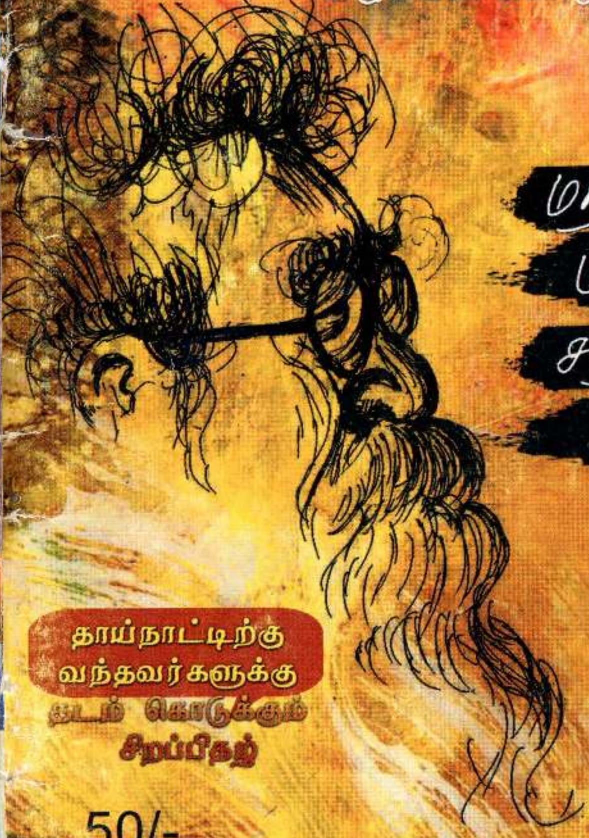
கதை
கவிதை
கட்டுரையுடன்

வெளி

வீழ்வேன் என்று நினைத்தாயோ!

ஐப்பசி 2017
இதழ்-03



மதம் மனிதனை
மிருகமாக்கும்!
சாதி மனிதனை
சாக்கடையாக்கும்!!

றஜஸ்ஸி

அப்பா

அப்துல் கலாம்

தாய்நாட்டிற்கு
வந்தவர்களுக்கு
இடம் கொடுக்கும்
சிறப்பிதழ்

50/-

"டிஜிற்றல் உலகில் என்றும் உங்கள் நண்பன்"

Mahaa's Digital

பனர்
ஸ்ரிக்கர்
நேம் போட்
லைட் போட்
பிரின்ரிங்

024 4545035
077 8806581

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அலைந்து திரிந்து நேரத்தையும் பணத்தையும்
வீணாக்காமல் அச்சுத்துறையில்
அனுபவமிக்க எம்மிடம்
உங்கள் எண்ணங்களை வண்ணங்களாக்குங்கள்

Navaa Multi Marketing

விலை அச்சிடல் உபகரணம்

காகிதப்பைகள், மருந்து உறைகள்

சணல், துணி, பொலித்தீன் பை அச்சடிப்புக்கள்

இறப்பர் முத்திரைகள் (Dater, Dgital, Polimar)

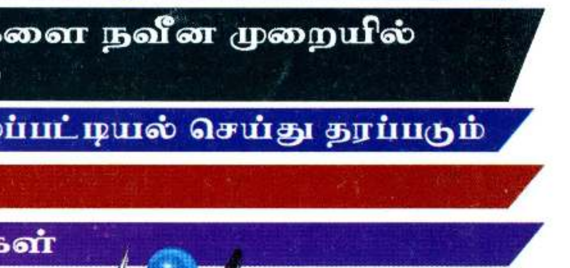
உணவு பொதியிடல் பைகள், ஒட்டு உபகரணங்கள்

T-Shirt, Cap, Jerceyக்களை நவீன முறையில்
பெற்றுக்கொள்ளலாம்

விளம்பரப்பலகை, விலைப்பட்டியல் செய்து தரப்படும்

Visiting Card

திருமண அழைப்பிதழ்கள்



077 49 70 965

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கதை
கவிதை
கட்டுரையுடன்

வெளி

வீழ்வேன் என்று நினைத்தாயோ!

இதழாசிரியரின் எழுத்து.....

தொடர்ச்சியாக வெளி இதழினை வெளியிட எமது செயற்பாட்டாளர்கள் தடைகளை தாங்கினாலும் அச்சு வடிவில் காண்கின்ற போது அவை ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களை சொற்களினால் சொல்லிவிட முடியாது.

இதுவரை வெளிவந்த இரண்டு இதழ்களுக்கும் தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணித்த இதழாசிரியர் ஜெ.சுலக்ஷனிற்கு எம் செயற்பாட்டாளர்கள் சார்பில் நன்றியினை தெரிவித்துக்கொள்வதோடு தொடர்ந்து எமது வெளி சஞ்சிகைக்காக எப்போதும் களத்தில் தங்கள் சுயத்தை வெளிக்காட்டும் எம் செயற்பாட்டாளர்களின் பங்களிப்பை எதிர்பார்க்கிறோம்.

இயந்திரகதியில் கருகிக்கொண்டிருக்கும் நாட்களை கொண்டாட்டமாக மாற்றுவது நம் எண்ணங்களிலே இருக்கிறது. அதற்கு வாசிப்பும் ஒரு உத்வேகமாகும். வெளி சஞ்சிகையானது வாசிப்பை முடிந்தவரையில் சமூகமயப்படுத்தக்கூடிய சிறு முயற்சியை இயன்றவரை செய்கின்றபோதும் எம்முயற்சிக்கு துணை நிற்க மனிதவளங்கள் பின்நிற்பதுதான் எமது சவால். ஆயினும் அவற்றையும் முடிந்தவரை முறியடிப்போம் என்பதில் ஐயமில்லை, பறவைகளுக்கு பறப்பதற்கு எல்லை இல்லை என்பது போல.......

ஆலோசகர்
இரா.புஷ்பகாந்தன்
(பேராசிரியர்)

மூன்றாம்பதிப்பு
புரட்டாதி 2017

இதழாசிரியர்
ந.அருளானந்

விளம்பரமுகாமை
நி.முகிந்தன்
கி.நவரத்தினம்

உதவியவர்கள்
ஜெ.சுலக்ஷன்
கஜீதன்
பகீரதன்
ர.ஷாஜினி

பக்க வடிவமைப்பு
யோ.தர்மினி
ப.லதீப்
assistia

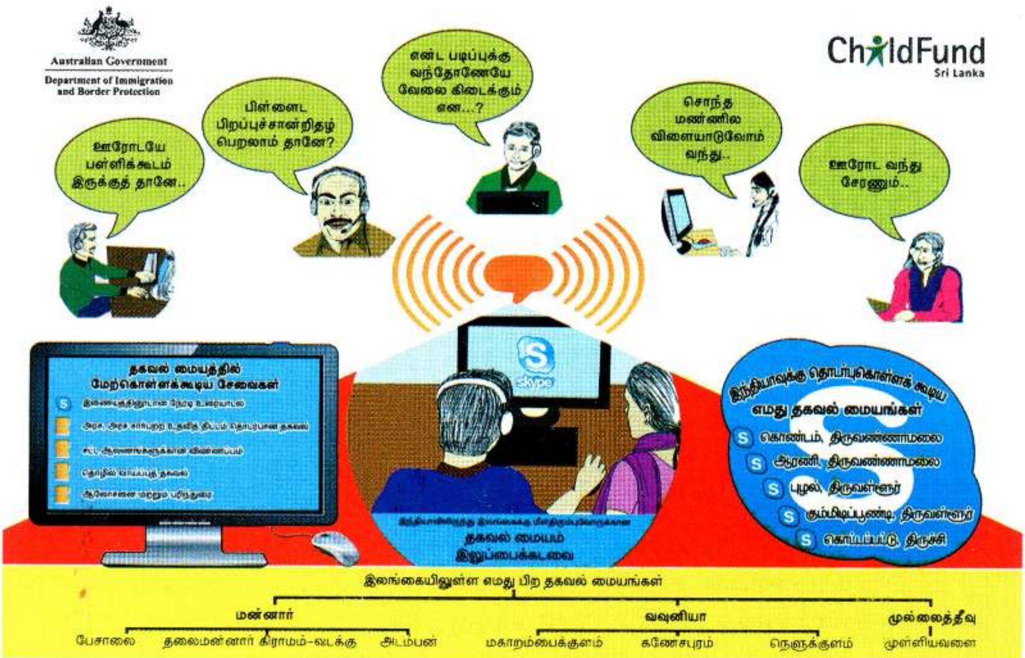
அச்சுப்பதிப்பு
Navaa Multi Marketing
0770879900

தொடர்புகளுக்கு
077 1960152
Veliyouth2016@gmail.com

நிதி அனுசரனை
ChildFund
Sri Lanka

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சட்ட ஆவணங்கள் தொடர்பாக ஏதேனும் மேலதிக விளக்கங்களுக்கு முக்கியமாக இந்தியாவிலிந்து தாயகம் திரும்பியவர்கள் தங்களுக்குரிய பிரதேச செயலகத்திற்கோ, உதவி பதிவாளர் திணைக்களத்திற்கோ சென்று தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளலாம்.



No	Information Hub address	Contact No	Skype ID	Email ID
1	Youth federation buiding, Adampan, ManthaiWesst	0094233239643	adampan informationhub	Adampan.infornationhub@gmail.com
2	Cultural hall, Illupaikadavai, ManthaiWest	0094233239645	Illuppaikadavai informationhub	Iluppaikadavai.information@gmail.com
3	Church building Near the GN office, Village , Thalaimannar	0094232281132	Talaimannar informationhub	talaimannar.informationhub@gmail.com
4	Old Coop building, Pesalai	0094233239644	Pesalai Information Hub	pesalaiinfohub@gmail.com
5	GS office, Maharampaikkulam Vavuniya	0094243124320	maharambaikkulam	maharambaikkulam@gmail.com
6	Elder's society Building Nelukkulam, Vavuniya	0094243124321	nelukkulamhub	nelukkulamhub@gmail.com
7	RDS Building Ganeshapuram Vavuniya	0094243202011	cheddiganeshapuramhub	cheddiganeshapuramhub@gmail.com
8	RDS building Kokkuthoduvai Mullaithivu	0094779570865	lh-kk.mullaththivu-cf.sl	ch.fu.m123@gmail.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வீழ்வேன் என்று நினைத்தாயோ!

இந்தியாவில் பிறந்த இலங்கைப் பிரஜையொருவரின் பிறப்பைப் பதிவு செய்தல்.

இலங்கையிலிருந்து அகதிகளாகச் சென்ற இலங்கைப் பிரஜைகளின் பிறப்பினை இலங்கை சட்டதிட்டத்திற்கமைய பதிவு செய்து கொள்ளலாம். நிகழ்ந்து மூன்று மாதங்கள் கடந்த பின் விண்ணப்பிப்பதாயின் காலங்கடந்த பிறப்பு பதிவுசெய்வதற்குரிய படிவத்தில் விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

விண்ணப்பத்தை ஆங்கில மொழியில் பூரணப்படுத்தி தந்தை அல்லது தாய் கையொப்பமிட்டு சமாதான நீதவானால் கையொப்பம் உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டிய ஆவணங்கள்

- ✓ பிறப்பு இந்தியாவில் நிகழ்ந்து உரியவாறு இந்தியப் பதிவுச் சட்டத்திற்கமைய பதிவுசெய்யப்பட்டிருப்பின் அச்சான்றிதழின் உறுதிப்படுத்தபட்ட பிரதி.
- ✓ இந்தியாவுக்கு அகதியாக சென்றிருப்பின் இலங்கை அகதிகளுக்கான அடையாள அட்டைப் பிரதி அல்லது கடவுச்சீட்டின் பிரதி.
- ✓ பெற்றோரின் விவாகச் சான்றிதழ்.
- ✓ பெற்றோரின் பிறப்புச் சான்றிதழ்.
- ✓ இந்தியாவிலிருந்து மீண்டும் வந்து குடியேறியமைக்கான பிரதேச செயலாளரினால் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட கிராம சேவகரின் கடிதம்.

பிரதிக்கினையும் ஆவணங்களும் மேலதிக மாவட்டப் பதிவாளரின் விதந்துரையுடன் பதிவாளர் நாயகத்துக்கு அனுப்பப்பட்டு அவரின் சிபாரிசுடன் இந்திய உயர் ஸ்தானிகாரியத்துக்கு அனுப்பப்படும். இந்திய உயர்ஸ்தானிகாரியாலயத்தால் அனுமதிக்கப்பட்ட பின் பதிவுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு இலவசப்பிரதி அனுப்பி வைக்கப்படும்.

இப்பிறப்புச் சான்றிதழ்களின் பிரதிகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு கொழும்பு மாளிகாவத்தையில் அமைந்துள்ள மத்திய பதிவேட்டறைக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

இந்தியாவில் நிகழ்ந்த இறப்பொன்றைப் பதிவு செய்தல்.

இலங்கையிலிருந்து அகதிகளாகச் சென்ற இலங்கைப் பிரஜைகளின் இறப்பை இலங்கை சட்டதிட்டத்திற்கமைய பதிவு செய்து கொள்ளலாம். காலங்கடந்த இறப்பு பதிவுசெய்வதற்குரிய படிவத்தில் விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

காலங்கடந்த இறப்பை பதிவு செய்வதற்கான விண்ணப்பப் படிவத்தை (36ஆம் பிரிவு) ஆங்கில மொழியில் பூர்த்தி செய்து இறந்த நபரின் தாய் தந்தை கணவன் அல்லது மனைவி அல்லது பிள்ளைகள் கையொப்பமிட வேண்டும். சமாதான நீதவானால் கையொப்பம் உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும். அத்துடன் பின்வரும் ஆவணங்களும் இணைத்து அனுப்பப்பட வேண்டும்.

- ✓ இந்தியாவில் பதிவுசெய்யப்பட்டு வழங்கப்பட்ட இறப்புச் சான்றிதழின் நிழற்பிரதி.
- ✓ இந்தியாவில் வாழ்ந்தமைக்கான அகதி அடையாள அட்டையின் நிழற்பிரதி.
- ✓ கிராமசேவையாளரின் அறிக்கை.
- ✓ இறந்தவருக்கும் பிரதிக்கினையாளருக்கும் உள்ள உறவுமுறையை உறுதிப்படுத்தும் சான்றிதழ்.

பிரதிக்கினையும் ஆவணங்களும் மேலதிக மாவட்டப் பதிவாளரின் பரிந்துரை கடிதத்துடன் பதிவாளர் நாயகத்தின் சிபாரிசுடன் இந்திய உயர்ஸ்தானியருக்கு அனுப்பப்பட்டு அங்கு பதிவு செய்யப்பட்டு இலவசப்பிரதி உரியவருக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

இப் பதிவின் பிரதிகள் கொழும்பு மாளிகாவத்தையில் அமைந்துள்ள மத்திய பதிவேட்டறைக்கு விண்ணப்பிபதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பதியப்படாத பிறப்பு ஒன்றை காலம் கடந்து பதிவு செய்து கொள்ளல்

ஏதேனுமொரு காரணத்தால் பிறப்பு ஒன்று நிகழ்ந்து 3 மாதங்களினுள் பதிவு செய்யப்படாவிட்டால் அதனைக் காலம் கடந்தும் பதிவு செய்து கொள்ள முடியும்.

காலம் கடந்த பிறப்பு பதிவு செய்வதற்கு பிரிவு 24 இன் கீழ் பிரதிக்கினையொன்று பெற்றோர் அல்லது சட்ட முறையான பாதுகாவலரால் சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டும் பிரதிக்கினைப் படிவத்தை மாவட்டப் பதிவகத்தில்/ பிரதேச செயலகத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். படிவத்தை முழுமையாக பூர்த்தி செய்து தந்தை இல்லாவிடின் தாய் ஒப்பமிடவேண்டும் பெற்றோர் இருவரும் இறந்திருப்பின் சட்டமுறையான பாதுகாவலர் கையொப்பமிடலாம்.

- ✓ பெற்றோர் முறைப்படி திருமணம் செய்யாது பிறந்த பிள்ளை விடயத்தில் பெற்றோர் இருவரும் ஒப்பமிடல் வேண்டும்.
- ✓ கையொப்பம் சமாதான நீதிவான் அல்லது மேலதிக மாவட்டப் பதிவாளரால் உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- ✓ 50/= பணமாக செலுத்தப்பட வேண்டும்.
- ✓ பிரதிக்கினைப் படிவத்துடன் பின்வரும் ஆவணங்கள் இணைத்து அனுப்பப்பட வேண்டும்.
- ❖ இப்பதிவு குறித்த மாவட்டத்தின் குறித்த பிரிவில் பதியப்படவில்லை என்பதனை உறுதிப்படுத்தும் தேடுதல் விளைவு.
- ❖ பிள்ளையின் பிறந்த திகதியையும் இடத்தையும் உறுதிப்படுத்தும் ஆவணங்கள்.
- ✓ வைத்தியசாலை அறிக்கை
- ✓ மருத்துவத்தின் அறிக்கை
- ✓ தடுப்பூசி அறிக்கை
- ✓ ஞானஸ்தான கடிதம்/சாதகம்
- ✓ பாடசாலை அதிபரின் அறிக்கை/ விடுகைப் பத்திரம்
- ✓ கிராம சேவையாளரின் அறிக்கை
- ❖ பெற்றோரின் விவாகச்சான்றிதழ்
- ❖ நேர்மூத்த, நேர்இளைய பிள்ளைகளின் பிறப்புச் சான்றிதழ்கள்
- ❖ சகல பிள்ளைகளினதும் பெயர், பிறந்த திகதி, பிறந்த இடம், என்பன குறிக்கப்பட்ட பட்டியல், இப்பட்டியல், கிராம சேவகரால் உறுதிப்படுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- ❖ குடும்ப அட்டை
- ✓ மேற்கூறப்பட்ட ஆவணங்கள் அடங்கிய கோவை பிரதேச செயலகத்தில் அல்லது மாவட்ட பதிவகத்தில் கையளிக்கப்பட வேண்டும்.

அவுஸ்திரேலிய அரசின் குடிவரவுத் திணைக்களத்தின் அனுசரணையில் இடம்பெயர்ந்தோர்களுக்கான செயற்றிட்டம்.

சான்றிதழ்கள் - பிறப்பு, இறப்பு, விவாகம்

திருத்தம் செய்தல் - பிறப்பு, இறப்பு, விவாகம்

இந்திய கல்விச் சான்றிதழின் இலங்கை சமவலுச் சான்றிதழ்

இந்தியாவில் பிறந்த பிள்ளைகளுக்கு இலங்கை கொன்சுலர் பிறப்புச் சான்றிதழ்

உறுதி தேடுதல், பதிவு செய்தல்

பிரஜாவுரிமை

தேசிய அடையாள அட்டை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இறப்பு ஒன்றை பதிவு செய்தல்

இறப்பு நிகழ்ந்து 3 மாதத்தினுள் பதிவு செய்யப்பட வேண்டும்.

இறப்பு வைத்தியசாலையில் நடந்திருப்பின் பொறுப்பான வைத்திய அதிகாரி வழங்கும் தகவலின் அடிப்படையில் இறப்பு பதிவு செய்யப்படும்.

வீட்டில் இறந்திருப்பின் அந்த கிராமத்திற்குப் பொறுப்பான கிராம சேவையாளரின் அறிக்கை.

திடீர் மரணத்தை பொறுத்த வரையில் திடீர் மரண விசாரணையாளரினது அறிக்கை அல்லது மாவட்ட நீதிமன்ற தீர்ப்பின் பிரதி என்பவற்றை உரிய பதிவுப் பிரிவின் பதிவாளருக்கு சமர்ப்பித்து பதிவு செய்து கொள்ள முடியும்.

ஏதெனுமொரு காரணத்தால் இறப்பு ஒன்று நிகழ்ந்து மூன்று மாதங்களினுள் பதிவு செய்யப்படாவிட்டால் காலங்கடந்தேனும் பதிவுசெய்து கொள்ள முடியும். எனினும் இறந்த திகதியிலிருந்து 25 வருடங்கள் முடிவடைந்தால் இறப்பினை பின்னர் பதிவுசெய்ய முடியாது.

காலங்கடந்த இறப்பு ஒன்றைப் பதிவு செய்தல்.

காலங்கடந்த இறப்பைப் பதிவு செய்வதற்கான பிரதிக்கினையைப் பூரணப்படுத்தி பிரதிக்கினையாளியால் ஒப்பமிடப்பட்டு சமாதான நீதவானால் உறுதிப்படுத்தப்பட்டு, அத்துடன் பின்வரும் ஆவணங்களையும் இணைத்து மாவட்டப்பதிவாளர் அலுவலகத்தில் கையளிக்க வேண்டும். 50/= பணமாக செலுத்தப்பட வேண்டும்.

- ❖ இறந்த திகதி இடம் என்பவற்றை உறுதிப்படுத்தும் ஆவணங்களாவன
  - ○ வைத்தியசாலைக் கடிதம்
  - ○ கண்ணீர் அஞ்சலி மரண அறிவித்தல் கல்வெட்டு அந்தியேட்டி அழைப்பிதழ் என்பவற்றில் வழங்கக்கூடியவை.
  - ○ மரண விசாரணை அதிகாரியின் சான்றிதழ்.
- ❖ இறந்தவர் உயிருடன் இருந்த போது உபயோகப்படுத்தியதும் அவருடைய பெயர் மற்றும் விபரங்கள் உறுதிப்படுத்துவதுமான ஆவணங்களாவன.
  - ○ இறந்தவரின் அடையாள அட்டை
  - ○ இறந்தவரின் பிறப்புச் சான்றிதழ் திருமணச்சான்றிதழ் குடும்ப அட்டை
  - ○ ஓய்வூதிய அட்டை உத்தியோக அடையாள அட்டை என்பவற்றில் பெறக்கூடியவை.
- ❖ இறந்தவருக்கும் பிரதிக்கினையாளருக்குமுள்ள உறவை உறுதிப்படுத்தும் ஆவணம்
- ❖ கிராமசேவையாளரின் அறிக்கை
- ❖ சம்பவத்தை விளக்கும் பிரதிக்கினை செய்பவரின் சத்தியக்கடதாசி
- ❖ மரணச் சடங்கில் கலந்து கொண்ட இருவரின் சத்தியகடதாசி
- ❖ யுத்த சூழ்நிலையில் துப்பாக்கிச்சூடு ஷெல் தாக்குதல் விமானத் தாக்குதல் போன்றவற்றில் ஏற்பட்ட மரணம் தொடர்பில் பொலிசில் அல்லது கிராமசேவையாளரிடம் முறைப்பாடு செய்யப்பட்டிருப்பின் அதன் பிரதி.

இவற்றில் சமர்ப்பிக்கக்கூடியவை கோவை செய்து மாவட்டப் பதிவகத்தில்/ பிரதேச செயலகத்தில் சமர்ப்பித்தன் பின் உரிய நபர்களிடம் வாக்கு மூலம் பெற்று கோவை உதவிப்பதிவாளர் நாயகத்தின் அனுமதி பெறப்பட்டு உரிய பதிவாளர்களால் பதிவு செய்யப்பட்டு இலவசப்பிரதி அனுப்பி வைக்கப்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருமணப் பதிவு செய்தல்.

18 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆணும் பெண்ணும் சட்டப்படி தமது திருமணத்தை விவாகப் பதிவாளரிடம் பதிவு செய்து கொள்ள முடியும். திருமணத்தைப்பதிவு செய்ய தீர்மானித்த நாளிலிருந்து 14 நாட்களுக்குள் முன் விவாகப் பதிவாளர் ஒருவரிடம் விவாக அறிவித்தல் கொடுக்கப்பட வேண்டும் மணமகனும் மணமகளும் ஒரே பிரதேசத்தில் வசிப்பவராயின் யாரேனும் ஒருவர் விவாக அறிவித்தல் கொடுத்தால் போதுமானது வெவ்வேறு பிரதேசங்களில் வசிப்பவர்களாயின் இரு இடங்களிலும் விவாக அறிவித்தல் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

14 நாட்களுக்கு முன் திருமணத்தைப் பதிவு செய்ய வேண்டுமெனின் மாவட்டப் பதிவாளரிடம் விசேட அனுமதியை பெற்று பதிவு செய்து கொள்ள முடியும்.

விவாக பிறப்பு, இறப்புச் சான்றிதழ்களின் பிரதிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

விவாகம்/பிறப்பு/இறப்புச் சான்றிதழ்களின் பிரதியினைப் பெற குறித்த நிகழ்வு இடம்பெற்ற மாவட்டத்தின் ஏதாவதொரு பிரதேச செயலகத்தில் விண்ணப்பத்தினைக் கையளிப்பதன் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

கட்டணம் விபரம்

சான்றிதழின் பதிவிலக்கம் பதிவுத்திகதி தெரிந்திருப்பின் 1 பிரதிக்கு 100/= பதிவிலக்கம் பதிவுத்திகதி தெரியாத விண்ணப்பங்களாயின் 1 பிரதிக்கு 200/= (மேலதிகமாக தேவைப்படும் ஒவ்வொரு பிரதிக்கும் 100/- படி செலுத்த வேண்டும்.)

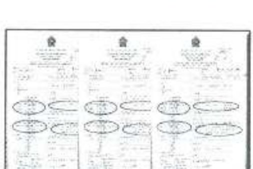
ஒரு விண்ணப்பத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட எத்தனை பிரதிகளுக்கும் விண்ணப்பிக்கலாம்.

தபால் மூலம் விண்ணப்பம் அனுப்பும் போது பணம் செலுத்தும் நடைமுறை.

அருகிலுள்ள காணி மாவட்டப் பதிவகத்தில் அல்லது பிரதேச செயலகத்தில் உரிய பணத்தினை செலுத்தி பற்றுச்சீட்டினை பெற்றுக்கொள்ளல், அல்லது
பதிவாளர் நாயகத்தின் 7041650 இலக்க வங்கிக் கணக்கில் (இலங்கை வங்கி புறக்கோட்டை கிளை வைப்பிலிட்டு பற்றுச்சீட்டினை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
மேற்படி பணம் செலுத்தியமைக்கான பற்றுச்சீட்டினை விண்ணப்பப் படிவத்துடன் இணைத்த சுயவிலாசம் இட்டு 5/= முத்திரை ஒட்டிய தபால் உறையும் இணைத்து அனுப்புதல் வேண்டும்.

பிறப்புச் சான்றிதழ்களில் திருத்தம் செய்தல்.

பதியப்பட்ட பிறப்புச்சான்றிதழ்களில் ஏதேனும் தவறுகள் ஏற்பட்டிருப்பின் அவற்றினைத் திருத்தம் செய்து கொள்ள முடியும். திருத்தம் செய்ய வேண்டிய விபரங்களுக்கு ஏற்ப பிரதிக்கினைப் படிவம் வேறுபடும்.



பெயர் திருத்தம், மாற்றம் செய்தல்(கூடு2) படிவம்

- 18 வயதுக்குக் குறைந்தவர் எனின் படிவம் B9
- 18 வயதுக்கு மேற்பட்டவர் எனின் படிவம் B10

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

KIRUBAA LEARNERS

KIRUBAA LEARNERS

கிருபா லேணர்ஸ் - කිරුබා ලර්නර්ස්

Goverment Approved No.1 Driving School

- குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் விரைவான சாரதி அனுமதிப்பத்திரம்
- மும்மொழிகளிலும் வாகனப்பயிற்சி
- எழுத, வாசிக்கத் தெரியாதவர்களுக்கு விசேட வீடியோ வகுப்பு நடைமுறை.
- கனரக சாரதி அனுமதிப்பத்திரம் பெற அசோக் லேடன் பஸ் மூலம் இலகுவான பயிற்சி.
- தவணைமுறைக் கட்டணமும், விரும்பிய நேரத்திலான பயிற்சி.
- இரவு நேரவாகனப்பயிற்சி. (6.00P.m - 9.00P.m)

கிருபா லேணர்ஸ்

அரச அங்கீகாரம் பெற்ற கனரக (A) சாரதிப் பயிற்சிப் பாடசாலை

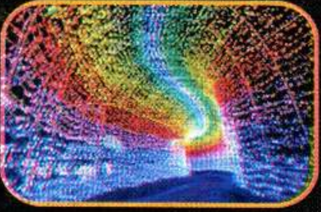
இல-216, ஏ9 வீதி, வவுனியா. (வசந்தி திரையரங்கு முன்)

024 222 7777 077 710 0444

வெளி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

DARU Decor



- Balloon Decoration
- Light Decoration
- Table and Cheir
- Panthal Sat
- பலூன் அலங்காரம்
- ஒளி அலங்காரம்
- கதிரை, மேசைகள்
- பந்தல் வடிவமைப்பு

**உங்கள் இல்லத்து
திகழ்வுகளை வண்ணமயமாக்கும்
உங்களின் தெரிவு எங்கள் வடிவமைப்பு**

டரு டெக்கர்

பெரியகோமரசன்குளம்
T.p - 077 0068741
077 4527774
திவா

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெயர் உட்சேர்த்தல்

பிறப்பு பதியப்படும் போது 2ஆம் கூட்டில் பெயர் பதியாது விட்டிருந்தால் அதனைப் பின்னர் உட்சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- 18 வயதுக்குக் குறைந்தவர் எனின்- படிவம் B7
- 18 வயதுக்கு மேற்பட்டவர் எனின்-படிவம் B8

1ஆம், 3ஆம், 5ஆம், 8ஆம், 9ஆம் கூடுகளில் உள்ள பிழை திருத்தங்களுக்கு- படிவம் B61 4ஆம், 6ஆம், 7ஆம், 8ஆம், 9ஆம், கூடுகளில் உள்ள பிழை திருத்தங்களிற்கு- படிவம் B37A

2ம் கூட்டில் உள்ள பிழை திருத்தம்.

