



# அஞ்சலி

ANJALI MAGAZINE

தீபம் - 03

சுடர் - 02

வைகாசி-ஆவணி -2010



உள சமூக ஆன்மீக இலக்கிய சஞ்சிகை

# ‘அஞ்சலி’

## உள சமூக ஆன்மீக இலக்கிய சஞ்சீகை

ஆசிரியர்:

அருட்தந்தை.கு.டேமியன் அ.ம.தி M.A

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்:

அருட்தந்தை.இ.செ.விஜேந்திரன் அ.ம.தி.

கி.துளசிதாஸ் (B.Sc)

ஆலோசனைக்குழு:

அருட் சகோ.ச.பிலிப் அ.ம.தி.

யோசப்பாலா

நர்வாகக்குழு

அஞ்சலியக பணியாளர்கள்,

அஞ்சலி இளையோர் சமூகம்

## உள்ளே.....

	பக்கம்
* ஆசிரியரின் உள்ளத்திலிருந்து	01
* பெண்ணியல் பார்வையில் ஆன்மீகம்	02
* வாழக் கற்றுக் கொடுங்கள்	08
* எம் வளம் சொல்லி நடனமிடு பெண்ணே	10
* கவிக்கிளையில் இருமலர்கள்	13
* என் வாழ்வில் நான் அர்த்தம் காண	14
* உங்கள் தொடர்பாடல் எப்படி	16
* கவிச்சோலைக்குள் நாம்	19
* பதஞ்சலி யோகநெறி	21
* நற்சுகம் தரும் பற்சுகாதாரம்	23
* வாழ்க்கை (சிறுகதை)	27
* சிந்தனைத் துளிகள்	31
* நாளைய சமுதாயத் தலைவர்களுடன்	32
* கோப்பபடாதே சகோதரமே	33
* நூல் விமர்சனம்	35

**'ANJALI' Magazine,**  
Nellandai Road,  
Thumpalai,  
Point Pedro,  
Jaffna, Sri Lanka.  
Tel: 021 3217262



‘அஞ்சலி’ சஞ்சீகை,  
நெல்லண்டை வீதி,  
தும்பளை,  
பருத்தித்துறை,  
யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.  
தொ.பே: 021 3217262

## ஆசிரியரின் உள்ளத்திலிருந்து...



**மகிழ்ச்சி மனத்தில்.**

உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி வேண்டுமா? என்று யாரிடமாவது கேட்டால் “ஆம்” என்றுதான் கூறுவார்கள். ஆனால் “நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உள்ளீர்களா?” என்று கேட்டால் பதில் கூறத் தெரியாமல் விழிப்பார்கள்.

நமக்கு வாழ்க்கையில் தேவையானதற்கும் கிடைப்பதற்கும் இடையில் ஒரு பரந்த இடை வெளி உள்ளது. இந்த இடைவெளியே ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அவனது சந்தோஷத்தின் அளவுகோல், நிம்மதியின் தராசு. இதைக்கொண்டு நாம் முன்னேறலாம். இதை நமது இலக்கை எட்ட ஓர் ஊன்றுகோலாக பயன்படுத்தலாம். அல்லது வாழ்க்கையைப் பற்றி கவலைப்பட்டு வீணாக்கவும் செய்யலாம்.

**சந்தோஷம் என்றால் என்ன?**

ஒரு வியாபாரி கடற்கரையில் சென்று கொண்டிருந்தார். ஒரு மீனவன் தன் வலை அருகில் படுத்துக்கொண்டு பாடிக்கொண்டிருந்தான். அவனிடம் “இன்று ஏன் மீன் பிடிக்கப் போகவில்லை?” என்று அவர் கேட்டார். “நான் ஏற்கனவே மீன்களைப் பிடித்து அவற்றை நல்ல விலைக்கு வற்றுவிட்டு இப்போது ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றேன்” என்றான். இன்னும் அதிக மீன்களை நீ ஏன் பிடிக்கக் கூடாது. அதிகமான மீன்களைப் பிடிப்பதில் என்ன பயன்? உனக்கு அதிக பணம் கிடைக்குமே. அதிகப் பணம் கிடைத்தால்..? நீ சொந்தமாக படகு வாங்கலாம். பிறகு ஒரு வீடு வாங்கலாம். பிறகு என்ன செய்யலாம்? சொந்தவீடு, தொலைக்காட்சி, கார் எல்லாம் வாங்கலாம். பிறகு என்ன, நீ சந்தோஷமாக வாழலாம் என்று கேள்விகளுக்கு பதில் அளித்துக் கொண்டே போனான். அதைத்தான் நான் இப்போது செய்கின்றேன் என்றான் மீனவன்.

யோசித்துப்பாருங்கள். பொருள்களைச் சேர்த்துக் கொண்டே போவது சரியா? அவை சிலருக்குத் தேவையாக இருக்கலாம். சிலருக்குத் தேவையற்றவை. இതിலிருந்து என்ன தெரிகிறது. மகிழ்ச்சி, சந்தோசம் என்பது வெளிப்பொருள்களை சார்ந்தது அல்ல. அது ஒரு மனநிலை.

பொருள் சேர்ப்பதையோ, பொருள் ஈட்டுவதையோ குறை கூறவில்லை. வளர்ச்சி தேவை. முன்னேற்றம் முக்கியமே. அதை எங்கே நிறுத்துவது என்பது தான் கேள்வி. அதன் பதிலை நம் மனசுதான் கூற வேண்டும். அந்தப் பதில் தான் ‘திருப்தி’ என்பது. அது மகிழ்ச்சியை விடச் சிறந்தது. மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு பழக்கம்.

நாம் காலையில் எழுந்திருக்கும் போது எம்முன் இரண்டு சாத்தியக் கூறுகள் வந்து நிற்கும். ஒன்று அன்று முழுவதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது. மற்றது வருத்தமாக இருப்பது. தெரிவு! ஒவ்வொருவருடையதும். ஓ மனித மனமே! நீ மகிழ்ச்சியாக இருக்க விரும்புகிறாயா? அது உன்னைப் பொறுத்தது.

**அருட்பணி. எஸ். டேமியன்**

## பெண்ணியல் பார்வையில் ஆன்மீகம்

(அருட்பணி சிலியோ ஆம்ஸ்ரோங் கடந்த 2008ம் ஆண்டு இந்தியாவின் மகாராஸ்திர பிரதேசத்து புளே எனும் இடத்தில் ஈஸ்வானி கேந்திரத்தில் இடம்பெற்ற மூன்று மாத உளவியல் உருவாக்க பயிற்சிக் காலத்தில் இடம் பெற்ற கருத்தமர்வை அடிப்படையாகக் கொண்டு இவ் ஆக்கம் வரையப்படுகின்றது.)

### தற்கால சூழமைவும் சமயங்களின் பதிலிற்ப்பும்

30 ஆண்டுகால போரின் நிறைவில் இழப்புக்களோடும், வன்முறையின் எச்சங்களோடும், தொடரும் முகாம் வாழ்க்கைகளும் உறவுகளைக் காண்பதற்கான தேடல்களும், புதைகுழிகளின் கண்டுபிடிப்புக்களும் பெளத்த சிங்கள ஆதிக்கத் தன்மைகளும் வலுத்திருக்கின்றன.

புகோளமயமாதலின் எதிரொலிகளும், தனியார் மயமாக்கல்களும் குடும்ப பாலியல் ரீதியான வன்முறைகளும் பெருகிவருகின்ற சூழல் இது. கடத்தல்களும், கண்ணீரும், பயங்கரங்களும் மலிந்து போயுள்ள நேரம் ஆனால் வாழ்வைத் தொட முடியாத ஆடம்பர வழிபாடுகளும், சமூக ஈடுபாடற்ற வேள்விகளும் மனதை இறுக்கமடையச் செய்யும் மத அறிக்கைகளும் ஒருபுறம் வளர்ந்து வருகின்றன. இப் பன்முகப்படுத்தப் பட்ட சூழலில் நிறுவனமயப்பட்ட சமயங்களினது முகாமையாளர்களால் எது செய்ய முடியும்? மதத்தின் நிறுவனத்தன்மையை பாதுகாப்பதா? மக்களின் அடித்தளமான ஆன்மீக வாழ்வை கட்டியெழுப்புவதா? கேள்விகள் எழுகின்றன.

### ஆன்மீகம் என்றால் என்ன?

ஆன்மீகம் பற்றி இன்று பேசப்படுவது என்பது ஆபத்தமானதும் தேவையற்றதுமான முயற்சி என்று சிலர் தீர்க்கமாக கருதமுயலுகின்றனர். இன்றைய சமயங்களின் செல்நெறிகளை ஆழமாக நோக்குகையில் ஆன்மீக அடித்தளமற்ற ஒரு தன்மையை சிலர் அவதானிக்கின்றனர். ஆன்மீகத் தலைவர்கள் அல்லது மதத் தலைவர்கள் தம்மைத்தாமே தலைவர்களாக்கிக் கொண்டு வழிகாட்டுவதற்கு பதிலாக வழிபாடுகளை சமூக ஈடுபாடற்ற தன்மைகளுடன் மட்டுமே நகர்த்திச் செல்கின்றனர் எனக் குறை கூறுவோரும் உண்டு. இவ்வாறான கேள்விகளும் சந்தேகங்களும்

வலுப்பெற்று வரும் இடைவெளிக் காலங்களுக்குள்ளேயே இவ்வாக்கத்தை வரைகின்றேன்.

### யார் இந்த ஆன்மீகத் தலைவர் அல்லது தலைவி

மனிதன் உடல் ஆன்மா எனும் இரு கூறுகளால் உருவாக்கப் பட்டவன். உடல் அழிவுக்குரியது. உடலின் திருப்திக்கான செயற்பாடுகள் ஊனியல்பின் செயல்கள் முழு வளர்ச்சிக்குத் தடையானவை என்னும் நம்பிக்கையுண்டு. அத்துடன் ஆன்மா அல்லது உயிர் வலுவுள்ளது அழிவற்றது இது ஆவிக்குரியது எனும் நம்பிக்கையும் வலுவாகவுள்ளது. இரட்டைத்தன்மையுள்ள இந் நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலேயே மனித வாழ்வின் ஒதுங்கிய நிலையில் ஈடுபாட்டுத்தன்மையும் ஆரம்பிக்கின்றது, அல்லது வளர்ச்சி அடைகின்றது. மனித நாட்டங்களைத் தவிர்த்து தியானம், யோகம், செபம் போன்ற காரியங்களில் ஈடுபடுபவர்களையே ஆன்மீக வாதிகள் எனும் நோக்குப் போதுமான உண்மைத் தன்மை கொண்டதாக தெரியவில்லை. உண்மையில் ஆன்மீகத் தலைவர் என்பவர் அகவிடுதலை பெற்று புறவிடுதலைக்கான ஈடுபாட்டுத் தன்மையுள்ளவர் என்பதே உண்மையானதாகும். இவர்களால் மட்டுமே மேற்சொன்ன ஊனியல்பின் சுயநலத்தன்மைகளைக் கடந்து பொது நலப்பணிக்காக ஈடுபாடுகொள்ளும் ஆவிக்குரிய செயல்களை அர்த்தமுள்ளதாகக் முடியும் எனத் துணிவு கொள்கின்றேன்.

### புதிய பொதுத் தேடலுக்கான கேள்விகள்

உண்மையில் ஆன்மீகம் என்பது சிறப்பாக உளவியலாளர்களின் பார்வையில் எங்கோ ஓர் இடத்தை சென்றடைவது அல்ல. மாறாக இது ஒரு அகப்போராட்டம். தேடல் நிறைந்த அற்புதப் பயணம் இதனடிப்படையிலேயே இவ்வாக்கம் நகர இருக்கின்றது. ஒவ்வொரு மதப் பின்னணியையும், போதனையையும், வழிபாட்டு முறைகளையும், வாழ்வின் தேர்வுகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டே ஆன்மீகம் பற்றிய புரிதலும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இந்தப் போக்கில் கத்தோலிக்க திருச்சபையின் பார்வையில் ஆன்மீகம் பற்றிய புரிதலும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இந்தப் போக்கில் கத்தோலிக்க திருச்சபையின் பார்வையில் ஆன்மீகம் பற்றிய புரிதலைக் கேள்விக்குட்படுத்தி பாலியல் ரீதியிலான சமநோக்கில் ஆன்மீகத்தை அலசுவோம்.

## கத்தோலக்கப் பார்வையில் ஆன்மீகத்தின் உருவங்கள்

ஆன்மீகத்தை ஒரு போராட்டம் என்றும் கூறுவர். இப்போரில் அக்கால சூழலில் ஆண்கள் மட்டுமே ஈடுபட்டதனால் இது ஒரு ஆணாதிக்க கருத்தாக நோக்கப்படுவது உண்மையே. மேலும் இதனை ஒரு பயணம் அல்லது யாத்திரை என்று கருதுகையில் இங்கேயும் அதிகம் பலமுள்ள ஆண்களுக்குரியதாகவே தோன்றுகின்றது. அத்துடன் மலையேறுதல் எனும் கருத்தில் இதிலும் ஆண்களின் பணியாகவே தெரிகின்றது. பாவம், பாவி எனும் கருத்தியலின் அடிப்படையில் அரசன் முன்னிலையில் விசாரிக்கப்படுதல் எனும் நிலைகளில் இங்கும் ஆண்களே முக்கியத்துவம் பெறுகின்றனர். இவற்றைவிட ஒருவர் தன் சிலுவை சுமப்பது என்பது ஆண்களுக்குரிய தண்டனையின் வெளியீடான தெரிகையில் ஆன்மீகம் எனும் பதம் ஒரு ஆணாதிக்க நிலைபெற்று இருப்பதைப் பலரும் அவதானிக்கின்றனர்.

