மில்க்வைற் செய்தி
Milk White News

தபாற்பெட்டி இல. 77, யாழ்ப்பாணம். தொலைபேசி; 23233

கௌரவ ஆசிரியர்: திரு. க. சி. குலரத்தினம் ★ ஆவணி 1990 ★ இதழ் – 176

முயற்சி திருவினையாக்கும்

உருளைக்கிழங்கை எங்கள் மத்தியில் அறிமுகஞ் செய்தவர்கள், அது ஐரோப்பிய நாடுகளிலேதான் விளையும் என்று கூறி, சைப்பிரஸ் முதலாய நாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்து தந்தனர். இற்றைக்கு ஐம்பதாண்டுகளுக்கு முன்பின்னுக யுத்த நெருக்கடி காலத்தில் உருளைக்கிழங்கு வற்றல் வரவழைத்துத்தந்தார்கள்.

திராட்சை, மத்தியதரைக்கடல் நாடுகளிலும் அவுஸ்திரேலியாவிலும் மாத்திரம் உண்டாகும் என்று கூறி அதனைப் பெட்டி பெட்டியாக மரத்தூள் மத்தியில் பக்குவமாக இறக்குமதி செய்து தந்தார்கள். இங்ஙனமே அப்பிள் பழத்தையும் இங்கே விளையாது என்று கூறி, இருட்டடிப்புச் செய்தார்கள்.

எங்கள் ஊர்கள் தோறும் உள்ள குளங்களைத் தூரவிட்டு, அவற்றைத் தோண்டுவோர், குளப்பொருக்கு எடுப்போர் தண்டனைக்குள்ளாவர் என்று பிரசித்தமும் செய்து, சொந்த வேளாண்மையைக் கட்டுப்படுத்தி, இறக்குமதியை ஏகபோக உரிமையாகக் கொண்டிருந்தார்கள்.

இன்று ஆதாரமற்ற கதைகளும் கட்டுப்பாடுகளும் தவிடு பொடியாக, நம்மவர் சொந்தமுறையில் உருளைக்கிழங்கு, திராட்சை முதலியன உற்பத்தி செய்கிறுர்கள்.

முயற்சி திருவினையாக்கும் என்று உலகத்துக்குக் காட்டியவரும், காட்டுபவரும் தமிழரே. தமிழா! தலைநிமிர்ந்து பொருளாதார வழியைத் தேடு. பனையை நம்பு; மரங்களை நடு, விளைவைப் பெருக்கக் குளங்களை ஆழமாக்கு, வீட்டுத் தோட்டத்தை விருத்தி செய். முயற்சி திருவினையாக்கும். ஓரங்குல நிலத்தையும் வீணுகக் கிடக்க விடாதே. — நீ வாழ்க!

★ இறைவழிபாட்டால் மனத்தை அடக்கலாம் ★

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

உ
சிவமயம்

சுந்தரமூர்த்தி நாயனார் தேவாரம்

திருக்கடவூர் மயானம்

பண் - பழம்பஞ்சுரம்

திருச்சிற்றம்பலம்

விண்ணோர் தலைவர் வெண்புரிநூல்
மார்பர் வேத கீதத்தர்
கண்ணார் நுதலர் நகுதலையர்
கால காலர் கடவூரர்
எண்ணார் புரமூன் றெரிசெய்த
இறைவர் உமையோ டொருபாகம்
பெண்ணா ணவர் மயானத்துப்
பெரிய பெருமா னடிகளே.

திருச்சிற்றம்பலம்

திருக்கடவூர் மயானத்தில் எழுந்தருளியுள்ள சிவபெருமான், தேவர்களுக்குத் தலைவர், வெண்ணிற முப்புரிநூலணிந்த மார்பினர், வேதமோதும் இசையினர் நெற்றிக்கண்ணினர், வரிசையாக பற்கள் உள்ள மண்டையோடு ஏந்தியவர், இயமனுக்கு இயமனானவர், திருக்கடவூரைச் சொந்தமாகவுள்ளவர், முன்னர் முப்புரத்தவரின் தீய எண்ணத்தை எரித்து அவர்களை வாழவைத்தவர், உமையொருபாகம் தாமொருபாக முள்ளவராய் அம்மை அப்பன்வடிவினராய அர்த்தநாரீசுவரரானவர்.

சித்த வைத்தியத்தில் குழூக்குறிமொழி

281.	மீனாண்டி	—	சருக்கரை
282.	முண்டனி	—	நொச்சிவேர்
283.	மூக்கிலழகி	—	குப்பைமேனி
284.	மூக்கில்	—	வசம்பு
285.	மூங்கி	—	சிறுபயறு
286.	மேகநாதம்	—	சிறுகீரை
287.	மேதி	—	வெந்தயம்
288.	மோகம்	—	முருங்கை
289.	மோகி	—	கஞ்சா
290.	வக்கிராங்கி	—	கடுகுரோகினி
291.	வச்சிராட்சி	—	பிரண்டை
292.	வஞ்சி	—	சீந்தில்
293.	வயிரவன்	—	சிறுகீரை
294.	வன்னி	—	கொடிவேலி
295.	வன்னிப்பிரியம்	—	கொடிவேலி
296.	வாதநாசனம்	—	ஆமணக்கு
297.	வானநாடு	—	பொன்னாங்காணி
298.	வீரம்	—	இஞ்சிக்கிழங்கு
299.	வேதமுக்கியை	—	கஸ்தூரி
300.	வேதன்	—	கடுக்காய்
301.	இந்திரவல்லி	—	முடக்கொத்தான்
302.	இந்திராணி	—	நொச்சி
303.	இந்திரி	—	நன்னாரி
304.	இந்திரேயம்	—	வெட்பாவட்டை
305.	இந்துமாரகம்	...	கடம்பு
306.	இந்துளம்	...	கடம்பு
307.	இந்துள்	...	நெல்லி
308.	இமரம்	...	மரமஞ்சள்
309.	இம்முறல்	—	சாயவேர்
310.	இரதம்	...	மாமரம்
311.	இரம்பிலம்	...	மிளகு
312.	இரளி	...	கொன்றை
313.	இராசதாலம்	...	கமுகு
314.	இராசசூயம்	..	தாமரைப்பூ
315.	இராமப்பிரியம்	...	தாமரை
316	இருகுரக்குக்கை	...	முசுமுசுக்கை
317.	இருசகம்	...	மாதுளை
318.	இருசீரகம்	...	கருஞ்சீரகம்
319.	இருப்புலி	...	துவரை
320.	இருவேலி	..	வெட்டிவேர்

உழவு

(முயற்சியில் சிறந்தது உழவு முயற்சி)

உழுதுண்டு வாழ்வாரே வாழ்வார் மற்றெல்லாம்
தொழுதுண்டு பின்செல் பவர்.

