ஹலோ

Something Special

இலவச இதழ்

We are proud of this day

அனைவருக்கும் "ஹலோ" ஸ்தாபனத்தாரின் தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

மும்மொழிகளிலும்
வாகனப்பயிற்சி அளிக்கப்படும்.

யாழ் மண்ணில் முதல் முறையாக
எழுத வாசிக்கத்தெரியாதவர்களுக்கு
விசேட வீடியோ வகுப்புகள்
நடைபெறுகிறது.

குறிப்பிட்ட காலப் பகுதியில்
விரைவாக சாரதி
பத்திரம் பெற ஒழுங்கு
செய்யப்படும்.

தவணை முறையில் கட்டணம்
செலுத்தும் வசதி.

பெண்களுக்கு நவீன காரில்
பயிற்சி அளிக்கப்படும்

கிருபா
லேணர்ஸ்

Kiruba Learners

226, கஸ்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம். 021 2224353	சுன்னாகம் 021 2242022, 071 4546956	பருத்தித்துறை 021 4923201 071 4546958	நெல்லியடி 021 3006550 071 4546957	சாவகச்சேரி. 021 2270700 077 7225292	கிளிநொச்சி 021 2285505 071 4546955	விசுவமடு 021 3201515 071 4546955

NOBLE PRINTERS

All Kind OF Printing Works

உங்கள் அனைத்து வகையான அச்சிடல் தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்வதற்கு உங்கள் அருகில் நாங்கள்...

817, Hospital Road, Jaffna. T.P. - [illegible] e-mail - nobleprinters@hotmail.com

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

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

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

ஹலோ
தீபாவளி விசேட இதழ் 2012
இதழ் 12

ஹலோ,
நேயர்களுக்கு வணக்கம்
எல்லோருக்கும் எமது தீபாவளி ஒளித்திருநாள் வாழ்த்துக்கள்.

தீபாவளி நாள் விசேட இதழான "ஹலோ" உங்கள் கரங்களில் தவழ்கின்றது...

எப்போதும் போல இந்த இதழுக்கும் வர்த்தகப் பெருமக்களின் வரவேற்புடன் கூடிய ஆதரவே எம்மை நம்பிக்கையுடன் எமது இலக்கு நோக்கி முன்னேற வைக்கிறது என்பதை நன்றியுடன் இச்சமயத்தில் கூறிக்கொள்வதில் நிறைவடைகிறோம்.

வடிவமைப்பில், உள்ளடக்கத் தரத்தில் "ஹலோ" எப்போதும் ஒரு தனித்துவத்தையும் கலைத்துவத்தையும் பேணிவருவதை அனைத்து தரப்பினரும் பாராட்டவே செய்கின்றமை நிறைவாக உள்ளது.

எமது மக்களின் தொழில், வர்த்தகம், பொருளாதாரம் மேம்படவும், விளம்பரங்களூடாக அவர்கள் தமது தேவைகளை தரத் தெளிவுடன் தேடிப் பெற்றுக்கொள்ளவும் பல்வேறு விடயங்களை அறிந்துகொள்ளவும் "ஹலோ" தனது இதழியற் கடமையை தொடர்ந்து செவ்வனே செய்யும்.

என்றும் அன்புடனும் நன்றியுடனும்
வாழ்த்துக்கூறும்...
"ஹலோ" குடும்பத்தினர்.

ஹலோ
817, ஆஸ்பத்திரி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
தொ.இல: 021 221 9212

வெளியீடு
துவாரகா வெளியீட்டகம்
817, ஆஸ்பத்திரி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
தொ.இல: 021 221 9212

அச்சமைப்பு
நோபிள் பிறிண்ரேர்ஸ்
817, ஆஸ்பத்திரி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

தொ. இல: 021 222 0386

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

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

முல்லாவும் சாவியும்

பிரபல சூஃபி ஞானியான முல்லா நஸ்ருதீனைப் பற்றிய கதை ஒன்று உண்டு.

ஒரு நாள் நஸ்ருதீன் தெருவோரத்தில் எதையோ மிகவும் கவனமாகத் தேடிக்கொண்டிருந்தார்.

அந்த வழியாகச் சென்று கொண்டிருந்த ஒருவர் அதனைக் கண்டு "முல்லா, என்ன தொலைத்தீர்?" என்று கேட்டார்.

"சாவி" என்று பதிலளித்தார் முல்லா. வந்த மனிதரும், முல்லாவிற்கு உதவுவதற்காக அவருடன் சேர்ந்து சாவியைத் தேடலானார்.

நேரம் கடந்து கொண்டிருந்தது. ஆனால் சாவி கிடைக்கும் வழியைக் காணோம். வந்தவருக்குச் சந்தேகம் உண்டாயிற்று.

"ஆமாம் முல்லா, சாவியை எங்கே தொலைத்தீர்?"

"வீட்டினுள்."

"விந்தை மனிதர் நீர், வீட்டினுள் தொலைத்ததைத் தெருவில் ஏன் தேடுகிறீர்?"

"இங்குதானே வெளிச்சம் அதிகமாக இருக்கிறது!" என்று பதிலளித்தார் முல்லா.

தவிர்க்க முடியாத வினாக்கள்

சாவியை, பேனாவை, குடையை, முக்கியமான காகிதங்களை இவ்வாறு எங்கோ தொலைத்துவிட்டு, எங்கோ தேடுவது நமக்கு ஒன்றும் புதிய அனுபவம் அல்ல. இத்தகைய நிகழச்சிகள் நம் ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையிலும் அவ்வப்போது நிகழ்ந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. கவனமின்மை அல்லது மனம் முழுமையாக ஈடுபடாதது இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

ஆனால்!...

இவை எதையும் இழக்காத வேளையில், நமது உடைமைகள் அனைத்தும் பாதுகாப்பாக நம் வசமே இருக்கின்ற வேளையில், நமது ஆழங்களில், நம் இதயத்தின் எங்கோ ஒரு மூலையில், ஏதோ ஒன்றைப் பறிகொடுத்துவிட்டதுபோன்ற உணர்ச்சிப் பேரலை ஒன்று அவ்வப்போது எழுந்து அடங்குவதைக் கவனித்ததுண்டா? "நீ எதையோ இழந்துவிட்டாய்" என்று அந்த அலை ஓலமிட்டு ஓய்வதை உணர்ந்ததுண்டா?...

சற்றேனும் சிந்திக்கும் திறனுள்ள ஒவ்வொருவரும் இதனைக் கண்டிப்பாகக் கவனித்திருப்பார்கள்.

"ஆம், உண்மைதான். அவ்வப்போது அத்தகையதோர் எண்ணம் நெஞ்சை நெருடி நீங்குவது உண்மைதான்"- இதுதான் கண்டிப்பாக நம்முள் மிகப் பலரது பதிலாக இருக்கும்.

அப்படியானால் நாம் எதையாவது இழந்துவிட்டோமா?

இழந்துவிட்டிருந்தோமானால் அதனை எங்கே இழந்தோம்?

ஏன் இழந்தோம்?

இழந்த அதனைத் திரும்பப் பெறுவது எப்படி?

பணம், பட்டம், பதவி, பெயர், புகழ், காதல் என்று ஒன்றுவிடாமல் அனைத்தையும் சம்பாதிக்கிறோம். சம்பாதிப்பதில்தான் என்ன ஒரு வேகம்! என்ன ஒரு விரைவு! அந்த விரைவில், அந்த வேகத்தில் எவ்வளவுதான் சிக்கிச் சுழன்றாலும், அந்தச் சுழற்சியினூடே பாய்கின்ற நமது வாழ்வில், தவிர்க்கமுடியாத இந்த வேளை வந்தே தீர்கிறது.

அது, மீளாத பிரச்சினையில் மாட்டிக் கொண்டு தவிக்கின்ற நேரமாக இருக்கலாம் அல்லது அலைகடலின் கரையில் அமர்ந்து, ஆர்ப்பரிக்கின்ற அதன் அலைகள் அள்ளிவீசும் வண்ண ஜாலங்களை ரசித்து மகிழ்கின்ற நேரமாக இருக்கலாம்...

ஆனால் அந்தத் தவிர்க்கமுடியாத வேளையை ஒவ்வொருவரும் சந்தித்தே தீர வேண்டும். அந்த இழப்புணர்ச்சியை, பணம் புகழ் பெயர் அனைத்தும் இருந்தும் எதுவும் இல்லாதது போன்ற வெறுமையை நாம் சந்தித்துதான் தீரவேண்டும்.

போராட்டங்களும் அதில் கண்ட வெற்றிகளும் நமக்குத் திருப்தியையோ நிம்மதியையோ தரவில்லை. மாறாக அடுக்கடுக்காக பந்தங்களையும் துன்பங்களையுமே தந்து செற்றிருப்பதை நாம் உணர்கிறோம்...

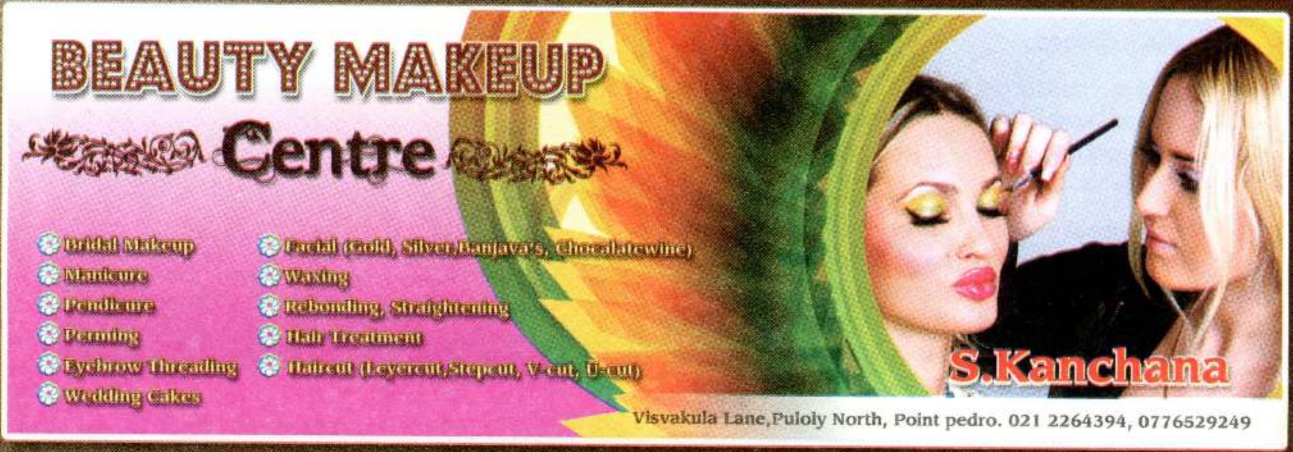
நம்முள் ஆயிரமாயிரம் கேள்விக்கணைகள் எழுந்து தாக்குகின்றன-

"எனது இந்தப் போராட்டங்களின் மூலம் நான் என்ன சாதித்திருக்கிறேன்?"

"பாடுபட்டதற்கு உரிய பலனை நான் பெற்றிருக்கிறேனா?"

