

சிவ

இங்மீத சுந்தரகை



15 புதன்கிழமை தெ 2020

ஆளி

மாதாந்த மின்னிதழ் (ஒளி- 01)

சீவு

வாசகர்களுக்கு

ஞெய தெப்பிபாங்கல்

நல்வாழ்த்துக்கள்

பயர்த்தும்
அவனுக்கே
பிச்சியாகி...



அன்பே சிவமாய்

கூலங்கையினருந்து
ஓர் கலைப் பயணம்





மாதாந்த மின்னிதழ்

15 கை 2020
இந்மீதும்- ஓளி - |

சிவஞானி குலோத்துவம் நெடுஞ்செழியிலே
குத்துமானம் குறை முதல்வர் அகத்தீயர் அடிகளார்

தலைமை ஆசிரியர்

சமூகசேவையாளர் தென்கயிலை சிவா (பிரான்ஸ்)

ଉତ୍ତର ମୁଦ୍ରିତ

நாட்டியக் கலைஞரி திருமதி.பவானி குகப்பிரியா (கொழும்பு)

ଓচিনিয়ার কুমি:

- ▶ கணக்காளர்
தீரு. இளைசேய் வெந்தனார் (லண்டன்)
 - ▶ கலாநிதி. தீரு. பால். சிவகபாடசம் (கனடா)
 - ▶ சமூக இருவர்லர்
தீருமதி. பவானி சுற்குணகெல்வம் (நெதர்லாந்து)
 - ▶ தேசபாரதி தீவகம்
வே. ரோஜலிங்கம் கவிஞர் (கனடா)
 - ▶ மதுத்துவமாணி தீருமதி. தாரணி இராஜ்குமார்
 - ▶ தீருமதி. சிவகுமாரி ஜயசிம்மன் (நெதர்லாந்து)
 - ▶ கவிதாயினி
தீருமதி. நிருச்சலா ரவிரதன் (நெதர்லாந்து)

രാമായണം

ମୋକୁଣ ଶାନ୍ତି

தென்கயிலை அழீனம்
இல-36 சிவன் மலை பீவியடி
கன்னியா, திருக்கோணமலை.
இலாங்கை.

குங மதல்வர்:

தவத்திரு அகத்தியர் அடிகளார்
00 94 77 509 8157.

ക്രിസ്ത്യൻ മാര്ക്കറ്റ്

**திருமூலர் தம்பிரான் அடிகளார்.
00 94 77 173 1728**

தொடர்புகளுக்கு:

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

രവിപില് രവിയാകി... രധിരില് രധിരാകി

சிவ ஓளியில் பிரகாசிக்கும் எம் தமிழ் உறவுகளே! இருக்கரும் கூப்பி வணங்கி வரவேற்கின்றோம்.

பிரபஞ்சம் தோன்றிய காலம் தொட்டு எண்ணஸ்களும் மனஸ்களும் வெளிப்படுத்தும் செயற்பாடுகளுக்கும் நடவடிக்கைகளுக்கும் பெரிதும் உடன்பாட்டிற தன்மையும் முரண்பாடுகளும் முனைப்படைந்தே வந்திருக்கின்றன. முரண்பாட்டிலேதான் இந்த உலகம் சமூர்தி அடைகின்றது என்றாலும் ...மனித குலம் தோன்றிய காலம் தொட்டு ஆத்மர்த்தமான எண்ணஸ்களோடும் ஆன்மீகச் சிந்தனைகளோடும் கருணையுள்ளம் கொண்டவர்களைலும் மனித வாழ்வு புனிதமடைந்து நீதியும், நேர்மையும், இரக்கமும், கனிவும், கருணையும் ஒன்றிணைந்து தர்மத்தை நிலைநாட்டி மனிதரேயுமே மக்களின் மனதில் சீம்மாசனமாகக் கீழ்க்கிறது.

ஒப்பற்ற உயிர் வாழ்தலும் உயிரை நேசிக்கும் பண்பும் பதிலைத்து பயிரிட வேண்டிய காலமிது. இப் புனீத யாத் திரையை சீவ ஒளியானது மாயையெனும் திரையைக் கீழித்து பரவ வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையுடன் உங்கள் முன் ஒளியின் ஒளியால் உயிரின் உயிரால் பரவுகிறது. ஒரு மாரக்கத்தின் தளத் தில் இருந்து கொண்டு சரியான தர்மச் சக்கரத்தின் அச்சாணியில் இருந்து கொண்டு எங்கள் யாத்திரை நகரத் தொடர்ஸ்குகிறது. பின் தள்ளப்பட்டிருக்கும் மனிதவாழ்வும் மேற்பாடுகளுமே எங்களை விழிப்புறங் செய்கிறது. பண்பட்ட மனஸ்களையும் பண்படும் மனஸ்களையும் இணைத்து, பேதமற்ற ஓர் வழியில் சென்றடையும் மானுட நேசமெனும் பரந்து விரிந்த ஒளிப்பரப்பின் சந்திப்பே இச் சீவ ஒளி யாத்திரையாகும்.

பேரினாலும், இயற்கை அனர்த்தகளாலும், வரம்பற்ற வறுமையாலும், எதிர்காலத்தை தொலைத்துவிட்டு தீசையற்று தவிக்கும் எங்கள் மழுவைச் செல்வங்களை நோக்கி கில ஒளி சென்றடையும். கல்விக்கண்ணைத் திறந்து அறிவெளியைப் பகரும் அரும் பணியாய் இன்னும் அகற்று எழும்.

வாருங்கள் வாருங்கள் பேரிதயம் கொண்டோரே... பெருங்கருணை கண்டோரே தென்கயிலை ஆதீனம் தீறனாய்ந்த, அன்பு நூறியான அறநூறிப் பள்ளியொடு, ஆற்றல் தரு முன்பள்ளியாய் ஏற்றமிகு செயலாய் எடுத்து வரும் முயற்சி க்கு . எண்ணிறந்த கர்ஸ்களாய் இணைந்திடுங்கள். இருளகன்ற இதயங்கள் இறுகப் பற்றட்டும் .. உதவிடும் கர்ஸ்களை சில ஒளியோடு கரையட்டும்.

- തെന്നക്ക്യണ്ണലേ ചവാ



பெயர்திடும் அவனுக்கீ பிச்சியாகி...

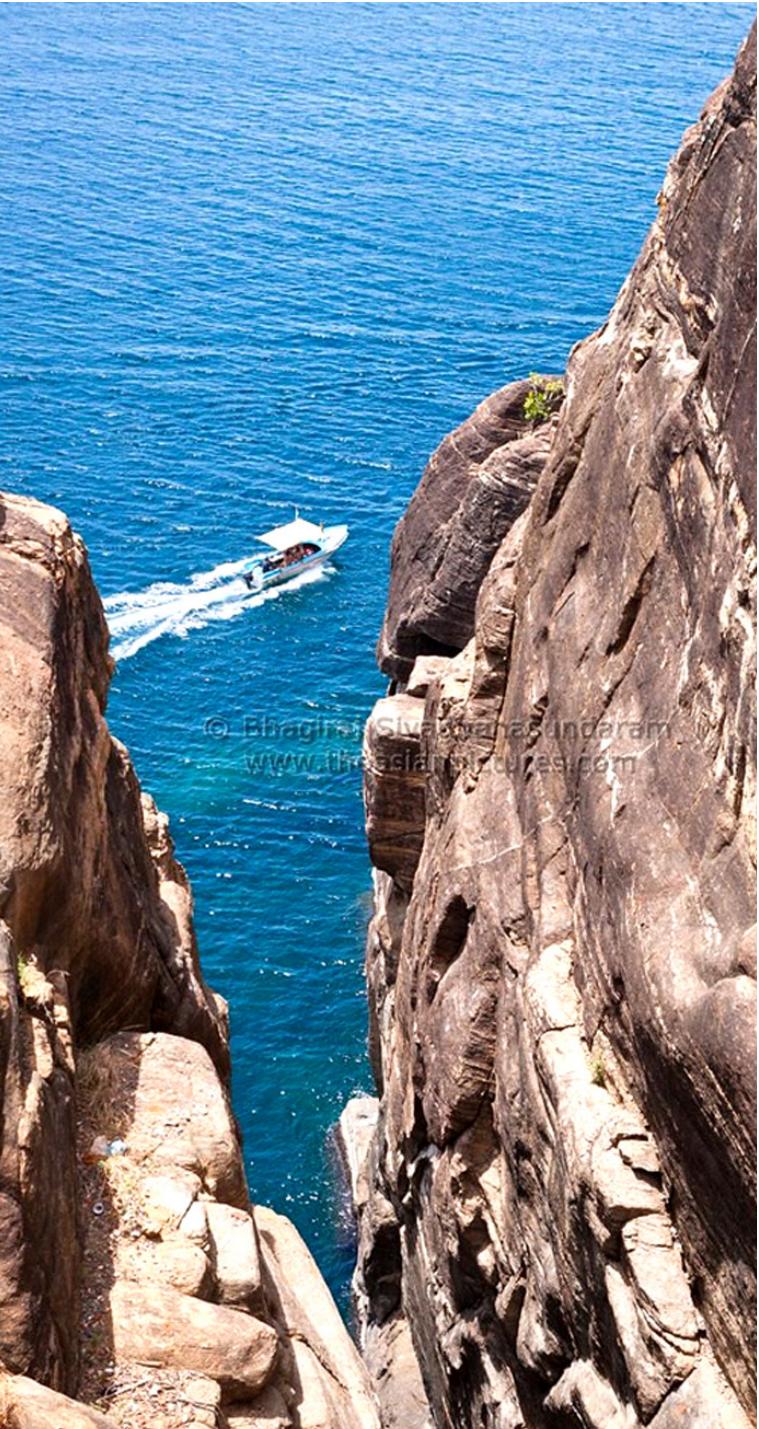


பாதங்கள் குளிர்ந்த நீரில் பட்டபோது... உடல் தானாகவே சிலிர்த்துக் கொண்டது. இரண்டு கைகளையும் கண்ணத்தில் வைத்தபடி ...வானத்தை அண்ணார்ந்து பார்த்தாள். கொக்குகள் நூற்றுக் கணக்கானவை...சித்திரங்கள் வரைந்தபடி ...வானில் பறந்து கொண்டிருந்தன....எத்தனை அழகு.... நீலவானம் ஆங்காங்கே தீரன் வென்மேகம.... சே.... டாண் ... டாண்.... டாண் ...ஆலயத்தின் மணி ஒலி அவளது எண்ணத்தேரை ஒரு கணம் நிறுத்தியது.

ஏதோ ஒரு இனம் புரியாத உணர்வு... ஒரு கணம் எல்லாம் மறந்ததைப் போவ... அவன் ஞாபகம் வந்தது. மணியோசை க்கும் அவனுக்கும் என்ன சம்மந்தம்....இந்த நாதத்தைக் கேட்டபோதெல்லாம் அவன் ஞாபகம்...அவன் பெயர் ... பெயர் ... ஓ ... உதடுகள் அசையாமல் சொல்லிப் பார்த்தாள்....இனம் புரியாத ஏதோ ஒரு உணர்வு அடி வயிற்றில்.. குடத்தைச் சுமந்தடி அடுக்களைக்குள் புகுந்தவள் அடுப்பில் பானையை வைத்து, பாலை ஊற்றிய பின் விறகை அடுக்கி அடுப்பை மூட்டிக் கொண்டாள். ஒரு காலை குத்திட்டு அமர்ந்தவள், மெல்லியதாக எரியும் அந்தக் கணலைப் பார்த்ததும் புன்னகை த்துக் கொண்டாள்....இது மஞ்சலாக சிவப்பா அவனுடைய



தென்கய்கலை இறுதீனம்
மகற்குரு.
தவத்திரு.
ஒகத்தியர் அடிகளார்



© Bhagirathi Sivasankaran Indaram
www.ilhamasai.com

சிவந்த நீறக்காறன். கொஞ்சமாய்... மெலிந்த இதழ் புண்ணகை...

அது ஒன்று போதுமாடி... உலகை மறந்து போகும்... பேரதும் பேரதும் மேலே சொல்... கரிய மெலிந்த கேசம்... அடிக்கடி சிமிட்டாத இயை... அவன் மாஸ்பிள் அழகிருக்குதே ... பேரதும் நிறுத்து... என்றவள், பொங்கி வரும் பாஸை...அகப்பையால் துளைவினாள்... அப்படியும் பால் கொதித்துக் கொண்டிருந்தது... அந்தாதி நேரமாகிறது...நான் போய் வரவார... என்றபடி எழுந்த தே஗ழியை ஒரு கை கொண்டு இழுத்து அமர்த்தினாள்... அவனது ஊர் எது வேர என்று சொன்னாயல்லவா.... அது எங்கே ...

இங்கேதான் அதோ அங்கே.. சர்று முன் மணியோசை கேட்டதே அல்லிடத்தில்தான்... ஓ... அங்கேயா...

பால் காய்ச்சப்பட்டுவிட மெல்ல இறக்கிக் கீழே வைத்தாள்.பாலின் கொதிப்பு மெல்ல மெல்ல குறைந்திருந்தது...அவன் பெயரை மீண்டும் உச்சரித்தாள்... மேனி ஒரு முறை தன்னை மறந்து சிலிர்த்துக் கொண்டது...இயை மெல்ல முட.. விழி மெல்ல மேலேறியது...இது இது அவன் முகம் ..அவன் அவன் அவன் எங்கே... அவன் என் அருகே..இல்லை.. நான் அவனருகே..அவன் முக ஓளி அப்பப்பா... என்னால் தாங்க முடியவில்லை...

மெல்லக் குனிந்தாள்.... சிவந்த பாதம்.. இது அவன் பாதமோ... என் சிவாவின் பாதமோ... கைகள் மெல்லப் பாதம் நோக்கி..... இரண்டு விழிகளில் நீர் மல்கியபடி ... அவன் ... அவன் ..

முன்னம் அவனுடைய
 நாமல் கேட்டாள்
 முர்த்தி அவனிருக்கும்
 வண்ணங் கேட்டாள்
 பின்னை அவனுடைய
 ஆரூர் கேட்டாள்
 பெயர்த்தும் அவனுக்கே
 பிச்சியானாள்
 அன்னையையும்
 அத்தனையும் அன்றே
 நீத்தாள்
 அகன்றாள் அகலிடத்தார்
 ஆசாரத்தைத்
 தன்னை மறந்தாள் தன்
 நாமல் கெட்டாள்
 தலைப்பட்டாள் நங்கை
 தலைவன் தாளே.

