சமர்ப்பணம்

எங்கள் குடும்பத்தின் குலவிளக்காய்
இருந்து, நலமாய் வாழ வழிவகுத்து,
இருளகற்றி நான் எனும் அகந்தை அகமதில்
பற்றாது தரணியில் தலைநிமிர்ந்து வாழ
வழிகாட்டி, வாழ்வின் வளத்திற்கு சிந்தித்து
சிறந்தவையெல்லாம் செய்த எமது அன்பு தெய்வம்
அமரர். கதிர்காமத்தம்பி கேசரியம்மா
அவர்களின் ஆத்மா சாந்திஸ்ரீ வேண்டும் என்று
பிரார்த்தனையுடன் அவர்கள் நினைவை மீட்டுவதற்கும்;
மீட்டும் தருணம் பயனுள்ளதாக
இருக்கவும் 'அம்மாவின் கலம்பகம்'
என்ற இம்மலரை காணிக்கையாக
சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

கலம்பகம் என்பது பலவகைச் செய்யுள்களால் ஆனதும் பலபொருள்கள் ற்றியதுமாகும். பல்வேறுபட்ட மலர்கள் கலந்து கட்டப்பட்ட பூமாலை என்றும் பொருள்கொள்ளப்படும். அம்மாவின் கலம்பகம் என்ற பெயருடைய இச் சிறு நூல் பல்வேறு பயனுள்ள ஆக்கங்களின் தொகுப்பாக வெளியிடப்படுகிறது. எங்களது அம்மாவின் நினைவாக நேரம் கிடைக்கும்போது மணம் வீசும் கலம்பக மாலையினை அணிந்து அழகுபார்த்து பயன்பெறுக.

அன்னை மடியில்
1932.04.22

இறைவனடியில்
2020.11.21

அமரர்.

கதிர்காமத்தம்பி கேசரியம்மா

அம்மா

பூவுலகம் அறிந்திட
உயிரளித்த உறவு
பூவைப்போல் எம்மை
பேணிக்காத்த தெய்வம்
கனிவான பேச்சினால்
கோடி உறவுகள்
நாடி வரும் விருந்தினரை
ஓடி ஓடி உபசரிப்பீர்
ஊருக்கெல்லாம் அன்பான
கேசரி மாமி

முத்தாக நால்வரையும்
சொத்தாக வளர்த்து நீங்கள்
பத்திரமாய்க் காத்து
ஆளாக்கி விட்டமை
உம் ஆளுமைக்குச் சாட்சி
அம்மா அடிவயிறு கலங்கி
நெஞ்சு உலர்ந்து
அணை போட்ட கண்ணீர்
மறுபடியும் உடைய
நா தழு தழுக்கின்றது
கல்வியிலே எங்களை
முன்னின்று உழைக்க வைத்தீர்

உ

சிவமயம்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

விநாயகனே வெவ்வினையை வேரறுக்க வல்லான்
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான் – விநாயகனே
விண்ணுக்கும் மண்ணுக்கும் நாதனுமாந் தன்மையினால்
கண்ணிற் பணி மின் கனிந்து.

பொருளடக்கம்

பாவங்கள் நீங்கி மகிழ்ச்சி பெற உதவும் ருத்ர காயத்ரி மந்திரம்

மனிதர்கள் செய்யும் பாவ காரியங்களுக்கான வினையை அவர்கள் அனுபவித்தே தீர வேண்டும் என்று இறைவன் விதியை வகுத்துள்ளார். ஆனால் அவ்விதியை வகுத்த இறைவனின் பாதங்களில் சரணாகதி ஆவதன் பயனாக அவர் நமது பாவங்களை மன்னித்து நமக்கு நல்வாழ்வை அளிக்கிறார் என்பதே உண்மை. அந்த வகையில் நாம் செய்த பாவங்களை நீக்கி இன்பத்தை தரவல்ல சிவன் மந்திரம் அதை பார்ப்போம் வாருங்கள்.

மந்திரம்:

ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே மஹா தேவாய தீமஹி!
தன்னோ ருத்ர ப்ரத்சோதயாது!

பொதுப்பொருள்:

மும்மூர்த்திகளில் முதற்கடவுளான மகாதேவா, உங்களது அருட் பார்வை கொண்டு என்னை ஆசிர்வதித்து எனது அறிவுக் கண்ணை திறக்க வேண்டுகின்றேன்.

சூரிய பகவான் ஸ்தோத்திரம்

நாம் வாழும் இந்த வாழ்க்கைக்கு உடல் தான் அடிப்படை, உடல் மற்றும் மனம் சுறுசுறுப்பாக இருந்தால் ஈடுபடும் காரியங்கள் அனைத்துமே சிறந்த பலன்களை நமக்கு பெற்று தரும். பலருக்கும் தற்போதைய காலங்களில் உடலில் சோம்பல்தனமும், மனதில் ஒரு மந்த நிலையும் உருவாகி, எந்த ஒரு காரியத்திலும் ஈடுபட முடியாமல் முடங்கிவிடுகின்றனர். இது அவர்களுக்கு தரித்திர நிலையையும் ஏற்படுத்துகிறது. இவை எல்லாவற்றையும் போக்கும்"சூரிய ஸ்தோத்திரம்" இதோ.

சூரிய பகவான் ஸ்தோத்திரம்

ஆதிதேவம் நமஸ்துப்யம் ப்ரசீத மம பாஸ்கர
திவாகர நமஸ்துப்யம் ப்ரபாகர நமோஸ்துதே
சப்தாஸ்வரதமாரூடம் ப்ரசண்டம் கச்யபாத்மாஜம்
ஸ்வேத பத்மதரம் தேவம் தம் சூர்யம் ப்ரணமாம்யஹம்

லோஹிதம் ஏதமாரூடம் சர்வலோகபிதாமஹம்
மஹாபாபஷரம் தேவம் தம் சூர்யம் ப்ரணமாம்யஹம்
த்ரைகுண்யம் ச மஹா சூரம்ப்பரம்மா விஷ்ணு மஹேச்வரம்
மஹாபாபஹரம் தேவம் தம் சூர்யம் ப்ரணமாம்யஹம்

ப்ரம்மிதம் தேஜ: புஞ்சம் ச வாயுமாகாசமேவ ச
ப்ரபும் சர்வலோகானம் தம்சூர்யம் ப்ரணமாம்யஹம்
பந்தூகபுஷ்ப சங்காசம் ஹார குண்டல பூஷிதம்
ஏக சக்ரதரம் தேவம் தம் சூர்யம் ப்ரணமாம்யஹம்

தம் சூர்யம் ஜகத் கர்தாரம் மஹா தேஜ: ப்ரதீபனம்
மஹாபாய ஹரம் தேவம் தம் சூர்யம் ப்ரணமாம்யஹம்
தம் சூர்யம் ஜகதாம் நாதம் ஞான விஞான மோக்ஷதம்
மஹாபாப ஹரம்தேவம் தம் சூர்யம் ப்ரணமாயஹம்

இந்த ஸ்தோத்திரத்தை தினந்தோறும் அதிகாலையிலேயே எழுந்து குளித்து முடித்துவிடடு சூரிய உதயத்தின் போது கிழக்கு திசை பார்த்தவாறே இந்த ஸ்லோகத்தை 10 முறை கூறி வழிபட வேண்டும். ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் தவறாமல் சூரிய ஸ்தோத்திரத்தை உச்சரிப்பது சிறந்தது. சூரிய ஸ்தோத்திரத்தை தினமும் கூறி வழிபட்டு வருபவர்களுக்கு உடலிலும், மனதிலும் இருக்கும் மந்த நிலை நீங்கும். அவர்களை பிடித்திருக்கும் தரித்திரம் விலகும், நீண்ட நாளாக இருக்கும் நோய்ப்பாதிப்புக்கள் நிங்கும் எந்த ஒரு விடயத்திலும் தெளிவான முடிவெடுக்கும் தன்மை பெருகும்.

"காசியப்ப முனிவரின் புதல்வரானவரும், ஏழு குதிரைகள் பூட்டிய ரதத்தில் வீற்றிருப்பவருமான சூரி பகவானை வணங்குகின்றேன். முக்குணங்கள் கொண்டவரும், மும்மூர்த்திகளின் அம்சத்தை கொண்டவரும், மக்களின் பாவ வினைகளை பொசுக்கு பவருமான சூரிய பகவானை பணிகிறேன். புத்திரர்கள் இல்லாத வர்களுக்கு புத்திரர்களையும், செல்வம் இல்லாதவர் களுக்கு செல்வ வளத்தையும் அளிக்கும் சூரிய தேவனை அவருக் குரிய ஞாயிற்றுக்கிழமையில் எவர் மது, மாமிசம், மாது ஆகியவற்றி லிருந்து விலகி வழிபட்டு வருகிறார்களோ அவர்களுக்கு சூரியலோக பதவி கிடைக்கிறது" என்பது இந்த சூரிய ஸ்தோத்திரத்தின் பொருளாகும்.

மன நிம்மதியும் காரிய வெற்றியும் தரும் காயத்திரி மந்திரங்கள

மந்திர வழிபாட்டில் காயத்திரிக்குத்தான் முதல் இடம். காயத்ரி ஜபம் செய்யாத எந்த ஜபமும், ஆராதனையும் பயனற்றது. காயத்ரி மந்திரம் ஜபிக்கப்பட்ட பின்னரே பிற மந்திரங்கள் ஜபிக்கப்படு கின்றன. நம் மனதில் நினைத்த காரியம் வெற்றி பெறவும், வாழக்கையில் சுகமும், சந்தோஷமும் கிடைக்கவும் தினந்தோறும் காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிக்கலாம். தினசரியும் காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிப்பவர்களுக்கு அஷ்டமா சித்திகளும் கை கூடி வரும். சகல ஐஸ்வர்யங்களும் மன நிம்மதியும் கிடைக்கும் என்பதை பலரும் அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்து ள்ளனர்.

காயத்ரி என்பதற்கு தன்னை ஜபிப்பவனைக் காப்பாற்றுவது என்று பொருள். இதை ஜபித்து வர எல்லாவித ஆபத்துக்களும் நீங்கும். மற்ற எல்லா மந்திரங்களுக்கும் தாய் போன்றவள் காயத்ரி, காயத்ரி மந்திரத்திற்கு சாவித்ரி என்றும் சரஸ்வதி என்றும் பெயர்கள் உள்ளன. இந்த மந்திரம் காலையில் காயத்ரிக்கா கவும், நடுப்பகலில் சாவித்ரிக்காகவும், மாலை சந்தியா வந்தனத் தில் சரஸ்வதிக்காகவும் ஜபிக்கப்படுகிறது.

காயத்ரி மந்திரத்தை இந்த பூமிக்கு அறிமுகப்படுத்தியவர் விஸ்வாமித்திரர். அவர் ஆகாயத்தில் சூட்சும ஒலியாக தியான நிலையிலிருந்து இதனை கண்டறிந்தார். காலை, மதியம், மாலை சந்தியா வந்தனம் செய்து வரும் பிராமணர்கள் காயத்ரி மந்திரத்தை ஜபிக்கின்றனர். காயத்ரி மந்திரத்தை குருவின் மூலம் உபதேசம் பெற்று ஜபிக்கலாம். காயத்ரி மந்திரத்தை ஜபிப்பவர்கள் ஒழுக்க நெறியுடனும் உள்ளத்தூய்மையுடனும் இருக்க வேண்டும்.

காயத்ரி மந்திரம் - சாவித்ரி மந்திரம்

ஓம் பூர்புவ: ஸ்வ: தத்ஸவிதுர் வரேண்யம்
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹிதியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத்

இது அனைவரும் உச்சரிக்கும் பொதுவான காயத்ரி மந்திரம் இந்த மத்திரத்திற்கு சாவித்திரி என்று பெயர். இந்த காயத்ரி மந்திரத்திற்கு மேலான மந்திரம் உலகில் கிடையாது. அந்தப் பரம ஜோதி சொரூபமான சத்தியத்தை நாம் தியானிக்கிறோம். பூ உலகம், மத்திய உலகம், மேல் உலகம் மூன்றுக்கும் சக்தி அது. அந்தப் பரம சக்தி நமது புத்தியை வெளிச்சப்படுத்தட்டும் என்பது இதன் பொருள்.

24 அட்சரங்களைக் கொண்ட காயத்ரி மந்திரத்தினை தினசரி ஜபித்து வந்தால் பூர்வ ஜென்ம பாவங்கள் அகலும். சக்திகள் அதிகரிக்கும். இந்த ஜென்மத்தில் தெரிந்தோ தெரியாமலோ செய்த பாவம் அகலும், அதற்காக வேண்டு மென்றே தெரிந்தே பாவங்களைச் செய்து விட்டு காயத்ரி மந்திரம் ஜபித்தான் பலன் கிடையாது.

விநாயகர் காயத்ரி மந்திரம்
ஓம் தத்புருஷாய விதமஹே
வக்ர துண்டாய தீமஹி
தந்நோ தந்தி : பிரசோதயாத்

ஸ்ரீ பிரம்ம காயத்ரி மந்திரம்
ஓம் வேதாத்மனாய வித்மஹே
ஹிரண்ய கர்ப்பாய தீமஹி
தந்நோ ப்ரம்ம : ப்ரசோதயாத்

ஸ்ரீ மஹா விஷ்ணு காயத்ரி மந்திரம்
ஓம் நாரயணாய வித்மஹே
வாசுதேவாய தீமஹி
தந்நோ விஷ்ணு ப்ரசோதயாத்

ஸ்ரீகிருஷ்ணர் காயத்ரி மந்திரம்
ஓம் தாமோதராய வித்மஹே
ருக்மணி வல்லபாய தீமஹ
தந்நோ கிருஷ்ண: ப்ரசோதயாத்

ஸ்ரீ ராமர் காயத்ரி மந்திரம்
ஓம் தசரதாய வித்மஹே
சீதா வல்லபாய தீமஹி
தந்நோ ராம: ப்ரசோதயாத்

ஸ்ரீ ருத்ரர் காயத்ரி மந்திரம்
ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே
மஹா தேவாய தீமஹி
தந்நோ ருத்ர : ப்ரசோதயாத்

ஸ்ரீ சுப்பிரமணியர் காயத்ரி மந்திரம்
ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே
மஹா சேநாய தீமஹி
தந்நோ சண்முக: ப்ரசோதயாத்

ஸ்ரீ சரஸ்வதி காயத்ரி மந்திரம்
ஓம் வாக்தேவ்யைச வித்மஹே
விரிஞ்சி பத்ந்தையச தீமஹி
தந்நோ வாணி: ப்ரசோதயாத்

கணவன் மனைவி ஒற்றுமை தரும் ஜானகிதேவி காயத்ரி மந்திரம்
ஓம் ஜனகனாயை வித்மஹே
ராம பிரியாய தீமஹி
தந்நோ சீதா ப்ரசோதயாத்

ஸ்ரீ நரசிம்மர் காயத்ரி மந்திரம்
ஓம் வஜ்ர நாகாய வித்மஹே
தீக்ஷ்ண தம்ஷ்டராய தீமஹி
தந்நோ நரசிம்ஹப் ப்ரசோதயாத்

ஸ்ரீநிவாசர் காயத்ரி மந்திரம்
ஓம் நிரஞ்சனாய வித்மஹே
நிராபாஸாய தீமஹி
தந்நோ ஸ்ரீனிவாச ப்ரசோதயாத்

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி காயத்திரி மந்திரம்
ஓம் மஹலக்ஷ்ம்யைச வித்மஹே
விஷ்ணு பத்ந்யைர் வித்மஹே
தந்நோ லக்ஷ்மி தீமஹே

ஸ்ரீ துர்க்கை காயத்ரி மந்திரம்
ஓம் காத்யாயனாய வித்மஹே
கன்யா குமரீச தீமஹி
தந்நோ துர்க்கிப் ப்ரசோதயாத்

ஸ்ரீ சாஸ்தா காயத்ரி மந்திரம்
ஓம் பூத நாதாய வித்மஹே
பவ நந்தனாய தீமஹி
தந்நோ சாஸ்தா : ப்ரசோதயாத்

ஸ்ரீ அனுமன் காயத்ரி மந்திரம்

ஓம் ஆஞ்சனேயாய வித்மஹே

வாயு புத்ராய தீமஹி

தந்நோ ஹனுமத் ப்ரசோதயத்

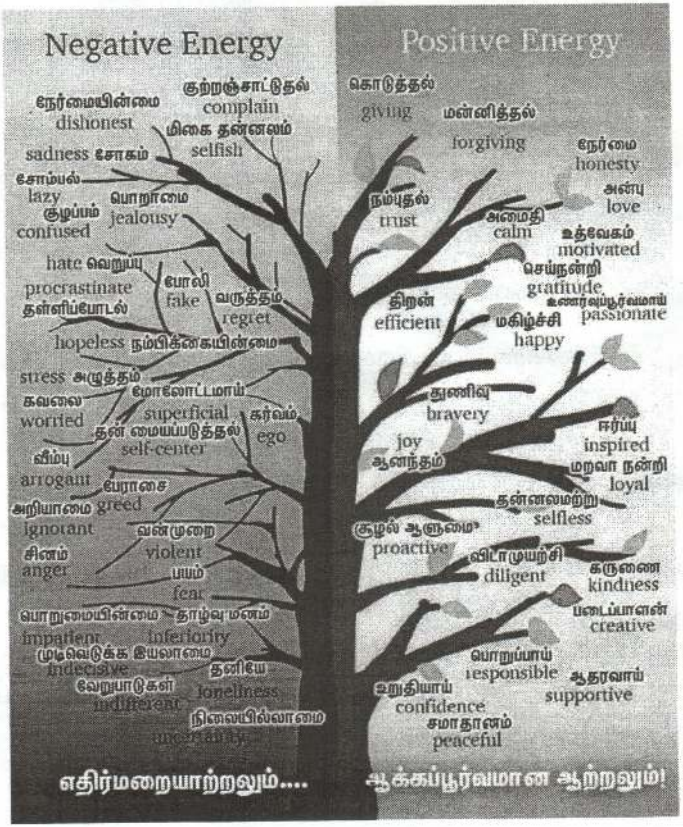
ஸ்ரீ ஆதிசேஷன் காயத்திரி மந்திரம்

ஓம் சஹஸ்ர ஷீர்ஷாய

வித்மஹே

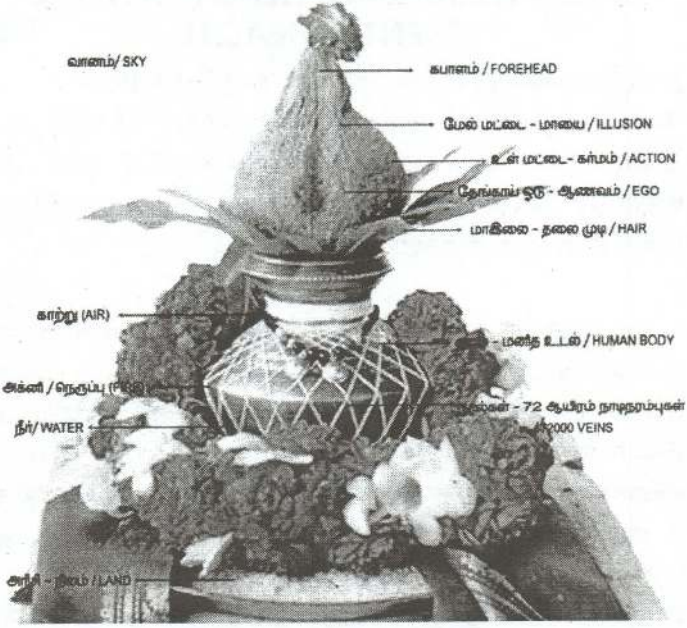
விஷ்ணு தல்பாய தீமஹி

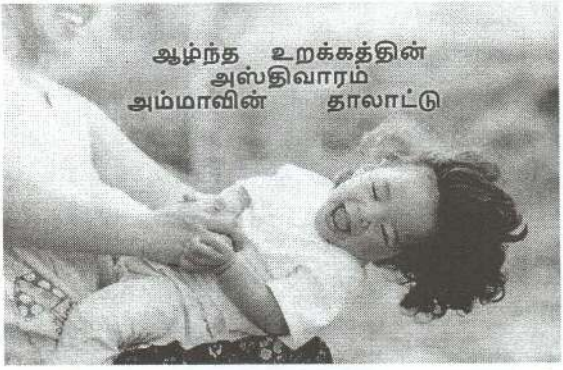
தந்நோ நாக ப்ரசோதயாத்



திருமணக்கோலத்தில்

கும்பமே ஆலயமும் மனித உடலும் விளக்கப்படம்





உடல் நலமும் உள நலமும்

WHO - THERE IS NO HEALTH WITHOUT MENTAL HEALTH

நாம் அனைவரும் உடல் மற்றும் உள ரீதியாக நலமுடன் வாழ வேண்டும். நலமான வாழ்வு மூலமே எமது வாழ்க்கை சிறக்க முடியும். நாம் எமது சுகாதாரம் என்று கூறும்போது உடலில் நோயற்ற நிலை என்பதை விட உடல், உள, சமூக ஆன்மீக நன்னிலை என்பதைத்தான் குறிக்கின்றது.

உலக சுகாதார தாபனமானது (WHO) "உளநலமின்றி உடல் நலமில்லை, உடலும் உள்ளமும் ஒன்றோடொன்று பின்னிப் பிணைந்தவையே" என்ற எண்ணக்கருவை கூறுகின்றது. நாம் அனைவரும் உடலையும் உள்ளத்தையும் இரு வேறுபட்ட அம்சங்களாக பிரித்து நோக்கினாலும் அவை இரண்டும் ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்கள் போன்றவைதான். இவற்றில் ஒன்று பாதிப்படைந்தாலும் மற்றையது இயல்பாகவே பாதிப்படைகின்றது. அவை இரண்டும் ஒன்றில் ஒன்று தங்கியே செயற்படுகின்றன.

இதிலிருந்து ஆரோக்கிமாக உடலை மட்டும் கொண்டிருப்பதை சிறந்த தேகாரோக்கியம் எனக் கூற முடியாது. ஏனெனில் சிறந்த ஆரோக்கியம் என்பது உடல் ஆரோக்கியத்துடன் உள ஆரோக்கி த்தையும் ஒருங்கே ஒருவர் பேணிக் கொள்வதைக் குறிக்கின்றது.

ஒருவர் தெளிவாக சிந்திக்கக் கூடியவராகவும் தமது வாழ்க்கை யில் எதிர்நோக்குகின்ற பல்வேறு பிரச்சினைகளை சுமூகமாக

தீர்த்துக்கொள்ளக்கூடியவராகவும் சக நண்பர்களு டனும் ஒன்றாக வேலை செய்யும் சகோதர ஊழியர்களுடனும் சிறந்த முறையில் நட்புறவை பேணக்கூடியவராகவும் ஆன்மீக விடயங்களில் மனம் ஒன்றி ஈடுபடக் கூடியவராகவும் தன்னைச் சூழவுள்ளவர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தக் கூடியவரா கவும் இருப்பாராயின் அவரே முழுமையான உளச்சுகாதாரம் உடைய வராகக் கருதப்படுகி ன்றார்.

நாம் தெளிவாகச் சிந்திக்க முடியாதவராக (Positive) இருந்தால் எம்மில் தெளிவற்ற எதிர்மறையான சிந்தனைகளே (Negative thinking) உருவாகின்றதன் விளைவாக எதிர்மறையான உணர்வுகளையும் எதிர்மறையான நடத்தைகளையும் எம்மில் உருவாக்குகின்றன. அதாவது நாம் உளச் சுகாதாரம் குன்றிய நிலைக்கும் உள்ளாக்கப்படுகின்றோம். இந்நிலை தொடரும் போதுதான் நாம் மன அழுத்தத்திற்கு (Stress) உள்ளாகின் றோம். இவ்வாறு உளச் சுகாதாரம் பேணப்படா மல் ஏற்படும் மன அழுத்தம் தொடர்ச்சியாக நீடிக்கும்போது பல்வேறு கோணங்க ளில் தாக்கத்தைச் செலுத்துகின்றது. மன அழுத்தம் எம்மில் பல உடலறிகுறிகளை ஏற்படுத்து கின்றது. தலையிடி வயிற்றுப் பொருமல் மற்றும் சமிபாட்டுக் கோளாறுகள் நித்திரைக்குழப்பம் போன்றவற்றை ஏற்படுத்து வதுடன் கவலை மனச்சோர்வு (Depression) பதகளிப்பு (Anxiety) போன்ற சிறிய மிதமான உள நோய்களுக்கும் ஒருவரை ஆளாக்குகின்றது.

ஏன் எம்மில் பாரிய உள நோய்களான மனப்பிளவு (Schizophrenia) மற்றும் பித்துநோய் (Manic illness - Bipolar Difective Disorder) என்பவற்றையும் கூட ஏற்படுத்த லாம். இதுமட்டுமல்ல நீடிக்கும் மன அழுத்தத்தால் அதிகரிக்கும் அதிரினலின் சுரப்புக்களாலும்

மற்றும் எமது நிர்ப்பீடனத் தொகுதியில் கணிசமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி தொற்றாத உடல் நோய்களான இருதய நோய் (Heart Disease), உடல் பருமன் அதிகரித்தல் (Obesity) மறதி வியாதி (Alzheimer's Dementia), ஆஸ்துமா (Bronchial Asthma) துரித மாக வயதாதல் (Accelarated Aging) சலரோகம் (Diabetes Mellitus) உயர் குருதி அமுக்கம் (High Blood pressure) போன் றன ஏற்படலாம்.

