என்று தணியும் எங்கள் சுதந்திர தாகம்

FREE ISSUE

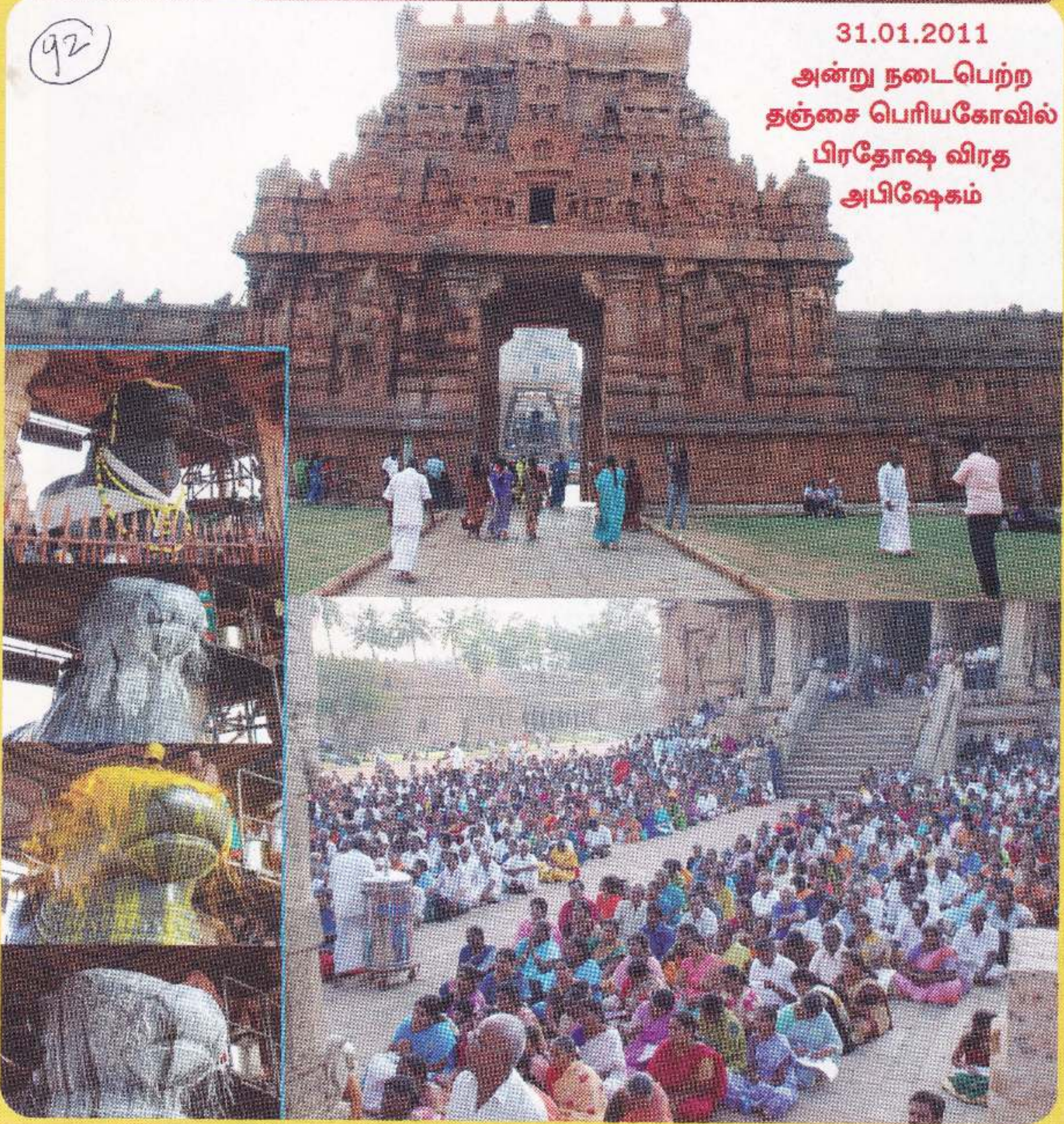
February 2011

லண்டன் தமிழர் தகவல்

London Tamil's Information

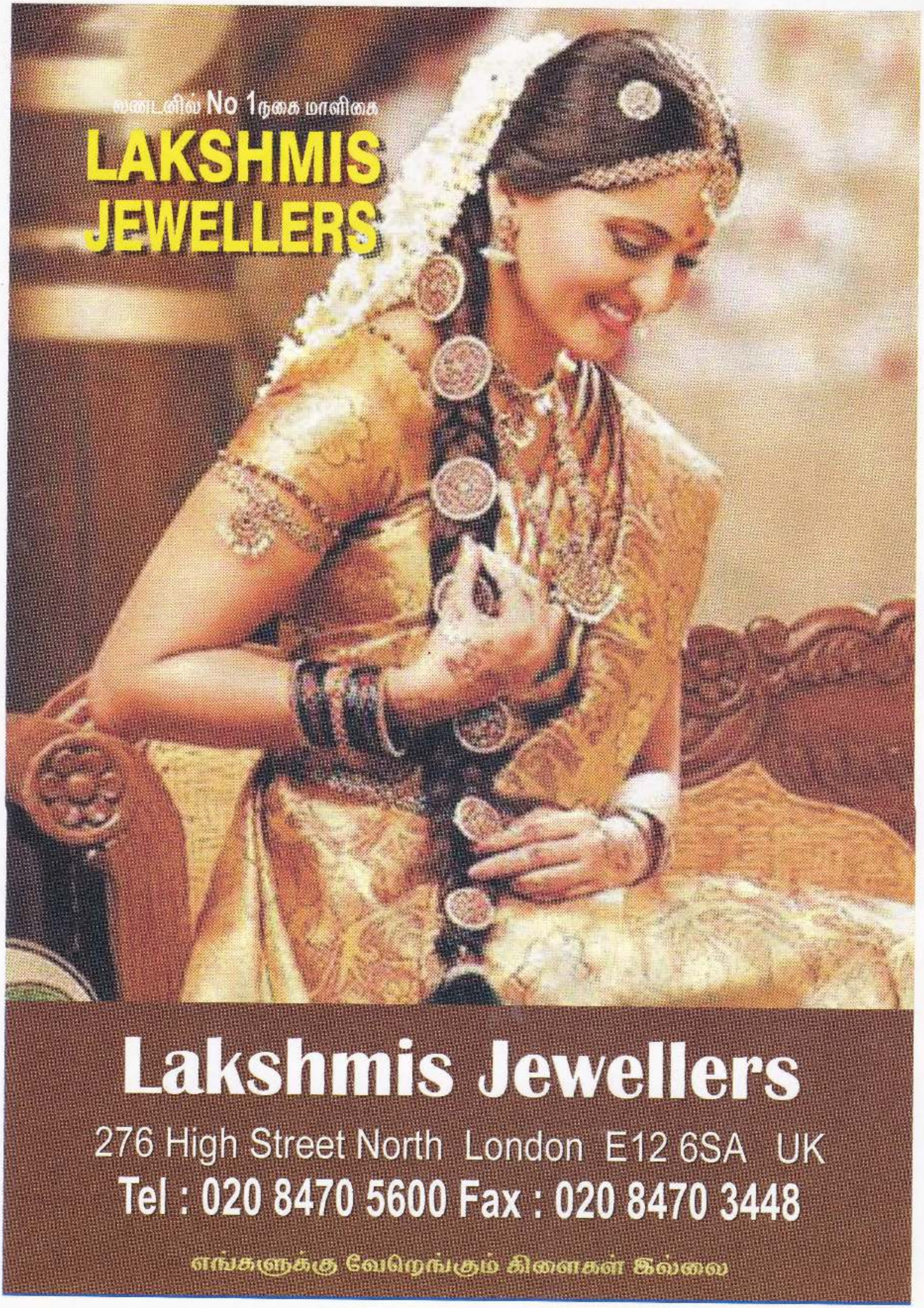
2.03.2011
அன்று
செல்வத்தை
அள்ளித்தரும்
மகா
சிவராத்திரி
விரதம்

31.01.2011
அன்று நடைபெற்ற
தஞ்சை பெரியகோவில்
பிரதோஷ விரத
அபிஷேகம்



மாதாந்திர செய்திச் சஞ்சிகை

A monthly information digest


லண்டனில் No 1 நகை மாளிகை
LAKSHMIS
JEWELLERS
Lakshmis Jewellers
276 High Street North London E12 6SA UK
Tel : 020 8470 5600 Fax : 020 8470 3448
எங்களுக்கு வேறெங்கும் கிளைகள் இல்லை

Niru BRAND®
Quality • Taste • Value
Bringing great
food to life...
www.niru.co.uk
Produced in our ISO 22000
HACCP Certified Factory

உள்ளே...

தமிழர் தகவல்
Tamil Information

" பெருமைக்கும் ஏனைச் சிறுமைக்கும் தத்தம்
கருமமே கட்டளைக் கல் " – குறள்

திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2042

விக்ருதி – மாசி

மலர் : 08

இதழ் : 92

பிப்ரவரி 2011

முகவரி :
41, HADDINGTON ROAD
BROMLEY
KENT BR1 5RG, U.K.

தொலைபேசி :

Email : **jothy5@yahoo.co.uk**

வெளியீடு :
திருமுருகன் அறிவகம்
லண்டன்

Thirumurugan Arivagam
London

ஆசிரியர் : அரவிந்தன்

Editor : Aravindan

கணினி, அச்சுப்பதிப்பு :
கமலா ஆர்ட்ஸ்

Book Layout :
Kamala Artz

படைப்புகள் யாவும்
ஆக்கியோரின் உரிமைகளே

4000 பிரதிகள்

தமிழர்களே! தமிழர்களுடன்
தமிழில் பேசுங்கள்

அன்பார்ந்த வாசகர்களே...
தமிழர் தகவலில் விளம்பரம் உள்ள
நிறுவனத்தாரிடம் மட்டும்
தமிழர் தகவலைப் பெற்றுக்
கொள்ளலாம்.

வாசகர்களே ! எமது விளம்பரதாரர்களை மனமுவந்து ஆதரியுங்கள் !

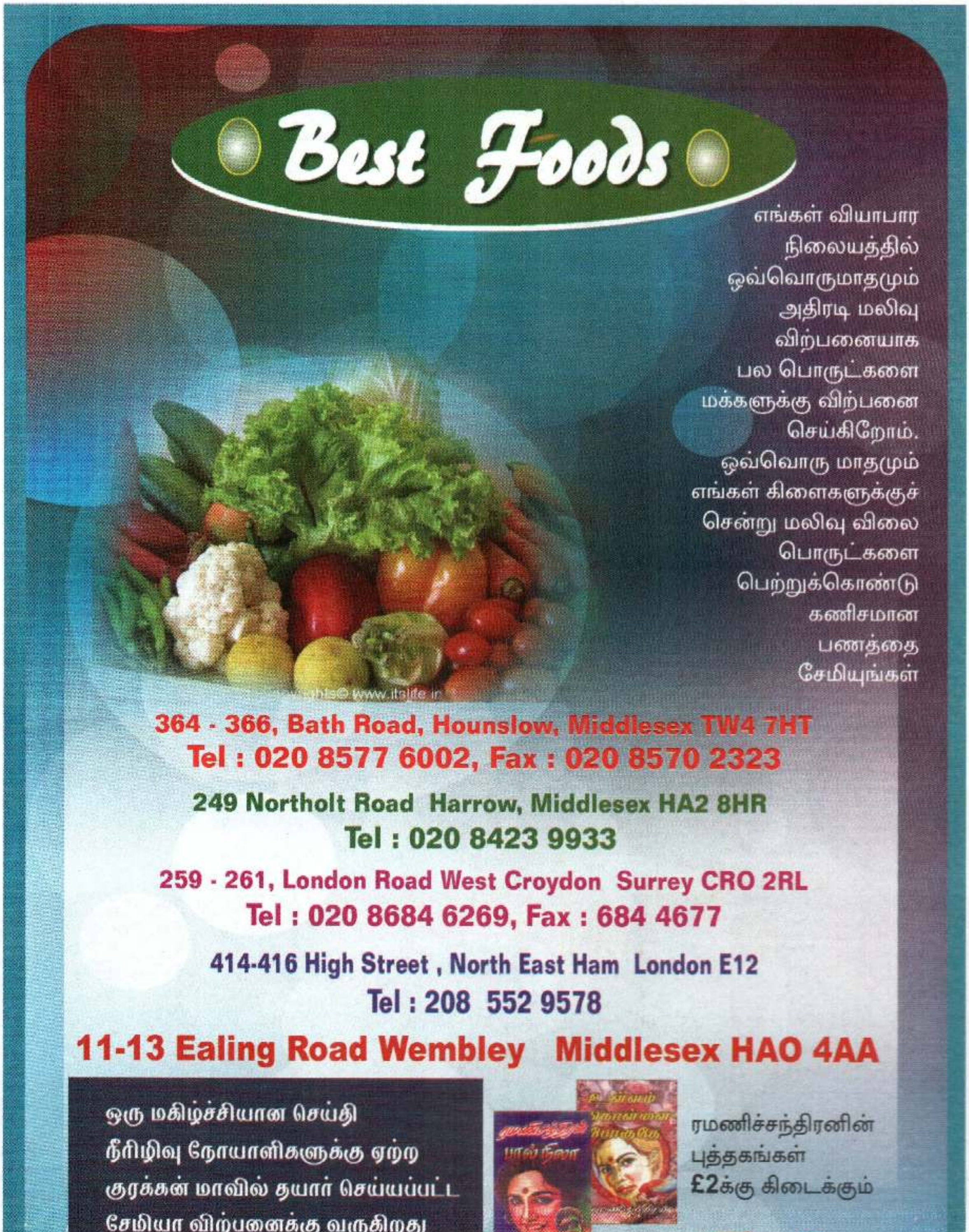
24.01.2011 தெல்லிபழை துர்க்கை அம்மன் கோவில் கும்பாபிஷேகப் படங்கள்

அவ்வை நடராஜன் அவர்களுக்கு பத்மஸ்ரீ விருது

பத்மஸ்ரீ விருது பெற்ற அவ்வை நடராஜனை நேரில் சென்று வாழ்த்துகிறார்கள் பதிப்பாசிரியர் சிவானந்த சோதி, திரு பற்றிமாகரன், திருமதி பற்றிமாகரன்

அவ்வை நடராஜன் வாழ்க்கை குறிப்பு

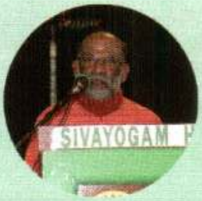
பத்மஸ்ரீ விருது பெறும் அவ்வை நடராஜனின் (வயது 75). சொந்த ஊர் மதுரை. புகழ் பெற்ற தமிழறிஞர் அவ்வை துரைசாமியின் மகன் ஆவார். அவ்வை நடராஜன், தஞ்சை தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகத்தின் துணை வேந்தராகவும், தமிழக அரசின் தமிழ் வளர்ச்சி, பண்பாட்டுத் துறையின் செயலாளராகவும், உலக நாடுகள் எல்லாவற்றிலும் தமிழர்களின் உறவு கொண்ட அறிஞராகவும் புகழோடு வாழ்ந்து வருகிறார். அவ்வை நடராஜன், தமிழ் இலக்கியத்தில் பாமரர்கள் முதல் பல்கலைக்கழகங்கள் வரை பட்டிமன்றம் முதல் கருத்தரங்கம் வரை எல்லா கலைவடிவங்களிலும் தனிப் புகழை நிலை நாட்டிக்கொண்டிருக்கிறார். இவரது மனைவி டாக்டர் தாரா நடராஜன், மதுரை மருத்துவ கல்லூரி முதல்வராக இருந்து ஓய்வு பெற்றவர். இவர்களது 3 மகன்களில் முதலாவது மகனும், மூன்றாவது மகனும் அயல்நாடுகளில் மருத்துவர்களாக இருக்கின்றனர். 2வது மகன் முனைவர் அருள், தமிழக அரசின் மொழி பெயர்ப்புத்துறை இயக்குனராக உள்ளார்.

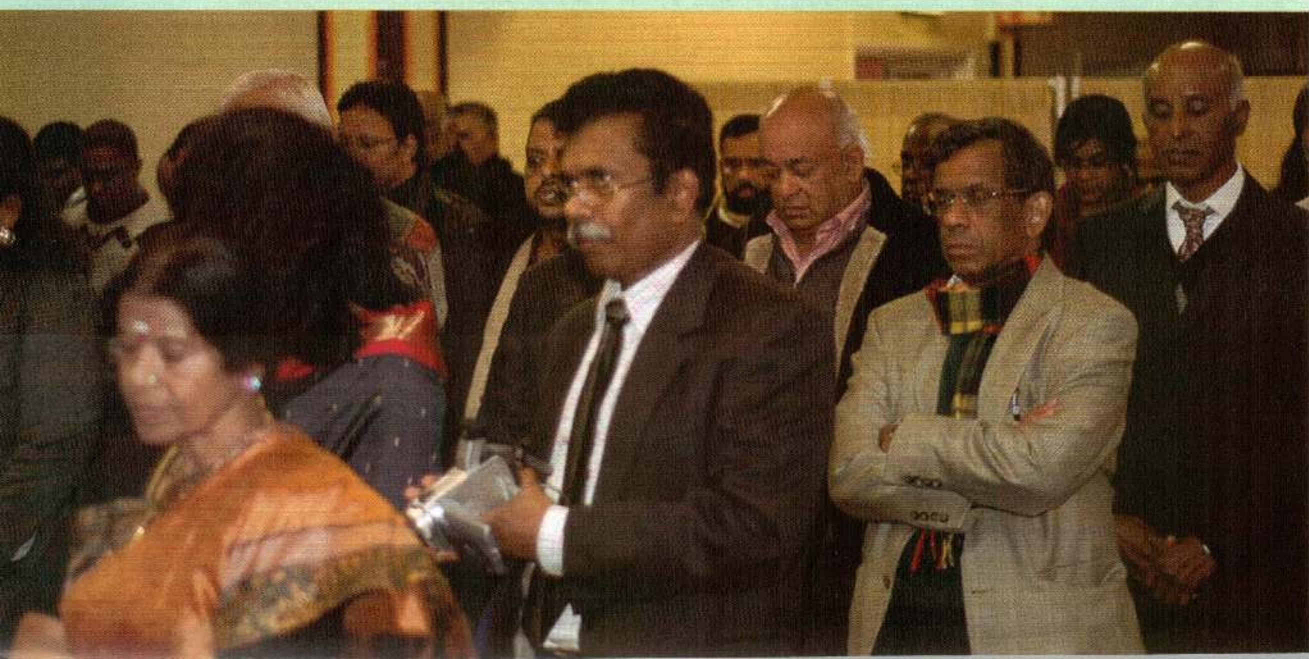

Best Foods
எங்கள் வியாபார
நிலையத்தில்
ஒவ்வொருமாதமும்
அதிரடி மலிவு
விற்பனையாக
பல பொருட்களை
மக்களுக்கு விற்பனை
செய்கிறோம்.
ஒவ்வொரு மாதமும்
எங்கள் கிளைகளுக்குச்
சென்று மலிவு விலை
பொருட்களை
பெற்றுக்கொண்டு
கணிசமான
பணத்தை
சேமியுங்கள்
364 - 366, Bath Road, Hounslow, Middlesex TW4 7HT
Tel : 020 8577 6002, Fax : 020 8570 2323
249 Northolt Road Harrow, Middlesex HA2 8HR
Tel : 020 8423 9933
259 - 261, London Road West Croydon Surrey CRO 2RL
Tel : 020 8684 6269, Fax : 684 4677
414-416 High Street , North East Ham London E12
Tel : 208 552 9578
11-13 Ealing Road Wembley Middlesex HAO 4AA
ஒரு மகிழ்ச்சியான செய்தி
நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்ற
குரக்கன் மாவில் தயார் செய்யப்பட்ட
சேமியா விற்பனைக்கு வருகிறது
பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்
ரமணிச்சந்திரனின்
புத்தகங்கள்
£2க்கு கிடைக்கும்
Best Foods ன்
மாதாந்த மலிவு விற்பனை உங்கள் செலவை குறைக்க உதவுகிறது!

நினைவில் வாழும் சிவநாயகம்

22.1.2011 லண்டன் ரீட்டிங் சிவயோகம் மண்டபத்தில் நினைவில் வாழும் சிவநாயகம் அவர்களுக்கு இரங்கள் கூட்டம் நடைபெற்றது. இக்கூட்டத்தை GTV தினேஷ் அவர்கள் நெறிபடுத்தியிருந்தார்கள். புதினம் ராஜகோபால், நாழிகை மகாலிங்கம், ஒரு பேப்பர் கோபி, Hot Spring Bala, Ms Elisa Man ஆகியோர் உட்பட பலர் இரங்கள் உரை நிகழ்த்தினார்கள். இவர் வாழும் காலத்தில் சிவயோகம் சீவரத்தினம் அவர்கள் வேண்டிய உதவிகளை செய்துள்ளார். வாழும்போது வாழ்த்த வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் சீவரத்தினம் நடந்து கொண்டார். லண்டனில் இவர் இருந்த காலத்தில் வாழ்வதற்குரிய அனைத்து உதவிகளையும் கொடுத்தது மட்டுமல்ல, லண்டனில் அவர் எழுதிய Pen of Gun என்ற புத்தகத்தை அச்சேற்றவும் உதவினார்.

இனமான உணர்வாளர் சிவநாயகத்தின் இரங்கள் கூட்டத்துக்கு தமிழ் மக்கள் ஆயிரக்கணக்கானோர் கலந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். தமிழ் மக்கள் ஏன் இப்படி உள்ளனர் என்பது கவலைக்குரியது.





79005
ATOL
PROTECTED
IATA
எங்கள் மாதாந்த சுற்றுலாவில்
கலந்து கொள்ளுங்கள்
2. இந்த மாத சுற்றுலா
திருவண்ணாமலை
சிவராத்திரி
3. மார்ச் மாதம் பழனி
பங்குனி உத்திரம்
4. சித்திரை திருவிழா மதுரை
உங்கள் இருக்கைகளுக்கு முந்திக்
கொள்ளுங்கள்
EURO TRAVEL
& TOURS LTD
தமிழில் தொடர்பு கொள்ள
தி. அருள்தாஸ்
111-B Loampit Vale Lewisham
London SE13 7TG
Tel : 020 8465 9666 465 9491
Fax : 020 8465 9888
Tel : 020 8465 9666

MITHUS
JEWELLERS
322-324 London Road
Croydon CRO 2TJ
Tel : 020 8683 1756
Fax : 020 8683 1792

Ayngaran *International*

30 High Street, Collierswood
London SW 19 2AB UNITED KINGDOM
Tel : 00 44 (0) 208 540 1500
Fax : 00 44 (0) 208 543 8400 Email : shop@ayngaran.com

Unit 19, Riverside Business Park Lyon Road, Wimbledn
London SW19 2RL UNITED KINGDOM
Tel : 00 44 (0) 208 543 4477
Fax : 00 44 (0) 208 543 4466 Email : sales@ayngaran.com

367 High Street North East Ham London E12 6PG
UNITED KINGDOM
Tel : 00 44 (0) 208 471 3111
00 44 (0) 208 471 3133

Ayngaran நான்காவது கிளை

11-13 Ealing Road Wembley Middlesex HAO 4AA

அன்பார்ந்த வாசகர்களே...

ஏற்க வைப்பதும் எதிர்க்க வைப்பதும் எல்லாம் அவன் செயலே!

ஆகமம் ஆகி நின்றன் என்பது மணிவாசகர் பெருமானின் இறைவன் குறித்த திருவாக்கு. ஆகம வழியில் நிலைத்தல் என்பது நாவலர் வழியாக உள்ளது. இந்த உணர்வுகள் தந்த எண்ணம்தான் புலத்தில் ஆலயங்கள் நம் மரபைக் காத்து நம் அருளாளர்கள் சொல்வழி வளர்தல் வேண்டும் என்பது என் எண்ணம்

லண்டனில் உள்ள பல ஆலயங்களிலும் உள்ள ஆகம பிறழ்ச்சிகளை தமிழர் தகவல் காலத்துக்கு காலம் சுட்டிக்காட்டி வந்துள்ளது. அந்த வகையில்தான் இலண்டன் லூசியம் சிவாலயத்தினை கட்டுவதில் காணப்படும் குறைகளையும் எடுத்துரைத்தது தமிழர் தகவல்.

முனைவர் ஸ்ரீமத் குமாரசாமி தம்பிரான் கட்டளை ஆதீனம் திருச்சி அவர்கள் சிவாலய அமைப்புப் பற்றிக் கூறிய கருத்துக்களையும் மற்றைய சைவத் தமிழ் பெரியார்கள் தெரிவித்த, எழுதிய எண்ணங்களையும் இங்கு தொகுத்துத் தருகிறோம்.

இம்முயற்சிகள் எல்லாமே சைவாகம வழி சிவாலயம் மட்டுமல்ல மற்றைய ஆலயங்களும் வளர வேண்டும் – அதன்வழி கும்பிடும் அடியார்க்கு நிறைவாக சிவனருள் சித்திக்க வேண்டும் என்னும் எண்ணத்தின் விளைவேயாகும். மொட்டையாக எழுதுவதும், சேட்டையாக பேசுவதும், மொட்டை சமணர் செயலென்பது திருஞானசம்பந்தப் பெருமான் பலமுறை கூறிய மொழியாதலால் நேரடியாகவே விடயத்திற்கு வருகிறேன். லூசியம் சிவன் கோயில் நான் வாழும் மண்ணின் சிவன்கோயில் – என் இனிய நண்பர்கள் அறங்காவலர்களாக திகழும் கோயில். இந்த வகையில் இச்சிவாலயத்திற்கோ அல்லது அறங்காவலர்களுக்கோ கட்டிடத்தை கட்டி எழுப்புவதில் சிறுதடை கூட ஏற்படுத்தும் நோக்கம் தமிழர் தகவலுக்கு கிஞ்சித்தும் இல்லை. ஆனால் என் அறிவுக்கு எட்டிய வரையில் எனக்குத் தெரிந்த தகவல்களை நான் அறங்காவலர்க்கு எழுத்து மூலம் தெரிவித்த பொழுது அவர்கள் அது குறித்த எத்தகைய பதிலையோ விளக்கத்தையோ தெரியப்படுத்தாது அலட்சியம் செய்தனர். இதனால் நான் எழுதியவை சரியா பிழையா என்ற தேடலை சைவப் பெரியார்களிடத்திலும், மடாதிபதிகள், சிவாச்சாரியார்கள் மற்றும் சிற்பக்கலை வல்லுநர்களிடத்திலும் நடாத்த வைத்தது. அவற்றையே நீங்கள் கடந்த சில தமிழர் தகவல் இதழ்களில் படித்து வருகிறீர்கள். இதன்வழி பெருகு சைவாகம அறிவு லூசியம் சிவன்கோயில் அறங்காவல் குழுவினருக்குப் பயன்படாவிட்டாலும் நாளை புலத்தில் சைவாலயங்கள் அமைக்க விரும்பும் அனைவருக்கும் உதவி குற்றமிலா முறையில் சிவ வழிபாடு சிறக்க உதவும் என்பது எம் எண்ணம். இதனாலேயே இதனையும் சிவப்பணியாகவே கருதி தமிழர் தகவல் விளக்கங்களை தருகிறது. ஏற்க வைப்பதும் எதிர்க்க வைப்பதும் எல்லாம் அவன் செயல்.

விலகினால் நெருங்கலாம்

தென்கச்சி கோ.சுவாமிநாதன்

ஒரு மனிதனுக்குக் கடவுளைக் காண வேண்டும் என்று ஆசை. அவரை எப்படிச் சந்திப்பது?

''கோவிலுக்குப் போ!'' என்றார்கள்.

உடனே புறப்பட்டான்.

போகும் வழியில் ஒரு ஞானியைச் சந்தித்தான்.

