ஆரம்பம் 1969 பெப்ரவரி

அறிவோம்.. அறிவிப்போம்...

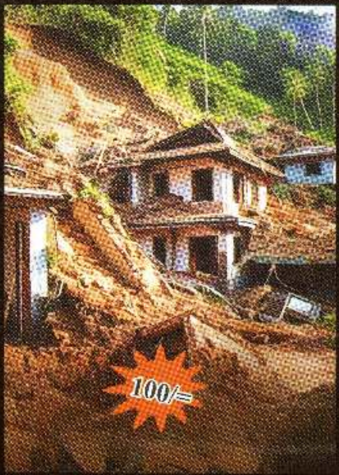
தொண்டன்

சமய - சமூக - இலக்கிய வெளியீடு

செப்டம்பர் - 2024

"...
கோடைக் காலத்தில்
... இருக்கும் அப்படியே
உண்மையான தூதர் தம்மை
அனுப்பினவருக்கு இருப்பார்
அவர் தம் தலைவருக்குப்
புத்துயிரளிப்பார்."

நீதிமொழிகள் 25:13

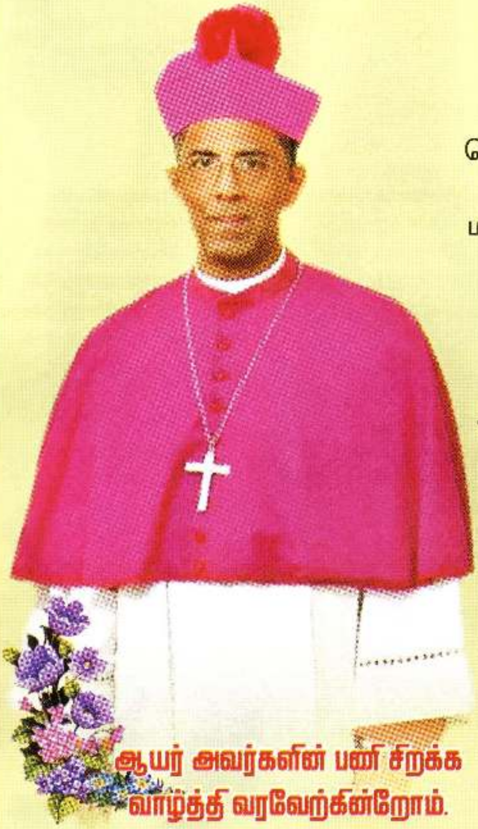


"எல்லா வேண்டல்களையும்
மன்றாட்டுகளையும் இறைவனிடம்
எழுப்புங்கள். எப்போதும் தூய ஆவியின்
துணை கொண்டு வேண்டுதல் செய்யுங்கள்.
இதில் உறுதியாய் நிலைத்திருந்து,
விழிப்பாயிருங்கள். இறைமக்கள்
அனைவருக்காகவும் மன்றாடுங்கள்"

எபேசியர் 6:18

ISSN : 2012-6352 Reg.No.187317

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



தேசிய கத்தோலிக்க இளைஞர் சம்மேளனத்தின் பொறுப்பு ஆயராகவும், கொழும்பு மறை மாவட்டத்தின் துணை ஆயராகவும் பணியாற்றும் அருட்கலாநிதி **அன்டன் ரஞ்சித்** ஆண்டகை அவர்கள் மட்டக்களப்பு மறை மாவட்டத்தின் புதிய அப்போஸ்தலிக்கப் பரிபாலகராக, 19.08.2024 அன்று பி.ப 3.30 மணிக்கு திருதந்தை அவர்களினால் அறிவிக்கப்பட்டார்.

ஆயர் அவர்களின் பணி சிறக்க வாழ்த்தி வரவேற்கின்றோம்.

எமது மறைமாவட்டத்தில் பல நிலைகளில் பணியாற்றி வளர்ச்சிக்கு வித்திட்ட எமது ஆயர் அருட்கலாநிதி **ஜோசப் பொன்னையா** ஆண்டகை அவர்களுக்கு நெஞ்சம் நிறைந்த நன்றிகள்!

ஆயர் அவர்கள் உடல் நலம் பெற இறைவனை வேண்டுகின்றோம்.

தூயபவுல் பெருங்கோவில் புனிதக்கதவு

உரோம் நகரின் நான்கு முக்கிய பெருங்கோவில்களுல் ஒன்றான தூய பவுல் பெருங்கோவிலில் உள்ள புனிதக் கதவானது, 2000 ஆம் ஆண்டு யூபிலியின்போது திருத்தந்தை இரண்டாம் ஜோன் பால் அவர்களால் திறந்து வைக்கப்பட்டது. ரீக்கோ மன்பீரினி என்பவரால் வெண்கலத்தால் உருவாக்கப்பட்ட இப்புனிதக் கதவில் யூபிலிக்கான மூன்று ஆண்டு தயாரிப்புகள் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன. அவை விண்ணகத்தந்தையின் எல்லையற்ற இரக்கம், நற்செய்திப் பணியில் மிக முக்கியமானவரான தூய ஆவியார், மீட்பராகிய இறைமகன் என்பது பொறிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் புனிதக் கதவின் கீழே இலத்தீன் மொழியில் தூய பவுலுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்ட இந்த பெருங்கோவிலுக்கு வரும் மக்கள் அனைவருக்கும் அமைதியின் பரிசும், நிலையான மீட்பும் கிடைக்கப்பெறும் என்று எழுதப்பட்டுள்ளது. புனிதக்கதவில் கீழிருந்து மேலாக இடப்புறத்தில், சிலுவையில் அறையப்பட்ட இயேசு, உயிர்த்த இயேசு, தூயஆவியார் அன்னை மரியா மற்றும் சீடர்கள் மேல் இறங்கி வந்தது, அதற்கு நேராக வலப்புறத்தில், திரு அவையின் தந்தையர்கள் இறைமக்கள் மேல் காட்டும் இரக்கம், நற்செய்திக்காகத் தங்களது இன்னுயிரை இழந்தோர், புனித கதவு திறக்கும் நிகழ்வு ஆகியவை சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளன.

– வத்திக்கான்

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

தொண்டன்

அறிவோம் ... அறிவிப்போம் ...

ஆரம்பம் - 1969 பெப்ரவரி

மலர் - 54 | செப்டெம்பர் 2024 | இதழ் - 08

■ ஆசிரியர் :
அருட்தந்தை. பிறைனர் செலர்

■ துணையாசிரியர் :
திரு. பெஸ்லியோ வாஸ்

■ நூல் வடிவமைப்பு :
திருமதி. சுபாஜெனி சங்கர்

வெளியீடு

சமூகத் தொடர்பு நிலையம்,
மட்டக்களப்பு மறைமாவட்டம்.

முகவரி

சமூகத் தொடர்பு நிலையம்,
அ.பெ.எண். - 44,
மட்டக்களப்பு.

பதிப்பகம்

வணசிங்கா அச்சகம்,
திருமலை வீதி,
மட்டக்களப்பு.

SOCIAL COMMUNICATIONS CENTRE

P.O. BOX - 44
BATTICALOA.
TEL : 065 2226486
E-MAIL : battiscc@gmail.com

அன்புடன் உங்களோடு ...

"நிலத்துக்கடியில் நிறைந்து இருக்கும் நீர் கிணற்றில் தெரிவதுபோல் பசுவின் உடலில் வியாபித்திருக்கும் பால் மடிக்காம்பில் தெரிவதுபோல் தெய்வம் ஒவ்வொருவருக்கும் தாயில் தரிசனம் தருகிறது"

- வைதீக மதம்

அன்னையாம் திருச்சபை அன்னை மரியாவின் பிறப்பு விழாவை செப்டம்பர் மாதம் 8ம் திகதி கொண்டாடி மகிழ்கின்றது. எத்தனையோ தலைவர்களுடைய, எத்தனையோ பெரியவர்களுடைய பிறப்பு விழாக்களை நாம் கொண்டாடுகிறோம். ஆனால் அன்னையின் பிறப்பு விழாவோ மற்ற எல்லாப் பிறப்பு விழாக்களை விடவும் தனித்துவமிக்கதாக இருக்கின்றது. ஏனென்றால் அன்னையானவள் நம் அருகில் இருப்பவள்; நமக்கு அடைக்கலம் தருபவள்; நமக்காகப் பரிந்து பேசுபவள். எனவே இப்படிப்பட்ட தாயின் பிறப்பு விழாவைக் கொண்டாடுவது என்பது நமக்குக் கிடைத்த பெரிய வரம் என்றே சொல்லலாம்.

மரியாள் கருவில் உதிக்கும் போதே பாவக் கறையின்றி பிறந்தார். உலக மீட்பரும் ஆண்டவருமான இயேசு ஒரு பெண்ணின் வயிற்றில் உதிக்க வேண்டும். அதனால்தான் கடவுள் மரியாளை அமல உற்பவியாகத் தோன்றச் செய்தார். மரியாளின் அமல உற்பவம் கடவுள் தன்னுடைய மகன் இயேசுவின் பொருட்டு மரியாளுக்குக் கொடுத்த மிகப் பெரிய கொடை என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

மரியாளின் பிறப்பு விழா நமக்கு என்ன செய்தியைத் தருகிறது என்று சிந்தித்துப் பார்ப்போம்.

தூய பவுல் உரோமையருக்கு எழுதிய திருமுகம் 8:30ல் கூறுகின்றார், "தாம் முன்குறித்து வைத்தோரை கடவுள் அழைத்திருக்கிறார்; தமக்கு ஏற்புடையோரைத் தம் மாட்சியில் பங்குபெறச் செய்தார்" தன்னுடைய மீட்புத் திட்டம் நிறைவேற வேண்டும் என்பதற்காக இறைவன் மரியாவைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார். அவரைப் பல்வேறு வரங்களால் அணிசெய்கிறார். இறைவன் மரியாவை அழைத்ததும் மரியா, "இதோ நான் ஆண்டவரின் அடிமை; உமது சொற்படியே எனக்கு நிகழட்டும்" என்கிறார்.

- தொடர்ச்சி 7ம் பக்.....

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

உள்ளே...

1. காவியம் படைத்த கனவு	03
2. நாற்காலி	05
3. அலுவலக மன அழுத்தங்களில்	08
4. வேடுவன் காலம்	10
5. மாணவர் பக்கம்	11
6. ஆற்றாமை	12
7. இன்று காணப்படும் மனநலப்	15
8. பிள்ளைகளிடம் நன்னடத்தையை	17
9. கடுகுக் கதை	19
10. இலக்கிய மஞ்சரி	20
11. அரசியல்	22
12. நானும் நீங்களும்	24
13. பார்வைகள் பலவிதம்	25
14. வினாவிடைப் போட்டி	26
15. உலகச் செய்திகள	24
16. கடுகுக் கதை	25
17. வினாவிடைப் போட்டி	26
18. திருஅவைச் செய்திகள்	27
19. போட்டி முடிவுகள்	28

ஆக்கங்களுக்குப் பொறுப்பு அளித்தவர்களே (ஆ-ர்)

விலை: 100/=
ஆண்டுச் சந்தா : 1700/=
(தபால் செலவு உட்பட)

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

காவியம் படைத்த கனவு

"தந்தையின் திருவுளம் நிறைவேற்றுவதை, இயேசு தனது மறைவான வாழ்வில், ஜோசேப்பின் வாழ்க்கை கல்வியில் கற்றார். அத்திருவுளமே அவரின் அன்றாட உணவாயிற்று. (காண். யோவா 4:34) அவரது வாழ்வில் நெருக்கடியான துன்ப வேளையில்கூட தன் விருப்பத்தை அல்லாமல் தந்தையின் விருப்பத்தை நிறைவேற்ற விரும்பி (காண். மத் 26:39, மாற் 14:36, லூாக் 22:42) சாவை ஏற்கும் அளவுக்கு, அதுவும் சிலுவை சாவையே ஏற்கும் அளவுக்கு கீழ்படிந்தார்"

(பிலி 2:8).

திருத்தந்தை பிரான்சிஸ்

தந்தையின் இதயத்தோடு, பிரிவு 03

புனைவுகளின் வெளிப்பாடு

வழக்கமாக வயதில் மிகவும் முதிர்ந்தவராக காட்டப்படுகிறார் தூய யோசேப்பு. தள்ளாத வயதில் தன் மகனைத் தோளில் தூக்கிச் சுமக்க சிரமப்படும் முதியவராக இன்றும் வடிவம் பெறுகின்றன அவரது திருவுருவங்கள். படங்களும் இத்தகைய உருவினையே சித்தரிக்கின்றன. முடி உதிர்ந்த வழுக்கைத்தலை, வலு விழந்த கரங்கள், தளர்ந்த பார்வையுடன் சோர்ந்து நிற்பதாகவே தீட்டப்படுகின்றன தூய யோசேப்பின் சித்திரங்கள்.

சிலைகளும் சித்திரங்களும் வயதான ஒரு யோசேப்பையே நமது பார்வைக்குக் கொண்டுவருகின்றன. இதற்கான ஆதாரம் எதுவும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. யூத முறைப்படி திருமணம் செய்கின்றவர் இளையவராக இருப்பது தேவை. இஸ்ரயேல் மக்கள் இனம் பலுகிப்பெருக இளம் வயதிலேயே மணப்பதுதான் மரபு. இத்தகைய நோக்கில் கன்னிப்பெண் மரியாவின் கணவராகக் கரம் பற்றும் யோசேப்பு இளம் வயதினராகவே இருந்திருப்பார். படங்களும் உருவங்களும் புனைவுகளின் வெளிப்பாடுகள் என்பதே உண்மை.

கனவின் நாயகன்

"இதோ வருகிறான் கனவின் மன்னன்!" (தொநூ 37:19) என யாக்கோப்பின் புதல்வர்கள் தம் சகோதரர் யோசேப்பைக் கேலி செய்தபோது அவருக்கு வயது பதினேழு. இளமைப் பருவம் கனவுகளோடு வாழும் காலம். அவரது கனவுகள் பலித்தன. காரணம்: இளம் யோசேப்பு, தான் சுமந்த கனவுகளை வாழ்ந்தார்; அவை நிகழும் என நம்பினார். அவரது நம்பிக்கை பொய்த்துப் போகவில்லை. அவை நிகழ்ந்தன; வரலாறாக வாழ்ந்தார் யோசேப்பு.

மரியாவிற்கு ஏற்ற நீதிமான்

தாவீதின் வழிமரபில் தோன்றிய யோசேப்பும் (மத் 1:17) கனவுகளுடன் வாழ்ந்த இளைஞர். கனவு - இஸ்ரயேல் மக்களின் விடுதலைக் கனவு விடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் மரியாவின் கரம்பற்றியவர் யோசேப்பு. கனவுகள் அவருக்குப் புதியவை அல்ல! இஸ்ரயேல் இன இளம் வயதினருக்கே உரிய விடுதலைக் கனவுகளைத் தன்னிலும் சுமந்தவர் யோசேப்பு. மத்தேயு நற்செய்தி குறிப்பிடுவது போன்று "அவர் இவ்வாறு

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும்போது ஆண்டவரின் தூதர் அவருக்குக் கனவில் தோன்றினார்" (மத் 1:20). சிந்தனையும் கனவும் இளமை வாழ்வின் சக்கரங்கள். இவையே இளையோரைப் பறக்கவும் மிதக்கவும் வைக்கின்றன. உடல் வலுவும் மனத்திடமும் இதற்குத் தேவை. இவை யோசேப்பிடம் இருந்தன.

நற்செய்திகள் நவில்வதற்கு ஏற்ப மரியாவோடு யோசேப்பு வெவ்வேறு இடங்களுக்குத் தளர்வின்றி அலைகிறார். நீண்ட பயணங்களுக்குக் கனவு காணும் இதயமும், உரமுள்ள நெஞ்சும், உறுதியுள்ள கால்களும் யோசேப்பிடம் இருந்திருக்க வேண்டும். இதுதான் முறை; இதுவே மரபு. இவர்தான் உண்மை யோசேப்பு! அவர் புனைவுகளற்ற ஒரு பிரம்மச்சாரி. மரியாவின் இளமைக் கனவுகள் விடுதலை ஏக்கங்கள் இல்லற எதிர்நோக்குகளை நிறைவேற்றத் தகுந்த நீதிமான். "அவர் கணவர் யோசேப்பு நேர்மையாளர்" (மத் 1:19).

தந்தையின் இதயத்தோடு

யோசேப்பைச் சுற்றி பின்னப்பட்ட புனைவுகளை அகற்றும் வாய்ப்பாக அமைகிறது திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அறிவித்த "புனித யோசேப்பு ஆண்டு". அகில உலகத் திரு அவையின் பாதுகாவலர் என அறிவிக்கப் பட்டதன் 150ஆம் ஆண்டின் நினைவாகவும் இது பொருந்துகிறது.

திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் தினமும் விரும்பி வேண்டும் புனித யோசேப்பு இளம் வயதினர்; கனவுகளின் நாயகன்; மரியாவை மாண்புடன் நடத்திய மாமனிதர் மட்டுமன்று, "தந்தையின் இதயத்தோடு" இறையாட்சிக்காக மகன் இயேசுவை தயாரித்த பண்பாளர். அவரது பண்புகள் இளைஞர்கள் பயணிக்கத் தகுந்த வழித்தடம் வகுப்பவை.

இறையனுவ அனுமதி

அதிகம் பேசாத ஆளுமை தூயவர் யோசேப்பு. குறை குடமாகக் கூத்தாடாதவர் யோசேப்பு. இறையன்பால் நிறைந்திருந்தது அவர் இதயம். இஸ்ரயேல் இளைஞர்கள் எதிர்பார்த்து வாழ்ந்த இறையாட்சியை யோசேப்பும் தனதாக்கி வைத்திருந்தார். இதற்காக அவர்களை தங்களை முழுவீச்சுடன் அர்ப்பணித்ததுபோன்று யோசேப்பும் தியாகங்களுக்குத் தன்னை தயார் படுத்தினார். இதன் பயனாகவே மரியாவுடன் மேற்கொண்ட பயணங்களில் ஆழ்ந்த அமைதி அவரில் நிலவியது. மரியா எவ்வாறு தனக்கு நிகழ்ந்தவற்றைத் தமது உள்ளத்தில் பதித்து வைத்திருந்தாரோ (லூக் 2:51) அதுபோலவே யோசேப்பும் இதய அமைதியில் நடந்தவற்றை அசைபோட்டிருக்க வேண்டும்.

