



தமிழ் அருவி

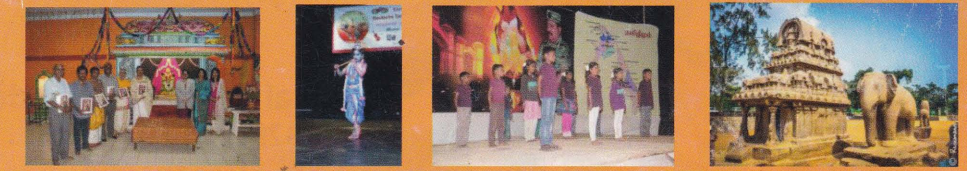
அருவி:10 கலை இலக்கிய சமூக ஆன்மீக காலாண்டிதழ் டிச:2013-மார்ச் :2014 ஊற்று:2



உள்ளே...
 தாயகம் நாடும்...!
 ஆன்மீகக் கட்டுரைகள்.
 நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற பேச்சும்!
 கவிதை! சரஸ்...!
 இயற்கை வைத்தியம்...!
 இவ்வையக்கு நூளும்
 யாழ் நிரேயம்...!
 யோகாவம் ...!
 நகர்வுகளின் நிறங்கள்...
 படங்கள் போம்...!
 மரபவியல் வந்தால்...?
 நுலகங்களின் ஒப்பற்ற
 கிறப்புகள்...!
 சிறுகதை...!
 ருட்டு வலி ஏன்? நீர்...என்ன?
 இவையோர் கவையாங்கம்...!
 இன்னும்.....!

பழைத் தமிழினத்தின்பால் அப்படிக்கற்ற ஆதமார்த்தமான அன்பும் , அர்ப்பணிப்பான இணைக்கரணம் தந்த ஓப்பற்ற தமிழகத் தலைவர் மக்கள் தலைவர் எம்.ஆர்.அவர்கள், பேச்சாலும், செயலாலும் தமிழராகவே வாழ்ந்து மறைந்த மாமனிதர். அவரின் மறைவு பழைத்தமிழினத்திற்கு பேரழிப்பானது. அவரின் பிறந்த தினம் 17.01.1917மறைவு தினம் 24.12.1987.

உலகத் தமிழர்களே ஒன்றாயேவோம் இனமானம் காத்து நன்றாயேவோம் !



Tamil Aruvi-Germany - Tamilisches Magazin für Kultur, Sprache, Gesundheit & Sozialwesen
 Herausgeber: Tamilischer Kultur und Wohlfahrtsverein Essen e.V. (seit 1985)

ஈரவிழிகளுடன் ஆண்டு ஜந்து



சிருமதி

அன்னை சிவகாமி மகாதேவன்

(இளைப்பாறிய தபால் அதிபர்.
முன்னாள் நயினை ஸ்ரீ நாகபூஷணி
அம்மன் அறங்காவலர்)

திதி: 16.09.2013

“கவயத்தின் வாழ்வாங்கு வாழ்பவர் வானுறையும்
டுதய்வத்தின் கவக்கப்புகும்”

அன்னையே! ஈந்து ஆண்டுகள் என்ன கயாயிரம் ஆண்டுகள்
சென்றாலும் உங்கள் அன்பு ஆசை முகம் மறக்குமோ! எம் நெஞ்சம்
மறக்கவே மறக்காது உடது சின்னச்சின்னக் குறும்புகள்
சின்னச் சின்னக் கதைகள் நீங்கள் எங்களுக்கு அன்பான மனைவியாய்
யிள்ளைக்கு அறிவுட்டும் தாயாக இன்னொன்றால் சுற்றத்தாரை அணைத்து
உங்கள் இனிய புன்னகையால் யாவரையும் உங்கள் வசமாகி
வாழ்வாங்கு வாழ்த்தீர்கள்! அல்லம் பசுளம்
எங்களுக்காகவும் உறவுகளுக்காகவும்
அயராது பாடுபட்டு எங்களை ஏணி மேல் ஏற்றிவைத்து விட்டு
ஏனோ நீங்கள் மட்டும் மாயமாக மறைந்து போனீர்கள்!
எங்கள் அன்னையே அறிவுட்டிய தாயே! இப்பிறவியென்ன
ஏழேழு பிறவிக்கும் எங்கள் நெஞ்சங்களில் நீங்கள்
இடம்பிழத்து நயினை நாகபூஷணி அம்மன்
அடிசேர்ந்த அன்னையே! என்றும் உந்தன்
அன்பும் அருளும் கிடைக்க நயினை ஸ்ரீ நாகபூஷணி
அம்பிகையை வேண்டுகின்றோம்.
ஓம் சந்தி! சந்தி!! சந்தி!!!

குறிப்பு:
அன்னையின் நினைவாக ஸ்ரீ நாகபூஷணி அம்மன் கோயில்
மேல் அச்சமையிற் அன்னைதாரை, நூற்றாண்டத்தா சிறுவர்,
முதியார் இல்லத்தின் ஒரு நான்க்கான உணவு, பின்னை
கந்தக் கற்றல் உணர்வுகளை, முதியார்களுக்கு உருமா
வைகளை வழங்கப்படும்

சி. மகாதேவன் (கணவர்),
அன்னை சிவகாமி கல்வி நிலையம்,
நயினை - 3.
தொ.பு. 077 817 7706

மகா சத்தியருபன் (மகன் - கணக்காளர்),
பாலராஜி (மருமகன்),
சிவருபா (பேர்த்தி),
Annai Sivahamy Foundation
329 Ley Street, Ilford
Essex IG1 4AA



தமிழ் அருவி

Thamizh Aruvi

தலைமை ஆசிரியர்:

நயினை விஜயன்

இணையாசிரியர்

ஆன்மீகவாரிதி

சிவசிறி.

ஜெயந்திநாத சர்மா

ஜானகி சம்பத்

விஜயகலா

ஜெகதீஸ்வரி மகேந்திரன்

இரா.ராஜசூரியர்

ஆக்கங்கள் விளம்பரங்கள்
தொடர்புகள்

யேர்மனி

லம்போதரன்.

ஆர்.பாலா

வி.எஸ்குணரடனம்

ஈழமுருகதாசன்

மாதை.மனோ

ப.சுபதிராஜா

சுவிஸ்

உதயன்

பிரான்ஸ்

கெங்கா

டென்மார்க்

கலா

இலண்டன்

ரங்கள்

நோர்வே

மாலா-விமலன்

ஆக்கங்களுக்கு ஆக்கதாரர்களே பொறுப்பு

ஆக்கங்களை சுருக்கவோ

நிராகரிக்கவோ ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு

தொடர்புகளுக்கு

Tel&Fax

0049201/3307524

Am-Ringofen-21

45355 Essen-Germany

Email: wijayan@live.de

Tamilische Kultur

u.Wohlfahrtsverein Essen e.V

(Seit-1985)

Kultur und Sozialwesen

யாம் பெற்ற இன்பம் வையகம்பெற

நல்ல ஆக்கங்களைத் தரும்

எழுத்தாளர்களுக்கும்,இணையப்

பதிவாளர்களுக்கும் எழுது நன்றிகள்

அடுத்த இதழுக்காக...1- யூரோ-நன்றிகள்.



பெற்ற தாயும் பிறந்தபொன்னாடும் நற்றவவானிலும்
நனி சிறந்தனவே.

உங்களோடு...!எமதன்பான வாசகப்பெருமக்களே வணக்கம்!

தமிழ்அருவியைக் கண்டு தாவியணைத்து காணாது போன
பிள்ளையைக் கண்டுகொண்டதுபோல் மகிழ்ந்து உற்சாத்தேரில்
ஏற்றி எமை வாழ்த்திய அன்பு உள்ளங்களுக்கு நன்றிகள்..அதற்கும்
மேலாக தமிழ்அருவியை உரிமையோடு வெளியிட்டு வைத்த எசன்
சிறிகதிர்வேலாயுத சுவாமி ஆலய நிர்வாகத்தினருக்கும்,சுவெற்றா
கனகதுர்க்கா ஆலய நிர்வாகத்தினருக்கும்,முல்கைம்
முத்துக்குமாரசுவாமி ஆலய நிர்வாகத்தினருக்கும் மனமாற்றந்த
நன்றிகள் உரித்தாகட்டும். உங்கள் ஆதரவும் அரவணைப்பும்
என்றும் எமக்கானது எனும் நினைவில் தமிழ்பணியாற்றி
தமிழ்அருவி பயணத்தை தொடர்கிறது.....!

தாயகத்தில் மாகாணசபைத்தேர்தல்,பொதுநலவாய
மாநாடு,கமறான்,சனல்-4 யாழ்விஜயம்,என களைகட்டி ஓய்ந்த
நிலையில்,நவ.27 மாவீரர் நாள்நினைவேந்தல் உலகெங்கும் நடை
பெற்றுள்ளது.மறைந்தவர்களை நினைவேந்துவது
மனிதஉரிமையென்ப போராடி மரம்நடுகையோடு தமிழ்தரப்பு
அரசியல் பிரமுகர்கள் திருப்திப்பட்டுக்கொண்டார்கள்.வேறு வழி?

என உள்ளநிலையில்,உலகநாடுகள் ஒப்புக்கு ஒப்பாரிவைக்கும்
நிலையில் இன்னும் கையறு நிலையில் ஈழத்தமிழினம்.

பிரித்தானியப் பிரதமர் கமறான் அவர்களின்
ஐதார்த்தமான யாழ் விஜயமும்,அடுத்து அவர்களால்
முன்வைக்கப்படும் கோரிக்கைகளும்,மனித உரிமைவாதிகளின்
போராட்டமும் இலங்கை ஆட்சியாளர்களை உலுப்பிவருவது
உண்மை.தாமாக தீர்வுத்திட்டத்தை வைக்கக்கூடிய திறமையும்
ராஜதந்திரமும்,அனுபவமும் இருந்தும்,தமிழர்களுக்கு ஒரு
பிரச்சினையும் இல்லையென வாதிடும் போக்கால் ஐ.நா வுடன்
இணைந்து பல நாடுகள் தமிழர்களுக்கான தீர்வை நோக்கி
நகர்த்தும் பணிக்கு இலங்கைஆட்சியாளர்களே
காரணகர்த்தாக்களாகி வருகின்றனர்.

அமரர் பண்டாரநாயக்காவுக்கு நடந்த
நிலையெண்ணி, எந்த சிங்களத் தலைவரும் முன்வரார்.புத்த
பிட்சுக்களும் இடம்கொடார்.இதுவே இனப் பிரச்சினைத்தீர்வுக்குத்
தடையாகி நிற்கிறது.இதனால் சிலவேளைகளில் தீர்வை
ஐ.நாவோ,சர்வதேசமுக்கமோ வழங்கி விட,சிங்கள
ஆட்சியாளர்களே துணைபோகும் கைங்கரியம் நடைபெறுவதாகவே
சிந்திக்கத்தோன்றும்.

இதேவேளை தமிழர் தரப்பு
தாயகத்திலும் சரி புலத்திலும் சரி ஒற்றுமையெனும் வலிமையைத்
தமதாக்கிக்கொள்ளாவிடில் எந்தக் காலத்திலும் தமிழினத்திற்கு
விமோசனம் கிடைக்கப்போவதில்லை.உணர்வோமா?

தேர்தல் கால ஞானோதயங்களால்
அவ்வப்போது கொள்கைகளை மாற்றும் இந்திய-தமிழக
அரசியற்கட்சிகள்,முள்ளிவாய்க்கால் நினைவுமுற்றத்தை கட்டவும்
உதவி செய்வார்கள் இடிக்கவும் உதவி செய்வார்கள்.

மறைந்த முன்னாள் முதலவர் எம்.ஜி.ஆரைப்போல
வெளிப்படடையாக உளசத்தியோடு ஈழத்தமிழினத்திற்கு
கைகொடுக்கும் அரசியல்வாதிகளை காண்பதரிதாகிவிட்டது.

அவரின் நினைவாக(24.12) தமிழ்அருவி முகப்பில்
புத்தாண்டு, பொங்கல் வாழ்த்துக்கள் !

மீண்டும் சந்திப்போம்..!

ஆசிரியருக்கு!



வணக்கம்.!

தமிழ்அருவி கிடைக்கப்பெற்றேன்.பழைய ஞாபகங்கள் நினைவுக்கு வந்தன.இடையறாத தமிழ்ப்பணிக்கு எனது வாழ்த்துக்கள்.வி.எஸ்.குணரட்ணம் பேர்லின்.

வணக்கம்!

தமிழருவி கிடைத்தது. ஆக்கங்கள் சிறப்பு.காண்டிபனின் நாங்கள் நாங்களாக என்ற கவிதை நெஞ்சைத்தொட்டது.வாழ்த்துக்கள்! ஏலையா முருகதாசன்.

வணக்கம்..

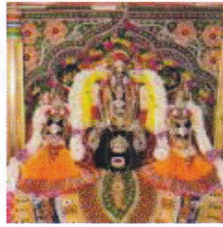
வலிசமந்து வாழும் எமக்கு ஆறுதலாக தமிழ்அருவி கிடைத்தது.பல மூலிகைகளைப்பற்றியும்,அவற்றின் பயன்கள் பற்றியும் வாசித்தறிந்தேன்.இங்குள்ள ஆசிய நிறுவனங்களில் சில கிடைக்கின்றன.சிலவற்றை அவர்களுக்கூடாகப் பெற வாழ்ப்பிருக்கு. நன்றி விஜயன். ராஜேஸ் டோட்முண்ட்.

வணக்கம்.

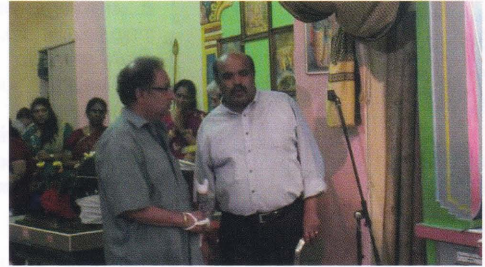
அன்புக்குரிய ஜெயந்திநாத சர்மா அவர்களின் சில ஆக்கங்கள் நன்றாக இருந்தன.அவரின் ஆன்மீகப்பணியோடு தமிழ்ப்பணியும் செய்வதறிந்து பாராட்டுக்கள்!.அடுத்த இதழை ஆவலோடு எதிர்பார்க்கிறேன். ஜானகி எசன்.

வணக்கம்.

நீரிழிவு நோய் சம்பந்தமான கட்டுரை அருமை. பெண்கள் பக்கம் பயனுள்ளதாக இருந்தது.இயற்கை வைத்தியம் பல நோய்களை தீர்ப்பதறிந்து மகிழ்ச்சி நன்றிகள்.இணையத்தளங்களில் சிலவற்றை வாசிக்கக் கிடைத்தாலும் எங்கும் எப்போதும் நினைத்த மாதிரித்தில் வாசிக்கக் கூடியதாக தமிழருவில் கிடைப்பது நன்று. லஷ்மி.எசன்.



எசன் கதிர்வேலாயுத சுவாமி தேருலா -2013 யாமிருக்கப்பயமேன் என் அருள்பாலிக்கும் முருகன்



எசன் சிறி கதிர்வேலாயுத சுவாமி ஆலயத்திலும் தமிழருவி சிறப்பாக வெளியிடப்பட்டது.திருபாலா அவர்கள் வெளியிட திரு.தங்கா அவர்களும் பெற்றுக்கொண்டார்கள்.இணையாசிரியர் இரா.ராஜகூரியர் சிறப்பாக ஏற்பாடுகளைச் செய்திருந்தார்.எசன் முருகனாலய நிர்வாகசபையினருக்கும் நன்றிகள்.(ஆர்)



பரதநாட்டிய அரங்கேற்றம்

யேர்மனி கலைபண்பாட்டுக்கழக நடன ஆசிரியையும் சலங்கையொலி நாட்டிய கலாமன்ற அதிபருமான

திருமதி.சாவித்திரி இம்மானுவேல் M.A.(Dance) அவர்களின்
மாணவிகளும்,

திரு.திருமதி.சுகுமார் தம்பதிகளின் புதல்விகளுமான
செல்விகள் சதுர்ஷா சுகுமார், துஷியா சுகுமார் ஆகியோரின்
பரதநாட்டிய அரங்கேற்றம்.

14.12.2013 சனிக்கிழமை பி.ப.3.00 மணிக்கு.

இடம்: **Wolfskuhle Gymnasium ,Pinxtenweg 6, 45276 Essen .**

கலை ஆர்வலர்களை அன்புடன் அழைக்கிறார்கள் திரு.திருமதி.சுகுமார் தம்பதிகள்



எங்கும் உறுதியானது..!

பத்திரிகையாளர் வீ.ஆர்வரதராஜா



போர் முடிந்து 5வது ஆண்டும் நெருங்கிக்கொண்டிருக்கிறது.ஆனாலும் இதுவரை தாயகத் தமிழரின் இனப்பிரச்சினைக்கான தீர்வு காணப்படவில்லை.அதற்கான முயற்சிகளும் மேற்கொள்ளப்படவில்லை.நாம் இதுகுறித்து ஏலவே சுட்டிக்காட்டியுள்ளோம்.(2009 ல் மே மாதம் 26ம் திகதி) ஐ.நா செயலர் பான் கீ முன் அவர்கள் இலங்கை வந்து ஜனாதிபதி மகிந்த ராஜபக்ஷ அவர்களைச் சந்தித்திருந்தார். அவருடன் செய்துகொள்ளப்பட்ட ஒப்பந்தத்தில் தமிழருக்கான தீர்வுத்திட்டம் முன்வைக்கப்படும் என உறுதியளிக்கப்பட்டது அனைவரும் அறிந்த விடயம்.சர்வதேச அமைப்புடன் செய்து கொள்ளப்பட்ட ஒப்பந்தமும் இதுவரை நிறைவேற்றப்படவில்லை.எனவே சர்வதேசம் ஒரு முடிவுக்கு வரவேண்டுமென உலகத்தமிழர்கள் கோரிவருகின்றனர்.சிறிலங்காவில் தமிழினம் ஒரு தேசிய இனம் என்பதை சர்வதேசம் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

அவர்களையும் இணைத்துக்கொண்டு ஆட்சி நடாத்த ஆட்சியாளர்கள் பின்வாங்கி வருகின்றனர்.எனவே தமிழர்கள் இணைந்த வடகிழக்கில் இறைமைகொண்ட தன்னாட்சிகொண்டு வாழ விரும்புகிறார்களா என்பதை சர்வதேசம் ஜனநாயகரீதியில் அறிந்துகொள்ளவேண்டும்.அதற்கென ஐ.நா.வின் பாதுகாப்புடன் வடகிழக்கில் கருத்தறியும் வாக்கெடுப்பு நடாத்தி முன்வரவேண்டும்.உலகிலுள்ள 12 கோடித் தமிழர்களும் இதனை ஆணித்தரமாக முன்வைக்கத்தொடங்கியுள்ளனர்.இது வரை போரைக் காரணம் காட்டி சிங்கள ஆட்சியாளர்கள் தமிழர்களுக்கென எந்த ஒரு தீர்வுத்திட்டத்தையும் முன்வைக்கவில்லை. போர் முடிந்து 5 ஆண்டுகள் கடந்தபோதும் தீர்வு தமிழர் தரப்புக்கு வழங்க உத்தேசமில்லை.

தமிழர் பிரதேசங்கள் தொடர்ந்தும் இராணுவக்கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்கப்பட்டுள்ளன.இதனை தமிழ்த் தேசியக்கூட்டமைப்பும் பாராளுமன்றத்தில் அண்மையில் சுட்டிக்காட்டியுள்ளது.சகல மனித உரிமை அமைப்புகளும் சுட்டிக்காட்டியுள்ளன.உறுதிப்படுத்தியுள்ளன.இலங்கையிலுள்ள 2 லட்சம் இராணுவத்தினரில் ஒன்றரைலட்சம் பேர் வடகிழக்கிலுள்ளனர்.இந்த இராணுவத்தினர் தமிழ்மக்களின் காணிகள்,வயல்நிலங்கள்,வீடுகள்,பொதுக்கட்டிடங்கள் என சகல வாழ்வாதாரங்களையும் கைப்பற்றி வைத்துள்ளனர்.

அப்பகுதிவாழ் மக்கள் வாழ்வா சாவா என்ற நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருப்பதை தமிழ்ப் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களும் பாராளுமன்றிலேயே சுட்டிக்காட்டியுள்ளனர்.எனவே தமிழர் தொடர் நரக வாழ்வை வாழமுடியாது.இதற்கான முடிவை ஐ.நா வே ஏற்படுத்திக்கொடுக்க வேண்டும் உலகெங்கும் 30 நாடுகளில் நடைபெற்ற மாவீரர் நாள் நிகழ்வுகளில் பெருந்திரளான மக்கள் கலந்துகொண்டுள்ளனர்.அவர்கள் அனைவரும், தாயகத் தமிழர்கள் நிம்மதியாகவும் சாரதரண மனிதர்களைப்போல் வாழவும், வடகிழக்கிணைந்த தன்னாட்சியதிகாரம் கொண்ட தீர்வு உருவாக்கப்பட வேண்டும் என உலகத்தமிழர்கள் உறுதியாகத் தெரிவித்துள்ளார்கள்.



சிறிலங்கா அரசின் மனித உரிமை மீறல்கள் குறித்துச் சர்வதேசம் நடவடிக்கை எடுக்கும் என நம்பும் அதே நேரம், உலகத்தமிழரின் உறுதியிலும் கவனம் எடுக்க வேண்டும்.

Tamilischer Kultur - und Wohlfahrtsverein Essen e.V.



Anish

Als Flüchtlinge aus Sri Lanka gekommen, in Deutschland angekommen und herzlich aufgenommen. Ein neues Leben beginnt für die Tamilen in Deutschland.

Nicht immer ist es leicht in einem neuen Land Fuß zu fassen, da kann es schon allein an der Sprache bzw. Kommunikation hapern. Nun ist es über 30 Jahre her, dass die ersten Tamilen als Flüchtlinge vor dem langjährigen und brutalen Bürgerkrieg geflüchtet sind, um hier in Deutschland sicher ein neues Leben anzufangen. Dafür sagen wir: Vielen Dank!

Auch der Tamilische Kultur- und Wohlfahrtsverein Essen e.V. besteht seit über 28 Jahren mit dem Sitz in Essen und ist vor allem im Bereich Kultur, Religion, Musik und Sprache tätig und unterstützt Kinder, Jugendliche und ältere Menschen auf allen ihren Lebenswegen. Der Verein umfasst über 60 Mitglieder und jeder ist herzlich willkommen sich uns anzuschließen und kulturell aber auch interkulturell sich zu engagieren.

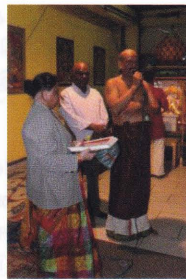
Ein wichtiges Ziel von uns ist es allen Menschen, egal welcher Herkunft, Religion oder Hautfarbe in schwierigen Zeiten den richtigen Weg zu weisen und zu unterstützen!

Auch arbeitet der Verein seit vielen Jahren interkulturell mit vielen Vereinen anderer Nationalitäten in Essen zusammen und hat sich auch bei der Stadt Essen im Bereich Kultur & Musik etabliert.

Des Weiteren bietet der Verein erfolgreich Unterrichte u.a. in Sprache, Religion, Nachhilfe, Geige, Veena, Miruthangam, Thabla, Tanz u.v.m. für alle Altersgruppen an.

Jeder ist herzlich Willkommen am vielseitigen Unterricht teilzunehmen!
Für weitere Informationen besuchen Sie uns auf die offiziell Facebook-Seite

<https://www.facebook.com/TamilischerKulturUndWohlfahrtsvereinEssenEv>
oder rufen Sie uns an unter: 0201/3307524



முல்லைக் குழுத்துக்குமாரசுவாமி ஆலயத்தில் தமிழருவியை வெளியிட்டு கவிதாயினி கோசல்யா சொர்ணலிங்கம்,மற்றும் புங்குடுதீவு புனர்மைப்பு ஒன்றியத் தலைவர் திரு.செல்வகுமார் அவர்களும் உரையாற்றியபோது..எடுத்த படம். பணிதொடர வாழ்த்திய உறவுகளுக்கு எம் நன்றிகள்.



இளையோர் கலை அரங்கு !

இசையால் வசமாக்கிய இளவல் !

இசைக்கலாஜோதி செல்வன் டிவாகர் சிவநேசனின்

வாய்ப்பாட்டு அரங்கேற்றம் !



இசைக்குருமணி - திருமதி.தர்மவதி ராமச்சந்திர மூர்த்தி

யேர்மனி எசன் நகரில் 7.9.2013 அன்று தன்னிசையால் கலையார்வலர்களைத் தன்வசப்படுத்திக்கொண்டார் செல்வன் டிவாகர் சிவநேசன். அரங்கில் கலைஞர்களாக இருந்த இளைஞர்களைப்பார்த்ததும், பெருமிதமாக இருந்தது. நம் தமிழினத்துக்கான பண்பாட்டு அடையாளங்கள் தொலைந்து விடுமோ என்ற ஐயம் மறைந்துவிட்டது. நம் பண்பாட்டை தூக்கிநிறுத்தும் விழுதுகளைப்பாராட்டுகிறேன். இந்த இளைஞர்களை அரங்கம் வரை கூட்டிவந்த பெற்றோர்களையும் இங்கு குறிப்பிடவேண்டும். இவர்கள் இந்தக் கலைமீது கொண்ட ஆர்வமும், விட்டுக்கொடுப்பும் தான் இவர்களைக் கலைஞர்களாக்கி இவ்வரங்கில் ஏற்றியது.

இதேவேளை ஒரு நல்ல குருவால்தான் தன் மாணவனை அரங்குவரை கொண்டுவரமுடியும். இதனால் அன்று ஒரு நல்ல இசைக்கச்சேரியைக்கேட்டு இசைக்கடலில் மூழ்கினோம். விரிபோணி அடதாளவரணத்துடன் கச்சேரி ஆரம்பமானது. இசையிலுள்ள தசவித கமகங்களையும், இந்த வர்ணம் கொண்டுள்ளது. இந்த வர்ணத்தை மிக அழகாகப்பாடியதற்காக இவரைப் பாராட்டவேண்டும். பைரி என்ற பறவை வேகமும் விவேகமும் கொண்டது. இதே போல் பைரவி ராகமும் வேகமும் விறுவிறுப்பும் கொண்ட ராகம். இவ்வர்ணத்தைப்பாடி அரங்கை களைகட்டச்செய்து விட்டார் டிவாகர். அடுத்து கணபதி துதியைத் தொடர்ந்து தியாகராஜசுவாமிகளின் பிரதான உருப்படி பஞ்சரத்தினக் கீர்த்தனை. இது ஐந்துகனமான ராகங்களில், நீளமான கீர்த்தனைகளாக இருக்கும். இதில் ஆரபிராகத்தில் அமைந்த சாதிஞ்சனையைப்பாடி எல்லோரையும் மகிழ்ச்சிக்கடலில் ஆழ்த்திவிட்டார்.

