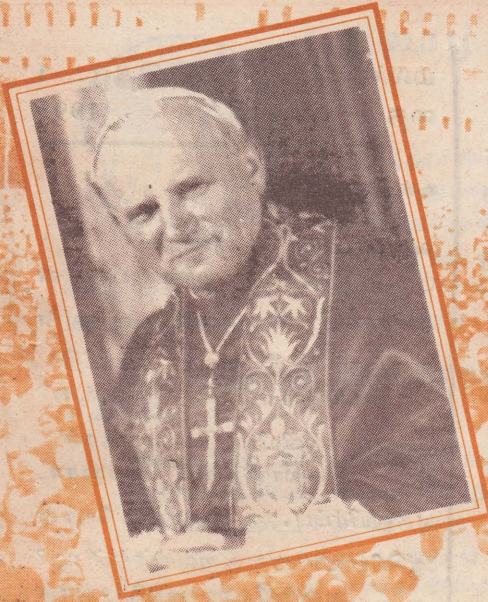


# நான்

உளவியல் சஞ்சிகை



95 கை, பங்குனி  
21வது ஆண்டு சிறப்பிதழ்

# நான்

உளவியல்  
சஞ்சிகை

ஆசிரியர்:

S. எப்.வின் வசந்தராஜா  
O.M.I., B.Th.

இணை ஆசிரியர்:

ஜீவனதாஸ் பெர்ணான்டோ  
O.M.I., B.A.

நிர்வாகக்குழு:

அ.ம.தி. மெய்யியல் மாணவர்கள்.  
ஜோசம்பாலா.

ஆலோசகர்:

டானியல் O.M.I., M.A.  
டேமியன் O.M.I., M.A.  
செல்வரட்ணம் O.M.I., Ph.D.  
ஜீவாபேஸ் O.M.I., M.Phil

தொடர்பு:

'நான்' ஆசிரியர்,  
கவாடியார் வீதி,  
கொழும்புத்துறை  
யாழ்ப்பாணம்.

ஆண்டுச் சந்தா ரூ 50-00  
(தபால் செலவுடன்)

தனிப்பிரதி ரூ 10-00

மலர்: 21 இதழ்: 1  
தை — பங்குனி 1995

உள்ளே

வழிகாட்டும் ஆளுமை  
ரூபன் மரியாம்பிள்ளை

அச்சாணி வளவை வளவன்

வருத்தம் பாதி வருந்துதல் மீதி  
டாக்டர் செல்வி நா. நாகேஸ்வரி

பாலர் கல்வியில் இசையாக்கல்  
கலாநிதி சபா ஜெயராசா.

புத்துயிர்ப்பு. கமிழ் நேசன்

ஆசிரிய மாணவ உறவுகள் எப்படி?  
அன்றளிற்று அல்போன்சஸ்

பேசங்கள் கேட்போம்.  
நெடுந்தீவு மகேஸ்

சொல்லாட்சி - 4

சிறுதுயிலில் சுகம் பெறுவோம்  
எஸ். டி. கே

உளவியலாளனே வாழ்த்துக்கள்  
மீசாஸ்யூர் கமலா

உறவுள்ள அளாதை (சிறுகதை)  
எஸ் சிவதாஸ்

வாழ்வின் வெற்றி ரி. ரஜீவன்  
சுயவடிவம் எஸ் டேமியன்

ஊர் அமைதிக்கு உள அமைதி  
எப்.வின் அ.ம.தி

ஒனியம், இசையின் செல்வாக்கு  
-யோகா

மாற்றம். (குட்டிக்கதை)  
ம. சுபாசினி

கருத்துக் கலசம்.  
சமூகத்தில் தனிமனிதன்

ஜீவனதாஸ் பெர்ணான்டோ  
பல்சுவை கலசம்

வாசகர் பூங்கா



## புதுவாழ்வு மலர வேண்டும்

புத்தாண்டு சிறந்து விட்டது. புத்தாண்டு எமக்கு புதுவாழ்க்கை கொணர வேண்டுமென்ற எண்ணத்துடனும், சிந்தனையுடனும் புத்தாண்டிலே காலடி எடுத்து வைத்திருக்கின்றோம். இதுவரையில் எமது எண்ணமும், சிந்தனையும் பொய்யாகவில்லை. நடந்தவையெல்லாம் நல்லவையாகத்தான் இருக்கின்றன.

நாம் எல்லோரும் சமாதானத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க முயற்சிக்கின்றோம்.

- ‘நிலையான சமாதானத்தீர்வுக்கு நாம் தயார்’
- ‘கௌரவத்துடன் கூடிய சமாதானம் தான் எமது குறிக்கோள்’
- ‘சமாதானத்தை நோக்கி நாம் அடியெடுத்து செல்லுகின்றோம்’
- ‘சமாதான பேச்சுவார்த்தைக்கு நாம் தயார்’
- ‘நீதியுடன் கூடிய சமாதானம் தான் எம் பிரச்சனைக்கு தீர்வு’

என்ற நல்ல வசனங்களும், வாக்குறுதிகளும் எமக்கு முன்வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவ் வசனங்களுக்கும், வாக்குறுதிகளுக்கும் சிறிது செயல்படிவம் கொடுக்க சமாதான பேச்சுவார்த்தைகள் ஆரம்பமாகிவிட்டன. சமாதான நல்லெண்ண சமீக்கைகள் மாறி மாறி காட்டப்படுகின்றன.

இவற்றிற்கெல்லாம் மகுடம் சூடினாற் போல் உலகின் மந்தைவளவர்களுள் ஒருவரான பாப்பாசர் இரண்டாவது அநாயப்பர் சின்னப்பர் சமாதானத்தின் சர்வதேச தூதுவராக எம் நாட்டிற்கு வந்தார். வந்தவர் சமாதான முயற்சிகள் வெற்றியடைய எமக்கு நல்லெண்ணமும், பலமும், விடாமுயற்சியும் கிடைக்க வேண்டுமென்று பிரார்த்தனையும் செய்தார்.

இந்த வசனங்களும் வாக்குறுதிகளும், பிரார்த்தனைகளும், சிறுசெயல்படிவங்களும் வெறும் வசனங்களாகவும், வாக்குறுதிகளாகவும், பிரார்த்தனைகளாகவும், சிறுசெயல்படிவங்களாகவும் மாத்திரம் இருந்து எமது வாழ்விலே ஏமாற்றத்தையும் விருக்கியையும் தரக்கூடாது மாறாக இவை செயலாக்கம் பெறவேண்டும். எம்மத்தியில் ஒருவர் ஒருவர்மீது மதிப்பையும், மரியாதையையும், அன்பையும், கருணையையும், புரிந்துணர்வையும், சமத்துவத்தையும், சமாதானத்தையும் கொணர்ந்து சீதைவடைந்த எமது சமூக அருமைகளைச் சீர் செய்ய வேண்டும். நொந்த எம் உள்ளங்களுக்கு உதவேகம் அளிக்க வேண்டும். காயப்பட்ட எம் உள்ளங்களை ஆற்ற வேண்டும். இவ்வாறாக எம் சமூகத்திலே புதுவாழ்வு மலர வேண்டும்.

ஆ. சி. ரியர்

# வழிகாட்டும்

## ஆளுமை

பாப்பரசர்

2ம் அருளப்பர் சின்னப்பர்



“மனித இனத்தை ஆன்மீகப் பாதையில் வழி நடத்தும் துணிச்சலும், உறுதியும் மிக்க தலைவர். இவரைப்போன்ற துணிச்சல் நாட்டுத் தலைவர்களுக்கில்லாதிருக்கிறதே” திபெத்திய பௌத்தர்களின் ஆன்மீகத் தலைவர் தாய் லாமா.

“முழுக்கிரீஸ்தவ உலகினதும் மனச்சாட்சிக்கு உயிர்நாடியாய் விளங்குகிறார் அருளப்பர் சின்னப்பர். தற்காலப் பாப்பரசர்களிலேயே மிக உயர்ந்த இடத்தை இவர் வகிக்கிறார்.” — புரட்டஸ் தாந்து சபையின் போதகர் பில்லிகிரகாம்.

“மனித உயிரின் பரிசுத்தமான பெறுமதிபைத்தகால் நான் காண்கிறேன். நான் ஒரு ஆன்மீக சக்தி அவ்வளவுதான்” — பாப்பரசர் 2-ம் அருளப்பர் சின்னப்பர்.

“பயணம் செய்யும் பாப்பரசர்”  
“சமாதானத்தின் தூதுவர்”

“இந்த நூற்றாண்டின் தலைசிறந்த தலைவர்”, “உலக அரங்கில் அதிகம் காணப்படும் - பேசப்படும் பாப்பரசர்”, “ஆக்கால வரலாற்றில் அரசியலில் ஈடுபட்ட பாப்பரசர்”, “தனி மனிதனாக நின்று வல்லமையாடு உலகிற்குப் போதிக்கும் மனிதன்” — என் றெல்லாம் பலவாறு வர்ணிக்கப்படும் பாப்பரசர் 2-ம் அருளப்பர் சின்னப்பர் ஒரு பன்முக ஆளுமை நிறைந்த மனிதன். வழிகாட்டும் ஆளுமை கொண்ட ஒருவர்.

### அருட்கற்கை ரூபன்மரியாம்பிள்ளை

1962 - ஆம் ஆண்டு பாப்பரசர் 23 - ம் அருளப்பரை ஆண்டின் தலை சிறந்த மனிதன் எனப் பிரகடனப்படுத்திய “ஹாம்” சஞ்சிகை 1994 - ம் ஆண்டின் தலை சிறந்த மனிதனாக 2- ஆம் அருளப்பர் சின்னப்பரை பிரகடனப் படுத்தி

யுள்ளது. இவ் வருடம் தை மாதம் 20/31 - ம் திகதிகளில் இலங்கை மண்ணில் பாதம் பதித்த இவரினி வழி எட்டும் ஆளுமை பற்றி இக் கட்டுரை ஆய்கிறது.

ஒரு இராணுவத் தற்கைக்கும் ஆசிரியத் தாய்க்கும் ஒரு சகோதரனோடு பிறந்தார் குருத்துவ வாழ்வைத் தெரிய முன்னமே சொந்தங்கள் எல்லோரையும் இழந்தார்.

இரண்டாம் உலகப் போர் காலத்தில் போலாந்து கிட்லின் பிடியில் இருந்தபோது இராணுவ ஆட்சியையும், அடிமைத்தன வாழ்வையும் அனுபவித்தார்.

கடுங்குளிரில் தன்னைப் பாதுகாக்க ஒரு வித தைலத்தைப் பூசிக் கொண்டும், முரட்டுத் துணியைக் கட்டிக் கொண்டும் கற் சுரங்கத்தில் கல்லுடைத்தார். சோல்லே தொழிற்சாலையில் நீண்ட கொம்பில் சுண்ணாம்பு நிரம்பிய வாளியை இறப்புறமும் கட்டித் தேளிலே வைத்துச் சுமந்தார்.

சம்மட்டி பிடித்து பிய்ந்து போன சுரங்கனோடும், சுண்ணாம்பு பட்டு அவிந்துபோன கால் களோடும் பஸ்கலைக் கழகங்கள் மூடப்பட்ட நிலையில் இரவில் இரகசியமாகப் படித்தார். பின் இருடாக்டர் பட்டங்கள் பெற்று பல கலைக்கழக விஷயங்களானாரார்.

1946-இல் குருப்பட்டம், 1958-இல் ஆயர் பட்டம், 1963 - இல் பேராயர், 1967 - இல் கருதினார்,

1978 இல் பாப்பரசர் என்று பணியின் உச்சிக்கு ஏறிச் சென்றார்.

பாப்பரசர் ஒரு எழுத்தாளன். "அண்ட்ரேக் ஜாலியை" "ஏஜே" என்ற புனைப் பெயர்களில் பல நூல்களும், கவிதைகளும், நாடகங்களும், கட்டுரைகளும் எழுதி உள்ளார். "நம்பிக்கையின் நுழைவாயிலைக் கடத்தல்" என்ற பாப்பரசரின் நூல் 21 மொழிகளில் 35 நாடுகளில் 20 மில்லியன் பிரதிகள் விற்கப்பட்டு சாதனை படைத்துள்ளது.

இவர் ஒரு நடிகன், கவிஞன், உதைபந்தாட்ட வீரன், மலை ஏறுதல், பளிக்கட்டி சறுக்குதல், நீந்துதல் என்பன இவரின் மிக விருப்பமான பொழுதுபோக்குகள் - அவரின் கைவந்த கலைகள்.

திருத்தந்தை 2 ஆம் அருளப்பர் சின்னப்பர் 95 கோடி உலகக் கத்தோலிக்க மக்களின் ஆன்மீகத் தலைவர். உலகிலேயே மிகவும் சிறிய, 108 ஏக்கர் பரப்பளவு கொண்ட வத்திக்கான் நாட்டின் தலைவர். கத்தோலிக்கத் திருச்சபையின் தலைமைப் பீடம் உராமாபுரியின் ஆயர். திருச்சபையின் முதற் பாப்பரசர் புனித இராயப் பரின் 264 - வது வாரீசு.

"மூன்று திருத்தந்தையர்களின் வருடம்" என அழைக்கப்படும் 1978 - ம் ஆண்டு இத்தாலியரல்லாத முதற் பாப்பரசராகி, 400 ஆண்டுகால இததாலியப் பாரம்பரியத்தை உடைத்தார். ஐரோப்

பிய நாடுகளின் கிழக்கத்திய பகுதியில் இருந்து வரும் முதல்வர். இரும்புத்திரை போடப்பட்ட கம்யூனிசக் கட்சி ஆதிக்க நாட்டில் இருந்து வரும் முதல்வர். போலந்து நாட்டின் முதல்வர் என்ற பெயர்களையும் இவர் பெறுகிறார்.

பாப்பரசராகும் போது - 16 ஆண்டுகளின் முல் - 58 வயது மட்டுமே நிரம்பிய இவர் கடந்த ஒரு நூற்றாண்டின் இளம் பாப்பரசர் என்ற பெருமையையும் பெற்றார்.

இவரது இந்தப் பின்புலமும், அனுபவங்களும் இவரை ஒரு பன்முடி ஆளுமை கொண்ட ஒருவராக ஆக்கி உள்ளது.

இன்று இவர் உலகின் எந்த மூலக்கூறு போனாலும் சமாதானத்திற்குக் கரல் கொடுக்கும் சமர்தானத் தூதுவர். போராட்டத்தையும், வன்முறையையும் கண்டிக்கும் வல்லமை உள்ள உலகத் தலைவர். மனித வாழ்வின் உயர்ச்சிக்கும், மாண்பிற்கும் போராடும் ஒரு மாமனிதன். ஆபத்தில் இறங்கும் எந்த நாட்டிற்கும், எந்த மனித குழுவிற்கும் உதவிக்கரம் நீட்டும் நல்ல நண்பன். குப்பாக்கிச் சூட்டினாலும், முறிவுச் சத்திர சிசிசைவினாலும், வயோதிபத்

தினாலும் உடற்பலம் குன்றி விட்டாலும் உள வலிமை தளராத ஒரு தெய்வ மனிதன்.

உலகின் ஐந்தில் ஒரு பங்கு மக்கள் பின்பற்றும் ஆன்மீகத் தலைவன். உலக மக்கள் அனைவரையும் தன்பால் ஈர்த்து இழுக்கும் ஒரு தெய்வீக சக்தி. 9 வட்சம் கிலோ மீற்றர் தூரம் 64 பயணங்களைச் செய்து 115 நாட்டு மக்களைப் போய்ப் பரிவையிடும் ஒரு உலக மனிதன்.

கருச்சிதைவைக் தடுப்பது என்றால் என்ன, 'பெண் குருத்துவம் இல்லை,' என்று அடித்துச் சொல்லுவதென்றால் என்ன, புதிய மறைக்கல்வி நூலை வெளிப்பிடுவதென்றால் என்ன, தன்னையும் தன்பதவியையும் பணயம் வைத்து உலகிற்குப் போதிப்பதென்றால் என்ன இடையறா வல்லமை யுடன் செய்கிறார், கத்தோலிக் கருக்கு மட்டுமல்ல முழு உலகிற்குமே தலைவராகத் திகழ்கிறார். முழு உலகும் இவரின் போதனையை நின்று நிதானமாகக் கேட்கிறது.

வழி காட்டும் ஆளுமை கொண்ட மனிதர் இவர். □

'நான்' எழுத்துப்பட்டறைக்கு விண்ணப்பித்தவர்களுக்கான பயிற்சி பற்றிய விபரங்கள் கடிதவிதாட்பு மூலம் நேரடியாக அறியதருகிறோம்.

ஆர்.



தீனிக்கானைகள் இரண்டும் களுத்து மணி நாதமெழுப்ப அந்த வண்டியை வெகுலாவகமாக இழுத்துச் சென்றன.

ஆசனத்திலிருந்த வண்டிக்காரன் காளைகளின் நாணயத்தை சுண்டி இழுத்து தன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் காளைகளைவைத்து கெம்பீரமாகச் செலுத்திக் கொண்டிருந்தான்.

தேர் அசைவதுபோல் மிக நேர்த்தியாகவும் அழகாகவும் அந்த வண்டி சென்று கொண்டிருந்தது.

தனது சாரதியத்திறனால் தான் வண்டி இத்தனை அழகாகச் செல்வதாக வண்டிக்காரன் பெருமிதமடைந்து கொண்டிருந்தான்.

காளைகளோ தம் பலத்தால்தான் வண்டிக்கும் வண்டிக்காரனுக்கும் இத்தனை பெருமை என்று தமக்குள் கர்வமடைந்தன.

வண்டிச் சக்கரங்கள் தாம் இலகுவாக உருண்டு கொடுப்பதால் தான் இத்தனை பெருமையும் எல்லோருக்கும் கிடைப்பதாகத் தம்மை மறந்த நிலையில் பேசிக் கொண்டிருந்தன.

வண்டிக்காரனுக்கும், காளைகளுக்கும் சக்கரங்களுக்குமிடையே எழுந்த இந்த மும்முனைப் போட்டிகளை அவதானித்த அச்சாணி மெளனப் புன்னகை புரிந்தது.

யாருக்கும் அச்சாணி பற்றிய கவலை இருப்பதாகப் புரியவில்லை.

தத்தம் நிலையில் தாம் தாம் பெரியவர் என்ற அகம்பாவமே அங்கு மேலோங்கி நின்றது.

வண்டி ஓடிக் கொண்டே இருந்தது.

