

மல்கவுற் சீசியர்க்

Milk White News



தபாற்பெட்டி இல. 77

யாழ்ப்பாணம்.

தொலைபேசி: 23233

கெளரவ ஆசிரியர்: திரு. க. சி. குலரத்தினம்



மார்கழி 1982

இதழ் - 84

நாமும் யோகாசனம் பயில்வோம்

இன்று எங்கள் நாட்டில் சிறப்பாகத் தமிழ் பேசும் மக்களிடையே யோகாசனம் மிகுந்த செல்வாக்குப் பெற்று வருகிறது. கலை கலாசாரத்துறையில் பாட்டு, பல்லியம், பரதம் முதலிய பண்பாட்டுக் கலைகள் மூலம் முடிக்கெங்கும் மறுமலர்ச்சி பெற்று ஒலிக் கிணறன. தமிழரின் கவின் கலைகள் புத்துயிர் பெற்று வருமளவில் தமிழ்ப் பெற்றேர் தங்கள் செல்வக் குழந்தைகளைக் கலைத் துறையில் நாட்டங்கொள்ளச் செய்துள்ளனர். அதிகாரிகள், அபிவிருத்திக் காரர் நல்லதம் பிகள் எம். பி. மார் நாமுங்கூட, நாமுங்கூட எனக்கூறிக் கலையிலிருத்தி செய்யும் நாள் எந்நாலோ!

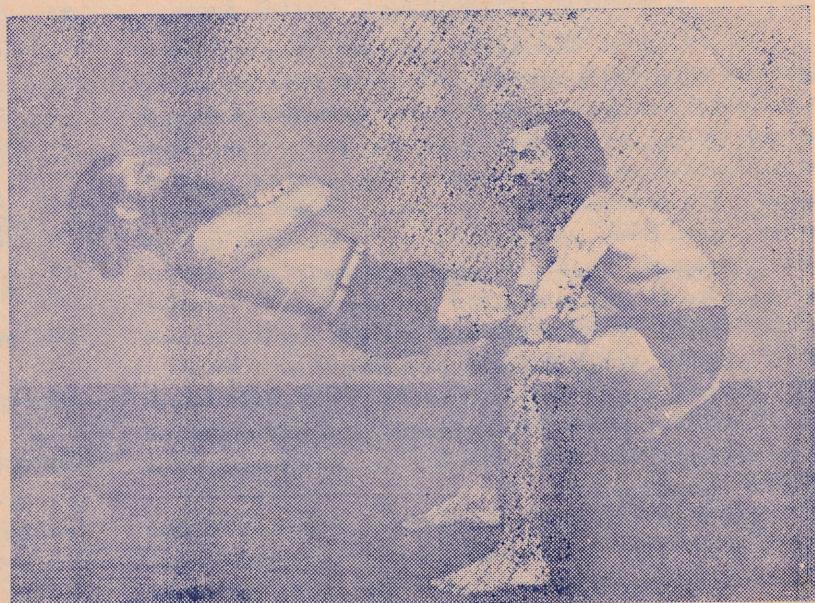
இன்று தமிழ்க் குடும்பங்களில் யோகத் தைத் தொட்டுப் பெயரிடும் வழக்கம் அதிகமாகியுள்ளது. அது எங்கள் சிவயோக சுவாமி களின் சம்பந்தத்தாற் சம்பவித்த சமஸ்காரம் என்று தான் நாம் கருதுகிறோம். சுவாமிகள் யோகம் வாழ்வுக்குத் தேவை என்று வற்புறுத்தியுள்ளார்.

இமயஜோதி சிவானந்த குருவிடம் யோகம் பயின்ற மூலீமத் சச்சிதானந்த அவர்கள் கண்டியில் தென்கும்பராவில் யோகாசனம் பழக்கிய ஆரம்ப காலத்திலேயே கருத்துடன் பயின்று பயிற்சிபெற்ற

வர்களுள் மில்கவெற் தொழிலதிபர் கனகராசா அவர்களும் ஒருவர். இறுதிப்பார்ட்சையில் முன்னணியில் நின்று சிறப்புடன் மீண்டவர். தான்பெற்ற இன்பம் எல்லோரும் பெறுதல் வேண்டும் என்னும் சிந்தை நிறைவுகொண்டு இதனை வெளியிடுகிறோம்.

இவர் இதற்கு முன்னரும் மில்கவெற் செய்தியை யோகஞ் சார்ந்த இதழாக வெளியிட்டவர். தமிழ் நாட்டிலிருந்து வருகைபுறந்த யோகாசன நிபுணர் ஆண்டியப்பன்

(தொடர்ச்சி 2 ஆம் பக்கம்)



யோகாசனம் வல்லி நிபுணர்கள் 208 ஆசனங்களுக்குமேல்

செய்யுங் திறமைவாய்ந்தவர்களு



யோகாசனச் சிறப்பிதழ்



வ
சிவமயம்



கடவுள் வணக்கம்

திருநாவுக்கரசுநாயன் தேவாரம்
திருஞாமாத்தூர் — திருத்தாண்டகம்
திருச்சிற்றம்பலம்

வண்ணங்கள் தாம்பாடி வந்து நின்று
வலிசெய்து வளைகவர்ந்தார் வகையால்

[நம்மைக்]

கண்ணம்பால் நின்றெய்து கனலப் பேசிக்
கடியதோர் விடையேறிக் காபாவியார்
சுண்ணங்கள் தாங்கொண்டு துதையப் பூசித்
தோலுடுத்து நால்பூண்டு தோன்றத்
[தோன்ற
அண்ணலார் போகின்றார் வந்து காணீர்
அழகியரே ஆமாத்தூர் ஐய ஞரே.
திருச்சிற்றம்பலம்

தாளத்தோடு பொருந்திய இசைகள் பாடியவண்ணம்
அயலில் வந்துநின்று வலாற்காரமாக என்கைவணையல்களை
யெல்லாம் கவர்ந்த பிரானார் தமது கண்களைச் சிமிட்டிக்
காதல் பேசிக் காதல் திமுட்டிவிட்டுப் பெரிய விடைமேல்
ஏற்பபோகின்றார், கபாலங்களையனிந்தவராகிய அவர்.
அவர் திருவெண்ணீற்றை நிறையப்பூசியவர், தோலா
லான ஆடைகளை அணிந்தவர், ஞானமயமான முப்புரி
நால்பூண்டவர், அழகிய திருவருவமுள்ளவர், தன்னிகரில்
லாத தலைவர். திருஞாமாத்தூர் ஐயனை அவர், என்னை
விட்டுப்பிரிந்து போகின்றார், என் ஆயத்து அழகிய மங்கை
யரே ஆருகில் வந்து இந்த அற்புத்ததைப் பார்க்கே.

திருநாவுக்கரசுநாயன் தம்மைக் காதலியாகவும்
சிவப்பரம் பொருளைக் காதலனுகவும், அஃதாவது ஆன்ம
நாயகனுகவும் கொண்டு, பாவணையில் உச்சக்கட்டத்தில்
இதை அருளியுள்ளார்.

இறைவன் பக்குவான்மாக்களை உய்யக்கொள்ளும்
திறம் இது. இது ஆட்கொண்டருஞும் அற்புதம். ஆட்கொள்ளப்பெற்ற ஆன்மா, தான் ஆட்பட்ட தலைவனை
நினைந்தருகி அறத்தோடு நின்று மனமருகிப்பாடும் அரிய
துறை செந்தமிழ்நாட்டுக்கே உரிய சீரிய நாகரிகம். இது
சைவதித்தாந்தத்திறன். நான் கடவுள் என்பார்க்கும்,
கடவுள் இல்லை என்பார்க்கும் இது நல்ல பாடம்;



பொறையுடைமை

(பிறர் நமக்குச் செய்யும் குற்றங்களைப் பொறுத்துக்
கொள்ளுதல்)

அகழ்வாரைத் தாங்கும் நிலம் போலத் தம்மை
கீழ்வார் பொறுத்தல் தலை.

நன்னைத் தோண்டுவாரை வீ மா மல் தாங்குகின்ற
நிலத்தைப் போலத், தம்மை அவமதிப்போரைப் பொறுத்
துக் கொள்ளுதல் முதன்மையான அறமாகும்.

Forbearance

As the earth bears those who dig it, the foremost
of all Virtue is to forbear with them that revile.

1982 டிசெம்பர் மாத நிகழ்ச்சிகள்

1. புதன்	— பிரதமை, விநாயக விரதாரம்பம்
6. திங்கள்	— ஆறுமுகநாவலர் குருபூசை
11. சனி	— ஏகாதசி விரதம்
12. ஞாயிறு	— பிரதோஷ விரதம்
14. செவ்வாய்	— அமாவாசை விரதம்
16. வியாழன்	— மார்கழிமாதப் பிறப்பு
21. செவ்வாய்	— விநாயக சஷ்டிவிரதம், திருவெம் பாவை விரதாரம்பம், சிதம்பரம் காரைநகர் கொடி
25. சனி	— நத்தார் பண்டிகை
26. ஞாயிறு	— சுவர்க்கவாயில் ஏகாதசி விரதம், பொன்னூலை தேர்.
27. திங்கள்	— கார்த்திகை விரதம்
28. செவ்வாய்	— பிரதோஷ விரதம்
29. புதன்	— காரைநகர் தேர்
30. வியாழன்	— இரவு நடேசர் அபிடேகம் பூரணை விடியற்காலை ஆருத்ராதரிசனம்

(1 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

யோகாசனம்....

தி. ஆ. கிருஷ்ணன் (பிரமச்சாரி) முதலான அறிஞர்களைக்
கொண்டு பிரதேசமெங்கும் யோகாசனம் பரப்பியவர்.

நல்லையாதினத்து யோகாசன நிபுணர் சுவா மி
சிதானந்த அவர்களைக்கொண்டு யோகம் பரப்பியவர்.
எங்கெங்கே யோகாசனம் பயில்கிறுக்களோ அங்கெல்லாம்
பட விளக்கம், புத்தகங்கள் அன்பளிப்புச் செய்தவர்.
யோகம் எல்லோருக்கும் வாழ்வளித்து எல்லோரும் நல்லவ
ராகுக.

◆ யோகாசனம் ◆

ஓடுதலைகளை ஒடுதலைகளை ஒடுதலைகளை ஒடுதலைகளை

சுவாயி சிவானந்தா அவர்கள் இலகுவான யோகாசன வழிகள் என ஆங்கிளத்தில் அருமையாக எழுதியுள்ளார்கள் அதில் உள்ள அப்பியாசங்கள் வீட்டில் செய்வதற்காக ஒழுங்காக உள்ளன. அவற்றை நிரையாக எழுதிக்கொள்ள வாம்.

பத்மாசனம், கித்தாசனம், சுவஸ்திகாசனம், சுகாசனம், சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், ஹலாசனம், சலபாசனம், பஜங்காசனம், தனுராசனம், மயூராசனம், அர்த்தமத்ஸ்யேந்திராசனம், பஸ்சிமோத்தாஞ்சனம், பாதஹஸ்தாசனம், திரிகோணாசனம், சுவாசனம், உட்டியனை, யோகமுத்திரா.

இவ்வாசனங்களுக்கு வேறு பெயர்கள் வழங்குவதும் உண்டு. சிலர் இவ்வாசனங்களின் ஒழுங்குகளை மாற்றிச் செய்வதும் உண்டு. சம்லிக்குதப் பெயர்களுக்குத் தமிழ்ப் பெயர்கள் வழங்குதலும் அபிமானமாகி வருகிறது.

யோகாசனத்துக்கான சிறப்புக் கற்பனைகள்

மலசலங் கழித்து இயன்றவு தூயமையுடன் அமைதி யாகப் பிராண்யாமங்கு செய்து, தியானஞ்செய்து கடவுளை வணங்கு க. ஆசனங்கு செய்யும்போது மூக்குக்கண்ணுடி தரித்தலைத் தவிர்க்கவும். அப்பியாசங்களை ஒழுங்காகச் செய்யவும். யோகாசனங்கள் உடம்மை மாத்திரம் வளர்ப்பனவல்ல. அவை உள்ளத்தையும் உயிரையும் வளர்ப்பன. யோகாசனங்கள் நோய்வராமல் தடுப்பன. வந்த நோயை நீக்குவன. யோகாசனங்கள் உடம்பி சில அவயவங்கள், பேசிகள், உறுப்புகளைக் கட்டுப்படுத்தும்போது மனத்தை ஒருமூகப்படுத்திப் புலன்களையும் கட்டுப்படுத்தும். தன் உடம்புக்கு ஒத்துப்போகாத ஆசனங்களைச் சாதகர் விலத்தி விடலாம். தம்மாற் செய்ய முடியாதனவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். கடினமான ஆசனங்களில் உடம்பைத் துண்புறுத்திக் கேடு சூழச் செய்தலாகாது.

