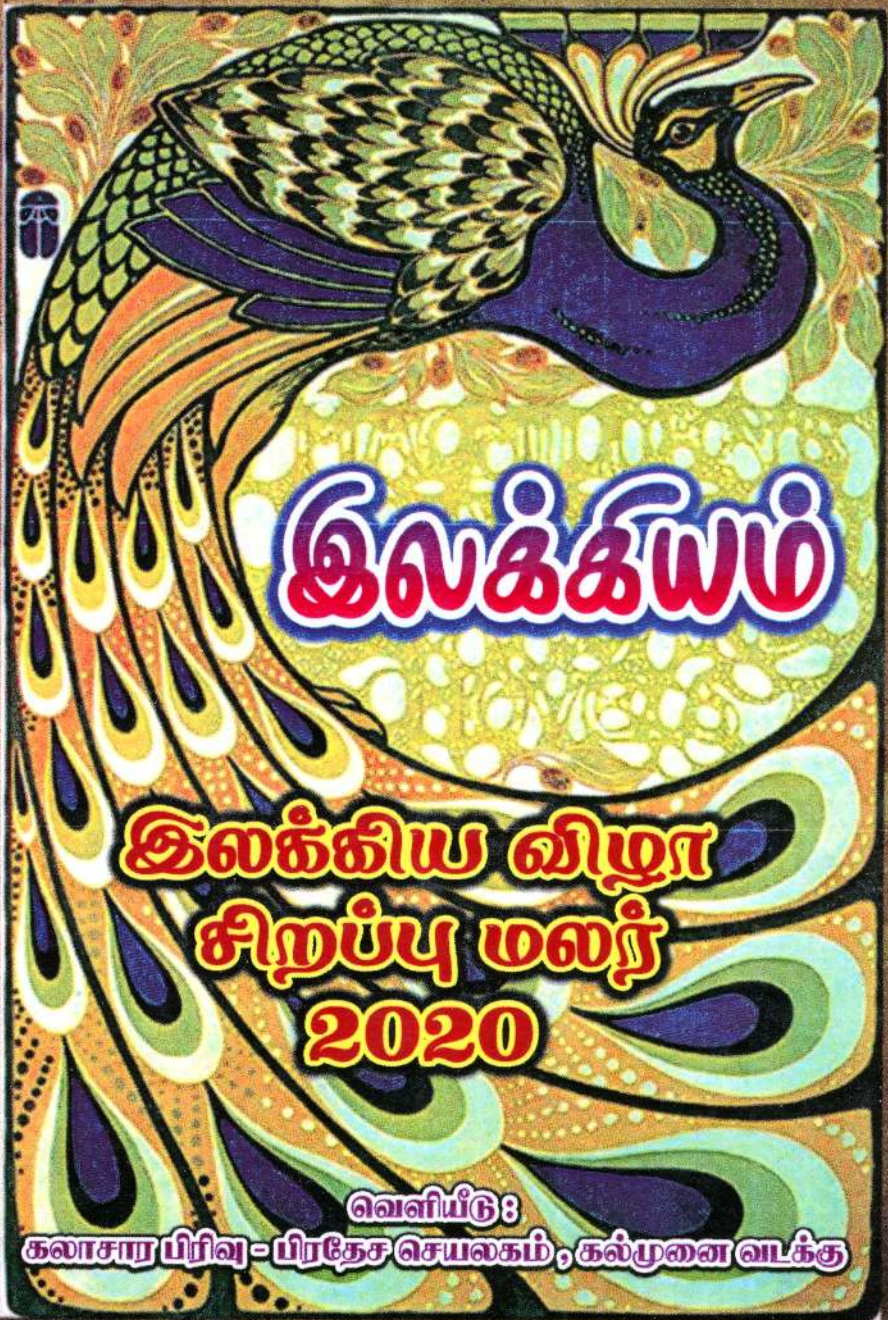



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

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

# இலக்கியம்

பிரதேச இலக்கிய விழா சிறப்புமலர் - 2020


நூல் தரவு

| | | |
|---|---|---|
| பெயர் | : | "இலக்கியம்" |
| வகை | : | கலை இலக்கிய சிறப்பு மலர் |
| இணைத்தொகுப்பு | : | திருமதி. வி. தயாஜினி |
| வெளியீடு | : | பிரதேச செயலகம், கல்முனை வடக்கு |
| பதிப்பு | : | 2020 |
| பக்கங்கள் | : | 48 |
| பிரதிகள் | : | 50 |
| அச்சுப்பதிப்பு | : | நியூ இளம்பிறை அச்சகம், மருதமுனை. |



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

# கலாசார அதிகார சபையின் தலைவர் அவர்களது வாழ்த்துச் செய்தி...

கல்முனை வடக்கு கலாசார அதிகார சபையானது ஆரம்பிக்கப்பட்ட காலத்திலிருந்து குறித்த பிரதேசத்தின் கலை இலக்கிய பண்பாடுசார் விடயங்களை மக்களிடம் கொண்டு சேர்ப்பது, அவற்றினை மீள் உருவாக்கம் செய்வது போன்றவற்றில் காத்திரமான பங்களிப்பினை வழங்கி வருவதையிட்டு பெரும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். இவ் வருடம் கொரோனா நோய் நிலைமையின் காரணமாக இலக்கிய விழாவானது பல்வேறு மட்டுப்படுத்தல்களுடன் ஏறபாடு செய்யப்பட்டு சிறப்பு மலர் ஒன்றின் வெளியீட்டுடன் நிறைவடைந்துள்ளது.

கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் வழிகாட்டுதலில் உருவாக்கம் பெற்ற இவ்வதிகார சபையானது குறித்த பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த கலைஞர்களது திறன்களை மேம்படுத்தும் வகையில் பல்வேறு திட்டங்களை முன்னெடுத்து வருகின்றது. குறிப்பாக பொருளாதார வசதி வாய்ப்புக்களில் நலிவடைந்து காணப்படும் கலைஞர்களுக்கான நலனோம்பு செயற்றிட்டங்கள், இலை மறை காயாக காணப்படும் படைப்பாளிகளது திறன்களை வெளிக் கொணர்வதுடன், அவர்களுக்கான பாராட்டுதல்களை வழங்குவதற்கான முன்னெடுப்புக்களையும் மேற்கொள்கின்றது. மேலும் இளம் கலைஞர்களது கலை இலக்கியப் படைப்புக்களை ஊக்குவிக்கும் வகையிலான பயிலரங்குகள், போட்டி நிகழ்ச்சிகள் என பல விதமான திட்டங்களை இவ்வதிகார சபையினூடாக நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு வாய்ப்புக் கிடைத்தமை மிகச்சிறப்பாகும்.

கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்

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

கலாசார அதிகார சபையானது முன்னெடுக்கும் கலை இலக்கியப் பணிகளோடு இணைந்ததாக வருடாந்தம் நடாத்துகின்ற பிரதேச கலை இலக்கிய விழாவானது கலைஞர்களை ஒன்று சேர்ப்பதுடன் அவர்களது திறன்களை வெளிப்படுத்தும் அரங்காகவும் அமைந்துள்ளது. இவ்வருடம் கொரோனா நோய் நிலைமையின் காரணமாக அவ்வாறான நிகழ்வுகளை நடாத்த முடியாத காரணத்தினால் பிரதேசத்தின் கலை இலக்கியப் பாரம்பரியங்கள் தொடர்பான விடயங்களை எடுத்தியம்புகின்ற ஒரு மலரினை வடிவமைத்து இவ்வாண்டின் பதிவாக வெளியிடுவதற்கு திட்டங்களை வகுத்திருந்தது.

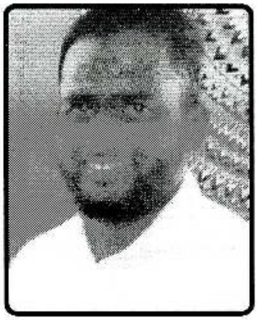
இம்மலரில் எமது பாரம்பரியம் சார்ந்த தொழில் சார் பாடல்கள் மற்றும் யோகக் கலை, மட்பாண்டக் கைத்தொழில் போன்றவை பற்றியும் கல்முனை வடக்கு பிரதேசத்திற்குட்பட்ட வழிபாட்டுத் தலங்கள், கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் வேலைத் திட்டங்கள் எனப் பல்வேறு விடயங்கள் உள்ளடக்கப்படுகிறது. மேலும் எதிர்வரும் வருடங்களில் இது போன்ற சிறப்பு மலர் வெளியீட்டுக்கான அடித்தளமாகவும் இது அமைந்திருக்கிறதெனலாம்.

கல்முனை வடக்கு கலாசார அதிகார சபையினால் வெளியிடப்படும் இச் சிறப்பு மலர் சிறப்புற எனது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

ரி.ஜே.அதிசயராஜ்
பிரதேச செயலாளர்
கலாசார அதிகார சபை தலைவர்
பிரதேச செயலகம், கல்முனை வடக்கு


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

# இலக்கியம் அனைத்து இதயங்களிலும் இறுக இடம்பிடிக்க வேண்டும்.



கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் மூலம் வருடாந்தம் நடாத்தப்படுகின்ற பிரதேச கலாசார விழாவின் நிமித்தம் கொரோனா **(Covid-19)** பரிசாக வெளிவரும் இவ் "இலக்கியம்" மலரூடாக உரையாட சந்தர்ப்பம் தந்த இறைவனுக்கு முதலில் நன்றி செலுத்தியவனாய்!

கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களமானது கருவிலுள்ள சிசுக்களை மையமாகக் கொண்ட "அழகிய குடும்பம்" வேலைத் திட்டத்தில் ஆரம்பித்து மரணித்த கலைஞர்களுக்கான இரங்கல் உரை வரையான நீண்டு விரிந்து ஆழ அகலமான வகையில் தனது வேலைத் திட்டங்களை மேற்கொண்டு வருவதன் ஒரு அங்கமே பிரதேசத்தில் உள்ள அனைத்து கலைஞர்களையும் உள்ளடக்கிய வருடாந்த கலாசார விழாவாகும். இதன் ஒரு செயற்பாடாக பாடசாலைகளில் பாலர் பிரிவு மாணவர்கள் முதல் 18 வயதுக்கு மேற்பட்ட அனைத்து தரப்பினரிடமிருந்தும் ஆக்கங்களைப் பெற்று போட்டிகளை நடாத்தி இறுதியில் அனைத்து கலைஞர்களையும் இணைத்து கலாசார விழாவை நடாத்துகின்றது.

