

ஜூலை 2016

OLIARAZI

இல்லாரசி

மகளிர் மாத சஞ்சிகை



# இல்லாரசி

இல்லத்தரசிகளின் தோழி

பக்கங்கள் : 100 (80 + 12 + VIII)

அன்பு + அறிவு + அழகு + திறன் + முயற்சி + வெற்றி + பொழுதுபோக்கு  
இனங்கையிலிருந்து ஓர் அற்புதப்படைப்பு

திறுத்தற் சௌவையுடன்  
தரம் 5 வினாத்தாள்



நடனமும்  
சமூகமும்

வேல்யை யீரை மேயலாமா? 16

$1 + 1 = 3$  60

பெண்கள்ன் தர்சாங்குந்தலை 71

மூர்த்தி சமக்கும் பந்த்துளி 72

Free A/L கலைப்பிரிவு + பொதுஅறிவு  
விசேட கையேடு



பக்கவிளைவற்ற  
இடுப்புவேதம்



அன்புதான் ஒதைவன்

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



## சுத்தமான நல்லெண்ணைய்

மருத்துவ நற்கண்ஸ்கள் கொண்டு  
வரலாற்று சிறப்புமிக்க ஒடமான  
பிரான்பற்றில் பாரம்பரிய முறையில்  
தயாரிக்கப்படுகிறது.

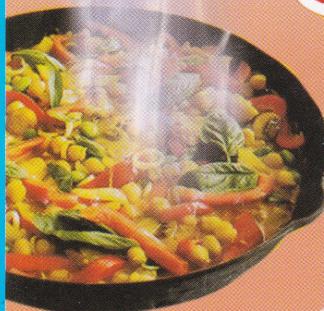
Pure



**NO** Chemicals  
Colorings  
Flavours

## Gingelly oil நல்லெண்ணைய் ஐதிர்ச்சிடு தல ஹெல்

Manufactured & Distributed By:  
PIRANPATTU GINGELLY BASED  
PRODUCTION & SALES'  
CO-OPERATIVE SOCIETY (Ltd.)  
Piranpattu, Pandaterippu.



T.P. 021 300 3843, 077 071 0978

Digitized by YouLaham Foundation  
noolaham.org | aavanaham.org



# German institute



ஜேர்மனியிலிருந்து வருதை தந்த ஆசிரியை mrs.P.kajenthini மினால் தழிழ் மொழிபையர்ப்புடன் வருப்புகள் நடைபெறுகிறது. யாழ்ப்பாணத்தில் 10 வருடகாலமாக நிலைத்திருக்கும் ஒரே ஒரு அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற institute



10, Palaly road, Jaffna  
T.P 0771604823 Mrs. P.

Unregistered Association.  
[taavaham.org](http://taavaham.org)



## முன்னேற முற்சிக்காதவர்களின் கிறுநி ஆயுதம்?

**பெரா**நாமை அல்லது காழ்ப்புணர்ச்சியால் மனிதனை மனிதன் வஞ்சித்துக்கொல்லும் வன்ம உலகமாய் மாறிக்கொண்டிருக்கிறது இன்றைய உலகம். இதற்குரிய சமிக்ஞைகளாகவே அண்மைக்காலமாக பத்திரிகைகளில் வெளிவரும் வென்முறைச்சம்பவங்கள் அமைகின்றன.

சமூகத்திலோ அல்லது அவுவலகத்திலோ ஒரே வயதுப்பிரிவுக்குள் இருக்கும் நபர்களுக்கிடையில் போட்டி மனப்பாங்கு என்பது இருக்கும். அதிகமாக இந்தப்போட்டி கெளரவர்தியான பதவி அல்லது உழைக்கப்படும் வருமானம் போன்றவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்து அதன் உயர்வு நிலைகளை நோக்கியே நகர்வடைகின்றது. இந் நிலையில் ஆரோக்கியமான போட்டி என்பது அதிகமாக வரவேற்கத்தக்கதே.

இந்த ஆரோக்கியமான போட்டியில் பங்கேற்பதற்கு அறிவியல் ரீதியாகத் தகுதியற்றவர்களும் அல்லது தோற் றவர்களும் அதாவது, ஒருவரின் திறன்களோடு போட்டி போட முடியாதவர்களும் மற்றவரின் உயர்வை சுகிக்க முடியாதவர்களும் வென்றவர்களைப்பற்றி புறங்கூறுபவர்களாகவும் அவதாறு சொல்பவர் களாகவும் மாறுகின்றனர்.

ஆரோக்கியமான போட்டிகளை வரவேற்பதற்குத் திராணியற் றாந்தர்களின் இறுதி ஆயுதமே புறங் கூறுவும், போட்டுக்கொடுத்தலும் ஆகும். இதன் உச்சமே வன்முறையாக உருவெடுக்கின்றது. குறிப்பாக தமது சுயமுன்னேற்றத்தில் அக்கறையுடையவர்களுக்கு அரட்டையடிப்பதற்கோ அல்லது பிறர்மீது குறைபிடிப்பதற்கோ நேரம் கிடைப்பதில்லை. இவர்களுக்கு நேரம் பொன்னானது, சுயமுன்னேற்றப்பாகை அடைபட்டவர்களே பிறர்மீது குறைபிடிக்கின்றார்கள். சம அளவான இரண்டு ஸ்க்கு

குச்சிகள் உள்ளன, ஏதாவது ஒன்றைப் பெரிதாக்க வேண்டும் என்றால் ஒன்றோடு பிறதொரு துண்டைஇணைக்கலாம், அல்லது மற்றயதில் ஒரு துண்டை உடனடியாக முறித்துவிடலாம். சில மனிதர்கள் இணைப்பதைக் காட்டிலும் முறித்துவிடுவதற்கே முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றனர். இதற்கு காரணம் அறியாமையே ஆகும்.

அதாவது, புதிதாக ஒரு துண்டை தேடி, எடுத்து அதனைப் பொருத்துவதற்கு நாலை அல்லது பசையை எடுத்து நேராக வைத்து ஒட்டுவதற்கு ஈற்று நேரம் எடுக்கும். அதற்கு அறிவும் தேவை. ஆனால், முறிப்பதற்கு எதுவும் தேவையில்லை. முறித்துவிட்டாலும் அந்த இலக்கு அடையப்பட்டுவிடும். (மற்றையது தன்னியல்பாக பெரிதாகிவிடும்) இன்றைய மனிதர்கள் சிலரும் இவ்வாறே ஆசையின் அவசரத்தால் குறுக்குவழியில் முன்னேறவே தடிக்கின்றார்கள். மேற்படி உதாரணம் - இன்னொருவரை பாதிக்காது முன்னேற வேண்டும் என்பதையே வலியுறுத்தி நிற்கின்றது. முதலாவது அனுகுழுமுறையே நேர்க்கணிய சிந்தனையாக அமைகின்றது. இதுவே இன்றைய உலகிற்கு அவசியமாக உள்ளது.

இவ்வாறான போட்டியில் ஒரு ஆணும் பெண்ணும் சிக்குண்டு ஆண் தோற்றுவிட்டால் அப் பெண்ணின் நிலையைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ? அவளின் நடத்தை வேண்டுமென்றே படுபயங்கரமாக விமர்சிக்கப்படும். சிலர் இவ் எண்ணப்பாட்டிற்கு எதிராகப் போராடி வெற்றிக்கொடி நாட்டியபோதும் பலர் தமக்குள்ளே தாமே முடங்கிவிடும் அபாயமும் நேராமல் இல்லை. வாசகர்களே, மற்றவர் மீது குறைபிடிப்பதை வளக்கமாக கொள்ளாது அறிவியல் ரீதியாகவும் உண்மைத்தன்மையோடும் முன்னேறபவர்களை வாழ்த்தி நீங்களும் உயர்வடைய வேண்டும். எல்லோரும் எப்போதும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. மாறுவது மனித இயல்புதானே மாறுவோம், நல்லனவற்றை, நாடி, நன்மை செய்பவராக மாறுவோம். முயற்சியாலும் அறிவுக்கார்மமையாலும் மட்டுமே நிரந்தர வெற்றியை அறியமுடியும் என்ற உண்மையை உணர்வோமாக.



# நூற்றுவயல் ...

ஓளிஅரசி

என்னதான் சங்கதி  
ஒரு இஞ்சி கூட குறையாம

08

மருத்துவம்  
கேள்வி - பதில்

09

கிறைம்  
பேராசையின் விளைவு

11

இல்லறம் இனித்திட  
உயிரிலும் மேலான உறவு

14

பகிரங்க கடிதம்  
ஆசானுக்கு...

16

நீங்கள் நலமா?  
உளவியல் ஆலோசனை

18

வாழ்வியல்  
தீயவர்களிடமிருந்து பெறும்  
யாவுமே தீயவர்களையே தரும்.

20

இலக்கியம்  
நண்பனே எனது உயிர் நண்பனே!

30

விழிப்புணர்வு  
சிறார்களும் முகநூலும்

32

நட்சத்திர ஜோக்ஸ்  
தீர்ப்பு

34

சிறுக்கை  
தலைசாய தோளில்லை

48

அறிந்து கொள்வோம்  
உறவுகளால் தூக்கத்தை  
தொலைக்கும் பெண்கள்

50

அம்முவின் பதில்கள்  
தருமக் கணக்கு

51

நூல் விமர்சனம்  
மீராபாரதியின்  
'ஸிரக்ஞா' - ஒரு பார்வை

52

மனசே ரிலாக்ஸ்  
திருமணத்திற்கு முன்  
அவசியம் யோசியுங்கள்

54

குறுந்தொடர்  
அவரும் நானும்

61

ஆழ அறிவோம்  
திருமணம்

64

கழுகுப் பார்வை  
“பெண்களின் திரிசுங்குறிலை”

71

## இலவச இணைப்பிதழ்களில்

- \* பொது அறிவு, உயர்தர கலைப்பிரிவு மாணவர்களுக்கான ஏதிர்பார்க்கை லீனாக்கள், சொல்லறிவுப் போட்டி, பேசும்படக் கலீதைபோட்டி
- \* மகளிருக்கான தலைமுடி அலங்காரம், உணவு தயாரிப்புக் குறிப்புக்கள், அழகுக் குறிப்புக்கள்

**வடிவமைப்பு :** என்.ஜெகாதரன், **ஆசிரிய பிடம் :** தொலைபேசி : 0114320695, துரித அழைப்பு : 0718628369, தொலைநூல் : 0114322614, E-mail : oliarazi33@gmail.com

**கடித தொடர்புகளுக்கு :**

ஆசிரியர், 'ஓளிஅரசி' இல. 85, ஜயந்த மல்லிமாராச்சி மாவத்தை, கொழும்பு - 14.

Digitized by Noolaham Foundation

அல்லது இலக்கத், மாநகரத்துறைவீதி, நெல்லியடி.

# திட்டமிழுவோம் வெற்றிபெறுவோம் (ஜூலை 1-31) 2016

வாசகர்களே!

உங்களின், உங்கள் பிள்ளைகளின் கல்வி, பரிட்டைச், பொதுப் பிரயாணம், ஏனைய முக்கிய நிகழ்வுகள், உரிய திகழுகளில் செய்ய வேண்டிய விட்டயங்கள் தொடர்பாக திட்டமிட்டு சுருக்கமாக இங்கு குறித்து வைத்து மறக்காது செயற்படுத்தி நல்லதொரு குடும்ப இலக்கை நோக்கிப் பயணிப்பீர்களாக.

**☆குபநேரம்  
X எமகண்டம்  
தொழுவிடுமுறை**

ஜூலை - 2016

**திங்கள் செவ்வாய் புதன்**

			<u>நாயகம்படுத்தல்கள்</u>
பெயர் :.....			1. .....
முகவர் : .....			2. .....
தொ.இல : .....			3. .....
வாரம்-30			4. .....
<b>04</b> (★11.57-1.27)	<b>05</b> (★ 10.27-11.57)	<b>06</b> (★ 4.28-5.58)	●
வாரம்-31 (X 10.27-11.57)	(X 8.57-10.27)	(X 7.28-8.58)	
<b>11</b> (★ 11.59-1.29) உலக மக்கள் தொகை தினம்	<b>12</b> (★ 10.29-11.59)	<b>13</b> (★ 4.29-5.59)	
வாரம்-32 (X 10.29-11.59)	(X 8.59-10.29)	(X 7.29-8.59)	
<b>18</b> (★12.00-1.30)	<b>19</b> (★ 10.31-12.01)	<b>20</b> (★ 4.31-6.01)	●
வாரம்-27 (X 10.30-12.00)	(X 9.01-10.31)	(X 7.31-9.01)	
<b>25</b> (★12.02-1.32)	<b>26</b> (★10.32 - 12.02)	<b>27</b> (★ 4.32-6.02)	
வாரம்-28(X 10.32-12.02)	(X 9.02 -10.32)	(X 7.32-9.02)	

**“மாதாந்த திட்புமிடல் அட்டவணை” Monthly planer**

வியாழன்

வெள்ளி

சனி

குடியிறு

**O 1** ( $\star 5.56-7.26$ )  
உலக மருத்துவர்கள் தீர்மானம்

**O 2** ( $\star 2.56-4.26$ )

**O 3** ( $\star 8.57-10.27$ )

(X 2.56-4.26)

(X 1.26-2.56)

(X 11.57-1.27)

**O 7** ( $\star 7.28-8.58$ )  
(X 5.58-7.28)

**O 8** ( $\star 5.58-7.28$ )  
(X 2.58-4.28)

**O 9** ( $\star 2.58-4.28$ )  
(X 1.28-2.58)

**1 O** ( $\star 8.58-10.28$ )  
(X 11.58-1.28)

**1 4** ( $\star 7.30-9.00$ )  
(X 6.00-7.30)

**1 5** ( $\star 6.00-7.30$ )  
(X 3.00-4.30)

**1 6** ( $\star 3.00-4.30$ )  
(X 1.30-3.00)

**1 7** ( $\star 9.00-10.30$ )  
(X 12.00-130)

**2 1** ( $\star 7.31-9.01$ )  
(X 6.01-7.31)

**2 2** ( $\star 6.01-7.31$ )  
(X 3.01-4.31)

**2 3** ( $\star 3.02-4.32$ )  
(X 1.32-3.02)

**2 4** ( $\star 9.02-10.32$ )  
(X 12.02-1.32)

**2 8** ( $\star 7.32-9.02$ )  
(X 6.02-7.32)

**2 9** ( $\star 6.30-7.33$ )  
(X 3.03-4.33)

**3 0** ( $\star 3.03-4.33$ )  
(X 1.33-3.03)

**3 1** ( $\star 9.03-10.33$ )  
(X 12.03-1.33)



# இரு இஞ்சிக்கீடு குறையாம்...

மாஜா, பூமா, வித்யா மூவரும் ஒரே ஆடைத் தொழிற்சாலையில் வேலை பார்ப்பவர்கள். அஸ்வதி இவர்கள் மூவருக்குமே தோழி. மிக விரைவில் திருமண வாழ்வை எதிர்நோக்கியிருந்த அவள் தொடர்ந்து இரண்டு நாட்களாக எந்த முன்னிறவிப்பும் இன்றி வேலைக்கு வரவில்லை என்பது அப்போதுதான் மூவருக்கும் புரிந்தது. அவர்களையே போன்கூடி நிறுத்தப்பட்டிருந்தது. என்னவோ ஏதோ என என்னியவர்கள் அரை நேர விடுப்புடன் தோழியின் வீட்டிற்குச் சென்றனர்.

அழுதமுது வீங்கிய கண்களுடன் இருந்த அஸ்வதி கண்டதும் பதறிப்போனவர்களாய் விடயத்தை விசாரித்தனர். அவ்வேளையிலவன் அவர்களின் உரையாடல் வாசகர்களுக்கும்.-----

பூமா: என்ன அஸ்வதி? ஏன் இப்பிடி இருக்கிறாய்?

வித்யா: போனைக்கூட ஒவ்பன்னி வைச்சிருக்கிறாய்?

மாஜா: எங்களைட்ட சொல்லுவற்றில் உனக்கென்ன, ஏன் இப்பிடி அழுகிறாய்?

அஸ்வதி: அந்த கலியாணம் நின்டுபோக்கடி.

வித்யா: கலியாணம் நின்டுபோக்கோ? ஏன் உன்னில் விருப்பம் எண்டு அவையன் தானே கேட்டவையன்.

மாஜா: மெற்றி மோனியில் பாத்து அவர் மெயில் அனுப்பின்று எண்டுதானே சொன்னனி.

அஸ்வதி: அது உண்மை தான், ஆனால் இப்ப--

பூமா: இப்ப என்னவாம்?

அஸ்வதி: சீதனம் கனக்க கேக்கினம்.

வித்யா: ஆர் மாப்பிள்ளையோ?

அஸ்வதி: இல்லையடி, அவற்றைஅம்மா, அப்பா தான்

பூமா: அவர் என்னவாம்?

அஸ்வதி: தான் ஒண்டும் சொல்ல ஏலாதாம்.

மாஜா: உன்னை மெற்றி மோனியில் பாத்ததில் இருந்து இவ்வளவு நாளும் கதைக்கேக்க உதைப்பற்றியெல்லாம் யோசிக்க இல்லையாமே?

அஸ்வதி: அவர் பாவமடி, அப்பா, அம்மாவை மிஞ்சி அவர் என்ன செய்யிறது?

வித்யா: முதல்ல உன்னை உதைக்கவேணும்

பூமா: அதை விடு, கடைசியா எவ்வளவு சீதனம் தரட்டாம்?

அஸ்வதி: முப்பது லச்சம் காச, இருபது பவுண் நகை, அதைவிட வீடு வாசல் வேணுமாம்.

மாஜா: அப்ப ஒரு இஞ்சி குறையாம் அவரை உன்னட்ட விக்கினமாமே?

பூமா: ஓமடி நீ சொல்லுவறது என்டா சரிதான்.

வித்யா: வேற ஒண்டும் வேண்டாமாமே?

அஸ்வதி: இனாம் ஜெஞ்சு லச்சம் கேட்டவையள்.

மாஜா: அட, அதை ஏன் சொல்லாமல் விட்டனி? நீ என்ன தான் முடிவு எடுத்தனி?

அஸ்வதி: உவ்வளவு சீதனம் குடுக்க அப்பாட்ட வசதியில்லை, அதால் சரிவராது எண்டு சொல்லிப்போட்டன்.

மாஜா: வீட்டில் என்ன சொன்னவை?

அஸ்வதி: அப்பா பாவம், எப்பிடியெண்டாலும் முடிப்பம் எண்டுதான் சொன்னவர், நான் தான் வேண்டாம் எண்டானான், என்னால் அப்பவை வதைச்சு, கடன்காரணாக்கி அப்பிடியெஞ்சரு வாழ்க்கை வாழ ஏலாது.

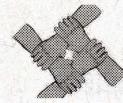
வித்யா: ஆம்பிளைப் பிள்ளையளை வளக்கிற மாதிரி தான் எங்களையும் வளக்கிறது, ஆனா கலியாணம் கட்டேக்க மட்டும் இப்பிடி ஒரு பாகுபாடு?

பூமா: எங்கட காசைக்குடுத்து பிறகு ஏன் அவை தாலி கட்ட, பேசாம் நாங்களே எங்களுக்கு கட்டவேண்டியது தானே,

அஸ்வதி: உதையெல்லாம் காலகாலமா வந்த மரபு, முடிஞ்சா குடுத்து கட்டவேண்டியது, இல்லாட்டி முதிர்கண்ணியா வாழுவேண்டியதுதான்.

வித்யா: உதையெல்லாம் யோசிக்கென்டு வீட்ட இருக்காதை, கைய வீசி நடந்தா வானமே வசப்படும். நல்ல வன் ஒருத்தன் உனக்காக எங்கயோ பிறந்திருக்கிறான், அது தான் இது நின்டுபோக்க, எழும்பி வெளிய வா, உங்ர உலகத்தில் எதுவுமே மாறியில்ல, உங்ர உலகத்தில் எதுவுமே மாறியில்ல,

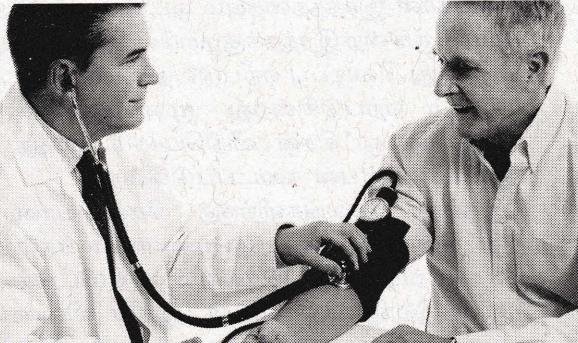
**தோழிகளின் வார்த்தைகள் தெம்பூட்ட கண்களைத் துடைத் தபடி புன்னகையோடு கூட நடந்தான் அஸ்வதி.**



## மருத்துவம்

01) உயர் குருதியமுக்கம் (Hypertension) என்றால் என்ன?

சாதாரணமாக மனித உடலில் இரத்தமானது ஒரு குறிப்பிட்ட அழுக்கத்திலேயே உடல் முழுவதும் பாய்ச்சப்படுகிறது. இந்த



அழுக்கம் இரண்டு பெறுமானங்களினால் குறிப்பிடப்படுகின்றது. 120/80 மேல் பெறுமானம் இதயம் சுருங்கும் போதானது, கீழ்ப் பெறுமானம் இதயம் விரியும் போதானது. இதில் ஏதாவது ஒரு பெறுமானம் அல்லது இரண்டும் கூடும்போது அதனை உயர்குருதியமுக்கம் என அழைப்போம்.

பல்வேறு காரணங்களால் இது எந்த வயதினையும் தாக்கலாம். உயர்குருதியமுக்கம் ஒருவரின் உடலில் மாரடைப்பு, பாரிசவாதம் மற்றும் சிறுநீர்கப் பாதிப்பு போன்ற நோய்கள் ஏற்பட காரணமாக அமைகிறது.

உயர்குருதியமுக்கம் ஒருவரது உடலில் உள்ள போதும் அவருக்கு பொதுவாக எந்தவித அறி குறிகளும் தெண்படாது. இதனால் பலருக்கு உயர்குருதியமுக்கம் நீண்ட காலத்திற்கு கண்டறியப்படாமலே உள்ளது. குருதியமுக்கம் அளவுக்குக்கமாக ஏறும்போது தான் தலைவலி, தலைசுற்று போன்ற அறிகுறிகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். பலர் மாரடைப்பு, பாரிசவாதம் போன்ற நோய்களுடன் வரும்பொழுதான் அவர்களுக்கு உயர்குருதியமுக்கம் இருப்பது கண்டறியப்படுகிறது.

ஆதலினால் என்னுடைய அனுபவத்திலி ருந்து நான் சொல்லக்கூடிய ஒரு அறிவுரை என்ன வெனில், அனைவரும் கிட்டத்தட்ட 30 வயது தாண்டியபின் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறையாவது வைத்தியரிடம் சென்று அவரவர் குருதியமுக்கத்தை அறிந்துகொள்வது முக்கியமானது.

குடும்பத்தில் அதாவது, தாய் - தந்தை மற்றும்



## ஓவியரசி

சகோதரர்களுக்கு உயர்குருதியமுக்கம் இருப்பவர்கள் விசேஷமாக இதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

02) உயர்குருதியமுக்கம் உள்ள ஒருவர் கவனமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

உயர்குருதியமுக்கம் என்பது பொதுவாக ஒரு முறை வந்து போகும் ஒரு நோயால்ல. அது வாழ்நாள் முழுவதும் இருக்கின்ற ஒரு நோயாகும். குருதியமுக்கத்தின் கட்டுப்பாடு மருந்துகளால் கூடிக்குறையலாம். ஆனால், மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது மருத்துவரிடம் சென்று மருத்துவ ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

எனது அனுபவத்தில் பலரைக் கண்டுள்ளேன். அவர்கள் எல்லோரும் சொல்வது எனக்கு குருதியமுக்கம் இருந்தது. சில காலம் மருந்து எடுத்தேன். அத்தோடு குருதியமுக்கம் சரிவந்து விட்டது. ஆகையால் இப்போது மருந்து எடுப்பதில்லை என்பதே. இது ஒரு பிழையான விடயமாகும். மருத்துவ ஆலோசனைப்படியே மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும். மருந்துகள் நிற்பாட்டக்கூடிய ஒரு சந்தர்ப்பம் வந்தாலும் தொடர்ந்து ஒழுங்காக குருதியமுக்கத்தை அளந்து பார்த்து வரவேண்டும்.

மேலும், உயர்குருதியமுக்கம் உள்ளவர் கள் மருந்துகள் உட்கொள்வதுடன் மட்டும் நின்றுவிடாது பின்வருவனவற்றைக் கவனிக்க வேண்டும்.

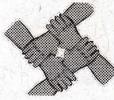
1. உங்கள் வயதுக்கும் உடலுக்கும் உயரத்திற்கும் மேலதிகமான உடற்பருமன் இருந்தால் அதனைக் குறைக்கவேண்டும்.

2. உணவுக்கு அளவாக உப்பு பாவிக்கவேண்டும். அதிகளு காய்கறி, பழவகைகள் சேர்க்க வேண்டும். கொழுப்பு குறைந்த உணவுகளை உண்ணவேண்டும். கொழுப்புகள் நீக்கிய பால் உணவுகளைப் பாவிக்கலாம்.

3. ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள். இவ்வாறு குறைந்தது ஒரு கிழமைக்கு 5 நாட்கள் செய்யுங்கள். (பல மணிநேரம் வீட்டு வேலை செய்வது உடற்பயிற்சியாகாது.)

மேற்கண்ட முறைகளைப் பின்பற்றினால் குறைந்த அளவு மருந்துகளுடன் குருதியமுக்கத்தை இலகுவாகக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

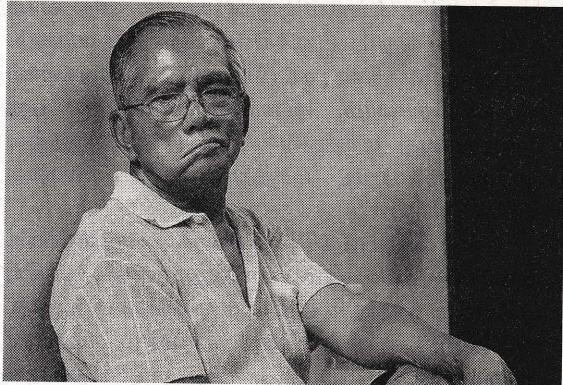
**M. ஜேவோன் யுதிஸ்டிரன்**  
**விசேஷ பொது வைத்திய நிபுணர்**  
**(பாழ். போதனா வைத்தியசாலை )**



## மருத்துவம்

01) பாரிசவாதம் (stroke) அவசர சிகிச்சை தேவைப்படும் நோயாக கருதப்படுவது என்ன?

பாரிசவாதம் என்பது ஒரு அவசர சிகிச்சை தேவைப்படுகின்ற நோயாகும். உங்களிற்கு தெரிந்தவர்களுக்கு பாரிச வாதத்திற்கான குணங்குறிகள் ஏற்படின்



உடனடியாக யாழ் போதனா வைத்தியசாலைக்கு அழைத்து வரவும். மூளைக்கான குருதியை விநியோகிக்கின்ற இரத்தக்கு மூய்களில் அடைப்பு ஏற்படும். அதனால் பாரிசவாதத்திற்கு ஆளாகியிருந்தால் இரத்தக்கட்டியை உடனடியாக கரைப்பதற்கு விசேட மருந்து தற்போது யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் கிடைக்கப்பெறுகின்றது. இந்த மருந்தானது பாரிசவாதத்திற்கான குணங்குறிகள் ஏற்பட்டு நால்ரை மணித்தியாலத்திற்குள் வழங்கப்படல் வேண்டும். இம்மருந்தினை வழங்குவதற்கு முன்னர் மூளையானது ஸ்கான் (CT scan) செய்யப்படல் வேண்டும். எனவே இம்மருந்தானது CT ஸ்கான் வதியுள்ள யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் வழங்கப்படுகின்றது.

எனவே, ஒருவருக்கு பாரிசவாதத்திற்கான அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக தாமதமின்றி யாழ் போதனா வைத்தியசாலைக்குச் செல்லவும். அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்குச் சென்று அங்கிருந்து அம்புலன்ஸ் மூலம் யாழ் போதனா வைத்தியசாலைக்குச் செல்லவும்.

பாரிசவாதத்திற்கான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டு முதல் 3 மணித்தியாலங்களிற்குள்ள யாழ் போதனா வைத்தியசாலையை வந்தடைவதால் மாத்திரம் இவ்விசேட மருந்தினை ஏனைய தேவையான சோதனைகள் மேற்கொண்ட பின்னர் 4 - 12



## ஓவியரசி

மணித்தியாலத்திற்குள் வழங்கக்கூடிய தாக இருக்கும்.

02) பாரிசவாதத்தின் அறிகுறிகள், உண்டாவதற்கான கரண்கள் மற்றும் சிகிச்சை முறைகள் - பாரிசவாதம் என்பது என்ன?

மூளைக்கான இரத்தத்தையும் ஒட்சிசனையும் வழங்குகின்ற இரத்தக்குழாயில் அடைப்பு அல்லது வெடிப்பு ஏற்படுவதனால் பாரிச வாதம் ஏற்படுகின்றது. மூளைக்கலவங்களிற்கான ஒட்சிசன் விநியோகம் இரத்த ஒட்டம் என்பன தடைப்படுகின்றது.

இதனால் கலங்களிற்குத் தேவையான ஒட்சின் குறைவடைந்து மூளைக்கலவங்கள் தொழிற்பாட்டை இழந்து சில நிமிடங்களில் இறந்துவிடுகின்றன. இதன் விளைவால் அந்தப் பகுதி மூளைக்கலவங்களின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கின்ற உடலின் பகுதி செயற்பாட்டை இழக்கின்றது.

03) பாரிசவாதம் ஏற்படின் என்ன செய்யலாம்?

பாரிசவாதம் என்பது பெரிதும் தடுக்கப்படக்கூடிய நோயாகும். பின்வரும் முறைகளை வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் இது ஏற்படுவதைக் குறைக்கலாம்.

1. உயர்குருதி அழுக்கத்தை கட்டுப்படுத்தல்.
2. புகைபிடித்தலை நிறுத்துதல்.
3. குறைந்த கொழுப்பு உணவை உண்ணுதல்.
4. சல்ரோகத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.
5. மதுபானம் அருந்துவதை குறைத்தல், நிறுத்துதல்.

பாரிசவாதத்தை ஏற்படும் விளைவுகளை குறைப்பதற்கு மருத்துவத்தில் பல்வேறு கண்டுபிடிப்புக்கள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

இவற்றுள் மிகச்சிறந்த முறையாக இரத்தக்கட்டியைக் கரைக்கும் மருந்து கருதப்படுகின்றது. இம் மருந்தானது பாரிசவாதம் விரிவடைவதைத் தடுப்பதுடன் அதனால் ஏற்படும் உடல் செயலிழப்பையும் குறைக்கின்றது.

இம் மருந்து பாரிசவாதத்திற்கான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டு 4 - 12 மணித்தியாலத்தினுள் கொடுக்கப்படுகின்றது. இது இரத்தக்குழாய் அடைப்பினால் ஏற்படும் பாரிசவாதத்திற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

அஜ்ஞி அரசவிங்கம் விசேட நரம்பியல் வைத்திய நிபுணர் (யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை )



# பேருடையின் வினாவு

2 ஸ்டீம்ச்  
சம்பவம்

ஒரிரு வாரங்களுக்கு முன் ஊடகங்களில் உலாவந்த ஒரு கொலைச் சம்பவம் சம்பந்தமாக கவே இம்மாத உண்மைச் சம்பவத்தினைப் பார்க்கவுள்ளோம். 'மதம் மாறியதற்காக சொந்த மகளை அடித்துக் கொன்ற தாய்' என்ற பெயரில்தான் அந்தச் சம்பவம் அதிகமாக ஊடகங்களில் பரவியிருந்தது. அதாவது, மதம் மாறியதற்காக தனது சொந்த மகளை அடித்துக் கொலைசெய்து வீட்டிற்குள்ளேயே புதைத்து வைத்திருந்ததாகத்தான் செய்திகள் வெளியாகின. அதன் உண்மை நிலை என்ன? உண்மையில் அங்கு என்ன நடந்தது? எவ்வாறு நடந்தது? போன்ற விடயங்களை எனது ஆய்வுக்கெட்டிய வகையில் தருகின்றேன்.

ஒரு கணவன் - மனைவிக்கு 4 ஆண்குழந்தைகள். பல வருடங்களின் பின்னர் தங்களுக்கு பெண்குழந்தை இல்லை என்பதற்காக ஒரு பெண்குழந்தையை தத்தெடுத்து வளர்த்தி ருக்கின்றார்கள். நான்கு அண்ணாக்களுக்கு மத்தியில் மிகவும் அன்பாகவளர்க்கப் பட்டிருக்கிறது அந்தப் பெண்குழந்தை.

சிறிது காலங்களின் பின்னர் பெண்பிள்ளைக்கு

15 வயதில் திருமணமும்

செய்துவைத்திருக்கிறார்கள். மூத்த அண்ணகளெல்லாம் திருமணம் முடித்து தங்களுடைய மனைவியரின் வீட்டிலே வசிப்பதனால் குறித்த பெண்பிள்ளைவளர்ப்புத் தாடுடனே அவர்களது வீட்டிலேயே வசித்திருக்கிறாள். வளர்ப்புத் தந்தை இறந்துவிட்டதன் பின்னர் தனது கணவனும் வெளிநாடு சென்றுவிட்டதால் தாயும் மகளும் அவ்வீடில் தனியாகத்தான் வசித்திருக்கிறார்கள். குறிப்பிட்ட இவர்களது பிரதேசத்திலே சொத்

துக்களெல்லாம் பெண்பிள்ளைக்கு மட்டுமே வழங்கப்படும் ஒரு மரபு காணப்படுவதால் இந்தப் பிள்ளையின் வளர்ப்புத் தாய்க்கும் அவரது சகோதரிகளுக்கும் இந்தப் பெண்பிள்ளை மீது ஒரு வஞ்சம் அப்பொழுதிருந்தே இருந்து வந்திருக்கிறது.

இந் நிலையிலேயே குறிப்பிட்ட இந்தப் பெண்பிள்ளை தனது நான்கு வயதுக் குழந்தையுடன் தாயின் விருப்பத்திற்கு மாறாக வேறு மத்திற்கும் மாறியிருக்கின்றார். அவ்வாறு மதம் மாறியது தனது வளர்ப்புத் தாய்க்கு பிடிக்க வில்லை என்பது

தொடர்ந்தும் அந்த வீட்டிலேயே வசித்திருக்கிறார். அடிக்கடி வாய்த்தர்க்கங்கள் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்த நிலையிலேயே ஒரு நாள் சந்தர்ப்பம் பார்த்து வளர்ப்புத்தாயும் அவரது சகோதர்களும் வீட்டில் இருந்த மரக்குற்றியொன்றால் பிள்ளையின் பிடரியில் பலமாக அடித்து கொலைசெய்துவிட்டு பின்த்தை வீட்டின் ஒரு



## கிரைம்

ஓவியரசி

அறையில்வைத்துபூட்டியிருக்கிறார்கள். இரண்டாவது நாள் வீட்டிற்கு வந்தவர்களெல்லாம் ஏதோ கெட்டவாடை அடிக்கிறது என வினவியதும் அது நான் மீன் அறுத்த கழிவுநீர் வாடை எனக் கூறியிருக்கிறார் அந்த தாய். இதற்கிடையில் நான்கு வயது நிறம்பிய குழந்தை தாயைத் தேடி அழும்போதெல்லாம் ஏதாவதொரு சாக்குப்போக்குக் கூறி சமாதானமாக்கியிருக்கிறார். அது போதாதென பொலிலிலே சென்று தனது மகள் யாரோ ஒருவருடன் வீட்டைவிட்டு ஓடி விட்டாள் என்றும் முறைப்பாடு செய்திருக்கிறார் அந்தத் தாய்.

கொலைசெய்து மூன்றாவது நாள் ஆனதும் பினம் அதிகமாக துர்நாற்றம் வீச ஆரம்பித்திருக்கிறது. இது ஊர் மக்களுக்குத் தெரிந்து விடும் என எண்ணி இரவோடிரவாக தாயும் சோகாதரிகளும் சேர்ந்து குழியொன்றை வெட்டி தமது வளவுக்குள்ளேயே புதைத்திருக்கிறார்கள். ஆனாலும் குற்றவாளி ஏதாவதொரு தவறு விடுவான் என்பதற்கிணங்க இவர்கள் பெண்கள் என்பதால் வெட்டிய குழி ஆழும் குறைவானதாக இருந்திருக்கிறது. புதைத்த மறுநாளே பின்த்தின் கையொன்று வெளியில் வந்து தூர்நாற்றம் வீச்தெராடங்கிவிட்டது. அயலவர்கள் உடனே பொலிலில் முறைப்பாடு செய்ய விடயம் பரவிவிட்டது. தற்போது, தனது மகள் மதம் மாறிய கோபத்தில் நான்தான் கொலை செய்தேன் என ஒப்புக்கொண்டு விளக்கமறிய வில் உள்ளார் அந்தத் தாய். இன்று மதம் மாறிய தற்காகத்தான் கொலை செய்தேன் எனக்கூறும் இவர் ஏன் பொலிலில் அவ்வாறு முறைப்பாடு செய்யவேண்டும். சொத்துக்கு ஆசைப்பட்டு வாழுவேண்டிய ஒரு உயிரை எடுத்துவிட்டு பச்சிளம் குழந்தையையும் தவிக்கவிட்டு தானும் எதையும் அனுபவிக்காமல் இன்று சிறைவாசம் அனுபவிக்கும் இவரின் மனம் எவ்வளவு குருரமானது.

அயலவர்களிடம் விசாரித்தபோது இன்னும் ஒரு விடயம் தெரியவந்தது. இந்தத் தாய் தினமும் மது அருந்தும் பழக்கமுடையவராம். சமூகத்தில் தமது கணவன்மாரை மதுவிலிருந்து விடுபடவைக்கத் துடிக்கும் மனைவியர்களுக்கு மத்தியில் இவ்வாறானதொரு பெண் இருந்திருக்கிறார் என்றால் அது ஆச்சரியம்



இருக்கிறவற்றில் இன்பத்தை தேடுவது எம்மை எப்போதுமே அமைதியாகவும் திருப்தியுடனும் வாழவைக்கும் என்பதில் ஜயமில்லை.

தான். இன்று இவர் இவ்வாறானதொரு தவறி எனச் செய்ததற்காக இவரைப்பற்றிப் பேசுகின்றோம். ஆனால், இவ்வாறு அற்பமான சொத்து விடயங்களுக்காக சொந்தங்களைத் தொலைத் துவிட்ட எத்தனை ஆயிரம் பேர் நம்மிலே இருக்கின்றோம்? நாம் மரணித்துவிட்டால் இவ்வுலக இன்பங்கள் எவையுமே எமக்குச் சொந்தமில்லை என்பதை சமூகத்தில் இடம்பெறுகிற மரணங்கள் எமக்கு உணர்த்தவில்லையா? விட்டுக்கொடுப்புகளுடன் வாழ்ந்தவர்கள் எவ்வளவு நிம்மதியான வாழ்க்கையை அனுபவித்துவிட்டுச் செல்கின்றார்கள். மாறாக அற்பகங்களுக்கு ஆசைப்படும் இவ்வாறானவர்களின் வரலாறுகள் எல்லாமே மோசமாகத்தான் அமைந்திருக்கின்றன. இருக்கிறவற்றில் இன்பத்தை தேடுவது எம்மை எப்போதுமே அமைதியாகவும் திருப்தியுடனும் வாழவைக்கும் என்பதில் ஜயமில்லை. பேராசைகளை விடுவோம்; உறவுகளை நேசிப்போம்; வாழ்வின் அமைதியான தருணங்களை நாமே உருவாக்கிக்கொள்வோம்.

ஸஹீ. எச். சப்ரீன், சமுதாய சீர்திருத்த உத்தியோகத்தர், மருதமுனை.



இ ஓம் சமுதாயத்தினர் பலரும் இணையம், முகநூல் எனத் தமது பொழுதை வீணே போக்கிக்கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் தான் கற்ற கலையை தன் ஊரின் மகத்துவத்திற்காய் பிரயோகித்துக் கொண்டிருக்கும் சிவபோகராசா மேனுஸாவைப்பற்றிய ஓர் அறிமுகம் வாசகர்களுக்காக.

மட்டுவில் தெற்கு சாவகச்சேரியைப் பிறப்பிடமாகக்கொண்டவர் மேனுஸா. இவர் சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரியின்பழையமாணவி. தற்போது தேசிய தொழிற் பயிற்சி தகைமைகள் திணைக்களத்தின் கணினிப் பயிற்சியாளர். சிறிய வயதில் இருந்து நடனம் கற்பதில் மிகுந்த ஆர்வம் இருந்ததாகவும், பாடசாலை நிகழ்வுகளில் அதிகளவில் பங்குபற்றியதாகவும், அதன் பின்னரான இடப்பெயர்வு நடனம் கற்பதற்கான சூழலை தரவில்லை எனவும் கூறும் இவர் உயர்தரத்தில் நடந்ததை ஒரு பாடமாக கற்பதற்கு முடியாது போனதால் நடன ஆசிரியர் ஒருவரிடம் தனியாக நடனம் கற்றுவந்ததாகவும் கூறுகின்றார்.

அதுமட்டுமன்றி மேலைத்தேய நடனத்தையும் தானாகவே காணொளிக் காட்சிகளைக் காண்பதன் மூலம் கற்றுவந்திருக்கின்றார். தான் கற்ற கலையை தனது ஊரிலுள்ள சிறார்களுக்கும் கற்பித்து பல மேடைகளில் அவர்களின் திறனை வெளிப்படுத்தியுள்ளார்.

சிறுவர்கள் தமது ஓய்வுநேரத்தை சிறப்பான முறையில் பயன்படுத்தக்கதாகவும் அவர்களின் நடனம் மீதான ஆர்வம் வெளிப்படும்படியாகவும் இந்நிகழ்வுகள் அமைந்துள்ளன. மட்டுவில் வளர்மதி சனச மூக நிலையத்தின் சுகல நிகழ்வுகளிலும் இவரது நடன நிகழ்வுகள் நெறிப்படுத்தப்பட்டு வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. இதன்மூலம் பலரது பாராட்டுக்களையும் தனதாக்கியிருக்கிறார் மேனுஸா. இவரது சமூகப்பணி இன்னும் சற்று உயர்ந்து இல்லத்தரசிகளுக்கான நடனநிகழ்வாக வெளிப்பட்டிருக்கின்றது. இக்கிராமத்தின் மாதர் சங்க விமாவில் நடைபெற்ற குழந்தன நிகழ்வில் பல இல்லத்தரசிகள் தமது

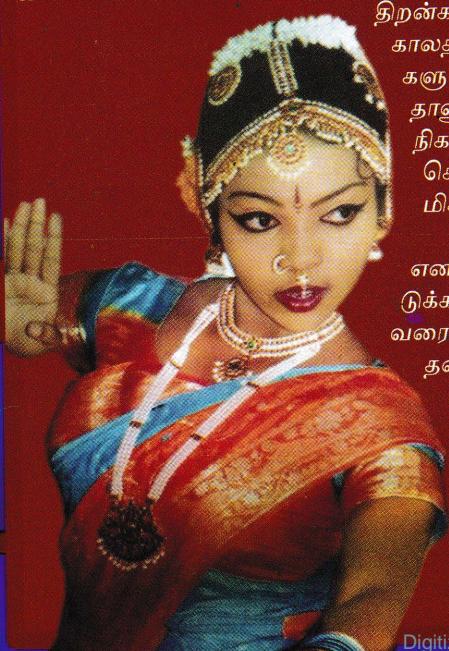
திறன்களை வெளிப்படுத்தினர். பங்குபற்றிய அனைவரும் இளமைக்காலத்தில் நடனம் பயின்றவர்களும் நடனம் கற்க ஆசைப்பட்டவர்களுமே தான். இவர்களின் மன ஆற்றாமையை நீக்கும் முகமாக தானும் அவர்களுடன் இணைந்து நிகழ்வில் பங்கு கொண்டு இந்நிகழ்வை நெறிப்படுத்தியிருந்தார். மன அழுத்தம் அதிகமாக ஆட்கொண்ட இக்காலத்தில் இல்லத்தரசிகளுக்கான இச் செயற்பாடு மிகவும் பாராட்டிற்குரியதாகும்.

மேற்கூற்றுத் தய நடனத்தை பழக்கும்போது மிகுந்த சிரமம் ஏற்படும் எனவும், இசைக்கு ஏற்ற அபினயங்களை உருவாக்கி சொல்லிக்கொடுக்கவேண்டும் எனவும் கூறுகின்றார். சிறுவர்கள் முதல் பெரியோர் வரை அனைவரது பாராட்டையும் பெற்றுள்ள மேனுஸா பரதமே தனக்கு அதிகம் பிடித்த நடனம் எனவும் இன்றைய இளம் சமுதாயத்தினர் மேற்கூற்றுத்தேய நடனத்தையே அதிகம் விரும்புவதால் அதனையே தானும் கற்றுக்கொடுப்பதாகக் கூறுகின்றார். இவர் இலங்கையின் AAA விருதுக்கான போட்டியில் முதலிடம் பெற்றவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மேனுஸாவின் இப்பணி இன்னும் தொடரவும் இவரது திறன்கள் மென்மேலும் வளரவேண்டும் எனவும் ஒளிஅரசியின் சார்பில் வாழ்த்தி மகிழ்கின்றோம்.



