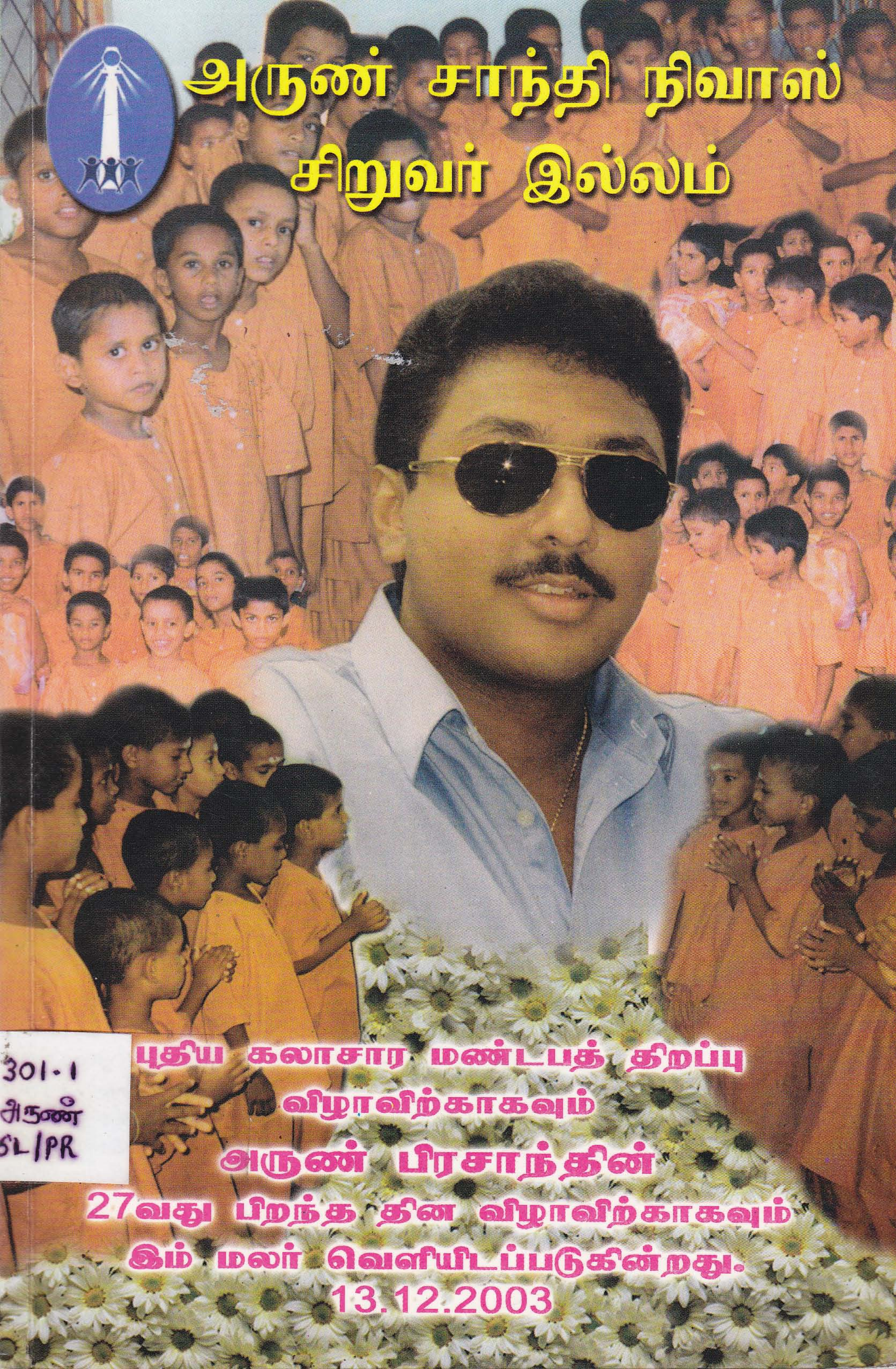
அருண் சாந்தி நிவாஸ்
சிறுவர் இல்லம்



புதிய கலாசார மண்டபத் திறப்பு
விழாவிற்காகவும்
அருண் பிரசாந்தின்
27வது பிறந்த தின விழாவிற்காகவும்
இம் மலர் வெளியிடப்படுகின்றது.
13.12.2003

301.1
அருண்
SL/PR

With the Best Compliments From :

✱✱✱

✱✱

✱

[redacted]

CAVADI

MARK
CAMPHOR
AND

EAGLE BRAND
NAPHTHALENE BALLS

MCsons Organics (Pvt) Ltd.

No. 672/3, Galle Road,
Off Mayura Mawatha, Ratmalana.
Tel : 2636818, 4212056
Fax : 2635399, 2501441

சமர்ப்பணம்

அமரர் மாணிக்கவாசகம்

அருண் பிரசாந்த்

அவர்களின்

இருபத்தேழாவது
பிறந்த தின விழாவின்

நிமித்தமும்

மண்டபத் திறப்பு விழாவின்

பொருட்டும் இம் மலர் வெளியிடப்படுகின்றது.

ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !!

ஓம் சாந்தி !!!

39903

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி
அவர்களின் போதனைகள்

1. தேவைகளை மிகவும் சுருக்கிக்கொள்.
2. சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ப உன்னைத் திருத்தி அமைத்துக்கொள்.
3. உன்னிடமிருப்பதை மற்றவர்களுக்கும் பகிர்ந்துகொடு.
4. இன்சொல் பேசு. அதுவும் அளந்தே பேசு.
5. குரு வழிதான் காட்டுவார். அவ்வழி நடக்க வேண்டியவன் நீயே.
6. நாளை செய்வதை இன்றே செய்.
7. தற்புகழ்ச்சியையும், வீண் ஆடம்பரத்தையும் விட்டுவிடு. எளிமையையும் பணிவையும் கொள்.
8. எப்பொழுதும் முகமலர்ச்சியுடன் இரு. கவலைகளை அறவே ஒழி.
9. தீய சேர்க்கையையும், பயனற்ற பேச்சையும் புறக்கணி.
10. பேராசையையும், பொறாமையையும், பணத்தை அபரிமிதமாகச் சேர்த்தலையும் விட்டொழி.
11. யாண்டும் மனத்தைச் சமநிலையில் நிறுத்து.
12. நேர்மையை கடைப்பிடிக்குங்கால் பிறர் குறை கூறுதலைப் பொருட்படுத்தாதே. முகஸ்துதிக்கு வசமாகாதே.

> "அறிவியல் துறையில் நான் ஏதாவது ஆற்றியிருக்கிறேன் என்றால் அதற்குக் காரணம் நான் ஒரு விஷயத்தில் அமைதியாக என் கவனம் முழுவதையும் பதித்ததைத் தவிர்த்து வேறு ஒன்றுமன்று."
>
> ஐசாக் நியூற்றன்

அருண் சாந்தி நிவாஸ்
(சிறுவர் இல்லம்)

අරුන් ශාන්ති නිවාස්
(ළමා නිවාසය)

ARUN SHANTHI NIVAS
(BOYS' HOME)

அருண் பிரசாந்தின் பிறந்த தின விழாவும்
புதிய மண்டபத் திறப்பு விழாவும்

13.12.2003

அருண் சாந்தி நிவாஸ்

உறுதி உரை

வாழ்வின் ஒளியே; எம் ஒளிச் சுடரே,

அண்ணா அருண் பிரசாந்தே; உன் நாமம் ஓங்குக.

வாழ்வில் நீதியை நிலைநாட்டுவோம் நாம்,

மாந்தரிடையே சமத்துவத்தினைப் பேணுவோம் நாம்,

சமாதானத்தினை நிலைநிறுத்துவோம் நாம்,

மனித நேயத்திற்கு மெருகூட்டுவோம் நாம்.

உன் நோக்கே எம் நோக்கு,

இது எம் உறுதி.

வாழ்த்துச் செய்தி

வத்தளை பகுதியில அமைந்துள்ள **"அருண் சாந்தி நிவாஸ்"** புதிய மண்டபத்திறப்பு விழாவினையும், அருண் பிரசாந்தின் பிறந்த தின விழாவினையும் கொண்டாடவுள்ளதை அறிந்து, அவ்வில்லத்தின் நிர்வாகக் குழுவினர்க்கும், இல்லக் குழந்தைகளுக்கும் எமது மனமார்ந்த நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்வதில் மிக்க மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

ஒரு சில மாணவர்களுடன் தொடங்கப்பட்ட இவ்வில்லத்தில் இன்று 31 பேர் வரை உள்ளனர். அவர்கள் வசதியுடன் தங்கி, நல்ல போஷாக்கான உணவைப் பெற்று, அருகில் உள்ள பள்ளிக்குச் சென்று படிப்பதற்கான அனைத்து வசதிகளும் இங்கு ஏற்படுத்திக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. காலை, மாலை வேளைகளில் பிரார்த்தனையிலும், பஜனையிலும் ஈடபட அவர்கள் பயிற்றுவிக்கப்படுகின்றனர். அவர்கள் பிரார்த்தனை, பஜனை செய்வதற்கென வசதியான மண்டபம் ஒன்று அங்கு தற்சமயம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இன்று வத்தளைப் பகுதியில் நடைபெறும் பல சமய நிகழ்வுகளில் பஜனை செய்ய இம்மாணவர்கள் அழைக்கப்படுகிறார்கள் என்பது ஒரு பெருமைக்குரிய விடயமே. இது தவிர, இவர்கள் பல பேச்சுப் போட்டிகளிலும் கலந்து கொண்டு பரிசுகள் பெற்றுள்ளார்கள் என்பதையும் இங்கு குறிப்பிட வேண்டும். கணனி யுகமாகிய இன்று இம்மாணவர்களும் இத்துறையில் தங்கள் அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்ள கணனி வசதி இவ்வில்லத்தில் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

மொத்தத்தில், இன்று இலங்கையில் உள்ள பல சிறுவர் இல்லங்களுக்கு, "**அருண் சாந்தி நிவாஸ்**" ஒரு முன்னோடி இல்லமாக விளங்குகின்றது என்றால் மிகையாகாது. மூன்றாண்டுகளைப் பயனுள்ள வகையில் கழித்துள்ள இவ்வில்லம், எதிர்வரும் காலங்களிலும் சிறந்து விளங்கி மேலும் பல சிறார்களுக்கு ஒரு நல்ல எதிர்காலத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க எல்லாம் வல்ல இறைவன், இவ்வில்ல நிர்வாகத்தினர்க்கு அருள்புரிய வேண்டுகிறோம்.

14.08.2003 சுவாமி ஆத்மகனானந்தா

With the Best Compliments From :

1973-2002
CHS
29 Years

Colonial Hardware Stores

◎◎◎

◎◎

Importers, Distributors &
General Hardware Merchants

BRANCH :
No. 138, Sri Sumanatissa Mawatha, Colombo-12.
Tel : 2334197, 472639-40-41, 4710201, 4610545
HEAD OFFICE :
No. 427, Old Moor Street, Colombo-12,
Sri Lanka.
Tel : 2431950, 2435414, 2347981, 2347983,
2347989, 2424526
Fax : 2321144, 2334090 E-mail : colonial@slt.lk
Web : www.colonial.lk

தலைவரின் செய்தி

எமது அருண் சாந்தி நிவாஸ் ஆரம்பிக்கப்பட்டு மூன்று ஆண்டுகளுக்கு மேல் கழிந்துவிட்டது. இந்நிறுவனம் ஆரம்பந்தொட்டு சிறப்புற பணியாற்றிவருவதையிட்டு நாம் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

இன்று இந்த இல்லம் உருவாவதற்குக் காரணகர்த்தாவாக இருந்த அருண் பிரசாந்தின் இருபத்தேழாவது பிறந்த தினமாகும். அவரது உள்ளக்கிடக்கையை உணர்ந்து ஆதரவற்ற சிறார்களுக்கு சிறப்புறப் பணியாற்றி வருகிறோம். அத்தோடு எமது இல்லத்தின் பணிகளை விஸ்தரிப்பதற்காக ஒரு புதிய மண்டபத்தினை இன்று திறந்து வைப்பதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

எமது சேவையைச் சிறப்பான முறையில் மேற்கொள்வதற்கு பல்வேறு வழிகளில் ஒத்தழைப்பும், உதவியும் நல்கும் அனைவருக்கும் எமது அன்பையும் நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

எம். மாணிக்கவாசகம்
தலைவர்
அருண் சாந்தி நிவாஸ்

13.12.2003

With the Best Compliments From :

Devi Jewellers (Pvt) Ltd.

Precious Expressions

No. 131, Sea Street, Colombo-11. Sri Lanka.
Tel : 2432502
Fax : 2327101
E-mail : devi131@visual.lk

P. Chandrasekaran, M. P.

Minister of Community Development &
Deputy Minister of Irrigation & Water Management

திரு. மாணிக்கவாசகம் அவர்கள், வத்தளையில் "**அருண் சாந்தி நிவாஸ்**" என்ற பெயரில் சிறுவர் இல்லத்தை சுயமாக நடத்திவருவது பாராட்டுக்குரியது. அவரது புதல்வன் அருண் பிரசாந்த் அவர்களின் அகால மரணத்திற்கு பிறகு தனக்கு ஏற்பட்டுள்ள ஆதங்கத்தின் வடிகாலாக இதனை உருவாக்கியிருக்கின்றார்.

இத்தகைய சிறுவர் இல்லங்களை அரசாங்கம் கூட ஏற்படுத்த அக்கறை காட்டாத நிலையில் தனி நபராகயிருந்து இந்த முயற்சியில் வெற்றிபெற்றிருப்பது மிகப்பெரிய சாதனையாகும்.

இந்த இல்லத்தின் மூன்றாவது ஆண்டு விழாவாகவும் மறைந்த திரு. அருண் பிரசாந்த் அவர்களின் இருபத்தி ஏழாவது பிறந்த தினமாகவும் டிசம்பர் மாதத்தில் நடைபெறுகின்ற விழாவை மிக சிறப்பாக நடத்துவதை அறிந்து நான் பெருமைப்படுகிறேன்.

எனது அமைச்சின் சார்பிலும் மலையக மக்கள் முன்னணியின் சார்பிலும் இதன் செயற்பாட்டிற்கு பூரண ஒத்துழைப்பு நல்குவதை நான் பாக்கியமாக கருதுகின்றேன்.

அமரராகிவிட்ட அருண் பிரசாந்த் அவர்களின் ஆத்மசாந்திக்காக பிராத்திப்பதோடு, இந்த இல்லத்தை நாடி வருபவர்கள் தமது தேவைகளில் முழு நிறைவு பெறவும், திரு. மாணிக்கவாசகம் அவர்களின் முயற்சி வெற்றியடையவும் வாழ்த்துகிறேன்.

14.11.2003

பெ. சந்திரசேகரன் பா. உ.
அமைச்சர்

With the Best Compliments From :

Devi Trading Company

Importers & Exporters

No. 125, Bankshall Street, Colombo-11,
Sri Lanka.
Tel : 2320314, 2335125, 4724572
Fax : 0094-1-2432444
E-mail : devi@devi.wow.lk
Hotline : 4724571

15/5. බාලදක්ෂ මාවත, කොළඹ-03. ශ්‍රී ලංකාව.
15:5. பாலதக்ஷ மாவத்தை. கொழும்பு-03. இலங்கை.
15/5, Baladaksha Mawatha, Colombo-03, Sri Lanka.

දුරකථනය / தொலைபேசி / Telephone: 2430860-9, 2430870-9
ෆැක්ස් / பெக்ஸ் / Fax : 94-1-2387526

මගේ අංකය / எனது இல. / My Ref.
ඔබේ අංකය / உமது இல. / Your Ref.

අභ්‍යන්තර කටයුතු අමාත්‍යාංශය
உள்துறை அமைச்சு
MINISTRY OF INTERIOR

Hon. Mr. John Amaratunghe,
Ministry of Christian Affairs,

It gives me great pleasure to give this message on the occasion of the opening of Arun Shanthi Nivas New Cultural Hall. In addition to this they are celebrating the twenty senventh birthday of Late Manickavasagam Arun Prasanth.

I have visited this Children's Home and found that this institution is rendering a valuable service to the Orphaned Children. They are looked after very well and they have been provided with all facilities to grow as good citizens of this country.

I am sure that Arun Shanthi Nivas would continue to serve the orphans and the needy with dedication.

May God Bless this Home and all concerned.

With the Best Compliments From :

OMEGA TRADERS

General Merchants & Commission Agents

No. 62A, Old Moor Street, Colombo-12.
Tel : 2341747, 2432350
Fax : 2434905

බස්නාහිර පළාතේ පරිවාස හා ළමාරක්ෂක සේවා දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாண நன்னடத்தை சிறுவர் பாதுகாப்புச் சேவைத் திணைக்களம்
Department of Probation & Child Care Services (Western Province)

අරුන් ශාන්ති ළමා නිවාසය

තෙවැනි සංවත්සරය සමරන අරුන් ශාන්ති ළමා නිවාසය අහිමි වූ ළමා හිමිකම් වලින් යුත් ළමුන් තිස් දෙනෙකුට තම ළමා කාලය සුවසේ ගත කිරීමට අවස්ථාව ලබාදී ඇත.

