறும். ஸ்ருஜ்யர் என்பவருக்கு ஸ்வர்ணகீவை என்ற பெண் இருக்கிறாள். அவளைக் கைப்பிடித்து வாழ்க்கை நடத்து,” என்று ஆசீர்வதித்தனுப்பினார்.

ஸ்வர்ணகீவை வேறு யாருமல்ல; மாயாவதிதான். விடாப்பிடியாக மூன்று ஜென்மமாக நாரதரைத் தொடர்ந்து வாழ வந்தவள். புஷ்பரத்தில் ஹோமகுண்டலத்தில் விழுந்து உடலை விட்டவள். அவள் ஸ்ருஞ்ஜயருக்குத் தக்க மணாளனைச் சொல்ல வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டு பிறும்மாவிடம் வந்தார். அதே சமயம் நாரதரும் பிறும்மலோகம் திரும்பியிருந்தார். மானசீகமாக எல்லாக் கதையும் அறிந்திருந்த பிரம்மா, நாரதரையே ஸ்வர்ணகீவைக்கு மணமகனாகத் தேர்ந்தெடுத்தார்.

நாராயண ரிஷியின் பேச்சைத் தட்ட முடியாத நாரதர் அவளைத் திருமணம் செய்து கொண்டு இல்லறம் நடத்தினார். அத்துடன் இறைவனைக் காணும் காலத்தையும் எதிர்நோக்கியிருந்தார்.

ஒருநாள் சனக்துமாரரைச் சந்தித்த நாரதர் அவரிடம் கிருஷ்ண மந்திரத்தை உபதேசம் பெற்று, மனத்தில் வைராக்கியம் அடைந்தார். இறுதியில் இறைக்காட்சி கிட்டவே மனைவியைத் துறந்து பூரண நிலை எய்தினார்.

இதுவே நாரதரின் இல்லற வாழ்க்கையும் மந்திர சித்தி பெற்று மகான் ஆன வரலாறும்.

- நன்றி சுவாமி, பாகவதக் கதைகள்.

நட்சத்திரங்கள் சில தகவல்கள்

எண்ணிக்கை:- நூறு கோடிக்கும் அதிகம்

வயது:- பதினைந்து நூறு கோடிவருடங்கள். பெரும்பான்மையான நட்சத்திரங்கள் பத்து இலட்சம் முதல் 1000 கோடி வருட ஆயுள் கொண்டவை.

உள்ளாக்கம்:- ஹைட்ரஜன் 75% ஹீலியம் 22% மற்றும் ஆக்சிஜன், நியான், கார்பன், நைட்ரஜன் போன்ற தனிமங்கள்.

பொருண்மை:- சூரியனின் 1/20 பொருண்மை முதல் சூரியனை விட 100 மடங் பொருண்மை.

மிக அருகில் உள்ள விண்மீன்:- (சூரியன் தவிர்ந்தது) ஆல்.பா சென்டாரி. 4.3 ஒளியாண்டு தொலைவில் உள்ளது.

வெகு தொலைவில் உள்ள விண்மீன்:- தேனெப் 1600 ஒளியாண்டு தொலைவு என்றாலும் பால்வெளியில், நூறு கோடி ஒளி ஆண்டுகள் தொலைவில் பல நட்சத்திரங்கள் உள்ளன.

பிரகாசமான நட்சத்திரம் (சூரியன் தவிர்ந்தது)

சிரியஸ்

பெரிய நட்சத்திரம்:- ஏறத்தாழ 1.6 பில்லியன் கி.மீ. விட்டம் கொண்டது.

சிறிய நட்சத்திரம்:- (நாம் அறிந்தது) நிபுட்ரான் நட்சத்திரங்கள். சுமார் 20 கி.மீ விட்டம் கொண்டது.

வர்ணங்கள்:- நீலம், வெள்ளை, மஞ்சள் அல்லது சிவப்பு. நட்சத்திரத்தின் மேற்பகுதியில் உள்ள வெப்ப அளவின் அடிப்படையில் இதுமாற்றம் பெறும்.

வெப்பநிலை:- மேல்பகுதி நீல நட்சத்திரங்களில் 28,000°C முதல் சிகப்பு நட்சத்திரத்தின் 2,800°C உள்பகுதி 11,00,000°C

சக்திமூலம்:- அணுவெடிப்பு.