"இந்த வாழ்க்கையிலிருந்து நான் பெற வேண்டியவற்றை உண்மையிலேயே பெற்றுவிட்டேனா?' இவைகள் நம்மைத்தாக்கும் பொதுவான கேள்விகள். ♦

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

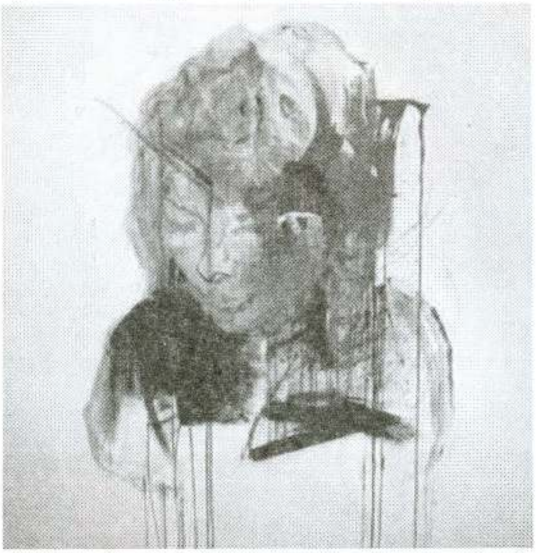


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்வு ஏகாந்தக் கடலின் தனித் தீவு. அங்கே, பாறைகளே நம்பிக்கைகள் மரங்களே கனவுகள் மலர்களே தனிமை் நீரோடைகளே தாகம்.

எனது தோழர்களே, உங்கள் வாழ்வு, மற்ற எல்லாப் பகுதிகளையும் விட்டுப் பிரிந்தி ருக்கின்ற, எல்லாத் தீவுகளையும் விட்டு விலகி யிருக்கின்ற ஒரு தனித் தீவு.

எத்தனை கப்பல்கள் உங்கள் கரையைத் தொட்டுச் சென்றாலும், எத்தனை படைகள் உம்து கரையை அடைந்து சென்றாலும், நீங்கள் தனிமையில்



ஏங்கி நிற்கும் தனித் தீவாகத்தான் இருக்கிறீர்கள். உங்கள் தோழர்களுக்கே உங்களை அடையாளம் தெரியவில்லை. அவர்களுடைய புரிதலுக்கும், இரக்கத்திற்கும் அகப்படாமல், நீங்கள் மிக விலகி இருக்கிறீர்கள்.

என் சகோதரனே, நீ சேர்த்துக் குவித்த தங்கக் குன்றின் உச்சியில் அமர்ந்து, நீ பெருமைப்பட்டுக் கொண்டிருந்ததை நான் கண்டிருக்கிறேன். உனது செல்வத்தின் ஒவ்வொரு கைப்பிடியளவும், மற்றவனின் ஆசையோடும் எண்ணத்தோடும் தொடர்புகொண்டிருப்பதாக நீ நம்பிக்கொண்டிருக்கிறாய். அதற்காகப் பெருமைப்படுகிறாய்.

ஒரு மாபெரும் ஆக்கிரமிப்பாளன், தன் படைகளைக்கொண்டுசென்று, பகைவனை அழிக்க முற்படுவதுபோல், நீ என் மனக்கண்ணில் தென்படுகிறாய்.

ஆனால், நான் மீண்டும் உன்னைப் பார்க்கையில், வேறொரு காட்சி தென்படுகிறது. உன் தங்கப் பணப்பெட்டிக்குப் பின்னால் ஓர் இதயம் ஆணி அறையப்பட்டிருப்பதைக் காண்கிறேன். தண்ணீர்க் கிண்ணம் காலி யாயிருக்கும் ஒரு தங்கக் கூட்டில், ஒரு

கவிதை படிக்க படகேறிக் கடந்தவர்

அணுக்கருப் பிளப்பு, அணு உலை சார்ந்த அறி வியலில் சிறந்து விளங்கியவர் ராபர்ட் ஓப்பன் ஹைமர். தன்னுடைய 21ம் வயதில் ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் படித்தார். ஆர்வ மிகுதியால் நூலகத்துக்குச்சென்று பல நூல் களையும் உயராய்வுக் கட்டுரைகளையும் படிப்பார். பைய னைக் காணோமே என்று அவருடைய தந்தையார் தேடி அலைந்து நூலகத்தில் கண்டுபிடித்த நாட்கள் பல.

பையன் எங்கே படிப்பிலேயே மூழ்கிவிடுவானோ என்று பயந்த ஓப்பன் ஹைமரின் தந்தை, மகன் உல்லா சமாகப் பொழுதைக் கழிக்கவேண்டுமென்று ஓர் அழகான படகை வாங்கிக் கொடுத்தார். ஆனால், ஓப்பன் ஹைமரோ இங்கிலாந்து நாட்டின் கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்தில் உள்ள ஆராய்ச்சி மையங்களைப் பார்க்கவேண்டும் என்ற ஆவலில் அந்தப் படகில் ஏறி அட்லாண்டிக் கடலைக்கடந்து இங்கிலாந்து நாட்டுக்கே சென்றுவிட்டார்.

ஓப்பன் ஹைமர் படித்து முடித்த பிறகு, பல பல் கலைக்கழகங்களில் இருந்து அழைப்பு வந்தது. நன்கு சிந்தித்து இறுதியில் அவர் பெர்க்லியில் உள்ள கலிஃபோர் னியா பல்கலைக்கழகத்தில் சேர்ந்தார். வேலையில் சேர்ந்த முதல் நாளே அந்த பல்கலைக்கழகத்தின் "டீன்" அவரிடம் வந்து, "ராபர்ட் உனக்கு பல பல்கலைக்கழகங்களில் இருந்தும் அழைப்பு வந்ததாமே. இருந்தும் நீ ஏன் இந்தப் பல்கலைக்கழகத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தாய்...?" என்று கேட்டார்.

அதற்கு ஓப்பன் ஹைமர், "இங்கிருக்கும் நூலகத்தில் 16ம் மற்றும் 17ம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த சில பழைய ஃபிரெஞ்சுக் கவிதைகளை நான் ஒருமுறை இங்கு வந்த போது படித்தேன். அவற்றை மீண்டும் படிக்கவேண்டும் என்ற ஆவலில்தான் இங்கு வந்து சேர்ந்துள்ளேன்" என்றார்.

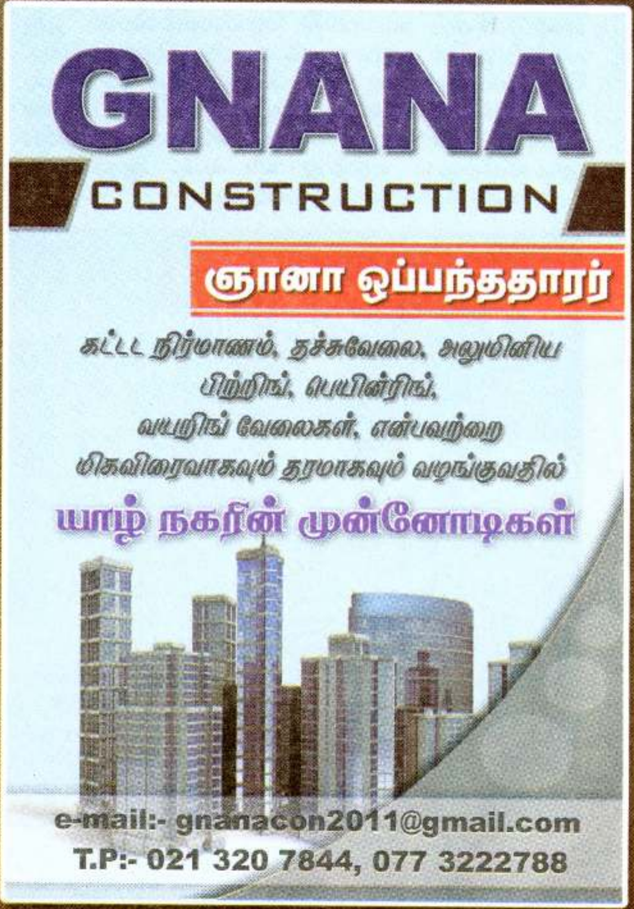
ஒரு குழந்தைக்குக் கதகப்பான அரவணைப்பு எப்படி அவசியமோ அதுபோலவே பாராட்டுதல்களும் அவசியமாகும். அது அன்பையும், பாசத்தையும் அதிகரிக்கும். தேவைப்படும் அளவுக்கு பாராட்டுவது என்பது மலர்களுக்கு சூரியன் எப்படியோ அது போன்ற தாகும். ◆

– பேவி

கழுதைக்குத் தேவை வைக்கோல், தங்கம் அல்ல.

– லத்தீன் பழமொழி

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



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

மொறு மொறு முறுக்கு!

சமையுங்கள் சுவையுங்கள்

புளிப்பு கார முறுக்கு

தேவையானவை:

பதப்படுத்தப்பட்ட அரிசி மாவு	- 2 கப்
புளித்த தயிர்	- 1/2 கப்
எலுமிச்சம் பழச்சாறு	- 2 டீஸ்பூன்
மிளகாய் தூள்	- 2முதல் 3 டீஸ்பூன்
பெருங்காயத்தூள்	- 1/2 டீஸ்பூன்
உப்பு	- 1/2 டீஸ்பூன்
நெய்	- 1 மேசைக்கரண்டி
எண்ணெய்	- தேவையானளவு

செய்முறை:

அரிசியை கழுவி நன்கு காயப்போடவும். உளுந்தை சிவக்காமல் வாசனை வரும்வரை வறுக்கவும். அரிசி, பருப்பு கடலை மூன்றையும் ஒன்றாக நைசாக மிஷினில் அரைத்து, சலிக்கவும். எண்ணெயை கடாயில் காயவைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் மாவை போட்டு, நெய், உப்பு, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து பிசையவும். தேன்குழல் அச்சு உள்ள கட்டையில் சிறிதளவு மாவை போட்டு எண்ணெயில் பிழிந்து விடவும். சலசலப்பு அடங்கியதும் எடுத்து விடவும். ஆறவிட்டு டப்பாவில் போட்டு மூடி வைக்கவும்.

வேர்க்கடலை முறுக்கு

தேவையானவை:

அரிசி மாவு	- 4 கப்
வேர்க்கடலை	- 1 கப்
மிளகாய்த் தூள்	- 2 டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- 1/2 டீஸ்பூன்
நெய் அல்லது வெண்ணெய்	- 1 மேசைக்கரண்டி
உப்பு	- 1 டீஸ்பூன்
எண்ணெய்	- தேவையானளவு

செய்முறை:

வேர்க்கடலையை ஒரு மணிநேரம் ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அதை அரைத்த மாவுடன் கலக்கவும். எண்ணெய் நீங்கலாக மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் மவுடன் சேர்த்துத் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

கடாயில் எண்ணெய் வைத்துக் காயவிடவும். மாவை தேன்குழல் அச்சில் நிரப்பி, எண்ணெயில் பிழிந்து, சலசலப்பு அடங்கி, வெந்ததும் எடுத்து வைக்கவும்.

