ஆன்மீக சஞ்சிகை

சிவ ஒளி

22 மாசி 2020

மாதாந்த மின்னிதழ் (ஒளி- 02)

மறைந்தும் மறவாத ஆன்மா

தென்கயிலை ஆதீனம்
முதற்குரு.
தவத்திரு.
அகத்தியர் அடிகளார்

தமிழால் வாழ்வோம்

உலகின் முதல் சிவன்கோயில்

சிவ ஒளி
மாதாந்த மின்னிதழ்
22 மாசி 2020
ஆன்மீக மின்னிதழ் - ஒளி - 2
சிவஒளி ஆலோசனை தென்கயிலை
ஆதீனம் குரு முதல்வர் அகத்தியர் அடிகளார்

தலைமை ஆசிரியர்
சமூகசேவையாளர்
தென்கயிலை சிவா (பிரான்ஸ்)

உதவி ஆசிரியர்
நாட்டியக் கலைமணி
திருமதி.பவானி குகப்பிரியா (கொழும்பு)

ஆசிரியர் குழு:
- கலாநிதி திரு.பாலை. சிவகடாட்சம் கனடா
- கலாநிதி. பண்டிதர்
திரு. திருநாவுக்கரசு யாழ்ப்பாணம்
- தேசபாரதி தீவகம்
வே.இராஜலிங்கம் - கவிஞர் - கனடா
- சமூக ஆர்வலர்
திருமதி. பவானி சற்குணசெல்வம் நெதர்லாந்து
- கவிதாயினி
திருமதி. நிரஞ்சலா ரவிரதன் நெதர்லாந்து
- திருமதி.சிவகுமாரி ஜெயசிம்மன் நெதர்லாந்து
- தென்னவன் அவுஸ்திரேலியா

வடிவமைப்பு
மோகன சாந்தி

தென்கயிலை ஆதீனம்
இல-36 சிவன் மலை பீலியடி
கன்னியா, திருகோணமலை.
இலங்கை.

குரு முதல்வர்:
தவத்திரு அகத்தியர் அடிகளார்
00 94 77 509 8157.

இளைய பட்டம்:
திருமூலர் தம்பிரான் அடிகளார்.
00 94 77 173 1728

தொடர்புகளுக்கு:
தென்கயிலை சிவா
00 33 6 13 15 93 49
thenkailaisiva@gmail.com

ஒளியில் ஒளியாகி... உயிரில் உயிராகி

சிவ ஒளியில் பிரகாசிக்கும் சிவனடியார்களே !
இருகரம் கூப்பி வணங்கி வரவேற்கின்றோம்.

காலச் சக்கரம் ஓடிக்கொண்டேயிருக்கிறது.... நாட்கள் வாரங்களாகி வாரங்கள் மாதங்களாகி மாதங்கள் வருடங்களாகி நகர்ந்து கொண்டே செல்கிறது... நேற்றைய நிலைமை கூட நாளை நிலைத்திருக்கமுடியாத நிலை. இன்றைய நம்பிக்கை நாளை அவநம்பிக்கையாகிறது. இன்றைய நண்பன் நாளைய எதிரியாகிறான்.

இப்படியெல்லாம் பலர் சலிப்புடன் சிந்திப்பது தெரிகிறது. ...

மனித வாழ்வு என்னும் வாகனம் நம்பிக்கை என்னும் சக்கரத்தில் நகருகின்றபோது .... எண்ணங்கள் என்னும் எரிபொருளில் இயங்குவதை நாம் பெரிதும் கவனிப்பதில்லை. எண்ணங்களும் சிந்தனைகளுமே எம்மை வழிநடத்துகின்றன. நாம் செல்லும் பாதைகளைத் தீர்மானிப்பதும் செயலாற்றுவதும் எண்ணங்களே. எண்ணங்களும் சிந்தனைகளுமான உணர்வுகளே எம்மையெல்லாம் வழி நடத்துகின்றன.

நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியங்களும் உணர்வுகளால் உந்தப்படுபவை. நாம் செய்யும் காரியம் ஒவ்வொன்றும் சரியானதா பிளையானதா வெற்றியா தோல்வியா என்பதையெல்லாம் உணர்வுகளின் வெளிப்பாடுகளே தீர்மானிக்கின்றன. சில வேளைகளில் சிலர் நல்லது செய்வதாக எண்ணி ஒரு காரியம் செய்யும் போது இறுதியில அது தீமையாகவே வந்துவிடுகிறது இங்கேதான் ஆழ்மனதடன் கூடிய உணர்வுகள் அற்ற நிலை காணப்படுகிறது.

அதாவது சரியான முறையில் மனத்தூய்மையுடன் எண்ணங்களான உணர்வுகளை விசைப்படுத்தினால் காரியங்கள் யாவும் சித்தி பெற்றுவிடும். நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு நல்ல காரியங்களும் நல்ல உணர்வுகளாகவே பரிணாமம் அடைகின்றன.... நல்ல காரியங்கள் நல்ல உணர்வுகளையும் நல்ல உணர்வுகள் நல்ல காரியங்களையும் இணை பிரியாது பயணித்துச் செல்லும் போது அதுவே மிகப்பெரும் தியானமாகிவிடுகின்றன... நாம் செய்யும் நல்ல காரியங்கள் மூலம் நாம் தியான நிலையை அடைந்து விடலாம்.

ஆடல் வல்லானை முன் நிறுத்தி அன்பே சிவமாய் பெறுகின்ற உணர்வுகளும் செயற்பாடுகளும் நல்ல தியானத் தன்மையையும் நின்மதியையும் எமக்குத் தருகிறது....

இனி நாம் ... நல்லதையே செய்வோம் நல்லதையே கதைப்போம் நல்லதையே காண்போம்

● தென்கயிலை சிவா

உத்தரகோசமங்கை

உலகின் முதல் சிவன்கோயில்

இப்பிறப்பில் பார்க்கவேண்டிய தலம்

-தென்னவன் அவுஸ்திரேலியா-

திருவாரூரில் பிறந்தால் முக்தி
காசியில் இறந்தால் முக்தி
அண்ணாமலையை நினைத்தால் முக்தி
உத்தரகோசமங்கை மண்ணை மிதித்தால் முக்தி

இறைவர்திருப்பெயர்: மங்களேசுவரர், மங்களநாதர்,
காட்சிகொடுத்தநாயகர், பிரளயாகேசுவரர்.
இறைவியார்திருப்பெயர்: மங்களேசுவரி,
மங்களாம்பிகை, சுந்தரநாயகி.
தலமரம்: இலந்தை
தீர்த்தம் : அக்கினிதீர்த்தம்

உலகிலேயே முதன்முதலில் தோன்றிய கோவில் எனபோற்றிப் புகழப்படும் சிவபெருமான் வீற்றிருக்கும் புனிததலங்களில் ஒன்று உத்திரகோசமங்கை.மிகவும் பழமையான திருக்கோயில். இத்தலத்தின் பழமையை உணர்த்துவதாக "மண்தோன்றிய போதே மங்கை தோன்றியது" என்னும் பழமொழி இப்பகுதியில் வழக்கத்தில் உள்ளது.. மேலும், இத்தலத்தின் வரலாற்றுப் புராணத்தில் இராவணனின் மனைவி மண்டோதரியின் பெயர் குறிக்கப்படுவதாலும், சுவாமி மூலத்தான மதிலில் உள்ளகல் வெட்டுக்களில் மண்டோதரியின் பெயர் பொறிக்கப்பட்டிருப்பதாலும், இக்கோயிலின் பழைமை புலனாகிறது.இந்த ஆலயம் சிதம்பரம் கோயிலுக்கு முன்பே தோன்றியது என்கிறது குறிப்பு. நடராஜர் இங்கு அறையில் ஆடிய பின்னர்தான் சிதம்பரத்தில் அம்பலத்தில் ஆடினாராம். இத்துடன், சங்க இலக்கியத்தில் குறிக்கப்படும் "இலவந்திகைப்பள்ளி" என்பது உத்தரகோச மங்கையைக் குறிக்கும் என்பாரும் உளர். மேற்குறித் தகல்வெட்டில் இலவந்திகைப் பள்ளித் துஞ்சிய நன்மாறன் பெயரும் செதுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தத் தலத்தில் வேதவியாசர், காகபுஜண்டர், மிருகண்டு முனிவர், வாணாசுரன், மயன், மாணிக்கவாசகர், அருணிகிரிநாதர் ஆகியோர்

சிலை உள்ளது .மார்கழித் திருவாதிரையில் இப்பெருமானுக்கு மிகப்பெரிய அபிடேகம் சிறப்பாக நடைபெறுகிறது. அன்று ஒருநாள் மட்டுமே சந்தனக்காப்பு முழுவதும் களையப்பட்டு, இரவு அபிடேகங்கள் கண் கொள்ளாக் காட்சியாக அற்புதமாக நடைபெறுகின்றன. வாழ்நாளில் ஒருமுறையேனும் இந்நாளில் கட்டாயமாகச் சென்று தரிசிக்கவேண்டும்.

- சிதம்பரத்தில் நடனமாட முன்னர் சிவன் உத்தரகோசமங்கையில் தான் திருநடனமாடினர்

அவனருளாலே அவன் தாள் வணங்கி என்பதற்கிணங்க இங்கு சென்று வழிபடுவதற்கே சிவனின் பூரண ஆசிவேண்டும். வாழ்க்கையில் கண்டிப்பாக பார்க்க வேண்டிய தலம். உத்தரகோச மங்கை.

வழிபட்டு ஈசன் அருள் பேறு பெற்றுள்ளனர்.

-இந்தக் கோவில்தான் உலகின் முதல் சிவன்கோவில் 8000 ஆண்டுகளுக்கு மேல் பழமையானது என்று அறியப்படுகிறது

-இங்குள்ள தலவிருட்ச்சம் இலந்தைமரம் 3300 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக இன்றும் பூத்துக்குலுங்குகிறது.

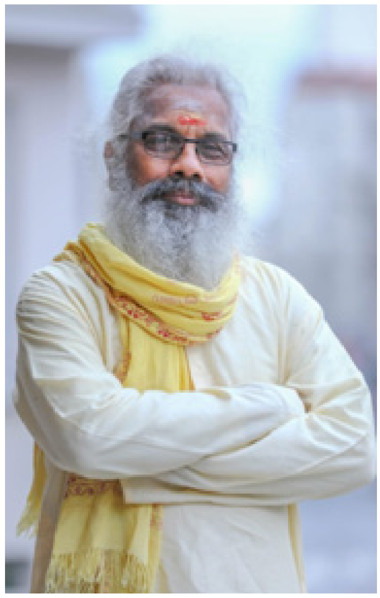
-இங்குதான் இராவணன், மண்டோதரி திருமணம் நடைபெற்றதற்கு சாட்சியாக கல்வெட்டுக்கள் உள்ளன.

-இத்தலத்தில் நடராசர் கோயிலுக்குப் பக்கத்திலேயே ஆயிரம் லிங்கங்களை கொண்ட லிங்க கோயிலும் தனிக் கோயிலாக உள்ளது.

-இங்கு நடராஜர் ஆடும் திருக்கோலத்தில் ஐந்தரை அடி உயர அபூர்வபச்சை மரகத கல்லினால் ஆன நடராஜர்

மறைந்தும் மறவாத ஆன்மா

பாகம் : 02



குகன் குணரெத்தினம்

(தென்கயிலை சிவா)
அனைத்துலக
ஒருங்கிணைப்பாளர்.
தென்கயிலை ஆதீனம்

ஈழத் தமிழுலகில் புகழ்பெற்ற தமிழ்ப் பேறறிஞராகத் திகழ்ந்தவர் , வித்துவான் , பண்டிதர், சைவப்புலவர், சித்தாந்த சிரோமணி , கவிராயர் , தமிழ்ப் பேராசான் தமிழ்ப்பேரன்பர் ஆகிய பட்டங்களைத் தான் வாழுங் காலத்திலேயே தனதாக்கிக் கொண்ட வேந்தனார் அவர்கள் ஆகும். தனது 48 வயதிலேயே , 1966 ஆம் ஆண்டு காலமான இப் பெரியாரின் நூற்றாண்டு நினைவு விழா - நூல்கள் வெளியீட்டு விழா கடந்த ஆண்டு இலண்டன், பாரிஸ், ரொரன்றோ, கொழும்பு, யாழ்ப்பாணம், நெதர்லாந்து என உலகின் பல பாகங்களிலும் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டது.

ஈழத்தமிழ் உலகில், ஆறுமுகநாவலரிற்குப் பின்னர், தமிழையும் சைவத்தையும் போற்றிப் பாதுகாத்த பெரியார்களில் , குறிப்பிடத் தக்கவர் இவர். சிறந்த பாடநூலாசிரியர் , உரையாசிரியர், குழந்தைப் பாடலாசிரியர், கவிஞர், கட்டுரையாளர், சொற்பொழிவாளர், சைவசித்தாந்தப் பேறறிஞர், தனித்தமிழ்ப் பற்றாளர், தமிழ்ப் பேராசான் என பன்முகப் பட்ட ஆளுமைகளைக் கொண்ட இப் பெரியார் , வேலணை ஊரைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்டவர்.

இவரின் சைவசமயநூலே எமக்கு 1952 - 1980 வரை , பத்தாம் வகுப்புப் பாட நூலாக இருந்தது. மேலும் உயர்வகுப்பு மாணவர்களுக்கான உரை நூல்களாக, இவரின் நான்கு நூல்கள் , எமது இலங்கைப் பாடசாலைகளில் ,முப்பது வருடங்களுக்கும் மேலாக, பாடநூல்களாக இருந்துள்ளன. இவரின் பிரசித்தி பெற்ற குழந்தைப் பாடல்களான காலைத் தூக்கிக் கண்ணில் ஒற்றிக் கட்டிக் கொஞ்சும் அம்மா , பாட்டி , பூனை, மயில் , பறவைக்குஞ்சு, காலில்லாத நொண்டி போன்ற பாடல்கள், கடந்த 60 வருடங்களுக்கும் மேலாக, இலங்கைப் பாடசாலைச் சிறுவர் பாடப்புத்தகங்களில் வெளியிடப்பட்டு , பாடசாலைகளில் கற்பிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

இவரின் நூற்றாண்டு விழா மலர் , 548 பக்கங்களுடன் , 120 இற்கும் மேற்பட்ட அறிஞர்களின் ஆக்கங்களைத் தாங்கியதாக ,சிறப்பாக வெளியிடப் பட்டுள்ளது. இந் நூற்றாண்டு விழாமலரில் இடம் பெற்ற , வேந்தனாரின் இளைய மகன் வேந்தனார் இளஞ்சேய் அவர்களின் “தீந்தமிழ்தந்த செந்தமிழ் வேந்தன்” என்ற நீண்ட கட்டுரையின் ஓர் பகுதியை , இம் மாத இதழில் பிரசுரித்துள்ளோம்.

வித்துவான் வேந்தனார் அவர்கள் - 1966 ஆம் ஆண்டில் ,அவர் இறப்பதற்கு முன்னர், யாழ்ப்பாணத்தில் சிவதொண்டன் சமய இதழிற்கு, மூவர் தமிழ் விருந்து என்ற தலைப்பில் எழுதிய , சைவ சமயத்தின் பெருமைகளை - தமிழின் அருமைகளை விளக்கிடும் சிறந்த கட்டுரைகள் எட்டை , எமது அடுத்த இதழிலில் இருந்து இங்கு வெளியிட உள்ளோம். இக் கட்டுரைகள் , வேந்தனாரின் மகள் திருமதி கலையரசி சின்னையா அவர்களால் ,2010 ஆண்டில் வெளியிடப்பட்ட , வேந்தனார் அவர்களின் கட்டுரைத் தொகுப்பு நூலான, ” தன்னேர் இலாத தமிழ்” என்ற நூலில் இடம் பெற்றுள்ளன. இக் கட்டுரைகள் , எம் வாசகர்களுக்கு மிக்க பயனுடைத்ததாக இருக்கும்.

தீந்தமிழ் தந்த செந்தமிழ் வேந்தன்

வேந்தனார் இளஞ்சேய்

வித்துவான் வேந்தனார் 1940 - 1966 வரைப்பட்ட கால்நூற்றாண்டு காலப்பகுதியில், ஈழத்தின் தலைசிறந்த தமிழ்ப் பேரறிஞராக மிளிர்ந்தவர்.

'இந்துசாதனம்' பத்திரிகையில் 25.3.1940ஆம் ஆண்டு "திருவாசகத்தின் சிறப்புப் பாயிரம்" என்ற கட்டுரையைத் தனது 21ஆவது வயதிலேயே எழுதி, தமிழ் இலக்கிய உலகில் வேந்தனார் காலடி எடுத்து வைத்தார். தனது 16ஆவது வயதிலேயே "பாலபண்டிதர்" ஆகிவிட்ட இவர், அன்றே தான் கல்விகற்ற வேலணை சைவப்பிரகாச வித்தியாசாலையில் ஆசிரியராகவும் கடமை ஆற்றத் தொடங்கிவிட்டார். அத்துடன் அந்த இளவயதிலேயே, தன் ஊர்க் கோயில்களில் புராணம் வாசித்து, பொருள் கூறவும் தொடங்கிவிட்டார்.

இந்த நிலையில் தனது 21ஆவது வயதிலே, இந்து சாதனம் பத்திரிகையில் எழுதத் தொடங்கிய வேந்தனார், ஓர் சில வருடங்களிலேயே, தனது எழுத்தாற்றல், பேச்சாற்றல், சொல்லாற்றல், கவியாற்றல் என்பனவற்றால், ஈழநாட்டின் மூலைமுடுக்கெல்லாம், ஏன் தமிழகத்தின் பல பகுதிகளிலும் பிரபலமாகிவிட்டார். பாலபண்டிதர், பண்டிதர், சைவப்புலவர், பயிற்றப்பட்ட தமிழாசிரியர் வித்துவான், பரமேசுவரக்கழகத் தமிழ் விரிவுரையாளர், சித்தாந்த சிரோமணி, கவிராயர் என்ற பட்டங்களும், புகழும் பெற்று, ஈழத்தமிழ் உலகின் முடிசூடா மன்னனாக, கால் நூற்றாண்டு தமிழ்ப்பணிபுரிந்தார்.

இவர் 1946 - 1966 இடைப்பட்ட, 20 வருடங்களுக்கும் மேலான காலப்பகுதியில் பரமேசுவராக் கழகத் தமிழ்விரிவுரையாளராகப் பெரும்பணியாற்றி, எண்ணற்ற தமிழ் மாணவர்களுக்கு தமிழ் இலக்கிய விருந்தளித்தவர். அத்துடன் திருநெல்வேலியில் அமைந்திருந்த பண்டித வகுப்பு கலாசாலையில், மாணவர்களுக்கு பாடமும் எடுத்தவர். இவரிடம் இப்பண்டித வகுப்பில் பாடங்கற்ற புகழ் பெற்ற மாணவர் வரிசையில், அமரர் புலவர் அமுது, அமரர் வித்துவான் சொக்கன், அமரர் தில்லைசிவன், அமரர் குறமகள் போன்றோர் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள். மேலும் இவரிடம் யாழ். பரமேசுவராக் கல்லூரியில் பாடம் கற்ற, எனக்குத் தெரிந்த சிலரில், அமரர் எஸ். பொ. பண்டிதர் ச.வே. பஞ்சாட்சரம், வண்ணை தெ-வம் போன்றோரும் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள்.

வித்துவான் வேந்தனார் அவர்கள், 1959 - 1961 காலப்பகுதியில்,

இந்து சமயபாடநூல், கம்பராமாயண உரைநூல்கள் மூன்று, பாரதியார் பாடல் விளக்கவுரை ஆகிய ஐந்து உரை நூல்களை மாணவர்களுக்காக எழுதினார். இதனால் பாடசாலை மாணவர்களும், பாடம் கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களும்

பெரிதும் பயனடைந்தனர். இப்பணி, வேந்தனார் தமிழ் மாணவர் சமுதாயத்திற்கும், ஆசிரிய சமூகத்திற்கும் செய்த பெரும்பணி என பல அறிஞர்கள் பாராட்டி உள்ளார்கள். இந்த உரைநூல்கள், ஏறத்தாழ 25 வருடங்கள், பாடசாலைகளில் பாடப்புத்தகங்களாகப் பாவிக்கப்பட்டன. அதாவது வேந்தனார் இறந்து 15 - 20 வருடங்களின் பின்பும், இந்த உரை நூல்கள் பாடசாலைகளில் பாடத்திட்டமாக இருந்ததை இங்கு குறிப்பிடல் சிறந்தது. பின்னர் கல்வி அமைச்சின் பாடத்திட்ட மாற்றங்களில் இவை 1980களின் நடுப்பகுதியில் இருந்து, பாடசாலைக் கல்வியில் இல்லாது போயின.