ஆகையால் நாம் வாழ்வில் வேறுபட்ட பிரச்சனைகளை சந்திக்கும் போதிலும் தொடர்ச்சியாக மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகாதவாறு எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மன அழுத்தம் எம்மில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாமல் நாம் சில வழி முறைகளைக் கையாளுவோம்.

1. நெகிழும் தன்மை உடையவாயிருப்போம். – நம்மால் எதனை மாற்ற முடியும் எதனை மாற்ற முடியாது என்பதை அறிந்துகொண்டு செயற்படுவோம்.
2. முடிந்தவரை சிரித்துக் கொள்வோம் – இது எமது மன இறுக்கத்தை குறைக்கும். தொலைக்காட்சி வானொலி யில் நகைச்சுவையான விடயங்களை பார்த்தும் கேட்டும் மகிழ்வோம்.
3. மெதுவாக சுவாசப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவோம் – தினமும் சில நிமிடங்களுக்கு ஓய்வு எடுத்து ஆழமான மூச்சை உள்ளெ டுத்து சிறிது நேரம் மூச்சை நம்முள்ளே பிடித்துக் கொண்டு பின்னர் மெது மெதுவாக வெளி விடும்போது இது எமது மன உடல் இறுக்கத்தை தளர்த்தும்.
4. அதிக பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளும்போது ஒரு நேரத்தில் ஒவ்வொன்றாக பிரச்சனைகளை எதிர்கொள் ளுவோம். ஒவ்வொன்றாகப் பிரித்து எடுத்து தீர்வு காணுவோம்.

5. மனச் சுமையை எமது நம்பிக்கையானவரிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுவோம்.

6. துன்பம், துயம் எதிர்கொள்ளும்போது மனதில் புதைத்து வைக்காமல் வெளிக்கொணர்தல் நன்று. இது நமது மன இறுக்கத்தை தளர்த்தும். மேலும் துன்பம், துயரம் வரும்போது எமது வாழ்க்கைத் தரத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தக் கூடும்.

7. நாம் மகிழ்ச்சியாக இருந்து மற்றவரையும் மகிழ்ச்சிப் படுத்துவோம். மற்றையவருக்கு இயலுமான வரை உதவுவோம். ஆனால் எம்மால் இயலாத பட்சத்தில் முடியாது என்று கூறப் பழகுவோம்.

8. வெளியில் தூய காற்றைச் சுவாசிப்போம். வெளியில் உலாவருவோம். இவை எமக்கு மனதுக்கும் உடலுக்கும் புத்து ணர்வை ஊட்டும்.

9. போதியளவு நித்திரை செய்வோம். போதியளவு நீர் அருந்துவோம்.

10. இனிமையான கீதங்களைச் செவிமடுப்போம். மனதிற் குப்பிடித்த புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகளை வாசிப்போம். விளையாட்டு வேடிக்கைகளில் ஈடுபடுவோம். செல்லப் பிராணியுடன் விளையாடுவோம். இவை எமது பிரச்சனை களை சில மணிநேரமாவது மறக்கச் செய்யும்.

11. ஆன்மீக வழிபாடும் தியானமும் யோகப்பயிற்சியும் எமது மனதை அமைதிப்படுத்தி தளர்த்த உதவும்.

நாம் அனைவரும் மன அழுத்தமின்றி மன நலமும் உடல் நலமும் பேணி வாழ்வாங்கு வாழ்வோம்!

நன்றி.

எளிய முறையில் தியானம் செய்வது எப்படி?

- அதிக வேலைப்பளுவால் மன அழுத்தத்திற்குஆளான வர்கள் தினமும் தியானம் செய்து வந்தால் அனைத்து விதமான பிரச்சினைகளிலிருந்தும் விடுபடலாம்.

- உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.

- தியானத்திற்காக ஒரு நாளில் இரண்டு நேரங்களை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். (எடுத்துக்கட்டாக காலை 5 அல்லது 6 மணி, மாலை 6.30 அல்லது 7.30 மணி) முடிந்தவரை குறிப்பாக அந்த நேரத்தி லேயே தியானம் செய்ய முயற்சி செய்யவும்.

- வீட்டில் ஒரு இடத்தை தியானத்திற்காக தேர்ந்தெடுங் கள். அது அமைதியான இடமாக இருக்க வேண்டும்.

- அங்கு ஆசனத்தை விரித்து அதில் அமரவும், தலை , கழுத்து மற்றும் முதுகெலும்பு நேராக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவும். கைகள் மடி மீது இருக்கட்டும், கண்களை மூடிக்கொள்ளவும்.

- சூரியன், நிலவு, நட்சத்திரங்கள், மேகங்கள் எதுவும் இல்லாத பரந்த எல்லையற்ற ஆகாயம் மங்கிய ஒளியில் இருப்பதாக சில நிமிடங்கள்கற்பனை செய்யவும். இது உங்கள் உடலையும், உள்ளத்தையும் தளர்த்தி அமைதிப் படுத்த உதவும்.

- இப்போது உங்கள் உணர்வு மையத்தை இதயத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவும். அங்கு பன்னிரெண்டு இதழ்கள் கொண்ட சிவப்புத்தாமரையை கற்பனை செய்யவும். உங்கள் இஷ்ட தெய்வம் அதில் உயிருணர்வுடன் அமர்ந்திருப்பதை எண்ணவும்.

- இப்போது உடல், அமைதியான மனம், நம்பிக்கை, பக்தி, விவேகம், ஆகியவற்றிற்காக பிரார்த்திக்கவும்.

- ஐந்து, பத்து நிமிடங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தை தியானிக்கவும், மனம் அங்கும் இங்கும் ஓடினாலும் அதை இழுத்து வந்து இஷ்ட தெய்வத்திடம் நிறுத்தவும்.

- தியானத்திற்கு பிறகு உடனடியாக எழுந்திருக்க வேண்டாம். தொடர்ந்து சிறிது நேரம் அமர்ந்து மனதுக்கு அமைதி தரும் ஆன்மீக புத்தகங்களை படியுங்கள்.

எண்ணங்களைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வதால் ஏற்படும் பலன்களில் சில

- மனம் மிகவும் லேசாக இருக்கின்றது.
- நம்மை சுற்றிலும் நல்ல விளைவுகளே ஏற்படுகி ன்றன.
- தேவையற்ற சச்சரவுகளை நாம் தவிர்க்க முடியும்.
- புதிய ஆற்றல் கிடைத்ததைப் போல உணரலாம்.
- உள்ளொன்று வைத்து புறமொன்று பேச வேண்டிய அவசியமில்லாமல் போய்விடுகிறது. இதனால் மனம் மிகத் தெளிவாக இருக்கிறது.
- நம் வேலையை. மிக மிக இயல்பாக. மிக மிக எளிதாக யாருடைய மனச்சுமையையும் சுமக்காமல். மிக அற்பு தமாக செய்ய முடிகிறது. நல்லவை மட்டுமே நம்மை தேடி வருகிறது. நாமும் நல்லவற்றையே தேடிச் செல்கிறோம்.
- நம் மனம் பளிங்கு கல் போல காட்சி தந்து நம் மனம். புறத்தில் . அதாவது.. முகத்தில் நன்கு தெரிகிறது. மிக அழகாக மிக அற்புதமாக நாமே நம் முகத்தை ரசிக்கும் படியாக (அது முன்பை விட அழகாக)
- மனம் தூய்மையாக இருப்பதால் மிக அற்புதமான ஒன்று நிகழ்கிறது. அது பிறரிடமிருந்து எதிர்பார்த்த லைக் குறைக்கின்றது. இது நமக்கு பெரிய பரிசு.

பேத்தியின் பூப்புனித நீராட்டில்

மகளின் திருமண வைபவத்தில்

செரிமானத்தை அதிகரிக்கும் உடற்பயிற்சிகள்

இன்றைய காலத்தில் உணவில் கட்டுப்பாடு இல்லாமல், அளவுக்கு அதிகமாக உணவு உண்டு பின் செரிமானம் ஆகாமல் நிறைய பேர் அவஸ்த்தைப்படுகிறார்கள். அப்படி செரிமானம் ஆகவில்லை என்பதற்காக மாத்திரைகளை சாப்பிட்டால் உடல் தான் கெடும். ஆனால் அதைவிட இலகுவான சின்ன சின்ன உடற்பயிற்சிகளை செய்தாலே செரிமானம் ஆகிவிடும்.

01. அதிகமாக சாப்பிட்டபின் சிறிது தூரம் நடக்கவும், ஏனென்றால் அதிகமாக உண்ட பின் நடந்தால் செரிமானத் தன்மை அதிகரிக்கும். மேலும் உண்டபின் நடப்பதால் உணவில் உள்ள கொழுப்பு உடலில் தங்காமல் உடல் எடை போடாமலும் இருக்கும்.

02. பிறகு குனிந்து நிமிர்வது, இடுப்பு தசைகளை முறுக்கும் (Twisting) பயிற்சிகள் மற்றும் குனிந்து விரல்களால் பாதங்களை தொடுவது போன்ற பயிற்சிகளை செய்யும் போது தசைகளுக்கு வலுவும், பொலிவும் வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையும் கிடைப்பதோடு உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

03. செரிமானத்தில் மூச்சுப் பயிற்சியும் முக்கியமான ஒன்றாகக்கருதப்படுகிறது. முதலில் நேராக உட்கார்ந்து, மனதிற்குள் 5 வரை எண்ணிக்கொண்டு மூச்சை 2-3 நிமிடம் உள் இழுக்கவும். பின் அதே போல் மனதிற்குள் 5 வரை எண்ணிக் கொண்டு மூச்சை வெளிவிடவும். இவ்வாறு செய்தால் செரிமான மாவ தோடு மனதும் அமைதி அடையும்.

04. அடுத்ததாக தரையில் உட்கார்ந்து கால்கள், இரண்டையும் நீட்டி பின் அவற்றில் வலது காலை மடக்கி, பின் இரண்டு கைகளாலும் இடது காலின் பாதத்தை தொடவும். அப்போது நன்கு மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடவும். இதை அப்படியே தலைகீழாக செய்யவும்.

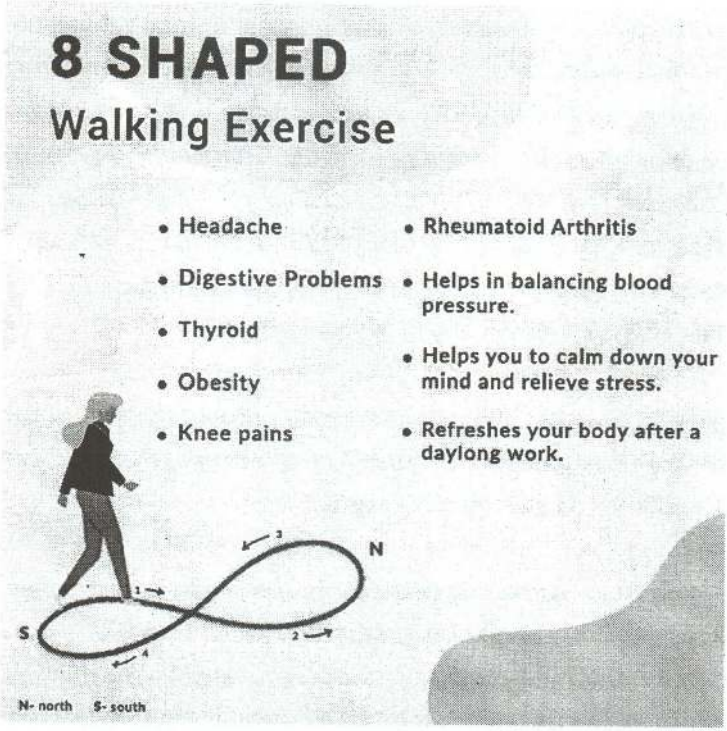
உடற் பயிற்சியைத் தவிர நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை:

01. செரிமானம் ஆகவில்லை என்றால் குளிர்ச்சியானவற்றை குடிப்பதை தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அதை குடித்தால் செரிமானத்தன்மை குறைந்து விடும். செரிமானம் உடல் வெப்பத்தை பொறுத்தே நடைபெறும்.

02. நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டால் செரிமானக் கோளாறு அகலும், ஏனென்றால் நெல்லிக்காயில் அதிகமாக இரும்புச் சத்து இருப்பதால் எளிதாக உணவுப் பொருட்களை செரித்து விடும்.

03. தினமும் யோகாசனம் செய்வது ஒரு நல்ல, உடலுக்கு ஆரோக்கிமான செரிமானத்திற்குச் சிறந்த பயிற்சி.

வீட்டிலேயே செய்து மிகவும் பயனடையக்கூடிய ஒரு நடைப்பயிற்சி



ஈழத்து திருச்செந்தூர் ஆலயம்

கிழக்கிலங்கையில் நீண்ட வரலாற்றினைக் கொண்ட இந்த ஆலயமானது மகாதுறவி சுவாமி ஓங்காரானந்தா சரஸ்வதியினால் உருவாக்கப்பட்டு ஒரு சித்தர் பீடமாக அருள் பாலித்து வருகின்றது இலங்கையில் ஆகம முறைப்படி அமைக்கப்பட்ட ஆலயம் ஒன்றில் தமிழ் முறைப்படி வேதங்கள் ஓதப்பட்டு பூஜைகள் நடைபெற்று வருகின்றமை மற்றும் பிரதி செவ்வாய்க் கிழமைகளில் மூன்று வேளைகளில் பெண்கள் கூட கருவறை வரை சென்று மூலஸ்தான முருகனுக்கு பூப்போட்டு வணங்குவது வேறெங்கும் இல்லாத சிறப்பு அம்சமாகும்.

இந்த ஆலயத்தில் நடைபெறும் கொடியேற்ற நிகழ்வுகளும் ஆகம விதிகளுக்கு அப்பால் பக்தர்களும் இணைந்து கொடியேற்ற நிகழ்வினை நடத்துவது சிறப்பாகும்.

கல்லடி கடற்கரையை நோக்கியவாறு வீற்றிருக்கும் முருகனின் தோற்றத்தினை வழிபடுவது பெறுவதற்கரிய பாக்கியமாகும். அதன் தெய்வீகத்தை எம்மால் விளக்க இயலாது நேரில் தரிசித்து அருள் ஆசியை பெறுவதோடு அற்புதத்தையும் அனுபவியுங்கள்.

அண்ணி, மருமக்கள், பிள்ளைகளுடன்

மகளின் திருமண வைபவத்தில்

மகளின் பிரலாபம்

திருமலையில் பிறந்து திருமணபந்தத்தால், நாவற்குடாவை வதிவிடமாகக் கொண்ட உமக்கு, நாம் நால்வரும் புதல்விகளாய்ப் பிறந்ததை எண்ணிப் பெருமிதம் கொள்கின்றோம் தாயே. அயலவர் அனைவயும் இன்முகத்துடன் அரவணைத்து உபசரிப்பீர். எனவே அயலவர்களால் சீனி மாமி, கேசரி மாமி என அன்பாக அழைக்கப்பட்டீர்.

எம் நால்வருக்கும் சிறந்த கல்வி அறிவோடு நற்பண்புகளையும் கற்பித்த பாசமிகு அன்னையே, உம் எண்ணப்படியே எம் நால்வருக்கும் நல்ல வேலை வாய்ப்புக் கிடைக்கப்பெற்றதால் நீர் பட்ட கஷ்டங்கள் யாவையும் மறந்து மகிழ்ந்தீரம்மா. உமது வேண்டுதல்படியே நால்வருக்கும் நல்வாழ்வும் கிடைத்ததம்மா.

ஆயினும், என்வாழ்வின் கசப்பெண்ணி நான் கொண்ட வலியைவிட உம் உள்ளத்தில் ஆறாத வலி கொண்டீரம்மா. எனக்கு ஆறுதலாய் இருந்தது உம் அன்பும் அரவணைப் பும்தானே அம்மா. என்னைத் தேற்றிய நீர், என் எதிர்கால நிலை எண்ணி உள்ளத்தில் உடைந்து போனதை நானறிவேன் தாயே. என் வாழ்வின் விடை தெரியா விசனங்களை புறந்தள்ளி, உன்நிழலொன்றே போதுமென்றிருக்க என்னை சிறகொடிந்த பறவையாக்கி, ஏன் பிரிந்து சென்றீர் தாயே.

உம் பேரப்பிள்ளைகளால் நீ மகிழ்ந்திருந்த தருணங்களை மீட்டும் போது கண்கள் கனக்கின்றது அம்மா. குறும்புகள் செய்துவிட்டு உன் மடியினை தேடும் கோபியும், சாப்பிட்டீர்களா என

அக்கரையோடு விசாரிக்கும் லதுவும், அம்மம்மா சுகமா எனக்கேட்கும், உன்னைப்போன்றே கன்னத்தில் மச்சமுள்ள லோகீசும், நான்தான் உங்கள் முதல் மகளின் மகன் என்று உரிமைகோரும் தேனுசனும், அம்மம்மாவை நான் பார்த்துக் கொள்வேன் என உன் கரம்பற்றிக்கொள்ளும் அக்ஷயனும், உன் நெற்றியில் திருநீறு பூசிவிட்டு உன் கன்னம் வருடிச் சிரிப்பூட்டும் லக்ஷயனும் உமை இழந்து தவிப்பதை அறிவீரோ தாயே.

நீ செய்த நன்மைகளால் உன் ஆன்மா இறைவனடியில் சாந்தி பெறும் தாயே. எம்மை தொடர்ந்தும் தெய்வமாக இருந்து வழிநடத்தும்படியாய் விழிநீர் வடிய இறைஞ்சுகிறேன் அம்மா.

வாழ்வு வளம்பெற

வெற்றிக்கனி தரும் நேர முகாமைத்துவம்

"காலம் பொன் போன்றது" என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. ஆனால் அதற்கும் அப்பாற்பட்டது காலம் என்றால் அது மிகையாகாது.

பொன்னும், பொருளும் போனால் தேடிக்கொள்ளலாம். ஆனால் கடந்த காலத்தைத் தேடிக் கண்டறிய இயலாது. அது போனால் போனது தான் எனவே நமக்கு கிடைத்துள்ள அற்புதமான நேரத்தை எவ்வாறு பயனுள்ள வகையில் பயன்படுத்தி வெற்றியை எட்டிப்பிடிப்பது என்பதை பார்க்கலாம்.

01. பதிவு செய்யுங்கள் :

நேரம் பொன் போன்றது என்று கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள் அந்த பொன்னான நேரம் எங்கு வீணாகச் செலவாகிறது என்பதைக்கண்டறிவது மிக அவசியம்.

இதைக்கண்டறிய குறைந்த பட்சம் ஒருவாரகால நடவடிக் கைகள், எண்ணங்கள் மற்றும் உரையாடல்களைப் பதிவு செய்தோ, அல்லது எழுதிவைக்கவோ பழகுங்கள்.

02. திட்டமிடுதல் :

சரியான கால அளவைப் பின்பற்றி திட்டமிடும் எந்த விடயமும் வெற்றிக்கு வித்திடும் என்பதில் மாற்றுக்கருத்து இல்லை. வேலைகளை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் முடிக்க வேண்டும் என்று திட்டம் போட்டுக் செயல்படுவதனால் ஒழிய வெற்றியை நெருங்குவது மிக சிக்கலான விடய மாகி விடும்.

03. கவனம் செலுத்துதல் :

முன்னேற்றம் தொடர்பான எண்ணங்கள், நடவடிக்கைகள், உரையாடல்களுக்கு கூடுமான நேரத்தை செலவிடுங்கள். இடையிடையே தேவையற்ற வேலைகளில் கவனம் சிதறாமல் இருத்தல் மிகவும் நல்லது.

04. பட்டியலிடுங்கள் :

கூடுமானவரை அலுவலகத்துக்கு அரை மணி நேரம் முன்னதாக வரப்பாருங்கள், இதோடு அன்றைய பணிகளை முழுமையாகப் பட்டியலிட மறக்காதீர்கள்.
எந்த பணிக்கு என்ன முக்கியத்துவம் என்பதை பொறுத்து பட்டியலிடப்பட்ட வேலைகளை ஒவ்வொன்றாக குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் முடிக்கத் திட்டமிடுங்கள்.

05. உடற்பயிற்சி :

வேலையையும், அன்றாட வாழ்க்கையையும் போட்டு குழப்பிக்கொள்ளக் கூடாது. அன்றாட அலுவலக வேலைகளை அலுவலகத்திலேயே முடிக்கும் படியான மேற்கூறிய பயிற்சியை மேற்கொண்டால் இந்த பிரச்சினை வராமல் தடுக்கலாம். "சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும்" என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப முதல் ஏழு மணி நேர தூக்கமும், தினசரி உடற்பயிற்சியும் வேலையில் முழுஈடுபாட்டோடு செயற்பட இன்றியமையாததாகும்.

06. தொந்தரவற்ற நிலை :

மிகவும் முக்கியமான வேலைகளில் ஈடுபடும்போது மற்ற வர்கள் உங்களைத் தொந்தரவு செய்யாமல் இருக்க கை பேசி, அல்லது அறையின் வெளியே 'தொந்தரவு செய்ய வேண்டாம்' போன்ற வாசகங்களை பயன்படுத்த பழகு ங்கள். தொலைபேசி, கைப்பேசி அழைப்புகளுக்கும் மெயில்களுக்கும் தனியாக நேரம் ஒதுக்க கற்றுக் கொள் ளுங்கள்.

07. இடைவேளை :

குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு இடை இடையே இடைவேளை எடுத்துக் கொள்வது அவசியம். இது உடலுக்கும், மனது க்கும், புத்துணர்ச்சியை கொடுக்கும் மேலும் செய்யும் வேலையில் கவனம் சிதறாமலும், முழு ஈடுபாட்டுடன் வேலையைச் செய்து முடிக்க உறுதுணை புரியும்.

08. பங்களிப்பு :

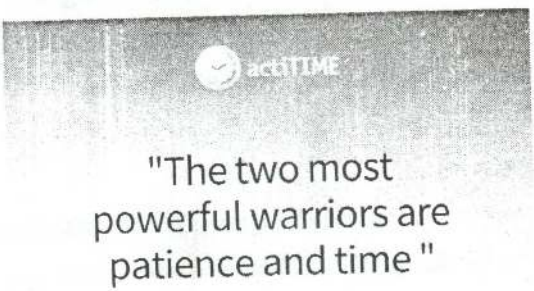
எல்லா வேலையையும் இழுத்துப் போட்டுக்கொண்டு செய் வதை விட குறிப்பிட்ட வேலைகளை செய்து முடிக்கும் திறமை வாய்ந்த நபர்களிடம் வேலைகளை ஒப்படைக்க கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இது நம் வேலையை சிறப் பாக செய்யவும், மற்றவர்க ளின் வளர்ச்சியில் பங்கெடு த்து கொள்ளவும் ஒரு வாய்ப்பாக அமையும்.

09. புதிய வேலை :

நீங்கள் பட்டியலிட்ட வேலைகளை முடிக்கும் பட்சத்தில் அதை சரி (✓ அடையாளம் செய்வது நலம். இது புதிய வேலைகளை நம் அட்டவணையில் புகுத்தவும். நமக்கான மீதம் இருக்கும் கால அளவினை நமக்கு காட்டவும் உறுதுணை புரியும்.

10. ஒழுங்குபடுத்துதல் :

நம் கணினியானாலும், மேசையானாலும் சரி, அதில் நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் கோப்புக்கள் ஒழுங்கு படுத்தி வைப்பது அவசியம். இது வேலையை துரிதப் படுத்துவ தோடு, சரியான நேரத்தில் செய்து முடிக்க உதவி புரியும்.



வாழ்க்கையில் வெல்ல 06 வழிகள்

"தடம் பார்த்து நடப்பவன் மனிதன், தடம் பதித்து நடப்பவன் மாமனிதன் என்று சொல்வார்கள்"

எல்லோருக்கும் வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற ஆசையும், மற்றவர்கள் நம்மை விரும்ப வேண்டும் என்ற எண்ணமும், இருக்கத்தான் செய்யும். வெற்றிக்கு முயற்சியும், தன்னம்பிக்கையும் போதும். வெற்றி பெற்றால் மற்றவர் உங்களை திரும்பி பார்க்கலாம், ஆனால் எல்லோரும் உங்களை விரும்பியும், நெருங்கியும் வர வேண்டும்மென்றால் 6 அடிப்படை விஷயங்கள் அவசியம். அவை இங்கே.

01. நம்பிக்கை:

நம்மிடம் இருக்கும் சிறந்த பழக்க வழக்கங்களே பிறரை நம்மை நோக்கி ஈர்க்கும். முதலில் நமக்கு நம் மீது நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். நான் அழகானவ(ன்)ள் என்ற எண்ணம் உங்கள் மனதில் எப்போதும் இருக்கட்டும். அழகு என்பது சருமத் தில் மட்டுமில்லை. சருமத்தை பராமரித்து அழகு படுத்தி விடலாம். கவர்ச்சியை விட நம்பிக்கை மேலானாது. நம்பிக்கை யின் பலனையும், ஈர்ப்பையும் உங்கள் வெற்றி தான் மற்றவர்களு க்கு உணர்த்தும்.