## பெண்ணியப் பார்வையை அடித்தளமாகக் கொண்டு!

ஆணாதிக்க சுரண்டலுக்கு எதிராக குரல் எழுப்பப்படும் பெண்ணியவாதிகளின் கருத்தியலின் அடிப்படையில் பெண்மைக்குரிய சில விடயங்களை நோக்குவது நன்று எனக் கருகிறேன்.

### அ) மாதவிடாய்ச் சக்கரம்

ஒரு பெண்ணுக்கேயுரிய வளமான காலம் இது. புதியதொரு மனித உருவாக்கத்திற்குரிய காலம் இது. தீட்டுக்குரிய நிகழ்வல்ல. மாறாக மனித வளர்ச்சிக்கான அற்புத காலம்.

### ஆ) கர்ப்பம் தரித்தலும் பிள்ளை பெறுதலும்

பூப்படைந்த ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரித்து பிள்ளை பெறும் பாக்கியம் பெறுகின்றார். முறையான கர்ப்பம் தரித்தல் என்பது குடும்பத் தாருக்கும் சுற்றத்தாருக்கும் மகிழ்ச்சியான விடயம் ஒன்று. அதுபோல ஒரு குழந்தை பிறக்க இருக்கும் செய்தி அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியானதொன்று இது பெண்மைக்கே உரிய புனிதமான பார்வைகள்.

## இ) மார்பும் பாலூட்டலும்

“இவரைத்தாங்கிய வயிறும் பாலூட்டிய கொங்கைகளும் பேறு பெற்றனவே” எனும் இறைவார்த்தை பெண்ணின் இவ்வுறுப்புக்களையும் பணியையும் மெருகூட்டுகின்றது; ஆழப்படுத்துகின்றது; ஆறுதலையும், மகிழ்ச்சியையும் பசிபோக்கி நிறைவளிப்பதையும் இதனூடாக நாம் நோக்குகின்றோம்.

## ஈ) மாதவிடாய் நிறுத்தம்

நாற்பது வயதில் நாய்க்குணம் என்று சிலர் விமர்சிப்பதுண்டு. பொதுவாக பெண்கள் நாற்பது வயதினைத் தொடர்ந்து மாதவிடாய் சக்கரம் நின்றுவிட ஆரம்பமாகிறது. இது இவர்களது வளமையை குறைத்து விடுகிறது என்பதல்ல. மாறாக குடும்ப பரம்பரைக்காக உழைத்தவர் சமூகத்தின் விடுதலைக்காகவும், முன்னேற்றத்திற்காகவும் உழைக்க அழைப்புப் பெறுகின்றனர் எனும் பொருள் கொள்ள முடியும். பிறரின் நல்வாழ்விற்காக தன்னை அர்ப்பணமாக்கும் உயரிய காலம்து.

## பெண்மையின் வழியில் ஆன்மீகத்தின் தடயங்களைத் தேடி....

ஆணாதிக்க சிந்தனையில் இருந்து பெண்ணிய சிந்தனையை நோக்கி ஆன்மீகத்தின் அடித்தளங்களை அலசிப்பார்ப்போம். ஆன்மீகம் என்பது எப்பொழுதும் ஒருங்கிணைந்ததாகவே இருக்கும். அங்கு வித்தியாசங்களும் வேற்றுமைகளும் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட கலவையாக இருக்கும். அத்துடன் பிரமிட் வடிவிலான (கூம்பு) தன்மையில் இருந்த வட்டவடிவிலானதாக மையத்தில் இருந்து அனைத்துமே சம நிலையில் நோக்கப்பட்டதாகவே இருக்கும். ஆன்மீகம் அனைத்தையும் உட்படுத்தியதாக இருக்குமேயன்றி தனிப்பட்டதாக அல்லது தவிர்ப்பதாக இருக்கபோவதில்லை. தனிமையில் இனிமை காணும் நிலையில் இருந்து விடுபட்டு உறவுக்குரியதாக அதாவது இறைவனுடனும் தன்னுடனும் அயலவருடனும் இயற்கையுடனும் உறவுகட்டி எழுப்பப்படும். ஆன்மீகம் என்றும் வலுப்படுத்துமேயன்றி சுயநலனுக்காக பயன்படுத்தாது அத்துடன் இது ஆழமான தியான நிலையை தனக்குள்ளும் வெளியேயும் கொண்டிருக்கும். எனவே மேற்சொன்ன ஒருங்கிணைந்த வட்டவடிவமான உட்படுத்தும் உறவுக்குரிய வலுப்படுத்தும் தியான நிலைப்பட்ட

பண்புகளே ஆண்மீகத்தின் அடித்தளமாக இருக்கும். இதனடிப்படையில் பெண்மைக்குரிய பண்புகளுடன் ஆண்மீகத்தின் அத்திவாரப் பண்புகளை இங்கு அலசுவோம்.

**அ) வாழ்விப்பது:** வாழ்வு கொடுப்பது என்பது பெண்மைக்குரிய தொன்று. பெண்களுக்கு வாழ்வுடனும் வாழ்வை மேம்படுத்துவதுடன் பாரிய தொடர்புள்ளது. வாழ்வை எவ்வாறு பயனுள்ளதாக்ருவது என்பது முக்கிய இடம் வகிக்கின்றது.

**ஆ) படைப்பை மையப்படுத்தியது:** உலகை, மொழியை, கடலை கற்ற இடத்தை தாயாக நோக்கும் பண்பு மனிதரிடையே உண்டு. இவை படைப்புக்களையும் விருத்தியையும் வளத்தையும் கொண்டுள்ளன. பெண்ணும் படைப்பவளாக அல்லது புதிய பிறப்புக்களை உருவாக்குபவளாகவும் உள்ளாள்.

**இ) உருக்கொடுத்தல் :** தமிழர் பண்பாட்டில் பெண்ணின் உடல்வளர்ச்சிக்கும் நிலைகளுக்கும் ஏற்ப சம்பிரதாயங்கள் காணப்படுகின்றன. இவ்வாறான வளர்ச்சிப் படிகள் இறை அனுபவமாக்கப்படுவது அவசியமானது.

**ஈ) உயர்த்துதல்:** சமுதாயத்தின் நிலைகளை உயர்த்துதல் என்பது ஓர் அவசியத்தேவை இதனுடாக ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் உள்ளார்ந்த அமைதியையும் ஒற்றுமையையும் உண்டு பண்ணி முரண்பாடுகளை தீர்க்கவல்லது. பெண்ணுக்குரிய ஒற்றுமையை பேணும் தன்மையானது உரையாடல்கள் மூலமாக முரண்பாடுகளை தவிர்த்து சமூகநலனை உயர்த்த வல்லது.

### பெண்கள் சார்பான தெரிவு

வரலாற்றின் ஊடே பெண்கள் பல்வேறு விதமான துன்புறுத்தல்களையும் சுரண்டல்களையும் அனுபவித்து வருகின்றனர். இவ்வாறான நிகழ்வுகள் ஆண் ஆதிக்க உணர்வுள்ள பெண்களாலும் ஆண்களாலும் நிகழ்த்தப்பட்டுள்ளன என்பதே வரலாறு. இயேசு எப்பொழுதும் பெண்கள் சார்பான தெரிவுகளையே மேற்கொண்டிருந்தார் என்பது கண்கூடு. அவரைப் போலவே இன்றைய ஆண்மீகத் தலைவர்களும் செயற்படுவது மிக அவசியமானது.



### முடிவாக

ஆணாதிக்க பார்வை கொண்டவர்களால் இவ்வுலகம் ஆண்டு வழிநடத்தப்பட்டமையினாலேயே பயங்கரவாதங்களும் போர்களும் அணுவாயுதங்களும் இயற்கை அனர்த்தங்களும் வன்முறைகளும் பெருகிவந்துள்ளன. இவையனைத்தும் மனித பேரவலங்களாகவும் மனித செயற்பாடுகளாகவுமேயுள்ளன. இரட்டைச் சிந்தனையின் பிரதிபலிப்புக்களாகும். எனவேதான் இன்றைய “ஆன்மீகத்திற்கு” ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறை என்பது மிகவே அவசியமாகத் தென்படுகின்றது. இது பெண்ணியம் சார்ந்த பார்வையாக மேலெழ வேண்டியதாக உள்ளது. இவ்வாறான பார்வை ஒன்றே அழிந்து கொண்டு செல்லும் எமது உலகை உயர்த்த வல்லது. “ஆன்மீகத் தலைவர்களாக்க” தம்மை வெளிப்படுத்த முனையும் எவரும் ஒருங்கிணைந்த பெண்ணியப் பார்வையுடன் பயணிக்க ஆசிக்கட்டும். வாழ்த்துக்கள்.... தொடரட்டும் ஆன்மீகம் பற்றிய புதிய புரிதல்கள்.....

-அருட்பணி சீ.லீயோ ஆம்ஸ்ரோங்-

### உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- 01) தொலைக்காட்சியைக் கண்டு பிடித்த வருடம் எது? 1936
- 02) ஆயிரம் தடாகங்களின் நாடு எனப்படும் நாடு எது?  
பின்லாந்து
- 03) சீனாவின் துயரம் எனப்படுவது எது? குவாங்கோநதி
- 04) இலங்கையில் அதிக மழைபெய்யும் பிரதேசம் எது? வட்டவல
- 05) இலங்கையில் குறைந்த மழைபெய்யும் பிரதேசம் எது?  
மறிச்சுக்கட்டி
- 06) சுடு தண்ணிக்கிணறு உள்ள இடம் எது? கன்னியா
- 07) ஐரோப்பாவின் நோயாளி யார்? துருக்கி
- 08) பொற்கோயில் நகரம் எது? அமிர்தரஸ் (இந்தியா)
- 09) ஜேர்மனிய நாட்டின் தேசியப்பூ எது? சோளப்பூ
- 10) நெந்நிற மழை பெய்யும் நாடு எது? இத்தாலி

இ.நீதுஜா

தரம் -4

யா/நாகர்கோவில் ம.வி

## வாழ்க் கற்றுக் கொடுங்கள்

இளமையிலே இதயம் இரண்டானது  
காதலால் அல்ல காயத்தால்  
இளமை உருவம் கண்  
இமைக்கும் நேரத்துள் கூறியது  
கால் இருந்தும் பாதச்சுவடுகளின்றி  
கையிருந்தும் வழங்காதவையாக  
வாயிருந்தும் ஊமையாக  
கண்ணிருந்தும் பார்க்கமுடியாதனவாக  
சிலர் வாழ்க்கை இன்று.



கால் இருந்தும் ஏன் நடப்பதில்லை  
கை இருந்தும் ஏன் வழங்குவதில்லை  
வாயிருந்தும் ஏன் பேசுவதில்லை  
கண்ணிருந்தும் ஏன் பார்ப்பதில்லை  
இங்குள்ளோர் கேள்வி - பதில்  
அனுபவிப்போருக்கு மட்டுமே புரியும்  
வன் செயலென்றால் - வாகன  
விபத்தோ என்கின்றனர் சிலர்  
வன்செயலும் வாகனமும் ஒன்றாகிவிட்டது இன்று  
வாழ்வதில் அர்த்தமில்லை என்கின்றனர்  
வருவோரும் போவோரும்  
வாழ்வதா சாவதா புரியவில்லை  
வாழ்ந்து காட்டு என்கிறது அவன் மனம்,  
வாழ முடியாது என்கிறது உலகம்  
வாயினால் வார்த்தை உதீர்கிறது அர்த்தமற்றதாய்  
வார்த்தைகள் புரிகிறது அவனுக்கு  
மனம் ஊனமாகவில்லை இன்னும் அவனுக்கு  
மரணித்து விட்டது மனிதம்  
மனிதமனம் சிலருக்கு மட்டுமே  
மற்றவைகள் புரியவில்லை  
ஐந்து ஆறுதல் வார்த்தைக்குள்

ஆறாவது அந்தமற்றது வாழ்க்கை என்பர்  
 அடுத்தவர்  
 ஆறுதல் வார்த்தை கூறாவிட்டாலும்  
 அர்த்தமற்றது என்று கூறிவிடாதீர்கள்  
 அவனுக்கு  
 அவனிடம் இருப்பது நொறுங்கிய இதயம்  
 இடையே தட்டி விடாதீர்கள்  
 இன்பமும் துன்பமும் இடையிடையே மாறிவரும்  
 இன்றைக்கு எனக்கென்றால்  
 நாளை உனக்கு ஞாபகமுட்டுகிறேன்.  
 உடலில் வடு ஆறவில்லை  
 உள்ளத்திலும் ஆறாத வடுவை உண்டாக்காதீர்கள்.  
 வலிக்குள்ளே நான் இதை அனுபவிக்கவில்லை  
 வாழ்க்கையிலே அனுபவிக்கிறேன்.  
 வாழ்க்கையை வெறுத்திருப்போருக்கு  
 வாழ்க்கற்றுக் கொடுங்கள்  
 வாழ்நாள் வரைக்கும் உங்களை  
 மறக்கமாட்டான்.