இவரின் பிரசித்தமான குழந்தைப் பிள்ளைகளுக்கான பாடல்களை அம்மாவின் அன்பு, பாட்டி, எங்கள் வீட்டுப் பூனை, பறவைக்குஞ்சு, நொண்டி, மயில் போன்ற பாடல்கள், இலங்கைப் பாடத்திட்டக் குழுவினரால், பாலர் பாடல்களாக பாடசாலைப் புத்தகங்களில் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறாக வேந்தனார் 5 வயது பாலர் வகுப்பு பிள்ளைகளில் இருந்து 16 - 18 வயது உயர் வகுப்பு மாணவர்களுக்காக எழுதிய ஆக்கங்கள், அவர்கள் உள்ளத்தைப் பண்படுத்தி, அவர்களைத் தமிழ்மொழியில், தமிழ் இலக்கியத்தில் ஆர்வத்தையும் பற்றையும் ஈடுபட வைத்தது. வேந்தனார் 1940 - 1957 காலப்பகுதியில், தொடர்ச்சியாக தினகரன், ஈழகேசரி, இந்துசாதனம், நாவலன், சுதந்திரன், வீரகேசரி, ஈழநாடு போன்ற பத்திரிகைகளில், பல நூற்றுக்கணக்கான கட்டுரைகளை

வாரந்தோறும் எழுதி வந்துள்ளார். வித்துவான் வேந்தனார் அவர் காலத்தில் ஒப்பாரும் மிக்காரும் இல்லாத பெருஞ் சொற்பொழி வாளராகவும் திகழ்ந்தார்.

வித்துவான் வேந்தனார் தன் கவிதைகளையெல்லாம் தொகுத்து, “கவிதைப் பூம்பொழில்” என்ற நூலை 1964இல் வெளியிட்டார். வேந்தனார் 26 வருடங்களாக, பத்திரிகைகளில் தொடர்ச்சியாக எழுதிவந்தவர். தமிழ் இலக்கியக் கட்டுரைகள், சைவ சித்தாந்தக் கட்டுரைகள், இளையோருக்கான அறிவுரைக் கட்டுரைகள், தமிழ் இலக்கிய ஆரா-ச்சிக் கட்டுரைகள், கண்டனக் கட்டுரைகள் என, பல நூற்றுக்கணக்கான கட்டுரைகள் இவரால் எழுதப்பட்டு பத்திரிகைகளில் வெளி வந்திருந்தன. அத்துடனல்லாது 1940 - 50 காலப் பகுதியில், ஈழநாட்டின் மூலை முடுக்கெல்லாம் ஒலித்த இவரின் சிம்மக்குரல் சொற்பொழிவுகள் பலவற்றை, பல பத்திரிகைகள் முழுமையாகப் பிரசுரித்து வந்தன. இவற்றில் சுதந்திரன், வீரகேசரி, ஈழகேசரி என்பன குறிப்பிடத்தக்கன கட்டுரையாசிரியர் வேந்தனார் எழுதிய பல நூற்றுக்கணக்கான பத்திரிகை ஆக்கங்களில், இதுவரை 201 ஆக்கங்களே எம்மால் எடுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தக் கட்டுரைகளில், 78 கட்டுரைகளை உள்ளடக்கி தன்னேர் இலாத தமிழ்” நூல் 2010இல் வெளிவந்தது.

தற்போது 69 கட்டுரைகளை உள்ளடக்கி வேந்தனார் கட்டுரை நூல் பாகம் 1 - மாணவர் தமிழ் விருந்து, 54 கட்டுரைகளை உள்ளடக்கி வேந்தனார் கட்டுரைகள் பாகம் 2 - தமிழ் இலக்கியச் சோலை என்பன வெளியிடப்பட்டுள்ளன. இந்த மூன்று நூல்களும் மொத்தம் 871 பக்கங்கள் கொண்டவை. இந்த நூல்களில் உள்ள கட்டுரைகள், தமிழ் இலக்கியப் பெருமைகளையும், அதன் சுவைகளையும் நயந்து, நயந்து எழுதிய கட்டுரைகள், ஆரா-ச்சிக் கட்டுரைகள், மாணவர்களுக்கான அறிவுரைக் கட்டுரைகள், சமயக் கட்டுரைகள், இளைஞர்களுக்கும் பெரியோர்களுக்கும் ஆன இனஉணர்வையும், மொழி உணர்வையும் ஊட்டும் தமிழ் உணர்வுக் கட்டுரைகள் என பல்வேறு தன்மைகளையும் உள்ளடக்கியவையாக உள்ளன.

வேந்தனார் “புதுஉலகைப் படைக்கும் புலவனின் சக்தி” என்ற தலைப்பில், தினகரனில் 17.12.1950இல் எழுதிய கட்டுரையில் ஓரிடத்தில் இவ்வாறு கூறுகின்றார் “புலவன் புது உலகப் படைப்பாளன். கால வெள்ளத்தில் அள்ளுப்படாது நிலைபெறுகின்ற உயர்ந்த மக்கட் பண்பாடுகளை, மெய்ப்பாடும், விறுவிறுப்பும், உணர்ச்சிக் குமுறலும் ஒன்றோடொன்று அளவிற்கலந்து,

அலையிடும் அரிய சொல்லோவியப் பாட்டுக்களாக ஆக்கி அளிக்கும் ஆற்றல் வாந்தவன் புலவன்.” இன்னொரு கட்டுரை, “இளங்கோவின் இலக்கிய மாந்தர்” என்ற தலைப்பில், தினகரனில் 9.5.1954இல் வெளிவந்திருந்தது. இதில் ஓரிடத்தில் அவர் இவ்வாறு

கூறுகின்றார்.

“கண்ணகியின் காற்சிலம்புகள் இரண்டும், இளங்கோவடிகளின் காப்பியக் கருவாக அமைந்தில. ஒரு சிலம்பில், தெறித்த பரல்தான் இளங்கோவின் காப்பியக் கருவாக அமைந்தது. உடைந்த சிலம்பில் தெறித்துருண்ட ஒரு பரலைத் துணையாகக் கொண்டு, உலகம் உள்ளளவும் நிலவக்கூடிய உயர்ந்த காப்பியத்தை இளங்கோவடிகள் இயற்றினார். சிறந்த புலவனுக்கு சிறிய பொருளும் பெரிய கொள்கையைத் தோற்றுவிக்க உதவுகின்றது. பாத்திரத்தை படைக்கும் உரிமை புலவன் ஆற்றலுக்கே உரியது.” தினகரனில் 10.2.1952 இதழில் வந்த ஓர் கட்டுரையில் இவ்வாறு கூறுகின்றார்.

“இலக்கியம் கல்வியில்லாத மக்களுக்கும் உரியது. வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டுப் பல தொழில்களையும் ஆற்றுகின்ற பொது மக்களும், இலக்கிய

இன்பம் அறிந்து மகிழும் வாய்ப்பை அளிப்பதே சிறந்த மக்களின் பண்பாகும். படித்தவர்கள் மட்டும் அறிந்து மகிழும் இலக்கியங்களைப் பெற்றுள்ள மக்களினமும், அவர்கள்

பேசுகின்ற மொழியும், நீண்டகாலம் உலகில் நிலைபெறாது. பொது மக்களின் வாழ்க்கையில் நிகழ்கின்ற நிகழ்ச்சிகளை, இனித்த எளிய நடையில் இலக்கியமாக எழுதி, அளிக்கும் புலமை, மிக மேலானது. பழந்தமிழ் நாட்டில் உயர்ந்த சங்க இலக்கியங்களுடன், கல்வியிற் குறைந்த மக்களும் அறிந்து சுவைத்தற்குரிய இலக்கியங்களும் விளங்கின என்பதற்கு பல சான்றுகள் உள்ளன." வேந்தனாரின் கட்டுரை வரையும் ஆற்றலைப் பற்றி கவிநாயகர் கவிஞர் கந்தவனம் அவர்கள், ஓரிடத்தில் இவ்வாறு கூறுகின்றார். "நாவன்மையிலன்றி கட்டுரை வரையும் கலையிலும் வேந்தனார் வல்லவர். கட்டுரைகளில் கருத்துக்கள் மட்டுமன்றிக் கன்னித் தமிழுங் கனிந்து குழையும். அவரது தமிழின் இனிமை, கட்டுரையைத் தொடர்ந்து படிக்கத் தூண்டும். தூண்டில் போல் இருக்கும்."

உரையாசிரியர்

வித்துவான் வேந்தனார், தமிழ் இலக்கியம் படிக்கும் மாணவர்களுக்கும், சமயபாடம் படிக்கும் மாணவர்களுக்கும் என ஐந்து நூல்களை 1959 - 1961 காலப்பகுதியில் எழுதியிருந்தார். இதில் க.பொ.த சாதாரண தர மாணவர்களுக்காக எழுதப்பட்ட "இந்து சமயபாடநூல்" ஏறத்தாழ 25 வருடங்களுக்கும் மேலாக பாடசாலைகளில் பாடநூலாக இருந்தது. சைவசமயக் கோட்பாடுகளை எளிய முறையில் மாணவர்கள் உளம் கொள்ளத்தக்க வகையில் எழுதப்பட்ட இந்நூல் மாணவர்களுக்கு மட்டுமன்றி, கல்வி கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் பெரிதும் உதவியாக அமைந்தது.

இவரின் உரைநூல்களான மூன்று கம்பராமாயண நூல்களும், 50 வருடம் முன் படித்த மாணவர்களாலும், இன்றும் மறக்காது அதிலுள்ள பாடல்களைப்பாடி, அதற்கு விளக்கம் கொடுக்கக் கூடியதாக இருப்பது, இந்த உரைநூல்கள் எவ்வளவு தூரத்திற்கு மாணவர்கள் இதயத்தில் இடம்பெற்றன என்பதை அறிய உதவுகின்றது.

1950களிலேயே பாரதியின் பாடல்களை விளக்கி விளக்கவுரைகளும் சொற்பொழிவுகளும் நிகழ்த்தியவர் வித்துவான் வேந்தனார். இவர் 1961இல் பாடசாலை உயர்தரப்பு மாணவர்களுக்கு எழுதிய "பாரதியார் பாடல்கள் விளக்கவுரை" பலரின் பாராட்டையும் பெற்றது. மாணவர்களுக்காக அவர் எழுதிய இந்த உரையில் ஓர் பகுதியைப் பார்ப்போம்.

"காலத்தையொட்டித் தமிழ்மொழியைப் புதுக்கிப் புதிய புதிய கலைநூல்களால் அதனை வளம்படுத்தி வளர்த்தலை விடுத்துப், பிறர் அறியாமல் தமிழர்களாகிய நாம் நமக்குள்ளே பழம்பெருமைகளைப் பேசிக் கொண்டிருப்பதினாற் பயனொன்றும் இல்லையென இடித்துரைக்கின்ற பாரதியாரின் செயலாக்கம், மிகமிகப் பாராட்டத்தக்கதாகும். எமது புலமைத் திறமைகளையும், செயல் திறமைகளையும் பிறநாட்டார் மதித்துப் போற்ற வேண்டுமே அன்றி, நாமே எமது பெருமைகளை பாராட்டிப் பேசுவது பொருளற்ற வெறுஞ் செயலாகுமென்பதே பாரதியாரின் கொள்கையாகும்."

இவ்வாறான எளிய நடையிலான, தெளிவான உரை நூல்களால் மாணவர் சமுதாயமும் ஆசிரியருலகமும் மிகப் பெரிதும் பயனடைந்தன. இதை மிக அழகாக கவிஞர் கந்தவனம் அவர்கள் பின்வருமாறு பதிவு செ-கின்றார். "மாணவர் கல்வி வளர்ச்சிக்கு இவர் செய்த பங்களிப்பு மலையினும் மாணப்பெரிது. ஆசிரியர் என்ற தொழில் சார்ந்த கடமைகளுக்கும் அப்பால், பாடசாலை மாணவரின் படிப்பை எளிதாக்கிய பெருமை இவருக்குண்டு. இவரது உரைவிளக்க நூல்கள், அக்காலத்தில் பாடசாலைகளில்

மிகவும் பெயர் பெற்றவை. குறிப்பாக தமிழ் இலக்கிய பாடங்களுக்கு இவர் எழுதிய விளக்க நூல்கள் மாணவர்க்கு மட்டுமன்றிப் படிப்பிக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் உதவியாக இருந்தன. இது ஒரு இணையற்ற கல்விச் சேவை.''இறுதியாக இந்தப் பகுதியில், இவரிடம் தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம் பயின்ற மாணவரான அமரர் இளவாலை அமுது அவர்கள் கூறுவதை இவ்விடத்தில் குறித்திட விளைகின்றேன். ''இலக்கியவளத்திலும், இலக்கண அறிவிலும், சமயப் புலமையிலும், கவிதைச் செல்வத்திலும் வித்துவான் வேந்தனார் சிறப்புற்று இருந்தாலும்,உரையாசிரியர் என்ற முத்திரையே அவரை உயர்த்திக் காட்டுகின்றது.''இதையே வேந்தனாரின் இன்னொரு மாணவரான அமரர் வித்துவான் சொக்கன் அவர்கள் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்.

தம் கொள்கைகளை தம்மளவில் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு நல்லாசிரிய ராகவும், பாடநூலாசிரியராகவும், ஆசிரியர்களுக்கு ஆசிரியராகவும் விளங்கிய வேந்தனாரை தமிழ் சைவக் கல்வியுலகு என்றும் மறவாது.''

இறுதியாக ''சொக்கன்'' அவர்கள், 1984இல் எழுதிய ''தமிழ்ப்பேரன்பர் வித்துவான் க. வேந்தனார்'' என்ற நூலில் இறுதியாகக் குறிப்பிட்டதையே எனது கருத்தாகவும் இங்கு பதியவிட்டு இக்கட்டுரையை நிறைவு செய்கின்றேன். ''இதுவரை எனக்குக் கிடைத்த சான்றாதாரங்களின் அடிப்படையில், வேந்தனாரின் பல்துறைத் திறன்களையும் பணிகளையும் சுருக்கமாக எடுத்துக் காட்டினேன். சிறந்த கவிஞர், உயர்ந்த சிந்தனையாளர், நயமிக்க நல்லாசான். தரமான கட்டுரையாசிரியர், கேட்பார்ப் பிணிக்கும்சொற்பொழிவாளர். இவை யாவினும் மேலாகத் தமிழ், தமிழினம், தமிழ்ப் பண்பாடு என்றே உயிர்த்த தமிழ்ப் பேரன்பர் என்ற பல கோணங்களில் விரிவாக ஆராயப்பட வேண்டியவர் வேந்தனார் என்பதற்கு ஐயமில்லை.

''காதல் உவத்தல்'' இன்றி, அவரின் ஆக்கங்களை அடிப்படையாக கொண்டு நுணுக்க ஆய்வு நிகழ்த்தப்பட்ட இந்த நூல் உந்து சக்தியாக அமைதல் வேண்டும் என்ற ஆசை எனக்குண்டு. அது எவ்வாறாயினும் ஈழத்துத் தமிழ் இலக்கிய வரலாறு முறையாக எழுதப்படும் ஓர் கால கட்டத்தில் வேந்தனாரைப் புறக்கணித்து அது எழுதப்படுமாயின் அந்த வரலாறு மூளியாகவே இருக்கும் என்ற உண்மையை அறிவுறுத்தும் அளவிலாது இந்நூல் உதவாமற் போகாது. ஏனெனில் வேந்தனார் காலத்தால் உருவாக்கப்பட்டவர் அல்லர். காலத்தை உருவாக்குவதில் தமது கணிசமான பங்களிப்பினை வழங்கியவர் என்பதை எதிர்காலம் உணரும் என்பது திண்ணம்.''

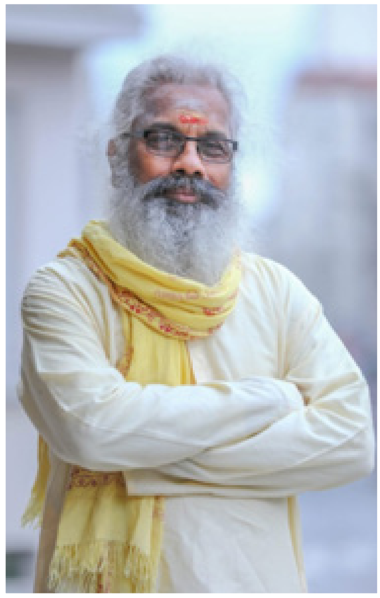
ஆம் சொக்கன் அவர்கள் இவ்வாறு எழுதி, 35 வருடங்கள் முடிந்துவிட்டன. இந்த 35 வருடத்தில், ஈழத்து இலக்கியம் பற்றி வந்த ஆய்வுகளில், வேந்தனாரின் பெயர் குறிப்பிடப்படாமை, தற்செயலானதா, அல்லது திட்டமிட்டே புறக்கணிக்கப்படுகின்றதா

என்பதை காலம் தான் பதில் சொல்லவேண்டும். எனினும் வேந்தனாரின் ஆக்கங்கள் காலங்கடந்து வாழ்பவை. வாழும். இறுதியாக வேந்தனாரின் எழுத்துக்களையே இங்கு பதியவிட்டு, இக்கட்டுரையை நிறைவு

செய்கின்றேன்... ''மக்களின் உயர்ந்த பண்பாடுகளை உயிர் ஓவியமாகப் புனைந்து காட்டுந் திறனே இலக்கியத்தின் நிலைபேறாகும். நிலைபேறான இலக்கியம், கால வெள்ளத்தில் அள்ளுப்பட்டழியாத சிறந்த கொள்கைகளைத் தாங்கிய இலக்கியம், உண்மையான கொள்கையைத் தாங்கி உருப்பெருக்கின்ற இலக்கியம், உலகம் உள்ளளவும் உயிருடன் வாழும்.

அன்பே சிவமாய்

ஆதீனத்தின் அறப்பணிகளும் செயற்திட்டங்களும்



குகன் குணரெத்தினம்

(தென்கயிலை சிவா)
அனைத்துலக
ஒருங்கிணைப்பாளர்.
தென்கயிலை ஆதீனம்

திருகோணமலை தலைநகரிலிருந்து ஆறு கிலோ மீற்றர் தொலைவில் அமைந்துள்ள கன்னியா சிவன் மலை பீலியடி என்னும் மலையடிவாரத்தில் அமைந்துள்ளது தென்கயிலை ஆதீனம். சிவன் மலையில் அமைந்திருக்கும் லலிதாம்பாள் உடனுறை பேரானந்தேச்சரர் ஆலயமும் கன்னியாவில் அமைந்துள்ள இராவணேச்சரர் திருக்கோயிலும் தென்கயிலை ஆதீனத்தின் நிர்வாகத்தின் கீழ் இயங்கும் ஆலயங்களாகும். திருகோணமலைப் பிரதேசத்தில் உருவாகி வரும் பல விதமான பிரச்சனைகளுக்கு மத்தியில் எமது அடையாளங்களையும் கலை பண்பாட்டு விழுமியங்களையும் பாதுகாத்து இருப்பைத் தக்க வைக்கும் செயற்பாடுகளிலும் ஆதீனம் தன்னை அர்ப்பணிப்போடு ஈடுபடுத்தி வருகின்றது.

கடந்த இருபது வருடங்களாக ஆன்மீகப் பணிகளிலும் ஆத்மார்த்ததமான சமூகப்பணிகளிலும் தென்கயிலை ஆதீனம் ஈடுபட்டு வருகின்றது. இந்த வகையில் திருகோணமலைப் பிரதேசத்தில் கன்னியா, பன்குளம், வெருகல் முகத்துவாரம் போன்ற இடங்களில் அறநெறிப் பள்ளிகளையும் முன்பள்ளிகளையும் மற்றும் ஒன்பதாம் வகுப்பு வரையிலான மாணவ மாணவிகளுக்கு பிரத்தியேக வகுப்புக்களையும் நடாத்தி வருகின்றனர். அத்துடன் ஏனைய அறநெறிப் பள்ளிகள் முன்பள்ளிகளின் வேண்டுகோள் விண்ணங்களைப் பெற்று அவர்களுக்க தேவையான கற்கை உபகரணங்களையும் பாடத்திட்டத்திற்கான பொருட்களையும் வழங்கி வருகின்றனர்.

2020ம் ஆண்டிற்கான தனது செயற்பாடுகளை விரிவு படுத்தும் நோக்கிலும் அறநெறிப் பள்ளிகளையும் முன்பள்ளிகளையும் புனரமைப்புசெய்யும் நடவடிக்கையாகவும் மக்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க சில பின்தங்கிய இடங்களில் அறநெறிப் பள்ளிகளை புதிதாக ஆரம்பிக்கும் திட்டத்திலும் தென்கயிலை ஆதீனமானது புதிய நிர்வாகக் கட்டமைப்பை விரிவு படுத்தி துறைசார் வல்லுனர்களையும் தொண்டுள்ளம் கொண்டவர்களையும் இணைத்து சிறப்பு செயற்குழுவை உருவாக்கி செயற்படுத்தி வருகின்றது. அத்துடன் தென்கயிலை ஆதீனமானது பாடசாலை ஆசிரிகளுக்கும்

மாணவர்களுக்குமான சைவநெறிப் பட்டறை நடாத்த நடவடிக்கையை ஆரம்பித்துள்ளது.

கன்னியா, பன்குளம், வெருகல் துறைமுகம் ஆகிய இடங்களில் அறநெறிப் பள்ளிகளை நாடாத்தி வரும் தென்கயிலை ஆதீனம் மேலதிகமாக தம்பலகாமம், உப்பூறல், இலங்கைத்துறை, இலங்கைத்துறை முகத்தவாரம், ஆனைத்தீவு, கருக்காமுனை, சுதந்திரபுரம், குச்சவெளி ஆகிய இடங்களில் அறநெறிப்பள்ளிகளை ஆரம்பிப்பதற்கான ஏற்பாடுகள் நடைபெற்று வருகின்றன.

