KARUVI- CENTRE FOR SOCIAL RESOURSE OF DIFFERENTLY ABLED
LET'S WIN THE WORLD WITH DIFFERENT ABILITIES

வலு

ஜனவரி - மார்ச் 2015 காலாண்டிதழ் இதழ் - 5

ரூபா 80
இறுவெட்டுடன்
ரூபா 100

சமூகம் சார் புனர்வாழ்வின் அறிமுகமும் இலங்கையில் அதன் நிலைப்பாடும்

ஈஃபிள் கோபுரம்

வலிகளை உரமாக்கி எழுந்த உலக விருட்சங்கள் அருணிமா சின்ஹா

வெளியீடு
கருவி
மாற்றுத் திறனாளிகளின் சமூகவள நிலையம்

With Best Compliments From:
Kanesan stores
Wholesale & Retail Dealer in Textiles
நவநாகரீக
ஜவுளிகளின்
சாம்ராச்சியம்
201, K.K.S. Road, Jaffna
Tel: 021 222 2830, 077 4457344

Mother & Baby Care
சிறுவர்களுக்கான ஆடைகள்
அன்பளிப்பு பொருட்கள்
அழகுசாதனப் பொருட்கள்
சிறுவர்களுக்கான வண்டிகள், தொட்டில்கள்,
சிறுவர்களுக்கான விளையாட்டுப் பொருட்கள்
பிரசவ தாய்க்குத் தேவையான பொருட்கள்
இல:108/1, பலாலி வீதி, திருநெல்வேலி, யாழ்ப்பாணம்

இதழ் 05

வலு

ஜனவரி - மார்ச் 2015

மாற்றுத்திறனாளிகள் தொடர்பான தகவல்களையும் ஆக்கங்களையும் தாங்கி வெளிவரும் காலாண்டு சஞ்சிகை

பிரதம ஆசிரியர்

திரு.க.தர்மசேகரம்

ஆசிரியர் குழு

திரு.நா.கீதாகிருஷ்ணன்
திரு.செ.பிரிந்தாபரன்
திரு.இ.தனஞ்சயன்
திரு.யோ.சுதாகரன்
திரு.வ.சசிகுமார்
செல்வி ப.சசிகலா

வெளியீடு

கருவி

மாற்றுத்திறனாளிகளின் சமூகவள நிலையம்,
இல.1166/15, அருளம்பலம் வீதி,
நல்லூர் வடக்கு, யாழ்ப்பாணம்.
021 205 4224

Email:
karuvi.org@gmail.com
web: karuvi.org

உள்ளே

1. மாற்றத்துக்காண பயணம் 02
2. கைகளுக்கு கண் கொடுத்த லூயி பிறைல் 03
3. சமூகம் சார் புனர்வாழ்வின் அறிமுகமும் இலங்கையில் அதன் நிலைப்பாடும் 05
4. வலிகளை உரமாக்கி எழுந்த உலக விருட்சங்கள் 08
5. செய்திச் சாளரம் 15
6. தசரசம் 18
7. சிறுகதை - தாய் 24
8. வலுவிடம் கேளுங்கள் 26
9. முற்றத்து மல்லிகை 27
10. எழுதுங்கள் வெல்லுங்கள் 30
11. எண்ணக் கிண்ணம் 32

தொடர்புகளுக்கு:
நா.கீதாகிருஷ்ணன் - 0766385563
ஆ.பரமேஸ்வரன் - 0779791366

வா்சகர்கள் பலரது வேண்டுகோளினை ஏற்று இவ்வாண்டு முதல் வலு " தசரசம்" என்னும் புதிய பகுதியினை இணைத்துள்ளது என்பதை வலு வாசகர்களுக்கு மகிழ்வுடன் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்

மாற்றத்துக்கான பயணம்

பிறந்திருக்கின்ற 2015 ஆம் ஆண்டு வலு வாசகர்களுக்கு வளமும் நலமும் தருகின்ற ஆண்டாக அமைய நாம் பிரார்த்திக்கின்றோம். கருவி மாற்றுத் திறனாளிகளின் சமூக வள நிலையத்தின் காலாண்டு இதழாக மலரும் வலு, வலுவாக தடம் பதிப்பதற்கு தொடர்ந் தும் பங்களிப்பை நல்கி வருகின்ற சமூக நன்நோக்குள்ள உங்கள் அனைவருக்கும் எங்கள் நன்றிகளை காணிக்கையாக்குகின்றோம்.

வலுவிழப்புடன் கூடிய நபர்கள் தங்கி வாழ்பவர்களாக இல்லாமல் பிறரையும் தாங்கி வாழ்கின்றவர்களாக வாழ வேண்டும் என்பதை கருவி சமூகவள நிலையம் எப்பொழுதும் வலியுறுத்தி வருகின்றது. பொதுவாக தற்காலிகமாக கிடைக்கின்ற வசதி வாய்ப்புக்களை நாடி திருப்தியுறுகின்ற மனோபாவம் மக்கள் மத்தியில் காணப்படுகின்றது. இவ் வசதிகள் கிடைக்கப்பெறாதபோது வாழ்க்கை நெருக்கீடுகளை சமாளிப்பது என்பது பெரும் சங்கடமாகவும் சவாலாகவும் அமையும்.

மாற்றுத்திறனாளிகள் மட்டிலும் இத்தகைய நிலை பொதுவானதே. இந்த ஆண்டு மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு வலு வழங்குகின்ற செய்தியாக நாம் நமக்காக, நாம் சமூகத்திற்காக எங்களை உருவாக்குவோம் என்பது அமைகின்றது. கால வெளியில் காத்திரமான தடங் களை மாற்றுத்திறனாளிகள் பதிக்க வேண்டும். இதற்காக வலு எப்பொழுதும் தன்னால் முடியுமான அனைத்தையும் செய்திகள், தகவல்கள், விழிப்புணர்வு சார்ந்த கட்டுரைகள் மற்றும் ஏனைய சஞ்சிகை சார் அம்சங்கள் ஊடாக வழங்கும்.

பிரதம ஆசிரியர்

திரு.க.தர்மசேகரம்

அன்பார்ந்த வாசக நெஞ்சங்களே!

வலு என்ற இச் சஞ்சிகை உங்களுக்கானதே. எனவே உங்களுக்குள் புதைந்து கிடக்கும் திறமைகளை இச் சஞ்சிகை மூலமாக வெளிக் கொணருங்கள். மேலும் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள் தொடர்பான கேள்விகள் மற்றும் உங்களுக்கு இருக்கும் சந்தேகங் களை வலுவிடம் கேளுங்கள் பகுதிக்கு எழுதி அனுப்புங்கள்.

கைகளுக்கு கண் கொடுத்த லூயி பிறைல்

-சொ.தருமதன்
சட்டத்துறை முதலாம் வருட மாணவன்
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

புவிக் கோளத்தை பெருமளவில் தனது கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வைத்திருக்கும் உயிரியாக மனித சமுதாயம் விளங்குகின்றது. இம் மனித சமுதாயத்திலே சிலர் இயற்கைக் காரணங்களாலும் சிலர் செயற்கைக் காரணங்களாலும் தமது உடல் உறுப்புக்களையும் அவற்றின் செயற்பாடுக்ளையும் பகுதியளவிலோ அல்லது முழுமையாகவோ இழக்கின்றனர். அந்த வகையில் சிலர் தமது கண்பார்வையை இழக்கின்றனர். இவ்வாறாக கண்பார்வை அற்றவர்கள் அல்லற்பட்டுக்கொண்டிருந்த கால கட்டத்திலே உலகிலே தோன்றி 'பிறைல்' எழுத்து எனும் எழுத்து முறையினை அறிமுகம் செய்தவரே "லூயி பிறைல்" ஆவார். இவரே கண் பார்வை அற்றவர்களின் கைகளுக்கு கண் கொடுத்த தெய்வமாகப் போற்றப்படுகின்றார்.