நீறம் செம்மேனியா...பொன் மேனியா... அந்தாதி ...அந்தாதி. உள்ளே நுழைந்த தே஗ழிக்கு இவளது நிறுத்திய பார்வை சிரிப்பை ஏற்படுத்தியது. அந்தாதி... அந்தாதி.... தீடுக்கிட்டவள் ஓ.... நீயா சொல் என்ன... உன்னை மறந்து பேரானாயோ இல்லை இல்லை சும்மா... .

ம்ம... சொல்லடி அந்தாதி.... அவனின் நீணைப்புத்தானே ... பேரடி பேரா .. என்றபடி தலை குனிந்தவள் சர்றே சரிந்த பார்வையில் அன்றைக்கு அவன் பெயர் சொன்னாயே.... அவனைப் பற்றியும் ஏதோ சொன்னாயே.... அவன் ... அவன் .. அவனா.... அவனா என்றபடி தே஗ழி தொடர்ந்தாள்.... அவன்

அன்பே சிவமாய்

திருகோணமலை தென்கயிலை
ஆதீனத்தின் அரும் பணிகள்

▶ திருகோணமலை தலைநகரிலிருந்து ஆறு கிலோ மீற்றர் தொலைவில் அமைந்துள்ள கண்ணியா சிவன் மலை பீலியடி என்னும் மலையடிவரைத்தில் அமைந்துள்ளது தென்கயிலை ஆதீனம். சிவன் மலையில் அமைந்திருக்கும் பேராளன்தேசசரர் உடனுறை வலிதாம்பாள் ஆலயத்தினையும் கண்ணியா வில் அமைந்துள்ள இராவணேசசரர் தீரக்கோயிலையும் 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 வருடங்களாகஆன்மீகப் பணிகளிலும் ஆத்மார்த்தமான சமூகப்பணி களிலும் ஈடுபட்டு வருகின்றது. இந்த வகையில் திருகோணமலைப் பிரதேசத்தில் கண்ணியா பன்னுளம் வெருகல் முகத்துவாரம் போன்ற இடங்களில் அறநூறிப் பள்ளிகளையும் முன்பள்ளிகளையும் மற்றும் ஒன்பதாம் வகுப்பு வரையிலான மாணவ மரணவிகளுக்கு பிரத்தியேக வகுப்புக் களையும் நடாத்தி வருகின்றனர். அத்துடன்

ஏனைய அறநெறிப் பள்ளிகள் முன்பள்ளிகளின் வேண்டுகோள் விண்ணன்களைப் 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 வல்லுநர்களையும் தொண்டுள்ளம் கொண்டவர்களையும் இடைஞாத்து சிறப்பு செயற்குழுவை உருவாக்கி செயற்படுத்தி வருகின்றது.

ஆதீனமானது தனது செயற்திட்டத்தை நடைமுறைப் படுத்த தேவைப்படும் நிதியுதவிகளை புலம் பெயர்ந்து வாழும் கருணையுள்ளம் கொண்ட எம் தமிழ் உறவு களை எதிர்பார்த்து காத்து நிற்கிறது. இந் நிலையில் ஆதீனத்தின் திட்டமிடல் மற்றும் மேம்பாட்டில் அதீக அக்கறை செலுத்தியும் நிர்வாக விரிவுபடுத்தலுக்கும் எதிர்காலத் திட்டங்களுக்கும் ஆக்க பூர்வமான ஆலோசனைகளை வழங்கி செயற்பாட்டில் தன்னை ஈடுபடுத்தி வரும் பிரான்சில் ஆன்மாரேயராகவும் சமூக சேவையாளராகவும் அறியப்படும் திரு.குகன் குணைரத் தீனாம் அவர்களை தென்கயிலை ஆதீனம், ஆதீனத்தின் திட்டமிடல் மற்றும் மேம்பாடுக்குரிய அனைத்துலக ஒருங்கிணைப்பாளராகவும் ஆதீனத்தின் சிறப்பு செயற்குழுவில் ஓர் அங்கத்தவராகவும் நியமித்துள்ளது. ஆதீனத்தின் முதற்குரு தலத்திறு அகத்தியர் அடிகளாரும் நிர்வாகமும் ஒருமனதாக இணைந்து இந் நியமனத்தை நிறைவேற்றியமை குறிப்பிடத்தக்கது.

அடுத்த கட்ட நடவடிக்கையாக 2020ம் ஆண்டுக்கான கற்கை உபகரணங்கள் வழங்கும் திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்த தென்கயிலை ஆதீனத்தின் அனைத்து வகு ஒருங்கிணைப்பாளர் மேற்கொண்ட முயற்சியின் பிரகாரம் இலண்டனைத் தளமாகக் கொண்ட மீசீ அறக்கட்டளை பிரான்சை தளமாகக் கொண்ட விக் கினேஸ் வர்த்தக நிலையம் ஆகியவை மனமுவந்து வழங்கிய நிதியினாடாக பெறப்பட்ட கற்கை உபகரணங்கள் தொகுதி அடிப்படையில் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.

தென்கயிலை சௌ

தென்கயிலை ஆதீனத்தின் எதர்காலத் தட்டங்கள்

தற்பொழுது ஆதீனத்தின் நேரடி நிர்வாகத்தின் கீழ் இயங்கும் கன்னியா, பாங்குளம், வெருகல் முகத்துவாரம் ஆகிய அறநெறிப் பள்ளிகளையும், முன்பள்ளிகளையும் மீளப் புனருத்தாரணம் செய்யவும் புதிய வகுப்ப றைகளை கட்டுவிப்பதற்கும் புதிய பள்ளிகளை உருவாக்குவதற்கும் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. மேற்படி வளர்ச்சித் திட்டங்களுக்கு உதவுமுன்வரும் கருணை உள்ளாம் கொண்டோர் முன்வாருங்கள் என பணிவள்ளுனர் வேண்டி நிற்கின்றோம். தொடர்புகொள்ளும் பட்சத்தில் அவர்களுக்கு திட்டம் தொடரபான பூரணப்படுத்தப்பட்ட திட்ட அறிக்கையை அனுப்பி வைக்கப்படுமென உறுதியளிக்கின்றோம்.

**தொடர்புகளுக்கு : 00 33 6 13 15 93 49
(குகன் குணைரத்தினாம்)**

E-mail: thenkailaisiva@gmail.com



தென்கயிலை ஆதீனத்தின் (திட்டமிடல் மேம்பாடு) அனைத்துலக ஒருங்கிணைப்பாளாக

திரு.குகன் குணவரத்தினம் நியமனம்

▶ அந்த நியமனம் தொடர்பாக தென்கயிலை ஆதீனத்தின் குரு முதல்வர் தவத்திரு.அகத்தியர் அடிகளார் அவர்கள் தனது கையொப்பமிட்டு நியமனம் பற்றித் தெரிவிக்கையில்...

அன்புடையீர் !

வணக்கம்

தாங்கள் தங்கள் குடும்பம் நலம் பெற சீவப் பரம் பொருளை ஆவண்டுகிறோம். தென் கயிலை ஆதீனானது கடந்த இருபது ஆண்டுகளாகத் தன் நால் இயன்ற ஆன்மீக சமய சமூகப் பணிகளை மேற்கொண்டு வருவது தாங்கள் அறிந்ததே.

எமது பணிக்கு மேலும் தீறம்படவும் விரிவுப் பூத்தியும்சீரிய ஒழுங்கமைப்பிலும் செயற்படும் விதமாக தங்களது கரத்துக்களும் செயற்பாடுகளும் இமைந்திருப்பதை நாங்கள் அவதானித்து வருகிறோம்.

தங்களைப் போன்ற ஒருவர் எமது ஆதீனத்தால் உரவாக்கப்பட்டு அதி சீறப்பு செயற்குழுவில் இணைந்து பணியாற்றுவது பெரு நன்மை பயக் கும் என யாழும் எமது நீர்வாகமும் கருதுவதால் தங்கள் ஆதீனத்தின் அனைத்துலக ஒருங்கிணைப்பாளர் திட்டமிடல் மற்றும் மேம்பாடு ஆகவும் அதிசீறப்பு செயற்குழுவின் உறுப்பினராகவும் செயலாற்ற வேண்டி மேற்படி சேவை நிலையில் நியமிக்கின்றோம் என்பதை பெருமகிழ்ச்சியுடன் தெரியப்படுத்துகின்றோம் உலகம் யாவையும் இன்புற்றிருக்கலையைருளை வேண்டுகிறோம்

இவ்வாறு நியமனக்கடித்தீவில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.



குகன் குணவரத்தினம்

கிணப்பு : நியமனக் கழகம் மூலம் பிரதி



சிவமயம்

தெங்கயிலை ஆதீனம்

'பிரம்ம சேந்ரா ஆக்ஷிகோடம்'

இல 36, சிவன் மலை பீலியடி, சுன்னியா
திருக்கொண்மலை, இலங்கை

Reg No : HA/4/TM/67

நூற்று முதல்வர் : தலைத்திரு அகத்தியர் அடிகளார்
இளையப்பட்டம் : திருமூலர் தம்பிராவ் அடிகளார்

தொ.பேசி: +94 77 509 8157
+94 77 173 1728

குகன் குணரெத்தினம்
அனைத்துலக இணைப்பாளர்
தெங்கயிலை ஆதீனம்
திட்டமிடல் மற்றும் மேம்பாடு

தீக்கு: २५.१०.२०१९

அன்புடையீர்

வணக்கம்

தாங்கள், தங்கள் குடும்பம் நலம்பெற சிவப்பரம்பொருளை வேண்டுகிறோம். தெங்கயிலை ஆதீனமானது கடந்த இருபது ஆண்டுகளாகத் தன்னால் இயன்ற ஆண்மீக சமய சமூகப் பணிகளை மேற்கொண்டு வருவது தாங்கள் அறிந்ததே.

எமது பணிகள் மேலும் திறம்படவும் விரிவுபடுத்தியும் சீரிய ஒழுங்கமைப்பிலும் செயற்படும் விதமாக தங்களது கருத்துக்களும், செயற்பாடுகளும் அமைந்திருப்பதை நாங்கள் அவதானித்து வருகிறோம்.

தங்களைப் போன்ற ஒருவர் எமது ஆதீனத்தால் உருவாக்கப்படும் அதீ சிறப்பு செயற்குமுலில் இணைந்து பணியாற்றுவது பெரு நன்மை பயக்கும் என யாழும் எமது நிர்வாகமும் கருதுவதால் தங்களை ஆதீனத்தின் அனைத்துலக ஒருங்கிணைப்பாளர், திட்டமிடல் மற்றும் மேம்பாடு ஆகவும், அதிசிறப்பு செயற்குமுவின் அங்கத்தவராகவும் செயலாற்ற வேண்டி மேற்படி சேவை நிலையில் நியமிக்கின்றோம். என்பதனை பெருமகிழ்வடன் தெரியப்படுத்துகிறோம்.

"உலகம் யாவையும் இனப்புற்றிருக்க இறையருளை வேண்டுகிறோம்"

நன்றி

இவ்வண்ணம்

இறைபணியுள்ள

தவத்திரு. அகத்தியர் அடிகளார்.



திரு முதல்வர்
தெங்கயிலை ஆதீனம்,
இல 36, சிவன்மலை,
பீலியடி, சுன்னியா,
திருக்கொண்மலை.

'அன்பேயாக் அமர்ந்திருப்போம்'

தமிழர் திருநாளாம் ஈத்தப்பொங்கல்

▶ தமிழர் திருநாளாம் ஈத்தப்பொங்கல் உலகெங்கும் உள்ள தமிழர்களால் கொண்டாடப்படும் பண்டிகையாகும்.

இயற்கையைத் தெய்வமாகக் கருதி சூரிய பகவானுக்கு பெருங்கலிட்டு மகிழும் பண்டிகை. உழைக்கும் மக்கள் சூரியனை தங்கள் தெய்வமாகக் கருதுவதால் தம் உழைப்பின் வெற்றியைக் சூரியனை வணக்கி நன்றி கூறி திருநாளாகக் கொண்டாடுவார்.

ஆடிமாதம் விடைத்த நெல் பயிராகி நல்ல விளைச்சலைக் கொடுத்து தை மாதம் அறுவடையில் முடிவுறும். அறுவடையில் நிறைவடையும் தொழில் விவசாயின் வளங்களும் பெருகிட மனமும் மகிழ சூரியனுக்கு தனது நன்றியைத் தெரிவிக்கும் நன்றாள் பெருங்கல். அறுவடையில் கிடைத்த நெல்லைக் குத்தி அரிசி யாக்கி பெருங்கலிட்டு உற்றார் உறவினரோடு கொண்டாடி மகிழ்வார்கள் பெருங்கலன்று சூரியன் உதிக்கும் முன் எழுந்து நீராடி புத்தாடை அணிந்து வாசலைப்பெருக்கி அழகான மாக்கேளமிட்டு கற்களில் அடுப்பு வைத்து

உறவுகள் கூடி தீர்க வீட்டில் வயதிற்கு முத்த வர் அடுப்பில் பானை வைக்க, அம்மா அரிசி

யை பானையில் இட பாலும் சக்கரையும் சேர்த்து பெருங்கல் பெருங்கீவர பெருங்கலோ பெருங்கல் என அனைவரும் உற்சாகமாகக் கூலி மகிழ்வார்கள். சிறுவர்கள் பெரியவர்கள் பட்டாச வெடித்து ஆரவாரம் செய்வார்கள். பின் சூரிய பகவானுக்கு படைத்து தேவாரம் பாடி வணங்குவார்கள். பின்னர் அனைவரும் ஓன்றாகக் கூடி உண்டு மகிழ்வார்கள்.

தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும் என்ற கூற்றிக்கிணங்க தமிழர் தை முதல் நாளில் வரும் பெருங்கல் பண்டிகையை தமிழர் திருநாளாகக் கொண்டாடி வருகிறார்கள்.

அடுத்தாள் பெருங்கல் பண்டிகை அடுத்து மாட்டுப் பெருங்கல் உழவுக்கும் தொழிலுக்கும் உறுதுணையாக விளங்கும் ஆவினத்திற்கு நன்றி கூறும் விதமாக அவைகளுக்கு பெருங்கலிட்டு படைத்து வணங்கும் தீனங். நமக்கு காலமெல்லாம் கைகொடுக்கும் மழை சூரியன் விவசாயத் தீற்கு உதவும் கால்நடைகள் ஆகையாக நன்றாக பெருங்கலிட்டு வழிபடும் நன்றாளாக பெருங்கல் தொடர்ந்து வருகிறது தமிழரது கலாச்சாரத்தோடு தொன்மை தொட்டு தொடர்ந்து வருவது பெருங்கல் தீர்ப்பாகக் கொண்டாடி மகிழ்வோம்.