அவர் கேட்டார்.

''எங்கே போகிறாய்?''

''கடவுளைக் காண போகிறேன்!''

''எங்கே?''

''கோவிலில்!''

''அங்கே போய்...?''

''அவரை வழிபடப் போகிறேன்!''

''அவரை உனக்கு ஏற்கனவே தெரியுமா?''

''தெரியாது!''

''எந்த வகையிலும் நீ கடவுளை அறிந்திருக்க வில்லை. அப்படி இருக்கும்போது எப்படி நீ அவரை வழிபட முடியும்?''

''அப்படியென்றால்...?''

''உன்னுடைய வழிபாடு வெறும் சடங்காகத்தான் இருக்க முடியும்!''

மனிதன் குழம்பிப் போனான்.

ஞானி தெளிவுபடுத்தினார்.

''ஏ, மனிதனே... நீ செய்யப்போவது உண்மையான வழிபாடு அல்ல... இன்றைக்கு மனிதர்கள் 'வழிபாடு' என்ற பெயரில் ஆண்டவனிடம் தங்கள் ஆசைகளைத் தெரிவித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். தங்களது கோரிக் கையைக் குரல் மூலம் பட்டியலிட்டுச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தங்களது புகார்களை வெளிப் படுத்திக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அவ்வளவுதான்.''

''நான் கடவுளிடம் அன்பு செலுத்த விரும்பு கிறேன்...''

''நீ அறியாத கடவுளிடம் எப்படி அன்பு செலுத்த முடியும்?''

''அப்படியானால்... ஆண்டவனை சந்திக்க என்னதான் வழி?''

''அவரை நீ சந்திக்க முடியாது. உணர முடியும்!''

''அதற்கு வழி?''

''தியானம்.''

''தியானத்துக்கும், கடவுளுக்கும் சம்பந்தம் உண்டா?''

''இல்லை!''

மனிதன் வியப்போடு நிமிர்ந்தான். அவர் சொன்னார்:

''தியானம் உன் மனத்தோடு சம்பந்தப்பட்டது. அது உனக்குள் ஓர் ஆழ்ந்த மௌனத்தை உண்டு பண்ணும். அப்படிப்பட்ட ஒரு மௌன நிலையில், கடவுள் இருப்பதை நீ உணரத் தொடங்குவாய். உண்மையான தியானத்தின் பின்விளைவே வழிபடுதல் ஆகும். தியானம் செய்பவன் மட்டுமே கடவுளை உணர முடியும்.''

அந்த மனிதனும் ஞானியும் இப்படிப் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போதே, வெளிநாட்டுக்காரர் ஒருவர் அங்கே வந்தார். ஞானியின் முன்னால் வந்து பணிவோடு நின்றார். தன்னுடைய தேவையைச் சொன்னார்.

"I want peace!" (நான் விரும்புவது அமைதி)

ஞானி சொன்னார்:

''முதல் இரண்டு வார்த்தைகளை விட்டு விலகு, மூன்றாவது வார்த்தையை நெருங்கலாம்!'' எனக் கூற, வந்தவர் யோசித்தார்.

'I', 'want' இரண்டையும் விட்டு விலகினால் 'peace' நெருங்கிவருகிறது!

'நான்' என்கிற அகங்காரத்தை விலக்குங்கள். 'என்னுடையது' என்கிற ஆசைகளை விலக்குங்கள். 'அமைதி' என்கிற இறைநிலையை நீங்கள் நெருங்கி விடுவீர்கள்.

வெளிநாட்டுக்காரருக்கு விளக்கம் கிடைத்தது. மனநிறைவோடு திரும்பிச் சென்றார். கொஞ்ச நேரத்தில் இன்னொரு மனிதன் அங்கே வந்தான்.

''சுவாமி! இப்பத்தான் கோவில்லே சாமி கும்பிட்டுட்டு வர்றேன். அருமையான தரிசனம்! அந்த அளவுக்கு வேறே யாருக்கும் கிடைச்சிருக்காது!''

''எப்படி அது?''

''ஸ்பெஷல் தரிசனம்! 50 ரூபாய் டிக்கெட்! சுவாமிக்கு நெருக்கமா போய் சந்நிதியிலே கொஞ்ச நேரம் உட்கார முடிஞ்சிது!''

அவன் முகத்திலே கடவுளை நெருங்கிவிட்ட பெருமிதம்!

ஞானி கேட்டார்.

''அப்படின்னா உனக்கும் கடவுளுக்கும் எவ்வளவு தூரம்?''

''ஒரு பத்தடி தூரம் இருக்கும். அவ்வளவுதான்!''

உற்சாகமாகச் சொன்னான்.

''உன் அளவுக்கு வேறு யாரும் நெருங்கலையா?''

''இல்லை!''

''அந்த வகையில் பார்த்தால் உன்னைவிட கடவுளுக்கு நெருக்கமானவரும் வேறொருவர் உண்டு!''

''யார் அவர்?''

''அங்கே இருக்கிற அர்ச்சகர்!''

வந்தவன் முகத்தில் ஒரு சிறு ஏமாற்றம்.

''சரி, சுவாமி. நான் வர்றேன்!''

சோர்வோடு நடந்து போனான்.

அதன் பிறகும் விவாதம் தொடர்ந்தது. இறுதியில் மனிதன் எழுந்தான். ஞானியிடம் விடைபெற்றான். திரும்பி நடந்தான். ஞானி கேட்டார்.

''எங்கே போகிறாய்?''

''வீட்டுக்கு!''

''கோவிலுக்கு போகவில்லையா?''

''இல்லை!''

''அங்கே போக வேண்டும் என்றுதானே புறப்பட்டு வந்தாய்?''

''ஆண்டவனை உணர்ந்தபிறகுதான் அவரை வழிபட முடியும் என்பதைப் புரிந்துகொண்டேன்.

'நான்', 'என்னிடம்' இருந்து விலகினால் இறைவனை நெருங்கலாம் என்கிற உண்மையை தெரிந்துகொண்டேன்.''

ஞானி கைகளை உயர்த்தினார்.

''ஆன்மீகம் என்பது நெருங்குவது அல்ல, விலகுவது! எவ்வளவு தூரம் விலகியிருக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு தூரம் நெருங்கியிருக்கிறீர்கள் என்பது பொருள்!'' ●

நீண்ட காலத்துக்குப் பிறகு ஒரு நாடகம் தூஸ்ரா

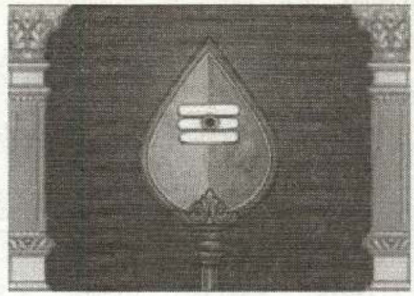
தூஸ்ராவுக்கு கதை, வசனம், இயக்கம் ஆனந்தராகவ். (நடிக்கவும் செய்கிறார்). சுழல்பந்து என்ற தலைப்பில் விகடனில் இவர் எழுதிய சிறுகதைதான் இப்போது ஒரு சில கூட்டல் கழித்தல்களுடன் நாடக வடிவத்தில். இந்த நாடகம் முற்றிலும் கிரிக்கெட் விளையாட்டை மையமாகக் கொண்டு எழுதப்பட்டுள்ளது. தன் மகனை எப்படியும் ஒரு கிரிக்கெட் வீரராக்க வேண்டும் என்று தந்தை படும் சிரமங்களை எடுத்துக்கூறும் நாடகம். டெல்லி கணேஷின் நடிப்பில் சிரிக்கவும் சிந்திக்கவும் வைத்த நாடகம். நாடக ஆரம்பத்தில் சிறு பாடசாலை சிறுவர்கள் ஆடும் கிரிக்கெட்டை காட்டி முடிவிலும் அதையே காட்டுகிறார்கள்.

இன்னமும் தெரு ஓரத்தில் அதை நிஜார் பையன்கள் விளையாடும் இடத்தில்தான் கிரிக்கெட் உயிரோடு இருக்கிறது என்பது நாடகத்தின் முடிவில் ஆனந்த ராகவ் கொடுக்கும் தீர்ப்பு.

திருமதி சாரதா நம்பி ஆரூரன் அவர்கள் அமுதசுரபி இதழுக்கு கொடுத்த நேர்காணலிலிருந்து

கேள்வி : உங்கள் நெஞ்சில் இடம்பிடித்த வர்கள்

பதில் : இலங்கைத் தமிழர்களின் தமிழ்ப் பற்றும், தெய்வப் பற்றும் போற்றுதற்குரியது. குழந்தைகளின் பண்பாட்டைக் காக்க இவ் விரண்டுமே அவசியம் என்று எண்ணுபவர் கள் அவர்கள். உலகின் எந்தக் கோடிக்குச் சென்றாலும் முதலில் தாய்மொழியாம் தமிழுக்கு ஒரு அமைப்பை ஏற்படுத்தி, பின் ஒரு கோயிலையும் அமைப்பார்கள். அயல் நாடுகளில் பெரும்பாலான கோயில்கள் இலங்கைத் தமிழர்களால் அமைக்கப் பட்டவை. நான் பெரும் சோகங்களை எதிர்கொண்டு சோர்வுற்றிருந்தபோது, இலங்கை தமிழர்களிடம் நான் கண்ட அசைக்க முடியாத தமிழ் பற்றும், இறைப் பற்றுமே எனக்குப் பாடமாக அமைந்தன. லண்டனில் நான் இருந்தபோது ஓர் ஆலயம் மட்டுமே இருந்தது. இலங்கைத் தமிழர்களின் வரவுக்குப் பிறகு முப்பதாக உயர்ந்தது.



பழனி மலை அதிசயம்

தி. ராஜமாணிக்கம்
இணை ஆணையர் / நிர்வாக அதிகாரி

அறுபடை வீடுகளில் ஒன்றான பழனி மலைக்கு முருகப் பெருமானை தரிசிக்க தினமும் ஆயிரக்கணக் கான பக்தர்கள் வந்து பழனியாண்டவரை வழிபட்டு செல்கின்றனர். தமிழ்நாட்டு பக்தர்கள் மட்டுமல்லாது கேரளா, ஆந்திரா, கர்நாடகா முதலிய மாநிலங்களி லிருந்தும், பக்தர்கள் கூட்டம் கூட்டமாக வந்து பழனி முருகனை வழிபடுகின்றனர்.

பழனி பழங்காலத்தில் கொங்கு நாட்டின் தெற்கு எல்லையாக விளங்கி வந்துள்ளது. கொங்கு நாட்டில் முருக வழிபாடு செல்வாக்குப் பெற்றிருந்தது. குன்று களிலும், மலைகளிலும், முருகனுக்கு கோவில்கள் இருந்தன.

பொதிகை மலையிலுள்ள (பழனி) முருகப் பெருமான் கோவில் மிக பழமையானதென்றும், பழனி மலைகள் சங்க காலத்தில் கொங்கு நாட்டின் தென் பகுதியைச் சேர்ந்திருந்தன என்றும் வரலாற்றறிஞர் மயிலை சீனி வேங்கடசாமி கூறுகின்றார்.

பழனித்தலம் முன்பு வையாபுரி நாட்டைச் சார்ந்திருந்தது. வையாபுரி நாட்டுக்கிராமம் நாற்பத்தி ஒன்றில் பழனியும் ஒன்று. கல்வெட்டுகளில் பழனி சார்ந்த பகுதிகள் வைகாவூர் நாடு எனக் குறிப்பிடுகின்றன.

இவ்வையாபுரி நாட்டை வையாக்கோப்பெரும் பேகன் என்னும் மன்னன் ஆண்டு வந்தான். போகர், புலிப்பாணி முதலிய சித்தர் இத்தலத்தில் வாழ்ந்து வந்ததாக 'கொங்கு மண்டல சதகம்' குறிப்பிடுகின்றன. பழனிக்கு 'சித்தன் வாழ்வு' என்ற பெயரும் முற்காலத்தில் வழங்கி வந்துள்ளது.

நாட்டுப்புறப்பாடல்கள் பழனி முருகனை 'வையா புரி அரசே' எனக் குறிப்பிடுகின்றன. முற்காலத்தில் பழனி முருகன் வையாபுரி நாட்டு தெய்வமாக விளங்கி வந்ததாக நாட்டுப்புறப் பாடல்கள் மூலம் அறிய முடிகிறது.

ஆவினன்குடி அறுபடை வீடுகளுள் ஒன்றாகும். ஆவினன் குடியின் சிறப்பினை நக்கீரர் திருமுருகாற்றுப் படையில் விரிவாக எடுத்துக் கூறியுள்ளார். அருணகிரி நாதர், வண்ணச் சரபம், தண்டபாணி சுவாமிகள், மாம் பழக்கவிச்சிங்க நாவலர், குமார விசையகிரி வேல சின்னனோவையன் முதலிய அருளாளர்கள் இத் தலத்தைப் பற்றி பாடியுள்ளார்கள். அருணகிரிநாதர் திருப்புகழிலும், கந்தர் அலங்காரத்திலும் பழனியின் பெருமையை கூறியுள்ளார். அதிசயம் அநேகமுற்ற பழனி மலை காசியில் மீறிய பழனாபுரி பதினாலுகோர் புகழ் பழனி என்று போற்றுகின்றனர்.

உனது பழனிமலையெனும் ஊரைச் சேவித்தறி யேனே என்று திருப்புகழில் குறிப்பிடுகின்றார். பழனி முருகன் பற்றி நூல்களையும், பழனி முருகனின் திருநாமத்தையும் சொல்லி வழிபாட்டால் பழனியாண்ட வன் பக்தர்களுக்கு அருள் பாலிப்பான் என்று கந்தர் அலங்காரப் பாடல் கூறுகின்றது.

ஆவினன்குடி முருகன், அருணகிரிநாதருக்கு ஜெப மாலை தந்தருளிய நன்மை பற்றியும் திருப்புகழில் குறிப்பிட்டு உள்ளார். ✱

பழனி பாதயாத்திரை திருத்தல பயணம்

பாதயாத்திரை என்ற சொல்லுக்கு விளக்கம் முருக பக்தர்கள் தங்கள் கால்களில் எவ்வித செருப்பும் அணியாது விரதம் இருந்து வெறும் பாதத்தில் யாத்திரையாக நடந்து வருவது ஆகும். யாத்திரை என்ற சொல்லுக்கு திருத்தலப் பயணம் என்று ஆன்மீக அன்பர்கள் விளக்கம் தருகின்றனர். கடுமையான குளிர், வெயில், பனியில் விரதம் இருந்து கரடு முரடான பாதையில் முருகா! முருகா! என்ற திருநாமத்தை உச்சரித்துக் கொண்டே வருகின்றனர். முருக பக்தர்கள் கூட்டம் கூட்டமாய் குடும்பத்தோடு ஆண், பெண், குழந்தைகள், முதியவர்கள் என்ற பேதம் இல்லாது தைப் பூசம் பாதயாத்திரையில் பங்கு கொண்டு முருகனைக் கண்டு வரம் பெற்றுச் செல்ல நடந்து வருகின்றனர்.

முருகப் பெருமானைப் பக்தர்கள் தங்களது குலதெய்வமாகக் கருதி ஆண்டு தோறும் நடந்து வந்து நேர்த்திக்கடனைச் செலுத்தி வருகின்றனர். பாத யாத்திரை முருக பக்தர்களிடம் மன தைரியத்தை ஏற்படுத்தி, செய்யும் செயலில் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துகின்றது. பாதயாத்திரையானது கூட்டு வழிபாட்டு முறையினை பலப்படுத்துகின்றது. தமிழகத்தில் காரைக்குடி, சிவகங்கை, திருப்பத்தூர், புதுக்கோட்டை, நத்தம், மதுரை, அலங்காநல்லூர், திருச்சி, மணப்பாறை, திண்டுக்கல், வேடசந்தூர், கரூர், சேலம் போன்ற ஊர்களில் இருந்து ஏராளமான முருக பக்தர்கள் பாதயாத்திரையாய் கூட்டம் கூட்டமாய் ஆறுமுகக் காவடியை தோளில் சுமந்து வந்து தைப்பூச முருகனைக் கண்டு வழிபடுகின்றனர்.

முருக பக்தர்கள் பாதயாத்திரையை தொடங்கு வதற்கு முன்பு பல்வேறு விரதங்களை மேற்கொண்டு கால்களில் செருப்பு அணியாது ஒருவேளை உணவு மட்டுமே உண்டு, தினமும் முருகனை வணங்கி வருகின்றனர். பாதயாத்திரை தொடங்கிவிட்டால் வழியில் ஏற்படும் துன்பங்களை ஒரு பொருட்டாகவே முருகபக்தர்கள் எடுத்துக்கொள்வது இல்லை. சிறுவர் கள், பெண்கள் காலில் செருப்பு இல்லாது உச்சி வெயிலில் தார் ரோடுகளில் முருகா! முருகா! என்று கூறிக் கொண்டே பாதயாத்திரையாய் பயணத்தைத் தொடர்ந்து கொண்டு வருகின்றனர். பாதயாத்திரையில் முருகபக்தர்கள் முருகனின் பல பாடல்களைப் பாடியும் ஆடியும் வருகின்றனர். ✱

பழனி தண்டாயுதபாணி சுவாமியின் திருத்தல தரிசனம்

கலியுக வரதனாய், கண்கண்ட தெய்வமாக ஞானதண்டம் ஏந்திய அருள்மிகு தண்டாயுதபாணி சுவாமியாக முருகப்பெருமான் கோயில் கொண்டிருக் கும் பழனி மலைத் திருக்கோயில் ஏறத்தாழ 450 அடி உயரமும், 691 படிகளும் கொண்டு மிக்கதொரு குன்றின் மேல் அமைந்துள்ளது.

இக்குன்றமும், கோயிலும் புலவர் பாடும் புகழ் மிக்கனவாகும். நீலமலைப் பின்னணியில் கோலமயில் வாகனன், ஞானதண்டாயுதபாணியாக நின்றருளித் தன்னை வழிபடுவோர்க்கு வரமளித்து வாழ்வருளும் வள்ளலாகத் திகழ்கிறார்.

ஆயிரங்கோடி காமர் அழகெல்லாம் திரண்டொன் றாகி நிற்கும் அவ்வருட்காட்சியினை ஐந்து பேரறிவும், கண்களே கொள்ள அளப்பரும் கரணங்கள் நான்கும், சித்தையோக குணமொரு மூன்றும் திருந்து சாத்துவிக மேயாகக் காணும் அடியார்கள் அடையும் புத்துணர்ச்சிக் கும், ஆனந்தத்திற்கும் அளவேயில்லை. அவர்கள் மனச் சுமை குறைகிறது, மறைகிறது. பேரின்பக் காட்சியிலே திளைக்கும் அடியார்கள் புதிய நம்பிக்கையோடும், தெளிவோடும் ஆண்டவன் திருநாமப் பேரொளியில் மெய்மறந்து திரும்புகின்றனர்.

சண்முக நதியிலோ, சரவணப் பொய்கையிலோ புனித நீராடி, தங்கள் புறத்தையும், அகத்தையும் தூய்மை செய்து கொண்ட பக்தர்கள் இறைவனைக் காணும் அவாவில் அரகரா எனும் முழக்கம் எதிரொலிக்க மலையை நோக்கிச் செல்கின்றனர்.

முதலில் பாத விநாயகரை வழிபாடு செய்து மங்கம்மாள் மண்டபத்தின் வழியாகப் படியேறி செல்வது வழக்கம். பதினெட்டாம் படிக்கு மேலே சேரவிநாயகரை வழிபடுதல் முக்கியம். இது பழமைமிக்க சந்நதியாகும்.

திருக்காளத்தி மலையில் கண்ணப்பர் படியேறி யதை பேணு தத்துவங்கள் என்னும் பெருகு சோமபானம் ஏறிச் சென்றதாக சேக்கிழார் சுவாமிகள் குறிப்பிடுவார். அதே போல இங்கும் பெருகு தத்துவங்களை எனத் தக்க படிகளை ஆண்டவன் திருநாமங்களை கூறிக்கடந்து செல்பவர் தம் உடற்சுமையும், உளச்சுமையும் ஒருங்கே குறைய இன்ப மெய்திச் செல்லக் காணலாம். படிவழி யில் குராவடிவேலரையும், இடும்பனையும் வழிப்பட்டுச் செல்வோர் தான் பெற்ற வரச்சிறப்பால் ஆண்டவருக்கு முன்னால் தனக்கு பூஜை, வழிபாடு செய்யப்படும் சிறப்பினை இங்கே காணலாம்.

யானைப்பாதை இணையுமிடத்தில் அரசமரத்தடி யில் செல்வவிநாயகர் வீற்றிருப்பார். யாக குண்டம் அமைக்கும் காலத்தில் அதற்குரிய மண் இந்த விநாயகர் அருகே எடுப்பது மரபு. இன்னும் சிலபடிகள் கடந்தால் மலை உச்சியை அடையலாம். அங்கு எத்திசை நோக்கினாலும் இயற்கைக் காட்சிகள், இதமாக வீசுகின்ற தூய காற்று கண்ணையும், கருத்தையும் கவர்கிறது.

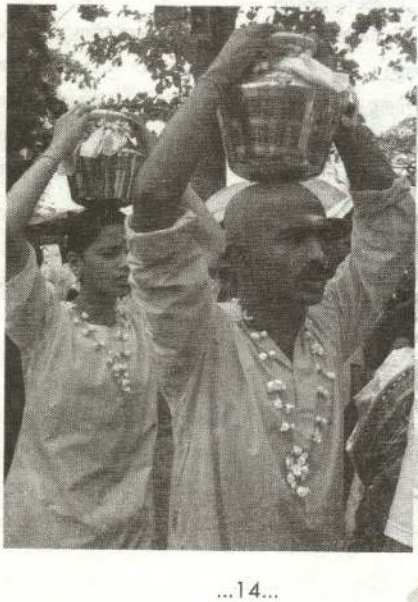
வெளிப்பிரகாரத்தில் வலம் வரும் போது கிழக்குத் திசையில் விளங்கும் இடும்பன் மலையும், குளமும், பசுமை மிழங்க இயற்கை எழிலை காணலாம். தென் புறத்தில் குறிஞ்சி ஆண்டவர் கோயில், மேற்குத் தொடர்ச்சி நீலமலையைக் காணலாம். மேற்குப் பகுதியில் வைகாபுரி வாலியுடன், குன்றங்களும், பழனங்களும் உள்ளன. வட பால் ஆவினன்குடி ஆவுடை யார் கோயில் பிறவும் விளங்கும் பழனி நகரக் காட்சி, முல்லை நில மாட்சி விளங்க உள்ளது.

கொடிமரத்தின் கீழ் நின்று கும்பிட்டு கோயிலுக் குள் செல்லும் அன்பர்கள் நாயக்கர் மண்டபத்திலே வீற்றிருக்கும் விநாயகரை (தல விநாயகர்) தரிசனம் செய்து உள்பிரகாரத்தை அடைந்து வலம் வரும்போது வடக்குப் பக்கத்தில் மலைக் கொழுந்து சிவன், மலைக்கொழுந்து அம்மனை வழிபடுதல் நல்லது. இந்த இடமே ஆண்டவனும், அம்பிகையும் வீற்றுள்ள மலையின் உயரமான இடமாகும். வலம் வருவோர் தெற்கில் கயிலேசுவரர், சண்டிகேசுவரரைக் காணலாம். தென்மேற்கு மூலையில் பழனியாண்டவரை நிறுவி வழிபட்ட பெருஞ்சித்தர் போகர் பெருமான் சமாதியைக் காணலாம். அங்கு அவர் வழிபட்ட புவனேசுவரி அம்மன், மந்திரசக்கரம், மரகதலிங்கம் வழிபட்டு வருவது காணப் பெரிய அதிசயம். உள்ளே மகா மண்டபத்தில் இடப்புறம் சிவலிங்கம், நடராசப் பெருமான், பள்ளி கொள்ளும் இடம், சண்முகரும், உற்சவ மூர்த்தியும் சின்னக்குமாரரும் இலங்கக் காணலாம்.

அடுத்து மலை மருந்தாய் விளங்கும் ஞான தண்டாயுதபாணியின் திருக்கோலம் கண்டு தொழுது பிறவிப்பயனை அடையலாம். அரசனாக, ஆண்டியாக, வேலனாக, வேடனாக, விருத்தனாக, குமாரனாக காணும் எந்த கோலத்திலும் தம்மை வழிபட வந்திருக்கும் அடியார்களை என்று வந்தாய் எனும் திருக்குறிப்பில் புன்னகையோடு நின்றருளும் காட்சி, மண்ணில் பிறந்தோர் காணவேண்டியதொரு காட்சியாகும்.

மாலையில் தங்க ரதத்தில் ஆண்டவரைக் காண்பது மற்றுமொரு பேறாகும். தங்கமயில் ஏறி உள்பிரகாரத்தில் வலம் வரும் சின்னக்குமாரர் தங்கத் தேர் ஏறி வெளிப்பிரகாரத்தில் வரும் திருக்காட்சி கண்பெற்றோர் காண வேண்டிய அருங்காட்சியாகும்.

– என். அங்குபாபு.



அரைக்கீரை

அரைக்கீரையும் தண்டுக்கீரைக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்ததுதான். தமிழக மக்கள் அதிகமாகப் பயன் படுத்தும் கீரைகளில் இதுவும் ஒன்று. இந்தக் கீரைக்கு அரக்கீரை, அறுகீரை, அறைக் கீரை கிள்ளுக் கீரை என்ற வேறு பெயர்களும் உண்டு. செடியிலிருந்து கீரையை பலமுறை அறுவடை செய்து பயன்படுத்துவதால் அறுப்புக் கீரை என்றும் இக்கீரை அழைக்கப்படுகிறது.

இது கிளை விட்டு வளரக்கூடிய ஒரு குத்துச்செடி. ஒரு அடி உயரம் வரை வளரும். சுமார் ஒரு வருடம் வரை பலன் தரும். இந்தக் கீரையினுடைய இலையின் மேல்புறம் பச்சை நிறமாகவும், அடிப்பாகம் இளம் செந்நிறத்தோடும் காணப்படும். இலையின் காம்பும் செந்நிறமாக இருக்கும்.

அரைக்கீரை, அதன் விதை ஆகிய இரண்டுமே உணவாகப் பயன்படுகின்றன. விதைகளை இடித்துக் கூழ்போலக் காய்ச்சி உணவாக கொள்கின்றனர். இந்தக் கீரையில் வைட்டமின்களும், தாது உப்புகளும் குறிப் பிடத்தக்க அளவில் இருக்கின்றன. இந்தக் கீரையைப் பல பக்குவங்களில் சமைத்துச் சாப்பிடலாம். இது ருசியையும், பசியையும் தூண்டக் கூடியது.

அரைக்கீரை சிறந்த மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. இதை சமைத்து உண்டால் காய்ச்சல், நடுக்கம், ஜன்னி, கபரோகம், வாதநோய் ஆகிய நோய்கள் நீங்கும். தாதுவிருத்தி ஏற்படும். இது சிறந்த பத்திய உணவாக வும் விளங்குகிறது.

பிரசவித்த பெண்களுக்கு இந்தக் கீரை ஒரு முக்கிய உணவாகக் கருதப்படுகிறது. பிரசவித்த பெண்களுக்குச் சீதளம் வராமல் இது பாதுகாக்கிறது. பிரசவ மெலிவைப் போக்கி உடலுக்கு சக்தியையும் பலத்தையும் கொடுக்கிறது. அதோடு தாய்ப்பாலுடன் கலந்து குழந்தையையும் நோய்களிலிருந்து பாது காக்கிறது.