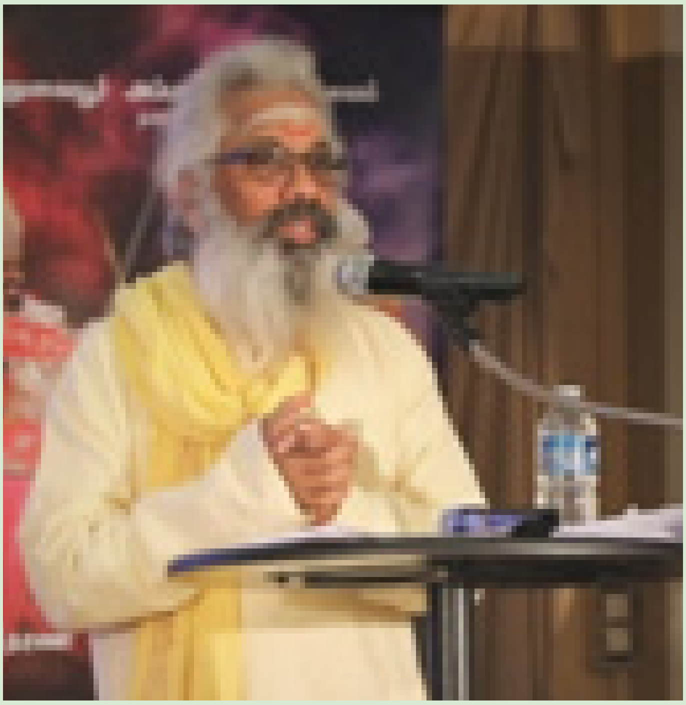
ஆதீனமானது தனது மேற்படி செயற்திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு தேவையான நிதி வளத்தை வன்னியிலிருந்து தேங்காய் கொள்முதல் செய்து விற்பனை செய்து கிடைக்கும் இலாபத்தின் மூலம் பெற்று வருகின்றது.

எதிர்காலத் திட்டமாக போரினாலும் இயற்கை அனர்த்தத்தினாலும் கணவன்மாரை இழந்த குடும்பத் தலைவிகளுக்கு மாதாந்த ஊதியத்தை உருவாக்கி கொடுக்கம் நோக்கிலும் அறநெறிப் பள்ளிகளில் கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களுக்குண்டான கொடுப்பனவுகளை நடைமுறைப்படுத்தும் நோக்குடனும் மற்றும் கல்வி கற்கும் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கும் கடலை கௌபி போன்ற தானியங்களுக்கு தேவையான செலவுகளை பெற்றுக் கொள்ளும் நோக்கிலும் தென்கயிலை ஆதீனம் இரண்டு திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்த முன்வந்துள்ளது.

I . தேங்காய் எண்ணை ஆலை (சிறுகைத் தொழில்)

இந்த எண்ணை ஆலை ஆதீனத்திற்குச் சொந்தமான சிவன்மலைக் காணிக்குள் நிறுவப்படும்.தேங்காய் எண்ணை ஆலையில் பெறப்படும் எண்ணையில் கிடைக்கும் இலாப மானது, தேங்காய் விற்பனை செய்து கிடைக்கும் இலாபத்திலும் பார்க்க அதிகளவு இலாபத்தைப் பெற்று வருமானத்தைப் பெருக்கலாம். அத்தடன் தேங்காய் சிரட்டை, தேங்காய் புண்ணாக்கு போன்றவைகளும் விற்பனை செய்யும் போது மேலதிக இலாபத்தைப் பெறமுடிகிறது. கிடைக்கின்ற வருருமானத்தில், பணிபுரியும் பணியாளர்களின் சம்பளம் மற்றும் அறநெறிப் பள்ளிகள் நிர்வாகத்தின் செலகளை பெற்றுக் கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும்.

ஆலையில் கிடைக்கின்ற எண்ணையை உள்ளூரிலும் வெளிநாட்டிலும் சந்தைப்படுத்தப்படும். இந்த எண்ணை ஆலைக்குத் தேவையான நிதி வளத்தைப் புலம் பெயர்ந்து வாழும் நல்ல உள்ளமும் கருணையும் கொண்ட தமிழ் உறவுகளிடம் பெற்றுக்கொள்ள ஆவன செய்யப்படும். நிதி வளத்தைப் பொறுப்பேற்கும் நிறுவனத்தின் பெயர் அல்லது அவர் விரும்பும் பெயரே இந்த எண்ணை ஆலைக்குச் சூட்டப்படும்.



2. பூஞ்சோலை உணவு உற்பத்தித் தொழிற்சாலை (சிறுகைத் தொழில்.)

மேற்படி பூஞ்சோலை உணவு உற்பத்தித் தொழிற்சாலை ஆதீனத்தின் காணிக்குள் நிறுவப்படும். தொழிற்சாலையில் கணவனை இழந்த குடும்பத் தலைவிகளே பணி புரிவர் . அவர்களின் வாழ்வாதாரத்தை உயர்த்தி ஊதியத்தை வழங்கும் சிறந்த திட்டமாகவே இத்திட்டம் நடைமுறைக்கு வருகிறது. பலகிராமங்களிலும் இவ்வாறான குடும்பத்தலைவிகளின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்த வேண்டிய நேரத்திலும் சந்தர்ப்பத்திலும் அந்தந்தக் கிராமங்களில் கிளைத் தொழிற்சாலை நிறுவப்பட்டு பணிகள் விரிவாக்கப்படும்.

பூஞ்சோலை உணவுத் தொழிற்சாலையில் அப்பளம் மோர்மிளகாய் ஊறுகாய் வடகம் போன்ற அன்றாட தேவைகளுக்குப் பயன் பெறும் உணவுப் பொருட்கள் தயாரிக்கப்படும். இத் தயாரிப்புக்களும் உள்ளூரிலும் வெளிநாடுகளிலும் சந்தைப்படுத்தப்படும்.

இந்த பூஞ்சோலை உணவு உற்பத்தித் தொழிற்சாலைக்குத் தேவையான நிதி வளத்தைப் புலம் பெயர்ந்து வாழும் நல்ல உள்ளமும் கருணையும் கொண்ட தமிழ் உறவுகளிடம் பெற்றுக்கொள்ள ஆவன செய்யப்படும். நிதி வளத்தைப் பொறுப்பேற்கும் நிறுவனத்தின் பெயர் அல்லது அவர் விரும்பும் பெயரே இந்த உணவு உற்பத்தித் தொழிற்சாலைக்குச் சூட்டப்படும்.

கருணையுள்ளம் கொண்ட எம் தமிழ் உறவுகள் மேற்படி திட்டங்களை நடைமுறைப் படுத்தவதற்கு ஆர்வமாக இருப்பவர்கள் தயவு எம்முடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தமிழா தமிழில் வழிபடு

இலண்டனில் சைவநெறிக் கூடம்

அருள்மிகு உச்சிமுருகன் திருக்கோயில் பெருந்திருவிழா

22 05 2020 வெள்ளிக்கிழமை முதல் 03 06 2020 புதன்கிழமை வரை

அன்பிற்கினிய முருகன் திருவடியார்களே வணக்கம்.
கடந்த ஆண்டு 14 07 2019 திருக்குட முழுக்கு நடைபெற்று இங்கிலாந்தில் கைவிக்கம் திருநகரில்ஞானலிங்கர் பாலன் வடிவேலன்உச்சி முருகனாக எழுந்தருளிஇன்பச் செவிகுளிர தமிழோதும் செந்தமிழ் வழிபாட்டுத் திருக்கோயில் அருள்ஞானமிகு ஞானக்குறத்திஉடனாய ஞானவள்ளிப் பெருமான்உச்சி முருகன் திருக்குோயில் வீதியெழல் ஆண்டின் பெரந்திருவிழா. திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2051 விடைத்திங்கள் 9ம் நாள் (22 05 2020) நடைபெறத் திருவருளும் குருவருளும் கைகூடியுள்ளது.உச்சி முருகன் திருக்கோயில் திருவிழாவில் திருப்பணிகள் நிறையுண்டு. தெருவடைதேர் (சப்பறம்) திருத்தேர் திருப்பணிக்குப் பெருற்தொகையான நன்கொடை உடன் தேவையுள்ளது. அடியார் பெருமக்கள் நல்லாதரவை இத்தால் வேண்டி நிற்கின்றோம். அனைத்து நல்கைகளும் (உபயங்களும்) திருப்பணிகளும் தனிநபர்களாக அல்லது குடும்பமாகப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளலாம் .

உபயங்கள்

சுவிற்சர்லாந்து , பேர்ன் ஞானலிங்கேச்சுரர் திரக்கோயில் குருக்கள் திருநிறை திருநெறிய சிவருசி தர்மலிங்கம் சசிக்குமார் மற்றும் திருநிறை திருத்தடங்கள் அடிகள் திருச்செல்வன் முரளிதரன் தலைமையில் உச்சி முருகன் திருக்கோயில் அருட்சுனையர்கள் சிவதிரு சிறீரஞ்சன் மற்றும் சிவத்திரு காண்டிபன் ஆகியோரால் அனைத்துத் திருவிழா திருச்சடங்குகளும் சிறப்பாக நடைபெறவுள்ளன. திருவடியார்கள் அனைவரும் வருகை தந்த உச்சி முருகன் திரவரளைப் பெற்றுச் செல்லுமாறு அன்புடன் அழைக்கின்றார்கள்.

நெதர்லாந்து
ஸ்ரீ வரதராஜ செல்வவிநாயகர்
ஆலயத்தில் தைப்பூசத் திருவிழா

கவிதாயினி
சொல்லின் செல்வம்
திருமதி.
விமலாதேவி சிவநேசன்
நெதர்லாந்து

நெதர்லாந்து நாட்டினிலே வடபால் டென்கெல்டர் பதியினிலே வேண்டுவார்க்கு வேண்டுவதை வாரி வழங்கும் அருள்மிகு ஸ்ரீ வரதராஜ செல்வ விநாயகர் ஆலயத்தில் ஆண்டு தோறும் நடைபெற்று வரும் தைப்பூசத் திருவிழா இவ்வாண்டும் 08 02 2020 சனிக்கிழமை மாலை மிக விமர்சையாக கொண்டாடப்பட்டது. அன்றைய உபயத்தை திருகந்தசாமி குடும்பத்தினர்கள் ஆண்டுதோறும் செய்வதுபோல் அன்றும் மிகவும் பக்தி சிரத்தையோடு தெற்பையணிந்து பங்கேற்க அன்றையபூஜை வழிபாடுகளை ஆலய பிரதமகுருக்களாக பணியாற்றும் சிவாகமபாஸ்கர சிவஸ்ரீ தத்புருஷ கணேசசிவாச்சாரியார் அவர்களும் சிவாகமபாஸ்கர சிவஸ்ரீ வாமதேவப்ரபுசிவாச்சாரியார் அவர்களும் சிவாகம முறைப்படி மிகச் சிறப்பாக நடாத்தினர் அன்று மாலை ஐந்து மணியளவில் விநாயகர் வழிபாட்டுடன் ஆரம்பிக்கப்பட்ட கிரியைகள் புண்ணியாகவாகனம் பஞ்சகௌவியம் முதற்கொண்டு மூலமூர்த்தியான விநாயகப் பெருமானிற்கும் முருகப்பெருமானிற்கும் நவகலச பூஜைகள் செய்யப்பட்டு மகாகணபதியாகமும் ஸ்கந்தயாகமும் செய்யப்பட்டு பரிவார மூர்த்திகளிற்கு பாலபிஷேகம் செய்யப்பட்டதோடு விநாயகப் பெருமானிற்கும் முருகப்பெருமானிற்கும் சிறப்பு திரவிய அபிஷேகங்களும் பால் தயிர் பஞ்சாமிர்த அபிஷேகங்களுடன் கலசாபிஷேகமும் நடைபெற்றது.

பக்தர்களின் பஜனையைத் தொடர்ந்து மூல மூர்த்தியான ஸ்ரீ வரதராஜ செல்வவிநாயகப் பெருமானிற்கும் தொர்ந்து சிவலிங்கவடிவாக காட்சிதரும் சொக்கநாதப் பெருமானிற்கும் பார்வதிதேவிக்கும் தொடர்ந்து மகாலட்சுமி வள்ளி தெய்வானை உடனுறை முருகப்பெருமானிற்கும் சந்தானகோபாலர் நவக்கிரக நாயகர்கள் பைரவர் எனஅனைத்து பரிவார மூர்த்திகளிற்கும் பூசைகள் நடைபெற்றன. அவ்வமையம் விநாயகப்பெருமானிற்கும் முருகப்பெருமானிற்கும் தைப்பூசத் திருநாளை முன்னிட்டு சந்தணக் காப்பு சாத்தப்பட்டிருந்ததோடு முருகப்பெருமானிற்கு மாவிளக்கேற்றி திருப்புகழ் பாடி சிவாச்சாரியர்களால் விசேச பூசை வழிபாடுகள் நடைபெற்றன.

இவ்வமையம் நாம் இவ்வாலயத்தின் வரலாறையும் எ ண்ணிப் பார்ப்பது சிறப்பாக அமையும். தமிழ் மக்களால் அவர்கள் தங்கள் மன அமைதிக்காக கூட்டுப்பிரார்த்தனை செய்த இடம் சென் நிக்கொலஸ் தேவாலயத்தின் குருவானவர் விடுதியின் சிறியஅறை ஒன்று. அதன்பின்னர் பலசிரமங்களின் மத்தியில் இலண்டனிலிருந்து வருகை தந்த சிறிய விநாயகப்பெருமான் விக்கிரகத்திற்கு 29.03.1991 பிரசோற்பதிவருடம் பங்குனிமாதம் உத்தர நட்சத்திரம் வெள்ளிக்கிழமையன்று நெதர்லாந்தில் வாழ்ந்த சொற்ப மக்கள் அனைவரும் ஒன்று கூடி சைவசமய விதிகளிற்கமைய குருமார்களினால் குடமுழுக்கு செய்யப்பட்டது காலங்கள் கடந்து காத்தருளவல்ல விளைகளை நீக்கி நலம் நல்கும் விநாயகரிற்கு ஸ்ரீ வரதராஜ செல்வவிநாயகர் என்னும் திருப் பெயர் சூட்டி வழிபடலானார்கள் .

அதனைத் தொடர்ந்து ஒரு பழைய பாடசாலைக் கட்டடம் தெரிவு செய்யப்பட்டு 17 08 1992 அன்று புதுமனைப் புகுவிழாவும் 11.09.1992 வெள்ளிக்கிழமையன்று மிகச்சிறப்பானமுறையில் குடமுழுக்கும் நடைபெற்றது.

22.03.1997ம் ஆண்டு ஞாயிற்றுக் கிழமை பங்குனி உத்தர நட்சத்திரத்தில் மீண்டும்

மூலமூர்த்திக்கும் பரிவாரமூர்த்திக்கும் புனராவர்த்தன பிரதிஸ்டாமகாகும்பாபிஷேகம் ஆகம மற்றும் மிகுந்த சைவ ஒழுக்க முறைப்படி நடைபெற்றது. இவ்வாலயத்தில் நித்திய பூசைகளோடு விசேசமான நாட்களிலும் விரத காலத்திலும் விசேசபூசைகள் நடைபெற்று வந்தது நாளிற்கு நாள் மூர்த்தியின் அனுக்கிரகம் பெருகிவர விநாயகப்பெருமானைநாடிவந்து வழிபடும் அடியவர்களும் பெருகி வரலானார். விக்கினங்களை நீக்க வல்ல விநாயகப்பெருமானின் தன் அருள் பெருகுவது போல் ஆலயமும் வளர்ச்சி பெற திருவுளம் கொண்டார் .அவ்வமையம் அரசின் நகரின் புனர்நிர்மாண திட்டத்தின் கீழ் எமது ஆலய கட்டடத்தை விட்டுவெளிறே வேண்டியநிலமை ஏற்பட்டது. பலசிரமங்கள் மத்தியிலும் பக்தியோடு நிதிதிரட்டி அரசிடமிருந்து விநாயகப்பெருமான் கோவில் அமைப்பதற்கு உகந்தநிலம் 01.09.2000 ஆவணி சதுர்தியன்று கொள்வனவு செய்யப்பட்டது. நிலம் கொள்வனவு செய்வதற்கும் அதனைத் தொடர்ந்து ஆலயம் அமைப்பதற்கும் தேவைப்பட்ட நிதியை இங்குவாழ் தமிழ்மக்களோடு இலன்டன் பிறான்ஸ் ஜேர்மன் நாட்டு மக்களும் கொடுத்து பெரும் புண்ணியத்தை செய்திருந்தார்கள். இலன்டன் சைவமுன்னேற்றச்சங்கம் முத்துமாரியம்மன் ஆலயம் சைவ மகாநாட்டில் இணைந்துள்ள ஏனைய ஆலயங்கள் கம் காமாட்சியம்பாள் ஆலயம் போன்றன இவ்வாலயத்திற்குச் செய்த திருப்பணிகள் மிகவும் அளப்பரியதாகும். புதிதாக வாங்கிய பூமியில் 22.08.2001 அன்று எம்பெருமான் ஸ்ரீ வரதராஜ செல்வவிநாயகருக்கு காலத்தால் அழியாத ஆகம விதிகளுக்கமைவான ஆலயம் அமைப்பதற்கானபூமிபூஜை நடைபெற்றது.

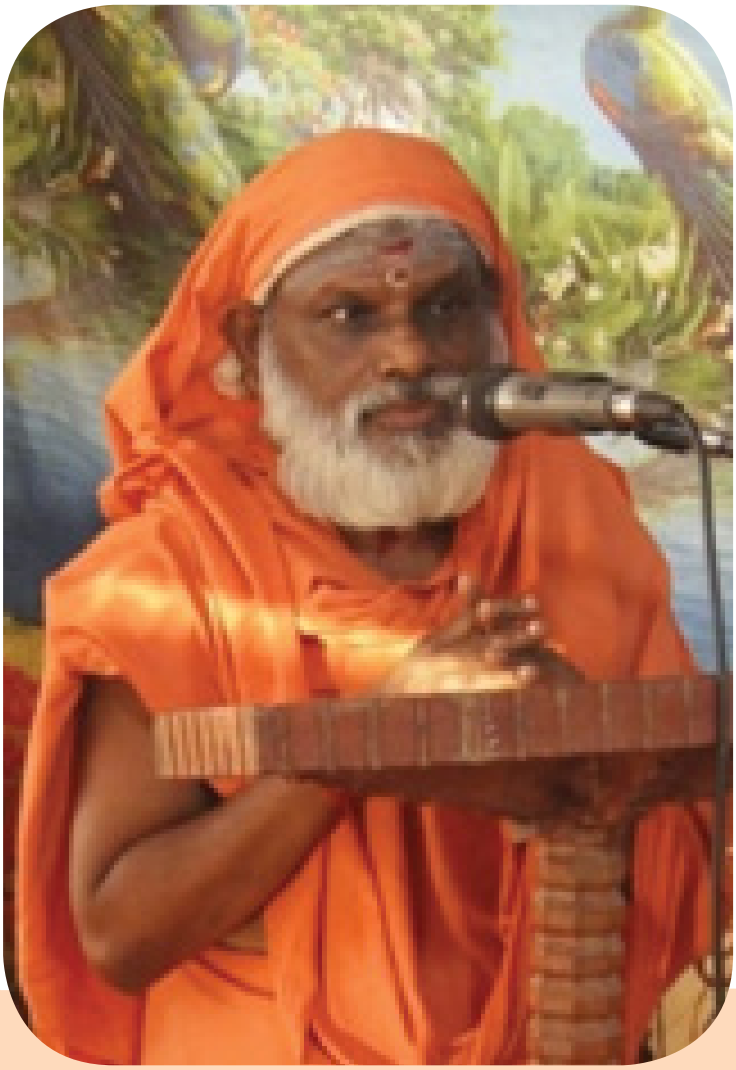
மங்களகரமானசுபானுவருடம் ஆனித்திங்கள் 22ம் நாள் 06.07.2003 ஞாயிற்றுக்கிழமைசப்தமிதிதியும் உத்தரநட்சத்திரமும் கன்னி இலக்கணமும் கூடியஆனிஉத்தரநன்நாளில் விநாயகப்பெருமானிற்கும் பரிவாரமூர்த்திகளுக்கும் அநாவர்த்தனபிரதிஷ்டா நூதனபஞ்சகுண்டயாகமகாகும்பாபிஷேகம் நடைபெற்றதுஅதனைத்தொடர்ந்து இதுநாள் வரையும் அலங்காரஉற்சவமாக இருந்தவருடாந்தஉற்சவம் கொடியேற்றத்துடன் கூடியமகோற்சவமாகமாறியது 2011ம் ஆண்டு இராஜகோபுரப்பணிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டுவிஜய வருடம் ஆவணிமாதம் 31ம் நாள் 16.09.2013 திங்கள் கிழமையன்றுபார்த்தவர்கள் பார்த்தவிழி மூடமறந்துவியந்திருக்கும் வண்ணம் விண்ணைத் தொட உயந்த பஞ்சவர்ண இராஜ கோபுரத்துடனான ஐரோப்பியர்களும் அழகுப் பொக்கிசம் இதுவென்றுபாராட்டிமகிழ்ந்தஆலயத்தில் செக்கனாதப்பெருமான் மீனாட்சிஉடனுறைவிநாயகப்பெருமானிற்கும் பரிவாரமூர்த்திகளிற்கும்பஞ்சகுண்டமகாயாககும்பாபிஷேகம்நடைபெற்றதுஆலயம் வளர்ந்ததற்கு மேலாக எம்பெருமானின் திருவருள் அதி அற்புதமாக வளர்ந்தது . மீண்டும் நாங்கள் தைப்பூசத் திருவிழாவிற்கு செல்வோம் வசந்த மண்டப