எம்மைச் சிறியவாராக, உருவத்தை வைத்து எண்ணும் இவர்களுக்கு சரியான பாடம்புகட்ட வேண்டுமென்ற நினைப்பில் அச்சாணி மெல்ல என்கிறிக் குதித்து வீழ்ந்தது.

சில கணங்களில் வண்டி கடகடா என்று பேரொலியோடு சக்கரம் திசைதவறித் தறிகெட்டு ஓட அப்படியே காளைகளும் வண்டிச்சாரதியும் சரிந்து வீழ அச்சாணி கீழே கிடந்தவாறு சிரித்தது!

அப்பாடா! என்றவாறு வண்டிக்காரன் எழுந்து கொள்ள,  
காவிடறி வீழ்ந்த காளைகளும் காலுன்றி எழுந்தன.

தறிக்கெட்டு உருண்டோடிய சக்கரம் (சில்லு) வீதியைக் கடந்து  
பள்ளத்தில் வீழ்ந்து எல்லாமிழந்த நிலையில் சோர்ந்து கிடந்தது.

மற்றச்சக்கரப் பக்கத்திலிருந்த அச்சாணி அமைதியாகச் சொல்  
வீற்று, “உருவுண்டு எள்ளாலம வேண்டும்” என்று.

பாவம் காளைகளும் சக்கரமும் கர்வ மொழிந்த நிலையில் எதை  
யோ யோசிக்க, வண்டிக்காரன் சொன்னான் “அச்சாணி இல்லாத்  
தேர் முச்சாணும் ஓடாது தான்” என்று,

வீழ்ந்து கிடந்த அச்சாணி தன் பெருமையை “இனியாவது  
உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்” என்றவாறு நகைத்தது.



## இனிய நண்பனுக்கு

★ தர்மினி

என் இனிய நண்பா

நீ எப்படி எம் உறவை நினைக்கின்றாய்? நானோ,

நீ என் நண்பன் என்பேன்

நீயோ எப்படி?

நான் உன் சகோதரியா? இல்லை,

அன்பான நண்பியா?

அல்லது, சுமமா ஒரு

பேச்சுத் துணையா? இல்லாவிட்டால்

சில இளைஞர்கள் போல், கண்டதும் .. இல்லை.

இதுவெல்லாம் வேண்டாம்தோழனே.

நான் உன் அன்பான தோழி

உன் இன்ப துன்பங்களை பகிர்ந்து

இன்பத்தில் உன்னோடு மகிழ்ந்து

துன்பத்தில் உன்னை தூக்கி வீட்டு துணைநின்று

எம் உறவை ஆழப்படுத்தும் நண்பர்கள் நாங்கள்.

ஆணும் பெண்ணும் நண்பர்களானால்

ஒரு மாதிரிப் பார்த்துப் பேசும் சமுதாயத்தில் தப்பித் தவறி

நான் சிறந்து விட்டேனா? இல்லை

தப்பாக இந்தச் சமுதாயம் உருவாகின்றதா?



# வருத்தம் பாதி: வருந்துதல் மீதி

மூலநோய் PILES

★ டாக்டர் செல்வி நா. நாகேஸ்வரி D.A.M.

“என்ன இவருக்கு மூலக் கொதியா? எந்தநேரமும் கடுகடு என எரிந்து விழுகிறாரே” என்பதனை கேட்டிருப்பீர்கள் உண்மையில் தாங்கமுடியாத மூலநோயின் வெளிப்படையான வருத்தத்தை இது சுட்டிநிற்கிறது. தன் இயலாமையால் இப்படிக்கோவப்படும் இந்த மனிதனையும், இந்த கொடிய நோயின் தன்மைகளையும் இன்று கவனத்திற் கொள்வோம். இதன்வழி இந்த நோயாளரை புரிந்து கொள்வோம், இந்த நோயினின்றும் விடுதலை காண்போம்.

மனிதனுக்கு மரணத்தை ஏற்படுத்தும் கொடிய நோய்களைவிட மரணத்தை உண்டாக்காமலே வாழ்நாள் முழுவதும் மரணவேதனையை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் நோய்களில் மூல நோயும் ஒன்று. மனஅமைதியை குலைக்கும் இந்த நோய்க்கு முக்கிய காரணமாக மலச்சிக்கலைக் கூறலாம். இந்த மலச்சிக்கலினால் நோயாளி முக்கி முக்கி மலத்தைக் கழிக்க முயலுவதனால் உள்ளே கட்டிபட்ட மலம் இரத்த நாளங்களை பாதிப்பதால் இரத்த கசிவும், மூலம் வெளித்தள்ளப்படுதலும் ஏற்படலாம்.

வேறு காரணங்களும் மூல நோய்க்கு காரணங்களாக இருக்கலாம்,

1. பரம்பரை
2. காரமான உணவுகள் (மிளகாய் - உறைப்பு),  
பானங்கள் உ + ம் (மதுசாரம்) அதிகமாக உட்கொள்ளுதல்.
3. நீண்டநேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருத்தல்.
4. அயனவாயு, மல, சலவிசர்க்கம் இவற்றின் வேகங்களை தடுப்பது.
5. சீதபேதி, அஜீரண பேதி அடிக்கடி ஏற்படல்.
6. அளவுக்கு மீறி யோகாசனம் செய்தல்.
7. கடுமையான வெப்பம் (1) வெய்யிலில் அலைதல் (2) நெருப்பு வெக்கையிலிருத்தல்.
8. கருவுற்ற பெண்களுக்கு கருப்பை அழுத்தத்தினால் இரத்த நாளங்கள் அழுத்தப்படுதல்.
9. ஆண்களுக்கு (Prostate Gland) வீங்குதல்
10. மனக்குழப்பம்.
11. பாரம் தூக்குதல்.

இந்த மூலமானது உள்மூலம், வெளிமூலம் என இரு வகையானது. இந்த நோய் ஒருவருக்கு இருக்கிறதென்பதை மலம் கழிக்கும் போது நல்ல சிவப்பு நிறத்தில் இரத்தம் வெளியாவதிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம். இது மாதக்கணக்கிலோ, வருடக்கணக்கிலோ காணப்படலாம். ஆரம்பத்தில் மூலமுனையானது வெளியில் தெரியமாட்டாது. மலம் கழிக்கும் போது வெளியே தெரிந்து தானாவே மறைந்து விடும். நாட்பட்ட நிலையில் இத்தன்மை குறைந்து வெளியிலேயே தங்கிவிடுவதுண்டு. நாம் கையால் உள்ளே தள்ளினால் சென்றுவிடும். இன்னும் நாட் செல்ல மலம் கழிக்காத போதும், கடுமையான வேலை செய்யும் போதும் இந்த மூலமானது வெளியிலேயே தங்கி மலவாசலில் இருந்து கொண்டு நோயாளிக்கு அசௌகரியத்தையும், வேதனையையும், தாங்கமுடியாத வலியையும் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும். இங்கு அடிக்கடி இரத்தம் வெளியேறுவதால் நோயாளி வெளிறிக் காணப்படுவதுடன் இரத்தசோகை நோயினாலும் பாதிக்கப்படுவார்.

### மூலநோயாளி கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உணவு முறைகள்

1. முக்கியமாக மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்துக் கொண்டால் இந்நோயிலிருந்து விடுதலை பெறலாம். இதற்கு பழவகைகள் உண்ணலாம் உதும் சாறுள்ள திராட்சை, அப்பிள்,
2. தினமும் போதியளவு நீர் அருந்த வேண்டும். ஆடை நீக்கிய பால், மோர் சிறந்தது.
3. காரமானதும், கொழுப்புள்ளதுமான உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
4. நார் பொருளான கீரைவகைகளை அதிகம் உண்ணுதல் உதும் பசளிக்கீரை, வெங்காயக்கீரை, முளைக்கீரை
5. கடினணக்கிழங்கு, வெண்டிக்காய் போன்றவற்றை உண்ணுதல்
6. வாயகன்ற பாத்திரத்தில் இளங்குடுள்ள வெந்நீரில் கறிஉப்பு சேர்த்து அதில் 10 நிமிடம்வரை உட்காருதல் உலலது மூலத்திற்கு ஆவிபடும்படி புகைத்தல்

### கொடுக்கக் கூடிய மருந்துகள்

கறணைக்கிழங்கு இலேகியம்	கூஸ்மாண்ட இலேகியம்
அஸ்வசெத்தி (அமுக்கிராய்) இலேகியம்	
அகஸ்தியர் இரசாயனம்	
அஸ்வசெந்தா அரிவிடம்,	அசோகா அரிவிடம்
அபயா ,, ,	தசமூல ,,
உசீராசவம் ,, ,	பிப்பிலி ஆசவம்
அமுக்கிராய சூரணம் ,,	கொத்தமலி சூரணம்
சிவதை ,,	
முத்து சிப்பி பஸ்பம் ,,	சிஸ்கி பஸ்பம்

# பாலர்கல்வியில் இசையாக்கல்

★ கலாநிதி - சபா ஜெயராஜா

பாலர்கல்வி ஆசிரியர்கள் தமது மாணவர்களின் உள்ளத்தோடு உறவாடும் உளவியற் கடப்பாடு கொண்டவர்கள். இதனை 'Child Minders' என்ற தொடர் தெளிவுபடுத்தும். இந்த உறவாடலில் 'ஓசை' சிறப்பார்ந்த இடத்தைப் பெறுகின்றது. அவர்கள் அனுபவங்களோடும், கற்பனைகளோடும், ஆக்க வெளிப்பாடுகளோடும், மனவெழுச்சிகளோடும் உலாவருவதற்கு ஓசை நயமும், ஒத்திசைவும், ஒலிக்கோவைகளும் துணைசெய்கின்றன.

பாலர் கல்வியில் இசையாக்கம் உடல்சார்ந்த ஒலிகளில் இருந்து ஆரம்பமாகின்றது. விரல்களால் சுண்டி ஒலி எழுப்புதல், உள்ளங்கைகளைத் தட்டி ஒலி எழுப்பல், துள்ளி ஒலி எழுப்பல் முதலியவை உடல்சார்ந்த ஒலி எழுப்பலுக்கு உதாரணங்கள்.

எளிமையான ஒலிகளோடு இணைந்த உடலசைவுகள் ஒலி சார்ந்த ஆக்க வெளிப்பாடுகளுக்கு அடித்தளமிடுதலுடன் உடல், உள்ளம், மனவெழுச்சி இணைப்புச் சுவடுகளைப் பலப்படுத்தும். ஒலிகளோடு இணைந்து வலம்திரும்புதல், இடம் திரும்புதல், வட்டமிடுதல், வடிவங்களை உருவாக்குதல், எழுத்துக்களை உருவாக்கல், இணைப்புச் சுவடுகள் பலப்படுத்தல் பன்முகப்படும்.

மேற்கூறிய இசையாக்கலோடு இணைந்த முறையில் "இசை தழுவிய விளையாட்டுக்கள்" முன்னெடுக்கப்படும். இசையாக்கல் இசைகேட்டல் இரண்டும் ஒன்றையொன்று வலுவும், வளமும் படுத்தும். பாலர் கல்வியில் இசை கேட்டல் நன்கு திட்டமிட்டு வளர்க்கப்படல் வேண்டும். "வாய் சார்ந்த பன்முக இசையாக்கல்" இதற்குப் பக்கபலமாக அமையும். இதற்குரிய சில முன்மொழிவுகள் வருமாறு:

1- பறவைகள் போன்ற ஒலிகள்

2- விலங்குகள் போன்ற ஒலிகள்

3- மனிதப் பாங்கு ஒலிகள் - சிரித்தல், அழுதல், இருமுதல், மூகதல் உரத்த குரல், தாழ்ந்த குரல், முதலியவை

4- வெளிக்கள ஒலிகள் - காற்றொலி, மழை ஒலி, அலை ஒலி, நீர்வீழ்ச்சி ஒலி முதலியன

5- உள்ளக ஒலிகள் - தொலைபேசி ஒலி, மணி ஒலி, தையற்பொறி ஒலி, கடிகார ஒலி முதலியவை

பாலர் கல்வியில் இசையாக்கல் மேலும் வளம் பெற “இசை-ஒவிய இணைப்புப் பலம்” வேண்டப்படுகின்றது. இசைக்கு ஒவியம் தீட்டும் அனுபவம், உளவியற் சீராக்க உபாயமாக மட்டுமன்றி, உளக்கோல வெளிப்பாடுகளுடன் இணைந்த ஆக்கத்திறன் முயற்சிகளுக்குத் தூண்டுதலாகவும் அமையும்.

பாலர் பள்ளிக் கூடங்களில் இசைத்தொழில் நுட்பத்தையும் கட்டி யெழுப்ப வேண்டியுள்ளது. சூழலிற்கிடைக்கும் பொருள்களைப் பயன்படுத்தி இணக்கல் இசை உபகரணங்கள் செய்யும் திறன்களை மேம்படுத்த வேண்டியுள்ளது. சில முன்னெடுப்புக்கள் வருமாறு:

- 1) வட்டவடிவமான கொள்கலன்களைப் பயன்படுத்தி சிற்றொலி மேளங்களைப் உருவாக்குதல்.
- 2) உலோகத்துண்டுகளைப் பயன்படுத்தி கொங்கணங்கள் (GONGS) செய்தல்.
- 3) ஒன்றுடன் ஒன்றுமோதி ஒலி எழுப்பக் கூடிய சிலுப்பிகள் (JINGLES) செய்தல்.
- 4) கொள்கலன்களுள் பரல்களை அல்லது உலோகத் துண்டுகளை இட்டு அசையெரலிப்பான்களை (SHAKERS)ச் செய்தல்.
- 5) மரத்துண்டு, சிறுதடிகள், எலும்புகள் முதலியவற்றைப் பயன்படுத்தி இருதள மோதல் உபகரணங்களை (CLAPPERS)ச் செய்தல்.
- 6) துருவல் ஒலிச் சாதனங்களை (SCRAPER) ஆரைவடித்தட்டுக் களில் இருந்து உருவாக்குதல்.

மேற்கூறியவற்றோடு மேலும் நுண்உபாயங்களைப் பயன்படுத்தி நுண் ஒலிகளைப் பிறப்பிக்க முடியும். மென்தகடுகள் மீது காற்றழுத்தத்தைப் பிரயோகித்தல் வாயிலாக எழும் ஒலி, செப்புக் கம்பிகளைப் பயன்படுத்தி எழுப்பும் நரம்பு ஒலி, தண்ணீர் குவளைகளைத்தட்டி எழுப்பும் ஒலி என்றவாறு பல்வேறு இணக்கல் முயற்சிகளைப் பாலர் பள்ளிக் கூடங்களிலே மேற்கொள்ளலாம்.

இசையாக்கத்தில் “ஒலி ஒழுங்குபடுத்தல்” ஓர் அடிப்படை ஆற்றலாகும். யாதாயினும் ஓர் ஒலி அலகைத் தெரிந்தெடுத்து (உதாரணம்: ஆ, ஏ, ஒ) அதனைக் குறுஒலி நீளத்திலிருந்து நீண்டஒலி நீளம் வரை ஒலித்துக் காட்டும் பொழுது ஒலி ஒழுங்குபடுத்தல் ஆற்றல்களையும் ஒலி இண்பத்தையும் மாணவர் பெறக்கூடியதாக இருக்கும்.

(அ) இரண்டு அடுக்கு ஆ—

ஆ—————

(ஆ) மூன்று அடுக்கு

ஆ—

ஆ—————

ஆ—————

மேற்காட்டியவாறு அடுக்குகளைத் தேவைக்கேற்றவாறு விரிவுபடுத்தலாம். படிப்படியாக இருவேறுபட்ட ஒலி அலகுகளை ஒழுங்கமைத்தல், மூன்று வேறுபட்ட ஒலி அலகுகளை ஒழுங்கமைத்தல் பயிற்சிகளை மாணவரின் முதிர்ச்சிநிலைகளுக்கேற்றவாறு வழங்கலாம். படிப்படியாக ஒலி அலகுகளை ஏறுநிரைப்படுத்தல், அதே அலகுகளை இறங்க நிரைப்படுத்தல் போன்ற பயிற்சிகளை செயல் பூர்வமாக அறிமுகப்படுத்தல் பொருத்தமானதாகும்.

இசையாக்கல் உளவியலில் வேறுபட்ட ஒலிகளை ஒன்றிணைக்கும் “ஒலிக்கூட்டல்” (SOUND COLLAGE) ஒரு முக்கியமான அனுபவமாகப் பாலர் கல்வியில் வலியுறுத்தப்படுகின்றது. வேறுபட்ட மிடற் றொலிகளை ஒன்றிணைத்தல், வேறுபட்ட கருவிகளில் ஒலிகளை ஒன்றிணைத்தல் என்ற அனுபவத்தில் மனவெழுச்சிச் சமநிலைகளுக்கு உயர்ந்த பயிற்சி தரப்படுகின்றது.

பாலர்பள்ளிகளில் நிகழும் இசையாக்கல் அனுபவங்களுடாக காட்சி வடிவாக்கல் மீது கவனம் செலுத்த வேண்டியுள்ளது. இசையைக் காட்சிக் குறியீடாக்கும் பொழுது அவை சிக்கலற்றவகையில் மிக எளிதாக இருத்தல் வேண்டும். மெதுவாய் இசைத்தல், விரைவாய் இசைத்தல், மெளனித்து நின்றல் முதலிய ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்கும் ஒவ்வொரு வகையான எளிய குறியீடுகளைப்பயன்படுத்தலாம்.

இசையாக்கலில் இன்னொருபரிமாணம் இசைவிளையாட்டாகும். இசைவிளையாட்டுக்கள் சிறுவர்களின் உடலுக்கும், உள்ளத்துக்கும் மனவெழுச்சிகளுக்கும் சமகாலத்தில் அழகியல் நிலைப்பட்ட பயிற்சியைத் தருவதனால் உள்பிணிகளை நீக்கவல்ல வலிமையை அங்கே காணமுடியும். □



# புத்துயிர்ப்பு

★ தமிழ் நேசன்

இரத்தமையினால் பேனாவை நிரப்பி - என்  
இனத்தின் உயிர்ப்பை எழுதவிழைகிறேன்  
மரத்துப்போன மனித மாண்புகளே - உம்  
மரணத்தின் மத்தியிலும் கவிபாட நுழைகிறேன்

மனிதத்துவம் இங்கு மறைந்துவிட்டதென - தினம்  
மலரமறுக்கும் இதய மலர்களே  
புனிதத்துவம் இங்குதான் மறைந்துள்ளது - அந்த  
புதையலைக் காட்டவே புறப்பட்டீடுப் போகிறேன்

அமைதியின் கதிரவனை மறைத்திருப்பது - இங்கு  
அடிக்கடி மாறுகின்ற யுத்தமேகம் தான்  
சுமையினால் சோர்ந்துமே அயர்ந்திடாதே - என்  
சோதரமே விழித்தெழு உதயம் காண.