இந்தக் கீரையை மிளகு ரசத்துடன் கலந்து உண்டால் உடல் நலமடையும். அரைக் கீரையை பழம் புளியுடன் கடைந்து சாப்பிட்டால் பித்த சுரம், வாய் ருசியற்றுப் போதல், பசி இல்லாத நிலை ஆகியவை குணமாகும். இதனுடன் சுக்கு, வெள்ளைப் பூண்டு, மிளகு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து மசியல், குழம்பு, பொரியல் ஆகிய பக்குவங்களாகச் சமைத்து உண்டால் வாதம், வாய்வு சம்பந்தப்பட்ட உடல் வலிகள் நீங்கும்.

இந்தக் கீரையை நாள்தோறும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நோய்கள் எதுவும் அணுகாது. நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு இந்தக் கீரையை மருந்தாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். பிடரி நரம்பு வலித்தல், மண்டை பீனிச நரம்பு வலி, ஜன்னி தலைவலி, கன்ன நரம்பு புடைப்பு ஆகியவற்றை இந்தக் கீரை நன்கு குணப்படுத்துகிறது.

அரைக்கீரை, நோயால் நலிவுற்ற உடலுக்கு வலுவும் பலமும் தரக்கூடியது. அரைக்கீரை விதையும் நாட்பட்ட நோய்களைச் சிறுக, சிறுகக் குணப்படுத்து கிறது.

இந்தக் கீரை சிறந்த மலமிளக்கியாகவும் திகழ் கிறது. குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கல் இருந்தால் இந்தக் கீரையைக் கொடுத்து அதைக் குணப்படுத்தலாம்.

அரைக்கீரை விதையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் தைலம் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கிறது. தலைமுடியைக் கருமையாகவும், செழுமையாகவும் வளரச் செய்து முடியை மினுக்கச் செய்கிறது. அரைக்கீரை விதையை நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி இந்தத் தைலம் தயாரிக்கப்படுகிறது. ●

லண்டனிலிருந்து தெல்லிப்பழை துர்க்கை அம்மன் கோயிலுக்கு பெரிய மணி

24.01.2011ல் தெல்லிப்பழை துர்க்கை அம்மன் கோயிலில் நடைபெற்ற கும்பாபிஷேகத்தின் போது லண்டனில் இருந்த வரவழைக்கப்பட்ட பெரிய புதிய மணி ஒன்று பொருத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த மணியை லண்டனில் உள்ள SHARON கடை உரிமையாளர் முன்னின்று அனுப்பி வைத்தார். இவருக்கு Western Jewellers சிவசுந்தரம் சைவ முன்னேற்ற சங்க V.R இராமநாதன் போன்றவர்களும் உதவி செய்தனர்.

இம் மணியின் இலங்கை மதிப்பு சுமார் 50 லட்சம் பெறுமதியானது.

சாமியே சரணம் ஐயப்பா

இரா. உமா

சனவரி 14 - வெள்ளிக்கிழமை, கேரள தமிழக எல்லையில் உள்ள புல்மேடு 'பலி' மேடாகிப் போனது. 102 அய்யப்ப பக்தர்கள் நெரிசலில் சிக்கி, மிதிபட்டு இறந்துபோன செய்தியைக் கேட்டு, நம்முடைய நெஞ்சமெல்லாம் பதறித் துடித்தது. விலை மதிப்பில்லாத நூற்றுக்கணக் கான உயிர்கள், பாழாய்ப்போகின்ற பக்தியின் பெயரால் காவு வாங்கப்பட்ட கொடுமையான நிகழ்வு அது. அரும்பெரும் உறவுகளை அறியா மையால் இழந்து வாடுகின்ற பக்தர்களின் குடும்பத்தினர்களுக்கு மனிதாபிமான அடிப் படையில் முதலில் நம்முடைய ஆறுதலைத் தெரிவிக்கிறோம்.

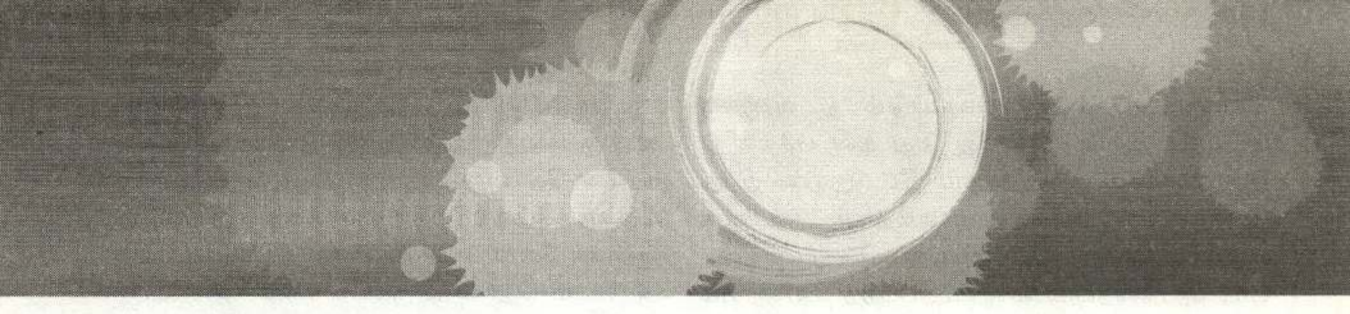
அய்யப்பன் யார், அவனுடைய பிறப்பின் 'பெருமை' எத்தகையது, மகரஜோதி எப்படிப் பட்ட ஏமாற்றுவித்தை என்பதெல்லாம் அய்யா பெரியாரின் காலந்தொட்டு அக்கு வேறு, ஆணி வேராக ஆராய்ந்து அலசிக் காயப்போட்டுக் கொண்டு வருகின்றன கருஞ்சட்டைக் கழகங் கள். எனவே மீண்டும் மீண்டும் அதைப்பற்றிய ஆராய்ச்சிக்குள் நாம் போக வேண்டியதில்லை.

ஆனால் அய்யப்பன் பக்தி மோகத்தைப் பற்றி நாம் கொஞ்சம் கூடுதல் கவனத்துடனும், கவலையுடனும் அணுகிப்பார்க்க வேண்டி யுள்ளது. கடத்தலில் தொடங்கியதுதான் இந்த அய்யப்பன் கலாச்சாரம் என்பதை நாம் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். 1976ஆம் ஆண்டு தமிழகம் மற்றும் கேரளத்தில் கடுமையான அரிசித் தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டபோது, இங்கிருந்து கேரளாவிற்கு மூட்டை மூட்டையாக அரிசி கடத்தப்பட்டது. தமிழக அரசு அதிரடி நடிவடிக் கைகளை மேற்கொண்டு இந்தக் கடத்தலைத் தடுத்து நிறுத்தியது.

இந்நிலையில், கேரள மாநிலத்தின் அரிசித் தேவையைச் சரிகட்ட அம்மாநிலத்தவர்கள் கண்டுபிடித்ததுதான் இருமுடி கட்டும் சடங்கு 'சட்டபடித் தடுக்கிறீர்களா, இதோ சடங்கு என்ற பெயரில் தமிழனின் தலையில் வைத்தே அரிசி யைக் கடத்துகிறோம் பாருங்கள்' என்று தமிழர் களை முட்டாள்களாக்கிவிட்டனர் அய்யப்ப னின் பெயரால். பக்தி வந்தால் புத்தி போய் விடும் என்று தந்தை பெரியார் சொன்னது நூற்றுக்கு நூறு சரியான கூற்று என்பதைத்தானே இது காட்டுகிறது.

மற்ற மாநிலங்களைவிட தமிழ்நாட்டில் தான் அய்யப்பனுக்குப் பக்தர்கள் அதிகம். ஆண்டுதோறும் ஏறத்தாழ 50 இலட்சம் பேர் தமிழகத்திலிருந்து சபரிமலைக்குச் செல்கிறார் கள். ஒரு இருமுடியில் 1 கிலோ அரிசியும், குறைந்தது ஒரு தேங்காயும் கட்டாயம் இருக்கும். தோராயமாகப் பார்த்தால் கூட, ஆண்டொன்றுக்கு 500 டன் அரிசியையும், 50 இலட்சம் தேங்காய்களையும் தமிழர்கள் தலை மேல் சுமந்துகொண்டுபோய் அங்கே கொட்டு கிறார்கள். கொசுறாக நெய் வேறு.

நாட்டுக்குழைத்த பெரியோர்களைப் பின் பற்றுபவர்களைவிட, திரைப்படக் கதாநாயகர் களை வழிகாட்டிகளாகக் கொள்பவர்களே தமிழ் நாட்டில் அதிகம். இந்த மனோநிலை சபரிமலை செல்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதி கரிக்கக் காரணமாயிற்று என்றால் மிகையில்லை. மறைந்த நடிகர் மதிப்பிற்குரிய நம்பியார் அவர்களின் ஒழுக்கமான வாழ்க்கைக்கு, ஆரோக்கியமான நீண்ட ஆயுளுக்கு, அவர் ஆண்டுதோறும் சபரிமலைக்குச் செல்வதே



காரணம் என்ற தவறான நம்பிக்கை இங்கே விதைக்கப்பட்டது. அவரைப்போல இன்னும் பல பிரபலங்கள் திரைத்துறையில் மட்டுமல்ல, அரசியலில் இருப்பவர்களும் இன்றும்கூட இருமுடி கட்டி சபரிமலைக்குச் செல்வதைப் பார்க்கிறோம். தனக்குப் பிடித்த நடிகர் விளம்பரத்தில் (மட்டும்) குடிக்கின்ற குளிர் பானத்தைத்தான் குடிப்பேன், அவர் பயன் படுத்தும் உள்ளாடையைத்தான் பயன்படுத்து வேன் என்ற கொள்கை முடிவைப் போலத்தான் அய்யப்பனுக்கு மாலை போடுவதும்.

வடநாட்டு பானிபூரி இங்கே இறக்குமதி யானது போதாதென்று, பாபா வேறு வந்து இறங்கியிருப்பது ரஜினியின் கூடுதல் கைங்கர யம். இதில் அரசியல்வாதி நடிகர் சரத்குமாரும் பாபாவின் குகைக்குப் போய்த் திரும்பியிருக் கிறார். இந்த கண்மூடித்தனங்களும், முட்டாள் தனங்களும் நம்மை ஒரு கட்டத்தில் குகைக்குக் கொண்டுபோய்விடும் போலத்தான் தெரிகிறது - பாபா குகைக்கு அல்ல, கற்காலக் குகைகளுக்கு.

இவர்களைப் போன்றவர்களின் பக்தி விளையாட்டிற்கு, வறுமையில் வாடுகின்ற மக்கள்தான் விட்டில் பூச்சிகளாய்ப் பலியாகின் றனர். வண்டி இழுப்பவர்கள், விவசாயக் கூலிகள், தினக் கூலிகள், அடித்தட்டு, நடுத்தர மக்கள்தான் அதிக எண்ணிக்கையில் சபரி மலைக்குச் செல்கின்றனர். குழந்தைகளுக்கு மருந்துக்குக் கூட நெய் வாங்கக் காசில்லா விட்டாலும் பரவாயில்லை, இருமுடி தேங்கா யில் ஊற்றுவதற்கும், ஊர் திரும்பும் வரை விளக்கெரிப்பதற்கும் கடன்பட்டாவது கண்டிப் பாக நெய் வாங்கியாக வேண்டும். விளக்கெண் ணையை, கடத்தல் வியாபாரி அய்யப்பன் ஏற்றுக் கொள்ளவே மாட்டான். இதற்காக மேலும் மேலும் வட்டிக்குப் பணம் வாங்கிக் கடன் காரர்காளவதுதான் அய்யப்பன் இவர்களுக்குத் தருகின்ற 'வரம்'. போனசாக மரணமும்.

அய்யப்பனுக்கு மாலை போடுவதற்கு நிறைய விதிகளும், விரதங்களும் ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கின்றன. அதில் ஒன்று, மாலை போட்டவர்கள் சாவு வீட்டிற்குப் போகக் கூடாது என்பது. அப்படிப் போனால் அய்யப்ப னுக்கு ஆகாது அதாவது ஆணுக்கும் ஆணுக்கும் பிறந்த அய்யப்ப சாமிக்குத் தீட்டாகிவிடும் (இதுபோன்ற நிறைய 'ஒவ்வாமைகள்' (அலர்ஜி) கடவுள்களுக்கு இருக்கிறது). ஒரு வேளை மிகவும் நெருங்கிய உறவினர்கள் இறந்து போனால், மாலையைக் கழட்டி வைத்துவிட்டுப் போகலாம். இங்கே நமக்கு சில கேள்விகளைக் கேட்கத் தோன்றுகிறது (என்ன செய்வது, எல்லாம் பெரியார் ஊட்டிய பகுத்தறிவு படுத்தும்பாடு). சாவு தீட்டு என்பதை வைத்துப் பார்த்தால், அய்யப்பன் குந்தியிருக்கின்ற இடமே தீட்டுப்பட்டுவிட்டதே. நூற்றுக்கும் மேற்பட்டவர்கள் ஒரே நேரத்தில் இறந்ததால் ஒட்டுமொத்த மலையுமே அல்லவா தீட்டாகிப் போனது. தீட்டாகிப்போன இடத்தில் கடவுள் எப்படி இருப்பார்? ஒரு சாவையே சகித்துக் கொள்ளாத அய்யப்பன், நூற்றுக்கணக்கான சாவுகளை எப்படிச் சகித்துக்கொள்வான்? இவ்வளவு பெரிய தீட்டு ஏற்பட்ட பிறகு அய்யப்பன் அந்த மலையில் இருப்பானா?

தன்னிடம் மிகவும் அன்பாக இருப்ப வர்கள், தன் மீது நம்பிக்கை வைத்திருப்பவர்கள் இறந்துபோய்விட்டால், அதற்காக வருத்தப்படு வதுதான் சாதாரண மனிதர்களின் இயல்பான குணம். ஆனால் அசாதாரணமான சக்திகளைக்

கொண்டதாகச் சொல்லப்படும் கடவுளுக்கு மட்டும், இறப்பு என்பது அது தன் பக்தனின் இறப்பாகவே இருந்தாலும் தீட்டுதான். இந்த இரக்கமற்ற அரக்க குணம்தான் கடவுள் என்றால், அதற்காக உழைப்பையும், பணத்தையும், நேரத்தையும், விலைமதிப்பற்ற உயிரையும் விரயமாக்குவது சரியா, அறிவுடைமையாகுமா என்று சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

இதில் 'மேயிற மாட்டை நக்குன மாடு கெடுத்த' கதையாக, குட்டிச் சாமிகள் வேறு உருவாக்கப்பட்டு வருகிறார்கள். பள்ளிக் கூடத்தில் படிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் மாலை போட்டு மலையேற்றி விடுகின்றனர். கழுத்தில் பாசி மணி மாலைகளோடு பள்ளிக்குச் செல்கின்றனர். வீட்டுப்பாடம் செய்து கொண்டு வராவிட்டாலும், வகுப்பில் பாடங்களைப் படிக்காவிட்டாலும் ஆசிரியர்கள் அவர்களைக் கண்டிக்கக் கூடாது, அடிக்கவும் முடியாது. கேட்டால் அவர்கள் அய்யப்ப சாமிகளாம். 'அடிக்காதீங்க டீச்சர், அடிச்சீங்க அவ்வளவுதான் அய்யப்ப சாமி உங்களைச் சும்மா விடாது' என்று ஆசிரியர்களையே மிரட்டுகின்றனர் இந்தக் குட்டிச் சாமிகள். தவறு செய்தாலும் கடவுள் பெயரைச் சொல்லித் தப்பித்துக் கொள்ளலாம் என்ற ஏமாற்று வித்தையைப் பிஞ்சிலேயே கற்றுக்கொள்கின்றனர். இதுதான் பக்தி கற்றுத் தருகின்ற பாடம்.

மகரஜோதி தரிசனம் மரணத்தைத் தந்திருக்கிறது. மகரஜோதி தெய்வீக சக்தியால் தானே தோன்றுகிறதா அல்லது செயற்கையாக உருவாக்கப்படுகிறதா என்பதை அறியவிரும்புவதாகக் கேரள உயர்நீதிமன்ற நீதிபதிகள் கேரள அரசிடம் தெரிவித்திருக்கிறார்கள். அதைப்பற்றியெல்லாம் ஆராய முடியாது என்று அனைத்தையும் அறிவியலைக் கொண்டு ஆராயச் சொன்ன மார்க்சின் மாணவர் முதல்வர் அச்சுதானந்தன் பதில் சொல்லிவிட்டார். மகர ஜோதி என்பது, கோயில் நிர்வாகம் மற்றும் கேரள வனத்துறை இணைந்து செய்யும் புரட்டு வேலை என்பதை பெரியார் இயக்கங்கள் ஆதாரத்துடன் நிறுவியிருக்கின்றனர். இனி ஆராய என்ன இருக்கிறது. எல்லாக் கடவுள்களின் எல்லையில்லா பராக்கிரமங்களைத்தான் பெரியாரும் அவர் தொண்டர்களும் துவைத்துத் தொங்கப்போட்டு விட்டார்களே.

சபரி மலைக்கு போகும் நிகழ்ச்சி தமிழ்நாட்டில் மட்டுமல்ல. புலம்பெயர்ந்த மக்களையும் விட்டுவைக்கவில்லை. கனடா, லண்டனிலும் இந்த மூட நம்பிக்கை இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ஆன்மீகமாக இருந்தாலும் அது அறிவோடு இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

மாற வேண்டியது மூடத்தனங்களில் மூழ்கிக் கிடக்கின்ற மக்கள்தான். சாமியே மரணம் அய்யப்பா! ●

இளமைத் தோற்றம் தொடர....!

☐ தோற்றம் மாறாமல் இருக்க தினமும் யோகா, நடைப்பயிற்சி முதலியவை இருந்தாலும் மனத்தை எப்போதும் இளமையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் போட்டி, பொறாமை போன்றவை மனதில் தோன்றி நெஞ்சில் வஞ்சம் இடம் பிடிக்காது. இதற்காக சில அரிய உணவுகள் உள்ளன. தினமும் ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், ஓட்ஸ், முட்டைக்கோஸ் சூப் இவற்றுள் ஏதேனும் இரண்டு மட்டுமாவது சாப்பிட்டு வந்தால் கூடப் போதும். இவற்றில் அதிகமுள்ள சிலிக்கான் உப்பு உங்கள் கடமையை விருப்பு வெறுப்பின்றி செய்ய வைக்கவும், மனதைப் பாதுகாப்புடன் உடலையும் பருமனாகாமல் பார்த்துக்கொள்கிறது. இந்த உப்பு, அதற்கு ஏற்ப உடல் செயல்படும் படியாக வேலையோ, உடற்பயிற்சியோ தொடர்ந்து செய்வீர்கள்! இதனால் உங்கள் தோற்றம் ஒரே மாதிரியாக இருக்கும்!

அதிகமாக காபி சாப்பிடுகிறவர்களிடம் நிறைய சிகரெட் பிடிக்கும் பழக்கம் இருந்தால் ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ் என்ற எலும்பு மெலிவு நோய் ஏற்படும்.

காபி சாப்பிடுபவர்களுக்கு பார்க்கின்சன் நோய் வருவதில்லை. ஹானலூலுவில் எடுக்கப்பட்ட ஆய்வில் தினமும் மூன்று நான்கு கப் காபி சாப்பிடுகிறவர்களிடம் பார்க்கின்சன் நோய் அறிகுறி காணப்படவில்லை. காபி சாப்பிடாதவர்களிடம் இந்நோய் 5 மடங்கு அதிகமாகக் காணப்பட்டது.

தினமும் அதிக பட்சம் மூன்று முறை காபி சாப்பிட்டாலே போதும். இது சிறுநீரகங்களில் கற்கள் சேர்வதைத் தடுக்கிறதாம்.

ஃபில்டர் காபி அல்லது இன்ஸ்டன்ட் காபியே நல்லது. காபிப் பொடியைப் போட்டு கொதிக்க வைத்துத் தயாரிக்கும் காபியை 5 முதல் 8 தடவை வீதம் அருந்தி வந்தால் கொலாஸ்டிரலின் அளவு அதிகரிக்கும்.

அடிக்கடி காபி சாப்பிடுவது சிறுநீர் கழிப்பதில் பிரச்னையை ஏற்படுத்தும். எனவே அளவுடன் காபி சாப்பிடுவதே நல்லது.

எப்போதும் காபி சாப்பிட்டாலும் மூன்று நிமிடங்கள் கழித்து தண்ணீர் அருந்தவேண்டும். இதனால் காஃபின் உடலில் நஞ்சாகச் சேர்வது குறையும். மேலும் உடலில் நீரிழப்பும் ஏற்படாது.

மீனுக்கு மாறுங்கள் !

மீன் சாப்பிடாதவர்கள் கூட தினமும் மீன் எண்ணெய் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. மீன் சாப்பிடுகிறவர்கள் வாரம் மூன்று நாள்கள் மீன் எண்ணெயுடன் போனஸ் போல மீன் (அவித்த மீன்) சாப்பிட்டு வரலாம். இதனால் ஏற்கனவே இரு நன்மைகள் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளன. அவை மாரடைப்பு, அபாயத்தையும் பக்கவாத அபாயத்தையும் தடுத்துப் பாதுகாக்கிறது என்பதுதான்.

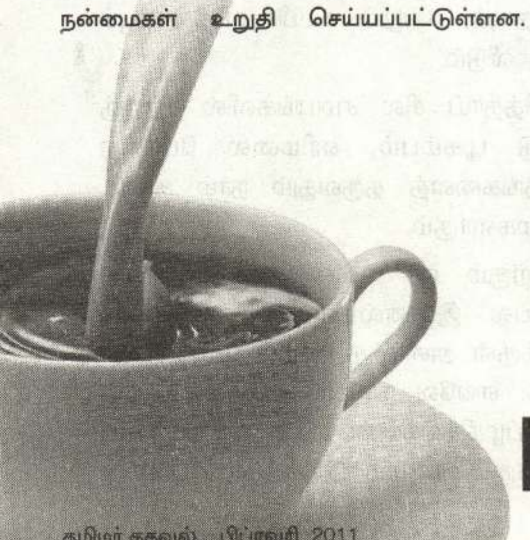
இப்போதோ இதயத் துடிப்பு சீராகத் துடிக்கவும், நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இன்சுலின் சுரக்கவும் மீனும், மீன் எண்ணெய்யும் காரணங்களாக கண்டு பிடித்துள்ளனர். திடீரென்று இதய அடைப்பு ஏற்பட்டு மரணம் ஏற்படுவதை 40% மீனிலும், மீன் எண்ணெயிலும் உள்ள ஒமேகா-3 தடுத்து நிறுத்துவதாக லூசியானா பல்கலைக் கழக ஆய்வுக்குழு கண்டு பிடித்துள்ளது.

நன்றாகத் தூங்குங்கள் !

பதினாறு வயதிற்கு உட்பட்ட அனைவரும் தினமும் 9 மணி நேரமும் மற்ற வயதுக்காரர்கள் எட்டு மணி நேரமும் நன்கு தூங்கினால் பகலில் விழிப்புணர் வுடன் வாழ்வார்கள். அனைத்து வயதினருக்கும் ஞாபகசக்தித் திறன் தேவை. அல்ஜீமர் என்ற ஞாபக மறதி நோயாளிகளின் மூளையில் செய்தி அனுப்புகிறவராகச் செயல்படும் அசிட்டில்குளோலைன் நன்கு தூங்கினால்தான் மூளையில் பரவுகிறது. இதனால் ஞாபகசக்தி புதுப்பிக்கப்படுகிறது.

பள்ளிப் பிள்ளைகளும் பெற்றோர் தொந்தரவு இன்றி இரவு ஒன்பதுமணி நேரம் நன்கு தூங்கினால் இவர்கள் நன்கு கவனித்துப் படிப்பார்களாம். பகலில் அசிட்டில் குளோலைன் நன்கு சுரந்து சுறுசுறுப்புடன் படிக்க வைக்கிறது. நினைவில் உள்ளதை உடனே தேர்வுகளில் எழுதவும் வைத்துவிடுகிறது.

நன்றாகத் தூங்காத குழந்தைகள் பெற்றோர், ஆசிரியர் பயத்தால் மனஇறுக்கம் ஏற்பட்டு தங்களைப் பற்றித் தாழ்வு மனப்பான்மையும் கொண்டு விடுவதால், உண்மையான ஓய்வு கிடைக்காததால் மூளையில் அசிட்டில்குளோலைன் குறைவாகவே சுரக்கிறது. இதனால் உற்சாகம் குறைந்து சுமாராகவும் படிக்கின்றனர். லூபெக் பல்கலைக்கழகம் அல்ஜீமெர் நோயாளிகள் ஆராய்ந்தும், நியூயார்க்கில் பள்ளி மாணவர்களின் தூக்கப்பழக்கம், உற்சாகம் முதலியவற்றை ஆராய்ந்தும் இந்த உண்மைகளை குழந்தைகள் வளர்ச்சி என்ற தலைப்பில் வெளியிட்டுள்ளனர். குழந்தைகளுக்கும், உங்களுக்கும் ஓய்வெடுக்க தூங்க மனம் ஏங்கினால் உடனே அரைமணிநேரம் தூங்கி மூளையில் அசிட்டில்குளோலைன் கிடைக்க ஏற்பாடு செய்யுங்கள். ●



காப்பி சாப்பிடலாமா?

அகழ்வாரைத் தாங்குமா நிலம்?

- நுணாவிலூர். கா.விசயரத்தினம் -

கி.மு. 31ஆம் ஆண்டில் அதாவது இற்றைக்கு 2038 ஆண்டுகளுக்கு முன் உதித்த தெய்வப் புலவர் திருவள்ளுவர் தாம் யாத்த உலகப் பொதுமறை நூலான திருக்குறளில் ‘பொறையுடைமை’ என்னும் 16ஆம் அதிகாரத்தில் முதற்குறளில் நம் பூமித்தாயைப் பற்றிய ஒரு செய்தியைப் பின்வருமாறு ஒரு குறளில் அமைத்துள்ளார்.

“அகழ்வாரைத் தாங்கும் நிலம்போலத் தம்மை
இகழ்வார்ப் பொறுத்தல் தலை.” - (குறள். 151)

தன்னை வெட்டுவோரையும் விழாமல் தாங்குகின்ற நிலத்தைப் போலத் தம்மை இகழ்வாரையும பொறுப்பதே தலையான பண்பாகும் என்பதுதான் இக் குறளின் பொருளாகும்.

நாம் நமக்குத் தேவையற்ற அத்தனை பொருள்களையும் நிலத்தில் வெட்டிப் புதைத்து விடுகின்றோம். இன்னும் பறவை, விலங்கு மனிதன் ஆகிய உயிரினங்கள் இறந்துபட்ட பொழுதும் அவற்றையும் நிலத்தில் அகழ்ந்து ஆழப் புதைத்து விடுகின்றோம். சில சமயங்களில் விலை மதிப்புள்ள பொன் அணிகலங்கள், பொன் நாணயம், பணம், செல்வம், முக்கிய பத்திரம், ஆவணம் ஆகியவற்றையும் பாதுகாப்புக் கருதி நிலத்தில் வெட்டிப் புதைத்து மற்றவர் கண்களுக்குத் தெரியா வண்ணம் மறைத்து வைத்து வேண்டிய பொழுது எடுத்துப் பாவிப்பதும் வழக்கம்.

இவ்வண்ணம் நாம் என்றும் நிலத்தை வெட்டிப் புண்படுத்துகின்றோம். இதை நிலம் பொருட்படுத்தாது தாங்கிக் கொள்கின்றது உண்மைதான். ஆனால்.........

நாம் நிலத்தின் மேற்பரப்பை அகழும் பொழுது நிலம் அதைத் தாங்கிக் கொள்கின்றது. மேலும் நிலத்தை அகழ்ந்து கொண்டு போனால் தண்ணீர் வந்து பயம் காட்டும். மீண்டும் அகழ்ந்தோமானால் நச்சு வாயுக்கள் வெளிவந்து நிலைமையை மோசமாக்கி உயிராபத்தையும் கொடுக்கும். மீண்டும் தொடர்ந்து அகழ்ந்தோமானால், நிலம் சீறிப் பாய்ந்து உருகிய பாறைக் குழம்பைக் கக்கி மனிதரைச் சுட்டெரித்துப் பொசுக்கி விடும். மீண்டும் தொடர்ந்து அகழ்ந்தால், மீளவும் நச்சு வாயுவும், நீரும், நிலமும் வந்து முன்னுள்ள நிலையை அடைந்து விடும்.