வெற்றி.சுபி



நம் தலைவிதியை வேறு யாரும் தீர்மானிப்பதில்லை நம்  
 நம்பிக்கையால், அறிவால், உழைப்பால் நாம் தான்  
 தீர்மானிக்கின்றோம்.

- முனைவர்.மி.நோயல் -

## எம் வளம் சொல்ல நடனம்ரு பெண்ணே...

எங்கள் வளமும் எங்கள் சிறப்பும் எம்மைத் தவிர யாரால் தெளிவாக உரைத்திட முடியும். சொல்ல முடியாத பல்வேறுபட்ட கலை நுணுக்கங்களின் பயன்பாட்டுத்தன்மையும், பாரம்பரிய கலாசார மேம்பாடுகளும் எம்மாலன்றி வேறுயாரால் இந்த உலகத்திற்கு எடுத்துக்கூறமுடியும். ஏனெனில் தனிப்பட்ட எம்மவர் ஒருவரின் பிறப்பு முதல் இறப்புவரை தொடர்கின்ற சமூக, பண்பாட்டு, கலாசார பாரம்பரிய முறைகள் அத்தனையும் வியந்து போற்றக்கூடிய பல அர்த்தங்களையும், காத்திரமான வாழ்வியல் பயன்பாட்டுத் தத்துவங்களையும் உள்ளடக்கியுள்ளன.



கல்தோன்றி மண்தோன்றாக் காலத்து மூத்த குடி என்ற பெருமையைப் பெற்ற எம் தமிழர்கள் வாழ்வு முறை சிறப்புமிக்க ஒன்றென்பதை இப்போதும் நிரூபித்துக் காட்டக்கூடிய பல உன்னதமான வாழ்வியல் முறைகள் காணக்கிடக்கின்றன. புத்தகங்களில் எழுதி இதுவரை காலமும் அறிந்து கொள்ளக்கூடியவைகளாக இருந்தவற்றைத் தவிர பல முக்கியமான விடயங்கள் இன்னும் பல உள்ளன என்பதே உண்மையானதாகும். எமது சிறப்பு எம்மால் மட்டுமே மற்றவர்களுக்கு தெளிவுபடுத்த முடியும். அந்தவகையில் போரின் மாற்றமுடியாத பல வடுக்களை தம் மேனிதனில் ஏற்றுக்கொண்ட தமிழர் வாழ்வில் இன்னும் காக்கப்படவேண்டிய அம்சங்கள் நிறைந்துள்ளன.

பெற்றதாயும் பிறந்த பொன்னாடும் எம் இரு கண்களாகக் கொண்டு வாழ்ந்து வரும் தமிழ் உலகம் இந்த அரிய பொக்கிசங்களை என்றும் மறந்து விடாது காக்குமென்பதில் தமிழ்த்தாய் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளாள். நல்லதோர் வீணையென பொலிவுற்றிருந்த கலாசார பாரம்பரிய பண்பாட்டு அம்சங்கள் தோற்றத்தில் பொலிவிழந்து போயிருப்பதாகத் தோன்றினாலும், நலன்கெட புழுதியில் ஒரு போதும் வீசிவிடப்படமுடியாது. ஏனெனில் அதுவே எம் உயிர் நாடி, இவைகளே எம் வாழ்வின் ஆதாரங்கள்.

மாவிலைத் தோரணம் கட்டி சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்து மாக்கோலம் வாசலில் இட்டு கொண்டாடுவது எம் கோலாகல விழாக்களில் வெளிப்படையாக பார்க்கின்ற சில விடயங்களாகும். ஆனால் இதற்குள் பொதிந்துள்ள அர்த்தங்கள் மகா உன்னதமானவை. உள்ளத்தில் தோன்றும் உவகையின் வெளிப்பாடு வாழ்வின் எச்சந்தர்ப்பதிலும் காட்டப்படுவது எம் பாரம்பரிய விழாக்கோலங்கள் ஒவ்வொன்றும் சித்தரித்து நிற்கின்றன. பக்திக்கு பெயர் பெற்ற மொழி என்று சொல்லப்படுகின்ற தமிழின் பின்புலம் அதன் கலாசார பாரம்பரிய பண்பாட்டு அம்சங்களை கொண்டதே எனக் கூறினால் அதை யாரும் மறுப்பதற்கில்லை.

இயற்கை அன்னை தந்த வனப்பும் இதயத்து உரம்மிக்க உழைப்பாளர்கள் உழைப்பும் சேர்ந்து எம் நாட்டின் செல்வமதை கூட்டுகின்றன. “வரப்புயர நீர் உயரும் நீர் உயர நெல் உயரும்” என்ற வரிகள் எப்போதும் உழவர் வாழ்வின் உயர்ச்சியும், அதனால் ஏற்படும் சமுதாய மாட்சியையும் சுட்டிநிற்கின்றன. மேலும் இயற்கையின் கொடைகளில் எம் வாழ்வின் கற்பகதருவாய் பனைமரம் தமிழர் ஒவ்வொருவரின் வாழ்வோடும் மிகவும் பின்னிப் பிணைந்த ஒன்றாக காணப்படுகின்றது.

தலைமுதல் கால்வரை எப்பகுதியாலும் பயன்களை அள்ளிக் கொடுக்கின்ற இந்த உயர்வான இயற்கை தந்த கொடை எமக்கேயுரிய முக்கியமாக வளங்களில் சிறப்பானதாகும். ஆனால் போர் என்ற அரக்கன் செய்த அட்டூழியத்தால் முண்டங்களாக்கப்பட்ட எத்தனையோ ஆயிரக்கணக்கான இந்த வளங்களுக்கு முடிவுகட்டப்பட்டது யாவரும் மனம் நோகும் ஒரு விடயமாகும். ஆனாலும் இருப்பவற்றை காத்து மேலும் வளர்க்க வேண்டியது இன்றைய சந்ததியினர் நாளையவர்க்கு செய்யும் பெரும் உதவியாகும்.

முடியாது என்பதும், விடியாது என்பதும் முடமான வார்த்தைகள் என்பதை உணர்ந்திடும் எவர்க்கும் இது நன்கு புரிந்திடும். துன்புற்றவர் பலர், அநாதரவாக்கப்பட்டோர் பலர், இனி வாழமுடியாதென ஏங்குவோர் பலர், இவர்களுக்கு நாம் வலுக்கொடுக்க வேண்டும். எமது பெருமையையும் எமது வளர்ச்சியையும் கண்டு நடனமிட்டு மகிழ்வது துன்புற்றவரை துன்பியலுக்குள் மேலும் உட்படுத்தவல்ல. மீண்டும் எம்மை நாமே பலப்படுத்தி எம்மை வளப்படுத்தவேயாகும்.

“நமது உயிர்வாழ்தலின் நோக்கமானது நம் மனதைப் பயிற்றுவித்தல்தான்” என்ற அறிஞன் எமர்சனின் கருத்திலிருந்து இன்னும் நாம் எம்மை பண்படுத்தவேண்டியுள்ளதை உணரமுடிகிறது. எனவே இருப்பதைக் கொண்டு இன்னும் பெருக்குவோம். தளர்ச்சி கண்டாலும் முயற்சியைக் கூட்டி வளர்ச்சிப் படிகளில் கால்பதிப்போம். அதற்காக எம் கலைவளம் சொல்லி கானம் தனையிசைத்து நாட்டியம் புரிந்திடுவோம். எம் பெருமை பேசும் பண்பாட்டு, கலை, கலாசார முறைமைகளை உலகறியச் செய்திடுவோம். வீங்கும் சோதனைகள் களைந்து யாவரும் போற்றும் சாதனைகள் படைத்திடுவோம்.

யாழ். சீத்திரன்

## தெரிந்து கொள்ளுங்கள்....

01. முதல் முதலாகக் காகிதத்தை உருவாக்கியவர் யார்?  
சீனாவைச் சேர்ந்த சாய்லூன்
02. அதிக மூளைவளர்ச்சி அடைந்த மிருகம் எது? குரங்கு
03. பூமிக்கு அண்மையில் உள்ள கோள் எது? சக்கிரன் (வெள்ளி)
04. அதிக மக்கள் தொகை கொண்ட நாடு எது? சீனா
05. நோர்வே நாட்டில் மனிதர் வசிக்க முடியாத பகுதி எத்தனை வீதம்? 70% மலைகள், ஆறுகள் உள்ளபடியால்
06. மனித மூளை தனது வாழ்நாளில் சேகரிக்கும் செய்திகள் எத்தனை? 10கோடி
07. 'கிவி' என்னும் பறவை எந்தநாட்டில் உண்டு?  
நியூசிலாந்தில் (இப்பறவைக்கு இறக்கை இல்லை பதிலாக உரோமம் உண்டு)
08. சூரியன் மறையும் நாடு எது? இங்கிலாந்து
09. இருண்ட கண்டம் எது? ஆபிரிக்கா
10. அண்மையில் விண்ணில் வெடித்துச் சிதறிய விண்கலம் எது?  
கொலம்பியா

ந.டசீராஜ்  
அஞ்சல் அகம்

## கவிக்கிளையில் இரு மலர்கள் நட்பு

இரு உயிர்கள் உள்ளதால்  
சேர்ந்திடும் நிலை நட்பு  
இருட்டான வாழ்வில்  
ஒளி விளக்கை ஏற்றி வைப்பதும் நட்பு

தினம் நூறு கதைகளைச் சொல்லி  
விழி நீரையும் சோகங்கனையும்  
மறைத்திடும் நட்பு  
கண்ணில் சோகத்தை மறைத்து  
உள்ளத்தில் அன்பு மறை  
பொழிந்திடும் நட்பு

வழிமாறிப் போகும் நிலை வந்தாலும்  
கரம் பிடித்து நேர் வழியை காட்டிடும் நட்பு  
அன்புக்கு தாயாய் அறிவிற்கு தந்தையாய்  
வாழ்விற்கு ஆதாரமாய் விளங்குவது நட்பு

காலம் ஆயிரம் சென்றாலும்  
தினம் நூறு கனவுகள் நினைவுகள் வந்தாலும்  
நட்பு உள்ளம் என்றும் மாறாது  
பூக்காத மரம் இருந்தாலும்  
நட்பு எனும் நன்மரம்  
என்றும் பூத்துக் குலுங்கும்

காலமெல்லாம் காத்திருந்து வந்த நட்பு  
பல காலம் எடுத்தாலும் அழியாது  
சூரியன் உதிக்காத நாட்டில் கூட  
நட்பு என்றும் உயிர் வாழும்.

பதினெட்டு வயதில் சிறகடித்த  
எனது வாழ்வின் முதற்பயணம்  
ஈராண்டு தொடர்ந்தனவே  
நம் மனதில் நட்பு துளிகளாய்

ஆயிரம் உறவுகள் மத்தியில்  
ஓர் அன்பான உறவு அவன்தான்  
என்மனதைக் கவர்ந்த  
முதல் உறவு

இரவாய் இருந்த என் மனதை  
பகல் ஓளியாய் மாற்றிய  
என் அன்புத் தோழியே நீதான்  
என் வாழ்வின் உயிர்

இத்தனை நாள் உன்னைக் காணவில்லை  
அப்போது பிரிவு எனக்கு துயரமாய் தெரியவில்லை  
ஆனால் இப்பொழுது என்னால் - உன்னில்  
இருந்து சிறிது கூடவிலக முடியவில்லை.

ஒவ்வொரு சூரிய உதயமும்  
விடியலின் வரவைக் காட்டும் அதேபோல்  
உன்நாள் பள்ளி வரவு

பாதியிலே வந்தென் பெண்ணி நிலவே  
என் மனதை நீ அறியாய் ஆனால்  
என்றும் உன்னை விட்டு நீங்காத  
என்அன்பை நீ அறிவாய்

தங்கராசா நவேதின்

யா/சென்தோமஸ் ரோ.க.பெ.பா.

சு.யதூர்ஷா

தரம் - 09



## என் வாழ்வில் நான் அர்த்தத் காண.....

எம்மில் பலர் ஏதோ பிறந்து விட்டோம். வாழ்ந்து முடிப்போம் என்ற எண்ணத்தோடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். எம் வாழ்வில் உண்மையான அர்த்தத்தை உணர்ந்து வாழ எம்மில் பலரால் முடிவதில்லை. எனது வாழ்வை நான் இரசித்து அர்த்தத்தோடு வாழவேண்டுமானால் முதலில் நான் என்னை நானே ஏற்றுக்கொண்டு அன்பு செய்ய வேண்டும்.

