மில்க்வைற் செய்தி
Milk White News

தபாற்பெட்டி இலக்கம் 77 யாழ்ப்பாணம். தொலைபேசி: 7233

கௌரவ ஆசிரியர்: திரு. க. சி. குலரத்தினம் ★ ஆவணி 1977 ★ இதழ் - 20

நல்லூரை நாடுவோம்

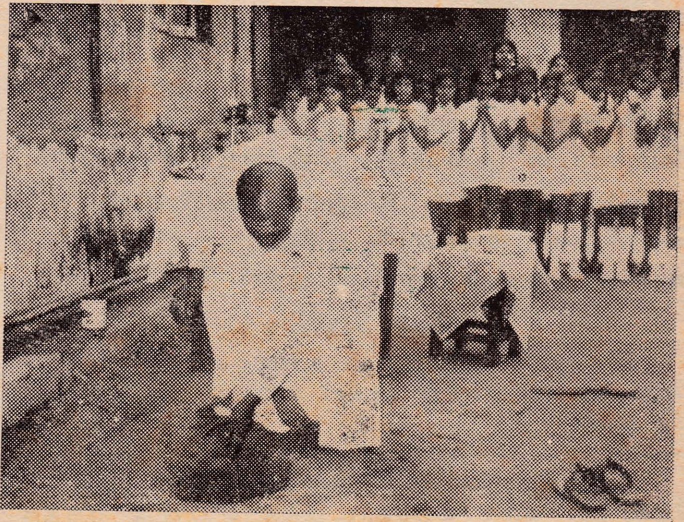
நல்லூர் என்றதும் பழைய தமிழர் தலைநகரத்துக் கோயில் கொண்டருளியுள்ள முருகனையே முதலில் நினைப்பர். கந்தவேள் வேல் முருகன் காங்கேயன் காதலித்து வந்த நல்லூர் என்று ஆறுமுகநாவலரின் ஆசிரியர் சேனாதிராய முதலியார் பாடியுள்ளார். பூமாதும் நாமாதும் பொருந்தி மகிழ்ந்து நிதம் வாழும் நல்லூர் என்றும், நன்னகர நாகரிக நல்லூரே என்றும் கூறுவர்.

நல்லூரில் கோயில்கொண்ட முருகன் தன்னைப் போற்றும் அடியார்களின் புன்மையிருளை நீக்குதலால்

நாற்றிசை மக்களும் நல்லூரை நாடுவர். நல்லூர் சிவனையொத்தது. உமாதேவியாரையொத்தது, தெய்வயானையையொத்தது. வள்ளிநாயகியையொத்தது. திருமாலையொத்தது. பிரமனையொத்தது. இந்திரனையொத்தது. அகத்தியரை யொத்தது என்றெல்லாம் சேனாதிராயர் பாடிப் போற்றியுள்ளார்.

அன்பர்களுக்கு அருள்புரிவதற்கு ஆறுமுகப்பெருமான் தமது ஆறுபடை வீடுகளில் ஆசையுடன் வீற்றிருக்கும் அருட்கோலத்தில் நல்லூரிலும் நம்மெல்லோரையும் ஆட்கொள்ள எழுந்தருளியுள்ளார். இங்ஙனம் எழுந்தருளியுள்ள திருக்கோலத்தை செல்லையாபிள்ளையென்பார் இற்றைக்கு ஐம்பதாண்டுகளுக்கு முன்பாடிய பாடல் ஒன்று வருமாறு.

(தொடர்ச்சி 2ஆம் பக்கம்)



வேம்படி மகளிர் கல்லூரியில்
மில்க்வைற் தொழிலதிபர் மரம் நாட்டுகிறார்.

★ உண்மையின் இருப்பிடம் ஒழுக்கம் ★

உ

கடவுள் வணக்கம்

திருநாவுக்கரசு சுவாமிகள் தேவாரம்
திருக்கச்சிமேற்றளி - திருநேரிசை

திருச்சிற்றம்பலம்

தென்னவன் மலையெடுக்கச் சேயிழை நடுங்கக் கண்டு
மன்னவன் விரலாலூன்ற மணிமுடி நெரியவாயால்
கன்னலின் கீதம்பாடக் கேட்டவர் காஞ்சிதன்னுள்
இன்னவற் கருளிச்செய்தா ரிலங்குமேற் றளியனுரே.

தென்னிலங்கை வேந்தனுகிய இராவணன் மலையை எடுக்கச்செய்ய அணிகளைப் பூண்டவளாகிய உமாதேவி யார் நடுக்கங்கொள்வதைக் கண்டவராகிய என்றும் நிலை யாகயிருப்பவர், தமது விரலால் ஊன்றுதலும், தனது மணிகள் பொருந்திய முடி நொருங்குதலும், அவன் தனது வாயால் கரும்பினைப் போலும் இனிமைபயக்கும் சாம கானம் பாடிடக்கேட்டதும் அவ்விராவணனுக்கு வாளும் வாள்நாளும் பேரும் பிறவும் அருளிச்செய்த இறைவனுர் காஞ்சி என்னும் திருக்கச்சிமேற்றளியில் எழுந்தருளியுள் ளார்.

ஒற்றுடல்

பிறரிடம் நிகழ்வனவற்றை மறைவாக அறியும் வேவுகாரரை ஆளும் திறன் ஒற்றுடல் எனப்படும்.

ஒற்றும் உரைசான்ற நூலும் இவையிரண்டும்
தெற்றென்க மன்னவன் கண்.

அரசுக்கு ஒற்றனும், அரசியல் நூலும் இரு கண்களாம்.

Spy Service

The spy service and the science of Sovereignty-these two are rightly looked upon as the eyes of the state.

தனிமை நாடுபவன், சிந்திக்கும் கலையைப் பயிலுதல் வேண்டும். நல்ல உரையாடலுக்கு எப்படி நீடித்த பயிற்சி வேண்டுமோ, அப்படியே நல்ல சிந்தனைக்கும் பயிற்சி வேண்டும். — ஆபிரகாம் கௌலி

(1ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

நல்லூரை நாடுவோம்

அறுமுகமும் பன்னிருசெங் கரமும் வேலும்
அபயவர தமுங்கடம்பி னனங்கன் மார்பும்
குறுநகையுங் கருணைபொழி விழிமுந் நான்கும்
குஞ்சரமான் மகளிருவர் குலவத் தோகை
பெறுமயின்மே லமர்ந்ததிருக் கோல மென்றும்
பிரியாதென் நெஞ்சினுள்ளே பேண நிற்கும்
உறுவதென் வரினுமொளிர் வேற்க ரத்தான்.
உயிர்த்துணையாய் வருவனென் உளங்களித்தே.

யாழ்ப்பாணத்தாரின் பேரன்புக்குரிய நல்லூரை ஆரியச்சக்கரவர்த்திகள் போற்றிவந்தனர். நல்லூரைக்கட்டிய மன்னன் ஸ்ரீசங்கபோதி புவனேகபாகு என்பானைச் சூரிய குல வம்சோத்பவ ஸ்ரீ சங்கபோதி புவனேகபாகு என்று கட்டியத்திற் புகழ்ந்தனர்.

நல்லூரைப்பற்றிப் புலவர்கள் பாடிய பாடல்கள் மறைந்தொழிந்து போகாமல் பெரியவர்கள் பேணிக்காத்துக் கொள்வார்களாக. சேனதிராய முதலியார் பாடிய நல்லைவெண்பா, நல்லைத்திரிபந்தாதி, நல்லைக்குறவஞ்சி, நல்லைக்கலிவெண்பா, ஊஞ்சற்பதிகம் முதலியன இக்காலத்தில் கிடைப்பதில்லை. இன்னும் இவரும் பிறரும் பாடிய பல தனிப்பாடல்களை யெல்லாம் நாம் திரட்டிப் பதிப்பித்தல் வேண்டும், ★

பேச்சின் தன்மை

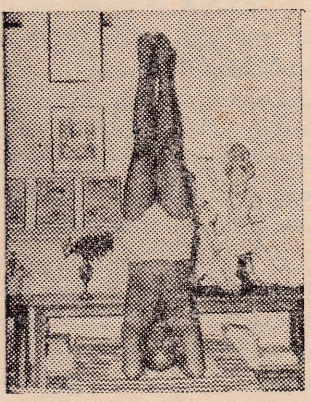
நன்மை பயப்பனவாய்
அளவு பட்டனவாய்
இயைபுடையனவாய்
இனிமை யுடையனவாய்

மாதம் ஒரு மரம் நாட்டுங்கள்

மலே மெயில் என்னும் செய்தித்தாள் மக்களுக்கு விடுத்த வேண்டுகோள்களில் மகத்தானது இது. பிலிப்பீன்ஸ் நாடுகளின் தலைவர் பேடினன் மார்க்கோஸ் என்பார் பத்து வயதுக்கு மேற்பட்ட தம் நாட்டுக் குடிமக்களை அடுத்த ஐந்து வருட காலத்துக்கு மாதம் ஒரு மரத்தை யாவது நடுமாறு சட்டம் பிறப்பித்துள்ளார். இதைச் செய்யத் தவறியவர்கள் தங்கள் உரிமைகளில் சிலவற்றை இழக்கவேண்டிவரும் என்பர். குடியுரிமையுள்ளவர்கள் நாட்டபிமானங் காரணமாக இக் கடமையைச் செய்தே தீரவேண்டும். தங்கள் சொந்த நிலம், குத்தகை நிலம், பொது நிலம், பூங்கா, வீதியோரங்கள், சந்தைகள் முதலிய இடங்களில் மரங்களை நடலாம்.

மரம் நாட்டத் தவறியவர் 350 டொலர் அபராதம், குடியுரிமை இழத்தல், உத்தியோகம் இழத்தல், பள்ளிப் படிப்பு இழத்தல், வண்டியோட்டும் தகுதி இழத்தல், காணி நிலம் வாங்கும் தகுதியிழத்தல் முதலிய உரிமைகளை இழக்க வேண்டிவரும் என்று 9-6-77 இல் வெளி வந்த பத்திரிகை கூறுகிறது.

யோகாசனம்



யோகத்தில் மெய்யாய் மெய்யாய் ஈடுபட விரும்பினுல் உலக இன்பங்களைத் துறத்தல் வேண்டும். மனத்தைப் பக்குவமாகக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். மனத்தைப் பலாத்காரத்தால் அடக்கமுயல்வது மதயானையைப் பட்டுநூலாற் கட்ட முயல்வது போலாகும். மனேசக்திகளைப் பெற விரும்பினுல் யோகம் யோகமாகாது.

மமதை, துடுக்கு, செருக்கு, சுகபோகம், பெயர், கீர்த்தி, பிடிவாதம், உயர்வு மனப்பான்மை, சிற்றின்ப விருப்பங்கள், சோம்பல், மீதூண், அதிக வேலை யோக மார்க்கத்தின் தடைகளாகும். இத்தீய பண்புகளை அகற்றுதல் வேண்டும்.

யோகாப்பியாசத்துக்கு ஒரு குரு அல்லது வழிகாட்டும் ஆசான் அவசியம். சாதகன் அடக்கமாயும், எளிமையாயும் மிருதுவாயும், மரியாதையாயும், விட்டுக்கொடுப்பவனுயும் கருணையும் அன்பும் உள்ளவனுயும் இருத்தல் வேண்டும்.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

யோகாசனப் போட்டி

யோகாசனஞ் செய்யப் பழகியவர்களிடையே 8-9-77 ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை எட்டு மணியளவில் நல்லூர் திவ்ய ஜீவன சங்க மண்டபத்தில் ஒரு போட்டியை நிகழ்த்திப் பரிசுகள் கொடுக்கத் தீர்மானித்துள்ளார்கள். நல்லை ஆதீனத்து ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி இதனை நடத்துவார்கள்.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

நீளமான பெயர்

சிலர் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஓரெழுத்தில் அல்லது ஈரெழுத்தில் மிகச்சிறிய பெயரை வைக்கிறுர்கள். பெரிய பெயர் வைத்துவிட்டால் அதனைச்சுருக்கிச் சிறிதாக்கி அழைக்கிறுர்கள். சிலர் வேண்டுமென்றே பரம்பரைப் பெயர்களை அடுக்கி மிகநீளமாக யாழ்தேவித்தொடர்போல் அமைக்கிறுர்கள்.

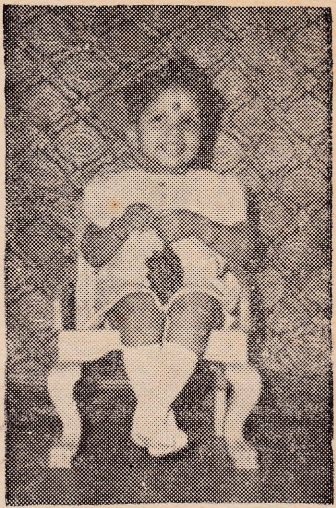
ஆங்கிலேயர் ஒருவர் தம் அருமை மகளுக்கு அரிச்சுவடி அட்சரம் தவருமல் பெயரிட்டுள்ளார்.

Anna Bertha Cecilia Diana Emily Fanny Gertrude Hypatia Ineg Jane Karte Louise Maude Nora Olwer Phelia Qwrie Rebecca Starkey Teresa Ulysses Venus Winifred Xenaphon Yetty Zeno.