## ஷட்டுமுரு சிலைக்குறு





# உயிர்லூற் ஸேலை உறவு நந்தவனேப் புக்கள்



பரந்துணர்வு +  
வட்டுக்கொடுப்ப  
= இஷீ இல்லறும்.

தவிப்பைப் பார்த்து பின்னை  
களே சிரிப்பதுண்டு.

திருமணமான நாளில்  
இருந்து அவர்கள் இருவரும்  
பாசப்பினைப்பான ஒரு  
வாழ்க்கையைத்தான் வாழ்ந்  
திருக்கின்றார்கள். இத்த  
னைக்கும் பவானி அம்மாவின்  
கணவரோ மிகவும் முரட்  
டுத்தனமான கோபக்காரர்.  
சிறு வயதிலேயே பெற்  
றோரை இழந்துவிட்ட அவர்  
வளர்ந்தது பேத்தியாரிடம்  
தான். தோட்ட மண்ணோடு  
மட்டுமே உறவாடிய அவரைக்  
கண்டால் ஊரில் அனைவர்  
ருக்குமே சரியான பயம். வீட்டின்  
மூத்தபெண்ணான பவா  
னிக்கு சாய்ராமை நிச்சயம்  
செய்தபோது அவருடைய  
மனதில் பெரிதாக எதுவுமே  
தோன்றவில்லை. சாய்ராமைக்  
கண்டு பயந்து ஓடும் சிறுவயதி  
நாளில் பவானியும் ஒருவர்.  
இறுகிப் போன முகமும் புன்  
நைக் தவளாத உதடுகளும்  
அவரை இன்னும் பயமுறுத்  
தின.

திருமணம் என்பது இரு மனங்களை இணைக்கும் நிகழ்வெல்ல, இரு குடும்பங்களை இணைக்கும் ஒரு பந்தம். பல உறவுகளை உருவாக்கும் வைபவம். குடும்பம் என்ற வண்டிக்கு கணவுணும் மனைவியும் இரு சக்கரங்களாக உள்ளனர். இரண்டு சக்கரங்களும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து பயணிக்கும்போது தரன் அந்த வண்டி தளம்பாமல் பயணம்செய்ய முடியும். கணவன் வெய்யோனாய் தகிக்கும்போது மனைவி குளிர் நிலவாக மாறியும் மனைவி கோபப் படும்போது கணவன் குளிர்வித்தும்தான் இல்லறப் பூங்காவை இனிமையாக்க முடியும். அவ்வாறான ஒரு இல்லறத்தை அமைத்து தள்ளாத வயதிலும்கூட மகிழ்வோடு வாழும் தம்பதிகள்தான் பவானி அம்மாவும் அவரது கணவரும். அவர்களின் இல்லற வாழ்வின் இனிமையை உங்களுக்கும் தருகின்றாள் ஒளிஅரசி.

சாய்வு நாற்காலியில் சாய்ந்து அமர்ந்துகொண்டார் பவானி அம்மா. தாரத்தில் கணவர் தோட்டத்தில் நடைபயின்றுகொண்டிருப்பது தெரிகிறது. இரண்டு நாட்களாக பவானி அம்மாவிற்கு உடல்நிலை சரியில்லை. கணவர் சாய்ராமோ ஒரு நிலையில் இல்லாது தவித்தார். அவர் எப்போதும் இப்படித்தான். மனைவிக்கு சிறிய வருத்தம் என்றாலும் பதைபதைத்துப்போவார். அவரது

## கிள்ளறம் குளித்திட

காவல் கொட்டிலுக்கே படுக்கச் சென்றுவிட்டார் அவர். தான் அங்குதான் படுப்பது வழிமை என்றும் பவானியை அறைக்குப்போகுமாறும் கூறிவிட்டு பேச எது வுமில்லாததுபோல திரும்பிப்படுத்துக்கொண்டார். தானும் அங்கேயே தங்கப்போவதாக கூறி தரையில் அமர்ந்துவிட்ட பவானியை உற்றுப் பார்த்தவர் எதுவும் பேசாது வா போகலாம் என அழைத்துச்சென்றார்.

தனிமையில் முதல் முதல் அவர் கேட்ட கேள்வி, எல்லாரும் என்னைப் பார்த்து பயப்படும் போது நீ மட்டும் என் என்னை கல்யாணம் செய்ய சம்மதிச்சாய் என்பது தான். அது வரை பவானிக்கு இருந்த மன்னிலைக்கு வீட்டாரின் கட்டாயத்திற்காக என்றே பதில் கூறி யிருப்பார். ஆனால், கண்களில் அளவற்ற ஏக்கத்தைச் சுமந்து சிறு பிள்ளைகள் போல யாசித்துக் கேட்ட அவரது தோற்றம் அந்த நொடியே பவானி அம்மாவின் மனதில் பதிந்துவிட “உங்களைப் பிடிச்சிருக்கு” என்றார் உள்ளளம் திறந்து.

அப்படியா? என்ற கணவனின் ஆச்சரிய வார்த்தைகளே அவரை அதிகம் நேசிக்கத் தூண்டியது. தன்னைப் பற்றி, தன் ஆசைகள் பற்றி அவர் கூறியபோது விழி விரித்துக்கேட்டுக்கொண்டிருந்தது மட்டுமன்றி அவரது கரங்களை இறுகப் பிடித்து என் உயிர் இருக்கிற வரைக்கும் உங்களை என் உயிருக்கு மேல நேசிப்பேன் என்ற மனைவியின் வார்த்தைகளே அன்று தொட்டு இன்று வரை நீடித்திருக்கும் இல்லற வாழ்வின் இனிமைக்கு காரணம் என்பது பவானி அம்மாவிற்கு மட்டுமே தெரிந்து உண்மை. அன்பான இல்லற வாழ்விற்கு அடித்தளமாய் அமைவது காச பண்மோ, பொருள் பண்டமோ அல்ல, இனிமையான வார்த்தைகளும் ஆழமான பாசமும் தான் என்பது பலருக்குப் புரிவதில்லை. அந்த இரகசியத்தை தெரிந்தவர்கள்தான்பவானி அம்மாவும் அவரது கணவரும்.

அவருக்குப் பிடித்தை எல்லாம் தனக்கும் பிடித்ததாய் மாற்றிக்கொண்டார் பவானி அம்மா. சமையலறை உணவு

யிலிட்ட திலகம் வரை னின் விருப்பப்படியே தார். கணவரும், தான் என்பதுபோல சுகல விட முன்னுரிமை கொடுத்தார். மனைவியிடம் சொல்லா அசைக்கமாட்டார் அவடுத்தும் தட்டிக்கொடுத்தும் பமாக்கினர் இருவரும். தோட்டங்களையும் குத்த பொருளாதார வளத்தைப்

பிள்ளைகள் மூவரும் ருவிட்ட பின்னர் தங்கடந்துபோன ஒவ்வொரு தருணங்களையும் மீட்டிப் பார்த்து உள்ளத்தை இளமையாக்கிக்கொண்டனர். அதுவே நோய்நொடியற்ற ஆரோக்கிய வாழ்வை இருவருக்கும் பரிசுவித்தது. சிந்தனைகளினாலே மெல்ல நிமிர்ந்து பார்த்த பவானி அம்மா, அருகில் நின்ற கணவரிடம் என்ன என்பது போலப் பார்த்தார் மனைவியின் தலையை அன்பாய் வருடியபடி, “ஜம்பதுவருட இல்லற வாழ்வில் முழுக்க முழுக்க எனக்காகவே வாழ்ந்திருக்கிறாய், என் தாயாய், தாரமாய், சுகோதரியாய், ஆசானாய், நன்பனாய் எல்லாமாகவும் இருந்த நீ என் உயிருக்கு மேலானவள்” என்றார் நெகிழிவுடன். கணவனின் இரண்டு கைகளையும் கொத்தாகப் பற்றிக்கொண்ட பவானி அம்மா அந்தக் கைகளிலேயே தலை சாய்த்துக்கொண்டார்.

**“ஜம்பதுவருட இல்லற வாழ் வில் முழுக்க முழுக்க எனக் காகவே வாழ்ந்திருக்கிறாய், என் தாயாய், தாரமாய், சுகோதரியாய், ஆசானாய், நன்பனாய் எல்லாமாகவும் இருந்த நீ என் உயிருக்கு மேலானவள்”**

திருமதி. சந்தியா சந்தோஸ்





## இடமுறைக்கு...

- \* தென்மராட்சி பகுதியில் பாடசாலை மாணவி ஆசிரியரால் பாலியல் துவ்பிப்பிரயோகம்.
- \* யாழ்ப்பாணம் பகுதியில் உள்ள பாடசாலை ஒன்றில் மாணவி ஆசிரியரால் பாலியல் துவ்பிப்பிரயோகம்.

**அண்மையில் பத்திரிகையில் வெளிவந்த இச் செய்தி களைப் பார்த்தபின் வேதனையின் விளிம்பில் இருந்து ஒரு தாயின் ஆதங்கத்துடன் தான் இம்மடலை வரைகின்றேன்.**

மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம் என்பது இறங்கு நிலையில் கணிக்கப்படுவதில்லை. ஏறுநிலையிலேயே கணிக்கப்படுகின்றது. தாய் தந்தைக்கு முன்பாகவே தெய்வத்திற்கு அடுத்தபடியாக ஆசிரியர்களைத்தான் கூறுகின்றனர். இப்படியிருக்க ஆசிரியர்கள் பெண்குழந்தைகளை குருரக்கண் கொண்டு பார்ப்பது என்ன நியாயம்? பாடசாலை என்பது கோயிலுக்குச் சமனான இடமென்றும் ஆசான்களே தெய்வங்களென்றும் கூறுவதுண்டு. தெய்வங்கள் மனுசரைத் தண்டிப்பது சரியானதா?

நீங்கள் தொட்டுப்பேசுவதை பாச்தின் வெளிப்பாடு என எண்ணிக்கொள்ளும் பிஞ்சகளை காமக் கண்கொண்டு நோக்க எப்படி உங்களால் முடிகிறது? பிள்ளைகள் பெற்ற தந்தைக்கு நிகராகவே உங்களை எண்ணுகின்றனர். அதனால் தான் உங்கள் விசமப்பார்வையை வேறுபிரிக்க அவர்

**ஓவியரசி**

களுக்குத் தெரியவில்லை. தந்தையே மகளை இழிவுசெய்யும் கேவலத்தை தான் நீங்களும் செய்து கொண்டிருக்கின்றீர்கள்.

ஒவ்வொரு மாணவரும் உங்களுக்கு நீங்கள் சந்தித்த ஆயிரம் பேரில் ஒருவர் தான். ஆனால் மாணவர்களுக்கு அப்படியல்ல, உங்கள் செயற்பாடுகளையே நல்லதொரு முன்னுதாரணமாக எடுத்துக்கொள்வார். அனுபவங்களே நல்ல ஆசான்கள் என்று கூறுவார். ஆனால் இன்றைய இத்தகைய செயல்கள் அவர்களுக்கான மோசமான அனுபவங்களாக வாழ்நாள் முழுவதும் மாறாத வடுவாக நீண்டு நிலைத்துவிடும். ஆசான் என்ற வார்த்தையே அருவருக்கத்தக்கதாக மாறிவிடும். நீங்கள் கற்பிக்கும் பாடத்தை செவிமடுப்பதை விட்டுவிட்டு உங்கள் குணநவைன ஆராய்ச்சி செய்ய முற்பட்டுவிடுவார். ஓரிருவர் செய்யும் இத்தகைய தவறு ஒட்டுமொத்த ஆசிரிய இனத்திற்கே கேவலத்தை உண்டு பண்ணிவிடும் என்பதை ஏன் மறந்துவிட்டார்கள்?

தவறு செய்யும் ஆசிரியர்களுக்கு துணைபோகும் அதிபர், ஆசிரியர்களே பாடசாலைக்கு வரும் சகல பெண்பிள்ளைகளையும் உங்கள் குழந்தைகளாக எண்ணுங்கள்.

உங்களிடம் தயைகூர்ந்து வேண்டிக்கொள்வதெல்லாம் ஒன்றே ஒன்றுதான். பிள்ளை வீதியால் சென்று பாடசாலையை அடையும் வரைதான் உள்ளம் பதைபதைக்க காத்திருப்போம் இது நாள் வரை, பள்ளிக்கு சென்ற பிள்ளை கறையின்றி வீடு வருமா என்ற தவிப்போடு பார்த்தி ருக்கும்படி செய்துவிடாதீர்கள். தவறுக்கு தண்டனையை பரிசுவியுங்கள், அப்போது தான் இத்தகைய காழுகர் களை களை எடுக்க முடியும். நல்லதொரு சமூகத்தை வளர்த்தெடுக்க முடியும். புரிந்துகொண்டு உணர்ந்து நடப்பீர்களாக.

**இப்படிக்கு  
ஆற்றாமையுடன்  
அம்மா.**

தமிழரசி, கிளிநோச்சி.



## ஓளி அரசியே எம் எழில் அரசியே!

ஓளி அரசியே உன்னில்  
விழிப்பதற்கு என்  
விழிகள் ஏங்குகின்றன. ஏனெனில்  
களி கொள்ளும் கருத்துக்கள் பலவற்றை  
எழில் கொண்டு நீ சுமந்து வருவதனால்  
  
புவியதனில் புதைந்துள்ள  
புல்லரின் செயல்களை

புல்லரிக்கும் வண்ணம்  
புடம் போட்டு காட்டும்  
புன்னகை அரசி நீயல்லவா!

வனிதையரின் வதனங்களில்  
வசந்தத்தை வரவழைத்து  
வாழவழியற்று வாழவிலியாய் இருப்போர்க்கு  
வாழ்வியல் அம்சங்களை  
வகைவகையாய் எடுத்தியம்பி  
மாணவர் மனங்களில்  
மணங்கமமும் மாற்றத்தை  
மாண்புடன் மலரவிட்டு  
அன்னை தந்தையர்  
அறிவுட்டும் ஆசான்கள் அத்தனை  
அகங்களையும் ஆட்சிகொள்ளும்  
களி அரசியாம் ஓளி அரசியே  
உன் வருகை கண்டு அதிகரிக்கிறது  
என் அறிவுப் பசி!

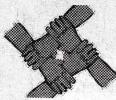
நீ எம் வாழ்வின் அரசியல்லவா  
ஓளி அரசியே ----- உன்  
ஓளியை திக்கெட்டும் பரப்பி -சிறப்பாய்  
திகழ வாழ்த்துகிறேன்.  
வாழிய நீ-----

திருமதி சத்தியகலா கமலகாந்தன்  
களி / முருகானந்தா கல்லூரி,  
மரக்கோட்டை.

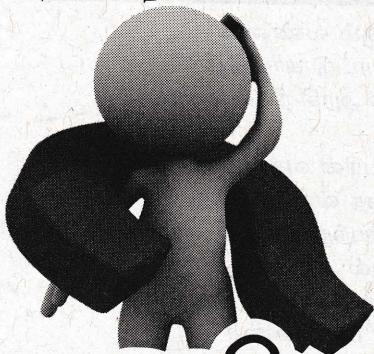
## நிரப்பல் நிரப்பல்

01. வெள்ளி ஆபரணங்களுடன் சிறிது கற்புரத் தைப் போட்டு வைப்பதால் வெள்ளி ஆபரணங்கள் கறுப்புவதைத் தடுக்கலாம்.
02. வீட்டில் எறும்புப்புற்று இருந்தால் அங்கே கொஞ்சம் பெருங்காயத் துளைத் துவிவிட்டால் எறும்புத் தொல்லை இருக்காது.
03. ஒரு டம்பர் தண்ணீரில் நான்கு ஸ்டூன் டேபிள் உப்பு கலந்து அதை அறையின் நான்கு பக்க ஒரங்களில் தெளித்துவிட்டால் எறும்பு நடமாட்டம் இருக்காது.
04. குத்துவிளக்கு, காமாட்சி அம்மன் விளக்கின் மேல் நுனியில் ரப்பர் பேண்டைச் சுற்றிப் பூ வைத்தால் கீழே விழாது..

05. எவர்சில்வர் பாத்திரங்கள் நாளைத் தில் பளபளப்பு மங்கினால் வாரத்துக்கு ஒரு முறை விழுதியைக் கொண்டு நன்கு தேய்த்துவாருங்கள். வெள்ளிப் பாத்திரங்கள் போல் மின்னுவதைப் பார்க்கலாம்.
06. கோடைகாலத்தில் மதிய உணவில் வெஜிடபிள் சாலட் அவசியம் சேர்க்க வேண்டும். அதிக எண்ணெயில் பொரித்த உணவு வகைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும்.
07. பிரஸர் குக்கரை உபயோகப்படுத்தாத நேரங்களில் மூடிவைக்கக் கூடாது.
08. பிரிட்ஜ் இல்லாதவர்களுக்கு இட்லி மாவு, தோசை மாவு புளித்துப்போகாமல் தடுக்க அரைத்த மாவை பிளாஸ்டிக் டப்பா அல்லது பக்கெட்டில் போட்டு மூடனால் புளித்துப்போகாமல் இருக்கும்.



நீங்கள் நலமா?



## ஒளவியல் ஆலோசனை

மனிதர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் தத்தமது பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளும் மனத் தொழியம் அவரவரிடமே உண்டு.

திட்டங்கள் தோன்றும் பிரச்சினைகளை பெரிதாகக் கருதி மனம் சேர்ந்து போகும் வேளைகளில் தட்டிக்கொடுக்கவும் தொழியப்படுத்தவும் யாரோ ஒருவருடைய ஆலோசனை தேவையாகவே உள்ளது. அவ்வாறான வேளைகளில் உள்கள் உள்ளாம் தேற்றும் நல்ல தோழியாக இருந்து உளவியல் ஆலோசனைகளை வழங்குகின்றாள் ஓளி அரசி. மனம் கணக்கும் கணங்களை ஓளி அரசியுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுக்கள்.

**கேள்வி:**

எனகு கணவர் அரசாங்க அலுவலகம் ஒன்றில் உயர் பதியில் உள்ளார். எனக்கு 9, 7 வயதுகளில் இரண்டு மகள்கள் உள்ளனர். கணவர் அலுவலகம் வீட்டு வர்த்தகம் தொலைபேசியில் என்றேரும் குறுந்தகவல் அனுப்புவதும் தொலைபேசியில் கதைப்பறுமாக நேரத்தைக் கழிக்கின்றார். தன்றுடன் வேலைவிச்சயம் பெண்ணுடன் தான் இவ்வாறு செலவிடுகின்றார். இவ்வாறு இரவு நேரங்களில் கதைப்பறதால் அவர் குடும்பத்தில் பிரச்சினை வராலாம். அலுவலகத்தோடு நிறுத்திக் கொள்ளுகின்கள் என்று கூறி இருக்கின்றேன். தன்னை நான் சந்தேகப்படுவதாக கூறுகின்றார். எங்கள் இருவருக்கும் இடையில் அதிகமாக கருத்து முறண்டாடுவதுகின்றது. என்றால் கதைப்பறதக் குறைத்துவிட்டார். நான் அவரைச் சந்தேகப்படவில்லை. குடும்பத்தில் கார்க்காக நேரத்தை செலவு செய்கின்றார் இல்லை என்பதே எனது ஆதங்கம். இதில் எனதுமிழை ஏதேனும் உள்ளது என்பது எனக்கு விளங்கவில்லை. நான் அப்படிச் சொன்னது தவறா?

ஜூலை - 2016

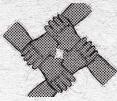
ஒளிஅரசி

பதில்:

நீங்கள் சொல்வதுபோல பலர் அலுவலகம் முடிந்தாலும் அலுவலகம் சம்பந்தமான விடயங்களை வீட்டிற்கும் கொண்டுவருகிறார்கள். இன்று ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் கணவன்மனைவி வேலைக்குச் செல்பவர்களாக இருப்பதால் குடும்ப அங்கத்தவர்களோடு செலவிட நேரம் இருப்பதில்லை. ஆனால், குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுடன் ஒருநாளில் ஒரு நேரமாவது சேர்ந்து உண்ணவேண்டும். தங்கள் அன்றைய சம்பவங்களை வீட்டில் உள்ளவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளவேண்டும். இப்படி பகிர்ந்து கொள்வதால் குடும்பத்திலுள்ளவர்கள் ஒருவரை யொருவர் புரிந்துகொள்ள முடியும். மற்றவர்களின் விருப்புவெறுப்புக்களை தெரிந்துகொள்ள முடியும். இன்றையகாலங்களில் இரவுநேரங்களான் அனைவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து பேசி க்கொள்ளவோ சேர்ந்து உணவு உண்பதற்கோ உரியநேரமாக இருப்பதனால். இவ்வாறு அலுவலக சம்பந்தப்பட்ட விடயங்களையோ அல்லது வேறு விடயங்களையோ விடுத்து குடும்பத்திற்காக அந்த நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளவேண்டும். உங்கள் கணவரிடம் நீங்கள் சொன்னவிடயங்களில் எந்த தவறும் இல்லை. நீங்கள் கறுவது போன்று இரவு நேரங்களில் அதுவும் பெண்ணுடன் கதைப்பது அந்த பெண்ணின் குடும்பத்தில்கூட பிரச்சினைகளை உண்டு பண்ணலாம். உங்கள் கணவரிடம் அவருக்காக வீட்டில் மூன்று உறவுகள் காத்திருக்கின்றார்கள் என்பதை விளக்கமாக எடுத்துச் சொல்லுங்கள். பரபரப்பான பகல் பொழுதுகளில் வீட்டில் உள்ளவர்களுடன் ஆறுதலாகப் பேசவோ செலவிடவோ நேரம் கிடைக்காதுதான். இரவுநேரங்களிலேனும் குடும்பத்தில் உள்ள உறவுகளுடன் செலவிடவையுங்கள், நாளைடைவில் அவராகவே குடும்பத்திற்காக தனது நேரத்தைச் செலவுசெய்வார்.

**கேள்வி:**

எனது தோழி ஒருவருக்கு சில மாதங்களுக்கு முன்னர் திருமணம் நடைபெற்றது. இப்பிராழுது வெளிநாட்டில் இருக்கின்றார். தனது கணவன் எந்த விடயங்களைச் செய்தாலும் இதை உள்க்குச் செய்ய வேண்டிய கடமை எனக்கு இருக்கிறது எனக்கூறியே செய்கின்றாராம். தோழி இப்பிராழுது கர்ப்பமாக இருக்கின்றார், வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துப்போகும் போகு கூட உள்ளை அழைத்துச் செல்ல வேண்டியது என்றால் கூறுகின்றாராம், அவனது தேவைகளை நன்றாகப் பார்த்து கவனிக்கின்றார் என்றால் அன்பாக உணர்வழைப்புமாக எதனையும் செய்வதில்லை என்றால் கடமையாக நினைத்துத் தான் அனைத்தையும் செய்கின்றார் என்றால் வேதனைப்



## நீங்கள் நலமா?

படுகின்றான் எனது தோழி, அவனது கணவருக்கு ஏற்கனவே முற்றான திருமணம் இறுதி நொடியில் குழந்தீட்டது என்றும் கூறினான். ஆனால், நீ என் மீது அனு கடந்த அன்புவைத்திருக்கிறாய், என்னை நன்றாக கவனிக்கிறாய் என்றும் அடிக்கடி அவனிடம் மனம் விட்டு கூறுகின்றாராய். திருமணம் நிச்சயம் செய்யும்போது என்னை பற்றி என்ன நினைத்தீர்கள் என்று கேட்டதற்கு, தனது தகுதிக்கு ஏற்ப இருந்த தாலும் அழகாகவும் இருந்ததால் சம்மதித்தகுவும் கூறினாராய். இவ்வாறான அவரது மனம்போக்கிற்கு ஏதாவது கரணம் இருக்குமா? தங்கள் கருத்தை, ஏதிர் பார்க்கின்றேன்?

**பதில்:**

உங்கள் தோழிபோல பல பெண்களின் வாழ்க்கை இவ்வாறுதான் அமைந்திருக்கின்றது. ஆனாலும் குழந்தைகள் வாழ்க்கை என்று தங்கள் தேவைகளை விடுத்து வலிகளுடனும் எதிர்பார்ப்புகளுடனும் மட்டும் வாழ்வை கழித்து விடுகின்றனர். வசதியான வாழ்வுக் கான் தேவைகளை மட்டும் நிறைவுசெய்வதாக ஆண் கள் சிலர் நினைக்கின்றார்கள், அது அவர்களின் தவறான மனதிலை. ஒவ்வொரு பெண்களும் கணவனின் உணர்வழுவுவரமான அன்பு தமக்கு பூரணமாக கிடைக்கவேண்டும் என்றும், தனது கணவன் தனக்கு செய்யும் அத்தனை விடயங்களும் அன்பினால் மட்டும் இருக்கவேண்டும் என்றும் எதிர்பார்க்கின்றனர்.

அதனைப் பெரும்பாலான ஆண்கள் நினைப் பதில்லை, உங்கள் தோழியின் கணவரின் மனதில் ஏதோ ஒரு ஏமாற்றம் அல்லது காயம் இருக்கலாம். முதலில் நேசித்த அதே அன்பை தன் மனைவி மீது இப்போது செலுத்த முடிய வில்லையே என்ற ஆற்றாமையாகவும் இருக்கலாம். அதனால் தான் மனதொரு செய்யமுடியாததை கடமையாகச் நினைத்துச் செய்கின்றார்.. அவராக அவர் மனதிலுள்ள சில விடயங்களை மறந்து மாற்றிக்கொள்ளும் வரை காத்திருக்கவேண்டும். உங்கள் தோழியின் முழு அன்பினால் அவரை சுலபமாக மாற்றிவிடலாம்.

**கேள்வி:**

எனது மகள் தற்போது உயர்தாத்தில் உயரியல் படித்துக்கொண்டிருக்கிறான். சாதனங்களத்தில் நல்ல பெறுபேறுகளைப் பெற்றிருந்தான். உயர்தாத்திலும் முதல் வருடத்தில் அதிகமான பாடங்களுக்கு அவனே அதிக புள்ளிகளைப் பெற்று முதல் மாணவியாக இருந்தான். தற்பொழுது இன்னுடைய வகுப்பில் முதல் இடங்களை வேறு மாணவிகள் பெற்றனர் கள். தன்னால் படிப்பைத் தொடரமுடியாது என்றும் தான் பல்கலைக்கழகத்திற்குத் தெரிவுசெய்யப்பட மாட்டேன் என்றும் கூறுகிறான். எனக்கு என்ன செய்

ஓவியர்சி

வதைஞ்று தெரியவில்லை. ஆலோசனை தரவும்?

**பதில்:**

தொடராக வெற்றிகளையே பெற்றுக் கொள்பவர்கள் திடீரென சின்னத் தோல்வி வந்தாலும் அதனை ஏற்றுக்கொள்ளமாட்டார்கள். அது மனித இயல்பு. அதிலும் மாணவப் பருவத்தில் இருப்பவர்களுக்கு போட்டி, சவால் போன்ற விடயங்கள் வந்துவிட்டால் அதில் வரும் வெற்றி தோல்விக்கு எவ்வாறு முகம் கொடுக்கவேண்டும் என்பதைபுரிந்துகொள்ளும் அனுபவம் ஆற்றல் குறைவு.

அதனைப் புரியவைக்கும் பொறுப்பில் பெற்றோருக்கு பெரும் பங்கு உண்டு. சில பெற்றோர், உன்னைவிட மற்றவர் முன்னிலையில் வந்து விட்டார், அவரை விட நீயே முன்னிலையில் இருக்கவேண்டும். எனக்கறி சுக மாணவர் மீது பொராமை, கோபம் போன்ற உணர்வுகளை தங்களை அறியமலே பிள்ளைகளின் மனதில் விடைத்து விடுகின்றார்கள். பிள்ளைகளுக்கு சரியான முறையில் எடுத்துச்சொல்லவேண்டும். வாழ்க்கையில் எல்லாவிடயங்களிலும் நாம் முன் னிலையில்தான் இருப்போம் என்று இல்லை. சில விடயங்களில் தோல்வியும் கிடைக்கும், அதனை எவ்வாறு எதிர்நோக்க வேண்டும் என்பதை விளக்கமாகச் சொல்லவேண்டும். இவ்வாறான ஒரு மனதிலையில்தான் உங்கள் மகனும் இருக்கின்றார். நல்ல புள்ளிகளைத்தான் பெற்றி ருக்கின்றார். ஆனால், ஒருசில புள்ளிகளினால் அவரை விட மற்ற மாணவி முன்னிலையில் இருக்கின்றார். அவ்வளவுதான் விடயம். அடுத்த தவணையில் இன்னும் ஊக்கம் எடுத்து அதிக புள்ளி எடுக்கும்படி கூறுக்கள்.

வகுப்பில் முதல் இடத்தில் இருந்தவர்கள்மட்டும் தான் வைத்தியராக வருவார் என்பதில்லை. பலவருடங்களாக முன்னிலையில் இருந்தவர் சில மாதங்களாக அடுத்த நிலைக்குபோனதை அவரால் ஏற்றுக்கொள்ளமுடியவில்லை இது தான் அவருடைய பிரச்சினையாக உள்ளது. பரிட்சைகள் நெருங்கிவருவதனால் தாமதிக்காமல் நீங்கள் புரியவையுங்கள். அவர் அதனை ஏற்க வில்லையெனின், ஒரு மனநல் ஆலோசகரிடம் அழைத்துச்செல்லுங்கள்.

**குறிப்பு:** அன்பு வாசகர்களே; உங்கள் மிரச்சினைகளை எக்கு எழுதி அனுப்பினால் உங்கள் விரங்கள் வெளியிட்டிராகு இருக்கியம் பேணப்பட்டு உங்கள் கேள்விகளுக்கான ஆலோசனைகள் இப்பகுதியில் மிரகரிக்கப்படும்.

திருமதி.தனுஷா சிதம்பரபிள்ளை [உள்ளியலாளர் [கண்டு]]



வாழ்வியல்

# தீயவர்களிடமிருந்து பெறுத் யாவுடே தீயவர்களையே கிழுத்.

மகாபாரதத்தில் ஒரு சிறுதுளி

**ம**காபாரதம் இவ்வகைல் நிகழ்ந்த மாபெரும் இதிகாசம்! வாழ்வியலின் சாராம் சத்தை துளியும் குறைவில்லாது, தோய்வில் லாது புகட்டிய வரலாற்று காவியம். ஒரு பெண்ணுக்கு இழைக்கப்பட்ட அந்தியின் காரணத்தை கருவாய் கொண்டு, ஆசான்களை அவமதித்தல், பெண்மையை குறையாடுதல், வினை விதைப்பவனின் விதி பயன் தீய இடத் தில் இருந்தும் நற்குணம் கொண்டவனின் கதி என வாழ்க்கையின் ஓவ்வொரு கட்டத்திலும் மனிதன் என்ன செயல் செய்தால், அவனுக்கு என்ன பலன் வினைவிக்கப்படும் என வாழ்வியலில் புரிதல் ஏற்பட நிகழ்ந்தேறிய மாபெரும் இதிகாசம்.

தீயவர்களிடமிருந்து பெறும் யாவுமே தீயவற்றையே தரும்.

மாகாபாரதப் போர் ஒரு வழியாக முடிந்தது. தர்மபுத்திரர் சக்கரவர்த்தியாக முடிகுட்டப் பெற்றார்.

பீஷ்மர் சூரியன் வடத்திசையை அடையும் உத்தராயன் புண்ணியகாலத்தை எதிர்பார்த்துத் தம் உயிரைவிடுவதற்காக போர்க்களத்தில் அம்புப் படுக்கையின் மீது படுத்துக் கொண்டிருந்தார்.

அப்போது ஒருநாள் தர்மபுத்திரர் கண்ண பிரானிடம் அனுமதிபெற்று தம்பிக்கோடும் திரௌபதியோடும் பீஷ்மரைக் காணக் குரு சேத்திரத்திற்குப் புறப்பட்டார்.

பாண்டவர்களும் திரௌபதியும் சிறந்த தர்மாத்மாவானபீஷ்மரைக்கண்டுவணங்கினார்கள். யுதிஷ்டிரர் பீஷ்மரிடம் வர்ணம் ஆசிரமம் மக்களின் கடமை அரசரின் கடமை போன்று பலசிறந்த விடயங்களைப் பற்றிய கேள்விகளைக் கேட்கக் கேட்க பீஷ்மரும் எல்லாவற்

ஜூலை - 2016

றுக்கும் தக்கபதில்களைச் சொல்லிக்கொண்டு வந்தார்.

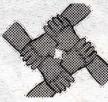
இவ்விதம் பீஷ்மர் யுதிஷ்டிரருக்குத் தர்மோபதேசம் செய்து கொண்டிருந்த போது திமிரென்று திரௌபதி ‘கஞக்’ என்று சிரித்துவிட்டாள். அச் சத்தத்தைக் கேட்ட பீஷ்மர் தர்மோபதேசத்தை பாதியில் நிறுத்திவிட்டு திரௌபதியை நோக்கி “மகளே! ஏனம்மா சிரித்தாய்” என்று கேட்டார்.

திரௌபதிக்கு வெட்கமாகப் போய்விட்டது. தனது தலையைத் தாழ்த்திக்கொண்டு “என்னை மன்னித்துவிடுங்கள் பிதாமகரே! ஏதோ அறியா மல் நகைத்து விட்டேன். என் மீது தவறுதான் என்னை மன்னியுங்கள்” என்றாள்.

பிதாமகர் இந்தப் பதிலால் திருப்தி அடைய வில்லை. அவர் தொடர்ந்தார் “குழந்தாய், எந்தக் குலப் பெண்மனியும் பெரியவர்கள் கூடிய இடத்தில் சிரிக்கமாட்டார்கள். உன்னைப் போன்ற சிறந்த நடத்தையுடைய உத்தமப் பெண்கள் காரணமில்லாமல் பலர் முன்னி வையில் சிரிக்கமாட்டார்கள். அதிலும், நீயோ சிறந்த குணவதி கற்பில் சிறந்தவள். அப்படிப் பட்ட உனக்கு காரணமின்றிச் சிரிப்பு வந்திருக்க முடியாது. எனவே, வெட்கப்படாமல் நீ சிரித்த தற்கு காரணத்தைச் சொல்” என்றாள்.

இதைக்கேட்ட திரௌபதிக்கு கண்ணீர் திரையிட்டது. தனது இரு கைகளையும் கூப்பி பீஷ்மரை வணங்கியபடி அவள், “பெரியவரே! அது மிகவும் சிறிய விடயம். இருப்பினும் தாங்கள் கேட்டுவிட்டார்கள். தங்கள் கட்டளையை நான் மீறுவதற்கில்லை. இதோ கூறிவிடு கிறேன். நான் சொல்வதைக் கேட்டு தயை கூந்து என் மீது கோபப்படாதீர்கள்.

சுவாமி, தாங்கள் இப்போது இவ்வளவு தர்மோபதேசம் செய்து கொண்டிருந்தீர்கள்



அப்போது திடீரென்று என் மனதில் ஒன்றுதோன்றியது. அதாவது, இன்று தர்மத்திற்கு இவ்வளவு சிறந்த விளக் கத்தைக் கொடுக்கும் இதே பிதாமகர் கெளரவர் சபையில் துச்சாதனன் என்னை மானபங்கப்படுத்த முயன்று கொண்டிருந்தபோது வாய்மூடிப் பேசாமல் மெளனமாகத் தானே பார்த் துக்கொண்டிருந்தார்? இப்போது இவ்வளவு தர்மம் பேசும் பிதாமாசி யார் இந்த ஞானத்தை எங்கே வைத்தி ருந்தார்? அல்லது ஒரு வேளை இந்த தர்ம விடயங்களைப் பிறகு கற்றிருக்கலாமோ எனத் தோன்றியது. இதை நினைத்தவுடனே எனக்கு சிரிப்பு வந்து விட்டது. என்னை மன்னித்து விடுங்கள்' என்றாள்.

பிதாமகர் அமைதியாக அவருக்குப் பதில் கூறினார். குழந்தாய், உன் கேள்வி நியாயமானதுதான், இதில் மன்னிப்பதற்கு என்னம்மா இருக்கிறது? துரியோதனனின் சபையில் அந்தச் சமயத்தில் அற விடயங்களைப் பற்றிய அறிவு எனக்கு இருக்கத்தான் செய்தது. ஆனால், துஷ்டனான துரியோதனனின் உணவை நான் அப்போது சாப்பிட்டுவெந்தேன். அதன் காரணமாக என் அறிவு மழுங்கி நன்மை, தீமைகளைப் பற்றி ஆலோசிக்க முடியாது போய்விட்டது.

தீயவர்களின் உணவைச் சாப்பிட்டால் சாப்பிட்டவனின் மனமும் உடலும் கெட்டுப் போய் விடும் என்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. ஆனால் இப்போது அரஜனான் போரில் என் மீது எய்த அம்புகளால் என் உடலிலிருந்த முழு இரத்தமும் வெளியேறிவிட்டது. கெட்ட உணவைச் சாப்பிட்டதனால் உண்டான இரத்தம் ஒரு சொட்டு விடாமல் உடலை விட்டு வெளியேறியதனால் என் புத்தி தெளிந்துவிட்டது. அதனால் இப்போது இந்த அளவுக்குத் தர்மத்தின் தத்துவங்களைச் சரியாக எடுத்துச் சொல்லமுடிந்தது. என்றார் பீஷ்மர்.

பெண்ணம்பலம் - காவத்தை

## சுலண்டி



**அ**னுபாமா சட்டென நிமிர்ந்தபோதுதான் கண்டாள், புதிதாக வேலைக்குச் சேர்ந்த அந்த இளைஞர்கள் அவளையே அடிக்கடி பார்த்துக்கொள்வதை, அவனது பார்வையில் விரசம் இல்லை, ஒரு வகை ஏக்கம்தான் இருந்தது. அவசரமாய் முகத்தைத் திருப்பிய போதும் ஏதோ ஒரு குறுகுறுப்பு அவனது மேனியெங்கும். கிராமத்திலிருந்து வேலைக்கு வந்திருந்த அவன் யாருடனும் அதிகம் பேசாது அமைதியாய் தானுண்டு தன் வேலையுண்டு என இருப்பவன். அடுத்து வந்த இரு நாட்களும் அனுபாமா வானில் பறப்பது போன்ற உணர்வில் திணைத்தாள்.

புத்தி இடித்தது, விதவைப்பெண்ணான எனக்கு ஆசைகள் வரலாமா? என. நானும் சாதாரண பெண் தானே, இருபத்து மூன்று வயதில் ஒரு குழந்தைக்கு தாயான நான் விதவையானது காலத் தின் கொடுமை. அதற்காக நான் தண்டிக்கப்படுவது என்ன நியாயம்? என அவனது உள்ளம் போட்டி போட்டது.

**துளிக்குறி**

ஒரு வாரம் ஒடி விட்டது. ஒரு நாள் வேலை முடிந்து செல் லும்போது அவரோடு கூடநடந்த அவன், மில் என்றான் பவ்யமாய், நிமிர்ந்தவளிடம் என்னோட வீடு வரைக்கும் வர்முடியுமா? பிரீஸ் என்றான்.

அவனைப் பார்க்க பாவமாக இருந்தது, சரியென்று கூட நடந்தாள். அவனது வீட்டில் வேதனைகளுடன் சோர்ந்து கிடந்த ஒரு பெண்ணைக்கண்டதும் அதிர்ந்தாள். தனது மனைவி இரண்டு நாட்களாய் இவ்வாறு சோந்து படுக்கின்றாள், 'என்றும்' என்ன செய்வது எனப்புரிய வில்லை எனவும் கலக்கத்தோடு கூறியபோது அவனது கலக்கத்தை உணர்ந்தவன் பெண் வைத்தியர் ஒருவரிடம் சிகிச்சைக்காகச் செல்லுமாறும் கர்ப்பினிப்பெண்களின் ஆரம்பம் இவ்வாறுதான் இருக்கும் எனவும் கூறிவிட்டு, தானே மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்று வந்தாள். அலுவலகத்தில் அவருக்கு எதிரேதான் அவனது இருக்கை. நன்றி உணர்வோடு அவனது பார்வை அனுபாமா மீதுதான் இருந்தது. தன் எண்ணங்களின் சிறகுகளை ஒடித்துவிட்டு இன்னும் அழுத்தமாய் குனிந்துகொண்டாள் அனுபாமா.



கலியால் கருத்துக்கரப்போம்



## ஸரிகாருட் செயல்லுங் அதிகாருட்

ஐகதலப்பிரதாபன்ஜென்மத்தில்  
நான் இல்லை  
அகலினை அமசத்தில் அமைந்தவள்  
நீ இல்லை

அகராதி கற்பிக்கும்  
அதிகாரம் இல்லையும்  
பரிகாரம் செப்பிக்கும்  
பக்குவம் உண்டேடி

பகலவன் வருகை முன்  
பரவசம் கொள்ளாடி  
பஸ்குடம் ஏந்தி எனை  
பற்றிக்கொள்ளோண்டி

கட்டிரானி விழிகாண்டு ..... நீ  
கட்டிடன்னை ஏரித்தாலும்  
மடல் வாழைத்தண்டோரம்  
மடியாமல் நான் வாழ்வேன்

கொடையான உன் மேனி  
படியாமல் போனாலும்  
தடையேதும் இல்லாமல்  
விடை கூறி மகிழ்வேனே !

-கண்ணன் கண்ணராசன்- சக்ஷாய் (ஜேர்மனி)

## என்னாதான் உலக்மோ?

ஏன்னடா உலகம் இது  
கல்லியைப் போதிக்கவேண்டியவர்களே  
காம வீலைகளை  
அரங்கேற்றுகின்றனர்.

சமய விழுயியத்தை  
புகட்ட வேண்டியவர்களே  
கோவிலில் தகிழுரிகின்றனர்.  
காவலாயிருக்க வேண்டியவர்களே  
உறவுத்தை மறந்து  
உறவாடுகின்றனர்.

வன்புணரவு செய்தவனே  
கண்டனப் பேரனிக்கு  
தலைமை தாங்குகின்றனன்.  
பெண்ணியம் பற்றி  
வாய்க்கீழியப் பிரீயவனே

திரைமறைவில் பெண்களை  
விபசராத்தில் ஈடுபடுத்துகின்றன,  
பாதுகாக்க வேண்டியவர்களே  
பகைவுருக்காப் பரிந்துபேசுகின்றனர்.  
திருட்டை ஒருக்கவேண்டியவர்களே  
திருட்கஞ்குக்குத் தழைப்போகின்றனர்.

நீதியை நிலைநாட்ட வேண்டியவர்களே  
அநீதிக்கூப் வரதாடுகின்றனர்.

மதுவை ஒன்கக் வேண்டியவர்களே

மதுபானங்க கடைகளைத் திறந்துவைக்கின்றனர்.

கல்விச் சாலைகளே வதைகூடங்களாகச்

செயற்படுகின்றன.

இலவசக் கல்வி

காசுக்காக விற்கப்படுகின்றது.

தவறுகளைத் திருத்தவேண்டியவர்களே

கண்டும் காணாதது போல

இருக்கின்றனர்.

எப்படித்தான் வரீழவதோ

இக்கொடியர் வாழும் உலகீல் ?

செ. நமேஸ், காவெட்டி வடக்கு.

கோட்டைத் தாண்டிய

கோணாற் பறவையின் நாதம்

முத்திரச் சந்தில் முழுக்கமிட்டது

வரசல்கள் அடைக்கப்பட்ட

தாநீயின் வீட்டு வீட்டில்கஞ்சும்

தர்மத்தை போதித்தன லிதருவில்

கங்கையின் கவரென்று

கல்லைண வரசல் புதுந்து

கழிவு எண்ணெயை அபிஷேகித்தது..

வன்னியூர் செந்தரரன்.

# TASTER'S

வறுந்த சிவப்பு, வெள்ளை அரிசிமா

அம்மாவின் கைகளால்  
செய்தது போல...

மட்டு, இழய்ய மட்டு

**TASTER'S**

Roasted White Rice Flour



1Kg



**TASTER'S**

Roasted Red Rice Flour



1Kg

A PRODUCT OF NORTHERN FARM PVT LTD.,

வறுந்த சிக்கு அரிசிமா  
மட்டு ரூ கூடு கிரி



முற்றிலும் உள்ளூர் உற்பத்திப் பொருட்களைக் கொண்டு தயார்க்கப்படுகின்றது.