தினசரி நிகழ்வுகளின் மூல காரணம் கடவுளே என கருதுவதும் அவரில் நம்பிக்கை வைப்பதாலுமே அலைமோதும் இதயத்துள் நிலவுகிறது ஆழ்கடலில் அமைதி. இல்லாதிருந்தால் எதிர்ப்பும் எரிச்சலும் அவரது இதயத்தை நொறுக்கியிருக்கும். இத்தகைய இறையனுபவ அமைதி இன்றைய இளைஞரின் அனுபவமாக வேண்டும். இதற்கான ஒரே வழிமுறை அன்றாட அனுபவங்களை அறிந்து ஆய்தல்; அன்றாடம் நிகழ்பவற்றை ஆழ்ந்து ஆய்தல்.

மேலேழுந்தவாரியாக நோக்குகையில் எந்த நிகழ்வும் நமக்குள் தாக்கம் ஏற்படுத்துவதில்லை. ஒவ்வொன்றையும் விழிப்புடன் ஆய்ந்து அறிந்தால் தான் அவை அனுபவங்களாகும். அனுபவங்களை உற்றுப்பார்ப்பது மட்டுமே இறையனுபவத்திற்கு இட்டுச்செல்லும். மற்றவை எதுவும் மனதிற்குள் பதிவதில்லை – பாதிப்பதும் இல்லை.

பல்வேறு நெருக்கடிகளின் நடுவில் அன்றாடம் வாழும் இளைஞர்கள் தமது வாழ்வைப் பண்படுத்தவும் பயன்படுத்தவும் இன்றியமையாதது இறையனுபவத்திலிருந்து பிறக்கும் அமைதி.

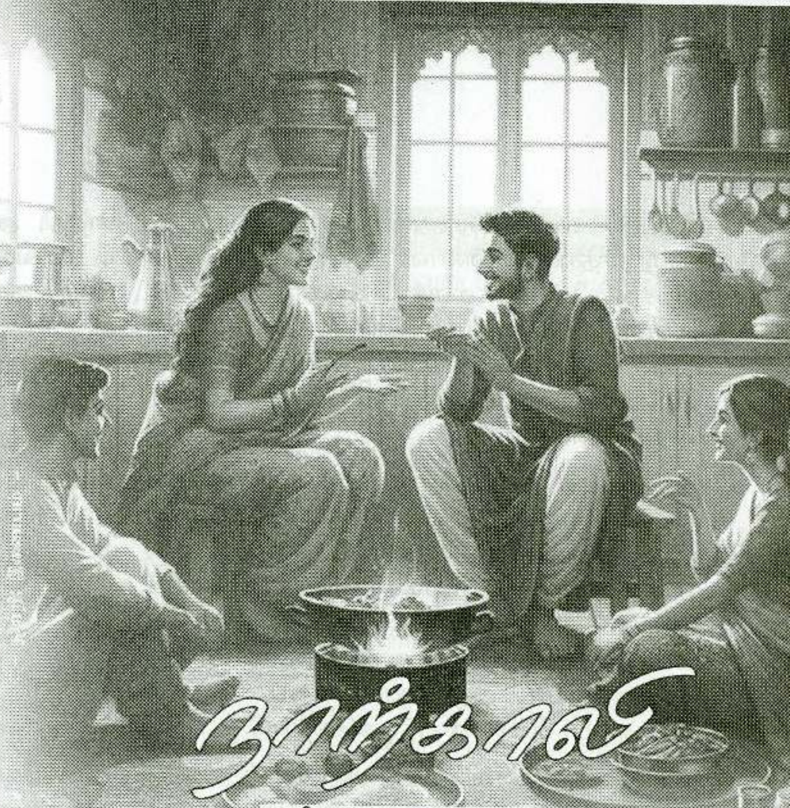
– தொடரும்....

"இந்த உடல் எனக்கு ஒரு விளக்கு; என் உயிரே இந்த ஒளிக்கான தீ; என் ரத்தமே எண்ணெய்; இவை கொண்டு இறைவனைக் காண்பதற்காகவே நான் வாழ்கிறேன்"

– கபீர்தாசர்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

- சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி......



நாற்காலி

- கி. ராஜநாராயணன் -

பின்னால் ஏற்படப் போகிற இந்தப் பிரிவு அவர்களுக்குக் கன்றுக்குட்டியின் மேல் பிரீதியையும் மாமனாரின் பேரில் அதிகமான கசப்பையும் உண்டுபண்ணி விட்டது. அவர் ருசித்து மோரைச் சாப்பிடும்போது இந்தச் சின்னஞ் சிறுசுகள் தங்களுடைய பார்வையாலேயே அவரைக் குத்துவார்கள்; கிள்ளுவார்கள்!

நாற்காலி விவாதத்தில் மாமனாரும் அக்கறை காட்டினார். தமக்கும் ஒரு நாற்காலி செய்ய வேண்டுமென்று பிரியம் இருப்பதாகத் தெரிவித்தார். எங்களுக்கும் ஒரு துணை கிடைத்தது மாதிரி ஆயிற்று.

வேப்ப மரத்தில் செய்வது நல்லது என்றும், அதில் உட்கார்ந்தால் உடம்புக்கு குளிர்ச்சி என்றும், மூலவியாதி கிட்ட நாடாது என்றும் மாமனார் சொன்னார். வேப்பமரத்தைப் பற்றிப் பிரஸ்தாபித்ததும் அப்பா மாமனாரை ஆச்சரியத்தோடு கூடிய திருட்டு முழியால் கவனித்தார். எங்கள் மந்தைப் புஞ்சையில் நீண்ட நாள் நின்று வைரம் பாய்ந்த ஒரு வேப்பமரத்தை வெட்டி ஆறப்போட வேண்டுமென்று முந்தாநாள்தான் எங்கள் பண்ணைக்காரனிடம் அப்பா சொல்லிக்கொண்டு இருந்தார்.

பெத்தண்ணா சொன்னான், "பூவரசங் கட்டையில் செய்தால் ரொம்ப நன்றாக இருக்கும். அது கண் இறுக்கமுள்ள மரம். நுண்மையாகவும் பளபளப்பாகவும் இருக்கும் உறுதியுங்கூட...."

அக்கா சொன்னாள், "இதுகளெல்லாம் வெளிர் நிறத்தி லுள்ளவைகள். பார்க்கவே சகிக்காது. கொஞ்சநாள் போனால் இதுகள் மேல் நமக்கு ஒரு வெறுப்பே உண்டாகிவிடும். நான் சொல்லுகிறேன், செங்கரும்பு நிறத்திலோ அல்லது எள்ளுப் பிண்ணாக்கு மாதிரி கறுப்பு நிறத்திலோ இருக்கிற மரத்தில்தான் செய்வது நல்லது; அப்புறம் உங்கள் இஷ்டம்..."

பளிச்சென்று எங்கள் கண்களுக்கு முன்னால் கண்ணாடி போல் மின்னும் பளபளப்பான கறுப்பு நிறத்தில் கடைந்தெடுத்த முன்னத்தங் கால்களுடனும், சாய்வுக்கு ஏற்றபடி வளைந்த, சோம்பல் முறிப்பது போலுள்ள பின்னத்தங் கால்களுடனும் ஒரு சுகாசனம் தோன்றி மறைந்தது.

எல்லாருக்குமே அவள் சொன்னது சரி என்று பட்டது. ஆக எங்களுக்கு ஒன்றும், எங்கள் மாமனார் வீட்டுக்கு ஒன்றுமாக இரண்டு நாற்காலிகள் செய்ய உடனே ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது.

இரண்டு நாற்காலிகளும் எங்கள் வீட்டில் வந்து இறங்கிய போது அதில் எந்த நாற்காலியை வைத்துக்கொண்டு எந்த நாற்காலியை மாமனார் வீட்டுக்குக் கொடுத்தனுப்புவது என்று எங்களுக்குத் தெரியவில்லை. ஒன்றைப் பார்த்தால் மற்றதைப் பார்க்க வேண்டாம். அப்படி ராமர் லெச்சுமணர் மாதிரி இருந்தது. ஒன்றை வைத்துக்கொண்டு மாமனார் வீட்டுக்கு ஒன்றைக் கொடுத்தனுப்பினோம். கொடுத்தனுப்பியது தான் நல்ல நாற்காலியோ என்று ஒரு சந்தேகம்.

ஒவ்வொருத்தராய் உட்கார்ந்து பார்த்தோம். எழுந்திருக்க மனசே இல்லை. அடுத்தவர்களும் உட்கார்ந்து பார்க்க வேண்டுமே என்பதற்காக எழுந்திருக்க வேண்டியிருந்தது.

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

பெத்தண்ணா உட்கார்ந்து பார்த்தான். "ஆஹா..." என்று ரசித்துச் சொன்னான். இரண்டு கைகளாலும் நாற்காலியின் கைகளைத் தேய்த்தான். சப்பணம் போட்டு உட்கார்ந்து பார்த்தான். "இதுக்கு ஒரு உறை தைத்துப் போட்டு விட வேணும். இல்லையென்றால் அழுக்காகிவிடும்" என்று அக்கா சொன்னாள்.

குட்டித் தங்கைக்கும் தம்பிப் பயலுக்கும் அடிக்கடி சண்டை வரும், "நீ அப்போப் பிடிச்சி உட்கார்ந்துகிட்டே இருக்கியே? எழுந்திருடா, நான் உக்காரணும் இப்போ" என்று அவனைப் பார்த்துக் கத்துவாள். "ஐயோ, இப்பத்தானே உட்கார்ந்தேன் பாரம்மா இவளை..." என்று சொல்லுவான், அழ ஆரம்பிக்கப் போகும் முகத்தைப் போல் வைத்துக்கொண்டு.

தீ மாதிரி பரவிவிட்டது ஊருக்குள், எங்கள் வீட்டிற்கு நாற்காலி வந்த விஷயம். குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் பெருங்கூட்டமாக வந்து வந்து பார்த்துவிட்டுப் போனார்கள். சிலர் தடவிப் பார்த்தார்கள். சிலர் உட்கார்ந்தே பார்த்தார்கள். ஒரு கிழவனார் வந்து நாற்காலியைத் தூக்கிப் பார்த்தார். "நல்ல கனம், உறுதியாகச் செய்திருக்கிறான்" என்று தச்சனைப் பாராட்டினார்.

கொஞ்ச நாள் ஆயிற்று.

ஒரு நாள் ராத்திரி ரெண்டு மணி இருக்கும். யாரோ வந்து கதவைத் தட்டினார்கள். உள் திண்ணையில் படுத்திருந்த பெத்தண்ணா போய் கதவைத் திறந்தான். ஊருக்குள் யாரோ ஒரு முக்கியமான பிரமுகர் இப்பொழுதுதான் இறந்து போய் விட்டாரென்றும் நாற்காலி வேண்டுமென்றும் கேட்டு எடுத்துக்கொண்டு போனார்கள்.

இறந்துபோன ஆசாமி எங்களுக்கும் வேண்டியவர் ஆனதால் நாங்கள் யாவரும் குடும்பத்தோடு போய் துட்டி(சாவில்)யில் கலந்துகொண்டோம். துட்டி வீட்டில் போய் பார்த்தால்...? எங்கள் வீட்டு நாற்காலியில் தான் இறந்துபோன அந்தப் 'பிரமுகரை' உட்கார்த்தி வைத்திருந்தார்கள்.

இதற்குமுன் எங்கள் ஊரில் இறந்து போனவர்களைத் தரையில் தான் உட்கார்த்தி வைப்பார்கள். உரலைப் படுக்கவைத்து அது உருண்டு விடாமல் அண்டை கொடுத்து, ஒரு கோணிச் சாக்கில் வரகு வைக்கோலைத் திணித்து, அதைப் பாட்டுவசத்தில் உரலின் மேல் சாத்தி, அந்தச் சாய்மான திண்டுவில் இறந்து போனவரை, சாய்ந்து உட்கார்ந்திருப்பதுபோல் வைப்பார்கள்.

இந்த நாற்காலியில் உட்கார வைக்கும் புதுமோஸ்தரை எங்கள் ஊர்க்காரர்கள் எந்த ஊரில் போய் பார்த்து விட்டுவந்தார்களோ? எங்கள் வீட்டு நாற்காலிக்குப் பிடித்தது வினை. (தரை டிக்கெட்டிலிருந்து நாற்காலிக்கு வந்து விட்டார்கள்)

அந்த வீட்டு 'விசேஷம்' முடிந்து நாற்காலியை எங்கள் வீட்டு முன்தொழுவில் கொண்டுவந்து போட்டுவிட்டுப் போனார்கள். அந்த நாற்காலியைப் பார்க்கவே எங்கள் வீட்டுக் குழந்தைகள் பயப்பட்டன. வேலைக்காரனை கூப்பிட்டு அதைக் கிணற்றடிக்குக் கொண்டுபோய் வைக்கோலால் தேய்த்துத் தேய்த்துப் பெரிய வாளிக்கு ஒரு பதினைந்து வாளி தண்ணீர் விட்டுக் கழுவி, திரும்பவும் கொண்டுவந்து முன் தொழுவத்தில் போட்டோம். பலநாள் ஆகியும் அதில் உட்கார ஒருவருக்கும் தைரியம் இல்லை. அதை எப்படித் திரும்பவும் பழக்கத்துக்குக் கொண்டு வருவது என்றும் தெரியவில்லை.

ஒரு நாள் நல்ல வேளையாக எங்கள் வீட்டுக்கு ஒரு விருந்தாளி வந்தார். அந்த நாற்காலியை எடுத்துக்கொண்டு வந்து அவருக்குப் போடச் சொன்னோம். அவரோ, "பரவாயில்லை, நான் சும்மா இப்படி உட்கார்ந்து கொள்கிறேன்..." என்று ஜமக்காளத்தைப் பார்த்துப் போனார். எங்களுக்கு ஒரே பயம், அவர் எங்கே கீழே உட்கார்ந்து விடுவாரோ என்று. குடும்பத்தோடு அவரை வற்புறுத்தி நாற்காலியில் உட்கார வைத்தோம். அவர் உட்கார்ந்த உடனே சின்னத் தம்பியும் குட்டித் தங்கையும் புழக்கடைத் தோட்டத்தைப் பார்த்து ஓடினார்கள். மத்தியில் வந்து நாற்காலியில் உட்கார்ந்தவருக்கு என்ன ஆச்சு என்று எட்டியும் பார்த்துக்கொள்வார்கள்!

மறுநாள் எங்கள் வீட்டுக்கு வந்த ஒரு உள்ளூர்க் கிழவனார் தற்செயலாகவே வந்து நாற்காலியில் உட்கார்ந்து எங்களுக்கு மேலும் ஆறுதல் தந்தார். "இப்போதே அவர் அந்த நாற்காலியில் உட்கார்ந்து பார்த்துக் கொள்கிறார்!" என்று பெத்தண்ணா என் காதில் மட்டும் படும் படியாகச் சொன்னான்.

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

இப்படியாக, அந்த நாற்காலியைப் பழக்கினோம். முதலில் வீட்டிலுள்ள பெரியவர்கள் உட்கார்ந்தோம். குழந்தைகளுக்கு இன்னும் பயம் தெளியவில்லை. "கொஞ்சம் உட்காரேண்டா நீ முதலில்" என்று கெஞ்சுவாள், குட்டித் தங்கை தம்பிப் பயலைப் பார்த்து. "ஏன் நீ உட்காருவது தானே?" என்பான் அவன் வெடுக்கென்று. எங்கள் வீட்டுக்கு வந்திருந்த பக்கத்துத் தெரு சுகந்தி தன்னுடைய ஒரு வயசுத் தம்பிப் பாப்பாவைக் கொண்டுவந்து உட்கார வைத்தாள், அந்த நாற்காலியில். அதிலிருந்துதான் எங்கள் வீட்டுக் குழந்தைகளும் பயமில்லாமல் உட்கார ஆரம்பித்தார்கள்.

திரும்பவும் ஒரு நாள் ராத்திரி, யாரோ இறந்து போய்விட்டார்கள் என்று நாற்காலியை தூக்கிக்கொண்டு போய்விட்டார்கள் இப்படி அடிக்கடி நடந்தது.

நாற்காலியை வருத்தத்தோடுதான் கொடுத்தனுப்புவோம். வந்து கேட்கும் இழவு வீட்டுக்காரர்கள் எங்கள் துக்கத்தை வேறு மாதிரி அர்த்தப் படுத்திக் கொள்வார்கள். தங்களவர்கள் இறந்து போன செய்தியைக் கேட்டுத்தான் இவர்கள் வருத்தம் அடைகிறார்கள் போலிருக்கிறது என்று நினைத்துக் கொள்வார்கள்!

துக்கம் கலந்த எரிச்சல் வேறு. "செத்துத் தொலைகிறவர்கள் ஏன்தான் இப்படி அகாலத்தில் சாகிறார்களோ தெரியவில்லை?" என்று அக்கா ஒருநாள் சொன்னாள்.

"நல்ல நாற்காலி செய்தோமடா நாம் செத்துப்போன ஊர்க்காரன்கள் உட்காருவதற்காக, சே!" என்று அலுத்துக்கொண்டான் அண்ணன்.

"நாற்காலி செய்யக் கொடுத்த நேரப் பலன்" என்றாள் அத்தை.

பெத்தண்ணா ஒரு நாள் ஒரு யோசனை செய்தான். அதை நாங்கள் இருவர் மட்டிலும் தனியாக வைத்துக் கொண்டோம்.

- தொடரும்......

அன்புடன் உங்களோடு .....