வெளிப்படுத்தக் கூடாதவை

வாழ்நாள் அளவு, பொருள்நிலை,
இல்லத்தில் நிகழும் பிழை, மந்திரம்.
மருந்து, கொடை, மானம், அவமானம்
பெண்புணர்ச்சி

குழந்தைச் செல்வம்



பெறற்கரிய செல்வம் என்று திருவள்ளுவர் போற்றும் குழந்தைச் செல்வம் விலைமதிக்க முடியாதது. குழந்தைகள் வளர்ந்து இளைஞராகி, மனிதராகி நாட்டை அலங்கரிப்பர், நாட்டுக்காவன செய்வர். இன்றைய இளைஞர் நாளைய மனிதர்.

இளைஞர் பண்பட்ட வாழ்வுவாழப் பழகுதல் வேண்டும். பண்டைத்தமிழர் பண்பாடு உலகப்புகழ் பெற்றது. பழந்தமிழர் நாகரிகத்தை எதிர்காலத்துக்குப் பேணிக் காத்து உதவுதல் இன்றைய இளைஞரின் தலையாயகடனுகும் இளைஞர் தங்கள் உடலையும் உள்ளத்தையும் தூய்மையாக்கியும், அன்பு அறிவு ஆற்றல் அனுபவம் ஆகியவற்றிற் சிறந்தும், சமுதாயத்துக்கும் நாட்டுக்கும் நன்மை செய்யும் நலம்புரிகொள்கையில் நனிசிறந்தும், உலகத்தோடு வாழவும் பழகிக்கொள்ளுதல் வேண்டும். பண்பெனப் படுவது பாடறிந்தொழுகல் என்பது பழந்தமிழிலக்கியத்தின் பயன் மிக்ககோட்பாடாகும்.

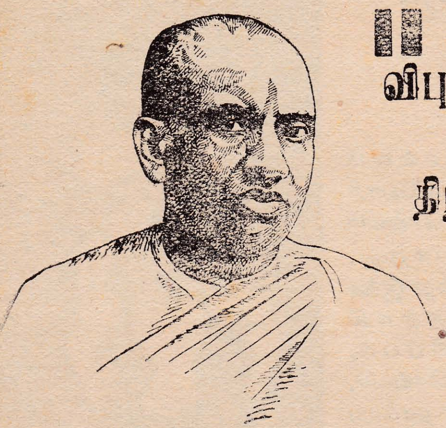
ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது என்பது பழமொழி இள்ம்பராயத்தில் ஊக்கங்கொண்டால் அது முதுமையிலும் பயன்தரும். எதிர்காலத்துக்கேற்ப எம்மைப் பழக்குவதானுல் இளமையிலேயே பழகுதல் வேண்டும். இளமைப்பயிற்சி எதுவும் வீண்போவதில்லை. இளமையிலேயே சுயகருமங்களில் ஈடுபடப்பழகுதலால் பிற்காலத்தில் தாமே இயங்கப்பயிற்சி பயனளிக்கும். அதனுல் வாழ்க்கையை இலாகவமாகக் கொண்டு செல்வதற்குத்தாமே முயற்சிசெய்தவராவர். தம் முயற்சியே பெரிய அனுபவத்தைத்தருவதாகும். ★

அருள் விருந்து

(ஆதாரம்: தர்மசக்கரம்)

1. தற்பெருமை கொள்பவன் தாழ்த்தப்படுவான்.
2. இனியவற்றுள் இனியது இன்சொல்.
3. அருள்நாட்டமே அமைதி வடிவெடுக்கிறது.
4. அன்பு ஒருபோதும் தோல்வியை அறியமாட்டாது.
5. ஊக்கம் குன்றிய செயலால் நன்மைவிளையாது,
6. மௌனத்துக்கு நிகரான நண்பன் கிடையாது.
7. ஏழைகளாலும் வழங்கக்கூடிய கொடை முக மலர்ச்சி.
8. சுயநலம் நீங்கினுல் தெய்விகம் உண்டாகும்.
9. பயன்படுவதைப் பேசு அல்லது பேசாமல் இரு.
10. முன்னேற்றம் அடைய முயல்பவனே மனிதன்.

★ குழந்தைகளிடம் குளிர்மையாகப் பேசு ★



சுவாமி விபுலானந்தரின் படத் திறப்புவிழா

இலங்கைப் பல்கலைக்கழகத்து யாழ்ப்பாண வளாகத்தின் தென்னாசியவியல் பகுதியில் தமிழ்ப் புலவர் வரிசை காலந்தோறும் அலங்கரிக்கப்பெற்று வருவதை நாம் பாராட்டாமல் இருக்க வியலாது. அண்மையில் 14-7-77 வியாழக்கிழமை சுவாமி விபுலானந்தரின் பெரிய படத்தைத் தென்முகமாகத் திரைநீக்கஞ் செய்து வைத்த வளாகத் தலைவர் கலாநிதி கைலாசபதி அவர்கள் அடிகளாரைப்பற்றி அறிமுகம் செய்து வைக்கக் கலாநிதி சண்முகதாஸ் அவர்கள் அடிகளாரைப்பற்றிக் கண்ணீர் விட்டுப் பேசினார்கள். வைத்தீஸ்வர வித்தியாலயத்து முன்னாள் முதல் மூவரான அம்பிகைபாகன், வைரமுத்தர், சீனிவாசகம் ஆகியோர் அடிகளாரின் படத்தை உபகரித்து விழாவிற் கலந்து கொண்டனர். தென்னாசியவியல் மண்டபத்தில் இன்னும் பல புலவர்கள் இடம் பெறுதல் வேண்டும். கவியரங்கேறிய புலவர்களின் படங்களை உரியவர்கள் பெரிய அளவில் படைத்து உபகரித்துச் சிறப்புச் செய்வார்களாக.

முளைக் கீரை

இது சாதாரணமாக நாம் நாள்தோறும் வாங்கிச் சமைத்துண்ணும் இனமாகும். இதன் இலைகளும் தண்டும் மிகவும் மிருதுவானவையாயும் உருசியுள்ளனவாயும் இருக்கும். ஆனால் பருவங் கடந்து வளர்ந்த கீரைத் தண்டுகள் நார்த்தன்மை அடைவதும் உண்டு. எனினும் மேற்புறத்தில் படியும் நாரை வார்ந்து விட்டுத் தண்டுகளை உபயோகிக்கலாம்.

முளைக்கீரையில் இரும்புச் சத்தும் கல்சியச் சத்தும் உள்ளன. இக்கீரைக்கு உள்ளி சேர்த்துக் கடைவது நம்மவர் வழக்கமாகும். இதனால் உடம்பின் வெப்பந் தணிந்து பசியுண்டாகும். முளைக்கீரை அரோசி, சுரகாசம், மேகவெட்டை முதலியவற்றைப் போக்கும். இக்கீரையில் வாய்வுக்குணம் உண்டு. என்றாலும் இதிலுள்ள உயிர்ச் சத்து ஊட்டமுள்ளதால் இதனை உள்ளி சேர்த்து உண்கிறார்கள்.

தளர்ந்தவர்க்கும் பாலர்க்கும் தக்கவயதோர்க்கும்
இளங்கீரை நாவுக் கிதமாங் — கிளம்பு
சுரகாசம் போக்கும் தொடர்பசி யுண்டாகும்
பிரகாசமா யெடுத்துப் பேசி.

காலத்தின் பெறுமதி

காலம் பெறுமதியானது. காலத்தை வீணாக்காதீர்கள் என்பது உண்மைதான். நேரம் என்பது பணம் என்பது பெரியோரின் அநுபவம். அமெரிக்காவில் பெஞ்சமின் பிராங்கிளின் என்பாரின் புத்தகக்கடையில் ஓர் இளைஞன் ஒருபுத்தகத்தின் விலை என்னஎன்று கேட்டான். பணியாளன் ஒருடாலர் என்றான். இல்லை என்றுபதில் கிடைத்தது புத்தகம் வாங்கவந்தவன் வேறுபுத்தகங்களைப் பார்த்துவிட்டு மீண்டும் பணியாளனிடம், திருவாளர் பிராங்கிளின் உள்ளே இருக்கிறாரோ? என்று கேட்டான். ஆம் அவர் அச்சகத்தில் வேலைசெய்து கொண்டிருக்கிறார். அவரை நான் பார்க்கவேண்டும் என்றான் இளைஞன் அவன்விரும்பியவண்ணம் முதலாளி அங்கேவந்தார். ஐயா இந்தப் புத்தகம் என்னவிலை? என்று இளைஞன் கேட்டான் இதுவா? இதன்விலை ஒன்றரைடாலர். ஏன் ஐயா இது ஒருடாலர் என்று முன்னர் சொன்னார்களே. ஆமாம் ஒருடாலர்தான் ஆனால் நீ எங்கள் வேலைநேரத்தை இப்படிக் கெடுத்தால் இதன்விலை கூடுகிறது. இன்னும் தாமதித்தால் இனி இதன் விலை இரண்டுடாலராகும். இதைக்கேட்ட இளைஞன் ஒன்றரைடாலரைக் கொடுத்துப் புத்தகத்தை வாங்கியதோடு அன்று ஒருபாடத்தையும் படித்தான்.

— ஆதாரம் - நல்வழி

சிரிப்பின் பயன்

இடுக்கண் வருங்கால் நகுக என்பர் திருவள்ளுவர். விலாவறச் சிரித்திட்டேனே என்று அப்பர்சுவாமிகள் அருளியுள்ளார். எடுத்ததற்கெல்லாம் வெகுண்டெழும் இயல்பினர் பலர் இரத்த அமுக்கத்துக்கு ஆளாய் நோயாளிகளாய்ப்போவதுமுண்டு.

மெல்லிய புன்சிரிப்புக்கூட உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் ஆதாரம். நன்றாகச்சிரித்தால் இன்பகரமான மனக்கிளர்ச்சி உண்டாகிறது. உணவுசமிபாடாகிறது நரம்பு மண்டலங்கள், உமிழ்நீர்சுரப்பி முதலான உள்ளூறுப்புக்கள் வேலைசெய்கின்றன. குருதியோட்டத்துக்கும் சிரிப்பு நல்லது. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக மனச்சஞ்சலத்தை அகற்றுகிறது. சிரிப்பதால் பல நோய்கள் நீங்குகின்றன. சிரித்துக்கொழு என்பது பழமொழி. சிரிப்பதற்கு இணையான சிகிச்சை எதுவுமில்லை. இன்றுதொடக்கம் சிரித்துப் பாருங்கள். சிரிப்புவராவிட்டால் நீங்கள் சிறுவயதிற் செய்த ஏதாவது ஒன்றை நினைத்துப்பாருங்கள் சிரிப்புத் தானேவரும்.

உங்களுக்குத் தெரிந்ததும் தெரியாததும்

முற்காலத்தில் தேன் ஒன்றுதான் இனிப்புப்பொருள் அது மருந்தாயும் இருந்துவந்தது. தேனிலிட்ட பண்டங்கள் கெடாமல் இருக்கும். தேனை எண்ணெயிற் கலந்து காய்ச்சிப் பூசினால் தலைமயிர் நரைக்கமாட்டாது என்று அசிரியமக்கள் செய்துவந்தனர்.

செருக்குக்காட்டக் கூடாதவை

கல்வி, வீரம், பொருள், உயர்குடி, வலிமை, மானம்.

★ ஆகாரமும் ஆசாரமும் சிறந்த வைத்தியர்கள் ★

ஆனந்த கென்ரிஷ் குமாரசுவாமி

சேர் முத்துக்குமாரசுவாமியும் மனைவியார் எலிசபெத் கிளே பீபி அம்மையாரும் கொள்ளுப்பிட்டியில் கிறீன் பாதையில் தமது றைன்லந்து என்னும் மனையில் வாழ்ந்து வந்த காலத்தில் 1877ஆம் ஆண்டு எட்டாம் மாதம் இருபத்திரண்டாந் திகதி புதன்கிழமை அவர்களுக்கு ஓராண் குழந்தை பிறந்தது.

குழந்தைக்கு ஆனந்த கென்ரிஷ் குமாரசுவாமி எனப் பெயரிட்டனர். கென்ரிஷ் என்பது தாயாரின் ஊர்ப் பெயரையும் குமாரசுவாமி என்பது குடும்பப் பெயரையும் நினைவிற் கொண்டனவர்கும்.

குழந்தை வளர்ந்து எடுத்தடிவைக்கும் எட்டாம் மாதமளவில் தாயார் சுகயீன முற்றுத் தாய் நாட்டிற் சில காலம் வாழ்ந்து வருவதற்காகக் குழந்தையையும் அழைத்துக்கொண்டு இங்கிலாந்துக்குப் புறப்பட்டார்.

சேர் முத்துக்குமாரசுவாமி அரசியற் பொறுப்புக்களில் ஈடுபட்டு வந்தமையால் தாயையும் குழந்தையையும் உடனழைத்துச் செல்லவில்லை. ஓராண்டுக் காலத்துக்குப் பின்னர் 4-5-1879 இல் இங்கிலாந்துக்குப் புறப்படுவதற்கு ஆயத்தம் செய்து கொண்ட வேளையில் சுகயீன முற்றுத் தமது நாற்பத்தாறும் வயதில் கொள்ளுப்பிட்டியில் தமது இல்லத்தில் காலமானார்.