உழவுத் தொழிலினால் உணவு உண்டாக்கி உண்டு வாழ்பவரே சிறப்பான வாழ்வுடையவர்கள். மற்றெல்லோரும் பின்சென்று உணவு கொண்டு உண்டு வாழ்பவராகிறார்கள்.

Farming

They alone live who live by tilling the soil; the rest have to fawn on them for food and are their slaves.

★ **சைவசமயச் சடங்குகள் ஞானம் பெறுவதற்கு வழி** ★

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

அவன் கண்ட அவள்

''வள்ளுவர்''

அன்ெருநாள் வேனிற்காலம். பொழுது திரும்பிய பின்பும் வெயிலதிகம். பழைய சோலேதான். சோலேயில் சுகம்பெற வந்தவர் தொகை குறைவு. அவன் கண்ட அவளும், அவளின் தோழியர் மூவரும் வந்திருந்தனர். தற்செயலாக அவனும் அவ்வழியே போஞன். அவனும் அவர்கள் வந்திருப்பார்களோ எனப் பார்த்தறியவே அவ்வழியே போனவன், தேடிய பூண்டு காலடியிலே கிடைத்தாற் போல அவளேயும் கண்டான்.

அவரைக் கண்டதும் அவள் தோழியருக்கு ''அவர் வருகிருர்'' என்று மெதுவாகக் கூறிஞள். அதுகேட்ட மூவருள் வதனி, ''வாருங்கடி நாங்கள் போவோம்'' என்ருள். நுட்பபுத்தியுள்ள கல்யாணி ''இல்லேயடி நாங்கள் இங்கேயே தங்கினுல்தானடி அம்மா அவள்மேல் சந்தேகம் கொள்ளமாட்டார். நாங்கள் நிற்போமடி'' ''நின்று என்னடி செய்வது?'' என்று வத்சலா கேட்டாள். ''பார், செய்கிறேன் வேலே என்ருள்'' கல்யாணி. ''வதனி! நீ தனியாக நின்று இந்த மரத்தில் பூ கொய்தல் வேண்டும். வத்சலா அங்கேயுள்ள முல்லேப் பூவைக் கொய்தல் வேண்டும். நான் போய் வாழைநார் கொண்டு வருகிறேன்' என்று கூறி அவளுக்குத் தனியிடம் வகுத்துக் கொடுத்து அகன்ருள்.

அவனும் நாகரிகம் அறிந்தவன். தமிழன் பண்பாடு நிரம்பியவன். அவள் பூக்கொய்வதைக் கண்டு மெல்ல மெல்ல அருகில் வந்து நின்ருன். அவனேக் கண்ட அவள் மெல்லச் சிரித்தாள். முன்னமே வெயிலால் உண்டாய வெயர்வை, அவனேக்கண்டதும் மேலும் அரும்பி வழிந்தது. அருகே வந்த அன்பன் உள்ளம் வெயர்த்தது. கண்ணில் சில துளிகள் அரும்பி வழிந்தன. ''அன்பே! என்ருன் அவள் ''வாருங்கள்'' என்ருள். அவன் ஒரு பெருமூச்சு விட்டவாறு அருகணேந்தான். அவளின் தோளில் ஒரு கையை வைத்தான்.

''எல்லா உயிர்களுக்கும் தாயான சிவபெருமானுக் குரிய சிராமலேயைச் சேர்ந்த என் கண்ணே, அழகிய நெற்றியை உடையவளே, சந்திரன் போன்ற முகமுள்ள வளே, நான் உன் முகத்தில் அரும்பும் வெயர்வையைத் துடைக்கவா, அல்லது உன் கையைவிட்டு நழுவும் வளேயல்களேப் பொறுக்கி அணியவா, உன்னுடைய கால்கள் நோவு நீங்க வருடவா, உன்மீது மொய்க்கின்ற தேன்வண்டுகளேக் கலேக்கவா எது செய்யப் பணிக்கின்ருய்? நான் அது செய்ய ஆயித்தம். என் பணி கொண்டு என்னே மகிழ்விக்க வேண்டும் என் அன்பே'' என்று உருக்கமாகக் கேட்டு நின்ருன்.

இவர்கள் இருவரும் நெருக்கமாக நின்ற இடத்தருகே ஓர் அசோக மரத்திலே மாதவி என்னும் குருக்கத்திக் கொடி அழகாகப் படர்ந்திருந்தது. அந்த அற்புதக் காட்சியை அவன் அவளுக்குக் காட்டிச் சொன்ஞன். அன்பே! அதோ பார் அது அசோக மரம். அந்த மரம் சோகம் இல்லாதது. அதனருகில் செல்பவரின் சோகத்தை அது மாற்றுந் தன்மையது. அது கருதிப் போலும் அந்த மாதவிக் கொடி அந்த அசோகின் மீது தாவிப்படர்ந் துள்ளது என்ருன்.

அவன் கூறியவற்றைக் கேட்டவாறு அவள் தன் வலக்கையை அவன் மீது படரவிட்டுத் தானும் மெது வாகச் சாய்ந்து ''அன்புக்குரியவரே! என் அப்பாவிடம் நாள் தோறும் புலவர்கள் வந்து பல துறைகள் பற்றி உரையாடி மகிழ்ந்து போவார்கள், உந்த அகப்பொருள் இலக்கியங்கள் எல்லாம் நீங்கள் எங்கே கற்றீர்கள்?'' என்று கேட்டாள்.

''அன்பே! தமிழ்ப்பண்பாட்டிற் பிறந்தவர்களுக்கு இவை தாமே பாடம்வரும். இது உனக்கு இதுவரை தெரியாதோ?'' என்று அவன் கூறியவாறு அவளுடைய கன்னங்களே மெதுவாக வருடிஞன். வருடியவாறு சொன்ஞன். ''அன்பே! கேட்டியோ! உம்முடைய அப்பா வும் பெரிய தனத்தை உடையவராம் மெய்தாஞ?''