தயாரித்து விநியோகிக்கேயார்

நெருக்கடன் பாம் தனியார் நிறுவனம்

மருக்காரம்பணை, வவுனியா, தொ.ஞ்சலி: 024 205 2141

ஸ்ரீராம  
அரிசிமா

எந்தவிதமான தீர்ச்சாயன  
சேர்வையும் அற்றாது

உயர்தரமான ககாதூரா  
முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்டது



சினிமா விமர்சனம்

ஓளி அரசி

**“யாரோ வந்து சுதந்திரம் கொடுக்க நீயோ அடிமை இல்லையடி, உன் மனதில் உன் சுதந் திரம் உண்டு நீயே உணர்ந்து கண்டுபிடி”** என்ற வரியை மிக அழுத்தமாகச் சொல்கிற படம்தான் இறைவி. தலைமுறைகள் கடந்தாலும், நவீன உலகினுள் புகுந்தாலும் இன்றும் ஆண்களை சகித்துக்கொண்டு வாழும் பெண்களுக்காக, அவர்கள் தினந்தோறும் சந்திக்கும் உடல் ரீதியான கஷ்டங்கள், மன வேதனைகள், வளிகள் இதனை பிரதிபலிப்பதற்காக, பெண்மைக்காகவென்றே ஒரு படம் இயக்கியிருக்கிறார் கார்த்திக் கூப்புராஜ்.

ஒரு ஆண் தனது பலவீணம் தனது தோல்வி இவைகளை மட்டும் கருத்தில் கொண்டு செயற்படுகின்றானே தவிர தன்னைச் சுற்றியிருக்கிற குடும்பத் தின் நிலைப்பாட்டைப் பற்றி அவன் சிந்திப்பதே இல்லை என்பதையும் அழுத்தமாகச் சொல்கிறது இப்படம்.

குடிகார கணவனால் மனரீதியில் வேதனைப்படும் ஒரு பெண், கோபப்பட்டு உணர்ச்சிவசத்தால் தவறுசெய்யும் கணவனால் தன் சின்னச் சின்ன ஆசைகளையும் கணவுகளையும் நனவாக்க முடியாமல் துடிக்கும் இன்னொரு பெண், கணவனின் ஆணாதிக்கத்தால் கோமாவிற்குச் செல்லும் வேறொரு பெண், கணவனை இழந்து தன் வாழ்க்கையைத் தானேன் செதுக்கிக் கொள்ளும் பெண் என்று சில பெண்களுக்கான வாழ்க்கையைச் சுற்றிச் சமுலும் கடையும் அவர்கள் சார்ந்த ஆண்களால் அந்தப் பெண்கள் எடுக்கும் முடிவுகளுமே இறைவி.

குடிகாரனாகவே குடித்தனம் நடத்தியிருக்கிறார் எஸ்.ஜே.குர்யா. தன் படத்தை வெளியிட மறுக்கும் தயாரிப்பாளருடன் சண்டையிடுவதாகட்டும், மனைவியை இழந்துவிடுவோமோ என்ற விரக்தியில் புலம்புவதாகட்டும் நடிப்பு அவ்வளவு இலகுவாக வருகிறது அவருக்கு. அதே போலவே காட்சிகளில் வசனம் பேசும்போது, முகம் முழுவதும் நடிக்கிறது எஸ்.ஜே.குர்யா விற்கு. நடிப்பு மட்டுமல்ல, நடனம், பாடல் என்று பன்முகத்தன்மையை வெளிப்படுத்தி

# குறைமீ

இருக்கிறார் இந்தப்படத்தில். விசுவாசத்திற்காக உணர்ச்சிவசப்பட்டு கோபப்படும் காட்சிகளில் சரிவரப் பொருந்தியிருக்கிறார் விழய்சேதுபதி.

கமலினி முகர்ஜி, அஞ்சலி இருவரது நடிப்பும் மிகச்சரியாக அவர்கள் கதாபாத்திரத்தைப் பிரதிபலிக்கிறது. பாபி சிம்கா, பூஜா வாரியார், ராதாரவி, கருணாகரன் அனைவரின் நடிப்பும் அற்புதம்.

சிற்பம், குடும்பம், போதை, மறுவாழ்வு மையம், சிறைக்காட்சி என்று காட்சிகள் தனித்தனியாக சிறப்பாக இருந்தாலும் அதைக் கோர்வையாக்குவதில் சற்று தடுமாறியிருப்பது தெரிகிறது.

கருவுல இருக்கற குழந்தையை தள்ளி வெச்சட்டு இன்னொரு குழந்தை பெத்துக்குவியா? என்று படைப்பாளியின் வேதனையை, எனக்கு கல்யாணமாச்சு, ஒரு குழந்தை இருக்கு, ஆனாயாரும் எனகிட்ட வல்வை சொன்னிதில்ல எனக்கூறும் திருமணமான பெண்ணின்மனுணாவை, எப்பவும் நான் இப்பிடியே இருக்கமாட்டன் ஒரு நாள் உண்ணை விட்டு போயே விடுவேன் என பாதிக்கப்பட்ட மனைவியின் குழறவை, பொறுத்துக்கிறதுக்கும்.. சகிசுக்கிறதுக்கும் நாம என்ன பொம்பளையா... ஆம்பளை, ‘ஆஆண்’ நெடில், ‘பெண்’ குறில் என ஆணாதிக்கத்தை வெளிப்படுத்தும் உண்மையை என பல வசனங்கள் சட்டெடன உள்ளத்தில் நின்றுவிடுகிறன.

பெண்களுக்கான காட்சிகள் படத்தில் குறை வென்றாலும் அவர்களுக்கான முக்கியத்துவம் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது என்பதே பிளஸ். வன்முறைக் காட்சிகளும் பாலியல் வசனங்களும் இருந்தாலும் யதார்த்தத்தை பிரதிபலிப்பதாக இருப்பது உண்மையே. படம் முடிந்தவுடன் மனைவியோ அல்லது காதலியோ நினைவில் வந்து போனால் அதில் தான் வெற்றி பெறுகின்றாள் இறைவி.

ஜூலை - 2016



# உணவு உண்ணும்போது கடைப்பிழீக் கேவன்டையுமிடைமுறைகள் தெரியுமா?

★ அளவிற்கு அதிகமாக உண்டால் நோய்வரும்; ஆயுள் குறையும். எனவே, வயிறு புடைக்க முசுகும்பட உண்ணக் கூடாது.

★ பசிக்கும்போதுதான் சாப்பிட வேண்டும்.

★ மிலகு சேர்ப்பதால் உணவில் உள்ள விஷம் நிங்குவதோடு உடலில் உள்ள விஷமும் முறிகிறது.

★ உணவில் சீரகம் சேர்ப்பதால் உடம்பை சீராக வைப்பது மட்டும் அல்லாமல் குளிர்ச்சியையும் தருகிறது.

★ வெந்தயம் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கிறது. வெந்தயத்தை இரவே தண்ணீரில் ஊறவைத்து காலை ஏழுந்தவுடன் தண்ணீருடன் பருகிவந்தால் அது உடம்பில் உள்ள உஷ்ணத்தை குறைக்கிறது.

★ கடுகு உடலில் உள்ள உஷ்ணத்தை ஒரே அளவாக வைக்கிறது.

★ இஞ்சியை உணவில் சேர்ப்பதால் பிதிதம், தலைசுற்றல், வாந்தி போன்ற கோளாறுகள் வருவதில்லை.

★ உணவு உண்ணும்போது பேசக் கூடாது; படிக்கக் கூடாது.

★ இடதுகையை கீழே ஊன்றிக்கொண்டு சாப்பிடக்கூடாது.

★ சாப்பிடும்போது டி.வி பார்க்கக் கூடாது.

★ வீட்டில் கதவை திறந்துவைத்துக் கொண்டு வாசலுக்கு எதிரே அமர்ந்து உண்ணக் கூடாது.

★ காலனி அணிந்துகொண்டு உண்ணக் கூடாது.

★ சூரிய உதயத்திலோம், மறையும்பொழுதும் உண்ணக் கூடாது.

★ சாப்பிடும்பொழுது நடுவில் எழுந்து சென்று மீண்டும் வந்து சாப்பிடக் கூடாது.

★ நின்றுகொண்டு சாம்பிக் கூடாது.

★ அதிக கோபத்துடன் உணவு உண்ணக் கூடாது.

★ ஒரே நேரத்தில் யலவித பழங்களைச் சாப்பிடக் கூடாது.

★ எள்ளில் தயாரித்த உணவை இரவில் உண்ணக் கூடாது.

★ வெங்கலம், அலுமினியம் மற்றும் செம்பு பாத்திரங்களில் சுமையல் செய்யக் கூடாது.

★ வெள்ளித்தட்டில் சாப்பிட்டால் நல்ல அழகு, அறிவு, மன ஒருமைப்பாடு, குடும்ப ஒற்றுமை கிடைக்கும்.

★ இரவில் இஞ்சி, கீரை, பாகற்காய், கஞ்சி, தயிர், நெல்லீக்காய் ஆகியவற்றை சேர்க்கக் கூடாது.



மகளிர் அபிவிருத்தி

ஒவியரசி

# நிலையான எதிர்காலத்துக்கு வலுவான பெண்கள்

(கடந்த மாத தொடர்ச்சி)

நிலையான அபிவிருத்தி  
இலக்குகளின்றை  
ஒர் விழங்கப்படவே

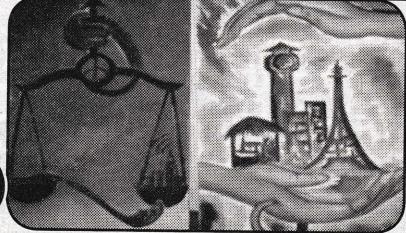
இலக்கு  
10

ஏழை, பணக்காரன் வித்தியாசமின்றி, அயல்நாடு, நம் நாடு என்ற வித்தியாசமின்றி ஒற்றுமையாக வாழ எல்லோரும் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

நிலைத்த வளர்ச்சியுள்ள நகரங்களும் சமூகமும்

இன்று நவீனமயமாதல் நிலைத்த வளர்ச்சியுள்ள நகரங்களை எமக்கு தந்துள்ளது. ஆனால், மனித மனங்களின் வளர்ச்சி என்பது குறுகிவிட்டது என்றே கூறலாம். குடும்ப உறவுகளுக்குள் இணைப்பு, அண்டை அயலவருடனான உறவுப் பிணைப்பு, எல்லாமே சுருங்கி விட்டது எனலாம். ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவும் மனம் என்பது குறுகிவிட்டால் வன்முறைகள் கட்டவிழ்ந்து விடப்பட்ட சமூகத்துக் குள்தான் நாம் பயனிக்கவேண்டியிருக்கும். என் வீட்டில் நடந்த வன்முறை அயல் வீட்டில் என்ன நடைபெற்றது என்றே தெரியவில்லை என்று கூறுவதென்றால் நம் முதியோர் வாழ்ந்த சமூகம் எங்கே??? நாம் வாழும் சமூகம் எங்கே??? நம் எதிர்கால சந்ததி வாழுப்போகும் சமூகம் தான் என்ன????

இலக்கு  
11



பொறுப்பான தயாரிப்பும் பயன்பாடும்

எந்தவொரு பொருளாக இருந்தாலும் அது அடுத்த தலைமுறைக்கு கிடைக்கும் வகையில் சிக்கன மாக பாவிக்கவேண்டும் என்பதுடன் தயாரித்து வெளியிடப்படும் உற்பத்திகள் சமூகப் பொறுப்புடன் இருக்கவேண்டும்;

இலக்கு  
12

இலக்கு  
13

நாம் வழும் உலகைக் காக்கவேண்டுமெனில் நம் சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு சமூகப் பிரஜையும் தான் வாழும் சுற்றுச்சூழலை பாதுகாத்து பருவநிலை மாற்றங்களை சரி செய்ய கரம் கோர்க்கவேண்டும்.

சுற்றுச்சூழலுக்கான செயற்பாடு

நீர்வாழ் உயிரினங்கள் நமக்குக் கிடைத்த அளப்பெறும் செல்வங்கள். அவற்றைப் பாதுகாக்க இயற்கை நமக்கு கொடுத்த நீர்நிலைகளை நாம் பாதுகாக்க வேண்டும். மன்னகாழ்வு, குளங்கள் தூர்ந்து போதல், கடல் நீரில் கழிவு நீர் கலத்தல், நீர் மாச இவற்றைத் தடுக்க ஒவ்வொருவரும் விழிப்புணர்வுடன் செயற்படவேண்டும்.

இலக்கு  
14

இலக்கு  
15

பூமியிலுள்ள அனைத்தையும் பாதுகாத்தல்  
நம் பூமி, நம் காடு, நம் காற்று ஒவ்வொன்றையும் பாதுகாத்து பூமியிலுள்ள அனைத்தையும் பாதுகாக்க நாம் கைகொடுப்போம்.



அமைதியும் நீதியும்



எமக்கு கிடைத்துள்ள அமைதியும் நீதியும் என்பது நிலைத்திட இனங்களுக்கிடையில் ஒற்றுமையாக வாழுப்பழகுவதுடன், நாட்டில் நடைபெறும் வன்முறைகளைத் தடுத்து நீதியையும் அமைதியையும் நிலைநாட்டிட அரசுடன் நாம் ஒவ்வொருவரும் இணைவோமாக.

இலக்கு  
16

இலக்கு  
17

இலக்குக்களை அடைய கூட்டாண்மை  
அரசு முன்வைக்கும் ஒவ்வொரு கொள்கைகளும் பாரம் மக்களும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்பது எனது எண்ணம். 2030 இல் அடைந்துகொள்ள வேண்டிய நிலையான அபிவிருத்தி இலக்குகள் என அரசாங்கம் இவற்றை முன்வைத்துள்ளது. இவ் இலக்குகளை விளக்கிக்கொண்டு அவற்றை வெற்றி கொள்ளச் செய்ய ஒவ்வொரு குடிமக்களு கூட்டாண்மையும் கட்டாயமானது. நாட்டின் அபிவிருத்தியை உயர்த்தி செல்ல பெண்களின் ஒத்துழைப்பு மிகவும் அவசி யமானது. இவ்வாண்டியன் மகளிர்தின் தொனிப்பொருளுக்கு அமைவாக நிலையான எதிர்காலத்துக்கு வலுவான பெண்கள் என்பதற்கைமையை பெண்கள் வலுவுட்ப்படுவதுடன் இவ் இலக்குகளை அடைந்துகொள்ள அனைத்து நாட்டு மக்களும் கூட்டாண்மையுடன் கரம் கோர்ப்போமாயின் நிலையான அபிவிருத்தி நம் உள்ளங்கைகளில். (முற்றும்)



ஐநிலை - 2016

26



\* அஸ்டலட்சுமிகளும் அவர்களுக்கான ஹோம் பொருட்களும்

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 1. ஆதிலட்சுமி    | - சமித்து     |
| 2. தான்யலட்சுமி  | - தான்யம்     |
| 3. வீரலட்சுமி    | - பச்சைஅரிசி  |
| 4. கஜலட்சுமி     | - தருப்பு     |
| 5. சந்தானலட்சுமி | - நவநீதம்     |
| 6. விஜயலட்சுமி   | - கந்தகூர்ணம் |
| 7. மகாலட்சுமி    | - நெய்        |
| 8. தனலட்சுமி     | - சந்தனம்     |

\* சீவ வழிபாட்டுக்கு இன்றியமையாதவை

1. திருநீறு அணிதல்.
2. உருத்திராட்சம் அணிதல்.
3. பஞ்சாட்சர ஜபம் செய்தல்.
4. வில்வ இலைகளால் சிவனைப் பூசித்தல்.
5. சிவனை எப்போதும் தியானம் செய்தல்

\* இறைவழிபாட்டுக்கும் நற்காரியங்களுக்கும் யயன்படும் மங்கலம் பொருட்கள்

- |                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 1. மஞ்சள்               | 2. குங்குமம் |
| 3. பூரீ குரணம்          | 4. பொன்      |
| 5. சந்தனம்              |              |
| 6. வெற்றிலைத் தாம்பூலம் |              |
| 7. வாழை                 | 8. கோலங்கள்  |

\* செல்வச் செழிப்பை உணர்த்தும் இலக்குமிக்குரிய சின்னங்கள்

1. வலம்புரி சங்கு (சங்கநிதி)
2. செந்தாமரை (பத்மநிதி)
3. யானைகள்
4. மீன்கள்
5. சுவஸ்திகா

★ சிவாலயம் ஒன்றில் உள்ள லிங்கங்கள்

1. கருவறை லிங்கமான மூலவர்
2. சூஷ்மலிங்கம்
3. விமானலிங்கம்
4. ஸ்தூல லிங்கம்
5. பலிபீட லிங்கம்

\* மகாவிஷ்ணுவின் கைகளில் உள்ள ஆயுதங்களும் அவற்றின் பெயர்களும்.

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| 1. சங்கு   | - பாஞ்சசன்னியம் |
| 2. சக்கரம் | - சதர்சனம்      |
| 3. வாள்    | - நந்தகி        |
| 4. ததை     | - கௌபோதகி       |
| 5. வில்    | - சாரங்கம்      |

★ தேவார முதலிகள் பன்னிரு திருமுறைகளிலும் 1ஆம் 2ஆம் 3ஆம் திருமுறைகளிலும் அடங்கிய தேவாரத் தொகுதிகளைப் பாடிய மூவரும் தேவார முதலிகள் என்பர். அவர்கள் திருஞானசம்பந்தமூர்த்தி நாயனார், திருநாவுக்கரச நாயனார், சுந்தரமூர்த்தி நாயனார்.

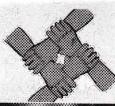
\* ஸ்த்ரீகேவி நித்தம் உறையும் அட்டமங்கலங்கள்

1. கவரி
2. நிறைகுடம்
3. கண்ணாடி
4. அங்குசம்
5. முரசு
6. விளக்கு
7. கொடி
8. இணைக்கயல் என்பனவாகும்.

(தொடரும்)

தீருமதி சிவானந்தன் பூங்கோதை

[சிரேஷ்ட ஆசிரியர் கொழும்பு - விவேகானந்தா கல்லூரி ]



# நோன்புப் பெருநாளுஞ் ஸ்காதுல் சிதிருஞ்



**இ**வ்வுலகில் உள்ள ஒவ்வொரு சமுதாயமும் அவர்களது கலாசாரத்திற்கு ஏற்றாற் போல் பெருநாட்களையும் திருநாட்களையும் கொண்டாடி மகிழ்ந்து வருகின்றனர்.

அந்த வகையில் முஸ்லிம் சமுதாயத்திற்கும் இஸ்லாம் இரு பெருநாட்களை ஏற்படுத்தி யுள்ளது. ரம்மான் மாதம் முடிந்து ஷவ்வால் முதல் நாளில் கொண்டாடப்படும் ஈதுல் பிதர் ஈகைத் திருநாளும், துல் ஹஜ் பத்தாம் நாள் கொண்டாடப்படும் ஈதுல் அழ்கா தியாகத் திருநாளுமே அவ்விரு பெருநாட்களாகும். அந்த இரு பெருநாட்களில் ஷவ்வால் மாத முதல் நாளில் கொண்டாடப்படும் ஈதுல் பிதர் ஈகைத் திருநாளை எதிர்பார்த்த வண்ணம் எங்களது முஸ்லிம் சமுகம் காத்திருக்கின்றது.

முஸ்லிம்களால் கொண்டாடப்படும் இரு பெருநாட்களையும் அல்லாஹ் தொழுகை மூலம் சிறப்பாக்கியுள்ளான். அந்தத் தொழுகை ஸலாதுல் ஈத் பெருநாள் தொழுகை என்றழைக்கப்படும். ஈதுல் பிதர் நோன்புப் பெருநாளைப் பொறுத்தவரை பெருநாள் தொழுகைக்கு முன்பாக ஈதுல் பிதர் பெருநாளைக் கொண்டாடும் முஸ்லிம்கள் மீது ஸகாதுல் பிதர் எனும் பெருநாள் தர்மம் கடமையாக்கப்பட்டுள்ளது.

## ஸ்காதுல் பிதர்

நோன்பாளிகள்தங்கள் நோன்பிலிருந்து விடுபடும் போது ஏழைகளுக்கு வழங்கும் தர்மமே ஸகாதுல் பிதர் என்று அழைக்கப்படும். இது முஸ்லிமான் ஆனுக்கும் பெண்ணுக்கும் கடமையாகும். இதில் சிறியவர்கள் பெரியவர்கள் என்ற என்ற வேறுபாடோ, நோன்பிருந்தவர்கள் நோன்பில்லாதவர்கள் என்ற வேறுபாடோ கிடையாது.

**உமர் (ரழி)** அவர்கள் கூறுகிறார்கள்: தொலிக் கோதுமை மற்றும் ஈத்தம் பழத்திலிருந்தும் ஒரு ஸாஃ் ஸகாதுல் பிதர் கொடுப்பதை முஸ்லிமான் ஆண் பெண், சிறியவர் பெரியவர், சுதந் திரமானவர் அடிமை என்று எல்லோருக்கும் கடமையாக்கினார்கள் மேலும் அதை மனிதர்கள் தொழுகைக்கு செல்லும் முன் கொடுத்து விடுமாறும் ஏவினார்கள் (புறாரி)

ஒவ்வொருவரும் தனக்கும் தனது பராமரிப்பில் உள்ள மனைவி மக்கள் பெற்றோர் போன்றவர்களுக்கும் கொடுப்பது கடமையாகும். ஒவ்வொருவரும் தனது சொந்தப் பணத்திலிருந்து கொடுப்பதே மேலானதாகும். கர்ப்பினித் தாய் தனது வயிற்றில் வளரும் பின்னைக்கு கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. கொடுக்க வேண்டும் என்பதற்குரிய ஆதாரங்களும் இல்லை.

ஸ்காதுல் பிதர் என்பது நோன்பு நேரத்தில்



நோன்பாளிகள் விட்ட தவறுகளுக்கு மன்னிப் பாகவம், பெருநாள் தினத்தில் ஏழைகளும் உண்டு மகிழ்வதற்குரியதாகவும் விதியாக்கப் பட்டதாகும். எனவே அது ஏழைகளுக்கு வழங்கப்படுதல் வேண்டும்.

ஏழைகளுக்கு வழங்கப்படும் இந்த ஸகாத் பெருநாள் தொழுகைக்கு செல்வதற்கு முன்பு வழங்கப்பட வேண்டும். இது ஏழைகளுக்கு வழங்கப்படும் பெருநாள் தர்மம் என்பதால் இந்த நேரத்தில் வழங்குவதுதான் சிறப்புக்குரியதாகும்.

ஓவ்வொரு நாட்டிலும் பிரதானமாக உட் கொள்ளப்படும் தானியத்தில் ஒரு ஸாஃ் அளவு வழங்குவது கடமையாகும். நபியவர்களின் காலத்தில் கோதுமை, ஈச்சம் பழம் போன்றவை வழங்கப்பட்டன. நமது நாட்டில் அரிசியே பிரதான உணவாக இருப்பதால் அதில் ஒருவர் தனது இரண்டு கைகளையும் இணைத்து நான்கு தடவைகள் அள்ளிக் கொடுக்க வேண்டும். இதையே ஒரு ஸாஃ் என்று அழைக்கின்றனர். கிலோ அடிப்படையில் கூமார் இரண்டரை கிலோவை விடவும் சற்று கூடுதலாக இருக்கும்.

ஸகாத்துல் பித்ரைத் தொடர்ந்து முஸ்லிம்

கள் தங்களது பெருநாள் தொழுகையை நிறைவேற்றுவதற்காக தங்களது புத்தாடைகளை அணிந்து கொண்டு திடலிற்கு செல்வார்கள். திடலிற்கு செல்லும் வழியில் சிறுவர்களை மகிழ்விக்கும் முகமாக அவர்களுக்கு பெருநாள் காக் கொடுப்பார்கள். திடலிலே சந்திக்கும் தங்களது உறவினர்கள், நண்பர்கள் இன்னும் ஏனைய முஸ்லிம்களைக் கண்டு பெருநாள் வாழ்துக்களைக் கூறி முஸாபஹா (கை குலுக் கல்) முஆனகா (கட்டித்தழுவுதல்) போன்றவற்றில் ஈடுபடுவார்கள். பின்னர் பெருநாள் தொழுகையில் ஈடுபட்டு அதன் பின்னர் பெருநாள் பிரசங்கத்தை மெளனமாக காது தாழ்த்தி கேட்பார்கள். அதனைத் தொடர்ந்து தங்களால் இயன்ற தர்மங்களை செய்து விட்டு தாங்கள் திடலிற்கு வந்த வழியை மாற்றிச் சென்று அங்கு சந்திக்கும் முஸ்லிம்களுக்கு ஸலாம் கூறுவதன் மூலம் நபி வழியை நிறைவேற்றிய மகிழ்வில் தங்களது ஈதுல் பித்ர் நோன்புப் பெருநாளை சந்தோசமாகக் கொண்டாடுவார்கள்.

ஈதுல் பித்ர் நோன்புப் பெருநாளை கொண்டாடும் அனைத்து முஸ்லிம்களுக்கும் நோன்புப் பெருநாள் வாழ்த்துக்கள்.

நிப்னா மஜார்(மருதமுனை)

## ஷ்ர்ஸ் ஷ்ர்ஸ்

01. புளித்த பாலில் (மோரில்) வெள்ளிப் பாத் திரங்களையோ வெள்ளி நகைகளையோ அரை மணிநேரம் ஊறப்போட்டுப் பின் துலக்கினால் அவை புதியவை போல் இருக்கும்.

02. வெள்ளை நிற வாஸ்பேஷன், பாத்ரும் டைல்ஸ் மற்றும் சிங்கை க்ளீனிங் பவு டர்களைக் கொண்டு சுத்தம் செய்தபின், சொட்டு நீலம் கலந்த நீரால் அலம்பிவிட்டால் பளபளப்பு மேலும் கூடும்.

03. வெண்ணெயில் உப்பைத் தூவிவிட்டால் அது நாட்பட்டாலும் கெடாமல் இருக்கும்.

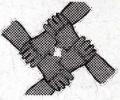
04. வெயில்காலத்தில் எங்கு நோக்கினும் ஈக்கள் மொய்த்துக்கொண்டிருக்கும். வீட்டைக் கழுவும்போது நீரில் சிறிது உப்பைச் சேர்த்துப் பின்பு கழுவங்கள். காய்ந்த பின் அறையில் ஈக்கள் வராது.

05. காய்கறி மற்றும் பழங்களை சிறிதளவு வினிகர் கலந்த குளிர்ந்த நீரில் ஒரு சில நிமிடங்கள் போட்டுவைத்தால் கிருமிகள் இறந்துவிடும்.

06. பூண்டு, வெங்காயம் போன்றவைகளை நறுக்குவதால் கத்தியில் ஏற்படும் துர்நாற் றத்தை போக்க, சிறிதளவு உப்பை கத்தியில் தடவி குளிர்ந்த நீரில் கழுவவும்.

07. பால் பாத்திரத்தின் அடியில் ஒட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்க பாத்திரத்தை முதலில் குளிர்ந்த நீரால் நன்கு கழுவவேண்டும்.

08. கோதுமை உள்ள பாத்திரத்தில் ஒரு கொத்து வெந்தயக் கீரையை போட்டு வைத்தால் பூச்சிகள் வராது.



இலக்கியம்

# நண்மை வைது

## உயிர் நண்மை!

இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த புலவர் ஒரு வரின் பெயர் ஆந்தை. (ஆகன் தந்தையாக இருக்கலாம்). பாண்டி நாட்டைச் சேர்ந்த பிசிர் என்ற ஊரில் பிறந்த இவர்; தனது பெயரைப் பிசிராந்தையார் எனக் குறிப்பிட்டுப் பாடல்களைப் பாடியுள்ளார்.

பிசிராந்தையார் வயதில் முத்தவராக இருந்த போதிலும் கொஞ்சம் கூட நரை, திரை (சுருக்கம்) இல்லாதவராக இளமைத் தோற்றத்தோடு இருந்தார். எந்தப் பேசியலோ - டை அடிப்போ ஜெல் வைப்போ அவரிடம் காணப்பட வில்லை. அவரது இளமையின் இரகசியம் யாதோ? எனச் சிலர் அவரையே வினவினர்.

யான்டுபலாக நஸுயிலவாகுதல்

யாங்காகிய என வினவிந்தாயின்...

எனப் பாடல்வாயிலாகப் பதில் சொல்லத் தோட்டியவர்,

மாட்சிமை பொருந்திய மனைவியும் சிறப்பான பிள்ளைச் செல்வமும் எனக்கு வாய்த்துள்ளன. என் புறச் சூழலில் அமையும் தம்பியரும் சுற்றத்தினரும் என்னுடன் உள்ளனர். அல்லவை செய்யாமல்நல்லவை செய்யும் மன்னன் என் நாட்டில் உள்ளான். புலன்களை அடக்கிக் கொள்கைக்காக வாழும் சான்றோர் என் மண்ணில் உள்ளனர். இதனால் நான் கவலையில்லாமல் களிப்புடன் இருப்பது சாத்தி யப்பட்டிருக்கின்றது. எனவே நரை திரை ஏற்படும் அளவிற்கு எனக்கு என்ன மனக்கவலை இருக்கின்றது? என வினவினார்.

பிசிராந்தையார் பாண்டி நாட்டைச் சேர்ந்த வர். எனினும், சோழ நாட்டைச் சேர்ந்த கோப பெருஞ்சோழன் என்ற மன்னனை உயிர்த் தோழனாகக் கருதினார். மன்னனும் அவ



வண்ணமே நாடுகடந்த நிலையிலும் புலவரை உயிர்த் தோழனாக மதித்தான்.

கோப்பெருஞ்சோழன் அரசர்களில் தனித்து வமானவன். கவிபாடுவதில் வல்லவன். இது பிசிராந்தையார் சோழன் மேல் கொண்டிருந்த உயிர்த் தோழமைக்கு அடிநாதமாக அமைந்தது எனலாம்.

பாண்டிய நாட்டின் பிசிருக்கும் சோழனின் இடமான உறையூருக்கும் இடையே மிக நீண்ட தூரம் காணப்பட்டது. இந்தத் தூரம் அவர்கள் ஒரு வரை ஒருவர் பார்ப்பதற்குத் தடையாக அமைந்திருந்தது. எனினும், அந்தந்த நாடுகளுக்குச் செல்வோர் வாயிலாக இருவரும் தமது மனக்குறிப்பையும் நட்பையும் பரிமாறிய வண்ணம் இருந்தனர்.

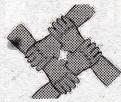
கோப்பெருஞ்சோழனது கொடையும் புலவர்களைப்

போற்றும் பண்பும் அவனது புதல்வர்களுக்கு எரிச்சலை உண்டுபண்ணின. தந்தையோடு போரிட்டு அரசைக் கைப்பற்றப் புதல்வர்கள் தயாராயினர். புதல்வர்களை எதிர்க்கக் கோப்பெருஞ்சோழனும் தயாரானான். இந்திலையில் புலலாற்றார் எயிற்றியனார் என்ற புலவர் கோப்பெருஞ்சோழனுக்கு அறிவுரை கூறிப்போரைத் தடுத்தார். நிலையாமைத் தத்துவத்தை விளக்கினார். ஆட்சியை புதல்வர்களுக்கு ஒப்படைக்கச் செய்தார்.

அதன்பின், கோப்பெருஞ்சோழன் வடக்கிருக்கப் புறப்பட்டான். வடக்கிருத்தல் என்றால் உண்ணாவிரதம் இருந்து உயிர்மாய்த்தல் என்பது பொருள்.

வடக்கிருக்கச் சென்ற சோழன் உடன் சென்ற புலவர் பொத்தியாரை நோக்கி, “பொத்தியாரே என் நண்பர் பிசிராந்தையார் என்னைக் காண பாண்டி நாட்டில் இருந்து வருவார். அவரிடம் என் அன்பைத் தெரிவித்துவிடுங்கள்” என்றான்.

மன்னா இது எப்படிச் சாத்தியமாகும்? எனப் பொத்தியார் என்ற சோழனின் நாட்டுப் புலவன் ஐயமுற்றார். தன் உயிர்தோழன் பிசிராந்தையார் தன்னைக் காண வருவார்



## இலக்கியம்

என்ற உறுதி கோப்பெருஞ்சோழனிடம் காணப்பட்டது.

பிசிரோன் என்ப, எனு பிர் ஓம்புனே  
செல்வக் காலை நிற்பினும்  
அல்லற் காலை நில்லல்ஸ் யன்னே  
என்கிரான் சோழன்.

பிசிரோன் என்பவன் என் உயிரைத் தன் உயிராக என்னிப் பேணும் நட்புடையவன். என்னிடம் செல்வம் உள்ளபோது அவன் இங்கு வராமல் இருந்தாலும் என் உயிர்க்கு இறுதி நேரப்போகின்ற இந்த நேரத்தில் இங்கு வராமல் நிற்கமாட்டான் என மேலும் உறுதியாகக் கூறுகின்றான்.

நீரும் உணவும் இன்றி வடக்கிருந்து சோழன் உயிரை நீத்தான். என்ன ஆச்சரியம் அரசன் இறந்த ஓரிரு நாட்களுள் பிசிராந் தையார் சோழநாட்டின் உறையூருக்குச் சென்றார்.

மன்னன் பிசிராந் தையாரின் நட்பை வெளிப்படுத்திக் கூறிய மொழிகளை அவர் அறிந்தார்.

மன்னன் வடக்கிருந்து உயிர் நீத்த இடத்திற்கு அருகே தானும் வடக்கிருந்து (உண்ணா நோன்பிருந்து) புலவரும் உயிர் நீத்தார்.

ஒருவரை ஒருவர் கண்டு பழகாத நட்பின் ஆழம் எவ்வாறு அவர்களுள் ஓர் ஈர்ப்பை ஏற்படுத்தியது என நினைக்கத் தோன்றுகின்றது. இது உண்மை நண்பர்களுக்கு மட்டுமே சாத்தியமாகுமோ?

உண்மை நட்பு நண்பர்களை இறப்பின் போதாவது ஒன்று சேர்த்தது. இன்றும் நட்பின் வலிமௌயத் திரையிசைப் பாடல்கள் அவ்வப்போது சுட்டுகின்றன.

பேப டே பேப டே  
வாழ்க்கைப் பயணம் பேப டே  
ஸுர்காத் விழப்பே பிரண்டிப்பா  
என்கிரார் கவிஞர் வாலி.

மூழ்காத ஷிப்பாகப் பிரண்ஷிப்பைக் காட்டிய முன்னோடிகள் கோப்பெருஞ் சோழனும் பிசிராந் தையாரும் என்றால் மிகைப்படாதல்லவா?

ச.லல்சன் - பிரதி அழிபர் கோப்பாய் ஆசிரிய கலாசாலை

ஜூலை - 2016



## நீதியின் மைந்தன்

பிஞ்சுத் தழிலில் சொல்லெடுத்து  
பிள்ளைத் தழிலில் பாடுகின்றேன்  
உலவுகின்ற தென்றலே நீ கேளாய்

தழிழர்களை வழுதவைக்க  
அவர் தம் தன்மானம் காத்திட  
குரியனாய் ஒளிகொடுக்க  
உவந்து வந்தானாற்  
ஈழத்தழிழர்களின் விழவெள்ளி போல  
எங்கள் நீதிபதி இளஞ்செழியன்

சொல்லிலே உள்ள வீரத்தை  
செயலிலும் காட்டிடுவான் எங்கள்  
தழிழ் மானம் காத்திடவே  
சாதனைகள் புரிந்திடுவான்

நீதி, நேர்மை நீயாயம் இவற்றை  
நிற்றமும் பேணிடுவான்  
யாற் மண்ணின் மாந்தர்க்கு  
காற்பு நெரியைப் புரியவைத்து அவர்கள்  
கண்ணியமாய் வாழ வழிசமைப்பான்

அச்சமின்றி அடக்கத்துடன்  
பெண்களும் உலவிடவே  
பெரிய உதவி புரிந்திடுவான்  
யாற் மண்ணை புனிதமாக்கும்  
புதிய பணியைப் புரிந்திடுவான்.

புதிய வசந்தம் ஒன்று  
யாழ்மண்ணில் தோன்றிடவே  
அன்பு, பாசம், புரிந்துணர்வு என்று  
புதிய மலர்களும் பூத்திடுமே  
தென்றலே நீயும் சுதந்திரமாய்  
எம் மண்ணின் பரப்பிலெல்லவாக்  
சுகந்தமள்ளித் தருவாயே --

கருத்தும்மா



facebook®

# கிள்ளுக்குடு முகநூலூடு

வி ஞானம் வளர்ந்து உலகம் எமது உள்ளங்கைகளில் வலம் வந்து கொண்டிருக்கின்றது. அந்த அளவுக்கு மனித அறிவியல் கண்டுபிடிப்புக்கள் மேலோங்கி அதி நவீன விஞ்ஞான இலத்திரனியல் கலாசாரநீரோட்டத்தில் மனிதன் இரண்டறக் கலந்துவிட்டான். அந்த வகையில் மனிதனை சிறைப்பிடித்த விடயங்களான கையடக்கத் தொலைபேசிகள், இன்ரநெட் பேஸ்புக் போன்ற இலத்திரனியல் தொடர்பு சாதனங்கள் போன்ற பல்வேறு விடயங்கள் மனித சமுதாயத்தில் மலிந்துவிட்டன. இவை இன்றைய அவசரமான உலக வாழ்க்கை முறைக்கு இன்றியமையாத சாதனங்களாகவும் அமைந்துவிட்டன. மடிக்கணினிகள், ஸ்மார்ட் போன்களின் வரவு அதிகரிப்பால், மக்களின் தனிப்பட்ட தகவல்கள் இணையதளத்தில் சரளமாகக் கிடைக்கின்றன.

இன்று செல்போன் என்பது பேசும் கருவியாக மட்டுமல்லை, பலவிதமான பயன்பாடுகளுடன் இருக்கிறது. இதில் இருக்கும் மிக முக்கியமான பயன்பாடு விரைவாக வளர்ச்சி அடைந்துவரும் சமூக வலைத்தளங்கள். உலக அளவில் 190 கோடிக்கும் அதிகமானோர் சமூக வலைத்தளங்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதில் ஃபேஸ்புக்கிற்கு மட்டும் 50கோடிக்கும் மேலான பயனாளர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்களில் பெரும்பாலானோர் சிறுவர்களும் இளைஞர்களும்தாம். சமூக வலைத்தளங்களை இவ்வளவு பேர் பயன்படுத்துவதற்கு முக்கியமான

காரணம், அது மிகச் சுதந்திரமான களமாக இருப்பதுதான். அதில் நீங்கள் எதை வேண்டுமானாலும் பகிர்ந்துகொள்ள முடியும்.

ஃபேஸ்புக் அல்லது முகநூல் என்பது 2004இல் தொடங்கப்பட்ட இணையவழி சமூக வலையமைப்பு. அதற்கு தற்போது உலகில் 900 மில்லியன் உபயோகிப்பாளர்கள் உள்ளனர். 13 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் முகநூலில் தங்களின் பெயரைப் பதிவு செய்து கொண்டு முகநூல் உள்ள மற்றவர்களுடன் தங்கள்கருத்துக்களை பரிமாறிக் கொள்ள முடியும் என்பது முகநூலி நிறுவனத்தின் விதியாக இருக்கின்றது. ஆனாலும் சிறுவர்கள் பொய்யான தகவல்களை வழங்கி முகநூலை திறந்து கொள்கிறார்கள். அதிகமாக 8 முதல் 13 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்களில் 75 சதவீதம் பேர் ஃபேஸ்புக் போன்ற சமூக வலைத்தளங்களின் வாடிக்கையாளர்களாக உள்ளது ஆய்வு ஒன்றில் தெரியவந்துள்ளது.

இன்று அறிவியலை மட்டுமல்லாது பல்வேறு பிரச்சினைகளையும் வீட்டினுள் கொண்டு சேர்ப்பதுதான் இந்த இணையதளங்கள் மற்றும் ஃபேஸ்புக் (முகப்புத்தகம்) எனப்படும் சமூக வலைத்தளங்கள். இது அறிவு ரீதியான தேடல் சிந்தனைகள் கொண்டவர்களுக்கு மிகவும் பயன்மிக்க ஓர் அற்புதமான நண்பனாக உள்ளது என்பது உண்மையே. இருந்த இடத்தில் இருந்து உலகை வலம்வரக் கூடிய சக்தியை இதனாடாக பெற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பாக இருப்பது ஒன்றில் தெரியவந்துள்ளது.



facebook



Like

Find us on:  
facebook

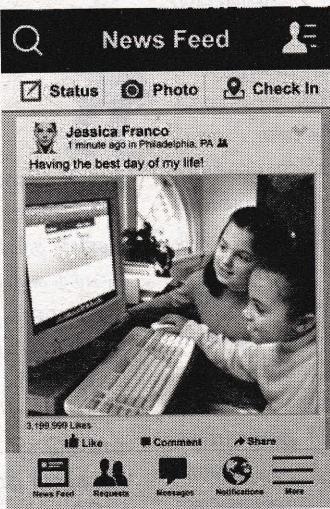
## விழிப்புணர்வு

துடன் இது மனித சமூகத்திற்கு கிடைத்த வரப் பிரசாதமாகும். சிறுவர்கள் மற்றும் மாணவர்கள் பார்ப்பது அல்லது பயன்படுத்துவது என்பது சரியா, பிழையா என்பதனை பெற்றோர் தீர்மானிக்க வேண்டும். பெற்றோர் இருவரும் தொழில் நோக்கமாக காலை சென்று மாலை வரும்வரை வீட்டில் பிள்ளைகளுக்குச் சுதந்திரம் உள்ளது. அத்துடன் இவைகளுக்கான பணம் மற்றும் வசதிகளை ஏற்படுத்தி கொடுப்ப வர்களாக பெற்றோர்களும் வெளி நாடுகளில் இருக்கும் உறவுகளும் காணப்படுகின்றனர். சிலர், சிறு குழந்தைகளுடைய வைங்னமறுக்கும் போதோ அல்லது பிள்ளைகளில் வீட்டில் அடம்பிடித்து குறும் புகள் செய்யும்போதோ அவர்களை தடுப்பதற்காக தொலைபேசியில் முகப்புத்தகத்தைத் திறந்து அதனை பிள்ளைகளுக்கு காட்டும்போது குழந்தைகள் அதில் உள்ள படங்களில் கவனத்தை செலுத்துவர். அவ்வேளையினை பயன்படுத்தி உணவை ஊட்டுகிறார்கள் அல்லது தம் வேலைகளை செய்து முடிக்கின்றனர். இந்த சமூக வலைத் தளங்களை பார்க்குமிடத்து அருவருப்பான அவலட்சனமான காட்சிகள் நிறைந்த படங்களையும் காட்சிப்படுத்துகின்றனர். அதனைப் பார்க்கும் குழந்தைகள் பின்னர் இவ்வாறான சமூக வலைத் தளங்களில் தங்கள் நேரங்களை முழுமையாக செலுத்துதற்கு முன்னின்றனர். சில பெற்றோர், பிள்ளைகள் இவ்வாறு தொழில்நுட்பவிடயங்களில் அதிக நேரம் முழுக்கி இருப்பதை சாதனை செய்வதுபோல பெருமையாக நினைக்கிறார்கள். குழந்தைகளாகவோ, சிறுவர்களாகவோ இருக்கும்போது தொழில்நுட்பத்தின் பயன்பாட்டை பற்றிய அறிவு போது மானது. அதில் ஆழந்து போக வேண்டிய தேவையை தவிர்க்கவைக்க வேண்டும்.

பாடசாலைகளில் இன்று தகவல் தொழில் நுட்பம் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. பிள்ளைகள் மாறிவரும் உலகிற்கேற்ப மாற்றங்களைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது உண்மையே, ஆனால் அது ஒரு ஒழுங்கமைப்பில் இருக்க வேண்டும். இதற்கு பாடசாலைக

ளில் ஆசிரியர்களின் ஒத்துழைப்புக்கள் முக்கிய மானதாக அமைகின்றன.

சமூக வலைத் தளங்களை நாம் குறைக்குவதை விடுத்து நமக்கு பயனுள்ள விடயங்களை மாத்திரம் தேடிப் பெற்றுக்கொள்ள உள்ளார்ந்தரீதியாகச் சிந்திக்கவேண்டும்.

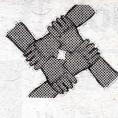


இன்றைய உலகில் பல்வேறு பட்ட பாலியல் துஷ்பிரயோ கங்கள் மற்றும் சமூக சீர்கேடுகள் இடம்பெறுவதற்கு இந்த சமூக வலைத் தளங்களில் வெளியாகும் படங்கள், காட்சிகள் என்பன காரணமாக அமைந்துள்ளன.

சமூக வலைத் தளங்கள் மூலம் சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் இடம்பெற்றுவருவதாக சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபையின் தலைவர் தெரிவித்துள்ளார்.

அதிகமான ஆசிரியர்கள், ஒழுக்க விடயங்களில் மாணவர் எவ்வாறான குற்றச்செயல்களில் ஈடுபட்டாலும் தண்டனை வழங்குவது குறைவாக இருக்கிறது. இதற்கு நாட்டின் இறுக்கமான சட்ட திட்டங்களும் காரணம் என்பதை குறிப்பி டாமலிருக்க முடியாது. இலங்கையில் பேஸ்புக் வலையமைப்பின் மூலம் சிறுவர்கள் அதிகள் வில் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்தப்படுவதாகக் குறிப்பிட்டு பேஸ்புக் வலையமைப்பை தடைசெய்வதற்கான பேச்சுவார்த்தையும் கடந்த காலங்களில் இடம்பெற்றது.

