இதழ் - 07

விருந்து

வெல்லும் தமிழ் - எங்கள் வெல்லத்தமிழ்

ISSN 2550-2859

விலை : ரூ 120.00

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

விருந்துக்கு அழைக்கின்றேன்

இதழ் -07

கிழக்கிலிருந்து இரு மாதங்களுக்கொருமுறை வெளிவரும் பல்சுவை விருந்து

ஆசிரியர்
அகரம் செ.துஜியந்தன்

ஆலோசகர்
கவிஞர் மு.சடாட்சரன்

முகவரி
பாண்டிருப்பு-02, கல்முனை

மின்னஞ்சல்
thujiyanthan820@gmail.com

தொலைபேசி
0094 754303309

காலம்
தை- மாசி 2021

வெளியீடு
அகரம் கலைக்கழகம்

வடிவமைப்பு
ச.பா.மதன்

அட்டைப்பட ஓவியம்
திருமதி.ரினுஜா சிவசங்கர்

அச்சுப் பதிப்பு
காந்தள் அச்சகம், புதுக்குடியிருப்பு

விருந்து ஏழாவது இதழில் உங்களைச் சந்திப்பதில் அகம் மகிழ்கிறேன். மலர்ந்திருக்கும் 2021 ஆம் ஆண்டு மக்கள் மனதில் மகிழ்ச்சியையும். வாழ்வில் வெற்றியையும் ஈட்டித்தரும் ஆண்டாக மலரவேண்டும். உலகை அச்சுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் கொரோனா தொற்று பற்றிய அச்சம் முற்றாக விலகவேண்டும். நாடும், உலகும் வளம் பெறவேண்டும் என இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றேன். அத்துடன் விருந்து வாசகர்களுக்கு தமிழர் திருநாளான இனிய தைத்திருநாள் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

விருந்து வாசகர்களுக்கு ஓர் மகிழ்சிச்யான செய்தி. இந்தியாவின் தமிழ் நாட்டில் பாரதி கலை இலக்கியப் பேரவை நடத்தும் சிறந்த சிற்றிதழுக்கான பரிசு போட்டியில் எமது விருந்து சிற்றிதழ் சிறந்த சிற்றிதழாக விருதுக்கு தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. இது விருந்து வாசகர்கள், அபிமானிகளுக்கு கிடைத்த ஓர் அங்கிகாரமாகும்.

> " செல் விருந்து ஓம்பி வருவிருந்து பார்த்திருப்பான்
> நல் விருந்து வானத்தவர்க்கு." (குறள்-86)

வந்த விருந்தினரைப் போற்றி, இனி வரும் விருந்தினரை எதிர்பார்த்திருப்பவன். வானுலகத்தில் உள்ள தேவர்களுக்கும் நல்ல விருந்தினனாவான். என்கிறார் வள்ளுவர்.

எமது விருந்து வாசகர்கள் எமக்கு வழங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஆதரவும். ஒத்துழைப்பும் விருந்தின் தடையற்ற பயணத்திற்கு காரணமாய் அமைந்துள்ளது. விருந்தை சுவைக்க புதிய விருந்தினர்கள் வருகை பரந்துபட்டளவில் விரிந்துள்ளது என்பது குறுகிய காலத்திற்குள் விருந்துக்கு கிடைத்துள்ள ஆதரவுத்தளத்தை வெளிக்காட்டி நிற்கின்றது. கடல் கடந்தும் விருந்து பறந்து செல்கிறது இது விருந்து வாசகர்களின் வெற்றி என்றே கூறவேண்டும்.

இப் புதிய ஆண்டில் விருந்து புதிய பல்சுவை அம்சங்களுடன் உங்கள் கைகளில் தவழ்கிறது. விருந்து வாசகர்களின் உள்ளத்திற்கு மகிழ்ச்சியான செய்தி இவ் ஆண்டுக்குரிய விருந்தின் ஆறு இதழ்களும் உங்கள் கையில் தொடர்ச்சியாக கிடைக்கும் என்ற உத்தரவை உங்களுக்கு வழங்குகின்றேன். விருந்துக்கு எழுதுங்கள் உங்கள் எண்ணங்களை வண்ணங்களாய் தாங்கிவருவதற்கு விருந்து எப்போதும் தயாராக இருக்கின்றது.

அடுத்த விருந்தில் உங்களைச் சந்தித்து அகம் மகிழும் வரை

அன்புடன்

ஆசிரியர்

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

தமிழ் மொழியின் சிறப்பு

நமது தாய்மொழியின் பெயர் 'தமிழ்'. தமிழை 'உயர்தனிச் செம்மொழி" என்பர் அறிஞர். தமிழ் உயர்ந்த மொழி, தனித்த மொழி, செம்மையான மொழி என்பது இதன் பொருள். 'தமிழ்' என்பதற்கு 'அழகு' எனவும் பொருள் உண்டு. இவ்வுண்மையைத் "தமிழ் தழுவிய சாயல்" என்பதால் நன்கறியலாம். தமிழுக்கு 'இனிமை' எனவும் பொருள் உண்டு. இதைத் தேன்தமிழ், தீந்தமிழ் என்ற அடைமொழிகளே மெய்ப்பிக்கும். தமிழ் என்பதை தம்-இழ் எனப் பிரித்து, தம்மிடத்தில் 'ழ்' ழை உடையது 'தமிழ்' எனப் பொருள் கூறுவதும் உண்டு.

தமிழுக்கு இனம் மூன்று. அவை வல்லினம், மெல்லினம், இடையினம், என்பவை. நமது மொழிக்குப் பெயர் வைக்க எண்ணிய தமிழ்ச் சான்றோர்கள், அக்காலத்திலேயே இனத்திற்கு ஓர் எழுத்தாக எடுத்து மூன்று இனங்களுக்கும் 'பிரதிநிதித்துவம்' வழங்கிப் பெயர் வைத்திருப்பது எண்ணி எண்ணி மகிழ்வதற்குரியது. த-வல்லினம், மி-மெல்லினம், ழ்-இடையினம்.

தமிழுக்கு 'முத்தமிழ்' எனவும் பெயர் உண்டு. இது இயல், இசை, நாடகம் என்றாகும். இயற்றமிழ் எண்ணத்தை வளர்க்கும்; இசைத்தமிழ் உள்ளத்தை உருக்கி ஒரு முடிவுக்கு வரச்செய்யும், நாடகத்தமிழ் நடந்து காட்டி மக்களை நல்வழிப்படுத்தும். எண்ணமும், துணிவுமின்றி எச்செயலும் நடைபெறாது. இது உளநூற் புலவர்களின் கருத்து. இதை நமது முன்னோர்கள் அன்றே அறிந்து பெயரிட்டிருப்பது அவர்களின் அறிவாற்றலை விளக்குகிறது.

சைவ சமய ஆச்சாரியராகிய ஞானசம்பந்தரை, நாம் 'திரு' என்ற அடைமொழி சேர்த்து, திருஞானசம்பந்தர் எனக் குறிப்பிடுகிறோம். ஆனால் அவரோ, தம் பெயருக்கு முன் 'தமிழ்' என்பதையே அடைமொழியாகக் கொடுத்துத் 'தமிழ் ஞானசம்பந்தன்' எனக் குறிப்பிட்டுக் கொண்டார். இது நமக்குத் தமிழையும் சம்பந்தரையும் ஒன்றாகக் காட்டுகிறது.

வைணவ சமய ஆச்சாரியர்களாகிய ஆழ்வார்கள் பலரும் தமிழைத் 'தமிழ்' எனக் கூறாது, பல்வேறு அடைமொழிகளிட்டு 'விட்டுச் சித்தன் விரித்த தமிழ், தேனாரின் செய்தமிழ், சொல்லில் பொலிந்த தமிழ், சீர்மலி செந்தமிழ், திருவரங்கத் தமிழ், கோதைவாய்த் தமிழ், நடைவிளங்கு தமிழ், நல்லியல் இன்தமிழ், சங்கத் தமிழ், சங்கமுகத் தமிழ், சங்கமலி தமிழ், நா மருவு தமிழ், பாவளருந் தமிழ், இன்தமிழ், வியன்தமிழ், தூயதமிழ், நற்றமிழ், நல்லிசைத் தமிழ், ஒண்தமிழ், தண்தமிழ், வண்தமிழ், இருந்தமிழ்' எனப் பலவாறாகப் போற்றியிருக்கின்றனர். இவை அனைத்தும் தமிழின் பெயரைச் சிறப்பிப்பன ஆகும்.

நமது நாட்டிற்குச் 'செந்தமிழ் நாடு' என்ற பெயர் வைத்தவர் தேசியகவி சுப்பிரமணிய பாரதியார். இதில் நாட்டிற்கு அடைமொழியாக நமது மொழியும், மொழிக்கு அடைமொழியாகச் 'செம்மை'யும் அமைந்திருப்பது பெரிதும் வியப்பிற்குரியதாகும்.

'தமிழுக்கும் அமுதென்று பேர்", தமிழ், தமிழ் எனக் கூற அது 'அமிழ்ந்து' என ஒலிக்கும் எனக் கூறி மகிழ்ந்தவர் புரட்சிக் கவிஞர் பாரதிதாசனார். அந்த அளவோடு அவர் விட்டுவிடவில்லை. "தமிழுக்கும் அமுதென்று பேர்; அது எங்கள் உயிருக்கு நேர்" எனவும் கூறி, உயிருக்கு ஒப்பாகத் தமிழைக் கூறி உயிர்விட்ட கவிஞர் அவர். இதுகாறுங் கூறியவற்றால், தமிழின் பெயர்ச் சிறப்பை ஒருவாறு அறியலாம்.

இனிமைச் சிறப்பு.

'தமிழ்' என்பதற்கு 'இனிமை' என்றும் ஒரு பொருளுண்டு. இதனை "இனிமையும் அழகும் தமிழ் எனல் ஆகும்" என்பதனால் நன்கறியலாம். மேலே காட்டிய தீந்தமிழ், தேந்தமிழ் போன்ற அடைமொழிச் சொற்களும் இதனை மெய்ப்பிக்கும்.

'பசி இல்லாவிடில் இந்தப் பாலையாவது குடியுங்கள்" என்ற தன் மனைவியை நோக்கிப் புலவர் ஒட்டக்கூத்தர் கூறியது இது:

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

"போடி பைத்தியக்காரி! இன்று அரசவையில் புகழேந்தி அரங்கேற்றிய நளவெண்பாவில் இரண்டொன்றைப் பிழிந்து கொடுத்தாலாவது அதன் சுவைக்காக உண்ணலாம். உன் பாலில் என்னடி, சுவையாயிருக்கப் போகிறது?" என்னே தமிழின் சுவை!

'அறம் வைத்துப் பாடியுள்ள இக் கலம்பகத்தைக் கேளாதீர்கள், கேட்டால் தங்களின் உயிரே போய்விடும்" எனப் பாடிய புலவனே கூறித் தடுத்தபோதும், அதனைக் கேட்க விரும்பிய நந்திவர்மன் கூறியது என்ன தெரியுமா?

"தமிழைச் சுவைப்பதன் மூலம் சாவே வரினும் அதனை மகிழ்வோடு வரவேற்பேன்" என்பதே. என்னே தமிழின் இனிமை!

தன்னைப் 'பித்தன்' என்று சுந்தரமூர்த்தி நாயனார் வைதபொழுது, இறைவன் பெரிதும் மகிழ்ச்சியடைந்தாராம். காரணம், "தமிழால் வைதான்" என்பதே. இதனாலேயே இறைவனுக்குத் 'தமிழால் வைதாரையும் வாழவைப்போன்" என்ற பெயரும் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

புதிதாக இல்லறத்தில் வலக்காலை எடுத்து வைக்கும் மணமக்களை நோக்கி, 'தமிழும் அதன் இனிமையும் போல ஒன்றுபட்டு வாழுங்கள்" என்று நல்லறிஞர்கள் வாழ்த்துக் கூறி வருவது தமிழகத்தின் வழக்கமாக இருந்து வருகிறது.

நன்றி என்பதைக் குறிக்கும் 'தாங்க்ஸ்' என்ற ஆங்கிலச் சொல்லும், நல்லது என்பதைக் குறிக்கும் 'அச்சா' என்ற இந்திச் சொல்லும், அதன் வலிய ஒலியால் அச்சுறுத்துவது போலத் தோன்றும். தமிழில் நன்றி, வணக்கம் என்பது மட்டுமல்ல, "இது மக்கள் தன்மைக்கு ஒவ்வாது" என்று வைவதுகூட அதன் மெல்லோசையால் வாழ்த்துவது போலத் தோன்றும். இது நமது மொழியில் இயல்பாகவே அமைந்துள்ள ஒன்று. என்னே தமிழின் இனிமை!

கொல்லிமலைக் காட்டிலுள்ள ஓர் ஆளிடம் தேன் கொண்டுவரும்படி சொல்லியிருந்தேன். அவன் அன்று வராமல் மறுநாள் வந்து வெறுங்கையோடு நின்றதால் சிறிது கோபித்தேன். அவன் பேசினான்.

"நேற்றே மலைக்கு நடந்தேன், பலவிடங்களில் அலைந்தேன்; இறுதியில் பெரும் பாறைத்தேன் கண்டு சிறிது மலைத்தேன்; ஒரு கொடியைப் பிடித்தேன்; ஏறிச் சென்று கலைத்தேன்; சட்டியில் பிழிந்தேன்; நன்றாக வடித்தேன்; அதனைக் கண்டு மகிழ்ந்தேன்; அதில் சிறிது குடித்தேன்; களித்தேன்; அயர்ந்தேன்; மறந்தேன்; இன்று காலை எழுந்தேன்; நினைத்தேன்; தேனை அடைத்தேன்; எடுத்தேன்; விரைந்தேன்; நடந்தேன்; வந்தேன்; சேர்ந்தேன்; இப்போதுதான் உங்கள் ஆளிடம் கொடுத்தேன்" என்று.

நானும் இதைக்கேட்டு மகிழ்ந்தேன். அவனுக்கு உரியதையும் தந்தேன். அடடா! எப்படி தேன்? எவ்வளவு தேன்? ஒவ்வொரு சொல்லிலும் தேன் சொட்டுகிறதே! இதைப் பார்த்தேன், குடித்தேன் என்று கூறாமல் 'படித்தேன்' எனக் கூறுங்கள். அப்பொழுதுதான் ஒவ்வொரு சொல்லும் ஒவ்வொரு படி 'தேன்' என ருசிக்கும். என்னே தமிழின் இனிமை!

எளிமைச் சிறப்பு!

தமிழ்மொழியானது எழுதவும், படிக்கவும், பேசவும் மிகவும் எளிதானது. இதனாலேயே தமிழ் இனிய தமிழ் என்பதோடு, எளிய தமிழ் எனவும் கூறப்பெறுகிறது. இச் சிறப்பைப் பிற மொழிகளிற் காண இயலாது.

தமிழ் மொழியானது எழுத மட்டுமல்ல, படிக்கவும் எளிது. தமிழ் ஓர் எழுத்துக்கும் ஒரே ஒலியானதால் எவரும் எதையும் படிக்க முடியும். உயிரெழுத்து, மெய்யெழுத்து, கூட்டெழுத்து ஆகிய அனைத்தும் சேர்ந்து மொத்தம் 247 எழுத்துக்களே. இவைகளை அறியப் பெரியவர்களுக்குச் சில வாரங்களும், சிறியவர்களுக்குச் சில மாதங்களும் போதுமானது. பின் எடுத்த நூல்களையெல்லாம் படிக்கலாம். ஆகவே, தமிழ் படிக்கவும் எளிதானது.

தமிழ்மொழி பேசவும் எளிது. தமிழ்ச் சொற்களில் 100 சொற்கள் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு சொல்லாக ஒலித்துப் பாருங்கள். அவை ஒவ்வொன்றும் மேல் உதடு, கீழ் உதடு, மேற்பல், கீழ்ப்பல், நுனிநாக்கு, அடிநாக்கு, நடுநாக்கு, அண்ணாக்கு, உண்ணாக்குக் கொண்டே ஒலிப்பதாக இருக்கும். தொண்டைக்குக் கீழே வேலையேயிராது. வடமொழிச் சொற்களில் பெரும்பான்மையானவை அடிவயிற்றின் துணையின்றி ஒலிக்க முடியாதவை. இவ்வாறு வலிந்து ஒலிப்பதால் நாவும் உலர்ந்து, தொண்டையும் வறண்டு குடலும் காய்ந்துவிடுகிறது. ஆகவே, இதுகாறும் கூறியவற்றால், தமிழ் மொழியானது எழுதவும், படிக்கவும், பேசவும் கூட மிகவும் எளிமையானது என நன்கறியலாம்.

(நன்றி: தினமணி - வேருக்கு நீர் வார்த்தவர்கள் - கி.ஆ.பெ.விசுவநாதம்)

விருந்தின் தொடர்ச்சியான வரவுக்கு வாசகர்களின் ஒத்துழைப்பை நாடி நிற்கின்றோம்.