ஒருபாடலுக்கு, இன்னொருபாடல் குறைந்ததில்லையென எல்லாப்பாடல்களும் ரசிக்கத்தக்கனவாகவே இருந்தன. இங்கு தனது குருவான சங்கீத பூஷணம் செல்வ சீராளன் அவர்கள் இயற்றிய பாரினில் சிறந்தது தமிழ்சூழம் எனும் பாடலையும் பாடி குருவுக்குப்பெருமைசேர்த்துள்ளார். இசையுலகிலே குருபாடுவதைக்கேட்டு அப்படியே பாடுவது கல்பித சங்கீதம். தானே கற்பனையாகப்பாடுவது மனோதர்மசங்கீதம். முன்னையது படிப்பு பின்னையது படைப்பு. இந்தப் படிப்பும் படைப்பும் சேர்ந்ததே கலையாகும். படிப்புச் சரியாக இருந்தால்தான் படைப்பை சரிவரக் கொடுக்கமுடியும். இங்கு இவரது படைப்பான ராகம் தானம் பல்லவியில் சாருகேசிராகத்தைப் பிழிந்தெடுத்துத் தந்து விட்டார். பல்லவியென்பது ஒருதலைப் பட்சமானது அல்ல. இதற்குப் பக்கவாத்தியங்களின் பக்கபலமும் வேண்டும். இந்தப் பக்கபலம் இளம் பக்கவாத்தியக் கலைஞர்களால் அற்புதமாக வழங்கப்பட்டது. இவ்வாறு ஒவ்வொரு

பாடலும், டிவாகரின் திறமையை வெளிக்கொணர்ந்தன.இவரது குரலும் அவற்றிற்கு ஈடுகொடுத்து அழகான சங்கதிகள் பேசும் அருமையான சாரீரமாக மிளிர்ந்தது.மிருதங்கக் கலைஞர் அனுஷாந்த் நயினை விஜயன் பாடலோடு இசைவாக பாவத்துடன் வாசித்து பாடகரை உற்சாகப்படுத்தினார்.வயலின் கலைஞர் பிரவீன் சாரங்கன்,வயலினிற்கு உயிர்கொடுத்து உலாவிட்டிருந்தார்.கடம் வாசித்த மிருதங்கக்கலைஞர் நகுஷாந் நயினை விஜயனும்சிறப்பாகத் தன் பணியைச் செய்தார்.கஞ்சிராக் கலைஞர் ராகுலன் ராமநாதன், மோட்சிங்கலைஞர் வர்ணன் சுரேஷ்குமார் ஆகியோரும் இணைந்தே திவாகரின் இசைமழைக்கு மெருகூட்டினர்.தம்புராமீட்டிய சுஜீத்தா பாலகுமாரனும் நன்றாக தன்பணியைச்செய்தார்.இந்த அணிசெய் கலைஞர்கள் இளையவர்களாக இருந்தும் இந்த அரங்ககேற்ற நிகழ்வை சிறப்பாகச் செய்தார்கள் எனும் போது பெருமிதமாகவே உள்ளது.

ஒவ்வொரு மாணவனும் அரங்கேற்றப்படும் போது, அவரது குருவும் அரங்கேற்றப்படுகிறார் என்பார்கள்.டிவாகரின் திறமை அவரது குருவையே சாரும்.ஆடல் பாடல் என எமது வாழ்வியலோடு ஒன்றியிருந்த எமது விலைமதிக்கமுடியாத கலையை அடுத்த தலைமுறைக்கு கையளிக்கும் பொறுப்பையேற்றுள்ள எசன் கலாச்சார நற்பணிமன்றத்தின் நுண்கலைக்கல்லூரிக்கும் எனது பாராட்டுக்கள்.அரங்கேற்றமென்பது ஒவ்வொரு கலைஞனின் வாழ்விலும் படபடப்புள் நிறையவே பெருமிதமும் கொண்ட தருணம்.கற்றலின் வெளிப்பாடும்,பயன்பாட்டின் தொடக்கமுமே தவிர,இது கற்றலின் முடிவல்ல.இதை மனதில் கொண்டு எமது தலைமுறைக்கு இசைக் கலையை எடுத்துச்செல்லும் வேர்களாக விருட்சமாக வளர வேண்டுமென இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

இவ்வரங்கேற்றத்தின்-

சிறப்புவிருந்தினர்களாக,திருமதி.நவாஜோதி,திரு.நடாமோகன்,திருமதி.கலைவாணி ஏகானந்தராஜா,தலைமைதாங்கிய திரு.நயினை விஜயன் ஆகியோர் டிவாகருக்குத் தமது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்ததோடு எதிர்காலச்சந்ததிகளின் கலை வெளிப்பாடுகளை வளர்த்தெடுப்பதில் அனைவரும் அதிக பங்காற்றவேண்டும் எனக் கேட்டுக்கொண்டார்கள்.

இந்த அரங்கேற்றத்திற்கு பிரதம விருந்தினராக என்னை அழைத்து அருமையான இசைநிகழ்வொன்றைக் கேட்கும் வாய்ப்பைத்தந்த திரு.திருமதி.சிவநேசன் ஆனந்த மாலா தம்பதிகளுக்கு எனது நன்றிகள்.நிகழ்ச்சிகளை அழகாகத் தொகுத்தளித்த திருவாளர்கள் சூரி, ஆனந்தப் பிரகாஷ், செல்விகள் பிரபாலினி, ஜெனனி ஆகியோருக்கும் எமது பாராட்டுக்கள்.

எனது பார்வையில் டிவாகரின் தமிழிசைஅரங்கேற்றம். -

கௌசி

07.09.2013 அன்று ஆனந்தமாலா சிவநேசன் தம்பதிகளின் புதல்வன்

சங்கீதக் கலாஜோதி மிருதங்கக் கலாஜோதி டிவாகர் சிவநேசன் அவர்களின் வாய்ப்பாட்டு அரங்கேற்றம் மிகச் சிறப்பாக எசன் நகரில் நடைபெற்றது. எசன் நுண்கலைக்கல்லூரி அதிபர் நயினை விஜயன் அவர்கள் இவ் அரங்கேற்ற நிகழ்விற்குத் தலைமை வகித்தார்.

இளையவனாய் பலர் இதயங்களிலும் புகுந்து கொண்டு உள்ளமதில் கொள்ளுகொண்ட இசையின் மகத்துவத்தை, இசையின் துணைகொண்டு அந்நாளைப் பொன்னாளாய் மாற்றி, அரங்கமதில் அமர்ந்து பார்வையாளர்களின் மனஅரங்கமதில் ஏறி நின்று தன் ஆற்றலையும்> அழகையும் அற்புதத்தையும் விதைத்து நின்ற அவ்விளைஞனின் இசைஆர்வத்தையும் அறிவையும் அநுபவித்த பலருடன் நானும் இணைந்து கொண்டேன்.நான் இசைக் கலைஞை அல்ல. ஆனால்> நான் இசைக்கு

அடிமையானவள். சின்னவனானாலும் டிவாகர் இசையால் உயர்ந்து நின்றார். சிறுவனாய் வாழ்ந்த போது என் காதுகளில் இவர் பாடல்கள் விழுந்திருக்கின்றன. இவர் வளர்ச்சிக்காக வாயார வாழ்த்தியிருக்கின்றேன். ஆனால்> இன்று எனக்குள்ளே ஆச்சரியத்தை ஆழப்பதித்து அகன்று நிற்கின்றது இவர் குரலின் உயர்ச்சி. மண்டபம் நிறைந்த கூட்டம். பொதுவாகவே ஒருநிலைப்பாடு என்பது சாதாரண மனிதர்களுக்கு குறைவே. அதனாலேயே அதனை மேம்படுத்தும் யோகா போன்ற கலையை முயன்று கற்கின்றனர். அன்றைய நாள் நிறைந்திருந்த கூட்டத்தின் மனங்களை ஒருநிலைப்பாட்டுடன் நிறுத்தி வைத்த பெருமை டிவாகரைச் சார்ந்தது. கரவோசை கேட்டுப் பெறவேண்டிய மக்கள் மத்தியில் கேட்காமலே கரவோசையை காதுநிறைக்கச் செய்த பெருமை பார்வையாளர்களுக்கு இருந்தது. ஆரம்பம் தொட்டு இறுதிவரை அசையாது இருந்த பார்வையாளர்களை இங்கு கவனிக்கக் கூடியதாக இருந்தது. புலம்பெயர்வில் தமிழிசை தாழ்ந்துவிடவில்லை என்பதைப் பறைசாற்றி என் மனதைக் குளிர்ச்சியுடைய நிகழ்வாக பார்வையாளர்கள் இரசனை அமைந்திருந்தது.

எந்த ஒரு கலையானாலும் தனித்து நின்று புகழ் பெறமுடியாது. ஏன் தனிநபர் கூடத் தன் பெருமையையே தனித்து நின்று வெளிக்கொண்டுவர முடியாது. அவ்வகையில் டிவாகர் குரலுக்கு மெருகூட்ட அனுஸாந் விஜய்; மிருதங்கம் கையிலெடுத்தார். நகுஸாந் விஜயன்; கடத்தை ஏந்தினார்> பிரவீண் சாரங்கன் வயலினை கையெடுத்தார்> இராசுலன் இராமநாதன் கஞ்சிராவின் திறமையை கொண்டு சேர்த்தார்> வர்ணன் சுரேஸ் குமார் மோட்சிங்கில் முகம் கொடுத்தார்> சுபத்தா பாலகுமாரன் தம்புராவில் விரல் கொடுத்தார். இத்தனை இளம் இதயங்கள்; இணைந்தனால்> டிவாகர் இசையில் நிமிர்ந்து நின்றார். வளர்ந்த கலைஞர்களுக்கு ஈடாக இவ் இளங்கலைஞர்கள் காட்டிய அற்புத அரங்கானது எதிர்காலம் தமிழிசையை ஏந்திநிற்கும் என்பதைப் படம்போட்டுக் காட்டியது. தன் புதல்வனை இந்நிலைக்கு உயர்த்திய பெற்றோரை மனதார வாழ்த்துவதுடன் நல்லதோர் நிகழ்வைக் கண்டு கழிக்க சந்தர்ப்பம் தந்தமைக்கும் நன்றிபாறைத் தெரிவிப்பதுடன்> டிவாகர் இந்நிலைக்கு உயர தன் பொழுதுகளை அர்ப்பணித்துத் தன் திறமையை டிவாகரில் இணைத்து உயர்ந்து நிற்கும் என் நுண்கலைக்கல்லூரிக்கும் ஆசிரியர் செல்வச்சீரான் அவர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த பாராட்டுக்கள்.



செல்வன் டிவாகரின் தமிழிசை அரங்கேற்றத்தில் பங்கெடுத்துக்கொண்ட அணிசெய் கலைஞர்கள்:- மிருதங்கம்: மிருதங்கக் கலாஜோதி கலாஞானவாருதி அனுஷாந்த நயினை விஜயன், வயலின் வயலின் வித்துவான் பிரவீன் சாரங்கன். கட்டம்: மிருதங்கக் கலாஜோதி ,கலாஞான வாருதி நகுஷாந்த நயினை விஜயன், கஞ்சிரா மிருதங்கக் கலைஞன் மோட்சிங் வர்ணன் சுரேஷ்குமார். ராகுலன் இராமநாதன்.தம்புரா செல்வி சுஜீத்தா பாலகுமாரன் ஆகியோர்.

கல்வியும் கலையும் நமதுயிர் மாண்பு !

84 நோபல்பரிசுகள் பெற்ற ஒரே நாடு. உங்களுக்கு தெரியுமா?



Danke: - facebook)

பெப்சி என்றால் என்ன?

PEPSI = Pay Every Penny For Save Israel - "உன் ஒவ்வொரு சதத்தையும் இஸ்ரேலை பாதுகாக்க செல்வழி" என்பதே அதன் விரிவான வடிவம்.

ஒரு சின்ன குட்டி நாடு மொத்தமே ஒன்றரை கோடி தான் மக்கள் தொகை ஆனால் உலகத்தையே அவர்கள் தான் மறைமுகமாக ஆள்கிறார்கள் எப்படி ?? அந்த நாட்டை பற்றி மக்களை பற்றிய சிறு குறிப்புகள் :- கல்யாணம் பண்ணினும்னா ஏதாவது ஒரு துறையில் டாக்டர் பட்டம் வாங்கி இருக்க வேண்டுமாம்.

கல்லூரியில் சேர முதலில் 5000 டாலர் கொடுத்து ஏதாவது ஒரு நிறுவனத்தை ஆரம்பித்து 15 பேருக்கு வேலை கொடுத்த பின்பு அதை 15000 டாலர் ஆக்கினால் தான் கல்லூரியில் சீட் கிடைக்குமாம் இதனால் இன்று உலகத்தில் உள்ள பாதி முக்கிய ப்ரெண்டெட் நிறுவனங்கள் அந்த நாட்டை சேர்ந்தவை தான் உலகத்தில் உள்ள அனைத்து சிறுவர் கார்ட்டீன் படங்களை தயாரிப்பது அவர்கள் தான் அவர்கள் நாட்டின் குழந்தைகள் அதை பார்ப்பதில்லை அங்கு அது தடை செய்ய பட்டுள்ளது உலகத்தில் முதன் முதலாக தற்பொழுது வங்கிகளில் கடன் கொடுக்கும் கடன் வாங்கும் விதத்தை உலகத்துக்கு கத்து கொடுத்தது இவர்கள் தான்

கர்ப்பிணி பெண்கள் தொலைக்காட்சி , சினிமா பார்க்க அனுமதிக்க படுவதில்லை

, அதற்கு பதில் கற்பமாக இருக்கும் பொழுது கணக்கு ஆங்கிலம் போன்ற பல மொழிகளில் பாடம் படிப்பார்களாம் , அப்பொழுது பிறக்கும் குழந்தைகள் அறிவாகப் பிறக்கிறார்களாம்.

உலகத்தில் அதிகம் நோயல் பரிசு வென்றவர்கள் இந்த நாட்டில் தான் மொத்தம் 84 பேர் உலகத்தில் மெத்த படித்த மேதாவிகளும் உலகத்தை மறைமுகமாக ஆளும் தந்திரமும் மிக்கவர்கள் உள்ள ஒரே நாடு, இவர்களை யாரும் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை இப்படி இன்னும் ஏராளமான விஷயங்கள் அந்த நாட்டை பற்றி இப்பொழுது தெரிகிறது. அவர்கள் எல்லோரையும் ஆள என்ன காரணம்??

அந்தநாடுதான் யூதர்களின் இஸ்ரேல்.

உண்மையில் வரலாற்றில் இஸ்ரேல் என்ற ஒரு நாடு முன்னர் இருக்கவில்லை. நாடற்று வாழ்ந்த யூதர்களுக்கு பரிதாபப்பட்டு பாலஸ்தீன நாட்டு முஸ்லிம்களால் கொடுக்கப்பட்ட ஒரு சிறுபரப்பே இன்று பெரும் நாடாகி அடைக்கலம் வழங்கிய பாலஸ்தீனத்திற்கும் ஏனைய நாடுகளுக்கும் தாக்குதல்களை நடத்தி உலகின் தீவிரவாத ஜாம்பவானாக மிளிரும் பெருமையும் இதற்குண்டு. பொதுவில் இந்நாடு அமெரிக்காவின் செல்லப்பிள்ளை என்றே அழைக்கப்படுகிறது. உலகில் இன்று தீவிரவாதம் என்ற வார்த்தைக்கு இலக்கணம் இந்நாடு என்றே கூறலாம். நீங்கள் பருகும் கோககோலா பெப்சி எல்லாம் இந்நாடு மற்றும் அமெரிக்க கூட்டணியில் உற்பத்தியாவதே. PEPSI = Pay Every Penny For Save Israel - "உன் ஒவ்வொரு சதத்தையும் இஸ்ரேலை பாதுகாக்க செல்வழி" என்பதே அதன் விரிவான வடிவம். [Dvenkatesh Muthu Nadar](#).

நோயற்ற வாழ்வே குறைவுற்ற செல்வம் "1

மூட்டு வலியை விரட்ட.



மூட்டுவலியை குணப்படுத்த

ஆயுர்வேத-சிகிச்சை..!

வலியைக்குறைக்க-உதவும்வழிகள்..

வலியை அதிகப்படுத்தும் செயல்களை தவிர்த்து (உதாரணம்- பழுதுக்குதல்) ஓய்வாக இருந்தல். வலி ஏற்படும் இடத்தில் ஐஸ் கட்டிகளை வைக்கலாம். முதல் நாளில் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் 15 நிமிடங்கள் வரை ஐஸ் கட்டிகளை வைக்கவும். முதல் நாளுக்குப்பின் குறைந்தது ஒரு நாளில் நான்கு முறையாவது இப்படி செய்ய வேண்டும். கால் முட்டியினை முடிந்தவரை உயர்மாக தூக்குவதனால் வீக்கங்களை குறைக்கலாம். மூட்டிகளின் கீழ் அல்லது இடையில் தலையணைகளை வைத்து உறங்கலாம். சுடு தண்ணீரில் 2 கிராம் உலர்ந்த இஞ்சியை கலந்து குடித்தல் மற்றும் மோர் உட்கொள்ளுதல் கபம் மற்றும் வாதத்தைக் குறைக்கும்.

இது செரிமான சக்தியை அதிகரிக்க உதவுவதோடு, மூட்டு இணைப்புகளின் வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது. சுரைக்காய் போன்று கொடியில் காய்க்கும் கசப்பு காய்கள், வாடாமல்லிகை இலைகள்,

வேப்பிலைகள், பாகற்காய், கோதுமையில் தயாரிக்கப்பட்ட சப்பாத்தியுடன் பார்லி சேர்த்த உணவு பொருள், ஸ்டார்ச் நீக்கப்பட்ட அரிசி சோறு, கொள்ளு, பியஸ் ஆகியவை உணவு பொருள்களில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பால், தயிர், பன்னீர், பாலாடையுடன் கூடிய கரும்புச் சாறு குறிப்பாக வெல்லம், சர்க்கரை, பருப்பு, மீன் மற்றும் நறுமணப் பொருள் கொண்ட பொருள்களை உட்கொள்ள வேண்டும். தினமும் உடற்பயிற்சி (வாரத்தில் 4 நாட்களுக்கு 30-லிருந்து 40 நிமிடம் வரை நடக்க வேண்டும்) செய்தல் அவசியம். தினசரி வாழ்க்கையில் யோகா மேற்கொள்ள வேண்டும். ஒரு மேசை கரண்டி டில் ஆயில், ஒரு மேசை கரண்டி மாட்டு நெய், அரை மேசை கரண்டி இஞ்சி சாறு, அரை மேசை கரண்டி எலுமிச்சை சாறு மற்றும் சிறிதளவு கரும்பு சாறு ஆகியவை சேர்ந்த கலவை வாதத்தைக் குறைக்க உதவுவதோடு, எலும்பு மூட்டு இணைப்பில் வீக்கத்தையும் குறைக்கிறது.

இதற்கு மாற்றாக வெதுவெதுப்பான பாலுடன் ஒரு மேசை கரண்டி விளக்கெண்ணெய் கலந்து இரவில் குடிப்பதால் அதிக செரிமானத்தையும், வாதத்தையும் குறைக்கலாம். 5 கிராம் இஞ்சி கூட்டின் கூடிய ரோஸ்ட், சீரகம், கல் உப்பு, கருப்பு உப்பு, உலர்ந்த இஞ்சி பவுடர் மற்றும் கருப்பு மிளகு ஆகியவற்றை வெண்ணெயுடன் சேர்த்து உட்கொள்ளுவதால் மூட்டு வலி மற்றும் முதுகு வலி ஆகியவற்றை வெகுவாகக் குறைக்கிறது. போதுமான நெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்து உணவு சமைக்கப்பட வேண்டும். பால், சோறு, மட்டன் சூப் மற்றும் இனிப்பு, புளிப்பு அல்லது உப்பு நிறைந்த சத்தான உணவுப் பொருள்களை உட்கொள்ள வேண்டும்.



கிராம்பு

கிராம்பு என்பது ஒரு பூவின் மொட்டு ஆகும். இந்த மரத்தின் மொட்டு, இலை, தண்டு போன்றவற்றிலிருந்து எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது. கிராம்பில் **பலவித மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன.என்ன சத்து?**

கார்போ ஹைட்ரேட், ஈரப்பதம், புரதம், வாலடைல் எண்ணெய், கொழுப்பு, நார்ப்பொருள், மினரல், ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலச் சாம்பல்கள், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், தயமின், ரிபோ பிளேவின், நயாசின், வைட்டமின் சி மற்றும் ஏ போன்றவை உள்ளன.

என்ன பலன்கள்?

கிராம்பு ஊக்குவித்தல், தூண்டுதல் உண்டாக்கும் பொருளாக உள்ளது. பல வலிகளைப் போக்குவதுடன் வயிற்றுப் பொருமலுக்கு மிகச் சிறந்த நிவாரணி. உடலைப் பருமடையச் செய்யவும், வளர்ச்சிதை மாற்றப்பணிகளுக்கு உதவவும், சூட்டை சமப்படுத்தவும், ரத்த ஓட்டத்தை முறைப்படுத்தவும் இது பலன் அளிக்கிறது.

ஜீரண உறுப்புகளில் சுரக்கும் நொதிகளை கிராம்பு ஊக்குவிக்கிறது. இதனால் ஜீரணக்கோளாறுகள் நீங்குகின்றன. கிராம்புப் பொடியை வறுத்து அரை கிராம் தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும். கிராம்பில் உள்ள விறைக்கப் பண்ணும் ஒரு பொருள் வயிற்றிலுள்ள சில உறுப்புகளை விரைப்படையச் செய்து வாந்தியைத் தடுக்கிறது.

சிறிது சமையல் உப்புடன் கிராம்பை சப்பிச் சாப்பிட்டால் தொண்டை எரிச்சல், கரகரப்பு நீங்கி தொண்டை சரியாகும். தொண்டை அடைப்பால் ஏற்படும் எரிச்சலைத் தவிர்க்க, சுட்ட கிராம்பு மிகச் சிறந்தது.

கிராம்பு எண்ணெய் மூன்று துளியுடன் தேன் மற்றும் வெள்ளைப் பூண்டுச் சாறு சேர்த்து படுக்கைக்குப் போகும் முன்பு சாப்பிட ஆஸ்துமாவால் ஏற்படும் சுவாசக் குழல் அழற்சி சரியாகும். முப்பது மில்லி நீரில் ஆறு கிராம்புகளைப் போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்தக் கசாயத்தில் தேன் கலந்து குடித்தால் ஆஸ்துமா கட்டுப்படும்.

சருமப் பிரச்சனைகளுக்கு -

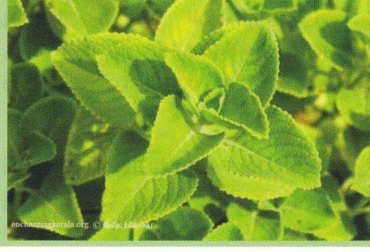
கிராம்பு, வெற்றிலை, மிளகு இவற்றை மென்று தின்று மோர் குடித்தால் வயிற்று உப்புசம் குணமாகும்.

திராட்சைச் சாறுடன் கிராம்பு, மிளகு பொடியாக அரைத்து நீருடன் பருகிவர சிறுநீரகக் கோளாறு நீங்கும்.

துளசிச் சாற்றுடன் தேன், கிராம்புத் தூள் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். எலுமிச்சைச் சாற்றுடன் கிராம்பு, ஓமம் பொடியாக்கி குடித்தால் வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும். வசம்புடன் கிராம்பு வைத்து நீர் தெளித்து விழுதாக அரைத்து தேமல் மீது தடவிவர, தேமல் மறையும். கறிவேப்பிலை, கிராம்பு, பூண்டு சேர்த்துத் துவையல் செய்து சாப்பிட்டு வர தோல் நோய்கள் குணமாகும். சுக்கு, கிராம்பு இவற்றை எடுத்து கஷாயம் போட்டு மூன்று வேளை பருகி வந்தால் கை, கால், மூட்டு வலி குணமாகும்.



எம்மோடு எசன் நகரில் வாழ்ந்து மறைந்த அமரர்கள் நடராஜசுந்தரம், கெனடி, நவிண்டில் செ.நடராசா ஆகியோருக்கு எமது அஞ்சலிகள். ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை வேண்டுவதோடு இவர்களை இழந்து துயரறும் குடும்பத்தாருக்கும் எமது ஆறுதலைத்தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம். ஆர்



கற்பூரவள்ளி செடி தேவைப்படுவோர் தொடர்பு கொள்ளவும்.. (ஆர்)

இருமலுக்குஇயற்கைவைத்தியம்

கற்பூரவள்ளி இலையின் சாற்றை சிறிதளவு சர்க்கரை கலந்து கொடுத்தால், குழந்தைகளின் கபம் கலந்த இருமல் நீங்கும். வறட்டு இருமலுக்கு திப்பிலியை வறுத்துப் பொடி செய்து, தேனில் குழைத்துக் கொடுத்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். இதை அனைவரும் செய்யலாம். வெங்காயம் 150 கிராம், சர்க்கரை 150 கிராம் எடுத்து வெங்காயத்தைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி தண்ணீர் விட்டு அரைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு அதை மெல்லிய துணியில் வடிகட்டவும். இந்த வெங்காயச் சாற்றில் சர்க்கரையைச் சேர்த்து பாகுபதமாகக் காய்ச்சி இறக்கவும். இந்த வெங்காயப் பாகை ஒரு வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி உட்கொண்டால் எப்பேர்ப்பட்ட இருமலும் சரியாகும்

தொடர்ச்சியான-இருமல்:

இருமல் தொடர்ந்து ஏற்பட்டு தொல்ல அளிக்கும்போது, பத்து கிராம் சிற்றரத்தை உடைத்து ஒரு சட்டியில் போட்டு ஒரு டம்ளர் நீர்விட்டு பாதியாகச் சுண்டுமளவு கஷாயமாக்கிக்கொண்டு அதில் இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து, அத்துடன் ஒரு தேக்கரண்டி இஞ்சி சாற்றை கலந்து உள்ளூக்குக் கொடுத்து வந்தால்-குணமாகும்.

சிற்றிருமல்:

நீங்கள் நன்றாகக் காய்ச்சிய பசும் பாலுடன் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூளுடன் சிறிது மிளகுத்தாளையும் சேர்த்துக் கலக்கி அருந்த இருமல் தணியும்.

இரைப்புஇருமலுக்கு:

இஞ்சிச் சாறு, ஈர வெங்காயச் சாறு, எலுமிச்சம்பழச்சாறு இவைகளை சம அளவு எடுத்து வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் இரைப்பு இருமல் சாந்தியாகும். இருமல் அதிகமாயிருந்தால் ஒரு நாளைக்கு இரு வேளை சாப்பிடலாம்.

கோழை இருமல்:

நாய் துளசியைக் கொண்டு வந்து தினம் கொஞ்சம் சாப்பிட்டு வந்தால் கோழை இருமல் போன்ற குறைகளை அகற்றும். இதனைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் நல்ல போஷாக்கு பெறும்.

வறட்டு இருமல்:

வறட்டு இருமல் ஏற்பட்டிருந்தால், ஆழாக்களவு பசும்பாலுடன் அரைத் தேக்கரண்டியளவு மிளகை உடைத்துப் போட்டுக் கொதி வரும் வரைக் கொதிக்க வைத்து, இறக்கி வடிகட்டி, சிறிதளவு பனங்கற்கண்டையும் சேர்த்துக் கலக்கிப் படுக்கப் போகுமுன் குடித்துவிட வேண்டும். இது போல மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் போதும், வறட்டு இருமல் குணமாகும்.

உடல் சூட்டினால் இருமல்:

உடல் சூட்டினால் ஏற்படும் இருமலைத்தான் இந்த மருத்துவம் கண்டிக்கும். மிளகுத் தூளையும் பனை வெல்லத்தையும் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு உள்ளூக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், இரண்டொரு நாட்களில் சூட்டு இருமல் சரியாகும். பொதுவாக எந்த வகையான இருமலையும் சீரகம் குணப்படுத்திவிடும். 10 கிராம் சீரகத்தைச் சுத்தம் பார்த்து அதை இலேசாக வறுத்து எடுத்து

அம்மியில் வைத்துத் தூள் செய்து அது எந்த அளவு இருக்கிறதோ அந்த அளவு கற்கண்டைத் தூள் செய்து அத்துடன் கலந்து, ஒரு சீசாவில் வைத்துக்கொண்டு, காலை, மாலை அரை தேக்கரண்டியளவு சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடிக்க ஐந்தே நாளில் இருமல் குணமாகும். **கக்குவான்-இருமலுக்கு:**

கக்குவான் இருமலின்போது வெள்ளைப் பூண்டை உரித்து அதை நெய்யில் வதக்கி வைத்துக்கொண்டு சாதத்துடன் சுமார் இரண்டு கிராம் எடை வீதம் சேர்த்துக் கொடுத்து வந்தால் கக்குவான் இருமல் குணமாகும்.

