மில்க்வைற் செய்தி
Milk White News

தபாற் பெட்டி இலக்கம்: 77 யாழ்ப்பாணம். தொலைபேசி: 7233

கௌரவ ஆசிரியர்: திரு. க. சி. குலரத்தினம் ★ ஆனி 1977 — இதழ் - 18

நீமும் நாமும்

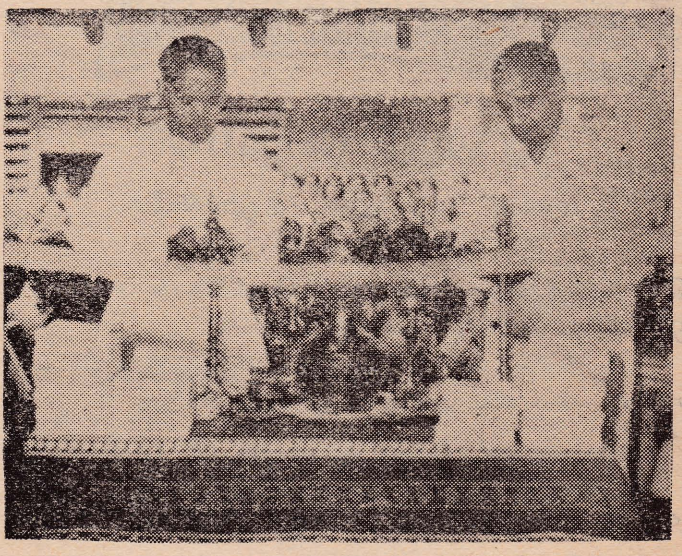
நிம் என்றுல் வேம்பு. வேம்புக்கு நீம், நிம்பம், நியாதம், பிசிகம், அருளுபதி, அருளுறுபதி முதலிய பெயர்களுண்டு. அது எமக்குப் பெரும் பயன்தந்து காப்பது. அதற்கு இலட்சுமி என்றும கிராம வைத்தியன் என்றும் பெயர்கள் வழங்குவதுண்டு. உல்லாசப் பிரயாணியாக இலங்கைக்கு வந்த வெள்ளைக்காரன் ஒருவர் தென்னிலங்கையில் நோய்வாய்ப்பட்டபோது ஆங்கிருந்த புத்த பிக்கு ஒருவர் வேப்பங் கொழுந்தை அரைத்து விழுங்கக் கொடுத்தார். உடனடியாகக் குணமுற்ற வெள்ளையன் வேம்பைக் கண்டவிடங்களில் சலாம் செய்து "**My friend my friend**" என்று நட்புரிமை கொண்டாடினர்.

வேம்பை வீட்டு வைத்தியன் என்றே பெரியோர் கூறுவர். இயற்கை வனப்பிலும் வளத்திலும் முதலிடம் பெறுகின்ற வேம்பு வைத்தியத்திலன்றிப் பொருளாதாரத் துஸறயிலும் மதிப்புடையது. அது எம்மை நோய்களினின்றும் காப்பது. நோய்களுக்கு மருந்தாவது. அதன் தளிர், இலை, பூ, கனி, பட்டை, விதை, பிசின், வேர் என்பன யாவும் உபயோகமானவை. வேம்பிற் பட்டு வரும் காற்று உடலுக்கு நல்லது. வேப்பம் விதைகளைப் புகைப்பதால் நுளம்பு, பூச்சி முதலியவை எம்மைக் கடியாமற் காக்கலாம். அதற்குக் கடிப்பகை என்றும் பெயர்.

வேம்பு மூலப்பொருள்

வேம்பின் பிரயோசனங்களை மூலப் பொருளாகக் கொண்டு பல உற்பத்திப் பொருள்களைச் செய்கிறோம். அவற்றில் வேம்பின் இயற்கைக் குணம் நிறையவுண்டு. அவை எங்கள் சுகாதாரத்துக்கும் அழுக்கை நீக்குவதற்

(தொடர்ச்சி 2ஆம் பக்கம்)



பண்டத்தரிப்பில் மகளிர் பாடசாலை நூல் நிலையத்தை மில்க்வைற் தொழிலதிபர் திறந்து வைத்தல் பக்கத்தில் நிற்பவர் பாக்கியநாதர்.

★ உண்மை பேசுதல் உரையாடற்கு அழகு ★

உ

கடவுள் வணக்கம்

திருநாவுக்கரசு சுவாமிகள் தேவாரம்

திருநெய்த்தானம் - திருநேரிசை

திருச்சிற்றம்பலம்

சோதியாய்ச் சுடருமானர் சுண்ணவெண் சாந்துபூசி
ஓதிவா யுலகமேத்த வுகந்துதா மருள்கள் செய்வார்
ஆதியா யந்தமானர் யாவரு மிறைஞ்சியேத்த
நீதியாய் நியமமாகி நின்றநெய்த் தானனரே.

ஆதித்தன், சந்திரன், அக்கினியாகிய முச்சுடரிலும் அவற்றுக்கு ஒளியாயும் உள்ளவர், சுண்ணவெண்பொடி பூசிக்கொள்பவர். கடலாற் சூழப்பட்ட உலகத்தில் உயர்ந்தவர்கள் தோத்திரஞ் சொல்லிப் போற்றும்போது அவர்களுக்குத் திருவருள்பாலிப்பவர். எல்லாவற்றுக்கும் முதலும் முடிவுமாயுள்ளவர். எச்சமயத்தவரும் நன்னெறியாகிய நீதிவழுவா முறையில் தவம் முதலிய பத்து வகையாலும் ஏத்துமாறு திருநெய்த்தானம் என்னும் திருப்பதியிலே எழுந்தருளியுள்ளவர். ★

வெருவந்த செய்யாமை

மக்கள் அஞ்சத்தக்க அலுவல்களை
அரசாங்கம் செய்யாதிருத்தல்.

வெருவந்த செய்தொழுகும் வெங்கோல னாயின்
ஒருவந்தம் ஒல்லை கெடும்.

குடிமக்கள் அஞ்சும் அலுவல்களை நிறைவேற்றும் அரசாங்கம் விரைவில் அதிகாரம் இழந்து கெடும்.

Abstaining from a reign of terror

The government who oppresses and rules by frightfulness will find a speedy and certain end.

நண்பனில்லாவிட்டால், வாழ்க்கை மேடையில் மனிதனுக்கு மிகுதி இடமில்லை. அவன் வாளா வெளிச்செல்ல வேண்டியவனே ஆவான்.

— பிரான்ஸிஸ் பேக்கன்

1977 ஜூன் மாத நிகழ்ச்சிகள்

1.	புதன்	பூரணை விரதம்
3.	வெள்ளி	திருஞானசம்பந்தமூர்த்தி நாயனர் பூசை
6.	திங்கள்	வீரமாகாளியம்மன் கொடி
11.	சனி	நல்லூரர் சங்காபிஷேகம்
12.	ஞாயிறு	ஏகாதசி விரதம்
14.	செவ்.	பிரதோஷ விரதம்
15.	புதன்	இணுவில் கந்தசுவாமி தேர்
16.	வியா.	அமாவாசை விரதம்
16.	,,	நயினுதீவு நாகபூஷணி கொடி
20.	திங்கள்	கார்த்திகை விரதம்
22.	புதன்	மாணிக்கவாசகர் பூசை
24.	வெள்ளி	ஆனி உத்தரம்
27.	திங்கள்	ஏகாதசி விரதம்
28.	செவ்.	பிரதோஷ விரதம்
30.	வியா.	பூரணை விரதம்

DIVINE NECTAR

by

SWAMI SIVANANDA

12. Desire causes misery and anxiety.
13. Practise withdrawal of the senses one by one.
14. Control the Prana to control the mind.
15. Live like a lotus-leaf in the water.
16. Prayer and meditation are necessary for the soul.
17. Dispassion and renunciation pave the way to the Infinite.
18. Understanding of Dharma will bring peace.
19. Renounce the world and realise the self.
20. You will yourself have to lead a pure life.
21. There is something good in all failures.

பனைவளம்

பனைவளம் பெருகுதல் வேண்டுமாயின் பனையைப் பாதுகாத்தலும், மேலதிகமாக உண்டாக்குதலும் வேண்டும். பனைவளம் பெருக்குவதாயின் பனம் பழம் விழுதல் வேண்டும். நாம் நுங்கு சுவையாயிருக்கிறது அலங்காரமாயிருக்கிறது என்று அதனை வெட்டி வீழ்த்திஞல் பனம் பழமேது பனுட்டு ஏது ஜாம் ஏது பனங்கிழங்கு ஏது. நுங்கு வெட்டுதலைத் தவிர்த்தல் தலையாய கடனகும்.

★ வித்தைக்கு அழகு விநயமும் அடக்கமும் ★

சிவானந்த சீலம்

7

பிரார்த்தனை
என்றால்
என்ன?