என்னை நானே ஏற்றுக்கொள்ள என்னும் போது இவ் உலகில் என்னைப் போல் வேறு ஒருவர் இல்லை. நான் ஒரு தனித்துவமானவன். இறைவனின் உயர்ந்த படைப்பு இவ் உலகில் ஏதோ ஒன்றை சாதிக்க அல்லது ஏதோ ஒரு பணியைப் புரிய பிறந்திருக்கிறேன் என்பதை நான் உணர வேண்டும். என்னில் பல நிறைகளும் உண்டு அதே போல பல குறைகளும் உண்டு. என்னில் உள்ள நிறைகளை நான் இனங்கண்டு அவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அதே போன்று என்னில் உள்ள குறைகளை இனங்காணவேண்டும். அப்படி இனங்காண்பதோடு மட்டும் நின்று விடாது அக்குறைகளை என்னில் இருந்து நிறைகளாக்கி கொள்ள வேண்டும். என்னிலே மாற்றிக் கொள்ளமுடியாத சில குறைகளும் இருக்கலாம். அதாவது உடல்ரீதியான சில குறைகளை என்னால் மாற்ற முடியாது இருக்கும். அவ்வாறு மாற்றிக்கொள்ள முடியாத போது அவற்றை நான் என்னுடையதாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மனிதர்கள் குறைநிறைகளுடன்தான் பிறக்கின்றார்கள்; வளர்க்கப்படுகின்றார்கள். எனவே என்னை நான் எனது குறைநிறைகளுடன் ஏற்று அன்பு செய்ய வேண்டும்.

அடுத்து நான் எனது வாழ்வில் இதுவரை செய்த நன்மைகளை நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். எப்படிப்பட்ட ஒரு சிறுநன்மையாகவும் இருக்கலாம். இப்படியான சிறு நன்மைகள் மூலமும் பிறர் பெற்ற பயனை உதவியை நாம் சிந்திக்கும் போது பிறருக்கு நான் எவ்வளவு பயன் உள்ளவனாக இருந்திருக்கின்றேன் என்பதை எண்ணும் போதே நான் எனது வாழ்வில் அர்த்தத்தை உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.



அடுத்து எனது வாழ்வின் குறிக்கோள் என்ன என்பதை சிந்தித்து ஒரு குறிக்கோளை அமைக்க வேண்டும். அது பெரிய குறிக்கோளாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. அது சிறிய குறிக்கோளாக இருந்தாலும் நான் அடையக் கூடியதும், யதார்த்தமானதும், தெளிவானதுமான அதே நேரம் குறிப்பிட்ட காலத்துக்குள் அடையக்கூடியதாகவும் எனக்கு சந்தோஷத்தையும் நிறைவையும் தரக்கூடியதான ஒரு குறிக்கோளை அமைத்து அதை நோக்கி நான் செயற்படவேண்டும். எனது இந்தக் குறிக்கோளால் எனக்கு என்ன நன்மைகள் கிடைக்கும். அதே போன்று பிறருக்கு என்ன நன்மைகள் கிடைக்கும் என்பதை நான் சிந்தித்து பார்க்கின்ற போது எனது வாழ்வின் அர்த்தம் புரிய ஆரம்பிக்கும்.

அதே நேரம் எனது அன்றாட வாழ்விலே நான் செய்யும் ஒவ்வொரு சிறிய செயற்பாட்டின் மூலமும் ஏற்படும் விளைவை நான் ஆராய்ந்து உணர்ந்து நான் செயற்பட விழைவேனாகில் நான் எனது வாழ்வின் அர்த்தத்தை உணர்ந்து வாழ முடியும்.

எனவே நாம் ஒவ்வொருவரும் பிறந்துவிட்டோம் என்பதற்காக வாழாமல் எனது பிறப்பின் மகத்துவத்தை உணர்ந்து அர்த்தத்துடன் வாழ்வோம்.

கலிஸ்ரா சிவஞானம்

Dip.In.Psy

☼ நீங்கள் என்ன நினைக்கின்றீர்களோ அதுவாகவே ஆகிவிடுவீர்கள்.

-வिवேகானந்தர் -

☼ நினைப்பதைத் தான் வெளியில் சொல்லி, செய்து முடிக்கின்றான் மனிதன்.

-வில்லியம் எஸ்சரி சானில் -

## உங்கள் தொடர்பாடல் எப்படி?

தொடர்பாடல் ஓர் கலை. வார்த்தை பரிமாற்றங்கள் மட்டும் தொடர்பாடல்கள் அல்ல. பலரது உடல் மொழியும் ஏன் மௌனங்கள் கூட ஏதோ உள் செய்திகளை வெளிப்படுத்தும் தொடர்பாடல்கள் என்பதனை பல சந்தர்ப்பங்களில் உணரமுடியும்.



வெற்றிக்களிப்பில் இருப்போருக்கு புன்னகை மூலமும், கணஜாடை மூலமும், கையசைப்பு மூலமும் தம்பாராட்டை கூறும் தொடர்பாடல் மனப் பதிவாகி விடுவதுண்டு. முன்னேற்றத்தின் முதல் படியாவதுண்டு.

நோயுற்று இருப்போர்க்கு மருத்துவநிலையத்தில் பேசமுடியாது இருப்போரின் உடல் அசைவுகள் மூலம் உள் தன் நிலைகளை வெளிப்படுத்திக்கொள்ளும் இழப்புக்கள், துயர் பகிர்வுகளில்கூட பலரது தரிசிப்புக்கள் மௌனமாக அருகியிருப்பின் மூலம் தமது தொடர்பாடல் நம்பிக்கையூட்டும் உடல், உள் மொழிகளாக வெளிப்படும்.

உரையாடல்கள், தொடர்பாடல் ஊடகமாக கொண்டாலும் அவ்வார்த்தை வடிவங்கள் கனிவாக, இதமாக, உணர்வோடு உரையாடும் உறவாடல் பலரது உள்நெருக்கீடுகளை போக்கும் சக்தி கொண்டவை என்பதனை ஆற்றுப்படுத்துனர் கையாள்வதன் மூலம் உள் சிகிச்சைகளை செயல்படுத்துவதுடன் உணர்வுகளின் நிலைகளை பகுத்து பார்த்து உணரவைக்கும் தொடர்பாடல்களால் உள்நெருக்கீடுகளை களைய முற்படுகின்றனர். இவை இன்றைய காலத்தில் மருந்தில்லா மருத்துவமாக பலர் வாழ்வை மலரவைக்கும் சிறந்த சிகிச்சையுமாகும். ஆற்றுப்படுத்து னர்களுக்கு முக்கியமாய் இருக்க வேண்டிய பண்புகளில் முதல்மையானவை நல்ல தொடர்பாடல் முறைகளே. உடல் மொழியை பகுத்துணரும் தன்மையும், உணர்வுகளின் நிலைகளை வகைப்படுத்திப் பார்க்கும் பண்புகளை நன்றாக அவதானிப்பவர்கள் சிறந்த ஆற்றுப்படுத்தும் வளவாளராக வளர வாய்ப்புண்டு.

“சொல் வன்மை என்பது சொற்களின் தேர்வில் மட்டுமல்ல, குரலின் தொனியிலும், விழிகளிலும், கைகளிலும் வெளிப்படுகின்றது” என்பார் லாரோஷ்ணபுக்கோ என்ற பேரறிஞர். தொடர்பாடலின் சொல்வன்மை குரல்தொனியுடன் பார்வையின் பதிவுகளாலும் மனித உணர்வுகளை அளவிட முடியும் எனும் கூற்றை வலுப்படுத்தும் தொடர்பாடல் முறைகளை “பாடல், புலன்களையும், நாவன்மை, ஆன்மாவையும் ஆட்கொண்டு ஆனந்தம் கொள்ள செய்யும் வல்லமை உண்டு” என்பார் ஜான் மில்ட்டன்.

சிலரது தொடர்பாடல் முறைகள் எவ்வளவோ நற்செயலாக, அர்ப்பணிப்பு நிறைந்ததாக இருந்த போதும் உறவாடலில் ஏற்படும் தடைகளுக்கு மேற்கூறிய அறிஞர்களின் கூற்றுக்களின் தன்மை முரண்பாடாக இருந்தால்கூட தொடர்பாடல்கள் தொடர முடியாமல் போவதற்கு காரணமாகிவிடுகின்றது. தொடர்பாடல் கலையில் மிக அவதானம் தேவை. சொல்லாத பல செய்திகளை உடல் மொழி பேசும். அதனை உணரும் உணர்வுடனான உறவாடலே சக்தி வாய்ந்தது. வேலைப்பழுக்கள், பணமுடக்கு, நோய் அழுத்தம் நல்ல நிர்வாகியைக் கூட குழப்பத்தில் மாற்றிவிடும். புன்னகையை மறந்தவர் புதிய நோய்களைத் தேடிக்கொள்வார். உணர்வுகளை வெளியிடமுடியாதவர் உள்ளத்தை கல்லாக்கி ஜடமாகிவிடுவதால் மன இறுக்கமோ மன நோயின் நுழைவாயிலாகிவிடும்.

நல்ல தொடர்பாடலில் மனித உறவுகள் மட்டும் பங்காளரல்ல. நாம் வாழும் சூழலும் இயற்கையின் பங்கும் மிக முக்கியமானதாகிறது. இதமான காற்று, பசுமையான இயற்கை வளங்கள் அமைதியான சூழலை அனுபவிக்கும் போதுகூட நல்ல சிந்தனையும் நல்ல தொடர்பாடலுக்கு களம் அமைக்கும். இவற்றை யாரோ செய்து தருவார் என எதிர்பார்க்காது நம்மாலும் அச்சூழலை உருவாக்கும் பங்காளராவதில் உள்ள திருப்தி கூட இயற்கையோடு நல்லதொடர்பை ஏற்படுத்தும். மன மகிழ்ச்சி உள்ளத்தை பண்படுத்தும் சிறந்த வழியாகும்.

இயற்கையின் உறவுகள் வார்த்தைகளில் காணமுடியாத மொழியாகி அதனை அனுபவிக்க பலரது சுற்றுலாக்கள் உதவுகிறது. தம் சூழலை அனுபவிக்க முடியாதவர் எந்த சுற்றுலாவிலும் திருப்திகாண மாட்டார்கள்.

இயற்கையின் தொடர்பாடலை அனுபவிப்போர் உளநெருக்கீட்டை களைவதில் மட்டுமல்ல உடலாரோக்கியத்தின் வெளிப்பாடு நல் உறவாடலில் அழகு சேர்க்கும் தோற்றமாக மாற்றம் பெறும்.

தொடர்பாடல் கலையில் வெற்றி பெற்று மாறும் ஒவ்வொரு களமும் உங்கள் சூழலில் உள்ள இயற்கையும் புன்னகையும் உங்களோடு உறவாடுவோரின் நட்புகளும் மன மகிழ்வை அனுபவிக்கும். உங்களை அணுகிவரும் நோய்கள் எல்லாம் தூரத்தே விலகி ஓடும். ஆரோக்கியம் என்பதன் அற்புதத்தை அனுபவிக்கும் அதிஸ்டப் பிறவி நீங்களாவீர்கள்.

நல்ல தொடர்பாடல் நமது இல்லத்தின் சொத்தாக்குவதில் ஒருவர் மற்றவருக்காய் உதவும்போது எம் தேசத்தில் உடலுள நோயற்ற உலகை காணலாம். இத்தேசம் மகிழ ஒன்றிணைவோம்.

- ஜோசப் பாலா-

## உங்களுக்குத் தெரியுமா?

01. உலகில் மிகப்பெரிய ஜனநாயக நாடு எது? இந்தியா
02. உலகின் மிகப்பெரிய கம்யூனிச நாடு எது? சீனா
03. உலகில் மிகச்சிறிய பறவை எது? ஹம்மிங் பறவை
04. உலகில் சிறிய பூ பூக்கும் தாவரம் எது? உலம்பியா
05. வாழைப்பழத்தின் தாயகம் எது? யமேக்கா
06. தாடி இல்லாத ஆண்களுக்கு அரசாங்கத்தில் அந்த நாட்டில் வேலை இல்லை என்று சொல்லப்படுகின்ற நாடு?  
ஆப்கானிஸ்தான்
07. சர்வதேசக் கடற்பரப்பிலே பாதுகாப்பற்ற நாடு எது?  
சோமாலியா
08. பெற்றோலியம் எனும் கிரேக்கச் சொல்லின் அர்த்தம் யாது?  
பாறை எண்ணெய்

பி.நாகேந்திரன்  
அஞ்சல் அகம்,  
யா/கும்பளை சீவப்பிரகாச ம.வி.

## கவிச்சோலைக்குள் நாம்.....

### விழித்தெழு மானிடா

தொட்டு விடத் துணிந்தபின்  
நிலவென்ன நிழலென்ன  
சுட்டெரிக்கும் சூரியனும்  
சுட்டு விரல் நுனியும்

எட்டிப்பிடித்து அதில்  
தொட்டில் கட்டி ஆடலாம்  
நாணல் பூல்கொண்டு  
நாட்டலாம் வெற்றிக்கொடி

விழித்தெழு மானிடா  
கோணல் என்றுனை இகழ்ந்தவர்  
கூனிக்குறுகி நானிலம் பார்க்க  
புதியதொரு புரட்சிசெய்

எடு கையில் எழுதுகோல்  
தொடு சொல்லம்புகளை  
விதியினை மாற்றிடப்  
புதுச்சக்தியொன்று செய்திட  
புறப்படுதோழா புறப்படுதோழ(னே)ழியே.....