அனைவரும் இனிய தைத்திருநாள் வாழ்த்துக்கள்



கவுனர்.
திருமதி
நாஞ்சலா நீரா
நெதார்லாந்து

மாணவர்களுக்கு உதவிகள்.....



27.12. 2019 அன்று கன்னியா ரோவனேச் சரர் ஆயை அறைநறிப் பாடசாலை மாணவ மாணவிகளுக்கு உதயகுமார் விக்னேஸ் தனது 28 ஆவது பிறந்த நாளை முன்னிட்டு வழங்கிய நிதிமுலம் பெறப்பட்ட கற்கை உபகரணங்கள் வழங்கப்படுகின்றன.





ஆய்வுக்கிய
வாழ்வில்
ஆனந்தம்
காண்போம் - 1

உயிரோடு விடையாடும் நிதிவு



குகன் குணரிருத்தனம்
சமூக சேகவயாளர்
நீர்த்து விழப்புணர்வுப்
பட்டாறை பிரான்ஸ்

▶ **தெரு வீதீகளிலும் , பிரயாணங்களிலும் , விழங்களிலும் மட்டுமல்ல , இன்று எங்கு பாரத்தாலும் ஒரே கதையாக முக்கியத்துவம் பெறுவது நீரிழிவு என்கின்ற நேரால் . வீட்டுக்கு வீடு வாசஸ் படி என்று தமிழில் அழகாகச் சொல்லுவார்கள் . அதே போல வீட்டுக்கு வீடு நீரிழிவு நேரால் என்ற நிலைக்கு மனித பேராப்பத்தை எதிர் நேராக்கியிருக்கிறது . ஒரு காலத்தில் பணக்காரர்களுக்கு வரும் நேராயனை கூறப்பட்டு வந்த நீரழிவானது, இன்று சகல தரப்பினர் மீதும் சவாரி செய்யத் தொடக்க விட்டது .**

அண்மையில் (06APRIL2016) உலக சுகாதார அமைப்பினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட கருத்துக் கணிப்பின்படி உலகில் 11 பேரில் ஒருவர் நீரிழிவு நேராக்கு ஆளாகி இருப்பதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இச் செய்தி எல்

வேளரையும் அதிக்கியடைய வைத் தன்னது. அது மட்டுமன்றி தத்தமது உடல் ஆரோக்கியம் பற்றி ஒவ்வொருவரையும் வைகுவாகச் சிற்றிக்கவும் வைத்துள்ளது. பல மருத்துவ ஆய்வாளர்களின் கருத்துப் படி இன்னும் பத்து வருடங்கள் சென்றால் உலகில் நான்கு பேரில் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நேரால் என்ற நிலை உருவாகும் எனத் தெரிவிக்கிறார்கள்.

பெருகி வரும் நகரமயப்படுத்தலின் காரணமாக தயாரிக்கப்படும் உணவுகளும், சாப்பாட்டு முறைகளும் இந்நோய் வருவதற்கு அதீகம் காரணமாக இருக்கிறது. அவசர தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக அழகான விளம்பரங்களுடன் புற்றுச் சல் போல் கீளம்பும் உணவு வகைகள் மற்றும் தீன் பண்டஸ்கள் யாவும் வியாபார நிலையங்களில் மட்டுமல்ல, கிராமங்கள் வரைக்கும் ஊடுருவி கடைசியில் வீட்டுக் குள்ளேயே புகுந்து விட்டது. பாரம்பரியமாக எங்கள் பண்பாட்டோடு சேர்ந்த உணவு வகைகள் கைவிடப்பட்டு இப்பொழுது தீடர் தீடரென தீடர் உணவு வகைகள் பரவிக்கொண்டு வருகின்றது. இதன் முக்கிய வெளிப்பாடே அசர வேகத்தில் நீரிழிவு நேரால் மனிதனை தீண்டுவதற்கு முக்கிய காரணியாகிறது.

நீரிழிவு நேரயின் ஆபத்தை சரியான முறையில் உணர்ந்தும் உணராமலும் முறையான விழிப்புணர்வு இல்லாமலும்



நீரிழிவு மற்றும் பாலாடி காலையில் தாழ்வு ஏற்படுத்துவதை விடுவதை விரைவாக செய்ய



தற்பொழுது எங்கள் தமிழர் சமுதாயம் இயந்திர வாழ்வில் நகர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. வெளிநாடுகளிலும் சரி தாயகத்திலும் சரி நீரிழிவு நோயைப் பெரிதும் பொருட்படுத்திக் கொடுப்பதை நிலை காணப்படுகிறது. அவரவர் தமக்கு முன்னிருக்கும், பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் செய்து முடிக்கும் நடவடிக்கைகளுக்கு செயல் வடிவம் கொடுப்பதையே காணக் கூடியதாக இருக்கின்றது. தன் பெற்றோருக்காகவும், குடும்பத்திற்காகவும், தனது சகோதரர்களுக்காகவும் உழைப்பை அர்ப்பணிப்பு செய்கின்ற எது தமிழர் சமுகம் தன் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துவதில்லை.

இருதயத் தசை பகுப்பு, கண்பார்வை பகுப்பு, இரத்தக் குழாய்கள் பகுப்பு, சிறு நீருகப் பகுப்பு, நரம்புகள் பகுப்புனை மிகப் பெரும் பின் விளைவுகளை தரக் கூடியதும் இறுதியில் இள் வயதிலேயே உயிராப்பதை ஏற்படுத்தக் கூடியதுமான இந் நீரிழிவு நோயிலிருந்து நமது தமிழர் சமுகம் விடுபட வேண்டும். ஆரோக்கியமான வாழ்வை நோக்கிய அறிவாளர்த் திலையில் நாம் சிந்தித்து செயலாற்ற வேண்டிய தேவையும், கடப்பாடும் அனைவருக்கும் அவசியமாகிறது.

இந்தகைய பேராபத்துக்களிலிருந்து விடுபட்டு ஆரோக்கியமானதாகவும் ஆனந்தமானதுமான சமுதாயத்தை மீளக் கட்டியமைக்க முடியும். ஒரு குடும்பத்தின் (பரம்பரை) ஆரோக்கியம் ஒரு தனி மனிதனுடைய ஆரோக்கியத்தில் தங்கியுள்ளது.

ஒரு சமூகத்தின் ஆரோக்கியம் ஒரு குடும்ப ஆரோக்கியத்தில் தங்கியுள்ளது. ஒரு இனத்தின் ஆரோக்கியம் ஒரு சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தில் தங்கியுள்ளது. எந்த வொரு சமுதாயமோ அல்லது இனமோ ஆரோக்கியமானதாக இருந்தால் மட்டுமே பலமுள்ள மிகப் பெரும் பொருளாதாரக் கட்டமைப்பை உருவாக்க முடியும். நலிவற்ற மேன்மையான சிந்தனைகளும் செயலாற்றல்களும் சிறந்து விளைக்க வழி செய்யும்.

தமிழர் தாயகப் பகுதி மிகவும் மேஷமான பேராச் சூழலாலும், பேராப் பின்னடை வாலும் பகுதிக்கப்பட்டு, அங்கு வாழுகின்ற மக்களில் பெரும் பாலானோர் நீரிழிவு நோய்க்கு ஆழகி இருப்பதும் சரியான முறையில் நோய் கண்டுபிடிக்கப் படாமல் இருப்பதும் மிகவும் மனவருத்தத்திற்குளிய வேதனைக்குரிய விடயமாகும். நீரிழிவு நோயைக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டவர்கள் கூட, சரியான வழிகாட்டலின்றியும், விழிப்புணர்வுயின்றியும் நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படப் போகும் உயிராப்பத்துக்களை அறியாத நிலையிலும் உள்ள நிலைமை வெகுவாகவே காணப்படுகின்றது, இந் நிலைமையாற்றி அமைக்கப்பட வேண்டும்,

நீரிழிவு பற்றிய விழிப்புணர்வு, உணவுக் கட்டுப்பாடு (சமக்சீர் உணவு முறை) உடற் பயிற்சி, மருத்துவப் பரிசோதனை, மருத்துவம், ஆரோக்கியம் போன்ற போன்ற ஆறு விடயங்களைப் பின் பற்றும், ஆக்கழுப்புமானதாரா விழிப்புட்டும் தீருவுகேலாகவே இக்கட்டுரை விரிகிறது.

நீரிழிவு (சக்கரை நோய் ,சலரோகம்) Diabetic&Diabtique

(நீரிழிவு) Diabetic & Diabtique என்பது கிரேக்க மொழி செல்லாகும். சுமார் 500 வருடங்களுக்கு முன்னர் எந்தவொரு கருவிகளும் இல்லாத கலவத்தில் சிறுநீரை நாலினால் சுவைத்தே நீரிழிவு நோயைக் கண்டு பிடித்தார்கள். பின்னர் சிறுநீரை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தி நீரிழிவு நோயைக் கண்டறியும் நிலை உருவானது. தற்பொழுது விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் வெளிப்பாட்டினால் ஒருவருக்கு, இரத்தத்தில் சீனி அளவுக்கு அதிகம் இருப்பதை தற்பொழுது தொழில்நுட்ப இரத்தப் பரிசோதனைக் கருவிகள் மூலம் கண்டறியப்பட விகின்றது. தொழில்நுட்பக் கருவிகள் உருவான கலவத்தில் நாம் வாழ்கின்றமை ஒரு விதத்தில் மனம் அமைதி அடைகிறது.

நீரிழிவு (சக்கரை நோய் ,சலரோகம்) Type 1

பிறக்கும் பேரதே சில குழந்தைகளுக்கு கணையம் அல்லது சதையி (Panereas & Pancras) எனப் படும் இன்சலின் சரப்பியானது பாதிப்படைந்த நிலையில் இன்சலின் சரக்க முடியாமல் போகிறது. சிறுவயதிலேயேஇன்சலின் சரப்பிபழுதடைந்தநிலையில் ஒருவர் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் இன்சலினை ஊசி மூலம் செலுத்தியே நிவாரணம் பெறமுடியும். இதற்கு நீரிழிவு Type-1 என குறிப்பிடப்படுகின்றது. சில வேளைகளில் வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும் Type-1 நோய் வருவதற்கு சாத்தியங்கள் நிறையவே காணப்படுகின்றன. அதாவது முறையற்ற உணவுப் பழக்கவழக்கங்களால் மது, புகைத்தல் போன்றவை பாலிப்பதனால், தொற்று நோய்க் கிருமிகள் மூலம் இன்சலின் சரப்பியான கணையம் பாதிப்படைந்து இயங்க முடியாத நிலையும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

நீரிழிவு (சக்கரை நோய் ,சலரோகம்) Type 2

ஏற்தாள் தீவு வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இரத்தத்தில் சீனி அளவுக்கு அதிகமாகும் போது, Type 2நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது. உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற் பயிற்சி, மற்றும் மருத்தவச் சீக்சை மூலம் இந்நோயைக் கட்டுப்பாட்டுக் குள் வைத்திருக்கவாಗும். இது ஒரு கொடுமையான தொடர் நோய். ஆரம்பத்திலேயே நோயைக் கண்டுபிடித்து முறையாக கட்டுப்பாட்டுடன் நடந்து கொண்டால், ஆரோக்கியமாக வாழ வாழ வாய்க் கொடர்ந்து வரும் கட்டுரையில் விழிப்பு ணவுப் பகுதியில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முக்கிய செயற்பாடுகளும் நடைமுறைகளும் அறியத் தரப்படும், தொடராக நாம் அதைக் கடைப்பிடிப் போயார்கள் நீச்சயம் நீரிழிவு நோயிலிருந்து விடுபட்டு அல்லது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொண்டு ஆரோக்கியமாகவும் ஆனந்தமாகவும் வாழவாரும்.

நீரிழிவு (சக்கரை நோய் ,சலரோகம்) (Type 2)

யார் யாருக்கு வரக்கூடிய அதிக சந்தர்ப்பந்தங்கள்

- * உடற் பருமன் உள்ளவர்கள்
 - * ஒரே இடத்தில் இருந்து கொண்டு வேலை செய்பவர்கள்.
 - * பெற்றோர் நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள்.
 - * உடற்பயிற்சி குறைந்தவர்கள்.
 - * தீங்க மனம் மற்றும் உடல் அதிக்கீக்கு உள்ளானவர்கள், மற்றும் போல் ஓய்ந்த நாடுகளில் வாழ்பவர்கள்.
- ஆகியோருக்கு நீரிழிவு நோய் (Type 2) வருவதற்கு அதிக சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படுகிறது.



நீரிழிவு (சக்கரை நோய் ,சலரோகம்) (Type 2) அறிகுறிகள்

- * அடிக்கடி அதிகமாக சிறுநீர் கழிப்பது.
- * வழுமைக்கு மாறாக இரவிலும் பல தடவை சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படல்.
- * அதிக தண்ணீர் தாகம் ஏற்பட்டு தண்ணீர் குடிப்பது.
- * கணப்பும், சோர்வும் ஏற்படுவது.

மேற்படி அறிகுறிகள் காணப்படுவோர் உடனடியாக குடும்ப வைத்தியரை அணுகி இரத்தப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.



இரத்தப் பரிசோதனை

இரத்தத்தில் உள்ள சீனியின் அளவு குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் இருக்கும்போது, Type 2நீரிழிவு நேரடி ஏற்படு கிறது.

இரத்தப் பரிசோதனையில், சாதாரணமாக ஒருவருக்கு இரத்தத்தின் சீனி அளவு 0.80g/l அல்லது 4.44 mmol/l தொடக்கம் 1.10g/l அல்லது 6.67mmol/l இருக்க வேண்டும்.

இரத்தப் பரிசோதனையில் தொடர்ந்து இரண்டு தடவைகள் (வெவ்வேறுநாட்களில்) இரத்தத்தில்

126g/l அல்லது 7.00 mmol சீனி அளவு இருக்குமானால் நீரிழிவு நேரடி இருப்பது உறுதி.

சாப்பாட்டிற்குப் பின்னர் இரண்டு மணித்தியால்ஸ்கள் கழித்து செய்யப்படும் இரத்தப் பரிசோதனையில், சீனி அளவு 140g/l அல்லது 7.77mmol க்கும் குறைவாக இருத்தல் வேண்டும். 2.00g/l அல்லது 11.11mmol சீனி அளவு இருக்குமேயானால், நீரிழிவு நேரடி உறுதியாக கிறது.



கவனத்தீற்கு:

நீரிழிவு நோய் தொடர்பான அறிகுறிகள் தென்பட்டால் நீங்கள் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளவும்.

