இதழ் 223

# மண்

ஜேர்மனி / 2024

தை - மாசி / Jan - Feb

34 வது ஆண்டில் காலடி வைக்கும் உங்கள்

"மண்" சஞ்சிகை - ஜேர்மனி

2023 கார்த்திகை-மார்கழி மாதங்களில் இலங்கையில் ஏற்பட்ட மழை வெள்ள அனர்த்தங்களுக்காக மண் சஞ்சிகையின் வாசகர்களின் நிதி உதவிகளால் முல்லைத்தீவு மாவட்டம் புதுக்குடியிருப்பு - மல்லாவி - துணுக்காய்ப் பிரதேசங்களின் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உலர் உணவுப் பொதிகள் வழங்கப்பட்டன. புதுக்குடியிருப்பு ஒளிரும் வாழ்வகம், மற்றும் துணுக்காய் ஒளிரும் வாழ்வகம் ஊடாக இப்பணிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன...

# உள்ளே


- எங்கள் கருத்து
- சிறுவர்வட்டம்
- வினாவிடைப்போட்டி
- சிறுவர்போட்டிகள்
- குறளும் பொருளும்
- கவிச்சோலை
- இலக்கியச் சாரல்
- சிறுகதை, கட்டுரை
- குறுக்கெழுத்துப்போட்டி
- சுகாதாரக்குறிப்புகள்
- செய்திக்கண்ணோட்டம்
- ஆதரவற்றோர் உதவிநிதி



முகவரி: V. Sivarajah
Am Windhoevel 18a
47249 Duisburg
Germany

தொலைபேசி: 0203/8073898

015254799233

மின்னஞ்சல்: v.sivarajah@arcor.de



வங்கிவிபரம்: Mann (Erde) Verein e.V. Duisburg
Stadtsparkasse Duisburg
Kontonummer: 225 000 421
Bankleitzahl: 350 500 00
IBAN-Nr.: DE41 3505 0000 0225 0004 21
SWIFT-BIC: DUISDE33XXX

# ஆசிரியர் பக்கம்...

34 வது ஆண்டில் தடம் பதிக்கும் உங்கள் மண் சஞ்சிகை..
உலகசாதனை... கல்வி,கலை,இலக்கிய,சமூக சஞ்சிகை..

1990ம் ஆண்டு தைப்பொங்கல் அன்று யேர்மனி-டியுஸ்பேர்க் நகரில் வெளிவர ஆரப்பித்த ”மண்” என்ற பெயருடன் கல்வி, கலை, இலக்கிய, சமூக சஞ்சிகை இன்று (14.01.2024) முப்பத்தி நான்காவது (34) ஆண்டில் காலடி பதிக்கின்றது என்பதை மகிழ்வுடன் அறியத்தருகின்றோம்.

கையெழுத்துப்பிரதியாக வெளிவர ஆரம்பித்து, தட்டச்சுக்கு மாறிப் பின்னர் கணனி வடிவாகி இன்றுவரை 223 இதழ்கள் வெளிவந்திருக்கின்றன. தொடர்ந்து வெளிவர அனைவரின் ஆதரவுகளை அன்புடன் எதிர்பார்க்கிறோம்.

தமிழர்கள் புலம்பெயர்ந்து வாழும் நாடு ஒன்றில் (யேர்மனி) சிறிய ஒரு தமிழ் சஞ்சிகை 33 வருடங்களாகத் தொடர்ந்து வெளிவந்த வரலாற்றுப் பதிவின் சாதனை மண் சஞ்சிகைக்கே உண்டு. இச்சஞ்சிகையால் ஆயிரக்கணக்கான தமிழ்ச்சிறார்கள் எழுதி வளர்ந்திருக்கிறார்கள். நூற்றுக் கணக்கான எழுத்தாளர்கள் எழுதி உயர்ந்திருக்கிறார்கள். பல ஆயிரம் வாசகர்கள் பயன்பெற்றிருக்கிறார்கள்.

புலம்பெயர் தேசம் ஒன்றில் இருந்து சிறிய சஞ்சிகை ஒன்று பல கோடிக்கணக்கான நிதி உதவிகளை தாயகத்தின் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வழங்கிவரும் முதலாவது தமிழ்ச் சஞ்சிகையாகச் சாதனைபடைத்துப் புகழுடன் வெளிவந்து கொண்டிருப்பதற்கு வாசக உள்ளங்களின் மனிதநேயமே முக்கிய காரணமாக அமைந்தது என்றால் அது பெருமைக்குரிய விடையமாகும்.

தொடரும் தமிழ், இலக்கிய, எழுத்துப் பணிகளுடன் தாயக அகதிகள்,ஆதரவற்றோர், முதியோர், மாற்றுத்திறனாளிகள் போன்றோருக்கு உதவும் நீண்டகாலப் பணிகள் தொடர உங்கள் ஆதரவுக்கரங்களை எதிர்பார்க்கிறோம். மனித நேய உதவிகளை வழங்கிவரும் நல்லுள்ளங்களுக்கும் பெரு நன்றிகள்.அனைவருக்கும் தைப்பொங்கல் திருநாள் வாழ்த்துகள்!...

- பிரதம ஆசிரியர் -

நம்பிக்கை எதிர்பார்ப்புகளுடன் பிறந்திருக்கும் புத்தாண்டு....

இலங்கையர் உட்பட முழு உலக மக்களும் மற்றொரு புதிய ஆண்டில் தற்போது பிரவேசித்துள்ளனர். கடந்த வருடங்களைப் போன்றல்லாது இப்புத்தாண்டு மிகவும் விமரிசையாகவும், கோலாகலமாகவும் வரவேற்கப்பட்டுள்ளது. 2019 ஆரம்பித்த கொரோனாவின் பின்பு பொருளாதார நெருக்கடிக்குள் தள்ளப்பட்டது. இப்பொருளாதார நெருக்கடியின் பின்புலத்தில் அரசியலும் கொதிநிலையை அடைந்ததோடு, ஆட்சித் தலைமையை ஜனாதிபதி ரணில் விக்கிரமசிங்க 2022 நடுப்பகுதியில் நாட்டைப் பொறுப்பேற்றார்.

நாட்டின் தலைமையை ஏற்றதோடு பொருளாதார ரீதியில் நாட்டை மீளக்கட்டியெழுப்புவதற்கான வேலைத்திட்டங்களையும் அவர் ஆரம்பித்தார்.

அதன் பயனாக பொருளாதார நெருக்கடியின் அழுத்தங்களும் பாதிப்புக்களும் கட்டம் கட்டமாக நீங்கியதோடு, வங்குரோத்து நிலையில் இருந்து நாடு மீட்சி பெறலானது. அதனால் கடந்த சில வருடங்களாக சோபை இழந்து போயிருந்த புத்தாண்டுக் கொண்டாட்டம் இம்முறை கோலாகலம் நிறைந்ததாக அமைந்துள்ளது. அத்தோடு புதிய நம்பிக்கைகளுடன் புதிய ஆண்டில் பிரவேசிக்கவும் மக்களால் முடிந்துள்ளது.

இங்கு இந்தச் சூழலில் வரிகளை அதிகரிக்கக்கூடிய நிலை ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாததாகின்றது. பொருளாதார நெருக்கடியின் விளைவாக நம்பிக்கை அற்றிருந்த நாட்டில் நம்பிக்கையுடன் முன்னோக்கிப் பயணிக்கக்கூடிய நிலை உருவாகியுள்ளது. இந்நிலையில் பொருளாதார நெருக்கடியின் தாக்கங்களில் இருந்து முழுமையாக மீட்சி பெறும் வகையில் பல்வேறு வேலைத்திட்டங்கள் முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளன.

அவை மக்கள் மீது சுமையை ஏற்படுத்தும் நோக்கில் முன்னெடுக்கப்படும் திட்டங்கள் அல்ல. நாட்டினதும் மக்களினதும் நலன்களை முன்னிலைப்படுத்தியுள்ள திட்டங்களாகும். அதனால் இத்திட்டங்களின் நிமித்தம் மக்கள் பொறுமை காப்பது அவசியம். அது வளமானதும் சுபீட்சமானதுமான பொருளாதார வாழ்வைப் பெற்றுத்தர வழிவகுக்கக் கூடியதாகும்.

பல சவால்களுக்கும் எதிர்பார்ப்புக்களுக்கும் மத்தியிலேயே நாம் 2024 புதுவருடத்தை ஆரம்பித்திருக்கிறோம். ஆயிரக்கணக்கிலான எண்ணங்களைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ள, நம் நாடு தற்போது எதிர்கொண்டிருக்கும் நெருக்கடிகளில் இருந்து நாட்டை மீட்டெடுக்க வேண்டும். பொருளாதார ஸ்திரத்தன்மைக்காக, அதே பாதையில் தொடர்ந்து பயணிக்க வேண்டியது அவசியம். அது மலர்ப்பாதையாக இல்லாமல், முட்களும், கற்களும் நிறைந்த பாதையாகவே அமைந்திருக்கிறது. அதனால், இலங்கையை மீளக்கட்டியெழுப்பும் போது எதிர்கொள்ளும் சவால்களைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டியது இலங்கையராகிய எமது பொறுப்பாகும்.

அதுதான் உண்மை. இந்நாடு எவ்வாறான நிலையில் இருந்து தற்போதைய நிலையை அடைந்திருக்கிறது என்பதை இச்செய்தி எடுத்தியம்புகிறது. அதேநேரம் இந்நாடு அடைய எதிர்பார்க்கும் பாதையும் சவால்கள் நிறைந்தது. அதற்காக அர்ப்பணிப்புக்களுடன் செயற்பட வேண்டிய தேவையும் உள்ளது.பொருளாதார மறுமலர்ச்சியின் நிமித்தம் நாடு நம்பிக்கையுடன் பயணிக்கத் தொடங்கிவிட்டது என்பது தெளிவானது.

கடந்த வருடம் மாத்திரம் 15 இலட்சம் உல்லாசப் பயணிகள் நாட்டுக்கு வருகை தந்துள்ளனர். அதிலும் டிசம்பர் மாத்திரம் இரண்டு இலட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட உல்லாசப் பயணிகள் வருகை தந்திருப்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

ஆகவே பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்காக முன்னெடுக்கப்படும் திட்டங்களுக்கு மத்தியில் புதியதொரு ஆண்டில் பிரவேசித்து இருக்கும் இலங்கையராகிய நாம், இத்திட்டங்களுக்கு ஆதரவும் ஒத்துழைப்பும் நல்க வேண்டும். அது புலம்பெயர் இலங்கையர்களினதும் நாட்டின் அனைத்து பிரஜைகளதும் பொறுப்பாகும்....

- ஆசிரியர் - 10.01.2024

## சிறுவர் வட்டம்...

## ஆத்திசூடி...

### அனந்தல் ஆடேல்...

மனிதனுக்கு உழைப்பைப் போலவே ஓய்வும் வேண்டும். ஒரு சராசரி மனிதன் ஒரு நாளைக்கு ஐந்திலிருந்து ஆறுமணி நேரம் தூங்க வேண்டும். அப்போதுதான் அவன் பகலில் இழந்த சக்தியை களைத்த உடலினால் ஈடுசெய்ய முடியும். இந்த அளவு மாறுபடலாம். உலக மேதைகள் அதிக நேரம் தூங்கிதில்லை என்று வரலாறு கூறுகின்றன. ஆனால் சிலர் 24 மணி நேரத்தில் 12, 18 மணி நேரம் தூங்கும் சுபாவமுடையவர்களாக இருப்பார்கள். இரவிலல்லாது பகலிலும் தூங்குவார்கள். இத்தகைய சோம்பேறிகளால் எந்தக் கடமையைச் செய்ய முடியும்?..பிறர் பழிப்புக்கு ஆளாகவே நேரும். ஆகவே அளவுக்கு அதிகமாகத் தூங்கக்கூடாது. இதையே ஆத்திசூடி ஆசிரியர் அனந்தல் ஆடேல் என்கிறார். அனந்தல் என்றால் தூக்கம் என்று பொருள்படும்...

### கடிவது மற...

நீ பொக்கிஷமாக ஒரு பொருளைப் பாதுகாக்கிறாய். அதன்மீது உனக்கு அளவில்லாத பிரியம்.. ஒரு நாள் அதை உன் தம்பியோ தங்கையோ தெரியாமல் பாழ்படுத்தி விடுகிறார்கள். அதைக் கண்டதும் உனக்குக் கோபம் குமுறிக்கொண்டு வருகின்றது. அது இயற்கைதான். அவர்களைத் திட்டுகிறாய். கடுமையாகப் பேசுகிறாய் அடிக்கவே செய்திருப்பாய். அத்தனை ஆத்திரம் அவர்கள் மீது உனக்கு. அவர்கள் செய்ததும் தவறுதான். ஆயினும் நீ இவ்வளவு கோபப்பட்டிருக்கக் கூடாது. அவர்கள் மனம் வருந்தும்படி பேசியோ, நடந்தோ இருக்கக்கூடாது. அன்பாகப் பேசி அவர்கள் தவறைத் திருத்துவதுதான் நல்ல செயல். பிறர் மனம் புண்படும்படி கடுமையாக எப்போதும் நடந்து கொள்ளாதே. கோபப்படுவதை மறந்துவிடு என்கிறார் ஔவைப்பாட்டி...

# நல்நெறிபற்றி........

(வி நந்தகுமார்)

## கோபம் கஸ்டங்களைக் கூட்டும்...

கோபம் கஷ்டங்களை கூட்டுகிறது
கோபம் இனிமையான இன்ப வாழ்வை இழக்கிறது.
கோபம் துன்பத்தின் தொடக்கம்.
கோபம் குடும்பத்தில் குழப்பத்தைக் கூட்டுகிறது.
கோபம் அடிக்கடி அழிவுகளை ஏற்படுத்துகிறது.
கோபம் வரும் வார்த்தைகள் கோலம் குறி மாறும்.
கோபம் குற்றங்களை பெருக்கி, தீமைகளை தொடுக்கிறது.
கோபம் கொடூரம் அறிந்தவர்கள் திருந்துகிறார்கள்.
கோபம் கொடுமை அறியாதவர்கள் அழிகிறார்கள்.
கோபம் தொன்று தொட்டு இருந்து வரும் தீராத பிரச்சனை.
கோபம் நரகத்தின் நடுப் பாதையை திறந்து விடுகிறது.
கோபம் எழுந்திருப்பவன் நட்டத்தோடு தூங்குகிறான்.
கோபம் வெற்றியை விலக்கி தோல்வியைத் தழுவ வைக்கிறது.
கோபம் இருந்து ஒருபோதும் ஞானம் வெளிப்படுவதில்லை.
கோபம் குறைத்தால் நிதானத்தின் நிறைவை எட்ட முடியும்.
கோபம் தீயில் நட்பு நெருங்காது, ஒதுங்கி நிற்கும்.
கோபம் காலத்தில் அறிவும், ஆற்றலும், துளிர்விடத் தயங்குகிறது.
கோபம் தவறு என்று தெரிந்த பின்பும், தப்புச்செய்யத் தூண்டுகிறது.
கோபம் கொடுமையைக் கொண்டு வந்து இரத்தத்தைக் கெடுக்கிறது.
கோபம் அற்புதமான ஆனந்தம், அமைதியை அழிக்கப்படுகிறது.
கோபம் உணர்ச்சி அதிகமாகும்போது, கேட்டுக்குள் தள்ளப்படுகிறாய்.
கோபம் முக்கியத்துவம் கொடுப்பதால், முழுநாளும் இருட்டாகிறது.
கோபம் அழிந்து போன அரசர்களும், அரசுகளும் அதிகம்.
கோபம் ஆராய்ச்சி செய்யலாம், ஆனால் ஆட்சி செய்ய இயலாது.
கோபம் விதி சிக்கிக் கொள்ளும்போது வீழ்ச்சி அடைகிறோம்.
கோபம் இதயத்தின் அமைதியை அழித்து நின்மதியை துரத்துகிறது.
கோபம் உணர்ச்சியில் உதவாதவற்றை உரம் போட்டு வளர்க்கிறோம்.
கோபம் அலையில் மனம் மாசுபட்டு உடல் ஊனமடைகிறது.
கோபம் உனது வீரத்தை விலக்கி வீணர்கள் காலடியில் விழவைக்கிறது.
கோபம் நிமிர்ந்து நின்று அடிவாங்கும், ஞானம் பணிந்து வெற்றி கொள்ளும்.
கோபம் அடக்காத பாவங்கள், அவர்களை சுற்றி வந்து தீர்வு செய்யும்.
கோபம் நமக்குத் தெரியாமல் நம்முள் இருப்பது, நம்மை நசுக்குவதற்காகவே.
கோபம் பாவம் செய்தபின், தெய்வத்திடம் பணிந்து பலன் ஏதும் வந்து விடாது.

# இளமையில் கல்வி...

மனிதவள மேம்பாட்டுக்கும் மனிதவாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கும் உறுதுணையாக அமைவது கல்வி ஆகும். அக்கல்வியினை எமது இளம் பருவத்திலேயே கற்க வேண்டும். அப்போதுதான் எம் நெஞ்சில் அவை ஆழப்பதியும் என்பதாலேயே ”இளமையில் கல்வி சிலையில் எழுத்து” என நம் பெரியோர்கள் கூறியுள்ளனர்.

இளமையில் கல்வி என்பது கற்போர் நெஞ்சில் அவை விதைகளாக விதைக்கப்பட்டு இலகுவாக மூளையில் வேரூன்றிவிடும். ஆதலால் பல்கலைக் கழகம் சென்று பட்டதாரிகளாக வெளிவந்த பின்னரும் எம்மைத் திறமைசாலிகளாக மிளிரச் செய்கின்றது.. ஒரு தலைமுறையில் பெறும் கல்வி அறிவானது ஏழேழு தலைமுறைக்கும் பாதுகாப்பாக அமையும் என்கிறார் வள்ளுவப் பெருந்தகை.

வறுமையான குடும்பத்தில் பிறந்தவர்தான் அமெரிக்காவின் ஜனாதிபதியாக இருந்த ஆபிரகாம் லிங்கன். அவர் தனது இளமைப் பருவத்தில் படிக்கவேண்டுமென்று ஆர்வம் கொண்டார். வறுமையால் வீதி விளக்கில் படித்துப் பெரும் அறிஞர் ஆனார். அதனால்தான் அமெரிக்காவின் அதிபர் ஆனார். இந்தியாவின் முன்னாள் ஜனாதிபதி டாக்டர் அப்துல் கலாம் அவர்களும் வறுமையில் படித்துத்தான் முன்னேறியவர். அவரும் இதற்கு ஒரு உதாரணம் ஆவார்.

எனவே எமது இளமைக் காலத்தை வீணே கழிக்காது
கல்வி என்பது மனித உருவாக்கல்
கல்வி என்பது நன்னடத்தை
கல்வி என்பது சீரான வாழ்க்கை முறை

என்று சுவாமி விவேகானந்தர் கூறினார். கல்வியினை எப்பொழுதும் கவனமாகக் கற்றுவருமோமானால் சான்றோர்கள் பலராலும் நாம் பாராட்டப்படும் நிலையினை இலகுவாக அடைவதுடன் நாமும் எதிர்காலத்தில் பெரியோர்கள் மத்தியில் சமமாக, உயர்வாக மதிக்கப்படுவோம். எனவே கல்விக்கு வயது கிடையாது. உயிரினும் மேலான கல்வியை மாணவர்களாகிய நாம் ஒழுங்காக, நன்றாகக் கற்று முன்னேறுவோம்!...

# புத்திசாலிச் சிறுவன்..

ஒரு நாள் அக்பர் தன்னுடைய வீரர்களுடன் வேட்டைக்குச் சென்றார். வேட்டையாடி முடிந்தவுடன் மாலையாகி விடவே அரண்மனைக்குத் திரும்புவதற்குத் தயாரானபோது வந்த வழியை மறந்துவிட்டார்கள். நீண்ட நேரம் அலைந்து திரிந்து ஒரு பாதையைக் கண்டார்கள் அருகில் வந்து பார்த்தபோது அந்தப் பாதை மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிந்து இருந்ததால் எந்தப் பக்கம் போவது என்று தெரியாமல் தடுமாறிக்கொண்டு நின்றபோது அந்தப் பக்கமாக வந்த சிறுவனைக் கண்டார்கள்.

உடனே அரசன் அந்தச் சிறுவனைக் கூப்பிட்டு ”தம்பி இந்தப் பாதை எங்களை எங்கே கொண்டு போய்ச் சேர்க்கும்” என்று கேட்டார். அதற்கு அந்தச் சிறுவன் பாதை எங்களைக் கொண்டு போய்ச் சேர்க்காது நாங்கள்தான் பாதைவழியே சென்று நாங்கள் செல்ல வேண்டிய இடத்தை அடையவேண்டும் என்று கூறிவிட்டு அவர்கள் கூறிய இடத்துக்கு எந்தப் பாதை வழியாகச் செல்லவேண்டும் என்பதையும் கூறினான்.

அரசனுக்கு அவனின் துடுக்குத் தனமான பேச்சும் புத்திசாலித் தனமும் மிகவும் பிடித்திருந்தது. அரசன் அந்தச் சிறுவனிடத்து ஒரு மோதிரத்தைக் கொடுத்து இதை வைத்துக் கொள் எப்போதாவது அரண்மனைக்கு வந்தால் இந்த மோதிரத்தை என்னிடம் காட்டு நான் அப்போது உன்னை அடையாளம் கண்டு கொள்வேன் என்றார்.

சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு சிறுவன் அரசனைச் சந்திப்பதற்காக அரண்மனைக்கு வந்தான். அவனை உள்ளேவிடாது காவலாளி தடுத்தபோது அரசர்தான் தன்னை வரச்சொன்னதாகச் சிறுவன் தனது கையிலிருந்த மோதிரத்தை காவலாளிக்குக் காட்டினான். அதற்குக் காவலாளி ” நீ உள்ளே சென்று உனக்குக் கிடைக்கும் பரிசில் பாதியை எனக்குத் தருவதானால் உன்னை உள்ளே விடுகிறேன் ” என்றான். சிறுவன் சரி என்று பதிலளித்துவிட்டுச் சென்றான்.

நீண்ட நாட்களாகியதால் அரசனுக்குச் சிறுவனை அடையாளம் தெரியவில்லை. சிறுவன் தனது கையிலிருந்த மோதிரத்தைக் காட்டி அதை அரசர் எங்கே?..எப்போது?.. கொடுத்தார் என்பதையும் நினைவு படுத்தினான். அன்றே உனக்குப் பெரிய பரிசு ஒன்றைக் கொடுக்க நினைத்தேன். இப்போது உனக்கு என்ன வேண்டும் தயங்காமல் கேள் என்றார். உடனே சிறுவன் எவ்வித பிரதி பலிப்பும் இன்றி ஐம்பது சாட்டை அடி வேண்டும் என்றான். அரசன் முதலில் ஆச்சரியப்பட்டாலும் பிறகு தன்னைச் சுதாகரித்துக்கொண்டு சிறுவன் புத்திசாலித்தனமாக எதையோ செய்யப் போகிறான் என்று நினைத்து உதவியாளரிடம் அப்படியே கொடுக்கச் சொன்னார்.

இருபத்தைந்து சாட்டையடிகள் தனக்கு மிகுதி இருபத்தைந்து சாட்டையடிகளை காவலாளிக்குக் கொடுக்கும்படி சிறுவன் அரசனைத் தாழ்மையுடன் கேட்டுக்கொண்டான். காவலாளிக்குச் சாட்டையடிகளும் சிறைத்தண்டனையும் கிடைத்தது. புத்திசாலித்தனமாகக் குற்றவாளியை அடையாளம் காட்டியதால் சிறுவனுக்கு அரண்மனையில் உயர் பதவியும் கொடுத்து பீர்பால் என்று பெயரும் சூட்டினார்அரசர்......

.................................................................................................................................................

## எனது வளம்...

தனியே நின்றாலும் தன்மானத்தோடு சுமையான பயணமும் சுகமாகும். நம்பிக்கையுடன் என் வளத்தை வளம்படுத்துவதால் என்னை நானே யாருடனும் ஒப்பிடாமல் என் சிறப்பு எது என்பதை நானே உணராத பட்சத்தில் மற்றவர்கள் அறிவது என்பது எப்படிச் சாத்தியமாகும்?.. என்னால் முடியும் எனும் நம்பிக்கை கொண்டு என் ஆற்றலை வளம்படுத்துவதால் தன்னம்பிக்கைதான் வாழ்க்கைக்கான வெற்றி. பிறர் கைகளை எதிர்பார்த்து என் வாழ்வை வாழ எண்ணினால் எனக்கான வாழ்வு எங்கே பறிபோகும்?..

குறையோ..நிறையோ.. எனது திறமைகளை நானே பயன்படுத்துவதால் எனக்கே வெற்றி. எனது வளத்திற்கான வாய்ப்புகளை நான் கடந்து சென்றாலும் முயற்சியுடன் பின் தொடர்ந்து என் இலக்கை அடைவேன் என்று நம்பிக்கை கொள்கிறேன். பிறரின் பார்வை உங்கள் திறமையைக் கண்டுகொள்ளவில்லை என்று எண்ணாதீர்கள். நீங்கள் செல்லும் பாதையில் செய்யும் முயற்சிகளைத் தொடர்ந்து கொண்டே இருங்கள் ஒருநாள் தேவை அறிந்து அவர்கள் பார்வை உங்கள் வசம் வரும்!..

**செல்வி எஸ் யாழ்மதி**
**“நல்லாயன்” சிறுவர் இல்லம்**
**மாங்குளம்.**

# முயல்களும் தவளைகளும்..

ஒரு காட்டில் புல் வெளியில் நிறைய முயல்கள் சேர்ந்து வசித்து வந்தன. அக்காட்டில் புலிகள் சிங்கங்கள் போன்ற பயங்கர மிருகங்களும் வசித்து வந்தன. அக்கொடிய விலங்குகள் அடிக்கடி முயல்களை அடித்துக் கொன்று உணவாகக் கொண்டன. அதனால் முயல்கள் எப்போதும் பயத்துடன் அங்கு வாழ்ந்து வந்தன.

ஒருநாள் எல்லா முயல்களும் ஒன்றுகூடிப் பேசின. வயது முதிர்ந்த முயல் ஒன்று மற்றைய எல்லா முயல்களையும் பார்த்து "நாம் எத்தனை காலம் பயந்து வாழவேண்டும்". நம்மால் சிறிது நேரம்கூட ஆபத்து இல்லாமல் வெளியே செல்ல முடியவில்லை. நாமும் சக்தியற்றவர்களாக இருக்கிறோம். நமது இத்துன்பத்தை எவ்வாறு நிவர்த்திப்பது?.. என்று கூறியது. இதைக்கேட்ட மற்றொரு முயல் நாம் இப்படிப் பயந்து வாழ்வதைவிட சாவதே மேல் என்று விரக்தியுடன் கூறியது.

நாம் எல்லோரும் சேர்ந்து அருகிலுள்ள பெரிய குளக்கரைக்குச் சென்று விழுந்து மூழ்கி மடிவது மேல் என்றது. இதை மற்றைய எல்லா முயல்களும் ஆமோதித்தன. மறுநாள் காலை எல்லா முயல்களும் ஒன்றுகூடிச் சேர்ந்து இந்தக் குளக்கரையை நோக்கிச் சென்றன. அக்குளத்தில் தண்ணீர் நிரம்பி இருந்தது. அங்கு நிறையத் தவளைகள் கரையில் குதித்துக் குதித்து மகிழ்ச்சியுடன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தன.

அப்போது அங்கு திடீரென வந்த முயல் கூட்டத்தைக் கண்ட தவளைகள் பயந்து நடுங்கித் தண்ணீருக்குள் பாய்ந்து மறைந்தன. இதைப் பார்த்த பெரிய முயல் மற்றைய முயல்களைப் பார்த்து நாம் எல்லாம் புலி, சிங்கம் போன்ற விலங்குகளைப் பார்த்து பயந்து நடுங்குகிறோம். இந்தச் சின்னஞ்சிறிய தவளைகள் நம்மைக்கண்டு அஞ்சுகின்றன.

இப்படித்தான் இங்குவாழும் ஒவ்வொருவரும் அஞ்சி அஞ்சித்தான் வாழ்கின்றனர். அதனால் நாம் வீணாக நம் உயிரை மாய்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அது விவேகமான செயலுமில்லை. எனவே நாம் எல்லோரும் நம் இருப்பிடம் திரும்பிச் செல்வோம் என்றது. எல்லா முயல்களும் உடனடியாக தமது இருப்பிடம் திரும்பின. பின்னர் அவை அச்சமின்றி மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்ந்தன.

## விடுகதைகளும் விடைகளும்..

1- படபடக்கும், பளபளக்கும் பண்டிகை வந்தால் வானில் பறக்கும் அது என்ன?..
2- காலையில் வந்த விருந்தாளியை மாலையில் காணவில்லை அது என்ன?..
3- கடல் நீரில் வளர்வது மழை நீரில் மடிவது அது என்ன?...
4- காலையிலும் மாலையிலும் நெட்டை மதியம் குட்டை நான் யார்?...
5- இவனும் ஒரு பேப்பர்தான் ஆனால் மதிப்போடு இருப்பான் அது என்ன?..
6- தொடாமல் அழுவான் தொட்டால் பேசுவான் அவன் யார்?..
7- பெட்டியைத் திறந்தால் பூட்டமுடியாதது அது என்ன?..
8- உயிரில்லாதவனுக்கு உடம்பெல்லாம் நரம்பு அது என்ன?...
9- கீழேயும் மேலேயும் மண் நடுவிலே அழகான பெண் அது என்ன?..
10- சொன்ன நேரத்துக்குத் தொண்டை கிழியக் கத்துவான் அவன் யார்?..

**1- பட்டாசு, 2- சூரியன், 3- உப்பு, 4- நிழல், 5- பணத்தாள்.**
**6- தொலைபேசி, 7- தேங்காய், 8- பாய், 9- மஞ்சல்செடி,**
**10- அலாரம்**

## அறிவியல் தகவல்கள்...

1- மிகக் கடினமான பிளாஸ்டிக் வகைகள் நீரில் கரைய சுமார் 500 ஆண்டுகள்வரை செல்லும்.
2- சூரியனிலிருந்து புறப்படும் ஒளி பூமியை அடைய 8 நிமிடம் 30 வினாடிகள் செல்லும்.
3- ஒரு நாளில் ஒரு மனிதன் சராசரியாக ஐந்து முறைகள் சிரிக்கிறான்.
4- எபோலா என்னும் வைரஸ் தாக்கினால் ஐந்தில் நான்கு மனிதர்கள் இறந்துவிடுவர்கள்.
5- மிக வேகமாக விழும் மழைத்துளியின் வேகம் மணிக்கு 18 மைல்கள்.
6- பிறக்கும் 2.000 குழந்தைகளில் ஒரு குழந்தை பற்களுடன் பிறக்கின்றது.
7- சில வகை சவுக்கு மரங்கள் ஒரு நாளைக்கு 3 அடி வரை வளர்கின்றன.
8- உலகில் அணு உலைகளின் எண்ணிக்கை 529 ஆகும். இதில் அமெரிக்காவில் மட்டும் 120 அணு உலைகள் உள்ளனவாம்.
9- நிக்கல் உலோகத்தைக் கண்டறிந்தவர் கிரான்ஸ்டட் என்பவராவர்.
10- திரவ நிலையிலுள்ள உலோகம் பாதரசம் ஆகும்.