18 வயதுக்குக் கீழ்பட்டவராயின் தகப்பன், தாய் பொறுப்பானவரால் செய்யப்படும் பிரதிக்கினை மூலமும் 18 வயதுக்கு மேற்பட்டவராயின் உரியவரால் செய்யப்படும் பிரதிக்கினை மூலமும் செய்யப்படலாம்.

உரிய பிரதிக்கினையைப் பூரணப்படுத்தி சமாதான நீதவான் ஒப்பம் பெற்று பிரதேச செயலகத்தில் அல்லது மாவட்டப் பதிவகத்தில் சமர்ப்பிக்க வேண்டும். கட்டணமாக 50/- பணமாக செலுத்தப்பட வேண்டும்.

சரியான பெயரை உறுதிப்படுத்தும் ஆவணங்கள் சமர்ப்பிக்கப்பட்டு பரிசீலிக்கப்பட்ட பின்னரே திருத்தம் மேற்கொள்ளப்படும்.

தற்போதுள்ள பெயர் பொருத்தமில்லை எனும் காரணத்துக்காக அல்லது மதம் மாறியதன் காரணமாக மாற்ற முற்படும் போது தேசிய தினசரியில் பிரசுரித்து குறிப்பிட்ட காலத்தின் பின் எந்த ஆட்சேபனைகளும் யாராலேனும் தெரிவிக்கப்படவில்லை எனக் கண்ட பின் மாற்றம் செய்யலாம்.

இதற்கான அனுமதியியை மேலதிக மாவட்டப் பதிவாளர்/பிரதேச செயலாளர் வழங்கலாம்.

ஏனைய திருத்தங்கள் செய்து கொள்ள.......

பிறந்த திகதி இடம் என்பன திருத்தம் செய்து கொள்ள வைத்தியசாலைக் கடிதம் அல்லது தடுப்பூசி அட்டை.

- தாயின் தந்தையின் விபரங்களில் திருத்தங்கள் செய்து கொள்ள
- தாயினதும் தந்தையினதும் பிறப்புச் சான்றிதழ்.
- திருமணச் சான்றிதழ்.
- அடையாள அட்டையின் பிரதி.
- ஏனைய பிள்ளைகளின் பிறப்புச் சான்றிதழ்.

பின்வருவோரால் பிரதிக்கினை சமர்ப்பிக்கப்படலாம்.

- பிறப்புக்குரியவர் (18 வயதுக்கு மேற்படின் மட்டும்)
- தந்தை அல்லது தாய்
- சட்டப்படியான பாதுகாவலர்

இவற்றைக் கோவை செய்து மாவட்டப் பதிவகத்தில் அல்லது பிரதேச செயலகத்தில் சமர்ப்பித்து ஒரு பிரதிக்கினைப் படிவத்துக்கு 50/- வீதம் பணம் செலுத்தப்பட வேண்டும். பின் கோவை உதவிப்பதிவாளர் நாயகத்தின் அனுமதி பெறப்பட்டு சான்றிதழ்களில் உரிய திருத்தங்கள் மேற்கொள்ளப்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இறப்புச் சான்றிதழில் திருத்தம் செய்தல்.

இறப்புச் சான்றிதழில் திருத்தம் செய்வதற்கு B61 பிரதிக்கினைப்படிவம் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். இறந்தவர்களின் உரித்தாளர்களால் பிரதிக்கினை செய்யப்படலாம்.

திடீர் மரண விசாரனை அதிகாரியினால் வழங்கப்பட்ட அறிக்கையின் படி வழங்கப்பட்ட இறப்பு தொடர்பில் படிவ இலக்கம் B62 இல் அறிக்கை வழங்கிய மரண விசாரணை அதிகாரியினால் மட்டுமே திருத்தம் தொடர்பான பிரதிக்கினை செய்யப்படலாம்.

மேற்படி பிரதிகளுடன் குறித்த திருத்தங்களை உறுதிப்படுத்தும் ஆவணங்களையும் இணைத்து பிரதேச செயலகத்தில் கையளிக்க வேண்டும். கட்டணமாக 50/- செலுத்தப்பட வேண்டும் பின்னர் கோவை உதவிப்பதிவாளர் நாயகத்திற்கு அனுப்பப்பட்டு அவரின் அனுமதியினைப் பெற்ற பின் இறப்புச் சான்றிதழில் திருத்தம் செய்து வழங்கப்படும்.

திருமணச் சான்றிதழில் திருத்தம் செய்தல்.

திருமணச் சான்றிதழ்களில் திருத்தங்கள் செய்ய வேண்டுமெனின் பொது விவாகம் தொடர்பில் மாவட்ட நீதிமன்றத்தின் அனுமதி பெறப்பட வேண்டும்.

இலங்கைக்கு வெளியே நிகழ்ந்த இலங்கை பிரஜையொன்றின் பிறப்பைப் பதிவு செய்தல்.

இலங்கைக்கு வெளியே நிகழ்ந்த இலங்கை பிரஜைகளின் பிறபப்புக்களை இலங்கை சட்டத்திட்டத்திற்கமைய மீள்பதிவு செய்து கொள்ளலாம். அதற்கு அந்தந்த நாடுகளிலுள்ள இலங்கை தூதுவராலயங்களில் விண்ணப்பங்களை சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டும்.

இந்தியாவில் பெற்ற கல்விச் சான்றிதழ்களை இலங்கையின் சமவலு கல்விச் சான்றிதழ்களாக மாற்றுதல்

மாற்றக் கூடிய கல்விச் சான்றிதழ்கள்

தரம் 10, 12, பட்டப்படிப்பு

மதிப்பெண் சான்றிதழ் - அறிக்கை

விண்ணப்பதாரியின் கோரிக்கைக்கடிதம்
மூலப்பிரதி சமாதான நீதவான் அல்லது சட்டத்தரணியால் உண்மைப்பிரதி என உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

மூலப்பிரதியும் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட இணைப்பிரதியும் இணைக்கப்பட வேண்டும்.

குறிப்பு : தரம் 10, தரம் 12, சான்றிதழுக்கு விண்ணப்பதாரி நேரடியாக சமூகமளிக்க வேண்டும் அல்லது மூலப்பிரதியை தபாலில் அனுப்ப வேண்டும்.

தொடர்புகளுக்கு :
தரம் 10, தரம் 12, பரீட்சைத்திணைக்களம், பெலவத்தை,
பத்தரமுல்ல, கொழும்பு
தொ.பேசி: 011-2786200

பட்டப்படிப்பு :
பல்கலைக்கழக மானியங்கள் ஆணைக்குழு
20, வாட் பிளேஸ், கொழும்பு-7
தொ.பேசி: 011-2695301 ∴ 011-2695302

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கவிதை வெளி

இனி எப்போ கதை சொல்வாய்?

அப்பா!
உன் சுண்டு விரல்பிடித்து
சுற்றிவந்து சுகமாக உன்
வயிற்றில் ஏறி
வண்டியோடிய நாட்கள்
இன்னும் நினைவிருக்கு
பக்கத்தில் படுத்திருந்து
பத்து கதை வேணுமுனு
அடம்பிடித்த நாட்கள் எல்லாம்
இப்போதும் நினைவிருக்கு..
சிறுநீர் கழித்தாலும்
சிணுங்கி நான் அழுதாலும்
சிறு தயக்கம் ஏதுமின்றி
சிரிப்பாயே அது சிரிப்பு
காற்றாடி வேணுமுனு
கரம்பிடித்து கேட்கையில்
கூட்டிப்போய் இருக்கசொல்லி
குதூகலமா காற்றாடி
ஏதோ ஏதோ கொண்டுவந்து
அழகாக செய்வாயே..
வீட்டுல நான் மட்டும்
கறுப்பாக பிறந்ததால்
வருவோரும் போவோரும்
அழவிட்டு போகையில
நீ மட்டும் கேலியின்றி
நினைக்காம நானிருக்க
நிறைய கதை சொல்வாயே..
மணல்மேடு நான் ஏறி
காற்சட்டை பின்னால
ரெண்டு பக்கம்
கண்களைப் போல்
கிழிந்திருக்க
கூட்டமா நின்னுக்கிட்டு
குத்திக் குத்திக் காட்டையில
நீ மட்டும் கண் கலங்கி
நின்ற நிலை நினைவிருக்கு
சின்னதா நான் சிணுங்கி
அழுகையில்
மெல்லமா நீ வந்து
மேனியோடு அணைப்பாயே
அந்த சுகம் போதும்
அத்தனையும் மறந்திடவே..
எத்தனை நாள் எனக்காக
எறும்பாக உழைச்சிருக்கு
அத்தனையும் பார்த்துக்கிட்டு
ஆடாம நான் நிற்பேனே
இப்போது நினைக்கையிலும்
கண் கலங்கி வழிகிறது
அப்பாவே நீ எனக்கு
இனி எப்போ கதை சொல்வாய்?
- மகன் காந்தன்

அவள்
அப்படி
ஒரு
அழகாக
இருந்தாள்.
மழைத்துளிகள்
தேநீர் எல்லாவற்றையும் விட
அந்த இரவில் அவள் மௌனம்
கொண்டாட்டமாக இருந்தது.
என்ன பேசினாலும்
அவளிடமிருந்து சிரிப்பு மட்டுமே பதில்.
அவளிடமிருந்து விழி
விலகி வரும் போது நண்பன் கேட்டான்.
அந்த பெட்டை வடிவா இருக்காள் என.
ஓ மச்சான் வடிவுடாஅவள்

பாவம்டா அவளுக்கு பேச்சு வராது.

என்னடா சொல்ற?

ம் சண்டையில ஷெல் சத்தம்
கேட்டு ஊமையாகிட்டாள்
அருளானந்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஓஷோ கொண்டாட்டமே எனது மதம்

பிரார்த்தனை என்பது கடவுளிடம் ஏதோ சொல்வது அல்ல,மாறாக அது கடவுள் சொல்வதை கேட்பது. கருணைக்குப் பின் நன்றியுணர்வு பொங்கி வந்தால் அப்போது இந்த பிரபஞ்சம் முழுமையுமே ஒரு கோவிலாகி விடும். இணைப்புணர்வு என்பது உன்னுள் வளர்வது. அது உன்மேல் திணிக்கப்படுவது அல்ல. அது ஒரு பிளாஸ்டிக் பூவல்ல. இணைப்புணர்வு என்பது வாழ்வின் மிகவும் அரிதான கலையுணர்வு அனுபவம். உனக்கு வழி காட்டும் புனிதநூல் உன்னால் மட்டுமேஎழுதப்பட முடியும், அது உன்னுடைய அனுபவங்களைக் கொண்டுதான் எழுதப்பட வேண்டும். சுயஉணர்வின்றி இருக்கும் போது நீ ஒரு மிருகம். சுயஉணர்வுடன் இருக்கும்போது நீ மிருகமாக இருப்பதில்லை. தன்னுணர்வு கொள்ளும்போதுதான் நீ மனிதன். தியானம் உன்னை தயார் படுத்தும், கருணை உன்னை சீர்படுத்தும்.ஆகவே இந்த இரண்டு மந்திரங்களையும் உன்னுடன் எப்போதும் எடுத்து செல்.

வாழ்வு ஒருவிதக் குழப்பக் கலக்கமாகும்.
இதில் நிலையாக எதுவும் இருப்பதில்லை.
அப்படியிருந்தும் நாம் முட்டாள்தனமாக
பற்றிக்கொள்வதையே விரும்புகிறோம். மாற்றமே
வாழ்வின் இயல்பாக இருக்கும் போது, பற்றிக்கொள்வதால்
வாழ்வின் இயற்கையான சட்டத்தை மாற்றிவிட முடியாது.
பற்றிக்கொள்வதால் அது உங்களுக்குத்தான்
துன்பத்தைத் தரும்.எல்லாமே மாறிக்கொண்டேதான்
இருக்கும் நீங்கள் பற்றிக் கொண்டிருந்தாலும் சரி
விட்டுவிட்டாலும் சரி.! நீங்கள் பிடிவிட
மறுக்கிறீர்கள்.ஆனால் நீங்கள் பிடித்திக்
கொண்டிருந்தது
மாறிவிடுகிறது. இதனால் உங்கள் மனம்
சோர்வடைகிறது. நீங்கள் பற்றிக்கொள்ளாமல்
இருக்கும் போதும் அவை
மாறிக்கொண்டேதான் இருக்கின்றன.ஆனால்
நீங்கள் சோர்வடைவதில்லை. ஏனென்றால் எல்லாமே
மாறிக்கொண்டேதான் இருக்கும் என்பது உங்களுக்குத்
தெரிந்திருக்கிறது.இதுதான் வாழ்வின் இயல்நிலை வாழ்வு
உள்ளவிதம் இதுவே.

யாரோ உன்னைப் புறக்கணித்துவிட்டதாக ஏன் கதறுகிறாய்........??? யார் உன்னைப் புறக்கணித்தால் என்ன.......??? இந்தப் பிரபஞ்சம் எப்போதும் உன்னைத் தன் அன்பால், கருணையால் அரவணைத்துக் கொண்டுள்ளது சூரியனோ, சந்திரனோ என்றாவது உன்னைப் புறக்கணித்துத் தன் ஒளியை உனக்குத்தர மறுத்ததுண்டா.......??? இயற்கை உன்னை ஒருபோதும் புறக்கணிப்பதில்லை உன் மீது எல்லையில்லா கருணை கொண்டிருக்கும் இயற்கையை மறந்து நீ மனிதர்களின் புறக்கணிப்பு குறித்து கவலை கொள்கிறாய் உண்மையில் புறக்கணிப்பு குறித்துச் சற்று ஆராய்ந்து பாரேன்.அது மனதின் வேலை. உண்மையில் எத்தனையோ மனிதர்கள் உன்னைப் புறக்கணிப்பதுண்டு. நீயும் எத்தனையோ மனிதர்களைப் புறக்கணிப்பதுண்டு எல்லாப் புறக்கணிப்புகளும் உனக்கு வலியைத் தருவதில்லை.சில மனிதர்களை மனம் கூழாங்கற்களாக நினைக்கிறது.சில மனிதர்களை மனம் விலையுயர்ந்த வைரம் போல் மிக உயர்வாக நினைக்கிறது. அவர்களின் அன்பிற்கும், அங்கீகாரத்திற்குமாய் ஏங்குகிறது. கூழாங்கற்களின் புறக்கணிப்பு வலியைத் தருவதில்லை வைரத்தின் புறக்கணிப்பு வலியைத் தருகிறது. இது மனதின் உயர்வு-தாழ்வு மனப்பான்மை" என்ற குணத்தினால் விளைவது.அந்த மனப்பான்மையினால் பிறரை உயர்வாகக் கருதும்போது உன்னை நீயே தாழ்வாகக் கருதுகிறாய். பிறரைத் தாழ்வாகக் கருதும்போது உன்னை நீயே உயர்வாகக் கருதிக்கொள்கிறாய். உன்னை நீ தாழ்வாகக் கருதும் தருணத்தில் வரும் புறக்கணிப்பு வலியைத் தருகிறது உன்னை உயர்வாகக் கருதும் தருணத்தில் வரும் புறக்கணிப்பை வலியில்லாமல் உன்னால் கடந்து செல்ல முடிகிறது. இவையனைத்தும் உன் மனதின் கற்பனையான நிலைப்பாடுகளேயன்றி உண்மையில் இயற்கையில் அத்தகைய உயர்வு-தாழ்வு ஏதுமில்லை. சிறு புல்லும், பெருஞ்சூரியனும் இயற்கையில் சமமாகவே உள்ளன.ஆக இப்போது உனக்குத் தேவை சமநோக்குப் பார்வை. தியானம் செய். இயற்கையை நேசி.வலிகள் மறையும். பாராட்டுக்காக ஏங்கும் நேரத்தில் நீ எத்தனை பேரை பாராட்ட மறந்திருக்கிறாய் என்று எண்ணி பார். இது இயல்பே என எண்ணு. வேகமாக சென்று கொண்டு இருக்கும் போது பார்க்கும் இயற்கை அழகை நின்று பார்க்க நேரம் இருப்பதில்லை. அதற்காக இயற்கை தம் அழகை குறைத்து கொள்வதில்லை. அது இயல்பாய் இருக்கிறது. அது போல் இயல்பாய் கடமையைச் செய் எல்லாம் மாறும் உன் மனம் மாறினால்.

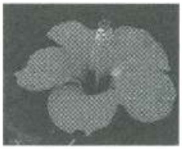
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இயற்கை மருத்துவம்

என்றும் 16 வயது
வாழ ஓர்
"நெல்லிக்கனி"

மாரடைப்பு நீங்கும்
"மாதுளம் பழம்"

இதயத்தை
வலுப்படுத்த
"செம்பருத்திப் பூ"



இரத்தத்தை சுத்தமாகும்
"அறுகம்புல்."

வாய்ப்புண்,
குடல்புண்களை
குணமாக்கும்
"மணத்தக்காளிக்கீரை"

கான்சர் நோயை
குணமாக்கும்
"சீதாப்பழம்."

இருமல், மூக்கடைப்பு
குணமாக்கும்
"கற்பூரவல்லி" (ஓமவள்ளி)

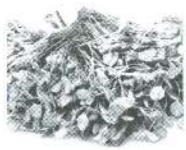
மூளை வலிமைக்கு ஓர்
"பப்பாளிப்பழம்."

உடலை பொன்னிறமாக
மாற்றும்
"பொன்னாங்கண்ணி கீரை."

நீரிழிவு நோயை
குணமாக்கும்
"முள்ளங்கி."

நீரழிவு நோய்
குணமாக்கும்
"அரைக்கீரை"

வாயு தொல்லையிலிருந்து
விடுபட
""வெந்தயக் கீரை.""



மூட்டு வலியை
போக்கும்
"முடக்கத்தான் கீரை."

நீரிழிவு நோயை
குணமாக்க
"வில்வம்."

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

ரத்த அழுத்தத்தை
குணமாக்கும்
"துளசி"

மார்பு சளி நீங்கும்
"சுண்டக்காய்"

சளி, ஆஸ்துமாவுக்கு
"ஆடாதொடை"

ஞாபகசக்தியை
கொடுக்கும்
"வல்லாரைக்கீரை"

ரத்த அழுத்தத்தை
குணமாக்கும்
"பசலைக்கீரை"

ரத்த சோகையை
நீக்கும்
"பீட்ரூட்"

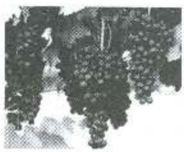
ஜீரண சக்தியை
அதிகப்படுத்தும்
"அன்னாசிப்பழம்"

முடி நரைக்காமல்
இருக்க
கல்யாணமுருங்கை
(முள் முருங்கை)

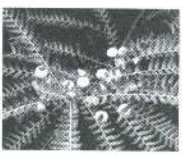
கேரட் மல்லிகீரை
தேங்காய் ஜூஸ்
கண்பார்வை அதிகரிக்கும்
கேட்ராக்ட் வராது.

மார்புசளி, இருமலை
குணமாக்கும்
"தூதுவளை"

முகம் அழகுபெற
"திராட்சை பழம்"



அஜீரணத்தை போக்கும்
"புதினா"



மஞ்சள் காமாலை
விரட்டும் "கீழாகாய்நெல்லி"

சிறுநீரக கற்களை
தூள்தூளாக்குக்கும்
"வாழைத்தண்டு".

பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் கண்டிப்பாக மற்றவர்களும் அறிந்துகொள்ளட்டும்..!!

-ப்ரியமுடன் தினா-

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

வெளி

காலையில் வெறும் வயிற்றில் இளஞ்சூடான எலுமிச்சை சாறுகுடிப்போம்

எமது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது....

எலுமிச்சையில் நிறைய விட்டமின் சீ அடங்கியுள்ளதால் ,

தடிமன் முதலிய சிறு நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கிறது... பொட்டாசியம் மூளை,

நரம்பு கடத்துகையை சீராக்கிறது. குருதிச் சுற்றோட்டத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது...

- நுரையீரல் தொற்றுக்களை குறைக்கிறது.

- சமிபாட்டை வேகப்படுத்துகிறது...

- சிறுநீர்த் தொகுதியைச் சுத்திகரிக்கிறது.

- உடல் எடையைக் குறைக்கிறது... எலுமிச்சையில் உள்ள பெக்டின் நார்ப்பொருள் பசியைக் குறைக்கிறது. மூலத்தன்மையுள்ள உணவுகளை அதிகம் உண்பவர்கள் மெலிவான உடல்வாகை கொண்டிருப்பது நிருபணமான உண்மை..

- தோலில் ஏற்படும் கரும்புள்ளிகள், சுருக்கங்களைக் குறைக்கிறது.

- அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. இதற்கு விட்டமின் சீ காரணமாய் இருக்கலாம்

- வாய்த்துர் நாற்றத்தை போக்கி, சீரான சுவாசம் தருகிறது...

- காலையில் தேநீர் அல்லது கோப்பி குடிக்கும் கெட்ட பழக்கத்தை நீக்குகிறது.

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு மூலிகை மருத்துவ முறை அவசியம் என்பதை அனைவருக்கும் பகிர்ந்து ஆரோக்கிய பாரதத்தை உருவாக்குவோம்.....!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

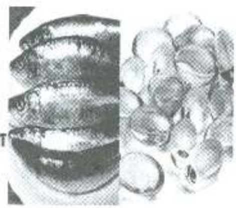
குறட்டை

குறட்டை ஒரு பொதுவான பிரச்சினை. இப்பிரச்சினையால் ஏராளமானோர் அவஸ்தைப்படுகின்றனர். குறிப்பாக உடல் பருமனால் அவஸ்தைப்படுபவர்கள் தான், அருகில் யாரும் படுக்க முடியாத அளவில் இரவில் பலத்த சப்தத்துடன் குறட்டை விடுவார்கள்

குறட்டை எதனால் வருகிறது? மூச்சுக்குழாயில் காற்று செல்லும் போது ஏற்படும் இடையூறால் தான் வருகிறது. இந்த குறட்டை பிரச்சனை சுவாச பிரச்சினை உள்ளவர்களுக்கும், உயர் இரத்த அழுத்தம், பகல் நேர தூக்கம் மற்றும் அதையொட்டிய சோர்வு மற்றும் உடல் பருமனால் கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு ஏற்படும். இப்போது குறட்டைப் பிரச்சினையில் இருந்து விடுபட உதவும் உணவுகள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. அதை உணவில் சேர்த்து வந்தால், நிச்சயம் குறட்டை பிரச்சினையில் இருந்து விடுபடலாம்.

தேன் தொண்டையில் உள்ள வீக்கத்தால், குறட்டை வந்தால், அதை தேன் சரிசெய்யும். இதற்கு தேனில் உள்ள அழற்சி எதிர்ப்பு பொருள் தான் காரணம். எனவே குறட்டை பிரச்சினை இருப்பவர்கள், இரவில் படுக்கும் முன் பாலில் தேன் கலந்து குடிக்க, அப்பிரச்சினையில் இருந்து விடுபடலாம்.

மீன் மற்றும் மீன் எண்ணெய் குறட்டை பிரச்சினை இருப்பவர்களுக்கு மீன் நல்ல நிவாரணம் அளிக்கும். மீனில் ஒமேகா-6 மற்றும் ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளது. இவை நல்ல கொழுப்புக்களை உற்பத்தி செய்து, கெட்ட கொழுப்புக்களைத் தடுத்து நிறுத்தும். இதனால் தொண்டையை சுற்றியுள்ள பகுதியில் கொழுப்புக்களின் தேக்கம் குறைந்து, குறட்டை பிரச்சினை நீங்கும்.



சோயா பால் மாட்டுப் பாலுக்கு பதிலாக, சோயா பாலைக் குடியுங்கள். ஏனெனில் மாட்டுப் பாலில் உள்ள புரோட்டீன், சிலருக்கு சுவாசப் பாதையில் அழற்சியை ஏற்படுத்தி, குறட்டை பிரச்சினைக்கு வழிவகுக்கும்.

மஞ்சளில் உள்ள அழற்சி எதிர்ப்புப் பொருள், சுவாசப் பாதையில் இருக்கும் அழற்சியைத் தடுக்கும். எனவே பாலுடன் மஞ்சள் தூள் கலந்து குடித்து வர, குறட்டை பிரச்சினையில் இருந்து விடுபடலாம்.

மாப்பொருள் குறைவாக உள்ள உணவுகளை உண்பதன் மூலம், இன்சுலின் அளவு சீராக்கப்பட்டு, குறட்டைப்பிரச்சினை குறையும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

துளசி

சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடுகளால் ஓசோன் படலத்துக்கு ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்பை எதிர்கொண்டு அதனை பாதுகாக்க வீடுகள் தோறும் துளசிச் செடிகளை வளர்க்க வேண்டும். ஓசோன் படலத்தைப் பாதுகாக்க மரம் வளர்க்க வேண்டும் என்ற கருத்து பரவலாக்கப்பட்டு, பல்வேறு இடங்களில் மரக் கன்றுகள் நடப்பட்டு வருகின்றன.

இருப்பினும் ஓசோன் படலத்தைப் பாதுகாக்க எளிமையாக வீடுகள் தோறும் துளசிச் செடியை வளர்க்கலாம்.

அரசமரம், மூங்கில், துளசி இவை மூன்றும் காற்று மண்டலத்தில் உள்ள கரியமில வாயுவை உள்வாங்கிக் கொண்டு 24 மணி நேரமும் ஆக்சிஜனை வெளியிடுபவை.

இதில் அரச மரம், மூங்கில் ஆகியவற்றை வளர்க்க பெரிய அளவிலான இடமும், அத்துடன் அதிக ஆண்டுகளும் காத்திருக்க வேண்டும்.

ஆனால், துளசியை வளர்க்க சிறிய தொட்டியும், வீட்டின் ஜன்னல் பகுதியுமே போதுமானது. விதை போட்டாலும், கன்றாக வைத்தாலும் 2 முதல் 4 மாதங்களில் முழுமையான ஆக்சிஜனை தரவல்லது துளசிச் செடி.

துளசிச் செடி 20 மணி நேரம் ஆக்சிஜனையும், 4 மணி நேரம் ஓசோனையும் வெளியிடுகிறது. ஒரு துளசிச் செடி அதிகாலை 2 மணி முதல் 6 மணி வரை ஓசோனை வெளியிடுகிறது.

துளசிச் செடியை வீடுகளில் வைத்தால் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்பன உள்ளிட்ட பிற்போக்குத்தனமான பேச்சுகளை புறந்தள்ளிவிட்டு, துளசியை வீடுகள் தோறும் வளர்க்க வேண்டும்.

இது மதம் சார்ந்த விஷயம் இல்லை என்பதையும் அனைவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பூமியில் கரியமில வாயுவை தற்போதுள்ள 400 பி.பி.எம் என்ற உயரிய நிலையில் இருந்து 350 பி.பி.எம் என்ற சாதாரண நிலைக்கு குறைக்க 72 கோடி அரச மரங்கள் (அல்லது) 720 கோடி மூங்கில் மரங்கள் (அல்லது) 7,200 கோடி துளசிச் செடிகள் தேவை.