அது கேட்டு உளம் மகிழ்ந்து, வாய்திறந்து சிரித்த வாறு அவள் அவனே நோக்கி ''நீங்கள் பெரிய சிலேடைப் புலி என்று தெரிகிறது'' என்ருள்.

அவனும் இவள் சிரிப்பைப் பீடிகையாகக் கொண்டு மேலும் ஒரு சிலேடை நயத்தை வருவித்து ''அன்பே கேட்பீராக. முன்னர் மூவுலகங்களுக்கும் முதற் கடவு ளாகிய எங்கள் சிவபெருமான், ஒரு சிரிப்பினுல் முப்புரங் களே எரித்து, மூவருக்கு அருள் செய்தவரன்ருே? இப் போது நீவிர் சிரித்த சிரிப்பு முதலில் என் காமத்தைச் சுட்டது, பின் முல்லேமலரை சுட்டது. அடுத்துக் குறுக்கே நிற்கும் நாணத்தையும் சுட்டது. இனி சிவபெருமான் செய்தருளிய வண்ணம் நீவிர் அருள் செய்ய வேண்டியது தான் தாமதம். நான் உய்ந்தேன் என்று கூறிச் சுற்றுப் புறம் பார்த்து ஒரு முத்தம் ஈந்தான். அவள் ஒரு மூச்சு விட்டாள்.

ஊரெழு சரவணமுத்துப் புலவர் அவர்கள்

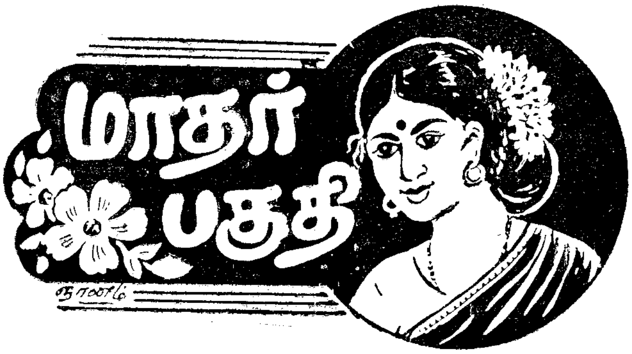
ஊரெழு சரவணமுத்துப் புலவர் மாதகல் ஏரம்பு ஐயர் அவர்களேப் போல நாவலர் அவர்களேப் பின் தொடர்ந்து பணிசெய்த திருக்கூட்டத்தைச் சேர்ந்தவர். இவர் புன்ஞலேக்கட்டுவன் கதிர்காம ஐயர் அவர்க ளிடத்தும், சுன்ஞகம் முருகேச பண்டிதர் அவர்க ளிடத்தும் பயின்றவர். இவர் முருகேச பண்டிதரிடம் படித்தகாலத்தில் கூடிப்படித்தவர்கள் சுன்ஞகம் குமார சுவாமிப் புலவர், மானிப்பாய் ஆ. முத்துத்தம்பிப்பிள்ளே ஆகியோராவர்.

சரவணமுத்துப் புலவர் சைவப்பற்று மிகுதியால் சைவ உதயபானு என்னும் பத்திரிகையை ஆருண்டுக் காலம் அருமையாக நடத்தியவர். இவருடைய பத்திரி

(4ம் பக்கம் பார்க்க)

★ ஆத்மிக அறிவு பெற்றவனுக்குப் பற்றுக்கள் உண்டாவதில்லே ★

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



அம்பிகை

காசி தேசத்து மாமன்னனான பெரியவன் பெற்ற மூன்று பெண்களுள் நடுப்பிறந்த பெண் அம்பிகை. அரண் மனையில் நடைபெற்ற சுயம்வர விழாவில் பங்குபற்ற வந்தவர்களை வென்ற வீடுமர் அம்பிகையையும் தங்கை அம்பாலிகையையும் தன் தம்பி விசித்திரவீரியனுக்கு திருமணம் செய்து வைத்தார். விசித்திரவீரியன் சில காலத் தில் இறந்து விடவே, குடும்பத்தில் சந்ததியில்லையே என வருந்திய பெரியவர்கள், பெண்கள் இருவரையும் வியாச பகவானிடம் ஒப்படைத்தனர்.

வியாசபகவான் விசித்திரவீரியனுக்குத் தமையன் முறையினர். வியாசபகவானின் கரியமேனியையும் விகார மான உருவத்தையும் கண்ட அம்பிகை வெயர்த்து நடுங் கிக் கண்களை மூடிக்கொண்டதால், அவள் வயிற்றில் தங்கிய பிள்ளை கண்பார்வை இல்லாததாய்ப் பிறந்தது. அக்குழந்தையே திருதராட்டினன். திருதராட்டினன் வளர்ந்து இளவரசாகிக் காந்தாரியை மணந்து துரியோ தனன் முதலான பிள்ளைகளைப் பெற்றான்.

3ம் பக்கத்தொடர்ச்சி

ஊரெழு.........

கைப் பணியை அக்காலத்தவர் நன்றாகப் போற்றிப் பாராட்டியுள்ளார்கள். காரைநகர்க் கார்த்திகேய ஐயர் அவர்கள் பாராட்டிப் பாடிய பாடல்களில், ஒன்று கிடைத்துள்ளது.

''தாரகைகள் மறையத் துன்மதி சாய்ந்தோடத்
தடுத்தெதிர்வஞ் சரையழித்துத் தங்கும் அந்த
காரஇருளோட்டி வெளியதாக்கிச் சந்தேகம்
இன்றி யுறுபொருளை யாரும் நன்றாய்
ஓரவே தெரிந்துண்மை யினையு ணர்த்தி
உலகமெங்கும் சென்றெவரும் உவந்துபோற்றச்
சேருதய பானுவினை அவனி மீதில்
திகழுதய பானுவெனச் செப்பலாமே.''

ஊரெழு சரவணமுத்துப் புலவர் அவர்களிடம் முறை யாகப் படித்தவர்களுள் நல்லூர் பாடசாலைப் பரிசோதகர் கந்தையா என்பவரும் ஒருவர். கந்தையா அவர்கள் சேர். இராமநாதன் அவர்களைப் போலத் தலைப்பாகை அணிந்ததோடு, துலக்கமாகத் திருநீறு பூசியவாறு சைவா சாரம் வளர்த்தவர்.