බස්නාහිර පළාතේ පරිවාස හා ළමාරක්ෂක සේවා දෙපාර්තමේන්තුවේ ලියාපදිංචි කර ඇති පිළිගත් ප්‍රමිතීන්ට අනුකූලව නිත්‍යානුකූලව පවත්වා ගෙන යන මෙම ළමා නිවාසය මඟින් ආගමික සහ ජාතික භේදයකින් තොරව පිරිමි ළමුන්ට නේවාසික පහසුකම් සැපයීම අඟය කළයුතු කටයුත්තකි. එසේම, තම ආදරණීය පුතු අනුස්මරණය කිරීම සඳහා අඟනා සමාජ මෙහෙවරක් කරමින් එම්. මානික්කවාසගම් මහතා සමාජයට දායාද කළ ආදර්ශය අති උතුම්ය.

මෙම නිවාසයේ සිටින පිරිමි දරුවන් ආදර්ශමත්, ගුණවත්, බුද්ධිමත් පරිපූර්ණ තරුණයකු ලෙස සමාජයට අවතීර්ණවීම දැකීම අප දෙපාර්තමේන්තුවේ පරමාර්ථ මුදුන්පත් වීමක් මෙන්ම ශ්‍රී ලාංකීය සමාජයට වන මහත් ප්‍රතිලාභයකි.

යහපත් වූ දිගු ගමනක් ආරම්භ කර ඇති අරුන් ශාන්ති ළමා නිවාසයට සමාජයේ සියළු දෙනාගේම අවධානය යොමුවීම සිදුවිය යුත්තකි. මෙහි සෙවන ලබන දරුවන්ට යහපත් අනාගතයකට පිය නැගීමට වාසනාව, ශක්තිය හා ධෛර්යය ලැබේවා යි මම ඉත සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි. මෙම නිවාසය පවත්වාගෙන යන පාලක මණ්ඩලයටත් ආධාර උපකාර කරනු ලබන සැමටත් ස්තූතිය පුද කරමි.

ඩබ්. එම්. රත්නසිරි
පරිවාස හා ළමාරක්ෂක සේවා කොමසාරිස්
බස්නාහිර පළාත,
34, නාරාහේන්පිට පාර, නාවල.

With the Best Compliments From :

Chemicals, at your service......

jtc

JAYES TRADING COMPANY

Industrial Chemicals, Raw Materials & Solvents for Rubber, Textile, Plastic, Glass, Paints, Paper, Soap, Ceramics, Plantation, Food Leather, Cosmetics etc.

P. O. Box - 293, Colombo-11.
Tel : 2338851 (Hunting), 2436366 (Hunting)
Fax : 2449514, 2321156
E-mail : jaychem@sltnet.lk
Web : http://www.jaychemlk.com

வத்தளை - ரோமன் கத்தோலிக்க தமிழ் வித்தியாலய

அதிபர் சங்கைக்குரிய

அருட் சகோதரி மேபின் அவர்களின் ஆசிச் செய்தி

வத்தளை, உனுப்பிட்டியில் அமைந்துள்ள அருண் சாந்தி நிவாஸ் இல்லம் அருண் பிரசாந்தின் பிறந்த தின விழாவினையும் புதிய மண்டபத்திறப்பு விழாவினையும் கொண்டாடும் இவ்வேளையில் எனது ஆசிச் செய்தியை வழங்குவதில் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

பெற்ற தாயை இழந்து, பேணிக் காத்த நற் தந்தையை இழந்து, உற்றார், உறவினரை இழந்து தனிமைப்படுத்தப்பட்டு ஆதரவற்று, அல்லலுற்று அன்பிற்காக ஏங்கித் தவித்த குழந்தைகளை அபயக் கரம் நீட்டி அரவணைத்து அவர்கள் துயர் தீர்த்து ஆதரவளிக்கும் இவ்வில்லம் பச்சிளம் பாலகர்களின் துயர் துடைத்து பார் போற்ற பல்லாண்டு காலம் ஓங்கி தழைக்க வேண்டுமென்பதே எனது பேரவா.

"ஒழுக்கம் விழுப்பந் தரலான் ஒழுக்கம்
உயிரிலும் ஓம்பப்படும்" என்ற

வள்ளுவர் வாக்கிற்கொப்ப இவ் இல்லத்தில் வளரும் சிறுவர்கள் நல்லொழுக்க சீலர்களாக வாழ்வதை நாம் காணக் கூடியதாக இருக்கிறது. நாளை என்பது நாம் வாழ்வதற்கே, வீழ்வதற்கல்ல என்ற துணிவினை பிஞ்சு உள்ளங்களில் உதயமாக்கி அவர்கள் வாழ்வினை ஒளி மயமாகத் திகழ்வதற்கு இவ் இல்லம் வழி சமைக்கிறது. "எல்லோரும் ஓர் இனம், எல்லோரும் ஓர் குலம்" என்பதற்கேற்ப இன, மதபேதமற்று ஒற்றுமையாய் வாழ்வதற்கும், கடமை, கண்ணியம், கட்டுப்பாடு, பண்பாடு, பழக்கவழக்கங்கள் என்பவற்றில் சிறந்து விளங்குவதற்கும், பெரியோருக்குப் பணிந்து நடக்கவும், ஆசிரியர் சொற் கேட்டு நடக்கவும், அனைவருடனும் அன்பு கொண்டு நடக்கவும், வழிகாட்டிகளாக விளங்கும் "**அருண் சாந்தி நிவாஸ்**" தலைவர் அவர்களையும் நிர்வாகத்தினரையும், பராமரிப்பாளர்களையும் நாம் பாராட்டாமல் இருக்க முடியாது.

இவ் இல்லத்தைச் சேர்ந்த 15 மாணவர்கள் எமது பாடசாலையில் கல்வி கற்கிறார்கள். இவர்களது கல்வி வளர்ச்சியில் எமது ஆசிரிய குழாம் புரியும் அருந் தொண்டானது, அளவிட முடியாத தொன்றாகும். இச் சிறுவர்கள் கல்வி கற்பதில் காட்டும் ஆர்வத்தினையும் இணைப் பாட விதானச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு தமது உள்ளார்ந்த திறமைகளை வெளிக்காட்டும் தன்மையையும் கொண்டு நாம் மாணவரை இனங் காணக் கூடியதாக உள்ளது. அம் மாணவர்களின் திறமையையும் ஆர்வத்தையும் அறிந்து தனியாள் வேறுபாடுகளுக்கேற்ப தகுந்த கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வைப்பதால் அவர்களது ஆற்றல்கள் மேலோங்கி வளர வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.

மேலும் இச் சிறுவர்கள் அன்பும், பண்பும், பணிவும், பாசமும் கொண்டு ஏனைய சிறுவர்களுடன் கலந்துரையாடுவதை எம் பாடசாலையில் காணக் கூடியதாகவுள்ளது. பாடசாலை ஒழுங்குகளைக் கடைபிடிப்பதிலும், சமய வைபவங்களில் ஆர்வத்துடன் கலந்து கொள்வதிலும், கலை விழாக்களில் பங்க கொள்வதிலும், விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெற்றியீட்டுவதிலும் எவருக்கும் தாம் சளைத்தவர்கள் அல்லர் என்று எடுத்துக் காட்டுகின்றனர்.

சந்தோஷமும், உற்சாகமும், ஆர்வமும் குடிக்கொண்டிருக்கும் இச்சிறுவர்களைக் கொண்டே "அருண் சாந்தி நிவாஸின்" பராமரிப்பின் மேன்மையை அறிந்து கொள்ளக் கூடியதாக உள்ளது. இந்த நிலையத்தினரின் இப் புனிதமான நற்பணி "ஆல்போல் தழைத்து அறுகுபோல் வேரூன்றி" நீடித்து நிலைத்து வளர இறைவன் அருள்புரிவாராக !

18.12.2003

> செல்வத்தை விடக் கல்வியே விரும்பத்தக்கது.
> அதனால் தான் கற்றவர்கள் மேன் மேலும் கல்வியையே
> விரும்புகின்றார்கள்.
> டாக்டர் மு. வரதராஜன்

சிறுவர்களுக்கான அருட்கொடை அருண் சாந்தி நிவாஸ்

வெள்ளத்தின் பெருக்கைப் போல் கலைப்பெருக்கும் கவிப்பெருக்கும் மேவுமாயின் பள்ளத்தில் வீழ்ந்திருக்கும் குருடரெல்லாம் விழி பெற்றுப் பதவி கொள்வர் என்ற பாரதியின் கனவை நனவாக்கிக் கொண்டிருக்கும் அருண் சாந்தி நிவாஸ் சிறுவர் இல்லம் இன, மத பேதங்களைக் கடந்த ஒரு சமரசம் உலாவும் இடமாகவும் செயற்படுவது சமூக நோக்காளர்களுக்கு மன நிறைவைத் தரும் விடயமாகும்.

ஏழு சிறுவர்களுடன் ஆரம்பித்த இந்நிலையம் இன்று முப்பத்தியொரு சிறுவர்களின் வாழ்க்கைக்கு வழி காட்டியாக விளங்குகின்றது.

மட்டக்களப்பு, மலையகம், திருகோணமலை என இலங்கையின் பல பாகங்களில் இருந்தும் சிறுவர்களை பிரதேச வேறுபாடின்றி மேற்படி நிலையம் அரவணைத்துக்கொண்டுள்ளது. இவர்களில் பத்தப்பேர் சிங்கள இனத்தைச் சேர்ந்த சிறுவர்கள் என்ற செய்தியுடன் இங்கு இந்து, பௌத்த, கிறிஸ்தவ மதங்களைச் சேர்ந்தவர்களும் இடம்பெற்றிருப்பது இனமோதல்கள் சமய சச்சரவுகள் மிகைப்பட்டுள்ள இக்காலத்தில் இன, சமய இணக்கப்பாடு, சமரசத்தை தனது தாரக மந்திரமாகக் கொண்டு உன்னத இலட்சியம் நோக்கி நடைபோடுவது வரவேற்கத்தக்கதும் பாராட்டுதலுக்கும் உரியதாகும்.

இந்து மதம் மாத்திரமல்ல அனைத்து மதங்களுமே தர்மத்தையே போதிக்கின்றன. நேர்வழியையே காட்டுகின்றன. இந்து மதத்தைப் பொறுத்து அது வெறும் ஆன்மீகத்தைப் போதிக்கும் மதமாக மட்டும் இருக்கவில்லை. ஆன்மீகத்துக்கு அப்பால் ஆலயங்கள் சமூகத்துக்கு நல்வழி காட்டுபவையாக ஒழுக்கம் நிறைந்த ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை கட்டியெழுப்புவதற்கும் சமூகக் கட்டுமானத்தை வரையறுப்பதிலும் பெரும் பங்களிப்பைச் செய்துள்ளன.

ஆனால் இன்று அந்தப் பணி, பண்பு, பங்களிப்பு மறக்கப்பட்டதாக மறைக்கப்பட்ட நிலையில் ஆலயங்கள் செயற்படுவது மன வருத்தத்துக்குரியது. இன்றைய ஆலயங்கள் பெரும்பாலானவற்றில்

ஆன்மீகத்தைக் காணமுடியவில்லை. சமூகத்தில் சமயமும், ஆலயங்களும் ஆற்றவேண்டிய பங்கையும் காணமுடியவில்லை.

போரின் வடுக்கள் ஒருபுறம், வறுமையின் கோரப்பிடி மறுபுறம் என பல்வேறு வகைகளில் சிறுவர்கள், சிறுமிகள் சின்னா பின்னப்படுத்தப்பட்டு அநாதைகளாகி எதிர்காலமே இல்லாத நிலையில் சிதைந்துபோவது இலங்கையில் ஒன்றும் புதிதல்ல.

இவ்வாறானவர்களை நோக்கி அபயகரம் நீட்டப்படவேண்டும். அரவணைக்கப்பட வேண்டும். அவர்களும் சமூகத்தின் ஒரு அங்கமாக உருவாக்கப்பட வேண்டும். இது மனித நேய முள்ளவர்களது கடமை மாத்திரமல்ல, சமூகத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் உரிய பாரிய பொறுப்புமாகும்.

இத்தகைய பொறுப்பினை உணர்ந்து காலத்தின் தேவை கருதி அருண் சாந்தி நிலையம் தனது பணியினை விஸ்தரிப்பதற்காக புதிய ஒரு மண்டபத்தினைக் கட்டி இன்று திறப்பு விழாக் கொண்டாடுவது பாராட்டக்கூடியதொன்றாகும். ஒரு குறுகிய கால வளர்ச்சியைக் கொண்ட இந்நிலையத்தில் இணைத்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ள சிறுவர்களுக்கு இது ஒரு அபயமளிக்கும் இடமாக மாத்திரம் இருக்காது அவர்களது கல்வியில், கலை கலாசார துறைகளில் இச்சிறுவர்கள் மிளிரவும் பரிசுகளையும் முதலிடங்களையும் தட்டிச் செல்லும் அளவுக்கு சிறார்களை ஊக்குவித்து வளர்த்தெடுத்திருப்பது போற்றுதற்குரிதாகும். மொத்தத்தில் சமூகத்துக்கான நற்பிரஜைகளை உருவாக்குவதிலும் சமூகத்தில் அநாதரவாக்கப்பட்ட சிறுவர்களுக்கு மறுவாழ்வு அளிக்கும் அருண் சாந்தி நிவாஸ் நிலையத்தின் பணி மேலும் தொடரவேண்டும். இந்தப் பணிக்கு சமூக மேம்பாட்டில், சிறுவர்களின் வாழ்வில் அக்கறை கொள்ளும் அனைவரும் ஒத்துழைப்பு வழங்கி உறுதுணை புரிய முன்வர வேண்டும்.

வி. தேவராஜ்
வீரகேசரி

13.12.2003

எமது புதிய மண்டபம்

அருண் சாந்தி நிவாஸ் தனது சேவையினை விஸ்தரிக்கும் நோக்குடன் ஒரு புதிய கலாசார மண்டபத்தினை நிறுவியுள்ளது. எமது இல்ல சிறார்களிடையே பொதிந்து கிடக்கும் கலை உணர்வினையும், கலைத் திறனையும் கண்டறிந்த முகாமையினர் அவர்களின் ஆற்றலை மேலும் விருத்தியுறச் செய்வதற்கேற்ற இட வசதி தேவையென்பதை உணர்ந்ததன் விளைவே இப் புதிய மண்டபம். இதில் எமது சிறார்களின் கல்வி அறிவு வளர்ச்சிக்கு ஏற்ற வகுப்புக்களும் பயற்சிகளும் ஒழுங்கு செய்யப்படும்.

அருள் நிறைந்தவனை அனைவரும் விரும்புவார்கள். அவனது நட்பு மிகவும் மதிக்கப்படும். மரண வேளையிலும் அவனது நெஞ்சில் அமைதி குடிகொள்ளும். ஆனந்தம் நிறைந்திருக்கும். ஏனெனில் அவன் தவறுகள் செய்யவில்லை. அதற்காக வருந்த வேண்டியதில்லை. தனது வாழ்க்கைப் பயனாகிய பூவையும் கனியையும் அவன் பெறுகிறான்.

ஒரு ஞானி

With the Best Compliments From :

V.A.S.T.K.S. NADAR & CO.

Dealers in : Bottles, Corks, R.O.P.P. Caps, Food Colours, Essence, Perfume, Lables, Talcum Powder, Joss Sticks, Plastics Lids Etc.

No. 41, Dam Street, Colombo-12.
Tel : 2336121, 2436003, 2441306
Fax : 2433729

Our New Hall

Arun Shanthi Nivas has opened this New Cultural Hall to facilitate the extension of its activities.

Identifying the interest of our children in the cultural activities and recognizing their talents, the members of our Board of Management decided to construct this Hall in order to help them to cultivate their talent and interest.

This Hall will be also used to hold classes and to organize training programmes in various skills for the benefit of our children.

Develop Compassion,
sympathy;
Engage in service.
understand the agony of
poverty and disease, distress
and despair; Share both
tears and cheers with others,
That is the way to soften
the heart and help Sadhana to succeed.

Sri Sathya Sai Baba

With the Best Compliments From :

JOSEPH STORES
(PVT) LTD.