இறைவனை அருள் செய்யும்படி அழுது வேண்டுதல்.
மனச்சாந்தி தந்தருளும்படி வேண்டுதல்.
இதயத் தூய்மையைத் தந்தருளும்படி வேண்டுதல்.
நல்லறிவைத் தந்தருளும்படி வேண்டுதல்.
துன்பங்களை நீக்கியருளும்படி வேண்டுதல்.
இறைவனுடன் தோழமைகொள்ள வேண்டுதல்.
திருவருள் ஞானத்தைப் பெறுவதற்கு வேண்டுதல்.
இறைவனின் திருவடிகளைச் சிந்தித்தல்.
இறைவனிடம் வேறு கதியில்லையென்று சரணடைதல்.
நான் என்னும் அகங்காரத்தை ஒழிக்கவேண்டுதல்.
எனது என்னும் மமகாரத்தை ஒழிக்கவேண்டுதல்.
ஆன்ம நிலையினின்றும் தன்னை உயர்த்த வேண்டுதல்.
இறைவனைக் கைகுவித்து மனங்குவித்து வேண்டுதல்.
இறைவனின் பெரும்புகழைப் பேசித் துதித்தல்.
யோகத்துக்கு ஆரம்பமாகச் செய்தல்,
காலையில் திறவுகோலாயும் மாலையில் தாழ்ப்பாளாயும் அமைவது.

இவர் யாரோ?

இவர் தம் முந்தையோர் மூத்ததம்பி முதலியார், சோதிநாதர், இலங்கைக்காவலர், பரமானந்தர், கந்தர்; கந்தரை இலங்கையர் என்றும் கூறுவர். அவர் கச்சேரியில் உத்தியோகம் பார்த்தவர், வீட்டில் வைத்தியர், ஓய்வு நேரங்களில் கீர்த்தனங்களும் நாடகங்களும் எழுதினவர். அவர் மனைவியார் பெயர் சிவகாமிவேதவனம்.

கந்தருக்கு மைந்தர் ஆறுபேர். அவர்களுள் மூத்தவர் தியாகர் நொத்தாரிசாகவும் வைத்தியராகவும் இருந்தவர். சின்னத்தம்பி உடையார் உத்தியோகம் வகித்தவர். பூதத்தம்பி இளமையிலேயே இறந்துவிட்டார். பரமானந்தர் நொத்தாரிசுவாக இருந்தவர் பெரும்புலவர். தம்பு என்பார் கச்சேரியில் உத்தியோகம் பார்த்தவர். கடைக்குட்டி எல்லோருக்கும் இளையவர் விவேகி, இந்தக் கடைக்குட்டி யாரோ?

(விடை வேறிடத்தில்)

இவற்றால் இவை உண்டாகும்

மிகைபடப் பேசுவதால் மானக்கேடு.
மிக்க கொடையால் வறுமை.
மிக்க உலோபத்தால் இகழ்ச்சி.
கடுஞ் சினத்தால் அறிவின்மை.
ஆசாரமின்மையால் அறம் கெடுதல்.
மிக்க ஆசாரத்தால் மூர்க்கத்தன்மை.

தொகை விளக்கம்

(முற்றொடர்)

இரண்டு

7.	சுருதி	மந்திரம், பிரமாணம்
8.	மீமாஞ்சை	பூர்வம், உத்தரம்
9.	வைஷ்ணவ ஆகமம்	பாஞ்சராத்திரம், வைகானசம்
10.	நியாயம்	கௌதம சூத்திரம், கணாத சூத்திரம்
11.	எச்சம்	புகழ், மக்கள்
12.	எச்சம்	பெயரெச்சம், வினையெச்சம்
13.	அகக்கண்	மனக்கண், ஞானக்கண்
14.	அகக்கூத்து	சாந்திக்கூத்து, விநோதக்கூத்து
15.	அகக்கூத்துக்கை	எழிற்கை, தொழிற்கை
16.	அகில்	அகில், செவ்வகில்
17.	அசுவினிதேவர்	தத்திரன், நாதத்தியன்
18.	அசை	நேரசை, நிரையசை
19.	அஞ்ஞானம்	சமட்டி, வியட்டி
20.	அணி	சொல்லணி, பொருளணி
21.	அந்தண மார்க்கம்	வைதிகம், தாந்திரீகம்
22.	அபானவாயு	மலம், மூத்திரம்
23.	அமிர்தம்	தேவாமிர்தம், பஞ்சாமிர்தம்
24.	அரத்தை	சித்தரத்தை, பேரரத்தை
25.	அருபப் பொருள்	கடவுள், ஆத்மா

அருள் விருந்து

ஆதாரம் : தர்மசக்கரம்

1. அருள் தாகம் உள்ளவன் ஆண்டவனை அடைவான்.
2. உண்மைத் தொண்டருக்கு உலகத்தவர் தொண்டராவர்.
3. முகமலர்ச்சியைவிட உயர்ந்த ஆடையில்லை.
4. நாம் எல்லோரும் இறைவனின் குழந்தைகள்.
5. அதிருப்தி தரித்திரத்துள் பெரிய தரித்திரம்.
6. உடலின் தேவைகள் அதிகரித்தால் கேடுண்டாகும்.
7. அறிவு ஓங்குமளவுக்குப் பேச்சுக் குறைகிறது.
8. அறிவு இறைவனை அடைவதால் மௌனம் உண்டாகிறது.
9. இன்பம் என்பது நம் மனநிலையில் உண்டாவதே.
10. மனமே பந்தத்துக்கும் முத்திக்கும் காரணமாயுள்ளது.

★ தனத்தைப் பெருக்கில் தானம் செய்க ★

கீதை சொன்ன பாதை

வடமொழியில் பாரததர்மத்தைப் பகர்ந்த பழைய அறிவுநூல்கள் மூன்றனுள் பகவத்கீதையும் ஒன்று. மற்றயவை பிரமசூத்திரமும் உபநிடதங்களும். இவற்றை மூன்று வித்தைகள் என்று கூறுவர். கீதை மகாபாரதத்தில் போர்க்களத்தில் உபதேசிக்கப் பெற்றதாகும். கிருஷ்ணபகவான் அருச்சுனனைப் பணி செய்யுமாறு தூண்டுவதற்குக் கீதையை அறிவுறுத்தினர். வடமொழியிலுள்ள பல்வேறு தரப்பட்ட பழைய நூல்களில் முதன்முதலாக ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட நூல் பகவத்கீதையாகும். அது ஆங்கிலத்திலன்றி கிரேக்கம், இலத்தீன், இத்தாலியம், பிரெஞ்சு, ஜெர்மன், ருஷியம் முதலிய ஐரோப்பிய மொழிகளிலும் பெயர்க்கப்பட்டுப் படிக்கப் பெறுகிறது. பன்மொழிப் புலவர் பலர் கீதையை மூல மொழியிற் பயில்வதற்காக வடமொழியைப் படித்த சுவையான சம்பவங்களும் உண்டு.

கீதை சொன்ன பாதை எல்லோருக்கும் எங்கும் எப்பொழுதும் நல்லவை எனக்கண்ட அறிஞர் பலர் காலத்துக்குக் காலம் அதற்கு உரைவிளக்கங்களும் வியாக்கியானங்களும் செய்திருக்கிறார்கள். திலகர்பெருமான் கீதையின் ஆழத்தை அளவிடுவதற்கு 320 நூல்களை உபயோகித்துள்ளார். காந்தியடிகள், வினோபாஜி, மகாகவி பாரதியார், சுத்தானந்தர், அரவிந்தர் முதலான மகான்கள் கீதையை கருத்தூன்றிப் படித்துச் சித்தந் தெளிந்து மற்றவர்களுக்கும் பயன் செய்துள்ளார்கள். கீதை எளியதும் ஆழமானதும் பழமையானதும் புதியதானதுமான சிறந்த தத்துவ நூல். அது மனிதனின் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் ஒழுக்க நூல். ★

அன்பின் ஆற்றல்

1. வாழ்க்கையை இனியதாக்குவது.
2. கஷ்டங்களை எல்லாம் போக்குவது.
3. குடும்பவாழ்வை மேன்மைப்படுத்துவது.
4. உலக வாழ்வைச் சுவைக்கச்செய்வது.
5. அழகற்றதற்கு அழகு ஊட்டுவது.
6. அருள் என்னும் பேற்றினை அடையச்செய்வது.

அறிவின் முதல் ஆரம்ப பாடம் செல்வத்தை வெறுப்பதாகும். அன்பின் முதல் ஆரம்ப பாடம் செல்வத்தை அனைவருக்கும் ஆகச் செய்வதே. — ரஸ்கின்

நாட்டுப் பாடல்

காவடிச்சிந்து

— தந்தனத் தானனே —

எட்டடிக் குச்சுக்குள்ளே - சுப்பையா
எப்படி நானிருப்பேன்
தங்க மயிலேறிச் - சுப்பையா
வந்திட வேணுமய்யா. ....தந்தன

மாவூத்து வேலவரே - சுப்பையா
மன்னவன் நீதானே
தெப்பத்துப் பட்டிவழி - சுப்பையா
தேடியே வாராராம். ....தந்தன

வெள்ளிக் கிழ மையென்று - வள்ளியவள்
வீடு மெழுகையிலே
அத்தை மகன் போலச் - சுப்பையா
கூட மெழுகுறாராம். ...தந்தன

ஆறும் பெரியாறு - சுப்பையா
ஆறு முகனுறு
இந்த ஆறு கடந்து - சுப்பையா
எப்படி நான் வருவேன். ...தந்தன

காவடிக் கூட்டங்களாம் - சுப்பையா
கருமலைச் சந்நிதியாம்
தீர்த்தக் குகைநோக்கி - எல்லோரும்
சென்று வழி நடப்போம். ....தந்தன

அரும்பு மோதிரமாம் - வள்ளிக்கு
ஆனந்தக் கைவீச்சாம்
தனக்கு வேணுமென்று - சுப்பையா
தட்டிப் பறிக் கிறாராம். ...தந்தன

தொகுப்பு:- அன்னகாமு

அரசியலுக்குரிய ஏழு அங்கங்கள்

அரசு:	தலை	பொருள்:	முகம்
அமைச்சு:	கண்	படை:	மனம்
நட்பு:	செவி	மதில்:	கை
நாடு:	கால்		

பலனளிக்கும் பாடங்கள்

பாரத நாட்டில் அடுத்து வரப்போகும் கல்வித் திருத்தத்தில் மாணவர்கள் நல்லொழுக்கம், விளையாட்டு, நூலகப் படிப்பு, நல்ல கையெழுத்து முதலியவற்றிலும் தேர்ச்சி பெறுதல் வேண்டும் எனக் கருதப்படுகிறது.