சரவணமுத்துப் புலவர் அவர்களிடம் படித்தவர் களுள் இன்னுமொருவர் கல்வியங்காடு வைத்தியர் பொன்னையா அவர்கள். பொன்னையா அவர்கள் தலைப் பாகை அணிந்து கச்சேரி உத்தியோகமும் பார்த்தவர். அவர் தாம் படித்த சைவசித்தாந்தத் திறனைத் தம் காலத்து இளைஞர் பலருக்குப் பாடஞ் சொன்னவர். அவர் பாடஞ்சொன்ன நூல்களுள் ஒன்று வடமொழியிலுள்ள சர்வஞானோத்தரம் என்பதாகும். சர்வஞானோத்தரம் பற்றிச் சிவஞானமுனிவர் தமது சிவஞானபோதப் பாடி யத்தில் அதிகமாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார். பொன்னையா அவர்களிடம் படித்த சைவ இளைஞர்களுள் ஒருவர் தெல்லிப்பழை கருணாகரர் என்னும் சைவாசார சீலர்.

பலதுளி பெருவெள்ளம்

மழைத்துளி ஒவ்வொன்றும் முத்தாக நமக்குப் பயன் தருதல் வேண்டும். அது இறைவனின் திருவருள் என்று மாணிக்கவாசகர் அருளியுள்ளார். அதை அமிர்தம் என்று திருவள்ளுவர் கூறியுள்ளார். அது இரக்கத்தின் சின்ன மானது என்பது இளங்கோவடிகளின் கருத்து. இளங் கோவடிகள் மாமழையைப் போற்றியுள்ள மாதிரியே ஆங்கிலப் புலவர்களும் அதனைப் போற்றியுள்ளார்கள்.

மழை பருவகாலத்தில் பெய்யும் போது நாம் அதைப் பக்குவமாகப் பாதுகாத்து பயன்படுத்துதல் வேண்டும். பொன்னை, மணியை முத்தை வைரத்தைப் பாதுகாத்த லும் அவை வயிற்றுக்கு உதவா. ஆனால் மழை நீரைப் பாதுகாத்தல் அது வயிற்றுக்குதவும், நாட்டை வளம் படுத்தும், அதனால் வாழ்வு நிலைக்கும் வறுமை நீங்கும்.

நீர் தாயைப் போன்றது. நீருக்கு மூலம் மழை. நீரின்றி அமையாது நிலம். சரயு என்பது தாய் முலையன் னது. நீரின் குழந்தையே நிலம். நிலத்துக்கு வளந்தருவது நீர். எனவே நிலஞ்சிறக்க நீரைப்போற்றிப் பாதுகாப் போமாக.

மழை பெய்யும்போது இன்னும் பொழி. மெத்தப் பொழி. என்று வாழ்த்துவோமாக. மழை வெள்ளத்தை வெளியே விடாது வளவிற்குள் தடுத்து நிறுத்துவோம் அது தேங்கி நின்றால் எங்கள் மண்வளஞ்சுரக்கும். வளவி லுள்ள கிணறுகளில் நீர் வற்றாது. மழையைப் போற்றி வளத்தைப் பெருக்குவோம். குளங்களை ஆழமாக்குவோம்.

Explanation for Shorten forms

1. A Motorway
2. A prominade concert
3. An estate car
4. A hover craft
5. A selective weed-killer

1. A long straight road on which motor vehicles can be driven very fast for long periods.
2. A musical entertainment in which the audience can move about
3. A passenger car designed to carry an especially large amount of luggage
4. A machine which travels over the sea at a height of about a foot, by resting on a cushion of air
5. A substance which will kill the weeds in a garden without harming the grass or flowers

★ ஆத்மிக அறிவு அக்கினி போலப் பற்றுக்களை எரிக்கும் ★

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

வாழவைக்கும் வாழை

முப்பழங்களில் வாழைப்பழமும் ஒன்று. வாழைப் பழத்தில் பலவிதமான உணவுச் சத்துக்களும் நிரம்ப வுண்டு. எனினும் சித்தர்கள் வாழைப் பிஞ்சினையே விரும்பி உண்டார்கள் என்பது, ''வாழையிளம் பிஞ் சொழியக் கனியருந்தல் செய்யோம்'' எனவரும் அவர் பாடலால் அறியலாகும். அஃது எவ்வாறேனும் ஆகுக. ஆனால் வாழைப்பிஞ்சு அடிவயிற்றில் இரணம், இரத்தப் போக்கு முதலியவற்றைப் போக்கும். வாழைக்காய் இரத்தவிருத்தியை உண்டாக்கும். அதன் பழம் இரத்த விருத்தியை உண்டாக்குவதோடு உடம்புக்குப் போதிய பலத்தைத் தரும் ஊட்டமுள்ள உணவாகும். வாழைப்பூ பலவிதநோய்களுக்குக் கைகண்ட ஔடதமாகும். வாழைப் பூவினால் நீரிழிவு, வெள்ளை ஒழுக்கு. இரத்தமூலம், இருமல், கைகால் எரிச்சல் ஆசனக்கடுப்பு, பித்தமதிகரிப்பதால் உண்டாகும் சித்தப்பிரமை முதலிய நோய்கள் இலகுவில் நீங்கும். இன்னும் வாழைத்தண்டும் கிழங்கும் பித்தத்தை நீக்கிச் சிறுநீரைப் போக்கி, மூத்திரநோய்களைச் சுகமாக்கி உடம்புக்குச் சுறுசுறுப்பைத் தரும்.

வாழையைப் பற்றிப் பல பழமொழிகள் நம் நாட்டில் வழங்குகின்றன. அவற்றால் வாழை எமக்கு உபயோகமான பயிர் என்பதை நாமறிதல் வேண்டும். வாழை இளசும் வழுதலை முற்றலும், வாழை வற்றலும் கத்தரி முற்றலும் வாழைக்கு வெட்டும் வழுதுணைக்குத் தண்ணீரும், பந்திக்கு இல்லாத வாழைக்காய் பந்தலிலே கட்டித்தொங்குதாம். இவற்றால் எம்மவர் நீண்டகாலம் வாழையோடு தொடர்பு கொண்டு வாழ்ந்து வந்தார்கள் என்று நாம் அறிதல் வேண்டும்.