ஆசிரியர்களின் பேச்சு, நடை, உடை செயற்பாடுகளைப் பின்பற்றும் மாணவர்கள் அதிகமுள்ளனர். மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர் சரியான முறையில் விளங்க வைக்கும்போது அதனை அவர்கள் ஏற்று நடப்பார்கள் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. இவ்விடயங்களில் பெற்றோர், அதிபர், ஆசிரியர்கள் இனைந்து தொழிற்பட வேண்டும். எந்த நவீன தொழில்நுட்ப சாதனத்தை பயன்படுத்தினாலும் அதனை நன்மையின்பால் உபயோகிக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதே பொதுவான எதிர்பார்ப்பாகும்.



அவர் மிகப்பெரிய செல்வந்தர். பத்து தளங்களைக்கொண்ட தொடர் மாடிக்குடியிருப்பில் ஒன்பதாம் தளத்தில் இருந்து அவரது வீடு. மேற் தளத்தில் முதியவர் ஒருவர் வசித்துவந்தார். அந்த செல்வந்தரின் மனைவி மிக அழகான பெண். செல்வந்தர் தான் செல்லுமிடமெல்லாம் மனைவியை அழைத்துச்சென்றார். விருந்துகளிலும் கேளிக்கை களிலும் மனைவியுடன் நடனமாட மகிழ்ந்தார். நாட்கள் சென்ற போது மனைவியின் நடத்தை வில் மாற்றம் ஏற்பட்டதை கண்டுகொண்ட அவர் கோபமடைந்தார். ஆனாலும் மனைவியை கையும் களவுமாக பிடிக்க எண்ணி ஒரு நாள் அலுவலக நேரத்தில் சொல்லாமல் திடுரென வீட்டிற்கு வந்தார்.

கதவைத் தட்டியபோது மனையிடமிருந்து எந்தப் பதிலும் வரவில்லை. உரக்க தட்டினார், அப்போதும் பதிலில்லை. பல தடைவை கதவைத் தட்டிய பின்னரே மனைவி கதவைத் திறந்தார். கோபமாக உள்ளே நுழைந்தவர் அவசரமாக அறைக்குள் சென்று சுற்றிச் சுற்றித் தேடினார். எதிர்பார்த்தது போல யாரையும் காணாததால் கோபத்துடன் வெளியே வந்தபோது மாடியோரமாகக் கேட்ட முனகல் ஒலி வராந்தாவில் நின்று எட்டிப்பார்க்கவைத்தது. மேற்தளத்தில் வசிப்பவர் சுவரைப்பிடித்தபடி அந்தரத்தில் தொங்கிக்கொண்டிருப்பதைக் கண்ட செல்வந்தருக்கு கடும் கோபம் வந்தது. அங்கும் இங்கும் பார்த்தவர் அருகில் இருந்த குளிர்சாதனப்பெட்டியை தொங்கிக்கொண்டிருந்தவர் மீது தள்ளினார். உதவிக்காக கைகளை நீட்டிய மேற்தளவாசி அதே பார்வையுடன் கீழே விழுந்தார்.

மறுநாள், மேற்தளத்தில் இருந்தவர் கால் தடுக்கி தவறுதலாக விழுந்த வேளையே உதவிக்காக கைநீட்டினார் என்பதை அறிந்த செல்வந்தர் கடுமையான மனுழைச்சலுக்கு ஆளாகினார்.



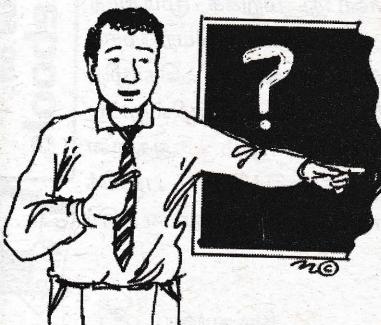
அதன் விளைவு மிக விரைவில் மரணமடைந்தார்.

ஒரே சம்பவத்துடன் தொடர்புடைய சிலர் இயமனின் தர்பாரில் கூடிநின்றனர். அவ்வேளை அங்குவந்த கற்றுவன் உங்களில் மிகவும் துன்பப்பட்டு மரணமடைந்த ஒருவரை நான் மீண்டும் பூலோகம் அனுப்பப்போகிறேன், யார் அதிக துன்பம் அனுபவித்தவர் என்றார். மேற்தளத்துவாசி அவசரமாய் ஐயா, நான் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது கால்தடுக்கி விழுந்துவிட்டேன். காப்பாற்றுமாறு கைகளை நீட்டிய போதும் இந்த மனிதர் காப்பாற்றவில்லை, அதனால் என்னை அனுப்புங்கள் என்றார். உடனே செல்வந்தரோ, ஐயா, அவர் கறியது உண்மையே எனது தவறுதான், ஆனால் அதன்பின்னர் நான் அதிக மனவேதனை அடைந்தே இறந்தேன், அதனால் என்னை விடுவியுங்கள் என்றார். உடனே மூன்றாவதாக நின்ற மனிதரோ ஐயா, நான் அதிகநேரம் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் இருந்தது மட்டுமன்றி விழும் போதும் தலைக்கிழாகவும் விழுந்துவிட்டேன், அதனால் என்னை விடுவியுங்கள் என்றான். கேட்டுக்கொண்டிருந்த மற்றவர்கள் சிலையாகி நின்றனர்.

உடனே இயமன், தவறு செய்யாத இவர்கள் இருவரையும் பூமிக்கு அனுப்பு. தவறு செய்த அந்த பெண்ணையும் இதனோடு “நரகத்துக்கு” கொண்டுவா என்று கட்டளையிட்டார்.

## கரும்பாஸ்

‘ம மாஸ்டர் ம போடுவாரு,  
பரோட்டா மாஸ்டர் பரோட்டா  
போடுவாரு.  
போஸ்ட் மாஸ்டர் போஸ்ட்  
போடுவாரு.  
ஆனா, வெறுட் மாஸ்டர்  
தலையைப் போடுவாரு?’



‘150 சி.சி. பல்ஸர்,  
160 சி.சி. அப்ராச்சி,  
180 சி.சி. சி.பி.இசட்,  
இப்படி எத்தனை சி.சி. வண்டிங்கு  
இருந்தாலும், நம்ம புஸ்ப்பனா  
ஒட்டு ரூ 80 சி.சி. ஸ்காட்டிக்கு மின்  
ஏரட்தான் போறாங்க.’’

Regd. No.: PV82184



Ammu  
Beauty Care

# Ammu

*Beauty Care & Academy (Pvt.) Ltd.*

## *Our Service*

- *Beauty Therapy*
- *Daily Services*
- *Hair Care Daily*
- *Services*

## *Bridal Dressing*

## *Our Courses*

- *Self Makeup Classes (3 Days)*
- *Beauty Courses (1 month)*
- *Diploma in Beauty Culture (3 months)*
- *Diploma in Beauty Culture (6 months)*
- *Short Courses*

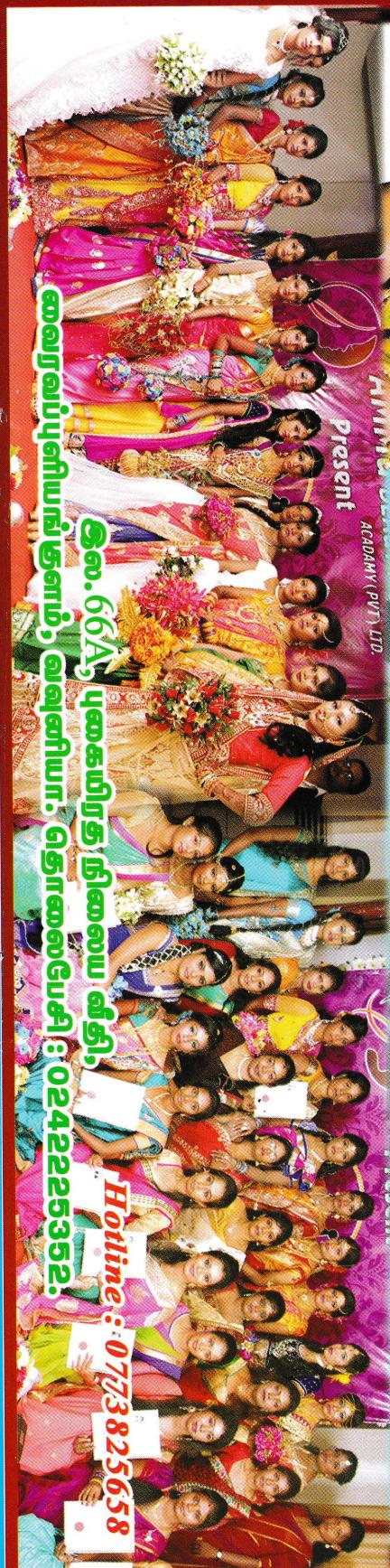
*Beauty Therapy*

*Bridal Dressing*

*Hair Styling & Cutting*

மே. 66A, புக்கமிரத் நிலைய வீதி,  
வெரவுப்பியங்களம், வென்றியா. தொலைபேசி: 0242225352.

**Hotline : 0773825658**

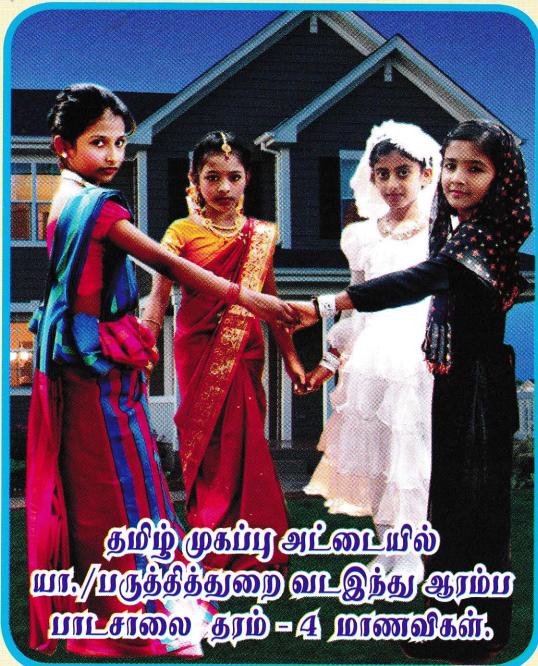




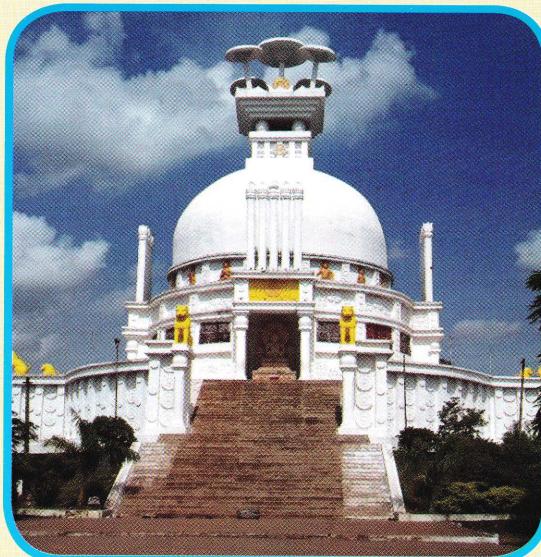
மத உற்றுமை

ஒளிஅரசி

# மனங்களை விகசிக்க வைக்கும் அன்பு



தமிழ்நாட்டில் அட்டையில்  
யா./மருத்துவமனத்து ஆரம்ப  
பாடசலை தற்ம - 4 மணவிகள்.



**பாம்** இறைநிலையை உணரவேண்டுமென்றால் முதலில் அகவிடுதலை அடையவேண்டும். முன் முடிவுகளுடன் விடயத்தை அணுகுவதை நிறுத்தவேண்டும். அன்பை எங்கும் பரவ விடவேண்டும். அகவிடுதலைக்கும், புறவிடுதலைக்கும் ஒரேதீர்வு

ஜூலை - 2016

அன்புதான். அன்புமட்டும்தான். இனம் மதம் மொழி கடந்த அன்புதான் இன்றைய தேவையாக உள்ளது, மனிதரையும் மனிதத்தையும் நேசிக்க கற்றுக் கொண்டால் வன்முறைகள் ஒழிந்துவிடும். எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும் அன்பினால் நாம் தீர்வைக்காணலாம். இதையேதான் அனைத்துமதங்களும் போதிக்கின்றன.

அன்புதான் உலகஜோதி, அன்புதான் இன்ப ஊற்று, அன்புதான் உலகமகாசக்தி என்று மக்க ஞக்குப்போதித்து வந்தவர் சித்தார்த்தன் எனும் பெயர்கொண்ட புத்தபெருமான். இவ்வுலகில் பகைமை, பகைமையால் தணிவதில்லை. பகைமை அன்பினாலேயே தணியும், இதுவே அறநெறி என்றும்

எத்தகைய நற்கருமங்களாயினும், அவையாவும் இதயத்தை திறந்துவைக்கும் அன்பிலே பதினாறில் ஒரு பகுதிக்குக் கூட ஈடாகாது. என்றும் இதயத்தை திறந்துவைக்கும் அன்பிலேயே அவை அடங்கி உள்ளன. அன்புபிரகாசிக்கின்றது. அது ஒளி அளிக்கிறது எனவும் கூறுகின்றார் புத்தபெருமான்.



**இ**யேக்கிறிஸ்துவும் இதே அன்பைத்தான் முன்மொழிந்தார். “ஓருவரை ஒருவர் நேசியுங்கள். நான் உங்களை நேசிப்பது போல், நீங்கள் ஒரு வரை ஒருவர் நேசியுங்கள்” என்றார்.

எனக்கு உண்டான யாவற்றையும் நான் அன்னதானம் பண்ணினாலும், என சரித்தை சுட்டெரிப் பதற்கு கொடுத்தாலும் அன்பு எனக்கிராவிட்டால்

**இப்பரிட்சை வினாத்தானை தனிமைப்படுத்தி அருகில் உள்ள தரம் - 5 மரணவருக்கு வழங்கி அவரது பரிட்சை முன்னேற்றத்துக்கு உதவவும்.**

மாதம் ஒரு முறை தேசிய ரத்யான திருத்தற் சேவையுடன் உள்கள் யின்னைகளின் (2016 ஓகஸ்ட்) பரிட்சைப் பெறுபேற்று அடைவினை அறந்துகொள்வதற்கு ஒளிஅரசு வழங்கும் தனித்துவச் செயற்றிட்டம்.

**முக்கிய குறிப்பு:-** பாடசாலைப் பரிட்சைகளில் 60 புள்ளிகளுக்கு மேல் பெறும் மாணவர்களின் போட்டிப்பாரப் பெல்லையை தேசிய ரத்யாக விரிவாக்கி அவர்களை மேலும் போட்டி மனப்பாங்குடன் ஊக்குவித்து இன்னும் உயர்ந்த புள்ளிகளைப் பெறத் தூண்டுவதே இச் செயற்றிட்டத்தின் நோக்கமாகும்.

**குறிப்பு:-** பெற்றோரின் மேற்பார்வையில் நேரம் கணித்து சுயமாக செய்து திருத்தற் சேவைக்காக ஒவ்வொரு மாதமும் 20 ஆம் திங்கிள்கு முன்னர் கிடைக்கக்கூடியவாறு எமக்கு அனுப்பவேண்டும்.

(சென்ற மாத பரிட்சைத் தொடரில் உயர்ந்த புள்ளிகளைப் பெற்ற மாணவர்களின் விவரங்கள் 76 ஆம் பக்கத்தில் பிரசுரமாகியுள்ளன.) தொடர்புகளுக்கு : - 0716850005 / 0714273035

(பக்கம் 37 தொடக்கம் 44 வரை வந்துள்ள வினாத்தானைப் பிரித்தெடுக்கவும்)



## ஒளிஅரசி பரிட்சைத் தொடர் - 06

மாணவர்களை பாடசாலைக்கு தேந்தெடுப்பதற்கும் மரணவர்களுக்கு உதவியரணம் வழங்குவதற்கும் தரம் 5 மரணவர்களுக்கு நடாத்தப்படும் மாதிரி பரிட்சை - 2016

தரம்

5

வினாத்தான் - II

நேரம் : 1 மணி 15 நிமிடங்கள்

முழுப்பெயர்: .....

பாடசாலை: .....

தோ.பே. இல. .....

### புள்ளித்திட்டம்

பக்க இலக்கம்	புள்ளிகள்
38	.
39	
40	
41	
42	
43	

### மோத்தப்புள்ளிகள்

### உமக்குரிய அறிவுறுத்தல்

- ★ மேலுள்ள அடைப்பில் உமது பெயர், பாடசாலையின் பெயர் என்பவற்றை உரிய புள்ளிக்கோட்டில் எழுதுக.
- ★ எல்லா வினாக்களுக்குமிரிய விடைகளை இவ்வினாத்தானிலேயே எழுத வேண்டும்.
- ★ அறிவுறுத்தக்களைப் பின்பற்றி விடைகள் எழுதப்பட வேண்டியது கட்டாயமானதாகும்.
- ★ நீலப்பேணாவை மாத்திரம் பயன்படுத்தி விடையை எழுதவும்.
- ★ செய்கைக்கு வேறு தாளைப் பயன்படுத்தவும்

.....  
மேற்பார்வையாளர்

.....  
பொறுப்பாசிரியர்



தரம் 5 பரீட்கைச் சொட்டு

பி. அம்பிகைபாகன்

ஓவியரசி

# தரம் விசேட மாதிரி வினாத்தாள்

5

வினாத்தாள்

2016

நேரம் : 1 மணி 15 நிமிடங்கள்



① மின்வரும் பாடக்களை வாசிக்க.

கற்றும் மதையும் குகித்து வந்தேன் - பெரும்

காடும் செழுயும் கபந்து வந்தேன்

எங்கை விரிந்த சமவெளி - எங்கும் நான்

தேங்கித் தவழ்ந்து தவழ்ந்து வந்தேன்

ஏறாத மேடுகளி ஏறிவந்தேன் - பல

ஏரி குளங்களி நிரப்பி வந்தேன்

ஏறாத உற்றிலூம் உட்புகுந்தேன் - மனம்

ஒடைகளி பொங்கிட நூழ வந்தேன்.

② மேற்குறித்த பாடக்கை யயனிப்பேதே : தொடக்கம் சு வரையான வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

01. இப்பாடலில் ‘வந்தேன், வந்தேன்’ என்று கூறுவது யார்? ( .....

02. இப்பாடலில் விவரிக்கப்படுவது உற்பத்தியான இடம் யாது? ( .....

03. ‘வனம்’ என்பதன் ஒத்த கருத்துச் சொல்லை தெரிவுசெய்து எழுதுக.

( ..... )

04. ‘இறங்காத பள்ளங்கள்’ என்ற சொற்களுக்குரிய எதிர்ச் சொற்களைத் தெரிவுசெய்து எழுதுக.

( ..... )

05. இப்பாடல்களில் உள்ள அடுக்குமொழி எது? ( .....

06. இப்பாடல்களில் எவ்வகள் நிரப்பப்பட்டன எனக் கூறப்பட்டுள்ளது?

( ..... )

07. மின்வரும் ஒவ்வொரு வாக்கியறும் சரியாமின் (✓) எனவும் விழையாமின் (✗) எனவும் அடையாளத்தை எதிரோ உள்ள புளிகிக் கோட்டின் மீது ஞாக.

01. எனது புத்தகப்பையில் நிறைய புத்தகங்கள் உள்ளது. (.....)

02. மான் கூட்டம் தோட்டத்தில் புகுந்தது. (.....)

03. ஓவ்வொரு பூவும் வாடி விழுந்தன. (.....)

04. பாரதியார் பாடல்கள் சிறந்த கருத்துள்ளவை. (.....)

08. சரியாக எழுத்துக் கூட்டமிட்ட சொல்கைத் தெரிவுசெய்து அகன் கீற்க கோருக.

01. i. தமிழில்

ii. தமிலில்

iii. தமிலில்

ஜூலை - 2016



## தரம் 5 பரீட்கைச் சொட்டு

பி. அம்பிளைபாகன்

ஒளிமுரசி

- |                       |                   |                    |
|-----------------------|-------------------|--------------------|
| 02. i. பல்கலைக்களாகம் | ii. பல்கலைக்கழகம் | iii. பல்கலைக்கழகம் |
| 03. i. நுண்ணுயிர்கள்  | ii. நுண்ணுயிர்கள் | iii. நுண்ணுயிர்கள் |
| 04. i. பிரையாணம்      | ii. பிரயாணம்      | iii. பிறையாணம்     |

### 09. வின்கும் ஒவ்வொரு மரபுக் கொட்டினதும் கருத்தை எழுதுக.

01. தலைமறைவாதல் : .....
02. தலை காட்டுதல் : .....
03. நாக்கு நீஞ்ஞதல் : .....
04. வாய் காட்டுதல் : .....

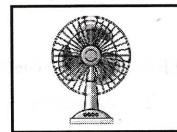
### 10. சரியானதன் கீழ்க் கீறிகே.

01. 'கோயில்' என்ற சொல்லில் உள்ள உயிர்க்குறிகள் எவை?
  - i. இரட்டைக் கொம்பு, சங்கிலிக்கொம்பு
  - ii. இரட்டைக்கொம்பு, விசிறி
  - iii. இரட்டைக்கொம்பு, அரவும், விசிறி
02. 'காலை' என்ற சொல்லில் உள்ள உயிர்க்குறிகள் எவை?
  - i. அரவு, சங்கிலிக்கொம்பு
  - ii. விசிறி, சங்கிலிக்கொம்பு
  - iii. அரவும், விசிறியும்

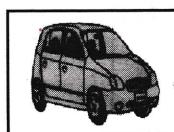
### 11. பத்தைப் பார்த்து அவை ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படும் பெயரை ஆங்கிலத்தில் எழுதுக.



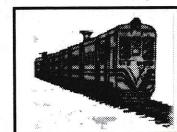
1. ....



2. ....



3. ....



4. ....

### 12. வின்கும் வாக்கியத்தின் கருத்தை ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்து ஆங்கிலத்தில் எழுதுக.

01. நான் எனது தாயாரை நேசிக்கின்றேன்.

### 13. வாக்கியங்களின் கருத்தை தமிழில் எழுதுக.

01. WHO IS THAT? .....
02. WHAT IS THIS? .....
03. WHERE ARE YOU GOING? .....



## தரம் 5 பரிட்கைத் தொடர்

பி. அம்பிகைபாகன்

ஓவியரசி

14. மின்வரும் வாக்கியம் சிங்களத்தில் சொல்லப்படும் விதத்தைத் தமிழ் எழுத்துக்களில் எழுதுக.

01. நீங்கள் மிகவும் நல்லவர் : .....

15. பின்வரும் சிங்களச் சொற்களின் கருத்தைத் தமிழில் எழுதுக.

01. கவுத ஆவே : .....

02. மென்ன பொன்ன : .....

03. ஆயி கியன்ன : .....

**16 தொடக்கம் 28 வரையிலோ வினாக்களுக்குரிய விடையைத் தெரிவிசெய்து அதன் கீழ் கோட்டுக்**

16. உணவைச் சுவையுட்டுவதற்கு பயன்படுத்தும் வாசனைத் திரவியம் அல்லாதது எது?

- |          |         |          |
|----------|---------|----------|
| 1. கறுவா | 2. ஏலம் | 3. உப்பு |
|----------|---------|----------|

17. சித்திரை புத்தாண்டு காலத்தில் பூத்துக் குலங்கும் தாவரங்கள் எவை?

- |            |                     |                |
|------------|---------------------|----------------|
| 1. மா, பலா | 2. முருங்கை, வேம்பு | 3. வாழை, கழுகு |
|------------|---------------------|----------------|

18. மண்ணிப்பை தடுப்பதற்கு உதவுபவை எவை?

- |                   |                       |               |
|-------------------|-----------------------|---------------|
| 1. புங்கள், மதில் | 2. குழிகள், குன்றுகள் | 3. மதில், கல் |
|-------------------|-----------------------|---------------|

19. சீனி உற்பத்திக்கு முக்கியமான தாவரம் எது?

- |            |              |         |
|------------|--------------|---------|
| 1. கரும்பு | 2. பீற்றுாட் | 3. கரடு |
|------------|--------------|---------|

20. மரங்களில் தலைகீழாகத் தூங்கும் முலையுட்டி எது?

- |            |          |            |
|------------|----------|------------|
| 1. ஒட்டகம் | 2. ஆந்தை | 3. வெளவால் |
|------------|----------|------------|

21. கோழிகளில் சேவல் 'கொக்கரக்கோ' எனக் கூவும், பேடு எவ்வாறு கொக்கரிக்கும்?

- |                          |                          |                            |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1. கக்க.... கக்க.... கக் | 2. கொக்க... கொக்... கொக் | 3. கீச்... கீச்... கீச்... |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------|

22. உலகம் சருகுகளால் முடப்பட்டுவிடாது இருப்பதற்கு காரணமானது எது?

- |        |             |            |
|--------|-------------|------------|
| 1. எலி | 2. கரப்பான் | 3. கறையான் |
|--------|-------------|------------|

23. மனித இரத்தத்தை விரும்பி உறிஞ்சி குடிக்கும் நூளம்பு யாது?

- |               |                 |                   |
|---------------|-----------------|-------------------|
| 1. ஆண்நூளம்பு | 3. பெண் நூளம்பு | 3. இரண்டு வகையும் |
|---------------|-----------------|-------------------|

24. குட்டிகளை வயிற்றுப்பையில் காவுவது கங்காரு அதேபோல் வயிற்றுப் பகுதியில் காவிச் செல்வது எது?

- |         |            |         |
|---------|------------|---------|
| 1. பூனை | 2. குரங்கு | 3. யானை |
|---------|------------|---------|

25. சேற்று நீரில் நீண்ட நேரம் படுத்திருப்பது எது?

- |         |        |          |
|---------|--------|----------|
| 1. மாடு | 2. ஆடு | 3. எருமை |
|---------|--------|----------|



## திரம் 5 பரீட்சைத் தொடர்

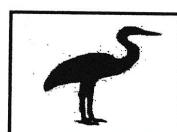
பி. அம்பிகைபாகன்

ஒவியுருசி

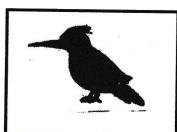
26. தண்டுகளை நடுவதன் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யும் தாவரம் எது?
1. சதைக்கரைச்சான்
  2. மாமரம்
  3. மரவள்ளி
27. தீக்கோழி, ஆமை, கிளி, அட்டை என்பவை இடப்பெயரும் முறைகள் ஒழுங்கில்
1. பறக்கும், ஊரும், பறக்கும், நடக்கும்
  2. ஓடும், நீந்தும், பறக்கும், ஊரும்
  3. ஓடும், பாயும், நடக்கும், பறக்கும்
28. செல்லும் பாதையில் ஈரவிப்பான திரவத்தை ஊற்றிச் செல்வது
1. அட்டை
  2. நத்தை
  3. பாம்பு
29. உருக்களில் காணப்படும் நிழல்களைக் கொண்டு பறவைகளின் பெயர்களை எழுதுக.



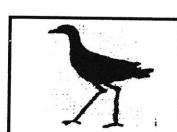
1. .....



2. .....

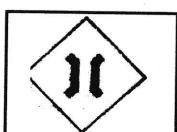


3. .....



4. .....

30. உருக்களில் காணப்படும் குறியீடுகளின் கருத்துக்களை எழுதுக.



1. .....



2. .....

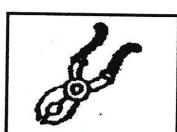


3. .....



4. .....

31. உருக்களில் காணப்படும் உபகரணங்களின் பயன்பாடுகளை எழுதுக.



1. .....



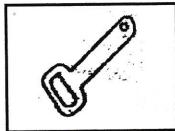
2. .....



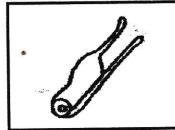
## தரம் 5 பரிட்கைத் தொடர்

பி. அம்பிகைபாகன்

ஓவியருசி



3. ....



4. ....

32. எண்கோலங்களின் அடுத்து வரும் எண்களை எழுதுக.

1. 100, 81, 64, 49, 36, ..... , .....
2. 55, 45, 36, 28, 21, ..... , .....
3. 90, 72, 56, 42, 30, ..... , .....

33. பின்னங்களின் வரிசையில் மிகக்குறைந்த பெறுமதியுள்ள பின்னங்களைச் சுற்றி வட்டமிடுக.

- |                      |                   |                   |                   |
|----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1. 1) $\frac{5}{8}$  | 2) $\frac{1}{3}$  | 3) $\frac{1}{2}$  | 4) $\frac{1}{8}$  |
| 2. 1) $\frac{1}{8}$  | 2) $\frac{3}{6}$  | 3) $\frac{1}{12}$ | 4) $\frac{6}{12}$ |
| 3. 1) $\frac{7}{10}$ | 2) $\frac{9}{10}$ | 3) $\frac{2}{10}$ | 4) $\frac{5}{10}$ |

34. தசம எண் வரிசையில் மிகப் பெரிய தசம எண்ணைத் தெரிவுசெய்து வெற்றிடத்தில் எழுதுக.

1. 1) 0.7      2) 0.17      3) 0.9      4) 0.69      .....
2. 1) 0.08      2) 0.18      3) 0.39      4) 0.89      .....
3. 1) 0.4      2) 0.2      3) 0.8      4) 0.9      .....

35. வெற்றிடங்களைச் சரியாக நிரப்புக.

நாணயத்தாள் வகை	நாணயத்தாள்	எண்ணிக்கை தொகை
1) ரூபா 100	3	ரூபா .....
2) ரூபா 50	.....	ரூபா 250
3) ரூபா 20	8	ரூபா .....
4) ரூபா .....	10	ரூபா .....
<b>மொத்தம்</b>	<b>26</b>	<b>ரூபா 810</b>



36. 800 ரூபாயிகளில் 80 ஜி மீதம்படுத்தி வைத்து மற்றைய எல்லாம் ஒரு வைக்கறில் 8 வீதம் கொடுக்குமாறு சிறிய வைக்கற்றுக்களாகப் பொதி செய்யப்பட்டன.

1) பொதி செய்யப்பட்ட ரொபிகளின் மொத்த எண்ணிக்கை யாது? .....

2) எத்தனை சிறிய ரொபிப்பொதிகள் செய்யப்பட்டன? .....

37. வாக்கியங்களுக்குப் பொருத்தமான மரபுச் சொற்களை எழுதுக.

1) காகம் கரையும் அதுபோல் குயில் .....

2) பல்லி சொல்லும் அதுபோல் கிளி .....

3) பூனை சீறும் அதுபோல் புலி .....

38. வாக்கியங்களில் தழுத்த எழுத்துக்களில் உள்ள சொற்களுக்கான திருந்திய வழவுத்தை எழுதுக.

1) நான் உங்களை எப்பவும் பார்த்து கொண்டிருப்பேன். .....

2) கொழும்பில் உசங்கு கட்டடங்கள் உள்ளன. .....

3) நாங்கள் துங்கிக்கப் போனோம். .....

39. வெற்றிடங்களுக்குப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிந்து எழுதுக.

1) ஓவ்வொரு குடும்பத்திலும் துயரங்கள் ..... (உள்ளன / உள்ளது )

2) தேசியக்கொடி ஒரு நாட்டின் பெருமையை எடுத்துக் ..... (காட்டுகின்றது / காட்டுகின்றன )

3) ஐந்து நண்பர்கள் கோயிலுக்கு ..... (சென்றன / சென்றார்கள் )

40. 'மகாத்மா காந்தி' எனும் தலைப்பில் நீர் அறிந்த விடயங்களை மூன்று வாக்கியங்களாக எழுதுக.

1) .....

2) .....

3) .....

2) .....

2) .....



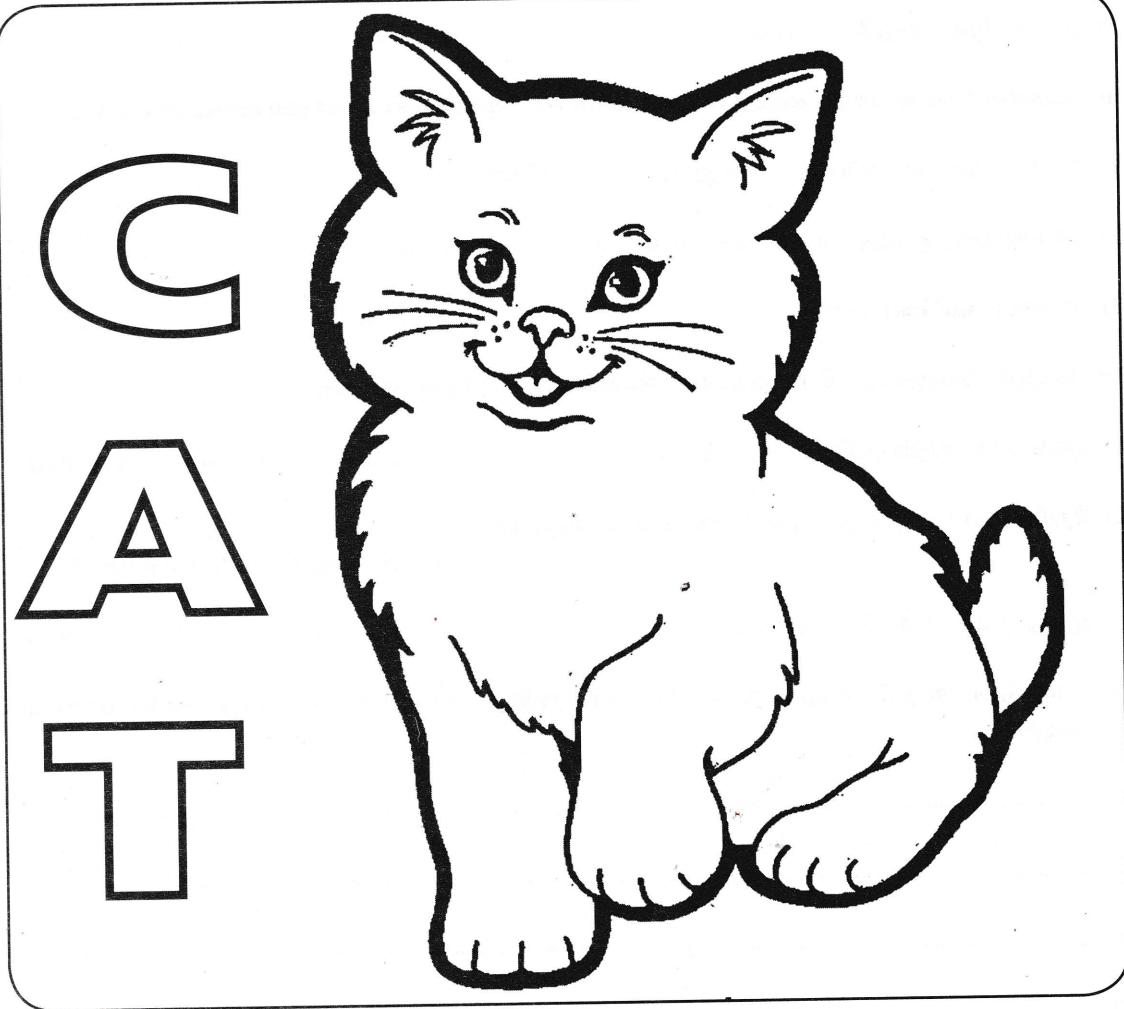
ஒவியரசி

# முன்பள்ளி மாணவர்களுக்கான வாணிம் தீட்டிரும் போட்டி

முன்பள்ளி மாணவர்களின் வர்ணம் தீட்டும் ஆற்றலை மேம்படுத்தி அவர்களது திறமைகளை ஒளிஅரசி மூலம் சான்றுப்படுத்துவதற்காகவே இப்போட்டி.

இதன்படி கீழ் உள்ள ஓவியத்திற்கு வர்ணக்கட்டிமூலம் அழகாக வர்ணம் தீட்டி அனுப்பும் முதல் 50 பேருக்கு சான்றிதழ் வழங்கி கெளரவிக்கப்படும். உங்கள் ஓவியங்களை 20.07.2016 இற்கு முன்னர் எமக்கு கிடைக்கக்கூடியவாறு 5ஆம் பக்கத்தில் உள்ள முகவரிக்கு அனுப்பிவைக்கவும்.

(போட்டிக்கு 51ஆம் பக்கத்தில் உள்ள கூப்பனைப் பயன்படுத்துக)



முன்பள்ளியின் பெயர்

முன்பள்ளி ஆசிரியரின் ஓப்பம்.

நான் ஒன்றுமில்லை எனவும், அன்பு நீடிய சாந்தமும் தயவுமுள்ளது; அன்புக்குப் பொறாமை மில்லை; அன்பு தன்னைப் புகழாது; இறுமாப் பாயிராது. அயோக்கியமானதைச் செய்யாது; தற்பொழிவை நாடாது. சினம் அடையாது; தீங்கு நினையாது; அறியாயத்தில் சந்தோசப்படா மல் சத்தியத்தில் சந்தோஷப்படும், சகலதையும் தாங்கும்; சகலதையும் சகிக்கும் சகலத்தையும் நம்பும் எனவும் வேதாகமம் தெளிவாக விளக்கு கின்றது.



**அ**ன்பே கடவுள். இறைவன் எல்லா உயிர் களிடத்தும் நீங்காமல் வாழ்கிறான். எல்லா உயிர் களின் உடம்பையே அவன் கோயிலாக கொண் டுள்ளான். ஆகலால் எந்த உயிரின் உடலுக்கும் துன்பம் நேராவண்ணம் அவைகளிடம் அன்பு செலுத்தினால் அருள் வடிவமாகிய ஆண்டவனது அருள் பெறலாம். இதனை திருமூலர் தம் திருமந்திரத்தில்,

“அன்பும் சிவமும் இரண்டென்பார் அறிவிலர்  
அன்பே சிவமாவ தாழும் அறிகிலார்”

அன்பே சிவமாவ தாரும் அறிந்தபின்  
அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருந்தாரே”-  
இவ்விதமாய் சைவசமயம் அன்பை போதிக்கிறது.

**இ**ண்ணோர் மொழிகளிலும் விண்ணோர் மொழிகளிலும் நான் பேசினாலும், அன்பு எனக்கு இல்லையேல் ஒலிக்கும் வெண்கலமும், ஒசையிடும் தாளமும் ஆவேன். இறைவாக்கு வரம் எனக்கு இருப்பினும், மறைபொருள் யாவும் எனக்குத் தெரிந்தாலும், அறிவு அனைத்தும் எனக்கு இருந்தாலும், மனை களைப் பெயர்த்தகற்றும் அளவுக்கு விசுவாசம்

என்னிடம் நிறைந்திருப்பினும் அன்பு இல் லையேல் நான் ஒன்றுமில்லை. அன்பு பொறு மையுள்ளது; பரிவுள்ளது. அன்பு அழுக்காறு கொள்ளாது. பெருமை பேசாது இலுமாப்பு அடையாது. இழிவானதை செய்யாது; தன்ன லத்தைத் தேடாது; சீற்றத்திற்கு இடந்தராது; அந்தியைக் கண்டு மகிழ்வுறாது; உண்மையைக் கண்டு உளம் மகிழும். அனைத்தையும் தாங்கிக் கொள்ளும். அன்பு பிறர் மீது நல்லெண்ணம் இழப்பதில்லை, நம்மிக்கையில் தளர்வதில்லை, அனைத்தையும் பொறுத்துக்கொள்ளும், அன் புக்கு என்றும் முடிவு இராது... என இஸ்லாமும் அன்பைப் போதிக்கின்றது.

ஆம்.. அன்புமட்டும் தான் இங்கு பொது மொழி. வடக்கையும், தெற்கையும் இணைப்பது கப்பல்களும், பேருந்துகளும் அல்ல. அன்புதான்.

அன்பு அமைதியை மட்டும் தராது. எப் போதும் புறச்சுழலில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வாக இருப்பது அன்பு மட்டும் தான். மரத்தின் மீதான அன்பு, காட்டுமிலைத் தடுக்கிறது. சகமனிதன் மீதான அன்பு, போரைத் தடுக்கிறது. நாம் நம் குழந்தைகளையும், அடுத்த தலைமுறையையும் நேசிக்கும்போது இயற்கையை சுரண்டுவதை நிறுத்துகிறோம். மதங்களிடையே வழிபாட்டு முறைகள் வேறுபட்டாலும் அடிப்படை மதக்கொள்கை ஒன்றே தான். மதங்கள் மனிதனிடம் மதம் உண்டாகாமல் இருப்ப தற்கே தோன்றின. ஆனால் இன்று மதத்தின் பெயராலேயே பிணக்குகள் உண்டாவதைக் காணமுடிகின்றது. மதத்தின் தத்துவத்தைப் புரிந்து அன்பைப் போற்றுவோம். அன்பை நேசிப்போம், அன்பாக வாழ்வோம்.



இக்குருபியாருஞ்கு உதவிய ராடசலை சுறகுத் துக்கும் பெற்றோருக்கும் ஓனிஅரசியின் சார்பில் எழுது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



# நுன்னுஷ்டல்

வவுனியா பொவிஸாரின் ஏற்பாட்டில்  
கடந்த வெசாக்தினத்தில் நடத்தப்பட்ட  
இலவச மருத்துவ முகாமில் SRI  
MEDICAL CONSULTATIONS நிர்வாகி  
வைத்தியர் நிர்மலா பென்ஜுயின்



**வவுனியா மக்கள்.**



கொழும்பிலிருந்து  
வருகைதந்து  
இலவசமாகத் தனது  
வைத்திய சேவையை  
வழங்கி பெரும்  
பணிபுரிகின்றார். இவரது  
இச் சேவையைப் பாராட்டி  
வாழ்த்துவின்றோம்.

*British*  
College Of *Beauty* Studies

இலங்கையில் முதல் தடவையாக  
யாண்களுக்கான அழகுக்கலை கல்லூரி  
**British College of Beauty Studies**



அழகுக்கலை துறையில் அறிமுகம் ஆகும் புதிய  
தொழில்நுட்பங்கள் புதிய பாடநிலைகள் போன்றவற்றை ஒரு  
நாள், 3, 6 மாதங்கள் வரும்பாகவும் பயிற்சிப்பட்டுறை,  
கறுத்தரங்கள் ஆகவும் வழங்கி வழுகின்றோம்.  
25 கோடி மேற்பட்ட முக மேக்கப் நவீன முறையிலான  
[Airbrush] 3D,HD பெரிய முகத்தை சிறிதாக  
காட்டுதல் [Controning] போன்ற Makeup கணையும்  
யாழ். மண்ணில் முதல் தடவையாக  
அறிமுகப்படுத்தியுள்ளோம்.

உதவின் எப்ருவிடியூம் சுயாக அழகுக்கலை கார்த்த  
தொழில்களை செய்வதற்கு தகுதியுடையவராவர்.  
20 கோடி மேற்பட்ட யாண்களுக்கான அழகுக்கலை  
பாடநிலைகளை விடுதலாக வாங்குகின்றோம்.

**Director**  
**0767011645**

**Head Office**  
**Thirunelveliy Junction,**  
Palayy Road, Jaffna.  
Digitized by Noolaham Foundation.  
[noolaham.org](http://noolaham.org) | [ebookalam.org](http://ebookalam.org)

**Branch**  
**கல்லூரியார்டோ, யாழ்ப்பாணம்.**  
(துயன் பணிமனைக்கு அருகில்)



# விடாமூலம் வெற்றி

**மனிதர் ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய சொந்த முயற்சியில் வாழ்க்கையில் அரிய பெரிய சாதனைகளைச் செய்யவேண்டும். மனித வாழ்க்கையில் விடா முயற்சியின் மூலம் தான் சாதனைகளைப் படைக்க முடியும். வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் பிரச்சினைகள், மேடுபள்ளங்கள், எதிர்ப்புகள், தடைகள் இவற்றை உறுதியுடனும், விடாமுயற்சியுடனும், எதிர்நீச்சல் போட்டு வெற்றியடைவதை நோக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும். முயற்சி திருவினையாக்கும் எனும் அறி வரையைப் படித்திருக்கிறோம், கேட்டிருக்கிறோம். சோம்பல் இல்லாமல் சுறுசுறுப்புடன் இலக்கை நன்கு தீர்மானித்துக்கொண்டு திட்டத்துடன் செய்த பாட்டில் இறங்குவதற்கு முயற்சியே அடித்தளம். மனிதனுக்கு கடவுள் கொடுத்திருக்கும் உயர்ந்த சிறந்த பரிசு என்னவென்றால், பகுத்தறிவு. ஒவ்வொரு செய்த்பாட்டிலும் ஈடுபடும் நோக்கம் ஏற்படும்போது முயற்சி விரிவடைந்துகொண்டே - வளர்ச்சியடைந்துகொண்டே இருக்கவேண்டும்.**

சிலந்திப்புர்ச்சி வலை பின்னும்போது எத்தனை தடவை அது அறுத்துவிட்டாலும் அந்தத் தோல்வி யில் அசராமல், விடாமுயற்சியுடன் தன் வலையைக் கட்டி முடித்துவிடுவதை நாம் பார்த்திருக்கின்றோம். மேற்கூறப்பட்ட உதாரணம் நம்மால் முடியும் என்ற தன்மௌரிக்கையும் விடாமுயற்சியும் சாதனைக்குத் தகுந்த வழிகளாகும் என்பதை உணர்த்துவதாகும்.