ஆனந்தக் குமாரசுவாமி சிறு பிள்ளையாய் இருந்த போதே படிப்பில் ஆர்வமுள்ளவராய் இருந்தார். அவரின் தாயார் கிளேபீபி அம்மையார் படிப்பாளியாய் இருந்தமையால் தமது பிள்ளையின் கல்வியைக் கவனித்து வந்தார். வீட்டில் குழந்தையின் சிற்றன்னையும் பாட்டியாரும் அவருக்குப் படிப்பில் ஆர்வமூட்டினர்.

ஆனந்தர் 1889 ஆம் ஆண்டில் வைக்கிளிவ் கல்லூரியிற் சேர்ந்து கல்வி கற்று, சீனியர் மெற்றிக்குலேசன், இடைநிலைத்தேர்வு ஆகிய வற்றில் திறமையாகச் சித்தியெய்தினர். இடைநிலைத்தேர்வு கலைத்துறைப்பாடமாயிருந்ததால் அவர் லத்தீன், கிரேக்கம் முதலிய மொழிகளில் தேறினர். எனினும் தாவரவியல், நிலவமைப்பியல் முதலிய பாடங்களில் திறமையுள்ளவராதலில் அவ்விடயங்கள் சம்பந்தமாகக் கல்லூரிச் சஞ்சிகைகளில் கட்டுரைகள் எழுதிப் பாராட்டுப் பெற்றார். கல்லூரி உதைபந்தாட்டக் குழுவில் ஒருவராய் இருந்து விளையாட்டுத் துறையிலும் தம் கல்லூரிக்குப் புகழீட்டிக் கொடுத்தார். கல்லூரி மாணவர் தலைவர்களில் ஒருவராய்க் கடமையாற்றி அத்துறையில் தலைமாணவராயும் இருந்தார். பின்னர் 1897 ஆம் ஆண்டில் லண்டன் பல்கலைக் கழகத்தில் சேர்ந்து விஞ்ஞான பாடங்கள் கற்றுத் தாவரவியல் நிலவமைப்பியல் ஆகிய பாடங்களில் வெகு திறமை காட்டி B. Sc. என்னும் சிறப்புப் பட்டப் பரீட்சையில் முதற் பிரிவில் தேறினர். அவரின் பரீட்சைப் பெறுபேறுகளை மதிப்பீடு செய்த பல்கலைக் கழகத்தார் அவரைப் பல்கலைக் கழகத்துக் கௌரவ அங்கத்தவராய்த் தெரிந்து சிறப்பித்தார்கள்.

இலங்கைக்கு மீளுதல்

குழந்தைப் பருவம் முதல் இருபத்தாறும் ஆண்டுப் பராயம் வரை இங்கிலாந்திலே ஆங்கில நாகரிகச் சூழலிலே வாழ்ந்ததாலும், தமது ஆங்கில அன்னையாரிடமிருந்து மேற்கு நாடுகளுக்குரிய அநுட்டான பூர்வமான நோக்கினை நன்கறிந்ததாலும் ஆனந்தர் முற்றாக வெள்ளைக்காரனாகவே உருவானார்.

இத்தகைய ஆனந்தருக்குத் தந்தையாரின் தமிழ்ப் பாரம்பரியத்தால் வந்த கீழைத்தேயங்களுக்குரிய இலட்சிய நோக்கு முதுசொம்போல வந்து முதலிடம் கொள்ளத் தலைப்பட்டது. எனவே தந்தையர் நாட்டில் தாம் பிறந்த சுற்றாடலைப் பார்த்துப்போக 1903 இல் இலங்கைக்கு வந்தார்.

அக்காலத்தில் அவரின் அத்தையாரின் மக்களான குமாரசுவாமி, இராமநாதன், அருணாசலம் இலங்கை அரசாங்கமறியப் பெருஞ் சிறப்புடன் வாழ்ந்தார்கள். தங்கள் மைத்துனரின் வரவை விழாப்போலக் கொண்டாடி வரவேற்று உபசரித்து மகிழ்ந்தார்கள். அப்போது ஆனந்தர் மைத்துனரின் பண்பாட்டையும், அவர்களின் ஆங்கிலப் பேச்சு வன்மையையும் அவர்களின் வாழ்வின் போக்கையும் கண்டு மகிழ்ந்து தாமும் தந் தந்தையர் நாடான இலங்கையிலே வாழ்தல் வேண்டும் என விரும்பினார்.

ஆனந்தரின் இளமையும் படிப்பும் ஆராய்ச்சியறிவும் நிலத்தின் வளத்தை அளப்பதற்கு உரியவாக இருப்பக் கண்ட அரசாங்கம் அவரைச் சுரங்கப் பகுதியில் தாதுப் பொருளாய்வுத் துறையில் பெரிய பதவியில் நியமித்தது.

நிலஞ் சுரக்கும் நிதியங்களை ஆராய்வதற்கு முற்பட்ட ஆனந்தர், இலங்கையின் பல பாகங்களையும் பார்வையிட்டார். அநுராதபுரம், பொலனறுவை, சிகிரியா, யப்பகுவா, குருணாகல், கண்டி, கம்பளை, இரத்தினபுரி முதலிய இடங்களையும், காடுமேடு, நாடு நகரங்களையும் ஆற்றங்கரைகளையும் கருத்தூன்றி ஆராய்ந்து வந்தார்.

(தொடர்ச்சி 11ஆம் பக்கம்)

★ மனத்தில் மாசிருந்தால் மண்டியிட்டு பயனில்லை ★

சிவானந்த நகரில் வழிபாடு

உத்தரப் பிரதேசத்திலே சிவானந்த நகரிலே ஸ்ரீ விசுவநாத மண்டிரில் சாதனைவாரம் பூசைகள், விழாக்கள் அநுட்டானங்களோடு நடைபெறும். ஆகஸ்டு மாதம் முதலாந் திகதி தொடக்கம் ஏழாம் திகதி வரை கொண்டாடப் பெறும் இவ்விழா சுவாமி சிவானந்தர் மகாசமாதியடைந்த பதினைன்காம் ஆண்டு விழாவாகும்.

Thought on Guru - Purnima Day
30 - 7 - 1977

TRUTH

There is no religion higher than TRUTH
There is no virtue higher than TRUTH
There is no Dharma higher than TRUTH
There is no treasure higher than TRUTH

TRUTH IS GOD. GOD IS TRUTH.

Truth is one but sages call It by different names. Fortitude, mercy, magnanimity, endurance, renunciation, meditation, justice are all forms of Truth. The Truth speaks inwardly without noise of words. It is the language of silence. It is the subtle voice of God.

— *Swami Sivananda*

"ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்"

சூரிய நமஸ்காரம்

நாம் நோயற்று வாழ்வதே உலகில் இன்ப வாழ்வாகும். யோகக் கலையானது உடலையும், உள்ளத்தையும் தூய்மை அடையச் செய்கின்றது. இவ் யோகக்கலையில் உள்ள உன்னத படிகளை (பிராணயாமம், தியானம்) நாம் கடைப்பிடிக்கும் பொழுது பிறவிப் பெருங்கடலை நீந்தி இறைவனடி சேர வழிவகுக்கின்றன.

சூரிய நமஸ்காரம் என்றால் யோகப் பயிற்சியும், உடற் பயிற்சியும் சேர்ந்தது. காலையில் எழுந்தவுடன் வளர்ச்சியடைந்த உடலானது விறைப்புத்தன்மையுடையதாகக் காணப்படும். சூரிய நமஸ்காரங்களை நாம் காலையில் கிழக்குப் பக்கம் நோக்கிச் செய்யும்பொழுது, உடல் விறைப்புத் தன்மை நீங்கி, ஆசனம் செய்வதற்கு உடலை இளக்கித் தயார் செய்கின்றது. சூரிய நமஸ்காரங்களை நாம் கிழக்கு நோக்கித்தான் செய்தல் வேண்டும். அதிகாலையில் சூரியன் உதிக்கும்பொழுது "பிராண" என்னும் உயிர்ச்சத்து காற்றுடன் கலந்து வருகின்றது. இதை நாம் சுவாசிக்கும் பொழுது ஜீவசக்தி நம்மிடம் அதிகமாகும், அத்துடன் ஆயுளும் அபிவிருத்தியடையும். ஒவ்வோர் பயிற்சியையும் நாம் செய்யும்பொழுது அதற்கு உரிய மந்திரத்தையும் உச்சரிக்கவேண்டும். அப்பொழுது மனம் ஒருநிலைப்பட்டு ஆன்மாவானது, பரமாத்மாவின் சக்தியைப் பெறுகின்றது. இம் மந்திரமானது இந்து சமயத்தினர்க்கு மட்டும் உரியது அல்ல, எல்லா சமயத்தினர்க்கும் உரியதாகும்.

மந்திரப் பொருள்

1-ம் நிலையில்	சகலருக்கும் அன்பனே		உம்மைப் பணிகிறோம்
2-ம்	,,	காலங்களை மாற்றுபவனே	,,
3-ம்	,,	தொழிலை ஊக்குவிப்பவனே	,,
4-ம்	,,	ஒளியை ஊட்டுபவனே	,,
5-ம்	,,	வானத்தில் சஞ்சரிப்பவனே	,,
6-ம்	,,	யாவருக்கும் ஊட்டுவிப்பவனே	,,
7-ம்	,,	யாவுமானவனே	,,
8-ம்	,,	ஒளிக்கதிபதியே	,,
9-ம்	,,	இறைவர்க்கிறைவனே	,,
10-ம்	,,	யாவற்றையும் ஆக்குபவனே	,,
11-ம்	,,	வணக்கத்துக்கு உடையவனே	,,
12-ம்	,,	பிரகாசத்திற்கு உரியவனே	,,

மந்திரம்

1-ம் நிலையில்		ஓம் மித்ராய நம
2-ம்	,,	ஓம் ரவய நம
3-ம்	,,	ஓம் சூரியாய நம
4-ம்	,,	ஓம் பாவன நம
5-ம்	,,	ஓம் ககாய நம
6-ம்	,,	ஓம் புஷ்னே நம
7-ம்	,,	ஓம் இரணிய கர்ப்பாய நம
8-ம்	,,	ஓம் மரிசய நம
9-ம்	,,	ஓம் ஆதித்தாய நம
10-ம்	,,	ஓம் சவேத்திரி நம
11-ம்	,,	ஓம் ஆர்க்காய நம
12-ம்	,,	ஓம் பாஸ்கராய நம

என்று இவ் மந்திரங்களை முறையாக ஜெபித்து சூரிய நமஷ்காரத்தை செய்தல் வேண்டும்.

★ அன்பே இறைவன் ★

நல்லை ஆதீனம், நல்லூர்.

ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி

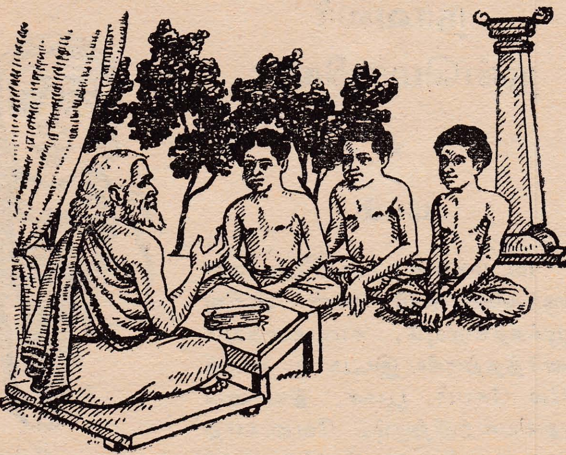
வடக்கும் கிழக்கும் வளம்பெற வழி

வடமாகாணமும் கிழ்மாகாணமும் வளம்பெறுவதற்கு வாய்ப்பான வழிகளுள் பனைவளம் பெருகுதலும் ஒன்று. இன்றுள்ள பனைகள் உற்பத்திக்குப் போதா. பனையின் பொருளாதாரவளம் மிகப் பல. இளம் பனைகளில் – அதிலும் கங்கு வடலிகளில் மிகவும் பெறுமதி வாய்ந்த தும்புகள் எடுக்கலாம். எனவே வடலி ஆயிரம் வளர் என்னும் பழமொழியைப் பின்பற்றி ஒவ்வொரு ஊரிலும் ஆயிரம் வடலி ஆண்டுதோறும் உண்டாதல் விரும்பத்தக்கது.

இம்முறை பனம் விதைகளை உபகரித்துப் பனைவளம் பெருக்க உதவி செய்பவர்களுக்குப் பண்டிதமணி அவர்களின் ஒப்பங்கொண்ட சான்றிதழோடு பட்டமும் வழங்கப் பெறும். அன்றி எமது ஆராய்ச்சி வெளியீடான பனைவளம் என்னும் நூலும் அன்பளிப்பாகக் கிடைக்கும்.

★ சோம்பலின்றி வேலை செய்தல் தேகப்பயிற்சியாகும் ★

பஞ்சதந்திரம்



புத்திசாலிகளாய் இருக்கிற சிநேகிதர்கள் திரவியமில்லாதிருந்தாலும் வேறு சாதனங்கள் இல்லாதிருந்தாலும் ஒருவர்க்கொருவர் உதவுவார்கள்.