வாழைப்பூ

வாழைப்பூவைப் பலவிதமாகப் பாகஞ் செய்வர். அதை வடிவாகக் கொத்திப்பிழிந்து கயர் நீக்கிவறையாகவும் அவியற் கறியாகவும் ஆக்கி உண்பர். அன்றிப் பருப்புடன் சேர்த்துச் சமைத்துண்பர். அதனால் பல நோய்கள் நீங்கும். வாழைப்பூவடை வாய்க்குவப்பாயிருக்கும்.

வாழைப்பூவைத் துவைத்துப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் காலை மாலை ஆகிய இருவேளைகளிலும் பருகி வருவதால் பல நோய்கள் குணமாகும். கை, கால் எரிச்சல் இருமல், இரத்தமூலம், பிரமேகவெள்ளை என்பன நீங்கும். வாழைப்பூவில் இயற்கையாகவே துவர்ப்புச்சத்து உண்டு. துவரம்பருப்புடன் கலந்து சமைத்துண்பதற்கு வாழைப்பூ இதமானது.

வாழைப்பிஞ்சு

மொந்தன், சாம்பல்மொந்தன் முதலிய இனத்து வாழைப்பிஞ்சு கறிக்குதவுவன. அன்றிப் பத்தியத்துக்கும் மிகச் சிறந்தவை. வாழைப்பிஞ்சினால் அதிமூத்திரம், வயிற்றுப்புண், இரத்தக்கடுப்பு முதலிய நோய்கள் நீங்குகின்றன.

வாழைக்காய்

வாழைக்காயில் மாச்சத்து நிறையவுண்டு. போதியளவு புரதமும் உண்டு. வாழைக்காயினால் பித்தாதிகரம் வயிறு அணைதல், இருமல், வாந்தி, உமிழ்நீர்ச் சுரப்பு நீங்குவதோடு இரத்தம் செழுமையாகின்றது. அளவுக்கு மிஞ்சினால் வாயுவை உண்டாக்கும். சில சமயம் கப நோயையும் தரும். வாழைக்காயைப் பொரியலாக்கி உண்ணல் நல்லது. அதைச் சமைக்கும்போது போதியளவு மிளகு, சீரகம் சேர்த்தால் வாய்வு உண்டாகாது.

வாழைப்பழம்

வாழைப்பழத்தில் பலவிதமான உணவுச்சத்துக்களும் ஊட்டச்சத்துக்களும் நிறைய உள்ளன. எனவேதான் நம்முன்னோர் வாழைப்பழத்தைத் தம் நாளாந்த முக்கிய உணவாகக் கொண்டனர். முனிவர்களும் வாழைப் பழத்தை விரும்பி உண்டனர். வாழைப்பழம் விரைவில் சமிபாடாகும் தன்மையுள்ளது. அதில் உயிர்ச்சத்தும் தாதுப்பொருள்களும் நிறையவுள்ளன. வாழைக்காயில் உள்ள மாச்சத்து பழத்தில் சர்க்கரைச் சத்தாக மாறியிருப்பதால் பழம் விரைவில் சமிபாடாகின்றது என்பர்.

வாழைப்பழத்தில் கதலி என்றொரு தனியினம் இருந்த போதிலும் வாழைப்பழங்களைப் பொதுவாக கதலி என்றே நூல்கள் வழங்குகின்றன. வாழையில் பூவன் நெய்ப் பூவன், செங்கதலி, தேன்கதலி, கப்பல், இதரை, மருத்துவ வாழை முதலிய அறுபது இனங்கள் உள்ளன. வாழைப்பழம் எல்லாப் பருவகாலங்களிலும் கிடைக்கும்.

வாழைப்பழம் உணவுக்கு மாத்திரமன்றி உற்பத்திகளுக்கு மூலப்பொருளாயும் உபயோகமாகிறது. அதிலிருந்து பீர், றம், பிரண்டி முதலிய மதுபானங்கள் வடிக்கப்படுகின்றன. பனானா வையின் என்னும் பானமும் தயாரிக்கப்படுகின்றது. வாழைப்பழத்தோலை காயவிட்டுச் சுட்டுச் சாம்பராக்கிப் பொட்டாசியச்சத்து எடுத்துச் சவர்க்காரஞ் செய்கிறார்கள். அன்றி ஆட்டுத்தோல், மாட்டுத்தோல்களைப் பதனிட்டுக் கருநிறமாக்குவதற்கும் வாழைப்பழத்தோல் பயன்படுகிறது.

8ம் பக்கம் பார்க்க

★ மாசு நீங்கிய மனிதனே மேலான நிலையை அடைகிறான் ★

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

சமூகக்கல்வி
பூமியின் அமைப்பு

வளிமண்டலம்

நாம் வாழும் பூமியாகிய கிரகம் முக்காற்பங்கு நீரும் காற்பங்கு நிலமுங் கொண்ட ஒரு கோளமாகும். பூமியாகிய கிரகத்தில் நீரும் நிலமும் மாத்திரமன்றி அதனைச் சூழ வளிமண்டலம் என்னும் வாயுப் படலமும் அமைந்துள்ளது இவ்வாயுச் சூழல் பூமியில் அமையாவிட்டால் இக்கிரகத்தில் எவ்வுயிரும் உயிர்வாழ முடியாது. நாம் சுவாசிப்பதற்கு இன்றியமையாத வகையில் வாயுமண்டலம் அமைந்துள்ளது.

பூமியைச் சூழ்ந்துள்ள வளிமண்டலம் இதற்கு ஓர் உறைபோல அமைந்துள்ளது. இவ்வளிமண்டலம் பல விதமான நுண்ணிய வாயுக்களால் ஆனது. இப்படலம் ஏறக்குறைய 200 மைல் தடிப்பாகப் படர்ந்துள்ளது. இவ் வாயுக்கள் நாம் சுவாசித்து உயிர் வாழ்வதற்கு ஏற்ற முறையில் அமைந்திருத்தலோடு, சூரிய கதிரிலுள்ள சில நச்சுக்களையும் சுத்திகரித்துவிடும் தன்மை உள்ளனவாகும். இத்தகைய வளிமண்டலம் அமைந்திராவிட்டால் பூமி குளிரினால் உறைந்துவிடும் என்பர். இந்தப் பூமி நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு வசதியுள்ளதாய் இருப்பதன் காரணம் இதிலுள்ள வளிமண்டல அமைப்பும், நீர்ப்பிரதேசமும் சூரிய ஒளியுமாகும். எங்கள் ஒவ்வொருவரின் தலைக்கு மேலே அரைதொன் நிறையுள்ள வளிதங்கி நிற்கிறது. நம்மைச் சூழவுள்ள வளிமண்டலம் நாம் சுவாசித்து வாழ்வதற்கு ஏற்றவகையில் அமைந்துள்ளது.