ஜலதோஷம் காரணமாக இருமல் : ஜலதோஷம் காரணமாக இருமல் ஏற்பட்டிருந்தால் ஒரு சுத்தமான சட்டியை அடுப்பில் வைத்து சட்டியைக் காயவிட்டு அதில் இரண்டு தேக்கரண்டியளவு மிளகைப் போட்டு நன்றாக வறுக்க வேண்டும். மிளகு வறுபட்டு சிவந்து வருகி, அதில் தீப்பொறி பறக்கும் சமயம் ஆழாக்குத் தண்ணீரை அதில் விட்டு மூடி நன்றாகக் கொதிக்க விட வேண்டும். கொதித்தபின் இறக்கி அதில் பாதியை மட்டும் ஒரு டம்ளரில் இறுத்துக்கொண்டு, அதில் தேவையான அளவு சர்க்கரைச் சேர்த்துக் காலையில் குடித்துவிட வேண்டும். மறுபகுதியை மிளகுடன் வைத்திருந்து மாலையில் குடித்துவிட வேண்டும். இருமல் குணமாகும்.

இயற்கை முறையில் பயனுள்ள வைத்திய குறிப்புகள்:-

1. உணவுக்கு பின் தண்ணீரில் சிறிது கருப்பட்டியை கரைத்து குடிக்கவும். இதனால் வயிற்றில் அமிலம் சுரப்பது குறையும்!
2. துளசி இலைகள் போடப்பட்ட நீரை தினமும் குடித்து வந்தால் தொண்டைப் புண் ஏற்படாது.
3. 1/4 தேக்கரண்டி கரு மிளகுத் தூள், 3 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு, ஒரு கோப்பை நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன், இந்த கலவையை 3-4 மாதங்களுக்கு தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்டு வந்தால் உடல் எடை குறையும்.
4. காலை உணவிற்கு முன் தினமும் ஒரு தக்காளி சாப்பிட்டு வரவேண்டும், ஒரு 3-4 மாதங்களுக்கு இதைச் செய்தால் உடல் எடை குறையும்.
5. தினமும் காலையில் முடிதாக வளர்ந்த 10-12 கருவேப்பிலைகளை சாப்பிட்டு வரவும், 3-4 மாதங்களில் உடல் பருமனில் மிகுந்த மாற்றத்தை காணலாம்.
6. அரிசி, உருளை கிழங்கு போன்ற மாவுச் சத்துப் பொருட்களை குறைக்கவும், பதிலாக கோதுமை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
7. கடுமையான இருமல் இருந்தால் 3 கப் தண்ணீருடன் வெற்றிலையையும், மிளகையும் போட்டு கொதிக்க வைத்து குடித்து வரவும்.
8. பல் வலி குறைய துளசி இலை 2, கொஞ்சம் உப்பு மற்றும் மிளகுத்தூள் ஆகியவற்றை வலி இருக்கும் இடத்தில் வைத்து அடித்தி வரவும். வலி குறையும்.
9. சருமத்தில் உள்ள சிறு தழும்புகளைப் போக்க குளிக்கும் நீரில் துளசி இலைகளை போட்டு குளிக்கவும். விரைவில் தழும்புகள் மறையும்.
10. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் காய்ச்சல் மற்றும் இருமலுக்கு நீருடன் தேனைக்கலந்து கொடுத்தால் விரைவில் இருமல் நிற்கும். காய்ச்சல் குறையும்.
11. காரட் மற்றும் தக்காளிச் சாறு இதனுடன் கொஞ்சம் தேன் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் உடல் வலிமை பெரும்.
12. வயிற்றுப் போக்கை உடனடியாக நிறுத்த கொய்யா இலைகளை மென்று தின்றால் போதுமானது.

கடந்த 50 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் புதிதாக பாதுகாப்பு அமைச்சு உருவாக்கிய நாடு ஜப்பான்.



(பழங்கஞ்சி)

சோற்றுநீர்.....எனப்படும்....நீராகாரம்..!

கிராம மக்களின் தினசரி உணவாகவும், காலைநேர பானமாகவும் தொன்று தொட்டு காலை பழக்கத்தில் இன்றுவரை தொடரும் அன்றாட ஆரோக்கிய பானம் நீராகாரம். முதல்நாள் இரவில் 2 பிடி சோற்றினை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு 2 குவளை சுத்தமான தண்ணீர் விட்டு மூடி வைக்க வேண்டும். காலையில் எழுந்ததும் அதில் தேவையான அளவு கல்லுப்பு சேர்த்து சிறிய வெங்காயம் 3 நறுக்கிப் போட்டுக் கரைத்து அப்போதே சாப்பிட வேண்டும். உச்சிப் பொழுதில்

பச்சைநிற வயல் வெளியில் புங்கமர நிழலில் இதே நீராகாரத்தை மாங்காய் ஊறுகாயுடன் அல்லது பூண்டு + வெங்காயம் சேர்ந்த வத்தக்குழம்புடன் தொட்டுத் தொட்டு சுவைத்துப் பருகினால் ஆஹா...! எழுதும்போதே நாவில் உமிழ்நீர் அருவியாக சுரக்கின்றதே....

இப்படி கோடைக்காலம் முடிதும் தினசரி ஒரு வேளையாவது சோற்றுநீரை (நீராகாரத்தை) 2 குவளை பருகினால் என்ன நிகழும்? ஒரு பழமொழி பதில் சொல்கிறது.

ஆற்றுநீர்	வாதம்	போக்கும்
அருவிநீர்	பித்தம்	போக்கும்
சோற்றுநீர்	இரண்டையும்	போக்கும்

ஆமாங்க! ஆறும், அருவியும் இல்லாத ஊரில் உள்ள மக்களுக்கு வரப்பிரசாதமாக அமைந்ததுதான் சோற்றுநீர். இதனால் வாத நோய்களான பக்கவாதம் கைகால் அசதி, முடக்குவாதம் மற்றும் பித்த நோய்களான வயிற்றுப்புண், இரத்த மூலம், சரும நோய்கள் வராது தடுக்கும். அத்துடன் கோடைக்கால பாதிப்புகளான வயிற்றுவுலி, சருமத்தில் தோன்றும் வேனல் கட்டி, வேர்க்குரு, தேக அனல் ஆகியன வராது காக்கும். சோற்றுநீர் அருமையை உணர்ந்த மேல்நாட்டு விஞ்ஞானி ஒருவர் அதனை சோதனைச் சாலையில் ஆராய்ந்து பிஎச்.டி. பட்டம் பெற்றுள்ளார் என்பது சோற்றுநீரின் அருமைக்குக் கிடைத்த அண்மைக்கால பெருமை!

தமிழர் கலாச்சார நற்பணிமன்றம் எசன் e.V
Tamilischer Kultur u. Wohlfahrtsverein Essen e.V

24-12-2013 அன்று நத்தார் பதுவருட ஓன்று கூடம்.....!

இம்: Kinder Treff Pinguin நேரம்:—12.30.

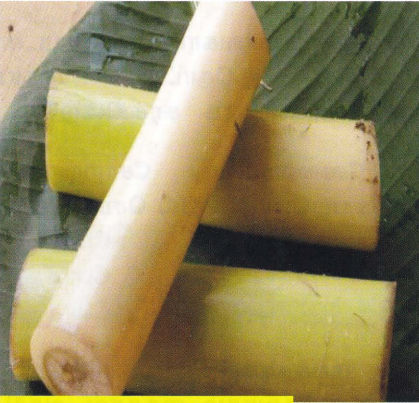
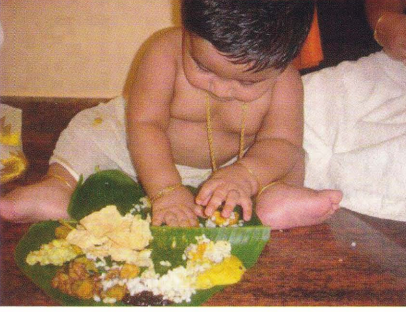
2014

12.1.2014 ஞாயிற்றுக் கிழமை பி.ப.2.00 மணிக்கு

புத்தாண்டுக் கலைமாலை

தொடர்புகளுக்கு:—
0201-330 75 24

வாழையிலை போட்டு வசமாய் உண்ணுங்க பசங்களா பல நோய்கள் பறக்கும் !



வாழைத்தண்டு:

அதிக நீர்ச்சத்து- நார்ச்சத்து கொண்டது. சர்க்கரைச் சத்தும் உள்ளது. கொடிப்பைக் குறைக்கும். வயிற்றுப் புண்களைச் குணப்படுத்தும். சிறுநீர் எரிச்சலைப் போக்கும். ஊளைச் சதையைக் கரைத்து, உடல் பருமனைக் குறைக்கும்.

பெண்களின் மாவிடாய் கோளாறு- ரத்த அழுத்தத்துக்கு சிறந்த மருந்தாக பயன்படுகிறது, சிறுநீரகத்தில் தோன்றும் கற்களைக் கரைக்கும். அதிக உடல் பருமன் கொண்டவர்கள், தொப்பை உள்ளவர்கள் அடிக்கடி வாழைத்தண்டை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் நலம். வாழைத்தண்டு அதிக குளிர்ச்சி கொண்டது என்பதால் அதை உண்ணும் நாட்களில் தயிர், மோரை தவிர்க்கவும். வாழைத்தண்டை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி மிளகு, சீரகம், புண்டு, எலுமிச்சை சாறு கலந்து உப்பு போட்டு கொதிக்க வைத்து காலை உணவுக்கு முன் குடித்து வந்தால் உடல் கனம் குறைவதோடு ரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் வரும்.



THE YARL SUPERMARKET

Essen & Duisburg

Asiatische, Arabische und Afrikanische Lebensmittel
Groß- und Einzelhandel

Inh.: Thaya

Altendorfer Str. 418
45143 Essen
Tel: 0152 33 59 84 21

Heerstr. 104
47053 Duisburg
Tel.: 0203 / 98 40 67 82

முதுமையை ஓட ஓட விரட்டும் ஓட்ஸ்!



உடம்பில் நோய்கள்

இருந்தாலும் வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க முடியும் ...!

ஐரோப்பிய நாடுகளில் சர்வசாதாரணமாகக் கிடைக்கும் ஓட்ஸ் மிகப் பெறுமதியான உப உணவு. அனுபவத்தால் கூறுகிறோம் அற்புதமான இயற்கை உணவு நீங்களும் நலமாக இருக்க இத்தகவல்களைத் தேடித் தருகிறோம் பயனடையுங்கள் ! -----**ஆசிரியர்.**

உடம்பில் நோய்கள் இருந்தாலும் வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க முடியும் என்கின்றனர் உணவியல் வல்லுநர்கள். ஓட்ஸ் உணவு உட்கொள்வதன் மூலம் நோய்களை கட்டுப்படுத்தி சந்தோசமாக வாழமுடியும் என்று பல்வேறு ஆய்வுகளின் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். ஓட்ஸ் உணவில் மனரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும் குணப்படுத்தும் அம்சங்கள் நிறைய உள்ளன என்று கடந்த 200 ஆண்டுகளாக ஜெர்மானியர்களும், கடந்த 100 ஆண்டுகளாக சீனர்களும் கடந்த 32 ஆண்டுகளாக அமெரிக்கர்களும் நிபித்துள்ளனர்.

சர்வ ரோக நிவாரணி...!

ஓட்ஸ் உணவில் எண்ணற்ற ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன. இதில் வைட்டமின் இ , துத்தநாகம், செலினியம், காப்பர், இரும்புச்சத்து, மெக்னீசியம், மாங்கனீஸ் போன்றவை காணப்படுகின்றன. இதில் அதிக அளவு புரதமும் உள்ளது. நீரிழிவு நோயாளிகளும், கொழுப்பு சத்து, உடல்பருமன் கொண்டவர்களும், உயர் ரத்த அழுத்தம் உடையவர்களும் தினசரி ஒரு கப் ஓட்ஸ் உட்கொள்வதன் மூலம் இந்த நோய்களை கட்டுப்படுத்தலாம் என்று உணவியல் வல்லுநர்கள் கூறியுள்ளனர்.

தினமும் ஒரு கப் ஓட்ஸ்

தினசரி காலை ஒரு கப் ஓட்ஸ் கஞ்சி பருகுவதன் மூலம் அதில் உள்ள நார்ச்சத்து புற்றுநோய் செல்களை அகற்றுகிறது. இதில் உள்ள ரசாயனம் புற்றுநோய் செல்களை எதிர்த்து அவற்றை அழிக்கின்றனவாம். கெட்ட கொழுப்புகளை நீக்குகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகள் ஓட்ஸ் பருகுவதன் மூலம் அவர்களுக்கு ஜீரணம் மெதுவாக நடைபெற்று ரத்தத்தில் சர்க்கரை உடனே கலப்பது

வளர்ப்பதிலும் ஊக்குவிப்பதிலும் சுவெற்றா ஆலயம் யேர்மனியில் முன்னணியில் திகழ்வது குறிப்பிடத்தக்கது. (ஆர்)



தமிழை கொலையாய் கொல்லும் இவர்களை விட தமிழில் பல சொற்களை எனக்கு அறிமுகப்படுத்திய "டிஸ்கவரி தமிழ்" தொலைக்காட்சியே சிறந்தது!

தமிழ் தொலைக்காட்சிகளில் வரும் தொகுப்பாளிகளே!

தமிழ்ல பேச சொன்னா என்னமோ வெள்ளகாரனுக்கு பொறந்தவுங்க மாதிரியே தமிழ் பேசறீங்களே அது ஏன்?? அந்த வெள்ளைக்காரன் தொலைக்காட்சியை பாருங்கள்! தமிழ்ல பின்னூரான்யா! கொஞ்சமாவது அவர்களை பார்த்து திருந்துங்க!

டிஸ்கவரி தமிழ் தொலைக்காட்சிக்கு நமது பாராட்டுக்கள்!

தொலைக்காட்சிகளில் தமிழைக் கேடுவோர் சங்கம்.

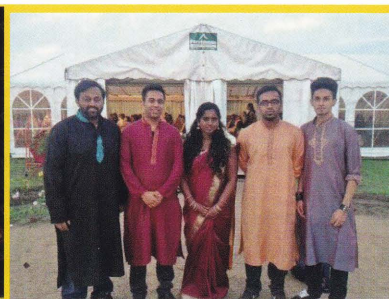
உலகின் பழமையான நீர்பாசன அணையான

கல்லணை கட்டிய "கரிகால சோழன்" கற்ச் சிலை(?). தமிழ்நாட்டிலேயே ஒரே ஒரு இடத்தில், காஞ்சிபுரம் "ஏகாம்பரேஸ்வரர்" கோயிலில் மட்டுமே காணக் கிடைக்கின்றது.



கரிகாற்சோழன்

சிவப்பு மனிதனுக்கும் நிழல் கருப்புதான், கருப்பு மனிதனுக்கு ரத்தம் சிவப்புதான், வண்ணங்களில் இல்லை வாழ்க்கை, மனித எண்ணங்களில் உள்ளது வாழ்க்கை.



காமாட்சியம்பாள் ஏப்ரல் இசைவிழா ...2013.... பெண்களும் தண்ணுமை...



கவிதைச்சாரல்

மாவீரன்

மாவீரன் என்பவன் அழுதவனுக்காய்
கண்ணீர் துடைக்க எழுந்தவன்
ஆகாயம் போல் நெஞ்சில்
வாழ்ந்துகொண்டே இருப்பவன்...
அடித்தவன் கைகளை அதிரடியாய்
தடுத்த பகலவன்
ஆயிரம் கைகள் சேர்ந்து தடுத்தாலும்..
உதிப்பவன்
தேசம் ஒன்றே சிந்தையில்
ஏந்திய சத்தியங்கள்
வாசம்மாறாது எம் மண்ணில்
பூத்த நித்திலங்கள்..
இளமை துறந்து கால இசைகளாகும்
சரித்திரங்கள்...!
இணைக்கு நிகர் எவருமில்லா
எவரஸ்ட் சிகரங்கள்...!
பிறர்க்காய் உழைக்கும் பேறுபெற்ற
சிறகுகள்...!
பேதம் உடைக்கும் சூறைக்காற்றின்
உறவுகள்...!
வீர வேள்விச் சாலையாளும்
உடன் பிறப்புகள்..!
மண்ணில் வீழ்ந்தும் தூணாய் எழும்
உங்கள் இழப்புகள்...!
மடிவதற்கென்றே அடியடி தோன்றும்
வாழைகள்..!
விடியலுக்காய் விரிந்தெழும்
விசாலங்கள்...!
கருக்களுக்குள் முகம் திறக்கும்
சூரியன்கள் !
சாவிலும் வாழ்ந்திடும் சாதனைச்
சந்நிதிகள்..!
இலட்சிய தீபங்கள் கைகளில்
ஏந்திய பூங்காற்றுக்கள்.....!

-ப.பகபதிராஜா

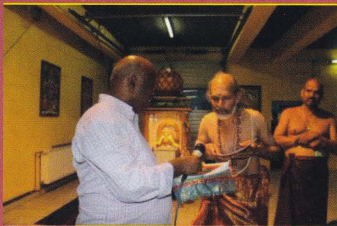
இக்கரைப் பசுமைகள்..

கருணைக்கோவில்
கருவறையில்
கவியானாள்
தவிக்கின்ற பொழுதுகளில்
தாயின் முந்தானைக்குள்
தஞ்சம் கண்டாள்
மெல்லக் கரம் பற்றச்
சிட்டாய்ப் பற்றதாள்
கெட்டிமேளம் சாட்சியாக
கழுத்தில் தாலி பாக்கியம்
பூவின் வாசம் வண்டுணர
அடுத்தடுத்து பிரசவங்கள்

கோடையிலும்
கொடும் பனியிலும்
விருந்தினர் கூட்டம்..
கழித்து மகிழ்ந்திருக்க
வழக்கமாய்
பழக்கமானது
வீட்டுச் சமையலுக்கு
அப்பப்ப விடுமுறை
வசதிகள் வாய்த்ததனால்..
காலம் கரைகிறது
கோயிலான குடில்
குப்பைமேடாய்
கேட்பாரில்லை !

மண்ணில் நல்லவண்ணம்
வாழலாம்
மனதுக்குள் மத்தாப்பு
சூளும் தளை நீக்க
வழியென்ன விதி வழியா
உலகம் உருளும்
விழிமூடிய
பூக்கள்
மீண்டும்
திறக்கும்...!
வாழ்வு வளமாகட்டும்..!

கவி.ஆனந்தமாலா சிவநேசன்.



தமிழருவி வெளியீடு முல்லைக் கருகல் கோவில்.. கவெற்றா அம்பாள் ஆலயம்.

Ruhr Pott -2013

வயலின் மாமேதை Lalgudi - ஜி.ஜெயராமன்



லால்குடி என்ற ஊரின் பெயரைச் சொன்னால், இசை உலகம் மட்டுமல்லாது அனைவரும் அறிந்த ஒருவர், வயலின் மாமேதை - ஜி.ஜெயராமன்.

தான் வாசிக்கும் வாத்தியத்திற்கும், தனக்கும் ஒரு பந்தத்தை இறைவனே பெயராக அருளியது மட்டுமல்லாமல், ராமனை உபாசித்த தியாகராஜரின் நேரடி சிஷ்ய பரம்பரையின்-வழிவந்தவர். கடந்த 1930ம் ஆண்டு, செப்., 17ம் தேதி, புனர்பூசம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்; இதுவும் ராமனுடைய நட்சத்திரம். தன் தந்தையையே குருவாகப் பெற்று, அவரிடம் குருகுலவாசம் பயின்று, வயலின் வாத்தியத்தின் அனைத்து அம்சங்களையும் ஆராய்ந்து அப்பாசறையில் தன்னை மெருகேற்றிக் கொண்டு திகழ்ந்தவர். இவரது தந்தை கோபாலய்யர் வாய்ப்பாட்டு, வீணை, வயலின், குழல், சிதார், மிருதங்கம், கஞ்சிரா என்று அனைத்து இசைக் கருவிகளிலும் தேர்ச்சி பெற்று, சகலகலா வித்வானாக பரிமளித்து பல சிஷ்யர்களை உருவாக்கியவர். இவரது உடன்பிறப்புகளில் அனைவரும் சங்கீத மாமேதைகள். அதைவிட மகன் ஜி.ஜே.ஆர். கிருஷ்ணன், மகள் விஜயலட்சுமி இருவரும் சிறந்த வயலின்கலைஞர்கள். கடந்த 1973ம் ஆண்டு செப்டம்பர் 9ம் தேதி முதல், தன் மகளுடன் சேர்ந்து கச்சேரி செய்தது வரலாறு.

பொதுவாக வயலின் என்ற வில் போட்டு வாசிக்கும் வாத்தியம் நம் இந்திய மண்ணில் பழங்காலத்தில் வேறு வடிவத்தில் பழக்கம் இருந்தாலும், அதன் பரிணாம வளர்ச்சி பெற்றது பிரான்ஸ் நாட்டின் மூலம் தான். அதனால், பல வருடங்கள் அதில் பயிற்சி பெற்று, வயலினைப் பாட வைத்த பெருமை லால்குடிக்கு உண்டு. மனோதர்ம சங்கீதத்தில் கரை கண்டவர்.

இவர் இயற்றிய வர்ணங்களையும், தில்லானாக்களையும் ஆடாத கலைஞர்களே இல்லை என்று சொல்லலாம். அக்காலத்து மாமேதைகளான அரியக்குடி ராமானுஜ அய்யங்கார், மகாராஜபுரம் விஸ்வநாத அய்யர், பல்லடம் சஞ்சீவிராவ், ஜி.என்.பி.சித்தூர் சுப்ரமணிய பிள்ளை, ஆலத்தூர் சகோதரர்கள், செம்மங்குடி போன்றோர் முதல், அதன் பின் வந்த இளம் கலைஞர்களுக்கு பக்கவாத்தியமாகவும், தனி நபர் கச்சேரியாகவும் செய்து, உலகெங்கும் நம் கலைகளை பரவச் செய்த உன்னத மேதை. உலகப் புகழ் பெற்ற வயலின் கலைஞரான யெஹூதி மெனுஹின் உடன் வாசித்தவர். 1979ல் லால்குடியின் ஒலிப்பதிவு நாடா, பன்னாட்டு வானொலி போட்டியில் 77 இசை நிகழ்ச்சிகளில் முதன்மையானதாக தேர்வு செய்யப்பட்டு, நம் நாட்டுக்கே பெருமை சேர்த்தவர். பணிவு, அடக்கம் இவை இரண்டையும் தன் சொத்தாக கொண்டவர். ராக ஆலாபனை மற்றும் கீர்த்தனைகளை வாசிக்கும்போதும் அந்தந்த ராகங்களை ஆழ்ந்து கைக்கொண்டு நமக்கு ரசிக்கக் கொடுப்பவர். மேலும் கற்பனை ஸ்வரங்களில் அவர் வைக்கும் கோர்வை, குறைப்பு லய பிரியர்களுக்கு ராஜபோஜனம் போல் கிடைக்கும். இப்படி முதல்

தரமான இசையை கலப்படம் இல்லாமல் கொடுத்ததால் தான், அவருக்கு தங்கம் மற்றும் வெள்ளியால் ஆன வயலின், வைர மோதிரம் என, அன்பளிப்பாக வந்து குவிந்தன. மேலும் வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருதுகளை அனைத்து சபாக்களிலும் பெற்றவர் இவர் ஒருவரே. கிருஷ்ண கான சபாவில் இவரது தனிக் கச்சேரியே 50க்கும் மேல் சென்று அதற்கென்று தனி விழாவும் எடுக்கப்பட்டது. இதைப் போன்று ஒவ்வொரு சபாவிலும் என்று இந்தியா முழுவதும் மற்றும் உலக நாடுகள் என்று கணக்கெடுத்தால், அது எத்தனை ஆயிரங்களை தொடும் என்பது தெரியாது. வயலின் வீணை வேணு (குழல்) என்ற மூன்று வாத்தியங்களை இணைத்து முதன் முதலில் இசை நிகழ்ச்சி கொடுத்தவர். ஜாகல் பந்தி நிகழ்ச்சிக்கு அடித்தளம் போட்டவர் சங்கீத கருத்தரங்கம். செயல் விளக்க உரை உட்பட இவரால் அடித்தளமிட்டது. அவரது வாசிப்பை லால்குடி பாணி என்று அழைக்கப் பெற்று தனி முத்திரை பதித்தவர். இப்படி ஒரு கலைஞர் பன்முகம் கொண்டவராக திகழ்ந்ததால் பட்டங்கள் அவரைத் தேடி வந்தன. பத்ம பூஷண் பத்மஸ்ரீ கலைமாமணி, இசைப் பேரறிஞர் என இப்பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகும். திருச்சி மாவட்டம் காவேரி நதிக்கரை, ஸ்ரீரங்கம். அதன் கிழக்கே லால்குடியின் சாலை துவங்கும். வானாடி கிராமம் வயல்வெளிகளை தாண்டும்போது அதன் அசைவு காற்றில் நமக்கு சங்கீதமாக கிடைக்கும். அதையும் தாண்டி வடக்கு பார்த்த வீடாய் அக்ரஹாரத்தின் மணி மகுடமாய் திகழும் லால்குடியின் வீடு. அங்கு பிஞ்சுக் கைகளில் பயிற்சி செய்து கொண்டிருக்கும் சிறுவனாய் பார்த்த நம் இசை உலகம், இன்று உலகப் புகழ் பெற்ற சகாப்தமாய் நம்மிடையே வாழ்ந்து அமரர் ஆனபோதும் நெஞ்சை விட்டு அகலாது. லால்குடியின் சங்கீத அலையும் ஓயாது. அவரது சீடர்கள் மூலம் அந்த உயரிய நாதம் என்றும் காதுகளில் ரீங்காரமிடும் இசை பயிலும் மாணவர்களுக்காக வாக்கேயக்காரர்களின் வரலாறுகள் தொடர்ந்து தமிழ்ச்ருவியில் வெளிவரும்.—ஆர்



காற்று உள்ளவரை இதயங்களை நிறைக்கும் கானமழை பொழிந்த பாடகர்கள். ரி.எம்.எஸ்.பி.பி.ஸ்ரீனிவாஸ். இவர்களைப் பாடவைத்த எம்.எஸ்.வி. கவிஞர் வாலி ஆகியோர் இங்கே!

சிறுகதை

மழைபடியும்!

(முருவனம்)

—ஜானிகி சம்பத்



நவம்பர் மாதக்குளிர் ...உடம்பில் உறைக்க காற்றின் இலையுதிர்காலத் தாண்டவம் தெருவை மறைத்திருக்க ..இரவுபெய்த மழையில் பழுத்த இலைகள் பாதையெங்கும் பாய்விரித்துக்கிடந்தன.
ஏதோ ஆழ்ந்த சிந்தனையோடு மெதுவாகப் பெய்துகொண்டிருந்த மழைக்கு குடையைப்பிடித்துக்கொண்டு வீட்டை நோக்கிச்சென்றுகொண்டிருந்தார் ஒரு வயதானவர்.ஆமாம் அவர்வேறு யாருமல்ல மக்களின் மரியாதைக்குரிய ஆசிரியர். ராகவன் பேர்மனியில் தமிழ்ப்பாடசாலையொன்றில் கல்விப்பணிபுரிபவர்.
ஆசிரியர் ராகவன் வீட்டை நெருங்கியதும் வீட்டினுள் புகுந்துகொள்ள முன் அவரின் தபால்பெட்டியைத்திறந்து கடிதங்களை எடுத்துக்கொண்டு வீட்டிற்குள் புகுந்துகொண்டார்.

கையிலிருந்த கைப்பையை அருகில் வைத்துவிட்டு..... அமைதியான ஒரு பெருமூச்சுடன்,நாற்காலியில் அமர்ந்துகொண்டார். நவம்பர் மாதக் குளிரோடு தவழ்ந்துவந்த தாயின் கடிதத்தை பிரித்துப் படிக்கத் தொடங்கினார்.
அன்பான மகனே ராகவா..... நாம் எல்லோரும் இங்குகனடாவில் நலமே.உன்... அக்கா தம்பி தங்கைகள் எல்லோரின் குடும்பங்களும் பிள்ளைகளோடு எந்தக் குறையும்இன்றிச்சந்தோசமாக இருக்கிறார்கள்.உன்னைப்பற்றிய வேதனைதான் என்னை ஒரு நோயாளிஆக்கிவிட்டது.வறுமையிலிருந்த எங்கள் குடும்பத்திற்கு முத்த மகனாகப்பிறந்து உன் உடன்பிறந்த உறவுகளை பட்டப்படிப்பு வரை படிப்பித்து பின்பு நல்ல வாழ்க்கையையும் கொடுத்து அவர்களுக்கு ஒளியைக்கொடுத்துவிட்டு இன்று நீமட்டும் இருட்டிலேயே தனிமையில் வாழ்கின்ற உன்வாழ்க்கைதான் என்னை வாட்டிவதைக்கின்றது. அன்று நிறைவேறாத காதலுக்காக இன்றுவரை உன்சந்தோஷங்களையெல்லாம்* தள்ளி வைத்துவிட்டு தனிமையிலேயே வைராக்கியமாக இருந்துவிட்டாயே ராகவா....!

