

## பொருளடக்கம் :

### திதிகளும்... விரதங்களும்...!

- அமாவாசை
- பெளர்ணமி
- கிருத்திகை
- திருவோணம்
- ஏகாதசி
- சஷ்டி
- சங்கடஹர சதுர்த்தி
- சிவராத்திரி
- பிரதோஷம்
- தேய்பிறை அஷ்டமி

### மாதங்களும் விரதங்களும்

#### சித்திரை மாதம்

- சித்ரா பெளர்ணமி

#### வைகாசி மாதம்

- வைகாசி விசாக திருநாள்

#### ஆனி மாதம்

- ஆனி உத்திரம்

#### ஆடி மாதம்

- ஆடிப்பெருக்கு
- ஆடி கிருத்திகை
- ஆடி செவ்வாய்
- ஆடி வெள்ளி

- ஆடி அமாவாசை
- ஆடிப்பூரம்
- வரலட்சுமி விரதம்
- நாக சதுர்த்தி
- கருட பஞ்சமி

### ஆவணி மாதம்

- ஆவணி அவிட்டம்
- விநாயகர் சதுர்த்தி
- கிருஷ்ண ஜெயந்தி

### புரட்டாசி மாதம்

- மகாளய அமாவாசை
- நவராத்திரி
- கேதாரகௌரி விரதம்

### ஐப்பசி மாதம்

- அன்னாபிஷேகம்
- லட்சுமி குபேர பூஜை
- கந்த சஷ்டி

### கார்த்திகை மாதம்

- கார்த்திகை தீபம்

### மார்கழி மாதம்

- ஆண்டாள் விரதம்
- வைகுண்ட ஏகாதசி
- ஆருத்ரா தரிசனம்
- மார்கழி திருவாதிரை
- அனுமன் ஜெயந்தி

**தை மாதம்**

- சாவித்ரி கௌரி விரதம்
- தைப்பூசம்
- தை அமாவாசை
- ரத சப்தமி

**மாசி மாதம்**

- மகாசிவராத்திரி
- மாசி மகம்
- காரடையான் நோன்பு

**பங்குனி மாதம்**

- ராம நவமி
- பங்குனி உத்திரம்

**விரதம்**

'உரிய முறையில் வழிபாடு செய்தலே' விரதம் என்பதன் பொருளாகும்.

ஒருவர் உணவருந்தாமல் விரதம் இருந்து தேவையற்ற சிந்தனைகளை எண்ணத்தில் ஓடவிட்டால் அதனால் எந்த பலனும் நமக்கு கிடைக்காது.

விரதம் இருப்பவர்கள் அந்த ஒருநாள் மட்டும் இறைவனின் நாமத்தை மட்டுமே ஜெபித்துக்கொண்டும், மனதில் நினைத்துக்கொண்டும் இருப்பது சிறந்தது.

மாதம் ஒருமுறை விரதம் இருப்பதால் நம் வாழ்க்கை முறையில் பல நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்படும். சிலர் விரதம் இருப்பதை எதுவும் சாப்பிடாமல் இருப்பது என்று நினைக்கிறார்கள். இது சரியா?

**விரதம் இருப்பவர்களின் கவனத்திற்கு...**

விரதம் இருப்பவர்கள் காலை முதல் மாலை வரை எதுவும் சாப்பிடாமல் இருந்தால் கோபம் வரும். எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படுவார்கள்.

விரதம் இருக்கும் அந்த நாளில் மனதிற்கும், உடலிற்கும் ஓய்வளிக்க வேண்டும். அதற்காக நாள் முழுவதும் பட்டினி இருக்கக்கூடாது. பழச்சாறு, மோர், பானகம், எலுமிச்சைச்சாறு, இளநீர் போன்ற நீர்ச்சத்து பானங்களை போதுமான இடைவேளைகளில் அருந்தலாம்.

சிலர் விரதம் இருக்கிறேன் என்று எதையும் சாப்பிடாமல் காபி அல்லது டீ மட்டுமே குடிப்பார்கள். இது தவறான முறையாகும்.

தண்ணீர் கூட குடிக்காமல் விரதம் இருக்கிறேன் என்று கூறுவார்கள். இது சரியானது அல்ல. இதனால் உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேறாமல் தங்கிவிடும். பல நோய்கள் வரக் காரணமாக அமையும்.

விரதம் இருக்கும் நாளில் எண்ணெயில் செய்யப்படும் உணவுகளை முழுமையாக தவிர்த்து விடுவது நல்லது.

விரதம் இருக்கும் நாளில் வயிற்றை வெற்றிடமாக வைத்துக் கொள்ளாமல், ஏதேனும் பழங்கள், பழச்சாறு, நவதானியங்கள், இளநீர் போன்றவற்றை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடல்நிலை சரியில்லாதவர்கள், மதியவேளை உணவை மட்டும் அருந்திவிட்டு, காலை மற்றும் இரவு நேரங்களில் பால், பழம் சாப்பிடுவது தவறில்லை.

## யாரெல்லாம் விரதத்தை தவிர்க்க வேண்டும்?

நோயாளிகள் விரதம் இருப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

சிறு பாலகர்களும் விரதம் இருப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

மாதவிலக்கான பெண்கள் விரதம் இருப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

குழந்தை பெற்ற பெண்கள், குழந்தை பிறந்து 48 நாட்களான பிறகே விரதம் கடைபிடிக்கலாம்.