★ தன்னடக்கமே தலைசிறந்த தவமாகும் ★

செத்தவர் தம்மை எழுப்பித்தரவல்ல சித்தர்கள் தமிழ் நாட்டில் வாழ்ந்தார்கள் சித்தவைத்திய முறையில் அற்புதமான மருந்துகள் உள்ளன. சித்தர் மருந்துகள் மக்களுக்கு உண்டாகும் நோய்களைத் தீர்க்கவல்லன. சித்த வைத்தியத்தின் சக்தி பெரிது அதன் விலை மலிவானது. அம்மருந்துகள் எங்கள் நாட்டிலேயே உண்டாகும் மூலிகைகளினால் ஆனவை. எங்கள் சுவாத்தியத்துக்கும் சுகாதாரத்துக்கும் இயல்பான முறையில் ஏற்றவை. மிக மிகப் பொருத்தமானவை. மருந்தே உணவாகவும், உணவே மருந்தாகவும் அமைந்துள்ளன. ஊறுபாடு செய்யாதன. நோய்களின் மூலங்கண்டு அவற்றைத் தீர்க்கும் வழி சொல்வன.

சித்தவைத்தியத்தின் தந்தை

ஆசியா, ஆபிரிக்கா, அமெரிக்கா ஆகிய முப்பெருங் கண்டங்களில் மூவாப் புகழ் பெற்ற மூலிகைகளால் ஆகும் சித்தவைத்தியத்தின் தந்தை குறுமுனி என்று குவலயம் கொண்டாடும் அகத்திய முனிவராவர். தூரகிழக்கு நாடுகளிலும் சித்தவைத்திய முதல்வராக அகத்தியரைக் கொண்டாடுகிறார்கள். இந்தோனேசியா, போர்னியோ, கம்போடியா, தாய்லாந்து, பர்மா முதலான நாடுகளிலும் சீனு, பிலிப்பீன் போன்ற தூரத்து நாடுகளிலும் சித்தவைத்திய முறைகள் மெத்தப் பரவியுள்ளன.

சித்தவைத்திய முறைகள்

சித்தவைத்திய முறைகளைப் பொதுவாக ஏற்றுக் கொண்ட நாடுகளிலெல்லாம் குளிகை, கஷாயம், எண்ணெய், லேயாழம், பஸ்பம் முதலிய ஔஷதங்களை உபயோகிக்கிறார்கள். பகைவரை எதிர்க்கும் படைகளைப் பிரயோகிப்பது போல நோய்க்கிருமிகளை எதிர்த்தழிக்க இவ்வித ஔஷதங்களை வைத்தியர்கள் பிரயோகிக்கிறார்கள். நமனார்க்கு ஏதுகவை நாமிருக்குமிடத்தே என்று இறுமாப்புடன் பாடிய சித்தர் நாம் வாழும் வகைகளையும் வகுத்துள்ளார்கள்.

சித்தர்கள் சொன்னவற்றுள் கற்பவிதி என்பதும் ஒன்று. கற்பங்களை உட்கொள்வதால் உடம்பிலுள்ள வியாதிகள் நீங்குவதல்லாமல், உடப்பு இறுகி, உறுதி ஒளி பெற்றுப் புத்துயிர் பெற்று மூவா நிலையடைகிறது. நோயற்ற உடம்பைப் பெறுவதால் நித்திய ஆனந்தம் உண்டாகிறது.

சித்தர்கள் மூலிகை கற்பங்களை கூறியமை போலச் செந்தூர வகைகளையும் சொன்னார்கள். அயங்காந்த செந்தூரம், எஃகு செந்தூரம், வெள்ளி செந்தூரம், தங்க செந்தூரம் முதலிய செந்தூரங்களைத் தகுந்த அனுபானங்களுடன் உட்கொண்டு நல்ல பயனையும் நீடித்த சுகத்தையும் பெறலாம். ☆

கீரைகளின் இனங்களும் குணங்களும்

உணவுச் சத்துக்களில் உப்புச்சத்து, உலோகச்சத்து, உயிர்ச்சத்து ஆகிய மூவகைச் சத்துக்களும் கீரையினங்களில் போதியளவு செறிந்துள்ளன. கீரைகளை இலைக்கறி என்றும் கூறுகிறோம். எனவே உணவுக்குப் பயன்படும் இலை தழைகளையும் கீரை வகையிற் கூறுவர்.

கீரையினங்களில் முளைக்கீரை, தண்டுக்கீரை, அரைக்கீரை, சிறுகீரை, பண்ணைக்கீரை, பூங்கீரை, குப்பைக்கீரை, முட்கீரை, சிவப்புக்கீரை, ஆரைக்கீரை, வேளைக்கீரை முதலியனவும் இன்னும் வேறு வகைகளும் உள்ளன

கலவைக்கீரை, கோழிக்கீரை, தடுப்புக்கீரை, பருப்புக்கீரை, புளிச்சகீரை, பூடிக்கீரை, முள்ளிக்கீரை, வெள்ளைக்கீரை முதலியனவும் கீரையினங்களேயாம். இன்னும் மல்லிக்கீரை, நெந்தயக்கீரை, மணத்தக்காளி, குப்பைமேனி, முசுமுசுக்கை, தூதுவளை, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, நிமித்தி என்னும் சிங்களக்கீரை, முல்லை, முசுட்டை, காரை, பிரண்டை, குறிஞ்சா, கோவை, புதினு, மூக்கரட்டை, பொன்னுவரை, முருங்கை, இலைக்கோஸ், முட்டைக்கோவா, அகத்தியிலை, கறிவேப்பிலை முதலியனவும் கீரையினங்களேயாம். கறி சமைக்க உதவும் இலைகளை எல்லாம் கீரையினங்களாகக் கருதுவர்.

கீரைகளின் உயர்வைச் சங்ககாலப் புலவர்கள் வெகுவாகப் போற்றியுள்ளார்கள். புறநானூறு முதலிய சங்க இலக்கியங்களில் பலவித கீரையினங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. உப்பின்றி வெந்த குப்பைக்கீரை என்னுந் தொடரால் முற்காலத்திலேயே குப்பைக்கீரையில் உப்புத்தன்மை அதிகமுண்டென்பதை அவர்கள் கண்டிருந்தனர் என்பது தெளிவாகும். யாழ்ப்பாணத்து ஞானகுரு எண்ணெய் பெய்து உண்ட கீரையை அக்காலத்தவர், "எள்ளெட் சாந்தொடு புளிப்பெய்து அட்ட வேளை" என்பர். வேளை என்பது கீரை. கீரைக்கு எள்ளும் இட்டுச் சமைக்கும் வளக்கம் அக்காலத்திலிருந்தது.

இன்னும் அரைக்கீரையின் விதைகளுடன் அத்திப் பழமும் சேர்த்து அக்காலத்தில் கூழ்காய்ச்சினர் என்பது

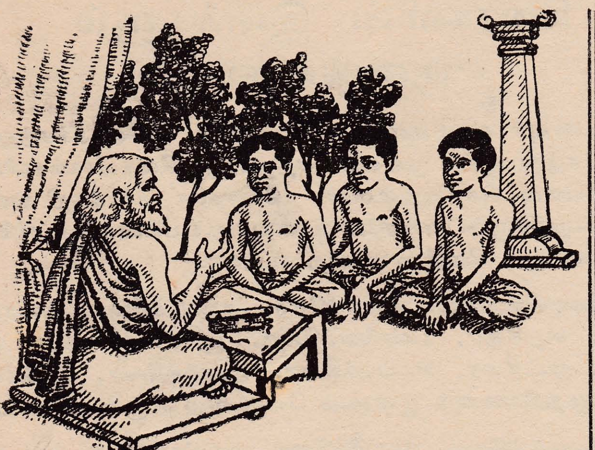
(தொடர்ச்சி 7ஆம் பக்கம்)

தமிழில் வழங்கும் ஆங்கிலச் சொற்கள் சில:

ஆபீஸ்	பென்சில்	ஹோட்டல்
லா	பேப்பர்	சோடா
கவர்னர்	றேட்	சோப்பு
கப்ரின்	மோட்டார்	றேடியோ
கோர்ட்	பஸ்	பிளேன்
காபி	றயில்வே	சைக்கிள்
றைற்டர்	பொலிஸ்	தார்
பேனு	கொலிஜ்	டெலிபோன்
லையிற்	சயன்ஸ்	

★ ஒழுங்கில்லாச் செயல் உப்பில்லா உணவு ★

பஞ்ச தந்திரம்



தனக்குத் தகாத காரியத்தைச் செய்கிறவன், கடாவிய ஆப்பைப் பிடுங்கின குரங்கு பட்ட பாடு படுவான்.