# தமிழ் மொழியின் சிறப்பு - ஓரெழுத்து சொற்கள்..

தமிழில் உள்ள மொத்த எழுத்துக்கள் 247. இந்த 247 எழுத்துக்களில் 42 எழுத்துக்கள் ஓரெழுத்து சொல்லாக விளங்குகின்றன அதாவது இந்த 42 எழுத்துக்களுக்கும் தனியாகப் பொருள் உண்டு.

அ - எட்டு
ஆ - பசு
ஈ - கொடு, பறக்கும் பூச்சி
உ - சிவன்
ஊ - தசை, இறைச்சி
ஏ - அம்பு
ஐ - ஐந்து, அழகு,தலைவன், வியப்பு
ஓ - வினா, மதகு ,நீர்தாங்கும் பலகை
கா - சோலை, காத்தல்
கூ - பூமி, கூவுதல்
கை - கரம், உறுப்பு
கோ - அரசன், தலைவன், இறைவன்
சா - இறப்பு, மரணம், பேய், சாதல்
சீ - இகழ்ச்சி, திருமகள்
சே - எருது, அழிஞ்சில் மரம்
சோ - மதில்
தா - கொடு, கேட்பது
தீ - நெருப்பு
து - கெடு,உண்,பிரிவு,உணவு, பறவை இறகு
தூ - வெண்மை, தூய்மை
தே - நாயகன், தெய்வம்
தை - மாதம்
நா - நாக்கு
நே - அன்பு, நேயம்
நை - வருந்து, நைதல்
நொ - நொண்டி, துன்பம்
நோ - நோவு, வருத்தம்
நௌ - மரக்கலம்
பா - பாட்டு, நிழல், அழகு
பூ - மலர்
பே - மேகம், நுரை, அழகு
பை - பாம்புப் படம், பசுமை, உறை
போ - செல்
மா - மாமரம், பெரிய, விலங்கு
மீ - ஆகாயம், மேலே, உயரம்
மு - மூப்பு
மூ - மூன்று
மே - மேன்மை, மேல்
மை - அஞ்சனம், கண்மை, இருள்
மோ - முகர்தல், மோதல்
யா - அகலம், மரம்
வா - அழைத்தல்
வீ - பறவை, பூ, அழகு
வை - வைக்கோல், கூர்மை, வைதல், வைத்தல்
வௌ - கௌவுதல், கொள்ளை அடித்தல்

## சரி...பிழை... எது சரி....

தற்பொது பலர் தமது எழுத்துக்களில் ”ற்க்” பிழை செய்வதை காண முடிகின்றது. அதாவது ”ற்” என்ற எழுத்திற்கு அப்புறம் மெய்யெழுத்து வராது.
வல்லினப் புள்ளி எழுத்து ஆறின் (க், ச், ட், த், ப், ற்) பின்னும் மெய்யெழுத்து வராது என்பதுதான் இலக்கணம்.
அதற்க்கு, இதற்க்கு (தவறு) ---, அதற்கு, இதற்கு (சரி)
முயற்ச்சி, அயற்ச்சி (தவறு) ---, முயற்சி, அயற்சி (சரி)
என்பதற்க்காக (தவறு) ---, என்பதற்காக (சரி)
தற்ப்போது (தவறு) ---, தற்போது (சரி)

## சுடுக்கோ புதிர்ப்போட்டி இலக்கம் - 41

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | | | 8 | | 2 | | | |
| 9 | 4 | 6 | | | | | 7 | |
| | | | | | | | 3 | |
| 2 | | 8 | | | | | | 6 |
| 3 | | | | 4 | 5 | | | |
| | 5 | | | | | | | |
| | | 9 | | 1 | | 7 | 8 | 5 |
| | 1 | 5 | | | 7 | 9 | | |
| | 3 | | | | 8 | | 2 | |

## சிறுவர் குறுக்கெழுத்துப் போடி 134
## ( தை - மாசி 2024)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 |

இவ
01-03 பூ ஒத்த சொல்.
14-16 ஊர்வன ஒன்று
வ-இ
04-03 மரத்தின் ஒரு பகுதி
06-05 அழகான மிருகம்
கீ-மே
11-03 பாலில் இருந்து பெறப்படுவது
14-06 உலகின் முதல் தெய்வம்.
மே-கீ
01-13 இலங்கை வடபுலத்தின் ஒரு நகரம்
04-12 புலி ஒத்த சொல்

முயற்சித்துப் பாருங்கள். விடை தெரியாவிடின் பக்கங்களைப் புரட்டுங்கள் விடை கிடைக்கும்.

# தெரிந்துகொள்வோம்...

01- நம் கண்களிலுள்ள தசைகள் ஒரு நாளைக்கு இலட்சம் முறைக்கும் மேல் அசைந்து வேலை செய்கின்றன.
02- உலகின் முதல் கல்வெட்டு லத்தீன் மொழியில் கி.மு 600இல் பொறிக்கப்பட்டதாக வரலாறு கூறுகின்றது.
03- தபால் அட்டையை முதல் முதலாக கண்டுபிடித்தவர்கள் அவுஸ்திரேலியர்கள்
04- உலகிலே மிகப் பழமையான எழுத்துமொழி சீனமொழி.
05- பன்னிரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் ஐஸ் படுக்கைகள் உருகி உருவானதுதான் கனடாவிலுள்ளநயாகரா நீர்வீழ்ச்சி என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.
06- யப்பான் தலைநகர் டோக்கியோவின் பழைய பெயர் ”எடொ”
07- தெற்காசியாவின் மிகச்சிறிய நாடு மாலைதீவு பரப்பளவு 298 ச.கி.மீ
08- கட்டடக் கலைஞர்கள் கலை உலகிற்கு தந்த முதல்நாடு இத்தாலி- ரோமாபுரி.
09- அலாரம் அடிக்கும் கடிகாரம் 665 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதாம்.
10- தற்போது உலகில் அதிகூடிய மக்கள் கொண்டநாடு இந்தியா.

..........................................................................................................................................

# பதினாறும் பெற்றுப் பெருவாழ்வு வாழ்க!..

” பதினாறும் பெற்றுப் பெருவாழ்வு வாழ்க” !..என்று திருமணத் தம்பதிகளை வாழ்த்துவது நம்மவர்களின் வழக்கம். ஆனால் இந்தப் பதினாறும் என்பன என்ன ?.. என்று தெரியாமல் எல்லோரும் வாழ்த்துகிறார்கள் நாமும் வாழ்த்துவோம் என்று வாழ்த்துவோர்தான் அதிகம் பேர். ஆகவே இந்தப் பதினாறு பேறுகளும் என்ன என்று பார்ப்போம்...

01 - புகழ்
02 - கல்வி
03 - வலிமை
04 - வெற்றி
05 - நன் மக்கள்
06 - பொன்
07 - நெல்
08 - நல் விதி
09 - நுகர்ச்சி
10 - அறிவு
11 - அழகு
12 - பெருமை
13 - இனிமை
14 - துணிபு
15 - நோயின்மை
16 - நீண்ட ஆயுள்

## விவேகம்!...

ரஷ்ஷிய சிறைச்சாலையில் மூன்று தூக்குத்தண்டனைக் கைதிகள் இருந்தனர். இறக்குமுன் அவர்களின் கடைசி மூன்று ஆசைகள் என்ன?.. என்று கேட்கப்பட்டன. முதல்க் கைதியின் ஆசைகள்..நல்ல உணவு, நல்ல மது, மாமனிதன் லெனின் சமாதிக்கு அருகில் புதைக்கப்பட வேண்டும் என்றான் பின்னர் மூன்று ஆசைகளும் நிறைவேற்றப்பட்டன.

இரண்டாவது கைதியின் ஆசைகள் நல்ல மது, நல்ல உணவு, தன்னை ரஷ்ஷியத் தலைவர் ஸ்டாலினின் சமாதிக்கு அருகில் புதைக்க வேண்டும். அப்படியே அவனுக்கும் செய்யப்பட்டது.

மூன்றாவது கைதி தனது முதல் ஆசையாக மாம்பழம் கேட்டான். அப்போது மாம்பழம் சீசன் இல்லை. எனவே தூக்குத் தண்டனை பின்போடப்பட்டது. ஆறு மாதங்களுக்குப் பின் மாம்பழம் வாங்கிக் கொடுக்கப்பட்டது. அடுத்து இரண்டாவது ஆசையை அவனிடம் கேட்டனர். செர்ரிப் பழம் என்று பதில் வந்தது. அப்போது செர்ரிப் பழம் சீசன் இல்லை என்பதால் மறுபடியும் ஆறு மாதங்களுக்குத் தூக்குத் தண்டனை பின்போடப்பட்டது.

மூன்றாவது ஆசை என்ன என்று கேட்டபொழுது அவன் சொன்னான் எனது உடல் தற்போதைய அதிபரின் சமாதிக்கு அருகில் புதைக்க வேண்டும் என்றான். அதிகாரிகள் அதிர்ந்து விட்டனர். என்ன சொல்கிறாய் நீ!...அவர் உயிருடன் அல்லவா இருக்கின்றார்!... கைதி அமைதியாகச் சொன்னான்...

**"அவர் இறக்கும்வரை நான் காத்திருக்கின்றேன்"**

## அறிவுரைகள்...

1- தூய மனம் படைத்தவன் எதையும் தூயதாகவே நோக்குவான்.
2- காத்திருக்க கற்றிருப்பதே செயல் வெற்றிக்கு அடிப்படை
3- நன்றாக வாழ வேண்டுமென்றால் முன் கூட்டியே திட்ட மிடல் வேண்டும் நேரத்தை தள்ளிப் போட்டால் அபாயமான முடிவைத் தரும்
4- முட்டாளின் தற்பெருமை அழிவைத் தரும்அதிக தேவைகள் அதிக துன்பம் தரும்.
5- பொன்னும் முத்துகளையும் விட அறிவுள்ள பேச்சே விலையுயர்ந்த அணிகலன்

## நகுலின் குட்டிக்கதை - 3

### நேரம் முக்கியம்.... -செல்வன் நகுல் துரையரங்கன்-

ஒரு குடும்பம் இலங்கை பயணிப்பதற்கு தயாரானது.
அம்மா, அப்பா, நகுல், நகுலன் என்ற இரண்டு பிள்ளைகள் சேர்ந்து பயணிக்க ஆயத்தமாகினார்கள்.
அம்மா பிள்ளைகளிடம் உங்கள் பயணப் பைகளை அடுக்கி வையுங்கள் எனக் கூறினார்.
பிள்ளைகள் தம் பயணப்பொதிகளை அடுக்க ஆயத்தமானார்கள். நகுல் தனது பொருட்களை அடுக்கி முடித்துவிட்டான். ஆனால் நகுலன் அடுக்கவில்லை.
நகுலன் ஏன் பயணப்பையை அடுக்கவில்லை என அம்மா கேட்டார்.
நகுலன் சோம்பேறித் தனமாக பதில் சொன்னான்.
கடைசி நேரத்தில் விமானநிலையத்திற்கு தாமதமாக சேந்தார்கள். அதனால் விமானத்தை தவற விட்டனர்.
நகுலனின் சோம்பேறித்தனத்தால் நேரம் போய்விட்டதை உணர்ந்த நகுல் அவனுக்கு புத்திமதி கூறினான்.
எனவே நாம் நேரத்தை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்

## மகாபாரதத்தில் ஒரு காட்சி...

யட்சன்.- மனிதனுக்கு எல்லாக் காலத்திலும் துணை எது?..
தருமர்:- மனத்தைரியம்.
யட்சன்:- பூமியைவிடக் கனமானது எது?..
தருமர்:- தாய் உள்ளம்.
யட்சன்:- ஆகாயத்தைவிட உயர்ந்தவர் யார்:?..
தருமர்:- தந்தை
யட்சன்:- காற்றைவிட வேகமானது எது?..
தருமர்:- மனிதனின் மனம்.
யட்சன்:- புல்லைவிட வேகமாக வளர்வது எது?..
தருமர்:- கவலை.
யட்சன்:- தன் ஊரைவிட்டுச் செல்பவனுக்குத் துணை நிற்பது எது?..
தருமர்:- அவன் பெற்ற கல்வி.
யட்சன்:- மரணத்தை நெருங்கிக் கொண்டிருப்பவனுக்குத் துணையாகநிற்பது எது
தருமர்:- அவன் செய்த தருமம்.
யட்சன்:- செல்வத்தைச் சேர்க்க துணை நிற்பது எது?..
தருமர்:- முயற்சி.
யட்சன்:- எல்லாச் செல்வங்களிலும் பெரியது எது?..
தருமர்:- போதும் என்ற மன நிறைவு.
யட்சன்:- எல்லா இலாபங்களிலும் உயர்ந்த இலாபம் எது?..
தருமர்:- நோயற்ற உடல்.

## கணக்குப் புதிர்ப்போட்டி...

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 32 | 21 | | 43 |
| 35 | | 27 | 41 | |
| | 44 | | 22 | |
| | 25 | | | 31 |
| 23 | | 45 | 34 | |

எந்தப் பக்கத்தால் கூட்டினாலும் கூட்டுத்தொகை 165 வரவேண்டும். 21 தொடக்கம் 45 வைரயிலான எண்களை மட்டும் பயன்படுத்தலாம். ஒரு முறை எழுதிய எண்ணை மீண்டும் எழுதக்கூடாது.

.....................................................................................................................................

## கொஞ்சம் சிரியுங்கள்...

1- ஆசிரியர் -மேல் நோக்கி வீசும் பொருள் கீழே நோக்கி விழக் காரணம் என்ன?
மாணவன்-மேலே அதைப் பிடிக்க ஆட்கள் இல்லை சார்...

2- கண்ணன்-டேய் மச்சான் உன் மனைவியை நீ அடிக்கிறது உண்டா?..
மோகன்-சே சே திட்டுகிறது கூட இல்லை ஆனால் அடிக்கிறதெல்லாம் அவள்தான்

3- பேத்தி-ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாத்துதானே
பாட்டி-ஆமா
பேத்தி-அப்ப நீங்க எப்படி வளைஞ்சீங்க

3- மணி-நீ ஏன் மீன் சாப்பிடுவதில்லை
மலர்-முள்ளுக் குத்தும் என்பதால்
மணி-அப்ப செருப்பு போட்டுக் கொண்டு சாப்பிடு..

4- ராமு-உங்க பிறந்த நாளன்று என்ன விசேடம்
சோமு-அன்றுதான் மகாத்மா காந்தி இறந்தவர்
ராமு-ஓ-ஒரே நாளில் இரண்டு துக்ககரமான விடயங்களா?..

**ஜெயா நடேசன்**

# காசிஆனந்தனின் சிந்தனைகள்...

## உயர்வு..

இரவின் பிடியில் அழுத்திக் கண்ணீர் விட்டது வானம். கண்ணீர் பனித்துளிகளாக விழுந்தபோது..வானத்தின் துன்பத்தை எண்ணி வருந்திய பசும்புல் கண்ணீர்த் துளிகளைத் தாங்கிக்கொண்டே வந்தது. ஒவ்வொரு நாளும் புல் ஓங்கி வளர்ந்தது. பரவி உயர்ந்து எங்கணும் பச்சைக் காடாய் நிறைந்தது பசும்புல். காலைக் குருவி பாடியது..

**" ஏங்குவான் கண்ணீரைத் தாங்குவான் உயர்வான் "**

## உலகம்..

தாமரையைக் கொத்திக் கிழித்து வீசவேண்டும் போல் மீனுக்குத் தோன்றியது. அப்போது தேன் அருந்த வந்த வண்டு ஒன்று மீனைப் பார்த்துக் கேட்டது.. உணர்ச்சி வசப்பட்டு நிற்கிறாயே ஏன்?.. ஒன்றுமில்லை...காலம் முழுவதும் தன்னைத் தாங்கி நிற்கும் தண்ணீரைத் தாமரை இலை உருட்டி வெளியே தள்ளுகிறதே இந்தத் தாமரைக்கு மனச்சாட்சியே இல்லைப் பார்... வண்டு புரிந்து கொண்டது. அழுத்தமாக நெஞ்சின் அடியில் அது உச்சரித்தது.

**" தாங்கும் தண்ணீரைத் தாங்காத தாமரை "**

# குறளும் பொருளும்...

## வினை செயல்வகை

671 - சூழ்ச்சி முடிவு துணிவெய்த லத்துணிவு
தாழ்ச்சியுட் டங்குத றீது.

672 - தூங்குக தூங்கிச் செயற்பால தூங்கற்க
தூங்காது செய்யும் வினை.

673 - ஒல்லும்வா யெல்லாம் வினைநன்றே யொல்லாக்கால்
செல்லும்வாய் நோக்கிச் செயல்.

674 - வினைபகை யென்றிரண்டி னெச்ச நினையுங்காற்
றீயெச்சம் போலத் தெறும்.

675 - பொருள்கருவி காலம் வினையிட னொடைத்து
மிருடீர வெண்ணிச் செயல்.

676 - முடிவு மிடையூறு முற்றியாங் கெய்தும்
படுபயனும் பார்த்துச் செயல்.

677 - செய்வினை செய்வான் செயன்முறை யவ்வினை
யுள்ளறிவா னுள்ளங் கொளல்.

678 - வினையான் வினையாக்கிக் கோட னனைகவுள்
யானையால் யானையாத் தற்று.

679 - நட்டார்க்கு நல்ல செயலின் விரைந்ததே
யொட்டாரை யொட்டிக் கொளல்.

680 - உறைசிறியா ருண்ணடுங்க லஞ்சிக் குறைபெறிற்
கொள்வர் பெரியார்ப் பணிந்து.

# குறளும் பொருளும்...

## செய்யும் தொழிலைத் திறமுடன் செய்தல்..

671- ஒரு தொழிலை ஆராய்வதன் முடிவு துணிவினை அடைதல். துணிந்தபின் செயற்படாமல் காலம் கடத்துதல் குற்றமாகும்.

672- காலம் தாழ்த்திச் செய்யும் தொழிலைக் காலம் தாழ்த்திச் செய்யலாம். காலம் நீடிக்காமல் செய்யும் தொழிலை விரைந்து செய்ய வேண்டும்.

673- இயலும் இடத்தில் எல்லாம் நம் தொழிலைச் செய்வது நல்லது. இயலா இடத்தில் அது முடியும் உபாயம் அறிந்து செய்ய வேண்டும்.

674- செய்யத் தொடங்கிய செயலும் களையத் தொடங்கிய பகையுமாகிய இவ்விரண்டின் குறையும் தீயைப்போல் தெரியாமல் வளர்ந்து கெடும்.

675- ஒரு தொழிலைச் செய்யும் பொழுது அதற்குரிய பொருள், கருவி, காலம், செய்தொழில், இடம் ஆகிய ஐந்தையும் தவறாமல் சிந்தித்துச் செய்யவேண்டும்.

676- ஒரு தொழிலை முடிக்கும் வகையும். அதனால் வரும் இடையூறையும் முடிவில் கிடைக்கும் பயனையும் சீர்தூக்கிப் பார்த்துச் செய்யவேண்டும்.

677- ஒரு தொழிலைச் செய்பவன் அதன் இயல்பையும் முறையையும் அறிந்து முன் அனுபவம் உள்ளவன் கருத்தை ஏற்றுப் பயன் கொள்க

678- ஒரு தொழிலைச் செய்துகொண்டே மற்றொரு தொழிலைப் பற்றுவது, ஒரு யானையைக் காட்டி மற்றொரு யானையைப் பிடிப்பதை ஒக்கும்.

679- தன் நண்பருக்கு நன்மை செய்வதைவிடத் தன் பகைவரின் பகைவருடன் விரைந்து நட்புக்கொள்வது மிகவும் நல்லது.

680- வலிமை குறைந்தவர் தன்னைச் சேர்ந்தவர் நடுங்குவதற்காகத் தாம் அஞ்சி வேண்டியதைப் பெற்று வலிமை மிக்கவரைப் பணிந்து சமாதானம் செய்துகொள்வர்.

# குறுக்கெழுத்துப்போட்டி-197
## (தை - மாசி 2024)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |

இ-வ

01-07 உலகில் இவர்களுக்கும் ஒரு நாள் அது எந்த நாள்.

11-14 பலா, வாழை, மாம்பழம் மூன்றும் சேர்ந்தால்..

22-27 உலகம் இதை இப்படியும் அழைக்கலாம்.

37-39 கணவனை இழந்தவளை இப்படியும் அழைப்பார்கள்.

48-49 யேர்மனியில் நீண்டகாலம் வெளிவரும் தமிழ்ச் சஞ்சிகை ஒன்று.

வ-இ

11-09 நீரிலும் நிலத்திலும் வாழக்கூடிய உயிரினம்.

21-18 இலக்கிலத்தில் ஒருவன்.

33-30 தமிழர் கலை ஆட்டங்களில் இதுவும் ஒன்று.

48-44 இலங்கையில் இந்தப் பகுதி மக்கள் இலங்கைக்கு வந்து 200 வருடங்கள்..

கீ.மே

25-18 மருந்துக்கும் பயன்படும் இனிப்பானது இது.

38-17 செய்தி என்றும் பொருள்படும்

42-35 தந்திரமுள்ள பிராணி.

48-27 ஐவகை நிலங்களில் ஒன்று..

மே-கீ

01-43 வடபகுதியில் ஒரு பட்டினம்.

02-23 எந்த அமைப்பிற்கும் இவர் இருப்பார்.

21-35 கூரிய ஆயுதம் இது.

33-40 யானைக்கு இப்படியும் ஒரு பெயர் உண்டு.

(விடைகளை கண்டு பிடியுங்கள். முடியாவிடின். பக்கங்களைப் புரட்டுங்கள் விடை கிடைக்கும்)

# ஊஞ்சல் ஆடுவதன் அறிவியல் என்ன?...

1. ஊஞ்சலில் ஆடுவதால் மனதில் உள்ள எதிர்மறை எண்ணங்கள் மறைந்து நேர்மறை எண்ணங்கள் தோன்றுகிறது.
2. திருமணங்களில் ஊஞ்சல் சடங்கு இதன் அடிப்படையிலேயே நடத்தப்படுகிறது.
3. ஊஞ்சல் ஆடுவதால் மனச்சோர்வு நீங்கி உடல் உற்சாகம் பெறுகிறது
4. நேராக அமர்ந்து கைகளை உயர்த்தி இரு பக்க சங்கிலிகளையும் பிடித்துக்கொண்டு வேகமாக ஆடும் போது முதுகுத்தண்டுக்கு ரத்த ஓட்டம் படர்ந்து மூளை சுறு சுறுப்பாகிறது.
5. கம்ப்யூட்டரில் மணிக்கணக்கில் உட்கார்ந்து முதுகுத்தண்டு வளைந்துப் போன இன்றைய தலைமுறையினர் இந்த ஊஞ்சல் பயிற்ச்சியை தினமும் செய்தால் முதுகுத் தண்டுவடம் பலம் பெற்று கழுத்துவலி குணமடைய வழி செய்கிறது.
6. இதயத்திற்கு சுத்தமான பிராண வாயுவை கொடுத்து இதயத்தை சீராக இயங்கச் செய்யும். தினமும் தோட்டத்தில் ஊஞ்சல் ஆடுவர்களுக்கு இதயநோய் கட்டுப்படும்.
7. ஊஞ்சல் ஆடுவதால் உடலில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து இதயத்திற்கு ரத்தம் சீராக செல்லும்.
8. சாப்பிட்டவுடன் அரைமணிநேரம் மிதமான வேகத்தில் ஊஞ்சல் ஆடுவது நல்லது. சாப்பிட்ட உணவு நன்கு செரிக்க இந்த ஆட்டம் உதவும்.
9. கோபமாக இருக்கும் போது ஊஞ்சல் ஆடினால் கோபம் தணியும்.
10. 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. சுப காரியங்களைப் பற்றி பேசும் போது ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்து பேசுவதும் வழக்கமாக இருந்தது.
தற்போது அனைத்தும் மறைந்தும் மறந்தும் போய்விட்டது வேதனையே.

**தெரிய வேண்டியன..**

(1) விலை மதிப்பற்ற செல்வம் - அறிவு
(2) பலமான ஆயுதம் - பொறுமை
(3) மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு - உண்மை
(4) அற்புதமான மருந்து - புன்னகை

# புலம்பெயர் தமிழ் மாணவர்கள்...

**செல்வி சாமினா சிவதாசன் - எசன்**

மக்கள் பலவித காரணங்களால் தாய் நாட்டிலிருந்து வேறொரு நாட்டிற்குச் சென்று வாழ்வதையே புலம்பெயர்வு என்கின்றோம். இது பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படுகின்றது. தமிழர்களாகிய எம்மைப் பொறுத்தமட்டில் அரசியல், பொருளாதார, யுத்தசூழ்நிலை காரணமாக தாயக மண்ணை விட்டுப் புலம்பெயர்ந்து பல்வேறுபட்ட நாடுகளில் வாழ்கின்றோம். இப்பொழுது இரண்டாம் தலைமுறை உருவாகி உலகெங்கும் புலம்பெயர் தமிழ் மாணவர்களாக இருக்கின்றோம்.

இன்றுவரை உயிர்ப்புடன் இருக்கும் தொன்மையான மொழிகளில் முதலிடத்தைப் பிடித்திருப்பது எமது தாய் மொழியான தமிழ்மொழியாகும். இத்தகைய பெருமைக்குரிய தமிழ் மொழியின் பாராம்பரியங்கள் கலாச்சாரங்கள் என்பவற்றைப் பாதுகாக்க வேண்டியது புலம்பெயர் தமிழ் மாணவர்களது கடமையாகும். ஆனாலும் புலம்பெயர் நாடுகளில் பிறந்த இளைய தலைமுறையினருக்குத் தமிழைக் கற்பதில் பல இடையூறுகள் காணப்படுகின்றன.

ஏனெனில் பாடசாலைக் கல்வியை இந்த நாட்டு மொழி மூலம் கற்பதாலும், புறக்கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதாலும் நேரம் போதாமை உள்ளது. அத்துடன் தமிழில் திட்டமிட்ட பாடத்திட்டம் மற்றும் போதிய கல்வி உபகரணங்கள், சிறந்த வழிகாட்டல்கள் இல்லாமையும் ஆகும். ஆனாலும் நிலத்தைவிட்டகன்ற தமிழர்களின் இரண்டாம் தலைமுறை தமிழ் தெரியாத பரம்பரையாக உருவாகிவிடக்கூடாது எனக்கருதி அந்தந்த நாட்டு அரசாங்கங்கள் மற்றும் பொது அமைப்புக்கள் போன்றவற்றின் உதவிகளுடன் எம் உறவுகள் தமிழ்ப் பாடசாலைகளை உருவாக்கி உயிரான தமிழ் மொழியை புலத்தில் வாழ வைக்கின்றனர்.

தற்போது புலம்பெயர் மாணவர்கள் அந்நாடுகளின் மொழிகளுடன் தமிழையும் கற்றுத் தமக்கு விருப்பமான கற்கை நெறிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து பன் மொழிகளில் வல்லவர்களாகவும் சாதனை படைத்து வருகிறார்கள். வைத்தியம், சட்டம், மொழிபெயர்ப்பு, விஞ்ஞானம் எனப் பல்வேறு துறைகளிலும் விமானம் ஓட்டுவது, விண்வெளிப் பயணம், கணனி போன்ற துறைகளிலும் நுழைந்துள்ளனர்.

இவ்வாறு மாணவர்கள் பல் வேறுபட்ட துறைகளில் வளர்ச்சியடைந்து தற்போது அரசியல், பாராளுமன்றம், உள்ளாட்சி மன்றம் போன்ற பொது அமைப்புக்களிலும் தமிழ்ப் பிரதிநிதிகள் உருவாகியுள்ளனர். ஆனாலும் தமிழ்ப் பெற்றோரின் குறைபாடுகளாலும் இந்நாடுகளின் சூழ்நிலைகளாலும் சில மாண-வர்கள் ஒரு சில வினாவுடன் தமிழைக் கற்காமலும் எமது கலாச்சாரங்களை மறந்தும் பிற நாடுகளின் பழக்க வழக்கங்களுக்கு அடிமையாகியும் வருவது கவலைக்குரிய விடையமாகும்.

உலகெங்கும் வாழும் நமது தமிழ்க் கல்விமான்கள் ஒன்றுபட்டு நற்திடடங்களை வகுத்து தமிழ் மாணவர்கள் தமிழை இலகுவாகக் கற்கக்கூடிய கல்விச் செயற்பாடுகளையும் இணைய வழியிலான கற்றல்களையும் இலகுவான பாடத்திட்டங்களையும் ஏற்படுத்த வேண்டும். இதன் மூலமாகப் புலம்பெயர் தமிழ் மாணவர்கள் தமிழை இலகுவாகக் கற்று நாளடைவில் தம் தாய் மொழி ஊடாக தமிழ் இன அடையாளத்தை நிலைநாட்டி எமது சமூக வலிமையை உலகில் நிலைபெறச் செய்து எமக்கென்று ஒரு தாய் நாட்டை மீட்டு எடுக்க முடியும். இது புலம் பெயர் தமிழ் மாணவர்களது தலையாய கடமையாகும்..

# எப்போது பொங்கும் மனம்....

ஆண்டு தோறும்
மாற்றத்தை தேடுகின்றோம்
தை பொங்கலை முன்னிட்டு .
ஆனால் மதமை மனக்குரங்காய்
பூ உருவி தெருவெங்கும் வீசுகிறது .
குறையும் குற்றமுமாய் முற்றத்திலே
ஒப்பாரி வைக்கிறது பாழ்பட்ட மனசு
எப்போது திருந்தப்போகிறோம்
புது ஆண்டில் புதுமையாய் நடக்க .
ஆண்டைச்சொல்லி குற்றம்மில்லை
எம் அடிமனதில் ஈரம் இல்லை
தமிழ் அறச்சொல் ஏட்டில் மட்டும்
எண்ணத்தில் இல்லை
எப்போது அது மனதில் பொங்குமோ
அப்போது பொங்கும் தமிழர்
தைத்திருநாளும்
அதுவரைக்கும் வெறும் சடங்குகளே
எம் பண்டிகை .
உழுத்துண்டோம்
உயிர் காத்தோம் முறைசெய்தோம்
தொழுதே எம் பணி செய்தோம்
பலனறியா வாழ்வுக்கு இறை
அருளால் இடர் இல்லை இறை
அவனை ஆராய்ந்து
இயலாமையால் தோற்கின்றோம்
இயற்கையை சீண்டி....

