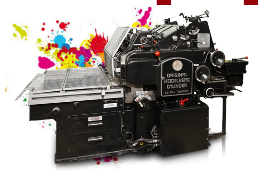
கிழக்கில் அச்சுக் கலையின் முன்னோடி...
வணசிங்கா பிரிண்டர்ஸ்

496A, திருமலை வீதி, மட்டக்களப்பு.
065 222 7170, 065 36 50 361
wanasingheprinters@gmail.com
மட்டக்களப்பு

தமிழ் ஓசை

"தரணியெங்கும் தமிழை உரக்கச் சொல்வோம் உரைக்கச் செய்வோம்"

மட்டக்களப்பில்...
பத்திரிகை விற்பனைத்துறையில் முன்னோடி
ராதா ஸ்ரோர்ஸ்

திருமலைவீதி, மட்டக்களப்பு.
(வயோதிபர் இல்லத்துக்கு முன்னால்)
BATTICALOA

அறநெறியும் ஆரோக்கிய வாழ்வும்... 08
பாடசாலை மாணவர்களின் கற்றலில்... 09
அரச சேவை உங்களுக்கு நடமாடும் சேவை 04
இடுப்பு வலி மருத்துவம் 10

ஒலி : 01 ● ஓசை : 08 ● மாதாந்த வெளியீடு (வைகாசி) ● பக்கம் : 12 ● விலை : 30.00

வாழ்க்கைச்செலவு அதிகரிப்பும்

எதிர்க்கட்சி தலைவரின் வகிபாகமும்

04ம் பக்கத்தில்

அடுத்த பிரதமர் ?

03ம் பக்கத்தில்

கிழக்கு மாகாண மக்கள் எதிர்பார்க்கும் முதலமைச்சர் யார்?

அடுத்த இதழில்...

சிந்தை திரும்பும் தமிழ்த்தேசியவாளர்கள்

04ம் பக்கத்தில்

விடுதலைப் புலிகள் தான் பயங்கரவாதிகள்

பக்கம் 11 உள்ளே...
புலமைப்பரிசில் பரீட்சை மாணவர்களுக்கான பொது அறிவு பயிற்சி வினாக்கள்

2020 A/L வகுப்புக்கள் நடைபெறுகின்றன
SCIENCE FOR TECHNOLOGY

புதன் : 3.30 PM
சனி : 9.00 AM
ஞாயிறு : 12.00 PM
M. C. நிட்டோ BSc.
BRILLIANT - அரசடி, மட்டக்களப்பு.
M. C. NITTO BSc.

**"அறஆழி அந்தணன் தாள்சேர்ந்தார்க்கு அல்லால்
பிறஆழி நீந்தல் அரிது"**

அறக்கடலாக விளங்கும் கடவுளின் திருவடிகளைப் பொருந்தி நினைக்கின்றவர்க்கு அல்லாமல் மற்றவர் பொருளும் இன்பமுமாகிய மற்றக் கடல்களைக் கடக்க முடியாது

இறந்த உறவுகளை வைத்து அரசியல் செய்வது நிறுத்தப்பட வேண்டும்.

தமிழ் மக்களின் மனங்களில் நீங்காத சோகத்தை சுமந்த நாள் மே 18 முள்ளிவாய்க்கால் நினைவுதினமாகும். உலகெங்கும் பரந்து வாழும் தமிழர்களின் மனங்களையும் வேதனை கொள்ளவைத்த சம்பவம் உருண்டோடி ஒன்பது ஆண்டுகளை கடந்தாலும் அதன் தாக்கத்திலிருந்து இன்னும் தமிழினம் மீட்சி பெறவில்லை என்பது இம்முறை இடம்பெற்ற நினைவு நாள் நிகழ்வுகள் எடுத்துக்காட்டியது வலியின் வேதனையை சுமந்தவர்க்குத்தான் அதன் தாக்கம் புரியும் உறவுகளை இழந்து உடமைகளை இழந்து யாருமேயில்லை என்று அனாதரவாக ஒவ்வொரு நாளும் துன்பத்தை சுமந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மக்களின் மனநிலையினை தெரிந்துகொண்டும் அதற்கேற்றால் போல் செயற்படத் தெரியாத சில அரசியல் வாதிகளின் போக்கு மிகவும் வேதனைதான் நான் முந்தியா நீமுந்தியா எனது கட்சி முந்தியா உனது கட்சி முந்தியா நீ தலைவனா நான் தலைவனா என்ற போட்டியில் நிகழ்வுகளை ஏற்பாடு செய்தது நமது ஒற்றுமையின் செயற்திறனை காட்டியதுதான் வேதனை இறந்தவர்கள் தமிழர்கள் என்ற உணர்வுடன் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து மனப்பூர்வமாக இந்த நிகழ்வினை ஏற்பாடுசெய்தால் உலகமே வியந்து நிற்கும் அளவுக்கு தமிழர்களின் ஒற்றுமையினை பறை சாற்றி இருக்கலாம் ஆயிரம் அமைப்புக்களும் ஆயிரம் கட்சிகளும் இருப்பதில் தவறில்லை அவை எதற்காக உருவாக்கப்பட்டது தமது மக்களை அடிப்படையாக வைத்துத்தானே உருவாக்கப்பட்டது அப்படி மக்களில் அக்கறைகொண்டு உருவாக்கப்பட்ட கட்சிகள் மக்களின் அவலத்தின் போது ஏன் ஒன்று சேரமுடியாது இந்தநிலையினை மாற்றியமைக்க ஏன் நாம் சிந்திக்கின்றோமில்லை எல்லோரும் தங்கள் அரசியல் சாக்கடை கீழ் நோக்கிப் போகக்கூடாது அரசியலில் ஆயுள் பூராக நிலைக்க வேண்டும் என்ற சுயலாப நோக்க சிந்தனையும் வெளிநாட்டு பணத்தின் மீது கொண்ட ஆசையும் ஒருசிலரை விட்டுவைக்கவில்லை இத்தகைய சிலரின் செயற்பாட்டால் உண்மையாக உணர்வுபூர்வமாக மக்களுக்காக போராடுகின்றவர்களையும் சந்தேக கண்கொண்டு பார்க்கின்ற நிலையினை உருவாக்கிவிடும் இதனை யெல்லாம் மறந்து அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து தமிழ்மக்களின் நலனில் அக்கறை காட்டவேண்டும் ஆளுக்கொரு கோணத்தில் பிரிந்து செயற்படுகின்ற போது தமிழ்மக்களின் ஒற்றுமையினை சீர்குலைக்க அலைந்து திரியும் கூட்டத்திற்கு வாய்ப்பாக அமைந்து விடும் அதற்கான வழிகளை நாமே உருவாக்கி கொடுத்துவிட்டு அடுத்தவரின் மீது பழியைப் போட்டு என்னபயன் ஆகப்போகின்றது ஒற்றுமையாக ஒன்றாக தமிழ் உணர்வோடு தமிழரின் உரிமையோடு மக்களுக்காக ஒன்று சேருங்கள் மக்களின் துயரில் அனுதாபம் செய்கின்றோம் என்றபோர்வையில் இறந்தவர்களை வைத்து சுயநல அரசியல் செய்யாதீர்கள் மக்கள் மக்களாக உரிமைக்கும் உணர்வுக்கும் மதிப்பளித்து தமக்குள்ளான ஒற்றுமையினை ஒன்று சேர்த்து ஒருமித்து குரல் கொடுத்து பலப்படுத்தி வருகின்றனர்.அதனை சீர்குலைத்து சின்னாபின்னமாக்கி தத்தமது அரசியல் பலம்பெற்று மேலோங்க இறந்தவர்களை வைத்து இனிவரும் காலங்களில் அரசியல் செய்யாதீர்கள் என வினயமாக கேட்கின்றோம்.

ஆசிரியர் -

தமிழ் ஓசை பத்திரிகையில் இடம்பெறும் கட்டுரைகள், கதைகள் குறித்து வாசகர்கள் தங்களது விமர்சனங்களை எழுதி அனுப்பலாம். தங்களது கருத்துக்களுக்கு முன்னுரிமை அளித்து அவை நிவர்த்தி செய்ய நடவடிக்கை எடுக்கப்படும். அனுப்பும் போது "வாசகர் கருத்துக்களம்" என தலைப்பிட்டு அனுப்பவும்.

தமிழ் ஓசை பத்திரிகையினை சந்தாமுறையில் பெற்றுக் கொண்டு ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

காலாண்டு - 160/=
அரையாண்டு - 250/=
வருடாந்தம் - 480/=
(தபால்செலவுடன்)

தமிழ் ஓசை
இல. 184, பஸார் வீதி, மட்டக்களப்பு.
தொ. பேசி இல.: 077 318 00 33 | மின்னஞ்சல் : thamilosai7@gmail.com

"காலத்தை வீணாக்குவது தன்னைத் தானே கொள்ளையடிப்பதற்குச் சமம்"

தமிழீழம் தமிழர் தாயகமாக அங்கிகரிக்கப்படவேண்டும்.
- **கவிஞர் காசி ஆனந்தன்**

போர்க்குற்றம் இடம்பெறவில்லை. புலிகளின் ஈழக்கனவு பலிக்காது.
- ஜனாதிபதி மைத்திரி

தமிழரின் விடுதலைக் கனவு என்றோ ஒருநாள் நனவாகும்.
- சம்பந்தர்

தமிழ் அரசியல் கைதிகளென சிறைகளில் எவரும் இல்லை.
- சம்பிக்க ரணவக்க

எதிர்வரும் வருடங்களில் படுகொலைக்கு சர்வதேச விசாரணைகள் ஆரம்பிக்கப்படுவதற்கான சூழல் உள்ளது.
- **சிவாஜிலிங்கம்**

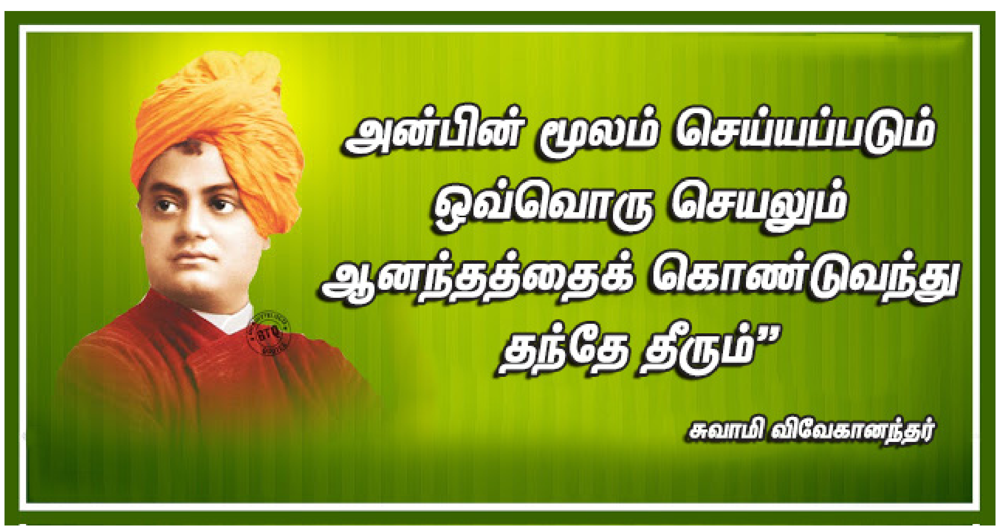
அரசாங்கத்துக்கான அனைத்து ஆதரவுகளையும் நாங்கள் வாபஸ்பெற வேண்டிய நிலையேற்படும்.
- வியாழேந்திரன்

மயிலம்பாவெளி ஸ்ரீ விக்னேஸ்வரா வித்தியாலய மாணவி தேசிய மட்டப் போட்டிக்கு தெரிவு

மட்/மட்/மயிலம்பாவெளி ஸ்ரீ விக்னேஸ்வரா வித்தியாலய மாணவி விமலநாதன் வினுஜிகா (க.பொ.த.உ/த) அவர்கள் தமிழ் மொழித் தின சிறுகதை போட்டியில் (5 ஆம் பிரிவு) மாகாண மட்டத்தில் முதலிடம் பெற்று தேசிய மட்டப் போட்டிக்கு தெரிவாகியுள்ளார்.

சிவானந்தா தேசிய பாடசாலைக்கு கல்வி அமைச்சர் விஜயம்

கல்லடி சிவானந்தா தேசியபாடசாலைக்கு அண்மையில் அடிக்கல் நாட்டுவிழாவிற்குவருகை தந்த கல்வி அமைச்சர் அகிலவிராஜ் காரியவசம் அவர்களுக்கு பழையமாணவ சங்கத்தலைவர் திரு.முருகவேள் அவர்கள் பொன்னாடை போர்த்தி நினைவுச்சின்னம் வழங்கி கௌரவித்தபோது.



இறைமேல் ஆசை கொண்டேன்

மண்ணாளும் ஆசை எனக்கில்லை - பிற
மதம் மாறும் ஆசை எனக்கில்லை
பொண்ணாசை கூட எனக்கில்லை
புகழ் வாங்கும் ஆசை எனக்கில்லை
பொன்னாசை கூட எனக்கில்லை
பொருளாசையும் எனக்கில்லை
இன்னலைத் தீர்த்திடும் இறைபதம்
இன்றே கண்டிட ஆசைகொண்டேன்

தரணியில் வாழும் ஆசை எனக்கில்லை
தளிருடலைத் தழுவும் ஆசையும் எனக்கில்லை
மரமேறும் ஆசை எனக்கில்லை - திரு
மண ஆசையும் எனக்கில்லை
கரம் பற்றும் ஆசை எனக்கில்லை
காதலிக்கும் ஆசையும் எனக்கில்லை
பரம்பொருளாம் உலகையாளும்
பரமசிவன் உமையை கண்டிட ஆசைகொண்டேன்

நிலம் வாங்கும் ஆசை எனக்கில்லை
நிழல் தேடும் ஆசை எனக்கில்லை
பலமுள்ள போதே உழைத்து நல்ல
பளிங்கு மாளிகை கட்டும் ஆசையும் எனக்கில்லை
மலர் பறித்து மாலை கட்டி - இறை
மணிக் கழுத்தில் தான் கூடி
உலகையாளும் தாய்தந்தையான
உமை சிவனைக் கண்டிட ஆசைகொண்டேன்

கவிஞர் க. ரெட்ணையா
கன்னன்குடா - 02.

மரம்

ஒவ்வொரு மரமும் ஒவ்வொரு வகை
காய்க்கு, கனிக்கு, மருந்துக்கு
மறைவிடத்துக்கு
நிழலுக்கு, நிம்மதியாய்
மூச்சுவிடுவதற்கு என
மரங்களைப்பற்றி மகிழ்ந்து
கூறிக்கொண்டே போகலாம்
இத்தனையும் அசையாது - நின்று
அள்ளித்தரும் மரங்களை
மனிதா நீ!
அளிப்பாயா? அல்லது வளர்ப்பாயா?

வசந்தபாலா
பூம்புகார்.

மக்களின் குறைகள் பகுதி...

தமிழ் ஓசை பத்திரிகையில் மக்களின் குறைகள் எனும் பகுதியில் உங்கள் பகுதியில் காணப்படும் அனைத்து குறைகளையும் எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள். மக்களின் பிரதிநிதியாக உரியவர்களின் கவனத்திற்கு கொண்டு வந்து அதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கும், உரியவர்களுக்கு சமர்ப்பித்து அவர்களின் பதில்களுடன் பத்திரிகையில் பிரசுரமாகும். குறைகளை அனுப்பும்போது மறக்காமல் அனுப்புவோர் விபரங்களையும் குறிப்பிடல் வேண்டும்.