இவ்வருடம் கலாசார விழாவை நடாத்துவதில் கொரோனா பாரிய சவாலாக உள்ளமையால் வருடாந்த விழாவினை நினைவு கூர்ந்தும் இதற்காக போட்டிகளில் பங்குபற்றியவர்களை நிர்க்கதிக்கு உள்ளாக்காத வகையிலும் எதிர்காலத்தில் இவ்விழாக்களை சிறப்பாக நடாத்துவதற்குரிய முன்னேற்பாடாகவும் பல பிரயத்தனங்களுக்கு


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

மத்தியில் இம்மலர் (வழமைக்கு மாற்றமான முறையில்) இவ்வருடம் வெளிவருகின்றது. மலர் வெளியீட்டுடனான விழாக்களை நடத்துவதற்கு பாரிய நிதி முதலீடுகளுடனான ஏற்பாடுகள் இடம்பெறுவது வழக்கம். ஆனால் இவ்வருடம் மேற்படி நிலைமைகளைக் கருத்தில் கொண்டு குறுகிய காலப்பகுதிக்குள் திணைக்களத்தினால் ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ள நிதிக்குள் கலைஞர்களை ஒன்று கூட்டாமல் போட்டியாளர்களுக்கான பரிசில்களுடன் சான்றிதழ்களையும் அவரவர் வீடுகளுக்குச் சென்று வழங்குவதாகவும் போட்டிகளில் பங்கு பெற்றவர்களிடம் பெற்ற ஆக்கங்களையும் பிரதேசத்திற்கு உரித்தான தனித்துவமான கலை, இலக்கிய துறைசார் விடயம் தொடர்பான ஆய்வுக் கட்டுரையுடன் இவ்வருடம் திணைக்களத்தினால் மேற்கொள்கின்ற வேலைத்திட்டங்களையும் உள்ளடக்கியதாக இம்மலரை வடிவமைப்பதாகவும் தேசிய இலக்கிய விழாவில் வெளிவருகின்ற "இலக்கியம்" என்ற நினைவு மலரின் பெயரையே இதற்கும் வைப்பதெனவும் மேலதிக ஏற்பாடுகள் மேலதிக மாவட்டச் செயலாளர் அவர்களது தலைமையில் நடைபெற்ற முன்னேற்ற மீளாய்வுக் கூட்டத்தில் எடுக்கப்பட்ட முடிவிற்கு அமைவாக உத்தியோகத்தர்களால் இது தொடர்பான ஏற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. நிதி, கால அவகாசம் மற்றும் கோவிட் Covid 19 போன்ற விடயங்களைக் கருத்தில் கொண்டு இதில் ஏனைய கலைஞர்களது ஆக்கங்களை இணைத்துக் கொள்ள முடியாமல் போனதையிட்டு வருத்தமடைகின்றேன்.

இதனோடு இணைந்ததாக கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் வேலைத் திட்டங்களை மக்கள் மயப்படுத்தும் ஐந்தாண்டு வேலைத் திட்டத்தின் கீழ் எல்லாப் பிரதேச செயலகங்களிலும் ஒரு கலாசார விளம்பரப் பலகையும் ஏற்பாடு செய்யப்படுகிறது. காரணம்


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

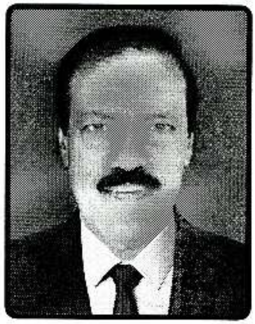
கடந்த நான்கு வருடங்களில் திணைக்கத்தினூடாக 11 தலைப்பில் சுமார் 112 வகையான வேலைகள் அம்பாறை மாவட்டத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள போதிலும் இது தொடர்பான போதிய தெளிவு கலைஞர்கள் மத்தியிலும் பொதுமக்கள் மத்தியிலும் காணப்படாமை உணரப்பட்டுள்ளது.

உள்ளும் புறமும் பல்வேறு நெருக்குதல்களுக்கு மத்தியில் கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் வேலைத் திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதில் மாவட்டச் செயலாளர், மேலதிக மாவட்டச் செயலாளர்கள், பிரதேச செயலாளர்களுடன் கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களது பங்களிப்பும் மகத்தானது.

ரீ.எம். றின்சான்
மாவட்ட கலாசார உத்தியோகத்தர்
மாவட்டம் செயலகம் - அம்பாறை
2020.11.25


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

# கலாசார அதிகார சபையின் செயலாளரின் வாழ்த்துச் செய்தி.



கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலக கலாசார அதிகார சபையினால் இவ்வருடம் பிரதேச செயலாளர் திரு.ரீ.ஜே.அதிசயராஜ் அவர்களின் தலைமையில் இலக்கிய விழா சிறப்பு மலர் வெளியிடப்படுவதையிட்டு எமது சபை மகிழ்வடைகின்றது. (கொவிட்-19) கொரோனா தொற்றினால் மக்கள் பீதியடைந்திருக்கும் இந்த வேளையில் மக்கள் மத்தியில் தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்தி, இத்தொற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள மக்களுக்குத் தேவையான முன் எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வரும் வேலைப் பளுவின் மத்தியிலும் இம்மலரை வெளியிட முன் வந்தமையையிட்டு கலாசார அதிகார சபையின் தலைவர் என்ற வகையில் பிரதேச செயலாளருக்கு நன்றி கூறுகின்றேன்.

பல்லின சமூகம் வாழும் இப்பிரதேசத்தில் மக்கள் மத்தியில் இன உறவுகளைப் பலப்படுத்தவும், மக்களின் கலை, கலாசாரப் பண்பாட்டு பாரம்பரியத்தைப் பேணி வாழ்வியலைப் புரிந்துகொண்டு சிறப்பாக வாழவும், இளம் தலைமுறையினருக்கு இதனைக் கைமாற்ற வேண்டிய அவசியம் கருதியும், கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலக கலாசார அதிகார சபை இச் சிறப்பு மலரை வெளியிடுகின்றமை அதன் பரந்த நோக்கையும், இலக்கியம் பால் கொண்ட வேட்கையையும் பறைசாற்றுவதாக அமைந்துள்ளது. 2017 ஆம் ஆண்டின் பிரதேச செயலக கலாசாரப் பேரவையின் “முனையம்” சிறப்பு மலரின் பின் கலாசார அதிகார சபையின் முயற்சியின் வெளிப்பாடாகத் திகழும் இச் சிறப்பு மலரின் வெளியீட்டுக்கு ஒத்துழைப்பு நல்கிய அனைவரையும் நன்றியுடன் நினைவு கூர்ந்து வாழ்த்துவதில் பெருமிதம் அடைகின்றேன்.

நன்றி

கலாபூஷணம், தேசபந்து கா.சந்திரலிங்கம்.
செயலாளர்,
கலாசார அதிகாரசபை,
பிரதேச செயலகம், கல்முனை வடக்கு



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

# இலக்கியம்
## வெளியீட்டுரை

இலக்கியம் முதலாவது மலராக மலர்வதில் மிக்க மகிழ்ச்சி. கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களம் வருடந்தோறும் தேசிய ரீதியில் நடாத்தும் இலக்கிய விழாவிற்காக நாடு பூராகவும் உள்ள பிரதேச செயலகப் பிரிவுகளில் இலக்கியப் போட்டிகஜள நடர்த்தி அதில் வெற்றி பெறும் ஆக்கங்களை மாவட்ட ரீதியாக போட்டிக்குட்படுத்தி அதில் வெற்றி பெறும் ஆக்கங்களை தேசிய ரீதியில் போட்டிக்குட்படுத்தி தேசிய இலக்கிய விழாவில் வெற்றியாளர்களுக்கு பரிசில்கள் வழங்கி கௌரவித்து வருகின்றது.

இந்த வகையில் இவ்வருடம் எமது கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலகப் பிரிவில் நடாத்தப்பட்ட இலக்கியப் போட்டியில் பிரதேச மட்டத்தில் வெற்றி பெற்ற ஆக்கங்களை முதன் முதலாக "இலக்கியம்" எனும் மலரினூடாக வெளியிடுவதில் பெரும் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

கொவிட் 19 நோய் நிலைமையின் அசாதாரண சூழ்நிலையின் காரணமாக பாடசாலைகளுக்கும், அறநெறிப் பாடசாலைகளுக்கும் விடுமுறை வழங்கப்பட்டதனால் இவ் இலக்கிய விழாப் போட்டிகளை நடாத்துவது மிகச் சிரமமாக இருந்தது. எனினும் என்னால் முடிந்தளவுக்கு இப் போட்டிகள் நடாத்தப்பட்டு அதில் மிகச் சிறந்த ஆக்கங்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு இந் நினைவு மலரில் வெளியிடப்படுகிறது. எழுத்துத் துறையில் ஈடுபட்டுள்ள புதிய சந்ததியினருக்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் வழங்கும் முகமாக இப்பணியைத் தொடர்ச்சியாக செய்யவும் தீர்மானித்துள்ளோம்.


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

இவ் இலக்கிய விழா நினைவு மலர் வெளிவர நல் ஆலோசனைகள் வழங்கி வழிகாட்டிய பிரதேச செயலாளர் திரு. ரி. ஜெ. அதிசயராஜ் அவர்களுக்கும் ஆக்கங்கள் வழங்கிப் போட்டிகளில் பங்குபற்றிய மாணவர்களுக்கும், கலைஞர்களுக்கும் இம்மலரை சிறப்புற அச்சிட்டுத் தந்த அச்சகத்தினருக்கும் மற்றும் பல வழிகளிலும் உதவிய அனைவருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

திருமதி. வி. தயாஜினி
கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்
பிரதேச செயலகம்
கல்முனை வடக்கு


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

# பொருளடக்கம்


| | | |
|---|---|---|
| 1. | கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் தூரநோக்கும் (Vision) குறிக்கோளும் (Mission) | 11 |
| 2. | கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலகத்தின் தூரநோக்கும் (Vision) குறிக்கோளும் (Mission) | 12 |
| 3. | கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களின் வேலைத்திட்டங்கள் | 13 |
| 4. | முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியடையார் - சிறுகதை | 21 |
| 5. | ஆரோக்கியம் தரும் யோகா | 28 |
| 6. | பாண்டிருப்பில் அருகிவரும் மட்பாண்டக் கைத்தொழில் | 33 |
| 7. | கிராமிய மீன்பிடிப்பாடல் | 38 |
| 8. | விவசாயப்பாடல் | 39 |
| 9. | கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலக பிரிவிற்குட்பட்ட மத வழிபாட்டுத்தலங்கள். | 40 |
| 10. | பிரதேசமட்ட இலக்கிய விழா பெறுபேறுகள் | 46 |




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

# கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் தூர நோக்கும் பணிக்கூற்றும்

இலங்கை கலை, கலாசாரத்தை மேம்படுத்துவதற்காக இலங்கை மக்களை மேம்பட்ட வளர்ச்சியடைந்த உயர் கலையுணர்வு மிக்கவர்களாக்குவதே தூர நோக்கும், குறிக்கோளும்.