ர.றம்மியா  
தரம் 10  
யா/செம்தோமஸ் றோ.க.பெ.பா.

### என் தாய்

அன்புள்ள அம்மா  
ஆசை காட்டி என் மீது  
பாசம் எனும் பாலூட்டி  
பத்திரமாய் எனை வளர்த்தாய்

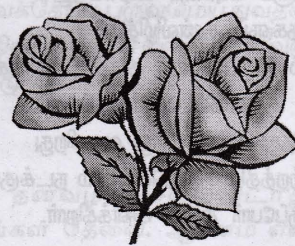
உலகத்தில் உள்ள பூக்களெல்லாம்  
உன்னைப் போலில்லையம்மா  
உன் பேச்சைக் கேட்காமல்  
உலகு விடியாது ஒரு நாளும்

உனக்கு நிகர்த தெய்வம்  
உலகில் இல்லையம்மா  
எப்பிரவி யெடுத்தாலும்  
என்தாயாக நீ வர வேண்டும்.

ச.வர்மினா

தரம் 11

யா/உசன் இராமநாதன் ம.வ



## குரலற்ற குரல்கள்

குரலற்றுப் போனதுவோ  
குரல்கள்  
கூக்குரல் இட்டும்  
குரல் கொடுக்க முடியாது  
குரவனைக்குள்  
என்ன அடைப்பு  
கொக்கரித்த கோழியைகாணோம்  
கூவித்திரிந்த சேவலையும் காணோம்  
ஆமைகள் வந்து  
ஆயிரம் முட்டையிடுகிறது  
அருகில் இருக்கும்  
ஆந்தைகள் கூட  
பார்த்துக்கொண்டுதான் இருக்கிறது  
காகங்கள் கரையும் என்றால்  
அதைக்கூட காணவில்லை  
மண்வெட்டி பட்டஇடமெல்லாம்  
மண்டையோடுதான் புரள்கிறது  
உழுது விதைக்க வேண்டும்  
ஏது முளைக்குமோ?

## விடைகள்

பாடங்கள் பல படித்தும்  
பரிச்சையில் சித்தியில்லை  
பட்டங்கள்பல எடுத்தவாக்கும்  
பதவிகள் கிடைக்கவில்லை  
சட்டங்கள் பல இருந்தும்  
சாட்சிகள் சொல்லயாருமில்லை  
குற்றங்கள் பெரிசியதால்  
குற்றவான்களே சுதந்திரமாய்  
சுற்றிவரும் பூமியிலே  
சுற்றவாழிகள் பதுங்கிவிட்டார்  
சத்தங்கள் கேட்பதில்லை  
சண்டைகளும் நடப்பதில்லை  
சாக்குருவி கூடவில்லை ஆனால்  
சவக்கிடங்குகள் பெருகியதேன்?  
கேட்பதற்கு யாருமில்லை  
கேள்விகளே பதிலுமாகி  
விசாரணைகள் தொடர்கிறது  
விடைகள்தான் கிடைப்பதில்லை.

## பத்திரிகை செய்தி

கன நாட்களாய் காணாத  
கழுக்குளும் கண்ணீர் வடிக்கிறது  
ஆந்தைகளும் கண்விழித்து  
அருகில் இருப்போரை அதட்டிப்பார்க்கிறது  
தூரத்து குருவிகள் கொக்குகள் கூட  
காலமறிந்து கடல்கடந்து வருகிறது  
காலமாற்றத்தில் இதுவெல்லாம் நடக்கும் என  
காத்திருப்போர் கதை அளக்கிறார்.

ஐந்து நட்சத்திர தங்குமிடங்கள்  
அகல கதவுகள் திறக்கிறது.  
ஓப்பந்தங்கள் பேச்சுவார்த்தைகள்  
அகதிமுகாமில் உள்ளோர்  
ஆவலாய் இருப்பதெல்லாம்  
பத்திரிகைச் செய்தி படிக்கமட்டும்  
அவர்கள் பசிதீர்ப் போவதில்லை.

ஜி. காரணா

தொடர்.....

## பதஞ்சல் யோகவநந்



உலகில் கோடானகோடி ஜீவராசிகள் வாழ்கின்றன. அவைகளின் நிலைகள் எல்லாமே யோக நிலைகள் என்று கண்டறிந்து யோக முனிவர் மிருக நிலைகளில் இருந்து, மிருக உணர்வுகளில் இருந்து மனித நிலைக்கு உயர்ந்து தேவநிலைக்கு உயர்வடைய இவைகளின் நிலை உதவுவதைக் கண்டார். பாம்பின் நிலைகண்டு அது முதுகெலும்பை (முள்ளந்தண்டை) எப்படி வளைக்கின்றது என்பதைப் பார்த்து புயங்காசனம் கண்டார். ஒரு மனிதனின் அடிப்படை ஆரோக்கியம் முள்ளந்தண்டு தொகுதிகளில் தான் உண்டு "சலபாசனம்" வெட்டுக்கிளியின் நிலைகண்டு அதனால் அடிவயிற்றுத் தொகுதிக்கு ஏற்படும் பயன்கண்டு இவ்வாசனத்தைக் கண்டுபிடித்தார். இப்படியாக கெருடாசனம், மயூராசனம், தனுராசனம் (வில்), உகலாசனம் (கலப்பை) பசிமோத்தாசனம், மரம்போல் நிற்பல், ஏகபாதனம், பிறைஆசனம், சர்வாங்காசனம், கிரசாசனம் போன்று ஏராளமான நிலைகளை மனித மேம்பாட்டிற்காக தந்த யோகமுனிவரை அவர்காட்டிய வழியை மறந்து அல்லல்படுகின்றோம்.

### எவ்வகை ஆசனங்களைச் செய்வது

கோடிக்கணக்கான ஆசனங்கள் இருந்தபோதும் ஒவ்வொருவரின் நிலைக்கேற்ப, வசதிக்கேற்ப சிறுவர்கள், நடுவயதில் உள்ளோர், வயோதிபர், நோயாளிகள், கணனியின் முன்னிரவு பகலாக ஒரே இரையாக இருந்து வேலைசெய்வோர், வினையாட்டுவீரர்கள், மாணவர்கள், மூளையின் தொகுதிகளை ஓய்வின்றிப் பயன்பயன்படுத்தும் முகாமையாளர்கள், காவல்வீரர்கள் என்று அவர்களின் தேவைக்கேற்ப பருவமெய்துவதன்முன், பருமெய்துவதன்பின் என்று அவர்களின் நிலைக்கேற்ப நிலைகளை வகுத்துத் தந்த பெருந்தொகைதான் பஞ்சலியோகமுனிவர்.

### யோகாசனம்

உடலையும், புலன்களையும் தன்வழிச்செல்லவிடாது ஒரு கட்டுப்பாட்டில் வைப்பதற்கு ஆசனங்கள் தேவை. ஆசனம் என்றால் இருக்கை அல்லது நிலை. தசைநார்களை வலுப்படுத்துவதற்கான

பயிற்சிகள் சுவாசத்தொகுதிகளை ஆரோக்கியப்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகள் கழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றுவதற்கான பயிற்சிகள், இனப்பெருக்கஉறுப்புக்கள் உட்பட ஏனைய முக்கிய உறுப்புக்களாக இருதயம், நுரையீரல் தொகுதிகள், சுரப்புக்களைச் சுரந்து உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் சுரப்பிகள் (Glands) ஆணை ஆணாகவும் பெண்ணை பெண்மை நிறைந்தவளாக வாழவைக்கும் சுரப்பிகள். மூளைத்தொகுதிகள் சிறப்பாக இயங்க பிராணன் குருதிச்சுற்றோட்டத்தை சீர்செய்து சிறப்பாக இயங்கவைக்க கண்கள், மூக்கு, செவி, நாக்கு, தொண்டை போன்றவை சிறப்பாகச் செயல்பட அவைக்குரிய நிலைகள் இயங்குகின்றன. மனிதனின் தேவைக்கேற்ப யோகநெறியை வகுத்துத் தந்தவர்தான் பஞ்சலி யோகமுனிவர். இவர் வகுத்த யோகநெறிகளை பஞ்சலி யோகமுனிவரின் யோககுத்திரம் மூலமாக கற்றுணரலாம். திருக்குறள்போல் ஈரட்டிச்செய்யுளாக மிளிர்கின்றது. உலகம் தோன்றிய காலம்முதல் (இறைவனால் அருளப்பெற்ற மனித ஈடேற்றத்திற்கான இவ் வழிகள்) வழி வரப்பட்டாலும் ஆறாயிரம் ஆருயிராம் ஆண்டுகளாக சரியான வழிகள் கைக்கொள்ளப்பட்டு வருவதை யோகநூல்கள் தருகின்றன. காடுகளிலும் மலைகளிலும், குகைகளிலும் வாழ்ந்த முனிவர்கள் இயற்கை வாழ்வு, இயற்கை உணவு யோகநெறி நின்றமையால்த் தான் நோய் இன்றி வாழ்ந்தார்கள்.

(தொடரும்....)



மா. இரட்ணசோதி

யோகக்கலை ஆசான்,

பருத்தித்துறை.

✘ இப்பொழுது என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறாயோ அதைப் பற்றி மட்டுமே நினைப்பாயானால் அதில் வெற்றி பெறுவதற்கான சாத்தியம் அதிகமாகும்.

- சைரஸ்

✘ நீ ஏழையாகப் பிறந்தால் அது உனது பிழையல்ல இறக்கும் போது நீ ஏழையாக இருந்தால் அது உன் பிழை.

- பில்கேட்ஸ்



## நஞ்சுகல் கருட் பஞ்சுகாதாரம்

பல் சத்தரிசீக்ச்சை நபுணர்  
தி. ஹம்லெஸ்

நாம் உணவை உண்பதற்கும் கருத்துப் பரிமாற்றத்திற்காகச் சொற்களைப் பிரயோகிப்பதற்கும் பற்கள் துணைபுரிகின்றன. எனவே பற்களின் ஆரோக்கியம் முக்கியமானதொன்றாகக் காணப்படுகின்றது. இப்படிப்பட்ட பற்களின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து பண்டைய மனிதர் கூடப் பற்களைப் பேணத் தவறவில்லை. “ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி” எனக் கூறி ஆலம் விழுதையும் வேப்பம் குச்சையும் பந்தூரிகைகளாகப் பயன்படுத்தியமை வியப்புக்குரியதே. அன்றே பற்குகாதாரம் வளரத் தொடங்கிவிட்டது எனலாம்.

### பற்களின் ஆரோக்கியம்

பற்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க பற்கள் உருவாகும் காலத்தில், அதாவது 12 வயது வரை தேவையான சத்துள்ள உணவுகளை எடுத்தல் வேண்டும். பற்கள் உருவாகிய பின்னர் அவற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கத் தினமும் உணவு உண்டபின் பந்தூரிகை கொண்டு சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.



உணவுப் பகுதிகள் பொதுவாக முரசு, பல் இடுக்குகள் போன்றவற்றிலே தேங்கி நிற்கும். தூரிகையைப் பல் மற்றும் முரசு இணையும் பகுதியில் வைத்துக் கிடையாகத் தேய்த்து மேல் அல்லது கீழ் நோக்கி அசைப்பதன் மூலம் பல் மற்றும் முரசுப் பகுதிகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கலாம்.

### சீறந்த பற்பசை, பற்கூரிகை

பற்பசைகள் பற்றிப் பலதரப்பட்ட விளம்பரங்கள் ஊடகங்கள் ஊடாக வெளிவந்த வண்ணமே உள்ளன. பற்பசையைத் தெரிவு செய்யும் போது அதன் உள்ளடக்கத்தைக் கவனித்தல் வேண்டும். பற்கூத்தை அதிகம் உள்ளவர்கள் ‘புளோரைட்’ உள்ள பற்பசையையும், பற்கூச்சம் உள்ளவர்கள் ‘பொட்டாசியம் நைத்திரேற்’ உள்ளதையும், அதிக மரசு நோய் உள்ளவர்கள் ‘குளோர் ஹெக்சிடின்’ உள்ள பற்பசையும் பயன்படுத்தலாம்.

பற்தூரிகையைத் தெரிவுசெய்யும் பொழுது தலைப்பகுதி சிறியதாகவும், அதில் உள்ள தும்புகள் ஒரே மட்டமானவையாகவும் இருத்தல் வேண்டும். காம்பு அல்லது பிடிப்பகுதி குறைந்தது மூன்று வளைவுகளைக் கொண்டதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

### பல்லுடைவும் சத்துக்குறைபாடும்

பல் உருவாகும் போது கல்சியச் சத்துக் குறைபாடுகள் இருந்தால் பற்கள் உறுதி குறைந்த பற்களாக உருவாகிட வாய்ப்புள்ளது. எனவே, பால், நெத்தலி போன்ற உணவுகளை உள்ளெடுப்பது நல்லது. ஆனால் பல் உருவாகி முதிர்வடைந்த பின்பு சத்துக் குறைபாடு பல்லின் உறுதித் தன்மையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தாது.