பூஜைகளைத் தொடர்ந்து அன்று இலங்கையிலிருந்து வருகை தந்த ஆசிரியர் தமிழருவி திரு .சிவகுமார் அவர்களின் செற்பொழிவு நடைபெற்றது அவ்வமையம் ஆலயத்தின் சார்பில் திரு.சந்திரநாதன் அவர்களும் திரு .இரவிந்திரன் அவர்களும் மாலை பென்னாடை போன்றன அணிவித்து கௌரவித்தனர் . அறிமுக உரையை ஆற்றியிருந்த திரு. சிவநேசன் அவர்கள் தனது உரையின் போது தமிழருவி திரு.சிவகுமார் அவர்கள் எமது ஆலயத்திற்கு பலதடவைகள் வருகை தந்திருக்கின்றார் என்றாலும் எமது இவ்வாலயம் முழுமை பின்னர் இன்று வருகை தந்திருக்கும் இவர் நெதர்லாந்து மண்ணில் கால்கள் படாமலே எமது ஆலயம் அமைப்பதற்காக இலண்டனின் நின்று கொண்டு சைவமகா நாட்டுட்டு விழாவின் போது சிவத்தொண்டு என்ற தலைப்பில் உரையாற்றுகையில் எமது ஆலயம் அமைவதற்கு உதவிசெய்யவேண்டும் என்பதனை வலியுறுத்தி உரையாற்றியிருந்ததனை நினைவு கூர்கையில் அனைத்துப் பக்தர்களும் மகிழ்வோடு கைதட்டி ஆரவாரித்தனர். மேலும் திரு.சிவநேசன் அவர்கள் உரையாற்றுகையில் அன்று நாங்கள் இளம் வாலிபர்களாக இருந்தோம். எங்களைப் பார்த்த சிலரிற்கு எங்கள் மீது நம்பிக்கை இல்லாதிருந்தது உண்மைதான். ஆனாலும் எங்களுக்காக குரல் கொடுத்த தமிழருவி திரு. சிவகுமார் அவர்கள் இன்று எமது முழுமை பெற்ற ஆலயத்திற்கு வந்திருப்பது அவர் எங்கள் மீது கொண்ட நம்பிக்கையை கண்கூடாக காண்பதற்கு வாய்பாகவும்

தமிழருவி திரு. சிவகுமார் அவர்கள் தைப்பூச நன்நாளின் சிறப்பு என்ற தலைப்பில் சொற் பொழிவாற்றியிருந்தார். ஆனால் தனது சொற்பொழிவின் பாதி நேரத்திற்கு மேலாக இவ்வாலயத்தோடு தனக்கிருந்த தொடர்பையும் ஆலயத்தின் சிறப்பையும் விளக்கியிருந்தார். எமது ஆலயம் பழைய இடத்தில் இருந்தபோது இரண்டு தடவைகள் தொடர் சொற்பொழிவாற்றியதாகவும் அதுமட்டுமல்ல இவ்வாலயத்தின்

பூமி பூசையின் போது இலண்டன் முத்துமாரியம்மன் ஆலய ஸ்தாபகர் திரு.சீவரத்தினம் ஐயாவோடும் இந்தியாவிலிருந்து வருகைதந்த பேராசிரியர் திரு.அருணைபாலறவாயர் அவர்களோடும் இவ்வாலயத்திற்காக அடிக்கல் நாட்டிய அந்த நாள் திகதி நேரம் என்பனவற்றை சரியாக நினைவுகூர்ந்ததோடு இன்றுதான் இந்த ஆலயத்தை கண்டபோது தனது மனம் அடைந்தஆனந்தத்தையும் பலவாறு சொல்லி மகிழ்ச்சி பொங்க பாராட்டியிருந்தார். மேலும் இலண்டன் ஐரோப்பாவிற் முழுமை பெற்ற நான்கு ஆலயங்களில் ஸ்ரீ வரதராஜ செல்வவிநாயகர் ஆலயமும் இடம் பெறுவதாகவும் கூறியதோடு எமது ஆலயத்தையும் உள்வாங்கி தான் எழுதிய கட்டுரை பல்கலைக்கழக மாணவர்களின் பாடத்திட்டத்தில் இடம் பெற்றதாகவும் கூற அனைவரும் அதனைமகிழ்வோடு வரவேற்றனர். இன்றைய தைப்பூச நாளின் சிறப்பு என்னவெள்றால் இன்றுதான் சிவன் பார்வதிதேவியோடு நடனமாடி மகிழ்ந்தநாள் .என்றும்சிதப்பர த்திலேபார்வதிதேவியோடுபரமசிவனும் நடன மாடிய காட்சியினை" தத்துவமாடசடாசரன் தானாட" என்ற திருமந்திரத்திலே அழகாக கூறியுள்ளதைக் கூறி இந்நாள் சிவனுக்கும் முருகப்பெரு மானிற்கும் மிகவும் சிறப்பான நாட்கள் என்றும் இந்த நாட்களில் வித்தியா ஆரம்பம செய்வதற்கு மிகவும் சிறப்பானது என்றும் இந்த நாட்களில் இந்தியா மலேசியா போன்ற நாடுகளில் முருகபக்தர்கள் காவடி எடுத்து வழிபடுவர் என்றும் விளக்கி முப்பது நிமிடங்களில் தன் அருமையான சொற்பொழிவை நிறைவுசெய்ய உபயகாரர்கள் சார்பாக திரு.பிரபாகரன் அவரிற்கு பொன்னாடை போர்த்தி கௌரவிக்க தொடர்ந்து சுவாமி உள்விதிவலம் வந்து சண்டேஸ்வரர் பூஜையோடு பூஜைகள் நிறைவடைய விபூதிப் பிரசாதங்கள் பெற்ற பக்தர்கள் அன்னதானமும் உண்டு அருள் பெற்ற நிறைவோடு வீடுசென்றனர்

அகத்திய அடிகளார் அடியொற்றிப் பயணிப்போம்



தேசபாரதி தீவகம்
வே.இராசலிங்கம்
கனடா

சைவமும் தமிழொடும் சாரிரு கண்களாய்
மெய்தரும் சிவனொடும் மேவிய திங்களாய்

லலிதாம்பாள் உடனுறை பேரானந் தீச்சரர்
பொலியுளம் மேவிய பூவுல(கு) உதித்தவர்

ஆதீன முதல்வராய் அகத்திய அடிகளார்
மாதவம் ஆற்றிடும் மனிதமும் ஆயினார்

நாவிடும் இசையொடும் நல்லியல் நாடகம்
பாவொடும் ஆகிடப் பயின்றனர் மலையிலே

நாட்டியப் பேரொளி நர்த்தனம் கற்றிட
ஏட்டிலும் கதையிலும் இயற்றிய பெருந்தகை

திருவண்ணா மலையினில் துறவறம் பெற்றவர்
திருகோண மாமலைத் தொண்டராய் ஆயினர்

தென்கைலை ஆதீனம் திருவறம் போற்றிடும்
மன்பதை உலகென மலர்ந்தன பள்ளிகள்

சென்றுசென் றூர்தொறும் தேடிய பொருளுடன்
நன்றென வரும்பணம் நல்லறம் ஆனதே

அன்பினைச் சுமந்தவர் அருகதை யற்றவர்
துன்பியல் அகற்றிடச் சிவநெறி காட்டினர்

அகதியாய் வழியிலார் ஆகிய பெருஞ்சுமை
முகமுறும் தொழிலறம் மீட்டின ராமலோ

சிறுவரின் கல்வியில் விபுலானந் தரென
ஒருநிலை வகுத்திட உயர்ந்தனர் அறிகுவீர்

அகத்திய அடிகளார் ஆதீனம் மக்களின்
யுகத்தினை ஆக்கினார் இறைபணி ஈதலோ!

தற்கொலை

திருமதி.
பவானி சற்குணசெல்வம்

தற்கொலை (Suicide) என்பது விருப்பத்துடன் ஒருவர் தன்னைத்தானே கொலை செய்து கொள்ளும் செயலாகும். மன அழுத்தம், மனப்பித்து, இருமுனையப் பிறழ்வு, ஆளுமைச் சிதைவு, குடிப்பழக்கம், குற்றவுணர்வு, இயலாமை, வெட்கம், கடுமையான உடல்வலி, பென்சோடையசிபைன்கள் பயன்பாடு போன்ற பல காரணங்களில் ஒன்றோ அல்லது பல காரணங்களோ ஒருவரைத் தற்கொலைக்குத் தூண்டலாம். பொருளாதாரச் சிக்கல்கள், அடாவடியாக கொடுமைக்கு ஆளாதல், உறவுகளின் பிரச்சினைகள் போன்ற மன அழுத்தக் காரணங்களும் ஒருவரை தற்கொலைக்குத் துண்டலாம். தற்கொலை முயற்சியில் ஒருமுறை ஈடுபட்ட ஒருவர் எதிர்காலத்தில் மீண்டும் தற்கொலைக்கு முயற்சி செய்யும் சாத்தியக்கூறுகள் அதிகமாக உள்ளன. துப்பாக்கி வகைகள், மருந்துகள் மற்றும் நஞ்சுப் பொருட்கள் முதலானவற்றை எளிதில் கிடைக்கச் செய்யாமல் தடுப்பதும் தற்கொலையை தடுக்கும் ஒரு முறையாகும். மனநல கோளாறுகளுக்கு சிகிச்சையளித்தல் பொருட்களை தவறாகப் பயன்படுத்துதலை தவிர்த்தல் முறையான செய்தி ஊடக அறிக்கையால் விழிப்புணர்வூட்டுல் மற்றும் பொருளாதார நிலைமைகளை மேம்படுத்துதல் போன்றவையும் தற்கொலைகளை குறைக்கும் வழிமுறைகளாகும்.

தற்கொலைக்கு மிகவும் பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் முறைகள் நாடுகளுக்கு இடையே வேறுபடுகின்றன, மேலும் இம்முறைகள் அந்த நேரத்தில் கிடைக்கக்கூடிய வழிமுறைகளைச் சார்ந்துள்ளன. தூக்கில் தொங்குதல், பூச்சிக்கொல்லி நஞ்சு அருந்துதல் மற்றும் துப்பாக்கியால் சுட்டுக் கொள்ளுதல் போன்றவை பொதுவான சில தற்கொலை முறைகளாகும்.

2015 இல் 828,000 இறப்புக்கள் தற்கொலைகளால் நிகழ்ந்துள்ளன. 1990 இல் இது 712,000 இறப்புக்களாக இருந்தது. உலகளாவிய ரீதியில் மரணத்திற்கு காரணமாக விளங்கும் 10 வது முக்கிய காரணியாக தற்கொலை கருதப்படுகிறது.

உலக சுகாதார நிறுவனம், உலகில் கிட்டத்தட்ட 800000 பேர் ஒவ்வொரு ஆண்டும்

தற்கொலையால் இறப்பதாக குறிப்பிடுகின்றது. மேலும் 15-29 வயதுக்கிடைப்பட்டோரில்,

தற்கொலையே இறப்பிற்கு இரண்டாவது பெரிய காரணமாக அமைவதாகவும், 78% மான தற்கொலைகள் குறைந்த அல்லது நடுத்தர வருமானம் கொண்ட நாடுகளிலேயே நடப்பதாகவும் குறிப்பிடுகிறது. உயிர்ச் சேதமில்லாத தற்கொலை முயற்சிகளால் காயம் மற்றும் நீண்டகால குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன.

மக்கள் ஏன் தற்கொலை செய்கிறார்கள் அல்லது தற்கொலைக்கு முயற்சிக்கிறார்கள்? தற்கொலை நடத்தையை எந்த காரணிகள் பாதிக்கின்றன?

தற்கொலை முயற்சிகள் மற்றும் தற்கொலை.

முதலாவதாக, ஒரு தற்கொலை முயற்சிக்கும் தற்கொலையினால் ஏற்படும் உண்மையான மரணத்திற்கும் வித்தியாசம் உள்ளது. உண்மையான தற்கொலைகளை விட தற்கொலை முயற்சிகள் மிகவும் பொதுவானவை. யாராவது உண்மையில் தற்கொலை செய்து கொள்ளும்போது தற்கொலை பெரும்பாலும் திட்டமிடப்பட்டிருக்கும். எப்போதும் யாரோ ஒருவர் இறப்பதற்கு மிகவும் ஆபத்தான வழிகள் காரணமாகின்றன. ஒரு தற்கொலை முயற்சியை உதவிக்கான அழுகையாகக் காணலாம். யாராவது தற்கொலை முயற்சி செய்யும்போது, அது பெரும்பாலும் வெளி உலகத்திற்கு ஒரு கூக்குரல்: "எனக்கு உதவுங்கள், என்னால் அப்படி வாழ முடியாது". என்பது அதன் பொருள்.

மக்கள் ஏன் தற்கொலை செய்ய விரும்புகிறார்கள்?

சிலருக்கு வித்தியாசமான எண்ணங்கள் உள்ளன: "நான் இறக்க விரும்புகிறேன்". இந்த மக்களுக்கு வாழ்க்கை தாங்க முடியாத துன்பம். அவர்களுக்கு ஒரே ஒரு தீர்வு தற்கொலை மட்டுமே. மக்கள் தற்கொலை செய்ய விரும்பினால் அல்லது மக்கள் தற்கொலை செய்து கொண்டால், அவர்கள் பெரும்பாலும் இதற்கான ஒரு நோக்கத்தைக் கொண்டுள்ளனர். நான்கு முக்கிய நோக்கங்கள்: தப்பித்தல், பழிவாங்குதல், நனவை நிறுத்துதல் மற்றும் இறப்பு. சிலருக்கு, வாழ்க்கை மிகவும் கனமானது, நம்பிக்கையற்றது. அவர்கள் மரணத்தைத் தவிர வேறு எந்த தீர்வையும் காணவில்லை. இந்த மக்களுக்கு வாழ்க்கை தாங்க முடியாத துன்பம். அவர்கள் வைத்திருக்கும் எண்ணங்களையும், அவர்கள் உணரும் உணர்ச்சிகளையும் நிறுத்த விரும்புகிறார்கள். நனவு நிறுத்தப்பட வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்புகிறார்கள். பெரும்பாலும் நிறைய துன்பங்களை கொண்டு வந்த வாழ்க்கையை விட்டு அவர்கள் வெளியேற விரும்புகிறார்கள். தற்கொலை செய்து கொள்ளும் நபர்கள் மரணத்தைத் தவிர வேறு தீர்வுகளைக் காண்பதில்லை.

தற்கொலைக்கான காரணங்கள்

- மனச்சோர்வு (எல்லா நிகழ்வுகளிலும் 50%)
- திருமண பிரச்சினைகள்: மகிழ்ச்சியற்ற அல்லது உடைந்த உறவுகள்
- பெற்றோருடன் சண்டை
- நேசிப்பவரின் இழப்பு
- மனச்சோர்வுடன் தொடர்புடைய ஒரு மருத்துவ நிலை
- அச்சங்கள், மனநோய்கள் மற்றும் மாயை கொண்ட மனச்சோர்வு
- கடந்த கால அதிர்ச்சிகரமான அனுபவம்
- ஸ்கிசோஃப்ரினியா
- ஆடிட்டரி பிரமைகள் (கேட்கும் குரல்கள்)
- எல்லைக்கோடு கோளாறு
- தொடர்ச்சியான மனச்சோர்வு
- ஆல்கஹால் அல்லது போதைப்பொருள்

- தனிமை
- கடன்கள்
- அவமானம்
- முந்தைய தற்கொலை முயற்சிகள்
- வன்முறை

தற்கொலை நடத்தையை பாதிக்கும் காரணிகள்:

இளமையில் உணர்ச்சி ரீதியாக புறக்கணிக்கப்படும் நபர்கள் தற்கொலை எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளவும், உண்மையில் தற்கொலை செய்து கொள்ளவும் அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. துஷ்பிரயோகம், பாலியல் துஷ்பிரயோகம் அல்லது அன்புக்குரியவர்களை இழப்பது போன்ற ஆரம்பகால அதிர்ச்சிகரமான அனுபவங்களும் தற்கொலை நடத்தைக்கு வழிவகுக்கும். கூடுதலாக, இயற்கையாகவே மனக்கிளர்ச்சி (imspulsief) உள்ளவர்கள் தற்கொலை செய்ய அல்லது அவ்வாறு செய்ய முயற்சிக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது. குறைந்த செரோடோனின் (serotonine) அளவும் ஆபத்து காரணி. ஆல்கஹால் அல்லது போதைப்பொருள் தற்கொலை நடத்தைக்கு வழிவகுக்கும். மனநலக் கோளாறு உள்ளவர்கள் தற்கொலை எண்ணங்களை உருவாக்கி தற்கொலை செய்து கொள்ளும் அபாயமும் அதிகம். அதனால்தான் ஆளுமைக் கோளாறுகள் குறித்து நிறைய அறிவு வைத்திருப்பது மற்றும் முந்தைய கட்டத்தில் சம்பந்தப்பட்ட நபருக்கு உதவி வழங்குவது முக்கியம். வயதானவர்களை விட இளைய வயதில் எளிதாக உதவலாம்

- தற்கொலைக்கான மனநலக் கோளாறுகளும் அதற்கான
- அறிகுறிகளும்.
- மனச்சோர்வு அல்லது உளச்சோர்வு நோய் (Depression)
- மனக்கவலை
- அதிகாலை தூக்கமின்மை
- மிகுந்த சோர்வு
- பசியின்மை
- எடை குறைவு
- அடிக்கடி அழுதல்
- தன்னம்பிக்கையின்மை
- எதிலும் ஆர்வமின்மை
- அதிகமான குற்ற உணர்வு
- அடிக்கடி தற்கொலை எண்ணங்கள்
- மனச்சிதைவு நோய் (Schizophrenia)
- தொடர் துக்கமின்மை
- தனக்குத்தானே பேசிக் கொள்ளுதல்
- தனக்குத்தானே சிரித்துக் கொள்ளுதல்
- காதில் மாயக்குரல்கள் கேட்டல்
- அதிகமாக சந்தேகப்படுதல்
- அனைவரும் தன்னைப் பற்றியே பேசுவதாக உணர்வு
- சுற்றத்தார்கள் அனைவரும் தனக்கு எதிராக செயல்படுகின்றனர் என்ற தவறான எண்ணம்
- உடல் தூய்மை படிப்படியாகக் குறைதல்
- மனப்பதட்ட நோய் - (Anxiety Disorder)

தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்...

ஞானத்தைத் தேடி ஞானம் சென்றது

மட்டக்களப்பு கித்துள் காட்டுப் பகுதிக்குள் சித்தர் இருவர் வாழ்வதாகவும் அவர்கள் மிகவும் அடிப்படை வசதியற்ற நிலையில் இருப்பதாகவும் தேற்றாத்தீவு குருவானவரான சுரேஷ்குமார் ஐயா மூலம் ஒரு தகவலைப் பெற்றுக் கொண்டேன். இத் தகவலை எனது குருவான தவத்திரு அகத்திய அடிகளார் அவர்களிடம் பரிமாறிக் கொண்டேன். தகவலைப் பெற்றுக் கொண்டதும் அவர்களை உடனே பார்க்க வேண்டும் என்றும் அவர்களுக்கு ஏதாவது உதவ வேண்டும் என்றும் தனது ஆதங்கத்தைத் தெரிவித்தார். அந்த நிமிடமே அடிகளாரின் இரக்க குணத்தைப் பார்த்து பெருமை கொண்டேன்.

அவரது ஆசையும் ஆதங்கமும் கடந்த 13 02 2020 வியாழக்கிழமை நிறைவேறியது. தேற்றாத்தீவுக்கு சென்று வரும் வழியில் சுரேஷ்குமார் ஐயாவின் சகோதரரும் மகனும் சேர்ந்து கித்துள் காடு நோக்கி... பயணமாகின்றனர்.... ஒரே காட்டுப்பகுதி ... இரண்டு கிலோ மீற்றருக்கு மேலாக எந்தவொரு குடியிருப்பும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

ஆங்காங்கே மூன்று சிறிய குடிசைகள் ... ஒரு குடிசையில் சிவன் அமர்ந்திருக்கும் வழிபாட்டுத்தலம் இன்னொன்று சித்தர் தங்கும் குடிசை. மற்றையது சமையலறை.... நாலு பக்கமும் திறந்த நிலை... தண்ணீர் எடுப்பதற்கு இரண்டு கிலோ மீற்றருக்கு மேல் சென்று பிப்பாக்களில் எடுத்து வரும் நிலை... பாதுகாப்பற்ற குடிசைகளாக இருந்தாலும்.... தரையில் குந்தியிருந்து கதைக்கும் காட்சிகள் அந்த இடத்தைத் தேடி ஓட வைக்கின்றன. ... சிவன் இரவுக்கு மக்களை வரவழைக்க வேண்டும் என்னும் நோக்கில் பக்கத்துக் கிராமத்திலிருந்து வந்த இருவர் பந்தல் போடும் வேலைகளைக் காணக் கூடியதாக இருந்தது....

