ஜூலை 2015

OLIARAZI

மகளிர் மாத சஞ்சிகை

ஒளி அரசி

இல்லத்தரசிகளின் தோழி

ඔලිඅරසි

ஒளி - 02 இதழ் - 08

பக்கங்கள் : 68 + viii

அரசியலோ பாலியலோ கலக்காத ஒரு பரிணாமப் படைப்பு

அன்பு + அறிவு + அழகு + திறன் + முயற்சி + வெற்றி + பொழுதுபோக்கு

நட்புத் தின சிறப்பிதழ்

வெற்றியின் இரகசியம் ஆங்கிலமே

டென்ஷனை குறைப்பது எப்படி? (புதிய தொடர்)

ரூபா 75

Top 4 in June

அழகுதான் தன்னம்பிகையை ஏற்படுத்தும்

ஒளியுடன் வாழ்வோம்!

மன உறுதி இருந்தால் எவரும் சாதிக்கலாம். (சாதனை வீராங்கனை)

Free சுய தொழில் கலைகள் இணைப்பிதழ்

வறுமை சாதனைக்கு தடையல்ல

தரம் 5 சிங்கள மொழி பெயர்ப்பு வினாத்தாள்

CJ

find a latest gold & silver jewels..

சிற்றி ஜுவல்ஸ்

CITY JEWELS

இனிய நோன்புப் பெருநாள்
வாழ்த்துக்கள்

عيد مبارك

067 - 2229928

cityjewels cj

e_jewels@yahoo.com

89, Main Street Kalumunail.

வாசற்படி

04 நிறைவான அகவாழ்வு மூலம் வன்முறை தவிர்ப்போம்

16 மாண்புறும் ரமழான்

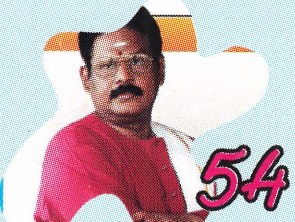
38 விவாத திறமையாளராக ஒரு களம்

22 விழுமியக் கல்விக்கு முன்னுரிமை வழங்குவோம்

30 தன்னை விட்டுவிடுங்கள் என்று அவள் மிகவும்...

36 கடலோடு உறவாடி கடலோடு போராடி...

40 பெற்றோருக்கு கஷ்டம் கொடுக்கும் பருவ வயது...


54 எதிர்ப்பிலேயே வாழுங்கள்!

19 சாதனை படைத்த... விண்வெளி வீராங்கனை

27 தற்கொலை குண்டு

44 பவளவிழா காணும் கீனஸ் புத்தகம்...

46 இப்படியும் நடக்கின்றது...

இன்னும் பல அறிவியல், பொழுதுபோக்கு, விழிப்புணர்வு போன்ற பல விடயங்கள் உள்ளே...

Top 1 வாழ்வாதார உதவி ஜூன்

பாராட்டுப் பெறும் யாழ்ப்பாணம் றோட்டறிக் கழகம்

யாழ்ப்பாணம் றோட்டறிக் கழகத்தினால் வடபகுதியில் உள்ள 211 பெண் தலைமைத்துவ குடும்பங்களுக்கு கடந்த மாதம் தையல் இயந்திரங்கள் அன்பளிப்பாக வழங்கப்பட்டது. இந்நிகழ்வுகள் 14 ஆம் திகதி முள்ளியவளை வித்தியானந்தா கல்லூரியிலும், 23 ஆம் திகதி யாழ் தியாகி அறக்கொடை நிலையத்திலும், 4ஆம் திகதி வடமராட்சியிலும் இடம்பெற்றது. முள்ளியவளையில் இடம்பெற்ற நிகழ்வில் முன்னால் றோட்டறிக் கழகத் தலைவரும் றோட்டறிக் கழக செயற்திட்டங்களுக்கு 20,000 U. S டொலர்களுக்கு அதிகமாக அன்பளிப்பு செய்தவருமான (MPHF, 2nd Level Major Doner) யாழ் மாவட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர் ஈ. சரவணபவன், தமிழரசுக் கட்சித் தலைவர் மாவை சேனாதிராஜா, வன்னி மாவட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களான செல்வம் அடைக்கலநாதன், வினோதரலிங்கம், வடமாகாண சபை உறுப்பினர் அன்ரனி ஜெகநாதன் உட்பட்ட மக்கள் பிரதிநிதிகள் இந்நிகழ்வில் கலந்துசிறப்பித்தனர். தலைவர் அனுராஜ், செயலாளர் அருள்குமரன், பொருளாளர் நிமல்சன் ஆகியோர் தலைமையில் சமூக சேவைகளில் முன்னணியாகத் திகழும் றோட்டறிக் கழக அங்கத்தவர்களுக்கு ஒளிஅரசியின் வாழ்த்துக்கள். (முள்ளியவளையில் பிடிக்கப்பட்ட படங்கள்)

நிறைவான அகவாழ்வு மூலம் வன்முறை தவிர்ப்போம்

இன்றைய காலகட்டங்களில் பெண்கள் சகல துறைகளிலும் முன்னேறி சாதனை படைத்து வருகின்றனர் என்பதை மறுக்க முடியாது. அரசியல், விஞ்ஞானம், மருத்துவம், தொழில்நுட்பம், விண்வெளி ஆராய்ச்சி என்றெல்லாம் கொடிகட்டிப் பறக்கும் நிலைகண்டு பெருமிதமும் மகிழ்ச்சியும் அடைகின்றோம். இவ்வாறு புறவாழ்வில் முன்னேற்றம் காணும் நாம் அக வாழ்விலும் (ஆன்மீகம்) அக்கறை செலுத்தினால் நாட்டில் நடைபெறும் குற்றச்சம்பவங்கள், வன்முறைகள், பாலியல் பலாத்காரங்கள் என்பனவற்றிலிருந்தும் தப்பித்துக்கொள்ள வழிபிறக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு வரை என்பதை நம்மவர்கள் மத்தியில் அடிக்கடி சொல்லக் கேட்டிருக்கின்றோம். எனவே, குழந்தைப்பருவத்திலேயே இறைவணக்கத்தையும், நல்லொழுக்கத்தையும் எமது எதிர்கால சந்ததியினருக்கு ஊட்டி வளர்க்க வேண்டியது ஒவ்வொரு பெற்றோரினதும் தலையாய கடமையாகும்.

ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் கிறிஸ்தவர்கள் தேவாலய வழிபாடுகளில் கலந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற நியதியும் அவர்கள் சமயக்கல்வியை கற்கவேண்டிய கட்டாயமும் உண்டு. அவ்வாறே வெள்ளிக்கிழமைகளில் இஸ்லாமிய சமய தொழுகைகளும் சீராக நடைபெற்று வருகின்றன. அதுமட்டுமல்ல அங்கு இடம்பெறும் போதனைகளையும் கேட்டு அவர்கள் செம்மைப்படுத்தப்படுகிறார்கள். அத்துடன் வழிபாடுகளுக்கு ஒழுங்காக செல்லாதவர்களை சமூகம் ஒதுக்கி வைக்கிறது. ஒட்டுமொத்தத்தில் மத கட்டுப்பாடு அவர்கள் மத்தியில் தூய்மையை உண்டு பண்ணச் செய்கிறது.

இந்துக்கள் மத்தியில் விரதம், வழிபாடுகள் நடைபெற்றபோதிலும் வளரும் சிறார்களுக்கு மதக்கல்வியையும் ஒழுக்கத்தையும் பேண எடுத்துவரும் முயற்சிகள் போதாது. இந்துக்களுக்கும் வெள்ளிக்கிழமைகளில் விரதமிருந்து ஆலயங்களுக்கு சென்று வழிபட வேண்டும் என்ற ஆன்மிகப் பண்பு இருந்து வருகின்றது. ஆனால் இன்று சிலர் மத ரீதியான சுதந்திரம் என்ற போர்வையில் ஆலயங்களுக்குச் செல்வதையோ சமய, ஆன்மீக, அறிவூட்டல் நிகழ்வுகளில் பங்குபற்றுவதையோ மறந்து விடுகிறார்கள். பெற்றோர்களும் கவனத்தில் கொள்வது குறைவு. இந்து சமூகம் இவ்வாறு வழிபாடுகளுக்கு செல்லாதவர்களை ஒதுக்கிவைப்பதுமில்லை. இந்நிலை மாறி இந்துக்களும் வழிபாடு ஊடாக ஒழுக்கத்தை வளர்க்க சமய இறுக்கத்தை (கட்டுப்பாட்டை) முன்னெடுக்க வேண்டிய காலம் இது.

நம்மைச் சுற்றி நடக்கும் குற்றச்செயல்களுக்கு கடுமையான தண்டனைகள் வழங்க வேண்டுமென கரகோஷங்கள் எழுப்புவதைவிட, பிள்ளைகளுக்கு ஆன்மிகப் பண்புகளை பின்பற்றச் செய்து அதனூடாக குற்றச்செயல்களை முளையிலேயே கிள்ளி எறிவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு பெற்றோரினதும் தலையாய கடமையாகும். அத்துடன், சாதனைகள் படைக்கும் பெண்களும் குற்றச்செயல்களைத் தடுக்கும் முயற்சிகளில் ஓரளவு அக்கறை செலுத்தினால் வேதனைகள் தீர வழிபிறக்கும். புறவாழ்வில் மட்டுமன்றி அக வாழ்விலும் மன நிறைவுடன் வாழ 'ஒளி அரசி'யின் வாழ்த்துகள்.

முகப்பு, நடுப்பக்க படப்பிடிப்பு அனுசரணை

✍ அபிலாஷினி

கணவன், மனைவி, பிள்ளைகளின் ஒத்துழைப்பில் சிறக்கும் குடும்பம்

அன்னையர் தினம், தந்தையர் தினம் என்றெல்லாம் நினைவு கூர்ந்து மகிழ்ந்த எமக்கு பெற்றோர் தேசிய தினம் ஒன்றும் இம்மாத இறுதி ஞாயிறு தினம் கொண்டாடப்படுகின்றமை மிகவும் பொருத்தமாக அமைகின்றது. இத் தினத்தில் குடும்பத்தின் கட்டமைப்பு, குடும்பத்தின் மகத்துவம் என்பனவற்றைக் கருத்திற்கொண்டு ஒரு சமூகத்தின் மத்தியில் பெற்றோர், பிள்ளைகளின் பங்களிப்பு எவ்வாறு அமையவேண்டும் என சிந்தித்துப் பார்ப்பது சாலச்சிறந்ததாகும்.

பெற்றோருக்கு வெகுமதிகள், நன்கொடைகள் பரிமாறுவதை விட பெற்றோருடன் நெருங்கிப் பழகி, அவர்களுடன் அன்பை பகிர்ந்துகொள்வதிலும் அவர்கள் எமக்கு வழங்கிய அன்பு, ஆதரவு என்பனவற்றை புரிந்துகொண்டு கௌரவப்படுத்துவதிலும் அக்கறை கொள்ள வேண்டும். குடும்ப வாழ்க்கையில் வெற்றிபெறுவதற்கு முதலில் தம்பதிகளிடையே புரிந்துணர்வும், சகிப்புத்தன்மையும் முக்கியம்.

பெற்றோர் வாழும் வாழ்க்கை எமது பிள்ளைகளுக்கு ஒரு நல்ல உதாரணமாக அமையவேண்டும். குறிப்பாக, தம்பதியரிடையே புத்திசாலித்தனம், சிறப்புரிமை என்ற பாகுபாடு தோன்ற அனுமதிக்காது ஒருவர் ஒரு விஷயத்திலும், மற்றவர் வேறொரு விஷயத்திலும் சிறந்து விளங்குவதில் தவறில்லை என்ற எண்ணம் வேண்டும். கணவன் - மனைவியிடையே இருக்கவேண்டியது பகிர்தல் தவிர, ஆதிக்கமோ, அதிகாரமோ அல்ல. நல்ல திருமண வாழ்க்கைக்கு போட்டியோ, அதிகாரமோ அவசியமில்லை.

வாழ்க்கையில் எமக்கு கிடைக்கும் ஒவ்வொரு விடயத்தையும் ஒவ்வொரு பாடமாக கருதப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். சகிப்புத்தன்மை இருந்தால் எந்த விடயமும் பிரச்சினையாக இருக்கமுடியாது. எது நடந்தாலும் அது அனுபவமாகவே இருக்கும். வாழ்க்கையில் கிடைக்காத விடயங்களுக்காக ஏங்கித் தவிக்காது கிடைத்துள்ள நன்மைகளுக்கு இறைவனுக்கும், சமூகத்துக்கும் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கவேண்டும். குடும்பத்தை சுமையாக கருதாது, சந்தோஷமான அனுபவமாகவே வளர்த்துக்கொண்டால் குடும்பத்தில் நிம்மதியும், சந்தோஷமும் கிடைக்கும்.

இத்தகைய சூழலில் வளரும் பிள்ளைகளும் நல்ல மனநிலையுடன் வளர்வதற்கு வழிவகுக்கும். பெற்றோரின் நடைமுறைகளைப் பின்பற்றும் குழந்தைகளுக்கு நல்ல வாழ்க்கை அமையும் என்பதையும் மறக்க முடியாது.

எத்தகைய சூழ்நிலையிலும் இல்லத்தரசியின் செயற்பாடே முக்கியமாக கருதப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு ஆணின் வெற்றிக்குப் பின்னால் நிச்சயமாக ஒரு பெண் இருப்பாள் என்பதை நாம் அடிக்கடி கேட்டிருக்கின்றோம். அவ்வாறே கணவனின் ஒத்துழைப்பும் மனைவிக்குத் தேவைப்படுகின்றது எனலாம். ஒரு குடும்பம் சிறந்து விளங்க கணவன், மனைவி, பிள்ளைகளின் ஒத்துழைப்பு அத்தியாவசியமாகிறது. இந்த தேசிய தினத்தில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஒவ்வொருவரும் எதிர்காலத்தில் ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுவோம் என உறுதி கொள்வோம்.

வாசகர்களின் கவனத்திற்கு

* பல வாசகர்கள் எமது நாட்டு எழுத்தாளர்களின் தொடர் கதைகளையே விரும்புவதாக தெரிவித்த வேண்டுகோளுக்கிணங்க தென்னிந்திய தொடர்கதையான சிவகாமி சபதம் இடைநிறுத்தப்பட்டு, அதற்காக 'ஜூன் மாத மிகச் சிறந்த நிகழ்வுகள்' எனும் பகுதியும், 'உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ள குறள் நெறிக் கதை' எனும் பகுதியும் புதிதாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

* 'சுவைக்க சமைப்போம்', தையல்', 'வர்ண கோலங்கள்' என்பன சஞ்சிகையில் நீக்கப்பட்டு இலவச இணைப்பிதழில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. (தொடர்ந்தும் அவ்வாறே வெளிவரும்.) இவற்றுக்குப் பதிலாக பல புதிய அறிவியல் விடயங்கள் சேர்க்கப்பட்டு சஞ்சிகை மெருகூட்டப்பட்டுள்ளது.

* இன்று அநேகமானவர்களின் பிரச்சினையாக இருக்கும் ''மன அழுத்தத்தை'' எப்படி குறைப்பது? எனும் புதிய சிறு தொடரும் இந்த சஞ்சிகையிலிருந்து ஆரம்பிக்கப் படுகிறது.

* இளைஞர், யுவதிகளுடனான (யூத் டிஸ்கஷன்) அறிவியல் கலந்துரையாடல் ஒன்றும் புதிதாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

* உங்கள் கடிதங்கள், போட்டிக்கான கூப்பன்கள் என்பவற்றை எமது பம்பலபிட்டி கிளை, யாழ். உதயன் கிளை, வடமராட்சி கிளை, தென்மராட்சி கிளை, வலிகாமம் கிளை, கிளிநொச்சி கிளை, வவுனியா கிளை, மட்டக்களப்பு கிளை என்பவற்றிலும் தபால் செலவு இன்றி கையளிக்க கூடிய ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது என்பதை மகிழ்வுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இம்முகவரிகளை பெறுக் கொள்ள 071 8628369 க்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.

* இம்மாத சஞ்சிகையானது தமிழ், முஸ்லிம் இன மக்களின் விடயங்களை முதன்மைப்படுத்தி, முக்கியத்துவப்படுத்துவதற்காக பல விசேட படப்பிடிப்புக்களுடன் இரண்டு இனங்களுக்கும் ஏற்றவாறு முகப்பு அட்டையுடன் வெளிவந்துள்ளது.

ஒட்டுமொத்தமாக மிகவும் பயன்மிக்க ஒரு படைப்பாக இந்த சஞ்சிகை இருக்கும் என எமது ஆசிரியர் குழு நம்புகிறது.

- ஆசிரியர் -

ரமழான் நோன்பு உணர்த்தி நிற்கும் தேக ஆரோக்கியம்

நோன்பு தரும் தேக ஆரோக்கியம் தொடர்பாகவும் அதன் மகத்துவம் தொடர்பாகவும் தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழக இஸ்லாமிய கற்கைகள் அரபு மொழி பீட விரிவுரையாளர் திருமதி பர்வின் அப்துர் றஹீம் அவர்களிடம் ஒளி அரசி சார்பாக வினவினோம் தெரிவித்த பயனமிக்க கருத்துக்கள் கட்டுரைவடிவில்...

இறைபடைப்புக்களில் மிக உன்னத நிலையில் உள்ள மனிதன் தன் உளம், உடல் மற்றும் ஆன்மா ஆகிய அனைத்தையும் சீரிய முறையில் செயற்படுத்தும் பொருட்டு அவன் மீது கடமைகளையும் விதி முறைகளையும் இறைவன் வரையறுத்து அதன் படி ஒழுகுமாறு கட்டளையும் இட்டிருக்கின்றான். இக்கட்டளைகளை ஏற்று நடக்கும் பொழுது அவன் தன் வாழ்வின் இலக்காகிய இம்மை மற்றும் மறுமை வெற்றியினைஅடையலாம் எனவும் வாக்களித்திருக்கின்றான்.

இவ்வகையிலேயே ஹி 2ல் இறுதி நபிமுஹம்மத் (ஸல்) அவர்களது சமூகத்தைச் சேர்ந்த ஆண், பெண் இரு பாலாருக்கும் ரமழான் நோன்பு விதியாக்கப்பட்டது. இதனையோசமான் கொண்டோரே! நீங்கள் இறையச்சமுடையோராய் இருக்கும் பொருட்டு உங்களுக்கு முன்பிருந்தோர் மீது கடமையாக்கப்பட்டது போன்றே உங்கள் மீதும் நோன்பு கடமையாக்கப்பட்டுள்ளது என அல்குர்ஆன் குறிப்பிடுகின்றது.

மேற்கூறப்பட்ட வசனத்தை நோக்கும் போது நோன்பானது முஹம்மத் நபி (ஸல்) அவர்களது சமூகத்தினருக்கு மாத்திரமன்றி அவர்களுக்கு முன்பிருந்த ஒவ்வொரு நபிமார்களது சமூகத்தினருக்கும் கடமையாக்கப்பட்டிருந்தமை தெளிவாகின்றது. எனினும் அவை எண்ணிக்கை, கால எல்லை என்பவற்றில் வேறு பட்ட அமைப்பில் காணப்பட்டிருந்தமையை அது தொடர்பில் நோக்கும் போது புரிந்துகொள்ள முடிகின்றது.

இது மாத்திரமன்றி இன்றைய உலகில் காணப்படுகின்ற இஸ்லாம் அல்லாத ஏனைய மதங்களினை நோக்கும் போதும் அவற்றிலும் நோன்பானது வெவ்வேறு பட்ட அமைப்புக்களில் காணப்படுகின்றமையை அவதானிக்க முடிகின்றது. இவ்வகையில் இந்துக்கள் நோன்பினை விரதம் அல்லது உபவாசம் எனக்குறிப்பிட்டு தம் கடவுளர்களுக்காகவும் பௌத்தர்கள் குறிப்பாக போயாதினங்களிலும் யூதர்கள் ஆசூரா தினங்களிலும் கிறிஸ்தவர்கள் விபூதிபுதன் தொடக்கம் பெரிய வெள்ளி வரையிலும் நோன்பிருப்பதுடன், இவர்களில் சிலர் நீராகாரம் மாத்திரம் உட்கொள்தல், மரக்கறிச்சாப்பாடு மாத்திரம் உட்கொள்ளல், இரவில் மாத்திரம் சாப்பிடாதிருத்தல் எனபல அமைப்புக்களில் இதனை நிறைவேற்றி வருகின்றமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

எனினும் இவ்வாறு உலகில் வாழும் ஒவ்வொரு சமூகத்தின் மீதும் நோன்பானது கடமையாக்கப்பட்டிருக்கின்றமையின் உள்ளார்ந்த நோக்கத்தினை பார்க்கும் போது அது மனித வாழ்வுடன் சம்பந்தப்பட்ட பல்வேறு செயற்பாடுகளுக்கும் இன்றியமையாத ஒன்றாக காணப்படுகின்றமையை அறியக்கிடைக்கின்றது.

இதனடிப்படையில் இங்கு நோன்பின் மூலம் எமக்கு கிடைக்கின்ற ஆரோக்கிய வாழ்வுபற்றி அறியுமுன் அதனை நோற்பதன் மூலம் ஓர் மனிதனுக்கு கிடைக்கும் ஆன்மீக ரீதியிலான அம்சங்களையும் சற்று நோக்குதல் பொருத்தமானதாக அமையும்.

நோன்பு ஓர் ஆன்மீகப் பார்வை இறைவன் நோன்பினை விதியாக்கும் போதே தன் அடியார்களைநோக்கி நீங்கள் பயபக்தி உடையோராகும் பொருட்டே எனக் குறிப்பிட்டிருப்பதானது ஒருமனிதன் நோன்பின் உண்மையான நோக்கத்தை உணர்ந்து அதன் பயனை அடையும் போது அவன் இறையச்சம். ஒழுக்கம் என்பவற்றிற்கு உரியவனாவதுடன் அவனிடம் குடிகொண்டுள்ள பலதீய செயல்களிலிருந்தும் விடுபடக்கூடிய மனோநிலையை இது ஏற்படுத்துகின்றது.

அத்துடன் தடுக்கப்பட்ட காரியங்களில் ஈடுபடும் பொழுது இறைவனுக்குப் பயந்து எமக்கு ஆகுமானவற்றையே நாம் ஒதுக்கி வந்ததை நினைத்துப் பார்க்கவேண்டும். இந்த ஆன்மீகப் பயிற்சிதான் நோன்பு கடமையாக்கப்பட்டதற்கான பிரதானகாரணங்களில் ஒன்றாகக் கொள்ளலாம்.

இதை நபி(ஸல்) அவர்களும் விளக்கியுள்ளார்கள்.யார் பொய்யான பேச்சுக்களையும், பொய்யான நடவடிக்கை களையும் விட்டுவிடவில்லையோ அவர் பசித்திருப்பதோ, தாகித்திருப்பதோ அல்லாஹ்வுக்குத் தேவையில்லை (ஆதாரம் : புகாரி).

நோன்பில் இந்த உயரிய பண்பு இருப்பதினால்தான் அல்லாஹ் அதனை ஒரு தனிப்பட்ட வணக்கமாகக் கூறுகின்றான், 'ஒவ்வொரு நன்மையான காரியத்திற்கும் பத்துமுதல் எழுநூறு மடங்கு வரை பரிசு வழங்கப்படு கிறது. ஆனால், நோன்பு எனக்கே உரியது. எனவே, அதற்கு நானே பரிசளிப்பேன் என்று அல்லாஹ் கூறுவதாக நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.' (ஆதாரம் : புகாரி).

யார் நோன்பை இந்த உயரிய நோக்கமின்றி வெறும் சடங்குக்காக நோற்கின்றாரோ, அதில் எந்தவித பயனும் இல்லை. யார் கெட்ட பேச்சுக்களையும், கெட்ட செயல்களை யும் விட்டுவிடவில்லையோ அவர் உணவை விடுவதிலும், குடிப்பை விடுவதிலும் அல்லாஹ்விற்கு எந்தத் தேவை யும் இல்லை என்பதாக நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்.

இவற்றுடன் மாத்திரம் நின்றுவிடாது பாபுர் ரய்யான் எனும் பிரத்தியேக சுவனவாசலும் நோன்பாளிகளுக்காக காத்திருப்பதாக இறைவன் வாக்களித்திருப்பதானது அதன் முக்கியத்துவத்திற்கு போதிய எடுத்துக்காட்டாகும்.

நோன்பின் மூலமானஆரோக்கிய வாழ்வு

ரமழான் மாத நோன்பு எனப்படுவது ஒரு மாதகாலம் தொடர்ச்சியாக நோற்கப்படும் நோன்பாகும். இதன் பொருட்டு இது ஆராக்கியம் சார் பல அம்சங்களையும் கொண்டுள்ளது. அதாவது, எம்மில் பலர் தம் உடல் எடை யைக் குறைக்கவெண்டும் என்பதற்காக பலவகையான முயற்சிகளையும் செய்தாலும் அதன் மூலம் பூரண பலன டைவது சாத்தியமற்றதே. எனினும், நோன்பின் மூலம் மிதமிஞ்சிய கொழுப்பு, காபோஹைதரேற்று என்பன தடுக்கப்படுவதனால் எம் உடல் எடை சாதாரணமாகவே ஓர் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவரப்படுகின்து.

அத்துடன் நோன்பு நோற்பதன் மூலம் எமது மனம் மற்றும் உள்ளம் தெளிவுபெறுவதுடன் பல்வேறு காரியங்களிலும் நாம் தெளிவுடனும் நேர்த்தியுடனும் ஈடுபடக்கூடிய ஆற்றலைப் பெறுவதுடன் இளமையைப் பேணிப் பிரதிபலிப்பதிலும் நோன்பிற்குப் பாரியபங் குண்டு என்பதனையும் நாம் மறப்பதற்கில்லை.

அதுமாத்திரமன்றி உடம்பில் கொழுப்பு அதிகரிப்ப தன் மூலம் ஏற்படுகின்ற இரத்தோட்டத்தின் சீரின்மை, தோல் மற்றும் நுரையீரல் என்பவற்றில் ஏற்படும் பாதிப்புக் கள், ஆஸ்மா போன்ற பல நோய்களிலிருந்தும் விடுதலை பெற பட்டினிச்சிகிச்சை பெரும் பங்காற்றுவதாக ரஷ்யாவைச் சேர்ந்த என். நார்கோனின் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மேலும் மருத்துவத்தில் காலாகாலமாக கையாளப்படு கின்ற ஒரு சிகிச்சைமுறையே உணவைத் தவிர்ந்திருத்தல் ஆகும். இதனையே அலக்சிஸ் கால் எனும் விஞ்ஞானி ஒருவர் நோன்பு அதாவது, பசித்திருப்பது சுகத்தைக் காண்பதற்கான வழியாகும் என்றார்.

இவ்வாறு உணவைத்தவிர்த்து இருப்பதன் மூலம் எமது உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கச் செய்யப்படுவ துடன், நீரிழிவு நோயைத் தடுக்கவும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கவும் முடியும் என அமெரிக்கப் பல்கலைக்கழகங் களில் இடம்பெற்ற ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

நாம் நோன்பிருக்கும்போது எமது உடலிலுள்ள சத்துக்கள் அகத்துறிஞ்சப்பட்டதும் தேவையற்ற சத்துக்கள் சமனடைந்து உடல் பாதுகாக்கப்படுகின் றது. மேலும் ஈரல், பித்தப்பை என்பவற்றையும் திடப் படுத்தி வைத்திருக்கின்றது.

நோன்பு நோற்பதனால் கேஸ்ரிக் எனும் குடற் புண் நோய் இருப்பவர்கள் பிரச்சினைகளுக்கு முகங் கொடுக்கின்றனர் எனும் வாதம் முன்வைக்கப்படு கின்றது, அதாவது இரைப்பையில் ஐதரோகுளோரிக் அமிலம் சுரந்து எரிவு உண்டாகும் என்பதே இதன் கருத் தாகும். எனினும், உண்மையை நோக்கும்போது நோன்பாளிகள் அதிகாலை உணவு உட்கொண்டதி லிருந்து மாலை நோன்புதிறக்கும் வரை எவ்வித ஆகாரமும் உட்கொள்ளாதிருத்தலை இரைப்பை யில் உள்ள அமிலச் சுரப்பிகளின் கட்டுப்பாட்டு மைய மாக விளங்கும் மூளை அறிந்திருப்பதனால் இது தொடர்பிலான அமிலங்கள் எதுவும் சுரக்கப்படாது பாதுகாக்கப்படுகின்றது.

இவை மாத்திரமன்றி நோன்பிருப்பதன் மூலம் எமது உடல் சமிபாடடைவதற்கு செலவழிக்கின்ற சக்தியை சேமித்து, அதனை நஞ்சகற்றல் செயற்பாட்டை தூண்டி, உடலை சுத்தப்படுத்தி திசுக்கள் மற்றும் அங்கங் களை மறுசீரமைத்தல் போன்ற உடலின் ஏனைய உறுப் புக்களினது தொழிற்பாடுகளுக்கு ஈடுபடுத்துகின்றது.

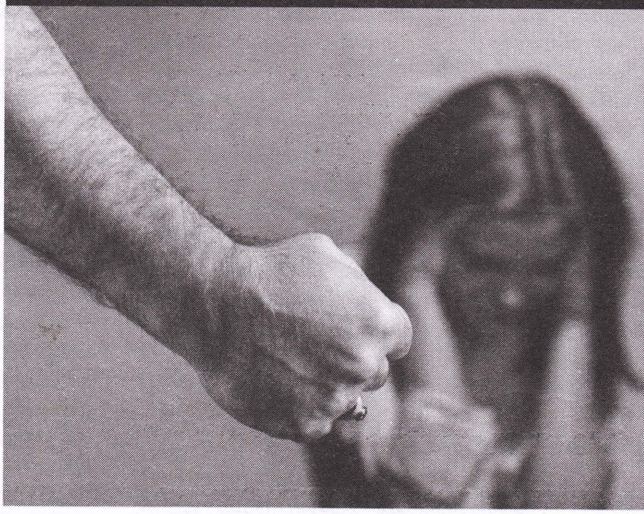
நோன்பாளியின் குருதியில் காணப்படுகின்ற சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதுடன் நாக்கு சுத்தமடைதல், மார்புச் சளி இல்லாதொழி தல், கண் பார்வைதெளிவாதல், மூளைக்குத் தேவை யான பொசுப்பேற்று அதிகரித்தல், சிறுநீரகம் மற் றும் கல்லீரல் என்பவற்றின் பணிசீராதல், சீரான தூக்கம் என்பனவும் இடம்பெறுவதாக மருத்துவ ஆய்வுகள் நிரூபிக்கின்றன.

இவ்வாறு பலவகையிலும் மனித உடலுக்குத் தேவையான தேக ஆரோக்கிய இரகசியங்களை தன்னகத்தே பொதிந்துவைத்துள்ள இந்நோன்பினை விதித்துள்ள இஸ்லாம் கர்ப்பிணிப் பெண்கள், பாலூட் டும் தர்மார், மாதவிடாய் ஏற்பட்ட பெண்கள் மற் றும் நோயாளிகள், பிரயாணிகள் போன்றோர் தம் உடல் நிலையில் ஏதேனும் பலவீனம் ஏற்படும் எனப் பயப் படின் குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியிலன்றி அடுத்த ரம ழானுக்கு இடைப்பட்ட காலப்பகுதிக்குள் நிறை வேற்றிக்கொள்ளமுடியும் எனவும் குறிப்பிட்டுள்ளது.

இவ்வகையில் நோக்கும்போது இந்த ரமழான் நோன்பானது வெறுமனே மார்க்கக் கடமையாக மாத்திரமன்றி நோன்பாளியின் உடலில் காணப்படு கின்ற ஒவ்வொரு உறுப்பிற்கும் அதன் சீரான தொழிற் பாட்டிற்கும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும் என்பதனை முஸ்லிம்கள் மாத்திரமன்றி ஏனைய மதத்தினரும் ஏற்றுக்கொண்டிருப்பதனை தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

எனவே, நாமும் இந்த ரமழானில் எம் கடமைகளை செவ்வனே நிறைவேற்றி இறையச்சமுடையோராய் மாறுவதுடன் தொடர்ந்தேச்சையான இந்த ரமழான் நோன்புதரும் செயற்பாட்டுப் பயிற்சி மூலம் ஆரோக்கிய வாழ்வு பெற்றுப் பயன்பெறுவோமாக.

நீங்கள் நலமா?



கேள்வி : எனக்குத் திருமணமாகி 2 ஆண்டுகள் ஆகின்றன. நான் என் கணவரிடம் பாசமாக இருக்கிறேன். தற்செயலாக அவரது அலுமாரியில் அவர் மனநல மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெற்றதற்கான ஆவணங்களை கண்டேன். ஆனால் அவரோ, அவரது பெற்றோரோ இதைப் பற்றி எதுவும் எனக்கு கூறாததால் அவர்கள் என்னை ஏமாற்றிவிட்டதாக நினைக்கிறேன். மேலும் என் கணவர் மனநோயாளியாக இருப்பதால் அவரிடம் நான் எப்படி நடந்துகொள்வது ?

பதில் : உங்கள் கணவருக்கு எத்தகைய பாதிப்பு இருக்கிறது என்பது தெரியவில்லை. ஆனால், இது அச்சத்துக்கோ, ஆபத்துக்கோ உரியது இல்லை. மனநோயும் உடல் நோயைப் போலவே குணப்படுத்தக்கூடியது தான். உங்களிடம் உங்கள் கணவர் இதை மறைத்ததற்கு காரணம், அவருடைய நோய் குணமாகி இருக்கலாம். அல்லது நீங்கள் தவறாகப் புரிந்துகொண்டு அவரை வெறுத்துவிடலாம் என்பதற்காகக் கூட இருக்கலாம் அல்லவா? எப்படி ஆனாலும் உங்கள் கணவருக்கு இப்போது எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை என்பதால் நீங்கள் இதைப் பெரிதுப்படுத்த வேண்டாம். தேவையெனில் கணவரிடம் பேசி அனைத்து விடயங்களையும் தெரிந்துகொண்டு அவசியம் ஏற்பட்டால் நீங்களே ஒரு நல்ல மனநல மருத்துவரைப் பார்த்து அறிவுரை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

கேள்வி : எனக்கு வயது 16. நான் தனியான பிரத்தியேக வகுப்புக்கு செல்லுமிடத்தில் ஆசிரியரொருவர் விரும்பத்தகாத முறையில் என்னுடன் பாலியல் சார்ந்த விடயங்களை கதைக்கிறார். அது எனக்கு பிடிக்கவில்லை. ஆனால், அவர் கற்பிப்பது எனக்கு தெளிவாக விளங்குகிறது. நான் பிரத்தியேக வகுப்புக்கு சென்றாலே கூடுதல் புள்ளிகளை பெறுகிறேன்; அல்லது புள்ளிகள் குறைந்து விடுகிறது என்று எனது பெற்றோர் வகுப்பிற்கு செல்லுமாறு வற்புறுத்துகின்றனர். எனக்கு தற்போது வகுப்பிற்கு செல்லும்போது பதற்றமாக இருக்கிறது. அதனை பெற்றோருக்கு சொன்னால் படிப்பதற்கு விருப்பமில்லாமல் சொல்கிறேன் என்று கூறுவார்கள். நான் என்ன செய்யலாம் ?

பதில் : உங்களில் எந்தத் தவறுமில்லை. பதற்றப்படாதீர்கள். உங்கள் பெற்றோர்தான் இந்தவிடயத்தில் தவறுவிட்டுள்ளார்கள். பயத்தை அகற்றிவிட்டு உங்களுடன் அந்த ஆசிரியர் கதைக்கும் விடயங்களை ஒளிவுமறைவின்றி உங்கள் பெற்றோருடன் உரையாடுங்கள். அவரிடம் நீங்கள் கல்வி கற்க செல்லவேண்டாம். உங்கள் பெற்றோர் இதனை ஏற்கமறுக்கின்ற சந்தர்ப்பத்தில் பாடசாலை அதிபர், பெண் ஆசிரியைகளுடன் மனம்விட்டு உங்கள் பிரச்சினைகளை கூறி அவர்கள் மூலமாக பெற்றோருக்கு புரியவையுங்கள். ஒரு ஆசிரியை உங்களுக்கு அன்னையைப் போன்றவர். ஆகவே, நிச்சயம் உங்கள் பிரச்சினைக்கு தீர்வைப் பெற்றுத்தருவார். பிரத்தியேக கல்வி கற்பதற்கும் பலரும் ஒன்றுகூடி படிக்கும் பல நிறுவனங்கள் உள்ளன. அங்கே சென்று பிரத்தியேக கல்வியை கற்கலாம்.

பெற்றோர்களே! உங்களுக்கு தெரியாமலே பல விடயங்களில் உங்கள் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். உங்கள் தவறை உணர்ந்து குழந்தைகளுடன் நட்புறவுடன் உரையாடுங்கள்.

கேள்வி : எனது வயது 24. எனக்கு திருமணம் முடிந்து 2 மாதங்கள் ஆகிவிட்டது. மாதவிடாய் வராமல் 15 நாட்கள் கழிந்துவிட்டது. தற்போது குழந்தை வேண்டாம் என்று எனது கணவர் சொல்கிறார். மாத விடாய் வர என்ன செய்ய முடியும்?

பதில் : முதலில் காலம் தாழ்த்தாமல் மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது. நீங்களே வைத்தியம் பார்த்தால் அதனால் தீய விளைவுகளே ஏற்படும். பின்னர் உங்களுக்கு குழந்தை வேண்டும் என்றால் கூட பல பிரச்சினைகள் தோன்றக்கூடும். ஆதலால் உடனே மருத்துவரை அணுகி கர்ப்பம் தரித்திருக்கிறார்களா என்று உறுதி செய்து பின்னர் மருத்துவர் ஆலோசனைபடி நடக்கவும். கருத்தரித்திருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டால், அதற்கு மேலும் மாதவிலக்கு வர மாத்திரைகள் சாப்பிடக் கூடாது. அது குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும். குழந்தை இப்பொழுது வேண்டாம் என்று நினைத்தவர்கள், முன்கூட்டியே அதற்கான பாதுகாப்பு ஆலோசனைகளைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். இதற்கு மேல் ஒன்றும் செய்யக் கூடாது. குழந்தையை பெற்றுக்கொள்வதே சிறந்த தீர்வு!

கேள்வி : எனக்கு வயது 25. அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறுகிறது. சிறுநீர்கழிக்கும் போது வலி உண்டாகின்றது. அடிவயிறு நோகிறது. அடிக்கடி காய்ச்சல் உண்டாகிறது. இதற்கு என்ன சிகிச்சை பெறமுடியும்?

பதில் : உங்களுக்கு சிறுநீரப்பாதைத்தொற்று ஏற்பட்டிருக்கலாம். நீங்கள் மருத்துவரிடம் சென்று சிறுநீரைப் பரிசோதித்து தொற்று உள்ளதா என உறுதிப்படுத்தி வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி சிகிச்சை பெறுங்கள். எப்பொழுதும் தூய நீரை அதிகளவு பருகுவது சிறந்தது ஆகும்.

கேள்வி : எனது கணவரை நான் மறுமணம் செய்தேன். அவரது முதல் மனைவி இறந்துவிட்டார். அவருக்கு 7 வயதில் ஒரு மகன் இருக்கிறான். நான் அவனை கண்டிப்பதால் மற்றவர்கள் என்னைத் தவறாக நினைப்பார்களா?

பதில் : அந்தப் பையனை நீங்கள் உங்கள் சொந்த மகனாகத்தான் கருதவேண்டும். அப்படி நினைத்தால் இந்த பயமே உங்களுக்கு தோன்றாது. குழந்தைகள் தவறு செய்யும் போது கடமை உணர்வோடு அவர்களைத் திருத்த வேண்டும். அதே போல் அந்தப் பையனையும் தவறு செய்தால் திருத்துங்கள். அரவணைக்கும்போது பாசமும் காட்டுங்கள். குழந்தைகளைக் கண்டித்தும், அரவணைத்தும் வளர்த்தால் அவர்கள் பாதுக்காப்பாக உணர்வார்கள். அதேநேரத்தில் கண்டிப்பு என்பது குழந்தையின் மனநிலைக்குத் தக்கப்படி அளவோடு பக்குவமாக இருக்கவேண்டும்.

வாசகர்களே! நீங்கள் நலமா, பகுதியில் உங்கள் மனதினுள் ஒளிந்திருக்கும் நலம் சார்ந்த சந்தேகங்களை ஒளிஅரசிக்கு எழுதி அனுப்பினால் என்றும் உங்கள் நண்பியாக ஒளிஅரசி உங்களுக்கு சிறந்த ஆலோசனையை வழங்க காத்திருக்கிறது.

- ஆசிரியர் -

ஒளிஅரசி

இல்லத்தரசிகளின் தோழி

மாதம் ஒரு முறை

ஜூலை 1 - 31, 2015

நியூ விஷன் மீடியா சின்டிகேற் பிறைவேட் லிமிடட் - ஆசிரியர் குழுவால் அச்சிட்டு வெளியிடப்படுகிறது.