வேள்வி செய்தல், ஓதல், கொடுத்தல், தவம், சத்தியம், உறுதி, பொறுமை, ஆசையின்மை, என்பன தருமங்கள் எனப்படும்.

மருந்து நோயாளிக்குக் குணங் கொடுத்தல் போல நோயில்லாதவனுக்குக் கொடுக்கமாட்டாது.

வெட்கப்படுகிறவன், பொறுமையுள்ளவன், மகிழ்ச்சியடையாதவன், குரோதமுள்ளவன், தீராச் சந்தேகம் உள்ளவன், பிறர் பொருளாற் சீவிக்கிறவன் ஆதியோர் துக்கத்தையே அனுபவிப்பர்.

மனமொத்த நண்பனொடு உரையாடுவதைவிட ஆனந்தம் வேறில்லை. எசமானிடத்தில் விசுவாசமாயுள்ள சேவகனும், சேவகனிடத்தில் பிரீதியாயுள்ள எசமானும் சிறப்படைவர்.

அதிதி யாருடைய வீட்டுக்கு வந்து முகம் வாடிப் போகிறானோ அவன் தன் பாவத்தை அவ்வீட்டுக்காரனிடம் விட்டு, இவன் செய்த புண்ணியத்தைக் கொண்டு போகிறான் ★

மனக்கவலை

மனக்கவலை மனிதருக்கு முதுசொம் அல்ல. ஆனால் அதை மாற்ற முடியாது என்று பெரியோர் கூறுவர். மனக்கவலையைப்பற்றித் தற்கால மனோதத்துவ நிபுணர் ஆராய்ந்த வண்ணம் இருக்கிறார்கள்.

மனிதருக்குள்ள மனக்கவலையில் 40 வீதம் நடக்கவே முடியாததைக் கொண்டதாகும். இன்னும் 22 வீதம் பயனில்லாத விடயங்களைக் கொண்டதாகும். இவற்றை விட 30 வீதம் எவராலும் மாற்ற முடியாததாகும். இறுதியாயுள்ள 8 வீதம் முயன்று பெறக்கூடியதைப் பற்றியதாகும். எனவே மனக்கவலைக்கு ஆளாகாமல் இருப்பதே புத்திசாலித்தனமாகும் என்பர்.

— தழுவல்

பேச்சு பெரியதுதான். இருந்தாலும் மௌனம் அதனை விடப் பெரியது. — கார்லைல்

பொய்யாமொழிகள்

(ஆதாரம் — பொய்யாமொழி)

★ நீர்நிறைந்த குடத்தில் சிறு ஓட்டையிருந்தாலும் நீர் ஒழுகிப்போகும். நற்காரியங்கள் செய்யும்போது கெட்டஎண்ணம் இருந்தால் அவை பயனளிக்கமாட்டா

★ பாம்பும் அதன் செட்டையும் வெவ்வேறானவை போலவே ஆன்மாவும் சரீரமும் வெவ்வேறானவை.

★ கழுகு எவ்வளவு உயரப்பறந்தாலும் கீழே பிணக்குழியைப்பார்க்கும். எவ்வளவு உயர்ந்த சாஸ்திரங்களைப் படிப்பவரும் இழிந்தகுணமிருந்தால ஞானமடைவதில்லை.

★ குளத்தைக் கலக்கிவிட்டால் அந்தநீர்குடிக்க உதவாது. சாஸ்திரங்களை விவாதித்தால் அறிவுவளராது.

★ இந்திரியங்கள் நம் மனதைச் சிதறச்செய்ய விடலாகாது.

ஆதரவாளர்களுக்கு நற்செய்தி

காசுத்தாள் போலப் பெறுமதி வாய்ந்த மில்க்வைற் மேலுறைகளுக்கு எங்கள் வெளியீடுகளும், மில்க்வைற் செய்தியும் இனமாகக் கிடைக்கும். இம்மாதம் முதல் மில்க்வைற் செய்தி அளவிலும் பொருளிலும் அதிகரித்து வெளிவரும்.

கலாயோகி ஆனந்தக்குமாரசுவாமி அவர்களின் நூற்றாண்டு நினைவாக அன்னாரின் வரலாறும் அவர் எழுதிய 500 விடயங்களின் சுருக்கமும் தொடர்பாகச் செய்தியில் வெளிவரும். பழைய செய்தி இதழ்களைச் சேமித்து வைத்திருத்தல் நல்லது.

மில்க்வைற் செய்தியின் ஆண்டுச் சந்தா என்ன? அதன் தனிப்பிரதியின் கிரயம் என்ன என்று பலர் கடிதம் எழுதுகிறார்கள். அன்புடையீர்! மில்க்வைற் செய்தி இலவசமாக கிடைக்கும். ஆனால் மில்க்வைற் தயாரிப்பின் மேலுறைகளைச் சேமித்து அனுப்புங்கள். ★

தமிழில் வழங்கும் போர்த்துக்கேய சொற்கள்

1.	அலவாங்கு	11.	திறுங்கு
2.	அலுமாரி	12.	பிக்கான்
3.	அலுகோஸ்	13.	லாந்தர்
4.	அன்னாசி	14.	கோப்பை
5.	இறைசால்	15.	பீலீஸ்
6.	கதிரை	16.	போத்தில்
7.	மேசை	17.	பீப்பா
8.	வாங்கு	18.	விஸ்கோத்து
9.	சோபா	19.	பாண்.
10.	சாவி	20.	கருவாடு

★ சக்திக்கேற்ப வேலை செய்பவன் புத்திமான் ★

தொகை விளக்கம்

(முற்றொடர்)

இரண்டு

42.	இருது	சாந்தர, சௌரம்
43.	முதுகுரவர்	தாய், தந்தை
44.	இலக்கணம்	அகம், புறம்
45.	காப்பியம்	சிறுகாப்பியம், பெருங்காப்பியம்
46.	இறையிலக்கணம்	சொரூபம், தடத்தம்
47.	இன்பப்பாலியல்	களவியல், கற்பியல்
48.	ஈறு	உயிரீறு, மெய்யீறு
49.	உதயம்	சூரியன், சந்திரன்
50.	உபாசனை	சகுணம், நிர்க்குணம்
51.	உயிர்த்துணை	கற்புமனைவி, அன்புத்தோழன்
52.	உருபம்	வியட்டி, சமட்டி
53.	ஒழுக்கம்	இல்லறம், துறவறம்
54.	கண்	அகக்கண், புறக்கண்
55.	கருத்தா	ஏவுதற்கருத்தா, இயற்றுதற்கருத்தா
56.	கலை	சூரியகலை, சந்திரகலை
57.	கிரகணம்	சூரியகிரகணம், சந்திரகிரகணம்
58.	செல்வப்பயன்	அறம், இன்பம்
59.	கொடைப்பயன்	காமியம், நிட்காமியம்
60.	சமாதி	சவிகற்பம், நிருவிகற்பம்
61.	சம்பாஷணம்	வினு, விடை
62.	சாதி	ஆண், பெண்

அம்பிகையின் அருள்வடிவங்கள்

அண்மையில் அம்மன் கோயில்களில் திருவிழாக்கள் நடைபெற்று நிறைவேறின. மில்க்வைற் தொழிலகத்தின் அண்மையிலுள்ள கலட்டியம்மன் கோயிலில் நடைபெற்ற தேர்த்திருவிழாவிலன்று ஆடிச்செவ்வாயும், வண்ணை காமாட்சி அம்பாள் இலட்சார்ச்சனைப் பூர்த்தியும் நிகழ்ந்த வேளையில் 19-7-77இல் அம்பிகையின் அருள்வடிவங்கள் என்னும் நூல் பூசையில் வைத்து அடியார்களுக்கு விநியோகமாயிற்று.

அங்கும் இங்கும்

பத்தொன்பதாம் நூற்றூண்டின் ஆரம்ப ஆண்டுகளில் நிக்குசாலியன் கூப்பர் முதலானோர் அரசாங்க அதிபர்களாய் இருந்தார்கள். கூப்பர் என்பார் 1817 ஆம் ஆண்டு முதலாக 1829 ஆம் ஆண்டு வரை அதிபராய் இருந்தார். அவருக்குப்பின் டைக் என்பார் அதிபராகி 38 ஆண்டுகள் பரிபாலனஞ் செய்தார். பத்தொன்பதாம் நூற்றூன்டின் ஆரம்ப காலத்திலேயே சைவாலயங்கள் பூசைகள் விழாக்களோடு தலையெடுத்தன.

நாவலர் நன்மொழிகள்

★

மடம்

மடமாவது பெரியோர்கள் இருந்துகொண்டு கல்வி அறிவு ஒழுக்கத்தையும், சமயத்தையும் வளர்த்தற்குரிய இடமாம். மடத்திலே செபம், பூசை, தியானம் முதலியவற்றிற்கும், வேதாகமத் திருமுறைகளை வைத்துப் பூசை செய்தற்கும், வேதாகமங்களைப் படித்தல் படிப்பித்தல்கட்கும், சமையல் போசன முதலியவற்றிற்கும், பரிசாரகர்களும் அதிதிகளும் இருத்தற்கும், வெவ்வேறிடங்கள் விதிப்படி கட்டப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். திருக்கோயிலும் திருமடமும் சமத்துவமுடையவை. கல்வியையும் சமயத்தையும் வளர்த்து, முன்னோருடைய கருத்தை வழுவாவண்ணம் நிறைவேற்றுவதே மடாதிபதிகளுக்குப் புகழும் புண்ணியமுமாகும்.

சத்திரம்

சத்திரமாவது ஞானிகள் துறவிகள் முதலிய பெரியோர்களுக்கும், தொழில் செய்து சீவனஞ் செய்யச் சத்தியில்லாதவர்களாகிய குருடர் முடவர் வியாதியாளர் வயோதிகர் சிறு பிள்ளைகள் என்பவர்களுக்கும், அன்னதானம் நடத்தற்கும், வழிப்போக்கர்கள் தங்குதற்கும் உரிய இடமாம்.

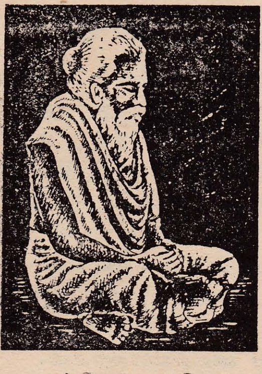
கல்வியறிவும் நற்குண நற்செய்கைகளும் ஈசுர பத்தி அடியார் பத்திகளும் உடையவர்களைச் சத்திரத்துக்கு அதிகாரிகளாக நியோகித்தால், சத்திரம் நன்றாக நடக்கும். வறியவருக்குக் கொடுப்பதே தருமம். ''வறியார்க்கொன் றீவதே யீகை'' என்றார், தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவ நாயனார். வறியவருள்ளும் நல்லொழுக்கமுடையவருக்குந் தொழில்செய்து சீவனம் செய்யச்சத்தியில்லாதவருக்குங் கொடுப்பதே தர்மம். அவர்களுக்குச் சரீரசுகத்தின் பொருட்டு அன்னங்கொடுப்பது மாத்திரம் போதாது. அவர்களுக்கு ஆன்மசுகத்தின் பொருட்டு அறிவுடையோரைக் கொண்டு கடவுளுடைய குணமகிமைகளைப் போதிப்பிக்கவும் வேண்டும்.

[கைதடியிலுள்ள வயோதிபர் மில்க்வைற் பிரசுரங்களை விரும்பிப்படிக்கிறார்கள். அங்குள்ளவர்கள் அறிவாற்றல் உள்ள பெரியோரின் பேச்சைக் கேட்கவிரும்புகிறார்கள். படித்தவர்கள் அங்கே பிரசங்கம் செய்வதற்கு முன்வருவார்களாக.]

இவ்வாறு சொன்னவர் யாவர்? சொன்னவர்

1. தாகூர் 2. இராஜாஜி 3. சிங்சௌ 4. தாகூர் 5. இராஜாஜி 6. கிளேடர் 7. சீனப்பழமொழி 9. வேட்ஸ்வேர்த் 10. அல்பேட்ஐன்ஸ்ரீன்.

★ காலந் தவறாமல் கடமையைச் செய் ★



யோக சுவாமிகள் அருள் மொழிகள்

1. தன்னை உள்ளே ஆராய்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
2. உன்னில் நீ நில். உன்னை நீ நம்பு.
3. கடவுள் உன்னோடு கூட இருக்கிறார்.
4. நினைப்பதை எப்போதாயினும் அடையலாம்.
5. எல்லா உலகமும் இறைவன் வடிவே.
6. நாமே எல்லாரும். எல்லாரும் நாமே.
7. பற்றில்லாமல் முயற்சி செய்தல் வேண்டும்.
8. ஒருமைப்பாடே வலிமை உடைத்து.
9. எல்லா மகத்துவமும் இறைவனிடமிருந்து வந்தவை.
10. நீ இறைவனின் வசிப்பிடம்.
11. வரவுக்கு மிஞ்சி செலவு செய்யாதே.
12. உன் தேவைகளைச் சுருக்கிக் கொள்.
13. ஒவ்வொன்றினுள்ளும் தெய்வத்தைக் காண்.
14. உன் செயலின் பயனையே நீ பெறுவாய்.
15. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மனதை அடக்கு.