கடிதங்கள் வந்து சேரவேண்டிய முகவரி.
மக்களின் குறைகள் பகுதி, தமிழ் ஓசை,
இல. - 184 பஸார் வீதி, மட்டக்களப்பு.

தனியார் வங்கியினது
பணியாளர்கள் பணிநீக்கம்

முழங்கினார் ஸ்ரீதரன்

முள்ளிவாய்க்கால் நினைவுதினத்தைஅனுஷ்டித்த கிளிநொச்சி தனியார்வங்கியின் உதவிமுகாமையாளரும் ஊழியரும் பணிநீக்கம் செய்யப்பட்டதானது, இவ்வங்கி சிங்கள மக்களுக்கு மாத்திரம் உரியதா என நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் ஸ்ரீதரன் நாடாளுமன்றத்தில் முழக்கமிட்டார். அப்படியான வங்கியினை தடைசெய்ய வேண்டும் என்றும் வேண்டுகோள்விடுத்தார். இது தற்சமயம் சமூக வலைத்தளங்களில் அதிகம் பகிரப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதையும் காணக்கிடக்கின்றது.

ஆன்மீகத் தேடல் - 02

வாழ்க்கை வளம் பெற
இலகுவாக பின்பற்ற வேண்டிய ஆன்மீக சிந்தனை!

பாவ புண்ணிய கணக்கு பற்றி முன்னைய ஒரு ஆய்வு கட்டுரையில் குறிப்பிட்டோம். அதன் தொடர்ச்சியாக இது அமைந்துள்ளது. இயற்கை சக்திக்கு இறை சக்தியைவிட பலம் அதிகம் என்பதே எமது வாதமாகும். இருந்தபோதிலும் கோவிலுக்கு செல்வதால் பயன் இல்லை என்று நான் கூறவில்லை. அங்கு எமது மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தவும் அமைதிப்படுத்தவும் செல்கிறோம். அது எமக்கு கூடுதல் புண்ணிய காரியங்களை செய்யத் தூண்டும். கோவிலுக்கு செல்லும் பக்தர்களுக்கு ஒரு அறிவுரை. கோவிலில் சிலை வடிவில் உள்ள தெய்வங்களிலும் ஒரு சக்தி உண்டு என்பது பலரது ஐதீகம். அது பொய்யென்று நான் கூறவில்லை. ஆனால் அதில் நாம் முழுமையான 100 வீத நம்பிக்கை வைத்துள்ளோமா ? என்பது கேள்வி. அரை குறையாக நம்பிக்கை வைத்து, பூசை செய்து, இறைவனிடம் பல வேண்டு கோள்களை முன்வைத்தால் அது கிடைக்குமா? அதைவிட இலகுவான ஒரு வேண்டுதல் முறையை இங்கு குறிப்பிடுகிறேன். அதன் மூலம் ஓரளவு அருள் கிடைக்கும் என நம்புகிறேன். நம்பினால் நம்புங்கள்! அதாவது நாம் வாரத்திற்கு 2-3 தடவைகள் கோவிலுக்கு செல்கிறோம். முழு நம்பிக்கை இல்லாவிட்டாலும் கடவுள் என்ற சக்திக்கு அவரது சன்னிதானத்திற்கே (வீட்டிற்கே) சென்று கை கூப்பி வணங்குகிறோம். கீழே விழுந்து கும்பிடுகிறோம். சுமார் அரை மணி நேரம் செலவிடுகிறோம். இதற்காக நேரம் ஒதுக்கி, நீராடி சுத்தமாக கோவிலுக்கு செல்கிறோம். கடவுளிடத்தில் முழு நம்பிக்கை இல்லாவிட்டாலும் நாம் இத்தனை தியாகங்களையும் செய்கிறோம் என்பது உண்மை. இந்த காலத்தில் ஒரு மனிதன் இன்னொரு மனிதனுக்கு இத்தகைய வணக்கம் செலுத்துவதில்லை. இத்தகைய மதிப்பு கௌரவம் வழங்குவதில்லை. அதுவும் ஒருவருடைய வீட்டிற்கே சென்று அவரை வாரத்தில் 2-3 நாட்கள் கை கூப்பி கும்பிடுவதில்லை. காலில் விழுந்து கும்பிடுவதில்லை. இத்தகைய மதிப்பு ஒரு நாட்டு ஜனாதிபதிக்கும் கொடுக்கப் படுவதில்லை. ஏன்? ஒரு சக்தி வாய்ந்த ஆன்மீகவாதிக்கும் வழங்குவதில்லை. எனவே, இவ்வுலகில் எவருக்கும் வழங்காத மிகப் பெரிய கௌரவத்தையும் வணக்கத்தையும் கோவிலில் உள்ள சிலைக்கு வழங்குவதால், நாம் அந்த தெய்வத்திடம் ஒரு சிறிய உதவியை ஒரு உரிமையாக கேட்பதில் தவறில்லை. அதனை அதட்டிக் கேட்பதிலும் தவறில்லை. அப்படி வேண்டு கோள் விடுத்தால் அந்த சிறிய வேண்டுகோள் நிறைவேறிவிடும் என்பது எனது நம்பிக்கை. அதிகமாக கேட்கவேண்டும்.

ஜெயரஞ்சன் யோகராஜ்
சிரேஷ்ட ஊடகவியலாளர்

சிசிலியா பெண்கள் கல்லூரிக்கு
கௌரவம்

மட்டக்களப்பு நிருபர்

கல்வி அபிவிருத்தி ஒன்றியத்தினால் மட்/சென். சிசிலியா பெண்கள் கல்லூரியில் அதிகபடியான மாணவர்களை புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடைய செய்தமைக்காக வழங்கப்பட்ட நினைவுச்சின்னம் சென்ஜோன்ஸ் அம்பியூலன்ஸ் சேவையின் மட்டக்களப்பு மாவட்ட தலைவர் கல்வி அபிவிருத்தி ஒன்றியத்தின் இணைப்பாளருமான ஏ.எல்.எம்.மீராஸாஹிப் அவர்களால் கையளிக்கப்பட்டது.

வாழ்க்கைச்செலவு அதிகரிப்பும் எதிர்க்கட்சி தலைவரின் வகிபாகமும்

நாட்டின் நிலைமை உண்மையில் மோசமடைந்துள்ளது. சுதந்திரத்திற்கு பின்னர், நாட்டு மக்கள் இத்தகைய ஒரு நிலைமையை ஒருபோதும் எதிர்கொண்டதில்லை. உள்நாட்டு யுத்த வேளையிலும் இத்தகைய பாதகமான நிலையை எதிர் கொள்ளவில்லை. எரிபொருள் (பெட்ரோல், டீசல் மற்றும் மண்ணெண்ணெய்) விலையேற்றம், அதனால் பஸ் கட்டணம் அதிகரிப்பு. எதிர்காலத்தில் முச்சக்கர வண்டி, புகையிரத மற்றும் பாடசாலை வான் (School Van) கட்டணங்களும் அதிகரிக்க உள்ளது. பங்குச்சந்தை வீழ்ச்சி, ரூபாயின் பெறுமதி வெகுவாக வீழ்ச்சியடைந்தமை, சுற்றுலாத்துறை வீழ்ச்சி, பெரும்பாலான அத்தியாவசிய பொருட்கள் இறக்குமதி செய்யப்படுவதால், திறைசேரியில் டொலர் நாணய இருப்பு வெகுவாக குறைவு. அரச மருத்துவர் சங்கம் வேலை நிறுத்தத்தில் குதிக்கவுள்ளது போன்றன தற்காலத்தில் நாட்டு மக்களுக்கு அரசாங்கம் தந்திருக்கும் அழுத்தங்களாகும்.

மண்ணெண்ணெய் விலை அதிகரிப்பானது, குறைந்த வருமானம் ஈட்டும் மக்களை வெகுவாக பாதித்துள்ளது. மீனவர் சங்கங்கள் எரிபொருள் நிவாரணம் வேண்டுமென கோரி நடத்திய ஆர்ப்பாட்டங்கள் நல்ல பதிலை தந்தன. மீன்பிடித்துறை அமைச்சர் மகிந்த அமரவீர, இதற்கு சாதகமான பதிலை தந்துள்ளார். சமுர்த்தி பயனாளிகளுக்கும் இந்த நன்மையை பெற்றுத்தருவதாக உறுதியளித்துள்ளார். தனியார் பஸ் உரிமையாளர் சங்கம் கடந்த மே மாதம் 16ம் திகதி வேலை நிறுத்தத்தில் ஈடுபட தீர்மானித்த போதிலும், சங்கத் தலைவர் கெமுனு விஜேரட்ன, அரசாங்கத்திற்கு விடுத்த வேண்டுகோளை ஈற்றில் அமைச்சரவை ஏற்றுக்கொண்டு 12.5 வீத அதிகரிப்பிற்கு அனுமதி வழங்கியது. தனியார் பஸ் வண்டி உரிமையாளர் சார்பில் தைரியமாக பேசி காரியம் சாதிக்கவல்ல கெமுனு விஜேரட்ன போன்று பொது மக்களின் அவலங்களை எடுத்து கூறி, நியாயத்தை பெற்றுதரவல்ல ஒருவர் இப்போது இந்த நாட்டில் இல்லை.

எதிர்க்கட்சி தலைவர் ஆர். சம்பந்தன் பெயரளவிற்கே ஒரு எதிர்க்கட்சி தலைவரே தவிர, அவர் உண்மையில் அரசாங்க சார்பு மனிதர். இது முழு தமிழினத்திற்கும் கேடு விளைவிக்கும் செயற்பாடு. இது இவ்வாறிருக்க, எரிபொருள் அதிகரிப்பு, எரிவாயு அதிகரிப்பு, வருமான வரி அதிகரிப்பு போன்ற காரணங்களினால் பொதுமக்களுக்கு ஏற்பட்ட பாரிய வாழ்க்கை சுமைக்கு எதிராக நாடளாவிய ரீதியில் மக்கள் விடுதலை முன்னனி பல ஆர்ப்பாட்டங்களை நடத்த உள்ளது. இப்போது நடத்தியும் வருகிறது.

இதே வேளை, ரூபாவின் பெறுமதி வீழ்ச்சியை, டொலர் பெறுமதி அதிகரிப்புடன் தொடர்புபடுத்த வேண்டாம் என்று மத்திய வங்கி கூறுகிறது. அப்படியாயின், சாதாரண குடிமகன் பொருள் விலையேற்றத்திற்கான காரணத்தை எவ்வாறு சிந்தித்து பெறலாம். இலங்கை போன்ற நாட்டில் அத்தியாவசிய பொருட்களின் பெரும்பாலானவை, இறக்குமதி மூலமே கிடைக்கிறது. அப்படியான நிலைமையில், டொலர் பெறுமதி ரூபாவுக்கு எதிராக அதிகரித்தால் மட்டுமே, இறக்குமதி விலைகள் அதிகரிக்கும். அதற்கு வேறு பின் காரணங்கள் இருந்தாலும் இதுவே முக்கிய காரணமாகும். இதனால் பொருட்களின் விலைகள் அதிகரிக்கின்றன.அதே வேளை, சேமிப்பு மற்றும் வருமானத்தில் வரிகளும் அதிகரித்துள்ளன. இதனால் வறுமைக் கோட்டிற்கு கீழ் வாழும் மக்களுக்கு அதோ கதிதான். வறுமையை தாங்கிக்கொள்ள முடியாமல்,

- உத்தம வில்லன் -

பசியால் மரணிக்கக்கூடிய நிலைமையும் ஏற்படலாம்.இது மிக பாரதூரமான நிலைமை.

> “எரிபொருள் (பெட்ரோல், டீசல் மற்றும் மண்ணெண்ணெய்) விலை ஏற்றம் அதனால் பஸ் கட்டணம் அதிகரிப்பு. எதிர்காலத்தில் முச்சக்கர வண்டி, புகையிரத மற்றும் பாடசாலை வான் (School Van) கட்டணங்களும் அதிகரிக்க உள்ளது. பங்குச்சந்தை வீழ்ச்சி, ரூபாயின் பெறுமதி வெகுவாக வீழ்ச்சியடைந்தமை, சுற்றுலாத்துறை வீழ்ச்சி, பெரும்பாலான அத்தியாவசிய பொருட்கள் இறக்குமதி செய்யப்படுவதால், திறைசேரியில் டொலர் நாணய இருப்பு வெகுவாக குறைவு. அரச மருத்துவர் சங்கம் வேலை நிறுத்தத்தில் குதிக்கவுள்ளது.”

அரசாங்கம் அவசரமாக கவனத்தில்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 3 உண்டு.

1. இறக்குமதியை குறைத்து,அந்த இறக்குமதிக்கான உள்ளூர் உற்பத்தியை அதிகரித்தல்,
   அந்த வகையில் உள்ளூரில் மருந்துகளை உற்பத்தி செய்ய திட்டமிட்டமை வரவேற்கத்தக்கது. இதன் மூலம் கூடுதலான வெளிநாட்டு வருமானத்தை சேமிக்கலாம்
2. புதிய ஏற்றுமதி மூலங்களை ஆராய்ந்து,அவற்றை உள்ளூரில் உற்பத்தி செய்யும் நடவடிக்கைகளை ஊக்குவித்தல்.
3. மத்திய வங்கி வட்டி வீதங்களை குறைந்த மட்டத்தில் பேணி சிறிய மற்றும் நடுத்தர தொழில் முயற்சிகளை ஊக்குவிக்க முன்வரவேண்டும்.

இலங்கை தற்போது கிரமமாக பிராந்திய வல்லரசுகளின் கடன் பிடிக்குள் சிக்கிக் கொண்டு செல்கிறது. இதனால் சீனா போன்ற வல்லரசு நாடுகள் “பாரிய கடன் வழங்குனர்” என்ற பெயரில் உள்ளூர் அரசியல் விடயங்களிலும் தலையிடக் கூடிய நிலைமை ஏற்படலாம். அது தற்போதுள்ள அரசியல் ஸ்திரமற்ற நிலைமையை மேலும் மோசமடைய செய்யும் என்பதில் ஐயமில்லை.

"அரச சேவை உங்களுக்கு" எனும் தொனிப் பொருளில் நடமாடும் சேவை நிகழ்வு

தேசிய ஒருமைப்பாடு நல்லிணக்கம் மற்றும் அரசகரும மொழிகள் அமைச்சினால் “அரசசேவை உங்களுக்கு“ எனும் தொனிப்பொருளில் மட்டக்களப்பு வெல்லாவெளி கலைமகள் வித்தியாலயத்தில் கடந்த 20ம் திகதி இடம்பெற்றது. இந்த நடமாடும் சேவையில் தேசிய ஒருமைப்பாடு நல்லிணக்க அமைச்சர் மனோகணேசன் பிரதியமைச்சர் அலிஸாகிர் மௌலானா நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் சீ.யோகேஸ்வரன் மாவட்ட அரசாங்க அதிபர் மா.உதயகுமார் மற்றும் திணைக்கள அதிகாரிகள் உள்ளூராட்சி சபை உறுப்பினர்கள் எனப்பலரும் கலந்து கொண்டு நிகழ்வை ஆரம்பித்து வைத்தனர்.