அரசாங்கத்தை அடுத்திருக்கையில் வெகுசனங்களுக்கு நன்மை செய்வதே ராஜ சேவைக்குப் பிரயோசனமாகும்.

பிறருக்கு நன்மை செய்வதற்கு இடமில்லாவிட்டால் வாழ்க்கையில் பிரயோசனமில்லை

உலகத்தில் புகழோடு சீவிக்கிறவர்களே பாக்கிய வான்கள்.

முடவன் கொம்புத்தேனுக்கு ஆசைப்படலாகாது. பிரதானியும் காலத்தினல் அப்பிரதானியாகிறன். முயற்சியாலும் குணத்தினலும் ஒருவன் சமர்த்தனுகிறன்.

ஒருவன் மேலான காரியத்தையே ஆலோசித்தல் வேண்டும். அது கைகூடாவிட்டாலும் பெருமை வரும்.

சொல்லாமல் அறிகிறவனே பண்டிதன். நல்ல விதைகளிலிருந்து முளைகள் உண்டாவன போல, கேள்விகளிலிருந்து விடைகள் தோன்ற வேண்டும்.

நெருப்பைத் தலைகீழாகப் பிடித்தாலும் அதன் சுவாலை கீழாகாது. ★

உருளைக்கிழங்கு

வெளிநாட்டிலிருந்து இறக்குமதியாகிச் சமீப காலத்தில்எங்கள் நாட்டின் பல பிரதேசங்களிலும் நன்ருக விளைந்து நாட்டுக்கு நல்ல வருமானத்தைத் தரும் உருளைக்கிழங்கு உடம்புக்கு நல்ல உணவாகும். இதில் பலவித உணவுச்சத்துக்கள் உள்ளன. இரும்பு, கல்சியம். பொஸ்பரஸ், பொட்டாசியம் முதலிய சத்துக்கள் உருளைக்கிழங்கில் அதிகமாக உள்ளன. இதில் பலவிதமான உலோக சத்துக்களும் உண்டு.

பொதுவாக கிழங்குகளில் உள்ள சர்க்கரைப் பொருளடங்கிய மாச்சத்து உருளைக் கிழங்கிலும் உண்டு. உருளைக்கிழங்கில் முழு உணவுச்சத்து உள்ளது என்று மேலைத்தேய நிபுணர்கள் கண்டு இதனைத் தங்கள் நிரந்தரவுணவாகத் தினமும் உண்கிறர்கள்.

உருளைக்கிழங்கில் யூரிக் அமிலம் இருப்பதால் இது பல நன்மைகளைச் செய்கிறது. தோலில் உண்டாகும் ஸ்கேவி என்னும் ஒருவகைச் சொறி நோய்க்கு உருளைக்கிழங்கு நல்ல மருந்து என்பர். ★

அங்கும் இங்கும்

செந்தமிழ் பரிபாலனசபை

சேர் அருணுசலம் அவர்கள் தலைமையில் நாவலர் பாடசாலையில் 21-7-1917இல் ஆரம்பமான ஒரு சபை.

உப்பு

கடல் படு திரவியங்களில் ஒன்ருகிய உப்பு இலங்கைக் கரையோரப் பிரதேசங்களில் பதினைந்து நிலையங்களில் நன்ருக விளைகிறது. இது 1920ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் அரசாங்கத்தின் ஏகபோக உரிமையாயுள்ளது.

காரீயம்

இலங்கையின் தென்பகுதியில் இராகதோ, போகல, தொடங்கஸ்லந்தை, மதுரைகொட, மீககத்தானை, கிக்கடுவ முதலிய இடங்களில் 1824ஆம் ஆண்டு முதல் ஏற்றுமதிக்காக எடுக்கப்படும் கனிப்பொருளாகும்.

இரத்தினக்கல்

இலங்கை இரத்தினக் கல்லுக்குப் பெயர் போனது மணி கொணர்ந்து மணி விளக்கேற்றிடும் மாவலி கங்கை நாடு என்றும், மாணிக்கமள்ளிப் பிச்சை கொடுத்திடும் மாவலி கங்கை நாடென்றும் புகழப்படும் நாடு நம்நாடு. கிரேக்கர், உரோமர், அராபியர் இரத்தினக் கற்களுக்காக இலங்கைக்கு வந்தார்கள். இரத்தினபுரி, இறக்குவானை, பலாங்கொடை முதலிய இடங்களில் இரத்தினக்கல் அதிகமாகக் கிடைக்கிறது.

இலக்கியக் கண்ணுடி

நீதிபதி வைமன் கதிரவேற்பிள்ளை 1853ஆம் ஆண்டில் ஆரம்பித்து நடத்திய மாதாந்தப் பத்திரிகை.

சைவதூஷண பரிகாரம்

ஆறுமுகநாவலரவர்கள் 1854ஆம் ஆண்டில் எழுதிப் பிரசுரித்த ஒரு சிறு நூல்.

முதலில் சேர் பட்டம்

இலங்கையில் முதன் முதலாகச் சேர் பட்டம் என்னும் நைற் சகுதி முத்துக்குமாரசுவாமி அவர்களுக்கே 23-7-1874இல் கிடைத்தது. இவர் சேர் இராமநாதனின் தாய் மாமனர்.

இந்துக்கல்லூரி மேல்மாடி

யாழ்ப்பாணம் இந்துக்கல்லூரியின் மேல்மாடி 1896-ம் அண்டு பொன்னம்பலம் குமாரசுவாமி (சேர் இராமநாதனின் மூத்த சகோதரர்) தலைமையில் திறக்கப்பட்டது.

சுவாமி விவேகாநந்தர் வருகை

சுவாமி விவேகாநந்தர் அமெரிக்காவிலிருந்து மீண்ட போது 24-1-1897இல் யாழ்ப்பாணத்தில் பேசினர்.

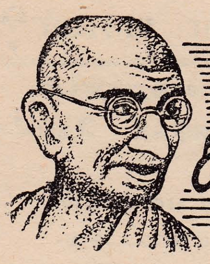
காரைநகர்

முன்னர் காரைதீவு என வழங்கிய தீவுப்பகுதி 15-1-08இல் பாலம் உபயோகத்துக்குத் திறக்கப்பட்டதும் காரைநகர் என வழங்கி வருகிறது.

பிரயாண வாய்க்கால்

ஒல்லாந்தர் இலங்கைக் கரை நாடுகளைப் பரிபாலித்த காலத்தில் காலி, களுத்துறை, கொழும்பு, நீர்கொழும்பு, சிலாபம் ஆகிய இடங்களைப் பெருவாய்க்கால்கள் மூலம் இணைத்து வர்த்தகஞ் செய்தனர். பண்டங்களை வத்தைகள் மூலம் ஏற்றியனுப்பினர்.

★ அடக்கம் என்பது ஆனந்தத்தின் விதை ★



காந்தியடிகளின் வாழ்வில்

சத்தியம், அஹிம்சை, சகோதரத்துவம் ஆகிய முப்பெரு நெறிகளைக் கடைப்பிடித்து வாழ்ந்த காந்தியடிகள், நம்மையும் பெருநெறியில் வாழவைப்பதற்கு வழிவகுத்துள்ளார் அவர் வகுத்த வழி உலகப் பொதுநெறி. எல்லோருக்கும் ஏற்றது. எல்லோரும் பின்பற்றக் கூடியது.

காந்தியடிகள் ஒருநாள் புலாபாய் தேசாய் அவர்களோடு வழிப்பயணஞ் செய்தார். வழியில் வெயில் அதிகமாக இருந்தது. வெறுங்காலுடன் நடந்த காந்தியடிகளுக்கு வேதனை உண்டாகும் எனக்கருதிய புலாபாய் தேசாய், தமது செருப்புகளை அணிந்து நடக்குமாறு காந்தியடிகளைக் கேட்டார். அப்போது அவ்வழியே ஒருவன் நாலு முழத் துண்டு அணிந்து வெறுங்காலுடன் போனதோடு, தலையில் ஒரு விறகு கட்டையையும் சுமந்து போனான். காந்தியடிகள் அந்த வழிப்போக்கனை ஏற இறங்கப் பார்த்தார். புலாபாய் தேசாய் அதற்கு மேல் ஒன்றுங் கூறவில்லை. ★

சுக்கிர நீதி

நல்லொழுக்கம்

1. முழந்தாளை நெடுநேரம் உயர்த்திவைத்தலாகாது.
2. சூரியனை உற்றுப்பார்த்தல் ஆகாது.
3. அறிவுடையார்க்கு உலகமே ஆசிரியனாகும்.
4. தன் சுற்றத்தாரோடு பகை கொள்ளலாகாது.
5. வலியவனுக்கு மானக்கேடு செய்தலாகாது.
6. அறிவில்லாதவரோடு கலகஞ் செய்தலாகாது.
7. சுவையுள்ள பண்டத்தைத் தனியாக உண்ணலாகாது.
8. பிறர் கடமையைத் தன்மேற் கொள்ளலாகாது.
9. பெண்களோடு ஒரே இருக்கையில் இருத்தலாகாது.
10. பொருளில்லாத சொற்களைச் சிறிதுங் கூறலாகாது.
11. உத்தரவின்றி எவர் வீட்டிலும் புகுதலாகாது.
12. சோம்பலும் காலந்தாழ்த்தலும் ஆகாவாம்,

பெண் கொடுக்குமுன் ஆராயவேண்டியவை.