கண்பார்வை அற்றவர்கள் அன்று இவ் உலகிலே கற்க வசதியின்றி புத்தகங்களை வாசிக்க முடியாமல் வாழ்ந்து வந்தனர். இக் காரணத்தினால் அவர்களை சமுதாயத்தில் ஒதுக்கி வைத்தனர். பார்வை அற்றவர்கள் பல்வேறு பிரச்சினைகளை எதிர்கொண்டு வாழ்ந்த காலப் பகுதியில் அவர்களின் வாழ்வில் இருளை அகற்றி ஞானஒளி கொடுப்பதாக இந்த 'பிறைல்' எழுத்து அமைகின்றது. இந்த பிறைல் எழுத்தினை கண் பார்வை அற்றவர்கள் தமது கை விரல்களின் ஊடாக தொட்டு உணர்வார்கள். இதனால் பார்வை அற்றவர்கள் கற்கவும் நூல்களை வாசிக்கவும் கைகளே உதவுகின்றன. அதாவது கண்கள் ஊடாக மேற்கொள்ளப்படுகின்ற பார்த்து எழுத்துக்களை உணர்தல் என்னும் செயற்பாடனாது கைகள் ஊடாக தொட்டு உணரப்படுதல் எனும் காரணத்தினால் கைகளுக்கு கண் கொடுத்தார் லூயி பிறைல் எனப் போற்றப்படுகின்றார்.

லூயி பிறைல் 1809 ஆம் ஆண்டு தை மாதம் 4 ஆம் திகதி சைமன்ஸ் - பிறைல் தம்பதிகளுக்கு கடைசிப் பிள்ளையாக பிரான்ஸ் நாட்டில் கெபரே எனும் இடத்தில் பிறந்தார். இவரது தந்தை தோல்கள் தைக்கும் தொழிலாளி ஆவார். லூயி பிறைல் 1812 ஆம் ஆண்டு தனது தந்தையின் தொழிலகத்தில் விளையாடிக் கொண்டிருந்தபோது தற்செயலாக அவரது கண்களில் கூரிய ஆயுதம் குத்தியது. இதன் காரணத்தினால் அவர் தனது பார்வையை இழக்க வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலைக்கு உட்பட்டார். இச்சம்பவமே அவரின் வாழ்க்கையில் பெரும் திருப்பு முனையாக அமைந்தது.

இவ்வாறு பார்வை இழந்த பின் லூயி பிறைல் அவர்கள் பிரான்ஸ் நாட்டின் தலைநகரான பரிஸ் நகருக்கு 1819 ஆம் ஆண்டு சென்றார். அங்கே உள்ள தேசியபார்வை அற்றோர் அமைப்பில் கல்வி கற்பதற்காக இணைக்கப்பட்டார். அங்கே அவர் கடினப்பட்டுக் கல்வியைத் தொடர்ந்து வந்தார். 1824 ஆம் ஆண்டு பிறைல் எழுத்து முறையை அவர் கண்டு பிடிப்பதற்கு அவருக்கு அடிப்படையாக அமைந்தது சாள்ஸ் பார்பேச் அவர்களால் உருவாக்கப்பட்ட சினோ கிறாபி (*Sinogra phy*) ஆகும்.

இவ் பிறைல் எழுத்து முறையை பிறைல் அவர்கள் 1829 ஆம் ஆண்டு உலகறிய வெளிப்படுத்தினார்.

பிறைல் எழுத்தானது 6 புள்ளிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது. அவற்றின் வடிவங்களுக்கு ஏற்ப ஒவ்வொரு எழுத்துக்களும் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. பிறைல் எழுத்தினை பல்வேறு நாடுகளில் பல் வேறு மொழிகளைக் கற்கும் பார்வை அற்றவர்கள் இன்று பயன்படுத்தி வருகின்றனர். இக் காரணத்தினால் லூயி பிறைல் ஆறு புள்ளிகளுக்குள் அகிலத்தில் உள்ள மொழிகளை உள்ளடக்கிய அறிஞன் எனப் போற்றப்படுகின்றார்.

லூயி பிறைல் அவர்கள் 1852 ஆம் ஆண்டு தை மாதம் 6 ஆம் திகதி தனது 43 ஆவது வயதில் இவ் உலகத்திற்கு நிரந்தரமாக விடை கொடுத்தார். அவர் மரணித்த பின் தான். பிறைல் எழுத்துப்பற்றிய அதீத அக்கறையும் ஈடுபாடும் உலகத்தவர் மத்தியில் ஏற்பட்டது.

1919 ஆம் ஆண்டு பிறைல் அச்சகம் முதன் முதலாக உருவாக்கப்பட்டது. 1945 ஆம் ஆண்டு தேசிய பிறைல் அமைப்பு ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. இதுபோல இன்றைய கால கட்டத்தில் பல்வேறு நாடுகளில் பலதரப்பட்ட அமைப்புகள் பிறைல் தொடர்பான செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்து வருகின்றன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

பிறைல் எழுத்தானது இன்றைய கால கட்டங்களிலே நூல்களை மட்டும் வாசிக்க உதவுவதில்லை. அதனையும் தாண்டி கைக் கடிகாரங்களில் நேரத்தை அறிந்து கொள்வதற்காகவும் வெப்பமானிகளில் வெப்ப நிலையை அறிந்துகொள்வதற்காகவும் இன்னும் பல்வேறு சாதனங்களில் அதன் விளைவுகளை தொட்டு உணர்ந்துகொள்வதற்கும் வாய்ப்பளிக்கின்றது. இன்றைய அதிவேக விஞ்ஞான உலகிலே கணனி அறிவு அற்றவன் பூரண மனிதனாக வாழமுடியாது. அந்த வகையிலே பார்வை அற்றவர்களும் தம்மை முழுமையானவர்களாக ஆக்கிக்கொள்ள கணனியில் விசேட தொழில்நுட்பங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. கணனியிலும் பார்வையற்றவர்கள் Print செய்து தமக்குத் தேவையான விடயங்களைப் பெற்றுக்கொள்ள வசதியாக Brial Printer உதவுகின்றது. இவ்வாறாக பிறைல் எழுத்து முறையானது பல்வேறு கருவிகளில் தனது ஆதிக்கத்தைச் செலுத்தியுள்ளது.எனலாம்.

இவ்வாறு பார்வை அற்றவர்கள் கற்றல் செயற்பாடுகளில் மட்டுமன்றி அதிவேக உலகின் பெரும்பாலான செயற்பாடுகளை சாதாரண மனிதர்களுக்கு நிகராக மேற்கொள்ள பிறைல் எழுத்து முறை பெரிதும் உதவிபுரிகின்றது. ஆறு புள்ளிகளை தொட்டு உணர்வதன் மூலம் பார்வை அற்றவர்கள் கைகளினால் இந்த உலகத்தினை உணர்ந்து கொள்கின்றனர். இன்று லூயி பிறைல் பிறக்கவில்லை என்றால் பார்வை அற்றவர்கள் இன்று உயர் நிலையை அடைந்திருக்க மாட்டார்கள் என்பது திண்ணமே. அன்று லூயி பிறைல் பார்வை இழந்தது என்னும் சம்பவமானது அவரது வாழ்வில் திருப்புமுனையாக அமைந்தது என்று கூறுவதை விட பார்வை அற்ற சமுதாயத்திற்கு பெரும் திருப்பு முனையாக அமைந்தது எனலாம். இதனையே சான்றோர்களின் சிறு சம்பவம் சரித்திரமாகும் என்பர். எவ்வாறாயினும் லூயி பிறைல் மறைந்து ஏறத்தாழ 150 ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. ஆனால் உலகிலே கண்பார்வை அற்ற ஒவ்வொரு உள்ளங்கள் வாழும் வரை அவர்களின் மனங்களிலே லூயி பிறைலும் அவரது பிறைல் எழுத்தும் வாழ்ந்துகொண்டே இருக்கும். மரணத்தின் பின் வாழும் மாமேதைகளுள் லூயி பிறைலும் ஒருவராக ஒளிர்ந்து கொண்டே இருப்பார்.