### வாயின் துர்நாற்றம்

வாயிற் துர்நாற்றம் வீசப் பொதுவான காரணம் ஜின்ஜிவிற்றில் எனப்படும் முரசு நோயே ஆகும். இது வாய்ச் சுகாதாரத்தைப் பேணத் தவறுவதால் உருவாகக் கூடியது. அத்துடன் புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், சில வகையான மருந்துகளின் பாவனை, சிலவகையான உணவுகள் போன்றவையும் வாய்த் துர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். எனவே இக்காரணிகளில் பொருத்தமானவற்றைக் கண்டுபிடித்து அகற்றுவதன் மூலம் இதிலிருந்து தப்பிக் கொள்ளலாம்.

இக்காரணிகள் இல்லாத போதும் குடல் மற்றும் சுவாசத் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்களும் வாயில் துர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம். எனவே, இவற்றையும் கருத்தில் எடுத்து அதற்குரிய சிகிச்சைகளைப் பெற வேண்டும்.

### பற்களின் வெண்மையும் பளபளப்பும்

பற்கள் வெண்மையற்று இருப்பதற்கு பற்களின் படிவுகள் இருத்தல், பல் உருவாகும் பொழுது அதன் அமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றம் போன்ற காரணிகளாகின்றன.

படிவுகளை அகற்ற ஸ்காலிங், பொலிஸிங் மூலமும் அதன் அமைப்பில் நிறமாற்றமுடைய பற்களை வெண்மையாக்க ஜக்கட் கிறவுண் அணிதல் அல்லது பிளீச்சிங் எனப்படும் சிகிச்சை மூலமும் வெண்மையாக்கலாம்.

பற்களைப் பளபளக்க வைக்க பூச்சுகள் வந்துள்ளன. இது சில நாடுகளில் பாவனையிலுள்ளது. இங்கு இதுவரை இல்லை. இது நீண்ட காலப் பளபளப்பாக்கத்தைத் தராது.

### பல்லடைத்தலும் பிடுங்கிடுதலும்

பற்களில் துளைகள் மெதுவாகவே ஏற்படுகின்றன. பற்களில் துளையானது மச்சைக்குழி எனப்படும் நரம்புப் பகுதியைச் சென்றடையும்போதுதான் வலி ஏற்படுகின்றது. இதற்கு முன்னுள்ள நிலைகளில் சாதாரணமாக அடைக்கலாம். பல் வலி ஏற்பட்ட பின் இதனைப் பிடுங்க வேண்டும். ஆனால் நவீன மருத்துவத்தில் வேர்முறைச் சிகிச்சை மூலம் இவற்றையும் பாதுகாக்கலாம். வேர்முறைச் சிகிச்சை என்பது பற்களைப் பிடுங்காமல் வேர் நரம்புப் பகுதியைத் துப்பரவு செய்து அவற்றை அடைப்பதற் மூலம் பற்களைப் பேணும் ஒரு முறையாகும்.

### மிதப்புப் பற்களும் ஒழுங்கற்ற பற்களும்

மிதப்புப் பற்கள் , ஒழுங்கற்ற பற்கள் வரக் காரணம் மேல் கீழ் தாடைகளில் வரும் அளவு மீறிய வித்தியாசங்கள் ஆகும். பொதுவாகப் பரம்பரைக் காரணியே இதனைத் தீர்மானிக்கின்றது. மற்றும் விரல் சூப்புதல் , வாய் மூலம் சுவாசித்தல், போய்ச்சிப் பால் குடித்தல், பாற்பற்களை ஆரம்பத்திலேயே பிடுங்குதல் என்பனவும் காரணமாகின்றன.

வளர்ந்தவர்களுக்கு இரண்டு வகையான கிளிப் பாவிக்கலாம்.

கழற்றிப் பூட்டக்கூடிய கிளிப் நிலையான கிளிப்.

### பற்கட்டுதலில் கவனிக்க வேண்டியது.

பற்களை இரண்டு வகையாகக் கட்டலாம். நிரந்தரமாகக் கட்டுதல். மற்றது கழற்றிப் பூட்டக்கூடிய முறையில் கட்டுதல். பற்களைக் கட்ட முன் நோயாளியைத் தயார் செய்தல் வேண்டும். பழுதடைந்த பற்களை அகற்றி மற்றும் பல், வாய்ச் சுகாதாரத்தை எவ்வாறு பேணுதல் என்பது பற்றி சொல்லித் தரப்பட வேண்டும்.

கழற்றிப் போடக்கூடிய முறையிலான பற்களை இரவில் அணிதல் கூடாது. தினமும் நன்கு சுத்தம் செய்து அணிதல் வேண்டும். இதை அணியும் பொழுது முரசுப் பகுதியில் புண் அல்லது வலி ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் செல்லல் வேண்டும்.

### தாடை எலும்பில் ஏற்படும் முறிவுகளும் சிகிச்சையும்

இச் சிகிச்சையானது தாடையில் எந்தப் பகுதியில் முறிவு ஏற்படுகின்றது என்பதில் தங்கியுள்ளது. அதற்கேற்ற வகையில் சிகிச்சை மாறுபடும். பொதுவாகக் கீழ்த் தாடையில் ஏற்படும் முறிவுகளிற்கு மேல் தாடையையும், கீழ் தாடையையும் கம்பிகளால் இணைத்துச் சிகிச்சை அளிக்கப்படும். அல்லது பிளேட்களின் மூலம் இணைத்துச் சிகிச்சை அளிக்கப்படும். சிறுவயதில் தாடை முறிவு ஏற்படுபவர்கள் ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது கிளனிக்கிற்கு வந்து பரிசோதித்துச் செல்வது நல்லது.

### அண்ணப்பிளவு உதட்டுப்பிளவு நோய்களுக்கான சிகிச்சைகள்

அண்ணப்பிளவு, உதட்டுப் பிளவு போன்றவற்றைச் சத்திர சிகிச்சையின் மூலம் திருத்தி அமைக்க முடியும். உதட்டுப் பிளவு மூன்று மாதமானவுடனும், அண்ணப் பிளவு ஒன்பது மாதமானவுடனும் செய்யப்படல் வேண்டும். அதன்பின் பாற்பற்கள் மாறி, நிரந்தரப் பற்கள் முளைப்பதனால் 18 வயது வரை தொடர்ச்சியாகக் கிளினிக்கிற்கு வருதல் வேண்டும்.

## தீபத் திருநாள் வாழ்த்துக்கள்!

அஞ்சலி வாசக அன்பர்களே,

அகஇருள் மறைந்து

அனைவர் வாழ்வியம்

அமைதியின் ஒளி என்கும் பரவிட

அகமகிழ்ந்து வாழ்த்துகின்றோம்.

-அஞ்சலி குழுமம்-



## வாழ்க்கை (சிறுகதை)



“கும், கம்” என்று இருமிக்கொண்டு படுக்கையிலே படுத்திருந்தாள் மனோன்மணி. அவள் சற்றுத்திரும்பி தனது மகனை கூப்பிட்டாள் “பிள்ளை எனக்கு பசிக்கின்றது. சாப்பாடு தா” என்றாள் மகன் உடனே தாயிடம் “நான் சில நேரத்தில் சமைத்திடுவேன், சிறிது நேரம் பொறுத்திருங்கள்” என்று கூறி சமையற் கட்டுக்குள் புகுந்தாள். மனோன்மணி சற்று நிமிர்ந்து படுத்தபடி தனது முன்னைய வாழ்க்கையையும், தான் இருந்த நிலையையும் மீண்டும் நினைத்தாள்.....

“அக்காலத்தில் தும்பளையிலே கந்தையாவுக்கும் பொன்னம்மாவிற்கும் செல்வப் புதல்வியாக இரு தமையன்மாருக்கும் பாசமலர் தங்கையாகவும் மூன்று தம்பிகளுக்கு அக்காகவும் பிறந்ததாலே, எனது அப்பாவின் பரம்பரையில் பெண்பிள்ளை இல்லாததன் காரணத்தாலும் எனக்கு மனோன்மணி என பெயர் சூட்டப்பட்டு நான் செல்வப்புதல்வியாகவும் நல்ல பிள்ளையாகவும் வளர்ந்து வந்தேன்”.

நான் நன்றாக படிப்பதனாலும் அனைத்து மாணவர்களுடனும் ஆசிரியர்களுடனும் நன்றாகப் பழகுவதனால் என்னை அனைவரும் கெட்டிக்காரி என்பார்கள். இளையதம்பி பிறந்ததனாலேயும் காலத்தின் கட்டாயத்தாலும் படிப்பை மூன்றாம் வகுப்புடன் எனது அம்மா நிறுத்திவிட்டார். எனது அம்மாவுடன் சேர்ந்து வீட்டுவேலை செய்வதற்கும், எனது இளையதம்பியைப் பார்ப்பதற்கும் அண்ணன்மார் படிப்பதற்காகவும் என்னை அம்மா பாடசாலை செல்லவிடவில்லை.

நான் பதினொரு வயதிலே பருவமடைந்தேன். பின் எனது மூத்த அண்ணா அநுராதபுரத்தில் ஒரு கடை வைத்திருந்தார். அங்கே நானும் எனது அப்பாவும் உதவி செய்தோம். நான் சகல வேலைகளையும் கற்றுக்கொண்டேன். அதுமட்டுமன்றி நான் அம்மாவுக்கும் பல சேவைகள் செய்து எனது இளையதம்பியையும் பார்த்தேன். எனக்கு திருமண வயது வந்தவுடன் மாப்பிள்ளை பார்க்கும் படலம் ஆரம்பித்தது. இறுதியில் ஒரு மாப்பிள்ளையை பார்த்து முடிந்து திருமண நாளும் வந்துவிட்டது. ஆனால் திருமணம் தடைப்பட்டது. இதனால் எனக்கு திருமணமே வேண்டாமென்று இருந்தேன். ஆறுவருட காலங்களின் பின் எனது

இரண்டாவது அண்ணாவின் நெருங்கிய நண்பன் என்னை திருமணம் செய்வதாக கூறினார்.

நான் எனது இரண்டாவது அண்ணாவின் நண்பரான கார்த்திகேயனை திருமணம் செய்ய சம்மதம் தெரிவித்தேன். அத்திருமணப் பேச்சு நன்றாகக் கைகூடியது. மாப்பிள்ளை கொழும்பிலுள்ள தனது சிறிய தாயின் வீட்டில் திருமணம் செய்யலாம் என்றார். எனது மூத்த அண்ணா சீர்வரிசை செய்தார் பின் இரு குடும்பத்தாரும் கூடி வாழ்த்திநிற்க எந்தவொரு குழப்பமும் இன்றி இருவருக்கும் திருமணம் நன்றாக நடைபெற்று முடிந்தது.

நானும் எனது கணவனும் திருமணமாகிய பின் மிகவும் சந்தோசமாக இருந்தோம். பின்னர் எனது கணவனுக்கு வேலை காரணமாக திருகோணமலை செல்ல வேண்டியிருந்தது. அதனால் நானும் கணவனும் திருகோணமலைக்குச் சென்றோம். அங்கே சென்ற சில மாதங்களின் பின் எனக்கு பெண்பிள்ளைகள் இரண்டும் ஆண்பிள்ளைகள் மூன்றும் பிறந்தன. ஆனால் என்ன கொடுமை. எனது இரண்டு பெண் பிள்ளைகளும் சிறுவயதிலேயே நோய் ஏற்பட்டு ஒருவர் பின் ஒருவராக இறந்துவிட்டனர். அதனாலே எனது கணவன் மனம் நொந்து எனக்கு பல துன்பங்களை செய்யத்தொடங்கினார். பின் எனக்கு மூன்று ஆண்பிள்ளைகள் பிறந்தனர். அந்தப் பிள்ளைகளிலும் ஒரு ஆண்பிள்ளை இறந்துவிட்டது. இதனால் எனது கணவன் மிகவும் மனமுடைந்து எனக்குத்தந்த துன்பங்கள் அனைத்தும் கொடுமைகளாக மாறியது.

இதனாலே எனது ஐந்து பிள்ளைகளையும் கூட்டிக்கொண்டு கணவனுக்குத்தெரியாது அநுராதபுரத்தில் வசிக்கும் மூத்த அண்ணாவின் வீட்டிற்கு வந்து சில காலம் வாழ்ந்துவந்தேன். நான் எனது மூத்த அண்ணாவின் வீட்டிலிருப்பதை நண்பன் ஒருவர் மூலம் எனது கணவன் அறிந்து கொண்டார்.

எனது கணவர் என்னையும் எனது ஐந்து குழந்தைகளையும் கூட்டிச் செல்லவந்தார். இங்கு வந்து அண்ணனிடம் தான் திருந்தியதாகக் கூறி எனது மூன்று குழந்தைகளையும் இழந்ததனாலே தான் என் மனைவியிடம் அவ்வாறு நடந்தேன். இப்பொழுது எனது மனைவியையும் பிள்ளைகளையும் கூட்டிச்செல்ல வந்தேன். எனக்கூறி என்னையும் எனது பிள்ளைகளையும் கூட்டிச்சென்றார்.