நீரிழிவு நோயாளர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உணவு முறைகள்

பெருவாக நீரிழிவு நோயாளர்கள் சமச்சீர் உணவு முறைகளைக் (alimentaire quilibre சீரான உணவு) கையாளவேண்டும். நாளாந்தம் நாம் செய்யும் வேலைகளுக்கு ஏற்ப எமது உடலுக்கு சக்தி தேவைப் படுகிறது. 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 உணவாளங்களும் அளவாகவே உண்ண வேண்டும். அத்துடன் நூர்ச்(fibre/fiber) சக்து மிகுந்த உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்தல் சாலச் சிறந்ததாகும்.

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

சோறு உண்பவர்கள் குத்தரியைப் பாலித்து வந்தால் நல்ல பயனைப் பெறுவார்கள். பசுமை அரிசி மற்றும் பொன்னி அரிசி வகைகளை பாலிப்பது தவிர்த்தல் அல்லது குறைத்தல் வேண்டும். இரவில் முடிந்தளவு, மிகவும் குறைவாகச் சாப்பிடவும். பசி கிடப்பதை தவிர்த்து தினமும் உரிய நேரத் தீற்கு அளவாகச் சாப்பிட வேண்டும். இனிப்புத் தின் பண்டங்களை ஆசைக்கு, சீரிதளவு உண்பதோடு நிறுத்திக் கொள்ளவும். சீனி பாலிப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

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



நீரிழிவு பற்றிய விழிப்புணர்வு

நீரிழிவு பற்றி தெரிந்து கொள்ளல்

உணவுக் கட்டுப்பாடு (சமச்சீர் உணவு முறை)

உடற் பயிற்சி

மருத்துவப் பரிசோதனை

மருத்துவம்

ஆரோக்கியம்

ஆகிய ஆறு விடயங்களை விரிவாக அடுத்து வரும் கட்டுரைகளில் பார்ப்போம் மேற்படி ஆறு வழி முறைகளையும் நாம் தொடர்ச்சியாகவும் அக்கறையுடனும் கடைப்பிடித்தால் மேரசமான ஆறு உயிராபத்தைக் கொடுக்கசூடிய பின்னி வைகளிலிருந்து நிச்சயம் எம்மைப் பாதுகாக்கலாம்.

ஆறுவிதமான பின் விளைவுகள்:

மருடைப்பு, பாரிசவாதம், கால்அவையங்கள் அகற்றுதல் ஆகிய பின் விளைவுகள்.

கண்பாஸ்வை பாதிப்பு, சீறுநீரகப்பாதிப்பு, கால் பாதம் பாதிப்பு பேரங்கர உறுப்புக்களில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் ஆகிய பின் விளைவுகள் என்பன அடுத்த கட்டுரையில் விரிவாகப் பார்க்கப்படும்.

● அடுத்த ஒளியில் தொடரும்...

நகந்திய முஹிவரின் நுநூஸையும் அறநெறிப்பள்ளி ஐரம்பழும்

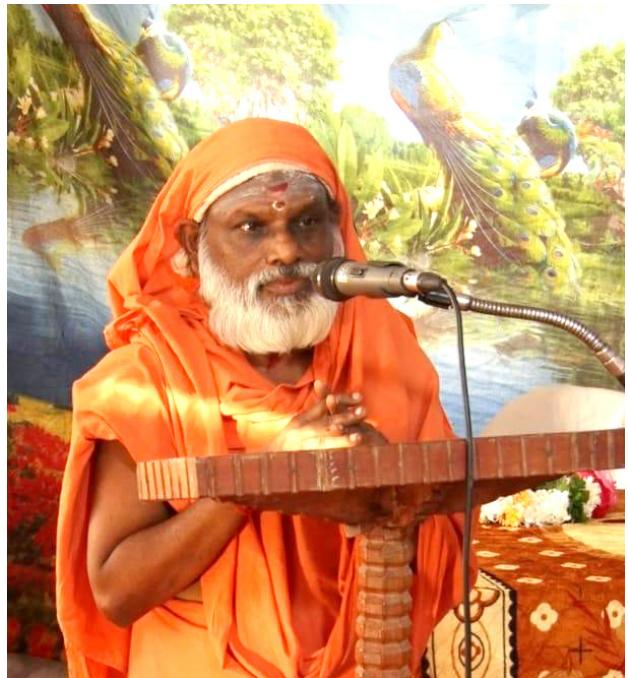
▶ கடந்த 26.12.2019 வியாழக்கிழமை அன்று யாழ்ப்பாணம் புத்தர் வளர்மதி சனசமூக நிலையத்தில் அகத்திய முனிவரின் குரு பூசையும் அறநெறிப் பள்ளி ஆரம்பித்தல் நிகழ்வும் உணர்வுபூர்வமாக நடந்தேறியது.

இவங்கை அகத்திய சன்மார்க்க சங்கம் நடந்திய இவ்விழாவில் நூற்றுக்கணக்கான மக்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர். விழாவின் ஆரம்பத்தில் தென்கையிலை ஆதீனத்தின் இளையபட்டம் திரு மூலர் தம்பிரான் அடிகளார் தலைமையில் தமிழில் குரு பூசை இடம் பெற்று நிகழ்ச்சிகள் ஆரம்பமாகின.

தென்கையிலை ஆதீனத்தின் முதற்குரு. தவத்திரு அகத்திய அடிகளார் அவர்களுக்கும் யாழ்ப்பாணம் சின்மயா மிஷன் சுவாமி. சிதாகாசானந்தர் அவர்களுக்கும், தென்கையிலை ஆதீனத்தின் இளையபட்டம் திருமூலர் தம்பிரான் அடிகளார் அவர்களுக்கும், அகத்திய சன்மார்க்கப் சங்க பணிப்பாளர் திரு. சதாசிவம் ஜயர் அவர்களுக்கும் விழா ஏற்பாட்டாளர்களால் மலர் மாலை அணி வித்து மதிப்பளிக்கப்பட்டனர்.

இதனைத் தொடர்ந்து தவத்திரு அகத்திய அடிகளாரும் சுவாமி சிதாகாசானந்தர் அவர்களும் சிறப்புரை ஆற்றினார்கள். அத்துடன் இளையபட்டம் திருமூலர் தம்பிரான் அடிகளார் சைவசமயத்தைப் பற்றி உரை நிகழ்த்தினார். அடுத்து அகத்திய சன்மார்க்கப் சங்க பணிப்பாளர் திரு. சதாசிவம் ஜயர் அவர்களின் சிறப்புரையும் இடம் பெற்றது.

தொடர்ந்து நிகழ்ச்சியின் முக்கிய நிகழ்வான புத்தர் வளர்மதி முன்பள்ளி மாணவர்களுக்கு அறநெறிப்பாட்சாலை ஆரம்பிக்கப்பட்டு அவர்களுக்கான கற்றல் உபகரணங்களும் வழங்கப்பட்டன.





கிளங்கயிலிருந்து ஓர் கலைப் பயணம்

ஓடற் கலையில் சா
தனை நிகழ்த்தும் தீயா
கராஜர் கலைக் கோயில்
இயக்குனரும் நாட்டிய
கலைமணியுமான தீரும
தீ.பவானி குப்புரியா அவர்
கள் தனது மாணவிகளுடன்
இந்தியா நேரக்கீ கலைப்
பயணம் மேற்கொண்டுள்ளார்.

கடந்த 12-12-2019 வியா
ழக்கிழமை சிவகாசீயில்நடை
பெறும் சர்வதேச முத்தமிழ்
விழாவிலும் ,14ம் 15 ம் தீகதிக
ஸில், மதுரையில் நடைபெறும்
தமிழ்சை மகாநாட்டிலும் கலந்து
கொண்டு ஆட்றகலை நிகழ்ச்சி
களை வழங்கியுள்ளனர்.

காலை 9.00 மணிக்கு மதுரை
யில் தமிழ் நாடு இசைக்கல்லூரி
வழங்கிய மங்கல இசையுடனும்,
வரவேற்பு நடனத்துடனும்
நிகழ்ச்சிகள் ஆரம்பமானது.

தொடர்ந்து பல பண்ணிசை
நிகழ்ச்சிகளும் சொற்பொழிவு
நிழலுகளும் இடம் பெற்றன.
மதிய இடைவேளைக்குப் பின்
நர் தொடர்ந்த நிகழ்ச்சியின
பேரது கொழும்பு தியகராஜர்
கலைக் கோயில் ஆட்றகலை
நர்த்தகீகள் வழங்கிய ‘தீரு
கோணமலை வில்லூன்றிக் குற
வஞ்சி’ என்னும் நாட்டிய நாட
கம் நடைபெற்றதோடு பலரின்
பராட்டையும் பெற்றது குறிப்
பிடத்தக்கது.





திருகோணமலையின் அழகை வெளிப்படுத்தும் ‘திருகோணமலை விஸ்வரன்றிக் குறவஞ்சி’ என்னும் நாட்டிய நாடகம், ஒரு செடில் காவடியூடன் முடிவடைகிறது. இலங்கையிலுள்ள முருகன் கோவில்களின் சிறப்புகளை இக்காவடியின் பாட லில் காணக் கூடியதாகவுள்ளது.

திருகோணமலை விஸ்வரன்றிக் குறவஞ்சி நாட்டிய நாடகத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம் என்ன வென்றால், பக்ஞவ ஜீவாத்மா ஞானத்தின் உதவியுடன் பரமாத்மாவை சென்றடைதல். இங்கு ஜீவாத்மாவாக ஒன்றுகலவல்லியும் ஞானத்தின் அடையாளமாக குறவஞ்சியும், இறை பரமாத்மாவாக திருகோணமலை விஸ்வரன்றிக் கந்தனும் சித்தரிக்கப்படுகிறார்கள்.

இந் நாட்டிய நாடகத்தை எழுதியவர் இலங்கையின் புகழ்பூர்த்த மறைந்த வீரமணி ஜயர் என்பது சிறப்பான விடயமாகும். மேலும் இந்நாட்டிய நாடகத்தை இறுதியில் வீரமணி ஜயரின் அனுமதியேடு திருகோணமலை தென்கையிலை ஆதீனக் குருவான அகத்தீயர் அடிகளார் சில விடயங்களை இணைத்து மெருகூட்டி உதவியுள்ளார் என்பதும் இன்னுமொரு சிறப்பாகும். அத்துடன் இந் நாட்டிய நாடகத்தின் இறுதியில் அலங்கரிக்கும் செடில் காவடியை நாட்டியக் கலை மணி திருமதி.பவானி குகப்பிரியா அவர்களே உயர் இறை சிற்கையுடன் தயாரித்துள்ளார் என்பதும் இன்னுமொரு பெருமைக்குரிய விடயமாகும்.

உலக இந்து மகாநாட்டிலும், முருக பக்தி மகாநாட்டிலும் பஸ்குபற்றி, மேலும் இந்த செடில்

காவடி :

தமிழ் கிராமிய கூத்தின் வழி நெடுகிலும் வரும் சவடாய் அமைகிறது காவடி ஆட்டம். ஆட்டத்தின் ஓர் அங்கமாய், பக்தியின் ஓர் உணர்ச்சியின் உச்சியில் வழி வழியே கயல் நீரின் சூட்டினை உணரச் செய்திடும் கூத்தின் ஒரு பகுதியாம் இக்காவடி. முருகனிடமே அடி வைத்து சென்றிடுவதாய் என்னும் சாரமாய் காவடி தூக்குகின்றனர் நம்மவர்கள். கா அடி என்பது காவாகச்சமக்கப்படும் முருகப்பெரு மானின் திருவடி, காவடி எனும் சொல் காவு தடி என்பதின் மருவிச்சொல் என்பதும் ஓர் சரார் வாதம். தவில்லய பிராணனாய், நாதஸ் வரம் எழுப்பும் ஏழு ஸ்வர அடி நாதமும் சிந்து வடிவில் இசையை பிறப்பிக்க காவடி ஆடுவது மரபு. அலகு எனும் வேல் ஊசியை துதியபடியோ, பறவை போல் காவடியை படுத்த வண்ணம் பறவை காவடி ஆகவோ, தானே காவுதடி சமையாய் மாறும்தூக்குக்கா வடி ஆகவோ, கயிறுகளை இழுத்த வண்ணம் செடில் சுத்திய வண்ணமே தம் உடல் வலி மையையும் மன ஓர்மத்தையும் வினாக்குப்படுத்தி, காவடி ஆடுவர்.

உணர்வுகள் சீல்லிடும் முருகன் திருவிழாக்கள் மரபைக் கைவிடாது, நாம் நம் சிறுபராயத்தில் மண்டூர் முருகன் விழாவிலும், நல்லுர் அலங்கரக்கந்தன் பேன்னே பறவைபோல் அலவேபோல் காவடி ஆட்டத்தினை மறக்க முடியாமல்..., மாணிக்க கங்கை ஓரம் கதிர்காமக் கந்தன் அவனும், அன்ன தானக்கந்தன் அவன் செல்வச்சந்திதியிலும், மாவை கந்தச வாமிக் கோயிலிலும், திருகோணமலை விஸ்வரன்றிக் கந்தன் அவனையும், இலங்கை முழுதும் கந்தன் குடியிருக்கும் தலத்தினை மறவாயல் எண்ணியபடி அவற்றை நோக்கியீ எம் பக்தி பாவனையை சலங்கை கட்டி காவடி தூக்கி ஆட்டமதனை அரஸ்கேற்றுகிறோம். குறவஞ்சி வள்ளிக்கு குறிகூறி வள்ளியும் முருகனிடம் இணைந்த பின்...!



காவடி தீவின் அனைத்துப் பதக்கங்களையும் வென்றது நாட்டிய கலை மணி திருமதி பவானி குகப்பிரியாவுக்கும் அவரது மாணவிகளுக்கும் கிடைத்த பெறுபோகவே கருதப்படுகிறது.



நடன ஆசிரியர் நாட்டிய கலைமணி திருமதி பவானி குகப்பிரியா :

பாரதநாட்டியத்தை கற்றிப் பதற்கான மிகவும் ஆக்கழுர்வ மரன மற்றும் அர்ப்பணிப்புள்ள குருவாக நாட்டிய கலைமணி திருமதி பவானி குகப்பிரியா தனக் கென ஒரு பெயரை உருவாக்கி யுள்ளார். அவரது அதியுயர் சிறந்த நடனங்கள் பல மட்டுள்ள களில் பாராட்டப்பட்டுள்ளன, பார்வையாளர்களிட மிருந்து உண்மையான பாராட்டையும் உற்சாகத்தையும் தரண்டிய ஊக்கமளிக்கும் மற்றும் தனித்து வழங்க படைப்புகளாக அவரது ஆக்கஸ்கள் விரிகின்றன.