வளி ஒரு பொருள். அது பலவகையான வாயுக்களால் ஆனது. அவற்றில் நைற்றோஜின் என்னும் வாயு 78% வீதமுள்ளது. எஞ்சிய 22% வீதத்தில் பிராணவாயு என்னும் ஒட்சிசன் பெருமளவில் உள்ளது. ஏனைய வாயுக்களான கரியமிலவாயு, ஓசோன், ஆர்கன் ஹீலியம், நியோன் என்பன மிகக் குறைந்த அளவில் அமைந்துள்ளன. பிரதான வாயுக்களின் நூற்றுவீதம் வருமாறு

நைற்றோஜின்	...	78·08	%
ஒட்சிசன்	...	20·94	%
ஆர்கன்	...	·93	%
கரியமிலவாயு	...	·03	%
வாயு	...	·02	%

இங்ஙனம் பலவாயுக்களால் அமைந்த வளியில் பல வித தூசுகள் கலந்துள்ளன. அவை உப்புக் கூறுகள் மலைப்புழுதிகள், தாவரத் துகள்கள் மகரந்தப்பொடி என்பனவும் பிறவுமாம்.

காற்றுக்கு நிறையுண்டு. பூமியின் அடிப்பகுதியில் அதன் அமுக்கம் அதிகம். மேலே போகப்போக அமுக்கம் குறைவாய் உள்ளது. அங்குள்ள வளி நுண்மையானது. அங்கே அணுக்கூறுகள் ஐதாக அமைந்துள்ளன.

பூமியைச் சூழவுள்ள வளிமண்டலம் படைபடையாய் அமைந்துள்ளது. நாம் வாழும் இடத்தில் அமைந்துள்ள அடிப்படை வளியை திறெப்போஸ்பியர் என்று ஆங்கிலத்தில் வழங்குவர்.

இப்பகுதியிலேயே எமக்கு வேண்டிய காலநிலைகள் உருவாகின்றன. நீராவியைக் கொண்டு செல்லும் முகில்களைக் கொண்டு மழைபொழியச் செய்வது காற்று. நாற்றிசையிலும் காற்று வீசுகிறது. காற்று மேலும் கீழுமாய் பரந்து போகிறது.

திறெப்போஸ்பியர் என்னும் வளி தரைப்பகுதியில் வெப்பம் உள்ளது. அதன் காரணம் சூரியனாற் சூடாக்கப்பட்ட தரையின் வெப்பமாகும். மேலே போகப்போக வெப்பம் குறைகிறது.

மேலே அழுத்தங் குறைவு

வளிமண்டலத்தின் அமைப்பு அற்புதமானது. அதில் மேலே போகப்போக வாயுவின் அழுத்தம் குறைந்துள்ளது. மேலே போகப்போக வெப்ப நிலையும் குறைகிறது. இங்ஙனம் வெப்பநிலை குறைதலைக் கொண்டுதான் மலைகளின் உயரத்தை அளக்கின்றூர்கள். மேலே குளிர் அதிகமாய் இருப்பதால் நீராவி குளிர்ந்து மழைத்துளியாகின்றது.

வளிமண்டலத்தில் மேற்பகுதியிற் காற்றின் கொந்தளிப்பும், முகில்களின் அடர்த்தியும் குறைவாய் இருப்பதால் ஆகாய விமானங்கள் பறப்பதற்கு வசதியாய் இருக்கிறது.

ஒலிபரப்பும் வசதி

இதற்கு மேலே உள்ள பகுதி அயனிமண்டலம் எனப்படும். அயனிமண்டலத்தில் உள்ள காற்று மின்சாரத் தன்மை உள்ளதால் அதனை மின்னணு மண்டலம் எனவுங் கூறுவர். அப்பகுதியில் உள்ள வளியின் அமைப்பு வானொலியின் சிற்றலை ஒலிபரப்புச் செய்தலுக்கு வசதியாக உள்ளது. இப்பகுதியில் ஒலிபரப்புக்கள் கிரகிக்கப்பட்டுப் பூமிக்குத் திருப்பப்படுகின்றன. எனவேதான் பூமியில் உள்ள நாம் அவற்றை றேடியோவிற் கேட்கின்றோம்.

வான வெளி

அயனிமண்டலத்துக்கு மேலே புறவாயு மண்டலம் அமைந்துள்ளது. அயனிமண்டலத்துக்கும் புறவாயு மண்டலத்துக்கும் இடையில் உள்ளது வானவெளி. இந்த வானவெளியிலேதான் பூமியிலிருந்து செலுத்தப்பட்ட செயற்கை நிலவுகள், ஏவுகணைகள் என்பன வலம் வந்தனவாகும்.

பூமியின் பழைய உருவம்

பூமி முதலில் வாயுக்கோளமாகவே உருவானது என்பர். அது குளிர்ந்த பின்னரே பூமியின்மேல் ஓடு உண்டானதாகும். மேல் ஓடு என்பது பழத்தின் தோல் போல அமைந்துள்ள பகுதியாகும். பின்னர் பூமியின் உட்பாகத்தில் உண்டான அதிர்ச்சிகள் காரணமாக மேலோடு இறுகிச் சுருங்கியது.

பூமியின் மேற்பகுதி மிகவும் உறுதியானது. அது கெட்டியான பாறைகளால் அமைந்தது. அதில் யூரேனியம், தோறியம் முதலிய உலோகக் கலவைகள் உள்ளன.

7ம் பக்கம் பார்க்க

★ சாஸ்திர நூல்களைப் படிப்பதும் கேட்பதும் பயன் தரும் ★

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

சமூகக்கல்வி......