இதில் நம் ஒவ்வொருவரது பங்களிப்பாக ஒவ்வொரு வீட்டிலும் 16 துளசிச் செடிகளை வளர்க்க வேண்டும்

'அநீதிக்கெதிராக பொங்கி எழுவாயெனில்
நீயும் என் தோழனே'

சே. குவேரா

'நிழல் தேடி அலையும் நாம் நிழலை உருவாக்க முன்வருவதில்லை
குறை மட்டும் கூறும் நாம் குறைகளை குறைக்க முன் வருவதில்லை'

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாய் விரித்து உறங்கப் பழகு.

பொதுவாக தரையில் பாய் விரித்து நாம் தரையில் உறங்குவதே ஒரு சிறந்த "யோகாசனம்" எனலாம்.

பிறந்த குழந்தைகளை பாயில் உறங்க வைப்பதால் அதன் முதுகெலும்பு நேர்படுத்தப்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கு இளம் வயது கூண் முதுகு விழுவதை தடுக்கிறது, கல்வி பயிலும் மாணவ மாணவிகளுக்கு இளம் வயது முதுகுவலி வராமலும் தடுக்கும்

கர்ப்பிணி பெண்கள் பாயில் உறங்குவது சுக பிரசவத்திற்கு உதவிடும். பாயில் படுக்கையில் பெண்களுக்கு இடுப்பு எலும்பு விரிகிறது. இடுப்பு எலும்பு விரிந்தாலே வைத்தியம் இல்லாத சுக பிரசவம்தான்.

மூட்டுவலி,முதுகுவலி,தோள்பட்டை தசை பிடிப்பு போன்ற பிரச்சினை உள்ளவருக்கு பாயில் உறங்குவதே ஒரு சிறந்த தீர்வாகும்.

பாயில் இரு கால் விரித்து மல்லாக்க படுக்கையில் உடலின் எங்கும் இரத்த ஓட்டம் சீராக பாய்கிறது. ஞாபக சக்தியை அதிகமாக தருகிறது. பாயில் தலையணை இல்லாமல் உறங்குவதே சாலச் சிறந்தது.

ஆண்கள் பாயில் படுக்கையில் அவர்களின் மார்பகம் மற்றும் தசைகள் தளர்ந்து விரியும்.

பாய் உடல்சூட்டை உள்வாங்கக் கூடியது.

பெரியோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு கொடுக்கையில் பாய் இல்லாமல் ஒரு சீர்வரிசையே கிடையாது எனலாம்.

ஒரு பாய் மூன்று ஆண்டுகள் வரை அதன் தன்மையை இழக்காது.

கட்டிலில் விரித்து உறங்கும் பஞ்சு மெத்தையை விட வெறும் தரையில் பாய் விரித்து உறங்குவதால் உடல் உஷ்ணம் அடைவதையும்... உடலின் வளர்ச்சியையும்... ஞாபக சக்தியையும்... மன அமைதியையும்... நீண்ட உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தையும் தருகிறது.....

வெளி

எமது வாசகர்களே வவுனியா மண்ணிலிருந்து வெளிவருகின்ற எமது மண்ணின் புதிய படைப்பான"வெளி"சஞ்சிகை தங்களது கைகளில் தவழ்வதை இட்டு மனமகிழ்வு கொள்கிறோம். எமது வளர்ச்சியில் வாசகர்களாகிய தமது ஆலோசனைகளையும் கருத்துக்களையும் மற்றும் ஆக்கங்களையும் வரவேற்பதில் பெரும் மகிழ்வடைகின்றோம்.

முகநூல்பக்கம்

"வெளி" செயற்பாட்டு இளைஞர்கள்
தொடர்புகளுக்கு : 077 19 60 152

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சே ரா

காதல்

ஒவ்வொரு முறை கட்டிலில் விழும் போதும் உன் நினைவுகள் அதன் கைகளை அகலமாக விரித்து என்னை கட்டியணைக்க தயார் நிலையிலே காத்திருக்கிறது...

நீ இல்லாமலும் உந்தன் குறுஞ் செய்திகள் இல்லாமலும் மேலும் உன் அலை பேசி உரையாடல்களையும் தவிர்த்து கடந்த கடைசி சில இரவுகள் அத்தனை சுலபமாக சூரியனை பார்த்து விடவில்லை...

விடுதிகளில் முன் பதிவு செய்துவிட்டு காதலிக்க தொடங்கும் எத்தனையோ நபர்களில் நானும் ஒருவனாக இருந்திருந்தால் இத்தனை கவலைகள் நேர்ந்திருக்காது தானே...

உடலின் தேவை முடிந்த பின்னும் கூட விடயம் நிச்சயம் இன்னது என்று இனம் தெரியாத ஏதோ ஒரு விடயம் உன்னை விடாமல் துரத்த சொல்கிறேதே...

ஒரு வேளை அந்த விடயம் எனது புகைப்படத்தை நீயும் உனது புகைப்படத்தை நானும் முதல் முறையாய் பார்க்கும் போது தோன்றியதே ஒரு வித்தியாசமான உணர்வு. ஒரு வேளை அதன் வகையறையாக கூட இருக்கலாம்...

வேறு யாரையாவது காதல் செய் அப்போது தான் என்னை மறப்பாய் என்று மிக சுலபமாக கூறி கடந்து சென்று விட்டாய். அது எனக்கு அத்தனை சுலபமான விஷயம் என்றா நீ கருதுகிறாய்? இது தான் எனது விருப்பம் என்றால் அதை நான் ஐந்து மாதங்களுக்கு முன்னரே செய்திருக்க மாட்டேனா அதற்கான வாய்ப்புகளும் என்னை சுற்றிலும் நிறைந்து கிடக்கிறது அதை நீயே நன்கு அறிவாய்...

இந்த பதிவு கவலையின் வெளிப்பாடு அல்ல எனது உரிமைகளின் வெளிப்பாடு சொல்கிறேன் கேட்டுக்கொள்...

1)நான் வேறொரு பெண்ணை காதலிக்க வேண்டும் என்று சொல்ல உனக்கு எந்த உரிமையும் இல்லை அது என்னுடைய விருப்பம்.

2)நான் உன்னை காதலிக்க கூடாது என்று சொல்ல உனக்கு எந்த உரிமையும் இல்லை அதுவும் என்னுடைய விருப்பம் அதை ஏற்பதும் நிராகரிப்பதும் தான் உன்னுடைய உரிமைகளில் வருகிறது.

என்னுடைய 20 வருட கேள்விக்கான பதில் நீ தான் என்று உன்னிடம் பல முறை கூறியுள்ளேன். பதில் ஒன்று மட்டுமே இருந்தால் தான் அந்த கேள்வி குழப்பங்கள் அற்றதாக இருக்கும். ஆகையால் பதில் நீ மட்டுமாகவே இருந்து விட்டு போ...

என்ன பதில் தெரிந்தும் அதை கேள்விகளுக்கு கீழே நிரப்ப தான் எத்தனை சிக்கல்கள் பதில் நிரப்பப்படாத கேள்வியாகவே இருந்து விட்டு போகிறேன்...

எதாவது பெண்ணை நான் காதலித்தாலும் அத்தனை நேர்த்தியாக பிரித்து விடுகிறார்கள் என்னை எதாவது பெண் காதலித்தாலும் துரோகிகள் கம்பு தூக்க தயாராக உள்ளனர்...

எனக்கும் காதலுக்கும் அப்படி ஒரு பொருத்தம் போல...

(பி. கு) அத்தனையும் கற்பனையே யார் மனதையும் புண்படுத்தும் நோக்கில் பதிவிட படவில்லை...

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெளி

அக்கினிச் சிறகுகள்

தாய்மொழியான தமிழ் வழியில் கல்வி பயின்று, அறிவியல் துறையில் உலக சாதனைகள் செய்தவர் அப்துல் கலாம்

இந்திய ஜனாதிபதிகளில் மிக, மிக எளிமையாக இருந்தவர் இவர் ஒருவரே. ஜனாதிபதி மாளிகையில் சைவ உணவுகள் மட்டுமே சாப்பிட்ட ஒரே ஜனாதிபதி இவர்தான்.

நாடெங்கும் பட்டி தொட்டிகளில் படிக்கும் மாணவ-மாணவிகளிடம் கூட நாட்டின் மீது தேசப்பற்று ஏற்படச் செய்தவர். ஒரு அரசாங்கம் செய்ய வேண்டிய பணியை "மாணவர்களே கனவு காணுங்கள்" என்று சொல்லி மாணவர்கள் மத்தியில் புரட்சியை ஏற்படுத்தியவர்.

நாட்டுக்கு சேவை செய்ய வேண்டும் என்பதற்காக பெருந்தலைவர் காமராஜர் திருமணம் செய்து கொள்ள மறுத்தார். அதுபோல திருமணம் செய்தால் அறிவியல் வளர்ச்சிப் பணிகளில் முழுமையாக ஈடுபட முடியாது என்று திருமணம் செய்ய மறுத்தார் அப்துல் கலாம்.

மாணவ, மாணவிகளைப் பார்த்ததும் அவர் பூரித்துப் போவார். அவர்கள் அருகில் சென்று பேசாமல் இருக்க மாட்டார்.

ஜனாதிபதியாக இருப்பவர்கள் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று எழுதப்படாத சில மரபுகள் இருந்தன. பதவியேற்ற முதல் நாளே அந்த மரபுகளை உடைத்தவர் அப்துல் கலாம்.

"அக்னிச் சிறகுகள்" எனும் நூல் அப்துல் கலாமின் சுயசரிதையாக வெளி வந்துள்ளது.

அப்துல் கலாம் நிறைய கவிதைகள் எழுதியுள்ளார். அந்த கவிதைகளின் வரிகள் ஒவ்வொன்றும் வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் வார்த்தைகளாக உள்ளன.

அப்துல் கலாம் தன்னடகத்தின் உச்சமாக திகழ்ந்தவர். அவரைப் போன்று பணிவான மனிதர்களை காண்பது அரிது என்று உலக தலைவர்களே வியந்துள்ளனர்.

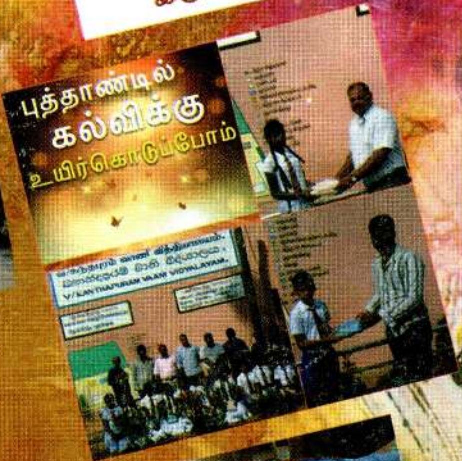
எந்த அளவுக்கு அவர் தன்னடக்கம் கொண்டிருந்தாரோ, அதே அளவுக்கு அவர் தன்னம்பிக்கையிலும் உச்சத்தில் இருந்தார். "நீ முயன்றால் நட்சத்திரங்களையும் பறிக்கலாம்" என்று அடிக்கடி கூறுவார்.

அப்துல் கலாமிடம் நகைச்சுவை உணர்வு அதிகம் உண்டு. நெருக்கடியான சமயங்களில் கூட அவர் நகைக்சுவையை வெளிப்படுத்தத் தயங்கியதில்லை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெளியின் தடயங்களில் சில.....

என் அப்பா
புத்தாண்டிற்கு சாராயம்
குடிக்காமல்
என்னோடு சந்தோஷமாக
இருக்கப்போறாரே!



காதலர் தினத்தில்
காதலனுக்கு காதலி
என்ன என்ன
பரிசுகள் கொடுக்கலாம்
01.White boysக்கு
அழகான Black shirt.
02.தாடி வைத்திருக்கும் பசங்களுக்கு
Shaving cutter.
03.bike உள்ளவர்களுக்கு Helmet
04.கறுப்பு பசங்களுக்கு White cream
05. சிகரெட் புகைப்பவர்களுக்கு
Mouthwash
அப்போ தானே காதலிக்கு
வாய்நாற்றமில்லாத
முத்தம் கிடைக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்தியாவிலிருந்து இலங்கைக்கு திரும்புபவர்களை ஊக்குவிப்பதற்கான இலங்கை ChildFund நிறுவனம், அவுஸ்ரேலியா ChildFund நிறுவனத்தின் உதவியுடன் வடக்கில் வவுனியா, மன்னார் மற்றும் முல்லைத்தீவில் செய்யும் திட்டம்

அகதி அந்தஸ்தை அழித்து சுதந்திரத்துடன் வாழ வழி

இந்தியாவில் மீள்திரும்புவர்களுக்கான தகவல் நிலையங்கள் வடக்கில் எங்கே இருக்கிறது என்று

தெரியுமா?

நெளுக்குளம் கிராமசேவகர் அலுவலகத்தில்

வவுனியாவில் மகாறம்பைக்குளம் கிராம அலுவலர் அலுவலகத்தில்

கன்னாடி
கணேசபுரம்
பொது நோக்கு மண்டபத்தில்
செட்டிக்குளம்
பிரதேச செயலாளர்
பிரிவு

தகவல் தொடர்பு நிலைய சேவைகளை நடைமுறைப்படுத்த இளைஞர் கழக உறுப்பினர்கள் மற்றும் இந்தியாவிலிருந்து வந்த இளைஞர்களின் உதவிகோரப்பட்டுள்ளது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்திய அரசியல்வாதிகளிடம் இவர் அடிக்கடி உதிர்த்த வார்த்தை - "தொழில்நுட்பத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். அது தான் நம் மக்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தும்"

உலகத் தலைவர்களில் அப்துல் கலாம் அளவுக்கு இளைய சமுதாயம் எழுப்பிய கேள்விகளுக்கு இதுவரை யாருமே உன்னதமான பதில்களை அளித்ததில்லை.

அப்துல் கலாமிடம் ஒரு தடவை ஒரு மாணவி "நல்ல நாள், கெட்ட நாள் எது?" என்று கேட்டாள். அதற்கு அப்துல் கலாம், "பூமி மீது சூரிய ஒளிபட்டால் அது பகல்.படா விட்டால் இரவு. இதில் நல்லது கெட்டது என்று எதுவும் இல்லை" என்றார்.

அப்துல் கலாம் மிகப்பெரிய உறவு, நட்பு வட்டாரத்தைக் கொண்டவர். ஆனால் தனது அதிகாரத்தை தவறாக பயன்படுத்தி அவர் யார் ஒருவருக்கும், எதற்கும் சிபாரிசு செய்ததே இல்லை.

ஜனாதிபதியாக பதவி வகித்த காலத்தில் கூட, அந்த மாத சம்பளத்தை வாங்கி அதில் ஒரு பகுதியை தன் குடும்பத்துக்கு அனுப்புவதை அப்துல் கலாம் வழக்கத்தில் வைத்திருந்தார்.

அப்துல் கலாமின் நெருங்கிய உறவினர்கள் எல்லாம் இன்றும் நடுத்தர வர்க்க வாசிகளாகவே உள்ளனர். அப்துல் கலாமின் கறை படாத நேர்மைக்கு இது ஒன்றே சிறந்த எடுத்துக்காட்டு.

அப்துல் கலாம் எந்த ஒரு காலக்கட்டத்திலும், எந்த ஒரு பதவியையும் எதிர்பார்க்காதவர். ஜனாதிபதி வேட்பாளராக அவர் பெயர் அறிவிக்கப்படுவதற்கு சற்று முன்பு வரை அவர் தன் விரிவுரையாளர் பணியில் சுறுசுறுப்பாக இருந்தார்.

அப்துல் கலாம் இளம் வயதில் விமானி ஆக வேண்டும் என்று ஆசைப்பாட்டார். அது கிடைக்காததால் பாதுகாப்புத்துறை தொழில்நுட்ப படிப்பைத் தேர்வு செய்தார்.

அனைத்து வளங்களும் நிறைந்த இந்தியா 2020—ம் ஆண்டில் உலகின் வளர்ந்த 5 நாடுகளில் ஒன்றாக திகழும் என்று பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே சொல்லி இந்தியர்களிடம் உற்சாகத்தை ஏற்படுத்தினார்.

திருச்சி செயிண்ட் ஜோசப் கல்லூரியில் 1954-ம் ஆண்டு பி.எஸ்.சி படித்த அப்துல் கலாம் அந்த பட்டத்தை வாங்காமல் விட்டு விட்டார். 48 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அதை கேட்டுப் பெற்றார்.

யாழ்ப்பாணத்தை சேர்ந்த கனகசுந்தரம் என்ற சன்னியாசியிடம் அப்துல் கலாம் ஆங்கிலம் கற்றுக் கொண்டார்.

ராமேசுவரம் மாவட்ட கல்விக்கழக பள்ளி அறிவியல் ஆசிரியர் சிதம்பரம் சுப்பிரமணியத்திடம் இருந்து அறிவியல் ஆர்வத்தை கலாம் பெற்றார்.

அப்துல் கலாமின் நீண்ட நாள் காலை உணவு ஒரே ஒரு அப்பம். ஒரு தம்ளர் பால். மாத்திரம் உண்பார் வேறு எதையும் சாப்பிடமாட்டார்.

அப்துல் கலாமிடம் ஒரு பழமையான வீணை உண்டு. எப்போதாவது நேரம் கிடைத்தால் அந்த வீணையை வாசிப்பார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிறு வயதில் கிணற்றுக்குள் கலாம் கல்லைத் தூக்கிப் போட்டார். அதில் இருந்து குமிழ், குமிழாக வந்தது. அது ஏன் வருகிறது என்று அப்துல் கலாம் கேட்டார். அவர் கேட்ட முதல் அறிவியல் கேள்வி இது தான்.

ராமேஸ்வரத்தில் உள்ள லட்சுமணத் தீர்த்தத்தில் தை மாதம் விழா நடத்தும் போது அப்துல் கலாம் குடும்பத்தினருக்கு "சந்தனப்பாடி" என்று ஒரு மரியாதை கொடுத்தனர். அந்த அளவுக்கு அப்துல் கலாம் குடும்பத்தினருக்கும் இந்துக்களுக்கும் நெருக்கம் இருந்தது.

அப்துல் கலாமுக்கு மிகுந்த இசை ஞானம் உண்டு. தியாகராஜ கீர்த்தனைகளில் சில கிருதிகளை அவர் தெரிந்து வைத்திருந்தார்.

1950-களில் திருச்சி ஜோசப் கல்லூரியில் படித்த போது அசைவம் சாப்பிட்டால் அதிகம் செலவாகிறது என்று அசைவம் சாப்பிடுவதை நிறுத்தினார். பிறகு அதுவே நிரந்தரமாகிப் போனது.

1998-ம் ஆண்டு மே மாதம் 11-ந் தேதி பொக்ரானில் இந்தியா அணுகுண்டு சோதனை நடத்தி உலக அரங்கில் தன்னை வல்லரசாக அறிவித்தது. இதற்கு அடித்தளம் அமைத்தவர் அப்துல் கலாம்தான்.

1958-ல் மத்திய அரசின் பாதுகாப்புத் துறையில் அப்துல்கலாம் வேலைக்கு சேர்ந்த போது அவருக்கு மாத சம்பளமாக ரூ.250 வழங்கப்பட்டது.

இந்திய ராணுவத்தில் உள்ள திரிசூல், அக்னி, பிருத்வி, நாக், ஆகாஷ் ஆகிய ஏவுகணைகள் அப்துல் கலாம் திட்ட இயக்குனராக இருந்த போது வடிவமைக்கப்பட்டு வந்தவையாகும்.

இந்தியாவுக்காக இவர் கண்டம் விட்டு கண்டம் பாயும் ஏவுகணையை உருவாக்கிய போது அமெரிக்கா உள்பட பல நாடுகள் இவரை ஆச்சரியத்துடனும், மிரட்சியுடனும் பார்த்தன.

தமிழ் இலக்கியங்கள் அனைத்தையும் அப்துல் கலாம் படித்துள்ளார். குறிப்பாக திருக்குறளை கரைத்து குடித்திருந்தார் என்றே சொல்லலாம்.

இவர் எழுதிய "எனது பயணம்" என்ற கவிதை நூல் ஆங்கிலத்தில் மொழி மாற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது இவரது பழக்கம். ஒரு நாளைக்கு 18 மணி நேரம் கூட உழைப்பதற்கு தயங்க மாட்டார்.

குடிப்பழக்கம், ஊழல், வரதட்சணை போன்ற 5 தீய பழக்கங்களை கைவிட நாம் ஒவ்வொருவரும் சபதம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று டெல்லி காந்தி சமாதியில் எழுதி வைக்க அப்துல் கலாம் அறிவுறுத்தி அதை அமுல்படுத்தினார்.

இந்திய பாதுகாப்புத்துறையின் ஆய்வுக்கு முதலில் வெளிநாட்டு கருவிகள், பொருட்கள் பயன்படுத்தப்பட்டன. அவற்றை நிறுத்தி விட்டு முழுக்க, முழுக்க உள்நாட்டு பொருட்கள் மூலம் ஆய்வுப் பணிகளை அப்துல் கலாம் செய்யவைத்தார்.

அப்துல் கலாம் ஒரு போதும் நன்றி மறக்காதவர். தனது ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள், உதவி செய்தவர்கள் என அனைவரையும் அடிக்கடி நினைவுப்படுத்தி பேசுவார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இளைஞர்கள் ஒழுக்கமாக இருக்க வேண்டும் என்று அப்துல் கலாம் மிகவும் விரும்பினார். ஒரு தடவை மைசூரில் நடந்த விழாவில் அவர் பேசுகையில், "இந்தியாவில் உள்ள ஒவ்வொரு இளைஞனுக்கும் கட்டாயம் 2 ஆண்டுகள் ராணுவ பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்" என்றார்.

பணம், வயது, சாதி, இனம், மதம், மொழி என்பன போன்றவற்றில் கலாம் வேறுபாடு பார்த்ததே இல்லை. இந்த அரிய குணத்தை அவர் தம் தந்தையிடம் இருந்து பழக்கத்தில் பெற்றார்.

அப்துல் கலாம் தினமும் திருக்குரான் படிக்கத் தவறியதில்லை. அதில் அவருக்கு பிடித்த வரிகள் எவை தெரியுமா?. "இறைவா! உன்னையே நாங்கள் வணங்குகிறோம். உன்னிடமே நாங்கள் உதவியும் தேடுகிறோம்" எனும் வரிகளாகும். இந்த வரிகள், என்னுடைய எல்லா சோதனை நாட்களிலும் என்னை கரை சேர்த்த வைர வரிகள் என்று அப்துல்கலாம் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

சென்னை மூர் மார்க்கெட்டில் உள்ள ஒரு பழைய புத்தகக் கடைகளில் 1950–களில் அப்துல் கலாம், "த லைட் பிரம் மெனி லேம்பஸ்" என்ற புத்தகத்தை வாங்கினார். கடந்த 60 ஆண்டுக்கும் மேலாக அதை அவர் பொக்கிஷமாக வைத்திருந்தார்.

அறிவியல் தொழில்நுட்பத்துக்கு மிகவும் உதவும் பெரிலியம் தாது பொருளை வெளிநாடுகள் இந்தியாவுக்கு தரமறுத்தன. உடனே இதுபற்றி கலாம் ஆய்வு செய்தார். இந்தியாவின் பல பகுதிகளில் பெரிலியம் மண்ணில் அதிக அளவில் கலந்து இருப்பதை கண்டுபிடித்தார். இதைத் தொடர்ந்து பெரிலியம் மணல் கலவையை வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்வதை தடுத்தார். இதனால் அதிர்ச்சி அடைந்த உலக நாடுகள் பிறகு போட்டி போட்டு இந்தியாவுக்கு பெரிலியம் கொடுத்தன.

ஒரு தடவை காந்தி சமாதிக்கு சென்ற அப்துல் கலாம், "காந்தியின் வாழ்க்கை அனுபவங்களை குழந்தைகளிடம் பரப்ப நான் சபதம் ஏற்கிறேன் என்று குறிப்பு எழுதினார். அதன்படி ஜனாதிபதி பதவி காலம் முடிந்த பிறகும் பள்ளி, கல்லூரிகளுக்கு சென்று பேசிவந்தார். அவர் கடைசி மூச்சும், இந்த பணியில்தான் நிறைவுற்றது ,,..

நான் என்ற அகந்தை எண்ணம் அவரிடம் துளி அளவு கூட இருந்ததில்லை. சிறு வயது முதல் வாழ்நாளின் இறுதி வரை அமைதியானவர், அன்பானவர் என்ற பாதையில் இருந்து அவர் விலகாமலே இருந்தார்.

"நான் யார் தெரியுமா" என்ற ரீதியில் அவர் ஒரு நாள் கூட செயல்பட்ட -தில்லை. ஒரு தடவை அவர் வெளிநாடு சென்றிருந்த போது விமான நிலைய அதிகாரிகள் அவர் அணிந்திருந்த கால் ஷூவை அகற்றி சோதித்த போது, சிரித்துக் கொண்டேமுழு ஒத்துழைப்புக் கொடுத்தார்.

எந்த ஒரு இடத்திலும் தன்னை முன்னிலைப்படுத்தி பரபரப்பு ஏற்படுவதை அவர் ஒரு போதும் விரும்பமாட்டார். ஜனாதிபதியாக இருந்த போது ஒரு நாள் டெல்லி ஜும்மா மசூதிக்கு தொழ சென்ற அவர் இடம் நெருக்கடி காரணமாக கடைசி வரிசையில் கூட்டத்தோடு கூட்டமாக நின்று இறைவனை தொழுதது குறிப்பிடத்தக்கது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஜெஸ்ஸி

தென்றல் வந்து தீண்டும் போது என்ன வண்ணமோஇனிப்பாய் இனிக்கிற இனிமை குளிரை எழுதுவது அலாதி தான். மழைவாச மண்ணோடும் தேநீரோடும் நீயாகிய நானும் கரைவது காதலோ பக்கீ.. அன்பென்ற மழையிலே நனையாமல் போகிறவனல்ல நான். நான் என்றுமே குடை தான்.

உன் விரலை பற்றிக்கொண்டிருக்கும் கொண்டாட்டத்தை சுவாசிக்க இயலவில்லை நீண்ட பெருமூச்சு தேவை எனக்கு. மூச்சுவிடுவோமா? முத்தமிடுவோமா?(சீ போடா?..) நீ இருக்கிற நாட்கள் இத்தனை அழகாய் இருந்திருக்க வேண்டாம். நெருங்காதே அடை மழையே! உன் உதட்டு இசை என்னைத் திணறடிக்கிறது. நான் கொஞ்சம் முத்தமிட வேண்டும் உன் கன்னத்தில் முத்தமிடமுடியுமா?

எப்படி எழுதுவேன்? இசையின் சுகம், தீராத காதலின் மகிழ்வு, காதல் நினைவுகளின் கொண்டாட்டம்,நுகர்ந்து மகிழ்தலில் கிடைக்கும் கிறக்கம். இப்போது தான் புரிகிறது சந்தோஷம், இன்பம்,மகிழ்ச்சி ,கொண்டாட்டம் போன்றவற்றால் வாழ்வை திருவிழா -வாக்க வேண்டும் யாருமே! நாம் நான்குப் பேரை காதலித்தோம்,கட்டி -யனைத்து புணர்ந்தோம் என்பதா சந்தோஷம்? தூ கேவலம் ஜெஸ்ஸி. அத போய் லவ்னு சொல்றாங்க தசை ஆசை புடிச்சவங்க. உன் மீது பைத்தியமாய் இருப்பது தான் என் மகிழ்வுப்பாதையாகும். உன் மீது பைத்தியமாய் இருக்க முடிவது குழந்தைத்தனமாகவே இருக்கிறது.. அதற்காகவேனும் உன் ஐந்து விரல்களுக்கும் உன்னைப்போல ஐந்து பெண் குழந்தைகள் பெற்று தரவேண்டும் மூச்சில் நிறைந்தவளே.

வாழ்விலே அலாதியான விஷயம் என்ன தெரியுமா? காதலுடன் இருப்பதும் காதலினை எப்போதுமே தொலைக்காமல் வைத்துக் கொள்வதும் தான். அதே மாதிரி இன்னொரு அலாதியான விஷயம் விழிப்புணர்வுடன் இருத்தல்.