தாளாத துன்பமதில் தத்தளித்து - தினம்  
தவிக்கின்ற எண்ணருமைத் தாய்க்குவமே  
வாழாதிருந்துவிட்டால் விலகிடுமா தீமை - நீ  
வாழ்ந்துமே காட்டுவாய் வரலாறு தீட்டுவாய்.

ஒடியலைகிறாய் அமைதியைத் தேடியே - அதை  
ஒரிடத்திலும் காணாது கலங்குகின்றாய்  
தேடியெங்கும் பெறமுடியா அமைதி - மிகத்  
தேங்கியே உள்ளது உன் உள்ளமதில்.

கண்ணின் நிரைத்துடைத்து விட்டு - நீ  
களத்தில் இறங்கி வாழ்ந்துகாட்டு  
மண்ணின் நிகழ்வுகள் மாற்றம் பெறும் - என்று  
மனதிலே ஏற்று நம்பிக்கைத் தீபத்தை.

எத்தனைகாலம் இத்தனை கொடுமையென - நானும்  
எண்ணி எண்ணி ஏங்கும் மனங்களே  
அத்தனை துன்பமும் அகலும் பனிப்பால - தினம்  
அஞ்சாமையோடு எதிர்த்துமே நின்றிட்டால்.

நினைவழிந்து பொருழிந்து நிர்க்கதியாய் - நாம்  
 நிற்கற நிலைமாறும் நினைவிற்கொள்ளு  
 அணைவரும் ஒன்றிணைந்து வாழமுனைந்தால் - உடன்  
 அகலாதோ எமைச்துழும் தீமையெல்லாம்

அதோ அதோ வருகிறது அதிகாலை - அதன்  
 அறிகுறி இங்கே தெரிகிறது  
 இதோ இஃதா விலகிறது இருளாட்சி - நம்  
 இருண்ட பொழுதுகள் மறைகிறது .

புத்துயிர்ப்பு ஒன்றிங்கே நிகழட்டும் - அதனால்  
 புதுயுகம் விரைவாக மலரட்டும்  
 எத்திசையும் சங்கு முழங்கட்டும் - இனி  
 எமக்கோர் நல்வாழ்வு வந்ததென்றே .



## உதிருமுன் உயிர் கொடுங்கள்

உலகமே! சற்று நிற்க மாட்டாயாக  
 உழன்று கொண்டிருத்தல் தானே நிற்பனி  
 உறுதியற்ற மாந்தர் வாழ்க்கை சில காலமாவது  
 உருக்கதலையாது தடுக்க நின்னால் முடியாதோ  
 உரிமைச் சுகந்திரத்தை நசுக்கிறது நாடு  
 உன்னத நண்பரின் நட்பை தடுக்கிறது வீடு  
 உயிரோட்டமுள்ள உணர்ச்சி இதயங்களின்  
 உண்மைக் கதையினை கேளாது  
 உறுத்தி வைக்கிறது சில இதயங்கள்  
 உறுத்துவதனால் ஊமையாக்கப்பட்ட  
 உள்ளங்கள்  
 உதிர்ந்து போகின்றது தன்னாலே  
 உதிர்ந்த சின் உயிர் கொடுப்பதை விட  
 உதிருமுன் உயிர் கொடுக்கலாம் தானே .



S. G. நூபவசந்தினி  
 இராச விதி. கோப்பாய்

## ஆசிரிய - மாணவ தொடர்புகள் எப்படி?

★ அன்ரளிற்றா அல்போன்ஸ்

நாட்டிற்கும் வீட்டிற்கும் உகந்த நற்பிரஜைகளை ஆக்குதல், வளமானதோர் சமுதாயத்தைக் கட்டியெழுப்புதல் என்பனவே கல்வியின் இலக்கு எனக் கல்விக்கு வரைவிலக்கணம் வழங்கப்படுகிறது. இந்நோக்கத்தை நிறைவேற்றும் களமாக ஒவ்வொரு வகுப்பறையும் அமைகிறது என்பதை நாம் அறிவோம். இங்கு, இந்நோக்கத்தை நிறைவேற்றுகமாக ஓர் ஆசான் தனது கல்வியை அறிவை எதிர் கால சமுதாயத்தின் அங்கத்தவராகப்போகும் மாணாக்கருக்கு அளிக்கிறார். இச்செயற்பாடே கற்பித்தல் எனப்படுகிறது. இக்கற்றல் - கற்பித்தல் நிகழ்ச்சியின்போது தொடர்புகின்ற இரு உயிர்ப்புள்ள ஊடகங்களாக விளங்குவோர் ஆசிரியரும், மாணவரும் ஆவர். எனவே, கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடு வெற்றிகரமாக நிறைவேற இவ்விரு ஊடகங்களுக்குமிடையிலான தொடர்பு மிக அவசியமானதும், முக்கியம் வாய்ந்ததும் ஆகும். அதாவது கல்வியின் நோக்கம் சரியாக நிறைவேறுவதற்கு ஆசிரிய - மாணவ உறவுநிலை / தொடர்பாடல் இடைவெளியின்றி பலம்பொருந்தியதாக அமைவது பிரதானமாகும். இத்தொடர்புநிலையைப் பேணுவதை இவ்விருசாரருமே கவனமெடுத்தல் வேண்டும். இங்கு ஆசிரியர் செலுத்தவேண்டிய சில பங்களிப்புகள் எவையென ஆராய்வோம்.

ஓர் நல்லாசானுக்குரிய நற்பண்புகள் பல உண்டு. அவற்றுள் தன் மாணவர்கள் அனைவரையும் பாரபட்சமேதுமின்றிச் சமநிலையில் நடத்துதலும் ஒன்றாகும். இப்பாரபட்சம் மாணவனது குடும்பப் பின்னணி, பொருளாதாரநிலை, கல்விநிலை, வெளித்தோற்றம், பண்பாடு, பழக்கவழக்கம் யாவும் சார்ந்ததாகக் கருதப்படுகின்றது. அவன் உயர்குடும்பத்திற்குரியவன் / தனக்குத் தெரிந்தவரின் பையன் என்பதாலோ, கெட்டிக்காரன் என்பதாலோ, பணக்காரன் என்பதாலோ, அழகானவன் என்பதாலோ சிறந்த பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பவன் என்பதாலோ அல்லது இச்சிறப்புகள் யாவும் அடங்கப்பெற்றவன் என்பதாலோ சில பிள்ளைகள் ஆசிரியரின் மிகுந்த அன்புக்குப் பாத்திரமாவது உண்டு. சில வகுப்பறைகளில் ஆசிரியருக்குரிய ஒரு சில செல்லப்பிள்ளைகள் அவரை எப்



போதும் சுற்றியிருப்பதை நாம் அவதானித்திருக்கிறோம். இந்நிலை தனது எந்தச் செயற்பாட்டையும் அது நல்லதோ, கெட்டதோ ஆசிரியர் ஏற்றுக் கொள்வார் என்ற எண்ணத்தை அப்பிள்ளைகளிடத்தில் ஏற்படுத்துவதுடன் ஆணவம், கீழ்ப்படியாமை, அதிகாரத்தனம் போன்ற சில தீய பண்புகள் அப்பிள்ளைகளிடத்தில் பிறந்துவிட வாய்ப்பு உண்டு. இது மட்டுமன்றி சில வேளைகளில் பிற ஆசிரியர்களை மதிக்காத தன்மையும் அவனிடம் ஏற்படலாம். அவனது விருப்புக்குரிய ஆசிரியர் தானே அவனது தவறுகளைக் கண்டித்துத் திருத்த முடியாத நிலையும் ஏற்படலாம். இந்நிலைமை அவனுக்கு மட்டுமன்றி ஏனைய மாணவர்களுக்கும் தீமை பயப்பதாயமையலாம். எவ்வாறெனில் ஆசிரியரின் மிகுந்த நேசத்திற்குரிய பிள்ளை மீது ஏனையோர் பொறாமை கொண்டு தீய சிந்தனை, செயல்களினூடு வழிநடத்தப்படவும் இது வழிகோலலாம். கூச்சமோ, பயந்த சுபாவமோ உடைய இன்னொரு பிள்ளை, தான் ஆசிரியரை அணுகத் தகுந்தவனல்ல என்ற உணர்வைப் பெற்று, ஆசிரியரை விட்டுத் தூர நீங்கவும் இது வழிகோலலாம்.

மறுதலையாக நோக்குமிடத்து, வறுமை, எளிமை. பின்தங்கிய குடும்பநிலைமை, அவலட்சணம், சுகாதாரக் குறைவு, குழப்படி, தீய பழக்கங்கள், கல்வியில் பின்தங்கிய நிலை போன்றவற்றுள் யாதேனும் ஒரு காரணத்துக்காகவோ / காரணங்களுக்காகவோ, ஓர் மாணவன் மீது ஆசிரியர் வெறுப்பையோ, அதீத கோபத்தையோ காட்டுவாராயின் அது அம்மாணவராரிடத்தில் பல்வேறு உள்பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். இத்தகைய நிலைமை, மாணவனது உள்நிலையைப் பாதிப்பது மட்டுமன்றி அவனது சுயதிறன்கள், சிந்திக்கும் ஆற்றல், கல்வியில் நாட்டம் யாவற்றையும் மழுங்கடித்துவிடும். அவனது நற்பழக்கங்களையும் இல்லாதொழிக்க வாய்ப்பு ஏற்படும். இத்தகைய வீரத்தினிலையினால் மாணவன் பாதிக்கப்படுவதற்கு ஆசிரியர் ஒரு போதும் காரணகர்த்தாவாகிவிடக்கூடாது.

எனவே இங்கு ஆசிரிய மாணவ இடைத்தொடர்பானது அளவுக் கதிக நெருக்கமானதாகவோ அல்லது அதிக இடைவெளியுடையதாகவோ, தனிமாணவர் தொடர்பாகப் பாரபட்சமுள்ளதாகவோ, இருந்தலாகாது என்பதை ஒவ்வொரு ஆசிரியரும் கருத்திற்கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

அடுத்து சுற்பித்தல் முறையிலும் ஆசிரிய - மாணவ தொடர்பு நிலை ஆதிக்கம் செலுத்துவதை நாம் அவதானிக்கலாம். இங்கு ஓர் ஆசிரியரானவர் தான் சுற்ற முழுவதையும், தனக்குத் தெரிந்த யாவற்றையும் ஒன்றும்விடாமல் மாணவருக்குக் கக்கிவிட வேண்டும்

என்ற மனநிலையுடன் கரும்பலகை சகிதம் 40நிமிட நேரமாகக் கத்து வதால் பயனேதுமில்லை. இங்கு மாணவனது அறிவு திறன், மனப் பாங்கை உள்ளடக்கிய நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதே ஆசிரியப்பணியின் முழுமுதல் நோக்கமாகும். எனவே மாணவரது உளநிலைமை பற்றியோ, உடல்நிலைபற்றியோ, அக்கறை எதுவு மின்றி அவனது சந்தேகங்களைத் தெளிவுபடுத்துவதற்கு இடைவெளி யின்றி அதற்குச் சந்தர்ப்பமளிக்காமல் தனது கூற்றுகள் மாணவ னுக்கு விளங்கியுள்ளதா என்ற கேள்விக்கிடமின்றி ஒரு முழுநேர விரி வுரையாளராக ஆசிரியர் வகுப்பறையில் செயற்படுவாரானால் அதிற் பயனேதுமில்லை. இது மட்டுமின்றித் தனது கூற்றுக்கு மறுபேச்சின்றித் தன்னை ஆமோதித்துத் தன் கூற்றுகளை ஏற்றுக் கொள்ளாதவே மாணவனது கீழ்ப்படிவு / குருபக்தி என எண்ணும் சர்வாதிகாரப் போக்கும் வகுப்பறைக்கு உகந்ததல்ல. மாறாக கற்பித்தல் ஆரம் பிக்குமுன் ஆசிரியர் மாணவர்களது மனநிலையைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் தொடர்ச்சியாகக் கற்றதனாலோ அல்லது வேறு காரணி களாலோ அவர்கள் களைப்புற்று இருக்கலாம். உடல் உள சோர்வு நிலை கற்பித்தலுக்கு ஏற்ற நிலை அல்ல. இந்நிலையை மாற்றி யமைக்க கதை, நகைச்சுவை, கலந்துரையாடல் போன்ற பல்வேறு திசைதிருப்பற் காரணிகளைப் பிரயோகிக்க வேண்டியவராக சிலரது தனிப்பட்ட குடும்ப்பின்பணிகளைத் தாய்மைக்குரிய பதிவுடன் விசாரித்தறியவேண்டியவராக சிலரது சொந்தப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுக்கான ஆலோசனை வழங்கவேண்டியவராக ஆசிரியர் விளங்கு கிறார்.

எனவே இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களிலெல்லாம் ஒர் ஆசிரியரானவர் மாணவனதுதாயாக, தந்தையாக சமவயதுத் தோழனாக, ஆலோ சகராகத் தன் நிலைகளை மாற்றவேண்டியவராகிறார். இவ்வுறவு நிலை மாற்றங்களாவன தனிமாணவர்களது தேவைகளுக்கேற்ப மாறுபடலாம், ஆனால் பாகுபாட்டினையோ பாரபட்சத்தையோ வெளிப்படுத்தலாகாது.

கற்பித்தலின் போது மாணவர் தயக்கமின்றித் தமது சந்தே கங்களைக் கேட்கவும், தமது கருத்துகளை சுயமாக வெளிப்படுத் தவும், அவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பமளிக்கப்படவேண்டும், தவறுகள் விடும்போது மாணவரை மட்டந்தட்டுதலோ அல்லது கேலி செய்த லோ, மனநிலையைப் பாதிப்பதுடன் சந்தேகங்களைக் தெளிவுபடுத்து வதற்குத் தயக்கத்தை ஏற்படுத்தும். தவறுகள் நல்லமுறையில் கனி வாகத் திருத்தப்படலாம். அவர்களது சிறந்த தரமான கருத்துகளுக் குப் பாராட்டு வழங்கித் தட்டிக்கொடுப்பது கல்வியில் ஊக்கத்தையும்

உற்சாகத்தையும் கொடுக்கவல்லது, எத்தனை உயர்கல்வி கற்றுப் பட்டங்கள் பலபெற்ற ஆசிரியராக இருப்பினும் மாணவர்களது மட்டத்திற்குக் கீழே இறங்கிக் கற்பிப்பதே மாணவர் விடயத்தை எளிதாசவும் தெளிவாகவும் விளங்கிக்கொள்ளவும் ஆர்வத்துடன் கற்கவும் வழிவகுக்கும்.

எனவே, கல்வியில் நோக்கமானது பூரணமாக நிறைவேறுதில் பெரும் பங்கை வகிக்கும் ஆசிரிய - மாணவ தொடர்பு நிலையானது நீண்ட இடவெளியின்றிச் சமநிலையில் பேணப்படுவது மிகமுக்கியமாகும்- இந்நிலையைச் சீராகப் பேணுவதில் கருத்தாகச் செயற்படுவது நல்லாசிரியர்களின் பண்பு என்பதை இன்றைய ஆசிரியர்கள் யாவரும் உணரவேண்டியது அவர்களது பாரிய பொறுப்பும் கடமையும் ஆகும்.



## ◆ பேசுங்கள் கேட்போம்

குண்டு வெடித்தால்  
குலை நடுங்கும்  
கரிய பெரும்  
வண்டு இரைந்தால்  
உளந்தயங்கும்  
பேரிரைச்சல்  
கொண்டே வீரையும்  
எப்பொருளும்  
கண்டே நிலைக்கும்  
கலக்கம் ஓராயிரமாம்

அச்சம் நிறைக்கும்  
அடிமனத்தில்  
நீள் துயரம்  
சிச்சுப் சிடுங்கும்  
பேயறைந்த மாதிரியாய்  
நச்சு வலை நினைவில்  
நரகமதிற் சிக்கவைக்கும்

நிச்சயமோ இல்லாது  
நீள்நிகழ்வு நெஞ்சுறுத்தும்

பேயன் மடையொன்ப  
பேசுவதற்கு முன்னொது  
வாயைத் திறப்போம்  
வடுக்களை நம்  
ஆழ்மனத்துள்  
போயமுங்க விட்டால்  
புரியாத மெய் வடுத்தம்  
தீயவைகள் ஆழ்ந்தால்  
தீசைகெட்டலையும்  
உள்ளம்  
பேசுங்கள் கேட்போம்  
சித்தர்களாய் வசலாமல்  
பேசுங்கள் கேட்போம்  
மனந்திறந்து உண்மைகளை  
பேசுங்கள் கேட்போம்  
சிறர்நகைக்கத் தூங்காமல்  
பேசுங்கள் துன்பவிலை  
பேசாதே போயகலும்

★ நெடுந்திவு மகேஸ்

# சொல்லாட்சி - 4

1	2		பு	3	
	ரு	☉☉☉☉	4		
☉☉	5		6	ர	☉☉
☉☉		☉☉	7		8
9		10	☉☉	11	ல
	☉☉		☉☉	☉☉	
12			ய		

அதிஸ்டசாலிக்கு  
ஆண்டுப்பரிசு

முடிவுத் திகதி  
20-03-1995

வேறுதாளில்  
விடைகளைத்  
தரவும்

இடமிருந்துவலம் →

- இந்த உடல் உளர்வியான — எம்சமுகத்தில் குடும்பத்தின் ஆளுமை வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.
- கால முதலிடாய் அன்று பிள்ளையை வளர்த்தாப்.
- கணவன் அல்லது — வெளிநாடு வேலை தேடிச் சென்றிருந்தால் பிள்ளைகள் இவர்களின் அன்பைப் பெறமுடியாது.
- கொடுமை தாங்க ஏலாம அலரிக்காய் திண்டு செத்திட்டாங்க
- மரக்கலம் குழம்பிவிட்டது.
- வெளியுலகம் — போட்டியானது அச்சுறுத்துவது.

★ கீறிட்ட இடச் சொற்கள் ஐப்பசி—மார்கழி நாடீதழில் உள்ளன.