பி.கு: மிளகாய் தூள் சேர்ப்பதால் சிகப்பு நிறம் வரும். இது பிடிக்காதவர்கள் அதற்குப் பதிலாக ஐந்து பச்சை மிளகாயை அரைத்து மாவுடன் கலந்தும் செய்யலாம். இது லேசாக எண்ணெய் குடிக்கும். ஆனாலும் கரகரப்பாக இருக்கும். எண்ணெயை நிதானமாக ஒரே சீராக காயவிட்டு செய்யவும்.

அடடா, எருமை ரேஸ்!

1994ம் வருடம் நியூயார்க்கில் எருமை ரேஸ் விட்டார்கள் அமெரிக்கர்கள். இதற்காக கனடாவில் இருந்து எருமை மாடுகளை இறக்குமதி செய்து தயார்படுத்தினார்கள். ஒவ்வொரு வருடமும் அமெரிக்காவில் மே முதல் ஆகஸ்ட் வரை எருமைப் பந்தயங்கள் நடைபெறும். இந்தக் கலாசாரம் தாய்லாந்து போன்ற சின்ன பட்ஜெட் நாடுகளுக்குப் பிடித்துப் போக, இப்போது அமெரிக்காவைவிட அங்கேதான் அதிகம் ரேஸ்விட ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்!

வியட்நாமில் உள்ள டாக் லாக் பிராந்தியத்தில் யானைகள் ரேஸ் ரொம்ப ஃபேமஸ். ரேஸ் யானைகளுக்கு விதவிதமான உணவுப்பொருட்கள் கொடுப்பார்கள். போட்டி நடக்கும் டிராக்கில் ஒரே சமயத்தில் 10 யானைகள் அதிர அதிர ஓடி வரலாம். டிராக் அவ்வளவு அகலமாக இருக்கும். நீளம் 2 கிலோமீட்டார். ரேஸ் முடிந்தவுடன் போட்டியில் கலந்துகொண்ட யானைகள் அனைத்தும் கால்பந்து விளையாடி, பார்வையாளர்களைப் பரவசப்படுத்தும்!

அலெக்ஸாண்டர் பர்கார்ட் என்ற உயரம் குறைவான ஒரு ரேஸருக்காக ஸ்பெஷலாக ஒரு பைக்கை உருவாக்கினார்கள். அவரும் படுத்துக்கொண்டே பந்தயங்களில் வலம்வர ஆரம்பித்திருக்கிறார். படுத்துக்கொண்டே ஜெயிப்பதற்கு ஏதுவாக படுத்துக்கொண்டே ஓட்டுகிற அந்த பைக்கை ஃபிரெஞ்ச் பைக் கம்பெனி ஒன்று தயாரித்தது. ஒருவர் மட்டுமே அமரமுடியும். இதன் இன்ஜின் திறன் 172 சி.சி.தான். அதனால். 50 குதிரைகள் சக்திகொண்டது. அதனால் 200 மீட்டர் தூரத்தை வெறும் ஆறரை செகண்ட்களில் கடந்துவிடும். வண்டியின் அதிகபட்ச வேகம் இப்போதைக்கு மணிக்கு 149 கி.மீட்டர்! ♦

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

எழுதுவதால் நான் மேன்மையுறுகிறேன். அதற்காக எழுதுகிறேன்.

எழுதுவதால் எனது மொழி வளம் பெறுகிறது. அதற்காகவும் எழுதுகிறேன்.

எழுதுவதால் எனது மக்கள் இன்பமும் பலனும் எய்துகிறார்கள். அதற்காகவும் எழுதுகிறேன்.

எழுதுவதால் சமூகப் புரட்சிகள் தோன்றுகின்றன. அதற்காகவும் எழுதுகிறேன்.

எதிர்காலச் சமூகத்தை மிக உன்னத நிலைக்கு உயர்த்திச் செல்ல இலக்கியம் தேவை என்பதாலும் எழுதுகிறேன.

வாளினும் வலிமை பொருந்தியது எழுதுகோல். வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் நான் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்ட ஆயுதம் எழுதுகோல். அதனால் எழுதுகிறேன். எழுதுகோல் என் தெய்வம்.

இலக்கியத்தில் வெற்றி என்பது உங்களது புகழ்ச்சி அல்ல் எனது அகம்பாவமும் அல்ல. உங்களை வெல்வது ஒரு வெற்றியே அல்ல. சில சமயங்களில் அதுவே ஒரு வீழ்ச்சி.

இலக்கியத்தில் வெற்றி என்பது காலத்தை வெல்வது. உங்களைக் கடந்து செல்வது என் வெற்றி. நீங்களே உங்களைக் கடந்து செல்வதற்கு உதவி செய்வது இலக்கியத்தின் வெற்றி.

ஜெயகாந்தன் எழுதிய சிறுகதை

இன்னும் ஒரு வரம்

குடிசைக்கு முன்னால் கயிற்றுக் கட்டிலில் விரித்த ஜமக்காளத்தின் மீது சம்மணமிட்டு அமர்ந்து மடியிலிருந்து ரிஷிகுமாரனுக்கு நிலாகாட்டிக் கொஞ்சிக் கொண்டிருந்தார் சாமியார்.

"தாடியைவிடுடா..." என்று தமது தாடியை இறுகப் பிடித்திருந்த குழந்தையின் விரல்களை விலக்கி, நிலாவைக்காட்டி, "வா... வா... சொல்லு" என்று குழந்தையின் கையைப் பிடித்து நிலாவுக்கு நேரே "வா வா" என்று சைகை காட்டக் கற்பித்தார் அதுவும் கற்றுக்கொண்டு "வா வா" என்று நிலாவை அழைத்தது.

நிலாவையும் குழந்தையையும் அதைக் கொஞ்சி விளையாடிக்கொண்டிருக்கும் சாமியாரையும் வெகு நேரமாக வெறித்துப் பார்த்தவாறு யோசனையில் ஆழ்ந்திருந்த பொன்னம்மாள் பெருமூச்செறிந்தாள். கொஞ்சிச் சிரித்து விளையாடிக்கொண்டிருந்த குழந்தை சிறிது நேரத்தில் கண்ணயர்ந்தான். சாமியார் கொட்டாவி விட்டார்.

"சாமி..." என்று தெய்வ சந்நிதானத்தின் முன் நின்று அழைப்பது போன்ற பவ்யத்துடன் கட்டில் காலருகே நகர்ந்து வந்து அமர்ந்தாள் பொன்னம்மாள்.

"எனக்கு நீங்கதான் கண்கண்ட சாமி! நான் கேட்டதெல்லாம் நிறைவேத்தி வெச்சிருக்கீங்க, இந்தப் பாவிக்கு இன்னும் ஒரு வரம் வேணும் சாமி" என்று கேட்ட போது அழுகை அவள் நெஞ்சில் அடைத்தது.

"அதன்ன... இன்னும் ஒரு வரம்? ஏற்கனவே என் னென்ன வரம் கொடுத்திருக்கேன்னு தெரியவேண் டாமா?" என்று அவள் வாயைக் கிளறினார் சாமியார்.

"ஒண்ணொ ஒண்ணும் ஒரு வரம் தான் சாமி. மாசம் ஆயிரம் ரூபா அப்படியே கையெழுத்துப் போட்டு வாங்கி எங்கிட்டதானே கொடுக்கறீங்க. உங்களுக்கு அது வேண் டாம்னு சொன்னீங்க. அப்படியேதான் நடந்துக்கிட்டிருக் கீங்க. எனக்கு அது வேணும்னேன். அப்படியே வாங்கிக் குடுத்துக்கிட்டிருக்கீங்க. நீங்க அந்தக் காலத்திலே ஜெயிலுக்குப் போய்த் தியாகம் பண்ணினதுக்காத் தராங்க. அது எனக்கு எப்பிடிக் கெடைக்குது? நீங்க குடுக்கற வரம்தானே! அப்பாலே நீங்க சாமியாரா இருந்தாலும் உங்களுக்குப் பணிவிடை புரியற பத்தினியா வாழனும்னு முடிவு பண்ணி வாழ்ந்துக்கிட்டிருந்த எனக்கு, போன ஜன்மத்துப் பாவம் மாதிரி இந்தப் பிள்ளை வந்து பொறந்தது. அதைப் புத்திரனா ஒத்துக்கிட்டிருக்கீங்க. இந்த வரம் எந்தத் தெய்வம் குடுக்கும் சாமி!" என்று அவள் அவரை ஸ்துதி செய்வதைக் கேட்டுப் பரிகாசமாகச் சிரித்த சாமியார், "சரி, இப்ப கேக்க வந்த வரம் என்னவோ?" என்று அவள் கேட்பதற்கு முன்னாலேயே தரு வதற்குச் சித்தமானார்.

பொன்னம்மாள் துயரத்தோடும் அவமானத்தோடும் தலைகுனிந்து மௌனமாய் யோசித்தாள். "இவரிடம் எப்படிச் சொல்வது?" என்ற தயக்கமும் "இவரிடம் சொல் லாமல் யாரிடம் சொல்வது" என்ற தெளிவும் ஒரு விநாடியில் ஏற்பட்டன. "கார்த்தாலே மார்க்கெட்டுக்குப் போற வழியிலே அந்த ஆளைப் பார்த்தேன்..." என்று சொல்லிச் சாமிய ாரின் முகத்தைப் பார்த்தாள் பொன்னம் மாள்.

"எந்த ஆளு"– என்று அவர் கேட்கவில்லை. அவளே சொன்னாள். "இந்தப் புள்ளைக்கு அப்பன்காரன்– ஆனா

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

அந்த ஆளு அதெப்பத்திக் கேட்டப்போ, "நீ, வாயை மூடுன்னேன். "நீ பூட்டே. சாராயக் கேஸிலே மாட்டி ஜெயிலுக்கு. நீ மட்டுந்தானா இருந்தே அப்போ... எத்தினியோ பேருன்னு சொன்னாலும் என் மனசுக்குத் தெரியும். இது அந்த ஆளு புள்ளைதான். இருந்தாலும் அதை எதுக்கு அவங்கிட்டே சொல்லிக்கணும்? ஆனா அந்த ஆளுக்கு எல்லாம் தெரிஞ்சிருக்கு. நீங்க சாமியார்தானாம். ஏதோ உங்க பென்ஷன் பணம் உங்களுக்குப் பின்னாலே கிடைக் கட்டுமேன்னு பாவப்பட்டு சும்மா என்னைப் பொஞ் சாதின்னு சொல்லுகிறீங்களாம். அதனால புள்ளயைப் பாக் கறதுக்கு ஒரு நாள் வரானாம். என்னென்னமோ சொல்லி இளிச்சிட்டுப் போயிருக்கான். எங்கே வந்து ஒரு நாள் நிப்பானோன்னு பயமாயிருக்குது சாமி."

"எதுக்குப் பயப்படணும்?" என்று கேட்டார் சாமி யார்.

அதே கேள்வியைத் தனக்குள் ஒருமுறை பொன் னம்மாளும் கேட்டுக்கொண்டாள்.