- ஆசிரியர் -

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

சிற்றிதழின் பிதாமகன் டொமினிக் ஜீவா

ஈழத்து நவின இலக்கியத்துறையின் முன்னோடி பிரபல பன்முக எழுத்தாளுமை டொமினிக் ஜீவா 28-01-2021 அன்று மாலை தைப்பூச நன்னாளில் தனது 94 ஆவது வயதில் இறையடிசேர்ந்தார்.

மறைந்த எழுத்தாளர் டொமினிக் ஜீவா பன்முக ஆளுமை படைத்தவர். டொமினிக் ஜீவா ஒரு படிக்காத மேதை, உன்னத மனிதாபிமானி, முற்போக்குச் சிந்தனையாளர், சிறந்த பத்திரிகையாளர், சிறந்த எழுத்தாளர், திறனாய்வாளர், சிறுகதையாசிரியர், சமூக சீர்திருத்தவாதி, சிறந்த பேச்சாளர், கடின உழைப்பாளி, நவீன தமிழ் இலக்கியத்தின் வற்றாத ஜீவன் என பல அவதாரங்களை எடுத்தவர் டொமினிக் ஜீவா. இவரது இழப்பு தமிழ்கூறும் நல்லுககிற்கு ஈடிணையில்லா பெரும் இழப்பாகும்.

டொமினிக் ஜீவா 1927-06-27 இல் யாழ்ப்பாணத்தில் பிறந்தார். இவரது தந்தை அவிராம்பிள்ளை, தாய் மரியம்மா. இளமைக் காலம் முதல் பல்துறைக் கலைகளையும் ஆற்றுப்படுத்தும் வல்லமை கொண்டவர். முதன் முதலில் இலக்கியத்துறைக்குள்

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

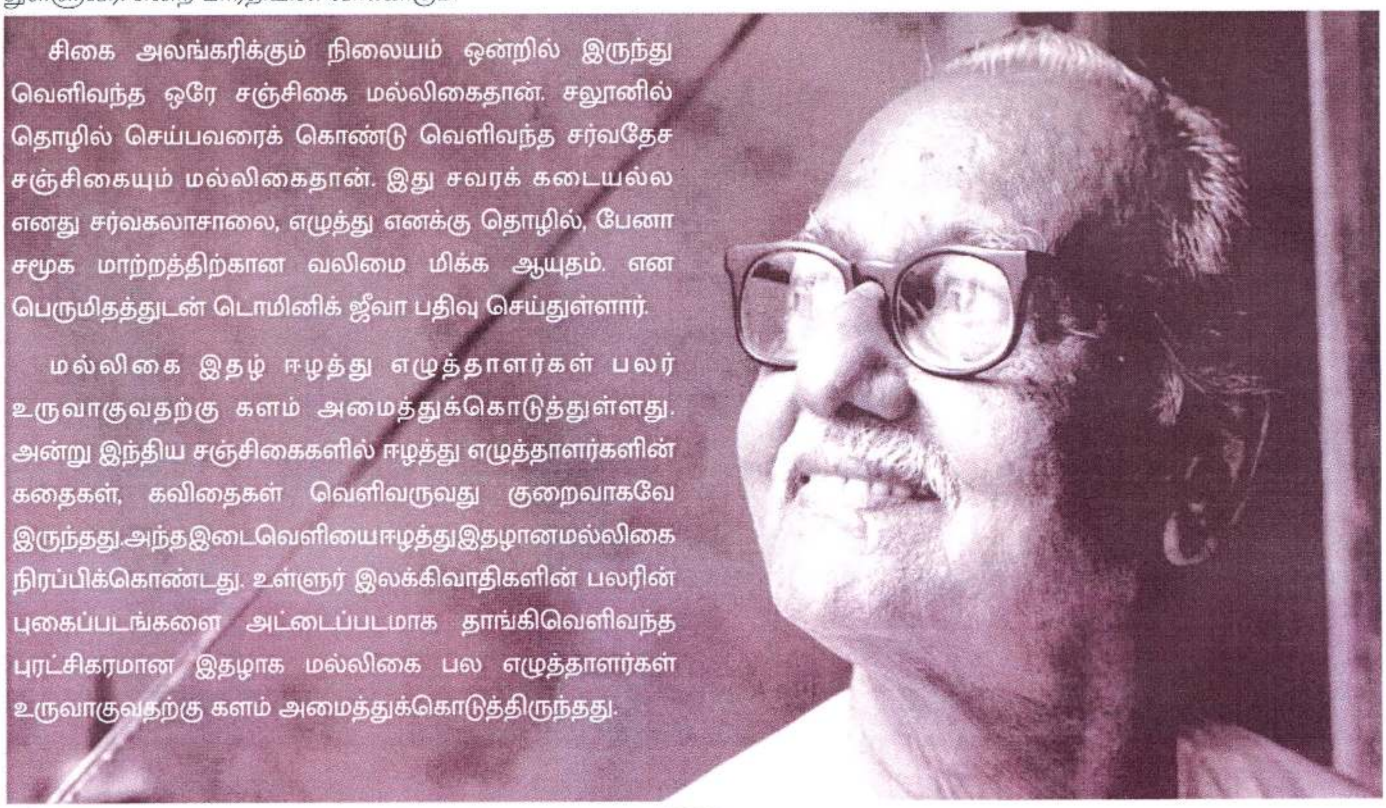
1946 ஆம் ஆண்டு அடியெடுத்து வைத்தார். அப்போது தமிழ்நாட்டின் கம்யூனிஸ்ட் தலைவர்களின் முக்கியமானவராக கருதப்பட்ட ப.ஜீவானந்தம் என்பவர் தலைமறைவு வாழ்க்கை வாழும் பொருட்டு 1948 ஆம் ஆண்டு யாழ்ப்பாணத்திற்கு வருகைதந்திருந்தார். அப்போது டொமினிக் ப.ஜீவானந்தத்தை சந்தித்தார். அன்று முதல் ஜீவானந்தத்தின் வழிகாட்டுதலில் தமது அரசியல், சமூக, இலக்கிய நோக்கினை சரியாக அமைத்துக்கொண்டார். அதனால் டொமினிக் என்ற தனது பெயருடன் ஜீவா என்பதை இணைத்துக் கொண்டு டொமினிக் ஜீவா என்று அறியப்பட்டார்.

சுதந்திரன் இதழ் 1956 ஆம் ஆண்டு நடத்திய சிறுகதைப்போட்டியில் டொமினிக் ஜீவாவின் எழுத்தாளன் என்ற சிறுகதை முதற்பரிசை பெற்றது. அதனைத் தொடர்ந்து தினகரன், ஈழகேசரி ஆகிய பத்திரிகைகளில் டொமினிக் ஜீவாவின் சிறுகதைகள் அதிக அளவில் வெளியிடப்பட்டிருந்தது. மேலும் தமிழ் நாட்டில் வெளிவந்த இலக்கிய இதழ்களான சாந்தி, சரஸ்வதி, தாமரை ஆகிய இதழ்களில் இவரது சிறுகதைகளும், படைப்புகளும் வெளியாகியிருந்தன.

1966-08-15 முதல் மல்லிகை இதழை வெளியிட்டார். அன்று முதல் மல்லிகை டொமினிக் ஜீவா என்ற பெயராலும் அறியப்பட்டார். மல்லிகையின் மகுட வாக்கியம் 'ஆடுதல் பாடுதல் சித்திரம் கவியாதியினைய கலைகளில் உள்ளம் ஈடுபட்டென்றும் நடப்பவர் பிறர் ஈனநிலை கண்டு துள்ளுவர்' என்ற பாரதியின் வாக்காகும்.

மல்லிகை இதழ் பற்றியும், அதன் ஆசிரியர் டொமினிக் ஜீவா பற்றியும் பேராசிரியர் கா.சிவத்தம்பி இப்படி பதிவு செய்கின்றார். 'இலங்கை முற்போக்கு எழுத்தாளர் சங்கத்தின் இயக்க வேகம் குறைந்த நிலையில் முற்போக்கு இலக்கியப் பணியினைத் தொடர்ந்து செய்வதற்கென டொமினிக் ஜீவா மல்லிகை சஞ்சிகையை ஆரம்பித்தார்' எனக்குறிப்பிட்டுள்ளார். ஈழத்து இலக்கியப் படைப்பாளிகளிடையே ஆழ்ந்த சமூகப் பார்வையோடு எழுத வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தை வளர்த்ததிலும், தார்மீகப் பொறுப்போடு எழுதவேண்டும் என்ற துடிப்பை ஏற்படுத்தியதிலும் மல்லிகைக்கும், டொமினிக் ஜீவாவிற்கும் கணிசமான பங்குண்டு என ஈழத்து எழுத்தாளர் யோக பலச்சந்திரன் மல்லிகை இதழின் சிறப்புக் குறித்து பதிவு செய்துள்ளார்.

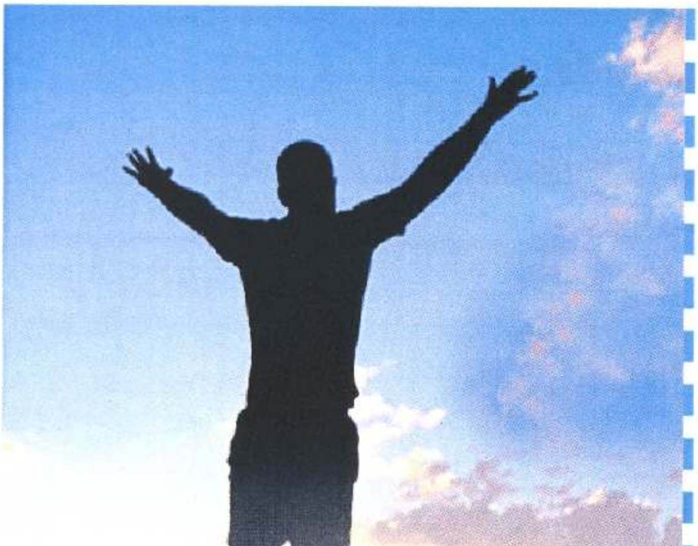
பல படைப்புகளுக்கும், பல்வேறு விருதுகளுக்கும் சொந்தக்காரர். பழகுவதில் பண்புமிக்கவர். மல்லிகை டொமினிக் ஜீவா. தமிழ் இலக்கிய வரலாறு உள்ளவரை டொமினிக் ஜீவாவின்பெயரும், அவரது மல்லிகையின் பணிகளும் வரலாற்றில் என்றும் நிலைத்து நிற்கும். தனது 94 ஆவது வயது வரை தமிழ் மீது தீராத காதல் கொண்ட ஒரு தமிழ்ப்பற்றாளன், பன்முக ஆளுமையாளன் மல்லிகை டொமினிக் ஜீவாவின் இழப்பு ஈழத்து தமிழிலக்கிய உலகில் நிரப்பப்படமுடியாத வெற்றிடமாகவே இருக்கும். அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை பிரார்த்திப்போம்.



சிகை அலங்கரிக்கும் நிலையம் ஒன்றில் இருந்து வெளிவந்த ஒரே சஞ்சிகை மல்லிகைதான். சலூனில் தொழில் செய்பவரைக் கொண்டு வெளிவந்த சர்வதேச சஞ்சிகையும் மல்லிகைதான். இது சவரக் கடையல்ல எனது சர்வகலாசாலை, எழுத்து எனக்கு தொழில், பேனா சமூக மாற்றத்திற்கான வலிமை மிக்க ஆயுதம். என பெருமிதத்துடன் டொமினிக் ஜீவா பதிவு செய்துள்ளார்.

மல்லிகை இதழ் ஈழத்து எழுத்தாளர்கள் பலர் உருவாகுவதற்கு களம் அமைத்துக்கொடுத்துள்ளது. அன்று இந்திய சஞ்சிகைகளில் ஈழத்து எழுத்தாளர்களின் கதைகள், கவிதைகள் வெளிவருவது குறைவாகவே இருந்தது.அந்தஇடைவெளியைஈழத்துஇதழானமல்லிகை நிரப்பிக்கொண்டது. உள்ளூர் இலக்கிவாதிகளின் பலரின் புகைப்படங்களை அட்டைப்படமாக தாங்கிவெளிவந்த புரட்சிகரமான இதழாக மல்லிகை பல எழுத்தாளர்கள் உருவாகுவதற்கு களம் அமைத்துக்கொடுத்திருந்தது.

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



விழவு வரும்

வீண் எண்ணங்கள் வேண்டாம்!
அது வெற்றியைத் தராது!
தேன் அமுதம் சொரியும்
தித்திக்கும் பாதை அழைக்கிறது!

விபரீதங்களை வீணாய் வளர்க்காதே!
கண்களைத் திறந்து கனிவோடு பார்!
கடமைகளை முழுமனதோடு நிறைவேற்று!
காலமெலாம் ஜெயம் பெறுவாய்!

காலங்கள் மாறும்! புதுமைகள் மலரும்!
தைரியத்தை இழக்காதே!
தலைவனை நம்பி தவறாமல் உழை!
மயண்டை வருமுன் மலர்ச்சியைக் காணலாம்!

உண்மையை நேசித்து உறுதியாய் நட
பாலனைப் போலப் பயமின்றி நாள் முற்றும்
பயணத்தைத் தொடர்வோம்!
வெற்றிகள் நமக்கே! விழவு வரும் விரைவில்!

மு.சடாட்சரன்

இயற்கை தரும் இடம் பெயர்வு

தேங்கி கிடக்கிறது வெள்ளம்
தேகம் எல்லாம் குளிரே ஆடையாய்
பாய்ந்து போன வெள்ளத்தில்
பாதி வீட்டைக் காணோமே!

நிவாரண பொருட்கள் வரும் என்று
நிம்மதி போக்கும் உள்ளத்தில்
பிள்ளைகள் வாடிய முகம் தானும்
பிழியும் வலியை தருகின்றதே!

சமைத்த உணவை தந்து விட்டு
புகைப்படம் எடுக்கும் மனிதம்களே
கொஞ்சம் பொறுங்கள் வருகின்றேன்
என் ஆடையை தானும் சரிபார்க்க..

மாற்று ஆடை இல்லாமல்
மார்பில் பிள்ளை பால் அருந்த
குழந்தையின் சிறு நீரும் - என்தன்
ஆடையிலே உறவாட

கடக்கும் வாழ்வில் கவலைகளே
கிடைக்கும் உணவில் பசி போக்கி
வெளிக்கும் நாளை எதிர்பார்த்து
வானை நோக்கி பார்க்கின்றேன்
வெள்ளத்தால் இடம் பெயர்ந்தவர்
முகாம் என்று
பெரிதாகவே எழுதி வைத்து
பிரிவினை தான் காட்டுகிறார்

நாளைய காலமும் இயற்கையால்
இடப்பெயர்வு - யாருக்கும்
வரல்லாம் என்று அறிந்தும்

காரையன்
[கதன்]

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

அந்த நாட்கள்...
இன்னும் மறைய மறுக்கிறது...

- கவிஞர். சிந்ரா -

மலட்டு இருட்டு வாசற்படியில்
உதிரம் உறைந்த தடங்கள்
அலைகடல் நனைத்தும்
கரைய மறுக்கும்
உறுகி இறுகிய இரத்தக் கறைகள்..

அக்கினி சுவாலைகள் எரித்த சதைகள்
அறைகுறை எரிந்த
ஆட்களின் சிதைகள்
உலைக்கொதித்தோடி
உயிர்பிழைக்கும் சத்தம்
உரக்கக் கத்தியும்
உறக்கமென நடித்த உலகின் மௌனம்
காற்று அணுக்களில் கரைந்து கிடக்கும்
கத்தலும் கதறலும்..!

பசியும் பிணியும்
பரிதவித்த உயிரும்
தவிப்பும் கொதிப்பும்
ஏதிலியாகிய ஏளனக் குரலும்
கடைசி வரைக்கும் கைப்பிடித்து வந்த
கற்பும் மானமும்
நிர்வாணப்படுத்திய மனிதநேயமும்
உத்தம உலகத்தின் உத்தரவாதமும்
பட்ட பாடும் பரிதவிப்பும்
சுட்ட காடும் சுடலையாகிய மண்ணும்
அமில மழையில் அணைந்த விடியலும்...
உறவிழந்த உயிரும்
உயிரிழந்த உடலும்
ஒப்பாரி ஓசையில் விடிந்த இரவும்

கண்களை கருக்கிய
கறுப்பு மின்னலும்
கந்தகக் காற்றில்
கருகிய வானமும்
கூடும் வீடும் குலைந்த தேசமும்...

உத்தரவாதமில்லா உயிர்வாழ்வும்
இழப்பேற்க இல்லாத நேரமும்
கடைசிக் கடமையை கைவிட்ட துயரமும்
வாய் அடைத்த வாய்மையின் மரணமும்
கால் உடைந்த காற்றின் பயணமும்

தொலைத்த உறவும்
பிழைத்த உயிரும்
தூரமாகிய எம் சொந்தத்து நிலவும்

பிறப்பும் இறப்பும்
பிறப்போடு இறப்பும்
பாவ வயிற்றில் மரித்துப் பிறந்த
பாலக உருவும்
தாயை இழந்து தவித்துக் கிடந்த
மழலை மொழியும்
மார்பு தேடி கதறியழுத மகவின் முகமும்....
அந்த நாட்கள்
இன்னும் மறைய மறுக்கிறது...!!