மேலிருந்து கீழ் ↓

- விட்டுக்கு வந்தவரை பாய்விரித்து அமரச்செய்து — தவிர் உணவு பரிமாறியபின்புதான் வந்த விடயத்தைக் கேட்பார்கள்.
- என்பது ஆண் பெண் நட்பு.
- மாலைக் — மேற்கில் சரிந்த பொழுது.
- இந் நெல்லின்றி விவசாயி விவசாயம் செய்யமுடியுமா?
- இராணுவப் பிடிக்குள் சிக்கிய இக்கிராமம் தலை கீழாகிவிட்டது.
- உங்கள் மனதை அழித்துப் பிரச்சினைகள் பற்றி நண்பர்கள் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் — பேசுங்கள்?
- எங்கே இருக்கிறார்.
- கால் நடைகள் அடையும் இடம் குழம்பிவிட்டது.

# சிறு துயிலில் சுகம் பெறுவோம்

இன்றைய சமுதாயம்  
ஆதாரம்: நீடேர்ஸ் டைஜெஸ்ட் சிறுதுயில் கொள்ள விரும்பு  
தமிழாக்கம்: எஸ். பி. கே. வதில்லை. எமக்கு சிறுதுயில்  
தேவை என்பதை ஒப்புக் கொள்வ  
தற்கு எதிராக தடை இயக்கம் கூட உள்ளது  
என்கிறார் நித்திரை வல்லுநர் டேவிட்டிங்கிஸ். கட  
மையில் இருக்கும் எவரும் சிறுதுயிலில் அகப்படுவதை அல்  
லது நித்திரையில் காணப்படுவதை விரும்புவதில்லை.

சிலர் ஐந்து மணித்தியாலங்கள் நித்திரை கொள்வர். இயற்கை  
விதித்திருக்கும் நித்திரை ஏழு மணித்தியாலம். சோம்பேறி ஒன்பது  
மணித்தியாலம் நித்திரை செய்கிறான், முரடன் பதினொரு மணித்தி  
யாலம் நித்திரை கொள்கிறான் என்பது முற்காலப் பழமொழி.

கடமையின்போது நித்திரை கொள்வதைத் தவிர்க்க, தேவைப்  
படும்போது சிறுதுயில் கொள்வதுதான் ஒரேவழி.

சிறுதுயில் பற்றி எங்கள் போக்கை முழுமையாக மாற்றிக்கொள்ள  
வேண்டும் என்கிறார் நித்திரை ஆராய்ச்சியாளரான அமெரிக்க  
ஸ்ரன்போட் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டொக்டர் வில்லியம்  
டெமென்ட். டெமென்ட் தலைமையில் ஒரு விசாரணைக்குழு நித்தி  
ரைத் தூக்கத்தின் ஆபத்துப் பற்றி ஆராய்ந்தது. தொழிலக விபத்துக்  
கள் அல்லது வாகனம் ஓட்டுகையில் தூங்குவது பற்றி அது கவலை  
தெரிவித்தது. இதனாலோ என்னவோ வெள்ளை மாளிகையில் ஒரு  
புதிய நித்திரைக் கொள்கை கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. ஜனாதிபதி  
கினிங்டன் ஒவ்வொரு மாலையிலும் அரைமணித்தியாலம் தூங்குவ  
தற்கு முயற்சிக்கிறார்.

60% வீதமான வயதானவர்கள் வாய்ப்புக் கிடைக்கும்போது  
சிறுதுயில் கொள்கிறார்கள். பிற்பகலில் மாலைக்கு முன்னதாக 15  
நிமிடங்கள் தொடக்கம் இரண்டு மணித்தியாலம் வரை தூங்குவது  
அழுத்தத்தைக் குறைத்து விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கும். உன்மையில்  
நாம் பிறந்ததே சிறுதுயில் கொள்ள.

வாழ்வின் அச்சுறுத்தலற்ற சில மகிழ்ச்சியூட்டும் சம்பவங்களில்  
சிறுதுயில் ஒன்று என்பதை நாம் அனைவரும் நினைவில் கொள்ள  
வேண்டும்.

லின்ஸ்டன் சேர்சில் இங்கிலாந்தின் போர்க்கால பிரதமராக இருந்தபோது ஒவ்வொரு மாலையிலும் சிறுதுயில் கொள்வது வழக்கம். நெப்போலியன் யுத்தகளத்தில் சிறுதுயில் கொண்டான். அமெரிக்க முதல்வர்கள் கால்வின் கூலிட்ஸ், லின்டன் ஹோன்சன், யோன் கெனடி ஆகியோர் சிறுதுயில் கொண்டனர்.

நித்திரை பழக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதனால் சிறுதுயில் கொள்ளும் நாம் எங்கள் "நித்திரை வினைத்திறனை" எங்களைவிட குறைந்த வாய்ப்புள்ளவருடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் சிறுதுயில் சுகம் வேறுபடும். வேலை நேரத்தில் சிறுதுயில் சுதந்திரம். பணக்காரனாக இருப்பது அல்லது அரசியல் ஆதிக்கம் போன்று மிகப்பெரும் உற்சாகம் தருவது. வேலை நேரத்தில் நித்திரை கொள்வது மனநிறைவைத் தரும். சிலவேளைகளில் அவசியமும் கூட. வகுப்பில் சிறுதுயில் மகிழ்ச்சியைத் தரும் அதனால் வரும் விளைவு காரணமாக... கலைவிழாவில் நித்திரை செய்வது வாழ்வின் சுகமான அனுபவங்களில் ஒன்று.



## 'நான்' வாழி

யுத்தத்தின் சத்தங்கள்  
 துழந்திட்ட போதிலும்  
 பணியொன்றே சீரேற்று  
 துணிவுடன் நீ திகழ்ந்தாய்  
 - எம்  
 கரங்களில் நீ தவழ்ந்தாய்  
 ரணங்களாகி விட்ட - நம்  
 நெஞ்சத்துச் சுகை தீர்க்கும்  
 ராகமாய் நீ வந்தாய்  
 உள்ளங்கள் உடைபட்டு  
 உணர்வுகள் உருக்குலைத்து  
 உருகும் வேளையிலே  
 நானே ஒளடதமென  
 "நான்" கத் திகழ்ந்தாய்

இருபத்தோராண்டு  
 பணியின் விருட்சத்தில்  
 இளைப்பாறியோர் எண்ணற்றோர்  
 இன்றும் என்றும் என  
 நெறறும் நீ வாழி  
 நாடும், வீடும் வாழ  
 எடும், எழுத்தும் வாழ  
 குடும்பமீடும்பயின்றி  
 வாழ - என்றும்  
 "நான்" வாழ வாழ்த்து  
 கின்றேன்.

எம். எம். டி. நொட்ரிக் கோ  
 யா | தெல்லிப்பளை யூனியன்  
 கல்லூரி

## உளவியலாளனே வாழ்த்துக்கள்

மானிடர்க்கு உள மருத்துவனாகி  
 மகிழ்ச்சி யாறறில் நீந்த வைக்கும்  
 நானே எத்தனை ஆண்டுகளாய்  
 நான் உன்னை நேசித்து வருகிறேன்.  
 உன் மழுலைப் பருவத்திலேயே  
 உன்னிடம் மனதைப் பறிகொடுத்ததால்  
 வளர்ந்துவிட்ட உனைப் பார்த்து  
 உளம் மகிழ்ந்து நிற்கிறேன்.  
 என்னையுமோ எத்தனை விதமாக  
 வளர்த்தெடுத்து வருகிறாய்.  
 தாழ்வுச் சிக்கலைப் போக்கியே  
 தன்னம்பிக்கை ஊட்டி விட்டாய்  
 அதனால் அறிவும் ஆளுமையும்  
 என்னையும் நேசித்து நிற்கின்றன.  
 என் எழுது கோலோடும் உறவாடி  
 உயர்வுக்கு வழி சமைக்கின்றாய்  
 கருத்து எனும் மாத்தீரைகளை  
 ஊட்டியுட்டியே உள்ளங்களை  
 கொள்ளை கொண்ட மருத்துவனே!  
 காலச் சக்கரத்திலே காளையாகிய  
 உளவியலாளனே உனக்கின்று  
 அகவையோ இருபத்தியொன்று  
 அகம் நிறைந்து வாழ்ச்சுதுகின்றேன்.  
 வளம் மிகு ஈழ மண்ணில்  
 உளம் உடைந்த மக்களையே  
 மீட்டிடுக்கும் உன் பணியில்  
 மேன்மையற்றிட வேண்டிமன்று  
 நானே நான் வாழ்த்துகின்றேன்.

★ மீசாலையூர் கமலா

மனதில் கசிவு  
ஏற்பட்டால்



அணைக்கட்டில் கசிவு  
ஏற்பட்டால்

அடைக்கச் சீமெந்து  
உண்டு

கூரையில் கசிவு  
ஏற்பட்டால்

கூரையை மாற்றி  
தீர்வு காணலாம

கண்களில் கசிவு  
ஏற்பட்டால்

மனதை உறுதி  
யாக்கித்

தீர்வு காணலாம்  
மனதில் கசிவு

ஏற்பட்டால்?

அதற்கு  
வழி தேடினேன்

வழி தான  
கிடைக்கவில்லை

சிந்திக்கத் தொடங்  
கினேன்

உண்ணை  
புலப்பட்டது

மனதை கசிவு  
ஏற்படாமல்

பேண வேண்டு  
மென்று

★ ந. வனஜா

யாழ். இந்து மகளிர்  
கல்லூரி

காலக் கடன்களைக்கூட முடிக்காமல் முற்றத்தில் கதிரை போட்டு அமர்ந்திருந்தார் ஆறுமுகத்தார். நேற்று “குமண” வில் வெளிநாட்டுக் கடிதங்கள் வந்திருந்தால், இன்று தபால்காரனின் வாலை எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்தார். அவரது பார்வை தெருவில் தன்பேர்ப்பிள்ளையைப் பள்ளிக்குக்கூட்டிச் செல்லும் முத்துலிங்கத்தார் மீது பதிந்திருந்தது. பேர்ப்பிள்ளைகளுடன் கொஞ்சிக் குலாவ வேண்டிய இந்த வயசில் வெறும் கடிதத்தின் வரவுக்காகக் காத்திருக்க வேண்டிய தன் நிலைமை ஒரு கணம் சிந்தித்து தன் நிலைக்கு மீண்டார். “மீனாட்சி! மீனாட்சி! இங்கே வந்து பாரன், முத்துலிங்கத்தார் பேர்ப்பிள்ளையைக் கூட்டிக் கொண்டு போறார்.” என்று ஒரு விச ஆதங்கத்துடன் தன் மனைவியைக் கூப்பிட்டார் ஆறுமுகம்.

“அதுகள் என்ன செய்யுதுகளோ ஏது செய்யுதுகளோ தெரிபெய்வை, எந்த மொழியிலை பேசுதுகளோ தெரியேய்வை. நாங்கள் எங்கட பேரக்குழந்தைகளோடே எங்கட பாஷையில் பேசலாமோவும் தெரியேய்வை.” என்று ஏக்கத்துடன் கூறினாள் மனைவி மீனாட்சி. “பெடியங்களைத்தான் அனுப்பினமென்றல்லை எங்கட பொம்பிளைப்பிள்ளையைக்கூட அனுப்பி வைச்சிட்டமே!” என்றார் ஆறுமுகம் பெருமூச்சுடன். “அவளின் கரியாணத்தைத்தான் பார்க்கக் கிடைக்கேல்லை, சள்ளைப் பேற்றுக்குக்கூட அவளோடே நிக்கமுடியுதோ, தெரியேய்வை.” என்று தொடர்ந்தாள் மீனாட்சி.

மணிச் சத்தம் கேட்டதும் ஆறுமுகத்தார் பார்ப்போடு வாசலை நோக்கி ஓடினார். கடிதம் வராததைக் கண்டு மனச்சொர்வுடன் திரும்பினார். “ஏன் வெளிநாட்டுக் கடிதம் வரேல்லையோ” என்று ஏக்கத்துடன் கேட்டாள் மீனாட்சி. “இனி வெளிநாட்டுக் கடிதங்கள் கப்பலிலை வராதாம். கொழுப்பிலை



## உறவுள்ள அனாதை



★ எஸ். சிவதாஸ்

தேங்கிக் கிடக்குதாம்'' என்று ஏக் கப் பெருமூச்சுடன் கூறினார் ஆறுமுகம்.

''மருமகனையும் ஒருக்காலும் பார்க்கேல்லைத்தானே. பிள்ளைப் பேற்றையும் பார்க்க கனடாவுக்குப் போகேலாதோ?'' ''கிளாலியைக்கடக்கவே வழியைக் காணேல்லை அதுக்குள்ளை உனக்கு கனடாயோசிணை.'' அப்படித்தான் போகக் கூடியதாக இருந்தாலும் அந்தக் குளிர் நாட்டிவை போய் வருத்தத்தைத் தேடுறதே?'' என்று கூறியபடி காலைக் கடன்களைக் கழிக்க கிணத்தடிக்கு சென்றார் ஆறுமுகத்தார்.

மேசையீடுந்த மகனின்ரை படத்தைத் தூக்கி கண்ணில் ஒற்றியபடி: ''கடவுளே மகப்பேற்றை சுகப்பேறாக்கிவிடு'' என்று கூறியபடி சேவைத்தலைப்பால் கண்ணை ஒற்றினாள். கப்பிச்சத்தம் கேட்டு பழைய நிலைக்குத் திரும்பிய மீனாட்சி குசினுக்குச் சென்றாள். குளித்து விட்டு ஆறுமுகம் குசினியில் வந்து சாப்பிடுவதற்கு அமர்ந்தார். கடகத்தைக் கவிட்டு அதற்கு மேல் சாப்பாட்டைப் பரிமாறினாள். மீனாட்சி ஐந்து பிள்ளைகளுக்கும், தன்

கணவருக்கும் ஒரே மேசையில் உணவு பரிமாறியவள் - பிள்ளைகளின் பிரியைத் தொடர்ந்து மேசையிலிருந்து சாப்பிடுவதையே விட்டுவிட்டாள். பெரும்பாலான நாட்களில் காலை சாப்பிடுவது கூட இல்லை. முக்கால் பேணி அரிசியும் ஒரு சில மரக்கறிகளுடனும் மதிய உணவை முடித்துக் கொள்வார்கள். மாலை நோத்துடனே சாப்பிட்டு விட்டு விளக்குக் கொழுத்தமுள் தூங்கி விடுவார்கள். ஒருவருக்கொருவர் துணையாக வாழ்ந்து உணர்வுகளைப் பரிமாறுவதும் மாலை யில் கோயிலுக்கு செல்வதையும் தவிர வேறு காரியங்களில் ஈடுபடுவது மில்லை.

சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது யாரோ கதவைத் தட்டும் சத்தங்கேட்டு எழுந்து சென்றாள் மீனாட்சி. வந்தவரை இருக்கச் சொல்லிவிட்டு குசினிக்குள் சென்றவள் ''சந்தாம்'' கொழுப்பாலை வந்திருக்கிறார் கெதியாச்சாப்பிட்டு வாங்கிகா'' என்று கூறியபடி விராந்தைக்குச் சென்றாள்.

''கொழுப்பிலை என்ன விசேஷம்? மகளோடெ தொலை பேசி

யிலை கதைச்சுவைகளோ?" என் றாள் மீனாட்சி.

“கதைச்சுவை, அதோடை உங் களுக்கு கடிதமும் பார்சலும் அனுப் பியிருக்கின்றம், பிரவசத்திற்கு இந் தும் 40 நாள் இருக்கிறார். அது தான் இந்தக் கடிதத்தைத் தந்திருக்கி றார்கள்” மீனாட்சி கடிதத்தைப் பிடித்துப் பார்க்கவும், ஆறுமுகம் வந்து சேரவும் சரியாக இருந்தது. ஆறுமுகத்தார் சுந்தரத்தோடு பயண அனுபவங்களைக் கேட்ட றிந்து கொண்டிருந்தார். மீனாட்சி கடிதத்தை ஆவலோடு வாசிக்கத் தொடங்கினாள்.

“அம்மா இன்னும் பிரவசத்திற்கு 40 நாட்கள் தான் இருக்கின்றன, உங்களுக்கு வாறதற்கு பயண ஒழுங்குகள் எல்லாம் செய்யப்பட்டிருக்குது கடிதம் கண்டதும் உடனடியாகப் புறப்படவும், என்னை வீட்டைப் பார்க்கிறதற்கு அப்பா அங்கே இருக்கிறார், அவருக்கு உதவியாக யாரையும் பிடித்து விடவும்” என்று கடித வரிகள் அமைந்திருந்தன. ஒரு கணம் தன் மகனிடம் சென்றதாக உணர்ந்த மீனாட்சி தன் கணவரைத் தனியே விட்டுப் போவதில் ஒரு அதிருப்தி.

“இங்கை பாருங்கோ, கடிதத்தை வாசியுங்கோ ஒருக்கால், நீங்க தான் முடிவைச் சொல்லோணும்” என்றாள். கடிதத்தை வாசிக்கத் தொடங்கியது “நான் போயிட்டு வாறன், நாளைக்கு வந்து விபரம் அறியிறன்” என்று கூறிய

படி விடை பெற்றுச் சென்றார் சுந்தரம்.

கடிதத்தை வாசித்து முடிந்த தும் தன் இக்கட்டான நிலைக்கு மனைவியும், பிள்ளைகளும் இட்டுள்ளார்கள் என்று ஊர்ந்தார் ஆறுமுகத்தார், “எங்களை எல்லாம் வளர்த்து ஆளாக்கி விட்ட நீங்கள் சிற நாடொன்றில் அகதியாயிருக்கும் எங்களுக்கு பிரவசத்திற்கு உதவியாக நீங்கள் வர வேண்டும்” என்று உரிமையுடன் தன் மகள் எழுதிய வரிகள் ஆறுமுகத்தை உறுதியான முடிவுக்கு இட்டுச் சென்றது.

“மீனாட்சி நீ போயிட்டு வான் வயசு போன காலத்திலும் அதுகளின்னை எதிர் பார்ப்புகளை நாங்கள் பூர்த்தி செய்யத்தானே வேணும்” என்றார் கலங்கியபடி ஆறுமுகம் கலங்கியதைப் பார்த்ததும் மீனாட்சி “நான் உங்களை விட்டுப் போக மாட்டன்” என்று கூறினாள் உணர்ச்சி வசப்பட்டு.

“இந்த வசதி குறைந்த நெருக்கடியான காலத்தில உங்களைத் தனியே விட்டுட்டுப் போக மாட்டன். இரவு மின்சாரமுயில்லை, சாப்பாட்டுக்கும் பிரச்சனைதானே இந்த நிலையில் உங்களை விட்டுட்டுப் போகேவாது.” களியாணம் கட்டி 35 வருசமாச்சது. உங்களை விட்டுப் பிடிந்து இருந்ததில்லையே எனக்கலங்கிய மனைவி அருகில் சென்று அமைதியாக இருந்தார் ஆறுமுகம்.