No. 42, St. Johns Road, Colombo-11.
Tel : 2324305

விவேகானந்தரின் சிக்காக்கோ சொற்பொழிவு

1893ம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதத்தில் சிக்காக்கோவில் இடம் பெற்ற அனைத்துலகச் சமய மகாநாட்டில் சுவாமி விவோகானந்தர் உரை நிகழ்த்தினார். அவரது உரை கூடி இருந்த பேரறிஞர்கள் யாவரையும் கவர்ந்திற்று. இவர் இங்கு ஆற்றிய சொற்பொழிவுகளில் என்னைக் கவர்ந்த சிலவற்றினை இங்கு எடுத்துரைக்க விரும்புகிறேன்.

பிரசன்னமாக இருந்த அறிஞர்களை தமது பேச்சினை ஆரம்பிக்கும் போது சுவாமி விவேகானந்தர் "சகோதரிகளே ! சகோதரர்களே !" என்று விழித்தார். இவர் ஏனைய அறிஞர்களை, வேறு மொழி, இனம், கலாசாரம் உடையவர்களாக இருப்பினும், தனது சகோதரர்கள், சகோதரிகள் என்று கருதி விழித்தமை பேரறிஞர்களைச் சிந்திக்கத் தூண்டிற்று. அவர்கள் தமது வேறுபட்ட போக்கினை மறந்து சுவாமியின் உரையை சிரத்தையுடன் கவனிக்கத் தொடங்கினர்.

"எங்கெங்கோ தோன்றுகின்ற ஓடையெல்லாம்
இறுதியிலே கடலில் சென்று
சங்கமாம் பான்மையினைப் போன்றுலகோர்
பின்பற்றும் தன்மை யாலே
துங்குமிகு நெறிபலவாய் நேராயும்
வளைவாயும் தோன்றினாலும்
அங்கு அலைதாம் எம்பெரும ! ஈற்றில் உனை
அடைகின்ற ஆறே யன்றோ!"

என்ற பாடலைக்கூறி, எம்மதமும் இறுதியில் இறைவனை நாம் அடைவதற்கு வழிகாட்டுகின்றது என்ற உண்மையை எடுத்தியம்பினார்.

இந்து சமயத்தின் தோற்றத்தினை சுவாமி இம் மகாநாட்டிலே எடுத்துக்கூறினார். கடவுளால் வெளிப்படுத்தப்பட்ட வேதத்திலிருந்து இந்துக்கள் தங்கள் சமயத்தைப் பெற்றுள்ளனர் என்பதை சுவாமி மகாநாட்டில் விளக்கினார். வேதத்திற்கு தொடக்கமும் இல்லை முடிவும் இல்லை என்பது அவர்கள் கூற்று. ஒரு நூலுக்குத் தொடக்கமோ முடிவோ இல்லாதிருக்குமா. அது அபத்தம் என்று பலர் கருதுவர். வேதங்கள் என்று குறிப்பிடப்படுவது

நூல்கள் அல்ல. வெவ்வேறு மக்களால் வெவ்வேறு காலங்களில் திரட்டி வைக்கப்பட்ட ஆன்மீக விதிகளின் கருவூலமே வேதம். இவற்றினைக் கண்டறிந்தவர்கள் ரிஷிகள். இவர்கள் பூரணத்துவம் அடைந்தவர்கள் என்று அவர்களை நாம் போற்றுகிறோம். அவர்களுள் பெண்களும் உளர் என்ற உண்மையையும் சுவாமி எடுத்துரைத்தார்.

சிலர் பிறக்கும்போதே இன்பத்தில் பிறந்து உடல் வளத்தோடும், வனப்போடும், மனவலிமையோடும் வாழ்கின்றனர். சிலர் துயர நிலையில் பிறக்கின்றனர். சிலர் முடமாகவும், நொண்டியாகவும் பிறக்கிறார்கள். சிலர் முட்டாள்களாகவே பிறந்து வாழ்க்கை முழுவதும் இழுபறி நிலையிலேயே உழன்று கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் அனைவரும் படைக்கப்பட்டவர்கள் என்றால் நேர்மையும், கருணையும் உள்ள கடவுள் ஒருவரை இன்பத்திலும் இன்னொருவரைத் துன்பத்தில் உழல்பவராகவும் ஏன் படைக்க வேண்டும்? அவர் ஏன் அத்தனை வேறுபாடுகள் காட்ட வேண்டும் என்றும் வினா எழுப்புகிறார் சுவாமி விவேகானந்தர்.

இந்தப் பிறவியில் துன்பப்படுகிறவர்கள் அடுத்த பிறவியில் இன்பம் அடைவார்கள் என்று கூறுவது பொருந்தாது. நேர்மையும், கருணையும் கொண்ட அந்தக் கடவுளின் ஆட்சியில் ஏன் ஒருவர் துன்புற வேண்டுமென்ற வினாவினையும் தமது உரையில் சுவாமி எழுப்பினார். ஆகவே கடவுள் என்கிற படைப்பாளர் இருக்கிறார் என்று கொள்வது இந்த முரண்பாட்டைத் தெளிவுபடுத்தவில்லை. எல்லா வல்லமையும் உள்ள ஒருவர் கொடிய கட்டளைகள் இடுகிறார் என்பதை தான் இது எடுத்துக் காட்டுகிறது. அவ்வாறாயின் ஒருவன் இன்புறுவதற்கோ, துன்புறுவதற்கோ உரிய காரணங்கள் அவன் பிறப்பதற்கு முன்பே இருந்திருக்க வேண்டும். அவையே அவனது முற் பிறப்பின் வினைகள் என்பதை சுவாமி சிக்காக்கோ சொற்பொழிவில் வலியுறுத்தினார் என்பதை நாம் காண்கிறோம்.

வாசுதேவன்

அதிகம் பேசுவது நல்லதல்ல அதிகம் பேசாமலிருப்பதும் நல்லதல்ல
அதிகம் மழை பொழிவதும் நல்லதல்ல
அதிகமாக வறட்சியும் நல்லதல்ல

ஒரு ஞானி

Buddha's Thoughts

Buddha is a friend of every one in this world. If Buddha finds a man suffering under a heavy burden of worldly passions, he has sympathy for the man and shares the burden with him. If he meets a man suffering from delusions, he will clear away the man's illusions by the pure light of his wisdom. Like a calf which enjoys living with its mother, those who have heard the Buddha's teachings are afterward unwilling to leave him because his teachings bring them happiness - a disciple of Buddha.

Buddha receives the respect of the world because of fine virtues. Superior conduct, Superior point of view, Perfect wisdom; superior preaching ability; and the power to lead people to the practice of his teaching. In order to enter into a condition where there is no desire and no suffering, one must follow a certain Path. The stages of this Noble Path are :- Right ideas, Right Resolution, Right Speech, Right Behaviour, Right Vocation, Right Effort, Right Mindfulness, Right concentration. This is called the truths of the Noble Path to the ending of Desire. - Buddha.

To be a trainer of elephants, one must posses five qualifications: He must have good health, he must have confidence, he must have diligence, he must have sincerity of purpose and he must have wisdom. To follow Buddha's Noble Path to enlightment, one must have the same five good qualities. If one has these qualities, whether he be man or woman, it is possible to gain enlightenement, it need not take long to learn the Buddha's teaching for all humans possess a nature that has affinity for enightenement. - A disciple of Buddha.

These three - greed, anger and foolishness are called the fires of the world. The fire of greed consumes those who have lost their true minds through greed, the fire of anger consumes those who have lost their true minds through anger, the fire of foolishness consumes those who have lost their true minds through their failure to hear and to heed the teachings of Buddha. Indeed, this world is burning - up by its many and various fires. There are fires of greed, fires of anger, fires of foolishness, fires of misunderstanding, fires of infatuation and egoism, fires of decrepitude, sickness and death, fires of sorrow, lamentation, suffering and agony.

- A disciple of Buddha

With the Best Compliments From :

S.T.S SAMANELA TRADERS

No. 99, 4th Cross Street, Colombo-11,
Tel : 2432561

உங்கள் இதயம் நலமாக.....

நவீன உலகம் அவசர உலகமாக இயங்குகிறது. நிற்பதற்கும், இருப்பதற்கும், உறங்குவதற்கும், உண்பதற்கும் கூட நேரமில்லாமல் மக்கள் ஓடுகின்றனர். இந்த அவதியான, வேலைப்பளு நிறைந்த அவசர வாழ்க்கையமைப்பு மனித உணவுப் பழக்கவழக்கங்களிலும் அமைதியான வாழ்க்கை ஒழுங்கிலும் பல விளைவுகளை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இதனால் நாம் பல உடல், உள ரீதியான தாக்கங்களையும், விளைவுகளையும் எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இருதய நோயும் அத்தகைய விளைவுகளில் ஒன்றாகும்.

முடியுருநாடி சம்பந்தமான இதய நோய், உயர் குருதியமுத்தத்தினால் உருவாகும் இதய நோய், பிறவிக் குறைபாட்டு இதய நோய், இதயத்தின் கடத்தும் பொறிமுறைகளில் ஏற்படும் சீர்கேடுகள், இதயத் தசை நோய்கள், ரூமெட்டிக் காய்ச்சலினால் உருவாகும் இதய நோய்கள், நுண்ணுயிர் தொற்றினால் ஏற்படும் இதய நோய்கள் என இதய நோய்களை வகைப்படுத்தலாம்.

இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள், நெஞ்சுவலி, இதயபடபடப்பு, தலை சுற்றுதல், மூச்சிறைத்தல், மூச்சு வாங்க அவதிப்படுவதால் நித்திரையிலிருந்து எழுதல், உடலில் முக்கியமாக கால்களில் வீக்கம் ஏற்படுதல், களைப்பு, சில சமயம் நாக்கு, நகம் ஆகியவை நீல நிறமாதல் போன்ற குணம் குறிகளைக் காட்டும்.

இதயம் சம்பந்தமான சில நோய்கள் பிறப்பிலேயே ஏற்படலாம். சிலருக்கு நுண்ணுயிர் தாக்குதல்கள், கட்டிகள், இரசாயன நஞ்சுகள் போன்றவற்றால் ஏற்படுகிறது. பல பேருக்கு இவை புகைத்தல், கொழுப்பு பதார்த்தங்களை அதிகளவில் உண்ணுதல், உடல் நிறை அதிகரித்தல், வேலைத்தளங்களிலும் வீடுகளிலும் ஏற்படும் மன அழுத்தம் போன்றன காரணமாக ஏற்படுகின்றன. உலகளவில் நாம் அவதானிக்கையில் அதிகளவு மனிதர் தமது கவனக்குறைவினாலேயே இந்நோய்க்கு ஆளாகின்றனர்.

மனித வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இழப்புகளும், சம்பவங்களும், பிரச்சினைகளும், பொருளாதாரச் சுமையும், இயல்பாகவே மனதுக்கு மிக உயர்ந்தளவு அழுத்தத்தை கொடுக்கிறது. எல்லா மனிதரும் தமது வாழ்க்கையில் ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இவற்றை தாங்கிக் கொள்ள

வேண்டியுள்ளது. இதனால் உடலின் நிர்ப்பீடன எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவடைந்து, உடல் பல்வேறு நுண்ணுயிர்களின் தொற்றுக்கு உள்ளாவதுடன் இதயமும் பலவீனமடைகிறது. இதற்கான சிறந்த பரிகாரமாக எமது சமயங்களில் கூறப்பட்டிருப்பதுபோல் மன ஒருமையுடன் கூடிய பிரார்த்தனை, ஆழ்நிலைத்தியானம் அல்லது யோகாசனம் செய்யலாம். இதன்போது மிக உயர் சக்தியுடன் கூடிய மன அலைகள் எமது மூளையினால் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது. இவை எம்மைச் சூழ உள்ள மின்காந்த பரப்பை ஒழுங்குப்படுத்துகின்றது. அத்துடன் மன எழுச்சியையும், இதயத்துடிப்பையும் அதிகரிக்கும் அதிரீனலின், ஓமோனின் அளவு குருதி சுற்றோட்டத்தில் குறைக்கப்பட்டு இதயத்துடிப்பு சாதாரண நிலையை அடைவதோடு, மன அழுத்தமும் குறைவடைகிறது. தமது மனவேதனைகளை ஏனையோருடன் பகிர்ந்து ஆலோசனை பெறுவதும் மன உளைச்சலைக் குறைக்கும் வழிகளில் ஒன்றாகும்.

புகைத்தல் ஆபத்தானது என்பதை உணர்ந்தும், பலர் உலகில் புகை பிடிக்கின்றனர். இன்னும் பலர் அதைப் பழகுகின்றனர். இதனால் அவர்கள் அவர்களுக்கும் சூழ உள்ளவர்களுக்கும் அன்ஜைனா, உயர்குருதியமுத்தம், மாரடைப்பு போன்ற இதய நோய்களை உருவாக்குகின்றனர். இத்தகைய தீமைகளை கருத்தில் கொண்டு, அவர்கள் இப்பழக்கத்தை படிப்படியாக குறைக்க திடசங்கற்பம் செய்தல் வேண்டும். இவர்கள் சிறந்த மருத்துவரை அணுகுவதன் மூலமாகவும் இதனைக் கட்டுப்பாட்டிற்கு கொண்டு வரலாம். முக்கியமாக இளம்பிராயத்தினர் இதன் தீமைகளை உணர வழி செய்தல் அவசியம்.

இன்றைய உலகில் பெருமளவு நோய்களுக்குக் காரணம் ஒழுங்கற்ற உணவு பழக்கவழக்கமாகும். இதனால் எற்படக்கூடிய நிறை அதிகரிப்பு இதய நோய்களுக்கும், உயர் குருதியமுத்தத்திற்கும் காரணமாக அமைகிறது. நவீன மனிதன் தனது செயற்பாடுகளுக்கு ஏற்ற உணவு வகைகளை தேர்ந்தெடுத்து உண்பதில்லை. கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவு வகைகள் இதயம் சம்பந்தமான நோய்களை உருவாக்குகின்றது. கொழுப்பு வகைகளில் நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்களே கொலஸ்ட்ரோலை அதிகரிக்கும் தன்மை கொண்டவையாக இருக்கின்றன. இவை பெரும்பாலும் தேங்காயெண்ணெய், மாட்டுக்கொழுப்பு, பட்டர், பாம் எண்ணெய் போன்றவற்றில் காணப்படுகின்றன. மொனோ "அன்சச்சுரேட்டட்", "பொலி அன்சச்சுரேட்டட்" கொழுப்பமிலங்கள் இதய நோயை குறைக்கும் தன்மை வாய்ந்தவை. ஒலிவ் எண்ணெயில் "மொனோ அன்சச்சுரேட்டட்" கொழுப்பமிலமும், சூரியகாந்தி, சோள எண்ணெய்களில் பொலிஅன்சச்சுரேட்டட் கொழுப்பமிலமும் காணப்படுகிறது. தானியங்கள், தக்காளி, மஞ்சள் நிறப் பழங்கள், மரக்கறி வகைகள், கீரைகள் மற்றும் சிக்கலான காபோஹைதரேட்டைக் கொண்ட தீட்டப்படாத அரிசி, சோளம் போன்ற உணவுகளை உண்பவர்களுக்கு முடியுருநாடி சம்பந்தமான நோய்கள் குறைவாக ஏற்படுகிறது. உயர் கொலஸ்ட்ரோல் கொண்டவர்கள் தமது புரதத் தேவைக்கு இறைச்சி, பாலுணவு போன்றவற்றினை எடுப்பதைத் தவிர்த்து சோயா, பருப்பு, மற்றும் கடல் மீன் வகைகளை உண்பது சிறந்தது. சுறா, ரெட் சினைப்பர், டியுனா, சமன், மக்கரல் போன்ற கடல்மீன்களில் காணப்படும் ஒமேகா -3 என்னும் கொழுப்பமிலம் குருதி கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைக்கும் தன்மை வாய்ந்தது. உடல் பருத்தல் மூலம் உயரத்திற்கேற்ற நிறை காணப்படுவதில்லை. இதனை உடற்பயிற்சிகள் மூலமும் உணவுக் கட்டுப்பாடு மூலமும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இதைத் தவிர இதயநோயாளிகள் மருத்துவ ஆலோசணைப்படி மருந்து உட்கொண்டு, நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம். மேலைத்தேய மருத்துவம் இதயமின்னல் வரைபு (E. C. G.) உடற்பயிற்சி இதயமின்னல் வரைபு, எதிரொலி இதய வரைபு, இதயகாந்த அலை வரைபு போன்றவற்றின் மூலம் இதய நோய்களை அறிந்து கொள்கிறது. இதைத் தவிர மாரடைப்பை தடுப்பதற்கு பலூன் மூலம் குருதிக் கட்டியகற்றும் முறையும், குருதியோட்டத்திற்கான புதிய மாற்றுப் பாதை (பைப்பாஸ்) முறையும் பின்பற்றப்படுகிறது. அத்துடன் இதய மாற்று சத்திரசிகிச்சை முறையும் பயன்படுகிறது. அண்மைக் காலத்தில் ஆயுர்வேத வைத்திய முறையில் இதய நோயைக் குணமாக்க "மையோடிராப்ஸ்" என்று வழங்கப்படும் ஆயுள்வேத மருந்து மூலமாக இலகுவான, குறைந்த செலவிலான சிகிச்சை வழங்கப்படுகிறது.