பத்மாசனம்



விரிப்பின்மீது உட்கார்ந்து கால்களை நீட்டித்தளர்த்தி, வலக்காலை இடது தொடையிலும், இடக்காலை வலது தொடையிலும் வைத்து, குதிக்கால்கள் அடிவயிற்றைத் தொடு மாறு செய்க. முதுகை நிமிர்த்திக் கோணவின்றி நிமிர்ந்தமர்ந்து, கை விரல்களைச் சின்முத்திரையாகப் பிடித்து மூழங்கால்களில் வைக்க. கண்கள் வேறெங்கும் பார்க்காமல் மூக்குநினையை நேர்க்கச் செய்க. மனத்தை இருதயத்தில் நிறுத்துக. மூன்று நிமிடங்கள் இறைவனைத்தியானிக்க. பின்னர் மெதுவாக கை கால்களைத் தளர்த்துக.

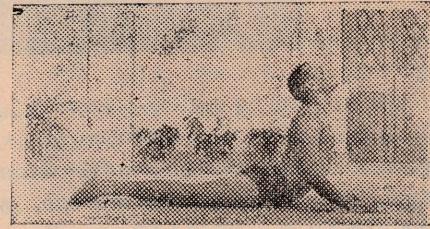
நன்மைகள்

பத்மாசனத்தால் பல நன்மைகள் உண்டு. மலச்சிக்கல் சோம்பல், முதுகெலும்புக் குறைபாடுகள் நீங்கும். மனம்

சமநிலைக்கு வரப்பழுகும். சுவாசம் நன்றாக அமையும் இடுப்புப்பகுதிக்கு இரத்த ஒட்டம் சீரானும். அமைதி பிறக்கும் நாளாந்தம் நடைமுறையில் பத்மாசனத்தில் இருந்து பழகலாம். சுவாமி சூம்பிடலாம் படிக்கலாம். நம் நாட்டுச் சுருட்டுத் தொழிலாளர் பலர் இந்த ஆசனத்தில் வர்ந்து சுகதேகிளாயிருந்தனர்.

பஜங்காசனம்

குப்புறப் படுத்துக்கால்களை நீட்டிட உள்ளங்கை களை மார்பை ஒட்டி ஊன்றுக. தலை, கழுத்து, முதுகு இவற்றை மெதுவாக உயர்த்துப்பின் புறமாக வளைத்து,

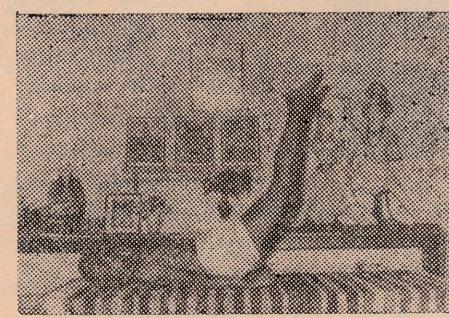


அண்ணந்து பார்க்கவும். அடிவயிறு நிலத்தில் அழுத்திக் கொண்டிருத்தல் முறை. வசதிபோல் கைகளைப் பக்கவர்ட்டில் உடம்போடு சேர்த்து ஊன்றவைக்கலாம். உடம்பை உயர்த்தும்போது மூச்சை உள்ளே இழுத்தல், உடம்பை இறக்கும்போது மூச்சை மெதுவாக விடுதல் பிரதானமாகும்.

நன்மைகள்

முதுகு கூணலாயுள்ளவர்களுக்கு இது வரப்பிரசாதம். கூண்நிமிரும். பசி உண்டாகும். கழுத்து உறுதி அடையும். சமிபாட்டுறுப்புகள் வேலைசெய்யும். மலம் குத்ததை அடையும். குடலில் வாயுத்தொல்லைநீங்கும். மார்புவிரியும். சுவாசக்கோளாறு நீங்கும் உற்சாகம் அதிகரிக்கும்.

சலபாசனம்

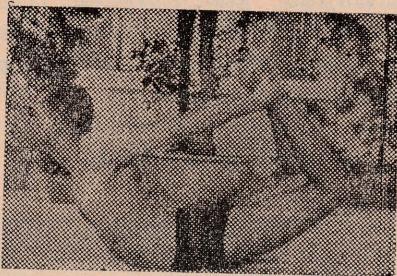


குப்புறப் படுத்துக்கால்களை நீட்டிக்கொண்டு, கைகளை உடம்போடு ஒட்டியவாறு பக்கவர்ட்டில் நீட்டிடக் கொள்க. கைகளைத் தரையில் அழுத்திய வாறு, இடுப்புக்கு மேற்பாகம் தரையிற் திடக்கக் கால்களை மேலே உயர்த்துக. சில நிமிடங்களின் பின் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவருக. இவ்வாறு இரண்டு மூன்றுமுறை செய்க. கால்களை உயர்த்தும்போது மூச்சை இழுத்து. அவற்றை இறக்கும்போது மெதுவாக விடுக.

நன்மைகள்

இடுப்புவளி நீங்கும். இருதயம் பலமடையும், தொந்திகரையும். சமிபாட்டு உறுப்புகள் வேலைசெய்யும். மூதுகெலும்பு நன்றாகும். நீரிழிவு குணமடையும். கல்லீரல், கணையம், மண்ணீரல், சிறுநீர்க்கோளங்கள் முதலிய உள்ளுறப்புகள் உறுதிபெற்று வேலை செய்யும். கண்பார்வை ஒளிபெறும்.

தனுராசனம்



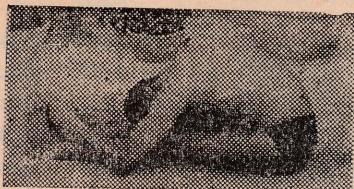
குப்புறப்படுத்துக் காலகளை நீட்டி, கைகளை அருகே நீட்டிவைக்கவும். காலகளை பின்புறமாக மடித்துக்கொண்டு வரவும். கைகளால் காலகளின் கணக்கால் பகுதி களை உறுதியாகப் பிடித்துக்கொள்ளவும். தலையையும் கழுத்தையும் மேலே உயர்த்தி வளைக்கவும். கைகளையும் பிடித்த காலகளையும் மெதுவாக மேலே உயர்த்தி, உடம்பைவில் போல் வளைக்கவும். இயங்றளவு மேலே பார்த்துப் பார்வையை உயர்த்தவும்.

இந்நிலையில் இருந்துவிட்டு மீண்டும் பழையநிலைக்கு வரவும். முச்சு சாதாரணமாக இயங்குதல் முறை

நன்மைகள்

வயிற்றுவலி, சமியாக்குணம் முதலியன நீங்கும்: தொந்தி கரையும். நீரிழிவு குணமாகும்: முதுகெலும்பு வளையும் தன்மைபெறும்: நாடி நரம்புகள் சுரப்பிகள் உறுதிபெறும்:

பஸ்சிமோத்தாரைசனம்



உட்காரீந்து காலகளைச் சேர்த்து நீட்டுக மல்லாந்து படுத்துக்கைகளைத் தலைப்பக்கம் நீட்டுக. தலை, கைகள், முதுகு இவற்றை ஒரு சேர எழுப்பி முன்பக்கமாக வளைக்கவும்:

கைவிரல்களால் கால் பெருவிரல்களைச் சுற்றிக் கொக்கிபோல் வளைத்துப் பிடிக்கவும். தலையை மேலும் மெதுவாக வளைத்து முழங்கால்களை முட்டுவதற்கு முயற்சி செய்க.

முச்சு சாதாரணமாக இயங்குதல் வேண்டும். தலையை உயர்த்தும்போது உள்ளே இழுத்து படுக்கும்போது மெதுவாக வெளிவிடலாம்.

நன்மைகள்

உடம்பின் உள்ளுறப்புகள், சுரப்பிகள் நன்றாக வேலை செய்யும். உடம்பின் பிற்பாகத்துள்ள தசைகள் சீராக அமையும். முதுகெலும்பை நன்றாக வளைக்க குனிய நிமிரவசதியாகும்.

நீரிழிவு, வயிற்றுவலி, இடுப்புவலி, தலைவலி, மூலக்கடுப்பு முதலியன நீங்கும். வெறும் சதைகள் கரையும். பித்தப்பை, இரைப்பை, குண்டிக்காய் நன்றாகும். மலட்டுத் தன்மை நீங்கும்.

ஹலாசனம்

மஸ்லாந்து படுத்துக்கைகளைநீட்டி உள்ளங் கைகளைத் தரையிற் பதியவைக்கவும். இருகால்களையும் ஒன்று சேர மெதுவாக உயர்த்தி, முழங்காலமடியாமல், செங்குத்தானநிலைக்குகொண்டு வரவும். பின்னால் அவற்றை முகத்துக்கு

நேராகச் சாய்த்துத் தரையிற் படியச் செய்யவும். முகவாய்க் கட்டை மார்பில் அழுந்துமாறு செய்யவும்: இந்நிலையில் அரை நிமிட நேரமாவது ஒய்வாக அமர்க: எவ்வாரூயினும் தலையையும் கழுத்தையும் தூக்குதல் ஆகாது:

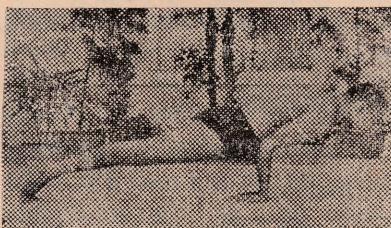
காலகளை உயர்த்தும்போது மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கால் விரல்கள் தழையை தொடும்போது வெளியே விடுக.

நன்மைகள்

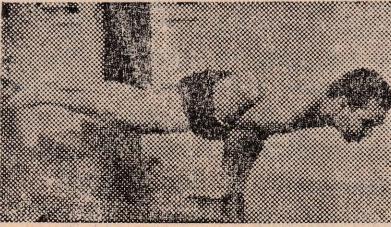
முதுகெலும்பு நன்றாகக் குனிய நிமிரவளைந்து கொடுக்கும் உறுதி பெறும். உடம்பின் முக்கிய பாகங்களுக்கு இரத்த ஒட்டம் செறியும். சமிபாட்டு முறை சீராகும். உடல் நலம் உண்டாகும்.

வாதம், கீழ் வாதம் முதலிய முடக்குகள் குணமாகும்: தொடைக்களம் குறையும்: கதரோயிட் கோளங்கள் நன்மை பெறுவதால் இளமைத்தன்மை ஒளிவிடும்: முதுமைக்குணம் அணுகாது:

மழுராசனம்



மண்டியிட்டமர்ந்து குதிக்கால் மேல் குந்தி யிருக்கவும். இருக்கைகளையும் ஒன்றுக்கூட்டு விரித்து, கைவிரல்கள் காலப்பக்கம் நோக்குமாறு உள்ளங்கைகளை இரு முழங்கால்களுக்கும் இடையில் உண்றிக் கொள்க.



நிலை 2

வயிற்றை முழங்கைகளுக்கு மேல் நிறுத்திய வாரே காலகளை ஓவல்வொன்றுக்கப் பின்னே நீட்டுக. உடலை மெதுவாக முன்பக்கம் சாய்க்கும் தோறும் காலகள் உயரக் கிளம்பும். தரைக்குசமாந்தரமாக உடல் அமைந்த பின்,

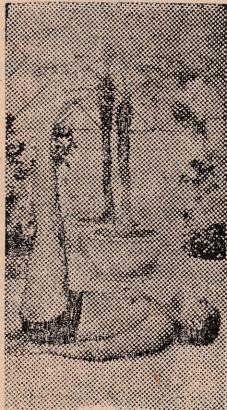
மெதுவாகத் தலையை நிமிர்த்தி, அண்ணேந்து பார்க்கவும்:
சில நிமிட நேரத்தின் பின் பழைய நிலைக்கு வருக:

மண்டியிட்டமர்ந்தபோது மூச்சை மெதுவாக உள்ளே
இழுத்து, உள்ளங்கைகளை நிலத் திலமர்த் தும்போது
வெளியே விடுக.