ஒரே செக்கனில் இவை இரண்டும் நிகழும் தருணத்திற்கு காதலென நான் சொல்வது தப்பா? காதலின் கூச்சலை உன்னிடம் தான் உணர்கிறேன் என நீ அப்போது சொன்னது ஞாபகம் வருதே தமிழே, மழை நேர தேநீரைப் போல், விண்ணைத்தாண்டி வருவாயாவை போல், என் கவிதையை போல்,தென்றல் வந்து தீண்டுவதைப்போல் உன்னை நினைப்பது அலாதி மா.(ரொம்பவும் சிரிக்காத டி) உன்னுடன் இருந்ததை விட உன் நினைவில் இந்த தேநீரை பருகிக்கொண்டிருப்பதே இன்னும் சந்தோஷமாக இருக்கிறது. இதைப் படிக்கும் வரம் கிடைத்தால் நீ சிரிப்பாயா சிணுங்குவாயா? இல்ல இவன் ஒரு லூசுனு நினைப்பியா? உன்னை நினைப்பது இருக்கிறதே!

அது இந்த இடைவெளியை போல தான் எனக்கு நினைத்தல், பார்த்தல், உன்னுடன் இருத்தல் பெற்றுமகிழ்தல் என்பது அடடா ஒன்றும் சொல்லமுடியாது. பிறகு உன்னை நினைத்துக் கொண்டே உறங்குதல் என்பது தீராத தேன்சுவை. (அட லூசு பக்கீனு சிரிப்பியே)

நீ மறுபிறவியில் என் போல ஆண்பிள்ளையாக பிறந்து என் ஜெஸ்ஸியை போன்ற ஒரு காதலியைச் சந்தித்தால் உணரக் கூடும் கொண்டாட்டமான உணர்வை எப்படியாவது எழுதிவிடத் துடிக்கும் என் விரல் படும் படபடப்பை. எழுதப்படாத எழுத்துகள் என் குரல்வளைக்குள் நின்று கொண்டு என்னை நச்சரிப்பதை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

என் இதயம் உணர்வதற்கு என்ன பேர் என்றுத்தெரியவில்லை ஆனால் இன்பராகம் தெளிக்கும் தேவதை டி நீ.

இன்பமானவற்றை எழுதுவதென்பதொரு ஒரு குளிர்காய்தல், அந்த குளிர்காய் -தலோடு எழுதிக்கொண்டிருக்கிறேன். சொல்ல முடியாத வார்த்தைகளை எழுதுகிறேன் சொல்லத் துடிக்கும் வார்த்தைகள் எல்லாம் என் தொண் -டைக்கடியில் சிக்கிவிட்டதோ! அதைச் சொல்லிவிட முடியாத மௌனமாக சிக்கிச் சாகும் என்னை எப்படியாவது எழுதவை. அது உன் கரங்களை பற்றிக்கொண்டால் தான் எழுதவேனும் முடியும் அல dear jessie.

இதெற்கெல்லாம் ஒரு கும்பிடு சாமி! உன் காதலால் தான் இப்படி பைத் -தியமாக இருக்கிறேன்னு சொல்லி Ice வைக்காத. சித்தம் கலங்கிபோ -யிருக்கேன். பைத்தியமாய் இருப்பதால் தான் உன்னைக் காதலித்துக் கொண்டே இருக்கிறேன் நானும் உன்னை நீ சொல்லி அழுதது ஞாபகம் வருகையில் என் உதட்டோரம் சிரிப்பு சிதறிக்கொள்கிறது.

உலகத்ததிலே பூக்களால் ஆசிர்வதிக்கப்பட்ட ஆண்மகன் நான் தான் ஜெஸ்ஸி..(அப்போ நான் இல்லையா நீயும் தான் Always for You jessie)

என் அலாரச்சேவல் கூட சொல்லும். உன் மீது நான் என்ன மாதிரிப் பைத்தியமாய் இருக்கிறேன் என்று. எனக்கு எவ்வளவு பெரிய கவிதை நீ எனக்கு அந்த கவிதைகளை விட உன் நினைவில் குளிர்காய்வது அழகு தான்.

என்னால் எழுதவே முடியவில்லை என் தமிழறிவு எழுத்தறிவெல்லாம் சுமாராக இருப்பதால் உன்னையும் காதலையும், சந்தோஷத்தையும் என் தாய்மொழிக் கொண்டு எல்லாம் எழுதிட முடியும்.

உன் கர்த்தர் உன்னோடு இருப்பது போல. எவ்வளவு முத்தமிட்டாலும், எழுதினாலும் சலிக்காத தென்றல் வந்து தீண்டும் பாடலாக நீ ஏன் இருக்கிறாய்.

உன்னை முத்தமிட்டுக்கொண்டே மூச்சடைத்து சாகவேண்டும். (அப்படி முழிச்சு முழிச்சு பார்த்துத் தீர்க்கவே -ண்டாம் பிறகு இனி மெல்ல மெல்ல இதழ் நனையும்)என்று சொன்ன வார்த்தைகள் வந்துபோகும்.

உன் முத்தத்துக்கும் என் முத்தத்துக் -குமான இடைவெளியில் மிதக்கும் மூச்சுக்காற்றின் இசையை என் வாழ்க்கை முழுவதுமே கேட்கும் வரத்தை இளையராஜா தருவாரா? எழுதமுடியாத ஒன்றை இதோ கொண்டாடிய படி எழுதிக்கொண்டிருக்கிறேன் உன் வியர்வை வாசம் பரவியிருக்கும் என் அறையிலிருந்து.

ஆங்கில மொழிப் போல அல்லாமல், எப்போதும் எனக்கு கைகொடுக்கும் மொழியாக இருப்பது தாய்மொழி தான். நல்ல எழுத்தாற்றல் இருந்தால் இளைய ராஜா இசையால் கிறங்கவைப்பதை போல் உன்னை சிலிர்க்க வைத்திருப்பேன். கொஞ்சம் எரிச்சலோடு தான் வாசித்தாக வேண்டும் ஒரு குழந்தையின் எழுத்தை(கிறுக்கலை). அதுவும் எழுத்தாற்றல் இல்லாமல் புலம்பித் தள்ளுகிறவனின் எழுத்தை.

எழுதவேண்டும் போல தோன்றினால் முதலில் வருவது உன் அழகும், காதலும்,மௌனமும் தான் வருகிறது. இப்போதைக்கு இதுவே போதும் என சந்தோஷப்பட்டுக்கொள்வது போல் உலகமும் சந்தோஷத்தால் வளமடையட்டும் நம்மை போல.

நம் காதலை எழுதுவதென்பது சாதாரண வேலையாகாது தான் எழுதி எழுதி உருகி உருகி நான் சிக்கி சிதறுகிற ஒரு மகிழ்வான நினைவை தந்தமைக்கு நன்றி வெண்ணிலாவே.

உன் காலருகில் எறும்பாக இருக்கிற என்னை திட்டிக்கொண்டே முத்தமிடும் தருணமெல்லாம் இனி என் நாட்காட்டியில் இல்லாமல் போனாலும் என் ஜன்னலோரம் அதன் நினைவுகளை சுமந்து தேநீர் பருகும் ஜெஸ்ஸி.

அருளானந்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நேர்மை கடைபிடி.
நைந்து பழகு.
நொறுங்கத் தின்னு.
நோயை விரட்டு.
பண்புடன் பழகு.
பாவம் செய்யாதே.
பிதற்றல் குறை.
பீடிகை போடாதே.
புண்ணியம் சேர்.
பூசல் நீக்கு.
பெரியோரை மதி.
மோசம் செய்யாதே.
வறுமை ஒழி.
வேற்றுமை ஒழி.

பேராசைப் படாதே.
புன்னகை அணி.
நீடுழி வாழ்.......
தர்மம் செய்.
கூச்சம் வேண்டாம்
கொலை செய்யாதே.
கோவிலுக்குச் செல்
கை கொடு.
கேள்வி வேண்டும்
தவறைத் திருத்து.
அம்மாவே தெய்வம்
கெட்டவை அகற்று.
குறைகள் களை.
கீர்த்தனை பாடு
காலம் போற்று.
கடமையைச்செய்.
மௌனம் நல்லது.

ஒவ்வொன்றாக
செய்.
வருவோரெல்லாம்
நண்பர்களல்லர்.
மெய்யென பேசு.
தன் கையே உதவி.
கலைஞனாய் இரு.
ஞானம் வேண்டு.
குணம் வளர்.
பண்ணிப் பார்.
மேலானவை நினை.
மூத்தோர்க்கு உதவு.
முகத்தைச்சுழிக்காதே.
பொய் பேசாதே.
பைந்தமிழ் பேசு.
பேதம் வேண்டாம்.

வளமுடன் வாழ

மெய்யூட்டி வளர்.
பயம் தவிர்.
எண்ணுக உயர்வு.
கண்டு களி.
விபரீதம் வேண்டாம்.
தடத்தில் நட.
மலையோடு
மோதாதே.
வரம் கேள்.
வீட்டோடு வாழ்.
நாட்டை நேசி.
கேட்டேதும் பெறா.
அட்டூழியம்
செய்யாதே.
வீம்பு விலக்கு.
விளையாட்டல்ல
வாழ்க்கை.

சுத்தம் பேண்.
சூழ்ச்சி செய்யாதே.
செலவை குறை.
சேர்க்கப் பழகு.
திருடி பிழைக்காதே.
தீயோடு விளையாடாதே.
சைவம் சிறந்தது.
சொர்க்கம் தேடு.
சோகம் வேண்டாம்.
சோம்பல் அகற்று.
சௌந்தர்யம் சேர்.
நம்பிக்கை கொள்.
நிம்மதி பெரிது.
நெஞ்சத்தில் நில்.
வையகம் போற்று.
மெல்லப் பேசு.

சினம் தவிர்.
பழங்கள் சாப்பிடு.
சொல்லுக பயனுள.
மேதாவித்தனம்
வேண்டாம்.
அமைதி கொள்.
திருடனே திருந்து.
இறைவனைப் புகழ்.
கண்ணனைப் போற்று.
மட்டம் தட்டாதே.
கொஞ்சி மகிழ்.
அன்பே அச்சாணி.
பங்கம் பண்ணாதே.
சொல் தவறாதே.
வன்மம் வைக்காதே.
வளம் சேர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நட்புக்குள்ளே பிரிவு வரலாமா?

இரண்டு நண்பர்களில் ஒருவர், மற்றொருவர் வேலைப்பளுவில் (பிசியாக) இருக்கிறார் என்று நினைக்கலாம். எனவே அவரை தொடர்பு கொண்டு பேசினால் அது அவருக்கு தொந்தரவாக இருக்கும் என்று நினைத்து தொடர்பு கொள்ளாமல் இருக்கலாம். காலம் செல்லசெல்ல "நாம் ஏன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்..அவர் நம்மை தொடர்பு கொள்ளட்டுமே" என்ற சிந்தனை உருவாகும்.

மேலும் சிறிது காலம் செல்லும்போது இது மற்றொரு விதத்தில் தீவிரப்படும். அதாவது, அவர் நம்மை முதலில் தொடர்பு கொள்ளட்டும்..பிறகு நாம் பேசுவோம் என்று நினைப்பு இருவரின் மனதிலும் பரஸ்பரம் தோன்றும். இங்கு என்ன ஆகிறது? நட்பால் விளைந்த அன்பு வெறுப்பாக மாறுகிறது. இறுதியில் அவ்விரு நண்பர்களுக்குள் தொடர்பு இல்லாமல் போனதால், நட்பால் விளைந்திருந்த பசுமை நினைவுகள் மறந்து போகிறது. ஒருவர் மற்றொருவரை மறந்து போகிறார். எனவே நட்பு தொடர்ந்து நீடிக்க அடிக்கடி நண்பர்களை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

நட்பு சிறக்க பத்து பொன் விதிகள்:

நட்பு இருக்கிறதா என்பதை சோதித்துப் பார்க்க சோதனை ஏதும் வைக்காதீர்கள்.

மேலும் நண்பரிடம் உதவி ஏதும் கேட்க நினைத்தால் அவரின் நிலை அறிந்து கேளுங்கள்.

நண்பரே குறிப்பறிந்து உதவி செய்தால் அதற்கு நன்றி தெரிவியுங்கள்.

ஆனால் அதே நேரத்தில் நாம்தான் அவருக்கு உதவி செய்திருக்கிறோமே என்று அவரிடமிருந்து பிரதி உதவி எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

நண்பர் உதவவில்லையானால் " அவருக்கு என்ன சூழ்நிலையோ, கஷ்டமோ தெரியவில்லை?" என்று நினைக்கப் பழகுங்கள்.

உதவ முடியாத நிலைக்கு நண்பர் வருத்தம் தெரிவித்தால், அதை ஏற்றுக்கொண்டு பழையபடி நட்பை தொடருங்கள்.

நண்பருக்கு கஷ்டம், துன்பம் என்று கேள்விப்பட்டால் அதை அறிந்து முடிந்த உதவி செய்யுங்கள். பக்கத்துணையாக நில்லுங்கள். நல் ஆலோசனை நல்குங்கள்.

நண்பர் தன் கஷ்டத்தை முதலில் சொல்லட்டும், பிறகு உதவி செய்யலாம் என்று இருப்பது நட்புக்கு நன்று அல்ல.

அதே போன்று நண்பர்களிடம் சோகத்தை பகிர்ந்து கொண்டால் அது பாதியாகும்.

அவ்வாறே மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொண்டால் அது இரட்டிப்பாகும்.

வாழ்க நண்பர்கள்! வளர்க நட்பு!!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஊஞ்சல் ஆடுவது எதற்காக தெரியுமா....?

முன்பெல்லாம் ஊருக்கு வெளியே ஆலமரத்தில் ஊஞ்சல் கட்டி பெண்கள் ஆனந்தமாக ஆடினார்கள். பின்பு படிப்படியாய் அது குறைந்து, காணாமல் போய்விட்டது.

ஊஞ்சலில் ஆடுவதால் மனதில் உள்ள எதிர்மறை எண்ணங்கள் மறைந்து நேர்மறை எண்ணங்கள் தோன்றுகிறது.

திருமணங்களில் ஊஞ்சல் "சடங்கு" இதன் அடிப்படையிலேயே நடத்தப்படுகிறது.

ஊஞ்சல் ஆடுவதால் மனச்சோர்வு நீங்கி உடல் உற்சாகம் பெறுகிறது

நேராக அமர்ந்து கைகளை உயர்த்தி இரு பக்க சங்கலிகளையும் பிடித்துக்கொண்டு வேகமாக ஆடும் போது முதுகுத்தண்டுக்கு ரத்த ஓட்டம் படர்ந்து மூளை சுறு சுறுப்பாகிறது.

கணனியில் மணிக்கணக்கில் உட்கார்ந்து முதுகுத்தண்டு வளைந்துப் போன இன்றைய பெண்கள் இந்த ஊஞ்சல் பயிற்ச்சியை தினமும் செய்தால் முதுகுத் தண்டுவடம் பலம் பெற்று கழுத்துவலி குணமடைய வழி செய்கிறது.

இதயத்திற்கு சுத்தமான பிராண வாயுவை கொடுத்து இதயத்தை சீராக இயங்கச் செய்யும். தினமும் தோட்டத்தில் ஊஞ்சல் ஆடுபவர்களுக்கு இதயநோய் கட்டுப்படும்.

ஊஞ்சல் ஆடுவதால் உடலில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து இதயத்திற்கு ரத்தம் சீராக செல்லும்.

சாப்பிட்டவுடன் அரைமணிநேரம் மிதமான வேகத்தில் ஊஞ்சல் ஆடுவது நல்லது. சாப்பிட்ட உணவு நன்கு சமிபாடடைய இந்த ஆட்டம் உதவும். (This is the reason> when we travel in train> whatever food we have during the journey> is completely digested without any health troubles. Hope many could have experienced this in their life journey)

கோபமாக இருக்கும் போது ஊஞ்சல் ஆடினால் கோபம் தணியும்.

வெளியில் சுற்றியலைந்துவிட்டு வந்து ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்து கண்களை மூடி தலையை சற்றே மேலே உயர்த்தி, இரு கைகளையும் ஊஞ்சல் பலகையில் பதியவைத்து ரிலாக்ஸாக ஆடினால் களைப்பெல்லாம் பறந்து, உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் ஓய்வு பெற்று நிம்மதி ஏற்படும்.

பழங்காலத்தில் எல்லா வீடுகளிலும் வரவேற்பறையில் ஊஞ்சல் கட்டி வைத்திருப்பார்கள். வீட்டுக்குள் வரும் தேவதைகள் ஊஞ்சலில் ஆடப் பிரியப்படுவார்கள், ஊஞ்சலில் ஆடி நல்லது செய்வார்கள் என்பதும் நம்பிக்கை(நம்பிக்கை மட்டுமே). சுப காரியங்களைப் பற்றி பேசும் போது ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்து பேசுவதும் வழக்கமாக இருந்தது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மூஞ்சிப் புத்தகத்திலிருந்து

Kaanthan Pushpakaanthan

Arul Ananth

எலலைகள பறுபோவதை மறந்து விட்டு நாங்கள்
வேலிகளுக்கு சண்டையிடுகிறோம்.. எம்மை பீடித்திருக்கும்
சாதியம், பிரதேசவாதம் நான் சரியெனும்
அகங்காரம் யார் பெரியவன் எனும் மமதை
வரட்டு கௌரவம் போன்ற
பேய்களையும் கொள்ளி பிசாசுகளையும்
கொளுத்தி எரியுங்கள் எதிரிகள் எம்மை
எதிர்ப்பதில் பேதங்கள்
பார்க்கவில்லை.சற்று மனசாட்சியை நியாய தராசுக்குள்
நிறுத்தி பாருங்கள் உங்கள் போலி முகங்களின்
உண்மைகள் புரியும் அடுத்து வரும் தலைமுறைகளாவது
சுதந்திரக்காற்றை சுவாசிக்கட்டும் அதுவரை
மனசாட்சியின் கதவுகளை திறந்து வையுங்கள்
மனிதம் வரட்டும் உள்ளே!

Pradeep Pradhee

"இளையராஜாவின் இசை என்பது
வெறும் திரையிசைப்
பாடல்கள் மட்டுமல்ல அது
தமிழர்களின் வாழ்க்கையில்
ஒரு மகத்தான பகுதி" விகடனில் வெளியான
ஜி.ஆர்.சுரேந்திரநாதனின் 'இளையராஜா'
சிறுகதையிலிருந்து.

Sulakshan Sula
(Su Lxn)

தியானத்திலேயே கொடூரமான
தியானம் என்ன தெரியுமா?
மத்தியானம் தான் என்னா வெயிலு!

தினமும் பின் மதியம் எங்கள் தெருவழியே,
தள்ளுவண்டியில் இரும்புச் சட்டியை கரண்டியால்
தட்டித் தட்டி கடலை விற்கும் சத்தம் ஒரு வாரமாகக்
கேட்கவில்லை. எல்.பி.ரோடு க்ளோபஸ் அருகே நடைபாதை
ஓரத்தில் அமர்ந்து காய்கறிகள் விற்கும் கிழவி நான்கு
நாட்களாக அங்கு இல்லை. சிறுவியாபாரிகள் சில்லறை
வியாபாரிகள் எல்லாம் காலி. கார்ப்பரேட் கலாச்சாரத்தில்
இணைய முடியாத ஆட்கள் எல்லாம் இனி நகரத்தில்
இருக்கமுடியாது என்கிற நிலை. இதை
வெறுமனே வேடிக்கை பார்த்துக்கொண்டு இருந்தாலே
போதுமானது. சகிப்புத் தன்மை வளர்ந்துவிடும். யார்
எக்கேடு கெட்டுப் போனால் நமக்கென்ன என்று
இருந்துவிடுவதுதான் எப்போதுமே நல்லது. எந்தப் பிரச்னையும்
வராமல் இருக்க சுயநலமாய் சிந்திப்பது மிக மிக அவசியம்

Prabhu Kalidas (Professional Photographer)

நான் உங்களுக்கு பிடித்தவனாக இருந்து இருக்கலாம்.
உங்கள் கொண்டாட்டம்,இழப்பு,துயரத்திலும் நானும்
இருக்கலாம். நட்பாக,இணை பிரியாதவர்களாக
இருந்திருப்போம் நினைவுகள் நிஜமாகத் தான் இருக்கும்
நிகழ்காலத்திலும்,எதிர்காலத்திலும் அலட்சியப்
படுத்தாமல் கொஞ்சமேனும் உங்கள் மீதான அன்பினை இழக்க
விரும்பாதவனை வெறுத்துவிடாதீர்கள்.
தொடக்கத்தில் கொட்டித் தீர்த்த அன்பு, நட்பு
எல்லாவற்றையும் மறந்து
கடந்து செல்ல உங்களால் முடியும். என்னால்
கவலைபடத் தான் இயலும். ஒரு மண்டியிடலாக
கெஞ்சுகிறேன் மூச்சுள்ள வரைக்கும் ,
அறத்தின் பாதையில் என்னால்
அன்பை கொடுக்கமுடியும், நேசத்தை கொடுக்க முடியும்,
உங்கள் மீதான அன்பில் உயிர்ப்பைக் காட்டமுடியும்.
நட்பே உன்னாலும் இப்படியான அன்பை தரமுடிந்தால்
பழகுங்கள் கடைசியில் நிராகரிப்பீர்கள்.
தூக்கிப்போட்டுவிடுவீர்கள்
என்றால் என்னிடம் அன்பை காட்டிவிடாதீர்கள்.
என்னை நேருக்கு நேர் எதிர்க்கும் எதிரியை
கூட ரசிக்கிற வாழ்வியலை வாழ்பவன். நண்பர்களை
எந்தளவிற்கு நேசிப்பேன்.அன்பை எப்படி
கொண்டாடுவேன். மாற்றத்தை எதிர்பார்த்தே
பழகுங்கள் சகோ? என்று நீங்கள்
சொல்லலாம் அப்படியே இருக்க மனிதர்கள்
என்ன இயந்திரங்களா? மாறிக்கொண்டே
தான் இருப்பார்கள்
மானங்கெட்ட மனசாச்சே! . மானங்கெட்டதை
விடவும் மகத்தானது ஆயிற்றே அன்பு
அதை எப்படி எதிர்பார்த்து
பழகமுடியும் சகோ? மீண்டும் அன்பினை
மண்டியிடலாக கேட்பது கேவலமாகத்
தான் இருக்கிறது. உலகமே
பணம், பொருள்,புகழ் என்று இயந்திரத்தனமாக
நகரும் நகரத்தில் அன்பு மட்டும் போதுமென்று அலைந்து
கொண்டிருக்கும் அன்பானவனை
அன்பென்றும், நட்பென்றும் போலி முகம்
காட்டி வாழ் நாட்கள் முழுவதும்
ஜன்னலோரத்தில் தனிமைபடுத்தி
விடாதீர்கள்.என் அன்பினால் நொந்து போனால்
சொல்லிவிடுங்கள்
விலகிப்போகாதீர்கள் புதுவருடம் நம்
அன்பை புதுப்பிக்கட்டும்!

(தகவல் தொடர்பு நிலைய முகநூல் பக்கம்)

Nelukkulam Hub
(நெளுக்குளம் தகவல்...

CheddiGaneshapuram
Hub

Maharambaikkulam
Hub

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

தலைப்பு - நீலம்

Sachin Abraham

ஆரம்பத்தில் வானம் வெளிர் நிறமாகத்தான் இருந்தது. வானத்தின்
நிறம் பிடிக்காத கிழவன் ஒருவன் வானம் முழுதும் தனக்குப் பிடித்த ஊதா நிறம் பூச முடிவு செய்தான். மயிலிறகால் செய்த தூரிகையில் ஊதா நிறச்சாயம் குழைத்து ஆனந்தமாய்ப் பூசிக் கூத்தாடி மகிழ்ந்தான்.பாதி வானம் கடக்கையில் இருள் சூழவே மிகுதியை காலையில் தொடரலாம் என எண்ணி நிலவின் மடியில் தலை வைத்து நட்ஷத்திரங்களுடன் பேசிக்கொண்டே தூங்கிப்போய் இருந்தான். விடிந்தும் விடியாமலும் துள்ளி எழுந்து தூரிகையை கையில் எடுத்து அண்ணாந்து பார்த்த கிழவன் அதிர்ச்சியடைந்தான். வானம் முழுதும் நீலமாக மாறிப்போய் இருந்தது.
வெறுப்பில் பிதற்றினான். வானத்தை சபித்தான்.சாயத்தை எட்டி உதைத்து தூரிகையை வீசி எறிந்தான். கோபத்தில் முணகிக்கொண்டேநெடுந்தூரம் நடந்து ஏதோ ஒரு மலை முகட்டில் நத்தை ஓட்டுக்குள் குடில் அமைத்து அங்கேயே தங்கி விட்டான். வானத்தை சபித்ததற்காகக் வருத்தப்பட்டான் ஒரு நாள் அது ஊதாவாக மாறும் எனக் கிழவன் தீவிரமாய் நம்பிக்கொண்டிருந்தான். தினமும் அதிகாலை குடிலை விட்டு வெளியே வந்து அண்ணாந்து பார்க்க ஆரம்பித்து விடுவான் இருள் சூழ்ந்ததும் ஏமாற்றத்தில் குடிலுக்குள் அடைந்துவிடுவான். ஆரம்பத்தில் நாள் முழுதும் அண்ணாந்து பார்த்துக்கொண்டே இருப்பான் காலப்போக்கில் இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு தடவை பின் வாரத்துக்கு ஒரு முறை அது அப்படியே மாதத்துக்கு ஒன்றாகி வருடத்துக்கு ஒன்றாகி வானம் ஊதாவாக மாறியதே இல்லை. இப்பொழுதெல்லாம் கிழவன் அண்ணாந்து பார்ப்பதில்லை அவனுக்கு ஊதா மறந்து நீலம் பழகி விட்டது. காலப்போக்கில் நீலம் பிடித்தாலும் ஆச்சரிப்படுவதற்கில்லை. கிழவனிடம் சொல்லிவிடாதீர்கள்
இந்தக் கதையை நான் எழுதிக்கொண்டிருக்கையில் சில தடவைகள் பேனையை உதறி அந்த மை தெளித்தே
வானம் நீலமாக மாறிவிட்டதாகப் பேசிக்கொள்கிறார்கள்.