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

தைத்திருநாள் இல்லமெல்லாம் தளைத்திடும் தைப்பொங்கல்

திருமதி ஜெ.குணலோகிதாசன் (ஆசிரியை)

பொங்கல் திருநாள் நம் மக்களின் நன்றி கூறும் பண்பை வெளிப்படுத்துகிறது. உழவுக்கும், தொழிலுக்கும் வந்தனை செய்வோம். என மகா உலகம்கவி பாரதியார் பாடியதை மெய்ப்பிக்கும் நாள் இது. மனிதர்களிடம் ஒருமைப்பாட்டு உணர்வைத் தோற்றுவிப்பது உழவுத் தொழில் ஆகும்.

"சுழன்றும் ஏர்ப் பின்னது அதனால்
உழந்தும் உழவே தலை"

என்று திருவள்ளுவர் உழவுத் தொழிலைப் போற்றுகின்றார். இத்தகைய தொழிலைப் புரியும் மக்கள் தம் தொழிலுக்கு மழை, சூரிய ஒளி, மாடுகளின் உழைப்பு ஆகியன அடிப்படைத்தேவை என்று உணர்ந்தனர்.

மழைத் தெய்வமான இந்திரனுக்காகப் போகிப் பண்டிகை, ஒளி தந்து உயிரளிக்கும் சூரியனுக்காக பொங்கல் திருநாள், உழைக்கும் மாடுகளுக்காக மாட்டுப் பொங்கல், பயிர்கள் வளர நீரை நீரை அளிக்கும் ஆறுகளுக்காக கன்னிப்பொங்கல் என்று கொண்டா டுகின்றோம்.

போகிப்பண்டிகை

போகி என்பது இந்திரனுக்கு உள்ள ஒரு பெயர். இந்திரன் மழைக்கு கடவுள் என்பதால் இப் பண்டிகை நடைபெறுகிறது. காவிரிப்பூம் பட்டினத்தில் ஆண்டுதோறும் இந்திர விழா கொண்டாடப்பட்டது என்று சிலப்பதிகாரம் கூறுகிறது. போகத்துக்கு அதிபதியான இந்திரனை நம் முன்னோர்கள் வழிபட்டுவந்தார்கள். பாய், முறம் போன்ற பழைய பொருட்களை எல்லாம் தீமூட்டி எரித்து விடுவது அன்றைய முக்கிய கடனாகும். போக புத்தியை (தாழ்ந்த உலகியல் ஆசை) ஞான அக்கினியில் எரிக்கவேண்டும். இந்த உட்கருத்தே போகிப்பண்டிகையில் வெளிப்படுகிறது.

கண்ணபிரான் கோகுலத்தில் வளர்ந்த நாட்களில் தனக்கு உரிய வழிபாடு தவறிய பிழைக்காக இந்திரன் கோகுலத்தின் மீது ஏழு நாட்கள் பெருமழை பெய்யச் செய்தான். கோவர்த்தன கிரியைக் குடையாக ஒற்றை விரலால் உயர்த்திப் பிடித்து அந்த விடா மழையில் இருந்து கண்ணபிரான் கோகுலம் காத்தார். கர்வம் அடங்கிய இந்திரன் கண்ணன் பாதம் பணிந்தான். இந்திரனை மன்னித்து இந்திர வழிபாடு செய்ய கண்ணன் ஒதுக்கிய நாள் தான் போகி. பண்டைக் காலத்தில் போகி நாள் என்பது இந்திரவிழா என்று பழந்தமிழரால் கொண்டாடப்பட்டது.

தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும். திசை மாறும் சூரியனை வரவேற்கும் விதமாகவும் பொங்கல் பண்டிகைக்கு முதல் நாள் இது கொண்டாடப்படுகிறது என்றும் சொல்லலாம். நாம் துயரங்கள்போய் தை முதல் நாம் புது வாழ்வு தொடங்குகிறோம். துன்பங்களைப் போக்கிவிடுவதால் அது நாளடைவில் போகி என்றாகி விட்டதோ! போகியன்று பழையன கழிதல் முக்கியமாக இடம்பெறுகிறது. உதவாத பொருட்களைப்போக்குவது போல நம் மனதிலுள்ள தீய இயல்புகளை நீக்கி விட்டு நல்ல இயல்புகளை மட்டும் போற்றிப்பாதுகாக்க வேண்டுமெனவும் போகிப்பண்டிகை உணர்த்துகிறது.

" வான் நின்று உலகம் வழங்கி வருதலால்
தானமிழ் தம் என்றுணரப் பற்று"

என்ற வள்ளுவரின் வாய்மொழிக்கேற்ப உலகத்தை நிலை நிறுத்தும் வான மழையை அமிழ்தம் என்று உணர்ந்து நம் முன்னோர்கள் போற்றினார்கள். மேலும் இயற்கையையே கடவுளாகக் கண்டு வழிபட்டனர் நம் மக்கள்.

" மா மழை போற்றுதும் மா மழை போற்றுதும்
நாம நீர் வேலி உலகிற்கு அவ னளிபோல"

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

"மேனின்று தான் சுரத்தலான்" என இளங்கோவடிகள் சிலப்பதிகாரத்தில் மழையைப் போற்றி வழிபட்டதையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

பொங்கல்

சூரியனை வழிபட்டு நன்றி செலுத்த ஏற்பட்டது பொங்கல் பண்டிகை. உணவுப் பொருட்கள் விளைய சூரிய ஒளி முக்கியகாரணம். உயிர்கள் அனைத்தின் வளர்ச்சிக்கும் சூரியன் காரணமாய் உள்ளதை உணர்ந்து அவனுக்கு நன்றி செலுத்தும் நாளாகப் பொங்கல் விழா அமைகிறது.

மகரராசிக்கு சூரியன் வரும் நாள் தை மாதம் முதல் தேதி இது உத்தராயணம். உத்தர அயனம் என்றால் வடக்கு வழி என்று பொருள். சூரியனது தேர் வடக்கு நோக்கி நகர்கிறது. தை முதல் ஆனி வரை உத்தராயணம். சூரியன் ஒரு ராசியை விட்டு மற்றொரு ராசிக்கு வந்து சேர்வதை சங்கராந்தி(சங்கிரமணம்) என்பர். தனு ராசியை விட்டு மகரராசிக்கு சூரியன் வந்து சேரும் காலமாக இருப்பதால் இக் காலம் மகர சங்கராந்தி எனப்படும்.

பூகோளவியல் படி உத்தராயண புண்ணிய காலத்தில் சூரியன் மகர ரேகையில் இருப்பதை நாம் அறியலாம். தேவர்களுக்கு உத்தராயணம் பகல் என்றும், தக்ஷிணாயனம் இரவு என்றும் கூறுவர். மார்கழி மாதம் முடிந்தவுடன் இத் திருநாள் அமைந்துள்ளதும் ஒரு சிறப்பாகும். மார்கழி முழுவதும் தெய்வச்சிந்தனையோடு இருந்து இறைவழிபாடுபுரிந்த பின் உத்தராயண புண்ணிய காலத்தில் உயிர்கள் வளம்பெறக் காரணமாக உள்ள சூரியனை வழிபடுவதும் ஒரு சிறப்புத்தானே!

தை பிறப்பதற்குள் அநேகமாக அறுவடையெல்லாம் முடிந்திருக்கும். ஆண்டு முழுவதும் தான் பாடுபட்டதற்கான பலனை உழவன் காண்கிறான். அந்தப் பூரிப்பில் இறைவனுக்கு நன்றி செருத்துகிறான். உழவர்கள் தம் உழைப்பில் விளைந்த புது அரிசியைப் பொங்கி சூரியனுக்குப் படைத்து வணங்குகின்றார்கள். பால் பொங்கும்போது பொங்கலோ பொங்கல் என்று மங்கள ஒலி எழுப்புவர். பெண்கள் குரவை போடுவர்.

தமிழர்கள் ஆறு. கோவில், குளம், ஆடல், பாடல், சங்கீதம் போன்றவற்றில் பெரும்பற்றுடையவர்கள் என்பதற்குப் பொங்கல் திருவிழா ஒரு சான்று. அறுவடைக்குப் பின் விழா கொண்டாடுவது உலகின் பல பாகங்களில் நடைபெறுகின்றது. பொங்கலிட்ட அடுப்பிற்கும் நைவேத்தியம் செய்யும் வழக்கம் சில இடங்களில் உள்ளது. புத்தாடையுடன். புதுப்பானை, புது அரிசி, பால், வெல்லம் இட்டுப் பொங்கல் பொங்கி இஞ்சி, கரும்பு, மஞ்சள், வாழைப்பழம் ஆகியவற்றை வைத்துப் பூசை செய்வது மரபு. பால் பொங்குவது போல மங்களம் பொங்கிப் பெருகட்டும் என்பது நம் முன்னோர்களின் கருத்து.

வளமையும், இனிமையும் அரிசியிலும், கரும்பிலும் அமைந்துள்ளன. ஆரோக்கியமும், சௌபாக்கியமும் இஞ்சி, மஞ்சள் கொத்துகளில் உள்ளன. வாழைப்பழம் எளிமையைக் காட்டுகிறது. வளமை, இனிமை, எளிமை, ஆரோக்கியம் மற்றும் சகல மங்களங்களையும் பெற்று வாழ்க்கை பொங்கவேண்டும் என்பதை இந்தப் பண்டிகை குறிக்கிறது.

மாட்டுப்பொங்கல்

பொங்கலுக்கு மறுநாள் மாட்டுப் பொங்கல் என்று கொண்டாடுகிறார்கள். மாட்டின் உழைப்பு. அது இடும் சாணம். அது தரும் பால். கோமாதா என்று போற்றப்படும். பசுவின் லட்சுமி கரம் ஆகியவை நம் வாழ்வை முழுமையாக்குகின்றன. அந்த நன்றியைப்போற்றும் நாள்தான் மாட்டுப் பொங்கல்.

அன்று மாட்டையும், பசுவையும் குளிப்பாட்டி அலங்கரித்து கோ பூஜை செய்வது மிகவும் விசேஷ மாகும். மாட்டுப்பொங்கல் தினத்திலேயே "கணு" என்ற பண்டிகையும் கொண்டாடப்படுவதுண்டு. வட இந்தியாவின் ராக்கி நோன்புக்கு இணையான கணுப்பொங்கலில் உடன் பிறந்த சகோதரர்களுக்காக. சகோதரிகள் நோன்பு நேற்பார்கள். மேலும் அன்றைய தினம் கன்னிப் பெண்களும், சுமங்கலிப் பெண்களும், வயதில் மூத்த சுமங்களிகளிடமிருந்து சுப சௌபாக்கிய ஆசி பெற ஒரு சடங்கையும் மேற்கொள்கிறார்கள்.

முதல் நாள் சங்கராந்தியில் வைத்து வழிபட்ட புது மஞ்சளை மூத்த சுமங்கலிகளிடம் கொடுப்பார்கள். அந்த மஞ்சள் கொம்பினால் தம் நெற்றியைக் கீறி ஒரு மஞ்சள் அடையாளம் இடச் சொல்வார்கள். அப்போது மாங்கல்ய பலம் கூடும் என்பது நம்பிக்கை.

காணும் பொங்கல்

பொங்கல் விழாவின் நான்காவது நாள் காணும் பொங்கல். மக்கள் அன்றைய தினம் உறவினர், நண்பர்கள் வீடுகளுக்குச் சென்று கண்டு, பேசி மகிழ்ந்து திரும்புவார்கள். அத்தோடு ஆற்றங்கரை, மலையடிவாரம் முதலிய இடங்களுக்குச் சென்று மகிழ்வோடு இருப்பர். இது பூ நோன்பு எனப்படும்.

இவ்வாறு தூய்மை, வழிபாடு, உயர்ந்த சிந்தனை போன்றவற்றை நம்மிடையே நிலவச் செய்யும் பண்டிகையாகப் பொங்கல் விளங்கிவருகின்றது.

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

தை மகள் பிறக்கட்டும்

வாழ்வதற்காய் பிறந்தவனே
அவனியை ஆள்வதற்காய் ஆசை கொண்டு
தினம் வீழ்வதற்காய் பழகிக் கொண்டாய்
வீண்வாதம் நீ செய்திங்கே
போட்டிட்ட பெரும் சண்டை
போக்கிவிட மனம் மாறு
இனி தைமகள் பிறக்கட்டும்

இனவெறி தலைக்கேறி
நன்நெறி தவறிவிட்டாய்
அறநெறி கண்ட மண்ணை
கொலைக்களம் ஆக்கிவிட்டாய்
இனி கொள்கையில் மாறிவிடு
பார்மகள் மகிழ்ந்திங்கே
புது தைமகள் பிறக்கட்டும்

சத்தியம் நீ மறந்து
நித்தமும் போலிக்குள்
புதையுண்டு வாழ்வேனோ
விதை கண்ட மண்ணல்லோ
நல் விருட்சத்தை தந்திங்கு உயிர்தருதே
இது கண்டு நீ மாறு
இன்பத் தைமகள் பிறக்கட்டும்

பற்றோடு பாலிட்டு
பெரும்பாணை அடுப்பேற்றி
பட்டாசு சத்தத்தால் ஊர்விழிக்க
சுற்றங்கள் நீ மறந்து
துன்பத்தில் மூழ்கிடுவாய் இனி
வீணாக சில்லறைகள் சிதைக்கின்ற
குணம் மாற்று – தைமகள் பிறக்கட்டும்

கையோடு பெரும் அலைபேசி
ஊர் சுற்ற சொகுசு ஊர்தி
பேருக்காய் பல வேசம் போட்டிங்கே
கடன்பட்டு வாழ்பவனே
நிலை கெட்டு போய்விடுவாய்
உழைப்புக்குள் நீ வாழு இனி
தைமகள் பிறக்கட்டும்

பணத்திற்காய் பல வேசம்
நீ போட்டாள் உன் குலநாசம்
குணத்திற்காய் தலைவணங்கு
உன் இணத்தோடு நீ இணங்கு
சினம் தன்னை புறம் தள்ளி இனி
குறை கூறும் குணம் தன்னை
விட்டுவிடு தைமகள் பிறக்கட்டும்

போதைக்காய் ஆசை கொண்டு
பேதை தன்னை நாசம் செய்து
பாதை கெட்டு நீ நடந்தால்
பகல் இரவும் இன்னல் கொள்வாய்
இந்த வழி நீ மாறி
இதய சுத்தி பெற்றுவிடு
இன்பத் தைமகள் பிறக்கட்டும்

இராமச்சந்திரன் நிஜந்தன்

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

ஈழத்தின் சிற்றிதழ்களின் வளர்ச்சிக்கு கலை,இலக்கிய ஆர்வலர்களும், கலாசாரத் திணைக்களமும் ஆரதவு வழங்க வேண்டும்

'விருந்து'சிற்றிதழ் அறிமுக வழாவில் பிரதேச செயலாளர் ஜே.அதிசயராஜ்;.

-பி.எம்.எம்.ஏ.காதர்-

பிரதம அதிதியாகக் கலந்து கொண்ட பிரதேச செயலாளர் ஜே.அதிசயராஜிடமிருந்து பெற்றுக் கொண்டார்.

பாண்டிருப்பைச் சேர்ந்த ஊடகவியலாளரும், கவிஞருமான எஸ்.துஜியந்தனை ஆசிரியராகக் கொண்டு வெளிவரும் 'விருந்து' சிற்றிதழின் ஆறாவது வெளியீட்டு விழா அண்மையில் கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலக மண்டபத்தில் ஓய்வு நிலை அதிபர் இ.இராஜரெத்தினம் தலைமையில் சுகாதார நடைமுறை களைப் பேணி மிகவும் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

இந்த நிகழ்வில் கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலாளர் ஜே.அதிசயராஜ் பிரதம அதிதியாகக் கலந்து கொண்டார். மேலும் கலாசார உத்தியோகத்தர் ரி.பிரபாகரன், கல்முனை மாநகர சபை உறுப்பினர் கே.சிவலிங்கம், எழுத்தாளர் எஸ்அரசரத்தினம், விருந்து சிற்றிதழின் ஆசிரியர் எஸ். துஜியந்தன் ஆகியோருடன் கலை. இலக்கியவாதிகள் பலரும் கலந்து கொண்டனர்.

இங்கு நூல் அறிமுக உரையயை கவிஞர் நீலாவணை இந்திரா நிகழ்த்தினார்,சிற்றிதழின் முதல் பிரதியை கல்முனை மாநகர சபை உறுப்பினர் கே.சிவலிங்கம்

இங்கு பிரதேச செயலாளர் ஜே.அதிசயராஜ் உரையாற்றுகையில்:-கடந்த காலங்களில் சிற்றிதழ்களின் மூலமே பல எழுத்தாளர்கள் பிரபல்யமாகியிருக்கிறார்கள் காலக்கிரமத்தில் சிற்றிதழ்களின் வருகை குறைந்ததினாலும்.சில சிற்றிதழ்கள் தலைமறைவானதாலும் அதன் வாசிப்பும் வாசகர்கள் மத்தியில் இல்மால் போய்விட்டது.ஆனாலும் துஜியந்தனைப் போன்றஆர்வமுள்ளவர்களினால் சிற்றிதழ்கள் மீண்டும் உயிர் பெற்றிருக்கின்றது.