ஒளி ஆண்டு:- ஒரு வருடத்தில் ஒளி பயணம் செய்யும் தூரம் சுமார் 9,46,000 கோடி கி.மீ

பூமிக்கு அருகில் உள்ள நட்சத்திரங்கள்

தொலைவு

சூரியன்	14,96,00,000 கி.மீ
புரொக்ஸிமா சென்டாரி	4.24 ஒளி வருடம்
ஆல்.பாசென்டாரி A	4.34 ஒளி வருடம்
ஆல்பா சென்டாரி B	4.34 ஒளி வருடம்
பெர்னார்டன்	5.97 ஒளி வருடம்
ஆல்.பா 359	7.8 ஒளி வருடம்
லாலண்டே 21185	8.19 ஒளி வருடம்
யு.வி. செதி A	8.55 ஒளி வருடம்
யு.வி. செதி B	8.55 ஒளி வருடம்
சிரியஸ் A	8.65 ஒளி வருடம்

பீதியை கைவிட்டு வாழ்வுங்கள் சர்மத்தை மாற்றியமைக்க முடியும்

இலங்கையில் மக்கள் அச்சமின்றி வாழவேண்டும் எனவும் குறிப்பாக தமிழ் மக்கள் தமது பீதியை கைவிட்டு மனதில் அமைதியுடன் சமூகத்துடன் ஒன்றிணைந்து வாழ வேண்டும் என்று வாழும் கலை அமைப்பின் ஸ்தாபகரான சுவாமி ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர் அழைப்பு விடுத்துள்ளார்.

இலங்கைக்கு 5 வது தடவையாக கடந்த திங்கட்கிழமை வருகை தந்த ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர் தியானம், பிரார்த்தனைகள், ரூத்ராபிஷேகம் என்பனவற்றுடன் ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு ஆசிவழங்கியுள்ளார். இந்த நிகழ்வு கொழும்பிலுள்ள சுகததாச உள்ளக அரங்கில் இடம்பெற்றது.

'இதயங்களையும் மனங்களையும் ஐக்கியப்படுத்துதல்' என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்ற இந்த நிகழ்வில் நாடளாவிய ரீதியில் பல பாகங்களிலிருந்தும் மக்கள் கலந்து கொண்டனர். கிறிஸ்தவ மதகுருமார், இஸ்லாமி கல்விமாண்கள், இந்து மதகுருமார் உட்பட பலர் ஐக்கியம் மற்றும் நம்பிக்கையான உன்னத உணர்வுகளுடன் இந்த நிகழ்வில் பங்கேற்றனர்.

யாழ்ப்பாணம், திருகோணமலை, மட்டக்களப்பு, வவுனியா, மன்னார், காலி, மாத்தறை, கொழும்பு மற்றும் பல தூர இடங்களிலிருந்தும் ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர் சுவாமிகளை தரிசிப்பதற்காக நூற்றுக்கணக்கானோர் வருகைதந்தனர்.

அரங்கில் ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர் பிரவேசித்ததும் நூற்றுக்கணக்கான பாடசாலைச்சிறுவர்கள் தேவராம் பாடினார்கள். பின்னர் சுவாமி சூஷ்ம யோகத்தை நிகழ்த்தினார். அதன் பின்னர் அவர் மக்களை தியானத்திற்கு வழிகாட்டும் நாடிசுத்தி பிராணயாமத்தைக் கற்பித்தார். அதன் பின்னர் தியானம் குறித்து அவர் உரையாற்றினார். தியானமானது ஒருமுகப்படுத்துவது அல்ல அல்லது எதனையோ ஒன்றைப்பற்றி சிந்திப்பது அல்ல. இது சாதாரணமாக ஓய்வு நிலையில் இருப்பதாகும். ஓம் என்பது அமைதி என்று பொருள்படும். ஓம் என்பது அன்பைக் குறிக்கும். அதாவது, நிபந்தனையற்ற அன்பை அது சுட்டி நிற்கிறது. தியானம் உங்களை உட்புறத்திற்கு கொண்டுசெல்கிறது. கடவுளின் இராச்சியத்தை உங்களுக்கு அது புரிய வைக்கிறது. அன்பே கடவுள் (அன்பே சிவம்) உங்களது சகல கவலைகளையும் இங்கே விட்டுவிடுங்கள் புன்சிரிப்புடன் திரும்பிச் செல்லுங்கள். உதவி தேவைப்படுபவர்களுக்கு உதவிசெய்யுங்கள்.

புன்முறுவலுடன் சேவையாற்றுங்கள் என்று ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர் கூறியுள்ளார்.