திரு.வெ.சுப்பிரமணியம் *B.A. Hons, Dip in Edu. Med*
(உறுப்பினர், அங்கவீன முற்ற ஆட்களுக்கான தேசிய சபை, சமூக சேவைகள் அமைச்சு)

சமூகம் சார் புனர்வாழ்வின் அறிமுகமும் இலங்கையில் அதன் நிலைப்பாடும்

1784 இல் வெலன்டயி ஒஹி என்பவரால் பிரான்ஸ் தேசத்தில் விழிப்புலனற்றோருக் கான முதல் பாடசாலை ஆரம்பிக்கப்பட்ட போது கல்வியின் ஊடாக வலு விழப்புடன் கூடிய நபர்களுக்கு *(Persons with disability)* புனர்வாழ்வு அளிக்க முடியும் என்ற எண்ணக் கரு வலுப்பெற்றது எனலாம். இதனைத் தொடர்ந்து உலகெங்கும் வலுவிழப்புடன் கூடிய நபர்களுக்காக பற்பல கல்விக் கூடங்களும் தொழிற்பயிற்சி நிலையங்களும் காப்பகங்களும் ஆரம் பிக்கப்பட்டன. இவ்வாறு குறித்த ஒரு நிலையத்தை மையமாகக் கொண்டு அதன்பால் ஈர்க்கப்பட்ட வலுவிழப்புடன் கூடிய நபர்களுக்கு புனர்வாழ்வு அளிக்கப்பட்டது. இம்முறை காலப் போக்கில் நிலையம் சார் புனர்வாழ்வு *(Institu tional Based Rehabilitation)* என அழைக்கப் பட்டது.

எனினும் **1960** களில் நிலையம் சார் புனர் வாழ்வில் காணப்பட்ட பலவீனங்கள் வெளித் தோன்றத் தொடங்கின. குறிப்பாக *1* ஆம் *2* ஆம் உலக மகாயுத்தங்களின் விளைவாக தோற்றம் பெற்றிருந்த வலு விழப்புடன் கூடிய நபர்களின் உயர் எண்ணிக்கைகளுக்கு புனர் வாழ்வளிக்க நாடுகளில் காணப்பட்ட நிலை யங்கள் போதுமானதாக இருக்கவில்லை. **2** ஆம் உலக மகா யுத்தத்தை தொடர்ந்து எழுச்சிபெற்ற மனித உரிமை எண்ணக் கருக் கள் இத்தகைய புனர்வாழ்வு ஓர் உரிமை மீற லாகும் என்ற கணிப்பையும் கொண்டு வந்தன. அதாவது வலுவிழந்த ஒருவர் அவர் புனர் வாழ்வு பெறுவதற்காக தனது பிறப்பிடத்திலி ருந்து நீண்ட தொலைவில் உள்ள புனர்வாழ்வு நிலையத்துக்கு கொண்டுசெல்லப்பட வேண் டியிருந்தமை அவர் தனது வாழ்விடத்தி லுள்ள வளங்களை, தான் பிறந்த சமூகத்துடன் இணைந்து அனுபவிக்கும் உரிமையை மறுக் கும் ஒன்றாகும் என உணரப்பட்டது. இத்த கைய பிரிப்பு அவரது அல்லது குடும்ப அங் கத்தவர்களின் ஒப்புதலற்ற புனர்வாழ்விற்கும் காலதாமதமான புனர்வாழ்விற்கும் இட்டுச் சென்றது என்றே கூறவேண்டும். நிலையம் சார் புனர்வாழ்வில் காணப்பட்ட இக்குறை பாடுகள் காரணமாக **1960**களில் எழுச்சிபெற்ற சமூகம் சார் புனர்வாழ்வு எண்ணக்கரு **1970** களில் உத்வேகம் பெறத்தொடங்கியது.

இவ்வாண்டுகளில் *CBR* முன்னோடித் திட்டங் கள் ஆபிரிக்கா, ஆசியா, தென் அமெரிக்கா போன்ற பிரதேசங்களில் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. **1974** ஆம் ஆண்டு *Mr.Einar Helander* என்பவ ரால் எழுதப்பட்ட *WHO manual* என அறியப் படும் வலுவிழப்புடன் கூடியவர்களுக்கான சமூகத்தில் பயிற்சி *(trainig in community for persons with disability)* என்ற *WHO* வின் முதலாவது *CBR* கொள்கை ஆவணம் வெளியிடப்பட்டது.

1978 ஆம் ஆண்டில் *Alma - Ata* பிரகடனத்தை தொடர்ந்து 1978 இல் *WHO* வினால் *CBR* திட்டம் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது.

WHO manual இன் புதுப்பித்த பதிப்பு 1989 இல் வெளிப்பட்டது. 1991 *Queens* பல்கலைக் கழகத்தில் உயர் *CBR* க்கான சர்வதேச நிலையம் *(International center for Advanced CBR)* ஆரம்பிக்கப்பட்டது. 2003 இல் பின்லாந்தில் நடைபெற்ற *CBR* மீளாய்வு ஆலோசனை மாநாட்டில் *CBR* வழிகாட்டல்களை விருத்தி செய்வதற்கான சிபாரிசுகள் முன்வைக்கப்பட்டன. அன்று தொட்டு இன்று வரை *CBR* திட்டம் உலகெங்கும் வியாபிக்க தொடங்கியுள்ளது.

சமூகம் சார் புனர்வாழ்வு என்றால் என்ன என்ற வினா எவர் மனதிலும் எழுவது இயல்பு. வலுவிழப்புடன் கூடிய ஒரு நபரை அவரின் பிறந்த சமுதாயத்தை விட்டு பிரித்தெடுத்து பிறிதோர் இடத்தில் புனர்வாழ்வளிப்பதற்கு எதிர்மாறாக அவ்வாறு அவரை பிரித்தெடுக்காது அச்சமூக சூழலுக்குள்ளேயே புனர்வாழ்வளிக்கும் பொறுப்பை அச்சமூகமே ஏற்றுக்கொள்ளும் ஒரு முறைமையே *CBR* ஆகும். உதாரணமாக விழிப்புலனற்று பிறந்த ஒரு பிள்ளைக்கு கல்வி வழங்க தூர இடத்தில் அமைந்துள்ள விழிப்புலனற்றோருக்கான பாடசாலைக்கு அனுப்பாது அவரது கிராமத்துப் பாடசாலையிலேயே ப்ரையில் பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியரின் உதவியுடன் கல்வி கற்க வாய்ப்பளித்தலைக் குறிப்பிடலாம்.