02. நேர்த்தியான உடை :

நான் கலராக இல்லை, எலும்பும் தோலுமாக இருக்கிறேன். எனக்கு எந்த உடை போட்டாலும் நல்லா இருக்காது என்று எண்ணாதீர்கள். நேர்த்தியாக உடை அணியுங்கள் உடை

அணிவது ஆளைக் கவர்வதற்கல்ல என்றாலும் பார்ப்பவர் களை மதிக்க தூண்டுவதும் நாம் அணியும் உடைதான். அது உங்களுக்கு வசதியானதாகவும் இருக்கட்டும். நல்ல மரியாதை நல்ல நட்பு எல்லாவற்றையுமே நல்ல ஆடைகள் உருவாக்கித் தரும் நேர்த்தியான ஆடை உங்கள் தன்னம்பிக்கையை அதி கரிக்கும்.

03. கனிவான பழக்கம் :

வீட்டுக்குள்ளேயே கிணற்றுத் தவளையாக முடங்கிக் கிடந்தால் இந்த உலகத்தின் அதிசயங்கள் உங்களுக்கு தென்படாமல் போகும். பழகும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் தான் வெற்றியின் முகம் உங்களுக்கு காட்சி தரும். எனவே ஓய்வு நேரத்தை நண்பர்களுடன் இணைந்து சமூக சேவை செய்யும் விதமாக வெளியே கழித்தால் பலரையும் சந்திக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்கும். அப்போது உங்களுக்கு புதிதாக பலர் அறிமுகமாக லாம். நீங்களும் முதலில் உங்களை அறிமுகம் செய்து பழக்கம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பழக பழகத்தான் நம் பலமும் பல வீனமும் தெரியும். பிறகு நம் நடையை மாற்றி வெற்றி நடை போடலாம்.

04. நட்பை தேர்வு செய்யுங்கள் :

வெற்றிக்குத்துணை நம்பிக்கை மட்டுமல்ல நல்ல நட்பும் தான். யாருடன் சினேகிதம் கொள்கின்றோமோ அவர்களின் பழக்கம் நமக்கும் ஒட்டிக் கொள்ளும் என்று பெரியவர்கள் சொல் வார்கள். அதனால் நட்பு கொள்வதில் அதிக கவனம் அவசியம். அதே போல அருகில் இருப்பவர்கள் உடன் பணிபுரிபவர்கள்

ஆகியோருடன் நட்புறவுடன் இணக்கமாக பழகுவதும் வாழ்க்கை யில் வெற்றிக்கு உதவும், உங்களின் அழைப்பை மதிப்பவர் களுடனும், மரியாதையுடன் பழகுபவருடனும், உங்கள் நலனில் அக்கறை கொள்பவருடனும் நட்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

05. விமர்சனத்தை எதிர்கொள்ளுங்கள் :

நீங்கள் நிறைவான தோற்றத்தில் இருக்கும் போது பலரும் உங்களைப் பற்றி பேசிக் கொள்வார்கள். அது போல குறையான தோற்றத்தில் இருந்தாலும் பலரும் விமர்சிப்பார்கள். புகழ் பேச்சில் மயங்காமலும், குறை காணும் விமர்சனங்களில் கலங்காமலும் இருங்கள்.

06. விலக்க வேண்டியவை :

வெற்றிக்காக விலக்க வேண்டிய விஷயங்கள் ஏராளம் உண்டு. முதலாவது எதிர்மறையாக பேசுபவர்களை விட்டு விலகுங்கள். அடுத்தாக நேரத்தையும் செல்வத்தையும் விரயம் செய்யும் பழக்கத்தையும் விட்டு விடுங்கள். நண்பர்களுடன் அதிகமாக அரட்டையடிப்பது, தூங்கிக் கழிப்பது, தியேட்டரில் கழிப்பது போன்றவற்றை விலக்குவதன் மூலம் நேரத்தையும், செல்வத்தையும் மிச்சப்படுத்தலாம். இந்த ஆறும் இருந்தால் வெற்றி உங்களைச் சேரும், மற்றவர்களும் உங்களிடம் விரும்பி நட்பு பாராட்டுவார்கள்.

சினத்தை தவிர்ப்போம்...!

- சினம் நம்மை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது என்று ஆராய்வோம்.
- சினம் எழும்போது என்னென்ன மாறுதல்கள் உடலிலும், உள்ளத்திலும் உண்டாகின்றன என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும்.
- சினத்தால் உடலிலே உள்ள உயிர்சக்தி விரைவு கொள்கிறது.
- நரம்புகளில் படபடப்பு ஏற்பட்டு அவை பலவீனமடைகின்றன.
- இவ்வாறு பலவிதமான குறிகளைப் பார்க்கின்றோம்.
- இதன் விளைவாக உடலிலே பல தொடர் நோய்கள் உண்டாகின்றன.
- கண்நோய், நாக்குப்புண், வயிற்றுப்புண், மூலம், மலச்சிக்கல் போன்ற பலவாறான நோய்கள் உருவாகச் சினம் ஏதுவாகின்றது.
- ஏனெனில் சினம் எழும்போது நமது ஜீவகாந்த சக்தியானது அதிகமாக வெளியேற்றப்படுகின்றது.
- ஜீவகாந்த சக்தி அதிகமாக வெளியேற்றப்பட்டால் அது உடலையும் தாக்கும், மனதையும் கெடுக்கும்.
- சினம் என்பது என்ன என்பது எல்லோருக்கும் நன்றாகத்தெரியும்.
- சினமானது எவ்வளவு கொடியது என்பதும் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதத்திலே அனுபவமாகக் கிடைத்திருக்கும்.

- சினம் எழுந்தால் அது பிறர் உள்ளத்தையும் புண்படுத்துகின்றது.
- தன்னையும் அதாவது தன் உடலையும், தன் மனத்தையும் கேடுறச் செய்கிறது.
- தன்னையும் கெடுத்து, பிறரையும் கெடுத்து தற்காலத்திலும் துன்பம் உண்டாக்கிப் பின்னரும் துன்பத்தை நீடிக்கச் செய்யும் ஒரு உணர்ச்சிவயப்பட்ட பகை உணர்வு சினமாகும்.
- நெருங்கிய நண்பர்களிடத்திலே, சுற்றத்தார்களிடத்திலே நம்மோடு அன்பு கொண்டு நமது நலத்துக்காகவே வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களிடத்தே தான் அதிகமாக அடிக்கடி சினம் வருவதைக் பார்க்கின்றோம்.
- தீமை செய்தார்க்கும் நல்லது செய்ய வேண்டும் என்ற பண்பாடு உடைய இந்த மனித சமுதாயத்தின் உயர்விலே நல்லது செய்பவர்களுக்கும் தீமை அளிக்கும் ஒரு எண்ண வேகம் உணர்ச்சி வேகம் சினம் என்றால் கட்டாயம் அதைத் தவிர்க்கத்தான் வேண்டும்.

பெருங்காயம்...கடவுளின் அமிர்தம்!

பெருங்காயம்... கடவுளின் அமிர்தம்! நலம் நல்லது

விளையாட்டில் ஆகட்டும்... வாழ்க்கையில் ஆகட்டும்... தோற்றுப் போனவர்களை "காலிப் பெருங்காய டப்பா" என சிலர் சொல்வதை நாம் கேட்டிருப்போம். பெருங்காயம் அப்படி குறைத்து மதிப்பிடக்கூடியது அல்ல. பன்றிக்காய்ச்சல் முதற்கொண்டு புற்றுநோய் வரை தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது.

அம்மா பெருங்காயத்தை ஒரு துணியில் சுற்றி தடிமன் மற்றும் சில தொற்று நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்க பிறந்த குழந்தை முதல் பெரியோர் வரை கையில் கட்டிக்கொள்ளுமாறு கூறுவார்கள். இதை பின்பற்றி நாங்கள் சிறந்த பயனை அடைந்துள்ளோம். சிலர் குழந்தை பிறந்த வீட்டில் கட்டிலில் கூட பெருங்காயத் துண்டினை வைத்திருப்பார்கள்.

வீட்டில் ஒருவருக்கு தடிமன் மற்றும் ஏதும் தொற்று நோய்கள் ஏற்படின் மற்றையவர்களுக்கு கட்டிவிடுவதால் தொற்றில் இருந்து பாதுகாக்கலாம்.

பெருங்காயத்தின் மணத்தை முகர்ந்து முகம் சுளித்த அமெரிக்கர்கள் ஒரு காலத்தில் அதை 'பிசாசு மலம்' என்று ஏளனப்படுத்திய வரலாறும் உண்டு. சமீப காலத்தில் நம்மைப் பயமுறுத்திவரும் பன்றிக்காய்ச்சல் போல் 1910ம் ஆண்டு ஸ்பானிஷ் ஃப்ளூ (Spanish Flu) பல்லாயிரம் பேரைக் கொன்று குவித்தது. பெருங்காயம் அந்த வைரசுக்கு எதிராகச் செயல் படுவதைக் கண்டு அதை தங்கள் கழுத்தில் தாயத்து மாதிரி அமெரிக்கர்கள் கட்டித்திரிந்தார்கள், அதற்கு கடவுளின் அமிர்தம் எனப் பெயரிட்டார்கள்; இது வரலாறு.

பெருங்காயம் தரும் பெரிய பலன்கள் :

❖ தைவானில் உள்ள ஆய்வாளர்கள் பெருங்காயம், பன்றிக்காய்ச்சலுக்குப் பயன்தரும் அமாண்டின் / சைமடின் (Amandatine / Symadine) வைரஸ் மருந்துகளைப்போல வைரஸ் எதிர்ப்பு தன்மையைக் கொண்டது எனக் கண்டறிந் தார்கள். தினமும் ஒரு கிளாஸ் மோரில் துளிப் பெருங்காயம் போட்டுப் பருகினால் உடல் குளிர்ச்சியாகும், கல்சியமும் பெருகும். லாக்டோ பாசில்லஸ் என்னும் நலம் பயக்கும் நுண்ணுயிரியும் கிடைக்கும். கூடவே, பன்றிக்காய்ச்சல் தரும் நுண்ணுயிரியும் வாலைச்சுருட்டிக் கொண்டு ஓடும்.

❖ நல்ல, தரமான பெருங்காயம் வெளிறிய மஞ்சள் பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும். கறுத்திருந்தால் வாங்கக்கூடாது. கலப்படம் இல்லாத பெருங்காயம் கற்பூரம் மாதிரி எரிய வேண்டும். சில தாவர ரெசின்கள், ஸ்டார்ச் பொருள், சோப்புக்கட்டி போன்றவை

சேர்க்கப்பட்டு பெருங்காயம் சந்தையில் உலா வருகிறது. அதனால் மூக்கைத் துளைக்கும் வாசம் வந்தாலும், கவனமாக பார்த்துத்தான் வாங்க வேண்டும். பெருங்காயத்தின் மணம் எளிதில் போய்விடும் என்பதால், காற்றுப் புகாத கண்ணாடிக் குவளையில் போட்டு வைத்திருந்தால் அதன் மணத்தையும் மருத்துவக் குணத்தையும் பாதுகாக்கலாம்.

❖ பெண்களுக்கு இது சிறந்த மருந்து. ஆனால் கர்ப்பிணி கள் அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது. மாதவிடாய் சரியாக வராத பிரச்சி னையையும், அதிக இரத்தப் போக்கு இல்லாமல், லேசாக வந்து செல்லும் பிரச்சினையையும் இது சீர் செய்யும். மாதவிடாய் தள்ளித் தள்ளி வரும், சினைப்பை நீர்க்கட்டி (Polycystic Ovary) உள்ள பெண்களும் பெருங்காயத்தை உணவில் அவ்வப்போது சேர்த்துக் கொண்டே வருவது நல்லது.

❖ அஜீரணத்துக்கு இது சிறந்த மருந்து. புலால் சமைக்கும் போது வாய்வு தரக்கூடிய வாழை, கொண்டைக்கடலை, பட்டாணி, முட்டைக்கோஸ் போன்ற காய்கறிகளைச் சமைக்கும் போதும் துளி யூண்டு பெருங்காயத்தை உணவில் சேர்க்க மறக்கவே கூடாது.

❖ சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம், சீரகம், கறிவேப்பிலை, இந்துப்பு ஆகியவற்றை தலா 10 கிராம் எடுத்துக்கொள்ளவும். அத்துடன் இரண்டரை கிராம் பெருங்காயத்தை எடுத்துச் சேர்த்துப் பொடித்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதை சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து, முதல் உருண்டையாகச் சாப்பிடவும்.பிறகு சாப்பாடு சாப்பிட்டால் அஜீரணம், குடல் புண் (Gastric Oesophagal Reflex Disease - GERD) முதலான வாயு நோய்களுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாக இருக்கும்.

❖ நெஞ்சு எலும்பின் மையப்பகுதியிலும் அதற்கு நேர் பின் பகுதியிலும் வாயு வலி வந்து சில நேரங்களில் இதய வலியோ என பயமுறுத்தும். அதற்கு, பெருங்காயம் ஒரு பங்கு உப்பு இரண்டு பங்கு திப்பிலி நான்கு பங்கு எடுத்து செம்முள்ளிக் கீரையின் சாற்றில் அரைத்து மாத்திரையாக உருட்டிக் கொள்ளவும். இதை காலையும், மாலையும் ஒன்றிரண்டு மாத்திரையாக ஏழு நாட்களுக்கு சாப்பிட்டால் வாயுக்குத்து முழுமையாக நீங்கும். ஆனால் அதற்கு முன்னர் வந்திருப்பது ஜீரணம் தொடர்பான வலியா அல்லது ஒரு வகையான நெஞ்சு வலியா (Unstable Angina) என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது. அவசியம்.

❖ இர்ரிடபுள் பௌஸ் சிண்ட்ரோம் எனும் சாப்பிட்டவுடன் வரும் கழிச்சல், அடிக்கடி நீர் மலமாகப் போகும் குடல் அழற்சி நோய்களுக்கும் பெருங்காயம் பலன் தரக்கூடியது.

❖ குழந்தைகளுக்குக் கொஞ்சம் ஓம நீரில், துளியூண்டு பெருங்காயப் பொடியைக் கலந்து கொடுத்தால் மாந்தக் கழிச்சலை நீக்கி பசியைக் கொடுக்கும்.

மருத்துவக் குறிப்புக்கள்

01. கீழ்க்காய் நெல்லிச் செடியை ஒரு அடிக்கு வேரோடு பிடுங்கி அம்மியில் அரைத்து மோரில் கலந்து வாரத்தில் ஒரு நாள் சாப்பிட கண் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும்.

02. கருஞ்சீரகத்தை கழுவி வெயிலில் காயவைத்து பவுடராக் கித் தான் பயன்படுத்த வேண்டும் இதனை 48 நாட்கள் மட்டுமே பாவிக்கவேண்டும்.

03. கருஞ்சீரகம் ஒரு கைபிடி எடுத்து கஸ்தூரி மஞ்சளுடன் சேர்த் தரைத்து உடலில் பூசி குளிக்க சொறி சிரங்கு படர் தாமரை போன்றன நீங்கும்.

04. கருஞ்சீரகத்துடன் வேப்பிலையை சேர்த்தரைத்து முகத் தில் பூசி 30 நிமிடத்தின் பின் பச்சைத் தண்ணீரில் கழுவி வர முகப்பரு நீங்கும்.

05. நல்லெண்ணெய் ப்ரிஜில் வைத்து குளிரச் செய்த பின் பஞ்சுருண்டையில் தோய்த்து கண்களின் மேல் தடவ கருவளையம் நீங்கிவிடும்.

06. நல்லெண்ணெய் மற்றும் ரோஸ்வோட்டரை சரிசம அள வில் எடுத்து கலந்து தினமும் இரவில் படுக்க முன் குதிகா லில் தடவி காலையில் வெதுவெதுப்பான நீரால் கழுவ குதிகால் வெடிப்பு நீங்கும்.

07. துளசியை தண்ணீரில் ஊற வைத்து காலையில் குடித்து வர வாயுத் தொந்தரவு நீங்கும்.

08. வாயுத் தொந்தரவு நீங்க முள்ளங்கி சமைத்து உண்ண உடன் குணமாகும்.

09. தொண்டையில் ஏற்படும் வியாதிக்கும் கரகரப்புக்கும் அன்னாசிப்பழம் சிறந்தது. மலச்சிக்கலும் குணமாகும். தொண்டையில் ஏற்படும் சிக்கல் மலச்சிக்கலாலேயே ஏற்படுகிறது.

10. பீட்ரூட்டை பச்சையாகவோ சமைத்தோ சாப்பிட்டால் மூல நோய் குணமாகும் இதைத் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு நாளும் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். வியாதி குணமான பின் வாரமொரு முறை சாப்பிடலாம்.

11. மிளகை தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர புற்றுநோய் குணமாகும்.

12. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் பச்சைப் பட்டாணி உண்ணக் கூடாது. ஞாபக சக்திக்கு பீன்ஸ் வல்லாரை தேங்காய் சிறந்தது. வேர்க்கடலையை தேனுடன் உண்ண வேண்டும்.

13. பூண்டை அரைத்து கட்டிகள் மேல் பற்றுப் போட கட்டிகள் பழுத்து உடையும்.

14. சுளுக்கு குணமாக பூண்டுச் சாற்றை தடவி நன்றாக நீவி விட சுளுக்கு குணமாகும்.

15. தேமல் மறைய வெற்றிலையுடன் 5 பூண்டு பற்களைச் சேர்த்து நன்கு அரைத்துப் பூச தேமல் மறையும்.

16. தேள்விஷம் மாற பெருங்காயத்தை நீர்விட்டு அரைத்து கொட்டிய இடத்தில் பூசவும். அல்லது வெங்காயத்தை நசுக்கி தேய்க்கலாம்.

17. தொப்பை குறைய அன்னாசி பழச்சாறு, சுரைக்காய் அடிக்கடி சாப்பிடவும்.

18. தினமும் 5 பூண்டு பற்களை பசும்பாலில் போட்டு கொதிக்க வைக்கவும் கூடு ஆறியதும் பாலை மட்டும் பருகவும். 21 நாட்கள் தொடர்ந்து குடித்து வர இரத்தக் கொதிப்பு நீங்கும்.

19. அசைவ உணவு அதிகம் சாப்பிட்டால் இஞ்சி கலந்த உணவு சாப்பிட ஜீரண கோளாறு சரியாகும்.

I truly appreciate

KINDNESS.

I appreciate people checking up on me.
I appreciate a quick message.
I appreciate those who ask if I'm okay.
I appreciate every single person in my life who has tried to brighten my days.
It's the little things that matter the most.

மகளின் திருமண வைபவத்தில்

சித்தர்கள் சொன்ன மருத்துவக் குறிப்புக்கள்...! மூலிகை மருந்துகள்

01. சோற்றுக் கற்றாழையைச் சித்த மருத்துவத்தில் 'குமரி' என அழைப்பர். காய கல்பத்தில் அதுவும் ஒரு மூலிகையாகச் சேர்க்கப்படுகின்றது. அதன் நடுப்பகுதியினைப் பிளந்து அதன் கசப்பான சாற்றை எடுத்துச் சற்றே அலசிப் பின் மோரில் கலந்து தினந்தோறும் உண்டு வந்தால் அல்சர் போன்ற நோய்கள் குணமாகும். மேலும் உடலில் இளமைத் தன்மை அதிகரிக்கும்.

02. தினந்தோறும் ஒரு நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டு வந்தால் நாள் பட்ட தோல் நோய்கள் குணமாகும். நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி உடலில் அதிகரிப்பதுடன், முகப்பொலிவும் உண்டாகும்.

03. சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பட வெந்தயத்தைப் பொடி செய்து தினந்தோறும் ஒரு மேசைக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும். மேலும் சிறியாநங்கை, பெரியாநங்கையின் சாற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.

04. செம்பருத்தி பூவைக் காயவைத்து பொடி செய்து தலையில் சீயக்காய்போலத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால், பொடுகுத் தொல்லை போகும். நன்கு தலை முடி வளரும். முடி கொட்டுவதும் நின்றுவிடும். மேலும் கண்களுக்கும் உடலுக்கும் குளிர்ச்சி தரும்.

05. தேனை தினமும் வெந்நீரிலோ, பாலிலோ சிறிதளவு கலந்து குடித்து வர உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உண்டாகும். நாள் பட்ட இருமல், சளி குணமாகும்.

06. இரவில் தினந்தோறும் தூக்கம் வராமல் அவதிப்படுப வர்கள் சிறிதளவு வெந்நீரை அருந்திப் பின் படுக்கைக்கு செல்ல வேண்டும். சக்கரை நோய் இல்லாதவர்கள் சிறிதளவு கருப்பட்டி அல்லது வெல்லம் அல்லது சர்க்கரையைச் சாப்பிட்ட பின் உறங்கச் செல்லலாம்.

07. அறுகம்புல்லை சாறாகவோ அல்லது பொடியாகவோ வாரம் ஒரு முறை சேர்த்துக்கொண்டால் இரத்தம் சுத்தமாவதுடன் உடல் உஷ்ணமும் தணியும்.

08. எந்த மருந்துகளை உட்கொள்பவராக இருந்தாலும் மது அருந்தும் பழக்கம் உடையவராகவோ அல்லது புகைபிடிப்பவரா கவோ இருந்தால் அது உடலில் மருந்தின் செயற்பாட்டு வீரியத்தைக் குறைக்கும்.

09. குருதிக் கொதிப்பு எனப்படும் இரத்தக் கொதிப்பு நோய் குணமாக இரண்டு அல்லது மூன்று நாளைக்கு ஒரு முறை அகத்திக் கீரையை உணவில் சேர்க்க குணம் ஏற்படும்.

பதினாறு செல்வங்கள்

1. துணிவு
2. கல்வி
3. ஆற்றல்
4. வெற்றி
5. நன்மக்கள்
6. பொன்
7. நெல்
8. அறிவு
9. பெருமை
10. ஆயுள்
11. நல்லூர்
12 இளமை
13. நோயின்மை
14. நுகர்ச்சி
15. பொருள்
16. புகழ்

மறக்கக்கூடாத ஐந்து

01. கற்று முடித்த பிறகு குருவை மறக்கக்கூடாது.
02. மனைவியை அடைந்த பிறகு அன்னையை மறக்கக்கூடாது.
03. உதவியைப் பெற்றவர்கள் உதவி செய்தவர்களை மறக்கக்கூடாது.
04. கரையைக் கடந்தவர் படகையும், கடவுளையும் மறக்கக்கூடாது.
05. நோய் நீங்கியவர் மருத்துவரை மறக்கக்கூடாது.

வாழ்க்கை கணக்கு - நான்கு

நல்லவற்றைக் கூட்டிக்கொள்ளுதல் (+) வேண்டும்
தீயனவற்றை கழித்துக்கொள்ளுதல் (-) வேண்டும்
அன்பைப் பெருக்கிக் கொள்ளுதல் (x) வேண்டும்
எதிர்காலத்தை வகுத்து கொள்ளுதல் (÷) வேண்டும்.

பாட்டி வைத்தியம்

01. நெஞ்சு சளிக்கு தேங்காய் எண்ணையில் கற்பூரம் சேர்த்து நன்கு சுடவைத்து ஆற வைத்து நெஞ்சில் தடவ சளி குணமாகும்.

02. தலைவலிக்கு ஐந்தாறு துளசி இலைகளும் ஒரு சிறு துண்டு சுக்கு, 2 லவங்கம், சேர்த்து நன்கு அரைத்து நெற்றியில் பற்றாகப் போட்டால் தலைவலி குணமாகும்.

03. தொண்டை கரகரப்புக்கு பால், மிளகு, திப்பிலி, ஏலரிசி ஆகியவற்றை வறுத்து பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிட தொண்டை கரகரப்பு குணமாகும்.

04. தொடர் விக்கல்களுக்கு நெல்லிக்காயை இடித்து சாறு பிழிந்து தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் தொடர் விக்கல் நீங்கும்.

05. வாய் நாற்றம் நீங்க சட்டியில் படிகாரம் போட்டு காய்ச்சி ஆறவைத்து அதனால் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வாய் கொப்பளித்து வந்தால் வாய் நாற்றம் போகும்.

06. அஜீரணம் நீங்க ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கருவேப்பிலை, இஞ்சி, சீரகம், மூன்றையும் கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்து வடிகட்டி குடிக்க அஜீரணம் சரியாகும்.

07. வயிற்று வலிக்கு வெந்தயத்தை நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து மோரில் கலந்து குடிக்க வயிற்று வலி நீங்கும்.

08. சீதபேதிக்கு மலைவாழைப்பழத்தை நல்லெண்ணையில் சேர்த்துச் சாப்பிட சீதபேதி குணமாகும்.

09. பித்த வெடிப்புக்கு கண்டங்கி கத்தரி இலைச்சாற்றை ஆலிவ் எண்ணெயுடன் காய்ச்சி பூசி வந்தால் பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.