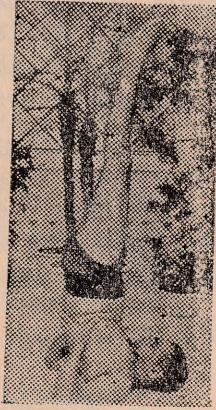
நன்மைகள்

மஞ்சட் காமாஸீ, மலச் சிக்கல், மூலம், நீரிழிவு
முதலிய நோய்கள் உண்டாகமாட்டா. குடல் உறுதி
பெறும். மணிக்கட்டு, முன்கைகள் பலமடையும்.

சர்வாங்காசனம்



நிலை 1



நிலை 2

காங்களை நீட்டி மல்லாந்து படுத்து, கைகளை உடம்பை
யொட்டிப் பக்கங்களில் வைக்க. இரு கால்களையும்
தொடைகளையும் முதுகையும் ஒரு சேர உயர்த்தித் தாக்
கியவாறு தோட்பட்டையின் பலத்தில் உடம்பை நேராக
நிறுத்தி நிற்கவைக்க முயற்சி செய்க. கைகள் இரண்டை
யும் முதுகுப் பக்கங்களில் ஆதரவாக வைத்து தாங்குக.
மோவாய்க்கட்டை மார்பினை அழுத்திக் கொண்டிருக்கச்
செய்க. சிறுது நேரம் நின்றபின் மெதுவாகக் காலகளை
இறக்கி ஆரம்ப நிலைக்கு வருக. ஆரம்ப நிலைக்கு வரும்
வகையில் தலையை எவ்வாறேனும் அசைத்தல் ஆகாது.
மூச்சு முழுதாகச் சாதாரணமாக இயங்குதல் வேண்டும்.

பலன்கள்

குஷ்டம், மேகவியாதி, வலிப்பு, மலேரியா, காசம்,
நீரிழிவு, மூலம், மலச்சிக்கல், சமியாக்குணம் முதலியன
நீங்கும்: நித்திரையில் விந்து வெளியேறுதல் குணமாகும்.
இருதயம் பலமடையும். உடல் வளரும். மலட்டுத் தன்மை
நீங்கும். வயதுபோனாலும் இளமைத்தோற்றம் உண்டா
கும். உற்சாகம் உண்டாகும்.

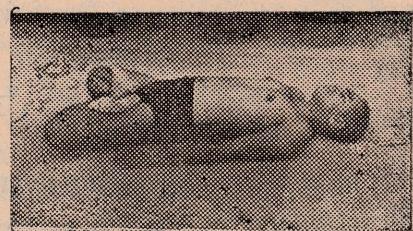
இறைவன் தரும் இனப் சுகம்

மன உணர்வுகளுக்கு அப்பாற் சென்றவர்களால்
நன்றாக உணர்ந்து அனுபவிக்கக் கூடிய ஒரு சம்பூர்ண
சத்தியம்: அப்பியாசத்தினாலும் ஆராய்வினாலும் அதைத்
தெள்ளத் தெளிய அறிகின்றவர்கள் இன்னல் அகன்று
நிலையான சுகத்தை அடைகின்றனர்.

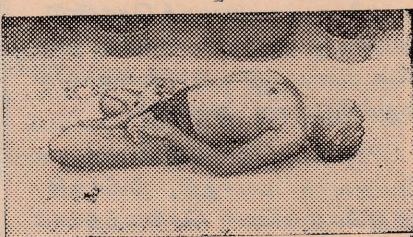
— சுவாமி கெங்காதரானந்தா

மத்ஸ்யாசனம்

சர்வாங்காசனத்தி
ஞல் மேலதிக நன்மை
களைப் பெறுவதற்கு
அமைந்தது மத்ஸ்யா
சனம். எனவே சர்
வாங்காசனஞ் செய்த
பின்னர் மத்ஸ்யாச
னம் செய்தல் முறை
யாகும் என்பார். இதற்
குப் பத்மாசனத்தில்
அமர்ந்து, முழங்கை
களின் உதவியுடன்
மல்லாந்து படுக்க.
முதுகை வில் போல்
உயர்த்திக் கழுத்தை
உட்புறமாக வளைத்து
உச்சந் தலையைத்
தரையில் ஊன்றுக.
பின்கைகளை நீட்டிக்
காற் பெருவிரல்கள்



நிலை 1



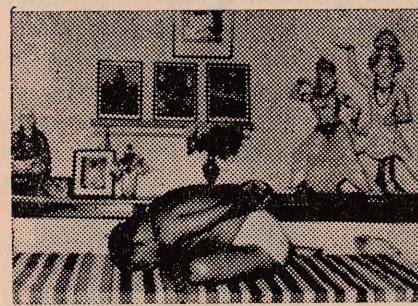
இறுதி நிலை

வொரு கையாற பிடிக்கவும்போது இந் நிலையில் சிறிது நேரம்
ஒய்வு எடுக்க. பின்னர் தலையையும் உடம்பையும் இறக்கி,
கால் பூட்டைக் கழற்றிப் பழைய நிலைக்குவரவும். சுவா
சம் சாதாரணமாக இயங்க வேண்டும்.

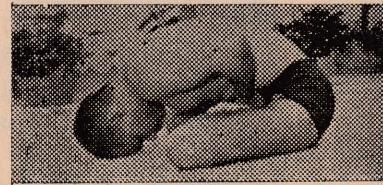
நன்மைகள்

மார்பு நன்றாக விரிவடைகிறது: மார்புக் கூடு அகன்று
விரியும். சுவாசகாசம் முதலிய நுரையீரல் நோய்கள் நீங்கும்.
தசைகள், இருதயம், முதுகை ஒலும்பு, நாடி நரப்பு
கள், சுரப்பிகள் யாவும் சிராக வேலை செய்யும்.

யோகமுத்ரா



நிலை 1



நிலை 2

பத்மாசனத்தில்
அமர்ந்து, குதிக் கால்
களை உயர்த்தி அடிவயிற்றுடன் ஒட்ட
வைக்கவும். குதிக்கால்
கள் மீது கைகளை
முஷ்டியாக்கி வைக்க
வும்போது அல்லது இரு
கைகளையும் இடுப்புக்குப் பின்புறமாகக்
கொண்டு வருது, இடது மணிக்கட்டை
வலக்கையாற் பற்றி
முதுகுக்கு அரணை
அழுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதன் பின்
உடம்பை மெதுவாக
முன் வளைத்து இயன்ற
அளவில் குனிந்து முன்
தரையை முகத்தால்
முட்டுவதற்கு முயற்சி

முற்றோடர்:

அடுக்குமொழி அகராதி

1. விரிந்து பரந்து
2. விருப்பு வெறுப்பு
3. விழாவும் வேட்க்கையும்
4. விறுவிறுப்பும் வேகமும்
5. வீட்டிலும் நாட்டிலும்
6. வீடும் விளக்கும்
7. வீடு வாசல்
8. வீம்பும் வீருப்பும்
9. வீர தீரம்
10. வெட்கமும் வேதனையும்
11. வெட்கி விறைத்து
12. வெட்டிச் சாய்த்து
13. வெட்டி முறித்து
14. வெந்து கருகி
15. வெட்பமும் தட்பமும்
16. வெம்பிப் புலம்பி
17. வெம்பி வெதும்பி
18. வெற்றி தோல்வி
19. வெறுத்துப் பழித்து
20. வெறுத்து ஒதுக்கி

மில்க்வைற் செய்தியின் செய்தி

இந்த இதழோடு மில்க்வைற் செய்திக்கு எண்பத்து நான்காம் மாதம் நிறைவேற்றுகிறது. இன்றைய நிலைமையில் எங்கள் செய்தி ஐரோப்பிய நாடுகளிலும், அமெரிக்கா. மலேசியா, சிங்கப்பூர், ஆபிரிக்கநாடுகள், இந்தியா முதலாகப் பரவலாகப் பழகியுள்ளது. சில நாடுகளில் ஒரு இரு அன்பர்கள் தமக்குக் கிடைக்கும் செய்தி இதழை “போட்டோஸ்ராற்” மூலம் பிரதிகள் எடுத்துப் படிப்பகங்களுக்குப் பங்கிட்டு வருகிறார்கள்.

சிறப்பிதழ்கள்

மில்க்வைற் செய்தி காலந்தோறும் சிறப்பிதழ்களாக வந்துள்ளன. அவற்றுக்குத் தனிமதிப்புடன்டாயிருக்கிறது. பொன்னிமா இதழ், தமிழாரசய்ச்சி விழா இதழ், கைவித்தாந்த சமாஜ விழா இதழ், உலக இந்துமாநாட்டு விழா இதழ், பண்டாரங்கியன் விழா இதழ், இசைக்கலை விழா இதழ், பாரதியார் நூற்றுண்டு விழா இதழ் போன்ற வெளியீடுகளை ஆதரவாளர் பலர் இன்றும் விரும்பி கேட்டு விண்ணப்பிக்கின்றனர். கச்கி ஏறியும் சுவர்க்கார மேலுறைகளை நாங்கள் காசுத்தாளாகக் கருதி அவற்றுக் குப் பண்டமாற்றுக இந்தச் செய்தியை உங்களுக்குத் தருகிறோம். ஒருவகையில் இது இலவசந்தானே.

முழுக்க முழுக்க இலவசம் முற்றூக இலவசம்
மில்க்வைற் செய்தி முழுக்க முழுக்க இலவசமாகக் கிடைக்கும். பாடசாலை எங்கிருந்தாலும் அதிபர் ஆசிரியர் மாணுக்கர் படிப்பதற்கு முற்றூக இலவசமாகத் தருவோம்.

தாங்கள் தங்களுக்கு மில்க்வைற் செய்தி தேவை என்று தயவு செய்து விண்ணப்பஞ் செய்யும்கள்: விண்ணப்பிக்கும்போது தபால் செலவை நீங்களே பொறுத்துக் கொள்ளவேண்டும்: ஒருமுறை அனுப்புவதற்கு 50 சதமுத்திரை, அல்லது வேறுவித சலுகையுள்ள ஆடையாளம் அனுப்புவங்கள்.

நாட்டிலுள்ள சனசமூகநிலையங்கள், அங்கும் இத்தகைய இலவசக்கொடை வட்டம்.

தனிப்பட்டவர்களுக்கு மில்க்வைற் செய்தி விநியோகம்

தனிப்பட்ட எவரும் மில்க்வைற் தயாரிப்புகளின் மேலுறைகளைக் குறிப்பிட்ட அளவறிந்து அனுப்பினால் செய்தி டன்டியாகக் கிடைக்கும்: மேலுறை அனுப்பு வோருக்கு நாங்கள் எங்கள் சொந்தச் செலவில் முத்திரை ஒட்டி அனுப்புவோம். விரும்பியவர்கள் மில்க்வைற் அலுவலகத்தில் நேரில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

கெய்தியின் வளர்ச்சி

ஆதரவாளர்கள் அன்பர்களின் அபிமானத்துக்குரிய மிக்கவைற் செய்தி எட்டாம் ஆண்டில் பீடுநடை நடக்கப் போகிறது. நாளுவித செய்திகளை அவ்வப்போது வெளியிட்டு வரும் செய்தி இதுவரை அரசியலில் தோயசில்லை. இனித் தோயப்போவதுமில்லை.

நாட்டுவளம், வரலாறு, பெரும்களின் வாழ்க்கை, அவர்தம் சீரிய உபகர்ப்புத்திறன் இத்தியாதி செய்திகள் இனிமேல் இன்னும் வீரவாக வெளிவரும்.

இன்னும் விளையாட்டுத்துறை, விஞ்ஞானத்துறை விவசாயத்துறை முதலியை மேலதிக இடம்பெறப் போகின்றன.

சமுகத்தின் நன்மைக்காகவும், நாட்டின் நன்மைக்காகவும், மொழியியிவிருத்திக்காகவும், சம்யாசார விருத்திக்காகவும், அவர் இன்னது செய்தார். இவ்வாறு உபகரித்தார் என்று எழுதும்போது, “தமிழ்! நீ என்ன செய்யப்போகிறோய்?” என்றும் “தங்கை, நீ என்ன செய்யப்போகிறோய்?” என்றும் கேட்பதாகவும் அறிவுறுத்துவதாகவும் ஊக்குவிப்பதாகவும் செய்தியின் செய்தியமையும்.