அவரது நடனக்கற்றித்தல் பயணம் திருகோணமலை, சென்னை மற்றும் இப்போது கொழும்பு வழியாக சென்ற டைந்துள்ளது, அங்கு அவர் ஒரு பிரபலமான நடனப் பள்ளி யான தீயாகராஜர் கலைகோ வில் ஓன்றை நிறுவி, சமீபத் திய கலாங்களில் 1500 க்கும் மேற்பட்ட தீர்மையான கலை ஞர்களை உருவாக்கியுள்ளார்.

அவரது நாட்டிய நாடகம் திரு

கோணமலை வில்லூன்றிக் குறவஞ்சீர் சர்வதேச அரஸ்கில் உலக இந்து மாநாடு -2003 ல் அரஸ்கேற்றப்பட்டு அன்றைய சிறந்த நீகழ்ச்சியாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது. இத் தெரிவின் மூலம் 'தேசபந்து' விருதைப் பெற்ற முதல் தமிழ், பாரதநாட்டிய ஆசிரியராக நாட்டிய கலைமணி திருமதி பவானி குகப்பிரியா திகழ் கின்றார். 'தேசபந்து' விருது ஸ்ரீலங்காவின் மிக உயர்ந்த விருதுகளில் ஒன்றாகும்.

அதைத் தொடர்ந்து பல மதிப்பு மிகக் விருதுகள் மற்றும் அங்கீகாரங்களைப் பெற்றுக் கொண்டார். 2019 ஆம் ஆண்டில் இலங்கை இந்து கலாச்சார அமைச்சகத் தால் கலைச் சுடர் விருதும், திருகோணமலை தென் கைலாய ஆதீனத்தால் கலைச் சரஸ்வதி விருதும் வழங்கி மதிப்பளிக்கப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இலங்கையிலிருந்து மேற் கொண்ட இக்கலைப் பயணமானது, ஒட்டு மொத்தத் தீல் தமிழனத்திற்கும், தமிழர்களின் ஆடற்கலைக்கும் இலங்கை நாட்டிற்கும் பெரும் புகழ் சேர்க்கும் என்பதீல் ஜயமில்லை.



கலைமணி
திருமதி
பவானி குகப்பிரியா

மீட்சி அறக்கட்டளை

அஸம்பின் மனிதநேயச் சேயற்பாடு

இலண்டனைத் தளமாகக் கொண்டியங்கும் மீட்சி அறக்கட்டளை அமைப்பானது தென்கயிலை ஆதீனத்தின் அரும்பணிக்கு பக்கபலமாக (இலங்கை ரூபாய்க்கு 243 433.00) நீதி உதவி வழங்கியுள்ளனர். இந்நிதி மூலம் தென்கயிலை ஆதீனம் பல அறநெறிப் பாடசாலைகளுக்கும், முன் பள்ளிகளுக்கும், மற்றும் பிரத்தியேக வகுப்புக்களுக்கும் தேவையான கற்கை உபகரணங்களை வழங்கி வருகின்றனர். இதன்படி தீருகோணமலை வரேஷதயார் நகரில் அமைந்துள்ள தீருநாவுக்கரசு நாயனார் பாடசாலைக்கும், தீருக்கடலூரில் அமைந்துள்ள கேணியடி மாதார் கிராம அபிவிருத்திச் சப்கத்தினருக்கும், வெருகல் முகத்துவாரத்தில் அமைந்துள்ள அறநெறிப்பாடசாலைக்கும், பன்குளத்தில் அமைந்துள்ள அறநெறிப் பாடசாலைக்கும் தேவையான கற்கை உபகரணங்களை வழங்கியுள்ளனர். தூரதேசத்தில் வாழும் தாலுகாவும் தொப்புள்கொடி உறவுகளை மறவாது அவர்களின் எதிர்காலச் சந்ததியினரின் முன்னேற்றத்திற்கு உதவ முன்வந்த மீட்சி அறக்கட்டளையினருக்கும் அதன் முன்னின்று உழைக்கும் நல்ல உள்ளங்களுக்கும் தென்கயிலை ஆதீனமும், சீவ ஓளியும் இணைந்து பாராட்டி வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிக்கின்றது.

● தென்கயிலை சௌ



யாழ்ப்பான மன்னன் செகராஜசேகரன் ஆக்ருவித்து

இரசவர்க்கம்

மண்ணுரை

▶ சிங்கைச் செகராஜசேகரன் என்ற பெயருடன் நல்லுரைத் தலை நகராக்கொண்டு யாழிப் பாண இராச்சியத்தை ஆண்ட மன்னன் ஒருவன் தனது குடிமக்களுள் பெரும் பாலாரான தமிழ்மக்களின் நலன் கருதி வைத்தியம் மற்றும் சோதிடம் தொடர்பான நூல்களைத்தமிழ்மொழி யில் ஆக்கும்படி இந்தியாவில் இருந்து தான் வரவழைத்த பண்டிதர்களைக் கேட்டுக் கொண்டான். இப்பொழுது எமக்குக்கிடைக்கும் செகராசசேகர மாலை என்னும் சோதிடநூற்றும் செகராசசேகரம் என்னும் வைத்தியநூற்றும்

இம்மன்னன் காலத்தில் ஆக்கப்பெற்றனவே.கி.பி.15ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் அல்லது 16ஆம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் செகராஜசேகரன் என்னும் பெயருடன் நல்லூரில் இருந்து ஆட்சிசெய்த மன்னன் ஒருவனே மேற்படி நூல்கள் தோன்றக்காரணமாயிருந்தினன் என்பதற்கான வரலாற்றுச்சான் றுகள் உள்ளன.

செகராசசேகரம் என்னும் மருத்து வநூலின் ஒரு சில பாகஸ்களே அச்சில் வெளிவந்துள்ளன. செகராசசேகர வைத்தியத் தீற்வுகோல் என்னும் பெயரில் இலங்கை ஆயுள்வேதத்தினைக் களத்தின் வெளியீடாக மீள்பதிப்புச் செய்யப்பட்டுள்ள இந்நூலுக்கு உரை எழுதியுள்ள வைத்தியகலாந்திராகரத் தினம் கணேசலிங்கநாதன் தனது முகவுரையில் பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறார்.



“செகராசசேகரத்தின் சிலபகுதிகள் நால் உருப்பெறவில்லை.
இரசவர்க்கம்,,பாலர்நோய் மருத்து வம், மனநிலை பிறழ்வு மருத்துவம் போன்றவை இதில் அடங்கும். இவை எட்டுப்பிரதிகளில் பாரம்பரிய மருத்துவர்களிடம் இருக்கலாம் அல்லது சிதைந்து இருக்கலாம்.”



கலாந்துபால்.
சுவகடாடசம்

அதிர்ஷ்டவசமாக கணேசலிங்கருளன் குறிப்பிட உள்ள செகராசசேகரத்துக்குரிய இரசவர்க்கம் என்னும் பகுதியைக்கொண்ட ஏட்டுப்பிரதி பராம்பரியமாகும் துவர்களான எமது முதாதையரிடம் இருந்து எமக்கு வந்துசேர்ந்துள்ளது. இதனை முதன்முதலாக அச்சில்லவெளிக்கொண்டுவரும் வாய்ப்பு எமக்குக்கிடைத்திருப் பதையிட்டு நாம்பெருமசீழ்வு அடைகிறோம்.

உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் கொடுக்கும் மருந்துப்பொருள்களின் குணங்களை எடுத்து வரைக்கும் இந்தப்பகுதி வெண்பாக்களால் ஆனது. இப்பாடல்கள் ஓவ்வொன்றினதும் விளக்கத்தையும் மருந்துப்பொருள்பற்றிய மேலதீக விபரங்களையும் தந்துள்ளோம்.

நூற்று எட்டுப்பாடல்கள் மாத்தீரமே எமக்குக்கிடைத்த எட்டுக்கவடிகளில்காணப்படுகின்றன. இப்பாடல்களில் ஒருசிலஇந்தியாவில் 1932இல் அச்சிட்டுவெளியிடப்பட்ட பதார்த்தகணசிந்தாமணி என்னும் நூலில் சீர்சில மாறுதல்களுடன் இடம்பெற்றுள்ளன. அவற்றையும் பாடபேதமாகக் குறிப்பிட்டுள்ளோம்.

கடுக்காய்

மிடுக்காக்கும் காயத்தை விர்து விளைவிக்கும்
சடக்கெனவே உந்திதனைத் தள்ளும்கடுக்
காய்க்கு வாதபித்தசேட்டுமயம்போம்
வன்னிமிகுவாலிபமாம் சாதிசிறு
காலையிலே தான்

பாடபேதம்:

மிடுக்காக்குந்தேகத்தை விர்துவை
யுண்டாக் குஞ் சடக்கெனவே யுண்டியை
யுட்சாடுந் தடுக்கான வாதபித்தவையகற்றும்
வன்னியொடு தவ்விதருஞ் சாதிவரிக்கடுக்காய்
தான்பதார்த்தகண சிந்தாமணி

இதன் பொருள்: கடுக்காய் உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியும் புதுப்பொலிவும் தரும். விந்து உற்பத்தியைக்கூட்டும். இலகுவில் மலம் கழியச்செய்யும். வாலிபத்தைமீளக் கொண்டுவரும்.

மேலதீகவிபரம்: இழையங்களுக்கு வலுவும் ஊட்டமும் கொடுப்பதன்மூலம் கடுக்காய் பெருங்குடல், ஈரல், நூரையீரல் என்பவற்றுக்கு வலு ஊட்டுகிறது. இது ஒரு பயன் தரக்கூடிய அதே சமயம் பாதுகாப்பான மலமிளக்கி (laxative) யாகும். சமிபாட்டுக்குடலில் சேர்க்கூடிய இயற்கையான நுச்சப்பொருட்களை அகற்றிக் குடலைச்சுத்தம் செய்கிறது. எந்தவிதமான பக்க விளைவும் இன்றி இதனைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வரலாம். வயிற்றில் வாய்வு கூடுதலாக உள்ளவர்கள்



இதனைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதால் பெரும்பலன் அடைவர்.

காலை விளாங்கனி கடும்பகல் சக்கு
மாலை கடுக்காய் மண்டலம் தீன்பரேல்
கோலை ஊன்றிக் குறுகிநடந்தவர்
கேளவை வீசிக் குலாலி நடப்பரே

என்று ஒரு பழைய பாடல் உள்ளது. காலையில் விளாம்பழும் மத்தியானத்தில் சக்கு படுக்கைக்குப்போ குமுன்னர் கடுக்காய் என்று தொடர்ந்து 40நாட்கள் ஒருவர் சாப்பிட்டுவருவாராயின் வயதுமுதிர்ந்தவருக்கும் வாலிபம்திரும்பும்என்பது இப்பாடலின் கருத்து.

Figure 1 chebulic myrobalan

(கடுக்காய்)

மூலிகைக்கடைகளில் கடுக்காய் அல்லது ஹரிதகி (haritaki) என்னும் பெயர்களில் தரளாகவோ வில்லை (capsule) யாகவோ பெற்றுக்கொள்ளமுடியும் அல்லது நீங்களே கடுக்காய்த்தானைத்தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.



உலக்ந்து கடுக்காயின் விதைகளை அகற்றியபின்னர் அதனை நீழலில் காயவைக்க வேண்டும்.

பின்னர் அதனை இடித்து அல்லது கிறைன்டிரில் அரைத்துத் தரளாக்கவேண்டும். பிறவுண் தீற்றில் கிடைக்கும் இந்தக்கடுக்காய்த்தானை காற்றுப்புகழுடியாத ஒரு குப்பியில் முடிவைத்திருந்து ஆறுமாதத்துக்குள்பயன்படுத்தவேண்டும்.

பெரியவர்களுக்கு 3 முதல் 6 கிராம் வகரயிலும் கிளோன் கூடுள்ள நீருடன் குழக்கக்கொடுக்கலாம்.
ஒருநாளைக்கு ஒருதடவை அதிகாலையில் அல்லது ரெவச்சாப்பாடு உண்டு முன்று மணித்தியாலங்கள் சென்றுமின் மீம்மருந்தை எடுக்கவேண்டும்.

மலச்சிக்கல் உடைய சிறுவர்களுக்கு 500 மில்லி கிராம் முதல் 1 கிராம் வகரயும்

Chebulic myrobalan என்பது கடுக்காயின் ஆங்கிலப்பெயர்.

Haritaki என்பதுஇதன் வர்த்தகப் பெயர் (trade name).

Terminalia chebula RETZ. என்பது இதன் இலத்தீன் விஞ்ஞானப்பெயர்.

உடல் பலவீனமானவர்களும் கர்ப்பிணீப் பெண்களும் கடுக்காய் எடுப்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும். குறைந்த இரத்த அழுத்தம் (low blood pressure) உள்ளவர்களும் இழுமருந்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது.



சிவலூளி

திருமூர்த்தி

நிலை !

சிவலூளி வருக தெய்வச்
சிவன்லூளி தருக வையம்
தவழூளி பெருக மெய்மைத்
தக்துவம் பொலிக வாழ்வின்
பவழூளி பயில்வ தாகப்
பழமறை வளர்க ஞான்றும்
அவனருள் வளருஞ் செவ்வேள்
அவனியென் றருள்க மாதே!

பார்வதி சிவனென் றாக
பதிதரும் இணையென் றாக
நீர்; அயல் நெருப்பென் றாக
நிலத்தொடும் அண்ட மாகச்
சேர்; வயற் கோவி லாகச்
செம்மொழித் தமிழன் றாக
கார்முகில் பொழிவ தாகக்
கனமழை ஏடு வாழ்க!

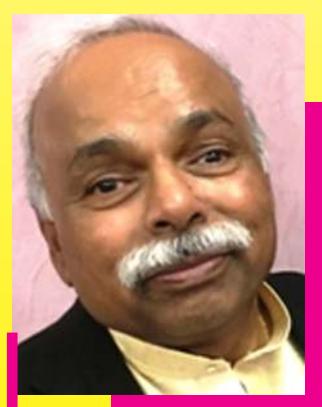
நெய்விளக் கெரிவ தாக
நிமலனின் தீப மாக
கைவிளக் காவ தாகக்
கடும்வினை மறைவ தாக
பொய்யரின் விகற்பம் போகப்
புத்தகம் எழுவ தாக
ஐயனார் சிவனென் றாக
அகிலமே மலர்க ஏடே!