சக்தி கிரி (Sakthi)

மீள்தான்... போன வருசம் எழுதினது....இப்பவும் பொருத்தமாகவே இருக்கு...படிக்காதவங்க படிச்சுப் பாருங்க.... சமூக கொலை (வலை) தளங்கள். சில விஷயங்களை கொட்டி விடவோ அல்லது எழுதிவிடவோ வேண்டும் என்ற எண்ணம் வாமனமாகவே மனதில் உயர்கிறது. சொல்லிவிடுதலில் எந்தப் புண்ணியமில்லையெனினும் கொட்டித் தீர்த்த நிம்மதியாவது கிட்டுமா பார்க்கலாம். முழுக்க முழுக்க அனுமானங்களில் இங்கு திரிந்து பரவும் செய்திகள் கண்ட ஆதங்கம் இவை.. பட்டப்பகலில் முகம் கொத்தப்பட்டு சூழ நின்றோர் திகைக்க வெட்டப்பட்டிருக்கிறாள் ஒருத்தி. வக்கிர புத்தி கொண்ட ஒருவனால் கேவலமாக மார்பிங் செய்யப்பட்டு சட்டத்துடன் போராடித் தோற்று பலவீனமாய் உயிரை மாய்த்துக் கொண்டிருக்கிறாள் ஒருத்தி. சமீபமாய் கடந்து வந்த செய்திகள் இவை. கொடூரங்களும் கொலைகளும் எங்கும் எக்காலத்திலும் நிகழ்ந்து கொண்டேதான் இருக்கின்றன. கேட்டவுடன் பதைபதைத்துப் போவதும் பின் ந.முத்துப் போய் அடுத்தடுத்த செய்திகளை கடப்பதற்கும் பழகி வெகு காலமாயிற்று. இப்பொழுதென்ன சொல்ல வருகிறாய் என கேட்டீர்களானால் இந்த கொலை தற்கொலை பற்றியெல்லாம் கண்டிப்பாக இல்லை. மாறாக இங்கு கொலைகளை ஆதரித்தோ இல்லை சாடியோ பேசும் இரண்டுவிதமான கூட்டங்களைக் கண்டால்தான் மிகப்பயமாய் இருக்கிறது. நண்பர் ஒருவர் அவருடைய பக்கத்து வீட்டம்மா சொன்னதாக நொந்துபோய் சொன்ன விஷயம் ஒருத்தன் கொலை பண்ற அளவிற்கு போறான்னா அவ சும்மாவா இருந்திருப்பா... அவ்ளோ கூட்டத்துல அவளை மட்டும் ஏன் தேடிப்போய் வெட்றான் இதை படிக்கும்போது கூட இது சரியென தோன்றலாம் சிலருக்கு. கொலைதான் இறுதியான தீர்வெனில் இந்த சமூகக் கட்டமைப்பே சுடுகாடாகத்தானே இருந்திருக்க வேண்டும்? இறந்த ஒருத்தியின் துக்கம் தாண்டி அவளின் ஒழுக்கம் பற்றிய வாக்குவாதமெல்லாம் எந்த மாதிரியான ஆரோக்கியம் என்று புரியவில்லை. பசி, தாகம் போன்ற பொதுவான சராசரியான உணர்வே காதல். அது பற்றிய பிரமிப்புக்களை அதிகப்படியான மாயைகளை அகற்றினாலே இம்மாதிரியான பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்க முடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

தன்னுடைய face book பதிவில் இது குறித்து தோழர் மு.ரா.பேரறிவாளன் சொல்லியிருந்தது வெகுவாய் யோசிக்க வைத்தது. காதலை எதார்த்தமான ஒன்றாக உள்வாங்கும்படி வளர்க்கத் தவறிய, காதலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் தரும் வலியைத் தாண்டி, மாற்றத்தை ஏற்றுக்கொள்கிற மனப்பக்குவத்தை வளர்க்க தவறிய பெரும்பிழையை, சமுதாயத்துக்கு நாம் அனைவருமே செய்திருக்கிறோம். காதல் புனிதம், புடலங்காய் என்பதான சித்தரிப்புகளும், காதலுக்காக நாக்கை அறுத்துக்கொண்டான், காதை அறுத்துக்கொண்டான் என்பதான தரவுகளும் சமூகத்தை நிச்சயம் தவறாக வழி நடத்திக் கொண்டிருக்கிறது. உன் காதல் உண்மையானதாக இருந்தால் நீ அவனை பார்ப்பாய் என்ற பாட்டியின் சொல்லை நம்பி, ஒரு நகரத்தை நோக்கி படிக்காத பெண் போவதாக சமீபத்திய ஒரு படம் பேசுகிறது. காதலை மனித சக்திகளுக்கெல்லாம் அப்பாற்பட்ட ஒன்றாக காட்டி முட்டாள் தனமான இளைஞர்களை வளர்க்கிற வேலையை பெரும்பாலான படைப்பாளிகளும் செய்துகொண்டே இருக்கிறார்கள்.

வெறும் உணர்ச்சிவசப்பட்ட ஒரு சமூகத்தையே கலை, கலாச்சாரம் என்ற பெயரில் இங்குள்ளோர் வளர்க்கிறார்கள் என்பது நன்றாகவே புரிகிறது. எங்க அண்ணனையா தப்பா பேசுன? என்று பக்கத்து வீட்டுக்காரனை அரிவாள் எடுத்து வெட்டுபவனும், அதே அண்ணனை வாய்கால் வரப்பு தகராறில் வெட்டிக்கொல்பவனும் ஒரே ஆள் என்பதுதான் இங்கே வேடிக்கை.. இம்மாதிரி உணர்ச்சி வசப்பட்ட நபர்களால் அணுகப்படும் காதல் எத்தனை அபாயகரமானதாக இருக்கும்.. காதலைப் போட்டு உடைக்கிற, காதலை சுற்றி கட்டமைக்கப்பட்டுள்ள மாய பிம்பத்தை உடைக்கிற, பெண்களை குல விளக்காக, கலாச்சார அடையாளமாக, சித்தரித்து அவர்களின் உணர்வுகளை நசுக்கும் பம்மாத்துகளை உடைக்கிற படைப்புகள் வருமாயின், அப்படியான அறிவார்ந்த சிந்தனைக்கு இந்த சமூகம் பழக்கப்படுமாயின், காதலையொட்டிய எந்த குற்றமும் நடக்காது என்றே கருதுகிறேன். இதை படித்ததும் இரண்டு பெண்களின் தாயாய் மாறிக்கொள்ள வேண்டியது நானே எனப்புரிகிறது. "உருவு கண்டு எள்ளாமை வேண்டும் பலர் இதை மதிப்பெண் வாங்க மனப்பாடம் செய்து தொலைத்ததாகவே தோன்றுகிறது. இவன் அழகிற்கு இவள் தேவையா என்றும் இன்னும் சொல்ல முடியாத வார்த்தைகளில் வெளிப்படும் வக்கிரங்களில் கிழிந்து தொங்குகிறது பலரின் முகத்திரைகள். அதையும் தாண்டி ஒருப் பெண்ணின் நிராகரிப்பைத் தாங்கி வாழத் திராணியற்ற பேடிகளையும் ஊர் பெயர் ஜாதி பெயர் தாண்டி தலையில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டாடும் வினோத கூட்டங்கள் பீதியைக் கிளப்புகிறது. இன்னொரு புறம் பெண்ணியம் பேசுகிறேன் என ஒட்டுமொத்த ஆண்களையும் சாடிக்கொண்டு புரட்சி செய்கிறேன் என பெண்ணின் அங்கங்கள் பற்றி அப்பட்டமாய் எழுதி முகம் சுளிக்க வைக்கும் கூட்டம். பெண்ணை மதித்தல் பெண்ணியம் பேசுதல் என்பதெல்லாம் மிகைப்படுத்தி சமயங்களில் முகம் சுளிக்கவே செய்கிறது. அளவு தாண்டிய எது ஒன்றும் அடிமைத்தளையையே விளைவிக்கும். சக மனுஷியாய், சக தோழியாய், சக உயிராய் வாழ்வியலோடு நகர்தலே சௌகர்யமாய் இருக்கும். மார்பிங் செய்யப்பட்ட ஒரு போட்டோவில்தான் ஒரு பொண்ணோட கற்பும் ஒழுக்கமும் அடங்கியிருக்கு அப்படிங்கற அளவுலதான் இங்க புரிதல் இருக்கு என்பது வேதனையான விஷயம். பருத்திவீரன் மாதிரியான படத்தைப் பார்த்து கைதட்டிய சமூகத்திடம் வேறெதையும் எதிர்பார்ப்பது தப்புதான். சமூக வலைத்தளங்களுக்கு உள்ளே இந்த நிலைமைன்னா வெளியே அது குறித்த பூதாகரமான அனுமானங்கள் பெருங்கொடுமையா இருக்கு. இதற்கெல்லாம் தீர்வாய் face book ல் புகைப்படம் போடாமல் பூ படம் வச்சுக்கலாம் என "தீர்ப்பு" சொல்லும் தீர்க்கதரிசிகள் மத்தியில்தான் புழங்க வேண்டியிருக்கு.

இன்னும் மார்பிங் செய்வது திறமைன்னு கூட இவங்க வாதாடலாம். பிடுங்க வேண்டியது களைகளா இல்லை விதைப்பயிரா?... நயன்தாரா பக்கத்துல நிக்கற ஹீரோவோட தலைக்குப் பதிலா தன் தலையை வைத்து "மை டார்லிங்"னு பதிவு போடறவனும், அடுத்தவங்க புர.:.பைல் பிக்சர ஷேர் பண்ணி கமெண்ட் ப்ளீஸ்னு போடறவனும் கொலைகாரனவிட ஆபத்தானவங்கதான். வேட்டையாடுற சமூகத்துல இருந்து வேளாண் சமூகத்துக்கு மாறின போது கூட பெண்கள் பாதுகாப்பாதான் இருந்தாங்க கார்பரேட் சமூகத்துக்கு வர ஆரம்பிச்சதும்தான் இந்த பிரச்சனை பெண்களுக்கு... இப்படி என்னோட பதிவுல தம்பி ச.துரை செய்த ஒரு கமெண்ட் சரியோ எனத் தோன்றுகிறது. தெளிவான பார்வையை மக்களுக்குத் தரவேண்டிய ஊடகத்துறை இம்மாதிரியான விஷயங்களை சென்சேஷனலாக மாற்றச் செய்யும் முயற்சிகள் கேவலங்களில் ஒன்று. போய்ச்சேர்ந்தவர்களை விட இருந்து இவர்களிடம் அல்லல்படுபவர்களின் நிலைமை சொல்லி மாளாது. ஆணோ பெண்ணோ வளர்ந்து வரும் எந்தத் தொழில்நுட்பமும் யாரையும் தவறிழைக்கச் சொல்லி வற்புறுத்துவதில்லை. இங்கு சரிசெய்யப்பட வேண்டியது மனதின் வக்கிரம் மட்டுமே. உரிமைக்குப் போராடுதல் காட்டிலும் உயிர் வாழ்தல் அவசியமெனப் படுகிறது. ஆண், பெண் புரிதல் குறித்தான சிறப்பு வகுப்புகள் துவங்குதலும், உண்டாகும் சிக்கல்களைக் கையாளும் விழிப்புணர்வும் அவசியமான நேரம் இது. கண்காணிப்பு கேமிராக்கள் குற்றவாளிகளை கண்டுபிடிக்க மட்டுமே ஆனால் குற்றவாளிகள் இல்லாத சமூகத்தை பள்ளிகளிலும் வீட்டிலும் இருந்தே உருவாக்க இயலும். பிரச்சனையில் சிக்கியவர்களுக்கு அதிலிருந்து மீள்வதற்காய் துரித நடவடிக்கைகளும் ஆலோசனைகளும் வழங்கப்படல் வேண்டும். சமீபத்தில் முகநூலில் வலம் வந்து கொண்டிருந்த வீடியோ ஒன்றைப் பார்க்க நேர்ந்தது. தனியாகச் செல்லும் ஒரு பெண்ணைத் தொடர்ந்து வம்பிழுக்கும் இருவரிடம் இருந்து அப்பெண்ணைக் காப்பாற்ற அனைத்து மதத்தைச் சார்ந்த இளைஞர்களும் கரம் கோர்க்கின்றனர். பார்க்க அழகான விஷயமாக இருந்தாலும் உள்ளே நெருடுகிறது இன்னொன்றும். தோழி ஸ்ரீதேவி ரம்யா அவர்களின் கவிதை வாயிலாக இந்த வலியை அறிந்துகொள்ள முடியும்...உங்களில் யார் பாவம் செய்யாதவரோ அவரே எறியலாம் முதல் கல்லை" சொல்லிய தேவன் இரண்டடி பின் நகர்ந்தார், விலா எலும்பிலிருந்து மெல்லியலாய் படைத்த தன் பாவம் எண்ணி!..... பெண் பலகீனமானவள் ஆனால் பொத்திப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டியவள் என்ற எண்ணம் தாண்டி வெளி வரப்போவது எப்போது? அனைத்தையும் தாண்டி தன்னுடைய பாதுகாப்பு குறித்தவற்றிற்காய் அவரவரே முயற்சிகள் செய்தலும் அவசியம். ஊடகங்கள், எழுத்தாளர்கள், திரைப்படங்களின் பங்கும் இதில் மிக முக்கியம். மாற்றங்களுக்கான நேரமிது. மாறத்துவங்குவோம். ஆரோக்கியமான புரிதலோடு பயணிப்போம்...

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்திரா கிருக்கல்கள்

எவ்ளோ சம்பளம் வாங்குற?னு கேக்குற
விருந்தாளிகளை அடிக்கிறதுக்காகவே
பிஞ்ச செருப்பு ஒன்னை
வீட்ல வச்சுக்கனும்

Tharmalingam Pameekaran

எந்தன் நாடும்
இந்த நாடும் கற்றுத்
தந்த பாடம் எல்லாரையும்
நம்பாதே.....

Subo K Kuganesh (subothan)

கடந்த
காலம் செல்ல
டைம் மிஷின் தான்
வேண்டும் என்றில்லை நம் நினைவுகள்
மிக எளிதாக அழைத்து சென்றுவிடும்...

Kishoker Stanisias

எல்லோராலும்
நசுக்கப்பட்டேன் பின்புதான்
எறும்புகள் கூட்டத்தில்
சேர்ந்துகொண்டேன்!

Kisha Nth

நாளைக்கு வேனும்னா பாருங்க, சாதி
வேண்டும் என்று போஸ்ட் போட்டவன்லாம்,
சாதிகள் இல்லையடி
பாப்பா என்றும், பொண்ணுங்கள கழுவிக்கழுவி
ஊத்தி போஸ்ட் போட்டவனெல்லாம், பெண்
விடுதலை, புதுமைப் பெண் என்றும்,
கவிதைகளா அடிச்சு விடுவானுக.

Ramasamy Rajeswaran

கல்வியிலும் பொருளாதாரத்திலும்
பண்பாட்டிலும் அதுசார்ந்த அரசியலிலும்
மேம்பட்டிருந்த தமிழர்களை, எல்லா
வகையிலும் தோற்கடித்த
சிங்களவர்கள் வெற்றியாளர்களே!

Shalin Maria Lawrence

அமெரிக்காவின்
நிறவெறி காரணமாக
கறுப்பின மக்கள் மீதான
அடக்குமுறை இந்த உலகம்
அறிந்தது.
ஹாலிவுட்டில் ஒரு வருடத்திற்கு
குறைந்தது பத்து படமாவது
கறுப்பின மக்களின் விடுதலை
போராட்டத்தை
பற்றி வருகிறது .அதே போல்
கறுப்பின மக்களின் தற்போதைய
வாழ்வியலையும் மையமாக கொண்டு
படங்கள் வெளிவருகின்றன அந்த
படங்களை எல்லாம் நிற வெறி
படங்கள் என்று வெள்ளையர்கள்
சொல்லுவது கிடையாது .மாறாக
அவைகளை கறுப்பின விடுதலை
வரலாறு என்றுதான் அழைக்கப்படுகின்றன.
ஆனால் அதே ஒடுக்குமுறைகளுக்கு
உள்ளான ஒரு சமூகத்தை பற்றி
ரஞ்சித் படம் எடுத்தால் அது
உங்களுக்கு ஜாதி படமா?
தலித்துகள் என்றால் என்னவென்று
தெரியாது , ஒடுக்கப்பட்டவர்களின் வரலாறு
தெரியாது. தமிழகத்தில் நடக்கும்
ஜாதி கொடுமைகள் பற்றி தெரியாது.
உங்களை போன்றவர்களை
முட்டாள்களில் இருந்து அடி முட்டாள
ஆகியதுதான் உங்கள் அண்ணன்
சீமான் உங்களுக்கு செய்த மாபெரும் கொடை

Vibishan Mahendrarajah (VB)

மச்சி இந்த
அண்ணாவ பாலோ
பண்ணு சும்மா பிச்சு
ஒதறுறாரு.யாரு இவனா.
மச்சி நீ சொல்றாய்ன்னு
போய் பாத்தன்... நாயி க்கு பதில் போட்டு
எழுதியிருக்கு.. இந்த வடமொழி
எழுத்துக்கள யெல்லாம் பன்னாட
பாவிச்சதே இல்ல போல..
சரி வாய்மொழி வழக்குன்னு
எடுத்துக்கிடலாம்..
பட் திருக்குறளயே திருக்குரல்ன்னு
எழுதுறான்டா... நொன்னைங்களா
பத்தியா ஸ்டேட்டஸ்
போடுறீங்க...ஓகே.. உங்க
கருத்தாற்றல் என்னதான் மேகமா
இருந்தாலும் எழுத்துப்பிழையில்லாம
தூவினாத்தான் மழையா மண்ண
வந்து சேரும்வோய்...

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நா முத்துக்குமார்

அப்பா

'என் தகப்பன் எனக்கு இதைத்தான்
சொல்லிக் கொடுத்தான்,
முதிர்ந்த மரத்தின் வேர்களைப் போல
மண்ணில் ஊன்றவும்....
பெருத்த பறவையின் சிறகுகள் போல
விண்ணில் அலையவும்...!

–ஆப்பிரிக்கப் பழங்குடிப் பாடல்

அன்புள்ள அப்பாவுக்கு...
உங்களுக்கு நான் நிறையக் கடிதங்கள் எழுதி இருக்கிறேன். பெரும்பாலும் 'அன்புள்ள' எனத் தொடங்கி, ' இப்படிக்கு' என முடியும் மிகச் சிறிய கடிதங்கள்.முதன் முறையாக என் மனதின் ஆழத்தில் இருந்து இந்தக் கடிதத்தை எழுதுகின்றேன். இதை நான், நீங்கள் உயிருடன் இருந்தபோதே எழுதி இருக்கலாம். படித்துப் பார்த்து, ஒரு புன்னகையோ ஒரு துளிக் கண்ணீரோ பதிலாகக் கொடுத்திருப்பீர்கள். நிச்சயம் புன்னகைதான் உங்கள் பதிலாக இருந்திருக்கும்.

அப்படி எல்லாம் அழுகின்ற மனிதர் இல்லை நீங்கள். இப்போது யோசித்துப் பார்க்கும் போது, என்றுமே நீங்கள் அழுது நான் பார்த்தது இல்லை. எந்த அப்பாக்கள், பிள்ளைகள் முன்பு அழுது இருக்கிறீர்கள்? நள்ளிரவில் வீடு வந்தாலும், தான் வாங்கி வந்த தின்பண்டங்களை மனைவி திட்டத்திட்ட... உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் பிள்ளைகளை எழுப்பி,அப்போதே ஊட்டிவிட்டு ரசிக்கும் பாசமான அப்பாவின் முகம் உறவினர்கள் ஒன்றுகூடும் திருமணங்களில் முன் இரவு நண்பர்களுடன் சீட்டாடிக் கொண்டு இருக்கும் போது மடியில் சென்று அமர்ந்தால், சட்டென்று கடுமை காட்டித் துரத்தி விடும் கோபமான அப்பாவின் முகம் மாதக் கடைசியில் யாரிடம் கடன் வாங்கலாம் என யோசித்துக் கொண்டு இருக்கும் நேரத்தில் பள்ளிச் சுற்றுலாவுக்குப் பணம் கேட்டால், பதற்றமாகும் அப்பாவின் முகம் என... அப்பாக்களுக்கு பல முகங்கள் உண்டு. அழுது கொண்டு இருக்கும் அம்மாக்களின் முகங்கள் போல அவ்வளவு எளிதாகப் பிள்ளைகளுக்குக் கிடைத்துவிடுவது இல்லை... அழுது கொண்டிருக்கும் அப்பாவின் முகம்.அப்பா... நீங்கள் உயிருடன் இருந்தபோது, பல முறை பேச நினைத்து, எழுத நினைத்து, முடியாமல்ப் போனதைத்தான் இந்தக் கடிதத்தில் எழுதுகிறேன்.

இலை கீழே விழுவதற்கு காற்று வர வேண்டும் இல்லையா? காலத்தின் காற்று எப்போதும் தாமதமாகத்தான் வீசும்போல, எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் அப்பாதான் முதல் கதாநாயகன் என்பார்கள். அப்பா என்றால் அறிவு. எவ்வளவு சத்தியமான வார்த்தைகள். நீங்கள் இறந்த 18ம் நாள், பரணில் இருந்த உங்களது டிரங்குப் பெட்டியைக் கிழறியதில், உங்கள் குறிப்புக்களைப் படிக்கும் பெரும் பேறு கிடைத்தது. யாரோ எப்போதோ படிக்கப்போகிறார்கள் என்று தெரிந்தே எழுதப்படுபவைதானே நாட்குறிப்புக்கள்.பல வருடத்து நாட்குறிப்புக்களில், நான் பிறந்த 1975ம் ஆண்டு ஜுலை 12ம் நாளை முதலில் புரட்டி, என்ன எழுதி இருக்கிறார்கள் என்று ஆர்வத்துடன் பார்த்தேன்.

சற்றே சாய்ந்த கையெழுத்தில் பேருவகையுடன் ஒரே வரி எழுதி இருக்கிறீர்கள். 'இன்று உலகின் இரண்டாவது அறிவாளி பிறந்தான்!' காக்கைக்கும் தன் குஞ்சு பொன் குஞ்சு என்பது போல், அப்பா, உங்கள் அதிகப்படியான தன்னம்பிக்கைதான் என் நம்பிக்கை என்று அப்போது புலனானது. இன்று வரை உலகை எதிர்கொள்ளும் ஒவ்வொரு தருணத்திலும் உங்கள் முகத்தில் இருந்தே எனக்கான உணர்ச்சியைக் கடன் வாங்கிக் கொள்கிறேன்.

இதை எழுதிக்கொண்டு இருக்கும் இந்த நொடியில், உலகின் மூன்றாவது அறிவாளி என் கையைப் பிடித்து இழுத்து விளையாட அழைக்கிறான். அவனுக்கும் உங்கள் பெயரைத்தான் வைத்து இருக்கிறேன். பெயரை உடையவன் தானே பேரன்.உங்களுக்குப் புத்தகங்கள் மீது அலாதியான பிரியம் இருந்தது. தமிழாசிரியர் ஆக சொற்ப சம்பளம் வாங்கிக் கொண்டு, வீடு முழுக்க ஒரு லட்சம் புத்தகங்களை நீங்கள் சேகரித்து வைத்திருந்தது... இப்போது நினைத்தாலும் மலைப்பாக இருக்கிறது. காஞ்சிபுரத்தைச் சுற்றி இருந்த இருபதுக்கு மேற்பட்ட கிளை நூலகங்களில் உறுப்பினராகி, புத்தகங்களின் முடிவில்லா உலகிற்குள் என்னையும் கூட்டிச் சென்றீர்கள்.நீங்கள் அடிக்கடி சொல்லும் வாசகம் 'எனக்கு தமிழ் மட்டும் தெரிஞ்சதாலதான், தமிழ்ப் புத்தகம் மட்டும் வாங்கினேன். அதனால், கடனாளியா மட்டும் இருக்கேன். ஆங்கிலமும் தெரிஞ்சிருந்தா... நாம எல்லாம் நடுத்தெருவில் தான் நின்னிருப்போம்.'

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நான் உங்களைப் பற்றி ஒரு கவிதையில் இப்படி எழுதி இருந்தேன்...

"என் அப்பா
ஒரு மூட்டைப் புத்தகம்
கிடைப்பதாக இருந்தால்
என்னையும் விற்றுவிடுவார்....!

புத்தகங்கள் படிக்கும்போது உங்களுக்குப் பிடித்த வரிகள் கீழே சிகப்பு மையால் அடிக்கோடு இடுவீர்கள். அது எனக்கு எரிச்சலாக இருக்கும். 'உங்கள் கருத்தை என்மீது திணிக்காதீர்கள். உங்களுக்குப் பிடித்தவரி எனக்குப் பிடிக்காமல் இருக்கலாம். எதற்கு அடிக்கோடு இடுகிறீர்கள்?' என்று கோபிப்பேன்.அமைதியாகச் சொல்வீர்கள், 'அது அப்படி அல்ல, எங்கோ இருக்கும் இதை எழுதிய எழுத்தாளனுக்கு நான் இங்கு இருந்தே கை குலுக்குகிறேன்.'உங்களைப் பிடித்தாட்டிய புத்தக வேதாளம் என்னைப் பிடித்து, இப்போது என் பிள்ளையையும் ஆட்டிக் கொண்டு இருக்கிறது.

மொழி அறியா இந்த மூன்றரை வயதில், ஏதோ ஒரு புத்தகத்தை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, அவனுக்குத் தெரிந்த ஏதோ ஒருமொழியில் படித்து, புதிதாக ஒரு கதை சொல்லுகிறான். சிங்கத்தின் தலையையும் யானையின் உடலையும் கொண்ட அந்த மிருகத்தைப் பற்றிஅவன் சொல்லும் போதுபயப்படுவதைப்போல நடிப்பதும் நன்றாகத்தான் இருக்கிறது. 'எவற்றின் நடமாடும் நிழல்கள் நாம்?' என்று ஒரு சிறுகதை எழுத்தாளர் மௌனி எழுதியிருந்தார். 36வயதில் அந்த வரிகளுக்கு அர்த்தம் புரிந்த மாதிரி இருக்கிறது.

புத்தகங்கள் வாங்குவதற்காக நீங்கள் கடன் வாங்குவீர்கள். கடனை அடைக்கக் கடன். அதை அடைக்க மீண்டும் கடன். கடன்பட்ட உங்கள் உள்ளம் கலங்கியதே இல்லை. கடன்காரர்கள் எதிரில்பட்டால், அவர்கள் தயங்கியபடி தள்ளிச் சென்றாலும், நீங்களாகவே அவர்கள் முன் சென்று 'அடுத்த மாதம் கொடுத்து விடுகிறேன் சார்' என்று சொல்லி விட்டு, 'அவர்கள் பரவாயில்லை சார்' என்று புறப்பட்டதும் என்னிடம் திரும்பி, 'கடன் கொடுத்தவர்களைப் பார்த்துப் பயப்படக்கூடாது' என்பீர்கள்.

அப்பா... இப்போது சொல்கிறேன் நான் படித்த புத்தகங்களிலேயே... உங்கள் அனுபவங்கள் தான் சிறந்த புத்தகம்!இன்று எத்தனையோ திரைப்படங்களுக்கு நான் பாடல் எழுதிக்கொண்டு இருந்தாலும், உங்களுடன் பார்த்த திரைப்படங்களை மறக்க முடியுமா? பெரும்பாலும் நள்ளிரவு இரண்டாம் காட்சிக்குத்தான் நீங்கள் கூட்டிச் செல்வீர்கள், தண்டவாளத்தில் கை வைக்கும் சூப்பர் மேன், மூக்கில் குச்சிகளில் உணவு உண்ணும் தேர்ட்டி (முப்பது) சிக்ஸ் சேம்பர் ஆ·.ப் ஷாலின், கழுகுகள் வட்டமிடும் மேக்னாஸ் கோல்டு, வெள்ளைக்காரிகள் பப்பி ஷேமில் வரும் ஜேம்ஸ் பாண்ட் படங்கள் என எனக்கான படங்களை நீங்கள் முன்பே பார்த்து அழைத்துச் செல்வீர்கள்.

நன்றாக நினைவிருக்கிறது... கல்லூரியில் படிக்கும் போது வகுப்பைக் கட்டடித்து விட்டு, நண்பர்களுடன் நான் 'அவளோட ராவுகள்' மலையாளப் படத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். அது பிட்டுக்கும் பேர் போன திரையரங்கம். வழக்கமாக் கட்டடித்து விட்டு பிட் படம் பார்க்க வரும் மாணவர்கள், கடைசி ஸீட்டில் இருட்டில் இடம் பிடிப்போம். இடைவேளையின் போது கூட வெளியே வரமாட்டோம். படம் முடிந்து எல்லோரும் கிளம்பிய பிறகே வாசலுக்கு வருவோம். நானும் நண்பர்களும் திரையரங்கைவிட்டு வெளியே வரும்போது, ஒரு நண்பன் என் தோளைப் பிடித்து, 'டேய்... உங்க அப்பாடா' என்று சொல்கிறான். அவன் காட்டிய திசையில் எதிரில் இருந்த டீக்கடையில் நீங்கள் நின்றுகொண்டு இருக்கிறீர்கள்.

ஒரு கணம் உங்கள் கண்களும் என்கண்களும் சந்தித்தன. உண்மையில் சந்தித்தனவா? நான் வேகமாக என் மிதிவண்டியை மிதிக்கின்றேன். அந்த நேரம் பார்த்து செயின் கழன்று விடுகின்றது. உங்கள் பார்வைக்குத் தப்பும் தூரம் வரை என் மிதிவண்டியைத் தள்ளிச் சென்று அப்புறம் செயின் மாட்டுகிறேன்.வழக்கமாக, இரவு உறங்கும் போது நாம் பேசிக்கொண்டு இருப்போம். அன்று நீங்கள் வருவதற்கு முன்பாகவே சாப்பிட்டுவிட்டு, நான் உறங்குவதைப்போல் நடித்துக் கொண்டு இருந்தேன். அடுத்த நாள் நீங்கள் என்னிடம் எதுவும் கேட்கவில்லை. தினமும் எனக்கு கைச் செலவுக்காக ஐந்து ரூபாய் தருவீர்கள். அன்று 10 ரூபாய் கொடுத்தீர்கள். நான் 'அப்பா 10 ரூபாய்' என்கிறேன்.' இருக்கட்டும்சினிமா கினிமா பார்க்கணும்னா தேவைப்படும்' என்றீர்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குற்ற உணர்ச்சியின் படிக்கட்டில் அன்று வைத்த என் கால்கள் இன்றுவரை மீளவே இல்லை. இப்படித்தான் முன்பொரு முறை 10ம் வகுப்பு தேர்வுக்கும் படித்துக்கொண்டு இருந்தேன். நீங்கள் என் முன்பு நிற்கிறீர்கள். 'சும்மா படிச்சுக்கிட்டே இருக்காதடா. டெண்டு கொட்டாயில 'ரத்தக்கண்ணீர்' படம் போட்டு இருக்கான். போய்ப் பாரு' என்று காசு கொடுக்கிறீர்கள். நான் மறந்துவிட்டு மீண்டும் படிக்கத் தொடங்குகிறேன்.