"அவங்கள்ளாம் நல்லவங்க இல்லே, சாமி... இவ னுங்களை மனசுக்குப் புடிச்சா இவங்களோட இருந்தோம்? ஆதரவு இல்லாமதான் இவனுங்களை நம்பிக் கெட்டது. நாளைக்கி எம் புள்ளைங்க கௌரவமா வாழணுமே சாமி... இனிமேலாபட்டாவது நான் நல்லவளா இருந்தாத் தான் என் புள்ளைங்க நல்லா இருக்கும். கண்கண்ட தெய் வமா இருந்து எங்களைக் காப்பாத்தற உங்களுக்கும் கௌரவமா இருக்கும். இந்தப் பாவிங்களுக்கு எடம் குடுத்தா அதையெல்லாம் கெடுத்துடுவானுங்க சாமி. அப்பறம் ஏழேழு ஜன்மத்துக்கும் எங்களுக்கு நரகம்தான். அதனாலே..." என்று தயங்கினாள் பொன்னம்மாள்.

"ம்... கேளு... என்ன வரம் வேணும்?" என்று பரிகாசமாகவே கேட்டார் சாமியார்.

அந்த ஆளு வரேன்னு சொல்லிவிட்டுப் போனப்போ நான் தீர்மானமா சொல்லிட்டேன். "நீ வந்தா வா, வராட்டி போ. முன்னே மாதிரி நெனப்பெல்லாம் வெச்சிக்கிட்டு வராதே. எவனோ பேரு தெரியாதவனுக்கு ஒரு பொண் ணைப் பெத்தேன். அப்பிடியே இன்னொரு புள்ளையும் பெத்தேன். இனிமே ஒரு புள்ளை பொறந்தா அந்த சாமிக்குப் பொறந்த புள்ளையாகத்தாண்டா இருக் கும்னு..."

"சிவ... சிவா..." என்றார் சாமியார்.

"சாமி. தப்புன்னா மன்னிச்சிடுங்க... அதனாலே..."

"என்ன அதனாலே?" என்று சற்றுப் பொறுமை யிழந்தவர்போல் கேட்டார் சாமியார்.

"அதனாலே... வந்து... நீங்கள் உங்க தாடி, முடியெல்லாம் எடுத்துட்டு, எல்லார் மாதிரியும் வேட்டி, சட்டை போட்டுக்கிட்டு நானும் நீங்களும் நம் ரிஷிகுமாரை மடியிலே வெச்சிக்கிட்டு ஒரு போட்டோ எடுத்து அதைப் பெரிசா, நம்பவூட்டு முன்னாலே... எல்லாரும் பார்க்கற மாதிரி மாட்டி வெக்கணும் சாமி..."

நிலாவைப் பார்த்துக்கொண்டு சாமியார் கடகட வென்று சிரித்தார். "கடைசில இதுக்கும் வந்ததா ஆபத்து! அடடே நம்ப ரிஷிகுமாரனுக்கு ரொம்பப் பிடிச்ச விஷய மாச்சே, நம்ப தாடி..." என்று தாடியை இரண்டு முறை உருவிவிட்டுக்கொண்டார்... "அதற்கென்ன செய்தால் போச்சு!" என்றார்.

அடுத்த நாள் மத்தியானம் ஒரு சலூனுக்குள் நுழைந்த சாமியார் அரைமணி நேரத்தில் சாமிநாதனாக வெளியே வந்தார். முற்றாக மழித்தலோ நீட்டலோ இல்லாத ஸம்மர் கிராப். புருஷலட்சணம் என்பதுபோல் ஒரு மீசை, முழுக்கை கதர் சட்டை, மேலே ஒரு துண்டு சகிதம் பொன்னம்மாளையும் அழைத்துக்கொண்டுபோய் அன்று மாலையே பக்கத்துப் போட்டோ ஸ்டூடியோவில் படம் பிடித்துக்கொண்டனர். என்னதான் செய்துகொண்ட போதிலும் அவர் முகத்தில் குடிகொண்டிருந்த சாமியார்த்தனம் ஒன்றும் மாறிவிடவில்லை.

அப்படித்தான் தோன்றியது வந்தே மாதரம் ஐயருக்கு.

வழக்கம்போல் சாமியாரைப் பார்க்கவந்த ஐயர் சாமியாரின் இந்தக் கோலத்தைக் கண்டு வயிற்றைப் பிடித்துக்கொண்டு சிரித்தார்.

"நீர் என்ன கோலம் காட்டினாலும் முன்னே மாதிரி நம்பி இன்னொரு தரம் பாமரன் என்கிற பட்டம் வாங்கிக்கட்டிக்கொள்ள நான் தயாராக இல்லை சுவாமி" என்று கும்பிட்டுக்கொண்டே அவர் பக்கத்தில் வந்து உட்கார்ந்தார் ஐயர்.

சாமியார் மடியில் படுத்திருந்த குழந்தை, வழக்கம் போல் பிடித்துக்கொள்ளத் தாடி கையில் கிடைக்காததாலும் தன்மீது, பழகிய பழைய குரலோடு ஒரு புதிய முகம் கவிழ்வதையும் கண்டு அடிக்கடி உதட்டைப் பிதுக்கிக் கொண்டு அழுதது.

"கொஞ்ச நாள்ளே எல்லாம் பழகிடும்டா" என்று குழந்தையை ஒரு சாதாரண மனிதனின் தோற்றத்தில் கொஞ்சிக்கொண்டிருக்கும் சாமியாரைப் பார்க்கும்போது ஐயருக்கு ஒரு பழைய பாடல் நினைவில் வந்தது. சுவரில் பெரிதாக மாட்டப்பட்டிருந்த, தம்பதி சமேதராயக் காட்சி தரும் அநதப் படத்தைப் பார்த்து ஐயர் பாடினார்.

"மாத்தாணவத்தையும் மாயாபுரியின் மயக்கத்தையும்
நீத்தார் தமக்கொரு நிட்டையில்லை... நிதம்
வேர்த்தால் குளித்துப் பசித்தால் புசித்துப்
பார்த்தால் வரையும் போலிருப்பார் பற்றற்றவரே!"

அவரது பாடலைக் கேட்டு, "நல்லாச் சொன்னீங்க ஐயிரே" என்று சிலாகித்தார் சாமியார்.

வந்தே மாதரம் ஐயர் ஒரு புன்னகையுடன் தம்பதி சமேதராயக் கையில் குழந்தையுடன் காட்சிதரும் அந்தப் படத்தையே ஒரு புதிர் போல் பார்த்துக்கொண்டிருந்தார்.

உள்ளே அடுப்படியில் சோறு பொங்கிக்கொண்டி ருந்த பொன்னம்மாளுக்கல்லவோ தெரியும் அந்தப் படத்தின் மகிமை அவள் வாழ்க்கையை மீண்டும் கவ்வ வந்த ஒரு காரிருளை நெருங்க வொட்டாமல் விரட்டிய வெளிச்சம் அதுவென்று!

◆

மகத்தான ஒன்றை நேசிக்கும்போது நாமே அந்த மகத்தானதாக மாறிப்போகிறோம்.

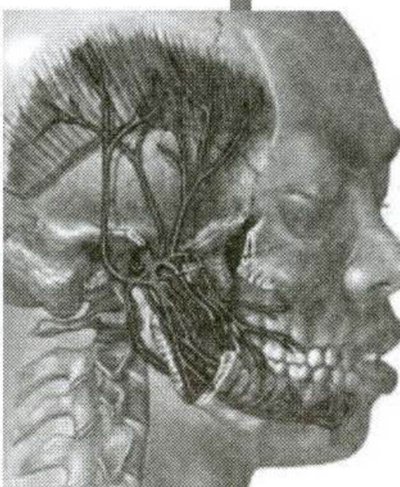
-மேட்நிக்கர்

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

கடுமையான ஒற்றைத் தலைவலி

மைக்ரைன் என்னும் கடுமையான ஒற்றைத் தலைவலி தாளாத வேதனையைத் தருவதாகும். இத்தலைவலி வந்தால் எந்த வேலையும் செய்யமுடியாது. அலுவலகம் செல்லமுடியாது. உடல்நலம் பாதிப்படையும். முதல்தர ஒற்றைத் தலைவலி (classic migraine) வந்தால் பார்வையில் மாற்றங்கள் உண்டாகும். கண்களில் பொறி பறப்பது போன்றிருக்கும், வெளிச்சத்தைப் பார்த்தால் கண்கள் கூசும், வலி வருவதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்பே இது தொடங்கிவிடும். பிறகு மறைந்துவிடும்.

முதல்தர ஒற்றைத் தலை வலியைத் தவிர பொதுவான ஒற்றைத் தலைவலி வந்தால் இவ்வாறு இருக்காது. பொதுவான ஒற்றைத் தலைவலி வருபவர்களுக்கு வலி வருவதற்கு முன்பு மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு போற்ற உணர்ச்சிப் பாதிப்புகள் உண்டாகும். மூன்றாவது வகை ஒற்றைத் தலைவலி ஒன்று இருக்கிறது. இது முதல்தர ஒற்றைத் தலைவலியையும், பொதுவான ஒற்றைத் தலை வலியையும் ஒருங்கிணைந்ததாகும். இதனைச் சிக்கலான ஒற்றைத் தலைவலி என்பர். சிக்கலான ஒற்றைத் தலை வலி வருபவர்களுக்கு வலி வருவதற்கு முன்பே கண்ணில் பொறிபறப்பது போன்றவை ஆரம்பித்துவிடும். இந்தக் கோளாறுகள் எல்லாம் தலைவலி இருக்கும்வரை நீடிக்கும்.



மைக்ரைன் என்னும் ஒற்றைத் தலைவலி எதனால் வருகிறது என்பதில் மருத்துவர்களுக்கே ஐயப்பாடு உண்டு. மூளைக்குச்செல்லும் இரத்த நாளங்கள் சுருங்கி விரிவதற்கும் இந்த ஒற்றைத் தலைவலிக்கும் தொடர்பு இருப்பதாகத் தெரியவருகிறது. இந்த ஒற்றைத் தலைவலியால் ஆண்களை விடப் பெண்கள்தான் மூன்று மடங்கு பாதிக்கப்படுகின்றனர். பரம்பரையாகவும் இந்த ஒற்றைத் தலைவலி வரலாம். எனினும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு இந்த ஒற்றைத் தலைவலி அரிதாகத்தான் வருகிறது.

இந்த ஒற்றைத் தலைவலி மிகவும் மோசமான ஒன்றாகும். இதற்கு மருத்துவர்கள் ஆற்றல்மிக்க மருந்து மாத்திரைகளையே தருகின்றனர். இதற்கு வீட்டிலும் சிகிச்சை அளிக்கலாம். அதன்மூலம் வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதோடு அந்த வலி மீண்டும் வராமலும் தடுக்கலாம்.