இதிலிருந்து நாம் படிக்கும் பாடம் ஒன்றுண்டு. நாம் நிலத்தை அகழ்ந்தால் ஓர் எல்லைவரைதான் அது பொறுமை காக்கும். அதன் எல்லை மீறப்படும் பொழுது நிலம் அகழ்வாரைத் தாங்காது. சீற்றஞ் கொண்டு நீரையும், நச்சு வாயுக்களையும், உருகிய பாறைக் குழம்பையும் கக்கி மனித இனத்தையும், மற்றும் உயிரினங்களையும் அழித்து விடும்.

பூமித்தாய் சில சமயங்களில் சீற்றஞ் கொண்டு பூகம்பம், எரிமலை போன்ற அனர்த்தங்களைத் தருவதும் நாம் கண்ட உண்மைகளாகும்.

எதற்கும் ஓர் எல்லையுண்டு. அதை மீறின் பல இன்னல்கள் வந்து சேரும். எல்லைக்குள் அமைந்த வாழ்வு பல நன்மை பயக்கும். எனவே நாமும் அதற்கமைவாய் நடக்கப் பழகிக்கொண்டால் உலகில் இன்ப மலர் பூக்கும். நாமும் இன்பமடைவோம். ●

நீரிழிவும் யோகாவும்

யோக பயிற்சியின் மூலம் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தலாம். தன்னிச்சையாக செயல்படும் நரம்பு மண்டலங்கள் கணையத்தை இயக்குவதற்கும், இன்சுலினையும், குளுக்காவையும் வெளிப்படுத்துவதற்கும் யோகா உதவுகின்றன. நாம் அதிக உணர்ச்சிவசப்பட்டிருக்கும் போது குளுக்கான் அதிக அளவிலும், இன்சுலின் குறைந்த அளவிலும் சுரக்கின்றது. இதனால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கின்றது. யோகா செய்வதினால் தன்னிச்சையாக செயல்படும் நரம்பு மண்டலங்களின் செயல்திறன் குறைந்து இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை நிலைப்படுத்தப்படுகின்றது. ஆகவே தினமும் ஆசனங்கள், பிரணாயம், சுதர்சன கிரியா ஆகியவற்றை செய்வதின் மூலம் நரம்பு மண்டலங்களை கட்டுப்படுத்தி இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாடுக்குள் வைக்கலாம்.

3000 வருடங்களுக்கு முன் ஆரம்பிக்கப்பட்ட யோக பயிற்சி இன்றும் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குத் தேவையான சில குறிப்பிட்ட யோக பயிற்சியைப் பற்றி இங்கே தெரிந்து கொள்வோம்.

சர்வாங்க ஆசனம் :

தரையில் மல்லாக்கப்படுக்க வேண்டும். பின் ஒவ்வொரு கால்களாக மடக்காமல் தூக்க வேண்டும். உடல் தரையிலும் இடுப்பு பகுதிக்கு மேல் கால்கள் இருக்க கால் விரல்களை மடக்கியும் நீட்டியும் செய்ய வேண்டும். இதனால் காலிலுள்ள இரத்த ஓட்டம் உடலுக்கு செல்கின்றன. பின்பு கால்களை மெதுவாக சம நிலைக்கு கொண்டு வர வேண்டும். இப்படி செய்வதால் இரத்த ஓட்டம் கால்களுக்கு சீராக செல்கின்றன. இதனால் இரத்தக்குழாயில் இரத்தம் உறைவது, இரத்தக்குழாய் அடைப்பு குறைகின்றன.

தல ஆசனம் :

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு பந்துக்கிண்ண மூட்டு பிடிமானம் ஏற்பட்டு கைகள் ஓரளவுக்கு மேல் தூக்க முடியாத நிலை ஏற்படும். அதற்கு இந்த ஆசனம் மிக சிறந்த சிகிச்சையாகும். நேராக நின்று கொண்டு இருகைகளையும் புஜத்திற்கு மேல் தூக்கி கைகளை முன்னும் பின்னும் அசைப்பதினால் தோள்பட்டையில் உள்ள பந்துக் கிண்ணமூட்டுகள் செயல்பட்டு தோள் பகுதி சதை வலுவடைகின்றன.

கழுத்து ஆசனம் :

கட்டிலில் படுத்துக்கொண்டு தலையை கட்டிலின் விளிம்புக்கு கொண்டுவந்து இடப்பக்கம், வலப்பக்கம், மேல், கீழ் என கழுத்தை திருப்புவதின் மூலம் கழுத்துப் பிடிமான பாதிப்பு குறைந்து மூளைக்கு இரத்த ஓட்டம் சீராகி இதனால் மயக்கமடைவது குறைவும், கழுத்தில் எலும்பு தேய்ந்து இருப்பவர்கள், மூளைக்கு செல்லும் இரத்தக்குழாயில் அடைப்பு ஏற்பட்டிருப்பவர்கள் இந்த பயிற்சியை செய்யக் கூடாது.

வயிற்றுப் பயிற்சி :

கால்களை சேர்த்துவைத்து நேராக நிற்க வேண்டும். பின் மூச்சை நன்றாக இழுத்து மேலும் கீழும் விட வேண்டும். இப்படி செய்வதினால் வயிற்று பகுதி சதைகள் வேலை செய்து நெஞ்சையும், வயிற்றுப்பகுதியையும் பிரிக்கக்கூடிய சவ்வு மேலும் கீழும் இறங்குவதால் கணையத்திற்கு அதிக இரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு இன்சுலின் உற்பத்தியை பெருக்க ஏதுவாகிறது. வயிற்றுப் பகுதி சுருங்கி விரிவதால் சிறுநீர்ப்பையும் சரிவர வேலைசெய்ய இவ்வாசனம் உதவுகின்றன.

நன்றாக மூச்சைவிட்டு பிரணாயம் செய்வதினால் இரத்த சர்க்கரையின் அனவு (சாப்பிடாமல் எடுக்கும்) குறைவாக இருக்கும். பலவகையான யோக பயிற்சி களினால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை, கொழுப்புசத்து மற்றும் உடல் பருமன் குறைவது விஞ்ஞான ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. பேரா.பி.கே.சகாய் ஆய்வின்படி தனுராசனா, அர்தமாசயன் தராசனா நீரிழிவு நோயை மிக அதிக கட்டுப் பாட்டில் கொண்டுவருவது அறியப் பட்டுள்ளது.

தியானம் :

தியானத்தால் மனம் அமைதி அடைந்து மன உளைச்சல் குறைந்து சோர்வு அகன்று புத்துணர்வு ஏற்படுவதுடன் இரத்தக் கொதிப்பு - சர்க்கரை நோய் - ஆஸ்த்மா - பக்கவாதங்கள் போன்ற வியாதிகள் குணமடைகின்றன. தியானத்தின் பயனாக இரத்த நாள அடைப்புகள் அகற்றப்பட்டு இதயத் துடிப்பு குறைந்து

இரத்த ஓட்டம் சீராகின்றது. மன இறுக்கத்துடன் இருக்கின்ற போது லாக்டேட் அமிலம் அதிகமாக சுரந்து தசைகளில் பிடிப்பினை ஏற்படுத்தி இரத்த ஓட்டத்தை தடை செய்வதுடன் சரியான அளவில் பிராண வாயு கிடைக்காமல் போய் விடுகின்றது. தியானத்தின் பயனாக லாக்டேட் அமிலம் குறைந்து இரத்த ஓட்டம் சீராகின்றது. தியானத்தினால் சகலவிதமான நரம்புகளின் செயல்பாடுகளும் அமைதியடைவதால் செயல் திறனும் குறைந்து ஒரு அமைதி நிலையில் நிதானமாக செயல்படுகின்றது.

நீரிழிவுக்கு தியானம் :

தியானம் செய்வதினால், உடலில் உள்ள கார்டிசால் அளவு அதிகமாகாமல் மன உளைச்சல் குறைந்து இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கின்றது. கணையத்தைப் பலப்படுத்தி இன்சுலின் அளவை அதிகப்படுத்துதல் இத்தியானத்தின் முக்கியக் குறிக்கோளாகும்.

நன்றாக முட்டிப்போட்டு காலில் தொடை இருக்கும்படி செய்து, கைகள் நெற்றிக்கு முன் அடியில் வைத்து நெற்றி தரையில் படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கண்களை மூடிக்கொண்டு உங்கள் சக்தி முழுவதும் வயிற்றுப் பகுதிக்கு அதாவது கணையத்திற்கு செல்வதாக நினைக்க வேண்டும். மூச்சை நன்றாக மூக்கு வழியாக உள்ளே இழுத்தும் வெளியே விடவும் 3 நிமிடங்கள் இவ்வாறு செய்ய வேண்டும். பின் மூக்கின் வழியாக மூச்சை நன்றாக உள்இழுத்து 10 வினாடிகள் பிடித்து வைத்து பிறகு மூக்கின் வழியாக விட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதின் மூலம் கணையத்திற்கு இன்சுலின் உற்பத்தி ஆகி நீரிழிவை குறைக்கின்றது. ●

உடலினை உறுதி செய்

உடல் மெலிய

பப்பாளிக்காயை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துவர உடல் இளைக்கும்.

காலை வெறும் வயிற்றில் 1 டம்ளர் வெந்நீரில் 1 டீஸ்பூன் தேன்கலந்து குடிக்கலாம்.

கரிசலாங்கண்ணி இலைகளை அரைத்து ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு காலை வெறும் வயிற்றில் உண்டு நீர் அருந்த அதிக உடல் பருமன் குறைந்து இரத்த சோகை நீங்கும்.

உடல் பருக்க, வலுவுண்டாக

பூசணி விதையில் உள்ள பருப்பை பொடித்து பாலுடன் கலந்து பருகிவர உடல் பருக்கும்.

அக்ரோட் பருப்பை தொடர்ந்து உண்டுவர தேகம் பூரிக்கும். அதிகம் உண்டால் மலம் இளகும். குழந்தைக்கு பாலூட்டும் பெண்கள் இதை சாப்பிட்டால் பால்சுரப்பை நிறுத்திவிடும்.

இளநீரிலுள்ள இளசான வழுக்கையை உண்டுவர க்ஷய நோய் மற்றும் பிற நோய்களால் உடல் பலஹீனம் அடைந்தவர்கள் வலுப்பெறுவார்கள். இதில் உடலுக்கு தேவையான அனைத்து ஊட்டச் சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளன.

சுக்கு 1 பங்கு, ஓமம் 2 பங்கு, சிறுநாகப்பூ, 3 பங்கு, இலவங்கப்பட்டை 4 பங்கு, அதிமதுரம் 5 பங்கு, அமுக்கரா சூரணம் 15 பங்கு, ஓமம், சிறுநாகப்பூ, பட்டை முதலியவற்றை லேசாக வெதுப்பிக் கொள்ளவும். சுக்கு, அதிமதுரம் முதலியவற்றை ஒன்றிரண்டாய் இடித்துக் கொள்ளவும்.

அமுக்கராக்கிழங்கை சிறுதுண்டுகளாக்கி மூழ்கும் அளவு பசும் பால்விட்டு வேகவைத்து உலர்த்தி, இடித்துத் தூளாக்கி வைக்கவும். மேற்சொன்ன அனைத்துப் பொருள்களையும் இடித்துத் தூளாக்கி இந்த அமுக்கரா சூரணத்துடன் கலந்து, இதன் எடைக்கு சரி எடை சர்க்கரையுடன் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இச்சூரணத்தை காலையும், இரவும் 1 டீஸ்பூன் சாப்பிட்டு நீர் அருந்த தலைவலி, நரம்புத்தளர்ச்சி, உடல்வலி, வாயுத்தொல்லை அனைத்தும் நீங்கும். உடல் பலவீனம் நீங்கி வலுப்பெறும். இதில் கூறப்பட்டுள்ள பொருட்கள் அனைத்தும் நாட்டு மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும். சர்க்கரை சேர்ந்த சூரணங்களை 3 மாதத்திற்குள் பயன் படுத்தி விடவேண்டும்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க

தற்காலத்தின் உணவு முறைகளாலும் பழக்கவழக்கங்களாலும் மனிதர்களுக்கு நோய் எதிர்க்கும் ஆற்றல் வெகுவாய் குறைந்துவிட்டது. நெல்லிக்காய், உடலின் உள்ளுறுப்புகளை வலுவாக்கி உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும். நோயுண்டாக்கும் பொருட்களை அழிக்கிறது. பச்சை நெல்லிக்காய் 1/4 கிலோ வாங்கி, கொட்டை நீங்கி நன்றாக இடித்து அரைத்து சாறு எடுத்து, அத்துடன் 1 கிலோ கற்கண்டை தூளாக்கி கலந்து அடிகனமான வாணலியில் இட்டு அடுப்பிலேற்றி சிறு தீயில் கிண்டி மெழுகு பதத்தில் இறக்கவும். இதை தினம் இருவேளை உணவுக்குப்பின் அல்ல 2 டீஸ்பூன் சாப்பிட்டுவர கல்லீரல் கோளாறுகள், சோகை நீங்கும். பித்தமும், உஷ்ணமும் தணிந்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். ●

அறிவுத் திறனை மழுங்க வைக்கும் மூடநம்பிக்கை

- நுணாவிலூர் கா. விசயரத்தினம்
(இலண்டன்)

மனித வாழ்வைச் சீரிய முறையில் அமைத்து, வகித்து, நடாத்துவதற்கு உறுதுணையாய் அமைந்திருப்பது அவனில் அமைந்த அறிவாற்றல்தான். இவ்வாறான அறிவாற்றலை மங்க வைத்து, மழுங்கடிக்கும் தன்மையை மூடநம்பிக்கை செயற்படுத்தி வருகின்றது.. மூடநம்பிக்கை என்பது தகுந்த ஆதாரமில்லாமல், மாறுபட்ட அறிவுக்குப் பொருந்தாத, நம்பும் இயல்புடைய நம்பிக்கை அல்லது கருத்தாகும்.

கி.மு. 75 முதல் கி.பி. 175 வரையுள்ள லத்தீன் இலக்கியமொழி (Classical Latin) 'Superstitio' என்ற பதத்திலிருந்து மூடநம்பிக்கை என்ற சொல்லாக்க இயல் (Etymology) உருவானது. மேலும் நேர்மையற்ற, மிகுந்த பயநம்பிக்கை, நம்பமுடியாத எண்ணம், மாயவித்தை ஆகிய கருத்துருவம் அமைந்த சொல்லை கி.மு. முதலாம் நூற்றாண்டில் சிறப்பு மிக்க ஓவிட (Ovid) என்ற லத்தீன் கவிஞர் உறுதிச்சான்று படுத்தினார்.

பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகள் தம்மைக் கடைசிவரை பார்த்துத் தம் ஈமச்சடங்குகளையும் செய்யவேண்டுமென்று தாம் பிரார்த்தனைகளிலும், பலி கொடுப்பதிலும் ஈடுபடவேண்டுமென்று 'பிளைத்து வாழ்பவர்' (Survivors) என்ற மரபுத் தொடர்புபடுத்தி புகழ்பெற்ற ரோமப் பேருரையாளராகிய 'சிசரோ' (Cicero) மூடநம்பிக்கைக்குக் கருத்தமைத்துள்ளார். கி.பி. முதலாம் நூற்றாண்டளவில் இது சமய பக்தி (Religious awe), வாழ்வின் புனிதம் (Sanctity), சமயச் சடங்கு (Religious rite) என்ற பொருள்களில் பேசப்பட்டன.

ஐரோப்பிய வரலாற்றின் இடைநிலைக் காலத்திய கற்றறிவாளர்களுக்கு இவ்வாறான மூடநம்பிக்கைகள் கிறித்தவ சமயத்துக்கு எதிரானதாகக் கருதப்பட்டது. ஆனால் அது இன்று ஓர் அத்திவாரமற்ற அல்லது விஞ்ஞான நேர்மையான அறிவியலை மீறும் வகையான கருக்கொள்ளலாகக் கணிக்கப்படுகிறது. ஆவண வகையில் இன்னும் இருந்து வருகின்ற மேற்கத்திய மூடநம்பிக்கைகள் ஐரோப்பிய நாடுகளில் கொள்ளைநோய் பரவியிருந்த காலத்தில் படைத்துருவாக்கப் பட்டதாகக் கருதப்படுகிறது.

இச் சொல்லின் லத்தீன் சொல்லாக்க இயலின் பிரகாரம் மத நம்பிக்கையாளர்கள் மற்றைய மதத்திலுள்ளவர்களை மூடநம்பிக்கையுடையவர் என்று கணித்தனர். இதேபோல் நாத்திகனும் (Atheists) உலோகாயத வாதிகளும் (Agnostics) சமய நம்பிக்கையுடையோரை மூடநம்பிக்கையாளர் என்று கருதினர். வியத்தகு நிகழ்ச்சி (Miracles), பிற்கால வாழ்வு (Afterlife), இயல்நிலை கடந்த தலையீடு (Supernatural interventions), ஆவியுரு (Apparitions), பிரார்தனை செயற்படுத்தும் திறன் (Efficacy of prayer), மந்திரம் (Charms), மந்திர உச்சரிப்பு (Incantations), சகுனம் (Omens), நிமித்தம் (Prognostications) ஆகியவற்றை ஒன்று சேர்த்துப் பார்க்கும் பொழுது சமய பழக்கங்கள் யாவும் குருட்டு நம்பிக்கை வாய்ந்தனவே.

மூடநம்பிக்கையானது இற்றைக்கு பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உலக மக்கள் மத்தியில் செறிந்து பரவிப் பல சொற்பதங்களான போலிக் கோட்பாடு, தெய்விக அருள் நிகழ்வு, நம்பிக்கை, இயற்கை கடந்த ஆற்றலச்சம், அறியாநிலைக் கிலி, தவறான மதிப்பச்சம், குருட்டுப் பழக்க வழக்கம் பின்பற்றும் பண்பு, மூடபக்தி, மூடத்தனம், மூடமதி போன்ற அரும்பு, மொட்டு, பூ, காய், கனி ஆகியவற்றுடன் நல்லதொரு உயர்நிலை இடத்தில் நின்று ரீங்கார ஒலி பரப்புகின்றது.

ஒரு பழக்க வழக்கத்தை ஒரு சமுதாயம் ஒரு பல ஆண்டுகளுக்குக் கடைப்பிடிக்குமிடத்து, அதை இல்லாதொழிக்கப் பல்லாயிரம் ஆண்டுகள் சென்றாலும் முடியாதிருப்பதை நாம் கண்டு அறிந்த உண்மையாகும். இந்த வகையில் எழுந்ததுதான் மூடநம்பிக்கையாகும்.

மக்கள் மத்தியில் நிலவும் மூடநம்பிக்கைகள் நாட்டுக்கு நாடு வேறுபட்டிருப்பதையும் நாம் அவதானிக்கலாம். அவற்றில் ஒரு சில நாட்டில் அமைந்த ஒரு சிலவற்றை ஈண்டு நிரல் படுத்திக் காண்போம்.

பிரித்தானியாவில்

1. கறுப்புப் பூனையைக் காண்பது, 2. மரத்தைத் தொடுவது, 3. நாலு இலைகளுடன். சேர்ந்த கிராம்புச் செடியைக் காண்பது, 4. குட்டையான வெள்ளை நிறப் புதர்ச்செடியைக் காண்பது, 5. குதிரை இலாடன் வாசல் கதவில் கண்பது, 6. மாதத்தில் முதல் நாளன்று 'வெள்ளை முயல் என்று மூன்று முறை கூறுவது, 7. இலையுதிர் காலத்தில் விழும் இலையைப் பற்றிப்பிடித்தால், 8. சந்திரன் வரும் பொழுது தலைமயிரை வெட்டினால், 9. மணப்பெண் இரவல் வாங்கிய பழைய புதிய நீல நிற உடுப்பணிந்தால், 10. கணவன் தன் புது மனைவியை நுழைவாயிற் படியால் வீட்டுக்குள் தூக்கிச் செல்லல் - இவை யாவும் நல்வாய்ப்பைத் தருவனவாம்.

1. ஏணிக்குக் கீழ் நடத்தல், 2. கண்ணாடி உடைந்தால் ஏழு வருடங்களுக்குக் கூடாது, 3. கறுப்பு வெள்ளை இறகுகளையும் நீண்டொடுங்கிய வாலையுமுடைய ஐரோப்பிய பறவை ஒன்றைக் காணல், 4. உப்பைக் கொட்டுதல், 5. கதவில் நின்று குடையை விரித்தல், 6. பதின்மூன்றாம் (13) இலக்கம், 7. பதின்மூன்றாம் இலக்கம் வெள்ளிக் கிழமையில் வந்தால், 8. மேசையில் புதுச் சப்பாத்தை வைத்தல், 9. ஏணிப்படியில் இன்னொருவரைக் கடந்து செல்லல், 10. வௌவால் பறப்பதும் அதன் குரல் கேட்பதும், 10. மயில் இறகை வைத்திருத்தல், 11. மணமேடையைத் தவிர மணநாளன்று மணமகன் மணமகள் ஒருவரை ஒருவர் சந்தித்தல், 12. திருமண விழாவுக்குமுன் மணமகள் கலியாண உடுப்புகளை உடுத்தல், 13. ஒரு வீட்டில் ஒரு சிட்டுக்குருவி நுழைந்தால் அவ் வீட்டிலுள்ள ஒருவர் இறந்து விடுவார். - இவை யாவும் கெட்ட வாய்ப்புகளே.

சீனாவில்

புது வருடத்தன்று:- 1. பட்டாசு கொளுத்தி வரவேற்பர், 2. கதவு, யன்னல்களைத் திறந்து வைப்பர், 3. மாமிசம் உண்ணமாட்டார்கள், 4. வீட்டைத் தூர்த்துப் பெருக்குதல், தூசி அகற்றல் செய்யமாட்டார்கள், 5. தாம் பெற்ற கடனை அன்றைய தினத்தில் கொடுத்து விடுவர், 6. அழ மாட்டார்கள், 7. தலையைக் கழுவமாட்டார், 8. கெட்ட வார்த்தைகள் கூறார், 9. சிவப்பு ஆடைகளைப் பாவிப்பர், 10. கத்தி, கத்தரிக்கோல் பாவிக்கமாட்டார், 11. பஞ்சாங்கம் பார்த்துச் சுப விடயங்களில் பங்குபற்றுவர்.

மேலும் சிலவற்றைப் பார்ப்போம். 1. கற்பவதியாய் இருக்கும் பொழுது ஒரு மிருகத்தை அடித்துத் துன்புறுத்தினால் பிறக்கும் குழந்தை அதே மிருகத்தைப்போலப் பிறந்து அதே மிருகத்தைப்போலப் பழகும், 2. பிறந்த குழந்தை யைப் புகழக் கூடாது, ஏனெனில் அது கெட்ட ஆவி உருவையும் பேயையும் கொண்டு வந்துவிடும், 3. அகன்ற தடித்த காதுகளையுடைய குழந்தை புகழுடன் வாழும், 4. கலியாணச் சேலைகள் சிவப்பு, மஞ்சள், வெள்ளை ஆகிய நிறங்களில் அமையவேண்டும், 5. தம்பதிகள் ஒரே பெயரில் அமைந்தால் திருமணம் செய்யக் கூடாது, 6. மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களையும் ஆறு வயதுக்குக் குறைந்தவர்களையும் திருமணம் செய்யக் கூடாது.

இந்தியாவில்

கெட்ட சகுனங்கள்:- 1. கண்ணாடி உடைதல், 2. மிருகங்கள், பறவைகள், ஊர்வனவற்றைக் கனவில் காணல், 3. நாய் ஊளையிடல், 4. பூனையை, பசுவின் முகத்தைக் காலையில் காணல், 5. ஒருவர் வெளியில் போகும் பொழுது "எங்கே போகின்றாய்?" என்று கேட்டல், 6. பொன், இரும்பைக் கனவு காணல், நட்சத்திரம் விழுதல், நில நடுக்கம் உண்டாதல், 7. கர்ப்பம் தரித்திருக் கும் பெண்கள் இரவில் தனித்து நடத்தல். 8. பிறந்த குழந்தையைத் தகப்பன் ஆறு மாதம் பார்க்கக் கூடாது, 9. இரவில் நகம் வெட்டல், 10. ஒரு கைம்பெண், தனி ஒரு பிராமணி, எண்ணை அல்லது பால் கொண்டு செல்பவன், ஒரு பூனை ஆகியோர் எங்கள் பாதையில் குறுக்கிடல், 11. எண்ணை, மஞ்சள், குங்குமம் சிந்தல், 12. பல்லி தலையில் விழல், 13. முழுமதி நாளன்று திருமணம் செய்தல், 14. நாய் ஊளையிடலும் ஆந்தை அலறலும்,

அதிட்ட வாய்ப்புகள்:- 1. பிரயாணம் செய்யும் பொழுது யானையைக் காணல், 2. காக்கை

கரைந்தால் விருந்தினர் வருவார், 3. பிரயாணப் பொழுதில் மயிலைக் காணல், 4. சிட்டுக்குருவி ஒன்று புது வீட்டில் ஒரு கூட்டைக் கட்டினால், 5. கருப்பட்டியுடன் தயிர் சாப்பிடல், 6. குங்குமம், பூவுடன் திருமணமான பெண்ணைக் காணல், 7. ஆண்களுக்கு வலக் கண்ணும், பெண்களுக்கு இடக் கண்ணும் துடித்தல், 8. பல்லி சொல்லல்.

ஈழத்தில்

கெட்ட வாய்ப்புகள்:- 1. பதின்மூன்றாம் (13) திகதியன்று சுப கருமமாற்றல், 2. வியாழக் கிழமை ஒரு செயலைப் புரிதல், 3. அமங்கலமான கனவு காணல், 4. பேய், பிசாசு, சூனியம் ஏவிவிடல், செய்வினை செய்தல், 5. வாயிற்படியில் இருத்தல், 6. கண்ணடி உடைதல், 7. இரவில் நூல் ஊசி கொண்டு தைத்தல், 8. அட்டமி, நவமி, ராகு, கேது ஆகிய காலங்களில் நற்கருமமாற்றல், 9. பூனை, பிராமணி, தாரமிழந்த பெண் குறுக்கிடல், 10. பல்லி தலையில் விழல்.

அதிட்ட வாய்ப்புகள்:- மண் பானை, சுரைக்காய் ஆகியவற்றை வீட்டின் வெளியில் கட்டித் தொங்கவிடல், 2. புதுமணப் பெண் வலது காலை எடுத்து வைத்து வீட்டிற்குள் வருவது, 3. பெரியோர் தரிசனம் கிடைப்பது, 4. கோயிற் பணிகள் புரிவது, 5. பஞ்சாங்கம் பார்த்து நற்செயலாற்றல், 6. புதுவருடம் பிறப்பதற்குமுன் வீட்டைப் பெருக்குதல், 7. புதுவருடத்தன்று கோயில் தரிசனம் செய்தல், 8. தான தருமம் புரிதல், 9. மூன்றாம் பிறை காணல், 10. நாகத்துக்குப் பால் வைத்தல்.