துஜியந்தனைப்போன்றஆர்வமுள்ளவர்களின்முயற்ச்சி மிகவும் பாராட்டத்தக்கதாகும். இவ்வாறானவர்களுக்கு ஊக்கமளித்து உற்சாகப்படுத்துவது சமூகத்தின் முக்கிய கடமையாகும்.

எனவே ஈழத்தின் சிற்றிதழ்களின் வளர்ச்சிக்கு கலை, இலக்கிய ஆர்வலர்களும், கலாச்சாரத் திணைக்களமும் ஆரதவு வழங்க வேண்டும்.அத்துடன் பல புதிய இளம் படைப்பாளிகள் உருவாவதற்கு இவ்வாறான சிற்றிதழ்கள் களம் கொடுக்க வேண்டும் என அவர் மேலும் தெரிவித்தார்.

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

தேடல், தமிழ்க்கீரன் த.கி.ஷர்மிதன்

தமிழ் அறிவோம்.

பெண்ணின் பருவங்கள் - 7

* பேதை - 8 வயதிற்கு கீழ்.
* பெதும்மை - 10 வயதிற்கு கீழ்.
* மங்கை - 14 வயதிற்கு கீழ்.
* மடந்தை - 18 வயதிற்கு கீழ்.
* அரிவை - 24 வயதிற்கு கீழ்.
* தெரிவை - 29 வயதிற்கு கீழ்.
* பேரிளம் பெண் - 30 வயதிற்கு மேல்

ஆணின் பருவங்கள் - 7

* பிள்ளை – குழந்தைப் பருவம்
* சிறுவன் - பாலப் பருவம்
* பையன் - பள்ளிப் பருவம்
* காளை – காதற் பருவம்
* தலைவன் - குடும்பப் பருவம்
* முதியோன் - தளர்ச்சிப் பருவம்
* கிழவன் - மூப்புப் பருவம்

ஆணின் பருவங்கள் - 7

* பாலன் - 7 வயதிற்கு கீழ்.
* மீளி - 10 வயதிற்கு கீழ்.
* மறவோன் - 14 வயதிற்கு கீழ்.
* திறவோன் - 15 வயதிற்கு கீழ்.
* காளை - 16 வயதிற்கு கீழ்.
* விடலை - 30 வயதிற்கு கீழ்.
* முதுமகன் - 30 வயதிற்கு மேல்

பெண்ணின் பண்புகள் 4

அச்சம்

வரவிருக்கும் அபாயம், அவப்பெயர் குறித்து ஏற்படும் மனநடுக்கம்.

மடம் (மடமை)

தனக்கென அறிவு இருந்தாலும், பெரியோர் கற்பித்த வழியில் ஆராயாது நடத்தல். (அறிந்தவொரு விடயத்தை அறியாதவர் போல் நடத்தல்)

நாணம்

வெட்கம் கொள்ளுதல்.

பயிர்ப்பு

தனக்கு அறிமுகம் இல்லாதவரி டத்தில் இருந்து ஒதுங்கி இருத்தல்.

ஆணின் பண்புகள் 4

அறிவு

ஒரு பொருளின் உண்மைத் தன்மையை அறிவது.

நிறை

தன்னிடம் காக்க வேண்டியதைக் காத்தல், போக்க வேண்டியதைப் போக்கல்.

ஓர்ப்பு

ஆராய்ந்து உணர்தல்.

கடைப்பிடி

கொண்ட பொருள் மறவாமை.

தாய் எனப்டுவோர்

பாராட்டுந்தாய், ஊட்டுந்தாய், முலைத்தாய், கைத்தாய், செவிலித்தாய், அரசன் தேவி, குருவின் தேவி, அண்ணன் தேவி (அண்ணி), தேவியை ஈன்றவள், தன்னை ஈன்றவள்.

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

இனிக்கும் தமிழ்

சி.சங்கரப்பிள்ளை
பெரியநீலாவணை.

காளமேகம் என்னும் ஒரு பெரும் புலவர் வாழ்ந்தார். மேகம் மழை பொழிவது போல இவர் கவி மழை பொழியும் ஆற்றல் பெற்றவர். இதனால் இவர் காளமேகம் புலவர் என அழைக்கப்பட்டார். 15 ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த மிகப் பெரும் புலவர். இவர் "இம்" என்றால் ஆயிரம் கவி பாடும் வல்லமை பெற்ற ஆசு கவி. இவர் பாடல்கள் அனைத்துமே தேனிலும் சுவையானது. அதிலே ஒன்றைச் சுவைக்கலாம்.

"வெங்காயம் சுக்கானால் வெந்தயத்தால் ஏது பயன்

இங்கார் சுமந்திருப்பார் இச் சரக்கை - மங்காத

சீரகத்தை தந்தீரேல் வேண்டேன் பெருங்காயம்

ஏரகத்துச் செட்டியாரே"

இப் பாடலிலே ஒரு பல சரக்குக் கடை வைத்திருப்பது போல் தெரிகிறது. வெங்காயம் - சுக்கு - வெந்தயம் - சீரகம் - பெருங்காயம் இவை அனைத்துமே அனைவரும் அறிவர். ஆனால் அறிய முடியாத ஒன்றுதான் அதன் பொருள்.

வெங்காயம் என்பது பல மருத்துவக் குணங்களைக் கொண்டது. சமையலில் மிக முக்கிய பங்கை வகிப்பது. ஆனால் இங்கே வெங்காயம் என்பது வெறும் காயமாகும். அதாவது இந்த வெற்றுடம்பைக் குறிக்கிறது.

சுக்கு என்பது இஞ்சியிலேயிருந்து தயாரிக்கப்படுவது. தேனீருக்கும், மற்றைய மருந்துகளுக்கும் பயன்படுத்தப் படுவது. இங்கே சுக்கு என்றால் பலமிழந்து விட்டது. அழிவு பெற்றுவிட்டது. அதாவது சுக்கு நூறாகிவிட்டது என்பது பொருள்.

வெந்தயம் என்பது பல மருத்துவக் குணங்களைக் கொண்டது. குளிர்ச்சியைத்தரக்கூடியது. இங்கே வெந்தயம் என்பது வெந்து அயம் என்றாகிறது. இரும்புக்கு ஆங்கிலத்தில் அயன் என்று சொன்னாலும் தமிழிலே அயம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

எனவே ஒரு உடல் ஏதோ ஒரு வகையில் தவறான முறையில் சக்தியை இழந்து சுக்கு நூறாகினால் இரும்பையே இளக வைக்கும். எப்படியான மருந்துகளை உட் கொண்டாலும் இழந்த சக்தி இழந்தது தான். அதன் பின் இந்த உடலை இந்தச் சரக்கை யார் சுமப்பார்? ஆகையால் மங்காத துலக்கமான சீர் அகத்தைத் தருவாயேயானால் பெருங்காயத்தை வேண்ட மாட்டேன் என்கிறார்.

அதாவது சீர் அகத்தை-சீரான உள்ளத்தை எனக்கு நீ தருவேயானால் அது போதும் அதன் பின் பெருங்காயம் எனக்குத் தேவையில்லை. அதாவது உடலுக்கு உண்டாகும். பல பிறவிகள் எனக்குத் தேவையில்லை. அந்த உள்ளமே என்னைச் சீர்படுத்தி விடும். முத்திக்கு வித்தாகி விடும் என்கிறார்.

என்னே இனிய தமிழ் வாழ்க தமிழ் வாழ்க வாழியவே!

ஏங்குது மனசு

மெல்லிய தருணங்கள்
சுமையாகிறது
இப்போதெல்லாம்...!

காலம்
எனக்களிக்கும்
வார்த்தைகளிலும்
வசனங்களிலும்
எந்தவித
ஆத்மார்தத்தையும்
உணரவில்லை...!

ஒரு பறவை போல
குளித்து
இறகுலர்த்திச் சிலிர்க்க
இடியும்
மின்னலுமற்ற நல்ல
மழையொன்றுக்காய்
ஏங்குது மனசு...!

- மருதமுனை ஹரீஷா -

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

வெற்றிலை

பாண்டியூர் செ.திவாகரன்

ஒரே பாடசாலையில் எட்டு வருடங்கள் தொடர்ந்து பணி செய்ததால் கிடைத்த இடமாற்றத்தின் பிரகாரம் புதிய பாடசாலைக்குச் செல்ல வேண்டிய நாள் இன்று. புதிய பாடசாலைக்குச் செல்லும் முதல் நாள் என்பதால் உரிய வேளைக்குச் சென்றுவிட வேண்டுமென்ற முனைப்பு. அதிகாலை 5.00 ற்கு பஸ்தரிப்பு நிலையத்தில் என்னை நிறுத்தியிருந்தது.

பழைய மக்கள் வங்கி இருந்த இடம் இன்று அதன் சுவடு கூட இல்லாமல் காட்சி தந்தது. அதையொட்டிய நடை பாதையில் சவாரியை எதிர்பார்த்தபடி இரவுத் தூக்கத்தை தொலைத்து கொட்டாவி விட்டபடி காத்திருக்கும் ஆட்டோக்காரர். பஸ் தரிப்பு நிலையத்தின் மகுடமாய் மணம் வீசும் உணவகத்தில் நாஹீர் ஹனிபாவின் குரல் கம்பீரமாய் ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது. பழைய மக்கள் வங்கி இருந்த இடத்திற்கு அயலில் உள்ள எரி பொருள் நிரப்பு நிலையத்தில், எத்தனை பாடகிகள் வந்தாலும் என்றைக்கும் நான் தான் முதலிடம் என்பதைப் போல் அதிகாலை வேளையில் அமுதைப் பொழியும் நிலவை அழைக்கும் சுசீலாவின் குரல் மயங்க வைத்துக்கொண்டிருந்தது.

'டிலங்கா பஸ் வந்திட்டுது அது இங்க நிற்காது பழைய மக்கள் வங்கியடியிலதான் நிற்கும்' ஒரு பயணியின் பரபரப்பான குரல்.

'அண்ணன் அந்த பஸ் அம்பாறைக்கா போகுது' எனது குரலிலும் அவசரம்.

'ஓம் தம்பி அது அம்பாறையால கொழும்புக்கு போற..' அவர் முடிக்கவில்லை ஆசனத்தைக் கைப்பற்றும் அவசரத்தில் எனது கால்கள் விரைந்தன.

'நல்ல வசதியான பஸ்தான'; என நினைத்துக் கொண்டு ஜன்னலோரமாக இருந்த ஆசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டேன். வீதியோரம் ஒரு மரம். அதன் அருகில் அதிர்ஷ்டலாபச் சீட்டு விற்கும் கூடு. மரத்திற்கும் கூட்டிற்கும் இடையில் காணப்படும் அச் சிறிய இடைவெளியில் பல்கலைக்கழக ஜோடியொன்று வேறு கலை பயின்று கொண்டிருந்தது. அவர்களுக்குப் போட்டியாக தெரு நாய் ஜோடியொன்றும் இடம்... பொருள்.... அறியாமல் 'சீய்' முகத்தைச் சுழித்துக்கொண்டு பார்வையைமாற்றமுயற்சித்த போது 'அஞ்சரைக்குத்தான் எடுப்பான்' என்ற அலுத்துப்போன சக பயணியின் குரல் காதில் விழுந்தது. கைத்தொலைபேசியில் பார்வையைப் பதித்தேன். அது 5.20 ஐக் காட்டியது.

பயணிகளுக்கு சீட்டு வழங்கிக் கொண்டிருந்த சிங்கள நடத்துனரின் மூக்கில் துருவாசரும், நாவில் விசுவாமித்திரரும் திடீரென்று குடியமர்ந்தனர். காரசாரமாக பொரிந்தான். அதையெல்லாம் கவனத்தில் எடுக்காதவளாய் அந்த அம்மா தலையில் ஒரு பெட்டிச் சுமையுடன் பஸ்ஸிற்குள் ஏறினாள். அவனது வார்த்தைகளில் காரம் சிறிதும் குறையவில்லை. கண்களால் கெஞ்சியவளாய் தலையிலிருந்த சுமையை கீழே இறக்கி வைத்தாள். எதுவும் பேசத்தோன்றாதவளாய் கம்பியைப் பற்றிய படி நின்றாள்.

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

சீப்பு என்பதை மறந்து விட்ட நரையும், செம்பட்டையும் கலந்த தலைமுடியோடு சிறிய கொண்டை கறுத்து தளர்ந்து போன உடல் வாகு. காதில் எப்போதோ தோடுகள் இருந்ததை ஞாபகப்படுத்தும் துவாரங்கள், கையில் சிவப்பு, மஞ்சள், கறுப்பு, வெள்ளை நிற நூல்களின் ஆதிக்கம். நெற்றியை முழுவதுமாக குத்தகைக்கு எடுத்துவிட்ட மகிழ்வில் விபூதிப்பட்டை, அதில் பாதி அழிந்து விட்ட சந்தனம். பார்ப்பதற்கு பரிதாபமாக இருந்தா. அவருக்கு இடம் கொடுப்பதற்காக எழுந்தேன்.

'இருங்க ஐயா எனக்கு நிண்டு போய் வாரதெல்லாம் பழக்கம். இதென்ன ஒண்டு ரெண்டு வருசமா? காவிப் பற்களைக் காட்டி பல நாள் பழகிய வாஞ்சையோடு கபடமில்லாத வார்த்தைகள் வெளிவந்தன. பஸ் மெதுவாக நகரத் தொடங்கியது. நான் எனது புதிய பாடசாலை பற்றிய சிந்தனைக்குள் சிக்குண்டேன்.

புதிய பாடசாலைச் சூழலும், அதிபரும், ஆசிரியர் குழாமும், மாணவர்களும் எனக்குப் பிடித்திருந்ததால் மறுநாளும் அதே பஸ்ஸில் அதே உத்வேகத்துடன் பயணித்துக் கொண்டிருந்தேன். அருகில் அந்த அம்மா அமர்ந்திருந்தா.

பஸ் தரவைப் பிள்ளையார்; கோவிலை அண்மித்த போது 'பிள்ளையாரப்பா எல்லாரையும் காப்பாத்துப்பா' கும்பிட்டு தலையில் குட்டிக் கொண்டா. தன்னைக் காப்பாற்றவே போதுமான வழியின்றி இருக்கும் அவர் அப்படி வேண்டிக்கொண்டது அவர் மீது நல்லெண்ணத்தை ஏற்படுத்தியது. அவரைப் பார்த்து புன்னகைத்தேன். பதிலுக்குச் சிரித்த அவர்

'எங்க ஐயா போறீங்க?' அவரை விட மிகவும் இளையவரான என்னை 'ஐயா' என்று அழைத்தது எனக்கு என்னவோ மாதிரியிருந்தது.

'ஸ்கூலுக்கம்மா'

'பள்ளிக் கூட வாத்தியாரா'?

'ம்... நீங்க எங்க போறீங்க'? அறியும் ஆவலில் இல்லாமல் சும்மா ஒப்புக்காகக் கேட்டேன்.

'வெத்தில யாவாரம் மனே. முந்தி சம்மாந்துற மாக் கட்டுல வித்த. இப்ப அங்கயும் நெறைய யாவாரிமார். இப்ப ஊருக்குள வீடு வீடாப் போய் விக்குற மனே. களுதாவலயிலிருந்து வாறன் மனே. இந்தக் கயிற்றம் எப்ப தொலயுமோ?' ஏக்க வினாவோடு நிறுத்தினார்.

'ஏனம்மா ஒங்களுக்கு ஒருத்தரும் இல்லையா?' இனம் புரியாத இரக்கமும் பாசமும் எனக்கு ஏற்பட அவர் பால் ஈர்க்கப்பட்டு கேட்டேன்.

'கடைசிப் பொடியன் வயித்துல இருக்கக்குல அந்த மனிசன் கசிப்பக் குடிச்சி குடிச்சி குடல் அழுகி செத்துப் பொயித்தார். எனக்கு மூண்டு ஆம்பிளப் பிள்ளையலும் ஒரு பொம்பிளையும் மனே. மூண்டு பொடியனுகளையும் தொண்ணூறாம் ஆண்டு ஆமிக்காரன் திண்டுத்தான். புள்ளையக் கலியாணம் கட்டி வச்சன். அந்த நாசமறுவானும் ரெண்டு பொட்டப் புள்ளைகளக் குடுத்திட்டு வேறொரு தோறையோடு ஓடித்தான்.' அவரின் குரல் கம்மி கண்களில் கண்ணீர் துளித்தது. முந்தானைத் தலைப்பால் துடைத்துக் கொண்டா.

'இந்த வயசில் உங்களுக்கு இப்படியெல்லாம் திரிய ஏலுமா?'