மிருகங்கள் குறுக்குவாட்டில் வளர்கின்றன. ஆனால், மனிதன் மேல் நோக்கி வளர்கிறான். ஆதலால் அவன் தன் உயர்ந்த மேல் நோக்கான பகுத்தறிவினால் நல்வாழ்வு அமைத்துக்கொள்ள முடியும். கல்வி கற்பதிலும் சரி, அறிவைக் கூர்மைப்படுத்துவதிலும் சரி, நல்ல பழக்கங்களைக் கற்றுக்கொள்வதிலும் சரி, சரியான உணவு அருந்துவதிலும் சரி, விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் சரி, அலுவலகத்தில் தன்னுடைய வேலையையும் பொறப்புகளையும் சரிவர செய்வதிலும் சரி, எல்லோரிடமும் பழகுவதிலும் சரி, குடும்பத்தை நல்ல விதத்தில் நடத்துவதிலும்சரி இன்னும் வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு விடயத்திலும் விடாமுயற்சியைக் கைவிடாமல் இருப்பதுதான் பயணத்தரும். இன்றைய இளைய சமுதாயத்தினரிடம் உட்சாகம், தெரியம், தன்மௌரிக்கை, பாராட்டத்தக்கதன்மை, திறமை, புத்திசாலித்தனம், நேர்மையான கண்ணோட்டம், சாமர்த்தியம் இவை யாவும் வேறான மேலும் ஜூலை - 2016

## தன்மௌரிக்கை கட்டுரை

ஓவியருளி

மேலும் வளரும் என்று எம் யாவருக்கும் பூரண நம்பிக்கை இருக்கும்போது இவை எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படை முயற்சிதான் என்பது நாம் அறிந்ததே. நமது இளைஞர்கள் வாழ்க்கையில் எதைச் செய்வதென்று தேர்ந்தெடுக்கிறார்களோ அதைச் செம்மையாகவும், பிழை இல்லாமலும், நல்லபடியும் செய்ய முயற்சித்தான் வெற்றி அவர்கள் பக்கம்தான்.

எதிர்ப்புகள், தடங்கல்கள், ஊக்கத்தை தளரச் செய்யும் சூழ்நிலைகள், மேடு - பள்ளங்கள் இவற்றை பொருட்படுத்தாமல் நமது இளைய சமுதாயம் தங்கள் நோக்கத்தை - இலக்கை அடைவதில் உறுதியாக இருப்பதற்குத்தான் விடாமுயற்சி என்று சொல்லப்படுகின்றது.

வெற்றிக்கு குறுக்குவழி கிடையாது என்பது தெரிந்த விடயம். தவழ்ந்து செல்லும் குழந்தையை நாம் கார்ந்து கவனித்தோமானால் அது தனக்கு முன் இருக்கும் ஒரு பொருளை அடைவதற்கு எவ்வளவு முயற்சிசெய்கிறது என்பதை அறியலாம். இளைஞர்கள் விளையாட்டுப் போட்டியில் முதன்மையாக வருவதற்காக எவ்வளவு முயற்சிசெய்து வெற்றி அடைகிறார்கள் என்பதையும் நாம் காண்கிறோம். எவரெஸ்ட் சிகரத்தின் உச்சியை அடைந்து வெற்றிபெற்ற டென்சிங்கின் வெற்றி விடாமுயற்சியின் பயனே. ஆப்ரஹாம் லிங்கன் ஏழைக் குடும்பத்தில் பிறந்திருந்தாலும் தனது நாட்டுக்கு உழைக்கவேண்டும் என்ற இலக்கை மனதில் கொண்டு தேர்தல்களில் தோற்ற பிறகும் மீண்டும் கடும் முயற்சியினால் வெற்றியடைந்து அமெரிக்க ஜனாதிபதியானது நாம் அறிந்ததே. இதைபோல் பல உதாரணங்கள் நாம் வாழ்க்கை நடைமுறையில் காணலாம். நம்மால் இதைச் செய்ய முடியாது என்று மனம் தளரக்கூடாது. அதைச் செய்து முடிக்கும் ஆற்றல் நமக்கு இருக்கின்றது என்ற என்னம்தான் முயற்சி செய்வதற்கு ஆதாரம். உழைக்காமல் சாதனைகள் புரிவது வெற்றி அடைவது செல்வதை சேர்ப்பது என்னும் எண்ணமும் குறுக்குவழிகளில் வெற்றிப்படிகள் ஏறவேண்டும் என்ற எண்ணமும் நமது இளைஞர்கள் மனதிலிருந்து அகவலேண்டும்.

வாழ்க்கையில் உயர்ந்த சாதனைகள் விடா முயற்சியினால்தான் சாத்தியமாகிறது. பலத்தினால் அல்ல. சொல்லிக் கொடுத்த வார்த்தையும் கட்டிடக்கொடுத்த சேராம் எவ்வளவு தூரம் நிற்கும்? மனதிற்கு அழகுமங்காத உறுதிதான். வாழ்க்கையில் இருக்கும் வாய்ப்புகள் கணக்கிலைந்காது. ஆகையால் இலக்குவைத்துச் சாதனைபுரிவதுதான் சரியான வழி. இளைஞர்கள் தங்கள் படிப்பை முடிக்கும் சமயம் வருங்கால வாழ்க்கையில் எந்தத்துறையில் செல்வது என்பதை நன்கு யோசித்து அதன்படி இலக்கை ஏற்படுத்திக்கொண்டு செயற்பாட்டில் இறங்கவேண்டும். நம் இளைஞர்கள் உயர்ந்த இலட்சியங்கள், வைராக்கியம், தன்மௌரிக்கை, கடும் உழைப்பு, விடாமுயற்சி ஆகிய குணங்களைக் கொண்டு சவாலான காரியங்களையும் செய்து வேண்டுவோம்.

கே.போகேந்திரன்



சிறுகதை

உலகம் விடியலுக்காக  
காத்துக்கொண்டிருக்க என்  
தான் விடிகின்றதோ என் என்  
னிக்கொண்டு அம்மா மட்டும்  
புரண்டுகொண்டிருப்பதை நான்  
பார்த்துக்கொண்டுதான் இருந்

தேன். அம்மாவின் வட்டமுகமும் அதில் அழ  
காக இட்ட திலகமும் எப்போதுமே புன்னகை  
செய்யும் உதடுகளும் கோபமானவர்களைக்  
கூட இலகுவில் அமைதிக்கு கொண்டு வந்து  
சேர்க்கும். அத்தகைய வதனத்தில் நான் சிரிப்பை  
கண்டு மூன்று மாதங்கள் ஆகின்றன. சரியாக  
சாப்பிடுவது கூட இல்லை தன் மனதில் எவ்வளவு  
துன்பங்கள் இருந்தாலும் அதனை ஒரு போதும்  
தனது நடவடிக்கைகளில் காட்டிக் கொண்டதும்  
இல்லை.

காலை நான்கு மணியை எட்ட முன்னரேயே  
எழுந்துவிடும் அம்மா ஒரு குடும்பப் பெண்ணிற்  
கான அத்தனை வேலைகளையும் பார்த்து விட்டு  
அப்பாவையும் என்னையும் எழுப்பிட நாங்களும்  
எழுந்துவிட்டோம். அப்பா எழுந்ததுமே அம்மா  
விடம் கேட்ட கேள்வி எங்க அது எழும்பிடுச்சா?  
என்பதுதான். எனக்கே அந்தக் கேள்வி இடியிறங்கி  
யதை போலிருக்க அம்மா மட்டும் தாங்கிக்கொண்  
டிருப்பாரா? இருந்தும் அப்போது அம்மா அமை  
தியாகத்தான் நின்றுக் கொண்டிருந்தார்.

இவ வந்து தொலைஞ்சா, இப்ப இவ அப்பன்..  
சீ என்ன குடும்பமோ.. என்று சலித்துக்கொண்டே  
குளியலறைக்குள் சென்றவர் வாசலில் நின்று  
“குமார் குமார்”. என்று யாரோ அழைக்க திரும்பி  
மீண்டும் அம்மாவிற்கே அர்ச்சனை.

போய் யாரென்று தான் பாரேண்டி மகாராணி  
போகமாட்டாங்களோ என்று கொண்டு வாசலை  
நெருங்கும் போதே வந்தவர் அம்மாவிடம் விட  
யத்தைக் கூறிவிட்டுச் சென்றுகொண்டிருந்தார்.  
அப்பா என்னை நோக்கி என்னத்துக்கு வந்தா  
ராம்? யாராம்? என்று கேட்க அம்மாவே பதில்  
கூறினார்.

காலையிலிருந்துநடப்பவைஎல்லாவற்றையும்  
தன்னுடைய அறைக்குள் இருந்து பார்த்துக்கொண்  
டிருந்த தந்தையிடம் சிரித்துக் கொண்டே வந்து  
அப்பா தேத்தண்ணி இந்தாங்க குளிக்க சுடுதண்ணி  
போட்டிருக்கன் வாங்கப்பா என்று கூறிக் கொண்  
டிருக்கும் போதே, சாந்தி உனக்கு நான் நிறைய  
கஷ்டம் தாரேன் பிள்ளை..

ஐயோ அதெல்லாம் இல்லை அப்பா, சும்மா

# திலைச்சாய் தேவௌஸ்லை



நீங்க மனசைப் போட்டு குழப்பாதேங்கோ என்று  
கையைப் பிடித்து சிரித்துக்கொண்டே ஆறுதல்  
கூறிவிட்டு செல்ல தாத்தா அம்மாவின் பாத அடி  
களைப் பார்த்தவாறே உட்கார்ந்து கொண்டிருந்  
தார்.

இன்று போல்தான் தினமும் நடந்து வரு  
கின்றது. அம்மாவிடமும் தாத்தாவிடமும் வந்த  
கண்ணீரைத் துடைக்க மட்டுமே என்னால்  
முடிந்தது. காரணம், நான் சிறுபிள்ளையல்லவா!  
தாத்தாவிடம் கொஞ்ச நேரம் பேசிக் கொண்டி  
குருகும்போதே அப்பாவின் குரல் பாடசாலைக்கு  
நேரமாகி விட்டது என்று பரபரப்பாக ஒலிக்க என்  
னைப் பள்ளிக்கும் அப்பாவை அலுவலகத்திற்கும்  
அனுப்பி வைப்பதற்குள் அம்மாவிற்கு போதும்  
போதும் என்றாகிவிடும்.

இன்று எனக்கு மனதில் சிறிதும் மகிழ்ச்சி  
இல்லை. வகுப்பில் ஒரே அம்மாவின் நினைவு  
தான் சப்பிரமணியம் தாத்தாவிற்கு திருமண  
மாகி இரு வருடங்கள் இருக்கும்போதே பாட்டி  
என் அம்மா சாந்தியை அவர் கையில் கொடுத்த  
விட்டு இளைப்பாறிச் சென்றுவிட்டார். அன்று

தொடக்கம் இன்று வரை தாத்தா தன் நலனைப் பற்றி சிறிதும் சிந்திக்காது தன் மகளிற்காகவே வாழ்ந்தவர். தந்தையின் அன்பில் வாழ்ந்த மகளிற்கு தாய் இல்லாத குறையே தெரியவில்லை. காரணம், ஒவ்வொரு விடயத்திலும் கவனம் எடுத்து மகளிற்காகப் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்தாராம். அம்மா எம்.ஏ பட்டதாரி. ஆனால், அப்பா அவ்வளவிற்குப் படித்துக்கவில்லை. இருந்தும் சொந்தம் விட்டுப் போய் விடக்கூடாது என்பதற் காக தன் மகளை தன் தங்கையின் மகனிற்கே கட்டிக் கொடுத்தார்.

திருமணமாகி பதினான்கு வருடங்கள் கடந்துவிட்ட நிலையில் இந்த மூன்று மாதங்கள் மட்டுமே தாத்தா எங்களுடன் வந்து தங்கியுள்ளார். முன்பு, தாத்தா வேலைக்குப் போய் செழிப்பாக வாழ்ந்தபோது தத்தா மீது அப்பா மாமா மாமா என்று உயிரையே விடுவார். ஆனால், இப்போது தாத்தாவிற்கு அப்பா கொடுத்த பெயர்கள் சனியன். அது.. இது.

## “அப்பா, அம்மைவின் செருந்தும் என்பது திருமணத்துக்குப் பின் இல்லையா? பெற்றவர்கள் குக்குப் பின் பிள்ளைகள் கீழு ஏற்று உரிமையும் கிடையாது?

அம்மாவிற்கு எவ்வளவோ வேலைவாய்ப்புகள் தேடி வந்தும் கூட அப்பா அவற்றிற்கு அனுமதி வழங்கவேயில்லை. அவர்து ஈகோ அதற்கு இடமளிக்கவில்லை. சாந்தி பின் தன்னை மதிக்கமாட்டாள் என்பதே அவருடைய எண்ணம். ஆனால், அம்மாவைப் பொறுத்தமட்டில் அப்படி ஒரு எண்ணமே இல்லை.

பாடசாலை விட்டு நான் வந்து வாசலை மிதித்தும் அம்மாவின் அழுகை கேட்கிறது. ஏன் மான் ஏன் அழுகிறீங்க.

இதுப் படிச்சுப் பாரும்மா.

அன்பு மகள் சாந்தி,

என்னால் நீநிறையகஷ்டத்தை அனுபவிக்கிறாய். நான் உன் குடும்பத்தை சீர்க்கலைக்கிறன். என்னால் ஏன் வீண் பிரச்சினை. நீ சந்தோஷமா இருக்கணும் பின்னளை. பேத்திய நல்லா உன்ன மாதிரி வளர்த்துவிடு. மருமகனும் நல்லவர்தான். இப்படிப்பட்ட மாமா இருந்தா யார்தான் விரும்பு

வாங்க? நான் எங்க இருந்தாலும் உங்கட நினைப் போடதான் இருப்பன்.

அன்பு அப்பா

படித்துக்கொண்டிருக்கும்போதே என் கண்களி விருந்து வந்த நீர் காகிதத்தை நினைத்துவிடவும், அப்பா தன் வண்டியை நிறுத்திவிட்டு உள்ளே வரவும் சரியாக இருந்தது.

‘ஏன் இப்பிடி ஒப்பாரி வைக்கிறீங்க?’

‘அப்பா சொல்லாம் கொள்ளாம் எங்கேயோ போயிட்டாருங்க..’ அதிர்ச்சி கலந்த முகத்துடன் ‘சரி, சரி. வந்திடுவாரு விடு’ என்று கூறிவிட்டு குளியலறைக்குள் நுழைந்தார்.

வாரம் மூன்றைக் கடந்துவிட்டது. ஒருவன் அவசரமாக ‘சுமார் அண்ணா, குமார் அண்ணா’ என்று அழைக்க அப்பா சென்று என்னவென்று விசாரித்துவிட்டுத் திரும்பும்போது, அவர் முகம் சற்று வாட்டமுற்று இருந்தது.

கரகரத்தக் குரலில் அம்மாவை அழைத்து, ‘சாந்தி மாமா தவறிட்டாராம்.’

அம்மா திகைத்துப்போய் நிலத்திலே உட்கார்ந்துவிட்டார். அப்பா சென்று தாத்தாவின் உடலைப் பெற்றுக்கொண்டு வீட்டுக்கு வந்ததும், ஊரே அவரின் இறுதிச்சடங்குக்காகக் கூடியது.

அம்மா மனதில் புதைத்துவைத்திருந்த அத்தனை துன்பங்களையும் கொட்டித் தீர்த்துக்கொண்டிருந்தார். இறுதியாக தன்னுடைய பெண்சன்பணம் மற்றும் முன்னர் தான் சேமித்த சேமிப்புகள் என இரண்டரை இலட்சம் ரூபாவை எனக்காக வைப்பிவிட்ட புத்தகம், தாத்தாவின் புத்துப் பரப்பு காணி அம்மாவுக்கும், அப்பாவுக்குமென பதியப்பட்ட ஆவணம், தாத்தா பஸ்ஸிலிருந்து தூக்கிவீசிப்பபட்ட போது அவரிடம் இருந்ததாக சிலர் அப்பாவிடம் கையளித்தனர். அவ்வேளை நான் அப்பாவைப் பார்த்தேன். அவர் கண்களிலிருந்து கண்ணீர்.... அதுவும் பொய்யாகத்தான் இருக்கும்.

தாத்தாவின் கால்மாட்டிலிருந்து நான் சிந்தித்துக்கொண்டு கண்ணீர் சிந்தினேன்.

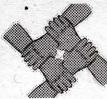
“அப்பா, அம்மாவின் சொந்தம் என்பது திருமணத்துக்குப் பின் இல்லையா? பெற்றவர்களுக்குப் பின்னைகள் மீது எந்த உரிமையும் கிடையாதா?

அப்போது அம்மா சொல்லி அழுத வார்த்தை,

‘அப்பா நீங்க அம்மாட்ட சொல்லுங்கோ, நான் என் மகள் வீட்ட நிம்மதி இல்லாமத்தான் இஞ்சு வந்திட்டன் என்னு.’

அது நிச்சயம் அப்பாவின் மனதில் ஆணி அடித்துபோல் இருந்திருக்கும். அப்பாவின் முகம் கூம் பிவிட்டது.

(முற்றும்)



அறிந்து கொள்வோம்

## 2 நவகிழாஸ் ஆக்கத்தை கூடாதைக்டுத் பெண்கள்

கணவனுக்காக என்று தொடங்கி கரு, குழந்தை வளர்ப்பு, தாய் உள்ளம் என தனது கடைசி நாள் வரை ஏதேனும் ஓர் உணர்ச்சியின் காரணமாக தனது உறக்கத்தை தனது உறவுகளுக்காக தியாகம் செய்கிறாள் மனைவி, தாய் எனும் கதாபாத்திரம் ஏற்கும் பெண்.

திருமணமாகி மூன்று நாட்களாக இருந்தாலும் சரி, முப்பது வருடங்கள் ஆணாலும் சரி, கணவன் தாமதமாக வீட்டிட்டிரும் வரும் நேரத்தில் மனைவி தனது தூக்கத்தை தொலைத்துவிடுகிறாள்.

கர்ப்பமாக இருக்கும் ஆறு, ஏழாவது மாதத்தை கடக்கும்போது கண்டிப்பாக பெண் தனது தூக்கத்தை தொலைக்க ஆரம்பிப்பாள்.

குழந்தை பிறந்து அது வளரும்போது ஆண்களை விட பெண் தான் அதிகம் தூக்கத்தை தொலைக்கிறாள். பசிக்காக அழும்போதும், உடல்நல் கோளாறுகளினால் அழும்போதும்,



ஓவியருளி  
சமாதா னப் ப டுத்தி  
உறங்க வைப்பதற்குள்  
இவளதுதூக்கம் காணா  
மல் போய்விடும்.

பெரும் பாலும்  
பிள்ளை வெளியே  
சென்று இரவு சாப்  
பாட்டிற்கு வீடு திரும்  
பவில்லை எனில்,  
அவன்சாப்பிட்டானோ

இல்லையோ என்ற ஏக்கமே தாயின் உறக்கத்தை காணாமல்போக செய்துவிடுகிறது.

வீட்டில் யாருக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் போனாலும் அவர்களை விட அதிகமாக உறக்கத்தை தொலைப்பவள் பெண் தான் என்பது யாராலும் மறுக்கமுடியாத உண்மை.

தான் நினைத்துத் தன் கணவன் அல்லது பின்னைகளின் மூலம் நடக்காமல் போகும்போது அந்தப் பெண் மன அழுத்தத்தின் காரணமாக தனது தூக்கத்தை தொலைக்கிறாள். தன் விருப்பத்தை கணவனோ, பின்னைகளோ அதை ஏற்க மறுக்கும்போது பெண் அதிக மனுதைச்சலுக்கு தள்ளப்படுகிறாள்.

(நன்றி - இணையம்)

ஞம்மாது

## பெண்சல் ஓவியம்

BY YOGA



Call: 075 441 9019

Email: yoganads@gmail.com

■ yogendrankumarasingham

சீலா ஆந்திரா மாநிலத்தில் உள்ள விஜயநகரத்தில் புலப்பாக்க முந்தராவ்-கவுத்தாரம் என்பவர்களுக்கு பிறந்தார். சீலாவுக்கு 5 சகோதரிகளும், 3 சகோதரர்களும் உள்ளனர். தந்தை ஒரு வக்கீல். அங்குள்ள பெண்கள் உயர்நிலைப் பள்ளி யில் கல்வி பயின்றார். ஆந்திராவின் புகழ் பேற்ற இசைமேதை துவாரம் வெங்கடசாமி நாயுடுவிடம் முறையாக இசை பயின்றார். சீலா 1950 ஆம் ஆண்டில் சென்னை வாளொலியில் ‘பாப்பா மலர்’ நிகழ்ச்சியில் பாடத்தொடங்கினார். சீலாவின் இசைத்திறமையைக் கண்ட இயக்குநர் கே.எஸ்.பிரகாஷராவ் தனது ‘பெற்றதாய்’ படத்தில் முதல் முதலில் பின்னணியில் பாடவைத்தார். 1953 ஆம் ஆண்டில் இப்படத்தில் ஏ.எம்.ராஜாவுடன் இனைந்து பெண்டியாலா நாகேஸ்வராவின் இசையமைப்பில் “எதுக்கு அழைத்தாய்” என்பாடலைப் பாடினார். பல பாடல்களுக்கான ஏராளமான விருதுகளைப் பெற்றுள்ளார். 1963 ஆம் ஆண்டில் அகில இந்தியப் பாடகிக்கான பரிசைப் பெற்றுக்கொண்டார்.



அம்மூலின் பதில்கள்

அம்மு வரம்க்கையை வருத்துக்காட்டுங்கள் மார்க்கலாம்? (பாரத, மன்னார்.)

பத்திலே பால்யம்

இருபதில் இளமை

முப்பதில் முறுக்கு

நாற்பதில் ஞானம்

ஜம்பதில் ஆசை

அறுபதில் முதுமை

எழுபதில் தூக்கம்

எண்பதில் அடக்கம்

அம்மு எந்த வகை ஆண்களை வெண்களுக்கும் மிடிக்கிறது? எந்த வகை வெண்களை ஆண்களுக்கும் மிடிக்கிறது?

(சுபாங்கி, திருக்கோணமலை.)

ஆர்ப்பாட்டமான ஆண்களை பெண்களுக்குப் பிடிக்கிறது, அமைதியான பெண்களை ஆண்களுக்குப் பிடிக்கிறது.

தருமக்கணக்கு என்றால் என்ன அம்மு?

(ராகுலன், கண்டி.)

கூவிக்கவி கீரை விற்கும் கீரைக்காரப் பெண்ணொருத்தி கீரையை விற்றுக் கொண்டு செல்கின்றாள். கீரை வாங்குவதற்காக அவளை அழைக்கும் வீட்டு எஜமானி கீரை என்ன விலை என்கிறார். இருபது ரூபா அம்மா என்கிறாள் கீரைக்காரி. பதினெண்சு ரூபாவுக்கு கொடு என எஜமானியம்மா கேட்க, அவளோ கட்டுப்படியாகாது என மறுத்துவிடுகின்றாள். இருவருக்குமிடையில் பேரம்பேசல் நடந்து இறுதியாக கீரைக்காரி பதினெண்து ரூபாவுக்கே கொடுத்துவிடுகின்றாள்.

பணத்தைப் பெற்றுக்கொண்டு எழுந்திருக்க எத்தனித்தபோது சற்றே தடுமாறுகிறாள் கீரைக்காரி. சட்டென்று தாங்கிப்பிடித்த எஜமானி என்டியம்மா காலை எதுவுமே சாப்பிடவில்லையா என்றதும், இல்லை இனிமே போய்த்தான் ஏதாவது பாக்கணும் என்ற கீரைக்காரியிடம், இரு இதோவர்றேன் என எழுந்துகொண்ட எஜமானி தட்டு ஒன்றில் இடியப்பமும் சாம்பாரும் ஊற்றி எடுத்து வந்து கொடுத்து சாப்பிடு முதல்ல என கண்

குறிப்பு - வாசகர்களே! உங்கள் கேள்விகளை தபால் அட்டையில் எழுதி அனுப்புங்கள் அல்லது Oli Arazi என்ற முகதூரில் பதிவிடுங்கள்.

# தருமக்கணக்கு

டிப்புடன் கொடுத்தார்.

இதனை வேடிக்கை பார்த்துக்கொண்டிருந்த மகள், “அம்மா, கீரையை ஜந்து ரூபா குறைச்சு வாங்கிறதுக்கு எவ்வளவு பாடுபட்டங்கள், இப்ப ஜம்பது ரூபாவுக்கு சாப்பாடு கொடுத்திருக்கி நீங்களே” எனக் கேட்டபோது, அது வியாபாரக் கணக்கு; இது தருமக்கணக்கு என்றார் எஜமானி யம்மா.

அம்மு எனது கணவர் தாயத்மாக வீட்டிற்கு வருகிறார். என்ன செய்வது? (சௌமந்த, மட்டக்களப்பு.)

சாமந்தி, உங்களைவிட ரசனைக்குரிய ஏதோ ஒன்று அவரை ஈர்த்திருக்கிறது. அதனை விரட்ட முயற்சிசெய்யுங்கள். என்னவோ மந்திரங்கள் எல்லாம் உள்ளதாக பெரியவர்கள் கூறுகின்றனர். முயன்றுதான் பாருங்களேன்.

துக்கத்தில் தோன்கொடுப்பது உறவா அல்லது நட்பா அம்மு? (சுயாந்தி, காராதீவு.)

நிச்சயம் நட்புத்தான் சுயாந்தினி, நல்ல நட்பு என்பது ஒரு வரம். கூடா நட்பு கேடே தரும்.

## போட்டிகளுக்கான கூப்பன்

முழுப்பெயர் : .....

முகவரி : .....

தொலைபேசி இல் : .....

ஒப்பம் : .....

போட்டியின் பெயர் : .....



# மீராபாரதியின் 'பிரக்ஞா' - ஒரு பார்வை

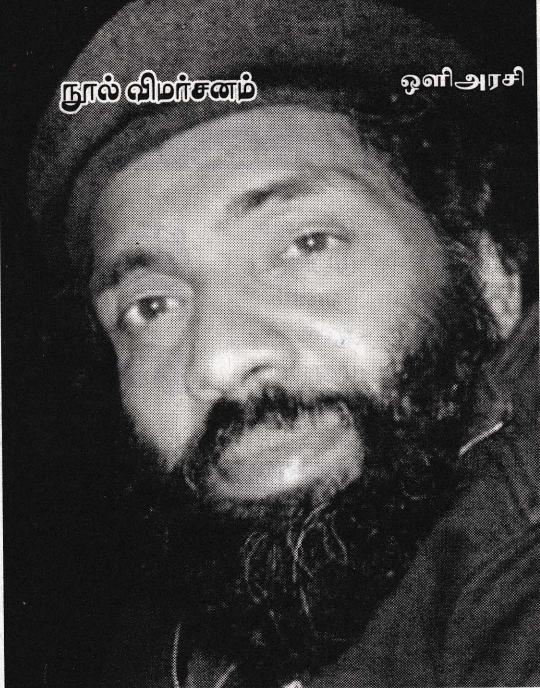
2014 இல் ஒரு சாயங்

காலம்.. யாழ்-ஏ 9 சாலையருகில்..

இலக்கியச் சந்திப்பொன்றில் சாமியாரைப் பேர்லொருவரைச் சந்தித்தேன். முகத்தில் நீண்டு தொங்கிக்கொண்டிருந்த தாடியையும் தலையில் நூலால் நெய்த தொப்பியையும் ஒரு பக்கத் தோளில் தொங்கிய பயணப்பையையும் அந்த வயதிலும் கள்ளங்கபடமற்ற சின்னப்பிள் ளையின் சங்கடமற்ற சிரிப்பையொத்த.. இரத் தச் சிவப்புடைய உடட்டோரம் வழிந்த அந்த சிரிப்பையும் தனது குறியீடாகக் கொண்டு அமர்ந்திருந்தார் அமைதியின் உருவமான அவர். உண்மையில் ஒசோவின் மறு உருவமாகத் தெரிந்தார். தத்துவஞானிகள் பலரும் தாடி வளர்த்திருப்பார்கள். மீராபாரதியின் முகத்திலும் தாடிதான். அவருக்கு அருகிலிருந்து கதை பல பேசும்போது..

நூல் விழங்கும்

ஓளி அரசி



குடந்த

2014 இல் ஒரு சாயங்

காலம்.. யாழ்-ஏ 9 சாலையருகில்..

## பிரக்ஞா

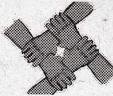
ஒர் அறிமுகம்

தனிமனித மாற்றத்தீவிருந்து சுகுமார்த்தை நோக்கி

**Awareness என்பது ஒரு உணர்ச்சி நிலையஸ்ல் ஸஹித உணர்ச்சிகள், சிற்றிதனதைகள், உச்சயற்போடுகள், பார்த்திஸ், கேட்டல் எதிர்ப்பின ஓர் ஹிதுப்புநிலையாகும்.**

**மீராபாரதி**

தனது இரண்டு புத்தகங்களை தந்திருந்தார். அதிலொன்றே இப் பிரக்ஞா. பிரக்ஞா..... தனிமனித மாற்றத்திலிருந்து சமூக மாற்றத்தை நோக்கி - இது ஒர் அறிவியியல்சார்ட் ளச்சிகிச்சை நூலென்பேன்நான். தனிமனிததளத்திலிருக்கும் சிக்மன் பிரைட் சிந்தனையையும்.. சமூகத்தளத் திலிருக்கும் கால் மார்க்ஸ் சிந்தனையையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் மீராபாரதி, பிரக்ஞா யை அறிந்திட இவ் ஒப்பீடு தவிர்க்க முடியாதது என்கிறார். பிரக்ஞா என்று ஒன்று இருக்குமானால்.. அது தொடர்பான புரிதலைப் பெறலாம். அல்லது இல்லை என்பதையாவது நிருபிக்கலாம். ஆனால்.. இவ்வாறு முயற்சி க்காதிருப்பது தவறு எனவும் தனிமனித மாற்றம் என்பது சமூக மாற்றத்திற்கு சமாந்திரமாக நடைபெற வேண்டிய அவசியமானதொரு செயற்பாடு எனவும் கூறுகிறார். சரி.. இப் பிரக்ஞா என்றால் என்ன என்பதற்கு இவ்வாறு விளக்கம் தருகிறார்.. பிரக்ஞா எனும் சொல்லை 'உயிர்ப்பு' சஞ்சிகையூடாக அறிந்தபின்பே இது தொடர்பாக ஆராய முற்பட்டிருக்கிறாராம். Awareness என்பதனை பலரும் 'விழிப்புணர்வு' எனப் பொருள்கொள்வர். ஆனால், இது ஒரு உணர்வு நிலையல்ல எனவும்.. மாறாக, உணர்வுகள், சிந்தனைகள், செயற்பாடுகள் பார்த்தல், கேட்டல் என மனிதருக்குள்ளும் அவரைச் சுற்றி நடக்கின்ற அனைத்து விடயங்கள் தொடர்பாகவும் awareness உடன் இருக்கின்ற நிலையாகுமெ



## நூல் விமர்சனம்

ஏவும் கூறும் ஆசிரியர்.. இதனை ஓர் “விழிப்பு நிலை” எனக்கூறலாம் என்கிறார். Consciousness என்பது மனிதர்களது ஒவ்வொரு செயற்பாடுகளையும் முழு மனப் பங்களிப்புடன் செயற் படப் பயன்படுத்துவதாகும் என்றும் இதனையே நாம் “பிரக்ஞெ” எனப் பொருள்கொள்ளலாம் எனவும் கூறுகிறார் மீராபாரதி. ஆக.. இவருடாக நான் இப் பிரக்ஞெ என்பதை. தனிமனித அல்லது ஒரு சமூக புறச்செயற்பாட்டை இயக்கு கின்ற அகவெழுச்சி எண்ணப்பாங்காக அல்லது சக்தியாக எடுத்துக்கொள்ளலாம் என கருதுகிறேன். கடந்த காலத்தில்.. இயக்கம் ‘கட்சி’ அரசியல் நாடகம் பத்திரிகை என 2000ஆம் ஆண்டு வரை ஒருவித புரட்சிகரசிந்தனையில் நம்பிக்கை கொண்ட மீராபாரதி.. கடந்த கால தனிமனித மற்றும் குழு முறண்பாடுகளுக்கு பிரக்ஞெ யின்மை (unconsciousness) மற்றும் கூட்டுப் பிரக்ஞெயின்மையே (collective unconsciousness) காரணம் என்பதை புரிந்து கொண்டுள்ளார். இதற்கு கடந்த காலத்தின் ஆதாரங்களையும் அவர் முன் வைக்கிறார். நாம் நம்புகின்ற ஒன்றுக்காக நம்மை முழுமையாக ஈடுபடுத்துவது.. குறிப்பாக சமூக மாற்றத்திற்கான புரட்சிகர அரசியலின் குறைபாடாகுமெனவும் குறிப்பிடுகிறார். அட்டன் ஹன்டஸ் கல்லூரி யாழ். பொண்ட மற்றும் நியூ மாஸ்டர்ஸ் யாழ். பல்கலைக் கழகம் கொழும்பு பல்கலைக்கழகம் யோக் பல்கலைக்

கழகம் என்பவற்றில் கல்வி கற்றுள்ளார். ஒரோ வினாக்கல் சிக்மன் பிரைட்டினதும் சிந்தனையால் அதீமாகக் கவரப்பட்ட இவர்.. மற்றும் பல தத்துவங்களின் உளவியலாளர்களின் கோட்டாடு களையும் கோடிட்டுக் காட்டுகிறார். பலவற்றை சமகாலச் சம்பவங்களினாடே நிறுவியும் போகிறார்.

தெளிவான சிந்தனைக்கும் அகப்பறச் செயற் பாடுகளின் இயங்கு நிலைக்கும் இப் பிரக்ஞெ அவசியம் எனக்கருதும் ஆசிரியர்.. கட்டுரையின் பல இடங்களில் ‘தியானம்’ எனும் சொல்லை அழுத்திச் செல்வதினாடாக பிரக்ஞெயின் அடிப்படையில் தியானம் அதிக செல்வாக்கு பெறுவதை உய்த்துணரக்கூடியதாக இருக்கிறது.

இலகுவான மொழி நடையில் எல்லோருக்கும் புரியும் படியாக. இடையிடையே பொருத்தமான விளக்கங்களுக்காக ஆங்கிலப் பதங்களையும் அடைப்புக்குறிக்குள் அடக்கிச் செல்லுகிறார். எனவே அறிவியலுக்குள் அணைத்து ‘இயல்’ களும் அடங்குவதால்.. மீராபாரதியின் இப் ‘பிரக்ஞெ’ முழுமையாக ஓர் அறிவியல் ஆய்வு நூலென்பதுடன்.. சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் அணவராலும் வாசிக்கப்பட வேண்டிய நூலுமாகும்.

முகநூல் -இ.வ.மீராபாரதி

முல்லை நீபன்



துர்நாற்றத்தை நீக்கப் பாத்திரங்களில் சீரிடனவு புரியைத் தடவீப் பிரகு வழக்கம்போல் கிளீனிஸ் பவுடர் போட்டுத் தேய்க்கவேண்டும்.

01. வீட்டில் குளிர்காதனப்பெட்டி இல்லாதவர்கள் காய்கறிகளின் மீது ஈத் துணியைப் போட்டு முடிவையுங்கள். வாடாமல் இருக்கும்.
02. பொருட்களை கறையான் அரிக்காமல் இருக்க கற்பூர்த்தைப் பொடிசெய்து தூணிவையுங்கள்.
03. வெள்ளி சாமான்களை பீரோவீல் வைக்கும் போது அதற்குள் கற்பூர்த்தைப் போட்டு வைப் பது நல்லது.
04. அசைவும் சமைத்த பிரகு பாத்திரங்களில் வீசும்
05. இஞ்சியை ஈத்துணியில் சுர்ரித் தண்ணீர்க் குடத்தின் மேல் வைத்திருந்தால் பத்து நாள் வரை புதிதாகவே இருக்கும்.
06. காய்ந்த எலுமிச்சை, ஆரஞ்சுத் தோல்களை அலு மாரியில் வைத்தால் பூச்சிகள் அணுகாது.
07. குழந்தைகளுக்கு வெஜிடரில் சூப் தரும் போது அதில் துருவிய கசக்கொட்டையை (முந்தீரி) பொடியாக நழுக்கிய பீரோட்டை நெய்யில் வறுத்து சூப்பின் மேல் தூலித் தந்தால் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

## ஷ்ரீ... ஷ்ரீ

01. வீட்டில் குளிர்காதனப்பெட்டி இல்லாதவர்கள் காய்கறிகளின் மீது ஈத் துணியைப் போட்டு முடிவையுங்கள். வாடாமல் இருக்கும்.
02. பொருட்களை கறையான் அரிக்காமல் இருக்க கற்பூர்த்தைப் பொடிசெய்து தூணிவையுங்கள்.
03. வெள்ளி சாமான்களை பீரோவீல் வைக்கும் போது அதற்குள் கற்பூர்த்தைப் போட்டு வைப் பது நல்லது.
04. அசைவும் சமைத்த பிரகு பாத்திரங்களில் வீசும்



# திருமணத்திற்கு முன் அவசியம் யோசியுங்கள்

**அது** மனநோயாளர்களின் மருத்துவமனை. தாராள குணம் படைத்த செல்வந்தர் ஒருவர் தன் பிறந்துதினத்தை மருத்துவமனை நோயாளிக் குக்கு உணவளித்துக் கொண்டாடுவதற்காக ஒரு நாள் அங்கு வருகிறார்.

மருத்துவமனையின் ஊழியர்கள் அவரை உள்ளே அழைத்துக்கொண்டு போகின்றார்கள். வழியில் மின் விசிறியின் மேலிருந்து ஒரு நோயாளி 'லைலா லைலா' என்று கத்தியபடி தலைக்மாகத் தொங்கிக்கொண்டிருக்கிறான்.

ஒன்றும் இல்லை; இவன் லைலா என்ற பெண்ணை உயிருக்குயிராகக் காதலித்தான். அவன் இவனை ஏமாற்றிவிட்டு வேறு ஒருவரை எனத் திருமணம் செய்துகொண்டதால் மனநோயாளியாகவிட்டான் என்று அங்கிருந்த ஊழியர்கள் சொல்கின்றனர்.

செல்வந்தர் அவனைத் தாண்டிக்கொண்டு வேறு ஓர் அறைக்குப் போகிறார். அங்கேயும் ஒருவன் 'லைலா லைலா' என்று அழுதபடி அங்கிருந்த மின் விசிறியில் தலைக்மாகத் தொங்கிக்

கொண்டிருந்தான்.

இவனுக்கு என்ன?

ஊழியர்கள் சொன்னார்கள், இவன்தான் அந்த லைலாவைக் கல்யாணம் செய்துகொண்டவன்.

**திருவது**



நகைச்சவையாக புனை

யப்பட்ட கதைதான் இது. என்றாலும் இன்று சிலருடைய காதல் - திருமண வாழ்க்கை ஏன் திருப்தி தரும் வகையில் இருப்பதில்லை என்பது ஆராயப்படவேண்டிய விஷயமல்லவா?

முக்கியமாகத் திருமண வாழ்க்கை.

இதற்கு மிக மிக அடிப்படையான காரணம் ஒன்று உண்டு. அதாவது, திருமணம் செய்து கொண்டால் சந்தோசம் வரும் என்று நினைக்கின்றோம். அது தவறு.

எப்படி?

விளக்கு என்பது வெளிச்சம் கிடையாது, கட்டடங்கள் எல்லாமே வீடாகிவிடாது; அலுமாரியில் இருக்கும் புத்தகம் அறிவு என்று ஆகி விடாது; மருந்தை பார்த்துக்கொண்டிருந்தாலே நோய் குணமாகிவிடாது.



## மனசே ரிலாக்ஸ்

குடிவந்தால் தான் அது வீடு; புத்தகத்தை எடுத்துப் படித்தால் தான் அறிவு; மருந்தைக் குடித்தால்தான் நிவாரணம்.

அதுபோலதான் திருமண வாழ்க்கை. பார்த் ததும் பிடிக்கிற ஒரு பெண்ணை அல்லது ஒரு ஆணைத் திருமணம் செய்து தன் அருகில் வைத் துக்கொண்டு விட்டாலே சந்தோசம் வந்து விடு வதில்லை. கணவனும் மனைவியும் வெவ்வேறு பாதைகளில் வெவ்வேறு விருப்பங்களுடன் இருந்தால் மன வாழ்க்கை வெற்றி பெறாது. ஒருத்தரை ஒருத்தர் தங்கள் வெற்றிக்கு எப்படிப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள் என்பது தான் முக்கியம்.

ஆனால், திருமணமும் சந்தோசமும் ஒன்று என்று நினைத்துக்கொள்கிறவர்கள் திருமணத் தில் சந்தோஷத்தைத் தேடுகின்றனர். எதிர்பார்த்த சந்தோசம் அங்கு இல்லாதபேர்து ஏமாந்து போகி ரார்கள். திருமணம் என்பதும் விளக்கு மாதிரிதான். கணவனும் மனைவியும் சேற்று ஏற்றினால் தான் சந்தோசம் என்ற வெளிச்சம் வரும்.

என்னைத்தேடி சில சமயம் காதல் வயப்பட்டவர்களும் வருவார்கள். சென்ற மாதம் என்னுடைய ஆசிரமத்துக்கு ஓர் இளைஞர் வந்தான். அவன் சொன்னான் சுவாமி நான் ஒரு பெண்ணைக் காதலிக்கிறேன். அவளைக் கல்யாணம் செய்து கொள்ளப் போகிறேன்.

என்?

கருக்கமாகவே கேட்டு விட்டு அவனைப் பார்த்தேன்.

படிப்பும் இருக்கிறது, அவளின் அப்பாவும் காரில் போகிற அளவுக்கு வசதியானவர். அவளைக் கல்யாணம் செய்துகொண்டால் சுலபமாகச் சந்தோசம் கிடைக்கும்.

அவன்தன்னுடைய காதலியையும் தன்னுடன் அழைத்துக் கொண்டு வந்து ஆசிரமத்தின் வராந் தாவில் உட்கார வைத்திருந்தான். அவனது காதலியை உள்ளே அழைத்து வரச் சொன்னேன்.

அவளிடம் இதே கேள்வியைக் கேட்டேன்.

நீ என் இவனைக் கல்யாணம் செய்து கொள்ளப் போகிறாய்?

என் காதலர் நாகரிகமானவர், பண்புடைய வர், நகைச்சுவை உணர்வும் நிறைய இருக்கிறது, சொந்த உழைப்பால் சீக்கிரத்தில் முன்னுக்கு வந்து விடுவார். ஆக மொத்தத்தில் அவரால் எனக்கு சந்தோசத்தைக் கொடுக்கமுடியும். மேலோட்ட-

## ஒவியரசி

மாக இந்த ஜோடியை யார் பார்த்தாலும் "Made for each other" பட்டம் கொடுத்து விடுவார்கள். ஆனால் எனக்கு மட்டும் இவர்கள் இதே மன நிலையில் திருமணம் செய்துகொண்டால் திருமண வாழ்க்கையில் முழுமையாகச் சந்தோசம் அடையமாட்டார்கள் என்று பட்டது. அவர்கள் இருவருக்கும் சொன்ன சில கருத்துக்களை உங்களிடமும் பகிர்ந்துகொள்கிறேன்.

எனக்கு சந்தோஷத்தைப் பிச்சை போடு, என்று காதலியிடம் கை நீட்டும் காதலனும் நீதான் என்னைச் சந்தோசப்படுத்த வேண்டும் என்று காதலனிடம் கை நீட்டும் காதலியும் திருமணம் செய்துகொண்டால் என்ன நடக்கும்?

சந்தோசத்தைப் பிச்சை எடுக்கும் ஒரு பிச்சைக் காரால் எப்படி இன்னொரு பிச்சைக்காரனுக்கு சந்தோஷத்தை தானமாகக் கொடுக்கமுடியும்?

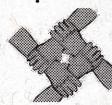
ஆகவே, திருமணப் பந்தலுக்குள் அடியெ

**சாதாரணமானதான் ஒரு பொருளையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு பொருளைப் பரிசாகப் பெறுவதில் நமக்கு ஒரு மடங்கு சந்தோசம் கிடைக்கிறது என்றால் ஒரு பொருளை மற்றவர்களுக்குப் பரிசாகக் கொடுப்பதில் நமக்குக் கிடைக்கும் நமக்குக் கிடைக்கும் சந்தோசம் அதை விடப் பற்ற மடங்கு இல்லையா?**

உத்து வைக்கும் மனமக்களே, உங்களைக் கைப் பிடிக்கப் போகிறவர் எப்படி உங்களுக்குச் சந்தோசத்தைக் கொடுப்பார் என்று யோசிக்காதீர்கள். அவருக்கு நீங்கள் எப்படி சந்தோசம் கொடுக்கப் போகிறீர்கள் என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

சாதாரணமான ஒரு பொருளையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு பொருளைப் பரிசாகப் பெறுவதில் நமக்கு ஒரு மடங்கு சந்தோசம் கிடைக்கிறது என்றால் ஒரு பொருளை மற்றவர்களுக்குப் பரிசாகக் கொடுப்பதில் நமக்குக் கிடைக்கும் சந்தோசம் அதைவிடப் பல மடங்கு இல்லையா?