10. சரும நோய்க்கு கமலா ஆரஞ்சு தோலை வெயிலில் காயவைத்து பொடி செய்து தினமும் சோப்புக்குப்பதிலாக உடம்பில் தேய்த்து குளித்து வர சரும நோய் குணமாகும்.

11. மூலநோய்க்கு கருணைக் கிழங்கைசிறுதுண்டுகளாய் நறுக்கி துவரம் பருப்புடன் சேர்த்து சாம்பாராக செய்து சாப்பிட்டு வர மூலம் குணமாகும்.

12. மூக்கடைப்புக்கு ஒரு துண்டு சுக்கை தோல் நீக்கி அரை லீட்டர் நீரில் போட்டு சுண்டக்காய்ச்சி, பால், சர்க்கரை சேர்த்து காலை,மாலை சாப்பிட்டு வர மூக்கடைப்பு விரைவில் நீங்கும்.

13. வரட்டு இருமல் நீங்க எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து குடிக்க வரட்டு இருமல் குணமாகும்.

14. நரம்பு சுண்டி இழுத்தால் ஊற வைத்து முளைக்க வைத்த தானிய வகைகளை சாப்பிட்டால் இந்த நோய் வராது. வாரத்தில் 3 தடவைகளாவது சேர்த்துக் கொண்டால் நல்ல பலன் இருக்கும். நரம்பு நாளங்களை சாந்தப்படுத்தும் குணம் தேனுக்கும் உண்டு.

15. பல்லில் புழுக்கள் அரிக்காது இருக்க சிறிது வேப்பங் கொழுந்து எடுத்து, நன்றாக பற்களின் எல்லாப் பகுதி யிலும் படும்படிமென்று சாப்பிட வேண்டும்.

16. வெண்மையான பற்களைப்பெற ஒவ்வொரு முறையும் சாப்பிட்ட பின்பு வாயை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். தூங்கப் போகும் முன்பும், தூங்கி எழுந்த பின்பும் பல் துலக்க வேண்டும். பல்தேய்த்துக் கழுவும் போது ஈறுகளைத் தேய்த்துத் தடவி கழுவ வேண்டும். இதனால் பற்களும் ஈறுகளும் வலுவடையும்.

17. வலுவான பற்களுக்கு வேப்பங்குச்சியினால் பல் துலக்கினால் பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கும். முருங்கைக் காயை நறுக்கி பொரியல் செய்து அல்லது சாம்பாரில் போட்டு சாப்பிட்டால் பற்கள் வலுவடையும், தினமும் சாப்பிட்டால் வயோதிபத்திலும் பற்கள் நன்கு உறுதியாக இருக்கும்.

18. இரத்தசோகை நோய்க்கு தேன் ஏற்ற மருந்து. இதற்கு காரணம் அதில் இரும்புச்சத்து இருப்பதாகும். ஆட்டுப் பாலை வடிகட்டி தேன் கலந்து பருகினால் உடல் வலிமை ஏற்படும். உடலுக்கு தேவையான இரத்தத்தை ஊறச் செய்யும்.

19. உடலில் தேமல் மறைய தொடர்ந்து மருந்து எடுத்துக்கொண்டால் மட்டுமே குணமாகும். வெது வெதுப்பான தண்ணீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும்.

20. தீக்காயங்கள் பட்டவுடன் முதலில் தண்ணீரில் கழுவ வேண்டும். தீப்பட்ட புண்ணின் மேல் தொடர்ந்து தேன் தடவி வந்தால் புண் குணமாகி விடும். தீக்காயங்களை ஆற்றுவதற்கு தேன் உகந்தது. வலி நீங்கும், தீக்கொப்புளங்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

மருத்துவ பழமொழிகள்

1. கோழைக்கு எதிர் தூதுவளை... நம் குடும்பத்தின் நன்மைக்கு துளசி
2. வாதத்தை அடக்கும் முடக்கத்தான்... நல் வாழ்வுக்கு வேண்டுமே முருங்கைதான்.
3. கண்ணுக்கு நன்மை செய்யும்... பொன்னாங்கண்ணி மஞ்சள் காமாலைக்கு மருந்தாகும் கரிசலாங்கண்ணி.
4. குடல் புண்ணை ஆற்றிடும் மணத்தக்காளி... சிறுநீரைப் பெருக்கிடும் சிறுகீரை.
5. கோழையை இளக்கும் குப்பைமேனிச் சாறு.
6. அரணைக்கடியை ஆற்றும் சிறுகுறிஞ்சான்.
7. காசநோய்க்கு கண்கண்ட வெந்தயக்கீரை.
8. ஆசன வெடிப்புக்குத் துத்திக்கீரை.
9. தொண்டை, காது, சுவாச நோய்களுக்குத் தூதுவளைக் கீரை.
10. வெங்காயம் உண்போருக்குத் தங்காயம் பழுதில்லை.
11. கிழங்குகளில் கருணையன்றி வேறோன்றும் புசியாதே.
12. நெஞ்சில் கபம் போம், நிறை இருமி நோயும் போம் விஞ்சு வாதத்தின் விளைவு போம்.
13. நன்னாரி மேனியைப் பொன்னாக்கும்.
14. விடா சுரத்திற்கு விஷ்ணுக் கரந்தை.
15. விஷத்தைக் குடித்தவன் மிளகு நீர் குடிக்க வேண்டும்.
16. ஆலம்பட்டை மேகத்தை போக்கும்.
17. வில்வம் பித்தம் தீர்க்கும்.
18. காலை இஞ்சி, கடும் பகல் சுக்கு மாலை கடுக்காய் வாழ்வை வளமாக்கும்.
19. அனைத்து வியாதிக்கும் அறுகம்புல் சாறு.

கரும்பு

கரும்பில் நிறைய நன்மைகள் அடங்கியுள்ளன. ஆனால் அதன் உண்மையான நன்மைகள் பலருக்கும் தெரிவதில்லை அதனால் கரும்பு சாப்பிடாமல் இருக்கின்றனர். முதலில் கரும்பின் நன்மைகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஏனெனில் பொங்கல் பண்டிகையின் போது தான் கரும்பு மிகவும் விலை மலிவாக கிடைக்கும். இந்த நாட்களில் கரும்பை சாப்பிட்டு உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள முயலுங்கள். இப்போது கரும்பை சாப்பிட்டால் என்ன நன்மைகளைப் பெறலாம் என்பதைப் பார்ப்போமா!!!

மஞ்சள் காமாலை

கரும்பு சாற்றில் மஞ்சள் காமாலையை குணப்படுத்தும் மருத்துவப் பொருள் நிறைந்துள்ளது. பொதுவாக மஞ்சள் காமாலை வந்தால் சருமம் மஞ்சள் நிறத்தில் காணப்படும் இதற்கு காரணம் பிலிரூப்பின் இரத்தத்தில் கலந்திருப்பதே ஆகும். அதுமட்டுமன்றி மோசமான கல்லீரல் செயற்பாடுகள் மற்றும் பித்த நாளங்களில் அடைப்பு போன்றவைகளும் மஞ்சள் காமாலையை உண்டாக்கும். எனவே மஞ்சள் காமாலையிலிருந்து உடனே குணமாவதற்கு இரண்டு டம்ளர் கரும்பு சாற்றுடன் எலுமிச்சை உப்பு சேர்த்து குடிக்க வேண்டும்.

தொற்று நோய்கள் :

உடலில் உள்ள சிறுநீரக குழாய், பிறப்புறுப்பு, செரிமான மண்டலக் குழாய் போன்ற பல இடங்களில் தொற்று நோய்களில் எரிச்சல், அரிப்பு போன்றவை ஏற்படும். இத்தகையவற்றை சரி செய்ய ஒரு டம்ளர் கரும்புச்சாறு குடித்தால் அவை சரியாகும்.

சிறுநீரக கற்கள்:

கரும்பின் நன்மைகளிலே முக்கியமான ஒன்று என்றால் அது சிறுநீரக கற்களை குணமாக்குவதுதான். பொதுவாக இந்த கற்கள் உடலில் ஏற்படும் வறட்சியினால் ஏற்படும். அதற்காகத்தான் அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர். ஏனெனில் அவை அந்த கற்களை உடைத்து வெளியேற்றிவிடும். எனவே தண்ணீர் மட்டுமன்றி கரும்பு சாற்றையும் குடித்தால் அந்த கற்கள் எளிதில் உடைந்து கரைந்து விடும்.

நீரிழிவு கரும்பு:

இனிப்பாக இருப்பதால் நீரிழிவு நோயாளிகள் சாப்பிட பயப்படுவார்கள். ஆனால் உண்மையில் இதில் இருக்கும் இனிப்பானது இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸின் அளவை சீராக வைக்கும். எனவே உடல் எடையை குறைக்க விரும்புவோர் அல்லது சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இதனை எந்த ஒரு அச்சமுமின்றி சாப்பிடலாம்.

உட்டச்சத்துக்கள்:

கரும்பில் விற்றமின் மற்றும் கனிமச்சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளது. அதிலும் பொஸ்பரஸ் இரும்புச்சத்து, பொட்டாசியம், கல்சியம் மற்றும் மக்னீசியம் போன்றவை அதிக அளவில் இருப்பதால் உடலில் எந்த ஒரு ஊட்டச்சத்து குறைபாடுமின்றி உடலை ஆரோக் கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

சளி, இருமல் மற்றும் தொண்டைவலி:

நிறைய பேர் இருமல், சளி அல்லது தொண்டை வலி இருந்தால் கரும்பை நிச்சயம் சாப்பிடக் கூடாது என்று சொல்வார்கள். ஆனால் உண்மையில் அந்த மாதிரியான எண்ணம் தவறானது. இந்த மாதிரியான பிரச்சினைக்கு சிறந்தது என்று சொன்னால் அது கரும்புதான் .

புற்றுநோய்:

கரும்பில் இயற்கையாக உள்ள அல்கலைன் என்னும் பொருள், புற்றுநோயை குணப்படுத்தும் தன்மையுடையது. குறிப்பாக பெருங்குடல், நுரையீரல் அல்லது மார்பக புற்றுநோய் போன்ற வற்றுக்கு சிறந்தது.

நீர் வறட்சி :

நிறைய மக்கள் அதிக அளவு தண்ணீர் குடிப்பதை விரும்ப மாட்டார்கள்.எனவே அத்தகையவர்களுக்கு உடலில் ஏற்படும் வறட்சியை நீக்க கரும்புச்சாற்றை குடிக்கலாம். மேலும் கோடை காலத்தில் உடலானது அதிக சூடாக இருக்கும். எனவே உடல் வெப்பத்தை தணிப்பதற்கு தினமும் ஒரு டம்ளர் கரும்புசாறு குடிப்பது நல்லது.

வெந்தயம்

வெந்த + அயம் = வெந்தயம்

அயம் என்றால் இரும்பு.

உடலுக்குத் தேவையான அதிகப்படியான இரும்புச்சத்தைக் கொண்டது சிவந்தயம்.

- வெந்தயம் மிக எளிதாய்க்கிடைக்கும் பொருள்.
- எளிதாகக் கிடைக்கும் எதன் பலனையும் நாம் கண்டு கொள்வதில்லை.
- அப்படித்தான் வெந்தயத்தின் மகிமையும் நாம் உதாசீன ப்படுத்துகின்றோம்.
- அதிக நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, புரதச்சத்து 46% மற்றும் இதயத்தைப் பாதுகாக்கத் தேவையான முக்கிய மினரல் பொட்டாசியம் என பல சத்துக்களை அந்த சின்ன வெந்த யவிதை பெற்று இருக்கிறது.

அது குணப்படுத்தும் நோய்கள் கணக்கில் அடங்காது. சக்கரை வியாதி, உடல் பருமன் பித்த நோய்கள், இரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள் என பல பெரும் நோய்களை தன் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும் ஆச்சரியங்கள் நிறைந்தது இந்த வெந்தயம். அந்த வெந்தயத்தை ஊறவைத்து குடிப்பதையும் மற்றும் வெந்தயப் பொடியை நீரில் கலந்து குடிப்பது, அதிகமாக உணவில் சேர்ப்பது என நீங்கள் செய்திருப்பீர்கள்.

சூடான வெந்தய தேனீர் தயாரிக்கும் முறை

- ஒரு பாத்திரத்தில் நீரை ஊற்றி அதில் வெந்தயத்தைச் சிறிது சேர்த்து
- மூடிவைத்து மூன்று நிமிடங்கள் நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து இறக்க வேண்டும்.
- பின்னர் சூடு குறைந்து வெதுவெதுப்பாக ஆனவுடன் அதனை வடிகட்டி,
- தேன் சிறிகு கலந்து குடிக்க வேண்டும்.

வெந்தய தேனீர் குடிப்பதால் வரும் நன்மைகள்.

- குடல் மற்றும் சிறுநீரகங்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும்.
- குடல் மற்றும் உணவுக் குழாய்களில் தங்கும் கழிவுகளை உடலிலிருந்து எழிதில் வெளியேற்றும்.
- நச்சுக்களை உடலில் தங்கவிடாது.
- ரத்தசோகை போக்க
- தாய்ப்பால் அதிகரிக்க
- கொழுப்பு கரைய
- உடல் எடை குறைய
- வாய்வு நோய் குறைய
- கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு
- மாதவிடாய் வலிக்கு
- மலச்சிக்கல் அகல
- இதய நோய் அகல
- சக்கரை வியாதி நீங்க
- பித்தநோய்கள் அகல

பழைய சோற்றில் இவ்வளவு விசயமுள்ளதா?

முதல்நாள் சோற்றில் நீரை ஊற்றி, மறுநாள் சாப்பிடும் இந்த பழைய சாதத்தில் தான் விற்றமின் B6 விற்றமின் B12 ஏராளமாக இருக்கிறது என ஆய்வுகள் கூறுகின்றது. தவிரவும் உடலுக்கு குறிப்பாக சிறு குடலுக்கு இது நன்மை செய்யும்.

இதனுடன் சிறிய வெங்காயம் சேரும்போது, நோயெதிர்ப்பு சக்தி அபரிமிதமாக பெருகுகின்றது. எந்தவிதமான காய்ச்சலும் நம்மை அணுகாது.

பழைய சாதத்தின் நன்மைகள்

1. காலையில் அருந்துவதால் உடல் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.
2. இரவே தண்ணீர் ஊற்றி மூடி வைப்பதால் லட்சக்கணக்கான நல்ல பக்ரீரியாக்கள் இதில் உருவாகின்றது.
3. மறுநாள் இதைக் குடிக்கும்போது உடல்சூட்டைத் தணிப்ப தோடு குடல்புண், வயிற்றுவலி என்பவற்றை குணப்படுத்தும்.
4. நார்ச்சத்து காரணமாக மலச்சிக்கல் இல்லாமல் உடலை சீராக இயங்கச் செய்கின்றது.
5. இந்த பழைய சாத உணவு முறையை சில நாள் தொடர் ந்து சாப்பிட்டால் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்து விடும், உடல் எடையும் குறையும்.
6. உடலுக்கு அதிகமான சக்தியை தந்து நாள் முழுக்க சோர்வி ன்றி வேலையைச் செய்ய உதவியாக இருக்கிறது.
7. ஒவ்வாமை, அரிப்பு போன்றவை கூட விரைவாக குணமாகி விடும்.
8. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகளவில் கிடைப்பதால், எந்த நோயும் அருகில் கூட வராது.
09. ஆரோக்கியமாகவும் அதேசமயம் இளமையாகவும் இருக்கலாம்.

பல்லி விழும் பலன்

பல்லி என்பது ஒரு ஊர்வன வகை விலங்காகும். பல்லிகள் பொதுவாக நம் அனைவரின் வீடுகளிலும் காணப்படுகின்ற ஒரு உயிரினமாகும். நமது விட்டிற்குள் வரும் கொசு, நச்சு தன்மை கொண்ட பூச்சிகளை தின்று நமக்கு நன்மையை செய்யும் ஒரு தெய்வீக விலங்கு பல்லியாகும். நமது புராணங்களிலும் பல்லி முக்கியத்துவம் பெற்றிருக்கின்றது. பல்லியை கொல்வதால் ஏற்படும் தோஷம் ஒரு நபரை படாதபாடு படுத்தும் என்பது அனுபவ வாக்கு. அத்தகைய பல்லி நமது உடலின் மீது விழுவது தோஷமாகக் கருதப்படுகிறது. பல்லி விழுவதால் ஏற்படும் தோஷத்தை போக்கும் பரிகாரம் என்ன என்பதையும் இங்கு தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பல்லி என்பது நவகிரகங்களில் கேதுவை குறிக்கிறது. கேது என்பது ஸ்வரபாணு என்கிற அசுரனின் உடலாகும். அவனுடைய தலையை வெட்டியது விஷ்ணு பகவானாவார். பல்லி கத்துவது முதல் அது நம் உடலில் எங்கே விழுகிறது என்பது வரை பல முக்கியத்துவத்தை கொண்டுள்ளது. தீபாவளி பண்டிகையை மிக சிறப்பாக கொண்டாடும் வட இந்தியாவில் தீபாவளியன்று வீட்டில் பல்லியை காணவில்லை என்றால் வெளிச்சங்களின் பண்டிகையான தீபாவளி முழுமை பெறுவதில்லை. வீட்டில் தீபாவளி அன்று பல்லியை காண நேர்ந்தால் அந்த குடும்பத்திற்கு செல்வமும், வளமும் வந்து சேரும் என்கிற நம்பிக்கை வட இந்தியாவில் அதிகம்.

பல்லி நம் உடலில் எங்கு விழுந்தால் என்ன பலன்

தலையின் இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் துன்பம்
தலையின் வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் கலகம்
நெற்றியின் இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் கீர்த்தி
நெற்றியின் வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் லக்ஷ்மிகரம்
வயிற்றின் இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் மகிழ்ச்சி
வயிற்றின் வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் தானியம்
முதுகு இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் கவலை
முதுகு வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் நஷ்டம்
கண் இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் பயம்
கண் வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் சுகம்

தோள் இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் வெற்றி
தோள் வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் வெற்றி
பிருஷ்டம் இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் செல்வம்
பிருஷ்டம் வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் சுகம்
கபாலம் இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் வரவு
கபாலம் வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் வரவு
கணுக்கால் இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் பயணம்
கணுக்கால் வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் செலவு
மூக்கு இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் கவலை
மூக்கு வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் வியாதி
மணிக்கட்டு இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் கீர்த்தி
மணிக்கட்டு வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் பீடை

தொடை இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் சஞ்சலம்
நகம் இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் நஷ்டம்
நகம் வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் செலவு
காது இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் இலாபம்
காது வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் ஆயுள்
மார்பு இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் சுகம்
மார்பு வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் இலாபம்
கழுத்து இடது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் வெற்றி
கழுத்து வலது பக்கம் பல்லி விழுந்தால் பகை

கடவுள் மனிதர்களோடு உரையாட பல வழிகளை கொண்டுள்ளார் என்று நமது புராணங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. அதில் பல்லியும் ஒன்றென கூறப்படுகிறது. இதனாலேயே ஊர்வன வகையான உயிரினங்களில் ஒலியை எழுப்பும் சிறப்புச் சக்தியை பல்லிக்கு மட்டுமே இறைவன் கொடுத்துள்ளார். பல்லியை கடவுளின் தூதன், செய்தியாளன் என நம் இதிகாசங்கள் கூறுகின்றன.

பல சிறப்புக்கள் மிக்க பல்லியின் பல செயல்களுக்கு பின் பல அர்த்தங்கள் உள்ளன. நமது வீட்டில் சில இடங்களில் பல செயல்களுக்கு பின் பல அர்த்தங்கள் உள்ளன. நமது வீட்டில் சில இடங்களில் பல்லி கத்தினால் நல்லது நடக்கும் சில இடங்களில் கத்தினால் தீயவை நடக்கும் என்று கூறுவதும் இதனாலேயே. அதுபோல பல்லி நம் உடல் மீது எங்கு விழுகிறதோ அதை பொருத்தும் தனி பலன்கள் உண்டு.

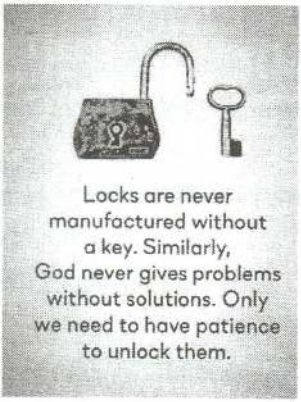
பண்டைய காலத்தில் பல்லியை குறித்து ஒரு தனிப்படிப்பே இருந்தது என்றால் இதன் சிறப்பைப் பாருங்கள். அதுதான் கௌளி சாஸ்திரம். பல்லிக்கு சில சக்திகள் இருப்பதாலேயே காஞ்சிபுரம் வரதராஜ சுவாமி கோயிலில் கர்பகிரகத்தின் மேல் கூரையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளியில் பல்லி உருவங்கள் இடம் பெற்றிருக்கிறது. அதே போல் ஸ்ரீரங்கம் ரங்கநாதன் சுவாமி கோவிலிலும் பல்லி வணங்கப்படுகிறது.

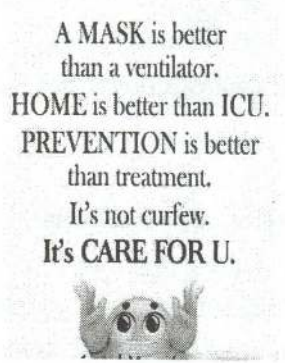
பல்லி விழுவதால் ஏற்படும் தீமைகளுக்கு பரிகாரம் உள்ளது என பழைய சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. உங்கள் உடலின் எந்த ஒரு பகுதியிலும் பல்லி விழுந்தாலும் நீங்கள் முதலில் செய்ய வேண்டியது நன்கு குளித்து விட்டு சிவன் அல்லது விஷ்ணு விநாயகர் போன்ற எந்த ஒரு கோவிலுக்கும் சென்று அங்குள்ள தெய்வத்தை வழிபாடு செய்ய வேண்டும்.

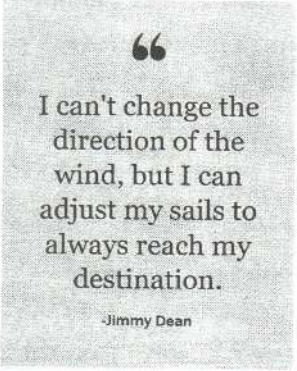
கோயிலுக்கு செல்ல முடியாதவர்கள் தங்களின் வீட்டின் பூஜை யறையிலேயே தெய்வங்களின் படத்திற்கு முன்பாக திருவிளக்கு ஏற்றி வழிபாடு செய்வதும் நல்லது. சிவபெருமானு க்குரிய ம்ரித்யுன்ஜெய மந்திரத்தை ஜெபிப்பதாலும் பல்லி விழுந்ததால் ஏற்பட்ட தோஷங்கள் நீங்கும்.

சித்த வைத்தியத்தில் மருந்தாகவும், கோயில் சடங்குகளில் அபிஷேக பொருளாகவும் பசு மாட்டிலிருந்து பெறப்படும் 05 விதமான பொருட்களால் செய்யப்படும் பஞ்சகவ்யா திகழ்கிறது. பசுமாட்டின் உடலில் தேவர்கள் வாசகம் செய்கிறார்கள் என்பதால்

பசுமாட்டிலிருந்து பெறப்படும் பஞ்சகவ்யாவை உண்பதால் பல்லி நம்மீது விழுந்ததால் ஏற்படும் தோஷம் நீங்குகிறது.வசதி மிகுந்தவர்கள் கோயிலில் இருக்கும் தெய்வங்களுக்கு தங்கம் அல்லது தங்க ஆபரணங்களையோ தானமாக அளிப்பதாலும் பல்லி விழுந்தால் ஏற்படும் தோஷங்கள் நீங்கும். மேலும் கோயில்களில் விளக்கெண்ணெய் கொண்டு மண் விளக்குகள் ஏற்றுவதாலும் பல்லி விழுந்ததால் ஏற்படும் தோஷங்கள் நீங்கும்.







மனை அடி சாஸ்திரம்

வீடு கட்டும் போது இந்த வாஸ்த்து குறிப்புக்களை பின்பற்றுவது அவசியம்.