வடிவமைப்பு :
எஸ். கஜரூபன்,
எஸ். ஏ. றெனிபேட்

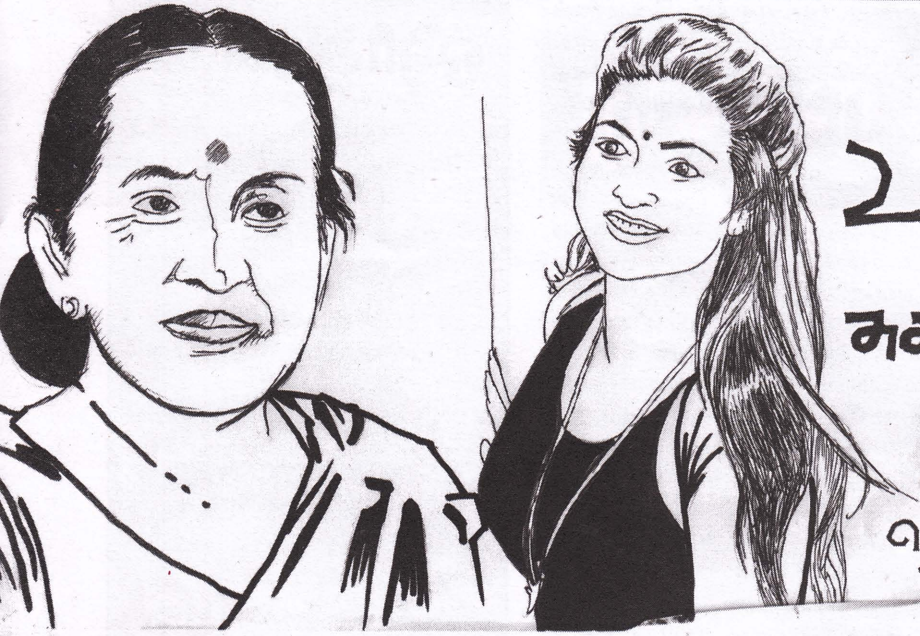
ஆசிரிய பீடம் :
தொலைபேசி: 011 5738855,
071 8628369
தொலைநகல்: 011 5517945
E-mail:
editoroliarazi@gmail.com

விளம்பரப் பிரிவு :
கொழும்பு : 078 8864730,
071 4114997
வட மாகாணம் : 021 5671111

விநியோகப் பிரிவு :
கொழும்பு : 011 5737592,
071 8628379
வட மாகாணம்: 021567222,
0776569617, 071 6182182

சந்தா விபரம் : உள்நாடு 1200/=,
வெளிநாடு யூ.எஸ்.ஏ. 30 டொலர், யூ.கே. 20 ஸ்ரேலிங் பவுண்

கடித, போட்டித் தொடர்புகளுக்கு :
ஆசிரியர், 'ஒளிஅரசி'
85, ஜயந்த மல்லிமாராச்சி
மாவத்தை, கொழும்பு - 14.



உறவுகள் சுகமானது

நெடுந்தொடர்

09

என்னைவிட்டு நீங்க பிரியவும் முடியாது. கண்டிப்பாக கூறிய மருமகளின் வார்த்தைகளில் ஒரு வித தெளிவு இருந்ததைக் கண்ட ஸ்வேதா, ''பார்க்கலாம்'' என்றார்.

அத்தையை விசித்திரமாய் பார்த்த மதுவிழியின் நெஞ்சுக்குள் சின்னதாய் ஒரு நெருடல். 'அத்தைக்கு விசயம் தெரிந்துவிட்டதா?' ''தோட்டத்துக்குப் போறன்'' என்றபடி ஓடிச்சென்ற மதுவிழியை பார்த்த ஸ்வேதா, மதுவிழி இப்போதெல்லாம் அதிகமாய் சிரிப்பும், கலகலப்புமாய் இருப்பதைப் புரிந்துகொண்டார். அவரது உதடுகளிலும் புன்னகை மலர்ந்தது.

மதுவிழியின் கல்லூரிப் படிப்பு முடிந்துவிட்டது. மேற்படிப்பிற்கு முன் எவராவது நல்ல மாப்பிளையை பேசிவிடுவது நல்லதெனத் தோன்றியது. மாப்பிள்ளை என எண்ணியதும் சட்டென அஸ்வந்தின் முகம்தான் நினைவுவந்தது அவருக்கு. அஸ்வந்தின் பெற்றோரிடம் பேசவேண்டும் என எண்ணினார்.

அஸ்வந்திடம் அழகு மட்டுமல்ல, அறிவும், திறமையும் இருந்தது. 'மதுவிழி' 'கன்ஸ்றக்சன்ஸ்' என்னும் அவரது நிறுவனத்தை எதிர்காலத்தில் உலகளாவிய நிறுவனமாக மாற்றும் சக்தி அவனுக்கு உண்டென எண்ணியவர், மதுவிழிக்கு எல்லாவகையிலும் அஸ்வந்தே பொருத்தமான மணாளன் என எண்ணிக்கொண்டார். அஸ்வந் அந்த வீட்டிற்கு உரியவனாக வேண்டுமென ஸ்வேதா ஆசைப்பட்டதற்கு வேறு காரணமும் இருந்தது. அஸ்வந்த் சாயலில் ஹரிவர்த்தனைப்போல இருந்ததே ஆகும். தனது எண்ணங்களை நினைத்தபோது ஸ்வேதாவிற்கு வியப்பும் மகிழ்ச்சியுமாய் இருந்தது.

எண்ணங்களூடே சமையலில் ஈடுபட்டிருந்த ஸ்வேதாவின் செல்போன் மெல்லச் சிணுங்கியது. எடுத்து காதுக்கு கொடுத்துவிட்டு ''சொல்லம்மா சம்யூ?'' என்றார்.

''அத்தை எக்சாம் எல்லாம் முடிஞ்சுது. புல் டே பிறியாத்தானே இருக்கோம். அதனால எங்கட கிராமத்துக்கு ட்ரிப் போய் வரலாம்னு நினைக்கிறோம், அமுதத்தின் ஆண்டு விழா வேற இருக்கு.''

''ஏய்... உண்மையாகவே நல்ல விஷயம். கிராமம் எண்டதும் முகம் சுளிக்கிற இளசுகள் மத்தியில நீ வித்தியாசமா திங் பண்றே, ஏதாவது டொனேஷன் வேண்டுமா?''

''ஐயோ... இல்லை அத்தை. மதுவிழியையும் எங்களோட அனுப்புங்களேன்... பிளீஸ்...''

'ம், ஓகே. மது சரின்னா கூட்டிட்டுப் போங்க'', - என்றார்.

புத்தம் புதிய காய்கறிகள், சில பழ வகைகள் மற்றும் பூச்செண்டுகளுடன் உள்ளே வந்த மதுவிழியிடம் அத்தை விசயத்தைச் சொல்ல,

''இல்லை அத்தை நான் போகல'' என்றாள்.

''ஏன் மது? உனக்கு கிராமம் பிடிக் கலையா? எப்பவுமே இயற்கையை நல்லா ரசிப்பியேம்மா...''

''கிராமம் எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும் அத்தை. ஆனா நீங்க இங்க தனியா எப்படி?...''

''அதுக்கென்னம்மா? நான் என்ன குழந்தையா? நீ சந்தோஷமா போயிட்டு வா. இப்பிடி மகிழ்ச்சியான தருணங்கள்தான் ஒரு மனுசனோட பொக்கிஷங்கள். மிஸ்பண்ணிட்டா பிறகு கிடைக்காது.''

''நீங்களும் வாங்களேன் அத்தை''

''முன்னேற்பாடுகள் செய்யாம நான் வரமுடியாது. இப்ப நீ போயிற்று வாம்மா; பிறகு நானும் வாறன்''

> ''மதும்மா, ஒரு பெண்ணுக்கு படிப்பு கட்டாய தேவை; எதுக்காகவும் படிப்பை விளையாட்டா விட்டிடக் கூடாது. புரியுதா?'' எந்தப் பெண்ணும் தான் கற்கிற கல்வியால்தான் சமுதாயத்தில் நிமிர்ந்து நிற்கமுடியும்.

அத்தையை நன்றியுடன் பார்த்த மதுவிழி, சந்தோஷத்தில் புன்னகைத்தபடி உள்ளே சென்றாள்.

அந்தப் பயணம் தனது வாழ்க்கைப் போக்கையே மாற்றப்போகிறது என்பதை அப்போது அவள் அறிந்திருக்கவில்லை.

மறுநாள் அதிகாலையிலேயே மதுவிழியை அழைத்துச் செல்வதற்காய் சம்யுக்தா வந்துவிட, குளித்து உடைமாற்றி தயாரான மதுவிழி அத்தை சொன்ன அத்தனை இங்கிதங்களையும் கேட்டு அவர் கொடுத்த உணவு, நீர் என்பவற்றுடன் புறப்பட்டபோது அவளையும் அறியாது அவளது விழிகள் இரண்டு சொட்டு நீரை மெல்லப் பொழிந்தன. அப்போதுதான் பார்த்தாள், அதே அவஸ்தையை அவளது உயிரான அத்தையும் அனுபவித்துக்கொண்டிருந்ததை.

''ஏய் மது, வண் வீக்ல வந்திடப் போறே; அதுக்குப் போய் நீயும் அழுது, அத்தையையும் அழவைச்சிட்டு, கண்ணை துடைச்சிட்டு வா போகலாம்'' என்ற சம்யுக்தாவிடம், ''நானும் அத்தையும் எப்பவுமே பிரிஞ்சதில்ல. இது தான் பெஸ்ற் ரைம் அதுதான்...''

ஒருவாறு தன்னைத் திடப்படுத்திய அத்தை, மதுவிழியின் அருகில் வந்து ''மதுக் குட்டி... சந்தோஷமா போய்ட்டு வாம்மா. போகும்போது கண்கலங்கக்கூடாது. ஒரு வாரம், பாத்திருக்க ஓடிப்போயிடும் வந்திடப் போறே பிறகென்ன? கமோன் கண்ணைத் துடையம்மா... பாய்...''

''பாய் அத்தை...''

தனது பயணம் பற்றி அஸ்வந்திற்கும் அறிவித்து விடவேண்டும் என எண்ணியவள், தனது மொபைலில் அவனது எண்களை டயல் செய்தாள். எதிர் முனையில் தீபக்தான்.

''ஹலோ'' என்றான்.

அவனது குரல் புரிந்துவிட ''அண்ணா'' என்றாள் பவ்யமாய். அந்தக் குரல் தீபக்கின் உள்ளத்தில் மீண்டும் மீண்டும் எதிரொலித்தது. நாடி நரம்புகளில் பாசம் எனும் புது ரத்தம் பீறிட்டுப் பாய,

''என்னம்மா மது, எப்பிடியிருக்கே'' என்றான்.

''ம். நல்லா இருக்கேன் அண்ணா. சம்யுகூட அவங்க கிராமத்துக்கு றிப் போறேன். அத உங்க ரெண்டு பேரட்டயும் சொல்லலாம்னுதான்...''

''அப்படியா? சந்தோஷம் அஸ்வந் குளிக்கிறான். வந்ததும் கோல் பண்ணச் சொல்றேன். எக்ஸாம் எல்லாம் நல்ல எழுதினியாடா?'' என்றான்.

''ம்... எழுதினேன்''

''மதும்மா, ஒரு பெண்ணுக்கு படிப்பு கட்டாய தேவை. எதுக்காகவும் படிப்பை விளையாட்டா விட்டிடக்கூடாது. புரியுதா?''

''சரிண்ணா. ஏன் அப்பிடி சொல்றீங்க?''

''இல்லடா எந்தப் பெண்ணும் தான் கற்கிற கல்வியாலதான் சமுதாயத்தில் நிமிர்ந்து நிற்கமுடியும். அதோட அத்தையோட காலத்துக்குப் பிறகு நீதான் இதையெல்லாம் நிர்வகிக்கணும். அதுக்குத்தக்கபடி உன்னை

வளத்துக்கணும். இல்லையா அதான். இதோ அஸ்வந் வந்தாச்சு கொடுக்கிறன் பேசும்மா''

''துவி...'' அஸ்வந்தின் ஒரு வார்த்தை மதுவிழிக்குள் ஆயிரம் பட்டாம்பூச்சிகளை உலாப்போக வைத்தன.

''ம்'' என்றது அவளது உதடுகள்.

''என்னடா காலைலயே?'' கனிவும், உருக்கமுமாய் வந்தது அவனது கேள்வி.

''சம்யு, அவ அப்பா, அம்மா அவங்க ளோட கிராமத்துக்குப் போறாங்க. நானும் போறேன். அதை சொல்லலாம்னுதான்''

''ஓ.கே. அப்போ அத்தை...''

''இங்கதான் தோட்டவேலைக்கு வர்ற மாரியோட மனைவிகூட வந்து தங்குவா'' என்றாள். வன் வீக்ல வந்திடுவன்...'

'வன் வீக்ன்னு ஈசியா சொல்லிட்டே, அத்தனை நாள் பாக்காம, யப்பா...' என்றவன், ''ஓ.கே., பை...'' என்றான். மெல்லப் புன்ன கைத்த மதுவிழி ''பை...'' என்றாள்.

மண் வீதிப் பயணம் மனதிற்கு இதமாய் இருந்தது. பச்சைப் பசேலென அழகுடன் இரு மருங்கிலும் நின்று கையசைத்து வரவேற்ற வயல்வெளிகள், சலசலத்து ஓடிய அருவி, இதமாய் வீசிய தென்றல், ஆங்காங்கே நின்று பயமுறுத்திய பெருமரங்கள், சேற்றை மிதித்த படி வயலில் வேலைசெய்த கிராமத்துப் பெண் கள், அவர்களின் நளினமான பேச்சு மொழி என அத்தனையையும் இரசித்தபடி சென்றாள் மதுவிழி. கிராமத்து எழில் மனதைப் பறிக்க லயித்துப்போயிருந்த மதுவிழியிடம்,

''என்னம்மா, எப்படியிருக்கு நம்ம ஊரு'' என்றார் சம்யுக்தாவின் தந்தை.

''பென்பாஸ்ரிக் அங்கிள், அமைதியான இந்தக் காத்தும், அசுத்தமில்லாத சூழலும், நிறைவான வாழ்க்கை வாழுற இந்த மக்க ளும், வெள்ளந்தியான அவங்க மனசும், தூசை அள்ளிக்கொட்டாத இந்த மண் வீதிகளும் ரொம்ப ரொம்ப சூப்பர் அங்கிள்'' என்றாள்.

மென்மையாய் சிரித்த சம்யுக்தாவின் தந்தை, நீ கிராமத்தை இந்தளவுக்கு ரசிக்கிறே. ஆனா சம்யு, நகரம் மாதிரி எதுவுமே இல் லைன்னு சண்டை போடுவா என்றார்.

தந்தையை செல்லமா முறைத்தாள் சம்யுக்தா. இருவரையும் பார்த்துச் சிரித்த சம்யுக்தாவின் தாயார், ''மதுவிழி நீ பயந்திடாத அம்மா. ரெண்டு பேரும் இப்படித்தான் ஒருத்தரை ஒருத்தர் காலை வாருவாங்க. ஆனா எனக்கும் அவ அப்பாவுக்கும் பிரச்சினை வந்திட்டா சம்யு உடனே அப்பா பக்கம்தான் நிப்பா. ரெண்டுபேரும் சேர்ந்து என் காலை வாரிடு வாங்க'' என்றதும் அப்பாவைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தாள் சம்யுக்தா.

பொழுது மாலை ஐந்து மணி ஆனபோது அவர்களின் வாகனம் அக்கிராமத்தை அடைந் தது. ''தனஞ்சயன் மாமா வந்தாச்சு'' எனக் கூச்சலிட்டது குழந்தை ஒன்று. கூட்டமாய் கூடி ''தம்பி மகனே'' எனக் கட்டிக் கொண்டனர் உறவுகள். அன்பான அக்கூட்டத் தில் இருந்து ஒருவாறு வெளியே வந்தனர் சம்யுக்தாவும் மதுவிழியும்.

''மது...வா. குளிச்சிட்டு தோட்டத்திற்குப் போய் வரலாம்.'' ''இப்பவேயா'' என்றாள் மதுவிழி.

குளிப்பதற்கான இடம் தென்னை ஓலை யினால் மறைக்கப்பட்டிருந்தது. வரிவரியாய் அழகுடன் வேயப்பட்டிருப்பதைக் கண்டு அதைத் தனது கமராவில் படம் பிடித்தாள் மதுவிழி. இரண்டு பெரிய அண்டாக்களில் நீர் நிரப்பப்பட்டிருந்தது. குளிர்ந்த நீரில் நன்றாகக் குளித்தனர் இருவரும். அவ்வீட்டிலிருந்த சம்யுக்தாவின் உறவுச்சிறுவனையும் அழைத் துக்கொண்டு தோட்டத்திற்குச் சென்றபோது அழகான அதிசயம் ஒன்று மதுவிழிக்காகக் காத்திருந்தது.

தோட்டத்திலிருந்து கனிவகைகளைப் படம் பிடித்துக்கொண்டிருந்தான் அஸ்வந். வியப்பில் விழிகளை விரித்தாள் மதுவிழி.

(தொடரும்...)

அடக்குமுறை உடைப்போம்

குட்டக்குட்ட
குனிந்திட்ட காலம்
குவலத்தில் போயிற்று
தொட்டவன்
தலை எடுக்கும்
புதுமைப் பெண் காலமிது
பயம்தனை விலக்கி
பாரதியின் பெண்களாய்
பணிவுடன் நடந்து
படைத்திடுவேம் புதுச்சரிதம்.

- பா. கிஷானி, நெல்லியடி -

எறிப்பந்தாட்டத்தில் சாதிக்கும் சுந்தரபுரம் சரஸ்வதி வித்தியாலயம்

வட மாகாணத்தில் மாணவர்கள் எண்ணிக்கையை அதிகமாகக்கொண்டு இயங்கிவரும் பாடசாலைகளோடு போட்டியிட்டு தாம் எந்தவகையிலும் சளைத்தவர்களல்லர் என்பதை வவுனியா வடக்கு கல்வி வலயத்தின் கீழுள்ள பாடசாலை சுந்தரபுரம் சரஸ்வதி வித்தியாலயம் நிரூபித்துள்ளது.

குடியேற்றப்பட்ட கிராம மக்களைக்கொண்டு இப்பாடசாலை இயங்கிவருகின்றது. இப்பாசாலையினுள் செல்லும்போது பாடசாலை என்பதற்கு மேலாக தமது சொந்த வீட்டிற்குள் செல்வது போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்தும் இயற்கை காட்சிகளுடன் இப்பாடசாலை விளங்குகின்றது.

வட மாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்தால் எறிப்பந்தாட்ட போட்டி பெண்களுக்கு 2013 ஆம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. அன்று வட மாகாண மட்டப் போட்டியில் 2ஆம் இடத்தைப் பெற்றதோடு 2014ஆம், 2015ஆம் ஆண்டுகளில் சம்பியன் கிண்ணத்தை சுவீகரித்து தேசிய மட்டத்தில் கால்பதித்தும் வருகின்றனர். வட மாகாணத்தில் இவ்விளையாட்டை மேம்படுத்த உரிய பந்து இலகுவாக கிடைப்பதில்லை. இதனால் இவர்களின் பயிற்சியில் தடங்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. இருந்தபோதும் பயிற்றுவிப்பாளர்களின் நுட்பத்தால் இவர்கள் சாதனை படைத்து வருகின்றார்கள்.

அதிபர் எஸ்.சுபாஸ்கரன், உடற்கல்வி ஆசிரியர் செந்தில்குமரன், பொறுப்பாசிரியர்கள் செல்வி பி.மோகேஸ்வரி, திருமதி.எஸ்.சசிரேகா, திருமதி.எஸ்.சந்திரலதா

2014ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற அகில இலங்கை எறிப்பந்தாட்டப் போட்டியில் காலிறுதியாட்டம் வரை முன்னேறியமை பெருமைப்படக்கூடிய விடயமாகும். வட மாகாண கல்வித் திணைக்களத்தின் உடற்கல்வி உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் க.சத்தியபாலன் இவர்களுக்கு உதவிகளை வழங்கியுள்ளதோடு இப்பாடசாலையின் அதிபர், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர் என அனைவரும் ஒத்துழைப்பு வழங்கியவண்ணமே உள்ளனர்.

இப்பாடசாலையில் கல்வி கற்கும் பெற்றோர்கள் கூலித்தொழிலையே பிரதான தொழிலாகக் கொண்டுள்ளனர். இதனால் மாணவர்களுக்குப் போஷாக்கு முழுமையாக கிடைப்பதில்லை. அத்தோடு பொருளாதாரத்திலும் இவர்கள் வீழ்ச்சி காண்கின்றனர். இதனால் உரிய மேலான பயிற்சியை வழங்குவதற்கோ அல்லது வேறு இடங்களிற்குச் சென்று பயிற்சி ஆட்டங்களை மேற்கொள்ளவோ முடியாத நிலையில் உள்ளனர்.

ஏனைய இடங்களில் நடைபெறும் போட்டிக்கு செல்வதாயின் மாணவர்கள் குறிப்பிட்ட தொகைப் பணத்துடன் அதிபர், ஆசிரியர்களால் சேர்க்கப்பட்டநிதியின் மூலமே போட்டிகளில் பங்குபற்றி வெற்றியையும் நிலைநாட்டி வருகின்றனர்.

அத்தோடு, கடந்த மாதம் நடைபெற்ற மாகாண மட்ட வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் பல காலமாக அனைத்து வயதுப் பிரிவிலும் முதல் மூன்று இடங்களையும் யாழ் மாவட்ட அணிகளே பெற்றுள்ளன. ஆனால், இம்முறை 15 வயதுப் பிரிவில் யாழ் மாவட்டத்திலுள்ள பாடசாலைகளுடன் 3ஆம் இடத்திற்கான போட்டியில் மோதி வெற்றி பெற்று பாடசாலைக்கும் கல்வி வலயத்திற்கும் இவர்கள் பெருமை சேர்த்துள்ளனர். இவர்கள் விளையாட்டில் காட்டும் ஆர்வத்தைக் கண்டு விளையாட்டு உத்தியோகத்தர்களும் தம்மாலான உதவிகளைச் செய்துவருகின்றனர். இவர்கள் தேசிய மட்டத்தில் மிளிரவேண்டுமானால் அதிகளவான பயிற்சி, ஆட்டங்களை ஏற்படுத்துவதோடு போஷாக்கு மற்றும் பொருளாதாரத்திலும் வளர்ச்சிக்கான அனைவரிடமும் உதவிக்கரம் நீட்டி நிற்கின்றனர்.

இப்பாடசாலை மாணவர்கள் விளையாட்டில் மட்டுமல்லாது கல்வியிலும் உயர்ச்சி கண்டுள்ளனர். தரம் 5ஆம் மாணவர்களிற்கான புலமைப் பரீட்சை ஜி.சீ.ஈ. (சா/த) பெறுபேறு என அனைத்து வகையிலும் உயர்ந்திருக்கும் இப்பாடசாலையின் வளர்ச்சிப் பயணம் தொடர ஒளிஅரசி வாழ்த்துகின்றது.

பல்கலைக்கழகம் என்பது ஒரு கோயில் சரியாக வணங்குபவர்கள் சாதிக்க முடியும்

எமது நாட்டின் முன்மாதிரியாக தொழிற்படும் இல்லத்தரசிகளின் சிறப்புக்களை வெளிப்படுத்தும் வரிசையில் இம் மாத நட்சத்திர இல்லத்தரசியாக யாழ் பல்கலைக் கழகத்தில் ஆங்கில இலக்கிய சிரேஷ்ட விரிவுரையாளரான கலாநிதி வீரமங்கை ஸ்டாலினா தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளார் இவரின் அனுபவப்பகிர்வுகள் வாசகர்களாகிய உங்களுக்காக…

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தின் ஆங்கில இலக்கிய சிரேஷ்ட விரிவுரையாளரான கலாநிதி வீரமங்கை ஸ்டாலினாவை இம்மாத நட்சத்திர இல்லத்தரசியாக ஒளிஅரசி நேர்கண்டபோது…

? உங்கள் குடும்பம் பற்றிய கருத்துக்களை ஒளிஅரசி வாசகர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

நான் காரைநகரைச்சேர்ந்தவர். ஆங்கில இலக்கியத்தில் கலாநிதிப்பட்டம் பெற்று யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தின் மொழியியல் ஆங்கிலத்துறையில் ஆங்கில இலக்கிய சிரேஷ்ட விரிவுரையாளராகக் கடமையாற்றிக்கொண்டிருக்கிறேன். எனது கணவர் யோகரத்தினம் கட்டடத்துறைப் பொறியியலாளராக ஓமானில் கடமையாற்றிக்கொண்டிருக்கிறார். எனது தாயாரும் தந்தையாரும் ஆங்கில ஆசிரியர்களாக பணியாற்றியவர்கள். எனது மகள் யாழ் பல்கலைக்கழகத்தில் கல்வி பயின்று வருகிறார். எனது மருமகன் பொறியியலாளராக பணிபுரிகிறார்.

? உங்களுடைய ஆங்கில மொழி ஆளுமை விருத்தியில் உங்கள் குடும்பத்தின் பின்னணி பற்றி கூறமுடியுமா?

எனது பரம்பரையே எனது ஆங்கிலக் மொழி வளர்ச்சிக்கு வித்திட்டது. எனது பெற்றோர், கணவர், சகோதரர்கள், உறவினர்கள் என அனைவருமே எனது கல்வியின் பின்னணியில் உள்ளனர். எனது பெற்றோரின் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பலரும் மிகப் பெரும் ஆங்கிலப்பின்புலம் உடையவர்கள். ஒரு மனிதனின் கல்வி ஆளுமை விருத்தியை பரம்பரை, சூழல் ஆகிய இரண்டும் முக்கியமாக கட்டுப்படுத்துகின்றன. இவை இரண்டுமே ஆங்கிலப்பின்னணியாக எனக்கு இருந்தமையால் நான் ஆங்கில இலக்கியத்தில் கலாநிதிப்பட்டம் பெற்றேன். எனது பெற்றோர் என்னை கல்வி கற்பதற்காக சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு அனுப்பி வழிகாட்டினார்கள். எனது கணவரும் எனது கல்வி வளர்ச்சிக்காக மிகச் சிறந்த ஒத்துழைப்பை வழங்கினார். நான் திருமணமாகி குழந்தை பெற்ற பின்னரே எனது பட்டப் படிப்புக்களை முடித்தேன்.

? சர்வதேச மொழியாகிய ஆங்கிலக்கல்வியை கற்பதில் பலரும் பின்வாங்குகிறார்கள். ஆங்கில இலக்கியம் என்பது கற்பதற்கு மிகக் கடினமாக உள்ளதாக பலரும் கணிப்பிடுகிறார்கள். அந்தவகையில் ஆங்கில இலக்கியம் பற்றிய உங்களின் கருத்து என்ன?

ஆங்கில இலக்கியம் ஒரு மிக இனிமையான சுவாரஸ்யமான பாடமாகும். ஆங்கில இலக்கியம் என்றதும் மாணவர்கள் படிப்பதற்கு பயப்படுவது பெரும்பாலும் காணக்கூடிய ஒன்றாகவே உள்ளது. ஆங்கில இலக்கியத்தை பல்கலைக்கழகங்களில் தேர்வு செய்து படிக்கும் மாணவர்கள் குறைவாகவே உள்ளனர். ஆங்கில இலக்கியத்தை கற்பதற்கு மாணவர்கள் ஆர்வமுடன் வரும்போது அவர்களுக்கு கற்பிப்பதில் எந்தவித சிரமும் இல்லை. மில்டன், ஜோன்சன், சேக்ஷ்பியர், பைரன், செல்லி, கீற்ஸ், வேர்ட்ஸ் வேர்த் போன்ற ஆங்கிலப்படைப் பாளிகளின் படைப்புக்களை

கற்பதால் ஆங்கில மொழியில் தேர்ச்சியும் திறமையும் தானாக வந்துவிடுகிறது. எனவே, பல்கலைக்கழகத்திற்கு வரும் பல மாணவர்கள் ஆங்கில இலக்கியம் கற்று பயன்பெற வேண்டும் என்பதே எனது விருப்பமாகும். பல கல்வியாளர்களின் வெற்றிக்கு ஆங்கில மொழியே ஊடக மொழியாக, திறவுகோலாக அமைந்திருப்பதை நாம் அறிவோம்.

? பல்கலைக்கழகத்தில் விரிவுரையாளராக கடமையாற்றும் உங்கள் அனுபவங்கள் பற்றி...

பல்கலைக்கழகங்களில் மட்டுமல்ல எல்லா வேலைத்தளங்களிலும் நன்மைகளை நாம் பெற்றுக்கொள்கின்ற அதேவேளை சில சவால்களையும் சந்தித்துதான் ஆகவேண்டும். பிரச்சினை சவால்கள் எதிர்ப்புக்களுக்கு எதிர்நீச்சல் போட்டு வாழ்க்கையில் முன்னேறுபவனே உண்மையான வெற்றியாளன். என்னைப்பொறுத்தவரை பல்கலைக்கழகம் என்பது ஒரு கோயில் என்றே சொல்வேன். இங்கே சரியாக வணங்குபவர்களும் (மாணவர்கள்) சரியாக பூசை செய்பவர்களும் (விரிவுரையாளர்கள்) நிச்சயம் வெற்றி பெறுவார்கள். ஒவ்வொருவரும் பல்கலைக்கழகத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துகின்றனர் என்பதை பொறுத்தே வெற்றிகளின் தன்மை தீர்மானிக்கப்படும். பல்கலைக்கழகத்தில் காலடி வைத்த அந்தக்கணமே மிகவும் சந்தேசமாகவும் குதூகலிப்புடனும் எனது கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைச் செய்வேன். பல்கலைக்கழகம் எங்குமே கல்வியாளர்களும் மாணவர்களும் நிறைந்திருப்பதால் கற்பதும் கற்பித்தலுமே எமது நோக்கமும் செயற்பாடுகளுமாக விரிந்து செல்கிறது.

? வேலைக்கு செல்வது சுமையானதா? சுகமானதா? ஒரு அனுபவமுள்ள பெண்ணாக இது பற்றிய தங்கள் கருத்து,

வேலைக்கு செல்வது என்பது என்னைப் பொறுத்தவரை எனது கணவர், மகள் போன்றவர்களின் ஒத்துழைப்பால் சுகமான அனுபவமாகும். ஆனால். பெண்கள் வேலைக்குச்செல்லும் போது பல பிரச்சினைகள் குடும்பப்பொறுப்புக்கள் எனப் பலவிதமான சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்கவேண்டிய நிலையே எமது சமூகத்தில் உள்ளது. திருமணத்தின் முன்னர் பெற்றோருடன் இருக்கும்போது பெண்கள் வேலைக்கு செல்வது சுகமான அனுபவமாகும். திருமணத்தின் பின்னர் கணவர், குழந்தைகள், கணவரின் பெற்றோர்கள் போன்றவர்களின் கடமைகளையும் செய்துவிட்டு வேலைக்கு செல்லுவது ஒரு சுகமான அனுபவமாக இருந்தாலும் சிரமமான காரியமாகவும் அது உள்ளது என்ற உண்மையை நாம் உணரவேண்டும். நான் காரைநகரைச் சேர்ந்தவர் என்பதால் எனக்கும் போக்குவரத்து சிக்கல் இருக்கிறது. குடும்பம், வேலைத்தளம் இரண்டையும் சரிவர கவனித்து இரண்டிலும் அனைத்து பெண்களும் வெற்றிபெற வேண்டும் என்பதே எனது எதிர்பார்ப்பாகும்.

? ஆங்கில மொழி விருத்தி என்பது தமிழ் மொழி வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துகிறதா

இல்லை என்றே நான் சொல்வேன். ஆங்கில மொழியைக் கற்கும் மாணவர்கள் சகலதுறைகளிலும் தேர்ச்சி பெறமுடியும். ஒரு குழந்தை தமிழ், ஆங்கிலம், சிங்களம் ஆகிய மூன்று மொழிகளையும் கற்பதற்கு சகல பாடசாலைகளிலும் வசதிகள் செய்து கொடுக்கப்படவேண்டும். ஆங்கில மொழி விருத்தி தமிழ் மொழி வளர்ச்சியை ஒருபோதும் கட்டுப்படுத்தாது.

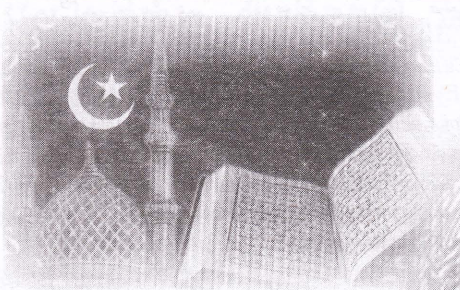
? இன்றைய இளம்சந்ததியின் கலாசார பிறழ்வுகள் பற்றிய உங்களின் கருத்துக்கள்

இன்றைய இளம் சந்ததியினரின் வாழ்க்கை முறை மிகவும் பிரச்சினைக்குரியதாகவே உள்ளது. பழைய கால இளம் சந்ததியினர்; நல்லொழுக்கம், பண்பாடு, கலாசாரம், பழக்கவழக்கங்கள் போன்றவற்றைக் கட்டிக்காத்த சந்ததியினராகவே இருந்தனர். ஒரு நாட்டின் இளம் சமுதாயத்தின் கைகளில் தான் அந்த நாட்டின் வளர்ச்சி தங்கி உள்ளது. ஆனால், இன்றைய இளம் சமூகம் விஞ்ஞான வளர்ச்சியை புரிந்துகொண்டு அதனை சரிவரப்பயன்படுத்தாமல் தேவையற்றபொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுவதால் சீரழிந்து செல்வது கவலைக்குரியதாகும். பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளின் ஒவ்வொரு அசைவையும் கவனித்து அவதானத்துடன் அவர்களைவழிநடத்துவது முக்கியமாகும்.

? ஒளி அரசி சஞ்சிகை பற்றிய உங்கள் கருத்து என்ன?

இன்றைய சமுதாயத்தில் பெண்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள், சவால்கள் போன்றவற்றை வெளிக்கொண்டுவந்து அவர்களின் வாழ்வை ஒளிமயமாக்க பாடுபடும் சஞ்சிகையாகும். பெண் சாதனையாளர்களை இனம்கண்டு அறிமுகப்படுத்துவதன் மூலம் ஏனைய பெண்களை ஊக்குவித்து அவர்களும் சாதனையாளர்களாக உருவாக ஒளிஅரசி வழி காட்டி நிற்கிறது. ஒரு குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு தேவையான அனைத்து விடயங்களையும் உள்ளடக்கியுள்ளது. அறிவியல் தேவையுடைய ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் தவழவேண்டிய ஒரு பரிமான சஞ்சிகை ஆகும்.

திருமதி இராஜகுமாரி கனகசிங்கம் (மட்டக்களப்பு வின்சன்ட் மகளிர் உயர்தரப் பாடசாலை அதிபர்) அடுத்த இதழின் நட்சத்திர இல்லத்தரசியாக அலங்கரிக்கவுள்ளார்.



மாண்புறும் ரமழான்

முக்திக்கோர் மகுடம்
முழுமதியாய் மலர்ந்திட்ட
பக்திக்கோர் மாதம்
படைத்தோனின் அருள்கூறும்
சக்திமிக்க ரமழானே
சமத்துவமாய் நின்றே நாம்
திக்கெங்கும் தீன் மணக்க
திருத்தூதர் புகழ் விளங்க
மிக்க மகிழ்வுடனே
மேன்மையுற வரவேற்கின்றோம்.

இருப்பவர் இல்லாதோர்க்கு
இணக்கமாய் பித்ரை யீந்து
உருப்பட்டு அன்னவரும்
உயர்வடைய வாழ்வினிலே
அரும்பிடும் துயர எண்ணம்
அகன்றிட நெஞ்சிற் றூ(தூ)ய்மை
பெருகிட வேண்டுமென்று
பேராவல் கொண்டு நீயும்
நெருங்கியே வந்தாய்போலும்
நிதமும் நாம் துதிக்கின்றோமே.

யுத்தங்கள் நிகழ்ந்தெங்கும்
யுகம் யுகமாய் மக்களினம்
நித்தமும் கொலையுண்டிங்கு
நிறைகின்ற நேரம் தன்னில்
சத்தியமறை ஈந்தநோன்பை
சங்கையுடன் நோற் றுளத்தால்
புத்தியுடன் ஷைத்தானையிங்கே
போரிட்டு வெல்வதுவே
மெத்தவும் வீரமென்ற தத்துவத்தை
மேதினியில் உணர்த்திடத்தான் வந்தனையோ!

- ஜுல்பிகாஷெரீப் -

மறக்க நினைத்த நினைவுச் சுவடுகள்

கோடையின் சுகங்களைச்
சுமந்தபடி,
இன்னும்
மிச்சமிருக்கிறது
மழையின் தூறல்கள்
எனது வெளிகளில்
அலைமோதும்
வெற்றிடங்களை
நிரப்பிக்கொண்டிருக்கின்றன
புலமௌனிப்புகள்
ஆறுதல்படுத்தும்
நிம்மதிகளை
விலகிப்போகச்செய்த
கோபத்தின் யாசிப்புகளைப் போல
ஒரு மகுடவாசகம்
எனக்குள்ளே ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது.
பூவரசங்காற்றை புரட்டிப்போடும்
ஒரு பாலைவனப் புயலைப் போல
தொடத் தொடத் தூரமாகும்
ஒரு தொலைவானோடு
கதை பேசிக்கொண்டிருக்கிறேன்.
அது கதையல்ல
நிஜத்தின் விம்பங்கள்
காலம் மறந்துபோனவைகள்
எனக்குள் மட்டும்
மீண்டும் மீண்டுமாய்
ஒலித்துக்கெண்டிருக்கிறது.
மறக்கவும் மறைக்கவுமாய்
செய்யப்பட்ட மனிதமனம்
ஏன் ஒரு பொம்மையின்
கனவாகிப்போயிற்று?
இந்தப் புரியாதபுதிரோடு
போராடிக்கொண்டிருக்கிறேன்.

- சசிலா துரைராஜா -

''ஏங்க நீங்களாவது உங்க நண்பரிடம் சொல்லக்கூடாதா அவருக்குப் பார்த்த பொண்ணு பொல்லாதவள் என்று?''

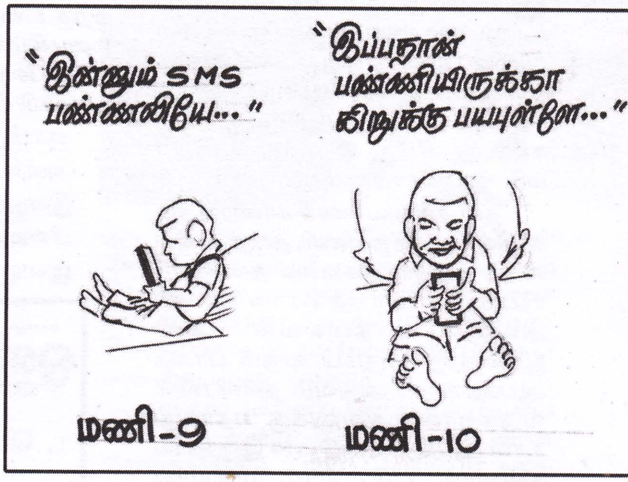
''நான் ஏன் சொல்லணும்? பாவிப்பயல் எனக்கு மட்டும் அவன் சொன்னானா?''

''டெயிலரை கல்யாணம் செய்தது தப்பா போச்சு''

''ஏன். என்ன நடந்தது?''

நான் எதைச் சொன்னாலும் சட்டை பண்ண மாட்டேனென்கிறார்!

எப்படா இவ பேசுவா
என்பதற்கும்
எப்படா இவ பேச்சை நிறுத்துவா
என்பதற்கும்
இடைப்பட்ட காலம்தான்
'காதல்'



''சே. சரியா ஒன்பது மணிக்கு ஆபீஸ்ல இருக்கனும்னு நினைக்கிறேன் ஆனா முடியமாட்டேங்குதே!''

''ஏன்?''

எனக்கு இன்னும் வேலையே கிடைக்கலையே!''

தலைவியின் ஏக்கப்பெருமூச்சு

கணவன்தான் கண்கண்ட தெய்வம் எனப் போற்றி வழிபடும் இல்லத்தரசிகள் நம் நாட்டில் உள்ளனர். கணவன் இறந்தான் என செய்தி கேட்டதும் உடன்கட்டை ஏறும் உத்தமிகளும் நம் நாட்டில் முன்னைய காலங்களில் இருந்தனர். கணவனும் மனைவியும் ஈருடலும் ஒருயிருமாக ஒருவருக்கொருவர் அன்பு செலுத்துவது நமது நாட்டின் பண்பாடும் கலாசாரமும் நமக்கு சொல்லிக்கொடுத்த பாடமாகும்.

இதேபோல் ஆறறிவற்ற உயிரினங்களும் பலவகைகளில் தமது அன்பை பரிமாறிக்கொள்கின்றன சோடிப்புறாக்களில் ஒன்று இறந்துவிடுமானால் உயிருடன் உள்ள புறா ஒரு சிறு கல்லை வாயில் போட்டு விழுங்கிவிடுமாம். பின்பு மரஉச்சிக்கு சென்று எதனைப் பற்றியும் கவலைப்படாமல் குண்டுக்கட்டாக கீழே விழுந்து உயிரை மாய்த்துக்கொள்ளுமாம்.