அடுத்ததாக, இறைவன் மரியாவைத் தன்னுடைய மீட்புத் திட்டத்தில் பங்குகொள்ள வேண்டும் என்று அழைத்ததற்குப் பிறகு, மரியா, தான் ஆண்டவரின் தாய் என்ற ஆணவத்தில் வாழவில்லை. மாறாக, அவள் தாழ்ச்சி நிறைந்தவளாக இருக்கிறாள்.

புவியீர்ப்பு விசையைக் கண்டுபிடித்த சேர் ஐசக் நியூட்டன் அவர்களுடைய வாழ்வில் நடந்த நிகழ்வு: நியூட்டன் பிறந்த ஒரு சில ஆண்டுகளிலே அவருடைய தந்தையார் இறந்து போனார். தாயும்கூட நோய்வாய்பட்டு படுத்த படுக்கையாகக் கிடந்தார். ஆனால் அவர் தன்னுடைய மகனுக்காக இறைவனிடம் செபிக்காத நாளில்லை. பின்னாளில் நியூட்டன் வளர்ந்து பெரிய ஆளான பிறகு சொல்வார், "நான் இன்றைக்கு இவ்வளவு பெரிய மனிதனாக வளர்வதற்கும் சிறந்த மனிதனாக உயர்வதற்கும் காரணம் தன்னுடைய தாயின் ஜெபம்தான்" என்று.

நமது தாயும் நமக்காக இறைவனிடம் பரிந்து பேசுகிறார். கானாவூர் நிகழ்வு இதற்குச் சான்று. ஆகவே நமக்காக என்றும் இறைவனிடம் பரிந்து பேசும் அன்னை மரியாவை நமக்குத் தந்ததற்காக இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்துவோம். அவரைப் போன்று இறைத் திட்டம் நிறைவேற நம்மையே இறைவனின் கரங்களில் ஒப்புக்கொடுப்போம். தாழ்ச்சி நிறைந்தவர்களாய் வாழ்வோம். அதன் வழியாக இறையருள் பெறுவோம்.

■ அருட்தந்தை பிறைனர் செலர்

ஆப்பிரிக்காவுக்கு வெளியே முதன்முறையாக...

சுவீடனில் குரங்கம்மை பாதிப்பு

குரங்கம்மை பாதிப்பு என்பது ஒரு வகை வைரசால் ஏற்பட கூடிய தொற்று நோய் ஆகும். ஆப்பிரிக்காவில் நடப்பு ஆண்டில் குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்கள் என 13 நாடுகளில் குரங்கம்மை பாதிப்பு கண்டறியப்பட்டு உள்ளது. இதுபற்றி ஆப்பிரிக்காவின் நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையம் சமீபத்தில் வெளியிட்ட அறிவிப்பில், குரங்கம்மை பாதிப்பு பொது சுகாதார அவசரகால நிலையாக உருவாகி உள்ளது. 500-க்கும் மேற்பட்டோர் உயிரிழந்து உள்ளனர்.

அலுவலக

மன அழுத்தங்களில் இருந்து விடுபட...

ஜே. எச். இரத்தினராஜா

போட்டிகளும், சவால்களும் நிறைந்த இவ்வுலகில் வாழ்வில் வெற்றிபெற எப்படியாவது முன்னேற வேண்டுமென்று இயங்குகின்ற இன்றைய இளைஞர்களுக்கு 24 மணி நேரம் போதவில்லை. படிப்பு முடிந்த கையோடு உழைக்க வேண்டும் என்று சகல வழிகளையும் தேர்ந்தெடுத்து களத்தில் இறங்கும் அவர்களுக்கு உழைக்க ஆரம்பித்து விட்டால் மட்டும் நிம்மதி வந்துவிடுகின்றதா? அங்குதான் ஆரம்பிக்கிறது அடுத்த கட்டப் பிரச்சினைகள். அலுவலக வேலைச் சூழலில் தங்களது வாழ்க்கையைச் சிக்கவைத்துக் கொண்டு அவதிப்படுபவர்கள் அதிகம். காரணம், அதிக வேலை தரும் பதற்றம், ஒவ்வொரு முறையும் தன் மேலதிகாரி அழைக்கும்போது, எதற்காகவெனத் தெரியாததினால் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றார்கள்.

கஷ்டமான அலுவலக வேலைகளையும் எளிதாக சந்தோஷமாக மாற்றிக்கொள்ளும் வழிமுறைகள் உள்ளன. மன அழுத்தம் என்பது வாழ்வில் அன்றாடம் நடைபெறக்கூடிய ஒரு விடயம். மன அழுத்தம் வந்தாலும், மூளை தன்னைத் தயார்படுத்திக்கொண்டு எதையும் எதிர்கொள்ளத் தயாராகிவிடும். குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குள் வேலையைச் செய்துமுடிக்க முடியாத நிலையில் தான் ஒருவருக்கு மன அழுத்தம் அதிகரிக்கின்றது. இதனைத் தவிர்க்க நேர முகாமைத்துவம் மிக முக்கியம். ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையைச் செய்வதற்கு முன்பு அதை எப்போது, எவ்வாறு முடிக்கப் போகின்றோம் என்று திட்டமிடுங்கள். எதனை முதலில் செய்ய வேண்டும், எதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை முடிவுசெய்து பணியை ஆரம்பியுங்கள். பதற்றம் நெருங்கவே நெருங்காது.

மன அழுத்தம் ஏற்பட்டால், முன்பு இதேபோன்ற சூழ்நிலையை எவ்வாறு வெற்றிகரமாக கையாண்டோம் என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள். பயம், பதற்றம் விலகி தைரியம் பிறக்கும். அலுவலகத்திற்குச் செல்லும்போது போக்குவரத்து நெரிசல்கள் ஏற்பட்டாலோ, வங்கியில் கூட்டம் அதிகமாக இருந்தாலோ பலருக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படும். இதனை முன்கூட்டியே எதிர்பார்த்து அதற்கேற்ப நேரத்தோடே புறப்படுவதன் மூலம் மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

மன அழுத்தம் இருந்தால், அந்த விடயத்தைத் தீர்க்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். அதனையே யோசித்து பின்விளைவுகளை எண்ணி மேலும் மன அழுத்தத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளக்கூடாது. தீர்வைக் கண்டு பிடிப்பதன் மூலம் நம் குறிக்கோள்களைச் சென்று

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

அடைவதற்கான வழிகள் கிடைத்துவிடும். மறுநாள் ஒப்படைக்க வேண்டும் என்பது மாதிரியான நெருக்கடி நேரங்களில் இரவில் வேலை செய்வது தவிர்க்க முடியாதது. அதற்காக தினமும் அலுவலக வேலையிலேயே பழியாகக் கிடப்பது ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியதல்ல. அலுவலக வேலைகளை வீட்டுக்குக் கொண்டு வருவது தவறு. இதனால் குடும்ப உறவில் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

தாம் இல்லாத வேளையில் ஏதேனும் முக்கியமான விடயம் நடந்து, அதனை நாம் தவற விட்டுவிடுவோமா என்ற பயத்திலேயே பலர் அலுவலகத்தில் ஆணி அடித்தாற்போல் இருந்து விடுவார்கள். இதுவும் தவறு. நீங்கள் இல்லை என்றாலும் உங்களின் பணி வேறு ஒருவரால் செய்யப்படும் என்பதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். "உன்னால் விழுங்க முடியாததை கடிக்காதே" என்று ஒரு முதுமொழி உண்டு. அதன்படி யார் எந்த உதவி கோரினாலோ, அல்லது கூடுதல் பணியைக் கொடுத்தாலோ, அது நம் கடமையாக இல்லாதபோதும் மரியாதை நிமித்தமாக முடித்து தருவதாக ஒப்புக்கொண்டு முடிக்க முடியாதபடி விழி பிதுங்கி நிற்காதீர்கள். அந்த வேலையை உரிய நேரத்திற்குள் செய்ய முடியாது என நிச்சயமாகத் தெரிந்தால் "மன்னிக்கவும், இதை நான் ஏற்பதற்கு இல்லை" என நேராகவே சொல்லி விடுங்கள்.

கடமையில் இருக்கும்போது கூடுமான வரை அடிக்கடி தேநீர், கோப்பி குடிப்பது, அரட்டை அடிப்பது என்று அலுவலக நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். இவைகளெல்லாம் உங்களை மேலும் பதற்றப் பேர்வழியாக மாற்றுவதோடு உங்கள் உடல் நலத்திற்கும் வேட்டு வைத்துவிடும். ஐம்புலன்களையும் எப்போதும் விழிப்புணர்வுடன், கூர்மையாகவும் உற்சாகமாகவும் வைத்திருந்தால் ஒருவித சிலிர்ப்பு தம்மில் ஊடுருவுவதை உணர முடியும். அந்த சிலிர்ப்பே ஒரு சுவாரஸ்யத்தை ஏற்படுத்தி உற்சாக மனநிலைக்கு நம்மை மாற்றும். சக மனிதர்களுடன் அன்புடன் பழகுங்கள். இதனால் மனதில் கோபம், பகை, பொறாமை, விரோதம் போன்ற அனைத்து தீய குணங்களும் நம்மை விட்டு அகலும். வேலையிலும் ஆர்வம் அதிகரிக்கும்.

எந்த வேலையையும் ஒரு விளையாட்டாக, பொழுது போக்காக மேற்கொள்ளுங்கள். நம் எண்ண ஓட்டத்தைப் பொறுத்து கடினமான வேலைகள்கூட எளிதாக மாறும். சோர்வே இருக்காது. சிலர் இயல்பிலேயே சின்ன விடயத்திற்கும், அதிகமாகப் பதற்றப்படக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்கள் தினமும் தியானம் மற்றும் யோகா பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலம் பதற்றம் குறைந்து எதனையும் எதிர்கொள்ளும் துணிச்சலைப் பெறமுடியும். எதிலும் மீண்டு வருவோம் என்று எந்தளவுக்கு நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு மன அழுத்தம் குறையும்.

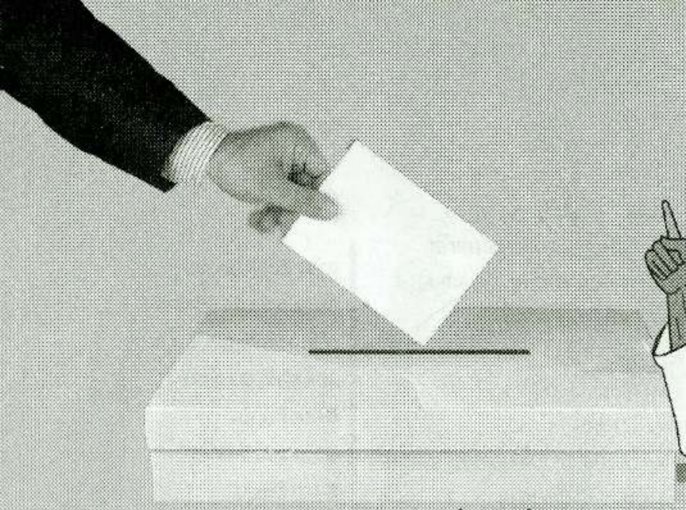
> **"மன அழுத்தம் இருந்தால், அந்த விடயத்தைத் தீர்க்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். அதனையே யோசித்து பின்விளைவுகளை எண்ணி மேலும் மன அழுத்தத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளக்கூடாது. தீர்வைக் கண்டு பிடிப்பதன் மூலம் நம் குறிக்கோள்களைச் சென்று அடைவதற்கான வழிகள் கிடைத்துவிடும்."**

சக அலுவலரின் சாதனையை முறியடிக்க வேண்டுமெனப் போட்டியிடுவது நல்ல விடயம் தான். இதற்கு ஒரே வழி நாம் நம் தகுதியை வளர்த்துக்கொள்வதுதான். தகுதி உள்ளவர்களைப் பார்த்து பொறாமைப்படுவதும், அவர்களை மட்டம் தட்டும் விதத்தில் செயற்படுவதும் உடல் மற்றும் மன நலன்களைப் பாதிக்கும்.

எந்த காரணத்திற்காகவும் வேலையைத் தள்ளிப்போடாதீர்கள். அந்த வேலையைப் பிடிக்கிறதோ இல்லையோ கண்டிப்பாக முடித்துக் கொடுங்கள். 'ஐயோ.... இந்த வேலை செய்யவே எனக்குப் பிடிக்கல...' என்று நினைத்தாலே மனதில் சோர்வு வந்து புகுந்து கொள்ளும். மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறேன் என புகை, குடி என்ற பாதைக்கு மாறாதீர்கள். இதனால் நிலை தடுமாறுதல், தரம் தாழ்ந்து போதல், எல்லை மீறுதல், கீழ்த்தரமாக நடந்து கொள்ளுதல் போன்றவை நிகழக்கூடும். இது வேலைக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

- மிகுதி 14ம் பக்கம் ....

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



டெனிஸ்டன்

வேடுவன் காலம்

மறுபடியும் அவர்களே...!
நேற்றுவரை உங்களை
வீதிகளில் காணவில்லை நான்.
மழைக்கால ஈசல்கள் போல
எங்கிருந்து வருகிறீர்கள்...?
கும்பிடு தட்டான் பூச்சிபோல
கையைக் குவித்து காற்றில் அசைத்து
அரையாண்டுறக்க வரம் பெற்ற
கும்பகர்ணனை வென்று
ஆண்டாண்டாய் உறங்கிவிட்டு
ஐயா!.... சாமி!....
புள்ளடி போடுங்கோ... புள்ளடி போடுங்கோ.....
புள்ளைக்குப் படிப்பும்
புருசனுக்கு உத்தியோகமும்
பொம்புளை பிள்ளையிருக்கோ...?
வீடு தாறம் .... தையல் மெசின் தாறம்...

வருசா வருசம் வழமைதானே...!
இவையல் வாந்தியெடுப்பினம்
நாங்க வாங்கியெடுத்த பாடில்லையே....

நாடு பல போய் நாய்ப்பாடு பேய்ப்பாடு படுது
என் சனமென்று சொல்லி
நாணய நிதியத்திடமும்
கடன் வாங்கிப்போட்டினம் ...
நாளைக்கு யாரு சாமி
கட்டி முடிக்கோணும்...?
கொச்சிக்காய்க்கும் கொத்தமல்லிக்கும்
விலையேத்தி ஏத்தி தானே உறிஞ்சுவினம் ....
புல்லும் தவிடும் வக்கனையா வைச்சு
மடியிற் சுரக்கும் பாலை
வராச்சென்று இழுத்துக் கறக்கும்
மனிதாபிமானமில்லாத மாட்டுக்காரர்களே
மாடுகளாகிப் போனோமோ நாம்....!

ராஜதந்திரிகளோ இல்லை நாச மந்திரிகளோ
வாய் அம்புவில் வீரர்களோ
யாராவது வென்றுட்டு போங்கோ....
எங்களை இனியும் வித்துப் பிழைக்காதிங்கோ ஐயா....
வெள்ளை துண்டோட வெள்ளிக்கிழமை வந்தா
வியர்வையில்லாத தொழிலொன்று
சொல்லித்தர ஆளிருக்கு ...

உண்மையச் சொல்லி கேளுங்கோ.....
இருந்தும் சப்பட்டைக்கும் சட்டைக்கும்
தொப்பிக்கும் வோட்ட விக்கிறத்துக்கும்
ஆளில்லாம இல்லயே இங்க .....
சின்ன வாண்டுகள் காத்துல ஊதிவிடும்
குமிழிகள் போலவே ஊதி விடுவினம் ....
ஆறாம் அறிவ அவ்விடத்த கொஞ்சம்
அவிட்டு விட்டு நீங்க தானே பாக்கணும் ...

ஐயா சாமி பயமுறுத்த உத நான் சொல்லயில்ல ....
கடன வாங்கி வயித்த நிரச்சு எவனோ போக
வயித்துல பொறக்கப்போறதுகள்
என்ன பாவம் பண்ணிச்சுகளோ ஆண்டவா ....
கடன்காரி கடன்காரனென்று
தேசிய அட்டையிலும் போடத்தான் சொல்லவேணும்.

ஆமேன்... அரோகரா.... ஆமீன்..... வுது சரணய்..
நல்லது நடந்தால் சரி ....!