எனவே நாம் ஒழுங்கான வாழ்க்கையமைப்பை கடைப்பிடிப்போமானால் இதய நோய்களினின்றும் எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

சசிக்கலா பாலசுந்தரம் M. Sc

With the Best Compliments From :

Perfumers Lanka (Pvt) Ltd.

Importers & Distributors
Flavours - Chemicals -Essential Oils-Perfumery Bases
Talc-Industrial perfumery Raw Materials -Paper

No. 127, Dam Street, Colombo-12.
Tel : 2436864
E-mail : perfumes@sri.lanka.net

பிரணயாமம்

நாம் சுவாசிக்கும்போது மூச்சை உள்ளே இழுக்கிறோம். பின்னர் மூச்சை வெளியே விடுகிறோம். சாதாரணமாக உள்ளே மூச்சு தங்கும் காலம் மிகக் குறைவானதாகும். நாம் பிறந்தது முதற்கொண்டே சுவாசித்தல் நம்மில் நடந்து வருவதை யாவரும் அறிவர்.

மூச்சு மூன்று நடையில் இயங்குகின்றது. முதலாவது உள்ளே இழுப்பதாகும். இதனை "பூரகம்" என்பர். அடுத்ததாக மூச்சை வெளியே விடுவதாகும். இதனை "ரேசகம்" என்பர். இவ்வாறு இரண்டினையும் புரியாது மூச்சை உள்ளே நிறுத்தி வைத்தலை "கும்பகம்" என்பர். பிரணயாமம் என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கு இம்மூன்று நிலைகளையும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். நாம் பிரணயாமத்தினைப் பழகுவதற்குத் தயார் செய்து கொள்ளும் மூச்சுப் பயிற்சியை "நாடி சுத்தி" என வழங்குவர். நாடி சுத்தியும் ஒரு வகைப் பிரணயாமமே என்பர். "நாடி சுத்தி" மேற்கொள்ளும் விதத்தினை இப்போது பார்ப்போம். வலது மூக்கின் வழியே மூச்சை மெதுவாக ஒரே சீராக இழுத்து, இடது மூக்கின் வழியாக அப்படியே விடவேண்டும். குறிப்பிட்ட கால அளவை அறிய ஏதாவது ஏற்பாட்டினை மேற்கொள்ளலாம். ஓர் ஆசனத்தில் அமர்ந்து கண்களை மூடியபடி நினைவை ஒரு நிலையில் வைத்துக் கொண்டு செய்தல் வேண்டும். வலது பக்க மூக்கு வாயிலாக மூச்சை இழுத்து இடது பக்க மூக்கால் மூச்சை விடுக. இடது மூக்கால் மூச்சை இழுத்து வலது மூக்கால் மூச்சை விடுக. இவ்வாறு செய்தல் ஒரு சுற்று என்பர். இதனைப் பத்து நிமிடங்களுக்கு மேற்கொள்ளலாம். இப் பயிற்சியை ஒவ்வொரு நாளும் காலை, பகல், மாலை, இரவு ஆகிய நேரங்களில் நான்கு முறை மேற்கொள்ளலாம். இதில் மூச்சை உள்ளே நிறுத்தி வைக்கும் பயிற்சி இல்லை. அதாவது கும்பகம் இல்லை. இப்போது பிரணயாமத்தில் மூன்று வகைகளைப் பார்ப்போம்.

சூர்ய பேதா :

பத்மாசனத்திலோ அல்லது வேறு ஆசனத்திலோ அமர்ந்து கொள்க. கண்களை மூடிக்கொள்க. மூன்று விரல்களால் இடது மூக்கை அழுத்தி மூடிக் கொள்க. ஓசை ஏற்படாது மெதுவாக ஒரே நீளமாக மூச்சை வலது மூக்கின் வழியே இழுக்குக. சிரமமில்லாத அளவு மூச்சை உள்ளே நிறுத்திக் கொள்க. பின்னர் முகவாய்க்கட்டை மார்பில்படும்படி தலையை

குனிந்துகொண்டு மூச்சை உள்ளே வைத்திருக்கவும். விரல் நுனிகளில், கால்களில் வியர்வை அரும்பும் வரை வைத்திருந்து வலது மூக்கினை மூடிக்கொண்டு இடது மூக்கின் வழியே இழுத்தபடியே மூச்சை மெல்ல மெல்ல வெளியே விடுக. படிப்படியாக உள்ளே மூச்சை நிறுத்தும் கால அளவை அதிகரித்துக் கொள்க.

சீதளி :

ஆசனத்தில் இருந்தபடி இரண்டு உதடுகளுக்கும் வெளியே, கொஞ்சம் நாக்கை மடித்துக் குழல் போல் ஆக்கிக்கொண்டு "இஸ்" என்ற ஒலியுடன் வாயால் காற்றை இழுக்கவேண்டும். முடிந்தவரை உள்ளே வைத்திருந்து மூக்கு வழியே மெல்ல வெளியே விடவேண்டும். பத்து நிமிடம் முதல் 25 நிமிடம் வரை இதனைப் பயிற்சி செய்யமுடியும்.

சீத்காரி :

ஒரு இடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு இரு பல் வரிசைகளையும் சேர்த்துக் கிட்டித்துக் கொள்க. நாக்கை மேலண்ணத்தில் மடித்துத் தொட்டபடி மூச்சை "இஸ்" "இஸ்" என்ற சத்தத்துடன் இலகுவாக உள்ளே உறிஞ்சுக. பின்னர் மூக்கால் மெதுவாக மூச்சை வெளியேற்றுக.

பிரணயாமம் இன்று பல்வேறு மக்களிடையேயும் பிரபல்யமடைந்து வருவது குறிப்பிடத்தக்கதொன்றாகும்.

ரமணன்

மனதிலுறுதி வேண்டும்
வாக்கினி லேயினிமை வேண்டும்
நினைவு நல்லது வேண்டும்
நெருங்கின பொருள் கைப்பட வேண்டும்
கனவு மெய்ப்பட வேண்டும்
கைவசமாவது விரைவில் வேண்டும்
தனமும் இன்பமும் வேண்டும்
தரணியிலே பெருமை வேண்டும்

பாரதியார்

With the Best Compliments From :

S. M. K.

S. M. K. STORES

Dealers in Toffees, Milk Food, Soaps, Biscuits, S. Bag, Cake Ingredients, Sweets & Palmarah Products.

No. 21, Gabos Lane, Colombo-11.
Tel : 2327683

With the Best Compliments From :

Glorchem Enterprise

For Acids Chemicals & Dyes
Industrial Solvents

No. 141, Bankshall Street, Colombo-11.
Te; : 2336201, 2423286
Fax : 2478097

Holy Trinity, One God

We as followers of Christ, simply believe in our God the Father, the Almighty maker of heaven and earth, of all that is seen and unseen. We believe in one Lord Jesus Christ, the only Son of God, eternally begotten of the Father. for our Salvation Jesus came down from heaven by the power of the Holy Spirit. He was born of the Virgin Mary and became man.

For our sake he was crucified under Pontius Pilate, he suffered, died and was buried. On the third day he rose again in fulfilment of the Scriptures, he ascended into heaven and is seated at the right hand of the father. He will come again in glory to judge the living and the dead and his Kingdom will have no end.

We believe in the Father, the son and the Holy Spirit, the three persons, but one God. When we think of the son Jesus, the second person of the Holy trinity, he was God as well as man. He lived as a man in this world but did not sin. Knowledge about the Holy trinity is different from experiencing the Holy trinity in our lives. He is a loving and forgiving God. He is the healer as well as the consoler of our lives. He is a God who is still living among us, walking with us in our journey of life. When we seek him, we will be able to find him. When we go closer to him, he also moves closer to us, making wonders in our lives. In the book of Exodus 23/25-26 the Lord says, **"YOU SHALL WORSHIP THE LORD YOUR GOD, AND I WILL BLESS YOUR BREAD AND YOUR WATER, AND I WILL TAKE SICKNESS AWAY FROM AMONG YOU. NO ONE SHALL MISCARRY OR BE BARREN IN YOUR LAND. I WILL FULFILL THE NUMBER OF YOUR DAYS."** Let us experience this Lord of wonders in our lives and make our

lives more meaningful. If God is for us, who is against us? **HE WHO DID NOT WITHHOLD HIS OWN SON, BUT GAVE HIM UP FOR ALL OF US, WILL HE NOT WITH HIM ALSO GIVE US EVERYTHING ELSE** (Rom : 8-31-32)

Let us invite Jesus to be with us in our journey of life, by saying this powerful prayer.

Eyes of Jesus look on me
Lips of Jesus smile on me
Ears of Jesus hear me
Arms of Jesus embrace me
Hands of Jesus touch me
Feet of Jesus walk with me
Voice of Jesus speak with me
Heart of Jesus love me
Spirit of Jesus inspire me
Today
Tomorrow and forever, Amen.

With the Best Compliments from :

Rabeen Food (Pvt) Ltd.

Exporters of Sri Lankan Food Products
NCE Award Winners
Exporters of Sri Lankan Food Stuff, Groceries, & Kitchen Utensils to UK, France, Swiss, Australia, Netherlands and Norway.

No. 90, Reclamation Road, Colombo-11.
Tel : 2336602 / 2336603
Telefax : 2332997 / 2575888
E-mail : rabeena@itmin.com
Website : www.rabeena.com

With the Best Compliments From :

AIRLINE TRADE ASSOCIATE (PVT) LTD.

Deales in Bearings of All Types

No. 496, Sri Sangaraja Mawatha, Colombo-10.
No. 52, Armour Street,
(Sri Sumanatissa Mawatha) Colombo-12.
Tel (Off) : 22447728, 2446943, 2446916
Fax : 22447728
Res : 078-678960-63 Mobile : 29225561

வத்தளை, புனித அந்தோனியார் கல்லூரி தமிழ்ப்பிரிவு

அதிபரின் ஆசிச் செய்தி

இன்றைய உலகம் விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் விளைவாக தொடர்பாடல், தொழில்நுட்பத்தில் பல்வேறு விதமான சாதனைகளைப் புரிந்து வருகின்றது. இதனால் உலகம் முழுவதும் குறிக்கப்பட்ட வலைப்பின்னலுக்குள் செயற்படுகிறது. இதன் விளைவாக எல்லோர் மத்தியிலும் புதியன கண்டுபிடிக்கப்பட வேண்டும். "நான்" என்ற வெற்றிக்கொடி நிலைநாட்டப்பட வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் பதவி, பட்டம், அதிகாரம், ஆக்கிரமிப்பு, போர் என்ற நிலையில் உலகில் ஒருவரை ஒருவர் முந்திக்கொண்டு போட்டி போடுகிறார்கள். இதனால் இன்று மனிதம், மனித நேயம், அன்பு, கருணை, பகிர்வு, பரஸ்பர உறவு, ஒழுக்கம், ஆன்மீகம் என்ற மனித விழுமியங்கள் அருகி அழிந்து போகின்றன என்று மனித குலம் ஏங்கித் தவிக்கையில், ஓரளவேனும் மனிதம், மனித நேயம், ஆன்மீகம் வாழ்கின்றன என்பதை எடுத்துக்காட்டி அதற்கு வலுவூட்டும் வகையில் வத்தளை, அருண் சாந்தி நிவாஸ் திகழ்கின்றது. எனவே இவ்வில்லம் அதனை நிறுவுவதற்கு காரணகர்த்தாவாக இருந்த அருண் பிரசாந்தின் 27வது பிறந்த தின விழாவினையும் அதனது புதிய மண்டபத்திறப்பு விழாவினையும் இன்று கொண்டாடுவதையொட்டி வெளியிடப்படும் மலருக்கு ஆசிச் செய்தி வழங்குவதில் நான் பெருமகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் தனது வீடு, தனது குடும்பம், தனது வேலை என்று வட்டம் போட்டு வாழும் மக்கள் மத்தியில் பல்வேறு சூழ்நிலைகளால் ஆதரவின்றி, உதவியின்றி, அரவணைப்பின்றி, கல்வியின்றி, அன்பின்றி வாழ்ந்து கொண்டிக்கும் சிறார்களை பொறுப்பேற்று, அவர்களின் எதிர்கால வாழ்வுக்காக ஒளி காட்டும் இவ் அமைப்பானது தனது நோக்கில் தடம் புரளாது. எல்லாச் சமூகத்திற்கும் வழிகாட்ட வேண்டும் என்பதே எமது பேரவாவாகும்.

இந்நிலையில் பொது நலமே பெரிது. மனிதத்தை மானிடத்திற்கு உணர்த்த வேண்டும். ஆன்மீக பலமே வாழ்க்கையின் மையம் என்பதைக் கருவாகக் கொண்டு, சிறார்களைப் பராமரித்து வரும் அருண் சாந்தி நிவாஸ் இல்ல ஸ்தாபகர்களையும், நடத்துனர்களையும்

எம்மால் பாராட்டாமல் இருக்க முடியாது.

எமது கல்லூரியில் அருண் சாந்தி நிவாஸ் இல்லத்திலிருந்து 10 மாணவர்கள் தமிழ்ப் பிரிவில் கல்வி கற்கிறார்கள். இவர்களது கல்வி வளர்ச்சியில் எமது ஆசிரியர் குழாம் அக்கறை காட்டுகின்றது. இதன் மூலம் அம்மாணவர்கள் பல சாதனைகளைப் படைத்து, எமது கல்லூரிக்கு பெருமை சேர்த்துள்ளனர். அவர்களது முன்னேற்றமும், சிறந்த குணநலப் பண்புகளும், ஆன்மீக நடைமுறைகளும் ஏனைய மாணவர்களுக்கு ஓர் முன்மாதிரியாகும். இவ்வழி எதிர்காலத்தில் அவர்களை ஒரு நற்பிரசையாக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

அதிபர் என்ற முறையில் நான் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் மாணவர்களோடும், நடத்துனர்களோடும், ஸ்தாபகர்களோடும் தொடர்பு கொள்வதுண்டு. அந்த வகையில் இச் சிறார்களுக்கு இப்படியான ஒரு இல்லம் கிடைத்தது அவர்கள் செய்த பாக்கியமே. இவ்வில்லத்தின் பணி தொடர்ந்தும் நிலைக்க மனிதாபிமானம் உள்ளோரும், தனவந்தர்களும், சேவையில் நாட்டமுடையோரும் தங்களது தாராள ஒத்துழைப்பை வழங்கி, "மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவை" என்ற கருத்து வெற்றி பெற எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

13.12.2003 **அ. யேசுரட்ணம்**

நேர்மையில் நிலைத்திருப்பவனுக்கு ஆசை ஒழிகிறது. அமைதி ஓங்குகிறது.
தனக்கு ஒவ்வாததைச் சகித்துக் கொள்வதே உண்மையான சகிப்பு ஆகிறது.
பதை பதைப்பில் மூழ்கிக் கிடக்கும் உலகை நீ அமைதியான பாங்குடன் பார்.
இன்னல்களை அகற்றுவது வாழ்வின் குறிக்கோள் ஆகும்.
வாழ்வு அறைகூவுகிறது. அதை உனக்குரியதாக்கு.
வாழ்வு ஒரு பாடல். அதை இனிது பாடு.
சோம்பேறியின் மூளை துருப்பிடித்துப் பாழ்படுகிறது.
குழந்தையின் தூய உள்ளம் படைத்திருப்பவனுக்கு மனத்தெளிவு தானே உண்டாகிறது.

ஸ்ரீமத் சுவாமி சித்பவானந்தர்
தொகுத்தவர் : சசேந்திரா

மீள நோக்குகிறோம்

அருண் சாந்தி நிவாஸ் உருவாக்கப்பட்டு மூன்று ஆண்டுகளுக்கு மேல் உருண்டோடி விட்டன. இவ்வேளையில் எமது இல்லத்தின் செயற்பாட்டு அறிக்கையினை உங்கள் முன் சமர்ப்பிக்க விரும்புகிறோம்.

சிறார்கள் :

அருண் சாந்தி நிவாஸின் அரவணைப்பில் தற்போது 30 சிறார்கள் உள்ளனர். இவர்களது உடல், உள ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கான யாவற்றினையும் எம்மால் இயன்றவரையில் மேற்கொண்டு வருகிறோம்.