தன் தலைவனைக் காணாது ஏக்கத்தில் இருந்த தலைவி, தனது கணவனைக் காணாத தகவலை தன்தோழியிடம் பரிமாறிக்கொள்கிறாள். அவளுடைய தலைவன் வெளியூரிலிருந்து திரும்பி வரும் பாதை ஆபத்தானது. அதுவும் நள்ளிரவில் வருகிறான். அவனுக்கு ஏதாவது உயிர் ஆபத்து ஏற்படுமாக இருந்தால் தன்னால் உயிர் வாழ முடியாது என்கிறாள். இவ்வாறு ஏங்கி தலைவனின் வரவுக்காக தலைவி காத்திருந்த போதும் தலைவன் வந்து சேரவில்லை. தலைவனுக்கு ஆபத்து எதுவுமில்லை என்பதையும், தலைவன் இன்னமும் வீட்டிற்கு புறப்படவில்லை என்பதையும் தலைவனின் தோழன் வாயிலாக தலைவி அறிகிறாள். இதனால் கோபங்கொண்டாள் தலைவி, கோபங்கொண்டு தன் கவலைகளை தோழியிடம் பரிமாறுகிறாள்.

கூட்டில் இருக்கும் குஞ்சுகள் பசியோடு தாய்ப்பறவைக்காக காத்திருப்பதைப்போல காத்திருக்கிறேன். ஆனால், தனது கணவன் தன்னிடம் வரவில்லை என ஏக்கப்பெருமூச்சுடன் சொல்கிறாள். தாய்ப்பறவை தனது குஞ்சுகள் பசியுடன் வாடிக்கொண்டிருக்குமே என்ற உணர்வுடன் இரையைத் தேடிக்கொண்டு குங்சுகளை நோக்கி விரைகிறது. கூட்டை அடைந்தவுடன் குஞ்சுகள் தமது இரைக்காக பரபரக்கின்றன. தாய்ப்பறவை அனைத்துக்குஞ்சுகளுக்கும் அன்புடன் உணவை பரிமாறுகிறது. பறவையினத்துக்கே குடும்பம், குஞ்சு அவற்றிற்கு உணவு தரவேண்டும் என்ற பொறுப்பு, மாலையில் சந்தித்து மனமகிழ்ச்சி கொள்ளும் உணர்வு இருக்கும்போது மனிதப்பிறவியைச் சேர்ந்த தனது கணவர் தன்னைப்பார்க்க வரவில்லையே என்று தலைவி பின்வருமாறு தோழியிடம் சொல்லி வருந்துகிறாள்.

ஞாயிறு பட்ட அகல்வாய் வானத்து
அளியதாமே கொடுஞ் சிறைப்பறவை
இறைஉறை ஓங்கிய நெறி அயல் மரா அத்த
பிள்ளை உள்வாய்ச் செரீஇய
இரை கொண்டமையின் விரையுமால் செலவே. 1

OLI ARAZI மாத சஞ்சிகை
ஒளி அரசி
இல்லத்தரசிகளின் தோழி

சந்தா படிவம்

1. பெயர் : ....
2. தபால் முகவரி : ....
   ....
3. சந்தா வகை : ☐ 6 மாதம் 390/=
   ☐ 12 மாதம் 780/=
4. நீங்கள் தெரிவு செய்யும் தொகையை 'நியூ விஷன் மீடியா சின்டிகேற் பிரைவேட்லிமிட்டட்', 1570025808 என்ற கொமர்ஷல் வங்கி கணக்கில் வைப்பிட்டு, எமக்கு அனுப்பினால் உங்கள் இருப்பிடத்திற்கு நேரடியாக விநியோகிக்கப்படும்.

வங்கி வைப்புத் துண்டுடன் இப்படிவத்தை ஒன்பதாம் பக்கத்திலுள்ள முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

 ✍ இந்திரா

சாதனை படைத்த விண்வெளி வீராங்கனை சுனித்தா வில்லியம்ஸ்

வரலாற்றுப் பெண்மணியின் வரிசையில் அமெரிக்க கடற்படைத்தலைவி, ஒரு சிறந்த விமானப்படை தலைவி, விண்வெளிக்கல வீராங்கனையாகவும் திகழ்கின்றார் சுனித்த வில்லியம்ஸ். இவர் முதன்முதலாக விண்வெளியில் சாதனை படைத்த ஆசிய அமெரிக்க வீராங்கனையாகவும் சர்வதேச விண்வெளி மையத்தின் சிறப்பாக செயலாற்றி விண்வெளியில் வலம் வந்து சாதனை படைத்தவராகவும் விளங்குகின்றார்.

குஜராத் மாநிலத்தில் ஒஹியோவில் எக்கிட் மாநிலத்தில் 1965ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் மாதம் 19ஆம் திகதி பிறந்தார். அவரது முழுப்பெயர் சுனித்தா லின் பான்டிய வில்லியம்ஸ் ஆவார். சுனித்தா விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம், இராணுவப் பயிற்சிகளிலும் பாண்டித்தியம் பெற்றவர். அவரது தந்தையார் போஸ்டன் நகரில் புதிய தொழில்முயற்சி பெற்றமையால் நீடம் என்ற நகரத்தில் குடும்பத்தோடு குடியேறினார்.

1983இல் சுனித்தா வில்லியம்ஸ் உயர் கல்லூரியில் பட்டப்படிப்பை நிறைவுசெய்த பின்னர் உடற்பயிற்சி களத்தில் இறங்கினார். தடைகளைத் தாண்டி உயரப் பாய்தல், உடற்பயிற்சி - விசேடமாக நீச்சல் பயிற்சி பெண்களுக்கான 'கோல்ப்' விளையாட்டுப் போட்டியிலும் சிறந்து விளங்கினார். விலங்குகளில் அன்பு கொண்டிருந்தமையால் கால்நடை வைத்தியத்தில் கவனம் செலுத்தினார்.

கொலம்பியா பல்கலைக்கழகம், ஐக்கிய அமெரிக்காவின் கடற்படை பயிற்சி நிலையம் அவர் பெற்றிருந்த பயிற்சிக்காக சேவையை வழங்க முன்வந்தது. 1987இல் கடற்படைத்தளத்தின் பயிற்சி நிறைவு பெற்றதும் புளோரிடா பின்ஸாகொலாவில் விண்வெளிப்பயிற்சி நிலையத்தில் சேர்ந்தார். ஹெலிக்கொப்டர் பயிற்சியை நிறைவுசெய்ததும் மத்திய கிழக்கு பிரதேசத்தில் சேவையை மேற்கொண்டார். 1990இல் முதலாவது வளைகுடா யுத்தத்தில் பங்குகொண்டு சிறப்பாக சேவையாற்றி கேடயமும் பெற்றுக்கொண்டார்.

1969ஆம் ஆண்டு விண்வெளியில் நீல் ஆம்ஸ்ரோங், பஸ் ஆல்ரீன் வலம்வந்ததை அவதானித்த சுனிதா தானும் அவ்வாறு விண்வெளியில் வலம் வரவேண்டுமெனவும் ஆவல்கொண்டார். எனவே, ஹுஸ்டன் டெக்சாஸ் ஜாக்சன் விண்வெளி மையத்தில் சேர்ந்து தேவையான பயிற்சிகளையும் பெற்றுக்கொண்டார். விண்கலத்தைச் செலுத்துவதற்கு மேரிலாண்ட் கப்பற்படையில் சேர்ந்து பைலட் பயிற்சியையும் பெற்றுக்கொண்டார். 1998இல் நாஸா விண்வெளி வீரர் பயிற்சியும் பெற்றுக்கொள்ள தவறவில்லை.

சகல கலாவல்லியாக பயிற்சிகளில் தேர்வுபெற்ற சுனித்தா புதிய நாஸா விண்வெளி வீராங்கனையாகவும் பயிற்சி பெற்று சூப்பர் சோனிக் ட 38ஐ ஓடிச்சென்று, ஜெட்பயிற்சி, ரோபோ ஆயுத இயக்கப்பயிற்சி, நீர்மூழ்கிப்பயிற்சி பெற்று நாஸாவின் ஆய்வக ஆராய்ச்சியையும் மேற்கொண்டார். மாஸ்கோவில் ரஷ்ய மொழி பயிற்சியையும் பெற்றுக்கொண்டதால் சர்வதேச விண்வெளி மையத்தில் சேவையாற்றிய ரஷ்ய விண்வெளி பொறியியலாளருடன் சேவை புரிய பேருதவியாக அமைந்தது எனலாம்.

சுனித்தா வில்லியம்ஸ் முதன்முதலாக 2006ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் விண்வெளிக்கலத்தில் ஆய்வுசெய்யும்படி தனது முதல் முயற்சியாக காலடி எடுத்துவைத்தார். அப்போது தன்னுடன் தந்தை கொடுத்த பகவத் கீதை பிரதியொன்றையும், விநாயகர் சிலையொன்றையும் எடுத்துச் சென்றார். கிறிஸ்தவ பாட்டியிடம் திருச்சிலுவையொன்றையும் பெற்றுக்கொண்டு விண்வெளியில் 195 நாட்கள் வலம் வந்தார். இந்திய வரலாற்றில் 2011இல் இரண்டாவது விண்வெளி வீராங்கனையாகவும் நீண்ட நேரம் வலம் வந்தமைக்கான விருது, இரண்டு கடற்படைத்தளபதி விருது, மனிதாபிமான சேவை விருது, ரஷ்ய விண்வெளிப் பதக்கம், இந்திய சர்தார் வல்லபாய் படேல் விஸ்வ பிரதீபா விருது பெற்றுக்கொண்டு சாதனைப் புரிந்துள்ளமை வரவேற்பிற்குரியதாகும்.

மண்ணிலே பொன்

ஓர் ஊரில் மாடசாமி என்றொரு மூடன் இருந்தான். கல்வியறிவு இல்லாதவன். எந்த வேலையையும் செய்யாமல் ஊர் சுற்றி வந்தான். செலவுக்குப் பெற்றோர் சேர்த்துவைத்திருந்த பொருட்களை ஒவ்வொன்றாக விற்று வந்தான். முடிவில் எல்லாப் பொருட்களும் போய்விட்டன. இனி விற்பதற்கு ஒன்றும் இல்லை என்று தெரிந்தவுடன் என்ன செய்வதென்றே மாடசாமிக்குத் தெரியவில்லை.

''எங்காவது போய் வேலை பார்த்து ஏதாவது சம்பாதித்து வாருங்கள்'' என்று கணவனிடம் கூறினாள் மாடசாமியின் மனைவி. "ஐயோ! வேலையா! ஒரு ரூபா கூலி கொடுப்பவன் ஒன்பது ரூபாவுக்கு நம்மிடம் வேலை வாங்கிவிடுவான். நாள் முழுவதும் மாடுபோல உழைக்க என்னால் முடியாது" என்றான் மாடசாமி. "அப்படியானால், எங்காவது போய்ப் பிச்சை எடுங்கள். அதுதான் உடம்பு நோகாமல் சம்பாதிக்கும் வழி'' என்று கோபத்துடன் கூறினாள் மனைவி.

மாடசாமி இதனை நம்பிக்கொண்டு பிச்சையெடுப்பதற்காக வீட்டை விட்டு வெளியே சென்றான். வழியில் அவனுடைய நண்பன் ஒருவனைக் கண்டான். நண்பன் மாடசாமியிடம், ''எங்கு செல்கிறாய்?'' என்று கேட்டான். தான் பிச்சையெடுப்பதற்காகக் கடைத்தெருவுக்குச் செல்வதாகத் தன் நண்பனிடம் கூறினான் மாடசாமி. ''பைத்தியக்காரா, கடைத்தெருவுக்குப் போனால் சிறிதளவுதான் பிச்சை கிடைக்கும். எனவே, நீ நாள்தோறும் அங்கேயேதான் போகவேண்டும். நான் சொல்கிறபடி செய். நேரே அரண்மனைக்குப் போ. ராஜாவிடமே உன் குறையைச் சொல்லிப் பிச்சை கேள். அவர் உனக்கு ஏதாவது கொடுத்தாரானால், உன் ஆயுட்காலம் வரை பிச்சையெடுக்காமலேயே நீ பிழைத்துக்கொள்ளலாம்'' என்று யோசனை கூறினான் அவன் நண்பன்.

மாடசாமியும் நண்பனின் யோசனைப்படி அரண்மனைக்குச் சென்றான். அரசரிடம், ''நான் மிகுந்த ஏழை. எனக்கு ஏதாவது பிச்சை போடுங்கள்" என்று கேட்டான். "உனக்கு என்ன வேண்டும்?'' என்று மாடசாமியைப் பார்த்துக் கேட்டார் அரசர். "நீங்கள் எதை வேண்டுமானாலும் கொடுங்கள்'' என்றான் மாடசாமி. ''உனக்குப் பணம் வேண்டுமா? குடியிருக்கச் சொந்தமாக வீடு வேண்டுமா? நிலம் வேண்டுமா? என்று மாடசாமியைப் பார்த்துக் கேட்டார் அரசர்.

''உங்களுக்கு எது விருப்பமோ அதைக் கொடுங்கள்'' என்றான் மாடசாமி. "சரி. உனக்கு நிலம் தருகிறேன். அதில் நிறையத் தங்கம் கிடைக்கும்'' என்று கூறிய அரசர், மாடசாமியின் பெயருக்கு ஓர் ஏக்கர் நிலத்தை எழுதித் கொடுக்குமாறு மந்திரியிடம் கூறினார். தனக்கு எழுதிக் கொடுக்கப்பட்ட நிலத்தைப் பார்க்கப்போனான் மாடசாமி. அவனுடன் அவன் மனைவியையும் அழைத்துச் சென்றிருந்தான். நிலத்தைப் பார்த்ததும் அவனுக்கும், அவன் மனைவிக்கும் தூக்கிவாரிப் போட்டது. சுத்த வறண்ட மேடும் பள்ளமுமான நிலம். அதை நன்றாக உழுதால்தான் அதில் பயிரிட முடியும். நிலத்தில் தங்கம் கிடைக்கும் என்று அரசர் தம்மை ஏமாற்றிவிட்டாரே என்ற வருத்தத்துடன் வீட்டிற்கு வந்தான்.

''உங்களுக்குக் கொஞ்சமாவது மூளை இருக்கிறதா? உங்களால் உடம்பை வளைத்து வேலை செய்ய முடியாதே? எதற்காக நிலத்தை வாங்கிக்கொண்டு வந்தீர்கள்? பேசாமல் ஆயிரமோ இரண்டாயிரமோ பணமாக வாங்கி வந்திருக்கக்கூடாதா?'' என்று தன் கணவனைக் கோபித்துக்கொண்டாள் மனைவி.

இரவு முழுவதும் தன் கணவனின் அறியாமையை நினைத்து யோசனை செய்த அவளுக்குத் திடீரென்று ஒரு யோசனை தோன்றியது. மறுநாள் பொழுது விடிந்ததும் தன் கணவனிடம், 'நேற்று இரவு நான் ஒரு கனவு கண்டேன். என் கனவில் லட்சுமிதேவி வந்தாள். அரசர் நமக்குக் கொடுத்த நிலத்தில் நிறையத் தங்கம் புதைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது என்றும், அதனைத் தோண்டி எடுத்துக்கொள்ளுமாறும் என்னிடம் கூறினாள்'' என்றாள்.

''அப்படியானால், அரசர் உண்மையைத்தான் கூறியிருக்கிறார். நம்முடைய நிலத்தில் தங்கம் கிடைக்கும் என்று கூறினார். லட்சுமிதேவியும் இதனைத்தான் கூறியிருக்கிறாள் என்று நினைத்த மாடசாமி, அப்படியானால் மண்வெட்டியையும், கடப்பாரையும் கொண்டு வா. தங்கப் புதையல் எங்கிருந்தாலும் தோண்டி எடுத்து வந்துவிடுகிறேன்'' என்று மனைவியிடம் கூறிவிட்டு அரசர் தனக்குக் கொடுத்த நிலத்திற்குச் சென்றான் மாடசாமி.

தங்கப் புதையலை எடுப்பதற்காக நிலம் முழுவதையும் ஆழமாகத் தோண்டினான் மாடசாமி. பல நாட்கள் பாடுபட்டும் மாடசாமிக்கு தங்கப் புதையல் கிடைக்கவில்லை. மனைவியிடம் வந்து 'ஓ'வென்று அழுதான். ''ஏன் இப்படிக் குழந்தை மாதிரி அழுகிறீர்கள்? உழுத நிலத்தில் பயறை விதைத்துவிட்டு வாருங்கள்'' என்றாள். மாடசாமியும் மனைவி கூறியவாறே தன்னுடைய நிலத்தில் பயறை விதைத்துவிட்டு வந்தான். சில நாட்களில் பயற்றுச்செடி வளர்ந்திருந்தது.

''தங்கம் உங்கள் கண்களுக்குத் தெரியவில்லை. இப்பொழுது பூமிக்கு உள்ளேயிருக்கும் தங்கம் இந்தச் செடிகளின் வழியாக வெளியே வந்துவிடும். நீங்கள் பயறு காய்க்கிறவரை தண்ணீர் இறைத்து பயிரைக் காப்பாற்றி வரவேண்டும்'' என்று கணவனிடம் கூறினாள் மாடசாமியின் மனைவி.

லட்சுமிதேவி கூறியவாறு தன்னுடைய பயற்றுஞ் செடிகளில் தங்கம் காய்த்துத் தொங்கப் போகிறது என்ற நினைப்புடன் பயிரைத் தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாகக் காப்பாற்றி வந்தான் மாடசாமி. முடிவில் பயறு காய்த்ததும் ஒரு கதிரை எடுத்து உடைத்துப் பார்த்தான். உள்ளே பயறுகள்தான் இருந்தன. ''அடியே! நான் ஏமாந்து போய்விட்டேன். நம்முடைய செடிகளில் தங்கம் காய்க்கவில்லை" என்றான் மாடசாமி. பேசாமல் அறுவடை செய்யுங்கள். நான் அதைத் தங்கமாக மாற்றிக் காட்டுகிறேன்'' என்று கூறினாள் மாடசாமியின் மனைவி. மாடசாமியின் மனைவி பயறு மூட்டைகளை விற்றுப் பணமாக்கினாள். அந்தப் பணத்தைக்கொண்டு தனக்கு வேண்டிய தங்க நகைகள் சிலவற்றையும் வீட்டுக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்களையும் வாங்கிக்கொண்டு வந்தாள்.

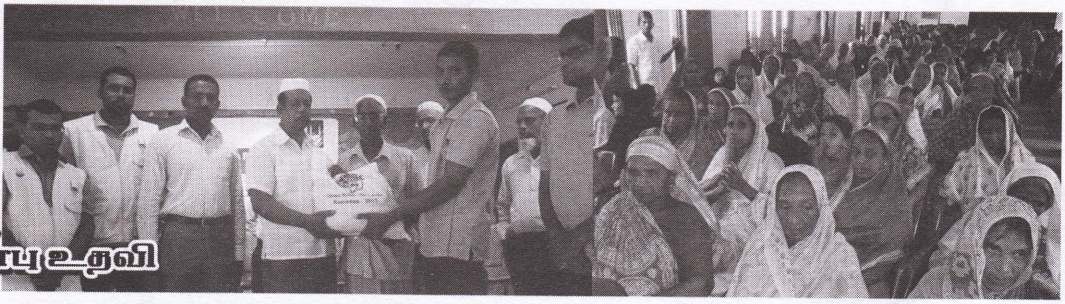
பயறை விற்று மனைவி தங்க நகைகள் வாங்கி வந்திருப்பதைப் பார்த்து மகிழ்ந்த மாடசாமி, ''அடியே, நம் நிலத்தில் விளைவதெல்லாம் தங்கம்தான். நான் இனிமேல் நிலத்தில் நன்றாகப் பாடுபடுகிறேன். அதில் கிடைக்கும் பொருளைக் கொண்டு உனக்கு வேண்டிய தங்க நகைகளை நீ வாங்கிக்கொள்'' என்றான்.

''முயற்சி திருவினை ஆக்கும், முயற்றின்மை இன்மை புகுத்தி விடும்.''

ஜூன்

பாராட்டுப் பெறும் Top 1 நிகழ்வுகள்

ஒளிஅரசி தமிழ், முஸ்லிம் பிரதேசங்களில் ஒவ்வொரு மாதமும் நடக்கும் நிகழ்வுகளை ஒவ்வொரு தலைப்பில் வகைப்படுத்தி அத்தலைப்புக்குரிய Top 1 நிகழ்வுகளை தெரிவு செய்து பாராட்டி வருகின்றது. உங்கள் நிகழ்வுகளும் Top 1 நிகழ்வுகளுக்குள் இடம்பெற வேண்டுமானால் புகைப்படங்களையும் விபரங்களையும் 09 பக்கத்தில் உள்ள ஈமெயில் முகவரிக்கு அனுப்பவும் இம்மாதம் Top 1 நிகழ்வுகளுக்குரிய அமைப்புகளுக்கு ஒளிஅரசியின் வாழ்த்துக்கள்.



Top 1 நோன்பு உதவி

றமழான் புனித நோன்பை முன்னிட்டு மட்டக்களப்பு ஏறாவூர் பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த 550 பரம ஏழைகளுக்கு 4500 ரூபா பெறுமதியான உலர் உணவுப் பொருட்கள் இலங்கை இஸ்லாமிய நிறுவனத்தினால் அன்பளிப்பு செய்யப்பட்டது.

Top 1 விழிப்புணர்வு

''இயற்கையை நீ அழித்தால் இயற்கையால் நீ அழிவாய்'' என்னும் தொனிப்பொருளில் சர்வதேச சுற்றுச்சூழல் தினம் ஜூன் 05 ஆம் திகதி வலிமாமம் மேற்கு பிரதேச சபை கலாச்சார மண்டபத்தில் கொண்டாடப்பட்டது. இதன் போது இயற்கை விழிப்புணர்வு தொடர்பாக நடத்தப்பட்ட போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற மாணவர்களுக்கு பரிசில்களும் மரக் கன்றுகளும் வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டது.

Top 1 இறுவெட்டு வெளியீடு

வவுனியா வானவில் விளையாட்டுக்கழகத்தின் அனுசரணையுடன் இ. புரட்சிமாறனின் ''வெளி நாட்டுக்காரர்'' எனும் இறுவெட்டு வெளியீட்டு விழா கடந்த மாதம் 05 ஆம் திகதி வவுனியாவில் இடம்பெற்ற பொழுது.

தொடர்புகளுக்கு 071 4273035

விழுமியக் கல்விக்கு முன்னுரிமை வழங்குவோம்

இலங்கையில் வாழும் அனைத்துப் பிரஜைகளும் கல்வியைப் பெறும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும் நோக்கத்துடனேயே இலவசக் கல்விக்கான செயற்றிட்டங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. இதனை முன்மொழிந்து நடைமுறைக்குக் கொண்டுவந்தவர் இலவசக் கல்வியின் தந்தை எனப் போற்றப்படும் சி. டபிள்யூ. டபிள்யூ. கன்னங்கரா அவர்களாவர்.

இலவசக் கல்விக்கான செயற்றிட்டங்கள் ஒரே கல்விக் கொள்கையின் அடிப்படையில் நாடு முழுவதும் நடைமுறையில் உள்ளது. பாடசாலையை அரசு பொறுப்பேற்றமையும், தொடர்ந்து மாணவர்களுக்கான பாடசாலை நூல்களையும் மாணவர் சீருடைகளையும் இலவசமாக வழங்கி வருகின்றமையும் எமது கல்வியை மேம்படுத்த மேற்கொள்ளப்பட்ட உயர்வான முயற்சிகளாகும். இவற்றுக்கும் மேலாகத் தகுதியான ஆசிரியர்களை நியமிக்கவும் அவர்களின் தொழிற்தகைமையின் சிறப்பால் மாணவர்களின் கல்வித் தரத்தை உயர்த்தவும் அரசு வருடாவருடம் கோடிக்கணக்கான ரூபாய்களைச் செலவுசெய்து வருகின்றது.

இருப்பினும் மாணவரும் பெற்றோரும் தமது பிள்ளைகளின் கல்விக்காக மேலும் பல ஆயிரம் ரூபாய்களைச் செலவிடுவதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டுள்ளமையையும் நாம் அறிவோம். இவற்றுள் அநேகமான தொகைப் பணம் ரியூசன் சென்ரர்களுக்கே சென்றடைகின்றன.

இலவசக் கல்வியை வழங்க அனுமதிக்கப்பட்ட அரச பாடசாலைகளின் கற்றல், கற்பித்தலுக்கும் அப்பால் தனியார் பாடசாலைகளை மாணவர்கள் நாடுவதற்கான காரணங்கள் எவையென நோக்கினால் அவை அரச பாடசாலைகளின் கற்றல் கற்பித்தல் மீதிலே தோற்றமிடும் தரமற்ற தன்மையையே விளக்கிநிற்பதான எண்ணத்தையே ஏற்படுத்துகின்றது.

அரசபாடசாலைகளின் இலவசக்கல்வியும் கல்விப் பாடத் திட்டங்களும் அவை தொடர்பான கணிப்பீடுகளும் மதிப்பீடுகளும் தரம் ஒன்றிலிருந்து தரம் பதின்மூன்று வரைகற்கும் மாணவரின் கல்வியை மேம்படுத்தப் பலவழிகளிலும் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன.

அவ்வகை முன்னெடுப்புகள் மாணவர் பரீட்சையில் சித்தியடைவதையே இலக்காகக்கொண்டு கற்றல், கற்பித்தலைத் தொடர்வதையும் அநேகமாக எழுத்துப்பரீட்சை ஒன்றின் மூலம் சித்தியடைதல் நிச்சயிக்கப்படுவதையும் நாம் அறிவோம். கற்றல் என்பதும் கற்பித்தல் என்பதும் பரீட்சையை இலக்காக்கித் தொடர்வதனால் முழுமை பெறாத கல்வியே எமக்கு வழங்கப்படுகிறது என்ற ஐயத்தையும் எமக்கு ஏற்படுத்துகிறது.

களவு செய்யாதே என்பதும் 'பொய் சொல்லக் கூடாது' என்பதும் நற்பழக்கம் சார்ந்த அறிவாகும். இவ்வாறு நாம் அறிந்துகொண்டுள்ள விடயங்கள் பலவாகும். அப்பழக்

கங்கள் தொடர்பிலான ஒழுக்கம் எம்மவரிடத்தில் வளர்ச்சியுற்று விளங்காதவரையில் நாம் கற்றவர் என்று சொல்லிக்கொள்ளுதல் போலியானதே!.

அரச பாடசாலைகள் மாணவரின் கல்வியில் செலுத்தும் அக்கறையானது அறிதல் அல்லது அறிவுறுத்தல் நிலையில் நின்றுவிடுவதனால் கல்வி அரைகுறையாகி அர்த்தமற்றதாகி விடுகின்றது. ஒழுக்கம் சார்ந்த விழுமியக் கல்வி தனித்தே நிற்பதைக் காணுகின்றோம்.

பரீட்சையை இலக்காக்கித் தனியார் கல்வி நிலையங்களும் அதனைப் பின்பற்றி அறிதல் அல்லது அறிவுறுத்தல் என்ற நிலையில் கற்பித்தலை மேற்கொள்ளுவதும் அந்தவகையிலேயே தேர்ந்த மாணவர் அறிந்தவற்றைத் தெரிந்து கொண்டார்களா? என்பதை அறியப் பரீட்சைகளை நடத்துவதனையும் காணுகின்றோம்.

கல்வி என்பது அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு, செயற்றிறன் கொண்ட சிறந்த விழுமியங்களின் விளைச்சலாகும். நாம் சான்றிதழ் ஒன்றினைப் பெறும் நோக்கோடு அதனைப் பெறும் உத்திகளைத் தேடுவதையே கல்வி என்று கருதுகின்றோம். அத்தகைய சான்றிதழ் பெறுபவரையே கல்விமான் என்றும் பாராட்டுகின்றோம். ஆனால் சான்றிதழுக்கும் அப்பால் ஒருவரது நடத்தையைப் பார்த்தே அவர் கல்விமான் என்றோ? அல்லது கல்விமான் அல்லர் என்றோ நிச்சயிக்க முடியும். கல்விச் சான்றிதழின் அடிப்படையிலேயே எமக்குத் தொழில் வாய்ப்புகளும் பதவி உயர்வுகளும் வழங்கப்படுகின்றன. ஆனால், எமது பண்பாடு கலாசாரம் என்பவற்றுக்கு அமைவான ஒழுக்கங்களைப் பேணி நாம் கடமை புரிவதில் பலமுரண்பாடுகள் நிலவுவதை அலுவலகங்களில் மாத்திரமல்ல ஆட்சியின் அதிகாரங்களிலும் அவதானிக்கிறோம். தொழில்சார் திறமைகளுக்கும் அப்பால் மனிதனாக வாழவைக்கும் விழுமியக் கல்வியின் பால் செறிந்த ஒற்றுமை, அன்பு, கருணை ஆதியாம் பண்புகளும், மனப்பாங்கு செயற்றிறன் சார் அனுபவங்களும் பெறும் சந்தர்ப்பங்கள் தரப்படவில்லை என்றே இன்றைய கல்விமான்கள் என அழைக்கப்படுகின்ற பலரின் நடத்தைகள் எமக்கு உணர்த்துகின்றன.

இந்நிலையில் அரச பாடசாலைகள் மாணவரின் கல்வியில் முழுமையான அக்கறையோடு கல்விச் செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்க வேண்டும் என்பது கண்கூடு. அறிதல் அறிவுறுத்தல் என்ற நிலையில் மாத்திரம் நின்று பரீட்சைகளுக்கான ஆயத்தங்களையே மேற்கொள்ளுகின்ற நிலை மாறவேண்டும். அதனையே பல்வேறு வசதியீனங்களோடு கூடிய தனியார் கல்வி நிலையங்களும் தொடர்கின்றன. இதனால் கல்வி என்பதும் கற்றல் என்பதும் சான்றிதழ் பெறவைக்கும் செயற்பாடாக முன்னேறிவிட்டது.

பாடசாலைகள் தமது கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாட்டை ஒரு தொழிற்கூடம் போன்று இயந்திரமயப்படுத்துதல் இயலாது. ஏனெனில், மனிதம் என்ற உயிர்ப்புள்ள உளம் சார்ந்த மாணவர்களையும் அவர்களின் வழிகாட்டிகளான சிந்தனை சிறந்த ஆசிரியர்களையும் கொண்டவையே பாடசாலைகளாகும்.

பௌதிகவளமும் மனிதவளமும் நிறையப்பெற்ற பாடசாலைகளில் கற்பிக்கப்படும் கல்வியானது மனிதத்தை மேம்படுத்தாமல் வாழ்க்கைக்கு மாணவரை வழிப்படுத்தாமல் பரீட்சைச் சித்திக்கே மாணவரை இட்டுச் செல்லுதல் வேண்டும் என்ற கருத்துடன் கூடிய ஐயத்தை ஏற்படுத்துவதனாலேயே பெற்றோரும் மாணவரும் பரீட்சைக்கே ஆயத்தம் செய்யும் தனியார் கல்வி நிலையங்களை நாடுகிறார்கள்.

மாணவர் கல்வி எதுவெனப் புரிந்து கொண்டு கற்கவும், கற்றலினால் ஒவ்வொருவரும் பெறவேண்டிய நன்மைகள் எதுவெனத் தெரிந்துகொண்டும் கற்றலையும் கற்பித்தலையும் நிகழ்த்துவதையே இன்றையகல்விச் சமூகம் உணர்ந்துகொள்ளவேண்டும்.

எவ்வித சுகாதாரவசதிகளும் இல்லாத குறுகிய ஓடைகளிலும் காற்றோட்டமற்ற இடங்களிலும் நடைபெறும் தனியார் கல்விநிறுவனங்களிலும் மேலான வசதிகளைக்கொண்ட அரச பாடசாலைகள் தமது பணியின் சிறப்பை அறியமுனைவதோடு அதனைச் சிறப்பாகச் செய்ய முன்வருதலும் வேண்டும். இலவசக் கல்வியின் மகத்துவத்தை உணர்த்துவதற்கு அரச பாடசாலைகள் தமது ஊக்கத்தை வலுப்படுத்தவேண்டும். ஒழுக்கமே உயர்ந்த கல்வியாகும். ஒழுக்கத்திற்கு உறுதி வழங்கும் விழுமியக்கல்விக்கு முன்னுரிமை வழங்குவதோடு வாழ்க்கைக்கு உதவும் தொழில்வளம் பெருக்கும் அறிவையும் ஆற்றலையும் இன்றைய மாணவர் பெற ஊக்குவிப்போம். 1

கலைஞர் தேசமானிய கலாரெத்னா கல்முனை ஜுல்பிகாஷெரீபின் அறிமுகம்...

கல்முனையைப் பிறப்பிடமாக கொண்ட கல்முனை ஜுல்பிகா ஷெரீப், தனது ஐந்தாவது வயதில் இலங்கை வானொலியின் சிறுவர் நிகழ்ச்சியூடாக கலை இலக்கிய உலகுக்குள் கால்பதித்தார்.

கல்முனை ஜுல்பிகா ஷெரீப் எனும் தனது நாமத்திலும், முனையூர் அன்பு ஜுல்பி, முனையூரான், முனையூர் மல்லிகை போன்ற புனை பெயர்களிலும் தமிழ், ஆங்கிலம் ஆகிய மொழிகளில் கவிதை, கட்டுரை, கதை, நாடகம், விமர்சனம், ஊடகம் என பல்வேறு துறைகளில் ஈடுபட்டு வருகின்ற இவரது ஆக்கங்கள், இலங்கையில் மட்டுமன்றி வெளிநாடுகளிலிருந்து வெளிவருகின்ற பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள் மற்றும் வானொலியென பல்வேறு ஊடகங்களிலும் வெளிவந்துள்ளன. வானொலி நிகழ்ச்சிகளில் நேரடியாகவும் பங்கேற்று வருகின்ற இவர், நூற்றுக்கு மேற்பட்ட மேடை, வானொலி கவியரங்குகளிலும் கலந்துகொண்டு கவிபாடி மகிழ்வித்த ஒரே பெண் கவிஞர் என்ற பெருமைக்குரியவராவார்.

விசேட பயிற்றப்பட்ட கல்விமாணி முதுமாணி பட்டதாரி ஆங்கில ஆசிரியையாகவும், பகுதிநேர ஊடகவியலாளராகவும் பணிபுரிகின்ற இவர், தனது பாலர் கல்வியை கல்முனை ஜீ.எம்.ஜீ பாடசாலையிலும், ஆரம்ப மற்றும் உயர் கல்வியினை கல்முனை உவெஸ்லி உயர்தரப் பாடசாலை, காமல் பற்றிமாக் கல்லூரி ஆகியவற்றிலும் தொடர்ந்தார். ஆங்கிலம், இதழியல், உளவியல் தொடர்பானவழிகாட்டல், ஆலோசனை போன்றவற்றில் இளமாணிப் பட்டத்தினையும் பெற்றுள்ளார்.

பாடசாலையில் சாரணியம், பின்னர் சர்வோதயம், தேசிய சேவைகள் மன்றம் போன்ற அமைப்புகளோடு சேர்ந்து கல்வி, கலை, இலக்கிய, கலாசார, சமூகப் பணிகளை ஆரம்பித்த இவர், கல்முனை மாதர் பணியகம், மாதர் கிராம அபிவிருத்திச் சங்கம், பெண் எழுத்தாளர் சங்கம், ஆகியவற்றின் தலைவியாகவுமிருந்து பணி செய்துவருகின்றார். கல்முனை கலை, இலக்கிய வட்ட(ம்)த்தினை 1990 இல் ஆரம்பித்து, சாளரம், இறக்கை எனும் கையெழுத்துச் சஞ்சிகைகளை தொடர்ச்சியாக வெளியிட்ட இவர், 1985 இல் இளநிலா எனும் காலாண்டு இதழினையும் வெளியிட்டு இருந்தார். 1994 இல் தனது வானொலி, மேடைக் கவியரங்குகளில் பாடிய கவிதைகளில் சிலவற்றைத் தொகுத்து, கூவிக் களித்தவை எனும் பெயரில் வெளியிட்டார்.

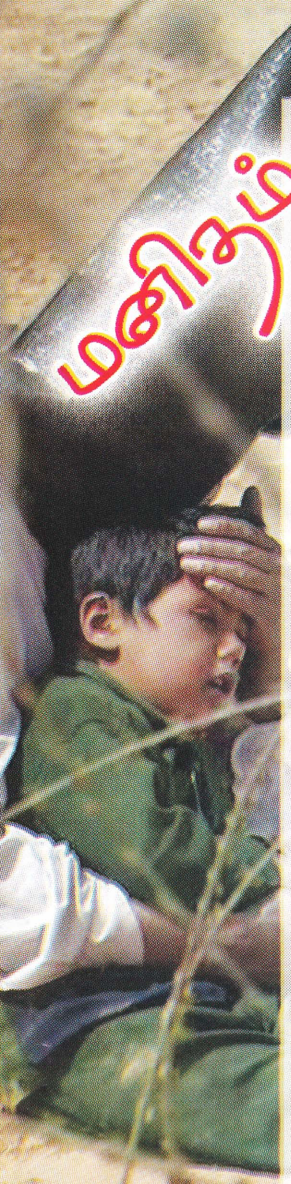
1985 இல் கல்முனை புதுயுகம் கலை, இலக்கிய வட்டத்தின் வெளியீடான புதுயுகம் சஞ்சிகையின் போஷகராக இருந்து வெளிவரச் செய்ததோடு இவ்வாறான அமைப்புகளுக்கு பயிற்சிகளையும், ஆலோசனைகளையும் வழங்கி வருகின்றார்.

கல்முனை அல் - பஹ்ரியா மகா வித்தியாலயத்தில் கல்வி கற்பித்த காலங்களில் 1992 இல் The Moon எனும் ஆங்கில சஞ்சிகையினையும், 1995 இலிருந்து 2009 மே மாதம் வரை 'குருத்து' எனும் காலாண்டு இதழினையும் கல்லூரி சார்பாக வெளியிட்டு வந்தார். மேலும், கல்லூரியிலிருந்து ஓய்வுபெற்றுச் செல்லும் ஆசிரியர்களுக்காக 'சிநேகம்' எனும் சஞ்சிகையை ஆரம்பித்து வெளிவர உதவினார். கடந்த 24-02-2009 இல் வெளியிட்ட அக்கல்லூரியின் 60 ஆவது ஆண்டு வைர விழா நினைவு மலருக்கு ஆசிரியராக இருந்து பதிப்பித்து வெளியிட்டார். இது தவிர, ஆண்டு தோறும் மலர்கின்ற விசேட தின நிகழ்வுகளில் அது பற்றிய பிரசுரங்களையும் கவிதையாய் வடித்து வெளியிட்டு வருகின்றார்.

கல்முனை சமாதான அமைப்பின் நிர்வாக உறுப்பினர்களில் ஒருவராக நீண்டகாலமாகப் பணியாற்றிய கல்முனை ஜுல்பிகா ஷெரீப், முஸ்லிம் சமாதான செயலகத்தின் - அம்பாறை மாவட்ட முஸ்லிம் சமாதானப் பேரவையின் உதவிச் செயலாளராக இருந்து இன நல்லுறவுக்கும், சமாதானத்திற்கும் பாடுபட்டு வந்ததோடு, கல்முனைக்குடி கிராமோதய சபைத் தலைவராகவும், சமாதான நீதவானாகவும் செயற்பட்ட இவர், தேசிய ஐக்கிய ஊடகவியலாளர் ஒன்றியத்தின் செயலாளர் நாயகமாகவும், அம்பாறை மாவட்ட செய்தியாளர் சங்கத்தின் ஆலோசகர்களில் ஒருவராகவும், பெண்கள் தொடர்பாடலுக்குப் பொறுப்பாகவும் செயற்பட்டு வருகின்றார்.

தற்போது கல்முனை மஹ்மூத் மகளிர் கல்லூரியின் ஆசிரியையான கல்முனை ஜுல்பிகா ஷெரீபின் கல்வி, கலை, இலக்கிய, கலாசார, சமூக, ஊடகப் பணிகள் அளப்பரியதாகும். இதனை உணர்ந்து. 2006 இல் கல்முனைப் பிரதேச சாகித்திய விருதும் சாமசிறீ தேசமானி விருதும், 2009 இல் ஒற்றுமைக்கான உறவுப் பாலம் - 2009 விருதும், நெகனஹிர நவோதய ஊடக விருதும் இன்னும் பல விருதுகளும், பதக்கங்களும் வழங்கி பாராட்டப்பட்டதோடு. கவிக்குயில், கலைத் தாரகை, கவிமணி, கவிநங்கை, வரகவி, கலா ஜோதி, கலைத் தீபம், சமூக ஜோதி, இரத்தின தீபம், கலாரெத்னா போன்ற பட்டங்களும் பல்வேறு அமைப்புக்களினால் வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டார். கிழக்கில் தேசமானியவிருது பெற்ற முதலாவது பெண்மணியும் இவரேயாவார். இவரது இனிய பணிகள் மென்மேலும் தொடர ஒளிஅரசி தனது வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக்கொள்கிறாள்.