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

கிறிஸ்தவம் க.பொ.த. உயர்தரம்
மாணவர் பக்கம்

மாதிரி வினாத்தாள் - பகுதி - 1

தொடர் XXV

- நில்மினி கஜேந்திரன்

மாணவர் பக்கம்
ஆகஸ்ட் – 2024
விடைகள்

1) 1	5) 3	9) 4
2) 3	6) 5	10) 4
3) 3	7) 1	11) 4
4) 4	8) 5	

1. 'பிதாவோடு ஒரே பொருளானவர்' என்னும் எண்ணக்கரு திருச்சபையின் மறை உண்மையாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது:
   1. நிசேயா திருச்சங்கம் 2. திரிதெந்தீன் பொதுச்சங்கம் 3. எபேசு சங்கம்
   4. கல்சிதோன் திருச்சங்கம் 5. 2ம்வத்திக்கான் திருச்சங்கம்

2. 'மறைசாட்சிகளின் இரத்தம் கிறிஸ்தவர்களை உருவாக்கும் வித்தாகும்' எனும் பெறுமதி வாய்ந்த கூற்றினை தமது அனுபவங்கள் மூலம் வெளிப்படுத்தியவர்:
   1. தெர்த்தூலியன் 2. பாப்பியஸ் 3. புனித பசில் 4. புனித அன்சலம் 5. புனித இஞ்ஞாசியார்

3. புனித ஜஸ்டீன் எழுதிய நூல்களில் மிகவும் பிரபல்யமானது.
   1. திரிபோவுடன் உரையாடல் 2. வரலாற்றில் சுதந்திரம் 3. அடிப்படை கோட்பாடுகள்
   4. மறைசாட்சிகளின் யுகம் 5. மறைக்கல்வி போதனைமுறை

4. 'அப்போலோஜியா' என்னும் கிரேக்க சொல்லின் பொருள் யாது?
   1. அன்பு 2. பாதுகாப்பு 3. ஆரோக்கியம் 4. சமாதானம் 5. முழுமையான சமாதானம்

5. கத்தோலிக்க திருச்சபையின் மரபு ரீதியான நம்பிக்கையின் தந்தை என அழைக்கப்பட்டவர்:
   1. புனித பசில் 2. புனித ஜெரோம் 3. புனித அந்தனாசியார்
   4. புனித பேதுரு 5. புனித பவுல்

6. பேதுரு தொடக்கம் திருச்சபையின் வளர்ச்சிக்குப் பங்களிப்புச் செய்த 135 பேர்களின் பணிகள் பற்றிக் குறிப்பிடும் நூல் எது?
   1. இருண்ட உலகம் 2. திரிபோவுடனான உரையாடல்
   3. விசேட நபர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு 4. அப்போலோஜியா
   5. சிலை வழிபாடுகள் பற்றிய கோட்பாடுகள்

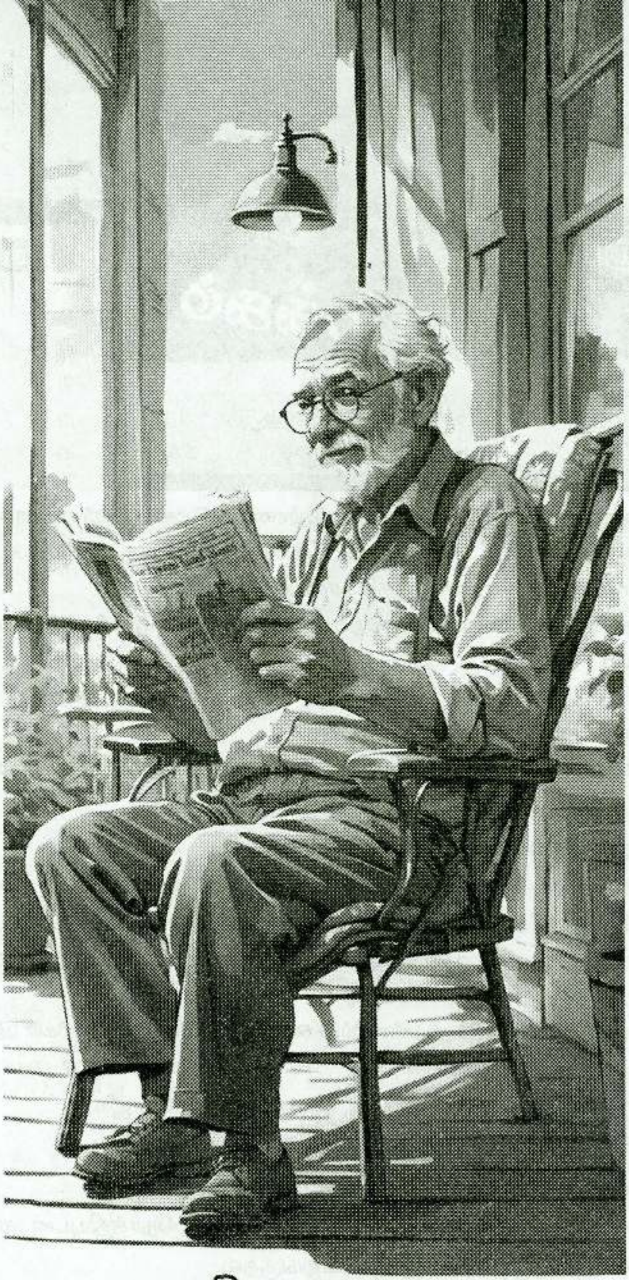
7. திருச்சங்கம் ஒன்றில் திருத்தந்தையின் முக்கிய பணிகளுள் ஒன்றாக அமைவது.
   1. அனைவரையும் ஒன்றிணைத்தல் 2. நேர்த்தியுடன் சங்கத்தை நடத்துதல்
   3. அழைப்பு விடுத்தல், நடாத்துதல், அனுமதி வழங்குதல்
   4. ஆரம்பச்சங்கம் பற்றி ஆராய்தல் 5. நேரத்திற்கு முடித்தல்

8. கி.பி 325இல் நடந்தேறிய திருச்சங்கம் அதனை நடத்துவதற்கு காரணமாய் அமைந்த பேதகம்.
   1. எபேசு சங்கம் - ஆரியபேதகம் 2. எபேசு சங்கம் - நெஸ்தோரியா பேதகம்
   3. நிசேயா சங்கம் - ஆரியபேதகம் 4. எபேசு சங்கம் - இயூத்திக்கேய பேதகம்
   5. நிசேயா சங்கம் - நெஸ்தோரியா பேதகம்

9. கிறிஸ்துவுக்குள் ஒன்றிணைந்து இருக்கின்ற மனித சுபாவத்தை ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பது பற்றி தோன்றிய பேதகம்:
   1. இயூத்திக்கேய பேதகம் 2. ஆரியபேதகம் 3. நெஸ்தோரியா பேதகம்
   4. ஆரிய நெஸ்தோரியா பேதகம் 5. யாவும் சரி

10. 'கிறிஸ்துவின் இறைபாவத்திலிருந்து மனித சுபாவத்தைப் பிரிக்க முடியாதென்பதால் அவர் உண்மையான இறைவனும் மனிதனுமாய் இருக்கிறார்' என்பதைக் குறிப்பிடும் வரைவிலக்கணம்:
    1. எபேசு வரைவிலக்கணம் 2. கால்செதோன் வரைவிலக்கணம்
    3. நிசேயா வரைவிலக்கணம் 4. கொன்ஸ்தாந்திநோபிள் வரைவிலக்கணம்
    5. எபேசு, நிசேயா வரைவிலக்கணம்

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



ஆற்றாமை

– ந. பார்த்தீபன் –

ஓய்வுநிலை உப பீடாதிபதி

வவுனியா தேசிய கல்வியியல் கல்லூரி.

“உங்களோடு கொஞ்சம் கதைக்க வேணும். நேரில் வரலாமோ...?” தேவநாயகம் கைபேசியில் கேட்கிறார்.

தேவநாயகம் ஒரு மேனாள் கணக்குப் பரிசோதகர். ஓய்வுநிலை அல்லது ஓய்வுபெற்ற, மேனாள் இரண்டுக்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறது. ஓய்வுக்குப் பின் எதுவித வேலையும் செய்யாமல் இருப்பது ஓய்வுநிலை அல்லது ஓய்வுபெற்ற என்றும் மேனாள் என்பது ஓய்வு பெற்ற பின்னரும் முன்பு செய்த வேலையோடு தொடர்பான வேலை ஏதும் செய்வாரெனில் அதை மேனாள் என்று குறிப்பிட்டு முன்பு செய்த வேலையைத் குறிப்பிடலாமாம்.

மேனாள் கணக்குப் பரிசோதகர் ஓய்வுக்குப் பின்னரும் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறார். காலை ஒன்பது மணிக்குப் போய் ஒரு மணிவரை வேலை செய்வார். மாலையில் வீட்டிலே இருந்து யோசித்துக் கொண்டே இருப்பார்.

அண்மைக் காலத்தில் சனி, ஞாயிறு நாட்களில் புத்தக வெளியீடுகள், இலக்கியக் கூட்டங்களில் வந்து கலந்து கொள்கிறார். அப்போது ஏற்பட்ட பழக்கத்தில் என்னோடு அடிக்கடி பலதும் பத்தும் கதைப்பார்.

நேற்றுத்தான் நான் அவர் வீட்டிற்குச் சென்று இரண்டு மணித்தியாலங்கள் கதைத்து விட்டு வந்தேன். இன்று கதைக்க வீட்டுக்கு வரலாமோ என்று கேட்டதில் எனக்கு ஆச்சரியம் ஒன்றும் இல்லை.

நான் பலமுறை அவர் வீட்டிற்குச் சென்று கதைத்து விட்டு வரும்போது “இப்பிடிப் பலதும் பத்தும் கதைச்ச பின் எனக்கு நல்ல நித்திரை வருது” என்று சொல்வார்.

இன்றுள்ள பலருக்கு அதிலும் குறிப்பாக ஓய்வு பெற்றவர்களுக்கு இந்தப் பிரச்சினை இருப்பதை வேறு சிலரும் கூறுவதைக் கேட்டிருக்கிறேன்.

தூக்கம் வராமல் இருப்பதும் தூங்கி இடையில் முழிப்பு வருவதும்... பெரிய கவலையாக இருக்கிறது என்பதை மறுக்க முடியாது.

உண்மையில் முன்பு

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

வேலை செய்யும் காலத்தில் பகல் நித்திரை கொள்வதில்லை. அதனால் இரவு நல்ல தூக்கம் வந்திருக்கும். இப்போது மதிய உணவுக்குப் பின் எப்படியும் தூங்குவதால் இரவில் தூக்கம் குறைகிறது.

ஓய்வூதியர் ஒருவர், "பென்சனுக்குப் பிறகாவது கட்டாயம் பகலில் தூங்க வேண்டும். இல்லையெனில் பென்சன் எடுத்ததில் என்ன பிரயோஜனம்...?" என்று கூறியதைக் கேட்ட ஞாபகம்.

எப்படியோ தேவநாயகத்தாருக்கு இது ஒரு பெரிய பிரச்சினையாய்த் தோன்றுகிறது.

நான் வீட்டிற்குப் போகும் போது கதைக்க முடியாத விடயம் ஒன்று இருப்பதாகவே எனக்குப் புரிகிறது.

"சரி, சரி வாங்க .... நான் நிக்கிறன்..." என்று சொன்னால், ஐந்து மணிபோல வருவார்.

என்ன, நான் என்றால் சைக்கிளில் போய் கதைத்துவிட்டு வருவேன். தேவநாயகத்தார் வருவதென்றால், ஓட்டோ காசு போக வர அறுநூறு ரூபா வேண்டும். அதனால் நான் வந்து சந்திப்பதாகக் கூற, "இல்ல... தொடர்ந்து நீங்க தானே வாறீங்க. நானும் இடைசுகம் வருவதுதான் நல்லது" என்றார்.

"தேவையில்லாத செலவு ஓட்டோவுக்கு. பஸ்ஸில வாங்கோ" என்று கூறியபோது, "வந்து சந்தித்துக் கதைப்பதன் பயனோடு ஒப்பிடுகையில் காசு பெறுமதி குறைவுதானே..." என்று சொன்னது எனக்கு ஒரு மாதிரியாக இருந்தது.

"எதற்கும் பஸ்ஸில் வரப் பார்க்கிறேன்" என்றார். ஆனால் ஓட்டோவில்தான் வந்தார்.

இருவரும் இருந்து கதைத்தபோது அவருடைய கவலை, பிரச்சினை, தூக்கமின்மைக்கான காரணம் யாவும் புரிய, 'இது இன்று பெரும்பாலானோருக்கு உள்ள கவலை, பிரச்சினைதான்' என்று சொல்ல முடியவில்லை.

"எனக்கும் எண்பது, மனைவிக்கும் கிட்டத்தட்ட அவ்வளவுதான். தங்கச்சியும் என்னோடுதான். அவள் சின்ன வயதிலிருந்தே வருத்தக்காரி என்பதால் திருமணம் செய்யவில்லை. அவளுக்கும் எழுபதாகிறது. மூன்று பேரும் ஏதோ ஒருமாதிரி பெரிய வருத்தங்கள் இல்லாமல் இருக்கிறோம்.

என்னுடைய மூத்த மகன் அவுஸ்ரேலியாவில் ... அவனுக்கு ரெண்டு பொடியங்கள்... படிக்கிறாங்க. அவனை வந்து போகச் சொன்னால் பிள்ளைகளின் படிப்பு, லீவு, தன்னுடைய மனைவியினுடைய வேலை, செலவு... என்று அவன் சொல்வதிலும் ஒரு நியாயம் இருக்குது. இளையவன் இலண்டனில். இப்பதான் இந்தியாவுக்கு வந்து கலியாணம் செய்து, மருமகள் போய் ஒரு வருசமாகுது. அவனும் அங்கை கடை போட்டு பிஸ்னஸ் செய்கிறான். அவனுக்கும் இன்னும் சிற்றிசன் கிடைக்கேல்லை. அவனை வந்திட்டுப் போ என்று சொல்லவும் முடியாது.

இப்ப எங்கடை நிலைமையும் பிளேன் ஏறி பயணம் செய்யிறது மாதிரி இல்லை. இல்லையென்றால் அவுஸ்ரேலியா போய் இருக்கலாம். பத்து வருசத்துக்கு முந்தி ஒருக்கால் போய் வந்தோம். இப்ப போகவும் முடியாது.

என்ன செய்யலாம் என்று யோசிக்க யோசிக்க நித்திரையே வருகுதில்ல. இது எனக்கு மாத்திரமல்ல, மனைவிக்கும்தான்.

நான் சிலவேளைகளில் இவற்றை யோசிக்காமல் இருக்க வேண்டும், ஏதோ நடக்கிறது நடக்கட்டும் என்று எனக்குள் திடமாக நினைத்தாலும்... அந்த நினைப்பே சுற்றிச் சுற்றி வந்த வண்ணம் இருக்கிறது..."

தேவநாயகத்தார் சொல்லும் பிரச்சினை, பெற்றோர்களுக்கு உள்ள கவலையும் பிரச்சினையும்தான். தாய் நாட்டில் வயதுபோய் இயலாமையில் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, இப்போது வெளிநாட்டில் இருக்கும் வயதான பெற்றோர்களுக்கும் இந்தப் பிரச்சினை இருக்கிறது. சொல்லப்போனால் புலம்பெயர்ந்தவர்களுக்கு இந்தப் பிரச்சினை தோன்றிக் கனகாலம் ஆகிவிட்டது.

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

அதுதான் புலம்பெயர்ந்தோர்களில் சிலர் இடைக்கிடை ஊருக்கு வந்து போகிறார்கள். சிலருக்கு இனி ஊரிலே இருந்தால் நல்லது என்ற நினைப்பும் வந்துவிட்டது. ஊரில் இருக்கும் வீட்டைத் திருத்துபவர்கள் ஆகவும் சிலர் வேலைகளைச் செய்யவும் தொடங்கியுள்ளனர்.

நான், "இதுக்குத் தீர்வு... உனக்குக் கீழே உள்ளவர் கோடி; நினைத்துப் பார்த்து நிம்மதி நாடு என்பதுதான்..." என்று கூறினேன்.

அந்நேரத்தில் தேவநாயகத்தாருக்கு கைத்தொலைபேசியில் அழைப்பொலி கேட்க, "வாறன்..., வாறன் வெளிக்கிடுகிறன்...." என்று சொல்லி ஓட்டோவுக்கு அழைப்பு விடுகிறார்.

"நான் சொல்லிப் போட்டுத்தான் வந்தனான். அப்பிடியிருந்தும் எடுக்கினம்..." என்று தேவநாயகத்தார் புறுபுறுக்கிறார்.

"எங்கை போனவரைக் காணேல்லை... எண்டு யோசிப்பினந்தானே... இருண்டும் போச்செல்லே... ஏதாவது நடந்தால் பார்த்தெடுக்கவும் ஆளில்லை... உந்த அக்கறை தான் இனித்தேவை. இதுதான் ஆறுதல்... நான் நாளைக்குப் பின்னேரம் வீட்டுக்கு வாறன்..." என்று சொல்லி அவரை அனுப்பி வைத்தேன்.

தேவநாயகத்தார் தனக்கேதும் நடந்தால்... மனைவியும் தங்கச்சியும் இருக்கினம். மனைவிக்கு ஏதும் நடந்தாலும் தான் இருக்கிறன். இருவரும் இல்லாக் காலம் தங்கச்சி...? என்ற கவலையைச் சொல்லவில்லை... ஆனால் நினைக்கிறார் என்பது புரிகிறது.

'மாடு சாகேக்குள்ளை கண்டுக்குப் புல்லு வைச்சிட்டோ சாகுது...?' என்று இலகுவாகச் சொல்லலாம். ஆனால்...

யதார்த்தம்..... அது கவலையைத்தான் தரும் என்பதை நினைக்க எனக்கும் பயமாகத்தான் இருக்கிறது....

இலங்கை அதிபர் தேர்தல்:

39 வேட்பாளர்கள் போட்டி...?

இலங்கையில், அதிபர் தேர்தல் வரும் அடுத்த மாதம் 21ம் திகதி நடக்கிறது. இலங்கையில் தற்போது அதிபராக ரணில் விக்கிரமசிங்கே உள்ளார்.

மீண்டும் அதிபர் தேர்தலில் போட்டியிட இருப்பதாக அவர் அறிவித்துள்ளார்.

இதேபோல், முன்னாள் அதிபர் மஹிந்த ராஜபக்சேவின் மகன் நாமல் ராஜபக்சே, நீதித்துறை மந்திரியாக உள்ள விஜயதாச ராஜபக்சே, பிரதான எதிர்க்கட்சித் தலைவர் சஜித் பிரேமதாசா, மார்க்சிஸ்ட் ஜே.வி.பி., தலைவர் அநுரா குமரா திசநாயகே, முன்னாள் ராணுவ தளபதி சரத் பொன்சேகா ஆகியோரும் அதிபர் தேர்தலில் களம் காணப்போவதாக அறிவித்துள்ளனர்.

- 09ம் பக். தொடர்ச்சி....

மாற்றங்கள் என்பது என்றும் மாறாது. அதற்கு நம்மை உட்படுத்திக் கொள்வதுதான் புத்திசாலித்தனம். 'நான் இப்படித்தான் இருப்பேன்...' என்ற வறட்டுப் பிடிவாதம் முன்னேற்றப் பாதைக்கு முட்டுக்கட்டை போட்டு விடும். குறுகிய வழிகளை யோசிக்கக்கூடாது. ஒருவர் அலுவலகத்தில் உயர் அதிகாரியிடம் பாராட்டுப் பெறுகிறார் என்றால், நம்மால் வாங்க முடியவில்லையே என்று வருத்தப் படலாம். ஆனால், வேறு ஒருவர் வாங்கி விட்டார் அதனால், நம்மால் இனி வாங்க முடியாது என்கிற ரீதியில் யோசிக்கக்கூடாது. எதையும் நேர்மறையாக எடுத்துக் கொள்ளுங் கள்.