'என்ன செய்யிற மனே இப்பவே 70 வயசு. பேரப்பிள்ளைகள் ரெண்டையும் கயிற்றப்பட்டு படிப்பிச்சித்தன். அதுகளும் கம்பசியெல்லாம் முடிச்சித்து வேலைக்குப் பாத்திட்டு இருக்குதுகள். கை, கால் ஆட மட்டும் செய்வம். அதுகளுக்கு வேல கெடச்சா இந்தப் பாடு இல்ல' தளர்ந்து போன அவரது குரலில் உறுதியும் நம்பிக்கையும் உறவாடியது.

'மல்வத்தைச் சந்தி' குரல் கேட்டு என்னைச் சுதாகரித்துக் கொண்டு இறங்கினேன். இன்றோடு இப் பாடசாலைக்கு வந்தும் ஐந்து வருடங்களை காலம் விழுங்கி ஏப்பம் விட்டது புரிந்தது. எனக்கும், அந்த வெற்றிலைக்கார அம்மாவிற்குமான உறவு மூன்று வருட காலங்கள் மட்டுமே நீடித்திருந்தது. அதற்குப் பின் நான் அவரைக் காணவில்லை.

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

காண வேண்டிய தேவையும் இல்லை. இப் பாடசாலைக்கு வந்தும் ஐந்து வருடங்கள் ஆகிவிட்டன என்பதைப் புரிந்த போதுதான் இரண்டு வருடங்களாக அவரைக் காணாததும் புரிந்தது.

மதியம் 2.00மணியளவில் பஸ் பேருந்து தரிப்பிடத்தை அடைந்தது. பசியும், ரியுசன் பிள்ளைகள் காத்திருக்குமே என்ற அவசரமும் என்னைப் பாடாய்ப்படுத்தின. 'வீட்டிற்கு செல்ல வேண்டும். ஆட்டோ பிடித்தால் ரூ.150 வேண்டும். வழமை போல லைன் ஆட்டோவில் சென்று விடலாம்'. நினைத்தபடி நடக்கத் தொடங்கினேன். தெருவோரத்தில்

கால் நரம்புகள் முடிச்சுகளாகி வெளியில் தெரிய சிறிய பையுடன் அழுக்கு நிரம்பிய கோலத்துடன் வெற்றிலைக்கார அம்மா எழுபத்தைந்து வயதில் தொண்ணூறை தொட்டு விட்ட முதுமைக் கோலத்தில் கையேந்தியபடி நின்று கொண்டிருந்தா. எனக்கு நெஞ்சில் நெருஞ்சி தைத்தது.

'வெத்தில எவ்வளவு முக்கியம் என்டு தெரியுமாம்பி? மட வைக்க, பூசைக்கு, கலியாணத்துக்கு, புள்ளைகள் பெரிய மனிசாகிற சடங்கிற்கு, வெத்தில இல்லாம ஒரு காரியம் நடக்குமா? ஆனா மனே வெத்தில வாடிப்போனா ஒண்டுக்கும் பிரயோசனமில்ல. தூக்கியெறிய வேண்டியதுதான்.' அந்த அம்மா ஒரு நாள் பஸ்ஸில் சொன்னது ஞாபகம் வந்தது.

அவரின் பேரப்பிள்ளைகளுக்கு வேலை கிடைத்ததும், உழைக்க முடியாமல் உலர்ந்து போன அவவை வாடிய வெற்றிலையாய் தூக்கி எறிந்து விட்டதை உணர்ந்து கொள்ள எனக்கு அதிக நேரம் எடுக்கவில்லை. கேவலை அடக்கிக் கொண்டேன். பொங்கும் கண்ணீரை மறைப்பதற்கு என் கைகள் காற்சட்டைப் பையினுள் கைக்குட்டையைத் தேடின.

***

இளம் பூவே துளிர் விடு!

நெல்லு மணி விதைகளாய் எறியப்பட்டு
நெடுஞ்சாலைப் பூக்களாக வாசம் வீசி
செங்கதிர் வெய்யோனாய் துடிப்பான இளைஞரே
செந்தமிழை மாலையாக்கிக் காட்டுகிறேன் வழிகளை

விழாவுக்கும் உலாவுக்கும் நீர்தானே புதுமை
விந்தையான அறிவுக்கும் நீங்களே உரிமை
விளையாட்டு நரம்புகளில் நின்று விளையாடும்
விடியலுக்கும் உம்பெயர்தான் அகராதி சேரும்

எரிகின்ற சுடரே! எதிர்கால நாடே!
எத்திசையும் மணக்கின்ற இளமையெனும் பூவே
எதிரொலிகள் தலை கவிழ்க்கும் - உங்கள்
எக்காள நாதத்தின் எட்டாத புகழ்கண்டு

மதுவுக்கும் சூதுக்கும் ஆட்பட வேண்டாம்
மந்தையென உலகோரால் பழிப்படவும் வேண்டாம்
மாதர்குலம் வளம்பெறவும் முன்நின்று உழைப்போம்
மண்டியிட முயல்பவரை மண்ணோடு புதைப்போம்

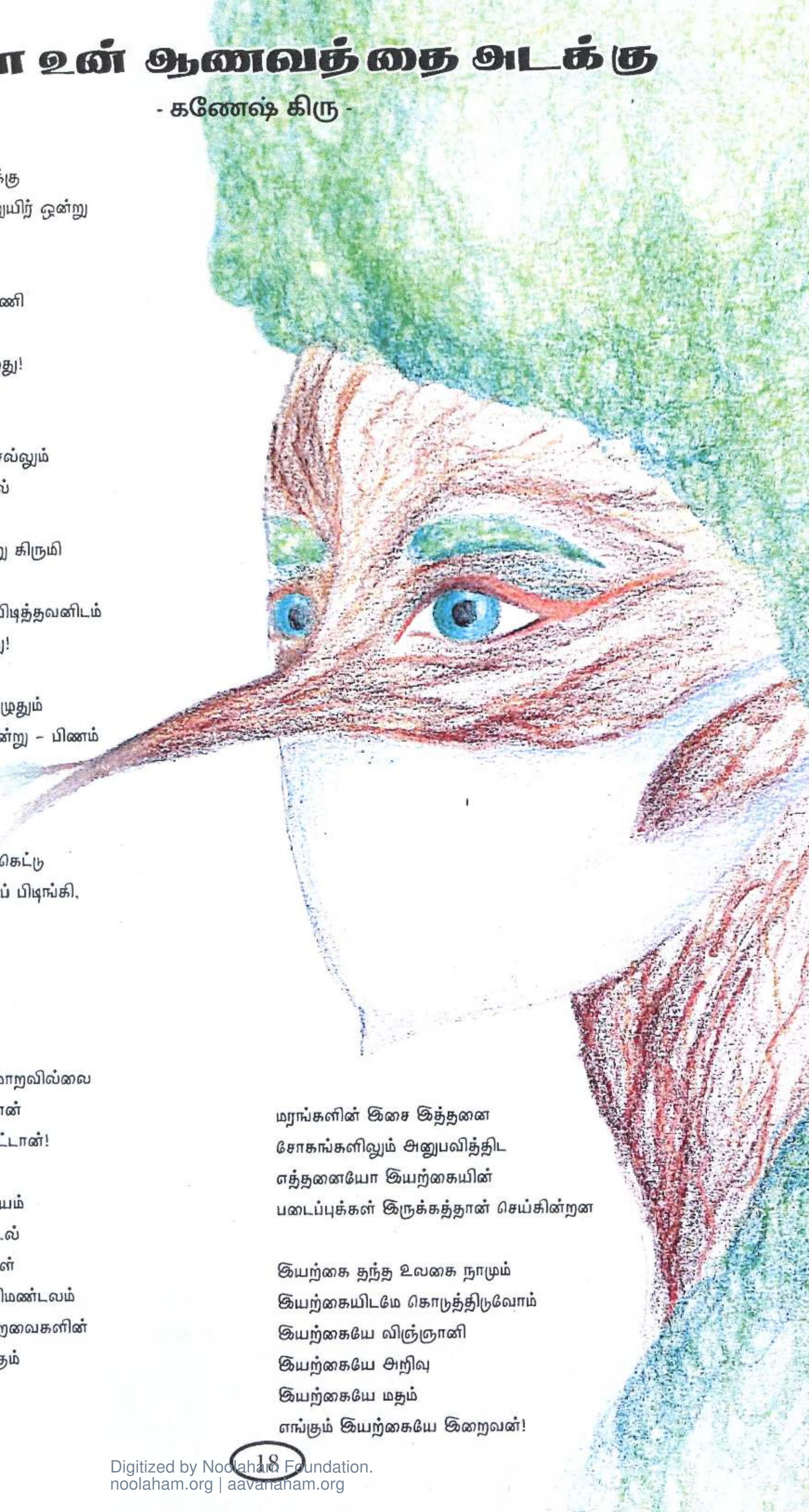
அரசையும் ஆட்சியையும் கைவசம் பிடிப்போம்
அசராத ஒழுக்கத்தால் நற்பெயர்கள் குவிப்போம்
அரணியனாய் எழுந்திடு துளிர்விடும் பூவே
அடிமேல் அடிவைத்து அகிலத்தையும் அசைப்போம்.

பிள்ளைக்கவி பிரசாந்
கிண்ணையடி

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

மனிதா உன் ஆணவத்தை அடக்கு

- கணேஷ் கிரு -



ஆறறிவு படைத்த மனிதனுக்கு
ஒரு செல் கொண்ட நுண்ணுயிர் ஒன்று
உபதேசம் செய்கிறது!
மனித இனத்திற்கான
இறைவனின் எச்சரிக்கை மணி
உலக அசரீரியாக
நாடுகள் தோறும் ஒலிக்கிறது!

செவ்வாயிலும்
நிலாவிலும் குடியிருக்க செல்லும்
மனிதனின் நுரையீரல்களில்
கூடு கட்டி விட்டது
கண்ணுக்குத் தெரியாத சிறு கிருமி

கடவுளின் துகளை கண்டு பிடித்தவனிடம்
கண்ணா மூச்சி காட்டுகிறது!
நுண்ணுயிரொன்று!
பணம் பணம் என்று எப்பொழுதும்
கொட்டாவி விட்டவனை இன்று - பிணம்
பிணமாய் சாய்க்கிறது
கொரோனா இங்கு!

இயற்கைக்கு எதிராக தறிகெட்டு
ஓடியவனின் அச்சாணியைப் பிடிங்கி,
தீர்ப்புகளை எழுதுகிறது
தீராத நோய் இன்று!
வானம் சூரியன்
மதி மாருதம்
கடல் காற்று
மலை மண் இவையாவும் மாறவில்லை
மனிதன் மட்டும் மாறிவிட்டான்
மாய உலகை படைத்து விட்டான்!

விமானங்கள் அற்ற ஆகாயம்
கப்பல்கள் அற்ற நுரை கடல்
வாகனங்கள் அற்ற வீதிகள்
நச்சுப்புகைகள் அற்ற வளிமண்டலம்
காற்றில் மிதந்து வரும் பறவைகளின்
ஒலி செவிகளில் இசைக்கும்

மரங்களின் இசை இத்தனை
சோகங்களிலும் அனுபவித்திட
எத்தனையோ இயற்கையின்
படைப்புக்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன

இயற்கை தந்த உலகை நாமும்
இயற்கையிடமே கொடுத்திடுவோம்
இயற்கையே விஞ்ஞானி
இயற்கையே அறிவு
இயற்கையே மதம்
எங்கும் இயற்கையே இறைவன்!

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

ஈழவாடை(கை)

தமிழூராள் அனுஷ்திக்கா -வாழைச்சேனை -

கவிதை எழுதாது, எழுதுகோல் அழுது..
அழுகிப் புழுத்தப் பிணங்களைத்
தொழுகிறது...
ஓலமிட்ட ஓசைகள்
வானமதைக் கிழித்தும்...
காலமது இன்னும்
கண்களைத் திறக்கவில்லை...

புழுவிற்கும் புலித்தோலென்று
விழியைப் பிடுங்கியதை
விதியென்று போவதா
சதியென்று சாவதா...

பழுதில்லாப் பஞ்சனையார்
பலநாடு கைகொண்டு...
தொழுது கொண்டு வந்தோரைத்
தொடுவானம் அனுப்பினார்கள்...

பொறுக்கி அள்ளிய
உடல்கள் எத்தனை...
நறுக்கித் தள்ளிய
நயவஞ்சகர் அத்தனை...
இறந்த தாயின் தனங்களில்
ஏறிக்குடிக்கும் பாலைக் கேட்டுத்
துடித்திட்டப் பிஞ்சுகள்...

வாரிசுகளை இழந்தவர்களுக்குப்
பரிசாய் அவலங்கள்...
எதிர்காலத்தைத் தொலைதிட்ட
பிள்ளைச் செல்வங்கள்...
ஏனென்று தெரியாமல்
எதுவென்றும் புரியாமல்...
மண்ணுக்குள் மக்கின
தமிழர் பொக்கிசங்கள்...

முகவரி தொலைந்த முச்சந்தியாய்த்
தலைமுறை...
எதுவரை போகும் இந்த விதிமுறை?...
குருதி வடிந்திடல் இறுதி ஆகட்டும்...
பருந்தாய் இருந்து இருப்பை நோக்கட்டும்...

ஆயுதங்கள் வேண்டாம்
அறிவொன்றே போதும்...
பாவி மக்கள் உள்ளத்தில்
பதித்திட்டாலும் - பாரிலே
சாவின் விளிம்பில்
சத்தியமாய் சாற்றுகிறேன்
ஆயிரமாம் படைகள் தாம்
எழுதுகோலிற்கு மடியும்...

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

பூப்படைதல்

பூப்படைதல், ருதுவாகுதல், புத்தியறிதல், சமைதல், பெரியபிள்ளையாகுதல், பக்குவப்படல், தன்னை அறிதல், சாமர்த்தியப்படல் என்றெல்லாம் கூறுவார்கள். அப்பருவம் அடையும்போது சிறு பெண்ணில் உடல் உள மாற்றங்கள் ஏற்படும் உணர்வுரீதியாக அவள் அதிர்ச்சியும் பயமும் அடைகிறாள். திடீரென அவளின் உடலில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தினால் உண்டாகிய வெட்கமும், கூச்சமும் அவளை ஒரு பயந்த நிலைக்குள் இருப்பதுபோல் உண்டாக்கும். அதனை இல்லாமல் அகற்றுவதற்கு தாயும், அயலவர்களும், பெரியம்மா, மாமிமார்களும் அவளை தென்பூட்டும் விடயங்களில் ஈடுபடுவார்கள். அவளை ஒதுக்குப்புறமாக வைத்து இரக்கத்தோடும், பாசத்தோடும் உணவூட்டி ஓய்வில் இருத்துவார்கள்.

ஒரு வீட்டில் ஒரு பெண் சமைந்தாள் என்றால், தாயானவள் பெரியம்மாமார்களையும், மாமிமார்களையும், அழைத்து விபரம் கூறி அவர்கள் மூலம் எல்லோருக்கும் தெரியப்படுத்துவார்கள். பின்பு மாலை வானில் வெள்ளி கண்டதும், குப்பையைக் கூட்டிக் குவித்து, ஈர்க்கின் கட்டு ஒன்றையும் குறுக்கால்போட்டு, குத்து விளக்கும் வைத்து அதனருகில் கிழக்குப் பார்த்த வண்ணம் பிள்ளையை நிற்கச் சொல்லி, சீலையால் மறைவு கட்டி மூன்றோ, ஐந்தோ, ஏழோ குடங்களில் தண்ணீர்மொண்டு சுமங்கலிப் பெண்களாய் இருக்கும், மாமிமார்களாலும், பெரியம்மாமார்களாலும், அயலவர்களாலும் நீராட்டுவார்கள். இவ்வேளையில் ஊரவர்களும் அறிந்து கொள்வதற்காக சீன வெடிகள் கொளுத்தப்படும். இதனை கண்ட தண்ணீர் வார்ப்பது என்பது வழக்கம்.

பின்னர் மேனி துவட்டி சீலையால் மூடி வீட்டிற்குள் அழைத்துச் செல்வர். அங்கே விரிந்த தென்னம்பாளையுடைய நிறைகுடம், விளக்கு, கண்ணாடி, நிறை சோற்றுப்பானை முதலியவற்றில் முழிக்கச் சொல்வார்கள். இவை நடைபெற்ற பின் பிள்ளையின் உடலெங்கும் மஞ்சள் பூசி, முட்டையும் நல்லெண்ணையும் குடுக்க கொடுத்து உழுந்து மாவினால் செய்த பிட்டு கழி உண்ணக்கொடுப்பர்.காற்றுக் கறுப்புத் தீண்டாமல் பிள்ளையிருக்கும் அறைக்கு குறுக்காக இரும்புக் கம்பியும் போட்டு வைப்பார்கள்.

பூப்படைந்த பெண்ணுக்கு தண்ணீர் வார்ப்பதை பார்க்க வருபவர்கள் வெற்றிலை, வட்டா, மஞ்சள், முட்டை, உழுந்து, எள், நல்லெண்ணை போன்ற பொருட்களை கொண்டு வருவார்கள். வந்தவர்களும், வீட்டிலுள்ளவர்களும் அரைத்த மஞ்சளைக் கரைத்து முறை மச்சான், மச்சாளுக்கு ஊற்றி மஞ்சள் விளையாட்டில் கலந்து மகிழ்வர். அங்கு வருபவர்கள் எல்லோருக்கும் சிற்றுண்டி வகைகள் கொடுத்து உபசரிப்பார்கள்.