வீட்டிற்கு நன்மையான நாள், அகல அடியின் பலன்கள்	
6 நிறைந்த நலம் தரும்	32 இழந்து திரும்பும்
8 ராஜயோகம்	33 உடன் சொத்து சேரும்
10 பால் பாக்கியமுண்டு	35 சுகவாழ்வு தரும்
11 செல்வ வளம் பெருகும்	36 செல்வ வளமுண்டு
16 அதிர்ஷ்டம் தரும்	37 எஜமானத்துவமுண்டு
17 மேன்மை தரும்	39 முன்னேற்றம் தரும்
20 பந்து மித்திர லாபம்	41 பெரும் செல்வமுண்டு
22 எப்போதும் வெற்றி உண்டு	42 தெய்வானுகூலமுண்டு
26 பாக்கியம் பெருகும்	45 சந்தான விருத்தி உண்டு
27 ராஜாங்க நன்மை	50 அதிகாரம் ஓங்கும்
28 லட்சுமி கடாட்சமுண்டு	52 சகல செல்வம் சேரும்
29 சுற்றம் பெருகும்	54 ராஜயோகம் ஏற்படும்
30 லட்சுமி கடாட்சம்	56 திடீர் யோகமேற்படும்
31 சிவகடாட்சத்துடன் நன்மை	58 எதிலும் வெற்றி தரும்

வீடு கட்டும் போது வாஸ்த்து மிகவும் முக்கியமானது இயற்கையின் ஐந்து கூறுகளான காற்று, நீர், நெருப்பு, பூமி மற்றும் வானம் ஆகியவை சமநிலை பெற்றிருக்கும் இடத்தில் சகல சம்பத்துக்களும் தேடி வரும். இந்த சமநிலையே வாழ்க்கைக்கு செழிப்பை கொண்டு வருகின்றது. எனவே நீங்கள் ஒரு வீட்டை கட்டும்போது இந்த பஞ்சபூதத்தை கணக்கில் கொள்வது தான் வாஸ்த்து. நம் வாழ்வில் கட்டிடக் கலை முக்கியமானதாகப் பார்க்கப்படுகின்றது. அதன் மூலம் வாழ்வில் செழிப்பையும், மகிழ் ச்சியையும் பெறலாம் என்பதோடு வீட்டில் நேர் மறையான ஆற்றலை கொண்டுவரும் என நம்பப்படுகின்றது.

தற்போது கட்டப்படும் பெரும்பாலான பெரிய கட்டிடங்கள் பஞ்சபூதங்களை கருத்தில் கொண்டு கட்டப்படுகின்றன. பஞ்சபூதங்களின்

சமநிலை தவறும் போது நம் வீட்டில் சில பிரச்சினைகள் சிக்கல்கள் ஏற்படுவதாக வாஸ்த்து சாஸ்திரம் கூறுகின்றது. விட்டில் வாஸ்த்து சாஸ்தரிப்படி எந்த அறைகள் எந்த திசையில் அமைந்திருக்க வேண்டும். என்பதைப் பார்ப்போம்...

மனையடி சாஸ்த்திரப் பிரகாரம் வீடுகட்டுவதற்கும் வீட்டிற்குள் அறைகள் கட்டுவதற்கும் அவ்வீட்டின் எஜமானனால் காலடி அளந்ததன் பேரில் அடியைக் கண்டு அறிந்துள்ள அகலத்திற்கும் நீளத்திற்கும் பலன்கள் அறியவும்.

- 6 அடி - நன்மை
- 7 அடி - தரித்திரம்
- 8 அடி - நல்ல பாக்கியம் தரும்
- 9 அடி - கெடுதல் தரும்
- 10 அடி - ஆடு மாடு சுபிட்சம்
- 11 அடி - பால் பாக்கியம்
- 12 அடி- விரோதம், செல்வம் குறையும்
- 13 அடி - ஆரோக்கியம் குறைவு
- 14 அடி - சஞ்சலம், மனக்கவலை, நஷ்டம்
- 15 அடி - காரியபங்கம், பாக்கியம் சேராது
- 16அடி - மிகுந்த செல்வமுண்டு
- 17 அடி - அரசனைப்போல் பாக்கியம் சேரும்
- 18 அடி - அமர்ந்த மனை பாழாம்
- 19 அடி - மனைவி, புத்திரர் கவலை தரும்
- 20 அடி - ராஜயோகம்
- 21 அடி - பசுக்களுடன் பால் பாக்கியம் தரும்
- 22 அடி - எதிரி அஞ்சுவான், மகிழ்ச்சி
- 23 அடி - வியாதிகளுடன் கலங்கி நிற்பான்
- 24 அடி - வயது குன்றும், மத்திம பலன்

- 25 அடி - தெய்வ கடாக்ஷமில்லை
- 26 அடி - இந்திரனைப் போல் வாழ்வார்
- 27 அடி - மிக்க செல்வ சம்பத்துடன் வாழ்வார்.
- 28 அடி - செல்வம் சேரும்
- 29 அடி - பால் பாக்கியம், செல்வம் தரும்
- 30 அடி - லக்ஷ்மி கடாக்ஷம் பெற்று வாழ்வார்
- 31 அடி - சிவ கடாக்ஷத்துடன் நன்மை பெருகும்
- 32 அடி - முகுந்தனருள் பெற்று வையகம் வாழ்வார்
- 33 அடி - நன்மை
- 34- அடி விட்டோட்டும்
- 35 அடி - தெய்வ கடாக்ஷமுண்டு
- 36 அடி - அரசரோடு அரசாள்வார்
- 37 அடி - இன்பமும் லாபமும் தரும்
- 38 அடி - பேய் பிசாசு குடியிருக்கும்
- 39 அடி - இன்பம் சுகம் தரும்
- 40 அடி - என்றும் சலிப்புண்டாகும்
- 41 அடி - இன்பமும் செல்வமும் ஓங்கும்
- 42 அடி - லக்ஷ்மி குடியிருப்பாள்
- 43 அடி - சிறப்பில்லை, தீங்கு ஏற்படும்
- 44 அடி - கண் போகும்
- 45 அடி - துர்புத்திரர் உண்டு
- 46 அடி - வீடு ஓட்டும்
- 47 அடி - எந்நாளும் வறுமை தரும்
- 48 அடி - வீடு தீப்படும்
- 49 அடி - மூதேவி வாசம்
- 50 அடி - பால்பாக்கியம் ஏற்படும்
- 51 அடி - வியாஜ்யம்
- 52 அடி - தான்யமுண்டு
- 53 அடி - வீண் செலவு
- 54 அடி - லாபம் தரும்
- 55 அடி - உறவினர் விரோதம்
- 56 அடி - புத்திரர் உற்பத்தி
- 57 அடி - புத்திர அற்புதம்
- 58 அடி - விரோதம்

- 59 அடி - சுபதரிசனம்
- 60 அடி - பொருள் விருத்தி உண்டு
- 61 அடி - விரோதமுண்டு
- 62 அடி - வறுமை தரும்
- 63 அடி - இருப்பு குலையும்
- 64 அடி - நல்லசம்பத்து தரும்
- 65 அடி - பெண் நாசம்
- 66 அடி - புத்திரபாக்கியம்
- 67 அடி - பயம்
- 68 அடி - திரவிய லாபம்
- 69 அடி - அக்னி உபாதை
- 70 அடி - அன்னியருக்கு பலன் தரும்
- 71 அடி - இராசியுப்பிரியம்
- 72 அடி - வெகுபாக்கியம்
- 73 அடி - குதிரை கட்டி வாழ்வான்
- 74 அடி - பிரபல விருத்தி
- 75 அடி - சுகம்
- 76 அடி - புத்திர அற்பம்
- 77 அடி - யானை கட்டி வாழ்வான்
- 78 அடி - புத்திர அற்பம்
- 79 அடி - கன்று காலி விருத்தி
- 80 அடி - லக்ஷ்மி வாசம்
- 81 அடி - இடி விழும்
- 82 அடி - தோஷம் செய்யும்
- 83 அடி - மரண பயம்
- 84 அடி - சௌக்கிய பலன்
- 85 அடி - சீமானாவான்
- 86 அடி - இம்சை உண்டு
- 87 அடி - தண்டிகை உண்டு
- 88 அடி - சௌக்கியம்
- 89 அடி - பலவீடுகள் கட்டுவான்
- 90 அடி - யோகம், பாக்கியம் தரும்
- 91 அடி - வித்துவாம்சமுண்டு
- 92 அடி - ஐஸ்வரியம்
- 93 அடி - தேசாந்திரம் வாழ்வான்
- 94 அடி - அன்னிய தேசம் போவான்
- 95 அடி - தனவந்தர்
- 96 அடி - பிறதேசம் செல்வான்
- 97 அடி - கப்பல் வியாபாரம், விலை மதிப்புள்ள வியாபாரம் போவான்
- 98 அடி - பிறதேசங்கள் போவான்
- 99 அடி - இராஜ்ஜியம் ஆழ்வான்
- 100 அடி - க்ஷேமத்துடன் சுகத்துடன் வாழ்வான்

பூஜை அறை

வீட்டில் மிக முக்கியமாக இருக்க வேண்டியது இறைவனை வழிபடக் கூடிய பூஜை அறை. இது வீட்டில் வட கிழக்கு பகுதியில் இருப்பது மிகவும் புனிதமானது. சுவாமி படங்கள் கிழக்கு திசை நோக்கி பார்க்கும் படி வைக்க வேண்டும். இந்த திசையில் சேமித்து வைக்கக் கூடிய அறை இருக்கலாம். இந்த பகுதியில் சமையல் அறை, கழிப்பறை, உள்ளிட்டவை இருப்பது ஆகாது.

துளசி மாடம்

முன்னோர்கள் பெரும்பாலான வீட்டில் துளசி மாடம் வைத்திருந்தனர். புனிதமான மற்றும் மருத்துவக்குணம் நிறைந்தது துளசி. வீட்டில் துளசி மாடம் இருந்தால் நேர்மறை ஆற்றல்கள் ஈர்க்க வல்லது. அத்தோடு துளசி சுற்றுச் சூழலைக்காத்து காற்றை தூய்மைப் படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது.

இது வீட்டில் முன் இருப்பது நல்லது. குறிப்பாக கிழக்கு திசையில் இருப்பது மிகவும் நல்லது.

விளக்கு ஏற்றும் திசை

வீட்டில் விளக்கு ஏற்றுவது வெறும் பூஜைக்காகவோ, வெளிச்சத்திற்காகவோ மட்டும் கிடையாது. விளக்கு என்பது எதிர்மறை ஆற்றலை நீக்கி மங்களத்தை கொண்டு வரக்கூடியது.

வீட்டில் எப்போதும் ஒரு விளக்கு ஏற்றாமல், இரண்டு விளக்கு ஏற்றுவது மிகவும் சிறந்தது. அதே போல் வீட்டின் துளசி மாடத்தில் ஒரு விளக்கேற்றுவது அவசியம். விளக்குகள் கிழக்கு நோக்கி ஏற்றுவது நல்லது. தெற்கு நோக்கி ஏற்றுதல் ஆகாது.

படுக்கையறை

வீட்டின் முக்கிய அறைகளில் ஒன்று படுக்கை அறை. ஓய்வு என்பது ஒருவரின் உடல் மற்றும் மன சமநிலைக்கு முக்கியமானது. தூக்கம், ஓய்வு எடுக்கக் கூடிய படுக்கை அறை வீட்டின் தெற்கு அல்லது தென்மேற்கு திசையில் இருப்பது மிகவும் உகந்தது.

தூங்கும் திசை

அதே போல் நாம் படுத்து தூங்கும் போது தெற்கில் தலை வைத்து படுக்கலாம். கிழக்கில் தலை வைத்து படுப்பது மிகவும் நன்மையைத் தரக்கூடியது. வடக்கில் தலை வைத்து படுக்கவே கூடாது.

கிழக்கு நோக்கி தலைவைத்து தூங்கும் மாணவர்களுக்கு நேர்மறை ஆற்றல், ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும். வடக்கில் தலை வைத்து படுத்தால் நோய், கனவுகள் மற்றும் தூக்கமின்மை ஆகியவை மனச்சோர்வுக்கு வழிவகுக்கும். எனவே படுக்கும் போது தலையை வடக்கு திசையில் வைக்கக்கூடாது.

சமையலறை

தென்கிழக்கு பகுதி அக்னி மூலை ஆகும். அதனால் வீட்டின் தென்கிழக்கு பகுதியில் சமையல் அறை அமைவதும். கிழக்கு நோக்கி நின்று சமைப்பது மிகவும் நல்ல அமைப்பாகும். அல்லது பூஜை அறைக்கு அருகில் இருக்கலாம். ஆனால் கழிப்பறைக்கு அருகில் சமையல் அறை அல்லது பூஜை அறை இருப்பது நல்லதல்ல.

கிணறு அமைந்திருக்கும் இடம்

முன்பு வீடு கட்டத் தொடங்கும் முன் தண்ணீர் தேவைக்காக கிணறு தோண்டுவது வழக்கமாக இருந்தது. கிணறு என்பது வெறும் நீர் தேவைக்காக மட்டுமில்லாமல் வீட்டின் சௌபாக்கியங்களை அதிகரிக்கும்.

வீட்டிற்காக கிணறு தோண்டும் போது வீட்டின் வடக்கு வட கிழக்கு பக்கத்தில் தோண்டுவது மிக அவசியம். வீட்டின் நடுவில் கிணறு அமைப்பது எதிர்மறை பலன்களைத்தரும். கிணறு அமைந்துள்ள இடத்தில் சூரிய ஒளி படும் வகையில் இருப்பது அவசியம்.

குளியல் அறை

உடலை சுத்தப்படுத்திக் கொள்வதற்கான இடம் குளியல் அறை, குளிப்பதால் உடல், மன அழுத்தம் குறையும். இந்த குளியலறை நம்முடைய எதிர்மறை சக்திகளை நீக்கக் கூடியது. இது சூரிய

வெளிச்சம் படும் வகையில் அமைய வேண்டும் என்பதால் கிழக்கு பகுதியில் குளியலறை அமைப்பது மிகவும் நல்லது. மூடப்படாமல் சூரிய ஒளி படும் வகையில் அமைக்க வேண்டும்.

படிக்கட்டுக்கள்

வீட்டின் படிக்கட்டுள் மேற்கு அல்லது தெற்கு திசையில் கட்டப்பட வேண்டும். இந்த திசையில் கட்டப்படுவதால் எதிர்ம்றை ஆற்றலையும் தடுக்கிறது. படிக்கட்டுகள் மேற்கு நோக்கி சென்றடைவதாக அல்லது வடக்கிலிருந்து தொடங்கி தெற்கு நோக்கி ஏறுவதாக இருக்க வேண்டும். வீட்டின் வடகிழக்கு அல்லது மையத்தில் படிக்கட்டு கட்டக்கூடாது.

ஏற்கனவே அமைத்த அறையின் அளவினை மாற்ற அலுமாரி போன்ற அமைப்பை சுவரில் ஏற்படத்துவதன் மூலம் சரி செய்து கொள்ளலாம்.

லட்சுமி கடாட்சம் நிலைத்திருக்க வீட்டில் செய்யக் கூடாதவை

01. சூரியன் உதித்த பின் தூங்கக் கூடாது.
02. பால், தயிர், பச்சைக் காய்கறிகளை இரவில் கடன் கொடுக்கவோ, வாங்கவோ கூடாது.
03. பாலை பொங்க விடக் கூடாது.
04. இரவில் குப்பைகளை வீட்டுக்கு வெளியே கொட்டக் கூடாது.

05. மாலையில் தீபம் ஏற்றி விட்டு உடனே Walking போகக் கூடாது.

06. தீபம் வைத்த பின் தலை வாருதல், முகம் கழுவுதல், தயிர் கடைதல், அரிசி களைதல், போன்றவை செய்யக் கூடாது.

07. வெள்ளிக்கிழமைகளில் அரிசி புடைப்பது, வறுப்பது கூடாது.

இனிய காலை வணக்கம்

எவ்வளவு சதை உள்ள மீன் என்றாலும்
கண்டிப்பாக அதில் முள் இருக்கும்

எவ்வளவு முள்ளான மீன் என்றாலும்
கண்டிப்பாக அதில் சதை இருக்கும்

எவ்வளவு நல்ல மனிதர் என்றாலும்
அவருக்குள்ளும் ஒரு கெட்டது இருக்கும்

எவ்வளவு கெட்ட மனிதர் என்றாலும்
அவருக்குள்ளும் ஒரு நல்லது இருக்கும்

கெட்டவரிடம் உள்ள நல்லதை
தேடுங்கள். அதுதான் பண்பு

உங்களிடம் உள்ள கெட்டதை தேடி
திருத்துங்கள், அதுதான் நேர்மை.

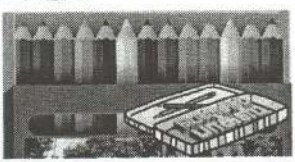
நீல அளவுகள் தெரியுமா?

1 சென்ட்	435 சதுர அடிகள்
1 சென்ட்	40.5 சதுர மீட்டர்
1 ஏக்கர்	100 சென்ட் (4840 சதுர கெஜம்)
1 ஏக்கர்	4046.82 சதுர மீட்டர்
1 ஏக்கர்	0.405 ஹெக்டேர்
1 ஹெக்டேர்	10,000 சதுர மீட்டர்
1 ஹெக்டேர்	2 ஏக்கர் 47 சென்ட்
1 கிரவுண்ட்	22.96 சதுர மீட்டர் (5.5 சென்ட்)
1 கிரவுண்ட்	2400 சதுர அடிகள்
1 குழி	44 சென்ட்
1 மா	100 குழி
1 ஃஸ்மிஸ்	1.5 சென்ட்
1 காணி	132 சென்ட் (3 குழி)
1 காணி	1.32 ஏக்கர்
1 மீட்டர்	3.281 அடிகள்
1 கி. மீட்டர்	1000 மீட்டர் (0.62 மைல்)
1 காணி	57,499 சதுர அடிகள்
1 அடி	12 இஞ்ச் (30.48 செ.மீட்டர்)
1 மைல்	1.61 கிலோ மீட்டர்
1 மைல்	5,248 அடிகள்

குழந்தைகளிடம் பெற்றோர்கள் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

சிறப்பான குழந்தை வளர்ப்பு என்பதை பிள்ளைகளின் நடவடிக்கைகளில் தேடுவதைவிட பெற்றோர்களின் நடவடிக்கைகளில் தேடுவது முக்கியம். குழந்தைகளிடம் அவர்கள் சம்பந்தப்பட்ட விஷயத்தில் பெற்றோர்கள் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற முத்தான 10 அறிவுறுத்தல்கள் இங்கே...!

01. கணிதம் போன்ற பாடங்களில் குழந்தைகளுக்கு என்ன புரிதல் இருக்கிறது என்பதை பெற்றோர்கள் அறிய வேண்டியது முக்கியம். சிறியதொரு கணக்கின் கேள்வியை எந்த அளவுக்கு அவர்கள் புரிந்துகொள்கிறார்கள், எந்த இடத்தில் அவர்கள் மூளை சோம்பலடைகிறது, எந்த இடத்தில் சலிப்படைகிறது என்பது பற்றிய தெளிவு பெற்றோர்களுக்கு வேண்டும். அதற்கு ஒன்றிலிருந்து மூன்றாம் வகுப்புவரையாவது குழந்தைகளுக்கு தனிவகுப்பு (ட்யூஷன்) வைக்காமல் பெற்றோர்களே சொல்லிதரலாம். மேலும் குறிப்பிட்ட பாடத்தை ஒரு குழந்தை ஏன் படிக்கத் தயங்குகிறது, சில பாடத்தை படிக்க ஏன் ஆர்வம் காட்டுகிறது என்று கண்டு பிடிக்கவும் இது உதவும். மொத்தத்தில் குழந்தைகளின் மனதைப் புரிந்துகொள்ள எட்டு வயது வரையாவது பெற்றோர்கள் பாடம் சொல்லிக் கொடுப்பது அவசியமாகும்.



02. விலை அதிகமான கலர் பென்சில் பாக்ஸ் வாங்கிக் கொடுத்திருப் போம். அதை குழந்தைகள் தொலைத்துவிட்டு வந்து விடுவார்கள். எங்கள் வீட்டில் அப்படி தொலைத்து வந்தபோது அதைத் தொலை த்தது பற்றி நீ அதிகம் கவலைப்படாதே என்று முதலில் ஆறுதல் படுத்தலாம். அதன் பிறகு 'நீ எப்படி தொலைத்தாய், எங்கே தொலைத்தாய் என்று கொஞ்சம் யோசித்துப்பார். உன் நண்பர்கள் பையில் தெரியாமல் விழுந்திருக் கலாம். இன் னொரு பொருளை இப்படி தொலைக்காமல் இருக்க ப்பார். என்று மென்மையாக அறிவுறுத்தலாம். இப்படியான சூழலில், ஒரேயடியாக திட்டவோ, அடிக்கவோ கூடாது, ஒரேயடியாக விட்டு விடவும் கூடாது. முடிந்தவரை பதட்டமில்லாமல் அல்லது பதட்டத்தை அடக்கி பெற்றோர்கள் இதைச் செய்யலாம்.

03. குறிப்பிட்ட வயதுவரை குழந்தைகள் தனியே ஏதாவது பேசிக்கொண்டிருப்பார்கள். ஒரு கார்ட்டூன் கேரக்டராகவோ அல்லது டீச்சராகவோ தங்களை நினைத்துக்கொண்டு ரோல் பிளே செய்து கொண்டிருப்பார்கள் அதை கண்டு கொள்ளாமல் சென்றுவிட வேண்டும். அது அவர்கள் கற்பனையை வளர்க்கும் ஒரு முறை அந்த இடத்தில் குறுகுறுவென்று பார்த்து அவர்களை வெட்கப்பட வைத்து அந்த வெளியை அபகரிக்கக் கூடாது. அதை தப்பி தவறிக்கூட கிண்டல் செய்து விடக்கூடாது.

04. • நம்முடைய தன்னம்பிக்கையின்மையை குழந்தைகள் மேல் ஏற்றிப் பார்க்கக் கூடாது. ஒரு அப்பாவோ, அம்மாவோ 'எனக்கு எப்பவும் செட் ஆகாது. ஏதாச்சும் தடங்கல் வந்துட்டே இருக்கும். என்னைக்காவது கொஞ்சம் சிரிச்சிட்டா அன்னைக்கே கடவுள் எனக்கொரு பிரச்சினை வெச்சிருப்பார்' என்கிற மாதிரி எல்லாம் அடிக்கடி குழந்தைகள் முன் சலித்துக்கொள்ளக் கூடாது. அது ஒரு விதமான பாதுகாப்பில்லாத மனநிலையை குழந்தைக ளுக்கு தரும்.

05. பேய்கள் பற்றிய பயத்தை குழந்தைகளிடம் வளர்க்கவே கூடாது. அதன் அர்த்தம் அவர்களை பேய் படம் பார்க்க அனுமதிக் கக் கூடாது. அதுபற்றி பேசக் கூடாது என்று தடுப்பதல்ல. பேய்ப் படம் பார்த்து த்ரில்லாவது ஓர் உணர்வு என்பதை திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுங்கள். ஆனால் விஞ்ஞான உலகில் பேய் என்று ஒன்றிரு க்க சாத்தியமில்லை என்பதை அடிக்கடி அறிவுறுத்தி 'இருந்தாலும் செல்லம்... ஒரு இன்ட்ரஸ்டுக்காக சினிமாவுல அப்படி வெச்சிருக் காங்க' என்று சொல்லலாம். மேலும் பயம் என்பது அனைவருக் குமான பொது உணர்வு. அதில் வெட்கப்பட எதுவுமில்லை என்ப தையும் புரிய வைக்கலாம்.

06. குழந்தைகளுக்கு கலையை ஓரளவுக்கு கற்றுத் தந்து விட்டு ஒதுங்கிவிட வேண்டும். அதிகம் திணிகக்கூடாது. உதாரண மாக வாட்டர் கலர் உபயோகிக்கச் சொல்லித்தந்து விட்டு நாசூக்காக ஒதுங்கிவிட வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்கள் சொந்தமாக சிந்தித்து, கற்பனை செய்து ஓவியம் வரைவார்கள். சின்னச்சின்ன

திருப்பு முனைகளை கற்றுக்கொடுக்கலாம். மற்றபடி அவர்கள் சொந்தக்கற்பனையில் திரிந்துகலையை படைக்க விட வேண்டும்.

07. போட்டி மனப்பான்மையை வளர்க்கக்கூடாது. இந்த போட்டி உலகத்தில் குழந்தைகள் எப்படி சமாளிக்கும் என்று கவலைப்பட வேண்டாம். போட்டி மனப்பான்மையை யாரும் சொல்லாமலே உருவாகும் என்பதுதான் உண்மை. அதைக் குறைப்பதுதான் பெற்றோர்கள் கடமை. ஒரு விஷயத்தை அனுபவித்துப் படித்து அதை அனுபவித்து எழுதத்தான் தேர்வுக்கு செல்கிறாய் என்று சொல்லுங்கள். கொஞ்சம் வித்தியா சமாகத்தான் இருக்கும். ஆனாலும் குழந்தைகளுக்கு நன்மை கொடுக்கும் யோசனை இது. போட்டி மனப்பான்மை ஒரு பாரமாகத்தான் குழந்தைகள் மனதை துன்புறுத்தும் இதன் அர்த்தம் தேர்வுக்கு படிக்கக்கூடாது என்பதில்லை என்பதையும் புரிய வைத்து விடுங்கள்.

08. உறவினருடன் இருக்கும் போது குழந்தைகளிடம் ஒரு விநோத தன்னம்பிக்கைஇருக்கும். அம்மாவையோ, அப்பாவை யோ கண்டுகொள்ள மாட்டார்கள். சில சமயம் கொஞ்சம் நக்கலாக திமிராகக்கூட பேசுவார்கள். இதன் அர்த்தம் உங்கள் மீது எனக்கு உரிமை இருக்கிறது. அதை சொந்த பந்தங்களுக்குக் காட்டுகிறேன் என்ற பெருமைதானே தவிர மனதார அலட்சியப் படுத்துவதில்லை. பொதுவாக அம்மாக்கள் இந்தச் சூழல்களில் கோபப்படுவார்கள். அது தேவையில்லை. குழந்தைகளின் அலட்சியத்தைக் கண்டு கொள்ளவே கூடாது.