குலம், கல்வி, பருவம், ஒழுக்கம், பொருள், உருவம், இடம்.

வெங்காயத்தின் மகிமை

பக்கவாத நோய் வராமல் இருக்க நல்ல பாதுகாப்புத் தேட விரும்புகிறவர்கள் பச்சை வெங்காயத்தைத் தின்றால் போதுமாம். தமிழ்நாட்டு நரம்பு நோய் மருத்துவ நிபுணர்கள் தக்க ஆதாரத்தோடு கூறுகிறார்கள். ★

(5ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

கீரைகளின்........

1500 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த திருமூலர் திருவாக்கால் அறியக்கிடக்கிறது. அவர் அத்திப் பழமும் அறைக்கீரை நல்வித்தும் கொத்தி உலைப்பெய்து கூழட்டு வைத்தனர் என்று திருமந்திரத்தில் அருளியுள்ளார்.

கம்பர் காலத்தில் வாழ்ந்த ஔவையாரை அடி என்று வேடிக்கையாகக் கூறவிரும்பிய கம்பர் ஒருகாலடி நாலிலைப் பந்தலடி என்றார் அதற்கு ஔவையார் கம்பரை அடா என்று விளித்து, ஆரையடா சொன்னாயது என்று பாடினார் என்பர். இதில் ஒருகாலில் நாலு பிளவுபட்ட இலையாய் உள்ள ஆரைக்கீரை பாடப்பட்டது கவனிக்கத் தக்கது. இது உணவுக்கும் மருந்துக்கும் பயன் படுவது.

கீரைகளின் குணங்கள்

கீரைகள் பொதுவாகக் குளிர்ச்சியைத் தருவன. சமிபாட்டை உண்டாக்கி மலத்தை இளக்குவன. சிறுநீரைச் செவ்வனே கழியச் செய்வன. இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்து குருதியோட்டத்துக்கு உதவுவன. மூளைநோய், சுவாச காசம், குட்டம், பித்தம், கபம் முதலியவற்றை நீக்குவன. கட்டி, காய்ச்சல் முதலியவற்றைப் போக்குவன. உடலில் உண்டாகும் புழுக்கள் பூச்சிகளைக் கொல்வன. அமிலங்கள் காரணமாக உள்ளுறுப்புக்களில் உருவாகும் கற்களைக் கரைப்பன. குடல் அழற்சி, பொருமல் முதலியவற்றை நீக்குவன. இருமல், தும்மல், நாவரட்சி, வாந்தி, வலி முதலியவற்றைப் போக்குவன. தோலில் உண்டாகும் சொறி, சிரங்கு, படைகரப்பன் முதலியவற்றைப் போக்குவன. சூட்டைத் தணித்துக் கண் பார்வையைத் துலக்கி, குரல் தெளிவைத் தந்து, நினைவுச் சக்தியை அதிகரித்து, உடம்பை அழகாக்கி வாழ்வை அளிப்பன. ★

கோயில்கள்

முற்காலத்தில் மகான்கள் மகா முனிவர்கள் ஆற்றங்கரைகளிலும் காட்டு மரங்களினடியிலும் சிவலிங்கங்களை அமைத்து ஆன்மார்த்தமாகப் பூசித்து வந்தார்கள். இத்தகைய பூசைகள் பரார்த்தமாகப் பலருக்கும் பயன் தரும் வண்ணம் மன்னர்கள் திருக்கோயில்களை அமைத்தார்கள். ஆகமப் பிரமாணங்களை அநுசரித்து அங்கே நித்திய பூசைகளும், நித்திய பூசைகளில் தவறுகளை நீக்குவதற்கு நைமித்திய பூசைகளும் நடாத்துவதற்கு ஒழுங்குகள் செய்தார்கள்

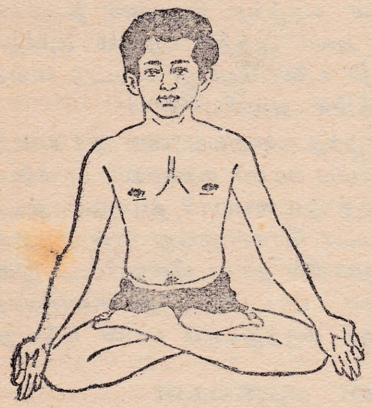
இங்ஙனம் அரசர்கள் அமைத்த கோயில்கள் பலவற்றின் மூலங்கள், முன்னர் முனிவர்கள் பூசித்த மரங்களின் அடிகளாயுமிருந்தன. இக்காரணத்தினாலேயே கோயில்களில் தலவிருட்சங்கள் பிரதானமாகக் கருதப்பட்டு வருகின்றன. இவ்விபரங்கள் மூவர் பாடியருளிய தேவாரத் திருப்பதிகங்களிலும், திருப்பதிகளின் தல புராணங்களிலும் போற்றப் பெற்றுள்ளன. தில்லை, கடம்பு, வில்வை, மகிழ், கொன்றை, மா, பலா முதலியன தல விருட்சங்களாய்ச் சிறப்புப் பெற்றுள்ளன. ★

விடை அவரா? அவர்தான்

ஸ்ரீலஸ்ரீ ஆறுமுகநாவலர் அவர்கள்

★ கவனமும் நிதானமும் எமக்கு இரு கால்கள் ★

★ யோகாசனங்கள் ★



யோகாசனத்தால் உடம்பு மாத்திரமன்றி உள்ளுறுப்புக்களான மூளை, இருதயம், நுரையீரல், சிறுநீரகம் முதலானவை நல்ல முறையில் இயங்கும். யோகாசனத்தால் உடலும், உள்ளமும் வளம்பெற ஒருவன் வளமாக வாழ வாய்ப்புண்டாகும்.

இன்று ஐரோப்பியரும் அமெரிக்கரும் யோகாசனங்களில் நாட்டங்கொண்டு பாரதநாட்டுக்கு வந்துபோகிறார்கள். இன்றைய உடற்பயிற்சி முறைகளில் யோகாசனங்களும் இடம்பெற்றுள்ளன. யோகாசனங்கள் இரத்தஓட்டத்தை நல்வழிப்படுத்தி உடல் நோய்களை நீக்குவதோடு என்றும் இளமை நலத்தோடு இருக்கும் தன்மையையும் தருகின்றன. தேகப்பயிற்சிகளோடு யோகப் பயிற்சிகளைக் கலத்தலாகாது. அவற்றை வெவ்வேறு வேளைகளில் வெவ்வேறு நாள்களில் செய்வதே முறையாகும்.

யோகாசனம் செய்வதற்குக் காலைப்பொழுதே நல்லது. காலையில் எழுந்து மலசலங்கழித்து ஓரளவு தூய மனத்துடன் யோகாசனஞ்செய்தல் தகும். உணவுண்ட பின்பும் பானகம் பருகிய பின்னும் ஆசனங்கள் செய்தல் தவறாகும். ஆசனங்கள் செய்தபின் ஆற அமர இருந்து அரைமணி நேரமானபின்பே நீராடுதல் செய்தல் வேண்டும். அதன்பின் உணவுண்டல் பயன்தருவதாகும். யோகாசனஞ் செய்பவர்களுக்கு நல்லொழுக்கம் இன்றியமையாதது.

யோகாசனஞ் செய்யும் இடம் புனிதமாயிருத்தல் வேண்டும். தூய்மையான காற்று வந்து போகும் இடமாயிருத்தல் நன்று. மனவமைதிக்கேற்ற சூழல் விரும்பத்தக்கது. அரையிற் கௌபீனமும் குறுங் காற்சட்டையும் அணிந்துகொள்ளுதல் அமைவாகும். தரையில் நல்ல கம்பளம் அல்லது அகலமான பலகை விரும்பத்தக்கவை. இவை கிடைக்காவிடத்து அகலமான படுக்கை விரிப்புப் போதுமானது. வெறும் நிலத்தில் செய்வது நன்றன்று. ★

பொய்யாமொழிகள்

(ஆதாரம் — பொய்யாமொழி)

★ உணவுக்குச் சுவையூட்ட உப்பைச் சேர்ப்பதுபோல வாழ்வுக்கு வளத்தை உண்டாக்கப் பக்தி தேவை.

★ காமம், கோபம், லோபம் மூன்றும் ஆத்மாவுக்கு நாசம் விளைவிப்பவை.

★ உலகத் தொடர்பைக் குறைத்தல் ஞானத்துக்கு வழி.

★ தேவைக்கு மிஞ்சிப் பணத்தைத் தேக்கலாகாது.