உலர் உணவு மற்றும் காய்கறி வகைகளை எடுத்துச் சென்ற அடிகளார் யோதீர மயானந்த சித்தரிடம் கையளித்தார்... பின் ... பல மணித்துளிகள்.... தனது வருகை பற்றியும் தனது நோக்கம் பற்றியும் சித்தர் எடுத்து உரைத்தார்.

யோதீர மயானந்த சித்தர்... மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தவர்... திருவண்ணாமலையில் தீக்கை பெற்றவர். யோகர்சுவாமியின் சீடரான செல்லத்துரை சுவாமியின் நினைவிடமான சிவத்தொண்டன் நிலையத்தில் பல காலம் தங்கிவிட்டு கித்துள் காட்டை நோக்கி.... வந்துள்ளார் யோதீர மயானந்த சித்தர். அவர் எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் சிவனருளால் சித்தி பெறவேண்டுமென்று அம்பலத்தானை வேண்டி நிற்கின்றோம்....

தமிழால் வாழ்வோம்

செழுமை நிறைந்ததால் செந்தமிழ்: வண்மைத் தன்மைகொண்டதால் வண்டமிழ்: பசுமையும் குளிர்மையும் கொண்டபாங்கினால் பைந்தமிழ்: ஒளிதந்துபிரகாசிப்பதால் ஒண்டமிழ்: மிகப்பெரிய இலக்கிய இலக்கணச் செல்வங்களை உடையதால் மாத்தமிழ்: இயற்றமிழ் எனவும் இசைத்தமிழ் எனவும் நாடகத்தமிழ் எனவும் மூன்றுபெரும் பிரிவுகளை தன்னகத்தே கொண்டதால் முத்தமிழ்: சங்கம் வைத்துத் தமிழ் வளர்த்ததால் சங்கத்தமிழ்: தெய்வீகப் பனுவல்களைப் பல்லாயிரக்கணக்கில் கொண்டிருப்பதால் தெய்வத்தமிழ்: முன்னைப்பழைமைக்கும் பின்னைப் புதுமைக்கும் பெற்றியதாய் நின்று என்றும் இளமையுடன் பொலிவதால் கன்னித்தமிழ்: அறிவியல் தொழிநுட்பங்களுக்குஏற்றதான இசைவாக்கமுற்று விளங்குவதால் அறிவியற்றமிழ்: கணினியில் மேம்பாடுற்றுக் காணப்படுவதால் கணினித்தமிழ்: என்றவாறு காலந்தோறும் எங்கள் தாய்மொழியாகிய தமிழின் சிறப்பு பலராலும் ஏத்திப்போற்றப்படும்.

“தமிழ்“என்பதற்குஅழகு, இனிமை, செம்மை என்றவாறு பொருள் கொள்ளப்படும். உலகிலுள்ள மூத்த தொன்மையான மொழிகள் ஆறினுள் தமிழும் ஒன்றாகும். ஏனையவை சமஸ்கிருதம், இலத்தீன், சீனம், கிரேக்கம், ஹீப்ருஆகியன. இன்றையவுலகில் தமிழும், சீனமும் மாத்திரமே வாழும் மொழிகளாக, வளரும் மொழிகளாக விளங்குகின்றன. ஏனையவை இறந்த மொழிகளாகிவிட அவற்றிலிருந்து கிளைத்த மொழிகளே பயன்பாட்டில் உள்ளன. சமஸ்கிருதமும் இலத்தீனும் மதச்சடங்குகளின்போது மட்டும் பயன்படுகின்றன. எபிரேய மொழியான ஹீப்ருவிலிருந்து கிளைவிட்டமொழிகள் பலவாகும். அதேபோல் கிரேக்கமொழியிலிருந்தே தற்கால வழக்கில் உள்ளகிறீஸ் மொழிதோன்றியது.

சீனமொழியிலும் மாற்றங்கள் நிகழ்ந்தபோதிலும் இன்றுஉலகில் பெரும்பான்மையோர் பேசும் மொழியானமாண்டரின் மொழியானது பண்டைய சீன மொழியை அடியொற்றியதாகும். ஆரசியல் காரணிகளால் தமிழ்மொழிக்கான செம்மொழி அந்தஸ்து தாமதப்படுத்தப்பட்ட போதிலும் உலகமொழிகளில் செம்மொழிக்கான பெருந்தகு தமிழ்மொழிக்கேயுரியது. எனமொழியியல் ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றார்கள். இருப்பினும் கடந்த 2004ம் ஆண்டுசெப்டெம்பரில் இந்தியநடுவன் அரசுதமிழ்மொழிக்கு செம்மொழி அந்தஸ்து வழங்கிப் பெருமைப்படுத்தியது. இன்றுசுமார் பத்துமொழிகள் செம்மொழிக்கான தகுதியைபெற்று விளங்குகின்றன.

உலகநாடுகளில் உள்ளபல்கலைக்கழகங்களில்தமிழுக்கான இருக்கைகளும்அவற்றின் மூலமான ஆய்வு முயற்சிகளும் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் தற்போது நடைபெறுகின்றன. ஐக்கிய அமெரிக்காவின் ஹவாய் பல்கலைக்கழகத்தில் தமிழக அரசினதும், பல்வேறு தமிழன்பர்களினதும் நன்கொடைகள் மூலம் பல இலட்சம் அமெரிக்கடொலர்கள் செலவில் தமிழுக்கான இருக்கை ஏற்படுத்தும் முயற்சியை

கலாநிதி. பண்டிதர்
திரு . செ. திருநாவுக்கரசு
யாழ்ப்பாணம்.

கூடிவருகின்றது. அதேபோல உலகின் பலபல்கலைக்கழகங்களிலும் இருக்கைகளை ஏற்படுத்தி தமிழியல் ஆய்வு முயற்சிகளை மேற்கொள்ள முனைப்புடன் செயற்படவேண்டியுள்ளது.

பல்வேறுமொழிகள் ஆய்வாளர்களும், திராவிட மொழிக் குடும்பத்தின் மூத்தமொழியாகிய தமிழே உலகின் முதல்மொழியாகுமெனக் கருத்துக்கள் தெரிவித்துவருகின்றனர். ரஷ்யா மற்றும் மேல்நாட்டவர்களின் சிறந்த ஆய்வுகளே இதற்கு இடந்தந்துள்ளன. இருந்தபோதிலும் உலகில் தற்போது 80-100 மில்லியன் தமிழ் மக்கள் வாழ்வதாகக் கூறப்படுகிறது. மக்கட்தொகையில் 17 வது இடத்தில் தமிழ்மொழி பேசுவோர் உள்ளனர். இந்தியத் தமிழ் நாட்டில் 60 மில்லியனுக்குஅதிகமாகவும் பெங்களூர் மும்பை உள்ளிட்ட ஏனைய இந்திய மாநிலங்களில் 1 மில்லியன் வரையும் தமிழர்கள் வாழ்கின்றனர். இலங்கையில் 31 இலட்சமும், மலேசியாவில் 24இலட்சமும், சிங்கப்புரில் 3 இலட்சமும், மியன்மாரில் 10 இலட்சமும், தென்னாபிரிக்காவில் 6 இலட்சமும் தமிழர்கள் வாழ்வதாக மேலோட்டமான தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. இலங்கையில் பெரும்பாலான முஸ்லிம்களும் தமிழையே பேசுகின்றனர். வட அமெரிக்கக் கண்ட நாடுகளான கனடா, ஐக்கிய அமெரிக்கா முதலியவற்றில் சுமார் 3 இலட்சமும், ஐரோப்பிய நாடுகளில் 10இலட்சம் வரையிலும் தமிழர் உள்ளனர். இவற்றைவிட ரியூனியன் தீவில் அங்குள்ளசில இலட்சம் மக்களில் மூன்றிலொரு பங்கினர் தமிழர்கள். இதேபோன்று பீஜித் தீவுகள், மொரீசியஸ், செனகள், வியட்னாம், மியன்மார், சயாம் முதலான சிறிய நாடுகளிலும் நெடுங்காலமாக தமிழர்கள் வாழ்ந்து வருகின்றனர். உலகில் சுமார் எழுபதுநாடுகளில் கணிசமான அளவில் தமிழர்கள் வாழ்வதாக புள்ளிவிபரங்கள் கூறுகின்றன. இவை சில

ஆயிரங்கள் முதல் பல இலட்சம் வரையிலானதாகும்.

உலகளாவிய ரீதியில் கணினித்தமிழ் செல்வாக்குபெற்றுத் திகழ்கின்றது. ஆங்கில மொழிக்கடுத்த முதல் ஐந்துமொழிகளில் தமிழும் கணினியில் செல்வாக்கு செலுத்துகிறது. இலட்சத்துக்கு மேற்பட்ட கணினி இணையத்தளங்கள் தமிழில் உள்ளன. தகவல் தொழில்நுட்ப தொடர்பாடல் யுகத்தில் தமிழர்கள் இயன்றவரையில் தமது பங்களிப்பை நல்கி வருகின்றனர். புலம்பெயர் தமிழர்களின் பெரும் பங்களிப்பு இதில் கிடைக்கிறது. இலத்திரனியல் பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள், அஞ்சல்கள், பெருகிவருகின்றன. அகில உலகதமிழ் மாநாடுகள் இதுவரை 13 நடைபெற்றுள்ளன. தமிழ்மொழிக்கான அறிவியல் சார்ந்த ஆய்வுகளும், இணைய வளர்ச்சியில் தமிழை வளப்படுத்துவதும் இவற்றின் குறிக்கோளாகும். நீண்ட இடைவெளிக்குப் பின்னர் சமீபத்தில் அமெரிக்க நாட்டின் சிக்காக்கோவில் பத்தாவது உலகத் தமிழாராய்ச்சி மாநாடும் விமர்சனங்களுக்கு நடுவில் நடைபெற்று முடிந்திருக்கிறது. உலகத்தமிழ் பண்பாட்டு மாநாடுகளும் அடிக்கடி நடைபெறுகின்றன.

இலங்கையில் தமிழ்மொழியும் அரசகருமமொழி; தேசியமோழி; கல்வி போதனாமொழி என்றெல்லாம் கூறப்பட்டாலும் தமிழாசிரியர்களுக்கே சிங்களத்தில் கடிதம் அனுப்பும் அவலநிலைதான் இலங்கை சுதந்திரமடைந்து 71 ஆண்டுகளின் பின்னரும் நீடிக்கிறது. சிங்கப்பூரில் தமிழும் உத்தியோக மொழியாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. மலேசியாவில் தமிழருக்கும் சிறப்புரிமையுண்டு. அங்கீகரிக்கப்பட்டமொழிகளில் ஒன்றாக விளங்குகின்றது. இந்தியத் தமிழகத்தில் தமிழ் மாநிலமொழியாகும். ஆனால் ஆரம்ப வகுப்புகளில் கூடத் தாய்மொழியில் கற்பதை விரும்பாத தமிழர்வாழும் இடமாகும். கலைஞர் முதல்வராயிருந்த போது தமிழை ஆரம்பவகுப்புகளில் கட்டாய மொழியாக கொண்டுவர முயற்சித்தபோது உயர்நீதிமன்றம் வரை சென்றுதடைபோட்டு அதனை முறியடித்தவர்களும் தமிழர்களேயாவர். வட அமெரிக்க நாடுகளிலும், ஐரோப்பிய நாடுகளிலும், புலம்பெயர் தமிழர்கள் தமிழ்ப்பள்ளிகளை அமைத்து தமது பிள்ளைகள் தமிழைக் கற்க வசதி பண்ணியுள்ளனர். ஆனால் பேச ஓரளவு தெரிந்தாலும் எழுதவோ, வாசிக்கவோ, தெரியாத அவலநிலைதான் புலம்பெயர் தமிழ்ப் பிள்ளைகளிடம் காணப்படுகிறது.

இன்று தமிழ்மொழியானது முதல்மொழியாக, இரண்டாம் மொழியாக, மூன்றாம் மொழியாக உலகில் பேசப்படுகிறது. ஒரு காலத்திலும் இல்லாத பிறமொழிக் கலப்புகள் தமிழில் அதிகரித்துச் செல்கின்றன. கற்றவர்கள் கூடத் தமிழிலக்கணச் சந்திப் புணர்ச்சிகளைக் கவனியாது"கோயிலுக்குப் போனேன்" என்று எழுதிவருகின்றனர்.

உலகில் வெகுவிரைவில் அழிந்துபோகக் கூடியமொழிகள் பற்றிமொழி வல்லுனர்கள் எடுத்துக்

கூறுகின்றனர். தமிழ்மொழியும் அத்தகைய ஆபத்தை எதிர்நோக்குவதாகக் கூறப்படுகிறது. அதற்கான காரணிகள் தமிழர்களாலேயே ஏற்படுத்தப்படுகின்றன. தாய்மொழிப்பற்றின்மை, வேற்றுமொழி அதீதமோகம், தாய்மொழியை தரக்குறைவாகக் கருதும் இழிகுணம், அதிகமான பிறமொழிச் சொற்கள் தமிழில் ஊடுருவ வழிவகுத்தல், தாய்மொழியை புறக்கணித்தல் நாகரிகம் எனக்கருதல், தமது குழந்தைகளுக்கான பெயர்களைக் கூடத்தமிழ் அடையாளம் தெரியாவிதத்தில் பெயரிடுதல், ஒற்றுமையீனம் சுயநலப்போக்கு, பொருளாதார நோக்கம், பண்பாட்டு அழிவுகளுக்கு ஆதரவளித்தல் முதலான பல்வேறு செயற்பாடுகள் தமிழர்களிடையே மலிந்து காணப்படுவதால் தமிழ்மொழியின் வீழ்ச்சிக்கு அவை காலாகின்றன. இருந்தாலும் மறுதலையாகத் தமது தாய்மொழியாந் தமிழுக்காக உயிரையே தரக்கூடிய தமிழர்களும், தந்துவிட்ட தியாகிகளும் ஏராளம்பேர் உண்டு என வரலாறு கூறுகிறது.

2000ம் ஆண்டுகளுக்கு மேற்பட்ட இலக்கியச் செல்வமுடைய தாய்மொழியின் நாகரிக வரலாறு இன்று தமிழ்நாட்டின் கீழடி அகழ்வாராய்ச்சிகள் மூலமும், அங்கு கண்டெடுக்கப்பட்ட ஆயிரக்கணக்கான பொருட்கள் மூலமும் தமிழர்களின் நவரநாகரிகமும் தமிழ் எழுத்துக்களின் தொன்மையும் சான்றுகளுடன் முன்வைக்கப்பட்டு புத்துணர்ச்சி பெறுவதாயுள்ளது. "யாதும் ஊரேயாவரும் கேளீர்"எனக் கணியன் பூங்குன்றனாரும்"தமிழன் என்றொரு இனமுண்டு தனியே அவர்க்கொரு குணமுண்டு "தமிழன் என்றுசொல்லடா! தலை நிமிர்ந்து நில்லடா! "எனவெல்லாம் நாமக்கல் கவிஞரும்" கல் தோன்றி மண்தோன்றாக் காலத்தே வாளொடு முன்தோன்றிய மூத்ததமிழ்." புறப்பொருள் வெண்பா மாலையில் ஐயனாரிதனாரும் "தமிழ் எங்கள் உயிருக்குநேர்" எனபாரதிதாசனும் "யாமறிந்த மொழிகளிலே தமிழ்மொழிபோல் இனிதாவதெங்கும் காணோம்."ஏனப் பாரதியாரும் சொல்லிவைத்த பெருமை மிகுதாய் மொழி எங்கள் தமிழ். நீரினாலும் நெருப்பினாலும் அரசியற் படையெடுப்பினாலும் அழிவுபடாமல் வெட்டவெட்டத் துளிர்க்கும் மரம்போல் விளங்கும் மொழி. காலந்தோறும் எழும் சவால்களைச் சாதனைகளாக்கி உயர்வுகண்டமொழி."எல்லாரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவேயல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே"எனத் தாயுமானவரும்"யான்பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்"எனத் திருமூலரும் "என்கடன் பணிசெய்துகிடப்பதே" என்று அப்பரடிகளும் பாடிப்பரவியமொழி. ஓரறிவு உயிர் தொடக்கம் மானிடர் தேவர் வரைக்கும் அருளும் அன்பும் செய்தமொழி.

இன்றோ"ஒருகாலத் தமிழ் நாடு இதுதானடா! இதைஉன் காலத் தமிழ் நாடுஅறியாதடா!" என்றகவிஞர் கண்ணதாசனின் வரிகளைஎண்ணிப்பார்த்தும் பெருமூச்செறியச் செய்வதாகநிலைமைகள் காணப்படுவதைநாம் தவிர்த்துவெற்றிகாணச்செய்யவேண்டும். தனதுபண்பாட்டை இழந்த இனம் விடுதலைபெறாதென்றஉண்மையைத் தமிழர்கள் மனங்கொள்ளவேண்டும். தொன்மங்களைப்பேணிப் பாதுகாப்பதில் அக்கறைகொள்ளவேண்டும். எங்குவாழ்ந்தபோதும் தமிழர்கள் மொழியால் ஒருதாய் வயிற்றுப் பிள்ளைகள் என்ற உணர்வு நம்மிடையே மேலோங்கவேண்டும். இதேவேளை அடுத்தவன் மொழியை, இனத்தை, பண்பாட்டை, மதத்தை, நேசிக்கவும் மதிக்கவும் செய்வதனூடாக எமது உரிமைகளையும் கடமைகளையும் நிலைநிறுத்திக் கொள்ளவேண்டும். சைவம், பௌத்தம், வைணவம், சாக்தம், சமணம், இஸ்லாம், கிறிஸ்தவம் முதலான பலமதங்கள் பரவிய மொழியான் தமிழன்னை என்பதை மறவாதுஒழுகல் வேண்டும். இன்று உலகப்பொதுமறையாகிய நந்தமிழ் நூலாம் திருக்குறளை யுனஸ்கோ அமைப்பினால் உலக நூலாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.அதேபோன்று

சுவிஸ்லாந்தின் ஜெனீவா நகரிலுள்ள ஐ.நா. மன்றவாயிலில் "யாதும் ஊரேயாவரும் கேளீர்" என்னும் புறநானூற்று வரியினை ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்து எழுதியுள்ளனர். எமது தாய்நாட்டின்

பெரும்பான்மை மொழியான சிங்களத்தில் கூடப் பல நூறுதமிழ்ச் சொற்கள் நேரடியாகவும் மருவியும் காணப்படுகின்றன. உலகின் பல்வேறுமொழிகளிலும் காலங்காலமாகத் தமிழ்ச்சொற்கள் கலந்துதிரிபடைந்து காணப்படுகின்றன. எல்லாவித வேற்றுமைகளிலும் ஒற்றுமைகாண்பதே நனிசிறந்தது. “ஒன்றேஉலகம்”என்ற தனிநாயகம் அடிகளாரின் நூலின் தலைப்புஉலகமக்கள் யாவரும் உள்ளங்களால் ஒன்றித்துவாழ வேண்டும் என்பதைஉணர்த்தும்.அவரேஅடிக்கடி கூறுவதுபோலத் திருமந்திரப் பாடலடிகளான

“என்னைநன்றாக இறைவன் படைத்தனன்
தன்னை நன்றாக தமிழ்செய்யுமாறே”

என்பதற்கொப்ப ஒவ்வொரு தமிழனும் தமிழை வளப்படுத்ததமிழில் பிறமொழி இலக்கியங்களை, அறிவியலைக் கொண்டுவர உழைக்கவேண்டும். இவ்விடயத்தில் தமிழாசிரியர்களின் பணி உன்னதமானது. நாளைய சந்ததியினரைநல்லவராக, வல்லவராக, தமிழபிமானமும் ஆர்வமும் உள்ளவராக தமிழை என்றும் போற்றுபவராக வளர்த்தெடுக்க வேண்டும். இதுவே அவர்கள் ஆற்றக்கூடிய காலங்கருதிய முதன்மைப் பணியாக அமையும்.

“படிப்போர்க்கும் பால் போன்றதுதன்னைப்
பகைப்போர்க்குவேல் போன்றது”

என்னும் ஆலங்குடி சோமுவின் பாடலடிகள் எமக்கு வழிகாட்ட வேண்டும். பாரதியாரின் “முப்பதுகோடி முகமுடையான் உளம் மொய்ம்புற ஒற்றுடையான்”. என்ற தேசியப்பாடல் வரிகள் தமிழர்களாகிய எமக்கு நினைவூட்டுவது என்றும் பிரியாத, அழியாத, தோல்வி காணாத ஒற்றுமையையேயாகும்.