## தூரநோக்கு (VISION)

இலக்கியம், கலை மற்றும் கலாசார விடயங்களை அடையாளம் கண்டு அவற்றைப் பாதுகாத்து அவற்றின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிப்பு செய்து செயற்படுத்தல்.

## குறிக்கோள்கள் (MISSION)

இலங்கையின் இலக்கியம், கலை மற்றும் கலாசார விடயங்களை திறம்பட மேம்படுத்துவதற்காக திட்டங்களை திறமையாகவும் செம்மையாகவும் வகுத்தல், மற்றும் செயற்படுத்தல்.

இலங்கை எழுத்தாளர்கள் மற்றும் கலைஞர்களை ஊக்குவித்து, கௌரவித்து மற்றும் அவர்களின் படைப்புக்களை அங்கீகரித்து, வெளியிடுவதற்குத் தேவையான உதவிகளை வழங்குதல். கையெழுத்துப் பிரதிப் போட்டிகளை நடாத்தி ஊக்குவித்தல், அரிய புத்தகங்களை மறுபதிப்பு செய்தல்.

என்சைக்ளோபீடியா - அகராதிகள் மற்றும் மகாவம்சம், இலங்கை மொழிகள் மற்றும் வரலாற்றை இலங்கை கலாசாரத்தின் அடிப்படையாக அங்கீகரித்தல்.


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

இலங்கை பல்லின மத கலாசாரங்களைக் கொண்ட நாடு. எனவே அனைத்து கலாசாரங்களையும் நியாயமான முறையில் பாதுகாத்து மேம்படுத்துவதற்கான திட்டங்களை உருவாக்குதலும் செயற்படுத்தலும்

சமூகத்தின் ஒவ்வொரு பிரிவிலும் பண்பாட்டு கலாசார தார்மீக விழுமியங்களை இனங்கண்டு அவற்றைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான திட்டங்களை வகுத்தல் மற்றும் செயற்படுத்துதல்.

## கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலகம்

### தூரநோக்கு (Vision)

அதிசிறந்த, வினைத்திறனான சேவைகளை வழங்கும் பிரதேச செயலகமாகத் திகழ்தல். அதாவது பிரதேசத்தை அபிவிருத்தி செய்து பிரதேச செயலகப் பிரிவிலுள்ள மக்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் நலனையும் மேம்படுத்துதல்.

### குறிக்கோள் (MISSION)

கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலகத்திற்குட்பட்டு வாழ்கின்ற மக்களுக்கு அரச கொள்கைக்கு அமைவாக நவீன தொழிநுட்ப மாற்றத்திற்கு ஏற்ப மனித வளம், பௌதீக வளம் போன்றவற்றை சிறந்த முறையில் பிரயோகித்து வினைத்திறன், விளைதிறன் வாய்ந்த சமூகப் பொருளாதார கலை, கலாசார, உட்கட்டமைப்பு அபிவிருத்தியை ஏற்படுத்தி மக்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதன் மூலம் அதிசிறந்த சேவையினை வழங்குதல்.


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

03. கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களின் வேலைத் திட்டங்களும் செயற்பாடுகளும்.

01. கலாசார அலுவல்கள் அமைச்சினுடைய வேலைத்திட்டங்கள்

1) அரச ஊழியர்களுக்கிடையிலான ஆக்கத்திறன் போட்டி
2) கலாசார மத்திய நிலையங்களுக்கிடையிலான இணைந்த வேலைத்திட்டங்கள்
3) தேசிய கலை இலக்கிய விழா

02. திணைக்களத்தினுடைய குழுச்செயற்பாடுகள்

1) தனியார் கலைமன்றங்களை ஒழுங்கமைத்தல்
- மன்றங்களின் தகவல்கள் - பதிவு செய்யப்பட்டவை, பதிவு செய்யப்படாதவை, தற்காலிகப் பதிவு
- மன்றங்களைப் பதிவு செய்தல்
- மன்றங்களுக்கிடையிலான போட்டிகள், வருடாந்த மதிப்பீடுகளும் தரப்படுத்தலும்.
- வருடாந்த கொடுப்பனவுகள்
- மன்றங்கள் தொடர்பான முறைப்பாடுகள்.

2) கலைச் சங்கங்களின் தகவல்கள்

3) கலைஞர் நலநோம்பல் வேலைத்திட்டங்கள்
- தேசிய கலைஞர் அடையாள அட்டை
- தேசிய தரவுத் தளம்
- சுபதம்
- உதவி அவசியமான கலைஞர்களுக்கு உதவி வழங்கும் வேலைத்திட்டம்.


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

- மருத்துவக் கொடுப்பனவுகள்
- ஓய்வூதியம் (60 -70 வயது)
- சேமநலன் விசாரித்தல்
- வருடாந்த ஒன்றுகூடல்
- கலைக்கிராமம்
- மரண உபகாரம்

4) பிரதேச கலாசார அதிகார சபை

03. கூட்டங்கள்

- பிரதேச மாதாந்த முன்னேற்ற மீளாய்வுக் கூட்டம்
- மாவட்ட காலாண்டு முன்னேற்ற மீளாய்வுக் கூட்டம்
- ஏனையவை

04. திட்ட வரைபுகள்

- திட்ட முன்மொழிவு
- மாதாந்த முன் வேலைத்திட்டம்
- வேலை நிறைவேற்றறிக்கை

05. திணைக்களத்தினால் நடாத்தப்படுகின்ற விழாக்கள்

1) தேசிய இலக்கிய விழா
- பிரதேச இலக்கிய விழா
- மாவட்ட இலக்கிய விழா
- கையெழுத்துப் பிரதிப் போட்டி

2) அரச சாகித்திய விருது விழா
- சாகித்திய விருது
- நூல் கொள்வனவு
- வெளியீடு



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

3) அரச சிறுவர் ஓவிய விருது விழா

4) சிறுவர் ஓவிய மற்றும் சிற்ப விழா

5) அரச புகைப்பட விழா

6) அரச நாடக விழா
   - குறுநாடக விழா
   - நெடு நாடக விழா

7) அரச சிறுவர் நாடக விழா
   - சிறுவர் நாடக விழா
   - நாடகப் பிரதியாக்கப் போட்டி

8) அரச நடன விழா

9) அரச இசை விருது விழா

10) அரச வானொலி விருது விழா

11) அரச தொலைக்காட்சி விருது விழா

12) உலக பொம்மலாட்ட விழா

13) விஷேட தேவையுடையோர் தொடர்பான கலை விழா

14) கலாபூஷண விருது விழா

15) அரச குறுந்திரைப்பட விழா


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

06. தொலஸ் மகே பான வேலைத்திட்டம் (பன்னிரண்டு மாத வேலைத்திட்டம்)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | தை | - | சிறுவர் அழகியல், கலாசார கழகங்களை ஆரம்பித்தல், கிராமிய விளையாட்டு, சர்வமதம் |
| 2. | மாசி | - | சுதந்திர தினத்தோடு தொடர்புடைய வேலைத் திட்டம் |
| 3. | பங்குனி | - | பிராந்திய அடையாளத் திட்டம் - உள்ளூர் கலாசார வரைபடங்களை உருவாக்குதல் |
| 4. | சித்திரை | - | புத்தாண்டு விழா, நாட்டுப்புற விளையாட்டு விழா |
| 5. | வைகாசி | - | வைகாசிப் பொங்கல் |
| 6. | ஆனி | - | பாரம்பரிய உணவு |
| 7. | ஆடி | - | கிராமிய மட்டத்தில் உற்பத்தி செய்யப்படும் கைவினைப் பொருட்கள் தொடர்பான வேலைத்திட்டம் |
| 8. | ஆவணி | - | நீலவானம் - வசந்த திருவிழா |
| 9. | புரட்டாதி | - | இலக்கிய மாதம், கலாசார விழா |
| 10. | ஐப்பசி | - | பாடசாலை மாணவர்களுக்கான வாசிப்புடன் கூடிய வேலைத்திட்டம் |
| 11. | கார்த்திகை | - | பாரம்பரியத்தைத் தேடி ஆவணப் படங்களை உருவாக்குதல் |
| 12. | மார்கழி | - | கலைதான் கச்சேரி - உள்ளூர் நடனம், இசைக் குழுக்களை உருவாக்குதல் |


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

## 07. விசேட தினங்கள் தொடர்பான கலை நிகழ்வுகள்

1) புது வருட சர்வமத வேலைத்திட்டம் - தை 1
2) தேசிய தினம் - மாசி 4
3) மகா சிவராத்திரி தினம் - மாசி 21
4) சர்வதேச மகளிர் தினம் - பங்குனி 8
5) உலக கவிதை தின விழா - பங்குனி 21
6) உலக சிறுவர் நூல் நாள் - சித்திரை 2
7) உலக புத்தக தினம் - சித்திரை 23
8) அனைத்துலக அருங்காட்சியக நாள் - வைகாசி 18
9) உலக கலாசார முன்னேற்ற நாள் - வைகாசி 21
10) பொசோன் முழு நோன்மதி தினம் - ஆனி 5
11) சர்வதேச எழுத்தறிவு நாள் - புரட்டாதி 8
13) சர்வதேச சிறுவர் தினம் - ஐப்பசி 6
12) ஒக்டோபர் தேசிய வாசிப்பு மாத வேலைத்திட்டங்கள்