**வே.புவிராஜ் - நோர்வே**

.....................................................................................

## புத்தாண்டு வந்ததுவே!...

புதிய ஆண்டும் பிறக்கிறது
புதிய நிகழ்வுகள் எதிர்கொள்கிறது
பழையன கழிதலும் நடக்கின்றது
பழைய சோகம் கலைகின்றது
பட்ட கஷ்ட துன்பங்கள் நீங்கி
புது மகிழ்ச்சி வரவு கண்டு
மனதில் பொங்கும் வேட்கை
மெதுவாய் அணைக்கும் நிலையே
எதையெடுத்தாலும் ஏமாற்றம்
எந்த நிலையிலும் தடுமாற்றம்
நோய் ஒருபுறம் தாக்க
மனமோ அதனால். ஏங்க
நோய்நொடியின்றி நீதி நிலைக்க
பாயில் படுக்காது பயமும் நீக்கி
தேகம் சிலிர்க்க திறனாய் நின்று
சுகம் நிலைக்க சுற்றம் சேர்த்து
பாடுபடும் மக்கள் கூட்டம்
பயில்கிறது நடைதனிலே
நல்லதொரு ஆண்டாக தரணியிலே
இவ்வாண்டு
நலம் அமைதி நல்கிடவே!

**திருமதி கெங்கா ஸ்ரான்லி**

.....................................................................................

## தாய் அன்பு...

கலையான சிற்பம் அம்மா
சிலையாக எமை வடித்தாள்
அலையாக துயர் வந்தாலும்
கலையாது மனம்
மகிழ்ந்திடுவாள்!..

வண்ண மலர்ச் சிட்டுக்களென
எண்ணக் கூட்டினும் ஏற்றிடுவாள்
அழகான அல்லிப் பூக்களாய்
வளரும் வண்ணம் காத்திடுவாள்!..

அன்பெனும் இன்ப ஊற்றாலே
அனுபவம் அமுதாய் தந்திடுவாள்
ஆனந்தம் பொங்க அமைதியுடனே
ஆரத்தழுவி
அணைத்தெடுப்பாள்!...

அகரம் அழகாய் தொடக்கியே
சிகரம் போலுயர கல்வி
தந்திடுவாள்
சிந்தனை ஆர்வத்தை சிந்தாமலே
தந்திடும் தாய் தாள்
பணிந்திடுவோம்!..

**திருமதி இராஜேஸ்வரி சிவராசா**

## விடியலும் வெற்றியும்--

- வசந்தா ஜெகதீசன் -

அறுவடை தருகின்ற கதிர்நாற்றின்
அச்சாணி உழவனின் உழைப்பாற்றல்
பாறைகள் பிளந்தும் பயிர்செய்வான்
படும்பாட்டிலே வியர்வையின்
வெற்றிவரும்

காளையும் ஏரும் கைத்தடியாய்
கடும் கோடையில் கூடி பயிர்செய்து
வாடிடும் உயிர்கள் பசிபோக்கும்
வண்ணத்து ஒவியன் கமக்காரன்

ஆண்டிலே முதற்திங்கள் அரும்பிவரும்
ஆதவன் உழைப்பிற்கு நன்றி தரும்
பாரெல்லாம் பகலவன் மூலதனம்
பசுமையின் வளத்திற்குப் பேர் உபயம்

சீர் பெறும் செதுக்கலில் உலகமயம்
சிறப்புற விதைக்கின்ற கதிரவனே
வெற்றியும் விடியலும் ஆதாரம்
நன்றிகள் செப்பிடும் தைப்பொங்கல்

நம்மவர் பண்பாட்டு முதற்திங்கள்
ஞாயிறு தாங்கிடும் விடியலிலே
நம்பிக்கை பெறுவது நானிலமே
குன்றிக்கு விளக்காய் ஒளிதரும்

குவலயச் செம்மலின் திருநாளில்
விடியலும் வெற்றியும் ஆதாரம்
அவனியின் வாழ்விற்கு ஒளிக்கோலம்
நன்றிக்கு வித்தாய் கதிரவனே

தரணியின் தலைநிமிர் மூலதனம்
தருமொளிபாரின் முதலீடு
தன்னிலை தாங்கும் வெளியீடு
தலைசாய்த்து வணங்கும்
தைப்பொங்கல்
தைரியத் தரணியின் முதற்பொங்கல்
தன்னிலை தாங்கும் மரபுவழி!

.............................................................

## தைப்பொங்கலே வருக!..

அழகிய தைமகள் திருநாள்
ஆனந்த உழவர் பெருநாள்
இனிய உறவு கூடும் நாள்..

பிறக்கும் புது வருடம் புதுப்
பொலிவோடு பூத்துக் கனி
தந்திட பொங்கிடும் நாள்...

வறுமை நீங்கிப் பசி தீர
பட்டினியற்ற பசுமை வர
கொட்டிய வேதனை மாற..

சுதந்திரம் சாதனை சூட
பட்டிப் பொங்கல் நாட
பூமாலையிட்டு பாமாலை
பாடிட வருக தைப் பொங்கலே..

- ராணி சம்பந்தர் -

## புத்தாண்டு...

**- சந்திரா டென்மார்க் -**

நள்ளிரவில் வந்த நல்வரவாய்
புதிதாய்ப் பிறந்த புத்தாண்டு
இருண்ட வானம் ஒளியாக
இறைவன் தந்த பரிசாக
இயற்கை பன்னீர் மழை தூவ
வண்ண மத்தாப்பு கோலமிட
வண்ணமாய் வந்தாள் தை மகள்.

அன்புக் குழந்தைகள் மகிழவும்
இனிய குடும்பங்கள் வாழ்தவும்
இதயம் மகிழ்ந்து திழைக்கவும்
வசந்தமாய் வந்த திருநாளில்
வாழ்வு எல்லாம் வழமாகா
வளங்கள் யாவும் செழிப்பாக
மாதங்கள் பன்னி இரண்டும்
மகிழ்வாய் அமையட்டும்.

கண்ணீர் மறையட்டும்
கவலைகள் விலகட்டும்
அன்பு பெருகட்டும்
ஆல்போல் படரட்டும்
மனிதம் மலரட்டும்
மக்கள் மாண்புற வாழட்டும்
வேற்றுமை அகலட்டும்
ஒற்றுமை ஓங்கட்டும்
யுத்தங்கள் ஓயட்டும்
யுகங்கள் அமைதி காணட்டும்.

நாடு வளம் பெறவும்
நல்ல ஆட்சி அமையட்டும்
நம்பிக்கை இழக்காமல்
நல் முயற்சி தொடரட்டும்
பசுமை புரட்சி செய்தும்
புதுமைகள் காணட்டும்
புத்தாண்டு சிறக்கட்டும்
புதுநாளைக் காணட்டும்...
இனிய புத்தாண்டு நல் வாழ்த்துக்கள்.

.................................................................

### பாசம்!..

கிழிந்த சேலையில் கட்டிய தூளி
பசியால் பாலகன் அழுகுரல்
அறுந்து விழுந்தது துணியல்ல
அன்னையின் பாச இதயம்!..

### குடும்பம்!..

பூனையும் புலியும் ஒரே குடும்பம்
நாயும் நரியும் ஒரே குடும்பம்
கழுதையும் குதிரையும் ஒரே குடும்பம்
மனிதன் மட்டும் குரங்கா?..
மிருகமா?.. தெரியவில்லையே!..

### மலையிலிருந்து!..

தேயிலைக் கூடையுடன் அம்மா
மலைகளில் ஏறுகையில்
அரை வயிறுப் பசியுடன் - நான்
புத்தகப்பையுடன் மலையிலிருந்து
கீழே செல்கிறேன்!..

**- சிவா -**

## நதி...

தன் திசை தெரிந்தும்
ஊராரின் தாகம் தீர்க்க
வளைந்தும் நெளிந்தும்
வழி நடக்கிறது நதி..

உயிர் நீர் தரும் தன்மீது
குப்பைகள் கொட்டப்பட்டாலும்
நதி அமைதியாக வழி நடக்கும்
யாரிடமும் முறைத்துத்
தன் பயணத்தைக்
கைவிடுவதில்லை..

கடலைத் தேடிச் சென்று
சங்கமமாகையில்
நதி பெரும் கடலாகிறது
தன் பிறப்பின் தனித்துவம் அறிந்து
கரைந்து விடுகிறது..

களிப்போடு ஆடி
தாளமிசைத்துக் கொண்டு
எந்த அவசரமும் இன்றி
தாய்க் கடலோடு ஒன்றிக்க
ஓய்வின்றி ஓடுகிறது...

கைவிரித்துக் காத்திருக்கும்
தாய்க் கடல் மடியில்
கொஞ்சு மொழி பேசி
துயிலும் நதி!

**- சத்யா பிரான்சிஸ் -**

## கிணற்றில் மிதந்த கவிதை....

பூக்களில் துளிர்த்து நின்ற
தேன் கவித்துளிகளை
வண்ணத்துப்பூச்சி சுவைக்க
அது கன்னித்தன்மை இழந்தது..

வயல்வெளி பரப்பில்
நெல்மணிகளில் புதைந்திருந்த
கவிதைகளைச் சிட்டுக்குருவிகள்
கனிவோடு கடித்துக்
கொத்தித் தின்றன...

பூமியின் பரப்பெங்கும்
பூத்துப் புன்னகைத்த
மன்மதத் தேசத்துக் கவிதைகளை
இரவில் வண்ண நிலா
காதலுணர்வு பொங்க வாசித்தது..

வாசல் கதவைத் தட்டாமல்
வீட்டின் உள் நுழைந்த தென்றல்
சுமந்து வந்த
கவிதைப் பூக்களை
மனித மனங்களில் தூவியது..

ஊர்க் கிணற்றில்
கன்னியர்கள்
தண்ணீர் இறைத்த வாளிகளில்
காதல் கவிதைகள் மிதந்தன..!

**- சத்யா பிரான்சிஸ் -**

# தைப்பொங்கல் மகிழ்வினிலே...

தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்
வாழ்வின் துன்பம் பறந்து விடும்
பஞ்சம் பசி தீர்க்க இயற்கை
அனர்த்தங்கள் தொலைய
விவசாய நிலமெலாம் செழித்து ஓங்கிட
தைப்பொங்கல் நன்னாளில்
நல்ல விளைச்சல் பெருகிட
நயமாக வேண்டிடுவோம்
நம் பிரான் நலமாக வேண்டிடுவோம்
காளையோடு கலப்பையால் நிலம்உழுது
வரம்புயர நீர் பாய்ச்சி களை அகற்றி
கதிர் முற்றி வருகையிலே
அரிவாள் கையிலெடுத்து
கதிரெல்லாம் அறுத்து எடுத்து
அரிசியாய் குற்றி எடுத்து
வீட்டு முற்றமதில் அழகான கோலமிட்டு
மூன்று அடுப்பு மூட்டி
புதுப்பானை பொங்குகையிலே
உள்ளமும் பொங்கி நிற்க
மாறாத பெருமிதத்தில்
மகிழ்ந்திருப்பான் விவசாயி
குடும்பங்களாக உறவுகளுடன்
அமர்ந்திருக்கப் புத்தாடை புனைந்து
புன்னகையில் மகிழ்ந்து இருக்க
சக்கரையும் பயறும் கலந்து
செய்த பொங்கலை
பட்டாசு வெடி கொழுத்தி ஆர்ப்பரித்து
சூரிய பகவான் முன்னிலையில்
பழங்களுடன் படைத்து விட்டு
பரிமாறி உண்கையிலே உள்ளம்
குளிர்ந்து உவகை பொங்கி வரும்
எல்லோர் உள்ளங்களிலும் மன நிறைந்த
வளம் கிடைக்க காத்திருப்போம்....

**- ஜெயா நடேசன் -**

# சாம்பிராணி ஆனோம்....

மூன்று வேளை முழுங்கு கின்றோம்
புதுசு புதுசா உணவை - விக்கல்
முந்தி வந்து நின்றால் தண்ணீர்
முழுசாய் நிறுத்தும் தவற்றை - வயிற்றில்
தோன்றும் பசிக்கோ எதையோ உண்ணும்
உள்ளம் வந்த தேனோ ?- அதனால்
தொல்லை வந்தே நோயில் தள்ளும்
இதனை மறக்க லாமோ ?

வேக வைத்த இட்லி தோசை
வீட்டை மறந்தே போச்சு - பழசை
விரும்பி யுண்ட கால மெல்லாம்
விழியில் நீராய் ஆச்சு - விரைந்துச்
சாகடிக்கும் துரித உணவைச்
சப்புக் கொட்டலானோம் - இன்று
சத்தாய் உணவை உண்ண மறந்தே
சாம்பி ராணி யானோம் !

செத்த உடலைத் தின்றால் சத்தா?
சிந்தித் துடனே சொல்வீர் ! -கொடிய
சீறும் பாம்பை எலியைத் தின்னும்
சின்னத் தனத்தைக் கொல்வீர் - இங்கே
கொத்துக் கொத்தாய்க் காய்கள் உண்டு
கொண்டால் சத்து கூடும் - உயிரைக்
கொன்று தின்றால் பாவக் கணக்கு
குறையா மலேயே ஏறும் !

**- பாவலர் கோவதன் -**

# பொங்கல் திருநாள்...

- இரா . சம்பந்தன் -

தமிழர்தம் திருநாளாய்
தரணியிலே மலர்ந்துவரும்
பொங்கல் திருநாளே
பூந்தமிழர் புத்தாண்டாம் . . . .

அறுவடையின் பின்வரும்
பொங்கல்ப் பெருநாளில்
புத்தாடை புனைந்து
பொலிவுறத் தோன்றும் மக்கள் !

தமிழர்தம் பண்டிகையைப்
பரணி பாடிய
பண்டைத் தமிழர் பாரெங்கும்
கொண்டாடி மகிழ்ந்தனர் .

புதுப்பானை கையெடுத்துப்
புத்தரிசி அதிலிட்டு
சர்க்கரை பாலோடு
நெய்யும் கலந்துவிட்டால்
தித்திக்கும் பொங்கல்
திசையெங்கும் மணங்கமழும் .

பயிர்வளர வயற்காட்டில்
பகலெல்லாம் வியர்வைசிந்தி
உழுது பயனளித்த
உழவர் தம்மை போற்றி
உவகையுறும் உலகத் தமிழர் !

உழவுத் தொழிலுக்கு
உறுதுணையான எருதுகளுக்கும்
பொங்கலின் மறுநாள்
பட்டிப் பொங்கலிட்டு
நன்றிதனை நவின்றிடும்
நந்தமிழர் மாண்பு .

உழைப்பவர் உயர்வடைய
உழவர் தலைமிர
உதவிநின்ற உதய சூரியனுக்கு
பொங்கிவரும் பொங்கலைப்
பொலிவுறப் படையல் . . . .

மஞ்சள் , இஞ்சி , கரும்பு
மணங்கமழ் பூக்கள்
முக்கனி , மாதுளை முத்துக்கள்
அத்தனையும் ஆதவனுக்குப் படையல் .

மாவிலைத் தோரணம் கட்டி
மனையதன் முற்றத்திலே
கதிரவன் கதிரொளி பாய்ச்ச
மண்பானையில்ப் பொங்கலிட்டு
மகிழ்ந்திருந்தோம் அந்நாளில் !

நான்கு சுவர்களுக்குள்
மின்சார அடுப்பினிலே ,
கதிரவன் துயிலும் பொழுதான
கடுங்குளிர் காலத்திலே ,
அந்நிய தேசங்களில்
அகங்குளிரப் பொங்குகின்றோம் . . . .

பொங்கல் பொங்கி வழிய
புன்னகை இதழோரம் மலர
சுற்றம் சூழ்ந்திருக்க
சுகித்திருந்த காலங்கள்
மனமெனும் தரையிலே
அழியாத கோலங்கள்!...

# அமரர் விஜயகாந்த்!....

சினிமா சிந்தித்து சிந்திய சிந்தனை அருவி.
அரசியலில் அதிரடியாய் அன்புத் துறவி
நிர்வாகத் திறமையின் முன் தோன்றும் பரிநாமம்
முன் கோபம் துணிச்சலின் முன் செல்லும் முகவரி..

மாற்றம் தர வந்த மாமனிதப் பிரவாகம்
ஏற்றம் வரை வாழும் இதயப் பூ மழைப் பிரளயம்
தூற்றிப் பெயர் விளங்கா தூய்மையின் துணிகரம்
ஆற்றிய செயல்கள் யாவும் அடக்கத்தின் அணிகலன்..

தமிழர்க்கே தனைத் தந்து செஞ்சோற்றுக் கடன்
தான் வீழ்ந்தும் தமிழ் உய்ய உயிர் தந்த மகன்
அச்சமும் பேடிமையும் அகத்தில் இல்ல வரன்
உச்சத்தில் வந்தும் உள்ளத்தில் ஒழிவில்லாத அவன்..

ஆளுமைகள் இருக்கும் போதே வில்லெடுத்த வீரன்
சூழ் பகைகள் சூழ்ந்தும் சிரிக்க மட்டும் தெரிந்த தீரன்
நெஞ்சக் கனலில் நேர்மை கொஞ்சும் பேச்சு நிரல்
வஞ்சகம் கொண்டோர்க்கும் நெஞ்சளிக்கும் நிழல்..

அள்ளி அள்ளிக் கொடுத்த துல்லிய மேன்மைக் கரம்
வெள்ளி நிலவாய் வாய்ந்த தூய்மை உந்தன் நிறம்
உழைப்பிற்கு இலக்கணமாய் சுற்றும் ஊமை விழிகள்
மக்கள் அழைப்பு கேட்கலையோ கருணை ஒளிகள் நீ..

எல்லோர்க்கும் நல்லவராய் இருப்பது சாத்தியமில்லை
இருந்து காட்டினாய் நீ புதிய கீதை மறுப்பதற்கில்லை
வெண்மதியாய் வானில் வந்த வியப்பே விஜயகாந்தா
போய் வா இந்தப் பூமிக்கே மீண்டும் விரைவாய்

**ப.பசுபதிராசா**

# மண் இதழிலக்கம் 222 இற்கான அட்டைப்படக்கவிதை.

கத்தரின் பிறப்பினை இத்தரை துய்க்கையில்
நித்தமும் துயர்வருமோ
யுத்தமாய் மாறியே (இ)ரத்தங்கள் சொரிகையில்
பத்தியம் காப்பதேனோ
கத்தியும் ஆயுதமும் காத்திடும் கருவிகளைப்போல
மத்தளமாய் ஒலிப்பதேனோ
வித்துவக் கரங்களாய் மூத்தவர் வார்த்தைகள்
மாத்திரை ஆகிடாதோ.?

உத்தமர் போலவே சத்தியம் உரைப்பவர்கள்
தித்திப்பில் மிதப்பதேனோ
கத்திடும் தவளையாய்ச் சத்தத்தில் அமைதியும்
சாத்தியம் ஆகலாமோ
செத்தவர் போகவே மொத்தமாய்த் தவித்தங்கு
மத்தியில் வதைபடுமோ
பத்திரமாய் மக்கள் காத்திட்ட பூர்வீகத்தைப்
பாலஸ்தீனம் மீட்டிடுமோ

அத்தனை உயிர்தின்று ஆத்திரம் அடங்காத
ஆக்கிரமிப்பு நியாயமாமோ
தத்திடும் படையுடன் வித்தகர் வென்றிடவே
நித்திலம் துணைபோகுமோ
இத்தனை இழப்புடன் மத்தியஸ்து அரங்கிலே
இஸ்ரேலும் இரங்கிடாதோ
பித்தென உலகினில் மெத்தன வேலைகள்
சுத்தமாய் மறைந்திடாதோ

**-அம்பலவன்புவனேந்திரன்..**

## ஈரமேயில்லாத வெள்ளம்....

அழையாத விருந்தாய் நுழைந்தாய் பெருவெள்ளமே
பிழையென்ன நாமிங்கு செய்தோமோ - பேரழிவில்
நிலைதடுமாறி நிற்பவரிடம் அலையாய் யாசித்து
விலையை வைத்ததேன் வேரில்...

விளைகின்ற பயிர்களை முளையிலே வாயினிலிட்டு
சுளையாய்ச் சுவைத்தவை போதலையா - மண்ணில்
மலையாய் உயர்ந்து மாலை மரியாதை கேட்டெமை
அலையால் அழிப்பதோ அவா...

மழைக்காலம் பார்த்து முளைவிட்ட பயிர்உணவை
தளைக்காமல் மூடினாயே தாவி - பாவியர்
உலைவைக்க தானியமோ ஓலைக்குடிலோ இன்றிச்
சிலையானோம் விழிநீர் சிந்தி...

கிளைகளில் அமர்ந்தும் வளைகளுள் புகுந்தும்
துளைகளுள் வாழுகின்ற ஜீவன்களோ - ஈரல்
குலை நடுக்கத்துடன் தொலையாத பொழுதினில்
நிலைதடு மாறுகிறோம் நின்று...

கிளைகளில் பறித்துத் தளைகளை அசைபோட்டுத்
பிளைத்திட நாமென்ன கால்நடையோ - உண்ண
முலைவற்றிய வயிறுகளும் தலைசுற்றிடும் உடலுமாய்
வலைக்குள் தவிக்குதே வாழ்வு...

முளைத்திட்ட வாழ்வினை வளைத்திட்ட இடர்களைக்
களைந்திட மார்க்கங்கள் உள்ளதோ - நாளும்
கலைந்திட்ட எதிர்காலம் காலநிலை மாற்றத்தோடு
குலைப்பது நன்றோ கூறு...

சளைக்காத தசைவலி உழைப்பினையும் உறிஞ்சியே
திளைத்திடல் உனக்கென்ன இலாபமோ - உன்னது
தலைக்கனத்தில் வாழ்வினை உலைக்கள மாக்கினாய்
தொலைந்திடு இன்றே தூரம்...

பழையனை ஏதுமின்றிக் களைப்பினில் உடல்நொந்து
பிழைத்திட வழியுமின்றித் தவித்தோமே - நெருஞ்சி
வலையினில்ச் சிக்கவைத்த வாழைச் சருகாயுன்னில்
இலையென் றானதே ஈரம்...

**-அம்பலவன்புவனேந்திரன்..**

# மண்ணே அனைத்திற்கும் ஆரம்பம்...

- செல்வி இ டிலாந்தினி -

"நல்லாயன் சிறுவர் இல்லம்" - மாங்குளம்.

இப் பூமியில் பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்றானது இந்த மண் ஆகும். இன்றைய காலகட்டங்களில் மண்ணே அனைத்திற்கும் ஆரம்பம். மனிதன் பிறப்பிலிருந்து இறப்புவரை இந்த மண்ணிலேதான் வாழ்ந்து முடிக்கிறான். மனிதனின் இந்த உடலங்கள்கூட இந்த மண்ணிலேதான் புதைக்கப்படுகின்றன.இனிய வளங்களில் மண் ஒரு வளமாகும் மண்ணைப் பல்வேறு வகைகளாக வகைப்படுத்தலாம். களிமண், வண்டல்மண், சிவப்புமண், இருவாட்டிமண், புழுதிமண்,கறுத்த மண் எனப்பல்வேறுவகை காணப்படுகின்றன. பிரதேசங்களின் அடிப்படையில் வித்தியாசமான மண்ணைக் கொண்டுள்ளது நம்நாடு. நம்நாட்டில் குறிப்பாகக் களிமண்ணைப் பயன்படுத்திப் பல்வேறுபட்ட சமையல் பாத்திரங்கள், வீட்டுப் பாவனைப் பொருட்கள், உப கரணங்கள் மண்ணால்தான் செய்யப்படுகின்றன.

மண் எவ்வாறு உருவாகின்றது என்று பார்க்கப்போனால் சேதனப் பொருட்கள் நீண்டகாலமாக உக்குவதனாலும் பாறைகள் வானிலை அழிவுகளுக்கு உட்படுத்துவதினாலும் பெறப்படுகின்ற சிதைவடைந்த பொருட்கள் கலப்பதனாலும் மண் உருவாகுகின்றது. மண் உருவாக்கத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் தாய்ப்பாறையின் இயல்பு மண்ணின் இயல்பைத் தீர்மானிக்கும். மண் உருவாக்கத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் தாய்ப்பாறையின் இயல்பு மண்ணின் இயல்பைத் தீர்மானிக்கும். தாய்ப்பாறை வன் பாறைகளாகக் காணப்பட்டால் மண் உருவாகுவதற்கு நீண்ட காலம் எடுக்கும். தாய்ப்பாறை மென் பாறையாகக் காணப்பட்டால் குறுகிய காலத்தில் மண் உருவாகும்.

காலநிலைக் காரணிகளான வெப்பம், காற்று, ஈரப்பதன், மழைவீழ்ச்சி அமுக்கம் போன்ற காரணிகள் மண்ணை உருவாக்குவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும். காலம் வயது முதிர்ந்த பிளதோசின் காலப் பாறைகளைவிட வயது குறைந்த மயோசின் மண் உருவாகுவதற்கு நீண்டகாலம் எடுக்கும்.மண்ணின் தரமிளப்பினால் ஏற்படும் மோசமான பாதிப்புகள் நிலம் தரிசு ஆகுதல், நிலம் உவராகுதல், மண்வாழ் நுண் உயிரினங்கள் பாதிக்கப்படும். மட்பாதுகாப்பு முறைகள் மூடு பயிர் வளர்த்தல் உதாரணமாக வற்றாளை பத்திரக் கலவையில் அதாவது தாவரக் கழிவுகளைக்கொண்டு நிலத்தினை மூடுதல். சமவுயரக்கோட்டு அடிப்படையில் உழுதல், வரம்பு மற்றும் அணைகளாக உருவாக்குதல்..

மண் வகைகளின் பண்புகள் பின்வருமாறு..ஈரலிப்பானது, ஒட்டுத் தன்மை கொண்டது. கடும் நிறம் கொண்ட மண் வகைகள் இது சில பிரதேசங்களில் கறுப்பு நிறமாகவும் காட்சியளிக்கும். உதாரணமாக (இரத்தினபுரி) ஈரக்களி மண், கறுப்பு மண் என சிறப்பாகக் காணப்படும். இம் மண்ணின் மேற்படையின் தடிப்பு அதிகம். மண்ணின் பயன்பாடுகள் பின்வருமாறு..உயர்நாட்டுத் தேயிலைச் செய்கை, இறப்பர் செய்கை, மரக்கறிச் செய்கை சிறு ஏற்றுமதிப் பொருள்கள் (கறுவா, ஏலம், கராம்பு, மிளகு, கொக்கோ) பயிரிடப்படுகின்றன. ஆகவே இவை அனைத்திற்கும் மண்ணே முக்கிய காரணம். ஆகவே நாம்வாழும் மண்ணைப் பேணிப் பாதுகாப்பது மாணவர்களது எங்கள் கடமையாகும்..

# மெட்டி அணிவதின் அறிவியியல் தகவல்...

பெண்கள் காலில் மெட்டி அணியும்போது கட்டவிரலுக்கு அருகில் உள்ள விரலில்தான் அணிய வேண்டும். அதற்கு மாறாக நாகரீகத்திற்காக (ஸ்டையில்) வேறு விரல்களில் அணிந்தால் வீட்டில் பணக்கஸ்டம் ஏற்படும் என்று கூறப்படுகின்றது. அது மட்டுமல்லாமல் இதற்கு ஒரு அறிவியல் காரணமும் உள்ளது. கால் கட்டைவிரலுக்கு அருகில் உள்ள விரலில்தான் கருப்பையின் நரம்பு வந்து முடிவடைகின்றது.

எனவே இந்த மெட்டிகளை அந்த விரலில்போட்டு நடப்பதால் கருப்பை வளர்ச்சியடைகின்றது. சேதமடைந்த மெட்டிகளை பெண்கள் அணிதல்கூடாது. முடிந்தவரை வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது மெட்டியை மாற்றி அணிவது நல்லது. மெட்டியைப் பற்றிய தகவல் நமக்கும் தெரியாமலே எல்லாரும் அணிகிறார்கள் நாங்களும் அணிவோம் என்ற நினைப்புத்தான் நம்மில் பல பெண்களிடம் காணப்படுகின்றது.

## ஐந்தும் பெற்றால்...

ஐந்து பெண் பிள்ளைகள் பெற்றால் அரசனும் ஆண்டியாவான் என்பதை உணர்த்தும் வகையில் கூறப்படுகின்றது. ஆனால் இதன் உண்மைப் பொருள் என்னவென்றால்..

1- ஆடம்பரமான தாய்
2- பொறுப்பற்ற தந்தை
3- ஒழுக்கமற்ற மனைவி
4- துரோகம் செய்யும் உடன் பிறப்புகள்
5- சொல், பேச்சுக் கேளாத பிள்ளை

இவை ஐந்தும் பெற்றால் எப்படிப்பட்ட செல்வந்தனும் ஆண்டி ( ஏழை ) ஆவான் என்பதே இதன் பொருளாகும். ஆனால் நம்மவர்கள் பலர் இதை வேறுவிதமாகப் புரிந்துகொண்டிருக்கிறார்கள்...

## ஆறறிவு பற்றி தொல்காப்பியம் என்ன கூறுகின்றது...

1வது அறிவு - தொடுதலால் உணர்வது.
2வது அறிவு - தொடுதல் மற்றும் சுவைத்தலால் உணர்வது.
3வது அறிவு - தொடுதல் சுவைத்தல் மற்றும் முகர்த்தல் ஆகியவையாகும்.
4வது அறிவு - தொடுதல் சுவைத்தல் முகர்த்தல் பார்த்தல் என்பனவாகும்.
5வது அறிவு - தொடுதல் சுவைத்தல் முகர்த்தல் பார்த்தல் கேட்டல் ஆகும்.
6வது அறிவு - தொடுதல் சுவைத்தல் முகர்த்தல் பார்த்தல் கேட்டல் மற்றும் சிந்திக்கும் அறிவாகும்

# 25 வயதிற்குள் அனுபவிக்க வேண்டிய 20 விஷயங்கள்! என்னென்ன தெரியுமா?..

நாமாவது ஐந்து வயதில் பாடசாலைக்கு சென்றோம். அதுவரை பெற்றோருடன் இன்பமாக களித்தோம். ஆனால், இப்போதோ டுட்லர் என்ற பெயரில் ஒரு வயது நிரம்பியவுடன், பால்குடி மாறாத அந்த பிஞ்சுக் குழந்தைகளை பள்ளிக்கு அனுப்பி வைத்துவிடுகின்றனர்.