உண்மையில் இதற்கு நேர் மாறாக அன்று நீங்கள் 'பப்ளிக் எக்ஸாம் ஒழுங்காப் படி' என்று சொல்லி இருந்தால், நான் நிச்சயம் 'ரத்தக்கண்ணீர்' படம் பார்க்கச் சென்று இருப்பேன்.

அப்பா... புத்தகங்களுக்கு அடுத்து உங்கள் காதல், மிதிவண்டி தான் இருந்தது. நீங்கள் பணியாற்றிய பள்ளி, நாம் வீட்டில் இருந்து 20 மைல் தொலைவில் இருந்தது. தினமும் 40 மைல் சைக்கிளில் செல்வீர்கள். காஞ்சிபுரத்தில் நடக்கும் சைக்கிள் போட்டிகளில் முதன் மூன்று கோப்பைகளில் வருடந்தோறும் உங்கள் பெயரும் பொறிக்கப்பட்டு இருக்கும். நீங்கள் இறக்கும் வரை என்னை உங்கள் சைக்கிளின் பின் இருக்கையில் அமரவைத்து மிதித்துச் சென்றீர்கள்.

ஒருமுறைகூட நான் உங்களைச் சுமந்தது இல்லை. ஒருமுறை நண்பர்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து மகாபலிபுரம் வரை சென்று வரலாம் என்று முடிவு எடுத்தோம். வீட்டில் எதிர்த்தும் நீங்கள் என்னை அனுப்பிவைத்தீர்கள்.

அன்று நீங்கள்வருவதற்கு முன்பாகவே
சாப்பிட்டுவிட்டு, நான்
உறங்குவதைப்போல் நடித்துக்
கொண்டு இருந்தேன்.
அடுத்த நாள் நீங்கள் என்னிடம் எதுவும்
கேட்கவில்லை. தினமும் எனக்கு கைச்
செலவுக்காக ஐந்து ரூபாய் தருவீர்கள்.
அன்று 10 ரூபாய் கொடுத்தீர்கள். நான்
'அப்பா 10 ரூபாய்' என்கிறேன்.'
இருக்கட்டும்சினிமா கினிமா பார்க்கணும்னா
தேவைப்படும்' என்றீர்கள்.
குற்ற உணர்ச்சியின் படிக்கட்டில் அன்று
வைத்த என் கால்கள் இன்றுவரை
மீளவே இல்லை.

அப்பா... உங்கள் உயிரின் ஒரு
துளியில் இருந்து என் உலகம் தொடங்கியது.
இன்று, இவ்வேளையில் அளவில்லா அன்புடன்
என் கண்ணீரில் சில துளிகளை உங்களுக்கு
காணிக்கை ஆக்குகிறேன்!

காஞ்சிபுரத்தில் இருந்து 70 கிலோ மீட்டர்கள். காலை 5மணிக்கு புறப்பட்டு 10 மணிக்கு மகாபலிபுரம் வந்தடைந்தோம். கடற்கரையைச் சுற்றிப்பார்த்துத் திரும்பினால், எதிரில் நீங்கள் நின்றுகொண்டு இருக்கிறீர்கள். என்னை அனுப்பிவிட்டு, மனசு கேட்காமல் பேருந்தில் புறப்பட்டு வந்ததாகச் சொன்னீர்கள். பௌர்ணமி நிலா தொடர்ந்துவர, என்னைப் பின்னிருக்கையில் அமரவைத்து, என் நண்பர்களுடன் அரட்டையடித்தபடி காஞ்சிபுரம் வரை கூட்டி வந்தீர்கள். நீங்கள் இறந்த பிறகு உங்கள் அஸ்தியை கரைக்க மகாபலிபுரம் கடலுக்கு தான் வந்தேன். வழி முழுக்க அன்று நாம் கடந்து வந்த பாதைகள். என் வாழ்வில் என்றும் நான் கடக்க முடியாத பாதைகள்.

முதன் முதலாக உங்கள் கைகளைப்பிடித்து பள்ளிக்குச் சென்றது சலூனிற்குச் சென்றது கடற்கரைக்குச் சென்றது என எத்தனையோ நினைவுகள் நெஞ்சில் நிழலாடுகின்றன. சின்ன வயதில் சைக்கிள் ஓட்டக் கற்றுக்கொடுக்கும் போது என் இடுப்பைப் பிடித்து கொண்டே வந்து, சட்டென்று ஒருகணத்தில் பிடியை விட்டீர்கள். நீங்கள் பிடித்துக் கொண்டு இருப்பதாக நினைத்து, சைக்கிளை ஓட்டிக்கொண்டு இருந்தேன். இப்போதும் அப்படித்தான் நீங்கள் பிடித்துக் கொண்டு இருப்பதாக நினைத்துக் ஓட்டிக் கொண்டு இருக்கின்றேன்.

அப்பா... உங்கள் உயிரின் ஒரு துளியில் இருந்து என் உலகம் தொடங்கியது. இன்று, இவ்வேளையில் அளவில்லா அன்புடன் என் கண்ணீரில் சில துளிகளை உங்களுக்கு காணிக்கை ஆக்குகிறேன்!

இப்படிக்கு,
உங்கள் மகன்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெளி

புத்தரின் பொன்மொழிகள்

புத்தர் என்றுமே தன்னை ஒரு தேவன் என்றோ, கடவுளின் அவதாரம் என்றோ கூறிக்கொண்டதில்லை.
தான் புத்த நிலையை அடைந்த ஒரு மனிதன் என்பதையும், புவியில் பிறந்த மானிடர் அனைவருமே இந்த புத்த நிலையை அடைய முடியும் என்பதையும் தெளிவாக வலியுறுத்தினார்.
ஆசையே துன்பத்தின் அடிப்படை என அவர் கூறினார்.

அத்தகைய மகானின் பொன்மொழிகள் கீழே உங்கள் பார்வைக்கு.

உலக வாழ்க்கையின் நோக்கம் பிறருக்கு உதவி செய்வதே ஆகும்.

ஒன்றும் தெரியாது என்று நினைப்பவனுக்கு கொஞ்சமாவது அறிவு உண்டு. ஆனால், எல்லாம் தெரியும் என்று நினைப்பவன் முழு மூடன்.

நம் எண்ணங்கள் யாவும், பிறருக்கு எந்த வகையிலும் துன்பம் தருவதாக இருக்கக்கூடாது. பிறருக்கு நன்மையையும் ஆறுதலையும் தரக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.

அறிஞன் விழிப்படைந்து தன் வாழ்வில் கருத்துடனும் ஒழுக்கத்துடனும் வாழ்ந்து, வெள்ளத்தால் சேதம் அடையாத ஒரு தீவைப்போல தன்னைப் பலப்படுத்திக்கொள்கிறான்.

ஒருவன் என்ன செயல் செய்கிறானோ, அதுவாகவே அவன் ஆகிவிடுகிறான். ஆதலால், ஒவ்வொருவனும் தன்னைத்தானே உருவாக்கிக்கொள்கிறான். ஆகவே, நம் செயல்களிலிருந்து நாம் தப்பிக்க முடியாது.

ஒருவனுக்கு அவனேதான் தலைவனாக இருக்க முடியும். வேறு ஒருவன் அவனுக்குத் தலைவனாக இருக்க முடியாது. தன்னைத் தானே அடக்கி கட்டுப்படுத்தத் தெரிந்த மனிதனே பெறுதற்கரிய தலைமையைப் பெற முடியும்.

கையில் புண் இல்லையென்றால் ஒருவன் தன் கையில் நஞ்சையும் எடுக்கலாம். நஞ்சு அவனைப் பாதிப்பதில்லை. அதுபோல தீங்கு செய்யாத ஒருவனுக்குத் தீங்கு நேர்வதில்லை.

ஆகாயத்திற்குச் சென்றாலும், நடுக் கடலுக்குச் சென்றாலும், மலையின் இடுக்கில் மறைந்துகொண்டாலும், எங்கு சென்று ஒளிந்துகொண்டாலும், தீய செயலைச் செய்தவர் அதன் விளைவுக்குத் தப்பவே முடியாது

எந்தச் செயலையும் நன்கு ஆராய்ந்து, எது நன்மைக்கு உகந்தது என்று காண்கிறீர்களோ, அதையே நம்பி உறுதியாகப் பற்றுங்கள்

பகையைத் தீர்ப்பது நட்பு ஒன்றுதான். அமைதிக்கான உறுதியும் அதுவே.

உறுதி மிக்க பாறை புயல்காற்றில் அசைவதில்லை.அது போல் அறிவாளிகள் புகழ்ச்சிக்கும் இகழ்ச்சிக்கும் மனம் மயங்குவதில்லை

உடல் நோயைக் கூட நம்மால் தாங்கிக் கொள்ள முடியும். ஆனால் மன நோயை தாங்கி கொள்ள முடியாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஒவ்வொரு தகவல் தொடர்பு நிலைய சேவைகளை சித்திரை தொடக்கம் பின்வரும் செயற்பாடுகள் இடம்பெறுகின்றன,சேவைகள் இன்னமும் விஸ்தரிக்கப்படவுள்ளன

இந்தியாவிலிருந்து வந்தவர்களை பதிவுசெய்தல்- அவர்களின் தேவை அடிப்படையில், நடைமுறையில் உள்ள சேவைகளுடன் இணைதல்.

இந்தியாவிலிருந்து வந்த இளைஞர்கள், யுவதிகளை பதிவுசெய்தல் - அவர்களின் தேவை அடிப்படையில் அவர்களை வலுவூட்டல் அல்லது நடைமுறையில் உள்ள சேவைகளுடன் இணைத்தல்

இங்கிருந்து இந்தியாவிலுள்ள அகதி முகாங்களைத் தழுவியுள்ள ஐந்து தகவல் தொடர்பு நிலையங்களுடன் நேரடித் தொடர்பாடல் சேவை.

ஆவணங்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வு மற்றும் உதவிச் சேவைகள்

1) தெரிவு செய்யப்பட்ட இளைஞர் கழகங்களை வலுவூட்டல்

1. இளைஞர்களுக்கான வலுவூட்டல் பயிற்சிகள்

2.இளைஞர் கழக நிகழ்வுகளுக்கு துணை நிற்றல் - இன்றைய புதுவருட கலாச்சார நிகழ்வு.

3.இளைஞர் கழகங்களுக்கான திட்ட முன்மொழிவுப் பயிற்சிகள்

4.இதனடிப்படையில் இளைஞர்களை சிறு சமுதாயமட்ட திட்டத்தை செயற்படச் செய்தல்.

3) தெரிவு செய்யப்பட்ட பாடசாலைகளுக்கான உதவிகள்

1. ஆசிரியர்களுக்கான ஆங்கில மொழி வளர்ச்சி வகுப்புக்கள் - யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழக வவுனியா வளாகத்தில் 8-சித்திரை 2017 ஆரம்பமாகியுள்ளது

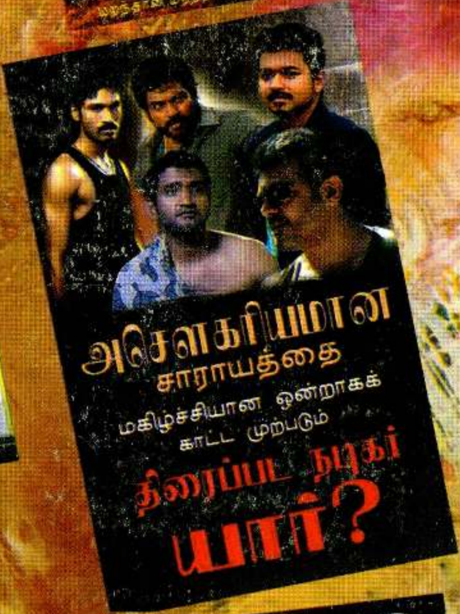
2. பாடசாலை மட்ட இளைஞர் வழிகாட்டிப் பயிற்சி மற்றும் உதவிகள்

3. ஆசிரியர்களுக்கான சமுதாய செயற்பாட்டுக் குழு கூட்டம்.

024 22 25 414
வீழ்வேன் என்று நினைத்தாயோ!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெளி வெளியின் தடயங்களில் சில.....



வீழ்வேன் என்று நினைத்தாயோ!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தீமையை நன்மையால் வெல்லுங்கள், பொய்யினை உண்மையால் வெல்லுங்கள்

தனக்கு எல்லாம் தெரியும் என இறுமாப்போடு திரிபவன் முட்டாள்.
அந்த முட்டாள்தனமே அவனை படு பாதாளத்தில் தள்ளி விடும்

அறியாமையோடு நூறு ஆண்டுகள் வாழ்வதைக் காட்டிலும்
அறிவுடன் ஒருநாள் வாழ்வது மேலானது.

நாம் அனைவரும் உண்மையானவர்களாகத் திகழ்வோமாக.
லட்சியத்தை நம்மால் பின்பற்ற முடியவில்லை என்றால்,
நமது பலவீனத்தை நாம் ஒப்புக் கொள்வோம்.
லட்சியத்தை நாம் இழிவுபடுத்தாமல் இருக்க வேண்டும்.
லட்சியத்தைத் தாழ்ந்த நிலைமைக்குக் கொண்டு செல்ல எவரும் வேண்டாம்.

முன்னேறிக்கொண்டே இரு !
முறையற்ற ஒரு செயலைச் செய்துவிட்டதாக நினைத்தாலும்,
அதற்காக நீ திரும்பிப்பார்க்க வேண்டாம்.
அவை போன்ற தவறுகளை முன்பு செய்யாமல் இருந்திருந்தால்
இன்று நீ இருக்கும் நிலையை அடைந்திருக்க முடியும் என்று இப்போது நம்புகிறாயா...???
அந்தத் தவறுகளே தான் நீ அறியாமலே உனக்கு வழிகாட்டும் தெய்வங்களாகும்.
உன் நிலை எப்படிப்பட்டதாக இருந்தாலும் அதைக் குறித்து கவலைப்பட வேண்டாம்.
லட்சியத்தை கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொண்டு முன்னேறியபடியே இரு

மனிதன் தீய எண்ணத்தோடு பேசினாலும்,
செயல் புரிந்தாலும் வண்டிச்சக்கரம் மாட்டைத் தொடர்ந்து செல்வதுபோல துக்கம் அவனைத் தொடர்ந்து செல்லும்.

தாய்நாட்டிற்கு வந்தவர்களுக்கு தடம் கொடுப்போம்

பெயர்: S.thanuska
கற்றவை:B.Com CA, Tally
வயது:24
திறமை:நல்ல கல்வி
தற்போதைய நிலை: Work Try
எதிர்பார்க்கும் கல்வி:
எதிர்பார்க்கும் தொழில்: கிடைக்கிற வேலை

பெயர்: S.Lavanja
கற்றவை:B.Com CA, Tally
வயது:27
திறமை: Accounting
தற்போதைய நிலை: RWF Accounting
எதிர்பார்க்கும் கல்வி: Computer Course
எதிர்பார்க்கும் தொழில்: அரச வேலை

பெயர்: S.Anusuya
கற்றவை:10th
வயது:25
திறமை: நெக்லஸ், காப்பு செய்வன்
தற்போதைய நிலை: தையல்
எதிர்பார்க்கும் கல்வி: IT Course
எதிர்பார்க்கும் தொழில்: அழகு நிலையம்

பெயர்: U.Sinthuja
கற்றவை: MSC
வயது: 27
திறமை: சிறப்பான கல்வி
தற்போதைய நிலை:வீட்டில் தான்
எதிர்பார்க்கும் கல்வி:
எதிர்பார்க்கும் தொழில்: Office Work

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இரா புஸ்பகாந்தன்

இளையோர் ஒழுக்கம்

தற்போதைய அவசரமானதும் அவசியமானதுமான தேவை நல்லதோர் இளையோர் ஒழுக்கம் என்பதில் ஐயம் இலலை. பொதுவான ஓர் அடிப்படையும் ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கும் இல்லாத இளையோர் சமூகம் ஒன்றுபடுவது ஆபத்தானது. அப்படி ஒன்றுபடுவது ஒற்றுமையின் பலமாகாது. ஓர் அடிப்படை இளையோர் ஒழுக்கத்தின் மத்தியில் ஓர் தூர நோக்குடனான ஒன்று கூடல்கள் அருகிவருகிறது.

சமீபகால மாற்றங்கள் எல்லோரிடத்திலும் ஓர் பயத்தையும் பதற்றத்தையும் தருவதாகவே அமைந்திருக்கிறது. இதில் பெரிதும் ஆச்சரியமில்லை. இதைவிட இந்த சமூகம் அனுபவித்திருக்கிறது. ஆயினும் யாவும் கடந்து போகும் என்ற ஆறுதலுக்கு மத்தியில் தற்போது நிலவும் நிலவரங்கள் மீளவும் கவலையளிக்கிறது. குறிப்பாக இளைஞர்கள் வேறு வழி திசைதிருப்பப்படுகிறார்கள் அல்லது திசை திரும்புகிறார்கள் என்பது மிகவும் பயங்கரமான பாதிப்பை தருவதாகும்.

தற்போதைய அவசரமானதும் அவசியமானதுமான தேவை நல்லதோர் இளையோர் ஒழுக்கம் என்பதில் ஐயம் இல்லை. பொதுவான ஓர் அடிப்படையும் ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கும் இல்லாத இளையோர் சமூகம் ஒன்றுபடுவது ஆபத்தானது. அப்படி ஒன்றுபடுவது ஒற்றுமையின் பலமாகாது. ஓர் அடிப்படை இளையோர் ஒழுக்கத்தின் மத்தியில் ஓர் தூர நோக்குடனான ஒன்று கூடல்கள் அருகிவருகிறது. காரணம் இன்றைய இளைஞர்களுக்கான சரியான வழிகாட்டல்கள் இன்மையும் அதனையொற்றிய காரணங்களும் சரியாக நிரப்பப்படவில்லை. இது ஆபத்தானது என்பதில் கரிசனை காட்டப்படுவதாகவுமில்லை. இன்றைய சமூக சீர்கேடுகளும் ஒழுக்கயீனமும் கவனத்தில் கொள்ளப்படும் அளவுக்கு அதற்கான காரணங்கள் அலசப்பட்டு காயங்களுக்கு மருந்திடப்படுவதில்லை. இதற்கான காரணங்களை அரசியல்வாதிகள் மீது மட்டும் சுமத்துவதும் விமர்சனம் செய்வதும் நியாயமாகினும் அதற்கும் அப்பால் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் இதில் அதிக அக்கறை செலுத்தவேண்டிய தேவை அதிகம் உள்ளது.

பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் இளையோர் ஒழுக்கத்தை கட்டியெழுப்புவதில் முக்கிய பங்காற்ற வேண்டியவர்கள். இதையெல்லாம் வெறும் வாழ்க்கையின் நிர்பந்தமாக கருதாது இளையோர் வளர்ச்சியில் இவர்களின் பொறுப்புக்களை சரியாக ஆற்றதவறியமையும் இன்றைய இளையோர் ஒழுக்கமின்மைக்கு பிரதான காரணமாகும். வாழ்க்கை அளிக்கும் வாய்ப்புக்களில் தமது பிள்ளைகள் அல்லது மாணவர்கள் சரியான வழியில் பங்குகொள்கிறார்களா என்பதை இவர்கள் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும் சரியான பாதையில் செல்வதற்கான தைரியத்தையும் குணநலன்களின் பலத்தையும் இளையோர்களிடம் ஊக்குவிக்கவேண்டும். வாழ்க்கைக்கான குறிக்கோள் நோக்கி அவர்களை இயக்கவேண்டும். இதனை அமைதியான மற்றும் மகிழ்ச்சியான நிலையிலேயே அடையமுடியும் என்பதை உணர்த்த வேண்டும். அசாதாரணமான ஒன்றை சாதாரணமாக மாற்றமுடியும் என்ற நல்ல தலைமைத்துவ பண்பை வளர்க்கவேண்டும்.

ஆமாம், பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரிய சமூகமே இதற்கான அதிக வாய்ப்பை கொண்டுள்ளனர். வாழ்க்கை பாதை என்பது வெறும் சுகம் மாத்திரம் அல்ல. இருபத்தைந்து வயதுக்குள் கற்கையை பூர்த்திசெய்து தொழில்தேடி நல்ல சம்பளத்தோடு திருமணம் முடித்து தமக்கான ஓர் வீட்டையும் கட்டியவுடன் வாழ்க்கை வெற்றிபெற்றுவிடாது. வாழ்க்கை என்பது வென்று கொண்டே இருப்பது. இந்த ஒழுக்கம் இளையோரிடத்தில் கட்டியெழுப்பப்படுமானால் அவர்கள் வாழ்வில் வென்றுகொண்டு இருக்க வழிதேடுவார்கள். ஒழுக்க சீர்கேடான அல்லது சமூக சீர்கேடுகளில் ஈடுபடுவதை தவிர்த்து வாழ்வில் வெற்றிபெற முனைவார்கள். தங்களின் வாழ்வில் பெரிய மாற்றங்களை செய்ய முயற்சிசெய்வார்கள். ஏனெனில் தாங்கள் தற்போது அனுபவிப்பதைவிட இன்னும் நிறைய இருப்பதாக அவர்கள் நம்புவார்கள். இவை யாவற்றுக்கும் சரியான வழிக்காட்டல் அவசியம்.

இருபத்தைந்து வயதுக்குள் கற்கையை பூர்த்திசெய்து தொழில்தேடி நல்ல சம்பளத்தோடு திருமணம் முடித்து தமக்கான ஓர் வீட்டையும் கட்டியவுடன் வாழ்க்கை வெற்றிபெற்றுவிடாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தமக்கென இலக்குகளை உருவாக்கி அதனை அடைவதற்கு முயல்வர். இந்த மனப்பாங்கு இவர்களுக்கு வளர்க்கப்படவேண்டும். இதுவும் ஒரு படைபாற்றல் திறன். இலக்குகளை அடையும் ஆர்வம் இவர்களுக்கு வரும் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளவும் சவால்களை வெல்லும் மனப்பாங்கையும் வளர்க்கும். சமூக ஒழுக்கநெறிகள் இவர்களை செதுக்கும். ஆயினும் தற்போதைய சமூக நடைமுறை மாற்றங்கள் மற்றும் திட்டமிட்ட செயற்பாடுகள் இவர்களை ஓர் பெஷன் லைப் என்ற வார்த்தைக்குள் இழுத்து அவர்களின் எதிர்காலத்தையே பாழாக்கி விடுகிறது. இந்த பெஷன் லைப் தான் அதிகம் சமூக வன்முறைகளுக்கு காரணமாகி இருக்கிறது.

> ***இன்று கைப்பேசிகள் பரவலாக காணப்படுவதோடு இதுவொரு பெஷனாக மாறி சுயநினைவு ஏற்படுவதை தடுத்து மனித உறவுகளில் பெரிதும் இடைவெளியை ஏற்படுத்தி இருக்கிறது. சமூக இணைவை தடுப்பதில் கைப்பேசிகள் பெரிதும் தாக்கம் செலுத்தி இருக்கிறது.***

சமூக பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் ஒழுக்கநெறிகள் யாவற்றையும் தலைகீழாக்கி இருக்கிறது. இதற்கும் இந்த பெஷன்லைப்தான் காரணம். இன்று கைப்பேசிகள் பரவலாக காணப்படுவதோடு இதுவொரு பெஷனாக மாறி சுயநினைவு ஏற்படுவதை தடுத்து மனித உறவுகளில் பெரிதும் இடைவெளியை ஏற்படுத்தி இருக்கிறது. சமூக இணைவை தடுப்பதில் கைப்பேசிகள் பெரிதும் தாக்கம் செலுத்தி இருக்கிறது.

ஒருவனுக்கு அடிப்படையில் தேவையான உணவு, அகமகிழ்ச்சி மற்றும் சுற்றுசூழல் என்பவை யாவும் சிதறிபோக நாம் செய்த தெரிவுகளில் தவறு இருக்கிறது. மாற்றங்களை ஏற்பதில் தவறு இல்லை, அதில் எதனை தெரிவுசெய்கிறோம் என்பதில்தான் தவறு இருக்கிறது. எங்கள் தெரிவுகள் தான் எங்களை தவறுசெய்ய வைக்கிறது. இதற்கு எண்ணங்கள சரியாக இருக்கவேண்டும். எண்ணங்களே செயல்களாகி செயல்கள் பழக்கமாகி பழக்கம் எமது நடத்தையை தீர்மானிக்கிறது. எனவே எமது எண்ணங்கள் நல்லதாக இருக்கும்போது நல்லதை செய்கிறோம். நல்லதையே நாம் செய்வதால் நாம் நல்லவர்களாக இருக்கமுடிகிறது. ஆதலினால் இளையோர் ஒழுக்கத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்போம்.

இரா. புஷ்பகாந்தன்

தாய்நாட்டிற்கு வந்தவர்களுக்கு தடம் கொடுப்போம்

பெயர்: ஸ்ரீ.டுரன்சிலி
கற்றவை: DCSE,BE
வயது: 25
திறமை: Teaching (Mobile Hard Ware)
தற்போதைய நிலை: Studing in LOYOLA Campuses
எதிர்பார்க்கும் கல்வி:
எதிர்பார்க்கும் தொழில்: Prefessional Job

பெயர்: V.Sujitha
கற்றவை: BSC
வயது: 28
திறமை: தையல்
தற்போதைய நிலை: வேலை வாய்ப்புக்காக காத்திருத்தல்
எதிர்பார்க்கும் கல்வி:
எதிர்பார்க்கும் தொழில்: ஆசிரியர்

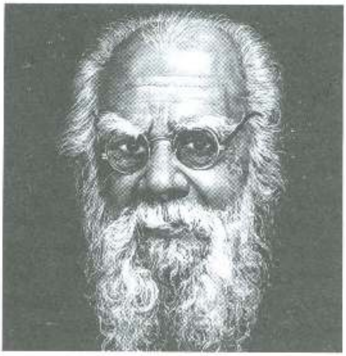
பெயர்: S.Vimalraj
கற்றவை: B.Com CA
வயது: 27
திறமை: சந்தைப்படுத்தல்
தற்போதைய நிலை: J.C எடுக்கும் வேலை
எதிர்பார்க்கும் கல்வி:
எதிர்பார்க்கும் தொழில்: கிடைக்கிற வேலை

பெயர்: N.Ganaseelan
கற்றவை: MSC-IT
வயது: 34
திறமை: பேசும் திறன்
தற்போதைய நிலை: Studio
எதிர்பார்க்கும் கல்வி: Visual Media
எதிர்பார்க்கும் தொழில்: Computer Center

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சே ரா

பெரியார்



ஒரு தலைவனால் தன்னை தாழ்த்திக் கொண்டு தற்பெருமைகளை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு தனது கொள்கைகளை பரப்புவது மட்டுமே இலட்சியமாக கொண்டு செயல்பட முடியுமா? என்றால் நிச்சயமாக முடியும்! என்று கூறி பெரியாரை சுட்டிக் காட்டுவேன். 'நானே சொன்னாலும் சரி, உன் பகுத்தறிவு கொண்டு ஆராய்ந்து முடிவெடுக்க வேண்டும்' என்ற வரிகளுக்கு சொந்தக்காரர் பெரியார். செப்டம்பர் 17, 1879 அன்று தான் உலகின் மிகச்சிறந்த பகுத்தறிவுவாதிகளில் ஒருவரான பெரியார் தீண்டாமை தலைவிரித்தாடும் ஒரு நாட்டின் தென்கோடி பகுதியில் நாயக்கர் என்ற உயர் சாதியில் பிறக்கிறார். பிறக்கும் போது யாருக்குத் தான் தெரியும். உயர் சாதியில் பிறந்த இந்த குழந்தை சாதியக்கொடுமை, தீண்டாமை, மூடநம்பிக்கை மற்றும் பெண்ணுரிமை பற்றி எல்லாம் பேசப்போகிறது என்று ஒருவேளை தெரிந்திருந்தால் அன்றே கொன்று ஒழித்திருப்பார்கள் நமது கலாச்சார காவலர்கள்.