1977 ஆகஸ்ட் மாத நிகழ்ச்சிகள்

1.	திங்கள்	முன்னைநாதர் கொடி
5.	வெள்ளி	அரவிந்தர் ஜயந்தி
8.	திங்கள்	கார்த்திகை விரதம்
10.	புதன்	ஏகாதசி விரதம்
12.	வெள்ளி	பிரதோஷ விரதம்
13.	சனி	மாவிட்டபுரம் தேர்
14.	ஞாயிறு	ஆடி அமாவாசை தீர்த்தம்
	,,	செல்வச்சந்நிதி கொடி
16.	செவ்வாய்	தெல்லிப்பழை துர்க்கையம்மன் கொடி
18.	வியாழன்	நாகசதுர்த்தி
20.	சனி	நல்லூர்க்கந்தன் கொடி
	,,	பொன்னாலை வரதராசப்பெருமாள் கொடி
22.	திங்கள்	ஆனந்தக்குமாரசுவாமி நூறும் ஜயந்தி
24.	புதன்	ஆவணி மூலம்
25.	வியாழன்	ஏகாதசி விரதம்
26.	வெள்ளி	பிரதோஷம் வரலட்சுமி அபிஷேகம்
	,,	துர்க்கையம்மன் தேர்
27.	சனி	ஆவணி ஓணம்
	,,	செல்வச்சந்நிதி தேர் நடேசர் அபிஷேகம்
28.	ஞாயிறு	பூரணை
29.	திங்கள்	நல்லூர் மஞ்சத் திருவிழா

உயர்ந்த பெரியவர்களின் வரலாற்றை அரைகுறையாகக் கற்றுணர்ந்தாலும் அதனால், நன்மை அடையாமல் இருக்க முடியாது.

— கார்லைல்

இவ்வாறு சொன்னவர் யாவர்?

1. அழகின் நிறைவு சாந்தியில் இருக்கிறது.
2. தர்மம் இல்லாத எந்தத்தேசமும் உருப்படாது.
3. கண்மூடித்தனம் வீழ்ச்சியில் வந்து முடியும்.
4. அன்பு கடமையோடு சேர்ந்தால் வேரூன்றும்.
5. உள்ளதை உள்ளபடி சொல்லுவதே இலக்கியம்.
6. இளமையின் இனிமையை முதுமையில் தான் உணரலாம்.
7. நீண்டநேரப் போதனையிலும் ஓரிருநிமிட உதவிபெரிது
8. ஆராய்ச்சியின்றி உழைப்பவனுக்குக் கடவுள் அருளுண்டு
9. வலிமைமிக்க உணர்ச்சி ஓட்டமே கவிதை.
10. சமயஉணர்வில்லாத விஞ்ஞானம் ஒருநொண்டி.

(விடைகள் வேறிடத்தில்)

மூலிகைகளுக்கு நல்ல காலம்?

மூலிகைகளைச் சேகரித்தல், பதப்படுத்தல், சேமித்தல் ஆகிய விடயங்களை ஆலோசிப்பதற்குச் சென்ற 28-5-1977 இல் கிளிநொச்சி மகாவித்தியாலய மண்டபத்தில் ஒரு கருத்தரங்கம் நடைபெற்றது.

உலர்ந்த மூலிகைகள், பச்சிலைகள், விதைகள், பிசின்கள் ஆகியவற்றைப் பிராந்தியங்கள் தோறும் சேகரித்தல் இதில் மாணவர்களும் பங்கு கொள்ளலாம். மூலிகைகளேயன்றி ஆயுர்வேத சித்த வைத்திய முறைகளுக்கு மெத்தவும் பயன்படும். நண்டுக்கல், கல்லுப்பு, இந்துப்பு, புனுகு, மான்கொம்பு முதலியவற்றையும் சேகரிக்கலாம். இதற்கு ஆயுர்வேத திணைக்களம் உதவி செய்யும்.

வட பிரதேசத்தில் முளங்காவில், கனகாம்பிகைபுரம், இரணைமடு, குடத்தனை, ஆனையிறவு, கிளிநொச்சி முதலிய இடங்களில் மூலிகை வகைகளைப் பயிராக்கலாம் என்பர்.

தேயிலை

இலங்கையில் மலைநாடுகளில் கண்டி, நுவரெலியா, வதுளை, இரத்தினபுரி, கேகாலை, மாத்தறை, காலி, மாத்தளை, களுத்துறை முதலிய மாவட்டங்களில் தேயிலை பயிராகிறது. இலங்கையில் எல்லாமாக மூவாயிரம் தோட்டங்கள் வரையில் இருந்தன. உயர்பூமி, மத்தியபூமி, தாழ்பூமி என்னும் மூவிடங்களில் இது நூறாண்டுகளாகப்பயன் தருகிறது. மே மாதத்தில் அதிகமாகத் தேயிலைத் துளிர்கள் பறிக்கப்படுகின்றன. இலங்கையின் ஏற்றுமதிகளில் ஒன்றாகப் பெரும்செல்வம் ஈட்டும் பயிராக உள்ளது. இரண்டாம் மகாயுத்தகாலத்தை அடுத்துநாங்கள் 1940-ஆம் ஆண்டளவில் தேனீர் பருகப்பழகினோம். தேனீர் நமக்குத் தேவைதானா என்பதை ஆராய்ந்து அறிந்துகொள்ளுதல் நல்லது.

வேண்டாதனவும் வேண்டுவனவும்

பொறாமை கொள்ள வேண்டாம். அவதூறு சொல்ல வேண்டாம். பொய் பேச வேண்டாம். ஏமாற்றப் பழக வேண்டாம். துவேஷத்தை வளர்க்க வேண்டாம். மகிழ்ச்சியாயும், அமைதியாயும் ஆனந்தமாயும் அன்புள்ளத்தோடு எப்போதும் வாழ்வாயாக.

★ அவ நம்பிக்கை எதையும் தடை செய்யும் ★

வியத்தகு மூலிகைகள்

ஐந்நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் கறிச் சரக்குகளுக்காகக் கிழக்கு நாடுகளை நாடிய ஐரோப்பிய நாடுகள், மருந்துச் சரக்குகளின் மேன்மையை அறிந்து அவற்றை ஆராய்வதற்காகக் கிழக்கு நாடுகளுக்கு இப்போது வருகிறார்கள். ஐக்கிய நாடுகளின் உப நிறுவனங்கள் இத்துறையில் ஈடுபட்டுள்ளன. எங்கள் இலங்கையிலேயே எண்ணிறந்த மூலிகைகள் உள்ளன.

ஆயுர்வேதம் சித்த வைத்தியம் யூனானி வைத்தியம் எனவுள்ள உள்ளூர் முறைகளுக்கு இக்காலத்தில் மதிப்பு அதிகரித்து வருகின்ற வகையில் மூலிகைகளை எல்லோரும் அறிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பும் அதிகரிக்கின்றது. வியத்தகு மூலிகைகள் என்றும், பிரமிப்புக்குரிய மூலிகைகள் என்றும் சஞ்சீவி மூலிகைகள் என்றும். பூடுகள் பெருமையடைகின்றன.

மூலிகைகளில் காயசித்தி மூலிகைகள் மிகவும் சிறந்தவை. மூலிகைகளில் உலோகசத்து விரவியுள்ளது. இன்ன மூலிகையில் இன்ன லோக சத்து இருக்கிறது என்று சித்தர்கள் ஆராய்ந்து கூறியுள்ளனர். தாமிரசத்துள்ள மூலிகைகள் பிணி நீக்குந் தன்மை வாய்ந்தவை. தங்கச் சத்துள்ள மூலிகைகள் மிகச் சிறந்தவை. கருவங்க சத்துள்ள மூலிகைகள் சர்ம வியாதிகள் எனப்படும் தோல் நோய்களை நீக்குந் தரத்தவை. வெள்வங்க சத்துள்ளவை மூலாதார நோய்களைக் குணப்படுத்தவும், அய சத்து எனப்படும் இரும்புச் சத்துள்ள மூலிகைகள் இரத்த சுத்திக்கும் விருத்திக்கும் பெயர் பெற்றவையாகும். வாதம், பித்தம், கபம், ஆகிய திரிதோஷங்களை அதனதன் அளவுப் பிரமாணங்களில் அமைக்கும் திரிதோஷ சமனி என்னும் மூலிகைகளும் உண்டு.

பதினெண் சித்தர்களில் ஒருவரான தேரையர் நோயணுகா விதிகளைக் கூறியுள்ளார். அவர் பாடல்களில் ஒன்று அவசியம் அறிந்துகொள்ளவேண்டியது.

காலையில் இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு
மாலையில் கடுக்காய் மண்டல முண்டால்
கோலை ஊன்றிக் குறுகி நடப்பவன்
கோலை வீசிக் குலுக்கி நடப்பனே.

வேப்பம் விதைகள் வேண்டும்

எமக்கு வேப்பம் விதைகள் தொகையாக வேண்டும். சில்லறையாகச் சிறு தொகையாகச் சேர்த்துவைத்துள்ளவரும் வேப்பம் விதைகளை எம்மிடம் கொடுத்து நல்ல விலை பெறலாம். வேம்பு பழுத்துச் சொரியும் காலத்தைப் பயன் செய்துகொள்ளுங்கள்.

சித்தர்கள் செய்த சேவை

காடு மேடுகளிலும் மலையடிவாரங்களிலும் மனிதர் சஞ்சரிக்காத இடங்களிலும் தேடுவாரற்றுக்கிடந்த மூலிகைகள், மூலங்கள் என்னும் கிழங்குகள் முதலியவற்றை மக்கள் அறியுமாறும் அவற்றை வீட்டு முற்றங்களில் பயிரிடுமாறும் நாட்டிப் புகுத்திப் பரப்பிய நற்றொண்டராயும் சித்தர்கள் சேவை செய்தார்கள். இன்னும் வீட்டில் சமையல் அறையில் பலசரக்குகளைப் பயன்செய்யவும் பழக்கிய பண்பாளராவர். இஞ்சி, மஞ்சள், சுக்கு, மல்லி, சீரகம், பூண்டு, வெந்தயம், கடுகு முதலியவை சமையலறையில் பயன்படும் வகையை மேல்நாட்டாரும் வியக்கின்றார்கள்.

சித்தர்கள் தேவநிலை பெற்றவர்கள். அவர்கள் எக்காலத்தவருக்கும் பயன்படக்கூடிய இயற்கை வைத்தியத்தைக் கண்டவர்கள். சிவபெருமானே சித்தர்களுள் ஒருவராய், வைத்தியநாதராய் எழுந்தருளி மருந்துதவி மக்களை வாழ்வித்தவர். சித்தர்கள் செய்த பாலவாகடம் சிறு பிள்ளைகளின் நோய்களையும் அவை தீர்க்கும் வழிகளையுங் கூறுவன. இங்ஙனமே குமரப் பருவம் மனிதப் பருவம் விருத்தாப்பியம் என்ற பருவங்களுக்கேற்ப ஆண் பெண் இரு பாலாருக்கும் இயல்பான இயற்கை மருத்துவ முறைகளைக் கண்டனர்.

அவர்கள் கண்டுபிடிப்புகளின் பெருமதிப்புக்குரியதொன்று, நோய்வந்தபின் மருந்து செய்வதிலும் பார்க்க நோய் வராமல் தடுக்கும் முறையேயாகும். தேகத்துக்கும் காலநிலைக்கும் மாறுபாடான உணவுகள், பொருத்தமற்ற பழக்கங்கள், அளவுக்கு மிஞ்சிய ஈடுபாடுகள் முதலியவற்றால் நோய்கள் உண்டாகாமல் நல்லொழுக்கத்தையும் நோயணுகா விதிகளையும் சித்தர்கள் சொன்னார்கள்.

வழக்கிலுள்ள வடமொழிகள் சில

1.	கமலாசநி	— திருமகள்
2.	கம்பம்	— தூண்
3.	கம்பீரம்	— பெருமை
4.	கயமுகன்	— ஆனைமுகன்
5.	கயரோகம்	— எலும்புருக்கி நோய்
6.	கயிலாசம்	— வெள்ளிமலை
7.	கரணம்	— ஐம்பொறி
8.	கரதலம்	— கை
9.	கரவடம்	— களவு
10.	கருச்சித்தல்	— முழங்குதல்
11.	கருணாகரன்	— அருட்கடவுள்
12.	கருணை	— அருள்
13.	கர்க்கடகம்	— நண்டு
14.	கருத்தா	— தலைவன்
15.	கர்ப்பக்கிரகம்	— மூலஇடம்
16.	கர்ப்பவதி	— சூல்கொண்டவள்
17.	கர்மசுத்தி	— வினைத்தூய்மை
18.	கர்மபலன்	— வினைப்பயன்
19.	கர்வம்	— செருக்கு
20.	கர்நம்	— காது

★ ஆகாயத்தைவிட அறிவு விசாலமானது ★

காந்தியடிகளின் வாழ்வில்

சத்தியம், அஹிம்சை, சகோதரத்துவம் ஆகிய முப்பெரு நெறிகளைக் கடைப்பிடித்துவந்த காந்தியடிகளை, ஒருநாள் சிலர் வன்மையாகக் கண்டித்து வசைமாரியாகப் பேசினர். காந்தியடிகள் எல்லாவற்றையும் கேட்டுக்கொண்டு பேசாமலிருந்தார். அப்போது பெண்மணி ஒருத்தி காந்தியடிகளிடம் தன்னால் அதைச் சகிக்க முடியாது என்று கூறினாள். அதற்குக் காந்தியடிகள் சொன்னதாவது·

''சில இடங்களில் என்னை வாழ்த்துகிறார்கள். சில இடங்களில் வசை கூறி, வன்மையாகக் கண்டிக்கிறார்கள். வசையால் நான் வாடிவிடப் போவதில்லை. வாழ்த்தினால் நான் உயர்ந்துவிடப் போவதுமில்லை. நான் உள்ளபடியே தான் இருப்பேன். இறைவனிடம் உண்மையாக நடப்பவன் யாரையும் கண்டு அஞ்சத் தேவையில்லை.''