கலாநிதி. பண்டிதர்
திரு . செ. திருநாவுக்கரசு

திருகோணமலை
கன்னியா

தென்கயிலை சிவன் மலை

சிவன் இரவு
ஆராதனைகளும் யாகங்களும்

ஆதீன முதற்குரு தவத்திரு அகத்திய அடிகளார் தலைமையில்
இளையபட்டம் திருமூலர் தம்பிரான் அவர்கள் இணைந்து பூசைகளும் யாகங்களும்

*21-02-2010 வெள்ளிக்கிழமை காலையிலிருந்து சிவன் மலையைச் சூழ அமரவிருக்கும்
108 லிங்கங்களுக்குண்டான பூசைகளும் யாகங்களும்
நடைபெறுகின்றன.ஐரோப்பிய நாடுகளிலும் தாயகத்திலும் வாழ்கின்ற தமிழ் சிவனடியார்களின்
ஒவ்வொரு லிங்கத்துக்குரிய உதவிகளுடன் அமர்த்தப்பட்டிருக்கும் லிங்கங்களுக்கே
ஆராதனைகள் நடைபெறுகின்றன.*

*பிற்பகல் 6:00 மணி தொடக்கம் சிவன் மலையில் அருள் பாலிக்கும்
லலிதாம்பாள் உடனுறை பேரானந்தேச்சரர் ஆலயத்தில் நான்கு இரவு
ஆராதனைகளும் இடம் பெறும்.
சிவனடியார்கள் கருவறையில் சென்று தமது வேண்டுதலை நிறைவேற்றி*

அபிடேகம் செய்யும் நிகழ்வுகளும் இடம் பெறும்

அவனருளாலே அவன் தாள் வணங்கி சிவனடி விரைக

தன்னலமற்ற சேவையாளர் மகப்பேற்று மருத்துவ நிபுணர்

சரவணபவவிற்கு

அன்பே சிவம் விருது

மகப்பேற்று மருத்துவ நிபுணர் வைத்திய கலாநிதி நமசிவாயம் சரவணபவவிற்கு அகில இலங்கை சைவ மகா சபை "அன்பே சிவம்" விருது வழங்கி கௌரவித்துள்ளது. சைவத்தமிழர்களின் தைப்பூசத் தினமான 08 02 2020 சனிக்கிழமை, யாழ்ப்பாணம் இலங்கைவேந்தன் கலைக்கல்லூரியில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட நிகழ்வில் இந்த விருது வழங்கப்பட்டது.

சைவ மகா சபையின் தலைவர் சிவத்திரு நா.சண்முகரத்தினம் தலைமையில், பொதுச் செயலாளர் வைத்திய கலாநிதி பரா.நந்தகுமாரின் நெறிப்படுத்தலில் இந்த நிகழ்வு இடம்பெற்றது.

ஈழத்தில் குழந்தை பாக்கியம் தடைப்பட்டிருந்த பல நூற்றுக்கணக்கான பெற்றோருக்கு உரிய சிகிச்சை வழங்கியதன் மூலம் அவர்கள் சந்ததி தழைக்க மனிதநேயத்துடன் மகத்தான மருத்துவப் பணி செய்த முதல் மருத்துவர் என்ற ரீதியில் சைவ மகா சபை அவருக்கு இந்த விருதை வழங்கியிருக்கின்றது.

குழந்தை பாக்கியம் அற்றோர் பல லட்சம் ரூபாய்களை செலவுசெய்து இந்தியாவிற்கு சென்று சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளும் நிலையில், எந்தவித எதிர்பார்ப்பும் இன்றி தாயகத்தில் இவர் ஆற்றிய மருத்துவ பணி மூலமாக பல நூற்றுக்கணக்கான பெற்றோர் குழந்தைகளை பெற்றெடுத்துள்ளனர்.

இலங்கைவேந்தன் கலைக்கல்லூரியில் இடம்பெற்ற நிகழ்வில், தென்கயிலை ஆதீன சுவாமிகள் அகத்தியர் அடிகளார், சின்மயா மிசன் யாக்ரத சைதன்ய சுவாமிகள் மற்றும் மருத்துவர்கள், கல்விமான்கள் முன்னிலையில் மருத்துவர் சரவணபவவிற்கு யாழ். அரச அதிபர் நா.வேதநாயன் அன்பே சிவம் விருதை வழங்கினார்.

இந்த நிகழ்வின்போது, தெல்லிப்பழை ஆதார வைத்தியசாலை, நயினாதீவு பிரதேச வைத்தியசாலை போன்றவற்றின் நிர்வாகத்தினர், யாழ்.மாவட்ட குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் சங்கம், தியாகி அறக்கொடை நிலைய நிர்வாகத்தினர், பொது அமைப்புக்களின் பிரநிதிகள், குழந்தை பாக்கியம் பெற்ற பெற்றோர்கள் என பலர் வருகைதந்து வைத்திய கலாநிதி சரவணபவவை பாராட்டி வாழ்த்தி நினைவுச்சின்னங்கள் வழங்கி அவரது சேவையை கௌரவித்தனர்.

நான்காவது குழந்தை பெற்று அவர்களுக்கு தமிழ்ப்பெயர் சூட்டிய தாய்மாரும் இங்கு கௌரவிக்கப்பட்டனர். இக்குழந்தைகளை பராமரிப்பதற்கான குறித்த தொகை நிதியும் அவர்களின் பெயரில் வைப்புச்செய்யப்படும் என இங்கு தெரிவிக்கப்பட்டது.

இங்கு அகில இலங்கை சைவ மகா சபையின் அன்பே சிவம் சஞ்சிகையும் வெளியிட்டு வைக்கப்பட்டது. வைத்திய கலாநிதி ஏ.தேவநேசன் சஞ்சிகையை வெளியிட்டுவைக்க தியாகி அறக்கொடை நிறுவுநர் வாமதேவன் முதற்பிரதியை பெற்றுக்கொண்டார்.

இந்த நிகழ்வில், யாழ்.பல்கலைக்கழக விஞ்ஞான தொழிநுட்பப் பீட முன்னாள் பீடாதிபதி பேராசிரியர் சி.சிறிசற்குணராசா, கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலை ஒய்வுநிலை விரிவுரையாளர் சி.குணசீலன், யாழ்ப்பாண பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் வைத்தியகலாநிதி ஏ.தேவநேசன், சமுதாய மருத்துவத்துறை நிபுணர் வைத்திய கலாநிதி இ.சுரேந்திரகுமார், சுதேச மருத்துவ திணைக்கள வடமாகாண ஆணையாளர் வைத்திய கலாநிதி திருமதி சி.துரைரத்தினம் உட்பட பலர் கலந்துகொண்டனர்.

வைத்தியர் ஒருவரின் சிறந்த சேவைக்காக அவரை கௌவரப்படுத்தும் முதல் சம்பவமாக இது அமைந்திருக்கின்றது என நிகழ்வில் கலந்துகொண் பலரும் கருத்து தெரிவித்தமை இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

தைப்பூசம்

நிரஞ்சலா நிரர்
நெதர்லாந்து

மார்கழி மாதத்தில் பூச நட்சத்திரமும் பௌர்ணமியும் சேர்ந்து வரும் நன்னாளே
தைபூசமென உலகெங்கும் வாழும் தமிழர்களால் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.
தைப்பூசம் முருகனுக்கு உகந்த நாளாகும். முருக பக்தர்கள் இன்று
விரதமிருந்து காவடி எடுத்து மற்றும் அலகு குத்தி பக்தியோடு முருகப்
பெருமானை வழிபடுவர். தைப்பூசம் விழாவிற்கு வரலாறு சொல்லும்
கதை உண்டு. சிவனால் அசுரர்கள் பெற்ற வரத்தால் சூரபத்மன் தரகாசுரன்
சிங்கமுகன் என்ற மூன்று அசரர்களும் பல அற்புத சக்திகளைப் பெற்றிருந்தனர். தாம்
பெற்ற சக்தியால் தேவர்களை சிறைபிடித்து கொடுமைகள் செய்தனர். தங்களது
இக்கட்டான நிலையை தேவர்கள் இறைவனிடம் முறையிட்டனர்.அசுரர்களை
அழிப்பதற்காக சிவன் தன் நெற்றிக்கண்ணிலிருந்து ஆறு தீப்பிழம்புகளை
உருவாக்கினார். அவை ஆறு குழந்தைகளாக மாறி கார்த்திகைப் பெண்களிடம்
வளர்ந்து வந்தனர் பிள்ளைகளைக் காணவந்த பார்வதி தேவியார் குழந்தைகளை
ஒருமுகமாக அணைக்க ஆறு குழந்தைகளும் ஒன்றாகி ஆறுமுகனார் உருவமானார்
முருகப் பெருமான் பலகலைகளும் கற்று வீராதிவீரனாகத் திகழ்ந்தார்
அசுரர்களின் பாவச்செயல்கள் அதிகமாகவே பார்வதி அம்மை பழனியில் ஆண்டிக்
கோலத்தில் இருந்த முருகனிடம் ஞானவேலை அருளினார். அப்படி ஞானவேல்
கொடுக்கப்பட்ட தினமே தைப்பூசமாகும்.ஞானவேலைக் கொண்டு அசுரர்களை
வதம் செய்து தேவர்களை முருகப்பெருமான் காத்தருளினர். கார்த்திகேயன்
அசுரரை வதம் செய்த இடம் திருச்செந்தூராகும். ஞானவேல் பெற்றது பழனி
என்பதால் தைப்பூசம் பழனியில் வெகு சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படும்.
தைபூசத் திருநாளில் தாம் தோற்றுவித்த சத்தியஞான சபையில்
முதன்முதலில் இவ்வுலகெலாம் பொதுநெறி ஓங்கும் பொருட்டு
அருட்பெருஞ்ஜோதி தரிசனம் காண்பித்தார்.வள்ளலார்.எல்லா உயிர்களும்
இன்புற்று வாழவேண்டும். ஞானமே மனிதனை துன்பத்தில் இருந்து வெளியேற்றி
அமைதியைக் கொடுக்கும் என தத்துவங்களை உலகிற்கு சொன்னவர் வள்ளலார்.
ஏன் வள்ளலார் தைப்பூசத் தினத்தை தேர்ந்தெடுத்தார் .நமது உடலில் இயற்கை
விளங்கும் இடம் தலைப்பகுதி. அண்டத்தில் இயற்கை விளங்குமிடம் சூரிய சந்திர
நட்சத்திரங்களாகும். இவ்வாறான சூரிய சந்திரனும் ஒன்றுக்கொன்று நிறைவு
பெற்று நாமிருக்கும் பூமிக்கு ஓரே நேர்கோட்டில் எதிரெதிராக வருகின்ற நாளே
இயற்கை விளங்கும் தைப்பூச நாளாகும். ஒவ்வொரு மாதமும் பௌர்ணமி
அன்று இதேபோல் இயற்கை விளங்கிக் கொண்டு தான் உள்ளது. ஆனால்
தைமாதத்தில் மட்டும் ஏன் இவ்வளவு சிறப்பு தைமாதத்தில் சூரியன்
வடதிசை நோக்கிப் பயணிக்கும்.வேளையில் ஏற்படும் பௌர்ணமி நமது
தேகத்தில் சக்தியைக் கூட்டும் என்பது வள்ளலார் கருத்து.. எப்படி
சூரியன் வடதிசை நோக்கிப் பயணிக்கிறாரோ அவ்வாறு நாமும் இதே
நாளில் வடலூர் வடதிசை நோக்கிப் பயணிக்க அருட்பெருஞ்ஜோதி
தரிசனத்தைக் காணலாம் என்றார் வள்ளலார்.
வருவார் அழைத்துவாடி வடலூர் வடதிசைக்கே... என்றதன் நோக்கமும் இதுவே.
தைப்பூசத் திருநாளில் சிறப்புமிக்க இறையனாரின் அருட்பெருஞ்ஜோதியைக்
கண்டு மகிழுங்கள்
தேவர்களின் கவலையைத் தீர்த்த தினம் தைப்பூசம்.
நாமும் எமது தீராத துயர்களை
இறைவனிடம் வேண்டி மாறாத பக்தியோடு தைப்பூச தினத்தில்
வழிபடுவோம். எம்பெருமான் முருகன் அருளால் கவலைகள்
தீரும் நல்வழி பிறக்கும் நலமோடு வாழ்வோம்

வெற்றிவேல் முருகனுக்கு அரோகரா!

இன்னொரு உலகில்

தொடக்கம் இன்றி முடிவில்லை
தொடக்கியதை தொடர்ந்து போனால்
தொல்லையும் இல்லை.

மறதி என்ற பெயரினைக் கேட்டவுடன் ஒரு கனம் எல்லோரினது எண்ணத்திலும் ஒரு திகைப்பும் சந்தேகமும் ஏற்படும்.

அடிக்கடி மறக்கிறேனே...எனக்கும் அந்த நோய் இருக்குமோ என்று தோன்றும்.

இதில் முக்கிய கருத்து என்னவென்றால்

இந்நோய் உள்ளவர்களுக்கு உரிய மிக முக்கியமான அறிகுறிகளில் மறதியும் ஒன்றே தவிர மறப்பவர்கள் எல்லோருக்கும் இந்நோய் இருப்பதாக முடிவெடுக்க முடியாது என்பது தான்.

அப்படியானால் இவர்களுக்கும் சாதாரண வாழ்க்கை வாழும் மனிதருக்கும் என்ன வித்தியாசம் என்று பார்க்கப் போனால் ,பிறந்ததிலிருந்து

எந்தவித அசாதாரண பிரச்சினைகளுமின்றி தன்னுடைய ஒவ்வொரு வாழ்க்கைப் பருவத்தினையும் சுயமாக தீர்மானித்து ஒழுங்கமைத்து வாழும் ஒருவர் வயோதிப பருவத்தில் திடீரென ஒன்றின் பின் ஒன்றாக தன்னுடைய தேவைகளை செய்யவோ முடிவெடுக்கவோ கோர்வையாக ஒன்றை தீர்மானித்து செயல்படித்தவோ முடியாமலிருப்பார்.

ஒரு விஷயத்தை தொடக்கத்திலுருந்து முடிவு வரை தொடர்ச்சியாக செய்யத் தெரியாமலிருப்பார்.

உதாரணமாக.. வீட்டிலிருந்து கடைக்குப் போவார் ,ஆனால் திரும்பி வரும் போது பாதையை மறந்து விடுவார்.

பழகிய பாதையை மறந்து விடுவது அதே போன்று புதிதாக ஒரு விஷயத்தை நினைவில் வைத்துக் கொள்வது என்பன முடியாமலிருக்கும்.

மருத்துவ தாதி
திருமதி.
சிவகுமாரி ஜெயசிம்மன்
வினாசித்தம்பி

சிலசமயங்கலில் குடும்பத்தவர் குழம்பவும் கூடும்.காரணம் தன்னுடைய பாடசாலை சம்பவங்களை ,குடும்ப நிகழ்வுகளை எந்த ஒரு குழப்பமுமின்றி

சொல்வார்கள். ஆனால் அரை மணி நேரத்துக்கு முதல் என்ன சாப்பிட்டார் என்பதையோ யார் வந்து போனார்கள் என்பதையோ மறந்து போவார்கள்.

காரணம் அவர்களின் நினைவுகள் 2000 ம் ஆண்டில் இருக்கும்.நாங்கள் 2020 இல் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

இப்படிப்பட்டவர்கள் மனைவியின் இளம்வயதுப் படத்தினை குழந்தைகளின்

சிறு வயது உருவத்தினை இலகுவாக கண்டு கொள்வார்கள். ஆனால் தன்னருகில் இப்பொழுது முதிர்ந்த தோற்றத்தில் உள்ள மனைவியை அடையாளம் புரியாமல் யாரோ என எண்ணிக் கதைப்பார்கள்.

நேற்று தன்னுடைய வேலைகளைச் செய்தவர் இன்று எதுவும் செய்யத் தெரியாமல் இருப்பார்.

உறக்கம் விழிப்பு உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் என்பவற்றில் மாற்றங்கள்

வரக்கூடும்.

தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர் மீதோ புறச் சூழலிலோ நம்பிக்கை அற்றவராக இருப்பார்.

மாற்றங்களை புரிந்து கொள்ளவோ அதற்கேற்ற முறையில் தங்களை மாற்றிக் கொள்ளவோ தெரியாமலிருப்பார்கள்.

இப்படி குழப்பங்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் அவர்களின் மூளைக் காலங்களில் ஏற்படும் இறப்பு.

இந்த அழிவினை தடுக்கவோ குணமடைய வைக்கவோ வருமுன் காக்கவோ உறுதியான எந்தவொரு பதிலும் இன்றுவரை எம்மிடமில்லை.

ஆனாலும் இந்நோயின் பாதிப்பு ஒவ்வொரு மனிதருக்கிடையிலும்

வேறு படுவதால் நோயின் இறுதிக் கட்டத்தை நெருங்க 1 இலிருந்து 20 வருடங்கள் வரை செல்லலாம் என்று கூறுகின்றனர்.

மிகுதி அடுத்த இதழில் தொடரும்

பாகம் : 2

கலாநிதிபால. சிவகடாட்சம் எழுதும்

யாழ்ப்பாண மன்னன் செகராஜசேகரன் ஆக்குவித்த இரசவர்க்கம்

கலாநிதிபால.
சிவகடாட்சம்

தான்றிக்காய்

மாணிக்காமாம் மேனி மந்தம் போம் வாதம் போம்
பேணிக்குணம் பேனுவார்பிணி போக்கும்-தாணிக்காய்
தாரணியிலுள்ளோர்க்குத் தாதுபெலனுண்டாக்கும்
சீரணியு மாதே சிறந்து

இதன் பொருள்: உடலுக்கு அழகையும் ஒளியையும் கொடுக்கும். மந்தம், வாதம் என்பவற்றை போக்கும். விந்து நட்டத்தைப்போக்கி வீர்யத்தைக் கொடுக்கும்.

மேலதிகவிபரம்: தான்றிக்காயும் அதன் பருப்பும் பல்வேறு ஆயுர்வேதத்தயாரிப்புகளில் இடம்பெறுகின்றன. கண்வியாதிகள் சிலவற்றுக்குப் பயன்படுத்தப்பெறும் மருந்துத் தயாரிப்புக்களில் தான்றிக்காய் முக்கிய இடம்பெறுகின்றது. விதையில் இருந்துபெறப்படும் எண்ணெய் கூந்தலைச் செழிக்கவைக்கின்றது. மூட்டுவாதத்துக்கு மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

Figure 2Belleric myrobalan (தான்றிக்காய்)

Belleric myrobalan என்பது தான்றிக்காயின் ஆங்கிலப்பெயர்.

Bahera என்பது இதன் வர்த்தகப் பெயர் (trade name).

Terminalia bellerica ROXB.என்பது இதன் இலத்தீன் விஞ்ஞானப்பெயர்.

நெல்லிக்காய்

நல்ல நெல்லி முள்ளி
நாவுக்குரிசை தரும்
அல்லல் தரும் பித்தம்
அகலுமே - மெல்லத்
தலை முழுகக் கண் குளிரும்
தவிர்த்திடும் பித்தவாந்தி
கலைபடுமே மேகமெல்லாம் காண்.

பாடபேதம்:
நல்லநெல்லி முள்ளி
நாவுக்குரிசை தரு
மல்லல் தருபித்தம
கற்றுமதை-மெல்லத்
தலை முழுகக் கண்குளிருந்
தாவு பித்தவாந்தி
இலையிழி மேகங்களும் போமெண்
பதார்த்தகுண சிந்தாமணி

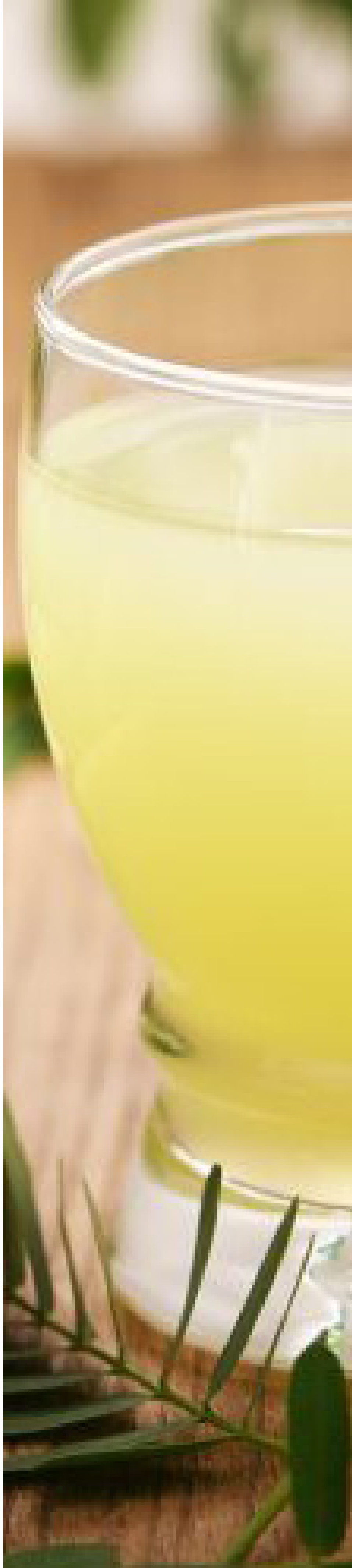
இதன் பொருள்: நெல்லிக்காய் நாவுக்குச் சுவை தரும். பித்தத்தைப் போக்கும். நெல்லிக்காய் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி தரக்கூடியது பித்தத்தினால் ஏற்படும் வாந்தியை நிறுத்த உதவும்.