நடந்து முடிந்த உள்ளூராட்சி சபை தேர்தல் முடிவுகளை கண்டு தமிழ்த் தேசியவாதிகள் என தம்மை காட்டிக்கொள்ளும் பலரும் தமிழ்த்தேசிய கூட்டமைப்பினரும் சிந்தை திரும்புவதாக அறிய முடிகிறது. இத்தேர்தல் முடிவுகள் மூலம் தமிழ் மக்கள் பல செய்திகளை அவர்களது தலைவர்களுக்கு தெளிவாக கூறியுள்ளனர். வடகிழக்கு இணைந்த தமிழர் தாயகமே அவர்களது தேவை என்பதை மேற்சொன்ன கொள்கைகளுடன் களம் கண்ட சில அரசியல் கட்சிகளுக்கு அவர்கள் அளித்த அதிக பட்ச வாக்குகள் சுட்டி நிற்கின்றன. குறிப்பாக தமிழ்த்தேசிய கூட்டமைப்பு மற்றும் தமிழ்த் தேசிய மக்கள் முன்னணி என்பன பெற்ற அதிகபட்ச வாக்குகளை குறிப்பிட முடியும். தமிழர்களின் இறைமை அவர்தம் சுய நிர்ணயம் போன்றவற்றுடன் கூடிய சுயாட்சி அணுகுமுறையுடனான அரசியல் உரிமை கொள்கைகளில் இருந்து மக்கள் இன்னும் மாறவில்லை என்பது இந்த வாக்குகளின் வெளிப்பாடுகளாக நாம் காணலாம். மறுபக்கத்தில் சில தமிழ் அரசியல் கட்சிகள் பெற்ற வாக்குகளையும் கொண்டு தீர்மானித்துவிட முடிகிறது. மேற்சொன்ன ஈபிடிபி மற்றும் தமிழ் மக்கள் விடுதலைப்புலிகள் கட்சி என்பவற்றுக்கு, மக்கள் அளித்த வாக்குகளை நாம் தமிழ்த்தேசியத்திற்கு எதிரான வாக்குகள் என கணிப்பிட்டுவிட முடியாது.

தமது அரசியல் தேவைகள் நோக்கி போராடுகின்ற அதே வேளையில் தமது இருப்பை பாதுகாத்துக்கொள்ளவும் வாழ்வாதார நிலைபெறலுக்காக பொருளாதார உதவிகளை பெறவும் தேசியம் பேசுகிற இந்த தமிழ் கட்சிகள் முயற்சிக்க வேண்டும் என்ற மக்களின் செய்தியாகவே நாம் நோக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் தான் இன்று தமிழ்த்தேசிய கூட்டமைப்பிலுள்ள சில கட்சிகள் இந்த உள்ளூராட்சி மன்ற தேர்தலில் மக்களின் மனநிலை வெளிப்பாட்டை ஆராய்ந்து சில முடிவுகளுக்கு வந்துள்ளன. குறிப்பாக புளொட் அமைப்பின் ஜனநாயக கட்சியான ஜனநாயக மக்கள் விடுதலை முன்னணி நம்பிக்கை நிதியம் ஒன்றை ஆரம்பிக்கவுள்ளதாக அறிய முடிகிறது. உமாமகேஸ்வரன் நம்பிக்கை நிதியம் எனும் பெயரில் மக்களின் தலைவர்களாக தம்மை காட்டிக்கொள்ளும் அரசியல் கட்சிகளும் தனி நபர்களும் மக்களின் வாழ்வாதாரத்தை சீர்தூக்கி பார்த்தபடி,ஒவ்வொரு வீட்டுக்குள்ளும் உணவின்றிய தவிப்பு நிலையை தவிர்த்துக்கொள்ளும் விதமான திட்டங்களை வகுத்து செயற்படும் அதே வேளை அரசியல் உரிமை போராட்டத்தையும் முன் கொண்டு செல்ல வேண்டிய தேவை உள்ளது. அதிலும் குறிப்பாக ஒற்றையாட்சிக்குள் தீர்வு,ஏக்கிய ராட்சிய போன்ற சொற்பதங்களும் தமிழ் மக்கள் புறக்கணிக்கும் விடயங்களாக மாறி வருகின்றன. இதைத்தான் தமிழ்த்தேசிய கூட்டமைப்பின் வாக்கு வங்கி இந்த உள்ளூராட்சி மன்ற தேர்தலில் சரிவடைந்தமை சுட்டி நிற்கிறது. ஆகவே மக்களின் மனநிலை அறிந்து அந்த மக்களின் உரிமைகளுக்காக போராடுவதாக கூறிக்கொள்ளும் அத்தனை கட்சிகளும் தங்களை சீரிய எடை போடலுக்கு உட்படுத்தி மீளுருவாக்கம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

வடகிழக்கு இணைப்பு, சுய நிர்ணயம், தமிழ்த்தேசிய அங்கீகாரம் என்பவற்றுடன் கூடிய சமஸ்டி

சிந்தை திரும்பும் தமிழ்த்தேசியவாளர்கள்

நாம் குறைத்து மதிப்பிட்டுவிட முடியாது. கிழக்கில் தமிழ் மக்கள் விடுதலைப்புலிகள் கட்சியும் வடக்கில் ஈழ மக்கள் ஜனநாயக கட்சியும் தனித்து நின்று தமிழ் மக்களின் 20 வீதமான வாக்குகளை பெற்றுள்ளன. சிங்கள தேசிய கட்சிகள் அபிவிருத்தி என்ற மாய மாயையுடன் களமிறங்கி கவர்ச்சிகரமான வேட்பாளர்களை பல இடங்களில் நிறுத்தி பல இலட்சம் ரூபாய்களை செலவு செய்து பரப்புரை செய்த போதும் இலவசங்களை வாரி வழங்கிய போதும் பெரும்பாலான மக்கள் தமது அரசியல் உரிமை தொடர்பாக நிலையான ஒரு இடத்தில் நின்று நிதானிப்பதை உலகமே இன்று பார்த்துள்ளது. இந்த தெளிவான செய்தியை தமிழ் மக்கள் தேசிய கட்சிகள் அல்லாத தமிழ்க்கட்சிகளுக்கு வாக்களித்துள்ளமையை

- வேல்மகன் -

அக்கட்சி நிதி சார் கட்டமைப்பொன்றை உருவாக்கி வடகிழக்கெங்கும் மக்களது வாழ்வாதார மேம்பாடுகள் தொடர்பில் கரிசனை கொள்ள தீர்மானித்துள்ளது. இதே போன்றதொரு முடிவினையே கூட்டமைப்பின் இதர கட்சிகளும் பரிசீலித்து வருகின்றன. உரிமை கோரி போராடும் ஒரு இனம் தமது வாழ்வாதாரத்துக் குமாக போராட வேண்டிய சூழல் தோன்றுமானால் உரிமை போராட்டம் இலக்கை நோக்கி நகராது என்பது வெளிப்படை உண்மை.மக்கள் பங்களிப்பில்லாத எந்தவொரு போராட்டமும் வெற்றி பெற்றதும் இல்லை ஆகவே மக்களின் வெளிப்படுத்தல்களுக்கமைய தமிழ் முறையிலான அரசியல் உரிமைக்காக போராடுகின்ற அதே வேளையில் போரால் பாதிக்கப்பட்டு இன்று வாழ்வாதாரத்துக்காக போராடும் வறுமை நிலை மக்களை வறுமைப்பிணியில் இருந்து பாதுகாத்து அவர்களையும் மீண்டும் போராட்ட பயணத்தில் இணைத்துக்கொண்டு முன்னேற தமிழ்த்தேசியத்தை ஏற்கும் அனைத்து தமிழ்க்கட்சிகளும் திட்டங்களை வகுத்து செயற்பட வேண்டும். இல்லையேல் பாதிக்கப்படும் பாமர மக்கள் சலுகைகளிற்காக விலைபோய் ஒட்டுமொத்த தமிழினமும் இலங்கைத்தீவில் ஓர் அடிமைக்கூட்டமானதாக மாற்றம் பெற்றுவிடும்

மட்டக்களப்பு மாநகர சபையின்
மாபெரும் சிரமதானம்

ஜனாதிபதியின் நாடளாவியரீதியில் டெங்குநோய் ஒழிப்பு திட்டத்தின்கீழ் மட்டக்களப்பு மாநகரசபைக்குட்பட்ட பெரியஉப்போடை பகுதியில் பாரிய சிரமதானப்பணி மாநகர முதல்வர் தி. சரவணபவன் மாநகர சபை ஆணையாளர் என். மணிவண்ணன், மாநகர சபை பிரதி ஆணையாளர் என். தனஞ்சயன் மட்டக்களப்பு சுகாதார வைத்திய அதிகாரி திரு. கே.கிரிசுதன் மாநகர சபை ஊழியர்கள் மாநகர சபை உறுப்பினர்கள் பொதுச்சுகாதார பரிசோதகர்கள் சுகாதார நிலையியல் குழுத்தலைவர் சிவம் பாக்கியநாதன் ஆகியோரால் மேற்கொள்ளப்பட்டது. அண்மைக்காலமாக மட்டக்களப்பில் டெங்கு நோய் தாக்கம் அதிகமாக காணப்பட்டபோதிலும் அதனைக்கட்டுப்படுத்தும் நடவடிக்கையும் மும்முரமாக இடம்பெற்றது இதற்காக மாநகரத்திற்குட்பட்ட அனைத்து வட்டாரங்களிலும் உள்ள உறுப்பினர்களையும் ஒருங்கிணைத்து ஒவ்வொரு வட்டாரத்திலும் புகைஊட்டும் செயற்பாடு முன்னெடுக்கப்பட்டது இத்தகைய செயற் பாட்டை முன்னெடுத்தமைக்காக மத்தியசுகாதார அமைச்சினால் மாநகர முதல்வர் பாராட்டப்பட்டமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

தொடர் - 01

விடுதலைப் புலிகள் தான், பயங்கரவாதிகள்

விடுதலைப் போராட்டம் ஏன் தொடங்கியது, தமிழீழ விடுதலைப் புலிகள் எவ்வாறு உருவாகினார்கள், அவர்கள் எங்கிருந்து உருவாகினார்கள், அவர்களின் போராட்ட வரலாறு என்ன, அவர்கள் எதற்காகப் போராடினார்கள்? என்று தெரிந்தும் சில அடிவருடிகள் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப பச்சோந்திகளாக மாறி, "விடுதலைப் புலிகள் இயக்கம் ஒரு பயங்கரவாத இயக்கம்" என சிங்களவர் மற்றும் முஸ்லிம்களோடு சேர்ந்து அறிக்கைகள் விட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். சில போராளிகள் மற்றும் தளபதிகள், பேரினவாத அரசப் படைகளை எதிர்த்து கண்ணுக்கு எட்டும் தூரம் வரை நின்று போராடியிருக்கிறார்கள். பேரினவாத அரச படைகள் நெருங்க நெருங்க துப்பாக்கி ரவைகள் முடியும் வரை நின்று போராடியிருக்கிறார்கள். அவர்கள்தான் அங்கே உடனடியாக கைது செய்யப்பட்டு அந்தந்த இடங்களில் வைத்தே உடனடியாக பழி தீர்க்கப்பட்டவர்கள்.

உலகில் எந்த யுத்த களத்திலும் அதியுச்ச போர் நடந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு குறுகலான சிறிய இடத்தில் வைத்து அந்தப் போராட்ட வேளையிலே யுத்த கோரத்தாண்டவங்களை நேரடியாக எவரும் ஒலிப்பரப்பு செய்து கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். ஆனால், விடுதலைப் புலிகளோ, கடும் யுத்தம் நடந்து கொண்டிருக்கையில், ஒரு சிறிய சரக்கு வாகனத்தில் வைத்து "தவபாலன்" என்ற போராளி தான் சுடப்பட்டு இறக்கும் வரை "புலிகளின் குரலை" இறுதி வரை ஒலிக்கச் செய்து கொண்டிருந்தான். அவ்வாறு சில போராளிகளும் பட ஒளிப்பதிவுகள் செய்தமையாலும், வீடியோக்களை பதிவுசெய்து வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பியதாலும், மக்களின் பேரவலங்கள் இன்று உலகின் பார்வைக்கு வந்தது.

விடுதலைப் புலிகளை "பயங்கரவாதிகள்" என்று விமர்சித்து கொச்சைப்படுத்துபவர்கள், சுயமூளையுடன் சற்று சிந்திக்கவேண்டும். உலகம் தோன்றிய காலம் முதல் இன்று வரையும் உலகில் எந்த விடுதலை அமைப்புக்களும் விடுதலைப் புலிகள் போல் வளர்ந்ததும் இல்லை, வாழ்ந்ததும் இல்லை. இந்த இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டுவரை உலகில் எந்த விடுதலை அமைப்பு, விடுதலைப் புலிகள் போல் போராடினார்கள். உலகில் வாழும் எந்தவொரு விடுதலை அமைப்பும் தனக்கென தனியாக இராணுவச் சீருடைகளை அணிந்ததில்லை. உலகில் வாழும் எந்தவொரு விடுதலை அமைப்பினரும் தங்களது படை நடவடிக்கைகளுக்கு பெயர் சூட்டி அழைத்ததில்லை. உலகில் வாழும் எந்தவொரு விடுதலை அமைப்பினரும் போரில் இறந்த தங்கள் வீரர்களுக்கு தனியாக இடம் ஒதுக்கி கல்லறைகள் (துயிலும் இல்லங்கள்) கட்டியதில்லை. உலகில் எந்தவொரு விடுதலை அமைப்பும் நாற்பதாயிரத்திற்கு மேற்பட்ட வீரர்களை இழந்ததில்லை. உலகில் எந்தவொரு விடுதலை அமைப்பினரையும் உலக அரங்கில் பேச்சுவார்த்தைகளுக்கு சர்வதேச நாடுகள் அழைத்ததில்லை. உலகில் எந்தவொரு விடுதலை அமைப்பினருக்கும் ஏராளமான சமூக,

- யாரோ -

போராட்ட, செய்தி இணையத்தளங்கள் இருந்ததில்லை. முகநூல்களிலும் வேறு சமூக, செய்தி இணையத்தளங்களிலும் தேசிய தலைவர் பிரபாகரன் பற்றியும், விடுதலைப் புலிகள் போராட்டம் பற்றியும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து செய்திகள் வந்தது போல், வேறு எந்த விடுதலை அமைப்பினர் பற்றியும் பரவலாக செய்திகள் வந்ததில்லை. விடுதலைப் புலிகளுக்கு உலகினில் வாழும் அனைத்து தமிழர்களிடமும் இருந்து கிடைக்கப் பெற்ற பெரும் செல்வாக்கு போல், உலகினில் வாழும் வேறு எந்த விடுதலை அமைப்புக்கும் கிடைத்ததில்லை.

விடுதலைப் புலிகள் பயங்கரவாத இயக்கம் என்றால், எப்படி முப்படைகளையும் கொண்ட மரபுவழி இராணுவமாக வளர முடிந்தது. அது எப்படி சாத்தியமானது. எப்படி மக்களின் பெரும்பலம் அவர்களுக்குக் கிடைத்தது. பிறகு ஏன் விடுதலைப் புலிகளை முப்பதிற்கும் மேற்பட்ட நாடுகள் சேர்ந்து அழிக்க வந்தன?

தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்....

யார் அடுத்த பிரதமர்?