ஈத்துவத்துக்கும் இன்பம் பற்றி திருவள்ளுவர் சொல்லியிருப்பதை என்னைப்போல ஆங்கில மொழியெயர்ப்பில் படிக்காமல் நேரடியாக தமிழ்லேயே படிக்கும் பாக்கியம் பெற்றவர்கள் நீங்கள். அதனால் இது பற்றி உங்களுக்கு அதிகமாகச் சொல்லத் தேவையில்லை.



**மேடம்** பொருட் கொள்வனவிற்காக அடிக்கடி உள்ளூர் பயணம் நிகழல். குழந்தைப்பேற்றை வேண்டி தமிழகத்திற்கு செல்ல உத்தேசித்தல். நீதிமன்ற முடிவுகள் சாதகமாக வரலாமென்ற நம்பகம் பிற்தல். அவசரசுக் குடுக்கை, ஞாபக மறதி மற்றும் ஞாபக இழப்பினால் பொருட்களைத் தவறவிடல்.

**மிதுனம்** வாஸ்து சோதிட முறையின்படி புதிய மனை கட்ட முயற்சியில் இறங்குதல். பழையதை மெருகூட்டி புதிதானதென விற்பனை செய்ய முயல்வீர்கள். குடும்பத்தில் புதிய ஜீவன் உருவாக அறிகுறி தென்படல். விலங்குகள் குறுக்கே பாய்வதால் விபத்தினை ஏற்படுத்தலாம்.

**சிம்மம்** பிளவுபட்டிருந்த சுகோதர உறவு முக நிலைக்கு வருதல். விருது பெற பிரமுகர்களின் சிபாரிசு கிடைத்தல். பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்தியமையினால் திருட்டு போகாது விடல். நீண்ட காலத்தின் பின்னர் சொந்த நிலத்தில் கால் பதித்தல்.

**துலாம்** காணாமல்போனவர் உயிர்நுடன் இருப்பதாக தகவல் கசிதல். டெங்கு ஒழிப்பை முன்னிட்டு சுற்றாடல் சுத்தம் செய்யும் முயற்சியில் ஈடுபடல். பின்னைகளின் எதிர்கால நலவனை முன் விட்டு சேமிப்பில் நாட்டங்கொள்ளல். இடைத்தங்கல் நாட்டைக் கைவிட்டு குறிக்கோளை அடைதல்.

**தனு** பிரயாண வேளையில் அருகில் இருப்போலில் விழிப்பாக இருத்தல். விளையாட்டு மற்றும் கலைத்துறையினர் பாராட்டுப் பெறுதல். பேதம் காரணமாக விவாக முயற்சி கைவிடல். மாற்றுப் பயிர்ச்செய்கையை நாட ஆலோசனை கேட்டல்.

**கும்பம்** பெற்றோரின் நோய் நிலைப்பாட்டி னால் விடுப்பில் நிற்றல். சட்டவிரோதமான பொருட்களை எடுத்துச்சென்றதால் அபராத மேற்படல். விவாகத்தை முன்னிட்டு மனமக்கள் வெளிநாட்டிலிருந்து. வருகை தரல். புதிய இணைப்புக்கள் பொருத்த நடவடிக்கை எடுத்தல்.

**இடபம்** தன் பங்கைக் கேட்டதால் சுகோதர நருடன் முறுகல் நிலை ஏற்படல். கௌரவ பதவிகள் கிட்டவும், பட்டங்கள் பெறவும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படல். போவியான நகை, கள்ளப்பணம் வந்தடையலாம் என்ற எச் சரிக்கையுடன் இருக்கவும். நோயகல் தெய்வதலங்களுக்கு விஜயம் மேற்கொள்ளல்.

**கடகம்** விவசாய நடவடிக்கை கட்டாக்காலி களால் பாதிப்படைதல். பொறுப்பின்றி எவருக்கும் எதையும் கொடுக்கலாகாது. விவாகம் பற்றிய இனிய செய்தி கிட்டிடுதல். பின்னைகளின் ஒவ்வாத நடவடிக்கைகளை பவ்வியமான முறையில் கண்டித்தல்.

**கன்னி** ஊடகவியலாளர்களுக்கு கண்டன மும் மனவேதனையும் தக்கவைத்தல். பொறுப்புக்கள், பதவி உயர்வை முன்னிட்டுச் சுத்தப்படல். நிலுவைகள் கூடியதால் தொடர்பு கள் தற்காலிகமாக துண்டித்தல். வாகனமோகங் கிட்ட முத்த சுகோதரி கருணை காட்டல்.

**விருச்சிகம்** ஓய்விற்குப் பின்னரும் மீன் நியமனம் பெறும் கைங்கரியத்தில் ஈடுபடல். பரீட்சைச் சித்தியினால் அர்த் தொழில் கிட்டிவிடும் நம்பிக்கை பிற்தல். சம்யோசிதத் தினால் நேரவிற்குந்த விபத்து ஏற்படாது விடல். நிலுவைகள் பெற தொலைபேசி உரையாடல் வெற்றிக்கணியை நல்கிவிடல்.

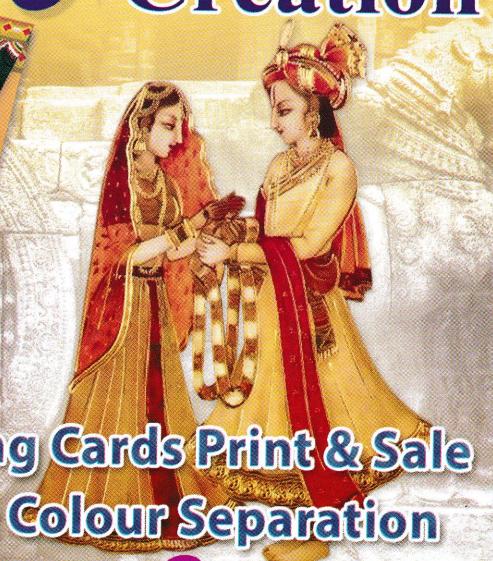
**மகரம்** கண்டும் காணாமல் சென்றுதினால் எதிரியின் தொல்லை நீங்கிவிடல். “சுகோ” மனப்பாங்கினைக் கைவிட்டு சம ஊழி யர்களை அரவணைத்தல். வங்கித் தொடர்பி னால் கடன் பணம் கிடைக்க சமூக நிலை தோன்றுதல். காதலில் விழுந்த சந்தேகக்கோடு அகன்று மகிழ்வு கைகூடல்.

**மீனம்** மஞ்சட் கடவையிலும் மற்றும் புகையிரத்தாலும் ஆபத்தை எதிர்பார்க்கவும். பொறுப்புக்களை பிறரிடப் கையாளித்தாலும் உங்கள் மேற்பார்வை முகவும் அவசியமாகும். மேலதிகாரிகளுடன் பணிவான நிலைப்பாட்டைப் பயன்படுத்தி காரியத்தைச் சாதியுங்கள். பட்ட கடனை அடைக்க பூர்வீகச் சொத்தின் ஒரு பகுதியை விற்க யோசனை பிற்தல்.





**United  
Creation**



**Wedding Cards Print & Sale  
CTP & Colour Separation**

## *Specialized In Wedding Cards*

Available Places

**Kilinochchi - Velan Printers / Siva Pathippagam**

**Vavuniya - Kalaimagal Printers / Vanni Quick Printers**

**Batticaloa - Aathavan Printers / New Keen Printers  
United Book Shop**

**Yatiyantota - Swarna Print**

**Matale - VJ Printers**

**Thalawakala - Geetha Press / Harani Printers  
Umaiyal Printers**

**Trincomalee - Sun Printers / New Uthayan Printers**

**Paruththithurai - Jeevan Printers**

**Kaludawalai - Maaruthi Printers**

**Nuwara Eliya - Nuwara Eliya Printers / Apeksha Offset Printers  
Laxmi Printers**

**Puttalam - Serendip Printers**

**Kandy - Vino Printers**

51A, Negombo Road, Peliyagoda.

Tel : 0112 938 083, 0115 767 309

Mobile : 0777 347 452

Email : unitprintek@gmail.com





பெண் ஆருமை

## வெற்றிக்கு வழிகாட்டியது எனது குடும்பமே

பெண்களிடம் காணப்படும் திறமைகளை அவர்களின் ஆருமைகளை வெளிச்சமிட்டுக் கூட்டும் ஒன் அரசியின் நட்சத்திர இல்லத்தரசி என்றும் பகுதிக்காக இம்மாதம் சித்த ஆயுர் வேத வைத்தியர் மோகன சுந்தரி பத்மநாதன் அவர்களை அறிமுகம் செய்கின்றோம்.

காரைதீவைர் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட இவர் கிழக்கு மாகாணத்திலே சிறந்து விளங்கும் ஒரு சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியர் ஆவர். இவருடனான நேர்காணலை அன்பான இல்லத்தரசிகளுடன் பகிர்ந்துகொள்கிறோம்.

**தங்களுடைய கல்விப் பின்னணி?**

நான் எனது ஆரம்பக் கல்வியை காரைதீவிலேயே கற்றேன். பின்னர் 1984 ஆம் ஆண்டு யாழ்ப்பாணம் வங்கா சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவக் கல்லூரியிலே சேர்ந்து 5 வருடங்கள் திட்டங்களை மாற்றி கற்றேன்.

**உங்கள் தொழிலின் ஆரம்பம்?**

1984 முதல் தந்தையுடனே சித்த ஆயுர் வேத மருத்துவத்தை செய்துவந்தேன். பின்னர் 2001 இல் தந்தை மரணித்ததன் பிர்பாடு எனது தம்பியின் துணையோடு இன்று வரை இந்தச் சொல்லியை சிறப்பாக செய்துவருகிறேன்.

**1984 காலப்பகுதியிலே யாழ்ப்பாணத்தில் இருந்ததாக கூறுகின்றீர்கள் அப்படியாயின் யுத்த சூழ்நிலையிலே எவ்வாறு இருந்திர்கள்?**

உண்மையிலேயே இவ்விடத்தில் கண்டிடப் பாக ஞாபகப்படுத்தப்பட வேண்டிய விடயம் இது. நான் யாழ்ப்பாணத்திலே இருந்தபோது எனக்கு எந்தவித குறைகளோ ஆபத்துகளோ இல்லாமல் தங்களுது பிள்ளைபோல் என்னைப் பார்த்தது கணக்காளர் ராஜதுரை அவர் களும் அவரது குடும்பத்தினரும்தான். அவர் களுடன் இருக்கும்போது முற்று முழுதாக பாதுகாப்பாக இருப்பதாக உணர்ந்தேன்.

**உங்களுடைய குடும்ப வாழ்க்கை பற்றி?**



ஓவியருசி



**ஆயுர்வேத வைத்தியர்  
மோகனசுந்தரி பத்மநாதன்**

1991 இல் திருமணம் செய்துகொண்டேன். எனது கணவர் ஒரு அரச வங்கி ஊழியர். எனக்கு இரண்டு பிள்ளைகள். முத்த பெண் பிள்ளை பல்கலைக்கழகத்திலே கல்வி பயில் கிறார். இரண்டாவது ஆண்பிள்ளை, உயர்தரப் பிரிவிலே கல்வி பயில்கிறார். எனது குடும்ப வாழ்க்கை எப்போதுமே எனது தொழிலுக்கு தடையாக இருந்து கிடையாது.

**நீங்கள் பல்வேறு விருதுகள் பெற்றிருக்கின்றீர்களே அவைகள் பற்றி?**

2008 திகாமாடுல்ல அபிமானி விருது  
2009 விபுலமணி விருது  
2010 சாமுலூ தேசகிர்த்தி விருது  
2016 தேசிய சிறப்புத்தன்மை விருது  
(NATIONAL EXCELLENCE AWARD)

**இவ்வாறு பல்வேறு விருதுகளைப் பெற்ற நீங்கள் உங்கள் வெற்றிக்கு காரணம் எதுவென நினைக்கின்றீர்கள்?**  
இன்றுவரை எனது தொழிலுக்கு பக்கபல

மாய் இருப்பது எனது தமிப். அவர் இல்லாத சந்தர்ப் பங்களில் எனது கணவர் அனைத்து உதவிகளையும் செய்வார். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இன்றுவரை எனது அனைத்து மருத்துவ விடயங்களும் எனது முழுக் குடும்பத்தாலேயே நிறைவு செய்யப்படுகிறது. மருந்துப்பொருட்கள் தயாரித்தல், மூலிகைகள் கொண்டுவரல், மருத்துவகூட வேலைகள், மருத்துவ நிலைய மேற்பார்வை என்று கலமுமே எனது குடும்பம்தான் செய்துதருகிறது. தள்ளாடும் வயதில் அம்மா கூட மருந்துகளை செய்துதருகிறார். எனது வெற்றியின் பின்புலம் எனது குடும்பமே.

**குடும்பத்தின் உதவியுடன் வாழ்வில் வேற்ற கண்ட நீங்கள் பெண்களுக்குக் கூறவிரும்புவது என்ன?**

ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஒவ்வொரு விடயத்தில் பாண்டித்தியம் பெற்றிருப்பாள். ஆனால், அந்தத் திறமையை மறைத்து வைத்திருந்தால் பலனில்லை. முழுத் துணிவுடன் அதை வெளிக்கொணர வேண்டும். அப்போதுதான் அவள் புதுமைப் பெண்ணாக உருவாக முடியும். அத்தோடு பெண்ணின் வளர்ச்சிக்கும் திறமைக்கும் குடும்பங்கள் ஒருபோதும் முட்டுக்கட்டையாக இருக்கக் கூடாது.

**மருத்துவம் சம்பந்தமாக கூற விரும்புவது?**

மக்கள் மத்தியிலே செல்வாக்கைப் பெற்றுவரும் பக்கவினாவுகளைற் இந்த சித்த ஆயர்வேத மருத்துவம் இன்னும் வளரவேண்டும். இது ஒரு பரம்பரை மருத்துவம். சித்த ஆயர் வேத மருத்துவத்தோடு சம்பந்தப்பட்ட குடும்பத்தைச் சேர்ந்த எந்தப் பிரிவிலே கல்விகற்றவர்களும் நான் கற்ற அந்தக் கல்லூரிக்கு விண்ணப்பிக்கலாம். அதிகமானவர்களுக்கு இவ்விடயம் தெரியாது. எனது தமிப்பியின் மகள்கூட தற்போது அங்கு கல்வி பயில்கிறார். அதுமட்டுமல்ல நான்கூட இந்த விடயங்களை யாருக்கும் ஓளிவுமறைவில் ஸாமல் கற்றுக்கொடுப்பேன். யார்வந்து என்னிடம் கேட்டாலும் விடயங்களை சொல்லிக்கொடுப்பேன்.

**இன்றைய காலத்தில் இந்த சித்த ஆயர்வேத மருத்துவம் எவ்வகையான நோய்களுக்குப் பயன்படுகிறது?**

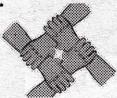
பொதுவாக கலவிதமான சாதாரண நோய்களுக்கும் என்று கூறலாம். அதிலும் குறிப்பாக கலவிதமானதோல் வியாதிகள் சவாச ரோகம் மற்றும் கலவிதமான வாத ரோக நோய்களுக்கும்.

**ஓளிஅரசி மாத சஞ்சிகை பற்றி?**

பெண்களின் திறமைகளும் பிரச்சினைகளும் வெளிக்கொண்டிரப்படுவதற்கு துணைநிற்கும் ஓளி அரசி அனைத்துப் பெண்களின் கரங்களுக்கும் கிடைக்கவேண்டும். முற்றுமுழுகாகப் பெண்களுக்காக வெளிவரும் மாத இதழ் என்றவகையில் அதை நினைத்து பெருமையடைகிறேன். எனது திறமைகளுக்கும் முதன்முதலாய் ஓளியூட்டப் போவதும் ஓளி அரசியே.

நேர்காணல் - ஸஹி. ஸ. சப்ரீன்,





நிலடக்கதை

**1 + 1 = 3**

ஓரு குழந்தைக்குத் தாயான புவனா, சில்லறைக் கடை ஒன்றை நடாத்தும் கண வனின் வருமானத்தில் திருப் தியின்றி ஆடம்பரங்களுக்கு ஆசைப்பட்டு கார் கம்பனி ஒன் றிற்கு வேலைக்குச் சென்றாள். அங்கு பலவசதி படைத்த ஆண்களுடன் நட்பு ஏற்பட்டு சிலகாலம் உல்லாசவாழ்வில் திளைத்தாள். புவனாவின் நடத்தையில் மாற்றத்தைக் கண்ட கணவன் விக்னேஸ் பல ஆலோசனைகளைக் கூறியும் புவனா கேட்டபாடில்லை.

ஒருநாள் அவள் பணக்



ஓன்றும் ஒன்றும் இரண்டு என்பது கணிதவிதி. ஓன்றும் ஒன்றும் மூன்று என்பது கணவன் விதி, இதைக்கேட்டு நடந்தால் உடன்க்கு சில வைப்பேன்”

கார் ஆண் ஒருவருடன் காரில் பயணித்துக்கொண் டிருந்தபோது விக்னேஸின் உயிர் நண்பனான சிவா கண் டுவிட்டான். பயத்துடனும் படபடக்கும் உள்ளத்துடனும்

இவிடுருசி

வீட்டிற்கு வந்த புவனா தற்கொலை செய்வது என்னும் முடிவுடன் இருந்தாள். சிவா, விக்னேஸிடம் இரகசியமாகக் கூறி யதை புவனாவும் ஒட்டுக்கேட்டபடி விசமருந்துப் போத்தலைத் திறந்து அருந்த ஆயத்தமானபோது “சடார்”, என்று அடிவி முந்த சத்தம்கேட்டு வெளியே எட்டிப் பார்த்தாள். விக்னேஸ் கூறிய வார்த்தைகளும் தெளிவாய் காதில் விழுந்தன. “சிவா நீ என்ற உயிர் நண்பனாக இருக்கலாம், ஆனால், குடும்பம் எண்டு வந்த பிறகு என்ற மனிசிக்குப் பிறகுதான் நீர் புவனாவைப் பற்றி எனக்கு தெரியும்; என்ற வருமானம் காணாது என்டுதான் அவளும் வேலைக்குப் போனவள்; நீ சொல்லுற மாதிரி ஒருநாளும் நடக் கமாட்டாள்; என்ற வீட்டுவசதிகளைப் பாத்துப் பொறாமைப்பட்டுத்தானே இப்படி ஒரு சொல்லைச் சொன்னனி; இனிமேல் என்ற வீட்டிற்கு வரவே கூடாது” என்று விரட்டியடித்தான்.

இருவு வெகுநேரம் வெறித்தபடி படுத்துக்கிடந்த விக்னேஸ், அருகில் அமர்ந்திருந்த புவனாவிடம் “பாத்தியா புவனா, என்ற உயிர் நண்பனுக்குக் கூட என்னில் பொறாமை வந்திட்டுது” - என்று புலம்பினான். எதுவும் பேசுத்தோன்றாது மெளனமாக இருந்த புவனா கணவனின் கரங்களைப் பற்றியபடி அழத்தொடங்கினாள்.

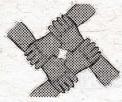
அவளது தலையை அன்பாக வருடி மார்போடு அணைத்துக் கொண்ட விக்னேஸ் அழாதே புவனா, இனி இந்த கார் கொம் பனி வேலையை விட்டுட்டு வீட்டில ஏதாவது சுயதொழில் செய்துகொண்டு எங்கட கடைக்கும் ஒத்தாசையா இருந்தா நாங் களும் முன்னேறலாம் - என வழுமைபோல ஆறுதல் கூறி மார் போடு அணைத்தபடி, படுத்துதாங்கு, காலையில எல்லாம் சரியா யிடும் என்றான். புவனாவிற்கு நித்திரை வரமறுத்தது. தான் செய்த தவறு மனதை உறுத்தியது. நடுஇரவில் கணவனின் கால்களைப் பற்றியபடி மன்னிப்பைகேட்டு விம்மி அழுதாள். எழுந்து சென்று சாமி படத்தின் முன் நின்றும் மனதார மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொண்டாள். அன்றைய அதிகாலைப்பொழுது இனிமையாய் புலர்ந்ததுபோல இருந்து புவனாவிற்கு,

அதனீபிறகு கார்க்கம்பனி வேலைக்கு பணி விலகல் கடிதம் எழுதினாள்.

இல்லறம் என்ற கப்பல் தளம்பாமல் பயணிக்க வேண்டுமென்றால் தனித்தனி எண்ணங்களையும் சிந்தனைகளையும் விட்டு ஒன்றுபட்ட மனதுடன் சில விடயங்கள் கடினமாக இருந்தாலும் கணவன் கூறியதை கேட்டு நடக்கவேண்டும் என்ற எண்ணம் புவனாவிற்கும் புரிந்தது.

அப்போது தனது இளமைக் காலத்தில் பார்த்த விரலுக்கு ஏற்ற வீக்கம் திரைப்படத்தில் வடிவேலுவிற்கும் கோவைசரளாவுக்கும் இடம்பெற்ற நகைச்சவை உரையாடல் ஒன்று தனது வாழ்வில் நிஜமாகியதை உணர்ந்தாள். அதாவது, “ஓன்றும் ஒன்றும் இரண்டு என்பது கணிதவிதி. ஒன்றும் ஒன்றும் மூன்று என்பது கணவன் விதி, இதைக்கேட்டு நடந்தால் உனக்கு சிலைவைப்பேன்” என வடிவேலு சரளாவை அடக்கிவைப்பதையிட்டு மனதுக்குள் புன்னகைத்தாள் புவனா.





# அவளும் நானும்

**கே**ர்மனில் இருந்து புறப்பட்ட அந்த விமானம் வெண் மேகங்களின் நடுவே பயணித் தது. இரம்மியமான உணர்வு மனதை ஆக்கி ரமிக்க இருக்கையில் அமர்ந்திருந்தாள் ஆராதனா. பத்து வருடங்களின் பின் தனது சொந்த மன்னையும் உறவுகளையும் காணப்போகும் ஆவல் அவளுள் நிறைந்திருந்தது. திருமணமாகி கண்டா சென்றுவிட்ட அவள் நாட்டின் அசாதாரண சூழல் காரணமாக இங்கு வரவே இல்லை. அப்படித்தான் அவளது உறவுகளுக்குத் தெரியும். ஆனால், அவள் வராததற்கான காரணம் இன்னொன்று இருந்தது. அவளுக்கு மட்டுமே தெரிந்த அந்த உண்மையை அவள் உறவுகளிடம் சொன்னதில்லை.

அவளது வரவை எல்லோருக்கும் அறி வித்துவிட்டிருந்தாள். சிந்தனைகள் மெல்ல மெல்ல அவளை ஆக்கிரமித்துக்கொண்டன. அவளது சொந்த இடம் வண்ணியின் வளம் மிக்க செழிப்பான இடங்களில் ஒன்றான கிளிநொச்சி ஆகும். பெற்றோரை விட அவளது வரவினால் அதிக மகிழ்ச்சி அடையப்போவது ஆவர்த்தனா தான். ஆவர்த்தனா அவளது பள்ளித்தோழி மட்டுமன்றி மைத்துனியும்தான். அவர்கள் இருவரும் ஒரே ஆண்டு ஒரே மாதம் ஒரே நாள் பிறந்தவர்கள். இருவரும் எப்போதும் ஒன்றாகவே இருந்தபோதும் ஆவர்த்தனா தன்னை விட எதிலும் உயர்ந்துவிடக் கூடாது எனும் எண்ணம் ஆராதனாவுக்குள் இருந்தது. படிப்பு, நடனம், விளையாட்டு என எல்லாவற்றிலும் ஆராதனாவுக்குதான் முதலிடம். ஆவர்த்தனா அடுத்ததாகவே இருந்தாள்.

சாதாரணதற்ப பரிச்சையில் ஆராதனாவை விட ஆவர்த்தனா பெற்ற பெறுபேறு மிகையாக இருந்தது. அதுவே முதன்முதலில் அவர்களுக்கு



கள் சிறிய இடைவெளியை உண்டாக்கியது. ஆராதனாகணித பீடத்திலும் ஆவர்த்தனா விஞ்ஞான பீடத்திலும் கல்விகற்றனர். வெளியே இருவரும் ஒற்றுமையாக இருப்பது போலத் தோன்றினாலும் நிமிற்போர் ஒன்று அவர்களுக்குள் அரங்கேறியிருந்தது. நுவிழை போல ஒடிய பகைமை மெல்ல மெல்ல உருமாறியது. பாடசாலையில் இருவரும் இருவேறு இல்லங்களில் தலைமை வகித்தனர். இல்லங்களில் ஏற்பட்ட சின்னச்சின்னப் பிரச்சினைகள் கூட இருவரையும் மிகவும் சின்துடன்நடக்கவேத்தது. ஒருவரோடு ஒருவர் பேசுவது குறைந்தது. இருவரும் எங்கும் தனியே செல்லத் தொடங்கினர்.

நந்தவனமாய் இருந்த அவர்களின் பள்ளி வாழ்வு மெல்லக் கசக்கத் தொடங்கியது. தேவையின்போது மட்டும் கதைக்கத் தொடங்கினர். மற்றைய வேளைகளில் இருவரும் அந்தியர்கள் போல நடந்துகொண்டனர். இப்படித்தான் அவர்களின் விரிசல் ஆரம்பமானது. தனது பொறாமையினால்தான் இந்திலை ஏற்பட்டது என்பதை நன்கு புரிந்துகொண்டபோதும் ஆவர்த்தனாவிடம் தனிந்துபோக ஆராதனா விரும்பவில்லை. காலம் மெல்ல மெல்ல விரைந்தது. உயர்தரப் பரிச்சை முடித்து வீட்டிலிருந்த அவ்வேளையில்தான் வரன் ஒன்று வீடுதேடி வந்தது. ஆம் ஆவர்த்தனாவைப் பெண்கேட்பதற்காக வந்த தரகர் அவர்களின் வீட்டில் அவ்வேளையில் யாரும் இல்லாத

## ஹூந்தோப்

தால் அதுபற்றி விசாரிக்கவே இங்கே வந்திருந்தார். விடயத்தை அறிந்து கொண்ட ஆராதனாவின் பெற்றோர், மணமகன் ஜேர்மனியில் பெரிய பதவி என அறிந்ததும் அவ்வரணத் தமது மகனுக்கே பேசி முடிக்கும்படி கூற தரகரும் அதற்குச் சம்மதித்தார்.

வீட்டில் நடப்பவைகளைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்த ஆராதனாவுக்கு சிறிய கோபம் ஒன்று தலைதூக்கிய போதும் ஆவர்த்தனா மீதிருந்த கோப உணர்ச்சியினால் தனது மனசாட்சி யைச் சரி செய்துவிட்டாள். வென்று விட்டோம் என்ற மமதை அவளை ஆக்கிரமித்தது. ஆவர்த்தனாவை விட ஒருபடி மேலே இருப்பதாய் உணர்ந்து பூரிப்படைந்தாள். பிறகென்ன அடுத்த டித்த காரியங்கள் மாமளவென நடந்தன.

பெண்பார்க்க வந்தனர் மாப்பிள்ளையின் பெற்றோர். பெண்ணைப் பிடித்துப்போக சீதனப்பேச்சு மேடை



எறியது. எல்லாம் மகனுக்கே என்றார் அப்பா. வந்தவர் கனுக்கு ஏக சந்தோசம். மகிழ்ச்சியுடன் சாப்பிட்டுவிட்டுச் செல்லும்போது மாப்பிள்ளையின் போட்டோ, தொலைபேசி இலக்கம் என்பன அவளிடம் கொடுக்கப்பட்டது.

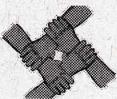
தினகர் பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழகாகவே இருந்தான். மனதிற்கு உகந்த மணாளனாய் வாய்த்ததில் ஆராதனாவிற்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சி. இரண்டு நாட்களும் அவனைப் பற்றிய இன்பம் அவள் மனதை நிறைத்திருக்க தொலைபேசி அழைப்பினுடாக அதனைப் பேரின்பமாக்கினான் தினகர். அரைவாசித் தமிழும் ஆங்கிலமும் கலந்து அவன் பேசிய புதுமை மொழியை தன்னை மறந்து இரசித்தாள். வார்த்தைக்கு வார்த்தை “டியர், டார்லிங்” என அவன் தேன் சிந்த அழைத்த போது உண்மையில் சொர்க்கத்தில் இருப்பதாய் உணர்ந்துகொண்டாள். ஜேர்மனியில், தான் வாழப் போகும் வாழ்வை கற்பணையில் கண்டு மகிழ்ந்தாள். அடிக்கடி வந்த அவன் தொலைபேசி அழைப்புகள் அவள் கற்பணைக்கு வர்ணம் பூசியது.

திருமணத்திற்காக ஜேர்மன் செல்ல ஆயத்தமானாள். அவளது திருமணம் எங்கோ தொலைவில் நடப்பது அப்பாவிற்கும் அம்மாவிற்கும் மிகுந்த வருத்தம்தான். என்ன செய்வது? மகனுக்கு லீவில்லையாம் - என்றனர் மாப்பிள்ளை வீட்டினர். ஜேர்மன் வாழ்வின் கனவுகளில் மூழ்கியிற்கு ஆராதனாவிற்கு எதுவுமே பெரிதாகத் தோன்றவில்லை. இங்கேயே திருமணம் நடந்திருந்தால் எல்லோரும் தனது மனக்கவர்ந்த மணாளனையும் மனவாழ்வின் மேன்மையையும் பார்த்திருப்பார்களே என எண்ணியது அவளது மமதை மனது. இதோ, பெற்றவர்கள் - உறவுகள் என அனைத்தையும் விட்டு ஜேர்மன் புறப்பட்டுவிட்டாள் ஆராதனா.

கொழும்பு விமான நிலையம் வரை அப்பா, அம்மா, தினகரின் பெற்றோர், சகோதரர்கள் என எல்லோரும் வந்து வழியனுப்பினர்.

ஜேர்மன் நாட்டில் கால்பதித்ததும் அவளது விழிகள் ஆர்வமாய்த் தேடியது தினகரனை. அவனைக் காணவே இல்லை. ஒரு கணம் பீதியில் உறைந்துபோனாள். என்ன செய்வதென்றே புரியவில்லை. ஜேர்மன் விமான நிலையத்தில் யாருமற்று அனாதரவாய் நின்றபோது அழுவதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் தோன்றவில்லை அவளுக்கு. அந்நாட்டுப் பொலிஸ் அவளிடம் விசாரணை களை நடத்தினர். தனக்குத் தெரிந்த ஒரளவான ஆங்கில அறிவில் பேசி அவனது தொலைபேசி இலக்கத்தையும் அவர்களிடம் கொடுத்தாள். இலங்கையில் இருந்து திருமணம் செய்வதற்காய் ஜேர்மன் வந்திருக்கின்றேன் என ஆங்கிலத்தில் சொன்னாள். (தோட்டும்..)





சேகாரு மொழிஅறிவு

இணையத்தில்

## சிங்களம் கற்போம் பகுதி IV

இன்றும் நாம் தொடர்ந்து சில விடயங்களை கவனிப்போம். நாம் உண்ணும் பழங்கள் சில வற்றின் சிங்களச் சொற்களைக் கவனிப்போம்.

### பழங்கள் - பல்லவரே

சிங்களம்	தமிழ்	உச்சரிப்பு
அஃபல்	அப்பிள்	அப்பல்
தீவுல்	விளாம்பழம்	தி(dh)வுல்
வரகா	பலாப்பழம்	வர(க)கா
அஞ்னாசி	அன்னாசி	அன்னாசி
கெஸல்	வாழைப்பழம்	கெசெல்
தி	திராட்சை	மிதி
அஃ	மாம்பழம்	அம்ப(ba)
பேர்	கொய்யா	பேர்
பூபோல்	பப்பாசிப்பழம்	பபொல்
டேவுமி	தோடம்பழம்	தொ(oh)டம்
ஶம்பு	ஜம்பு	ஜம்பு
டெல்மி	மாதுளைப்பழம்	தெ(Dh)லும்
அலிபேர்	யானைக்கொய்யா	அலிபேர்
டெதி	தேசிக்காய்	தெ(Dh)ஹி
බெலி	வில்வெப்பழம்	பெ(B)லி
ராதே	பேர்ச்சம்பழம்	ரட்டாஇதி

### சில வசனங்களைப் பார்ப்போம்

- அம்மா எனக்கு மாம்பழம் தந்தார்  
அம்மா மெலோ ஒன்று என்ன விலை?
- அணில் கொய்யாப்பழம் சாப்பிடுகிறது  
என்ன பேர் கனவா

லேனா பேர கனவா

ஜூலை - 2016

தற்போது சமையல் அறையில் சமைக்கும் மரக்கறிகள் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

### மரக்கறிகள் - பல்லவரே

சிங்களம்	தமிழ்	உச்சரிப்பு
வளிலு	கத்தரிக்காய்	வம்பட்டு
உலிகேஸலே	சாம்பல்வாழை	அஞ்செலெஸல்
ஙன்விக்கா	வெண்டிக்காய்	ப(ஷ)ண்டக்கா
வரிக்கா	பூசனிக்காய்	வட்டக்கா
பதைல்	புடலங்காய்	ப(த)தோல
வீரகோலி	பீக்கு	வட்டகோளி
கரவீல	பாகற்காய்	கரவில
நொவா	கோவா	கோ(G)வா
லீக்ஸ்	லீக்ஸ்	லீக்ஸ்
ராவி	முள்ளங்கி	ராபு(Bp)
கூரவி	கரட்	கரட்
வீவிரவி	பீற்றுட	பீற்றுட
நக்காலி	தக்காளி	தக்காளி
இருங்கா	முருங்கை	முருங்கா (GA)
ஒக்கரல்	பயற்றுங்காய்	மெகரல்
மாலுமிரிச்	கறிமிளகாய்	மாலுமிரிச்
வொங்வி	போஞ்சி	போ(B)ஞ்சி
பூஜுல்	நீர்ப்பூசனி	புஜால்
லிலை	கண்டங்கத்தரி	எல(Ba)ட்டு

### சில வசனங்களைப் பார்ப்போம்.

- வளிலு கிலேவக் கீயடி?  
கத்தரிக்காய் கிலோ ஒன்று என்ன விலை?  
வம்பட்டு கிலோவக் கீயத?
- மெலோ கிலே டெக்கை டெந்த  
எனக்கு பாகற்காய் 2கிலோ தாருங்கள்.  
மட்ட கரவில் கிலோ தெக்கக் தென்ன?

திருமதி.சரஸ்வதி.தியாகராசா



# திருமணம்

திருமணம் என்பது இரு மனம்கள் இணைவது மட்டுமல்லது இரு குடும்பங்கள் இணையும் ஒரு விழாவாகும். பல உறவுகள் உருவாகும் ஒரு சடங்கு, அதன் மகத்துவத்தை தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். இதோ திருமணம் பற்றிய சில தகவல்கள்.

## திருமணம் என்ற சொல்லின் விளக்கம்

திருமணம் என்ற சொல்லின் உட்பொருள் மணம் மலரினின்று தோன்றுவது திரு என்பது இங்கு அடைமொழி. மணத்தை நுகர்வோன் மணமகன். மலராக மணமகள் குறிக்கப்படுவது மரடு.

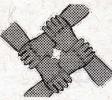
### தாலி:

தாலம் பனை என்ற பனை ஓலையினால் செய்த ஒன்றையே பண்டைக்காலத்தில் மணமகன் மணமகள் கழுத்தில் கட்டி வந்தபடியால் இதற்கு தாலி என்ற பெயர் வந்தது. தாலமாகிய பனை ஓலையினால் செய்தது என்பது இதன் பொருள். பனை ஓலைத் தாலி அடிக்கடி பழுது பட்டதால் நிரந்தரமாக இருக்க உலோகத்தால் ஆன தாலி செய்து பயன்படுத்தினர். பின்னால் அதனைப் பொன்னால் செய்து பொற்றாலி ஆக்கினர்.

### அருகு-மணை எடுத்தல்:

தாலிகட்டிய பின்பு வயதும் ஒழுக்கமும் முதிர்ந்த பெரியோர்கள் மணமக்களுக்கு நல்வாழ்த்துக் கூறுவர். முற்காலத்தில் அருகம் புல்லை மணமக்கள்மீது தூவி “ஆல்போல் தழைத்து அருகுபோல் வேருண்றி மூங்கில் போல் சுற்றம்குழ வாழ்வீர்” என்று வாழ்த்துவர்.

“அறுகெடுப்பார் அயனும் அரியும்”என்பது திருவாசகம். இதன் உட்பொருள் அருகம்புல் படர்கின்ற இடம் எங்கும் வேருண்றி நிலை



## ஆழ அறிவோம்

பெறும். மழையின்றி மேல்பாகம் வரண்டாலும் மழைபெய்தால் மீண்டும் தழைத்து வளரும். இதே மாதிரி அருகுபோன்று வாழ்வின் இடையில் வருகின்ற வறுமை போன்ற துன்பச் சூழலில் அழிந்துபோகாமல் ஆண்டவன் அருள் நீரால் எத்தகைய துன்பச் சூழலையும் தாங்கிப் புத்துணர்வுடன் தளிர்த்து மீண்டும் செழிப்புடன் வாழ்வாயாக என்பது இதன் கருத்தாகும்.

பிற்காலத்தில் அருகுதாவி வாழ்த்துவதற்குப் பதில் மஞ்சள் கலந்த பச்சரிசியைத் தூவும் வழக்கம் வடநாட்டு மக்களின் தொடர்பால் வழிவந்த பழக்கமாகும். அருகைத்தேடும் சிரமம் இல்லாமல் மஞ்சள் அரிசியைத் தூவதல் சுலபமானதால் மக்கள் எளிதாக இதைப் பின்பற்றினர். ஆயினும், மணமக்கள் மீது மலர்தாவி வாழ்த்துவதே சிறப்பான முறையாகும்.

### முகர்த்தக்கால் நடுதல்:

முகர்த்தக்கால் திருமணப் பந்தலின் வடகிழக்கு மூலையில் நடவேண்டும். வடகிழக்கு மூலையை "சான்திசை" எனப் போற்றுவர் பெரியோர். சானம் சிவாம்சம் உடைய தேவ ஞக்குரிய திசை. நடைபெறப்போகும் திருமணம் இறை அருளோடு கூடி மணமக்கள் இன்புற்று வாழுவேண்டும் என்பதைக் குறிப்பதாகும்.

### அரசாணிக்கால் நடுதல்:

மணவறைக்கு முன்னால் அரசாணிக்கால் நடுதல். அதாவது, அரசு மரத்தின் கிளையையும் பேய்க்கரும்பையும் சேர்த்து நடுதல் அரசாணிக்கால். இந்திரன் கற்பக மரமாகக் கொள்ளப்படுகிறான். மரங்களில் சிறந்து அரசு போகியாகிய இந்திரனை அதில் எழுந்தருளச்செய்து வழிபாடு செய்யப்படுகிறது.. மணமக்கள் போகியாகிய இந்திரனைப்போல வாழுவேண்டும் மற்றும் அரசமரத்தின் பழங்கள் தித்திப்பு உடையன. பேய்க்கரும்பு கசப்புடையது. நம் வாழ்வில் இன்பமும் துன்பமும் விருப்பான செயல்களும் வெறுப்பான செயல்களும் கலந்தே வருவன. இவை இரண்டையும் சமமாகக்கொண்டு வாழ்க்கையில் சோந்துபோய்விடாமல்கடமைகளைப் பற்றுடன் செய்து காலத்தை வென்று நிமிர்ந்து வாழ்வீர்களாக என்று அர்த்தமாகும்.

### மணமக்கள் கிழக்குநோக்கி அமர்தல்:

கிழக்கும் வடக்கும் உத்தம திசை என்று போற்றப்படுவன. உலக வாழ்விற்கு இருக்கண்கள் போன்று ஞாயிறும் மதியும் தோன்றி உயர்ந்து பல உயிர்களுக்கும் நலம் பயப்பன



போன்று உங்கள் வாழ்வு உயர்ந்து சிறந்து நின்று பல்லோருக்கும் பயன்பட நீங்கள் வாழ வேண்டும் என்பதைக் குறிப்பதாகும். கிழக்கு இந்திரன் திசை. இந்திரன் போகி. அவனைப் போன்று மணமக்கள் போகத்தை நுகர்தல் வேண்டும் என்பதாகும்.

### திருமண வேள்வி:

அத்தி, ஆல், அரசு, மா, பலா முதலிய மரங்களின் உலர்ந்த சள்ளிகள் கொண்டு தீ வளர்த்துப் பூங்கழல் வண்ணனாகிய இறைவனை எழுந்தருளச் செய்து வணங்கி, வாழ்க்கை வளம் பெற வேண்டுதல் வேண்டும். மேற்கண்ட சள்ளிகளுக்குரிய மரங்கள் தம் வாழ்நாள் முழுவதும் எல்லோருக்கும் பயன்பட்டுத்தாம் என்று மறையும் போதுகூடத் தெய்வச் சுடரை எழுப்பி மக்கள் வாழ்த் திருமணத்தைக்கூட்டி வைப்பதுபோல் மணமக்களின் வாழ்க்கை தங்கள் சுயநலத்திற்காக மட்டுமின்றி அனைவருக்கும் பயன்பட்டு சூழல் வளர்ச்சிக்கு பயன்படும் குச்சிகள் போல இறுதியில் இறை அருளநடன் ஒன்றி நிறைவு எட்டுவதாக வேண்டும் என்பது கருத்தாகும்.

### பாலிகை இடுதல்:

நவதானியங்களைக் கொண்டு பாலிகை யிட்டு வளர்த்து மணவறையின் முன்பு வைப்பது பாலிகை இடுதல் எனப்படும். பாலிகை எட்டு மங்களாப்பொருள்களில் ஒன்று. அதில் நவதானியங்களும் நன்கு வளர்ந்து நாட்டுக்கு நலம் பயப்படுபோல உங்கள் வாழ்வு சிறந்து வீட்டுக்கும் நாட்டுக்கும் நலன் பயப்படாக இருத்தல் வேண்டும் என்பது கருத்தாகும்.

### அம்மி மிதித்து அருந்ததி பார்த்தல்:

இது மிகத் தொன்மையான பழக்கமாகும். கல்லானது எவ்வளவு பாரத்தையும் தாங்கும். ஆனால், தன் சக்திக்கு மீறினால் பின்து போகுமே தவிர வளைந்து கொடுக்காது. இத்தகைய கல்லைப்போல் உன் வாழ்க்கையில் உன் கற்பிற்கு சோதனை வருமானாலும் உறுதியிடன் இருந்து உன் கற்பைக் காத்துக்கொள் என்பதே இதன் பொருள்.

### அருந்ததி பார்த்தல்.

அருந்ததி காணக்கிடைப்பதற்காரிய அருமையான நட்சத்திரம். கற்புடைய பெண் அருந்ததியைப் போல் போற்றப்படுவாள் என்பதே இதன் உட்பொருளாகும்.

### சங்குமோதிரம் எடுத்தவின் ரகசியம்:

மணவறை முன் உள்ள நீர் நிறைந்த மண்பானையில் சங்கும் மோதிரமும் இட்டு மணமக்களை எடுக்கச் சொல்வார்கள் பெரியவர்கள். அப்போது மணமகன் பொன்னால் ஆன மோதிரத்தையும் மணமகன் பொன் சங்கையும் எடுக்க வேண்டும். இல்வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத பொன்னை மணமகன் தேடுதல் வேண்டும். மக்களைப் பாலுட்டி வளர்க்கும் பாங்கினை மணமகன் மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும் என்பது இதன் உட்பொருள். நீர் நிறைந்த மட்பானை நீரால்

### ஒவியரசி

குழப்பட்ட இப்பூவுலகைக் குறிப்பதாகும்.

### வெற்றிலைபாக்கு மாற்றுதல்:

மணமகனின் தந்தையும் மணமகனின் தந்தையும் கீழக்கு மேற்காக அமர்ந்து வெற்றிலைபாக்கு வைத்து மூன்று தலைமுறையினரைச் சொல்லி இன்னார் மகளை இன்னார் மகனுக்கு கொடுக்கின்றோம் என இருவீட்டாரும் கறி ஏழு பாக்குகள் ஏழு வெற்றிலைகள் வைத்து மாற்றுவதுடன்; எழுவகை பிறப்பிலும் இன்று சொன்ன சொல் தவறுவதில்லை என்று பலர் முன்னிலையில் உருதியளிப்பதாகும்.

### உறவின் முறை விளக்கம்:

#### கணவன்

பெண்ணுக்கு கண் போன்றவன் என்பதாகும். நம்மை நல்வழிப்படுத்திச் செல்லும் கண்ணைபோல் பெண்ணை நல்வழிப்படுத்திச் செல்லும் கட்டுப்பாடு உடையவன் கணவன் என்பதாகும். கணவனை கொழுநன் எனவும் கறுவதுண்டு.

பெண்ணுக்குக் கொழு கொம்பு போன்றவன் என்பதாகும். கொடி படர்ந்து உயர்வதற்கு கொழு கொம்பு எப்படி இன்றி அமையாததோ அதே போல் பெண்மைக்குப் பாதுகாவலுக்குரிய ஆண்மகன் என்பதாகும்.