பள்ளி வாசல் மிதித்துவிட்டால். டீனேஜ் முடியும் வரை படிப்பு... படிப்பு.... படிப்புதான். டீனேஜ் முடிவிலேயே கல்லூரி என, பலரும் கல்லாக ஊறித் தான் திரிகிறோம் அவ்விடத்தில். கல்லூரியை விட்டு வெளிவரும் முன்னர் கடைசி வருடத்திலேயே வேலை வாங்கவிட வேண்டும்.

இல்லையேல் தெருத்தெருவாக வேலை தேடி அலைய வேண்டும். இந்த அலைச்சல்களுக்கு மத்தியில் தங்கள் கடமை என்ற பெயரில் பெற்றோர் திருமணம் செய்துவிட்டால் வாழ்க்கை அதோகதிதான்.

வாழ்க்கை என்பது ஏதோ வாழ்கிறோம் என்பதை தாண்டி, எதற்காக வாழ்கிறோம் என்று ஒன்றிருக்கிறது. சில அனுபவங்களை அனுபவிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் வாழ்க்கை சுவாரஸ்யமாகும்.

அந்த வகையில் 25 வயதிற்குள் அனுபவித்துவிட வேண்டிய 20 விஷயங்கள் என தற்பொழுது வைரலாகி வருகின்றது. அவையாவன,

1) ஒருநாளாவது டேட்டிங் சென்று வந்துவிட வேண்டும். குறைந்த பட்சம் உணவருந்திவிட்டு வருமளவாவது.

2) முன்பின் அனுபவமில்லாத வெளியூருக்கு சென்று முகவரி தெரியாமல் தவிப்பது போன்ற ஓர் பயணம்.

3) ஸ்மார்ட் போனை ஸ்விட்ச் ஆப் செய்துவிட்டு ஓர் நாளாவது வாழ வேண்டும்.

4) நண்பர்களின்றி தனியாக ஒரு பயணம். கலகலப்பு இருக்காது எனிலும், சுவாரஸ்யம் நிறைந்த பயணமாக அமையும்.

5) உங்களை எப்போது பார்த்தலும் கலாய்த்து கடுப்படிக்கும் அந்த நபருக்கு ஒரு நாளாவது மூக்கை அறுக்கும் வண்ணம் பதிலளிக்க வேண்டும்.

6) வேலையில் ஒருமுறையாவது ரிஸ்க் எடுத்து ஏதாவது முயற்சி செய்ய வேண்டும்

7) வீட்டை விட்டு பிரிந்து தனியான ஓர் வாழ்க்கை வாழ்ந்து பார்த்துவிட வேண்டும்.

8) உங்கள் வருமானத்தை நீங்களே கணக்கிட்டு, வரவு செலவு பார்த்து பொறுப்பாக இருக்க வேண்டும்.

9) உங்களுக்கு பிடித்த ஒரு பொருளை விலை உயர்ந்ததாக இருப்பினும், வாங்கிவிட வேண்டும்.

10) வெளி மாநிலமோ, வெளி மாவட்டமோ, வெளிநாடோ நண்பர்களுடன் ஓர் உல்லாச பயணம் சென்று வந்துவிட வேண்டும்.

11) சிறு வயதில் பெற்றோருடன் வருடா வருடம் பிக்னிக் சென்று வந்திருப்போம். ஆனால், இந்த வயதில் அவர்களுடன் எங்காவது சென்று அவர்களை மகிழ்வித்து கூட்டிவர வேண்டும்.

12) பேஷன் என்ற பெயரில் ஊரே நம்மை பார்க்கும் வண்ணம் ஏதேனும் ஒரு கிறுக்குத்தனமான செயலை செய்ய வேண்டும்.

13) உண்மையாக, நேர்மையாக ஒருவரை எவ்வளவு முடியுமோ, அவ்வளவு நேசிக்க வேண்டும்.

14) உங்களை போன்ற அதே நம்பிக்கை, இலட்சியங்கள் கொண்ட ஒரு நபருடனான விரிவான, நீண்ட சந்திப்பு.

15) உடல் நலத்தின் மீது அக்கறை, உடற்திறன் அதிகப்படுத்துவது. உடலை ஆரோக்கியத்துடன் பாதுகாப்பது போன்றவற்றில் ஈடுபட வேண்டும்.

16) இந்த வயதிலாவது சமையல் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் திருமணதிற்கு பிறகு துணையை அசத்த முடியும்.

17) நட்சத்திரங்களுக்கு கீழான ஓர் இரவை அனுபவிக்க வேண்டும். கருநீல வானம், ஆங்காங்கே வைரமென மின்னும் நட்சத்திரங்கள். உடன் உங்களுக்குப் பிடித்த நபர்கள். இதைவிட ரம்மியமான நிகழ்வு உங்கள் வாழ்க்கையில் பார்த்துவிட முடியாது.

18) புத்தகங்கள் படிக்கும் பழக்கத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இது வாழ்க்கையில் நீங்கள் பல சூழல் மற்றும் தடைகளை தகர்த்தி முன்னேற வழிவகுக்கும்.

19) இல்லை என்று கூறி பழகுங்கள். உங்களை உபயோகிப்படுத்திக் கொள்ள மட்டும் முயலும் மக்கள் மத்தியில் இருந்து விலகியே இருங்கள்.

20) முடிந்த வரை 25 வயதில் இருந்தாவது சேமிப்பை தொடங்க வேண்டும். இல்லையேல் எதிர்காலம், புதிர் காலம் ஆகிவிடும்

# மன சிந்தனைகள்......

1. நம் மன ஆர்வங்கள் எப்படியோ.? அப்படியே.. நம் அபிப்பிராயங்களும் இருக்கும்.
2. மன தைரியத்தை இழந்துவிட்டால் மனிதன் எல்லாவற்றையும் இழந்தவனாகிறான்.
3. சலிப்பில்லாதவன் நிச்சயம் வெற்றியடைவான்.
4. உடல் ஆரோக்கியத்தில் எண்ணங்களின் பங்கு முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது.. எப்போதும் நல்லதையே நம்பிக்கையுடன் சிந்திக்கும் பழக்கத்தை பழக்கமாக கொண்டிருங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
5. தாகத்திற்கு முன்பே கிணற்றைத் தோண்டு.
6. காதால் உபதேசம் கேட்பினும், கருத்தால் நம்பிக்கை உண்டாகவிடின் கடுகளவு நன்மையும் உண்டாகாது.
7. நல்ல ஆலோசனையை விரும்பிக் கேட்பது நம் திறமையை அதிகப்படுத்தும்.
8. நேர்மையான வழியில் அடைய முடியாத ஒன்றை ஒருநாளும் தவறான வழியில் அடைய முடியாது.
9. ஒருவனுடைய ஆசைக்கும் திறமைக்கும் இடைவெளி அதிகம் இருந்தால் அவன் வாழத் தெரியாதவன்.. இரண்டும் ஒன்றியிருந்தால் அவன் வாழ்கிற மனிதன்.
10. சமூகத்தை ஒன்றாகப் பிணைக்கும் சங்கிலி கருணை.
11. மனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் எந்தவொரு நொடியிலும் தன்னம்பிக்கையை இழந்து விடக்கூடாது.
12. அன்பான செயல் மருந்தாகவும் இருக்கும்.. நல்ல வாழ்த்தாகவும் இருக்கும்.
13. எல்லாச் சமயங்களுக்கும் நோக்கம் ஒன்றுதான் விளக்க முடியாததை ஏற்றுக்கொள்ள செய்வதே அந்த நோக்கம்.
14. மனிதன் தன்னிடத்தில் மறைந்து கிடக்கும் ஆற்றல்களை உணர்ந்து செயலில் ஈடுபடும் பொழுது அவனால் சாதிக்க முடியாத செயல் எதுவுமே இருக்காது.
15. கடிந்து கொண்ட பின் தட்டிக்கொடுத்தல் என்பது மழை நின்றபின் வரும் வெயில் போல இதமானது.
16. ஆறாத துயரத்தை போக்க வல்லது காலம்.
17. அரசனாயினும் ஏழையாயினும், தன் வீட்டில் அமைதியைக் காண்பவனே தலைசிறந்த மகிழ்ச்சி உடையவன்.
18. செயல் பெரிதோ சிறிதோ நம்மால் செய்யக் கூடியவற்றை சலிப்பின்றி செய்பவரே போற்றுவதற்கு உரியவர்.
19. வேலை செய்வதில் அவசரமும் கூடாது. பொறுமையும் இருக்க கூடாது.....

# வாழ்க்கையின் யதார்த்தம்...

1. எல்லா உறவுகளும் கண்ணாடி மாதிரிதான். நாம் எப்படிப் பழகுகின்றோமோ அப்படித்தான் அதன் பிம்பங்களும்...
2. தடுமாறும் பொழுது தாங்கிப் பிடிப்பவனும், தடம் மாறும் பொழுது தட்டிக் கேட்பவனுமே உண்மையான நண்பன்.
3. உங்களைப் புரிந்து கொண்டவர்கள் கோபப்படுவதில்லை. உங்களைப் புரியாதவர்களின் கோபத்தை நீங்கள் பொருட்படுத்த வேண்டியதில்லை...
4. குழந்தைகளிடம் அருகில் அமர்ந்து பொறுமையாக பழகிப் பாருங்கள். நாம் முன்னர் எப்படி நடந்து கொண்டோம் என்பது நன்றாக புரியும்.
5. வயதானவர்களிடம் பழகிப் பாருங்கள். நாம் எப்படி இருக்கப் போகிறோம் என்பது முழுமையாகப் புரியும்.
6. ஒருவர் உங்களைத் தாழ்த்திப் பேசும் போது " ஊமையாய் " இருங்கள்....! புகழ்ந்து பேசும் போது " செவிடனாய்" இருங்கள்...! எளிதில் வெற்றி பெறுவீர்கள்.
7. சங்கடங்கள் வரும் போது "தடுமாற்றம் " அடையாதீர்கள்...! சந்தர்ப்பங்கள் வரும் போது " தடம் " மாறாதீர்கள்.
8. வளமுடன் (பணமுடன்) வாழும் போது நண்பர்கள் உங்களை அறிவார்கள். பிரச்சினைகள் வரும் பொழுதுதான் நண்பர்களைப் பற்றி " நீங்கள் " நன்றாக அறிவாய். யார் உண்மையான நண்பர்கள் என்று...?
9. ஒரு முறை தோற்றுவிட்டால், அதற்கு நீங்கள் வேறு ஒரு நபரை காரணம் சொல்லலாம். ஆனால், தோற்றுக் கொண்டே இருந்தால், அதற்கு " நீங்கள் " மட்டுமே காரணம்.
10. நீ சிரித்துப் பார்..! உன் முகம் உனக்குப் பிடிக்கும். மற்றவர்களை சிரிக்க வைத்துப் பார் உன் முகம் எல்லோருக்கும் பிடிக்கும்.
11. அவசியம் இல்லாததை வாங்கினால், விரைவில் அவசியமானதை விற்க நேரிடும்.
12. வாழ்க்கையில் தோற்றவர்கள் இரண்டு பேர்... ஒருவர் யார் பேச்சையும் கேட்காதவர். மற்றொருவர், எல்லோருடைய பேச்சையும் கேட்பவர்.
13. எண்ணங்களை அழகாக மாற்ற முயற்சி செய்தாலே போதும். வாழ்க்கை என்பது மகிழ்ச்சியாக மாறிவிடும்.
14. நீங்கள் ஒருவனை ஏமாற்றி விட்டால், அவனை " முட்டாள் " என்று நினைக்காதீர்கள். நீங்கள் ஏமாற்றியது அவன் உங்கள் மேல் வைத்திருந்த முழு " நம்பிக்கையையே " ஆகும்.
15. அமைதியாய் இருப்பவனுக்குக் கோபப்படத் தெரியாது என்பதல்ல அர்த்தம். கோபத்தை அடக்கி ஆளும் " திறமை " படைத்தவன் என்பதே அர்த்தம்.
16. மரியாதை வயதைப் பொறுத்து வருவதில்லை. அவர்கள் செய்யும் செயலைப் பொறுத்தே வருகின்றன....!

## 16ம் பக்க கணக்குப்புதிர் விடை...

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 29 | 32 | 21 | 40 | 43 |
| 35 | 38 | 27 | 41 | 24 |
| 36 | 44 | 33 | 22 | 30 |
| 42 | 25 | 39 | 28 | 31 |
| 23 | 26 | 45 | 34 | 37 |

.........................................................................................

## நாம் என்ன செய்யப் போகின்றோம்!...

எனது உள்ளம் கனிந்த புத்தாண்டு நல் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்வதோடு ஒரு வருடத்தின் முடிவானது இன்னோரு வருடத்தின் தொடக்கமாவதால் வெற்றிகள் தோல்விகள், முடிவுகள், மௌனங்கள் என்பது முடிவுகளாகக் கருதப்படாது என்றாலும் அவை அனைத்தும் இன்னொன்றின் ஆரம்பமாகவே கணிக்கப்படுகின்றது.

ஒரு வருடத்தில் இவைகள் தான் அடங்குகின்றது என்பதனை அன்றே கணித்து வைத்துள்ளார்கள். கணினி ஆய்வாளர்கள்.

1) ஒரு வருடத்தில் 365 கால் நாட்கள்
2) ஒரு வருடத்தில் 12 மாதங்கள்
3) ஒரு வருடத்தில் 52 கிழமைகள்
5) ஒரு வருடத்தில் 8,760 மணித்தியாலங்கள்
4) ஒரு வருடத்தில் 525,600 நிமிடங்கள்
5) ஒரு வருடத்தில் 31,536.,000 வினாடிகள் ஆகும்.

2023 ஆம் ஆண்டு முடிவுக்கு வந்தாலும் 2024 ஆம் ஆண்டு ஆரம்பத்திற்கு வந்துள்ளதனையிட்டு நாம் மகிழ்கியடையும் இந்த வேளையில் இந்த 31,536,600 வினாடிகள் நாம் என்ன செய்யப் போகிறோம்?

கணினிக் கல்வி இதழ் ஆசிரியர்
**தி.லம்பேட் - யேர்மனி**

## சிறுவர் குறுக்கெழுத்துப்போட்டி முடிவு

| | | | |
|---|---|---|---|
| ம | ல | ர் | வே |
| ன் | மா | யி | ங் |
| னா | ம் | த | கை |
| ர் | அ | ட் | டை |

## குறுக்கெழுத்துப்போட்டி முடிவு

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| கா | த | ல | ர் | தி | ன | ம் |
| ங் | லை | த | மு | க் | க | னி |
| கே | வ | ல் | ன் | ல | வ | கோ |
| ச | ர் | வ | தே | ச | ம் | ட |
| ன் | ம் | க | ர | க | த | ரி |
| து | வி | த | வை | ரி | ரு | ந |
| றை | ம் | க | ய | லை | ம | ண் |

## சுடோக்கோ போட்டி முடிவு

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 7 | 3 | 8 | 9 | 2 | 6 | 4 | 1 |
| 9 | 4 | 6 | 5 | 3 | 1 | 2 | 7 | 8 |
| 1 | 8 | 2 | 7 | 6 | 4 | 5 | 3 | 9 |
| 2 | 9 | 8 | 1 | 7 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | 6 | 1 | 2 | 4 | 5 | 8 | 9 | 7 |
| 7 | 5 | 4 | 6 | 8 | 9 | 3 | 1 | 2 |
| 4 | 2 | 9 | 3 | 1 | 6 | 7 | 8 | 5 |
| 8 | 1 | 5 | 4 | 2 | 7 | 9 | 6 | 3 |
| 6 | 3 | 7 | 9 | 5 | 8 | 1 | 2 | 4 |

# நான்தான்!... மதவடி மயிலன்!...

நான்தான் மதவடியான் மீண்டும் வந்திருக்கிறன்...வணக்கம்!... வணக்கம்!... எல்லாரும் சுகம் என்று நினைக்க..கோதாரிப்போன கொரோனா மீண்டும் உலககெங்கும் அச்சுறுத்துகின்றது. கொரோனா லட்சக்கணக்கானவர்களை தின்று விழுங்கியது மறக்கமுடியாத கவலைதான் பாருங்கோ. இப்ப மீண்டும் வேற வடிவில் கொரோனா உலாவுவதாக உலகம் எல்லாம் பேசப்படுகிறது. எல்லாரும் கொஞ்சம் கவனமாக இருங்கோ..

கவலை. . உங்களில் எத்தனைபேருக்கு இந்தக்கவலை வந்ததோ யான் அறியேன் பலருக்கு கவலை வராது ஏனென்றால் இந்த அழிவு எங்கட நாட்டில பெரிதளவு வரவில்லைத்தானே?.. .

நம்மட நாட்டில அரசியல் குழப்பங்கள் முட்டி மோதிஎங்கும் எப்போதும் பிரச்சனை..பிரச்சனை என்றே மக்கள் படும்பாடுஅல்லோல கல்லோலம்தான் பாராளுமன்றக் கதிரைகளையும் உள்ளூராட்சி மன்றக் கதிரை களையும் பிடித்து சொகுசுவாழ்வு வாழ எத்தனைப்பேர் வாக்களார்களைவிட வேட்பாளர்கள் கூடப்பேர்கண்டியளோ அந்தளவுக்கு கதிரைச் சண்டை முற்றிவிட்டது. யாராவது நாட்டின் பொருளா தாரத்துக்கு நல்ல தீர்வை வைப்பார்கள் என்றால் இது கிடையாது பாருங்கோவன்.

நம்மட அரசியல் வாதிகளும் நாளுக்குநாள் பல பிரச்சனைகளைக் கிழப்பி அரசைக் கலைக்கலாம் என கங்கணம் கட்டினாலும் ஒன்றுமே முடியாது தாம் நினைத்தபடிதான் நடக்கும் என அரசதரப்பு தெரிவித்தவண்ணமே உள்ளது. இப்படியாக ஜனநாயக நாடு என்று சொல்லப்படும் அழகான நாட்டில் இனவாதம், மதவாதம் தலைதூக்கி ஆடும்வரை ஒருவரும் ஒன்றுமே செய்யமுடியாது. புத்தர் உயிருடன் மீண்டு வந்தாலும் அதே கதிதான் பாருங்கோ..

சரி..சரி..அது அப்படிப் போக நம்மட பிரச்சனைகளும் கொரோனாவைப்போல பல..பல வடிவங்களில் இந்த மயிலனின் காதில் விழுந்தவண்ணமே உள்ளன பாருங்கோ. இந்த மயிலனின் மூளையில் நீண்ட நாட்களாகக் குடைந்துகொண்ட விடையம்தான் இந்தமுறை..

அதாவது என்னைப் போல புலம்பெயர்ந்து வந்து ஒரு நாட்டில் குடியேறியவன்தான் எனது நண்பன் ஒருவன். அவன் வெளிநாடு வந்து பத்து வருடங்கள் கடும் உழைப்பு. இரவு பகலாக உழைத்து தனது சகோதரிகளைத் திருமணம் செய்துகொடுத்துவிட்டு முப்பத்தைந்து வயதில்தான் ஊருக்குச் சென்று பெண் தேடி கடைசியில் தனது ஒத்த வயதுக்குப் பெண்கிடைக்கவில்லை. இறுதியாக பல்கலைக் கழகத்தில் முதல் வருடத்தில் படித்த பெண் ஒன்று

வெளிநாடு என்றவுடன் என் வயதையும் பார்க்காமல் திருமணம் முடிந்தது. ஆறு மாதங்களால் அவளும் வெளிநாடு வந்து சேர்ந்துவிட்டாள்.

வெளிநாட்டு வாழ்க்கை எவ்வளவு சந்தோசம். நினைத்ததெல்லாம் செய்யலாம் அவ்வளவு சுதந்திரம் பிறரின் தலையிடியும் இல்லை. அன்பால் கட்டிப் போட்டாள், பாசத்தால் பிழிந்தாள். அப்படி ஒரு நல்ல குடும்பம் என எல்லாரும் பேசுவினம். அவனும் மனைவிமீது அதீத அன்பு, பாசம், நம்பிக்கை என்று அனைத்தையும் அவளிடம் விட்டுவிட்டான்.

காலம் உருண்டோடியது ஆண் ஒன்று பெண் ஒன்று பிள்ளைகள். இரவு பகலாக பனி, குளிர் எனப்பார்க்காமல் விடியற்காலை மூன்று நான்கு மணிக்கே வேலைக்குப் போக வேண்டும். மனைவி பிள்ளைகளுக்காக அடி அடி என்று அடித்து உழைத்து பிள்ளைகளுக்கும் ஒவ்வொரு வீடு வேண்டிவிட்டான். ஆனால் வெளிநாடு வந்து முப்பது வருடமாகியும் மனைவி வேலை எதுவுக்கும் முயற்சிக்கவும் இல்லை வேலைக்குப் போகவும் இல்லை. எல்லாம் இவன் உழைப்புத்தான். பிள்ளைகளும் பட்டதாரிகளாக வெளியில் வந்து இப்ப உழைக்க வெளிகிட்டுவிட்டார்கள் என்பதில் அவனுக்கு ஒரு சந்தோசம்தான்..

முப்பது முப்பத்தைந்து வருடங்கள் அடியான் அடித்த உடம்பல்லவா.. வயதும் ஏற உடம்பு எப்படித்தாங்கும் நோய்வாய்ப்பட்டான் பென்சனும் எடுப்பதற்கு வயதும் ஏறிவிட்டது. மனைவியை அழைத்து ஒரு நாள் சொன்னான் இனி நான் உழைப்பனோ தெரியாது. பென்சனுக்குப் போனால் வேண்டிய வீடுகளை விற்றுச் சாப்பிடச் சொல்லுவாங்கள். என்ன செய்யவேண்டும் என யோசித்து வீட்டை விற்றே ஆகவேண்டும் என முடிவுக்கு வந்தான்.

தனது வீடு, வேண்டிய வீடுகள் அனைத்தும் தனது அன்பு மனைவியின் பெயரில்தான் இருந்தது. வீடும் விரைவாக விற்று முடிந்தது. விற்ற காசை தனக்குத் தெரியாமல் சுவீசில் வசிக்கும் தனது தங்கையின் பெயரில் சுவீசில் ஒரு வீடு வேண்டிவிட்டாள். மற்ற வீட்டுக் காசை தனது வங்கிக் கணக்கில் போட்டு நிரப்பிக் கொண்டாள். அவன் நினைத்தான் பணம் எல்லாம் தனது பெயரில் அல்லது பிள்ளைகளின் பெயரில் வங்கியில் என்று. ஆனால் அவளோ அமைதியாக இருந்து எல்லாப் பணத்தையும் தன் பெயரில் போட்டுவிட்டாள்.

விசயத்தை அறிந்துகொண்ட அவனின் குடும்ப வாழ்கையில் நம்பிகையீனம், அன்பு, பாசம் எல்லாம் கானல் நீராய்ப் போனது. இப்போ அவனும் நோயாளி மட்டுமலல மனதாலும் பாதிக்கப்பட்டான். அவளோடு பேசிப் பார்த்தான். அவள் ஒன்றுக்கும் இறங்கி வாறதாய் இல்லை. தான் நினைத்படிதான் செய்வேன். விருப்பம் என்றால் என்னோடு இந்த வீட்டில் இருக்கலாம். இல்லையேல் வீட்டைவிட்டு தனிக்குடித்தனம் போகலாம் எனக் கட்டளையிட்டாள் பாருங்கோ..

தாயின் மூளைச் சலவையால் பிள்ளைகள் இரண்டும் தாய்க்கு அடிமையானார்கள். அவள் கீறிய கோட்டைத் தாண்டாமல் அடிமையாகப் பிள்ளைகள். அவர்களும் என்ன செய்வது கிணற்றுத் தவளைகள் போல உலகம் தெரியாமல் புரியாமல் வளர்த்துவிட்ட பெருமையும் தாயான அவளுக்குத்தான் பெரும் பங்கு உண்டு பாருங்கோ. வெளிநாடுகளிலும் இப்படிப் பிள்ளைகளை வளர்க்கும் பெற்றோர் இன்னும் எத்தனையோபேர்..

இப்போ நிலைமை தலைகீழாக மாறியது. கடும் நோயாளியானான் குடிப்பழக்கத்துக்கும் அடிமையானான். ஒவ்வொருநாளும் பத்துப் பதினைந்து குளிசைகள் போட வேண்டும். வங்கியிலும் பணம் ஒன்றும் இல்லை. தான் கஸ்டப்பட்டு உழைத்து வேண்டிய வீடு ஒன்றும் இல்லை. அவளின் பெயரில் எனது உழைப்பில் வேண்டிய எனது வீட்டில் அடிமையாகக் கிடக்க வேண்டும்..

சீ..சீ.. இது என்ன வாழ்க்கை. பிள்ளைகளும் இப்போ அதிகம் தன்னோடு பேசுவது கிடையாது மனைவியும் அப்படித்தான். ஏதோ அவிக்க வேண்டும் என்பதற்காக அவித்துப் போடுவாள் நானோ வீட்டு நாய் போல சாப்பிட்டுவிட்டு சும்மா போலிக்குத்தான் கணவன் - மனைவி என நடித்து வாழவேண்டிய சூழ்நிலையாய் போய்விட்டது என்று இந்த மயிலனுக்குச் சொல்லி ஒருநாள் கண்ணீர் விட்டு ஆழுது புலம்பினான்.

நான் என்ன சொல்வது?... எல்லாம் கைவிட்டுப் போய்விட்டன. மனைவிமீது நீ வைத்திருந்த அதீத நம்பிக்கையும் உன்ர இழகிய மனமும்தான் காரணம். அவள் அவைகளை நன்றாகப் பயன்படுத்தித் தனது காரியங்களை கர்சிதமாக முடித்துக் கொண்டாள். இனி ஒன்றும் செய்ய முடியாது என்றேன். கணவன் - மனைவி வாழ்க்கை என்பது ஒரு நம்பிக்கைதான். ஒருவரை ஒருவர் ஏமாற்றிப் பிழைப்பதும் ஒரு வாழ்க்கையா?...இது ஒரு நம்பிக்கைத் துரோகம்தான். எதிரியை நம்பலாம் துரோகியை நப்பக்கூடாது என்ற உண்மையைப் புரிந்துகொண்டான்.

இப்போ வயதும் ஏற, உடலும் இயலாது. காசும் இல்லை, சொத்தும் இல்லை வெறும் மனிதனாக ஊரிலிருந்து முப்பது வருடங்களுக்கு முன்னர் வந்தமாதிரியான நிலைமை. போலியாகவாவது வாழ வேண்டும் தானே கையில பணம் இல்லாவிட்டால் நாயும் ஏன் என்று கேட்காது இதுதானே தமிழர் வாழ்வின் எதிர்பார்ப்பு.. இப்போ மீண்டும் அதிகாலை எழுந்து வேலைக்குப் போகிறான்.. போகும் வழியில் ஏதும் விபத்துக்கள் வந்தாவது செத்துப் போகலாம் என்றும் யோசிக்கிறேன் என்று எனக்கு அடிக்கடி சொல்லுவான் பாருங்கோ..

அவளுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் எதுவித குறையும் இல்லை வங்கியில காசு, சொத்து, வீடு எல்லாம் உண்டு. வருடத்தில இரண்டு மூன்று தடவைகள் அயல் நாடுகளுக்குச் சுற்றுலா செல்கிறாள். என்னைப்பற்றி எள்ளளவேனும் யோசிப்பது கிடையாது. நானோ என்ர சகோதரங்களிடம் எப்போதாவது போய் வருகிறேன். எனது சகோதரங்களும் விடையத்தை அறிந்து மனைவி பிள்ளைகளுடன் ஒட்டி உறவாடிய சொந்த பந்தங்களையும் விட்டுவிடனர். என்ர நிலைமை யாருக்கும் வரக்கூடாது என்றான் பாருங்கோ..

அதாவது எதிரியை நம்பலாம் துரோகியை நம்பக்கூடாது என்று மீண்டும் அவனுக்குக் கூறினேன். பணம்..பணம்.. என அலைந்து திரியும் இன்றைய நமது குடும்பங்களில் எதிரி வேறு எங்கும் இல்லை நமது வீட்டில்தான் முதல் எதிரி என்றேன். உண்மை என்று கூறி கைத்தொலைபேசியை வைத்தான். இப்படி எத்தனைபேர் இந்த வெளிநாடுகளில் பாருங்கோ...அப்ப மீண்டும் ஒரு விடையத்தோட இந்த மயிலன் வருவான்..அப்ப வாறன்!...

# பேராசிரியரின் பேரிழப்பு....

## அமரர் செ.யோகராசா

## (17.12.1949 - 07.12.2023)

## முடிவுறா அத்தியாயம்.......யோகமும் சோகமும்........

இரண்டு கைகளும் கால்களும் அசைக்க முடியாத அளவு வீங்கி இருந்தன. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருந்த அவர் அருகில் நாங்கள் நிற்பதை அவர் உணர்ந்திருக்க வேண்டும். இலேசாக கண்விழித்தார். மாஸ்க் அணிந்திருந்த அவரது முகத்தில் கண்களை மட்டுமே எங்களுக்கு தெரிந்தது. ஆனால் அவரது கண்களில் நாங்கள் முழுமையாக தெரிந்து இருக்க வேண்டும். அவர் புன்னகைக்கிறார் என்பது புரிந்தது. அவரைக் கவனித்துக் கொள்ளவென அருகில் நின்ற அந்த சகோதரனிடம் கேட்கிறார்:

”

நான் பேசலாம் தானே” ”பேசலாம் Sir கையை மட்டும் அசைத்து விடாதீர்கள்” “மலைகளை வரைதல்“ மட்டக்களப்பு அறிமுகக் கூட்டத்துக்கு பிறகு இன்றைக்குத்தான் நாம சந்திக்கிறோம், எப்படி இருக்கீங்க திலகர்” இப்படித்தான் உரையாடலை ஆரம்பித்தார். ”நாங்க நல்லம் Sir. உங்களது உடல் நலம் பார்க்க வந்தோம். நம்பிக்கையோடு இருங்கள். நீங்கள் மீண்டு வருவீர்கள்” ” அது ஒன்றும் பிரச்சினை இல்லை. இந்தியாவில இருந்து ஒரு ரிப்போர்ட் வர இருக்கு அது வந்தும் சரி. நான் வீட்ட போயிடலாம். “மலைகளை வரைதல்“ இரண்டாம் பாகம் கொண்டு வந்திட்டீங்களே

”உடல் வருத்தங்களை ஒரு புறம் வைத்து விட்டு மீண்டும் இலக்கிய பக்கமே திரும்பினார். நானே மறந்துவிட்ட “மலைகளை வரைதல்“ பாகம் 2 குறித்து அவர் இந்த நிலையிலும் நினைவில் வைத்து இருந்தது என்னை வியப்பில் ஆழ்த்தியது. அவருக்கு மருந்து அதுதான் என புரிந்து கொண்டு கையோடு கொண்டுபோன பழங்களை ஒரு புறம் வைத்துவிட்டு அவரது பேச்சுக்கு செவிசாய்த்தேன்.