இப்புனர்வாழ்வின் மூலம் ஒரு நிலையம் சார்ந்து வழங்கப்பட்ட புனர்வாழ்வு, சமூகம் சார்ந்ததாக மாற்றம் பெற்றது. இதன் வாயிலாக சேவை வழங்குனரைத் தேடி பயனாளி செல்லும் நிலை மாற்றப்பட்டு பயனாளியை நோக்கி சேவை வழங்குனர் செல்லும் நிலை தோன்றியது. பயனாளிக்கு வழங்கப்பட்ட சேவை அறப்பணி சார்ந்த *(Charity base approach)* அணுகுமுறையிலிருந்து உரிமை சார்ந்த அணுகு முறைக்கு *(Right Based)* மாற்றப்பட்டது. இதனால் வலுவிழப்புடன் கூடிய நபர்கள் பயனாளிகள் *(Beneficiaries)* என்ற தகமையில் இருந்து உரிமை உடையவர்கள் *(Right Holders)* தகைமைக்கு உயர்த்தப்பட்டனர். வெறும் அனுதாபத்தின் *(Sympathy)* அடிப்படையில் இது காரும் நிகழ்ந்து வந்த புனர்வாழ்வு நடவடிக்கைகள் உணர்வு *(Empathy)* அடிப்படையில் மாறின. வலுவிழப்புடன் கூடியவர்களுக்கு புனர்வாழ்வு அளிக்கும் பொறுப்பு நிறுவனங்களிடமிருந்து அந்தந்த சமூகத்திற்கு இடம் மாற்றம் செய்யப்பட்டது. எனினும் 1990களில் இலங்கையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட *CBR* திட்டம் அதற்குரிய இலக்குகளை அடைவதில் அதாவது வலுவிழப்புடன் கூடிய நபர்களுக்கு ஒட்டுமொத்த புனர்வாழ்வு அளிக்கும் இலக்கை இற்றைவரை எந்தளவு தூரம் எட்டியுள்ளது என்று சீர்தூக்கி பார்க்க வேண்டியுள்ளது. பல்வேறு சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்துள்ள இலங்கை *CBR* திட்டம் அதன் இலக்கை நோக்கிய பயணத்தில் பெரும்தடைகளை எதிர்நோக்கியுள்ளது என்பது உண்மை. அத்தகைய தடைகளில் ஒரு சிலவற்றையேனும் இங்கு சுட்டிக்காட்டுதல் சாலவும் பொருந்தும்.

வலுவிழப்புடன் கூடிய நபர்களின் குடும்ப அங்கத்தவர்களினதும் பெற்றோர்களினதும் வலுவிழப்புடன் கூடிய நபர்கள் தொடர்பான எதிர்மனப்பாங்கு இன்னமும் துடைத்தெறியப்படாமை இத்திட்டத்திற்கு பெரியதொரு சவாலாகும். கிராமிய மட்டத்தில் சேவைகளை வழங்குதற்கு பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளை காணுவதற்கும் அமைக்கப்படும் சமூகம் சார் புனர்வாழ்வு குழுக்கள் *(CRC)* கிராமிய சேவையாளர்களின் கிராமத்து பிரமுகர்களினதும் ஒத்துழைப்பு கிட்டாமல் செயற்பாடு தேக்கமடைந்துள்ளது. இத்திட்டத்தின் முதுகெலும்பாக விளங்கும்

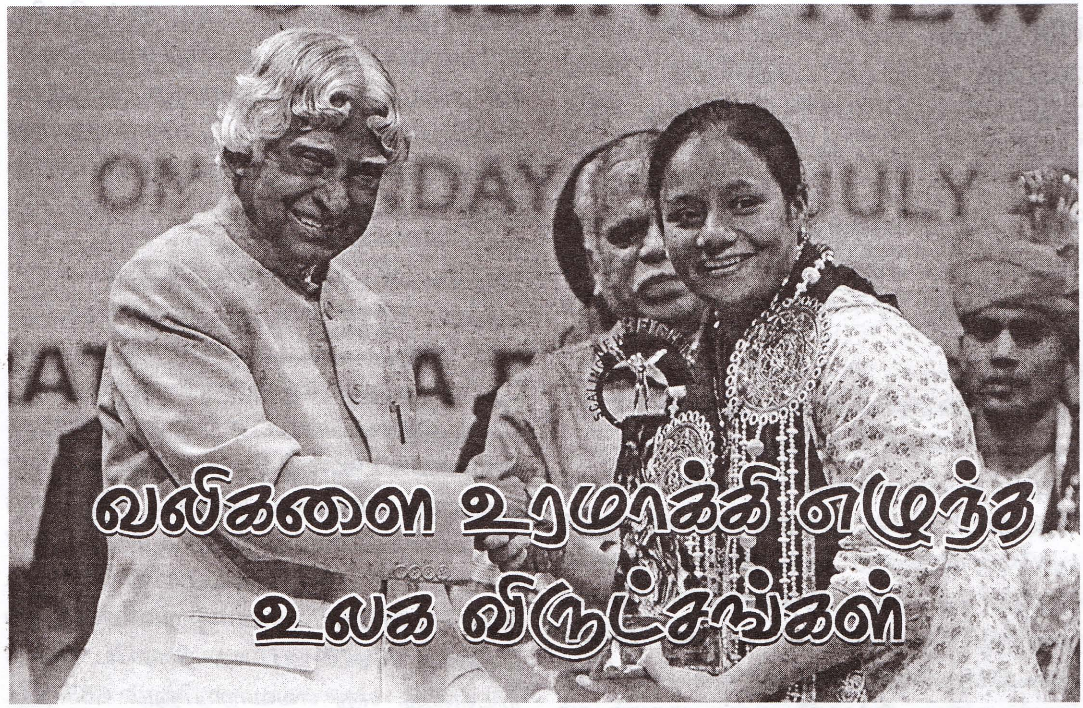
CBR தொண்டர்கள் போதிய பயிற்சியும் ஊக்குவிப்பும் இன்றி திட்டத்திலிருந்து இடைவிலகிச் செல்லும் போக்கு தொடர்ந்து அதிகரித்து செல்கின்றது. திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்த பொறுப்பு வாய்ந்த அரச மற்றும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் வளப்பற்றாக்குறை காரணமாக திட்டத்தில் பெயரளவில் நடைமுறைப்படுத்தும் முகவர்களாக மாறிவருகின்றனர்.

திட்டத்தின் தேசிய அமுலாக்கத்திற்கு பொறுப்பாகவுள்ள சமூக சேவைகள் அமைச்சின் திட்டமானது **331** பிரதேச செயலாளர் பிரிவுகளில் திட்டம் நடைமுறைப்படுத்தப்படுவதாக அறிக்கையிடுகின்ற பொழுதிலும் எத்தனை பிரதேச செயலாளர் பிரிவுகளில் CBR பிரதேச பின்புலக் கூட்டம் ஒழுங்கார்ந்த ரீதியில் நடைபெறுகின்றன என்பது கேள்விக்குறியே. **25** மாவட்ட பின்புலக் குழுக்களையும் அந்தந்த மாவட்ட அரசாங்க அதிபர்களின் தலைமையில் கூட்டுவதற்கு மாவட்ட சமூக சேவைகள் உத்தியோகத்தர்கள் எடுக்கும் முயற்சிகள் போதுமானதாகத் தெரியவில்லை.

CBR கட்டமைப்பின்படி மாவட்டங்களில் இனம் காணப்பட்ட பிரச்சினைகளை கலந்துரையாடுவதற்கு தேவையான அடுத்தகட்ட மாகாண மட்டத்திற்கு எடுத்துச்செல்ல *CBR* மாகாண பின்புலக் குழுக்கள் எவையும் அமைக்கப்படவில்லை என்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ள மற்றுமொரு இடர்பாடாகும். தேசிய *CBR* வலைப்பின்னல் குழு ஒன்று சமூக சேவைகள் அமைச்சின் கீழ் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருந்த போதிலும் தேசிய *CBR* திட்ட மீளாய்வு பயனுறுதிவாய்ந்த முறையில் நிகழ்வதில்லை என்பது இங்கு கவனிக்கப்பாலது.