#### மனைவி

மனைவி, துணைவி, இல்லாள்-இச்சொற்கள் இல்லைநெறி காப்பவள் என்பதைக் குறிப்பி வெனவாகும். மனைக்கு உரியவள் மனைவி என்பதாகும்.

நன்றி இணையம்

மிளகை இடிச்சா மிளகு போடி

மிளகாயை இடிச்சா மிளகாய்ப் போடி

மஞ்சளை இடிச்சா மஞ்சள் போடி

மூக்கை இடிச்சா மூக்குப் போடியா?

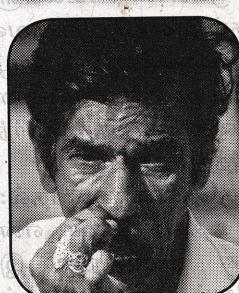
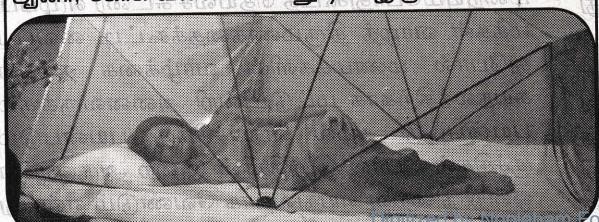
மான் வலையில் மான் இருக்கும்

மீன் வலையில் மீன் இருக்கும்

முயல் வலையில் முயல் இருக்கும்

ஆனா, கோகு வலையில் மனுஷன் இருக்கான். எப்படி?"

## ரைச்ரைஸ்



## நிகழ்வின் பதிவு



மே மாத ஒளிஅரசியில் சிறப்பு கல்வினர் பருத்தையை அலங்கரித்து ஆ. முல்லைத்தீவ்யனை பாராட்டி வாழ்த்தும் நிகழ்வு அவர்கள்விதி கற்று பாடசாலையான பொலிகண்டி அரசினர் தமிழ்க்கலை வன் பாடசாலையில் நடைபெற்றது. அவர்கள்கள் வாழ்த்தும் டலை பாடசாலை அதிபர் மற்றும் ஒளிஅரசி உதவிஆசிரியர் திருமதி பா. ஜயலூ ஆகியோர் இணைந்து வழங்கிய போது...



**உறாட்டிக் கல்லூரியின் சாதனை மாணவர்களான பா. ஆனந் மற்றும் து. அபிசாந் ஆகியோரைப் பாராட்டி வாழ்த்து மடல் வழங்கும் நிகழ்வு 17.06.2016 அன்று கல்லூரி கேட்போர் கடத்தில் இடம்பெற்றது. இந்நிகழ்வில் ஒளிஅரசி ஆலோசனை ஆசிரியர் திரு. தி. ஜனதன் உதயன் பணியனை நெல்லியடி கிளை முகாமையாளர் திரு. பா. ரகுநாதன், ஒளிஅரசி உதவி ஆசிரியர் திருமதி பா. ஜயலூ ஆகியோர் கலந்துகொண்டனர். மாணவர் களுக்கான வாழ்த்துமடலை பாடசாலை அதிபர் எஸ். முதுந்தன் அவர்கள் வழங்கினார். நிகழ்வில் அனைத்து ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் கலந்து சிறப்பித்தனர்.**





கொழும்பு. சிலாபம்.  
வவுனியா ஆகிய வைத்தி  
யசாலைகளில் வைத்  
தியராக சுமார் 18  
வருட காலமாக  
பணியாற்றி  
இன்று  
கொழும்பு  
லேடி  
ஸ்டின்வே  
சிறுவர்  
போதனா  
வைத்தி  
யசாலையில் கடமை புரியும் டாக்ரர் தஸ்மியா  
அக்மான்.

இவர் காலத்தோடு போராடும் காரிகையரில் ஒருவர். இல்லறம் நல்லறமாகத் திகழ வேண்டும் என்பதில் அதிக அக்கறைகொண்டவர். அத்தோடு தனது தொழிலால் தன்னை நாடுவரும் நோயாளர் களை மிகவும் அன்பாக அனுகி கனிவாக பேசி உரிய சிகிச்சையளிக்கும் உயர் குணத்தை உடைய வர். தனது அயராத முயற்சியினால் அடைவுகளை அடைந்து வாழ்க்கையில் வெற்றிகண்டவர். பல கசப்பான கஷ்டங்களை அனுபவித்த திருமதி. டாக்ரர் தஸ்மியா அக்மான் அவர்களை இம்மாத ஓனிஅரசியின் 'நட்சத்திர' இல்லத்தரசியாக நாம் மகுடம் சூட்டி மகிழ்கிறோம்.

## கரு முரடான பாதைகளே மேன்மையான அடைவுகளை தஞ்சும் டொக்டர் தஸ்மியா லுக்மான்

**கேள்வி:-** உங்களின் மிறப்பிபம் இருப்பிடம் குழும் வியரம் பற்ற வந்து ஓவியரச் வாசகர்களுக்காக சற்று காற்றுங்களேன்?

**யதில்:** மன்னார் தாராபுரம் கிராமத்தைச்சேர்ந்த மொஹமட் சல்தான் உம்மு ஹபீபா தம்பதிகளின் மூன்றாவது மகளாக நான் பிறந்தேன். எனக்கு உடன் பிறப்புக்கள் ஜெவர். ஆரம்ப கல்வியை தாராபுரம் அல் மினா மூஸ்லிம் மகா வித்தியாலயத்திலும் உயர்தரம் ஏருக்கலம்பிட்டி மூஸ்லிம் மத்திய கல்லூரியிலும் கற்றேன். எனது வைத்திய பட்டபடிப்பை பேராதனை பல்கலைக்கழகத்தில் கற்று 1997ஆம் ஆண்டு வெளியேறினேன். எனது கணவரின் பெயர் சஹாப்தீன் லுக்மான். அவர் பிரதி சுங்க அத்தியட்சகராக கடமையாற்றுகிறார். எனக்கு புத்திரிகள் இருவர். அவர்கள் கொழும்பு சென்பிரி ஜெட் கல்லூரியிலும். புத்திரர்கள் இருவர் கொழும்பு ரோயல் கல்லூரியிலும் கல்வி கற்கின்றனர்.

**கேள்வி:-** பொக்ப்ராக வருவதற்கு நீங்கள் கடந்துவந்த பாதை எப்படி இருந்தது?

**யதில்:** நான் கடந்துவந்த பாதை கரடுமுரடானது. எனது ஒவ்வொரு அடைவுகளும் கடுமையான முயற்சியின் வெளிப்பாடாகவே இருந்தது. நான் படித்ததே யுத்த கால சூழ்நிலையில் தான். மருத்துவத்துறை பட்டப்படிப்பின்போது 1990ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் தமிழ்மீது புலிப்படையி





னரால் எமது சொந்த ஊரான தாராபுரத்திலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டு புத்தளத்தில் தெரிந்தவர்கள் வீட்டில் இருந்தே எனது கல்வியை தொடர நேரிட்டது. யுத்த நெருக்கடி, பொருளாதார நெருக்கடி-மனதுக்கும் கல்விக்கும் இடையிலான போராட்டத்தின் வெற்றியே இந்தப் பதவி.இத்தனை நெருக்கடிகளுக்கு மத்தியிலும் எனது கல்விக்காக கரம்கொடுத்த அல்-ஆஜில் புலமை பரிசில் நிதியத் தவர்களையும் நான் இவ்வேளை நன்றியுடன் நினைவுக்கிறேன்.

**கேள்வி:-மருத்துவத்துறை படிப்பைன் நாலே பெரும்பாலான மாணவர்கள் முகத்தை களித்துக்கொள்கிறார்களே? அது ஏன்?**

**பதில்:** மருத்துவத்துறை படிப்புக்கு தியாகமும் ஈடுபாடும் (Sacrifice and Commitment) கட்டாய மாக தேவை. 'பசித்திரு. விழித்திரு. தனித்திரு' என்ற மூல மந்திரத்தை மருத்துவத்துறை படிப்பவர்கள் பின்பற்றியே ஆகவேண்டும். எடுத்த முயற்சியை வெற்றிகொள்ள சோர்வடையாது முழு முயற்சியுடன் தனது இலக்கை நோக்கி பயணிக்க வேண்டும். கவலையான விடயமாக இருந்தாலும் சந்தோசமான விடயமாக இருந்தாலும் உதாரணத்துக்கு மரண வீடாக இருந்தாலும் கல்யாண வீடாக இருந்தாலும் இவற்றை எல்லாம் மனதுக்குள் போட்டுக்கொள்ளாது வெறுமனே படிப்பே எமது இலக்கு என்றிருக்க வேண்டும். இன்றைய இளம் சந்ததியினரில் பெரும்பாலானோருக்கு இந்த இரண்டு விடயங்களிலும் ஈடுபாடு இல்லாததே மருத்துவத்துறை கல்வியின் பின்னடைவுக்கு காரணமாகும். எனினும் இன்றைய ஆண்களை விட இளம் பெண்கள் படிப்பில் அதிக ஈடுபாடு காட்டுவது ஆரோக்கியமான ஆனந்தமான விடயமாகும்.

**கேள்வி:- பொக்கர் தொழிலை பொறுத்த வரை ஊடகவியலாளர்களைப்போல 24 மணி நேரமும் இயங்கிக்கொண்டிருக்க வேண்டிய தொழில். ஒரு குழுமப்பைபள் என்ற வகையில் இத்தனை நீங்கள் எவ்வாறு சமாளிக்கிறீர்கள்?**

**பதில்:** எனது நான்கு பிள்ளைகளும் பாடசாலை செல்பவர்கள். 2010ஆம் ஆண்டு வரை எனது பெற்றோர் எனக்கு உதவியாக பக்கபலமாக இருந்தார்கள். ஆனால், 2010ஆம் ஆண்டு எனது தாயார் காலமான பிறகு தான் எனது குடும்ப நிர்வாகத்தில் குழப்பநிலை. வீட்டையும் நிர்வகிக்க வேண்டும். பிள்ளைகளையும் பராமரிக்க வேண்டும் தொழிலையும் தொடரவேண்டும்;

எனவே, நீங்கள் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்டதுபோல காலத்தோடு போராடும் காரிகையாகத்தான் கடமைகளையும் செவ்வனே செய்து வருகிறேன். உங்களுக்கு இந்த பேட்டியை தரநான் பட்டபாட்டை நீங்கள் அறிவிர்கள் தானே? எது எப்படி இருப்பினும் கணவனும் மனைவியும் புரிந்துணர்வுடனும் விடுக்கொடுப்புடனும் நடந்துகொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கையை கூலபமாக கொண்டு செல்லலாம். அந்த வகையில் எனக்கு புரிந்துணர்வுள்ள கணவன் கிடைத்திருப்பது குறித்து நான் பெருமையடைகிறேன். அதற்காக எல்லாம் வல்ல அல்லாஹுக்கு நன்றி கூறுகிறேன்.

**கேள்வி:-இலங்கையில் பெண் மகர் பேற்று வைத்திய நிபுணர்களின் எண்ணிக்கை (VOG) குறைவாகவே உள்ளது? இதற்கு காரணமென்ன? இக்குறையை நீக்குவதற்கு நீங்கள் கூறும் ஆலோசனை என்ன?**

**பதில்:** நான் ஏற்கனவே கூறியது போல தியாகம் ஈடுபாடு ஆகியவற்றுடன் குடும்ப தியாகமும் இதற்கு கண்டிப்பாக தேவை. MBBS பட்டம் பெற்று டாக்டராக பதவியேற்கவே சுமார் 7 வருடங்களாகின்றன. இந்த எம்பிபீஸ் பட்டத்தையுடுத்து மேலதிகமாக மேலும் ஜந்து வருட மருத்துவப்பயிற்சியும் பெற்றால்தான் மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணராகலாம். அதாவது, நுழைவுப்பரிட்சையின் மூலம் ஆகக்குறைந்த எண்ணிக்கையாக அறுவரே தெரிவசெய்யப்படுவார். இவர்களுக்கு இலங்கையில் நான்கு வருட கால பயிற்சி அளிக்கப்படும், இறுதிப்பயிற்சிக்காக அவர்கள் அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து போன்ற வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பிவைக்கப்படுவார். அங்கும் அவர்கள் ஒருவருட பயிற்சி பெற்ற பின்னாந்தான் VOG டாக்டராக கடமையாற்ற முடியும். இத்தகைய காரணங்களினால்தான் மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணர்கள் மிகக் குறைவாக இருக்கின்றனர். எனினும், புதிய சந்ததியினர் குறிப்பாக இளம் பெண்கள் இன்று இதற்கு பக்குவப்பட்டுவிட்டார்கள். எனவே, எதிர்காலத்தில் இந்த குறையையும் நிவர்த்திசெய்யும் சாத்திய கூறுகள் உண்டு.

**கேள்வி:-ஞாடுவாத நோயினால் பெரும் பாலும் பெண்களே பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதற்கு காரணமென்ன?**

**பதில்:** இது உடம்பிலுள்ள ஒரு வகை நார்கள் சம்பந்தப்பட்ட நோயாகும். இந்நோய்க்கான உண்மையான காரணம் இன்னும் கண்டறியப்பட வில்லை. எனினும், பெண்கள் தமது கர்ப்பப்பை



## இம்மாத மங்கை

யில் குழந்தையை சுமப்பது அதிக உடல் பருமன் வீட்டு வேலைகளை நின்றுக்கொண்டே செய்வது போன்றவைகளும் இந்நோய்க்கான காரணங்களாக கருதப்படுகிறது. 'ஓஸ்லியோபொசியோ' (osteoporosis) மாதவிடாய் நின்றுவிடல் போன்ற ஹோர் மோன்களின் மாற்றமும் ஆத்தரைஸ் என்ற இந்த நோய்க்கு காரணமாகும்.

**கேள்வி:-** இனிப்புப்பண்டங்களை உண வில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வதால் மூஸ்லிம் யெண்களே அதிக எண்ணிக்கை யானோர் நிரிசிவு நோயினால் பிழக்கப்பட வுவதாக கூறப்படுகிறது. நடைமுறையில் இது உண்மையா?

**பதில்-** இனிப்புப்பண்டங்களை சாப்பிட்டால் தான் நீரிழிவு நோய் (diabetes) வரும் என்பது பிழையான கருத்தாகும். நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. உடற்பயிற்சி குறைவு அதிக உடற்பருமன், மன அழுத்தம் என்பன இதற்கு காரணமாகும். அத்தோடு இது ஒரு பரம்பரை வியாதியும் கூட. அது தவிர இனிப்புப்பண்டங்களை சாப்பிட்டால்தான் நீரிழிவு நோய் வரும் என்பதல்ல. எனினும், அளவுக்கு மஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சை என்பார்கள். எனவே, அளவுக்குதிகமாக இனிப்புப்பண்டங்கள் சாப்பிடுவதை தவிர்ப்பது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது.

**கேள்வி:-** நாப்டில் ஏற்பட்ட வெள்ள அனர்த்தத்தையுறுத்து சரும நோய்கள் பரவுவதாக ஏச்சரிக்கை விருக்கப்படுகிறது. சரும நோய் பொக்டர் என்ற வகையில் நிங்கள் கூறவிரும்புவதன்?

**பதில்:-** பக்ஷீரியாக்களினாலும் பங்கக்களி னாலுமே (bacteria and fungi) சரும நோய்கள் (தோல் வியாதிகள்) ஏற்படுகின்றன. வெள்ள அனர்த்தத்தையுடுத்து எமது வைத்தியசாலைக்கு வருகைதரும் சரும நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை என்றுமில்லாதவாறு அதிகரித்துள்ளது. எனவே, இந்த நோயாளர்கள் பற்றிய விபரங்களை ஆவணப்படுத்தும் நடவடிக்கையும் தற்சமயம் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. தோல்களில் உபாதை கருக்குள்ளானோர் காலம் தாமதிக்காது உடனடியாக எமது சரும நோய் சிகிச்சை பிரிவுக்கு வந்து உரிய சிகிச்சையை பெற்றுக்கொள்வதே சிறந்தது. காலம் தாழ்த்தி சிகிச்சை பெறுவது பல்வேறு பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும். எனவே தோல் வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் தவறாது; எமது சரும நோய் சிகிச்சை பிரிவுக்கு வந்து உரிய சிகிச்சையை பெற்றுக்கொள்ளுமாறு அனைவருக்கும் ஆலோசனை வீட்டு வேலைவில் வெள்ள விரும்புகிறேன்.

கேள்வி:- உங்கள் வாழ்க்கையில் நடந்த இனிப்பான - கசப்பான அனுபவங்கள் பற்றி சற்று கூறுங்களேன்?

**பதில்:** 24 மணி நேரத்தில் வடமாகாணத்திலிருந்து மூஸ்லிம்கள் வெளியேற்றப்பட்டபோது 72 கிலோ மீட்டர் தொலைவிற்கு இரவோடு இரவாக கடல் மார்க்கமாக படகு மூலம் புத்தளம் சென்றமை. அவ்வாறே யுத்த குழிநிலையில் எனது முதற்குழந்தையையும் வயிற்றில் சுமந்துக்கொண்டு வவுனியா, சிலாபம் ஆகிய வைத்தியசாலைகளில் கடமையாற்றியமையும் எனது வாழ்வில் கசப்பான பயங்கர அனுபவமாகும். மருத்துவத்துறை பட்டப்பரிட்சையில் சித்தியடைந்தது, டாக்டராக நியமனம் கிடைத்தமை; இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக 1999ஆம் ஆண்டு ஜூலை 11ஆம் திங்கள் எனது அன்புக்கணவரை கரம்பிதித்தமை என்பன எனது வாழ்வில் இனிப்பான நிகழ்வுகளாகும்.

**கேள்வி:-** இறுதியாக எந்து ‘ஓளிஅரசு’ வாசகர்களுக்கு கூற விரும்புவதென்ன?

**பதில்:** “இலங்கையில் இன்று மக்கள் குறிப்பாக இளம் சந்ததியினர் தொலைக்காட்சி கலாசாரத் தில் அதாவது, தொலைக்காட்சி நாடகங்களிலுள்ள அனாச்சாரங்களில் மூழ்கிவிட்டனர். அதனால் அவர்களிடையே வசிப்புத்தன்மை மிகவும் குறைந்துவிட்டது. ‘வாசிப்பு ஒரு மனிதனை முழு மனிதனாக்குகிறது’ என்பார்கள். ஆனால் இன்று இந்த முழுமையான மனிதனை காண்பது மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது. மூன்று வளர்ச்சிக்கும் அறிவு, மற்றும் சமூகம் சார்ந்த வளர்ச்சிக்கும் உங்களின் ‘ஓளி அரசு’ சஞ்சிகையின் பங்களிப்பு அளப்பரியது. எனவே, அனைத்து மட்டத்தினருக்கும் அறிவு விருந்து படைக்கும் உங்கள் சஞ்சிகையையாவது அனைவரும் வாசிக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தி, என்னை பேட்டி கண்டு எனது கடந்த கால நினைவுகளை மீட்டிப்பார்க்க சந்தர்ப்பம் வழங்கிய ஓளி அரசிக்கும் நன்றி கூறுகிறேன். அதன் சேவைகள் தங்குதடையின்றி தொடரவும் வாழ்த்துகிறேன்.

இவ்வாறு தனது பேட்டியை நிறைவு செய்த டாக்டர் தல்மியா லுக்மானின் அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய தூய பணி தொடர “ஓளி அரசியின்” சார்பில் நாமும் வாழ்த்தி விடைபெற்றோம்.

Digitized by Noolaham Foundation  
noolaham.org | aavani@noolaham.org



# ‘பெண்களின் திருச்சந்திராலை’



## எப்படித்தான் பழுதுவது?

ஸ்ரீராமகிருஷ்ணன், அறிவான பெண் புதிதாக அலுவலகம் வருகின்றாள். சக ஊழியர்களுக்கு இன்முகத்துடன் ‘குட்மோர்னிங்’ கூறுகின்றாள். சில நாட்களில் அலுவலகம் கொடுத்த பட்டம் “இழிச்சவாய்” என்பது இவ்விடயம் அவருக்கு தெரியவருகின்றது. அதன் பின்பு தனக்குப் பிடித்த இருவருக்கு மட்டும் ‘குட்மோர்னிங்’ கூறுவதை வழக்கமாக்குகின்றாள். அதனையும் அலுவலக ஊழியர்கள் தப்பாகப் பார்த்தனர். இவ்விடயம் அவருக்கு வேலையில் வெறுப்பினை ஏற்படுத்த வேலையைவிட்டு விலகுகின்றாள்.

சிலநாட்களின் பின் அவள் இன்னொரு நிறுவனத்திற்கு வேலைக்குச் செல்கின்றாள். முன்னைய அனுபவத்தால் அமைதியாகவே இருந்துவிடுகின்றாள். எவருக்கும் ‘குட்மோர்னிங்’ சொல்வதில்லை அப்போது அவருக்கு திமிர் பிடித்தவள், பெருமைக்காரி என்ற கெட்டபெயர்கள்தான் அலுவலகத்தில் கிடைத்தன.

இதனால் அங்கிருந்தும் விலகினாள், பின்பு ஒரு தனியார் கம்பனிக்கு ஒன்றிற்கு வேலைக்குச் செல்கின்றாள். அங்கு சில இளைஞர்கள் ‘குட்மோர்னிங்’ சொல்ல முன்னைய அனுபவதைவையாக உள்ளது.

வங்களால் அவள் எதுவும் சொல்லாது தலையை அசைத்துவிட்டு சென்றாள். சில நாட்களாக அந்த இளைஞர்கள் முயன்றார்கள். இவளோ ‘குட்மோர்னிங்’ சொல்லவில்லை. அப்பெண்ணை காதல் வலையில் விழுத்த இளைஞர் ஒருவன் படாதபாடு படுகின்றான். தானும் முயற்சி கிடின்றான், நண்பர்கள் மூலமும் முயல் கின்றான். அவள் அசையவில்லை. ஒரு கட்டத்தில் நேரடியாக மறுத்துவிட்டாள். இறுதியில் சக ஊழிய இளைஞர்களால் அவருக்கு எதிராக பல கட்டுக்கதைகள் புனையப்பட்டது. ‘கொசிப்’ வார்த்தைகள் நாவுக்கினிக்க அலுவலகம் முழுவதும் தீயாகப் பரவியது. பலரால் கதைக்கப் பட பொய்யான கட்டுக்கதை உண்மை போன்று ஆகிவிட அவமானம் தாங்காது எந்தவித முன்னரிவித்தலும் இன்றி அங்கிருந்தும் வேலையைவிட்டு விலகுகின்றாள்.

ஒரு பெண் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் நல்ல பெயர் எடுப்பது கடினமே. சமூகம் பெண்ணை எச்சங்தரப்பத்திலும் தவறான ஒரு கண்ணோட்டத்திலேயே பார்க்கின்றது. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களே தனக்கென பாதுகாப்புக்காக ஏதாவது ஒரு வகை யிலேனும் ஒருதுணையை தேடவேண்டும் என்ற எண்ணத்தை பெண்களிடம் உண்டுபண்ணுகின்றதோ என எண்ணத்தோன்றுகின்றது. அதாவது “எப்படியும் ஒருந்து கூட்டுத்தை நீட்டப்போன்; இப்பவே என்னை உனக்கு முழுதாய் தாருன்” என்ற பாடலைப்போல் பெண்களைக் காதலை நோக்கி சமூகமே விரைவாகத் தள்ளுகின்றது. இந்திரிசங்கு நிலையிலிருந்து பெண்ணைக்கு எப்போதுதான் விடிவுகிடைக்குமோ? இந்த யதார்த்தத்தை உணர்ந்து பெண்கள் சுயமாகவும் துணிச்சலாகவும் சுயபாகுகாப்புடனும் வாழக்கற்றுக் கொள்வதே காலத்தின் தேவை. பெண்கள் மீது ஆண்களின் சகோதரப் பார்வையே இன்றைதேவையாக உள்ளது.



# பூவித்துறை கடக்கும் பனிக்ஞர்

கல்யாணம்  
ஆயிரம் காலத்துப்பயிர்  
வலிமையான உறவு,  
அர்ப்பணிப்பான துணை  
ஆழமான பந்தம்  
பற்றுக் கோடு, பாதுகாப்பு  
இன்னும் எத்தனையோ,  
அத்தனையோடு மட்டுமல்ல  
எண்ணற்ற ஆசைகளோடும்  
உங்களைக் கரம் பற்றினேன்.  
என் உள்ளக் கணவுகள்  
பொய்த்துப் போகவில்லை.  
திருமணமான புதிதில்  
உயிரான உறவாய் தான் இருந்தது  
எமது பந்தமும்  
என் எண்ணங்களே  
உங்கள் செயல்களாகவும்  
என் ஏக்கங்களே  
உங்கள் சுவாசமாகவும் தான் இருந்தது.  
முதற் குழந்தை  
என்னுள்ளே தரித்தபோது  
உலகத்தின் மகிழ்வெல்லாம்  
உங்களில் கண்டுகொண்டேன்.  
காலமில்லா காலத்தில்  
மாங்காய் என நான் கேட்டபோது  
நன்பனின் நன்பனுக்கு  
தாது அனுப்பி  
மாங்காயோடு நாரத்தங்காயும்  
சேர்த்து எடுப்பித்து  
உண்ணவைத்து ரசித்ததை  
என்னவென்பேன்.  
சற்று நான் தடுமாறினாலும்  
ஓட்டிவந்து நிற்பீர்கள்  
சாய்ந்துகொள்  
என் தோள் மீது என்று  
நொடிப் பொழுதும் என்னை  
நோகாமல் காத்துக் கொண்டதும்  
நீங்கள் தானே.  
கால ஓட்டம் கரைத்து விட்டதா  
கல்யாணக் கணவுகளை.

மூன்றாவது குழந்தைக்கு தாயாக  
தட்டுத் தடுமாறி  
எழுந்து கொள்ளும் போது  
முட்டுவது வெற்றுச் சுவர் தான்  
தினசரிச் செய்திக்குள்  
களியோடும் உங்களை  
மெல்லத்தான் கூப்பிட்டாலும்  
பொத்துக்கொண்டு வந்துவிடும்  
முன்கோபம் உங்களுக்கு  
இன்னும் வரவில்லை  
உரக்க வரும் உங்கள் குரல்.  
என் பாடு என்னோடு என்றபடி  
அடுக்களைக்குள்  
அவசரமாய் புகுந்து கொள்வேன்.  
முன்பள்ளிக்கு ஆயத்தமாகும்  
முதற் குழந்தையோ  
சிறுநீருக்குள் விளையாடும்  
இரண்டாவது குழந்தையோ  
உங்கள் கண்ணில் படுவதேயில்லை.  
சோர்வென்று ஒரு நாள்  
சுருண்டு படுத்தாலும்  
முன்வீட்டு முத்தம்மா  
பத்துப்பிள்ளை பெத்த கதையை  
முன்னுதாரணம் கூறுவீர்கள்.  
விலை கொடுத்து எதற்கு  
வம்பை வாங்க என்று  
வலிகளை மறைத்து  
வாழப்பழகி விட்டேன்.  
நான் மட்டுமல்ல,  
உலகில் பாதிப்பெண்கள்  
படுகீன்ற அவலம் இது தான்.





# வேதனைப்படுத்தும் ஸண்பர்க்கும் படலம்.

கல்யாண வயது ஆரம்பமானதும் எப்படி யாவது திருமணத்தை நல்லபடியாக முடித்து விட வேண்டும் என்று பெண்ணைப் பெற்ற பலர் காத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

உறவினர் தெரிந்தவர் வழியில் சிலர் மனமகனைப் பார்ப்பார்கள். கோடிசேர்த்துக்கொடுப்பதில் சிலர் மிகுந்த ஆஸ்வத்துடன் இருப்பார்கள். இதற்கே என்று சில தரகர்களும் இருக்கிறார்கள். கூடியவரை தரகரைத் தள்ளிவையுங்கள். அவர்கள் வழியே பேசுக் நடத்தாதீர்கள். ஏனென்றால் காக்கையைக் கூட அவர்கள் கிளி என்று வர்ணிப்பார்கள். மாப்பிள்ளைக்கு காக தானே வேண்டும், கொடுக்கத்த யாராக இருக்கிறார்கள் என்பார்கள். நல்ல இடம் கார் வாங்கிக்கொடுத்துவிடுவார்கள் என்று நெருக்குவார்கள். தரகருக்கு கமிஷன் வேண்டும், அவ்வளவுதான். கடைசியில் அது குரங்குகைப் பூமாலை ஆகிவிடும்.

பெண் பார்க்க என்று கிளம்பிவிடாதீர்கள். ஒரு பெண்ணைபார்த்து விட்டு பிடிக்கவில்லை என்று சொன்னால் அந்தப்பெண்ணின் மனம் என்னபாடு படும்? அப்படி நாலுபேர் பார்த்து விட்டு போனால் அவர்களைப் பிடித்து இழுத்துவைத்து நீ என்ன மன்மதனா? என்று கேட்கவேண்டும் என்னும் அளவிற்கு எரிச்சல் ஏற்படாதா? பெண் பார்த்து விட்டு போய் போன் பண்ணுகின்றோம் அல்லது மெயில் அனுப்புகின்றோம் என்று சொல்லிவிட்டுப் போகிறார்களே, உண்மையில் பெண்ணைப் பிடிக்கவில்லை என்றா நினைக்கிறீர்கள். அதைவிட இன்னும் நாலு இடம் பார்க்கலாம் என்பதும் அது கமான நகைதொகை கிடைக்குமோ என்ற ஆசையினாலும் தான். அவர்களுக்குத் தேவை பெண் அல்ல, பொன்னும் பொருளும். அதை வாய் திறந்து செல்லமுடியாமல் பெண் மீது பழியைப் போட்டு விட்டுப் போகிறார்கள்.

ஓரிடத்தில் போய் பெண் பார்ப்பது என்பது தேவையற்ற ஒன்று, புகைப்படம் வாங்கிப் பாருங்கள். பெண்ணைத் தெரிந்தவர்களிடம் விசாரியுங்கள். அவள் வெளியே வரும் போது சாடைமாடையாகப் பாருங்கள், மற்ற விடயங்களையும் பேசிமுடியுங்கள். எல்லாம் பிடித்திருந்தால் முறைப் படி பெண் பார்க்கப்போங்கள். சரியென்றால் இருவரையும் மன்மலிட்டுப் பேசவிடுங்கள், அது அவர்கள் புரிந்துகொள்வதற்கு ஏதுவாக இருக்கும்.



பெண் பார்க்க என்று புறப்பட்டு ஊர் ஊராக அலைவது கூடாது. இது பெண்களையும் பெண்மையையும் அவமதிப்பது போலவும் தோன்றும். இந்தநிலையை ஒரு பையனுக்கு பெண் ஏற்படுத்தினால் எப்படி இருக்கும்? கூனிக்குறுகி விடமாட்டார்களா?

அழகான பெண் என்று சொல்வது எல்லாம் சிலநாட்கள்தான். அதன் பின்பு எத்தனை ஆண்கள் மனைவியை அமரவைத்து அழகு பார்க்கிறார்கள்? ‘அழகே’, ‘ஆரணங்கே’ என்று சொல்கிறார்கள்? எனவே ஆனும் பெண்ணும் சேர்ந்து இல்லறத்தில்ஸடுபடுவதற்கு எதற்காக இத்தனைசெயல்கள்? பெண்ணைப் பெற்ற ஒரே காரணத்துக்காக அம்மாவும் அப்பாவும் ஏன் இத்தனை கஷ்டப்படவேண்டும்? கேள் விகள் வந்து போனாலும் யாரிடமும் கேட்க முடியாது. பெண்ணைப் பார்க்கப்போகும் ஆண்கள் பெண்ணுக்கும் என்போல் உணர்வுகள் உண்டு, அவளுக்கும் எதிர்பார்ப்புகள் இருக்கும் என்று நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பெண், புடவைக் கடைகளில் உள்ள காட்சிபொம்மை அல்ல எல்லோரும் பார்த்து விட்டு அபிப்பிராயம் சொல்வதற்கு. ஆண்களே! மனைவியைத் தெரிவிசெய்யும் போது பெண் பார்க்கும் படலம் என்ற பெயரில் பெண் மனதை நோக்கிக்காமல் அவளது உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து உங்கள் வருங்கால மனைவியைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அவள் உங்களுடன் நீண்டநாட்கள் வாழப் போகிறாள் என்பதை மனதில் வைத்தாலே போதும், இவ்வாறான செயல் உங்கள் மனைவியை நீங்களே அவமானப்படுத்துவதற்கு ஈடாகும்.



நீங்கள் என்ன சடப்பிடுகின்றீர்களோ அது தான் உங்கள் சுபாவத்தை வரையறுக்கிறது. உணவு என்பது வெறுமனே உடலுக்குமட்டும் போஷாக்கு தரும்விஷயமல்ல, மனதுக்கும் அது தான் ஊட்டம் தருகின்றது. வயிறு காய்ந்திருக்கும்

## உணவு உனக்கு எதுவாகும்?



**எதை? எப்போது? எப்படி? எவ்வளவு?**

போது மனம் பசியைத் தவிர வேறு எதைப் பற்றியும் சிந்திப்பதில்லை.

என்சான் உடம்பிற்கு வயிறே பிரதானம் என்று ஒரு முதுமொழி உண்டு. சொல்லப்போனால் பல உயிரினங்களின்வாழ்க்கையே உணவுத் தேடலாக மட்டும்தான் இருக்கின்றது. மனிதர்கள் அதைத்தாண்டிய அறிவுத் தேடலை அடைந்தது உணவில் கண்டறிந்த புதுமைகளால் தான்.! உடலின் சக்தி மூளைவளம், நீண்ட ஆயுள், மகிழ்ச்சி, வாழ்வில் நிறைவு, வளர்ச்சி என எல்லாவற்றையும் தருவதில் உணவுக்குப் பெரும் பங்கு இருக்கின்றது.

நல்ல சத்துள்ள ஆரோக்கியமான உணவு மூளையில் நல்ல சிந்தனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. கலப்படமான, நாக்குருசிக்கு மட்டும் தீனி போடுகிற, ஆரோக்கியமற்ற உணவு மூளையைச் சீர்க்குலைக்கிறது.

உணவின் இயற்கை குணங்கள், உணவுப் பொருட்களின்கலவை, உணவைத்தயாரிக்கும்,

**ஜூலை - 2016**

முறை உணவின் அளவு, அந்த உணவு விளையும் பிரதேசம், உணவைச்சாப்பிடும் பருவம் ஆகி யவற்றைப் பொறுத்துஅந்த உணவு அதைச் சாப்பிடுபவருக்கு ஊட்டத்தையும் மாற்றத்தையும் தரும் எனக்கணித்திருக்கிறார்கள் நம்முன்னோர்கள்.

ஆனால் ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவது சில பேர் மட்டுமே! எதை எப்போது எப்படி எவ்வளவுசாப்பிட வேண்டும் என்பதை அறிந்து சாப்பிட்டால் எப்போதும் பிரச்சினை தீவிடலே.

உணவு என்பது அறுசவைகளின் கலவையாக இருக்கவேண்டும். பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு இனிப்புச்சுவை ரெம்பபிடிக்கும். இனிப்புச்சுவையுள்ள உணவுகள் உடலுக்கு ஊட்டம் தருபவை. அந்தவயதில் அவைஅவர்களுக்குத் தேவைதான். ஆனாலும் அத்துடன் கசப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, காரம் என்மற்ற ஜந்து சுவைகளையும் ஒரளவாவது கலந்து கொடுக்க வேண்டும்.

மனதிற்கு பிடிக்காமல் எதையும் சாப்பிடக் கூடாது. உடலுக்கு நல்லது என்றால் அதை மன முவந்து சாப்பிடுகிற மாதிரி மனதைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

நம்குணத்தைத் தீர்மானிப்பதில் உணவே கணிசமான பங்கு வகிக்கிறது. உதாரணமாக



ஒருவர் பால், நெய், காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகள், தானியங்கள், பருப்புவகைகள் என சாத்வீக உணவுகளை சரியான அளவில்சாப்பிட்டுவந்தால் அவர் அமைதியான குணம் கொண்டவராக இருப்பார். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் பதற்றம் கொள்ளாமல் தெளிவாக சிந்தித்து பக்குவமான முடிவுகள் எடுப்பார்.

காரம், உவர்ப்பு, புளிப்பு என முத்தான சுவைகளின் ரூசி கண்டு மாமிசங்கள், பொரித்த உணவுகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்கள் எப்போதும் பதற்றத்துடன் இருப்பார்கள். உணர்ச்சிவசப்பட்டு அவசரமாகத் தப்பான முடிவெடுத்துவிட்டுப் பின்னால் வருந்துவார்கள்.

பருவத்திற்கு ஏற்றபடி உணவு சாப்பிட வேண்டும். பொதுவாக கோடைகாலத்தில் குளிச்சியான உணவுகளைச் சாப்பிடவேண்டும். தண்ணீரைக் கூட சில்லென்று குடிக்க வேண்டும். குளிர்காலத்தில் சூடான பொருட்கள் வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் உடலுக்கு இதம் தரும். இரவுநேரத்தில் குளிச்சியான உணவுகளைச் சாப்பிடக்கூடாது. எப்போதும் வயிறுமுட்ட சாப்பிடக்கூடாது.

நம் வயிற்றின் அளவை நான்கு பாகங்களாகப் பிரித்தால் அதில் இரண்டுபாகம் அளவுதான் திட உணவுசாப்பிட வேண்டும். ஒருபாகம் தண்ணீர் மற்றது திரவ உணவுகள் அருந்த வேண்டும். இன்னொருபாகத்தை வெறுமையாக விடவேண்டும். அப்போதுதான் உணவு கலந்து செரிமானமாக வசதியாக இருக்கும். அரை வயிறு சாப்பிடுகிற வன் ஆரோக்கியமாக இருப்பான் என்று கிராமப் புறங்களில் பழமொழி சொல்வது இதற்குத்தான். சுலபமாக ஜீரணமாகிற எளிதான உணவுதாமதமாக செரிமானம் ஆகின்ற கடின உணவு என இரண்டு வகைகள் உண்டு. நமது நாட்டில் ஜீரணமாகின்ற எளிதான உணவுகள் உண்டு.

சிவப்பு அரிசி. பாசிப்பயறு போன்றவை சுலபத்தில் ஜீரணமாகின்ற உணவுகள். உஞ்சு, பால், மாமிசங்கள் போன்றவை கடின உணவுகள். சில உணவுகள் சமைக்கும் போது குணம்மாறி விடுவதுண்டு. உதாரணமாக பால் கடின உணவு. ஆனால் அதிக குங்குமப்பு போட்டுகாய்ச்சிக் குடிக்கும் போது சுலபத்தில் ஜீரணமாகிவிடுகிறது. சூடாக இருக்கும் எந்த உணவும் குளிர்சாதனப்

பெட்டியில் வைத்து எடுத்துச்சாப்பிடும் போது கடின உணவாகிவிடுகின்றது. பச்சைக்காய்கறிகள் சமைத்தபிறகே எளிய உணவாகமாறுகின்றன.

அரைவேக்காடாக சமைத்தது. அதிகமாகவே குழம்ந்து போனது. தீயந்து புகைவாடைவருவது, கெட்டசைவைகாண்டது, புளித்துப்போனதுபழுக் காதபழங்கள் இவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும். ஏற்கனவே சமைத்துகுளிருட்டியில்வைத்த பழைய உணவுகளைத் திரும்பவும் சுடவைத்தே சாப்பிட வேண்டும். சமையலுக்குப் பயன்படுத்தப் படும் பொருட்கள் மட்டுமல்ல சமைக்கிறவர்களின் மனமும் அந்த உணவில் பிரதிபலிக்கும். வீட்டில் அம்மாசமைத்துத்தரும்போது ஜந்தாறு இட்லிகளும் அடுத்து சிலதோசைகளும் சாப்பிடமுடியும்.

ஹோட்டலில் ஒரு தோசைசாப்பிட்டாலே வயிறுநிரம்பிய உணவை வந்து விடும். இத்தனைக்கும் வீட்டில் சம்பலோ சாம்பாரோ தான் இருக்கும். ஹோட்டலில் சம்பல், சாம்பார் எனவிதவிதமாகவைப்பார்கள். அத்தனையும் இருந்தாலும் ரூசியாகத் தெரிந்தாலும் அது திகட்டும்.

காரணம் உணவில் இல்லை, மனதில் இருக்கிறது. என்ன இருந்தாலும். ஹோட்டலில்சமைப்ப வருக்கு இலாபநோக்கம் இருக்கும் இதில் எமக்கு வயிறு நிறைந்தாலும்மனது நிறையாது.

நான் எனது அன்பான குடும்பத்திற்காக இந்த உணவைத் தயாரிக்கின்றேன். இந்த உணவு அவர்களின் உடலில் நல்லவினாவுகளை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்னினைத்தபடி நம்வீடில் அம்மாவோ வாழ்க்கைத்துணையோசமைக்கும் உணவே சாப்பிடநல்லது.

அவர்களின் நினைப்பு அந்தஉணவில்கலந்து நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. அம்மாவின் கைமணம், வீட்டுச்சாப்பாடுள்ளவிதவிதமாக வார்த்தைகளால் வர்ணிக்கப்படும் அன்பும்கலந்தே அதில் சுவையும் இனிமையும் கூடுகின்றது. பெரிய வீடுகளில் கூடசமையலறையை சிறிதாகக் கட்டுகிறார்கள். அது தவறு. ஒருக்கும்பத்தின் ஆரோக்கியம் சமைக்கப்படும் இடம் அதுதான். அந்த அறையில் அவர்கள் சங்கடமடையக்கூடாது. அது உணவில் பிரதிபலிக்கும்.. அன்புக்கலந்து சமைப்போம் அன்புக்கலந்து உண்ணுவோம் அன்பான உலகை உருவாக்குவோம்.

# ஜான் மாத விரைக்கான் - II இல் பராட்டுப் பெறும் தரம்-5 மாணவர்கள்

**தபால் மூலம் கிடைக்கப்பெற்ற 2000 வினாத்தாள்களில் 80 புள்ளிகளுக்கு  
மேல் பெற்ற கீழ்வரும் மாணவச் செல்வங்களை பாராட்டி வாழ்த்துகின்றோம்.**

1. ரி. தாரகி	வவுனியா	90	38. எம்.ஹிரேன்	கொழும்பு	83
2. கே. அச்சுதன்	கொழும்பு	90	39. எஸ் சருக்ஷான்	கொழும்பு	83
3. எஸ். மணிகரன் சஞ்ஜேய் கொழும்பு	வவுனியா	90	40. கே. சபாஸ்	கொழும்பு	83
4. பி. வித்தகன்	வவுனியா	88	41. எஸ்.கிருஸ்	கொழும்பு	83
5. ஏ. ஷர்வைன்	வவுனியா	88	42. எஸ்.சதுக்ஷன்	கொழும்பு	83
6. ஜீ. கோபிகா	வவுனியா	88	43. என்.சதுக்ஷன்	கொழும்பு	83
7. ரி. டில்ஷான்	கொழும்பு	88	44. எஸ். ரஜீவன்	கொழும்பு	83
8. ஏ.சி. நிலூர்	வவுனியா	88	45. பி.கவிமாதுரன்	கொழும்பு	83
9. பி. அபிநாத்	வவுனியா	85	46. என். சரன் சுரேஷ்	கொழும்பு	83
10. எஸ். சியோன்	வவுனியா	85	47. எம். மிதுன் பிரசன்னா	கொழும்பு	83
11. ஜீ. சஞ்சனா	வவுனியா	85	48. எஸ். சபாஸ்	கொழும்பு	83
12. எம். யஸ்ரிகா	வவுனியா	85	49. பி.பவித்திரன்	கொழும்பு	83
13. ஆர். கிஷோபன்	வவுனியா	85	50. கே. பிரேமன்	யாழ்ப்பாணம்	83
14. ஏ. அஜந்தன்	வவுனியா	85	51. எஸ். ஜவ்மிதன்	யாழ்ப்பாணம்	83
15. எஸ். சீனியா	வவுனியா	85	52. ஜே.ஸ்ருதி	யாழ்ப்பாணம்	83
16. மது மித்ரன்	கொழும்பு	85	53. அகமட் நஜாப்	பேருவளை	83
17. பி. ஹிருக்ஷன்	கொழும்பு	85	54. என்.கோபிஷயன்	வவுனியா	80
18. ரி. தனுஷ்	கொழும்பு	85	55. என். சுகிரதன்	வவுனியா	80
19. எஸ். ஹக்ஷிந்த்	கொழும்பு	85	56. ரி. யரோமி எஸ்வின்	வவுனியா	80
20. ஆர். தனுஷன்	கொழும்பு	85	57. எஸ் அபிநாயா	வவுனியா	80
21. ஆர். ராஜ்சியன்	கொழும்பு	85	58. ஏ. யஷ்வினி	வவுனியா	80
22. ஆர். அருண் ஆத்திகா	கொழும்பு	85	59. பி.கிஷோரிகா	வவுனியா	80
23. கே. கிருத்திகன்	யாழ்ப்பாணம்	85	60. எஸ். ஹிரிஷான்	கொழும்பு	80
24. எம். ரிஷான் ஹாய்யால் கேகாலை	வவுனியா	85	61. கே. கபிலேஷ்	கொழும்பு	80
25. ஜே. துஷாந்தன்	யாழ்ப்பாணம்	85	62. ஏ.அபிஷான்	கொழும்பு	80
26. வி. தபித்தல்	வவுனியா	85	63. எஸ். தனுஷ்கர்	கொழும்பு	80
27. கே. கோகுலன்	வவுனியா	83	64. எஸ். தாரங்கா	கொழும்பு	80
28. எஸ்.சஜிந்தா	வவுனியா	83	65. எஸ். சபாஸ்	கொழும்பு	80
29. எஸ். சம்ருதா	வவுனியா	83	66. எஸ். பிரதுக்ஷ்	கொழும்பு	80
30. ரி. சஷ்மிதா	வவுனியா	83	67. எஸ். கபிலஷான்	கொழும்பு	80
31. எஸ்.ருக்ஷியா	வவுனியா	83	68. ஆர். மாதுலன்	கொழும்பு	80
32. வி.விஷானி	வவுனியா	83	69. சௌகிகா எந்தனி குருஸ் கொழும்பு	கொழும்பு	80
33. கே. புருந்திகா	வவுனியா	83	70. எம். பாதிமா நாதா	புத்தளம்	80
34. ஜீ.அபிசிகன்	வவுனியா	83	71. ஜே. சுகிதன்	மட்டக்களப்பு	80
35. எல். ரூபி எஸ்லிம் எமல்டா வவுனியா	வவுனியா	83	72. ஐ. பிருந்தா	யாழ்ப்பாணம்	80
36. எஸ். சுராதா	வவுனியா	83	73. எஸ். ஹரணி	யாழ்ப்பாணம்	80
37. பவீத்ரன்	வவுனியா	83			

(இவர்களை விட 250 மாணவர்கள் 75 புள்ளிகளுக்கு மேல் பெற்றுள்ளனர். இவர்களுக்கும் ஒளிஅரசியின் வாழ்த்துக்கள்.)