ஜுல்பிகாஷெரீப், கல்முனை.
கவிதைப் புத்தகம் :
'கூவிக் களித்தவை'
தொ : 077 6683622 /
067 2223496



மனிதம்

ஆகாயம் மேலே...
அதன் கீழ் பூமி.
இடையில் இருக்கும்
நாங்கள் மனிதர்.
படைப்புகளி லெல்லாம்
உயர்ந்த படைப்பு!

ஆனால்...
ஊரைப் பிரித்து
உறவுகளைத் துரத்தி
நாடுகளைப் பிடித்து
நஞ்சுகளை வீசி
சாதி மத குல பேதங்கள்
கூடவே மொழி நிற
சண்டைகள்
வேறுண்டு சிதறுண்டு
வீணாய் மடிகின்றோம்.

எத்தனையோ நிறங்கள்
எமது விழிகளுக்குள்
இருந்துவிட்டுப் போகட்டும்
ஓடும் குருதியில்
அதன் நிறத்தில்
ஓ மாசு தெரிகிறதா?
மாற்றம் புரிகிறதா?
பேதம் சொல்கிறதா?
பின்னென்ன!
அவன் குருதியைச் சிந்தவைத்து
கால்களை உடைத்து
கைகளைத் தறித்து
களிப்பு மிகக் கொள்கிறாய்
கழுத்தை வெட்டி
காகம் பருந்துக்கு
தீனி போடுகிறாய்

ஏன்?
குடியிருப்புக்களைக் கொளுத்தி
கூட்டமாய் விரட்டுகிறாய்
குடிக்கும் நீரிலும்
கொட்டுகிறாய் விஷத்தை
தாகத்தால் மடிந்தோரும்
கோடி கோடி
சாதனை செய்துவிட்டதாக
சரித்திரம் பேசுகிறாய்...

நயவஞ்சகப் பேய்களுக்கு
நாடி தடவி
முட்டாள்களுக் கெல்லாம்
முதுகு சொறிகிறாய்...

ஏய்.!
நீ என்ன படைத்தாயா?
வளர்த்தாயா?
வடிவம் கொடுத்தாயா?
வடிவுதான் செய்தாயா?
இல்லை...
இதயத் துடிப்பினைத்தான்
ஏற்படுத்தினாயா?
எதைச் செய்தாய்.
நீ அழிப்பதற்கு..!

உனக்குத் தந்ததையே...
உயிரையே
இறைவன்
அவனுக்கும் கொடுத்திருக்கிறான்
அதனை அவஸ்தைப்படுத்தி
நாசம் செய்து
நீ... மட்டும் வாழ நினைப்பது.
எப்படி நியாயமாகும்..?
எனது, எனது என்கிறாயே...
நீ என்ன
பிறக்கும்போது எதைக்
கொண்டு வந்தாய்?
ஒரு பிடி மண்ணையேனும்...
உன்னால் படைக்க முடியுமா என்ன?
துடிக்கும் இதயக் குருதி
ஒரு கணம் ஓட
மறுத்துவிட்டால்.
உன் இதயம். துடிக்குமா...
பயனில்லை! சிந்தி!!!
ஒருவருக்கு வலி யென்றால்
அந்த வலி
உனக்குள்ளும் இருக்க வேண்டும்
அதுதான் மனித நேயம்..!

சிறப்புக் கவிஞர்

கவிஞர்களுக்கு ஒரு நற்செய்தி

நீங்களும் இப்பகுதியில் சிறப்புக் கவிஞராக விரும்பினால் உங்களால் வெளியிடப்பட்ட ஒரு கவிதைப் புத்தகத்துடன் சமூகம் சார்ந்த இரண்டு கவிதைகள் எழுதி 'ஒளிஅரசி'க்கு அனுப்புங்கள்.

ஹரே கிருஷ்ணா

ISKCON ஸ்ரீ ஸ்ரீ ராதா கிருஷ்ண ஆலயம்
சர்வதேச கிருஷ்ண பக்திக் கழகம்

(ஸ்தாபக ஆச்சாரியார்: அருட்திரு அ.ச. பக்திவேதாந்த சுவாமி பிரபுபாதா)

ரூபா.3,000/-

ஒரு செங்கல்லுக்காக செலுத்தி

இல. 188, புதுச்செட்டித்தெரு, கொட்டாஞ்சேனையில் நிர்மாணித்துக் கொண்டிருக்கும் ஸ்ரீ ஸ்ரீ ராதா கிருஷ்ண ஆலய திருப்பணிக்கு உங்கள் பெயரைப் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

செங்கல்லின் முன்புறம் உங்கள் பெயரும், மறுபுறத்தில் ஹரே கிருஷ்ண நாமமும் பதிவு செய்யப்படும். இதனால் ஆலய கட்டடத்தில் உங்கள் பெயரும் இரண்டறக் கலந்து என்றென்றும் நிலைத்திருக்கும்.

உங்களின் பெயரில் அர்ச்சனையும் செய்யப்படும்.

அத்துடன் உங்களுக்கும் உங்கள் சந்ததிக்கும் பகவானின் பரிபூரண திருவருட் கடாட்ஷம் கிடைக்க வேண்டுமென்று பிரார்த்திக்கிறோம்.

வங்கி விபரங்கள்

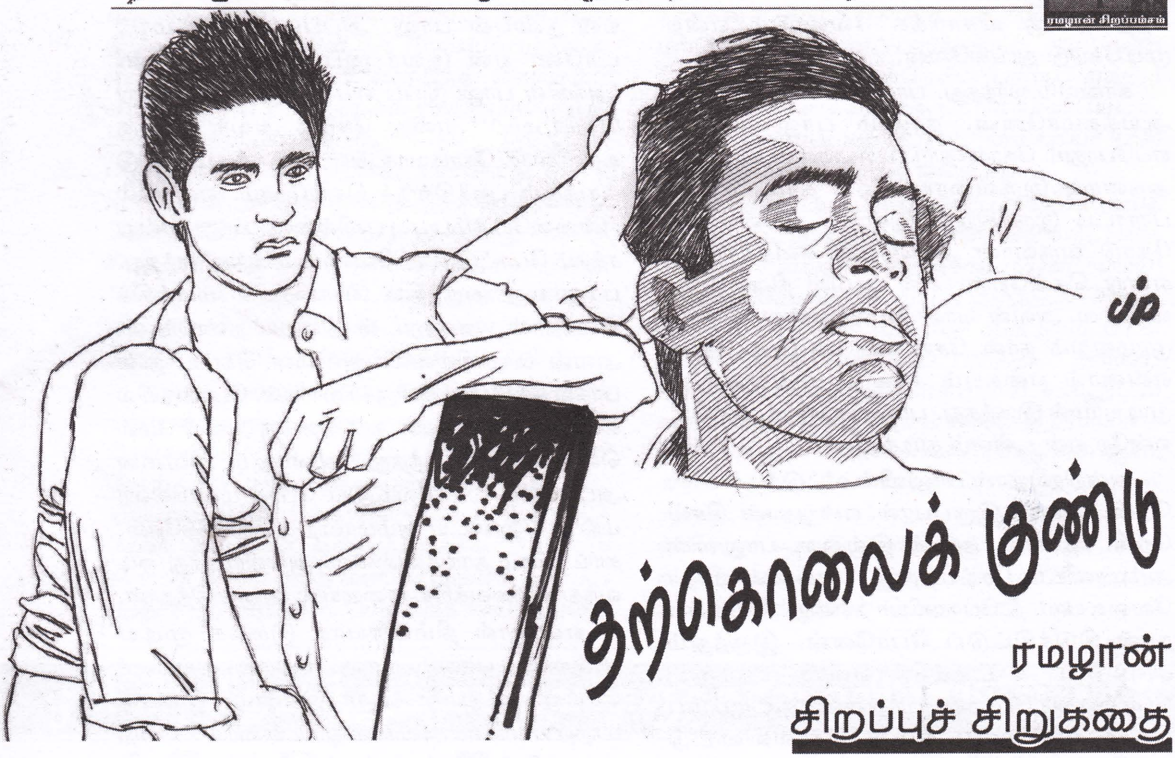
Hatton National Bank, Kotahena
A/C name: ISKCON
A/C No : 207010000891

Commercial bank, Kotahena
A/C Name: ISKCON Temple Fund
A/C No. : 1120017042

மேலதிக விபரங்களுக்கு தொடர்புகொள்ளவும்:

ஸ்ரீ ஸ்ரீ ராதா கிருஷ்ண ஆலயம்

171, புதுச்செட்டித்தெரு, கொழும்பு-13.
தொலைபேசி: 2433325
பெக்ஸ்: 2471099
ஈ-மெயில்: iskcon@slt.lk
www.iskcon.lk



தற்கொலைக் குண்டு

ரமழான்

சிறப்புச் சிறுகதை

அன்றொருநாள் மழை வேளை எங்கும் வெள்ளம் நதியாய்ப் பாய்ந்து கொண்டிருந்தது. மழை என்றாலே எல்லோருக்கும் குதூகலம்தான். சிறுவர் பட்டாளம் வீதியில் கூடிவிட்டது. ஆளுக்கொரு காகிதப் படகுகளை நீரில் விட்டு யாருடைய கப்பல் முதல் செல்கின்றது என கைதட்டி ஆரவாரித்துக்கொண்டிருந்தனர். எனக்கும் அவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாட வேண்டுமென்ற ஆவல் வந்தது. வெளியே சென்று நானும் அவர்களுடன் விளையாடினேன். சிறுவர்களுடன் சேர்ந்தால் நேரம் போவதே தெரிவதில்லை. நன்கு நேரமாகிவிட்டது. அம்மா என்னைத் தேடிக்கொண்டு வந்தார். அப்போதுதான், 'நான் இவ்வளவு நேரம் இங்கேயே இருந்தேன்' என்று தோன்றியது. நான் அம்மாவுடன் சென்று கொண்டிருக்கும்போது என் உற்ற நண்பன் ஒருவனைக் கண்டேன். அவன்தான் பாலா. பாலா என்றால் அவ்வளவு விருப்பம் எனக்கு. என் சொந்த விடயங்களை எல்லாம் அவனிடம்தான் பகிர்ந்துகொள்வேன். அவனும் அப்படித்தான் எங்கள் இருவரையும் யாரும் பிரிக்க முடியாது. ஆனால், கொஞ்ச நாளாக அவனின் நிலைமை வேறு.

அவன் இப்பொழுது என்னுடன் இருப்பதைவிட எங்கோ சென்று சுற்றித் திரிந்துவிட்டு வருகின்றான். என்னுடன் அவ்வளவாக பேச நேரமில்லை. வகுப்புகளுக்கு வருவதும் குறைவு. ஏன் என்று ஒருநாள் அவனிடம் கேட்டேன். ''எனக்கு கொஞ்சம் வேலைடா. அதான் உன்னோட பேச நேரமில்லை'' எனக் கூறிவிட்டான். அவன் அம்மாகூட குறைபட்டார். இரவில் பிந்தியே வருகிறானாம் என்னிடம் கேட்டார். நான் தெரியாது என்று சொல்லிவிட்டேன். இன்றும் அவன் அப்படித்தான் எங்கேயோ இரு நண்பர்களுடன் சுற்றித் திரிகிறான். அவன் என்ன செய்கிறான். அவனக்கு என்ன நடக்கின்றது. எனக்குள் அவனைப்பற்றி ஆயிரம் கேள்விகள். யாரும் என்னையும் அவனையும் பிரிக்க முயற்சிக்கிறார்களா? இல்லை இருக்காது. அவன் என் நண்பன். அவ்வாறெல்லாம் நடந்து கொள்ளமாட்டான். நானே எனக்கு ஆறுதல் கூறிக்கொண்டேன். என் சந்தேகத்தை எனக்குள் வைத்துக்கொண்டேன். யாரிடமும் கூறவில்லை. வீடு சென்று சாப்பிட்டு தூங்கினேன். எனக்குத் தூக்கம் வரவில்லை. என் இதயம் பாலாவை நினைத்து துடித்தது. விடியட்டும் அவனைப்

பற்றி நன்கு விசாரிக்க வேண்டும் என்ற முடிவோடு தூங்கினேன்.

காலை மலர்ந்தது. பாடசாலைக்குச் செல்ல ஆயத்தமானேன். நானும் பாலுவும்தான் எப்போதும் நேரத்தோடு பாடசாலை வருவது. அதனால் இருவரையும் ஒரு தரம் அதிபர் பாராட்டி இருக்கிறார். இன்றும் அவன் நேரத்தோடு வருவான் அவனுடன் கதைக்கலாம் என்று சென்றேன். என் ஆவல் நிறைவேற வில்லை. அவன் வரவில்லை. அன்றைய நாள் முழுவதும் நான் சோகமாகவே இருந்தேன். என்னால் எதையும் சரியாக முடிவெடுக்க முடியாமல் இருந்தது. பாலு... பாலு... பாலு... என்றே என் உள்ளம் துடித்தது.

அன்றிரவு நான் பாலுவின் வீட்டுக்குச் சென்றேன். அவன் இருப்பான் என்றுதான் சென்றேன். ஆனால், அவன் இல்லை. பாலுவின் அம்மாவிடம் கேட்டதற்கு, ''ஸ்கூலில் ஏதோ வேலையாம் நீ போகலியா'' என்று கேட்டார். நான் திடுக்கிட்டுப் போனேன். இருந்தும் அவ்விடம் காட்டிக்கொள்ளாது ''நானும் போகத்தான் போறன்; பாலுவைக் கூட்டிட்டுப் போக வந்தேன்'' என்று சொல்லிவிட்டு வந்தேன். இப்போ என்ன செய்வது என்று யோசித்துக்கொண்டிருக்கும்போது பாலுவுடன் அன்று கூடச்சென்ற சுரேஷின் ஞாபகம் வந்தது. அவனுடைய வீட்டுக்குச் சென்றேன். அவனுடைய வீட்டிலும் அதே பதில். ''ஸ்கூல்ல வேலையாம் திட்டமிட்டு என்ன செய்கின்றனர். நினைக்கும்போதே தலை சுற்றியது. ''பாலு.... நீயுமா உன் பெற்றோரை ஏமாற்றுகிறாய்? என் அடி மனது பொங்கியது. சரி இதற்கு எப்படியாவது தீர்வுகாண வேண்டும்.

அப்படியே நான் ஒரு கடைத் தெருவிலே என் எண்ணங்களைப் படரவிட்டு சிந்தனையில் ஆழ்ந்துகொண்டிருந்தேன். அப்போது ஒரு குரல் ''தம்பி'' என்று கேட்டது. திரும்பிப் பார்த்தேன். ஒரு நடுத்தர வயதுடைய நபர் ''தம்பி நான் ஒன்று சொல்வேன். கோபித்துக்கொள்ள மாட்டீங்களா?'' என்று கேட்டார். ''இல்லை சொல்லுங்க'' என்றேன். ''தம்பி உங்க நண்பர் பாலுவைப் பற்றித்தான். கொஞ்சநாளா நான் அவர்ல மாற்றத்தைக் காண்றன். என்ட கடைக்குத் தள்ளாடித் தள்ளாடி இரண்டு பேர்கூட வருவாரு. ''கோல்ட் லீப்'' வாங்குவாரு. கையில போத்தல்கள் இருக்கும். எனக்கு ஒரே குழப்பம்'' என்றார். என்னால் அவரை நிமிர்ந்து பார்க்கவே முடியல. என் கேள்விகளுக்கு விடை கிடைத்துவிட்டது. ஆனால், அவனா? என் நண்பன் பாலு. அப்படி செய்ய மாட்டானே. ஏன் இவர் இப்படி செய்கிறான். 'அங்கிள் பாலு இப்ப எங்க இருப்பான் என்று தெரியுமா?'' என்று கேட்க அவர் எனக்கு உதவினார். நேரடியாக அவன் இருக்கும் காட்டு ஒதுக்குப் புறத்திற்குச் சென்றோம். என்னால் என்னையே நம்பமுடியவில்லை. 'பாலு' என்று சத்தம் போட்டு கதற வேண்டும் போலிருந்தது. பாலு மது அருந்திய போதையில் மயங்கிக் கிடந்தான். அவனுடன் நிறைய நண்பர்கள். அவன் மாறவில்லை. அவனை கெட்ட நண்பர்கள் சிலர் மாற்றியிருக்கிறார்கள். போதையில் கிடந்தவனைக் கண்டதும் எனக்கு அவன் மேல் வெறுப்பாக இருந்தது. ஆனாலும் அவனை அப்படியே விட்டுவிட்டுப் போக மனமில்லாமல் அவனுடைய அம்மாவிற்கு அறிவித்தேன். தாய் மனம் தாங்கவில்லை. அலறியடித்து ஓடி வந்தாள். வைத்தியசாலையில் அனுமதித்தாள்.

என்னால் நிம்மதியாக இருக்க முடியவில்லை. பாவம் பாலு. அவன் அப்படிச் செய்யமாட்டான். யார் இவனை இப்படி மாற்றியவர்கள். அவர்கள் ஓர் உயிரைக் கொன்ற பாவத்தில் சேர்பவர்கள். எப்படியாவது பாலுவை மீட்கவேண்டும். அவனை இனி அந்தப் பாவத்தை செய்யவிடக்கூடாது என்று என் மனதில் எண்ணினேன்.

மயக்கம் நீங்கி சிகிச்சை பெற்று வீடு திரும்பியவனை ஒருநாள் அழைத்துக்கொண்டு ஒரு கடற்கரைக்குச் சென்றேன். ''பாலு... ஏன்டா இப்படி பண்ணினாய்?'' என்று கேட்டேன். அவன் சொன்ன பதில் என்னை கலங்க வைத்தது. ''இதில் என்னடா இருக்கு. இந்த வயசு ஜொலி பன்ற வயசுதானே; இப்ப குடிக்காட்டி எப்படா குடிக்கிற; முதல்ல நான் அப்படித்தான் நினைச்சன் போகப்போக எனக்கு அது சுகமா இருக்குடா. நீயும் ஒரு தடவ ட்ரை பண்ணிப் பாருடா'' என்றான். பாவி சாகுறது மில்லாம இன்னொருத்தனையுமாடா தூண்டிவிர்றாய். அமைதியாகப் பேசி அவனை மாற்ற நினைத்தேன். ''பாலு... மதுவுக்கு அடிமையானவர்கள் யாரும் நன்றாக வாழ்ந்தது இல்லையடா. எம்மலால நம்ம குடும்பமே நடுத்தெருவுக்கு வரும். உன் பெற்றோரை நினைச்சிப் பாரு. அவங்க பாவம்டா. அவங்களுக்காக விட்டுடுடா. பிளீஸ்டா'' எனக்கு அழுகையே வந்திட்டு. அவன் அப்பவும் உறுதியாய் இருந்தான். அவனை அவன் விட்டுக்கொடுக்க

வில்லை. ''என்ட வழியில வராதடா. நான் வேற நீ வேற. ப்ளீஸ் என்ன விட்டு என் வாழ்க்கை. என் குடும்பம் பற்றி எனக்குத் தெரியும்'' என்றான். என் நடு இதயத்தை கத்தியால் குத்தாமல் வார்த்தைகளால் குத்திக் குடைந்து காயப்படுத்தி விட்டுச்சென்றான். சொன்னது மட்டுமில்லாமல், அவன் அங்கே நிற்கவே இல்லை சென்றுவிட்டான். மூன்று நாள் கழித்து எனக்கு கிடைத்த அந்த செய்தி என்னை அதிரவைத்தது. "பாலு எக்சிடன் ஆகி விட்டானாம்" நண்பா என்னை விட்டுப் பிரிந்துவிடாதே. உன்னை என்னால் திருத்த முடியும்; நல்லவனாக்க முடியும்.

வைத்தியசாலைக்கு ஓடினேன். இரத்தக் காயங்களுடன் அவன் வைத்தியசாலைக்குள் கொண்டு செல்லப்பட்டான். பாலு... பாலு என்று கதறினேன். அங்கிருந்தவர்கள் என்னை உள்ளே விடவில்லை. வெளியில் காத்திருந்தேன்; பிரார்த்தித்தேன். அவனுக்கு ஒன்றும் ஆகக்கூடாது. என் நண்பன் அவன் என்று மனம் பொங்கியது. காத்திருந்து காத்திருந்து கடைசியில் வந்த செய்தி 'அவன் கண்களை மூடிக்கொண்டான். இனி திறக்க மாட்டான். என்னைப் பார்க்கமாட்டான்'' என்ற செய்தியே; ஓடிச்சென்றேன். ''பாலு... ஏன்டா ஒரு வார்த் தையைக்கூட கேக்கலியேடா. ஏன்டா என்னை மறந்தாய்?'' வைத்தியசாலை முழுவதும் என் குரலே ஒலித்தது.

அவனுடைய சடலத்துக்குப் பக்கத்தில் வைத்திய ரிபோட் இருந்தது. ''போதையில் வந்த பாலு வாகனம் ஒன்றில் மோதி அகால மரணமானார்'' மீண்டும் போதையில் மூழ்கி இருந்திருக்கிறான். மீண்டும் அவனின் முகத்தை ஒரு தரம் பார்த்தேன். அவன் என்னைப் பார்த்து, ''நண்பா! என்னை மன்னித்துக்கொள். நான் உன்னுடன் கடைசிவரை இருந்திருந்தால் எனக்கு இந்நிலைமை வந்திருக்காது. என்னை மன்னித்துவிடு. என் ஆத்ம சாந்திக்கு பிரார்த்தி'' என்று சொல்வது போன்றிருந்தது. பிறகும் எனக்கு அங்கு நிற்க மனமில்லை. என்னைச் சூழ இருளாய் இருந்தது. என் அரை உயிரே எனக்குள் இருப்பது போலிருந்தது. அன்றிலிருந்து நான் மௌனியானேன்.

ஒளி அரசி நடாத்தும் மாணவர்களுக்கான ஓவியப் போட்டி : 03

(சித்திரம் பேசுதடி கண்ணம்மா)

மாணவர்கள் மத்தியில் ஓவியம் வரைதலை ஊக்கப்படுத்துவதற்காக ஒளி அரசியின் தேசிய மட்ட சான்றிதழுக்காக இப் போட்டி அனைத்து வகுப்பு மாணவர்களும் பங்குபற்றக்கூடியவாறு நடத்தப்படுகின்றது. இதன்படி குறிப்பிட்ட தலைப்புக்கான ஓவியத்தை மாணவர்கள் சுயமாக வரைந்து அதனை 'ஓவியப் போட்டி' எனக் கடித உறையில் இடது பக்க மேல் மூலையில் எழுதி எமது தலைமைக் காரியாலயத்திற்கு அனுப்புதல் வேண்டும்.

போட்டிக்கான நிபந்தனைகள்

- **மாணவர்கள் ஓவியத்தை A4 அளவிலான வெள்ளைத்தாளில் வரைந்து வர்ணமிட்டு ஒவ்வொரு மாதமும் 20ஆம் திகதிக்கு முன்னர் அனுப்பிவைத்தல் வேண்டும்.**
- **பரிசுக்குரிய சான்றிதழ்கள் வகுப்பு ரீதியாக முதல் மூவருக்கு தபால் மூலம் அனுப்பிவைக்கப்படும்.**

ஓவியப் போட்டிக்கான கூப்பன் 03

பெயர் : ....
வகுப்பு : ....
பாடசாலை : ....
தனிப்பட்ட முகவரி : ....
....
தொலைபேசி : ....

போட்டோ பிரதிகள் எடுக்கப்பட்ட கூப்பன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது

ஜூலை மாத ஓவியப் போட்டிக்கான தலைப்பு

பாலர் தொடக்கம் தரம் 1 வரையான மாணவர்களுக்கு	- வண்ணத்துப்பூச்சி
தரம் 2 தொடக்கம் 5 வரையான மாணவர்களுக்கு	- மழைநாள் காட்சி
தரம் 6 தொடக்கம் உயர்தரம் வரையான மாணவர்களுக்கு	- ஆசிரியரின் வழிகாட்டல்

மேலதிக தொடர்புகளுக்கு : 011 573 8855

குறிப்பு : மே மாதம் நடாத்திய போட்டிக்கான சான்றிதழ்கள் இம்மாதம் 15.07.2015 க்கு முன்பு உங்களுக்கு தபாலிடப்படும்.

தன்னை விட்டுவிடுங்கள் என்று அவள் தண்ணீர் தருமாறு தொடர்ந்து கெஞ்சிக்

கிருஷாந்தியுடன் ஒரு கணப்பொழுது

கிருசாந்தி என்னும் சின்னஞ்சிறிய வண்ணத்துப்பூச்சி கொடிய காமுகர்களின் வலைக்குள் அகப்பட்டு துடிக்க துடிக்க கொல்லப்பட்டார் என்ற செய்தியை அறிந்தபோது சர்வதேசமே ஆர்ப்பரித்து எழுந்தது. காலங்கள் சில கடந்துவிட்டாலும் தமிழர்கள் எவராலும் கிருசாந்தியை மறந்துவிடமுடியாது. பள்ளி மாணவி கிருசாந்தி கதைகேட்ட தமிழ் மனங்களால் அந்த நாட்களில் அழுது துடிக்க மட்டுமே முடிந்தது. ஆனாலும் தீர்வுகள் எதுவு மற்று மேலும் பல தமிழ் பெண்கள் காணாமல் போனார்கள். பலர் மானபங்கப்படுத்தப்பட்டார்கள். எனினும், கடந்துபோன காலங்களில் நடைபெற்ற பாலியல் வன்முறை பற்றிய கொடூர நிகழ்வுகள் அனைத்தும் மறந்தனவாகி மௌனித்துவிட்டன. சட்டங்களின் விரைவான செயற்பாடுகளின்மையும் கொடூர மனிதத்தன்மையற்ற தன்மையும் கிருசாந்தி போன்ற இளந்தளிர்கள் தொடர்ந்து கொல்லப்பட காரணமாயின. கிருசாந்திக்கு நடந்த துன்பியல் அன்றுடன் நிறுத்தப்பட்டதாகவில்லை. கொடூர அரக்கர்கள் சிறிதும் இரக்கமின்றி வேர்விட்டு மரமாகி கிளைபரப்பி தமது அராஜகங்களைத் தொடர்ந்ததால் பல கிருசாந்திகள் எம் நாட்டில் இன்று உருவாகி விட்டார்கள். ஆனால், கிருசாந்தியின் வலிகள் தந்து விட்டு போன நினைவுகள் மௌனித்திருந்தவர்களின் உள்ளக்குமுறலையும் வெளிப்படுத்தி ஆக்ரோசம் நிறைந்த குரல்களாக தமிழ் பிரதேசமெங்கும் தற்போது ஒலிக்கத்தொடங்கிவிட்டன.

கிருசாந்தி குமாரசுவாமி 1977 ஆம் ஆண்டு கைதடி மண்ணில் பிறந்தாள். ஒரு சகோதரனுடம் ஒரு சகோதரியுடனும் அன்பான குடும்பத்தில் பிறந்து வளர்ந்த அவளது ஆரம்பப் பருவம் ஒளிமயமானதாகவே சென்றது. அவள் தந்தையார் சுகாதார திணைக்களத்தில் பிரதம லிகிதராகவும், தாயார் ஆங்கில ஆசிரியராகவும் இருந்ததால் சிறுவயது முதலே அவளது பெற்றோர் அவளுக்கு சிறந்த வழிகாட்டலை வழங்கினார்கள். அதனால் அனைத்து துறைகளிலும் கல்வியிலும் சிறந்து விளங்கினாள் கிருசாந்தி. துரதிஷ்ட வசமாக அவளது ஆறாவது வயதிலே அவளது தந்தையாரை இழந்தாள். எனினும், தாயாரின் சிறந்த வழிகாட்டலில் சுண்டிக்குளி மகளிர் கல்லூரியில் தனது கல்வியைக் கற்று க.பொ.த சா.த பரீட்சையில் ஏழு அதிவிசேட சித்திகளைப் பெற்றுக் கொண்டார். தொடர்ந்து உயர்தரம் கற்ற அவள் 1996

மிகவும் கெஞ்சினாள் கொண்டேயிருந்தாள்...

செப்டம்பர் மாதம் 7 ஆம் திகதி, முற்பகல் 10.30 மணியளவில், க. பொ. த உ. த இராசயனவியல் பரீட்சையை எழுதிவிட்டு வீடு திரும்பிக்கொண்டிருந்தாள். கைதடிக்கு செல்லும் இடத்தில் யாழ்ப்பாணம் வரவேற்கிறது எனும் வரவேற்பு வளைவு உள்ள இடத்தில் அவளது வாழ்வு முடியப்போவதை அவள் அறிந்திருக்கவில்லை. யாழ்ப்பாணம் வரவேற்கிறது என்ற வளைவு இருந்த இடத்தில் இருந்த கைதடி காவலரணில் வைத்து இராணுவத்தினரால் வழி மறிக்கப்பட்டு தடுத்து வைக்கப்பட்டார். இதனை அறியாத தாயுள்ளம் அவளது வரவை எண்ணி காத்திருந்தது.

கிருசாந்தியின் வரவை எதிர்பார்த்து காத்திருந்த தாயாருக்கு மாலையில் ஊரார் ஒருவர் கிருசாந்தியை இராணுவம் மறித்து வைத்திருந்த செய்தியை சொன்னார். கிருசாந்தியைத்தேடி அயல் வீட்டுக்காரரை துணைக்கு அழைத்துக்கொண்டு தாயார் தனது மகனுடன் புறப்பட்டார். கைதடி இராணுவ காவலரணில் சென்று விசாரித்தபோது தாம் கிருசாந்தியை பிடித்ததை யாரும் காணவில்லை என்று எண்ணியிருந்த இராணுவத்தினருக்கோ அதிர்ச்சி. தாம் எவரையும் கைதுசெய்யவுமில்லை, தடுத்து வைத்திருக்கவுமில்லை என இராணுவம் தர்க்கம் புரிந்தது. தடுத்து வைத்திருந்ததைக் கண்ட ஊர் மக்களே தம்மிடம் அதைத் தெரிவித்தனர் என்று தாயார் வாதம் செய்தார். அந்தத் தருணத்தில் கிருசாந்தி ஏற்கெனவே மூன்று இராணுவத்தினரால் பாலியல் வல்லுறவுக்கு உள்ளாகியிருந்தார். இதனை அறியாத தாயார் தொடர்ந்து வாதாட்டத்தில் ஈடுபட்டார். எனவே, இந்த நிலையில் கிருசாந்தியை விடுவிக்கவும் முடியாது. தாம் தடுத்து வைத்த தகவல் குடும்பத்தினருக்கு துல்லியமாக கிடைத்துவிட்டதை அறிந்த இராணுவத்தினர் அவர்களை வெளியில் விட்டால் தமக்கு ஆபத்து என்பதால் அம்மூவரையும் பிடித்து, சித்திரவதை செய்து கொன்றுவிட்டனர். அன்று இரவுக்குள்ளேயே இரண்டு இராணுவ பொலிஸாரும், ஒன்பது இராணுவத்தினருமாக பதினொரு பேர் கிருசாந்தியை தொடர்ச்சியாக பாலியல் வல்லுறவு செய்தனர். இவர்களில் சிலர் சாட்சிகளாக இருந்ததினாலேயே பாலியல் வல்லுறவு செய்ய அவர்களுக்கும் அனுமதி வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. மிருக உணர்வு மேலோங்கி மனிதம் மரணித்திருந்தது. கிருசாந்தி துடிக்க துடிக்க கொல்லப்பட்டாள். நால்வரினதும் உடல்களையும் இராணுவம் புதைகுழிகளில் புதைத்தது. கிருசாந்தியும் குடும்ப உறவுகளும் புதைகுழிகளிலிருந்து தோண்டி எடுக்கப்பட்டார்கள். கிருசாந்தி கதை கேட்டு அதிர்ந்தது உலகத்தமிழினம். அந்தக் காலத்தில் நீதிமன்றங்களிலும் பாராளுமன்றங்களிலும் உலக நாடுகளிலும் பேசு பொருளானாள் கிருசாந்தி. மனிதவுரிமை அமைப்புகளின் போராட்டங்களின் பின் குற்றவாளிகள் கைது செய்யப்பட்டு நீதிமன்றத்தில் நிறுத்தப்பட்டார்கள். குற்றஞ்சாட்டப்பட்டவர்களுள் ஒரு இராணுவத்தினர் தனது வாக்கு மூலத்தில் எங்களில் ஆறாவது நபர் கிருசாந்தியோடு வல்லுறவு கொள்ள முயன்றபோது தன்னை விட்டுவிடுங்கள் என்று அவள் மிகவும் கெஞ்சினாள். மேலும், தண்ணீர் தருமாறு தொடர்ந்து கெஞ்சிக்கொண்டிருந்தாள். நாங்கள் அவளுக்குத் தண்ணீர் கொடுக்கவில்லை - என்றான்.

குற்றமிழைத்தவர்கள் வழக்கு விசாரணையின் வாக்குமூலத்தின்போது தாம் மேலும் நானூறுக்கு மேற்பட்ட உடல்களை செம்மணிப் புதைகுழியில் புதைத்ததாக கூறியிருந்தார்கள். எனினும், ஓரிரு புதைகுழிகளே தோண்டியெடுக்கப்பட்டன. அதிலே ஒரு ஆணினதும் நிர்வாணமாக இருக்கும் ஒரு பெண்ணினதும் உடலங்கள் ஒரு புதைகுழியிலிருந்து மீட்கப்பட்டன. ஏனைய புதைகுழிகள் தோண்டிஎடுக்கப்படவில்லை. அந்தக்காலங்களில் பல பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளை காணவில்லை என தேடி அலைந்தார்கள். இன்றும் தேடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். தீர்வுகள் எதுவுமின்றி கண்ணீரை மட்டுமே அவர்கள் சிந்தினார்கள். ஆனால், பெண்கள் மீது வார்த்தைகளால் வர்ணிக்கமுடியாத வன்முறைகள் இன்றுவரை தொடர்வதையே காணக்கூடியதாக உள்ளது. இன்றும் எத்தனையோ பெண்கள் காமுகர்களின் இச்சைக்கு பலியாகிக்கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். கிருசாந்தி போன்ற இளம் மாணவிகளை காப்பாற்ற பெண்கள் மீதான வன்முறைக்கு உரிய தீர்வு கிடைக்கும்வரை ஓயாது குரல் கொடுப்போமாக.

அடுத்த இதழில் பதுளையைச்சேர்ந்த ஆசிரியை சரஸ்வதியுடன் வலம் வருவோம்.

(நிஜங்கள் தொடரும்)

பொது அறிவுப் போட்டித் தொடர் - 06

அறிவுத் தேடலில் ஆர்வமுடைய வாசகர்களது அறிவுப்பசியை தீர்க்கும் ஒரு களமாக ஒளிஅரசி **சைப்பி ரெடிங் கம்பனியினது** அனுசரணையுடன் பொது அறிவுப் போட்டித் தொடரினை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. இங்கு தரப்படுகின்ற பொது அறிவு சம்பந்தமான கேள்விகளுக்கு சரியாக விடை எழுதி அனுப்பும் வாசகர்களில் முதல் மூன்று அதிஷ்டசாலிகள் தெரிவுசெய்யப்பட்டு முறையே ரூபா 750, ரூபா 500 மற்றும் ரூபா 250 பெறுமதியான பணப்பரிசில்கள் வழங்கப்படும்.

வினாக்கள் :

01. அஞ்சல் அட்டை எங்கே? யாரால் முதன்முதலில் வெளியிடப்பட்டது?
02. மனிதன் பிறக்கும்போது உடம்பிலுள்ள எலும்புகளின் மொத்த எண்ணிக்கை யாது?
03. கடல் ஆமையின் ஆயுட்காலம் எவ்வளவு?
04. இலங்கையின் இலவசக் கல்வியில் தந்தை யார்?
05. உலகின் முதலாவது பிரதமர் யார்?
06. உலகில் மிகப் பெரிய மலை?
07. உலகில் மக்கள் தொகை குறைந்த நாடு?
08. உலகில் மிகப் பெரிய இராணுவ அமைப்புள்ள நாடு எது?
09. மனிதனின் இதயத்துடிப்பை அறியும் கருவி எது?
10. ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டியின் பிறப்பிடம் எது?

இதுவரை பரிசில்கள் கிடைக்காத வாசகர்கள் 071 8628369 என்ற இலக்கத்துடன் தொடர்புகொள்க.

அனுசரணை

SAIFI TRADING COMPANY

IMPORTERS OF PAPER & BOARD

No. 96, New Moor Street, Colombo - 12.

உங்களது விடைகளை ''ஆசிரியர் ஒளிஅரசி, இல. 85, ஜயந்த மல்லிமாராச்சி மாவத்தை, கொழும்பு - 14'' என்ற முகவரிக்கு 20.07.2015 இற்கு முன்னர் அனுப்பி வைக்கவும்.

பொது அறிவுத் தொடர் - 06

முழுப்பெயர் : ....

....

முகவரி : ....

....

....

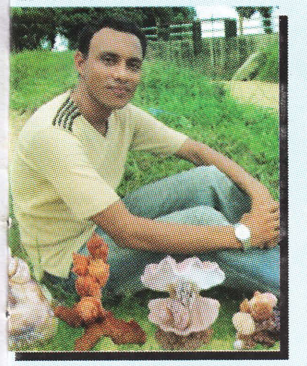
தொலைபேசி இல.: ....

ஒப்பம் : ....

பொது அறிவுத் தொடர் - 04 இல் வெற்றியீட்டியவர்களும் அவற்றிற்கான விடைகளும்

01) 1913 ஆம் ஆண்டு, சீனாவில்
02) பல்கோரியா, நாளொன்றுக்கு 6.26
03) 1979 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் 14 ஆம் திகதி, இங்கிலாந்தில் வடவேல்ஸ் பகுதியில் 3 மணிநேரம் காணப்பட்டது.
04) சோவியத் ரஷ்ய ஒன்றியத்தின் வலரீனா நிக்கோலாவி
05) சுவீடன்
06) இங்கிலாந்து ஒக்ஸ்போட்டிலுள்ள ஆஷ்மோலியன் அரும்பொருட்காட்சிசாலை
07) பாரிஸ் 1886 ஆம் ஆண்டு லீபெற்டிற்
08) கி.மு 910 இல் சீனாவில்
09) சீனமொழி
10) 1826 ஆம் ஆண்டு ஜோஸப் நிஷ்போரி என்னும் பிரான்ஸிய விஞ்ஞானியால் முதல் புகைப் படம் எடுக்கப்பட்டது

"நளீம் லதீப்பின் தனிமனித முயற்சி" வியக்கத்தக்க கலைக் கண்காட்சி



இவ்வுலகம் கலையின் இருப்பிடம். இறைவனால் வழங்கப்படும் ஓர் அற்புதக்கலையே இவ்வுலகை அழகுபடுத்திக்கொண்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு உலகப்பொருளும், உயிர்களும், உணர்வுகளும்கூட ஒரு கலையே. ஒவ்வொரு மனிதனையும் கலையுணர்வுடனேயே பார்க்கின்றோம் என்கிறார் கல்முனை சாய்ந்தமருதைப் பிறப்பிடமாகக்கொண்ட 'அறம்' சஞ்சிகையின் ஆசிரியரும், எழுத்தாளரும், ஓவிரும், கலைஞரும், அரசியல் விஞ்ஞான துறை பட்டதாரியான ஆசிரியர் நளீம் லதீப்.

இவர் இரண்டாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட கலைப் பொருட்களை தனிமனித முயற்சிகளால் உருவாக்கி கடந்த ஜூன் மாதம் 6,7ஆம் திகதிகளில் சாய்ந்தமருது கமு/மழ்ஹருஸ்ஸம்ஸ் வித்தியாலயத்தில் Deaam Tech\s Aals Eapo 2015 என்னும் அமைப்பின் அனுசரணையுடன் கண்காட்சியொன்றை ஏற்பாடு செய்து வெற்றிகரமாக நிகழ்த்தினார். இன்றைய நாளிலே மூன்றுக்கும் மேற்பட்ட கண்காட்சிகளை தமது சொந்த ஊரிலேயே நிகழ்த்தியுள்ளார்.

பென்ஸிலால் மட்டும் வரையப்பட்ட ஓவியங்கள், சேகரிக்கப்பட்ட முத்திரைகள், மிகப்பழைய நாணயங்கள், வெளிநாட்டு நாணயங்கள், கற்கள், கடற்பொருட்ளான சங்குகள், சிற்பிகள், கடல் வாழ் உயிரினங்களின் ஓடுகள், மரக்கிளைகள், வேர்கள், கண்ணாடித்துண்டுகள் மற்றும் பல பொருட்களாலும் இந்த கலைப்பொருட்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. அதுமட்டுமல்ல தண்ணீரால் சுத்தம் செய்யக்கூடிய வகையில் அமைந்துள்ளமை விசேட அம்சமாகும்.

மேலும், இலங்கையின் பல பாகங்களிலும் சென்று சேகரித்த பொருட்களைக்கொண்டு மணிகள், ரிபன்கள் கொண்டு அலங்கரித்து இரண்டாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட கலைப்பொருட்கள் கற்பனை உருவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அது மட்டுமல்ல, சமாதானம், வன்முறை, அநியாயம், கொடுமை, சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், எயிட்ஸ், மனித கொடுமைகள் என்பனவற்றை சித்திரிக்கும் வகையில் அமைந்திருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

பல வருடங்களுக்கு பின்னர் இவ்வாறன ஒரு புது முயற்சியை சாதித்துக் காட்டிய இக்கலைஞருக்கு ஒளிஅரசி தனது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றது. அத்துடன் கடந்த மாதத்திற்கான சிறந்த கலைஞர் ஆக எமது சஞ்சிகை சான்றிதழ் வழங்கி பாராட்டுகின்றது. (இவரது சேவையை அல்லது அனுபவங்களை பெற்றுக்கொள்ள விரும்பின் 077 6276060 / 0777511121 என்ற இலக்கங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளலாம்.)