“இப்படியெல்லாம் ஒரு நிலைமை வரும் என்று முந்தி நாம் நினைச்சமா? நீ போய் அங்கேயே தங்கி விடப் போறியா என்ன. பிரசவ காலம் முடிந்ததும் இங்கு வந்திடலாம் தானே. எதற்கும் அவையெல்லாமாயும் போய்ப் பார்த்து வந்தால் உனக்கும் திருப்தியாயிருக்கும் என்று உறுதியாகக் கூறினார். தன்கணவரின் உறுதியான முடிவை ஒரு வித ஆதங்கத்துடன் ஏற்றுக் கொண்டாள். ஆறுமுகத்துக்கு உதவியாக இருக்கவும், சாப்பாட்டு வசதிகளை ஏற்படுத்தவும் தனது தூத்து உறவுக்காரரான மோகனை ஏற்பாடு செய்து விட்டு வெளிநாடு புறப்பட்டாள் மீனாட்சி.

அன்றிரவு ஆறுமுகம் வீராந்தையில் இருக்கும் சாய்மனைக் கதிரையில் அமர்ந்திருந்து யோசனையில் ஆழ்ந்தார்.

அடுத்தநாள் பரபரப்போடு முச்சை வாங்கியபடி ஆறுமுகம் காலைப் பத்திரிகையை மேலொட்டமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார், கிளாலிக் கடற்பாற்சில் ஏதாவது மோதல் நடைபெற்றிருக்குமா என்றதே அவரது தேடல். அப்படி இல்லை என்று அறிந்ததும் திருப்தி கொள்ளாமல் தேனீர் கடைக்குச் சென்று அதன் உரிமையாளரிடம் விசாரித்தார். தேனீரிந்த ஓடர் கொடுத்து விட்டுக் காத்திருந்தார். “இப்ப அவள் கிளாலியைப் பாதுகாப்பாகக் கடந்திருப்பாள், சுந்தரம் கவனமாகக் கூட்டிக் கொண்டு போய் விடுவான் என்று மனதுக்குள் எண்ணியவாறு ஆழ்ந்த சிந்தனையில் இருந்தார், ஐயா ரீஐக் குடி

யுங்க, என்று ஒரு வித அட்டென்ஷன் கூறினான் கடைக்காரன், திடுக்கிட்டு திரும்பியவர் தேனீரைப் பருகிய படி “என்னப்பா கோப்பையைக் குடிச்சிட்டு போங்கோ” என்று காலைப் பத்திரிகை வாங்கக் கடைக்குப் போக முன்பே ஓடிவந்து கோப்பையை நீட்டும் தன் மனவியை நினைத்துக் கொண்டார், கண்கள் பனீர்த்து, தேனீரைக் குடித்துவிட்டு காசையும் கொடுத்து விட்டு வீடு நோக்கி நடந்தார், மனதில் வெறுமை, அவரது நடைமீல் கூட தளர்வை ஏற்படுத்தியது. இருப்பிலிருந்த சாவிக்கொததை எடுத்து கதவைத் திறந்து உள்ளே வந்து சாய்மனைக் கதிரையில் அமர்ந்தார் ஆறுமுகம், “இன்றைக்கு என்ன விசேஷம்” என்ற படி குசினிக்குள்ளிருந்து மனைவி மீனாட்சி வரத்து அவருக்கு ஒருவித மனவருத்தத்தை ஏற்படுத்திற்று.

மணிச்சத்தம் கேட்டு திடுக்கிட்டு சாய்மனைக் கதிரையிலிருந்து எழுந்தார் ஆறுமுகம். மதியம்வரை தான் சாய்மனைக் கதிரையில் உறங்கி விட்டிருந்ததை உணர்ந்தார். படமலைப் பத்திரித்து மோகனிடம் மதிய உணவுப் பார்சலைப் பெற்றுக் கொண்டார். அநாகுறை மனதோடு சாப்பிட்டு விட்டு மிகுதியை நாய்க்குப் போட்டார்.

அந்தக் காலத்திலே காதலித்து திருமணம் செய்து கொண்டவர் என்று பலராலும் பேசப்பட்டவர் ஆறுமுகம். ஆனாலும் அப்போது அவனைச் சந்திக்க இருந்த தனிப்பிலும் பார்க்கப் பண்டங்கு தனிப்பு

இப்போது தன்னில் காணப்படுகின்றது என உணர்ந்தார் ஆறுமுகம். தன்னை அந்தத் தவிப்பிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ள விரும்பினாலும் அவரால் முடியவில்லை. மாலை ஆனதும் வீட்டைப் பூட்டிவிட்டு கோயிலுக்குப் புறப்பட்டார். அங்கு வேப்பமர நிழலில் பலருடன் புதினம் கதைத்து விட்டு சந்திக்கடையில்தான் இரவுக்கு சாப்பாடும் கட்டிக் கொண்டு வீடு திரும்பினார். அரிக் கன் விளக்கைக் கொழுத்தி விட்டு சாப்பிடத் தொடங்கினார். நிலவு வரும் வரை காத்திருந்து அந்த ஒளியில் தன் மனைவியுடன் முற்றத்திலிருந்து உணவருந்திய தன் இளமைக் காலங்களை இரையீட்டிக் கொண்டிருந்தார் ஆறுமுகம். வயல் வெளியில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும்போது சாப்பாடு கட்டிக் கொண்டு வந்து “என்னப்பா வேலை செய்தது போதும், வாங்க இந்த மாத்துக்குக் கீழை இருந்து சாப்பிடுவம்” என்று மீனாட்சி சாப்பாடு பரிமாறும் அந்தப் பசுமையான காலங்களை நினைத்துப் பார்த்தார். காதலைப் பெற்றோர்கள் எதிர்த்தபோது துணிந்து நின்று தாம் இருவரும் காம் பிடித்ததை நினைத்து மனமுருகினார் ஆறுமுகம். “கவிபாணம் செய்து குடிசையில் அவனோடு வாழ்ந்த காலத்தில் இருந்த சந்தோஷம், வெளிநாட்டுச் சாமான்களினால் நிரப்பப்பட்டிருக்கும் இந்தக் கல் வீட்டில் இல்லையே” என்று பெருமூச்சு விட்டார்.

மனைவியின் தேவை என்பது வாழ்க்கைத் துணைக்குமப்பால், ஒரு வித நேசம் கொண்டது என்பதும், உறவு முறைக்கப்பால் உணர்

வைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் ஓர் உன்னத நிலை என்பதையும் ஆறுமுகம் புரிந்து வைத்திருந்தவர். உடல் தேவைக்கப்பால் அவளிடம் இருந்தொரு ஆத்ம திருப்தியைப் பெற்று வாழ்ந்து வந்தவர். பிள்ளைகளைப் பிரிந்திருந்த பின்னர் இருவரும் ஒருவருக்கொருவர்துணையாக வாழ்ந்து, வாழ்க்கையின் முழுமையைக் கண்டிருந்தவர்கள்.

இப்படியே நாட்கள் ஓடி மறைந்தன. முற்றச்சில நாட்களுக்கு மட்டும்தான் பிரிவின் தாக்கம் இருக்கும் பிறகு பழகிப் போவது மனிசபாவம் என்று தான் ஆறுமுகத்தாரும் எண்ணியிருந்தார். ஆனாலும் அவரால் பிரிவுத் துபாத்திலிருந்தும், மன அழுத்தத்திலிருந்தும் விடுபட்டு வாழமுடியவில்லை. உதவிபற்று தான் இருப்பதாகவும், தான் வாழ வேண்டிய தேவை இனி இல்லை யெனவும் அடிக்கடி எண்ணிக்கொண்டார் ஆறுமுகம்.

இல்லாத உறவை எண்ணி ஏங்கிக் கொண்டவருக்கு அபஸ் வீட்டில் கேட்டுக் கொண்டிருந்த மழவைக் குரல்களின் ஆனந்தத்தில் தண்ணையும் இணைத்துக்கொள்ள முயன்றார். அந்தச் சிறுவர்களின் உறவுப் பரிமாற்றம் வாழ்வின் நம்பிக்கைக் கீற்றை உணர்த்திக் கொண்டது. தாத்தா... தாத்தா... என ஆறுமுகத்தாறா மழவைகள் அழைக்கும் போதெல்லாம் தனிமையின் கொடுமை புதிய உறவுகளால், தன்னைவிட்டு அகல்வதை உணர்ந்து மகிழ்ந்தார். இல்லாத உறவைத்தேடி அலைவதைவிட இருக்கும் உறவுகளை நேசிக்கத் தவறிய காலத்தை எண்ணிக் கண் கலங்கினார். □

# வாழ்வின் வெற்றி

★ ரி. ரஜீவன்

வாழ்க்கை என்பது ஒரு வியாபாரத்திற்கு ஒப்பானது. இதில் திறம்படச் செயற்பட்டாலே வாழ்வின் வெற்றிப்பாதையினை அடைகின்றோம். இல்லையேல் எமது வாழ்வு இருள்மயமாகிவிடும். அர்த்தமற்றதாகி விடும். இந்தவெற்றியினை எவ்வாறு நாம் பேண முடியும் என்பதிற்கு உளவியல் கோட்பாடுகள் நிறையவே உண்டு. இதில் எமது ஆளுமையின் வெளிப்பாடே முக்கியமாக அமைகின்றது. சமூகம் என்ற அமைப்பில் எல்லா விடயங்களையும் மேற்கொள்ள மற்றவருடன் தொடர்பினை வெற்றிகரமாக அமைத்திருக்க வேண்டும். எமது ஆளுமையை நாம் வளர்க்கத் தவறும் பட்சத்தில் மேற்கூறிய விடயத்தில் வெற்றியை அடையமாட்டோம். ஆளுமையை பாதிக்கும் காரணிகளாக சிலவற்றை குறிப்பிடலாம். இவை மட்டும் தான் காரணிகள் என்று அல்ல முக்கியமானவையை நோக்குவோம்.

## தாழ்வு மனப்பான்மை:

இதுவே ஆளுமையை பாதிக்கும் முக்கிய அடிப்படை காரணி ஆகும். இதனால் எம்மால் வெற்றிகரமாக செயற்பட முடியாத நிலை தோன்றும். மற்றவர் என்னைவிட உயர்ந்தவர், எனக்கு வெற்றி கிட்டுமோ என்ற அச்சம் போன்ற மனநிலைப்பாட்டிலேயே இந்த தாழ்வுமனப்பான்மை தோற்றம் பெறுகின்றது. எனவே இதில் முழுமையாக வெற்றி பெறலாம் என்ற எண்ணத்துடன் செயற்பட்டால் இந்த தாழ்வு மனப்பாங்கை இல்லாது ஒழிப்பதுடன் எமது வாழ்வின் ஆளுமையை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

## பிழையான சிந்தனை:

பிறர் எம்மை பற்றியும் எமது செயற்பாட்டைப் பற்றியும் என்ன நினைப்பார்கள் என்ற பிழையான சிந்தனையினால் உறுதியாக எதனையும் செய்ய முடியாத நிலையில் எமது ஆளுமையை இழந்து வாழ்வில் வெற்றியை கூட இழந்து விடுகின்றோம்.

## பிறரின் விமர்சனங்கள்:

இதில் இரண்டு வகையான விமர்சனங்கள் உள்ளன:  
I எமது ஆளுமையை வளர்க்கும் விமர்சனம் (Constructive Criticism)

## II எமது ஆளுமையை அழிக்கும் விமர்சனம் (Destructive Criticism)

இதில் ஆளுமையை வளர்க்கும் விமர்சனத்திற்கு செவிமடுத்த எமது ஆளுமையை அழிக்கும் விமர்சனத்தை கருத்தில் எடாமல் இருந்தால் எமது ஆளுமை வளர்ச்சி சிதைவடையாது, எமது வாழ்வில் வெற்றியையும் பெறுவோம்.

### எமது கருத்துக்கள்:

எமது கருத்துகள், சிந்தனைகள் ஆகியவற்றில் நிலைத்து நிற்க வேண்டும். இதனால் எமது கருத்து வெற்றியடைந்து எமது ஆளுமை முழுமை பெறுகின்றது. மாறாக எமது கருத்தில் நிலைக்காமல் இருப்போம் ஆயின் பிறரின் பொம்மையாகவே செயற்பட வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலையுடன் பிறரை சார்ந்து நிற்கும் மனப்பக்குவமும் வளர்ந்து விடுகின்றது. இது ஆளுமையை மழுங்கடிக்கச் செய்யும் பயங்கர ஆயுதமாகவும் இருக்கின்றது. இதனால் வாழ்வில் தோல்விதான் ஏற்படும்.

### எமது அனுபவங்கள்:

எமக்கு கிட்டும் அனுபவங்களை அது எந்த துறையானாலும் எமது வாழ்வின் வெற்றிப் படிகளுக்கு நகர்த்த வேண்டும். ஏனெனில் அனுபவத்தை போன்ற நல்லாசான் இல்லை என்பதுடன் ஆளுமையின் தலைமை ஆசிரியனும் ஆவான்.

### நிர்ணயமும் திட்டமிடலும்:

இது எமது கருத்தானறி எடுக்கப்பட்டவையாக இருத்தல் வேண்டும். அப்போது தான் செய்திட்டுடங்களில் எமது முழுமையான ஆளுமையை பிரயோகித்து திறம்பட செயற்படலாம்.

எமது நிலைகளை உறுதிப்படுத்தும் போது “மற்றவர்களின் உரிமையை மறந்து விட்டோமோ” என்ற எண்ணப்பாடு தோன்ற இடம் உண்டு. இதற்கு கோழைத்தனம் இன்றியும், தயக்கமின்றி கருத்தினை வெளிப்படுத்தலும், எவ்வேளையாயினும் ஒரே கருத்து நிலையினை பேணுவதினால் மேற்கூறிய எண்ணப்பாடும் அகற்றப்படுகின்றது.

எனவே மேற்கூறப்பட்ட நிலைகளில் உறுதியுடன் செயற்பட்டு எமது ஆளுமைச் சிக்கலை நிவர்த்தி செய்து வாழ்வின் வெற்றிப் பாதையினை அடையலாம்.



## சுய வடிவம்

★ எஸ். டேமியன்  
உளவளத்துணையாளர்

மனித நடத்தையின் அடித்தளமாக அமைவது ஒவ்வொருவரும் தம்மைப் பற்றித் தானே கொள்ளும் வடிவமாகும். இவ்வடிவத்தை சுயவடிவம் எனலாம். இந்த சுயவடிவத்தை நன்றைக்கோ, தின்மைக்கோ, சரியாகவோ பிழையாகவோ அயலவர் கூறியதன்படியே நாம் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளோம்.

நாம் இருப்பதுபோல நம்மை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதுவே வளர்ச்சியின் முதற்படி. என்னைப் புரிந்து கொண்டு ‘‘அந்த என்னை’’ நான் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆனால் இன்னொருவர் என்னைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டு நானிருக்குமாப் போல் என்னை ஏற்றுக் கொண்டால்தான் நானும் என்னைப் புரிந்து கொண்டு என்னை ஏற்றுக் கொள்ள முடியும்.

நாமிருக்கு மாப்போல எம்மை ஏற்றுக் கொண்டு எமக்காக எம்மை அன்பு செய்யும் பொழுது தான் சுய அறிவுக்கும் சுய ஏற்றுக் கொள்ளுதலுக்கும் வழிபிறக்கிறது. இதுவேதான் ஒரு நண்பன் செய்ய வேண்டியதும். என்னிடம் வந்தவர் தனது பிரச்சனைகளையும், தன்னையும் படிப்பயாகத் திறந்து பகிரும் பொழுது உன்னிப்பாகக் கேட்கவேண்டும். அக்கறையுடன் கேட்க வேண்டும். அவரை நான் ஏற்றுக் கொண்ட உணர்வை அவர் பெற வேண்டும்; புத்திமதி சொல்வது அறிவுரை வழங்குவது இங்கல்ல / அந்தநேரத்தில் அல்ல. ஒருவனுடைய மிகப் பெரிய தேவை என்னவெனில் அவன் தானினைக்கு மாப்போல் தன்னைப் புரிந்து கொண்டு தன்னை ஏற்றுக் கொள்ளுதலே.

ஒருவரை அவரிடத்திலிருத்துவது அன்றேல் உண்மை நிலையை அவருக்கு உணர்த்துவது தான் பிரச்சனைக்குச் சரியான விடையென நாம் எண்ணுகின்றோம். இது தவறு. பிரச்சனையைக்கேட்க முன்னரே விடை சொல்லி விடும் விற்பன்னர்கள் நாம். கடுமையான விமர்சனம்

துணைநிற்காது. அதுவும் செயலை விமர்சனம் செய்யாது ஆளை விமர்சனம் செய்யும் பொழுது, சுய ஏற்றுக் கொள்ளுதல் மேலும் கடினமாகி விடுகிறது.

சில வேளைகளில் எமது கடுமையான விமர்சனத்தினாலும் வடுச் சொற்களாலும் அவர்கள் துத்து பிரச்சனைகளை மறைக்க தம்மை பாதுகாக்க கட்டிய சுவர்களை, முகமுடிகளைக் கிழிக்க முனைகின்றோம். முகமுடிகளைத் தரிப்பது அவை வேண்டும் என்ற அளவிற்கு மட்டுமே என்ற உண்மையை நாம் மறந்து விடுகிறோம். ஆனால் புரிந்து கொண்டு ஏற்றுக் கொள்ளும் நம்பிக்கையூட்டும் எமது அன்பு ஒன்றுதான் இந்த முகமுடிகளுக்கும், சுவர்களுக்கும் பின்னால் ஒழிந்திருப்போரை மெல்ல மெல்ல உண்மை நிலைக்குக் கொண்டுவரும். அப்போதுதான் அவர்களின் நொந்த பாதுகாப்பற்ற உள்ளத்தை நாம் பார்ப்போம்.

அனைத்து மனிதர்களும் தாம் புரிந்து கொள்ளப்படவும், ஏற்றுக் கொள்ளப்படவும், அன்பு செய்யப்படவுமே விரும்புகிறார்கள். ஆனால் தன்னிலே அவநம்பிக்கையும், தவறான வடிவமும் கொண்டிருப்பதால் தாம் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டார்கள் என்ற கணிப்பில் முகமுடிகளைப் போட்டு நடிக்கிறார்கள்.

பொதுவாக நாம் மற்றவர்களுடைய இத்தகைய முகமுடிகளைப் பார்க்கலாம்.