குடும்ப மட்டம், கிராமிய மட்டம், அமுல் படுத்தும் முகவர்கள் மட்டம், பிரதேச மட்டம், மாவட்ட மட்டம், மாகாண மட்டம், தேசிய மட்டம் ஆகியவற்றைக் கொண்ட உள்ளக *CBR* கட்டமைப்பு உறுதியற்ற நிலையைக் கொண்டிருப்பதால் இவ்வுள்ளக கட்டமைப்பை தெற்காசிய *CBR* வலைப்பின்னல் போன்ற பிராந்திய வலைப்பின்னல்களுடனும் *(Regional CBR Network) CBR* உலக வலைப் பின்னல்களுடனும் *(Global CBR Network)* இறுக்கமாக ஒருங்கிணைப்பு செய்யமுடியாத நிலையே தோன்றியுள்ளது. எது எவ்வாறாயினும் *CBR* திட்டம் வலுவிழப்புடன் கூடிய நபர்களுக்கு புனர்வாழ்வளிக்க மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு மூலோபாயம் என்பதை சர்வதேச சமூகம் ஏற்றுக்கொண்டுள்ளமையால் மேற்கூறப்பட்ட தடைகளை தகர்த்தெறிந்தாலே ஒழிய இலங்கை ஒரு வினைத்திறன் மிக்க *CBR* திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்த முடியும் என்பது பகற்கனவாகவேவே அமையும். இத்தடைகள் தகர்த்தெறியப்படின் வலுவிழப்புடன் கூடிய நபர்கள் புனர் வாழ்வு என்னும் இலக்கை நோக்கிய *CBR* பயணம் முற்றுப்பெறும்.

* மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்பவன் தர்மவழியில் செல்கிறான். தீமை செய்பவன் பாவவழியைத் தேர்ந்தெடுக்கிறான். அதற்கான பலனை அவரவர் பெறுவது உறுதி.
* வாழ்வில் ஒவ்வொரு நாளும் முன்னேறிக் கொண்டே செல்லுங்கள். லட்சியத்தை உறுதியாகப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள். அதற்கு மாறான எதைப் பற்றியும் சிந்திக்காதீர்கள்.
* எப்போதும் நேர்மையைப் பின்பற்றுங்கள். விடா முயற்சியுடன் போராடுங்கள். உண்மையாக உழையுங்கள். தன்னம்பிக்கையை கைவிடாதீர்கள். லட்சியத்தை நிச்சயம் அடைந்து விடுவீர்கள்.



இந்த தலையங்கத்தின் கீழ் கட்டுரைகளைப் பார்த்த சிலர் இதில் வெளிநாட்டு நபர்களைப் பற்றியே குறிப்பிடுவதாகவும், நம் நாட்டில் இதுபோல் எத்தனையோ பேர் இருக்கிறார்கள். இவர்களைப் பற்றி எழுதலாமே எனக் கருதியமை தவறல்ல. ஆனால் அதற்கான வசதிகள் எம்மிடத்தில் இல்லை. அத்துடன் விடயங்களை ஆவணப்படுத்தும் நிலையும் மிகக் குறைவாகவே இருக்கிறது. இது விடயத்தில் நாம் இன்னும் முன்னேற, செய்ய வேண்டிய முயற்சி நிறையவே இருக்கிறது. நம்பகத் தகுந்த ஆதாரங்களுடன் கூடிய வலையமைப்புப் பக்கங்களில் இருந்து எடுத்த விடயங்களை வைத்தே இத் தொடர் எழுதப்படுகிறது. இத்தொடரில் எழுதப்பட்ட நபர்களின் வாழ்க்கை ஆதாரங்களுடன் இருப்பதும், அவர்கள் பற்றி மேலும் வேண்டும் தகவல்களைப் பெறக்கூடியதாக இருப்பதும் கவனிக்கப்பட வேண்டியதாகும். எமது நாட்டைப் பொறுத்தளவில் இந்த 'மாற்றுத் திறனாளிகள்' என்ற பதம் மிகவும் புதிய நிலையிலேயே இருக்கிறது. என்பதிலிருந்து அத்தகையவர்கள் எந்த இடத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் என்பதை நாம் உணரலாம். இதற்கு இங்குள்ளவர்களை நாம் குறை கூறமுடியாது. ஏனெனில் உலக்துடனான எமது நாட்டின் தொடர்பு வலு பலவீனமாக இருந்தமையே காரணம் எனலாம். நாம் விரும்பினாலும் சரி இல்லாவிட்டாலும் சரி மேற்குலக நாடுகளில் கணிசமானவை அதிலும் ஐக்கிய அமெரிக்கா போன்றவை சகல தரத்திலும் வெகு காலத்திற்கு முன்னரே வளர்ச்சி பெற்றிருந்தன என்ற விடயத்தை நாம் ஏற்கத்தான் வேண்டும். (அதற்கான காரணங்களை நாம் இங்கு ஆராய வேண்டாம்).

சிகரம்
அருணிமா சின்ஹா

இந்த நிலையினாலேயே மாற்றுத்திறனாளிகள் விடயத்திலும் அவை எமக்கு முன்

னோடியாக இருக்கின்றன. தகவல்களைப் பெறக் கூடியதான வழி வகைகளையும் செய்து வைத்திருக்கிறார்கள். இந்தியா, சீனா, ஜப்பான் போன்ற நாடுகளிலும் இவ்வாறான நிலை ஓரளவு உண்டு. எமக்குத் தேவை அவர்கள் எந்த நிலையில் இருந்தார்கள், எப்படி முன் னேற்றம் பெற்றார்கள். அவர்களின் மனோ நிலை எத்தகையதாக இருந்தது, சவால்களை எப்படி எதிர்கொண்டார்கள் என்பன போன்ற வையே தவிர, அவர் எந்த நாட்டவர், என்ன இனத்தவர் என்பனபோன்றவை அல்ல. உதார ணமாக அன்றைய கால கட்டத்தில் அமெ ரிக்காவில் *Handicapped* என்ற சொல்லும் பிரிட் டனில் *Disabled* என்ற சொல்லையுமே அவர்களும் உபயோகித்தனர். ஆயினும் *Differently Abled* என்ற சொல்லை 1980 ஆம் ஆண்டின் தொடக்கத்தில் *US Democratic National Committee* என்ற அமைப்பே போலி யற்றதும் இயற்கையானதுமான முயற்சி யாக இத் தொடரை உருவாக்கியதுடன் ஆங்கில மொழி உபயோகத்திலும் அதனைச் சேர்க்க நடவடிக்கை எடுத்தது. இதன் பின் னரே அதற்கு மொழிபெயர்ப்பாக ஏனைய மொழி வல்லுநர்கள் தம்தம்மொழியில் இதனை வைத்துள்ளனர். எனவே குன்றுமணி தேவை யென்றால் குப்பையிலிருந்தும் அதை எடுக் கத்தான் வேண்டும்.

இந்தத் தடவை எமது அண்டை நாடான இந்தியாவைச் சேர்ந்த பெண்மணி ஒருவ ரின் சாதனை பற்றி பார்க்கலாம்.