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

08. பாரம்பரிய கலைகள் தொடர்பான விழிப்புணர்வு வேலைத் திட்டங்கள்

கூத்து

கரகம்

காவடி

கோலாட்டம்

சிலம்பாட்டம்

பரதம்

தற்காப்புக் கலை

மெஜிக்

தளபாட பூ வேலைகள் தயாரிப்பு

களிகம்பு

கஸீதா

நாட்டாரியல்

அரபு எழுத்தணிக் கலை

றபான் பைத்

சூபி நடனம்

மெகன்தி மருதாணி

குரவை

வாத்தியக் கருவிப் பயன்பாடு

மெல்லிசைப் பாடல்கள்



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

09. விஷேட விழாக்கள் தொடர்பான கலை நிகழ்வுகள்

1) தைப்பொங்கல் விழா
2) பெரிய வெள்ளி விழா
3) வாணி விழா
4) தீபாவளிப் பண்டிகை விழா
5) சித்திரைப் புத்தாண்டு விழா
6) ரமழான் மற்றும் ஹஜ் பண்டிகை விழா
7) மீலாதுன் நபி விழா

10. வருடாந்த கௌரவிப்புக்கள்

1. சாகித்திய ரத்னா
2. சாகித்தியம்
3. கலாபூசணம்
4. அரச இலக்கிய விருது
5. வித்தகர் விருது
6. இளம் கலைஞர் விருது


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

11. பாரம்பரியம்

1. பாரம்பரிய உணவு, விளையாட்டு சடங்கு சம்பிரதாய முறைகளைப் பாதுகாத்தல்
2. பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள்
3. ஓலைச்சுவடிகள்
4. பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள்
5. பாரம்பரிய வியைளாட்டு முறை

மேற்படி 11 வகையான வேலைத் திட்டங்கள் தொடர்பான சொற்பொழிவுகள் பயிற்சிப் பட்டறைகள், விவாத அரங்குகள், போட்டிகள், விற்பனைக் கூடங்கள், கண்காட்சிகள், மேடையேற்றல் ஏற்பாடுகள், கருத்தரங்குகள் நடைமுறைப் படுத்தப்படுகின்றன.



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

## இலக்கியப் போட்டியில் முதலிடம் பெற்ற சிறுகதை

# முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியடையார்

கூவும் குயில், கொட்டும் பனித் துளி, ஆலய மணியோசை, ஆகியன மணி ஐந்து என்பதைக் காட்ட, காலைக் கதிரவன் தன் பொன் நிறக் கதிர்களை பூமித் தாயின் மீது மெது மெதுவாகப் பரப்பிக் கொண்டிருந்தான்.

இவ் வேளையில் "காவியா... காவியா எழும்புடி புள்ள. நேரமாச்சி வேலு மாமா கடையில இந்த அப்பத்த கொடுத்திற்று வாடியம்மா" என்ற தாய் பாக்கியத்தின் அன்பு கலந்த குரல் கேட்டதுமே காவியா எழுந்து வேகமாக கை, கால் கழுவிக் கொண்டு ஓடி வந்தாள்.

பாக்கியம் அப்பப் பெட்டியைக் காவியாவிடம் கொடுத்து "இந்தாடி புள்ள. இதைக் கொடுத்து நேற்றய மீதிக் காசையும் வாங்கித்து வா. அப்பதான் உன்ர சோதினக் காசைக் குடுக்க முடியும்" என்று கூறி முடிக்கையில் காவியா அப்பப் பெட்டியைத் தூக்கிக் கொண்டு வேலுவின் கடைக்கு ஓடினாள்.

காவியா அப்பத்தைக் கொடுத்து விட்டு வந்து வேகமாக பாடசாலை உடையை அணிந்து கொண்டு கடவுளை வணங்கி விட்டு அம்மா வைத்திருந்த இரு அப்பத்தில் ஒன்றைச் சாப்பிட்டு விட்டு மற்றதை தனது அம்மாவிற்கு வைத்து விட்டு "அம்மா நான் போய்ட்டு வாறன்" என்று கிளிந்தும் கிளியாமல் இருக்கும் புத்தகப் பையை எடுத்துக் கொண்டு பாடசாலையை நோக்கி நடந்தாள்.


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

இதைப் பார்த்துக் கொண்டு நின்ற பாக்கியம் “என்ர மகள் எவ்வளவு தூரம் கால் நடையாகவே பள்ளிக்குப் போகணும். எல்லாப் புள்ளைகளும் சைக்கிளில் போகுதுகள், இந்த மனிசனும் குடிச்சி குடிச்சி காலத்தை களிக்காரு” என்று மனசுக்குள் பொங்கியவளாய் “ம்.. ம்... போகட்டும் போகட்டும். என்ர புள்ள சைக்கிள் என்ன காரிலே போகும் காலம் வரும். நல்லாப் படிச்சி நல்ல வேலை கிடைக்கும்” என்று தன்னைத் தான் சமாதானப்படுத்திக் கொண்டாள் பாக்கியம்.

பாக்கியம் வீட்டு வேலைகளைச் செய்து மணி ஒன்றைத் தாண்டியது. அப்போது கூலி வேலைக்குப் போகவென்று காவியாவின் பரீட்சைக் காசையும் வாங்கிக்கொண்டு விடியும் முன்பே வீட்டை விட்டுச் சென்ற மயில்வாகனம் “நாளை முதல் குடிக்க மாட்டேன். சத்தியமடி தங்கம்.....” என்று பாடியவாறு தள்ளாடித் தள்ளாடி வீட்டு முற்றத்தை வந்தடையும் போது காவியாவும் பாடசாலை விட்டு தன் நண்பர்களுடன் வந்தாள். இதனைப் பார்த்து அவளது நண்பர்கள் கேலி செய்தனர

இதையெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டிருந்த பாக்கியம் “ஏன் மனிசா ஒரே குடிச்சிக் குடிச்சிக் கும்மாளமடிக்கிறதுமில்லாம படிக்கிற பிள்ளைங்க முன்னாடி என்ர பிள்ளையை அவமானப்படுத்திறாயே பாவி மனிசா” என்று புலம்பினாள். ஆனாலும் காவியா, அப்பாவ திட்டாதம்மா. அப்பா பாவம்” என்று அவரைக் குளிக்க வைத்து அவருக்கென்று இருக்கும் உணவை உண்ணக் கொடுத்து தூங்க வைத்தாள்.


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

இவ்வாறு தினம், தினம் நடப்பது பாக்கியத்தின் வீட்டில் வழமையாக இருந்ததால் காவியாவால் ஒழுங்காகப் படிக்க முடியவில்லை. பரீட்சைப் புள்ளிகளும் முன்னதை விடக் குறைவாகவே இருந்தது. இதனால் காவியா ஆசிரியரின் தண்டனைக்கும் ஆளாக வேண்டியேற்பட்டது. இருந்தாலும் காவியா இயன்றளவு தனது படிப்பில் கவனம் செலுத்த முயற்சி செய்தாள்.

திடீரென்று ஒரு நாள் பக்கத்து கடைத் தொலைபேசி அழைப்பு வந்தது "ஹலோ.... பாக்கியமா பேசிறிங்க? உங்க கணவர் குடி போதையில் விபத்துக்குள்ளாகி சற்று முன் எங்கள் ஹொஸ்பிற்றலில் சேர்க்கப்பட்டிருந்தார். எவ்வளவு போராடியும் அவரைக் காப்பாற்ற முடியவில்லை. நீங்க வந்து பிரேதத்தைக் கொண்டு போங்க" என்று வைத்தியர் கதைத்து முடிக்கும் போதே அதிர்ச்சியால் வலிப்பு ஏற்பட்டு ஒரு கையும் காலும் இழுத்து பக்கவாதமாக்கியது பாக்கியத்திற்கு.

காவியா இவற்றையெல்லாம் பார்த்து செய்வதறியாது திகைத்தாள். ஊர்மக்கள் ஒன்று சேர்ந்து தந்தையின் ஈமக்கிரியைகளைச் செய்து முடித்தனர். அன்றிலிருந்து தாயும் படுத்த படுக்கையாக இருந்ததனால் காவியா தாயின் அரவணைப்பின்றி மிகவும் கஷ்டப்பட்டாள்.

இதனால் பாடசாலைக்குச் செல்லாது விரக்தியில் தாயைக் கவனித்துக் கொள்வதற்காக வேலை தேடி அலைந்தாள். இவற்றைப் பார்த்த பாக்கியம் "காவியா நீ படிச்சா மட்டுமே எனக்கு சந்தோசம். உன்னால முடியும் நீ முயற்சி செய் காவியா" படிப்ப மட்டும் விட்டுடாதே.


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

என்று கண்ணீர் விட்டழுதாள். "சரியம்மா. நீ அழாதே. நான் வேலைக்குப் போகல்ல. படிக்கனம்மா. நீ கவலப்படாத" என்று ஆறுதல் கூறிவிட்டு வெளியே உட்காந்திருந்தாள் காவியா.

அப்போது கடைக்கார வேலு மாமா வந்து "புள்ள காவியா, நீ அங்க இஞ்ச வேலை தேடி அலையாத. காலம் கெட்டுப் போய்க் கிடக்கு. உன்ர நிலம எனக்குப் புரியுது. சரி நீ என்ர கடையில வந்து நில்லு புள்ள" என்று ஆறுதல் வார்த்தை கூறினார். காவியாவுக்கு மிகவும் சந்தோசமாக இருந்தாலும் படிப்பை விட்டு விட்டுச் செல்ல வேண்டுமே என்ற கவலை மனதை உலுக்கியது. "சரி வேலு மாமா. ஆனா எனக்கு இன்னொரு உதவியும் வேணும் நான் பள்ளிக்கு போய் வந்து மீதி நேரத்தில் உங்கள் கடையில் வேலைக்கு வர உதவ முடியுமா" என்று கேட்டாள். அதற்கு வேலு மாமாவும் சம்மதித்தார்.