போலியை

புதிராக இருப்பவரை

நிறைவுள்ளதாகக் காட்டிக் கொள்பவரை

அகந்தையுடையவரை

இந்த முகமுடிகளை தேரடியாகத் தாக்குவது உதவியல்ல. அவற்றினூடாகப் அவர்களை பார்க்க முயல வேண்டும். இதற்கு பின்வருவன முக்கியமானவையாகும்.

I பொறுமையுடன் செவிசாய்த்தல்

II இருப்பது போல் ஏற்றல் - நம்பிக்கையூட்டல் வாசலைத் திறக்கும்.

இம் முகமுடிகள் எமது மனத்தில் இருநிலைகளில் செயல்படுகின்றன.

I அடியுணர்வு மனம் II அரையுணர்வு மனம்

அடியுணர்வு மனதில் இருப்பவை - எமக்கு பார்க்கவிருப்பமில்லாத. உணர்வுகள்.



அரையுனர்வு மனதில் இருப்பவை - பார்க்க கூடிய உணர்வுகள். இவை வீட்டின் பின் புறத்தினில் ஒதுக்கிவிட்ட பொருள்களுக்குச் சமன்.

நாம் நினைக்க விரும்பாத, வாழ விரும்பாத நிஜங்களை எமது மனத்தில் அடித்தளத்திற்கு ஒதுக்கி விடுகின்றோம். நினைக்க விரும்பாத சம்பவங்களை அடிமனத்தில் ஒதுக்கி விடுகின்றோம். அடக்கி விடுகின்றோம்.

சில மனப்போக்குகளை, உணர்ச்சி யமான எதிரொலிகளை நல்ல வயல் என்று நாம் கணிக்கும் பொழுது அவற்றையெல்லாம் ஒழிக்க விரும்பி அடிமனத்தில் ஒதுக்கி விடுகின்றோம்.

இப்படி அடக்கியவையும் ஒடுக்கியவையும் பெருகும்பொழுது, அதிகரிக்கும் பொழுது நாம் மிகவும் அசௌகரியப்படுகின்றோம்.

எமது முரண்பாடு (மனப்போராட்டம்) அடிமனத்தில் புதைக்கப் பட்டு விட்டவையால் எமது அசௌகரியத்தில் மூலகாரணம் புரிவ தில்லை.

நாம் புதைத்தவை அனைத்தும் பிணமாகப் புதைக்கப்படவில்லை, உயிருடன் புதைக்கப்பட்டுவிட்டன. அவை விழிப்புடன் இருக்கின்றன.

எமது அசௌகரியத்திற்குரிய காரணத்தை நிகழ்கால முரண்பாட்டில் காட்டிவிட நாம் முனைவதுண்டு. ஆனால் நோவின் வேர்கள் மனதின் அடித்தளத்தில் தான் உண்டு. உ-ம. அன்பின்றி வளர்த்த குழந்தை - குழந்தைக்குரிய மதிப்போடு பெறுமதியோடு வளராத குழந்தை.

குழந்தையின் செயல்: புறத்தில் ஒத்துப் போதல்  
புறத்தில் எதிர்ப்பு! கிளர்ச்சி

ஆயினும் ஒரு வெறுப்பு ஊடுருவும். ஏனெனில் அக்குழந்தையில் உளஇயல் தேவைகள் நிறைவு பெறவில்லை. வெறுப்பை வெளிப்படுத்த சமூகம் இடங்கொடாது.

பெற்றோர் கடினமான கட்டுப்பாட்டுடன் குழந்தையின் மதிப்பைப் பெறமுனைவர். அன்பு செய்ய முடியாதபொழுது, அந்த அன்பை வலுக்கட்டாயமாகப் பெறமுனைப்போது அது உணர்ச்சி முரண்பாட்டை மேலும் ஆழமாக்கிவிடுகிறது.

இப்படிப்பட்ட குழலில், குழந்தை தனது வெறுப்பை அடக்கி விடுகிறது. வேறுவழியின்றி இவ்வெறுப்பு அடிமனதுக்குத் தள்ளப்பட்டு

விடுகின்றது. அடிமனதில் மேலும் வளருமானால் அது வன்செயல் வடிவமாக / முரட்டு செயலாக வெளிப்படுவது இயல்பு - இவ்வெறுப்பு சம்பந்தப்படாதவர்கள் மேல் பாய்வதும் உண்டு.

உ-ம். அடக்கப்பட்ட அன்புத்தேவை, ஆதரவுத்தேவை, சொல்ல முடியாது மறைந்துவைத்த மனித தேவைகள் - சில வேளைகளில் மறைமுகமாக இத்தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய வேண்டியுள்ளது.

சில வேளைகளில் குடி, அடிமன அடக்கல்களை வெளிப்படுத்த வழிவகுத்து விடுகின்றது. குடி தடைக்கட்டுகளைத் தகர்த்து விடுகின்றது.

குடியில் வாதிடுபவர், அன்றேல் மோதுபவர் சில வேளைகளில் அடிமனதில் அடக்கிவைத்த உணர்ச்சிகளுக்கு இவ்வழியாக வெளிப்பாடு கொடுக்கிறார்.

கண்டிட்டுத்திலும், கண்டவர் தோழ்களிலும் கைபோடுபவர் தான் அன்புக்காகத் தவிப்பதை வெளிப்படுத்துகின்றார்.

மனதின் அடித்தளத்தில் இருப்பவற்றை மேலே கொணர்ந்து, சம்பந்தப்பட்டவரின் பிரச்சனைகள் என்னவென்று, இனங்காட்டி புரியவைத்து. அவற்றுடன் வாழத்துணை செய்வதே உளநினைப் பகுப்பாய்வு.



## எதிர்பாருங்கள்!

## எழுதுங்கள்!!

1995 - வது வருடத்திற்கான

எம் அடுத்த தொடர் இதழ்களில் மலர்விருப்பது

★ மனித உள்ளம்

(சித்திரை - ஆனி)

★ உள நோய்கள்

(ஆடி - புரட்டாதி)

★ உள ஆரோக்கியம்

(ஐப்பசி - மார்ச்சி)

நான் சஞ்சிகையை அலங்கரிக்க

உங்கள் ஆக்கங்களை அடுத்து வரும் இதழ்களுக்கு

எழுதி அனுப்புங்கள்.

ஆர்

# ஊர் அமைதிக்கு உள அமைதி

★ எட்மின் அ.ம.தி.

எமது சமூகத்திலே அழிவுகள், அனர்த்தங்கள், அநீதிகள், அவலங்கள், இலஞ்ச ஊழல்கள், பொய்கள், கொலைகள், கொள்ளைகள்.. போன்றன நிறைந்து காணப்படுகின்றன. இவைகள் எமது வாழ்வில் வேதனையையும், கவலையையும், கண்ணீர்களையும் தருகின்றன. இந்த சமூக அமைதி இன்மைக்கு எம் உள்ளத்தில் அமைதியின்மையே காரணமாக இருக்கின்றது. எம் ஒவ்வொருவருடைய உள்ளங்களிலும் அமைதி நிலைத்து நின்றால் எமது சமூகத்திலே நாம் அனைவரும் சந்தோஷமாகவும், மகிழ்வாகவும் வாழலாம். எனவே எம் சமூகத்தில் அமைதியைப் பெற உள அமைதியைப் பெற வேண்டும். உள அமைதியானது ஒருவருக்குத் தானாக வந்துவிடாது. இந்த அமைதியைப் பெற ஒருவர் தனது உள்ளத்தை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு ஒரு சில பயனுள்ள வழிகளும் உண்டு.

## சுயநலத்தை தொலை:-

எம் உள்ளத்தில் இருக்கும் சுயநலத்தை தொலைக்க வேண்டும். சில சமயங்களில் எம்மிடம் ஒளிந்து கொண்டிருக்கின்ற சுயநலம் எமக்

குத் தெரிவதில்லை. 'நான் சொல்வதையே மற்றவர்கள் கேட்க வேண்டும். என் பேச்சைக் கேட்டு நடக்க வேண்டும். எல்லோரும் என் தயவையே நட வேண்டும். என்னை அனைவரும் புகழ்ந்து பேச வேண்டும்..' என்று பலதை எதிர்பார்க்கின்றோம். இப்படிப்பட்ட சுயநலம் பிடித்த உளநிலையைக் கொண்டவர்களாக நாம் வாழ்கின்றோம். இத்தகைய சுயநலத்தைத் தான் தொலைக்க வேண்டும். ஏனென்றால் எம் சமூகத்திலே இத்தகைய சுயநல உள்ளங்கள் நிறைந்திருப்பதால் தான் அமைதியும் நிம்மதியும் இல்லை.

## ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதே:-

நாம் மற்றவர்களோடு எமது வாழ்க்கை நிலையை ஒப்பிட்டுப் பார்க்காமல் எமது வாழ்க்கையை எப்படி வாழவேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். 'சமூகத்தில் என்னைவிட அவனுக்குத் தான் அல்லது அவளுக்குத் தான் நலமளிப்பு, மரியாதை உண்டு. என்னைவிட அவன் அல்லது அவள் பட்டம், பதவி, பணம்... எல்லாவற்றிலும் உயர்ந்தவனாக அல்லது உயர்ந்தவனாக இருக்கின்றான் அல்லது இருக்கின்றாள்' என்று

பொறாமை, எரிச்சல் கொண்டு வாழாமல், எனக்குள்ளவற்றைக் கொண்டு திருப்தியோடு வாழ வேண்டும். எனது வாழ்க்கை நிலையைப் பற்றிப் பெருமை கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு வாழ்ந்தால் உள்ளத்தில் நிம்மதி தோன்றும்.

### பிரார்த்தனை செய்:-

உள அமைதியை ஆசிப்பவன் அதற்காக பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும். 'கடவுளே நான் ஆசிப்பது உள அமைதியைத்தான். அந்த உள அமைதியை எனக்குத் தா. என்னிடம் இருக்கும் உள அமைதியை அழித்து விடாதே; என்னிடத்தில் இருக்கும் உள அமைதியை நிலைத்து நிற்கச் செய்' என்று பிரார்த்திக்க வேண்டும். இவ்வாறு பிரார்த்திப்பவன் தான் கற்றுணர்ந்த அறிஞனாக இருப்பான்; உள அமைதியை அனுபவிப்பவனாகவும் இருப்பான்.

### குடும்பத்தை நேசி:-

உள அமைதியை விரும்புவவன் தன் குடும்பத்தை உண்மையிலேயே நேசிக்க வேண்டும்; அன்பு செய்ய வேண்டும். குடும்பத்தில் உள்ள அனைத்து அங்கத்தவர்களையும் புரிந்து கொள்ள, விளங்கிக் கொள்ள முயல வேண்டும். அவர்களின் குறை நிறைகளோடு ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் தவறுகள் விடுப்போது, மன

னிக்க வேண்டும். குடும்பத்தில் அவரவர்க்குரிய மதிப்பையும் மரியாதையையும் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறாக குடும்பத்தில் ஒருவர் வாழ முயலும்போது, அவருக்கு உள அமைதி கட்டாயம் கிடைக்கும்.

### சமூகத்தை விரும்பு:-

ஒவ்வொரு மனிதனும் சமுதாயத்தின் ஒரு அங்கம். எனவே அவன் தான் வாழும் சமூகத்தை விரும்பி வாழக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்களை விரோதிகளாக மாற்றாமல், அவர்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்டு பொறாமைப்படாமல், அவர்களைப் பற்றி இகழ்ந்து பேசாமல், வெறுத்திராதுக்காமல் அவர்களை ஏற்றுக்கொண்டு, ஆதரித்து, நட்புடன் பழகி நண்பர்களாக வாழ வேண்டும். மற்றவர்கள் விரும்பும்படி நாம் வாழும் போது எம்மில் உள அமைதி பூரிக்கும்.

இவ்வாறாகப் பயனுள்ள வழிகளை எம் வாழ்வில் பயன்படுத்தினால் எம் ஒவ்வொருவருக்கும் உள அமைதி கிடைக்கும். இந்த உள அமைதிதான் எமது சமூக அமைதிக்கு எம்மை இட்டு செல்லும். அப்போதுதான் எமக்கு ஆரோக்கியமான வாழ்வு கிட்டும். நாமும் சந்தோஷமாக வாழலாம். உள அமைதியற்று வாழ்ந்தால் பலவித உள நோய்களுக்கு நாம் ஆளாகலாம். எமது வாழ்க்கை எமக்கு சலிப்பு மிகுந்ததாகிவிடும்.

# உளவளர்ச்சியில் ஓவியம், இசை என்பவற்றின் செல்வாக்கு

=====

★ யோகா

எந்த ஜீவராசிகளும் ரசித்து மகிழும் ஒரே ஒரு ஊடகமும் மொழி இன்றியே எல்லா மொழியாரையும் ஈர்க்கக் கூடிய ஆற்றலும் கொண்ட சக்தி வாய்ந்தவைதான் ஓவியமும் இசையும் ஆகும்.

இவை பார்த்தும் கேட்டும் ரசிக்கக் கூடியவை, மனித உணர்வுகளை வெளிக்காட்டவும் கூடியவை. இன்றைய காலத்தில் இசையும் ஓவியமும் புதிய தலைமுறையினரது சிந்தனைக்கு ஏற்ப புதிய உத்திகளுடன் சிந்தித்து, ரசிக்கக்கூடிய விதத்தில் வெளிக்கொணரப்படுகின்றது. அத்தோடு அவர்களின் உள விருத்தியினைக் கணிப்பிட்டு ஆய்வுசெய்ய இவற்றைப் பயன்படுத்தி வருவதனை வளர்ந்துவரும் நாகரீக உலகில் காணக்கூடியதாகவும் உள்ளது.

## ஓவியத்தின் செல்வாக்கு:

ஓவியத்தைக் கீறும்படி கூறி அவர்களின் உளப்பாங்கை அறிந்து கொள்ள உளவியலாளர்கள் முயற்சிக்கிறார்கள். “சிறுவர்கள்தானே சும்மா கிறுக்கி விடுவார்கள்” என்ற கூற்றைப் பொய்ப்பித்து அவர்களின் கைவண்ணத்தைக் கொண்டு அவர்களின் சூழல், சிந்தனை, மன உணர்வுகளை இவ் ஓவியங்களின்மூலம் வெளிக்கொணர்கின்றார்கள். புதிய புதிய ஓவியங்களைப் படைத்து அதன்மூலம் உள்ளங்களைப் படம் பிடித்துக்காட்டி உணர்வுகளை ஒருங்கமைத்து, உள நெருக்கடிகளைக் குறைத்துக் கொள்கின்றார்கள். பழைய பல நினைவுகளை மீட்டுக் கொள்ளவும், மனப்பதிவில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும் ஓவியங்கள் வழி சமைக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் சான்று பகர்கின்றனர்.

கருவுற்றிருக்கும் தாய்மாரின் பார்வை உணர்வுகள் கருப்பையில் இருக்கும் சிசுக்களின் உருவத்திலும், உள்ளத்திலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி விடுவதாக ஆய்வாளர்கள் கருத்துக் கூறுகிறார்கள். இதனைக் கொண்டே எம் சமூகத்திலே தாய்மைப் பேறுடையவர்கள் உடைந்த

பொருட்களை, விகார உருவங்களை, கோர நிகழ்வுகளைக் காண்பதைத் தவிர்ப்பதையும், இல்லங்களை அழகுபடுத்தி, அழகுப் படங்களை, காட்சிப் பொருட்களை படுக்கை அறைகளில் மாட்டி தங்களின் மனதில் பதிய வைப்பதையும் நடைமுறையில் காணலாம்.

### இசை வடிவங்களின் செல்வாக்கு:

“இசையால் மயங்காதோர் உலகினில் உண்டோ” என்ற ஒரு கவிஞனின் கூற்றை மெய்ப்பிக்கத்தக்க பல நிகழ்வுகள் இன்று நடைமுறையில் காணப்படுகின்றன. ஓவியம் பார்வை உள்ளவர் மட்டில் செல்வாக்கைப் பெறும், ஆனால் இசை வடிவங்கள் பார்வையற்றவர்களையும் மொழி அறியாதவர்களையும் ஈர்க்கும் வல்லமை பெற்றது எனலாம்.

இன்று எமது நாட்டின் போர்ச்சூழலில் ஏற்படும் இழப்புக்களை சமூகம் அறிந்து கொள்ளவும், துயரச் செய்தியைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் இசையின் வடிவங்கள் பல விதத்தில் துணையாகின்றன. இசையில் பல பாவங்களாகிய வீரம், சோகம், மகிழ்ச்சி, பக்தி ஆகிய கலை உணர்வுகள் மக்கள் மனதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதை அனுபவத்திற்காணலாம். இறைபக்தி உணர்வில் கலை ஆடுவது எனக் கூறுவார்கள். இக் கலைகளில் கூடிய பங்கை வகிப்பது பாடலும் இசையும்தான்.

இன்று பல நிகழ்வுகளை ரசிப்புத்தன்மை உள்ளதாக மாறுவதற்கு இசைதான் காரணமாக இருக்கின்றது. மணித்தியாலக் கணக்கில் ஆற்றும் உரைகளை விட சிறிய பாடல்கள் மூலம், குறுகிய நேரத்தில், பல செய்திகளை மக்கள் மனங்களிற் புகுத்திப் பதியவைக்கலாம். இசையின் ரசனை மனதுக்கு இதமாகவும், மன உணர்வுகளுக்கு மகிழ்வாகவும், சிந்தனைக்கு விருந்தாகவும் இருக்கின்றது. மருத்துவர்கள் கூட இசையினைப் பயன்படுத்தி வைத்தியத்தை மேற்கொள்ளுகிறார்கள். இதற்கு தந்தை செல்வாவின் சிகிச்சை சான்றாகும். தந்தை செல்வா நோயுற்று மயக்க நிலையில் இருந்த வேளையில், பிரபல இந்திய மூளை நரம்பு வைத்தியரான ராமுர்த்தி அவர்கள் தந்தை செல்வாவின் படுக்கை அறையில் நாதஸ்வர இசை ஒலி நாடவை ஒலிக்கச் செய்தார். அந்த இசை மூலம் தந்தை செல்வாவின் புலன்கள் இசையில் லயித்தன. இந்நிகழ்வு மருத்துவத்தில் இசையின் செல்வாக்கு எத்தகைய வலிமை பெற்றது என்பதை உணரத்தக்கதாக உள்ளது.