6ம் பக்கத் தொடர்ச்சி

பூமியின் மேல்ஓடு

பூமியின் மேல் ஓட்டில் தாதுப்பொருட்கள் நிறைய வுள்ளன. அவற்றில் இரும்புத் தாதுப்பொருள் மிகவும் அதிகமாகும். தற்காலத்துக்குப் பிறகு உண்டான இரும்புக் காலம் தொடக்கம் இன்றுவரை மனிதர் பூமியிலிருந்து இரும்பைவெட்டி எடுக்கிறுர்கள். இக்காலத்தில் ஆண்டு தோறும் 50 கோடி தொன் நிறையுள்ள இரும்புத்தாது பூமியிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது. இன்னும் பொன் வெள்ளி முதலிய தாதுப்பொருள்களும் பெருந்தொகையாக எடுக் கப்படுகின்றன. இவை நிலம் என்னும் நல்லாள் எமக்குத் தந்துதவும் அருஞ் செல்வங்களாகும்.

பூமியின் தாதுப்பொருட்கள்

இங்ஙனம் அமைந்த கிறஸ்ற் என்னும் பூமியின் மேல் ஓட்டின் தடிப்பு இடத்துக் இடம் வேறுபடுகிறது. இங்ஙனம் வேறுபடும் வகையில் அதில் இரும்புத்தாது, ஒட்சிசன், சிலிக்கன், அலுமினியம், கல்சியம், சோடியம், பொட்டாசியம், மக்னீசியம் என்பன அமைந்துள்ளன. இவற்றுள் ஒட்சிசனும், சிலிக்கன் என்னும் மண்ணும் அதிகமாயுள்ளனவாகும்.

பூமியின் மேல் ஓட்டில் இதுவரை நிலநெய் முதலிய இயற்கை மூலவளங்களைப் பெறுவதற்கு மக்கள் ஏறக் குறைய ஐந்து மைல் ஆழத்துக்கு நிலத்தைத் துளைத் துள்ளார்கள்.

பூமியின் மேற்பாகம் திண்ணமாக உலர்ந்து இறுகியிருக்கிறது. அது வெந்தபாணின் கரைப்பாகங்களில் உள்ள கிறஸ்ற் Crust போன்றதாகும். இந்த ஓடு பூமியில் இடத்துக்கு இடம் வெவ்வேறு கன அளவில் அமைந் துள்ளது. அது சில இடங்களில் ஐந்துமைல் ஆழத்திலும் சில இடங்களில் முப்பதுமைல் ஆழத்திலும் அமைந் துள்ளதாகும்.

மேல் ஓட்டுக்குக் கீழ் திண்ணமான பாறைக்கவசம் ஒன்றுண்டு. அதை மூடுபாறை என வழங்குவர். அந்த மூடுபாறையும் மேல் ஓடும் சந்திக்கும் இடம் மோகோ எனப்படும். மோகோ என்னும் ஆராய்ச்சியாளர் யூகோ சிலேவியா தேசத்தவர். அவர் ஆராய்ந்து கண்டதால் அதற்கு அவர் பெயரால் மோகோ எனப் பெயரிடப் பட்டுள்ளது.

பூமியின் மேலோட்டுக்குக் கீழ் ஆராய்ந்தவர்கள் மேலோட்டிலும் பார்க்கப் பாறைக்கவசம் அடர்த்தியானது என்பர். இத்தகைய ஆராய்ச்சிகள் செய்வதற்கு உதவியாயிருப்பன எரிமலைகளாகும், அவை புவியின் யன்னல்கள் எனப்படும். அவற்றினூடாகவே ஆராய்ச்சியாளர் பூமியின் அடிப்பாகத்தை அறிகின்றுர்கள்.

புவியின் அடிப்பாகங்கள்

பூமியின் அடிப்பாகம் பல படைகளாய் அமைந் துள்ளது, அதன் மேற்பகுதி ஏறக்குறைய 30 மைல் ஆழமுள்ள புவி ஓட்டின் பாகமாகும். அதன் கீழ் உள்ள பகுதியைப் புவியின் அடிப்பாகம் என்பர்.

புவியின் அடிப்பாகத்தில் மேல் அங்கிப்பாகம், கீழ் அங்கிப்பாகம், மேல் அகவயிரம், கீழ் அகவயிரம் எனப் பாதாளம் நோக்கிப் போகின்றன. இங்ஙனம் அமைந்துள்ள புவியின் அடிப்பாகம் 4000 மைல் தடிப்புள்ளதாகும்.

புவியின் அடிப்பாக வெப்பம்

பூமியின் உட்பாகம் கீழே போகப்போக வெப்பம் அதிகமுள்ளதாகும். அடிப்பாகத்தில் உள்ள எரிமலைகள் அனல் நிரம்பிய தாதுப்பொருள்களைக் கக்குகின்றன. அவற்றைக் கொண்டு புவியின் உட்பாகம் வெப்பம் அதிகமுள்ளது என அறியலாம். பூமியின் கீழ் உள்ள ஆழமான சுரங்கங்களில் உள்ளே போகப்போக உஷ்ணம் அதிகமாய் உள்ளதை உணரலாம் என்று கூறுவர். அங்கே கல்லையும் கூழாக உருக்கக் கூடிய உஷ்ணம் உள்ளதாகும். இதனுலேயே பூமியதிர்ச்சி எனப்படும். பூகம்பமும் உண்டாகிறது.

பூமியைப் பற்றிய புதிய ஆராய்ச்சிகள்

பூமியைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் நாளுக்கு நாள் புதுவிதமான கருத்துக்களைப் புலனுக்குகின்றன. பூமி பந்தைப் போன்று உருண்டையானதல்ல என்று கண்டவர்கள், அது தோடம்பழம் போல இருக்கிறது என்றனர். பின்னர் அது அப்படியுமல்லவென்றும் அது பியஸ் என்னும் பழம்போல அமைந்துள்ளதென்பர். பூமியின் வடதுருவம் தென்துருவத்திலும் பார்க்க அகலமாய் உள்ளது என்பர். பூமியின் ஈர்ப்புச் சக்தி துருவப்பகுதிகளிலேயே வலுக்கூடியது என்றும் ஆராய்ந்துள்ளார்கள். வடதுருவப் பகுதியில் ஈர்ப்புச்சக்தி காரணமாகவே எம்மை வடக்கே தலைவைத்துப் படுக்க வேண்டாம் என்று வீட்டில் தடை விதிக்கிறுர்கள்.