இனிமேலாவது மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகாது பணிபுரிவோமா....?

"பலவீனமானவர்கள் எப்போதும் மன்னிப்பது கிடையாது. மன்னிப்பது என்பது பலசாலிகளுகடைய இயல்பாகும். மன்னிக்கும் காரியம்தான் போர் வீரனுடைய ஆபரணமாகும்."

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

இன்று காணப்படும் மனநலப் பாதிப்புகள்

■ J. பிரான்சிஸ் சேவியர்
நெல்சன் MAC, MSW, PhD,
இயக்குனர், போதை நோய் நலப்பணி, நாகர்கோவில்.

– சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி .....

• திருமணம் செய்து வைத்தால் மனநோய் சரியாகி விடும்:

இந்தத் தவறான நம்பிக்கை இருக்கிறது. சாதாரண மனப் பிரச்சினைகள் காலப்போக்கில் சரியாகி விடலாம். இதை வைத்துக்கொண்டு திருமணத்தால் மனநோயைச் சரிப்படுத்தலாம் என்பது மூடநம்பிக்கை. சிலர் மனநோயில் தவிப் போரின் விருப்பத்திற்கு மாறாகக் கட்டாயப்படுத் தித் திருமணம் செய்து வைத்து விடுகின்றனர். இதனால் இவர்கள் இன்னும் அதிக பாதிப்புக்கு ஆளாகிவிடுகின்றனர். ஆசை கனவுகளோடு மனநோயைப்பற்றி அறியாமலே அவர்களைத் திருமணம் செய்து கொண்டவர்களும் ஏமாற்றப்பட்டு அவர்களின் வாழ்வும் சீரழிக்கப்படுகின்றது.

• வழிபாட்டுத் தலங்களில், வீடுகளில் மனநோயாளிகளை அடைத்து வைக்க வேண்டும்:

இப்படி மூடத்தனமாக நம்புபவரும் உண்டு. மனநோயின் அடையாளங்களை அறியாததாலும், மனநோய்க்கான சிகிச்சையைப் பற்றித் தெரியாத தாலும் சங்கிலி மாட்டி அடைத்து வைத்து விட்டால் போதும் என்று பலரும் நினைக்கின்றனர். சிகிச்சை கொடுக்காமல் தானாகப் போகப்போக மனநோய் தீர்ந்துபோகும் என்று எண்ணுகின்றனர். மற்ற நோய்கள் போலவே இதற்கும் நலம் பெற சிகிச்சை கொடுப்பதுதான் ஒரே வழி என்று ஒத்துக்கொள்வதில்லை.

• பிறர் செய்யும் மந்திரவாதத்தால் மனநோய் வருகிறது:

இப்படிப்பட்ட மூடநம்பிக்கை கொண்டவர்கள் உண்டு. ஜோசியம், சூனியம், குறி பார்த்தல் இவற்றைப் பயன்படுத்தி பல பாதிப்புக்களுக்காக பரிகாரம் செய்ய பாலியல் ரீதியான வன்செயலுக்கு ஆளாக்குகின்றனர். உடல்ரீதியான வன்கொடு மைக்கு உட்படுத்துகின்றனர். மனநல விழிப்புணர்வு தான் இப்பிரச்சினைக்கு தீர்வாக அமைய முடியும்.

• மனநோய்க்கு சிகிச்சை எடுத்தால் அதை வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர வேண்டும்:

இப்படி ஒரு தவறான நம்பிக்கையும் உள்ளது. சாதாரண, மிதமான, தீவிரமான என்று மூன்று நிலையில் மனநோய்கள் உள்ளன. உண்மை என்னவென்றால் பெரும்பாலான மன நோய்கள் முழுவதுமாக நலமடையக் கூடியவை. ஒரு சில மட்டுந்தான் சிகிச்சைக்குப் பின்பும் தொடர்ந்து பராமரிப்பின்மையால் மீண்டும் வரக்கூடியவை. பொதுவாகவே ஒருவர் மனநோயால் அவதிப்படும் போது பலருக்கும் தெரியவரும். ஆனால் அதே நபர் மனநோயிலிருந்து நலம் பெற்றுள்ளதைப் பற்றி வெளியே சொல்லாமலிருப்பதால் அநேகமாக நலம் பெற்ற விபரம் வெளியில் தெரியாமலே போய்விடுகிறது. தீவிர மனநோயிலிருப்பவர்களைப் பற்றி மட்டும் வெளிப்படையாகவே எல்லாருக்கும் தெரிய வருகின்றது. இவர்கள் மிக குறைவான

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

எண்ணிக்கையில் இருந்தாலும் இவர்களைப் பற்றிய செய்திகள் மீண்டும் வந்து போகின்றன.

- **மனநோய் என்று தெரிந்துவிட்டால் ஒதுக்கி விடுவார்கள்:**

இதுவும் தவறான நம்பிக்கைதான். எல்லாத் தவறான நம்பிக்கைகளுக்கும் மேலாக இருப்பது இதுதான். யாரும் அறிந்து விடக்கூடாது, எவரும் கண்டுபிடித்துவிடக் கூடாது என்று செயல்படுகின்றனர். இதனால் ஆரம்பத்திலேயே பிரச்சினை பெரிதாகும் முன்பே சிகிச்சை எடுப்பதற்கு வாய்ப்பில்லாமல் ஆகிவிடுகிறது. அதுமட்டுமல்லாமல் நலம் பெறுவதற்கும் பெரும் தடை ஏற்படுகின்றது. மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள் என்பதைவிட மனநோயில் அவதிப்படுபவர் நலமடைவதே சரியான பார்வையும் பாதையும் பயணமும் ஆகும் என்று ஏற்றுக்கொண்டு செயல்பட வேண்டும்.

மனநல சிகிச்சை பொது மக்களை எளிதாகவும் பரவலாகவும் சென்றடைய வேண்டுமானால் மேற்கூறப்பட்ட சமுதாயத்தில் வேரூன்றி நிற்கின்ற மூடநம்பிக்கைகள் அகற்றப்பட வேண்டும். மனநோய் பற்றிய அறிவியல்பூர்வமான தகவல்கள் மக்களுக்குக் கிடைக்க வேண்டும். அரசும் தொண்டு நிறுவனங்களும் மனநல வல்லுநர்களும் தன்னார்வலர்களும் ஒன்றிணைந்து மனநலம் சார்ந்த பணிகளில் களம் இறங்க வேண்டும்.

6. மனநலப் பாதிப்புக்கள் ஏற்படக் காரணங்கள்

மனநலப் பாதிப்புக்கள் என்று சொல்லும் போது அவை மனப்பிரச்சினைகளையும் மனநோய்களையும் உள்ளடக்கியதாகும். இங்கே மனநோய்களையும் மனப்பிரச்சினைகளையும் பற்றிச் சற்று விரிவாகப் பார்ப்போம்.

மனநோயின் உண்மையான காரணங்கள் இவைதான் என்று குறிப்பிட்டுச் சொல்லுமளவில் இன்னும் முழுமையாகத் தெரியவில்லை, புரிந்து கொள்ளப்படவில்லை. மூளையிலுள்ள இரசாயனங்களின் சமமின்மையே மனநோயை உருவாக்குகின்றன என்கின்றனர் பெரும்பாலான நரம்பியல் மனநல ஆய்வாளர்கள். உடலில் சுரப்புநீரில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அறுவைச் சிகிச்சையில் ஏற்பட்ட பின்விளைவுகள், போதையூட்டும் பொருட்களால் விளைந்த சீரழிவுகள் என்று மனநோயை விளைவிக்கும் காரணிகளின் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகின்றது.

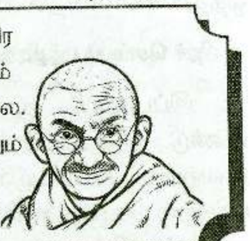
மனநல குறைபாடும் உடல்நலக் குறைவுபடுதல் போன்றே மனநலத்தில் குறைவுபடுதல் ஆகும். மனநலக் குறைபாட்டிற்கு முக்கிய காரணமே அளவுக்கு மீறிய எதிர்பார்ப்புகளால் ஏற்படும் ஏமாற்றம் என்று சொல்லலாம். மனம் சந்திக்கின்ற ஏமாற்றம், அதனால் ஏற்படும் இரசாயன மாற்றங்கள் மூளையின் செயல்பாட்டில் மாறுபாட்டை உண்டாக்குகின்றன. இந்த மாறுதல்கள் உடல் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன.

மனதில் நலம் குறையும் போது மனிதரில் பலவிதமான நிலைகுலைவுகளும், சீரழிவுகளும் ஏற்படுகின்றன. சொல்லப்போனால் மனதின் நலம் குறையும் அளவிற்கேற்றபடி மனிதருக்கு மனநோய்களும் உருவாகின்றன. மனநலம் குறைந்து காணப்படுபவரின் உடல் எவ்வளவுதான் திடகாத்திரமாக காணப்பட்டாலும் முழு மனிதராக சமூகம் அவரைக் கருதுவதில்லை. வெகு எளிதாக 'பைத்தியகாரன்' 'பைத்தியகாரி' என்று பட்டமளித்து மட்டம் தட்டிவிடுகிறது.

மனநலத் தேடலின் முன்னணியாளர் சிக்மெண்ட் பிராய்டு 'மனதின் ஆழத்தில் புதைந்துள்ள படிந்துள்ள கடந்தகால காயங்களும், வருத்தங்களும், ஏமாற்றங்களும், ஏக்கங்களும், அவமானங்களும், குற்ற உணர்வுகளும் நிகழ்காலத்தில் தொடர்ந்து சிக்கல்களையும் பிரச்சினைகளையும் உருவாக்குகின்றன' என்று தெளிவுபடுத்துகிறார். உடல், உள்ளம், குடும்பம், சமூகம் ஆகிய நான்கு காரணங்களால்தான் பொதுவாக மனநோய் உருவாகின்றது என்பது பொதுவாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றது. இவற்றோடு கீழே விரிவாக்கப்பட்டுள்ள பிரச்சினைகள் சூழ்நிலைகள் சவால்களை ஆளுமை சந்திக்கும்போது அது மனநோயாக வெளிப்பட வாய்ப்பாகி விடுகிறது.

– தொடரும்.....

"உண்மையைத் தவிர
வேறு எந்தக் கடவுளுக்கும்
நான் சேவை செய்வதில்லை.
எனக்குக் **கடவுள்** என்றாலும்
ஒன்றுதான்: **உண்மை**
என்றாலும் ஒன்றுதான்"



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

A.S. யோகராஜா,
கல்வியியலாளர்.
SLTES - I

பிள்ளைகளிடம் நன்நடத்தையை உருவாக்குவதற்கு

பொருத்தமான தண்டனைகள் வழங்குவது நியாயமானதா?

தொண்டன் சஞ்சிகைக்கு ஜூலை மாதம் நான் எழுதிய கட்டுரையில் "பிள்ளைகளின் நன்நடத்தை உருவாக்கத்தில் தண்டனைகள் பலனளிக்குமா?" என்ற தலைப்பிலும் அதன் தொடர்ச்சியாக ஆகஸ்ட் மாதத்தில் "பிள்ளைகளின் நன்நடத்தை உருவாக்கத்தில் தண்டனைகள் ஏன் பயனளிப்பதில்லை?" என்ற தலைப்பிலும் ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், பெற்றோர் ஆகியோரை இலக்காகக் கொண்டு பல விடயங்களை எழுதியிருந்தேன். இறுதியாக இம்மாதமும் "பிள்ளை களிடம் நன்நடத்தைகளை உருவாக்குவதில் பொருத்த மான தண்டனைகள் வழங்குவது நியாயமானதா?" என்ற தலைப்பிலும் அதே குழுவினர் பயனடையும் நோக்கத்துக்காக இக்கட்டுரையை எழுதியுள்ளேன்.

பிள்ளைகளின் ஒழுக்கம், ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி, நன்நடத்தை உருவாக்கம் என்பவற்றிற்கு குடும்பம் என்ற அமைப்பே முக்கிய அடித்தளமாகும். இவ்விடயத்தில் பெற்றோர் முதலில் தம் பிள்ளைகளை நன்கு விளங்கிக் கொள்வது மிக அவசியமாகும். செல்வங்களுக் கெல்லாம் உன்னதமான செல்வம் எமது பிள்ளை களாகும். அந்தச் செல்வத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது எமது தலையாய கடனாகும். ஏனைய எந்தவொரு பொருளையும் நாம் இழந்துவிட்டால் மீண்டும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். பிள்ளையை இழந்துவிட்டால் அதைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியாது.

"கற்றோன் சபையின் முன் ஆசனத்தில் வீற்றிருக்கும் ஞானத்தை தம் பிள்ளைக்கு பெற்றுக்கொடுத்தலே பெற்றோரால் கொடுக்கப்பட வேண்டிய குறைவற்ற செல்வம்"

எனும் கூற்று பிள்ளைகளை நாம் சமூகத்தில் வாழப் பழக்க வேண்டுமென்பதை வலியுறுத்துகின்றது. கல்வி என்பது புத்தகங்க ளையும் பாடங்களையும் படிப்பது மட்டுமல்ல, நற்பிரசைகளாக நாட்டுக்குப் பாரமின்றி வாழப் பயிற்றுவிப்பதுமாகும். விழுமியக் கல்வி யினூடாகத் தரமான கல்வியைப் பெற்றுக் கொடுப்பதும், நல்லொழுக்கம் நிரம்பப்பெற்ற நன்நடத்தை மேம்பட்ட பிள்ளைகளை உருவாக்குவதும் எமது கடமையாகும். தற்போதைய சமூகத்தில் காணப்படும் சிக்கார்ந்த தன்மைகளை விளங்கிக்கொண்டு பெற்றோர்கள் முன்னரைவிட பிள்ளைகளின் நன்நடத்தைகளை விருத்தி செய்ய கவன மெடுத்தல் வேண்டும்.

பிள்ளைகளின் விரும்பத்தகாத நடத்தை களை வீட்டிலும், பாடசாலையிலும் கட்டுப் படுத்த உடல், உள தண்டனைகள் அல்லாத நடத்தை மாற்ற, மாற்று வழிமுறைகள் (Positive Punishments) பிரயோகிக்கப்படுதல் பொருத்தமானதாகும். உதாரணமாக வெவ்

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

வேறு இரு ஆசிரியைகளின் வகுப்பறைகளை அவதானிப்போம்.

வகுப்பறை - 01

கமலி என்றொரு ஆசிரியை இருந்தார். அவர் தனது வகுப்பறைக்குள் வரும்போது மாணவர்கள் விளையாடிக்கொண்டிருந்தனர். இவர் மாணவரிடம் புத்தகத்தை எடுக்குமாறு கூறினார். நேற்றுப் புத்தகத்தில் படித்து, விட்ட இடத்தின் பக்க இலக்கத்தை மாணவர்களிடமே கேட்டார். அதனை வாசிக்குமாறு கூறிவிட்டு, கதிரையில் அமர்ந்துகொண்டார்.

வகுப்பறை - 02

கோமதி என்றொரு ஆசிரியை வகுப்பறைக்குள் வந்தார். வந்ததும் மகிழ்ச்சியான புன்னகையுடன் பிள்ளைகளுக்கு வணக்கம் தெரிவித்தார். பாடினார், பிள்ளைகளையும் பாட வைத்தார். பிள்ளைகளுடைய விருப்புடன் கற்றல் செயற்பாட்டை ஒழுங்கமைத்தார்.

மாணவர்கள் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கும்போது, இடையூறற்ற ஓர் சுமுகமான சூழலில் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகள் முகாமைத்துவம் எனப்படும். இங்கு தரப்பட்ட இரண்டாவது வகுப்பறை நேரான வகுப்பறை முகாமைத்துவத்தைக் கொண்டுள்ளது. மாணவர் - மாணவர், மாணவர் - ஆசிரியர் உறவு சீராக பேணப்படுகிறது. இக்கற்றல் முறையில் மாணவர்களுக்கு ஆளுமை விருத்தியுடன் நல்ல உள விருத்தியும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இங்கு முதலாவது வகுப்பறையை விட மாணவர் விரும்பும் வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளை ஆசிரியர் மேற்கொள்வதால் தண்டனைகள் வழங்குவதற்கான சூழ்நிலைகள் மிகக் குறைவானதாகும். அத்துடன் தொடர்பாடலில் உள்ள குறைபாடுகளே மாணவர்கள் தண்டனைகள் பெறுவதற்கு பெருமளவு பங்களிப்புச் செய்கின்றன என்பது பெரும்பாலான கல்வியியலாளர்களின் கருத்தாகும். தண்டனைகள் அற்ற வகுப்பறை முகாமைத்துவத்தின் வெற்றி. சிறந்த ஆசிரியர், மாணவர் தொடர்பாடல் பற்றி முழுமையான அறிவைப் பெற்றிருப்பது பயனுடையதாகும்.

பிள்ளைகளுக்கு மாற்றத்திற்கான அல்லது வளர்ச்சிக்கான தண்டனைகள் வழங்கும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை:

வளர்ச்சிக்கேற்ப தண்டனை வழங்குதல்:

தண்டனை மற்றும் எல்லா நடத்தைப் பயிற்சிகளும் பிள்ளையின் உடல், உள வளர்ச்சிப் பருவத்திற்கேற்ப அமைந்திருத்தல் வேண்டும். பிள்ளையின் செயற்பாடுகளில், வளர்ந்தவர்களின் நடத்தையில் இருக்க வேண்டிய தரத்தை எதிர்பார்ப்பது தவறும்போது (Child is not a mini adult) கடுமையாகத் தண்டிப்பது பொருத்தமற்றது.