சாதனைக்கு வரம்பில்லை

அருணிமா சிங்ஹா என்பது தான் அவர் பெயர். இந்தியாவின் உத்தரப் பிரதேசத் தில் உள்ள அம்பேத்கார் நகரில் 1988 ஆம் ஆண்டு பிறந்தவர். அவர் சிறுவயது முதலே விளையாட்டுத் துறையில் ஈடுபாடு கொண் டிருந்தார் என்பதற்கு அவர் கரப்பந்தாட் டம் மற்றும் கால்பந்தாட்டம் ஆகியவற் றில் இந்திய நாட்டின் தேசிய அணியில் இடம்பெற்றிருந்தமையே சாட்சியாகும். மிகவும் சுறுசுறுப்பான அவர், நாட்டின் இந்திய மத்திய தொழிற்றுறை பாதுகாப் புப் படை (*CISF - Central Industrial Security Force*) யில் இணைந்து கொள்ளும் நோக் கத்தையே கொண்டிருந்தார். அதற்கான சந்தர்ப்பத்தையும் எதிர்பார்த்துக் காத்திருந் தார். அதற்கான வேளையும் வந்தது.

அவர் 23 வயதை அடைந்தபோது 2011 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 11 ஆம் திகதி மிகவும் உற்சாகமாக லக்னோ நகரிலிருந்து டில்லி செல்லும் பத்மாவதி எக்ஸ்பிரசில் *CISF* படையில் சேர்வதற்கான பரீட்சை ஒன்றிற்காக பயணம் மேற்கொண்டார். படையில் சேர்ந்து நீ என்ன சாதிக்கப்போ கிறாய், அதற்கும் மேலே இன்னும் உள் ளதே என்று இறையருள் நினைத்ததோ தெரி யவில்லை.

பிரயாணம் தொடர்ந்து கொண்டிருந்த வேளை திடீரென அவர் பயணம்செய்த பெட்டிக்குள் கொள்ளையர்கள் சிலர் புகுந்து பயணிகளைத் தாக்கி அவர்களின் பணம் மற்றும் நகைகளைச் சூறையாடத் தொடங்கினர். இவரிடம் அவர்கள் நெருங்கி இவரின் கைப்பையையும் கழுத்திலிருந்த சங்கிலியையும் அபகரிக்க முயற்சித்த போது இவர் அவர்களை எதிர்த்துப் போராடத் தொடங்கினார். எண்ணிக்கையில் கூடுத லாக இருந்த அவர்கள் இவரிடமிருந்து சங்கி லியை அறுத்தெடுத்தது மட்டுமல்லாமல் இவரை ரயிலிலிருந்து வெளியே தள்ளியும் விட்டனர். விதியின் பலம் அங்கே வேறு வடிவில் வந்து விட்டது. சமாந்தரமாக இரண்டு ரயில் பாதைகள் போடப்பட்ட அந்த இடத்தில் இவரை வீசியபோது அடுத்த பாதையில் இவர் விழுந்த அதேசம யத்தில் அப் பாதையில் ஓடிவந்த இன் னொரு ரயிலின் சக்கரம் இவரின் காலில்

ஏறிப் பதம் பார்த்து விட்டது. இது பற்றி அவர் கூறுகையில்,

அவர்கள் என்னை வெளியே தள்ளி விட்டார்கள் என்னால் நகர முடியவில்லை. அப்பொழுது சமாந்தரமாகப் போடப்பட்ட அடுத்த ரயில் பாதையில் என்னை நோக்கி ஒரு ரயில் வந்துகொண்டிருந்தது. மிகவும் வருத்தத்துடன் நான் நகர முற்பட்டபோது அது முழங்காலுக்குக் கீழே எனது கால்களில் ஏறிவிட்டது. இதன்பின் என்ன நடந்தது என எனக்கு அறியமுடியாது போய் விட்டது என்றார்.

காலிலும் இடுப்பிலும் கடுமையாகக் காயப்பட்ட அவர் வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டபோது அவருக்கு சிகிச்சை அளித்த மருத்துவர்கள் அவரின் உயிரைக் காப்பாற்றும் பொருட்டு அவரின் இடது காலை முழந்தாளுக்குக் கீழே அகற்றிவிட்டார்கள். வலதுகாலும் சிறு பாதிப்புடனே இருந்தது. அவரின் நீண்ட காலக் கனவு, கனவாகவே போய்விடப் போகிறதா?

ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையிலும் ஏதாவது அசம்பாவிதம் நிகழும் சமயத்தில் இனி என்ன இருக்கின்றது செய்வதற்கு? என நினைக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் வருவதுண்டு. ஆனால் ஒரு கதவு சாத்தப்படும்போது இன்னொரு பெரும் வழிக் கதவை இறைவன் திறந்து வைக்கிறான் என நாம் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும். இதைப் புரிந்துகொள்பவர்கள் நிச்சயம் சாதனையாளர்கள் ஆவார்கள். அப்படி இல்லாதவர்கள் சந்தர்ப்பத்தை நழுவ விட்டு விதியென்று புலம்பி வீழ்ந்து விடுவார்கள். இப்படியானவர்களும் மற்றும் இறை பக்தி என்றால் என்ன என்பதை அறியவும் இந்த அருணிமாவின் சாதனை எமக்கெல்லாம் வழிகாட்டும்.

ஆரம்ப சிகிச்சையின் பின் 19 ஏப்ரல் 2011 இல் அவர் அகில இந்திய விஞ்ஞான மருத்துவக்கழக மருத்துவமனையில் மேற்கொண்டு சிகிச்சை பெற்றார். அவருக்கு விளையாட்டு மற்றும் இளைஞர் நல மேம்பாட்டுத்துறை அமைச்சு ரூ.25,000 நட்டஈடு கொடுப்பது என அறிவித்த போது இது என்ன பிச்சையா எனப் பல மட்டங்களிலும் கேள்வியும் எதிர்ப்பும் எழுந்தது. உத்தரப் பிரதேசம் இந்திய அரசியலில் மிக முக்கிய இடத்தைப் பெறும் மாநிலமாகும். இந்நிலையில் பிரதமராக இருந்த மன்மோகன் சிங் இத்தொகையை இரண்டு லட்சமாக மாற்றி வழங்க ஏற்பாடு செய்தார்.

முழுப்பூசினியை இலைச் சோற்றில் மறைக்கும் முயற்சியும் அங்கு நடைபெறவே செய்தது. அந்த ரயிலில் இப்படி ஒரு கொள்ளைச் சம்பவம் நடைபெறவே இல்லையென்றும், அருணிமா பயணச் சீட்டின்றிப் பயணம் செய்துகொண்டிருந்த போது ரிக்கெட் பரிசோதகர்கள் வரவே அவமானத்தைத் தவிர்ப்பதற்காக தற்கொலை முயற்சியாக அவரே வெளியில் பாய்ந்து விட்டார் என ரயில்வே காவல்துறையும், கூடவே உத்தரப் பிரதேச காவல் துறையினரும் கதைவிட்டனர். ரயிலில் அருணிமா மட்டுமா பயணம் செய் தார்? ஏனையவர்கள் இல்லையா? இதையெல்லாம் எப்படி மறந்தனர் குற்றம் சாட்டியவர்கள், ஆனால் தன் மீது சேற்றை வாரியவர்களை நான் மன்னித்து விட்டேன் என்று கூறும் அருணிமா அன்று பயணம் செய்த பயணச்சீட்டு இன்றும் தன்னிடம் பத்திரமாக இருக்கிறது என்றார்.