இலங்கையிலுள்ள தமிழர்களினதும் உலகளாவிய ரீதியிலுள்ள தமிழர்களினதும் நிலைமை என்ன என்று அவரிடம் கேட்கப்பட்ட போது அவர் தெரிவித்ததாவது;

தமிழர்கள் அச்சமின்றி வாழவேண்டும். அவர்கள் பயப்படக்கூடாது. பயமானது அவர்களின் மனதின் உள்ளே இருக்கின்றது. அவர்கள் அதனை விட்டுவிடவேண்டும். சகலருடனும் ஒன்றிணைந்து இருக்க வேண்டும். உன்னதமான சமாதான கலாசாரத்தை கொண்டவர்கள் தமிழர்கள். அவர்கள் சமாதானத்தை மேம்படுத்தவேண்டும். யாவருடனும் ஒன்றிணைந்து சுபீட்சமான சமூகத்தை கட்டியெழுப்ப வேண்டும். சமாதானமும் சுபீட்சமும் ஒன்றிணைந்து செல்வதாகும். ஆதலால், உங்கள் இதயத்தில் அமைதியைக் கொண்டிருங்கள். உங்கள் மனதில் குடும்பத்தில் சமூகத்தில் அதனைக் கொண்டிருங்கள். நம்பிக்கையை நீங்கள் கொண்டிருந்தால் சமாதானம் தோன்றும். உங்களது சுயமரியாதையையும் கௌரவத்தையும் எவராலும் எடுத்துச்செல்ல முடியாது. இலங்கையில் உங்களுக்கு சகல விதமான சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. உலகின் சகல இடங்களிலும் அந்த வாய்ப்பு உண்டு. உங்கள் வாழ்வை மேம்படுத்த உங்களுக்கு சந்தர்ப்பம் உள்ளது. சமாதானத்தையும் அன்பையும் பரப்புவீங்கள். சுபீட்சத்தை ஏற்படுத்துங்கள். உலகெங்கும் இருக்கும் தமிழர்கள் மிகவும் கடுமையாக உழைப்பவர்கள். அவர்களால் சுபீட்சத்தை நிச்சயமாக ஏற்படுத்த முடியும். இப்போது எமக்குத் தேவைப்படுவது மனதிலும் இதயத்திலும் ஐக்கியமேமயாகும் என்று அவர் கூறியுள்ளார்.

கர்மங்களும் (கன்மம்), தன்மைகளும் (போக்குகள்) தலைமுறை தலைமுறையாக வருபவையா? என்று கேட்கப்பட்ட கேள்விகளுக்கு பதிலளித்த ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர், பழக்கவழக்கங்கள் பரம்பரையாக இருப்பதற்கான தேவை இல்லை. ஒவ்வொரு நோயுமே பரம்பரையாக வருவதாக இருக்காது. நிச்சயமாக எமது மரபணுக்கள் தாய், தந்தையரின் தன்மைகளைக் கொண்டுவரும். ஆனால், இந்தத் தன்மைகளில் பலவற்றில் நாம் மாற்றத்தை மேற்கொள்ள முடியும். இந்த கர்மங்களில் பலவற்றை நாம் மாற்றி அமைக்கலாம். கர்மம் எதனைக் குறிக்கின்றது இது மரபணுவின் ஆழமான தாக்கம் என்றே அர்த்தம் கொள்ளப்படுகின்றது. தியானம், சரணாகதி ஊடாக கர்மங்களை அழிக்க முடியும் என்று கௌதம புத்தர் கூறியுள்ளார் என்று ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர் கூறியுள்ளார்.

சுயநலமான இந்த உலகில் நான் மட்டும் ஏன் பரந்த நோக்கத்தைக் கொண்டிருக்கவேண்டும் என்ற கேள்விக்கு பதிலளித்த சுவாமி ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர், நன்மையான, தீமையான விடயங்கள் உலகிலேயே இடம்பெற்று வருகின்றன. ஆனால் இந்த சூழ்நிலைகளில் இருந்தும் எமது பிரக்கூயின் மூலம் விடயங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும். மழையோ அல்லது கடுமையான வெயிலோ காணப்பட்டால் நீங்கள் உங்களைப் பாதுகாக்க குடையை எடுத்துச் செல்வீர்கள். அதேபோன்று, விழிப்புணர்வு, அறிவு, பக்தி என்பன மகிழ்ச்சியற்ற சூழ்நிலைகளிலிருந்தும் உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் குடையாக அமையும். நாம் தனிப்பட்ட ரீதியிலும் ஒன்றுபட்டும் நாட்டுக்காகவும் உலகத்திற்காகவும் முன்னேற்றம் அடைவத்கான அத்திவாரமான அன்பும் சமாதானமும் உள்ளன.