நீங்கள் செய்யவேண்டியது

இவற்றை எல்லாம் நீங்கள் இருந்த இடத்தில் பெற்றுப் படிப்பதற்கு மில்க்வைற் தயாரிப்புகளின் மேலுறைகளைக் கூக்கி எறியாமல் கவனமாகச் சேர்த்துவைத்துக் காலந்தோறும் அனுப்புவங்கள்.

புத்தகப்புதினம்

ஆங்கிலத்தில் திருக்குறள்

இதுவரை திருக்குறள் ஆறு பெரியவர்களால் மொழி பெயர்க்கப்பெற்றுத் தமிழ் தெரியாதவர்களுக்கு உதவுகின்றன: அன்மையில் வேறுசிலர் முயற்சி செய்வதாகவும் அறியக்கிடக்கிறது.



க்ஷீரங்கள்க்ஷீரங்கள்க்ஷீரங்கள்

விநாயகசுஷ்டி

ஓ ஷ ஷ ஷ ஷ ஷ ஷ ஷ ஷ ஷ ஷ ஷ ஷ

பிள்ளையார் கோயில் இல்லாத ஊரில்லை. பிள்ளையார் இல்லாத இடமில்லை. ஆலமரம், அரசமரம், முச்சந்தி, குளத்தடி, கொண்டலடி என்கு பார்த்தாலும் பிள்ளையார் எழுந்தருளியிருப்பர். பிள்ளையார் இருக்கும் இடத்தை விட்டு மகாவட்சமி அகவுதில்லை என்பர். அஃதாவது செல்வத்துக்கும் சுபீட்சத்துக்கும் பிள்ளையார் காரணம். எக்காரணமும் இனிது நிறைவேறுவதற்குப் பிள்ளையாரை ஆவாகன்செய்து எழுந்தருளப்பன்னுவுவதற்கும் மிகச் சுலபமான வழிகள் உண்டு: சாணி, மஞ்சள், சர்க்கரை, பிசந்தமா எதுவாயினும் போதும்: மூன்று விரல்களால் நெல்லிக்காயாலு உருட்டி ஒரு அறுகம்புல் குத்திவிட்டால் சாட்சாத் பிள்ளையார் அங்கேவந்து குந்தியிருப்பார்: பூர்வகிரியை, அபர்கிரியை எது செய்தாலும் அவர் பிரசன்னமாயிருத்தல் வழிகம், சம்பிரதாயம், வழிபாடு மாயிற்று. அத்திபாரம் வெட்ட, நிலைநிறுத்த, வளைவைக்க, விதை விதைக்க, அருவிவெட்ட எந்தக் காரியத்துக்கும் நானுங்கூட நானுங்கூட என்று எங்களுடன் கூடநிற்கும் பிள்ளையாரை நாம் குட்டிக்கும்பிடுவதில் தவறுவதில்லை.

இருக்கார்த்திகை என வழங்கும் கார்த்திகை மாதத் துக்கார்த்திகை நட்சத்திரமும் பூரணையும் கழிந்த அடுத்த நாட்பிரதமை நாள் முதலாக இருபத்தொருநாட்கள் விநாயக வீரதகாலம் என்பர். இருபத்தொராம் நாள் சதய நட்சத்திரம் வருமாயின் உத்தமமான வைபவமாகும்: அதனைச் “சதயந்தொட்ட சுஷ்டி நல் வீரதம்” எனப் புகழ்வர்.

விரதம்

இருபத்தொரு நாள் வீரதம் அருட்டிக்கச் சங்கற்பஞ்ச செய்பவர்கள், 21 இழையாலான நூலை ஆடவர் வலக்கரத்திலும், பெண்கள் இடக்கரத்திலும் கட்டித் தமக்குக் காப்பாகவும் சங்கற்ப நினைவாகவுங்கொண்டு ஒருநாளில் ஒருபொழுதுண்டு பரிசுத்தமன்றத்தொய் வழிபாடு செய்து கொள்வர். இறுதிநாளில் உபவாசமிருந்து அடுத்தநாள் பாரணம் செய்தல் விதி.

படிக்கவுதவும் நூல்கள்

ஒளவையார் அருளிய விநாயகர் அகவல், வரதபண்டிதர் செய்த பிள்ளையார் கதை, கச்சியப்பமுனிவர் செய்த விநாயகபுராணம் முதலிய பல நூல்கள் பக்திரசந்ததுமியுள்ளன. இன்னும் பதினெராந் திருமூறையில், நம்பியாண்டார் நம்பிகள் முதலானேர் அருளிய பிரபந்தங்கள் பல பிள்ளையாரின் பிரபாவத்தைப் போற்றிப் புகழ்கின்றன.

“வேழமுகத்து விநாயகனைத் தோழு வாழ்வு மிகுந்து வரும்.”

வணக்கத்துக்குரிய தம்பிராசா அவர்கள்

ஆதரவற்ற குழந்தைகளுக்கு வாழ்வழித்து வந்த நிறுவனங்களுள் ஓன்று நவல்வெனம். அதைத் தம்பிராசா அடிகள் அருமையாக நடத்திவந்தார்கள். அரும்பு, மொட்டு, போது, மலர் என்று பூவின் பருவங்களைப் பாலர்களைத் தரம் பிரிக்கும் அமைப்பில் பெயரிட்டு நல்ல சூழலமைத்து இயற்கையோடு இணங்கப் பிள்ளைகளை வாழ்வித்த பெருமை தம்பிராசா அடிகளாருக்குரியது.

அவரிடத்தை நிரப்புவதற்கு எவராலும் இலேசில் முடியாது. இலங்கை முழுவதற்கும் பரவலாகப் பணிபுரி யும் மில்க்வைற் தொழிலதிபரைக் கொண்டு தம்பிராசா அவர்கள் பலவாய நற்பணி களைச் செய்வித்துள்ளார். ஊக்கமளித்துள்ளார். பண்ணைத்தமிழ்ப் பண்பாட்டில் நாளும் மழகிய அவர் தமது இறுதிச் சடங்குகளையும் பழந் தமிழ் முறையிலேயே செய்யுமாறு விரும்பியிருந்தார் எனத் தெரிகிறது. அவர் ஆண்மசாந்திக்குப் பிரார்த்தித்து அவர் புகழ்வாழ வேண்டுதல் செய்வோமாக.

அலையாத இன்பம்

(சுவாமி கெங்காதரானந்தா)

உனது இதயத்தைத் தூய்மைப்படுத்துக: அதனை சிந்தனை கச்தியும் செயலாற்றுந் திறமையும் பெருகும்.

தெய்வ சக்திவாய்ந்த சம்பூரண மனிதனுவதற்கு இதய பரிசுத்தம் முதலில் தேவை.

மனம் இறைவனில் கலந்துவிடும் வண்ணம் இறைவனை நினைப்பது தியானம்:

ஆரம்பத்தில் இறைவனின் ஏதாவது ஒரு சொரு பத்தை புருவமத்தி, இதயம், நாயி முதலிய தியானதி தானம் ஒன்றில் சங்கல்ப்பம் செய்து அதில் மனத்தை நிறுத்தலாம்.

தீயோர் உறவு, தீயவை என்பவற்றிலிருந்து விலகி; நல்லோர் உறவு, நல்லவைகளில் இணங்கி வாழ்தல் மனச் சுத்தத்துக்கு வாய்ப்பாகும்.

ஊன் உண்பதை விடுதிதலும், வீரிய சக்தியை வீணைக் குதலைத் தவிர்த்தலும், ஆசாரசீலராயிருத்தலும் நல்லன வாருகும்:

குறைந்த காலம் எண்பத்திரண்டு நாட்கள் ஆசாரசீலராய்த் தியானஞ்ச செய்து வந்தால் பலஸ் தெரியுமா ஆவற்றைக்கண்டு மேலும் தியானத்தமர்ந்து இனிப்பக்கம் பெறலாகும்.

சாந்திக்கு வழி

நாவை அடக்கியவன் நன்கு விவாதிப்பவனை விட மேலானவன்.

மனத்தை அடக்கியவன் இராஜாதி ராஜை விட ஆதிகம் ஆற்றல் வாய்ந்தவன்.

தன்னை வென்றவன் தேவர்களிலும் மிக்கவன்.

மனத்தை நடுநிலையில் வைத்திருக்க நல்லறிவு வேண்டும்.

— சித்பவானந்தர்

யோகாசனம் எந்தவித நோயும் பீடிக்காமல் பாதுகாப்புத் தரும்

உங்களுக்குத்து நோய்மா?

(விடைகள் வேறிடத்தில்)

1. சூரிய கிரகணத்தின் மிகக்கூடிய நேரம்?
2. உலகில் மிகக்குளிரான குடியிருப்பு நிலம்?
3. உலகின் சுற்றுளவு?
4. சந்திரன் இல்லாவிட்டால் கடல்திரை இருக்குமா?
5. பழைய உரோமானிய கலன்டரின் நாள்கள்?
6. கடல்நீரின் உப்புத்தன்மை வீதம்?
7. யின்னல் வெளிச்சம் எமக்கு வருவதன் நேரம்?
8. ஜிப்ரேஸ்ரர் நீரினையின் அகலம்?
9. மழையில் கலந்துவரும் வேற்றுப் பொருள்கள்?
10. பூமி ஒருநாளில் நகரும் தூரம்?
11. நட்சத்திரங்களை எங்களும் நிறுக்கிறோர்கள்?
12. யுத்தராங்கள் என்னும் Tanks கண்டுபிடித்த நாடு?
13. சென்ற நூற்றுண்டில் புத்திபெற்ற கூட்டுச்சேரா நாடு?
14. யுத்தக்கப்பலுக்கு வேண்டிய றப்பரின் நிறை?
15. உலகில் அதிக சிலை நிறுவப்பெற்றவர்?
16. தசாப்ததம் என்பது எத்தனை ஆண்டுகள்?
17. எந்த நதியின்மேல் முப்பது பாலங்கள் உண்டு?
18. உலகில் மிகப்பெரிய நாடு?
19. உரோமர் திமுட்டி அழித்த பகை நகரம்?
20. உரோமாபுரி எரிந்தபோது வினை வாசித்த சக்கர வர்த்தி?
21. காதேஜ் நகரம் இருந்த நாடு?
22. பறக்கும் போது பெருஞ்சத்தமிழுவது?
23. மிகப்பழைய பாராளுமன்றம் உதயமான நாடு?
24. பூமியின் இழுப்புச்சக்கியைக் கண்டவர்?
25. சாரணர் இயக்கத்தைக் கண்டவர்?

திருவெம்பாவை

மாதங்களுள் மார்க்கு தனிச் சிறப்புப்பெற்று நிலவு வதற்குப் பல காரணங்கள் இந்து நாகரிகத்தில் உண்டு; மார்க்கிப் பூரணையும் திருவாதிரை நாளும் சந்திப்பதே பெரிய வைபவம், பண்டிகை. திருவாதிரை நட்சத்திரம் சிவபெருமானுக்குரியது என்பது “ஆதிரையான் ஆதிரையான்” என அவர் திருநாமம் பழந்தமிழ்ப் புலவர்கள் வாயில் வழங்கி வந்ததால் என்பர்: ஆதிரை சிறப்பு வாய்ந்தது. சிவனும் சிறப்புடைய செம்மேனியெம்மான்:

திருவாதிரை நாளில் அதிகாளையில் அபிடேகப்பீரியனு சிவனுக்கு அபிடேக ஆராதனை அலங்காரங்கள் தனிச் சிறப்புவாய்ந்தவை. அவர் ஆடிக்கொண்டருளும் அந்புத நாள் அது: திருவாதிரை நாளுக்கு முந்திய பத்துநாட்களும் பெருவிழா நாட்களாகும். அன்றி மார்க்கு மாதம் மூழுவதுமே புனிதமானவை, விசேடமானவை.