பூப்படைந்த மூன்றாம் நாள், சோதிடரிடம் வெற்றிலை வைத்துப் பார்த்து பலன் அறிவார்கள். சோதிடர் கூறியவற்றை கேட்டு குறிப்பிட்ட தினத்தில் இரண்டாம் தண்ணீர் வார்ப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்வார்கள். இத்தினத்திலும் உற்றார், உறவினர்கள் வருகையுமுண்டு. பூப்படைந்த முற்பத்தியோராம் நாள் வீடு வாசல் துப்பரவு செய்து, ஐயரை அழைத்து பெண்ணை சங்கற்பம் செய்வித்து தீட்டறுப்பார்கள்.

அதன் பின் வெற்றிலையில் கூறியுள்ள நல்ல தினத்திலே பூப்புனித நீராட்டு விழா செய்வதற்கு அனைவரையும் அழைப்பார்கள். அன்று பிள்ளையை நீராட்டி சேலை அணிவித்து, அலங்கரித்து, பூவும், பொட்டுமிட்டு கண்ணூறு கழிப்பதற்காக ஆராத்தி எடுத்து சோறு, கறி, பிட்டு, பலகாரம் படைத்து பெண்ணின் தலையை மூன்று தரம் சுற்றி ஏகாளிப்பருக்கு கொடுப்பார்கள். அன்றைய தினம் வருகை தந்தவர்கள் எல்லோருக்கும் உணவு கொடுத்து மகிழ்ச்சி அடைவார்கள். வருகை தந்தவர்கள் அனைவரும் பிள்ளையை ஆசீர்வாதித்து வாழ்த்தி அன்பளிப்பும் செய்வார்கள். இன்றும் இவை போன்ற காரியங்கள் நடைபெற்றுக் கொண்டுதான் இருக்கின்றது.

பழமையை மறவாத மனதுகளுக்குள் பண்பாடும் மறவாமல் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

எஸ்.சிவகுருநாதன் - நற்பிட்டிமுனை.

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

பெண் தானே என்று பேரம் பேசும் உலகம்

ஜெனிதா மோகன் - நற்பட்டிமுனை

பெண் தானே என்று
பேரம் பேசும் உலகம்
பேரிடிகளையும் தரும்
பெட்டிப் பாம்பாக
அடங்கவும் சொல்லும்
பேதமைகளையும் காட்டும்
பெரும் பிறவி நீயென
அறியாத இவ்வுலகம்

பட்டது போதும் என்று
பாதாளத்தில் குதித்து விடாதே
பாரும் ஒரு நாள்
உன்னைப் போற்றும்
பக்குவமாய் நடந்துகொள்
கண்டவர் எல்லாம்
கதை கட்டுவர்
கண்டுகொள்ளாதே!

ஊதாரி எல்லாம் உன்னை
உதாசீனம் செய்வர்
உதறியும் விடுவர்
உள்ளார நகைப்பர்
உதாரணமும் காட்டுவர்
உடைந்து போகாதே
உயிர் வாழ்ந்து தான் காட்டுவர்

உலகை எதிர்கொள்ள முடியா
ஊமைப் பெண்களுக்கு
முன்னுதாரணமாக வாழ்ந்து தான் காட்டு
மூலையில் முடங்கிய பெண்களும்
முன்னுக்கு வந்தி;ட வழி செய்து கொடு

உன் பலம் மகப்பேற்று
அறையில் நின்றவரைக்
கேட்டால் தெரியும்
உலகிலே பலம் கூடிய
உன்னத பிறவி
உன்னை விட யாருமில்லை

பகடைக் காய் போல்
உன்னைப் பார்த்தவர் எல்லாம்
பக்கத்தில் வந்திடவே
பயந்திட வேணாம்
ஆயிரம் உறவுகள் உன்னை
விட்டுப் போனாலும்
ஆண்டவன் ஆதரிப்பான் என்று
அமைதியாக வாழ்ந்திடு

வீதி மரங்களுக்கு
மாரி மழை போல்
உனக்கும் உன்னதமான
உறவுகள் வந்திடும்

தளீர் விடும் கன்றுகளை
ஆடுகள் மேய்ந்திடும்
எதிர்த்து நின்று வளர்ந்தால்
ஆடுகள் நிழலுக்காக
ஒதுங்கிடும்
போராடு புது யுகம் படைக்க
துணிவிருந்தால் போதும்
மற்றவைகள் தானாகவே வந்திடும்

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

பெற்றோர்கள் கவனத்திற்கு..!

எஸ்.கலையரசன் - அதிபர் - உவெஸ்லி உயர்தரப்பாடசாலை

கடந்த 2020 மார்ச் மாதத்திலிருந்து உலகின் நிலை பற்றியும் எமது நாட்டின் நிலை தொடர்பகவும் நான் எதுவும் கூறத்தேவையில்லை. அத்துடன் இது போன்ற நிலமை எமக்கு புதிதல்ல. 1983ஆம், 1990ஆம் 2004ஆம் ஆண்டுகளில் நடந்தவை இதற்கு சான்றாகும் .நாம் அக்காலத்திலும் கல்வி கற்றோம். பரீட்சைகளை எழுதினோம். சித்தியடைந்தோம், பல்கலைக்கழகம் சென்றோம், தொழில் புரிந்தோம். பல்வேறு சவால் மிகுந்த அத்தருணங்களில் வாழ்வதற்காக எம்மை நாமே தயார்படுத்திக் கொண்டு வெற்றியும் பெற்றோம்.

ஆனால் இன்றைய சூழல் அந்த நிலமைகளில் இருந்து சற்று வித்தியாசமானதும், மிகக்கடினமானதும், சவால் நிறைந்ததுமாகும். எனினும் இந்த நிலைமையை எதிர்த்து வாழவேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம்.அதிலும் உங்கள் பிள்ளைகள் வாழ்வதற்காக கற்க வேண்டிய நிலையில் உள்ளனர். ஆகவே உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு கல்வியை வழங்குவதில் தற்போதைய நிலையில் பாடசாலையைப் போன்று நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் அதிக பொறுப்பினைக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள் என்பதே யதார்த்தமாகும்.

பெற்றோர்களே தற்போதைய கற்றல் சூழ் நிலை யானது. நவின தொடர்பாடல் சாதனங்களுடன் பின்னிப் பிணைந்துள்ளது. மாணவர்களிடம் கைத்தொலை பேசி களைக் கொடுக்கவேண்டாம் என்று கூறிய நாமே அதனை வழங்கி அவற்றினூடாகக் கற்குமாறு வழிகாட்டு கிறோம். அதிகமான மாணவர்கள் அதன் மூலம் பயனடை கின்றனர். ஆனாலும் எமது குழந்தைகள் தமக்கு வழங் கப்பட்ட சுதந்திரத்தை தவறாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை மறக்கமுடியாது. இந் நிலையை மாற்ற வேண்டுமாயின் அதற்கான சரியான வழிகாட்டல்களை மேற்கொள்ள வேண்டிய முக்கிய பொறுப்பு உங்களிடமே உள்ளது.

உங்களது பிள்ளைகளை நீங்கள் நம்ப வேண்டும். ஆனால் கண்மூடித்தனமாக நம்பக்கூடாது. அது மட்டுமின்றி அவர்கள் அவ்வாறு கற்றல் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் போதும், கைத் தொலைபேசிகளைப் பயன்படுத்தும் போதும் பெற்றோர்களது அவதானம் மிக்க மேற்பார்வை அவசியமானதாகும். மோசடிகளும், நம்பிக்கைத் துரோகங்களும், பொருத்தமற்ற நண்பர்களின் சகவாசத்தை ஏற்படுத்தும் தீய விளைவுகளும் அதிகரித்து கஷ்டத்தை உணர்ந்து கல்வி கற்போரின் நிலை குறைவடைந்து செல்லும் இக் காலகட்டத்தில் வசதிகளும், வாய்ப்புகளும் போட்டித்தன்மையான ஆற்றலகளும்; அதிகரித்து செல்வதால் உங்களது பிள்ளைகளை எதிர்கால வாழ்விற்கு தயார்படுத்தும் போது அவர்களிடம் வெளிப்படையாகவே எது சரி எது பிழை என்பவற்றை கூறுங்கள்.

பிள்ளைகளுக்கு அருகில் இருந்து நல்லவை, தீயவைகளைவிளக்கிக்கூறுங்கள்.உங்களதுபிள்ளைகளின் நண்பர்களை தெரிவு செய்வதிலும், அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதிலும் கூடுதல் அக்கறையுடன் செயறபடுங்கள். யாரை நம்ப வேண்டும், யாரை நம்பக்கூடாது என்பவற்றை உங்கள் வாழ்க்கை அனுபவத்தைக் கூறி அவர்களுக்கு புரிய வையுங்கள். இதனைவிட நட்புறவுடன் கூடிய மேற்பார்வையும் அவர்கள் பக்கம் செலுத்துங்கள். அதுவே அவர்களது எதிர்கால வாழ்வு சிறக்க உதவும்.

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

உயிரை வதைக்காதே...

கவிக்காதலன் - குலசிங்கம் கிலசன் - நாவிதன்வெளி

ஐம்பூதங்களை அரணாக்கி
அழகிய அகிலமதை
வடிவமைத்தான்
அனைத்தையும் ஆண்டிடவே
தேய்ந்திடா சக்தியை
உருவாக்கினான்
ஒன்றோடொன்று பிணைந்து
இணைந்து வாழ்ந்திட
வழிகாட்டினான்
உறவாடி மகிழ்ந்திடத்தான்
அன்பெனும் மொழி
தேக்கினான்
யாவும் வாழும் உலகே
இயற்கை என்றாக்கினான்
அவனே இல்லை
என்றோரையும் அவனோடு
இசையாக்கினான்
தேடித்தேடி தொலையும்
வாழ்வில் எளிமையை
முதன்மையாக்கினான்

உயிரென்ற ஒன்றை உள்ளே
வைத்து உடலாக்கினான்
உடலதை கட்டிப்போடும்
ஆசைக் கடலை
மனமாக்கினான்
வழிகள் ஆயிரமிருந்தும்
வரையறைக்குள் வாழும்
நெறியாக்கினான்
நல்லதை அறிந்தே தீயதை
விலக்க பகுத்தறிவாக்கினான்
ஒவ்வொன்றும் ஓரளவில்
வாழத்தான் உலகினை
உருவாக்கினான்
ஆசை துறந்து அனைத்தும்
அறிந்தவனை
ஞானியாக்கினான்

யாவையும் அழித்து நான்
மட்டும் வாழ்வேன்
எனும் அகந்தையை
யாராக்கியதோ..?
நீ வாழ அவை வாழ வேண்டும்
அவை இன்றிப் போனால்
நரகமே உனைத் தீண்டும்
உனைப் போலே உயிருண்டு
உணர்ந்திடும் மனமுண்டு
உயிரை
வதைக்காதே - நீயும்
சிதைக்காதே அழகிய உலகை
நேசிக்கப் பழகு யாவும்
நட்பாகும்
எதுவும் அழகாகும்

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

மரபு பாக்கள்

(நேரிசை வெண்பா)

1. தாய்மையைப் போற்றுவோம்

கருவினிற் றாங்கிக் கலையாது காத்துக்
குருதியைப் பாலாய்க் கொடுக்கும் - திருவினைத்
தாழ்வது வின்றித் தரணியில் நன்றுற
வாழ்வுள் ளவரையில் வாழ்த்து.

2. நல்ல நட்பே துணை

வருத்தத்தில் வாடின் வலிநீக்கும் நட்பே
அருமருந் தாய்வரும் ஆக்கம் - ஒருகால்
அடாதது செய்யின் அறிவுரை தந்து
கெடாதுகாக் கும்நல்ல கேள்.

3. அன்பினால் ஆள்வோம்

அன்பே அகிலத்தின் ஆதார மாகிடும்
என்பதை நீயுமே எண்ணுக - நன்றுற
அன்பு பெருகி அனைத்துஞ் சிறந்திட
இன்பம் நிறையும் இகம்.

4. வாய்மையே வெல்லும்

உண்மைக்குத் தாளிடும் உன்னதமிற் பொய்மையுந்
தண்மையாய்த் தோன்றுந் தரணியிலே - அண்டத்தில்
வாய்மையே வென்றிடும் வட்குத வின்றியே
ஆய்ந்தோரின் வாக்காம் அறி.

தமிழ்க்கீரன்
த.கி.ஷர்மிதன்
கல்மடு.

கொரோனாக்கு குடிநீர் (கபசுரம்)

- வைத்தியர் க.இராசலிங்கம் -
சித்த ஆயள்வேத கணேசர் வைத்தியசாலை, பாண்டிருப்பு-01

பப்பாசி இலை அரைப்பிடி, லாமிச்சைவேர் அரைப்பிடி, பேய்புடல் காய்ந்தது சமூலம் ஒரு பிடி, மிளகு 2½ கிராம், நிலவேம்பு 2½ கிராம், வெண் சந்தனம் 2 கிராம், கோரைக்கிழங்கு 2½ கிராம், சுக்கு 5 கிராம் இவைகளை இடித்து 150 மில்லி நீர் விட்டு வடித்து 30 மில்லி அளவு காலையில் குடிக்கவும், மதியம் 15 மில்லி அளவு, மாலை 15 மில்லி அளவு குடிக்கவும்.

இதனால் டெங்கு காய்ச்சல், கபசுரம், காற்றில் பரவும் விஷ சுரம், உடலில் உள்ள விஷ நீர் இவைகள் குணமாகும். தற்போது பரவிவரும் ஊழி நோய் என்னும் கொரோனாவும் தீரும். இக் குடிநீரை புதிது புதிதாக செய்து பருகவும்.

ஆவி பிடிக்க

நொச்சி குலை - ஒரு பிடி
தேசி இலை அல்லது தோடை இலை ஒரு பிடி
தேயிலைத்தூள் ஒரு தேக் கரண்டி
அசமதாகம் 2 அரை கிராம்
உப்புக்கல் சிறிதளவு

இவைகளை ஒரு பானையில் 750 மில்லி நீர் விட்டு மூடி அவித்து ஒரு போர்வையால் மூடி ஆவி பிடிக்கவும். துலையில் உள்ள நீர், மூக்கில் உள்ள நீர், நெஞ்சில் உள்ள சளி(கபம்) ஆகியன தீரும்.

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

ஆட்டிசம்

சிறுவர்களிடையே காணப்படும் ஒரு குறைபாட்டை குறிப்பதற்கே "ஆட்டிசம்" எனும் ஆங்கிலப் பதம் வழங்கப்படுகிறது. "ஆட்டிசம்" என்பது வழமையிலும் மாறான மூளை விருத்தியைக் குறிக்கும்.. அதாவது இது நரம்புத் தொகுதியுடன் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு குறைபாடாகும். இதனால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களின் உணர்வுகளுக்கும், உணர்ச்சிகளுக்கும் சாதாரண மாணவர்களைவிட வித்தியாசமான முறையில் வெளிக்காட்டப்படும். சாதா ரண மனிதனிலும் வேறுபட்ட தமக்கென தனியானதொரு உலகில் வாழும் இவர்கள் (தற்சிந்தனையாளர்கள்) ஏனையவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதிலும், உறவாடுவதிலும் வழமையிலும் வித்தியாசமான பாணியைக் கொண்டிருப்பார்கள்.

இன்று ஆட்டிசம் என்ற சொல் உலகம் முழுவதும் பிரபலமாக பேசப்படும் ஒன்றாக மாறிவிட்டது. உலகம் முழுவதும் இலட்சக்கணக்கான குழந்தைகள் ஆட்டிசம் குறைபாட்டுடன் பிறக்கின்றனர். பெரும்பாலானோர் ஆட்டிசத்தை மனநோய் பாதிப்பாக பார்க்கும் போக்குள்ளது. ஆட்டிசம் என்பது மனநோயல்ல.ஆட்டிசத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் தோற்றத்தில் இயல்பான குழந்த கள் போலவே இருப்பார்கள். அவர்களின் செயற்பாடுகள், நடவடிக்கைகள், வித்தியாசப்படும். குறிப்பாக அவர்க ளின் பழக்கவழக்கங்கள் முறையாக இருக்காது. மற்றவர்கள் யாரையும் கவனிக் கவே மாட்டார்கள். தனக்கு வேண்டியதைக்கேட்டு வாங்கத் தெரியாது எதையும் கண்டு கொள்ளாமல் இருப்பது தன் னந் தனியே சிரித்துக்கொள்வது. சுற்றி இருக்கக்கூடிய பொருட்களின் மீது ஆர்வமாய் இருப்பது. சக வயதுடைய குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை எவரிடமும் ஒட்டாமல் தனியாக இருப்பது போன்ற குணவியல்புகளை கொண்டிருப்பார்கள்.