Figure 3Emblic Myrobalan (நெல்லிக்காய்)

மேலதிகவிபரம்: வைட்டமின் சீ (vitamin C) நிரம்பப் பெற்றது பெருநெல்லிக்காய். நூறு கிராம் (100ப) நெல்லிக்காயில்700மில்லி கிராம் (700அப) அளவிலான வைட்டமின் சீ உள்ளது. உலர்ந்த காயிலும் இந்த வைட்டமின் பேணப்படுகிறது. உலர்ந்த நெல்லிக்காய்த்தூளைக் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்தால் ஒருவருடத்துக்கு அதன் பலன் கெடாமல் வைத்திருக்கலாம் என்றுகூறப்படுகிறது.

நெல்லிக்காய்த்தூளைத் தயிருடன் சேர்த்து உண்டால் சீதபேதி (dysentery) எனப்படும் வயிற்றோட்டம் குணமாகும். இந்தக் குடிநீரைச் சர்க்கரை சேர்த்துக் குடித்தால் தலைச்சுற்று குணமாகும்.

வயிற்றில் மேலதிக அமிலச் சுரப்பினால் ஏற்படும் நெஞ்செரிவு



மற்றும் குடற்புண் என்பவற்றுக்கு நெல்லி பயன் தரக்கூடிய மருந்து என்பது ஆய்வுகள் மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. நெல்லிக்காய்த் தூளில் குடிநீர் காய்ச்சிக்குடித்தால் வயிற்றில் உள்ள அமிலத்தினால் ஏற்படும் நெஞ்செரிவு மற்றும் அல்சர் வராமல் தடுக்கலாம்.

நெல்லிக்காய்த்தூள் சிறுவர்களுக்கு 500 மில்லிகிராம் முதல் ஒருகிராம் வரையிலும் பெரியவர்களுக்கு 3தொடக்கம் 6கிராம் வரையிலும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை வெறும் வயிற்றில் விழுங்கக் கொடுக்கலாம் அல்லது சாப்பட்டுக்குமுன் தண்ணீருடன் கொடுக்கலாம். (30 times vitamin C than in Oranges)

கர்ப்பிணிப்பெண்களும் நோயாளருக்கும் தேவையான விட்டமின் ஊ யை நெல்லிக்காயில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

கையாந்த கரையும் நெல்லிக்காயும் சேர்த்துத் தயாரிக்கும் பிருங்காமில தைலம் தலைமுடி வளரச்செய்யும். தலைநரைத் தலைக் கட்டுப்படுத்தும் என்று கூறப்படுகின்றது.கொலெஸ்ரெறோலைக் குறைப்பது. நெல்லிக்கனிக்கு ஆயுளை நீடிக்கச்செய்யும் ஆற்றலுள்ளது என்பது ஆயுள்வேதியரின் நம்பிக்கை. அதியமான் என்னும் வள்ளல் அவ்வைக்கு நெல்லிக்கனி கொடுத்தசெய்தி பலரும் அறிந்தஒன்று.

Emblic myrobalanஎன்பது இதன் ஆங்கிலப்பெயர்.

Amlaka என்பது இதன் வர்த்தகப் பெயர்

Emblica officinalis GAERTN.என்பது இதன் இலத்தீன் விஞ்ஞானப்பெயர்.

திரிபலை சூரணம்

கடுக்காய்த்தூள், தான்றிக்காய்த்தூள், நெல்லிக்காய்த்தூள் மூன்றையும் சம அளவில் கலந்து தயாரிக்கப்படும் திரிபலை சூரணம் (Triphalachurna) ஆயுள்வேத மருத்துவர்களின் கைகண்ட மருந்தாகும். உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க இம்மருந்து பயன்படுகிறது. திரிபலைச் சூரணத்தைத் தொடர்ந்து எடுத்துவந்தால் இரத்தத்தில் உள்ள கொலெஸ்ரறோலைக் குறைக்க முடியும். திரிபலை சூரணம் இருதயம் ஈரல் சமிபாட்டுத் தொகுதி கண்கள் போன்ற உடல் உறுப்புக்கள் பலவற்றுக்கும் நன்மை பயப்பதுடன் உடல் நிறையக் குறைக்கவும் உதவுகிறது.

நாளொன்றுக்கு 2 தொடக்கம் 3 கிராம் வரை சுடுநீருடன் படுக்கைக்குப் போகுமுன்னர் அருந்தலாம். அல்லது உணவு இடைவேளைகளில் ஒவ்வொரு கிராமாக மூன்று தடவைகள் எடுக்கலாம். இதன் கைப்புச்சுவை பிடிக்காவிடின் வில்லை (capsule) களாக எடுக்கலாம். வயதையும் தேவையைப் பொறுத்து ஒன்று தொடக்கம் மூன்று வில்லைகளை எடுக்கலாம். கால் தேக்கரண்டியுடன் ஆரம்பித்துப் பின்னர் தேவையைப்பொறுத்து அளவைக் கூட்டலாம். அளவுக்கு அதிகமானால் வயிற்றோட்டம் ஏற்படும்.

கண்ணில் ஏற்படக்கூடிய வியாதிகளைத் தடுத்து கண்களுக்கு வலுவூட்டும் மருந்தாக திரிபலைச் சூரணம் கருதப்படுகிறது. 10கிராம் தொடக்கம் 50 கிராம் வரையிலான தூள் ஒருநேரம் கண்களைக் கழுவத் தேவைப்படலாம். தூளின் அளவிலும் பதினாறு மடங்கு நீரில் அதனை ஒருமணி நேரம் ஊறவைக்கவேண்டும். பின்னர் நீரில் அரைவாசி ஆவியாகும் வரை கொதிக்கவைக்க வேண்டும். இந்தக் கஷாயத்தை ஒரு மெல்லிய சுத்தமான பருத்தித்துணி கொண்டு வடித்துஎடுத்து இளஞ்சூட்டுடன் கண்களைக் கழுவவேண்டும். திரிபலை சூரணத்தை அனைத்து ஆயுர்வேதக்கடைகளிலும் பெற்றுக்கொள்ளமுடியும். எனினும் நம்பகத்தன்மையுடய கடைகளில் இம்மருந்தை வாங்கவும் அல்லது நீங்களாகவே இதனைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

அப்பனும் அம்மையும் சங்கமம்

தென்கயிலை சிவா

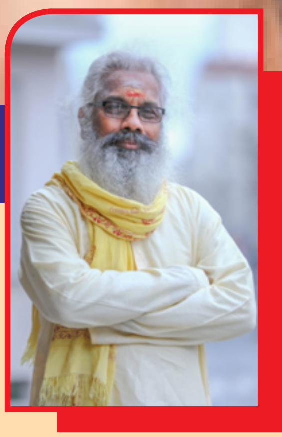
தென்கயிலை ஆதீனத்தின் முதற்குரு தவத்திரு அகத்திய அடிகளார் தலைமையிலான குழு மட்டக்களப்பு தேற்றாத்தீவில் அமைந்துள்ள இறைசக்தி பீடத்தின் குரு சுரேஷ்குமார் ஐயாவை சிவன் அழைப்பின் பேரில் சந்தித்து சிவலிங்கம் கையளித்து மதிப்பளிப்பு செய்யப்பட்டது.

கடந்த 13 02 2020 வியாழக்கிழமை தென்கயிலை ஆதீனத்தின் முதற்குரு தவத்திரு அகத்திய அடிகளார் அவர்கள் மட்டக்களப்பு தேற்றாத் தீவில் அமைந்துள்ள இறை சக்தி பீடத்தின் குரு சுரேஷ்குமார் ஐயாவை, சிவன் அழைப்பின் பேரில் சந்தித்து சிவலிங்கம் ஒன்று கையளித்து மதிப்பளித்தார். சிவலிங்கத்தை வாங்கிக் கொண்ட சுரேஷ்குமார் ஐயா ஆனந்தம் தாங்காமல் கதறி அழுது லிங்கத்தை முத்தமிடும் காட்சியானது... சிவனும் பார்வதியும் சங்கமித்த உணர்வே தோன்றியது. ஆதீனத்தின் முதற்குரு தவத்திரு அகத்தியர் அடிகளாருடன், இளையபட்டம் திருமூலர் தம்பிரான் அடிகளார் அவர்களும், தென்கயிலை ஆதீனத்தின் முக்கிய உறுப்பினர்களான திரு.ரதீஷ்வரன், இளைப்பாறிய ஆசிரியையான திருமதி. உமாதேவி ரதீஷ்வரன் ஆகியோரும் வருகை தந்திருந்தனர். இச்சந்திப்பில் குருவானவர் சுரேஷ்குமார் ஐயாவுடன் அவரின் சகோதரரும் மற்றும் குடும்பத்தினரும் இணைந்து கலந்துரையாடினர்.

தேற்றாத்தீவு இறை சக்தி பீடத்தில் அநேகமான மக்கள் வந்து தங்களுடைய சங்கடங்களையும், நோய்களையும் அகற்றி செல்லும் அற்புதங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றன. பலர் வெளிநாடுகளிலிருந்தும் தொலைபேசியூடாக சுரேஷ் ஐயாவை தொடர்பு கொண்டு தங்கள் விருப்பங்களையும், வேண்டுதல்களையும் பெற்று பயன் அடைந்து வருகின்றனர்.

உயிரோடு விளையாடும் நீரிழிவு

ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம்- 2



குகன் குணரெத்தினம்
சமூக சேவையாளர்
நீரிழிவு விழிப்புணர்வுப் பட்டறை பிரான்ஸ்

நீரிழிவு (சக்கரை நோய்.சலரோகம்) Diabetic-Diabétique

(நீரிழிவு) Diabetic-Diabétique என்பது கிரேக்க மொழி சொல்லாகும். சுமார் 500 வருடங்களுக்கு முன்னர் எந்தவொரு கருவிகளும் இல்லாத காலத்தில் சிறுநீரை நாவினால் சுவைத்தே நீரிழிவு நோயைக் கண்டு பிடித்தார்கள். பின்னர் சிறுநீரை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தி நீரிழிவு நோயைக் கண்டறியும் நிலை உருவானது. தற்பொழுது விஞ்ஞான வளரச்சியின் வெளிப்பாட்டினால் ஒருவருக்கு. இரத்தத்தில் சீனி அளவுக்கு அதிகம் இருப்பதை தற்பொழுது தொழில்நுட்ப இரத்தப் பரிசோதனைக் கருவிகள்

மூலம் கண்டறியப்படுகின்றது. தொழில்நுட்பக் கருவிகள் உருவான காலத்தில் நாம் வாழ்கின்றமை ஒரு விதத்தில் மனம் அமைதி அடைகிறது.

நீரிழிவு (சக்கரை நோய், சலரோகம்) **Type 1**

பிறக்கும் போதே சில குழந்தைகளுக்கு கணையம் அல்லது சதையி (Panereas – Pancréas) எனப்படும் இன்சுலின் சுரப்பியானது பாதிப்படைந்த நிலையில் இன்சுலின் சுரக்க முடியாமல் போகிறது. சிறுவயதிலேயே இன்சுலின் சுரப்பி பழுதடைந்த நிலையில் ஒருவர் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் இன்சுலினை ஊசி மூலம் செலுத்தியே நிவாரணம் பெறமுடியும். இதற்கு நீரிழிவு வலிந-I என குறிப்பிடப்படுகின்றது.சில வேளைகளில் வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும் type -1 நோய் வருவதற்கு சாத்தியங்கள் நிறையவே காணப்படுகின்றன. அதாவது முறையற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்களால் மது, புகைத்தல் போன்றவை பாவிப்பதனால், தொற்று நோய்க் கிருமிகள் ;மூலம் இன்சுலின் சுரப்பியான கணையம் பாதிப்படைந்து இயங்க முடியாத நிலையும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

நீரிழிவு (சக்கரை நோய்,சலரோகம்) ***type 2***

ஏறத்தாள 35 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இரத்தத்தில் சீனி அளவுக்கு அதிகமாகும் போதுஇ வலிந -2 நிரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது. உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற் பயிற்சி, மற்றும் மருத்தவச் சிகிச்சை மூலம் இந்நோயைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கலாம். இது ஒரு கொடுமையான தொடர் நோய். ஆரம்பத்திலேயே நோயைக் கண்டுபிடித்து முறையாக கட்டுப்பாட்டுடன் நடந்து கொண்டால், ஆரோக்கியமாக வாழலாம். தொடர்ந்து வரும் கட்டுரையில் விழிப்புணவுப் பகுதியில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முக்கிய செயற்பாடுகளும் நடைமுறைகளும் அறியத் தரப்படும். தொடராக நாம் அதைக் கடைப்பிடிப்போமானால் நிச்சயம் நீரிழிவு நோயிலிருந்து விடுபட்டு அல்லது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொண்டு ஆரோக்கியமாகவும் ஆனந்தமாகவும் வாழலாம்.

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்

மூன்றாவது வகையான கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய். சில பெண்களுக்கு கர்ப்பகாலத்தில் தற்காலிகமாக வருவது. கர்ப்பகாலத்தில் பெண்களின் உடல் எடை அதிகரிப்பதாலும், கருவில் இருக்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சி காரணமாகவும், பெண்களுக்கு கூடுதலாக இன்சுலின் தேவைப்படுகிறது.

பெரும்பாலானவர்களுக்கு இந்த கூடுதல் இன்சுலின் இயற்கையாகவே சுரந்தாலும் சில பெண்களுக்கு இது சுரப்பதில்லை. அதனால் அவர்களின் இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகரித்து அவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது. இவர்களின் கர்ப்பத்தின் இறுதியில் குழந்தை பிறந்ததும் இவர்களில் பலருக்கு நீரிழிவு நோய் இல்லாது போய்விடும். எனினும் கர்ப்ப

காலத்தில் நீரிழிவு நோயை எதிர் நோக்கியவர்கள் மிகவும் கவனமாக உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாது காக்க வேண்டும். சரியாக ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்காத பெண்களுக்கு மீண்டும் நீரிழிவு நோய் வருவதற்கு சாத்தியங்களும் உண்டு.

முக்கிய கவனத்திற்கு.

சமச்சீர் உணவுமுறையை கடைப்பிடித்து உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணாதவர்கள் ஆறு விதமான உயிர் ஆபத்தை எதிர் கொள்ள வேண்டிய பின் விளைவுகளை சந்திக்க நேரிடும் என்பதை முன் எச்சரிக்கையாக தெரிவிக்கப்படுகிறது.

மேலே காட்டிய நீரிழிவு விழிப்புணர்வுப் படத்தைப் பாருங்கள் . இரண்டு முக்கோண வடிவங்களை ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டள்ளது. ஒன்று பச்சை நிறம். இன்னொன்று சிகப்ப நிறம். பச்சை நிறத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பது நிரிழிவு நோயாளி கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டியவை. சிகப்பு நிறத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பது வைத்தியர் தப்பில் சொல்லப்படுவதையும் ஆலோசனைகளையும் மனதில் இருத்தி தவறாது கடைப்பிடிப்பது.

பச்சை நிற முக்கோண வடிவில் குறிப்பிடப் பட்டிருக்கும் நீரிழிவு விழிப்புணர்வு, உணவுக்கட்டுப்பாடு என்கின்ற சமச்சீர் உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி ஆகிய மூன்றில் முதல் கட்டுரையில் விழிப்புணர்வு பற்றி விரிவாகப் பார்த்தோம். இரண்டாவது கடடுரையில் இனி ... உணவுக் கட்டுப்பாடான சமச்சீர் உணவு முறையை பாரப்போம்.

பொதுவாக நிரிழிவு நோயாளர்கள் சமச்சீர் உணவு முறைகளைக் (alimentaire équilibré சீரான உணவு) கையாளவேண்டும். நாளாந்தம் நாம் செய்யும் வேலைகளுக்கு ஏற்ப எமது உடலுக்கு சக்தி தேவைப்படுகிறது. அதற்கேற்ப சக்தியை கொடுக்க கூடிய அளவு கலோரி கொண்ட சாப்பாடுகளை உண்ண வேண்டும். அனைத்து உணவு வகைகளையும் அளவாக உண்டு உடற் பயிற்சி மேற்கொள்ளல் அல்லது நடைப் பயிற்சி செய்தல் அவசியமானது.

கொழுப்பு சாப்பாடுகளை (இறைச்சி வகைகள்) பெரிதும் தவிர்த்தல் அல்லது குறைத்தல் முக்கியமானதும், அவசியமானதுமாகும். கடல் உணவுகளும் மரக்கறி (காய்கறி) வகைகளும் கீரை வகைகளும் நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான உணவாகும். பொருத்தமான உணவானாலும் அளவாகவே உண்ண வேண்டும். அத்துடன் நார்ச்(கடைசந.ஃ.கடைநச) சத்து மிகுந்த உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்தல் சாலச் சிறந்ததாகும்.

சமையல் செய்யும் போது, சுவையாக சமைக்கும் நோக்கில் அனேகமானவர்கள் தாளிசம் செய்ய அளவுக்கு அதிகமான எண்ணையைப் பாவிக்கிறார்கள். அது மட்டுமல்லாமல், எண்ணையை சட்டியிலிட்டு அளவுக்கு மீறிய சூடேற்றி விட்டு வெங்காயத்தை சட்டியிலிடுகிறார்கள். அது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். சட்டியை அளவாகச் சூடேற்றி ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு எண்ணை விட்டு தாளிக்க வேண்டும்.

சோறு உண்பவர்கள் குத்தரியைப் பாவித்து வந்தால் நல்ல பயனைப் பெறுவார்கள். பசுமதி அரிசி மற்றும் பொன்னி அரிசி வகைகள் கோதுமை மாவு பாவிப்பது தவிர்த்தல் அல்லது குறைத்தல் வேண்டும். இரவில் முடிந்தளவு, மிகவும் குறைவாகச் சாப்பிடவும். பசி கிடப்பதை தவிர்த்து தினமும் உரிய நேரத்திற்கு அளவாகச் சாப்பிட வேண்டும்.இனிப்புத் தின் பண்டங்களை ஆசைக்கு,

சிறிதளவு உண்பதோடு நிறுத்திக் கொள்ளவும். சீனி பாவிப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

மேற்படி உணவு முறைகளையும், சமையல் மற்றும் சாப்பிடும் முறைகளையும் நாம் தவறாது பின்பற்றி வந்தால்,நிரிழிவு நோயினால் ஏற்படும், உயிர் ஆபத்து நிறைந்த பின் விளைவுகளிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாப்பதோடு நீரிழிவு நோயை நாமே கட்டுப்படுத்தி நமது உடம்மை நாமே பராமரிக்கும் பக்குவத்தையும் பெற்று விடலாம்.

சமச்சீர் உணவு முறை என்பது பற்றி சற்று விளக்கமாகப் பார்ப்போம். ஒருவர் தன் உடலுக்கு தேவையான சக்தி அளவைக் கருத்தில் கொண்டு, அதற்கேற்ற கலோரி அளவு கொண்ட உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். (சக்தியை அளக்கும்

அளவுகோலை கலோரி என அழைக்கப்படுகிறது.) அதாவது, ஒரு நாளைக்கு ஒருவர் தனக்கு 1900 கலோரி உணவு தேவைப்படும் எனத் தீர்மானிக்கப்பட்டால், காலை 500 கலோரி, மதியம் 900 கலோரி இரவு 500 கலோரியென வகுத்து அவற்றுக்குரிய சாப்பாட்டை உண்ண வேண்டும்.

ஒருவர் தனக்கு தேவையான கலோரி கொண்ட உணவைத் தீர்மானிப்பது. அதாவத அவரவர் நாளாந்தம் செய்யும் வேலை மற்றும் தொழில் சார்ந்து தீர்மானிக்கப்படுகிறது. உதாரணமாக இருந்த இடத்தில் இருந்து (அலுவலகத்தில் வேலை செய்பவர்கள்) கொண்டு வேலை செய்பவர்கள் குறைந்த அளவு கலோரி உணவை உட்கொண்டு உடற்பயிற்சியை தினமும் தவறாது செய்து வந்தால் நிச்சயம் நீரிழிவு நோயிலிருந்து மீண்டு ஆரோக்கியத்துடனும் ஆனந்தத்துடனும் வாழலாம்.

இதே போல் உடல் உழைப்பால் அதிக கலோரி எரியக்கூடிய வேலை செய்பவர்களுக்கு கொஞ்சம் அதிக கலோரி கொண்ட அதிகமான உணவு தேவைப்படும். காரணம் அவர்கள் செய்கின்ற வேலை (உடல் உழைப்பு) அதிகமான கலோரியை எரிகின்றது. எனவே ஒருவர் தான் செய்கின்ற வேலைகளுக்கு ஏற்ப சமச்சீர் உணவு முறையைக் கடைப்பிடித்துஉணவை உட்கொண்டு வந்தால் நீரிழிவு நோயைக் கட்டடுப்பாட்டில் வைத்துக்கொண்டு ஆரோக்கியமாகவும் ஆனந்தமாகவும் வாழலாம்.