பலரதும் எழுத்துக்கள் தொடர்பான அவரது ஆய்வுகள் ஞாபகங்களாக வந்து சேர்ந்தன. தான் இந்த வைத்தியாசாலை அனுபவங்களை நூலாக எழுத உள்ளதாகவும் இரண்டாவது அத்தியாயம் இரண்டு படுக்கைகள் தள்ளிப் படுத்திருக்கும் புத்த பிக்கு பற்றியது என்றும் கூறினார். ” இது பௌத்த நாடு என்கிறார்கள். இந்த பிக்குவைப் பார்க்க ஒருத்தரும் வருவதில்லை. பாவம்

மனுஷன் சரியான கஷ்டப்படுது. நான் வாழ்க்கையில செய்த நல்ல வேலை என்டா ..மலையகத்துக்கு வந்து சேர்ந்ததுதான்.

யாழ்ப்பாணத்தில பிறந்த நான் மட்டக்களப்பில இப்ப இருக்கன். ஆனா .. என் மனசு முழுக்க மலையகந்தான் ... பார்த்தீங்களே.. இப்போது காலையிலும் மாலையிலும் மலையகத்தில என்னிட்ட படித்த மாணவர்கள் என்ன வந்து பார்க்கிறாங்க .. பாவம் அந்த பிக்கு .. பிக்கு என்று போட்டு எழுதினா ஏதும் பிரச்சனை வருமோ .. அல்லது சும்மா ஒரு சிங்களப் பெயரைப் போடுறதா... ? என்னது உங்கட ஆலோசனை"தான் எழுதப்போகும் அடுத்த நூலின் இரண்டாம் அத்தியாயம் பற்றியதாகவே அவரது உரையாடல் இருந்தது.
" புத்த பிக்கு என்றே போடுங்க Sir. அப்போ தான் பௌத்த நாட்டின் லட்சணம் தெரியும்"

அவர் குறிப்பிட்ட அவரது மலையக மாணவர்களில் ஒருவரான ராஜா அண்ணாவுடன் தான் நான் போய் இருந்தேன். எங்களது உரையாடலுக்கு வழிவிட்டு அவர் அமைதியாக நின்றார். " நீங்க இரண்டு பேரும் பேசிக் கொண்டு இருங்க .. இதோ வாறேன்" என ராஜா அண்ணன் இரவு உணவுகளை வாங்கி வைப்பதற்கு சென்றார்.அந்த 45 நிமிடங்களும் இலக்கியம், ஆய்வு என பேசிக்கொண்டே இருந்தார். அவரது முகத்தில் அப்படி ஒரு மாற்றம் தெரிவதாக திரும்ப வந்த ராஜா அண்ணன் சொன்னார். அக்கரப்பத்தனை- ஹோல்புரூக் பாடசாலையில் இவரிடம் கற்ற ராஜா, பிரான்சிஸ், பரமசிவம், ரவி முதலானவர்கள் தான் நேரம் தவறாமல் வந்து கவனித்துக் கொண்டார்கள். குறிப்பாக நண்பர் பிரான்ஸிஸ். தினமும் காலையிலேயே சென்று விடுவார் . அவரது உடல் நிலை குறித்து எங்களுக்கு தெரிவிப்பார்.

வைத்தியர்கள் பற்றி கேட்டேன். "நல்லம். டாக்டர் ஜெயக்குமார் என்ற ஒரு தமிழரும் இருப்பதாக அறிந்தேன்"" ஓ... அவரை எனக்குத் தெரியும் .. "என கையில் கொண்டு சென்ற - "களுகங்கை முதல் காவிரி வரை" புத்தகத்தில் உள்அட்டையில் வைத்தியருக்கு ஒரு குறிப்பை எழுதி," இதனை டாக்டரிடம் காட்டுங்கள் .. அவர் நிச்சயம் உதவுவார்" என்றேன்." தம்பி இதைத் தலையணக்கு கீழ வையுங்க. இரவுக்கு வாசிக்க வேணும். என்ன உதவி .. உடம்பிற்கு என்ன பிரச்சனை? என தமிழில் தெளிவாக கேட்டுத் தெரிஞ்சுகொண்டா போதும்.. மூன்றாவது அத்தியாம் அதனைத் தான் எழுத நினைக்கிறேன். இந்த வயர்களை எல்லாம் மாட்டி இருக்கிற நிலைமைகள இந்தியாவுக்கு சோதனைக்கு ஏதோ அனுப்பி இருக்கிறாங்களாம் அது என்ன.. ? என் விசாரித்து மனதில வச்சுக் கொள்ளத்தான்"..

அடுத்த நூலை எழுதுவதிலேயே முழுக்கவனமாக இருந்தவர். வாசிப்பதிலும் ஆர்வமாக இருந்தார். சு. தவச்செல்வனின் "பாரதி" குறித்த ஆய்வுப் பார்வை குறித்தும் பேசினார். இப்படி இடைவிடாத இலக்கிய உரையாடலுடனேயே அன்று விடைபெற்றுக் கொண்டு திரும்பினோம்.அவரது உறவினரான நண்பர் மணிசேகருனுக்கு அழைப்பு எடுத்த ராஜா அண்ணன் சொன்னார் "திலகர் தினமும் வந்தால் Sir சுகமாகி விடுவார் போல. இரண்டு பேருமே இலக்கியம் பேச அவரது முகத்தில் அப்படி ஒரு மாற்றம் தெரிந்தது"

மலையக அரசியல் அரங்கத்தின் இரண்டாவது ஆண்டு நிறைவு என்றதும், நண்பர் பிரான்ஸிஸ் இடம் வாழ்த்துச் செய்தி அனுப்பி இருந்தார். அது பற்றி நிகழ்வின் இறுதியிலே நன்றியுடன் தெரிவித்து விட்டு, நிகழ்வுக்காக மட்டக்களப்பில் இருந்து வருகை தந்த தாகம் பதிப்பக நண்பர் இர்பான் வைத்திய சாலை சென்று Sir ஐ பார்ப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்துவிட்டு பிலிப்பைன்ஸ் வந்து விட்டேன்.

இன்று மீளவும் நாடு திரும்ப தயாரான போது ....அடுத்து தான் எழுதப்போகும் நூலின் மூன்று அத்தியாயாங்கள் குறித்து என்னோடு உரையாடி இருந்து பேராசிரியர் யோகராசா எனும் மானுடனின் வாழ்க்கை அத்தியாயம் நிறைவடைந்த செய்தியையே நண்பர் பிரான்ஸிஸ், ராஜா அண்ணன் என்னோடு பகிர்ந்து கொண்டு இருந்தார்கள்.

கடந்த 3 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக மாதாந்தம் அத்தியாயங்களாக நான் எழுதி கொண்டுவரும் “மலையகக் கவிதை இலக்கியச் செல்நெறி“ நூலாக்கத்துக்கு தயாராகிறது. அதற்கு பேராசிரியர் செ. யோகராசா வே முன்னுரை எழுதுவதாக இருந்தது..அந்த அதிஷ்டம் எனக்கு அற்றுப் போனது . அஞ்சலிகள் Sir. மட்டக்களப்பு இலக்கியச் சந்திப்பில் உங்கள் தலைமையில் தெளிவத்தை, மு.சி, நித்தி, ரமேஷ் ஆகியோருடன் நானும் அமர்ந்து பேசினோம். அந்தனி ஜீவா பதிப்பித்த கோ. நடேசய்யரின் - அந்தரப் பிழைப்பு - நூல் குறித்து இருவருமே ஒரே மேடையில் பேசினோம்.

தெளிவத்தையாரின் 1983 நாவலைச் சுமந்து கொண்டு மட்டக்களப்பு முழுவதுமே சுற்றினோம். அதன்போது நீங்கள் வீட்டில் தேநீர் தந்தவாறே விடுத்த வேண்டுகோள் ஒன்று...இப்படி பல நினைவுகளை சுமந்தவாறே விமானம் என்னைச் சுமக்கப் போகிறது

மானுட நேயன் - மலையக நேசன் உங்களுக்கு எங்கள் மண்ணில் மரணம் இல்லை ...பேராசானே!
நீங்காத நினைவுகளோடு அஞ்சலிக்கிறோம் !
உங்களை மலையகம் பெற்றது எங்கள் யோகம் !
உங்களது முடிவுபெறா அந்த அத்தியாயமே எங்களது சோகம் !

**மல்லிகைப்பூ சந்தி திலகர்**

..................................................................................

## பொன்மொழி...

ஒரு வீட்டில் தாத்தாவோ...பாட்டியோ... இறந்து போனால்
ஒரு நூலகம் எரிந்து போனது என்று அர்த்தமாகும்..

( 25.08.1952 - 28.12.2023 )

## விஜயகாந்த் கடந்துவந்த பாதை...

விஜயகாந்த் தமிழ்த் திரை உலகில் பிரபல முன்னணி நடிகர், தயாரிப்பாளர், இலக்குநர், தமிழக அரசியல்வாதி, மற்றும் மனிதநேயச் செயற்பாட்டாளர். கொடை வள்ளல், கறுப்பு எம் ஜி ஆர் என்று புகழப்பட்டவர் அறியப்பட்டவர்.

- பிறப்பு - 1952ம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் 25ம் திகதி.
- இடம் - தமிழ்நாடு - மதுரை - திருமங்கலம்
- தாய் ஆண்டாள் தந்தை அழகர்சுவாமி
- இயற்பெயர் - நாராயணன் விஜயராஜ் அழகர்சுவாமி
- நடிகர் . சென்னைக்கு வந்து 1979ம் ஆண்டு ” இனிக்கும் இளமை ” திரைப்படத்தின் மூலம் அறிமுகம். அதே ஆண்டு ” அகல் விளக்கு ” என்ற படத்தில் நடித்துள்ளார். 2015ம் ஆண்டுவரை 150க்கும் அதிகமான படங்கள் நடித்துள்ளார்.

ஒரே ஆண்டில் (1984) 18 படங்களை நடித்துச் சாதனை படைத்தவர். இவரது படங்கள் ஹிந்தி, தெலுங்கு மொழிகளில் மொழிபெயர்கப்பட்டிருந்தாலும் இவர் தமிழ்ப்படங்களில் மட்டும் நடித்துள்ளார்.

- திருமணம் 1990ம் ஆண்டு ஜனவரி 31ல் மதுரையில் பிரேமலதா என்பவரைத் திருமணம் செய்துகொண்டார். விஜயபிரபாகரன், சண்முகப்பாண்டியன் என்னும் இரு புதல்வர்கள். இளையமகன் ” சகாப்தம்” என்னும் திரைப்படத்தின் மூலம் நடிகராக அறிமுகமானார்.

- இவரது நடிப்பில் 1981ம் ஆண்டு வெளியான ” சட்டம் ஒரு இருட்டறை” என்னும் திரைப்படத்தால் மிகப்பெரிய வெற்றி பெற்று இவருக்கென ஒரு அடையாளத்தை ஈட்டிக்கொடுத்தது.

- இவரை சினிமா உலகம் " புரட்சிக் கலைஞர் " என்று அழைத்தாலும் " கேப்டன் " என்றே விரும்பி அழைத்தனர். இவரது 100 வது படமான "கேப்டன் பிரபாகரன்" என்ற படத்துக்குப் பின்னர்தான் இந்தப் பட்டம் வழங்கப்பட்டது.

- தென்னிந்திய தமிழ் நடிகர் சங்கத் தலைவராக 1999ம் ஆண்டு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இவர் பல கோடி கடனில் மூழ்கியிருந்த நடிகர் சங்கத்தை மீட்டெடுத்த பெருமை இவருக்கே உரியதாகும்.

- 1982ம் ஆண்டு விஜயகாந்த் ரசிகர் மன்றத்தை உருவாக்கினார். 2000ம் ஆண்டு இம்மன்றத்துக்கான தனிக்கொடியை அறிமுகப்படுத்தினார். 2021ம் ஆண்டு உள்ளூராட்சித் தேர்தலில் ரசிகர் மன்ற நிர்வாகிகள் போட்டியிட்டுப் பல இடங்களில் வெற்றி பெற்றனர்.

-2005ம் ஆண்டு மதுரையில் நடைபெற்ற கூட்டத்தில் " தேசிய முற்போக்கு திராவிடக் கழகம் " என்ற தனது கட்சியை தொடக்கினார்.

- இவரிடம் நல்ல உடற்கட்டு இருந்தாலும் கறுப்பு நிறம் என்ற படியால் ஆரம்பத்தில் பல பின்னடைவுகளையும் தோல்விகளையும் சந்தித்தாலும் தனது கடின உழைப்பால் உயர்ந்தவர்.

- இவரது 100 வது படமான "கேப்டன் பிரபாகரன் " படம்தான் இவருக்கு மிகப்பெரும் வெற்றியையும் நம்பிக்கையையும் புகழையும் ஈட்டிக்கொடுத்ததுடன் மிகப்பெரும் வசூலையும் சம்பாதித்துச் சாதனை படைத்தது.

2005ம் ஆண்டு அரசியலில் தீவிரமாகச் செயற்பட்டு கட்சியை ஆரம்பித்து இரண்டு பெரிய திராவிடக் கட்சிகளைத் தாண்டி எதிர்க்கட்சி என்ற மிக முக்கிய அந்தஸ்த்தைப் பெற்றார்.
2011 - 2016வரை சட்டப் பேரவையில் எதிர்க்கட்சித் தலைவராக இருந்துள்ளார். இரண்டு தடவைகள் எம் எல் ஏ பதவியை வகித்திருக்கிறார்.

- 2011ம் ஆண்டுத் தேர்தலில் அ.இ.அ.தி.மு.கழகத்துடன் இணைந்து 41 தொகுதிகளில் போட்டியிட்டு 29 தொகுதிகளில் வெற்றி பெற்று தமிழ் நாட்டின் எதிர்க்கட்சித் தலைவரானார். ஆனால் 2019 தேர்தலில் ஒரு ஆசனத்தைக்கூடப் பெறமுடியாமல் தோல்வியைச் சந்தித்தார்.

- அவரது உடல் நிலையில் நோய் ஏற்படவே அவரது அரசியலில் பின்னடைவு ஏற்பட்டது. கடும் நோயால் போராடிவந்த இவர் 2023 டிசம்பர்மாதம் 14ம் திகதி தனது கட்சிப் பொறுப்புகளை தனது மனைவியிடம் ஒப்படைத்தார். அதுதான் அவரது கடைசிக் கூட்டமாகும்.

இப்படியாக சினிமாவிலும் அரசியலிலும் தனக்கென ஒரு தனி இடம்பிடித்து சுமார் 50 ஆண்டுகளாக தன் பணியைத் திறம்படச் செய்து மக்கள் மத்தியில் பெரும் செல்வாக்கைப் பெற்ற இவர் 28.12.2023 அன்று காலமான செய்தியானது தமிழ்நாடு மட்டுமல்ல தமிழர்கள் வாழும் உலக நாடுகள் எங்கும் பெரும் சோகமாகவே இருந்தது. 29.12.2023 அன்று சென்னையில் பெருந்தொகை மக்கள், சினிமா உலகத்தினரின் கண்ணீர்க் கடலில் இவரின் நல்லுடல் அடக்கம் செய்யப்பட்டது.

- ஒப்பற்ற நடிகர், கலைஞன், மக்கள் புரட்சியாளன், சமூக மாற்றத்துக்கான போராளி, மனிதநேயன், கொடையாளி என்று எல்லாம் போற்றப்பட்ட இவரின் இழப்பு பேரிழப்பாகவே காணப்படுகின்றது. அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை வேண்டுகிறோம்....

## மாதுளைத்தோலின் மகத்துவம்..

இதயம் முதல் நீரிழிவு வரை மாதுளைத்தோலின் மகத்தான நன்மைகள்!
நாம் நிறைய மாதுளம் பழங்களை நிறைய சாப்பிட்டிருப்போம். ஆனால் அதன் தோலை குப்பையில் போட்டுவிடுவோம்.
அப்படி நாம் தூக்கி வீசிய மாதுளைத் தோலில் உள்ள நன்மைகளை தெரிந்து கொண்டால் மீண்டும் இந்த தவறை செய்யமாட்டோம்

**மாதுளை தோலின் நன்மைகள்**

மாதுளை தோல் காய வைத்து பொடியாக்கி அதனுடன் பயத்தம் பருப்பை கலந்து சாப்பிட்டால் மாதவிடாய் கோளாறு ,மூல நோய் ,வியர்வை துர் நாற்றம் ,வயிறு பிரச்சினைகள் குணமாகும் .
அதுமட்டுமல்லாது. தோலின் பொடியை முகத்தில் பூசிக்கொண்டால் முகப்பரு குணமாகும் .மேலும் இதன் தோலை நம் உடலின் பூசினால் சரும பிரச்சினைகள் தீரும் .
தொண்டை வலி ,இதய நோய் ,பல் வலி ,ஈறுகள் வலி போன்ற உபாதைகளையும் இந்த மாதுளை தோல் குணமாக்கும்.
இருமலால் தொந்தரவு பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், மாதுளை தோலின் சாறு அல்லது பொடியை சாப்பிட்டு வர அது குணமாகும் .
நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய் போன்ற நீண்டகால நோய்களை இந்த மாதுளை தோல்கள் குணமாக்கும் ஆற்றல் கொண்டது என்றும் சொல்லபப்டுகின்றது.

........................................................................................................................................

## முக்கிய ஆரோக்கிய குறிப்புகள்....

1. தொலைபேசி அழைப்புகளுக்கு இடது காது மூலம் பதிலளிக்கவும்.
2. குளிர்ந்த நீருடன் உங்கள் மருந்தை உட்கொள்ளாதீர்கள்....
3. மாலை 5 மணிக்கு மேல் கனமான உணவுகளை உண்ணாதீர்கள்.
4. காலையில் அதிகமாகவும், இரவில் குறைவாகவும் தண்ணீர் குடிக்கவும்.
5. சிறந்த தூக்க நேரம் இரவு 10 மணி முதல் அதிகாலை 4 மணி வரை.
6. மருந்தை உட்கொண்ட பிறகு அல்லது உணவுக்குப் பிறகு உடனடியாகப் படுக்காதீர்கள்.
7. போனின் பேட்டரி கடைசி பட்டியில் குறைவாக இருக்கும் போது, ∴போனுக்கு பதில் சொல்ல வேண்டாம், ஏனெனில் கதிர்வீச்சு 1000 மடங்கு வலிமையானது.

## அப்பிளின் மகத்துவம்..

ஆப்பிள் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இந்த பிரச்சனைகள் கிட்டவே நெருங்காதாம்!ஆனால் குழந்தைகள்ம் முதல் பெரியவர்களை வரை ஆப்பிள் சாப்பிடுவதனால் பல நன்மைகளை பெறலாம்.

ஆப்பிள் உடலுக்கு பல வரப்பிரசாதங்களை வழங்கின்றது. ஆனால் இன்றைய குழலில் பெரும் பாலானவர்கள் ஆப்பிள் சாப்பிடுவதில்லை. சிலருக்கு ஆப்பிள் சாப்பிடவே பிடிக்காது என கூறுபவர்களும் இருக்கின்றனர். ஒரு சில வீடுகளில் கிடந்து காய்ந்து பின் வெளியே எறிபவர்களும் உண்டு.

ஆனால் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்களை வரை ஆப்பிள் சாப்பிடுவதனால் பல நன்மைகளை பெறலாம்.

**ஆப்பிள் சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்....**

ஆப்பிள்கள் புற்றுநோய், நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கும். ஆப்பிள் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இந்த பிரச்சனைகள் கிட்டவே நெருங்காதாம்! ’ Lifestyle Cholesterol Control Apple Health

ஆப்பிள்கள் மூளை ஆரோக்கியத்தையும் எடை இழப்பையும் மேம்படுத்த உதவும். ஆப்பிளில் பெக்டின் என்றும் கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் உடலில் உள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ராலானது கரைந்துவிடும்.

ஆப்பிளில் ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளதால் இதய நோய் ஆபத்து குறைவாக உள்ளது.

ஆப்பிள்களை சாப்பிடுவது Level 2 நீரிழிவு நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. ஆப்பிளில் உள்ள ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் நுரையீரல், மார்பக மற்றும் செரிமான பாதை புற்றுநோய்களை எதிர்த்து போராடுகின்றன.

ஆப்பிள்கள் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்தால் மூளையில் ஏற்படும் சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்கின்றன.ஆப்பிளை சாப்பிட்டால், அதில் உள்ள ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்டால், கண்புரை நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

**சர்க்கரை நோயாளிகள் கொய்யாபழம் சாப்பிடலாமா? பலரின் கேள்விக்கு பதில் இதோ……**

ஏழைகளின் ஆப்பிளாக இருக்கும் கொய்யா பழம் இதய ஆரோக்கியத்தினையும், ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவையும் குறைக்க உதவுகின்றது. கொய்யாப் பழத்தின் சத்துக்கள், நீரிழிவு நோயாளிகள் சாப்பிடலாமா என்பதை இங்கு விரிவாக தெரிந்து கொள்ளலாம்.

**கொய்யாப்பழத்தில் இருக்கும் சத்துக்கள்…..**

ஆரஞ்சு பழத்தை விட நான்கு மடங்கு அதிக வைட்டமின் சி சத்துக்கள் இருக்கும் கொய்யா பழத்தில், இரும்புச்சத்து, கால்சியம், ஆன்டி ஆக்சிடன்டுகள் காணப்படுகின்றன.

வெறும் 100 கிராம் கொய்யா பழத்தில் கலோரிகள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், நார்ச்சத்து, புரோட்டின், கொழுப்புச் சத்து, வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஏ, போலேட், பொட்டாசியம் மற்றும் மெக்னீசியம் ஆகிய சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன.

**கொய்யா பழத்தின் நன்மைகள்**

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதுடன், ஆரோக்கிய சருமத்திற்கு காரணமான கொலாஜன் உற்பத்தியை அதிகரிக்கின்றது.

கண் பார்வையை மேம்படுத்துவதுடன், மலச்சிக்கல், வயிற்று பிரச்சினை, செரிமான பிரச்சினையை தீர்க்கின்றது.

இதில் இருக்கும் ஆன்டி ஆக்சிடன்டுகள் செல்களுக்கு ஏற்படும் சேதங்களை தடுக்கின்றது.

ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை சீராக வைப்பதுடன், இதயத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு அதிக நன்மை அளிக்கின்றது.

**நீரிழிவு நோயாளிகள் சாப்பிடலாமா?**

கொய்யாப் பழத்தில் குறைந்த கிளைசிமிக் அளவு மற்றும் அதிக நார்ச்சத்து இருப்பதால் ரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு சரியாக பராமரிக்கப்படுகின்றது. நீரிழிவு நோயாளிகள் கொய்யாப்பழத்தை மிதமான அளவுகளில் சாப்பிட வேண்டும். உடல் எடையைக் குறைப்பவர்களும் தாராளமாக எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

ஆனால் அலர்ஜி இருப்பவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனை கேட்டு எடுத்துக்கொள்ளவும்....

# என்றும் இளமையாக இருக்க...

சிலருக்கு வயது அதிகமாக இருந்தாலும், அவர்களை பார்த்தால், நிச்சயமாக தெரியாது. காரணம், அவர்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவுகளும் உடற்பயிற்சிகளும்தான். வாழ்க்கையில் சில விடயங்களை முறையாக கையாண்டால், இளமை என்றும் நீடித்திருக்கும்.

பதினாறு வயதுக்கு மேல், கொலாஜன் உற்பத்தி அதிகமாக இருக்கும். அவைதான் சருமத்துக்கு நெகிழ்வுத் தன்மையை கொடுத்து, சுருக்கங்கள் வராமல் பாதுகாக்கின்றன.

வயதாகும்போது, இதன் உற்பத்தி குறையும். நீண்ட நாட்கள் தக்கவைக்க வேண்டும் என்றால், ப்ரோட்டின் மற்றும் நார்ச்சத்து கொண்ட உணவுகளை உண்ணும்போது, கொலாஜன் உற்பத்தி அதிகரிக்கும். சருமமும் வறட்சி குறையாமல் இருக்கும். எந்தெந்த உணவுகளில், புரோட்டினும் நார்ச்சத்தும் அதிகளவில் உள்ளன என்பதையும் பார்ப்போம்.

**பெர்ரி பழங்கள்:**

இவை அதிக அன்டி ஒக்சிடென்ட்களை கொண்டுள்ளன. நார்ச்சத்தும் அதிகமாக உள்ளன. இப்பழத்தை உண்டால், நச்சுகள் வெளியேறி, சருமம் அழகாக இருக்கும்.

**நீர்:**

குடிநீர் குடிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். சிலசமயம், தாகம் வந்தால் தவிர, நீரை நினைத்துக் கூட பார்ப்பதில்லை. அவ்வப்போது, சிறிது இடைவெளி விட்டு நீர் அருந்த வேண்டும். நச்சுக்களும் வேண்டாத கழிவுகளும் வெளியேற, நீர் அருமருந்து.

**சிவப்பு திராட்சை:**

நிறைய அன்டி ஒக்சிடென்ட்கள் உள்ளன. இளமையை அதிகரிக்கச் செய்யும் ஆற்றல் சிவப்பு திராட்சைக்குண்டு. விட்டமின் சியில் இருக்கும் அன்டி ஒக்சிடென்ட்டை விட, இந்த சிவப்பு திராட்சையில் 50 மடங்கு அதிகமுள்ளது. இவை சருமத்தின் திசுக்களில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை சீர் செய்து சரிப்படுத்திவிடும்.

# சில தகவல்கள்...

## எது இருந்தால், எது தேவை இல்லை... ?

உங்கள் ஊரில் கருவேல மரம் இருந்தால் Tooth Paste தேவை இல்லை.
உங்கள் வீட்டில் குப்பை மேனி செடி இருந்தால் Soap தேவை இல்லை.
உங்கள் வீட்டில் கற்றாழை இருந்தால் shampoo தேவை இல்லை.
உங்கள் வீட்டில் கொய்யா மரம் இருந்தால் Tea தூள் தேவை இல்லை.
உங்கள் தெருவில் பூந்திக்காய் மரம் இருந்தால் Washing powder & Dish wash Soap தேவை இல்லை.
உங்கள் வீட்டில் எழுமிச்சை, கரும்பு சர்க்கரை இருந்தால் Floor- bathroom- tiles cleaner தேவை இல்லை.
உங்கள் வீட்டில் தேங்காய் இருந்தால் பாக்கெட் பால், தயிர் தேவை இல்லை.
உங்கள் வீட்டில் மண் பானை இருந்தால் Water filter system தேவை இல்லை.
உங்கள் ஊரில் பனை, தென்னை மரங்கள் இருந்தால் குளிர்பானங்கள் தேவை இல்லை.
உங்கள் வீட்டில் வேப்ப மரம் இருந்தால் கொசு விரட்டி தேவை இல்லை.
உங்கள் வீட்டில் மூங்கில் கூடை இருந்தால் Fridge தேவை இல்லை.
உங்கள் வீட்டில் செடி, கொடி, மரங்கள் இருந்தால் Ac தேவை இல்லை.
நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் அழகு சாதனப் பொருட்கள் தேவை இல்லை.

தேவையானதை இழந்து, தேவை இல்லாததை பெறும் நம் அடிமை வாழ்வு என்று மாறுமோ?
நீங்கள் பணம் சம்பாதிக்கும் அதே வேளையில் நமது சொத்தான இயற்கைச் செல்வங்கள் அழிக்கப்படுகிறது என்பது நினைவில் இருக்கட்டும்.

## மீளுருவாக்கப்பட்ட ஆரியகுளமும் ஆரியச்சக்கரவர்த்திகளும் '

இலங்கையின் அண்மைக்கால தொல்லியல் ஆய்வுகள் ' பேராசிரியர் பரமு புஷ்பரட்ணம்

ஆரியச்சக்கரவர்த்திகளால் தோற்றுவிக்கப்பட்ட யாழ்ப்பாண அரசைக் காலப்போக்கில் சுதேச மன்னர்களும் ஆட்சி செய்தனர். இவ்வரசு போத்துக்கேயரால் வெற்றி கொள்ளப்படும் வரை (1619 இல்) ஏறத்தாழ 350 ஆண்டுகள் சுதந்திர தமிழரசாக ஆட்சியில் இருந்துள்ளது. இவ்வரசின் வரலாற்றை விரிவாக ஆராய்ந்த பேராசிரியர் சி. பத்மநாதன் இலங்கைத் தமிழர் பண்பாடு தனித்துவமாக வளர்வதற்கு யாழ்ப்பாண அரசு ஒரு முக்கிய காரணம் எனக் கூறியிருப்பதுடன் அவ்வரசு காலத்தில் தமிழ் மொழி, சைவசமயம், இலக்கியம், இசை, நடனம், நாடகம், சோதிடம், வைத்தியம், விவசாயம், வெளிநாட்டு வர்த்தகம், இராணுவக்கட்டமைப்பு என்பனவும் வளர்சியடைந்திருந்ததாகவும் குறிப்பிடுகின்றார்.

கி.பி. 14 ஆம் நூற்றாண்டில் எழுந்த ராஜாவலிய என்ற சிங்கள வரலாற்று இலக்கியம் சமகாலத்தில் ஆட்சியிலிருந்த றைகம, கம்பளை, யாழ்ப்பாண அரசுகள் பற்றிக்குறிப்பிட்டு, அவற்றுள் யாழ்ப்பாண ஆரியச்சக்கரவர்த்திகளின் அரசே படைப்பலத்திலும், பொருளாதார வளத்திலும் மேலோங்கி இருந்ததாகவும் அவ்வரசு மலைநாடு தொட்டு தாழ்நிலப்பகுதிவரை ஒன்பது துறைமுகங்களில் இருந்து திறை பெற்றதாகவும் கூறுகின்றது.....

# அநுராதபுரத்தின் எல்லாளன் சமாதி...

மகாவம்சம் என்ற புராண காவியத்தின் கதாநாயகனான துட்டகைமுனுவிற்கும் எல்லாளனுக்கும் நடந்த போர் இற்றைக்கு இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர், கி.மு 161 இல் நடைபெற்றதாகக் கொள்ளப்படுகிறது. இப்போர் பற்றி மகாவம்சம் விபரித்துள்ளது.