காலங்கள் உருண்டோடின. காவியா பாடசாலைக்கு செல்வதும் சாப்பாட்டுக் கடையில் வேலை செய்து தன் அம்மாவை நன்றாகக் கவனிப்பதிலும் சோர்ந்து போனாள். முன்னர் போல் படிப்பில் அவளால் கவனஞ் செலுத்த முடியவில்லை. தன் படிப்பைப் பற்றிய கவலை மனதை உலுக்கியது. இதனைப் பார்த்து பாக்கியம் இயலாத நிலையிலும் "அம்மா காவியா, உன்னால முடியும், நீ முயற்சி செய், படிப்ப மட்டும் விட்டு விடாதே. நீ நல்லாப் படிப்பாய்" என்று அவளைத் தட்டிக் கொடுத்தாள்.


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

தாயின் அன்பு கலந்த அரவணைப்பு காவியாவுக்கு ஆறுதலாக இருப்பதுடன் தன்னம்பிக்கையையும் ஏற்படுத்தியது. அவள் கண்விழித்து கஷ்டப்பட்டு படிக்க ஆரம்பித்தாள். நாட்கள் கடந்தன. உயர்தரப் பரீட்சைக்குரிய காலமும் நெருங்கியது. தன்னுள் நம்பிக்கையிருந்தாலும் ஊரவர் "நீ வேலைக்குப் போய் படிக்க முடியுமா? இதுக்கெல்லாம் ஒரு தகுதி வேணும். உனக்கெல்லாம் படிச்சி ஒரு அரச வேலை தேவை தானா" என்று அலட்சிய வார்த்தை பேசியவர்களின் ஞபாகம் இடையிடையே வந்து போயின.

இருந்தாலும் காவியா எல்லாவற்றையும் ஒதுக்கி வைத்து விட்டு பரீட்சையை மட்டும் மனதில் கொண்டு நல்ல படியாக பரீட்சை வினாத்தாள்களுக்கு விடையளித்து விட்டு சந்தோஷமாக வீடு வந்து சேர்ந்து தாயைக் கட்டியணைத்து முத்தமிட்டாள். இதிலிருந்து தாயால் அவள் பரீட்சை நல்ல படியாக எழுதியிருக்கிறாள் என்பதைப் புரிந்தது கொள்ள முடிந்தது.

பரீட்சை முடிந்ததும் காவியா மீண்டும் வேலுவின் கடையில் முழுநேரமாக வேலை செய்ய ஆரம்பித்தாள். ஆனால் அவளுடைய வகுப்பு பிள்ளைகள் கணனி, தையல் என பல்வேறு பிரத்தியோகப் பயிற்சி வகுப்புக்களுக்கு சென்றனர். காவியாவுக்கும் இதனைப் பார்த்து ஆசை இருந்தாலும் தனது குடும்ப சூழல் அதற்கு இடமளிக்கவில்லை. விரும்பிய வாழ்க்கையை விட கிடைத்த வாழ்க்கையை ஏற்றுக் கொண்டாள்.


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

தானும் தன் வேலையும் என பல மாதங்கள் கழிந்தன. அன்று திங்கட்கிழமை பன்னிரண்டு மணி முக்கிய செய்தியில் "இன்று அதிக மழை பெய்யக்கூடும், உயர்தரப் பரீட்சை முடிவுகள் வெளியிடப்படவுள்ளன" என்று செய்திகள் தொடர்ந்தன. இதைக் கேட்ட காவியா கடையிலிருந்து வேக வேகமாக தபால் நிலையத்தை அடைந்து பரீட்சை முடிவுத் தபாலைப் பெற்று வந்து சாமி படத்தின் முன்னால் வைத்து வணங்கிவிட்டு மெது மெதுவாக பதற்றத்துடன் திறந்து பார்த்தாள். பாக்கியமும் வைத்த கண் வாங்காது பார்த்துக் கொண்டிருக்கிக்கிறாள். "அம்மா நான் பாஸ் பண்ணித்தன். எனக்கு மூன்றும் "ஏ" அம்மா. மாகாணத்தில் முதலாவது இடம் பெற்றிருக்கனம்மா" என்று ஆனந்தக் கண்ணீர் மல்க தாயைக் கட்டியணைத்து தனது சந்தோசத்தை வெளிப்படுத்தினாள் காவியா.

உன் முயற்சி வீண்போகல்ல மகள். நீ கும்பிட்ட கடவுள் உன்ன கைவிடல்ல. கெம்பசிக்கு போய் நல்லவேலை கிடைத்ததும் நீ பட்ட கஷ்டங்கள் மறக்கக் கூடாது. இப்படிக் கஷ்டப்படுகின்ற புள்ளைகளுக்கு நீ உதவி செய்யணும்" என்று மகளுக்கு புரியும்படி கூறினாள்.



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

"சரிம்மா" என்று தலையசைத்தவளாய் தன் முயற்சியின் பலனாக பல்கலைக்கழக உயர் படிப்புக்காக விண்ணப்பித்து காத்திருந்தாள். "முயற்சி திருவினையாக்கும்" என்பதற்கிணங்க காவியா உயர் படிப்புக்காக பல்கலைக்கழகம் தெரிவு செய்யப்பட்டாள்.

இதற்கமைய "முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியடையார்" என்பதற்கு காவியாவின் வாழ்க்கை ஓர் சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகும்.



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

# ஆரோக்கியம் தரும் யோகம்

யோகம் என்று கூறுகின்ற பொழுது முழுக்க முழுக்க ஒரு மனிதனுடைய வாழ்வியலை செம்மையாக, சிறப்பாக கொண்டு சென்று ஆரோக்கியமான மனிதனாக, தெய்வீக நிலையைப் பெறக்கூடிய மனிதனாக மாற்றுகின்ற ஒரு அற்புதமான கலை என்று சொல்லலாம்.

சுமார் 5,000 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த பதஞ்சலி முனிவர் அவர்களால் உலகுக்கு கொடுக்கப்பட்ட பெரும் பொக்கிஷம் யோகம் என்றால் அது மிகையாகாது. பதஞ்சலி முனிவர் தனது யோக சூத்திரம் இரண்டில் யோகம் பற்றிக் கூறுகின்ற போது "சித்த விருத்தி நிரோத" அதாவது "சித்தத்தின் விருத்திகளை ஒடுக்குவதே யோகம்" எனக் கூறியுள்ளார். ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய வாழ்க்கையை சிறப்பாக வாழ்ந்து இறுதியில் இறைவனுடைய வழியை அடையக்கூடிய சகல விதமான விடயங்களையும் அடக்கியதாக யோகம் உள்ளது. யோகம் மதம் சார்ந்ததல்ல எவரும் செய்யக்கூடிய ஒன்றாக காணப்படுகின்றது.

யோகம் : இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என எட்டுப் படிகளாக பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இயமம், நியமம் ஒழுக்கம் சார்ந்த விடயங்களையும் ஆசனம் ஆரோக்கியத்துக்கான சிறந்த இருக்கைகள் பற்றியும் கூறுகின்றது. தற்போதைய காலகட்டத்தில் நாம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு அல்லது நோயினின்று எங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு இந்த யோகா ஆசனங்கள் உதவுகின்றன. இதனோடு இணைந்ததாக மூச்சுப் பயிற்சிகளையும் செய்கின்ற போது நிச்சயம் நாங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கூடுதலாகப் பெற்று நோயின்றி வாழலாம். முக்கியமான இரண்டு ஆசனங்களை மட்டும் தினமும் செய்தாலே நாம் நோயின்றி வாழ அவை வழிவகுக்கும்.


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

01. சர்வாங்காசனம் (சர்வ அங்க ஆசனம்) :

அதாவது சகல அங்கங்களுக்கும் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கின்ற ஒரு ஒப்பற்ற ஆசனம். இந்த ஆசனம் செய்தால் தைராய்டு, பாராதைராய்டு, கழுத்து நரம்புகள், மார்புப் பகுதிகளில் உள்ள இதயம், சுவாசப்பை போன்ற உறுப்புக்கள் மற்றும் மூளையில் உள்ள செல்கள் தூண்டப்படுவதோடு ஒரு மனிதனுடைய ஆரோக்கியத்தை சிறந்த முறையில் வழங்கக்கூடிய ஆசனமாக இது திகழ்கின்றது. கழுத்து நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய் உடையவர்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்ய கூடாது. இந்த ஆசனம் செய்வதனால் நீரிழிவு, அப்பன்டிஸைற், ஹிஸ்டீரியா, வலிப்பு, தலைவலி, குதிகால் வலி, குடலிறக்கம், சிறுநீரகப் பிரச்சினை, தூக்கமின்மை, நரம்புத் தளர்ச்சி, ஒற்றைத் தலைவலி, மாதவிலக்குப் பிரச்சினை போன்ற பலவித நோய்கள் குணமடைகின்றன. குறிப்பாக சகல நோய்களுக்கும் ஒரு அற்புத மருந்தாக இந்த ஆசனம் திகழ்கின்றது. இவ்வாசனம் செய்த பின் தரையில் சற்று நேரம் ஓய்வெடுத்ததன் பின் இதற்குப் பிரதி ஆசனமான மத்யாசனம் செய்ய வேண்டியது கட்டாயமானதாகும்.

02. மத்தியாசனம்:

தரையில் மல்லாந்து படுத்து உள்ளங்கைகளை தோள்களுக்குப் பக்கவாட்டில் ஊன்றி இரு கைகளின் உதவியினால் தலையையும், முதுகையும் தூக்கி தலையின் நடுப்பகுதி அதாவது உச்சந்தலைப் பகுதி பூமியில் படும் வண்ணம் வைத்துக் கொள்ளவும். மெதுவாக, ஆழமாக சுவாசிக்கவும். மார்புப் பகுதி நன்கு நிமிர்ந்து இருப்பதனால் கூடியளவு சுவாசிப்பதற்கு ஏற்றாற்போல் உடலமைப்பு அமைகிறது. சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து


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

வெளிவிடுவது தடையின்றி அமைவதால் கூடுதலான காற்று சுவாசப் பைக்குக் கிடைக்கின்றது. இந்த ஆசனத்தைச் செய்கின்ற பொழுது சுவாசப் பையோடு சம்பந்தப்பட்ட சகல நோய்களும் இல்லாதொழியும். அஜீரணம், நரம்புமண்டல குறைபாடுகள் போன்றவை கூட சீரடையும்.