நாட்டின் நிலைமை நாளுக்கு நாள் மாற்றமடைந்து வருகின்றது நாளை என்ன நடக்கும் என்ற நிலையினை எதிர்வு கூறமுடியாத காலக்கழிப்பாக இருக்கின்றது. அண்மையில் அதிகரித்த விலைவாசி அடிப்படை வாழ்வாதாரத்தில் பெரும்பாதிப்பை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. குறித்த வருமானத்திற்குள் வாழமுடியாது மக்களின் நிலை ஆட்சியாளர்கள் மீது கோபத்தை காட்டியது ஏன் இந்த விலையேற்றம் என்று அறிவாளிகள் மத்தியில் ஆயிரம் விளக்கங்களை எடுத்துரைத்தாலும் எதிர்கொள்வது அடிமட்ட மக்கள் தான் குறித்த வருமானத்தை மீறி மேலதிக வருமானத்தை பெறமுடியாத திண்டாட்டம் ஒருபுறமிருக்க ஆட்சி அதிகாரத்தின் இருப்பு மிகவும் ஆட்டங்காணத்தொடங்கியுள்ளது கட்சிக்குள் ஆயிரம் பிளவுகள் அடுத்த அதிகாரத்தை யார் கைப்பற்றுவது என்ற அரசியல் சதுரங்கம் மிகவும் துரிதமாகத்தான் ஆடுகின்றது. பலம் பெரும் கட்சிகளான ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சி, ஐக்கிய தேசியக் கட்சி என்பன அடுத்து வரும் ஜனாதிபதித் தேர்தலில் யாரை ஜனாதிபதி வேட்பாளராக நிறுத்துவது என்ற பலப்பரீட்சையிலும் சிறுபான்மைக் கட்சிகளை வளைத்துப் போடும் தந்திரோபாயங்களிலும் அரசியலை நகர்த்துகின்றன. இவை இரண்டையும் தாண்டி பொது எதிரணி அதி உன்னதமாக அரசியல் காய் நகர்த்தலையும் செய்து கொண்டு வருகின்றது. யார் பிரதமர் என்ற வாதம் தென்னிலங்கை அரசியலில் மேலோங்கி வருவதைக் காணலாம். அண்மையில் ஐக்கிய தேசியக் கட்சியின் அரசியல் சபைக்கூட்டத்தில் அடுத்த பொதுத்தேர்தலில் சஜித் பிரேமதாஸவை பிரதமர் வேட்பாளராக அறிவித்து களமிறக்க வேண்டும் என்று மங்கள சமரவீர குறிப்பிட்டிருந்தார் தற்போது வீடமைப்பு அமைச்சராக இருக்கும் சஜித், பிரேமதாஸவின் புதல்வராவார் தந்தை கிராம எழுச்சி வீடமைப்புத்திட்டத்தின் மூலம் நாட்டின் சகல பிரதேசங்களிலும் வறுமைக் கோட்டிற்குள் வாழ்ந்த மக்கள் நன்மையடைந்தனர் இதனை கருத்தில் கொண்டு தந்தை வழியைப்பின்பற்றும் இவர் தற்போது வீடமைப்பு அமைச்சராக இருந்து பல கிராம எழுச்சித் திட்டங்களை மேம்படுத்தி வருவதனால் இவர் மீது மக்களின் பார்வை அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. இதன் காரணமாக இவரை களமிறக்கலாம் என்ற ஐயப்பாடும் தோன்றியுள்ளது. ஆனாலும் ரணில் விக்கிரமசிங்கவின் தலைமையில் ஐக்கிய தேசியக் கட்சி கடந்தகாலங்களில் நடைபெற்ற தேர்தலில் குறிப்பிடத்தக்க வெற்றிகளை பெறமுடியவில்லை என்ற ஆதங்கம் அடிமட்ட ஆதரவாளர்கள் வரையில் இருக்கிறது இதனால் ஐக்கிய தேசியக் கட்சிக்குள் உட்பூசல்கள் இருக்கின்றது. இந்நேரத்தில் ரணில் விக்கிரமசிங்காவை ஜனாதிபதி வேட்பாளராக நிறுத்த முன்மொழிவுகளை செய்துகொண்டு சஜித்பிரேமதாசாவை பிரதம வேட்பாளராக நிறுத்துவதற்கான நகர்வுகளை ஐக்கிய தேசியக்கட்சியினர் மேற்கொள்ளலாம். ஆனாலும் ராஜித சேனாரெட்னவின் பெயரினை ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக்கட்சி முன்மொழிவதற்கான வாய்ப்பிருப்பதாகவும் கருதப்படுகின்றது சுகாதார அமைச்சராக இருக்கும் ராஜித நீண்ட கால அரசியல் அனுபவத்தை கொண்டவர் என்றும் அவர்களிற்கான வாய்ப்பு இருந்தாலும் முள்ளிவாய்க்கால் நினைவேந்தல் அனுஷ்டிப்பிற்கான நியாயத்தை எடுத்துக்கூறியதனால் தென்னிலங்கை பெரும்பான்மை மக்களிடத்தில் பெரும் விமர்சனத்திற்குள்ளானார். அவரிற்கான ஆதரவு சிறுபான்மை கட்சிகளிடத்தில் இருந்தாலும் பெரும் பகுதியான ஆதரவு சிங்கள மக்கள் மத்தியில் உருவாக வேண்டும். ஆனாலும் மகிந்தராஜபக்ஸவின் தாமரை மொட்டு கடந்த உள்ளூராட்சி மன்றத் தேர்தலில் எதிர்பார்க்க முடியாத அளவு முன்னேறியிருந்தாலும் போர்வெற்றி என்ற மாயையில் மூழ்கியிருக்கும் மக்கள் மகிந்தவின் வரவிற்காக காத்திருப்பது போன்ற ஒரு சூழ்நிலை உருவாக்கி கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றது. நீண்டகால அரசியல் அனுபவத்தை கொண்ட சமல்ராஜபக்ஸவும் திவிநெகும வாழ்வின் எழுச்சியூடாக மக்களிடையே பிரபல்யமாக பஷில்ராஜபக்ஷவும் விளங்குகின்றார் அவர் அமெரிக்க பிரஜை என்றாலும் அவரையும் பிரதமர் வேட்பாளராக அறிவிக்க பொது எதிரணியினர் மும்முரமாக செயற்படுகின்றனர். ஜனாதிபதி வேட்பாளராக களமிறங்கவுள்ள கோத்தாபய ராஜபக்ஷவும் அவர்களது அமெரிக்க குடியுரிமை சிக்கலை கொண்டு வந்தாலும் அதனை அவர் அந்தகுடியுரிமையினை ரத்து செய்து விடுவதற்கு முயற்சி செய்வதாக கூறப்படுகின்றது அப்படி அவ்வுரிமை வெகுவிரைவில் நீக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்பு குறைவாக இருக்குமாயின் சிலமாற்றங்கள் நிகழலாம் அப்படி விரைவாக அந்த குடியுரிமை விவகாரம் விரைவாக கிடைக்கும் எனின் ஜனாதிபதி வேட்பாளராக முன்மொழியப்பட்டாலும். பிரதமர் முன்மொழிவுக்கான பெயர் மகிந்தராஜபக்ஷவினுடையதாக இருக்குமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இத்தகைய நிலையில் மகிந்தராஜபக்ஷ குடும்பத்திற்குள் சில கருத்து முரண்பாடுகள் தோன்றி மறைவதாக செய்திகள் தெரிவித்தாலும் இதற்கான முடிவுகளை தீர்மானிப்பது மகிந்த ராஜபக்ஷவினுடைய கையிலேயே தங்கியிருக்கின்றது.

மீன்நாட்டின் கலை - இலக்கிய - பண்பாடு

சென்ற இதழில் வெளிவந்த கலைஞர் கௌரவம் பகுதியில் இடம்பெற்ற கிழக்கு போற்றும் எழுத்தாளர் ஆரையம்பதி நவம் என்பது தவறாகப் பிரசுரிக்கப்பட்டது. சரியானது ஆரையம்பதி க. சபாரெத்தினம் என்பதாகும். அந்த கட்டுரையின் தொடர்ச்சி ...

கலைஞர் கௌரவம்

தொகுப்பு : பிரசாத் சொக்கலிங்கம்

கிழக்கு போற்றும் எழுத்தாளர் ஆரையம்பதி க. சபாரெத்தினம்

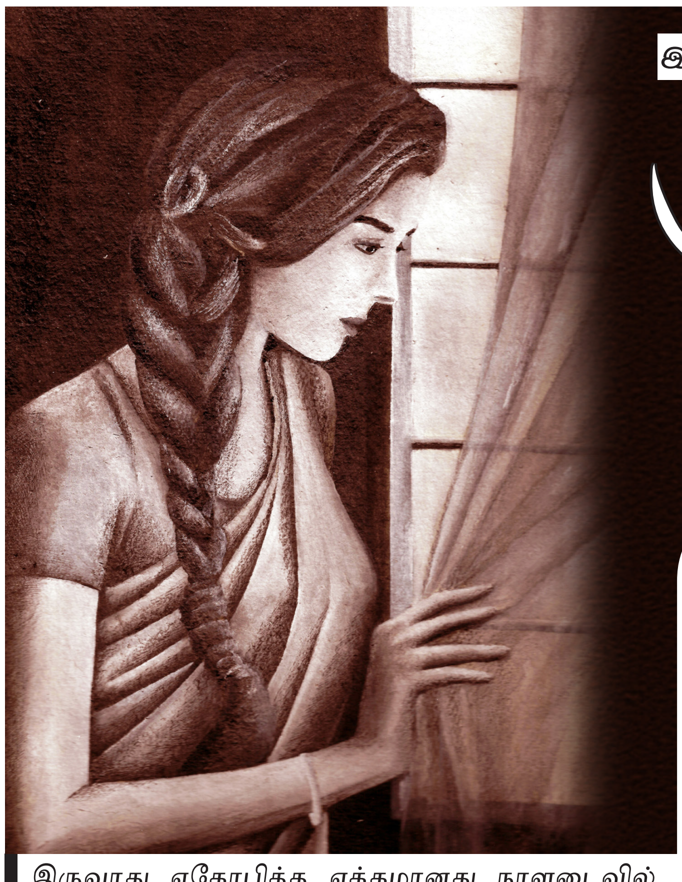
...மேற்கொண்ட இவர் 1990 இல் தனது தந்தையாரின் நினைவு மலராக இதயத்தாமரை எனும் நூலின் மூலம் நூலாசிரியராக பரிணமிக்கின்றார். பின்னர் வெளிநாட்டு சேவையின்போது தனது அனுபவங்களையும் இன்னுமோர் நாட்டின் கலாசார பண்பாட்டு நடைமுறைகளை தமிழ் மொழியிலே “மொஸ்கோ அனுபவங்கள்” என எழுதி 2004 இல் ஓர் பயண இலக்கிய நூலாக படைத்தார். இந் நூல் வடகிழக்கு மாகாண கல்வி அமைச்சினால் சிறந்த நூல் எனும் விருதையும் தட்டிச்சென்றது. இவரது “நல்வழி” எனும் சிறுவர்களுக்கான கவிதைநூல் ஒன்றும் “ஏற்றம் இறக்கம்” எனும் சிறுகதைத் தொகுப்பும் 2010 இல் வெளிவந்து மிகவும் பேசப்பட்ட படைப்புகளாகின. இவர் இந்து மதத்தில் புதைந்துள்ள அர்த்தப்பாடுகளை தர்க்கரீதியிலான விளக்கங்களை சுமந்து “இந்து மதத்தின் இன்றைய தேவைகள்” என்ற பெயரில் 2015 இல் வெளிவந்த நூல் அதன் உள்ளடக்கத்தை தலைப்பிலே சொல்லிய நூலாக கருதப்படுகின்றது. ஆரையம்பதி என்றாலே பொதுவாக புறஞ்சூழவாழ்ந்து வரும் அத்தனை அயற்கிராம மக்களும் ஒருவித அச்சப்போக்கினை கொண்டிருப்பதோடு கூட்டுறவை வளர்த்துக்கொள்ள முடியாததொரு இடமாகவும் கருதி, காழ்ப்புணர்வுடனே சிந்திப்பதையும் அதற்கான போலியான காரணங்கள் பலவற்றை முன்வைத்து புறந்தள்ளி விடும் ஓர் மனோ நிலையுடன் வாழ்ந்து வருவதையும் காண முடிகிறது. இதற்கு அவர்கள் கூறும் காரணங்களை விட அவர்களிடம் மலிந்து காணப்படும் இயலாமை அல்லது ஆற்றாமையே முதன்மைக் காரணமாகும். இப்பிரதேசத்தில் வாழ்ந்து வரும் ஏனைய சராசரி மனிதர்களோடு ஆரையம்பதியைக் கருவாகக் கொண்டு வாழ்ந்து வரும் ஒருசிலரையாவது எடுத்து ஒப்பு நோக்கி ஆராய்ந்து பார்த்தால் அவர்களது நடை, உடை, பாவனை, செயற்பாடு, நாகரிக முதிர்ச்சி என்பன ஏனையவர்களைவிட உயர்ந்தே காணப்படும். அல்லது ஒரு வித்தியாசமான முன்னேற்றப்பான்மையில் அமைந்திருக்கும். இது யதார்த்தம். அதனை விரும்பாத அல்லது வெறுக்கும் கூட்டமே காழ்ப்புணர்வுடன் செயற்பட்டு இவ்வாறான போலிக்கதைகளை அவிழ்த்து வருகின்றது. என தனது மண் மாந்தர்களின் வீரியத்தையும் மண் எதிர்கொள்ளும் சவால்களையும் நினைத்து கவலைகொள்ளும் சபாரெத்தினம் “வரலாற்று நூல் ஒன்று எவருக்குத் தேவையோ இல்லையோ ஆரையம்பதிக் கிராமத்தை பொறுத்தவரை இது போன்றதொரு ஆவண நூல் அவசியமாகின்றது. அதுவும் உண்மைகள் மறைக்கப்படாததோர் தெளிவான சான்று நூல் தேவைப்படுகிறது. அத்தகையதோர் தேவை படிப்படியாக உணரப்பட்டு வந்ததனாலும் இன்னும் ஒரு சில வருடங்களுக்குப் பின்னர் இவ்வுண்மைத் தகவல்கள் மறைந்து ஒளிந்து விடும் என்ற அபாயச் சங்கொலியின் அறிவிப்பாலும் அத்தகையதொரு பாரிய பொறுப்பினை நிறைவேற்றி வைக்கக் கூடிய ஏதோ ஒரு வகையில் இறைவனது நாட்டம் விழைந்ததனாலுமே இந்நூலை மிகவும் நுட்பமாகச் சிந்தித்து அது அதுவாகவே அமைவுற எழுதியுள்ளேன் என்பதை மிகவும் அடக்கத்துடனும் பணிவுடனும் கூறிவைக்கின்றேன். இருப்பினும் எனது அறிவு, ஆற்றல், தேடல் என்பவற்றிற்கு அப்பாலும் சில விடயங்கள் இன்னும் மறைந்து கிடக்கலாம் அல்லது சேர்க்கப்படாது விடப்பட்டிருக்கலாம். இவற்றை எதிர்காலச் சந்ததி மேலும் கூர்மையாகச் சிந்தித்து முன்னெடுத்துச் சென்று ஊர்ப்பற்றை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், என்பதுவும் எனது கோரிக்கையாகும்” என 2012 ல் “ஆரையம்பதி மண் - உள்ளது உரியதும்” எனும் நூல்

தொடர்ச்சி பக்கம் 10இல்....