மக்களை தொடர்ந்து முட்டாளாக வைத்திருக்கும் மூட நம்பிக்கைகளையும் அதற்கு ஆதாரமாக விளங்கக் கூடியகடவுள் நம்பிக்கையினையும் பெரியார் தீவிரமாக எதிர்த்தார். பெரியாரின் பகுத்தறிவு பயணம் தொடங்கியது அவருடைய பன்னிரெண்டாவது வயதில்தான். பள்ளிப் படிப்பை நிறுத்திய பெரியாருக்கு அவரின் தந்தையின் அறிவுரைப்படி வைணவப் பண்டிதர் ஒருவர் இந்து புராண இலக்கிய உபதேசங்களை கற்றுக் கொடுத்தார். அந்த சிறுவயதிலே பெரியார் புராணக் கதைகளில் எழும் சந்தேகங்களை துடுக்குடன் வினவினார். அப்போது எழுந்த கருத்து வேறுபடவே பின்னாளில் இந்து ஆரிய எதிர்ப்பு கோட்பாடுகளுக்கு ஊன்றுகோளாய் அமைந்தது 1904 ஆம் ஆண்டு பெரியாரின் வாழ்க்கைப் பாதையை முற்றிலுமாக மாற்றி அமைத்த ஓர் வருடமாக அமைந்தது. இந்த வருடம் தான் பெரியார் காசி விசுவநாதரை தரிசிக்க செல்கிறார். அங்கே நடக்கும் பிச்சை எடுத்தல், கங்கையில் பிணங்களை மிதக்க விடுதல் போன்ற மனிதாபிமானமற்ற செயல்கள் மற்றும் பிராமணர்களின் சுரண்டல்கள் ஆகியவற்றை காண்கிறார். இதற்கிடையே காசியில் நடந்த ஒரு நிகழ்வு அவரின் வாழ்க்கயை ஒட்டு மொத்தமாக புரட்டி போட்டது. பிராமணரல்லாதார் வழங்கும் நிதியில் நடத்தப்படும் அன்னச்சத்திரத்தில் பெரியாருக்கு அவர் பிராமணர் அல்ல என்ற காரணத்திற்காக உணவு வழங்க மறுக்கப்பட்டது.

இறுதியாக பசியின் கொடுமை தாளாமல் குப்பையில் விழும் எச்சில் இலைகளில் உள்ள உணவை உண்டு தன் பசியை பெரியார் போக்கிக் கொள்ள வேண்டியதாயிற்று. இந்த நிகழ்விற்கு பிறகு அதுவரை இறைபற்றுள்ளவராக இருந்த பெரியார் இறை மறுப்பாளராக மாறினார். அவர் தனது வாழ்க்கையில் எத்தனையோ போராட்டங்களை நடத்தியிருந்தாலும் "வைக்கம் போராட்டம்" அளவிற்கு வேறு எந்த போராட்டமும் அவருக்கு பெயர் வாங்கித் தரவில்லை என்பது தான் உண்மை. அது எந்த அளவிற்கு என்றால் "வைக்கம் வீரர்" என்ற பட்டத்தை பெறும் அளவிற்கு. கேரளாவில் வைக்கம் என்ற பகுதியில் உள்ள கோவிலுக்குள் நுழையவும் கோவில் இருக்கும் வீதிகளில் நடக்கவும் தலீத் மக்கள் மற்றும் ஈழத்தவர்களுக்கு தடைவிதிக்கப் பட்டிருந்தது. இதற்கு எதிராக நடந்த போராட்டமே "வைக்கம் போராட்டம்" நாடெங்கிலும் இருந்து காங்கிரஸ் தலைவர்களும், தொண்டர்களும் அதில் பங்கு கொண்டார்கள். தமிழகத்தில் இருந்து ஈ.வே.ரா, கோவை அய்யாமுத்து மற்றும் எம்.வி நாயுடு ஆகிய மூவரும் பங்கெடுத்தார்கள். பெரியார் அந்த போராட்டத்தில் ஈடுபட்டது சில மாதங்கள் மட்டுமே ஆனால் மேலும் பல மாதங்கள் அந்த போராட்டம் நீடித்தது. ஒரு கட்டத்தில் பெரியார் கைது செய்யப்பட்ட பின்பும் அவரின் தொண்டர்கள் அந்த போராட்டத்தை கையில் எடுத்து வெற்றிக் கண்டனர் அதன் பின்னரே பெரியார் "வைக்கம் வீரர்" என்றழைக்கப்பட்டார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மக்களை அறிவின்மையிலிருந்து மீட்டெடுக்கவும் தெளிவுடையவர்களாக மாற்றவும் சுயமரியாதை இயக்கத்தை 1925–ல் பெரியார் தோற்றுவித்தார்.

மக்களை அறிவின்மையிலிருந்து மீட்டெடுக்கவும் தெளிவுடையவர்களாக மாற்றவும் சுயமரியாதை இயக்கத்தை 1925-ல் பெரியார் தோற்றுவித்தார். சுயமரியாதை இயக்கம் சமயச்சடங்குகள் இல்லாத திருமணங்கள் நடைபெற வலியுறுத்தியது. ஆணும், பெண்ணும் சமம் அவர்கள் வேறுபாடின்றி சரிநிகர் சமமாக வாழ வலியுறுத்தியது. சாதி மறுப்பு மற்றும் கைம்பெண் திருமணத்தை ஊக்கப்டுத்தியது. 1920-களிலே குடும்ப கட்டுப்பாடு முறையை வலியுறுத்தியது. கோயில்களில் தேவதாசி முறையையும் குழந்தை திருமணத்தையும் தடை செய்தது.சுயமரியாதை இயக்கத்தின் பரப்புரை மற்றும் தத்துவங்களை மக்களிடம் கொண்டு சேர்ப்பதையே முழ நேர வேலையாக செய்து வந்தார் பெரியார். அதற்கு ஏதுவாக குடியரசு நாளிதழையும் துவக்கினார். பெரியார் கையில் எடுத்த மற்றுமொரு பெரிய போராட்டம் இந்தி எதிர்ப்பு போராட்டம். சக்கரவர்த்தி ராஜகோபாலாச்சாரியார் தமிழகத்தின் முதல்வரான காலத்தில் இந்தி கட்டாய மொழியாக பள்ளிகளில் அறிமுகப் படுத்தப்பட்டது. இது இந்தி எதிர்ப்பு போராட்டமாக வெடித்தது.

அதே வருடம் "தமிழ்நாடு தமிழருக்கே" என்ற முழக்கம் ஊரெங்கும் முழங்கியது. இதை முதன் முதலில் முழக்கமிட்டவர் பெரியார். இந்தி திணிப்பு ஆரியர்கள்,திராவிடர்கள் பண்பாட்டை சிதைக்க திட்டமிடும் தந்திரச்செயல் என பெரியார் குறிப்பிட்டார். இந்தி திணிப்பு வட இந்திய மக்களிடம் இருந்து தமிழகத்தை பிரித்து தமிழகத்தை இரண்டாம் தர குடிமக்களாக மாற வழிவகுத்துவிடும் தமிழை இனிமேல் பயன்படுத்த முடியாத நிலைக்கு தமிழர்கள் சென்று விடுவார்கள் என்றும் பெரியார் எடுத்துரைத்தார்.இந்தி எதிர்ப்பு போராட்டங்களில் நீதிக்கட்சி முக்கிய பங்காற்றியது. ஆரம்பத்தில் தென்னிந்திய நிலவுரிமைச் சங்கம் என்ற பெயரில் பிராமணர்களுக்கு எதிராக செயல்பட்டு வந்தது இவ்வமைப்பு. அதை பின்னால் நீதிக்கட்சி என பெரியார் பெயர் மாற்றம் செய்தார். இந்தி எதிர்ப்பு போராட்டத்திற்கு பிறகு திராவிட இயக்கத்திற்கும் கணிசமான மாணவர்கள் ஆதரவு கிட்டியது.நீதிக்கட்சி மக்கள் ஆதரவு இல்லாததால் மிகவும் நலிவடைந்து இருந்த காலம் அது.

இந்தி எதிர்ப்பு போராட்டத்தில் சிறை சென்று வந்த பெரியார் அக்கட்சி தலைவர் பொறுப்பை ஏற்றார்.பெரும்பாலான பொதுக்குழு உறுப்பினர்கள் கல்வியறிவு பெற்றவர்களாகவும், செல்வந்தவர்களாகவும் இருந்தபடியால் அவர்கள் பெரியாரின் தலைமையை விரும்பாமல் கட்சியிலிருந்து விலகினர்.அதன் பிறகு நீதிக்கட்சி திராவிடர் கழகம் என பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டது. திராவிடர் கழகத்தின் கொள்கை நகர மக்களிடமும் மாணவ சமுதாயத்தினரிடமும் வேகமாக பரவியது. பார்ப்பன புரோகிதர்களின் அடையாளமான இந்தி மற்றும் சமயச்சடங்குகள் தமிழ் பண்பாட்டுக்கு விரோதமானவை என அடையாளம் கண்டு விளக்கிவைத்தார்.

திராவிடர் கழகமானது தலித் நலம், பெண் கல்வி, கைம்பெண் திருமணம்., ஆதரவற்றோர் மற்றும் கருணை இல்லங்கள் இவற்றில் தனிக் கவனம் செலுத்தியது. பெரியாருடன் கருத்து வேறுபாடு கொண்டிருந்த அண்ணாதுரை 1948-ல் பெரியார் தன்னை விட நாற்பது வயது சிறிய மணியம்மையாரை மறுமணம் செய்து கொண்டதை காரணம் காட்டி பிரிந்து சென்று திராவிட முன்னேற்ற கழகத்தினை தொடங்கினார். பெண்களுக்கு தேவையான சீரிய கருத்துக்களை தெளிவாக எடுத்துரைத்தவர் தந்தை பெரியார் என்று கூறினால் அது மிகையாகாது.தமிழரிடையே பெண்ணடிமைத்தனம் பரவக் காரணமே இந்த கற்பு என்கிற கருமாந்திரம்தான். ஆண் தனக்கு இருந்த உடல் வலிமை மூலம் பெண்களை தன் காட்டுபாட்டிற்குள் வைத்ததோடு கற்பையும் அவளுக்கு எதிரான ஆயுதமாக பயன்படுத்தினான். இதை கடுமையாக எதிர்த்த பெரியார் கற்பு என்பதன் அடிப்படை புரிதல் மாற்றப்பட்டு ஆண்-பெண் இருபாலருக்கும் பொதுவான ஒன்றாக அதை கருத வேண்டும் என்று பெரியார் வலியுறுத்தினார்.

திராவிடர் கழகத்தின் கொள்கை நகர மக்களிடமும் மாணவ சமுதாயத்தினரிடமும் வேகமாக பரவியது. பார்ப்பன புரோகிதர்களின் அடையாளமான இந்தி மற்றும் சமயச்சடங்குகள் தமிழ் பண்பாட்டுக்கு விரோதமானவை என அடையாளம் கண்டு விளக்கிவைத்தார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஒருபடி மேலே சென்று பெண்களை அடிமைப்படுத்தும் புராணங்களை, இதிகாசங்களையும் கடுமையாக எதிர்த்தார். மேலும் பெண்கள் தான் அடிமையாக இருக்கிறோம் என்று தெரியாமலே ஆண்களுக்கு பணிவிடை செய்வதை கண்டு மிகுந்த வருத்தம் அடைந்தார். குழந்தை திருமணம் ,தேவதாசி முறை என்பன ஒழிய வேண்டுமெனவும் விதவை மணம், கலப்பு மணம், என்பன ஊக்குவிக்கப் பட வேண்டுமென்பதிலும் தீவிரமாய் அவருக்கு ஆர்வமிருந்தது.அவர் இறந்து பல வருடங்கள் ஆகியும் இன்னும் அதிகப்படியான எண்ணிக்கை இருந்து வெளியே வரவில்லை என்பது மிகுந்த வருத்தமளிக்கிறது. கணவர்க்கு பணிவிடை செய்வதையும் குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதும் மட்டுமே அவர்களுக்கான வேலை என்று நினைத்து அதை விட்டு வெளியே வர அவர்கள் முயற்சிக்கவே இல்லை. சினிமாக்களில் பெண்களை ஆண்களுக்கு மோகமூட்டும் ஒரு பொருளாகவே பெண்களை பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

பெண்களின் உடல் உறுப்புகளுக்கு விலை நிர்ணயிக்கப்பட்டு எவ்வளவு குறைவாக ஆடை அணிகிறார்களோ அவ்வளவு அதிகமாக பணம் கொடுக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள் பெண்களின் உடல் காட்சிப் பொருளாக மாற்றப்பட்டு விட்டது.

பெண்கள் அவர்களின் உரிமையை உணர்ந்து அதை கேட்டு ஒருவேளை மறுத்தால் போராடி பெற வேண்டும் பெரியார் என்ற உலகின் மிகச்சிறந்த பகுத்தறிவுவாதி இன்று நம்முடன் இல்லை இறந்து பல ஆண்டுகள் ஆகியும் அவர் மீதுள்ள ஈர்ப்பு அவரின் தொண்டர்களிடம் சிறிதும் குறையவில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் தமிழ்நாட்டில் ஏதோ ஒரு மூலையில் யாரோ ஒருவர் இன்று முதல் நான் பெரியாரை பின்பற்ற போகிறேன் என்கிறார். பலர் பெரியாரின் கொள்கைகளை உள்வாங்கி கொள்கிறார்கள். பெரியாரை இன்றைய சமூகம் தேடி தேடி படிக்கிறது. பெரியாரை இளம் சமூகம் கொண்டாடுகிறது. இதில் ஒன்றும் ஆச்சர்யம் இல்லை. ஏனெனில் அவருக்கு அந்த தகுதி இருக்கிறது ஒரு முறை அவரின் பெயரை பற்றிய சர்ச்சை எழுந்த போது **"என் பெயர் தான் உனக்கு பிரச்சனை என்றால் என்னை மயிர் என்று அழைத்துக்கொள்"** என்று கூறியவர் பெரியார்.

இன்னும் பல நூறு ஆண்டுகள் ஆனாலும் இவரை சரித்திரத்தின் பக்கத்தில் இருந்து எவராலும் தூக்கி போட முடியாது என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மை.

- சேரா

பெயர்: G.Thivyana

கற்றவை:A/L, NTCE

வயது:24

திறமை:முன் வந்து பேசுதல்

தற்போதைய நிலை: Childfund Infomation Hub Assitant

எதிர்பார்க்கும் கல்வி:

எதிர்பார்க்கும் தொழில்: Goverment Job

தாய்நாட்டிற்கு வந்தவர்களுக்கு தடம் கொடுப்போம்

மேலதிக தொடர்புகளுக்கு 024 22 25 414

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சொல்லி வைப்போம்

சகமனிதன் மீது அன்பு செலுத்த நேரமில்லாதவன் தான் சாதியை பற்றி எழுதுகிறான் அரசியலை விமர்சிக்கிறான் முதுகெலும்பில்லாத மூளை கெட்டவர்கள் என எண்ணி நகையாடுகிறான் 'ச்சீ.. இதுக்கு அது தேவல' என சங்கடப்பட்டுக்கொள்கிறான் அவனைப் போல் தான் நாம்இன்னும் சொல்லப்போனால் அவனை விடஒரு படி மேல் தான் அவன் எண்ணி நகையாடுகிறான் நாம் துள்ளி சிரிக்கிறோம் வாயோரம் வழிந்த இரத்தக்கறையை மறைத்தபடி ஒரு ஓநாயாய்...

வருமானம் என்பது கண்ணீர் போல ஒரே இடத்துலயிருந்து மட்டும் தான் வருது..!!

செலவு என்பது வியர்வை போல எங்கிருந்தெல்லாமோ வருது...!!!

படிச்சபோதே பகிறனும்னு தோனுச்சு

<u>வாழ்கையின் இரண்டு பொன்மொழிகள்</u>

உசுபேத்துரவன் கிட்ட உம்முனும்

கடுப்பேத்துரவன் கிட்ட கம்முனும்

இருந்தா

நம்ம வாழ்கை ஜம்முனு இருக்கும்!

வாழ்க்கை என்ற போராட்டத்தை எதிர்கொள்ள நீங்கள் போராளியாக இருக்க வேண்டாம் ஏமாளியாக இல்லாமல் இருந்தாலே போதும்..

என் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பக்கங்களாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன்

எல்லா பக்கங்களும் நனைந்து விடுகின்றது

ஆனந்தக் கண்ணீராலும் வலியால் வந்த கண்ணீராலும்

யாரு அட்வைஸ் பண்ணினா, கண்ணு வேர்த்து, குபீருன்னு சிரிப்பு வருதோ, அவன் தான் நம்ம க்ளோஸ் ப்ரெண்டு

சிரிக்க மட்டும், சிந்திக்க இல்லை
சிந்திச்சு சண்டைபோடகூடாது

கலர் கலரா புடவை கட்டுனா மனைவிகளுக்கு
எடுப்பா தான் இருக்கும்

ஆனால் அத வாங்கி தர கணவருக்கு
கடுப்பா தான் இருக்கும்

அதிர்ஷ்டம் ஒருபோதும் முட்டாளை புத்திசாலி ஆக்குவதில்லை!!!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஒவ்வொரு ஆணின் குறும்பை ரசிக்க ஒரு பெண்ணும்
ஒவ்வொரு பெண்ணின் குழந்தைத்தனத்தை ரசிக்க ஒரு
ஆணும் கிடைத்தால் வாழ்க்கை வரம்

மாட்டுக்கு முன்னாடி போனா முட்டும்!!!
பிகருக்கு பின்னாடி போனா திட்டும்!!!

ஆனா இத ரெண்டையும் மேய்க்கரது
ரொம்ப கஷ்டம்

பெத்தவங்களை விட்டுட்டு ஓடி வந்தால்
அவள் காதலி...!

பெத்ததையெல்லாம்விட்டுட்டு ஓடி வந்தால்
அவள் கள்ளக்காதலி..

டீ ல சக்கரைய போட்டாலும்... சக்கரைல டீ ய ஊத்துனாலும் கறையப்போறது என்னமோ சக்கரைதான்..

அதே மாதிரி வாழ்க்கைய நினைச்சி வருத்தப்பட்டாலும்...வருத்தப்பட்டுகிட்டே

வாழ்ந்தாலும்வீணா போறது நம்ம வாழ்க்கைதான்...

டீ குடிக்கும் போது யோசிச்சது

ராஜதந்திரம் என்றால் என்ன?

தந்தை மகனை நோக்கி: நான் தேர்ந்தெடுக்கும் பெண்ணை தான் நீ திருமணம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

மகன்:என்னால் முடியாது

தந்தை: டேய் அது பில்கேட்ஸ் பொண்ணு.

மகன்: டபுள் ஓகே டாட்.

தந்தை பில்கேட்ஸிடம் போய்: என் மகனுக்கு உங்க பெண்ணை திருமணம் செய்து வைக்கமுடியுமா???

பில்கேட்ஸ்: முடியாது

மகனின் தந்தை: என் பையன் World Bank CEO.

பில்கேட்ஸ்: டபுள் ஓகே

தந்தை World Bank CEO விடம் போய்: என் மகனுக்கு உங்கள் பேங்கில் CEO போஸ்ட் தரமுடியுமா.

பேங்காரர்: யாருயா உன் பையன் அதுவும் ஸ்ட்ரெய்டா CEO

தந்தை: பில்கேட்ஸின் மருமகன்

பேங்காரர்: எப்போ வேலைல ஜாயின் பன்னுவார்ன்னு கேட்டு சொல்லுங்க.

வாய்ப்புகள் வராது நாம் தான் உருவாக்கிக்கொள்ளவேண்டும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

லட்டு

கிழவி ஆவேசமாக தவழ்ந்து சென்று பந்தி போட்ட இடத்தில் சிதறிக்கிடந்த லட்டுத்துளிகளை பொறுக்கிச் சேர்க்கிறாள். 'லட்டு லட்டு' என மகிழ்ச்சிப் பரவசத்துடன் சொல்லியபடியே தின்கிறாள்.

பிரேம்சந்தின் ஒரு இந்திக் கதை. லட்டு என்று பெயர். கதாநாயகிக்கு தொண்ணூறு வயது. திரும்பவும் குழந்தை ஆகிவிட்டாள். நடக்க முடியாது, தவழ்வாள். பொக்கைவாயில் மழலைச்சொல்தான் பேசுவாள். காது சரியாகக் கேட்காது. பெரும்பாலும் சிரிப்புதான் அவள் மொழி.வீட்டில் அவள் மகனும் மருமகளும் பேரப்பிள்ளைகளும் உள்ளனர். மருமகளுக்கு இந்தக்குழந்தையை பராமரித்து அலுத்து விட்டது.கண்ணும் கருத்துமாக பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சாப்பாடு ஊட்டி விட வேணும். மலசலம் கழிக்க கொண்டுபோக வேண்டும். படுக்க வைத்து போர்த்திவிட வேண்டும். கொஞ்சம் கண்ணசந்தால் எங்காவது போய்விடும். விழுந்து அடிபட்டு வந்துசேரும். எதையாவது எடுத்து வாயில் போட்டுக்கொள்ளும். இது செத்து ஒழிந்தால் தான் எனக்கு வாழ்க்கை என்று வைகிறாள் மருமகள்.

பேத்திக்குக் கல்யாணப்பேச்சு அடிபடுகிறது. கல்யாணம் என்ற சொல் எப்படியோ காதில் விழுந்ததும் கிழத்துக்கு லட்டு நினைவு வந்து விட்டது.அதன் கல்யாணத்தன்றைக்கு தேங்காயளவுக்கு லட்டு செய்தார்கள். லட்டு வேண்டும் லட்டு என்று கிழவி முனக ஆரம்பித்தாள். எப்போது கல்யாணம், கல்யாணத்துக்கு லட்டு உண்டா? என்று வாய் ஓயாமல் நச்சரிக்க ஆரம்பித்தாள்.சும்மாகிட. உனக்கு இந்த வயசில லட்டு ஒரு கேடா என்றாள் மருமகள். திட்டெல்லாம் கிழத்துக்கு பொருட்டே அல்ல. லட்டு லட்டு எனஒரே ஜபம். வேறு நினைப்பே இல்லை.' கல்யாணத்துக்கு லட்டு செய்வேன் உனக்கு ஒரு கூடை லட்டு தருவேன் தின்றுவிட்டு செத்துதொலை என்ன? என்கிறாள் மருமகள் கல்யாணம் நெருங்குகிறது. ஊரையே அழைத்து விட்டார்கள்.ஆயிரம் லட்டு தேவை. கொல்லைப் பக்கம் அடுப்புமூட்டி லட்டு செய்கிறாள் எங்காவது அடுப்பில் விழுந்துவிடப்போகிறது என்று மருமகள் அவளை அறையிலே வைத்திருக்கிறாள். கல்யாணம் முடிந்தபின் உனக்கு லட்டு தருவேன் என்கிறாள்.கலயாணம். விருந்தினர்கள் வந்தபடியே இருக்கிறார்கள். கிழவி நடுவே லட்டுலட்டு என்று தவழ்கிறாள். யாரோ சிரிக்கிறார்கள். மருமகளுக்கு அவமானமாக இருக்கிறது. கிழவியை இழுத்துச் சென்று ஒரு அறையில் போட்டு பெரிய பூட்டால் பூட்டிவிடுகிறாள். லட்டுலட்டு என்கிறாள் கிழவி. கல்யாணம் முடிந்தபின் லட்டுமலையே இருக்கிறது, சும்மா கிட என்கிறாள் மருமகள்.கல்யாணத்தில் பயங்கரமான கூட்டம். சாப்பாடும் பலகாரங்களும் போதவில்லை. உபசரித்து முதுகு ஒடிகிறது. களைத்து சோர்ந்து எழ முடியாமல் மருமகள் உட்கார்ந்துவிடுகிறாள்.

வந்தவர்கள் எல்லாரும் போய்விடுகிறார்கள். மிச்சபேர் தூங்கிவிட்டார்கள். வீடே தனியமாக கிடக்கிறது. எங்காவது அப்படியே விழுந்து தூங்கினால்போதும் என்றிருக்கிறது. யாரோ கதவைத்திறந்துவிட்டார்கள். கிழவி ஆவேசமாக தவழ்ந்து சென்று பந்தி போட்ட இடத்தில் சிதறிக்கிடந்த லட்டுத்துளிகளை பொறுக்கிச் சேர்க்கிறாள். 'லட்டு லட்டு' என மகிழ்ச்சிப் பரவசத்துடன் சொல்லியபடியே தின்கிறாள். மருமகள் தற்செயலாக அப்படி வந்தவள் அதைக் காண்கிறாள்.

கிழவியின் முகத்தில் குழந்தையின் தூய சிரிப்பு. 'லட்டு பார்த்தாயா? நிறைய இருக்கிறது.'அப்படியே அலறியபடி கிழவி காலில் விழுகிறாள் மருமகள். 'என் தாயே உனக்கு ஒரு லட்டு கொடுக்கத் தோன்றவில்லையே!' என்று கதறுகிறாள். நள்ளிரவில் அடுப்பு மூட்டி லட்டு செய்ய ஆரம்பிக்கிறாள்.நண்பர்களே, மகத்தான ஏதோ ஒன்று பேரிலக்கியங்களில் உள்ளது. அது மனிதாபிமானமா அன்பா என்ன என்று நான் சொல்ல விரும்பவில்லை. மனிதன் தன் வாழக்கையின் சாரமாக மீண்டும் மீண்டும் கண்டடையும் ஒன்று. நம்மை கண்ணீர் விடவைக்கும் ஒன்று. அதைக் காணும்போது மனிதமனம் ஆனந்தம் நிறைந்து ததும்புகிறது. அந்த ஆனந்தமே இலக்கியத்தின் மையம்.

(ஜெயமோகனின் தனிக்குரல் நூலில் இருந்து...)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிரதீபா குலசிங்கம்

சகோதரதேசம் மீண்டு சரித்திரதேசம் மீண்டதொரு காலமதில்...

விதைக்கப்பட்ட விதைகளெல்லாம் பயிராக நெருந்திருக்கையில் வேரோடு சாய்க்கப்பட்ட ஒரு பொழுதில் விடியல் விழ்ந்து புறப்பட்டது ஒரு பயணம்.விரிந்திருந்த இடங்களிளெல்லாம் விசிறப்பட்ட குருதியில் சாயங்களும் வழி நெருக பற்றியிழந்த குற்றுயிர்களை ஒதுக்கிச்சென்ற பாதங்களுமாக பயணப்பட்டுக் கொண்ட அந்தப் பயங்கர பொழுதுகள் என்றும் மீட்டுப் பார்க்க விரும்பாதவை.

எனக்குள் உறங்கிக்கிடந்த அத்தனை உணர்வுகளும் நரம்புகளில் ஏறிப் புடைந்து முறுகி நின்றன. என் தேசம், என் தாய் என்னை ஈன்றது மட்டுமன்றி என் தாயின் பாதம் முதல் பதித்ததுமான என் புழுதிச் சாலை உரக்க கத்திக்கொண்டு ஊரெல்லாம் ஓடவேண்டும்.