அருமைத்தாயிடம் இருந்துவந்த கடிதத்தை மேற்கொண்டு..... தொடர்ந்து படிக்கமுடியாமல்...கண்கள் கலங்கி உடல் நடுங்கியது ராகவனுக்கு.

தன் மூக்குக் கண்ணாடியைத் துடைத்துச் சரிபார்த்துவிட்டு மேற்கொண்டு கடிதத்தைப்படிக்க விருப்பமின்றி,அவ்விடத்தைவிட்டு எழுந்து தன் வீட்டு யன்னல் ஓரம் பார்வையை வெளியே நகர்த்திக்கொண்டார்.அவரின் மனது கடந்தகால நினைக்கவிரும்பாத வலிகளுக்குள்ளும்..... நினைவுகளுக்குள்ளும்.....

அவரை இழுத்துச்சென்றது.அப்போது அவரின் நினைவுகளைக் கலைத்தவண்ணம்,அவரின் வீட்டு அழைப்புமணி இதமாக அழைத்துக்கொண்டது.

நினைவுகள் கலைந்தோட வாசந்தகவைத் திறந்தபோது அங்கு சங்கர் வந்தான்.

வயதில் மிகக் குறைந்தவன் மிகவும் பண்பானவன்.

ராகவன் ஆசிரியருக்குப் பிடித்த சிறிய நண்பன்.

ஒரு மாதமாகக் காணாத சங்கரைக்கண்டபோது,அவருக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. அன்பாக வரவேற்றுக்கொண்டார்.

ஆசிரியர் ராகவனை சங்கருக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.வயதில் பெரியவராக இருந்தாலும், சங்கரின் மனதுக்கு மிகவும் நெருக்கமான நண்பன்தான் ராகவன்.....

எதையும் மனசுவிட்டுச் சிரித்துப்பேசும் சங்கரின்முகத்திலும்

பேச்சிலும்...நடவடிக்கைகளிலும்

தடுமாற்றங்களைப் புரிந்துகொண்டு..... ஏதோ மனஉளைச்சலுக்குள் இருப்பதுபோல் தெரிகிறதே...என்று சொன்னவாறு சங்கரின்தோளில் தட்டி சங்கர் எதுவாக இருந்தாலும் மனசு விட்டுப்பேசவேண்டும். அப்போது தான் மனசு அமைதியாகுமென்று ராகவன் கூறிமுடிக்குமுன்னே.... சங்கரின் கண்களிலிருந்து கண்ணீர் சுழிர்ென்று கன்னங்களை நனைத்துச் சென்றது. ஓங்கிவந்த குமுறல்கள் வார்த்தைகளாக சங்கரிடமிருந்து கண்ணீரோடு.....அங்கிள் என்னுடைய வாழ்க்கையில் என் தந்தைவயதிலுள்ள உங்களை ஒரு நல்ல ஆசிரியராக நண்பராகச் சந்தித்தேன்....

அது எவ்வளவு உண்மையோ அதே மாதிரித்தான் என்னுடைய வாழ்க்கையில் இன்னொருத்தரையும் காதலியாகச் சந்தித்தேன்.. நேசித்தேன்....

ஐந்து வருடங்கள் காதலித்துவிட்டு இப்போ ஒரு நிமிடத்தில் தூக்கி எறிந்து விட்டாள்.

ராகவனுக்கு எதுவும் பேசமுடியாமல் சங்கரையே பார்த்துக்கொண்டு திகைத்து நின்றார்.

திடீரென்று எதுக்காக இந்த மாற்றம் என்பதை மேற்கொண்டு சங்கரிடம் தெரிந்துகொள்வதற்கு முயற்சித்தார். அப்போது சங்கரிடமிருந்து வார்த்தைகள் மீண்டும் நெருப்பாக வெளிவந்தன.

பெரிய படிப்பு படித்த மாப்பிள்ளைதான் வேண்டுமென்று பெற்றோர்கள் முடிவெடுத்து திருமணத்தைச் நிச்சயம் செய்து விட்டார்களாம். திருமணம் முடிந்தகையோடு அமெரிக்காவுக்குச்சென்றுவிடுவதாகவும் என்படிப்புப் போதாதென்றும் பெற்றோர் சொல்வது தான் சரியான முடிவென்று தான் பரிந்துகொண்டதாகவும் என்னை மன்னித்து மறந்துவிடு என்று சுலபமாச்சொல்லிவிட்டு சென்று விட்டாள் என்று கூறி குமுறி அழுதான்.

சங்கரின் வேதனைகளோடு எழுந்த வார்த்தைகளும்அவனின் முடிவுகளும்.. மிகவும் பயங்கரமாக இருந்தது.

ராகவன் கனத்துப்போன மனத்துடன்.....

காதல் புத்தகத்தின் கனமான பக்கமே பிரிவுதான்... சங்கர் காதற் பிரிவுகளுக்கு....சில பிரச்சனைகள் காரணம் சில பிரச்சனைகளுக்கு.... சில சூழ்நிலைகள் காரணம்.சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப சில முடிவுகளை மாற்றவேண்டிய கட்டாயம் மனிதர்களுக்கு..... என்று ஒரு பெருமூச்சுடன்....சங்கர்...உன்னுடைய மனதில் பற்றியெரிகின்ற வேதனை எனக்குப் புரிகின்றது.ஆனாலும் உன்மனதைத்திடமாக்கவேண்டும் என்று சொன்னவாறு சங்கரின் தலையைத் தடவிக்கொடுத்தார்.

ஆனாலும் சங்கரின் வேதனைகளிலிருந்து வெளிவந்த வார்த்தைகள்...என்மரணம் என்னை நெருங்கிவிட்டது...அவனின் திருமணத்தன்றே எனது மரணமும் நடக்கும் என்பதுதான் உண்மை....என்று வெறித்தபடி கூறினான்.....

ராகவனுக்கோ சங்கரைப் பற்றிய பயமும் வேதனையும் பற்றிக்கொண்டது.

சங்கர் உன்வேதனை உன்னைத் தடுமாறவைக்கிறது.காதல் தோல்வியின் வட்டத்துக்குள்..... நீ... இப்போ தடுமாறிக் கொண்டிருக்கிறாய்..ஆனால் நீ அந்த வட்டத்துக்குள்ளிருந்து வெளியே வரவேண்டும்.....

உன் முடிவுகளின் பாதிப்பு உன்னைமட்டுமல்ல இன்னும் எத்தனையோபேரைப் பாதிக்குமென்று உனக்குப்பரியாது.. வேதனையும் கோபமும் உன் மனசையும் அறிவையும் இருட்டாக்கும்... ஆனாலும் நீ இந்த வேதனையிலிருந்து நீ வெளியே வரவேண்டும் சங்கர்...
வானத்தில் எண்ணச் சிறகுகளில் எட்டாத தொலைவுவரை பறக்கச் செய்வதும் காதல்தான்..பின்பு அதே சிறகுகளைப் பிடுங்கி எறிந்துவிட்டு மூலையில் முடங்கிக் கிடக்கச்செய்வதும் இந்தக் காதல்தான்.
இனிமைசொட்டப் பேசுவளும் காதலிதான்.பின்பு பிரிவு என்ற வேதனையில் சிக்கவைப்பவளும் காதலிதான்
உன் படிப்பைக்காரணம் காட்டி உன்னைவிட்டு விலகிச்சென்ற பெண்ணை நினைத்து உன்னுயிரை

அழித்து..... உன் வாழ்க்கையை அவலமாக்குவதை,விட்டுவிட்டு எந்தப்படிப்பு இல்லையென்று உன் தாழ்வைக்காட்டி உன்னைத்தூக்கியெறிந்த பெண்ணிடம் தலைகுனிந்து வேதனையில் மரணத்தை தேடுகின்றாயோ..... அந்தப் புனிதமான கல்வியை நீ தொடர்ந்துகொள்ள வேண்டும்..... சங்கர் இந்த ஐந்துவருடத்தில் நீ இழந்தது உன்காதலையோ அல்ல ..நீ இழந்தது உன்னுடைய நேரத்தையும் கல்வியையும் தான்.உன்பெற்றோரின் கனவையும்,உன்பொன்னான நேரத்தையும்,உன்..... எதிர்கால வாழ்வையும்,உன்காதலுக்காக உன் ஐந்து வருடகாலத்தை கண்முடித்தனமாக வீணாக்கி விட்டாய்.சங்கர்..

இது தான் நிஜம்.காதல் பட்ட நோவிற்கு கண்ணீரும் மரணமும் மருந்தல்ல...நாம் எங்கு அடிபட்டு விழுந்தோமோ..அங்கேயே இருந்தோமென்றால் நமக்கு மாற்றமே கிடைக்காது.நடந்ததையே நினைத்து சோர்ந்துபோகாமல்,உன்கென்று ஒரு நல்ல எதிர்காலத்தை அமைத்துக்கொள்...அதுதான் நல்லது சங்கர்.....!

உன்காதலி உன்னைக்காதலித்து ஏமாற்றிவிட்டாள்,என்பதை மறந்துவிட்டு,அவள் காட்டியது ஒரு நல்ல பாதையென நினைத்து உன் பயணத்தை தொடங்கு.

அவள் மேலுள்ள காதலையும்,வெறுப்பையும் மறந்துவிட்டு உன்மேல் நம்பிக்கைவை..உன் மேற்படிப்பை எங்கு விட்டியோ அதை விட்ட இடத்திலிருந்தே தொடங்கு...நிச்சயம் உனக்கு வெற்றி கிடைக்கும்..ஒரு தோல்வியை நினைத்து உன்னை அழித்துக்கொண்டால்உனக்குக் கிடைக்கப்போகின்ற பல வெற்றிகளை நீ இழந்துவிடுவாய்..

சங்கரின் மனதில்..பொங்கி எரிந்துகொண்டிருந்த வேதனைகளை ராகவன் ஆசிரியரின் ஆறுதல் வார்த்தைகள் மெல்ல மெல்ல சங்கரின் மனதை வருடிக்கொடுத்தது.சங்கரின் நிலை கண்டு ராகவன் மனசு கனத்துக்கொண்டாலும் ஒரு நல்ல இளைஞனின் எதிர்கால வாழ்வு சிதைந்து போகக் கூடாது என்பதற்காக மேலும் மேலும் தெளிவு படுத்திக்கொண்டிருக்கும் போது தெலைபேசி அழைத்தது... கலோ ராகவனா.... ஆமாம் சொல்லுங்க ரமேஷ்...!ரமேசின் செய்திகைக்கேட்ட ராகவன் சங்கரை கவலையோடு பார்த்தார்.....என்ன அங்கிள் என்ன ? சங்கர் பதறினான்.....மெளனம் பல கேள்விகளோடு எங்கும் வியாபித்து நின்றது.....!

ஒன்றுமில்லை..... சங்கர்.அது எனது தனிப்பட்ட விடயம்.....! சரி சங்கர்.. வாழ்க்கையில் காதல் மட்டும் தான் வாழ்வு என்று நினைக்காதே !அதையும் தாண்டி எவ்வளவோ விடயங்கள் இருக்கின்றன.உன் காதலுக்காக நீ இழந்த நேரங்களில் நீ எத்தனையோ முக்கியமான விடயங்களை தவறவிட்டிருப்பாய்...!மறுபடியும் தேடிப்பார் அப்போது உனது வலிகள் காணாமல் போயிருக்கும்..!

நாம் நமக்காக வாழாமல் நம்மை நம்பியிருக்கிற உறவுகளுக்காக வாழும் போது தான்... நம்முடைய வாழ்க்கையின் உண்மைகளையும், அர்த்தங்களையும் புரிந்து கொள்ள முடியும்.உன் காதல் வலிகளின் விரக்தியில்,அந்த இடத்திலேயே நின்றுபோனால்,மறுபடி உன் வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்க்கும் போது.. அங்கு எதுவுமே இருக்காது.எவருக்குமே உபயோகமில்லாமல்.. வாழ்க்கை முடிந்தே போய்விடும்...! இழந்ததை நினைத்து உன் வாழ்க்கையை

சிதைப்பதைவிட்டு, உன் மனதைத் திடமாக்கிக்கொண்டு....! உன் மனதையும் எண்ணங்களையும் மாற்றிக்கொள்வது தான் நல்லது.

சங்கரின் விழிகளில் தெளிவான ஒரு தேடல் பளிச்சிட்டது. அவனின் கணனங்களைத்தொட்ட கண்ணீர்த் துளிகளை மெல்லத் துடைத்து விட்டான்..! நிரந்தரமில்லாத இந்த உலகில் எது நிரந்தரம்? என்று ஒரு பெருமூச்சுடன் ...அமர்ந்திருந்த நாற்காலியை விட்டு எழுந்து ஏதோ ஒரு கனத்த வேதனையின் உணர்வுகளோடு..யன்னலோரம் பார்வையை நகர்த்திக்கொண்டார்.

ஆசிரியர் ராகவனின் கடந்த காலக் காதல் வலிகள் மனக்கண்ணில் மின்னி மறைந்தன. நெஞ்சைப்பிழிகின்ற வலிகளைக் காதல் கொடுத்தாலும், அதைமறக்கின்ற பக்குவத்தை காலம் கொடுத்துவிடும்..! நமக்கு ஏற்படுகின்ற மறக்கமுடியாத காயங்களை நாமாகவேதான் சரிசெய்துகொள்ள வேண்டும்..! காதல் எவ்வளவு முக்கியமோ அதைவிட நம்மைப்பெற்றவர்கள்...உறவுகள் முக்கியம்..!

இந்த உறவுகளுக்காக காதல் தந்த காயங்களை மனசுக்குள் போட்டுப் பூட்டிவைத்தவிட்டு நமது உறவுகளுக்காக... நமது வாழ்க்கையை சரிப்படுத்த வேண்டும்.. சங்கர்...!

கலங்கிய கண்களுடனும், புன்னகைத்த முகத்துடனும், கடந்துபோன தன் காதல் வலிகளின்..தன் வாழ்க்கையின் அர்த்தங்களையும்.. சேர்த்து.. வார்த்தைகளால் புரிய வைத்தார்...ராகவன்..!

மேலும் அவரின் வார்த்தைகள் சங்கரை உற்சாகப்படுத்திக்கொண்டிருந்தது..!

சங்கர் ... நீ புரிந்து கொள்வதற்கு இன்னும் எவ்வளவோ விடயங்கள் இருக்கின்றன...! நீ ஒரு மாணவன்..! கல்வியில் கிடைக்கின்ற உயர்வு ... !

விழுந்து கிடப்பவனையும்.. எழுந்து ஓடச்செய்யும்...! உனக்குத் திறமை இருக்கிறது...! நீ சாதிக்கவேண்டும். காலத்திற்கும் நேரத்திற்கும்...உன் வாழ்க்கையை பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்....! மனதிற்கிதமான மாற்றங்கள்தான் இழந்த வேதனைக்கு மருந்தாக முடியும்.. சங்கர்...!

தயங்கி நின்று உன் வாழ்க்கையை அழித்துக்கொண்டால்....! இந்த உலகமே வேடிக்கை மட்டும் தான் பார்க்கும்..! ஆனால் சாதிக்கவேண்டும் என்ற லட்சியத்தை உனக்குள் ஏற்படுத்திக்கொண்டால்...அப்போது ஒருநாள்.. ஒன் காதலி மட்டுமல்ல இந்த உலகமே உன்னை அண்ணார்ந்த பார்க்கும்...!

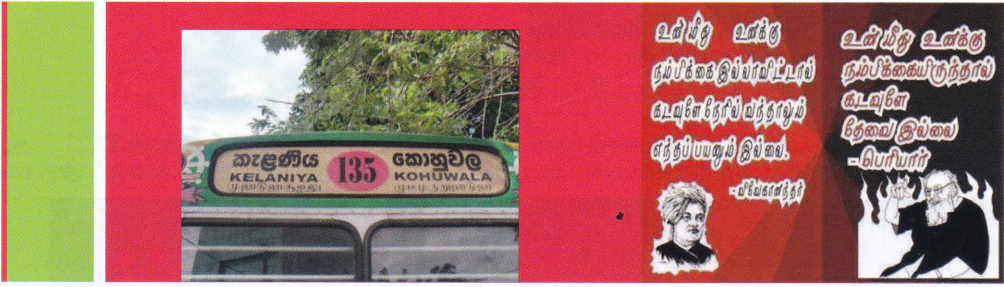
அன்பான இதயத்தோடு அழுத்தமாகக் குறிப்பிட்ட ஆசிரியர் ராகவன்... நிறைவான கருத்தோடு.... புதிய சிந்தனைகளோடு...நிறைவான மனதோடு ..தெளிவான சிந்தனைகளோடு தன் மனதை தெளிவாக்கிக்கொண்டு..... அர்த்தமுள்ள தன் வாழ்க்கையை கல்விப் பாதையில் தன்னுடைய புதிய பயணத்தைத் தொடர்ந்து கொண்டான்....சங்கர்....!

-முற்றும்-

வேலை செய்யச் செய்ய கர்மத்தை விலகும். பின் பற்றற்ற நிலைவரும். ஒரு கணமும் வேலையில்லாமல் இருப்பது நல்லதல்ல.

ஒரு பெண் கல்வி, கைத்தொழில் கலை கற்றுக்கொண்டால் பல நன்மைகள் உண்டாகும்.

-சியாமளா மகாராஜா



சுருதிலய வானம் பாடிகள்----பாரிஸ்-2013



பாரிசில் நடைபெற்ற சுருதிலய வானம்பாடிகள் நிகழ்வின் போது.....!
 அற்புதமான ஒழுங்கமைப்போடு சிறப்பாக நடந்தேறியது...! (காண்டிபன்)

தமிழகத்திலிருந்து பாடகர்கள் ரி.எல்.மகாராஜன்.. மனோ.. மற்றும் கிருஷ்ணராஜ் ஆகியோரது கலந்து கொண்டனர். ஏம்மவர்களின் இசைத்திறனை மனதாரப் பாராட்டினர். 2013 வானம்பாடியாக டென்மார்க் 'நாட்டைச்சேர்ந்த பாடகருக்கு கடைத்தது. குறிப்பிடத்தக்கது



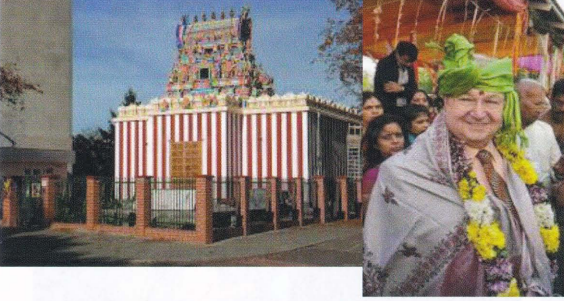
ஆப்பிரிக்கச் சிறுவர்களின் அற்புத கால் வண்ணம்?

ஜேர்மனி- பேர்லின்-மயூரபதி முருகன் ஆலயம்

ஆவர்த்தன பிரதிஸ்டா நாதன ஆலயமகா கும்பாபிசேகம்-

8.09.2013 அன்று வெகு சிறப்பாக நடைபெற்றது.

கடந்த, 7,8.09.2013 ஆகிய .மங்களகரமான,விஜய ஆண்டு, ஆவணித்திங்கள்,22,23 ஆகிய தினங்களில், எண்ணெய்க் காப்பு, சனியும், கும்பாபிசேகம், ஞாயிற்றுக்கிழமை, அன்று, அதிகாலை



5.30-6.20 வரையுமுள்ளசிம்மலக்கின சுபவேளையில், பேர்லின், மற்றும் வெளியிடங்களில் இருந்து வந்த முருகனடியார்கள்,நூற்றுக்கணக்கில் கலந்துகொண்டிருந்த ஜேர்மனியர்கள்,பார்வையாளர்கள், ஆண்,பெண் இருபாலர்களும் பக்தர்கள், கூடி நின்று பக்தி கோசம் ஒலிக்க குடமுழக்கு நடைபெற்றது,

நாம்,சொந்த நாட்டில் இருப்பதைப்போல இருந்ததென, பலரும் கூறியதை அவதானிக்க கூடியதாக இருந்தது. சைவ ஆலயம் ஒன்றின் கும்பாபிசேக நிகழ்வை, முதல் முறையாக, இங்கு பிறந்து வளர்ந்த இளைய தலைமுறையினர் கண்டு களித்ததும், குறிப்பாக பேர்லின் வாழ் ஜேர்மனியர் கண்டு வியந்ததும்,ஊடகவியலாளர்கள், கல்விமான்கள், பேர்லின் பல்கலைக்களகமாணவர்கள், பொதுமக்கள், என, பலரும் கலந்து கொண்ட தென்பது, இதன் மூலம், இந்துக்களின்,சிறப்பாக சைவர்களின் பண்பாடுகள் நிறைந்த சமய நிகழ்வென்று கூறலாம்!இந்நிகழ்வை நடாத்த தென்னிந்தியா, இலங்கை ஆகிய நாடுகளைச் சேர்ந்த, தற்போது ,ஐரோப்பிய நாடுகளில் தொழில் புரியும் குருமார்கள் .கும்பாபிசேகத்தை நடாத்தி வைத்தார்கள்!

இம்முருகன் ஆலயம் கடந்த இருபதாண்டுகாலமாக சிறிய சொந்த இடத்திலிருந்து, தற்போது புதிய இடம் பெற்று, கட்டிடம்,கோபுரத்துடன், பல்வேறு திருவுருவங்களுக்கு தனித்தனி கோவில்ஆமையப்பெற்று, திருவுருவங்கள், "தெய்வச் சிலைகள்,கொடிமரம், போன்ற யாவும், தமிழகத்திலிருந்து தருவிக்கப்பட்டன!

தலைசிறந்த ஸ்தபதி கணபதி அவர்களின் மாணவர்களின் கைவண்ணத்தில், கோபுரம் , சிலைகள்,சித்திரங்கள், பக்தியையும்,பரவசத்தையும் தருவன!,ஈற்றில், அனைருக்கும் அன்னதானம்குளிர்பானம், வழங்கப்பட்டதுடன், பாடகர், மாணிக்கம் யோகேஸ்வரனின் பக்தியிசை அனைவருக்கும் இனிமை விருந்தாகஅமைந்ததெனலாம்! கும்பாபிசேகத்தை அடுத்து, மண்டலாபிசேகம் நடைபெறுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

-எமது பேர்லின் நிருபர் கோவையூர் குணன்-

மனிதர்கள் தம்வாழ்வை நெறிப்படுத்தி ஆன்மீகத்துறையில்முன்னேற உதவும் சாதனங்களில் விரதம், நோன்பு, உபவாசம் என்பன விரதத்துடன் தொடர்புடையனவாகக் காணப்படுகின்றன. (நாவலர்)

உலகின் பாரிய இந்துக்கோவில்- கம்போடியாவில்!*



உலகின் மிகப்பெரிய இந்துக்கோவில்

2ம் தூரியவர்மனால் கி.பி 1113 இல் 500 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் கட்டப்பட்ட அங்கூர்வார்ட் ஆலயம்

“மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெலாம்” என்ற வாக்கிற்கிணங்க உலகம் முழுவதும் நம்முடைய சமயம், கலை, பண்பாடு பரவியிருந்ததன் வெளிப்பாடே இத் திருக்கோவில்கள்.

கம்போடியாவில் 500 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள உலகின் மிகப்பெரிய இந்துக்கோயிலானது, உலகிலுள்ள எல்லா அதிசயங்களையும் வெல்லவல்ல தமிழர் அதிசயமாக காட்சிதருகின்றது. கம்போடியா நகரில் 1200க்கு மேற்பட்ட கோவில்கள் இந்து சமயக் கலாசாரத்தின் வெளிப்பாடாக ஒங்கி நிற்கின்றன. கலை, கலாச்சாரம், வியக்கத்தகு தொழில் நுட்பம், தொன்மை, பிரமிக்கத்தக்க அமைப்பு இவையாவும் பார்ப்போர் மனதில் ஓர் உலக அதிசயமாக காட்சி தருகின்றது.

அன்பென்றால் என்ன?

பயன் கருதாமல் ஒரு செயலைச் செய்வதற்கு எம் உள்ளத்தில் எழும் விருப்பமே அன்பு எனலாம்..! பயன்கருதிச் செய்யும் செயல்கள்...ஆசையின்பாற்படும்..! பயன்கருதாமல் நாம் செய்யும் செயல்கள் அன்பின்பாற்படும்! எமது உள்ளத்தில் அன்பினை வளர்ப்பதும்.. ஆசையிருந்தால் அதைக்குறைப்பதும்.. நல்லது.. ஏனெனில் ஆசைநிறைந்த உள்ளத்தில்... நல்ல எண்ணங்கள் விளையமாட்டாது.. தாய அன்பும்.. அறத்த உடைய வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு.. அதனைப்பண்பும் பயனும் உடையதாக்குவது.. அவசியம். அன்பிலிருந்து கருணைபெருக வேண்டும்..! அக்கருணை காலப்போக்கில் அருளாக மாறவேண்டும்.. இன்புக்கும் அருளுக்கும் வேறுபாடு என்ன? பயன்கருதாமல் தொடர்பு உடையவர்கள் மீது... வைக்கும் விருப்பம் அன்பு ஆகும்..!

பயன்கருதாது எதுவித தொடர்பும் அற்றவர்கள் மீது செலுத்தும் கருணை அருள் ஆகும்...! ஆக அருளுணர்வு கொண்டு செய்கின்ற செயல் ஒருவனை கோடிமடங்கு உயர்த்தி மனிதநேயம் மிகுந்தவனாக்குகிறது.

-ஜெயந்தி...

காயத்திரி சிவநேசன், கபிலன் சிவநேசன் ஆகியோரின் அரங்கேற்ற நிகழ்வு !

வாய்ப்பாட்டு, சுரத்தட்டு, மிருதங்கம், தபேலா என நான்கு நிகழ்வுகளும் ஒரே மேடையில் சங்கமம்...!

எனதுபார்வையில்...

-திருமதி.கெங்கா.ஸ்ரான்லி



7.9.2013 **Osnabruk-Voxtrup** நகரில்

இச்சங்கமம் அரங்கேறியுள்ளது.மண்டப வாசலில் நுழையும்போதே அங்கே தமிழர் கலாச்சாரம்,பண்பாடு,மிளிர் இளையோர் வருவோரை வரவேற்றனர்.மன மகிழ்வுடன் உள்ளே நுழைந்தால்,பார்வையாளர்கள் மண்டபத்தில் நிறைந்து இருந்தார்கள்.இவ்வளவு-பேரா-என வியக்கவைத்தது.கம்காமாட்சியம்பாள் ஆலய ஆதின கர்த்தா சிவசிநி ஆறுமுக பாஸ்கர்க்குருக்கள் வருகை தந்து பூசையை ஆரம்பித்து வைத்தார்.அரங்கேறும் காயத்திரியையும்,கபிலனையும் குடும்பத்தாரையும் ஆசீர்வதித்தார்.பிரதம விருந்தினர் மங்கல விளக்கேற்றிவைக்க,பி.ப.4.00 மணிக்கு நிகழ்ச்சிகள், எம்மண்ணுக்காய் தம்மின்னுயிரையீந்த மாவீரர்களுக்கும்.பொதுமக்களுக்கும்மாய் ஒரு நிமிட அகவணக்கத்துடன்-ஆரம்பமாகின. காவலூர் பாலமோகனின் வரவேற்புரையைத்தொடர்ந்து, சங்கீதகலாரத்தினம்,சங்கீதக் கலாஜோதி,செல்வி.காயத்திரி சிவநேசன்,மிருதங்கக் கலாஜோதி,மிருதங்க கலாரத்தினம் கபிலன் சிவநேசனின் ஆகியோரின் அரங்கேற்ற நிகழ்வு ஆரம்பமானது.முருகனைப்போற்றி கிந்தோள ராகத்திலும் ஆதிதாளத்திலும் அமைந்த மால்மருகா எனும் வர்ணத்துடன் காயத்திரி பாடத்தொடங்க அரங்கம் அமைதிகாத்து ரசித்தார்கள்.அடுத்து ஆறுமுக வேலமுகன் அண்ணனாம் விக்கினம் தீர்க்கும் என்ற க்ருதி, விநாயகர் பாடல் ராகம் நாட்டைக்குறிஞ்சி,தாளம் ஆதியிலமைந்தது சுருதிலயத்துடன் சுவையாக இருந்தது.அடுத்ததாக 'நடனம் ஆடினார் என்ற கீர்த்தனையை சிறப்பாகப் பாடி சபையோரின் பாராட்டுக்களைப்பெற்றுக்கொண்டார்.யேர்மனிய மக்களும் இசையை ரசித்து மகிழ்தனர்.அடுத்து ராகம் தானம் பல்லவி (வாணிமதுர வாணி) ராகம் கீர்வாணிகண்டதிரிபுடைதாளம்,எல்லோராலும் ரசித்துப் பாராட்டப்பட்டது.கபிலனின் கைவிரல்களும் நர்த்தனம் புரிந்தன.இப்படியே அனைத்துப்பாடல்களும் சிறப்பாய் அமைந்தன.