துட்டகைமுனு எல்லாளனின் மரணத்தால் மனம் கலங்கினான். குற்ற உணர்வும், மனச்சாட்சியும் அவனைத் துன்புறுத்தின. அவன் போர்க்களத்தில் இருந்து நேரே தன் மதிப்புக்குரிய எதிரியின் மரணச்சடங்கிற்குச் சென்றான். எல்லாளன் வீழ்த்தப்பட்ட இடத்தின் அருகே அவனது மரணச்சடங்கு நடைபெற்றது. அங்கே துட்டகைமுனு ஒரு நினைவுச் சின்னத்தையும் எழுப்பி மக்கள் அதனை வழிபாடு செய்யவும் வழி செய்தான்.

..........................................................................................................................................

# உலக சாதனைப் புத்தகத்தில் இடம்பிடித்த மலையகப் பெண்!

தனது கவித்திறனால் உலக சாதனைப் புத்தகத்தில் இடம்பிடித்து இலங்கைகக்கு பெருமைசேர்த்துள்ளார் மலையகப் பெண் ஷாருலதா பாலகிருஷ்ணன். இந்தியாவின் தமிழ் தொண்டன் பைந்தமிழ் சங்கம் மற்றும் நிலாவட்டம் இலக்கிய அமைப்பு ஆகியன ஏற்பாடு செய்திருந்த 100 கவிஞர்களின் தலா 100 கவிதைகள் கொண்ட ”பத்தாயிரம் கவிதைகள்” அடங்கிய ”கவித்தேனருவி” எனும் கவிதை தொகுப்பு நூலானது உலக சாதனை புத்தகமான கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம் பிடித்துள்ளது. இந்நிகழ்வானது கடந்த (2023.11.23) ஆம் திகதி வட சென்னையில் இடம்பெற்றுள்ளது. பெண் கவிஞரான ஷாருலதா பாலகிருஷ்ணன் ஹட்டன் பிரதேசத்தைச் சேர்ந்தவர்.குறித்த கவிதை நூலில் ஷ ாருலதா பாலகிருஷ்ணன் ”எண்ணத்தின் கிறுக்கல்கள்“ எனும் கவிதை நூலும் இடம்பெற்றுள்ளது.

# யேர்மனிய தமிழ்பெண் எழுத்தாளர்கள் விபரம்..

- தொகுப்பு சாந்தினி துரையரங்கன் -

## யேர்மனி தமிழ்ப் பெண் எழுத்தாளர்கள்... தொடர்ச்சி - 30

### பெயர் - திருமதி கிருபாநிதி சற்குணநாதன்

பிறப்பு - கொக்குவில், 21.11.1960
தந்தை, தாய் - திரு சின்னப்பு கனகசபை, திருமதி இராசம்மா கனகசபை
கல்வி - கொக்குவில் மேற்கு ஞானபண்டித வித்தியாசாலை -1966
கொக்குவில் கிழக்கு இராமகிருஷ்ணமிசன் பாடசாலை -1966 - 1967
மாத்தளை மந்தண்டாவளை அ.த.க பாடசாலை -1968 - 1972
யாழ் வயாவிளான் மத்திய மகா வித்தியாலயம் -1972 - 1979
யாழ் பல்கலைக்கழகம் (விஞ்ஞானப்பட்டதாரி ) -1981 - 1984
திருமணம் - 1990
புலப்பெயர்வு - 1990
வாழ்விடம் - ப்ராங்போட் (Frankfurt - Germany)
எழுத்துத்துறை - கவிதை, கட்டுரை, சிறுகதை, தொடர்கதை, வில்லிசை
புனை பெயர் - சகி
பிள்ளைகள் - நான்குபேர்.

ஈழத்தில் உயர்தரப் படிப்பை முடித்த பின் வீட்டிற்கு வரும் பிள்ளைகளுக்கு பாடங்கள் சொல்லிக்கொடுத்தவர். யாழ் வசவிளான் மத்தியமகாவித்தியாலயத்தில் தொண்டர் ஆசிரியராக கடமையாற்றியவர்.

1987 - 1990 வரை கொழும்பு டி.எஸ். செனநாயக்கா கல்லூயில் உயர்தர விஞ்ஞானப்பிரிவினர்களுக்கு கற்பித்த அனுபவம் உள்ளவர்.

யேர்மனி - பிராங்போட் தமிழ்மன்றத்தில் இணைந்து செயற்பட்டதுடன் மன்ற வெளியீடான ”தமிழ்நாதம்” சஞ்சிகையின் ஆசிரியக் குழுவில் ஒருவராக இருந்து பின்னர் பத்திராதிபராகக் கடமையாற்றினார். தமிழ் நாதம் என்ற சஞ்சிகையில் இவரது பல படைப்புகள் வெளிவந்துள்ளன.

1999 இல் இருந்து பிராங்போட் தமிழாலயத்தில் 25 ஆண்டுகளாகவும் ,2007 இல் இருந்து பாட்ஸ்வால்பக் (Bad Schwalbach ) தமிழாலயதத்திலும் ஆசிரியராக கடமையாற்றி வருகின்றார்.

தமிழாலய விழாக்கள் , தமிழ்திறன் போட்டிகள் போது ஒவ்வொரு தடவையும் பல பேச்சுகள், கவிதைகள், வில்லுப்பாட்டுகள், நாடகங்கள் எனப்பல ஆக்கங்களை எழுதி வருகின்றார். இவரது படைப்புகள் விரைவில் நூலுருப்பெற்று இலக்கிய உலகில் உலாவர வேண்டும் என அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கின்றோம். சமூக ,தமிழ்ப் பணிகளை தொடர்ந்து மகிழ்வுடன் செய்துவர உடல் ஆரோக்கியமாக வாழ்க வாழ்த்துகின்றோம். வளமுடன் நலமுடன் வாழ்க வாழ்க!...

................................................................................................................................................

## யேர்மனியில்.....

வரலாறு காணாத அளவுக்கு உயர்ந்துள்ள ஜேர்மன் மக்கள்தொகை: பின்னணி ஏராளமான வெளிநாட்டவர்கள் ஜேர்மனிக்கு புலம்பெயர்ந்துள்ளதால் ஜேர்மனியின் மக்கள்தொகை வரலாறு காணாத அளவுக்கு உயர்ந்துள்ளது.

2022ஆம் ஆண்டு, ஜேர்மனியின் மக்கள் தொகை இதுவரை இல்லாத வகையில் 84.4 மில்லியனாக உயர்ந்துள்ளதாக பெடரல் புள்ளியியல் அலுவலகம் தெரிவித்துள்ளது.
அதற்குக் காரணம் புலம்பெயர்தல் ஆகும். 2021ஐ ஒப்பிடும்போது 2022,ல் ஜேர்மனியின் மக்கள்தொகை 1.1 மில்லியன் உயர்ந்துள்ளது.
வரலாறு காணாத அளவுக்கு உயர்ந்துள்ள ஜேர்மன் மக்கள்தொகை: பின்னணி காரணம் புலம்பெயர்ந்தோர்
இப்படி ஜேர்மனியின் மக்கள்தொகை வரலாறு காணாத அளவுக்கு உயர்ந்துள்ளதற்குக் காரணம் புலம்பெயர்தல் ஆகும். 1950 இலிருந்து பார்க்கும்போது, 2022இல்தான் மிக அதிக அளவில் வெளிநாட்டவர்கள் ஜேர்மனிக்கு புலம்பெயர்ந்துள்ளார்கள். 2021ஐ ஒப்பிடும்போது 2022,ல் நிகர புலம்பெயர்தல் நான்கு மடங்கைவிட அதிகமாகும்.
முக்கிய விடயம் என்னவென்றால், நிகர புலம்பெயர்தல் இல்லையென்றால் 1972 முதல் ஜேர்மனியின் மக்கள்தொகை குறைந்திருக்கும். ஏனென்றால், ஜேர்மனியில் பிறப்பு எண்ணிக்கையை விட இறப்பு எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளது.

இன்னொருபக்கம் பணியாளர் பற்றாக்குறையும் நிலவுவதால், தகுதியுடைய புலம்பெயர்ந்தோரை வரவேற்று அவர்களுக்குப் பணிவழங்க ஜேர்மன் அரசு பல்வேறு நடவடிக்கைகள் எடுத்துவருவதும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

# மாத்திரையால் யாத்திரை.... (சிறுகதை)

- திருமதி வசந்தா ஜெகதீசன் -

மருத்துவ அடிமையாய் மாறன் மாறி ஆண்டுகள் முப்பது அகன்றுவிட அன்றாடம் உணவு போல் உட்கொள்ளும் மாத்திரை பன்னிரண்டு கடிகார முட்கள் சுற்றும் கம்பிக்கூட்டிற்குள் உள்ள எண்கள்போல் என்னையும் இயக்குவது இந்த மாத்திரைகளே. சோர்வும் களைப்பும் சுகமற்ற நிலையும் வாழ்வின் ஒருதொகுதியாக இன்றுடன் வைத்தியசாலை வாழ்வு

இருபது நாட்களுக்கு மேலாக தொடர்கிறது. எத்தனை பரிசோதனைகள் தூக்கத்திற்கும் மாத்திரையே மருந்தாக மனசு மட்டும் அலைபாயும் மரணம் ஒருபுறம் பயம்காட்ட பக்கத்து கட்டில்கள் நோயாளர் வருகைக்காகக் காத்திருக்கின்றன.மாறன் உறக்கத்தை தேடியபடி சிந்தனையை சுழலவிட்டான். வாழ்வின் கோலங்கள் வந்து வந்து போயின.

தாயின் தொப்பிள் கொடி இணைத்து காத்தது போல் இணைந்திருந்த தாயகவாழ்வு தடம்பிரண்டதே. போர்வதையில் புறமுதுகிட்டவர் போல் புலம்பெயர்ந்தோமே. வலிகளின் ஆரம்பம் அதுவே. உறவும் நட்பும் உருக்குலைய வேரற்ற மரமாக வேற்றகம் நுழைந்தோம். புதிதாய் இருந்தது.சூழலும் குளிரும் அனலாய் எரிந்தது மனதும் வாழ்வும் .

இயற்கை வாழ்வில் இனிதே வாழ்ந்த குருவி சிறகைவெட்டி கூட்டில் அடைத்ததுபோல் சிக்கித்தவித்தோம். சைகை மொழியே வரமாக “அகதி“ முகவரி அடையாளமானது. பாடுகள் பலதாக பட்டவை ஏராளம். ““வீழ்வதெல்லாம் எழுவதற்கே““ தந்தை கூறும் தாரகமந்திரம் ஞாபகம் வரும். அம்மாவின் அரவணைப்பு தினம் தினம் வாட்டும் கூட்டாஞ்சோறும் கூடி வாழ்ந்தோர் குதூகலமும் பாண்டி விளையாட்டும் பழம்கதையாக பணமே இங்கு பைத்தியமாச்சு. பட்டகடன்சுமை வட்டியாய் வருட வாழ்வின் அத்தியாயம்

தடம்புரண்டதே -- சுமைதாங்கி சுற்றம் சூழல் காத்திட குளிரும் வேலையும் உறவாய் சுமந்தேன்.நட்பு என்பது அருமையானது. உறவுகள் ஊரவர் அருகிப்போனது. உணவு ஒருவேளையாய் ஆனது. வேலைமட்டுமே நிரந்தமானது. தொலைத்தொடர்பு இன்றுபோல் அல்ல அன்று. மாதம் ஒருமுறை இருமுறை பேசக்கிடைக்கும். கடிதம்வரும் வரை காத்திருப்பு. எத்தனை முறை எழுத்தை சுவைப்பேன்.

அம்மாவின் ஆசைமடல் ஆங்காங்கே சில புதினமும் குடும்பத்தின் சுகநலனும் சொல்லி எழுதுவாள். என்னைப்பற்றி எழுதுவதே அதிகம் இருக்கும் . அம்மா அல்லவா பாசமலராய் பக்குவப்படுத்துவேன். சுழன்ற சிந்தனை கலைக்க உள்ளே வந்தாள் மருத்துவத்தாதி. இரத்தஅழுத்த பரிசோதனை. நாளுக்கு மூன்றுமுறை. அதிகமாகவே உள்ளது நாளை சிறப்பு பரிசோதனை என்றார். அதுவும் வேறு மருத்துவமனையில்-- வாழ்வே வெறுத்தது. அன்று போராடச்சென்ற என்னை ஒரிரு நாளில் தேடி அலைந்து போராடி அழைத்து வந்தாளே அம்மா பூமணி. இன்று நோயோடு போராடுகிறேன். யார் வருவார் துணைக்கு. பரிசோதனைகள் முடிந்ததும் மாத்திரைகள்

இரண்டு புதிதாய் சேர்ந்தது. மூன்றுகிழமைக்கு வேறிடம் மாறி ஓய்வாக இருக்கப்பணித்தனர். புலம் தந்த பரிசா? இல்லை பணம் தந்த பரிசா? நிலத்தில் மட்டுமா போராட்டம் புலத்தில் வாழ்வே போராட்டம். மாத்திரைஉலகமே யாத்திரைக்கு எம்மை தயார்ப்படுத்திக்கொண்டு தைரியமாய் நடக்கிறது. மாறன்போல் மௌனமாறன்கள் எத்தனை பேரோ. உலகே மாத்திரைக்குள் எம்மை அடிமையாகப் பணிக்கிறது. அன்றைய உணவு ஆரோக்கியம் நிறைந்தது.

பார்த்துப் பார்த்து சமைப்பாளே அம்மா.பக்குவமாக ஊட்டுவாள். இன்றோ மனைவியும் வேலை கணவனும் வேலை கரிசனம் குறைந்த வாழ்வு. நாமும் எதிர்காலத்தை சிறையிடும் கைதிகள் தான் எண்ணம் மட்டும் மாறனை புடமிட்டது. என்ன வழி? ஏக்கமாய் பெருமூச்சுமாறிய வைத்தியசாலை சற்று காட்டுபுறத்தில் பயிற்சிகள் மட்டுமே மருத்துவமாகும். மாத்திரைகள் பதின்நான்கு. இராமன் வனவாசம் போன கதைதான் ஞாபகத்தை தட்டியது.. தள்ளுவண்டில் ஒருவர்

நகர்ந்து சென்றார். என்னையும் ““வா வாவென““ அழைத்தது போல் இருந்தது. காலம் விரைய ஒருபக்கக் கை கால் இழுக்கப்படும் என்பதே என்நோயின் எதிர்பார்ப்பு. எனக்குள் நானே பேசிக்கொண்டேன் எதிர்பட்ட தாதி என்மொழிபேசுபவள். கடவுளைக்கண்டது போல் இருந்தது எனக்கு . வணக்கம் சொன்னாள் வணக்கம் என்றேன் என்தாய்மொழி என்தாய் தேசத்தில் என்னை நிறுத்தியது.பின்வருகிறேன் என்று நகர்ந்தாள்.

ஆற்றுப்படுத்தலும் ஆறுதலும் தாய்மொழி தந்தாள். நிலாஎன்னும் அந்தப்பெண் எத்தனை சுட்டித்தனம் அவளிடம். வைத்தியத்தை கரைத்துக்குடித்தவள் போல் பேசினாள். நம்பிக்கை தந்தாள். முடியும் உங்களால் இந்த வியாதிகளை விரட்டி அடிக்கவென்றாள் நாளாந்தம் ஆறு பயிற்சிகள். ஒன்று இரண்டில் மட்டும்அவளும் இருப்பாள். தாய்தேசமும் இங்கும் போராட்டம் தான் மாமா வாழ்வு. புறமுதுகி டுவது எம்பண்பல்ல. பேச்சிலே என்னை திடமாக்கும் வல்லமை நிலாவிடம். நிறைய பேசவேண்டும் போல் இருக்கும். நேரம் கட்டளையிடும்.

ஒருநாள் மாறனுக்கு மூக்கால் இரத்தம் வரத்தொடங்கியது. முதல்மருத்துவமனைக்கு மாற்றபட்டான். பின்பும் பயம் அதிகமானது. நாட்கள் இரண்டின் பின் மீண்டும் பயிற்சி வைத்தியசாலை தஞ்சமானது:நிலா எனக்கு ஒரு பரிசு தந்தாள். வாங்கிப்பிரித்தேன். யோகாசனம் தரும் நல்லாசனம். நாளும் ஒன்றை செய்து பாருங்கள். எனக்கு வைத்திய மாத்திரைகளை விட நம்பிக்கை இதில் தான் மாமா.

வைத்தியசாலையில் உள்ள நாட்களில் பயிற்சியுடன் இதில் ஒன்று இரண்டை முறைப்படி கற்றேன் . நாற்பது நாட்கள் வைத்தியம் தந்த மாற்றத்தை விட அப்புத்தகம் தந்ததே பெருமாற்றம். மீண்டும் மிடுக்கான மாறனாய் புறப்பட்டேன் . நிலா தந்த புத்தகம் மறுவாழ்விற்குள் என்னைமாற்றியமைத்தது. வைத்தியம் வெளிநாட்டில் நல்லது என எம் பாராம்பரியத்தை மறந்துவிடும் எமக்கு வைத்தியம் கற்போர் வலியுறுத்தும் மாத்திரையற்ற வாழ்வின் வழிகாட்டிய நிலாவால் ஆண்டு ஒன்றிக்குள் பதினான்கு மாத்திரைகள் நான்காக உறவாடுது. அந்தப்புத்தகத்தின் பல பதிவுகளை நானும் பலருக்கு பரிசாக வழங்குகிறேன்.. மொழியும் இனமும் முகவரி போல் எம் பாரம்பரிய வாழ்வும் ஆழ்கடலே!.......

## லண்டனில் இளம் தமிழ்ப்பெண் சாதனை....

இலங்கையின் வட பகுதியைப் பூர்வீகமாகக் கொண்ட அமுருதா சுரேன்குமார் என்ற 17 வயது யுவதி 19 வயதுக்குட்பட்ட இங்கிலாந்து பெண்கள் பயிற்சி குழாத்திற்கு தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளார்.

வட லண்டனைச் சேர்ந்த சகலதுறை வீராங்கனையான அமுருதா, பயிற்சிக் குழாத்தில் இணைக்கப்பட்ட செய்தியை கிறிஸ்மஸ் பண்டிகை காலத்தில் இங்கிலாந்து கிரிக்கெட் சபை அறிவித்துள்ளது.

அமு என கிரிக்கெட் அரங்கில் செல்லமாக அழைக்கப்படும் இந்த யுவதி கடந்த ஜூலை மாதம் தனது 16ஆவது வயதில் சன்ரைசர்ஸ் சிரேஷ்ட அணியில் முதல் தடவையாக ஒப்பந்தம் செய்யப்பட்டார்.

துடுப்பாட்டம், பந்துவீச்சு ஆகிய சகலதுறைகளிலும் பிரகாசித்துவரும் அமு, கவுன்டி கிரிக்கெட் சுற்றுப் போட்டியில் பிரபல மிட்ல்செக்ஸ் அணிக்காக விளையாடி வருகிறார்.

7 வயது சிறுமியாக இருந்தபோது அமுவின் ஆற்றலை நோர்த் லண்டன் கிரிக்கெட் கழகம் முதன் முதலில் இனங்கண்டது.

யாழ்ப்பாணத்தைப் பூர்வீகமாகக் கொண்ட தமிழ் குடும்பத்தில் பிரித்தானியாவில் பிறந்த அமு, ஜனவரி மாதம் ஆரம்பமாகவுள்ள 19 வயதுக்குட்பட்ட இங்கிலாந்து குழாத்தில் இணைந்து உயர் பயிற்சிகளில் ஈடுபடவுள்ளார்.

உள்ளூர் மகளிர் கிரிக்கெட் போட்டிகளில் சகலதுறைகளிலும் பிரகாசித்துவரும் அமு, 2024ம் வருடம் இலங்கையில் நடைபெறும் 19 வயதுக்குட்பட்ட இங்கிலாந்து பெண்கள் அணியில் இடம்பெறுவார் என பெரிதும் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

இலங்கை, இங்கிலாந்து, அவுஸ்திரேலியா ஆகிய மூன்று நாடுகளின் 19 வயதுக்குட்பட்ட பெண்கள் அணிகள் மும்முனை சர்வதேச கிரிக்கெட் தொடரில் 2024ம் வருடம் விளையாடும்போது அமுவும் அத் தொடரில் இடம்பெறுவார் என இலங்கை தமிழர்கள் ஆவலுடன் எதிர்பார்ப்பார்கள் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. அமு இளம் வயதிலிருந்தே கிரிக்கெட் மீது பெரும் ஆர்வம் கொண்டிருந்தார். ஏனெனில் அவரது தந்தை சிவா சுரேன்குமார், யாழ். சென். ஜோன்ஸ் கல்லூரி அணியின் முன்னாள் கிரிக்கெட் வீரராவார்.

1990இல் நடைபெற்ற 87ஆவது வடக்கின் மாபெரும் கிரிக்கெட் சமரில் அவர் குவித்த 145 ஓட்டங்கள் இன்னிங்ஸ் ஒன்றில் ஒருவர் பெற்ற சாதனைக்குரிய அதிகூடிய எண்ணிக்கையாக இருக்கிறது.

வாழ்த்துகள் வீரப் பெண்ணே!..

# 2024ம் ஆண்டில் உலகின் முக்கிய விளையாட்டு நிகழ்வுகள்!...

விளையாட்டு என்பது மனித உடலாரோக்கியத்திற்கு முக்கியகாரணியாக விளங்குகின்றது. அதற்காகவே உலகின் பல நாடுகள் விளையாட்டுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து வருவதுடன் பல கோடி பணத்தையும் செலவு செய்கின்றன. மனிதன் நீண்ட ஆயுள் பெற விளையாட்டும் ஒரு முக்கிய காரணியாக விளங்குகின்றது.அந்த வகையில் 2024ம் ஆண்டின் மிக முக்கிய விளையாட்டு நிகழ்வுகளின் அட்டவணையைப் பார்ப்போம்.

1- உலகில் ரெனிஸ் விளையாட்டுக்குத்தான் தனிநபர்களுக்கு மிக அதிகமான பணப்பரிசு வழங்கப்படுவது வழக்கமாகும். மிக அதிக பணப்பரிசும் அதிகூடிய புள்ளிகளையும் வழங்குவது அவுஸ்திரேலி பகிரங்கப்போட்டி, பிரான்ஸ் பகிரங்கப்போட்டி, விம்பிள்டன், அமெரிக்க பகிரங்கப்போட்டி என்னும் நான்கு போட்டிகளாகும். ஜனவரியில் தொடங்குகின்றது. முதலாவது போட்டியான அவுஸ்திரேலிய பகிரங்க ரெனிஸ் போட்டி. உலகின் தலை சிறந்த வீரர்கள் வீராங்கனைகள் பங்கு கொள்வார்கள். இப்போட்டிகள் 15.01.2024 தொடக்கம் 28.01.2024 வரை நடைபெறும்.

2- உலக நாடுகளில் மிக அதிக ரசிகர்களைக்கொண்ட விளையாட்டுத்தான் கால்பந்தாட்டமாகும். உலகக்கிண்ணத்துக்கு அடுத்தபடியாக மிக முக்கிய போட்டி என்றால் ஐரோப்பிய உதைபந்தாட்டப் போட்டியாகும். யூன் 14 முதல் யூலை 14 வரை ஜேர்மனியில் நடைபெறும் போட்டியில் 32 நாடுகள் பங்குபற்றவுள்ளன. இதனால் ஐரோப்பா மட்டுமல்ல உலக உதைபந்தாட்ட கோடிக்கணக்கான ரசிகர்களுக்குக் கொண்டாட்டம்தான்.

3- நான்கு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை என நடைபெறும் ஒலிம்பிக் போட்டிகளின் வரிசையில் 33 வது சர்வதேச ஒலிம்பிக் போட்டி பிரான்ஸ் நாட்டின் தலைநகர் பாரிசில் யூலை 26 முதல் ஆகஸ்ட் 11 வரை நடைபெறும். இப் போட்டிகள் 16 நகரங்களில் இடம்பெறும். இப்போட்டியில் நம் தாய் நாடான இலங்கை உட்பட சுமார் 200 நாடுகளின் வீரர்கள் கலந்துகொள்வார்கள்.10.500 வீர, வீராங்கனைகள் பங்குகொள்ளும் இப்போட்டி 32 வகையான விளையாட்டுகளில் 329 தங்கப் பதக்கங்களுக்கு குறிவைத்து பங்குபற்றவுள்ளனர்.

4- இவ்விளையாட்டுவிழா நிறைவுபெற 17 நாட்கள் கழித்து இதே அரங்கில் பாரிசில் பரா ஒலிம்பிக் போட்டிகள் ஆகஸ்ட் 28 முதல் செப்டெம்பர் 8ம் திகதிவரை நடைபெறும். செப்ரெம்பர் மாதங்களில் விமரிசையாக நடைபெறவுள்ளது. மாற்றுத் திறனாளிகளின் ""பரா"" ஒலிம்பிக் போட்டிகள் என இது அழைக்கப்படும்..
5- 19 வயதிற்குட்பட்டோருக்கான சர்வதேச கிரிக்கட் போட்டியானது தென்னாபிரிக்காவில் 2024 தை, மாசி மாதங்களில் நடைபெறுகின்றது. இலங்கையும் பங்கு பற்றுகின்றது.
6- கிரிக்கட் சர்வதேச வரலாற்றில் இரண்டு உலககிண்ணப் போட்டிகள் நடைபெறவுள்ளன. ஐ.சி.சி ஆண்களுக்கான 9வது ரி-20 உலககிண்ண கிரிக்கட் போட்டியானது முதன்முறையாக அமெரிக்காவிலும் மேற்கிந்திய தீவுகளிலும் என இரண்டு நாடுகளில் யூன் 4 முதல் 30ம் திகதிவரை நடைபெறவுள்ளது. 20 நாடுகள் 5 குழுக்களாகக் கலந்து கொள்வார்கள்.
6- ஐ.சி.சி மகளிர் ரி-20 உலககிண்ண கிரிக்கட் போட்டியானது ஆசிய நாடான பங்களாதேஷில் இவ்வருடம் செப்டெம்பர், அக்டோபர் மாதங்களில் நடைபெறவுள்ளது.
இவ்விளையாட்டுக்களுடன் கார் ஓட்டப்போட்டி, மல்யுத்தப் போட்டி, தடகளப்போட்டி எனப் பல்வேறு விளையாட்டு நிகழ்வுகள் உலகம் முழுவதும் நடைபெறும். இந்த வருடம் விளையாட்டு ரசிகர்களுக்குக் கொண்டாட்டம்தான்.

.......................................................................................................................................

## ஜேர்மனியின் உதைபந்தாட்ட ஜாம்பவான் மறைந்தார்

Franz Anton Beckenbauer - 78 **வயது**
( 11.09.1945 - 07.01.2024 )

ஜேர்மனியில் நூறு வருடங்கள் கடந்த உதைபந்தாட்டமானது. இந்த நாட்டின் மிகப் பிரதான விளையாட்டாகக் கருதப்படுகின்றது. ஐந்துவயதுப் பாலகர் முதல் 70 - 80 வயது முதியோர்வரை இந்த விளையாட்டை ரசித்து விளையாடி வருகிறார்கள். தேசிய விளையாட்டாகக் கருதப்படும் இந்த விளையாட்டால் யேர்மனி நாடு உலகின் பிரபல நாடுகளில் ஒன்றாகவும் விளங்குகின்றது.

உதைபந்து விளையாட்டால் யேர்மனியில் பல வீரர்கள் உருவாகி உலகளவில் சாதனைகள் நிலைநாட்டியிருக்கிறார்கள். யேர்மனி நாடு நான்கு தடவைகள் உலகக் கிண்ணத்தையும் பெற்றிருக்கின்றது. (1954, 1974, 1990,2014) இந்த உதைபந்துப் போட்டியில் பல ஆயிரக்கணக்கான யேர்மனிய வீரர்கள் வியைாடினாலும் ஒரு சிலர் சாதனைகளைப் புரிந்திருக்கிறார்கள். யேர்மனியின் " சூப்பர் ஸ்ரார் " என்று பலராலும் புகழ்ந்து அழைக்கப்பட்டவர்தான் இவர்.அந்த வகையில் முதலிடம் பிடிப்பவர்தான் 07.01.2024ல் காலமானர். உதைபந்தாட்ட ஜாம்பவானாகிய பிரெஞ் பெக்கன்பவர் (Franz Anton Beckenbauer) என்பவராவர். இவரின் மிகப்பெரிய வரலாற்றுச் சாதனைகள்..

1- 1974ம் ஆண்டு உலக வெற்றிக்கிண்ணப் போட்டியில் யேர்மனி பங்குபற்றியபோது இவர்தான் அந்த அணியின் தலைவராக விளையாடி உலகக் கிண்ணத்தை யேர்மனி பெற்றது இந்த வெற்றிக்கு வழிவகுத்தார்.
2- 1990ம் ஆண்டு உலக கிண்ண உதைபந்துப் போட்டியில் இவர்தான் யேர்மனி அணியின் பிரதான பயிற்றுவிப்பாளர். (Trainer) இவரால் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட யேர்மன் அணியானது உலகக் கிண்ணத்தை வென்று சாதனை படைத்ததற்கு இவர்தான் வழிவகுத்தவர் என அனைவராலும் பாராட்டப்பட்டவர்.

இவர் பற்றிய சிறுகுறிப்பைப் பார்ப்போம்..

- தந்தை:- பெக்கன்பவர் (1905 - 1977) தாய்:- அன்ரனியோ (1913 - 2006)
- பிறப்பு 11.09.1945 Giesing - München , , இறப்பு :- o7.01.2024Salzburg - Austric
- திருமணம்:- மூன்று மனைவிகள் Brigitte, Heidi, Sybille
- பிள்ளைகள் - 5 பேரப்பிள்ளைகள் - 8
- 1951 - 1964 - 12 வயதிலேயே உள்ளூர் கழகம் ஒன்றில் இணைந்து உதைபந்து விளையாட்டை ஆரம்பித்தார்.
- 1964 - 1977 பயான் விளையாட்டுக்கழகத்தில் 427 விளையாட்டு 60 கோல்கள்
- 1977 - 1980 நியூயோர்க் ” ” 80 ” 17 ”
- 1980 - 1982 கம்பேர்க் ” ” 28 ” 00 ”
- யேர்மனியின் கழக விளையாட்டில் மொத்தமாக 560 விளையாட்டுகள் விளையாடி 79 கோல்களை அடித்துள்ளார்.
- யேர்மனி தேசிய உதைபந்து விளையாட்டு அணியில்...
  1964 - 1977 வரை 108 போட்டிகளில் விளையாடி 17 கோல்களை அடித்தார்.
- யேர்மனிய தேசிய உதைபந்தாட்ட அணியின் பயிற்றுவிப்பாளராக 1984 - 1991 வரை இருந்துள்ளார்.
- 1972 ஐரோப்பா கிண்ணத்தை யேர்மனி வெற்றிபெற யேர்மனி அணியின் தலைவராக இருந்து விளையாடி வெற்றிக்கு வழிவகுத்தார்.
- 1966ம் ஆண்டு முதல் உலககிண்ணத்தில் இவர் விளையாடினார். இங்கிலாந்திடம் இறுதிப்போட்டியில் யேர்மனி தோல்வி ( 4 - 2 )அடைந்தது.
- 1970ம் ஆண்டு இரண்டாவது உலககிண்ணம் இவர் விளையாடி அதிலும் இத்தாலியிடம் (4 - 3) தோல்வி அடைந்தது
- 1974 உலககிண்ண இறுதிப் போட்டியில் நெதர்லாந்துக்கு 1 - 2 கோல்கணக்கில் யேர்மனி வெற்றிபெற இவர்தான் முக்கிய காரணியாக இருந்து விளையாடினார்.
- 1990 உலககிண்ண இறுதிப் போட்டியில் ஆஜர்ன்தீனா அணியை யேர்மனி வெற்றி பெற்றது (3 - 2) யேர்மன் அணியின் பிரதான பயிற்சியாளராக (Trainer) இருந்து வெற்றிக்கு வழிவகுத்துச் சாதனை படைத்தார்.