ஒளிஅரசியின் படப்பிடிப்பில்

சாதனை

ஆளுமை மேம்படுத்தலில் முன்னணிவகிக்கும்

தேசிய ரீதியாக ச...
டென்சிகா இதற்கே...

போரினால் பாதிக்கப்பட்ட ஏழ்மைக் கிராமமான கிளிநொச்சி இரத்தினபுரத்தைச் சேர்ந்த தேவதாஸ் டென்சிகா 15 வயதுக்குட்பட்ட இவ்வருடம் பியகமவில் இடம்பெற்ற தேசிய மென்வன்மைப் போட்டியில் 800 m ஓட்டப்பந்தயத்தில் முதலிடத்தைப் பெற்று சாதனை படைத்திருந்தார். 25 வருடங்களுக்கு பின்னர் ஓட்டப்பந்தயத்தில் தங்கப்பதக்கம் பெற்ற ஒரேயொரு தமிழ் மாணவியான இவளின் திறமையை அறிந்து நேரடி அனுபவங்களைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காகவும் வெற்றிக்கு வழிகோலிய பாடசாலைச் சமூகத்தை நேரில்கண்டு சில பயன்மிக்க தகவல்களை வாசர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வதற்காக 'ஒளிஅரசி' சிறப்பு நேர்காணல் ஒன்றை மேற்கொண்டது. இதன்போது சாதனையாளர்கள் கூறியவைகள் ஒளிஅரசி வாசர்களுக்காக இங்கே பகிரப்படுகின்றது.

சாதனை வீராங்கனை டென்சிகா...

''எனது அப்பாவின் கனவை நிறைவேற்றியுள்ளேன்.''

சிறுவயதிலிருந்தே விளையாட்டு மீது எனக்கு மிகவும் பிரியம். பாடசாலையில் நடைபெறும் இல்ல விளையாட்டுப்போட்டிகளில் தொடர்ந்து வெற்றிக் கிண்ணத்தைப் பெற்றுக்கொள்வேன். எனது அப்பா ஒரு உதைபந்தாட்ட விளையாட்டு வீரராக இருந்தவர். ஆனால், விபத்தொன்றின் காரணமாக அவர் விளையாட முடியாதவராகி விட்டார். எனினும், அப்பாவின் கனவுபோல விளையாட்டு வீராங்கனையாக வரவேண்டும் என்று எனது அண்ணா டெல்மனுடன் சேர்ந்து விளையாட்டுத்துறைக்குள் காலடி எடுத்து வைத்தேன். எனது வெற்றிக்கு எனது பாடசாலை அதிபர், ஆசிரியர்கள் எனப் பலரும் வழிகாட்டி நின்றார்கள். எனது பயிற்றுநர் ஆசிரியர் முகுந்தன். அவர் எனக்கு சிறந்த பயிற்சியினை 3 வருடங்களாக வழங்கினார். மேலும் எனது குடும்ப நிலைமையினை கருத்தில்கொண்டு பாடசாலை சமூகம் எனக்கு உதவிகளை வழங்கியது. தொடர்ந்து சர்வதேச தரத்திற்கு செல்லவேண்டும் என்பதே எனது அவாவாகும். அதற்கு எனது பாடசாலை சமூகமும் ஆசிரியர் முகுந்தனும் தொடர்ந்தும் ஒத்துழைப்பார்கள் என நம்புகிறேன். இன்னும் பல மாணவிகள் என்னைப்போல் அவரவர் திறமைக்கு ஏற்றவாறு தேசிய ரீதியில் சாதனைபடைக்க வேண்டும் என்பது எனது விருப்பமாகும்.

பாடசாலை அதிபர் ரவீந்திரன்...

''வறுமை சாதனைக்கு தடையாக இருக்க மாட்டாது என்பதையே டென்சிகாவின் வெற்றி எடுத்துக்காட்டுகிறது.''

கிளிநொச்சி மத்திய மகாவித்தியாலயத்தில் 2011ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் அதிபராக கடமையாற்றிவருகிறேன். எமது பாடசாலை மீளக்கட்டியெழுப்பப்பட்டு முன்னேற்றமடைந்து வருவதற்கு ஆசிரியர்கள் அனைவரினதும் எண்ணங்கள் ஒத்துப்போவதே முக்கிய காரணமாகும். எமது பாடசாலை மாணவர்கள் கணிதம், விஞ்ஞானம், கலை, வர்த்தகம் என அனைத்து பிரிவுகளிலும் சிறந்த பெறுபேற்றை பெற்று பல்கலைக்கழகத்திற்கு முதல் நிலையில் தெரிவாகிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இணைப்பாடவிதான செயற்பாடுகளையும் திறம்பட செய்துவருகிறார்கள். 2014 ஆம் ஆண்டு தமிழ்த்தினப்போட்டியில் தேசியமட்டச்சாதனையைப்புரிந்து 4 பதக்கங்களை பெற்று மாணவர்கள் தமது சாதனைகளை வெளிப்படுத்தினர். இந்த வருடம் விளையாட்டுத்துறையில் டென்சிகா மிகப்பெரும் சாதனையை நிலைநாட்டி தங்கப்பதக்கத்தைப் பெற்று எமது பாடசாலைக்கு பெருமை சேர்த்துள்ளார். போரின் பின்னர் எமது பாடசாலையை மீள் உருவாக்கம் செய்ய நிதியுதவி என்பதே மிகப்பிரதானமாக தேவைப்பட்டது. இணைப்பாடவிதான செயற்பாடுகளில் தேசிய மட்டம் வரை சாதனைகளைப்பெற்று வருவதற்கு மாணவர்களின் திறமையும் ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள், நலன்விரும்பிகள்,

துளசி ஸ்ரூடியோ,

ன மாணவி

சாதனைபடைத்த

கார் எடுத்துக்காட்டு

சாதனைக்கு வழிப்படுத்திய தனித்துவமிக்க பாராட்டுக்குரிய பாடசாலை கல்விச் சமூகம்

கிளிநொச்சி மத்திய மகா வித்தியாலயம்

பழைய மாணவர்களின் பூரணஒத்துழைப்பே காரணமாகும். எனினும் விளையாட்டுத்துறையைப் பொறுத்தவரை தொடர் பயிற்சி என்பது தேவை. அந்த வகையில் டென்சிகா போன்ற மாணவர்களுக்கு தொடர் பயிற்சிகளை வழங்குவதற்கும் அவர்களின் போஷாக்கு மட்டத்தை அதிகரிக்கவும் நீண்டகால உதவித்திட்டங்கள் எமது பாடசாலைக்கு தேவை. இனிவரும் காலங்களில் மாணவர்களை பயிற்றுவிக்கும் ஆசிரியர்களுக்கு ஊக்குவிப்பு கொடுப்பனவுகளையும் வழங்க நலன்விரும்பிகளும் பழைய மாணவர்களும் பெற்றோர்களும் தொடர்ந்து ஒத்துழைக்க வேண்டும் என்பதே எனது எதிர்பார்ப்பாகும்.

பயிற்றுநர் முகுந்தன்...

''இனிவரும் காலங்களில் சர்வதேச போட்டிகளில் கலந்துகொள்வதற்கான வாய்ப்பைப் பெற்றுக்கொள்ள டென்சிகாவிற்கு தொடர் பயிற்சிகளை வழங்க அனைவரும் ஒத்துழைக்க வேண்டும்.''

டென்சிகா தற்போது விளையாட்டுத்துறையில் தமிழ் மாணவர்களுக்கு சிறந்த முன்மாதிரியாக திகழ்ந்துகொண்டிருக்கிறாள். 2010 ஆம் ஆண்டு டென்சிகா தனது 11 ஆவது வயதில் அண்ணா டெல்மனுடன் சேர்ந்து என்னிடம் பயிற்சியைப் பெற்றுக்கொள்ள வந்திருந்தார். டென்சிகாவின் அண்ணா டெல்மன் சிறந்த மரதன் ஓட்ட வீரர். டென்சிகா 3 வருடங்களாக தொடர் பயிற்சியினை பெற்று சாதனையின் உச்சத்தை தொட்டிருக்கிறார். 1990 ஆம் ஆண்டு செல்வ கௌரி என்ற தமிழ் மாணவி 400 m தடைதாண்டல் ஓட்டத்தில் தங்கப்பதக்கத்தை பெற்றுக் கொண்ட பின்னர் ஓட்டப்பந்தயத்தில் தமிழ் மாணவியாக டென்சிகா பதக்கத்தை வென்று சாதனை படைத்தமை மிகவும் பெருமைக்குரிய விடயமாகும். டென்சிகாவின் வெற்றிக்கு தொடர் பயிற்சியும் விடாமுயற்சியுமே காரணமாகும். பியகம விளையாட்டரங்கில் மிகவும் உடல்வலிமையுடைய மாணவர்களுடன் டென்சிகா ஓடிய போது அவரே அனைவரையும்விட உயரத்திலும் மிகக் குறைந்தவராக இருந்தார். ஓட்டப்பந்தயத்தில் அனைத்து சிங்கள மாணவிகளுக்குமிடையே ஒரு தமிழ் மாணவியாக தங்கப்பதக்கத்தை வென்றதை பார்த்து பூரித்துநின்றேன். 2014 ஆம் ஆண்டு மாகணமட்டத்தில் திறந்தவயதினருக்கான வேக நடைப்போட்டியிலே டென்சிகா தனது முதலாவது சாதனையை நிலைநாட்டினார். மேலும் மாகாண மட்டத்திலான அரைமரதன், ஊர்கடந்து ஓடுதல் போன்ற போட்டிகளில் முதலிடம் பெற்று தனது சாதனைகளை நிலைநாட்டியுள்ளார். மெய்வல்லுநர் ஓட்டப்போட்டியில் கிளிநொச்சியில் இதுவரை இல்லாத பாரம்பரியத்தை கிளிநொச்சி மாவட்டத்திற்கு பெற்றுக்கொடுத்த பெருமை டென்சிகாவைச் சாருகிறது என்றால் அது மிகையாகாது.

உடற்பயிற்சி ஆசிரியர் நவரஞ்சன்...

''உடல் வலிமையைவிட மனவலிமையே டென்சிகாவை சாதனைபடைக்கச் செய்தது.''

டென்சிகாவின் பெற்றோர்...

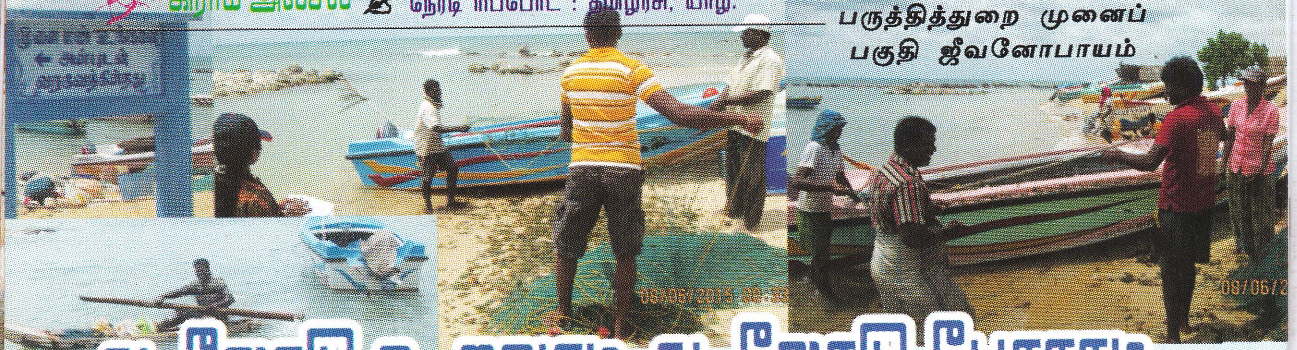
விளையாட்டுத்துறை மீதான எமது கனவை டென்சிகா நிறைவேற்றியுள்ளார். எமது மகளை தேசிய ரீதியில் சாதனை வீராங்கனையாக உருவாக்கிய பாடசாலைச் சமூகத்துக்கு நாம் என்றும் நன்றியுணர்வுடன் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

ஆசிரியர் குறிப்பு :

டென்சிகாவையும் அவளை வழிப்படுத்திய பாடசாலைச் சமூகத்தையும் பெற்றோர்களையும் ஒளிஅரசி சார்பாக பாராட்டுவதுடன் டென்சிகாவை தேசிய ரீதியான எமது ஜூலை மாத மகளிர் சஞ்சிகையின் சாதனை மாணவியாக பதிவுசெய்வதில் நாம் பெருமைகொள்கின்றோம்.

வாசகர் கவனத்திற்கு : இவ்வாறான திறமையான மாணவிகளுக்கு (இந்த நேர்காணலுக்கமைய) சில பொருளாதார உதவிகளை உங்களால் இயன்ற அளவு மேற்கொண்டால் எமது தமிழ்த் தேசத்துக்கு பெருமை சேர்த்த பங்கு உங்களுக்கும் கிடைக்கும். (அதிபர் 077 5857840)

பருத்தித்துறை முனைப் பகுதி ஜீவனோபாயம்



கடலோடு உறவாடி கடலோடு போராடி...

நாட்டின் பல பாகங்களிலுமுள்ள கிராமங்களின் பழைமையோடு தொன்றுதொட்டுவரும் பழக்கவழக்கங்களை, அக்கிராமமக்களின் மன உணர்வுகளை, பொருளாதார இயல்பை எனப் பல அம்சங்களை 'கிராம அலசல்' என்னும் பகுதியூடாக வாசகர்களாகிய உங்களுக்கு தந்து மகிழ்கிறாள் ஒளிஅரசி. அந்த வகையில் இம்மாத கிராம அலசலுக்காக நாம் தெரிவு செய்துள்ள இடம் பருத்தித்துறை முனைப்பகுதியான கடலோர கிராமமும் அதன் மக்களும் ஆகும்.

அன்னையின் தாலாட்டுப்போல ஆர்ப்பரித்து ஒலித்த கடலலையின் இசையும் அன்னை மடி தவளும் குழந்தையின் இன்பத்திற்கு ஒப்பான பூரிப்புடன் சீறிவந்த படகுகளும் சுட்டெரித்த வெயிலைப் பொருட்படுத்தாது மீன் தெரிந்த மக்கள் கூட்டமும் கரை சேரா படகுக்காக காத்திருந்த மங்கையர் முகங்களும் என் பேனாமுனைக்கு உயிர்கொடுக்க அது வெள்ளைத்தாளில் கொப்பளித்தவை உங்களுக்காக கடலோடு உறவாடி கடலோடு போராடி தமது வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொண்டவர்கள் மீனவர்கள். நம் கால் நனைக்கும் கடலலைகள் சிலசமயம் மீனவர்களின் உயிர்களையும் காவுகொள்கின்றன். இவர்களின் வாழ்க்கை முறையானது என்றும் இயற்கையோடு இணைந்ததாகவே காணப்படுகின்றது. இயற்கை சீற்றம்கொள்ளும் வேளைகளில் கடற்கரை வாழ் மக்கள் தமது வாழ்வை இழந்து தவித்து வருகின்றனர். கடலை சார்ந்து வாழும் ஏழை மீனவ மக்கள் கட்டுமரங்களில் சென்றும் கரைமடி மூலம் மீன்பிடித்தும் தமது வாழ்க்கையை நடத்தி வருகின்றனர். சற்று வசதி

படைத்தவர்கள் விசைப்படகு மூலம் ஆழ் கடலுக்குச் சென்று மீன்பிடித்து விற்பனை செய்கின்றனர்.

இக்கிராம மக்கள் பெரும்பாலும் பலாலியைத் தமது சொந்த இடமாகக் கொண்டவர்கள். இடப்பெயர்வின் பரிசாக இம்மண்ணின் அதாவது, இக்கிராமத்தின் தத்துப் பிள்ளைகளாய் மாறியிருக்கின்றனர். கடற்றொழில் செல்வம் கொழிக்கும் வரையறையற்ற வருமானத்தைத் தரும் தொழிலாக இருப்பினும் ஆபத்து அதிகமுள்ள அதிக நட்டத்தைத் தரக்கூடிய தொழிலாகவும் இதுவே உள்ளதெனவும் கூறும் இவர்கள் தாம் கொடியவறுமையை அனுபவித்ததில்லை எனவும் வரவு - செலவை திட்டமிடும் அவசியம் இருந்ததில்லை எனவும் கூறுகின்றனர்.

எந்தக் காலத்திலும் பெருங்கடலில் அகப்படாத கடலட்டைகள் தற்போது வலைக்கு வருவதாகவும் பலர் இக்கடலட்டைகளுக்காகவே தொழில் புரிவதாகவும் அன்றாடம் சுமார் 10,000 - 50,000 வரை கூட வருமானத்தை ஈட்டித் தருவதாகவும் இது ஒன்று ரூபா 20 வீதம் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றது எனவும் கூறியுள்ளனர்.

தூரத்தில் வரும்போதே தம்மவர்களின் படகுகளை அடையாளம் கண்டுவிடும் பெண்கள் படகு தரைதட்டு முன்னரே கடலருகில் ஓடிச் சென்று தமது குடும்பத்து ஆண்களின் முகத்தில் தெரியும் ஆயாசத்தை ஒரு நொடியில் போக்கிவிடுகின்றனர். கூடவே நின்று அட்டைகளையும் மீன்களையும் வேறு பிரித்து விற்பனைக்காகக் கொடுக்கும் வரை பம்பரமாகச் சுழல்கின்றனர். ஆண்களுக்கான உணவினை வழங்கிவிட்டு மேலதிக மீன்களை கருவாட்டிற்காக சுத்தப்படுத்திக் காயவிடுகின்றனர். திருக்கை போன்ற மீன்களின் தோலினையும் காயவிடுகின்றனர். திருக்கைத்தோல், சங்கு என்பனவும் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றன.

ஆதிக சிரமங்கள் இருந்தபோதும் இத்தொழில் தமக்கு நிறைவைத் தருவதாகவும் குடிசைகள் போன்ற வாடிகள், கல்மனைகளைக் காட்டிலும் அமைதியும் புத்துணர்வும் தருபவையாக உள்ளன எனவும் கூறும் இவர்கள் தமது மன அழுத்தத்தினை நீக்கும் இடமாக கடற்கரையும் வாடிகளுமே உள்ளன எனப் பூரிப்புடன் கூறுகின்றனர்.

தமது சொந்த இடமான பலாலிக்குச் செல்ல நேர்ந்தால் அதைவிட மகிழ்வான விடயம் உலகில் எதுவுமே இல்லை என ஏக்கத்துடன் கூறுவதுடன் தமது ஊருக்குச் செல்லும் நாளை இவர்கள் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கின்றனர். றோலர் படகுகளுக்கு மட்டுமே பிடிபட்ட கடலட்டைகள் தற்போது வலைக்கு வருவது அதிசயமாகவும் ஆச்சரியமாகவும் உள்ளதெனத் தெரிவிக்கின்றனர்.

சட்டவிரோத மண் அகழ்வு மற்றும் ஏனைய நடவடிக்கைகளினால் இவர்களின் பொருளாதாரம் பாதிக்கப்படுவதனால் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் இவ்விடயத்தில் கவனமெடுத்தால் எமது நாட்டின் அந்நியச் செலாவணியைப் பெருக்க முடியும். இக்கிராம மக்களின் குறைகள் நிவர்த்தி அடைய ஒளிஅரசியும் பிரார்த்திக்கின்றது.

55ஆவது ஆண்டு நிறைவுகாணும் நாஸா விண்வெளி மையம்

விண்வெளியின் ஆய்வு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கு நாஸா விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிலையம் 1958ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் 29ஆம் திகதி ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இம்மாதம் நாஸா 55ஆவது ஆண்டு நிறைவை அடைகின்றது. ஜனாதிபதி டுவிற்றி ஹில்சென்னோவர் தேசிய விண்வெளி வீரர்களுக்கான விண்வெளி மையத்தை சட்டரீதியாக அங்குராப்பணம் செய்துவைத்தார். பதினொரு ஆண்டுகளின் பின்னர் அப்பலோ 11 விண்வெளிக்கலம் வெற்றிகரமாக விண்வெளிப்பயணத்தை முடித்தது. ஜூலை 29ஆம் திகதி (1969ஆம் ஆண்டு) பூமிக்குத் திரும்பியது.

நாஸாவின் தொழில்நுட்பத் துறையின் ஆய்வு மையம் முன்னேற்றப் பாதையில் வளர்ச்சியடைந்து வருகின்றது. ரஷ்யா சர்வதேச விண்வெளிக் கலத்தில் இன்று முக்கிய பங்கேற்றுள்ளது. இன்று நாஸா பல நாடுகளிலும் தனிப்பட்ட நிறுவனங்களையும் அங்கத்துவமாக கொண்டுள்ளது. நாஸாவின் முயற்சிகள் நூற்றாண்டு கால வெற்றிப்பாதையில் இன்னும் பலசாதனைகள் படைக்கும் என அதன் ஊடக அறிக்கை தெரிவிக்கின்றது.

விவாத திறமையாளராக ஒரு களம்

விவாத மேடை 04 இன் முடிவுகள்

"முதியோரைப் பராமரிப்பது சுகமானதா? சுமையானதா?"

இன்றைய சூழலில் இல்லங்களில் முதியோரை வைத்துப் பராமரிப்பது சுகமானதா? சுமையானதா? என மேற்கொண்ட விவாதத்திற்கு ஒளியரசிக்கு கிட்டிய குறிப்புகளிலிருந்து இத்தொகுப்பு வழங்கப்படுகின்றது. முதியோரை இல்லங்களில் வைத்து பராமரிப்பது சுகமானதே என்று எழிலரசி வெற்றிவேல், தேனுஜா ஜெயகாந்தன், சுரேந்திரா செல்லத்தம்பி, மும்தாஜ் ஹமீட், சுவர்ணலதா கெங்காதரன், G. Z. அம்ஜடீன் ஆகியோர் தங்கள் கருத்துகளைத் தெரிவித்துள்ளனர். அவ்வாறே முதியோரைப் பராமரிப்பது சுமையானதே என தனுஷ்கா தோமஸ், தபோதினி செல்லதுரை, ராஜேஸ்வரி நகுலேஸ்வரன் ஆகியோரும் தமது அனுபவரீதியான விளக்கங்களை வழங்கியுள்ளனர்.

> பரிசு வென்றோர் மிகச் சிறந்த வாதாட்டத்தை முன்வைத்து முதியோரைப் பராமரிப்பது சுகமானது என்ற தலைப்பில் அல்வாயைச் சேர்ந்த சுரேந்திரா செல்லத்தம்பியும், சுமையானது என்ற தலைப்பில் கொட்டாஞ்சேனை தனுஷ்கா தோமஸ் முதலாவது இடத்தை வகித்துள்ளனர்.

முதியோரைப் பராமரிப்பது சுகமானதே!

"அனுபவ ரீதியான அறிவுரைகள்"

கூட்டுக்குடும் வாழ்க்கை மூலம் குழந்தைகள் அன்பு, பண்பு, அரவணைப்பு என்ற வட்டத்திற்குள் வளர்ந்துவருவதுடன் உறவு, நட்பு வலுவடையச் செய்கிறது. மேலும் பெரியோர்கள் வீட்டிலிருப்பதால் பெண்கள் பருவம் அடையும்போதும், மகப்பேற்றின்போதும் பத்தியத்துடன் பணிவிடை செய்யவும் முன்வருவதை அவதானிக்கலாம். அத்துடன், பிள்ளைகளுக்கு நல்லது, கெட்டது தொடர்பான அனுபவ ரீதியான அறிவுரைகளும் கிடைக்கின்றன.

சுவர்ணலதா கெங்காசுரன், கரவெட்டி.

"தாயின் காலடியில் சுவர்க்கம்"

எமக்கு ஓடாக உழைத்த பெற்றோருக்கு இன்று அரசுகூட வைத்திய உதவி, பொருளாதார உதவிகளையும் வழங்க முன்வந்துள்ளது. எமக்குத் தெரியாத பல விடயங்கள், புத்திமதிகள், கதைகள், கற்பித்தல்கூட குழந்தைகளுக்கு கிடைக்கின்றது. சக்தி இருக்கும்போது வீட்டு வேலைகளுக்குப் பக்கபலமாக இருக்கின்றார்கள். தாயிற் சிறந்ததொரு கோயிலுமில்லை. தாயின் காலடியில் சுவர்க்கம் இருக்கின்றது என்று சமயங்கள் கூறுகின்றது. அப்படியெனில் முதியோர் சுமையாக முடியாது.

G. Z. அம்ஜடீன், எலபடகம, பன்னலை.

"பெரிய நூலகம்"

இன்றைய உலகின் முன்னேற்றத்திற்கு ஊன்றுகோலாக விளங்குபவர்கள் இன்று வாழும் மூத்த பிரஜைகளே. முதியவர்களின் அனுபவங்கள் ஒரு 'பெட்டகம்' போன்றதென்றும், முதியவர்கள் இறக்கின்றார்கள் என்றால் ஒரு பெரிய நூலகம் எரிந்துபோவதற்கு ஒப்பானது என ஆபிரிக்க நாட்டு முதுமொழி சிறப்பாகக் கூறுகின்றது.

சுரேந்திரா செல்லத்தம்பி, அல்வாய்.

"விலைமதிப்பற்ற முத்துக்கள்"

இன்றைய கலாசாரத்தின் கடமைகளை முடித்துவிட்டு கால தேவனின் கட்டளைக் காய் காத்திருக்கும் சமுதாயத்தின் விலைமதிப்பற்ற முத்துக்களே எம் பெற்றோர். எமது தேசத்தின் ஒளிவிளக்காகிய முதுமைச்செல்வங்கள் இன்றைய முதியவர்கள்; நாம் இன்று அனுபவிக்கும் இனிதான வாழ்வின் அத்திபாரக் கற்கள் என்பதை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது.

எழிலரசி வெற்றிவேலு, பருத்தித்துறை.

''கோடிபுண்ணியம்''

முதியோர்கள் ஏட்டுக்கல்வியை அவ்வளவாக அறிந்திராதுபோனாலும் அனுபவக்கல்வியில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள். இஸ்டதெய்வத்திற்கு பாலாபிஷேகம் செய்வதைவிட முதியோரைக் கவனிக்கும்போது கோடி புண்ணியம் சேர்க்கின்றோம். அவர்கள் வழங்கும் ஆசி ஆயிரம் ஜென்மம் காத்திருந்து பெறும் வரத்திற்கு ஒப்பாகும்.

தேனுஜா ஜெயகாந்தன், யாழ்ப்பாணம்.

''ஒத்தாசையாக வாழவேண்டும்''

எம்மை பத்து மாதம் சுமந்து பெற்று, பாலூட்டி, தாலாட்டி, வளர்த்து எமக்கு கல்வியறிவும் ஊட்டி, பட்டம், பதவிகள் பெறச்செய்த நம் பெற்றோரை மதிப்புடன் வாழவைப்பது எமது கடமை. ஓடி ஓடி உழைத்து உடல் சோர்ந்து போகும்போது அவர்களை கவனிக்கவேண்டும். ஒத்தாசையாக வாழவேண்டும்.

மும்தாஜ் ஹமீட், ஒலுவில்.

முதியோரைப் பராமரிப்பது சுமையானதே!

''நேரமற்ற பொருளாதார நிலை''

இன்றைய அவசரயுகத்தில் கணவன், மனைவி பொருளாதார வளம் தேடி காரியாலயங்களுக்குச் செல்லவேண்டிய சூழ்நிலைகளுக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளனர். அது மட்டுமல்ல, தங்கள் சொந்த இடங்களை விட்டு வெளியேறி நகரங்களுக்கு இடம் பெயர்ந்து தனிக்குடித்தனம் செய்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். மேலும், வாடகை வீடுகளில் வாழ்வோர் பலவிதமான சட்ட திட்டங்களுக்கேற்ப வாழும் நிலை பரிதாபத்திற்குரியதே. இத்தகைய சூழ்நிலையில் முதியோரை இல்லங்களில் வைத்து பராமரிப்பது என்பது சுமையாகவே உள்ளது. இதை அனுபவ ரீதியாக காண்கின்றோம்.

தனுஷ்கா தோமஸ், கொட்டாஞ்சேனை.

''துரதிஷ்டமான நிலைமை''

வெளிநாடுகளில் வாழ்பவர்களும் தமது வயதான பெற்றோரை பிரிந்து வாழ்வதால் சுமையாகத் தோன்றும் பெற்றோரை முதியோர் இல்லங்களில் சேர்க்கவேண்டிய கட்டாய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளனர். முதியோரை வைத்து பராமரிப்பதிலுள்ள நடைமுறைக் கஷ்டங்களால் முடியாத கட்டத்தில் முதியோரை இல்லங்களில் சேர்க்கவேண்டியதாயிற்று. இத்தகைய துரதிஷ்டவசமான நிலைமை வேதனையைத் தருகின்றது என்பதை மறுக்கமுடியாது.

தபோதினி செல்லதுரை, தெஹிவளை.

''கருத்துப் பரிமாற்றங்கள்''

இன்றைய சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப பல சமய நிறுவனங்களும் இணைந்து முதியோரைப் பராமரிப்பதற்கு சகல நவீன வசதிகளுடன்கூடிய முதியோர் இல்லங்கள் நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ளன. சமய அனுஷ்டானங்கள், உடற்பயிற்சி மற்றும் வைத்திய ஆலோசனைளுக்கேற்ப உணவுப் பரிமாற்றங்கள் என்றெல்லாம் இணைக்கப்பட்டு சகல வசதிவாய்ப்புகளுடன் இயங்கிவருகின்றன. குடும்ப அங்கத்தவரின் பிரிவைத்தவிர ஏனைய வசதிகள்; ஏன் வீடுகளில் கிடைக்காத வசதிகளுடன் வாழமுடிகின்றது. அதுமட்டுமல்ல பலருடன் பழகும் வாய்ப்புகள், கருத்துப் பரிமாற்றங்கள் இதயத்திற்கு இதமாகிறது.

ந. ராஜேஸ்வரி, வெள்ளவத்தை.

இதுவரை பரிசு கிடைக்காதவர்கள் 071 8628369 என்ற இலக்கத்திற்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.

விவாத மேடை 06 இற்கான தலைப்பு
''பருவ வயது பிள்ளைகளை சமாளிக்க முடியுமா? முடியாதா''
உங்கள் விவாதங்களை அனுப்ப வேண்டிய இறுதித் திகதி 25.07.2015

விவாத மேடை - 06

முழுப்பெயர் : ....

....

முகவரி : ....

....

....

தொலைபேசி இல.: ....

ஒப்பம் : ....

அம்மா அப்பா பாப்பா இப்படி! எப்படி!

புதிய உளவியல் தொடர் — அபர்ணா

பெற்றோர் நெருங்கி பழக வேண்டிய பருவ வயது பிள்ளைகள்...

உறவு முறைகளில் மிகவும் மேலானது பெற்றோர் - பிள்ளைகளுக்கிடையே உள்ள இரத்த உறவு பந்த பாசம்தான். இன்றைய யுகத்தைப் பொறுத்தவரையில், குழந்தை வளர்ப்பில் பருவ வயதானது பெற்றோருக்கு கஷ்டமான காலகட்டமாகும்.

பிள்ளைகள் வயதுக்கு வந்தது முதல் பருவ, பாலியல் ரீதியான மாற்றங்கள் ஏற்பட்டாலும் 13 வயது தொடக்கம் 20 வயது வரையுள்ள கால கட்டத்தை 'டீன் ஏஜ்' என்று குறிப்பிடுவர். 13 தொடக்கமே மெது மெதுவாக பல எண்ணங்கள், செயற்பாடுகள், உடல் ரீதியான மாற்றங்கள், அதிகளவு எதிர்பார்ப்புகள், மேலதிக கனவு, கற்பனை என்பன தோன்றும். தனக்கென்று தனி உலகை அமைத்து அந்த பால் வயதினரிடையே அதிக தொடர்புகளை - நெருக்கங்களை வைத்துக்கொள்வார்கள். எல்லாவற்றையுமே அலட்சியம் செய்யும் இந்தப் பருவத்தினரிடம் ஏக்கம் - எதிர்பார்ப்பு என்பன அதிகமாகக் காணப்படும். அதுவே எரிச்சலாக மாறி பெற்றவர்களிடம் கோபம் காட்டலாம். எரிந்து விழ தூண்டலாம். இவர்கள் விலகிச் சென்றாலும் பெற்றோர் நெருக்கத்துடன் செயற்பட வேண்டும். நெருப்பு சுடும் என்றாலும் பரீட்சித்துப் பார்க்க நினைப்பார்கள். அவர்களின் வயதே ஒரு நெருப்புத்தான். அணைக்கவேண்டியது பெற்றோரின் கடமை.

இந்த பருவவயதிலும் மூன்று வகையான எதிர்ப்பு நிலைகள் உண்டு என்கிறார் டாக்டர் கார்ல் பிக்கார்ட். 9 முதல் 13 வயது வரை, 13 முதல் 15 வயது வரை, 15 முதல் 19 வயது வரை என மூன்று படிகளாக பருவவயதைப் பிரிக்கின்றார் அவர். முதல் நிலையில் நாங்கள் குழந்தைகள் அல்ல என்பதை நிறுவுவதும், இரண்டாம் நிலையில் தங்களை வலிமை வாய்ந்தவர்களாய் காட்டிக் கொள்வதுமே பிரதானமான செயல்கள். மூன்றாம் நிலை பெரும்பாலும் முதல் இரண்டு நிலைகளிலும் அமைதியாய் இருக்கும் பருவவயதினரின் எதிர்ப்புக்காலம் என்கிறார் இவர்.

குழந்தைகளின் சந்தேகங்களுக்கு நல்ல விளக்கம் அளிப்பதுடன், நட்புறவையும் வளர்த்து வரவேண்டும். பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் அவரவரின் விருப்பு வெறுப்புக்களை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ளவேண்டும். இப்பருவத்தில் 90 சதவீத குழந்தைகள் பெற்றோருடன் நெருக்கம் காட்டுவதில்லை. எனவே, தவறான வழியில் சென்றுவிடுவார்களோ என்று பெற்றோர் கவலை கொள்கிறார்கள். பருவ வயதினர் பதிலுக்குப் பதில் பேசினாலோ அல்லது புறக்கணித்தாலோ கூட பெற்றோர் தங்கள் கடமையிலிருந்து பின்வாங்கக் கூடாது. பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளவும், சரியான முடிவுகளை எடுக்கவும் பிள்ளைகளுக்கு கற்றுக்கொடுங்கள், பருவ வயதினரைக் கையாளும் எளிய வழி, பருவ வயதினரை பருவ வயதினராய் நடத்துவதுதான். அவர்களை சின்னப் பிள்ளைகளாக நினைக்காமல் இருக்கவேண்டும். உதாரணமாக, வீட்டில் ஏதேனும் முடிவுகள் எடுக்கவேண்டியிருந்தால் அவர்களிடமும் ஒரு வார்த்தை கேளுங்கள் ! தன்னை பெரிய ஆளாய் மதிக்கிறார்கள் என்பதே அவர்களுடைய தன்னம்பிக்கைக்கு தரப்படும் டொனிக் தான். நீங்கள் பிள்ளைகளிடம் எதிர்பார்ப்பது என்ன, பிள்ளையின் விருப்பங்கள், எண்ணங்கள் என்ன அவர்களின் எண்ணங்கள் தவறானதாக இருந்தால் அதன் சரி பிழைகளை பிள்ளைகளுக்கு எடுத்துச் சொல்லுங்கள். அவர்கள் அதனைப் புரிந்துகொள்வார்கள். இதனால்தான் 'எந்தக் குழந்தையும் நல்ல குழந்தைதான் மண்ணில் பிறக்கையிலே; அவர் நல்லவர் ஆவதும் தீயவராவதும் அன்னை வளர்ப்பினிலே' என்று ஒரு பாடல் வரியே உள்ளது.

எந்த நட்பு நல்ல நட்பு என்பதைச் செயற்பாடுகளின் மூலமாகச் சொல்லிக் கொடுங்கள். அவர்களுடன் கூட சேராதே! என்று சொல்வது உங்கள் பிள்ளைகளை வெறுப்பேற்றும். அதை விடுத்து நல்ல தோழி என்பவள் தப்பான செயல்களில்

ஈடுபடுத்த மாட்டாள், நல்லவற்றையே செய்வாள் போன்ற செயற்பாட்டு விஷயங்களைச் சொல்லவேண்டும். அதிலிருந்து நல்ல நட்பு எது, தவிர்க்கப்பட வேண்டிய நட்பு எது என்பதை உங்கள் பிள்ளைகள் புரிந்துகொள்வர்!

ஆணோ பெண்ணோ, ஒரு குழந்தையை பாதுகாப்பாக வளர்த்து நல்ல பிரஜையாக சமூகத்தில் அறிமுகம் செய்வது என்பது மிகவும் பிரயத்தனமாக இருக்குமோ எனச் சிந்திக்கச் செய்யும் வகையில் இருக்கிறது ஊடகங்களில் வெளிவரும் செய்திகள்.

மது, கலாசாரம், போதைப்பொருள் பாவனை, சமூக வலைத்தளங்கள், நாகரீக ஆடைக்கலாசாரம், அளவுக்கு மீறிய நுகர்வு கலாசாரம், பாரம்பரிய குடும்பப் பண்பாடுகளில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள், கைபேசிப் பாவனை, உறவுகளில் ஏற்பட்டிருக்கும் மாற்றங்கள், பணத்தேவையின் அதிகரிப்பு, நெருக்கடி மிகுந்த வாழ்க்கை எனப் பல காரணங்கள் இளைஞர்களின் போக்கில் தலைகீழ் மாற்றங்களை சடுதியில் ஏற்படுத்தி வருகின்றன. இவை அனைத்திலும் இருந்து இளைஞர்களைக் காப்பாற்றிக் கரைசேர்ப்பது பெற்றோருக்குச் சுமையாக அமைந்திருப்பதோடு ஒருகட்டத்தில் பெற்றோர் கையாலாகாத நிலைக்கும் தள்ளிவிடப்படுகின்றனர். ஆண்பிள்ளை வளர்ப்பு என்பது இவ்வளவு நெருக்கடிகள் மிகுந்ததாக மாறிவரும்போது, பெண்பிள்ளை வளர்ப்பென்பது பெற்றோருக்கு பெரும் அச்சம் நிறைந்ததாக மாறியிருக்கின்றது. சிலர் பெண்பிள்ளைகள் மீது அதீத கட்டுப்பாடுகள் விதிப்பதுடன் ஆண்பிள்ளைகள் செய்யும் தவறுகளை பெரிதாகக் கண்டுகொள்வதில்லை. இந்த வயதில் இவ்வாறுதான் இருப்பான்; பிறகு சரியாகி விடுவான் என்று கூறுவார்கள். இதுவே பிற்காலத்தில் ஆண் பிள்ளைகள் தவறு செய்வதற்கு உந்துதலாக இருக்கின்றது. அதை தவிர்த்து பாரபட்சமின்றி வழிநடத்தவேண்டும்.

எல்லாவற்றையும் விடப் பெற்றோர்களே உற்ற நண்பர்களாகவும் ஆலோசகர்களாகவும், விடயங்களை ஒளிவுமறைவின்றி பேசுபவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். அவர்களின் போக்கிலே போய் தட்டிக்கொடுக்கவும் வேண்டும். தட்டிக்கேட்கவும் வேண்டும். நிஜம் என்று நம்பி நிழலை விழுங்கிக்கொள்ளும் வயது இவர்களுடையது. கூரிய கத்திமுனையும் பதின்ம வயது பருவமும் ஒன்றுதான். பெற்றோர் இவர்கள் விடயத்தில் சற்று விழிப்புடன் இருந்தால் இவர்களை நல்வழிப்படுத்த முடியும்.

பெற்றோர்கள் இவர்களுடனான நெருக்கத்தை அதிகரித்து அதிகளவு அதிகாரத்தைப் பிரயோகிக்காமல் நண்பர்களைப்போல் பழக வேண்டும் சமுதாயத்தின் நெளிவு சுழிவுகள்- ஆண், பெண் நட்புகள் - வயதுக் கவர்ச்சிகள் - போதை மற்றும் பாலியல் சம்பந்தமான சில அறிவுரைகளும் பல எச்சரிக்கைகளும் செய்யலாம்.

இந்த விஞ்ஞான யுகத்தில் தொலைத்தொடர்பு சாதனங்களின் அதிக கவர்ச்சி, தகவல், தொழில்நுட்பங்களின் பெருக்கத்தினால் ஏற்பட்ட (பெரும்பாலும்) கலாசார, பண்பாடுகளின் சீரழிவு - நடை, உடை பாவனைகளின் மாற்றங்கள், மோகங்கள் பலவிதமான போதைப் பாவனைகள் இளம்பராயத்தினரை ஆட்சி செய்து வாழ்க்கையில் வீழ்ச்சி காண வைத்துவிடும். இது போன்ற பல பயங்கர சவால்களுக்கு பெற்றோர் முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ளது.