ஆட்டிசம் ஒரு நோயல்ல.அது ஒரு பாதிப்பு எனபதால் நீண்ட நாள் பயிற்சி முக்கியம். அத்துடன் அரவணைப்பும், புரிதலும் அவசியமாகும். பெற்றோர் மட்டுமல்ல. ஆட்டிசம் பாதிப்பிற்குள்ளான குழந்தைகள் தனிக்குழந்தைகள் என்பதை சுற்றியுள்ளவர்களும் உணரவேண்டும். இந் நோய்க்கு முதன்மையாக நான்கு குணப்படுத்தல் முறைகள் தேவைப்படுகின்றன.

1. நடத்தை சீராக்கல் பயிற்சிகள்.
2. வளர்ச்சிக்கான பயிற்சிகள்.
3. கல்வி வளர்ச்சிக்கான பயிற்சிகள்.
4. பேச்சு பயிற்சிகள்.

இவர்களுக்கான சிகிச்சைகளை உரிய காலத்திலிருந்து ஆரம்பித்தால் தகுந்த காலத்தில் பயன்களை அனுப விக்க முடியுமெனவும் வைத்தியர்கள் நம்பிக்கை தெரி விக்கின்றனர். தமது ஆட்டிசம் குழந்தைகளை வழிநடத்துவது தொடர்பிலான பெற்றோருக்குரிய பயிற்சிகள் கொழும்பு சீமாட்டி வைத்தியசாலையில் நடத் தப்படுகின்றன. இதனைத் தவிர பேராதனை ஸ்ரீமாவோ பண்டாரநாயக்க விசேட சிறுவர் வைத்தியசாலையிலும், கராப்பிட்டிய போதனா வைத்தியசாலையிலும் இன்னும்

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

நாட்டின் பல்வேறு வைத்தியசாலைகளிலும் "ஆட்டிசம்" சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

ஒவ்வொரு வருடமும் ஏப்பிரல் மாதம் 02 ஆம் திகதி உலக "ஆட்டிசம்" விழிப்புணர்வு தினமாகும். சுமார் பதினான்கு வருடங்களுக்கு முன்னரே ஆட்டிசம் பற்றி உலக மக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக இந் நாள் பிரகடனம் செய்யப்பட்டது. இலங்கையைப் பொறுத்தவரை 2009 ஆம் ஆண்டிலேயே சிறுவர்களிடையே காணப்படும் ஆட்டிசம் பற்றி முதன் முதலில் கற்கை மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்தது. அதன் படி இலங்கையில் பிறக்கும் ஒவ்வொரு நூறு குழந்தைகளில் ஒன்று ஆட்டிசத்துக்கு உள்ளாவது கண்டறியப்பட்டது. மேலும் காலம் போகப் போக ஆட்டிசம் நபர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து செல்லும் எனவும் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. பெரும்பாலும் பெண்களை விட ஆண் குழந்தைகளே ஆட்டிசத்துக்கு உள்ளாவதாகவும் அய்வுகள் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. இலங்கையில் மாணவர்களின் கல்விப் புலத்திலுள்ளோருக்கு ஆட்டிசம் பற்றிய போதிய அறிவின்மையும், பாடசாலைகளில் சாதாரண மாணவர்களுடன் இவர்களையும் சேர்த்து கற்பிக்கும் வழிமறைகள் இல்லாதிருப்பதும், இம்மாணவர்களை சாதாரண வாழ்க்கைக்கு மீட்டெடுப்பதில் தடைக்கற்களாக உள்ளன. கல்வி அமைச்சு மட்டத்தில் இதற்கான திட்டங்கள் வகுக்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகும்.

ஆட்டிசத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் செய்கைகளில் தாமதம் இருந்தாலும் இவர்கள் அறிவாற்றல் கூடியவர்கள். முறையான பயிற்சிகள் மூலம் சாதாரண மனிதர்களைவிடச் சிறப்பாக செயற்படக்கூடிய தகமை இவர்களிடம் உண்டு. உரிய காலத்தில் சரியான பயிற்சிகளை பெற்றுக் கொடுப்பதன் மூலம் ஆட்டிசம் நபர்களுக்கு சமூகத்தில் சிறந்த இடத்தை வழங்கக்கூடியதாக இருக்கும். குழந்தைகளில் ஆட்டிசப் பாதிப்பை இரண்டு வகைக்குள் அடையாளம் கண்டு கொண்டால் குணப்படுத்துவது எளிது என்று கூறுகின்றனர் நிபுணர்கள்.

இ.இராசரெத்தினம்(ஜே.பி)
ஓய்வு நிலை அதிபர்.

யதார்த்த சினிமா

நீலாவணை இந்திரா

அவிழும் பட்டு வேட்டியை
முடியத் தெரியாத மாப்பிள்ளை

அதீத மேக்கப்பில்
பொம்மையாய் போன பெண்மை

தெரியாத மொழியில்
குரைக்கின்ற குருக்கள்

திருமணக் கூட்டத்தில்
வரண் பார்க்கும் சனங்கள்

அத்தானின் சட்டையை
சரி செய்யும் தோழன்

அக்கினி புகைக்குள்ளே
போக்கஸ் பார்க்கின்ற புகைப்படக்காரர்

வட்ஸ் அப் தாத்தா
உபயத்தில் திருமணம் பார்க்கும்

வாஷிங்டன் நகரிலும்
அம்மி தேடி எடுத்த பாட்டி
ஐஸ்கிரீம் கறை ஒழுக
திரிகின்றன சிறுசுகள்

அத்தோடு ஐயரின்
கெட்டி மேளம்
மாங்கல்யம் தந்து நானே நா..

நிறுத்துங்க கல்யாணத்தை..
கட்...டேக்...ஒகே..

இவ்வளவும் ஒரே காட்சியில்
நிமிருகிறான் அந்த இளம் இயக்குனர்

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

ஆரோக்கியம் தரும் சுவாசப் பயிற்சிகள்

கலாபூஷணம், தேசபந்து, யோகாசன கலாநிதி,
ஓய்வுநிலை அதிபர்,
கா.சந்திரலிங்கம்

ஒரு மனிதனுக்கு சுவாசம் முக்கியமானது. சாப்பிடாமல் கூட பல நாட்கள் இருக்கலாம். ஆனால் சுவாசிக்காமல் சில வினாடிகள் கூட இருப்பது கஷ்டமாக இருக்கும். சுவாசம் நடக்காவிட்டால் மனிதன் இறந்து விடுவான். இதிலிருந்து நாம் சுவாசத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து கொள்ளலாம். பெரும்பாலான மனிதர்கள் சுவாசப்பையை முழுமையாக பயன்படுத்துவதில்லை. முறையாக சுவாசிப்பதும் இல்லை. நாம் சுவாசப்பையை முழுமையாக பயன்படுத்துவதற்கும் முறையாக சுவாசிப்பதற்கும் பல்வேறுபட்ட பயிற்சிகள் உள்ளன. ஒரு மனிதன் தன்னுடைய சுவாசத்தை முறையாக ஒழுங்குபடுத்தி தனது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருவதற்காக இப்பயிற்சிகள் செய்யப்படுகின்றன.

எந்த ஒரு பயிற்சி செய்யும் போதும்; நாம் குருவை வணங்கி, இறைவனை நினைத்து பயிற்சியினுடைய முழு பலனும் கிடைக்க வேண்டும் என்று பிரார்த்தித்து பயிற்சியை தொடங்கினால் அந்தப் பயிற்சியின் முழுமையான பலனை நாங்கள் பெற்றுக் கொள்ளலாம். சுவாசப் பயிற்சி செய்யும் போது வெறும் தரையிலிருந்து செய்யாமல் டீநனளாநநவ அல்லது பாயோ ஏதோ ஒன்றை விரித்துத் தான் செய்ய வேண்டும். இது எல்லாப் பயிற்சிகளுக்கும் பொருந்தும். முதுகு, கழுத்து, மார்பு நேராக நிமிர்ந்திருக்க நாம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சாப்பிட்டு நான்கு மணித்தியாலத்தின் பின் செய்வதே சிறந்தது. சிற்றுண்டி அல்லது தேநீர் அருந்தினால் இரண்டு மணித்தியாலத்தின் பின் செய்யலாம். காலையிலோ, மாலையிலோ விரும்பினால் இரண்டு நேரமும் செய்யலாம். காலையில் கிழக்குப் பக்கம் முகம்காட்டியும் மாலையில் வடக்கு, மேற்கு முகம் காட்டியும் செய்வது சிறந்தது.

ஒழுங்காக சுவாசிக்கும் இந்த முறையை நாங்கள் பிராணாயாமம் என்று கூறுகிறோம். யோகத்தில் உள்ள எட்டுப் படிகளில் நான்காவது படி யாக இருப்பது பிராணாயாமம். பல்வேறுபட்ட மூச்சோடு சம்பந்தப்பட்ட பயிற்சிகளை உள்ளடக்கியதாக, ஒரு மனிதனுடைய வாழ்வியலை சிறப்புற நடத்துவதற்கு, மனதில் அமைதி ஏற்படுவதற்கு, பல்வேறுபட்ட நோய்களிலிருந்து விடுபட்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு, ஆனந்தமாக, உற்சாகமாக இருப்பதற்கு, ஆன்மீக பயணத்தை சிறந்த முறையில் பயணிப்பதற்கு, சிறந்த மார்க்கமாக ஒரு பொக்கிஷமாக திகழ்வது பிராணாயாமப் பயிற்சியாகும். பிராணாயாமத்தில் மிக இலகுவான பல விதமான பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. நாங்கள் செய்கின்ற ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் பலனுண்டு. சிறிதாக ஆரம்பித்து நாங்கள் பெரிய அளவில் இந்த பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

பல்விதமான சக்தியைக் கொடுக்கக் கூடிய மூலக்கூறுகளை உடைய காற்றினை ஒழுங்காக சுவாசித்து அதிலுள்ள அதி அற்புதமான சக்திகளை பெறக்கூடிய வாய்ப்பினைத் தருவது இந்த பிராணாயாம பயிற்சியாகும். ஒவ்வொரு பயிற்சியும் எங்களுடைய சுவாசப் பையை விரிவுபடுத்துவது மட்டுமன்றி மனதை அமைதிப்படுத்தி, படபடப்பு, மன அழுத்தம் போன்றவைகளை நீக்கி பலவிதமான நோய்களில் இருந்து காப்பாற்றுகின்ற ஒரு அற்புதக் கலையாக இது திகழ்கின்றது. சுமார் 5,000 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட காலத்தில் பதஞ்சலி முனிவரால் கொடுக்கப்பட்ட இக் கலையை விஞ்ஞான ரீதியாக ஆராய்ந்து, தெளிந்து, அதில் உள்ள பல நுட்பங்கள் உணர்ந்து தற்போது பல்வேறுபட்ட பெயர்களில் வெளிநாட்டவர்கள் செய்து கொண்டிருப்பதிலிருந்து அதன் மகத்துவத்தை உணரலாம். எது எப்படி இருப்பினும் நாங்கள் ஒரு சில பயிற்சிகளை செய்வதனூடாக எப்பொழுதும் உற்சாகமாக, நோயின்றி, ஆரோக்கியமாக வாழலாம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்,

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

மனக்கவலை நீங்கி என்றும் மன மகிழ்ச்சியுடன் வாழலாம். எனவே நாம் சில பயிற்சிகளை செய்து நலம் பெறுவோம். மிக இலகுவான சில பயிற்சிகளை இங்கு நோக்குவோம்.

பயிற்சி 01

நாம் முன்னரே சொன்னது போல நேராக நிமிர்ந்து இருக்கவும். பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனம் முடியாதவர்கள் விரும்பியவாறு முள்ளந்தண்டு வளையாது ஏதாவது ஒரு ஆசனத்தில் நிமிர்ந்து இருக்கவும். தரையில் இருக்க முடியாதவர்கள் ஒரு நாற்காலியில் முதுகு வளையாது நிமிர்ந்து இருந்துகொண்டு செய்யலாம். சின்முத்திரை செய்க. சின்முத்திரை என்பது கட்டை விரல் நுனியோடு ஆள்காட்டி விரல் நுனியை இணைத்தல் ஏனைய மூன்று விரல்களும் நிமிர்ந்திருத்தல். இரண்டு கைகளையும் தொடையில் வைத்துக்கொள்க. இப்பொழுது இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாகவும் மூச்சை முதலில் வெளியே விடவும். பின்பு இரண்டு மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை மெதுவாக ஆழமாக உள்ளிழுக்கவும். மீண்டும் மெதுவாக இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களாலும் மூச்சை வெளியே விடவும். மீண்டும் இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். இவ்வாறு பத்தில் இருந்து பதினைந்து தடவைகள் ஆழமாக சுவாசிக்கவும். கண்களை மூடி மூச்சில் கவனத்தைச் செலுத்தி அரை நிமிடங்கள் அல்லது ஒரு நிமிடங்கள் ஓய்வெடுக்கவும்.

பயிற்சி 02

முன்னர் சொன்னது போல ஆசனத்தில் அமர்ந்து கொள்க. வலது கை கட்டை விரலினால் வலது பக்க மூக்கு துவாரத்தை அடைத்துக்கொண்டு இடது பக்க மூக்குத் துவாரத்தினால் காற்றை மெதுவாக வெளிவிடவும். முழுமையாக காற்றை வெளியில் விட்ட பின்பு மீண்டும் அதே இடது பக்க மூக்கு துவாரத்தினால் காற்றை ஆழமாக நிதானமாக உள்ளிழுக்கவும். உள்ளிழுத்த காற்றை நிறுத்தாமல் அதே மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக வெளிவிடவும். இவ்வாறு பத்திலிருந்து 15 தடவை செய்யவும் அதேபோன்று இடது பக்க மூக்குத் துவாரத்தை மூடிக்கொண்டு வலது பக்க மூக்கு துவாரத்தினால் மூச்சை நிதானமாக வெளிவிடவும். பின்பு அதே மூக்குத் துவாரத்தினால் மூச்சை நிதானமாக ஆழமாக உள்ளிழுக்கவும். தொடர்ந்து இதனை பத்து பதினைந்து தடவை செய்யலாம். கஷ்டமின்றி நிதானமாக செய்ய வேண்டும் என்பதை கவனத்தில் கொள்க சற்று ஓய்வு எடுக்கவும்.

பயிற்சி 03

முன்னர் போல் ஆசனத்தில் அமர்க. வலது மூக்குத் துவாரத்தை கட்டை விரலால் மூடிக் கொண்டு இடதுபக்க மூக்குத் துவாரத்தின் ஊடாக காற்றை மெதுவாக முழுமையாக வெளிவிடவும். பின்பு அதே மூக்குத் துவாரத்தில் காற்றை ஆழமாக உள்ளிழுக்கவும். பின்பு இடது பக்க முகத்துவாரத்தில் மோதிர விரலால் மூடிக் கொண்டு வலது பக்க மூக்கு துவாரத்தினால் காற்றை முழுமையாக வெளிவிடவும். பின்பு அதே மூக்குத் துவாரத்தினால் காற்றை மெதுவாக ஆழமாக உள்ளிழுக்கவும். மீண்டும் வலது பக்க மூக்குத் துவாரத்தை கட்டை விரலால் மூடிக் கொண்டு இடது பக்க மூக்குத் துவாரத்தினால் காற்றை நிதானமாக வெளிவிடவும். இவ்வாறு செய்வதை ஒரு சுற்று என்று கூறுவார்கள். இவ்வாறு தொடர்ச்சியாக குறைந்தது ஒன்பது தடவையாவது செய்யவும். இதனை நாடிசுத்தி என்று அழைப்பார்கள். ரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படும், நரம்புகள் அனைத்தும் ஆரோக்கியமாக செயல்படும்.

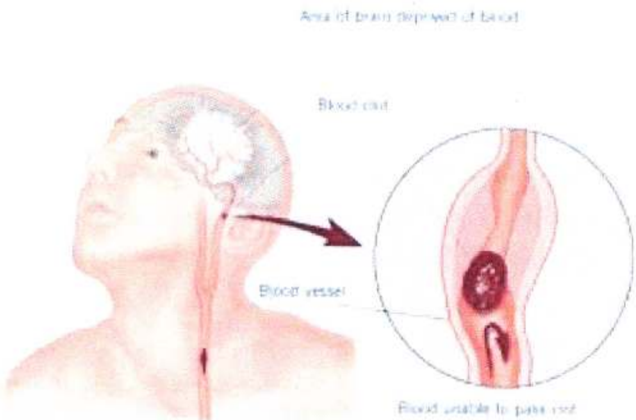
பொதுவாக நாங்கள் மூச்சு பயிற்சியினை நிதானமாக ஒரு மனத்தோடு மூச்சில் மனதை செலுத்தி செய்கின்ற பொழுது அதனுடைய முழுமையான பயனைப் பெறலாம். "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பதற்கிணங்க நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து நோயற்று வாழ தொடர்ச்சியாக மூச்சுப்பயிற்சி செய்வோம் இறைவன் உங்களுக்கு துணை செய்வாராக.

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

பக்கவாதமும் இயன் மருத்துவமும்
PHYSIOTHERAPY & STROKE

க.ஹரன்ராஜ், இயன் மருத்துவர் (Physiotherapist), பேராதனை பல்கலைக்கழகம்.