யேர்மனிய உதைபந்தாட்ட வரலாற்றில் ஒரு வீரனான, பயிற்சியாளராக, பணிப்பாளராக, கழகத்தலைவராக பல்வேறு பதவிகளில் யேர்மனியின் உதைபந்தாட்ட வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருந்ததுடன் நூற்றுக்கணக்கான பட்டங்கள், பாராட்டுகள், விருதுகள் அரச தரப்பிலும் கழகங்கள் தரப்பிலும் வழங்கிச் சிறப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறார்.

தற்போது (07.01.2024) தனது 78வது வயதில் காலமான செய்தி உலகம்வாழ் விளையாட்டு ரசிகர்கள் மத்தியில் பெரும் சோகத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

# உலகிலேயே மிகநீளமான தலைமுடி.. ( 7அடி 9 அங்குலம் )

புதிய கின்னஸ் சாதனை படைத்த இந்தியப் பெண்...

1882ம் ஆண்டில் தமிழனின் தலைமுடி இப்படி இருந்தது...

இந்தியா-உத்தரப் பிரதேசத்தில் ஸ்மிதா ஸ்ரீவஸ்தவா என்ற 46 வயதுப் பெண்மணி உலகிலேயே மிகநீளமான தலைமுடியை வளர்த்து புதிய கின்னஸ் சாதனையைப் படைத்திருக்கிறார்.

தனது 14 வயதிலிருந்து தலைமுடியை வெட்டுவதைத் தவிர்த்து வளர்க்க ஆரம்பித் திருக்கிறார். இதன்மூலம் உலகின் நீளமான தலைமுடியைக்கொண்ட பெண் என்ற கின்னஸ்சாதனையைப் படைத்திருக்கிறார். 1980களில் இந்திய நடிகைகள் நீளமான தலை முடியை வளர்த்து அலங்காரம் செய்து அழகுடன் தோற்றமளிப்பார்கள்.

அதில் ஈர்க்கப்பட்ட இவர் தானும் சாதனை செய்ய வேண்டும் என எண்ணி இச்சாதனையைச் செய்துள்ளார். வாரத்தில் 2 நாட்கள்தான் தனது தலைமுடியைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்வாராம். முடியை உலர்த்தி, சிக்கல் எடுத்து, நாகரிகமாகப் பின்னுதல் என இந்த நடைமுறையைச் செய்து முடிக்க கிட்டத்தட்ட 3 மணிநேரம் செல்லுமாம். உலகில் எப்படி எல்லாம் சாதனை...

இவர்கள் இப்ப இதைச் செய்கிறார்கள் ஆனால் நமது தமிழ் சாமிகள், பூசாரிகள், ஐயர்மார், சித்தர்கள், முனிவர்கள் எனப்படுபவர்கள் காலாதிகாலம் இப்படியாகத் தமது தலைமுடிகளை வளர்த்துச் சாதனை புரிந்தார்கள். ஆனால் அவை எந்தச் சாதனைப் பதிவுகளிலும் இடம்பெறவில்லை என்பதுதான் உண்மை.

இப்படத்தில் காணப்படும் யாழ்ப்பாணத்து தமிழ்முனிவர் 1882ம் ஆண்டில் மிகநீண்ட தலைமுடியுடன் காணப்பட்டிருக்கிறார்.இவரைப் போல பல நூற்றுக் கணக் கானோர் அந்தக் காலத்தில் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். அந்தக் காலத்தில் நம்மவர்களின் ஒவ்வொரு செயற்பாடும் உலக சாதனைதான். ஆனால் அவை அப்பொழுது யாரும் கண்டுகொள்ளவும் இல்லை, சாதனையாகஎடுத்துக் கொள்ளப படவும் இல்லை என்பதே உண்மையான விடையமாகும்...

## சுவீஸ்லாந்து பாராளுமன்றத்தில் காலடிவைக்கும் முதல் இலங்கைத் தமிழ்ப்பெண்..

சுவீஸ்லாந்து பாராளுமன்றத்தில் காலடிவைக்கும் முதல் இலங்கைத் தமிழ்ப்பெண்ணாக பரா ரூமி பெற்றுள்ளார். இலங்கையில் பிறந்தவரும் கொழும்பு பிஷப் கல்லூரியின் (Bishops College) முன்னாள் மாணவியுமாவர். தற்போது 31 வயதான இவர் தேர்தலில் வெற்றிபெற்று சுவீஸ்லாந்துப் பாராளுமன்றத்தில் இடம்பிடிக்கவுள்ளார்.

1998ம் ஆண்டு ரூமி தனது 6வது வயதில் பெற்றோருடன் சுவீஸ் நாட்டிற்கு வந்து சேர்ந்தவர். இங்கு படிப்பைத் தொடர்ந்து சுகாதார அறிவியலில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்ற இவர் சோலோதர்ன் கன்டோன் மருத்துவ மனையில் இருதயவியல் நிபுணராகப் பணியாற்றியுள்ளார். (Cantonal hospital in Solothum)

கடந்த 2021ம் ஆண்டுமுதல் கன்டோன் பேரவை உறுப்பினராகக் கடமையாற்றி வருகின்ற நிலையிலேயே தேசிய நாடாளுமன்றத்தின் உறுப்பினராகத் தெரிவானது தனக்குப் பெரும் மகிழ்வு எனவும் குறிப்பிட்டுள்ளார். டிசம்பர் 4ம் திகதி நாடாளுமன்ற அமர்வுகளில் ரூமி பங்கேற்றார் எனத்தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. சாதனைப் பெண்மணியை நாம் பாராட்டி வாழ்த்துகின்றோம்!..

## இலங்கையில் மிக இளவயதில் நீதிபதியான தமிழ்ப்பெண்மணி..

இலங்கையின் நீதித்துறை வரலாற்றில் மிக இள வயது தமிழ்ப்பெண் நீதிபதியாக யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த திருமதி மாதுரி நிரோசன் 01.01.2024ம்திகதி பதவிப் பிரமாணம் செய்துள்ளார்.

யாழ் சுழிபுரம் விக்ரோறியாக் கல்லூரியின் பழைய மாணவியான இவர் தனது 31வது வயதில் நீதிபதியாகப் பதவி ஏற்றுள்ளார்.

இந்நிலையில் நாடளாவிய ரீதியில் இடம்பெற்ற நீதிபதிகளுக்கான போட்டியில் அகில இலங்கை ரீதியில் 12 வது இடத்தைப் பிடித்திருக்கிறார். இளம் நீதிபதிக்கு எமது வாழ்த்துகள்...

- ந.லோகதயாளன் -

பிலிப்பைன்ஸில் இடம்பெற்ற 22ஆவது ஆசிய தடகளப் போட்டிகளில் முல்லைத்தீவைச் சேர்ந்த 72 வயதுடைய பெண்மணி சாதனை வெற்றிகளைப் பெற்றுள்ளார்.

நவம்பர் 8 ஆம் திகதி முதல் 12 ஆம் திகதி வரை பிலிப்பைன்ஸில் இடம்பெற்ற National Masters & Seniors Athletics போட்டியிலேயே இலங்கையிலிருந்து கலந்துகொண்ட முல்லைத்தீவு முள்ளியவளையைச் சேர்ந்த திருமதி. செ.அகிலத்திருநாயகி 3 பதக்கங்களைப் பெற்று சாதனை புரிந்துள்ளார்.

இவர்,
5000 மீற்றர் ஓட்டத்தில் முதலிடம்
1500 மீற்றர் ஓட்டத்தில் இரண்டாம் இடம்
800 மீற்றர் ஓட்டத்தில் 3ஆம் இடம்
5000 மீற்றர் விரைவு நடையில் 4ஆம் இடம் என பெற்று தாய் மண்ணுக்குப் பெருமை சேர்த்துள்ளார்.

இவருடன் போட்டி போட்டவர்கள் அனைவருமே காலணி அணிந்து போட்டிகளில் கலந்து கொண்டனர். ஆனால், அகிலத்திருநாயகி காலணி அணியாமலே அனைத்துப் போட்டிகளிலும் பங்குபற்றினார்.

வவுனியா சிறைச்சாலையில் சிறைக் காவலராகப் பணியாற்றி ஓய்வு பெற்ற இவர், இலங்கையில்

சாதனைக்கு வயது ஒரு தடை இல்லை எனச் சாதித்துக் காட்டியுள்ளார் தமிழ் வீரப்பெண்மணி. பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் நடைபெற்ற 22 வது தடகளப் போட்டியில் முல்லைத்தீவு முள்ளியவளையைச் சேர்ந்த 72 வயதுடைய திருமதி அகிலத்திருநாயகி என்னும் 72 வயதுப் பெண்மணி சாதனை வெற்றிகளைப் பதிவுசெய்துள்ளார். நவம்பர் மாதம் 8 - 12 வரை நடைபெற்ற போட்டிகளில் 3 பதக்கங்களைப் பெற்றிருக்கிறார்.
5.000 மீட்டர் ஓட்டத்தில் 1வது இடம்
1.500 மீட்டர் ஓட்டத்தில் 2வது இடம்
800 மீட்டர் ஓட்டத்தில் 3வது இடம்
5.000 மீட்டர் ஓட்டத்தில் 4வது இடம்

இவருடன் கலந்துகொண்ட போட்டியாளர்கள் எல்லோரும்காலணி அணிய இவர்மட்டும்வெறுங்காலுடனே இந்தச் சாதனையைப் படைத்திருக்கிறார். வவுனியா சிறைச்சாலையில் காவலராகப் பணிபுரிந்து ஓய்வுபெற்ற இவர் இலங்கையில் இந்த ஆண்டு நடைபெற்ற போட்டிகளில் மட்டும் 13 தங்கப்பதக்கங்களைப் பெற்றிருக்கிறார். அதே வேளை கடந்த காலங்களில் சிங்கப்பூர், தாய்லாந்து உள்ளிட்ட நாடுகளில் இடம்பெற்ற போட்டிகளிலும் பங்குபற்றிச் சாதனை படைத்திருக்கிறார் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்க விடையமாகும். வயதான காலத்திலும் இப்படியாக அரிய சாதனை படைத்த நமது தமிழ்ப்பெண்மணியைப் பாராட்டி வாழ்த்துகின்றோம்...

தமிழர் பிரதேசங்களில் இவருக்குப் பாராட்டுகளும் பரிசுகளும் விருதுகளும் வழங்கப்பட்டிருக்கின்றன. இலங்கைப் பிரசை ஒருவர் அதுவும் வயதான இவரின் சாதனையைப் பாராட்டி இலங்கை ஜனாதிபதி ரணில் விக்கிரம சிங்க நேரடியாக (7.1.2024)அழைத்துப் பாராட்டையும் பரிசையும் வழங்கிக் கௌரவித்திருப்பதும் மகிழ்ச்சியான விடையமாகும்.....

# ஒவ்வொரு மகனுக்கும்...மகளுக்கும்!...

தந்தை தன் குடும்பத்தினரிடமிருந்து மிகக் கொஞ்சமாகத் தான் கேட்பார். ஏனெனில் கேட்டுப் பழகாத குடும்பத் தலைவராக இருந்தவர். கொடுக்க மட்டுமே தெரிந்து வைத்திருந்தவர். எனவே வயதான காலத்தில் வாய் திறந்து கேட்கமாட்டார். குடும்பத்தினர் தான் அவரின் தேவைகளை அறிந்து நிறைவேற்றி வைக்க வேண்டும்.

- வாசிக்கும் பழக்கம் உள்ளவரானால் குறைந்த பட்சம் வாரப் பத்திரிகையாவது வாங்கிக் கொடுங்கள்.
- சில்லறைச் செலவுகளுக்காக கொஞ்சம் பணமும் கொடுங்கள்.
- மூலையில் அமர்த்தாமல் சிறிய வேலைகளைக் கொடுங்கள்.
- பேரன் பேத்திகளை அவரிடம் இருந்து பிரிக்காதீர்கள். அவர்கள் தந்தையால் கொண்டாடப்படும் செல்வங்கள்.
- குடும்பத் தேவைகளைப் பார்த்து பார்த்துச் செய்தவருக்கு, இப்போது உங்கள் காலம், பார்த்துப் பார்த்து செய்வதற்கு விடுங்கள்.
- ஒருவர் மறைந்த பின்னர், அதைச் செய்யவில்லையே, இதை செய்திருக்கலாமே என்று எண்ணிப் புலம்புவதைவிட அவர் உயிருடன் இருக்கும்போதே தந்தையின் இறுதி காலம் அமைதியாகக் கழிவதற்கு வழி வகை செய்யுங்கள்.
- வயதானவர்களுக்கு தனிமை மிக கொடுமையானது. ஒரு சிறிய வானொலியை வாங்கி கொடுங்கள். முடிந்தால் தனி டி.வி இல்லையேல் உங்களுடன் அமர்ந்து தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை பார்க்க விடுங்கள்.
- தன் மனைவியை இழந்த தந்தையின் தனிமை மிகமிகக் கொடுமையானது என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
- பெண் ஒரு கணவனை இழந்தால் அவரால் அதை ஜீரணித்து தன் பிள்ளைகளுடன் போய்ச் சேர்ந்து கொள்வாள்.பெண் சூழலுக்கு ஏற்றாற் போல வளைந்து கொடுத்து வாழ்பவள்.
- குடும்பத் தலைவன், அதிகாரம் செலுத்தியவன், சம்பாதித்தவன், பிறர் மதிப்புக்கு உரியவன் என்றெல்லாம் வாழ்ந்து விட்ட தந்தை, தன் அதிகாரமும், அன்பும், நெருக்கமும், காட்டக் கூடிய மற்றும் எது வேண்டுமானாலும் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடிய மனைவியை இழந்தபின் கையறு நிலைக்கு ஆளாகி விடுகிறார் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

  இவற்றை உணர்ந்து தந்தைக்கு மரியாதை செய்யுங்கள்,அவர் கௌரவிக்கப்பட வேண்டியவர்........!

**ஒவ்வொரு மகனும், மகளும் கட்டாயம் படித்து உணர வேண்டிய பதிவு.. முடிந்தால் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்...**

# இலங்கைச் செய்திகள் சில....

20.11.2023- வெளிநாட்டு வேலை வாய்புகளுக்காக இந்த ஆண்டு 31.10.23வரை 2.50.450 பேர் நாட்டைவிட்டு வெளியேறியுள்ளனர். மத்திய கிழக்கு நாடுகளுக்கே மிக அதிகமானோர் சென்றுள்ளனர்.

22.11.2023- இலங்கையில் இளநீர் ஏற்றுமதி வருமானம் அதிகரிப்பு. 1.1.2023 - 31.10.2023வரை 14 மில்லியன் இளநீர் ஏற்றுமதி 140 மில்லியன் ரூபா வருமானம் கிடைத்திருப்பதாக தெங்கு அபிவிருத்திச் சபை அறிவித்துள்ளது.

25.11.2023- நாட்டில் மதுப் பாவனையால் ஒவ்வொரு நாளும் சராசரியாக 40 பேர் இறப்பு. ஒவ்வொரு வருடமும் சுமார் 15.000 பேர் வரை இறப்பு. நாட்டில் 18 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்களில் 35 வீதம்பேர் மதுவைப் பயன்படுத்துகிறார்கள் எனவும் தெரிய வந்துள்ளது.

26.11.2023- இலங்கையின் சனத்தொகையில் 10 வீதம் பேருக்கு நீரழிவு நோய் காணப்படுவதாக சுகாதார அமைச்சு அதரிவிப்பு.

28.11.2023- நாட்டில் பல்வேறு நெருக்கடிகளால் 168 மருத்துவ மனைகள் மூடப்படும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளதாக சுகாதார அமைச்சு அறிவித்துள்ளது.

30.11.2023- வட கிழக்கிலுள்ள கண்ணிவெடிகள் அகற்றும் பணிகளுக்கு யப்பான் அரசு மேலும் 2.38 மில்லியன் டொலர்களை இலங்கைக்கு வழங்கவுள்ளது.

01.12.2023- நாட்டில் தற்போது 3.000 பேரில் ஒருவருக்கு எயிட்ஸ் நோய் காணப்படுவதாகவும் தற்போது நாடு முழுவதும் 6.000 நோயாளிகள் காணப்படுகிறார்கள் எனவும் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

04.12.2024- 01.01.2023 - 26.11.2023வரை 2.057 கோடி ரூபா பெறுமதியான போதைப் பொருட்கள் மீட்கப்பட்டதாக கடற்படையினர் தெரிவித்துள்ளனர்.

06.12.2023- 2009 யுத்தம் முடிந்து இற்றைவரை 39 ஊடகவியலாளர்கள் கொலை செய்யப்பட்டதாக வவுனியா ஊடக அமைப்பு தெரிவித்தது

08.12.2023- ஒவ்வொரு நாளும் சராசரியாக நாட்டில் 938 மெட்ரிக் தொன் பிளாஸ்ரிக் உற்பத்தி செய்யப்படுவதாகவும் இதனால் சுற்றுச் சூழலுக்கு ஆபத்து நிலவி வருவதாகவும் சுற்றுச் சூழல் அமைச்சு அறிவித்துள்ளது.

10.12.2023- 2021 ஆண்டுமுதல் முப்படைகளிலிருந்தும் சுமார் 30.000 பேர் வெளியேறியிருப்பதாக பாராளுமன்றத்தில் தெரிவிக்கப்பட்டது.

12.12.2023- இலங்கைக் கடற்படையின் 73வது ஆண்டு நிறைவையொட்டி 1.877 படையினருக்குப் பதவி உயர்வு வழங்கப்பட்டுள்ளது.

14.12.2023- நாட்டில் 15.12.2023வரை 20.000 மேற்பட்ட பெண்கள் பல்வேறு வன்முறைகளில் பாதிப்பு சுகாதார பணியகம் அறிவித்தது.

15.12.2023- வெளிநாட்டு வேலை வாய்ப்புக்களுக்காக கடந்த 4 ஆண்டுகளில் 7.32.000 பேர் நாட்டைவிட்டு வெளியேறியதாக வெளிநாட்டு பணியகம் அறிவித்தது.

18.12.2023- இந்த வருடம் 30.11.2023வரை 21.953 விபத்துக்களில் 2.163 பேர் பலி.5.206 பேர் படுகாயம் என போக்குவரத்துப் பொலிசார் அறிவித்தனர்.

19.12.2023- 2023 நவம்பர் வரை 1.500 வைத்திய நிபுணர்கள் நாட்டைவிட்டு வெளியேறியுள்ளனர். மேலும் 5.000 பேர்வரை வெளியேறத் திட்டம். இதனால: 40 வைத்தியசாலைகள் மூடப்படும் அபாயம் தோன்றியுள்ளதாக அரசாங்கம்அறிவிப்பு

20.12.2023- இந்த வருடம் வயதுக்கு வராத சுமார் 2.000 சிறுமிகள் கர்ப்பம் தரித்துள்ளதாகவும் இது சமூகம் மற்றும் சட்டப் பிரச்சனையாக மாறியிருப்பதாகவும் குழந்தைகள் நலத்துறையினர் தெரிவித்துள்ளனர்.

21.12.2023- இந்த வருடம் டிசம்பர் 20ம் திகதிவரை 13 லட்சம் சுற்றுலாப் பயணிகள் நாட்டுக்குள் வந்திருப்பதாகச் சுற்றுலாத்துறை அமைச்சு தெரிவித்துள்ளது.

23.12.23- இந்த வருடம் 20.12.2024 வரை நாட்டில் 82.655 டெங்கு காய்ச்சல் நோயாளர்கள் அடையாளம் காணப்பட்டிருப்பதாக சுகாதார அமைச்சு அறிவித்துள்ளது.

24.12.2023- மனிதர் - யானைகள் மோதல்களால் 2022ம் ஆண்டில் 439, 2023ல் 474 யானைகள் இறந்துள்ளதாக வனப்பாதுகாப்பு அமைச்சு அறிவித்தது.

25.12.2023- நத்தார் தினத்தையொட்டி 1.004 சிறைக் கைதிகளை அரசாங்கம் விடுதலை செய்துள்ளது.

27.12.2023- நாட்டில் 2023ம் வருடம் 85.636 டெங்கு யோளர்கள் அடையாளம். 50 பேர் மரணம் சென்ற 2022ம் வருடத்தைவிட 12.000 பேர் அதிகரிப்பு.

28.12.2023- நாட்டில் தற்போது 6.200 பேராசிரியர்கள் காணப்படுகிறார்கள். 2023ல் 800 பேராசிரியர்கள் நாட்டைவிட்டு வெளியேறியுள்ளனர். 1.200 பேராசிரியர்கள் விடுமுறையில் வெளிநாடுகளில் இதனால் கல்வி நிலை பாதிப்பு.

29.12.2023- மலையக மக்கள் 200 வருடங்கள். அவர்களைக் கௌரவித்து இந்திய மத்திய அரசு தபால் முத்திரை ஒன்றை வெளியீடு செய்துள்ளது.

3112.2023- தற்போது நாட்டிலுள்ள மக்களில் 96 லட்சம் பேர் (42 வீதம்) வறுமைக் கோட்டின் கீழ் வாழ்கிறார்கள் என பேராதனைப் பல்கலைக் கழக ஆய்வு தெரிவித்துள்ளது.

01.01.2024- 2023ம் ஆண்டில் 14.66.556 வெளிநாட்டு உல்லாசப் பயணிகள் நாட்டுக்குள் வந்திருப்பதாகவும் இந்த ஆண்டில் இத்தொகை 20 லட்சமாக அதிகரிக்கும் என சுற்றுலாத் துறையினர் தெரிவித்துள்ளனர்.

03.01.2024- 2023ம் ஆண்டில் 9 லட்சத்து பத்தாயிரத்து 497 பேருக்கு கடவுச்சீட்டுகள் (பாஸ்போட்) வழங்கப்பட்டதாகவும் இதனால் அரசுக்கு 4கோடி 100 லட்சம் வருமானமாகக் கிடைத்ததாகவும் குடிவரவு-குடியகல்வுத் திணைக்களம் தெரிவித்தது.

05.01.2024- நாட்டின் பொருளாதார நெருக்கடியால் 6.97.800 குடும்பங்கள் தமது அன்றாட உணுவுகளுக்காக கடன் பெறுவதாக பேராதனைப் பல்கலைக் கழக ஆய்வு ஒன்று தெரிவித்துள்ளது.

10.01.2024- நாட்டின் பொருளாதார நெருக்கடியால் வறியோர்களின் எண்ணிக்கை 50 லட்சத்தைத் தாண்டியுள்ளது என அரச புள்ளிவிபரம் அறிவித்துள்ளது.

## உலகச் செய்திகள் சில...

10.11.2023- இஸ்ரேல் - காஸாவில் 7.10.23 - 23.10.23வரை 5.087பேர் பலி 2055 குழந்தைகள் 1.119 பெண்கள் 22 ஊடகவியலாளர்கள், 29 ஐ.நா.சபைப் பணியாளர்களும் பலி. 23.10.2023 ஒரு நாள் தாக்குதலில் 436 பேர் பலி.

12.11.2023- நைஜீரியாவில் படகு விபத்து 17 பேர் பலி 73 பேர் காணாமல் போயுள்ளனர்.

15.11.2023- நேபாளத்தில் நில நடுக்கம் 160 பேர் பலி 200 பேர் காயம்.

18.11.2023- 2000ம் ஆண்டில் 600 கோடியாக இருந்த உலக சனத்தொகை தற்போது 800 கோடியாக உயர்ந்துள்ளது.

20.11.2023- இந்தியா - உத்தரகண்ட் மாநிலத்தில் சுரங்கத்தில் சிக்குண்டு 17 நாட்கள் மீட்கமுடியாமல் தத்தளித்த 41 தொழிலாளர்களும் பத்திரமாக மீட்கப்பட்டனர்.

25.11.2023- உலக இளைஞர் விழா எதிர்வரும் மார்ச் 1 முதல் 7 வரை ரஷ்ஷி யாவில் நடைபெறும் 180 நாடுகளைச் சேர்ந்த 20.000 இளையோர் பங்குகொள்வர்

30.11.2023- உலகநாடுகளின் தீவிர காலநிலை மாற்றத்தால் கடந்த ஆண்டில் 27 மில்லியன் சிறுவர்கள் பசி, பட்டினியால் பாதிக்கப்பட்டனர்.

01.12.2023- காற்று மாசுபடுவதால் சென்ற வருடம் 83 லட்சம்பேர் உயிரிழப்பு கூடுதலாக சீனாவில் 24 லட்சம், இந்தியாவில் 21 லட்சம்பேர் இறந்துள்ளனர்.

04.12.2023- தமிழ்நாட்டில் 47 ஆண்டுகளின் பின் கடும் மழை வெள்ளம்.

06.12.2023- ஆஜர்தீனா அதிபர் தேர்தலில் வலதுசாரிக் கட்சி வெற்றி புதிய அதிபராக ஜேவியர் மிலி 55.8 வீத வாக்குகள் பெற்று வெற்றி.

10.12.2023- பலஸ்தீனம் - காஸாவில் இஸ்ரேல் படைகளால் 25 வைத்தியசாலைகள் முற்றாக அழிக்கப்பட்டுள்ளன. 20.12.2023வரை காஸாவில் 20.000 பேர் பலி 2 மில்லியன் மக்கள் இடம்பெயர்வு. 8.000 குழந்தைகள் பலி.

20.12.2023- 2021ல் 4.88.000 பேர் 2022ல் 7.45.000 பேரும் பிரித்தானியாவுக்குள் அகதிகளாக வந்துள்ளனர். புலம்பெயர்ந்து வருவோரை தடைசெய்ய அரசு கடும் நடவடிக்கைகளை எடுத்து வருகின்றது.

23.12.2023- செக் குடியரசு நாட்டில் பல்கலைக்கழக மாணவன் ஒருவனின் துப்பாக்கிச்சூட்டில் 15 பேர் பலி.

25.12.2023- மத்திய நைஜீரியாவில் கிராமங்கள் மீது ஆயுததாரிகள் தாக்குதலில் 160 பேர் பலி. இங்கு பல ஆண்டுகளாக இன, மதக் கலவரங்கள் நீடிக்கின்றன.

01.01.2024- யப்பானில் நில நடுக்கம் 100 பேர்வரை பலி. சுனாமி எச்சரிக்கை.

02.01.2024- இஸ்ரேலின் தாக்குதலில் பலஸ்தீனத்தில் 31.12.2023வரை 21.978 பேர் பலி. 56.697 பேர் காயம்.

04.01.2024- ஈரானில் தொடர் குண்டுவெடிப்பில் 100 பேர்வரை இறப்பு.

06.01.2023- மியன்மாரில் (பர்மா) சுதந்திர தினத்தையொட்டி 114 வெளிநாட்டவர்கள் உட்பட9.652 கைதிகளுக்குப் பொது மன்னிப்பு வழங்கி அந்த நாட்டு இராணுவ அரசு விடுதலை செய்துள்ளது.

08.01.2024- பங்களாதேஷ் நாட்டின் பாராளுமன்றத் தேர்தலில் 5வது முறையாக வெற்றி பெற்று மீண்டும் பிரதமராக ஷேக் ஹசீனா என்ற பெண்மணி பிரதமரானார்.