இளம் எழுத்தாளர் அ. குகாந்தன் எழுதும்.

மதுராவின் காதல் கதை...

தொடர் 04



இருவரது ஏகோபித்த ஏக்கமானது நாளடைவில் காதலாக மாறி மனதினுள்ளே பல அடுக்கு காதல் மாளிகைகள் உருவானது மேகனும் தனது விபத்துக்கு பிறகு முதன் முதலாக இன்றுதான் வேலைக்கு செல்கிறான் அலுவலகத்தி னுள் தனது மோட்டார் சைக்கிளை தரிப்பிடத்தில் நிறுத்தி வைத்து விட்டு நிமிர்ந்தவனுக்கு வியப்பான அதிர்ச்சி காத்திருந்தது. அவனது பின்புற தோளில் ஒரு கை தட்டியது தீடீரென்று திரும்பி பார்த்தான் அது அவனது மனேஜர் “ஹாய் மேகன் உடம்பு எப்படி இப்போ நல்ல சுகமாகித்தா ஸாரி என்னால உங்கள பார்க்க வரமுடியல்ல பிஸ்னஸ்ல கொஞ்சம் பிசியாகித்தன் அதுதான்” என்றார் “இற்ஸ் ஓகே சார் நீங்க இப்ப என்னிட்ட இப்படி கேட்டதே மிச்சம் சந்தோசமா இருக்கு” என்றான் மேகன் அப்போது மனேஜர் “மேகன் நீங்க நேரா என் ஒப்பீஸ் ரூமுக்கு வாங்க கொஞ்சம் கதைக்கணும்” என்று விட்டு செல்கிறார் மேகனும் பின் தொடர்கிறான்.

மேனஜர் அறைக்குள் “மே ஐ கம்மிங் சேர் ” என்றவாறு உள்ளே செல்கிறான் “ஜெஸ் கம் கம் சிற்ரவுண்” என்கிறார் மனேஜர் மேகனும் அங்குள்ள இருக்கையில் பதற்றத்தோடு அமர்ந்தான் இனி.. மனேஜர்.. “மேகன் உங்க அற்ரிட்ரியூட் எல்லாம் பார்த்தன் கபர்கபக்டா இருக்கு (உங்கட செயற்பாடு எல்லாம் சரியா நல்ல முன்னேற்றமாக) அதனால உங்களுக்கு சர்ப்ரைஸ் ஒன்று தர இருக்கன் இண்டைல இருந்து உங்களுக்கு இந்தக் கம்பனில வேலை கிடையாது” இடையே குறுக்கிட்டான் மேகன் “ஏன் சேர் நானென்ன தப்பு செய்தன் நான் அப்படி தப்பு செய்திருந்தால் திருத்திக் கொள்ளுறன் பிளீஸ் எனக்கொரு வாய்ப்புத்தாங்க சேர்” என்றான். மனேஜர் சிறு புன்னகையை உதிர்த்து விட்டு தொடர்கிறார் “மேகன் நான் சொல்வதை முழுவதுமா கேழுங்க பிறகு நான் எடுத்தமுடிவு தப்பா சரியா என்று நீங்களே சொல்லுங்க ஓகே வா” என்றார். “ஓகே சேர்” என்றான் மேகன் “சரிமேகன் கேழுங்க நான் புதிதாய் ஒரு வானொலி ஒலிபரப்பு நிலையம்ஆரம்ப்பிக்கிறதா இருக்கன் அதுக்குரிய கவர்மென்ட் அப்புறூவலும் கிடைச்சித்து (அரசாங்க உரிமம்) அதின்ர சகல நிகழ்ச்சி தொகுப் பாளராக உங்களத்தான் நான் நியமிச்சிருக்கிறன் நீங்கதான் நிகழ்ச்சிகளை வரிசைப்படுத்தி அந்த நிகழ்ச்சிகளுக்கு தகுந்த அறிவிப்பாளர்கள தேர்வு செய்து இத முன்னெடுத்து செல்லுற பாரிய பொறுப்பை உங்களிட்ட ஒப்படைக்க தீர்மானிச்சிரு க்கிறன் இத நல்லா டெவலப் பண்ணுறது (முன்னேற்றுவது) உங்கட உழைப்பிலும் முயற்சியிலும்தான் தங்கியிருக்கு இது சம்பந்தமா ஏதாவது ஆலோசனை உதவி தேவைப்பட்டால் உடனே என்னோடு நேரடியா எந்த நேரத்திலும் தொடர்பு கொள்ளுங்க” என்றவர் மனேஜர் நிமிர்ந்து நோக்கினார். மேகனை மேகன் மகிழ்ச்சிப்பூரிப்பில் ஆனந்தக் கண்ணீர் சிந்தினான் மனேஜரைப்பார்த்து “சேர் நீங்க நான் எந்த விதத்தில இதெல்லாம் செய்வன் என்றுநம்பி பொறுப்புக் கொடுத்திருக்கீங்க? ” என்றான். மேகன் அப்போது மனேஜர் “மேகன் எனக்கும் கலைகளில் நிறைய ஆர்வம் இருக்கு ஆனா உங்கட அளவுக்கு இல்ல உங்க பேஸ் புக் பார்த்தன் எத்தனைவிதமான கவிதைகள் கதைகள் கட்டுரைகள் அன்றே தீர்மானிச்சுத்தன் நீங்கதான் இதற்கு சரியான ஆள் என்று” கூறினார். “மேகனும் தனது ஆதங்கத்தை வெளிப்படுத்த தொடங்கினான்”. சேர் நான் இதெல்லாம் எனக்கு கிடைக்கிற நேரத்திலெல்லாம் கிறுக்குவன் அத பதிவேற்றுவன் ஆனா என் உண்மையான ஆக்கங்கள லைக் பண்ணுறது ஒரு சிலர்தான் ஆனா என் உள்மனசு சொல்லிச்சு இண்டைக்கில்ல என்றை க்கோ ஒருநாள் என் ஆக்கங்களுக்கு ஒரு அங்கீகாரம் கிடைக்குமென்று அது உங்கள் மூலமா கிடைச்சித்து இதவிட வேறென்ன நான் சாதிச்சிரப்போறன் என்னை கேவலமா பார்த்தவங்களுக்கு மத்தியில என்குரல் வீரமா ஒலிக்கப்போகுது உலகமெங்கும்... ரொம்ப ரொம்ப தாங்ஸ் சேர்” என்றான் கண்ணீர் மல்க...

தொடரும்....

அற நெறியும் ஆரோக்கிய வாழ்வும்

"அறம் செய்ய விரும்பு ஆறுவது சினம்" என்ற ஔவையாரின் ஆத்தி சூடி வசனத்திற்கு அமைய கடந்த குரு வார தியான வழிபாடுகளில் ஸ்ரீ பேரின்ப ஞான பீடத்தில் பங்கு பற்றிய பக்தர்களுக்கும் உலக வாழ் மக்களுக்குமாக ஆன்மீகக் குரு மகா யோகி திரு சி.புண்ணியரெத்தினம் சுவாமிகள் ஆற்றிய ஆன்மீக அருளுபதேசத் தொகுப்பினை தமிழ் ஓசை பத்திரிகை வாயிலாக உலக மக்களின் ஆன்ம ஈடேற்றத்திற்காகவும் மாதாந்த வெளியீட்டில் தொடர்ந்தும் பதிவிடுவதையிட்டு பேரானந்தம் கொள்கிறோம்....

ஔவையாரும் ஆத்தி சூடியினை "அ" வில்தான் தொடங்குகிறார் அதே போல திரு வள்ளுவரும் திருக்குறளை "அ" வில்தான் தொடங்குகிறார் சற்று விரிவாகவும் ஆழமாகவும் இந்த தொடக்கத்தின் உண்மையினை ஆராய்வோமானால் மனித வாழ்வுக்கு அத்தியாவசியமான மெய்ப்பொருள் கிட்டும்!

ஒரு மனிதன் தன் மனதால் அறம் செய்ய அதாவது தர்மம் செய்ய விரும்பினாலே போதும் அடுத்த கட்டமாக சினம் நீங்கி அடுத்த எழுத்தான "ஆ" தொடங்கும் ஆன்மாவுக்கான தொடர்பு கிடைக்கும் அதன் தன்மையினால் அன்பே உருவான இறை நிலையினை எய்துவான் இறை நிலையில் தன் மனதின் எண்ணங்கள் அதன் செயல்கள் மூலம் உலகில் ஆயுள், ஆரோக்கியம், ஐஸ்வர்யம், நிறைந்த மனிதாக வாழ்வான் என்பது மனிதர்களால் இதுவரை உணரமுடியாத பேருண்மை! இவ்வாறு ஆன்மாவோடு தொடர்பு கொண்ட மனிதனை புற விசைகளான கோபம் குரோதம் பகைமை மனப்பாங்கு தாக்காது வாழ்வான் இவ்வாறு தமிழில் அடுத்தடுத்து வரும் எழுத்துக்கள் அத்தனையிலும் வரும் சொற்கள் அந்தப் பொருட்கள் அனைத்தும் பெற்று சுகமாக வாழ்வான் இவ்வாறு அறம் செய்யாத மனிதர்கள் அதை எண்ணாத மனிதர்கள் சினத்தால் ஆட் கொள்ளப்பட்டு சிந்தனைகள் சிதறி புற விசைகள் தாக்கி எத்தனை பொருட்கள் செல்வங்கள் இருந்தாலும் சுகமான ஆரோக்கியமான வாழ்வினை வாழ முடியாமல் அல்லல் படுவதனை கண்கூடாக காண முடிகிறது இந்த புற விசைத் தாக்கத்தினை பற்றி விஞ்ஞானி நியூட்டனும் கூறியிருக்கிறார் அதையே ஆன்மீக விஞ்ஞானமும் கூறுகிறது ஆனால் அறமான அன்பு கருணை காருண்யம் பரோபாகர சிந்தனைகள் விட்டுக் கொடுப்பு என அறம் சார்ந்த எண்ணங்களை எண்ணி அதன் வழியில் மனதினை செலுத்தி இறை சாம்ராஜ்ஜியத்திற்குள் நுழைந்த மனிதர்கள் சுகமான வாழ்வு வாழ்வார்கள் எத்தனை பணமிருந்தும் செல்வமிருந்தும் அனுபவிக்க முடியவில்லையே அதனை வைத்து எதுவும் செய்ய முடியவில்லையே என்ற ஏக்கத்துடனே பல மக்கள் இந்த அறத்தினை பின்பற்றாமையினால் தம் வாழ்வினை இழந்து அல்லல் பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

உதாரணத்திற்கு ஒரு வீட்டினை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் சீமெந்தால், மரத்தால் உருவாக்கப்பட்ட வீடு அவ் வீட்டினுள்ளே பாத்திரங்கள் இலத்திரனியல் உபகரணங்கள் என பல வகையான பொருட்கள் காணப்படும் இவ்வாறான பல பொருட்களை தன்னகத்தே கொண்டுள்ள கட்டிடம் அதாவது வீட்டினுள்ளேதான் மனிதர்கள் வசித்து வருகிறார்கள் அவ் வேளையில் திடீரென விசம் பொருந்திய பாம்போ அல்லது விச ஜந்துக்களோ வீட்டினுள்ளே புகுந்து விட்டது என்றால் நாம் அந்த வீட்டிற்குள் அதை வெளியேற்றாமல் நிம்மதியாக சுகமாக உறங்கத்தான் முடியுமா? இல்லையல்லவா அதே போல்தான் மனித சரீரமும் ஆன்மா வசிக்கும் வீடு இறைவன் குடி கொள்ளும் ஆலயம் அதையேதான் "ஆலயம் தொழுவது சாலவும் நன்று" என்று முன்னோர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள் ஆன்மா லயப்படும் (அமைதி) இடம்தான் ஆலயம் அமைதியில்தான் ஆண்டவனைக் காணலாம் ஆர்ப்பாட்டம் ஆரவாரிப்பு களியாட்ட நிகழ்வு மூலம் இறைவனைக் காணமுடியாது ஆக ஆன்மா வசிக்கும் வீட்டினை மனித மனத்தின் எண்ணமே இயக்குகிறது மனித மனத்தில் ஏற்படும் தீய எண்ணப் பிரவாகங்களே பல அழிவுகளுக்கும் இயற்கை சீற்றத்திற்கும் காரணம் இன்னும் ஆழமாக ஆராய்ந்தால் உலகப் பிரளயத்திற்கு மனிதனே காரணமாக அமைகிறான் என்ற உண்மை புலனாகும்.

விசம் பொருந்திய எண்ணங்கள் அறமற்ற செயல் காமம், கோபம், குரோதம் போன்ற மனப் பாங்கு என்பனவற்றை உள் வாங்கி அதன் அடிப்படையில் அதன் வழி நடத்தலில் இயங்கும் மனித சரீரம் முன் கூறியபடி அதி விசம் பொருந்திய நச்சுப் பாம்பினையோ விச ஜந்துக்களையோ வீட்டினுள் வைத்துக் கொண்டு உறங்குவதற்கு சமனான ஒரு செயல் என்பதுவும் புலனாகிறது இவ்வாறான விடயங்களை மக்கள் உணராத காரணத்தினாலும் சிறந்த ஒரு வழிகாட்டல் இல்லாமையினாலும் அல்லல்பட்டு வேதனையான வாழ்வினை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்!

மக்கள் மனதில் ஒரு வினாவும் தற்போது எழக்கூடும் இறைவன் படைக்கிறார் மனதில் எண்ணத் தினையும் இறைவனே தருகிறார் அப்போது ஏன் துன்பம் வருகிறது என எண்ணலாம்! நல்லவற்றை பிரித்தெடுத்து அதை இனங்கண்டு கொள்வதற்காக பகுத்தறிவையும் அந்த இறைவனே அருளியுள்ளார் என்பதனையும் மனிதர்கள் மறந்து விட்டார்கள்

ஒரு விடயத்தினை மக்கள் முதலில் உணர வேண்டும் தென்னை மரத்திலிருந்து இளநீரும் பெற்று பருகலாம் போதை தரும் "கள்" ளினையும் பெற்று பருகலாம் இங்கே பகுத்தறிவை பயன்படுத்திய மனிதர்கள் வெல்கிறார்கள். இளநீரைப் பருகினால் நல்ல உற்சாகம் கிடைக்கும் என உணர்ந்து அதைப் பருகினால் அவர்களுடைய அன்றைய கடமைகள் அனைத்தையும் தடைகளின்றி உற்சாகமாகவும் முழுமையாகவும் செய்து முடிக்கக் கூடிய தன்மையினை பெறுவார்கள்! ஆனால் போதை தரும் கள்ளினை பருகினால் போதை தலைக்கேறி மதி மயங்கி கீழான காரியங்களில் தன்னிலை மறந்து ஈடுபட்டு சமூகத்தில் தீயவர் என்ற எண்ணப்பாட்டினை உண்டு பண்ணுகிறார்கள்!