கற்பதற்கான ஏற்பாடுகள் :

எமது சிறார்கள் அனைவரும் தற்போது றோ. க. த. பாடசாலையிலும், சென். அந்தோனியார் ஆண்கள் தேசிய பாடசாலையிலும் கற்றலை மேற்கொண்டு வருகிறார்கள். இவர்களின் கல்வி மேம்பாட்டில் அவர்கள் கற்கும் கல்விக் கூடங்களின் அதிபர்களும், பொறுப்பாசிரியர்களும், ஆசிரியர்களும் விசேட கவனம் செலுத்தி வருகின்றனர். அத்தோடு தன்னார்வத் தொண்டர்களாக வருகை புரிந்து கற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் எமது நிவாஸிற்கு சிறப்புறப் பணி புரிந்துவருகிறார்கள். சிறார்கள் தமது விருப்பத்திற்கேற்ப சுய கல்வியை மேற்கொள்ளவும் வசதிகள் உள.

செய்தித்தாள்களையும், சஞ்சிகைகளையும், நூல்களையும் வாசிப்பதற்கான ஏற்பாடுகளும் உள. சிறார்களில் சிலர் தாமே தன் முனைப்புடன் தேடி, ஆராய்ந்து கற்கும் பழக்கத்தினைத் தன்னார்வத்தினாலேயே மேற்கொள்ள ஆரம்பத்திருப்பதற்கான அறிகுறிகளும் காணப்படுகின்றன.

கலை, கலாசாரம் :

சிறார்கள் கலையில் பெரிதும் ஈடுபாடு காட்டுவதை அவதானிக்கக்கூடியதாக உள்ளது. நாட்டிய, நடன நிகழ்ச்சிகளில் எம் சிறார்கள் பல்வேறு தடவைகள் பங்குபற்றி கேடயங்கள், சான்றிதழ்கள் போன்றவற்றினை வென்றெடுத்துள்ளனர். பொங்கல் பண்டிகை, புதுவருடம் போன்ற

விழாக்களில் பங்குபற்றி எமது கலாசாரத்தின் மேன்மையை உணர்த்தியுள்ளனர்.

சமூக நல்லிணக்கமும், புரிந்துணர்வும் :

பல்லினச் சமூகத்தவர்களையும் உள்ளடக்கியதாக எமது இல்லம் விளங்குகிறது. சமூக விளிமியங்களையும் முரண்பாடின்றி சகலரும் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டியதின் அவசியத்தினையும் எமது சிறார்கள் நன்கு உணர்ந்துள்ளமை அவர்களது செயற்பாடுகளின் மூலம் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இதனைக் கண்ணுற்ற பெரியோர் பலரும் தமது நல்லபிப்பிராயத்தினை வெளிப்படுத்தியுள்ளனர்.

வெளிக்களமும், சிறார்களும் :

எமது சிறார்கள் இக்குறுகிய காலத்தினுள் எமது நிறுவனத்தினுள் இடம்பெறும் நிகழ்ச்சிகளில் தமது ஆற்றலை எடுத்துக் காட்டியதோடு நின்றுவிடாது அவர்கள் வெளியிடங்களில் இடம்பெற்ற நிகழ்ச்சிகளிலும் பங்குபற்றி பெரியோர்களின் பாராட்டுதல்களைப் பெற்றுள்ளனர். அண்மையில் வத்தளை நகரசபை மண்டபத்தில் இடம்பெற்ற நிகழ்ச்சியொன்றில் நடன நிகழ்ச்சி ஒன்றினை அளித்தனர். மாண்புமிகு அமைச்சர் **ஜோன் அமரதுங்கா** அவர்கள் பெரிதும் எமது சிறுவர்களின் ஆற்றலையும் கலை ஆர்வத்தினையும் பாராட்டிப் பரிசுகள் வழங்கியதோடு எமது தலைவர் **திரு. எம். மாணிக்கவாசகம்** ஐயா அவர்களது சிறப்பான தலைமைத்துவத்தையும், அக்கறையையும் பாராட்டியுள்ளார். அத்தோடு **29.06.2002ல் மேதகு சனாதிபதி** தமது மாளிகையில் இடம்பெற்ற அவரது பிறந்த தின விழாவில் எமது சிறார்களையும் பங்குபற்றுமாறு அழைத்து விருந்தளித்ததுடன் அவர்களுக்கு பல்வேறு பரிசில்களையும் வழங்கியுள்ளார் என்பதை தெரிவிப்பதில் நாம் பெருமகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

யோகாசனமும், உடற்பயிற்சியும் :

எமது சிறார்கள் பல்வேறு உடற்பயிற்சிகளிலும் ஈடுபடுவதோடு யோகப்பியாசனமும் செய்கின்றனர். பாடசாலைகளில் இடம்பெற்ற விளையாட்டுப் போட்டிகளில் எமது சிறார்கள் பங்குபற்றி பரிசில்களைப் பெற்றுள்ளனர்.

பல்வேறு மத அனுஷ்டானங்கள் :

எமது நிலையத்திலுள்ள சமய வழிபாடுகளுக்கான ஏற்பாடுகளின்படி சிறார்கள் மதப் பிரார்த்தனைகளை தினம் தினம் புரிகின்றனர். தியானம் செய்தல், திருமந்திரம் ஓதுதல் போன்றவற்றில் சிறார்கள் யாவரும் பங்குபற்றி வருகின்றனர். பல்வேறு சமய விழாக்களையும், நிலையத்திலேயே சிறார்கள் ஏனையோரது உதவியுடன் கொண்டாடி வருகிறார்கள்.

வேறு நிறுவனங்களும் நலன்விரும்பிகளும் :

பல பகுதிகளிலும் உள்ள லயன்ஸ் கழகங்கள் பல்வேறு வழிகளில் எம் சிறார்களுக்கு உதவி வருகின்றன. பல நலன்புரிக்கழகங்களும் வேறு நிறுவனங்களும் எமது சிறார்களின் உயர்விற்காக உதவி புரிந்து வருகின்றன. சில வைத்திய நிபுணர்களும் எமது சிறார்களின் உடல் நிலையை செவ்வனே பேணுவதற்காக அளப்பரிய தொண்டாற்றி வருகிறார்கள்.

மனமெனும் தோணிபற்றி மதியெனுங்
கோலை யூன்றிச்
சினமெனும் சரக்கை யேற்றிச் செறிகட
லோடும்போது
மதனெனும் பாறைதாக்கி மறியும்போதறிய
வொண்ணா(து)
வினையுனும் உணர்வை நல்காய்
ஒற்றியூருடைய கோவே

With the Best Compliments From :

Bearings Inn Lanka Enterprises

Dealers and Importers for all type of Bearings, Belts, Seals, Sprockets, Roller Chain & Spares for Earth Moving Equipments , Engines, Generators & Machinery etc.

No. 234, Bandaranayake Mawatha,
Kumarage Building, 1st Floor, Colombo-11.
Tel : 22449668, 2332928
Fax : 22459780

வாழ்க்கையின் வழிகாட்டி

மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம் மனித வாழ்வின் குறிக்கோளை நிறைவு செய்பவை இவ்வார்த்தைகள். பிறப்பு இறப்பு இதுவே உலக வாழ்க்கை. காரணமில்லாமல் காரியங்கள் நடப்பதில்லை. மனிதனாகப் பிறந்தவன் தனது இலட்சியத்தை அடைவதற்காக மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம் என்ற நிலையில் வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவருக்கும் உதவி கிடைக்கப் பெறுகிறது என்பது வாழ்க்கையின் நியதி.

மாதாவில் தொடங்கி பிதா மூலமாக குருவை அடைந்து ; அவர் காட்டிய வழியில் தெய்வத்தை அடையும் மனிதனின் வாழ்க்கை பாதையையே இது காட்டுகிறது.

"கு" என்றால் இருட்டு என்றும் "ரு" என்றால் நீக்குபவர் என்றும் பொருள். "குரு" என்றால் அறியாமை அல்லது அஞ்ஞானம் என்ற இருட்டை நீக்குபவர் என்பது பொருள். மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம் இவர்களின் மூலம் நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்பவர்களே தம்மிடம் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கின்றனர். இந்நம்பிக்கையே வாழ்க்கையின் உன்னத நிலைக்கு காரண கர்த்தாவாக அமைகிறது. வறுமையினாலும், கல்வியின்மையாலும் துன்பப்படும் பொழுது மனத்தளர்ச்சி தானாகவே வந்து சேர்கிறது. அங்கு அவனுக்கு வழிகாட்டும் ஊன்றுகோலாக அமைபவர்களால் தான் அவனின் வாழ்க்கை உன்னத நிலையை அடைய முடியும். அறிவு வளர வளர அறியாமை மறைகிறது. நம்பிக்கை வளர்கிறது. மனிதன் இடைவிடாமல் தேட வேண்டிய செல்வம் கல்வி. கல்வி கற்பது என்பது வெறும் புத்தகத்தை மாத்திரம் படித்துக் கொண்டிருப்பது அல்ல ! சிந்தித்து செயலாற்றும் திறனை வளர்ப்பது. எங்களுடைய சிந்தனை எங்கு செல்கிறது என்பது தான் முக்கியம்.

நல்லவர் பலருடன் பழகி, அவர்களுடைய உரையை கேட்டு அவற்றை உள்ளத்தால் சிந்தித்து உணர்ந்து அவற்றை வாழ்வாக கொள்ள வேண்டும். ஒரு மனிதன் இன்பம் அடைவதற்குக் காரணமாக இருப்பது கல்வி, புகழ், பொருள், வழிபாடு. பிறர் துன்பத்தைத் தன் துன்பம் போல் கருதி அதனைப் போக்குவதற்கு பயன்படுவதே சிறந்த கல்வியாகும். கல்வி என்று கூறும்பொழுது பல நூல்களை கற்பது மாத்திரம் கல்வி ஆகாது.

ஒழுக்கம் மிக முக்கியமான கல்வி. வள்ளுவர் :

"ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப்படும்"

என்று ஒழுக்கத்தைப் பற்றி மிகத் தெளிவாகக் கூறியுள்ளார். நற்பண்புகளையும், நல்ல பழக்கவழக்கங்களையும் சிறு வயதிலேயே கற்றுக் கொள்வதனால் அவை வாழ்க்கையை நல்வழிப்படுத்தும். இதனால் தத்தம் பணிகளையும் கடமைகளையும் சிறந்த முறையில் செயலாற்ற முடியும். இளம் மனங்களில் எதுவும் பசுமரத்தாணி போல் பதிந்துவிடும். இதனாலேயே "இளமையில் கல்வி சிலையில் எழுத்து" என்று பெரியோரால் கூறப்பட்டுள்ளது. ஒரு மாணவன் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்? கட்டான உடல், வலிமையான மனம், கல்வியைத் தேடிச் செல்லும் தீராத தாகம் - நல்லொழுக்கம் தங்களின் கலாசாரம், கட்டுப்பாடு. இவற்றின் மூலம் கண்ணியமான மனிதர்களாக மாணவர்கள் வாழ வேண்டும். பல்வேறு இடங்களிலும் வாழ்பவர்கள் வேறுபட்ட பலவிதமான குடும்ப சூழல்களில் வாழும்பொழுது மனோபாவங்களும் நோக்கங்களும் மாறுபடுவதுடன் அவற்றில் பல வித்தியாசங்களையும் காணக்கூடியதாய் இருக்கிறது. ஆகையால் எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் அன்புடன் பழகுவதே அவர்களின் நன்னடத்தைக்கு ஒரு வடிகாலாகும். இடர் வந்த காலத்தில் தான் சிநேகிதர் அன்பை அறிந்துகொள்ள முடியும். நமக்கு வரும் இடர்தான் உறவினரை அளக்கும் அளவுகோல்.

"கேட்டிலும் உண்டோர் உறுதி ; கிளைஞரை
நீட்டி அளப்பதோர் கோல்"

என்று வள்ளுவர் கூறுகிறார். வாழ்க்கை எதில் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது, நம்பிக்கையிலும், ஆசையிலும் தான்.

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் துன்பங்களை எதிர்த்து போராடும் மன வலிமை தேவை. மன வலிமைக்கு எங்களிடம் என்ன தேவை? என்பதை கீதை கூறுகிறது. அச்சமின்மை, எண்ணத்தில் தூய்மை, அறிவைப் பெற வேண்டுமென்ற திடமான உறுதி, அறம், தன்னடக்கம், தியாகம் வேதங்களைக் கற்றல், எளிமை, நேர்மை, தீங்கு செய்யாமை, உண்மை, சினம் கொள்ளாமை, தன்னலத்தியாகம், அமைதி, இகழ்ந்துரையாமை, உயிர்களிடம் அன்புடமை, பேராசை கொள்ளாமை, பெருந்தன்மை, மன்னிக்கும் தன்மை, மனவலிமை, தூய்மை, வெறுப்பு கொள்ளாமை, தற்பெருமை இல்லாமை............... பகவத் கீதை (16, 1-3)

இவையனைத்தும் ஒருவனுக்கு வர வேண்டிய பரம்பரை சொத்துகளாகும். இந்த பரம்பரைச் சொத்துதான் அருண் சாந்தி நிவாஸில் வளரும் மாணவர்களுக்கு சேரவேண்டியவை.

பிறப்பால் தொடரும் உறவுகள் அல்லாமல் பிணைப்பால் தொடரும் உறவுகளே உன்னதமானவை என்பதற்கு எடுத்துக்காட்டாக அம்மாணவர்கள் முன்னேற்றப்பாதையில் அடியெடுத்துக் முன்னேறிக் கொண்டிருப்பதற்கு **திரு. மாணிக்கவாசகம் குடும்பத்தினர்** முன்னின்று உழைக்கின்றனர். இம்மாணவர்கள் நல்லறிவுரைகளை சிரத்தையுடன் ஏற்று, நல்ல நடத்தையுடன் வாழப் பழகிக் கொண்டால், அதுவே மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம் என வழிகாட்டும் அவருக்கு; அவர் மகன் அருணுக்கு அவர்கள் செலுத்தும் அர்ச்சனை மலர்களாகும்.

"ஒரு மனிதன் தொடர்ந்து நல்ல எண்ணங்களையே எண்ணிக் கொண்டும், நல்ல செயல்களையும் செய்து கொண்டிருந்தால் நல்லதையே செய்ய வேண்டும் என்ற தவிர்க்க முடியாத மனோபாவத்தை அவன் உள்ளத்தில் வளர்த்துக் கொள்வான். தீயனவற்றைச் செய்ய வேண்டுமென்று அவனாக விரும்பினாலும் அவனுடைய உள்ளத்தில் உள்ள கொள்கைப் பிடிப்பானது அவனை அவ்வாறு செய்ய அனுமதிக்காது."

- சுவாமி விவேகானந்தர்

திருமதி. இந்திரா செல்வராஜ்

With the Best Compliments From :

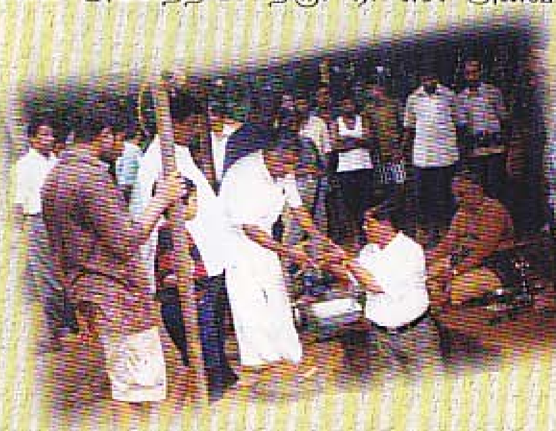
Orient Plastics (Pvt) Ltd.

No. 12, Palliyawatte, Hendala,
Sri Lanka.
Tel : 2933454, 2933522

17-10-2002இல் இடம்பெற்ற புதிய கலாசார மண்டப அடிக்கல் நாட்டு விழா

எமது நிர்வாக சபை அங்கத்தவர் திரு. கே. கே. ஞானேந்திரன்

எமது நிர்வாக சபை அங்கத்தவர் திரு. ஏ. எச். அன்வர்



எமது நிர்வாக சபை அங்கத்தவர் திரு. ஏ. மதுரைவீரன்

எமது சிறார்களும்
தலைவரும்
பணிபுரிவோரும்

சிறார்கள்
பாடசாலைக்கு
செல்வதற்குமுன்

எமது இல்லத்தில்
இடம்பெற்ற பிறந்த
தின விழாவொன்று

சிறார்கள்
பிரணயாமத்தில்
ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கும்
காட்சி

உடற்பயிற்சி

நெடுங்காலம் வாழ்வதற்கு தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்து வருதல் மிகவும் அவசியம். உடம்பு ஒரு யந்திரத்தைப் போன்றது. உபயோகப்படுத்தாத யந்திரம் சீக்கிரத்தில் துருப் பிடித்து முறிகின்றது என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். வயது சென்றவர்கள் ஒழுங்காக தேகப்பயிற்சி செய்யாவிட்டால், அவர்கள் உடம்பு காலக்கிரமத்தில் திமிர்த்துப்போய், தங்கள் கால்களை உபயோகித்து நடக்கமுடியாதபடி ஆகிவிடுகிறது. நெடுங்காலம் வாழ்ந்த சில பிரபலமான மனிதர்கள் தங்கள் ஆயுட்காலம் முழுவதும் நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்யும் வழக்கத்தைக் கையாண்டு வந்தார்கள். மூப்பு மிகவும் மேலிட்ட பிறகு கூட நல்ல காற்றிலே உலாவி வரும் வழக்கத்தை இவர்கள் கைவிடவில்லை.