தண்டனை பிள்ளையின் குறிப்பிட்ட நடத்தைக்கே அன்றி பிள்ளையின் ஆளுமைக்கு அல்ல:

பாடசாலையில் சகபாடியை அல்லது வீட்டில் தங்கையை அடித்துவிட்ட சிறுவனை 'நீ ஒன்றுக்கும் உதவாதவன்' என வசைச் சொல் கூறி புண்படுத்துவது பொருத்தமற்றது. 'நீ சகபாடியை அல்லது தங்கையை அடித்தது தவறு' என்பதே சரியானது என்பதை நாம் மனதிற்கொள்ள வேண்டும்.

தண்டனை எதற்கென விளக்குவது முக்கியம்:

தாம் எதற்காக தண்டிக்கப்படுகிறோம் என்று பிள்ளை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். எனவே தண்டனை, தவறு நடந்தவுடன் வழங்கப்படுதல் நல்லது. மாறாக 'அப்பா வரட்டும் சொல்லிக்கொடுக்கிறேன்' என்று சொல்வதும் மாலையில் பிள்ளை எல்லாம் மறந்து விளையாடிக்கொண்டிருக்கும்போது திடீரென்று அப்பா போய் பிள்ளையைத் தண்டிப்பதும் பிள்ளையை திக்குமுக்காடச் செய்துவிடும். நேரம் கடந்து தண்டிப்பதாக இருந்தால் எதற்காக என விளக்குவது முக்கியமானது.

பிறர் முன்னிலையில் பிள்ளையைத் தண்டிக்காதிருத்தல்:

சில பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் தாங்கள் கண்டிப்பானவர்கள் எனக்காட்டிக்கொள்ள விருந்தினர், பிறமாணவர்கள், சக ஆசிரியர்கள் முன் பிள்ளையைத் தண்டிக்கிறார்கள். இது தவிர்க்கப்பட வேண்டியதாகும்.

அணைக்கின்ற கைகளே அடிக்கலாம்:

"கோழி மிதித்து குஞ்சுகள் சாவதில்லை". இது கோழிக் குஞ்சுகள் மட்டில் அக்கறை இருப்பதால் மட்டுமேயாகும். அவ்வாறே தம் பிள்ளைகளை ஆழமாக அன்பு செய்யும் பொற்றோர்கள்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

மட்டுமே அவர்களின் வளர்ச்சிக்காகத் தண்டனை கொடுக்கத் தெரிந்திருப்பர்.

தண்டனை கொடுப்பதில் ஒத்தகருத்து நிலவுதல்:

தாய் ஒரு குறித்த செயலுக்காக பிள்ளையைத் தண்டிக்கும் போது தந்தை அப்பிள்ளை செய்ததை நியாப்படுத்தி தாயைக் குறை சொல்லுதல் தவறு. குடும்பத்தின் மதிப்பீடுகளை விதிமுறைகள் முதலியவற்றில் ஒத்த கருத்து இருந்தால் இவ்வாறு நிகழ்வதில்லை

அடிக்கடி தண்டனை கொடுப்பது சரியானதல்ல:

அடிக்கடி தண்டனை கொடுப்பதாக இருந்தால் தண்டனைக்கு மதிப்பில்லாமல் போய் விடும். அதனால் எதிர்பார்க்கும் மாற்றங்களும் கிடைப்பதில்லை. மேலும் பிள்ளைகள் தண்டனைக்கு நிபந்தனைப்பட்டு விடுவர். குற்றத்தின் கனத்திற்கேற்ப குறிப்பிட்ட குற்றத்திற்கு இதுதான் தண்டனை என்ற ஒரு வரையறை இருப்பது நல்லது. பிள்ளைகள் தண்டனையிலிருந்து தப்பிக்கொள்ள, தம்மை மாற்றிக் கொள்ள முனைவர். ஒரு செயலுக்கு ஒரு சமயத்தில் தண்டனையும் மற்றொரு நேரத்தில் மௌனமும் பிள்ளையின் உள்ளத்தில் குழப்பத்தையே ஏற்படுத்தும் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே நன்னடத்தைப் பயிற்சி மற்றும் உருவாக்கத்தில் தண்டனை அணுகுமுறை அதிக பலன் தருவதில்லை எனக்கூறுவது பிள்ளைகளுக்கு எந்தக் கட்டுப்பாட்டையும் விதிக்கக்கூடாது எனச் சொல்வதல்ல. மாறாக பிள்ளைகளை நல்ல மாணவர்களாக வளர்க்கப் பயன்தரும் பொருத்தமான வழிகளைப் பின்பற்றுவது அவசியமானது என்பதற்காகவே.

- முற்றும்

அன்ரனின் நண்பர் கந்தவேல் மிகவும் முகவாட்டமாக காணப்பட்டார்.

"ஏன் டல்லா இருக்கிறீங்க....?" என அன்ரன் அவரிடம் கேட்டார்.

"அன்ரா என்ட மூத்த மகள்ற கலியாணம் குழம்பிப் போயித்து..... அவள் ஒரு ரீச்சர். பேங்கில வேல செய்யிற ஒரு பொடியன்ட சம்பந்தம் வந்திச்சுது. பொம்பிளையும் பார்த்து மாப்பிளையும் பார்த்து எல்லாம் சரி... சாதகமும் சரிவந்திச்சு"

"பிறகு ஏன் யோசனையாக இருக்கீங்க...? என்று அன்ரன் வினவினார்.

"அவுங்க என்ட மகள்ற சம்பளப் பட்டியல கேட்டாங்க..... ஏனென்டால் பெரிய லோன் ஏதும் எடுத்திருப்பன் என்ற சந்தேகம்..."

"அதுக்கு நீங்க என்ன சொன்னீங்க....?

"ஓம்! அத தாறதில ஒரு பிரச்சினையும் இல்ல... ஆனா அதற்கு முந்தி மாப்பிள்ளையோட புள் பிளட் றிப்போட் ஒன்டு தரனும். அதில எயிட்ஸ், கேன்சர், தைரோயிட் உட்பட எல்லா விபரமும் இருக்கனும் ...." என்டு சொன்னன்.

அதுக்கு அவங்க, "அதென்ன புதுப்பழக்கம்... மாப்பிள்ளைய வருத்தக்காரன் எண்டு நினைச்சிட்டீங்களா.....?" எண்டு கேட்டாங்க.

நானும், 'நீங்க கேட்டதும் புத்தம் புது பழக்கம் தான். நீங்க கேட்ட நக, காசு எல்லாம் தாறம் எண்டு தான் சொன்னனாங்க.... அப்படி இருந்தும் பேசீட் துண்டு கேக்கிறீங்க... என்ற பிள்ளைக்கு வேற நல்ல மாப்பிள்ளை கிடைப்பான். சென்று வாருங்கள் வணக்கம்....' என்று கூறி அனுப்பிவிட்டேன்.

"துணிச்சலான முடிவுதான்" என்றார் அன்ரன்.

"அன்ரன் நான் கலியாணத்த குழப்பல.... மாப்பிள பகுதியத்தான் குழப்பினான். இனி நம்மட நாட்டிலும் கலியாணம் என்றால் இரண்டு பகுதியினரதும் இரத்த பரிசோதனை றிப்போட் வேண்டும் என்ற சட்டம் வரனும்"

"அதத்தான் இரத்தமுறையில் விக்கினம் இருந்தால் அறிவிக்க வேண்டும் என்று கோயில்ல கூறல் செய்யிறவங்களோ தெரியாது ..." என்று பகிடியாக எண்ணிக்கொண்டார் அன்ரன்.

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

இலக்கிய மஞ்சரி

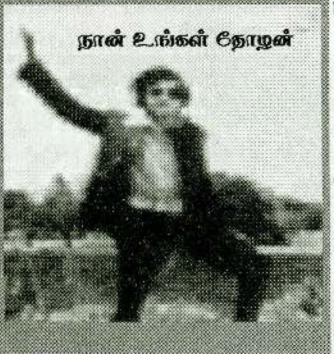
மூன்று திரைக் காவியங்கள்

■ ஆழியோன்

இம்முறை இலக்கிய மஞ்சரியில் இலங்கையின் தயாரிப்பில் வெளிவந்த சுமார் 40 இற்குறப்பட்ட தமிழ்த் திரைப்படங்களில் மூன்று படங்களைப் பற்றி சிறு கண்ணோட்டம் இடுவோம். அம்மூன்று திரைப்படங்களும் வி.பி கணேசன் தயாரித்து நடித்த திரைப்படங்கள் (பாராளுமன்ற உறுப்பினர் மனோ கணேசன் அவருக்கு எதிரான அணியில் இருந்த பிரபா கணேசன் ஆகியோரின் தந்தைதான் இந்த வி.பி கணேசன்).

புதிய காற்று, நான் உங்கள் தோழன், நாடுபோற்ற வாழ்க ஆகிய திரைப்படங்களே அம்மூன்றுமாகும்.

புதிய காற்று



நான் உங்கள் தோழன்

புதிய காற்று

'கணேஷ் பிலிம்ஸ்' என்ற பெயரில் நிறுவப்பட்ட நிறுவனம் சார்பில் தயாரிக்கப்பட்ட திரைப்படம் தான் 'புதியகாற்று' பிரமாண்டமான விளம்பரங்களுடன் கறுப்பு-வெள்ளையில் தயாரானது. வி.பி கணேசன் மூலக்கதையை எழுத, திரைக்கதை வசனங்களை தெளிவத்த ஜோசப் வடித்திருந்தார்.

மட்டக்களப்பில் கணிசமான காட்சிகள் படமாக்கப்பட்டிருந்தன. எஸ் இராமநாதன் இயக்க, ரி.எப். லத்தீப் இசையமைத்திருந்தார். இலங்கையர்கள் பாடல் எழுதினார்கள்; அதற்கு கவிஞர் கண்ணதாசன், பூவை செங்குட்டுவன் போன்றவர்கள் துணை நின்றார்கள். சங்கர் கணேஷ் இசையமைப்பில் ஆலோசனை வழங்கினார்கள்.

மட்டக்களப்பு ராஜேஸ்வரா படமாளிகையில் (இப்போது காகில்ஸ் பூட்சிற்றி கட்டிடம் உள்ளது) இப்படம் திரையிடப்பட்டது. இலங்கை தமிழ்த்திரைப்பட வரலாற்றில் மறுமலர்ச்சியை கொண்டு வந்த திரைப்படம் இது.

மலைநாட்டு மக்களின் வாழ்க்கை பொருளாதார சமூகப் பிரச்சினைகளை வெளிக்கொண்டு வந்த படமாக இது அமைந்திருந்தது.

1975ம் ஆண்டு டிசம்பர் 24ம் திகதி க.பொ.த சா.த பரீட்சையின் இறுதிநாள். எனக்கு பரீட்சை முடிய அன்று பி.ப 6.30 காட்சியை பார்த்து விட்டு செங்கலடி சாரதா தியேட்டரில் அப்படியே புனித நிக்கொலஸ் தேவாலயத்தில் நள்ளிரவு பூசைக்காக சென்றது பசுமையான ஞாபகமாக உள்ளது.

நான் உங்கள் தோழன்

வி.பி கணேசன் கதாநாயகனாக நடிக்க, எஸ்.வி. சந்திரன் இயக்கிய திரைப்படம். 1978 ஜனவரியில் ஏழு நகரங்களில் வெளியிடப்பட்டது. எம். ஹொக்சாமி அவர்கள் இசையமைத்திருந்தார். மட்டக்களப்பு மாமாங்கப் பிள்ளையார் கோவில் பகுதியிலும் கல்லடி பால இறக்கப் பகுதியிலும் (தற்போது உணவு விடுதியொன்று இருக்கும் பகுதியில் சிறிய கட்டிடம் ஒன்று இருந்தது). பெருமளவான காட்சிகள் படமாக்கப்பட்டவை.

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

கதாநாயகன் ஒரு 'டொக்டர்'. அவரின் காதல் தொடர்பான கதையே அது.

மட்டக்களப்புப் பகுதியை திரையில் பார்க்கும் போது நமக்கு ஆச்சரியம் கலந்த ஆனந்தம். இப்படம் தயாரிக்கப்பட்டுக்கொண்டிருந்தபோது தமிழரசுக் கட்சியின் தந்தை எஸ்.ஜே செல்வநாயகம் காலமாகிவிட்டார். உடனே மட்டக்களப்புப் படப்பிடிப்புகள் ரத்து செய்யப்பட்டு, தந்தை செல்வாவின் இறுதி ஊர்வலம் படமாக்கப்பட்டு படத்துடன் இணைக்கப்பட்டிருந்தது. அப்போது தொலைக்காட்சி இல்லை.

கல்லடி பாலத்தைப் பின்புலமாக வைத்துதான் 'எழுத்தோட்டம்' இடம்பெற்றது. இயக்குனரின் பெயர் வரும் வரை கல்லடிப் பாலத்தினூடாக வாகனம் ஒன்று ஓடிக் கொண்டிருக்கும். அக்காட்சியைப் பார்த்தவர்கள் - கல்லடிப் பாலத்தை (பழைய) நேரில் பார்த்திருக்காதவர்கள் - பாலத்தின் நீளம் 3 கிலோ மீற்றராவது இருக்கும் எனக் கணக்கிடுவார்கள்.

நாடு போற்ற வாழ்க

வழமைபோல் வி.பி கணேசன் கதாநாயகன். யசபாவித நாணயக்கார இயக்குனர். சரத் நாணயக்கார என்பவர் இசையமைப்பு. 1981 யூலையில் ஆறு நகரங்களில் திரையிடப்பட்டது.

காதல்-மோதல்-வீண்பழி போன்ற அம்சங்களைச் சுற்றி வருகின்றது இக்கதை. இறுதியில் உண்மை வெளிவருகின்றது. கதாநாயகன் குற்றமற்றவன் என்று நிரூபிக்கப்படுகின்றது. இது வெறும் ஜனரஞ்சகப் படைப்பாகத்தான் காணப்பட்டது.

புதிய காற்று – தோட்டதொழிலாளர்களின் பிரச்சினைகளை வெளிக்கொணர்ந்தது.

நான் உங்கள் தோழன் – உழைக்கும் வர்க்கப் போராட்டங்களை வெளிக்கொணர்ந்தது.

நாடு போற்ற வாழ்க – தோட்டத்தில் வாழும் மேல்தட்டு வர்க்கத்தினைப் பற்றியது.

மன்னிக்க மறுத்த புத்தர்

புத்தரின் ஆச்சிரமத்துக்குள் நுழைந்த ஒரு வியாபாரி அவர் கன்னத்தில் அடித்தான். தான் பாடுபட்டுச் சேர்த்த சொத்துகளை விட்டுவிட்டு, தனது குழந்தைகள் புத்தரின் ஆச்சிரமத்தில் சேர்ந்தமையே அவனது கோபத்துக்குக் காரணம். புத்தர் அவனைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தார். ஒரு வார்த்தையோ, ஒரு எதிர்வினையோ காட்டவில்லை. அந்த வியாபாரியோ அதிர்ச்சியுடன் வீடு திரும்பினான். அவனால் இரவு உறங்கவே முடியவில்லை. அந்த வியாபாரிக்கு அவன் இதுவரை கண்டுவந்த உலகமே தலைகீழாக மாறி விட்டது. அடுத்தநாள் விடிந்தும் விடியாமல் ஆச்சிரமத்துக்குப் போனான் அந்த வியாபாரி. புத்தரிடம் நேரடியாகச் சென்று, புத்தரின் கன்னத்தில் அறைந்ததற்கு மன்னிப்பு கேட்டான். ஆனால் புத்தர் தன்னால் அவனை மன்னிக்கவே முடியாதென்றார்.

"என்ன தவறு செய்தாய், மன்னிப்பதற்கு...?" என்று வியாபாரியிடம் கேட்டார். முந்தின தினம் நடந்ததை வியாபாரி நினைவு கூர்ந்தான். "ஓ, அந்த நபர் இப்போது இங்கே இல்லை. நீ அடித்த நபரை நான் எப்போதாவது சந்தித்தால் அவனிடம் நீ மன்னிப்பு கேட்டதாகச் சொல்கிறேன். இப்போது இங்கேயிருக்கும் இந்த நபருக்கு எந்தத் தவறையும் நீ இழைக்கவில்லை." என்றார் புத்தர்.

"நாம் வாயில்லா உயிரினங்களிடம் அன்பு செய்வதே சத்திய தர்மம் ஆகும்" - சமணம்

"அகிம்சையே தர்மத்தின் முதற்படி" - சமணம்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

அரசியல்

ஜனாதிபதித் தேர்தல்

செப்டம்பர் 21ம் திகதி (சனிக்கிழமை) நடைபெறும் இலங்கை ஜனநாயக சோஷலிஷ குடியரசின் ஜனாதிபதித் தேர்தலுக்கான வேட்பு மனுத்தாக்கல் சடங்கு முடிவடைந்து விட்டது. கட்டுப்பணத்தை 40 பேர் செலுத்தியிருந்தனர். ஆனால் அவர்களில் ஒருவர் வேட்புமனு தாக்கல் செய்யவில்லை.

'உண்மையில் வேட்பாளர்களில் கணிச மானோர் 'டம்மி' வேட்பாளர்களோ என்று சிந்திக்கத் தோன்றுகின்றது' என்று பத்திரிகைக் குறிப்பொன்று தெரிவிக்கின்றது. தனிப்பட்ட சொந்த நிகழ்ச்சி நிரலின் அடிப்படையில் அவர்கள் வேட்புமனுத் தாக்கல் செய்துள்ளனர் என்று கருதத் தோன்றுகிறது. ரணில், சஜித், அனுர, நாமல் ஆகியோரே ஜனரஞ்சகப் போட்டியாளர்களாக உள்ளனர். வேட்புமனுத் தாக்கல் முடிந்ததும் இந்த நால்வருக்கும் மட்டுமே ஆதரவாளர் கூட்டம் கூடியிருந்தது. தானா சேர்ந்த கூட்டமோ அல்லது வரவழைக்கப்பட்ட கூட்டமோ என்பது சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்குத்தான் தெரியும். ஜே.வி.பி அணியினர் தேசிய மக்கள் சக்தி என்ற பெயரில் கொஞ்ச காலமாகச் செயல்படுகிறார்கள். பழைய பெயரைச் சொன்னால் பழைய இரத்த வாடைகளை ஞாபகப்படுத்தும் என்று தயங்குகின்றார்களோ என்னவோ...! அவ்வணியின் வேட்பாளர்தான் சுறுசுறுப்பானவர் போல் காணப்படுகின்றார். அடிக்கடி வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று வந்தார்; அங்கிருப்பவர்களும் வாக்களிக்க இங்கு வருவார்களோ தெரியாது. அவர்தான் வடக்கு கிழக்கை நீதிமன்றம் மூலம் இரண்டாகப் பிரித்தவர். அத்துடன் உள்நாட்டு யுத்த காலத்தில் படையினருக்கு ஆள்திரட்ட ஆர்வமாகச் செயற்பட்டவராம்.