# 8 லட்சத்து 71 ஆயிரத்து 148 ரூபா 22 சதம்..

## 2023 - டிசம்பர் மாதம் மட்டும் வாசகர் அன்பளிப்புகள்...

யேர்மனி ""மண்"" கலை இலக்கிய சமூக சஞ்சிகை ஆகிய எம்மால் நத்தார் - தைப்பொங்கலுக்குத் தாயக மக்களுக்கு உதவும்படி நாம் ஏற்கனவே கோரியிருந்தோம்.
தொடர்ந்து எதிர்பாராத விதமாக நம் தேசத்தில் கடும் மழை கொட்டித் தீர்த்தபடியால் பாரிய இழப்புக்கள் ஏற்பட்டதற்கு நிவாரண உதவிகள் வழங்கும் படி கோரியிருந்தோம்.
வாசகப் பெருமக்கள் எழுத்தாளர்கள் மற்றும் நலன்விரும்பிகளின் மனிதநேய உதவிகளாக 31.12.2023 திகதிவரை 2.545-00 யூரோக்களை ( 8.71.148-22 ரூபா ) பெரும் நிதிப்பங்பகளிப்பு வழங்கினார்கள். அன்பளிப்புகளை வழங்கிய அத்தனை பேருக்கும் மனம் நிறைந்த பாராட்டுகளும் நன்றிகளும் உரித்தாகட்டும். இப்பணம் தாயகத்தின் வடக்கு, கிழக்கு, மலையகம் என 6 மாவட்டங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவைபற்றிய விபரங்களை கீழே காணலாம்..

| | யூரோ | - ரூபா |
|---|---|---|
| - நத்தார்-புதுவருட கொடுப்பனவு | 297-46 | - 1.00.000-00 |
| - தைப்பொங்கல் கொடுப்பனவு | 1.355-09 | - 4.63.419-50 |
| - கல்விக் கொடுப்பனவு | 200-00 | - 68.803.35 |
| - மழைவெள்ளக் கொடுப்பனவு | 692-45 | - 2.38.925-37 |
| மொத்தம் | 2.545-00 | - 8.71.148-22 |

| | ரூபா | யூரோ |
|---|---|---|
| (1) முல்லைத்தீவு மாவட்டம்.. | | |
| -ஒளிரும் வாழ்வகம் மல்லாவி துணுக்காய் | - 2.68.925-37 | - 786-36 |
| -ஒளிரும் வாழ்வகம் புதுக்குடியிருப்பு | - 1.50.000-00 | - 437-46 |
| -நல்லாயன் சிறுவர் இல்லம் மாங்குளம் | - 1.18.803.35 | - 348-84 |
| (2) வவுனியா மாவட்டம்.. | | |
| -அமுதசுரபி அறக்கட்டளை வவுனியா | - 50.000-00 | - 148-13 |
| (3) மன்னார் மாவட்டம்.. | | |
| -செபமாலை சிறுவர் இல்லம் தலைமன்னார் | - 50.000-00 | - 148-62 |
| (4) மட்டக்களப்பு மாவட்டம்.. | | |
| -வாசம் உதவும் கரங்கள் அமைப்பு | - 50.000-00 | - 148-76 |
| (5) இரத்தினபுரி மாவட்டம்.. | | |
| -ஐக்கிய சமூக மேம்பாட்டு அமைப்பு | - 50.000-00 | - 147-39 |
| (6) நுவரெலியா மாவட்டம்.. | | |
| - | - 50.000-00 | - 138-84 |
| -ஹம்பொடை தோட்டத்தொழிலாளர்அமைப்பு | - 83.419-50 | - 240-60 |
| மொத்தம் | - 8.71.148-22 | - 2.545-00 |

**31.12.2023 வரை அன்பளிப்பு வழங்கிய வாசகர்கள், எழுத்தாளர்கள், நண்பர்கள், அன்பர்கள் விபரம்..**

| | |
|---|---|
| 01- திரு ஐ இரகுநாதன் - முல்கைம் | - 400-00 |
| 02- திரு சி வேலும்மயிலும் - முன்சன் | - 250-00 |
| 03- திரு அ வரதராசன் - டுசில்டோவ் | - 200-00 |
| 04- இரு அன்பர்கள் - ஸ்ருட்காட் | - 200-00 |
| 05- ஒரு அன்பர் - லண்டன் | - 150-00 |
| 06- திருமதி சுலோசனா புவனேந்திரன் - ஒபகௌசன் | - 150-00 |
| 07- திருமதி கலா மகேந்திரம் - ஒபகௌசன் | - 150-00 |
| 08- திருமதி சந்திரா அன்பழகன் - டென்மார்க் | - 150-00 |
| 09- திருமதி றோகினி இரத்தினசிங்கம் - டியூஸ்போர்க் | - 150-00 |
| 10- திரு ப நிசாகரன் - லண்டன் | - 100-00 |
| 11- செல்வன் ம கபிலன் - ஒபகௌசன் | - 100-00 |
| 12- திருமதி இராஜேஸ்வரி சிவராசா - டியூஸ்போர்க் | - 100-00 |
| 13- திரு இரா ஞானசம்பந்தன் - இராட்டிங்கன் | - 50-00 |
| 14- திரு சு விக்னேஸ்வரன் - எசன் | - 50-00 |
| 15- திரு சி சிவலிங்கம்ராஜா - பூன்ரே | - 50-00 |
| 16- திரு ப சௌந்தரராசா - டியூஸ்போர்க் | - 50-00 |
| 17- திரு க பொன்னுத்துரை - கனோவர் | - 50-00 |
| 18- செல்வி லாவண்யா அற்புதராசா - சோஸ்ற் | - 30-00 |
| 19- செல்வி சாமினா சிவதாசன் - எசன் | - 30-00 |
| 20- திருமதி கலைவாணி ஏகானந்தராசா - வீட்சே | - 30-00 |
| 21- திரு ப பசுபதிராசா - வூப்பெற்றால் | - 30-00 |
| 22- செல்வன் நகுல் துரையரங்கன் - எசன் | - 25-00 |
| 23- திருமதி இந்திரா மகாலிங்கம் - வேர்ண | - 25-00 |
| 24- திருமதி ஜெயா நடேசன் - பொன் | - 25-00 |
| மொத்தம் | - 2.545-00 யூரோ |

ஆகவே வெள்ள அனர்த்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட நம் தாயக மக்களின் துயர் துடைப்பிற்காக நிதி உதவி செய்ய விரும்பும் அன்பர்களிடமிருந்து மனிதநேய நிதி உதவிகளை அன்போடு எதிர்பார்க்கின்றோம்.

" சிறு துளி பெரு வெள்ளம் "

" இன்றே செய்வோம் அதை நன்றே செய்வோம் "

பிரதம ஆசிரியர் - மண் சஞ்சிகை - யேர்மனி - 01.01.2024

# மனிதநேயப்பணியில் இணைந்துகொண்டவர்கள்!..

தாயகத்தில் ஆதரவற்ற சிறார்களின் வாழ்நாள் மற்றும்கல்விச்செலவுகளைப்பொறுப் பேற்றுஉதவும் அன்பு உள்ளங்களை நேசத்துடன் வாழ்த்துகின்றோம்.எனவே நீங்களும் இந்தப்பணியுடன் இணைந்து உதவலாம். இதுவரை இத்திட்டத்தில் இணைந்து உதவிவரும் நல்லுள்ளங்களின் விபரம்....

1- திருமதி பிங்கலை செந்திலன் - Kitzingen - 600-00 யூரோ
ஒளிரும் வாழ்வகம் - துணுக்காய் - முல்லைத்தீவு
உதவி பெறுவோர்.. - தியாகராசா டிலானி (பி.தி 10.04.2014)
குருபவராசா ரேணுஸ்றியா (பி.தி 23.08.2012)
றொனி டிலக்சனா (பி.தி 03.08.2014)

.................................................................................................................................

2- திருமதி சிவதர்சினி பிராங்ளின் - Viersen - 480-00 யூரோ
ஒளிரும் வாழ்வகம் - துணுக்காய் - முல்லைத்தீவு
உதவி பெறுவோர்.. - றமணன் பிலோமினா (பி.தி 08.04.2012)
- ஜெகஸ்ரீன் மதுசாளினி (பி.தி 02.04.2013)

.................................................................................................................................

3- திருமதி சாந்தினி துரையரங்கன் - Essen - 480-00 யூரோ
சிறீ சண்முகா பெண்கள் இல்லம் - திருகோணமலை
உதவி பெறுவோர்.. - திலக்சிகா கோடீஸ்வரன் (பி.தி 12.05.2008)
மதுஸா சுந்தரலிங்கம் (பி.தி 01.01.2008)

.................................................................................................................................

4- திருமதி அஜந்தி பத்மநாதன் - London - 480-00 யூரோ
செபமாலை இரக்கத்தின் இல்லம்- தலைமன்னார்- மன்னார்
உதவி பெறுவோர்.. - கதிர்விழி சகாயநாதன் (பி.தி 09.05.2008)

.................................................................................................................................

5- திருமதி பிரிந்தாவனி ஏகானந்தராசா - Bonn - 480-00 யூரோ
சிறீ அகிலாண்டேஸ்வரி "அருளகம்" - வவுனியா
உதவி பெறுவோர்.. - இ. அபிராமி (பி.தி 14.11.2002)

.................................................................................................................................

6- திருமதி அனிதா றஞ்சன் - Duisburg - - 480-00 யூரோ
திருஞானசம்பந்தர் குருகுலம் - களுவாஞ்சிக்குடி - மட்டக்களப்பு
உதவி பெறுவோர்.. சாய்ரிதன் சத்தியசீலன் (பி.தி 07.06.2010)

7- திருமதி ஸ்ரெவ்வானி இம்மானுவல் - Essen - 480-00 யூரோ
இந்து "அன்பகம்" சிறுவர் அபிவிருத்தி நிலையம் - வவுனியா
உதவி பெறுவோர்.. அஸ்வினி சுனில்சாந்த் ( பி.தி 09.06.2012)

8- திரு Johannas Grüendler - Köln - 480-00 யூரோ
இந்து "அன்பகம்" சிறுவர் அபிவிருத்தி நிலையம் - வவுனியா
உதவி பெறுவோர்.. தட்சாயினி கபிசா ( பி.தி 01.09.2012)

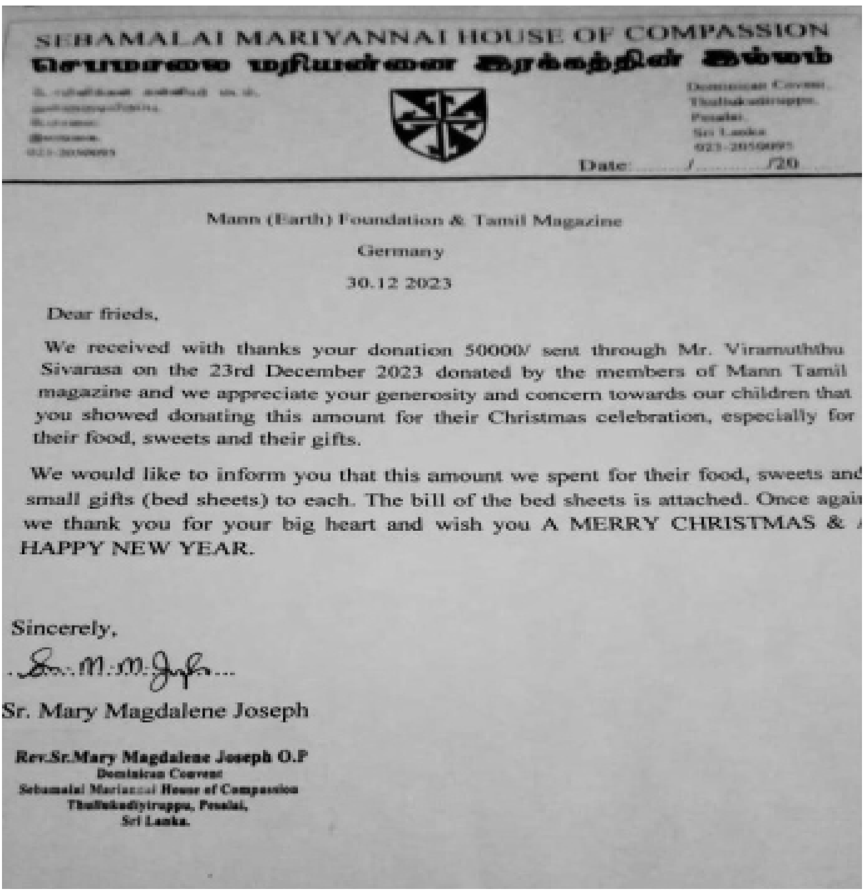
9- செல்வன் பிரணவன் யோகராசா - Düsseldorf - 240-00 யூரோ
இந்து "அன்பகம்" சிறுவர் அபிவிருத்தி நிலையம் - வவுனியா
உதவி பெறுவோர்.. சிவராசா பவிதா ( பி.தி 05.09.2011 )

---

- பொறுப்பெடுத்தவர்கள் 9 பேர்.. (ஜேர்மனி, லண்டன்)

- உதவி பெறுவோர் 13 பிள்ளைகள் (தாயகம் - சிறீலங்கா)

---



SEBAMALAI MARIYANNAI HOUSE OF COMPASSION

Date: ......./........../20

Mann (Earth) Foundation & Tamil Magazine

Germany

30.12 2023

Dear frieds,

We received with thanks your donation 50000/ sent through Mr. Viramuththu Sivarasa on the 23rd December 2023 donated by the members of Mann Tamil magazine and we appreciate your generosity and concern towards our children that you showed donating this amount for their Christmas celebration, especially for their food, sweets and their gifts.

We would like to inform you that this amount we spent for their food, sweets and small gifts (bed sheets) to each. The bill of the bed sheets is attached. Once again we thank you for your big heart and wish you A MERRY CHRISTMAS & A HAPPY NEW YEAR.

Sincerely,

Sr. Mary Magdalene Joseph

Rev.Sr.Mary Magdalene Joseph O.P
Dominican Convent
Sebamalai Mariannai House of Compassion
Thalladiyiruppu, Pesalai,
Sri Lanka.

# ஆதரவற்றோர் நிதி உதவிக் கணக்கு..

ஆரம்ப இருப்பு 31-10-2023 + 908-13

அன்பளிப்புகள்:-

01. திருமதி. சிவதர்சினி பிராங்ளின் - Viersen + 80-00
(ஆதரவற்றசிறார் ஒருவரைப் பொறுப்பேற்ற மாதாந்த அன்பளிப்பு)
02. செல்வி. அனித்தா றஞ்சன் - Duisburg + 80-00
(ஆதரவற்றசிறார் ஒருவரைப் பொறுப்பேற்ற மாதாந்த அன்பளிப்பு)
03. திருமதி.ஸ்ரெவ்வானி.இம்மானுவல் - Essen + 80-00
(ஆதரவற்றசிறார் ஒருவரைப் பொறுப்பேற்ற மாதாந்தஅன்பளிப்பு)
04.திருமதி அஜந்தி பத்மநாதன் - London + 80-00
(ஆதரவற்றசிறார் ஒருவரைப் பொறுப்பேற்ற மாதாந்தஅன்பளிப்பு)
05. திருமதி பிரிந்தாவனி ஏகானந்தராசா - Weeze + 80-00
(ஆதரவற்றசிறார் ஒருவரைப் பொறுப்பேற்ற மாதாந்த அன்பளிப்பு)
06. திரு. Johannas Gruendler - Köln + 80-00
(ஆதரவற்றசிறார் ஒருவரைப் பொறுப்பேற்ற மாதாந்த அன்பளிப்பு)
07. திருமதி பிங்கலை செந்திலன் - Kitzingen + 100-00
(ஆதரவற்றசிறார் ஒருவரைப் பொறுப்பேற்ற மாதாந்த அன்பளிப்பு)
08- திருமதி சாந்தினி துரையரங்கன் - Essen + 480-00
(ஆதரவற்றசிறார் ஒருவரைப் பொறுப்பேற்ற வருடாந்த அன்பளிப்பு)

+ 1.060-00

.....................

அன்பளிப்புகள்... + 1.968-13

2023 நவம்பர், டிசம்பர் மாதங்களில் அன்பளிப்புகள்...
( 70ம் பக்க கணக்கறிக்கையின்படி )

| | ரூபா | யூரோ | |
|---|---|---|---|
| - நத்தார்-புதுவருட வரவுகள் | - 1.00.000-00 | 297-46 | |
| - தைப்பொங்கல் ” | - 4.63.419-50 | 1.355-09 | |
| - கல்வி ” | - 68.803.35 | 200-00 | |
| - மழைவெள்ள ” | - 2.38.925-37 | 692-45 | |
| மொத்தம் | - 8.71.148-22 | - 2.545-00 | + 2.545-00 |

.....................

+ 4.513-13

| | ரூபா | யூரோ | |
|---|---|---|---|
| முற்பக்கப்படி | | | + 4.513-13 |
| அனுப்பியது... | | | |
| முல்லைத்தீவு மாவட்டம்.. | ரூபா | யூரோ | |
| 1)ஒளிரும் வாழ்வகம் மல்லாவி துணுக்காய் | -2.68.925-37 | - 786-36 | |
| 07.12.2023 - 1.00.000-00 - 293-80 | | | |
| 21.12.2023 - 1.38.925-37 - 400-00 | | | |
| 28.12.2023 - 30.000-00 - 92-56 | | | |
| 2)ஒளிரும் வாழ்வகம் புதுக்குடியிருப்பு | -1.50.000-00 | - 437-46 | |
| 23.12.2023 - 1.00.000-00 - 290-03 | | | |
| 28.12.2023 - 50.000-00 - 147-43 | | | |
| 3)நல்லாயன் சிறுவர் இல்லம் மாங்குளம் | -1.18.803.35 | - 348-84 | |
| 15.12.2023 - 50.000-00 - 148-84 | | | |
| 28.12.2023 - 68.803-35 - 200-00 | | | |
| வவுனியா மாவட்டம்.. | | | |
| 4)அமுதசுரபி அறக்கட்டளை வவுனியா | - 50.000-00 | - 148-13 | |
| மன்னார் மாவட்டம்.. | | | |
| 5)செபமாலை சிறுவர் இல்லம்தலைமன்னார் | - 50.000-00 | - 148-62 | |
| மட்டக்களப்பு மாவட்டம்.. | | | |
| 6)வாசம் உதவும் கரங்கள் அமைப்பு | - 50.000-00 | - 148-76 | |
| இரத்தினபுரி மாவட்டம்.. | | | |
| 7)ஐக்கிய சமூக மேம்பாட்டு அமைப்பு | - 50.000-00 | - 147-39 | |
| நுவரெலியா மாவட்டம்.. | | | |
| 8)நோவூட்-பொகவந்தலாவ- செல்வகந்ததோட்டம் | - 50.000-00 | - 138-84 | |
| 9)நம்பொடை தோட்டத்தொழிலாளர்அமைப்பு | - 83.419-50 | - 240-60 | |
| மொத்தம் | - 8.71.148-22 | - 2.545-00 | - 2.545-00 |
| திருகோணமலை மாவட்டம் | | | + 1.968-13 |
| 10)சிறீ சண்முகா பெண்கள் இல்லம் திருகோணமலை | | | - 480-00 |
| | | | + 1.488-13 |
| மண் சஞ்சிகை வக்கிக்கணக்கு வங்கிவரி | | | |
| 01.11.2023 - 30.11.2023 - 18-49 | | | |
| 01.12.2023 - 31.12.2023 - 35-19 | | | - 53-68 |
| 31.12.2023 மீதி கையிருப்பு | | | + 1.434-45 |

# 34 லட்சம் ரூபா 2023 ஆண்டில் மட்டும் இமாலய உதவிகள்....

## தாயகத்துக்கான அன்பளிப்பு உதவிகள் - 2023

எமது சஞ்சிகையால் மேற்கொள்ளப்படும் தாயகத்துக்கான உதவும் பணிகள் கடந்த 33 வருடங்களாக மேற்கொண்டு வருவதை சகலரும் அறிவீர்கள். அந்தவகையில் 2023ம் ஆண்டு மட்டும் எமது சஞ்சிகையின் வாசகர்கள், நலன்விரும்பிகளின் பெரும் நன்கொடையால் தாயகத்திற்கு சுமார் 34 லட்சம் ரூபாவை அனுப்பி வைத்துள்ளோம். நிதி உதவிகளை வழங்கிய மனிதநேய உள்ளங்கள் அனைவருக்கும் பெரு நன்றிகள்... கடந்த ஆண்டில் (2023) மட்டும் நாம் அனுப்பிய விபரங்களை இங்கே காணலாம்...

| | ரூபா | - | யூரோ |
|---|---|---|---|
| A- முல்லைத்தீவு மாவட்டம் | | | |
| (1) நல்லாயன் சிறுவர் இல்லம் - மாங்குளம் | 5.54.594-66 | - | 1.600-70 |
| (2) ஒளிரும் வாழ்வகம் மல்லாவி-துணுக்காய் | 11.36.301-55 | - | 3.414-38 |
| (3) ஒளிரும் வாழ்வகம் - புதுக்குடியிருப்பு | 2.50.000-00 | - | 742-23 |
| B- வவுனியா மாவட்டம் | | | |
| (4) இந்து அன்பகம் - வவுனியா | 2.31.825-82 | - | 720-00 |
| (5) அமுதசுரபி அறக்கட்டளை - வவுனியா | 1.13.536-55 | - | 348-13 |
| C- மன்னார் மாவட்டம் | | | |
| (6) செபமாலை இரக்கத்தின் இல்லம் - தலைமன்னார் | 2.39.258-71 | - | 728-62 |
| D- மட்டக்களப்பு மாவட்டம் | | | |
| (7) திருஞானசம்பந்தர் குருகுலம் - களுதாவளை | 1.58.367-83 | - | 480-00 |
| (8) வாசம் சமூகநல அமைப்பு | 50.000-00 | - | 148-78 |
| E- திருகோணமலை மாவட்டம் | | | |
| (9) ஸ்ரீ சண்முகா பெண்கள் இல்லம் | 1.65.256-88 | - | 480-00 |
| F- யாழ்ப்பாண மாவட்டம் | | | |
| (10) கைதடி ஊனமுற்றோர் பு. வா. சங்கம் | 61.415-78 | - | 194-07 |
| G- இரத்தினபுரி மாவட்டம் | | | |
| (11) ஐக்கிய சமூக மேம்பாட்டு அமைப்பு | 1.13.536-55 | - | 347-39 |

H- நுவரெலியா மாவட்டம்

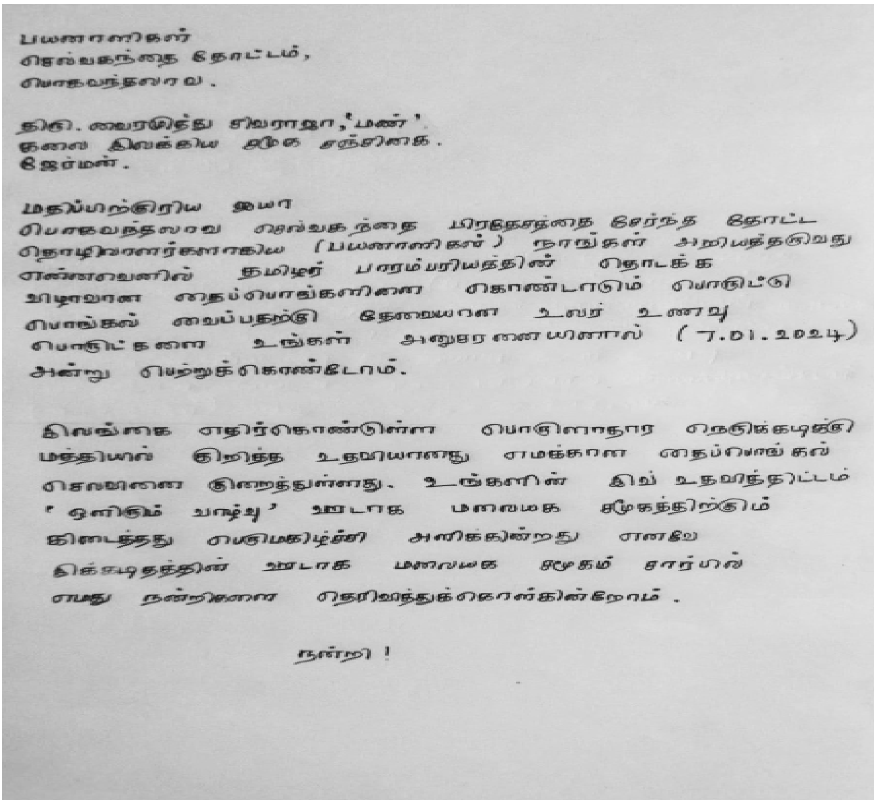
| | | |
|---|---|---|
| (12) புசல்லாவ-றம்போடை தோட்டம் | 83.419-50 - | 240-60 |
| (13) போகவந்தலாவ-செல்வகந்த தோட்டம் | 50.000-00 - | 138-84 |

I- சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கம் - யேர்மனி

| | | |
|---|---|---|
| (14) 09.03.2023 துருக்கிநாடு - பூகம்பம் உதவி | 2.06.393-26 - | 578-10 |
| | 34.13.907-09 - | 6.161-84 |

வடகிழக்கு மாகாணங்களிலுள்ள பிள்ளைகளைத் தத்தெடுத்த நிதிஉதவி, நத்தார், புதுவருடம், தைப்பொங்கல் நிதி உதவி, தாயக மழைவெள்ள நிதி உதவி, கல்வி மேம்பாட்டு நிதிஉதவி, பிறந்தநாள், நினைவுநாள் நிதிஉதவி, துருக்கிநாட்டு பூகம்ப நிதிஉதவி, என்பவைகளாகும்.

குறிப்பாக மாற்றுத் திறனாளிகள், முதியோர்கள், வறியமக்கள், பெண்கள் தலைமைத்துவ குடும்பங்கள், ஆதரவற்ற சிறுவர்கள், வறிய மாணவர்கள் என 2023ம் ஆண்டில் அனுப்பிய பணமே இத்தொகையாகும். அன்பளிப்புகளை வழங்கிய அத்தனை நல்ல உள்ளங்களுக்கும் பெரு நன்றிகள்!.. - ஆசிரியர் -



பயனாளிகள்
செல்வகந்த தோட்டம்,
போகவந்தலாவ.

திரு. வைரமுத்து சிவராஜா, 'மண்'
கலை இலக்கிய சமூக சஞ்சிகை.
ஜேர்மன்.

மதிப்பிற்குரிய ஐயா
போகவந்தலாவ செல்வகந்தை பிரதேசத்தை சேர்ந்த தோட்ட தொழிலாளர்களாகிய (பயனாளிகள்) நாங்கள் அறியத்தருவது என்னவெனில் தமிழர் பாரம்பரியத்தின் தொடக்க விழாவான தைப்பொங்கலினை கொண்டாடும் பொருட்டு பொங்கல் வைப்பதற்கு தேவையான உலர் உணவு பொருட்களை உங்கள் அனுசரணையினால் (7.01.2024) அன்று பெற்றுக்கொண்டோம்.

இலங்கை எதிர்கொண்டுள்ள பொருளாதார நெருக்கடிக்கு மத்தியில் கிடைத்த உதவியானது எமக்கான தைப்பொங்கல் செலவினை குறைத்துள்ளது. உங்களின் இவ் உதவித்திட்டம் 'ஒளிரும் வாழ்வு' ஊடாக மலையக சமூகத்திற்கும் கிடைத்தது பெருமகிழ்ச்சி அளிக்கின்றது. எனவே இக்கழகத்தின் ஊடாக மலையக சமூகம் சார்பில் எமது நன்றியினை தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

நன்றி !

ஒளிரும்வாழ்வு அமைப்பு - துனுக்காய்
ඔළිරුම්වාළ්වු සංවිධානය - තුණුක්කායි
Olirumvaalvu Organization - Thunukkai
Re.No:- MU/DS/TNK/RVSS/22/2015 T.P:- 0212060620 Fax:-0774868085 FarmNo:-0213204790 Viber:-0774868085 Mobile:-0774868085

திகதி 23/12/2023

திரு வை. சிவராசா,

"மண்" கலை இலக்கிய சமூக சஞ்சிகை,

ஜேர்மனி.

**நன்றி தெரிவித்தல் - வெள்ளப்பெருக்கு நிவாரண உதவி**

அண்மைக்காலத்தில் எமது பகுதியில் பெய்து வந்த தொடர் கனமழை காரணமாக துணுக்காய் பிரதேச தாழ்நிலப் பகுதிகள் வெள்ளப்பெருக்கினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தபோது, நாங்கள் இவர்களுக்கு கைகொடுத்து உதவி செய்ய வேண்டிய நிலையில், தங்களிடம் நாம் எமது இந்நிலையினைக் கருத்திற்கொண்டு தங்களால் இயன்ற உதவியினை வழங்கி, உதவி செய்வதற்கு ஆவன செய்யுமாறு கடந்த 21.12.23 அன்று அன்புடன் கோரியிருந்தோம்.

தாங்கள் இதனை ஏற்றுக்கொண்டு, உடனடியாக 400 யூரோ (இலங்கைப் பெறுமதி ரூபா 138,925.17 ) இனை அனுப்பி வைத்து உதவியுள்ளீர்கள். இதற்கான நன்றியினை எமது அமைப்பு மற்றும் சமூகம் சார்பாக அன்புடன் தெரிவிக்கின்றோம். இன்னுமாக தங்களினுடைய சமூகப்பணி மேலும் சிறப்படைய இறைவனை பிரார்த்தித்து கொள்கின்றோம்.

"நன்றி"

தலைவர்,

ஒளிரும்வாழ்வு அமைப்பு,

துணுக்காய்.

தலைவர்
ஒளிரும் வாழ்வு அமைப்பு
துணுக்காய்

www.olirumvaalvu.com olirumvaalvuthunukkai2012@gmail.com olirumvaalvu thunukkai

# ஒளிரும் வாழ்வு புதுக்குடியிருப்பு
## Olirum Vaalvu- Puthukudiyiruppu Division

உடையார்கட்டு கிழக்கு
உடையார்கட்டு ,
புதுக்குடியிருப்பு

Udaiyarkaddu east
Udaiyarkaddu
Puthukudiyiruppu

No:- MU/PKI/DS/VSSO/25

25-12-2023

பிரதம ஆசிரியர்

மண்சஞ்சிகை

ஜேர்மன்

அன்புடையீர்

**நன்றி கூறல்**

எமது கோரிக்கைக்கு அமைவாக உடனடியாக வெள்ளத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான ரூபா.ஐம்பதாயிரம் பெறுமதியான நிவாரண உதவிகளையும் பொங்கலக்கான உதவியாக ரூபாய் ஐம்பதாயிரத்தினையும் வழங்கியமைக்கு மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

நன்றி

இப்படிக்கு

இ.அம்பிகைபாலன்

தலைவர்

ஒளிரும்வாழ்வு

**பிரதம ஆசிரியர்**

**மண்- கலை இலக்கிய சமூக சஞ்சிகை**

**வெள்ள நிவாரண உதவிக்கான நன்றி கூறல்**

தற்போது நாட்டில் ஏற்பட்டுள்ள வெள்ள அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான நிவாரண உதவியினை நாம் கேட்ட மாத்திரத்திலேயே உடனடியாக ரூபா ஐம்பதாயிரத்தினை வழங்கி வைத்தமைக்காக எமது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

அன்புடையீர்

நன்றி

இ.அம்பிகைபாலன்

B.A in psychology, Dip in Counselling

தலைவர்

ஒளிரும்வாழ்வு-புதுக்குடியிருப்பு

E-mail :- olirumvaalvu@gmail.com
Phone No:- 0094778491233
Web:- www.olirumvaalvu.blogspot.com
Twitter :- Olirumvaalvu
Face book :- olirumvaalvu puthukudiyiruppu

# கில்மிசாவிற்கு வாழ்த்துகள்!...

2023 டிசம்பர் மாதம் இந்திய " சீ " தமிழ்த் தொலைக்காட்சி நடாத்திய பாடல்போட்டியில் வெற்றி பெற்று சாதனை படைத்த யாழ்ப்பாணம் செல்வி கில்மிசாவிற்கு எங்கள் வாழ்த்துகள். எதிர்காலத்தில் கலை உலகில் பல சாதனைகள் படைக்க மண் சஞ்சிகையின் வாசகர்களும் வாழ்த்தி நிற்கிறார்கள்...

## நல்லாயன் சிறுவர் இல்லம் - மாங்குளம்

## செபமாலை அன்னை இரக்கத்தின் இல்லம் - தலைமன்னார்

மண் சஞ்சிகையின் வாசகர்களின் பேருதவியால் மாங்குளத்திலும்
தலைமன்னாரிலும் 25.12.2023 அன்று நத்தார் விழாக்கள்

Wissen, Kultur & Literatur • கல்வி, கலை, இலக்கிய சமூக இருமாத இதழ்

ERDE

MANN
Germany / Ausgabe 223

வாசகர்கள், எழுத்தாளர்கள், நலன்விரும்பிகள், ஆதரவாளர்கள் அனைவருக்கும் இனிதான தைப்பொங்கல் வாழ்த்துகள் - 2024

**Happy Thai Pongal**

| | | |
|---|---|---|
| வருட சந்தா | ஜேர்மனி | 20€ |
| | ஏனைய நாடுகள் | 25€ |