பூஜா என்ற வார்த்தையை நீங்கள் அறிவீர்கள். 'பூ' என்பது முழுமை என்று அர்த்தப்படும். 'ஜா' வானது நிறைவிலிருந்தும் வெளிவருகின்றது என்று பொருள்படும். உங்களின் இதயமானது நிறைவடைந்திருந்தால் கடவுளுக்கு நீங்கள் நன்றி கூறுவீர்கள். எவ்வாறு அதனைக் கூறுவீர்கள்? மலர்களுடன் நீங்கள் கடவுளுக்கு "இந்த மலர் போன்று எனது மனம் மலர்ந்திருக்கின்றது" என்று கூறுவீர்கள். பஞ்சபூதங்களினால் (5 சக்திகள்) இந்த உலகம் உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றது. நிலம், நீர், காற்று, ஆகாயம், தீ ஆகியவற்றால் இந்த உலகம் உருவாகியுள்ளது. பண்டையகால மக்கள் இந்த ஐந்து சக்திகளையும் பயன்படுத்தினார்கள்.

எந்தவொரு சமய நிகழ்ச்சிகளுக்கு நீங்கள் சென்றாலும் எங்குமே தீபம் ஏற்றுதல், மெழுகுவர்த்தி ஏற்றுதல்போன்ற நிகழ்வுகள் இடம்பெறும். கிறிஸ்தவம், பௌத்தம் எங்குமே இதனைக் காணலாம். புத்தர் சிலைக்கு முன்னால் நாம் தீபம் ஏறுகின்றோம். மலர்களை காணிக்கையாக வைக்கின்றோம். தேவாலயங்களிலும் இதுவே மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. உள்மன உணர்வே இங்கு முக்கியமானதாகும். வெளிக் கிரியைகளிலும் பார்க்க உள்மன உணர்வே முக்கியமானது. இன்றைய பூஜையானது ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி, சமாதானம் என்பனவற்றை இந்தக் கண்டத்தில் வாழும் சகலருக்கும் கிடைப்பதற்காக மேற்கொள்ளப்படுகிறது. துன்பம், வலி போன்ற எதிர்மறையான தன்மைகளிலிருந்தும் விடுபட்டு பலத்தைப் பெறுவதற்காக இதனை மேற்கொள்கின்றோம். ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் நாட்டிற்கு சமாதானத்தை ஏற்படுத்தவும் மகிழ்ச்சி பரிவான சூழலைக் கொண்டுவரவும் இந்த பூஜை இடம்பெறுகிறது. இந்த பூஜையை நாம் மேற்கொண்டுள்ளதற்கான சந்தர்ப்பம் இதுவாகும் என சுவாமி கூறியுள்ளார்.

- நன்றி தினக்குரல் 8 ஒக்டோபர் 2009 -

மனிதரில் மனிதன்

(நாவலப்பிட்டி ஆத்மஜோதி முத்தையா அவர்கள் 1996 செப்ரெம்பர் 08ஆம் திகதி அமரத்துவம் அடைந்த தினமாகும். அவரது 13வது நினைவுதினம் இம்மாதம் 08ஆம் திகதி அனுஷ்டிக்கப்பட்டது. காலஞ் சென்ற பேராசிரியர் செ. சிவஞானசுந்தரம் (நந்தி) அவர்கள்) ஆத்மஜோதி முத்தையா ஐயா அவர்கள் குறித்து எழுதிய கட்டுரையிலிருந்து ஒரு பகுதி அவரது நினைவாக இங்கு பிரசுரமாகிறது)

ஆத்மஜோதி முத்தையா மாஸ்ரின் தத்துவக் கதைகள் என்ற நூலுக்கு அணிந்துரையில் பின்வருமாறு எழுதினேன்.

மனிதரில் மாணிக்கம், மனிதரில் தெய்வம் என்றெல்லாம் கூறக்கேட்டிருக்கின்றோம். அவை எல்லாம் வேண்டாம். மனிதரில் மனிதனாகவே இருந்தால் போதும் என்ற தத்துவம் தான் கதைகளைப் படித்து முடிந்ததும் எனது மனதில் கருக்கொண்டது.

அவர் எழுதிய தத்துவக் கதைகளுக்கும் போதித்த ஆத்மீகப் போதனைகளுக்கும் ஏற்ப வாழ்ந்தவர் ஆத்மஜோதி. ஆசிரியராக, கல்லூரி அதிபராக, நிறுவனம் ஒன்றின் தலைவராக, தொழிற்சங்க நிர்வாகியாக, எழுத்தாளராக, ஆத்மீகப் பத்திரிகை ஆசிரியராக, சமய போதகராக, மேடை, ரேடியோப் பேச்சாளராக, பாத யாத்திரிகராக எனப்பன்முக சமூக வாழ்க்கையில், அதன் துரித இயக்கத்தில் எவ்வண்ணம் பக்தி, ஞானம், யோகம் என்பவற்றின் மார்க்கங்களைக் கடைப்பிடிக்க முடியும் என்று எமக்குக் காட்டியவர் அவர். இந்த மார்க்கங்களை அனுசரித்து சமூக ஆத்மீக விஞ்ஞானியாகவே வாழ விரும்பினார். சுவாமியாக அல்ல. அதற்குக் காரணம் அவரே கூறுகின்றார்.