வெந்த புண்ணில் வேல் பாய்ச்சியது போல இழப்புகளுடன் இருந்த ஒருவருக்கு இப்படியான அவமானம் சுமத்தப்பட்டால் எப்படி இருக்கும் என்பதை நாம்தான் சிந்திக்க வேண்டும். இந்த விபத்துத் தொடர்பாக அலகாபத் நீதிமன்றில் வழக்கு நடந்தபோது, அருணிமா தற்கொலை முயற்சியாக அல்லது பாதையைக் கடக்க முற்பட்ட போது

விபத்து நடந்திருக்கவேண்டும் என காவல் துறையினர் கருதியதாகவும் கொள்ளைச் சம்பவம் பற்றி சந்தேகம் இருப்பதாகவும் வாதிட்டார்கள். ஆனால் அருணிமாவின் பக்கத்தில் சான்றுகள் பல சமர்ப்பிக்கப்பட்டன. இறுதியில் காவல் துறையினரின் வாதத்தை மறுத்து அருணிமா சிங்ஹாவிற்கு ரூபா ஐந்து லட்சம் நட்டஈடாக இந்திய ரயில்வே வழங்க வேண்டும் என நீதிமன்றம் உத்தரவிட்டது சற்று ஆறுலதளிக்கும் விடயமாகும்.

இந்திய விஞ்ஞானக்கழக மருத்துவமனையில் நான்கு மாதங்கள் சிகிச்சை தொடர்ந்தது. அவருக்கு செயற்கைக் காலும் பொருத்தப்பட்டு அதனை உபயோகிப்பதற்கான பயிற்சியும் அளிக்கப்பட்டது. அப்பொழுது இருந்த மனோநிலை பற்றி அவர் கூறும் போது,

சிகிச்சை பெறும் காலத்தில் டி.வி. பார்ப்பதும் என் விதி குறித்து அழுது கண்ணீர் வடிப்பதுமே என் பொழுதுபோக்காக இருந்தது. என்னை மருத்துவமனையில் பார்க்க வருபவர்கள் பரிதாபக் கண்களோடு என்னைப் பார்ப்பது வேதனையாக இருந்தது. இதிலிருந்து நான் மீள வேண்டுமானால் நான் ஏதாவது சாதித்துக் காட்டவேண்டும். என்னை யாரும் 'உதவியற்ற பெண்' என்று கூறாதிருக்கவேண்டும். அத்துடன் இந்தப் பரிதாபப் பார்வையும் இல்லாது போய் விடும் என்று நினைக்கத் தொடங்கினேன். எனது குறைபாட்டுக்குச் சவாலாக கடினமான செயலை நான் செய்ய வேண்டும் எனத் தீர்மானித்துக் கொண்டேன் என்றார். •

இவர் வைத்தியசாலையில் இருந்தபோது கிரிக்கெட் வீரர் யுவராஜ் சிங் புற்றுநோயால் பீடிக்கப்பட்டு பாதிப்புற்றிருந்தாலும் சிகிச்சையின் பின் மீண்டும் இந்திய அணியில் விளையாடி வருவதை தனது ஆத்மார்த்த உணர்வாக *(Inspiration)* கொள்ளத் தொடங்கியதாக அவர் கூறுகிறார். ஒரு விளையாட்டு வீராங்கனையாக இருந்த அவரின் எண்ணங்கள் வீரியமாகவே இருக்கும் என்பது தெளிவாகும். இந்த நிலையில் ஒருநாள் அவர் ரி.வி. நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த போது 'எவரெஸ்ட்' சிகரத்தில் ஏறுவது பற்றிய விளக்கச் சித்திரம் *(Documentary)* ஒன்றைப் பார்த்தார். அவரின் மன எண்ணத்திற்கேற்ப அவர் அதிலுள்ள நுணுக்கங்களையே கவனம் செலுத்திப் பார்த்தார். மலை ஏறுபவர்கள் என்னென்ன உத்திகளையும் அணுகு முறைகளையும் கையாள்கிறார்கள் என்பதைக் கவனித்தார். அப்பொழுதே அவர் தானும் அம்மாதிரி ஏறி எவரெஸ்ட் சிகரத்தை அடைய வேண்டும் எனத் திடமான தீர்மானம் செய்து கொண்டார்.

சிகிச்சையிலிருந்தபோதே வைத்தியர்களிடம் தனது எண்ணத்தை வெளிப்படுத்தி இருந்தார். அத்துடன் உத்தரகாசியிலுள்ள நேரு மலை ஏற்றப் பயிற்சி நிலையத்தில் இணைந்து அடிப்படை மலை ஏறும் தகுதியினை திறமையுடன் நிறைவு செய்தார். அவரின் மூத்த சகோதரரான ஓம்பிரகாஷ் என்பவர் அவருக்கு முழு உற்சாகம் அளித்து செயற்கைக் காலுடன் எவரெஸ்ட் ஏறும் முயற்சிக்கு ஆதரவும் கொடுத்தார்.

ஏறுவது என்று முடிவு செய்துவிட்டதால் அதற்கான செயற்பாடுகளில் இறங்கத் தொடங்கினார். 2011 ஆம் ஆண்டில் எவரெஸ்ட் சிகரத்தைத் தொட்ட முதல் இந்தியப் பெண்மணி எனப் பெயர்பெற்ற பச்சேந்திரி பால் *(Bachendri Pal)* என்வருடன் தொடர்பு கொண்டார். அவர் உத்தரகாசியில் டாட்டா ஸ்டீல் சாதனை அறக்கட்டளை *(Tata Steel Adventure Foundation (TSAF)* யின் கீழ் மலையேற்ற பயிற்சியை வழங்கி வந்தார். அருணிமாவைச் சந்தித்து அவருடன் உரையாடிய

பின் அவர் கூறிய வார்த்தைகள் அருணிமா தனது எண்ணத்தில் எவ்வளவு வைராக்கிய மாக இருந்தார் என்பது தெரிகிறது. "நீ மனதால் எப்பவோ எவரெஸ்ட் சிகரத்தில் ஏறிவிட்டாய், இனி அதை உடலால் செய்து உலகத்திற்கு காட்ட வேண்டியதே பாக்கி" என்றார்.

பயிற்சியும் தொடங்கியது. அவர் மிக உற்சாகத்துடன் அதில் கவனம் செலுத்தி ஆரம்பக் கட்டமாக 2012 இல் 6150 மீற்றர் உயரமான ஐலண்ட் உச்சி வரை ஏறிப் பயிற்சி பெற்றார். இதன் பின் டாடா அறக் கட்டளை நிலையத்தில் பயிற்சியாளராக இருந்த சுசென் மஹ்ரே (*Susen Mahto*) என்பவருடன் இணைந்து பச்சேந்தி பாலின் வழி காட்டுதலில் ச்சாம்செர் (*Cggameser Kangri*) என்ற மலை உச்சி வரை ஏறிப் பயிற்சி பெற்றார்.

இதன்பின் 2013 ஏப்ரல் மாதம் 1 ஆம் திகதி சுசென் மஹ்ரோ உடன் வர தனது வரலாற்றுச் சாதனையான எவரெஸ்ட் பயணத்தைப் தொடங்கினார்.

தனது மலையேற்ற அனுபவம் தொடர்பாக அவர் கூறும்போது அது ஒவ்வொரு அடியும் ஆபத்து நிறைந்ததாகவே இருந்தது. நான் ஒரு காலை இழந்தவள் என்பதால் (23 வருடங்களாக இரு கால்களுடன் சாதாரணமாக இருந்த பழக்க வழக்கத்துக்கு மாறா) மிகவும் அவதானத்துடனேயே இருந்ததுடன் மற்றவர்களைப் போல் இல்லாமல் அசாதாரண சிரமங்களை நேர்கொண்டேன் இடையிடையே கால்களில் வைத்திருந்த ஜெல் விலகி இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டது. எனினும் *Frost - Bite* என்ற நோய் (மலையேறுபவர்களுக்கு சேற்றுப்புண் போல ஏற்படுவது) ஏற்படக் கூடாது என்பதால் கை, கால் உறைகளை நான் கழற்றவில்லை. இரத்தக் கசிவு ஏற்படும் நேரங்களில் சிறிது ஓய்வெடுத்துக்கொள்வேன். எனது சிலிண்டரில் ஒக்ஸிஜின் அளவு குறைந்த அளவில் இருந்ததை மற்றவர்கள் எச்சரித்த போதும் எனது எண்ணத்தை நான் கைவிடுவதாக இல்லை. என்னைப் பயணத்தைக் கைவிடுமாறு கூட உடன் வந்தவர்களில் சிலர் கூறினர். ஏனெனில் ஏறும் சிரமத்தைப் போலவே இறங்குவதும் பயங்கரமானது தான்.பயணத்தின் இறுதியில் தொடர்ச்சியாக பதினேழு மணி நேரம் மிகவும் சிரமமான அனுபவமாகும். குளிர்நிலை கடுமையாக இருந்தது.