கர்ப்பிணிகள் விரதம் இருப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

உடலில் சக்தியின்றி மெலிந்து ஊட்டச்சத்து தேவையுள்ள நிலையில் இருப்பவர்கள் விரதம் கடைபிடிக்கக்கூடாது.

குடல்புண் உள்ளவர்களும் விரதம் இருப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

## திதிகளும்... விரதங்களும்...!

### அமாவாசை

அமாவாசை என்பது முன்னோர்களுக்கான நாள். பித்ருக்களை வழிபடுவதற்கான அற்புதமான நாள். மாதந்தோறும் வருகிற அமாவாசையில், தர்ப்பணம் முதலான காரியங்கள் செய்து, முன்னோர்களை ஆராதித்து, அவர்களை வணங்கினால் நாமும், நம் சந்ததியினரும் வளமுடன் வாழ்வோம் என்பது உறுதி. முக்கியமாக, பித்ரு சாபம் இல்லாமல், பெருமகிழ்வுடன் வாழலாம் என்கின்றனர்.

### இந்நாளில் என்ன செய்யலாம்?

திதி, தர்ப்பணம் போன்றவற்றை தர இயலாதவர்கள் அமாவாசை நாளில் வீட்டிலேயே முன்னோர்களை வழிபட்டு கருப்பு மற்றும் வெள்ளை எக் கலந்த சாதத்தை காகங்களுக்கு உணவாக வைப்பதால் முன்னோர்களுக்கு திதி அளித்த பலன் உண்டாகும்.

முன்னோர்களுக்கு என்றும், தண்ணீரும் கொண்டு தர்ப்பணம் செய்யுங்கள். வீட்டில் உள்ள நம் முன்னோர்களின் படங்களுக்கு, பூக்களால் அலங்கரித்து, தீப தூப ஆராதனைகள் செய்யுங்கள். சந்தனம், குங்குமம் இடுங்கள்.

முன்னோர்களை நினைத்து, தினமும் காகத்திற்கு உணவிடுவது நம் குலத்தையும், வம்சத்தையும் வாழச் செய்யும். அமாவாசை அன்று வீட்டு வாசலில் கோலம் போடுதல், பூஜை செய்தல் போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

அமாவாசை நாளில், நம் முன்னோர்களை நினைத்து செய்கிற காரியங்கள் அனைத்துமே, அவர்களை போய் சேரும் என்று நம்பப்படுகிறது.

நம் முன்னோர்கள் இறந்த திதி, பட்சம் மற்றும் இறந்த மாதத்தில் தான் சிரார்த்தம் செய்ய வேண்டும். முன்னோர்கள் இறந்த நாள் அல்லாமல் அவர்கள் இறந்த நட்சத்திரத்தில் செய்யக்கூடாது. ஏனெனில் அன்று திதி

மாறுவதற்கான வாய்ப்புள்ளது. எனவே, இறந்த திதியில் தர்ப்பணம் செய்வதே உத்தமம்.

இவ்வாறு நாம் செய்யும் தர்ப்பணங்களால் முன்னோர்கள் மனம் குளிர்ந்து ஆசி வழங்குவார்கள். இதனால் நாமும், நம் சந்ததிகளும் இனிதே வாழ முடியும்.

## பித்ரு வழிபாடு

அமாவாசையன்று பித்ரு வழிபாட்டை காலையிலேயே தொடங்கிவிட வேண்டும். ஏதேனும் ஒரு தீர்த்தக்கரைக்கு சென்று நீராடி, தர்ப்பணம் கொடுத்து வர வேண்டும்.

மதியம் வீட்டில் மறைந்த நம் முன்னோர்களின் படங்களுக்கு மாலை அணிவித்து, விளக்கேற்றி, ஓர் இலையில் அவர்களுக்கு மிகவும் பிடித்தமான உணவு வகைகளை படைக்க வேண்டும். பின்னர் தீபாராதனை காட்டி, காகத்திற்கு உணவளிக்க வேண்டும். பிறகே நாம் சாப்பிட வேண்டும்.

முன்னோரை உரிய காலத்தில் வணங்கினால் அனைத்துவிதமான நன்மைகளையும் பயக்கும். வருடத்தில் 96 முறை தர்ப்பணங்கள் செய்ய வேண்டும் என்கிறது நமது வேதம். அனைத்தையும் செய்யாவிட்டாலும் ஆடி மற்றும் தை மாத அமாவாசைகளில் மட்டும் அவசியம் செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு தவறும் பட்சத்தில் மகாளய பட்சத்தில் செய்ய வேண்டும்.

## பௌர்ணமி

பௌர்ணமியன்று கணபதி, சரஸ்வதி இவர்களுக்கெல்லாம் பூஜை செய்யும் முன் வீட்டில் கோலமிட்டு, மாவிலை தோரணம் கட்டி அலங்கரிக்க வேண்டும்.

கணவன் மனைவி இருவரும் பௌர்ணமியன்று சந்திரன் உதயமாகும் நேரத்தில் குளித்துவிட்டுப் பூஜை செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

விநாயகர் பூஜை, நவகிரக பூஜை முதலியவற்றை செய்து அதன்பிறகு சத்ய நாராயண பூஜையை செய்ய வேண்டும்.

பின்பு தூபம், தீபம், நிவேதனம், கற்பூர தீபம் முதலியவற்றைக் காட்டி பூஜையை நிறைவு செய்ய வேண்டும்.