★ வெளிச்சத்தின்முன் இருள் நீங்குவதைப்போல ஆண்டவன் அருளின்முன் பாவங்கள் நீங்கிவிடும்.

இவ்வாறு சொன்னவர் யாவர்?

1. இயற்கை நம்மை ஒருபோதும் ஏமாற்றுவதில்லை.
2. இரக்கம் என்பது காதலுக்கு அடுத்த தெய்வீக உணர்ச்சி.
3. குணத்தின் வச்சிர வெளியீடு கலை எனப்படும்.
4. பகுத்தறிவு கவிதைக்குப் பயன்படமாட்டாது.
5. சந்தேகம் விரைவாக வளரும் விஷ விருட்சம்.
6. எந்தக் கணமும் சாகத் தயாராக இரு.
7. அறியாமை என்பது துயரத்தின் தாய்.
8. பிறரைக் கண்மூடிக்கொண்டு பின்பற்றலாகாது.
9. மனத்தூய்மைக்குப் பல சோதனைகள் ஏற்படும்.
10. கெட்டவன் என்றும் கெட்டவன் அல்லன்.

(விடைகள் வேறிடத்தில்)

தமிழ்க் கரும்பு

பிரேசில், யாவா, பிஜித்தீவுகள் முதலிய இடங்களில் கரும்பு ஏராளமாக விளைந்தாலும் தமிழ்க் கரும்பைப் போல மொழிக்குமொழி தித்திக்கமாட்டாது. நெல்லும் கரும்பும் கமுகும் தமிழிலக்கியங்களில் அதிகமாக இடம் பெற்றுள்ள பயிர்களாம.

அபிவிருத்தி அடைந்துவரும் எங்கள் குடியேற்றப் பகுதிகளில் கரும்பு, பருத்தி, நிலக்கடலை, உளுந்து நல்ல வருவாயைத் தரப்போகின்றன. மகாவலி நீர் அநுரதபுரத்துக் குளங்களை நிரப்பியபின், மேலதிக நீர்ப்பெருக்கு வடக்கே மல்வத்து ஓயா வழியோடிக் கட்டுக்கரைக் குளத்தை நிரப்புங் காலம் தானே வரும். மாவலிகங்கை நாடெங்கள் நாடே என்று சின்னத்தம்பிப் புலவர் நல்லூரிலிருந்து பாடிய மகிழ்ச்சி மறுமலர்ச்சி அடையப் போகிறது. வைமன் கதிரைவேற்பிள்ளையின் மைந்தன் கௌரவ பால சிங்கம் அவர்கள் ஐம்பதாண்டுகளுக்கு முன் தேசாதிபதியின் மந்திராலோசனைச் சபையில் மாவலியை வடக்கே திருப்புதல் வேண்டும் என்று ஆலோசனை கூறினார். மாவலி கங்கை மங்களகரமாக வடக்கே திருப்பிவிட்டது. தமிழ் நாட்டில் ஸி. ஓ 419 என்னும் கரும்பினம் நிறைந்த சாறும் இனிப்பும் உள்ளதாகக் கருதுகிறார்கள். ஏக்கருக்கு நூறு தொன் கரும்பு விளைகிறது. கரும்புக்கு ஆடு மாடுகளின் எரு மிகவும் நல்லது என்பர். பூத்த கரும்பின் கணுக்களிலும் பார்க்கப் பூவாத கரும்பின் கணுக்களே நடுகைக்கு ஏற்றவையாகும். ஓர் ஏக்கரில் 16000 கணுக்கள் நடலாம் என்பர். சிலர் இரண்டு வரிசையாக நடுவதானால் ஏறக்குறைய 30000 கணுக்களை நடலாம் என்பர்

கொள் விதைத்து அது பசுமையாக முளைத்து வந்த பின் மடித்து உழுதுவிடுதல் கரும்புத் தோட்டத்துக்கு நல்ல பசளையாகும் என்பர். கரும்புக்கு நீர் பாச்சுதலும் களையெடுத்தலும் அவசியம். அதன் வேர்களில் கறையான் பரவாமல் பார்த்தலும் ஆனைகள் வராமல் கண்காணித்தலும் வேண்டும். குடிசைத் தொழிலாகக் கரும்பைப் பிழிந்து சர்க்கரை செய்யலாம் வாழலாம். ★

நாவலர் நன்மொழிகள்

குளந்தோண்டுதல்

குளம் இல்லாத ஊரிலே குளந் தோண்டுவித்தல் வேண்டும். தூர்ந்த குளத்திலே தூர்வாருவித்தல் வேண்டும். படித்துறையில்லாத குளத்துக்குப் படித்துறை கட்டுவித்தல் வேண்டும். ஸ்நானம், சந்தியாவந்தனம் தீர்த்தபானம், முதலியவைகளுக்கு உபயோகமாகும் குளங்களை சௌசஞ் செய்தல், அழுக்கு வஸ்திரந் தோய்த்தல், இருதுவுடைய பெண்கள் ஸ்நானஞ் செய்தல், இலை முதலியவைகள் விழுந்து அழுகுதல், முதலியவைகளினாலே அசுசி அடையாவண்ணம் பாது காத்தல் வேண்டும்.

வீட்டுக்கொல்லை

யாவரும் தங்கள் தங்கள் வீட்டுக் கொல்லைகளிலே உபயோகமாகும் பயிர்களையும், சிறந்த மரங்களையும், அழகிய புஷ்பச் செடிகளையும் வைத்து, அந்தக் கொல்லைகளை மிகச் சிறப்பித்தல் வேண்டும். இத்தன்மையுடைய கொல்லைகளிலே உண்டாகும் நல்ல காற்று ஆரோக்கியத்தை விளைவிக்கும்.

ஆரோக்கியம்

நாடோறும் சூரியோதயத்துக்கு முன்னே விழித்தெழுந்தால், புத்தி தெளிவடையும், நரம்புத் துவாரத்து நீர் சுத்தியுறும், பித்தம் நீங்கும், வாத பித்தங்கள் தத்தம் நிலையைப் பொருந்தும். காலந்தோறும் ஒழுங்காகப் போசனஞ் செய்துகொண்டு வருதல் போலவே, அதனின்று பிரியும் மல சலாதிகளை ஒழுங்காக மோசனஞ் செய்து கொண்டு வருதலும் ஆரோக்கியத்துக்கு ஏதுவாகும்.

உடல் நலம்

— டாக்டர் வெங்கட்ராவ் —

உடல் வருந்தாமல் நோவாமல் உழைப்பவர்களுக்குக் கட்டாய உடற்பயிற்சி வேண்டும். உணவு சமிபாடு அடையவும், குருதியோட்டத்துக்கும் உடலுறுதிக்கும், கழிவுப் பொருள்கள் முறையாக வெளியேறவும் உடற்பயிற்சிகள் தேவை. உடம்பால் அழிகுவர் உயிரால் அழிகுவர் திடம் பட மெய்ஞ்ஞானம் தேடவும் மாட்டார் என்பது திருமந்திரம்.

உடற் பயிற்சிகளில் யோகாசனம் சூரிய நமஸ்காரம், பிராணயாமம், முதலியன மென்மையான பயிற்சிகளாம். இவை எல்லோருக்கும் ஏற்ற பயிற்சிகள். இவற்றால் உடலின் வெளிப் புறமும் உட்புறமும் நன்றாக இயங்கும். இவற்றால் உள்ளம் நல்லதாகும். அதனால் நல்ல பேறும் கிடைக்கும.

ஆன்ம விசார அருள் வாக்கியங்கள்

1. கீதம், தீபம், நைவேத்தியம், தூபம், அபிஷேகம் பூசையாகும்.
2. ஆற்றாமை, பொறாமை, செருக்கு, களிப்பு, காரணமாகப் பிறரைத் தூற்றுகின்றோம்.
3. பிறர் ஆக்கங் கண்டு மனஞ் சகியாமை பொறாமை.
4. பிறர் மேல் உள்ள குற்றத்தைத் தூற்றுதல் செருக்கு.
5. உவகை மிகுதியினாலே தூற்றுதல் களிப்பு.
6. ஈசுவரனுக்குப் பிரீதியானதையே செய்தல் வேண்டும்.
7. பிறருக்குத் துன்பஞ் செய்தலை விடுக்கும் வரை ஈசுவரனருள் கிடையாது.
8. ஆன்மலாபம் பெறுவதற்கு இறைபணி வேண்டும்.
9. திருவருள் போதாமையாலேயே இடையூறு வருகிறது.
10. எல்லா வகையிலும் இறைவனுக்குப் பணியாளனாதல் நீதி.