“காவியுடை அணிந்தால் மக்கள் மேலான சுவாமி என எண்ணுவார்கள். அத்தகைய எண்ணம் மக்களிடமிருந்து என்னைப் பிரித்து விடும். மக்களுடன் சேர்ந்து அவர்களது குறை, நிறைகளை நேரிற் கண்டறிய முடியாது. மக்களின் குறை நிறைகளைச் செவ்வனே அறியாமல் அவர்களுக்குச் சேவை செய்ய முடியாது?”

ஆத்ம ஜோதி முத்தையா அவர்களுடைய நூல்கள் சமயக் கட்டுரைகள், கதைகள், வாழ்க்கை வரலாறுகள், பிரயாண அனுபவங்கள் அடங்கியன.

அவர் தெளிவான சிந்தனையுள்ள ஆன்மீக எழுத்தாளர். அவரது எழுத்துக்களில் தனது புலமையைப் பெரிதாகக் காட்டுவது அவரது நோக்கமாக இருக்கவில்லை. மக்கள் ஆன்மீக அறிவை மகிழ்ச்சியுடன் பெற்று அதை அனுபவிப்பதே அவர் குறிக்கோளாக இருக்கும். எழுத்தில் பார்க்க மென்மையும், மேன்மையும் கொண்டவை அவருடைய பேச்சுக்கள். பேச்சுக்களிலே அன்பின் அரவணைப்பும் இருக்கும். அவர் சென்ற நாடுகளில் எல்லாம் மக்கள் அவரால் கவரப்பட்டார்கள் என்றால் அதற்குக் காரணம் அவரது ஆத்மீக அன்பின் ஆளுமைதான். அந்த அன்பு அவர் வாழ்வின் அடிநாதம். அவருக்கு ஆத்மஜோதிக்கு அடுத்ததாக அன்புமணி என்ற காரணப் பெயரே பொருத்தமாகும்.

மலைநாட்டு மக்களின் கவலை மட்டுமல்ல, தமிழ் மக்களின் கவலை, அவர்கள் எங்கிருந்தாலும் ஆத்மஜோதியைச் சிந்திக்க வைத்தது. அதற்கு மருந்து ஆன்மீக அறிவும் ஒழுக்கமும், பொறுமையும், ஒற்றுமையும் என நம்பினார். அவர் ஒரு முற்போக்கு சிந்தனையாளர். அவருடைய நூல் நிலையத்தில் சைவசமய நூல்கள் மட்டுமல்ல, முதற்தரமான சிறுகதைத் தொகுப்புகளும் நாவல்களும் இருக்கும். பைபிளும் குரானும் இருக்கும். அவர் எந்த மதத்தினதும் எதிரி அல்ல. சைவத்தின் மாண்புகளை எடுத்துக் கூறுவது, மற்ற மதங்களை எதிர்ப்பது அல்ல என்ற எண்ணம் கொண்டவர். அவரது சைவசமய போதனைகள் நீவீழ்ச்சிபோல் தீவிரமாக இருந்ததில்லை. ஊரின் ஓரமாக ஓடும் சிறுகிளை ஆறுபோல் இருக்கும். மாஸ்ரரின் வாழ்வு இலங்கை வாழ் தமிழ் மக்களின் சரித்திரத்தில் ஒரு இனிய பக்கம். எப்படி ஒரு கிராமத்தில் சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்த ஒருவர். தமிழ் உபாத்தியாயராக இருந்து இறந்துபோகாமல் தொழிற்சங்க ஈடுபாடு, பத்திரிகை நடாத்துதல், வெளிநாட்டுப் பயணம் முதலியவற்றில் தேர்ச்சி பெற்று, நமது நாட்டின் ஆன்மீக வழிகாட்டி என்று மக்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சரித்திரம் அவருடையது. வரும் சந்ததியினர் அவரைப் பற்றித் தெரிந்து பயனடையச் செய்வது எமது கடமையாகும்.

21ம் நூற்றாண்டில் ஆத்மஜோதியின் பெயரும், பெயர்கொண்ட அந்த வாழ்வும், வாழ்வின் போதனைகளும், போதனைகளின் போஷாக்கும் எமது மக்களிடையே அவ்வப்போது நிலவி பயன் தரும் என்ற நம்பிக்கை எமக்கு உண்டு.