விளாம்பழத்தின் மகிமை

வீரத்திலும் உதார குணத்திலும் புகழ்பெற்ற றணஜீத்சிங் முன்னொரு சமயம் பஞ்சாப் பிரதேசத்தை ஆண்டவர். அவர் தம் படைகளுடன் நாட்டுப்பக்கம் போன வேளை ஒரு மரத்தடியில் இளைப்பாறினார். அச்சமயம் எங்கிருந்தோ ஒரு கல் அவர் உடம்பிற்பட்டு ஊறுண்டாக்கியது. மெய்க் காப்பாளர் நாலுபக்கமும் ஓடித்திரிந்து வயதுபோன கிழவி ஒருத்தியை இழுத்துவந்து, இவள் தான் கல்லெறிந்தவள் என்று கூறினர்.

நீங்களா கல்லெறிந்தீர்கள் என்று றணஜீத்சிங் கிழவியைப் பார்த்துக் கேட்டார். மகாராசா என் மகன் இரண்டு நாளாகப் பட்டினி. இந்த விளாமரத்திற் காய்களைப் பார்த்ததும், அவன் பசியைப் போக்கலாம் எனக் கருதி இதில் கல்லெறிந்தேன். என் பிழையைப் பொறுத்தருளவேண்டும் என்று கிழவி நடுங்கியவண்ணம் கூறினாள்.

இதைக் கேட்டதும் றணஜீத்சிங் கிழவியை விடுதலை செய்தார். கிழவி போனபின் அவர் ஓர் அதிகாரியை அழைத்து இவள் வீட்டில் வேண்டிய உணவுப் பொருள்களையும் நூறு பொற் காசுகளையும் கொடுத்துவா என்றார்.

அவர் கூறியதைக் கேட்ட அமைச்சர்கள் மகாராஜா, கல்லால் எறிந்தவளுக்கு மன்னிப்போடு மகத்தான பரிசுமா என்று கேட்டார்கள். ஆம். மரத்தில் கல் எறிந்தால் பசியைப் போக்கக் காயோ பழமோ தருகிறது. மரத்திலும் பார்க்க உயர்ந்த மனிதர் அல்லவா நாங்கள் என்றார்.

பணமே வாழ்வின் இலட்சியம் என்று சொல்லுவோமேயானால், அது தீய வழியிலே தேடவும் செலவிடவும் படும். இரு விதத்திலும் வாழ்வு பாழாகும்.

—ரஸ்கின்

சுக்கிரநீதி

நல்லொழுக்கம்

1. பெரியாரைப்பணிந்து போற்றுதல் வேண்டும்.
2. கொடுந்தண்டமும் வன்சொல்லும் ஆகாவாம்.
3. கல்வியின் பயன் அறிவும் பணிவுமாம்.
4. செல்வத்தின் பயன் கொடையும் விழாவுமாம்.
5. வலிமையின் பயன் பெரியாரைக் காத்தலாம்.
6. கைவிட்டுப்போன பொருளைப்பற்றிச் சிந்திக்கலாகாது
7. எவனுடைய பாவத்தைப் பற்றியும் பேசலாகாது.
8. உண்மைச் சான்றை மாறுபடக் கூறலாகாது.
9. இரப்பவர்களுக்கு வன்சொல் கூறலாகாது.
10. கடன், நோய், பகை இவற்றில் எச்சம் இருத்தலாகாது.
11. முதல் யாமத்திலும் கடை யாமத்திலும் நித்திரை ஆகாது.
12. பிறர்பால் குற்றநெறி காண்டல் கூடாவாம்.

கனவின் பலன் - நல்லவை

1.	இசை நாடக நிகழ்ச்சிகள்	—	சுகசீவியம்
2.	மலர்மாலை அணிதல் முதலியன	—	மகிழ்ச்சி
3.	தலையில் மலர் சூடுதல்	—	மகப்பேறு
4.	பயிர்கள் விளைதல் முதலியவை	—	திரவிய லாபம்
5.	முத்துமணிகள் முதலியவை	—	இலாபகரம்
6.	தங்கநாணயம் நிதிக்குவியல்	—	காரியசித்தி
7.	தங்கம் முதலியன தானஞ்செய்தல்	—	ஆரோக்கியம்
8.	கோயில் மணியோசை கேட்டல்	—	கீர்த்தி
9.	பந்திபோசனம் விருந்துவைபவம்	—	கலியாணம்

மில்க்வைற் செய்தி - 20
பெற விரும்புவோர் நீல சோப் 10 அல்லது மெடிக்கேட்டட் அல்லது நீம் வாசனைசோப் அல்லது பார் சோப் 2 மேலுறைகள் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

(5ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

ஆனந்த கென்ரிஷ் குமாரசுவாமி

தம் உத்தியோகத்தின் பொருட்டு நிலவளங்களை ஆராயப்போன இடங்களிலெல்லாம் மேற்குத்தேய நாகரிகம் நியாயமின்றிப் புகுத்தப்பட்டிருப்பதையும், அதனால் கிழக்குத்தேய நாகரிகத்துக்கும் பண்பாட்டுக்கும் அழிவு நேரிடுவதையும் கண்டு மனம் வருந்தினார். கீழைத்தேய நாகரிகத்தின் உண்மை இயல்பை மேலைத்தேயத்தவருக்கு முதலில் விளக்குதல் வேண்டும் என்று உறுதி கொண்டார்.

தமிழ் எழுத்தே தெரியாதவராய்த் தந்தையர் நாட்டிற்கு மீண்டு சக்தி பிறக்கப்பெற்ற ஆனந்தர், மிக விரைவில் ஓரளவு தமிழையும் சிங்களத்தையும், பாளி சமஸ்கிருத மொழிகளையும் அறிந்து கொண்டார்.

முன்னர் இங்கிலாந்தில் வாழ்ந்த காலத்தில் ஆங்கிலத்தைப்போலவே பிரெஞ் மொழி, யேமன் மொழி அறிந்திருந்தார். அன்றிப் பழைய மொழிகளாய லத்தீன், கிறீக் ஆகியவற்றையும் அறிந்திருந்தார். இங்கிலாந்தின் அயல் மொழிகளான இத்தாலியம், ஸ்பானியம், ஒல்லாந்தம், ஐஸ்லாந்தம் ஆகிய மொழிகளையும் அறிந்திருந்தார்.

★ அறிவாளிகள் அதிகம் பேசமாட்டார்கள் ★

நீதிகளும் பாரதமும்

நீதிகள் புனிதமானவை, உயர்ந்தவை, கடினமானவை, அறிந்துகொள்ளமுடியாதவை, அடைய முடியாதவை, அளப்பரியவை, இறைவனை நீதியே எனத் திருமுறைகள் போற்றிப் பாடுகின்றன. திருமாலும் பிரமனும் முன் அறிந்து கொள்ள முடியாத நீதியே என்று மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் திருவாசகத்தில் பல முறை பாடியருளியுள்ளார். நீதி நூல்கள் எங்கள் நாட்டிற் பலவுள. மனு முதல் திருவள்ளுவர் ஈறுகப் பலர் நீதிகளைப் போதித்துள்ளார்கள். சுக்கிரநீதி என்னும் சிறந்த நீதி நூலொன்று வடமொழியில் உண்டு.

தமிழில் உள்ள எல்லா நூல்களுமே நீதியைப் போதிக்கவும், பதினெண்கீழ்க் கணக்கு என்னும் பகுப்பில் தொகுக்கப்பட்ட பதினெட்டு நூல்களும் தம்மளவில் நீதியைக் கூறுவன. இவற்றைவிட ஆத்திசூடி, கொன்றை வேந்தன், நல்வழி, நன்னெறி, மூதுரை, நீதிவெண்பா, நீதிநெறி விளக்கம் முதலிய நூல்கள் யாவும் நீதியைக் கூறுவன. இவற்றைவிடப் பிற்காலத்து எழுந்த சதகங்கள் விளக்கங்கள் எனப்படும் பல நூல்கள் நெடிய பாடல்களில் வரலாறுகளை விபரித்து விளக்கிப் பாடல்களின் இறுதி அடிகள் தோறும் அல்லது உள்ளீடாகவுள்ள அடிகள் தோறும் நீதிகளை அழுத்தமாக வற்புறுத்திக் கூறுகின்றன.

இந்த வகையில் இராமாயணம் பாரதம் ஆகிய இதிகாசங்கள் இரண்டும் தமிழில் பல நீதிகளை ஆங்காங்கே கோவை செய்து கூறுகின்றன. பாரதஞ் செய்த வில்லிபுத்தூரர் நீதிகளை அழகாக ஆளுந்திறமை ஒரு தனிச் சிறப்பு. அவர் கவி கூற்றாகவும், பாத்திரங்கள் வாய் மொழியாகவும் நீதிகளைத் தோற்றுவிக்கிறார்.

1. அடாது செய்பவர் படாது படுவர்.
2. பொறுத்தார்க்குப் பொன்றுந் துணையும் புகழ்.
3. உள்ளது உண்டு.
4. காதலரோடு ஆடார் கவறு.
5. இடாதவர் தனம் எனக் கரந்தனர் பகைவர்.
6. வயப்புலியை வால் உருவி விடுகின்றீரே.
7. பசுத்தோல் போர்த்துப் புலிப்பாய்ச்சல் பாய்வாரோ?
8. அஞ்சுதரு தீவினையினால் அமுதும் நஞ்சாம்.
9. நஞ்சும் அமுதாம் உரிய நல்வினையின் மாதோ.
10. இருள் அறமதி நிலவு எறித்ததாயினும் பரிதியை நயக்கும் இப்பரவை ஞாலமே.
11. ஆம்போதாகும் அதுவன்றி ஆய பொருள்கள் அம்முறையே போம்போது அனைத்தும் போம்.
12. வடுமனங்கொடு வஞ்சகஞ் செய்பவர் கெடுவர் என்பது கேட்டறியீர்கொலோ.
13. செறுப்பதோ இளையவர் செய்த தீமைகள் பொறுப்பதே பெரும் புகழ் புனித மூர்த்தியே.
14. பொறை எனப்படுவது ஆடவர் தமக்குப் பூண்.
15. செறுப்பது பெருமையன்று சிறியவர் செய்த தீமை பொறுப்பதே பெருமை.
16. சீலம் அற்றவர் சினத்தபோதும் ஒரு தீதிலாதவர் செயிர்ப்பரோ.
17. நறுமலர்க் குழலார் தமக்குமெய்யகலா நாணமே நலஞ்செய் பூண்.
18. நின்னடிசில் உண்டு நின்னுடன் வெறுக்க எண்ணுவது நீதியோ?
19. கள்ள வஞ்சர்வெங் கருவி செய்யினும் உள்ளதுண்டெனு வுண்மை கூறினன்.
20. பெண்மொழி கேளார் என்றும் பெரியவர்.
21. யாதொரு கருமமேனும் எண்ணியே துணிக.

பிறர் மனையவரைப் பெற்ற தாய் எனவும்
பிறர் பொருள் எட்டியே எனவும்,
பிறர் வசை உரைத்தல் பெருமை அன்று எனவும்,
பிறர் துயர் என்துயர் எனவும்,
குலம் மிகவுடையர் எழில் மிகவுடையர்
குறைவில் செல்வமும் மிகவுடையர்
நலம் மிகவுடையர் எனினும் கல்வி
ஞானம் அற்பமும் இல்லாதவரை
வலம் மிகு திகிரிச் செங்கையாய்! முருக்கின்
மணமிலா மலர் என மதிப்பேன்.

சிவானந்த சீலம்

1. முயற்சி இல்லாவிடின் இலட்சியம் அழியும்
2. தேடுவதை அறிந்து கொண்ட பின்பே தேட வேண்டும்.
3. பணி புரிதலே மிகப்பெரிய வழிபாட்டு முறை.
4. மரணம் என்பது ஒன்றன் நிலை மாற்றமேயாகும்.
5. திடமுள்ளவர் ஆன்மானுபூதியை அடைவர்.
6. செய்யும் தவறுகளை படிப்பினையாய்க் கொள்ளுக.
7. நீ நல்லவனானால் உலகம் முழுவதும் நல்லதேயாகும்.
8. நன்மைகள் பலவும் தொல்லைகளின் உள்ளுடனுகும்.
9. உலகத்தைப் பெரிய பாடசாலை என நினை.
10. பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தி மனதைக் கட்டி வை.