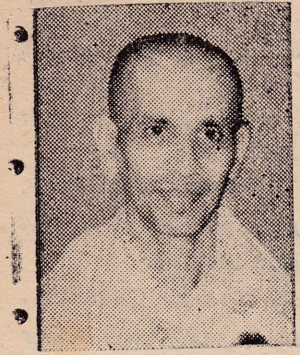
அருஞ்சொல்லும் அதன் கருத்தும்

படிற்றுரை	பொய்ப்பழி
பட்டாங்கு	உண்மை
பரதர்	கடலோடிகள்
பாண்டில்	இருசில்லு வண்டி
பேரிருட் பக்கம்	தேய்பிறை நாள்கள்
பொதுவறு சிறப்பு	தனக்கே உரிய சிறப்பு
மங்கலவணி	இயற்கையழகு
மண்டிலம்	ஆதித்தன்
மரப்பந்தர்	சோலை
மடைக்கலம்	ஆக்குங்கலம்
செய்யாக்கோலம்	பிறவியழகு
சந்திரகுரு	வெண்முத்து
பைந்தளிர்	பச்சிலை
வான்கண்	ஆதவன்
கோட்டம்	கடவுளர் உறையுமிடம்
ஆரணம்	வேதம்
இறும்பூது	வியப்பு
உணங்கல்	கருவாடு
உளியம்	கரடி
ஊங்கணோர்	முன்னோர்

மில்க்வைற் செய்தி-18

பெற விரும்புவோர் நீல சோப் 10 மெடிக்கேட்டட் அல்லது நீம் வாசனை சோப் அல்லது பார் சோப் 2 மேலுறைகள் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

★ செருக்குத்தனம் செல்வத்தைச் சிதறடிக்கும் ★



சிவானந்தர் வழியில் சிதானந்தர்

மனிதப் பிறப்பு முக்கியமாக இரண்டு காரியங்களுக்காக ஆ[illegible] இருக்கிறது. பரோபகாரத்துக்கும் பகவத் பக்திக்கும் அழியக்கூடிய இந்த உலகத்தில் க்ஷண நேரமே வாழ்வு. ஆகையால் இதை மற்றவர்களுடைய நன்மைக்காக ஈடுபடுத்த வேண்டும். மனிதன் ஒரு வழிப்போக்கன் வழிப்போக்கனுக்கு எந்த ஒரு இடத்திலும் மோகம் இருப்பதில்லை. அவன் தன் இலட்சியத்தையே எப்பொழுதும் நினைத்து வருகிறான். சேவை செய்வதினால் மனம் தூய்மை அடைகிறது. மகிழ்ச்சி உண்டாகிறது. இந்த விடயங்களை யோசித்தல் வேண்டும் இதுவே நமது பண்பின் தத்துவம்.

உபநிடத மகாவாக்கியங்கள்

1. முழு உலகத்துக்கும் இறைவன் அதிபதி
2. ஆசையோடு கூடியது அசுத்த மனம்.
3. அறிவாளியிடம் இந்திரியங்கள் அடங்கி இருக்கின்றன.
4. பந்தத்துக்கும் மோட்சத்துக்கும் மனமே காரணம்.
5. இவ்வையகத்துக்கும் அப்பாலும் உள்ளது ஓங்காரம்.
6. இறைவனின் மகிமையாலேயே உலகம் இயங்குகிறது.
7. தன்னடக்கம் பயின்றவன் பிறவாநிலைப் பேறு அடைகிறான்.
8. ஆசைஅறுதல் முத்திக்கு இன்றியமையாதது.
9. ஆசை அற்றவன் இம்மையிலேயே பிரமத்தை அறிகிறான்.
10. நிறைவு வாழ்வு வாழ்வதற்குக் கர்மம் அவசியமாகும்

செய்திச் சுருள்

யாழ்ப்பாணத்தில் செம்மணி உப்பளத்துக்கு அண்மையில் நன்னீர்த் திட்ட வேலைகள் துரிதமாக நடைபெறுவதை பார்வையிட்ட தொழிலதிபர் கனகராசா அதன் நலன்களை எடுத்துக் கூறிப் பொறுப்பதிகாரிகளைப் பெரிதும் பாராட்டினார். அரசாங்கத்தின் ஆதரவில் நடைபெறும் இத்திட்டம் நன்மை பயக்கும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். இதைப்பற்றித் திரு. து. ஏரம்பமூர்த்தி விளக்கிக் கூறினார்.

★ ★ ★

உரும்பராய் மேற்கு ஸ்ரீ வைத்தீஸ்வரா சனசமூக நிலையம் ஒரு பாலர் பாடசாலையை ஆரம்பித்தபோது தொழிலதிபர் திரு. கனகராசா அதை மங்களகரமாகத் திறந்து வைத்தார்கள். அன்று நடைபெற்ற பொதுக்கூட்டத்தில் கோப்பாய்ப் பிரதிநிதியுட்பட பல பெரியார்கள் பங்கு பற்றினார்கள்.

★ ★ ★

மயிலணி வடக்கிலுள்ள ஜனசக்தி இளைஞர் விவசாயக் கழகத்தினர் மில்க்வைற் தொழிலதிபர் செய்து வருகின்ற நாட்டுப் பணிகளுக்குத் தம்மாலான சிரமதான உதவி செய்வதாக முன்வந்துள்ளார்கள். அவர்களை வரவேற்கின்றோம்.

★ ★ ★

இலங்கைப் பல்கலைக்கழகத்தின் யாழ் வளாகம் பல வழிகளிலும் சிறப்புற்று வருகிறது. யாழ் வளாகத்துத் தென்னாசியவியல் அறையில் கலாவிநோதர் ஆனந்தக் குமாரசுவாமி, தமிழ்த் தாதா தாமோதரம்பிள்ளை, மொழிப்புலவர் வண. ஞானப்பிரகாசர், வித்தகம் கந்தையபிள்ளை முதலானோரின் உருவப்படங்கள் திரைநீக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளன. இந்த வரிசையில் அறிஞர் தி. த. கனகசுந்தரம்பிள்ளை அவர்களின் படம் அண்மையில் திறந்து வைக்கப்படும். இதேபோல் சுவாமி விபுலானந்தர் முதலானோரின் படங்களும் இடம்பெறும். தமிழ்ப்பற்றுள்ள பெரியார்கள், தமிழுக்குத் தொண்டு செய்த ஏனைய புலவர்களின் படங்களை உபகரித்தல் அழியாக் கொடையாகும். ★

வழக்கிலுள்ள வடமொழிகள் சில:

கணம்	❀	கூட்டம், பொழுது
கணிகை	❀	பொதுமகள்
கணிசம்	❀	அளவு, மேம்பாடு
கணிதம்	❀	கணக்கு
கணேசன்	❀	பிள்ளையார்
கண்டம்	❀	பிரிவு, கழுத்து
கண்டனம்	❀	மறுப்பு
கண்டிகை	❀	சிவமணி
கண்டித்தல்	❀	ஒறுத்தல்
கதலி	❀	வாழை
கதாப்பிரசங்கம்	❀	வரலாற்றுவிரிவுரை
கதாயுதம்	❀	தண்டுப்படை
கதி	❀	நடை
கத்தியம்	❀	உரைநடை
கனகசபை	❀	பொன்னம்பலம்
கனகம்	❀	பொன்
கநம்	❀	சுமை
கநவான்	❀	பெரியவன்
கநிஷ்டை	❀	தங்கை
கந்தகபூமி	❀	வெப்புநிலம்

நீங்கள் உங்களால் முடிந்தவரையில் துன்பம் விளையாமல் தடுத்துக்கொள்ள முயல்வதும், தடுக்க முடியாத துன்பத்தை கூடிய மட்டும் பயன் படுத்திக் கொள்வதுமே அறிவு எனப்படும். — ரஸ்கின்

★ உரிமையைக் கோருமுன் கடமையைச் செய்க ★

பகவான்
ராமகிருஷ்ணர்
அருளிய கதை

எவருக்காக அழுவது

வேலையில்லாதிருந்த தன் கணவனை ஏதாவது வேலை பார்க்கும்படி மனைவி தூண்டி வந்தாள். ஒரு நாள் அவன் வேலை தேடிப் புறப்பட்டபோது அவனுடைய ஒரே ஒரு மகன் நோயுற்றிருந்தான். அவன் பகலெல்லாம் வேலை தேடி இராப்பொழுது வெறுங்கையோடு மீண்டபோது அவனுடைய மைந்தன் இறந்துபோன செய்தியைக் கேட்டான். நோய்வாய்ப்பட்ட மைந்தனை விட்டு வெளியே போன கணவனுக்குச் சுடின சித்தம் என மனைவி கதறினாள். இதைக் கேட்ட கணவன் ''இதோ பார்! நான் அரசனாகி ஏழு குழந்தைகளைப் பெற்று அவர்களுடன் உல்லாசமாக வாழ்ந்ததாகக் கனாக் கண்டேன். ஆனால் விழித்துக் கொண்டதும், அக் குழந்தைகளில் ஒருவரையாவது காணவில்லை. நான் இழந்த ஏழு பிள்ளைகளுக்கு அழவா? இந்தப் பிள்ளைக்கு அழவா? நீயே சொல்லு' என்றான். ★

பண்ணைக்காடுகள்

மக்களின் நாளாந்த தேவைக்கு நாட்டிலுள்ள மரங்கள் ஆயிரமாயிரமாகத் தறிக்கப்பட்டு வருகின்றன. மரந்தறிப்போரில் வியாபார நோக்கமே பெரிதாகக் கொண்ட பேர் இரக்கமின்றி மரங்களை அழிப்பதன்றி எங்கேனும் ஒரு மரமாவது நடுவதில்லை.