அட்டைப்படக் கட்டுரை

புதிய உலக அதிசயங்கள்

சில காட்சிகளை எத்தனை முறை பார்த்தாலும் அலுப்புத் தட்டுவதே இல்லை. ஒவ்வொரு முறை அவற்றைப் பார்க்கும் போதும் அதில் புதுமை அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது. இதைத்தான் அற்புதம் என்கிறோமா? கடந்த 2007இல் புதிய உலக அதிசயங்கள் குறித்த பட்டியல் வெளியானபோது அதைப்பற்றி பலவகையான விமர்சனங்கள் எழுந்தன. அது முழுக்க முழுக்க ஒரு தனிப்பட்ட செயல்பாடென்றும், யுனெஸ்கோ போன்ற சர்வதேச ஏஜென்சிகளின் அங்கீகாரம் எதுவும் அதற்கு இல்லையென்றும் குற்றச்சாட்டுக்கள் எழுந்தன. விஷயம் எப்படியிருந்தாலும் அதன் வாணிப விருப்பங்களுக்கு அப்பாற்பட்டு அது எழுப்பிய ஆவேசமும், வரலாற்றுச் சிந்தனையும் குறிப்பிடத்தக்கவை. உலகெங்குமிருந்து கோடிக்கணக்கானோர் தொலைபேசி, இன்டர்நெட், எஸ்.எம்.எஸ் மூலம் செய்த வாக்களிப்பின் அடிப்படையிலேயே இந்த புதிய உலக அதிசயங்கள் தேர்வு செய்யப்பட்டன.

பெர்னார்ட் வெப்பர் என்பவரால் நிறுவப்பட்ட New Seven Wonders Society எனும் சுவிட்சர்லாந்து அமைப்பே இந்த சர்வதேச வாக்கெடுப்பை நடத்தியது. இந்த நிகழ்வு மூலம் கிடைக்கும் வருவாயில் பாதியளவு ஆப்கானிஸ்தானில் சிதிலமாக்கப்பட்ட பாமியான் புத்தச் சிலைகளை மறுநிர்மாணம் செய்யவும், உலகெங்குமுள்ள தொன்மைச்

சின்னங்களைப் பாதுகாக்கவும் செலவிடப்படும் என இதன் நிர்வாகிகள் அறிவித்துள்ளனர்.

பொதுமக்கள் பரிந்துரைத்த 77 தொன்மைச் சின்னங்களிலிருந்து, கட்டிடக்கலை நிபுணர் குழு தேர்வு செய்த 21 கலைச் சின்னங்களிலிருந்து இறுதியாக ஏழு உலக அதிசயங்கள் தேர்வு செய்யப்பட்டன. போர்ச்சுகக்கல்லின் தலைநகரான லிஸ்பனில் நடைபெற்ற அறிவிப்பு நிகழ்ச்சியில் நீல் ஆர்ம்ஸ்ராங் முதல் பிபாவூ பாஸு வரையிலான பிரபலங்கள் பலரும் பங்கேற்றனர். துவக்கத்தில் இந்தியாவின் தாஜ் மகால் பின்னிலையில் இருந்தபோது பரவலான விழிப்புணர்வு பிரச்சாரங்களின் பயனால் இறுதியில் அது ஏழு உலக அதிசய பட்டியலில் இடம் பிடித்தது.

(1) தாஜ்மகால்

அழியாக் காதலின் அடையாளச் சின்னம். தன் காதல் மனைவி மும்தாஜின் நினைவாக இந்த வெண்பளிங்கு மாளிகையைக் கட்டியவர் மொகலாய சக்கரவர்த்தி ஷாஜஹான் 1632இல் துவங்கிய கட்டுமானப் பணிகள் 1648இல் நிறைவடைந்தன. 1983இல் இது யுனெஸ்கோவின் உலக தொன்மைச் சின்னங்கள் பட்டியலில் இடம் பிடித்தது.

பல்வேறு சிற்பிகளின் கைவண்ணத்தால் உருவானதென்றாலும் உஸ்தாத் இஸா

என்பவரே இதன் முக்கிய சிற்பியாகக் கருதப்படுகிறார். இதன் மகுடங்களை அமைத்தவர் துருக்கியைச் சேர்ந்த இஸ்மாயில் அ.பாத்தி. தங்க மேற்கூரை லாகூர்காரான காலிம் கானால் வேயப்பட்டது. தரைத்தளம் தில்லியைச் சேர்ந்த சிரஞ்சிலால் என்பவரால் அமைக்கப்பட்டது.

(2) சீனப் பெரும்சுவர்

கிழக்கு ஷாங்காய் கணவாய் முதல் மேற்கே லோப்னர் வரை 6350 கி.மீ தொலைவிற்கு நீண்டு கிடக்கும் சீனப் பெருஞ் சுவர் நாட்டின் பாதுகாப்பிற்காக கட்டப்பட்டது. சீனச் சக்கரவர்த்தி ஷி ஷுவாங் துவங்கி வைத்த மதில் கட்டுமானப்பணிகள் மிங் வமிசத்தவர் உட்பட பல்வேறு காலகட்டங்களில் பல்வேறு மன்னர்களால் கட்டி முடிக்கப்பட்டது.