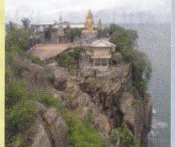
தில்லானா தத்ருபமாக இருந்தது.காரண் எல்லொரும் தில்லானா ஆடியது போலிருந்தது.இந்நிகழ்வை ரசித்த நகர பிதா மிகவும் பாராட்டிப்பேசினார்.திருப்புகழ் இசைத்தபோது அந்த முருகனை நேரில் வந்து நின்றதுபோல் இருந்தது.பாடல்களின் உச்சரிப்பு சிறப்பாய் அமைந்திருந்தது.பாராட்டுக்குரியது.பாட்டும் மிருதங்க இசையும் சுருதிலயத்துடன் சிறப்பாக அமைந்திருந்தது.எங்கள் பார்வையில் மட்டுமல்ல,பிரதம அதிதியின் வாழ்த்திலும் இடம்பிடித்தது.OFAAI யேர்மன் பொறுப்பாளர் திரு.சிறிதரன் பேசுகையில் 16 வயதில் முதலாவதாக சங்கீத கலாரத்தினம் பட்டம் பெற்ற முதலாவது மாணவி எனப்பாராட்டி வாழ்த்தினார்.இதேபோல் மிருதங்கத்தில் முதலாவதாக யேர்மனியில் கபிலன் பட்டம் பெற்றுள்ளதையும் பாராட்டினார்.விருதையும் வழங்கினார்.பெற்றோருக்கும் மன மகிழ்வைக் கொடுத்தது.அடுத்து காயத்திரி கீபோர்ட் வாசிக்க கபிலன் தபேலா வாசித்தார்.அரங்கில் அனைவரையும் கவர்ந்தனர். காயத்திரியின் குரு டாக்டர்.லஷ்மி பொதுவாள் உரையாற்றும் போது காயத்திரியின் கெட்டித்தனம்,கிரகிக்கும் தன்மை,பணிவு,பண்பு,தன்னமைமிகவும் கவர்ந்ததாகவும் இவருக்கு பாடம் சொல்லிக் கொடுத்தபோது இலகுவாகஇருந்தாகவும்,பண்போடு வளர்த்த பெற்றோரையும் வாழ்த்திப் பாராட்டிப்பேசினார். மிருதங்கக் குரு திரு.ராஜ்குமார் அவர்கள் பேசுகையில்,எதையும் விரைவில் கிரகித்துக்கொள்ளும் திறமையுடைய கபிலன், எனது மாணவன் என்பதில் பெருமிதமாக இருப்பதாகக் குறிப்பிட்டார்.

இன்றைய அரங்கேற்றம் இருவரினதும் குருவிற்கும் மகிழ்வையும் பெருமிதத்தையும்,கொடுத்தது எனப்பாராட்டியது நிறைவாக இருந்தது.மங்களமம் பாடி நிகழ்வை இனிதே நிறைவு செய்தனர். பேற்றோரின் பாதம் பணிந்து வாழ்த்துக்களைப் பெற்றுக்கொண்டனர். நிகழ்வுகளை அழகுறத் தொகுத்து வழங்கினர் காவலூர் பாலமோகன்,யேர்மன் மொழியில் தீபா தர்மராஜா,வசந்த் வரதராஜா ஆகியோர்.காயத்திரி,கபிலன்,தீபா,வசந்த் ஆகியோர் லண்டன் தமிழ் வானொலியின் அறிவிப்பாளர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.இரங்கத்தில் பக்கவாத்தியம் வாசித்தவர்கள் மிகவும் நேர்த்தியாக வாசித்திருந்தார்கள். மிகவும் சிறப்பான அரங்கேற்றம் கண்ட மகிழ்வு ஏற்பட்டது.மனம்,செவி,விழி மூன்றும் இசைமழையில் நனையவிட்டு,சுவையான உணவும் பரிமாறி மகிழ்வித்தார்கள்.இனிதான அரங்கேற்ற நிகழ்வை கண்ட

நரம்புக் கருவியின் வளர்ச்சி இது. ஒவ்வையார், அதியமானைப் பாடிய பாடலொன்றில் அவனது வீரச் சிறப்பைப் புனைகின்றார். யானை, புலி, மானை எல்லாம் வேட்டையாடி, அவற்றின் தசையைத் தின்ற பிறகு, தோலை மரக்கிளைகளில் தொங்கவிட்டிருப்பார். அவை காய்ந்த பிறகு பக்கத்தே உள்ள கிளைகள் அசைந்து அவற்றில் மோத மோத ஓர் ஓசை கேட்டபடி இருந்தது. அந்த ஓசை, பேருக்கு அழைக்கும் முரசொலிபோல இருந்ததால், "போர் வந்துவிட்டது" என அதியன் துள்ளி எழுவானாம். தோற்கருவிகளைப் படைக்க இது தூண்டுகோல் ஆனது. மும்பதுக்கு மேற்பட்ட தோற்கருவிகளின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும் இது. கபிலர், அகநானூற்றுப் பாடலில் "ஆடு அமைக் குயின்ற அவிர்துளை மருங்கின், கோடை அவ்வளி குழலிசை யாக" எனக் குறிக்கின்றார். மலை மீதுள்ள மூங்கிலை வண்டுகள் துளையிட்டுப் போக, மலை முகடாதலின் மேல் காற்று கடிதே வீச, ஓர் இனிய இசை கேட்டது. இதை மனிதன் பார்த்தான். "நாமும் மூங்கிலில் துளையிட்டு வாயால் ஊதினால், அந்த இனிய இசை பிறக்கும்தானே" என்று எண்ணினான். புல்லாங்குழல் பிறந்தது. இவ்வாறு துளைக்கருவி தோன்றி வளர்ந்தது. தமிழ் ஓர் இயற்கை வழிப்பட்ட மொழி. தமிழன் கண்ட இசைக் கருவிகளும் இங்ஙனம் இயற்கைவழித் தோன்றி வளர்ந்தன என்பது ஒரு தனிச்சிறப்பாகும்.

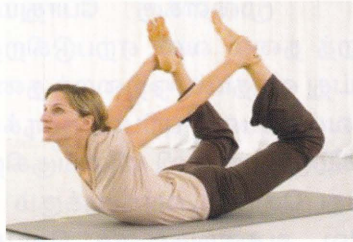
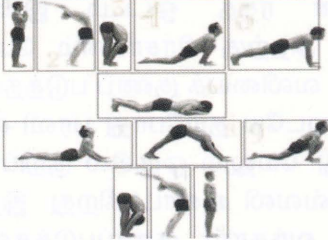
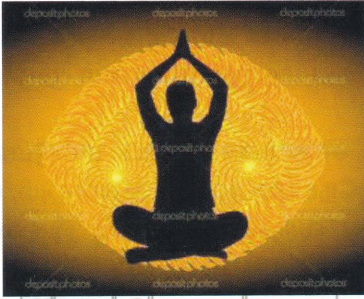


பிரபல வயலின் வித்துவான் அம்பி சுப்ரமணியன் யேர்மனிக்கு வருமை தந்து எசன் நுண்கலைக்கல்லூரி மாணவர்களுக்கு விசேட வகுப்பு எடுத்த போதும்....!சுவெற்றா கனக தூர்க்கையம்மன் ஆலயத்தில் இடம்பெற்ற வயலினிசையின்போதும்.. எடுக்கப்பட்ட படங்கள்.மேலே..!



தவில்மேதை தடஷணாமூர்த்தி-தமிழ்ச்செல்வி. அனந்தகிருஷ்ணன்- நயினை-பிள்ளையார்தேர். படகாகும் அம்மா - இராவணன்வெட்டு திருமலை

யோகாசனம்.



இந்தியாவில் பதஞ்சலி முனிவரால் உருவாக்கப்பட்டவை என்று கூறப்படுகிறது. யோகாசனங்களை, உலக மக்களுக்கு இந்தியாவின் கொடையாகக் கருதலாம். ஏனெனில் யோகாசனங்களை முறையாகச் செய்து வந்தால், உடல் தசைகளும், எலும்புகளும் இலகுவாகி, நுரையீரல் அதிக அளவு ஆக்ஸிஜனை எடுத்துக் கொள்வதோடு, உடலில் ரத்த ஓட்டம் சீராகி, அனைத்து சுரப்பிகளும் நன்றாகத் தூண்டப்பட்டு, உடலும் உள்ளமும் ஒரு அற்புதமான பரிபூரண நிலையை அடையும் என்று அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

இப்போது வெளிநாட்டினரும் யோகாசனங்களை ஆர்வமுடன் கற்றுப் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கியுள்ளனர். அதனால் வெளிநாட்டில் யோகாசனங்களைக் கற்றுத் தரும் ஆசிரியர்களுக்கு நிறைய வரவேற்பு உள்ளது. யோகாசனங்கள் ஏறத்தாழ அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டவை.

அத்தகைய யோகாசனப் பயிற்சிகளை தினமும் செய்து வந்தால், எவ்வகையான நோயும் அணுகாது. அதிலும் குறிப்பிட்ட சில நோய்களை, குறிப்பிட்ட சில ஆசனங்கள் குணப்படுத்து கின்றன என்பதும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. யோகாசனங்களைத் தவறாது செய்து வந்தால், ஆஸ்துமா, ஆர்த்ரிடிஸ் போன்ற வியாதிகளும் குணமாகும்.

நீரிழிவு நோயை எந்த மருத்துவத்தினாலும் குணப்படுத்த முடியாது என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். அத்தகைய நீரிழிவு நோயை யோகாசனம் கூட குணப்படுத்தாது என்றாலும், **ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப் பாட்டுடன் வைக்கச் செய்யும் வல்லமை உள்ளது.** இங்கு யோகாசனங்களின் மூலம் தீர்க்கப்படும் 10 கொடிய நோய்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

அது என்னவென்று படித்து தெரிந்து கொண்டு, தினமும் யோகாசனம் செய்து, அந்த நோய்களில் இருந்து விலகி இருங்கள்.

1.ஆஸ்துமா : ஆஸ்துமாவுக்கு யோகாசனம் சிறந்த மருந்து. ஆஸ்துமா தாக்கும் போது இன்ஹேலர்களைப் பயன்படுத்தி உயிரைக் காத்துக் கொள்ளலாம். இருப்பினும் அது தற்காலிகத் தீர்வாகத் தான் இருக்கும். ஆனால் ஆஸ்துமாவிற்கு நிரந்தரமான தீர்வு காண 'பிராணயாமா' என்னும் ஆசனத்தை செய்வதன் மூலம் நல்ல பலன் கிட்டும்.

2.நீரிழிவு : நீரிழிவுக்கு மருத்துவமே இல்லை. ஆனால், 'பச்சிமோத்தாசனம்' என்னும் ஆசனத்தின் உதவியுடன், ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவினை கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்திருக்க முடியும்.

3.உயர் ரத்த அழுத்தம் : உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்பட ஏராளமான காரணங்கள் உள்ளன. இந்நோயை 'வீராசனம்' என்னும் ஆசனத்தின் பயிற்சிகள் மற்றும் தியானம் மூலமாக மட்டுமே குணப்படுத்த முடியும்.

4.செரிமான மின்மை : செரிமானமின்மை என்பது சாதாரண நோய் மட்டுமல்ல. பணிபுரியும் மக்களிடையே பரவி வரும் ஒரு தொற்றுநோயும் ஆகும். ஆனாலும், ஒரு சில யோகாசனப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்து வருவதன் மூலம் இதனைக் குணப்படுத்தலாம்

5.ஒற்றைத் தலைவலி : மூளைக்கு போதுமான ரத்த ஓட்டம் இல்லாத காரணத்தினால், ஒற்றைத் தலை வலி ஏற்படுகிறது. அதற்கு 'சிரசாசனம்' போன்ற யோகாசனங்களைச் செய்து வந்தால், ஒற்றைத் தலை வலியைக் குணப்படுத்தலாம்.

6.கீழ்முதுகு வலி : அலுவலகப்பணி புரிபவர்களுக்கிடையே தற்போது பரவி வரும் ஒரு கொடிய நோயாக, கீழ்முதுகு வலி விளங்குகிறது. மேலும் ஒருசில குறிப்பிட்ட அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்களுக்கும் இவ்வலி உண்டாகிறது. இதற்கு 'தடாசனம்' போன்ற சில ஆசனங்களைச் செய்து வந்தால் குணப்படுத்தலாம்.

7.மூட்டுவலி : ஆர்த்ரிடிஸ் எனப்படும் எலும்பு மூட்டுகளில் ஏற்படும் நோயானது, மூட்டுகளில் மிகுந்த வலியை தரும். இது துரதிர்ஷ்டவசமாக தீர்க்க முடியாத நோயாக விளங்குகிறது. எனவே ஆர்த்ரிடிஸ் நோயால் உண்டாகும் வலியைக் கட்டுப்படுத்த, ஆசனங்களை தினமும் மேற்கொள்வதே சிறந்தது.

8.இதயப் பிரச்சனைகள் : இதயத்தினை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள, வயிற்றில் இரத்த ஓட்டத்தினை மேம்படுத்த உதவும் சில அடிப்படையான யோகாசனங்களை செய்து வந்தால், இதயப் பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுதலைக் கிடைக்கும்.

9.மனத்தளர்ச்சி : மனத்தளர்ச்சிக்கு மிகவும் சிறப்பான மருந்து என்றால் அது யோகாசனம் தான். தூக்க மாத்திரை போன்ற மனத்தளர்ச்சிக்கு எதிரான மருந்துகளைத் தவிர்க்க விரும்பினால், தினமும் ஆசனங்களைப் பயிற்சி செய்து வந்தால், தூக்க மாத்திரை இல்லாமல் நிம்மதியான தூக்கத்தைப் பெறலாம்.

10.பி.சி.ஓ.எஸ். : குழந்தை பெறும் வயதில் உள்ள பெண்களுக்கு தற்போது பொதுவாகக் காணப்படும் பிரச்சனை தான் பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சின்ட்ரோம் எனப்படும் சினைப்பைக் கட்டிகள். இது ஒரு ஹார்மோன் சம்பந்தமான குறைபாடு ஆகும். இந்நாட்களில் இளம் பெண்களைத் தாக்கும் பிளேக் போன்ற கொடிய நோய் இதுவாகும். சீரற்ற மாத விலக்கு, இந்நோயின் அறி குறிகளில் ஒன்றாகும். இது மலட்டுத்தன்மைக்கும் வழி வகுக்கும். இந்நோயைக் கூட முறையான யோகாசனங்களால் குணப்படுத்த முடியும்.

எந்திர வாழ்க்கை முறை, ஓய்வற்ற உழைப்பு, இடைவிடாத பணிச்சுமை, முறையற்ற உணவு, மன இறுக்கம் போன்ற காலச் சூழ்நிலையில் பயணிக்கும் நமக்கு யோகா

சனம் என்பது கடவுள் அருளிய வரம். மேற்கண்ட பட்டியலில் கூறப்பட்டவை போக, இன்னும் எண்ணற்ற நோய்களை தடுக்கும் அபூர்வ சக்தி யோகா என்ற இரண்டெழுத்துக்கு உண்டு.

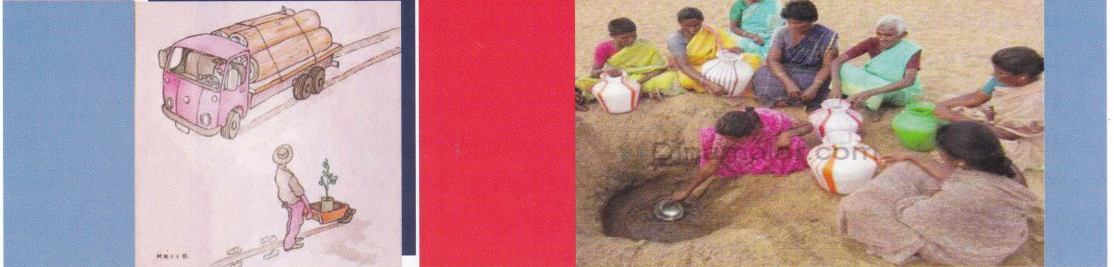
இதனை கற்றுக்கொடுக்கவும், எளிமையான பயிற்சிகளை முறையாக மேற்கொள்ளவும் இன்று எண்ணற்ற பள்ளிகள் வந்துவிட்டன. சாப்பிடுதல், தூங்குதல், விளையாடுதல், படித்தல், பாடுதல் போன்று இந்த யோகாசனத்தையும் ஒரு பகுதியாக கொண்டு நாம் செயல்பட்டால் நோயற்ற வாழ்வு வாழலாம்.

-தொகுப்பு ஜெயந்தி-

No comments.... சரியான கிராட்டி கிளை



வால்குடி குமுலினர்- ஏ.எஸ்.ராமநாதன்- வெங்கடேஸ்- யோகராசா இராமநாதன்-கலைமண்டப அடிக்கல்-கம்



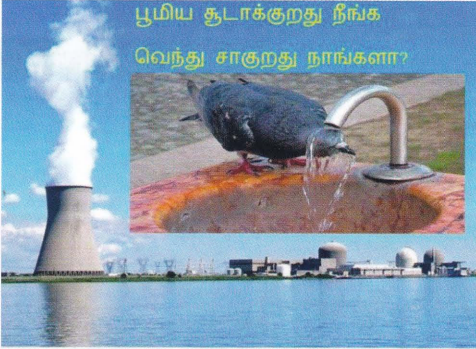
மனிதன் மரங்களை அழித்து மனிதருக்குத் தண்ணீர் இல்லாத உலகத்தை ஏற்படுத்திவருகிறான்...!



சுற்றுச் சூழலைப் பாதுகாப்போம்.....!

இன்று உலகவெப்பமயமாகுதல் பற்றியே ஜ.நா முதற்கொண்டு அப்பாவிகள் வரை கரிசனையோடு பேசுகிறார்கள். தீர்மானங்கள் போடுகிறார்கள். ஒப்பந்தங்கள் எழுதுகிறார்கள். ஆனால் உலகம் வெப்பமாகிக்கொண்டேயிருப்பதாக விஞ்ஞானிகள் எச்சரிக்கிறார்கள்.

முக்கியமாக மரங்களைப்பாது காப்பதும் புதிதாக நடுவதும் தான் பிரதான தீர்வாக முன்வைக்கிறார்கள். ஒருபுறம் காடுகளை அழிக்கிறார்கள் மறு புறம் மரங்களை நடுகிறார்கள். ஆனால் அழிப்பதே கூடிக்கொண்டுபோகிறது. மேலுள்ள படம் விளக்குவது இதுதான். சிந்திப்பார்களா?



தமிழ் எண்தோற்றமும் வளர்ச்சியும்

கல்வெட்டுகளில் உள்ள வளர்ச்சி	இன்று உள்ளவை
0	0
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9

தூயதமிழ் அறிவோம்...

- 1, மன்னிக்க - பொறுத்தாற்றிக் கொள்க
- 2, ஏஜென்சி - முகவாண்மை
- 3, பதிலாக - பகரமாக
- 4, முக்கியம் - முகாமை
- 5, காரணம் - கரணியம்
- 6, சமுதாயம் - குமுகாயம்
- 7, வாரம் - கிழமை
- 8, நிமிஷம் - நிமெயம்
- 9, ஸ்விட் ஸ்டால் - இனிப்பகம்
- 10, அதிர்ஷ்டம் - ஆகூழ்
- 11, ஆச்சர்யம் - வியப்பு
- 12, கண்திருஷ்டி - கண்ணேறு
- 13, சவால் - அறைகூவல்
- 14, தீபாராதனை - ஒளி வழிபாடு
- 15, சந்ததி - காலடி
- 16, புதன்கிழமை - அறிவன்கிழமை
- 17, சனிக்கிழமை - காரிக்கிழமை
- 18, அப்பாயிண்ட்மென்ட் - அமர்த்தம்
- 19, கம்பனி - குழுமம்
- 20, எக்ஸ்பிரஸ் - விரைவான்



- 21, மாதப்பத்திரிகை - மாதிகை
- 22, பங்க் - பெட்டிக்கடை (அ) குறுவணிகம்
- 23, பேப்பர் வெயிட் - தாள் தாங்கி
- 24, ரூல் தடி - உருட்டுவான்
- 25, டன் - கல்லெடை
- 26, பன் - வெள்ளப்பம்
- 27, அல்வா - தேங்கூழ்

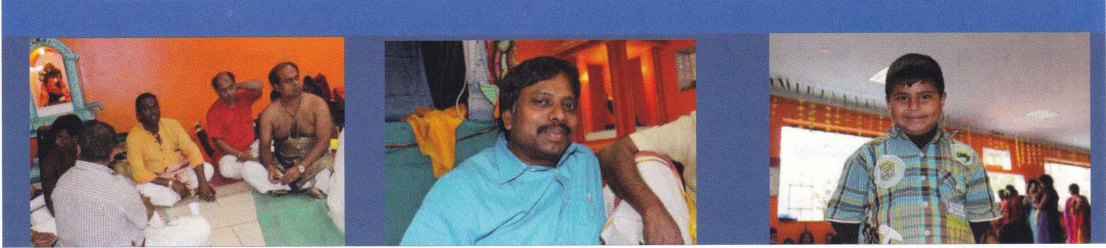
தமிழ்தின் பதினாறு செல்வியல் தக்திமைகள்

தொன்மை முன்மை நுன்மை தீன்மை
 என்மை ஒன்மை இன்மை தக்திமை
 இளமை வளமை தாய்மை தூய்மை
 முன்மை சென்மை இயன்மை விப்பன்மை



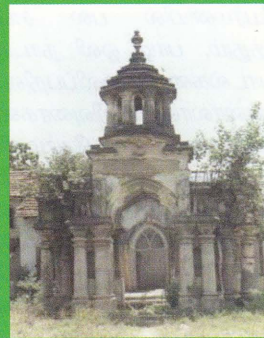
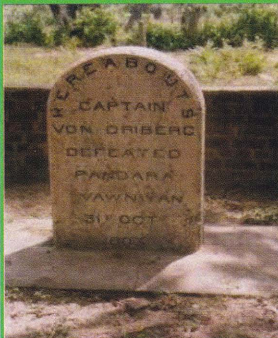
தமிழ் மொழியின் சிறப்பும்.....

தமிழ்ப்படும் பாடும்...



ஆலயத்தாள் ஆற அமர இருந்வவர்களை தன் புகைப்படக் கருவிக்குள் அடக்கிய சிறுவன் சிவன்ஜீவ் சிவதாஸ். தவில் நாதஸ்வர வித்துவான்களும் கோவில்.டொட் கொம் ராஜகருணாவும்-காணப்படுகிறார்கள். .வாழ்த்துக்கள்.

World Kovil .com Youtube /worldkovil.com rajakaruna @live.de



மாவீரன் பண்டாரவன்னியன் நினைவுச் சின்னம். **நல்லூர் ராஜதானி** ஆங்கிலேயருக்கு அடிபணிய மறுத்து போராடி வீரமரணம் எய்திய வன்னிக்குறுநிலமன்னன் பண்டாரவன்னியனுக்கு ஆங்கிலத்தளபதியே இறுதிமரியாதை செலுத்தி நடுகல் நாட்டினார். கப்டன் வொன்றிபேர்க் கற்சிலை மடுவில் இருந்த இந்நடுகல் ராணுவத்தால் தற்போது அழிக்கப்பட்டுள்ளது. பண்டாரவன்னிய மன்னர் நினைவுநாள் - ஒக்டோபர்-31 (1803) ஈழத்தமிழ் மன்னர்களின் ஆட்சித் தடயங்கள் பல அழிக்கப்பட்டுவிட்டன. இருப்பினும் எஞ்சிய சின்னங்களையாவது பாதுகாக்கவேண்டும். -பாவலன்.

தமிழ் அருவி

ஈழத்து கலைமுத்துக்கள்-1

அமரர் ஏழிசை வித்தகி

செல்வி. செல்வலக்ஷ்மி-சண்முகரட்ணம்

பாடிப்பறந்த இசைஞானக் குயிலொன்று !



பெரிய வித்துவான்களையும் விமர்சனம் செய்த இசையறிஞர்....!

புலம்பெயர்ந்த நாடுகளில் அபூர்வமாக வாழ்ந்து வந்த, வாழ்ந்து வருகின்ற ஞானம்மிக்க இறைக்கலைஞர்கள் ஒரு சிலரில் மிகச்சிறந்த இசைக்கலைஞர், ஏழிசைவித்தகி செல்வலக்ஷ்மி சண்முகரட்ணம் அவர்கள் குறிப்பிடத்தக்கவர். பாரம்பரிய இசைக்குடும்பத்தில் பிறந்து புலம்பெயர்ந்து யேர்மனியிலும் தனது இசை ஞானத்தை இங்குவாழும் சிறார்கள்க்கு அள்ளி-வழங்கியவர். அண்மையில் அமரத்துவம் அடைந்த செய்தி இசைஆர்வலர்களையும் அவரின் குடும்ப உறவுகளையும், மாணவ சமுதாயத்தினரையும் வெகுவாகப் பாதித்துள்ளது.

எசன் நுண்கலைக்கல்லூரியில் 2008-2009 மற்றும் 2013 ஆரம்பம் முதல் பணியாற்றி பல மாணவ மாணவிகளையும் தமிழிசையில் உருவாக்கி வந்தவர். இவரின் திடீர் மறைவு அனைவரையும் ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்தியுள்ளது. இசைப்புலவர் சண்முகரட்ணம் அவர்களின் புதல்வியாகப் பிறந்து தந்தையாரிடமே சங்கீதக்கலையை துறைதோயக்கற்றுத் தேறியவர் மிருதங்க வித்துவான் சங்கீதரத்தினம்-பிரணவநாதன் சங்கீதவித்துவான் சண்முகராகவன் ஆகியோரும் இவரது சகோதரர்களே. தான் வசித்துவந்த கெமர்ஸ்பார்க்கிலும், எசன் லிவகுசன், சோலிங்கன் போன்ற நகரங்களிலும் பல மாணவர்களை இசைத்துறையில் முன்னேற்றியவர். பல மாணவர்கள் இவரின் வீடுதேடிவந்து, இசையை கற்றுள்ளார்கள்.

யேர்மனியில் பல சங்கீத ஆசிரியைகளுக்கு ஏற்படும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்தும், கற்பித்தும், பாடி ஒலி நாடாக்களைக் கொடுத்துமுள்ளார். கற்கும் மாணவர்கள் அனைவருக்கும் பாடல்களை ஒலிப்பதிவு செய்தும் கொடுத்துள்ளார். பரிட்சைகளுக்கு நடுவராகப் போகும்போதும் தன்னாலான அறிவுரைகளை தயங்காமல் வழங்கியவர். பிரபல சங்கீத வித்துவான் சஞ்சை சுப்ரமணியன் அவர்கள் யேர்மனியில் கச்சேரி செய்துமுடித்த பின் அவரது கச்சேரியை விமர்சனம் செய்தபொழுது, அவரே ஆச்சரியப்பட்டு, திருத்தம் பெற்று, இவரிடம் ஆசிபெற்றுச் சென்றது. ஈழத்து சங்கீத கலையுலகத்துக்குக் கிடைத்த மதிப்பு எனலாம். இவரது திறமையையும், ஞானத்தையும் யேர்மனிய தமிழ்ச்சமுதாயம் சரிவரப்பயன்படுத்திக்கொள்ளவில்லையென்பது புலம்பெயர் ஈழத்துக் கலையுலகத்திற்கேற்பட்ட பாரிய இழப்பு என்றே கூறலாம். இறப்பு நிஜமானாலும் இவரைப்போன்ற ஞானமுள்ளவர்களின் திடீர் மறைவு, எமக்குப்பாரிய இழப்பு என்று இளைய கலைஞர்கள் கண்ணீர் விட்டது இவரின் இசைஞானம் இளையவர்களையும் புலத்தில் ஈர்த்திருந்தது என்பதற்கு சாட்சியானது. (தமிழ் அருவி)

ஈழத்து கலை முத்துக்கள்-2



ஈழத்துக்கு
பெருமைசேர்த்த----
அற்புதக் கலைஞர்

நாதசுர வித்துவான் நா.க.பத்மநாதன் அவர்கள்.