இந்த நான்கு பிரதான வேட்பாளர்களும் இனப்பிரச்சினை தீர்வைப்பற்றித் தெளிவாக ஒன்றும் சொல்கின்றார்கள் இல்லை. இனப் பிரச்சினை தீர்க்கப்படும் என்கிறார்கள். சஜித் அவர்கள் பதின்மூன்றை தருவதாகச் சொல்கிறார்கள். தற்போதைய தலைவரும் கிட்டத்தட்ட அப்படித்தான் சொல்கின்றார். "அவர் சொல்வதில் வல்லவர்; செய்வதில்....?" என்று இழுக்கின்றார் போடியார் அண்ணர்.

தேர்தல் வரும்போதுதான் இனப்பிரச்சினை தீர்வு பற்றிக் கதைக்கிறார்கள்; ஆனால் அதிகாரத்தில் உள்ளவரும் இதுவரை ஒன்றும் செய்யவில்லை, அதிகாரத்திற்கு வரவிரும்புபவர்களும் பெரும்பான்மை மக்களிடம் இதுதொடர்பாக வாய் திறக்கவில்லை; சிறுபான்மை மக்களிடமும் நம்பிக்கை மொழிபேசவில்லை.

'அறகலய' போராட்டக்காரர்களும் தேர்தலில் இறங்கியுள்ளார்கள். இவர்கள் அரசியலில் தனியிடம் பெற இன்னும் காலம் எடுக்கலாம். ஜே.வி.பி காரர்களும் சில தாசப்த காலமாக முயன்று இப்போதுதான் குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு வந்துள்ளார்கள். (அண்மையில் ஆங்கிலப் பத்திரிகையொன்று கருத்துப்படமொன்றை (காட்டுன்) வெளியிட்டிருந்தது. அவர்களின் பிரசாரக் கூட்டத்திற்கு திரளான மக்கள்;

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

ஆனால் வாக்குப்பெட்டி வெறுமை). இவர்களில் பாசறையில் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட விமல் வீரவங்ச இப்போது இனவாத நஞ்சைப் பீய்ச்சி அடிக்கின்றார். மற்றவர்களும் உள்ளுக்குள் இப்படியிருக்கிறார்களோ தெரியாது.

நாமல் ராஜபக்ஷ 'ஒற்றையாட்சி மட்டுமே' என்று ஒற்றைக்காலில் நிற்கின்றார். அவர்கள் இன்னும் அந்த வட்டத்துக்கு வெளியே வரவேயில்லை. இனவாதம் வாக்குவாதம் என்று சிந்திக்கிறார் போலும்... இல்லை சிந்திக்கின்றார்.

வேலு அவர்கள் 'பல்டி' அடித்துவிட்டார். முதல் நாள் சஜித்துடன் சேர்ந்து ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திட்டார்; மறுநாள் ரணிலுடன் "நாம் ஆதரவளிப்பவர்தான் வெல்வார்" என்ற ரிஷாட் கூற்றிக்கு ஆதரவளிக்கிறார். ஆனால் அவரின் எம்.பிக்கள் ரணிலுடன் "நான் வெல்பவருக்குத்தான் ஆதரவளிப்பேன்" என்று ஒருமையில் சொல்லியிருக்கலாம் என்று காசீம் நானா சொல்கிறார்.

கூட்டம் கூட்டமாக எம்பிக்கள் அணியணியாக எம்பிக் குதிக்கிறார்கள். அன்னம்மக்காவுக்கு ஒரு பலத்த சந்தேகம். எம்.பிக்கள் அணிசேர்கிறார்கள் இதனால் வேட்பாளர்களின் வாக்குப்பலம் கூடுமா...? எம்.பிக்கள் மட்டும் வாக்களிப்பதில்லையே! பொது மக்கள்தானே வாக்களிக்கவேண்டியவர்கள்.... அவர்களின் மனநிலை எப்படியோ...? அன்னம்மக்காவின் சந்தேகம் உண்மைதான்.

இனி தமிழ் பொது வேட்பாளர் பற்றி பார்ப்போம். இவர் இலங்கைக்கும், உலகிற்கும் என்ன செய்தி சொல்லப் போகிறாரோ தெரியாது. தமிழ் பொது வேட்பாளருக்கு ஆதரவாகவும் எதிராகவும் கருத்துகள் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் தமிழ் வாக்காளப் பெருமக்களுக்கு இது தொடர்பான தெளிவான விளக்கங்கள் இல்லை. பொது வெளியில் நல்ல விவாதங்கள் தெளிவூட்டல்கள் மூலம் மக்களை தெளிவுபடுத்துங்கள். பெரும்பாலான அரசியல் ஆய்வாளர்கள், அண்டை நாட்டினர் இதற்கு சார்பாக இல்லை.

இதை வாசித்த சில நாட்களின் பின் வாக்களிக்கச் செல்வீர்கள். தயவு செய்து வாக்களிக்கச் செல்லுங்கள்; மற்றவர்கள் சொல்கிறார்கள் என்பதற்காக உங்கள் தெரிவைச் செய்யாதீர்கள். **உங்கள் மனசாட்சிப்படி மட்டும்** ஜனாதிபதியைத் தெரிவு செய்யுங்கள். நீங்கள்தான் (வாக்காளர்கள்தான்) எஜமானர்கள். கட்சிகளின் தேர்தல் விஞ்ஞாபனத்தை கருத்தூன்றி வாசியுங்கள்; பின்னர் முடிவெடுங்கள்.

அது சரி, தேசிய பெரும்பான்மையின வேட்பாளர்கள் பற்றி கர்தினால் என்ன சொல்கிறார்...? தமிழ் பொது வேட்பாளர் பற்றி வடக்கு, கிழக்கு ஆயர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள்...? அரசியல் செய்ய வேண்டாம்; அறிவுரை கூறுங்கள்; மக்கள் முடிவெடுக்கட்டும்.

நாம் எவரும் வெட்கப்பட்டுப் போய் விடக்கூடாது.

"தர்ம பிரபாஸ்வர" விருது!

கிறிஸ்தவ கலை இலக்கியத் துறைகளுக்கு பங்களிப்பு நல்கிய கலைஞர்களுக்கான "தர்ம பிரபாஸ்வர" என்ற வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருதினை கல்முனை, திரு இருதயநாதர் பங்கைச் சேர்ந்த ஓய்வுபெற்ற கோட்டக் கல்விப் பணிப்பாளரான திரு. **J. டேவிட்** அவர்கள் பெற்றுள்ளார். இவர் எமது 'தொண்டன்' சஞ்சிகையின் நீண்டகால எழுத்தாளரும், வானொலி கிறிஸ்தவ நிகழ்ச்சிகளில் பங்காற்றுபவரும் ஆவார். அவருக்கு எமது வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்!

உலகின் மிகவும் வயதான பெண்மணி

அமெரிக்காவில் பிறந்த ஸ்பெயின் நாட்டைச் சேர்ந்த உலகின் முதிய பெண்ணாக கருதப்பட்ட மரியா பிரான்யாஸ் (1907-2024), தனது 117 வயதில் காலமானார். மரியா இந்த நூற்றாண்டின் கொரோனா பெருந்தொற்று காலத்தைக் கடந்தவர். மரியா பிரான்யாஸ் இரண்டு உலகப் போர்கள், ஸ்பானிஷ் ப்ளூ உள்ளிட்டவற்றையும் தனது காலத்தில் பார்த்தவராவார்.

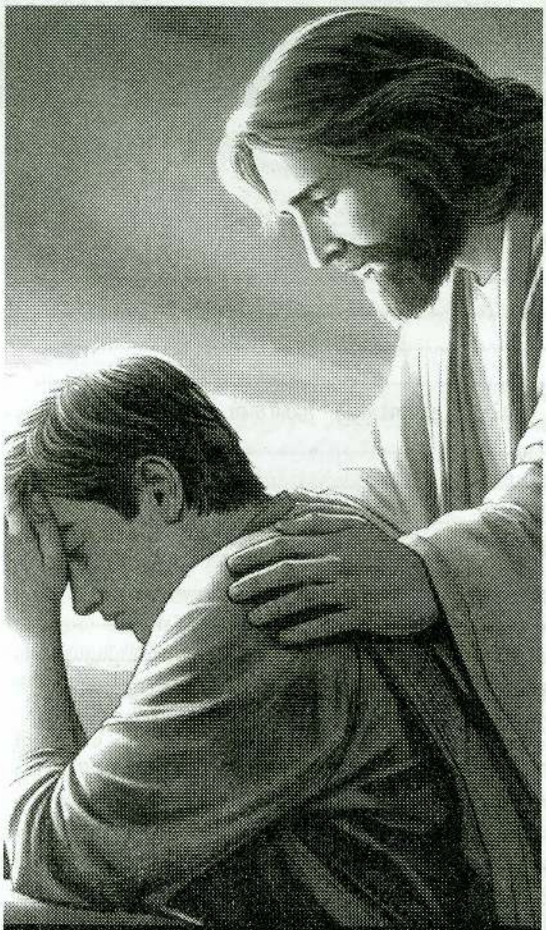
Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

பைந்தமிழ்க்குமரன்

நானும் நீங்களும்

புதிது புதிதாய்
பூமியைப் பார்க்கிறேன்
தவழும் தென்றல்
தாவும் அலைகள்
கண்சிமிட்டும் விண்மீன்கள்
பிரமிப்பூட்டும்
பிரபஞ்ச ஜாலங்கள்
எனக்குள் என்னையே
தொலைக்கும் கனவுகளாய்
யதார்த்தவியலின் ஆர்ப்பரிப்புக்களை
ஆழ்மனதில் அடக்க முடிவதில்லை
பொங்கிப் பிரவகித்து
முட்டிமோதி
தலை நிமிரும்போதெல்லாம்
தலை கோதிவிட
பல் விழுந்த சீப்பு மட்டும் ...
ஆழ் கடலை நம்பித்தான்
மேலலைகள் ஆரவாரிக்கும் ...
ஆழ்கடலே இல்லையென்றால்
அலைகளும் இல்லை ...
யதார்த்தங்கள் புரியாத
புதிரான மனக்குகையும்
துடுப்பிழந்த ஓடமதாய்
மடிவதில் வியப்பென்ன ...?
சகாராவைத் தோற்கடிக்கும்
அனல் வெப்பப் பெருமூச்சும்
வெளிப்பட்டு ஒலிக்காத
இதயத்து வலிகளும்
பெர்முடா மர்மங்களாய்
காற்றலையில் கலந்து போவதா?
முடியவே முடியாது!
இரத்தமும் நரம்புகளும் கொண்ட
சதைப் பிண்டமல்ல ...
பிரபஞ்சத்தில் சிறகடிக்கும்
ஆத்மாவெனும் குருவியுமல்ல....
என்னை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள
வரிகளாவேன் ...
தொலைந்து போங்கள்
என் வரிகளுக்குள் ....
மீண்டு வரும்போது
என்னைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் ....
நிச்சயம் கண்ணோரம் கசியும்
சில கண்ணீர்த் துளிகள்.

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



பார்வைகள் பலவிதம் - 29

– ஹென்றி

ஒரு நாள் முடி திருத்தம் செய்யும் கடைக்கு மலர் விற்பனையாளர் ஒருவர் சென்று, முடி திருத்தம் செய்து கொண்டார். கடைசியில் எவ்வளவு பணம் என்று கேட்டபோது இவ்வாரத்தில் நான் சமூகப்பணி செய்கிறேன். அதனால் நான் கூலி வாங்குவதில்லை என்றார். மலர் விற்பனையாளர் மகிழ்வோடு சென்றார். மறுநாள் முடி திருத்தம் செய்பவர் கடையைத் திறந்தபோது வாயிலில் நன்றி என எழுதப்பட்ட அட்டையோடு ரோஜா மலர்க் கொத்தும் இருந்தன. அன்றைய நாளில் மளிகைக் கடைக்காரர் ஒருவர் வந்து முடி திருத்தம் செய்து கொண்டார். பின் அவர் பணம் எவ்வளவு என்று கேட்டபோது, அவரிடமும் அவ்வாறே சொன்னார். கடைக்காரர் அடுத்த நாள் முடி திருத்தும் கடையைத் திறந்தபோது நன்றி என எழுதப்பட்ட அட்டையோடு காய்கறிகள் நிறைந்த ஒரு பை இருந்தது. அந்நாளில் ஓர் அரசியல்வாதி வந்து முடி திருத்தம் செய்துகொண்ட பின் அவரிடமும் கடைக்காரர் அவ்வாறே சொன்னார். அரசியல்வாதி மிகவும் மகிழ்வோடு சென்றார். அடுத்தநாள் முடி திருத்தக் கடைக்காரர் கடையைத் திறந்தபோது பன்னிரண்டு பேர் முடிதிருத்தம் செய்வதற்கு வரிசையாக நின்றார்களாம். இதைக் கேட்கும்போது நமக்குச் சிரிப்பு வராமல் இருக்காது. ஆனால், இத்தகைய ஒரு சமூகத்தில் கடமையைச்செய் பலனை எதிர்பாராதே என்று வாழ்பவர்களை நன்றியோடு நாம் நினைவு கூருகின்றோம்.

ஒருவர் கடவுளிடம் நான் எப்படி வாழவேண்டுமெனக் கேட்டாராம். அதற்கு கடவுள் உனது அறையைப் பார் என்றாராம். அறையைப் பார்த்தபோது உயரிய எண்ணம் கொண்டிரு என்று மேற்கூரையும், அமைதியாக இரு என்று காற்றாடியும், நேரத்தை மதித்து நட என கடிகாரமும், எதையும் தள்ளிப்போடாதே என நாட்காட்டியும், வருங்காலத்திற்காக இப்போதே சேமித்து வை என பணப்பையும், எப்போதும் உன்னைக் கவனி என கண்ணாடியும், பிறரின் வாழ்வில் ஒளியேற்று என விளக்குகளும், பிறரின் சுமைகளைப் பகிர்ந்துகொள் என சுவரும், கண்ணோட்டத்தை விரிவாக்கு யன்னல்களும், தாழ்மையாய் இரு என தரையும், நீ செல்லும் ஒவ்வொரு படியையும் கவனி என படிக்கற்களும் சொன்னதாம். உடனே அந்த நபர் நன்றி இறைவா என்றாராம். ஆம், நாம் வாழுமிடமே நமக்கு வாழ்வுப் பாடமாக இருக்கின்றது.

"உண்மையில் சிக்கல் நம்முள் உள்ளது; சுற்றுப்புரத்தில் இல்லை" – **அரவிந்தர்**

"உலகத்தில் உள்ள எந்த சக்தியாலும் அழிக்க முடியாத சக்தி ஒன்று இருக்கிறது. அதுதான் மனிதனுடைய மனோசக்தி" – **கார்லைல்**

"பிரார்த்தனை என்பது கடவுளிடம் ஏதாவது கேட்பதல்ல, அது ஆன்மாவின் ஏக்கமாகும்" – **மகாத்மா காந்தி**

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

வினாவிடைப் போட்டி இலக்கம் - 55

முதலில் வரும் ஐந்து வினாக்களும் 2 குறிப்பேடு அதி:1-20 வரையான அதிகாரங்களில் இருந்து எடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1) சாலமோன் ஆண்டவருக்கு எங்கே இல்லம் கட்டுவதற்கு முடிவு செய்தார்? அதை எப்போது ஆரம்பித்தார்?

2) யூதாவிலும், பென்யமினிலும் ரெகபெயாமினால் கட்டப்பட்ட "அரண்சூழ்" நகர்கள் எவை?

3) இரண்டாம் குறிப்பேடு என்னும் நூலின் பிரிவுகள் எவை?

4) திருக்கோவிலின் வலதுபக்கத்திலும், இடதுபக்கத்திலும் நடப்பட்ட தூண்களின் பெயரும் அதன் பொருள்களும் எவை?

5) யோசப்பாத்து ஆண்டவரை புகழ்ந்து, விழாச்சீருடை அணிந்து படைகளுக்கு முன் பாடப்பட வேண்டிய பாடல் எதுவென குறிப்பிட்டுள்ளார்?

6) சுவக்கீன், அன்னம்மாள் என்ற பெயர்களின் அர்த்தம் என்ன?

7) "கிறிஸ்தவ இலத்தீன் இலக்கியத்தின் தந்தை" என அழைக்கப்பட்டவர் யார்?

8) விஞ்ஞானியான "வில்லியம் ஹார்லி" எங்கு, எப்போது பிறந்தார்?

9) காஸா-இஸ்ரேல் போரின் காரணமாக இஸ்ரேலிய மக்கள் உள்நுழைய தடை விதித்துள்ள தெற்காசிய நாடு எது?

10) அன்னை மரியாள் ஆன்மாவோடும் உடலோடும் விண்ணகத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டார் என்னும் திருஅவையின் போதனையை விசுவாச சத்தியம் என்று பிரகடனப்படுத்தியவர்:

பெயர் :

முகவரி :

பங்கு :

தொ.பே.இல:

அனுப்பவேண்டிய முகவரி :

வினாவிடைப் போட்டி - 55
'தொண்டன்"
சமூகத் தொடர்பு நிலையம்,
அ.பெ. எண் - 44,
மட்டக்களப்பு.