சிவலூளி பொதிகைப் பூக்கள்
சிந்தனைத் தெய்வ மாக
அவமெலாம் மறைய
ஆன்றோர்

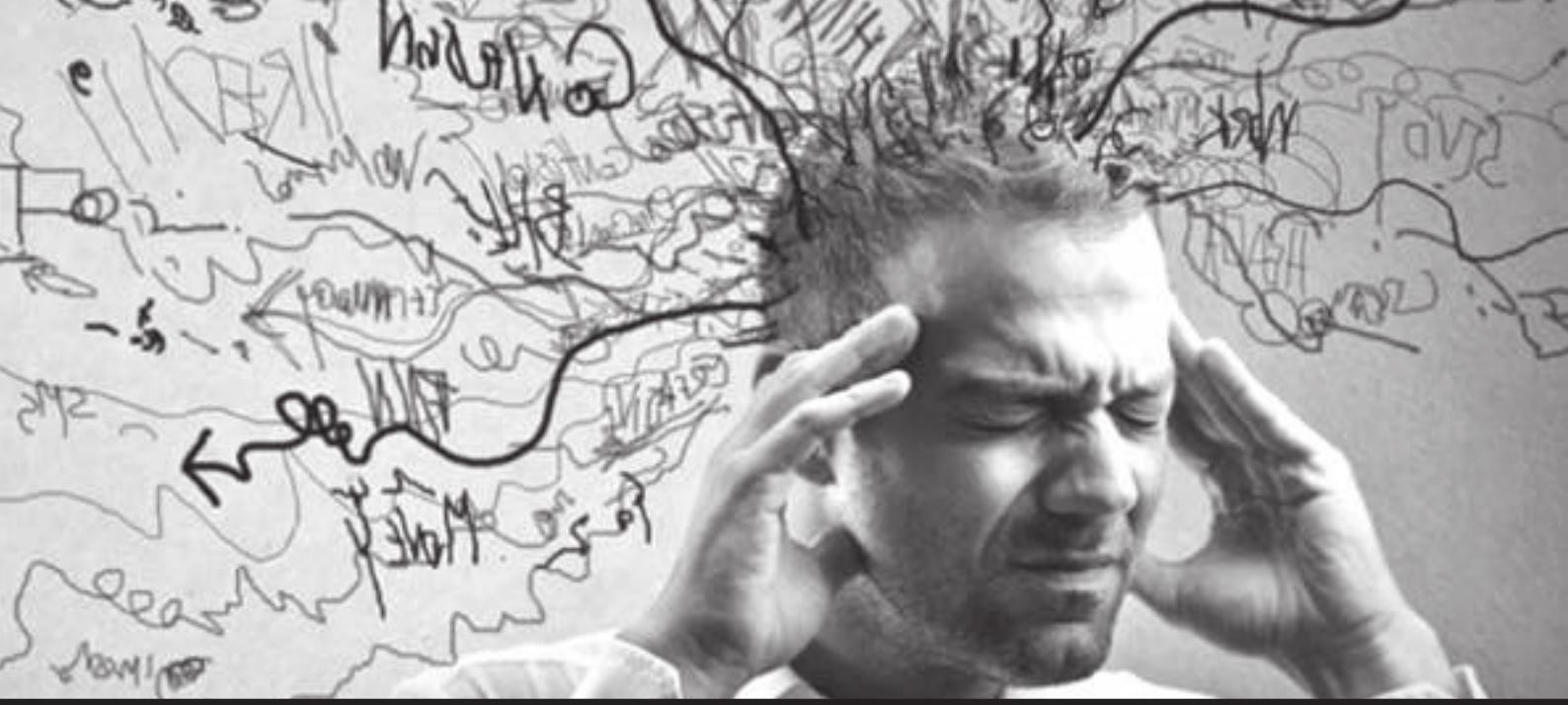
அற்புதம் சித்த மாகப்
புவனமே பொலிவ தாகப்
புத்தகம் கமழ்வ தாகச்
சுவரென நிலைப்ப தாகச்
சொல்லுக சிந்தை ஏடே!

நான்மறை அறங்க ணோங்க
நற்றவம் வேள்வி மல்க
வான்மறைத் தமிழ்வந் தாடும்
வையமே இறையென் றாக
கோன்னனிற் கொடுமை அற்ற
கொள்கையே நிலைப்ப தாகத்
தான்தமிழ்ச் சைவம் காட்டும்
தண்ணொளி யாக வாழ்க !

புத்தகம் என்ப தென்ன
பெற்றவன் தலைவன் ஆன்ன
மத்தளம் சொல்லும் பாட்டு
மன்றெலாம் ஒலிக்கும் கேட்டு
நக்தென ஒலிப்பார் சாபம்
நல்லதாய் முகிழ்க்கும் கோபம்
சித்தெனச் சிவமென் றாக்கிச்
சொல்லுக மறைஞான் ஏடே!



தேசபாரத் தீவுகம்
வே.ஞாசனங்கம்
கனடா



● மன நலம்

மன நலம் என்றால் என்ன?

▶ சமூகத்தில் வாழும் ஒருவர் தனது பல்களையும் பலவீணங்களையும் இனங்கண்டு வாழ்க்கையில் வரக்கூடிய அனைத்து இன்ப துன்பங்களையும் அறிந்து தனக்கும் தன்னைச் சார்ந்திருப்பவர்களுக்கும் எவ்வித்திலும் பகுப்புக்களும் ஏற்படாதவாறு தனது வாழ்க்கைக்களை முடிவுகளை தானே பெற்று முழுமையான மன ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதே மனது வமங்கும்.

ஒருவருடைய நல்வாழ்விற்கான அஸ்திவாரமாகக்கருதப்படுவதே மன நலமாகும். அவரது வீடும் நாடும் பயன்மிக்கதாக செயற்படுவதற்கும் அதுவே வழிவகுக்கிறது.

ஒருவரது உடல், உள்ளும், சமூகம், சூழல், ஆண்மீகம் போன்ற அனைத்திலும் சமர்திலைபேண உதவுவதும் மனது மேயாகும்.

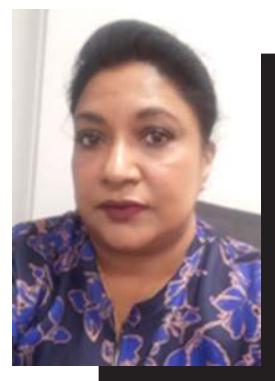
மனநலம் பாதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

மனநலப்பாதிப்பு ஒருவருக்கு வயது வித்தியாசமின்றி எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் ஏற்படலாம்.

சிறு வயதிலிருந்து வயே஗திகம் வரைக்குழுள்ள ஓவ்வொரு பருவங்களிலும் ஒருவர் உள்பாதிப்பிற்கு உட்படுவார்.

உதாரணமாக,

- ★ சிறு வயதில் பெற்றேர்ஸின் அண்பு அரவணைப்பு கிடைக்காமை,
- ★ குடும்பத்தில் ஏற்படும் சண்டை சச்சரவுகள்,
- ★ அளவுக்கு அதிகமாக வற்புறுத்தப்படுதல்,
- ★ ‘தனக்கு வேறுபாடு காட்டப்படுகிறது’ என்ற உணர்வு,
- ★ தொடர்ந்து உடல் நோய்களுக்கு உட்படுதல்,
- ★ உடற்குறைபாடுகள்,
- ★ வீட்டிலும் மற்றவர்களாலும் விமர்சிக்கப்படுதல்,
- ★ கணவனங்கள் மனைவிற்கும் மனைவியங்கள் கணவனுக்கும் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள்,
- ★ பொருளாதாரப்பிரச்சினைகள்,
- ★ சூழல் மற்றும்,



தருமதி.
பவார் சந்தூரைசிசல்வம்
(கொண்டா)



- ★ பிரிவு,
- ★ விவாகரத்து,
- ★ மாணவர்களாயின் பாட சாலையில் நண்பர்களாலும், ஆசிரியராலும் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்,
- ★ படிக்க முடியாமை அல்லது படிப்பு வராமை,
- ★ சரியான தொழிலை தெரிவு செய்யாமை,
- ★ புதைப் பி டித் தல், போதைப்பொருள் பாவனை, மது அருந்துதல்
- ★ தீருமணம் தாமதமாதல்,
- ★ பொருந்தாத தீருமணங்கள்,
- ★ தீருமணம் செய்ய வசதி யின்மை,
- ★ குழந்தையின்மை,
- ★ பெற்றோரை குழந்தைகள் மதிக்காமை, கவனிக்காமை,

போன்ற மேலும் பல காரணங்களினால் ஒருவரது மனநலம் பாதிக்கப்படலாம்.

மேற்குறிப்பிட்ட காரணங்கள் நாட்டு ஒருவரது மன நலம் பாதிக்கப்பட்டால் எவ்வாறான விளைவுகள் ஏற்படும்?

ஒருவர் இங்கு குறிப்பிட்ட ஒரு பிரச்சினையாலோ அல்லது பலவற்றாலோ தொடர்ந்து பாதிக்கப்பட்டு அவருக்கு முறையான தீர்வு கிடைக்காவிட்டால் அவர் அதைப்பற்றி பல விதமாக யோசிக்க ஆரம்பித்து பிரச்சினைகள் அதிகமாகி உள் நீதியான தாக்கங்களால் அவதிப்படவேண்டிய நிலைக்கு தள்ளப்படுவார்.

மனஞ்சூழ்சல், மனச்சோர்வு, மன அழுத்தம், தேவையற்ற முன்கோபம், பதற்றம், உறக்கமின்மை, பயம், தெளிவற்ற எண்ணம், தான் பெறுமதியில்லை என்ற உணர்வு, தற்கொலை எண்ணம், தெளிவற்ற பேச்சு, நடத்தை போன்ற உள்தாக்கங்கள் ஏற்படவாய்.

மனத்தாக்கத்திற்கு உற்பட்ட ஒருவரின் சிந்தனை எவ்வாறு வளரிவரும்?

மனநலப்பாதிப்பிற்கு உட்பட்ட ஒருவரது சிந்தனையில் நேர் எதிரான எண்ணங்களே அதிகமாக ஏற்பட வாய்ப்புண்டு

உதாரணமாக,

- ★ கதறி அழுவேண்டும் என்ற எண்ணம்
- ★ என்னை புரிந்து கொள்ள இந்த உலகத்தில் யாருமே இல்லை என்ற எண்ணம்
- ★ குழந்தைகளுக்காவது வாழ்வேளும் என்ற எண்ணம்
- ★ எங்காவது போய்விட்டால் நல்லும் என்ற எண்ணம்
- ★ தனியாக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம்
- ★ இறந்து விடுவது நல்லது என்ற எண்ணம்
- ★ தனிமைப்பட்டு விடுவேனோ என்ற எண்ணம்
- ★ யாரும் என்னைப் புரிந்து கொள்வதில்லை எனும் மனத்திலை
- ★ என் பிரச்சினைக்கு தீர்வேயில்லை யா? என்ற எண்ணம்

போன்ற எண்ணங்களில் ஒன்றே பலவேர் அவர்களின் சிந்தனையில் சமூன்று கொண்டிருக்கலாம்.

இன்று பலர் மனதிறுக்கம் அல்லது மனஅழுத்தம் (tension or stress) என்ற வார்த்தைகளை அதிகமாக பயன்படுத்துவதைக் கேள்விப்படுகிறோம். இந்ந மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு அடையாளம் கண்டுகொள்ளலாம் அதன் அறிகுறிகள் என்ன?

WHO மருத்துவ ஆய்வுகளின்படி இன்று நால்வரில் ஒருவருக்கு மன நலம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் இருப்பதாக தெரிய வந்துள்ளது. அவை பெரிய பிரச்சினைகளாக அல்லது சிறிய பிரச்சினைகளாக இருக்கலாம்.

ஆனால் தனக்கு மனநலம் தொடர்பான ஒரு பிரச்சினை இருப்பதாக தெரிந்து கொண்டாலும் அதற்கு தேவையான பரிசாரம் காணாமல் அல்லது அதை இன்னுமாருவரிடம் சொல்லாமல் மனதிற்குள்ளே பூட்டிவைத்துக்கொண்டு அவதிப்படுவார்கள் ஏறாளமாக உள்ளனர்.

காலம் போகப்போக அது சில சமயம் உடல் உபாதைகளை வெளிவரும் போது அதற்கு மருத்துவ சிகிச்சைக்காக மருத்துவர்களை நாட்சிச்செல்லவேண்டிய நிர்ப்பந்திற்கு உட்படுகிறார்கள். அதே மன அழுத்தம் என்பது அதிகளில் கண்ப்படும் ஒரு மனத்தாக்கமாகும்.

மனநலன் பேணுவோம்;
மகிழ்வாழ்வுப் பெறுவோம்..!
வாழ்த்துக்கள்... ●

தமிழே நீஞ்கள் தாய்வெழுங்களி



வேந்தனார் சௌந்தரேஸ்
(லண்டன்)

தமிழர் மழலைச் செல்வங்களே
தமிழ் இனத்தின் வாரிசுகளே
தமிழர் வருங்கால விழுதுகளே
தமிழைக் கற்றுச் சிறந்திடுங்கள்

தமிழை எழுதக் கற்றிடுங்கள்
தமிழில் பேச முயன்றிடுங்கள்
தமிழைப் பள்ளியில் படித்திடுங்கள்
தமிழை விருப்புடன் அறிந்திடுங்கள்

தமிழே உலகின் முதல்மொழி
தமிழே எங்கள் தாய்மொழி
தமிழினில் அறம்பல உண்டு
தமிழினில் மறம் பலவும் உண்டு

தமிழிற்கு அழுதென்றும் பெயர்
தமிழின் இனிமை கானுங்கள்
தமிழ் என்றால் வீரமுமென்பர்
தமிழர் மறத்தைப் பேணுங்கள்

தமிழின் அறமே திருக்குறள்
தமிழின் அன்பே திருவாசகம்
தமிழின் அறிவே திருமந்திரம்
தமிழின் உருவே தொல்காப்பியம்

தமிழர் நாமென்று சூறிடுங்கள்
தமிழை உயிராய் நேசியுங்கள்
தமிழை முறையாய் கற்றிடுங்கள்
தமிழைப் போற்றி வணங்கிடுங்கள்

தமிழை அரியணை ஏற்றிடுங்கள்
தமிழர்க்கு உரிமை பெற்றிடுங்கள்
தமிழர் நாமென்று சூறிடுங்கள்
தமிழே எங்கள் தாய்மொழி.

நன்றி



கிண்ணாரு டல்கிள்

மாற்றம் ஓன்றே மாறாதது.

மாற்றங்களை வடிவமைத்து
வாழ்வதென்பதும்
தவிர்க்க முடியாதது.

► மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சி யில் ஜம்புலஸ்களால் உருவான உடற்சூற்றியல் பற்றிய அறிவினை வளர்த்து முன்னேற்க கொண்டிருக்கும் அறிவியலில் மேலதிகமான தேடலையும் இன்ன மும் தெளிவான தீர்வினையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியாத ஒரு சவால் தான் மற்றி நோய் எனப்படும் அல்சைமர்.(Alzheimer)

பெரும்பாலும் அறுபது வயதினைக் கடந்த முதியவர்கள் சுந்திக்கும் இந்த மற்றி என்பது முன்பு சாதாரணமான நினைவு பிறழ்ந்து போன நிலை என்று சொல்லவார்கள். சமூகத்தில் மிக விரைவாக முதுமையை வரவழைத்துக் கொள்ளும் எங்கள் மக்களுக்கு அந்த நினைவு மறுத்தல் பெரிதாக விஷயமாக இருந்ததீல்லை.

யதொரு விஷயமாக இருந்ததீல்லை.

ஆனால் இன்று அறிவியல் வளர்ச்சி யில் உயிருக்குச் சவாலாக அச்சுறுத்தும் நோய்களுக்கு உரிய தீர்வுகளைக் கண்டு பிடித்ததால் உடற்சூறுகளின் செயற்பாடுகளின் ஆயுளை நீடிக்க முடிந்தனவு அவற்றுக்கு மூலமாக இருக்கும் முளையில் ஏற்படும் மாற்றங்களை தவிர்க்கக்கூடிய விடையினையோ அல்லது குணமாக்கக் கூடிய நிவாரணீகளையோ முழுமையாக தீர்க்கக்கூடிய மருத்துவத்தை கண்டுபிடிப்பார்கள் என்ற நம்பிக்கையில் வாழ்வேண்டிய நிலையில் தான் இருக்கிறோம்.



மருத்துவ தாத் திருமத் சுவாமி ஜயச்சந்மன் வெநாசுதம்பி

நீதர்சனம்.ஆயுள் கூடுவதால் மறதி நோய் ஏற்படுகின்றது என்பதல்ல அர்த்தம். ஆயுள் கூடிய மனிதர்களில் கணிசமான விகிதத்துக்கு மேற்பட்டவர்கள் இந்நோய்க்கு ஆளாகுகின்றார்கள்.

முன்பொரு காலத்தில் தொழு நோய் பற்றிய அறிவும் ,பால்வினை நோய் பற்றிய தெளிவும் இல்லாததால் சரியான பராமரிப்பி ணைக் கூட கொடுக்காமல் மனத்தைக் காயப் படுத்தி வேதனை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். ஆனால் இங்கு மூன்றையின் பாதிப்பினால் ஏற்படும் மறதி நோய்க்கு ஆட்பட்டவர்கள் ஞக்கு உடல் ரீதியான பராமரிப்பும், உள் ரீதியான கவனிப்பும் மிகவும் அவசியமான தொன்று.

எங்கள் தமிழ்ச் சமூகத்தின் மிகப்பெரிய பலம் கூட்டுக்குடும்ப வாழ்க்கை.வயது முதிர்ந்த காலங்களில் பெற்றோரைப் பராமரிக்கும் கடமை பிள்ளைகளைச் சார்ந்தது என்பது எழுதப்படாத சட்டமாக இருந்தது.ஆனால் இன்று பேரின் காரணமாக பிள்ளைகள் உற்றவர்கள் புலம் பெயர்ந்து வாழ்வதால் முதியவர்கள் தனிமைப்படுத்தப் பட்டு விடுகிறார்கள்.அது மட்டுமல்ல இன்னும் பல காரணங்களால் தனிமைப்படுத்தப் படும் முதியவர்கள் வயோதிபர் இல்லங்களில் தஞ்சம் புகும் நிலை ஏற்படுகின்றது.

ஆனால் இதுவே மறதி நோய்க்கு ஆளான முதியவர்கள் வாழ்வதற்கு ஏற்ற பராமரிப்பு நிலையங்களோ வசதிகளோ இன்னமும் சர்வரக் கிடைக்கவில்லை என்பதே இங்கு கவனிக்கப் பட வேண்டிய விஷயம். இங்கு மறதி நோய் பற்றிய விளக்கங்களையும் அந்த நோயின் நிலைகளையும் சமூகத்தில் குடும்பத்தில் ஏற்பட வேண்டிய மாற்றங்கள் பற்றி, அவர்களுடன் வாழும் வாழ்க்கை பற்றிய அனுபவங்களைப் பசிர்வதே இந்தத் தொடரின் நோக்கம்.

இங்கு கற்றறிந்த அறிவினை விடவும் இருப்பது வருடங்களாக சேவை புரிந்த அனுபவங்களை உங்களுடன் பசிர்ந்து கொள்ள விரும்புகின்றேன்.

அறிஞர்கள் உங்களின் கருத்துக்களையும் ஆலோசனைகளையும் ஆர்வத்துடன் வரவேற்கிறேன்.

மிகுதி அடுத்த தொடரும்....





துமிழிசை நடனத் தென்றல்

இந்திய அரசின் விருது - விருது பெறும்
நாட்டியக் கலைமனி பவானிகுகப்பிரியா

▶ ஆடற் கலையில் சாதனை நீகழ்த்தும் தீயாக ராஜர்கலைக் கோயில் இயக்குனர் நாட்டியக் கலைமனி தீருமதி பவானிகுகப்பிரியா அவர்களுக்கு இந்திய அரசு தமிழிசை நடனத் தென்றல் என்னும் விருது வழங்கி மதிப்பளித்துள்ளது.

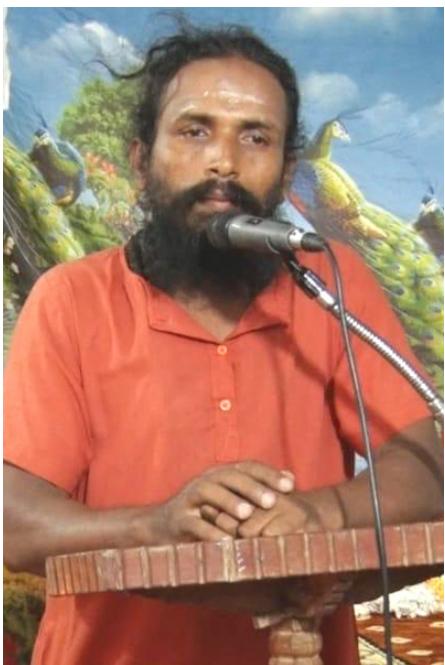
கடந்த 12.12.2019 வியாழக்கிழமைசீவகாசியில் நடைபெறும் சர்வதேச முத்தமிழ்விழாவிலும், 14 ம் 15 ம் தீக்திகளில், மதுரையில் நடைபெறும் தமிழிசைமகா நாட்டடலும் கலந்து கொண்டு ஆடற் கலைநீகழ்ச்சி களைத்தியாக ராஜர்கலைக் கோயில் தீருமதி. பவானி குகப்பிரியா வின் மாணவிகள் வழங்கியுள்ளனர் தீயாக ராஜர்கலைக் கோயில் ஆடற் கலைநர்த்தகை கள் வழங்கிய ‘தீருகோணமயலைவில்லான்றிக்குற வஞ்சி’ என்னும் நாட்டியநாடகம் நடைபெற்றதோடு பலரின்பாராட்டையும் பெற்றது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்திகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டு சிறந்த நாட்டிய நாடகத்தை வழங்கிய தீருமதி. பவானி குகப்பிரியா அவர்களுக்கு மதுரை தமிழ்ச் சங்கத்தின் ஊடக இந்திய அரசால் மேற்படி தமிழிசை நடனத்தென்றல் என்னும் விருது வழங்கி மதிப்பளித்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

● தென்காஷல ச்வா

சிந்தையெங்கும் சிவலூளி பரவும்

வர்ஷாம் தீரையருள் நாடி வாழ்த்துகிள்ளேறன்



தென்கையிலை ஆதீநத்தின் ஜிலையபட்டம்
திருஞலூர் தம்ப்ரான் அடிகளார்

▶ திருகோணமலை தென்கையிலை ஆதீநத்தின் ஆத்மார்த்தமான செயற் பாடுகளில் ஒன்றான சிவலூளி மாதாந்த மின்னிதழ் ஆன்மீக சஞ்சிகையானது தமிழர் திருநாளங்ம் தைப்பொங்கல் தீனத்தன்று முதலாவது வெளியீடு வெளிவருவதையிட்டு பேருவகை அடைகின்றேன். இது வெறும் பக்திமயப்பட்ட ஆக்கஸ்களால் மட்டுமல்ல தமிழரின் கலைபண்பாடுகளை, வாழ்க்கையின் முழுமையின் திறனாய்வை, தமிழின் தமிழரின் பெருமையை தாங்கி வரும் மின்னிதழாகவே வலம் வரும் என்ற நம்பிக்கையோடு வாழ்த்துகின்றேன்.

தென்கையிலை ஆதீநத்தின் சீறப்பு உறுப்பினராகவும் திட்டமிடல் மேம்பாடு தொடர்பான அனைத்துவக ஒருங்கிணைப்பாளராகவும் பணியாற்றும் பிரான்சிலுள்ள திரு. குகன் குணரைத்தினம் அவர்களின் சீறப்பத் திட்டங்களில் ஒன்றுதான், சிவ ஓளி மின்னிதழ் வெளியீடு. அவருக்கும் எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

அத்துடன் சிவலூளி மின்னிதழுக்காக ஆக்கங்களை தருவிக்கின்ற அனைத்து ஆக்கதாரர்களுக்கும், மன தளத்தில் சேவையாற்றி வரும் நல்லுள்ளங்களுக்கும், சிவலூளியை அழகாகவும் நேர்த்தியாகவும் பல வண்ணவடிவில் தயாரித்து தரும் அருமைச் சகோதரனுக்கும் தென்கையிலை ஆதீநத்தின் சார்பில் நன்றியையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

உலகின் முதல் தோற்றும் ஓலி என்பது சமயங்கள் பறை சார்றியும் விடயமாகிறது. ஆதி பகவனாகிய இறைவனே, ஜீவனாகிய என்னை உண்ணுடன் சேர்த்துக் கொள்ள என்று ஒம் எனும் பிரணவ மற்றொரு கூறுகிறது. ஒம் என்பது அடிப்படையான முதல் நாதம். இவ்வுவகம் ஓங்கார ஓலித்திடலின் இருப்பாக உள்ளது என்ற ஒர் தத்துவமும் உள்ளது. அகிலம் அனைத்தும் அதனின்று உற்பத்தியானது. ஒம் எனும் ஓலி அதிர்வுக்கு பல ஆற்றல் இருப்பதாய் பல சாரார் கருதுகின்றனர். இசை இலக்கணத் தீல் ஸா-பா சருதிக்கும் இதை ஓப்பிடுவர். ஆதி இசையாக ஆதி பகவனை கருதுகின்றனர் ஆண்மவாதிகள்.

அன்மீக அனுபவம் கலையனுபவம் ஆகிய இரண்டும் ஒரு விடயத்திற்கு வழங்கப்பட்ட இரட்டைப் பெயர்கள் என்பார் கலாயோகி ஆனந்தகுமரசாமி. கீழைத் தேசத்தைப் பொறுத்தனவில் ஆன்மீகம், கலை, வாழ்வியல் ஆகிய முன்றும் ஒன்றுடன் ஒன்று இறுகப்பிணைந்தனவு. அவ்வகையில் இந்துக்கலைகளுள் தனித்துவமான இசைக்கலையின் தோற்றும் கூட தெய்வீகத் தொடர்புடையது. இசை மனித உணர்வோடும் இறைச்சுக்கீடும் இரண்டிற்கும் கலந்து மனிதனுடைய வாழ்க்கை துணையாக அவன் வளர்ச்சியிலும் உயர்ந்திலையையே ஏற்படுத்தும் குணாதிசயங்களை கொண்ட ஒரு எளிய கலையாகும். இசையால் இறைவனையும் நாம் காண முடியும். இசைக்கலை இறைத்தன்மையுடன் இனிமை, இன்பம், உண்மை என்பவற்றுடன் கூடிய நிலையை மனிதன் கண்டாராகை

இறைப்பு

இசைப்பு

யால் அதனை போற்றவும் தொடர்ச்சியதையே வரவரூ கூறுகிறது.

வரததீல் ஏழு நாள்கள், இசையில் ஏழு ஸ்வரங்கள், கண்ணன் கையில் புல்லாங்குழல், சிவன் கையில் உடுக்கை, நந்தி கையில் மத்தளம், நாரதர் கையில் தம்புரா, சரஸ்வதி கையில் வீணை எனதெய்வங்களே இசைக்கருவிகளைத் தாங்கியிருப்பது பார்வைக்கும் உணர்வைனும் பண்புக்கும் ஏன் பக்திக்கும் கூட அடிப்படையாக இருப்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. ஓலியாக, ஓளியாக உலக நாயகன் அடியாய்,

ஓலியை மேலான இடத்தில் விதையிட்ட மனித மனம், ஓலிக்கு பின் ஒன்சையையும் எண்ணிப்பார்த்தது. அதன் போது தோன்றிய மந்திரங்கள், உச்சாடனங்கள் கணை அடிப்படையாகக் கொண்டு உருவானவையே வேதங்கள். முற்பட்ட கால சமய இலக்கியமான வேதங்கள் இசை நுப்பத்தோடு அமைந்தவை என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன..... ரிக் வேதத்தில் இருந்து வேள்ளி இயற்றுவதற்குரிய மந்திரங்கள் எல்லாம் தொகுக்கப்பெற்று யசுர் வேதத்தினை உண்டாக்கினர். இதில் க, ரி, ஸ, நி, த மீஸ்வரங்களாக இப்பாராயணத்தில் ஓலித்தன. பின்னர் வேத காலத்தின் இறுதியில் வேள்ளியில் பாடக்கூடிய மந்திரங்களை எல்லாம் சரமாம் எனப் பெயரிட்டனர். சாம வேதப்பாராயணத்தின் போது மேலும் இரண்டு ஸ்வரங்கள் ம, ப என்று ஓலித்தன. இதன் காரணமாக சாம வேதத்தில் ஏழு ஸ்வரங்களும் ஓலித்தன என்பார்கள்.