யாழ்ப்பாணத்து அளவெட்டியில் 1931ம் ஆண்டு பிறந்தவர் பத்மநாதன். தன் ஏழாவது வயதினிலேயே இசைத்துறைக்குள் நுழைந்த இவர் முதற்குரு அவரது தந்தையார் நாதஸ்வர வித்துவான் நா. கந்தசாமி-அவர்கள். எந்தக் கலையாயிருந்தாலும், முதலில் தாளத்திலே பயிற்சியும் தேர்ச்சியும் அடைய வேண்டும் என்பது தந்தையாரின் குருவாக்கு. இதன் பிரகாரம் சுமார் பத்துவருட காலம் பிரபலமான வித்துவான்கள் பலருக்கும் தாளக்காரராய் பணிபுரிந்தார் இவர். அவரது தகப்பனார் தொடக்கம், அக்காலத்தே பிரபல தவில் வித்துவான்களாய் இருந்த வலங்கைமான் சண்முகசுந்தரம்பிள்ளை, திரு முல்லைவாசல் முத்துவேற்பிள்ளை போன்றவர்களுக்கும் நல்லூர் முருகையாப்பிள்ளை, அப்புலிங்கம் பிள்ளை ஆறுமுகம்பிள்ளை போன்ற வித்துவான்களுக்கெல்லாம் பத்மநாதன் அவர்கள் தாளக்காரராய் இருந்துள்ளார்.

தனது தந்தையாரை தொடர்ந்து சுந்தரம்பிள்ளை, கந்தசாமிப்பிள்ளை, திருநாவுக்கரவு ஆகியோரிடம் மெல்லாம் நாதஸ்வரம் கற்ற இவர் தனது பதினெட்டாவது வயதில் அன்று பிரபலமான தவில் நாதஸ்வரக் குழுவினை நடாத்திவந்த இவரது மாமனார் அளவெட்டி நே.கணேசபிள்ளை அவர்களது குழுவில் உதவி நாதஸ்வரம் வாசிப்பவராய் இணைந்து கொண்டார். இவர் இருபத்தைந்தாவது வயதில் தனியாய் இசைக்குழுவொன்றை ஆரம்பித்தபோது இவருடன் உடன் வாசிப்பவராய் பாலகிருஷ்ணனும், தவில் வாசிப்பவர்களாய் பிரபல தவில் மேதை தட்சணாமூர்த்தி அவர்களும், இவரது மைத்துனர் சாரங்கபாணியும் இணைந்துகொண்டார்கள்.

பத்மநாதன் அவர்கள் உலகின் பல நாடுகளுக்கும் சென்று கச்சேரிகள் செய்துள்ளார். 1968ம் ஆண்டில் சென்னை மியூசிக் அக்கடமியிலும், பின் மதுரையில் நடைபெற்ற இரண்டாவது உலக தமிழாராய்ச்சி மாநாட்டிலும் நாதஸ்வரம் வாசித்து பாராட்டுப் பெற்றுள்ளார். 1979இல் இலண்டனில் இருக்கின்ற பிரபலமான இசைக்கூடங்களில் ஒன்றான West Minister Hall இல் இவரது இசைக்கச்சேரி இடம்பெற்றது. 1963ம் ஆண்டு சிலாபம் முன்னேஸ்வரம் தேவஸ்தான கும்பாபிடேகத்தில், மகாராஜபுரம் சந்தானம் பத்மநாதன் அவர்களைபாராட்டி பொன்னாடை போர்த்தி கௌரவித்திருக்கின்றார்கள்..... 1964இல் பன்னாலையில் நடைபெற்ற சேக்கிழார் மாநாட்டில் சேர் கந்தையா வைத்தியநாதன் அவர்கள் இவருக்கு "நாதஸ்வர கலாநிதி" என்ற பட்டத்தை வழங்கி-கௌரவித்தார்கள்.

நன்றி பணிப்புலம்.கொம் இணையம்

தொகுப்பு கவி மணி.லம்போதரன்

இப் பூவுலகில் வாழும் எல்லாச் சமயங்களும் வாழ்கையை நல்ல முறையில் பயனுள்ளதாக அமைவதற்கான நெறிமுறைகளையும், சமய அனுட்டானங்களையுமே போதிக்கின்றன. அவற்றுள் சைவ சமயம் மட்டுமே கர்ம வினைகள் பற்றியும் அதன் காரணமாகவே பிறப்புகளும், இறப்புகளும் நிகழ்கின்றன என்றும், ஒருவருடைய இறப்பின் பின் என்ன நிகழும் என்பது பற்றியும் பேசுகின்றது. விளக்கமாக கூறுவதாயின் ஒருவருடைய மரணத்தின் பின் என்ன நிகழும்? ஏன் அவ்வாறு நிகழ்கின்றது? என்பதை பற்றி சைவ சமயம் தெளிவாக எடுத்துரைக்கின்றது. மரணத்தின் பின் என்ன நிகழும் என்பதை அறிவியலாலும், மற்றைய சமயங்களினாலும் இதுதான் நடக்கும் என கூற முடியாத நிலையில் சைவ சமயம் இதுதான் நிகழும் என உறுதியாக கூறுகின்றது.

ஆன்மா அழிவில்லாதது என்றும் அவை கர்ம வினைகளால் பீடித்து இருக்கும்போது ஜீவாத்மாவாக ஏழுமுகையான (ஒவ்வொரு வகையிலும் பல கோடி) பிறப்புக்களை எடுக்கின்றன எனவும், அதனை பீடித்துள்ள கர்ம வினைகளுக்கு ஏற்ப பிறப்பு அமையும் எனவும் நாம் சைவசமய நூல்களில் படித்திருக்கின்றோம். ஒரு(வர்) ஆன்மா செய்யும் நல்வினை தீவினைகளை அவையே அனுபவித்து தீர்க்கப்பட வேண்டும் என்பதும் நியதி. எப்பொழுது அந்த ஜீவாத்மா தன்னைப் பீடித்திருக்கும் கன்ம வினைகளை தீர்த்து பரிசுத்த ஆத்மாவாக திகழ்கின்றதோ அப்போது அது பரமாத்மாவுடன் இரண்டறக் கலக்கின்றது என சைவ சமயம் கூறுகின்றது. இதனை திருமூலர் "உரையற்று, உணர்வற்று" என்னும் பாடலில் உயிரானது "உயிர் - பரம் அற்ற நிலை" எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார். அதாவது உயிரானது உயிரின் தன்மை அற்றதாகவும், பரமாத்மாவின் தன்மை அற்றதாகவும் இரண்டும் இணைந்து பேராணந்த நிலையே அடைகின்றது என குறிப்பிட்டுள்ளார். ஒரு(வர்) ஆன்மா செய்யும் நல்வினை தீவினைகளை அவையே அனுபவித்து தீர்க்கப்பட வேண்டும் என்பது நியதியாக இருக்கும் போது ஒரு ஆன்மாவின் பிரிவில் அந்த ஆன்மாவுக்காக அவரின் வாரிசுகள் செய்யும் இறுதிக் கிரியைகள் பிரிந்து சென்ற ஆன்மாவுக்கு எந்த வகையில் நன்மை பயக்கும்? என்ற கேள்வி எழுவது நியாயமே.

ஒருவர் வாய் மூலமாகவும், மனம் மூலமாகவும், உடம்பு மூலமாகவும் மூன்று விதமாக கன்ம வினைகளை செய்கின்றார். ஒருவர் செய்யும் தீவினையானது இரு சந்தர்பங்களில் நிகழ்கின்றன. அதாவது தான் செய்யும் செயல் பாவமானது என அறிந்தும் செய்வது, மற்றையது பாவம் என அறியாமலே செய்வது. இவற்றுள் தாம் பாவம் செய்வதாக அறிந்தும், செய்யும் பாவமானது அவர் அனுபவித்தே தீரவேண்டும். ஆனால் பாவச்செயல் என அறியாது தற்சமயம் நிகழ்ந்த பாவ வினைகளாயின் அவற்றை அவரின் வாரிசுகளினால் அவருக்காக செய்யப் பெறும் இறுதிக் கிரியை, அந்தியேட்டி கிரியைகளினால் நிவர்த்தியாகின்றன என சைவசமயம் கூறுகின்றது. அதனாலேயே நம் மூதாதையினர் ஈமைக் கிரியைகளையும், அந்தியேட்டிக் கிரியைகளையும் செய்து வந்துள்ளனர்.

அந்தியேட்டிக் கிரியை செய்வதற்கான காரணம்

ஆலயங்களில் மஹோற்சவிழாக்கள் நடைபெறுவதை நாம் எல்லோரும் பார்த்திருக்கின்றோம். அவை ஆலயத்தில் நடைபெறும் நித்திய, நைமித்திய பூசைகளின்போது எம்மை அறியாது ஏதாவது குறைகள் இடம்பெற்றிருந்தால் அவற்றை நிவர்த்தி செய்வதற்காகவே மஹோற்சவ விழாக்கள் நடாத்தப்பெறுவதாக சைவசமயம் கூறுகின்றது. அது போலவே, ஒருவருடைய மரணம் என்பதும் (முதியவராகிலும், இளையவராகிலும், நோய்வாய்ப்பட்டவராகிலும்) எதிர்பாராத நேரத்தில் நிகழ்வதாகும். அதனால் சிலவேளைகளில் அவருக்கு செய்ய வேண்டிய இறுதிக் கிரியைகளில் குறைகள் ஏற்பட்டிருந்தால் அவற்றை நிவர்த்தி செய்யவே அந்தியேட்டிக் கிரியைகள் செய்யப் பெறுகின்றன. அந்தியேட்டிக் கிரியை, ஈமைக் கிரியை போன்றே நிகழ்த்தப் பெறுதல் இதனை ஊர்யிதம் செய்கின்றது. அதாவது பூதவுடலுக்குப் பதிலாக 36 தற்பைப் புல்லினால் செய்யப் பெற்ற உருவம் வைத்து அதனை இறந்தவரின் உடலாக ஆவகணம் செய்து அதற்கு பூசைகள் செய்து அந்த உருவம் தகனம் செய்யப்பெறுகின்றது. எனவே இதுவும் ஒருவகையில் மரணகிரியையே.

ஈமக்கிரியைகள் யாவும் சைவக்குருமார் மூலமே செய்யப் பெறுகின்றது . அதுபோல் அந்தியேட்டிக் கிரியையும் மரணச் சடங்கிற்கு நிகரானதாக இருப்பதனால் சைவக்குருமாரே செய்வது வழக்கம் . அத்துடன் ஒருவருடைய மரணக் கிரியை செய்தவரே அந்தியேட்டிக் கிரியை செய்யும்போது தவறுகள் நிவர்த்தியாகுவதாக ஐதீகம் . மரணக் கிரியையும் , அந்தியேட்டிக் கிரியையும் அபரகிரியைகளாக அமைவதால் மரணக் கிரியை, அந்தியேட்டிக் கிரியைகளை செய்யும் சைவக்குருமார் ஆலயங்களில் செய்யப் பெறும் கப கிரியைகள் செய்வது தவிர்க்கப் பெற்றுள்ளது.

பிதிர் வழிபாடு செய்வதற்கான காரணங்கள்

:இல்லறம் சிறக்க தெய்வப்புலவர் ;

"தென்புலத்தார் தெய்வம் விருந்துஓக்கல் தானென்றாங்கு ஐம்புலத்தாறு ஓம்பல் தலை " பிதிர்க்கும், தெய்வத்திற்கும், விருந்திற்கும், இனத்திற்கும், தனக்கும் தருமம் செய்தல் தலைமையான தருமம். என்று கூறி இல்லறத்தானின் கடமைகளுள் ஒன்றாக பித்ருக்களுக்கு தானம் செய்வது கடமை என வலியுறுத்தியுள்ளார்.தென்புலத்தார் என்போர் இறந்த எமது மூதாதையினராவர். அவர்கள் எம்மை விட்டுப் பிரிந்தாலும் அவர்களின் ஆசி எம்மை வாழவைக்கும் என்றும், அவர்களை வாழ்த்தி அவர்களின் ஆசியைப் பெறுவது மானிடனாகப் பிறந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் எமது கடமை என்றும் வள்ளுவப் பெருந்தகை குறிப்பிட்டுள்ளார்.இறந்தோரின் (பித்ருக்களின்) ஆசி வேண்டி பித்ரு வழிபாடு செய்யும் வழக்கம் எமது முன்னோர்களால் பின்பற்றப்பெற்று வந்துள்ளமை குறிப்பிடத் தக்கது. அவை இரண்டு விதமாக அமைகின்றன. ஒன்று இறந்த எமது நெருங்கிய உறவினர்கள் இறந்த மாதத்தில் வரும் திதியில் ஒரு புரோகிதர் மூலம் எள்ளு நீர் இறைத்து அவர்களை நினைந்து வழிபடுவது. இறந்த திதியைச் சிரத்தையுடன் செய்வதால் சிரார்த்தம் அல்லது தி வசம் என்று அழைக்கப்பெறுகின்றது. மாதா மாதம் வரும் அமாவாசையில் எள்ளும் நீரும் இறைத்து வழிபடுவது புரோகிதருக்கு அரிசி காய்கறி கொடுத்து மோகூ அர்ச்சனை செய்வது ம ஒரு வகை பிதிர் வழிபாடாகும்.

இவை தவிர ; பித்ருக்களின் ஆராதனைக்கு மஹாளயம் என்று பெயர் . புரட்டாதி மாதம் பொதுவாக புரட்டாசி மாதம் , தேய்பிறை பிரதமை முதல் அமாவாசை வரை உள்ள பதினைந்து திதிகளே (நாட்களே) மஹாளய பட்சமாகும். நமக்கு இந்த உடலைக் கொடுத்தவர்கள் தாய் , தந்தையர். நம்மை ஆளாக்க, தாங்கள் அனுபவித்த கஷ்டங்களைப் பொருட்படுத்தாமல் நற்கதி அடைந்த அவர்களுக்கும் , முன்னோர்களுக்கும் வருடத்தில் 365 நாட்களும் செய்ய வேண்டிய தர்ப்பணங்களை சரிவரச் செய்யாததற்கான பிராயச்சித்தமாகவும் மஹாளயபட்ச தர்ப்பண முறை அமைந்துள்ளது

இது, எம்மை விட்டுப் பிரிந்த எல்லா உறவினர்க்கும் விருந்தளிப்பது போன்ற ஒரு ஆராதனையாகும். இங்கே குறிக்கப்பெற்ற மஹாளய தினத்தில் சைவ உணவு ஆக்கிப் படைத்து அவர்களை மகிழ்வித்து அவர்களின் ஆசிகளைப் பெறுவதாக அமகின்றது . படைத்த உணவின் சிறு பகுதியை மிருகங்களுக்கும் , பறவைகளுக்கும் உணவாக கொடுப்பதும் , மிகுதியை, உற்றார், உறவினர்களுடன் பகிர்ந்து உண்பதும் வழக்கமாக நடைபெறும் மஹாள ய ஆராதனையாகு ,

இவை தவிர , அமாவாசை, பெளர்ணமி திதிகளில் உரியவர்கள் விரதம் அனுஷ்டிப்பதும் , விளகீடு, தீபாவளி போன்ற விஷேச தினங்களுக்கு முதல் நாள் அவர்களுக்கு விருந்து படைப்பதும் நம் முன்னோரால் பின்பற்றி வந்த சில சமய அனுட்டானங்களாகும். இவை யாவும் இல்லற வாழ்க்கைக்கு பித்ருக்களின் ஆசியும் , ஆசீர்வாதங்களும் சிறப்பளிக்கின்றன என்பதனால் எம் முன்னோரால் பின்பற்றப்பெற்று வந்துள்ளமை குறிப்பிடத் தக்கது . பித்ருக்களை நாம் அவமதித்தால் அல்லது அவர்களை உதாசீனம் செய்தால் அவர்கள் எம்மை சபித்து விடுவார்கள் என்பது ஆதனால் நாம் குடும்ப வா ழ்கையில் பல துன்பங்களை அனுபவிக்க நேரிடும் என்பதும் இந்துகளின் ஐதீகம்

ஒரு வருடத்தை தேவ , ப்ரஹ்ம, பூத, பித்ரு, மநுஷ்ய என்னும் ஐந்து பாகங்களாக வகுத்து ; புரட்டாதிமாதம் (மஹாளய னகூம்) பித்ருக்களுக்கு உரிய மாதமாக கணிக்கப்பெற்றுள்ளது . எனவே அந்தக் காலத்தில் மஹாளய -பித்ரு வழிபாட்டுகள் செய்து பித்ருக்களை மகிழ்வித்து அவர்களின்

ஆசிகளை பெறுகின்றோம்இவ்வருடம் இம் மஹாளயம் செய்யும் காலமாக 12.09.2011 ல் இருந்து 26.09.2011 வரை உள்ள 15 தினங்கள் அமைவதாக சோதிடம் கூறுகின்றது . அதன்படி நாளைய தினம் 26.09.2011 மஹாளயம் செய்யும் இவ்வருடத்தின் கடைசி நாளாக அமைந்துள்ளது

மனிதர்கள் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் ஐந்து என இந்து மதம் வலியுறுத்துகிறது . அவை பிதூர்யக்கும், தேவயக்கும், பூதயக்கும் (பசு, காக்கைக்கு உணவு அளிப்பது) மனித யக்கும் (சுற்றத்தார், பிச்சைக்காரர்கள், துறவிகள் ஆகியோருக்கு உணவு அளிப்பது), வேத சாஸ்திரங்களைப் பயில்வது ஆகியவை. இவற்றுள் பிதூர் யக்கும் மிகவும் புனிதமானது எனக் கருதி முன்னோர் அதனைக் கடைபிடித்து வந்ததுடன் நம்மையும் மேற்கொள்ள அறிவுறுத்தினர்

இறந்த எமது முன்னோர்களுக்காகச் செய்யப்படுவது பிதிர் வழிபாடு

இந்த மஹாளயபட்ச தினங்களாகிய ப தினைந்து நாட்களிலும் பித்ரு தேவதைகள் எம தர்மனிடம் விடைபெற்றுக்கொண்டு தங்கள் குடும்பத்தினருடன் தங்கி விடுவர் என்பர் . எனவேதான் இந்த நாட்களில் அவர்கள் பசியாற அன்னமாகவோ (திதி) அல்லது எள்ளும் தண்ணீருமாகவோ (தர்ப்பணம்) அளிக்க வேண்டும் என்றார்கள். அவர்களும் அதன் மூ லம் திருப்தியடைந்து , நமக்கு அருளாசி வழங்குகின்றனர். நோயற்ற வாழ்வினை வழங்குகிறார்கள் . தாய், தந்தையர் இறந்த தினத்தில் சிரார்த்தம் (திதி) செய்யாதவர்கூட, மறக்காமல் மஹாளயத்தை அவசியம் செய்ய வேண்டும் . தகுந்த குருமார்களை வைத்து முறைப்படி செய்ய முடியாதவர்கள் , அரிசி, வாழைக்காய், தட்சிணை போன்றவற்றைக் கொடுத்தாவது பித்ருக்களை இந்த மஹாளயபட்சத்தில் திருப்தி செய்ய வேண்டும் .

சிறுசுச் செய்தாலும், பித்ரு காரியங்களை மனப்பூர்வமாக சிரத்தையாகச் செய்ய வேண்டும் என்கிறது சாஸ்திரம். வசிஷ்ட மகரிஷி, தசரதர், யயாதி, துஷ்யந்தன், நளன், அரிச்சந்திரன், கார்த்தவீரயார்கனன், ஸ்ரீராமர், தர்மர் முதலானோர் மஹாளயம் செய்து பெரும் பேறு பெற்றனர் என்கின்றன புராணங்கள் .

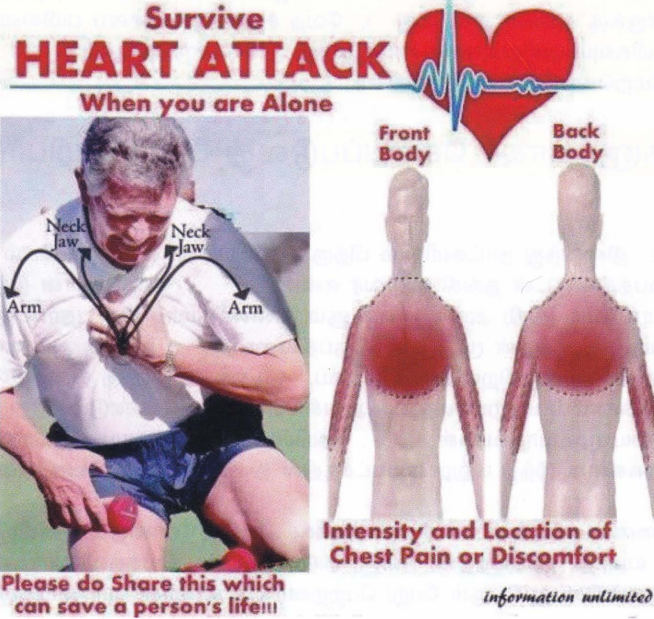
பிதிர் வழிபாட்டில் பிண்டம் போட்டு சமைத்த உணவு , பழங்களை நைவேதிக்கின்றோம் . பிதிர்கள் திருப்தியடைய எள்ளுந் தண்ணீரும் இறைக்கின்றோம் . புரோகிதருக்கு அரிசி , காய்கறி, வேட்டி சால்வை, தட்சணை கொடுக்கின்றோம் . இவ்வழிபாட்டால் எமக்குப் பிதிர் ஆசியும் குரு ஆசியும் கிடைக்கின்றது. மேலும் நாம் கோவிலில் நெய் விளக்கு ஏற்றி மோகூ அர்ச்சனை செய்து வழிபடுவதால் தேவ ஆசியும் கிடைக்கின்றது. நமது வாழ்வில் வரும் இன்ப துன்பங்கள் யாவும் நாம் எமது முற்பிறப்பில் செய்த பாப புண்ணியத்துக்கு அமையவே நடைபெறும் . அதிலே பிதிர் காரியமும் ஒன்றாகும். அதனை நாம் கிரமமாக சிரத்தையுடன் செய்ய வேண்டும் . அது தவறின் பிதிர்களின் கோபத்துக்கு ஆளாவோம் என ஜோதிஷ சாஸ்திரம் கூறுகின்றது. நாம் பிறக்கும் போது நமது ஜாதகத்தைக் கணிப்பர். அதனைப் பார்த்து ஜோதித்தர் கிரக தோஷம் உள்ளதால் பிள்ளைப் பாக்கியம் குறைவு என கூறுவார் . இத்தகைய கிரகதோஷம் உள்ளதால் பிதிர் வழிபாடு செய்யுங்கள் என கூறுவார்.

இதனால் நமக்குப் பிள்ளை இல்லையே என்ற குறைபாடு கண்டவிடத்து பிதிர் வழிபாட்டை சிரமமாகச் செய்தல் வேண்டும் . வீட்டிலே மேலே கூறியவாறு செய்கின்றோம் . கீரிமலையில் செய்கின்றோம் . வசதியானோர் இராமேஸ்வரம் , திருவாலங்காடு, காசி, காயா சென்று பிதிர் வழிபாடு , தேவ வழிபாடுகளைச் செய்வதை நாம் அறிவோம் . ஆகவே பிதிர் வழிபாடு மிக முக்கியமானது . அதிலும் மஹாளயஞ் செய்து பிதிர் வழிபாடு செய்து பிதிர் ஆசி, குரு ஆசி, தேவ ஆசி பெற்று வாழ்வது மிக மிக மேலானது. இதனை வீட்டில் செய்ய முடியாதோர் புரட்டாதி அமாவாசையில் புரோகிதருக்கு அரிசி காய்கறி கொடுத்து மோகூ அர்ச்சனை செய்யலாம்.

தென்புலத்தார் தெய்வம் விருந்தொக்கல் தான் என்றாங்கு ஐம்புலத்தாறு ஓம்பல் தலை - குறள்.

வீட்டில் தனியாக இருக்கும் போது மாரடைப்பு வந்தால் உங்களை நீங்களே எப்படி காப்பாற்றிக்கொள்வது.....?

பயனுள்ள தகவல் படித்துப் பயனடையுங்கள். (ஆர்)



நோயற்ற

வாழ்வே

குறைவற்ற

செல்வம்-2

வேலை பளுவின் காரணமாக, மற்றும் இதர சில பிரச்சனைகள் காரணமாக உங்கள் மனம் மிகவும் அழுத்தத்துடன் உள்ளது,

நீங்கள் மிகவும் படபடப்பாகவும், தொய்வாகவும் உள்ளீர்கள்.

திடீரென்று உங்கள் இதயத்தில் அதிக "வலி" ஏற்படுவதை உணர்கிறீர்கள், அந்த வலியானது மேல் கை முதல்தோள்பட்டை வரைபரவுவதை உணருகிறீர்கள்.

உங்கள் வீட்டில் இருந்து மருத்துவமனை ஒரு ஐந்து

மைல் தூரத்தில் இருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம்,

ஆனால் உங்களால் அந்த ஐந்து மையில்தூரத்தை கடக்க முடியாது என உங்கள் மூளை உங்களுக்கு சொல்கிறது இந்த நேரத்தில் நம் உயிரை நாமே காக்க என்ன செய்யலாம்...??

துரதிஷ்ட வசமாக மாரடைப்பு ஏற்படும் போதெல்லாம் இறப்பவர்கள் அதிகமாக

தனியாக இருந்திருப்பவராக உள்ளனர்..! உங்கள் இதயம் தாறுமாறாக துடிக்கிறது..நீங்கள் சுயநினைவை இழக்க வெறும் 10 நொடிகள் தான் உள்ளது.

இப்போது நீங்கள்

செய்ய

வேண்டியது:

"தொடர்ச்சியாக மிக ஆக்ரோஷமாக இருமவேண்டும்,

ஒவ்வொரு முறை இரும்புவதகு முன்னரும் மூச்சை இடித்து விட வேண்டும்,

இருமல் மிக ஆழமானதாக இருக்க வேண்டும்,

இருதயம் இயல்பு நிலை திரும்பும் வரையில் அல்லது வேறொருவர் உதவிக்கு வரும் வரையிலோ

ஒவ்வொரு இரண்டு நொடிக்கும்;

மூச்சை இடித்து
விட்டு இரும்பிக்கொண்டே இருக்க
வேண்டும். மூச்சை இடித்து
விடுவதினால் நுரை ஈரலுக்கு
தொடர்ச்சியாக துடித்துக்கொண்டே
இருக்க உதவும், இதனால் ரத்த ஓட்டம்
சீரடையும். இரும்புவதால் ஏற்படும்
அதிர்வினால் இதயம் சீராக துடிக்கும்" ..

ஆச்சிஜன் சீராக செல்ல வழி
வகுக்கிறது, இருமுவதால் இருதயம்
நிற்பதில் இருந்து

பின்னர் இருதயம் சீரடைந்ததும்,
அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு
செல்லலாம்..

ஞாபக சக்தி குறைவாக இருப்பவர்களுக்கு...!