பொதுவாக ஆசனங்களைச் செய்த பின்பு சாந்தி ஆசனம் செய்ய வேண்டியது கட்டாயமானதாகும். சாந்தி ஆசனம் எனும் போது தரையில் மல்லாந்து படுத்து உடல் அவயவங்கள் அனைத்தையும் நன்கு தளர்ச்சியாக வைத்துக் கொண்டு கால் பெரு விரலில் இருந்து உச்சந்தலை வரைக்கும் ஒவ்வொரு உறுப்புகளையும் மனக் கண்ணால் பார்த்து, அவதானித்து மனதைக் குறிப்பிட்ட அங்கங்களில் செலுத்தி ஒவ்வொரு அங்கமும் ஓய்வு பெற்று வீரியம் அடைகின்றது. புத்துணர்ச்சியும் புதுத் தெம்பும் பெறுகின்றது என்று மனதில் ஆழமாக கூறவேண்டும்.

இவ்வாறு ஒவ்வொரு அங்கமாக எண்ணங்களினுஸடாக உடலைத் தளர்த்தி வீரியமடையச் செய்வதால் உடல் அவயவங்கள் தளர்ச்சி அடைவதோடு மனம் அமைதி அடைந்து அழுத்தங்களில் இருந்து விடுபட்டு புத்துணர்ச்சியுடனும் புதுத்தெம்புடனும் விளங்கும்.

வலுவான எண்ணங்கள் நிச்சயம் உடலில் மாற்றத்தை உண்டாக்கும். உதாரணமாக இதயத்தில் மனதைச் செலுத்துகின்ற பொழுது உயிரோட்டமுள்ள கருவியாக இருக்கின்ற உன்னத சக்தி வாய்ந்த இதயமே நீ இப்பொழுது ஆரோக்கியம் அடைகிறாய், புத்துணர்ச்சியும் புதுத் தெம்பும் பெறுகிறாய், நான் எனது இச்சா சக்தியினால் உனக்கு பலம் அளிக்கின்றேன். என்று வலுவாக குறிப்பிட்ட இடத்தில் மனதைச் செலுத்தி செய்கின்ற பொழுது குறிப்பிட்ட இடம் நிச்சயம் ஆரோக்கியமடையும்.


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

நாடி சுத்தி :

இம் மூச்சிப் பயிற்சி செய்வதனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்தி, பிராண சக்தியை கிரகித்து எமது விரயமாகும் சக்தியை சேமிக்கலாம். அத்தோடு எமது உடலில் உள்ள ரத்தத்தை சுத்திகரித்து எப்பொழுதும் எம்மை உற்சாகமாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. ஞாபக சக்தி விருத்தி அடையும், நரம்புத்தளர்ச்சி அகலும்.

இப்பயிற்சி செய்வதற்கு ஒரு (Bedsheet) ஆவது தரையில் விரித்து அதில் நிமிர்ந்து வஜ்ஜிராசனம் அல்லது பத்மாசனம் முடியாதவர்கள் விரும்பியவாறு உட்காரலாம். கதிரையைக் கூடப் பயன்படுத்தலாம். உடல் நிமிர்ந்து முதுகு வளையாது நேராக உட்கார்ந்ததன் பின் வலது கைக் கட்டை விரலால் வலது மூக்குத் துவாரத்தை மூடிக்கொண்டு மெதுவாக காற்றை இடது மூக்குத் துவாரத்தினால் வெளிவிட வேண்டும். மீண்டும் இடது மூக்குத் துவாரத்தினால் காற்றை உள்ளிழுத்து இடது மூக்குத் துவாரத்தைச் சுண்டு விரலாலும் மோதிர விரலாலும் மூடிக் கொண்டு வலது மூக்குத் துவாரத்தினால் காற்றை வெளிவிட வேண்டும். காற்றை உள்ளிழுப்பதற்கு ஐந்து எண்ணிக்கை எடுத்துக்கொண்டால் வெளிவிடுவதற்கு பத்து எண்ணிக்கை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்களுடைய சுண்டு விரலாலும் மோதிர விரலாலும் இடது மூக்குத் துவாரத்தை மூடிக் கொண்ட நிலையில் வலது மூக்குத் துவாரத்தினால் காற்றை உள்ளிழுத்து வலது மூக்குத் துவாரத்தைக் கட்டை விரலினால் மூடிக்கொண்டு இடது மூக்குத் துவாரத்தினால் காற்றை வெளிவிடவேண்டும். இது ஒரு சுற்று. இவ்வாறு குறைந்தது ஒன்பது தடவைகள் செய்ய வேண்டும்.


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

மேற்சொன்ன பயிற்சிகளைத் தினமும் செய்து வருகின்ற பொழுது நிச்சயம் நாம் ஆரோக்கியம் மிகுந்தவர்களாக வாழலாம். இறைவன் துணை செய்வார்.

யோகாசன கலாநிதி, யோக ஆச்சாரியார், கலாபூஷணம், கா.சந்திரலிங்கம்



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

# பாண்டிருப்பில் அருகிவரும் மட்பாண்டக் கைத்தொழில்

அக்காலத்தில் மண் சட்டியில் கறி சமைத்து வாய்க்கு ருசியாக சாப்பிட்டு நோயற்ற வாழ்க்கையை அம் மக்கள் வாழந்தார்கள். மட்பாண்டத் தொழிலையே தமது ஜீவனோபாயமாகக் கொண்டு வாழ்க்கை நடத்துபவர்களும் எம் மத்தியிலுள்ளனர். இத் தொழிலாளர்கள் பல்வேறு கஷ்டங்களுக்கு மத்தியிலே இன்றும் வாழ்ந்து வருகின்றார்கள்.

அம்பாரை மாவட்டம் கல்முனை மாநகர சபைக்குட்பட்ட பாண்டிருப்பு கிராமம் ஒரு காலத்தில் மட்பாண்ட உற்பத்திக்கு பேர்போன கிராமமாகும். இங்கு உற்பத்தி செய்யப்படும் களி மண்ணினாலான பாத்திரங்கள் நாட்டின் நாலா பகுதிக்கும் எடுத்துச்செல்லப்பட்ட விற்பனை செய்யப்படுகின்றன.

பாண்டிருப்பு மக்கள் அன்று தொடக்கம் இன்று வரை குடிசைக் கைத்தொழிலான மட்பாண்ட உற்பத்தியையே தமது பிரதான ஜீவனோபாயத் தொழிலாகச் செய்து வருகின்றனர். இங்கு உற்பத்தி செய்யப்படும் சட்டி, பானை, முட்டி, உலை மூடி, குண்டான் சட்டி, கூஜா போன்ற பொருட்கள் அழகும் நேர்த்தியும் மிக்கவை. தரத்தில் மிகச் சிறந்ததாகவும் விளங்குகின்றன.

இம்மக்களின் வாழ்வாதாரத்துக்கு கை கொடுக்கும் மட்பாண்டத் தொழிலுக்கு எவரும் கை கொடுக்க முன்வராத நிலையில் இதனை நம்பி வாழும் பல குடும்பங்கள் நிர்க்கதிக்குள்ளாக்கப்பட்டுள்ளனர். பலர் இத் தொழிலை கை விட்டுள்ளனர்.


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

மண் சட்டியில் சோறு, கறி சமைத்து சாப்பிடும் ருசியே தனி ருசிதான். விரைவில் உணவுகள் பழுதடைந்து விடாது. பக்கவிளைவுகள் எதுவும் மண் பாத்திரங்களை பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படுவதில்லை. இன்றைய காலத்தில் மின்சாரத்தை சிக்கனமாகப் பயன்படுத்துவதற்கும் இலகுவாக வேலைகளைச் செய்து கொள்வதற்கும் என வித விதமான அலுமினியப் பாத்திரங்களில் உணவுகளை அவசர அவசரமாக சமைத்து உண்டு வருகின்றார்கள்.

அலுமினியப் பாத்திரங்களில் சமைத்துச் சாப்பிடும் போது அதிலுள்ள நச்சுத் தன்மைகள் உணவிலும் சேர்ந்து கொள்கின்றன. இன்று களி மண்ணினால் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து விட்டது. இதனால் பழைய மண் வாசனையைப் பற்றி எவருக்கும் தெரிய வாய்ப்பில்லைதான்.

கிராமியக் குடிசைக் கைத்தொழில் விருத்திக்கு அரசு பல திட்டங்களை முன்வைத்து வருவதாக கூறுகின்ற போதிலும் குடிசைக் கைத்தொழில் விருத்தியடைந்ததாகத் தெரியவில்லை. காலங்காலமாக இம் மக்களைச் சூழ்ந்திருக்கும் வறுமையும், ஏழ்மையும் இன்றும் அவர்களை விட்டகலவில்லை. பல வருடங்களுக்கு முன்னர் பாண்டிருப்பில் அரைவாசிக்கும் மேற்பட்டோர் மட்பாண்டங்களை உற்பத்தி செய்யும் தொழிலிலே ஈடுபட்டனர்.

இன்று அவ்வாறான ஒரு நிலையைக் காண முடியவில்லை. நாகரீகம் வளர்ச்சியடைய இத்தொழிலை செய்பவர்களின் மனநிலையிலும் மாற்றம் ஏறபட்டதினால் பலர் இத்தொழிலை கைவிட்டுள்ளனர்.


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

இன்று குறிப்பிட்டுக் கூறக்கூடியளவான குடும்பங்கள் மாத்திரமே மட்பாண்டத் தொழில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

கடந்த 45 வருடங்களாக லட்சுமி என்பவரும் இத்தொழிலைச் செய்து வருகின்றார். அவர் வீட்டிற்குள் நுழையும் வாசலிலே களி மண் வெயிலில் காயப் போடப்பட்டிருந்தது. செய்யப்பட்ட சட்டி பானைகளும் வெயிலில் கிடந்தன. மட்பாண்ட உற்பத்திக்குத் தேவையான அனைத்துப் பொருட்களும் அவரது வளவில் பரவிக் கிடந்தன. லட்சுமியம்மாவின் கையில் கிடைக்கும் ஒரு பிடி களிமண் சட்டியாகவும் பானையாகவும், முட்டியாகவும், மூடியாகவும் அழகாகவும் நேர்த்தியாகவும் உருமாறிக்கொண்டிருந்தது.