உலகின் மிகப்பெரிய மனித சிருஷ்டியான இது அந்தந்த பகுதிகளில் கிடைத்த கட்டுமானப் பொருட்களால் கட்டப்பட்டது. இடையிடையே ஆயுதக் கிட்டங்குகளும், கண்காணிப்பு கோபுரங்களும் உண்டு. 1987 இல் யுனெஸ் கோவின் தொன்மைச் சின்னங்கள் பட்டியலில் இடம் பெற்றது.

(3) மாச்சு பிச்சு

இதன் பொருள் மலையுச்சியில் அதிசய நகரம் என்பதாகும். புகழ்பெற்ற இன்கா நாகரிக காலத்தில் உருவாக்கப்பட்ட இந்நகரம் இராணுவ முக்கியத்துவம் வாய்ந்த பகுதியில் அமைந்துள்ளது. பெரு நாட்டில் உருபாம்பா சமவெளியின் உச்சியில் கடல் மட்டத்தில் இருந்து 2350 மீ உயரத்தில் அமைந்துள்ள இந்நகரம்,

பல நூற்றாண்டுகளாக எவராலும் கவனிக்கப்படாமல் புதர் மண்டிப் போயிருந்தது. 1911இல் அமெரிக்க புதைபொருள் ஆய்வாளர் ஹிரம் பிங்காம் என்பவரே The last city of In cos எனும் இந்நகரை உலகிற்கு அடையாளம் காட்டினார். 1983 முதல் இது உலக தொன்மைச் சின்னங்கள் பட்டியலில் இடம்பெற்றது. கோவில்கள், பல வகையான வீடுகள், தானியப் புரை, பூங்காக்கள், நீர்த்தேக்கம் எனப் பலவற்றின் சிதிலங்கள் எச்சமாக உள்ளன. சக்கரங்களின் பயன்பாட்டை அறியாத இன்காவின் மலையுச்சியில் எப்படி இந்நகரத்தைக் கட்டினார்கள் என்பது இன்னமும் பிடிபடாத ஒரு பெரும் புதிர்.

(4) ரோமின் கொலாஸியம்

புராதன ரோமாபுரி நகரத்தின் பொது அரங்கம். இத்தாலியின் தலைநகர் ரோம் நகரின் மையப்பகுதியில் அமைந்துள்ள இவ்வரங்கில் 50,000 பேர் வரை அமரும் வசதியிருந்தது. கி.பி. 80இல் டைட்டஸ் சக்கரவர்த்தி காலத்தில் கட்டி முடிக்கப்பட்ட இதன் கட்டுமானப்பணிகளைத் துவக்கியவர் வெஸ்பாஸியன் சக்கரவர்த்தி. ரோம வீரர்களின் பயிற்சிக்களமாகவும், பல்வேறு கலை மற்றும் விளையாட்டு நிகழ்வுகளின் தளமாகவும் திகழ்ந்தது இவ்வரங்கு.

சுமார் 500 ஆண்டுகள் வரை நிலை நின்ற இவ்வரங்கு பூகம்பம் மற்றும் பிற இயற்கை நிகழ்வுகளால் தகர்ந்து போனது. 1993-2000 கால கட்டத்தில் முழுவீச்சில் புனர் நிர்மாணப் பணிகள் நடைபெற்றன.

(5) இரட்சகன் இயேசு

பிரேசில் நாட்டின் ரியோ டி ஜெனிரோ நகரில் உள்ள இந்த ஏசு கிருஸ்துவின் சிலை பல விதத்திலும் அற்புதமான ஒன்று. டிஜிஜிக தேசியப் பூங்காவின் கோர் கொவோடா மலையுச்சியில் அமைந்துள்ள இச்சிலை 38மீ. உயரமும், 700 டன் எடையும் கொண்டது. பால் வான் போவ் ஸ்கி என்பவரால் வடிவமைக்கப்பட்ட இது ஹெய்ட்டர் டீ சில் வா தலைமையில் உருவாக்கப்பட்டது. சிலை பூர்த்தியான 75ஆம் நிறைவு விழா 2006இல் கொண்டாடப்பட்ட போது சிலையின் அடிப்பகுதியில் ஒரு தேவாலயம் கட்டப்பட்டது.