குளிர்ச்சிப்படுத்துங்கள்

வலியின் முதல் அறிகுறி தோன்றும்பொழுதே குளிர்ந்த நீரால் உங்கள் முகத்தை நன்றாகக் கழுவுங்கள். சுத்தமான துணியில் அல்லது பிளாஸ்டிக் பையில் ஐஸ் கட்டிகளைப் போட்டுத் தலையில் ஒத்தடம் கொடுங்கள். அறையில் வெளிச்சமோ, சத்தமோ இல்லாதபடி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அமைதியாகப் படுத்து உறங்குங்கள். ஐஸ் கட்டி தலையிலுள்ள இரத்த நாளங்களைச் சுருங்கச் செய்வதால் வலிகுறையும்.

படுத்து உறங்குங்கள்

மருத்துவர்கள் ஒற்றைத் தலைவலியைப் போக்க நன்றாகத் தூங்கவேண்டுமென்று கூறுகின்றனர். ஆனால் தலை வலிக்கும்பொழுது தூக்கம் அவ்வளவு எளிதாக வராது. இருந்தாலும் தூங்குவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். அறையிலுள்ள விளக்குகளை அணைத்துவிட்டுப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். மூச்சை நன்கு ஆழமாக இழுத்து மெதுவாக விடுங்கள். உடலை நன்கு தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் நன்றாகத் தூங்கி விட்டீர்கள் என்றால் வலி நிச்சயம் போய்விடும்.

மருத்துவரை எப்போது பார்க்கவேண்டும்?

மைக்ரைன் என்னும் ஒற்றைத் தலைவலி சாதாரணமானதன்று. அது சிகிச்சையளிப்பதற்கும் கடினமானதாகும். வராமல் தடுப்பதற்கு கடினமானதாகும். என்னதான் சிகிச்சை அளித்தாலும் மீண்டும் வந்துவிடும். பெரும்பாலானோர் இந்த வலியைப் போக்க வீட்டிலேயே சில வழிமுறைகளைக் கையாள்கின்றனர். உதாரணமாக, விளக்கை அணைப்பது, உடலையும் மனதையும் தளர்த்திக்கொள்வது போன்றவையாகும். வலியுடன் பிடிப்பு இருந்தாலோ, குழப்பம் இருந்தாலோ, வலி வித்தியாசமாக இருந்தாலோ, வழக்கத்தைவிட அதிகமாக இருந்தாலோ, நீங்கள் உடனே மருத்துவரைப் பார்ப்பது அவசியமாகும்.

ரிலாக்ஸ் செய்துகொள்ளுங்கள்

ஒற்றைத் தலைவலியைப் பொறுத்தமட்டில் வரும்முன் காப்பதுதான் சாலச்சிறந்ததாகும். உடல் இறுக்கம், மன இறுக்கம் முதலியவற்றைக் குறைத்து அவற்றைத் தளர்ச்சியாக வைத்துக்கொண்டால் ஒற்றைத்

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

தலைவலி வராமல் தடுக்கலாம் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. எனினும் தொடர்ந்து நீங்கள் ரிலாக்ஸாக இருந்தால்தான் இது சாத்தியமாகும். உடலையும் உள்ளத்தையும்ரிலாக்ஸாக வைத்துக்கொள்ளாதவர்களுக்கு ஒற்றைத் தலைவலி வரும் ஆபத்து அதிகமாகும். குறிப்பாக வாரக் கடைசிநாளிலோ அல்லது விடுமுறைநாட்களிலோ ஒற்றைத் தலைவலி வரும். காரணம் நமது வாழ்க்கை முறைதான். திடீர் மாற்றங்களை எதிர்கொள்ள அதற்கு இயலாமல் போகிறது. அதனால்தான் மருத்துவர்கள் உங்கள் செயல்திட்டத்தில் ஓய்வுக்கு இடம்கொடுப்பது இன்றியமையாததாகும் என்று கூறுகின்றனர்.

உணவில் கவனம் தேவை

சிலவகை உணவுகள் ஒற்றைத் தலைவலியைத் தூண்டிவிடும். சிவப்பு ஒயின், சாக்லேட், பழைய பால்கட்டி, பால், கோழி ஈரல், பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி மற்றும் மோனோசோடியம் க்ளூட்டமேட் (monosodium gluta - mate) கலந்த உணவுப் பொருட்களினால் ஒற்றைத் தலைவலிவரும்.

தாதுப்பொருட்கள் அதிகம் சாப்பிடுங்கள்

மைக்ரைன் என்னும் ஒற்றைத் தலைவலி வருவதற்கு நாம் சாப்பிடும் உணவில் மக்னீசியம் குறைவாக இருப்பதும் காரணமாகும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இந்தத் தாதுப்பொருள் கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் கொட்டைகளில் அதிகம் இருக்கின்றது. இது நமது உடலிலும் தலையிலுமுள்ள தசைகளைத் தளர்த்திக் கொடுக்கிறது. மக்னீசியம் பசலைக்கீரை, ஓட் மீல், உருளைக் கிழங்கு, வாழைப்பழம், பீன்ஸ் மற்றும் யோகர்ட்டில் அதிகம் இருக்கிறது.

உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

உடற்பயிற்சி செய்யாதவர்களை விட உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு ஒற்றைத் தலைவலி அதிகம் வருவதில்லை என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். காரணம் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களிடம் உடல் இறுக்கம், மன இறுக்கம் இருப்பதில்லை. இரத்த நாளங்கள் உறுதியுடன் இருக்கும். இரத்த ஓட்டம் நன்றாக இருக்கும். அதனால் நடைப்பயிற்சி, நீச்சல், சைக்கில் ஓட்டுதல் ஏன் இசைக்கு ஏற்ப நன்றாகக் குதித்து ஆடுவதும் உடற்பயிற்சி தான். இப்பயிற்சிகளை வாரத்தில் மூன்று, நான்கு நாட்கள் செய்யுங்கள்.

உடற்பயிற்சி ஒற்றைத் தலைவலி வராமல் தடுக்கும் என்றபோதிலும் அது சிகிச்சை ஆகாது. மேலும், தலைவலிக்கும்பொழுது நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்தால் அது வலியை அதிகரிக்கவே செய்யும். ♦

♥ எல்லா மனிதர்களும் பெரிய செயல்களைச் செய்யவேண்டும் என்பதில்லை. மகத்தான சக்தி பொறுமையாகத்தான் இருக்கிறது அதைக் கடைப்பிடித்தாலே போதும். ♥

— ஹோரேஸ் பிரெஷ்நெல்

கண்ணதாசனின் குட்டிக்கதை

திருப்தி

நீண்ட காலம் நரகத்திலேயே கிடந்து உருண்டான் ஒருவன்.

பல நாட்கள் சொர்க்கத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தான் இன்னொருத்தன்.

அவனுக்கு நரகம் அலுத்தது; இவனுக்குச் சொர்க்கம் அலுத்தது. இருவரும் அந்தந்த இடங்களை விட்டு ஓடிவந்தார்கள். நடுவழியில் சந்தித்தார்கள்.

சொர்க்கவாசி கேட்டான்:

"நரகம் எப்படி இருக்கிறது?"

நரகவாசி சொன்னான்:

"ஒரே துன்பம், துயரம், சித்திரவதை, தாங்கமுடியவில்லை; அதுதான் ஓடி வந்து விட்டேன். ஆமாம், சொர்க்கம் எப்படி இருக்கிறது?"

சொர்க்கவாசி சொன்னான்:

"இன்பம், மயக்கம், எக்காளம், ஆர்ப்பாட்டம், எதிலுமே ஜீவனில்லாமல் போய் விட்டது. பெண்ணைத் தொட்டால் மரத்தைத் தொடுவதுபோல் இருக்கிறது மதுவைக் கண்டால் வாந்தி வருகிறது; அதுதான் ஓடி வந்துவிட்டேன்."

இப்படிச் சொல்லிவிட்டுச் சொர்க்கவாசி நரகத்துக்குப் போனான். நரகவாசி சொர்க்கத்துக்குப் போனான்.

நரகத்தைக் கண்ட சொர்க்கவாசி, "ஆகா! இன்பம் எவ்வளவு சுகமாக இருக்கிறது?" என்றான்.

சொர்க்கத்துக்குப் போன நரகவாசி, "ஆகா! இன்பம் எவ்வளவு இதமாக இருக்கிறது!" என்றான்.

சிலநாள் கழித்து இருவரும் மீண்டும் சந்தித்தார்கள்.

சொர்க்கவாசி கேட்டான்: "எங்கே வந்திருக்கிறாய்?"

நரகவாசி சொன்னான்: "சொர்க்கமும் நரகமும் இல்லாமல் வேறு ஏதாவது இடமிருக்கிறதா என்று தேடுகிறேன். ஆமாம், நீ என்ன யோசிக்கிறாய்?"

சொர்க்கவாசி சொன்னான்:

"அங்கேயும் அலுத்துப்போய்விட்டால் வேறு எங்கே போகலாம் என்று யோசிக்கிறேன்!" ♦

மகாத்மா காந்தியிடம் ஒருமுறை நாத்திகவாதி ஒருவன் வந்து தான் கடவுள் இல்லை என்பதை எடுத்துச்சொல்ல. ஒரு சங்கம் ஆரம்பிக்கப்போவதாகச் சொன்னான். அப்போது காந்தி "தான் நிச்சயமாக இல்லையென்று நம்பும் ஒன்றை எதிர்த்து ஒரு சங்கம்ஆரம்பிக்கப்போவதாகச் சொல்லும் ஒரு புத்திசாலியைப்பார்த்ததால் மிகவும் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது!" என்றுசொன்னாராம்.

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

கவிதையின் நோக்கம் என்ன?

டிராக்குக்கு இலக்கியங்களில் ஈடுபாடு இல்லை. மேலும் வாசிக்கும்போது மெதுவாகவே வாசிப்பார். ஆதலால் கவிதைகள், நாவல்கள் எல்லாம் படிக்கப் பிடிக்காது. ஆனால், அவரது நண்பரான ராபர்ட் ஒப்பன் ஹைமருக்கு இதெல்லாம் ரொம்பப் பிடிக்கும்.

ஒரு நாள் டிராக், ஒப்பன் ஹைமரைப் பார்த்து "நீங்கள் எப்படி ஒரே சமயத்தில் கவிதையிலும் இயற்பியலிலும் ஈடுபாடு காட்டமுடிகிறது?" என்று கேட்டார்.

அதற்கு ஒப்பன் ஹைமர், "அறிவியலின் நோக்கம் புரியாத விஷயங்களைப் புரியும்படி எளிமையாக்கிச் சொல்வது இயற்கையில் புதைந்திருப்பதைத் தோண்டி எடுத்துக் காண்பிப்பது. கவிதையின் நோக்கம் புரிந்த ஒன்றைப் பற்றி புரியாதபடி சொல்வதாகும். கண்ட காட்சியை மனதுக்குள்ளே புதைப்பதாகும். சொல்லப்போனால் இரண்டும் ஒன்றுதான். ஒன்றுக்கொன்று எதிரும் புதிருமானது என்பதைத் தவிர வேறெந்தப் பெரிய வித்தியாசமுமில்லை" என்றார்.

காலக்கடிகாரம் இருக்கு.. கைக்கடிகாரம்?