09. பேப்பரில் படிக்கும் விபத்து, திருட்டு, கடத்தல் போன்ற செய்திகளை குழந்தைகளிடம் மறைக்கக்கூடாது. இரண்டாம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்கும் குழந்தைகளிடம் அதுபற்றிப் பேச வேண்டும். எதனால் அது நடந்திருக்கும், ஏன் நடக்கிறது. எப்படி பாதுகாப்பாக இருக்கலாம் என்பது பற்றி தொடர்ச்சியாக பேசி விவாதிக்கலாம். நிச்சயம் இது அவர்களுக்குத் தேவையான விவாத தலைப்புகள்தான்.

10. அதிகப்படியான அருவருப்பு உணர்ச்சியை குழந்தைகளிடத்தில் வளர்க்கக் கூடாது. உடல்நலம் பேண எவ்வளவு அருவருப்பு உணர்ச்சி தேவையோ அவ்வளவு சொல்லிக் கொடுத்தால் போதும். அவர்கள் நண்பர்களோடு ஒரு மிட்டாயோ, வடையோ, ஒரு ஜுஸோ குடிப்பது பற்றி அளவுக் கதிகமான குற்ற உணர்ச்சி அடைய வைக்கத் தேவையில்லை.

மகளின் திருமணத்தில் மருமக்களுடன்

மருமகன் கெங்காதாரன் குடும்பத்துடன்

அத்தையின் அகலா நினைவுகள்

மட்டுநகர் என்றாலே
முழுமதியொத்த உம்
வதனம்தான் அத்தை -- எம்
நினைவதிலே மேவிவரும்

சிறுபராயச் சில்மிஷத்தால்
என்னதான் செய்தாலும் -- நீர்
சிரித்த முகத்தோடு -- எமை
சினக்காமல் அணைத்தீரே

அலை ஓயாக் கடல்போல
அலுக்காமல் கதை பகர்வீர்
அத்தனையும் எமக்குணர்தும் -உம்
அன்பின் ஆழமதை

உமைக்காண வருகையிலே
உவகை கொள்ளும் எங்கள் மனம்
உமைப்பிரிந்து வருகையிலோ
உளக் கொதிப்பை உணர்த்தியதே.

எமைக்கண்ட போதெல்லாம்
இயந்திரமாய் மாறிடுவீர்
வகை வகையாய் உணவுகளால்
எமைத் திணற வைத்தீரே

பலகாரப் பொதிகளாலே -- எம்
பை கனக்க வைத்தவரே
எமைப்பிரியவொட்டாமல் -- உம்
விழிநீர் சொரிவைக் கண்டு
தாளாமல் தவித்தோமே

எம் அன்பு அத்தையை -- அந்த
வாதைக்கும் பிடித்ததுவோ -- தம்
அன்புக் குழந்தைகட்கு -- உமை
சேயாக மாற்றியதோ

உம் பிரிவின் செய்திகேட்டு
கண்துஞ்ச மறந்தோம் -- யாம்
காலனும் தோற்றுப் போனான் -- எம்முள்
சாகாத உம் நினைவால்.

மரணக் கிரியைமுறையில் 8ஆம் 31ஆம் நாள் கிரியைகள்

இறந்தவர் வீட்டில் ஏற்றப்பட்ட விளக்கினை எட்டு நாட்கள்வரை அணைக்காமல் வைத்துக் கொள்வதுடன் அவ்விடத்தில் கத்தியும் குழி வெட்ட உபயோகித்த மண்வெட்டியும் வைக்கப்பட்டிருக்கும். முதல் மூன்று நாட்களிலும் ஒவ்வொன்று வீதம் இளநீர் கடப்படியில் மாலை நேரத்தில் வைப்பது வழக்கமாகும். மூன்றாம் நாள் பொங்கலிட்டு வீட்டுக்குள் படைத்து இறந்தவரை நினைவு கூறுவர்.

எட்டாவது நாள் நாவிதர் வண்ணார் வீட்டில் சமுகமளித் திருப்பார். இறந்தவர் வீட்டிற்குள் விளக்கேற்றி பாய் விரித்து அதன்மேல் வெள்ளைச் சீலை விரித்து மூன்று இலைகளில் சோறு, கறி முதலியன படைக்கப்பட்டு எட்டாம் நாள் கடமை செய்யப்படும். பின் மக்களுக்கு சாப்பாடு வழங்கப்படுவதும் வழக்கமாகும். இத்தினத்தில் இறந்தவரின் சொந்தக்காரர்கள் தலையில் நீர் வார்த்து முழுகுவர். இதனை "எட்டுக்கு முழுகுதல்" என்று அழைப்பது வழக்கம்.

ஒருவர் இறந்து 31ம் நாள் இறந்தவரின் உறவினர்கள், அயலவர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் இறந்தவரின் வீட்டிற்கு அழைக்கப்பட்டு அன்று பெரிய அளவில் உணவு சமைக்கப்பட்டு இறந்தவரின் ஆத்ம சாந்தியை வேண்டி சமுகமளித்திருப்போர் எல்லோருக்கும் உணவு பரிமாறப்படும்.

இறந்தவரின் வீட்டில் அன்றும் வேறாக உணவு, பொங்கல் என்பன

சமையல் செய்து வீட்டுக்குள் நிறைகுடம், மடை வைக்கப்பட்ட பின் பாய் விரிக்கப்பட்டு அதன்மேல் வெள்ளைத்துணி விரிக்கப்பட்டு 05 வாழை இலைகளில் "கல்லை"யாக கறி, சோறு, பொங்கல் முதலியன படையல் செய்யப்படும். இறந்தவரின் ஆவி இப் படையலை ஏற்றுக்கொண்டதை "பல்லி சொல்லுதல்" மூலம் உறுதிப்படுத்திக் கொள்வர்.

இறந்தவரின் ஆவி அங்கு வந்து அதனை ஏற்றுக் கொள்ளும் என்னும் நம்பிக்கையிலே இவ்வாறு செய்யப்படும். மட்டக்களப்பிலுள்ள சைவ மக்கள் மரண வீட்டில் மேலே கூறப்பட்ட வைகளை சிறு சிறு மாற்றங்களுடன் கடைப்பிடிப்பதனை வழக்கமாகக் கொண்டிருக் கின்றனர். இறந்தவர் வசதிபடைத்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவராக இருந்தால் சைவ குருக்களைக் கொண்டு 31ம் நாள் கிரியைகள் செய்து 31ம் நாள் நிகழ்வினை நடத்துவது வழக்கத்தில் உள்ளது.

குடும்பத்துடன்

காலையில் கோலமிடுவது எதற்கு?

அதிகாலையில் முற்றம் கூட்டித் தெளித்த பின் வாசலில் அழகான கோலமிடுவது நம் நாட்டில் இன்றும் செய்து வருகின்றோம். நாம் உணவாகப் பயன்படுத்தும் அரிசியின் மாவே கோலம் வரைய பயன்படுத்தப்படும். நாம் உணவருந்தும் முன் எறும்பு முதலிய சிறுபிராணிகளுக்கு உணவளிப்பது என்ற மனித தர்மத்தின் பண்பே கோலம் வரைதல். கோலம் வரைந்த இடத்தில் எப்போதும் எறும்பு முதலியவை புகுந்து மாவை உண்ணுவதை நாம் காண்பதில்லை.

பெற்றோர்களை தினமும் கால் தொட்டு வணங்க வேண்டுமா?

தாய் தந்தையருக்கும் குருவுக்கும் ஓர் மலர்ந்த புன்னகை கூட வழங்காத இத்தலை முறைக்கு இந்த விதி ஓர் பழைய ஏற்பாடு, குரு பக்தி அழிந்துவரும் இந்த தலைமுறைகளை வளர்த்தெடுக்க இயலும் என்ற நம்பிக்கை தரும் சில ஆசாரியர்களின் மூதுரைகளும் உள்ளன. தினமும் காலையில் பெரியவர்களின் கால் தொட்டு வணங்குவதனால் அவர்களுடைய ஆசீர்வாதம் பெறலாம். பெற்றோர்களை வணங்குதல் குடும்பத்தில் ஒற்றுமையுண்டாகும். பாசமும் நெருங்கிய உறவும் உறுதிப்படு கின்றன. இத்துடன் வீட்டில் நிலவும் நிம்மதியின்மையும் போய்விடும் என்ற விசுவாசமுண்டு.

கோயில் தரிசனத்தின்போது ஆண்கள் மேல் உடைகளை அணியலாமா?

கோயில் தரிசனம் செய்யும்போது நாம் மனதில் கொள்வது இறைவன் அருள் நம்மில் வந்து நிறையவேண்டும் என்பதே. கோயில் வாசலுக்கு முன் தெய்வ விக்கிரகத்திற்கு சமாந்தரமாக வணங்கி நிற்கும் பக்தர்களுக்கு இறையருள் வந்து நிறையும் என்பது நம்பிக்கை. விக்கிரகத்தின் மூலாதாரம் முதல் எல்லாப் பாகங்களி லிருந்தும் இறை வல்லமை புறப்பட்டு பக்தனின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் நோக்கி வந்து சேர்ந்து ஒவ்வொரு பாகமும் உணர் வடை கின்றது.

பொதுவாக அதிகாலையிலும் மாலையிலும் கோயில் தரிசனம் செய்வது வழக்கம். இந்நேரங்களில் ஆண்கள் மேலாடை இன்றி கோயில் தரிசிக்க வேண்டும் என்பது விதி. உதய சூரியனிலும் மறையும் சூரியனிலும் இருந்து புறப்பட்டு வரும் ஒளிக்கதிர்கள் ஆடை அணியாத உடல் பாகங்களில் பதிந்து விற்றமின் D உட்கொள்ள உதவுவது உடல்நலத்திற்கு மிகச் சிறப்பானது என்று விஞ்ஞானம் கண்டறிந்துள்ளது.

விரத நாட்களில் ஏன் எண்ணை தேய்த்து குளிக்கக்கூடாது?

விரதநாட்களிலும் நோன்பு நாட்களிலும் எண்ணை வைத்துக் குளிக்கலாகாது. சனிக்கிரகத்தின் சக்தியிலிருந்து உருவானதாகக் கருதிவரும் எண்ணை தலைக்கு சுற்றிலும் ஓர் புகை வளையம்

உருவாக்குகின்றது. இவ்வளையம் இருப்பதால் கிரகங்களி லிருந்து வரும் காந்த அலைகள் உடலுக்குள் நுழைய இயலாமல போகிறது. விரத நாட்களில் உடல் மற்றும் மனதுக்கு தூய்மை மிக முக்கியமானதால் கிரகங்களினின்று பூமிக்கு வரும் காந்த சக்தி அலைகள் உடலுக்கு மிக அவசியம்.

காலையில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வது எதற்கு?

சூரிய நமஸ்காரம் வாயிலாக நமது உடலிலுள்ள எல்லா மூட்டுக்க ளுக்கும் அசைவு ஏற்படுகின்றது. சருமத்தில் விட்டமின் டி உற்பத்தி செய்யும் திறன் காலை சூரிய ஒளிக்கதிர்களுக்கு உண்டு. கல்சியம் உற்பத்தியை கட்டுப்படுத்தும் திறனும் உண்டு என்பது அறிவியல் துறைகள் அங்கிகரித்துள்ளன. மேலும் உடலுறுப்பு க்கள் உறுதி செய்வதால் காச நோயணுக்களின் ஆக்கிரமிப் பையும் தடுக்கின்றது.

கோயில்களில் ஏன் காணிக்கை செலுத்த வேண்டும்?

நம் முன்னோர்கள் இதனையும் ஒரு ஆராதனையாகக் கருதினா ர்கள். பொங்கல், கூழ், பஞ்சாமிர்தம், விளக்கு, பூ, விளக்கிற்கான எண்ணை முதலியவை காணிக்கையாக வழங்குவதன் மூலம் பூசைக்குத் தேவையான பொருட்கள் இறைவனுக்குக் காணிக்கை யாகப் படைப்பதனால் படைப்பவர் தானும் பூஜையின் பாகமாக மாறுகிறார். இறைவன், அரசன், குரு, மூத்தோர் ஆகியோரை காணச் செல்லும்போது வெறுங்கையுடன் செல்லக்கூடாது என்ற பாம்பரிய நம்பிக்கை இன்றும் உறுதியாகச் செயல்படுகின்றது.

சங்கூதுவதில் என்ன மகத்துவம்?

கோயில்களிலே சங்கொலி உயருவதைக் கேட்கிறோம். தீபாரா தனை வேளையில் மந்திரம் உச்சரிக்கும் ஓசை, மணி மற்றும் சங்கின் ஓசை காதுக்கு இன்பமூட்டும்போது இறை விக்கிரகங்க ளுக்கு முன் தீபச் சுடர்கள் உயருவதும் காணும்போது பக்தரில் பரவசம் நிறைவதும் மனதில் நிம்மதி பிறப்பதும் நாம் கண்டறிந் திருக்கின்றோம். ஓம் என்னும் மங்கல ஓசையே சங்கிலிந்து எழுகின்றது.

மணி ஓசையின் தனித்தன்மை என்ன?

மணியோசை ஓர் ஓம்கார நாதம் என்பதே அதை ஆராய்ந்தவர் கண்டறிந்தது. அலைபோல் உயர்ந்து படிப்படியாகத் தாழ்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் உயரும் ஓம் என்ற பிரணவ மந்திரத்திற்கு மனதை உணர்வூட்ட இயலும் என்பதோடு பக்தர்களை பரவசத் திற்கு கொண்டுசெல்லும் இயல்பு இவ்வோசக்கு உண்டு என்பதை நாம் கண்டறியலாம்.

தியானம் வாழ்க்கைக்குப் பயனளிப்பது எப்படி?

சாந்தமாயிருந்து ஒரே சிந்தனையுடன் தன்னிலும் தன்னைச் சுற்றியுள்ள எல்லாவற்றிலும் குடிகொள்ளும் ஜீவசக்தி இறைவன் அருளும் சக்தி என்று மனதில் கொண்டுள்ள ஆராதனையே தியானம். இதன் பயன்களை நவீன அறிவியல் அங்கீகரித்து ள்ளது. மனதுக்கும் புத்திக்கும் சக்தி பெற ஒரே ஒரு பாதை மட்டுமே நவீன விஞ்ஞானம் உபதேசிக்கின்றது. அது தியானத்தின்பாதை. மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி ஒரு தனிப்பட்ட புள்ளியில் மையப்படுத்தி தியானம் செய்தால் மனதை அலட்டும் எல்லாச் சிந்தனைகளிலிருந்தும் விடுதலை பெறலாம்.

மாலைப் பொழுது சாய்வதற்கு ஒரு நாளிகை நேரத்திற்கு முன்பு தீபம் ஏற்றுவது ஏன்?

பொழுது சாயும் முன் தீமையின் சின்னமான மூதேவி வந்து சேரும். ஆதனால் அதற்கு ஒரு நாளிகைக்கு முன்பு விளக்கேற்ற வேண்டும் என்று கூறப்படுகின்றது. அவ்வாறு தீமையை வீட்டினுள் நுழைய அனுமதிக்காமல் நன்மையின் அடையாள மான ஸ்ரீதேவியை வரவேற்க இயலும். இது தொடர்பாக நவீன சாஸ்திரப்படி விளக்கிலிருந்து ஒளிரும் தீபச்சுடர் நன்மை செய்யும் என்று உறுதி செய்கின்ற கண்டுபிடிப்புகள், ஒரு நாழிகை முன்பு விளக்கேற்ற வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையையும் உறுதி செய்கின்றது. மாலைப்பொழுது வருமுன்னே சுற்றுச்சூழலில் விக்ஷ அம்சம் பாதிப்புண்டாக்கும் என்றும் அதனால் ஒரு நாழிகை அதாவதுஇருபத்தைந்து நிமிடங்கள் முன்பு விளக்கேற்றினால் அந்த தீப வளையத்துக்குள் வரும் பிரதேசத்திலிருந்து விக்ஷ அம்சத்தை தூரமாக நிறுத்த முடியும் என கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

வணக்கம் கூறுவது எதற்கு?

ஒரு நபரை ஒரு நாளில் முதலாவதாகச் சந்திக்கும்போதும், பல நாட்களுக்குப்பின் காணும்போதும் வணக்கம்கூறி வாழ்த்தி வரவேற்பது வழக்கம். மேலும் விருந்தினர் வரும்போது நம் இருக்கையில் இருந்து எழுந்து வணங்கி வரவேற்று விருந்தினரை அமரச் செய்த பின்னரே நாம் அமருவது வழக்கம். விருந்தின் விடைபெறும்போதும் வாசல்வரைச் சென்று வழியனுப்பி விடை கொடுப்பதிலும் நாம் தவறுவதில்லை. வணக்கம் கூறுவதன் ஊடாக தன்னைவிட தம் முன்னிற்கும் நபருக்கே உயர்வளிக்கும் பண்பையே உணர்த்தி நிற்கின்றது.

ஏகாதசியின் முக்கியத்துவம் என்ன?

விரதங்களில் மிக மேன்மையானதுவே ஏகாதசி. இந்த நாளில் இறைசிந்தனையுடன் விரதம் இருக்க வேண்டும் என்பது விதி. மனதில் பூரணமாக இறை சிந்தனை நிலை நிறுத்த வேண்டும் என்பதே உபவாசம் என்பது. கடமைக்காக பட்டிணியாக இருப்பது அல்ல உண்மையான விரதம். மாதத்தின் இரண்டு ஏகாதசி நாளும் முழு உபவாசமும் இரண்டு சஷ்டி நாளில் ஒருவேளையும் உபவாசித்தால் மனது சுத்தமாகி, இறை ஆசியைப் பெறலாம் என்பது நம்பிக்கை. இந்த ஏகாதசி விரதத்தினால் உடலுக்கு ண்டாகும் பயன்களை விஞ்ஞான ரீதியாக பார்ப்போமானால், ஜீரண அமைப்பையும், இரத்தத்தை யும் சுத்தம் செய்ய உபவாசம் மிகச் சிறந்த வழி என்பதே நவீனவாதம். மேலும் ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு சரியான இளைப் பாறுதலும் கிடைக்கும் இதனால் இரத்தமும் சுத்தமாக்கப்படும் என்பதால் இரத்தத்திலட ங்கியிருக்கும் மிகையான யூரியா, கொழுப்பு, உப்புக்கள் முதலியவையும் அகற்றப்படும்.

காலும் முகமும் சுத்தம் செய்த பின்னரே வீட்டிற்குள் நுழைய வேண்டும்.

காலும் முகமும் சுத்தமாக கழுவி, காலணிகளை வெளியில் கழற்றிப் போட்ட பின்னரே வீட்டினுள் நுளைய வேண்டும் என்பது பெரியோர்களின் கண்டிப்பான உத்தவு. இந்த கண்டிப்பான விதியில் வீட்டின் புனிதத்தன்மை மட்டுமல்ல நமது தனிப்பட்ட சுத்தத்தையும் குறிப்பிட்டுள்ளது என இதை ஆாய்ந்து பார்க்கும் போது புரியும். பலவகை அசுத்தங்கள் (வைரஸ்) நிறைந்திருக்கும்

சூழ்நிலைகளிலிருந்து நாம் வீட்டிற்குள் நுளைகின்றோம். நமது பாதத்தில் அழுக்கும் நோயணுக்களும் எளிதில் படியவும் செய்யும். சுத்தமான தண்ணீரால் காலும் முகமும் கழுவும்போது ஒருவர் தன் உடலிலுள்ள அழுக்குகளை அகற்றி அவற்றை வீட்டிற்குள் கொண்டுசெல்லாமல் தவிர்க்கின்றனர்.

தீயை ஊதிப் பெருக்கவோ ஊதி அணைக்கவோ கூடாது என்பது ஏன்?

தீயை அணையாமல் பாதுகாக்க வேண்டிய அவசியம் ஆதிமனிதனுக்கு இருந்தது. அன்றும் நெருப்பை ஊதிப்பெருக்கா மலும் ஊதி அணைக்காமலும் வேறு வழிகள் கடைப்பிடித் திரு ந்தனர். நெருப்பை அக்கினி தேவனாக கருதியிருந்ததனால் அதை எச்சில் நிறைந்த வாயால் ஊதிப்பெருக்குவதும், ஊதி அணைத்தலும் கூடாதென்ற நம்பிக்கை கொண்டிருந்தனர். குனிந்திந்து கவனமில்லாமல் தீயை ஊதிப்பெருக்க முயற்சி செய்யும்போது தலைமயிர், முகம், ஆடைகள் முதலியவற்றில் தீபிடிக்கவாய்ப்புக்கள் ஏராளம். இதே விபத்து தீயை ஊதி அணைக்கும்போது உண்டாகலாம். எமது முன்னோர் இதை அறிவுரையாக கூறி விபத்திலிருந்து காப்பாற்றி வருகின்றனர்.

தந்தையின் வரலாறு

யார் இந்த கதிர்காமத்தம்பி (சீனித்தம்பி)

திருவாளர் ஆறுமுகம் கதிர்காமத்தம்பி (சீனித்தம்பி) அவர்கள் மட்டக்களப்பு நாவற்குடாவைச் சேர்ந்த ஆறுமுகம் தங்கப்பிள்ளை ஆகியோருக்கு இரண்டாவது மகனாக 1920 ஆம் ஆண்டு வைகாசி மாதம் 17 ஆம் திகதி அவதரித்தார். இவரின் மூத்த சகோதரன் கந்தையா இவர் (RFO) வட்டார வனபரிபாலன அதிகாரியாக அரச பணிபுரிந்து ஓய்வுபெற்றவர். இவரின் இளைய சகோதர சகோதரிகள் தங்கரெத்தினம், பாக்கிய ரெத்தினம், தப்பிராசா (வன பரிபாலன உத்தியோகத்தர்) நல்லம்மா, அருளம்மா, இராசதுரை (நீதிமன்ற சுருக்கெழுத்தாளர்) ஆகியோர் அடங்குவர். உடன்பிறப்புக்களுடன் அன்பாக வும் தங்களிடையே பரஸ்பர உதவி ஒத்தாசையுடன் வாழ்ந்துள்ளார்கள். கதிர்காமத்தம்பி அவர்கள் மலையகம், உன்னிச்சை ஆகிய இடங்களில் ஆசிரியர் தொழில் புரிந்தர். சிறிதுகாலம் அப்பணியில் இருந்து, விவசாயம் செய்வதில் இருந்த ஆர்வம் காரணமாக ஆசிரிய தொழிலை விட்டு விட்டு தனக்குச் சொந்தமாக இருந்த விவசாய நிலத்தில் விவசாயம் செய்வதில் கூடிய ஆர்வம் காட்டினார். இவரை சீனிப்போடியார் என்று கூறினால்தான் பலருக்கும் தெரியும்.

கதிர்காமத்தம்பி அவர்களுக்கு திருகோணமலையைச் சேர்ந்த கேசரியம்மா என்பவரை பெரியோர்கள் நிச்சயித்து இருமன மொத்து திருமணம் செய்து வைத்தனர். அதன்பேறாக கோமதி, ரேவதி, பகிரதி, இந்துமதி ஆகிய நான்கு நன் முத்தான பெண் மக்களை பெற்று இல்லறத்தை நல்லறமாக வாழ்ந்து காட்டினார்.

திருவாளர் கதிர்காமத்தம்பி அவர்கள் இளவயது முதல் மிகவும் சுறுசுறுப்பானவராகவும் கடின உழைப்பாளியாகவும் திகழ்ந்துள் ளார். தனது சொந்த முயற்சியினாலே பல நில புலன்களையும், தோட்டம் துரவினையும் உழைத்துச் சம்பாதித்து இருந்தார். நாவற்குடா பழைய கல்முனை வீதி இரண்டாம் மையில் கல் முகவரியில் வளவொன்று வாங்கி குடியிருப்பு மனை அமைத்து வாழ்ந்து வந்தார். எருமைத்தீவில் (பெரியகளம்) இவருக்கு சுமார் 35 ஏக்கர் வயல் நிலம் தனது சொந்த உழைப்பால் கொள்வனவு செய்து சிறப்பான விவசாயியாக திகழ்ந்துள்ளார். எருமைத்தீவில் பால்புக்கைமடு, கெழுத்திமுனை மற்றும் கீரைப்பாத்திதிடல் ஆகிய வயல்களை மையமாகக் கொண்டு நிரந்தர வாடி அமைத்து தென்னை மரங்களை நட்டு பராமரித்து பலரும் பயன் பெறும் வகையில் செயற்பட்டுள்ளார்.