ஷேக்ஸ்பியர் சிந்தனைகள்

குற்ற நெஞ்சத்தைச் சந்தேகம் எப்பொழுதும் வாட்டும். கள்ளனுக்கு ஒவ்வொரு புதரும் ஒரு காவல் அதிகாரியாகவே தோன்றி மருளச் செய்யும்.

சட்டம் உறங்கிவிட்ட போதிலும், செத்துப்போகவில்லை

சிறந்தோர் செய்வதற்கரியதைச் செய்வர். சிறியோர் பிதற்றுவர்

உன் சொல்லுக்கு ஒப்பச் செயலையும், செயலுக்கு ஒப்பச் சொல்லையும் இணங்கச் செய்.

அருவி ஆழமாய் இருக்குமிடத்தில், நீர் அமைதியாக ஓடும்.

அறிவாளிகளில் இருபது பேரில் ஒருவர் கூடத் தன்னைத்தானே புகழமாட்டார்.

காலத்தை ஒத்திப் போடாதே. தாமதத்தின் முடிவுகள் தொல்லை தருபவை.

தொகுத்தவர் : சந்திரமதன்

With the Best Compliments From :

Colombo Commercials

Imports & Exports
Wholesale Dealers in Spices & Ayurvedic Drugs

No. 102, Central Road, Colombo-12.
Sri Lanka.
Tel : 2541021, 2336316
Fax : 2688391

நீடித்த ஆயுசு விதிகள்

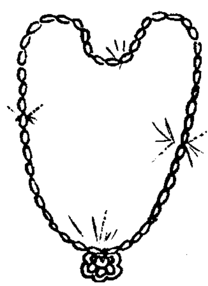
அமெரிக்காவிலுள்ள மிகப்பிரபலமான விஞ்ஞானிகளையுடைய ஒரு சங்கம் ஆரோக்கியமும் நீடித்த ஆயுசும் அடைய விரும்புவோர் கைக்கொள்ள வேண்டிய விதிகளைப் பின்வருமாறு குறிக்கிறது :-

1. நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறைகளில் வசிக்க வேண்டும்.
2. நம் வேலைகளையும் நம் பொழுதுபோக்கையும் திறந்த வெளிகளில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
3. வீட்டுக்கு வெளியே தூங்குவது நலம்.
4. ஆழ்ந்த மூச்சு எடுக்க வேண்டும்.
5. பெருந்தீனியை ஒழிக்க வேண்டும்.
6. மாமிசத்தையும் காரம் சேர்ந்த உணவுகளையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
7. நன்றாக மென்று, மெதுவாக சாப்பிடவும்.
8. மலம் அன்றாடம் கழிய வேண்டும்.
9. நிற்கும்போதும், நடக்கும்போதும், உட்காரும்போதும் உடல் நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும்.
10. பல், ஈறு, நாக்கு இவற்றைச் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும்.
11. விஷ பதார்த்தங்களும், நோய்க் கிருமிகளும் உடம்பிலே பிரவேசியாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
12. அளவுக்கு மிஞ்சி வேலை செய்யக்கூடாது. ஏழு அல்லது ஒன்பது மணி நேரத்துக்குக் குறையாமல் தூங்கவேண்டும்.
13. கோபத்தையும், கவலையையும் போக்கி, சாந்தமான மனதோடு இருக்க வேண்டும்.

With the Best Compliments From :

Geetha Jewellery

Genuine 22ct. Gold Jewellery



No. 1P, Sea Street, Colombo-11.
Tel : 2447214

சோம்பல்

ஒரு மனிதனின் விருத்தியை பாதிக்கும் அம்சங்களில் ஒன்று சோம்பலாகும். சோம்பலினால் பாதிக்கப்பட்டு சீரழிந்தவர் பலரை எம்மத்தியில் காணலாம். சோம்பல் எந்த வயதினரையும் கெடுக்கும் வல்லமை உடையது. சிறிய ஒரு சந்தர்ப்பம் கொடுக்கப்பட்டாலும் சோம்பல் எம்மைப் பற்றிக் கொள்கிறது.

சோம்பலுக்குச் சந்தர்ப்பம் சிறிதும் வாய்க்காதவாறு நாம் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். சோம்பல் எப்பக்கத்திலிருந்து வேண்டுமாயினும் நம்முள் புகலாம். உடலில் ஏற்படும் சோம்பல் மனதினையும் அறிவையும் சோர்வுறச் செய்யும். உடலும், உளமும் நன்றாகத் தொழிற்படவேண்டும். இதனால் அறிவு ஒளிபெற்று கூர்மையாகிறது. சோம்பல் வளர்வதினால் மறதி அதிகரிக்கிறது. இது மனிதனுக்கு பாரிய தீங்கினை விளைவிக்கின்றது. மனம் விழிப்புடன் இருப்பின் மறதி ஏற்படாது. சோம்பல் மனதினைத் தூக்கத்தில் ஆழ்த்துகின்றது. இதனாலேயே மறதி அதிகரிக்கின்றது.

எனவேதான் சோம்பலை அகற்றுவதினால் மறதியும் அகற்றப்படுமென்கின்றனர் அறிஞர். சோம்பல் அற்றவன் எக்காரியத்தையும் சிந்தித்துச் செய்யக்கூடியவனாகிறான். நேரம் வீணாகச் செலவிடக் கூடியதொன்றன்று. நேரத்தினை வீணடிக்காதுவிடின் சோம்பல் உட்புகுவது கஷ்டமாகும். சோம்பல் உடையவன் எவனும் தனது குடும்பத்திற்கும், சமூகத்திற்கும் பாரமாகவே திகழ்வான் என்பதை நாம் உணர்வது நன்றாகும்.

வே. குமார்

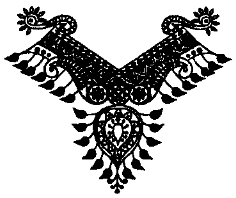
> எல்லோருக்கும் நன்மையை நினைப்பதுதான் உண்மை மதம்.
> எல்லோருக்கும் எல்லையற்ற நன்மையை நாடுகின்ற பண்பை
> உன் இதயத்தில் நிரப்பு
>
> - ஒரு ஞானி

With the Best Compliments From :

AMBALS

Jewel House & Pawn Brokers

Genuine 22ct. Gold Jewellery



Jewellery & Gem Merchants
No. 51, Sea Street, Colombo-11.
Tel : 2326241, 2432704

பெண்

அடிமையின் வடிவமும் இவளே
அருமையின் வடிவமும் இவளே
பெண்மையின் வடிவமும் இவளே
பெருமையின் வடிவமும் இவளே
கடவுளின் வடிவமும் இவளே
கற்பின் வடிவமும் இவளே
அன்பின் வடிவமும் இவளே
அருளின் வடிவமும் இவளே
பண்பின் வடிவமும் இவளே
பாசத்தின் தீபமும் இவளே.

நிலவு

வானமெனும் மேடையிலே
இரவு எனும் வேளையிலே
பலர் மனதைக் கவரும்
மங்கையாய்த் தோன்றியவள் நீ

இ. குணரக்ஷினி
ஆரையம்பதி-2

சிலர் உள் ஒன்று புறம் ஒன்றாக நடிப்பதும் உலகத்தில் உண்டு. அவர்களிடம் நட்புக் கொள்வதும் தீங்கே. செயல் வேறாகவும் சொல் வேறாகவும் உள்ளவர்களின் நட்பு நனவில் துன்பம் தருவதோடு அல்லாமல் கனவிலும் துன்பம் தருவதாகும்.

ஒரு அறிஞர்

With the Best Compliments From :

Consolidated Bearings & Supply Ltd.

Agents for : NTN Ball & Roller Bearings.
NTN Pillow Block Bearings.
NTN Plummer Block Bearings.
NTN Plain Bearings & Rod Ends.
NTN Solid Grease Bearings.
NTN Precission Ball Screws.
NTN Parts Feeders.

No. 29/1, Bristol Street, Colombo-11.
Tel : 2448165, 2448317
Fax : 2335865
E-mail : cbscol@eureka.lk

With the Best Compliments From :

Modern Plastics Centre

Distributors for F.M.J. Plastics, Yoghurt Cups
and All Plastics Items

No. 60, Dam Street, Colombo-12,
Sri Lanka.
Tel : 2320296, 2433018

With the Best Compliments From :

A Z E E Z
ENTERPRISES

No. 163, 5th Cross Street, Colombo-11,
Tel : 2437661

சுறுசுறுப்பாயிரு - ஆனால் படபடப்பாயிராதே

பொறுமையாயிரு - ஆனால் சோம்பலாயிராதே

சிக்கனமாயிரு - ஆனால் கருமியாயிராதே

அன்பாயிரு - ஆனால் அடிமையாயிராதே

இரக்கங்காட்டு - ஆனால் ஏமாந்துபோகாதே

கொடையாளியாயிரு - ஆனால் ஓட்டாண்டியாகிவிடாதே

வீரனாயிரு - ஆனால் போக்கிரியாயிராதே

இல்லறத்தை நடத்து - ஆனால் காமவெறியனாயிராதே

பற்றற்றிரு - ஆனால் காட்டுக்குப் போய்விடாதே

நல்லோரை நாடு - ஆனால் அல்லோரை வெறுக்காதே

உணர்ந்து ஒழுகினால் உயர்வடைவாய்.

உன் மனதிற்கு நீ அடிமையானால் உலகத்திற்கு நீ அடிமையாவாய்.

உன் மனம் உனக்கு அடங்கினால் உலகம் உனக்கு அடங்கும்.

உன்னை பிறர் நேசிக்க வேண்டுமா ! நீ பிறரை நேசி

உன்னிடத்தில் எப்படி பிறர் நடந்துகொள்ள விரும்புகிறாயோ.

அப்படியே நீ பிறரிடத்தில் நடந்துகொள்

மறத்தைவிடு. அறத்தை நாடு. பயனடைவாய்

நீ கடவுளை உணரவேண்டுமா? அன்பாயிரு. உண்மையே சொல்

அறிவாளியாயிரு. ஆண்மையோடிரு.

ஓர் அறிஞர்

With the Best Compliments from :

Arrujuna Jewellery (Pvt) Ltd.

No. 47-A, Sea Street, Colombo-11.
Sri Lanka.
Tel : 2440042
Website : www.lankadirectorycom/arrujina

தியானம்

"தியானம் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளின் மீது மனத்தைக் குவியச் செய்வது" என சுவாமி விவேகானந்தர் கூறுகிறார். மனம் ஒரு பொருளின் மீது ஒருமைப்பட்டு நிலைபெறுமானால் பிறகு அதனை எந்தப் பொருள் மீதும் குவிக்கலாம் என்பது அவரின் கருத்தாகும். மனதினை அலையவிடின் அதனை உடனே அடக்காது அதனைக் கவனித்துப் பின் தொடர்ந்து செல்க. அது அலையும் வட்டங்களின் பரப்பு வரவரக் குறையும். மிகப் பெரிய வட்டத்திலிருந்து தொடங்கி அதை வர வரச் சிறிதாக்கி ஒரு சிறுபுள்ளியின் மீதோ அல்லது தனக்குப் பிடித்தமான வேறு ஒன்றின் மீதோ தனது மனதினைக் குவியும்படி செய்தல் வேண்டும். கடைசியில் அந்தப் புள்ளியைப் பார்க்க முடியாத நிலை எழலாம்.

எல்லா அறிவுக்கும் மூலமாக அமைவது மன ஒருமைப்பாடு ஆகும். எமது மனம் அலைந்து கொண்டு திரியவல்லது. அதனை அலையவிடாது இழுத்து ஒன்றில் நிலைபெறச் செய்ய வேண்டும். திரும்பத்திரும்ப இதனை மேற்கொண்டால் மனதை அடக்கும் வலிமையைப் பெற்று விடுவோம்.

எமக்கு தியானப் பயிற்சியைச் செவ்வனே செய்வதற்கு சில அம்சங்கள் சரிவர அமைந்திருத்தல் நன்று.

(1) உளத்தூய்மை, உடற்தூய்மை
(2) பொறுமையாக பயிற்சி செய்தல், ஆச்சரியமான காட்சிகள் உண்டாயினும் பொறுமையுடன் உறுதியாக செய்தல்.
(3) உடல் நலக்குறைவு அல்லது நோய் இருப்பினும் அல்லது துன்பகரமான நிலையிருப்பினும் விடாமுயற்சியுடன் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நித்திரையை விட்டு எழுந்தபின்னும் உறங்குவதற்கு முன்னும் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். ஆனால் பயிற்சிக்கு மிகச் சிறந்த காலம் பகலும், இரவும் ஒன்றுகூடும் அந்திவேளையே என சுவாமி விவேகானந்தர் கூறுகிறார். நாம் சாந்தமாக அமர்ந்து, இரு நாசிகள் வழியாகவும் சமமாகச் சுவாசிக்கும் வேளையே அமைதியாக தியானம் செய்வதற்கான சரியான நேரமாகும்.

தியானம் செய்யும்போது உறுதியாக ஆசனத்தில் இருக்க வேண்டும். இருப்பதற்கு புல்லாலானபாய் ஒன்றினைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

முதுகைச் சாய்க்க ஒன்றும் இல்லாதிருப்பது நல்லது. குளித்தபின் உடல் சுத்தமான நிலையில் இருக்க வேண்டும். பாறை போன்று எதுவும் அசைக்க முடியாது என்று பாவனை செய்து கொள்ளவேண்டும். தலையும் தோள்களும் இடுப்பும் நேர்கோட்டில் இருக்குமாறு நிமிர்த்தி வைத்துக் கொள்க. முதுகெலும்பைத் தளர்த்தி வைத்திருக்குக. கால் விரல்களிலிருந்து தொடங்கி, உன் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் பரிபூரணமாக இருப்பதாக நினைத்துக்கொள்க. ஒவ்வொரு பகுதியையும் பூரணமானதாகவும் ஒரு குறையும் அற்றதாகவும் நினைத்த வண்ணம் தலையை அடைய வேண்டும். பின்னர் முழு உடலையும் பூரணமானதாக நினைத்துக் கொள்க.

பின்னர் இரு நாசிகள் வழியாகவும் மூச்சை நீளமாக உள்ளிழுத்து, மீண்டும் அதனை வெளியே விடுக. பின்னர் உன்னால் சிரமமின்றி இயலும் வரை மூச்சை வெளியே நிறுத்தி வைக்கவும். இவ்வாறாக நான்கு முறை மூச்சை இழுத்துவிடுக. பின்னர் இயல்பாக மூச்சு விடுக. அத்தோடு உள்ளம் ஒளிபெற :

"எல்லோரும் இன்பம் பெறுக,
எல்லோரும் அமைதி பெறுக,
எல்லோரும் ஆனந்தம் பெறுக"

என்ற புனித எண்ணத்தை எல்லா உயிரினங்கள் மீதும் செலுத்தி, மனதில் திரும்பத் திரும்ப கூறுங்கள். இயலுமானவரை எல்லாத் திசைகளுக்கும் செய்யுங்கள்.

"இந்தப் பிரபஞ்சத்தைப் படைத்தவரான அந்தப் பரம்பொருளின் மகிமையைத் தியானிக்கிறேன். அவர் என் உள்ளத்தை ஒளிரச் செய்வாராக" உன்பதை பத்து நிமிடங்களுக்கு மேல் தியானம் செய்க. புனித எண்ணங்களைப் பின் தொடர்ந்து செல்க. அவை கரைந்து ஒடுங்கும்போது இறைவனின் திருவடியைக் காண்பாய் என உரைக்கிறார் சுவாமி விவேகானந்தர். இதனையே உணர்வு கடந்த நிலை என்பர். கருத்து கரையும்போது அதனைத் தொடர்ந்து அதில் மூழ்கிக் கரைந்து விடுக என்று கூறுகிறார் சுவாமி. புனிதமானவற்றை தியானிப்பது எல்லாமன அழுக்குகளையும் எரித்துவிட உதவும் என்பது உறுதி.

S. சுகிர்தன்

ஓம் சாந்தி

அருண் சாந்தி இல்லம் ! அநாதை என்ற வார்த்தைக்கு இங்கு இடம் இல்லை. இங்கு வாழும் சிறுவர்கள் இதற்குச் சான்று பகிர்கின்றனர். வாழ்ந்து மறைந்து மங்காத புகழ் சேர்த்துக் கொண்டுள்ள அருண் பிரசாந்தின் நினைவாலயமாகத் திகழும் அருண் சாந்தி நிவாஸின் நற்பணியினை நான் நேரடியாகக் கண்டு வியப்புற்றேன்.