இன்று உலகில் அதிகளவில் ஏற்பட்டுவரும் பிரதான தொற்றா நோய்களில் பக்கவாதமும் ஒன்றாகும். இன்று 6 பேரில் ஒருவர் பக்கவாத நோயால் பாதிக்கப்படுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பக்கவாதம் வருமுன் காக்கப்பட வேண்டிய ஒரு பிரதான நோயாகும். இருந்த போதிலும் பக்கவாதம் பற்றிய விழிப்புணர்வு பொது மக்களிடம் மிகக் குறைவாகக் காணப்படல் ஒரு வருந்தக் கூடிய விடயமாகும். இது மிகவும் அச்சுறுத்தக் கூடியதும்இ உயிரிழப்பைத் தோற்றுவிக்கக் கூடியதுமான ஒரு தொற்றா நோயாகும். நவீன மருத்துவத்துறை எவ்வளவு சிறப்பாக முன்னேற்றமடைந்திருந்தாலும் நாளுக்கு நாள் பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்படும் நேயாயாளர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்தே செல்கின்றது



கடவுளுடைய அதிசயமான படைப்பிலே உருவான மனிதப் பிறவியில் மிகவும் பிரமிக்கக் கூடிய பல பிரமாண்டமான ஆற்றல்களை உள்ளடக்கியுள்ளதும், மிகவும் சிக்கலானதும், அதிக குருதிஇ நரம்பு விநியோகம் கொண்ட உறுப்பு மனித மூளையாகும். மனிதனில் அனைத்து விதமான செயல்பாடுகளையும் கட்டுப்படுகின்ற உயர் கட்டமைப்பு, தொழிற்பாட்டு மையமும் அதுவேயாகும். மனிதனின் ஒவ்வொரு தொழிற்பாடுகளும் மூளையின் குறித்த ஒரு பகுதியால் கட்டுப்படுத்தப்படும். மூளையானது உயர் ஒட்சிசன் தேவையுள்ள குருதிக் குழாய்களின் சிக்கலான வலைப்பின்னலால் உருவான அமைப்பாகும். அதே வேளை ஒட்சிசன் விநியோகம் தடைப்படும் போது முதலாவதாக இறக்கின்ற உறுப்பும் அதுவேயாகும்.

பக்க வாதம் அல்லது பாரிசவாதம் என்றால் என்ன?

மூளையின் குறித்த சில பாகங்கள் சடுதியாக செயலிழப்பதால் உடலின் சில பாகங்களை அசைக்க முடியாத நிலை உண்டாகின்றது. பொதுவாக மூளையின் வலது பகுதி உடலின் இடது பாகங்களையும் மூளையின் இடது பகுதி உடலின் வலது பாகங்களையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது. மூளையின் குறித்த பகுதி செயலிழப்பதால் அப் பகுதியால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்ற உடலின் குறித்த பாகம் செயலிழந்துவிடுகின்றது. மூளைக்கு குருதியை கொண்டு செல்கின்ற நாடிகளில் ஏற்படும் திடீர் அடைப்புக்களால் மூளைக்கான சீரான குருதி சுற்றோட்டம் பாதிக்கப்படும். தொடரும் இன் நிலையானது மூளையின் விரைவான செயலிழப்புக்கு வழிகோலும். இதனால் மூளையின் கட்டுப்பாட்டுக்கு உட்பட்ட குறித்த பாகத்துக்கான நரம்பிணைப்பு துண்டிக்கப்படுவதால் அப் பாகம் செயலிழக்கின்றது. இந்நிலை பக்கவாதம் எனப்படும்.

இதன் விளைவாக உடலில் பின்வரும் மாற்றங்கள் நிகழும்

1. சுய நினைவற்ற நிலை
2. புலனுணர்வுகள், உடலின் இயக்கம் என்பன பாதிக்கப்படும்
3. உடலின் ஒருபக்கம் செயலிழக்கும்
4. உடல் தசைகளுடைய அசைவு பாதிக்கப்படும்
5. உடல் பலவீனமடையும்
6. சுவாசிப்பதில் சிக்கல் நிலை தோன்றும்
7. மூட்டுகள் விறைப்புத்தன்மையாக மாறும்
8. முகம் மற்றும் வாய் சமச்சீரற்று காணப்படல் அல்லது வாய் சற்று கோணலாக மாறல்
9. வுழமையான பேச்சில் தெளிவின்மை
10. உணவை விழுங்குவதில் சிக்கல்
11. நினைவாற்றல் குறையும்
12. சடுதியான மயக்கம் கடும் தலைவலி ஏற்படும்

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

இன்று உலகில் 100 000 மக்கள் வருடமொன்றிக்கு பக்கவாதத்தால் அவதியுறுகின்றனர். இதில் 40 000 பேர் உயிர் பிழைத்து வாழ்கின்றார்கள். கீழ்வரும் காரணிகள் பக்கவாதத்துக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கின்றது.

வயது- வயது அதிகரிக்கும் போது ஆண் பெண் இருபாலாருக்கும் பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்

இலிங்கம்- 19% ஆன ஆண்கள் பெண்களை விட அதிகமாக பாதிக்கப்படுகின்றனர்

மது அருந்துதல் புகைப்பிடித்தல் போன்ற பழக்கவழக்கங்கள் பக்கவாதம் ஏற்படுவதை பன் மடங்கு அதிகரிக்கும்

நீரழிவு நோய் உயர் குருதி அமுக்கம் மன அழுத்தம் போன்ற நிலைமைகளும் பக்கவாதத்திற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்

போதிய அளவு உடற்பயிற்சியின்மையால் குருதி சுற்றோட்டம் பாதிக்கப்பட்டு காலபோக்கில் பக்கவாதத் துக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்

முறையற்ற உணவு பழக்கங்கள் அதாவது நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்கள் நிறைந்த உணவுகள் குருதி கலன்களில் கொலத்திரோல் படிவுகளை ஏற்படுத்துவதால் இது பக்கவாதத்திற்கு வழிகோலும்

பரம்பரை பரம்பரையாக கடத்தப்படும் நிறமூர்த்தங்களா லும் இவை ஏற்படுத்தப்படும். அதிகளவில் கருத்தடை மாத்திரைகள் பாவித்தல் கொகையின் (Cocaine) பாவித்தல் அதிக உடற் பருமன் போன்ற பல காரணிகளும் பக்கவாதம் ஏற்படுவதில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது.

பக்கவாதம் இருவகைப்படும் அவையாவன

இஸ்கேமிக் (Ischaemic)

கீமோறேஜிக் (Haemorrhagic)

இஸ்கேமிக் (Ischaemic)

மூளைக்கு செல்லும் இரத்தகுழாய்களில் கொழுப்பு பைபிரின் நார்கள் கல்சியம் ஆகியன படிவதாலும் இரத்தக்கட்டிகள் உறைவதாலும் கருதிக்குழாயின் பருமன் குறைவடைந்து மூளைக்கான குளுக்கோசு ஒட்சிசன் விநியோகம் தடைப்படுகிறது இதனால் மூளையின் கலங்;கள் காலப்போக்கில் இழக்கப்படுகின்றது.

கீமோறேஜிக் (Haemorrhagic)

மூளையில் காணப்படுகின்ற சில குருதிக்குழாய்களின் சுவர் மென்மையடைந்து உயர் குருதி அமுக்கத்தின் காரணமாக ஏற்படுத்தப்படம் இரத்தக் கசிவினால் இந்நிலை உருவாகின்றது. இதற்கு தலையோட்டிலுள்ள அமுக்கமும் காரணமாகும்.

சில தடுப்பு முறைகள்

- ஒழுங்குமுறையான உடற்பயிற்சி
- ஆரோக்கியமான உணவுமுறைகளை கையாளுதல்
- புகைத்தல், மது அருந்துதல் போன்றவற்றை தவிர்த்தல்
- நீரழிவு நோய் இதய நோய்களிலிருந்து விடுபடுதல்

பக்கவாதத்தில் இயன் மருத்துவர்களின் பங்களிப்பு

பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிற்கு புனர்வாழ் வளித்து வழமையான நிலைக்கு கொண்டு வருவதில் இயன் மருத்துவம் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. பக்கவாதத்தினால் யாராவது பாதிக்கப்பட்டால் அருகிலுள்ள வைத்தியசாலையை உடனடியாக நாட வேண்டும். அதன் பின்னர் வைத்தியசாலையில் அந் நோயாளி உயிர் ஆபத்தை தாண்டிய பின்னர் இயன் மருத்துவ சிகிச்சைக்காக நரம்பியல் வைத்திய நிபுணரால் சிபார்சு செய்யப்பட்டு இயன் மருத்துவ சிகிச்சை தொடங்கப்படும். இயன் மருத்துவர்களினால் தொடர்ச்சியான சரியான ஆலோசனைகளும், உடற்பயிற்சிகளும் வழங்கப்படும். பல்வேறு வகையான கையாளுதல் நுட்பங்கள் பயன் படுத்தப்பட்டு நோயாளிகளுக்கு உரிய வேளையில் பொருத்தமான புனர்வாழ்வளித்து வழமை நிலைக்கு திரும்பும் இயன் மருத்துவ நுணுக்கங்கள் கையாளப்படும். இதன் மூலம் பக்க வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் விரைவில் தங்கள் இயல்பு நிலைக்கு திரும்ப தொடர்ச்சியாக பயிற்சி வழங்கப்பட்டு குணமடைய இயன் மருத்துவர்கள் துணை புரிவார்கள்.

பக்கவாதம் என்பது வரும்முன் தடுக்கப்படவேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும். சரியான உடற் பயிற்சியும் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்க வழக்கமும் பக்கவாதம் வராமல் தடுக்க சிறந்த எளிய வழிகளாகும். ஆகையால் இதன் தோற்றத்துக்கு காரணமாகும் காரணிகளிலிருந்து முற்காப்பு எடுத்துக்கொள்வதுடன் பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஒரு திறமையான இயன் மருத்துவரின் உதவியை நாடி தொடர்ச்சியான சிகிச்சைகளை பெறுவதன் மூலம் ஒரு முன்னேற்றகரமான நிலையை அடைய முடியும். எனவே பக்கவாதம் எனும் கொடிய நோயிலிருந்து எம்மையும் எம் அயலவர்களையும் பாதுகாத்து ஒரு ஆரோக்கியமான சமுகத்தைக் கட்டியெழுப்ப அனைவரும் ஒன்றிணைந்து பக்கவாதத்தை வராமல் விரட்டியடிப்போமாக.

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

பார்வை குறுந்திரைப்படத்திற்கு விருது

- துறையூர் தாஸன் -

கிழக்குமாகாணபண்பாட்டலுவல்கள்திணைக்களத்தின் தமிழ் இலக்கிய விழா கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலக மண்டபத்தில் கிழக்கு மாகாண கலாசார பணிப்பாளர் எஸ். நவநீதன் தலைமையில் நடைபெற்றது. இந் நிகழ்வில் சிறப்பு அதிதியாக கல்முனை வடக்கு பிரதேச செயலாளர் ரி.ஜே.அதிசயராஜ் கலந்து கொண்டார்.

இங்கு மாகாண பண்பாட்டலுவல்கள் திணைக்களத் தினால் தெரிவு செய்யப்பட்ட கலைஞர்கள் வித்தகர் விருது, இளங்கலைஞர் விருது வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டனர். அத்துடன் சிறந்த நூலுக்கான பரிசுகள், சிறந்த படைப்பாக்கங்களுக்கான பரிசுகள் மற்றும் சிறந்த குறுந்திரைப்படங்களுக்கான பரிசுகள் வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டனர்.

இதில் பாண்டிருப்பைச்சேர்ந்த பல்துறைக்கலைஞர் அகரம் செ.துஜியந்தனின் பார்வை குறுந்திரைப்படம் சிறந்த குறுந்திரைப்படத்திற்கான விருதினையும், பரி சையும் பெற்றுள்ளது. கல்முனை தமிழ் பிரதேசத்தில் முதன் முதல் குறுந்திரைப்படம் தயாரித்து, இயக்கி, நடித்த குறுந்திரைப்படத்தின் முன்னோடியாக அகரம் செதுஜியந்தன் திகழ்கின்றார்.

பார்வை குறுந்திரைப்படத்தில் ஒளிப்பதிவு, படத்தொகுப்பு ஆகியவற்றை ரா.ரகு வும் இசை வினோத்கண்ணா, பிரதான நடிகர் சி கிருலக்ஸன், துணை நடிகர்கள் பா.மோகனதாஸ், வி.சரண்தாஸ், சுந்தரம் ஆகியோர் தமது திறமையினை வெளிக்காட்டியுள்ளனர்.

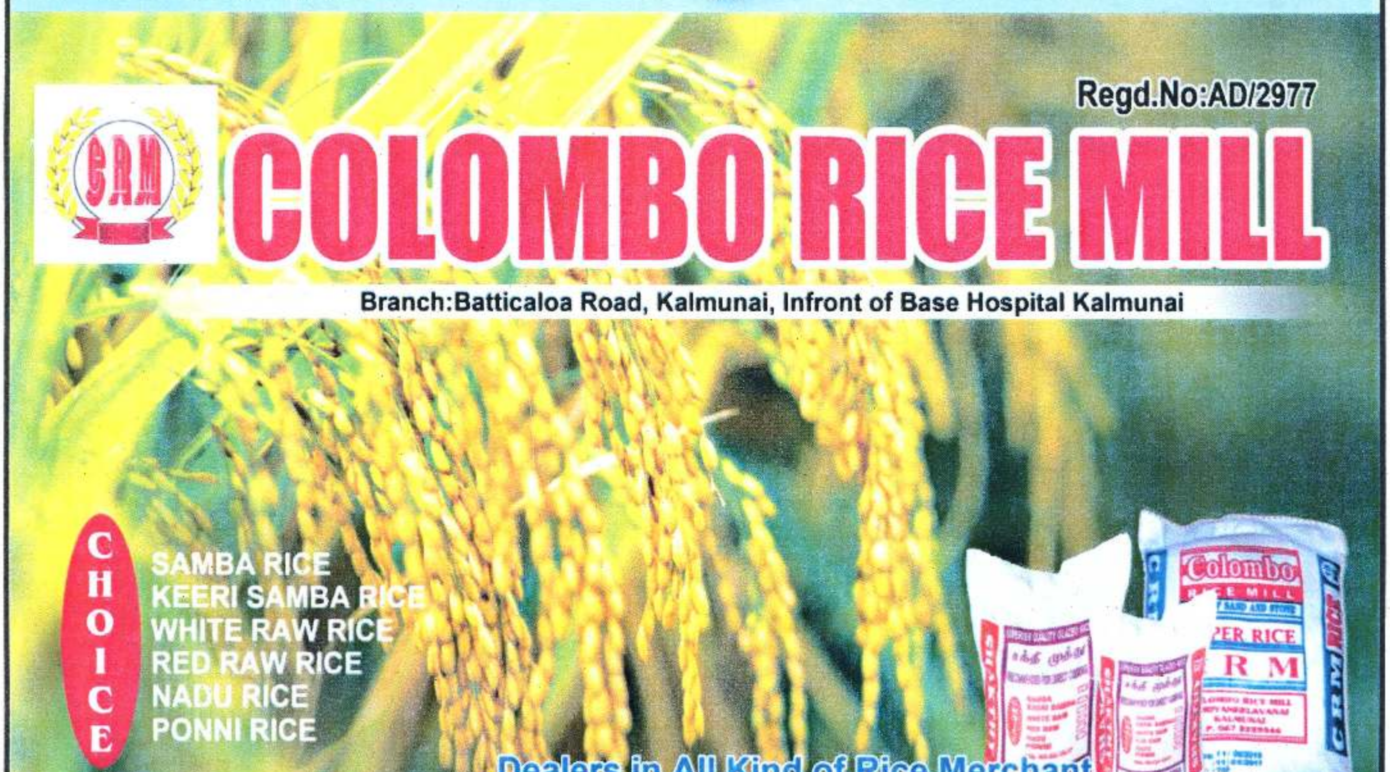
இவர் இதுவரை விமோசனம் விரட்டியடி, பாழாய்ப் போன பயணம், வட்டி, யார் பிச்சைக்காரன், பார்வை, வெறுஞ்சோறு போன்ற குறுந்திரைப்படங்களை தயாரித்து, இயக்கி நடித்துள்ளார். அத்துடன் பல்வேறு பரிசுகளையும் விருதுகளையும் பெற்றுள்ளார். தற்போது கிழக்கு மாகாண தமிழ் இலக்கிய விழா போட்டியில் பார்வை குறுந்திரைப்படமும் தெரிவு செய்யப்பட்டு பரிசு பெற்றுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

பெருமை

....
பத்து திங்கள்
சுமந்த தாயை
சித்தம் சிறக்கப் பேண்
....
பேணிவளர்த்த
பிதாவை நாளும்
ஏணிப் படியாய் நினை
.....
நினைக்கும் கருமம்
பெற்றோர் பணிய முனைப்புற்று
முடியும் அறி
.....
....

கன்னிமுத்து வெல்லபதியான்
பாண்டிருப்பு

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



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