02.04.1989 திகதியிட்டு அப்போது எருமைத்தீவு கமக்காரர் பயிர்ச்செய்கை அமைப்பின் தலைவராக இருந்த திரு கா.நல்லரெத்தினம் அவர்களால் வழங்கப்பட்ட எழுத்துமூல ஆவணமொன்றில் பின்வருமாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

.... நாவற்குடாவைச் சேர்ந்த ஆறுமுகம் கதிர்காமத்தம்பி என்பவர் ஒரு பரம்பரையானவொரு கமக்காரர். இவர் ஏறக்குறைய 50 வருடங்களாக எருமைத்தீவில் கெழுத்திமுனை என்ற சாரலிலும் வேறு இடத்திலும் 20 ஏக்கர் பூமியில் வேளாண்மை செய்கின்றார். இந்த இடத்தில் இவருக்கு நிரந்தரமான வாடியும் கற்கிணறு முள்ளன. இந்தப்பக்கம் விதைப்பு அறுவடை கூடடித்தல் முதலி யன நடைபெறும்போது கூலியாட்களும் போடிமாரும் இங்குதான் தங்கியிருப்பார்கள். இப்படியான வசதிபடைத்த இடத்தை இனந்தெரியாதவர்கள் தீயிட்டும் உடைத்தும் மற்றும் சேதங்கள் செய்துமுள்ளனர்....

திருவாளர் கதிர்காமத்தம்பி தான் வாழ்ந்த வளவில் தென்னை மரம், கமுகுமரம் பிற பழமரங்களையும் நட்டு பராமரித்து பயன டைந்ததோடு தென்னை கமுகு மரங்களை பதியம் வைத்து தன்னை நாடிவருவோருக்கு இனாமாக வழங்குவதுடன் தனக்கு பிரியமானவர்களின் வளவுகளில் தானே நடுகைசெய்தும் கொடுத்தும் ஊக்கப்படுத்தியுள்ளர். இவர் வாழ்ந்த வீட்டில் 25 இற்கு மேற்பட்ட தென்னைமரங்கள் தற்போதும் பயன் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றமை இதற்குச் சான்றாகும்.

அமரர் கதிர்காமத்தம்பி அவர்கள் சுகயீனமுற்ற நிலையில் வைத்தியசாலையில் அனுதிக்கப்பட்டு 1999 ஆம் ஆண்டு கார்த்திகைதீப தினமான 25 ஆம் திகதி தான் வணங்கும் முருகனடிகளில் இரண்டறக்கலந்து இவ்வுலக வாழ்வை முடித்துக் கொண்டார்.

பிறருக்கு நன்மை செய்யாவிட்டாலும் தீமை செய்யாதிருப்பது மேலானது என்பதை இவர் அடிக்கடி பயன்படுத்தும் முது மொழியாகும்.

நெருநல் உளனொருவன் இன்றில்லை என்னும்
பெருமையுடைத்து இவ்வுலகு - குறள் 336

நேற்று இருந்தவன் ஒருவன் இன்று இல்லாமல் இறந்து போனான் என்றுசொல்லப்படும் நிலையாமை ஆகிய பெருமை உடையது இவ்வுலகம்.

அம்மா அணையாத தீபம்

அருள்நிறைந்த திருக்கோணேஸ்வரர் உறைந்துள்ள திருகோணமலையில் கோவிந்தசாமி பொன்னாச்சி தம்பதியினருக்கு பிறந்த கடைக்குட்டிதான் இந்த கேசரியம்மா. இவரின் உடன்பிறப்புக்கள் நாகை தியாகி இராஜகோபால் (அத்தியட்சகர், தேசிய பாற்சபை) சீரங்கம், நாராயணசாமி (கணக்காய்வாளர், கணக்காய்வாளர் அலுவலகம்) இராமச்சந்திரன் (பண்டகசாலைப் பொறுப்பாளர், நீர்ப்பாசனத் திணைக்களம்) ஆவார்கள்.

சகோதரங்களின் பாசத்திலும் அரவணைப்பிலும் சீரும் சிறப்புமாக வாழ்ந்ததாக அறிகின்றோம். அண்ணன்மாரின் மட்டக்களப்புத் தொடர்பால் மீன்பாடும் தேனாடாம் மட்டக்களப்பு நாவற்குடாவில் பிறந்த கதிர்காமத்தம்பி (சீனித்தம்பி) என்பவரை பெரியோர்கள் நிட்சயித்து உப்புவெளியில் உள்ள "கோகுலம்" இல்லத்தில் சிறப்பான முறையில் திருமணம் நடந்தேறியது. பின்னர் நாவற்குடாவில் இவர்களது இல்வாழ்வு இனிதே தொடர்ந்தது. வகை வகையாக உணவு சமைப்பதில் வல்லவர். தனது வீட்டிற்கு வருகின்ற உறவினர்களை நலன் விசாரித்து விருந்தோம்பும் பண்பு என்றுமே மறக்கமுடியாதது. சிறு பிள்ளைகளை பராமரிப்பதிலும் இவருக்கு நிகர் இவரே.

இவரது அண்ணன் இராஜகோபால் இந்திய விடுதலைப் போராட்டத்தில் மகாத்மா காந்தியுடன் இணைந்து நாகை மாவட்டத்தில் சத்தியாக்கிரகம் இருந்து பங்களிப்புச் செய்ததன் காரணமாக "நாகை தியாகி இராஜகோபால்" என கௌரவிக்கப் பட்டார்.

இவரை பலரும் காந்திமாமா என்றே அன்போடு அழைப்பர். இவரால் எழுதப்பட்ட **"இந்திய விடுதலைப் போரில் இலங்கை மகன் பங்கு"** என்ற நூல் 1976.02.07 இல் குரும்பசிட்டி சன்மார்க்க சபையால் வெளியிடப்பட்டது.

கேசரியம்மா கதிர்காமத்தம்பி தம்பதிகளின் இல்லற வாழ்வின் பேறாக கோமதி, ரேவதி, பகிரதி, இந்துமதி ஆகிய நான்கு பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுத்து சீரும் சிறப்புமாக வளர்த்தனர்.

1987 ஆம் ஆண்டு கலவரத்தில் வயலுக்குச் செல்ல முடியாத நிலை கணவருக்கு ஏற்பட்டபோதும் தாயும் தந்தையும் தம் குழந்தைகளுக்கு எவ்வித குறையும் ஏற்படா வண்ணம் வளர்த்தனர். இருவரது சொந்தங்களும் இவர்களின்பால் கொண்ட அன்பால் தோள் கொடுக்கவும் இவர்களது கடின உழைப்பாலும் பிள்ளைகள் நால்வரையும் அவரவர் விரும்பிய துறைகளில் உயர்கல்வி பயில வழி செய்தனர். மூத்தமகள் உயர்தர விஞ்ஞானக் கல்வியை முடித்து விரைவாக வேலைக்கு விண்ணப்பம் செய்து 1992 ஆம் ஆண்டு தாதியர்துறையில் அரைமனத்துடன் இணைந்தாலும் பின் அதுவே பல வழியில் குடும்பத்திற்கு உதவியது. 1999 இல் தந்தையை இழந்த நிலையிலும் அந்த துயரையும் துன்ப நிலையினை போக்கவும் இது அனுசரனையாக அமைந்தது.

1999ஆம் ஆண்டு கணவர் பிரிய 2000ம் ஆண்டில் இவருக்கு இருதய சிகிச்சை (Bypass) செய்யப்பட்டது. இதற்குத் தேவையான பெருந்தொகைப் பணத்தினை மூத்தமகள் அச பணிபுரிந்த காரணத்தினால் ஜனாதிபதி நிதியத்தின் நிதியும், உறவினர் நண்பர்களின் நிதியும, கிழக்குப்பல்கலைக்கழக விஞ்ஞான பீட மாணவர்கள் செய்த உதவியும் சேர சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ள ப்பட்டு இறையருளால் பூரண குணமடைந்தார்.

ரேவதி (BA)- ஆசிரியையாகவும், பகீரதி (BA) அபிவிருத்தி உத்தியோகத்த ராகவும், இந்துமதி (B.Sc) தொழில்நுட்பக் கல்லூரி விரிவுரையாளராகவும் நால்வரும் அரச சேவையில் இணைந்தனர்.

இவரது இறை வேண்டுதலும், "படைத்த முருகன் தன்பிள்ளை களைக் காப்பான்" என்ற தந்தையின் எண்ணமும் ஆசியும் கைகூடும் வண்ணம் முதல் வந்த மருமகன் மூத்த மகனாக மாற அடுத்து வந்த மருமக்களும் தோள் கொடுக்க ஆண்மக்கள் இல்லாத குறை நீங்கியதுடன் நான்கு பிள்ளைகளும் திருமண பந்தத்தில் இணைந்தனர். இவர் தன் திருமணத்தின் முன் மேற்கொண்ட கேதார கௌரி விரதத்தை சத்திர சிகிச்சையின் பின் விடக்கூறியபோதும் தான் பிள்ளைகளின் திருமணம் வரை மேற்கொள்வேன் என்றார். அதன் பின்னும் விட மனமில்லாது இறுதிவரை மேற்கொண்டார். தான் வணங்கும் காளி அம்மனின் அருளும் பிள்ளைகளின் வேண்டுதலும் இவரை மேலும் 20 வருடங்கள் உயிர்வாழ வைத்தது.

ஹோபிசாந், லதுசாந்த, லோகிஷ்சாந், தேனுசன், அக்ஷயன், லக்ஷயன் ஆகிய பேரப்பிள்ளைகளின் விளையாட்டினையும் குறும்புத்தனங்களையும் கண்ணாரக்காண அருள்பாலிக்கப்பட்டு கந்த சஷ்டி விரத இறுதி பாறணையை பிள்ளைகள் முடித்தபின் இவர் அணிந்திருந்த கேதார கௌரி காப்பினை தான் சுயமாக செயற்பட முடியாத நிலையிலும் அதை கழற்ற முற்றபட்டார். இதன்மூலம் தனது இறுதி நெருங்கிவிட்டதை உணர்ந்து, உணர்த்தியுள்ளார். 21.11.2020 அன்று இரவு 09 மணியளவில் இவரது ஆன்மா உடலைவிட்டுப்பிரிந்து இறைவனடி சேர்ந்தது. அனைவரும் ஆற்றொண்ணாத் துயர் அடைந்தனர். புலம்பி அழுதனர். கேசரிஅம்மா தான் உயிருடன் இருந்தபோது குடும்பத்தை கட்டிக்காத்ததுபோல் தற்போது தெய்வமாக இருந்து வழிநடத்துவார் என நம்புகின்றோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன்
வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படுவர்.

தேளும் தவளையும்
The Scorpion and the Frog

அது ஒரு அழகிய காடு, அந்த காட்டில் கெட்ட சுபாவமுள்ள தேள் ஒன்று வசித்து வந்தது. அந்தக் காட்டின் நடுவில் ஒரு நீரோடை இருந்தது. அந்தத் தேளுக்கு இக்கரையில் இருந்து அக்கரைக்கு போக வேண்டி இருந்தது. அக்கரைக்குப் போவதற்காக அந்த நிரோடையில் இருக்கும் பெரிய மீன்கள், நண்டு ஆமை போன்ற வைகளிடம் தேள் உதவி கேட்டது. ஆனால் அந்த பொல்லாத தேள் தன்மை கொட்டிவிடும் என்று அவை மறுத்து விட்டன.

எப்படி நீரோடையைக் கடப்பது என்று தேள் யோசித்துக்கொண்டு இருந்தபோது அந்த நிரோடையில் தவளை ஒன்று வந்து கொண்டிருந்தது. தவளையைக் கண்ட தேள், தவளையாரே! நான் அக்கரைக்குச் செல்ல வேண்டும் என்னை அங்கு கொண்டு போய் விட்டு விடுவீரா? என்று கேட்டது.

"நானும் அக்கரைக்குத்தான் போகிறேன். என் முதுகில் ஏறிக்கொள்ளும் உம்மை நான் அக்கரையில் விட்டுவிடுகிறேன்!" என்றது தவளை. தேளும் தவளையின் முதுகில் ஏறிக்கொண்டது. தவளை நீரில் நீந்திச்செல்ல ஆரம்பித்தது, சிறிது தூரம் தான் தவளை சென்றிருக்கும் தேளுக்கு ஒரு யோசனை வந்தது, நான் பல பேரைக் கொட்டியிருக்கிறேன். அவர்கள் வலியால் துடித்ததை பார்த்திருக்கின்றேன்.

ஆனால் நான் ஒரு நாளும், தவளையை கொட்டவில்லை இந்த தவளையைக் கொட்டினால் எப்படித்ததுடிக்கும் என நினைத்தது. தேள் தவளையின் முதுகில் கொட்டியது. ஆனால் தவளை பேசாமல் போய்க்கொண்டிருந்தது. தேள் தவளையைப் பார்த்து " தவளையாரே! உமது உடம்பில் வலியே வருவதில்லையா? என்று கேட்டது.

தேளின் கெட்ட எண்ணைத்தைப் புரிந்து கொள்ளாத தவளை "எனது முதுகு வழவழப்பானது. ஆனால் எனக்கு அந்த இடத்தில் வலியே வருவதில்லை" என்று சொன்னது தவளை ஆனால் எனது கழுத்துப்பக்கம் மென்மையாக இருக்கும். இதில் தான் எனக்கு வலிகள், காயங்கள் ஏற்படும் என்று சொன்னது தவளை.

ஒகோ; அப்படியா? என்று கேட்ட தேள், மெதுவாக தவளையின் கழுத்துப் பகுதியை நோக்கி சென்றது. கழுத்தில் இருந்து தலைப் பகுதிக்குச் சென்ற தேள் தவளையை கொட்ட ஆரம்பித்தது. தேள் கொட்டவருவதை அறிந்த தவளை தலையை தண்ணீருக்குள் இழுத்துக் கொண்டது தேள் நீரோடையில் விழுந்து விட்டது.

தனக்கு உதவி செய்த தவளைக்கு கேடுவிளைவிக்க நினைத்த தேள் தண்ணிரில் மூழ்கிஇறந்தது. தவளை கரையை நோக்கி நீந்திச் சென்றது.

நீதி : ஒருவர் எவ்வித பலனையும் எதிர்பாராமல் எமக்கு உதவி செய்தாராயின், அவரின் உதவியை நாம், எம் வாழ் நாளில் என்றுமே மறந்து விடலாகாது. அவருக்கு நன்றியுடையவனாக இருத்தல் வேண்டும். மாறாக அவருக்கு கேடு செய்ய நினைப்போமாயின், அது எம்மையே வந்து சேரும்.

நஷ்டம்

ஒரு நிறுவனத்தின் தலைவருக்கு தன் நிறுவனத்தில் சில தவறுகளால் 50 கோடிகள் நஷ்டம் ஏற்பட்டுவிட்டது. மிகவும் சோர்ந்து போய் அருகில் இருந்த பூங்காவிற்கு சென்று அங்கிருந்த பெஞ்சில் அமர்ந்தார்.

அப்போது சற்று பெரிய மனிதர் போல் தோற்றம் உடைய ஒருவர் இவருக்கு அருகில் வந்து அமர்ந்தார். இவர் சோகமாக அமர்ந்திருப்பதைக் கண்டு

ஏன் சோகமாக இருக்கிறீர்கள்" என்று கேட்டார்?

அதற்கு இவர் "எனது தொழிலில் நஷ்டம் அடைந்து விட்டேன். மிகவும் மனது உடைந்து போய்விட்டேன்" என்றார்.

எவ்வளவு ரூபாய் நஷ்டம்?" என்றார் அவர்

50 கோடி ரூபாய் என்றார் இவர்

அப்படியா நான் யார் தெரியுமா?" என்று கேட்டு அந்த ஊரின் பிரபல செல்வந்தரின் பெயரை சொன்னார்.

அசந்து போனார் இவர்...

சரி 50 கோடி பணம் இருந்தால் நீர் சரியாகி விடுவாயா?" என்று கேட்டார் அவர்.

உடனே முக மலர்ச்சியுடன் இவர் "ஆமாம் எல்லாம் சரியாகி விடும்" என்றார்.

பின் அந்த செல்வந்தர் ஒரு செக் புத்தகத்தை எடுத்து கையெழுத்திட்டு இவரிடம் நீட்டி "இந்தா இதில் 500 கோடிக்கு செக், நீ கேட்டதை விட 10 மடங்கு அதிகமாக கொடுத்திருக்கி

க்கிறேன். எல்லாவற்றையும் சமாளி, ஆனால் ஒருவருடம் கழித்து இந்த பணத்தை எனக்கு திருப்பிக் கொடுத்துவிட வேண்டும். அடுத்த வருடம் இதே நாளில் இங்கே நான் காத்திருப்பேன்" என்று சொல்லி விட்டு செக்கை இவர் கைகளில் திணித்து விட்டு சென்றார்அவர்.

பின் அந்த நிறுவனத்தின் தலைவர் வேகமாக அலுவலகத்திற்கு சென்றார். தன் அறைக்குள் சென்று அந்த செக்கைதனது பீரோவில் வைத்து பத்திரமாக பூட்டினார். பின் தனது உதவியா ளரை அழைத்து அனைத்து ஊழியர்களையும் நிர்வாக கூட்டத்திற்கு அழைத்து வர ஏற்பாடு செய்ய சொன்னார். ஊழியர்கள் கூட்டத்தில் அமர்ந்திருந்தனர்.

இந்த நிறுவனத்தில் தலைவர் பேச ஆரம்பித்தார். "நண்பர்களே நமது நிறுவனத்தில் 50 கோடி நஷ்டம் ஏற்பட்டுள்ளது. ஆனால் இப்போது என்னிடம் 500 கோடி ரூபாய் உள்ளது. ஆனால் அந்த பணத்தை தொடமாட்டேன். இந்த நஷ்டம் எப்படி ஏற்பட்டது, எதனால் எதற்காக ஏற்பட்டது, என்று ஆராய்ந்து அதை களைந்து நமது நிறுவனத்தை வெற்றிகரமாக செயற்படுத்த நீங்கள் அனைவரும் ஒத்துழைப்பு கொடுங்கள்.

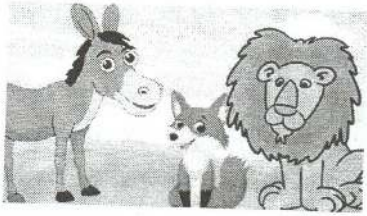
பின்னர் வேலைகள் வேகமாக நடந்தன. தவறுகள் கண்டுபிடிக் கப்பட்டு களையப்பட்டன. மிக சரியாக அனைத்து ஊழியர்க ளையும் ஒத்துழைக்க வைத்தார். அவருடைய பேச்சு மூச்சு செயல் சிந்தனை தூக்கம் அனைத்தும் அவருடைய தொழிலைப்பற்றியே இருந்தது.

சரியாக ஒரு வருடம் கழித்து. கணக்குள் அலசப்பட்டன. மிகச் சரியாக 550 கோடி ரூபாய்கள் லாபம் ஈட்டி இருந்தது இவருடைய நிறுவனம். அடுத்த நாள் விடியற்காலை அந்த செல்வந்தர் கொடுத்த 500 கோடிக்கான செக்கை எடுத்துக் கொண்டு அந்த பூங்காவிற்கு விரைந்தார். சென்ற வருடம் அமர்ந்த அதே பெஞ்சில் அமர்ந்தார். காலை நேரம் ஆதலால் பனி மூட்டத்துடன் காணப்பட்டது. சற்று நேரம் கழித்து தூரத்தில் அந்த செல்வந்தரும் அவருக்கு அருகில் அவரை கைகளால் பிடித்துக் கொண்டு ஒரு பெண்மணியும் வந்தது பனி மூட்டத்தின் ஊடே தெரிந்தது. சில விநாடிகள் கழித்து பார்த்தால் அந்த பெண்மணி மட்டும் வருகிறார். அந்த செல்வந்தரை காணவில்லை.

இவர் சென்று அந்த பெண்மணியிடம் "எங்கே அம்மா உங்கள் கூட வந்தவர்"? என்றார்.
அதற்கு அந்த பெண்மணி பதட்டத்துடன் "உங்களுக்கு அவர் ஏதாவது தொந்தரவு கொடுத்து விட்டாரா?" என்றார்.
இவர்"இல்லை அம்மா, ஏன் கேட்கிறீர்கள்?" என்றார்.
அந்த பெண்மணி " இல்லை அய்யா அவர் ஒரு மனநிலை சரி இல்லாதவர்., செக்கு தருகிறேன் என்று சொல்லி இங்கு இருப்பவர்களிடம் தனது பழைய செக்கை கிழித்து கையெழுத்திட்டு கொடுத்து விடுவார்" என்றார்.

ஒரு நிமிடம் அந்த நிறுவன தலைவருக்கு பேசமுடியவில்லை. அப்போ **நம்மால் முடியும் என்று நினைத்தால்** நிச்சயம் முடியும். அதுவே நம்மை காப்பாற்றி இருக்கிறது என்று நினைத்தார்.

நட்புக்குத் துரோகம்



அது ஒரு அடர்ந்த காடு. அந்த காட்டில் வசித்து வந்த நரியும், கழுதையும் சேர்ந்து ஒரு உடன் படிக்கை செய்து கொண்டன. அதாவது நாள்தோறும் இருவரும் ஒன்றாகவே சேர்ந்து இரைதேடச் செல்ல வேண்டும் என்றும் இரண்டு பேரில் யாருக்கு என்ன ஆபத்து ஏற்பட்டாலும் மற்றவர் ஆபத்தை விலக்கப் போராடுவது என்றும் அந்த ஒப்பந்தத்தின் மூலம் உறுதி செய்து கொண்டன.

ஒருநாள் நரி, தன் நண்பனான கழுதையை இரை தேடுவதற்கு அழைத்துச் செல்வதற்காக கழுதையின் இருப்பிடத்தை நோக்கிச் அந்த அடர்ந்த காட்டின் வழியே சென்று கொண்டிருந்தது. சிறிது தூரம் சென்றதும் சிங்கம் ஒன்று அந்த நரியினை வழி மறித்தது. சிங்கத்தைக்கண்டு அந்த நரி நடுங்கியது. எப்படியாவது உயிர்தப்ப வழியுண்டா என யோசித்தது.

நரி உடனே சிங்கத்தை நோக்கி "மன்னாதி மன்னா! அற்பப் பிராணியாகிய என்னைக் கடித்துத் தின்பதால் உங்கள் பசி சற்றும் அடங்கப் போவதில்லை. உங்களுக்காக நான் மாற்று ஏற்பாடு ஒன்றைச் செய்ய முடியும். என் நண்பனாக கொழுத்த கழுதை ஒன்று இருக்கிறது. அதை நீங்கள் சிரமமில்லாமல் பிடித்துக் கொள்வதற்கு ஓர் ஏற்பாட்டைச் செய்கிறேன்.

அந்தக் கழுதை இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு உங்கள் உணவுக்கு ஆகும்! என்று கூறியது.

அந்த ஏற்பாட்டுக்கு சிங்கம் ஒப்புக் கொண்டது. நரி சிங்கத்தை ஓரிடத்தில் மறைவாக இருக்குமாறு கூறிவிட்டு கழுதையின் இருப்பிடத்திற்குச் சென்றது.
"நண்பனே! இரை தேடச் செல்லலாமா?" என கழுதையை அழைத்துக்கொண்டு சிங்கம் மறைந்திருந்த இடத்திற்கு வந்தது.

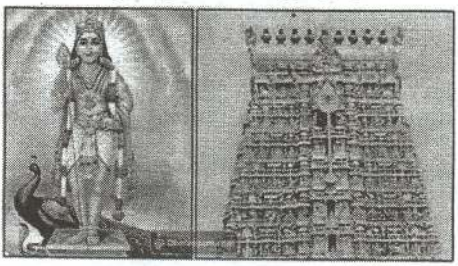
கழுதையை சிங்கம் மறைந்திருக்கும் இடத்திற்கு அருகாமையில் கொண்டு வந்து நிறுத்தியது நரி, சிங்கம் கழுதையின் மீது பாய்ந்து அதைக் கொன்றது. பிறகு சிங்கம் நரியின் மீதும் பாய்ந்து பிடித்துக் கொண்டது.

நரி பதறிப்போய் "மகாராஜா! எனக்குப் பதிலாகத்தானே கழுதையைக் காண்பிக்க வந்தேன். இப்போது என்னையே கொல்ல வந்து விட்டீர்களே! என்று நரி நடுக்கத்துடன் கேட்டது.

"நெருக்கமான நண்பனையே காட்டிக் கொடுக்கத் தயங்காத உன்னை நம்பமுடியாது. நாளை நீ உயிர் தப்புவதற்காக பலம் வாய்ந்த ஒரு விலங்கிடம் என்னைக் காட்டிக் கொடுக்க மாட்டாய் என்பது என்ன நிச்சயம். ஆகவே உன்னை உயிருடன் விட்டு வைக்கக்கூடாது. "என்று கூறிக் கொண்டே சிங்கம், நரியையும் கொன்று வீழ்த்தியது.

நீதி : கெட்ட நண்பர்களுடன் சகவாசம் வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது அவர்களால் உங்களுக்குத் தீமைதான் ஏற்படும்.

இறைவனுக்கு படைக்கும் நெய்வேத்தியம் நமக்கு பிரசாதவாமாவது ஏன்?



இறைவனுக்கு படைக்கும் நைவேத்தியம்நமக்கு பிரசாதமாக ஏன் வழங்கப்படுகிறது? இதற்கான விடையை நாம் தெரிந்து கொள்வதற்கு ஒரு கதையின் சுருக்கத்தை இப்பொழுது காணலாம் வாருங்கள்.