மார்க்கு மாதம் பிரம்மமூர்த்தவேணாக்குச் சம்மானது: அடுத்துவரும் தைமாதம் உத்தராயண புண்ணிய காலமாகவே முன்னமைந்த மார்க்கு வைகறையாமமாயிற்று: வைகறையாமம் துயிலெழுந்து செய்கருமங்கள் யாவும் சுறு

சுறுப்பையும் மனவெழுச்சியையும் சிந்தனைத் திறனையும் உண்டாக்கவல்லவை. சிந்தனைத்திறத்தால் செயற்றிறம் மிகும் என்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ?

இந்த வேளை ஏறக்குறைய இரண்டுமணித்தியால் காலம் கடவுள் வழிபாடு, தியானம், செபம், சிந்தனை, படிப்பு முதலியவற்றுக்கு உறுதிபயப்பதாகும்: எனவே இவற்றைச் செல்வனே செய்வதன் முன் நீராடுதல் விதிக் கப்பெற்றுள்ளது. அது மார்க்கு நீராடல் என்று மகத்தான பெயர் பெற்றுள்ளது.

பாவை நோன்பு

மிகப்பழைய காலத்திலேயே தமிழ் நாட்டில் மார்க்கு நீராடலும் அநுட்டானமும் பாவைநோன்பு எனவழங்கி வந்தது. இதனைப் பெரும்பாலும் பெண்கள் அவர்களுள்ளும் கண்ணியர் அநுட்டித்துவந்தனர். தங்கள் வளமான வாழும் வகுகு உளம்நிறைந்த கணவன் வேண்டும் என வேண்டினர்.

தங்கள் வேண்டுகோளை உலக மாதாவாய சக்தியிடமே வேண்டினர். அவர்கள் தாது தி யா யி னி என்னும் மூர்த்தம் கொண்டவளாவள். இத்தகைய விரதாநுட்டா னங்களை நேரிலெறிந்த மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் இவற்றை விளக்கிப் பல பதிகங்கள் பாடியருளியுள்ளார்.

மாணிக்கவாசக சுவாமிகளின் திருவெம்பாவைப் பாடல்கள் நீராடப்போகும் நேரிலைமாரின் நெஞ்சத்தை நெக்குருகப் பண்ணியிட்டதால், அன்று தொடக்கம் எல் லோரும் இப்பாடல்களைப் பாடிவருவாராயினர். ஆண்டவன் ஒருவனே நாயகன், அவன் ஆண்மநாயகன், எனவே ஆண்மாக்களாய் காதலிமார்கள் ஆண்களாயினும் பெண்களாயினும் திரு வெம்பாவைப் பாடல்களைப் பாடும் வழக்கம் பெருவழக்காயிற்று: திருவெம்பாவைப் பாடல்களின் தத்துவம் பெரிது. பாவை பாடிய பனுவல் வாயினால் மாணிக்கவாசகசுவாமிகள் கோவை என்னும் திருச்சிற்றம்பலக் கோவையையும் பாடியருளியுள்ளார்.

சுவர்க்கவாயில் ஏகாதசி

வருடந்தோறும் வழக்கமாக இருபத்தைந்து ஏகாதசி திதிகள் வருகின்றன. இவற்றுள் வளர்பிறை என்னும் கைலப்படசத்தில் வருவனவும், தேய்பிறை என்னும் கிருஷ்ணபடசத்தில் வகுவனவும் உள்ளன.

ஏகாதசி என்பது பதினொராம் நாள் என்பதொருள் தருவதாகும். ஏகாதசி சிவபெருமானுக்கு உரியதாகும்: அடுத்து துவாதசியும் பொருந்தி வருவதாயின் வெகுசிறப்புடையதாகும். ஏகாதசி வைணவ சமயத்தாரின் விரதநாளாக நிலவி வருகிறது.

மார்க்கு மாதத்தில் சுக்கில பட்சத்தில் வருகின்ற ஏகாதசி பெரும்புக் கூறப்படும் பெற்றது. அன்று இரவு வைணவர்கள் நித்திரை கொள்ளாது இரவோடிரவாக வழி பாடு செய்தல் வழக்கம். உபவாசமும் வழிபாடும் பெரும் பயன் தரும் என்பது அநுபவசாலிகள் கண்ட உண்மை:

எல்லாம் வல்ல சிவப் பரம்பொருள் நஞ்சினை அமுதாகத் தாம்கொண்டு. அமுதாகத் தேவர்களுக்கு உண்ணக் கொடுத்தருளியை பெருங் கருணைத்திறம். அது செய்து பிறரை வாழ்வித்த இறைவனை நினைந்து வழிபட்டு வாழ்தல் எம்கடன். அவர்கடன் அடியோமைத் தாங்குதல்.

★ பத்மாசனம் தியானத்திற்கு மிகவும் பொருத்தமானது ★

திருநெல்வேலிச் சௌகர்யம்

திருநெல்வேலி முத்துத்தம்பி வித்தியாலயத்தை அண்டி வாழும் ஆண் குழந்தைகளும், பெண் குழந்தைகளும் போதிய வசதிகள் வாய்ப்புகள் இல்லாதவர் என்பது பொய்யாகி வருகிறது.

முன்னர் இந்துபோட் இராசரத்தினம் எல்லோருக்கும் அன்பான அப்பாவாக இருந்து ஒடித்திரிந்து பெரியவர் களிடம் பொன்னும் பொருஞ்சும் கேட்டுப் பெற்று நாற்றுக் கணக்கான பிள்ளைகளை வளர்த்து வந்தார்கள்.

அக்காலத்தில் “பிள்ளை” என வழங்கிய பெரிய டாக்குத்தர் கப்பிரமணீயம் அவர்கள் எண்ணிப் பார்க்காமலே கூவிளிக் கொடுத்த சீமான். ஒழுக்குக் கொட்டில்களை நல்ல கட்டடமாக்கியவர் அவர். ஸமுகேசரி பொன்னையா அவர்கள் இராசரத்தினம் அவர்களின் இணையியாத நண்பர். குறிப்பறிந்து கொடுத்து வந்த குணக்குன்று பொன்னையா: ஆழக் கிணற்றில் நீரிறைக்கும் அரிய யந்திரம் கொடுத்த அவர்கள் அருங்கொடையால் கற்றுடலே பசுமையாகி வளர்ந்தது:

இத்தகைய பெரியவர்களின் அடிச்சுவட்டைப் பின் தொடர்ந்து அருங்கொடை வழங்கிய அத்தனை பேரையும் இங்கே எழுத தீணவு தடுமாறுகிறது: அண்மையில் சில ஆண்டுகளாக சைவச் சிறுவர்களுக்கு ‘‘மில்க்வைற் ஜயா’’ அன்புப் பாதுகாவலராகப் பணிபுரியும் திறம் சொல்லில் ஆடங்காது:

மில்க்வைற் தொழில்திபர் தாமே உபகரிப்பதோடு தம் நண்பர்கள் சிலைரக் கொண்டு பெரிய அளவில் உபகரிப்புச் செய்துள்ளார்: இவர் விட்டாலும் அவர்கள் இனிமேல் உபகரிப்பைக் கைவிட்டமாட்டார்கள்:

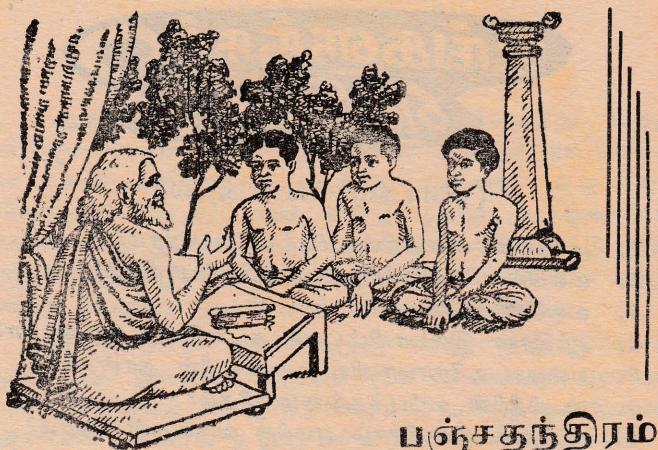
வர்த்தகர் சின்னத்துரை அவர்கள்

பிரபல வர்த்தகர் சின்னத்துரை அவர்கள் இரகசியமாகக் கொடுப்பவர்: இத்தகைய அடக்கமான கொடைசங்காலக்கில் நள்ளி என்னும் மன்னனுக்குப் பெரும் புகழ் கொடுத்தது: “யாரீரோ எனப் பெயருஞ் சொல்லான், எந்நாடோ என நாடும் சொல்லான்” என்று புலவர் ஒருவர் நள்ளியின் அடக்கத்தைப் புகழ்ந்து பாடியுள்ளார்:

திருநெல்வேலிச் சிறுவர் கல்வி வசதிக்காக விலையுயர்ந்த ரெவிஷிஷன் செற் சின்னத்துரை ஜயாவின் அஸ்ரமைக் காலக் கொடை:

புடைவையாய்க் குவிந்த கொடை

மில்க்வைற் தொழில்திபரின் மற்றெரு முயற்சி பிள்ளைகள் அத்தனை பேரூக்கும் தீபாவளிக்கு ஆளுக்கு இரண்டு உடுப்புகள் கொடுத்த கொடைவள்ளலைக் கண்டுகொண்டமை: தூல் டெக்ஸி நிறுவனத்தாரிடம் வட்டுக்கோட்டை வயல்ஸ் கழகத்தினர் புடைவையை அன்பளிப்பாகப் பெற்றுத் தங்கள் முயற்சியால் புடைவையை ஆடையாக்கி அன்பளித்தனர். அன்பளிப்புவைபவத்தில் பொது முகாமையாளர் திரு சினிவாசன் அவர்களும் வந்திருந்தார்:



பஞ்சதந்திரம்

அறிவு என்னும் ஆபரணம் அணிந்த பெரியோர்களிடம் அமைந்துள்ள உயர் ந்தகுணம் எண்ணவென்றால், அவர்கள் கஷ்டத்தையும் துன்பத்தையும் கண்டு வருந்தி எடுத்தகாரியத்தைக் கைவிடுவதில்லை.

கடன், நெருப்பு, எதிரி, நோய் ஆகியவற்றை நீக்குவதற்கே அறிவாளிகள் முயற்சி எடுக்கிறார்கள்.

கத்தியால் கொல்லப்பட்டவளிலும் பார்க்கப் புத்தியால் கொல்லப்பட்டவனுக்கே மரணவேதணை உண்டு. கத்தி உடலைத்தான் கொல்லும். புத்தி, குலம், செல்வம், புகழ் எல்லாவற்றையும் கொல்லும்.

அரசபதவியில் ரூசியுள்ளவன் தியாகமும் வீரமும் கல்வியும் நிறைந்திருப்பவரை சேர்ந்தால் நன்மையடைவான். குணத்தால் தனமும், தனத்தால் புகழும், புகழால் அதிகாரமும் கிடைக்கும்.

கொடிய நடவடிக்கையால் அடையக்கூடியதாயிருந்தாலும் முதலில் சாந்தமான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதே சரியாகும்:

பேசுக்கு ஏற்ற செய்கை செய்யாதவனும், சாரியத்தில் துணிவும் தீரமும் காட்டாதவனும், ஒவ்வொருபடி யிலும் நூறு தோழங்களைப் பார்க்கிறவனும் உலகத்தில் பிரகாசிக்கமாட்டார்கள்.

வல்லிபுரக் கோயிலில் தீபாவளி

பருத்தித்துறை வல்லிபுர ஆழ்வார் ஆலயத்தில் வருடநி தோறும் தீபாவளிப் பண்டிகை வெகு சிறப்பாக நடைபெறுவது வழக்கம். சென்ற சில ஆண்டுகளாக மில்க்வைற் தொழில்திபர் அங்கு மரம் நாட்டும் பணியைச் செய்வதற்கு விழாவை வாய்ப்பாகக் கொண்டு மரக்கன்றுகள் உபகரித்து வருகிறார்:

மரக் கன்றுகள் வந்து குவிந்தன

சென்ற 2-11-82 மில்க்வைற் தொழில்திபரின் 55 ஆம் பிறந்த நாள் விழா: அதனை அருந்தருணமாகக் கருதிய நண்பர்கள் சிலர் 55 எண்ணிக்கையில், எலுமிச்சை, மாதுளை, பலா முதலிய மரக் கன்றுகளைக் கொண்டு வந்து பிறந்தநாட் பரிசாகக் கொடுத்தனர்.