நம் நாட்டில் காடு கரம்பன் மேடு பள்ளம் தேடுவாரற்ற நிலம் எனப் பலவிதப்பட்ட மண்ணுள்ள பிரதேசங்கள் உள்ளன. அவ்வப் பிரதேசத்தின் மண் வளத்தைப் பரிசீலனை செய்யவல்ல நிபுணர்கள் பலரிருந்தும் அவ்விடங்களில் கூண்டாகக் கூடிய மரங்கள் இவை என அவர்கள் கண்டறிந்து கூறுகிறார்கள் இல்லை.

வடபிரதேசத்தில் வெறும் நிலமாகக் கவனிப்பாரற்ற இடமெங்கும் ஏதோ ஒரு மரமாயினும் உண்டாகி வளர்ந்துள்ளது. உதாரணமாகப் பூவரசு, எருக்கு, ஆவரசு அதிகமாக எங்கும் உண்டாகியுள்ளன. இவைபோன்று ஏனைய இடங்களிலும் எவை எவை உண்டாகும் என்க்கண்டு அவற்றை ஆங்காங்கே உண்டாக்கினால் முதலாவது பயிர்களுக்கு முதற்றரமான பச்சிலைப் பசளை பெறலாமே. பசளைக்கர்க நூறு மைலுக்கு அப்பால் சென்று ஆயிரமாயிரமாகப் பணங்கொடுப்போர் தேடுவாரற்ற இடங்களில் பண்ணைக்காடு வளர்த்துப் பயன்பெறலாந்தானே. ★

இவ்வாறு சொன்னவர் யாவர்? **சொன்னவர்**

1. ரூஸோ 2. எட்மன் பேக் 3. ஒஸ்கார் வைல்ட்
4. ஷெல்லி 5. காண்டேகர் 6. சேக்ஸ்பியர்
7. இங்கர்சால் 8. இங்கர்சால் 9. இராஜாஜி
10. சுவாமி சிவானந்தர்.

இருமொழிப் பெயர்கள்

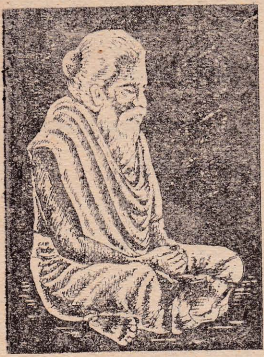
இருபத்தேழு நட்சத்திரங்கள்

	தமிழ்ப்பதம்	சமஸ்கிருதபதம்
1.	அச்சுவினி	அஸ்வினி
2.	பரணி	பரணி
3.	கார்த்திகை	கிருத்திகை
4.	உரோகிணி	ரோகிணி
5.	மிருகசீரிடம்	மிருகசிரம்
6.	திருவாதிரை	ஆருத்ரா
7.	புநர்பூசம்	புனர்வசு
8.	பூசம்	புஷ்யம்
9.	ஆயிலியம்	ஆஸ்லேஷம்
10.	மகம்	மகம்
11.	பூரம்	பூர்வ பல்குனி
12.	உத்தரம்	உத்தர பல்குனி
13.	அத்தம்	அஸ்தம்
14.	சித்திரை	சித்திரா
15.	சுவாதி	சுவாதி
16.	விசாகம்	விசாகம்
17.	அனுஷம்	அனுராதா
18.	கேட்டை	ஜேஷ்டா
19.	மூலம்	மூலம்
20.	பூராடம்	பூர்வாஷாடா
21.	உத்தராடம்	உத்தராஷாடா
22.	திருவோணம்	சிரவணம்
23.	அவிட்டம்	தனிஷ்டா
24.	சதயம்	சதபிஷக்
25.	பூரட்டாதி	பூர்வபாத்திரா
26.	உத்தரட்டாதி	உத்தராபாத்ரா
27.	இரேவதி	ரேவதி

சருமப் பாதுகாப்பிற்கு

நீம் வாசனை சோப்

★ கல்விக்கு அழகு புலன்களை அடக்குதல் ★



யோகசுவாமிகள் அருள்மொழிகள்

1. கடவுளை விட மேலான நண்பன் இல்லை.
2. மனவொடுக்கம் ஆறுதலைக் கொடுக்கும்.
3. சிறு கருமங்களிலும் கவனமாய் இருத்தல் வேண்டும்.
4. முகமனுக்காக ஒன்றைச் செய்தல் ஆகாது.
5. மனிதர் எல்லாம் நடக்கிற அழகான பூக்கள்.
6. உழைத்தலே ஓய்வு. உழைத்தல் ஒரு விளையாட்டு.
7. எல்லை கடவாமல் சீவித்தல் வேண்டும்.
8. அளவுடன் இரு. அத்துக்கு மிருதே.
9. சித்திகள் பல வரும். வந்து போகட்டும்.
10. எங்களுக்கு உண்மைத் தகப்பன் கடவுள்.
11. நீதியைக் குழந்தை சொன்னாலும் கேட்க வேண்டும்.
12. அறிவை அறிவால் அறிதல் வேண்டும்.
13. மனமாசு அகல ஆன்ம தரிசனம் உண்டாகும்.
14. சரியாக நடந்தால் எவருக்கும் அஞ்சவேண்டியதில்லை.
15. செய்வதெல்லாம் சிவதொண்டாகச் செய்.

கயிறு

எங்கள் நாட்டில் தென்னம் பொச்சு மட்டைகளை மூலப்பொருளாகக் கொண்டு முறுக்குக் கயிறு, தும்பு, பாய், துடைப்பம், கால்மிதி, மெத்தை முதலியன செய்கிறார்கள். ஆண்டுதோறும் ஒரு லட்சம் தொன்னுக்கு அதிகமான தும்புப் பொருள்களைப் பிறநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்கிறோம். தும்புத்தொழில் வட பிரதேசத்திலே நல்லமுறையில் நடைபெறுவதாகத் தெரியவில்லை. போதியளவு தென்னை வளரும் கடற்கரைகளும் பிற வசதிகளும் இருந்தபோதிலும் தொழில் முன்னிலைப் பாடத் துறையினரோ பொருள்வளம் படைத்த முதலாளிகளோ இத் துறையை இலாபகரமானது என இன்னும் கவனிக்கவில்லை.

எம்மவர் பிலிப்பீன்ஸ் தீவுகள், கினியா, டான்சேனியா முதலிய தென்னந் தொழிற்சாலையுள்ள நாடுகளுக்குச் சென்று ஆங்காங்கே நிலவும் ஆலைத் தொழில் வளத்தைக் கண்டுவந்து இங்கே முதலீடுசெய்தால் போதிய வருவாயும் அந்நியச் செலாவணியீட்டமும் உண்டாகும் தானே.

வெகு தூரத்துக்குப் போக விருப்பமில்லாதவர்கள் மைசூர் ஆந்திரா முதலான இடங்களுக்காயினும் சென்று புது முறைகளைப் பயின்று வரலாம், வாய்ப்பைத் தேடலாம்.

(1ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

நீமும் நாமும்

கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் உதவியானவை, தரமானவை, தூய்மையானவை, எல்லோரும் விரும்புபவை.

நீம் சோப்

உங்கள் சருமத்தைப் பாதுகாத்து, உடலழுக்கைப் போக்குவதில் நிகரற்றது நீம் சோப். இது தூய்மையான நுரைவளமுள்ளது. குழந்தைகள், பெண்கள், ஆண்கள், வயோதிபர் எல்லோருக்கும் ஏற்றது. நீம் தைலத்தில் சுகாதார சம்பத்து உள்ளதால், நீம் சோப் உங்கள் சருமத்தைப் பாதுகாத்தும் அதைப் பளபளப்பாக்கியும் விடுகிறது. வெயர்வைத் துவாரங்களில் உண்டாகும் மணத்தை நீக்குகிறது.

நீம் சோப்பின் நிகரற்ற தன்மை அதன் தயாரிப்பில் தங்கியுள்ளது. பக்குவமாகப் பாகஞ்செய்து, பரிசோதனை செய்து, பரீட்சித்துப் பார்த்துச் சிறந்தது என்று நாம் கண்டபின்னரே நீம் சோப் விற்பனைக்கு வெளியே வருகிறது. நீம் சோப்பை நீங்கள் விரும்பி வாங்கி உபயோகிக்கும்போது, அது உங்கள் கைகளில் தவழும்போது அதன் குணத்தை நீங்களே அறிந்துகொள்ளலாம். ★

நீமியா உரம் — நம்பிக்கையுள்ள மில்க்வைற் தயாரிப்பு

நீமியா உரம் மண்ணை வளம்படுத்தி அதிக விளைவைத் தந்து பயிர்களைப் பாதுகாக்கும். மண்ணில் உள்ள கறையான், எறும்பு, பூச்சிகளை அழித்துவிடுகிறது. கால் பரப்புத் தோட்டத்துக்கு நான்கு பைக்கற் பவுடரைத் தூவிக் கொத்தினால் போதுமானது.

NEEMIA
FERTILISER

நீமியா உரம்
නීමියා පොහොර
A MILKWHITE PRODUCT

யாழ்ப்பாணம், சாந்தி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர் திரு. தி. நாகரத்தினம். யாழ்ப்பாணம் மில்க்வைற் சவர்க்காரத் தொழிலகத்தின் சார்பாக வெளியிட்டவர்: ''சிவநெறிப்புரவலர்'' க. கனகராசா ஜே பி. அவர்கள்.
கௌரவ ஆசிரியர்: திரு. க. சி. குலரத்தினம். 1-6-77.