இன்று சிறுவர் கல்வித் திட்டத்தில் கூடிய செல்வாக்குப் பெறுவதும் இசையே, இசையை ரசித்துப் பாடவும், அபிநயமிடவும் ஆர்வமுடன் கற்று மணப்பதிவுகளை ஏற்படுத்தவும் கல்வியாளர்கள்

இசைமூலம் கற்பிப்பதில் முக்கிய கவனமெடுக்கின்றார்கள். சிறுவர்களின் பாடல்களும் சமூகத்தைக் கவருகின்றன.

இசையில் ரசனை உள்ளவரிடத்தே நேரக்கட்டுப்பாடும் அழகியல் தன்மையும், உணர்வுகளை மதிக்கும் தன்மையும் காணப்படும். இசையை ரசிக்கும் தன்மை இல்லாதவரிடத்தில் மனித உணர்வுகளைப் புரியவைப்பதும் கடினமாகத்தான் இருக்கும், மனிதனின் மகிழ்ச்சிக்கு இசையின் பங்களிப்பு முக்கியமானது. இதற்கு வயது எல்லா போட்டு குறுக்கிவிடமுடியாது. வாழ்வின் மகிழ்ச்சியின் ரசகியமே ரசனையின் தன்மையைப் பொறுத்ததுதான்.

## இனியவளே!

“நான்” எனும் நாமம்  
கொண்ட என்  
இனியவளே!  
கடந்து விட்டது  
இருபது ஆண்டுகள்  
உனது வாழ்வில்  
நீ சந்தித்த மக்களை  
இவ் வேளை ஒருகணம்  
திரும்பிப் பார்  
உன் வாழ்க்கைப்  
பாதையை  
மெருகட்டியவர்கள்  
அனைவரும்  
உன் வளர்ச்சியில்  
தோளோடு தோள்  
நின்று அயராது  
உழைத்தனர்  
கடந்தகாலத்தில்  
உன் உயர்ச்சியில்

மகிழ்வடைந்தவர்கள்  
அனைவரும்  
இனிவரும் காலங்களிலும்  
இன்புற்றிருக்க  
இளைஞனாக  
உருவெடுத்த நீ  
இன்றே வீரைந்தீடுவாய்  
உன் னெழில்  
அங்கத்தை புரட்டும்  
ஒவ்வொரு இதயத்திற்கும்  
இன்பம் ஊட்டிடுவாய்  
நல் எழுத்தாளர்களை  
கொண்டுள்ள  
உன் நாமம்  
பாரெல்லாம்  
எதிரொலிக்க  
வீரைந்து  
வந்தீடுவாய்.

★ நூபா

37 நான்



## மாற்றம்

### குட்டிக்கதை

அன்றுதான் சாதாரண தரப் பரீட்சையின் கடைசி விண்ணப்பநாள். அன்று இரவெல்லாம் யோசித்து யோசித்து கவிதாவின் முனையே குழம்பி விடும் போல் இருந்தது. முதல் நாள்தான் அவளது தாய் தனது இரத்தம் சிந்தி உழைத்துக் கொடுத்த பணத்தை பாடசாலைக்கு கொண்டு சென்ற மறுகணமே தொலைத்து விட்டாள். தெரவலத்துவிட்டாள் என்று சொல்வதைப்பார்க்கிலும் அவளுடன் கூடப்படிக்கும் நண்பியர் அபகரித்து விட்டனர், என்றே கூற வேண்டும். அன்று கூட 'எங்கடவீட்டில் வந்து பாத்திரம் தேய்க்கிறவளுடைய பிள்ளைகள் படித்து உத்தியோகம் பார்த்தால் நாடு நாற்றமெடுக்கும்', என்ற குரல்கள் அவள் காதிவந்து அலை மோதியது. அதை கூட அவள் பெரிதுபடுத்தவில்லை ஏனெனில் இது அவள் கடந்த எட்டு பத்து வருடங்களாக கேட்டு வரும் பொன் மொழிகள்.

அவள் பரீட்சை எடுக்க மாட்டாள் என்று எண்ணியிருந்த சக மாணவிகள் அவள் அன்று பணத்துடன் வந்திருந்தது வருத்தத்தைக் கொடுத்தது. ஏனெனில் அவள் பரீட்சை எடுப்பாளாகில் மாவட்டநிலையத்தில் கூட முத

லாம், இடத்தை பிடிக்கக்கூடிய சக்தியை இவ்வளவு அவளுக்கு அளித்திருந்தார்.

பாயின் படுக்கை அவளுக்கு முட்கம்பியிலே உருள்வதைப் போலிருந்தது. நித்திராதேவி அவளை அணைக்க மறுத்தாள்.

### ம. சுபாசினி

வர்த்தகப் பிரிவு  
சுண்டுக்குளி மகளிர் பாடசாலை

அதே பாடசாலையில் அவளுக்குள்ள சிநேகிதர்கள் பலரும் பணக்காரர்களாக இருந்தும் உதவக்கூடியவர்கள் யாரும் இருக்கவில்லை.

மறுநாள் காலையில் மனம்போன போக்கின்படி நடந்து சென்று கோயிலின் முன்பேசவாயற்றவளாக நின்றாள். கண்ணீர் அவளை அறியாமலேயே அவள் விழியில் இருந்து உருண்டன. அக்கோவில் முற்றத்திலேயே செயலற்றவளாக உட்கார்ந்தாள். சிறுகணத்தில் தலையில் இதமாக யாரோ வருடுவது போன்ற ஓர் உணர்வு, தன்ன மறந்திருந்தவள் துள்ளி எழுந்து நின்றாள். ஏனெனில் அவளது பாடசாலை உபஅதிர் அங்கு நின்று கொண்டிருந்தார்.. கவிதா! இந்தா உன்ரகாச என பணத்தை நீட்டினார். அவள் செய்வது அறியாது திகைத்து நின்றாள். அவளது திகைப்பை அறிந்த அவர் கவிதா,



உன் பணத்தை திருடியவர்களை  
நீயே அறிந்திருப்பாய். அவர்கள்  
உனக்கு செய்த துரோகத்திற்கு  
அவர்கள் வைத்தியசாலையில்  
அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் .....  
அவர்கள் நேற்று இரவு வெளிச்  
சக்தில் படித்து விட்டு பாடசாலை  
லையில் இருந்து திரும்பும் சமயம்  
வைந் இல்லாது வந்த வாகனம்  
ஒன்று அவர்களை அடித்துச்

சென்று விட்டது. பெரும் காயங்  
களுடன் ஊருக்கும் நளினி, தான்  
திருடிய பணத்தை உனக்குக்  
கொடுக்கும்படி கூறினாள். அவள்  
தான் செய்த தவறை உணர்ந்து  
விட்டாள். நீ எழுந்து கண்ணைத்  
துடைத்து விட்டு பாடசாலைக்குப்  
போய் பரீட்சைப் பணத்தை கட்டு  
எனக் கூறினார் உப அதிபர்.

## இளையவனே வாழி

ஆயிரம் இதயங்களுக்கு ஒளி கொடுத்து  
அணைக்கின்ற 'நான்' மலரே வாழி!  
அருள் பொங்கு முகத்தைக் காட்டி  
இருள் நீக்கும் இளையவனே வாழி!

ஆளுமை எனும் பதத்தை - எமக்கு  
ஆழமாய் விதைத்தீர் வாழி!  
தனைக்கும் எமக்கெல்லாம் - நல்  
கருத்துக்கள் தந்தீர் வாழி!

துணைக்கரம் தந்து - வாழ்வின்  
நிறைவினை நோக்க ஆளுமை  
அனுபவம் தந்தீர் வாழி!  
துயர் இயம் களைந்திட  
துணைவராய் வந்தீர் வாழி!  
இருபத்தொரு வயதிலே - எம்மவர்களின்  
இதயங்களில் குடி கொண்ட  
இளையவனே வாழி!

ம.ஞானதாஸ்  
புனித பிரானசில்கன் சபை  
சிலாபம்

# எமது இளைஞர்களும் எதிர் நோக்கும பிரச்சனைகளும்

**கருத்துக்  
சலசம்**

உரை: என். சண்முகலிங்கன்  
தொகுப்பு: செல்வி வ. கிருபா

எமது சமூகத்தில் இளைஞர்கள் மிகவும் செல்வாக்குச் செலுத்தி வருகின்றனர். இவர்களை மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. நேர் நோக்குள்ள இளைஞர்கள் (straight youths)
2. விலகல் தன்மையுள்ள இளைஞர்கள் (Deviation youths)
3. புரட்சிகர / அடிப்படை மாற்றத்தை விரும்பும் இளைஞர்கள் (Radical youths)

## நேர் நோக்குள்ள இளைஞர்கள்

இவர்கள் சமூகப் பாரம்பரியம், கலாச்சாரம், பண்பாடு போன்ற அடிப்படையில் நடப்பவர்கள். இவர்களில் பெற்றோரின் மரபுகள், சமூக பண்பாடுகள், குடும்ப சமூக விழுமியங்கள் என்பன செல்வாக்குச் செலுத்தும். இவ்வகை இளைஞர்களில் புதிய சிந்தனைகள் தோன்றினாலும், சமூகத்தில் இவர்கள் குறிப்பிடும்படியான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த மாட்டார்கள். ஏற்கனவே உள்ள நிறுவனங்களுடன் சேர்ந்தோ அல்லது தனித்தோ செயற்படுவர். சமூகம் எதைச் சரியென்கின்றதோ அதையே இவர்களும் கடைப்பிடிப்பர்.

## விலகல்த தன்மையுள்ள இளைஞர்கள்

இவர்கள் சமூகாயத்தின் பொதுவான கோட்பாடுகளில் இருந்து விலகித் தம்மை வேறுபிரித்துக் காட்டுவார்கள். உதாரணமாக, சாதாரணமாக ஒரு பையன் காற்சட்டை அணிவானாகில் இந்த வகை இளைஞர்கள் அந்த காற்சட்டையைக் கிழித்து பின் கைத்து இப்படியாகப் பல வேலை செய்து ஒரு விதத்தில் தன்னை வேறுபிரித்துக் காட்டும் இயல்பு இவர்களுக்குரியது. இதேபோல் சமூக நடவடிக்கைகளிலும், சமூகம் ஒரு விதத்தில் இயங்குமெனில் இந்த வகை இளைஞர் அகிலிருந்து தம்மை வேறுபடுத்தி தமது நடத்தைகளிலும் செய்கைகளிலும் தமது வேறுபாட்டை காட்டுவார்கள்.

## புரட்சிகர / அடிப்படை மாற்றத்தை விரும்பும் இளைஞர்கள்

இத்தகைய இளைஞர்கள் சமூகத்தில் முழு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் நோக்குடன் செயற்படுபவர்களாவர். இவர்கள் சமூக அமைப்பிலோ, சமூக நோக்கிலோ முழுமையான மாற்றத்தை விரும்பும் இளைஞர்கள், உதாரணமாக புரட்சிகர அமைப்புகளிலுள்ள இளைஞர்களைக் குறிப்பிடலாம்.

மேலே குறிப்பிட்ட அனைத்துப் பிரிவினரும் அடிப்படைகளில் ஒன்று பட்டவர்களே. ஏனெனில் அவர்கள் அனைவரும் இளைஞர்கள். எனவே பொதுவாக இளைஞர்களது தன்மைகள் என்ன என்பதைப் பற்றியும் தெளிவுபடுத்தப்பட்டது.

- \* உடலாலும் உள்ளத்தாலும் சுறுசுறுப்பானவர்கள்.
- \* துணுக்கமாக ஆராயும் தன்மையும், புதிய சிந்தனைப் போக்கும் உடையவர்கள்.
- \* உடனடியாகத் தீர்மானத்தை எடுக்கக் கூடியவர்கள்.
- \* எடுத்த தீர்மானத்தை உடனடியாக நடைமுறைப்படுத்த ஆவலுள்ளவர்கள்.
- \* மிகத் தீவிர செயற்பாடுடையவர்கள்.

இத்தகைய ஆற்றலுடைய எமது இளைஞர்கள் சமூகத்தில் எதிர் நோக்கும் பரக்கணைகள் பற்றியும் ஆராயப்பட்டது. அவற்றில் பகிரப்பட்ட கருத்துக்களாவன.

- \* இளைஞர்களது முன்னேற்றத்திற்கு தகுந்த வழிகாட்டல் இன்மை  
எமது இளைஞர்களின் கல்வி, தொழில் போன்றவற்றிற்குத் தகுந்த வழிகாட்டல் இன்மையால் எவ்வாறு கற்பது? என்ன தொழில் செய்வது என்கின்ற தெளிவின்மை காணப்படுகின்றது.

- \* பொருளாதார ரீதியில் சுயமாக செயல்படாமல்

இன்றைய சூழ்நிலையிலுள்ள பெரும்பான்மை இளைஞர்கள் பொருளாதார ரீதியில் இன்னொருவரில் தங்கீவாழும் சூழ்நிலையினால் இன்னொருவரின் ஆளுமைக்குக் கீழ்ப்பட்டிருக்க வேண்டிய சூழ்நிலையுள்ளது. இதனால் இவர்களது சுயமான ஆளுமை மழுங்கடிக்கப் படுகின்றது.

- \* எதிர்மூலம் பற்றிய தெளிவின்மை

எமது இளைஞர்களில் பெரும்பான்மையோரில் இதை அவதானிக்கக் கூடியதாயுள்ளது. எமது நாட்டுச் சூழ்நிலையினால் எமது படிப்பு என்ன

ஆகுமோ? எங்கே வேலை கிடைக்காமல் போய்விடுமோ? எமது நோக் கங்கள் நிறைவேறுமோ என்கின்றதான தெளிவின்மையால் எதிர்காலத் திட்டத்தைச் சரியாக வகுக்கமுடியாமல் தத்தளிக்கின்றனர்.

### \* புரிந்துணர்வின்மை

பெற்றோர், மற்றும் சமூகம் இவர்களது உணர்வுகளையும், தேவை களையும், கருத்துக்களையும் புரிந்து கொள்ளாமையால் இவர்கள் பல பிரச்சனைக்குள்ளாகின்றனர். பெற்றோரைப் பொறுத்தவரையில் இவர்கள் யார் 'நேற்று முனைத்தவர்கள் தானே' என்று தீர்மானங்களை பெற்றோர்களே எடுப்பதனால் இளைஞர்கள் இயல்பாகவே புறக்கணிக் கப் படுகின்றார்கள்.

மேலே குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகள் பொதுவானவை. இதைத் தவிர ஒவ்வொரு இளைஞரும் வெவ்வேறுபட்ட பிரச்சனைக்கு முகம் கொடுக் கின்றான். எனவே எமது இளைஞர்கள் தமது பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுக்க அவர்களின் உள்ளத்தைப் பண்படுத்துவதே இன்று நாம் செய்ய வேண்டிய முக்கிய கடமைகளில் ஒன்றாகும் எனக்கூறப்பட்டது.



## கருத்து குவியல் 69



எம் நாட்டில் நடைபெற்றுக்  
கொண்டிருக்கும் போர்  
எமது உள்ளங்களை

பலப்படுத்தியுள்ளதா?

பலவீனப்படுத்தியுள்ளதா?

உங்கள் கருத்துக்களை 15 - 03 - 95 க்கு

முன் அனுப்பிவையுங்கள்

## சமூகத்தில் தனி மனிதன்

ஊதா நிறத்தில் தனி மனிதன்

★ வண. பிதா. ஜீவனதாஸ் பெணாண்டோ  
புனித பத்திரிசியார் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம்

“நாடுகளும் கண்டங்களும் தான் உலகம் என்பதில்லை. ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் ஒரு உலகம்தான்” இது ஜெயகாந்தனின் உள்ளத்தின் ஆழத்தில் இருந்து வருகின்ற ஒரு கருத்து. இந்த வகையில் தனி மனிதனின் உள்ளத்தில் பலவகையான விடயங்கள், பண்புகள் அடங்கியிருக்கின்றன என்று கூறலாம். இந்த பண்புகள் எண்ணங்களாக ஆசைகளாக வெறுப்புகளாக விருப்பங்களாக இருக்கலாம். ஆகவே இந்த தனி மனிதனின் “முழுமையை” முற்றாக அல்லது முழுமையாக அறிந்து கொள்ள முடியாது. அப்படி அறிந்து கொள்ள முயற்சிப்பதும் அறிவற்ற செயல் என்றே கூற வேண்டும்.

சமூகம் - ஒரு தனிமனித சங்கம்

பல தனி மனிதர்கள் ஒன்று சேரும் போது ஒரு சமூகம் உருவாகின்றது. மறுவார்த்தையில் இதனை “சமூகம் என்பது தனி மனிதர்களின் சங்கம்” என்று கூறலாம். மனிதன் ஒரு சமூகப்பிராணி என்ற பிளேட்டோவின் கருத்து ஒரு ஆழ்ந்து சிந்தித்து

எடுத்துரைக்கப்பட்ட கருத்தாக இருக்கிறது. ஆகவே ஒரு தனி மனிதனுக்கு என்னென்ன விருப்பு, வெறுப்பு, சிந்தனை இருக்கிறதோ அதெல்லாம் ஒரு சமூகத்துக்கும் இருக்கும். இதனை ஜெயகாந்தனின் வார்த்தையில் சொல்லப்போனால் “ஒரு மனிதனுக்கு என்னென்ன நோய்கள் உண்டாகின்றன அத்தனை நோய்களும் ஒரு சமூகத்துக்கும் உண்டு” எனவே ஒரு சமூகத்தில் பலம் உண்டு, பலவீனம் உண்டு, வெறுப்பு உண்டு, ஆசையுண்டு, இலட்சியமும் உண்டு.

சமூகம் - அதன் தலைமைத்துவம்

இந்த தனி மனிதர்களின் சங்கமாக கருதப்படும் சமூகத்தில் பல தனி மனிதர்கள் தங்கள் வாழ்க்கைக்கு எதிர் நீச்சல் போடுகிறார்கள். காரணம் ஒரு சமூகத்தில் பல தரப்பட்ட தனி மனிதர்களின் உணர்ச்சிகள், இலட்சியங்கள், பண்புகள் கலக்கும் போது மோதல் ஏற்படுகின்றது.