ஆகவே, இந்த வயதினர் சீரழிவதற்கான வாய்ப்புகள் நிறையவே உள்ளன... அதிலும் கையடக்கத் தொலைபேசி, இன்டர்நெட் மூலமாக பல பயங்கர விளைவுகள் பரந்து காணப்படுகின்றன. நல்லவற்றினை விட்டு விட்டு தேவையற்றதைத் தேடும் இவர்களின் தேடல்களின்போது பெற்றோரின் அறிவுரை சாத்தானின் வேதமாகத்தான் காணப்படுகின்றது. எல்லா வசதி வாய்ப்புகளையும் அனுபவிக்கத்தான் வேண்டும். ஆனால், ஒரு வரையறை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவர்களை அறியாமலே தவறிழைத்துக் கொண்டு போகலாம். சந்திக்கும் சவால்களை விட உள்வாங்கப்படும் அனர்த்தங்கள்தான் அதிகம். பெற்றோர்களும் தமக்குச் சுதந்திரம் கொடுத்திருக்கிறார்களென்பதை இவர்கள் புரிந்துகொள்வதோடு தம்மைக் கண்காணித்து காவல் காக்கிறார்கள் என்ற எச்சரிக்கை உணர்வும் இவர்களுக்கு இருக்கவேண்டும்.

இன்றோ வன்முறையும் காமமும் ஆண்களிடம் வேகம் பெற்றிருப்பதால் அது பெண்பிள்ளைகளை வைத்திருக்கும் பெற்றோர் மத்தியில் கடும் அச்ச உணர்வை தோற்றுவித்திருக்கிறது. சிறுமியரும், பதின்ம பருவத்து யுவதிகளும் நேரடி வன்முறை ஊடாக பாலியல் பலாத்காரத்துக்கு ஆளாக்கப்படும் சம்பவங்கள் சமீப காலமாக எண்ணிக்கையில் அதிகரித்துவருவதை அவதானிக்க முடிகிறது.

இது ஒருபுறமிருக்க சமூக வலைதளங்களைப் பயன்படுத்தியும் கைபேசி நவீன தொழில்நுட்ப வசதிகளைப் பயன்படுத்தியும் உலகை சற்றே புரிந்துகொள்ள ஆரம்பித்திருக்கும் பருவத்து சிறுமியரையும் யுவதிகளையும் தமது வலைக்குள் வீழ்த்த பலர் காத்திருக்கின்றனரென்ற உண்மையை பெற்றோர் அழுத்தமாக உணர்ந்திருக்க வேண்டும். பெற்றோர் இதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர். நடந்த பின்னர் குற்றவாளியைத் தண்டிப்பதில் காட்டும் தீவிரத்தை விட குற்றங்கள் நடப்பதைத் தடுக்கும் முனைப்பே இன்றைய தேவை. பிள்ளைகள் தவறான வழியில் செல்வதைத் தடுப்பதிலும் கூடுதல் கரிசனை காட்டவேண்டும். பிள்ளைகள் தவறான வழிகளில் செல்வதற்கு ஏதோ ஒரு வகையில் பெற்றோரும் காரணமாக இருக்கின்றன ரென்பது ஒவ்வொரு சம்பவத்தையும் நுணுகி ஆராயும்போதே தெரிய வருகிறது. குதிரைகள் வெளியேறிய பின்னர் லாயத்தை இழுத்து மூடுவதில் பலன் இல்லை. எனவேதான் முன்னெச்சரிக்கைகளுடன் பெற்றோர் செயற்பட வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயமாகியுள்ளது.

(தொடரும்...)

சி. ஜனனி,

வானத்தை எவ்வாறு அளவிட முடியாதோ அதேபோல நட்பின் ஆழத்தையும் அழவிட முடியாது. சொர்க்கத்தை காணவேண்டும் என்றால் நட்பினுள் செல், வாழ்க்கை சொர்க்கம்காகும்.

சி. தமிழரசி,

இதயத்தில் உள்ள வலியைத் துடைப்பது நட்பு. இரண்டு அல்லது இரண்டிற்கு மேற் பட்ட நபர்களிடையே ஏற்படும் அந்நியோன் னிய உறவே நட்பாகும்.

வி. குலோசிகா,

வாழ்க்கையில் கிடைக்கும் அரிய பொக் கிசம் நட்பு. மெழுகுவர்த்திக்கு உயிர் கொடுத்தக பின் உயிரை விடுவது தீக்குச்சி. தன் உயிரை விட்ட தீக்குச்சிக்காக உருகி உருகி உயிரை மாய்த்திடும் மெழுகுவர்த்தி. இதுபோன்றதே உண்மையான நட்பு.

ந. இளந்தீபா,

வாழ்க்கையில் பெறுமதியான நிமிடங்கள் எதுவென்றால் நட்புடன் பழகிய நிமிடங்களே.

ரூ. ருசாந்தினி,

பூமியும் வானும் போல உள்ளது நட்பு.

ஜனன்தன்,

தாய், தந்தை இல்லாமல் கூட வாழ முடி யும். நட்பில்லாமல் வாழ முடியாது. சில நட்பு கள் எமது வாழ்க்கைக்கு ஆபத்தானதாக அமையலாம். துன்பம் நிறைந்த இருளில் விடுவதாக அமையலாம். ஆனால், நல்ல நட்பு வாழ்க்கையை ஒளிமயமாக்கும்.

வி. றஜிதா,

தெய்வத்திற்கும் மேலான தாய்க்கு நிகரானது நட்பு. செந்தமிழாம் செம்மொழியில் நட்பு என்று சொன்னாலே நாவெல்லாம் கவிபாடும்.

ம. பரணியா,

நட்பு என்பது கணவன் - மனைவி போன் றது. உண்மையாகவும் நேர்மையாகவும் இருக்க வேண்டும்.

வ. பானுசா,

நட்பு என்பது வாழ்க்கையோடு பின்னிப்பி ணைந்தது. இதனை அளவிட முடியாது. சந்தோ சங்கள் இனிமையானவை, சந்திப்புகள் தற் செயலானவை, நட்பு மட்டும் நிலையானது.

ச. கேமலதா,

பனித்துளி போன்றதல்ல நட்பு, நொடியில் மறைவதற்கு. மனதில் பூத்த நட்பு உயி ருள்ளவரை இருக்கும்.

த. ஆனந்தி,

ஒருவனை நல்லவனாகவும் தீயவனாகவும் மாற்றுவது நட்பு. உணர்வின் ஊற்ற நட்பு. நட்பு என்பது மற்றவர் சுமைகளை தனது சுமையா கச் சுமப்பது. மண்ணில் புதைத்து கனவில் காண்பதல்ல நட்பு. நெஞ்சில் புதைந்து மரணிக் கும் வரை நீடிப்பதே நட்பு.

ம. அருள்மொழி,

உறவுகளில் மேலானதாக திகழும் நட்பு கண்ணன் குசேலருடையதைப்போல என்றும் நிலைத்திருக்க வேண்டும்.

அன்பான நண்பனை ஆபத்தில் அறியலாம். எச் சூழ்நிலையிலும் நம்மைவிட்டுவிலகாது ஆதரவு தருவது சிறப்பான நட்பு.

நல்ல நட்பிற்கு உதாரணமாக,

துரியோதனன் - கண்ணன் - குசேலர்கண்ணன், இராமன் - குகன் ஆகியோரைக் குறிப்பிடலாம்.

பு. அஜித்,

நட்பு என்பது நம்பிக்கைக்கும் அன்புக்கு மான அடிப்படைப் பாலம். மனித நேயத்தின் மற்றொரு பண்பு நட்பு.

ச. நிமலேஸ்வரன்,

நட்பிற்கு தன்னலம் கிடையாது. நட்பிற்குள் பொய்கிடையாது.நட்பிற்குஆண், பெண்கிடையாது.

இ. தசாந்தினி,

ஆணோ பெண்ணோ நட்பு என்பது அனை வருக்கும் பொதுவானது. நல்லமனதைப் பார்த்தே நட்பு மலர்கிறது. கடவுளுக்கே கிடைக்கா த வரம்நட்பு.

யோ. கிருசிகா,

உயிர் காப்பான் தோழன். வாழ்க்கையில் கிடைக்கும் மிகப்பெரிய பொக்கிசம் நட்பு. எந்த சோகத்தையும் துடைப்பது நட்பு.

பா. கீர்த்தனா,

உடுக்கை இழந்தவன் கைபோல் ஆங்கே இடுக்கண் களைவதாம் நட்பு.

யோ. நிதர்சா,

பரிசுத்தமான உறவு நட்புத்தான். சிலரை வாழ்க்கையில் பின்னோக்கிச் செல்ல வைப்பதும் நட்புத்தான்.

ச. சுகன்திகா,

நட்பு தெய்வீகமானது. எதையும் எதிர்பார்க் காதது. சாதி, மதபேதங்களைக் கடந்தது. ஆண், பெண் பாகுபாட்டைக் கடந்த மிகத்தூய்மையானது.

ச. அமிலா,

நட்பு புனிதமானது. உண்மையான நட்பு தாயின் கருவறைபோன்றது. பார்த்தவர் யாருமில்லை.

ஆரணி,

நட்பிற்கு யாராலும் வரைவிலக்கணம் கூற முடியாது. ஏனெனில் நட்பு மிகவும் மகத்தானது.

நட்பு - உடுப்பிட்டி Beacon உயர்தர மாணவர்கள் மனம் திறக்கிறார்கள்

யூத் டிஸ்கஷன்

யூலை 30

இரத்த தொடர்பற்ற ஒரேயொரு தூய உறவு நட்பே

நட்பு, தோழமை என்பது இருவர் இடையேயோ பலரிடமோ ஏற்படும் ஒரு உறவாகும். வயது, மொழி, இனம், நாடு என எந்த எல்லைகளும் இன்றி, புரிந்துகொள்ளுதலையும், அனுசரித்தலையுமே அடிப்படையாகக் கொண்டது. நண்பர்கள் ஒருவருக்கு ஒருவர் உண்மையாக நடந்துகொள்வார்கள். இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் தானாகவே முன்வந்து உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்வார்கள். ''ஒவ்வொரு நண்பர்களும் புதியதோர்'' உலகத்தின் வாயிற் கதவுகள். எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் உலகில் இருக்கும் ஒரே உறவு நட்புமட்டுமே. நல்ல துணையைப் போல நல்ல நண்பன் கிடைப்பதும் இறைவன் கொடுத்த வரம்தான். தாய், தந்தையைவிட நம் வாழ்வில் அதிகநேரம் நம்முடன் இருப்பவர்கள் நண்பர்களே! சில நட்பு நம்மை தீயவழியிலும் இட்டுச் சென்றுவிடும். நல்ல நட்பை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். யூலை மாதம் 30ஆம் திகதி உலக நண்பர்கள் தினம் கொண்டாடப்படுகின்றது.

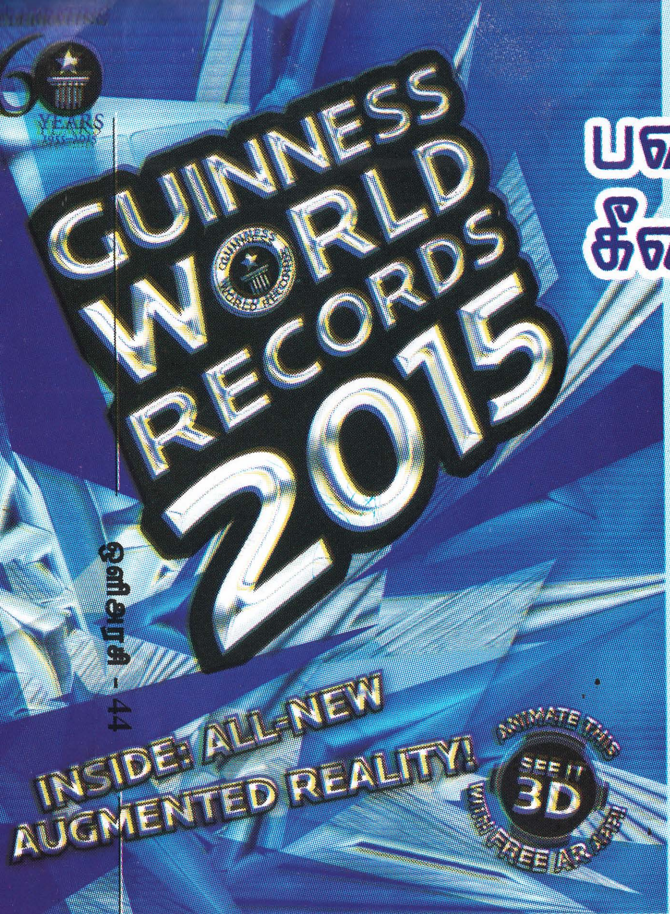
பெற்றோரின் பாசம், தம்பதியரின் அன்பு, உறவினர் காட்டும் நேசம் எல்லாமே இரத்தசம்பந்தமானது. இருவரோ, பலரோ அன்புடன் பழகுவதும் ஒருவருக்காய் மற்றவர் உருகுவதும் சந்தோசப்படுவதும் தட்டிக் கொடுப்பதும் சந்தோசப்படுத்துவதும் நட்பில் மட்டுமே சாத்தியமாகிறது.

நட்பு என்பது ஆழமான அன்பின் உறைவிடம்! ஆனால், அதை முழுமையாக உணர்வது சிலர்தான். பெற்றோரிடமோ உறவினரிடமோ சொல்லத் தயங்கும் விடயத்தைக் கூட நண்பரிடம் கூறிவிடுவர். அந்த அளவிற்கு நட்பென்பது உள்ளத்தை ஆக்கிரமித்திருக்கும்.

வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியும் சந்தோசத்தின் பிறப்பிடமாக இருக்கவேண்டும் என்றால் நண்பர்களை முழுமையாக நேசிக்கவேண்டும்...

நம்முடைய கவலைகளையும் நம் நண்பர்களின் வார்த்தைகள், நீக்கிவிடும். நண்பர்களின் தோள் சாய்ந்து இருக்கும் போது சந்தோசம் என்னும் நறுமணப் பூக்கள் அழகழகாய் பூத்துக்குலுங்கும்.

இன்நிலையில் நட்பு தொடர்பான கருத்துக்களை யாழ். வடமராட்சி Beacon கல்வி நிலைய உயர்தர மாணவர்களுடன் ஒளிஅரசி பதிவு செய்துகொண்டது. இதன்போது நட்புத் தொடர்பாக மிக ஆர்வமாக மாணவர்கள் ஆழமான கருத்துக்களை தெரிவித்தனர். இவை ஒளிஅரசி வாசகர்களுக்காக இங்கு பகிரப்படுகின்றது. இவர்களில் சிலர் அம்முவின் கேள்வி பதிலுக்கான சில முக்கிய சுவாரசியமான வினாக்களையும் (பக்கம் 51) தொடுத்தனர். இம்மாணவர்களுக்கு ஒளிஅரசியின் வாழ்த்துக்கள்...



பவளவிழா காணும் கீனஸ் உலகசாதனை புத்தகம்

சாதனைகளைப் பதிவது எப்படி?

அகில உலக சாதனைகளை பதிவுசெய்து வெளியிடும் கீனஸ் புத்தகம் இவ்வருடம் பவளவிழா காணுகிறது. ஆண்டுதோறும் மனித இனத்தின் சாதனைகளையும் இயற்கை வளங்களின் விந்தைகளையும் வெளியிட்டு வரும் இந்நூல் உலகிலேயே அதிகளவில் விற்பனையாகும் நூலாகும் என்பதும் குறிப்பிடத் தக்கதாகும். 1955ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் முதன்முதலாக வெளியாகிய கீனஸ் புத்தகம் இன்று 3 மில்லியன் பிரதிகள் ஆண்டுதோறும் உலகில் வலம் வருகிறதென்றால் வியப்பிற்குறியதே.

மூதாட்டி ஒருவரின் பதிவு

88 வயது நிரம்பிய மூதாட்டி பேர்ளிவாக்கர்இங்கிலாந்தில்குளோசெஸ்டர், குளோசெய்டர் ஷாயர் ஆகிய இடங்களில் தினமும் காலையும் மாலையும் தினசரிப் பத்திரிகையை விநியோகம் செய்கிறார். 1925 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 15ஆம் திகதி தினசரிப் பத்திரிகையை விநியோகிக்க ஆரம்பித்த இவர் காலை 6 மணிக்கு தனது தொழிலை ஆரம்பிக்கின்றார்.

இலங்கையின் 1 ஆவது சாதனைப் பதிவு

ஒரு மணப்பெண்ணுக்கு 126 தோழிகள் புடைசூழ திருமணம் நடந்துள்ளது. 2013ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 8ஆம் திகதி இலங்கையின் நீர்கொழும்பில் நடைபெற்ற இத்திருமணத்துக்கு கீனஸ் புத்தக பதிவு கிடைத்துள்ளது. நீர்கொழும்பில் ஏவென்ரா கார்டன் ஹோட்டலில் நாளின் பத்திரன, நிசன்லாகுமாரி ஆரியசிரி என்ற மணப்பெண்ணை மணந்துகொண்டார். 700 வரையில் இத்திருமணத்தில் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர்.

கினஸ் பியர்பான நிறுவனத்தின் நிர்வாக முகாமையாளர் சேர் ஹக் பீவரர் என்பவர் அயர்லாந்து சென்றிருந்தபோது ஐரோப்பிய பறவையினங்களுள் சிவப்பு நிற அலகுடன் கூடிய கோழியினம் அல்லது கோல்டன் மரங்கொத்தி இவையிரண்டில் எந்தப்பறவை வேகமாகப் பறக்கக்கூடியது என்ற கேள்வியை எழுப்பினார். காஸிஸ் பிரிஜ் என்னுமிடத்தில் எழுப்பப்பட்ட இக்கேள்விக்கு பொருத்தமான சரியான விடை கிடைக்கவில்லை.

இக்கேள்வி பெரிதும் சர்ச்சைக்குரியதாகவே இருந்தது. எனவே, இத்தகைய கேள்விகளுக்கு விடை பகரக்கூடிய நூல்கள் எதுவும் உலகில் இல்லாதபடியால் ஆதாரத்துடன் விடைபகரும் நூலை உருவாக்குவது வெற்றியளிக்கும் எனத் தீர்மானிக்கப்பட்டது.

கினஸ் நிறுவனத்தின் தொழிலாளி கிறிஸ்தோபர் சாட்டாவே அவருடைய சர்வகலாசாலை நண்பர்களான நொரீஸ் ரோஸ், மாக்விக்டர் ஆகிய இருவரும் தகவல்கள் சேகரிக்கும் நிறுவனம் ஒன்றை லண்டனில் நடத்திவந்ததால் அவர்களின் ஒத்துழைப்புடன் இந்நூல் வெளியாகியது.

1955ஆம் ஆண்டு ஓகஸ்ட் மாதம் 198 பக்கங்களுடன் வெளியாகிய முதலாவது நூல் டிசம்பர் மாதம் கிறிஸ்மஸ் விழாவின்போது அமோக விற்பனையாகியது. 1956ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் 70,000 பிரதிகளும் விற்பனையாகி உலக சந்தையில் கினஸ் புத்தகம் சாதனைபடைத்தது. இன்று 100 மில்லியன் நூல்கள் 100இற்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் 37 மொழிகளிலும் வெளியாகி உலகில் அதிகளவு விற்பனையாகும் நூலாக வருடாந்தம் புதுப்பொழிவு பெறுகிறது.

சாதனைகள் புரிந்துள்ளவர்களை மிஞ்சும்படிக்கு உயர்சாதனை புரியும் திறமை உள்ளவர்களுக்கு இப்புத்தகம் வாய்ப்பளிக்கின்றது. இத்தகைய சாதனை விபரங்களை இலவசமாக கினஸ் புத்தகப் பதிவில் இடம்பெறச் செய்யலாம்.

கினஸ் புத்தகப் பதிவுகள் 1955ஆம் ஆண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டபோது புத்தகத்தில் மட்டுமே பதிவு இடம்பெற்றிருந்தது. இந்த வருடம் 60ஆவது ஆண்டு நிறைவுசெய்யும் இக்கால கட்டத்தில் முன்னைய சாதனைகளை மிஞ்சும் சாதனையாளர்கள் தொலைக்காட்சியில் மட்டுமன்றி இணையதளங்களிலும் இடம்பெற்று உலகெங்கும் புகழ்பரப்ப முடிகின்றது.

சாதனைகளை மிஞ்சும் திறமைகளையும் அதிசயிக்கத்தக்கப் படைப்புகளையும் அவதானித்து பதிவுகளை கினஸ் புத்தகத் தலைமையகத்திற்கு அனுப்பவேண்டும். அத்துடன், நேரில் கண்ட சுதந்திரமான சாட்சியாளரும் தேவை. குறிப்புகள், படங்கள், வீடியோ நாடாக்கள் மற்றும் ஏதாவது அத்தாட்சிகளும் இருப்பின் அவற்றை வழங்கலாம்.

சாதனைகளை முறியடிக்கத் தேவையான அளவு கால நேரத்தை ஒதுக்கிக்கொள்ளலாம் பயிற்சியையும் தொடர்ந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம். சட்ட திட்டங்களைப் பின்பற்றி சாதனைகள் புரிந்தால் கினஸ் புத்தகத்தில் பதிவுசெய்தமைக்கான உறுதிப்பத்திரம் வழங்கப்பட்டு சாதனையாளர் மத்தியிலும் கினஸ் குடும்பத்திலும் அங்கத்துவம் வகிக்க முடியும்.

நீங்களும் சாதனைகள் புரிந்துள்ளவர்களை மிஞ்சும் அளவுக்கு உயர் சாதனை புரிய விரும்பினால் www.guinnessworldrecords.com என்ற இணையத்தள முகவரிக்கு உங்கள் விபரங்களை அனுப்பினால் உரிய வழிகாட்டல்கள் கிடைக்கும்.

கண்டிக்கப்படவேண்டிய வியாபாரம்

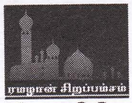
இணையத்தளம் ஒன்றை பார்த்தேன். அதிர்ந்து போனேன். இதுதான் செய்தி. தாய்ப்பாலை பதப்படுத்தி விற்பனை செய்வது மேலை நாடுகளில் சாதாரணமாகிவிட்டது. 'பல்வேறு நோய்களைப் போக்கும் அருமருந்து' என்று விளம்பரப்படுத்தப்படுவதால் இதன் விற்பனை ஜோராக நடக்கிறது. விளைவு தாய்ப்பாலில் செய்த ஐஸ்கிரீம், இனிப்பு என்று அடுத்த கட்டத்துக்கும் தாவிவிட்டது இந்த வியாபார உத்தி

இதனிடையே தாய்ப்பால் குறித்து பிரபல டொமல் அழகியும், பாடகியுமான மைலினேகினால் தொலைக்காட்சிக்கு அளித்த பேட்டி பெரும் பரபரப்புக்கு உள்ளாகி இருக்கிறது. அவர் சொன்னது இதுதான்.

''தாய்ப்பால் என்பது மனித குலத்துக்கு கிடைத்த வரப்பிரசாதம். நான்கூட என் தாய்ப்பாலை பயன்படுத்தி தேநீர் தயாரிக்கின்றேன். என் குடும்பத்தினர் மட்டுமல்ல, நண்பர்களுக்கும் இந்த தேநீரை பரிமாறி உள்ளேன். தாய்ப்பாலில் தேநீர் போடுவது சாதாரண விடயம். என் அம்மாவும் இதைப்பின்பற்றி இருக்கிறார்.

மேற்படி மொடல் அழகி வியாபாரத்திற்காக பணம் பெற்றுக்கொண்ட கருத்தாகவே இதை ஒளிஅரசி நோக்குகின்றது. தாய்மையின் தூய்மையை கொச்சப்படுத்தும் இந்த வியாபார நடவடிக்கைகள் வியாபார போட்டி உச்சக்கட்டமாக இருக்கும் எமது நாட்டிலும் (இலங்கை) பரவும் ஆபத்து உள்ளது அவ்வளவுக்கு எமது நாட்டிலும் வியாபார போட்டி உச்சமடைந்துள்ளது. இதுதொடர்பாக சமூக ஆர்வலர்களும், பெண்களும் முன் மாதிரியாக எச்சரிக்கையுடனும் விழிப்புணர்வுடனும் இருப்போமாக.

''ஒளி அரசன்''



இப்படியும் நடக்கின்றது

நாளுக்கு நாள் வளர்ச்சியடையும் தொழில்நுட்பத்தினால் மனிதன் முழு உலகையும் ஒரு கைக்குள் அடக்கிக்கொள்கின்றான். தொழிநுட்பத்தின் மூலம் மனிதனுடைய அறிவு வளர்ந்து கொண்டு போனாலும் அதற்கு ஏற்றாற்போல் மனிதனுடைய பிழையான நடத்தைகளும் ஒரு புறம் பெருகிக்கொண்டே செல்கின்றன. பெற்றோர்கள் தன் பிள்ளைகளை எவ்வாறுதான் பக்குவமாக வளர்த்தாலும் அவற்றை எல்லாம் தாண்டி தான் போன போக்கிலே சென்று கொண்டிருக்கின்ற பிள்ளைகளும் இருக்கத்தான் செய்கின்றார்கள்.

அன்று காரியாலயத்திலே எனக்கு முன்னால் அமர்ந்திருந்த என் நண்பர் (சிறுவர் நன்னடத்தை உத்தியோகத்தர்) ஒரு சிறுவனை விசாரித்துக்கொண்டிருந்தார். அவருடைய வினாக்களின் வடிவம் என்னையும் அவர் பக்கம் ஈர்த்தது. உன்னிப்பாக அவதானித்தேன். 13 வயது நிரம்பிய சிறுவன் பாடசாலை சீருடையுடனே அமர்ந்திருந்தான். ஏதோ ஒரு குற்றச்செயலுக்காகவே விசாரிக்கப்படுகின்றான் என்பது திண்ணம். அவனுடைய தாயும் அழுதுகொண்டு அருகிலே உட்கார்ந்திருந்தார். சிறுவனுடைய தந்தை வெளிநாட்டில் வேலைபார்க்கிறாராம். இந்தத் தாயும் சிறுவனுமே வீட்டில் வசிக்கின்றனர்.

ஒரு திருமண நிகழ்வொன்றிற்காக வெளியே செல்லவேண்டி ஏற்பட்டபோது அந்தத் தாய் வீட்டு அலுமாரியைத் திறந்து தான் கழற்றி வைத்த தாலிக்கொடியை எடுத்துப் பார்த்திருக்கின்றார். அங்கு தாலிக்கொடியின் ஒரு பாகம்தான் இருந்திருக்கின்றது. அதாவது, தாலியின் அரைவாசியை காணவில்லை. திருடன் என்றால் முழுமையாகத் திருடியிருக்க வேண்டும் என உடனடியாக சிந்தித்த தாய் சந்தேகமே இன்றி தனது மகனை அழைத்து இது யாருடைய வேலை? என வினவியிருக்கிறார்.

தான் செய்த தவறை மறைக்கத் தெரியாத அந்தப் பிள்ளை உடனே அழுதுகொண்டு நான்தான் அம்மா செய்தேன் எனப் பயத்துடன் அறையின் மூலையில் உட்கார்ந்துகொண்டான். தாயும் நின்ற இடத்திலே நின்று அழுதுகொண்டு தாலிக்கொடியை கழற்றி வைத்தது என் தவறுதான் என்று தனக்குள் கூறிவிட்டு மகனுக்கு அருகில் சென்றிருக்கிறார்.

தாலியின் அரைவாசியை என்ன செய்தாய்? உண்மையை மட்டும் சொல் என்று தாய் அச்சிறுவனை விசாரித்தபோது சிறுவன் சொன்ன பதில் தாய்க்கு வியப்பைத் தந்தது. தாலியை மூன்று தடவைகள் சிறிய சிறிய துண்டுகளாக குறட்டினால் வெட்டி ஒரு பெரியவரிடம் விற்றேன். ஒரு தடவை 600 ரூபாயும், இரண்டாவது தடவை 450 ரூபாயும், மூன்றாவது தடவை 650 ரூபாயும் கொடுத்தார். நண்பர்களோடு சேர்ந்து கடைகளுக்கு போய் சாப்பிட்டு அந்தப் பணத்தை செலவுசெய்தேன் என்றான் சிறுவன்.

பின்னர் இவர்கள் அந்தத் தாலித்துண்டுகளை வாங்கிய நபரை விசாரித்தபோது அவர், இரண்டு துண்டுகளை மட்டும் தான் வாங்கினேன். மீதி துண்டு நான் வாங்கவில்லை என்றிருக்கின்றார். சிறுவனோ அவரிடம் தான் மூன்றையும் கொடுத்தேன் என்கிறான். இது ஒரு புறமிருக்க அந்த நகையை வாங்கியவர் ஊரிலே சிறந்த பெயருள்ள ஒரு நல்ல மனிதர். அவருடைய முழுக் குடும்பமுமே அந்தத் தாயிடம் மன்றாடியிருக்கிறார்கள். விடயத்தை யாரிடமும் சொல்லவேண்டாம்; நாங்கள் புதிய தாலி செய்து தருகின்றோம் என்று. அதெல்லாம் தேவையில்லை மிகவும் பாசத்துடன் வளர்த்த மகன் எனது புனித தாலியையே துண்டுகளாக விற்கும் அளவிற்கு துணிந்திருக்கிறான். ஒரு புறம் அவனைத் திருத்த வேண்டும். மறுபுறம் ஊரிலே நல்ல பெயருடையவர் ஒரு சிறுவன் தங்கத்தை துண்டு துண்டுகளாக கொண்டு வருகின்றான் அதுவும் தாலித்துண்டு. எனவே, அவனை விசாரித்து பெற்றோர்களிடம் ஒப்படைக்காமல் அவனை ஊக்குவித்ததோடு பெறுமதி வாய்ந்த தங்கத்திற்கு மிகவும் சிறிய தொகையைக் கொடுத்து ஏமாற்றியும் இருக்கிறார். எனவே, அவர் கண்டிப்பாக தண்டிக்கப்பட வேண்டும் என்று இருவருக்குமாய் நீதிமன்றம் வந்திருக்கின்றார் அந்தத் தாய்.

அன்பான இல்லத்தரசிகளே, தாலி என்பது ஒரு புனிதமான ஒன்று. அதனைக் கழற்றி வைப்பது சரியா? மறுபக்கம் அதனை பாதுகாப்பற்ற, சிறுவர்கள் இலகுவாக எடுக்கக் கூடிய இடங்களில் ஏன் வைக்க வேண்டும்? அந்தத் தாய் அந்தச் சிறுவனுக்கு வேண்டியவைகளை வாங்கிக் கொடுத்தாரா? அப்படியானால் அவன் ஏன் திருடவேண்டும்? தந்தை இல்லாது குழந்தையை ஒழுங்காக வளர்க்க முடியாது? இதில் எந்த வினாவாக இருந்தாலும் அவை ஒவ்வொன்றுக்குமே ஏதோ ஒரு வகையில் குழந்தை வளர்ப்பின் அவசியத்தை வலியுறுத்தும். குழந்தைக்குரிய தேவைகளை நிறைவுசெய்து கொடுங்கள். அவர்களுடன் அன்பாக பேசுங்கள். அவர்களுடைய நடத்தை மீது கவனம் செலுத்துங்கள். அதிகமாக அவர்களுக்கு பணம் கொடுத்து பழக்காதீர்கள். அவர்களின் எதிர்காலத்திற்காய் உங்களை அர்ப்பணியுங்கள். இது போன்ற குற்றச்செயல்கள் எமது வீடுகளில் இடம்பெறாமல் காத்துக்கொள்ளுங்கள்!

"ஒளிஅரசி" குறுக்கெழுத்துப்போட்டி

'ஒளிஅரசி' குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 19

1		2	3	4	5	6		7
8	9			10	11			
			12				13	
14								
				15				
						16		
17						19		
18								

போட்டி முடிவு திகதி 25.07.2015

மேலிருந்து கீழ்

1. திசைகளில் ஒன்று
2. தமிழ் வளர்த்த பெரியார்
3. கடலில் செல்வது
4. பெண்களின் இடுப்பில் நர்த்தனம் புரிவது (குழம்பியுள்ளது)
6. சாகுபடி
7. சரத்குமார் கௌரவ வேடத்தில் நடித்த படம்
9. இது இரண்டும் வாழ்வில் மாறி மாறி வரும்
10. நடன வகைகளில் ஒன்று
11. குயவன் பயன்படுத்துவது
12. மன்னராட்சியில் உயர்குடிப்பெண்களைச் சுமப்பது
13. சட்டத்திற்குள் அடங்காதது
14. குறவன் என்பதன் எதிர்ப்பதம்
15. நாற்பது திருடர்களைச் சமாளித்தவர்
16. விளம்பு

இடமிருந்து வலம்

1. வயதான மூதாட்டி
2. அரச சபை நகைச்சுவையாளர்
5. காதலித்தால் இது வருமென்பர்
8. நட்டம் (குழம்பியுள்ளது)
10. செம்பு இப்பெயரில் பூவும் உண்டு
11. திருப்பம்
17. மதுரையை எரித்த ஆபரணம் (திரும்பியுள்ளது)
18. ஜீவா டாப்சி நடித்த படம்
19. இது இதனைக் கெடுக்கும் (திரும்பியுள்ளது)

பரிசு கிடைக்காதவர்கள் 071 8628369 என்ற இலக்கத்திற்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.

இல16 இல் ரூ. 500/= பரிசு பெறும் அதிஷ்டசாலிகள்

ரோஜிதா ஜீசகுமார்,
33/7, சுதுமலை தெற்கு,
மானிப்பாய்.

எஸ். ஜெயச்சந்திரா,
இராசேந்திரன்குளம், வவுனியா.

எம். மங்களம்,
இல. 69, வட்டவிதானை வீதி,
கல்முனை - 02.

சரியான விடைகளை எழுதி பாராட்டுபெறுபவர்கள்

த. நாகராசா,
யாழ்ப்பாணம்.
திருமதி. எஸ். பாக்கியநாதன்,
காரைதீவு - 11.
திருமதி. பலாச்சந்திரன்,
கொழும்பு - 06.
கே. எப். மில்ஹானி,
ஏறாவூர் - 06.
திருமதி. சாந்திகிருஷ்ணா,
மட்டக்களப்பு.

'ஒளிஅரசி' குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 18

1 இ	2 ல	ங்	3 கை	4 தி	க்	5 கு	றி
ல்	ங்	7 உ	யி	ரு	ள்	ள	8 து
ல	6 கா	ம்	ல	9 ம	லி	வு	றை
த்	10 தீ	12 ம்	13 ர	ண	ம்	ட	14 மு
த	15 ப	ட்	ட	ம்	ட	ண்	16 க
ர	21 வ	ட	க்	22 கு	ப்	ப	ம்
11 சி	ம்	26 பா	17 வே	ம்	23 பு	டை	24 வை
டை	18 ச	தி	ள	ளை	ட	ட்	25 கி
19 அ	ம்	20 மா	ம்	27 ப	ழ	ம்	றை

அனுசரணை

Be Es En Traders
அச்சக பொருட்களின் மொத்த விற்பனையாளர்
Tel: +94 11 2348418

திருமதி. இரத்தினேஸ்வரி குணசீலன், கண் விடுதி, போது வைத்தியசாலை, வவுனியா.

ஒளியுடன் வாழ்வு

நன்றி : அருள்மதி, வவுனியா.

எமக்கு கண்கள் மிகவும் முக்கிய மானவை. இவ் உலகை உண்மை நிலை யுடன் காண கண்களின் பார்வை மிகவும் முக்கியமானது. கண்களில் ஏற்படும் சிறு பிரச்சினைகளாயினும் கண்சிகிச்சைப்பிரிவு வைத்தியர்களி டமோ, கண்விசேட சிகிச்சைப்பிரிவு வைத்தியரிடமோ காட்டுதல் மிக வும் முக்கியமான விடயமாகும். இவ்வாறு காட்டுவதன்மூலம் கண் மேலும் பாதிக்கப்படாமல் பாது காப்பதுடன் இதற்க்கான பூரண சிகிச் சையையும் பெறமுடியும்.

கண் புரை (Cataract) எனப்படு வது கண்களில் காணப்படும் இயற்கை வில்லையானது படிப்படியான மாற்றத்திற்குட்பட்டு தனது ஒளி உட்புக விடும் தன்மை குறைவ டைந்து தூரப்பார்வையானது படிப்படியாகக் குறைவடைவதா கும். அதாவது, கண் வில்லையில் ஏதாவது படிவு ஏற்படுவதாகும். இது பெரும்பாலும் வயதுபோன வர்களுக்கே உண்டாவதாகும். சிறுவர்களுக்கும், பிறக்கும் போதும் கூட ஏற்படலாம். வேறு சில காரணங்களாக கண்களில் குத்துக் காயம், மலுங்கப்பட்ட ஆயுதத்தாக் கம் போன்ற காயங்களினாலும் ஏற் படலாம். அத்துடன் சூரிய ஒளி நேரடியாகக் கண்களில் படுமாறு (Uvrays) வேலைசெய்வோர், தோல் வருத்தம் உடையவர்கள், புகைத் தல் (Cigorette), நஞ்சு (Toxin), சில மருந்துகள் (Steroids) பாவிப்போர், அத்துடன் சில நோய்களான சலரோகம், உயர் குருதியமுக்கம் என்பவையும் காரணியாகலாம். இவ்வாறு வெண்புரை ஏற்பட்டவர்களுக்கு கண் சத்திரசிகிச்சை மூலம் மட்டுமே மீளவும் கண்பார்வை பெறக்கூடியதாக உள்ளது. அதாவது, கண்ணினில் உள்ள பழுதாகிய வில்லையை அகற்றி செயற்கையான வில்லைகள் (Iens) பொருத்தப்படுகின்றன. இவ்வில்லையானது மடிக்கக்கூடியதாகவோ, மடிக்க முடியாததாகவோ பொருத்தப்படலாம். கண் சத்திரசிகிச்சை நிபுணரின் வழிகாட்டலில் வில்லைகள் வலு (Power) பார்க்கப் பட்டு தொழில், வசதிகள், வயது என்பன கருத்தில் கொள்ளப் பட்டு நீங்களே உங்கள் வில்லைகளை தேர்வுசெய்யலாம். இச் சத்திரசிகிச்சையானது 5 - 10 நிமிடங்களிலோ இன்னும் குறைவான நேரத்திலோ முடிந்துவிடலாம். இச் சத்திரசி கிச்சைக்கு கண்களில் விறைப்பு ஏற்படுவதற்காக சிறு ஊசி போட்டு அல்லது சிறு சொட்டு மருந்துகள் மூலம் விறைக் கப்பட்டோ செய்யப்படலாம். இச் சத்திரசிகிச்சையானது பலதரப்பட்ட முறைகளில் செய்யப்பட்டாலும் தற்போது (Phaco - Emulsitication) முறை மூலம் பெரும்பாலும் செய்யப்படுகின்றது. இதில் தையல் போடப்படாது சிறுவெட்டுப் போட்டு செய்யப்படுகிறது. இதற்குப் பெரும் பாலும் மடித்துப் போடப்படும் (Lens) வில்லையே பயன் படுத்தப்படுகிறது. சத்திரசிகிச்சை மேற்கொண்டால் அடுத்த நாளே கண் நன்றாகத் தெரியும். இவ் வில்லையானது கடைசி வரை கண்ணினுள்ளேயே இருக்கும். தூரப்பார்வை வில்லை பொருத்தப்படுவதால் (Monotocal) கிட்டப் பார்வைக்கு எப்போதும் கண்ணாடி பாவிக்கவேண்டியேற்படும்.

கண்புரை ஏற்பட்டால் சத்திரசிகிச்சையை தவிர வேறு வழி இல்லை. இரத்தம் இன்றி செய்யப்படும் சிறு சத்திர சிகிச்சையை நாம் உரிய காலத்தில் செய்யவேண்டும். இல்லாவிடின் கண்ணில் உள்ள (Lens) வில்லை முற்றி நீரை உறிஞ்சுவதன் மூலமாகவோ வில்லையின் பாகங்கள் உடைந்து துவாரங்களை அடைப்பதன் மூலமாகவோ கண்ணில் அமுக்கம் கூடி கண்ணின் நரம்புகள் பாதிக்கப் படலாம். அப்படி ஏற்பட்டால் உடனேசிகிச்சைமேற்கொண்டு நரம்பு பாதிப்படையாது தவிர்க்கப்பட்ட பின்பு சத்திரசிகிச்சைமேற்கொள்ள வேண்டி ஏற்படலாம். இப்படியே விடப்பட்டால் பார்வை முற்றாக இழக்கவும் ஏற்படலாம். சத்திரசிகிச்சை மேற்கொண் டால் பார்ப்பதற்கு யாருமில்லையே என கவலைப்பட வேண் டாம். உங்களுக்கு நீங்களே கண்ணினுள் மருந்து விடலாம்.

ஒன்றரை மாதங்கள் மட்டுமே கண்ணினுள் மருந்து விட வேண்டி ஏற்படும். எனவே, நாம் வீணான பார்வை இழப்பிலி ருந்து எம்மைப்பாதுகாக்க கண்சிகிச்சை பிரிவிற்குச் சென்று பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு கண்களில் ஒளியுடன் வாழலாம். வில்லையின் பார்க்கப்பட்டே வில்லைகள் பொருத்தப்படுகின்றன. வில்லை வாங்க முடியாதவர்களுக்கு அரசாங்கமும் உதவி புரிகின்றன. அத்துடன் நலன்விரும்பி களும் உதவி புரிகின்றார்கள். எனவே, எவ்விதமான கவலை யும் கொள்ளாது உங்கள் கண்களைப் பரிசோதித்து சத்திரசி கிச்சையை மேற்கொண்டு கண்களைப் பாதுகாத்திடுங்கள்.