இலக்கியத்தில்

திருதராட்டினன் கண்பார்வையற்றவன் என்றபடியால் அவன் மனைவி காந்தாரியும் தன் கண்களையும் இறுகக் கட்டிக் கொண்டு அவனுடன் வாழ்ந்ததும், பாண்டு மன்னன் இறந்த பொழுது அவன் இரண்டாவது மனைவி மாத்திரி உடன்கட்டையேறியதும், பாண்டுவின் முதலாவது மனைவி குந்திதேவி கைம்மை பூண்டு வாழ்ந்ததை மகாபாரதத்திலும், இராவணன் போரில் மாண்டான் என அறிந்ததும் மண்டோதரி உடன் உயிர் நீத்ததை இராமாயணத்திலும், உடன் கட்டை யேறல், கைம்மை பூண்டு வாழ்தல், கணவன் இறந்தானென அறிந்ததும் மனைவி உடன் உயிர் நீத்ததைத் தொல்காப்பியத்திலும், போரில் மாண்ட பூதப்பாண்டியனின் தேவியார் பெருங்கோப்பெண்டு அவன் சிதையில் புகுந்து உயிர் நீத்ததைப் புறநானூற்றிலும், கைம்பெண்கள் தம் வாழ்நாள் முழுவதும் துறவறம் பூண்டு வாழவேண்டு மென்பதை மனுநீதி நூலிலும், நீதி தவறிய பாண்டிய மன்னன் நெடுஞ்செழியன் உயிர் நீத்ததும் அவன் மனைவி கோப்பெருந்தேவியும் உடன் உயிர் நீத்ததைச் சிலப்பதிகாரத்திலும் நாம் காணும் செய்திகள் யாவும் மூடநம்பிக்கையின் பிரதிபலிப்புக்களாகும்.

மேற்காட்டிய நூல்களான மகாபாரதம், இராமாயணம், தொல்காப்பியம், புறநானூறு, மனுநீதி நூல், சிலப்பதிகாரம் ஆகியவற்றின் செய்திகளிலிருந்து மூடநம்பிக்கையின் தோற்றம், காலத்தை விஞ்சி நிற்கின்றது என்று மட்டும் கூறிக்கொள்வேன். ஏனெனில் இன்றும், கால எல்லையைத் தேடிக் கொண்டு, கையில் ஒன்றும் அற்ற நிலையில், திகிலடைந்த வண்ணம், உலாவித் திரிகின்றனர் நம் அறிஞர் குழாம்.

உடன்கட்டையேறலும், தற்பலியூட்டலும் மூடநம்பிக்கைகளாகும். இதனால் கோடிக் கணக்கான மக்கள் மாண்டு அழிந்தனரே! அவர்கள் புரிந்த உயிர்த் தியாகங்கள் உலகுக்கு என்ன பாடத்தைக் கற்பித்து நிற்கின்றன? சொந்தக் காரனுக்குக் கல்லெறி படவில்லை. அவன் தப்பித்துக் கொண்டான் - சமயம், புராணம் என்ற போர்வையில். ஆனால் பார்த்துக் கொண்டிருந்த பாமர மக்கள் பரிதாபமாக மாண்டு மடிந்தனர்.

செயல் விளைவு

நாம் குழந்தையாய்ப் பிறந்து வளரும் காலத்தில் மூடநம்பிக்கை பற்றி நம் பெற்றோர், பாட்டன், தாத்தா ஆகியோர் சொல்லிக் கொடுத்த பாடங்கள் அத்தனையும் பசுமரத்தாணி போல் நம் மனதில் பதிவாகியுள்ளன. இதைத் தளர்த்திச் சிந்தைக்கெடுத்துச் சிந்தையால் சிந்திக்கத் தெரியாது தவிக்கின்றோம். நாம் எல்லாரும் "ஒரே குட்டையில் ஊறிய மட்டைகள்" தான். நாம் இவற்றை அறிவியல் பூர்வமாக அணுகவேண்டும். 'பூனை குறுக்கே போனது. சென்ற காரியம் தவறிவிட்டது.' என்று மாதக் கணக்கில் குமைந்து கொண்டிருக்கலாமா? இது மனதைத் தாக்கு மல்லவா? பூனைக்கும், தவறிய காரியத்துக்கும் ஒரு தொடர்புமில்லை – என்று நாம் சிந்திக்க வேண்டும். அப்பதான் பிரச்சினைகள் தீர்ந்து

கொண்டு போகும். அப்பா வெட்டிய கிணறு என்பதற்காக உப்புத் தண்ணீரைக் குடித்துக் கொண்டிருக்கலாமா?

கோயில் திருவிழாவில் அலகு குத்தி, காவடி எடுத்து, செடில் குத்திச் செடிற் காவடி ஆடி, தீ மிதித்து, ஆணி மிதியடி நடந்து, தூக்குக் காவடியில் பறந்து, அங்கப் பிரதட்சணை புரிந்து, பாற் செம்பு தாங்கி, ஆடு கோழி காணிக்கையாக உயிர்ப்பலி கொடுத்து, மடை பரவி, தெய்வம் உரு எடுத்து ஆடி, குறி கூறி, கடற்கரை நாடி வழி வெட்டி, அன்ன தானம் கொடுத்து – ஆகிய செயல்கள் அத்தனையும் மனிதனைச் சூழ்ந்து கொள்ள அவன் படும் பாட்டை எவ்வண்ணம் எடுத்துரைப்பது?

என் அயல் கிராமமான கைதடி நுணாவிலிலிருந்து ஒருவர் மாந்திரிகம் படிக்க மட்டக்களப்பு சென்று, ஐந்து வருடங்களின் பின் படிப்பு முடித்துத் தன் கிராமத்துக்கு ஒரு மட்டக்களப்புப் பெண்ணுடன் வந்து தொழில் புரிந்து வந்தார். பிரச்சினையால் வாடிய ஒரு குடும்பம் அவரை நாட, அவரும் வந்து வீட்டைச் சுற்றிப் பார்த்து, இந்த வளவில் ஒரு செய்வினை புதைத்துள்ளனரென்று கூறி, அதைத் தான் எடுத்துத் தருவதாகப் பண ஒப்பந்தம் பேசி, பூசையுடன் செய்வினைத் தேடுபடலம் ஆரம்பித்தது. அவர் உருக்கொண்டு வீட்டின் நடைபாதையில் ஓர் அடி நீளம், ஓர் அடி அகலம், ஓர் அடி ஆழம் உள்ள மண்ணை வெட்டி ஒரு வாளியில் போட்டுத் தண்ணீர் ஊற்றி வண்டலைத் தேடி ஒரு சிறிய தகரத் துண்டை எடுத்து 'இந்தச் செய்வினை அழிந்து விட்டது. நான் இதற்கொரு பிராயச் சித்தமும் செய்துள்ளேன். இனி உங்கள் வாழ்வு மலரும்' என்று கூறி நழுவி விட்டார். ஆனால் அக் குடும்பத்தின் பிரச்சினைகள் ஒன்றும் குறைந்து போகவில்லை.

பகுத்தறிவுக் கழகம்.

இவ்வாறான மூடநம்பிக்கைகளை நம்பாத சில பகுத்தறிவாளர்கள் இதை எதிர்த்து மக்கள் மத்தியில் புரிந்துணர்வை உருவாக்கும் நோக்கோடு பல பகுத்தறிவுக் கழகங்களை அமைத்து அரும் பெரும் செயலாற்றினர். பெரும்பாலான மக்கள் இவர்களுடன் சேர்ந்து செயற்பட்டனர். பின் வருவன இரு கழகங்கள் பற்றியவை.

ஈ.வே.ரா. பெரியார்:- இவர் ஒரு சிறந்த இந்தியப் பகுத்தறிவாளர். பகுத்தறிவுக் கழகமொன்றை அமைத்து அதில் பல புத்திசீவிகளை அங்கத்தின ராகச் சேர்த்து மூடநம்பிக்கை பற்றி எடுத்துரைத்து, சொற்பொழிவாற்றி, கருத்துப்பரிமாறலில் செயலிறங்கப் பல மக்கள் இவர் கழகத்தில் சேர்ந்து பல நன்மைகள் அடைந்தனர். இவர்களில் பலர் தெருக்கூட்டங்களைக் கூட்டிப் பாமர மக்கள் மத்தியில் மூடநம்பிக்கை பற்றி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த அவர்களும் புரிந்துணர்வு பெற்றுக் குதூகலம் அடைந்தனர். பெரியார் இன்று நம்முடன் இல்லாத பெழுதும் அவர் கழகம் இன்றும் அன்றுபோல் செயலாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றது.

ஆபிரகாம் கோவூர்:- இவர் இலங்கையில் ஒரு சீரிய சிந்தனையாளரும், பகுத்தறிவாளருமாவார். மூடநம்பிக்கை பற்றிப் பல பத்திரிகைகளில் தொடர்ந்து எழுதி வந்தவர். மக்களில் ஒரு சிலர் இவற்றைப் படித்துத் தம்மையும் மாற்றிக் கொண்டனர். பேய், பிசாசு, சூனியம், செய்வினை நடந்த இடங்களை நேரில் சென்று பார்த்து அவற்றில் ஓர் உண்மையும் இல்லையென்று நிரூபித்துக் காட்டியவர். மந்திரவாதிகளை எதிர்த்துத் தம்முடன் வாதாட வரும்படி சவால் விடுத்தும் ஒருவராவது வராது பயந்து ஒதுங்கினர். இத்துறையில் அவர் ஒரு நிபுணராகத் திகழ்ந்தார். இவர் பல மக்களைப் பகுத்தறிவாளர்களாக்கிய பெருமைக்குரியவர்.

மூடநம்பிக்கையில் நம்பிக்கை வைத்திருப் போர் தொகை இன்று சற்றுக் குறைந்து காணப் படினும் கிராம மக்களிடையே மாற்றமற்ற நிலையைத்தான் காணமுடிகின்றது. எவ் வாறாயினும் இந்நம்பிக்கை அருகியவிடத்து மக்களிடையே மனநிம்மதியும், குதூகல வாழ்வும், பெரு நோக்கும் பெற்று இன்புற்ற வாழ்வியலை அடைவர் என்பது திண்ணம். ●

பெரும் வெள்ளம் ஒவ்வொரு சிறிய சிறிய மழைத்துளி சேர்ந்துதான் பெருக்கெடுக்கிறது. மாபெரும் தேன்கூடு ஒவ்வொரு மலரிலிருந்தும் எடுக்கப்படும் துளித்துளித் தேன் மூலம்தான் உருவாகிறது. சிறிய சிறிய சேமிப்புகளே ஒருவனை செல்வந்தன் ஆக்குகின்றன. எவ்வளவு குறைவாக சம்பாதித்தாலும் அதில் ஒரு சிறிதேனும் சேமிக்கக் கற்றவனே வெற்றிகரமாக வாழத் தெரிந்தவன்.

– மகாத்மா காந்தி

மனதை மயக்கும் மல்லிகை...!

மனதை மயக்கும் மலர்களில் முதலிடம் வகிப்பது மல்லிகைதான். தன்னிடம் உள்ள கொள்ளை அழகை நம்மோடு பகிர்ந்துகொள்ளும் குணம் கொண்ட மல்லிகையை 'கொடை வள்ளல்' என்றே அழைக்கலாம். வாசம் தரும் மல்லிகைப் பூ, வற்றாத வனப்பை வாரி வழங்கும் ரகசியத்தை தெரிந்துகொள்வோம்.

- சிலருக்கு கன்னங்களில் கருமையும், மூக்கின் மேல் கரும்புள்ளிகளும் தோன்றி, முக அழகைக் குலைக்கும்.

ஒரு கப் உலர்ந்த மல்லிகைப் பூவுடன், 4 லவங்கத்தைச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதனுடன் கால் டீஸ்பூன் சந்தனப் பொடி சேர்த்து இவை கலக்கும் அளவுக்கு சுடுதண்ணீர் விட்டு பேஸ்ட் ஆக்குங்கள். முகம், மூக்கு, கன்னம் ஆகியப் பகுதிகளில் இந்த பேஸ்ட்டால் 'பேக்' போடுங்கள். சிறிது நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரால் முகத்தைக் கழுவுங்கள். கருமையும், கரும்புள்ளியும் காணாமல் போவதுடன், பருக்களும் நீங்கிவிடும்.

- சற்றுமுன் மலர்ந்த மலர்போல் உங்கள் முகம் பிரகாசிக்க வேண்டுமா?

ஓட்ஸ் பவுடர் - அரை கப், பச்சைக் கற்பூரம் - 2 சிட்டிகை, மல்லிகைப் பூ சாறு - அரை கப் (ஃப்ரெஷ் மல்லிகைப் பூவை தண்ணீர் சேர்க்காமல் மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டவும்).. இவை கலக்கும் அளவுக்கு வெந்நீரைக் கலந்து, முகத்தில் பூசி 15 நிமிடம் கழித்து கழுவுங்கள். முகம் ஒளி வீசி மினுமினுக்கும்.

- ஒரு டீஸ்பூன் அரைத்த சந்தனத்துடன் மல்லிகைச் சாறு கலந்து பூசி வந்தால்.. வெயிலால் ஏற்படும் கருமை நீங்கும். பெண்கள் சிறிது கஸ்தூரி மஞ்சளையும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- தோலின் மேற்புறம் உள்ள இறந்த செல்களை அகற்றி, புத்துணர்ச்சி தருவதிலும் மல்லிகைக்கு நிகர் மல்லிகைதான்.

உலர்ந்த மல்லிகை - ஒரு கப், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், தோல் சீவிய ஆப்பிள் - 4 துண்டுகள் - இவற்றை மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த விழுதை முகத்தில் நன்றாகத் தேயுங்கள். பின்னர், ஒரு கைப்பிடி மல்லிகைப் பூவை தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து ஆற வைத்த தண்ணீரால் முகத்தைக் கழுவினால்.. இறந்த செல்கள் பறந்து, இரட்டிப்பு பளபளப்பு முகத்தை ஆட்சி செய்யும்.

- அடிப்படையில் குளிர்ச்சியைத் தரும் தாவரமான மல்லிகையில் கண் மையும் செய்யலாம்.

ஒரு விளக்கில் விளக்கெண்ணெயை ஊற்றி, விளக்கின் பின்னால் இருக்கும் (கரி படியக்கூடிய பகுதி) ஸ்டாண்ட் பகுதியில் அரைத்த சந்தனத்தை தடவுங்கள். பிறகு விளக்கை ஏற்றி, ஸ்டாண்ட் பகுதியில் கரி படிந்ததும் அந்தக் கரியை வழித்து, அதில் மல்லிகைப் பூ சாறு 5 (அ) 6 சொட்டுக்கள் கலந்து கொள்ளுங்கள். இந்த மையால் கிடைக்கும் குளிர்ச்சி, பார்வையைப் பிரகாசமாக்கும்.

- பிசுக்கு, பொடுகு, நுனி பிளவு போன்ற 'தலை'யாய பிரச்னைக்கும் தீர்வு தருகிறது மல்லிகை.

உதிரி மல்லிகையை வாங்கி வெயிலில் உலர்த்தி, அரைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த பவுடர் 2 டீஸ்பூனுடன், 2 டீஸ்பூன் வெந்தயத்தூள் கலந்து வாரம் இரு முறை தேய்த்துக் குளியுங்கள். மேற்கண்ட பிரச்னைகளைக் களைவதுடன், கூந்தலை மிருதுவாக்கி, செழிப்பாக வளரவும் செய்கிறது இந்த மல்லிகை பவுடர்.

- வாரம் இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பவர்கள்.. கால் கிலோ நல்லெண்ணெய்க் காய்ச்சி, அதில் 2 கப் ஃப்ரெஷ் மல்லிகைப் பூவை போட்டு வையுங்கள். இந்த எண்ணெயைத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிப்பதால்.. தலை குளிர்ச்சியாக இருப்பதோடு, கூந்தலும் மணமணக்கும்.
- உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை உற்சாகமூட்டும் மல்லிகைத் தைலமும், குளியல் பவுடரும் தயாரிக்கும் முறையை தெரிந்துகொள்வோமா...

தைலம் தயாரிக்க..

20 கிராம் உலர்ந்த மல்லிகைப் பூவுடன், மனோரஞ்சிதம், ரோஜா, மகிழம்பூ, ஆவாரம்பூ.. இவற்றை தலா 10 கிராம் கலந்து அரை கிலோ தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சுங்கள். வடிகட்ட வேண்டாம். அடி தங்கும் பூவிதழ்களை விட்டு விட்டு, மேலோட்டமாக எண்ணெயை மட்டும் ஊற்றி, உடலில் தடவி கால் மணி நேரம் ஊற விடுங்கள். மல்லிகை, தோலில் உள்ள சுருக்கங்களைப் போக்கும். ரோஜா, மகிழம்பூ, மனோரஞ்சிதம், ஆவாரம்பூ.. இவையெல்லாம் உடலுக்கு பொன்னிறத்தையும் புத்துணர்ச்சியையும் கொடுக்கும்.

குளியல் பவுடர் தயாரிக்க..

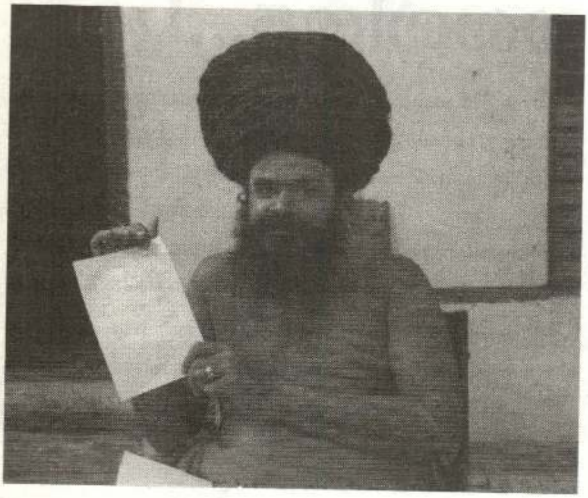
உலர்ந்த மல்லிகைப் பூ 100 கிராம், புங்கங்காய் தோல் - 50 கிராம், ஓமம் - 10 கிராம், தவனம், ரோஜா இதழ், மரிக்கொழுந்து ஆகியவை தலா 50 கிராம் சேர்த்து பவுடராக்குங்கள்.

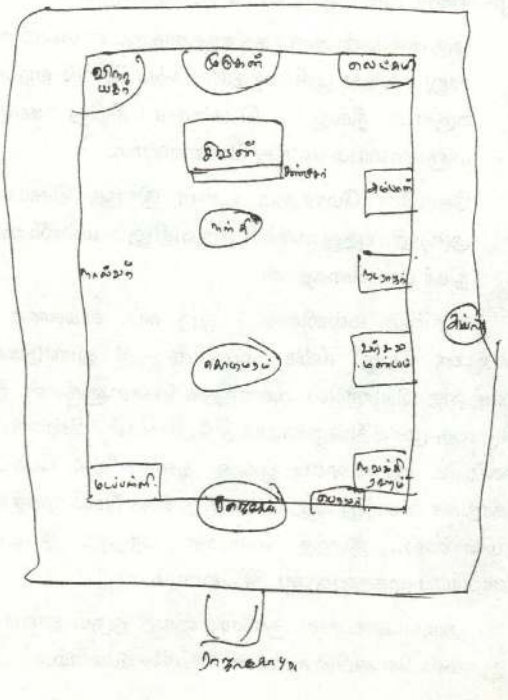
வாரம் இரு முறை இப்படி குளிப்பதால் குளிர்ச்சியும் வாசனையும் சேர்ந்து குற்றால அருவியிலே குளித்ததுபோல் இருக்கும்.

மணமே மருந்து!

மல்லிகைப் பூவின் மணமே மருந்துதான் என்பது சித்த ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்ட நிஜம். மனக் கலக்கம் நீங்கி நிம்மதி பிறக்கச் செய்யும் சக்தி மல்லிகையின் மணத்துக்கு உண்டு.

- குழந்தைகள் சரியாக தாய்ப்பால் குடிக்கவில்லையெனில், தாய்மார்களுக்கு மார்பில் பால் கட்டிவிடும். மல்லிகைப் பூவை மார்பில் வைத்து கச்சைக் கட்டிக் கொண்டால்.. பால் கட்டியது கரையும். (இப்படிச் செய்யும்போது குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கக்கூடாது.)
- அடிப்பட்டு வீங்கிய இடத்தில் மல்லிகைப் பூவை அரைத்துப் பூசினால் வீக்கம் குறையும்.
- மல்லிகைப் பூ இலையை வாயில் போட்டு மெல்வதால் வாய்ப்புண் நீங்கும்.
- காதில் ஏற்படும் வலி, குத்தல், சீழ் போன்றவற்றுக்கும் மல்லிகை இலை எண்ணெய் 2 சொட்டு விட்டால் சரியாகிவிடும்.
- கால் ஆணியால் அவதிப்படுபவர்கள் மல்லிகை இலையின் சாறெடுத்து காலில் தடவி வந்தால் வலி குறைந்து குணமாகும்.
- மல்லிகை இலையை நெய்யில் வறுத்து, ஒரு துணியில் கட்டி தொண்டைக்கு ஒத்தடம் கொடுத்தால் தொண்டை புண், எரிச்சல் உடனடியாக நீங்கும். ●





தருமபுர ஆதீன திருச்சி கட்டளை ஆதீனம் அவர்களிடம் சிவன் கோவில் கட்டும் விதிமுறைகளை கேட்டபோது உடனடியாக படம் போட்டு கையளித்தார். அந்த படத்தினை இங்கே காண்கிறீர்கள்

21.01.2011

[illegible]

உமா மகாலிங்கம்

119 Khan Bank.
London SE13 3XD.
21.01.2011

இதைப்போன்ற பல கடிதங்கள் நமக்கு கிடைத்துள்ளன. இட வசதியின்மை காரணமாக அடுத்த மாதத்தில் எதிர்பாருங்கள்.

சைவத் தமிழினத்தின சிந்தனைக்கு!

கடவுள் நம்பிக்கை உள்ளவர்கள் தமது சமய நெறிவழியில் ஒழுகுவது இயல்பு. அவ்வகையில் நமது சைவ சமயத்தவர்கள் சிவபெருமானை முழுமுதற் கடவுளாக வணங்கி வருகின்றனர். சைவத் தமிழர்களுக்கு சைவமும், தமிழும் இரு கண்கள் என எமது முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்தனர். சைவ சமயத்தவர்களுக்கு வேதம் அடிப்படை, ஆகமம் விசேடம். கோயில் அமைப்பு, கிரியைகள் அனைத்தும் சிவ ஆகம முறைப்படி அமையவேண்டும் என்பது மரபு.

மேற்கு நாடுகளில் கோயில்கள் பல இம் மரபுகளுக்கு அமையக் கட்டப்படவில்லை. சிலர் கிறித்தவத் திருக்கோயில் மண்டபங்களை விலைக்கு வாங்கிச் சில திருத்தங்கள் செய்து கோயில் வழிபாட்டை நடத்துகின்றனர். அத்துடன் பல கோயில்களில் உள்ள பரிவார மூர்த்திகளும் மரபு முறைகளுக்கு உட்பட்டவை அல்ல. இந்தியா பரந்த நாடு. அங்கு மாநிலத்துக்கு மாநிலம் மரபுகள் வேறானவை. சில மாநிலங் களில் உள்ள கோயில் அமைப்புகள் எமது தாய்நாடான தமிழ்நாடு, ஈழநாட்டு மரபுகளுக்கு உட்பட்டவையல்ல.

யாழ்ப்பாணத்தில் சைவப் பாரம்பரியம், சைவ சித்தாந்தப் பாரம்பரிய மரபுகளைத் தழுவி வருகின்றனர். சிவனும், சக்தியும் ஒருங்கிணைந் ததே சிவலிங்கமாகும். நடேசப்பெருமானுடைய உருவத்திற்கு இடப்பக்கத்தில் சிவகாமி அம்மையின் உருவம் அமையும். அர்த்தநாரிசுவர உருவத் திருமேனியின் இடப்பாகத்தில் உமை அம்மை அமைவாள். சோமஸ்கந்த மூர்த்தி விக்கிரகத்தின் இடப்பக்கமாக சக்தியின் உருவம் அமைந்திருக்கும். இவை எல்லாம் மரபு வழியாக எமது மக்களால் ஏற்றுப் போற்றிப் பேணப்பட்டு வந்த விதிகள் ஆகும்.

கோயில் அமைப்புகளும் சாத்திர விதி முறைகளுக்கு அமையவே எம் நாடுகளில் கட்டி அமைப்பர். மேற்கு நாடுகளில் அந்தந்த நாட்டுச் சட்டங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் சில மாற்றங் களைச் செய்துவிட்டு, விதி முறைகளுக்கு அமையாமல் பல விக்கிரகங்களையும் உட்பிர காரத்தில் பிரதிட்டை செய்து வருகின்றனர். இங்குள்ள பல கோயில்களில் இவ்விதிமுறை களைப் பேணுவதில் பெருந்தவறுகள் நிகழ்ந்துள் ளன. இத்தவறுகள் ஏற்பட்ட கோயில்களில், சமயப் பிரார்த்தனைகள் நடைபெறும் பொழுது எமது கோயில் வேத சிவாகமங்களை ஏற்றுச் சைவசமயத்தைப் பேணி வருகின்றோம் என்று நிர்வாகிகளும், சிவாச்சாரிகளும் கூறுவதைக் கேட்டிருக்கின்றோம். இக் கூற்றுக்கள் தவறான வையாகும். மூலத்தானத்தில் அதாவது கரு வறையில் பிரதிட்டை செய்து வழிபட மூலவருக் குத் தகுந்தாற்போல்தான் பரிவார மூர்த்திகள் உட்பிரகாரத்திலும், வெளிப்பிரகாரத்திலும் பிரதிட்டை செய்ய வேண்டும் என எம் சமயத்தையும், சாத்திரங்களையும் கற்றவர்கள் சொல்லியும், எழுதியும் வைத்திருக்கின்றனர்.

இலண்டனில் உள்ள கோயில்களில் உட் பிரகாரத்தைத் தவிர வெளிப்பிரகாரம் எக் கோயில்களிலும் கிடையாது. அத்துடன் சைவ சமயக் கோயில்களில் பலவிதமான விக்கிரகங் களும் பிரதிட்டை செய்யப்பட்டுப் பூசைகளும் சிவாச்சாரிகளால் நடாத்தப்படுகின்றன. இந்த ஏற்பாடுகள் எல்லாம் கோயில் வருவாயை அடிப் படையாகக் கொண்டு செய்யப்படுகின்றன.

இந்நாட்டு வெப்ப, தட்ப நிலைகளுக்கும், சட்டங்களுக்கும் அமையக் கூடிய வகையில் எமது சமய ஆசாரங்களை, விதி முறைகளைப் பேணுவது அனைவருக்கும் அனுகூலத்தைக் கொடுக்கும். இல்லையேல் எமது வருங்காலச் சந்ததியினர் பலவிதமான குழப்பங்களுக்கு உள்ளாகி எமது சமயத்திலிருந்து ஒதுங்கிவிடப் பல வாய்ப்புகளும் உள.

பொதுமக்கள் தமது சமயம்மேல் வைத்த நம்பிக்கையில் கோயில் சென்று வணங்கி வருகின்றனர். எம் இளம் சந்ததியினருக்கு எழும் பலவிதமான சந்தேகங்களுக்குச் சரியான முறையில் விளக்கங்களைச் சொல்லிக் கொடுப்பது கோயில் அறங்காவலரினதும், நிர்வாகிகளினதும், சிவாச்சாரியார்களினதும் பொறுப்பும் கடமையுமாகும். சிவாச்சாரியார்கள் ஊதியத்துக்குப் பணி புரிவதால் அவர்கள் கோயில் முகாமையாளர்களின் விருப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்வதுடன் தம் கடமையை நிறுத்தி விடுகின்றனர். எமது இளம் சந்ததியினருக்கு எம் சமயத்தின் உட்பொருளை விளங்கும் வகையில் அறிவைப் புகுத்த வேண்டும். பெரும்பாலான எம் இளம் சந்ததியினருக்கு தமிழ் மொழியை எழுத, வாசிக்க, பேசத் தெரியாத நிலையில் உள்ளனர். இதில், பேசத் தெரிந்த சிலருக்கு எழுத, வாசிக்கத் தெரியாது. இதற்குக் கோயில்கள் மாத்திரம் பொறுப்பல்ல. எமது சைவசமூகம் முழுப்பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

கோயில் நிர்வாகங்கள் திருவிழாக்களில் செலவிடும் பணத்திலும், நேரத்திலும் ஒரு பகுதியைத் தமிழ்மொழிக் கல்விக்கும், சைவ சமயக் கல்விக்கும் தகுந்த முறையில் பயன்படுத்துவார்களேயானால் எமது கோயில்கள் பல வருடங்கள் நிலைத்து வாழும் என்பது திண்ணம். அல்லது கிறித்தவத் திருக்கோயில்கள் மூடப்படுவது போல் எமது கோயில்களுக்கும் பல வருடங்களில் மூடுபடலம் காணும் வாய்ப்புகள் வரலாம். ஆகவே, இந்நிலையில் சைவத் தமிழினம் சற்று விழிப்படைவது காலத்தின் கட்டாயமாகும்.