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் [1879 1955] வாழ்ந்த காலத்தில் அவர்தான் மிகச் சிறந்த புகழ்பெற்ற விஞ்ஞானியாகத் திகழ்ந்தார். அவரைப்பற்றி ஏராளமாகப் புனைந்து சொல்லப்படும் கதைகளும் உண்டு.

ஸ்விட்சர்லாந்தில் உள்ள ஜுரிச் பல்கலைக்கழகத்தில் ஐன்ஸ்டீன் இளநிலைப் பேராசிரியராகப் பணியாற்றியபோது தன் ஏழ்மைநிலையை வேடிக்கையாக வெளிப்படுத்தியாராம். "நான் என்னுடைய பொதுச் சார்புக்கொள்கை மூலம் இந்தப் பிரபஞ்ச வெளியின் ஒவ்வொரு புள்ளியிலும் ஒரு காலக் கடிகாரத்தை வைத்தேன். ஆனால், உண்மையில் என்னுடைய அறையில் ஒரு கடிகாரத்தைக்கூட நிறுவமுடியவில்லை: என்று கூறினாராம்.

கணிதத்தில் மிகுந்த புலமை இருந்ததால்தான் ஐன்ஸ்டீனால் சார்புக்கொள்கையை சிறப்பாக நிறுவ முடிந்தது. எனினும் ஐன்ஸ்டீன் கணிதத்தைப் பற்றி மேன்மையாகக் குறிப்பிடுவதில்லை.

ஒருமுறை, "எனக்கு கணிதத்தில் நம்பிக்கையில்லை" என்றார்.

மற்றொருமுறை, "உண்மை நிலைமையைக் குறிப்பிடும்படியாக கணித விதிகள் இருக்கும்போதெல்லாம், அது உறுதியாக இல்லை. மாறாக அது உறுதியாக இருக்கும்போதெல்லம் அது உண்மை நிலையைக் குறிப்பிடுவதாக இல்லை" என்று கூறினார்.

பாம்பு சொன்ன ரகசியம்!

சில விஞ்ஞானிகளுக்கு கனவில் நல்ல யோசனைகள் உருவாகி வெளிப்படும். அதனால், பல கண்டுபிடிப்புகள் தற்செயலாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டவையாக இருக்கின்றன.

கேகுல் என்ற வேதியியல் விஞ்ஞானியால் பென்சீன் (Benzene) மூலக்கூறின் கட்டமைப்பு இப்படித்தான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

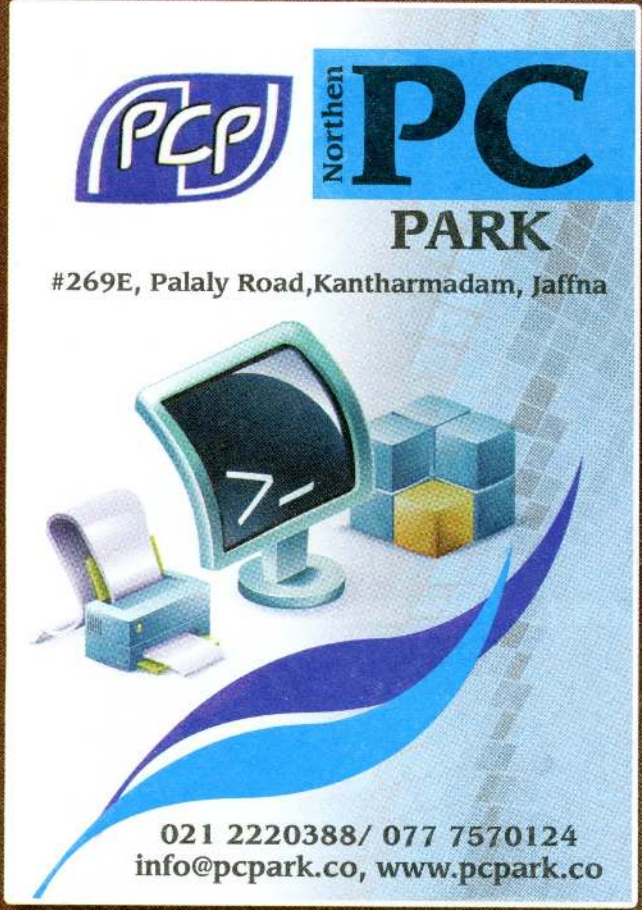
பென்சீன் மூலக்கூறில் இருக்கும் ஆறு கார்பன் அணுக்களின் அமைப்பு பற்றி கேகுல் தீவிரமாக ஆராய்ந்துகொண்டிருந்தார். அவருக்கு தெளிவான முடிவு எதுவும் கிடைக்கவில்லை. அணுக்கள் எல்லாம் அவர் கண்முன்னே இங்குமாங்குமாக அலைந்துகொண்டிருப்பதாகத் தோன்றியது.

சில அணுக்கள் ரயில் வண்டித்தொடர் போல இயங்கின. சில அணுக்கள் வேறு வடிவில் தோன்றின. வானில் தோன்றிக் கலையும் மேகக் கூட்டம் போல ஒரு தெளிவான சித்திரம் எதுவும் தோன்றாமல் போய்க்கொண்டிருந்தது.

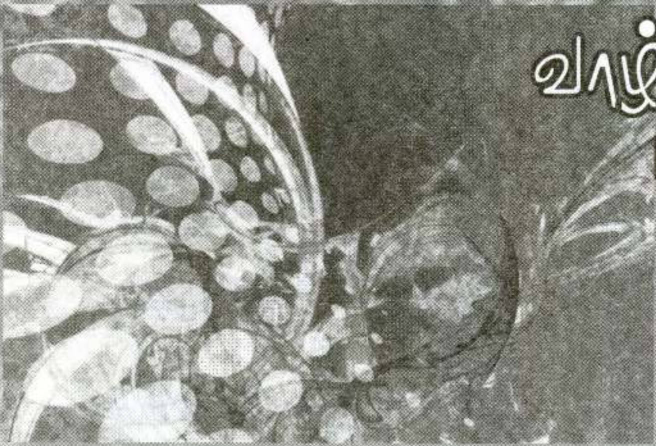
ஒரு நாள் தூங்கும்போது கேகுலுக்கு ஒரு கனவு வந்தது. அதில் ஒரு பாம்பு தன் வாலைக் கவ்விப் பிடித்துக்கொண்டிருப்பதுபோல் ஒரு உருவம் தோன்றியது.

கேகுல் படுக்கையில் இருந்து துள்ளிக்குதித்து எழுந்தார். அவர் தேடிக்கொண்டிருந்த வட்டச் சுற்று வடிவில் உள்ள பென்சீனின் கட்டமைப்பு அதுதான் என்பது அவருக்குத் தெரிந்தது.

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



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



வாழ்வைப் பற்றி

கலில் ஜிப்ரான்

வாழ்வு ஏகாந்தக் கடலின் தனித் தீவு. அங்கே, பாறைகளே நம்பிக்கைகள் மரங்களே கனவுகள் மலர்களே தனிமை நீரோடைகளே தாகம்.

எனது தோழர்களே, உங்கள் வாழ்வு, மற்ற எல்லாப் பகுதிகளையும் விட்டுப் பிரிந்திருக்கின்ற, எல்லாத் தீவுகளையும் விட்டு விலகியிருக்கின்ற ஒரு தனித் தீவு.

எத்தனை கப்பல்கள் உங்கள் கரையைத் தொட்டுச் சென்றாலும், எத்தனை படைகள் உமது கரையை அடைந்து சென்றாலும், நீங்கள் தனிமையில் ஏங்கி நிற்கும் தனித் தீவாகத்தான் இருக்கிறீர்கள். உங்கள் தோழர்களுக்கே உங்களை அடையாளம் தெரியவில்லை. அவர்களுடைய புரிதலுக்கும், இரக்கத்திற்கும் அகப்படாமல், நீங்கள் மிக விலகி இருக்கிறீர்கள்.

என் சகோதரனே, நீ சேர்த்துக் குவித்த தங்கக் குன்றின் உச்சியில் அமர்ந்து, நீ பெருமைப்பட்டுக் கொண்டிருந்ததை நான் கண்டிருக்கிறேன். உனது செல்வத்தின் ஒவ்வொரு கைப்பிடியளவும், மற்றவனின் ஆசையோடும் எண்ணத்தோடும் தொடர்புகொண்டிருப்பதாக நீ நம்பிக்கொண்டிருக்கிறாய். அதற்காகப் பெருமைப்படுகிறாய்.

ஒரு மாபெரும் ஆக்கிரமிப்பாளன், தன் படைகளைக்கொண்டுசென்று, பகைவனை அழிக்க முற்படுவதுபோல், நீ என் மனக்கண்ணில் தென்படுகிறாய்.

ஆனால், நான் மீண்டும் உன்னைப் பார்க்கையில், வேறொரு காட்சி தென்படுகிறது. உன் தங்கப் பணப்பெட்டிக்குப் பின்னால் ஓர் இதயம் ஆணி அறையப்பட்டிருப்பதைக் காண்கிறேன். தண்ணீர்க் கிண்ணம் காலியாயிருக்கும் ஒரு தங்கக் கூட்டில், ஒரு பறவை சிறைப்பட்டிருப்பதைக் காண்கிறேன்.

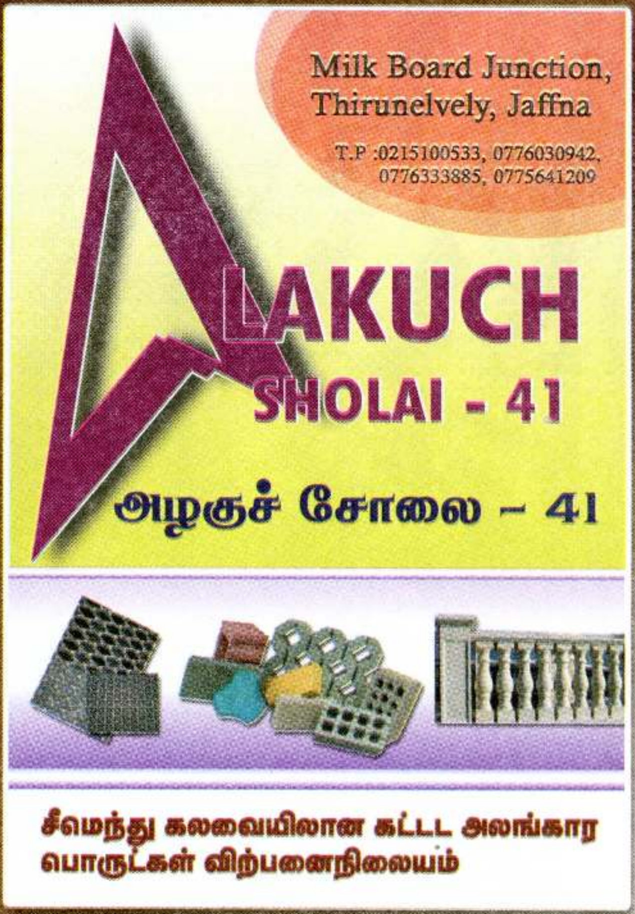
என் சகோதரனே, பெரும் புகழின் அரியணையில் நீ வீற்றிருந்ததை நான் கண்டேன். உன் அருள்வேண்டி உன்னைச் சூழ்ந்து பலர் நிற்கவும், உன் வீரதீரச் செயல்கள் பற்றிப் புகழ்ந்து பாடவும், உனது ஞானத்தைப் பாராட்டவும், உன்னை ஒரு தீர்க்கதரிசி போல வியந்து பார்க்கவும், அவர்களது உற்சாகம் சுவர்க்க விதானம்வரை உயர்ந்து செல்லவும், நான் கண்டேன்.