Thanks: --"மருத்துவர்-ரிலாக்ஸ்"

ஞாபக சக்தி குறைவாக இருப்பவர்களுக்கு...!
சில பேருக்கு நம்ம மூளையில் மெமரி கார்டு பொருத்தினால் கூட நல்லா
இருக்கும் என்று நினைக்கும் அளவிற்கு ஞாபக சக்தி குறைவாக இருக்கிறது.
தேவையான சத்துக்கள் நாம் சாப்பிடும் உணவிலிருந்து கிடைக்காததே இதற்கு
காரணம். காரட், தக்காளி, திராட்சை, ஆரஞ்சு, செர்ரி போன்ற பள பளப்பான
வண்ண உணவுகளில் மூளைக்கு மிகத் தேவையான
வைட்டமின்கள், மினரல்கள், பைட்டோ கெமிக்கல்கள் நிறைந்துள்ளன. ஒரு
வாரம் காரட் சாப்பிட்டவர்களையும், காரட் சாப்பிடாதவர்களையும் பரிசோதித்த
போது, காரட் சாப்பிட்டவர்களின் மூளைத் திறன் மிகச்சிறப்பாக இருந்தது
என்கிறது மனோதத்துவ பேராசிரியர் பால்கோல்ட் என்பவரின் ஆய்வு
முடிவுகள். இந்த உணவுகள் மூலம் மூளையில் செரோட்டனின், அசிட்டின்
கோலைன் என்ற இரசாயனப் பொருட்கள் உற்பத்தியாகி உடல் இயக்கத்தில்
கலப்பது தான் இதற்குக் காரணம் மூளையின் ஞாபக சக்தியை சிறப்பாக தக்க
வைத்துக்கொள்வதற்கு கொழுப்பு சத்து தேவை. இதற்கு மீனிலிருந்தும், மீன்

எண்ணெயிலிருந்து கிடைக்கும் என்-3 என்ற கொழுப்பு அமிலமே தினமும் தேவை. நல்ல முடிவை திடீரென்று எடுக்க மீனும் ஏதேனும் ஓர் இனிப்புமே போதுமாம். சைவ உணவுக்கரர்கள் சோயா எண்ணெய், தூரியகாந்தி எண்ணெய் ஆகியவற்றை உபயோகிக்கலாம். மனித உடலிலே மூளை தான் அதிக ஆக்ஸிஜனை உபயோகிப்பது. எனவே, மூளையின் செல்கள் அழியாதிருக்க பைட்டோ கெமிக்கல் உள்ள உணவுகள் தேவை. இத்துடன் மூளை பலவீனம், குழப்பம், நோய்த்தாக்குதல்,

அல்சீமெர்ஸ் என்ற ஞாபக மறதிநோய் முதலியன ஏற்படாமல் இருக்க பி, ஏ, ஈ ஆகிய வைட்டமின் உள்ள உணவுகளும் தேவை. மிகவும் கூர்மையாகச் சிந்தித்து முடிவு எடுக்கச் சர்க்கரை உதவும். இதற்கு பழம் அல்லது இனிப்பு வகைகள் சாப்பிடவும். அரிசி, ரொட்டி, கோதுமை, உருளைக்கிழங்கு முதலியன கோபம் மற்றும் பதற்றம் போன்ற உணர்ச்சிகளை மெல்ல மெல்லக் கட்டுப்படுத்திவிடும்.

மூளையைச் சரியாக, பாதுகாப்பாக பராமரிப்பதுடன் நல்ல மனப்பாங்கையும், காரியத்தைச் செய்து முடிக்கும் விடாமுயற்சியையும், பெர்சி மற்றும் செர்ரி பழங்கள், அப்ரிகாட், பீச், அவரைக்காய் முதலியன தந்துவிடுகின்றன. மனதை அமைதிப்படுத்தி, தன்னம்பிக்கையை உணர்த்துவது வெள்ளைப்பூண்டு. மூளையின் செல்கள் வேகமாக அழிந்து போய்விடாமல்

பாதுகாப்பதில் வெள்ளைப் பூண்டுக்கு நிகர் வேறு இல்லை.

ஞாபக சக்தி உள்ள உயிரினங்கள் எல்லாம் நீண்ட நாள் வாழ்கின்றன. எனவே, ஞாபக சக்தி அழியாமல் இருக்க வெள்ளைப் பூண்டைத் தவறாமல் சாப்பிடவும்.

பிரிட்டிஷ் விஞ்ஞானிகள் 54 முதல் 84 வயது வரை உள்ள ஆண்களை ஆராய்ந்து வந்தார்கள். இவர்கள் உடலில் பி வைட்டமின்கள் போதுமான அளவு இருந்தவர்கள் நல்ல ஞாபக சக்தியுடனும் சிறப்பான மூளைச் செயல் பாடும் உடையவர்களாக இருந்தனர். ஆனால் அவர்களில் பி6 பி12 :போலேட் ஆகிய வைட்டமின்கள் குறைவாக இருந்தவர்கள் மிகவும் மறதியும் மனக்குழப்பமும் உடையவர்களாக இருந்தனர். 'பி' வைட்டமினைச் சேர்ந்த இந்த மூன்று வைட்டமின்களும் நரம்புகளின் மூலம் மூளைக்கு தெளிவாகச் செய்திகளை அனுப்பி மூளை அமைதியுடன் குழப்பமில்லாமல் வேலை செய்ய உதவுகிறது என்பதை மட்டும் உறுதியாகக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இந்த வைட்டமின்கள் குறையும் போது தீய அமிலங்கள் மூளைக்கு மிகமெதுவாக எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. இதனால் மூளையின் செயல்பாடுகளின் குழப்பம் ஏற்படுகிறது. மதிய உணவில் தயிர் மற்றும் கீரை இருந்தால் இந்த வைட்டமின்கள் நன்கு நம் உடலில் சேர்ந்துவிடும். மூளையும் அற்புதமாக இயங்கும்...!

சர்க்கரை நோய்க்கு மாத்திரை வேண்டாம், ஊசி வேண்டாம். முயற்சி செய்து பாருங்களேன்:

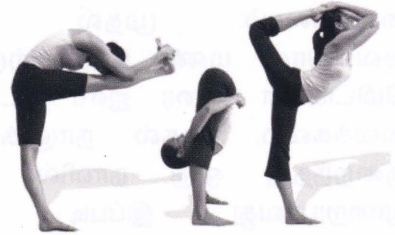
சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் கவனிக்கவும்:

வரக்கொத்தமல்லி --அரை கிலோ
வெந்தயம் ---கால கிலோ
தனித்தனியா மேற்கண்டவற்றை
பொன்னிறமாக வறுத்து தனித்தையாக
பொடி செய்து இரண்டையும் நன்கு
கலக்கவும்.

(வரக்கொத்தமல்லி என்பது
மளிகைக்கடையில் மிளகாய் மல்லி
என்று கேட்டு வாங்குவதில் உள்ள
கொத்தமல்லியே. இது
புரிந்துகொள்வதற்காக).

கலந்த பொடியில் இரண்டு டீஸ்பூன்
பொடியை இரண்டு டம்ளர்(இருநூறு
மில்லி) குடிநீரில் கொதிக்க வைத்து
ஒரு தம்லராக சுண்டக் காய்ச்சவும்.
பின்பு வடிகட்டி மூன்று
வேலைகளுக்கு சாப்பாட்டிற்கு
முக்கால் மணி முன்பாக சப்பிட்டு
வரவும்.இதைச் செய்தவுடன்
குறைந்தது முக்கால் மணி நேரம்
வேறு எதையும் (குடிநீர் தவிர)
உண்ணக்கூடாது.

ஒரு மாதத்தில் சர்க்கரை நோய்
உங்களை விட்டு ஓடிவிடும். சர்க்கரை
உங்கள் ரத்தத்தில் உள்ள அளவை ஒரு
வார இடைவெளியில் இம்மருந்து
சாப்பிடும் முன்பாகவும் பின்பாகவும்
பரிசோதனைக்கூட சோதனையில்
உறுதி செய்யுங்களேன்.



மூட்டு வலியை குணப்படுத்த ஆயுர்வேத சிகிச்சை:-

வாசகர்கள்
எழுத்தாளர்கள் உங்கள்
ஆக்கங்களையும்
கருத்துக்களையும்
(மாசி)பெப்ரவரி
2014 ர்குள்
அனுபிஉதவுக.
நன்றி ஆர்.

..ரிலாக்ஸ் பீளீஸ்.

வலியைக் குறைக்க

உதவும் வழிகள்.....

வலியை அதிகப்படுத்தும் செயல்களை தவிர்த்து (உதாரணம்- பழுதாக்குதல்) ஓய்வாக இருந்தல். வலி ஏற்படும் இடத்தில் ஐஸ் கட்டிகளை வைக்கலாம். முதல் நாளில் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் 15 நிமிடங்கள் வரை ஐஸ் கட்டிகளை வைக்கவும். முதல் நாளுக்குப்பின் குறைந்தது ஒரு நாளில் நான்கு முறையாவது இப்படி செய்ய வேண்டும்.

கால் முட்டியினை முடிந்தவரை உயரமாக தூக்குவதனால் வீக்கங்களை குறைக்கலாம். மூட்டிகளின் கீழ் அல்லது இடையில் தலையணைகளை வைத்து உறங்கலாம். சுடு தண்ணீரில் 2 கிராம் உலர்ந்த இஞ்சியை கலந்து குடித்தல் மற்றும் மோர் உட்கொள்ளுதல் கபம் மற்றும் வாதத்தைக் குறைக்கும்.

இது செரிமான சக்தியை அதிகரிக்க உதவுவதோடு, மூட்டு இணைப்புகளின் வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது. சுரைக்காய் போன்று கொடியில் காய்க்கும் கசப்பு காய்கள், வாடாமல்லிகை இலைகள், வேப்பிலைகள், பாகற்காய், கோதுமையில் தயாரிக்கப்பட்ட சப்பாத்தியுடன் பார்லி சேர்த்த உணவு பொருள், ஸ்டார்ச் நீக்கப்பட்ட அரிசி சோறு, கொள்ளு, பியஸ் ஆகியவை உணவு பொருள்களில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பால், தயிர், பன்னீர், பாலாடையுடன் கூடிய கரும்புச் சாறு குறிப்பாக வெல்லம், சர்க்கரை, பருப்பு, மீன் மற்றும் நறுமணப் பொருள் கொண்ட பொருள்களை உட்கொள்ள வேண்டும். தினமும் உடற்பயிற்சி (வாரத்தில் 4

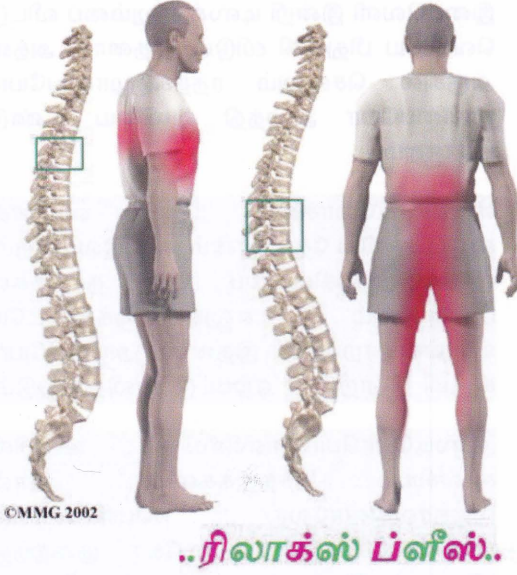
நாள்களுக்கு 30-லிருந்து 40 நிமிடம் வரை நடக்க வேண்டும்) செய்தல் அவசியம். தினசரி வாழ்க்கையில் யோகா மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு மேசை கரண்டி டில் ஆயில், ஒரு மேசை கரண்டி மாட்டு நெய், அரை மேசை கரண்டி இஞ்சி சாறு, அரை மேசை கரண்டி எலுமிச்சை சாறு மற்றும் சிறிதளவு கரும்பு சாறு ஆகியவை சேர்ந்த கலவை வாதத்தைக் குறைக்க உதவுவதோடு, எலும்பு மூட்டு இணைப்பில் வீக்கத்தையும் குறைக்கிறது.

இதற்கு மாற்றாக வெதுவெதுப்பான பாலுடன் ஒரு மேசை கரண்டி விளக்கெண்ணெய் கலந்து இரவில் குடிப்பதால் அதிக செரிமானத்தையும், வாதத்தையும் குறைக்கலாம். 5 கிராம் இஞ்சி கூட்டின் கூடிய ரோஸ்ட், சீரகம், கல் உப்பு, கருப்பு உப்பு, உலர்ந்த இஞ்சி பவுடர் மற்றும் கருப்பு மிளகு ஆகியவற்றை வெண்ணெயுடன் சேர்த்து உட்கொள்ளுவதால் மூட்டு வலி மற்றும் முதுகு வலி ஆகியவற்றை வெகுவாகக் குறைக்கிறது.

போதுமான நெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்து உணவு சமைக்கப்பட வேண்டும். பால், சோறு, மட்டன் தூப் மற்றும் இனிப்பு, புளிப்பு அல்லது உப்பு நிறைந்த சத்தான உணவுப் பொருள்களை உட்கொள்ள வேண்டும்.

**முதுகுவலி-ஏன்.....
வருகிறது.....?
எப்படிப் போக்குவது...?!**



முதுகுவலி முதியவர்களுக்கு மட்டும்தான் வரும் என்றில்லை. இளைஞர் களையும் இப்போது பாடாய்படுத்திக்கொண்டிருக்கிறது. பெண்களும் முதுகுவலி, கழுத்து வலியால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

வலி வராமல் தடுப்பது எப்படி, வந்தால் அதை குணப்படுத்துவது எப்படி? என்பதை விளக்கும் கேள்வி- பதில் பகுதி இது! * தாய் வயிற்றில் கருவான எத்தனையாவது நாளில் சிசுவுக்கு முதுகெலும்பு உருவாகும்? முதலில் எப்படி தோன்றி, படிப்படியாக வளரும்? முதுகெலும்பின் டிஸ்குகள் மற்றும் அதன் கட்டமைப்பு என்ன?

“முதுகெலும்பும், முதுகுத்தண்டும் கரு உருவான 18-ம் நாளிலிருந்தே உருவாக ஆரம்பிக்கும். முதலில் முதுகெலும்பு உருவாகி திறந்தபடி இருக்கும். கரு உருவான 29-வது நாள் முடிக்கொள்ளும். அதன் நடு மையத்தில் மூளையின் தொடர்ச்சியான தண்டு வடம், இடுப்பு பகுதி வரையில் நீண்டு இருக்கும்.

முதுகெலும்பு, ஒன்றுடன் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்ட 33 சிறு துண்டு எலும்புகளைக் கொண்டது. இதில் முதல் 7

எலும்புகள் கழுத்துப் பகுதியிலும் (செர்வைக்கல்), 12 எலும்புகள் மார்பு பகுதியிலும் (தெராசிக்), 5 எலும்புகள் இடுப்பு பகுதியிலும் (லம்பார்), 5 எலும்புகள் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்த நிலையில் அடி முதுகு பகுதியிலும் (சேக்ரல்), கடைசி 4 எலும்புகள் சேர்ந்து ஒரே எலும்பாய் முதுகின் அடிப்பகுதியிலும் (காக்சிஸ்) அமைந்து உள்ளது. இவற்றில் கடைசி 9 எலும்புகள் அசைவற்றதாகவும், இதர 24 எலும்புகள் அசையக்கூடியதாகவும் இருக்கும். எலும்புகளுக்கிடையில் மெல்லிய ஜவ்வு போன்ற டிஸ்க் பகுதி அமைந்துள்ளது.

இந்த டிஸ்க்குகள் உடலில் ஏற்படும் அதிர்வை தாங்கிக்கொள்ள பயன்படுகிறது. முதுகெலும்பு நேராக இல்லாமல் சில வளைவுகளுடன் இருக்கும். முதுகெலும்பின் நடுவில் இருக்கும் தண்டுவடத்தில் இருந்து 31 ஜோடி நரம்புகள் முதுகெலும்புகளுக்கிடையில் உள்ள துவாரத்தின் வழியாக வெளியேறி உடலின் பல முக்கிய உறுப்புகளுக்கு சென்று செயல்பட வைக்கிறது.”

* எத்தனை வயது வரை முதுகெலும்பு வளரும்? வேகமாக வளரும் காலகட்டம் எது?

“குழந்தை பிறந்ததில் இருந்தே எலும்புகளின் வளர்ச்சி வேகமாகவும், சீராகவும் இருக்கும். எலும்பின் வளர்ச்சி 18 வயது வரையில் வேகமாகவும், அதன்பின் 25 வயது வரை மிதமாகவும் இருக்கும்.”

* முதுகெலும்பின் அமைப்பில் ஆண்-பெண்ணுக்கு வித்தியாசம் ஏதாவது இருக்கிறதா?

“முதுகெலும்பின் அமைப்பிலோ, செயல்பாட்டிலோ ஆணுக்கும்-பெண்ணுக்கும் வித்தியாசம் இல்லை. ஆனால் முதுகெலும்பின் வளைவுகளில் சிறு வித்தியாசம் இருக்கும். வளைவு ஆண்களை விட பெண்களுக்கு சற்று அதிகமாக இருக்கும்.”

* பெண்கள் கோலம் போடுதல், வீடு பெருக்குதல், துணி துவைத்தல் போன்ற வேலைகளில் ஈடுபட்டால் அவர்களுக்கு முதுகு வலி ஏற்படுமா?

"பெண்கள் 45-50 வயது வரை வீட்டு வேலைகளை செய்வது நல்லது. வீட்டு வேலைகளால் முதுகெலும்பிற்கோ, எலும்புகளின் நடுவில் உள்ள டிஸ்கிற்கோ எந்த பாதிப்பும் வராது. ஆனால் முதுகெலும்பில் ஏதாவது பிரச்சினையோ, நோயோ ஏற்பட்டிருந்தால் கடினமான வேலைகளை செய்யாமல் இருக்கவேண்டும். இடுப்பில் தண்ணீர் குடத்தை தூக்குவதாலும், குழந்தைகளை இடுப்பில் தூக்குவதாலும் பெண்களின் முதுகெலும்பில் பொதுவாக பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை."

* கர்ப்பம், பிரசவத்திற்கு தக்கபடி பெண்களின் முதுகெலும்பு கட்டமைப்பில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் இருக்கிறதா?

"பெண்களின் அடி முதுகு வளைவு அவர்களது கர்ப்ப காலத்தில் வயிற்றின் முன்பக்க வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப, பின்பக்கம் சாய்ந்து கொள்ளக்கூடிய விதத்தில் அமைந்துள்ளது. இதனால் வயிற்றில் குழந்தை வளர வளர முன்பக்க பாரத்திற்கு ஈடுகொடுக்கும் விதத்தில், பின்புறமாக சாய்ந்துகொண்டு கர்ப்பிணிகளால் அன்றாட வேலைகளை செய்ய முடியும். இதற்கு கர்ப்ப காலத்தில் சுரக்கும் ஹார்மோன்களும் உதவி புரிகின்றன."

* முதுகுவலி தோன்ற எத்தனை விதமான காரணங்கள் இருக்கின்றன?

"முதுகுவலி தோன்ற கீழ்க்கண்டவை பொதுவான காரணங்களாக இருக்கின்றன.

டிஸ்க் பிரொலாப்சு: முதுகெலும்புகளுக்கு இடையில் ஷாக் அப்சர்வர் போல் இயங்கும் 'டிஸ்க்' என்னும் மெல்லிய ஜவ்வு வயதாவதாலோ, காயம் பட்டதினாலோ அல்லது அழற்சியினாலோ தேய்ந்து விடும். அப்போது 2 எலும்புகளுக்கிடையே

இடைவெளி இன்றி டிஸ்க் எலும்பை விட்டு வெளியே பிதுங்கி விடும். இதனால் அதன் அருகில் செல்லும் ரத்தக்குழாயையோ, நரம்பையோ அழுத்தி வலியை உண்டு பண்ணும்.

ஸ்பாண்டிலோசிஸ்: வயதாகி எலும்புகளில் தேய்மானம் ஏற்படுவதாலும், எலும்புகளுக்கிடையே சில தாதுக்கள் படிவதாலும் எலும்புகளுக்கிடையே உராய்வு ஏற்படும். இதனால் அழற்சியோ, கிருமி தொற்றோ ஏற்பட்டு வலி ஏற்படும்.

ஆஸ்டியோபொரோஸிஸ்: உடலின் கால்சியம் சத்துக்களின் அளவு வயதாவதினாலோ, பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்ற பிறகோ குறைந்து விடலாம். இதனால் எலும்புகளில் போதிய அளவு சுண்ணாம்பு சத்து இல்லாததால் எலும்புகள் வலுவிழந்து, அடர்த்தி குறைவாகிவிடும். இதனாலும் எலும்புகளில் வலியும், எலும்பு முறிவும் ஏற்படலாம்.

ஸ்பாண்டிலோலிஸ்தஸிஸ்: முதுகெலும்பு வலுவிழக்கும்போது வரிசையாய் இருக்க வேண்டிய எலும்புகளில் ஒன்றிரண்டு வரிசையிலிருந்து முன்புறமோ பின்புறமோ விலகி விடும். இதனாலும் முதுகுவலியோ, முதுகு தசை பிடிப்போ, மரத்து போதலோ ஏற்படலாம். இது 35 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

ஆர்த்தரைட்டிஸ்: மூட்டுக்களில் ஏற்படும் அழற்சியே ஆர்த்தரைட்டிஸ். இது ருமடாய்டு ஆர்த்தரைட்டிஸ், ஆன்க்கிலோசிஸ் ஸ்பாண்டிலோசிஸ் போன்ற நோய்களின் விளைவால் ஏற்படக்கூடியதாக இருக்கும்."

* மேடு, பள்ளம் நிறைந்த சாலைகளில் இரு சக்கர வாகன பயணம் மேற்கொள்வது முதுகுவலியை ஏற்படுத்துமா?

"முதுகெலும்புகளுக்கு நடுவில் உள்ள டிஸ்க் ஷாக் அப்சர்வர் போல் செயல்பட்டு அதிக பளு தூக்குதல், குனிதல், குதித்தல் போன்ற சமயங்களில் அதிர்வுகளை தாங்கி கொள்ளும். ஆனால் டிஸ்க் தேய்ந்து

விட்டாலோ அல்லது எலும்புகளில் வேறு பிரச்சினை இருந்தாலோ மேடு, பள்ளம் நிறைந்த சாலையில் செல்லும்போது டிஸ்க் அழுத்தப்பட்டு, அழுத்தம் தாளாமல் வெளியே பிதுங்கி பக்கத்தில் உள்ள நரம்புகளை அழுத்தும். இதனால் வலி ஏற்படும்."

* முதுகுவலி என்பது கழுத்து வலியும் சேர்ந்ததா? முதுகு வலிக்கும்போது கழுத்தும் சேர்ந்து வலிக்குமா?

"முதுகெலும்பில் எங்கு வேண்டுமானாலும் எலும்பு தேய்மானமோ, அழற்சியோ, டிஸ்க் ப்ரொலாப்சோ ஏற்படலாம். இதனால் எங்கு வேண்டுமானாலும் வலி ஏற்படலாம். பொதுவாக கழுத்து எலும்பில் டிஸ்க் ப்ரொலாப்சு என்றால் கழுத்து, தோள்பட்டை, கைகளில் வலி பரவலாம். அதே போல் அடி முதுகில் ப்ரொலாப்சு என்றால் அடிமுதுகு, இடுப்பு மற்றும் கால்களில் வலி ஏற்படலாம். இரண்டு வித வலியும் சேர்ந்து இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை."

* முதுகெலும்பின் அடர்த்தி குறைவு மற்றும் பிரச்சினைகளை வலி வரும் முன்பே கண்டுபிடிக்க முடியுமா?

"வலியின் அறிகுறி தெரியும் வரை முதுகெலும்பில் டிஸ்க் ப்ரொலாப்சு பிரச்சினையை கண்டுபிடிக்க முடியாது."

* கழுத்து வலி மற்றும் முதுகுவலிக்கு இருக்கும் நவீன சிகிச்சை என்ன?

"பேக் அண்ட் நெக் கட்டமைப்பு மருத்துவத்தில், டிஸ்க் ப்ரொலாப்சை அறுவை சிகிச்சையின்றி கட்டுப்படுத்தலாம். நவீன மருத்துவ முறையில் வடிவமைக்கப்பட்ட DRX 9000 என்ற கருவி முதுகுவலிக்கும், DRX 9000C என்ற கருவி கழுத்து வலிக்கும் சிகிச்சையளிக்க பயன்படுகிறது. இந்த சிகிச்சை முறை கிட்டத்தட்ட 86 சதவீதம் வரை வலியை குறைத்து நோயாளி தன் இயல்பு வாழ்க்கைக்கு திரும்ப உதவும்."

* உறுப்பு மாற்று ஆபரேஷன் இப்போது பரவலாக இருக்கிறதே. முதுகெலும்புகளை எடுத்து எலும்பு வங்கிகளில் சேகரிக்க முடியுமா? அதை மாற்று ஆபரேஷன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு பொருத்த முடியுமா? "எலும்பு வங்கியில் எலும்புகள் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. ஆனால் முதுகெலும்புகள் சேமிக்கப்படுவதில்லை. மேலும் செயற்கை டிஸ்க்குகளை பயன்படுத்தி டிஸ்க் மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. ஆனால் முதுகெலும்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை இதுவரை செய்யப்படவில்லை. அதேபோல் தண்டுவட பாதையோ, தண்டு வடமோ வேறொருவரிடம் இருந்து மாற்றாக எடுத்து வைக்கக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் கிடையாது. இனி எதிர்காலத்தில் இதற்கான புது சிகிச்சை முறைகள் வரலாம்."

விளக்கம்: டாக்டர் ஜெ.ஹரிகரன்

நம் உடலில் உள்ள உறுப்புகளின் வேலைகளை பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்..!

கருப்பையில் கரு தரித்ததும் முதலில் உருவாவது இருதயம்தான்.



..ரிலாக்ஸ் ப்ளீஸ்..

நம் உடலில் உள்ள உறுப்புகளின் வேலைகளை பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்..!

* இருதயம் ஒவ்வொரு முறை துடிக்கும்போதும் 70 கன செண்டி மீட்டர் இரத்தத்தை தன்னிடமிருந்து வெளியே செலுத்துகிறது. இந்த இருதயம் இவ்வாறு ஒரு மனிதனின் சராசரி 70 ஆண்டு கால

வாழ்க்கையில் ஏறக்குறைய இரண்டரைக் கோடி முறைகள் சுருங்கி விரியும்.

* இப்படி இடைவிடாமல் செயல்படும் இருதயம் வலுவிழந்து போய்விடாதா என்கிற சந்தேகம் தோன்றலாம். இருதயத்தின் வால்வுகள் சிறப்புத் தன்மைகள் மிக்க பாப்பிலரி எனும் தசைகளால் ஆனவை. எனவே அதிக வேலையின் காரணமாக வலுவிழந்து போகாமல் இருக்கின்றன. இருதயம் தொடர்ந்து இயங்க இதுவே காரணமாகும்.

* இருதயத் துடிப்பானது, ஒவ்வொரு துடிப்பிற்கும் இடையே வினாடியில் ஆறு பாகத்தில் ஒரு பாக நேரம் நின்று பின்பே - துடிக்கிறது.

* நம் மூளையில் ஆயிரம் கோடி உணர்ச்சி அணுக்கள் இருக்கின்றன. அதில் கார்டெக் எனும் பகுதி பல ஆண்டுகளாக நினைவுகளை வரிசைப்படுத்திச் சேமித்து வைத்து விடுகிறது.

* நாம் உட்கொள்ளும் பிராணவாயுவிலும் உடலில் ஓடும் இரத்தத்திலும் ஐந்தில் ஒரு பங்கு மூளையினால்தான் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நான்கு நிமிட நேரம் இவை கிடைக்காமல் போனால், மூளை தனது சக்தியை இழந்து விட்கின்றது.

* ஆண்களை விட பெண்களுக்குத்தான் புத்திக்கூர்மை அதிகமாம். இடது கையால் எழுதுபவர்களுக்கு, வலது கையால் எழுதுபவர்களை விட புத்திக்கூர்மை அதிகம்.

* இன்று பிரபலமாக இருக்கும் கணினிகள் ஒரு மூளையின் வேலையைச் செய்ய வேண்டுமானால் அதன் தற்போதைய சக்தியை 10 ஆயிரம் மடங்கு பெருக்க வேண்டியிருக்கும். தொடரும்.....!