இங்குள்ள சிறுவர்களின் ஒழுக்கம், கட்டுப்பாடு, கல்வி போன்றவை செவ்வனே விருத்தியுறுவதற்கு வழிகாட்டிகளாகத் திகழும் இல்லத்தின் நிர்வாக இல்லப் பொறுப்பாளர், பணியாளர்கள் போன்ற அனைவரும் பாராட்டப்பட வேண்டியவர்களாவர். இச் சிறார்களை நல்ல குடிமக்களாக்கும் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளோர் அனைவரும் போற்றப்பட வேண்டியவர்களே !

உள்ளோர் உடையோருக்கே கொடுத்து வாழ்ந்துகொண்டு இருக்கும் செல்வந்தர்களே ! தங்களின் பெயர் நிலைத்து நின்றிட இவ் இல்லத்திற்கு உதவுங்கள். களியாட்டத்தில் ஈடுபடாது சிறிதளவேனும் கொடுத்துதவி செய்யலாமே ! ஏன் வீண் களியாட்டம் !

"எழுந்திருங்கள் ! உழையுங்கள் ! இவ்வாழ்வு எத்தனை நாள் ? நாம் இவ்வுலகில் வாழ்ந்ததின் அறிகுறியாக ஏதேனும் சிறு தொண்டு செய்து மறைந்தாலும் அது மங்காத புகழ் பரப்பும்" என்ற விவேகானந்தரின் போதனையின் உண்மையை அருண் சாந்தி நிவாஸ் இல்லத்தினைப் பார்த்த பின்பே உணர்ந்து கொண்டேன். பெரியோர்களின் ஆசியுடனும் தாராள மனம் படைத்த பரோபகாரிகளின் உதவியுடனும் மேன்மேலும் இது வளர்ச்சியுற எல்லாம் வல்ல இறைவனிடம் வேண்டுகிறேன்.

ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !! ஓம் சாந்தி !!!

செல்வி. அமுதா காளிமுத்து

With the Best Compliments From :

DOLLAR TRADERS

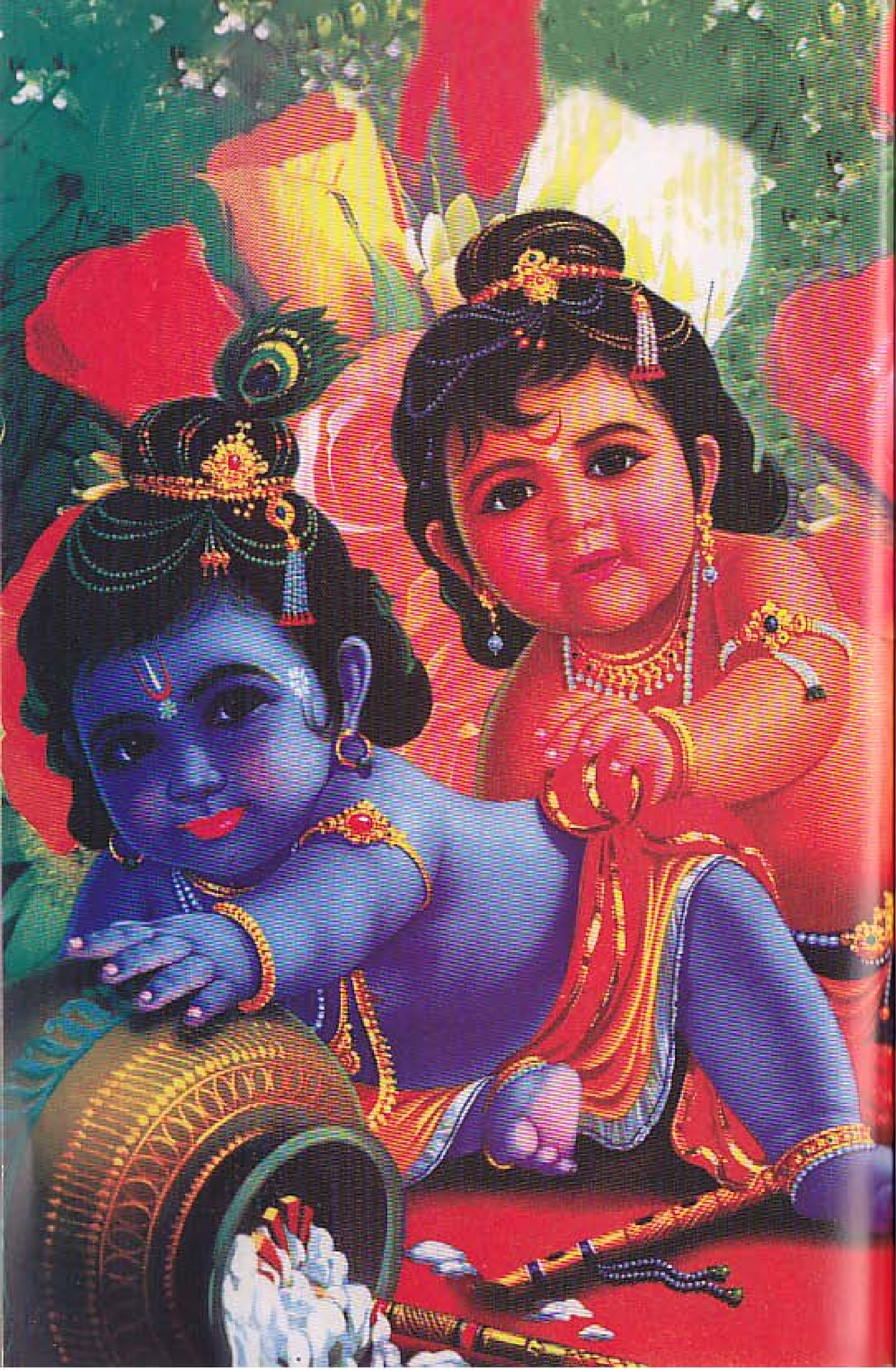
Dealers in Empty bottles, Scrap Metal,
Plastic Caps, Ropp Caps, Crown corks, Corks,
Talcum Powder,
Perfumery Items & Empty Plastic Cans

No. 194, Central Road, Colombo-12.
Sri Lanka.
Tel : 2541194

வத்தளை நகரசபை மண்டபத்தில் எமது சிறார்களின் நடனக் காட்சி ஒன்று

எமது சிறார்களில் ஒருவர் வத்தளை மாபோல நகரசபைத்தலைவர் திரு. மார்க் குணசேகரவிடமிருந்து பரிசு பெறுகிறார்

வத்தளை நகரசபை மண்டபத்தில் எமது சிறார்களின் நடனக் காட்சி ஒன்று



திருச்சிற்றம்பலம்

ஸ்ரீ மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் அருளிச் செய்த

சிவபுராணம்

தொல்லை யிரும்பிறவிச் சூழும் தளைநீக்கி
அல்லலறுத் தானந்தம் ஆக்கியதே - எல்லை
மருவா நெறி அளிக்கும் வாதவூர் எங்கோன்
திருவா சகம் என்னுந் தேன்.

நமச்சிவாய வாழ்க! நாதன்தாள் வாழ்க!
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள்வாழ்க
கோகழி யாண்ட குருமணிதன் தாள்வாழ்க
ஆகம மாகிநின் றண்ணிப்பான் தாள்வாழ்க
ஏகன் அனேகன் இறைவன் அடிவாழ்க

வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்த னடிவெல்க
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞகன்றன் பெய்கழல்கள் வெல்க
புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க
கரங்குவிவா ருண்மகிழுங் கோன்கழல்கள் வெல்க
சிரங்குவிவா ரோங்குவிக்குஞ் சீரோன் கழல்வெல்க

ஈச னடிபோற்றி எந்தையடி போற்றி
தேச னடிபோற்றி சிவன்சே வடிபோற்றி
நேயத்தே நின்ற நிமல னடிபோற்றி
மாயப் பிறப்பறுக்கு மன்ன னடிபோற்றி
சீரார் பெருந்துறைநந் தேவ னடிபோற்றி

ஆராத இன்பம் அருளுமலை போற்றி
சிவன் அவன்என் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவன் அருளாலே அவன்தாள் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழச் சிவபுரா ணந்தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய உரைப்பனியான்

கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி
எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழல்இறைஞ்சி
விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங்கொளியாய்
எண்இறந்து எல்லை யிலாதானே நின்பெருஞ்சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமா றென்றறியேன்

புலலாகப பூடாயப புழுவாய மரமாகப
பல்விருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
செல்லாஅ நின்றஇத் தாவர சங்கமத்துள்

எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யேயுன் பொன்னடிகள் கண்டுஇன்று வீடுற்றேன்
உய்யஎன் னுள்ளத்துள் ஓங்கார மாய்நின்ற
மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா வெனஓங்கி ஆழ்ந்தகன்ற நுண்ணியனே

வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம்விமலா
பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி
மெய்ஞ்ஞான மாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே

ஆக்கம் அளவுஇறுதி யில்லாய் அனைத்துலகும்
ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள்தருவாய்
போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்தொழும்பின்
நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே
மாற்றம் மனங்கழிய நின்ற மறையோனே

கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று
பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
நிறங்களோ ரைந்துடையாய் விண்ணோர்கள் ஏத்த
மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் றன்னை

மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
அறம்பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றாற் கட்டிப்
புறந்தோல் போர்த்தெங்கும் புழுவழுக்கு மூடி
மலஞ்சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய

விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
கலந்தஅன் பாகிக் கசிந்துள் ளுருகும்
நலந்தான் னிலாத சிறியேற்கு நல்கி
நிலந்தன்மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்

தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
தேசனே தேனா ரமுதே சிவபுரனே
பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
நேச அருள்புரிந்து நெஞ்சில்வஞ் சங்கெடப்

பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே
ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
ஓராதா ருள்ளத் தொளிக்கும் ஒளியானே
நீரா யுருக்கியென் ஆருயிராய் நின்றானே
இன்பமுந் துன்பமு மில்லானே யுள்ளானே

அன்பருக் கன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாம்
சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
ஈர்த்தென்னை யாட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
கூர்த்தமெய்ஞ் ஞானத்தாற்கொண்டுணர்வார் தங்கருத்தின்

நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே
காக்குமெங் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தா மிக்காய் நின்ற
தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்

மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாந்
தேற்றனே தேற்றத் தெளிவேயென் சிந்தனையுள்
ஊற்றான உண்ணா ரமுதே உடையானே
வேற்று விகார விடக்கும்பின் உட்கிடப்ப
ஆற்றேன்எம் ஐயா அரனேஓ என்றென்று

போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்
மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே
நள்ளிருவில் நட்டம் பயின்றாடும் நாதனே
தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே

அல்லற் பிறவி அறுப்பானே யோவென்று
சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்ச்
சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்
செல்வர் சிவபுரத்தி னுள்ளார் சிவனடிக்கீழ்ப்
பல்லோரு மேத்தப் பணிந்து.

திருவாசகம்

திருச்சிற்றம்பலம்

திருவெம்பாவை

திருச்சிற்றம்பலம்

1. ஆதியும் அந்தமும் இல்லா அரும்பெருஞ்
சோதியை யாம்பாடக் கேட்டேயும் வாள்தடங்கண்
மாதே வளருதியோ வன்செவியோ நின்செவிதான்
மாதேவன் வார்கழல்கள் வாழ்த்திய வாழ்த்தொலிபோய்
வீதிவாய்க் கேட்டலுமே விம்மிவிம்மி மெய்ம்மறந்து
போதார் அமளியின்மேல்நின்றும் புரண்(டு)இங்ஙன்
ஏதேனும் ஆகாள் கிடந்தாள் என்னே என்னே
ஈதே எந்தோழி பரிசேலோர் எம்பாவாய்.

2. பாசம் பரஞ்சோதிக் கென்பாய் இராப்பகல்நாம்
பேசும்போ தெப்போதிப் போதார் அமளிக்கே
நேசமும் வைத்தனையோ நேரிழையாய் நேரிழையீர்
சீசீ இவையுஞ் சிலவோ விளையாடி
ஏசு மிடம்ஈதோ விண்ணோர்கள் ஏத்துதற்குக்
கூசும் மலர்பாதந் தந்தருள வந்தருளுந்
தேசன் சிவலோகன் தில்லைச்சிற் றம்பலத்துள்
ஈசனார்க் கன்பார்யாம் ஆரேலோர் எம்பாவாய்.

3. முத்தன்ன வெண்நகையாய் முன்வந் தெதிரெழுந்தென்
அத்தன் ஆனந்தன் அமுதனென் றள்ளூறித்
தித்திக்கப் பேசுவாய் வந்துன் கடைதிறவாய்
பத்துடையீர் ஈசன் பழஅடியீர் பாங்குடையீர்
புத்தடியோம் புன்மைதீர்த் தாட்கொண்டாற் பொல்லாதோ
எத்தோநின் அன்புடைமை எல்லோம் அறியோமோ
சித்தம் அழகியார் பாடாரோ நஞ்சிவனை
இத்தனையும் வேண்டும் எமக்கேலோர் எம்பாவாய்.

4. ஒள்நித் திலநகையாய் இன்னம் புலர்ந்தின்றோ
வண்ணக் கிளிமொழியார் எல்லாரும் வந்தாரோ
எண்ணிக்கொ டுள்ளவா சொல்லுகோம் அவ்வளவுங்
கண்ணைத் துயின்றவமே காலத்தைப் போக்காதே
விண்ணுக் கொருமருந்தை வேத விழுப்பொருளைக்
கண்ணுக் கினியானைப் பாடிக் கசிந்துள்ளம்
உள்நெக்கு நின்றுருக யாம்மாட்டோம் நீயேவந்
தெண்ணிக் குறையில் துயிலேலோர் எம்பாவாய்

போலறிவோம் என்றுள்ள பொக்கங்க ளேபேசும்
பாலூறு தேன்வாய்ப் படிறீ கடைதிறவாய்
ஞாலமே விண்ணே பிறவே அறவரியான்
கோலமும் நம்மைஆட் கொண்டருளிக் கோதாட்டுஞ்
சீலமும் பாடிச் சிவனே சிவனேயென்று
ஓலம் இடினும் உணராய் உணராய்காண்
ஏலக் குழலி பரிசேலோர் எம்பாவாய்

6. மானேநீ நென்னலை நாளைவந் துங்களை
நானே யெழுப்புவன் என்றலும் நாணாமே
போன திசைபகராய் இன்னம் புலர்ந்தின்றோ
வானே நிலனே பிறவே அறிவரியான்
தானேவந் தெம்மைத் தலையளித்தாட் கொண்டருளும்
வான்வார் கழல்பாடி வந்தோர்க்குன் வாய்திறவாய்
ஊனே உருகாய் உனக்கே உறும்எமக்கும்
ஏனோர்க்குந் தங்கோனைப் பாடேலோர் எம்பாவாய்

7. அன்னே யிவையுஞ் சிலவோ பலஅமரர்
உன்னற் கரியான் ஒருவன் இருஞ்சீரான்
சின்னங்கள் கேட்பச் சிவனென்றே வாய்திறப்பாய்
தென்னாஎன் னாமுன்னந்தீசேர் மெழுகொப்பாய்
என்னானை என்னரையன் இன்னமுதென் றெல்லோமுஞ்
சொன்னோங்கேள் வெவ்வேறாய் இன்னந் துயிலுதியோ
வன்னெஞ்சப் பேதையர்போல் வாளா கிடத்தியால்
என்னே துயிலின் பரிசேலோர் எம்பாவாய்.

8. கோழி சிலம்பச் சிலம்புங் குருகெங்கும்
ஏழில் இயம்ப இயம்பும்வெண் சங்கெங்கும்
கேழில் பரஞ்சோதி கேழில் பரங்கருணை
கேழில் விழுப்பொருள்கள் பாடினோங் கேட்டிலையோ
வாழியீ தென்ன உறக்கமோ வாய்திறவாய்
ஆழியான் அன்புடைமை ஆமாறும் இவ்வாறோ
ஊழி முதல்வனாய் நின்ற ஒருவனை
ஏழைபங் காளனையே பாடேலோர் எம்பாவாய்.

9. முன்னைப் பழம்பொருட்கும் முன்னைப் பழம்பொருளே
பின்னைப் புதுமைக்கும் போர்த்தும் அப் பெற்றியனே
உன்னைப் பிரானாகப் பெற்றவுன் சீரடியோம்
உன்னடியார் தாள்பணிவோம் ஆங்கவர்க்கே பாங்காவோம்

சொன்ன பரிசே தொழும்பாய்ப் பணிசெய்வோம்
இன்ன வகையே யெமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்
என்ன குறையு மிலோமேலோர் எம்பாவாய்.