நீ உன் குடிமக்களைப் பார்த்த பார்வையில், மகிழச்சியும் ஆற்றலும், வெற்றிப் பெருமிதமும் கண்டேன். அந்த மக்களின் உடல்களுக்கு நீ உயிர் போலவே நினைத்ததை, உன் முகத்தில் கண்டேன்.

ஆனால், நான் மீண்டும் உன்னைப் பார்க்கையில, உன் அரியணையருகே நீ தன்னந்தனியே நின்றுகொண்டிருப்பதைக் கண்டேன், நாடு கடத்தப்பட்டவன் நாலா திசைகளிலும் கையேந்திக் கெஞ்சுவதுபோல் கண்களுக்குப் புலப்படாத பேய்களிடமிருந்து, கருணையும், அன்பையும் வேண்டிக்கெஞ்சுவதுபோல் கிடைக்காத புகலிடத்திற்கும், ஆதரவுக்கும், நட்புக்கும் பிச்சை கேட்பதுபோல.

ஒரு பெண்ணின் காதலால் வசீகரிக்கப்பட்டு, அவளது அழகின் பலிபீடத்தில் உன் இதயத்தை தீ வைப்பதை நான் கண்டேன். என் சகோதரனே. அவள் உன்னை மென்மையாகவும், லோகாயதக் காதல் வசப்பட்டும் பார்த்தபோது, நான், எனக்குள் இப்படிச் சொல்லிக்கொண்டேன்: "இவனது நீண்ட தனிமை தீர்ந்தது. காதல் வாழ்க. இவன் இதயம் இன்னொரு இதயத்தோடு சேர்ந்தது."

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



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

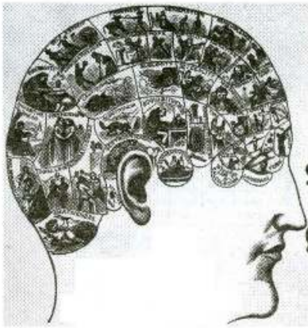
நெப்போலியன் இறந்தது எப்படி?

நெப்போலியன் போனபார்ட் எப்படி இறந்தார்?' - ஐரோப்பா பல்லாண்டுகளாக விடை தேடிக் கொண்டு இருக்கும் கேள்வி. ஏனெனில், மைனஸ் 26 டிகிரி குளிரில் குதிரைகளின் ரத்தத்தைக் குடித்து உயிர் வாழந்தவர். தீவுச் சிறையில் இருந்து கடலை நீந்திக் கடந்த மாவீரன் நெப்போலியன். அவர் தானாக நோய் வாய்ப்பட்டு இறந்தார் என்றால், எப்படி நம்புவது? 'தனிமைச் சிறையில் நெப்போலியனுக்கு என்ன நடந்தது?' என்பதை அறிய யாருக்கும் எந்தக் க்ளூவும் அப்போது கிடைக்கவில்லை.

1816ம் வருடத்தில் இருந்து 1821ம் ஆண்டில் அவர் இறக்கும் வரை உதிர்ந்த முடிகள் ஆய்வுக்குக் கிடைத்தன. அப்போதுதான் நெப்போலியனின் முடிகளில் ஆர்சனிக் அமிலம் கலந்திருந்தது முதல் க்ளூவாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. 'ஆரோக்கியமான ஒரு மனிதரின் முடியில் சோதனையில் வெளிப்படையாகத் தெரியும் அளவுக்கு ஆர்சனிக் இருப்பதில்லை. எனவே, நெப்போலியன் மரணத்துக்குக் காரணம் விஷமாக இருக்கலாம்' என்று கண்டுபிடித்தார்கள். 'விஷம் கலந்த காற்றை அவர் சுவாசித்ததாலோ, விஷம் கலந்தவற்றை உண்டதாலோ நெப்போலியன் மரணம் அடைந்திருக்கலாம்!' என்று லக்ஸம்பர்க் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த ராபர்ட் வென்னிங் அறிவித்தார்.

பின்பு, நெப்போலியனின் அறை பற்றிய ஆய்வுகள் இரண்டு க்ளூக்களை அளித்தன. ஒன்று, அங்கு இருந்த ஓவியம். இரண்டாவது, அந்த அறையின் சுவரை அலங்கரித்த வால் பேப்பர்கள். இவை இரண்டிலுமே 'மெல்லக் கொல்லும்' ஸ்லோ பாய்சன் பூசப்பட்டு இருந்தது. 'அந்த ஓவியத்தில் பாம்பின் விஷத்தை ஒரு வண்ணமாகப் பயன்படுத்தி இருந்தார்கள். அந்த ஓவியத்தின் அருகிலேயே இருந்ததால், விஷத்தைச் சுவாசித்துச் சுவாசித்து அவர் இறந்துவிட்டார்!' என்று ஒரு தரப்பு ஆய்வாளர்கள் சொன்னார்கள்.

'வால்பேப்பரை ஒட்டும் பசையில் விஷத்தைக் கலந்திருந்தார்கள். பசி தாங்கமுடியாமல் நெப்போலியன் வால் பேப்பரைக் கிழித்துத் தின்றதால் இறந்தார்' என்று இன்னொரு தரப்பு அறிவித்தது. இன்னும் ஊர்ஜிதமான உண்மை வெளிவந்த பாடு இல்லை! நான்காவது க்ளூவுக்காகக் காத்துக் கொண்டு இருக்கிறது உலகம்!



உங்கள் இதயம் இவள் கையில்

ரஷ்யாவில் லெனின்கிராட் நகரைச் சேர்ந்தவர் நினா குலாகினா என்கிற பெண்மணி. இரண்டாம் உலகப்போர் சமயத்தில் நாசிகள் அந்த நகரை ஆக்கிரமிக்க முற்பட்டபோது, நினா குலாகினா கட்டாய ராணுவச் சேவைக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டார். போரில் காயம் அடைந்து, இயல்பு வாழ்க் கைக்குத் திரும்பியபோது தன்னிடம் மாற்றம் ஒன்றை உணர்ந்தார் நினா.

ஒருநாள் அவர் கோபத்தோடு வீட்டுக்குள் நுழைந்த போது, அலமாரியில் இருந்த குடுவை ஒன்று விழுந்து நொறுங்கியது. அவர் வெளிச்சத்தைப் பார்த்து எரிச்சல் அடைந்தபோது, விளக்குகள் அணைந்தன. 1964இல் நரம்புத் தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டார். பொழுதுபோக்குக்காக உடைகள் தைக்க ஆரம்பித்தபோது, நிறைய நூல்கண்டுகள் இருக்கும் பையில் இருந்து... பார்க்காமலேயே தனக்குத் தேவையான நூல்கண்டை நினா எடுப்பதைப் பார்த்த மருத்துவர்கள் அசந்துபோனார்கள். அவரை ஆராய்ச்சி செய்த சிலர், 'நினா தன் விரல் நுனியின் தொடு உணர்ச்சி மூலமாக நூல் கண்டின் நிறத்தை அறிந்துகொள்கிறார்' என்றனர்.

மருத்துவமனையிலேயே நோயாளிகளின் காயங்கள் மேல் கைவைத்து அதைக் குணப்படுத்தவும் ஆரம்பித்தார். ஆராய்ச்சியாளர்க்ள சிலர் நினாவைப் பரிசோதனை செய்தனர். நினா ஏதாவது தகிடுதத்த வேலைகள் செய்கிறாரா என்று கூடவே இருந்து கண்காணித்தார்கள். கேமரா பொருத்தினார்கள். ஸ்கேன் செய்தார்கள். ஆனால், நினாவிடம் எந்தத் தப்புத்தண்டாவையும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. லெனின்கிராட் ஆராய்ச்சிக்கூடத்தில் ஆராய்ச்சியாளர்கள் முன்னிலையில் ஒரு வித்தியாசமான அற்புதத்தை நினா நிகழ்த்திக்காட்டினார். ஒரு தவளையின் இதயத் துடிப்பைத் தன் மனோசக்தியால் அதிகரித்து, உடனே குறைத்துக் காட்டி... பின்னர் இயல்பு நிலைமைக்குக் கொண்டுவந்தார். மிரண்டுவிட்டார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

அபூர்வ சக்திகளை நினா வெளிப்படுத்தியபோது எல்லாம் அவரது உடல்நிலை கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டது. சில சமயம், அவர் நான்கு பவுண்டுகள் எடை குறைந்து, நடக்கமுடியாத அளவுக்கு முடங்கினார். அற்புதங்கள் செய்து காட்டிய பின் கடும் உடல்வலிக்கு ஆளாகி மயங்கி விழுந்தார். 'மேஜிக் செய்து காட்டுவதை நிறுத்திக்கொள்ளுங்கள். அது, உங்கள் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும்' என்று மருத்துவர்கள் எச்சரித்தனர். 1990ல் அவர் இறந்தபோது, 'நினாவின் சக்திகள் அனைத்துமே ஆழ் மன சக்தியின் வெளிப்பாடு' என்று அறிவித்தார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்!

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

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

வலிமையே தேவை!

● வலிமையோடு இருங்கள், மூடக் கொள்கைகளை உதறித் தள்ளுங்கள். எனக்கு வயது ஏற ஏற, எல்லாமே ஆண்மை என்ற ஒன்றில் அடங்கியிருப்பதாகக் காண்கிறேன். இதுவே நான் தரும் புது வேதம்.

● வலிமை, அளவற்ற வலிமை– இதுவே நமக்கு இப்போது தேவை என்று நான் உங்களுக்குச் சொல்கிறேன்.

● இரும்பு போன்ற தசைகளும், எஃகுப் போன்ற நரம்புகளும், எதனாலும் தடுக்கமுடியாத வஜ்ராயுதம் போன்ற அளவற்ற மனவலிமையும் வாய்ந்தவர்களே நம் நாட்டிற்கு இப்போது தேவை. இந்த அண்ட சராசரங்களின் அந்தரங்க இரகசியங்களையெல்லாம் ஊடுருவி ஆழந்து அறியக்கூடிய மன வலிமை் ஆழ்ந்த கடலின் அடித் தளத்திற்குப் போகவேண்டியிருந்தாலும், மரணத்தை நேருக்கு நேரே சந்திக்கவேண்டி வந்தாலும், எடுத்த காரியத்தை எவ்வாறேனும் முடிக்கும் அஞ்சாநெஞ்சம் – இவையே நமக்கு இப்போது வேண்டும்

●. உணவு, வாழ்க்கைமுறை, எண்ணம், மொழி ஆகிய அனைத்திலும் ஆற்றல் பொங்கித் ததும்பி நிரம்பி வழிய வேண்டும். எல்லாத் துறைகளிலும் உயிர்ச் சக்தியைப் பாய்ச்சினால், நமது நாடி நரம்புகளில் எல்லாம் இரத்தம் பரவி, எல்லாச் செயல்களிலும் உற்சாகமும் புத்துணர்ச்சியும் உண்டாகும். அதன் மூலம் இந்த நாட்டு மக்கள் விழிப் படைந்து, வாழ்க்கையின் இன்னல் இடுக்கண் முதலியவற்றிலிருந்து விடுபடுவார்கள். இல்லாமல் போனால், இந்த நாட்டு மக்கள் விரைவில் அழிவு எய்தி மறைந்து போவார்கள்.