முன்னரைப் போல் மட்பாண்டத் தொழிலைச் செய்ய முடியாதளவிற்கு மனம் நொந்து போயிருக்கின்றனர் அம்மக்கள். தற்போது களிமண் ஒரு லோட் 10000.00 ரூபாவும், பட்டு மண் ஒரு சிறிய மெசின் லோட் 7000.00 ரூபாவும் ஆயிரம் உரிமட்டைக்கு 5000.00 ரூபாவும் வைக்கோல் 3000.00 ரூபாவும் என விற்பனை செய்யப்படுகின்றது. இவற்றை இந்த விலை கொடுத்து வாங்கி மிகுந்த சிரமத்திற்கு மத்தியில் மக்கள் இந்தத் தொழிலைச் செய்கின்றனர்.

குறைந்த முதலீட்டில் கூடிய வருமானம் ஈட்டித்தரும் சட்டி பானைத் தொழிலுக்கு ஊக்குவிப்பை வழங்குவதற்கு இன்று வரை எமக்கு எவருமே உதவவில்லை என இவ் உற்பத்தியாளர்கள் ஏக்கத்துடன் கூறுகின்றனர்.


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

"நாலு சட்டி பானை செஞ்சு தான் குடும்ப சீவியத்தக் கொண்டு போறம். வீட்டுச் செலவு, பிள்ளைகளின் படிப்புச் செலவு என எல்லாவற்றையும் இதுல கிடைக்கிற வருமானத்தை வச்சுத்தான் ஒப்பேத்திறம். வாறாக்கள் எல்லாரும் அதச் செய்வம் இதச்செய்வம் எண்டு சொல்லுறாங்க. படம் புடிக்காங்க. போறாங்க. ஒண்டும் செய்யிறாங்கல்ல" என்றார் சாந்தி மணி.

மட்பாண்ட உற்பத்திக்கு இன்னும் மக்கள் மத்தியில் அதிக வரவேற்புள்ளது. பாண்டிருப்பில் உற்பத்தி செய்யப்படும் சட்டி, பானைகளைக் கொள்வனவு செய்வதற்காக தென்னிலங்கையிலிருந்தும் பெருமளவிலான மக்கள் வருகின்றார்கள். இங்கு 200 தொடக்கம் 300 வரையான சட்டி, பானைகளை ஒன்றாக அடுக்கி ஒரு சூளையில் வைத்து சுட்டு எடுக்கின்றார்கள். இதில் 50 வரையான சட்டி, பானைகள் உடைந்தும், வெடித்தும் கழிவாகப் போய்விடும். மொத்த வியாபாரிகளுக்கு ஒரு சட்டி அதன் அளவிற்கு ஏற்ப 50.00 ரூபா தொடக்கம் 100.00 ரூபா வரை விற்பனை செய்யப்படுகின்றது. ஏனையவை அதன் தரத்திற்கேற்ப விலைகள் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. ஒரு சூளையில் இருந்து 15 ஆயிரம் ரூபாவிற்கு மேல் பணம் சம்பாதிக்கலாம் என லட்சுமி கூறுகின்றார்.

மட்பாண்டத் தொழிலுக்கான சரியான வருமானத்தைப் பெற்றுத் தர அரசினாலோ, அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களினாலோ, அரசியல்வாதிகளினாலோ இன்றுவரை முடியவில்லை. வங்கிகளில் கூட மட்பாண்டத் தொழிலுக்கு கடனுதவிகள் வழங்கப்படுவதில்லை. மட்பாண்டத் தொழிலில் ஈடுபடுபவர்களை மாற்றான் தாய் மனப்போக்கிலும், ஏதோ இழிவான தொழில் செய்பவர்கள் போலவும் சிலர் பார்க்கின்றனர்.


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

கடந்த காலங்களில் யுத்தத்தினாலும், சுனாமியினாலும் பாதிக்கப்பட்ட இம்மக்களுக்கு உதவுவதற்கு அரசாங்கம் ஏன் பாரபட்சம் காட்டுகின்றது என்று இவ்வூர் மக்கள் கேள்வியெழுப்புகின்றனர். இலங்கையில் முதன் முதலில் மட்பாண்ட உற்பத்தியில் ஈடுபடுபவர்களைக் கொண்டு சட்டி, பானைச் சங்கம் ஒன்று ஆரம்பிக்கப்பட்டு அச்சங்கம் ஊடாக மட்பாண்ட உற்பத்தியாளர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கப்பட்ட இடம் பாண்டிருப்பாகும்.

அருகிவரும் இம் மட்பாண்டக் குடிசைக் தொழிலை மீண்டும் கட்டியெழுப்ப அரசு நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

செ. துஜியந்தன்
அகரம் கலைக்கழகம்
பாண்டிருப்பு



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

## கிராமிய மீன் பிடிப்பாடல்

பெண் :- ஆழ்கடலில் வலைவிரித்து அழகான மீன் பிடித்து
வாழ்க்கை தனைக் கடத்துதற்குப் போனாயே – நீ
வருமளவும் வழிபார்த்து வாடுகிறேனே
ஏலேலோ..... ஏலோ............. ஏலேலோ.....

ஆண் :- கண்ணீரில் நீ வாட கடலலையில் நானாட
புண்ணாகி என் மனது வேகுதடி – ஏதோ
புரியாத உணர்வு எல்லாம் தோணுதடி
ஏலேலோ..... ஏலோ............. ஏலேலோ.....

பெண் :- வழிபார்த்து நானிருந்து விழியிரண்டும் பூத்துப்போச்சி
தொழிலில்லாமல் என்மனது வாடுதையா – உன்னை
தேடித்தேடி என்மனது ஏங்குதையா.
ஏலேலோ..... ஏலோ............. ஏலேலோ.....

ஆண் :- பாரை சூரை திருக்கையுடன் பலசாதி மீன் பிடித்து
சேர்வதற்கு கரைதேடி வாறேன்டி – எந்தன்
செல்லமே நீ கரையினிலே நில்லுமடி
ஏலேலோ..... ஏலோ............. ஏலேலோ.....

எழுத்தாளர். வைரமுத்து கணேசன்
சேனைக்குடியிருப்பு


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

## விவசாயப்பாடல்

ஆண் :- சேற்றினிலே கால் பதித்து
செய்தொழிலே தெய்வமென்று
நாற்று நட்டுப் பயிர்வளர்ப்போமே – அயல்
நாட்டவர்க்கும் உணவளிப்போமே....

பெண் :- ஆசையோடு சாதம் பொங்கி மச்சானே – நான்
ஆரல் மீனும் கொழம்பு வைச்சி மச்சானே
நேரத்துக்கு முன்பு வந்தேன் மச்சானே
நேருக்கு நேர் இருந்து உண்போம் மச்சானே

ஆண் :- கொஞ்ச நேர வேலை தாண்டி
கொதிக்கும் சாதம் ஆறட்டும்டி
அஞ்சுகமே சேர்ந்து உண்ணவாறேன்டி
அவதியின்றி சற்று அங்கே நில்லுமடி

பெண் :- கால் கடுக்கும் கை கடுக்கும் மச்சானே – நம்ம
காளைகளும் களைச்சிப் போச்சி மச்சானே
வேல்விழியாள் காத்திருக்கேன் மச்சானே- நீயும்
வேலை விட்டு வாருமெந்தன் மச்சானே

ஆண் :- வாய்க்கால் தானிறங்கி
காலலம்பி கையலம்பி
மைவிழியே சாதமுண்ண வாறேன்டி – உன்
மனது போல எனக்கு நீயும் தாயேண்டி

எழுத்தாளர். வைரமுத்து கணேசன்
சேனைக்குடியிருப்பு


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

## கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலகப் பிரிவிற்குட்பட்ட மத வழிபாட்டுத்தலங்களின் விபரங்கள்

| தொ.இல. | இந்து ஆலயத்தின் பெயர் | இடம் |
|---|---|---|
| 01 | கடற்கரை கண்ணகியம்மன் ஆலயம் HA\|05\|AM\|28 | கல்முனை - 03 |
| 02 | தரவை சித்தி விநாயகர் ஆலயம் HA\|05\|AM\|29 | கல்முனை - 03 |
| 03 | மாமாங்க பிள்ளையார் ஆலயம் HA\|05\|AM\| | கல்முனை - 03 A |
| 04 | ஐயனார் ஆலயம் HA\|05\|AM\|06 | கல்முனை - 01E |
| 05 | செல்வவிநாயகர் ஆலயம் HA\|05\|AM\|123 | கல்முனை - 01D |
| 06 | புலவிப்பிள்ளையார் ஆலயம் HA\|05\|AM\| | கல்முனை - 01D |
| 07 | ஸ்ரீ சித்தி விநாயகர் ஆலயம் HA\|05\|AM\| | கல்முனை - 01 |
| 08 | நாகதம்பிரான் ஆலயம் HA\|05\|AM\|124 | கல்முனை - 01A |
| 09 | சர்வார்த்த சித்தி விநாயகர் ஆலயம் HA\|05\|AM\|93 | கல்முனை - 01A |
| 10 | அம்பலத்தடி விநாயகர் ஆலயம் HA\|05\|AM\|130 | கல்முனை - 02 |
| 11 | ஞான வைரவர் ஆலயம் HA\|05\|AM\| | கல்முனை - 02 |


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

| | | |
|---|---|---|
| 12 | சந்தான ஈஸ்வரர் ஆலயம்<br>HA\|05\|AM\|114 | கல்முனை - 01E |
| 13 | மகாவிஷ்ணு ஆலயம்<br>HA\|05\|AM\|169 | கல்முனை - 01C |
| 14 | முருகன் கண்ணகியம்மன் ஆலயம்<br>HA\|05\|AM\|04 | கல்முனை - 01C |
| 15 | அருள்மிகு அரசடியம்மன் ஆலயம்<br>HA\|05\|AM\|02 | கல்முனை - 01C |
| 16 | பெரியதம்பிரான் ஆலயம்<br>HA\|05\|AM\|15 | பாண்டிருப்பு - 02B |
| 17 | சித்திரவேலாயுதர் சுவாமி ஆலயம்<br>HA\|05\|AM\|14 | பாண்டிருப்பு - 02C |
| 18 | வடபத்திரகாளியம்மன் ஆலயம்<br>HA\|05\|AM\|13 | பாண்டிருப்பு - 01 |
| 19 | மாணிக்கப்பிள்ளையார் ஆலயம்<br>HA\|05\|AM\|09 | பாண்டிருப்பு - 02B |
| 20 | மகாவிஷ்ணு ஆலயம்<br>HA\|05\|AM\|30 | பாண்டிருப்பு - 02 |
| 21 | திரௌபதையம்மன் ஆலயம்<br>HA\|05\|AM\|07 | பாண்டிருப்பு - 02A |
| 22 | மாரியம்மன் ஆலயம்<br>HA\|05\|AM\|12 | பாண்டிருப்பு - 02 |
| 23 | சிவன் ஆலயம்<br>HA\|05\|AM\|187 | பாண்டிருப்பு - 02 |