அது மட்டுமல்ல கோபம் கொண்டு மனித தன்மை இழந்து மிருக குணம் வளர்ந்து தான் மனிதன் ஆறறிவு படைத்தவன் தனக்கு பகுத்துணரும் தன்மை உண்டு என்பதை மறந்து கொலை கொள்ளை என பல தீய செயல்களில் ஈடுபடும் போது அவனுக்கு தண்டனையாக விலங்கிட்டு சிறைச்சாலைக் கூண்டில் அடைக்கப்படுகிறான் இங்கே சற்று சிந்தியுங்கள் மனிதன் தன் மனதின் மூலம் சேமித்த தீய எண்ண அலைகள் அவனை தீய செயல்களை செய்யத் தூண்டி காலத்தின் பிடியில் கைதியாகிறான் மிருக குணமுடையவனாக விலங்கைக் கணிக்கப்பட்டு கூண்டில் அடைபட்ட மனிதன் தன்னிலை உணர்ந்து சிந்தித்து தெளிவுறும் வேளை அவனுக்கு விடுதலை கிடைக்கிறது என்பதனை இந்த சாதாராண செயற்பாட்டின் மூலம் அறிய முடிகிறதல்லவா!

உதாரணத்திற்கு மகாபாரத கதையை எடுத்துப் பார்ப்போமானால் பஞ்ச பாண்டவர்களில் தர்மத்தை நிலை நாட்டுவதற்காக அரிச்சுனனை பகவான் ஏன் தேர்த்தெடுத்தார்? தர்மர் தர்மத்தையே கடைப்பிடித்து தர்ம நெறியில் வாழ்பவர் வேறு எந்த விதமான எண்ணங்களுக்கும் இடம் கொடுக்காதவர் அதே போல பீமன் கோபக்காரர் அடுத்து நகுலன் உலகிலேயே தேஜஸ் பொருந்தியவராகவும், சகாதேவன் சாஸ்திரத்தில் தேர்ந்தவராகவும் காணப்பட்டார்கள் ஆனால் சகல விதமான குணங்களும் உள்ளவர்தான் அரிச்சுனன்!

அதே போல அனைத்து விதமான தீய எண்ணங்களின் இருப்பிடம்தான் கௌரவர்கள் அந்த தீய எண்ணங்கள் படைத்தவர்களை வெல்வதற்குரிய அஸ்திரங்கள் அரிச்சுனனின் அம்பறா துணியிலே காணப்படுகிறது! ஆக அரிச்சுனனின் அம்றாத் துணி போன்றதுதான் மனித மனம் மனித மனமும் அனைத்து விதமான எண்ணங்களும் அலைக் கழிக்கும் இடம் முள்ளை முள்ளால் எடுப்பது போல தீய எண்ணங்களை வெல்ல அதற்கு தகுந்த அஸ்திரங்களை வைத்திருப்பவர் அரிச்சுனன் மாத்திரமே அதுதான் அவரை ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் தேர்ந்தெடுத்து தர்மத்தை நிலை நாட்டினார்

அது போல பிரபலமான நகரில் கடைத் தொகுதி பல காணப்படும் அங்கே இரசாயன கடை, பழக் கடை, புடவைக் கடை, பல சரக்குக் கடை, இலத்திரனியல் கடை என பல விதமான கடைகள் காணப்படும் ஆக அங்கே வயலுக்கு விசிற கிருமி நாசினி தேவைப்பட்டால் விவசாயிகள் அவற்றை கொள்வனவு செய்வார்கள் உடைகள் தேவையானவர்கள் அவற்றை கொள்வனவு செய்வார்கள் இவ்வாறு எது எது தேவையோ அதனையே மக்கள் நுகர்வார்கள் தேவையானதை விடுத்து தேவையற்றதை நுகரமாட்டார்கள் அதே போலதான் மனம் எனும் பெரு வெளியில் தீய எண்ணங்கள் நல்லெண்ணங்கள் எனும் பெரும் கடைத் தொகுதி காணப்படுகிறது ஆக நமக்கு தேவையான நல்லெண்ணங்களை ஈர்த்தெடுத்தால் தர்மவான்களாக வாழலாம் என்ற பேருண்மையும் புலப்படுகிறது.

அதுமட்டுமல்ல துவாரகையில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணண் வீற்றிருக்கும் போது வயது போன மூதாட்டி ஒருவர் தலையில் ஒரு கூடையுடன் வந்திருந்து பலராமரைப் பார்த்து பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணரை அழைக்குமாறு பணித்தார் அவரால்தான் தனது சுமையினை இறக்கி வைக்க முடியுமெனவும் கூறினார் அதனை ஏற்ற பலராமர் கிருஷ்ணனிடம் விடயத்தை தெரிவித்தார் உடனே அவரும் அவ்விடம் விரைந்தார் அங்கே மூதாட்டியாக வந்திருந்தவர் பூமா தேவியெனவும் உலக பாரம் தாங்காமல் அவ் வடிவிலே வந்திருக்கிறார் எனவும் உணர்ந்தார் அப்போது பூமாதேவி "மறந்து விட்டாயா கிருஷ்ணா பூமி பாரத்தை குறைப்பதாக நீ தந்த வாக்கினை"?! என வினவினார் உடனே கிருஷ்ணர் கூறுகிறார் நான் மறக்கவில்லை தர்மத்தை நிலை நாட்டுவதற்காக உலகத்திற்கு உபதேசம் செய்கிறேன் விரைவில் தர்மம் நிலை நாட்டப்படும் என்கிறார். ஆக மனித சரீரமானது பூமாதேவி சுமை தாங்காது சக்தி குன்றி முதுமையடைந்த தோற்றத்தை பெற்றது போல மனிதர்களும் தன் மனதின் மூலம் சேகரித்த தீய எண்ணங்களின் தாக்கத்தால் மனப் பாரம் அதிகரித்து அதன் மூலம் மனச் சக்தி குறைந்து முதுமையடைந்து இறுதியில் மரணத்தை தழுவுகின்றனர் என்பதனை இந்தக் கதையின் மூலம் உணர முடிகிறதல்லவா

இவ்வாறாக பல உதாரணங்கள் மூலம் அறம் எனும் தர்மத்தின் மூலம் ஏற்படும் நல் விளைவுகளை கூறிக் கொண்டே போகலாம்

அதே போல்தான் காயத்திரி சித்தர் பகவான் முருகேசு சுவாமிகள் அடிக்கடி நினைவு படுத்தும் விடயம் பாருங்கள் மிருகங்களின் பெயரில் அவைகளின் சின்னம் பொறித்து மனிதன் பாவிக்கும் தயாரிப்பு பொருட்கள் ஏராளம் முதலை மார்க் மண்வெட்டி, மயில் மார்க் குடை, டைகர் பாம், சங்குமார்க் சாறன் என்று பட்டியலிட்டுக் கொண்டே போகலாம் ஆனால் மனிதனின் அடையாளமான மண்டையோடும் எலும்புக் கூடும் உயர் சக்தி படைத்த மின்சார தூண்களிலும் வயல்களுக்கு விசிறும் நச்சு எண்ணெய் போத்தல்களிலும் அடையாளமாக பொறிக்கப்பட்டுள்ளது ஆக மனிதன் என்பவன் எத்தனை அபாயமானவனும் நஞ்சு நிறைந்தவனாகவும் உள்ளான் என்பதனை இவ் அடையாளங்களே மிகத் துல்லியமாக உணர்த்தி நிற்கின்றதனை காண முடிகிறதல்லவா. ஆதி காலத்தில் வாழ்ந்த சித்தர்கள் மகான்கள் ஞானிகள் மக்கள் நன்மை கருதி இறை சக்தியானது ஒவ்வொரு மனித உடலிலும் அடங்கி ஒடுங்கி செயலற்று போயுள்ளது அதை அறியச் செய்து உயர் பேரின்பமாம் இறையின்பத்தை தொட்டு அனுபவிக்கச் செய்வதற்காக மனித சரீரத்தின் அமைப்பில் ஆலயங்களை அமைத்தார்கள் காரணம் மனிதன் கடவுளாகலாம் என்ற உண்மையினை நேரடியாக கூறியும் மக்கள் அதை உணராமையினால் இவ்வாறு ஆலயங்களை அமைத்து அதன் மூலம் உணரச் செய்ய நினைத்தார்கள் அதன் காரணமாக அமைந்ததே ஆலயம் அதுதான் "கோயில் இல்லா ஊரில் குடியிருக்க

தொடர்ச்சி பக்கம் 10இல்....

கலைச்செல்வி கந்தசாமி,
கல்வியியல் சிறப்புக் கற்கை,
கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்.

பாடசாலை மாணவர்களின் கற்றலில் பெற்றோரின் நடத்தை ஏற்படுத்தும் தாக்கம்

காலச்சக்கரம் வெகுவாய் சுழன்று செல்லும் வேளையில் உலகமும் பல்வேறு மாற்றங்களை தன்னகத்தே சுமந்து பயணித்துக் கொண்டிருக்கின்றது. இந்த வகையில் இன்றைய விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப உலகில் பல்வேறு துறைகளும் பல்வேறு மாற்றங்களுக்குட்பட்ட வண்ணமுள்ளன. இதற்கு கல்வித் துறையும் விதி விலக்கல்ல. உலகையே மாற்றியமைக்கும் சக்தியாக இன்றைய காலகட்டத்தில் கல்வி காணப்படுகின்றது. கல்வி என்பது பிள்ளையின் உள்ளே இருக்கும் ஆற்றலை வெளிக் கொணர்வதாக அமைய வேண்டும். பிள்ளையின் விருப்பு, வெறுப்பு, நாட்டம் என்பவற்றை மையப்படுத்தியே கற்றலில் அவர்களது வெற்றி, தோல்வி அமைகின்றது எனலாம். ஆனால் இன்றைய காலகட்டத்தில் பிள்ளையின் கற்றல் செயற்பாட்டில் பெற்றோரின் செல்வாக்கை அவதானிக்க முடிகின்றது.

இந்த வகையில் பாடசாலை மாணவர்களை எடுத்து நோக்கும் போது இன்றைய காலகட்டத்தில் அவர்களின் கல்வி எனும் பாதையில் பெற்றோரின் பங்களிப்பு மிக அவசியமாகக் காணப்படும் அதே சமயம் அவர்களது செல்வாக்கு மாணவர்களின் கல்வியில் பல்வேறு நேர், எதிர் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது என்று தான் கூற வேண்டும். ஒரு மாணவனின் பாடசாலைக்கல்வி ஆரம்பநிலைக் கல்வியுடன் ஆரம்பமாகின்றது. பாடசாலைக்குச் செல்லும் ஒவ்வொரு பிள்ளையும் ஒவ்வொரு எதிர்பார்ப்பு, கனவுடனேயே காலடி எடுத்து வைக்கின்றது. தரம் 1, 2, 3 வரை பிள்ளையின் கற்றல் நடவடிக்கை சுமுகமாகவே அமைகின்றது. தரம் 4 இற்கு சென்றவுடன் ஐந்தாம் தரப் புலமைப்பரிசில் பரீட்சையை மையப்படுத்தியதாக ஒவ்வொரு பெற்றோரின் செயற்பாடும் அமைந்து விடுகின்றது. இன்றைய காலகட்டத்தில் ஐந்தாம் தரப் புலமைப் பரிசில் பரீட்சை என்பது பெற்றோருக்குரிய ஒரு பரீட்சை என்ற வகையிலே அனைத்துப் பெற்றோரின் செயற்பாடும் அமைகின்றது.

ஒவ்வொரு மாணவனும் தனியாள் வேறுபாடு உடையவன். இடைநிலை வகுப்பு மாணவர்களை விட ஆரம்பப் பிரிவு மாணவர்களிடையே தனியாள் வேறுபாடுகள் அதிகளவில் காணப்படுகின்றது. ஆனால் இதை அறியாது பெற்றோர் தமது கௌரவத்திற்காக புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் தனது பிள்ளை சித்தியடைய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றனர். இதற்காக பிள்ளைகளை ஓய்வின்றி வகுப்புகளுக்கு அழைத்துச் செல்வது பிள்ளையின் வாழ்வில் பிள்ளை கல்வியை சுமையாக எண்ணுவதற்கு காரணமாக அமைகின்றது. மேலும் மன அழுத்தத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றது. ஐந்தாம் தரப் புலமைப்பரிசில் பரீட்சையின் இறுதியில் பிள்ளை சித்தியடையாத போது விரக்தி ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறான பெற்றோரின் செயற்பாடு பிள்ளையின் இடைநிலைக் கல்விக்கு பாதகமாகவும் அமைகின்றது.

ஆரம்பக் கல்வியைப் பூர்த்தி செய்து இடைநிலைக் கல்விக்குச் செல்லும் பிள்ளையின் கற்றலிலும் பெற்றோரின் செல்வாக்கினைக் காணலாம். பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக் கட்டத்தில் கட்டிளமைப் பருவம் என்பது முக்கியமான கட்டமாகும். 13 வயது முதல் 19 வயது வரை கட்டிளமைப் பருவமாகும். இதன் போது பெற்றோர் பிள்ளைகள் குறித்து மிகுந்த அவதானத்துடன் செயற்பட வேண்டும். இப்பருவத்தில் காதல் வயப்படுதல், சகபாடிகளுடன் தீய பழக்கவழக்கங்களில் ஈடுபட எத்தனித்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் காணப்படும். ஆனால் இது குறித்து இன்றைய சூழ்நிலையில் நன்கு படித்த பெற்றோர் கூட இதில் தவறு விடுகின்றனர். உண்மையில் பெற்றோர் பிள்ளைக்கு ஒரு நண்பனாக இருந்து செயற்பட வேண்டும். தண்டனை, கண்டிப்பு வழங்க முற்படும் போது பிள்ளைகள் தவறான முடிவுக்கு தள்ளப்படுகின்றனர். இன்றைய அதிகரித்த தற்கொலை முடிவுகள் காரணமற்றவையாகவே உள்ளன.

மேலும் இக்கட்டிளமைப் பருவ மாணவர்களை வேறொரு பிள்ளையுடன் ஒப்பிடுதல், பெற்றோர் பிள்ளையின் முன்னால் சண்டையிடல், அடிக்கடி படிக்கச் சொல்லி வற்புறுத்தல் என்பன மாணவர்களிடத்தே பிறழ்வான நடத்தையை ஏற்படுத்த காரணமாக அமைகின்றது. இதனால் கற்றலில் அவர்கள் பின்னடைவை நோக்கிச் செல்கின்றனர். மேலும் இக்கட்டிளமைப் பருவத்திலுள்ள பிள்ளைகளை விட்டு தாய், தந்தை இருவரும் வெளிநாட்டுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் சூழ்நிலையும் காணப்படுகின்றது. இதனால் பிள்ளைக்கு தாய், தந்தையின் பாசம் கிடைக்காத போது மூன்றாம் நபரின் பாசம் கிடைக்கும் போது அதனை பெறும் முகமாக காதல் வயப்படுவதால் கற்றல் நடவடிக்கையில் தளம்பல் நிலை ஏற்பட்டு விடுகின்றது.