★ ஆசனங்கள் யாவும் உடற் குறைகளை நீக்குவனவாகும் ★



நீல நடந்தார் நினைத்ததை முடித்தார்

சர்வோதயம் ஊன்றிய கால் - இல்லை இல்லை திருவடி. காந்தியத்தொண்டர், பூதான் இயக்கத் தந்தை ஆசார்ய விநோபாஜி அவர்களுடன் வேகமாக நடக்க ஒருவராலும் முடியாது. பாரதநாட்டைப் பாதயாத்திரை செய்து அனந்தபெருமான் அவர். நடப்பதை விரும்பிய நல்ல பெருமான். கொடுப்பதைக் குறிக்கோளாக்கொண்டு குரு. நினைத்ததை நிறைவேற்றவல்ல அவரின் நினைப்பெல்லாம் பிறர் நலன்.

என்பத்தெட்டு ஆண்டுகள் ஒட்டி உலர்ந்த உடம்பை உலாவருவதற்கென்றே கொண்டு இயங்கிய அவர், நில முள்ளவரிடம் பெற்று இல்லாதவருக்குக் கொடுப்பதையே விரதமாகக் கொண்டிருந்தார்.

மகாத்மா காந்தியடிகளின் சபர்மதி ஆசிரமத்தை நடத்திய பெருமை விநோபாஜி அவர்களுக்கே உரியது. கணிதத்துறையில் திறமைச்சித்தியோடு பட்டம் பெற்ற இவர் சான்றிதழைச் சட்டுக்கொளுத்தி அகங்காரத்தைப் பொசுக்கிவிட்டுக் காந்தியிடம் போனார்.

சர்வோதயம் ஊன்றிய கால்

விநோபாஜி 1921-ஆம் ஆண்டு முதல் 1947-ஆம் ஆண்டுவரை குடிசைத் தொழிலிலிருத்தியில் நிபுணராயிருந்தார். அன்றி ஆத்மிகத்துறையில் அதிக ஆக்கறை கொண்டிருந்தார். சர்வோதயத்தில் பரிசூரனா பங்கு கொண்டிருந்தார்.

தனிப்பட்ட சத்தியாக்கிரகிகள் வரிசையில் விநோபாஜி முதலாம் பிள்ளையாக 1940-ஆம் ஆண்டில் சித்தி பெற்று உலகத்துவரை அதிசயிக்கவைத்தார். காந்திஜியின் பர்ட்சைகளில் சித்திபெறுதல் மிகக்கடினம் என்பதை எல்லோரும் அறிவர்.

விநோபா என்னும் பெயர்

விநாயக் நரஹஸிபாவே என்னும் பெயர்கொண்ட இவருக்கு விநோபா எனப்பெயரிட்டவர் வேறுயாருமில்லை, மகாத்மா காந்தியடிகளேதான். வர்தாவுக்கு ஐந்துமைல் தாரத்தில் பவ்னர் என்னும் இடத்தில் வி டே நார்பாஜி ஆசிரமம் ஓன்று அமைத்துப் பணி செய்துவந்தார்.

சர்வோதய சமாஜம்

இராமகிருஷ்ணர் மறைந்தபின் இராமகிருஷ்ணமடம் உதயமானுற்போல, மகாத்மா காந்தியடிகள் மறைந்தபின் சர்வோதய சமாஜம் 1949-ஆம் ஆண்டில் உதயமாயிற்று. அது சர்வோதய சமாஜோதயம். சர்வோதயத்துக்குப் பாடுபட்ட தனிப்பெருமை விநோபாஜி அவர்களுக்கே உரியது.

நடக்கத் தொடங்கினார்

வி நோபாஜி அவர்கள் 8-3-1951 முதல் பாரத நாட்டில் பாதயாத்திரை செய்யப் புறப்பட்டார். கலவரங்கள் நடந்த பிரதேசமெங்கும் அன்பின் உருவமாக நடந்து அமைதியைக் கண்டார்.

பூதான் உதயம்

பூதான் இயக்கத்தால் பூவுலகெங்கும் புகழ்பெற்ற விநோபாஜி பூமி தானஞ்செய்யத் தொடங்கிய நாளே பெருவிழாவுக்குரிய திருநாள்: அன்று 18-4-1951 நல்கொண்டா என்னும் பிரதேசத்திலே போச்சம்பள்ளி என்னும் கிராமத்திலே பூமிதானம் தொடங்கியது.

கோதானம், வஸ்திரதானம், கண்ணிகாதானம் கண்டவர்கள் பூமி தானம் உறுதி எழுதிக்கொடுக்கக் கண்டு பிரமிப்படைந்தனர். தமிழ்நாட்டில் இராமேஸ்வரத்தில் 2-10-1952-இல் நடைபெற்றது.

தமிழ்நாட்டில் சர்வோதயம்

தமிழ்நாட்டில் முதற் சர்வோதயக் கிராமமாகப் புகழ் பெற்ற ஊர் வயலூர் கிராமம். தமிழ்நாட்டில் கைப்பட்ட சர்வோதயம் நன்கு வளர்ந்தது.

சிங்களப் பெரியவரின் சீரியபணி

இன்று சிங்களப் பெரியார் ஆரியரத்தினு அவர்கள் மூலம் சர்வோதயம் உலகப் புகழ்பெற்று லட்சக்கணக்கான பரிசுகள் பெற்று வளர்ந்து வருகிறது. அதை வளரவிடுவோம்.

வி.பி. மில்க்வைற் செய்தி

மில்க்வைற் செய்தி தேவையானேர் பின்வருவனவற்றுள் ஏதாவது ஒரு தொகுதியை அனுப்புகின்கள். நாங்கள் தபாற்செலவுக்கட்டி செய்தியை அனுப்புவோம். நீல சோப் மேலுறை 10, நீம் சோப் மேலுறை 2 மார் சோப் மேலுறை 2, மெடிக்கேட்டம் „ 2 சலவைப் பவுடர் மேலுறை 2. மில்க்வைற் த.பெ. இல. 77, யாழ்ப்பானம்.

முற்றேடர் :

வழக்கிலுள்ள வடமொழிகள் சில

பயங்கரம்	— கொடுமை, அச்சம்
பயபக்தி	— அச்சமும் அன்பும்
பயம்	— அச்சம்
பரகதி	— வீடுபேறு
பரகாயம்	— பிறவுடல்
பரசமயம்	— புறச்சமயம்
பரஸ்பரம்	— ஒருவருக்கொருவர்
பரஞானம்	— மேலறிவு
பரஞ்சோதி	— பேரொளி
பரதம்	— கூத்து
பரதாரம்	— பிறர்மனை
பரதேசம்	— பிறர் நாடு
பரத்துவம்	— கடவுட்டன்மை
பரந்தாமன்	— திருமால்
பரபட்சம்	— எதிர்ப்பக்கம்

இரவல் புத்தகம்

புத்தகங்களை இரவலாகப் பெற்றுப் படிப்பதை அண்ண மகைப் பல்கலைக்கழக மனைத்துவப் பேராசிரியர் ஆதிநாராயணன் வெகுவாகக் கண்டித்துப் பேசி யுள்ளார் : ஒரு புத்தகம் படிக்கத் தகுதியாலே அது கட்டாயமாக விலைக்கு வாங்கத் தகுதியுள்ளதாகும் என்பது நாராயணன் அவர்களின் விளக்கம். சிகிரெட் ஊதுவதிலும் சினிமாப் பார்ப்பதிலும் செலவிடும் ஆர்வம் புத்தகம் வாங்குவதில் இருந்தலாகாதா என்று அவர் அடுத்துச் சாடினார் : [இரவல் கொடுப்பவர்பாடு சொல்லமுடியாது : சிலசமயம் நூலின் ஒருவழிப்பாதையாவதும் உண்டு : சில திரும்பிவத்தாலும் உருக்குலைந்து அழுகுப்படிந்து கிழிந்து வருதல் வழக்கம்.]

கல்வித் திணைக்களத்தில் மரம் நாட்டும் பணி

முன்னர் பணிப்பாளர்களாக இருந்த மஜீத், மாணிக்க வாசகர், சிவநாதன் முதலாய் பெரியவர்கள் தலைமையில் மில்க்வைந் தொழில்திபர் மரம் நாட்டிய வழக்கத்தில், இம் முறையும் பணிப்பாளர் சிமியாம்பிள்ளை அவர்கள் தலைமை யில் பலவின் மரங்களை நாட்டி, வந்திருந்தோர்க்கெல்லாம் விதைப் பைக்கற்றுகளும் கொடுத்தார். அன்று அதிஷ்ட வசமாக மாவட்டத்தில் உள்ள வட்டாரக் கல்வியதிகாரி கள் யாவரும் வந்திருந்தனர். பிரதம கல்வியதிகாரி ஜனுப் பாடு அவர்கள் இவ்விழாவுக்கான முன்னேற்பாடு களைச் செய்து உதவினார்.

மூல்லைத்தீவில் மரம் நாட்டும் பணி

மூல்லைத்தீவு என்றாலே மரங்களின் அடர்த்தியைக் குறிப்பதாகும். ஆனால் இன்று அங்கே பெருமளவில் மரங்கள் நாட்ட வேண்டிய நிலைமை உண்டாகி இருக்கிறது.

மூல்லைத்தீவு மாவட்ட அரசாங்க அதிபர் ஞானச் சந்திரன் அவர்களும், உதவி அதிபர் தேவசிகாமணி அவர்களும் எடுத்த பெரு முயற்சியால் மில்க்வைந் தொழில்திபர், அவர்களுக்கு வேண்டியவும் மரக் கன்றுகளையும் பனம் விதைகளையும் உபகரித்துத் தமது பிரதியாளராக ஆசிரியர் பரந்திருப்பிங்கம் அவர்களையும் அனுப்பிவைத்தார்:

வாழ்வு பெறும் வசந்தபுரம்

இளவாலையில் வசந்தபுரம் என்னும் குடியேற்றம் நூறு வீடுகளைக் கொண்டெடும்புகிறது. ஆரம்பத்தில் பாலர் பாடசாலையும் உண்டாக்கப் பெற்று வரும் வேளாயில், பாடசாலைக்கு வேண்டியனவற்றையும், பசுமைக்கும், பயனுக்கும் நிழலுக்கும் வேண்டிய மரங்களையும் மின்கவை தொழில்திபர் நேரிற் சென்று அன்பளிப்புச் செய்தார். மாதர் சங்கத் துக்கு பணை ஒலை வாரும் சிறு யந்திரம் ஒன்றை தொழில்திபர் அன்பளிப்புச் செய்தார்.

அய்வையார் ஒருந்தீயின் அன்பளிப்பு

அநுபவம் அறிவாற்றல் வாய்ந்த ஆசிரியைப் பெரு மாட்டி, யாழ். மாநகரசபை முன்னால் அங்கத்தவர் திரு வாட்டி அந்தோனியா சுவாமிநாதன் அவர்களின் சமூகப் பணியில் ஒரு துளி அவர் அன்று எமக்கு அன்பளிப்பாகத் தந்துதவியை ஏராளமான மரக்கன்றுகள். வேம்பு, இலுப்பை அசோகா முதலிய பயன்தரு மரங்கள் மாவட்டமெங்கும் பரவாக விநியோகிக்கப்பெற்றன. நன்றி.

Great Sayings

1. Liberty consists in doing what one desires.
2. The worth of the state is the worth of the people.
3. Wickedness is weakness.
4. Time devourer of all things.
5. Fortune and Love befriend the bold.
6. Drops of water hollow out a stone.
7. Government is a necessary evil.
8. Meet the disease at its first stage.
9. Nothing can come out of nothing.
10. Self conquest is the greatest of victories.
11. It is double pleasure to deceive a deceiver.
12. Borrowing is not much better than begging.
13. To live by medicine is to live horribly.
14. Great talkers are never great doers.
15. A man is never too old to learn.