நல்லூர்த் திருவிழா

நல்லூர்த் திருவிழா நடைபெறுகின்றது.
மில்க்வைற் ஆதரவாளர்களின் நன்மை கருதி
கோபுரத்துக்கு எதிரில் வில்வமரத்தடியில்
மில்க்வைற் கிளை அலுவலகம்
திறந்திருக்கும். மில்க்வைற் மேலுறைகளை நேரிற் கொடுத்து உரிய பரிசுகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வசதியாயிருக்கும்.
இன்னும் அங்கே சவர்க்காரவகைகள் வாங்குவோருக்குத் தகுந்த அளவில் இலவச வெளியீடுகள் உபகரணங்கள் கிடைக்கும்
மூலப்பொருட்கள் தட்டுப்பாடாயிருப்பதால்
உற்பத்தி குறைந்தபோதிலும் ஆதரவாளர்களை
நாம் கைவிட மாட்டோம்.
இயன்றளவு தருவோம்.
வாங்கிக்கொள்ள முந்துங்கள்.

★ இதயபூர்வமான பக்திக்கு இறைவன் உடன் வருகிறுர் ★

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

5ம் பக்கத்தொடர்ச்சி

வாழைவைக்கும்........

பல பஞ்சாமிர்தம் தயாரிப்பதற்கு வாழைப்பழம் இன்றியமையாதது. பஞ்சாமிர்தத்தைப் பின்பற்றி தயாரிக்கப்படும். சலாட் என்னும் பலபழச்சேர்க்கைக்கும் வாழைப்பழம் வெகுவாகச் சுவையூட்டுகிறது. பல பஞ்சாமிர்தத்தில் பழநி முருகன் கோயிற் பஞ்சாமிர்தம் தனிச் சிறப்புள்ளது.

பால் பருகிவந்த பசுங்குழந்தை முதன்முதலில் உட்கொள்ளும் கட்டி உணவுப் பண்டம் வாழைப்பழமே யாகும். வாழைப்பழம் என்றால் அழுதபிள்ளையும் வாய் மூடும் என்பது நாடறிந்த பழமொழி. வாழைப்பழத்தில் கொழுப்புச்சத்து குறைவாக இருப்பதால் அது குழந்தைகளுக்கு ஏற்றதாகும்.

வாழைப்பழத்தில் போதிய சக்தி இருப்பதால் அதனை நல்ல தின்பண்டமாகக் குழந்தைகளுக்குப் பழக்குதல் நன்மைதரும். வாழைப்பழத்தில் உருளைக்கிழங்கின் அளவினதான மாச்சத்து உள்ளது. வாழைப்பழத்தை நாளும் உண்டு வருபவர்களுக்குப் புற்றுநோய் வரமாட்டாது என்று நிபுணர்கள் கருதுகிறார்கள்.

உடல் வளர்ச்சிக்குப் போதிய உணவுச்சத்து வாழைப் பழத்தில் உண்டு. அப்பிள், தோடை ஆகிய பழங்களிலும் பார்க்க வாழைப்பழத்தில் கலோரி அளவு அதிகமாகும் அன்றி உயிர்ச்சத்துக்களின் முதல் ஐந்துவகையும் வாழைப்பழத்தில் உள்ளன. இன்னும் போஸ்பரஸ், கல்சியம், அயம் முதலிய சத்துக்களும் வாழைப்பழத்தில் உள்ளன. வாழைப்பழத்தைப் பாலோடு உண்பதால் பூரண உணவாகின்றது.

பிள்ளைகளுக்கு இளமையில் உண்டாகும் கணைச்சூடு சிலசமயம் க்ஷயம் என்னும் எலும்புருக்கி நோயாகிவிடுதலும் உண்டு. அங்ஙனம் உள்ளவர்களுக்கு வாழைப் பழம் தனிப்பட்ட மருந்தாகும். அதிலும் சாம்பன்மொந்தன் பழம் மிகவும் நல்லதாகும்.

வாழைப்பழத்தைத் தெய்வத்துக்கும் தெய்வாம்சம் உள்ள பெரியவர்களுக்கும் காணிக்கையாகக் கொடுக்கிறோம். வீட்டிலாவது கோயிலிலாவது நடைபெறும் கிரியைகளில் வாழைப்பழம் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. திருமண விழா, தேர்விழா ஆகிய வேளைகளில் முழுவாழைக் குலையை மரத்தோடு கட்டி அழகு செய்கிறோம்.

"இன்றே வாழை நடுங்கள்"

Learn your English

1 Words and their meanings

1. Edible = Fit to eat
   That fruit looks beautifully edible.
2. Eatable = same as edible
3. Manish = to have masculine characteristics
4. Manly = Valient and strong
   The woman was manish, she wore trousers and smoked a cigar.
   The man was tall and manly that all the women praised him.

II Explain the meanings of the idioms.

1. to livefrom hand to mouth
2. to lend an ear
3. to be out of the wood
4. to turn a blind eye to
5. to have too many irons in the fire.

1. To be so poor, you do not know what you will have to eat next time.
2. To pay attention to what is being said.
3. To be clear of difficulties.
4. To pretend not to see anything.
5. To have too many undertakings at one time

இலமென்று அசைஇ இருப்பாரைக் காணில்
நிலமென்னும் நல்லாள் நகும்.
— திருவள்ளுவர்

தம்மிடம் எதுவும் இல்லையென்று சோம்பி இருப்போரைக் கண்டு நிலம் என்னும் நங்கை நல்லாள் தன்னுள் சிரித்துக்கொள்வாள்.

பூமி திருத்தி உண்
-ஔவையார்.

நீருண்டு நிலமுண்டு நீமியா உரமுண்டு
மண்ணை வளம்படுத்திப் பூச்சியை அழித்துப் பயிருக்குப் பாதுகாப்பளித்து விளைச்சலைப் பெருக்குவது

நீமியா உரம்

ஒரு கிலோ பைக்கற்றுக்களில்
பைக்கெற் 01 ரூ. 5/-
பைக்கெற் 10 ரூ. 40/-

பைக்கெற் பத்தும் மேலாகவும் வாங்குவோர்க்கு அரிய
"விவசாயக் கைநூல்" அன்பளிப்பு

மில்க்வைற் - யாழ்ப்பாணம்.

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 1-8-90

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