(6) பெட்ரா

மாச்சு பிச்சுவைப் போன்றே பல காலம் மறைந்து கிடந்த பெட்ரா, ஜோர்டான் நாட்டின் சாக்கடலுக்கு அருகேயுள்ள மலைத் தொடரில் செதுக்கி உருவாக்கப்பட்ட கல் மாளிகை. கோவில்கள், வளைவுகள், கோபுரங்கள் என்று 800இற்கும் அதிகமான நினைவிடங்களை இங்கே கண்டு பிடித்துள்ளனர். 1812இல், ஜொஙான் லூட்விக் பாக்கார்ட் எனும் சுவீட் சர் லாந்து காரரால் கண்டறிவிக்கப்பட்ட பெட்ரா, 1985 இல் உலக கலையழகுப் பட்டியலில் இடம்பெற்றது. இதன் முற்காலப் பெயர் ரேகம். கடும் வறட்சியைச் சமாளிக்கும் விதத்திலான நீர் சேகரிப்பு முறைகளைப் பற்றி இம்மக்கள் அறிந்திருந்தார்கள் என்பதற்கான சான்றுகளை இங்குள்ள சிதைவுகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன. மலை முகடுகளின் ரோம, எகிப்திய, சிரிய

கலாச்சாரங்களின் ஒன்றிணைந்த ஒரு பாங்கை வெளிப்படுத்தும் சிற்பங்கள் செதுக்கப்பட்டுள்ளன. நபாதீ எனும் இனத்தவரின் நகராகக் கருதப்படும் பெட்ரோ பிற்பாடு மிகப் பெரும் வாணிபமயமாக உருவெடுத்தது. ரோம சாம்ராஜ்ய காலத்தில் இது அழியத் துவங்கியது. இதன் பெரும் கட்டிடங்களில் பல்வும் நில நடுக்கத்தில் சிதைந்து போனதாக கருதப்படுகிறது.

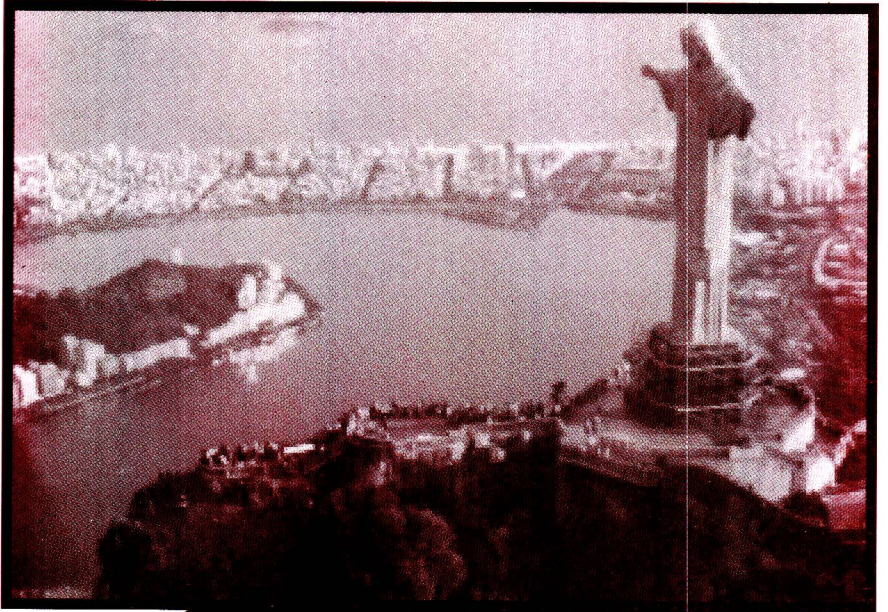
(7) பிரமிடு (சி சென் இட்ஸா)

மாயன் கலாச்சாரத்தின் மனதை மயக்கும் கட்டுமானமே இப்பிரமிடு, தற்போதைய மெக்சிக்கோவில் அமைந்துள்ளது. மாயன் கால கட்டடத்தின் முக்கிய அரசியல், பொருளாதார மையமாகவும், கோவிலாகவும் திகழ்ந்தது சி சென் இட்ஸா. கி.பி 600 இல்தான் இது முக்கிய சமய மையமானது. இரத்தம் புரண்ட ஒரு கலவரத்திற்குப் பின்பே சி சென் இட்ஸா சிதிலமடையத் தொடங்கியது. முன்பு இருந்த ஒரு பழைய பிரமிடின் மேல் கட்டப்பட்ட பிரமாண்ட பிரமிடுதான் சி சென் இட்ஸா. 1977 வரை தனியார் வசமிருந்த இது, மெக்சிக்கோவின் மிக அதிகம் பேர் விஜயம் செய்யும் ஒரு முக்கிய புராதனப் பகுதியாகும்.

-நன்றி - மனோரமா இயர்புக் -



பீரயீடு (ஈ சென் இட்சா)



இரட்சகன் இயேசு



ரோமன் கொலாஸியம்



பழைய உலக
அதிசயங்களில் ஒன்றான

இசா பீரமிட்