கண்ணன், குசேலர் இவர்கள் இருவரைப் பற்றிய கதைதான் இது. கண்ணனும் குசேலரும் சாந்திவனி ஆசிரமத்தில் ஒன்றாக கல்வி பயின்றவர்கள் இருவரும் சிறு வயதிலிருந்தே நண்பர்கள் இருவரின் குருகுல வாசம் முடிந்ததும். பிரிந்து விட்டனர். அதன் பிறகு கண்ணன் துவாரகையின் அரசர் ஆனார். ஆனால் குசேலன் வறுமையில் கஷ்டத்துடன் தன் வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார்.

குசேலர் வறுமையில் இருந்து நீங்க என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் யோசித்துக் கொண்டிருந்த போது குசேலரின் மனைவி தன் கணவருக்கு ஒரு யோசனை கூறினார். என்ன வென்றால் "உங்களின் நண்பர் கண்ணன் இப்பொழுது துவாகையின்அரசனாகதானே இருக்கிறார்.

அவரிடம் உதவி கேட்டால் நம் வறுமை நீங்க ஒருயை கூறுவார். அல்லவா? என்றவாறு குசேலரின் மனைவி கூறினாள். ஆனால் குசேலருக்கோ வறுமை நிலையில் நண்பனை காண்பதற்கே தயக்கமாக இருந்ததோடு உதவி கேட்கவும் மனம் இல்லை. ஆனால் தன் மனைவியின் கட்டாயத்தினாலும், வறுமையை போக்க வேறு வழி இல்லாத காரணத்தினாலும் குசேலர் கண்ணனைக் காண துவாரகைக்கு புறப்பட்டார்.

குசேலர் தன் நண்பனை நீண்ட நாட்கள் கழித்து சந்திக்க போவதால், கண்ணனுக்கு ஏதாவது வாங்கிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்று நினைக்கிறார். குசேலருக்கோ வறுமை என்ன செய்வது? பின்பு தன்னால் முடிந்த அவலை (அவல்) ஆசை யோடு கண்ணனுக்கு வாங்கிச் சென்றார்.

குசேலருக்கு வறுமை என்பதால் கிழிந்த துணியுடன் நடை பயணமாக தனது பயணத்தை மேற்கொண்டார். துவாரகைக்கு வந்தடைந்தார். ஆனால் கண்ணனின் அரண்மனைக்கு வெளியே இருக்கும் காவலர்கள் அவரை உள்ளே விட வில்லை. காரணம் குசேலர் கண்ணனை தன் நண்பன் என்று கூறுகின்றார்.

இவ்வளவு ஏழ்மையாக உள்ள ஒருவர் எப்படி அரசனான கண்ணனுக்கு நண்பனாக இருக்க முடியும் என்ற சந்தேகந்தான் காவலர்களுக்கு எழுந்தது. மிகுந்த போராட்டத்திற்கு பின்பு குசேலரை உள்ளே செல்ல அனுமதி வழங்கப்பட்டது.

குசேலர் வந்திருக்கும் செய்தியும் காவலர்கள் மூலம் கண்ண னுக்கு எட்டியது. கண்ணன் ஓடி வந்து தனது நண்பனை கட்டித் தழுவி உள்ளே அழைத்துச் சென்று அமர வைத்து, தன் மனைவி ருக்மணியுடன் சேர்ந்து கண்ணனும், குசேலருக்கு பாத பூஜை செய்து பின்பு விருந்து அளித்து உபசரித்தனர். என்ன அற்புதம் அல்லவா இது.

விருந்து முடிந்ததும் கண்ணனும், குசேலரும் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். உடன் ருக்மணியும் உள்ளார். ருக்மணி கண்ணனைப் பார்த்து "இவ்வளவு தூரம் உங்களைக் காண வந்துள்ள உங்கள் நண்பர் குசேலர், தங்களுக்காக எதுவுமே எடுத்து வரவில்லையா என்று கேட்டார்"

ஆனால் குசேலர் அவலை கண்ணன் இடம் கொடுக்கவில்லை. ஏனென்றால் செல்வச் செழிப்புடன் இருக்கும் கண்ணனுக்கு வெறும் அவலை எப்படி கொடுப்பது என்ற தயக்கம்தான். திரும்பத் திரும்ப கண்ணன் கேட்டதன் காரணமாக தயக்கத்துடன் அவலை கண்ணனிடம் கொடுத்தார். குசேலரிடமிருந்து அதை வாங்கிய கண்ணன் அதிலிருந்து ஒரு கைபிடி எடுத்து வாயில் போட்டதும், குசேலரின் வீடு செல்வ செழிப்பில் நிரம்பியது. இரண்டாவது முறையாக வாயில் போட்டதும் வறுமைக்கான விடிவுகாலம் பிறந்தது. மூன்றாவது முறையாக வாயில் போடும்போது ருக்மணி தடுத்துவிட்டார்.

பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் வாமன வடிவில் வந்து ஒரு அடியில் விண்ணுலகையும் மறு அடியில் மண்ணுலகையும் மற்றும் மூன்றாவது அடியில் மகாபலியை முழுமையாக ஆட்கொண்டார்.

இதனால் தான் மூன்றாவது முறை கண்ணன் வாயில் அவலை போட்டுக் கொண்டால் எங்கே குசேலரை கண்ணன் ஆட்கொண்டு விடுவாரோ என்ற பயத்தில் தான் ருக்மணி மூன்றாவது முறை அவலை வாயில் போடும் போது அதனை தடுத்து விட்டாள்.

கண்ணன் ருக்மணியை பார்த்து "எதற்காக நான் சாப்பிடுவதை தடுக்கின்றாய்" என்று கேட்டார் அதற்கு ருக்மணி இவ்வாறாக பதில் கூறினாள். என்னவென்றால் "தங்களுக்கு கொடுக்கப்படும் எந்த ஒரு பொருளானாலும் அது மகா பிரசாதம் தான். உங்கள் நண்பன் ஆசையோடு கொண்டு வந்த அந்த பிரசாதத்தை எனக்கு கொஞ்சம் கொடுக்கக் கூடாதா என்று கண்ணனிடம் கேட்கின்றாள்" கண்ணன் மிதமுள்ள அவலை ருக்மணிக்கு பிரசாதமாக கொடுத்தார்.

குசேலர் கண்ணனுக்காக கொண்டுவரப்பட்ட அவலை ருக்மணி பிரசாதமாக உட்கொண்டாள். இந்த கதையின் மூலமாகத்தான் கடவுளுக்கு நாம் அளிக்கும் நெய்வேத்தியம், திரும்பவும் நமக்கு பிரசாதமாக அளிக்கப்படுகிறது என்பதை உணர்த்துகிறது.

பிறந்த நாள் நிகழ்வுகளில் பிள்ளைகள், பேரன்களுடன்

ஆங்கில முதுமொழிகளும் அவற்றுக்கு நிகரான தமிழ் முதுமொழிகளும்

PROVERBS

01. Add fuel to the fire.
எரிகிற தீயில் எண்ணெய் ஊற்று.

02. All that glitters is not gold.
மின்னுவதெல்லாம் பொன்னல்ல.

03. All is fair in love and war.
ஆபத்துக்கு பாவம் இல்லை.

04. Blood is thicker than water.
தான் ஆடாவிட்டாலும் தன் சதை ஆடும்.

05. Birds of the same feather flock together.
இனம் இனத்தைச் சேரும்.

06. There is a calm before a storm.
புயலுக்கு முன் அமைதி.

07. Call a spade a spade.
உள்ளதை உள்ளவாறு சொல்.

08. Do not throw stones from glass house.
கண்ணாடி வீட்டில் இருந்துகொண்டு கல்லை எறியாதே.

09. Do not build castles in the air.
ஆகாயக்கோட்டைக் கட்டாதே.

10. East or West home is best.
எலிவளையானாலும் தனிவளை சிறந்தது.

11. Familiarity breeds contempt.

பழகப்பழக பாலும் புளிக்கும்.

12. Face is the index of the mind.

அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்.

13. Fact is stranger than fiction.

கற்பனையைவிட உண்மை விசித்திரமானது.

14. Health is wealth.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

15. Haste makes waste.

பதறாத காரியம் சிதறாது.

16. Habits die hard.

தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்.

17. Jack of all trades is master of none.

பல மரம் கண்ட தச்சன் ஒரு மரமும் வெட்டான்.

18. Look before you leap.

ஆழந்தெரியாமல் காலை விடாதே..

19. Make hay while the sun shines.

காற்றுள்ளபோதே தூற்றிக்கொள்.

20. Man proposes, God disposes.

நாம் ஒன்று நினைக்க தெய்வம் ஒன்று நினைக்கும்.

21. Misfortunes never come single.

பட்ட காலிலே படும் கெட்ட குடியே கெடும்.

22. Necessity knows no law.

ஆபத்துக்குப் பாவமில்லை.

23. Never say die.

முயற்சி திருவினையாக்கும்.

24. Prevention is better than cure.

வெள்ளம் வரும் முன்னே அணை போட வேண்டும்.

25. There is no smoke without fire.

நெருப்பின்றி புகையாது.

26. Too much of anything is good for nothing.

அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும்.

27. Time is gold.

காலம் பொன்னானது.

28. The mills of God grind slow but sure.

அரசு அன்று கொல்லும் தெய்வம் நின்று கொல்லும்.

29. Union is strength.

ஒன்றுபட்டால் வாழலாம்.

30. When there is a will, there is a way.

மனம் இருந்தால் மார்க்கம் உண்டு.

வாழ்வில் எந்த ஒரு பிரச்சனை
வந்தாலும் அதைத் தனியாக
சமாளித்து கொள்ளப் பழகுங்கள்;
அப்போது தான் உங்களது பலம்
உங்களுக்குப் புரியும்
தன்னம்பிக்கை வரும்..!!

IDIOMS - மரபுச்சொற்றொடர்

1. To blow one's own trumpet

   தற்பெறுமை பேசுதல்

1. To bring to light

   உண்மையை வெளிக்கொணர்தல்

2. To foot the bill

   செலவை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

3. To go to the dogs

   சீர்குலைதல்

4. Between the devil and the deep sea

   இருசம இன்னல்களுக்கிடையே சிக்குதல்

5. To break the ice

   மௌனத்தைக் களைத்தல்

6. To bring to book

   தண்டனைக்குட்படுத்துதல்

7. A hard and fast rule

   இறுக்கமான விதிகள்

8. Alpha and Omega

   ஆரம்பமும் முடிவும்

9. A snake in the grass

   கண்களுக்கு புலப்படாத எதிரி.

10. At the eleventh hour

    கடைசி நிமிடத்தில்

11. Bag and baggage

பெட்டி படுக்கையுடன்

12. To grease the palm

இலஞ்சம் கொடுத்தல்

13. Born with a silver spoon

செல்வந்தனாக பிறத்தல்

14. Build bridges

உறவு பாலம் அமைத்தல்

15. Once in a blue moon

மிகவும் அரிதாக

16. To be in a fix

சங்கடமான நிலையிலிருத்தல்

17. A wild goose chase

பிரயோசனமற்ற முயற்சி

18. Bite off more than one can chew

தகுதிக்கு மிஞ்சிய பொறுப்புகளை ஏற்றல்

19. To make both ends meet

வரவையும் செலவையும் சமப்படுத்தல்

20. To come off with flying colours

மகத்தான வெற்றி பெறுதல்

21. To be in a mess

சிக்கலான நிலையில் இருத்தல்

22. To come to terms

உடன்பாட்டுக்கு வருதல்

23. In black and white

எழுத்தில் வழங்குதல்

24. To cry for the moon

அடையமுடியாததைப் பெற முயற்சிசெய்தல்

25. To come to the point

விடயத்திற்கு வருதல்

26. To come to blows

சண்டையிடுதல்

27. To nip in the bud

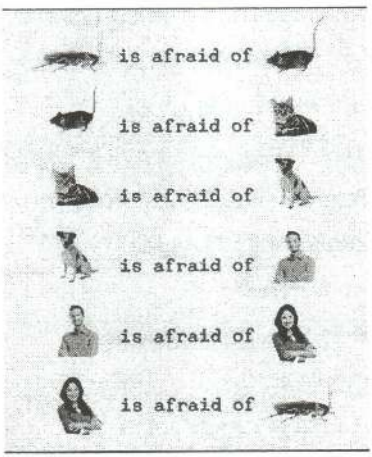
ஆரம்பத்திலேயே தடைசெய்தல்

28. Wash one's dirty linen in public

ஒருவருடைய குறைகளை பொதுவெளியில் விமர்சித்தல்

29. The ball is in your court

அடுத்த நடவடிக்கை உமது கைகளில்



Common Abbreviations

- approx. - approximately
- apt. - apartment
- A.S.A.P. - as soon as possible
- c/o - care of
- dept. - department
- est. - established
- min. - minute or minimum
- misc. - miscellaneous
- Mr. - Mister
- Mrs. - Mistress (pronounced Missus)
- No. - Number
- R.S.V.P. please reply
- tel. - telephone
- temp. - temperature
- vs. - versus
- lb - pound/pounds
- Ave. - Avenue
- Lane - Ln
- Rd. - Road
- St. - Street
- E - east
- N - north
- NE - northeast
- NW - northwest
- S - south
- SE - southeast
- SW - southwest

- W - west
- BA - Bachelor of Arts
- BSc - Bachelor of Science
- MA - Master of Arts
- M.PHIL - Master of Philosophy
- PA - Personal Assistant
- MD - Managing Director
- CEO - Chief Executive Officer
- etc - Etc, - and other things.
- i.e. - that is
- viz - namely
- AM - Before midday (morning)
- PM - after midday (afternoon)
- n/a - not available, not applicable
- Memo - Memorandum
- AD - In the year of our Lord
- BC - Before Christ
- Email - Electronic mail
- Vet - Veterinarian
- PE - Physical Education
- Cc - Carbon copy
- Bcc - Blind carbon copy
- Re: - Regarding
- E.g. - for example
- PTO - Please turn over
- CV - Curriculum Vitae
- P.S - Post Script

Text Messaging (SMS) and WhatsApp Abbreviations

2moro	-	Tomorrow
2nte	-	Tonight
AEAP	-	As Early as Possible
ALAP	-	As Late as Possible
ASAP	-	As Soon as Possible
ASL	-	Age / Sex / Location?
B4YKI	-	Before You Know it
BFF	-	Best Friends, Forever
BM&Y	-	Between Me and You
BRB	-	Be right Back
BRT	-	Be right There
BTAM	-	Be that as it May
C-P	-	Sleepy
CTN	-	Cannot talk now
CUS	-	See You Soon
CWOT	-	Complete Waste of Time
CYT	-	See You Tomorrow
EM?	-	Excuse Me?
EOD	-	End of Day
F2F	-	Face to Face
FC	-	Fingers Crossed
FOAF	-	Friend of a Friend
GR8	-	Great
IDC	-	I Don't Care

IDK	-	I Don't Know
ILU / ILY	-	I Love You
IMU	-	I Miss You
IRL	-	In Real Life
J/K	-	Just Kidding
JC	-	Just Checking
JTLYK	-	Just to Let You Know
L8R	-	Later
MoF	-	Male or Female
MYOB	-	Mind Your Own Business
N-A-Y-L	-	In a While
NC	-	No Comment
NSFW	-	Not Safe for Work
NVM	-	Never Mind
OIC	-	Oh, I See
OMW	-	On My Way
OTL0	-	Out to Lunch
OTP	-	On the Phone
RN	-	Right Now
RU	-	Are You
SEP	-	Someone else's Problem
SITD	-	Still in the Dark
SLAP	-	Sounds like a Plan
SMIM	-	Send Me an Instant Message
UR	-	Your / You are
W8	-	Wait
WB	-	Welcome Back
WYCM	-	Will You Call Me?

85வது பிறந்தநாளில் பேரப்பிள்ளைகளுடன்

மருமகளின் திருமணத்தில்

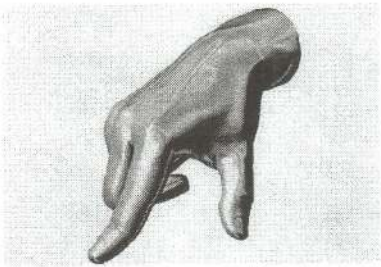
Words Commonly Confused

Accept	-	ஏற்றுக்கொள்ளல்
Except	-	தவிர்ந்த
Expect	-	எதிர்பார்த்தல்
Adapt	-	பொருத்தமாக்கு
Adopt	-	கைக்கொள்
Affect	-	பாதிப்பு ஏற்படுத்து
Effect	-	விளைவு
Bath	-	குளியல் (Noun)
Bathe	-	குளி (Verb)
Berth	-	உறங்குமிடம் (Train)
Birth	-	பிறப்பு
Beside	-	அருகில்
Besides	-	மேலும்
Breath	-	சுவாசம்
Breathe	-	சுவாசித்தல்
Career	-	வாழ்க்கைத்தொழில்
Carrier	-	காவி
week	-	வாரம்
weak	-	பலவீனம்

Cease	-	நிறுத்து
Seize	-	கைப்பற்று
site	-	தளம்
Sight	-	பார்வை. காட்சி
Council	-	சபை
Counsel	-	ஆலோசனை
Die	-	மரணித்தல்
Dye	-	சாயம் பூசுதல்
Eligible	-	தகைமை உண்டு
Illegible	-	தெளிவற்றது (எழுத்து)
Emigration	-	குடியகல்வு
Immigration	-	குடிவரவு
Floor	-	தரை
Flour	-	மா
Loose	-	தளர்வான
Lose	-	தொலைத்தல்
Massage	-	மசாஜ்
Message	-	செய்தி

Personal	-	தனிப்பட்ட
Personnel	-	பணியாளர்கள்
Principal	-	அதிபர்
Principle	-	கொள்கை
Quiet	-	அமைதி
Quite	-	மிகவும்
Stationary	-	நிலையான
Stationery	-	காகிதாதி
Lighting	-	ஒளியூட்டுதல்
Lightning	-	மின்னல்
Warm	-	வெப்பமான
Worm	-	புழு
Eminent	-	புகழ்பெற்ற
Imminent	-	நிகழவுள்ள
Wave	-	அலை
Waive	-	தள்ளுபடி

01. The Golden Touch



Once there lived a greedy man in a small town. He was very rich, and he loved gold and all things fancy. But he loved his daughter more than anything. One day, he chanced upon a fairy. The fairy's hair was caught in a few tree branches. He helped her out, but as his greediness took over, he realised that he had an opportunity to become richer by asking for a wish in return (by helping her out). The fairy granted him a wish. He said, "All that I touch should turn to gold." And his wish was granted by the grateful fairy.

The greedy man rushed home to tell his wife and daughter about his wish, all the while touching stones and pebbles and watching them convert into gold. Once he got home, his daughter rushed to greet him. As soon as he bent down to scoop her up in his arms, she turned into a gold statue. He was devastated and started crying and trying to bring his daughter back to life. He realised his folly and spent the rest of his days searching for the fairy to take away his wish.

Moral of the Story

Greed will always lead to downfall

02. The Milkmaid and Her Pail

Patty, a milkmaid milked her cow and had two full pails of fresh, creamy milk. She put both pails of milk on a stick and set off to the market to sell the milk. As she took steps towards the market, her thoughts took steps towards wealth. On her way, she kept thinking about the money she would make from selling the milk. Then she thought about what she would do with that money.

She was talking to herself and said, "Once I get the money, I'll buy a chicken. The chicken will lay eggs and I will get more chickens. They'll all lay eggs, and I will sell them for more money. Then, I'll buy the house on the hill and everyone will envy me." She was very happy that soon she would be very rich. With these happy thoughts, she marched ahead. But suddenly, she tripped and fell. Both the pails of the milk fell and all her dreams were shattered. The milk spilt onto the ground, and all Patty could do was cry. "No more dream," she cried foolishly!

Moral of the Story

Do not count your chickens before they are hatched.

03. When Adversity Knocks

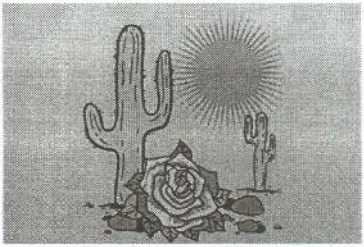
This is a story that explains how adversity is met differently by different people. There was a girl named Asha who lived with her mother and father in a village. One day, her father assigned her a simple task. He took three vessels filled with boiling water. He placed an egg in one vessel, a potato in the second vessel, and some tea leaves in the third vessel. He asked Asha to keep an eye on the vessels for about ten to fifteen minutes while the three ingredients in three separate vessels boiled. After the said time, he asked Asha to peel the potato and egg, and strain the tea leaves. Asha was left puzzled - she understood her father was trying to explain her something, but she didn't know what it was.

Her father explained, "All three items were put in the same circumstances. See how they've responded differently." He said that the potato turned soft, the egg turned hard, and the tea leaves changed the colour and taste of the water. He further said, "We are all like one of these items. When adversity calls, we respond exactly the way they do. Now, are you a potato, an egg, or tea leaves?"

Moral of the Story

We can choose how to respond to a difficult situation.

04. The Proud Rose



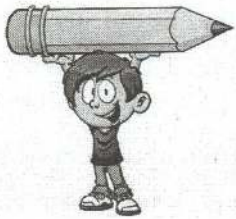
Once upon a time, there was a beautiful rose plant in a garden. One rose flower on the plant was proud of its beauty. However, it was disappointed that it was growing next to an ugly cactus. Every day, the rose would insult the cactus about its looks, but the cactus stayed quiet. All the other plants in the garden tried to stop the rose from bullying the cactus, but the rose was too swayed by its own beauty to listen to anyone.

One summer, a well in the garden dried up and there was no water for the plants. The rose slowly began to wilt. The rose saw a sparrow dip its beak into the cactus for some water. The rose then felt ashamed for having made fun of the cactus all this time. But because it was in need of water, it went to ask the cactus if it could have some water. The kind cactus agreed, and they both got through summer as friends.

Moral of the Story

Never judge someone by the way they look.

05. The Tale of the Pencil



A boy named Raj was upset because he had done poorly in his English test. He was sitting in his room when his grandmother came and comforted him. His grandmother sat beside him and gave him a pencil. Raj looked at his grandma puzzled, and said he didn't deserve a pencil after his performance in the test.

His grandma explained, "You can learn many things from this pencil because it is just like you. It experiences a painful sharpening, just the way you have experienced the pain of not doing well on your test. However, it will help you be a better student. Just as all the good that comes from the pencil is from within itself, you will also find the strength to overcome this hurdle. And finally, just as this pencil will make its mark on any surface, you too shall leave your mark on anything you choose to." Raj was immediately consoled and promised himself that he would do better.

Moral of the Story

We all have the strength to be who we wish to be.

நன்றி நவிலல்

இறைபதமடைந்த எமது அம்மாவின் செய்தியறிந்து நேரில் வந்தும், இறுதிக் கிரியைகளில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும், மலர்வளையம், மாலைகள், பதாதைகள் வைத்து அஞ்சலி செய்தவர்களுக்கும், தொலைபேசி, சமூக வலைத்தளங்கள் ஊடாக எம் துயரில் பங்கொகொண்டவர்களுக்கும், சோக நாட்களில் உபசரித்தவர்களுக்கும், சூழ்நிலை காரணமாக துயரை பகிரமுடியாதுள்ளவர்களுக்கும்,

இம் மலர் வெளியீட்டுக்கு ஆக்கங்களைத் தந்தவர்கள், மிகுந்த வேலைப்பழுவின் மத்தியில், மிகவும் குறுகிய காலத்தில் இந்த நினைவு மலரை ஆச்சிட உதவிய களுவாஞ்சிகுடி ARS ஆதவன் அச்சக உரிமையாள ருக்கும் அதில் பணிபுரிந்தோருக்கும், பல வழிகளில் உதவிசெய்த அனைத்து நல் உள்ளங்களுக்கும் எங்களது நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

21.12.2020 அன்று எமது இல்லத்தில் நடைபெறும் அன்னாரது ஆத்ம சாந்தி வழிபாட்டில் பெருகி வரும் கொவிட் 19 பரவல் காரணமாக எமது துயரில் பங்கு கொண்ட சகலரையும் இணைத்துக்கொள்ள முடியா தமைக்கு வருந்துவதுடன் உங்கள் அனைவருக்கும் மீண்டும் ஒருமுறை நன்றி கூறி அம்மாவின் நினைவாக இந் நின்நூலினை சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

குடும்பத்தினர்

வழமான வாழ்விற்கு

தூய்மையாக இருப்பதும்
மற்றவர்களிற்கு நன்மை
செய்வதும் தான் எல்லா
வழிபாடுகளினதும் சாரமாகும்.
தீமை செய்பவன் தனக்கும்
மற்றவர்களுக்கும் தீமை செய்கின்றான்
நன்மை செய்பவன் தனக்கும்
பிறர்க்கும் நன்மையே செய்கின்றான்
உடலும் உள்ளமும் தூய்மையின்றி
கோயிலுக்கு போவதும் இறைவனை
வழிபடுவதும் பயனற்றதாகும்.
நேர்மையுடனும் தைரியமாகவும்
பக்தி சிரத்தையுடனும் வாழ்ந்தால்
இறைவனை அடைவது உறுதி

நன்னெறியே இணைவணக்கம்

சுவாமி விவேகானந்தர்

இந்துவாலிபர் சங்கம், கலுவாஞ்சிகுடி, - 075 4354194, 065 2250505