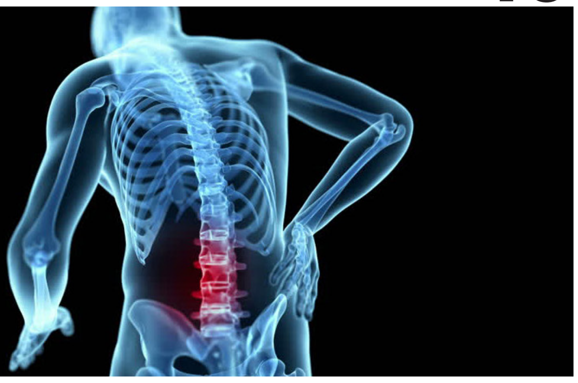
மேலும் பாடசாலைக் கல்வியில் முக்கிய கட்டமாக உயர்தர பாடத்தெரிவு காணப்படுகிறது. க.பொ.த சாதாரண தரத்தில் சித்தியடையும் பிள்ளைகளிடம் உயர்தரத்தில் எத்துறையைத் தீர்மானித்தல் என்பது இன்றைய சூழ்நிலையில் பெற்றோரின் கைகளிலேயே காணப்படுகின்றது. தனது பிள்ளையால் எது முடியும்? எது முடியாது? என இன்றைய பெற்றோர் பலர் அறிய முற்படுவதில்லை. தமது கௌரவத்தினை பிள்ளைகள் மீது சுமத்தவே முற்படுகின்றனர். ஒவ்வொரு தனியாளும் தமது இயலுமை, இயலாமை உணர்ந்து தமது எதிர் காலத்தினை திட்டமிடும் போதே எதிர்கால வாழ்க்கை சிறப்பாக அமையும். உயர்தரப் பாடத் தெரிவில் பெற்றோரின் அழுத்தம் மாணவரின் தோல்விக்கு காரணமாக அமைகின்றது. அதே சமயம் பிள்ளை தன்னுடைய இயலாமை அறியாமல் பாடத்தைத் தெரிவு செய்யும் போது பெற்றோர் பிள்ளையை வழிப்படுத்துவது அவசியமாகும்.

மாணவர்களின் கற்றலில் பெற்றோரின் கல்வித்தரமும் செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது. ஒவ்வொரு மாணவனின் வெற்றிக்குப் பின்னாலும் கட்டாயம் பெற்றோரின் பங்களிப்பு அவசியமாகும். இன்றைய காலகட்டத்தில் "அனைவருக்கும் கல்வி" என்ற சிந்தனை வலியுறுத்தப்பட்டுள்ள சூழ்நிலையில் இன்று சமூக மட்டத்தில் பல பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் பற்றிய ஆர்வம் இன்றியே உள்ளனர். இன்று அதிகரித்துள்ள சிறுவர் தொழிலாளிகள், பாடசாலை இடைவிலகல் என்பவற்றுக்கு பெற்றோரும் ஒரு வகையில் காரணமாக அமைகின்றனர். பாடசாலையில் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கும் வேலைகளை ஆரம்பப்பிரிவு பிள்ளை செய்ய பெற்றோரின் உதவி அவசியமாகும். எனினும் அது தொடர்பில் பல பெற்றோருக்கு அக்கறையின்மை காணப்படுகிறது. இதற்கு அவர்களது கல்வித்தரமும் காரணமாக அமைகின்றது.

எனினும் பெற்றோரின் கல்வித்தரம் பற்றி நோக்கும் போது நன்கு படித்த பெற்றோரும் தவறு விடுகின்றனர் என்று தான் கூற வேண்டும். இதற்கு உதாரணமாக ஐந்தாம் தரப் புலமைப் பரிசில் பரீட்சையைக் கூறலாம். பிள்ளையின் மனநிலை குறித்து யாருமே அக்கறை கொள்வதாக இல்லை. இன்று ஐந்தாம் தரப் புலமைப் பரிசில் பரீட்சை என்பது கௌரவத்தின் அடி நாதமாக கௌரவப் பிரச்சினையின் புதிய பரிணாமமாக பெற்றோரிடையே வளர்ச்சி கண்டுள்ளது. உண்மையில் வசதி குறைந்த மாணவர்களுக்கு புலமைப்பரிசில் வழங்குவதற்கும் திறமையான மாணவர்களை பிரபல்ய பாடசாலைகளில் அனுமதிப்பதற்குமாக அறிமுகப் படுத்தப்பட்டதே இப்பரீட்சையாகும்.

ஆகவே ஒட்டு மொத்தமாக தொகுத்து நோக்குமிடத்து இன்றைய கால கட்டத்தில் கல்வி என்பது உலகையே மாற்றியமைக்கும் சக்தியாகக் காணப்படுகிறது. அறிவைப் பெறக் கற்றல், செயலில் ஈடுபடக் கற்றல், ஏனையோருடன் வாழக் கற்றல், வாழக்கற்றல் என்றவாறாக கல்வியினை நோக்க வேண்டியுள்ளது. ஒவ்வொரு தனியாளும் கல்வியைப் பெறுவதன் மூலம் எதிர்காலத்தினை சிறப்பாக அமைத்துக் கொள்ள முடியும். இதற்குப் பெற்றோரின் பங்களிப்பு அவசியமாகும். ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தமது பிள்ளையின் எதிர்காலம் குறித்து கவனத்துடன் செயற்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனது குடும்பத்துடனேயே அதிகளவு நேரத்தை செலவிடுகிறது. பெற்றோரின் அன்பு, அரவணைப்புக் கிடைக்கும் போதே பிள்ளையின் உளம் புத்துணர்வு பெறும். அத்துடன் கற்றல் தொடர்பிலும் பெற்றோர் சிறந்த பாதையைக் காட்ட வேண்டும். பெற்றோர் பிள்ளையின் கல்வி தொடர்பில் கவனம் எடுத்து பிள்ளையின் ஆளுமை விருத்திக்கு உறுதுணையாக அமைய வேண்டும். ஒவ்வொரு பிள்ளையின் கல்வியிலும் பெற்றோர் அக்கறை கொள்வதுடன் தமது விருப்பத்தை திணிப்பதை விடுத்து பிள்ளையின் இயலுமைக்கு ஏற்ப தமது நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வார்களாயின் சிறந்த கற்றல் சமூகத்தினை உருவாக்கலாம் என்பதில் எதுவித ஐயமுமில்லை.

இடுப்பு வலி



க.ஹரன்ராஜ்
இயன் மருத்துவப் பிரிவு,
பேராதனை பல்கலைக்கழகம்

LOWER BACK PAIN

இடுப்பு வலி என்பது இன்று உலகில் 80% க்கும் அதிகமானவர்களினால் நாளாந்தம் அனுபவிக்கப்படுகின்ற வலியுடன் கூடிய பாரிய பிரச்சினை ஆகும். 80%க்கும் அதிகமானவர்கள், அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் எப்போதாவது நிச்சயமாக அனுபவித்து இருப்பார்கள். பெரும்பாலானவர்கள் பல முறை வைத்தியசாலைகளுக்கு சென்றும் பல வலி நிவாரணி மாத்திரைகளை பாவித்தும், பற்பல விசேட வைத்திய நிபுணர்களிடம் சென்றும் பலர் சிகிச்சை பலனளிக்காமல் கண்ட கண்ட சில பிழையான மருத்துவ சிகிச்சைகளை பெற்று நோய் நிலைமையை பல மடங்கு அதிகரித்த பின்னரே இறுதியாக இயன் மருத்துவ நிலையங்களை நாடுவது கண்கூடு.

கண் கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம் எதற்கு? என்பதைப் போல இடுப்பு வலிக்குரிய சிறந்த சிகிச்சையை ஆரம்பத்திலேயே பெற்றுக்கொண்டால் இடுப்பு வலியின் பெருமளவு தாக்கத்தை குறைத்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழலாம். இடுப்பு வலி எத்தகைய காரணங்களால் ஏற்படுகின்றது எனப் பார்ப்போம்.

பிரதான காரணியாக நாம் அன்றாட வாழ்க்கையிலே கடைப்பிடிக்கின்ற பிழையான உடற்கூற்றியல் நிலை (Abnormal Postural habbits in the day to day life). இதுவே பெரும்பாலானவர்களில் இடுப்பு வலிக்கு பிரதான காரணியாக அமைகிறது.

பிழையான விதத்தில் ஆசனங்களில் அமர்தல்/இருத்தல் (Wrong sitting posture), ஒழுங்கற்ற விதத்தில் நிற்றல் (Wrong standing posture) போன்றவற்றின் பிழையான உடற்கூற்றியல் நிலைகள் அல்லது முறைகள் இடுப்பு வலியை ஏற்படுத்தும் மிகப் பிரதானமான காரணியாக அமைகின்றன.

முறையற்ற விதத்தில் பாரங்களை தூக்குவதனால் இடுப்பு, முதுகு தசைகளின் மீது ஏற்படுத்தப்படும் சமச்சீரற்ற விசைகளின் விளைவாக ஏற்படும் தசைப் பிரச்சனைகள் இடுப்பு வலிக்கு மற்றுமொரு காரணியாக அமைகிறது. (Wrong Biomechanics of weight lifting).

இதன் காரணமாக இடுப்புத் தசைகளில் தசைப்பிடிப்பும், நுண்ணிய அளவிலான தசை நார்களின் சேதமும் ஏற்படும். இது இடுப்பு வலிக்கான மற்றுமொரு காரணியாக அமைகிறது.

முள்ளந்தண்டு என்புகளுக்கிடையில் காணப்படும் உராய்வு நீக்கிப் பதார்த்தமான Gelly பதார்த்தம் முறையற்ற உபயோகத்தின் காரணமாக வெளி நோக்கித் தள்ளப்படுவதனால் (Disk herniation). அது முண்ணாண் நரம்புகளின் மீது அழுத்தத்தை பிரயோகிப்பதன் விளைவாகவும் இடுப்பு வலி ஏற்படுத்தப்படும். இது நரம்புடன் சம்பந்தப்பட்ட இடுப்பு வலியாகும். இவ் வலி ஓரிடத்திலிருந்து பிறிதொரு இடத்துக்கு நகர்ந்து செல்வது போல இருக்கும். இதற்கு (Disk herniation) இடுப்புத் தசைகள் பலவீனமாக காணப்படுதலும் ஒரு காரணமாகும்.

அளவுக்கு அதிகமான தசைகளின் பாவனை (Over use Injury) அளவுக்கு அதிகமான உடற் பயிற்சி இடுப்புத் தசைகளை அதிகளவு செயற்பாட்டுக்கு உள்ளாக்கும்போது தசைநார்களில் ஏற்படம் சேதங்களும் இடுப்பு வலிக்கு மற்றுமொரு காரணியாக அமைகிறது.

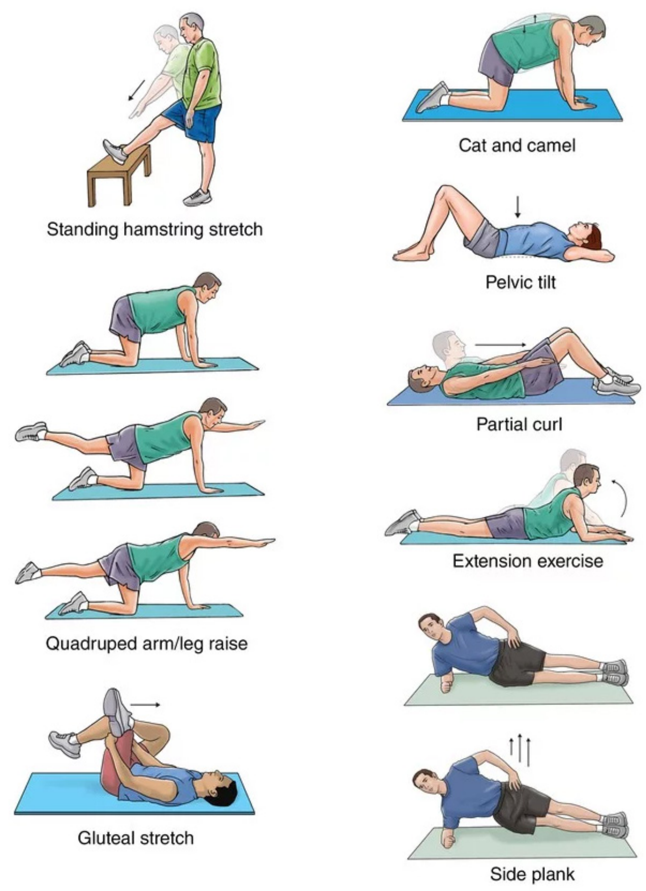
இடுப்பு வலிக்கான மேலும் சில காரணிகள்

1. Osteo Arthritis
2. கூனல் முதுகு - Kyphosis
3. பக்க நெளிவான முள்ளந்தண்டு - Scoliosis
4. ஒழுங்கற்ற, குதியுயர்ந்த பாதணிகளை பயன்படுத்தல்
5. முறையான உடற்பயிற்சியின்மை
6. தசைப் பிடிப்பும், தசை இறுக்கமும் - Muscle tightnes and Muscle spasm.

முறையான உடற்பயிற்சியும், ஒழுங்கான ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் இடுப்பு வலி வராமல் தடுக்கக்கூடிய எளிய முறைகளாகும். நீண்ட கால இடுப்பு வலியால் அவதியுறுபவர்கள் ஒரு சிறந்த திறமையான இயன் மருத்துவரை (Physiotherapist) அணுகி முறையான உடற்கூற்று நிலை சம்பந்தமான ஆலோசனைகளையும், முறையான இயன் மருத்துவ சிகிச்சையையும் பெறுவதன் முலம் சிறந்த பலன்களை பெறலாம்.

சில முதுகு வலிப் பிரச்சனைகளுக்கு அறுவைச் சிகிச்சை பலனளிக்கும். ஆனால் பல பிரச்சனைகளுக்கு இயன் மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் நன்மையான விளைவுகளை அடையலாம். அத்தோடு முதுகு வலி வராமல் தடுப்பதற்குரிய வழி முறைகளையும் அறியலாம். இயன் மருத்துவம் வெறுமனே முதுகு வலிக்கு வலி நிவாரணி மாத்திரைகளை வழங்கி தற்காலிக தீர்வை தரும் முறையல்ல. மாறாக வலிக்கான பொருத்தமான காரணங்களை (Causes) கண்டறிந்து அதற்கு சிகிச்சையளித்து நிரந்தர வலி நிவாரணத்தை தரும் ஓர் பக்க விளைவு அற்ற ஒரு சிகிச்சை முறையாகும். எனவே நீங்களும் இயன் மருத்துவ சிகிச்சை பெற்று இடுப்பு வலியை விரட்டியடித்து ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ்வீராக.