ஆசிரியர் குறிப்பு : இக்கட்டுரையாளர் வவுனியா வைத்திய சாலையில் கண்ணியல் பிரிவில் விடுதிச் சகோதரியாக கடமை யாற்றும் அதேவேளை இவரது கணவரும் அதே வைத்திய சாலையில் வெளிநோயாளர் பிரிவில் மேல் தாதி உத்தியோகத்த ராகவும் கடமைபுரிந்து சிறந்த சேவையை வழங்கி வருகின்றார். இவர்களுக்கு ஒளிஅரசியின் வாழ்த்துக்கள்.

பக்கவிளைவற்ற ஒரே மருத்துவம் யோகாசனம்

(சென்ற மாதத் தொடர்ச்சி)

இன்று ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் நோய்கள் வருவதற்குக் காரணம் இருக்கின்றன. உ+ம் - கராஜ்ஜில் வேலை செய்யும் மெக்கானிக், பெயின்ரர், வாகனங்களை கழுவுபவர்கள், இரும்பு வேலை செய்பவர்கள், தலைமுடி வெட்டுபவர்கள், பலசரக்கு கடைகளில் வேலை செய்பவர்கள் மீன், இறைச்சி வியாபாரம் செய்பவர்கள், எண்ணெய் வகை வியாபாரம் செய்பவர்கள், மேசன்மார்கள் அவசரத்தில் உணவு அருந்துவர்கள். நேரம் தப்பி உணவு உண்பவர்கள், போதைவஸ்துக்களுடன் உணவு உண்பவர்கள், அடிக்கடி உணவு உண்பவர்கள், கழிவு வாய்க்கால், மலசலகூடம் சுத்தம் செய்பவர்கள், கடும் வெய்யிலில் திரிந்துவிட்டு உடன் குளிப்பவர்கள், குளிரான சோடா அருந்துபவர்கள் இன்னும் சில விடயங்களைக்கூறலாம். இவர்கள் எல்லோருக்கும் இலகுவில் நோய் தொற்றிக்கொள்ளும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு. இவர்கள் என்ன செய்யலாம்? உடல் பாதுகாக்கும் கவசம் அணிவது கிடையாது. அதனால் நோய் தொற்றிக்கொள்ளும் வாய்ப்பு உண்டு தீயணைப்பு வீரர்கள் நெருப்பிலிருந்து பாதுகாப்புப்பெற கவசம் அணிகின்றார்கள். அதனால் நெருப்பு வெக்கையிலிருந்து பாதுகாப்புப்பெற முடிகின்றது. மேற்குறிப்பிட்டவாகள் இவ்வாறான பாதுகாப்பு கவசங்கள் எதுவும் அணிவது கிடையாது. அதனால் குறிப்பிட்ட வயதில் நோயாளியாக மாறுகின்றார்கள் கடந்த 15 வருடங்களாக நான் ஆய்வுரையும் ஆராச்சியும் செய்து நூல் எழுத ஆயத்தம் செய்து வருகிறேன். இந்நிலையில் வவுனியாவில் பிறந்து இந்தியாவில் இவற்றை கற்று இலைமறை காய் போல் இருக்கும் என்னை வெளியுலக மக்களுக்கு எனது கருத்தை நல்ல முறையில் தெரிவிக்க எனக்கு ஊக்கம் தந்த ஒளிஅரசி ஆசிரியர் அவர்களுக்கும் அவரைச்சார்ந்த ஒளிஅரசி ஏனைய உதவியாளர்களுக்கும் அச்சகக்கூட உதவியாளர்களுக்கும் அங்கு கடமையாற்றும் ஊழியர்களுக்கும் முதற்கண் எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவிக்கிறேன். ஒளிஅரசி பல்லாண்டுகாலம் தொடர்ந்து வர எல்லாம் வல்ல சித்திவிநாயகரை வேண்டிய வண்ணம் எனது கட்டுரையைத் தொடர்கிறேன்.

உலகத்தில் ஐக்கிய நாடு சபை மூலம் ஒவ்வொரு நாடும் ஒவ்வொரு தினமாக கொண்டாடுகிறாங்கள்.

உலக எயிட்ஸ் தினம்,
உலக நீரிழிவு தினம்,
உலக அன்னையர் தினம்,
உலகை கழுவும் தினம்,

உண்மையிலே ஒவ்வொருவரும் ஒழுங்காய் கை கழுவி உண்பது கிடையாது. நோய்கள் எம்மை தொற்றிக்கொள்ளும். அதனால்தான் உலக கை கழுவும் தினம் கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது யாரும் பிறக்கும்பொழுது நோயாளியாகப்பிறப்பது கிடையாது பிறந்து வளர்ந்துவரும் வழியில்தான் நோயாளியாய் மாறுகின்றார்கள் தாய்ப்பாலே ஊட்டச்சத்தான பாலாகும். ஆனால், தற்போது பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு கடைகளில் விற்கப்படும் பால்தான் கொடுக்கிறார்கள் ஒரு குழந்தை ஆரோக்கியமான உடலைப்பெற தாய்ப்பாலே முக்கியமானது. குழந்தை பிறந்ததும் 1 வயது வரையிலும் யோகாசனம் செய்கிறது. இறைவன் படைப்பில் ஆபூர்வம் இதை யாரும் கவனிப்பது இல்லை. அதனால் உடல் உறுப்புக்கள் வலுவடைகின்றன. விஞ்ஞானம் கூடிவரும் நாளில் பெற்றோரால் பிள்ளையின் உடல் நோய்வாய்ப்படும் காலம் உள்ளது.

ஒரு குழந்தை எப்படி ஆசனம் செய்கின்றது யார் சொல்லிக்கொடுத்தது ஒருவரும் இல்லை

ஒரு குழந்தை பிறந்த 6 மாதம் வரை தோல் நிமித்தி படுத்திருக்கும் இதை சாந்தி ஆசனம் என்று சொல்வோம்

எமது யோகாசனப்படி ஆசனங்கள் செய்து முடித்ததும் 10 நிமிடங்கள் சாந்தி ஆசனம் கடைசியாக செய்யப்படும் உடலுக்கு ஒய்வும் உடல் சமநிலையும் அடையும் குழந்தைகள் ஏன் இவ் ஆசனத்தை முதலில் செய்வது தெரியுமா உடல் உறுப்புகள் முதலில் சமநிலைப்படுத்தவே செய்கிறது

பின்பு பாருங்கள் தன் உடல் மூலம் இடமாக கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அசைக்க ஆரம்பிக்கும் முள்ளந்தண்டு இடுப்பு எலும்புகள் வலிமை பெற ஆரம்பிக்கும் குழ்ந்தை பிறந்தவுடன் எத்தனை ஆசனங்கள் செய்கிறது அவற்றை விளக்காமாக பெயருடன் விளங்கப்படுத்தப்போகிறேன்

1. சாந்தி ஆசனம்
2. நாக ஆசனம்
3. புங்க ஆசனம்
4. சக்கர ஆசனம்
5. உட்தட்டா ஆசனம்
6. பாதவஸ்த ஆசனம்
7. வாரக ஆசனம்
8. சமநிலை ஆசனம்
9. படகாசனம்

ஆகியவையாகும்.

இவை எனது அறிவிற்கு ஒன்பது வகையில் ஆய்வு செய்து எழுதியுள்ளேன் மேலும் இவ் ஆசனங்கள் ஒரு குழந்தை ஏன் செய்கின்றது அதனால் குழந்தைக்கு என்ன கிடைக்கிறது என்பதை அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்.

(தொடரும்...)

ஜூலை மாத இராசிபலன்

01.07.2015 தொடக்கம் 31.07.2015 வரை

(மிகச் சுருக்கமாக உள்ள இந்த பலன்களை பார்த்து வழிபாடுங்கள், கவனமாக இருங்கள்)

மேடம்

பயண ஏற்பாடு, உறவில் விரிசல், மனத்துக்கம் முளையிலே கிள்ளிவிடுதல் நன்று, எச்சரிக்கை வேண்டும்.

இடபம்

நம்பகத்தை கைவிடாமை, ஆடம்பரச் செலவு அதிகம், வாகனயோகம், கட்டுப்பாடு அவசியம், இடமாற்றம்.

மிதுனம்

புதியன சேரல், பிதாவின் உதவி, இலாபமிகுதி, எதிரியால் தொல்லை, ஒத்திவைத்தல்.

கடகம்

கவின்நிலை கெடுதல், புதிய உறவுவரல், நோயினால் செலவு, காரியசித்தி, நம்பிக்கை கெடல்.

சிம்மம்

சுபகாரியச் செலவு, பயணத்தைக் கைவிடல், அலைச்சல், மனத்துக்கம், அபகீர்த்தி.

கன்னி

கூட்டுச் சேரல், காரிய சித்தி, பாதுகாப்பில் கவனம், சத்துரு வெற்றி, தேகநலமேம்பாடு.

துலாம்

செலவினம், உறவில் சுமுகநிலை, நண்பரால் உதவி, சகிப்புத் தன்மை உண்டு, ஊழியரால் ஒத்துழைப்பு கிடைக்கும்.

விருச்சகம்

இடமாற்றக் கவலை, போலி யாலை சேரல், மருத்துவச் செலவு, பிதாவினால் உதவி, உறவினர் வருகை.

தனு

சந்தேகத்தால் பிரளயம், தானதர்மசிந்தனை, கடன்படல், மக்களால் பெருமை, ஆலய தரிசனம்.

மகரம்

எதிரியால் அச்சம், ஆவணம் தொலைதல், விபத்தினின்றும் தப்புதல், பரிசிலும் பாராட்டும், அயலவரால் சச்சரவு.

கும்பம்

பகைமை ஒழிதல், விழாக்களில் பங்கேற்பு, மாதாவினால் உதவி, நினைத்தது அனுகூலம், உணவில் கட்டுப்பாடு.

மீனம்

இனிய செய்தி கேட்டல், சொத்துப் பிரச்சினை, சத்திர சிகிச்சை, 'ஈகோ'வினால் களேபரம், மனைவியாரின் சொற்கேட்டல்.

த. தேனுகா,

கேள்வி : குடும்ப வெற்றிக்கு...?

பதில் : 'வாழ்க்கையின் அர்த்தமே உறவுகளை பேணுதல்தான். சமுதாயம் என்கிற ஒன்று உருவானதே இதற்காகத்தான். மனித உறவுகள் புனிதமானவை. வெற்றிகரமான வாழ்க்கை என்பது சுற்றம் சூழ வாழுதல்தான். புரிந்துகொள்ளுதலும், விட்டுக்கொடுத்தலும் மட்டுமல்ல குடும்ப வெற்றியின் ரகசியம். குடும்ப வரைபடத்தில் நம்முடைய இடத்தை உணர்வதும், மற்றவர்களுடைய இடத்துக்குரிய மதிப்பை தருதலும்தான்' என்பது கண்ணதாசனின் கருத்தாழமிக்க வாக்கு.

த. சபிகா,

கேள்வி : பெண்களை கிளியுடன் ஒப்பிடுவது ஏன்?

பதில் : கோபப்பட்டால் 'கொத்தும்' என்பதால்!

நி. கீர்த்தனா,

கேள்வி : வாசம் தந்த ரோஜா, வாசம் இழக்கும்போது என்ன நினைக்கும்?

பதில் : மணமும் நிரந்தரமில்லை என்று!

சி. தர்சினி,

கேள்வி : ஆரோக்கியத்துக்கு எளிய ஆலோசனை என்ன?

பதில் : (உண்ணா)விரதம் - விருந்துகளைத் தவிர்ப்பது நலம். வேளாவேளைக்கு அளவான - சத்தான உணவு பலம்!

த. பரணீதரன்,

கேள்வி : 'எனக்கு தலைக்கு மேல வேலை இருக்கு'ன்னு சொல்றாங்களே?

பதில் : உடலுக்கு தலையே பிரதானம். அதை மிஞ்சிய வேலை இருப்பதாக அர்த்தம்.

ர. இலக்கியா,

கேள்வி : துருப்பிடித்த இரும்பு, சோம்பல் ஏறிய உடம்பு - ஒற்றுமை?

பதில் : இரண்டுக்கும் பருமன் கூடும்; பலம் குறையும்.

விதி வலியதா?

ஸ்ரீ. வைதேகி,

கேள்வி : 'கணவன் சாப்பிட்ட பிறகு மனைவி சாப்பிடணும்' என்று சொல்வது ஏன்?

பதில் : கரம் பிடித்தவன் எதை விரும்பிச் சாப்பிடுகிறான் என்று அருகில் அமர்ந்து தெரிந்து கொண்டால் அடுத்த நாள் கரண்டி பிடிக்கையில் அவருக்கு உதவியாக இருக்கும் என்பதால்.

ப. நிறோயினி,

கேள்வி : 'விதி வலியது' என்பதற்கு சமீபத்திய உதாரணம்?

பதில் : உச்ச ஆட்டம் போட்ட மஹிந்த அரசு தோற்றதும். அதன் பட்டாளங்கள் கைதுசெய்யப்படுவதும்.

ச. சாலினி,

கேள்வி : பெண்ணின் பார்வை - சிரிப்பு, ஆண்களை பலவீனப்படுத்துவது எது?

பதில் : சிரிப்புடன் கூடிய சிங்காரப் பார்வை.

சிறந்த பதில்களுக்கு ரூபா 100 றிலோட். உங்கள் பதில்களை எழுதுங்கள்

பவித்ரா சிவராஜா,

ஆண்களின் வெற்றிக்குப்பின்னால் பெண்கள் என்றால் பெண்களின் வெற்றிக்குப் பின்னால் யார்?

த. நித்தியா,

பெண்ணியம் பேசுபவர்கள் எதைச்சாதிக்க நினைக்கிறார்கள்?

கு. அகிலா,

மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம் இதில் தெய்வம் இறுதியில் வருகிறதே அம்மு இது சரியா?

வாசகர்கள் அனுப்பிய மேற்படி கேள்விகளுக்கு எதிர்வரும் 15 ஆம் திகதிக்கு முன்னர் 09 ஆம் பக்கத்தில் உள்ள எமது முகவரிக்கு / ஈமெயில் முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

நந்தவனப் பூக்கள்

புரிந்துணர்வு + விட்டுக்கொடுப்பு = இல்லற இன்பம்

பகுதி – 19

(இல்லறவாழ்வின் சந்தோசமான தருணங்களைத் தாங்கிவரும் ரொமான்ஸ்)

அமீனுக்கு ஆபீஸில் வேலையே ஓடவில்லை. றிஷானாவை இரண்டு நாளைக்கு முன் கண்மூடித்தனமாகத் திட்டியதும், அவள் அழுகையை நடிப்பென்று விமர்சித்ததும், அதனால் இந்த இரண்டு நாட்களாக அவளிடம் பேச்சே அற்றுப்போயிருப்பதும், அவள் தயார் செய்துவைக்கும் டிபன் பொக்ஸை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு ஒரு வார்த்தை கூடப் பேசாமல் யந்திரம்போல கிளம்பி வருவதும் மாறி மாறி அவனை வதைத்துக்கொண்டிருந்தன.

றிஷானாவுக்கு 'காக்கை குருவி எங்கள் ஜாதி' என்பதுதான் வேதம். தன்னைக் கொட்டிய தேளைக்கூட அடிக்க விடமாட்டாள். 'தூரத்துல எங்கயாவது கொண்டுபோய் விட்டுடலாமே' என்று கெஞ்சுவாள். பிறந்த வீட்டில் இருபது லவ் பேர்ட்ஸும், ஒரு கிளியும், மூன்று பூனைக் குட்டிகளும் வளர்த்தவள். தெருநாய்களுக்கெல்லாம் அன்னை தெரசாவாகத் தெரிந்தவள். இன்றும் அந்த அன்பு தொடர்கிறது. ஆனால், அமீனுக்கு இதெல்லாம் பிடிக்காது என்பதால் வீட்டுக்குள் எந்த ஜீவராசியும் பிரவேசிப்பதில்லை.

ஒன்றுமில்லை. அன்று பக்கத்து வீட்டு நாய்க்குட்டியை றிஷானாவின் கையில் பார்த்தவுடன்தான் அமீனுக்கு எழுந்தது அந்தப் பேய்க் கோபம். ''நீ எக்கேடும் கெட்டுப் போ. வீட்டுல மூணு வயசுல ஒரு குழந்தை இருக்கான்ல? இந்த சனியன் அவனைக் கடிச்சு வச்சா என்ன பண்றது?'' என்று ஆரம்பித்தவன், ''மிருகங்களோட பழகுறவளை மிருக ஜென்மம்னுதான் சொல்லணும். நீயெல்லாம் ஒரு மிருகத்தையே கட்டிக்கிட்டிருக்க வேண்டியதுதானு'' என்று தீ கக்க ஆரம்பித்தான். எல்லாம் ஆபீஸ் டென்ஷனின் பக்க விளைவுகள்தான். வீட்டுக்கு வீடு வாசப்படி.

''ச்சே. என்ன மனுஷன் நான்? கல்யாணமாகி அஞ்சு வருஷம் கழிச்சும் சொந்தப் பொண்டாட்டியைப் புரிஞ்சுக்கல்லையே. அவ எப்பவுமே இப்படித்தான்னு தெரியுமே. அதுக்குப் போய் அவளை.'' அவன் மனம் நிலைகொள்ளாமல் தவித்தது. ''இன்னிக்காவது

நானே போன் பண்ணி மன்னிப்புக் கேட்டுடணும்'' விறுவிறுவென செல்போனை எடுத்தவன், ரிஷானாவின் நம்பரைத் தேடினான். வசந்த், வெங்கட், விஜய். என்ன இது? ரிஷானாவின் பெயரையே காணவில்லை!

''எப்பிடி...? ஒருவேளை நான் தூங்கிட்டிருந்தபோ அவளே எடுத்து அழிச்சிருப்பாளோ? அந்த அளவுக்கா அவளைக் காயப்படுத்திட்டோம்?'' - அமீனுக்குக் குற்றவுணர்ச்சி தாங்க முடியவில்லை. 'ஒருவேளை அந்த நம்பரை மனசுல வச்சிருக்கானானு ரெஸ்ட் பண்றாளோ? இப்ப என்ன பண்றது?' யோசனைகள் ஓடிக்கொண்டிருந்தபோதே அவனது செல்போன் ஒலித்தது.

அழைப்பவரின் பெயர் வித்தியாசமாக, ''உன் செல்லம் பாவமில்ல?'' என்று நீளமாக வந்தது, எடுத்தான். மறுமுனையில் ''சாப்ட்டீங்களா?'' என்றாள். ரிஷானா கள்ளி. அமீனுக்குத் தெரியாமல் அவன் போனை எடுத்து தன் பெயரைத்தான் இப்படி மாற்றியிருக்கிறாள். ''ஸாரி, அமீ. இனிமேல் நான் நாய்க்குட்டி, பூனைக் குட்டியையெல்லாம் தொடவே மாட்டேன்'' - அவளே தொடர்ந்து பேசினாள்.

''பாவி, மன்னிப்பு கேட்கும் விஷயத்தில் கூட தன்னை முந்திக்கொள்கிறாளே. இந்த அழகான ராட்சஸி. என்று பரவசம் பாய்ந்தது அவனுக்குள். 'கடவுளே' இது பெட்ரூமா இருக்கக்கூடாதா'' என்று மனசுக்குள் காட்டுக் கத்தல் கத்தினான். உடனடியாக ஆபீஸில் பெர்மிஷன் போட்டுவிட்டு வீட்டுக்கு வந்தான் அமீன். அடுத்தநாள் காலையும் ஒரு மணிநேரம் பெர்மிஷன் போட வேண்டியது வந்தது.

ரிஷானா எப்போதுமே இப்படித்தான். கல்யாணம் ஆனதிலிருந்து அமீனின் ஒவ்வொரு நொடிப்பொழுதையும் ரொமான்ஸ் குறையாமல் வைத்திருந்தாள். அவனுக்குப் பிடித்தவற்றை குறித்து வைத்துக்கொண்டு சமைப்பது, ஒட்டோமொபைல் கம்பெனியில் முகாமையாளராக இருக்கும் அவனுக்கு, புதிதாக அறிமுகமாக விருக்கிற கார்கள் பற்றிய செய்தியை வெட்டி எடுத்துக்கொடுப்பது என்று தனது அன்பால் ஒவ்வொரு நாளையுமே அசத்திவிடுவாள்.

இத்தனை செய்கிறவளுக்கு அமீன் என்னதான் பரிசு தருவான்? வெறும் புடவையும் நகையுமா? இல்லை. வித்தியாசமாக ஒன்றுதர ஆசைப்பட்டான். அதற்காகத்தான் ஒருநாள் திட்டமிட்டான்.

''சொப்பிங் முடித்து அப்படியே ஒரு ஆட்டோ எடுத்துட்டு என் கம்பனிக்கு வந்திடு. ரெண்டு பேருமா சேர்ந்து வீட்டுக்குப் போய்டலாம்'' என்று காலையிலேயே அவன் கட்டளையிட அவள் குழந்தையும் சொப்பிங் கவர்களுமாக அங்கு போய் சேர்ந்தாள்.

வாசல் வரை வந்து உள்ளே அழைத்துப் போனவன், தன் அறைக்குள் தன் ஸீட்டின் மீது ரிஷானாவை உட்கார வைத்து அழகு பார்த்தான். அந்த இருக்கைக்குப் பக்கத்திலேயே ஒரு கண்ணாடி ஜன்னல், 'அது மூன்றாவது மாடி' என்பதை அறிவித்தது. அந்த வளாகத்திலேயே உள்ள மாமரம் ஒன்று தன் கிளைகளால் அந்த ஜன்னலை வருடியிருந்தது. ''குட்டி பையா. மாங்கா பாரு'' என்று ஜன்னலைக் காட்டி குழந்தைக்கு விளையாட்டு காட்டுவதில் மும்முரமானாள் ரிஷானா.

''ரிஷா அந்த டிராவைத் திறயேன்'' என்றான் அமீன்.

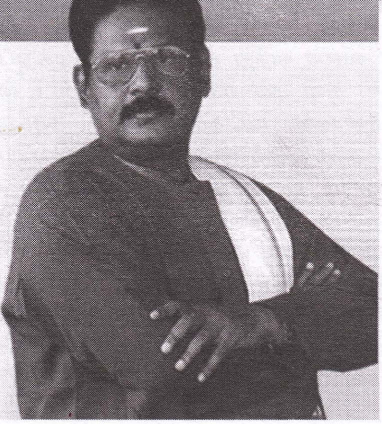
திறந்தால் அதற்குள் கவர் பிரித்த ஒரு பொப்கோர்ண் பைக்கெட் இருந்தது. அதிலிருந்து ஒன்றிரண்டு பொப்கோர்ண்களை எடுத்தான். கண்ணாடி ஜன்னலை லேசாகத் திறந்து சற்று நீண்டிருக்கும் தட்டில் அந்த பொப்கோர்ண்களை வைத்து மூடினான்.

''வெய்ட் பண்ணு. சில விருந்தாளிங்க வருவாங்க'' என்று அவன் சொல்லி முடிக்கும் முன் பெரிய்ய்ய வாலை ஆட்டியபடி ஓடி வந்தார்கள் அந்த விருந்தாளிகள். பொப்கோர்ண்களை தங்கள் முன்னங்கால்களால் எடுத்துச் சாப்பிட்ட அந்த சின்னஞ்சிறிய அணில்களை திறந்த வாயும் விரிந்த கண்களுமாகப் பார்த்த ரிஷா சந்தோஷத்தில் தன்னை மறந்து குதித்தே விட்டாள்.

வீடு திரும்புகிற வழியெல்லாம் அணில் பேச்சுத்தான். ''ச்சே. என்ன அழகு அமீ. ஒரு முறை ரி.வியில மட்டும்தான் அணிலை இவ்வளவு பெரிசா பார்த்திருக்கேன். ச்சோ சுவீட். ஐ லவ்யூடா'' எனச் சொல்லி சொல்லி மாய்ந்து போனாள். தாமதமாகத்தான் அவளுக்கு அந்த சந்தேகம் வந்தது. ''அமீ உங்களுக்குத்தான் இந்த ஸில்லி ஜீவன்களைப் பிடிக்காதே. இப்படி பொப்கோர்ண் போட்டு ரசிக்கிறதெல்லாம் எப்போத்தல இருந்து?'' என்றாள் அவள். பைக்கைக் கொஞ்சம் ஸ்லோ செய்து ஹெல்மெட் கண்ணாடியை எடுத்துவிட்டுக் கொண்டு அவன் சத்தமாக பதில் சொன்னான். ''கல்யாணம் ஆனதுல இருந்து.''

(தொடரும்...)

எதிர்ப்பிலேயே வாழுங்கள்!



ஒரு கப்பல் கடலுக்குள் போவதில் எவ்வளவு கஷ்டங்கள் காத்திருக்கின்றன. புயல் அடிக்கலாம். பாறையில் மோதிக் கப்பல் டைட்டானிக் மாதிரி உடைந்து போகலாம். திமிங்கிலங்கள், சுறா மீன்கள் கப்பலைக் கவிழ்க்கலாம். குடிநீர், உணவுத் தட்டுப்பாடு ஏற்படலாம். திசை தடுமாறித் திண்டாடி வாடலாம். இப்படி எண்ணற்ற வாய்ப்புகள் - ஆபத்துகள் கடலில் காத்திருக்கின்றன. எப்போது அதற்கு ஆபத்து இல்லை? கம்பீரமாகக் கரையில் நங்கூரம் பாய்ச்சி நின்றுவிட்டது என்றால் அழிவில்லை; ஆபத்து இல்லை.

ஆனால், கரையில் பாதுகாப்பாக நிற்பதற்காகவா கப்பல் கட்டப்பட்டது. கடலின் ஆபத்துகளைக் கபளீகரம் செய்துகொண்டு கரை மாறிக் கரை சேர்ந்து கடலில் பயணிக்கத்தான் கப்பலே ஒழிய, கரையில் பாதுகாப்பாக நிற்க கோடி கோடியாகக் கொட்டி யாராவது கப்பல் கட்டுவார்களா? ஆகாய விமானம் ஆபத்து இல்லாமல் இருப்பது எங்கே? தரையில்தான். என்ஜின் கோளாறு வராது. தீப்பிடிக்காது. விண்நோக்கிப் பாயும்போது புவிஈர்ப்பு சக்தியால் விழுந்து நொறுங்காது. கடத்தப்படும் வாய்ப்புக் கிடையாது. இன்னொரு விமானத்துடன் மோதாது. தரையிறங்கும் போது அதன் சக்கரங்களை வெளித் தள்ளுமே... அப்படித்தள்ள முடியாமல் போனால் தரையில் மோதித் தீப்பிடிக்குமே. அந்த ஆபத்து துளிக்கூட இல்லை. எனவே, விமானத்தை விண்ணிலே செலுத்தாமல் மண்ணிலேயே வைத்திருக்கலாமா?

தரையில் இருக்கும் விமானமும், கரையில் இருக்கும் கப்பலும் பாதுகாப்பானவைதான். ஆனால், அவை அதற்காக உருவாக்கப்படவில்லையே. ஆபத்துகளை எதிர்கொண்டு சவால்களைச் சந்தித்துச் சாதித்துக் காட்டவே கோடி கோடியாகக் கொட்டி அவற்றை உருவாக்கினோம். பய உணர்ச்சியும், பாதுகாப்பு உணர்ச்சியும் தேவைதான். ஆனால், அது மானுட முன்னேற்றத்தை மழுங்கடித்து விடக்கூடாது. தடைகளை விலக்கி ஜெயிக்கத்தான் மனிதப் பிறவி நமக்குத் தரப்பட்டுள்ளது. அதுவே, மானுட மகத்துவம். தடைகள், சவால்கள்தான் உங்களை உங்களுக்கும் உலகுக்கும் அடையாளம் காட்டும். எதிர்ப்பற்ற வாழ்க்கைக்கு ஒருபோதும் ஏங்காதீர்கள். விடுதலை இந்தியாவில் பிரதமராய்ச் சிரித்து ஜொலித்த ராஜீவ் காந்தியைக்கூட வரலாறு என்றைக்காவது விழுங்கிவிடும். அடிமை இந்தியாவில் அணுஅணுவாய்ப் போராடி அங்குலம் அங்குலமாக நாட்டை மீட்ட மகாத்மா காந்தியை வரலாறு ஒருபோதும் விழுங்காது. விழுங்க நினைத்தால் வரலாற்றை உலகம் விழுங்கிவிடும்.

ராஜகுமாரர்களின் மணி மகுடங்களைவிட தேவகுமாரனான ஏசுவின் முள்மகுடம் உலகப்புகழ் பெற்றது. அவ்வளவு ஏன்? இன்று ஏசுவின் பெயரால் போப்பாண்டவர் கழுத்தில் சுமக்கும் தங்கச் சிலுவையைவிட ஏசுபிரான் சுமந்த மரச்சிலுவையே மகத்துவம் மிக்கது. காரணம், தங்கச் சிலுவை, ஏற்பாளர்களின் பரிசளிப்பு. மரச்சிலுவை எதிர்ப்பாளர்களின் 'அன்பளிப்பு'.

நண்பர்கள் நம்மைச் செதுக்குவதைவிடப் பகைவர்களே நம்மைச் செதுக்குவார்கள். சாதகமான விடயங்கள் நம்மைச் சரி செய்வதைவிடப் பாதகமான விடயங்களே நம்மைப் பாதுகாக்கின்றன. எனவே, தடைகள், தடங்கல்கள், சவால்கள், இடையூறுகள், எதிர்ப்புகள், ஆபத்துகள் குறித்துக் கலங்கவேண்டாம். அவற்றைக் கொண்டாடுங்கள். குதூகலியுங்கள். குதித்து மகிழுங்கள்.

தேர்தலில் நின்று மக்களிடம் தீர்ப்புக் கேட்பது ஓர் அரசியல்வாதிக்கு ஆபத்தான வேலைதான். சிறந்த அரசியல்வாதி அதற்குத் தயங்கலாமா? ஜெயித்தாலும் சரி... தோற்றாலும் சரி... மக்கள் முன்பு தம்மைத் தயங்காது நிறுத்தி அக்னிப் பரீட்சைக்குத் தயாரான அரசியல்வாதிகளே அதிக உயரம் பறந்தார்கள். பாதுகாப்பான மேல்சபை உறுப்பினராக மட்டுமே இருக்க விரும்பிய தலைவர்களை மக்கள் முதல்வராக்கவில்லை. பிரதமராக்கவில்லை. இருக்கவேண்டிய இடத்தில் மட்டும் இருக்க வைத்தார்கள். சவால்களை எதிர்கொள்ளும் மனோநிலையே வெற்றிக்கான வீரிய விதை.

ஒன்று சொல்கிறேன். ஆபத்துகளைப் பற்றிய கற்பனைகளை விட்டொழியுங்கள். அவை ஆபத்துகளைவிட ஆபத்தானவை. அளவற்ற பாதுகாப்பு, பய உணர்ச்சியிலிருந்து வெளியில் வாருங்கள். எதையும் சுதந்திரமாக முழுமனதுடன் செயற்படுங்கள். வாழ்வில் வெற்றிபெறுவீர்கள்!

பெண்களுக்கு ஏன் அழகு அவசியம்?

அழகுக்கலை ஆசிரியர் திருமதி சுமன்ராஜ் அமுதா விளக்கம்

இன்றைய உலகில் பெண்கள் தங்களின் அழகை மெருகூட்டுவது முக்கியமான ஒன்றாகும், பெண்கள் தங்களிடம் இருக்கும் அழகை மெருகூட்டுவது மிகமிக முக்கிய விடயம் ஏனெனில், அவர்களிற்கு தங்களின் அழகுதான் தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும் ''அழகாக இருப்பவர்களை விட தம்மை அழகாக வெளிப்படுத்தி கொள்ள தெரிந்தவர்களே மற்றவர்களது கவனத்தை ஈர்ந்தவர்கள். இந்த திறனை கற்று தருவது தான் அழகு கலை.

ஒரு பெண்ணானவள் சமூகத்தில் எந்தத் துறையிலோ அல்லது தொழிலிலோ முன்னணி வகிப்பதற்கு அழகு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நான் அழகாக இருக்கின்றேன் என்று ஒவ்வொரு பெண்ணிற்கும் இருக்கும் என்றால் அவள் தனக்குள் இருக்கும் திறமைகளை வெளிக்கொண்டுவற பின்னடைய மாட்டாள். எத்தனையோ பெண்கள் தான் அழகில்லை என்ற காரணத்தினால் தன்னுடைய திறமைகளை வெளிக்கொண்டுவருவதில் பின்நிற்கிறார்கள்.

அம்மு அழகுக்கலை பணிப்பாளர், வவுனியா.

என்னை பொறுத்தவரை எந்த ஒரு பெண் அழகில்லை என்று கூறமாட்டேன். ஒவ்வொரு பெண்ணிடமும் ஏதோ ஒரு வகையில் அழகு இருக்கும். அவர்கள் தமக்குள் இருக்கும் அழகை மெருகூட்டி தனது அழகை வெளிக்கொண்டு வரும்போது அவள் அழகாக காட்சி அளிப்பாள். அதற்கு அடிப்படைதான் இந்த அழகு கலை. ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் தனது அழகு எந்த ஒரு செயற்றிறனுக்கும் தடையல்ல என்பது எனது கருத்து.

நான் 10 வருடங்களிற்கு முன் பல்கழைக்கழகத்தில் கற்றுக் கொண்டிருந்தபோது அழகு கலையில் ஆர்வம் இருந்தது. படிப்பை முடித்துவிட்டு அரசாங்க வேலையை எதிர்பார்த்திருந்த அந்த இடைப்பட்ட காலத்தில் அழகு கலையை பயின்றேன். அதன் பின் அரசாங்க வேலை கால தாமதமான படியால் இதனை சிறு தொழிலாக ஆரம்பித்தேன். இதற்காக இலங்கை முன்னணி அழகு கலைநிலையத்திலும் விசேடமாக இந்தியாவிலும் அழகு கலை பயிற்சியை மேற்கொண்டேன். ஆரம்பத்தில் எனது கணவரின் துணையுடன் வவுனியாவில் முதன் முறையாக உத்தியோகபூர்வ அழகு நிலையமாக தனியாக ஆரம்பித்தேன்.

காலப்போக்கில் எமது நிலையம் நாளாந்த அழகு படுத்தும் சேவை மூலமாக வவுனியாவில் அனைத்து பெண்களின் வரவேற்பைப் பெற்றது. இதன் அடிப்படையில் ஆசிரியர்கள், மருத்துவர்கள், வங்கி அலுவலர்கள், நிணைக்கள அலுவலர்கள், மாணவிகள், இல்லத்தரசிகள் என அனைத்து தறப்பினரிடம் இருந்து வரவேற்பு கிடைத்தது. இதன் மூலமாக திருப்திகரமான சேவையினை செய்யமுடிந்தது.

இதேவளை 2010ஆம் ஆண்டு எமது நிலையத்தினை அரசாங்கத்தில் வரையறுக்கப்பட்ட நிறுவனமாக பதிவு செய்யப்பட்டேன். இதனை அடுத்து 2010 இல் அழகு கலை பயிற்சி நிலையத்தையும் ஆரம்பித்தேன். இதன் நிமித்தம் அழகு கலை ஆர்வமுடைய புதிய முயற்சியாளர்களை பயிற்றுவித்து ஊக்குவித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். எனது நிலையத்தில் 08 பெண்களிற்கு வேலை வாய்ப்பினையும் வழங்கி வருகிறேன்.

இதற்கிடையில் 2012 இல் வவுனியா பிரதேச செயலகத்தின் அலுவலகத்தில் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தராக நியமனம் கிடைத்தது. பாரிய சவால்களிற்கு மத்தியில் அலுவலகத்தில் எனது கடமையை திறம்பட செய்துகொண்டு எனது நிலையத்தை பகுதிநேர தொழிலாக நடாத்தி வருகிறேன். என் முன்னேற்றத்திற்கு எனது கணவர் மிகவும் அதரவாக இருந்துவருகிறார்.

எனது குடும்பத்தைப் பற்றி கூறப்போனால், நான் சாதாரண குடும்பத்தில் இருந்து வந்தேன். எனது பெற்றோர் எனக்கு அறிவையும் கல்வியையும் வளர்த்துவிட்டார்கள். அந்த அறிவையும் ஆற்றலையும் ஊக்கப்படுத்தி வெளிக்கொண்டு வந்தவர் எனது கணவர். அவர் HNB Grameen Bank முகாமையாளராக கடமைபுரிகிறார். எமக்கு 02 ஆண் குழந்தைகள் உள்ளனர் என வெற்றியின் இரகசியம் எனது கணவரே.

SAIFI TRADING COMPANY

Importers of Paper & Board

Tel: 011 - 2440793, 011 - 2422278

SOLE AGENT FOR COPY & LASER PHOTO COPY PAPER

- Newsprint Paper in Reels & Sheets
- offset Printing Paper
- Art Paper & Board
- M.G. Poster Paper
- Box Board
- Writing Paper
- Manilla Paper
- Tissue Paper
- Sticker Paper ...Etc

NO.96, New moor Street, Colombo - 12.

Fax : 011 - 2321374 Email : saifitrading@gmail.com

தன்னம்பிக்கையின் அடையாளச் சின்னம்

பிறந்த குழந்தையை கையிலே ஏந்திக்கொண்டு, அழகிய உடலமைப்பையும் வைத்துக்கொண்டு வீதிகளிலே யாசகம் கேட்டும் பெண்கள் மலிந்து காணப்படும் இந்தக் கால கட்டத்திலே இறை நம்பிக்கையும் அயராத முயற்சியும் எம்மை ஒருபோதும் கைவிடாது என்ற கொள்கையில் வாழ்விலே வெற்றிகண்ட ஒரு யுவதியை இம்மாத மங்கையாய் பிரசுரிப்பதில் ஒளி அரசி பெருமையடைகின்றது.

அம்பாறை மாவட்டத்திலே மருதமுனை என்ற ஊரைச் சேர்ந்த ஏ.ஆர்.ஏ.றஷீட், ஹைறுனிஸா தம்பதிகளின் மூன்றாவது பிள்ளையாக பிறந்த ஏ.ஆர்.ஏ.றிகாஸா என்பவரே இம்மாத மங்கையாக நாம் கண்டவர். தனது சிறுவயதினிலேயே இரு கால்களும் திடீரென நடக்க முடியாதளவு பலவீனமடைய தனது பெற்றோரின் அயராத முயற்சியால் மருத்துவ சிகிச்சைகள் அளிக்கப்பட்டு ஓரளவு நடக்ககூடியளவு படிப்படியாக தேறினார். குடும்பத்தின் அன்புக்குரியவராய் வளர்ந்த இவர் சிறுபராயத்திலிருந்து தனது வேலைகளை தானே தன்னம்பிக்கையோடு செய்யப் பழகிக்கொண்டார். எவ்வளவு சிரமங்கள் வந்தாலும் தனது பாடசாலைக் கல்வியை இடைவிடாது தொடர்ந்த இவர் பாடசாலையில் போட்டி நிகழ்ச்சிகள், மேடை பேச்சு நிகழ்ச்சிகள் என்பவற்றில் கலந்துகொண்டார். ஐந்தாம் தர புலமைப்பரிசில் பரீட்சையிலும் சிறந்த புள்ளிகளைப் பெற்று சித்தியடைந்ததோடு, உயர் தரப் பரீட்சையில் சிறப்பான பேறுபேற்றையும் பெற்று பல்கலைக்கழகத்திற்கும் தெரிவானார்.

இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்திலே 2008 ஆம் ஆண்டு கலைப்பிரிவு மாணவியாக அனுமதிக்கப்பட்ட இவர் அங்கும் தனது திறமைகளை வெளிக்காட்டத் தவறவில்லை. சாதாரண மாணவர் போன்றே பல்கலைக்கழகத்தின் அனைத்து நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்துகொள்வார். பல்கலைக்கழக காலத்திலே தகவல் தொழிநுட்பத்துறையில் அதிக ஆர்வம் காட்டியதோடு கற்கும்போதே ஒரு பிரபல்யம் வாய்ந்த மருதமுனைக் கிராமத்தை பிரதிபலிக்கும் இணையதளத்தின் செய்திப் பதிவாளராக கடமை புரிந்ததோடு இன்றுவரையும் அதனைத் தொடர்கின்றார். பல்கலைக்கழக இன்ப துன்பங்களைக் கூறிய அவர் தனக்கு சகல வழிகளிலும் பல்கலைக்கழகத்திலும், பல்கலைக்கழக விடுதியிலும் கைகோர்த்து உதவி புரிந்த தோழர், தோழியர்களுக்கு நன்றிகூற மறக்கவில்லை.