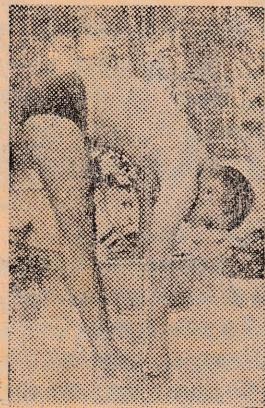
முத்தமிழ் விழா ஒன்று

வல்வெட்டி இந்து தமிழ் கலவன் பாடசாலையில் சென்ற 3-11-82 புதக்கிழமை 42 நிகழ்ச்சிகளைக் கொண்ட முத்தமிழ் விழா வெகு சிறப்பாக நடைபெற்றது என்று அறிகிறோம். எங்கள் பாராட்டும் நல்லாசியும் உரியவர்க்கு உரித்தாகுக. வாழ்க முத்தமிழ் :

★ தே ஆரோக்கியம் சுறுசுறுப்பு விவேகம் அதிகரிக்கும் ★

(ஆழம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

பாதஹஸ்தாசனம்



நிலை 1



நிலை 2

இது நின்று செய்யும் ஒருவகை பல்சிமோத்தான சனம். பாதத்துக்கும் காலுக்கும் நன்மை தருவது. இரு கால்களையும் இனைத்து நிமிர்ந்து நின்று இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்துக. நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொள்க. பின்னர் மெதுவாக வெளியே விடுக. மூச்சை வெளியே விடும்போது உடம்பை முன் பக்கமாக வளைத்து, இரு கைகளாலும் கால்களின் பெருஷிரல்களைக் கோர்த்துப் பிடிக்கவும். இவ்வாறு செய்யும்போது மூக்கு, மூழங் கால்களை முத்தமிடச் செய்யவும்;

நன்மைகள்

மலச் சிக்கல், சமியாக் குணம் உண்டாகமாட்டா. முதுகெலும்பு முறுக்கேறி இளமை பெறும். இடுப்பு வலுவு அடையும். கெண்டைக் கால், தொடை வலுவு அடையும். சமிபாட்டுறுப்புகள், இருதயம் நன்மையடையும்.

உட்டியானை (நின்ற நிலை)

கால்களை அகட்டி ஓரடி அகலத்துக்கு அகட்டி நின்று, முதுகை முன்னால் வளைத்து, தொடைகளின் மேல் கைகளை ஊன்றுக. வயிற்றை இறுக்கமின்றித் தளர்த்தி விடுக. மூச்சை முற்றுக் கெளியே விட்டு, அடி வயிற்றை எக்குக. பின் வயிற்றைத் தளர்த்தி, மூச்சை உள்ளே இழுத்து ஆறுதலாக வெளியேவிட்டு இலைப்பாறுக. மூச்சை இழுத்தவாறே நிமிருதல் முறையாகும்; இதை உட்டியானை பந்தம் என வழங்குவர்.

நன்மைகள்

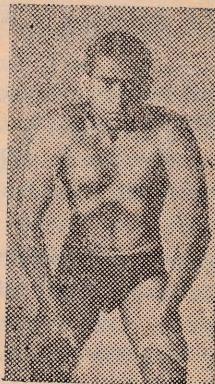
குடல்வால் அழற்சி, மூல நோய், குடலிறக்கம், முதலியன் வாரா. இந்திரியம் கட்டுப்படும். பெருங் குடல் அப்பியாசம் பெறுவதால் மலக்கட்டு இருக்கமாட்டாது. வயிற்றில் சதை, கொழுப்பு உண்டாகாது. இளமை நிலவும். மலபந்தத்தை நீக்குவதற்கு உட்டியானைவும் நெளவும் சிறந்த வழிகள்.

உட்டியானை (இருந்த நிலை)

உட்டியானை ஆசனத்தை இருந்தும் செய்யலாம் என்று சுவாமி சிவானந்தர் சொல்லியிருக்கிறார். பத்மாசனத்தில்

அமர்ந்தவாறே, உள்ளங்கைகளைக் கால் முட்டி களில் வைக்கவும். உடம்பை முன் பக்கமாக வளைத்து, மூச்சை முற்றுக் கெளிவிடுங்கள். பின்னர் விலாப் புறங்களையும் மார்பையும் மேல் நோக்கி உயர்த்திக் கொண்டு, வயிற்றுப் பகுதியைத் தளர்த்தியவாறு உள்நோக்கி மேற்புறமாகவும் பிண்புறமாகவும் இழுத்துக்கொள்ளவும். முதுகைக் குனிந்து மார்பை விரித்துக்கொள்ளுதல் பிரதானம்.

நேளவி



நேளவி கிரியா எனவும் வழங்கும் இந்த ஆசனம் உட்டியானை வோடு இணைந்து வருவதாகும். இது நின்ற நிலையிலேயே செய்ய வேண்டியதாகும். இதை நெளவி கிரியா எனவும் வழங்குவர். இது குடல் சுத்திக்கு வரப்பிரசாத மாயமைந்த சிறந்த ஆசனம். இதைச் செய்தவன் முன் உட்டியானைவை நன்கு பழகியிருத்தல் அவசியமாகும்.

நேளவி செய்யும்போது நிமிர்ந்து நிற்கவும். இரண்டு கால் களையும் ஓரடி அகட்டி நிறுத்தவும். கைகளைத் தொடைகளின் மீது வைக்க. சிறிதளவு முன் பக்கமாக குனிந்து உட்டியானஞ்சு செய்க. அடிவயிற்றின் இடப் பக்கம், வலப் பக்கம் ஆகியவற்றை எக்கிச் சுருக்குக. சுருக்கவே மத்திய நெளவி என்பது கைகளும். வலப்பு பக்கத்தைச் சுருக்கி இடப் பக்கத்தை விடுக. இது வாம நெளவி. பின்னர் இடப் பக்கத்தை சுருக்குக. இது தட்சின நெளவி.

இங்னம் மெதுவாக ஆறுதலாகச் சுருக்கிப் பழகுகா. இதனால் குடல்கள் பேசிகள் வலம் இடம் என மாறி மாறி போய்டைந்து அப்பியாசம் பெறும். அவசரப்படாமல் அநுபவசாலிகளிடம் அறிந்து பழகுதல் நல்லது.

நன்மைகள்

மல இறுக்கம், குன்மம், சமியாக்குனம், புளிச்சல் குணம் முதலிய வயிற்றுக் கோளாறுகள் பூரணமாகக் குணமாகும். இன்னும் முத்திரக் கோளங்கள் நன்றாக வேலை செய்யும். முத்திரம் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும்.

யோகாசனங்கள் செய்து முடித்த பின், சிரமப்படாமல், பிரான்யாமம் செய்து, தியானம் செய்தலே உரிய முறை. இதை சாதகர் கடைப்பிடித்தால் நன்மை உண்டாகும்.

யோகாசனஞ்சு செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள்

உடம்பு காய்ச்சல் முதலியவற்றால் தளர்ந்துள்ள போதும், கால் கை முறிவு வேதனையுண்ணபோதும் யோகாசனஞ்சு செய்து சிரமப்படத் தேவையில்லை.

பெண்கள் மாத விலக்கு நாட்களிலும், கருப்பவதி களாயிருக்கும்போதும் யோகாசனஞ்சு செய்வதைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

★ வளரும் குழந்தைகள் அசையும் நிலையாவும் யோகாசனம் ★

YOGA FOR ALL

Good health is your greatest asset. Regular practice of Yoga Asana will keep you fit and make you hale and hearty.

You will have abundant energy, muscular strength and nerve power, a charming personality and will live long.

The brain, the muscles, the nerves, all the different organs and tissues are toned up and energised. All chronic diseases are rooted out.

The practice of Yogie exercises will bestow immense physical, mental and spiritual benefits on the students.

Health is that state in which a man sleeps well, digests his food well, is quite at ease, is free from any kind of deseases or uneasiness.

To have wonderful health, vegour, and vitality drink pure water, eat pure and wholesome food, observe careful laws of health and hygiene, take regular exercises, cold bath in the morning practise meditation.

Practise right living, right thinking, right action, right conduct. Have open air and sunshine for some time daily.

He who possesses physical, mental, moral and spiritual strength is an ideal man. Moral strength is superior to physical strength.

Spiritual power is the highest power on earth. A powerful spiritual soul may dwell in a thin and wiry body.

Gandhi, Vinobaji and others had mental and moral strength.

Every human being has within himself various potentialities and capacities of which he may never really have any conception.

Yoga is a perfectly practical system of self culture. You can attain harmonious development of your body, mind, intellect and soul by the practice of Yoga. It is an exact science.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

விடைகள்

1. ஏழைநியிடம்.
2. சைபிரியவேக்கோயனில்கி
3. 24860 மைல்.
4. ஆம்.
5. 304 நாள்கள்
6. மூன்றரை%.
7. ஒன்றரை செக்கள்.
8. பதினாற்கு மைல்.
9. தாசி, உப்பு.
10. பதினாறுவட்சம் மைல்.
11. ஈர்ப்புத்தன்மை கொண்டு.
12. இங்கிலாந்து.
13. பெல்ஜியம்.
14. ஒருவட்சத்து ஐம்பதினாற்கும் ஒருத்தல்.
15. கெளதமபுத்தர்.
16. பத்து.
17. சின்தி.
18. ரஸ்யா.
19. காதேஜ்.
20. நீரோ - கிழி. 64.
21. குனிசியா.
22. வெளா வால்.
23. ஐஸ்லாந்து.
24. ஐசாக்நியுட்டன்.
25. படன்பவல்.

யோகாசனமும் வாழ்வும்

வாழ வழி

இமய சோதி சுவாமி சிவானந்தர் ஆங்கிலத்தில் எழுதிய யோகாசனம் என்னும் நால் பதினாறு முறை பதிப்பிக்கப் பெற்று நூற்று மில்லியர் பிரதிகள் பரவியுள்ளன. யோகாசன முறைகளைப் பற்றி ஐரோப்பியர், ஆங்கிலேயர், அமெரிக்கர் அதிகமாக அறிந்து அமைதி பெற்று வருகின்றார்கள்.

அமைதி வழி

திமர் அமைதி பெறுவதற்குக் குளிகைகள் புகைகள் போதைப் பொருள்களை கையாண்டு உடம்பையும் மனத் தையும் கெடுத்த எத்தனையோ பிற நாட்டினர் யோகாசனத்தில் தஞ்சம் புகுந்து சுகதேகிகளாய் மனவொடுக்க முள்ளவர்களாய் ஞான நாட்டம் பெறுவதற்கு அருகதையுள்ளவராய் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

ஆண்ம வழி

யோகாசனங்கள் வெறும் உடலப்பியாசங்கள் மாத்திரமன்றி, அவை மனத்தைத் திருத்தவதற்கும் பொறி புலன்களை அடக்குவதற்கும் உதவுவனவாயுள்ளன. ஹட யோகம் இராஜயோகம் என்றெல்லாம் புழும் பெற்ற யோகமுறைகள் ஆன்ம ஈடேற்றத் துறையில் மனத்தையும் இறைவனையும் இனைப்பதற்கு உதவியாயுள்ளன. யுஜ் என்றாலே இனைப்பது என்பதே பொருளாகும். சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்னும் நால் வகை மார்க்கங்களுள் யோகம் என்பது தனிப் பெருமை வாய்ந்தது. முனிவர்கள், யோகியர், சித்தர்கள், தவத்தினர் முதலானேர் கையாண்டு கைமேற் பலன் கண்ட அற்புத தெற்று.

உடலியக்கம்

யோகப் பயிற்சியினால் சுவாசாயம், இருதயம், மனம், நாடி நரம்புகள் யாவும் வலிவும் வனப்பும் மலர்ச்சியும் பெறுகின்றன. கண்கள் ஓளி பெறுகின்றன. மூளை நஞ்சு வேலை செய்கின்றது. சமிபாட்டுறுப்புக்கள் நல்ல முறையில் வேலை செய்கின்றன. தளர்ச்சி, நரை, திரை, மூப்பு முதலியன தலையெடுக்காமல் யொவனமும் அழுகு மொலிவு பெறுகின்றன.

யோகப் பயன்

யோகாசன முறைகள் மேலே ஏறிச் செல்வதற்கான படிக்கட்டுக்கள் போன்றவை. அவற்றை அளவோடு ஒழுங்காகச் செய்து வந்தால் உடற் பாரம் குறைந்தாற் போலவும், மனம் சுத்தமடைந்தாற் போலவும், காற்றில் மிதந்தபறந்தாற் போலவும் ஒருணர்ச்சி உண்டாகும். யோகாசனம் நம்மைத் திருத்தி வரும்போது, எமது தீயபழக்கங்கள் தாமாகவே எம்மை விட்டு நீங்கிப்போய் விடுகின்றன.