எனது கணவன் என்னையும் எனது பிள்ளைகளையும் தனது

வீட்டிற்குக் கூட்டிச் செல்லாது அநுராதபுரத்திலுள்ள பாடசாலையில் தங்க வைத்தார். ஆனால் அவர் எங்களை விட்டுச்சென்று விடிந்து வரவில்லை இதைக் கண்ட மூத்த அண்ணாவின் நண்பன் அண்ணனுக்குக் கூறினான்.

அன்று அதிகாலை மூத்த அண்ணா எங்களைக் கூட்டிக்கொண்டு எனது பிறந்த வீட்டில் விட்டார். ஆனாலும் என்னிடம் வராமலே பல இன்னல்களைத் தந்தார். நான்கு வருடகாலங்களின் பின் எனக்கு விடிவுகாலம் தொடங்கியது.

எனது கணவன் மனம் திருந்தி என்னுடன் ஒற்றுமையாக வாழ்ந்தார் எனக்கு ஓர் பெண்குழந்தை பிறந்தது. ஆனால் எனக்கு ஒரு கதவு திறக்க மற்றைய கதவு பூட்டியது. வறுமை வந்து எம்மை சூழ்ந்தது. எனது பிள்ளைகள் அனைவரும் நன்றாகப் படித்து நல்ல பிள்ளைகளாக வாழ்ந்து வந்தனர். அவர்கள் பெரியவர்களாக வளரவளர வறுமையும் மேலும் சூழ்ந்தது. ஆனாலும் எனது பிள்ளைகள் படிக்க வேண்டும் என்பதற்காக பல சுயதொழில்களை மேற்கொண்டேன்.

நான் அரிசி, எள்ளுமா, தூள் போன்றவற்றை இடித்து பிள்ளைகளை மேலும் படிப்பித்து வறுமையிலும் செம்மையாக வாழ்ந்து வந்தேன். பின் எனது மூத்த மகனை உயர்தரக்கல்விப் படிப்பிற்காக ஹாட்லிக்கல்லூரியில் சேர்த்தேன். எனது மகனை நன்றாக படிப்பிப்பதற்காக மேலும் பல வேலைகளைச் செய்தேன். எனது மற்றைய பிள்ளைகளையும் நன்றாகப் படிப்பித்தேன்.

எனது இரண்டாவது மகன் காதல் எனும் பெயரால் படிப்பை இடையில் விட்டு திருமணம் செய்தான். ஆனால் அவனின் மனைவியின் உறவினரால் பல அவமானங்களை சந்தித்தான். ஆனால் அவன் தலைநிமிர்ந்து வாழ்ந்தான். என் இரண்டாவது மகன் திருமணம் செய்ததால் மூத்த மகனுக்கும் திருமணம் நடைபெற்று வேலையும் கிடைத்தது. அவன் சிலகாலங்களின் பின் வெளிநாடு சென்றான். பின் மூன்றாவது மகனுக்கும் நான்காவது மகனுக்கும் ஐந்தாவது மகனுக்கும் திருமணம் நடைபெற்றது.

எனது நான்காவது மகனின் மனைவியின் அண்ணனை எனது மகனுக்கு திருமணம் செய்து வைத்தேன். எனது மகன் வெளிநாடு சென்றதால் சிறிதளவு கஷ்டம் நீங்கியது.

சிறிது காலங்களின் பின் எனது கணவன் நோய்வாய்ப்பட்டு

இறந்துவிட்டார். மூத்தமகளின் உதவியால் இரண்டாவது மகனும் வெளிநாடு சென்றான். எனது ஆண்பிள்ளைகள் அனைவருக்கும் குழந்தைகள் பிறந்தது. எனது மூன்றாவது மகன் மனைவியின் கொடுமையை தாங்கமுடியாது இறந்துவிட்டார்.

எனது மகளுக்கும் பிள்ளைகள் பிறந்தது. நான் என் வாழ்க்கையின் இறுதிக்காலத்தை எனது மகளுடனே கழித்தேன். எனது மூத்தமகனும் இரண்டாவது மகனும் சில வருடங்களாக எனக்கு பணம் அனுப்பினார்கள். பின்னர் இத்தனை வருடங்களாக என்னை திரும்பியும் பார்க்கவில்லை.

எனது மகள் தான் என்னை வைத்தியசாலைகொண்டு செல்வதும் என்னைப்பார்ப்பதும் எல்லாவேலைகளையும் செய்வதும் அவள்தான் நான்கு பிள்ளைகளை வைத்துக்கொண்டும் எனக்கு சகல வேலைகளையும் செய்து தருகிறார்.

நான் சில மாதங்களின் பின் கால் உடைந்து வீட்டிலே படுத்த படுக்கையாக இருந்தேன். நான் எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு எனது பிள்ளைகளை ஆராட்டி, சீராட்டி, பாராட்டி வளர்த்தேன். ஆனால் வெளிநாடு சென்ற இரு மகன் மாறும் என்னை கவனிப்பதில்லை. இதுதான் தற்போதைய வாழ்க்கை என்று கூறிக்கொண்டு விழித்தாள் மனோன்மணி.

மனோன்மணி மகள் சமைத்த உணவை உண்டுவிட்டு தனது வாழ்க்கையையும் தனது நிலையையும் தனது பிள்ளைகளையும் நினைத்துக்கொண்டு எப்பொழுது பிள்ளைகள் என்னைப் பார்க்க வருவார்கள் என வாசலைப் பார்த்துக்கொண்டே ஏக்கத்துடன் இருக்கின்றாள் மனோன்மணி.

கி.யோ.கிருத்திகா

தரம் 10B

யா/குடும்பனை சீவப்பிரகாச ம.வி





## சிந்தனைத் துளிகள்

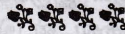
வா  
ழ்  
க்  
கை

ஒரு

- சந்தர்ப்பம் அதனை நமுவ விடாதீர்கள்.
- பயணம் அதனை சென்று முடியுங்கள்.
- விடுகதை அதனை விடுவியுங்கள்.
- விளையாட்டு அதில் ஈடுபடுங்கள்.
- போராட்டம் அதனை வென்று காட்டுங்கள்.
- வெகுமதி அதனை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- போட்டி அதில் வெற்றி பெறுங்கள்.
- கலை அதனை அழகுபடுத்துங்கள்.
- வேதனை அதனை தாங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- சவால் அதனை எதிர்கொள்ளுங்கள்.
- சோகம் அதற்கு மனம் தளராதீர்கள்.
- பிரச்சினை அதற்கு தீர்வு காணுங்கள்.

செ.பீரியங்கா

தரம் -5A - அஞ்சலகம்



### பணம் என்னடா பணம்.

- ❖ பணம் பேசத் தொடங்கும் போது உண்மை ஊமையாகி விடும்.
- ❖ பணமும் மகிழ்ச்சியும் நிரந்தர விரோதிகள் ; ஒன்று தங்குமிடத்தில் மற்றொன்று தங்குவதில்லை.
- ❖ பணம் இருந்தால் உன்னை உனக்குத் தெரியாது.  
பணம் இல்லாவிட்டால் உன்னை யாருக்கும் தெரியாது.
- ❖ பணம் நமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதாக நினைப்பது தவறு.  
அது நமது தேவைகளைப் பெருக்கவே செய்கிறது.
- ❖ எப்படிப்பட்ட முட்டாளும் பணத்தை சம்பாதித்து விடலாம்.  
ஆனால் அதனை ஒரு புத்திசாலி மட்டுமே காப்பாற்ற முடியும்.

ஸ்ரீவேணுஜா

தரம் -3 யா/கும்பளை சி.ம.வி.

## நாளைய சமுதாய

### தலைவர்களுடன்.....

- 1) நற்குணத்தை சம்பாதிக்க வேண்டும். நற்குணத்தை சம்பாதித்தால் தான் உண்மையான கல்வி.
- 2) இந்நாட்டு இளைஞர், யுவதிகளின் மகிமைக்கு, சத்திய ஒழுக்கம் தலையாயது. தர்ம சீலமே அடிப்படையானது.
- 3) சுகத்தின்போது துள்ளாதே, துன்பத்தின் போது துவளாதே, உன்னைப் புகழ்ச்சியால் அலங்கரிக்கும் போது பொங்கி வழியாதே.
- 4) நீங்கள் இந்நாட்டின் எதிர்காலத் தலைவர்கள். எதிர்காலம் உங்களை நம்பி இருக்கிறது. உங்கள் முயற்சியில் பல சிரமங்கள் இருக்கலாம். ஆனால் இறைவனின் கட்டளைப்படி நடந்து கொள்ளுங்கள்.
- 5) உனது கல்வியின் பெருமை மற்றவர்களைக் குறை கூறுவதிலும் கேலி செய்வதிலும் இல்லை.
- 6) ஒருவன், கடவுள் தனக்குள் இருக்கிறார் என்ற நம்பிக்கையுடன் இருந்தால் அவன் தைரியத்துடன் இருப்பான்.
- 7) தங்களை எல்லா வகையிலும் பலம் பொருந்தியவர்களாகவும் திடமானவர்களாகவும் உருவாக்கிக் கொள்வதுதான் ஒவ்வொரு மாணவ, மாணவியருக்கும் முக்கியமான கடமை.
- 8) தாய் எவ்வாறு தன் அன்பு, பாசம், தியாகம் இவற்றை எல்லாம் உன்மீது பொழிகிறாளோ அதை போன்று அவற்றை எல்லாம் தாயிடம் திரும்பச் செலுத்த வேண்டியது உன் கடமை.
- 9) படிக்கும் படிப்பு உன்னை அமரத்துவ நிலைக்கு, தெய்வீக நிலைக்கு உயர்த்தக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.
- 10) ஒவ்வொருவரும் இந்த தேசத்தின் நன்மைக்காக உழைக்க கங்கணம் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

கி.குளசீதாஸ் (B.Sc)

ஆதாரநூல் :- ஸனாதன ஸாரதி

## கோபப்படாதே சகோதரமே

# கோ

ப்படாதே என் சகோதரமே!

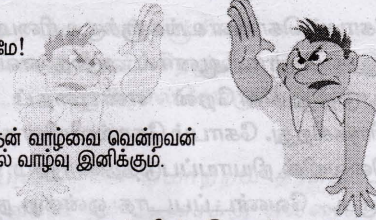
புரம் போல் எழுவாய்

பத்தை நெறிப்படுத்து

டி நன்மை கிடைக்கும்.

பத்தை வென்றவன் - தன் வாழ்வை வென்றவன்

பத்தை அன்பினால் வெல் வாழ்வு இனிக்கும்.



**கோபம்** என்பது என்னுடைய வாழ்வில் இரண்டறக் கலந்த உணர்வாக மாறிவிட்டது. என்னுடைய இரத்தத்துடன் இரண்டறக் கலந்த ஒன்றாக இருக்கின்றது. நான் ஏதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் கோபப்படுகின்றேன். ஆனால் அதை என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடிவதில்லை ஏன்? அன்பினால் அனைத்தையும் ஆள முடியும். வெல்ல முடியும். அன்பு ஒரு மனித பண்புகளில் ஒரு உன்னதமான பண்பு. உலகத்தின் திறவுகோல் ஆனால் அதற்கு மாறுபட்டு இருப்பது கோபம். ஆனால் கடவுள் இவ் உலகை அன்பினால் படைத்து அன்பு செய்ய படைத்திருக்கிறான். அன்பு, பொறுமை, கனிவு, இரக்கம், உண்மை, சாந்தம், பரிவு போன்ற பண்புகளால் அணி செய்துள்ளார். நான் இவ்வாறான உயர்ந்த பண்புகளை உடைய மனிதன் என்பதை உணர்ந்து கொள்வதில்லை. நான் என்னை அன்பு செய்வதில்லை. எனது அன்பான குணத்தை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை.

ஆனால் அதற்கு மாறாக, எதிராக சிந்திக்க முயற்சி செய்கின்றேன். என் வாழ்வை அழிக்கின்ற வீழ்ச்சிக்கு இட்டுச் செல்கின்ற மனித மாண்பை சிதைக்கின்ற பகைமையை உண்டாக்கும் உறவை பிரிக்க தூண்டுவது கோபம்.

“கோபம் என்பது கொடிய அமிலம் அது விழும் இடத்தை விட இருக்கும் இடமே பெரிதும் நாசம்”. (“கிளைண்டல்”)

தனி மனித, குடும்ப, சமுதாய, நாட்டின் முன்னேற்றத்தை தடுப்பது கோபம். பல சந்தர்ப்பங்களில் எங்களுடைய நாளாந்த வாழ்க்கையைப் பார்க்கின்ற போது பலர் நாளாந்தம் சொல்லும் வார்த்தைகள் “எனக்கு கோபம் வராது”, “நான் கோபப்படுவது இல்லை”. நாங்கள் கோபப்படும்போது எமது முகத்தை கண்ணாடியில் பார்த்தால் எனது முகத்தின் தோற்றத்தை என்னால் பார்க்க முடியாமல் இருக்கும். முகம்

சிவக்கும். முகத் தசைகள் சுருங்கும். கண்கள் கலங்கும். உடலில் நடுக்கத்தை உணரலாம். நான் மனிதனாகவே இருக்க மாட்டேன்.