வருமுன் காப்பதே மிகச் சிறந்தது. இடுப்பு வலியை குறைப்பதற்கான சில எளிய உடற்பயிற்சிகள்



கிழக்கு போற்றும் எழுத்தாளர்

ஆரையம்பதி க. சபாரெத்தினம்

6ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

ஓர் கிராமம் தன்னைப்பற்றி அறிந்துகொள்ள தனது வரலாற்றிலிருந்து பாடங்களை கற்றுகொள்ள தேவையான ஆவணமாக படைத்ததற்கான காரணங்களை தனது நூலின் முன்னுரையிலே கூறி நிற்கின்றார். "ஆரையூர் கோவை", "ஆரையூர் கந்தனுக்கு" அடுத்தாக வெளிவந்த ஆரையம்பதியின் முக்கிய ஆவணமாக இது கருதப்படுகின்றது. இதன் பின்னர் இறுதியாக ஆரையம்பதி க. சபாரெத்தினம் அவர்களால் தொகுத்து வெளியிடப்பட்ட "ஆரையூர் கண்ணகை - வரலாறும் வழிபாடும்" நூல் ஈழத்தில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த கண்ணகை கோயிலின் வரலாற்றுப் பதிவு என்பதை தாண்டி ஓர் குல மரபின் சாட்சியாக ஆய்வாளர்களால் நோக்கப்படுகின்றது. "தான் வாழும் சமூகத்தின் வரலாறு பண்பாடு பற்றியதான எழுத்துக்கள் அவரின் தனித்துவமான ஆய்வு நெறியை எடுத்தியம்பின. குறிப்பாக மட்டக்களப்பின் வரலாறு பல்வேறு குல மரபின் நீட்சியே என்பதை நிறுவியவர். குருகுல மரபையும் அது கண்ணகி வழிபாட்டுடன் கொண்டிருக்கும் வகிபாகத்தையும் எடுத்துக் காட்டி மட்டக்களப்பின் வரலாற்றின் புதிய பக்கங்களை திறந்தவர் எனலாம். மட்டக்களப்பின் பண்பாடு பற்றிய பார்வையும் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது." என முன்னாள் கிழக்கு பல்கலைக் கழக பீடாதிபதி பாலசுகுமார் அவர்கள் "ஆரையூர் கண்ணகை" நூலின் முக்கியதுவத்தை குறித்துக்காட்டுகின்றார். கௌரவங்களும் விருதுகளும் அன்பு வெளியீட்டகத்தால் 2004 இல் அறிஞர் விருது, மண்முனை பிரதேச கலாசார பேரவையால் 2010 இல் கலைஞர் கௌரவ விருது, இலங்கை கலைபண்பாட்டு அமைச்சால் 2013 இல் கலாபூஷணம் விருது என பல்வேறுபட்ட இலக்கிய பரிணாமங்களை கொண்ட க.சபாரெத்தினம் அவர்கள் பல்வேறுபட்ட இலக்கிய ஆய்வாளர்களாலும் தேசியரீதியாகவும் கௌரவிக்க பட்டிருக்கின்றார் என்பது ஓர் எழுத்தாளன் அவன் வாழும்போதே அங்கிகரிக்கப்பட்டான் என்ற ஒரு சிறிய திருப்தியுடன் மரணத்தின் பின்னும் படைப்பாளி தனது படைப்புக்களினூடே வாழ்வான் என்ற பொதுப்படை தத்துவத்தை சபாரெத்தினமும் தனதாக்கி கொண்டார்.

■ ■ ■

அறநெறியும் ஆரோக்கிய வாழ்வும்

தொடர்ச்சி...

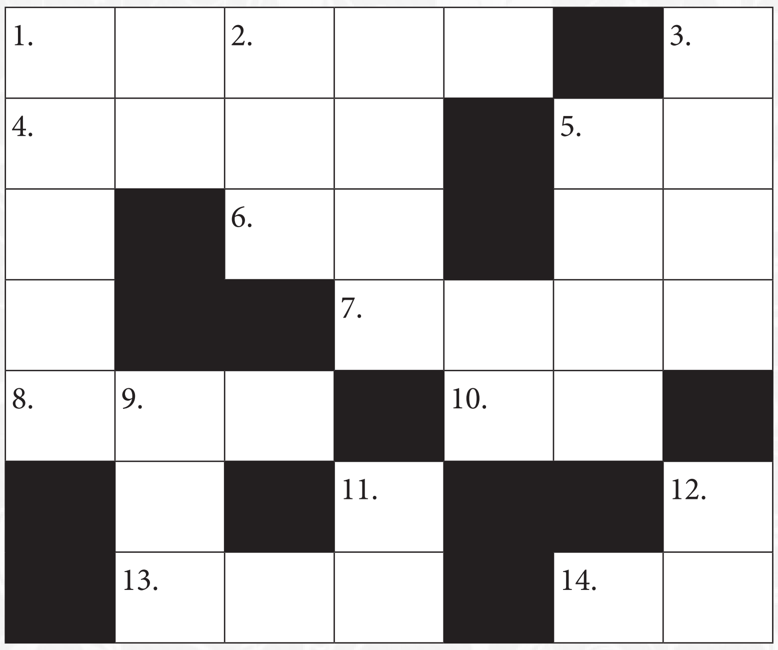
வேண்டாம்" என்றார்கள் அதாவது கோ என்றால் அரசனை குறிக்கும் அல்லது ஆன்மாவைக் குறிக்கும் அரசனான இறைவன் இல்லாத வீட்டில் குடியிருந்து என்ன பயன் அந்த உடலில் படைத்தவனை நினைத்து அந்த இறைவனை கருவறையில் பிரதிஷ்டை செய்யாமல் தீய விசம் பொருந்திய எண்ணங்களை குடியிருத்தி பசி பட்டினி பஞ்சம் வறுமை சாக்காடு என மனதை தீய அரக்கனின் வசம் கையளித்து விட்டு மனம் போன போக்கில் போய்க் கொண்டிருக்கும் மனிதர்கள் சிறிது சிந்தித்தாலே போதும் உலகம் செழிப்பான வனப்புடன் மக்கள் சுகமான ஆரோக்கியமான வாழ்வினை வாழ்ந்து எதிர் வரும் தலை முறைக்கும் தர்மத்தினை போதித்து வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வானுறையும் தெய்வமாக வாழ்வார்கள் இல்லையேல் மனிதர்கள் மனச் சக்தி குன்றி அதனால் சொல்லொணா துன்பங்கள் நோய்கள் பசி பட்டினி பஞ்சம் என பல வகை துன்பங்களால் சூழப்பட்டு உலகம் சூனிய மயமாவதை யாராலும் தடுக்க முடியாது எனவே சித்தர்கள் மகான்கள் அடிச் சுவட்டினை பின்பற்றி அவர்கள் கூறிய காட்டிய வழிகளை ஆழமாக அலசி ஆராய்ந்து அற நெறி பிறளாது வாழ்வோமானால் ஆரோக்கியமான வாழ்வினை தம்வசப்படுத்திக் கொள்ளலாம் இயற்கைகள் இசைந்து செயலாற்றும் மாதம் மும்மாரி பொழியும் செல்வம் கொழிக்கும் நாடாக வளம் பெறும் ஆக இறை சிந்தனை நல்லெண்ணத்தினை உண்டு பண்ணும் அந்த நல்லெண்ணமே ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அடித்தளமாக அமையும்.

இவ்வாறு கடந்த குருவாரங்களில் ஞான வள்ளல் ஆன்மீகக் குரு மகாயோகி சி. புண்ணியரெத்தினம் சுவாமிகள் உலகமக்களின் இருளினைப் போக்கி அவர்களுக்கு அருள் வாழ்வினை போதித்து ஒளி பொருந்தியவர்களாக வாழ தன் ஞான உபதேசத்தின் மூலம் வழிவகுத்து வருகிறார் உலகம் அறிந்திராத அரிய ஆன்மீக இரகசியங்களை மனம் சம்பந்தமான விடயங்களை மிகத் துல்லியமாகவும் பாமர மக்களுக்கு புரியும் விதத்திலும் சுவாமி விவேகானந்தர் எவ்வாறு உபதேசங்களை வழங்கினாரோ அவ்வாறே சுவாமிகளும் ஆன்மீக அருளுபதேசங்களை அருளி வருகிறார் காலம் கடந்து சிந்திப்பதை விட காலடியில் இருந்து வழி காட்டும் ஞான குரு உள்ள போதே அவர் அடிச் சுவட்டினை பின்பற்றி காற்றுள்ள போதே நம் பாவத்தினை தூற்றிக் கொள்வோம்"

"ஓம் நமோ பகவதே புண்ணிய ரெத்தினாய ஓம் புவன லோக ஈஸ்வராய நமக"

தொகுப்பு:
அ. குகாந்தன்

தமிழ் ஓசை குறுக்கெழுத்துப் போட்டி - 03



இடமிருந்து வலம்
1. உடல் நல்வாழ்வுக்கு ஆதாரமானது .
4. பெண்கள் இதனை விதம்விதமாக அணிவர்.
5. மாதங்களில் ஒன்று.
6. சிலர் இதனை ஆற்றும்போது மெய்மறந்து கேட்கலாம் (மாறியுள்ளது)
7. புதுமையை நோக்கிச் செல்லத்தேவையானது.
8. வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவரும் செய்யவேண்டியது. (குழம்பியுள்ளது)
10. இருள் என்று கூறலாம்.
13. வாய் குறுகிய குண்டுப்பாத்திரம்.
14. நிலத்தில் படர்வது.

மேலிருந்து கீழ்
1. உடல் நலக்குறைவு
2. கமலம் என்றும் கூறலாம்.
3. இருவர்களுக்கு இடையில் தொடர்புகொள்ள உதவும் ஊடகம்.
5. ஒவ்வொருவருக்கும் இது வேறுபாடும்.
9. பறவைகளிடம் உள்ளது.
11. கற்றோர் ஒன்றுகூடும் இடத்தை இப்படிக்கூறுவர்.
12. இது குடியைக் கெடுக்கும்.

போட்டி 01
பரிசுபெறுபவர்கள்

1ம் பரிசு
திருமதி ஜமுனாதேவி சேனாதிராஜா
205/01 பார் வீதி, மட்டக்களப்பு.

2ம் பரிசு
கே. எஸ். ராஜாகுமணன்
இல 19, 4ம் குறுக்கு,
கொக்குவில், மட்டக்களப்பு.

3ம் பரிசு
ப. பேரின்பராசா
326/6, வைரமுத்து ஒழுங்கை,
திருமலைவீதி, மட்டக்களப்பு.

மேலே உள்ள கூப்பனை நிரப்பி வெட்டி தபாலில் அனுப்பிவைக்க வேண்டும் பிரதி செய்து அனுப்புவது ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது. சரியான விடையினை எழுதியவர்கள் குலுக்கல் மூலம் தெரிவுசெய்யப்படுவர் தெரிவுசெய்யப்படும் முதலாம் இரண்டாம் மூன்றாம் இடங்களைப் பெறுபவர்களுக்கு முறையே 300/= 200/= 150/= பணப்பரிசில்கள் வழங்கப்படும்

அனுப்பவேண்டிய இறுதித் திகதி - 25.06.2018
அனுப்பவேண்டிய முகவரி
தமிழ் ஓசை இல. 184, பஸார் வீதி, மட்டக்களப்பு.

தமிழ் ஓசை பொது அறிவு வினாவிடைப் போட்டி

போட்டி இல. : 06

வினாக்கள்

01. விண்வெளிக்கு முதன்முதலில் சென்ற உயிரினம் எது?
02. இலங்கையின் முதலாவது சிங்கள சினிமாப்படம் எது?
03. உலகிலே மிகப்பெரிய மாளிகை எது?
04. மிகப்பெரிய நீர்த்தேக்கம் எது?
05. மாணிக்கக்கல் அகழ்வின்போது பயன்படுத்தப்படும் கூடையின் பெயர்என்ன?
06. சார்க்அமைப்பில் உள்ள நாடுகள் எத்தனை?
07. இலங்கை மருந்தாக்கல் கூட்டுத்தாபனம் எது?
08. இலங்கை தர நிர்ணயகட்டுப்பாட்டு சபையினால் தரமான பொருட்கள் என உறுதிப்படுத்தி வழங்கப்படும் குறியீடு எது?
09. தாவரங்கள் இரவில் வெளிவிடும் வாயு எது?
10. களத்தில் தூற்றுவதற்காக குவித்து வைக்கும் நெற்குவியலை எப்படி அழைப்பர்?
11. எரிமலைகள் உள்ளகண்டம் எது?
12. மெழுகைப் பெற உதவும் பூச்சி எது ?
13. வண்ணத்துப்பூச்சியின் பிரதான உணவு எது ?
14. உலகின் எட்டாவது அதிசயம் எது ?
15. மிகக்குறைந்த ஆயுளை கொண்ட பிராணி எது ?

நிபந்தனைகள்.
❖ தரம் – 03 04 05 வகுப்பு மாணவர்கள் மாத்திரம் பங்குபற்ற வேண்டும்.
❖ வினாக்களுக்குரிய சரியான விடையினை கீழ்குறித்த படிவத்தில் எழுதி விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து வெட்டி தபாலில் அனுப்பிவைக்க வேண்டும் படிவத்தினை பிரதி செய்து அனுப்புவது ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
❖ குறித்த பத்து வினாக்களுக்குரிய சரியான விடையினை எழுதியவர்கள் குலுக்கல் மூலம் தெரிவுசெய்யப்படுவர் தெரிவுசெய்யப்படும் முதலாம் இரண்டாம் மூன்றாம் இடங்களைப் பெறுபவர்களுக்கு முறையே ரூபா 500, 300, 250 பணப்பரிசில்கள் வழங்கப்படும் வெற்றியீட்டிய மாணவர்களின் பெயர்கள் அடுத்து வரும் பத்திரிகையில் வெளியிடப்படுவதுடன் அதிஸ்டசாலிகளாக 5பேர் தெரிவுசெய்யப்பட்டு அவர்களது பெயர்கள் பிரசுரிக்கப்படும்.

குறிப்பு : நுண்ணறிவு 03 இற்கான விடைகளும் வெற்றிபெற்றவர்கள் விபரமும் 07 இல் வெளியாகும்.

விடைகளை அனுப்ப வேண்டிய இறுதித் திகதி
25-06-2018

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி
ஆசிரியர்
தமிழ் ஓசை
இல. 184, பஸார் வீதி, மட்டக்களப்பு

விடைகளை எழுதி அனுப்பவேண்டிய படிவம்

01. ____________ 02. ____________
03. ____________ 04. ____________
05. ____________ 06. ____________
07. ____________ 08. ____________
09. ____________ 10. ____________
11. ____________ 12. ____________
13. ____________ 14. ____________
15. ____________

முழுப்பெயர் : ____________
முகவரி : ____________
தொலைபேசி இல. : ____________ தரம் : ____________
பாடசாலை : ____________

அண்மையில் இடம்பெற்ற நினைவேந்தல் நிகழ்வுகளின் போது...

திருகோணமலை - சிவன் கோயில்

மட்டக்களப்பு - பன்குடாவெளி

மட்டக்களப்பு - காந்தி பூங்கா

மட்டக்களப்பு - கிரான்

முள்ளிவாய்க்கால்

மட்டக்களப்பு - வாகரை

புலமைப்பரிசில் மாணவர்களுக்கான இலவச மாதிரி வினாத்தாள் விநியோகம்

கல்வி அபிவிருத்தி ஒன்றியம் வாமி நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் இவ்வருடம் புலமைப்பரிசில் பரீட்சைக்கு தோற்றும் மாணவர்களுக்கான மாதிரி வினாத்தாள்கள் கல்லடி சிவானந்தா தேசியபாடசாலை மற்றும் விவேகானந்தா மகளிர் கல்லூரி ஆகியவற்றுக்கு சென்ஜோன்ஸ் அம்பியூலன்ஸ் சேவையின் மாவட்டத்தலைவரும் கல்வி அபிவிருத்தி ஒன்றியத்தின் தலைவருமான ஏ.எல்.எம்.மீராஸாஹிப் அவர்களால் ஆசிரியர்களிடம் வழங்கப்பட்டது.

அம்மு சைவ உணவகம்

AMMU VEGETARIAN RESTAURANT

HIGH QUALITY VEGETARIN RESTAURANT

உயர்தர சைவ உணவகம்

509, NEW KALMUNAI ROAD, MANCHANTHODUWAI, BATTICALOA. TEL. : 065 43 95 379, 076 7 222 44 8

இப் பத்திரிக்கையானது தமிழ் ஓசை நிறுவனத்தினரால் மட்டக்களப்பு வணசிங்கா அச்சகத்தில் வைகாசி மாதம் அச்சிடப்பட்டு வெளியிடப்பட்டது.