துளிர்விட இருப்பது தளிர்கள் தான் என்றொரு நம்பிக்கையில் தான் மீண்டும் மரங்கள் நாட்டப்படுகின்றது பாலைவனத்திலும் கூடகோடி பரம்பரைகள் வாழ்ந்த மண், ஒரு கோப்பை தேநீருடன் ஒரு பாண் துண்டை ரசித்து உண்டு வாழும் நாட்கள் புழுதி மண் உடலில் ஒட்டும்படி நிலத்தோடு ஒட்டியமர்ந்து கதைகள் பேசிய நிமிடங்கள், வியர்வை பனித்துளிகள் மேனிதுளிர்க்கும்படி மிதிவண்டியில் காதலை துரத்திச் சென்ற பார்வைகள், அடுத்த வீட்டு அக்காவின் திருமணச் சடங்கினை ஆறுநாட்கள் முன்பேயிருந்தே திட்டமிட்டு பேசிச் செய்த தருணங்கள் கோவில் சிலையெல்லாம் தாவணிகளில் உருப்பெற்று நடைபோட்ட உற்சவ தினம் பள்ளிச்சீருடையில் புளியம்பழம் எடுத்து கண்களை மடித்து நாவில் சப்பை கொட்டிய நிமிடங்கள் இவையெல்லாம் அப்படியே விட்டுவிட்டு கையில்பட்ட ஏதோ ஒன்றைப் பத்திரப்படுத்தி கண்ணில்பட்ட உறவுகளை சேர்த்துக்கொண்டு கைதவறிய உயிர்களை விட்டு என சரித்திர தேச கருவறை கடந்து ஆழி தள்ளி திசையில் திட்டுக்களில் நின்றுவிட்ட சுடும் நினைவுகள் மறந்துவிட முடியாதவை

தத்துப் பிள்ளையை ஏற்ற ஓர் சிற்றன்னையின் மடியில் வாழ்ந்தபோதும் என் சரித்திரதேச மோகம் மட்டும் என்னை உறங்கவிட்ட நிலை.

மீண்டும் ஒரு முறை மீள்வேன் என நான் கொண்ட நம்பிக்கை என் உரமாக உயிர் நிலை பெற்றிருந்தது. உடைக்கப்பட்ட, நொருக்கப்பட்ட தடுக்கப்பட்ட, ஒடுக்கப்பட்ட இப்படி ஏதோ ஒரு வரையறைக்குள் இயங்கிக் கொண்டிருந்த வாழ்வில் அடங்கியது அல்லது அடக்கப்பட்டது என்ற தேன்ச்சொல் கொட்டிய வேதனையிலும் ஒரு துளி புன்னகையை பற்றிக் கொண்டு என் சரித்திர தேசம் நோக்கிய பயணத்தில் படகு எழுந்தது.

எனக்குள் உறங்கிக் கிடந்த அத்தனை உணர்வுகளும் நரம்புகளில் ஏறிப் புடைந்து முறுகி நின்றன. என் தேசம், என் தாய் என்னை ஈன்றதுமட்டுமன்றி என் தாயின் பாதம் முதல் பதித்ததுமான என் புழுதிச் சாலை உரக்க கத்திக்கொண்டு ஊரெல்லாம் ஓடவேண்டும்.

ஆழியின் அலையை விட கொந்தளித்தது இதயம் என் பயணப்பாதையில் உப்புக் காற்றில் என் இதயக் காயங்களும் ஆறிக்கொண்டது நீண்டதொரு யுகங்களின் பின்னே என் காற்று, என்வானம், என்பூமி, ஐயோ... இந்த இன்பத்துக்காய்தான் இத்தனை ஜென்மம் நான் காத்துகிடந்தேன் இறைவா உனக்கு நன்றி.

என்னால் நடை போட முடியும் வெற்றியுடன் அதன் உடனடி சாத்தியம் குறித்த நிச்சயம் எனக்கில்லை எனினும் நான் வாழ்வேன் ஏனெனில் இதுவே என் கருவறை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெளி

பிளாஸ்ரிக் பொருட்களின் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் சீர்கேடுகள்

அறிமுகம்

பிளாஸ்ரிக் பைகளானவை எளிதில் மக்கும் தன்மை அற்றவை. ஒரே ஒரு பிளாஸ்ரிக் பையானது மக்குவதற்கு பல ஆண்டுகளாகும். மண்ணின் திறன் அமைப்பிற்கும், மற்றும் மண் சத்துக்களுக்கும் பிளாஸ்ரிக்கானது கெடுதல் புரிகின்றது. பிளாஸ்ரிக் நாட்டின் சூழ்நிலைகளையும் மாசுப்படுத்துகின்றன.
பிளாஸ்ரிக் என்பது நம்முடைய புவி சூழலை அழிக்கும் பொருட்களில் ஒன்றானது. பிளாஸ்ரிக் பைகளே நமது அன்றாட வாழ்வில் உருவாகும் பிளாஸ்ரிக் கழிவுகளாய் இன்று மிகப்பெரும் பிரச்சனையாக மாறியுள்ளது.
பிளாஸ்ரிக் என்பவை செயற்கை மூலக்கூறுகளால் உருவாக்கப்பட்டவை. இவை கிரேக்க மொழியில் "பிளாஸ்ரிக் கோஸ்" என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது ஒரு பெட்ரோலியம் வகையை சார்ந்தது.

பிளாஸ்ரிக் வகைகள் தயாரிப்பு

அதிக அடர்த்தி உள்ள பொலித்தீலின்கள் (உ.ம்) குளிர்பானங்கள் அடைக்கப்பட்ட பாட்டில்கள்,

குறைந்த அளவு அடர்த்தி உள்ள பொலித்தீலின்கள் (உ.ம்) கேரி பைகள்.

பொலித்தீலின் டெரித்தாலேட் (உ.ம்) குளிர்பானங்கள் மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட குடிநீர் பாட்டில்கள்.

பாலிப்பிரோப்பலின் (உ.ம்) குளிர்பானம் உறிஞ்சும் குழாய்கள்.

பாலிசிஸ்ட்ரேன்(உ.ம்) உணவு பொருட்கள், நுரையணித் துணிகள் போன்ற பேக்கிங்கள்.

பாலிவினைல் குளோரைட் (உ.ம்) மின்சார காப்பர் ஒயர்கள்.

அக்ரிலோ - ஹைட்ரேட் பூட்டிடேன் சிஸ்ட்ரேன் (உ.ம்) மிகவும் கடினமான பொருட்கள் தயாரிப்பு மற்றும் கார் வாகனங்கள் பொருட்கள் தயாரிப்பு.

பாலி கார்பனேட் - பிளாஸ்டிக் (உ.ம்) குறுந்தகடு) போன்றவை தயாரிக்க பயன்படுகிறது.

பிளாஸ்ரிக்கின் பயன்பாடு

பிளாஸ்ரிக் இன்று நாடு முழுவதும் பயன்படுத்தப்படும் ஒன்றாக திகழ்கிறது. இவை காய்கறி, பால், துணிக்கடைகள், மருந்துக்கடைகள், மின்னணு சாதனங்கள், பலசரக்கு பொருட்கள், தேனீர் கடைகள், வாகனப் பொருட்கள், உணவுப் பொருட்கள் போன்ற எண்ணற்ற முறையில் பிளாஸ்ரிக்கின் பயன்பாடு அதிகமாக உள்ளது. ஆனால் இவை உபயோகப்படுத்தப்படும் பிளாஸ்ரிக்கின் நன்மைகள் அல்லது தீமைகள் பற்றி யாரும் சிந்திப்பது இல்லை. குறைந்த விலையில் பிளாஸ்ரிக் கேரிபேக்குகள் கிடைப்பதாலும் வசதியாக இருப்பதாலும் மக்கள் அவற்றை அதிகமாக பயன்படுத்துகின்றனர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பசு, நாய், கால்நடைகள், வனவிலங்குகள் போன்றவை உணவுடன் (வீணாகும் உணவு) பிளாஸ்டிக் குப்பையை உட்கொள்வதால் உணவுக் குழாய் அடைப்பாட்டினால் துன்புறவும், மரணமடையவும் ஏதுவாகிறது.

வீட்டிலிருந்து தூக்கியெறியப்படும் பிளாஸ்ரிக் பொருட்கள் மண்ணின் (உயிர்வேதியியல்) தன்மையைப் பாதிக்கிறது.

பிளாஸ்ரிக் குடிதண்ணீர் பாட்டில்கள், குளிர்பான பாட்டில்கள் போன்றவை எக்காலத்திலும் அழியாது. இவைகள் சாக்கடைகள் போன்ற இடங்களில் அடைத்து கொண்டு பல இன்னல்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

நம் அன்றாட வாழ்வில் தூக்கியெறியப்படும் பிரிக்காத குப்பைகளினால் கொசுக்களால் பரவும் கொடிய நோய்கள் உருவாக காரணமாகிறது.

பிளாஸ்ரிக் உறைகளால் அடைக்கப்பட்ட பதப்படுத்தப்பட்ட, உணவுப்பொருட்களால் உடலுக்கு பல ஊறுவிளைகிறது.

கடல், நீர்நிலைகள், கழிவுச் சாக்கடைகள் போன்ற இடங்களை பாதிகின்றன

பிளாஸ்ரிக் பைகளால், கழிவு நீரில் தேக்கம் ஏற்பட்டு புதிய நோய்கள் பரவவும், சுகாதாரக் கேடு உருவாகவும் பிளாஸ்ரிக் காரணமாகிறது.

பிளாஸ்ரிக் பைகள் மற்றும் தூக்கி எரியப்பட்ட பிளாஸ்ரிக் பேக்கேஜிங் பொருட்கள் மழை நீர் ஊடுருவி நிலத்தடி சென்றடைய இடையூறாக உள்ளது.

மனிதன் இயற்கையை மறந்து செயற்கையை தேடல்

மக்கள் பண்டைய காலங்களில் இருந்து வாழை இலையில் சாப்பிடுவதும் துணிப்பைகளில் தாம்பூல பைகள் தருவதும் வழக்கமாக கொண்டிருந்தார்கள். பித்தளை, சில்வர் போன்றவைகளில் தண்ணீர் சேமித்தல், நீர் அருந்துதல், போன்ற முறைகளில் இருந்தவர்கள் தற்போது பிளாஸ்ரிக் மோகத்தில் இயற்கை வாழை இலைக்கு பதிலாக பிளாஸ்ரிக் இலைகள், பிளாஸ்ரிக் டம்ளர்கள், பிளாஸ்ரிக் கரண்டிகள் போன்ற எண்ணற்ற வடிவில் செயற்கையை நாடிச் செல்கின்றனர். ஆனால் பிளாஸ்ரிக்கால் உருவாகும் பொருட்கள் அனைத்தும் வேதிமுறையில் தயாரிக்கப்பட்டவை. இந்த பிளாஸ்ரிக்கில் சூடாகவோ, குளிர்ச்சியாகவோ, வெகு நாட்களாக இருப்பினும் பிளாஸ்ரிக்கானது வேதிவினை புரிந்து அவற்றை நாம் பயன்படுத்தும் போது நம் உடலில் தேவையற்ற கொடிய வேதிப்பொருட்கள் சேர்த்து பல நோய்களுக்கு காரணமாவும், கேன்சர் போன்ற வியாதியை உருவாக்கும் தன்மையையும் கொண்டதாகவும் உள்ளது. மேலும் இது வளரும் நமது சந்ததியினரையும் வெகுவாகப் பாதிக்கிறது.

பிளாஸ்ரிக் மட்குவதற்கு ஆகும் காலம்

பிளாஸ்ரிக் பைகள்	(100-1000 ஆண்டுகள்)
பஞ்சுக் கழிவுகள்	(1-5 மாதங்கள்)
காகிதம்	(2-5 மாதங்கள்)
உல்லன் சாக்ஸ்	(1-5ஆண்டுகள்)
டெட்ரா பேக்குகள்	(5ஆண்டுகள்)
தோல் காலணி	(25-40 ஆண்டுகள்)
டயபர் நாப்கின்	(500-800 ஆண்டுகள்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

tti

தரமான மரங்கள் மலிவான விலையில்

TRINCO TIMBER DEPOT

றிங்கோ றிம்பர் டிபோட்

ට්‍රින්කො ලී වෙළඳ සැල

Dealer in All kind of Quality Sawn Timber Coconut Rafter, Asbestos Roofing Sheets and Wood Working, Mechanist

071 5740381 / 071 8937860

No.410, Mannar Road, Veppankulam, Vavuniya.

Print: Nava - 077 4970965

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Travel House

PV - 76506

Civil Aviation No:A1300

AIR LINE TICKETING AGENT

Hot Line
077 3301701

விமான பயணச்சீட்டுக்கள்
பிரயாண காப்புறுதி
வீசா ஒழுங்குகள் (இந்தியா, மலேசியா, டுபாய், கட்டார்)

85, புகையிரதநிலைய வீதி, வைரவபுளியங்குளம், வவுனியா.

N.D Cooking Service

சகல வைபவங்களுக்கான அனைத்து
விதமான உணவு வகைகளும் ஓடருக்கு
செய்து தரப்படும். அத்துடன் உரிய
இடங்களுக்கும் சென்று
தயாரித்துக்கொடுக்கப்படும்.

அதற்கான பாத்திர வகைகளும்
எம்மிடம் உண்டு

இல.7, 4ம் ஒழுங்கை,
சாந்தசோலை வீதி, மகாறம்பைக்குளம், வவுனியா

TP: 077 2200664

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிளாஸ்ரிக்கை தவிர்த்தல்

பலசரக்கு பொருட்கள், பால், காய்கறி, துணிக்கடை, மருந்து கடை, மின்னணு சாதனக் கடைகள் போன்ற இடங்களுக்கு செல்லும் போது தனியொரு சேமிப்பு துணிப்பையை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் பிளாஸ்ரிக்கில் அடைக்கப்பட்ட உணவுப்பொருட்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

அன்றாட வாழ்வில் உபயோகப்படுத்தப்படும் பிளாஸ்டிக் தட்டுகள், டம்ளர்கள், பிளாஸ்ரிக் கப்புகள் மற்றும் பிளாஸ்டிக் சார்ந்த பொருட்களை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

பேப்பர் வயர்கள் போன்றவைகளை கண்ட இடத்தில் எரித்தல் கூடாது.

பிளாஸ்ரிக் மறுசுழற்சி மறு பயன்பாடு

பிளாஸ்ரிக் பாட்டில்கள், பேக்கேஜிங் பைகள், தொழிற்சாலை லைனர்கள், சுருள்கள், வணிகக் குப்பைகள், மாளிகை பொருட்கள் அடைக்கப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பைகள் போன்றவைகளை உருமாற்றவோ, அழிக்கவோ முடியாது.

இப்பொருட்களை மீண்டும் மறுசுழற்சி செய்தல் பயனற்றதாக உள்ளன. ஒரு பிளாஸ்ரிக் பைகளின் சராசரி பயன்படும் நேரம் வெறும் 20 நிமிடம் மட்டுமே ஆனால் மட்குவதற்கு ஆகும் காலம் அதிகம். பிளாஸ்டிக் மற்றும் அதைச் சார்ந்த பொருட்கள் மட்குவதற்கு பல நூறு ஆண்டுகள் ஆகும்.

கடலில் மிதந்து கொண்டிருக்கும் கழிவுகளில் 90% பிளாஸ்ரிக் சார்ந்த பொருட்களே காணப்படுகின்றன.

தற்போது உற்பத்தி செய்யப்படும் பிளாஸ்ரிக்கில் வெறும் 7% மட்டுமே மறுசுழற்சி செய்யப்படுகிறது.

அனைத்து வணிகர்களும், பொதுமக்களும் தனக்கென பிளாஸ்ரிக் தவிர்ப்பு முறைகளை வைத்துக் கொண்டு பிளாஸ்ரிக்கை தவிர்க்க முடியும் என்று நம்முடைய எண்ணம் உருவாக வேண்டும்.

பிளாஸ்ரிக்கை தவிர்க்கும் போது விவசாய நிலம், மணல், நீர்நிலைகள், விலங்கினங்கள், சுற்றுச்சூழல் மேம்பாடு அடைதல், தட்பவெப்ப நிலையை சமன்படுத்துதல் போன்றவைகள் மூலம் நம் நாடு தூய்மையாகவும், பசுமையாகவும் இருக்க உதவும்.

பிளாஸ்ரிக் இல்லாத நாடாக உருவாக்குவோம் என ஒவ்வொரு குடிமகனும் தனக்கொரு உறுதிமொழியை ஏற்படுத்தி கொள்ளுதல் அவசியம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஒருகோடி ரூபாய் கிடைத்தால் என்ன செய்வீர்கள் என்று கேட்டபோது??

facebook வெளி

"ஒரு நூலகம் கட்டுவேன்" என்று பதிலளித்தாராம் - மகாத்மா

தனிமைத்தீவில் தள்ளப்பட்டால் என்ன செய்வீர்கள் என்று கேட்ட போது புத்தகங்களுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து விட்டு வருவேன் என்று பதிலளித்தாராம் - ஜவஹர்லால் நேரு

கரண்டியைப் பிடுங்கி விட்டு புத்தகம் கொடுத்தால் போதும் என்றாராம் தந்தை - பெரியார்

பிறந்த நாளுக்கு என்ன வேண்டும் என கேட்டபோது புத்தகங்கள் வேண்டும் என சற்றும் தயக்கமின்றி லெனின் கூறிட குவிந்த புத்தகங்கள் பல லட்சம்

வேறு எந்த சுதந்திரமும் வேண்டாம் சிறையில் புத்தக வாசிப்பை மட்டும் அனுமதிக்க வேண்டும் என்றாராம் - நெல்சன் மண்டேலா

ஒவ்வொரு படமும் நடிக்க ஒப்புக் கொள்ளும்போது வரும் முன் பணத்தில் முதல் நூறு டாலருக்கு புத்தகம் வாங்குவாராம் - சார்லிசாப்லின்

மனிதனின் ஆகப் பெரிய கண்டுபிடிப்பு எது என்று வினவப்பட்டபோது சற்றும் யோசிக்காமல் புத்தகம் என பதிலளித்தார் - ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன்

என் கல்லறையில் மறக்காமல் எழுதுங்கள் இங்கே ஒரு புத்தகப் புழு உறங்குகிறதென்றாராம் - பெட்ரண்ட் ரஸல்

ஒரு குழந்தைக்கு நீங்கள் வாங்கித்தரும் ஆகச் சிறந்த பரிசு ஒரு புத்தகம்தான் என்றார் - வின்ஸ்டன் சர்ச்சில்

பயங்கரமான போராட்ட ஆயுதங்கள் எவை என கேட்கப்பட்டபோது புத்தகங்கள்தான் என்றாராம் - மார்டின் லூதர்கிங்

தான் தூக்கிலிடப்படுவதற்கு ஒரு நிமிடம் முன்பு வரை வாசித்துக்கொண்டே இருந்தாராம் - பகத்சிங்

நான் இன்னும் வாசிக்காத நல்ல புத்தகம் ஒன்றை வாங்கி வந்து என்னைச் சந்திப்பவனே என் தலைசிறந்த நண்பன். -ஆபிரகாம் லிங்கன்

ஆயிரம் புத்தகங்களை வாசித்தவன் ஒருவன் இருந்தால் அவனைக் காட்டுங்கள் அவனே எனது வழிகாட்டி! - ஜூலியஸ் சீசர்

உலக வரைபடத்திலுள்ள மூலைமுடுக்குகளுக்கெல்லாம் போக விரும்புகிறாயா, ஒரு நூலகத்துக்குச் செல்.. - டெஸ்கார்ட்டஸ்

போதும் என்று நொந்துபோய், புதுவாழ்வைத் தேடுகிறீர்களா…ஒரு புதிய புத்தகத்தை வாங்கி வாசிக்கத் தொடங்கு… - இங்கர்சால்

சில புத்தகங்களை சுவைப்போம்… சிலவற்றை அப்படியே விழுங்குவோம்… சில புத்தகங்களை மென்று ஜீரணிப்போம்! - பிரான்சிஸ் பேக்கன்

புரட்சிப் பாதையில் கைத்துப்பாக்கிகளைவிட பெரிய ஆயுதங்கள் புத்தகங்களே!- லெனின்

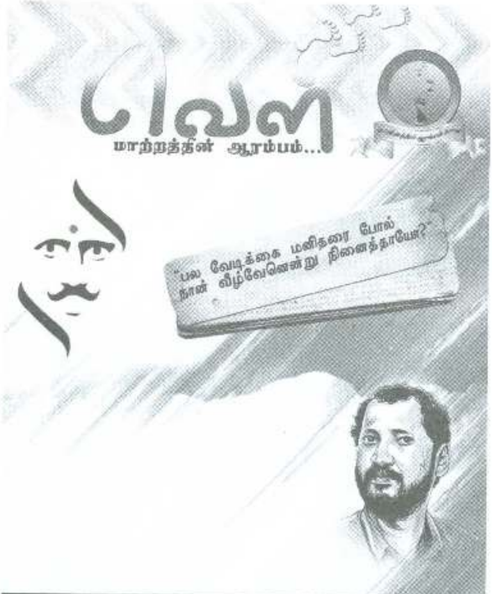
உண்மையான வாசகன், வாசிப்பதை முடிப்பதே இல்லை! - ஆஸ்கார் வைல்ட்

உடலுக்கு எப்படி உடற்பயிற்சியோ அதுபோல மனதுக்குப் பயிற்சி புத்தக வாசிப்பு! - சிக்மண்ட் ஃப்ராய்ட்

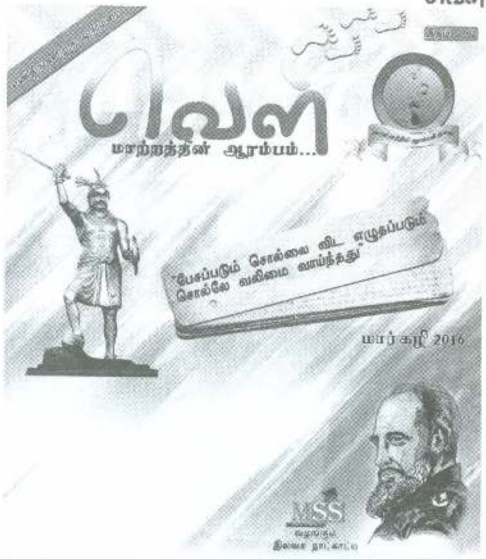
பழங்காலத்திய மகா புருஷர்களை நேரில் தரிசித்து, அவர்களுடன் உரையாட வேண்டுமா? நூலகத்துக்குப் போ…- மாசேதுங்

"வெளி வெளி வருவது இதற்காகத் தான்"

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

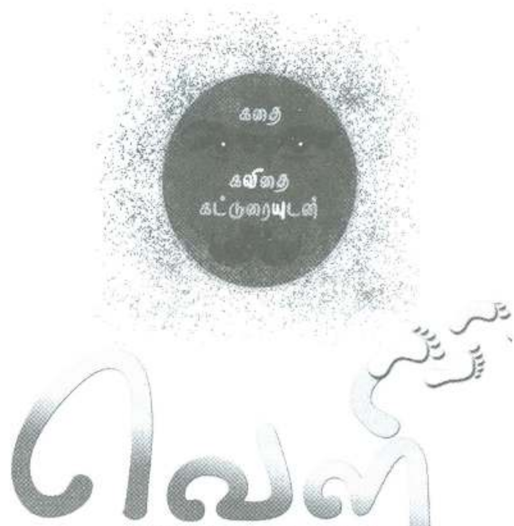


தடைகளை தகர்த்தெரிந்த
முதலாவது இதழ்



வெளி வெளிச்சமிட்ட
இரண்டாவது இதழ்

கதை, கவிதை, கட்டுரையுடன்
மூன்றாவது இதழ்



Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

எமது "வெளி" சஞ்சிகையினில் கவர்ச்சியான விளம்பரங்களை பகிர்ந்து வணிகத்தை வளமாக்க தொடர்புகொள்ளுங்கள்

077 19 60 152

எமது 'வெளி' இதழில் இணைந்து பணியாற்ற இதழினை இலவசமாக பெற்றுக்கொள்ள பின்வரும் இலக்கத்திற்கு அழையுங்கள்
இதழினை படித்து மகிழுங்கள்

077 19 60 152

BHAKIRATHAN
Computer Centre

Photocopy, Printing, Scanning, Color Printing, Laminating,
Computer & Printer Repairing,
Photocopy & Printer Comfortable & Refill Toner.

077 959 9251
024 222 1491
bhaki1986@gmail.com
26A, Katkuly, Vavuniya

A4 PHOTOCOPY - RS.3/-
(UP TO 10 COPIES.)
A4 PRINTOUT - RS.3/-
(UP TO 100 COPIES.)
A4 COLOUR PRINT - RS.10/-
(UP TO 10 COPIES.)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Nima Engineering

இல்லங்களில்
இன்பத்தை பரிமாற
எங்களுடன் இணையுங்கள்

Hotline : 077 9491981

#230 1/2, Station Road,
Kurumankadu, Vavuniya.
Tel : 024 3123691

JEYAM MOTORS

Bajaj Original Spares Parts

No-61b, Soosaipillaiyar Kulam Road, Vavuniya. T.P - 077 5692517, 077 9636122, 024 5617001

Friends Tailors

பிரண்ட்ஸ் ரெய்லர்ஸ்

ஸ்டைலா ஒரு சாதனை

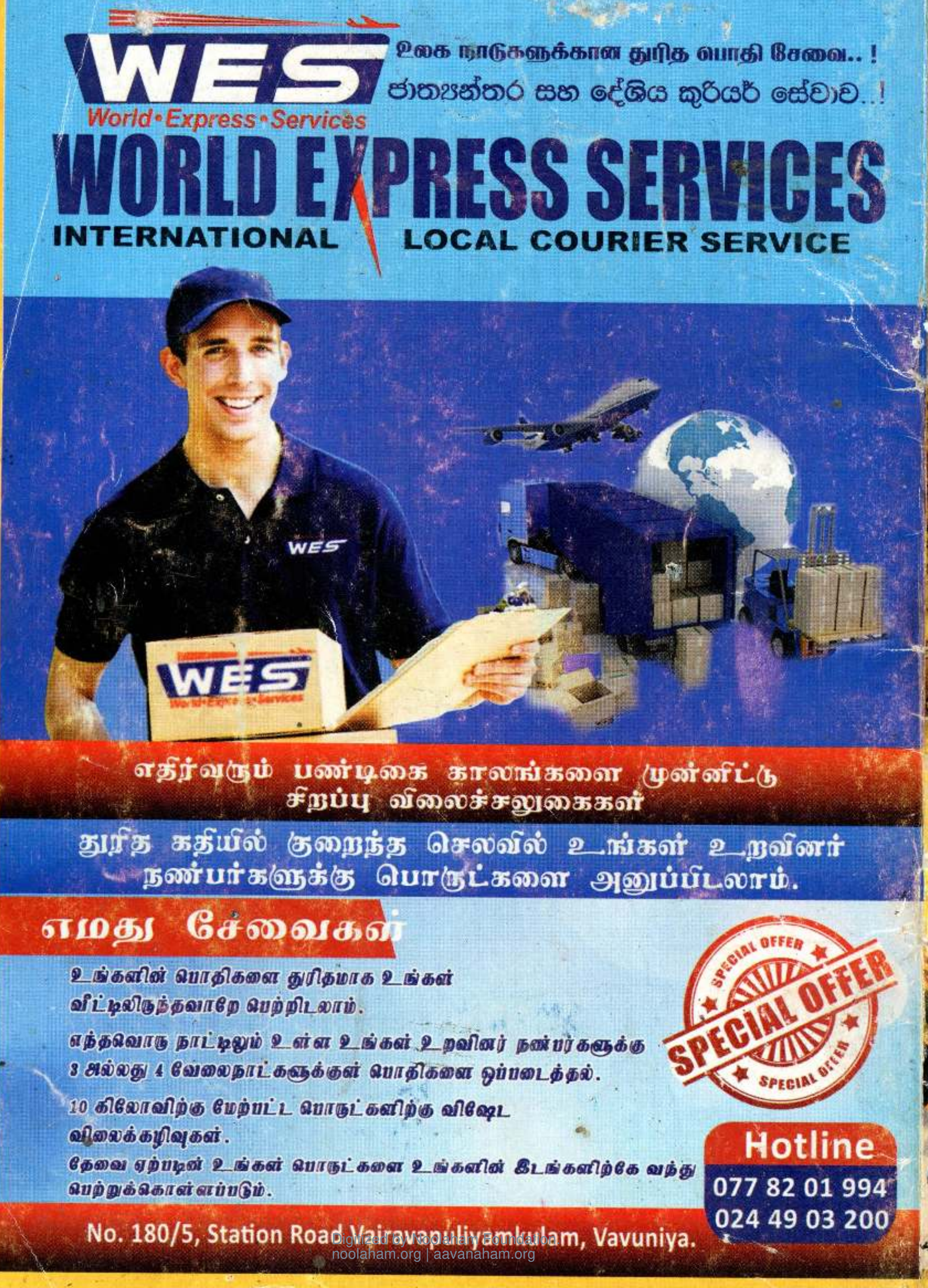
ஸ்டைலாக திகழ
Friend Tailors யை
நாடுங்கள்

2nd Mile Post Mannar Road, Vavuniya. T.P: 0778135319

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org