10. பாதாளம் ஏழினுங்கீழ் சொற்கழிவு பாதமலர்
போதார் புனைமுடியும் எல்லாப் பொருள்முடிவே
பேதை ஒருபால் திருமேனி ஒன்றல்லன்
வேதமுதல் விண்ணோரும் மண்ணும் துதித்தாலும்
ஓத உலவா ஒருதோழன் தொண்டருளன்
கோதில்குலத்தரன்றன் கோயிற் பிணாப்பிள்ளைகாள்
ஏதவனூர் ஏதவன்பேர் ஆருற்றார் ஆரயலார்
ஏதவனைப் பாடும் பரிசேலோ ரெம்பாவாய்.

11. மொய்யார் தடம்பொய்கை புக்கு முகேரென்னக்
கையாற் குடைந்து குடைந்துன் கழல்பாடி
ஐயா வழியடியோம் வாழ்ந்தோங்காண் ஆரழல்போல்
செய்யாவெண் நீறாடி செல்வா சிறுமருங்குல்
மையார் தடங்கண் மடந்தை மணவாளா
ஐயாநீ ஆட்கொண் டருளும் விளையாட்டின்
உய்வார்கள் உய்யும் வகையெல்லாம் உய்ந்தொழிந்தோம்
எய்யாமற் காப்பாய் எமையேலோர் எம்பாவாய்

12. ஆர்த்த பிறவித் துயர்கெடநாம் ஆர்த்தாடுந்
தீர்த்தன்நற் றில்லைச்சிற் றம்பலத்தே தீயாடுங்
கூத்தன்இவ் வானுங் குவலயமும் எல்லோமுங்
காத்தும் படைத்துங் கரந்தும் விளையாடி
வார்த்தையும் பேசி வளைசிலம்ப வார்கலைகள்
ஆர்ப்பரவஞ் செய்ய அணிகுழல்மேல் வண்டார்ப்பப்
பூத்திகழும் பொய்கை குடைந்துடையான் பொற்பாதம்
ஏத்தி இருஞ்சுனைநீ ராடேலோர் எம்பாவாய்.

13. பைங்குவளைக் கார்மலராற் செங்கமலப் பைம்போதால்
அங்கங் குருகினத்தாற் பின்னும் அரவத்தால்
தங்கள் மலங்கழுவு வார்வந்து சார்தலினால்
எங்கள் பிராட்டியும் எங்கோனும் போன்றிசைந்த
பொங்கு மடுவிற் புகப்பாய்ந்து பாய்ந்துநஞ்
சங்கஞ் சிலம்பச் சிலம்பு கலந்தார்ப்பக்
கொங்கைகள் பொங்கக் குடையும் புனல்பொங்கப்
பங்கயப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோர் எம்பாவாய்

14. காதார் குழையாடப் பைம்பூண் கலனாடக்
கோதை குழலாட வண்டின் குழாமாடச்
சீதப் புனலாடிச் சிற்றம் பலம்பாடி
வேதப் பொருள்பாடி அப்பொருளா மாபாடிச்
சோதி திறம்பாடிச் சூழ்கொன்றைத் தார்பாடி
ஆதி திறம்பாடி அந்தமா மாபாடிப்
பேதித்து நம்மை வளர்த்தெடுத்த பெய்வளைதன்
பாதத் திறம்பாடி ஆடேலோர் எம்பாவாய்.

15. ஓரொருகால் எம்பெருமான் என்றென்றே நம்பெருமான்
சீரொருகால் வாயோவாள் சித்தங் களிகூர
நீரொருகால் ஓவா நெடுந்தாரை கண்பனிப்பப்
பாரொருகால் வந்தனையாள் விண்ணோரைத் தான்பணியாள்
பேரரையற் கிங்ஙனே பித்தொருவர் ஆமாறும்
ஆரொருவர் இவ்வண்ணம் ஆட்கொள்ளும் வித்தகர்தாள்
வாருருவப் பூண்முலையீர் வாயார நாம்பாடி
ஏருருவப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோர் எம்பாவாய்.

16. முன்னிக் கடலைச் சுருக்கி யெழுந்து(உ) டையாள்
என்னத் திகழ்ந்தெம்மை ஆளுடையாள் இட்டிடையின்
மின்னிப் பொலிந்தெம் பிராட்டி திருவடிமேற்
பொன்னஞ் சிலம்பிற் சிலம்பித் திருப்புருவம்
என்னச் சிலைகுலவி நந்தம்மை ஆளுடையாள்
தன்னிற் பிரிவிலா எங்கோமான் அன்பர்க்கு
முன்னி அவள்நமக்கு முன்சுரக்கும் இன்னருளே
என்னப் பொழியாய் மழையேலோர் எம்பாவாய்

17. செங்க ணவன்பால் திசைமுகன்பால் தேவர்கள்பால்
எங்கும் இலாததோர் இன்பம்நாம் பாலதாக்
கொங்குண் கருங்குழலி நந்தம்மைக் கோதாட்டி
இங்குநம் இல்லங்கள் தோறும் எழுந்தருளிச்
செங்கமலப் பொற்பாதந் தந்தருளுஞ் சேவகனை
அங்கண் அரசை அடியோங்கட் காரமுதை
நங்கள் பெருமானைப் பாடி நலந்திகழப்
பங்கயப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோர் எம்பாவாய்.

18. அண்ணா மலையான் அடிக்கமலஞ் சென்றிறைஞ்சும்
விண்ணோர் முடியின் மணித்தொகைவீ றற்றாற்போல்
கண்ணார் இரவி கதிர்வந்து கார்கரப்பத்
தண்ணார் ஒளிமழுங்கித் தாரகைகள் தாமகலப்
பெண்ணாகி ஆணாய் அலியாய்ப் பிறங்கொளிசேர்
விண்ணாகி மண்ணாகி யித்தனையும் வேறாகிக்
கண்ணா ரமுதமுமாய் நின்றான் கழல்பாடிப்
பெண்ணேஇப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோர் எம்பாவாய்.

19. உங்கையிற் பிள்ளை உனக்கே அடைக்கலமென்(று)
அங்(கு)அப் பழஞ்சொற் புதுக்குமெம் அச்சத்தால்
எங்கள் பெருமான் உனக்கொன் றுரைப்போங்கேள்
எங்கொங்கை நின்னன்ப ரல்லார்தோள் சேரற்க
எங்கை உனக்கல்லா தெப்பணியுஞ் செய்யற்க
கங்குல் பகலெங்கண் மற்றொன்றுங் காணற்க
இங்(கு)இப் பரிசே எமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்
எங்கெழிலென் ஞாயிறெமக்கேலோர் எம்பாவாய்.

20. போற்றி அருளுகநின் ஆதியாம் பாதமலர்
போற்றி அருளுகநின் அந்தமாஞ் செந்தளிர்கள்
போற்றியெல் லாவுயிர்க்குந் தோற்றமாம் பொற்பாதம்
போற்றியெல்லாவுயிர்க்கும்போகமாம் பூங்கழல்கள்
போற்றியெல் லாவுயிர்க்கும் ஈறாம் இணையடிகள்
போற்றிமால் நான்முகனுங் காணாத புண்டரிகம்
போற்றியாம் உய்யஆட் கொண்டருளும் பொன்மலர்கள்
போற்றியாம் மார்கழிநீ ராடேலோர் எம்பாவாய்.

திருச்சிற்றம்பலம்

ராகம் - மோஹனம் தாளம் - ஆதி

1. ஓம் சக்தி ஓம், ஓம் சக்தி ஓம்
ஓம் சக்தி ஓம், ஓம் சக்தி ஓம்
ஓம் சக்தி ஓம், ஓம் சக்தி ஓம்,
ஓம் சக்தி ஓம், ஓம் சக்தி ஓம்

ஸுந்தரவதனி ஸுகுண மனோஹரி
மந்தஹாஸ முக மதவதனி
சந்தன குங்குமம் அலங்கார முடனே
தந்திடுவா யுந்தன் தரிசனமே (ஓம்)

நந்திதேவருடன் முனிவரும் பணிய
ஆனந்த முடனே வந்திடுவாய்
வந்தனை செய்து மாயனயனுடன்
வகையாயுன் புகழ் பாடிடவே (ஓம்)

தங்கச் சிலம்பு சலசலவென்றிட
தாண்டவமாடித் தனயன் மகிழ்ந்திட
பொங்குமானந்தமுடன் புவிமேல் விளங்கும்
மங்களநாயகி மகிழ்வாய் வருவாய் (ஓம்)

வேதங்கள் உன்னை வேண்டிப்பாடிட
விரும்பி சரஸ்வதி வீணை வாசித்திட
ஸதானந்தமான ஜோதிஸ்வரூபி
ராஜ ராஜேஸ்வரி சரணம் சரணம் (ஓம்)

சாது ஸ்ரீ முருகதாஸ்

ராகம் - ராக மாளிகை தாளம் - ஆதி

பல்லவி

2. கற்பக வல்லி நின் பொற்பதங்கள் பிடித்தேன்
நற்கதி அருள்வா யம்மா ! (கற்பக)

அனுபல்லவி

பற்பலரும் போற்றும் பதி மயிலாபுரியில்
சிற்பம் நிறைந்த உயர் சிங்கார கோயில் கொண்ட (கற்பக)

சரணம்

1. நீ இந்த வேளைதன்னில் சேயன் எனை மறந்தால்
நானிந்த நானிலத்தில் நாடுதல் யாரிடமோ?
ஏனிந்த மௌன மம்மா ஏழை எனக்கருள
ஆனந்த பைரவியே ஆதரித்தாளுமம்மா! (கற்பக)

2. எல்லோருக்கும் இன்பங்கள் எழிலாய் இரங்கி என்றும்
நல்லாசி வைத்திடும் நாயகியே நித்ய
கல்யாணியே கபாலி காதல் புரியும் அந்த
உல்லாசியே உமாஉனை நம்பினே னம்மா (கற்பக)

3. நாகேஸ்வரி நீயே நம்பிடும் எனைக் காப்பாய்
வாகீஸ்வரி மாயே வாராயிது தருணம்
பாகேஸ்ரீ தாயே பார்வதியே - இந்த
லோகேஸ்வரி நீயே உலகினில் நீ துணையம்மா (கற்பக)

4. அஞ்சன மையிடும் அம்பிகை எம்பிரான்
கொஞ்சிக் குலாவிடும் வஞ்சியே உன்னிடம் - அருள்
தஞ்சம்என அடைந்தேன் தாயே உன் சேய்நான்
ரஞ்ஜனியே ரக்ஷிப்பாய் கெஞ்சுகிறேன் அம்மா (கற்பக)

திருவிசைப்பா

1. ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா ஒன்றே
உணர்வுசூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரண்மணிக் குன்றே
சித்தத்துட் தித்திக்கும் தேனே
அளிவளர் உள்ளத்து ஆனந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துஉகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

- திருமாளிகைத்தேவர்

திருமந்திரம்

1. குருவே சிவமெனக் கூறினன் நந்தி
குருவே சிவமென் பதுகுறித் தோரார்
குருவே சிவனுமாய்க் கோனுமாய் நிற்கும்
குருவே யுரையுணர் வற்றதோர் கோவே.

2. அன்பினுள் ளான்புறத் தானுட லாயுளான்
முன்பினுள் ளான்முனி வர்க்கும் பிரானவன்
அன்பினுள் ளாகி அமரும் அரும்பொருள்
அன்பினுள் ளார்க்கே அணைதுணை யாமே.

3. எங்குந் திருமேனி எங்குஞ் சிவசக்தி
எங்குஞ் சிதம்பரம் எங்குந் திருநட்டம்
எங்குஞ் சிவமா யிருத்தலால் எங்கெங்குந்
தங்குஞ் சிவனருட் டன்வினை யாட்டதே.

4. மாணிக்கக் கூத்தனை வண்தில்லைக் கூத்தனைப்
பூணுற்ற மன்றுட் புரிசடைக் கூத்தனைச்
சேணுற்ற சோதிச் சிவானந்தக் கூத்தனை
ஆணிப்பொற் கூத்தனை யாருரைப் பாரன்றோ

- திருமூலர்

காண்பார்க்குங் காணலாந் தன்மையனே கைதொழுது
காண்பார்க்குங் காணலாங் காதலாற் - காண்பார்க்குச்
சோதியாய்ச் சிந்தையுளே தோன்றுமே தொல்லுலகுக்
காதியார் நின்ற அரன்.

- **காரைக்காலம்மையார்.**

பெரிய புராணம்

1. உலகெ லாம்உணர்ந் தோதற் கரியவன்
நிலவு லாவிய நீர்மலி வேணியன்
அலகில் சோதியன் அம்பலத் தாடுவான்
மலர்சி லம்படி வாழ்த்தி வணங்குவாம்.

2. ஆதியாய் நடுவும் ஆகி அளவிலா அளவும் ஆகிச்
சோதியாய் உணர்வும் ஆகித் தோன்றிய பொருளும் ஆகிப்
பேதியா ஏகம் ஆகிப் பெண்ணுமாய் ஆணும் ஆகிப்
போதியா நிற்கும் தில்லைப் பொதுநடம் போற்றி ! போற்றி !

3. கற்பனை கடந்த சோதி கருணையே யுருவ மாகி
அற்புதக் கோல நீடி அருமறைச் சிரத்தின் மேலாம்
சிற்பர வியோம் மாகும் திருச்சிற்றம் பலத்துள் நின்று
பொற்புடன் நடனஞ்செய் கின்ற பூங்கழல் போற்றி ! போற்றி !

- **சேக்கிழார்**

திருச்சிற்றம்பலம்

With the Best Compliments From :

NEW ARAVIND TRADERS

General Merchants & Commission Agents

No. 180 B, Central Road, Colombo-12.
Tel : 2446087

ABOUT US

Address to Contact Children's Home : The Warden, Arun Shanthi Nivas,
988, Station Road, Hunupitiya,
Wattala, Sri Lanka.
Tel : 0094-11-2942900

Address to Contact Cultural Hall : The Manager, Arun Shanthi Nivas Cultural Hall,
988, Station Road, Hunupitiya,
Wattala, Sri Lanka.
Tel : 0094-11-2942900

Cheque, Money Order or Draft : The Treasurer, Arun Shanthi Nivas,
988, Station Road, Hunupitiya,
Wattala, Sri Lanka.
Post Office : Wattala.
Bank Transfer : Commercial Bank of Ceylon Ltd, Wattala.
Account No : 1560002569

Managed By : Arun Prasanth Foundation,
51, Lauries Road, Colombo-04, Sri Lanka.
Tel : 0094-11-2589610

We are an approved Charity (Notice under section 31 (7) (a) Inland Revenue Act. No. 38 of 2000.) As per Gazette No : 1,192 of 06-07-2001.

N. G. O. Reg. No : WEL/S/S/K6/2000

BOARD OF MANAGEMENT - 2003 / 2004

President	: Mr. M. Manickavasagam
Vice President	: Mr. M. Prabakaran
	Mr. K. K. Gnanenthiran
	Mrs. S. Manickavasagam
Secretary	: Mr. S. Asokan
Treasurer	: Mr. V. T. Nithiyanandalingam
Members	: Mr. S. Sudharshan
	Mrs. P. Sudharshan
	Mr. M. Palaninathan
	Mrs. P. Palaninathan
	Mr. K. Jeyaraj
	Mr. A. H. Anver
	Mr. A. Maduraiveeran
	Mrs. Indra Selvaraj
	Mr. R. Sivaraman
	Mr. P. Balachandran
	Mr. D. Eassuwaran
	Dr. (Mrs.) Shanthy Balasubramaniam

Subject : Celebration of the Opening of the New Cultural Hall & the 27th Birthday of Arun Prasanth Souvenir 2003.12.13

Title : Arun Shanthi Nivas (Children's Home)

Author : Mr. M. Manickavasagam
President
Arun Shanthi Nivas
No. 988, Station Road, Hunupitiya,
Wattala.

Edition : 2003.12.13

Produced by : Mr. M. Manickavasagam &
Mr. N. Balasingam

Typesetting : Vijaya Graphics

Printers : Link Graphics
Tel : 2321485

39903

With the Best Compliments From :

PRABA TRADING CO.

Importers, Distributors of :
Food Essence, Ayurvedic Herbs and Indian Agarbathi and Commission Agents.

No. 31-31 A Gabo's Lane, Colombo-11.
Tel : 2329426
: 2422750

Link: 2321485
ARUN SHANTHI NIVAS
BOYS HOME (ORPHANAGE)
988, STATION ROAD
HUNUPITIYA, WATTALA. TEL. 2942900
BUILT IN MEMORY OF LATE MR. ARUN PRASANTH.
Sponsored and Managed by:
Arun Prasanth Foundation
51, Lauries Road, Colombo-04.
Tel: 2589610