தன்னிடம் உடல் ரீதியாக எந்தொரு குறையுமே கண்டுகொள்ளாத இந்த யுவதி தன்னம்பிக்கையின் அடையாளச் சின்னம் என்றுதான் கூறவேண்டும். வெற்றிகரமாக தனது பல்கலைக்கழக வாழ்வை முடித்த அவர் தற்போது பிரபல்யம் வாய்ந்த தனியார் வைத்தியசாலையிலே இணையதள மற்றும் வலையமைப்பு இயக்குனராகவும், வரவேற்பு உபசரணைப் பிரவிலும் கடமைபுரிந்து வருகின்றார். இறைவனின் படைப்பில் யாரையும் குறைகாணக் கூடாது. நாம் முயற்சித்தால் முடியாதது எதுவுமில்லை. தொழில் நுட்பம் தனது உச்சியைத் தொட்டுவிட்ட இக்கால கட்டத்திலே தங்களால் முடியாது என எண்ணி வீட்டிலே முடங்கிக் கிடக்கும் பெண்கள் விழிப்பூட்டப்பட வேண்டும். அவர்களாலும் சாதிக்க முடியும் என்று அவர்கள் நம்ப வேண்டும் என்று பெண்களுக்கு அறிவுரை கூறினார்.

சிறுவயதிலே உங்கள் கால்கள் பலவீனமடைந்தும் இவ்வளவு தூரம் வாழ்விலே வெற்றி கண்டுவிட்டீர்கள். நீங்கள் இதனை சுமையாக நினைக்கவில்லையா? எப்படி உங்களால் சாத்தியமடைந்தது என வினவியபோது, உள்ளத்தால் நான் ஒருபோதும் சோர்வடையவில்லை. எந்தொரு விடயத்தையும் நான் சவாலாக எடுத்துக்கொள்வேன். நான் யாரிலும் தங்கிநிற்கக் கூடாது என்பதில் எப்போதுமே உறுதியாக இருப்பேன். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக இறை நம்பிக்கையில் உறுதியாக இருப்பேன். அத்துடன் எனது குடும்பத்தினரின் ஒத்துழைப்பு. இவைதான் என் வளர்ச்சியின் உத்திகள் என்றார். குறிப்பாக எனது பாடசாலைக் காலங்களில் எனக்கு பக்கபலமாக இருந்த எனது தந்தைக்கும், எனது மூத்த சகோதரருக்கும், ஏனைய உறவுகளுக்கும் நன்றி கூற கடமைப்பட்டுள்ளேன் என்றார்.

ஒளி அரசியை நான் ஒவ்வொரு மாதமும் தவறாமல் வாசித்து வருகின்றேன். பெண் வலுவூட்டலுக்கு ஒரு சிறந்த ஊடகமாக ஒளி அரசியை நான் காண்கின்றேன். இக்காலப் பெண்களுக்கு அவசியமான பல விடயங்களை ஒளி அரசி ஏந்தி வருகின்றது. அதன் பணி இன்னும் தொடரவேண்டும். அத்தோடு ஒளி அரசியின் இம்மாத மங்கையாய் என்னைத் தேர்ந்தெடுத்தமைக்கு ஒளி அரசி ஊடகத்திற்கு எனது மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்து தனது பேச்சை முடித்துக் கொண்டார் அந்த யுவதி.

அன்பான இல்லத்தரசிகளே, இப்படி எத்தனையோ சாதனைப் பெண்மணிகளை நாம் காண்கின்றோம். ஏன் அடுத்த சாதனைப் பெண்ணாக நாம் வரக் கூடாது என்று நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் சிந்தியுங்கள். வாழ்வின் ஒவ்வொரு தடைக்கற்களையும் படிக்கற்களாய் மாற்றுங்கள். உங்கள் தன்னம்பிக்கைக்கு முன்னால் யானையின் தும்பிக்கையும் தூசுதான். இயலாது என்று ஒருபோதும் நினைக்காதீர்கள். முயற்சி செய்யுங்கள்; அதன் பலனைக் கண்டுகொள்வீர்கள்.

திகில் மன்னன்

ராஜேஷ்குமார்

எழுதிய

இருட்டில் வைத்த குறி

11

பிரணவ் புன்னகைத்தார். ''காரணம் அதுவாக இருக்க முடியாது என்று நினைக்கிறேன்.''

''மிஸ்டர் பிரணவ், நீங்கள் என்ன சொல்ல வருகிறீர்கள்?''

''செண்டோஸா மலைப்பாதையில் நடந்த கார் விபத்திற்கும், உங்களுக்கும் ஏதோ ஒரு வகையில் சம்பந்தம் இருக்கிறது.'' ஸ்பஷ்டமாய் புவனேஷிம் யோகேஷிம் திடுக்கிட்டார்கள்.

''ஸ... ஸார்.''

பிரணவ் தொடர்ந்தார். ''உங்களுக்கு அந்தப் பெண்ணைத் தெரியும்.''

''வைரங்களை உங்களிடம் தான் அவள் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும்.''

யோகேஷ் கொஞ்சம் கோபமாய் அவரை ஏறிட்டான். ''மிஸ்டர் பிரணவ்! இந்த நடுநிசியில் உங்களுக்கு என்னாயிற்று? ஏதாவது கனவு கண்டீர்களா? செண்டோஸா மலைப் பாதையில் நடந்த விபத்திற்கும் எங்களுக்கும் எந்தவிதமான சம்பந்தமும் இல்லை. அந்தப் பெண் யாரென்றே எங்களுக்குத் தெரியாது.''

''பொய்...'' சொல்லிவிட்டு - பெரிதாய் - அகலமாய் பொருத்தியிருக்கிற பல்செட் தெரிய - பிரணவ் சிரித்தார். ''யோகேஷ்! என்னிடம் பொய் சொல்லி நீங்கள் தப்பிக்க முடியாது. செண்டாஸா மலைப்பாதையில் என்ன நடந்தது என்பது எனக்கு தெரியாது. ஆனால், இந்த நிமிஷம் திருட்டுப் போன அந்த விலையுயர்ந்த வைரங்கள் உங்களிடம் தான் இருக்கின்றன என்பது இந்த உலகின் மிகப்பெரிய உண்மை.''

புவனேஷ் குறுக்கிட்டான்.

''எந்த ஆதாரத்தை வைத்துக்கொண்டு சொல்கிறீர்கள்?''

''இந்த ஆதாரத்தை...'' சொன்னவர் தன் இடது பைக்குள் கையை நுழைத்து - அந்தச் சிறிய காகிதப் பொட்டலத்தை எடுத்தார். புன்னகை செய்துகொண்டே பிரித்தார். ''பாருங்கள்!''

மடித்த காகிதம் பிரிப்பட்டது.

உள்ளே உட்காதிருந்த வைரம் - பளிச்சென்று போட்டோஃப்ளாஷாய் மின்னியது. யோகேஷும் புவனேஷும் அதிர்ச்சியால் ஒருத்தரையொருத்தர் பார்த்துக்கொண்டார்கள்.

பிரணவ் கேட்டார்.

''இந்த வைரத்தை உங்களுக்கு அடையாளம் தெரிகிறதா யோகேஷ் அண்ட் புவனேஷ்?''

''இ... இ... இது...?'' யோகேஷ் குழறினான்.

''எப்படிக்கிடைத்தது என்று கேட்கிறாயா யோகேஷ்? சிம்பிள், மிகமிக சிம்பிள். நீங்கள் எடுத்துப்போன என்

காரில் - பின் சீட்டில் கால் வைக்கும் இடத்தில் இந்த வைரம் எனக்குக் கிடைத்தது. அந்தப் பெண்ணிடமிருந்து நீங்கள் வாங்கிய வைரங்களில் ஒன்று எப்படியோ காருக்குள் தவறி விழுந்திருக்கும் என்பது என் யூகம். சரியா?''

''ஸ... ஸார்...?''

''இனிமேலும் பொய் சொல்ல முயற்சிக்காதீர்கள். சிங்கப்பூரில் பொலிஸ் இந்த வைரங்களுக்காக முழு வேகத்தில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.''

''ஸ... ஸார்...!''

''அந்த வைரங்களை எங்கே வைத்திருக்கிறீர்கள்?''

புவனேஷ் தமிழில் - ''யோகேஷ்! சொல்லிவிடு.'' என்றான். யோகேஷ் இரண்டு கைகளிலும் முகத்தை ஒரு முறை வழித்து விட்டுக் கொண்டு நடந்ததைச் சொல்ல ஆரம்பித்தான்.

ஐந்து நிமிஷம் கண்களை மூடிக்கொண்டு யோகேஷ் சொன்னதைக் கேட்ட பிரணவ் பின், புன்னகையோடு கண்களை மலர்த்தினார் கேட்டார்.

''சொன்னது பூராவும் உண்மைதானே...?

''உண்மை ஸார்.''

''மார்த்தாண்டம் இறந்தது ஹார்ட் அட்டாக்தானா? இல்லை வைரங்களைக் கடத்துறதுக்காக நீங்களே சாகடித்து விட்டீர்களா?

''ஹார்ட் அட்டாக்தான் சார்!

''சரி. மொத்தம் எத்தனை வைரங்கள்?

''எண்ணவில்லை. சின்னச் சின்னதாய் நிறைய இருந்தன.

பிரணவ் மார்த்தாண்டத்தின் இறந்த உடலைப் பார்த்து விட்டு யோகேஷிடம் திரும்பினார். ''உங்களுக்கு இப்போது இருக்கிற ஒரேயொரு பிரச்சினை இந்த வைரங்களை மார்த்தாண்டத்தின் உடம்பில் வைத்து சிங்கப்பூர் கஸ்டம்ஸ் கண்களில் மண்ணைத் தூவிட்டு எப்படி மெட்ராஸுக்குக் கொண்டு போவது என்பதுதான் இல்லையா...?

''ஆமாம் ஸார்.''

''மார்த்தாண்டத்தின் உடம்பை போஸ்ட் மார்ட்டம் செய்யாமல் கொண்டுபோக நான் உதவி செய்கிறேன்.''

''நன்றி ஸார்!''

''நன்றிக்கு ஒரு ரேட் பேசிக் கொள்ளலாமா...?''

யோகேஷ், புவனேஷ் இருவருமே அதிர்ந்துபோய் பிரணவ்வைப் பார்த்தார்கள்.

''ஸார்... நீங்க என்ன சொல்றீங்க...?

பிரணவ் புன்னகைத்தார். யோகேஷின் தோளைத் தட்டினார்.

''அண்ணன், தம்பி இரண்டு பேர்களுக்கு நான் சொன்னது புரியவில்லை போலிருக்கிறது. உடைத்தே சொல்லிவிடுகிறேன். நான் செய்யப்போகும் உதவிக்கு இந்த வைரங்களில் பாதி எனக்கு வரவேண்டும்.''

சலனமில்லாத பார்வைகளோடு யோகேஷும் புவனேஷும் ஒருத்தரையொருத்தர் பார்த்துக்கொள்ள பிரணவ் தொடர்ந்து பேசினார். ''நான் அந்த வைரங்களில் பாதியைக் கேட்பது அநியாயமாகப்படலாம். ஆனால், என்னுடைய உதவிக்கு நீங்கள் அந்த ஃபீஸைக் கொடுத்தே ஆக வேண்டும்.''

புவனேஷ் கேட்டான். ''அப்பாவின் உடலைப் போஸ்ட்மார்ட்டத்துக்கு உட்படாமல் ஃபிளைட்டுக்குக் கொண்டுபோவது எப்படி ஸார்?''

மறுபடியும் பிரணவ் புன்னகைத்தார். ''மார்த்தாண்டம் போஸ்ட்மார்ட்டம் செய்யப்பட மாட்டார்... ஆனால், செய்த மாதிரி சர்டிபிகேட் கைக்கு வந்துவிடும்.

''எப்படி...? இருவரும் புருவங்களை உயர்த்தினார்கள்.

''போஸ்ட்மார்ட்டம் செய்யப்படும் அரசு ஆஸ்பத்திரிகளில் எனக்குத் தெரிந்த டாக்டர்கள் இருக்கிறார்கள். சில நூறு டாலர்களுக்கு அவர்கள் நாம் விரும்பியப்படி போஸ்ட் மார்ட்டம் ரிப்போர்ட் எழுதித் தருவார்கள். அங்கே எல்லோரும் போய் இந்தக் காரியங்களைச் சாதித்துவிட முடியாது. இந்த மாதிரிக் காரியங்களுக்காக சில முறைகள் உள்ளன.''

யோகேஷ் வாயைத் திறந்த ''மிஸ்டர் பிரணவ், நீங்கள் கேட்டபடியே பாதி வைரங்களைத் தருகின்றோம். போஸ்ட்மார்ட்டம் ரிப்போர்ட்டை வாங்கிக் கொடுத்து விடுங்கள். அதுபோதும் எங்களுக்கு.

''சரி உங்களிடம் இப்போது எவ்வளவு டாலர் பணம் இருக்கிறது?''

''இரண்டாயிரம் டாலர்...''

''இந்த ஹோட்டலுக்கு ஏதாவது அட்வான்ஸ் கொடுத்திருக்கிறீர்களா?''

''ஆமாம் கொடுத்திருக்கிறோம்.''

''எனக்கு ஒரு ஐநூறு டாலரைக் கொடுங்கள். காலை ஆறு மணிக்குள் போஸ்ட்மார்ட்டம் ரிப்போர்ட்டை வாங்கிவிடுலாம்.''

(தொடரும்...)

மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பது எப்படி?

நாம் ஒவ்வொருவரும் நம்முடைய வாழ்க்கை இன்பமானதாகவும் மகிழ்ச்சியானதாகவும் இருக்க வேண்டுமென விரும்புகின்றோம். ஆனால், அவற்றைப் பெறுவது எவ்வாறு என்றுதான் தெரியவில்லை. நம்முடைய வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் நமக்கு டென்ஷன் அல்லது மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தவும், கவலை அளிக்கவும் நாம் அனுமதித்து விடுகின்றோம். சின்னச்சின்ன விடயங்களைக்கூட பெரிதுபடுத்தி அதனால் நம்முடைய நிம்மதியை இழக்கின்றோம்.

நாம் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும்போது அதை சமாளிக்க நம்முடைய உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் நமது உடலையும் மனதையும் மிகவும் மோசமாக பாதித்து விடுகின்றது. அதனால் உடல், உளரீதியான பல்வகை நோய்களுக்கு ஆளாகிறோம். நவீன வாழ்க்கை மன அழுத்தம் நிறைந்ததாகிவிட்டது என்று நவீன வாழ்க்கையின் மீது பழிபோடுவது அர்த்தமற்றது. அது தப்பித்துக்கொள்ளும் முயற்சி. இப்படி பழிபோடுவதால் பிரச்சினைக்குத் தீர்வு ஏற்படுவதில்லை.

நாம் நம்முடைய மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளாததுதான் நாம் மன அழுத்தம் அடைவதற்கான முக்கிய காரணம். நம்முடைய மன அழுத்தத்திற்கு நாம்தான் - நம்முடைய அணுகுமுறைதான் முக்கிய காரணம் என்பதை உணர்ந்துகொண்டால் அதை எளிதாக தவிர்த்துவிடலாம்.

இன்றைய வாழ்க்கைமுறை மனித வாழ்க்கையை அவசரமானதாகவும், அமைதியற்றதாகவும் ஆக்கிவிட்டது. வாழ்க்கையில் அமைதியில்லை. ஒரு நிமிடமாவது மன நிம்மதியுடன் ஓய்ந்திருக்க முடிவதில்லை. ஒரு காரியத்தை முடித்துவிட்டு நிம்மதியாக இருக்க நினைக்கும் போது மற்றொரு காரியம் குறுக்கிட்டு நம்மை அவசரப்படுத்துகின்றது. ஓடி ஓடி உழைத்துக்கொண்டே இருக்கின்றோம்.

ஒரு வேலையை செய்துகொண்டிருக்கும்போது இன்னொரு வேலையைப்பற்றி சந்திக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றோம். எப்போது பார்த்தாலும் பிரச்சினைகள் நமது மனதைக் குடைந்துகொண்டே இருக்கின்றன. ஒரு பிரச்சினைக்குத் தீர்வு கண்டுவிட்டோம் என்று நினைக்கும்போது இன்னுமொரு பிரச்சினை தலைநீட்டத் தொடங்குகின்றது.

அலுவலகம் போனால் போராட்டம். வீட்டுக்கு வந்தாலும் நிம்மதியாக இருக்கமுடிவதில்லை. அங்கேயும் போராட்டம். வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் நாம் ஏதாவது ஒரு நெருக்கடிக்கு உள்ளாகிறோம். அல்லது நெடிக்கடிக்கு உள்ளாவதாக நினைக்கின்றோம்.

பல சந்தர்ப்பங்களில் உணர்ச்சிவசப்படுகின்றோம்; ஆத்திரம் அடைகின்றோம். இவையெல்லாம் சேர்ந்து நம்மை நிம்மதி இழக்கச் செய்துவிடுகின்றன. மன அமைதி குறையும்போது நம்முடைய உடலிலும் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி குறைகின்றது. நோய்களுக்கு ஆளாகின்றோம். இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கின்றது. இதய நோய், குடல் புண் ஏற்படுகின்றது. தலைவலியால் துவழ்கின்றோம். நரம்புத்தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்படுகின்றோம். நமது உடலில் சக்தி குறைந்து சோர்வு ஏற்படுகின்றது.

இத்தனைக்கும் காரணம், டென்ஷன் அல்லது மன அழுத்தம்தான். மன அழுத்தம் என்றால் என்ன? மன அழுத்தத்திலிருந்து ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழமுடியுமா?

உலக சுகாதார நிறுவனம் பல்வேறு நாடுகளிலும் விரிவான ஆராய்ச்சிகளை நடத்தி உலகம் முழுவதிலும் மக்களின் ஆரோக்கிய குறைவிற்கு மன அழுத்தம்தான் முக்கிய காரணமாக இருப்பதாகக் கண்டறிந்துள்ளது. ஆனால், போராட்டம் மிகுந்துள்ள இன்றைய வாழ்க்கையில் ஒருவர் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகாமல் இருப்பது சாத்தியமா?

(தொடரும்...)

கொழும்பு வலய ஆசிரிய ஆலோசகரின் மொழிபெயர்ப்பு வினாத்தாள்

தரம் 5 மாணவர்களை புலமைப் பரிசில் பரிட்சைக்குத் தயார்படுத்தும் வினாத்தாள்

வினாத்தாள் I

2015

நேரம் : 45 நிமிடங்கள்

★ **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடைதருக.**

01. கீழ்வரும் விவரத்தை வாசித்து விளங்கிக்கொள்க.

சம்பல் இடிக்க உதவும்
அரிசிமா இடித்தல்
மிளகாய்த்தூள் இடித்தல்
கடலை துவைத்தல்
எள்ளுத் துவைத்தல்.

இவ் வீட்டு வேலைகளை இலகுவாக்கிக் கொள்ள உதவும் உபகரணம்

1) உரலும், உலக்கையும்
2) தேங்காய் துருவி
3) திருகை
4) அம்மியும், குளவியும்

02. **பூக்களிலே வாழைப்பூ**
பூசிக்கும் பூவல்ல புசிக்கும் பூ
ஆடவர்க்கும் பெண்டிர்க்கும்
பொதுவாகப் பூக்கும் பூ.

இப்பாடலில் கூறப்பட்ட உணவுக்குப் பயன்படும் பூ ஒன்று.

1) வாழைப்பூ
2) அகத்திப்பூ
3) றோசாப்பூ

03. **ஒருவருக்குச் செய்த உபகாரம்**
கல்மேல் எழுத்துப்போல் காணுமே - அல்லா
ஈரமில்லா நெஞ்சார்க்கீர்த்த உபகாரம்
நீர் எழுத்துக்கு நேர் (மூதுரை)

ஒருவர் என்ற சொல்லின் பன்மை வடிவம்

1) பலர் 2) ஒருவர்கள்
3) நீர் 4) நீங்கள்

★ **கீழே தரப்பட்டுள்ளவற்றுள் சரியான ஒழுங்குமுறையில் வரும் விடையைத் தெரிவுசெய்து வட்டமிடுக.**

04.
1) நாடு-மாகாணம்-கிராமம்-மாவட்டம்-பிரதேசம்
2) மாகாணம்-கிராமம்-நாடு-பிரதேசம்-மாவட்டம்
3) கிராமம்-நாடு-மாகாணம்-பிரதேசம்-மாவட்டம்
4) கிராமம்-பிரதேசம்-மாவட்டம்-மாகாணம்-நாடு

05. தோட்டமொன்றில் ஒரு பயிரை நடுதல் தொடர்பான தகவல்கள் ஒழுங்கின்றித் தரப்பட்டுள்ளன.

அ) தினமும் பாத்திகளுக்கு நீரூற்றல்.
ஆ) வித்துக்களைப் பாத்திகளில் நடுதல்.
இ) நிலத்தை உழுது பண்படுத்தல்.
ஈ) பாத்திகளை தயார்ப்படுத்தல்.
உ) வித்துக்கள் முளைத்து நன்றாக வளர்தல்.

இதனை ஒழுங்கு வரிசைப்படி காட்டும் விடை எது?

1) இ, ஈ, ஆ, அ, உ
2) இ, ஈ, உ, அ, ஆ
3) ஆ, அ, இ, ஈ, உ
4) இ, ஆ, அ, ஈ, உ

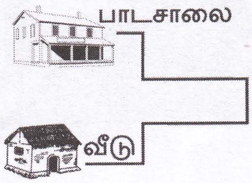
06. பின்வரும் பிரசினங்களை விளங்கிய பிற்பாடு வினாவுக்கு விடை தருக.

```
திகதி
  கதி
  மதி
-----
3 8 9
```

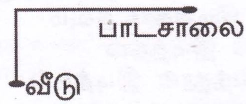
‘ம’ என்ற எழுத்தின் பெறுமதி ‘தி’ என்ற எழுத்தின் இருமடங் காகும். ‘ம’ வின் பெறுமதி

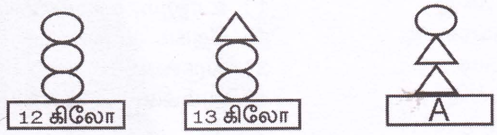
1) 3 2) 0 3) 6 4) 4

07. ஒரு விளையாட்டு படகின் விலை 250.00 ஆகும். கப்பலின் விலை படகின் விலையின் இரண்டு மடங்காக இருந்தால் கப்பலின் விலையாது?
1) 500.00 2) 300.00 3) 400.00 4) 200.00

08. 

மன்மதன் பாடசாலையில் இருந்து வீட்டுக்குச் சென்ற பாதையை படம் காட்டுகின்றது. எத்தனை தடவைகள் வலது பக்கம் திரும்பியிருப்பார்?
1)6 தடவை 2)5 தடவை 3)3 தடவை 4)4 தடவை

09. வீடு பாடசாலைக்கு எத்திசையில் உள்ளது?
1) தென்மேற்கு 2) தெற்கு
3) வடமேற்கு 4) தென்கிழக்கு


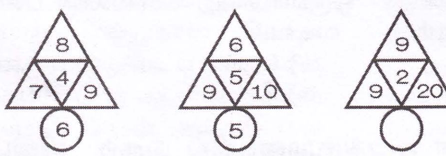
10. 

A யில் வரவேண்டிய பெறுமானம்
1) 14kg 2) 10kg
3) 5kg 4) 8 kg

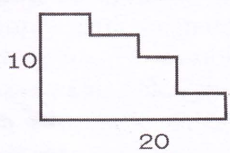
11.

6	9	12
15	18	21
24	27	30
33	36	B

B யில் வரவேண்டியது
1) 38
2) 39
3) 42
4) 45

12. 

1) 12
2) 15
3) 19
4) 20

13. 

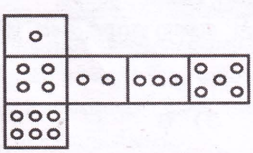
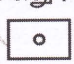
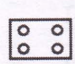
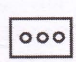
இதன் சுற்றளவு யாது?
1) 40 m 2) 60 m
3) 200 m 4) 50 m

★ **பின்வரும் தரவினை அடிப்படையாகக் கொண்டு 14 ஆம், 15 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

1 கொப்பி, 2 அடிமட்டம் → 32.00
2 அடிமட்டம், 3 கொப்பி → 48.00

14. கொப்பியின் விலை
1) 8.00 2) 15.00 3) 12.00 4) 15.00

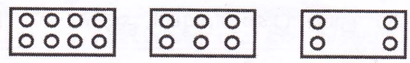
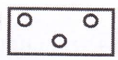
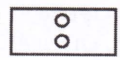
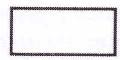
15. அடிமட்டத்தின் விலை யாது?
1) 12.00 2) 15.00 3) 10.00 4) 20.00

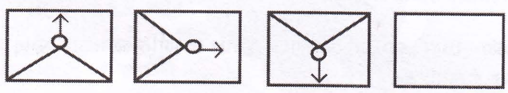
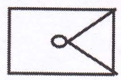
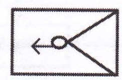
16. 
சதுரமுகி ஒன்றை செய்வதற்கு வெட்டப்பட்டகடதாசி மட்டையின் படம் தரப்பட்டுள்ளது. இற்கு எதிர்த்திசையில் உள்ள பக்கம் எது?
1) 2)  3)  4) 

17. 5 தோடம்பழங்களின் விலை 175.00 எனின், 500.00 ரூபாவிற்கு எத்தனை பழங்கள் வாங்கலாம்?
1) 14 2) 15 3) 12 4) 9

18. ஜூலை 8 ஆம் திகதி புதன்கிழமை எனின், ஆகஸ்ட் மாதம் 10 ஆம் திகதி என்னகிழமையாகும்?
1) ஞாயிறு 2) திங்கள் 3) செவ்வாய் 4) வெள்ளி

19. கமலன் என்ற பெயர் இவ்வாறு இரகசியக்குறியீட்டினால் எழுதப்பட்டிருந்தது எனின், மருதன் எவ்வாறு எழுதப்பட்டிருக்கும்?
1)
2)
3)
4)

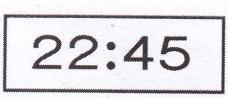
20. இவ்வடிவங்களில் அடுத்து வரவேண்டியது 
1)
2) 
3) 
4) 

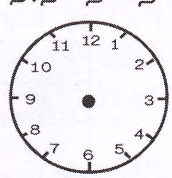
21.  வரிப்படத்தின் முதல் மூன்று நிலைகளையும் அவதானித்து அடுத்து வரவேண்டியதைத் தெரிவுசெய்க.
1)
2) 
3)
4) 

22. கல்லாறுப் பாடசாலையில் கல்வி கற்கும் கேமிகா தனது தகப்பனி டம் இந்த வருடம் நடைபெறும் புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் முதலிடம் பெறுவேன் என்றாள். இதற்குக் காரணம்?
1) பெற்றோரின் விருப்பம்
2) கேமிகாவின் விருப்பம்
3) கேமிகாவின் விடாமுயற்சியும் கல்விசார்ந்த பயிற்சிகளும்
4) அதிபரின் விருப்பம்

23. சம்மாந்துறையில் நடைபெற்ற நிகழ்வொன்றில் 75 பேர் கலந்து கொண்டார்கள். ஒருவருக்கு 200 ml குளிர்பானம் வழங்கப்பட்டது. அங்கு வழங்கப்பட்ட குளிர்பானத்தின் அளவு யாது?
1) 15 லீற்றர் 2) 20 லீற்றர் 3) 25 லீற்றர் 4) 40 லீற்றர்

24. டிஜிற்றல் கடிகாரத்தில் உள்ள நேரத்தை சாதாரண கடிகாரத்தில் குறித்துக்காட்டுக.





25. பெருந்தெருவில் பயணம் செய்யும் பேருந்தில் பெரும்பாலும் காணக்கூடியது.
1) சாரதி-பயணிகள்-ஆசனங்கள்
2) ஆசனங்கள்-பயணிகள்-நடத்துநர்
3) சாரதி-நடத்துநர்-ஆசனங்கள்
4) பாட்டு-சாரதி-ஆசனங்கள்

★ **"ஒட்டுமடம்" எனும் சொல்லில் உள்ள எழுத்துக்களைக்கொண்டு கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு விடைகளை எழுதுக.**

26. வீடுகளில் கூரை இதனால் வேயப்படும். ....

27. முனிவர்கள், துறவிகள் இங்கு தங்கியிருப்பார்கள்...

28. **எண்ணியே முடித்தல் வேண்டும்**
நல்லதே எண்ணல் வேண்டும்
திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும்
தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும்.

இங்கு தெளிந்த நல்லறிவு என்பதன் கருத்து,
1)திருத்தமான அறிவு 2)கூடாத அறிவு
3)அரைகுறை அறிவு 4)திருத்தமற்ற அறிவு

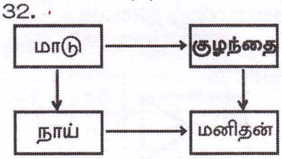
29.

இவ்வுபகரணம் வைத்திருப்பவர்,
1)வைத்தியர் 2)குயவன் 3)சாரதி 4)கொல்லன்

★ **வேறுபட்ட சொல்லைக்கொண்ட சொற்கூட்டத்தைத் தெரிக.**

30. 1) மீன், இறால், நண்டு, கணவாய்
2) கிளி, மைனா, கொக்கு, பூனை
3) நாய், பூனை, புலி, ஆடு

31. 1) சிவப்பு, நீலம், மஞ்சள், பச்சை
2) தோடம்பழம், மாம்பழம், பப்பாசிப்பழம், மாதுளம்பழம்
3) கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், மாங்காய், காய்கறிகள்

32. 

மாடு-நாய்-மனிதன்- மாட்டைக்கண்ட நாய் மனிதனிடம் ஓடியது. இவைபோல பொருந்தும் கூற்று,
1) நாய்-மனிதன்-குழந்தை 2) குழந்தை-மனிதன்-நாய்
3) மாடு-குழந்தை-மனிதன் 4) மனிதன்-குழந்தை-மாடு

33. மிகச்சரியான கூற்றைத் தொரிவுசெய்க.
1) அபிநாத்தும், அபிசாந்தும் பாடசாலைக்கு வராததால் பாடசாலை மூடப்பட்டது
2) பாடசாலை மூடப்பட்டதால் அபிநாத்தும், அபிசாந்தும் பாடசாலைக்கு வரவில்லை
3) அபிசாந்தும், அபிநாத்தும் பாடசாலைக்கு வந்ததால் பாடசாலை மூடப்பட்டது

34. சிவப்பு நிறத்தையும் மஞ்சள் நிறத்தையும் சேர்க்கும்போது உருவாகும் நிறம்
1) செம்மஞ்சள் 2) பச்சை 3) ஊதா 4) கபிலம்

35. தேசியக் கொடியில் பச்சை நிறம் குறிப்பது,
1) சிங்களவர் 2) பறங்கியர் 3) முஸ்லிம் 4) தமிழர்

36. தேசிய இலச்சினையில் வாளேந்திய சிங்கம் குறிப்பது,
1) வீரம் 2) தூய்மை 3) தர்மம் 4) உலக நிலைப்பாடு

37. ஆங்கில உயிர் எழுத்து இரண்டு தடவை இடம்பெறும் மொத்தம் ஆறு எழுத்துக்களைக் கொண்டுஆக்கப்பட்ட சொல்.
1) Jaffna 2) Vavuniya 3) Kandy 4) Colombo

38. பின்வரும்நிகழ்ச்சிகளை ஒழுங்கு படுத்தும்போது இறுதியாக வரும் நிகழ்வை தெரிவுசெய்க.
A மழை பெய்தது
B நெற்கதிர்களால் வயல் நிறைந்திருந்தது
C விவசாயி மகிழ்வடைந்தான்
D விதைகளைத் தூவினான்
E அறுவடை செய்தான்
F வயல் உழுதான்
1) A 2) B 3) E 4) D

39. ஒரு பால் போத்தலின் விலை ரூ. 20 ஆகும். போத்தலின் விலையை விட பாலின் விலை ரூ. 6 அதிகமாகும். ஆகவே பாலின் விலை யாது?
1) ரூபா 13.00 2) ரூபா 12.00 3) ரூபா 14.00 4) ரூபா 10.00

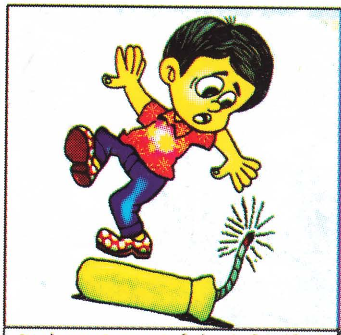
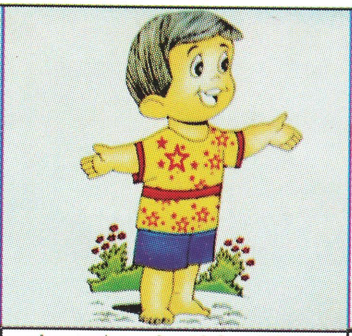
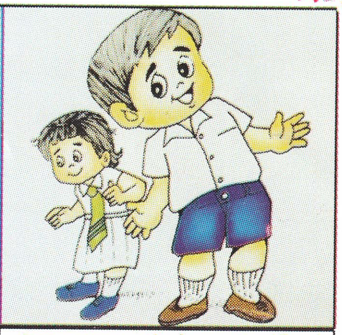
40. கல்விச் சுற்றுலா சென்ற போது ரூபனை விட ரூபி அதிக பணம் வைத்திருந்தாள். ஆயினும் மயூரி வைத்திருந்த அளவு பணம் ரூபியிடம் இருக்கவில்லை. இவர்களில் குறைந்தளவு பணம் வைத்திருந்தவர் யார்?
1) ரூபன் 2) ரூபி 3) மயூரி 4) ரூபியும் ரூபனும்

ஜூன், ஜூலை மாதத்திற்கான விடைகளை oli.arazi.5 என்ற முகநூலின் பார்வையிடலாம்.

இளையோர் பூங்கா

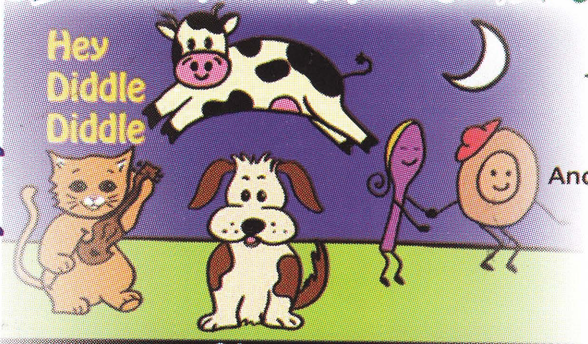
நற்பழக்கங்கள் பழகுவோம்....

Good Habits

		
வெடிக்கக்கூடிய பொருட்களிடமிருந்து விலகியிருப்போம். Avoid explosives	எந்நாளும் உடற்பயிற்சி செய்வோம் Let us attend to daily exercises	ஆடைகளை கழுவி சுத்தமாக அணிவோம் Let us wear neat and tidy suits

ஆங்கில பாடல் சொல்லிக் கொடுப்போம்....

Nursary Rhymes



உணவை பறிக்க நடந்த தந்திரம்

Hey Diddle Diddle
He cat and the diddle
The cow jumped over the moon,
the little dog loughed
to see such a sight,
And the dish ran away with the spoon.

ஹேய் டிடில் டிடில்

ஹேய் டிடில் டிடில்
த கற் அனத பீடிஸ்
த கவ் யம்ட் ஓவ் த மூன்
த லிட்டில் டோக் லாப்ட்
டு சீ சச் ஏ சைட்
அன்ட் த டிஸ் ரான் எவே வித் த ஸ்பூன்.

உணவினை பறிப்பதற்காக பூனையாரும் நாயாரும் பசுவும் ஆவலோடு இருந்தார்கள். பசுவினதும் நாயினதும் கவனத்தை கலைப்பதற்காக பூனையார் வயலின் வாசித்தார். அதனை கேட்டு பசு ஆகாயத்தில் சந்திரனை தாண்டி பாய்ந்தது இந்த விளையாட்டைக் கண்டு சின்ன நாய்க்குட்டி சிரித்தது. இத் தருணம் பார்த்து உடனே உணவுத்தட்டும் கரண்டியுடன் ஓட்டம் பிடித்து மூவரிடம் இருந்தும் தப்பிக்கொண்டது.

பிறந்தநாள் வாழ்த்துக்கள்

ஜூலை 2015

ச.சரவணன்

த.துஷாரன்

த.துளசிதா

திக்கம் முன்பள்ளி நெல்லியடி யாழ்ப்பாணம்

ம.சகானா

வி.அட்ஷயன்

கு.கஜனுஜன்

ஒளி அரசியின்
பிறந்தநாள் வாழ்த்து கூப்பன்

முழுப்பெயர் : ....

....

புகைப்படம்

பிறந்த திகதி : ....

முகவரி : ....

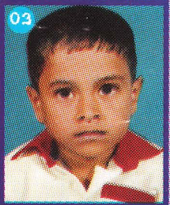
....

தொலைபேசி இல. : ....

இவ் பக்கத்தின் உள்ள முகவரிக்கு அனுப்பிவைக்கவும்

பிறந்தநாள் வாழ்த்துக்கள்

ஜூலை 2015



அ.துஷ்யந்தன்,
யாழ்ப்பாணம்

ஆர். அக்ஷனா,
வதிரி, கரவெட்டி

ஆர். நிதுர்ஷா,
ஆனைக்கோட்டை

கு. ஜிடோன்,
யாழ்ப்பாணம்

ர.பிரஷ்னா,
திருநெல்வேலி

சி.தியூதா,
ஆனைக்கோட்டை

றெ.ஜேம்ஸ் வட்சன்,
யாழ்ப்பாணம்

தே. டோரிஷன்,
வத்தளை, கொழும்பு

தி.வர்ணிகா,
மானிப்பாய்

சு.கிரன்ஸிகா,
மானிப்பாய்

ஸ்.டானியல்,
யாழ்ப்பாணம்

ஜோ.அனிஸ்ரன் மொறாயஸ்,
மானிப்பாய்

பி. அஷ்மியா,
நெல்லியடி யாழ்ப்பாணம்

ந.திவிஷன்,
நெல்லியடி யாழ்ப்பாணம்

வி. மேனஜா,
நெல்லியடி யாழ்ப்பாணம்

பி. அக்ஷயன்,
நெல்லியடி யாழ்ப்பாணம்

நெல்லியடி குளோபல் மெட்ரோ கம்பஸ் முன்பள்ளி

கா. தன்ஜா,
நெல்லியடி யாழ்ப்பாணம்

சி. சரணிகா,
நெல்லியடி யாழ்ப்பாணம்

பு. அபிகாஸ்,
நெல்லியடி யாழ்ப்பாணம்

க. அநுஸ்டிகன்,
நெல்லியடி யாழ்ப்பாணம்

பா.சாருயன்,
ஆனைக்கோட்டை

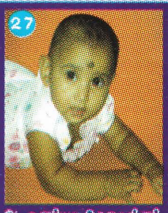
கா.ஜன்சிகா,
நாவலடி, யாழ்ப்பாணம்

ஞா. சமுத்திரியா,
நெல்லியடி, யாழ்ப்பாணம்

அ.சாளினி,
யாழ்ப்பாணம்

வவுனியா திருச்சிலுவை கன்னியர் மடம் கனரா முன்பள்ளி

கே. அரண்யா,
கொழும்பு -6



அ. தனியா ஹொசினி,
வத்தளை, கொழும்பு

வா. ஷஜானா,
பருத்தித்துறை, யாழ்ப்பாணம்

சொ.ஷர்மிதா,
நாவலடி, யாழ்ப்பாணம்

ஜுலை 2015
OLIARAZI
மகளிர் மாத சஞ்சிகை
ஒளிஅரசி
இல்லத்தரசிகளின் தோழி
ඔලිඅරසි
வெற்றியின் திறவுகோல் தன்னம்பிக்கையே !
அன்பு + அறிவு + அழகு + திறன் + முயற்சி + வெற்றி + பொழுதுபோக்கு
அரசியலோ பாலியலோ கலக்காத ஒரு பரிணாமப் படைப்பு
Top 4 in June
ரென்ஷனை குறைப்பது எப்படி? (புதிய தொடர்)
மனிதம்?
ரூபா 75
ரமழான் சிறப்பிதழ்
நந்தவனப் பூக்கள்
ஒவ்வொரு இயற்கையும் அழகானது
நோன்பு உணர்த்தி நிற்கும் தேக ஆரோக்கியம்
Free
சுயதொழில் கலைகள் இணைப்பிதழ்
நல்லதொரு குடும்பம்
தரம் 5 சிங்கள மொழி பெயர்ப்பு வினாத்தாள்
ஒளி - 02 இதழ் - 08
பக்கங்கள் : 68 + viii

Regd.No :- PV82184

Ammu Beauty Care

Ammu Beauty Care & Academy (Pvt.) Ltd.

Hotline : 0773825658

Our Service

Skin Care

All Facial
Threading
Bleaching
Waxing
Pedicure & Menicure

Hair-Care

Latest Hair Cutting
Hair Treatment
Dandruff Treatment
Spa Treatment
Oil Massage
Hair Colouring

Bridal Dressing

Our Courses

Self Makeup Classes (3Days)
Beauty Courses (1Month)
Diploma in Beauty Culture (3Months)
Diploma in Beauty Culture (6Months)

இல. 66 A, புகையிரத நிலைய வீதி,
வைரவப்புளியங்குளம், வவுனியா, தொலைபேசி : 024 2225352.