நீ உன் உடலை மிகவும் வலிமையுள்ளதாக ஆக்கிக்கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்களும் அவ்விதமே செய்யும்படி சொல்லித்தர வேண்டும். இப்போதும்கூட நான் அன்றாடம் தோள்களை வலிமையாக்கும் கர்லாக் கட்டைகளைத் தூக்கி உடற்பயிற்சி செய்து வருவதை நீ பார்க்கவில்லையா?

சுவாமி விவேகானந்தர்

காலையும் மாலையும் நீ நன்றாக நடந்து நடைப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். மற்றக் கடினமான உடற்பயிற்சிகளையும் செய்ய வேண்டும். உடலுக்கும் மூளைக்கும் சரிசமமாகப் பயிற்சி தரவேண்டும்.

● எல்லாவற்றிற்கும் மற்றவர்களை எதிர்பார்ப்பது நல்லதல்ல. உடலை வலிமையாக வைத்திருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை மக்கள் அறிந்து கொள்ளும்படி செய்தால் பிறகு அவர்களே அதைச் செய்துகொள்வார்கள். இந்த வகையான கல்விதான் இப்போது தேவை என்பதை அவர்கள் உணரும்படி செய்ய வேண்டும்.

● உங்கள் குழந்தைகளைச் சிறுவயதிலேயே வலிமை உடையவர்களாக ஆக்குங்கள். பலவீனத்தைச் சொல்லித் தராதீர்கள். அவர்களை வலிமையானவராக ஆக்குங்கள். தைரியமானவர்களாக, எல்லாவற்றையும் வெல்பவர்களாக, எல்லாத் துன்பங்களையும் ஏற்பவர்களாக ஆக்குங்கள். அவர்களைத் தங்கள் கால்களிலேயே நிற்பவர்களாக உருவாக்குங்கள்.

● உடலிலும் மனதிலும் வலிமை இல்லாமல் போனால் ஆன்மாவை அடைய முடியாது. முதலில் நல்ல சத்தான உணவைச் சாப்பிட்டு உடலை வலிமைப்படுத்திக்கொள். அதன் பிறகே மனம் வலிமை அடையும். "நான் தாழ்ந்தவன், நான் தாழ்ந்தவன்" என்று திரும்பத் திரும்ப நினைப்பது ஒருவனை இழிவுபடுத்தி நாசமாக்கிவிடுகிறது.

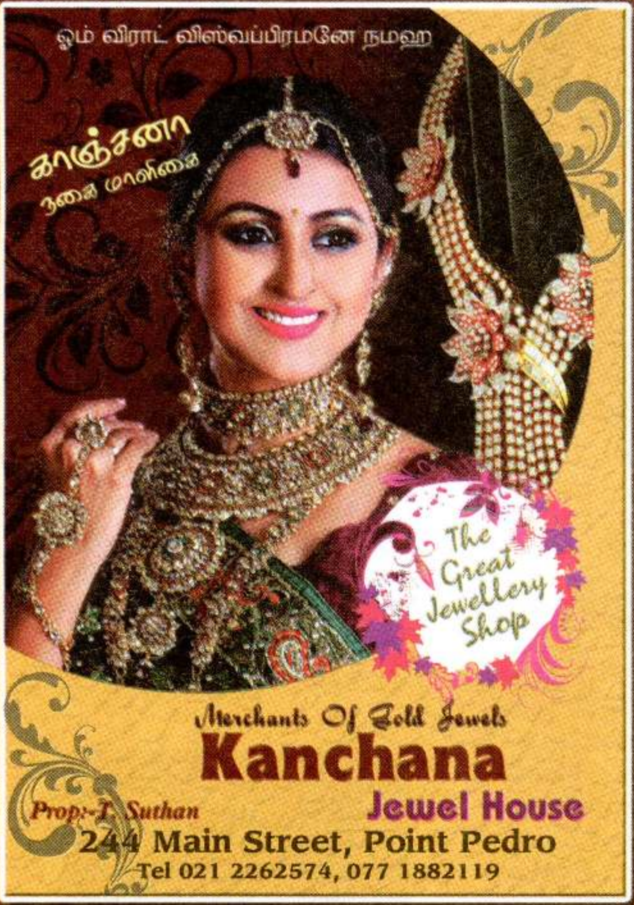
● நீ உன்னைப் பலவீனன் என்று ஒருபோதும் சொல்லாதே. எழுந்து நில். தைரியமாக இரு. வலிமையுடன் இரு. பொறுப்பு முழுவதையும் உன் தோள்மீதே சுமந்துகொள். உன் விதியைப் படைப்பவன் நீயே என்பதை அறிந்துகொள். உனக்குத் தேவையான எல்லா வலிமையும் உனக்குள்ளேயே குடிகொண்டிருக்கின்றன.

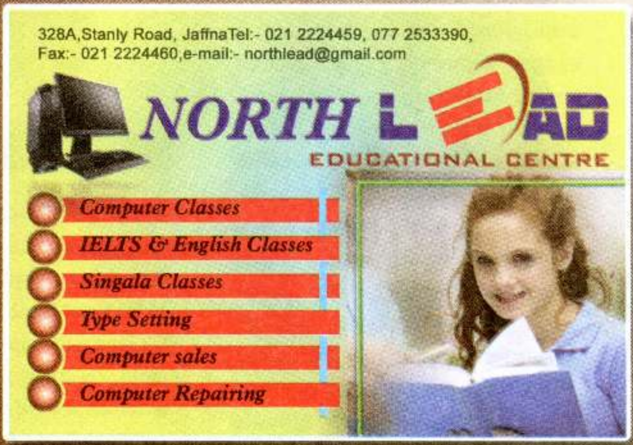
●வலிமை, ஆண்மை, ஷத்திரிய வீரியத்துடன் கூடிய பிரம்மதேஜஸ்– இவையே இப்போது நமக்கு வேண்டும்.சரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நலம். ◆

ஒரு இளைஞன் தன்னைத்தான் உருவாக்கிக்கொள்வதற்கான விதிகள்: மிகக் குறைவாகப் பேசவேண்டும். அதிகமாகக் கவனித்துக் கேட்கவேண்டும். நிறையப் பேர்களின் மத்தியில் இருக்கும்போது குறைவாகவே தனது கருத்துக்களைப் பிரதிபலிக்கவேண்டும். தனது அபிப்பிராயங்களைக் குறைத்து மற்றவர்களுடையதற்கு அதிக மதிப்பளிக்கவேண்டும்.

-சர். டபிள்யூ. டெம்பிள்

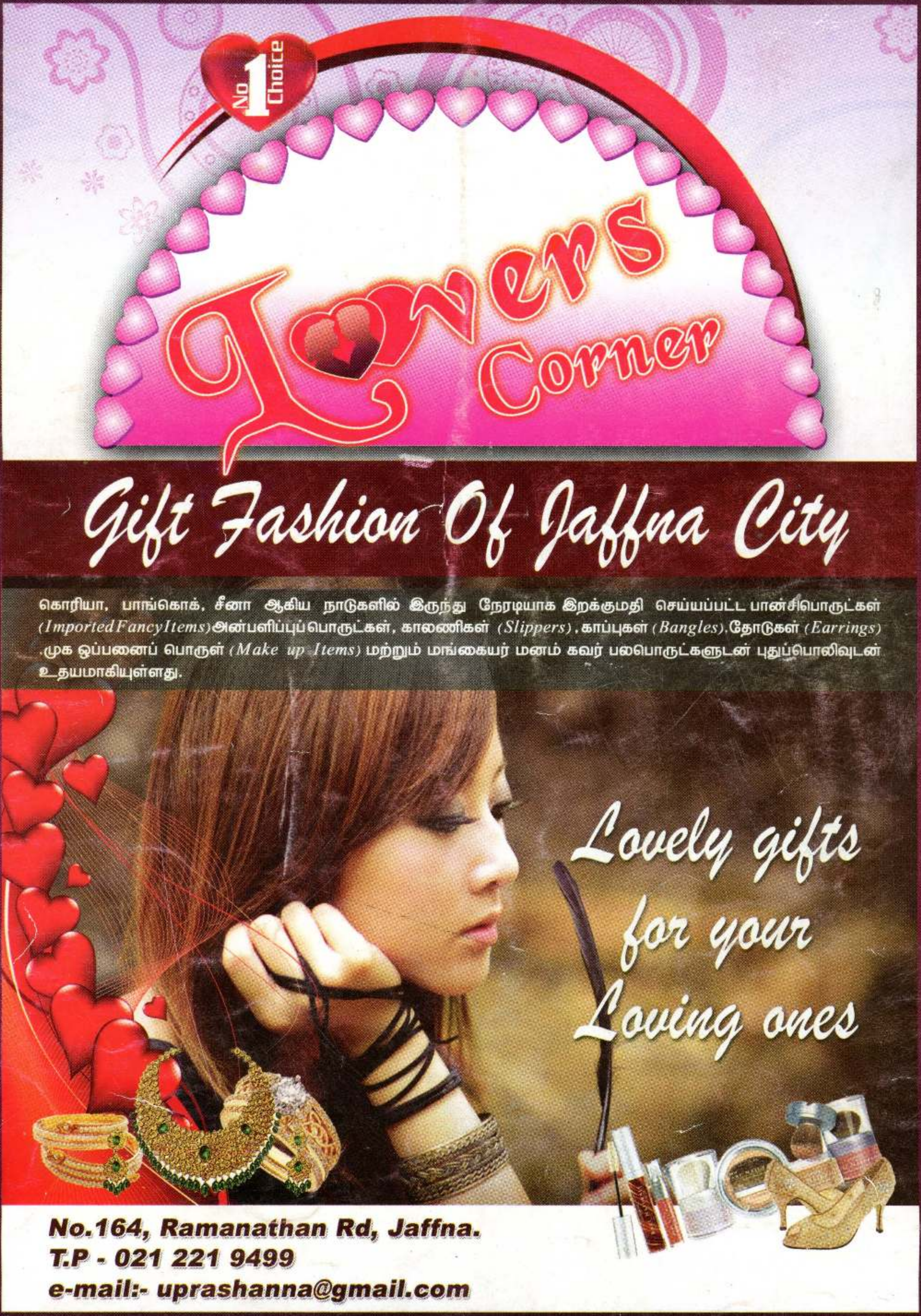
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org





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

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



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