தாராண் ராஜ்குமார்
(முதுகத்துவ மாணி)

இசை வரலாற்றில் தீருக்கோயில் இசை இறையுடன் இருந்த பிணைப்பை இன்

நூம் இறுகப்பினைந்தது எனலாம்.
திருக்கோயிலில் ஒதுவங்களால்
இசைக்கப்பட்ட திருப்பதிக்கங்கள்
இதனை மெய்ப்பிக்கின்றன. பண்
டைய இசைத்தமிழ் நூலாகிய பஞ்ச
மரபு எட்டு வகையான இசைப்பாடல்
களினை தருகிறது. அதில் தேவாரனீ
அதாவது தெய்வங்களை நீணத்து
புகழ் பாடும் இசை வகை எனப் பெய்
நிட்டதே பிற்காலத்தில் தேவாரமாக
வளர்ந்தது. பக்தி இசையானது பாடல்
களுக்கு முன்னோடியாக பதிக்கங்கள்
மூலம் எடுத்துரைக்கப்பட்டது. பதிகம்
என்பதால் விளங்கப்படுவது யாதை
னின் தெய்வத்தின் மேல் பாடப்படும்
பத்துப்பாடல் என்பதாகும். தேவாரத்
திருப்பதிக்கங்கள் இலக்கிய வடிவில்
இறைவனுக்கும் இசைக்குமுள்ள
தொடர்பை பல தகவல்கள் மூலமாக
எடுத்துரைக்கப்படுகிறது என்பதும்
இங்கு முக்கியமானது.

வலம் வந்த மடவார்கள்
நடமாட முழவதீர மழை
என்று அஞ்சி
பூத இனப்படை நீண்று இசை
பாடவும் ஆடுவர் மயில் வேத
மேடேழிசை பாடுவர்
ஆழ்கடல் வெண்டிரை
கீத்தை மிகப்பாடும்
அடியார்கள் குடியாக
பாடல் வீணையர் பல
பல சரிதையர்
முதலியன சம்பந்தர்
தேவாரங்களில் இசை பற்றி
வரும் தொடர்கள்.
தமிழோடிசை பாடல்
மறந்தறியேன்
மாதர் பிறைக்கண்ணியானை
மலையான் மகளோடும் பாடி
பன்மாலை வரி வண்டு
பண்மிழற்றும்
பழனத்தான்...
ஏழுகொலமிசையாக்கினதாமே
பண்ணின் நேர் மொழியாள்
உழைமடங்கரோ
ஓசை ஓலி எல்லாம்
ஆனாய் நீயே
சலம்புவொடு தூபம்

முதலியன அப்பர் தேவாரத்தில்
இசை பற்றிய வரிகள். இறைவ
னைப்போற்றிப் பாடுதல் பற்றியும்
பண் என்ற இசைக்கூறுபற்றியும்
இறைவன் நாதவடிவாக இருப்பது
பற்றியும் குறிப்பிடுகின்றன.

ஏழிசையாய் இசைப்பயனாய்
இன்னமுதாய்
நாஞும் இன்னிசையால்
தமிழ்பரப்பும் ஞானசம்பந்தன்
முதலியன சந்தர்த் தேவார
அடிகள்.

வேதப் பொருள்பாடி
அப்பொருளங்மாபாடி
சேஷி திறம் பாடி சூழ் கொன்
றைத்தார்பாடி

இன்னிசை வீணையர் யாழினர்
ஒருபால் இடுக்கொடு தோத்தீரம்
இயம்பினர் ஒருபால்

முதலியன திருவாசகத்தில்
இசை, பாடல் பற்றிய குறிப்
புக்கள். இறைவன் தன்னைப்
பாடும் அடியார்க்கு அருள்
புரிவான் என்பது இவற்றின்
உட்கருத்தாகும்.

இவற்றை வீட திருப்பொன்
ஞாஞ்சல், திருவும்மானை,
திருவெம்பாலை முதலியன
பாடி வழிபடுவதற்கென்றே
பாடப்பட்டலை.

பண் சமந்த பாடல் என்பதால்
பாடல் பண்ணை சமப்பதும்
பண் பாடலை சமப்பதும்
விளக்கப்படுகிறது. இது போல
ஒண்பதாம் திருமுறையாகிய
திருப்பல்லாண்டு பல்லாண்
பெனும் பதங்கடந்தானை
பல்லாண்டு கூறி வாழுத்துவதாக
அமைந்துள்ளது.

குழல் ஓலி யாழ் ஓலி கூத்தொலி
ஏத்தொலி எங்கும் குழாம் பெருகி
தொல்புகழ் பாடியும் ஆடியும்
பல்லாண்டு கூறுதுமே

முதலியன, இசைப்பாடல் பற்றிய
வெளிப்படை உதாரணப்பாடலாடி
கள். சங்கம் மருவிய கால இலக்கிய
மாம் சிலப்பதிகாரம் பண்கள் பற்றிக்
கூறுகிறது.



பல்வார் காலத்தேவராங்களுக்கு சோழர் காலத்தில் தீரு நீலகண்ட யாழிப்பானை மரபில் வந்த பெண் ஒருவரால் பண் வகுக்கப்பட்டது. இவ்வாரான பண்களில் பெரும் பாலானாவை காலத்தால் மறைந்துவிட்டன. இவை தமி ழிசை மூலம் பண்டைய இசை மரபு பேணப்பட்டு வருவதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

சமய நூல்களில் இருந்தும் இதிகாசங்களில் இருந்தும் இராகச்சள் செய்யும் பல விந்தைகளை அறிகிறோம். இராவணன் சங்கராபரண ராகத்தைப் பாட இதயபூர்வ மாசி உருகி, வீணையிலிருந்து விடுபட்டதாக அறிகின் ரோம். ஹனுமான் இலங்கைக்கு நெருப்பிட்ட போது இராவணன் மழையைக் கொண்டு வரக்கூடிய சிறப்புத் தன்மை கொண்ட ரங்கர தகன சாரஸ் என்று பாடவே நெருப்பு அணைந்து விட்டதாக அறிகிறோம். நஞ்சினை நீக்கிய மகிழ்ச்சையை கட்டுப்பட்டு வேதாரணியத்தில் அடைக் கப்பட்ட கோவில் கதவுகள் தீர்ந்தன என்றும் மற்றும் சங்கத்தமிழ் இலக்கியங்களிலிருந்து குறமகளின் பாட்டுக்கு மயங்கி மதயானை கட்டுப்பட்டு நீண்றாகவும் அறிகின் ரோம். இதிகாசங்களில் ஓன்றாகிய மகாபாரதம் காந்தாரகீர்யம் பற்றியும், நூரத முனிவரின் பரிவராஜத உபதீஷதம் ஏழு ஸ்வரங்களிலிருந்து ஸ்தாயிகளும் ஸ்வர அமைப்புக் களும் தோன்றியமை பற்றி குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

சந்தத்திற்கு தனித்துவமானது தீருப்புக்கு. எண்ணற்ற பலவித சந்த அமைப்புக்களை உடையது. இது இராகங்களில் மட்டுமன்றி தாளங்களிலும் பல நுட்பங்களை செய்து பாடக்கூடியது, பாடப்பட்டு வருவதும் பலர் அறிந்தது. அருணகிரிநாதரின் சந்தத்திற்கு தமிழ்சைத் துறையில் முக்கியமாக இடம்பெறுகிறது. முருகனது அருமை பெருமைகளை வெளிப்படுத்துகிறது. இது பேரவை பிள்ளைத்தமிழ் இலக்கியம், முருகன், மீனாட்சி யம்மை மீது பாடப்பட்ட தெய்வீகமான படைப்புக்கள். குமர கோட்டத்தில் முருகப்பெருமான் கச்சியப்பரின் கனவில் தோன்றி தீந்தமிழ் மொழியில் எண்ணைப்பாடு வாயாக எனக்கூறி தீகட சக்கர எனும் அடியையும் எடுத் துக்கொடுக்க இயற்றியதே 10346 பாடல்கள் கொண்ட கந்தபுராணம். இதுவும் இசையுடன் இறையும் இணைந்த கதையாகிற்று.

இதன்பின்னரும் 15ம், 16ம், 17ம் நூற்றாண்டுகளில் இசைக்குத் தோன்று செய்த இசை விற்பன்களும் இறை

வணையும் இசையையும் தொடர்புடூத்தி பாடியுள்ளைய புலப்படுகிறது. ஆதி இசை முற்மூர்த்திகளான தீயகராஜ சவா மிகள், சியாமா சாஸ்திரிகள், முத்துகவாமி தீச்சிதர் ஆகியோ குழு, தமிழில் சாகித்தியங்கள் படைத்த கோபங்களிருஷ்ண பாரதி தொடக்கம் இராமலிங்க அடிகளார், இயல் இசைப்புலவர் ஆகி யோரும் சிவனை, முருகனை, விஷ்ணுவை சிறப்பித்தே உருப் படிகளை ஆக்கியுள்ளனர். அதிலும் குறிப்பாக சீத்தரஞ்சனி இராகத்தில் அமைந்த நாதத்தனுமூலாக எனும் கீர்த்தனையில் சிவனின் ஜந்து முகங்களில் இருந்து ஜந்து ஸ்வரங்கள் தோன்றியுடைக் கியகராஜர் குறிப்பிடுகிறார். மேலும் அவ்வகுப்படிகள் ஸின் பாவும், அதன் உள்ளளர்ந்த கருப்பொருள், கடவுச்சிறப்பு, அருட்திறன் என்பவற்றில் பதித்திருப்பதும் வெளிப்படை. அதன் பின் சப்ரமணிய பாரதியர் இயற்றிய கலி ஆகட்டும், யாழிப் பாணம் யோகர் சவங்கிள் இயற்றிய பாக்கள் ஆகட்டும் இசையுடன் இணைந்தவை ஆகியது.

சங்கீதம் என்பது வேதமா, இலக்கியமா என்று பல வகைக்குள் எண்ணைப்படும், பல வினாக்களை எழுப்பி தீர்க்கும் ஓர் படைப்பு. எனினும் வேதங்களும் இலக்கியமாக சங்கீதம் மூலம் தங்கள் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துகின்றன என்பதை எவராலும் மறுக்க இயலாது. இவ்வண்ணமாக வரலாற்றுக்கு முற்பட்ட காலம் தொட்டு தமிழ், வட மெழு, தெலுங்கு என பல மெழுகளிலும் இசைக்கலையின் வளர்ச்சி படிநிலைகள் இந்து இறையியலுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையதாகவும் ஒன்றில் ஒன்று தங்கி இருப்பதாகவும் உள்ளது. அதாவது இறையருள் வியாக்கியானமாக சாகித்தியங்கள், உருப்படிகள் அமைய அவற்றுக்கு இசை ஆனது பக்கியும் உணர்வும் தந்து மெருகூட்டி நிற்பதை காணலாம். இதனால் இசைக்கலை அனுபவம், ஆள்கீக அனுபவம் இரண்டும் ஒரு முனையில் உள்ள அனுபவங்கள் என்பதை தெள்ளினாக்காணகிறோம்.

நீறைவாய், தொன்மையான இசைக்கலையின் வசமாகா இதயமேது? குழந்தையின் தாலாட்டு முதல், பாம்பு மகுடியின் இசை கேட்டு மயங்குகின்ற வகையில் அமைந்த அருங்கலை ஆக்கிறது இசைக்கலை. இறைவன் இசை மூலமாக ஒரு மனிதனுடைய அகம்பவால், துர்க்குணம் ஆகியவற்றை இல்லாமல் செய்து முகம் வர்க்கியை ஏற்படுத்துகிறான். மேலும் இசை, இயற்கை சூழ்நிலையையும் மாற்றும் வல்லமை படைத்தாகவும் இறைவனோடு நம்மை இணைக்கும் ஒரு மாபெரும் சக்தி யாகவும் ஒரு பாலமாகவும் விளங்குகின்றதை என்றும் மறக்க முடியாது.

உசாத்துக்களை நால்கள்

- 1.கார்நாடக சங்கீத மரபு-வரலங்களி D.M.J
- 2.தமிழக இசையும் ஆய்வும் -முனைவர்.
- 3.இ.அங்கயற்கள்னி
- 4.இந்திய இசை-வாசன்
- 5.இசை வடிவங்களின் ஒவி நிலைத் தோற்றத்தின் பரிணாம வளர்ச்சி-கோ.ஹம்சத்வனி
- 6.சைவத்திருமுறைத் திராட்டு



பெருமையுடன் வாழ்த்துக்கின்றோம்

கடந்த 04 . 01 .2020 பிரான்சினுள்ள குகநேசன் குளக்கோட்டன் தனது 25 வது பிறந்த நாளை முன்னிட்டுத்திருகோணமலை தென்கயிலை ஆத்தீர்த்தின் ஊடாக லைங்கைத்துறையினுள்ள அறநெறிப் பள்ளிக்குத் தேவையான (லைங்கை ரூபா 20, 000) கற்கை உபகரணங்களை வழங்க உதவி செய்துள்ளார். குளக்கோட்டனின் பெரு மனதைப் பாராட்டி தென்கயிலை ஆத்தீர்த்தின் சார்பிலும், சிவ ஒளி சார்பிலும் வாழ்த்துக்களைத் தொரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



கடந்த 05 . 01 .2020, பிரான்சினுள்ள உதயகுமார் விக்னேஷ் தனது 28 வது பிறந்த நாளை முன்னிட்டு திருகோணமலை தென்கயிலை ஆத்தீர்த்தின் ஊடாக கன்ஸியா ரோவனேச்சூர் அறநெறிப் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு தேவையான கற்கை உபகரணங்களையும், ஒரு நாள் மதிய உணவையும், மற்றும் திருகோணமலையிலுள்ள முதாளரைப் பராமிக்கும் டெமான் திருமலை திருச்சபை கன்ஸியர் மடம் முதியோர் இல்லத்திற்கு ஒரு நாள் மதிய உணவையும் (லைங்கை ரூபா 50,000) வழங்கியுள்ளார் .விக்னேஷ் அவர்களின் பெரு மனதைப் பாராட்டி தென்கயிலை ஆத்தீர்த்தின் சார்பிலும், சிவ ஒளி சார்பிலும் வாழ்த்துக்களைத் தொரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



யாழ்ப்பானத்தைச் சேர்ந்த ரோமச்சந்திரன் அனுஷ்காந் அவர்கள் முதூர் உப்புறல் என்னும் டெத்தில் அமைந்துள்ள அறநெறிப் பாடசாலைக்குத் தேவையான (லைங்கை ரூபா 21, 000) கற்கை உபகரணங்களை வழங்கி உதவியுள்ளார். பெருமனது கொண்டு ஆற்றிய இவரது அரும்பணியை மதித்து பாராட்டி தென்கயிலை ஆத்தீர்த்தின் சார்பிலும், சிவ ஒளி சார்பிலும் வாழ்த்துக்களைத் தொரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



சிவ இளி



**ஞஞ்சிடு
வாசகர்களுக்கு
தைப் பொங்கல்
நல்வாழ்த்துக்கள்**