தற்சமயம் சில கோயில்களுக்குக் கிடைக்கும் வருமானம் போதாமையால் திண்டாடுவது பலருக்குத் தெரியாது. அத்துடன் சில கோயில்கள் தனியாருக்குச் சொந்தமானது. வருமானம் குன்றினால் இவர்களுடைய வாரிசுகள் கோயில் சொத்துக்களை என்ன செய்வார்கள் என்று தெரியாது. இதில் பொது மக்களும் தலையிட முடியாது.

பொதுக் கோயில்கள் சிலவற்றிற்குக் கோயில் கட்டும் செலவினால் பெரும் கடன் ஏற்படும். ஈழத்திலிருந்து வந்த சைவத் தமிழ் மக்கள் செய்யும் தானதருமங்களைப்போல் இங்கு பிறந்து வளரும் பிள்ளைகள் செய்வார்கள் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. தமது பெற்றோர்களையே இவர்களினால் பராமரிக்கச் சிரமப்படும் பொழுது சைவத் தமிழ்ப் பாரம்பரியங்களைக் கட்டிக் காப்பாற்றுவதற்குத் தமது நேரத்தையும், பொருளையும் செலவிடுவார்களா? என்று நாம் சிந்திக்க வேண்டும். சிந்தித்துச் செயலாற்றத் தவறின் அது எமது இனத்திற்குச் செய்யும் துரோகமாகுமல்லவா?

மேன்மை கொள் சைவ நீதி என்று சொல்வதில் மட்டும் எமது சமயம் வளர்ந்து விடாது. சைவசமயத் தத்துவங்களையும், அவறின் உட்பொருள்களையும் தெரியாது கிரிகைகளில் மட்டும் பெரும் பகுதி நேரத்தையும், பொருள்களையும், பணத்தையும் எம் இளைய சமுதாயம் செலவிடமாட்டார்கள். ஆதலினால் சைவத் தமிழினமே சிந்தித்துச் செயலாற்றுங்கள்.

பல ஆண்டுகள் கோயில் அறங்காவலர்களாக, நிர்வாகிகளாக இருக்கும் சிலருக்கு எமது சமயத் தத்துவங்கள் சரியாகத் தெரிவதில்லை. இதனால் பல குழப்பங்கள், சண்டைகள், சச்சரவுகள், பண விரயங்கள் கோயில்களில் ஏற்படுகின்றன. இவை கோயில்களுக்குப் பெரும் பண நெருக்கடிகளை உண்டு பண்ணுகின்றன. கடன் இல்லாது கோயில்களை நிர்வாகிக்கத் தெரியாத அறங்காவலரிடம் தொண்டு மனப்பான்மையை எதிர்பார்க்க முடியுமா?

எமது சமயத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம் தொண்டு. தொண்டு செய்வதற்கு எம்மிடம் தொண்டர்கள் அரிதாகி வருகின்றனர். கோயில்களில் அளிக்கப்படும் அன்னதானம் நிறுத்தப்பட்டால் அங்கு செல்லும் அடியார்களின் எண்ணிக்கையும் அரிதாகிவிடும். இந்நிலையில் எம் சைவ சமயம் வளருமா? என்பதைக் கேள்விக் குறியாக்காது நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து சிந்தித்துச் செயலாற்றுவோமாக!. ●

அகத்தியர்

சித்தர் - சித்த வைத்தியம் என்று சொன்னாலே உடனே நம் அனைவரின் நினைவுக்கு வருபவர் அகத்தியர்தான்! சித்த வைத்தியருக்கு இவர் செய்திருக்கும் பணி எண்ணிலடங்காதது.

கும்பமுனி என்று போற்றப்படும் இந்த சித்தர் பிரான் உத்தம சித்தர்களின் தலைமைப் பீடாதிபதி - மகரிஷிகளின் உத்தம பீடம் - சித்த மாமுனி. கருவிலே தோன்றாமல் தான்தோன்றிப் பிரபுத் தத்துவராக இறைவன் அருளால் கலசக் கும்பத்தில் சுயம் பிரகாசமாய்த் தோன்றியவர்.

இன்றைய மிகப் பெரும் மருத்துவ வல்லுநர்களும் விடை காண முடியாமல் தவிக்கும் பல நோய்களுக்கும், மருத்துவம் குறித்த சந்தேகங்களுக்கும் சில ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தெள்ளத் தெளிவாக விளக்கம் கொடுத்திருப்பவர் இவர்!

இவருடைய தோற்றம் பற்றிப் புராணங்களில் பல் வேறு விதமாகக் கூறப்படுகிறது.

தாரகன் முதலான அரக்கர்கள் உலக மக்களுக்குப் பெரும் இடையூறுகளைச் செய்து வர அவர்களை அழிக்க இந்திரன், வாயு, அக்னி முதலானோருடன் பூமிக்கு வந்தான். இவர்களைக் கண்ட அரக்கர்கள் கடலில் சென்று ஒளிந்தனர். அவர்களைக் கொல்ல கடல் நீரை வற்றிப் போகும்படி செய்யுமாறு இந்திரன் அக்கினிக்குக் கட்டளையிட்டான்.

ஆனால் இதற்கு அக்னி, கடல் நீரை வற்றச் செய்தால் உலகிலுள்ள அனைத்து நீர்வளங்களும் குறைந்து விடும் என்று கூறி இந்திரனை சமாதானம் செய்தார்.

மறுபடியும் அரக்கர்களின் தொல்லை அதிகரித்தது. அக்னி கடல் நீரை வற்றச் செய்யாததால்தான் இந்த நிலை ஏற்பட்டது. அன்றே வற்றிப் போகும்படி செய்திருந்தால் இத்துன்பங்கள் தொடர்ந்திருக்காது என்று நினைத்து கோபத்துடன் 'நீ வாயுவுடன் கூடிய பூமியில் போய் கும்பத்தில் பிறந்து கடல் நீரெல்லாம் குடிக்கக் கடவாய்' என்று சாபமிட்டான். அதன்படி அக்னி வாயுவுடன் கூடி பூமியில் விழுந்து அகத்தியராய்த் தோன்றினார்.

இந்திரனின் வேண்டுகோளின்படி அகத்தியர் சமுத்திர நீர் முழுவதையும் குடித்து விட அரக்கர்களை இந்திரன் அழித்தான். அதன் பின் அகத்தியர் நீரைப் பழையபடி கடலுக்குள் விடுத்தார்.

அகத்தியர் தோன்றியதற்கான இன்னொரு நிகழ்ச்சி... பூமியில் கடற்கரை அருகே மித்திரா என்பவரும், வருணா என்பவரும் தங்கியிருந்த சமயம், இந்திரன் சாபத்தால் பூலோகத்திற்கு வந்த ஊர்வசியைக் கண்டனர். அவளது அழகில் தங்கள் மனதைப் பறி கொடுத்த இருவருக்கும் மிகுந்த காமம் உண்டாயிற்று. இதன் காரணமாக ஒருவர் தம் வீரியத்தைக் குடத்தி லிட்டார். மற்றொருவர் தண்ணீரிலிட்டார்.

குடத்திலிட்ட வீரியத்திலிருந்து அகத்தியரும், தண்ணீரிலிட்ட வீரியத்திலிருந்து வசிஷ்டரும் தோன்றினார்.

பிரம்மதேவன் ஊர்வசியின் நடனத்தைக் கண்டு அவளழகில் மயங்கித் தன் வீரியத்தை விட அதிலிருந்து அகத்தியர் தோன்றியதாகக் காவிரி புராணம் கூறுகிறது.

குடத்திலிருந்து தோன்றியதால் அகத்தியருக்குக் கும்பமுனி, குடமுனி என்னும் பெயர்கள் ஏற்பட்டன.

அகத்தியர் பெயரால் ஆகாயத்தில் உள்ள நட்சத்திர மொன்று கடல் நீரை உதயத்தில் வற்றச் செய்யும் என்று கூறப்படுகிறது.

அகத்தியர் நீரின் மேல் படுத்தபடியே 12 ஆண்டுகள் கடுந்தவம் இயற்றி பல அரிய சக்திகளைப் பெற்றார்.

இராமபிரானுக்கு சிவ கீதையை போதித்தார். சுவேதன் என்பவன் பிணந்தின்னுமாறு பெற்றிருந்த சாபத்தைப் போக்கினார். தமக்கு வந்தனை வழிபாடு செய்யாது யோகத்தில் அமர்ந்து இருந்த இந்திரத்துய் மனை யானையாகப் போகும்படி சபித்தார்.

அகத்தியர் தென்திசை நோக்கி வரும் வழியில் தன் முன்னோர்கள் (பித்ருக்கள்) மரத்தில் தலை கீழாகத் தொங்கிக் கொண்டிருந்ததைக் கண்டார். அவர்கள் அகத்தியரிடம் அவர் திருமணம் செய்து கொண்டு ஒரு மகனைப் பெற்றால் தான் தாங்கள் சுவர்க்கம் புக முடியும் என்றார்கள்.

அகத்தியர் எப்பொழுதும் தவத்திலேயே ஈடு பட்டிருந்தார். அதனால் அவருக்கு வேறு எதிலும் நாட்டம் ஏற்படவில்லை. திருமணம், மனைவி, மக்கள் என்ற எண்ணமே இல்லாமல் இருந்து வந்தார் அதுவரை.

அகத்தியரும் தன் முன்னோர்களின் சாபத்திற்கு அஞ்சி, "நான்தான் அகத்தியன். விரைவில் இல்லற மடைந்து உங்களை இத்துன்பத்திலிருந்து நீக்குகிறேன்" என்றவர் விதர்ப்ப நாட்டை அடைந்து அவ்வரசன் நடத்திய யாகத்தில் பிறந்த உலோப முத்திரையை அதிகப் பொருள் தந்து மணந்து தென்புலத்தார் கடனைத் தீர்த்தார்.

முருகக்கடவுளின் ஆணைப்படி தமிழுக்கு அகத்தியம் என்னும் இலக்கிய நூலை இயற்றி தமிழை வளர்த்தார்.

கல்வி, கலைகளில் சிறந்து விளங்கிய இவருக்கு திரண, தூமாக்கினி (தொல்காப்பியர்), அதங்கோட்டாசான், துராலிங்கன், செம்பூட்சேல், வையாபிகன், வாய்பியன், பனம்பாரன், கழாரம்பன், அவிநயன், காக்கைப் பாடினி, நற்றத்தான், வாமனன் போன்ற மாணாக்கர்கள் இருந்தனர்.

அகத்தியர் பெயரில் வெளியாகியுள்ள "சமரச நிலை ஞானம்" என்னும் நூலில் உடம்பிலுள்ள முக்கியமான நரம்பு முடிச்சுகள் பற்றிய விளக்கம் காணப்படுகிறது.

அகத்தியர் ஐந்து சாஸ்திரங்கள் என்ற நூலில் கிரிகை நூல் 64 என்ற பகுதியில் பதினெட்டு வகையான மனநோய் பற்றியும், அவற்றின் இயல்புகள் பற்றியும், அவற்றிற்குரிய மருத்துவ முறைகளைப் பற்றியும் தெளிவாக விளக்கப்படுகின்றன.

அகத்தியர் அஷ்டமா சித்து என்னும் நூலில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தோஷங்களைப் பற்றிய குறிப்பு காணப்படுகிறது.

இவரது மற்ற நூல்கள்: அகஸ்தியர் வைத்திய ரத்ன சுருக்கம் 360, அகத்தியர் வாகட வெண்பா, அகஸ்தியர் வைத்தியக் கொம்பி, வைத்திய ரத்னாகரம், வைத்தியக் கண்ணாடி, வைத்தியம் 1500, வைத்தியம் 4600, செந்தூரன் 300, மணி 4000, வைத்திய சிந்தாமணி, கர்ப்ப சூத்திரம், ஆயுள் வேத பாஷ்யம், வைத்திய நூல்கள், பெருந்திரட்டு, பஸ்மம் 200, நாடி சாஸ்திரம் பக்ஷனி, கரிசில் பஸ்பம் 200 போன்ற வைத்திய நூல்கள்.

சிவஜாலம், சக்தி ஜாலம், சண்முக ஜாலம், ஆறெழுத்தந்தாதி, கர்மவியாபகம், விதிநூன் மூவகைக் காண்டம், அகத்தியர் பூஜா விதி, அகத்தியர் சூத்திரம் 30 போன்ற தத்துவ நூல்கள்.

நாம் இதுவரை கண்டவை அனைத்தும் புராணங்களில் கூறப்படும் அகத்தியர் பற்றிய விவரங்கள் என்றாலும் அகத்தியர் என்னும் பெயர் கொண்ட அறிஞர்கள் பலர் வெவ்வேறு கால கட்டங்களில் வாழ்ந்து பல்வேறு இலக்கியங்களை இயற்றி யுள்ளனர் அவர்கள்.

பொதியமலை அகத்தியர், முத்தூர் அகத்தியர், வாதாபி அகத்தியர், உலோப முத்திரை அகத்தியர், மைத்திரா வருண அகத்தியர், மானிய அகத்தியர், அம்ப அகத்தியர், அவிர்பூ புத்திரர் அகத்தியர், கந்தருவன் புத்திரர் அகத்தியர், ஏழு முனிவர்களுள் ஒருவராகிய அகத்தியர், புரோகித அகத்தியர், கொடி தோள் செம்பியன் காலத்து அகத்தியர், உலோப முத்திரை அகத்தியர்-, கோசல நாட்டு அகத்தியர், பஞ்சவடி அகத்தியர், மலையமலை அகத்தியர், குஞ்சரகிரி அகத்தியர், காரைத் தீவு அகத்தியர், போதலகிரி அகத்தியர், திலோத்தமை அகத்தியர், திருமாலை சிவனாக்கிய அகத்தியர், பள்ள அகத்தியர் - இப்படியாகப் பல அகத்தியரின் பெயர்கள் தமிழிலக்கியங்களிலும், புராணங்களிலும் கூறப்பட்டு வருவதால் புராண அகத்தியரேயின்றி அவருக்குப் பின் தோன்றிய அகத்தியருள் ஒருவரே சித்தராய் அகஸ்தியர் ஞானம் பாடியிருக்க வேண்டும் என்று கருதப்படுகிறது.

அகத்தியருக்கு தட்சிணாமூர்த்தி என்கிற பெயரும் உண்டு என்பதை 'தட்சிணாமூர்த்தி குரு முகம் நூறு' என்னும் நூலின் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

சென்னையிலுள்ள கீழை நாட்டுக் கையெழுத்துப் பிரதி நூலகம் தயாரித்துள்ள ஒரு பட்டியலில் அகத்தியர் பெயரில் சுமார் 96 நூல்கள் காணப்படுகின்றன.

சித்தராய் விளங்கிய அகஸ்தியரைப் பற்றி சில கருத்துக்களை நாம் "அகஸ்தியர் காவியம் 12000" என்ற நூலின் மூலம் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

அகத்தியர் பாண்டிய நாட்டின் காய்ச்சின வழுதி என்னும் அரசனின் அரசவையில் தமிழ்ச் சங்கத்தின் தலைவராக இருந்த காலத்தில் கடற்கோள் ஏற்பட்டு மதுரையும், குமரி ஆற்றை அடுத்திருந்த 49 நாடுகளும் அழிந்து போயின. இந்தப் பிரளயத்தைப் பற்றி அகத்தியர் தமது பெரு நூல் காவியம் 12000 - ல் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

இந்தப் பிரளயத்தின் போதுதான் பெரும்பாலான தமிழ் நூல்கள் காணாமல் போய்விட்டிருக்கின்றன. கடலோரத்தில் மிதந்த ஒரு சில நூல்களை மட்டும் சேகரித்துக் கொண்டு வந்து அவற்றின் கருத்துக்களை அகத்தியரால் அறிந்து கொள்ள முடிந்திருக்கிறது என்று கூறப் படுகிறது.

கடல் பிரளயத்தில் தப்பிப் பிழைத்த அகத்தியர் பொதிகை மலையை அடைந்த பொழுது அங்கிருந்த சித்தர்கள் பலர் இவரை

தொடர்ச்சி 35ஆம் பக்கம்

மகாசிவராத்திரி !

இந்தப் பெயரைச் சொல்லும்போதே, ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வகையான எண்ணம் தோன்றும்.

சிலருக்கு விடிய விடிய விழித்திருப்பார்கள் என்பது மட்டும் தெரியும். இன்னும் சிலருக்கு, சிவ பூஜை செய்ய ஏற்ற தினம் என்பது தெரியும். வேறு சிலருக்கு, சிவாலயங்களில் அன்று இரவு நான்கு கால பூஜை நடக்கும் என்பது தெரிந்திருக்கும். ஆனால் உங்களில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும், பூவுலகின் இருள் நீங்குகிற நாள் அதுதான் என்று.

ஒரு சமயம் விடைவாகனின் விழிகளை விளையாட்டாகப் பொத்தினாள் ஈஸ்வரி. தன் பதி என்பதால் உரிமையோடு அவள் விளையாடினாள் என்றாலும், அந்த விளையாட்டே வினையானது. அதன் விளைவாக, உலகமே இருளில் மூழ்கியது. மறுகணமே மகேஸ்வரி தன் கையை விலக்கி விட்டாலும், அந்த சில கணங்களே போதுமானதாக இருந்தது. அஞ்ஞான இருள் அகிலத்தில் பரவுவதற்கு.

தன்னை மன்னிக்கவும், உலகை மூடிவிட்ட இருளை விரட்டவும் வேண்டினாள் பார்வதி.

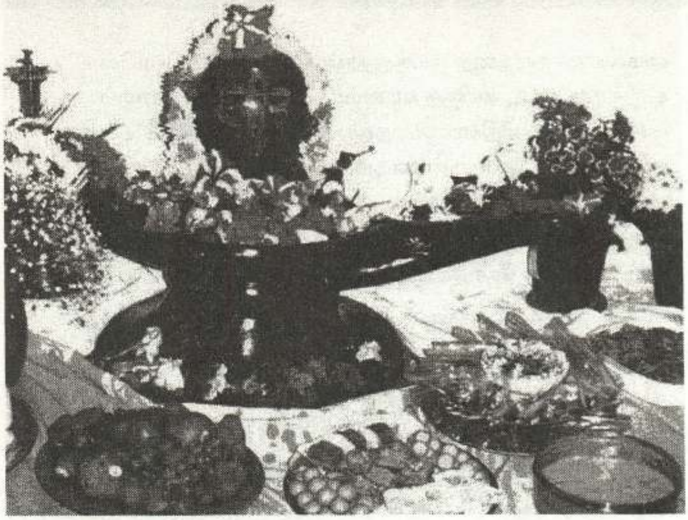
பகல், இரவு என்று பேதம் இல்லாமல் முழுவதும் இருளாகவே இருந்ததால், அம்பிகை அப்படி சிவபூஜை புரிந்தது ராத்திரி என்றே கருதப்பட்டது. அது மட்டுமல்ல. ராத்ரம் என்ற சொல்லுக்கு மங்களங்கள் என்று அர்த்தம் உண்டு. ஒளிபெற, மங்களங்கள் பெற்றிட மகேஸ்வரி வேண்டியதாலும் அதற்கு ராத்திரி என்ற வழக்குச் சொல் வந்தது.

அதுமட்டுமல்ல, செல்வம் வந்தால் கூடவே பிரச்னைகளும் வரும் அல்லவா? அப்படி துன்பம் ஏதும் தராத, மாசு ஏதும் இல்லாத மங்களம் கிட்டுவதுதானே மகிழ்ச்சி.

சிவம் என்றால், துன்பங்களைப் போக்கக் கூடியது என்று பொருள். சிவராத்ரம் என்றால், துன்பங்களைப் போக்கி, மேலோன மங்களங்களைத் தருவது என்று அர்த்தம்.

மாதந்தோறும் வரும் சிவராத்திரியன்று விரதம் இருப்பது எவ்வளவு பலன் தருமோ, அதைப்போல் ஆயிரம் மடங்கு அதிக பலன் தரும், மகாசிவராத்திரி விரதம். ஏனென்றால், பிறைசூடன் அருளால், உலகில் பிரகாசம் பரவிய தினம் அல்லவா! அஞ்ஞானம் அகலும், அறிவும், ஆற்றலும் பெருகும். அதனால், மங்களங்கள் பெருகி மனை சிறக்கும்.

மகாசிவராத்திரி நாளில், அறிந்தோ, அறியாமலோ, ஆடம்பரமாகவோ, எளிமையாகவோ சிவபூஜை செய்தாலும் சிவன் அருளால் சிறப்பாள பலன்கள் கிட்டும் என்பது நிச்சயம். அதற்கு உதாரணமாக, வேட்டையாடப் போன இடத்தில் புலிக்கு பயந்து வில்வமரத்தில் ஏறிய வேடன், விடிய விடிய வில்வ இலைகளைப் பறித்துப் போட, அது மரத்தினடியில் இருந்த சுயம்புலிங்கத்தின் மேல் விழுந்தது. அன்றைய தினம் சிவராத்திரி என்பதால், வேடனுக்கு வேத முதல்வனின் தரிசனத்தோடு,



மோட்சமும் கிட்டியது. இப்படிப் பல கதைகள் சொல்லப்பட்டுள்ளன சிவபுராணத்தில்.

அவ்வளவு ஏன்? உலகம் உய்ய விரும்பிய உமைக்கு, மகேசன் உபதேசித்த விரதம். பாக்யங்கள் தரக்கூடியது என்று பரந்தாமனுக்கு பரமன் சொல்லிய விரதம். பிரமிக்கும்படியான பலன்கள் தரும் என்று பிரம்மனுக்குப் பிறைசூடன் கூறிய விரதம்.

இப்படிப் பல பெருமைகள் கொண்டது மகா சிவராத்திரி விரதம்.

மாசி மாதம் கிருஷ்ண பட்ச சதுர்த்தசி (அதாவது அமாவாசைக்கு முந்தைய நாள்) இரவு பதினான்கு நாழிகையில் என்னை பூஜிப்போரின் கோடி கோடி பாவங்கள் விலகும். வளமும், தவமும் அவர்களைத் தேடி வந்து சேரும் என்று சொக்கநாதரே சொன்னதாக சிவபுராணம் சொல்கிறது.

பரந்தாமன், பார்வதி, பிரம்மன், இந்திரன் முதலிய தேவர்களும், முனிவர்கள் பலரும் அனுஷ்டித்த அற்புதமான விரதம் மகாசிவராத்திரி விரதம். அன்று விரதம் இருக்கமுடியாதவர்கள் கூட விரதம் இருக்கவேண்டும் என்கிறது. புராணம். அதுமட்டுமல்ல, சிறியவர், பெரியவர்கள், ஆண்கள், பெண்கள், என்று அனைவருமே கடைப்பிடிக்கலாம் இந்த விரதத்தை.

அரன், அபிஷேகப் பிரியன் மகா சிவராத்திரியன்று, இரவில் நான்கு கால பூஜைகள் செய்து, நமசிவாய மந்திரம் சொல்லி, நந்தி வாகனனை வழிபடுவது அவசியம். அதே சமயம், எல்லாராலும் அபிஷேக ஆராதனைகள் செய்வது இயலாது என்பதால், சிவாலயங்களில் நடக்கக்கூடிய பூஜைகளில் கலந்து கொண்டு சிவதரிசனம் செய்வது சிறப்பானது.

மகா சிவராத்திரியன்று மாலை ஆறு மணிமுதல் பெரும்பாலான சிவாலயங்களின் சிறப்பு பூஜைகள் ஆரம்பமாகிவிடும். ஒவ்வொரு ஜாமத்திற்கும் உரிய (ஒரு ஜாமம் என்பது மூன்று மணி நேரம்) முறைப்படி, அபிஷேகம், பூஜைகள் நடக்கும். அன்றைய தினம் அதிகாலையிலேயே எழுந்து ஆண்டவனை மனதில் நினைத்தபடியே தினக் கடன்களைச் செய்து முடியுங்கள். பிறகு நாள் முழுவதும் சிவநாமம் சொல்லுங்கள். தெரிந்து சிவதுதிகளைச் சொல்வதும் சிறப்புதான்.

எளிதான இந்த துதிகளைச் சொல்லி சிவ ராத்திரி விரதம் இருப்பதால், உங்கள் வாழ்வு ஏற்றம் பெறும். ஆரோக்கியம் சீராகும். ஆனந்தம் அதிகரிக்கும். பிரச்சினைகள் தீரும். மகிழ்ச்சி நிலைக்கும். மகேசன் அருளால் மங்களங்கள் யாவும் சேரும். ●

33ஆம் பக்க தொடர்ச்சி

வரவேற்றனர். அங்கே இவருக்குப் பல சீடர்கள் ஏற்பட்டனர்.

வைத்தியர் என்கிற முறையில் இவருக்கு அங்கே ஒரு தனிச்சிறப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது. நாடு முழுக்க இவரது வைத்தியத் திறமையின் புகழ் பரவியது. கும்பமுனி, குறுமுனி, பொதிகை முனி, தமிழ் முனி என்கிற சிறப்புப் பெயர்களும் ஏற்பட்டன.

அகத்தியர் வாழ்ந்த காலத்தில் அவருடைய சீடர்களும், அபிமானிகளும் தங்கள் பெயரையும் அகத்தியர் என்றே வைத்துக் கொண்டு வைத்தியம் செய்தனர். நூல்களையும் இயற்றினர். பிற்காலத்திலும் பலர் அகத்தியர் என்ற பெயரால் நூல்களை இயற்றி சேர்த்து விட்டனர். அகத்தியர் தாம் வடக்கே இருந்து கொண்டுவந்த ஆயுர்வேதத்தினையும், தமிழ்ச் சித்தர்களின் மருத்துவத்தையும் ஒன்று கலக்க முயன்றதால் ஒரு நோய்க்குப் பல வித சிகிச்சை முறைகளைக் கூற வேண்டியிருந்தது. இதனால் முரண்பட்ட கருத்துக்களும் தோன்றின.

அகத்தியர் திருவனந்தபுரத்தில் (அனந்த சயனம்) சமாதியடைந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. ஒரு சிலர் அகத்தியர் கும்பகோணத்தில் உள்ள கும்பேசுவரர் கோயிலில் சமாதி கொண்டிருப்பதாகக் கூறுகின்றனர்.

இவருக்குச் சென்னையிலும், தமிழ்நாடு மற்றும் சில இடங்களிலும் கோயில்கள் உள்ளன. ●

வலி

குப்பிழான் ஐ. சண்முகம்

மார்பில் வலப்புறத்தில் கீழ்ப்பக்கமாக விட்டு விட்டுத்தான் வலித்தது. சுள்ளியிடுவதுபோல, எந்த நேரம் அது வருமென்று சொல்லத் தெரியாது. எந்த நேரமும் வரலாம். நடு இரவில் நல்ல நித்திரை யிலிருக்கும் போது கூட வரலாம்.