முடிவுத் திகதி : 30.09.2024

(வினாப்படிவத்திலேயே விடைகள் எழுதியனுப்பப்பட வேண்டும், பிறிதாக அனுப்பப்படும் விடைகள் போட்டியில் சேர்த்துக்கொள்ளப்படமாட்டாது)

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

திருஅவைச் செய்திகள்!

வாழ்க்கையின் மையமாக கிறிஸ்து இருக்க வேண்டும்

ஆகஸ்ட் மாதம் 3ம் திகதி இஸ்பெயினில் உள்ள Getafe குருத்துவக் கல்லூரி அருள்பணித்துவ மாண வர்களை வத்திக்கானில் சந்தித்தபோது 'அருள்பணித் துவ மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையின் மையமாகக் கிறிஸ்து இருக்க வேண்டும் என்றும், கிறிஸ்துவின் இதயத்திற்கு ஏற்ப நமது இதயங்கள் வடிவமைக்கப்பட ஒத்துழைக்கவும், நமது இதயத்திற்கு நெருக்கமாக அவரை வைத்திருக்கவும் வேண்டும்' என்றும் கூறினார் திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்கள், அக்கல்லூரியின் 30 ஆம் ஆண்டு நிறைவிற்காக தனது வாழ்த்துக்களையும் கூறினார்.

2025 ஆம் ஆண்டு திருஅவையில் சிறப்பிக்கப்பட இருக்கும் யூபிலி ஆண்டை முன்னிட்டு உரோமிற்கு திருப்பயணிகளாக வந்திருக்கும் அவர்களின் ஆன்மீ கப் பயணத்திற்கு வாழ்த்துத் தெரிவித்த திருத்தந்தை அவர்கள், ஆகஸ்ட் 4ம் திகதி திருஅவை நினைவு கூரும் தூய ஜான் மரிய வியான்னி பற்றியும் எடுத்து ரைத்தார். பங்குப்பணியாளர்களின் பாதுகாவலரான தூய மரிய வியான்னியின் கூற்றான, "இப்பூமியில் அருள்பணியாளர்கள் எப்படிப்பட்டவர்கள் என்பதை நாம் நன்கு அறிந்துகொண்டோமானால் பயத்தினால் அல்ல மாறாக அன்பினால் நாம் இறந்து போவோம்" என்ற வரிகளை மேற்கோள்காட்டிய திருத்தந்தை அவர்கள், இவ்வார்த்தைகளுக்கு வடிவம் கொடுத்து வாழ்ந்து, கடவுளுக்குத் தன்னை அர்ப்பணித்து தூய்மையாக வாழ்ந்தவர் தூய மரிய வியான்னி என்றும் எடுத்துரைத்தார்.

அருள்பணித்துவ மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தூய ஜான் மரிய வியான்னியைப் போல வாழ, இறைவனின் அழைப்பைப் பெற்றுள்ளார்கள் என் றும், உருவாக்கத்திற்கு உதவும் பலரின் துணையு டன் கிறிஸ்துவிற்காகத் தங்களையே அர்ப்பணிப்ப வர்களாக வாழ்ந்து சிறக்கவேண்டுமென்று கூறினார் திருத்தந்தை.

ஏறத்தாழ 73 கோடியே 30 இலட்சம் மக்கள் பசியுடன்

கடந்த 2023-ஆம் ஆண்டில், ஏறத்தாழ 73 கோடியே 30 இலட்சம் மக்கள் பசியுடன் வாழ்ந்தனர் என்றும், இதில் உலகளவில் 11 பேரில் ஒருவரும் ஆப்பிரிக்கா வில் மட்டும் 5 பேரில் ஒருவரும் அடங்குவர் என்றும் அறிக்கையொன்றில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

உணவு மற்றும் வேளாண்மை நிறுவனம், சிறார் நிறுவனம், விவசாய மேம்பாட்டுக்கான அனைத்துலக நிறுவனம், உலக உணவுத் திட்ட நிறுவனம், உலக நல நிறுவனம் ஆகிய ஐந்து ஐக்கிய நாடுகளின் சிறப்பு நிறுவனங்களால் ஜூலை 24, இப்புதனன்று "உலகின் உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிலை" (SOFI) என்ற தலைப்பில் வெளியிடப்பட்ட அண்மைய அறிக்கையில் இத்தகவல் வழங்கப்பட்டுள் ளது.

உலகளவில் ஏறத்தாழ 233 கோடி மக்கள் மிதமான மற்றும் கடுமையான உணவுப் பாதுகாப்பின் மையை எதிர்கொண்டனர் என்றும், இவர்களில், ஏறக்குறைய 86 கோடியே 40 இலட்சம் பேர் கடுமை யான உணவுப் பாதுகாப்பின்மையால் பாதிக்கப்பட்ட னர் என்றும் எடுத்துக்காட்டும் இவ்வறிக்கை, இம் மக்கள் சில வேளைகளில் ஒரு நாள் முழுவதும் அல்லது அதற்கும் மேலாகவும் உணவு இல்லாமல் தவித்தனர் என்றும் சுட்டிக்காட்டியுள்ளது.

அருள்பணியாளர்கள் கடத்தப்படுதல் அதிகரிப்பு

நிகராகுவாவில் கடந்த ஐந்து நாள்களில் கடத் தப்பட்டுள்ள எட்டு அருள்பணியாளர்கள் மற்றும் ஓர் அருள்பணித்துவ மாணவர்களில் பெரும்பாலா னோர் மதகல்பா மறைமாவட்டத்தை சார்ந்தவர்கள் என்று நிகராகுவா செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன.

கடத்தப்பட்ட அருள்பணியாளர்கள் இதுவரை எங்கு காவலில் வைக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பது பற்றிய எந்த ஒரு அதிகாரப்பூர்வ தகவலும், எந்தக் காரணத்திற்காக கடத்தப்பட்டனர் என்பது பற்றிய தெளிவும் இதுவரை கிடைக்கப்படவில்லை என்றும் அச்செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன.

இத்தகைய சூழல் புதிய நெருக்கடியை ஏற்படுத் தியுள்ளது என்றும் தெரிவித்துள்ளன நிகராகுவா செய்திகள்.

உடன்பிறந்த உறவைக் கொண்டாடும் பல்சமயக் கூட்டம்

ஆகஸ்ட் 4 ஞாயிற்றுக்கிழமை பாரீசின் நோத்ரே டாம் கத்தோலிக்க பேராலயத்தின் முன் நடைபெற்ற பல்சமய கூட்டத்தின்போது 'ஒலிம்பிக் விளையாட் டுக்கள் நடைபெறும் இடம் அனைவராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட ஆழமான சமயத்தொடர்பு உடைய இடமாகவும், உலகளாவியக் கருத்துக்களை வெளிப் படுத்தும் இடமாகவும் இருக்கின்றது என்று கூறியுள் ளார் தீங்னே மறைமாவட்ட ஆயர் Emmanuel Gobil-liard. 100 ஆண்டுகளுக்குப் பின்பு உடன் பிறந்த உறவைக் கொண்டாடும் ஒரு பல்சமயக் கூட்டமாக இக்கூட்டம் அமைந்தது என்றும், அமைதியில் இறை வனைப் புகழ்ந்தது மிக அழகான செயலாக இருந்தது என்றும் தெரிவித்துள்ளார்.

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

வினாவிடைப் போட்டி - 53 விடைகள்

1. யோப்பா நகருக்கு ஆள் அனுப்பி பேதுரு என்னும் பெயர் கொண்ட சீமோனை வரவழையும். தோல் பதனிடும் சீமோன் என்பவரின் வீட்டில் அவர் விருந்தினராய்த் தங்கியிருக்கி றார். அவர் வீடு கடலோரத்தில் உள்ளது.
2. தூய ஆவி உங்களிடம் வரும்போது நீங்கள் கடவுளது வல்லமையைப் பெற்று எருசலேமில் யூதேயா சமாரியா முழுவதிலும் உலகின் கடை யெல்லை வரைக்கும் எனக்கு சாட்சிகளாய் இருப்பீர்கள் என்னும் உயிர்த்தெழுந்த ஆண்ட வரின் கூற்று.
3. சிலைகளுக்கு படைக்கப்பட்டு தீட்டுப்பட்டவை, கழுத்து நெரிக்கப்பட்டு செத்தவை, இரத்தம் மற்றும் பரத்தமை ஆகியவற்றைத் தவிக்குமாறு எழுதப்பட வேண்டும்.
4. உடனே எழுந்திடும் இடைக்கச்சையைக் கட்டி மிதியடி களைப் போட்டு கொள்ளும்; உமது மேலுடையை அணிந்து கொண்டு என்னைப் பின் தொடரும்.
5. உங்களிடமிருந்து நற்சான்று பெற்றவர்களும் தூய ஆவி அருளும் வல்லமையும் ஞானமும் நிறைந்தவர்களாக எழு வரைத் தேர்ந்தெடுங்கள் என்று கூறினார்.
6. அனைத்துலக திரு அவையின் நிர்வாகத்தில் துணை புரிய வும் தலைமை நிர்வாகத்துறைகளை சீரமைக்கவும் அமைக் கப்பட்டது.
7. நம் செபங்கள் குடும்பங்கள், பங்குகள், துறவறசபை குழு மங்கள், வைத்தியசாலை, நோயாளர் விடுதிகள், மாசில்லா குழந்தைகள் என அனைத்தும் விண்ணை நோக்கி எழட்டும். இவ்வாறு இயேசுவின் திரு இருதயத்தின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப இறை அழைத்தல் பெருகட்டும்.
8. ஓர் இளம் பெண்ணின் உணர்வுகளின் வடிகால் தேவையை விளக்கி நிற்கிறது.
9. கிரேக்கத்தின் சிசிலி என்ற பகுதியில் சிரகூஸ் நகரில் கி.பி 287ம் ஆண்டு பிறந்தார். 'On Blotting Bodies' என்ற நூலினை வெளியிட்டார்.
10. விஜயகாந் வியாஸ்காந்
யாழ்ப்பாண மாவட்டம்.

சரியான விடைகளை எழுதி பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்

முதலாம் பரிசு: 1000/=

M. றாகல்,
இல. K. 59, பனிச்சையடி,
மட்டக்களப்பு.

இரண்டாம் பரிசு: 700/=

M. மா. அருள்நங்கை,
இல. 13/17, காசிநாதர் வீதி,
பாலமீன்மடு.

மூன்றாம் பரிசு: 500/=

S. டானியா,
இல. 24/11, 1ம் குறுக்கு,
இருதயபுரம் மேற்கு.

போட்டியில் பங்குகொண்டோர் - 05 பேர். அனைவருக்கும் எமது நன்றி. (ஆ - ர்)

என் சமையலறையில் ...

எலுமிச்சை சாதம் செய்யும்போது தாளித்ததும் சாற்றை ஊற்றிக் கொதிக்க விட்டால் சாதம் கசந்து போகும். அதற்குப் பதில் ஒரு கிண்ணத்தில் எலுமிச்சை சாறு, உப்பு, மஞ்சள்தூள் போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும். அதில் தாளித்ததை ஊற்றிக் கலக்கிய பிறகு, சாதத்தில் சேர்த்துக் கிளறினால், சாதம் கூடுதல் சுவையுடன் இருக்கும்.

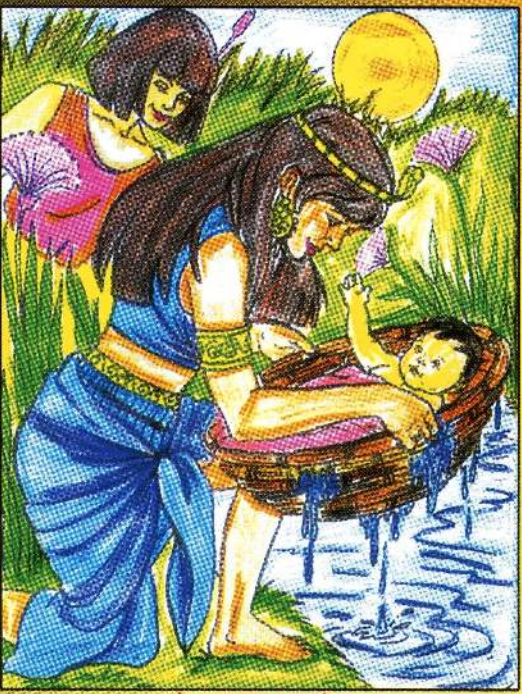
தயிர் வடை போன்றே தயிர் இட்லியும் செய்யலாம். தேங்காய்த் துருவல், பச்சை மிளகாய், முந்திரிப்பருப்பு, கொத்தமல்லித்தழை ஆகியவற்றை அரைத்து தேவையான தயிரும், உப்பும் சேர்த்து வைக்கவும். இட்லிகளை சதுரமான துண்டுகளாக்கி, இந்தக் கலவையில் சில நிமிடங்கள் ஊறவைத்துப் பரிமாறினால், மணம், சுவை நிறைந்ததாக இருக்கும். விருப்பப்பட்டால், கேரட் துருவல், காராபூந்தி இவற்றையும் மேலே தூவலாம்.

தக்காளி சூப் நீர்த்துப் போய் விட்டால் மாவு கரைத்து விடுவ தற்குப் பதில், வெந்த உருளைக்கிழங்கு ஒன்றை மசித்து சேர்த்தால் சுவையும் கூடும் சத்தும் அதிகம்.

போட்டிப் பரிசுகள் அனுசரணை:
திரு. ஜெஸ்விராஜ்
ஜே.ஜே. சுப்பர் மார்க்கட்
மெயின் வீதி,
தன்னாமுனை.
0779780151

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

சிறுவர் சிறுமியருக்கான வர்ணம் தீட்டும் போட்டி 181 முடிவுகள்



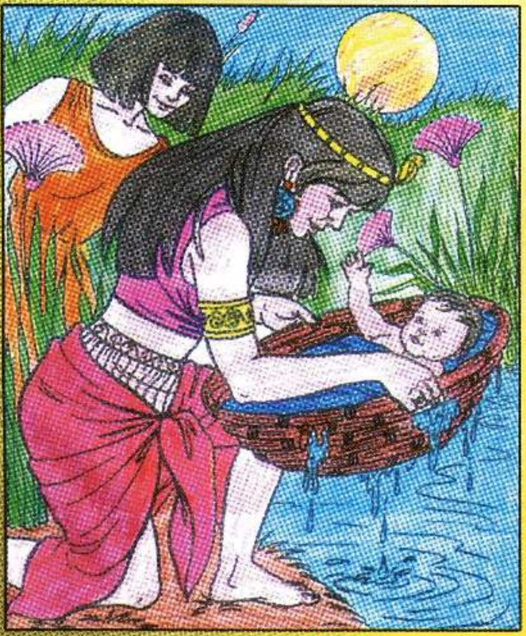
1ம் பரிசு - 700/=

யூட் மலர்வேந்தன் லைன் ஷியா,
23/14, ஏரன்ஸ் லேன்,
தாண்டவன்வெளி, மட்டக்களப்பு.

போட்டியில் பங்குபற்றிய மாணவர்கள்
அனைவருக்கும் எமது பாராட்டுக்கள்...

2ம் பரிசு - 500/=

அபி கெயில் ஆனந்தகுமார்,
46, புனித செபஸ்தியார் வீதி,
மட்டக்களப்பு.



3ம் பரிசு - 300/=

ச. அன்ரியா,
13/5, காசிநாதர் வீதி,
பாலமீன்மடு, மட்டக்களப்பு.

தளபதியைப் பார்க்க மறுத்த ஜென்குரு

ஜென் மடத்தின் வாசலில் குதிரையில் இருந்து அவர் இறங்கினார்.

அங்கிருந்தவரிடம், "உன் குருவைச் சந்திக்க விரும்புகிறேன். இந்த நாட்டின் தலைமைத் தளபதி வந்திருப்பதாகப் போய்ச் சொல்" என்றார்.

உள்ளே போன சீடர் விரைந்து திரும்பி வந்து, "எந்தத் தலைமைத் தளபதியையும் தனக்குத் தெரியாது என்று சொல்லி குரு உங்களைப் பார்க்க மறுத்துவிட்டார்" என்றார்.

தளபதி மண்டியிட்டார். "குருவை நாடி வந்திருக்கிறேன் என்று சொல்" என்றார்.

குருவே வெளியே வந்தார். "உள்ளே வாருங்கள்" என்று அழைத்துப் போனார்.

பிழைப்புக்காக நாம் பலவிதமான அடையாளங்களை எடுக்கிறோம். அந்த அடையாளத்தால் உயிரின் தன்மை எதுவும் புரியப் போவது இல்லை.

தேவை இல்லாத சாப்பாட்டை வயிறு அடைக்கச் சாப்பிட்டால், வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுவதுபோல், தேவையற்ற அடையாளங்களால் மனதை நிரப்பினால், அது மனபேதியில்தான் கொண்டுவிடும். எப்போது தன் பதவி பற்றிய அடையாளத்தை இறக்கி வைத்துவிட்டு, அவன் நின்றானோ, அப்போது சந்தோஷமாக அவனை உள்ளே அழைத்துச் சென்றார்.

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

மரியன்னையின் விண்ணேற்புப் பெருவிழா திருப்பலி, புனித மரியாள் பேராலயம், புளியந்தீவு.

புதிய பங்குப் பணிமனைக்கான அடிக்கல் நாட்டல்
- புல்லுமலை

புனித பேதுரு ஆலயத் திருவிழா - வாகரை

திருத்தொண்டர் டிலுக்சன் ஸ்பெக் அவர்களின் குருவாக திருநிலைப்படுத்தும்
திருச்சடங்கு மட்டக்களப்பு புனித மரியாள் பேராலயத்தில் மன்னார் மறைமாவட்ட ஆயர் இம்மானுவேல் பெர்னாண்டோ ஆண்டகை மற்றும் மட்டக்களப்பு மறைமாவட்ட ஆயர் ஜோசப் பொன்னையா ஆண்டகை தலைமையில் இடம்பெற்றது.

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