கடைத் தெருச் சாப்பாடுகளும் காவி வரும் நோய்களும்

பொதுவாக நீரிழிவு நோயாளர்கள் பெரிதும் கடைத்தெருவில் அதாவது சாப்பாட்டுக் கடைகளில் சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். தற்செயலாக சாப்பிடும் நிலை ஏற்பட்டால் கொழுப்பு அற்ற தீங்கு விளைவழக்காத உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். சாப்பாட்டுக் கடைகளிலும் கொண்டாட்டங்களிலும் பெரும் சமையல் செய்யும் போது அதிகமான எண்ணை பாவித்துச் சமைப்பார்கள். இதனால் சாப்பாட்டில் அதிகளவு கொழுப்பு கலந்திருக்கும் தன்மையை காணக்கூடியதாகவிருக்கும். எப்பொழுதும் கொழுப்பு அதிகமாகவுள்ள உணவு வகைகள் சுவை அதிகமாகவே இருக்கும்.

சில வேளைகளில் கடைத் தெருக்களிலிலோ அல்லது கொண்டாட்டங்களிலோ உணவு உட்கொள்ள நேர்ந்தால் நீண்ட நேரம் நடக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். நாம் நீண்ட நேரம் நடக்கும் போது மேலதிகமான கலோரி எரிகின்றது. இதனால் சேமிப்பக் கொழுப்பாக சேரவேண்டிய கலோரி தவிர்க்கப்படுகிறது.

கிறேக் சான்வீச் பீற்சா இன்னும் பதிய புதிய சாப்பாடுகள் புற்றீசல் போல் கிளம்பிவிட்டன. அவசர உலகத்தில் நகர்ப்புறப் பகுதிகளில் வியாபார நோக்கோடு ஆரம்பிக்கப்பட்ட திடீர்

உணவுகள் இன்று வீட்டுக்குள்ளும் வந்து குடி கொண்டு விட்டது. இலகுவாக எது திடீரென்று சமைக்கலாமோ அவ்வளவும் வீட்டுக்குள் வந்து சேர்ந்து விட்டது. சோம்பேறித்தனத்தின் வெளிப்பாடும் விழிப்புணர்வற்ற நிலைப்பாடும் இப்படியான நிலைக்குத் தள்ளிவிடுகிறது. காசைக்கொடுத்து நோயை வாங்கிக் குவிக்கும் கதையாக மாறிவிட்டது காலம். இது முற்றிலும் அறிவு பூர்வமாகவும்

விழிப்பணர்வோடும் தவிர்க்கப்படவேண்டிய செயலாகும். மாறாக தமிழரின் பாரம்பரிய உணவான புட்டு, இடியப்பம், தோசை, உப்புமா, இட்லி, போன்ற ஆரோக்கியமான உணவுகள் மீண்டும் சமையல் அறையை ஆக்கிரமிக்க வேண்டும். இதனால் பெருமளவு செலவும் மட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

அதே போல் பெரும் அளவிலான நீரிழிவு நோயாளர்கள் தாம் சீனி உண்பது தவிப்பதாக நினைத்து கொக்கா கோலா லைற் சுவீற்றெக்ஸ் எனப்படும் தேநீருக்குப் பயன்படுத்தும் மாத்திரை. ஆகியவற்றைப் பாவித்து வருகிறார்கள். பெரும் வேடிக்கை என்னவென்றால் பரிசோதனை செய்து இதில் சீனிச்சத்து இல்லையென ஆர்ப்பாட்டமாக விற்பனை செய்து கொண்டிருக்கும் இப்பொருட்கவள் யாவற்றையும் எமது நாக்கு ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. நாம் கொக்கா கோலா லைற் அல்லது சுவீற்றெக்ஸ் பாவிக்கும் போது நாக்கு உண்மையான சீனிச் சத்துத்தான் வருகிறதென மூளைக்கு அறிவிப்பச் செய்கிறது. மூளையோ இதையும் நம்பி இன்சுலின் சுரப்பியான கணையத்திற்கு இவ்வளவு அளவிலான சீனிச்சத்து வருகிறதென அறிவித்தல் கொடுக்கிறது. இன்சுலின் சுரப்பியான கணையமோ அதை நம்பி அதற்குரிய இன்சலினை அனுப்பி வைக்கிறது. ஆனால் அந்த இன்சுலின் சினிச்சத்தைச் சந்திக்காமல் தேங்கிவிடுகிறது. இதனால் மேலதிகமான இன்சுலின் உடம்பில் இருந்து கொண்டு சில தலைச்சுற்று போன்ற உபாதைகளைத் தந்துகொண்டிருக்கும். காலப் போக்கில் இந்நிலை நீடித்தால் உடம்பிற்கு ஆபத்தான நிலையையும் உருவாக்கி விடும். எனவே நீரிழிவு நோயாளர்கள் கொக்கா கொலா லைற் சுவிற்றெக்ஸ் போன்ற மாத்திரைகளைப் பாவிப்பதைத் தவிர்த்து ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கலாம்.

உணவுப் பழக்க முறைகள்

பொதவாக ஒரு நிரிழிவு நோயாளி சரி ஒரு சாதாரண மனிதன் சரி தனது நாளாந்த உணவை தானே தீர்மானிக்க வேண்டும். தனது உடல் ஆரோக்கியத்தை தொடர்ச்சியாக வைத்திருக்க விழிப்புணர்வு மிக மிக அவசியமாகிறது.ஒரு உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது அதில் உள்ள சத்துப் பிரிவு தனக்கு எப்படியான நன்மையைத் தரப் போகிறது என்பதை நாம் அறிந்திருத்தல் இருக்க வேண்டும். இந்த வகையில் சாப்பாட்டுக் கோப்பையில் முக்கியமான மூன்று சத்துப் பிரிவுகள் அடங்கிய உணவு சரிசமமாக இருத்தல் வேண்டும். அதாவது மாவு சத்து புரதச்சத்து உயிர்ச்சத்து ஆகிய மூன்றும் முக்கியம் அவசியமான தாகும். முக்கியமாக மாவு சத்துப் பிரிவு உணவு நார்ச் சத்து நிறைந்ததாக இருத்தல் மிகவும் அவசியமானதாகும்.

மாவுச் சத்துப்பிரிவில் தானிய வகைகளான அரிசி, கோதுமை, கம்பு, கேழ்வரகு, பார்லி, கொள்ளு, குரக்கன் எள்ளு போன்றவை உள்ளடக்கப்படுகிறது.

புரதச் சத்துப் பிரிவில் இறைச்சி வகைகளான ஆடு, மாடு, கோழி, பன்றி, முயல் என்பனவும் முட்டை மற்றும் கடல் உணவுகளான மீன், நண்டு, இறால், கணவாய் போன்றவை அடங்குகிறது.

உயிர்ச்சத்துப் பிரிவில் மரக்கறி அல்லது காய்கறி வகைகளான கீரை பொன்னா ங்காணி, முருங்கையிலை உட்பட அனைத்து மரக்கறி வகைகளும் அடங்குகிறது.

அது போல் நார்ச்சத்து குத்தரிசி பிறவுண் பாண் மற்றும் கீரை வகைகள் மரக்கறி கோன்றவற்றில் உள்ளடங்குகிறது.

இத போன்ற ஆரோக்கியத்தை தரவல்ல உணவு வகைகளை தெரிவு செய்து சமச்சீர் உணவு முறையுடன் உணவு உண்டு வந்தால் நிச்சயம் நாம் எந்த நோய் நொடிகளின்றி உடற் பருமனின்றி ஆரோக்கியத்தோடும் ஆனந்தத்தோடும் வாழலாம்.

இனி அடுத்து வரும் மூன்றாவது கட்டுரையில் மேலும் மேலும் சாப்பாட்டு வழி முறைகளையும் சமையல் வழி முறைகளையும் நாம் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

பொன்மலிந்த பாடலிபுரம்

சந்திர நந்தினிஎன்னும் இந்தியத் தொலைக்காட்சித் தொடர் பற்றிப்பலரும் அறிந்திருக்க வாய்ப்புண்டு. இரண்டாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்னர் வட இந்தியாவில் நந்தர்கள், மௌரியர்கள்என்னும் இருபெரும் அரச குலத்தவர்க்கு இடையிலான போரை அடிப்படையாகக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட கற்பனை கலந்த வரலாற்று நாடகமே சந்திரநந்தினி. பொது சகாப்தத்துக்கு முந்தைய நாலாம் நூற்றாண்டிற்கும் இரண்டாம் நூற்றாண்டுக்கும் இடைப்பட்டகாலமே (400 - 200 BCE) நந்தர்களும் மௌரியர்களும் ஆண்டகாலம்.

சங்கப்புலவர்கள் வாழ்ந்த காலப்பகுதியில் நந்தர்களினதும் மௌரியர்களினதும் தலைநகராக விளங்கியது பாடலிபுரம். இன்று பட்னா (யவயெ) என்று அறியப்படும் நகரத்தின் பண்டைக்காலத்துப் பெயரே பாடலிபுரம். பெருஞ்செல்வம் நிறைந்த நகராக அறியப்பட்டிருந்த பாடலிபுரத்தின் புகழ் கிரேக்கம் வரை எட்டியிருந்த காலம் அது. சங்ககாலத்துத் தமிழர் பாடலிபுரத்தின் செல்வம் பற்றிக்கேள்விப்படாமல் இருந்திருக்கமுடியாது.

சந்திரகுப்த மௌரியனுக்கு முன் பாடலிபுரத்தில் இருந்து ஆட்சி புரிந்தநந்த அரசவம்சத்தின் கடைசி மன்னன் தனநந்தன். இவன் தனது பெருஞ்செல்வத்தைக் கங்கையாற்றில் மறைத்துவைத்திருந்தான் என்று கூறப்படுவதுண்டு. இதனை அகநானூற்றில் வரும்பாடல் ஒன்று உறுதிப்படுத்துகின்றது.

பல்புகழ் நிறைந்த வெல் போர்நந்தர்
சீர்மிகு பாடலிக்குழீ இக்கங்கை
நீர்முதற் கரந்த நிதியம்கொல்லோமா மூலனார் (அகநானூறு 265)

செல்வச் செழிப்புமிக்க பாடலிபுரம் சென்று பணம் சம்பாதிக்கலாம் என்னும் நோக்கில் தெற்கில் இருந்து வடக்கே சென்ற இளைஞர்கள் பலர். அவ்வாறு தன்னைப் பிரிந்து சென்ற தன் காதலன் திரும்பி

கலாநிதிபால.
சிவகடாட்சம்

வரும் நன்னாளை எதிர்பார்த்துக்காத்திருக்கின்றாள்ஓர் இளம்பெண். எங்கே பாடலிபுரத்தின் செல்வச் செழிப்பில் மயங்கித் தன் காதலன் அங்கேயே தங்கிவிடுவானோ என்ற ஏக்கம் அவளை வாட்டியெடுக்கின்றது. அவளுக்கு ஆறுதல் கூறுகின்றாள் அவளது தோழிப்பெண்.

"உன்காதலன் உனது துன்பம் பற்றிக் கேள்விப்பட்டானாயின் நந்தனின் செல்வத்தையே பெறமுடியும் என்றாலும் அங்கு தங்கமாட்டான்"என்று தோழி தன் தலைவியைத் தேற்றுவதாக ஒருபாடல் அகநானூற்றில் இடம்பெற்றுள்ளது.

நாம் படர் கூரும் அருந் துயர் கேட்பின்,
நந்தன் வெறுக்கைஏழ எய்தினும், மற்று அவண்
தங்கலர் வாழி, தோழிமா மூலனார் (அகநானூறு251)
வெறுக்கை ஸ்ரீபொன், செல்வம்

சங்ககாலப் புலவர்கள் இயற்றிய காதல் கவிதைகளின் தொகுப்பாக இன்று எமக்குக் கிடைப்பது குறுந்தொகை. பாடலிபுரம் நகரின் செல்வம் பற்றியும் அந்நகரை வளம்படுத்தும் சோணை ஆறுபற்றியும் குறுந்தொகையில் வரும் பாடல் ஒன்று பேசுகின்றது.

திரவியம் தேடுவதற்காகத் தன்னைப் பிரிந்து வடநாடு சென்ற காதலன் விரைவில் திரும்பி விடுவான் என்று எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கின்றாள் மற்றுமொரு பெண். அந்தப் பெண்ணிடம் யார்யாரோ வந்துசொல்கின்றார்கள். உன் காதலனை அங்குகண்டேன் இங்கு கண்டேன் அவன் விரைவில் வந்துவிடுவான் என்றெல்லாம் கூறுகின்றார்கள். ஆனால் இன்றுவரை அவன் வரவில்லை. அவள் இனி எவரையும் நம்பத் தயாரில்லை. எல்லோரும் தனக்கு ஆறுதலளிக்க அவ்வாறு பொய் சொல்லுகின்றார்கள் என்று அவள் நினைக்கின்றாள். அந்த நேரத்தில் அவளுக்கு நம்பிக்கையான ஒருவர் வருகின்றார். உன்காதலன் உன்னிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றான் என்கிறார் அவர். கடந்தகால அனுபவம் அவளை நம்பவைக்க மறுக்கின்றது.

"அவர் வருவதை நீ கண்டாயா அல்லது ஆரும் கண்டவர் சொல்லக் கேட்டாயா? உண்மையைஅறியவிரும்புகின்றேன். பகிடிவிடாமல் சொல். வெண்ணிறத் தந்தங்களையுடைய யானைகள் குளிக்கும்சோணை நதி தவழும் பொன்நிறைந்த பாடலிபுரத்தைடே யபெறுவாய். யார் சொல்லக்கேட்டாய் என்காதலர் வரவை?" என்கிறாள் அவள்.

நீ கண்டனையோ கண்டார்க் கேட்டனையோ
ஒன்று தெளிய நசையினம் மொழிமோ
வெண்கோட்டு யானை சோணை படியும்
பொன் மலிபாடலி பெறீஇயர்

ஆக்கியோன்:
தேசபாரதி தீவகம் வே.இராசலிங்கம்

யாழ்ப்பாணம் சரவணை கிழக்கு பள்ளம்புலம் குமரக்கோட்டம்

திருமுருகன் திருப்பள்ளி எழுச்சி

கதிரவன் குணதிசைக் கதிரெறிந் தனனே
கனஇருள் அகன்றது கந்தநின் குடிலே
அதிர்தரும் பெருமணி அசைந்தசைந் தார்ப்ப
அகன்றது பனித்திரை அவிழகம் எங்கும்
துதிசெயும் அடியவர்க்(கு) குறுவினை மாயத்
திருக்கரம் அபயமென் றாறுதல் விஞ்சும்
பதிதருங் குமரகோட் டத்தொடும் பரனே
பாலனே பொன்பள்ளி எழுந்தருளாயே !

நீர்வயல் சூழவும் நெல்மகிழ்ந் திடவும்
நிலமிசை குவைதரும் நிரைபனந் தோப்பும்
பார்வயல் போற்றிடும் பாவலர் புலவோர்
பற்றுடன் இறைஞ்சிடப் பழனமுற் றவனே
கார்வயல் குமரகோட் டத்தொடும் குயிலும்
காலையின் இசையெனக் கனிந்தது கேளாய்
சீர்தரும் பள்ளம்பு லத்தொடும் துலங்கும்
சிவன்மக னேபள்ளி எழுந்தருளாயே!

திருவிடும் பாக்களும் திசைகள் புலர்ந்தும்
சேர்ந்தநற் கவிமொழிச் சிந்தெனக் கவர்ந்தாய்
தருமணி அரசென சந்ததம் கலந்தாய்
தாமரைக் கார்த்திகா தளிர்நிலம் மலர்ந்தாய்
செருகுழல் வையகம் வருமயில் அழகே
சிவனொடும் ஐந்தெழுத் துதவிய குருவே
அருமறைச் சுடரொடும் அழகிடும் மருதம்
அமர்ந்தவ னேபள்ளி! எழுந்தருளாயே !

தெங்குமாஞ் சுனையொடும் திருப்புலம் செழிக்கத்
தேக்கமுங் கட்டுவன் தென்குளம் சிலுந்தம்
பொங்கிடும் பயிரொடும் பூக்குவெங் காயம்
பொன்மிள காய்எனப் பெருகிடு மேயாம்
எங்குமார் வசந்தமும் இலஞ்சியும் காட்டி
இல்லற மாய்எழில் நல்லறம் காட்டி
அங்கையிற் பூச்சரம் அளித்திடும் வயல்சூழ்
அறுமுக னேபள்ளி எழுந்தருளாயே!

தேர்வலம் ஊர்வலம் திருமுறை காட்டிச்
சிற்பரங் குன்றமும் பொற்பதம் காட்டிக்
கூர்கரம் கும்பிடுங் கோவிலும் காட்டி
குரைகழ லோதமாய்க் குமரமுங் காட்டி
சூர்வதை யாக்கிய தேவகம் காட்டிச்
சேயிழை வள்ளியின் தினைப்புலம் காட்டி

ஏர்வயல் மருதமுற் றிலங்கிடும் மயூரா
எம்பெரு மான்பள்ளி எழுந்தருளாயே!

கூட்டுபி ரார்த்தனை குவலயம் விஞ்சக்
குழந்தையர் மழலையர் குழலிசை விஞ்ச
ஏட்டுரை யோர்களும் இயல்மறை யோரும்
இங்கிதத் தோடுநின் இறைஞ்சுதல் விஞ்சும்
தோட்டமும் வயலொடும் துரவொடும் ஊரார்
திருக்குளம் உள்ளிடத் திருப்பணி யாளர்
கோட்டமும் மருதமும் குமரமும் சிவணக்
கொண்டனை யேபள்ளி கிளர்ந்தெழுவாயே!

சீர்பெருந் துறைபுகல் திருத்தணி நல்லூர்
திருப்பரங் குன்றமும் திகழ்முதிர் சோலை
நீர்பெருஞ் சன்னதி நெக்குரும் பழநி
நெடுங்கதிர் காமமும் தென்கதி ரேசன்
ஆர்பெரும் உகந்தையின் அற்புத புதல்வா
அருமுரு கேபள்ளம் புலத்தொடும் முதல்வா
தேர்வரும் குமரகோட் டத்தொடும் தமிழார்
திருப்புக லாம்பள்ளி எழுந்தருளாயே!

சுவாமிமலை செந்தூரும் சேவலுங் கொடியும்
செழுங்கிளை வள்ளிதெய் வானையும் இணையர்
தவமிடும் முனிவரும் தனிப்பெருங் குகைவேல்
தலங்கொள மணியவர் சாற்றிய புதிரே
அவமிடுந் துயர்களைந் தாறுதல் ஆக்கி
அகல்விளக் கேயென அற்புத ஒளியாய்
புவியொடுங் குமரகோட் டத்துறை பயிலும்
பிதாமக னேபள்ளி எழுந்தருளாயே!

தில்லைநா தப்புலவர் தில்லைசிவன் முகிலன்
தேனென வேந்தனார் சிறந்திடுங் கவிஞர்
செல்வநின் பாசுரத் தெழில்நிலம் அதனிற்
செப்பிடும் புலவரும் தோன்றினர் அறிவார்
பள்ளபு லம்புகழ் பயிரொடும் வயல்சூழ்
பதியிலே யான்கவி பாடிட வைத்தாய்
முல்லையும் மல்லிகை மொட்டவிழ்ந் திடுமோர்
முத்தமி ழடைவினாய் முகிழ்த்தெழுவாயே!

சேமக லங்களும் சிந்தொடும் ஆர்ப்பச்
சேரிசை யாமெனச் சிலம்புகள் ஆர்ப்ப
ஓமதி ரவ்வியம் உருகியே ஆர்ப்ப
ஓங்கிடும் வேதமும் உவந்தொலி ஆர்ப்ப
தாமரைக் குழகனே தங்கமா முருகே
தண்ணொளி யாற்புலம் தழுவிய முகிலே
மாமழை யார்பொழில் மருதமா மரங்கள்
வளமிடுங் கோட்டமும் மகிழ்ந்தெழுவாயே!

வாகரையில்
அறநெறிப் பாடசாலை

அறம் அறக்கட்டளையின் சைவ பண்பாட்டு நடுவம் கருப்பொருளில் வாகரை 5ம் வட்டாரத்தில் அறநெறி பாடசாலை மற்றும் சிவபீடம் – ஞானலிங்கேச்சரர் பீடம் இன்று 14ம் திகதி குடமுழுக்கு இடம் பெற்றது. அடியார்கள் ஏற்றத்தாழ்வு அற்றமுறையில் சிவனை எங்கள் தமிழ் கடவுளை , முதலாம் தமிழ் சங்க தலைவனை திருமுறை பாடி வழிபட இந்த நடுவம் விளங்கும். அதனை தொடர்ந்து அடியார்களுக்கு அன்னம்பாலிப்பு இடம்பெறும்.

யாவர்க்குமாம் இறைவற்கு ஒரு பச்சிலை
யாவர்க்குமாம் பசுவிற்கு ஒரு வாயுறை
யாவர்க்குமாம் உண்ணும்போது ஒரு கைப்பிடி
யாவர்க்குமாம் பிறர்க்கு ஒரு இன்னுரை தானே.

இந்த முழு வேலைகளுக்கும் 1.3 மில்லியன் இலங்கை ரூபாவினை அன்பளிப்பு செய்த ஒசுத்திரேலியா மெல்பெர்ன் சிவத்திரு.வேலாயுதம் பகீரதன் - வேல் பல்பொருள் அங்காடி அவர்களுக்கு எங்கள் மனமார்ந்த பாராட்டுக்கள்.

பாடல் பெற்ற தலமான திருக்கேதீச்சரம்