போரட்டத்தில் வெற்றி பெறுகின்ற எதுவும் தங்களை

தக்கவைத்துக் கொள்ளும் என்ற டார்வினின் பரிணாமத்தத்துவத்தின் அடிப்படையில் ஒரு சிலர் சமூகத்தில் ஒரு தலைவனாக, ஒரு ஞானியாக, ஒரு விவேகியாக மாற்றம் அடைகின்றான். இப்படியான வாழ்க்கைப் போரட்டத்தில் வெற்றி பெற முடியாமல் தவிக்கும் மனிதர்கள் தள்ளப்படுகிறார்கள். அல்லது புறக்கணிக்கப்படுகிறார்கள். இந்தவகையில் ஜெயகாந்தனின் ஒரு கருத்தை நான் முன்வைக்க விரும்புகிறேன். அவன் சொல்லுகிறான், "ஒரு சமூகத்தில் இருந்து தானே பிரிந்து ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் அத்துடன் தானும் சங்கமமாக ஒரு சமூகத்தை தன் வயப்படுத்தும் மனிதர்கள் தான் ஞானிகள், மேதைகள், மகாபுருஷர்கள் என்று நான் கருதுகிறேன்" இதுவும் சிந்திக்க வேண்டிய தொன்று. ஆகவே தனி மனிதன் சமூகத்தில் சங்கமமாகி அதில் இருந்து பிரிந்து பின்பு அந்த சமூகத்தை தன் வயப்படுத்தும்போது அவன் மேதையென கருதப்படுகின்றான். இப்படியான ஒரு நிலையை அடைய ஒருவன் பலமேடு பள்ளங்களை கடந்துவரவேண்டியுள்ளது.

### எல்லை மீறப்படாத உணர்ச்சிகள்

தனிமனிதன் ஒரு சமூகத்தில் வாழ்கின்ற போது உணர்ச்சிகள் அதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. ஆனால் எந்த ஒரு சமூகமும்

ஒரு மனிதனது உணர்ச்சிகளை முற்றுமுழுதாக ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. இப்படி சமூகத்தினால் தனிமனித உணர்ச்சிகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதில்லை என்ற காரணத்தால் அந்த உணர்ச்சிகள் சமூக எல்லையை மீறிவிடமுடியாது. அப்படி சமூக எல்லையை மீறினால் அம்மனிதன் சமூகத்தினால் தூக்கியெறியப்படலாம். உணர்ச்சிகள் எல்லை மீறியவர்கள் விரும்பினால் கூட பின் வாங்கிவிட முடிவதில்லை. அதுதான் மீண்டும், மீண்டும் அதைப் பற்றி யோசித்து, மனக்குழப்பமடைந்து, விரக்தியடைந்து மேலும் மேலும் எல்லை மீறுவதையே இயல்பாக கொண்டு விடுகிறார்கள்.

### தனிமனித உணர்ச்சியும் அதன் தாக்கமும்

தனிமனிதனும் சமூகமும் இருக்கின்ற நிலையை எடுத்துக்கொண்டால் உணர்ச்சியின் ஒரு அழுத்தம் தான் சமூகத்துக்கு முன்னேற்றத்தை கொடுக்கின்றது. ஆகவே ஒரு தனிமனிதனின் உணர்ச்சிகள் ஒரு சமூகத்தில் பேசப்படவேண்டும், அல்லது உணர்த்தப்படவேண்டும், ஜெயகாந்தன் "சட்டங்களும் அறநூல்களும் ஒரு வேளை உணர்ச்சியற்றவையாக இருக்கலாம். அல்லது உணர்ச்சி மீறியதாக இருக்கலாம். ஆனால் கலை என்பது என்றும் உணர்ச்சிக்க உட்பட்டதாகவே உள்ளது" என்று கூறுகிறார்.

இந்த கருத்தின் அடிப்படையில் வைத்து பார்க்கும் போது ஒரு தனிமனிதன் தன்னுடைய உணர்ச்சிகளை கலைவடிவத்தில் போட்டு அழுத்தம் கொடுக்கின்ற போது அவனுடைய கருத்துக்கள் சமூகத்தினால் உள்வாங்கப்படலாம். ஆகவே கலை மூலம் கொடுக்கின்ற உணர்ச்சிகள், நீதியும் நியாயமும் உண்மையுமாக இருந்தால் அதுதான் சமூகத்தை சீரமைக்கின்றது. இவ்வாறு ஒரு தனிமனிதன் கலைமூலம் உணர்ச்சிகளை சமூகத்துக்கு கொடுக்கும் போது பின்தள்ளப்படலாம் அல்லது கொல்லப்படலாம். இந்த

உணர்ச்சிகள் உண்மையாக, நீதியாக, நியாயமாக இருந்தால் அவன் வசிக்கின்ற காலத்தில் சமூகத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாவிட்டாலும் பின்பு அது ஒரு சமூக கோட்பாட்டின் இலக்கணமாகவும் இலக்கியமாகவும் அமையும். இப்படியான பல கோட்பாடுகள் சரித்திரத்தில் தோன்றியுள்ளது. ஆகவே சமூகத்தில் பல தனிமனிதர்களாக வாழும் நாங்கள் சிந்திக்கின்றவை நீதியாகவும் நியாயமாகவும் உண்மையாகவும் இருந்தால் அது சமூகத்தை சீரமைக்கும் என்பது உண்மை.

வாழ்வதற்காய் அழைத்தேன்

நீ

வரவில்லை

சாகத் துடித்தேன்

அதுவும்

சாத்தியப் படவில்லை

வாழ முடிவு செய்தேன்

இப்போ புரிகிறது

வாழ்க்கை என்றால் என்ன என்று

சீலன்

அடுத்து வெளிவருகின்றது

## மனித உள்ளம்

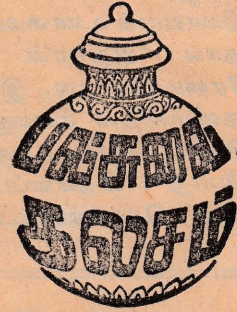
உங்கள் கதை, கட்டுரை, கவிதை துக்ணுகள் உளவியல் சார்ந்ததாக, எமது சமூகம் ரிழிப்புணர்வுக்கு ஏற்றதாக, 15-03-95 க்கு முன் அனுப்பிவைப்புகள்.

உங்கள் படைப்புகள்

நான் மலரை சலங்கரிக்கட்டும்.

## தொடர்புகளில்...

விரியும் மொட்டை வளமுடன் மலர வளம்படுத்தி மலரவைப் பது போன்று, வன்செயலால் பாதிக்கப்பட்ட “உள்ளம் உடைந்த சிறார்களின்” எதிர்கால வாழ்வின் முழுமையை வளம்படுத்த என்ற உணர்வுடன் அருடதந்தை இருதயதாஸ் அடிகளாரின் அயராத முயற்சியால் “உளம் உடைந்த சிறுவர் பராமரிப்பு” பயிற்சியானது 04.01.95 முதல் 11.01.95 வரையும் நடைபெற்றது. யாழ் மறைவட்ட குரு முதல்வர் S.J. இம்மானுவேல் அடிகளால் பயிற்சி நெறி ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இவர் தனது ஆசிரியரையில் “தீர்க்கதரிசனப் பர்வையில், இன்றைய தேவையைச் சந்தித்து பணிபுரியவும், என்னை யார் என்று அறிந்து கொண்டு, எமது நாட்டின் வழங்களை பெருக்கி, பகிர்ந்து வாழ வேண்டும்” எனக் கூறினார்.



இப்பயிற்சியின் கருப்பொருளாக நான்கு படிமுறைகள் முன்வைக்கப்பட்டன,

- 1 சிறுவர் பராமரிப்பில் ஓர் ஆரோக்கியமான முறையைக் கையாளலாம் என்ற ஓர் உணர்வை ஏற்படுத்தல்.
- 2 இந்த உணர்வைச் செயலில் கொண்டு வருதல்.
- 3 செவிமடுக்கும் திறனை வளர்த்தல்
- 4 சிறுவர்களைப் பற்றி தாய், தந்தையை நேர்ந்த அதிர்ச்சிக்குட்பட்ட சிறுவர்களின் நிலைப்பாடுபற்றி அறிந்து கொள்ளல்.

அநாதைச் சிறுவர்கள் என்ற சொல் நீக்கப்பட்டு புதிய உறவுகளில் இவர்களை வாழ்விக்க வேண்டும். ஒரு நம்பிக்கையற்ற சூழ்நிலையிலும் நம்பிக்கையுடன் முழுமையை நோக்கி பயணம் செய்ய பராமரிப்பாளர்கள் (மாற்றத்தின் முகவர்கள்) நிட்சயம் தேவை என்பதை சா.ம. செல்வரட்ணம் (அ.ம.தி) அவர்கள் எடுத்துரைத்தார்.

சிறுவர் பயிற்சியின் முக்கிய உத்திகளில் ஒன்றாகிய செவிமடுத்தலைப்பற்றிக் நெஜ்னோல்ட் அடிகளார் (அ.ம.தி) கூறினார். துணை நாடிவருபவருடன் எமது முழுமையான பிரசன்னத்தால் அவர்களோடு உடன் இருந்து, செவிமடுக்கும் திறனை எம்மிடில் ஆளப்படுத்த வேண்டும்மென்று எமக்கு தெளிவுபடுத்தினார். இந்த செவிமடுத்தலுக்குப் பின்வருவன முக்கியமானவையாகும்:



- 1 நேருக் நோய் இருத்தல் (Squarely)
- 2 திறந்த ஒரு இருக்கை நிலை (Open)
- 3 முன்னுக்குச் சாய்ந்திருத்தல் (Lean)
- 4 நோயான பார்வைத் தொடர் (Eye-contact)
- 5 ஓய்வான இறுக்கமற்ற நிலையில் இருத்தல் (Relaxed)

மேலும் நாம் உன்னிப்பாக உள, சமூக, உணர்வுரீதியாக எவ்வாறு செவிமடுக்க வேண்டும் என்பதையும் தெளிவுபடுத்தியதுடன் இச் செவிமடுத்தலுக்கான தடைகள் எவை என்பது பற்றியும் கூறினார்.

அவையாவன:

- 1 அறநகையாகச் செவிமடுத்தல்
- 2 தீய்பிடிம் செவிமடுத்தல்
- 3 வடிவடிச் செவிமடுத்தல்
- 4 தரவு சேகரிப்பதைக் கொண்டு செவிமடுத்தல்
- 5 அனுசாரம் மிக்க செவிமடுத்தல்

அத்தோடு பயிற்சியாளர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையின் வளர்ச்சிப் பாதையில் தமது சுயமதிப்பை அறிந்து கொள்ளவேண்டும். அவர்கள் தங்களை எப்படி சித்தரித்துக் காட்டுகின்றார்கள் என்பதை அவர்கள் தமக்குள் சென்று மதிப்பிடக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். மென்பதையும் இதற்கு தடையாக அவர்களுக்கு இருப்பது எவை என்பதையும் தனது உரையில் தெளிவுபடுத்தினார்.

இன்றைய சமூகதாயத்தில் முக்கிய பிரச்சனையாகிய உறவுகளின் பிரிவுத்தாக்கங்களுக்கு நாம் எவ்வாறு பதிலுறுக்கலாம் என்பதை சா.ம. செல்வரட்ணம் (அ,ம,தி) அடிகளார் விளக்கினார். உடல், உணர்வு, வார்த்தைரீதியாக துணைநாடிவருபவருக்கு உடனிருந்து செயலாற்றும் பரிமாற்றத்தினால் புதிய உறவில் ஒரு நம்பிக்கையை யும், பலத்தையும் ஏற்படுத்துவது பற்றி ஆழமாக தெளிவுபடுத்தினார். அவர் தனது உரையில் 0-12 வயது வரையுள்ள உள்ப்பாலியல் வளர்ச்சிப்படிகளையும் அவற்றினால் ஏற்படுகின்ற பல்வேறுபட்ட பருவ மாற்றங்கள் பற்றியும் கூறி இப்பாலியல் மூலமாகத்தான் உண்மையான ஆன்மீகம் வளர்ச்சியடைகின்றது என்று கூறினார்.

துணைநாடிவரும் ஒருவர் தனது பிரச்சனைகளை வெளிப்படுத்த முடியாமல் இருக்கும் நிலையில் எப்படி உதவி செய்து அவருக்கு ஆறுதல் கொடுப்பது என்பது பற்றி மேரி சிறிஸ்டர்பெல் (தி.கு) தெளிவுபடுத்தினார். இடம் பெயர்ந்த மக்களோடு உடன்சென்றதன் பயனாக

தனது உரைக்குப் பொருத்தமாக அனுபவங்களைப்பகிர்ந்து எமக்கு புரியவைத்தார் அடுத்த அம்சமாக “அதிர்ச்சி அல்லது நெருக்கிடும் குழந்தைகளின் எதிர் தாக்கம்” பற்றியும் விளங்கப்படுத்தினார்.

மேற்கூறப்பட்ட உரைகளின் செயல் வடிவம் தனியாகவும், குழுக்களாகவும் பயிற்சிப்படுத்தப்பட்டது இப்பயிற்சிப்பட்டறைகளின் பொழுது ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் வழி நடத்துபவர்கள் நெறிப்படுத்தினார்கள். முடிவாக யாழ் ஆயர் அவர்களின் இறுதியுரையுடன் இனிதே பயிற்சி நிறைவுபெற்றது.

யேந்தி, வசந்தி, தி. கு.

### சாந்தியகத்தில்

சாந்திகம் உளவளத்துணை நிலையத்தில் இயங்கும், ‘மனிதம்’ இளைஞர் குழுவின் அங்கத்தவர்களுக்கான பாசறை யொன்று கார்த்திகை மாதம் 19,20ம் திகதிகளில் நடைபெற்றது. இப்பாசறையின் சிறப்பு சொற்பொழிவாளராக சமூகவியல் துறை சிரேஸ்ட் விரிவுரை யாளரான என். சண்முகலிங்கன் அவர்கள் கலந்து கொண்டு சொற்பொழிவை நிகழ்த்தினார். (இவரின் கருத்துரையை கருத்துக்கலசம் (பக்:40 காணலாம்) மேலும் இப்பாசறையில் எமது இன்றைய சூழ்நிலையில் இளைஞர்கள் அதிர் நோக்கும் பிரச்சனைகள் என்ன என்பதைப் பற்றியதான ஆய்வும் நிகழ்த்தப்பட்டது. அத்துடன் உளவியல் வினையாட்டுக்கள், எதிர்காலத் தீர்மானம் எடுத்தல் என்பனவும் நடைபெற்றது.

இப்பாசறை சாந்திகம் உளவளத் துணை நிலையத்தின் ஆதரவுடனும் வணபிதா S. டேமிபன் அவர்களின் நெறிப்படுத்தலுடனும் நடைபெற்றது. இப்பாசறையின் முடிவுகள் இக்குழுவின் எதிர்காலத்திட்டமாக அமையும்.

வ. கிருபா

### சொல்லாட்சி : 3

இடமிருந்து வலம்: 1) புனிதமானது 4) கொடிது 5) நான் 6) முதுமை  
8) கரம் 10) பாரம் 11) நம் 12) தோல்வி  
மேலிருந்து கீழ்: 1) புத்தியும் 2) தனிநாயகம் 3) துடித்து 6) முப்பால்  
7) மையம் 9) வாரம்

அதிஸ்டசாலி: செல்வி ந. வசந்தினி  
மே/பா. இ. இரத்தின பாலேந்கிரன்  
மானிப்பாய் வீதி, ஆணைக்கோட்டை

(ஏனையோருக்கு எமது பாராட்டுகள் )

## வாசகர் பூங்கா

### சுருத்துக் கோவை

உடைந்த உள்ளங்களுக்கு உற்சாசமுட்டும் நான் சஞ்சிகையே, நீ வளர வேண்டும்! நாம் உன் நிழலிலே தங்கி நலம் பெறவேண்டும்! நீ ஒவ்வொரு இதழிலும் சொண்டு வரும் சுருத்துக் கோவை சிறப்பான ஒர் தெரிவே. எனறும் சிறப்புற அமைய என் இனிய வாழ்த்துக்கள்.

சு. குணேஸ்வரன்  
தொண்டைமனாறு

### நீண்ட பயணம்

'நான்' சஞ்சிகையைத் தொடர்ந்து படித்து வருகின்றேன். ஏனைய சஞ்சிகைகளைப் போலன்றி மானிட வாழ்வு மறுமலர்ச்சி பெறவும், உளவியல் ரீதியில் மக்கள் தெளிவு பெறவும், சட்டுரைகள், கவிதைகள், சிறுகதைகள், துணுக்குகள் மூலம் விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தவும் நீண்டகோர் பயணத்தை மேற் கொண்டுள்ள தங்கள் பணி சிறக்க வாழ்த்துகிறேன்.

### நல்லவாய்ப்பு

செ. மகேஷ்  
யாழ்ப்பாணம்

நான் சஞ்சிகை மிஷும் அருமையான ஆக்கங்களை தன்னகத்தே கொண்டுவருகின்றது. இளம் உள்ளங்கள் இந்த சஞ்சிகையை வாசித்தால் உளரீதியான நல்லறிவைப் பெற வாய்ப்பாக இருக்கும்.

சுவிஷேகர்: சி. துரைசிங்கம்  
அரியாலை

“நான்” உங்களை தொடர்ந்து சந்திக்க ஆவலா? உங்கள் நண்பர்களுக்கும் அறிமுகப்படுத்தி ஆண்டு சந்தாவை புதுப்பித்து வீடுங்கள்.

வீடு தேடிவரும் “நான்” ஆண்டு சந்தா ரூபா 50 |-

தனிப்பிரதி ரூபா 10 |-

தொடர்மிற்கு. ‘நான்’ ஆசிரியர்  
சுவாமியார் வீதி,  
கொழும்புத்துறை.

FUL - VUE

'Naan' Psychology- Magazine  
O . M . I . Seminary, Colombuthurai

FOR YOUR VISIT

எங்கள் பார்வை குறுகிய  
நோக்குடையது அல்ல!



முதுமையிலும் இளமை  
இளமையிலும் கவர்ச்சி  
பார்வையும் பளிச்சிடுகிறது  
முத்துப்பல் அழகைத் தருகிறது!

அதன் ரகசியம் இதுதான்

**MORAIS**

OPTICIANS AND DENTAL TECHNICIANS  
50, CLOCK TOWER ROAD,  
JAFFNA.

அழகுத் தோற்றத்துக்கும், பார்வைத் துலக்கத்துக்கும்  
பரிட்சித்து அளிக்கும் கண்ணாடிகள் உண்டு!  
மல் அழகுடன் சொல்லழகும் தர, தரமான பல வருட  
அனுபவ முத்திரை பதித்தவர்களை நாடுங்கள்!

மொறாயஸ்

(வெலிங்டன் தியேட்டர் முன்பாக)  
50, மணிக்கூட்டு வீதி,  
யாழ்ப்பாணம்.

மணி ஒசை அச்சகம். 12, சென். பற்றிக்ஸ் வீதி, யாழ்ப்பாணம்