ஒரு ஐந்து நிமிடம் அப்படியே சுண்டிச் சுண்டி வலித்து...

இந்த வாழ்க்கையே அர்த்தமில்லை என்று நினைக்கத் தூண்டும்படி... குரல் விட்டுக் கத்த வேண்டும் போல.

அவன் முகத்தில் மெல்லிய இழையாய் ஒரு வேதனையின் சாயல் கவிவது தவிர வேறொன்றும் தெரியாது. இடது கையில் விரல்கள் இந்த இடத்தைத் தடவுவதையே அறியாது, செய்த வேலையைச் செய்து கொண்டிருப்பான். ஒவ்வீசில் பைல்களைப் புரட்டிக் கொண்டிருப்பான். றெயிலிலோ பஸ்சிலோ பிரயாணம் செய்து கொண்டிருப்பான். கடற்கரை வெளியில் காலை கவிந்துவரும் அழகைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பான்; நண்பர்களுடன் சர்ச்சை செய்து கொண்டிருப்பான். சமயங்களில் சிரிக்கவும் கூடச் செய்வான். அந்தச் சிரிப்பில் நெருடலாக அந்த வேதனை.

அது தொடங்கி மூன்று மாதங்களாகி இருக்கலாம். அதைச் சகித்துச் சகித்துப் பழகி...இப்போது சகிக்க முடியாததாகி,

ஒரு எல்லைக்கப்பால் சகிக்க முடியாத நிலையில் இதற்குப் பரிகாரம் காணமுடியுமென்று நினைத்தான். அந்த நினைப்பே ஒரு ஆனந்தம் போல் இருந்தது. ஆனால் வழமையான அசமந்தத்தில் பழக்கமாகிவிட்ட வேதனைச் சகிப்பில் நாட்கள் நீண்டு...நீண்டு.... செல்ல....

அவன் நண்பன் அவனை ஏசுவான், " இந்த விஞ்ஞான யுகத்தில் ஏன்ரா அப்பா தேவையில்லாமல் கஷ்டப்படுகிறாய். "

"எவ்வளவுதான் கொள்கைகள் பேசினாலும் நீ சரியான சோம்பேறி. "

" முதலில் உன்னைத் திருத்திக்கொண்டுதான் பிறகு மற்றவைக்கு சொல்ல வேணும் காணும். "

எல்லா உந்துதல்களினாலும் ஒரு நாள் புறப்பட்டான். பத்துமணிப் பொழுதென ஞாபகம். ஒரு மைலளவு தூரத்தை நடந்துதான் சென்றான். வெயில் உறுத்தாத மப்பு கவிந்த வானம்; தட்டு வீட்டில் வாழும் குடும்பங்கள்; வீதியை நிறைத்து அம்மணமாய்த் திரியும் குழந்தைகள்; தள்ளுவண்டியில் காய்கறி வியாபாரம். சைக்கிள் மணியோசை, ஸ்டேசன் வாங்கில் காத்திருக்கும் குழந்தையை ஏந்திய இளம் தாய். உயிர் ததும்பும் பகல் நேர இயக்கம்.

" இவ்வளவு நாளும் இந்த உணர்வு ஏன் என்னை உறுத்தவில்லை? "

மார்பின் வலப்புறத்தில் கீழ்ப்பக்கமாக சுண்டிச் சுண்டி இழுப்பது போன்ற அந்த உணர்வு வாய்விட்டுச் கத்த வேண்டும்போல... மூன்று நிமிடத்தில் அது அடங்கியது.

வானம் வெளித்து வெயிலின் அகோரம்; குளிர்பானத் தொழிற்சாலையின் முன் வீதியோரம் நீண்ட உயர்ந்த மதில்; சோடா குடிக்கும் பெண்ணின் படம் போட்ட பெரிய விளம்பரம். கால்வாய்க்கும் வீதிக்கு மிடையில் செழித்த சோளப் பயிர்களின் பச்சைப் பரப்பு. நீர் பாச்சும் தொப்பி போட்ட மனிதன். நெருங்கிய அணுகலில் அவன் முகத்தில் முத்தாய் கோர்த்து நிற்கும் வியர்வைத் துளிகள்.

அரச அலுவலகங்கள். மும்மொழிகளிலுமான அறிவிப்புப் பலகைகள். ஓடும் பஸ்கள்; வீதியோரம் மலர் சொரியும் நிழல் மரங்கள்.

ஆஸ்பத்திரியின் ஒரு பக்கத்தில், அடக்கமான ஒரு அறையின் நடுவிலிருந்த கதிரையில், கம்பீரமான உடையில் அந்த மனிதர் அடையாளம் காட்டப்பட்டார். சுற்றிலும் மருந்துக் குப்பிகளும் பரிசோதனைக் குழாய்களும் மூக்கைத் துளைக்கும் மருந்து நெடியுமாய்...

ஒரு புன்முறுவலுடன் நண்பன் தந்த அறிமுகக் கடிதத்தை நீட்டினான். மேலோட்டமான கண் பரவலின் பின் ஊர், பேர், உற்றார், சுற்றம்; சூழல் பற்றிய விசாரணை.

டாக்டரின் அறை முன்னார் குவிந்து நின்ற சனங்களினூடாக இவனைக் கூட்டிச் சென்று டாக்டரிடம் அறிமுகப்படுத்தினார்.

" எனக்கு தம்பி முறையானவர் கல்வித் திணைக் களத்தில் வேலை செய்கின்றார். "

அவன் முகத்தையே ஆழ்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருந்தார் டாக்டர், " என்ன வருத்தம்? "

அவனும் டாக்டரின் முகத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு சொன்னான். அந்த வசீகரிக்கும் கண்களின் ஆழத்தில் ஏதோ கவிந்திருப்பது போல இருந்தது. குழுமையாக அணைப்பது போன்ற கருணை நிறைந்திருப்பதைப் போலவும் பட்டது. டாக்டரின் மூக்கு கொஞ்சம் நீளம்தான்.

மீண்டும் அவனை ஏற இறங்கப் பார்த்தார். முகத்தில் கடுமை, தெரிந்தது;

'' நல்லாக் குடிக்கிறனீரே ஐஸே? கசிப்பு அடிக்கிறனீரா? '' '' இல்லையே '' என்று பரிதாபமாகத் தலையாட்டினான். '' நான் சிமோக் பண்ணிறதுகூட இல்லை. ''

''இறைச்சி, நல்ல காரமான சாப்பாடு சாப்பிடு கிறனீராக்கும் '' '' நான் ஒரு வெஜிரேறியன் '' மெதுவாகச் சொன்னான்.

அவன் சொன்ன எதையுமே நம்பத் தயாரில்லாத வரைப் போல டாக்டர் அவனைப் பார்த்தார். தலையை ஆட்டினார். அவனை மட்டும் வெளியே அனுப்பிவிட்டு அவன்

' அண்ணரை ' நிற்கச் சொன்னார்.

தள்ளாடியவனாக வெளியே வந்தான். மார்பின் வலதுபுறத்தில் கீழ்ப்பக்கமாக சுண்டி இழுப்பதுபோல...

சோர்ந்து வாடிக் துவண்டிருக்கும் குழந்தை, லொக்கு லொக்கென இருமி கோழை துப்பும் கிழவன், தலையைச் சுற்றி பண்டேஜ் கட்டுப் போட்டிருக்கும் அரும்பு மீசை இளைஞன். அயர்வு மேலிட்ட ஒரு கர்ப்பிணி பெண். இன்னும் சிலர்... கொஞ்ச தூரத்தில் மூங்கில் கழியின் மேல் பலகை பரவி அதன் மேல் நின்று செங்கற்களை அடுக்கி மாடி எழுப்பும் இரண்டு தொழிலாளர்.

டாக்டரின் அறை வாசலில் காத்து நின்ற அவனை நோக்கி அண்ணர் வந்தார். முகத்தில் ஒரு சோர்வுக்களை. எதுவுமே பேசவில்லை.

டாக்டர் என்ன சொன்னாரென்று அண்ணரிடம் விசாரித்தபோதும் அவர் தெளிவான பதிலைத் தரவில்லை. ஏதேதோ சொல்லி மழுப்பினார். சிலவேளை அவன் அறியக்கூடாதவைகளாக, அவன் அறிந்தால் வேதனைப் படலாம் என அவர் எண்ணியிருக்கலாம். உண்மையாகச் சொல்லப்போனால் அவன்கூட அதில் அக்கறை காட்டவில்லை. அந்த அக்கறையின்மைக்கு வழமையான அசமந்தம் அல்லது என்ன நடந்தாலென்ன என்ற பிடிப்பற்ற போக்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

அடுத்த முறை ஆஸ்பத்திரியில் அண்ணரைச் சந்தித்தபோது அவன் சற்று உற்சாகமடைந்தவனாக இருந்தான். முகம் தெளிவடைந்து இருந்தது. கண்களில் படிந்திருந்த அயர்வு அகன்று விட்டது. சொக்கையில் கொஞ்சம் சதைப்பிடிப்பு ஏற்பட்டது போலவும் இருந்தது. பேச்சில் கூட ஒரு மிருதுவும், நளினமும், உறுதியுமாய்...

அண்ணர் ஆச்சரியப்பட்டுத்தான் போனார். டாக்டரும் அப்படித்தான். ஆனால் அவர் அதை வெளியே காட்டிக் கொள்ளவில்லை. அந்த வசீகரிக்கும் கண்களால் அவனை ஆழமாகப் பார்த்துக்கொண்டே சொன்னார்.

'' நீர் நல்லா யோசிக்கிறனீர் போலை. பிரச்சினை களை இட்டு ' வொறி ' பண்ணக்கூடாது. ஆருக்குத்தான் பிரச்சினைகள் இல்லை. ''

அவன் எதுவுமே பேசாது நின்றான். மனத்தில் ஏதேதோ எண்ணங்கள். சோர்ந்து வாடி துவண்டிருக்கும் குழந்தை. கோழை துப்பும் கிழவன், செங்கற்களை அடுக்கி மாடி கட்டும் தொழிலாளர், தொப்பி போட்ட மனிதனின் முகத்தில் முத்தாய் கோர்த்து நிற்கும் வியர்வை...

'' மை டியர் பாய் '' டாக்டரின் குரலில் ஒரு கம்பீரம் தொனித்தது. '' யாருக்குத்தான் பிரச்சினைகள் இல்லை. மனத்தைப் போட்டு அலட்டாதேயும். நெடுகவும் வொறி பண்ணிறதும் குடற்புண் வர ஒரு காரணமென்று

உமக்குத் தெரியுமா? ''

ஆஸ்பத்திரியை விட்டு வெளியேறும்போது புது மனிதனாகத்தான் வெளியேறினான். உலகம் முழுவதுமே ஒருவித மயக்கும் அழகில் பொலிவதாக நினைத்தான். வாழ்க்கை மிகவும் அர்த்தம் நிறைந்தது என்றும் நினைத்தான். மூன்று மாதமாக நினைவில் வராத அவளின் புன்னகைபூத்த முகம் கூட நினைவில் தெரிந்தது. ஏதோ பாடல் கூட முணுமுணுப்பாகக் கிழம்பிற்று! நடையில் கூட ஒரு கம்பீரம்.

அதே வீதி : அதே பாதை

வீதியை நிறைத்து அம்மணமாகத் திரியும் குழந்தைகள்.

சாறத்தின் அடிப்பாகத்தை இடது கையால் தூக்கிக் கொண்டு வீதியை வெறித்து நோக்கும், ஒரு வாரமாக ' சேவ் ' எடுக்காத விரக்தி நிறைந்த கண்களையுடைய இளைஞன்

நொண்டிப் பிச்சைக்காரன்.

தட்டு வீட்டின் கதவுநிலையில் சாய்ந்துகொண்டு, ஏக்கத்தோடு போவோர் வருவோரைப் பார்க்கும் கல்யாணமாகத முப்பது வயது கன்னிப்பெண்.

சிவப்பு எழுத்தில் மதிற்சுவரில் பளிச்சிடும் சிலியில் மக்களை நசுக்கும் பாஸிஸ ஆட்சியின் கொடுமைகளைச் சித்தரிக்கும் சுவரொட்டி.

அவனின் முகம் இருண்டது. பாடலின் முணுமுணுப்பு திடீரென்று அடங்கியது. கண்களில் வேதனையின் சாயல் கவிய இடது கை விரல்கள் மார்பின் வலது புறத்தில் கீழ்ப்பக்கமாக தடவுவதாய்...

ஒரு வாரமாக இல்லாத அந்த வலி மீண்டும் நெருடுவதாக உணர்ந்தான்.

'' சை............என்னமாய் வலிக்கிறது. ''

இதற்கு நிரந்தரமாக ஒரு தீர்வு காண வேண்டுமென உறுதிகொண்டான்.

(சாதாரணங்களும் அசாதாரணங்களும்)

தமிழர் புத்தாண்டு வேண்டுதல்!

அய்யா!
என் மகனைக் கண்டீர்களா?
அம்மா!
நீங்கள் கண்டீர்களா?
பத்தொன்பது வயது சிறுவன்
இருபதாண்டுகளாக் காணவில்லை.
தேடித் தேடிச் சோர்ந்து போனேன்
முதுமையால் இயலவில்லை
நீங்கள் உதவி செய்வீரா?
கண்கள் பஞ்சடைந்து போயின
உங்களை எனக்குத் தெரியவில்லை
நீங்கள் மனிதர்தானே?
நான் அனைவரையும் வேண்டுகிறேன்.

உங்கள் பிள்ளைகளெல்லாம்
மகிழ்ந்து விடையாடு மிடத்தில்
உடன் விளையாடுகிறானா?
சிறிதே பார்த்துக் சொல்லுங்கள்.
குடும்பத்தோடு நீங்கள்
கொண்டாடும்போது
பிள்ளைகளின் இலையில்
பலகாரங்களை
அள்ளிவைக்கும்போது
என் மகனையும்
நினைவு வந்தால்
சற்றுத் தேடுவீரா?

இரண்டகத்தாரும்,
இனப்பகைவரும்
எம்மகனை
இருட்டில் மறைத்தாரோ!

எப்போதும்
புன்னகையுடன் இருப்பான்
அழுதாலும்
நகைப்பதுபோல் தோன்றும்
பிறர் துயர் உணர்ந்து
பிழியும் கண்கள்
முடிந்ததை உதவ முனைவான்
பழகிய எவரும்
பிரிய நேர்ந்தால்
தமிழை விடுத்து
இசை தனித்தல்போல்
கலங்குவான்
ஆண்ட பரம்பரையின்
அடலேறின் தோற்றம்
காலை பிறக்கும் கதிரின் வண்ணம்
செவ்வரி விழிகள்
சொல்லும் கொள்கைகள்
திருக்குறள் தந்த
நல்லற உரைகள்
தொலைநோக்குக் கணக்கில்
பெரியாரின் தீர்ப்பு
இவை அவனின் அடையாளங்கள்
அவன் பெயர் பேரறிவாளன்

மானுட இனத்தோரே!
காலம் எம்மைத் தேய்ப்பதால்
கரைந்துவரும்
எம் உயிரைக் காப்பாற்ற
மீட்டுத்தர இரைஞ்சுகின்றேன்
நன்றி.

உதவி வேண்டிடும்
குயில்தாசன்,
சோலையார்பேட்டை.

குடலைச் சுத்தமாக்கும் சுண்டை

ஓட்டலுக்குச் சென்றதும் வற்றல் குழம்பு ஸ்பெசலாகக் கேட்டு வாங்கி சாப்பிடுகிறோம். அந்த வற்றல் கடுகி என்று அழைக்கப்படும் சுண்டை வற்றலாகும். குறும்பு செய்யும் குழந்தைகளைப் பெரியவர்கள் 'சுண்டைக்காய்ப் பயலே' என்று தமாஷாக அழைக்கிறார்கள். உணவுக்குப் பயன்படுத்தும் காய் களில் சுண்டைக்காய் மிகவும் சிறியது - நாம் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் பெரிய காய்களில் கிடைக்கும் சத்துகள் அனைத்தும் இந்த சிறிய சுண்டைக்காயிலே சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. இதைக் கருத்தில் கொண்டுதான் பெரியவர்கள் அப்படி அழைக்கிறார்கள் போலும்.

சுண்டைக்காய் பெரும்பாலும் மலைகளில் பயிராகும் ஒரு செடி இன மூலிகையாகும். அதில் ஆனைச்சுண்டை என்றொரு வகையுமுண்டு. சுண்டைச் செடியில் அங்கொன்றும், இங்கொன்றுமாக முட்கள் காணப்படுகின்றன. இதன் இலைகளிலும் முட்கள் உள்ளன. தண்டில் இருபக்கத்திலும் வடிவத்தில் கத்தரிச்செடியின் இலைபோன்று ஆனால் அகன்று விரிந்த பெரிய இலைகள் சோடி சோடியாகக் காணப்படுகின்றன. இடையிடையே பச்சை நிறக் காய்கள் கொத்துக் கொத்தாகக் காணப்படுகின்றன. பழுத்தால் மஞ்சள் நிறமாகிவிடும். எனவே முற்றுவதற்கு முன் பறித்து விடவேண்டும்.

இதன் காய், வற்றல், வேர் என்பனவற்றில் மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்துள்ளன. நெஞ்சில் தங்கிய கபம், கிரிமிரோகம், வாதாதிக்கம், இவைகளைப் போக்கடிக்க வல்லது. கசப்புச் சுவை நிறைந்த இக்காயில் நிறைய இரும்புச் சத்து உள்ளது. அகத்தியர் சுண்டைக்காய் வற்றல் பற்றிக் கூறுவதாவது :

''பித்தஅ ரோசகம்போம் பேராப் புழுச்சாகும்
உற்ற கிராணியறும் உட்பசியாஞ்-சத்தியமாய்ப்
பண்டைக் குதஆமம் பற்றும்இங் கியாரையுந்தான்
சுண்டைக்காய் வற்றலுணச் சொல்.''

இதன் கருத்துப் பின்வருமாறு : பித்த அருகி, மலக் கிருமி, கிரகணி, ஆசனத் துவாரச் சீதக்கட்டு நீங்கும். பசியைத் தூண்டும். மார்ச்சளி, கிரிமிரோகம், அஜீரணபேதி, மூலவியாதி முதலிய நோய்களுக்கு அருமருந்தாகும். இந்தக் கடுகி என்னும் மூலிகைச் சுண்டை.

சமையல் முறை :

இதன் காயை விசேஷமாக உணவில் உபயோகிப் பார்கள். காயைத் தட்டி வற்றல் செய்து சமையலில் பயன்படுத்துவதுதான் வழக்கம். உலர்ந்த சுண்டைக் காயை போதுமான அளவு நன்றாகப் புளித்த மோரில் உப்புக்கலந்து காயவைத்து, உலர்த்தி எடுத்துக் கொண்டு பதார்த்தமாக உபயோகிக்கலாம். பத்தியத் திற்கு ஏற்றது.

சுண்டைக்காய் வற்றல் குழம்பு உண்டால் சளியைப் போக்கும்.

சுண்டைக்காய் வற்றலைச் சமைத்தோ, அல்லது வறுத்தோ சாப்பிட்டால் வறட்டிருமல், சுரம், வயிற்றின் பூச்சிகள், ஆஸ்த்மா விலகும்.

பச்சைக் காயைப் பறித்துத் தட்டி நீரில் கழுவி விதைகளை நீக்கி பருப்புடன் கலந்து வேகவைத்து சாம்பாராகவும் சாப்பிடலாம்.

சுண்டை வற்றல், கருவேப்பிலை, மாங் கொட்டைப் பருப்பு, ஓமம், நெல்லிவற்றல், மாதுளை ஓடு, வெந்தயம் இவற்றைச் சமமாக எடுத்து தனித் தனியாக இளவறுவலாய் வறுத்துப் பொடிசெய்து கூட்டி ஒரு டீஸ்பூன் வீதம் காலை, மாலை இரு வேளையும் மோரில் கொடுக்க பாடலில் கூறப்பட்ட நோய்கள் நீங்கும்.

காயை சிற்றாமணக்கு எண்ணெய்விட்டு லேசாக வறுத்து உப்பு, மிளகு, சீரகம், கருவேப்பிலை, வெந்தயம் இவைகளையும் சிறிது வறுத்து கூட்டித் துவட்டலாக சோற்றுடன் கலந்து உண்ண மூலவியாதி, அக்கினி மந்தம், அஜீரணம் இவைகளுக்குக் கொடுப்பதுண்டு.

சுண்டையின் வேரைக் கசாயமாகச் செய்து சுரத்திற்குக் கொடுப்பதுண்டு.

பயிர் செய்யும் முறை :

சுண்டையை விதைமூலம் பயிர் செய்யலாம். இரண்டு செடிகள் இருந்தால் போதும். நன்றாக வளர்ந்து கிளைவிட்டு தளைத்துவிடும். கீழுள்ள கிளைகளை ஒடித்து விட்டால் எட்டிப்பறிக்கும் உயரத்திற்குக் குடை போல் விரிந்து வளரும். மூன்று மாதமானதும் காய்களைப் பறிக்கலாம். ஆண்டு முழுவதும் வளர்ந்து பயன்தருவதால் தேவையான சமயத்தில் கவாத்து செய்துவிட்டு வளர்க்கலாம். ●

மாசி மாத பலன் (பிப்ரவரி 15 - மார்ச் 15)

கணித்தவர் : ஜோதிட ரத்னா – லயன். டாக்டர். கே.பி. வித்யாதரன்
37, மகாலக்ஷ்மி தெரு, தி. நகர், சென்னை – 17. தொலைபேசி : 2434 8877, 24336465

மேடம் திறமைசாலிகளே! சூரியன் சாதகமாக இருப்பதால் குடும்பத்தில் குழப்பங்கள் நிகழும். பிரபலங்களின் நட்பு கிடைப்பதுடன், எதிர்பாராத உதவிகளும் கிடைக்கும். பிள்ளைகளின் உடல் ஆரோக்கியம் திருப்திகரமாக இருக்கும். வீண் டென்ஷன், மன உளைச்சல் அதிகரிக்கும். கன்னிப்பெண்களுக்கு தடைபட்ட கல்யாணப் பேச்சுவார்த்தைகள் இனி சுமுகமாக முடியும். குரு சரியில்லததால் பயம், தடை, கடன்பிரச்சனை, சளித்தொந்தரவு வந்துபோகும். வியாபாரத்தில் சுறுசுறுப்படைவீர்கள். கலை சாதனப் பொருட்கள் உணவு, ஷேர் வகைகள் லாபம் தரும். உத்யோகத்தில் திறமைகள் வெளிப்படும். பொறுத்திருந்து சாதிக்கும் மாதமிது.

இடபம் ஆன்மீகவாதிகளே! செவ்வாய் சாதகமாக இருப்பதால் தன்னம்பிக்கை பெருகும். பணப்புழக்கம் அதிகரிக்கும். நினைத்தது நிறைவேறும். மகிழ்ச்சியான செய்திகள் தேடி வரும். கணவன் மனைவிக்குள் அன்யோன்யம் பிறக்கும். பிள்ளைகளிடம் மறைந்து கிடந்த திறமைகளை வெளிக்கொண்டு வருவீர்கள். சகோதர வகையில் மகிச்சி தங்கும். பல்வலி, பார்வைக் கோளாறு, காதுவலி, திடீர் பயணம் வரக்கூடும். வெளிவட்டாரத்தில் மகிழ்ச்சி தங்கும். கன்னிப் பெண்களுக்கு காதல் இனிக்கும். பிரபலங்களின் நட்பு கிடைக்கும். மகான்கள், கல்வியாளர்களின் நட்பு கிட்டும். வியாபாரத்தில் பற்று வரவு உயரும். உத்யோகத்தில் திறமைகள் வெளிப்படும். மேலதிகாரிக்கு நெருக்கமாவீர்கள். மனநிம்மதியுடன் செயல்படும் மாதமிது.

மிதுனம் சுறுசுறுப்பானவர்களே! சுக்ரன் சாதகமாக இருப்பதால் காரியத் தடைகள் விலகும். பணவரவு கூடும். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி, மனநிறைவு எல்லாம் உண்டு. பிள்ளைகளின் நடவடிக்கைகளை கண்காணியுங்கள். பிரபலங்களின் உதவி கிடைக்கும். பழைய நண்பர்களால் உதவி கிடைக்கும். பேச்சில் அனுபவ அறிவு பளிச்சிடும். கன்னிப் பெண்களுக்கு கல்யாணப் பேச்சுவார்த்தை சுமுகமாக முடியும். மாணவர்கள் படிப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது நல்லது. வியாபாரத்தில் சுமுகமான இலாபம் உண்டு. புதிய முதலீடுகளைப்பற்றி யோசித்து முடிவெடுங்கள். பங்குதாரர்களை அனுசரித்துப் போவது நல்லது. உத்யோகத்தில் மேலதிகாரியின் பாராட்டை பெறுவீர்கள். சகிப்புத்தன்மையால் சாதிக்கும் மாதமிது.

கடகம் கூடிவாழும் குணமுடையவர்களே! குரு சாதகமாக தொடர்வதால் பணவரவு திருப்திகரமாக இருக்கும். வாகனச் சேர்க்கையுண்டு. ஆடம்பரச்செலவுகளை குறைப்பீர்கள். குடும்பத்தில் உங்கள் பேச்சுக்கு மதிப்பு கூடும். பிள்ளைகளின் விருப்பங்களை நிறைவேற்றுவீர்கள். உடன் பிறந்தவர்கள் உறுதுணையாக இருப்பார்கள். தள்ளிப்போன காரியங்கள் உடனே முடியும். தாராளமாக பணம் வரும். வி.ஐ.பிகள் உதவுவார்கள். கன்னிப்பெண்களுக்கு கல்யாணம் ஏற்பாடாகும். அரசு காரியங்களில் அனுகூலமான நிலை காணப்படும். வியாபாரத்தில் பங்குதாரர்கள் ஒத்துழைப்பு தருவார்கள். புது ஏஜென்ஸி எடுப்பீர்கள். உத்யோகத்தில் உங்களின் திறமை வெளிப்படும். தடைகள் உடைபடும் மாதமிது.

சிம்மம் தன்மானச் சிங்கங்களே! சூரியன் பலம் பெற்றிருப்பதால் புத்துணர்ச்சி ததும்பும். குடும்பத்தில் சந்தோஷம் தங்கும். தொண்டைவலி, மூட்டுவலி குறையும், சகோதரங்களுக்கிடையே இருந்த கசப்பு நீங்கும். மனைவி வழியில் உதவி உண்டு. பிள்ளைகளின் வருங்காலத் திட்டத்தில் ஒன்று நிறைவேறும். சகோதரர்களிடையே விட்டுக் கொடுத்துப்போவீர்கள். வெளியூர் பயணங்கள் மகிழ்ச்சி தரும். கன்னிப்பெண்களின் காதல் கைகூடும். வேற்று மதத்தினர், மொழியினரால் ஆதாயம் உண்டு. வியாபாரத்தில் லாபம் அதிகரிக்கும். ஏற்றுமதி, இறக்குமதி வகைகள் ஆதாயம் தரும். நல்ல வேலைகள் கிடைக்கும். உத்யோகத்தில் போட்டிகள் விலகும். உற்சாகமான மாதமிது.

கன்னி மனசாட்சியுள்ளவர்களே! சுக்ரன் வலுவாக இருப்பதால் அரசாங்க வேலைகள் உடனே முடியும். வீண் செலவுகளும் அலைச்சலும் குறையும். இனி பக்குவமாக செலவு பண்ணுவீர்கள். பணவரவு சரளமாக இருக்கும். குடும்பத்தில் தடைபட்டு வந்த சுபகாரியங்கள் ஏற்பாடாகும். கணவன் மனைவிக்குள் இருந்த சண்டை சச்சரவுகள் விலகி அன்யோன்யம் அதிகரிக்கும். பிள்ளைகளால் இருந்த பிரச்சனைகள் தீரும். வியாபாரத்தில் உணவு, கட்டிட சாமான்கள், கம்ப்யூட்டர் உதிரிபாகங்களால் ஆதாயம் உண்டு. உத்யோகத்தில் சிறுசிறு அவமானங்கள் வரக்கூடும். வேலைச்சுமை வாட்டியெடுக்கத் தான் செய்யும். மையப்பகுதி வரை மகிழ்ச்சி தரும் மாதமிது.