காலத்தின் அருமை

காலம் பெறுமதியானது. காலத்தை வீணக்காதீர்கள் உண்மைதான் தோமாஸ் கார்லையில் என்னும் அறிஞர் சொன்னார்

''காலத்தின் அருமையை நாம் உள்ளவாறே நினைத்துப் பார்ப்போமாயின், எமக்குக்கிடைக்கின்ற எத்துணைச்சிறிய நேரத்தையும் நாம் வீணக்குதல் கூடுமோ? மக்கள்வாழ்க்கை என்னும் பந்தயஓட்டம் மிக்கநெருக்கமும் இடுக்கமும் உள்ளது. பந்தய ஓட்டத்தில் மிதிபட்டுக்காலணியின் வார் நெகிழ்ந்தது என்று குனிந்தவர்பாடு தோல்விதான்''.

ஆதாரம்: நல்வழி

மனிதனையும், அவன் செயல்களையும் ஆக்கியாள்வது ஜடசக்தி அன்று; ஆன்மசக்தியே யாகும். — கார்லைல்

★ நம்முடல் வேலைக்குப் பிறர் உதவி தேவையில்லை ★

Natesan on Thirukkural

Thousands of boys and girls who are now men and women will remember the late Dr. S. Natesan how he lived among them and contributed to their education. He was a member of the Ceylon State Council from 1934 to 1947 and member of the parliment from 1952 to 1956 and later a member of the Senate. He was for some years minister for Post and Telecommunications. He is remembered as a teacher, principal, manager, writer, poet, orator and scholar.

In an article on *''The Tamil View of Life''* to *''The New Lanka''* he begins as follows.

There is an interesting anecdote about a British Governor of Madras who wished to promote the study of Tamil Literature during the early years of the 19th century. He had established a Government Press at Madras, and it was his desire that the first publication of the press should be an edition of the best work in Tamil Literature. In order to ascertain which Tamil work should be accorded this honour, the governor summoned to his residence the Tamil Pandit of the Government College of Madras. The Pandit, who had been previously the court poet of the maharajah of Tanjore arrived in a palanquin, and met the Governor who was standing in his garden. The Governor asked the Pandit which Tamil work was held in the highest esteem by the Tamil people. The Pandit replied that the Kural of Thiruvalluvar was undoubtedly the most excellent work in Tamil, and added enthusiastically that there was nothing on earth on which the Kural had not something to say.

The Governor who was amused by this Statement which he thought was absurdly extravagant, Asked the Pandit in jest, pointing with his walking stick to a stone in from of him; ''Is there anything said about stones in the Kural''?

'Yes' said the Pandit triumphantly, ''the word stone occurs in the Kural more than once'', and quoted at once two couplets from the Kural which might be translated thus. The good that a person does without wasting a single day is the stone that blocks the way which leads to rebirth. It is one's work that is the touch stone of one's greatness or littleness.

(to be continued)

வீழ்நாள் படாஅமை நன்றாற்றின் அஃதொருவன்
வாழ்நாள் வழியடைக் குங்கல்.

ஒருவன் அறம் செய்யத் தவறிய நாள் ஏற்படா வண்ணம் அறத்தைச் செய்வானானால் அதுவே அவன் உடலோடு வாழும் நாள் வரும் பிறவியை வழியடைக்கும் கல்லாகும்.

பெருமைக்கும் ஏனைச் சிறுமைக்கும் தத்தம்
கருமமே கட்டளைக் கல்.

மக்களின் குணங்களாகிய பெருமைக்கும் குற்றங்களாகிய சிறுமைக்கும் தேர்ந்தறியும் உரைகல்லாக இருப்பவை அவரவருடைய செயல்களேயாகும்.

★★★★★★★★★★★

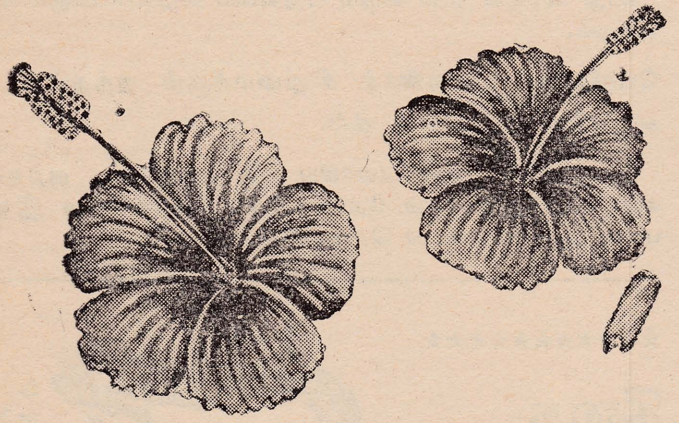
கீதை சொன்ன பாதை

★★★★★★★★★★★

பதினெண் புராணங்களைச் செய்தருளிய வியாச பகவான் சொன்ன பகவத்கீதையும் பதினெண் பிரிவுகளைக் கொண்டதாகும். இப்பிரிவுகளை அத்தியாயங்கள் என வகுத்துள்ளார்கள். ஒவ்வொரு அத்தியாயமும் ஒவ்வொரு யோகமாக அமைந்துள்ள போதிலும் இவற்றை முப்பெரும் பிரிவுகளாக வகுப்பர். அவை கர்மயோகம், ஞானயோகம், பக்தியோகம் என்பனவாம். ஞானமும் பக்தியும் ஏன் தியானமும் கர்மயோகத்தின் பகுதிகளே எனவும் அறிஞர் கருதுவதுண்டு. சிலர் கர்மயோகமும் பக்தியோகமும் ஞானயோகத்துக்குப் படிகள் என்பர். சிலர் பகவத்கீதை ஒரு பக்தி நூல் என்று சாதிப்பர்.

பகவத் கீதையில் கர்மயோகமும், ஞானயோகமும், பக்தியோகமும் ஒன்றினில் ஒன்று கலந்துள்ளன. கர்மயோகமே பகவத் கீதையில் அதிகமாகப் பேசப்பட்டதாகும். பகைவர்களைக் கொல்வதற்குக் காலத்தை நோக்கி ஆயத்தமாக இருந்த அருச்சுனன் யுத்த களத்தில் பகைவர்கள் மத்தியில் உறவினரையும், நண்பர்களையும், உற்றவர்களையும், குருமாரையும் கண்டதும் பதைபதைத்து யுத்தமே வேண்டாம் என்று வில்லினை நெகிழ விட்டபோது, வில்லை எடு வீரத்தைக் காட்டு என்று கிருஷ்ண பகவான் அருச்சுனனுக்கு வீரமூட்டிச் செயலில் இறக்கிய பகுதி, கடமையைச் செய் பலனை எதிர்பார்க்காதே. பலனை எதிர்பார்க்கும் உரிமைகூட உனக்கில்லை. என்று கடமையின் பெருமையையும் பொறுப்பையும் கர்ம காண்டமாக வகுத்துக் காட்டுகிறார். கடமை செய்ய வேண்டியவர்கள் எல்லாருக்கும் கீதை சொன்ன பாதை இதுவேயாகும்.

செம்பருத்தி



இது ஒரு பூ. இதை செம்பரத்தை என்றும் சப்பாத்திப் பூ என்றும் கூறுவர். ஆங்கிலத்தில் ஸு ப்ளவர் என்றும் தெலுங்கில் தசானிபூலு என்றும் கூறுவர். இது பூசைக்குரியது. இதைஜப புஷ்பம் என்பர்.

இது சிவப்பு நிறந்ததாய் ஒற்றையிதழாயும் அடுக்கு இதழாயும் இருக்கும். இதன் உபயோகங்கள் பல. மருந்துக்கும் உணவுக்கும் பயன்படும் இப்பூ எண்ணெயிலிட்டுத் தைலங்கள் வடிக்கவும் உபயோகமாகும்.

எக்காலத்திலும் கொழ கொழ என வளரும் இச்செடியின் பூவும் கொழ கொழ என வழுவழுப்பாக இருக்கும். இதை நல்லெண்ணெயில் இட்டுக்காய்ச்சித் தலைக்குப் பூசுவதுண்டு.

இதை உஷ்ணசம்மாரி என்று வைத்தியர் குறிப்பதால் இது சூட்டைத்தணிக்கும். இதை நீரிலிட்டுக்காச்சி வடித்துப் பருகினால் சுரம் குணமாகும். இதனால் கல்லீரல், இருதயம், நீர்ப்பை முதலியன சுத்தமாகும். குழந்தைகளின் கணைச்சூட்டுக்கும் இருதயத் துடிப்புக்கும் இப்பூவு மிகவும் நல்லது. இதை அரைத்துப் பாலிற்கலக்கிப் பருகினால் சிறுநீர் சம்பந்தமான எரிவுநீங்கும். இதைச் சம்பலாகவும் வதக்கி வறையாகவும் குழம்பாகவும் சமைப்பர். இதனாற் குணம் உண்டு. ★

செய்திட்டம்

கல்லூரி மாணவர் மாணவிகள் தங்கள் பத்தாம் வகுப்புச் செய்திட்ட வேலைகளை வெகு சிறப்பாகச் செய்து ஊருக்கு நல்லன புரிய முன்வந்துள்ளமை நெஞ்சை யுருக்குந் தன்மையாகும். கிராமப் புனருத்தாரணம், சுகாதார சேவை, சேரி திருத்துதல், குளந்தோண்டுதல், மரம் நாட்டுதல், மூலிகைகளைச் சேகரித்தல், பொதுசனக் கல்வி, முதியவர் கல்வி முதலிய துறைகள் புத்துயிர் பெற்று வருகின்றன. இந்தப் புனித சேவை செய்யும் பிள்ளைகளை நாம் போற்றுகிறோம். நாம் முன்னர் வெளியிட்ட செய்திட்டங் குறித்த சிறிய சுவடி தீர்ந்துவிட்டதால் அதனைச் சிறிது விரிவாக்கி அதன் மறுபதிப்பு மிக விரைவில் வெளிவரும். நாட்டுக்கு நல்லன செய்தல் நம்பியர்க்கும் நங்கையர்க்கும் நல்லறமாகும். ★

பெரிய நாடுகள்

1.	ருசியா	—	86 46 400	சதுரமைல்
2.	சீனா	—	37 58 200	,,
3.	அமெரிக்கா	—	35 52 200	,,
4.	இந்தியா	—	12 69 600	,,

பாத யாத்திரை

ஆண்டுதோறும் கதிர்காம உற்சவம் திருக்கேதீஸ்வரத்திலே நடைபெறும்போது, வடக்கிலிருந்து பாத யாத்திரையும், தெற்கிலிருந்து காவடி யாத்திரையும் கூடுவது வழக்கம். வடக்கில் ஏழாலை, கட்டுவன், அளவெட்டி, தெல்லிப்பழை, தென்மராட்சி, நல்லூர் முதலாய ஊர்களிலிருந்து சைவாபிமானிகள் நல்லூரிலிருந்து புறப்பட்டுக் கால்நடையாக யாத்திரை போகும்போது, ஒரு மனஎழுச்சி உண்டாவது இயல்பு. தேவாரமாதிய திருமுறைகளை ஓதிக்கொண்டு தொண்டர் நாதனைத் துதிசெயத் தொண்டர்கள் திரண்டு போகும்போது வழியில் உள்ள மனையெங்கும் மங்கல விளக்கேற்றி நிறைகுடம் வைத்து உபசரித்துப் போற்றி வழிவிடுவார்கள். இப் பாதை யாத்திரையில் இளைஞர்களும் பங்குபற்றிப் பாரம்பரியத்தைத் தொடர்ந்து நடத்துதல் விரும்பத்தக்கது.

ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்குமுன் அப்பரடிகள், சம்பந்தப் பெருமான் முதலாய பெரியார்கள் இறைவனின் உறைவிடங்களை நாடிப் பாதயாத்திரை சென்று பதிகம் பாடினார்கள். அந்தப் பாரம்பரியத்தை நாம் கைவிடாமல் தொடர்ந்து செய்வதால் பக்திநெறியும் சமயப் பண்பாடும் வளரும். ★

உங்களுக்குத் தெரிந்ததும் தெரியாததும்

முற்காலத்தில் தேன் ஒன்றுதான் இனிப்புப்பொருள். அது மருந்தாயும் இருந்துவந்தது. தேனிலிட்ட பண்டங்கள் கெடாமல் இருக்கும். தேனை எண்ணெயிற்கலந்து காய்ச்சிப்பூசினால் தலைமயிர் நரைக்கமாட்டாது என்று அசிரியமக்கள் செய்துவந்தனர்.

நல்லவன் இயல்புகள்

உபாயஞானம், காரியத்தை முடிக்குந்திறமை,
உண்மையுணர்ச்சி, புதிதாகப்பொருள் ஆராய்தல்,
தன்கடமையிற்பற்று, பிறர்மனைநயவாமை,
சொல்வன்மை, நுண்ணுணர்வு, இன்சொல்,
நிரல்படப்பேசுதல்.