எல்லோர்க்கும் உரிய யோக நெறி

யோகாசனம் துறவிகளுக்கும் யோகியர்களுக்கும் சித்தரிகளுக்கும் உரியவை என்று நாம் அஞ்சி அவற்றை ஒதுக்கலாகாது. உடம்பைத் திருத்தி உத்தமனைக் காண்பதற்கு, ஞானம் தேவைதற்கு யோகாசனம் உதவும்பூ

இல்லற ஞானிகள் பலர் எங்கள் நாட்டில் வாழ்ந்து காட்டியுள்ளார்கள். யோகாசனப் பயிற்சியில் நல்ல குரு ஒருவரின் உதவி கட்டாயம் அமைதல் நன்மை பயக்கும்.

யோகம் ஏன்

உண்மைப் பொருளை உள்ளும் புறமும் பொருத்தி, அன்பும் அருளும் அமைதியும் அழகும் இன்பமும் இயற்கை யும் கூடிய பூரண வாழ்வு வாழ யோகம் தேவை. யோக மின்றி நாகரிகமில்லை, கலையில்லை, சாத்திரமில்லை, கவிதை யில்லை, வாழ்வு வளமும் இல்லை.

‘வானும் மன்னும் இணைந்தால் வந்ததே யிலைவு, வேளாண்மை, மனமும் கடவுளும் இணைவதே யோகம். கடவுளை அறிய, காண, ஒன்றுபட யோகம் இணைப்புக் கருவி.

ஹட யோகம்

ஆசனங்கள், பிரானையாமம், முத்திரைகள், சத்தி செய்யும் முறைகள் இவற்றால் உடம்பையும் உள்ளறுப்புகளையும் நரம்புகளையும் உறுதியாக்கி வலுவும் வனப்பும் இளமையும் ஆயுஞும் இன்ன பல சிறப்புகளும் பெறுவதற்குச் செய்வதே ஹட யோகம்.

இராஜ யோகம்

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிரானையாமம், பிரத்தியா நாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகிய என்ன வகைப் பயிற்சிகளால் சித்தவறுதி பெற்று மனத்தை வயிக்கச் செய்து, அந்த மாற்றா மகிழ்ச்சியில் தினாத்தலே இராஜ யோகம்.

ஏல்லோரும் யோகாசனம் செய்யலாம் சில நிபந்தனைகள் உண்டு

1. நல்ல சூழல் அமைதியான இடம் வேண்டும்.
2. காலையில் அல்லது மாலையில் செய்து கொள்ளலாம்.
3. உடம்பு களைப்பில்லாமல் இருத்தல் அவசியம்.
4. வயிறு காலியாக இருத்தல் மிகவும் இன்றியமையாதது.
5. பூச்சி, நுளம்பு, இலையான் உபத்திரவும் இருத்தலாகாது.
6. இடம் சமதளமாய் இருத்தல் அத்தியாவசியம்.
7. பலகை, பாய், கம்பளம், விரிப்பு உபயோகித்தல் நல்லது.
8. யோகாசனத்திற்கு முன் தியானஞ் செய்தல் நன்மை தரும்.
9. யோகாசனம் செய்யும்போது வாயினால் முச்சு விடலாகாது.
10. யோகாசனம் செய்யும்போது எதுவும் பேசலாகாது.
11. ஆசனஞ் செய்யும்போது நீர் அருந்தலாகாது.
12. ஆசனஞ் செய்து அரை மணிக்குப் பின் ஏதாவது அருந்தலாம்.
13. யோகாசனம் புனிதமானதாகையான் புலால் மது ஆகா.

14. உடல் அசைவு முச்சு மனம் ஒன்றுபடும் வகையில் அமைதியைக் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.
15. நாள் தோறும் செய்யக் கூடியவையான இலகுவான பயிற்சிகளையே செய்து வருதல் சுகமுள்ளதாகும்.
16. சாதகர்கள் உடல் நிலைக்கேற்றதாகச் செய்தல் நல்லது.
17. பயிற்சியை வெகு நிதானமாக ஆறுதலாகச் செய்தல் நல்லது.
18. ஆசனத்தின்போது மன நிம்மதி அவசியமாகும்.
19. போதிய நேரமில்லாதவர் ஒவ்வொன்றையும் மூன்று நிமிட நேரமாவது செய்து கொள்ளலாம்.
20. பயிற்சி முடித்து அரை மணிக்குப் பின்னரே குளித் தல் முறை.
21. வேண்டுமானால் குளித்த பின்னர் ஆப்பியாசஞ் செய்ய வாம்.
22. உடற் பயிற்சியையும் யோகாசனத்தையும் ஒன்று கல்ததலாகாது.
23. முச்ச விடுத்தல், முச்ச இழுத்தல் சாதாரணமாக அமைதல் வேண்டும்.
24. முச்சை அடக்குதல், அவசரமாக விடுதல், இழுத்தல் ஆகா.
25. ஆசனம் ஒவ்வொன்றின் முடிவிலும் கண்களை இறக முடி, ஒய்வு பெறுதல் வேண்டும்.

இறை வணக்கம்

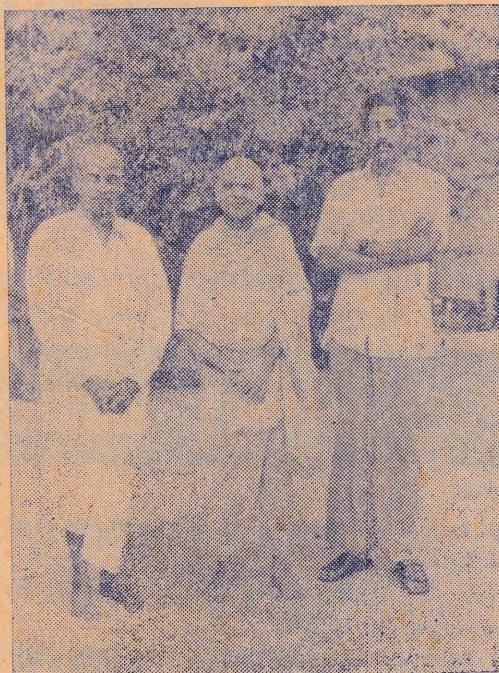
யோகாசனத்தின் நோக்கம் மனத்தை இறைவனுடன் இணைத்தலேயாம். யுஜ் என்னால் ஒன்று சேர்த்தல், இணைத்தல் என்பது கருத்து. சரியை, கிரியை நெறிகளுக்கு அப்பால் வரும் யோகம் மகத்தானது, புனிதமானது, புத்திபூர்வமானது, நூனத்துக்கு வழியாயது.

எனவே அப்பியாசத்துக்கு முன்னும் அப்பியாசத்துக்குப் பின்னும் இறை வணக்கம் அவசியமாகும்.

அதைப் பத்மாசனத்தைமாற்று மூன்று நிமிட நேரமாவது செய்துகொள்ளலாம்.

பெண்களுக்கும் யோகம் வேண்டும்

இன்று பெண்கள் பலர், ஆண்களின் துறைகளில் அடியெடுத்து வைத்து, அரும்பணிகள் செய்து வருகின்றார்கள். சமூகத்தில் பெண்பாலாரே எங்கும் எல்லாத் துறைகளிலும் ஈடுபட்டு வருகிறார்கள். இவர்களை வரவேற்றுப் பாராட்டுகிறோம். ஆனால் ஒன்று உடம்பையும் உள்ளத்தையும் தயவுசெய்து கெடுத்துக் கொள்ளாதீர். தாய்மையான சுக வாழ்வு வாழ்வதற்கு யோகாசனஞ் செய்யுங்கள் என்று நிபுணர்கள் உங்களுக்குச் சொல்லி வருகிறார்கள். அவர்கள் சொன்னபடி கேட்பது உங்கள் கடமை. யோகாசனம் உடல் வளிமையையும் மன வளிமையையும் தருவன என்று என்னுடைய செய்து பயன் பெற்றுச் சொல்லுகிறார்கள். செய்து பயன் பெறுங்கள். மங்கலம் உண்டாக்கும்.



கதிர்காமம் தெய்வயானை அம்மன் தேவஸ்தானமடாதிபதி சுவாமி தத்தாராம் கிரி அவர்களுடன், தமிழ்நாடு வில்லு ஹிந்து பரிஷுத்தைச் சேர்ந்த திரு. N. P. சேஷாத்திரி அவர்களும் தொழிலகத்துக்கு வருகைதந்தபோது தொழிலிதிபருடன் எடுத்துக்கொண்ட படம்.

ஆசனங்களின் பெயர் விளக்கம்

பத்மாசனம் என்பது தாமரை மலரின் அமைப்பை ஒத்தது என்பதாகும்:

சித்தாசனம் என்பது சித்தத்துக்குரியதும் சித்தர்கள் சிரும்பியதுமாகும்:

சுவல்திகா என்பது சுபீட்சத்தைக் குறிப்பது.

சுகாசனம் என்பது இலகு வானது, வசதியானது என்பதாகும்.

சிராசாசனம் என்பது தலையில் நிற்றல் என்பதாகும்:

சர்வாங்காசனம் என்பது எல்லா அங்கங்களுக்கும் நன்மை தருவதாகும்:

மத்ஸாசனம் என்பது மீனைப்போல் நீரில் நிந்தாமலே பிதக்கக்கூடிய ஆசனம் என்பதாகும்:

ஹலசானம் என்பது கலப்பை வடிவில் உடம்பை அமைத்தலால் வந்த பெயராகும்:

சலபாசனம் என்பது சலபம் என்னும் வெட்டுக்கிளி போலமைவது என்பதாலான பெயர்.

புஜங்காசனம் என்பது பாம்புபோல உடம்பை அமைத்தலால் வந்த பெயராகும்:

தனுராசனம் என்பது உடம்பை வில்போல் அமைத்துக் கொள்வது என்பதாகும்:

மழுராசனம் என்பது உடம்பை மயில்போல் அமைத்துக் கொள்வதாகும்.

யாழிப்பாணம் சாந்தி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர் திரு. தி. நாகரத்தினம், யாழிப்பாணம் மில்க்வைற் சவர்க்காரத் தொழிலகத்தின் சார்பாக வெளியிட்டவர் “சிவநெறிப்புரவலர்” க. கணக்ராசா ஜே. பி. அவர்கள் கௌரவ ஆசிரியர்: திரு. கு. சி. குலரத்தினம் 1-12-82.

மத்ஸ்யேந்திராசனம் என்பது மத்ஸ்யேந்திரர் என்னும் முனிவர் தம் சீடருக்குச் சொன்ன ஹடயோகத்தின் நினைவாக வந்த ஆசனத்தின் பெயராகும்:

தி ரி கோ ஞை சனம் என்பது இதனைச் செய்பவரின் உடம்பு, முக்கோணத்தின் ஆமைப்பில் அமைவதால் வந்த பெயராகும்.

சுவாசனம் என்பது, உடம்பு பிரேதம்போல் அல்லது சாந்தி ஆசனம் அமைவதால் பெற்ற பெயராகும்.

முற்காலத்துப் பெண்கள் முழங்காலை வளைக்காமல் நின்று கோலம்போட்ட காலம் யோகாசனம் பரவிய காலம். பாதஹஸ்தாசனம் வல்ல பெண்கள் அக்காலத்தில் வாழ்ந்தார்கள்.

சுவாஶனம்

சோம்பல் முறிக்கும் ஆசனம்: அது நாயின் நிலை என்பர்.

நீலந்தோய்க்கும் வேலைச்சிரிமம் வேண்டாம்.

உங்கள் சிருடைகள் மிகுந்த வெண்ணிறமடைவதற்குச் சிறந்த வழி - சிரமமில்லாத வழி - சிக்கனமான வழி ஒன்றே ஒன்றுதான். அது

மில்க்வைற் நீலங்கலந்த நீலக்கட்டிகளை சம்பூரண சலவைக்காக உபயோகித்தலாகும்.

பளிச்சிடும் வெண்மைக்கு பாவியுங்கள்

மில்க்வைற் நீல சோப்



10 மேலுறைகளை அனுப்பி
மில்க்வைற் செய்தி,

யோகாசனப் புத்தகம் - விளக்கப் படம்
அல்லது வெளியிடுகளில் ஒன்று

இவற்றில் ஏதாவதொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.