துலாம் அமைதியானவர்களே! புதன் சாதகமான நட்சத்திரங்களில் செல்வதால் புத்துணர்ச்சி ததும்பும். குடும்பத்தில் கலகலப்பான சூழல் ஏற்படும். கணவன் மனைவிக்குள் அன்யோன்யம் அதிகரிக்கும். பணவரவு திருப்திகரமாக இருக்கும். பிள்ளைகளின் வெகுநாள் ஆசைகளை பூர்த்தி செய்வீர்கள். பழைய கடன் ஒன்றை பைசல் செய்வீர்கள். உடன்பிறந்தவர்களின் ஒத்துழைப்பு அதிகரிக்கும்.கன்னிப்பெண்களுக்கு கல்யாணம் ஏற்பாடாகும். கனவுத்தொல்லை, தூக்கமின்மை நீங்கும். பிராத்தனைகளை நிறைவேற்றுவீர்கள். வியாபாரத்தில் மறைமுகமாக செயல்பட்டவர்களை ஒதுக்கித்தள்ளுவீர்கள்.உத்யோகத்தில் பதவி உயரும். புது சலுகைகள் கிடைக்கும். மனநிறைவான மாதமிது.

விருச்சிகம் மனவலிமை மிக்கவர்களே! செவ்வாய் சாதகமாக இருப்பதால் எதிர்பார்த்த இடத்திலிருந்து பணம் வரும். கணவன் மனைவிக்குள் இருந்த சந்தேகம் நீங்கும். ஆடை,ஆபரணங்கள் சேரும். உறவினர்கள், நண்பர்கள் தேடி வந்து உதவுவார்கள். உடன்பிறந்தவர்களிடையே நிலவி வந்த மனஸ்தாபங்கள் விலகும். அதிரடி திட்டங்களை தீட்டுவீர்கள். வி.ஐ.பிகள் அறிமுகமாவார்கள். அவர்களிடம் எதிர்பார்த்த உதவிகள் தக்க சமயத்தில் கிடைக்கும். புதிய வேலை கிடைக்கும். ஆன்மீகத்தில் ஈடுபாடு அதிகரிக்கும். வீடு, வாகன பராமரிப்புச் செலவு குறையும். வேற்று மதத்தினரால் நன்மை பிறக்கும். வியாபாரத்தில் முடங்கிய சரக்குகள் விற்றுத் தீரும். உத்யோகத்தில் மகிழ்ச்சி தங்கும். தன்னிலை மாறாமல் செயல்படும் மாதமிது.

தனுசு செயலாற்றல் மிக்கவர்களே! சூரியன் வலுவாக இருப்பதால் தன்னம்பிக்கை துளிர்விடும். பணவரவு அதிகரிக்கும். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி தங்கும். கணவன் மனைவிக்குள் நெருக்கம் உண்டாகும். காய்ச்சல், சளித்தொந்தரவு, வீண் அலைச்சல் என வந்து போகும். பிள்ளைகளால் நிம்மதி பிறக்கும். சகோதாவகையில் மகிழ்ச்சியுண்டு.கடன் பிரச்சனைகளை சமாளிப்பீர்கள். கணவன் மனைவிக்குள் பிரிவு, விவாதங்கள் வரும். வீண்பழி வரக்கூடும். வெளிவட்டாரம் சிறப்பாக இருக்கும். சொத்துக்களில் அதிரடி மாற்றங்களை செய்யவேண்டாம். யாருக்காகவும் ஜாமீன் கையெழுத்திட வேண்டாம். வியாபாரத்தில் வரவேண்டிய பாக்கிகளை நயமாகப் பேசி வசூலிப்பீர்கள். போராடி வெற்றி பெறும் மாதமிது.

மகரம் உற்சாகமானவர்களே! புதன் சாதகமான நட்சத்திரங்களில் செல்வதால் தடைகள் நீங்கும். உங்களின் நெடுநாள் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு கிடைக்கும். பணப்பற்றாக்குறை அகலும். குடும்பத்தாரின் மனதைப் புரிந்து கொள்வீர்கள். பிள்ளைகளின் போக்கில் நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்படும். சகோதரவகையில் மகிழ்ச்சி தங்கும். சோம்பல் விலகும். குழந்தைபாக்யம் உண்டாகும். பயணங்கள் திருப்திகரமாக இருக்கும். கன்னிப் பெண்களுக்கு காதல் விவகாரம் சுமுகமாக முடியும். மாணவர்களின் நினைவாற்றல் பெருகும். வியாபாரத்தில் புதிய வாடிக்கையாளர்கள் வருகை தருவார்கள். புரோக்கரேஜ், எண்டர்பிரைஸ் வகைகளால் ஆதாயம் உண்டு.உத்யோகத்தில் தொல்லைகள் அகலும். திறமைகளை வெளிப்படுத்தும் மாதமிது.

கும்பம் பரபரப்பானவர்களே! சூரியன் வலுவாக இருப்பதால் சோர்வு, படபடப்பு, தயக்கம் விலகும். புதிய செயல்திட்டங்களை உருவாக்குவீர்கள். இழுபறியான காரியங்கள் முடிவுக்கு வரும்.கணவ மனைவிக்குள் நிலவி வந்த கசப்புணர்வு நீங்கும்.புதிய ஆடை, அணிகலன்கள் சேரும். பிள்ளைகள் இனி பொறுப்புடன் நடந்துகொள்வார்கள்.உங்களின் பெண்ணுக்கு எதிர்பார்த்த இடத்திலேயே வரன் அமையும். சகோதர வகையில் மனக்கசப்புகள் ஏற்படும். கெட்ட நண்பர்களை தவிர்த்து விடப்பாருங்கள். கன்னிப் பெண்களின் காதல் கைகூடும். நண்பர்களின் உறுதுணையுடன் சில வேலைகளை செய்து முடிப்பீர்கள். வியாபாரத்தில் லாபம் அதிகரிக்கும். வாடிக்கையாளர்களை கவர புது முயற்சியெடுப்பீர்கள். சிந்தித்து செயல்படும் மாதமிது.

மீனம் தன்மானச்சிங்கங்களே! சுக்ரன் சாதகமாக தொடர்வதால் ஆதாயம் உண்டு. குடும்பத்தில் கலகலப்பான சூழல் ஏற்படும். கணவன் மனைவிக்குள் அன்யோன்யம் பிறக்கும். பிள்ளைகளின் போக்கில் நல்ல மாற்றங்கள் உண்டாகும். பணப்புழக்கம் அதிகரிக்கும். பழைய கடன் தீரும். உடன்பிறந்தோர் உறுதுணையாக இருப்பார்கள். கன்னிப் பெண்களுக்கு மனக்குழப்பங்கள் விலகும். குழந்தைபாக்யம் உண்டாகும். பூர்வீகச் சொத்திலிருந்த தடுமாற்றம் நீங்கும். வாகனச்செலவு,பயணச்செலவு வரக்கூடும். வியாபாரத்தில் மறைமுகப் போட்டிகளை தகர்த்தெறிவீர்கள்.வேலையாட்களின் ஆதரவு கிட்டும். உத்யோகத்தில் இருந்து வந்த நெருக்கடிகள் விலகும். சவால்களை வென்று சாதிக்கும் மாதமிது.

திருமதி ஞானதீபம் சிவபாத சுந்தரம் அவர்கள் இயற்கை எய்தினார். அவருடைய மரண இறுதி சடங்கு 7.01.2011ல் லண்டனில் நடைபெற்றது. அன்னையை இழந்து நிற்கும் அவரது பிள்ளைகளுக்கு தமிழர் தகவல் ஆழ்ந்த இரங்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறது. ஞானதீபம் அவர்கள் லண்டன் குறைய்டன் தமிழ்பாடசாலையில் நீண்ட காலம் பணி புரிந்தவர். தமிழ் ஓசை சிவபாதசுந்தரம் அவர்களின் காதல் மனைவி ஆவார்.

உங்கள் செலவை குறைக்க உதவுகிறது!

Best Foods ன் மாதாந்த மலிவு விற்பனை

3 Nestomalt

£5 மட்டுமே

~~£149~~ £99✓

எங்கள் வியாபார நிலையத்தில் ஒவ்வொரு மாதமும் அதிரடி மலிவு விற்பனையாக பல பொருட்களை மக்களுக்கு விற்பனை செய்கிறோம். ஒவ்வொரு மாதமும் எங்கள் கிளைகளுக்குச் சென்று மலிவு விலை பொருட்களை பெற்றுக்கொண்டு கணிசமான பணத்தை சேமியுங்கள்

414-416 High Street North East Ham London E12

Tel : 208 552 9578

தென்கிழக்கு லண்டனில்

பிரமாண்டமாய் பிரமாண்டமாய்

மூன்று கடைகளையும் அடக்கிய அழகிய காட்சியறை

EELAM SHOP

399 Lewisham High Street
Lewisham
London SE13 6NZ

TeL : 020 8690 6545

மளிகைப் பொருட்கள்
காய்கறிகள் பழங்கள்
உடன் பங்கு இறைச்சி என உங்கள்
சகல தேவைகளுக்கும்
நாடவேண்டிய இடம்

முற்றிலும் திருத்தி அமைக்கப்பட்ட
புதிய கட்டிடத்தில்

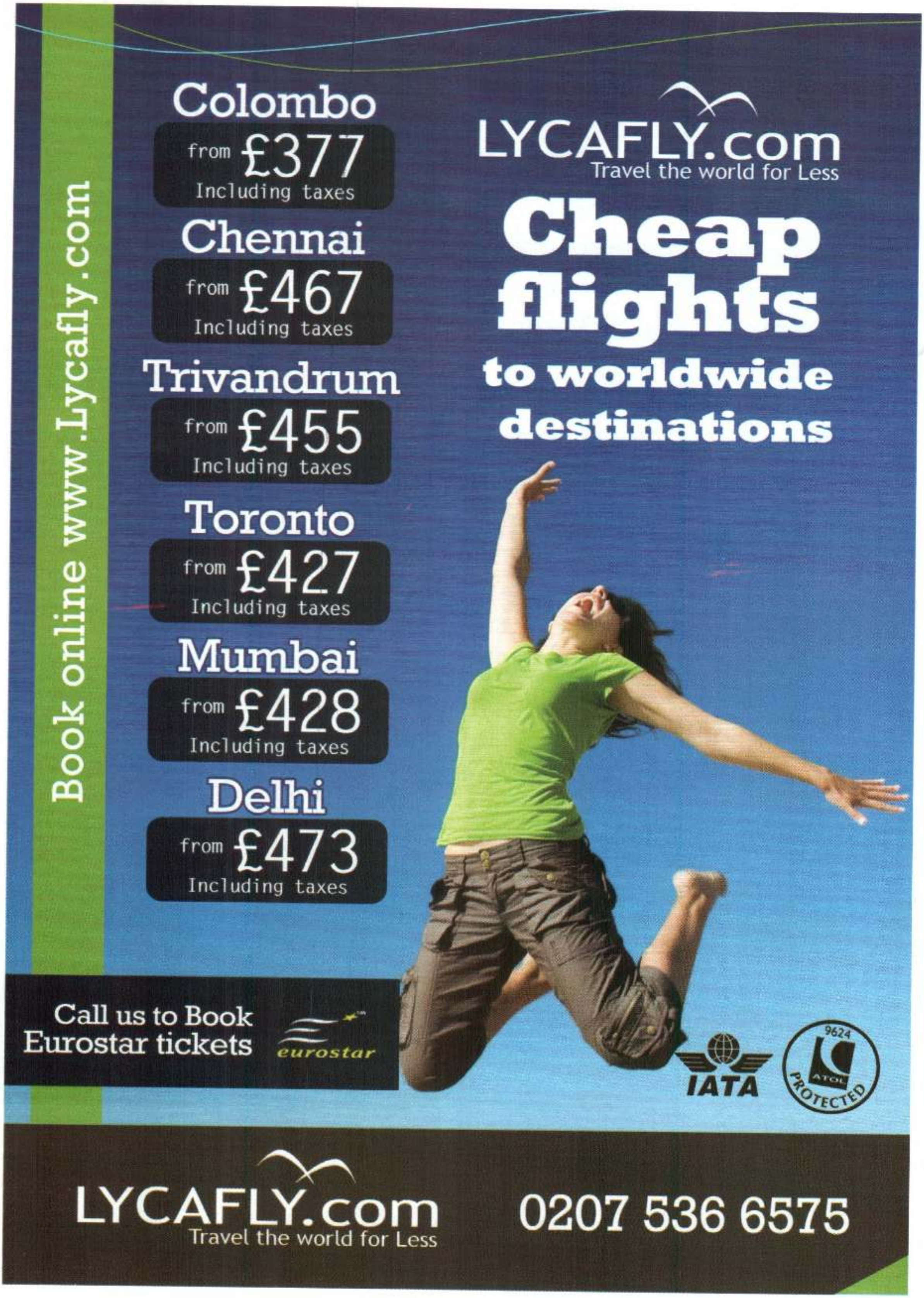
கற்பகம்

தங்கள் சேவையை
விரிவாக்கியுள்ளார்கள்

KATPAGAM

36, Loampit Hill Lewisham
London SE 13 7SW
Tel : 694 88 10

உடன் காய்கறிகள்
பழவகைகள், இறைச்சி,
தமிழ் ஆடியோ, வீடியோ
தமிழ்படங்கள் அனைத்தும்
ஒரே இடத்தில்


Book online www.Lycafly.com
Colombo
from £377
Including taxes
Chennai
from £467
Including taxes
Trivandrum
from £455
Including taxes
Toronto
from £427
Including taxes
Mumbai
from £428
Including taxes
Delhi
from £473
Including taxes
LYCAFLY.com
Travel the world for Less
Cheap flights
to worldwide destinations
Call us to Book
Eurostar tickets
eurostar
IATA
9624
ATOL
PROTECTED
LYCAFLY.com
Travel the world for Less
0207 536 6575

அட்டையில்

31.01.2011 அன்று நடைபெற்ற தஞ்சை பெரிய கோவில் பிரதோஷ விரத அபிஷேகப் படங்கள்

நம்ப முடியாத சில விஷயங்கள் வாழ்க்கையில் நடப்பதுண்டு. இராஜராஜ சோழன் கட்டிய தஞ்சை பெரிய கோவிலில் இருந்து ஒரு தொலைபேசி. 31.01.2011 அன்று சோமவார பிரதோஷ விரதம் அதற்குரிய அபிஷேகத்தை உங்களால் செய்விக்க முடியுமா? ஒரு வருடத்தில் 24 பேர்களுக்கு மட்டும் கிட்டும் இந்த வாய்ப்பு எனக்கு தை மாதத்தில் கிடைத்தது பெரிய அற்புதமே. கோவில் பரிபாலன சபையினர் பொன்னாடை போர்த்தி மரியாதை செய்வித்தனர்.

பட உதவி : நவராஜ்

நந்தியம்பெருமான் நமக்காக சிவபெருமானிடம் வேண்டிப்பெற்ற 16 பேறுகள்

திருச்சிற்றம் பலத்துறையும் சிவக்கொழுந்தே நின்
பொன்னார் திருவடிக்கு ஒன்றுண்டு விண்ணப்பம் அதுதான்
மறைகள் நிந்தனை சைவ சிந்தனை பொறா **மனமும்**
தறுகண் ஐம்புலன்களுக்கு ஏவல் செய்யுறாச் **சதுரும்**
பிறவி தீதெனப் பேதையர் தம்மொடு **பிணக்கும்**
உறுதி நல்லறஞ் செய்பவர் தங்களோடு **உறவும்**
யாது நல்லண்பர் கேட்கினும் உதவுறும் **இயல்பும்**
மாதவத்தி னோர் ஒறுப்பினும் வணங்கிடும் **மகிழ்வும்**
ஓது நல்லுபதேச மெய் **உறுதியும்** அன்பர்
தீது செய்யினும் சிவச்செயல் எனக்கொளும் **தெளிவும்**
மனமும் வாக்கும் நின் அன்பர்பால் ஒருப்படு **செயலும்**
கனவிலும் உனது அன்பருக்கு அடிமையாங் **கருத்தும்**
நினைவில் வேறொரு கடவுளை வழிபடா நிலையும்
புனித நின்புகழ் நாள்தொறும் உரைத்திடும் **பொழிவும்**
தீமையாம் புறசமயங்கள் ஒழித்திடும் திறனும்
வாய்மையாகவே பிறர்பொருள் விழைவுறா **வளனும்**
ஏமுறும்பர தார நச்சிடாத நன் **நோன்பும்**
தூய்மை நெஞ்சில் யான் எனது எனுஞ் செருக் குறாத் **துறவும்**
துறக்கமீ துறையினும் நரகில் தோய்கினும்
இறக்கினும் பிறக்கினும் இன்பம் துய்க்கினும்
பிறைக்கொழுந் தணிசடைப் பெரும இவ்வரம்
மறுத்திடாது எனக்கு நீ வழங்கல் வேண்டுமால்

திருச்சிற்றம்பலம்

JK Gold House &
Fashion House

சுப நிகழ்ச்சிகள் நடத்தக்கூடிய
மண்டபம் வாடகைக்கு உண்டு

314 - 316 London Road
Croydon Surrey CRO 2TJ
Tel : 020 8684 4577
Fax : 022 8684 4677

லூசியத்தில் சகல
திருத்த வேலைகளுக்கும்

SUN MOTORS

விபத்து நடந்த இடத்துக்கு
வந்து உங்கள் வாகனத்தை
இலவசமாக எடுத்து வந்து
சரி செய்து தருவோம்

இடம்
லூசியத்தில்
எவரெஸ்ட்
ரெஸ்டாரென்ட் அருகில்

எவரஸ்ட்
Curry King

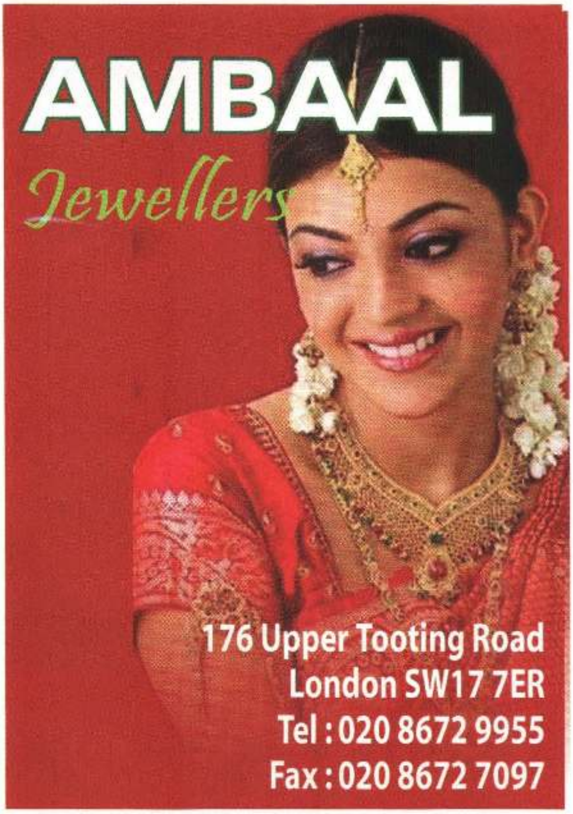
24 Loampit Hall
Lewisham SE13 7SW
Tel : 020 8691 2233

Breakfast Lunch Dinner

சிங்கம் தமிழ்க் கடை
Red Line Wine

184 Hither Green Lane
Lewisham
London SW13 6QA
Tel : 020 8297 8778

இலங்கை, இந்தியாவிலிருந்து
இறக்குமதியாகும் உடன் மரக்கறி
மீன் வகைகள், பழ வகைகள்
மற்றும் அனைத்து மளிகைப்
பொருட்களையும் ஒரே இடத்தில்
பெற்றுக்கொள்ளநாட வேண்டிய இடம்
- சிங்கம் தமிழ்க் கடை
இது ஒரு புதிய உதயம்.
(வாகனத்
தரிப்பிட
வசதியும்
உண்டு)



AMBAAL
Jewellers
176 Upper Tooting Road
London SW17 7ER
Tel : 020 8672 9955
Fax : 020 8672 7097

SKY WINGS LTD
IATA
"Where The Sun Never Sets"
Cheapest Worldwide Fares with the Best Service
Main Agent for:
Srilankan Airlines
Qatar Airways
Kuwait Airways
Oman Airways
and many more...
Special Packages To
Sri Lanka, Maldives, China
Malaysia, And many more
Destinations...
Reservations please call:
Tel:0208 672 9111
Function Hall
for hire
for Weddings
and Parties
Head office: 119, Tooting High Street, London, SW17 0SY.
Emergency Number: 078 50 876921
web: www.skywings.co.uk
email: bala@skywings.co.uk
Deals Of The Week
Colombo £240 + Taxes
Maldives £294 + Taxes
China £360 + Taxes
India £130 + Taxes
Branches:
Harrow
G7A, Talbot House 204-226 Imperial Drive
Rayners Lane, Harrow,
Middx HA2 7HH
020 8872 4144
We accept all credit cards.
Eastham
317 High Street North
Manor Park. London E12 6SL
020 8471 8366

SELECT
ESTATE LETTINGS
Sales Mortgages Lettings
Residential & Commercial Sales Professional Service
Rent Guarantee Scheme Vetted Tenants
In-house Maintenance Dept
Competetive Sales Commission Business Transfer
Mortgages Arranged even with no proof of income
Select the Best
288 High Street North,
Manor Park, London E12 6SA
Tel : 020 8470 1500
Fax : 020 8470 9800
www.selhouses.co.uk
email : info@selhouses.co.uk

Anthoorium
World of Designs
Jewellery & Textiles
For your Jewels, Gems,
Sarees, Costumes,
Musical Instruments
& Gift Items please visit us...
102, B Burlington Road
New Malden,
Surrey KT3 4NT
Tel : 020 8942 8001
Fax : 020 8942 8007
Web : www.anthoorium.co.uk
Email : sales@anthoorium.co.uk
வைரத்தாலிக்கொடி
அத்துடன் பழைய
தங்கத்தில் புதிய
டிசைன் நகைகள்
செய்து கொள்ள
நாடுங்கள்...
இத்துடன்
வாத்தியகருவிகளும்
விற்பனைக்கு
உண்டு

Caters for all occasions
Halal
Pongaal Express
9am to 11pm
Chicken Biriyani with coke
£1.99
On the way to home ..
3 Rolls
£1
எங்களது புதிய கிளை
Hounslow
Best Food Supermarketil
ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது
உங்களது சகல உணவு
தேவைகளுக்கும்
எங்களிடம் தொடர்பு
கொள்ளுங்கள்
50 Stringhoppers with sothy and sambol
£5
: 02086648568
: 07400695050
81 STATION ROAD,NORTH HARROW,HA2 7SW.
844, LONDON ROAD,THORNTON-HEATH, CROYDON, CR7 7PA.

இலண்டனில் தரமான தங்கத்திற்கு
PATHMINI
22ct GOLD
JEWELLERS
892 London Road
Thornton Heath Surrey CR7 7PB
Tel : 020 8665 1111
Fax : 020 8664 8999

BAY &
CURRY LEAVES
SRI LANKAN & SOUTH INDIAN CUISINE
* Under New Management * Completely Refurbished
* Private Function Area
OPENING HOURS:
Monday to Sunday: 12 noon to 11pm
278 Bulington Road, New Malden
Surrey KT3 4NL
020 8942 3008
அடேங்கப்பா
என்ன ருசி!!
New Malden-ல்
இந்தக் கடை
Special offer Lunch Meal Available Between
Monday - Thursday
Special Prices for Take away
New Malden முருகன் கோவிலுக்கு முன்னால்

Accident Courtesy

BRANCH
13 Progress Business Park
Progres Way, Croydon
Surrey CR0 4XD

HEAD OFFICE
Beechfield House
Lyme Green Business Park
Winterton Way, Macclesfield
Cheshire, SK11 0LP

BRANCH
142 Pinner Road, Harrow
Middlesex, HA1 4JE

BRANCH
Trocoll House Wakering Road
Barking, Essex, 1G11 0TJ

எம்மை நேரடியாக தொடர்பு கொள்பவர்களுக்கு எவ்வித கொமிஷனும் அறவிடப்படமாட்டாது
அதாவது 100% நஷ்டஈடு பெறுவீர்கள்

Call us now

142, Pinner Road, Harrow HA1 4JE
Tel: 08002321523 / 020 8 427 4060
Fax: 0845 8710197
E-mail: info@accidentcourtesyltd.co.uk

"accident courtesy Ltd regulated by ministry of justice our Authorisation Number : CRM2523"

We don't charge any commission
for whoever calls directly
This means they get 100% compensaion

Accident Courtesy

வாகன விபத்தா?

மாற்று வாகனம் தேவையா?
நஷ்டஈடு பெற்றுத்தர வேண்டுமா?

உங்களது விபத்து எவ்வாறு நடந்தது என்பதை காப்புறுதி கூட்டுத்தாபனத்திற்கு அறிவிக்க வேண்டுமா?

உங்களுக்கு பிடித்த வாகன உற்பத்தியாளர்களிடமே வாகனத்தை திருத்த வேண்டுமா,

உங்களுக்கு ஏற்பட்ட வீண் செலவீனங்களை, மீளப் பெற்றுத்தர வேண்டுமா,

அனைத்தையும் இலவசமாக எவ்வித முகவவர் கட்டணம் இல்லாமல் பெற்றுக் கொடுக்கும் ஒரே நிறுவனம்

Call us now

142, Pinner Road, Harrow HA1 4JE
Tel: 08002321523 / 020 8 427 4060
Fax: 0845 8710197
E-mail: info@accidentcourtesyltd.co.uk

- No excess to pay
- 100% Injury Compensation

talk
Lyca
RECHARGEABLE
International calling card
INDIA + MOBILE 1 p/min
MALAYSIA LANDLINE 1 p/min
SRI LANKA + MOBILE 5 p/min
SINGAPORE + MOBILE 1/2 p/min
EUROPE LANDLINE FROM 1/2 p/min
USA & CANADA + MOBILE 1/2 p/min
GUARANTEED MINUTES 100%
NO
Connection Charges
Maintenance Charges
Hidden Charges
Expiry Date
Contract
CONFERENCE CALL
CALL NOW ON :
0800 652 7566 / 0207 132 9999
Or visit www.lycatalk.com
payzone
Rates correct at the time of printing on 26/01/2011. For all Terms and Conditions visit www.lycatalk.com Customer Services 0207 132 9999 or 0800 652 7566 The Lycatalk international rechargeable calling card service is provided by Lycatel Services Ltd, and products are distributed by Lycatel Distribution UK Ltd. Call rates shown above are based on calls placed using the Lycatalk 0207 access numbers from the UK to landline and mobile telephones in the destinations above. For full rates to all destinations and mobile telephone numbers, please visit www.Lycatalk.com or contact our customer services team on 020 7132 9999 or 0800 652 7566. Before connecting your call, a voice prompt will inform you of the rate you are paying per minute from your Lycatalk account. Calls using this service are rounded up in one minute intervals. Calls using our 0800 access numbers incur a surcharge of 1p per minute charge. Payphone providers pass on significant costs and incur a 15p per minute surcharge and are not recommended for this service. You should contact your telecoms provider quoting the Lycatalk access number you wish to use for the service to ensure you are aware of their charges, if any. Calls to 0845 or 0871 access numbers are typically considerably higher than calls placed to 0207 access numbers. Mobile telephones can cost considerably more if you use Lycatalk access numbers outside of your mobile provider's inclusive minutes allowance.