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

| | | |
|---|---|---|
| 24 | ஆலையடி சித்திவிநாயகர் ஆலயம் HA\|05\|AM\|98 | பாண்டிருப்பு - 01A |
| 25 | முருகன் ஆலயம் HA\|05\|AM\|10 | பெரியநீலாவணை - 1B |
| 26 | மகாவிஷ்ணு ஆலயம் HA\|05\|AM\|03 | பெரிய நீலாவணை 1B |
| 27 | பேச்சியம்மன் ஆலயம் HA\|05\|AM\| | பெரிய நீலாவணை 02 |
| 28 | வேம்படி விநாயகர் ஆலயம் HA\|05\|AM\|163 | பெரிய நீலாவணை 02 |
| 29 | மகாவிஷ்ணு ஆலயம் HA\|05\|AM\|104 | பெரிய நீலாவணை 01 |
| 30 | பிள்ளையார் ஆலயம் HA\|05\|AM\|116 | நற்பிட்டிமுனை 03 |
| 31 | முருகன் ஆலயம் HA\|05\|AM\| | நற்பிட்டிமுனை 01 |
| 32 | நகுலேஸ்வரர் ஆலயம் HA\|05\|AM\|102 | நற்பிட்டிமுனை 01 |
| 33 | பத்ரகாளியம்மன் ஆலயம் HA\|05\|AM\|20 | நற்பிட்டிமுனை 01 |
| 34 | அம்பலத்தடி விநாயகர் ஆலயம் HA\|05\|AM\|27 | சேனைக்குடியிருப்பு 1A |
| 35 | நாகபூஷணியம்மன் ஆலயம் HA\|05\|AM\|166 | நற்பிட்டிமுனை 02 |
| 36 | முத்து விநாயகர் ஆலயம் HA\|05\|AM\|19 | நற்பிட்டிமுனை 02 |



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

| | | |
|---|---|---|
| 37 | முத்து மாரியம்மன் ஆலயம் HA\|05\|AM\|21 | சேனைக்குடியிருப்பு 1A |
| 38 | கிட்டங்கிப்பிள்ளையார் ஆலயம் HA\|05\|AM\|18 | சேனைக்குடியிருப்பு 01 |
| 39 | கம்பகாமாட்சியம்மன்ஆலயம் HA\|05\|AM\|16 | சேனைக்குடியிருப்பு 01 |
| 40 | சித்தி விநாயகர் ஆலயம் HA\|05\|AM\|22 | சேனைக்குடியிருப்பு 01 A |
| 41 | திருநீலகண்டேஸ்வரர் ஆலயம் HA\|05\|AM\|146 | சேனைக்குடியிருப்பு1b |
| 42 | மாணிக்கப்பிள்ளையார் ஆலயம் HA\|05\|AM\|147 | சேனைக்குடியிருப்பு1b |
| 43 | செல்லப்பிள்ளையார் ஆலயம் HA\|05\|AM\|191 | சேனைக்குடியிருப்பு 1b |
| 44 | ஸ்ரீ சித்தி விநாயகர் ஆலயம் HA/05/AM/01 | சேனைக்குடியிருப்பு 1a |

## பௌத்த விகாரையின் விபரம்

| தொ.இல. | விகாரையின் பெயர் | இடம் |
|---|---|---|
| 01 | சுபத்ர ராமய விகாரை | பன்சல வீதி கல்முனை - 01C |



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

## கிறிஸ்தவ தோலயங்களின் விபரம்

| தொ. இல. | கிறிஸ்த்தவ ஆலயத்தின் பெயர் | இடம் |
|---|---|---|
| 1. | சீயோன் தேவாலயம் | மணற்சேனை வீதி,<br>கல்முனை – 01 |
| 2. | இருதயநாதர் தேவாலயம் | தேவாலய வீதி,<br>கல்முனை - 01 |
| 3. | மெதடிஸ்த திருச்சபை | மெதடிஸ்த ஆலய வீதி<br>கல்முனை - 01C |
| 4. | மாரனாந்தா சுவிஷேச மிஷன் | வாடிவீட்டு வீதி,<br>2ம் குறுக்கு,<br>கல்முனை - 01C |
| 5. | கனான் தேவாலயம் | 119, வாடிவீட்டு வீதி,<br>கல்முனை - 01 |
| 6. | எழுப்புதல் சுவிஷே சபை | யாட் வீதி,<br>கல்முனை - 01B |
| 7. | 7ம் நாள் திருச்சபை | வாடிவீட்டு வீதி,<br>கல்முனை 1c |
| 8. | பரலோகவாசல் தேவசபை | சவளக்கடை வீதி<br>கல்முனை 1c |
| 9. | AOG தேவாலயம் | வாடிவீட்டு வீதி,<br>கல்முனை 1D |
| 10. | அன்னை வேளாங்கன்னி தேவாலயம் | கல்முனை - 02 |


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

| | | |
|---|---|---|
| 11 | AIMS தேவாலயம் | வட்ட விதானை வீதி கல்முனை - 02 |
| 12 | புனித அந்தோனியார் ஆலயம் | திரௌபதை அம்மன் ஆலயம் முன் வீதி பாண்டிருப்பு - 02A |
| 13 | கிறிஸ்தவ சபை | பெரியநீலாவணை 02 |
| 14 | புனித அந்திரேயா அமேரிக்கன் மிசன் ஆலயம் | புளோரி வீதி, மணற்சேனை, கல்முனை 01 |
| 15 | மார்ஹேய ஐக்கியம் இலங்கை | பிரதான வீதி பெரியநீலாவணை 01 |
| 16 | பெந்த கொஸ்தே தேவாலயம் | ஆரோக்கியம் வீதி பெரியநீலாவணை 01B |
| 17 | ஜேசுவின் அழைப்பு ஒலி சபை | தோம்புதர் வீதி பாண்டிருப்பு -01B |
| 18 | ஜேசு ஜீவிக்கிறார் சிறுவர் இல்லம் | கடற்கரை வீதி பாண்டிருப்பு -01 |
| 19 | அடைக்கலமாதா தேவாலயம் | பிரதான வீதி கல்முனை |
| 20 | பெனியன் தேவாலயம் | இல.16, மகாலிங்கம் வீதி பெரியநீலாவணை -01 |
| 21 | நாற்சதுர சுவிசேச சிறை | இல.127, புதிய சோமநாதர் வீதி, பாண்டிருப்ப - 01 |
| 22 | புனித அந்தோனியார் ஆலயம் | |


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

# பிரதேச மட்ட இலக்கிய விழா – 2020
## பெறுபேறுகள்

### பாலர் பிரிவு – கையெழுத்துப் போட்டி

1ம் இடம்

ஜீவானந்தம் தனன்ஜெய், 540/A, எல்லை வீதி, பாண்டிருப்பு-2

2ம் இடம்

திருச்செல்வம் பரிஸ்ணவி, 45, பிரதான வீதி, பெரியநீலாவணை

3ம் இடம்

மலரவன் ரிஷிசாயி - 70/18, பிரமகால் வீதி, மணற்சேனை

பிகாந் ரிதுஷிகா- சரஸ்வதி வித்தியாலயா வீதி

### சிறுவர் பிரிவு - கையெழுத்துப் போட்டி

1ம் இடம்

சுதாகரன் பிருண்ஷிகா - யாட் வீதி, கல்முனை-01

2ம் இடம்

சிவருபன் கிருசாந் - வைத்தியசாலை ஒழுங்கை, கல்முனை-1

3ம் இடம்

விக்னேஸ்வரன் முவிர்தனா - 275, பிரதான வீதி, பெரியநீலாவணை-1


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

## கனிஷ்ட பிரிவு

### 01. கட்டுரைப்போட்டி

1ம் இடம்

ரமேஸ் ரனுஷிகா - 103/2, விபுலானந்த வீதி, நற்பட்டிமுனை-3

2ம் இடம்

சிவகுமார் பிரதீகா - 159, அம்மன் கோயில் வீதி, கல்முனை-1

3ம் இடம்

பூவண்ணன் திவோஜித்- A/25, ரெட்குறோஸ் வீட்டுத்திட்டம், கல்முனை

சுதாகரன் சாகித்தியன், யாட் வீதி, கல்முனை-2

### 02. கவிதைப்போட்டி

1ம் இடம்

ந.தம்சிகா – 85 விபுலானந்தர் வீதி, நற்பட்டிமுனை.

2ம் இடம்

ந.பவேந்தினி 170/B சோமநாதர் வீதி, பாண்டிருப்பு

3ம் இடம்

நாசர் ஆமல் இபாதி, 292C, ழின் வீதி, கல்முனை-12



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

## திறந்த பிரிவு

### 01. கவிதை

1ம் இடம்
திருமதி சிவசக்தி சுதேஸ்வரன் - கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலகம்

2ம் இடம்
இப்றாலெப்பை நூறுல் ஹபீழா- கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலகம்

3ம் இடம்
மு.ப.கா.கஜீதுல் காமிலா காரியப்பர்- கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலகம்
சண்முகநாதன் பவிதரன்- 386, காமாட்சி கோயில் வீதி, சேனைக்குடியிருப்பு

### 02. சிறுகதை

1ம் இடம்
திருமதி சிவசக்தி சுதேஸ்வரன்,- கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலகம்

2ம் இடம்
திருமதி ஜெனிற்றா பிரதீபன் - பிள்ளையார் கோயில் வீதி, நற்பிட்டிமுனை-2

3ம் இடம்
ச.மிகிதரன், சேனைக்குடியிருப்பு

### 03. இலக்கிய விவரணம்

1ம் இடம்
எஸ் சிவ சிறிதா 386, காமாட்சி கோயில் வீதி, சேனைக்குடியிருப்பு

2ம் இடம்
சண்முகநாதன் பவிதரன்- 386, காமாட்சி கோயில் வீதி, சேனைக்குடியிருப்பு


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

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

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