நம்பிக்கை வைக்கலாகாதவை

கொம்புடைய எருது
நகமுடைய புலி
பற்களையுடைய பன்றி
வெள்ளம் உள்ள ஆறு
தீமைசெய்யும் மனிதர்

★ அமைதியுடையவர் பிறரை வயப்படுத்துவர் ★

மாதர் பகுதி

வீட்டின் மாபெரும் சக்தி பெண். பெண்ணிடத்தில் தாய்மையின் ஒளி பிரகாசிக்கிறது. அதனால் வீடு ஒளி பெறுகிறது. நல்லொழுக்கமும் நற்பழக்கமும் தாய்மையிலிருந்தே குழந்தைக்குப் படிகின்றன. தாயின் மேற்பார்வையினுலேதான் குழந்தைகள் நல்லறிவு பெறுகிறுர்கள்.

மொழி, சமயம், நாட்டுப்பற்று என்பன தாயிடமிருந்து உண்டாகின்றன. தாய்மொழி என்றும் தாயகம் என்றும் அன்னை பூமி என்றும் அறிஞர்கள் கூறுகிறுர்கள். கல்வி, செல்வம், வீரம், புகழ் யாவும் தாய்மயம். தாய்மையில்லாத வீடு வீடாவது கடினம்.

சகுந்தலை கணவன் வீட்டுக்குப் போனபோது, கண்ணுவரிஷி கூறிய உபதேசமொழி எங்கள் கன்னியருக்கும் பொருந்தும்.

''சகுந்தலை! வயதில் முதியவர்களுக்குச் சேவை செய். கணவன் கோபித்துக் கொள்ள நேரிடினும் அவன் விருப்பத்திற்கு மாறுகச் செல்லாதே. உன்னுடைய வேலைக்காரரைத் தாயன்புடன் நடத்து. உன் மைத்துனிகளிடம் நேசம் பொருந்திய சிநேகிதியாக விளங்கு. மாமிக்குக் கீழ்ப்படிந்து நட.''

குப்பை

குப்பையிலே கோடி தனம் என்றும், வேண்டாப் பொருளில் விழுமிய பயன் என்றும் கூறுவர். முற்காலத்தவர் ஒரு சருகையேனும் வீண்போகவிடாது குழிகளிலிட்டு உக்கவைத்துத் தமது வயல்களுக்கோ தோட்டங்களுக்கோ பசளையாகப் புதைத்து நல்ல விளைவைப் பெற்றுர்கள். எங்கள் வீதிகள் ஒழுங்கைகள் குப்பை மேடாக இருக்கின்றன. பூவரசு பழுத்துச் சொரிகின்றன. குப்பைகளை அள்ளித் தங்கள் தோட்டங்களிலிட்டு முன்னேடிகளாக வழிகாட்டுவர் முன்வருதல் விரும்பத்தக்கது.

கொழும்பிலுள்ள றேயல் கல்லூரி மாணவர்கள் தங்கள் செய்திட்ட வேலையாகக் குப்பையிலிருந்து கூட்டுரம் தயாரிக்கிறுர்கள். யாழ்ப்பாணம் கனகரத்தினம் மகா வித்தியாலய மாணவர் 'பயோகாஸ்' என்னும் வாயு தயாரிக்கிறுர்கள். குப்பையை எப்படியேனும் பயன் செய்வதால் உண்டாகும் நற்பயனேடு நகரமும் சூழலும் சுத்தமாகின்றன. நோய்கள் உண்டாகாமல் சுகாதாரம் நிலவுகிறது. ★

கேரதீவு சங்குப்பிட்டி இணைப்பு

வடமாநிலத்தின் மன்னர் மாவட்டத்துக்கு விரைவாகப் போக்குவரத்துச் செய்வதற்கு வசதியாகவுள்ள பாதை கேரைதீவு சங்குப்பிட்டி வழியாகவுள்ளதாகும். இதில் பரவைக்கடலூடாக நாற்பதாண்டுகளுக்கு முன் வீதி அமைக்கப்பட்டதாயினும் இன்னும் சிறிது தூரம் இணைக்கப்படாமல் இருக்கிறது. இந்த இடைவெளியைக் கடப்பதற்கு வள்ளங்களும் மிதவையும் உள்ளன. ஆனல் மிதவை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மாத்திரம் போக்குவரத்துச் செய்கிறது.

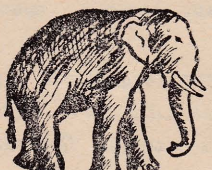
மன்னரில் திருக்கேதீச்சரமும் மடுமாதாகோயிலும் யாழ்ப்பாணத்தவருக்குப் புனிதமானவை. யாழ்ப்பாணத்தவர் பலர் பூநகரியில் வயல்கள் செய்கிறுர்கள். இக்காலத்தில் பூநகரியை அடுத்த காடுகளைத் திருத்திக் கசுக்கொட்டை பயிரிடுகிறுர்கள். தினமும் அதிகாலைதுவக்கம் மாலைவரை பெருந்தொகையாகப் போக்குவரத்துச் செய்யும் பொதுமக்களுக்கு இப்பாதை உடனடியாகத் தேவை. மன்னர் மாவட்டப் பிரதிநிதியும், கிளிநொச்சிப் பிரதிநிதியும் இதனைக் கருத்திற்கொள்ளுதல் மிகவும் நல்லது. அவர்களின் சேவையை வடபிரதேசமக்கள் மறக்கமாட்டார்கள்.

Divine Nectar

by

Swami Sivananda

1. Life is rich if you are humble and simple.
2. Remember God at all times.
3. Anger and lust are twin enemies.
4. Luxury will weaken you.
5. Charecter is not developed in a day.
6. Build your character. You can shape life.
7. True love is the greatest power on earth.
8. Nothing is greater than the name of God.
9. Meditation will bring light in heart.
10. Admit your faults and weaknesses.



★ யானை ★

யானை ஒரு பெரிய மிருகம். அதன் துதிக்கையின் நுனியிலிருந்து அதன் வாலின் அந்தம்வரை இருபத்தாறு அடி நீளம் அதன் காலின் வெட்டுமுகம் பதினுறு அங்குலம் அதன் தந்தங்கள் ஏழடி நீளமுள்ளன. நன்ருக வளர்ந்த யானையின் நிறை ஆறுதொன். அது இருநூறு றுத்தல் நிறையுள்ள தாவரவுணவையுண்ணும்.

யானை சராசரியாக அறுபது தொடக்கம் எழுபது ஆண்டுகள் வரைவாழும். அது மணிக்குமுப்பது மைல் வேகத்தில் ஓடக்கூடியது. ஆபிரிக்க யானைகள் ஆசிய யானைகளிலும் பார்க்கப் பெரியவை. அவற்றின் காதுகள் மிகவும் பெரிதாகவுள்ளன. சாதாரண யானையொன்றின் பெலம் ஒரு புல்டோசர் யந்திரத்தின் பெலனுக்குச் சமனுயிருக்கும் என்பர்.

★ நேர்மையும் ஒழுக்கமும் அழகுமிக்கவை ★

பனம் பழம்

பலவிடங்களில் பனம் பழம் விழத் தொடங்கி விட்டது. நாம் ஒரு பழத்தையாவது வீண் போக விடலாகாது. பனம் பழத்தைச் சுட்டு, அல்லது காடி தோய்த்து உண்ணலாம். களியைக் கறந்து பனுட்டு, பாணிப் பனுட்டுச் செய்யலாம். பின் விதைகளில் ஒரு பகுதியையேனும் பனைவளம் பெருக்க உதவலாம். உபகரிக்கலாம். நமது நாட்டில் இன்று எழுபத்தேழு லட்சம் பனைகள் உள்ளன. அவை எங்கள் உற்பத்திகளுக்குப் போதா. நாம் உடனடியாக வடலி வளர்த்துப் பெருந்தொகையான கங்கு மட்டைத் தும்பு எடுத்து ஏற்றுமதி செய்தல் வேண்டும். பனந் தும்பு வாங்குவதற்கு முப்பத்தேழு நாடுகள் காத்திருக்கின்றன. வடலி ஆயிரம் வளர்த்தல் வேண்டும் என்பது முதுமொழி. அது எமது பொருளாதாரத் தேவையுமாகும். வழக்கம் போல மில்க்வைற் தாபனத்துக்கு நீங்கள் உபகரிக்கும் விதைகள் வரண்ட பகுதிகளை வளமுள்ள பனந் தோப்பாக்கக் கை கொடுக்கும். உங்களுக்குப் பனைவளம் பெருக்கிய பண்பாளர் என்னும் பட்டமும் சான்றிதழும் புகழும் கிடைக்கும்.

வாழ்ந்தும் வாழாதவர்

பெண்கள் வயப்பட்டவன்
கடனாளி
மிக்கவறுமையாளன்
இரப்பவன்
இழிந்த வருவாயுள்ளவன்

திருக்கோயிற் புனருத்தாரணம்

இலங்கையின் வடபாகத்தில் நாட்டுப் புறங்களிலும் காட்டுப் புறங்களிலும் கணக்கற்ற திருக்கோயில்கள் உருக்குலைந்து ஒளியிழந்து கிடக்கின்றன. இவையாவும் ஒரு காலத்தில் சூழலிலுள்ள மக்களை வாழவைத்த சுடரொளி விளக்குக்களாய் விளங்கின. பதினாறும் நூற்றாண்டின் இடைக்காலத்தில் பாழடையத் தொடங்கிய கோயில்கள் பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் இடைக்காலம் வரை பழுதுபட்டுக் கிடந்தன.

நாவலர் அவர்கள் ஆரம்பித்த நன்முயற்சியால் பல கோயில்கள் புனருத்தாரணஞ் செய்யப்பட்டன. புதிய கோயில்களைக் கட்டுவதிலும் பார்க்கப் பழைய கோயில்களைப் புதிப்பித்தலே புண்ணியப் பேறு என்பது ஆகமக் கோட்பாடுமாகும். இந்த வகையில் இருபதாம் நூற்றாண்டில் எண்ணிறந்த கோயில்கள் புனருத்தாரணஞ் செய்யப்பெற்று மக்களுக்கும் புனர்வாழ்வளித்து வருகின்றன.

இனிமேலும் தாமதியாது சைவப் பெருமக்கள் தங்கள் சூழலில் அழிந்து கிடக்கும் கோயில்களைப் புதுப்பிக்க முன்வருதல் வேண்டும். கோயில் ஒளி பெற்றால் ஊர்கள் ஒளி பெறும். இவ்வாறு மில்க்வைற் தொழிலதிபர் சிவநெறிப் புரவலர் கோப்பாயிலுள்ள விநாயகர் ஆலயப் புனருத்தாரண வேலையை ஆரம்பித்து வைத்தபோது கூறினார். கோயிலுக்கு அருகில் உள்ள சனசமூக நிலையத்தையும், பாலர் பாடசாலையையும் பார்வையிட்டு ஆதரவு கொடுத்தார்.

ஒழுக்கத்தின் உயர்வு

உயிரினும் ஓம்பப்படுவது
இறைவனுக்கு உரிய மலராவது
மெய்வாழ்வுக்கு வழிகாட்டுவது
மனிதனைக் குணவான் ஆக்குவது
உலகத்தவரால் போற்ற வைப்பது.

இலுப்பை

பருவ காலத்தில் நமக்குப் பயன் தரும் மரங்களில் இலுப்பையும் ஒன்று. இலுப்பையைப் பூவைக் காய வைத்து அல்லி நீக்கி வறுத்து இடித்து உண்பதால் மலேரியா முதலிய சுரநோய்க் குணங்கள் நீங்கும் என்று எம் முன்னோர் கண்டனர்.

இலுப்பை விதைகள் எண்ணெய் ஊற்ற உதவும் மூலப்பொருள். இலுப்பெண்ணெய் விளக்கெரிக்கவும், பணியாரங்கள் செய்யவும், சவர்க்காரஞ் செய்யவும் மிகவும் நல்லது. இலுப்பைப் பிண்ணாக்கு, எண்ணெய் முழுக்கு வேளையில் அழுக்குப் போக்க உபயோகமாவது. இலுப்பையை மூலப்பொருளாகக் கொண்டு சில மூலிகைகளும் சேர்த்து நாம் ஒலிவ் ஸ்நானப் பவுடர் தயாரிக்கிறோம்.

எமக்கு இலுப்பை விதைகள் தேவை.

ஒலிவ் ஸ்நானப் பவுடரை இது காறும் உபயோகிக்காதவர் ஒருமுறை வாங்கிப் பயன்படுத்திப் பாருங்கள். பிசான், அழுக்கு, பேன், சொடுகு எல்லாம் நீங்குவதோடு தலைமயிர் அழகும் வளமும் அமைந்து வளரும்.

ஒலிவ் ஸ்நானப் பவுடர்

OLIVE
BATHING
POWDER

யாழ்ப்பாணம் சாந்தி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர் திரு. தி. நாகரத்தினம். யாழ்ப்பாணம் மில்க்வைற் சவர்க்காரத் தொழிலகத்தின் சார்பாக வெளியிட்டவர்: ''சிவநெறிப் புரவலர்'' க. கனகராசா ஜே. பி. அவர்கள்.
கௌரவ ஆசிரியர்: திரு. க. சி. குலரத்தினம் 1-8-77