## பேர்மூல்பிரீட்கைக்கையேட்டு விழைக் குறிப்புக்கள்

### பொது அறிவு

- ரம்பொட 02.தென் கொரியா 03.பாரதிதாசன் 04. ஜப்பான் 05.கனடா 06. பிரித்தானியா 07. 46 மீட்டர் 08. அண்மையிலுள்ள பாடசாலை சிறந்த பாடசாலைத் திட்டமாகும். 09. மே 3,4,5,6 ஆந்திக்திகளில் 10. சுடர்ஓளி 11. உரிமை, சுதந்திரம், சமத்துவம் 12. நியோக்க 13. 1985 14. செப் ஹென்கல்லிம (Choi Kyonglim) 15. ஸ்கின் 16. CALL LIST IDENTIFICATION 17. 1949.11.01 18. 1. தேசவுமைச் சட்டம் - Thesawalamai Law 2. கண்ணியச் சட்டம் - Kandiyam law 3. முஸ்லீம் சட்டம் - Muslim Law 19. சேர் வைத்திலிங்கம் துரைசாமி அவர்கள் 20. போபால் 21. அமரத்தியா சென் 22. எறும்பு 23. மார்ச் 22 24. டாக்கா 25. யூகோஸ் லோவியாடு, சர்வதேச ஒளிவருடம் (Year of Light) சர்வதேச மண்வருடம் (Year of Soil) 27. விஞ்ஞானி அப்துல் கலாம், 28. தொல்காப்பியம். 29. கார்ல் லாண்ட்ஸ்டெய்னர் (Karl Landsteiner), 30.வடமத்திய மாகாணத்திலுள்ள கெக்கிராவை என்னும் இடத்துக்கு அண்மையிலாகும்.



**ICBT**  
CAMPUS  
JAFFNA

*Where life begins...*



## HND/Degree Programmes



**CIVIL ENGINEERING**

**BUSINESS MANAGEMENT**



**COMPUTING**



**QUANTITY SURVEYING**

## Diploma Programmes

**Dip in ENGLISH**

**Dip in IT**

**Dip in MARKETING**

**After O/L or A/L  
life begins with us**

**580, Hospital Rd., Jaffna, Sri Lanka.**

Diploma by Nookham Foundation.  
[www.nookham.org](http://www.nookham.org)

**Tel: -0214 777 888**



## தேசிய சதுரங்க வீராங்கனையாக கண்டு பெண்கள் உயர் கல்லூரி மரணவி செய்னப் சவுமி

இலங்கை சதுரங்க சம்மேனனம் 2016 ம் ஆண்டுக்காக ஒழுங்கு செய்திருந்த சதுரங்கம் போட்டியில் கண்டு பெண்கள் உயர் கல்லூரி மரணவி செய்னப் சவுமி தேசிய சம்மியனாக வெற்றி வெற்றார்.

கொழும்பு சர்வதேச விவராக்கி விளையாட்டு கேர்போர் கூடத்தில் இடம்பெற்ற இம்போட்டியில் நடாளாவிய ஸ்தியில் திறமை வர்யந்த சதுரங்க விளையாட்டு வீரர்கள் வீராங்கனைகள் பங்குபற்றினர்.

இரண்டு முறை சம்மியனான தகனி மென்டிசை முன்றாம் முறை சம்மியனாக முடியாதவாறு முறியடித்து செய்னப் சவுமி சம்மியனாக வெற்றிவாரை குட்கிகாண்டார். கல்லூரி ஈட்டப் போட்டிகளில் மல பதக்கங்களை வென்றுள்ள 16 வயதுடைய செய்னப் பீவராண்டு மெரங்கோலியா, உலாங்பாத்தாரில் நடைபெற்ற ஆசிய இளைஞர் சதுரங்க சம்மியன்வீப், போட்டியிலும் பதக்கம் வென்றவர் என்பது குறிப் பிடத்தக்கது.

இவர் அக்குறைனை அம்பத்தனை யைச் சேர்ந்த முறைமங்க சவுமி - ஷாமிலா தம்பதியரின் புதல்வியாவர்.



சதுரங்கம் உடல்பலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு விளையாட்டு அல்ல. மதியூகமும், தந்திரமும் இவ்விளையாட்டுக்கு முக்கியமானவையாகும். தற்காலங்களில் இவ்விளையாட்டானது பாடசாலைப் பாட-விதைகளுக்கிணங்கும் பட்டு மன்றி, ஒரு கலையாகவும் அறிவியலாகவும் கூட வர்ணிக்கப்படுவதுண்டு. இது சில சமயம் ஒரு போர் விளையாட்டாகவும், "மூளை சார்ந்த போர்க்கலை"யாகவும் மார்க்கப்படுவதுண்டு. இவ்விளையாட்டிற்கு உடல் வலு தேவையில்லை என்பது என்றும் விருத்திக்கும் இவ்விளையாட்டு பெரும்பங் காற்றுகின்றது, இல்லத்தாசிகள் அனைவரும் தமது மின்னைகளை இவ்விளையாட்டில் அதிகமாக உட்சாகப்படுத்தவேண்டும் என்பதும் ஒளிஅரசியின் அன்யரை வேண்டுகோளாகும்.

இவரை நெறிப்படுத்திய பாடசாலை சமூகத்தையும் பெற்றோரையும் பாராட்டுவதோடு இவரது சாதனைகள் இன்னும் கொடர வாழ்க்கு கின்றது ஒளிஅரசு.

நேர்காணல்: கலாபூ  
சனம் நூரூல் அமின்  
நட்சுமல் ஹ-கென்



## ஷிறுந்த நடாள் வாழ்த்து



ஏ.ஈ.ஈ.ஈ.  
அல்வாய், 25.06.2016



ராஹாந் குமார் அஷ்வின்  
வல்லிவட்டத்துறை, 19.07.2016



ஜீவமிஶ்ர  
யாழ்ப்பரணம், 25.07.2016

ஜூலை 2016

OLIARAZI

மலைஞ்சீலி

மகளிர்மாதசந்திகை

# இளி அரசு

இல்லத்தாசிகளின் தோழி

கிடை 08  
உடம் 03  
திறந்ததற் சேவையுடன்  
தரம் 5 வினாத்தான்



அன்பு + அறிவு + அழகு + திறன் + முயற்சி + வெற்றி + பொழுதுபோக்கு  
இலங்கையிலிருந்து ஓர் அஷ்டுதப்படைப்பு

பக்கங்கள்: 100 (80 + 12 + VIII)

வேலை பய்ரை மேயலாமா? 16

$1 + 1 = 3$  60

பயண்களின் தீர்ச்சுக்குந்தலை 71

பூர்வதம் சுமக்கும் பந்த்துள் 72

குபா 75

நோன்புப்  
பெருநாள்  
வாழ்ந்துக்கள்

Free A/L கலைப்பிரிவு + பொதுஅறிவு  
விடேட் கையீடு



அன்புக்காரன் கிடைவன்

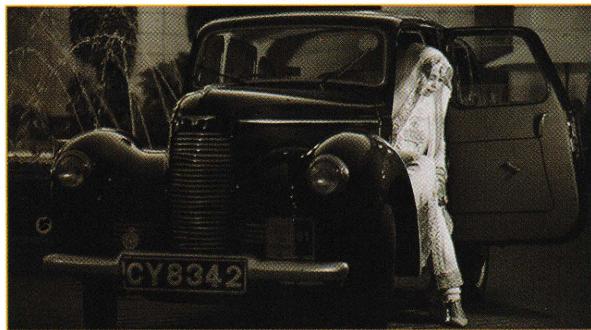
# STUDIO 3000DF.

The Camera is only a tool, we make the difference...



## 3000Cars

Luxury Car for your wedding

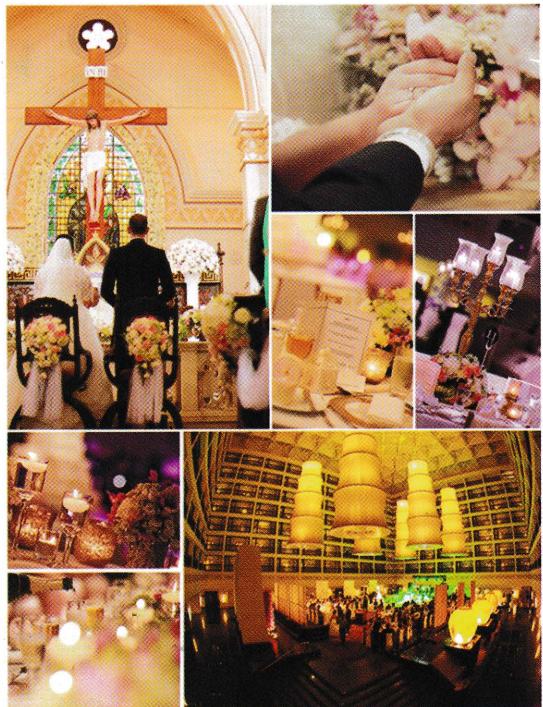


Hummer H3 Limo | Chrysler 300C Limo  
Rolls - Royce Silver Sprit | BMW 520d | Benz E Class | Hummer H3 | Chrysler 300C | Benz 200SLK  
Vezel | Mini Cooper Crossover | Prado | Voxy

So many ways to get you there in style

## 3000 wedding & event Planner

we bring your vision to life



## STUDIO3000DF. Dinu k a + Dul a n i

Bambalapitiya  
0114003000  
0718223000

Peliyagoda  
0114853000  
0710663000

Negombo  
0114943000  
0714113000

# பொட்டுப் பரிசீசக் கையெடு

OLIARAZI  
**ஓளிஅரசி**  
 இல்லத்தரசிகளின் தோழி விற்கன்



பொது  
 அறிவு,  
 வழிகாட்டி  
 (SLEAS)



A/L  
 கலைப்  
 பிரிவு  
 பரிசீச  
 வழிகாட்டி

உள்ளே...

- |                             |         |
|-----------------------------|---------|
| ✿ யாதுஅறிவு                 | - 03,04 |
| ✿ A/L இந்து நாகரிகம்        | - 05,06 |
| ✿ A/L தமிழ்                 | - 07,08 |
| ✿ A/L அரசியலும் விஞ்ஞானமும் | - 09,10 |

11

மேலும் உள்ளே ....

கவிக்கல்ப் போட்டி

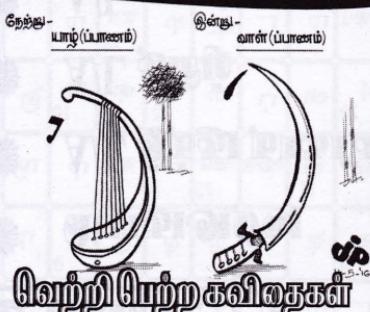
“ஓளிஅரசு” சொல்லறைப்போட்டி

ஜூலை-2016 இதழுடன் இலவச இடையிட

*Oli Arazi*

# கவிக்கணம் - பிரேர்த்துப் போட்டி - 11

பத்தைக் கூந்து பாருங்கள். உங்கள் மனதில் எழும் என்னங்களை கவைப்பட ஆறு வரிகளுக்கு மேற்பாத சிறந்த கருத்தைக் கூறும் கவிதையாக ஒரு தபால்ட்டையில் எழுதி 51ஆம் பக்கத்தில் உள்ள கூப்பணைப் பயன்படுத்தி 20.07.2016 க்கு முன்பு அனுப்புங்கள்.



யாழ் சிந்தும் ராகங்கள்  
வாள் சிந்தும் ரதங்களாகி  
சுரத்தையிழந்து சிரத்தையுடன்  
முண்டமாய் முணங்குகிறது  
யாழில் இன்று -----

பங்கஜன் தனுஜா  
(கிளி முருகானந்தா கல்லூரி)

1

யாழ் இன்று வாளானது  
யார் செய்த சாபமிது ?  
தலைமுறைகள் தந்த நெறி  
தறிகெட்டுப் போனது ஏன் ?  
குயிலினி, நானாட்டான்.

2

யாழ்பாடி வாழ்ந்த மண்  
வாழ்பாடி ஆனது ஏன்  
காலத்தை மாற்றுவோம்  
யாழ் பாடவைப்போம் மீண்டும்.  
கிளானி, யாழ்ப்பாணம்.

3

கடந்த மாத வெற்றியாளர்கள் :-

- 01 ஆம் இடம் : பங்கஜன் தனுஜா
- 02 ஆம் இடம் : குயிலினி, நானாட்டான்.
- 03 ஆம் இடம் : கிளானி, யாழ்ப்பாணம்.

1 ஆம் பாதி - 250/-
2 ஆம் பாதி - 150/-
3 ஆம் பாதி - 100/-

# பொதுஅறிவு

01. இலங்கையில் நீண்ட சுரங்கப்பாதை அமைந்துள்ள இடம்?
02. ஜக்கிய நாடுகள் சபையின் தற்போதைய பொதுச் செயலாளர் எந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவர்?
03. மண்ணுக்குக் கேடாய் மதித்தீரோ பெண்ணினத்தை! பெண்ணடிமை தீருமட்டும் பேசுந் திருநாட்டு மண்ணடிமை தீர்ந்து வருதல் முயற் கொம்பே! என்று பெண்களுக்காக பாடிய கவிஞர் யார்?
04. பள்ளி மாணவர்களுக்கு இரண்டு கைகளாலும் எழுதுவதற்கான பயிற் சியை சிறந்த முறையில் வழங்கும் நாடு எது?
05. உலகில் வில்லி பூக்களை அதிகம் உற்பத்தி செய்யும் நாடு எது?
06. பாராளுமன்றங்களின் தாய் என்று சிறப்பிக்கப்படும் பாராளுமன்றம் அமைந்துள்ள நாடு?
07. அமெரிக்காவிலுள்ள சுதந்திர தேவி சிலையின் உயரம் யாது?
08. மிக அண்மையில் இலங்கையிலுள்ள பாடசாலைகளை அபிவிருத்தி செய்யும் திட்டம் ஒன்று வரையப்பட்டுள்ளது. அத்திட்டத்தின் பெயர் என்ன?
09. இவ்வாண்டு கடும் வெப்பம் காரணமாக சிலநாட்கள் பாடசாலை பகல் 12.00மணிக்கு மூடப்பட்டன. அவ்வாறு மூடப்பட்ட நாட்களை மாதங்களுடன் குறிப்பிடுக.
10. கடந்த சில நாட்களுக்கு முன்னர் விலைக்குறைப்புச் செய்த தேசிய பத்திரிகை ஒன்றின் பெயர் என்ன?
11. ஒரு நாட்டின் ஜனநாயகம் என்பது மூன்று தூண்களில் தங்கியுள்ளதாகக் கூறுவர். அந்த மூன்று தூண்களையும் கூறுக.
12. குழந்தைகளின் நலன்களை சர்வதேச ரீதியாக கண்காணித்து உதவிடும் அமைப்பான UNICEF இன் தலைமையகம் அமைந்துள்ள நகரம் எது?
13. இன்று நடைமுறையில் காணப்படும் இலங்கையின் தேசிய கல்வியியல் கல்லூரி முதன் முதலாக அமைக்கப்பட்ட ஆண்டு எது?
14. அண்மையில் 32ஆவது மனித உரிமை பேரவையின் கூட்டம் ஜெனி வாவில் நடைபெற்றது. இவ்வாண்டுக்கான(2016)மனித உரிமைகள் பேரவையின் தலைவரின் பெயர் என்ன?
15. திட்டமிட்டுக் கற்பிக்க வேண்டும் என்கிற முறையை முதன் முதலில்

உருவாக்கிய அறிஞர்?

16. தொலைபேசிப் பாவனையில் கூறப்படுகின்ற CLI என்பதன் விரி வாக்கம் யாது?
17. இலங்கையில் குடிவரவு - குடியகல்வுத் திணைக்களம் நிறுவப்பட்ட ஆண்டு எது?
18. இலங்கையின் நீதியமைப்பிலுள்ள சுதேச சட்டங்கள் மூன்றும் எவை?
19. இலங்கை சட்டசபையில் முதல்முதலாக சபாநாயகராகப் பதவி வகித்த வர் யார்?
20. இந்தியாவின் மத்திய பிரதேசத்தில் 1984 இல் நச்ச வாடுக் கசிவினால் பல ஆயிரக்கணக்காண மக்கள் இறந்தனர். இதனால் பாதிக்கப்பட்ட நகரம் எது?
21. பொருளாதாரத்திற்கான நோபல் பரிசைப் பெற்ற இந்தியாவின் அறிஞர் யார்?
22. தன்னுடைய எடையைப் போல் இருபது மடங்கு எடையைத் தூக்கும் ஆற்றல் மிக்க உயிரினம்?
23. உலக தண்ணீர் தினம் அனுஷ்டிக்கப்படும் நாள்?
24. சார்க் அமைப்பு நாடுகளில் மாநாடு முதன் முதலில் நடைப்பெற்ற இடம்?
25. ஐ.நா சபை அமைப்பில் இருந்து முதன்முதலாக வெளியேற்றப்பட்ட நாடு எது?
26. 2015ஆம் ஆண்டு ஐ.நா.சபையினால் பிரகடனப்படுத்தப்பட்ட விடயம் யாது?
27. இந்திய ஏவுகணையின் தந்தை என அழைக்கப்படுவாரின் பெயர் என்ன?
28. இரண்டாம் சங்க காலத்தில் எழுதப்பட்ட தமிழின் அடிப்படையான நூல் எனக் கூறப்படுவது?
29. குருதி வகைகளைக் கண்டறிந்து நோபல் பரிசை 1930இல் பெற்ற மருத்துவர் யார்?
30. 12 மீற்றர் உயரம் கொண்ட அவுக்கண புத்தர் சிலை அமையப்பெற்றுள்ள இடம் எது?

(விடைக்குறிப்புக்களுக்கு ஒளிஅரசியில் 76 ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்)

தொகுப்பு - ஆசிரிய ஆலோசகர் - அட்டாஸெக்சினை மன்றார்

தொ.பே. 077 9059684



# A/L இந்துநாகரீகம்

ப.ஜோதீஸ்வரன் (ஞானோதயா அக்கடமி, சாவகச்சேரி)

B.A.P.G.Dip.In Edu, ELTS - I

## பகுதி - I

\* எல்லர வினாக்களுக்கும் சரியான அல்லது யிகப்பொறுத்தமான விடையின் தீவிக்க்குத் தொகுதியாக விளங்குவது.

**01)** அறிவு, நம்பிக்கை, கலை, ஒழுக்கம், சட்டம், பழக்கவழக்கம் என்ப வற்றின் முழுமைத் தொகுதியாக விளங்குவது.

- |             |             |            |
|-------------|-------------|------------|
| 1. சமயம்    | 2. நாகரிகம் | 3. பண்பாடு |
| 4. தத்துவம் | 5. வரலாறு   | [ ]        |

**02)** “இந்துப்பண்பாடு இந்துக்களின் மரபுவழியான வாழ்வியலுக்கு கூடுதலான முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றது” என்று கூறியவர்,  
1. பாஹியன்                           2. யுவான் - சுவாங்                   3. மாக்ஸமூல்லர்  
4. T. K. சிதம்பரநாத்           5. T. S. எலியட்    [ ]

**03)** பண்பாட்டின் உட்கூறுகள் வெளிப்படுத்தப்படும் போது அது,  
1. நாகரிகமாகின்றது.                                   2. சமயமாகின்றது.  
3. அறிவியலாகின்றது.                                   4. தத்துவமாகின்றது.  
5. வரலாறாகின்றது.    [ ]

**04)** மனம், வாக்கு என்பவற்றிற்கும் அவற்றைக்கடந்த நிலைக்குமுறியவர் கண்பதி என்பதனைச் சுட்டும் பெயர்,  
1. பிள்ளையார்                           2. லம்போதர்                           3. விநாயகர்  
4. கணேசன்                                   5. கஜமுகன்    [ ]

**05)** சமூகநலன் சார் கிரியைகள் பற்றிக்கூறுவது,  
1. சாமவேதம்                                   2. அதர்வவேதம்                           3. காந்தர்வவேதம்  
4. யசுர்வேதம்                                   5. இருக்குவேதம்    [ ]

**06)** பிற்காலத்தில் பிரமம் எனும் முழுமைக் கோட்பாடாக வளர்ச்சியடைந் ததற்குக் காரணமான இறைக்கோட்பாடு,  
1. பிருதுவி                                   2. பிரஜாபதி                                   3. உருத்திரன்  
4. இந்திரன்                                   5. விஷஞ்ஜு    [ ]

**07)** பரிசீத் மன்னன் மனிதரில் தெய்வம் போன்றவன் எனக் குறிப்பிடுவது,  
1. சதபதப்பிரமாணம்                   2. சுக்கிர நீதி                           3. மகாபாரதம்  
4. அதர்வவேதம்                                   5. அர்த்தசாஸ்திரம்                                  [ ]

**08)** கிரியைகளுக்கு எதிர்நிலையாக எழுந்தலை,  
1. வேதங்கள்                                   2. சிவாகமங்கள்                           3. உபநிடதங்கள்  
4. புராணங்கள்                                   5. பிரமாணங்கள்    [ ]

**09)** ஞானமிர்தம் என்ற நூலினை தந்தவர்,  
1. வாகீசமுனிவர்                           2. கௌதமமுனிவர்  
3. ஞானப்பிரகாச முனிவர்                   4. பரஞ்சோதி முனிவர்  
5. மணவாள முனிவர்    [ ]

- 10)** உறுபொருளும் உலகுபொருளும் தன் ஒன்னாத்தீ தெறு பொருளும் வேந்தன் பொருள் எனும் குறளில் “உறுபொருள்” என்பது,
1. களவாடிய பொருள்.
  2. சுங்கமாகிய பொருள்.
  3. வரியாகப் பெற்ற பொருள்.
  4. படை அரசரிடம் திறையாகப் பெற்ற பொருள்.
  5. புதையல்களிலிருந்து கிடைக்கும் பொருள்.
- [ ]
- 11)** “கல்வியிற் கரையில்லாத காஞ்சி மாநகர்...” எனப்பாடியவர்,
1. சம்பந்தர்
  2. அப்பர்
  3. சுந்தரர்
  4. மாணிக்கவாசகர்
  5. பட்டினத்தடிகள்
- [ ]
- 12)** சமயநூற் கல்விக்கும், உலகியல் சார்ந்த கலைத்துறைகளுக்கும் முறையே முதன்மை கொடுத்த புராதன கல்விக்கூடங்கள்,
1. பாடலிபுகரம், பீகார்
  2. நாலந்தா, காஞ்சி
  3. உஜைனி, காசி
  4. வாரணாசி, தட்சசீலம்
  5. தட்சசீலம், காசி
- [ ]
- 13)** பிரபக்தியின் முக்கியத்துவம் பற்றிக் கூறியவர்,
1. கெளடபாதர்
  2. சங்கரர்
  3. இராமநுஜர்
  4. மத்துவர்
  5. கோவிந்த பகவத் பாதர்
- [ ]
- 14)** இந்து சமுதாயத்தின் பேரிலக்கியங்களில் முதன்மையானது,
1. வான்மீகி இராமாயணம்
  2. மகாபாரதம்
  3. பெரிய புராணம்
  4. சாகுந்தலம்
  5. பகவக்கீதை
- [ ]
- 15)** இந்து அரசியலில் ராஜதர்ம மூலங்களில் ஒன்றான “சமேலோர் வழக்கு” என்பது,
1. தண்டம்
  2. தர்மம்
  3. ராஜாசாசனம்
  4. வியவகாரம்
  5. சரித்திரம்
- [ ]
- 16)** தொடர்பு படுத்துக.
- |             |                  |           |
|-------------|------------------|-----------|
| அ           | ஆ                |           |
| 1. பிருதுவி | A. திருக்காளத்தி | 1. ABCDE  |
| 2. அப்பு    | B. சிதம்பரம்     | 2. DCEBA  |
| 3. தேயு     | C. திருவெண்ணாமலை | 3. EBCAD  |
| 4. வாயு     | D. காஞ்சி        | 4. DE CAB |
| 5. விசும்பு | B. திருவானைக்கா  | 5. CDBAE  |
- [ ]
- 17)** யசர் வேதத்தில் உள்ள கடகசாகை என்ற பகுதியில் அமைந்துள்ள உபநிடதம்,
1. சுவேதாஸ்வரத
  2. கடோப
  3. முண்டகேத
  4. சாந்தோக்ய
- [ ]
- 18)** 20ஆம் நூற்றாண்டில் கிழக்கிலங்கையில் சைவசமயப் பணியும் சைவசித்தாந்தப் பணியும் புரிந்த பெரியார்களில் ஒருவர்,
1. சுவாமி விபுலாணந்தர்
  2. காசிவாசி செந்தி நாதையர்
  3. கா. அருணாசல தேசிகர்
  4. ஸ்ரீலஸ்தீ ஆறுமுகநாவலர்
  5. துறைமங்கலம் சிவப்பிரகாசகவாமிகள்
- [ ]

# A/L தமிழ்

**வெள்ளுமினம் மூவா B. A (HONS) MA (Tamil), M.phil(Tamil.Re)  
அல் - மாண்புமலீம் மகளிர் கல்லூரி சம்மாந்துறை.**

**தொ. பே. 077 2427769**

## பகுதி - I

**01.)** கீழ்வரும் செய்யுள்களை வாசித்து அவற்றின் கீழ் உள்ள வினாக்களுக்கு விடைத்தருக.

01. பாணன் குடியபகும் பொற் தாமரை மாணியை விறலிமாலையொடு விளங்க கடும் பரிநெடுந்தேர் பூட்டுவிட்டுஅதை ஊரீ போலச் சுரத்திடை இருந்தனர் யாரோ வெனவினவலானா காரெனாக்கற் கடும்பசியிரவல்! வெனவேலண்ணற் காணாவூங்கே நின்னினும் புல்லியேம் மன்னேயினியே இன்னேமாயினேமன்னே

- அ. இச்செய்யுளின் பொருளை இக்கால உரைநடையில் எழுதுக.
- ஆ. இச்செய்யுளில் இடம் பெற்றுள்ள உவமை அணியை விளக்குக.
- இ. பேகனிடம் பொருள் பெற்ற பாணனின் செழுமை காட்டப்பட்டுள்ளவிதத்தைக் குறிப்பிடுக.
- ஈ. இப்பாடவினாக வெளிப்படும் புறத்தினைமரபை தெளிவறுத்துக.

02. கண் அகன்ற அகழிகலங்களின் தண் அகன்றதரங்கம் தளம்பலே என்ன அகன்றகுணத்து இவர் நின்மின் என்று ஒன்ன் அகன்ற கை நீட்டினதுஒத்தவே

- அ. இச் செய்யுள் இடம் பெறும் சந்தர்ப்பத்தினை விளக்குக.
- ஆ. செய்யுளின் பொருளை இக்கால உரைநடையில் எழுதுக.
- இ. இச் செய்யுளில் இடம் பெற்றுள்ள அணியினை விளக்கிக் காட்டுக
- ஈ. “என் அகன்ற குணத்து இவர்” என்ற வரியினை நயக்குக.

(24 புள்ளிகள்)

02] ‘ஆ’ பகுதியிலுள்ள கவிஞரதனையப் படித்து அதன்கீழ் உள்ள வினாக்களுக்கு விடைத்தருக.

### ஆவ்வது

‘ஆ’ பகுதியிலுள்ள உரைப்பகுதியைப் படித்து அதன்கீழ் உள்ள வினாக்களுக்கு விடைத்தருக.

அ.

சுற்றி நடம் புரியும்

சுடர் ரோஜா கூறுதல் காண் குற்றமிலாக் சிரிப்போடு இக் குவலயத்தேபிறந்தேன் என் பட்டிதழின் மூடு மொட்டு பொட்டிதழின் மூடு மொட்டு

பொட்டிதழின் மூடு மொட்டு

பொட்டிதழின் மூடு மொட்டு

பொன்னையும் விளைத்துப் புதைப்போரும் மழைத் துளிபோல் பொன்னைப் பெருங் காற்றில் பறக்கவிட்டுப் போவோரும் என்ன பயன் கண்டார்?

இறந்தார் பின் மன் புதைத்தார்

கொட்டினேன் மணம் வீசக்  
குளிர்காவில் முழுவதுமே

பொன்னேனும் பேர்த் தெடுப்பார்  
பொன் புகழும் பெற்றிலரே

கானும் கனவெல்லாம்  
கரியாகிப் போகுமன்றி  
பேணிப் பெருமைதரும்  
பெருங் கனவும் எல்லாமும்

பாலைவனாந்தரத்துப்  
பனிழளிபோல் சின்னேரம்  
கோலம் விளங்கிப் பின்  
குமைவதுகாண் காணோமே!

- இக்கவிதையினுடாக கவிஞர் புலப்படுத்த விளைந்த விடயம் யாது?
- \* ரோஜாவின் ஆதங்கம் எதுவாக இருக்கும்,
- அனிச் சிறப்புக்களை விளக்கிக் கூறுக.
- \* சுஇறந்தார் பின் மண் புதைத்தார்  
பொன்னேனும் பேர்த் தெடுப்பார்  
பொன் புகழும் பெற்றிலரே’’  
என்றவரிகளில் பொதிந்துள்ளத்துவார்த்தம் யாது?

### அல்லது

ஆ. அமெரிக்க மிசனரிமாரில் முதலிடம் பெறுபவர் சாழுவேல் பின்

கிறீன் டாக்டர் (Dr. Samuel Fish Green) ஆவார். 1822 ஆம்

ஆண்டு அமெரிக்காவில் பிறந்தார். அங்குள்ளபல்கலைக்கழகமொன்றில் 1845 ஆம் ஆண்டு மருத்துவக் கலையியற் பட்டம் பெற்றார். இந்தியாவிலே பணியாற்ற தனக்கு ஓர் இடம் தருமாறு அமெரிக்க மிசனெந்திமார் சங்கத்துக்கு மனுச் செய்தார். அச்சங்கம் அவரை இலங்கைக்குப் போகுமாறு பணித்தது. அதனால் அவர் 1847 ஆம் ஆண்டு இலங்கை வந்திறங்கி வட்டுக்கோட்டையிலுள்ள செமினெந்திக்கு அருகாமையில் இருக்கும் மருத்துவ நிலையத் தில் பணியாற்ற தொடங்கினார். 1848 ஆம் ஆண்டு இவ்வைத்தியசாலை மாணிப்பாய்க்கு மாற்றப்பட்டது. சில ஆண்டுகளின் பின் கிறீன் டாக்டரே தலைவரானார். இவ்வளவு காலமும் பொதுமக்களோடு கூடிப் பழகியதன் காரணமாகவும் நூல்களைக் கற்றதன் காரணமாகவும் அவர் தமிழ் மொழியில் சிறந்த அறிவு பெற்றார். மருத்துவநிலையத்திற்கு வரும் நோயாளிகளுடன் தமிழிலே அளவளாவிப் பேசும் ஆற்றல் பெற்றார். அன்றியும் மருத்துவ வேலையில்லாத நேரங்களில் கோயிலுக்குச் சென்று வேதாகமப் பிரசங்கம் செய்யும் வள்ளமையும் படைத்திருந்தார். அவரிலும் சிறந்தமருத்துவர் ஆங்கி லமருத்துவர் அக்காலத்தில் யாழ்ப்பாணத்தில் இல்லை.

தமது மருத்துவவேலைகளைப் பார்த்துக் கொண்டே அவர் மாணவீர் சிலருக்கு வைத்தியக் கல்வி புகட்டி வந்தார். அவருடைய காலத்திலே இலங்கையில் மருத்துவக் கல்லூரிகள் இருக்கவில்லை. ஆகவே அவரால் பயிற்றப்பட்ட மருத்துவரையே இலங்கைஅரசு அரசினர் வைத்தியசாலைகளில் மருத்துவ ராய் அமர்த்தியது. அவரின் கீழ்ப் பயின்று மருத்துவராய்த் திகழ்ந்த இடன் போர்த்துப் பெரியதம்பின்பார் அமெரிக்கப் பல்கலைக் கழகம் ஒன்றில் எம்.டி பட்டம் பெற்றார்.

- மருத்துவவைத்துறை மாணவர்களை இலங்கையில் உருவாக்குவதில் கிறீன் டாக்டரின் பங்களிப்பை விபரிக்குக்.
- கிறீன் டாக்டர் இலங்கைக்கு வரக் காரணம் யாது?
- டாக்டர் கிறீனின் தமிழ்ப் பற்று குறித்து உமது அபிப்பிராயம்.
- கட்டுரையாளர் கையாண்டுள்ள மொழிநடையினை விபரிக்குக்.

(16 புள்ளிகள்)

# A/L அரசியல் வினாக்களும்

கலாநிதி S. H. M அனேஸ் B. A Dip Edu, PG. SLTS, M.A(R)  
தி/மு-புனித அந்தோணியார் மகா வித்தியாலயம்.  
தொ. பே. 077 0343243

## பகுதி - I

\* சரியான துவக்கும் மிகப் பொருத்தமான விடையை தெரிவு செய்க.

**01)** அரசியல் வினாக்களத்தின் மூலம் கற்கப்படுவது யாதெனில்,

1. அனைத்து சமூக முறைமையின் தன்மைகள் பற்றியதாகும்.
2. இயற்கை வினாக்களின் இயல்பினையும்  
செயற்பாடுகளையும் பற்றியதாகும்.
3. மனிதர்களின் சமூக நடத்தை பற்றியதாகும்.
4. மனித இனத்தின் பரிணாம வளர்ச்சி பற்றியதாகும்.
5. மனிதர்களின் அரசியல் ரீதியான நடத்தைகள் மற்றும்  
செயற்பாடுகள் பற்றியதாகும்.

[ ]

**02)** அரசியல் வினாக்களத்துடன் தொடர்புடைய பொருத்தமான

சேர்மானங்களின் தொகுதியைத் தெரிவு செய்க.

A சமூக வினாக்களும்.

B சமூக வினாக்களும் பழையானது சமூக வினாக்களுமாக  
இருத்தல்.

C கிரேக்க காலத்திலேயே முறையான கற்றல் ஆரம்பமாகியிருந்தது.

D கால மாற்றங்களோடு பாடப்பரப்பு விரிவடைந்துள்ளது.

E இன்றுவரை மூன்று யுகங்களினுடாக வளர்ச்சியடைந்துள்ளது.

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 1. ABCD | 2. BCDE | 3. CDEA |
| 4. DEAB | 5. EABC | [ ]     |

**03)** சமூக வினாக்களைக் கற்கை முறைமையினுள் அடங்குகின்ற

கருவிகளின் தொகுதியைத் தெரிவு செய்க.

A நேரடி அவதானிப்பு      B நேரமுகம் காணல்

C விளாக்கொத்து முறை      D குழுச் செயற்பாடு

E விடய ஆய்வு

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 1. ABCD | 2. BCDE | 3. CDEA |
| 4. DEAB | 5. EABC | [ ]     |

**04)** காலத்தின் வளர்ச்சியோடு அரசியல் வினாக்களத்

தின் பாடப்பரப்பொடு சேர்க்கப்பட்ட புதிய அம்சங்களை  
உள்ளடக்கிய விடையைத் தெரிவு செய்க.

A புதிய அரசாங்கமுறை மாதிரிகள்.

B சமயக் கருத்துக்கள்.

(9)

- C அரசியல் அதிகாரம் மற்றும் அதிகாரப் போராட்டம்.  
 D பொதுத்துறை நிருவாகம் மற்றும் பொதுக்கொள்கை உருவாக்கம்.  
 E மோதல் முகாமைத்துவமும் சர்வதேச அரசியலும்.
1. ABCD                    2. BCDE                    3. CDEA  
 4. DEAB                    5. EABC                    [         ]

05) நில மானிய அரசு முறையினுள் காணப்படக் கூடிய அடிப்படைப் பண்புகளைத் தெரிவு செய்க.

- A மன்னராட்சி முறை.  
 B பிரதேச ரீதியான அதிகாரம் பரவலடைந்திருந்தமை.  
 C பிரபுக்களின் தலைமைத்துவம். D பாப்பரசரின் ஆழிக்கம்.  
 E அரசாங்கத்தின் அதிகாரம் பன்முகப்படுத்தப்பட்டிருந்தமை.
1. ABCD                    2. BCDE                    3. CDEA  
 4. DEAB                    5. EABC                    [         ]

06) தேசிய அரசுகளின் தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்திய காரணிகளுள் ஒன்றாக அமையாதது.

1. முதலாளித்துவத்தின் தோற்றம். 2. மானியமுறைவாதத்தின் வீழ்ச்சி.  
 3. உரோம சாம்ராஜ்யத்தின் வீழ்ச்சி. 4. மறுமலர்ச்சி.  
 5. கிறிஸ்தவ மதச்சர்திருத்த இயக்கம்.
- [         ]

07) நலன்புரி அரசுடன் தொடர்பான கூற்றினைத் தெரிவு செய்க.

1. இரண்டாம் உலக மகாயுத்தத்தின் பின்னர் எழுச்சிபெற்று வந்துள்ளது.  
 2. கெய்ன்சியப் பொருளதாரத் தத்துவத்தின் மூலம் கோட்பாடு ரீதியான அடிப்படையைப் பெற்றுக் கொண்டது.  
 3. சமனான பிரசைகள் சமனான வாய்ப்புகள் எனும் சித்தாந்தத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டிருத்தல்.  
 4. பொருளதார நடவடிக்கைகளில் அரசின் தலையீடுகள் குறைவடைந்திருத்தல்.  
 5. சமூகப் பாதிப்புக்குள்ளான பிரிவினரின் பெளதிக் விருத்தியில் பங்குகொள்ளல்.
- [         ]

08) குறைந்தபட்ச அரசு என்பதால் கருதப்படுவது,

1. முழுமையாக நிர்வகிக்கப்படாத அரசாகும்.  
 2. அதிகமாக நிர்வாகிக்கப்படுகின்ற அரசாகும்.  
 3. பொருளதாரத்தை மிகக் குறைந்தளவில் முகாமை செய்யும் அரசாகும்.

4. சமூக நலன்புரிதல்களுக்காக தம்மை அர்ப்பணித்த அரசாகும்.  
 5. சமூக ஜனநாயகத் தத்துவத்தை ஏற்றுக்கொண்ட அரசாகும்.

[ ]

**09)** அரசாங்கம் பற்றிய சரியான கூற்றுக்களின் சேர்மானத்தைத் தெரிவு செய்க.

- A மனித சமூகத்தை நிர்வாகிக்கும் தாபனமாகும்.  
 B இறைமை அதிகாரத்தைச் செயற்படுத்தும் முகவராண்மையாகும்.  
 C பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை சட்டாதியான அதிகாரத்தையுடைய தாபனமாகும்.  
 D பொலிஸ் மற்றும் சிவில்சேவை மூலம் தமது பணிகளை மேற்கொள்கின்றது.  
 E மாற்றங்களுக்குக் கீழ்ப்பாத தாபனமாகும்.

1. ABCD                            2. BCDE                            3. CDEA  
 4. DEAB                            5. EABC

[ ]

**10)** அரசு பற்றிய சமூகப்படிமுறை வளர்ச்சிக் கோட்பாட்டுடன் தொடர்புடைய சரியான சேர்மானத்தைத் தெரிவு செய்க

- A சமூகப் பிணைப்பினாலேயே சமூக வளர்ச்சி இடம் பெற்றுள்ளது.  
 B அரசு நீண்டகாலப் படிமுறைவளர்ச்சியின் பேராகும்.  
 C பொதுவுடமைவாதக் கோட்பாட்டாளரால் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது.  
 D குடும்பம் எனும் ஆரம்ப அலகு அரசு வரை வளர்ச்சி பெற்றுள்ளது.  
 E ஒன்றியைந்து வாழ முற்பட்டதன் மிக உயர்ந்த சந்தர்ப்பம் அரசாக உருவாகியமையாகும்.

1. ABCD                            2. BCDE                            3. CDEA  
 4. DEAB                            5. EABC

[ ]

**11)** விபரல் சனநாயக அரசாங்க முறையொன்றின் அடிப்படை இயல்பு களைக்கொண்ட கூற்றுகளின் சேர்மானத்தைத் தெரிவு செய்க.

- A சட்டத்தின் ஆட்சி                            B யாப்புவாதம்  
 C சுதந்திரமானதும் நீதியானதுமான தேர்தல்.  
 D தனிக்கட்சி முறைமை.  
 E சுதந்திர ஊடகம்.

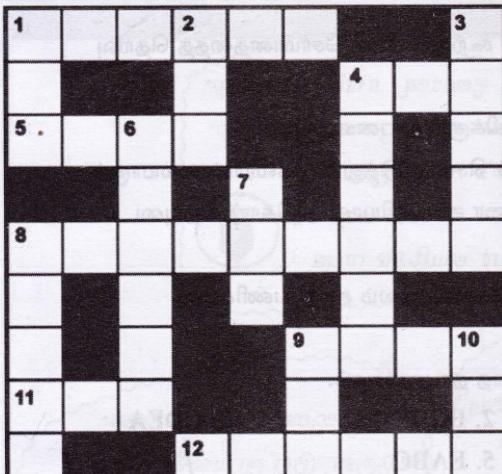
1. ABCD                            2. BCDE                            3. CDEA  
 4. DEAB                            5. EABC

[ ]

## “ஒளிஅரசி” சொல்லறிவைப்போட்டி

‘குளிஅரசி’ குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 30

இல. 28 இல் ரூ. 250/- பரிசு  
பெறும் அதிக்காவிகள்



போட்டி முடிவுத்திக்கு 20.07.2016

இடமிருந்து வலம்

- மிருகங்களில் இருந்து மனி தனைவேறுபடுத்தும் அறிவு
- மேன்மை. (தமிழ் மாதம் ஒன்று இதற்குள் உண்டு)
- யானைக்கு எப்போதாவது பிடிப்பது
- கப்பலோட்டிய தமிழன்
- அறிவு உள்ள நல்லவர்களிடம் நாம் வைப்பது
- தெரியாமல் நாம் செய்வது
- காகமும் குருவியும் சேர்ந்தால் மேலிருந்து கீழ்
- புகழ்பெற்ற கால்வாய்
- இதனை வகிப்பதற்கு ஆளுமை வேண்டும் (தலை முடியை நிறமாற்றவும் இது உதவும்)
- கிரிக்கெட் நடுவர்
- பேய் ஒட்டுபவர்.
- உள்ளத்தில் கோபம் இருந்தால் உதட்டில் வருவது
- நீர் குடிக்க உதவும் பாத்திரம்.
- இதுவும் ஒரு காலம். இதில் குயில் கூவும்
- பெண்
- குதிரை

1 ஆம் இடம்  
சகிலா துரைராஜா  
கிரான்குளம்

2 ஆம் இடம்  
கோ. பாமினி  
யாழ்ப்பாணம்

3 ஆம் இடம்  
கே. கவிதா  
நிலாவேளி

‘குளிஅரசி’ குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 29

1	2	3	4	5	6	7
தி	ட	ம்	ந்	க	னி	மலர்
ரி	க	த்	த	ரி	த்	திரம்
ச	தி	தி	கை	கா	ன	கம்மி
ந்	ர்	ன	ப்	ல	க	ந்தப்பதி
கு	கா	ம்	ட்	ஞ்	ல்	காம்பு
ம்	ம	ந	டி	கு	யா	ருப்படை
பி	ம்	ச	ண	வி	ண	தாரம்
ட்	வோ	ரி	ம்	ர்	ம்	பாம்பு
கு	தை	த	ட்	கு	ப	பாகுகை