* பிறந்த குழந்தை ஒரு நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை சுவாசிக்கிறது. 16 வயதில் ஒரு நிமிடத்திற்கு 20 முறை சுவாசிக்கிறான்.

குடும்பக் குத்து விளக்கு...



No Smoking ?

**சோரியாசிஸ்
நோய் பற்றிய
தகவல்கள்:-**



சோரியாசிஸ் என்பது தோல் சிவந்து தடித்து காணப்படும். தோலின் மீது வெண்மையான பளபளப்பான மீன் செதில் போன்று உதிர ஆரம்பிக்கும் இதை மீன் செதில் படை என்று கூறுவார்கள். தோலின் வளர்ச்சி அபரிதமாக இருந்து அதனால் தோல் தடித்தும் இறந்த செல்களினால் மீன் செதில் போன்றும் உதிரும்.

இது தொற்று நோயோ, பரம்பரை நோயோ, உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும் நோயோ அல்ல. ஆனால் உடல் அழகையும், தன்னம்பிக்கையும் குறைக்கும் நோய்.

சிவந்த தட்டையான திட்டிகள் முழங்கைகள் மற்றும் முழங்கால்களின் தோல்களில் அடிக்கடி ஏற்படும். இந்த நோய் உச்சந்தலை முதல் இனப்பெருக்க

உறுப்புகள் உட்பட எந்த பகுதியை வேண்டுமானாலும் பாதிக்கலாம்.

சோரியாசிஸ் சில தகவல்கள்.....

சோரியாசிஸ் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம். சோரியாசிஸ் முக்கியமாக நோய் எதிர்ப்புதிறன் குறைபாட்டால் வருகிறது. சோரியாசிஸ் என்பது தொற்று நோய் இல்லை. இது மற்றவர்களுக்குப் பரவாது. தாம்பத்யம் நடத்தக்கூடிய நோய் பாதிக்கப்பட்ட கணவன் அல்லது மனைவி இவர்களில் யாருக்கேனும் இருந்தால் மற்றவருக்கு தொற்றாது.

பரம்பரை ஒரு காரணமாக கருதப்படுகிறது. ஆனால் ஒரு பரம்பரையில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு வந்ததாகவும் கூறமுடியவில்லை. வைரஸ், பக்ஷரியா, பூஞ்சை போன்ற நோய்க்கிருமிகளாலும் வருவதாகவும் நிரூபிக்கப்படவில்லை.

சோரியாசிஸ் நோயின் வகைகள் Plaque Psoriasis - சிவந்த மீன் செதில்கள் போன்று ஒட்டிக்கொண்டு இருக்கும் குமிழ் குமிழாக தோன்றும் சோரியாசிஸ்.

Guttate Psoriasis,- உடல் முழுவதும் பரவி தோல் முழுவதும் உதிர்ந்து விடக்கூடிய சோரியாசிஸ். Pustular Psoriasis - சிறு நீர்க்குமிழ்கள் ,படிப்பு நிற சீழ், குறுக்காக வெடித்தல், நீர்வடியும் சோரியாசிஸ். Inverse Psoriasis - அக்குள், தொடையிடுக்கு, கை, கால் மடிப்புகள், மற்றும் இதர மடிப்புகளில் தோன்றும் சோரியாசிஸ்.

Erythrodermic Psoriasis - பெரிய பெரிய வட்டங்களாக ,சிவப்பு நிறத்துடன் பெரிய பெரிய மீன் செதில்கள் போன்று ஒட்டிக்கொண்டு இருக்கும் அடை சோரியாசிஸ்.

Psoriatic Arthritis -தண்டுவடம் மற்றும் மூட்டுகளில் தாக்கும் சோரியாசிஸ்.

கீழ்க்கண்டவைகள் சோரியாசிஸ் நோயை அதிகப்படுத்தும் அதிகமான அல்லது மிக குறைவான தூரிய வெப்பம் உடலை தாக்குவது. மன அழுத்தம், அதிகமாக மது குடிப்பது. புகைபிடித்தல், மாமிச உணவுகள், முக்கியமாக கடல் உணவுவகைகள். சில மருந்துவகைகள் முதலியன சோரியாசிஸ் அதிகப்படுத்துகின்றன.

சோரியாசிஸ் நோயின் அறிகுறிகள் தலையில் பொடுகு, அரிப்பு, முடிகொட்டுதல், காதுக்கு பின் அல்லது நெற்றியில் அல்லது உடலில் சில இடங்களில் அல்லது உடல் முழுவதும் உலர்ந்த புண்கள், அரிப்பு, அதிலிருந்து மீன் செதில் போல பொடுகு உதிர்ந்தல், சொரிந்தால் இரத்த கசிவு, சொத்தை நகம், மூட்டுகளில் வலியும் வீக்கமும், உள்ளங்கை மற்றும் உள்ளங்கால்களில் பிளேடால் வெட்டியது போன்ற வெடிப்பு, அரிப்பு, தோல் உரிதல் காதின் பின்புறம், தலை, முழங்கை, முடிங்கால் மற்றும் மூட்டுகள் ஆடுதலை, முதுகு, முதலிய பாகங்கள் பாதிக்கப்படும். கைவிரல், கால்விரல் நகங்களை தாக்கி, சிறு குழிகளையும், வெண்மை நிற மாற்றத்தையும், நகங்கள் தடிப்பையும் ஏற்படுத்தும்.

(சிலருக்கு இதில் கூறப்பட்டுள்ள எல்லா அறிகுறிகளும் இருக்கலாம். சிலருக்கு ஒரு சில அறிகுறிகள் மட்டும் இருக்கலாம்) அது மட்டும் இன்றி கோடை காலத்தில் அதிக வியர்வை சுரப்பதன் காரணமாக தோலில் அதிக எரிச்சல் உண்டாகும். அதே நேரத்தில் குளிர் காலத்தில் அதிக வறட்சியின் காரணமாக எண்ணெய்ப்பசை குறைந்து எரிச்சல் உண்டாகும்,

POWER OF TAMIL

1 = ONDRU (ஒன்று)	- one
10 = PATHU (பத்து)	- ten
100 = NOORU (நூறு)	- hundred
1000 = AAYIRAM (ஆயிரம்)	- thousand
10000 = PATHAYIRAM பத்தாயிரம்	- ten thousand
100000 = NOORAYIRAM நூறாயிரம்	- hundred thousand
1000000 = PATHHU NOORAYIRAM பத்து நூறாயிரம்	- one million
10000000 = KODI கோடி	- ten million
100000000 = ARPUTHAM அர்ப்புழம்	- hundred million
1000000000 = NIGARPUTAM நிகர்ப்புழம்	- one billion
10000000000 = KUMBAM கும்பம்	- ten billion
100000000000 = KANAM கணம்	- hundred billion
1000000000000 = KARPAM கர்ப்பம்	- one trillion
10000000000000 = NIKARPAM நிகர்ப்பம்	- ten trillion
100000000000000 = PATHUMAM பதும்	- hundred trillion
1000000000000000 = SANGAMI சங்கம்	- one zillion
10000000000000000 = VELLAM வெள்ளம்	- ten zillion
100000000000000000 = ANNIYAM அந்நியம்	- hundred zillion
1000000000000000000 = ARTTAM அர்த்தம்	- ??????
10000000000000000000 = PARATTAM பரத்தம்	- anybody know?
100000000000000000000 = POORITAM பூரிதம்	- ??????
1000000000000000000000 = MUKKODI முக்கோடி	- ???????
10000000000000000000000 = MAHAYUGAM மஹாயுகம்	- ???????

One of the oldest and greatest languages in the World !

மணியலகம்

**பணிவு என்பது
புரிதலில் தான்
உள்ளது !!!**



அசோக சக்கரவர்த்தி தன் ரதத்தில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தபோது எதிரே ஒரு புத்தத்துறவி வந்து கொண்டிருப்பதைக் கவனித்ததும் தன் ரதத்திலிருந்து இறங்கி வந்து அவர் காலில் விழுந்தார்

அதைக் கவனித்த அவரது தளபதிக்கு மாமன்னர் ஒரு பரதேசியின் காலில் விழுவதா என்று வருத்தம் ஏற்பட்டது. அதை அரண்மனைக்கு வந்ததும் மன்னரிடமே வெளிப்படுத்தினார்.

மன்னரோ அவரது வினாவுக்கு விடையளிக்காமல், ஒரு ஆட்டுத்தலை, ஒரு புலித்தலை, ஒரு மனிதத்தலை மூன்றும் உடனே வேண்டும் என ஒரு வினோதமான ஆணையிட்டார். மூன்று தலைகளும் கொண்டு வரப்பட்டன. மன்னர் மூன்றையும் சந்தையில் விற்று வரச் சொன்னார். ஆட்டுத்தலை உடனே விலை போயிற்று.

புலித்தலையை வாங்கப் பலரும் யோசித்தனர். இறுதியில் ஒரு வேட்டைக்காரர் தன் வீட்டு சுவற்றில் பாடம் பண்ணி தொங்கவிட வாங்கிச் சென்றார். ஆனால் மனிதத் தலையைக் கண்டு அனைவரும் அஞ்சிப்பின் வாங்கினர் முகம் சுழித்து ஓடினர்.

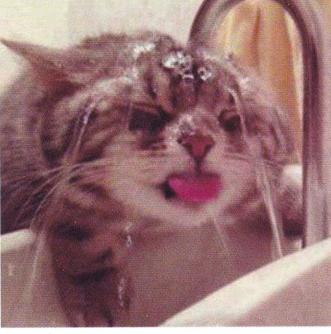
ஒரு காசுக்குக் கூட யாரும் வாங்க முன்வரவில்லை. விபரங்களை மன்னரிடம் சொன்னபோது மனிதத் தலையை யாருக்காவது இலவசமாகக் கொடுத்துவிட சொன்னார். இலவசமாக வாங்கக் கூட யாரும் தயாராயில்லை.

இப்போது மன்னர் சொன்னார், "தளபதியே, மனிதன் இறந்து விட்டால் அவன் உடல் ஒரு காசு கூடப் பெறாது.

இருந்தும் இந்த உடல் உயிர் உள்ளபோது என்ன ஆட்டம் போடுகிறது? இறந்த பிறகு நமக்கு மதிப்பில்லை என்பது நமக்கு தெரிகிறது.

உடலில் உயிர் இருக்கும்போதே, தம்மிடம் எதுவும் இல்லை என்று உணர்ந்தவர்கள் ஞானிகள். அத்தகைய ஞானிகளை பாதத்தில் விழுந்து வணங்குவதில் என்ன தவறு இருக்க முடியும்?" தளபதிக்கு இப்போது புரிந்தது. பணிவு என்பது புரிதலில் தான் உள்ளது என்பது

என்ன செய்யுறீங்க மிஸ்டர்
பூனையாரே.....?!

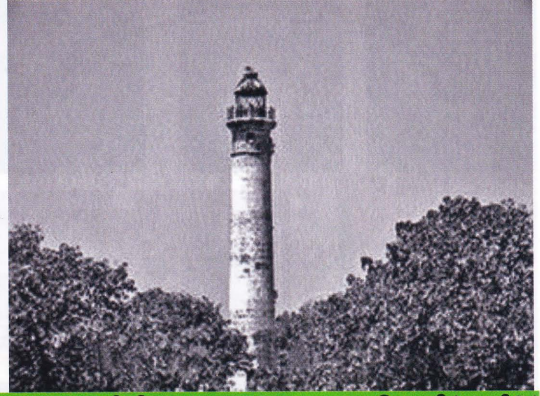


எனக்கு நம்பிக்கை.....
துரோகம்.....
பண்ணவங்களை.....
தலைமுழுகுறேன்.....!

நல்லா முழுகுங்க.!..யுகமாகுமே?



அவ்ளோ இனிமையானவர்களோ?
தேனீக்கள் தேடிய செல்வர்கள்!



புங்குடுதீவிலுள்ள பழைய வெளிச்சவீடு!
வீடுண்டு வெளிச்சமுண்டா?

வாணிபூசை-2013 எசன் அறநெறிப்பாடசாலை யேர்மனி.



எசன் அறநெறிப்பாடசாலை, மற்றும் எசன் நுண்கலைக்கல்லூரி மாணவ மாணவிகள் நடாத்திய வாணிபூசை-2013 ன் சில புகைப்படங்கள்....!

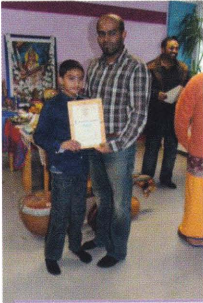


எசன் அறநெறிப்பாடசாலை, நுண்கலைக்கல்லூரி — வாணி பூசை 2013 படங்கள்.



புலம் பெயர்ந்த நாடுகளில் வாழும் நம் எதிர்காலச் சந்ததிகள் தமிழர்களாகவே நமது கலை-களைக்கற்க ஆவலோடு இருப்பது மகிழ்ச்சியான விடயம். அந்த வகையில் ஐரோப்பிய நாடுகளில் கலையார்வம்மிக்கவர்களால் இளையோர்கள் கலைகளைக்கற்க வசதிகள் ஏற்படுத்திக்கொடுக்கப்படுகின்றன. வரவேற்கத்தக்கது. தாய்மொழியும் கலைகளும் சிறக்க வாழும் இனமே உலகில் போற்றப்படுகிறது. எசன் நுண்கலைக்கல்லூரி, அறநெறிப்பாடசாலை மாணவ மாணவிகளின் 28 வது ஆண்டு வாணிபூசை (2013) யின் போது எடுக்கப்பட்ட படங்கள். (MWN) மேலே காணப்படுகின்றன.

உங்கள் பாடசாலைகளில் நடைபெறும் விழாக்கள் சம்பந்தமான படங்கள் குறிப்புகள் அனுப்பி வைத்தால் தமிழ்அருவியில் இடம்பெறும். ஆர்-



61

Gopara Gnanam
 1984-1992

எனாளை ஸீக்கைவிக் பகீகியக்
 ஸீக்கைவிக் பகீகியக் Gopara Gnanam
 ஸ்தாபனத்தாரிள்
 ஸ்வஸ்தகரிக இணைகிள்...
 சூயரணைகிள்...

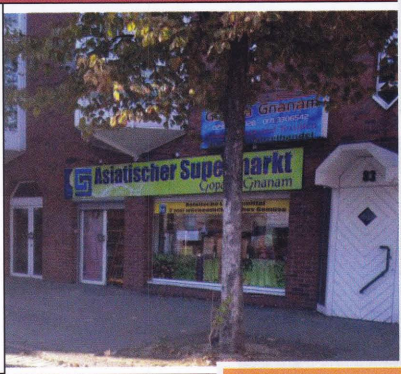
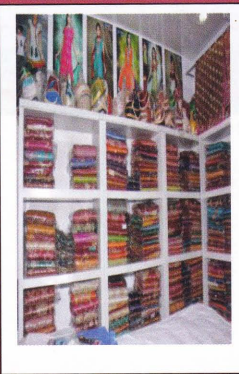
100 யூரோ கிச் சலுகை நவ. 2ம் திகதி மட்டுமே...
50 பலசரக்குப் 9 - 20 சென்னைக்குச் முதல்
பொருட்கள் 100 கிலோக்கையாலுக்குச் செட்டிசெ

Gopara Gnanam எங்கள் தரம் உங்கள் நம்பிக்கை

Bollywood Textilenmarkt

பெளரி பொருட்கள், ஸீரிஸிவரி பொருட்கள், இணைநது வகை பொருட்களுக்குள் நா. வேறைய ஒரே கிறாபண் **GOPARA GNANAM**
 பலசரக்கு பொருட்கள் இணைநதம் **20%** கடுலி வரை மட்டும் **GG&Subash 35%** ருதல் **50%** வரை

Tel: 0231 / 5450028 Find Us On www.facebook.com



Rheinische Str.81
44137- Dortmund
Tel:0231 | 54 50 028
0171 330 65 42
 மாபெரும் அதிரடி மலிவு விற்பனை ! முந்தங்கள்கள் !



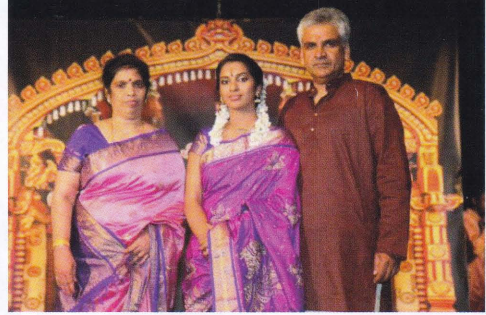
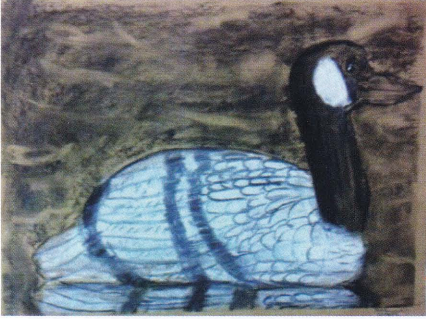
Gopara Gnanam
 Rheinische Str. 79, 81, 44137 Dortmund, Tel. : 0231/5450028
 Mobile : 0171 3305 42 | www.goparagnanam.com | goparagnanam@hotmail.com

நடுத்தாய், பழுவியுட் அதிரடி
பொருட்கள் வெள விற்பனை
16.12.2013 - 31.12.2013

ஒரே அரிமாடியில் ஒரே முகாமைத்துவகிளிக் பல பொருட்களுடன் உங்கள் Gopara Gnanam திதின் சரவெறு அதிரடி மலிவு விற்பனை எரிசுகளி் பொருட்களினி் உங்கள் முகினிகளைக்கு!..... கவறணிடாதீர்கிள்!!!!!!!

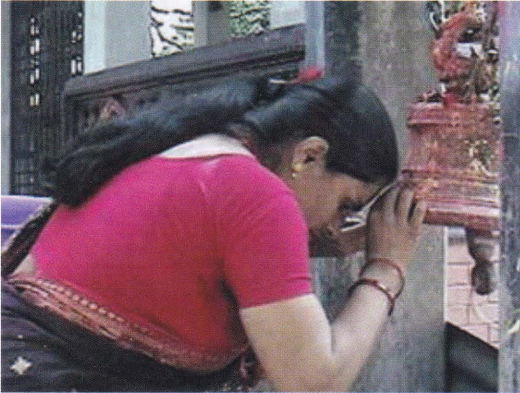
TRS மைகர்பருப்பு 2kg Buy 2 Get 1 Free
 TRS உழுத்தம்பருப்பு 2kg Buy 2 Get 1 Free
 தந்தசாலுர் பொன்னி அரிசி 10kg 9.99€
 தந்தசாலுர் கத்தரிசி 10kg 9.99€
 சிவப்புப்பச்சையரிசி 5kg Buy 1 Get 1 Free 6.99€
 சிவப்பு அரிசிமா 5kg Buy 1 Get 1 Free 7.99€
 இடை அரிசி 5kg 5,99€

4 பைக்கற செத்தல் மிளகாய் 100G 2,00€
 4 பைக்கற மொர் மிளகாய் 100G 2,00€
 அகிலித நெயுணை மா 5kg 5,99€
 Kings Curry Powder 900g, 599€
 மரணன் Chips 4 Pkt. 500€



எசன்-தமிழரசன் கேதீஸ் வரைந்த ஓவியம். வீணை, வாய்ப்பாட்டு அரங்கேற்றங்கண்ட செல்வி.ஆரபி விக்கிரமன். பிராங்போர்ட். தமிழ்அருவியின் வாழ்த்துக்கள். (ஆ-ர்)

ஆடி அமாவாசை விரதம் இருப்பது எப்படி?



அமாவாசை அன்று காலையில் எழுந்து அருகில் இருக்கும் ஆற்றிலோ குளத்திலோ ஸ்நானம் செய்து விட்டு இறந்த முன்னோர்களுக்குத் தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும். முறைப்படி தர்ப்பணம் செய்து வைக்கும் அந்தணர்கள் ஆற்றின் கரையோரங்களில் இ குளக்கரைகளில் கடற்கரையோரங்களில் இருப்பார்கள்.

அவர்கள் மூலம் தர்ப்பணம் செய்யலாம். அதன்பின்னர் முதியவர்களுக்கு

அனுக்கிரகம்..



அப்படி எதைத்தான் நீ
அகல இமை விரித்து
இப்படி உன்னிப்பாய்
எதையோ முன் தேடுவதாய்
கண்கரையில் ஈரம்
கசிந்தபடி காணுகின்றாய்?

வெண்பறவை அழகாய்
விரித்தடிக்கும் சிறகுகளில்
கண் தொற்றிக்கொண்டு
கடக்கிறதோ கடல்களினை!

வீணையை வானம்பாடி
மீட்டினால் எழுந்துவரும்
கானந்தான் ஏதுமுந்தன்
காதுகளிற் கேட்கிறதோ!

இதழாற் காதுமடல்
இழுத்துக் கடித்தபடி
பிடரிக்குள் விரலூரும்
பெருஞ்சுகத்தின் கிறுக்கத்தில்
கண்ணிருட்டிப் போவது போல்
காய்கின்ற அந்தியிலே
ஊறுகின்ற நினைவுகள் தான்
உனைக்கரைத்து விட்டதுவா!
கடற்தொடுப்பின் கரையிலுள்ள
கற்தூணில் மெல்லமெல்ல
உடற்பாரம் முதுகினிலே

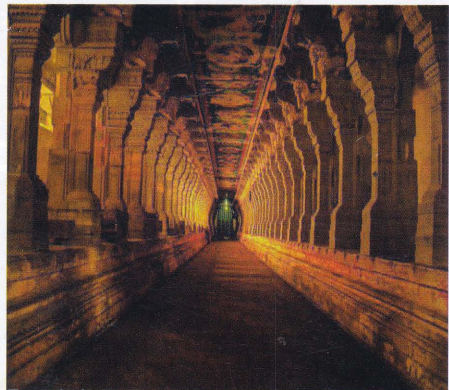
உடற்பாரம் முதுகினிலே
ஊன்றி, தேய்த்தபடி
குந்திவிட்டாய் வினாக்குறியாய்
கூனி, கொதித்தெரியும்

எந்த வலியெனினும்
இடியாமல் அதன் சுவையை
அனுபவித்துச் சகிக்கின்ற
அனுக்கிரகம் உனக்குளது
தனித்துப் போனாயெனும்
தடுமாற்றம் ஏதுமில்லை

யாரும்ற்ற கடற்கரையும்
அரையிருளும், குளிர்காற்றும்
தூரத்தில் எங்கிருந்தோ
துமிக்கின்ற ஓரிசையும்
தாழ்ந்துயர்ந்து மிதந்து செலும்

தனித்தனிப் பறவைகளும்
வாழ்வுக்குப் போதாதா
வழி நெடுக, கை நிறைய
கட்டியணை முழங்காலை
கண் கலங்கும், பிறகென்ன
அழகான தனிமையடா
அப்படியே செத்து விடு..

தி.திருக்குமரன்.





அம்பாள் துணை

ஸ்ரீ கனகதூர்க்கா அம்பாள் ஆலயம். சரிவற்றா

Sri Kanakathurka Ampal Aalayam Schwerte. e.V

Robert Koch Str. 5a, 58239 Schwerte. Germany. Tel.: 0 23 04 / 16 72 1

Internet:- www.ampal-schwerte.de

நந்தன-விஜய வருடாந்தக கலண்டர் 2013

தொடர்புக்குரிய ஆலயங்கள்:
 "ஸ்ரீ கனகதூர்க்கா"
 சிவந்திரமங்கலம்
 Robert Koch Str. 5a, 58239 Schwerte.
 Tel.: 0 23 04 / 91 09 44 5
 Mobil: 0177 2016 941
 E-Mail: jarnamb@hotmail.de
 திருவாரூர் சிவசபையங்கள்:-
 சி. ச. அம்பலம் 02304/22596
 சி. ச. அம்பலம் 02304/91099
 சி. ச. அம்பலம் 02304/751025
 சி. ச. அம்பலம் 02304/9109597
 சி. ச. அம்பலம் 02304/74571
 சி. ச. அம்பலம் 02304/2568939

டிசம்பர்-2013 -

- 6.12.13 - வெள்ளி -சதுர்த்தி விரதம்
- 7.12.2013 சனி:-விநாயக சஷ்டி பூர்த்தி-
விநாயகப்பெருமானுக்கு
அபிஷேகமும் பூஜையும் உற்சவமும்
மாலை 4.30 மணிக்கு. நடைபெறும்
- 9.12.13 :திங்கட்கிழமை.திருவெம்பாவை பூசை
ஆரம்பம்.10 தினங்களும் பகல் 11.00 மணிக்கு
அபிஷேகமும் பூநையும் நடைபெறும்.
- 18.12.13 புதன்:திருவெம்பாவை 10 ம் நாள்
திருவாதிரைப்பூசை.பகல் 11.00 மணிக்கு அபிஷேகமும்
பூசையும் இடம்பெறும்.
- 21.12.2013 :- சனி மாலை 6.00 மணிக்கு .சங்கடகர
சதுர்த்தி விரதம்.

1.1.2014 ஆங்கிலப் புதுவருடப்பிறப்பு.
பூசை நேரங்கள் :-

தினமும் 18.00 மணிக்கு நித்திய
பூசை.வெள்ளிக்கிழமை,செவ்வாய்க்கிழமைகளில்
16.00மணிக்கு அபிஷேகமும்,18.00 மணிக்கு பூசையும்
நடைபெறும்-ஆலயம் திறந்திருக்கும் நேரம்: தினமும்-
17.00 மணிமுதல்19.00 மணிவரை.
வெள்ளி,செவ்வாய்க் கிழமைகளில் 16.00 மணியிலிருந்து
19.00 மணிவரை.விஷேடபூசை தினங்களில் நேரம்
மாற்றமடையும்.

ஆலயகுரு:-'தூர்க்காபூஜா தூரந்தரர்'
சிவசாமிக்குருக்கள் ஜெயந்திநாதக் குருக்கள்.

Tel:02304/9109445

Mobil: 0177 201 69 41

வங்கி விபரம்:

Sri Kanakathurka Ampal Aalayam Schwerte e.V

Stadtsparkasse Schwerte -Germany

Konto: Nr:78 99 8 . BLZ:441 524 90

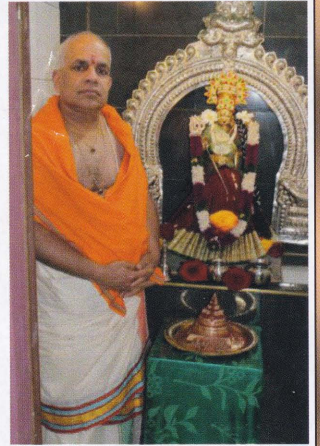
தொடர்புகளுக்கு ஆலயம்:

Tel: 02304 / 25689 39/ 02304 / 910 55 87 /

02304 / 22 590.

ஆலய முகவரி:-**Robert Koch Str.5.a, 58239**

Schwerte. Internet:www.ampal-schwerte.de



அம்பாளின் தேருலா
ஆரோகணக் காட்சி

BOCHUM மாநகர மக்களின்
அன்றாட தேவைக்கென **உதயமாகிறது**



AMS சகீஸ் கடை

The Unlimited Shop

FERDINANDSTR 14, 44789 BOCHUM . GERMANY

Tel: 0234-541 444 15 Cel: 0152-119 226 04

14.12.2013 சனி காலை 9 மணி அளவில்
கோலாகல தீறப்பு விழா



சீசிய நாடுகளின் அனைத்துவகையான உணவுப் பொருட்களும்
குறிப்பாக **இலங்கை, இந்தியா** நாடுகளின்
பசுமையான மரக்கறி வகைகள் மற்றும் மளிகைப்பொருட்கள்
மிகவும் தரமானதாகவும் நியாயமான விலையிலும்
எங்களிடம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

உடன் இலங்கை மீன் வகைகள்
உடனுக்குடன் வெட்டி சுத்தம்செய்து தரப்படும்

இத் தீறப்பு விழாவை முன்னிட்டு
அனைவரையும் குடும்பமாக அன்புடன் அழைக்கின்றோம்

அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய நத்தார் புத்தாண்டு பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்

கடை திறந்திருக்கும் நேரம் :

திங்கள் முதல் சனிக்கிழமை வரை காலை 10 மணி முதல் இரவு 22 மணி வரை