கோபம் கொள்ள உங்களுக்கு உரிமை உண்டு என்று “Siew cheng Hoe” சொல்லுகின்றார். ஆனால் அதை எவ்வாறு நெறிப்படுத்துகின்றேன் வழிப்படுத்துகின்றேன் என்பதைப் பொறுத்தே எனது வெற்றி தங்கியிருக்கிறது. கோபம் தோல்வியின் நண்பனாக எங்களை மாற்றிவிடும். எந்த நிலையில் நியாயப்படுத்தினாலும் கோபம் எனக்கு தேவையில்லாத ஒன்றாகும். வேண்டப்படாத ஒன்றை நான் பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டு சில வேளைகளில் நான் பொறாமைப்படுகின்றேன். கோபம் வந்துதெண்டா “நான் என்ன செய்வேன் என்று எனக்கே தெரியாது” என்று சொல்லிப் பெருமைப்படுகின்றேன்.

“கர்வமுள்ளவன் கடவுளை இழக்கின்றான்  
பொறாமை உள்ளவன் நண்பனை இழக்கின்றான்  
கோபக்காரனோ தன்னை இழந்து விடுகின்றான்”

-ஹால்-

கோபத்தால் ஏற்படும் விளைவுகளை, உறவு முறிவுகளை, மனச் சோர்வுகளை, நோய்களை நான் அறிவேன் என்று சொன்னால் நான் கோபப்படுவதைக் குறைத்துக் கொள்வேன். எந்த மதமும் கோபம் கொள்ளாதே அன்பு செய் என்றே சொல்லுகின்றது. நான் கோபப்படும் சந்தர்ப்பங்களை, சூழ்நிலைகளை தவிர்க்கின்ற போது, கோபத்தை நெறிப்படுத்துகின்ற போது நான் நானாக மாறுகின்றேன்.

“கோபத்தால் அகிலத்தை அழிக்கின்றாய்  
அன்பால் உலகினை வளர்க்கின்றாய்”

-வீஜேன்-

நீ கோபம் கொள்ளும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் 60  
வினாடி மகிழ்ச்சியை இழந்து விடுகின்றாய்.

-பெர்னாட்ஷோ-



## நூல் விமர்சனம்

2010 தை - சித்திரை அஞ்சலி சஞ்சிகை எனது கைக்கு கிடைத்தது. நன்கு கருத்துவாழ்வி வாசித்தேன். நெஞ்சில் இருத்தினேன். அவற்றில் உள்ள அனைத்து விடயங்களும் எல்லோருக்கும் வாழ்வில் பயன்படக்கூடியவை.

ஆசிரியர் தனது உரையில் ஆசை ஏமாற்றம் தரக்கூடியது. ஆசைக்கோர் அளவில்லை. ஆனால் ஓர் ஆசைக்கு எல்லையுண்டு என்பதனை வலியுறுத்தியிருந்தால் இன்னும் நன்றாக இருக்கும்.

அன்னையின் கடமைகள் சமர்ப்பணம் பகுதியில் கஜந்தினி கூறிய கருத்துக்கள் கவிகளின் வரிகள் பலமுறை மீட்டு மீட்டு பார்க்கும்போது மனதிற்கு சிறந்த விருந்தாக அமைகின்றது. பெற்றதாயும் பிறந்த பொன்னாடும் நற்றவ வானிலும் நனி சிறந்தனவே. முதியோர் வாக்கு சமர்ப்பணம் கவிதையை படிக்கும் போது நினைவிற்கு வருகின்றது.

அன்பினாலும் அதிகாரத்தாலும் ஆதிக்கம் செலுத்தலாம் என்பது கட்டுரையில் கூறப்பட்டது நல்ல விடயமாக அமைந்துள்ளது.

பழமொழிகள், படிப்பது எப்படி என்ற கட்டுரைகள் மாணவர்களுக்கு மிகவும் பயனுடைய பகுதியாக அமைந்துள்ளது. இவற்றில் வினாக்களை எடுத்து அடுத்த அஞ்சலியில் எழுதி போட்டிகள் வைத்தால் இன்னும் மிகப் பிரயோசனமாக அமையும்.

சேமிப்பும் சிக்கனமும் கட்டுரை எல்லோரும் படித்து அதில் கூறப்பட்ட அனைத்தையும் பின்பற்றி வாழ்வில் உயர வேண்டும் "சிக்கனத்தேடின சேருமே செல்வம்" என்பதனையும் சேமிப்பிற்கு பணத்திலும் பார்க்க பழக்கம் தான் அதிகமுக்கியம் என்பதனை கட்டுரையாசிரியர் எடுத்து விளக்கிய விதம் பாராட்டுதலுக்குரியது. பணப் பழக்கம் அற்ற காலத்திலும் மக்கள் சேமித்துள்ளார்கள் என்பதனை கட்டுரையாசிரியர் கூறியது கருத்திற்கொள்ளக்கூடியது.

மொத்தத்தில் அஞ்சலி சஞ்சிகை பள்ளி மாணவர்கள், பாடசாலை விட்டு வீட்டில் இருப்போர் அனைத்து மக்களும் படித்து அதன்படி நடக்கமுயன்றால் வாழ்வில் வெற்றி பெறலாம் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை தொடர்ந்து வெளிவர வேண்டுகின்றேன்.

கு.பாலசுப்பிரமணியம்

யொது அறிவிற்குரிய விடைகளை இணைக்கப்பட்டுள்ள  
தாளில் எழுதி அனுப்புங்கள்  
(நீழற் பிரதிகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது)

நீங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

அஞ்சலியகம்,  
நெல்லண்டை வீதி,  
தும்பளை,  
பருத்தித்துறை.



Anjali Aham,  
Nellandai Road,  
Thumpalai,  
Point Pedro,  
Jaffna,  
Sri Lanka.

சுடர் - 01 சஞ்சிகைக்கான விடைகள்

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 01) 16வது          | 02) Operating system |
| 03) சிங்கள ஹட      | 04) சங்கிலியன்       |
| 05) கரப்பந்தாட்டம் |                      |

சுடர் - 02 சஞ்சிகைக்கான பொது

அறிவுப்போட்டி

- 01) சர்வதேச சேமிப்பு நாள் எப்போது கொண்டாடப் படுகின்றது?
- 02) இலங்கையின் மிக நீளமான ஆறு எது? அதன் நீளம் யாது?
- 03) பிரதமரின் வதிவிடத்தை எவ்வாறு அழைப்பர்?
- 04) இலங்கையில் கட்டாய பாடசாலை வயதெல்லை யாது?
- 05) அதிக நீர் அருந்தும் பறவை எது?

சுடர் 1 சஞ்சிகைக்கான சரியான  
விடையினை எழுதி பரிசீனைப் பெறுபவர்

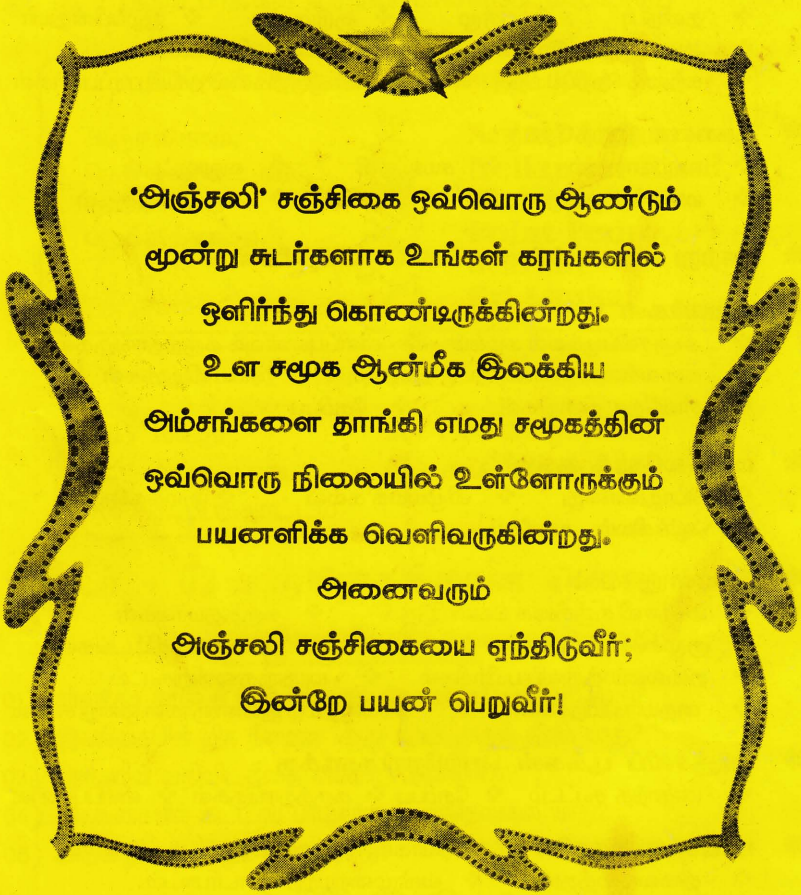
**ஜெ.நாகவி 9"B"**

யா/இமையாணன் அ.த.க.வித்தயாலயம்

## இறைவனுக்கே மகிமை சேர்க்கும்

### எமது பணிகள்.

- \* **உளவளத்துணை வழங்குதல் :**
  - ❖ தனிநபர் ❖ குழு ❖ குடும்பம் ❖ இழப்பின்தயார்
  - ❖ அனர்த்தம் (இயற்கை, செயற்கை) ❖ சிறுவர்கள்
  - ❖ கற்கை நெறிப்பயிற்சி ❖ மாணவர் விடுதிகளில் தங்கி படிப்பவர்கள்
- \* **துணை இழந்தோர் :**
  - ❖ வாழ்வாதாரம் ❖ சுயஉதவி ❖ வலுவூட்டல்
  - ❖ மாதாந்த ஒன்றுகூடல் ❖ சேமிப்பு ❖ கருத்தரங்குகள்
- \* **மாற்று வலுவுள்ளோருக்கான பயிற்சிகள் :**
- \* **சிறுவர்கள் :**
  - ❖ அஞ்சலிப்பூக்கள் கழகம் ❖ விளிப்புணர்வுக் கருத்தரங்குகள்
  - ❖ கலைகலாசார பண்பாட்டு நிகழ்வுகள் ❖ சமய விழாக்கள்
  - ❖ சர்வதேச தினங்கள் ❖ சேமிப்பு
- \* **மாலைநேரக் கல்வி :**
  - ❖ பொதுவானது ❖ விழுமியக் கல்வி ❖ ஒழுக்கநெறி
  - ❖ ஆங்கிலம் , சங்கீதம்
- \* **இளைஞர்கள் :**
  - ❖ அஞ்சலி சஞ்சிகை வெளியிடுதல் ❖ கருத்தமர்வுகள்
  - ❖ குழுச்செயற்பாடுகள் ❖ பொதுவேலைத்திட்டங்கள்
  - ❖ தலைமைத்துவப் பயிற்சிகள் ❖ மாதாந்த ஒன்றுகூடல்
  - ❖ தையற் பயிற்சிகள் ❖ சிங்கள தமிழ் இளைஞர்கள் ஒன்று கூடல்
- \* **அஞ்சலிப் பூக்கள் பெற்றோர்களுக்கு :**
  - ❖ மாதாந்த கூட்டம் ❖ சேமிப்பு ❖ கருத்தரங்குகள் ❖ விளிப்புணர்வு
- \* **பாடசாலைகளில் :** (ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள்)
  - ❖ தலைமைத்துவம் ❖ வன்முறையற்ற தொடர்பாடல்
  - ❖ மனித விழுமியங்கள் ❖ ஆளுமை விருத்தி
- \* **சர்வமத உரையாடல்கள் :**
- \* **ஆன்மீகம் :**
  - ❖ ஆன்மீக வழிகாட்டல் ❖ கருத்தரங்குகள் ❖ ஞான ஒடுக்கம்
  - ❖ தியானம் ❖ யோகாசனம் ❖ தளர்வுப் பயிற்சிகள்



'அஞ்சலி' சஞ்சிகை ஒவ்வொரு ஆண்டும்  
மூன்று சுடர்களாக உங்கள் கரங்களில்  
ஒளிர்ந்து கொண்டிருக்கின்றது.  
உள சமூக ஆன்மீக இலக்கிய  
அம்சங்களை தாங்கி எமது சமூகத்தின்  
ஒவ்வொரு நிலையில் உள்ளோருக்கும்  
பயனளிக்க வெளிவருகின்றது.  
அனைவரும்  
அஞ்சலி சஞ்சிகையை ஏந்திடுவீர்;  
இன்றே பயன் பெறுவீர்!



## அஞ்சலி - தீபம் 3 சுடர் - 2

(இதற்குரிய விடைகளை வருகின்ற 25.12.2010 இற்கு முன்னர் இத்தாளிலேயே அனுப்பி வைக்கவும். வினாக்கள் புத்தகத்தின் 36ம் பக்கத்தில் உள்ளன.)

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....

**ANJALI MAGAZINE**

Nellandai Road, Thumpalai

Point Pedro, Jaffna

Sri Lanka