இவ்வாறு சென்றபோது அவரின் நெஞ்சம் நெகிழும் செய்தியாக, இன்னும் 15 நிமிடங்களில் நாம் எவரெஸ்டை அடைந்து

விடுவோம் என அவர்களின் வழிகாட்டி சொன்னார். அருணிமா உடனே தனது பையிலிருந்து இரு சிறிய சூலாயுதங்களையும் சிவசாலீலா நூலொன்றையும் சுவாமி விவேகானந்தரின் படம் ஒன்றையும் எடுத்து துணியில் சுற்றிக்கொண்டார்.

சற்று நேரத்தில் அவர்கள் எவரெஸ்ட் சிகரத்தை அடைந்தனர். அருணிமா சிங்ஹா தான் வைத்திருந்த அந்த துணிச் சுற்றினை அங்கிருந்த படியில் அழுத்தமாகப் பதித்தார். சிவ ஸ்தோத்திரங்களைச் சொல்லி வழிபட்டார். எனது தெய்வமான சிவ பெருமானுக்கு அவருடைய இருப்பிடத்திலேயே நான் செய்த மிக அற்பமான மரியாதை அது என உணர்ந்தார். எனக்கு தடைகளை ஏற்படுத்தியது இந்த மாபெரும் வெற்றியை அளிப்பதற்காகவே என உணர்ந்தேன். சுவாமி விவேகானந்தரின் வார்த்தைகளே என் வாழ்நாளில் எனக்கு வழிகாட்டியாக இருந்தது எனவும் உணர்ச்சிவசப்பட்டுக் கூறினார். ஒரு காலை இழந்த நிலையில் உலகின் உயரமான சிகரத்தைத் தொடவைத்த இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்தினார்.

ஆம், அன்று 2013 ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 21 ஆம் திகதி காலை 10.55 நேரம் காட்டியபோது அருணிமா எவரெஸ்ட் சிகரத்தைத் தொட்டார். உற்சாகக் குரலெழுப்பிய அருணிமா அத்தருணத்தில் நான் என்னையே மறந்துவிட்டேன் எனது உற்சாகக் குரலை முழுத் தேசமும் கேட்க வேண்டும் என்ற நிலையில் கூக்குரல் எழுப்பி விட்டேன் என்கிறார்.

சரியாக இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் இறந்தே விட்டார் என்று எண்ணப்படும் நிலையில் இருந்த அருணிமா தன் மனோ திடத்துடன் விடாமுயற்சி செய்து சோதனைகளை வென்று, அவமானங்களைச் சகித்து குற்றஞ்சாட்டியவர்களை மன்னித்து, இறையருளையே ஆத்ம பலமாக்கி அகில உலகம் போற்றும் சாதனையாக, எவரெஸ்ட் சிகரம் தொட்ட முதல் பெண் மாற்றுத்திறனாளி என்ற பெயரைப் பெற்றார்.

அருணிமா கீழே இறங்கியவுடன் தனது பயிற்சியாளரைச் சந்தித்தார். அவர் தன்மீது எத்துணை நம்பிக்கை கொண்டிருந்தார் என நெகிழ்ந்தார். பயிற்சியாளர் இச்சாதனை பற்றிக் கூறும்போது அருணிமா எவரெஸ்டைத் தொட்ட அந்த நேரம் நமது நாட்டிற்கே பெருமையானதாகும் என்றும் அவரின் மனோதிடமும் ஆன்ம பலமும் வியக்கத்தக்கதாகும் அது கற்பனைக்கு அப்பாற்பட்டது. சகல இன்னல்களையும் கடந்து அவர் செய்திருக்கும் இச் சாதனை உலகம் அனைத்திலும் வாழும் லட்சக்கணக்கான மக்களுக்கு நிச்சயம் உத்வேகத்தைத் தரவல்லது என்பது மறுக்கமுடியாதது என்றார்.

அவருக்குச் சிகிச்சை அளித்த வைத்தியர் எம்.சி. மிஸ்ரர் கூறுகையில்,

அவர் மலையேற விரும்பியதை எம்மிடம் கூறியிருந்தார். ஆனால் சொன்னபடி அதை இந்த வகையில் சாதித்துக் காட்டியதன் பின் எனக்கு ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சிக்கும் வியப்பிற்கும் அளவேயில்லை, என்றார்.

இந்த மலையேற்ற நிகழ்ச்சிக்கு ஏற்பாடு செய்திருந்த டாட்டா குழுமத்தின் அதிகாரியான சுனில் பாஸ்கரன் கூறுகையில்,

அருணிமாவிற்கு இருந்த உற்சாகம், மனோதிடம் தீர்மான எண்ணம், அர்ப்பணிப்பு ஆகியவையே இந்தச் சாதனைக்கு காரணமாகும். இச்சாதனை மூலம் சரித்திரத்தில் தன்பெயரைப் பதித்து விட்ட இந்த அருணிமாவிடம் இருந்து நம் இளைஞர்களும் மாணவர்களும் நிறையவே கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். தனக்கேற்பட்ட சோதனைகளை சாதனைகளாக மாற்றிய இவரது செயற்

பாடு நிச்சயம் அனைவருக்கும் ஒரு பாடம் என்கிறார்.

இதில் இன்னொரு பாடம் எதுவெனில் எந்த உத்தரப்பிரதேச காவல்துறையின ரால் பழிசுமத்தப்பட்டதோ அதே உத்தரப் பிரதேச முதல்வர் தலைமையில் பாராட்டு விழா நடந்து ரூபா 25 லட்சம் பரிசும் வழங் கப்பட்டது. சாதனையாளரான அவருக்குப் பல பகுதிகளிலிருந்தும் பரிசுகள் வந்து சேர்ந்தன.

இன்றைய நிலையில் அருணிமா சிங்ஹா தனது இலட்சியமாக என்ன கூறுகிறார் எனின் விபத்திற்குப் பின் எனக்குக் கிடைத்த ஊக்கத் தொகை மற்றும் பரிசுத் தொகை கள் ஆகியவற்றைக்கொண்டு கொஞ்சம் நிலம் வாங்கியுள்ளேன் அதில் மாற்றுத்திறனாளி களுக்கு என்று 'ஸ்போட்ஸ் அக்கடமி' ஒன்று கட்ட இருக்கிறேன். அதற்கு இப்போது 12 கோடி ரூபா வரை செலவாகும் என மதிப் பிடப்பட்டுள்ளது. எப்படியும் முயற்சி செய்து அதனை நாம் செய்வோம் என்றார்.

நிறைவாக, அவரின் கூற்று எதுவெனில் மாற் றுத் திறனாளிகள் பலருக்கு என் வாழ்க்கை சாதிப்பதற்கான ஒரு உத்வேகமாக இருந்தால் அதுவே எனக்கு மன மகிழ்ச்சியைத் தரும் என்கிறார்.

இவர் இன்று வயதில் இளயோராகவே வாழ்ந்து வருகிறார். இவருக்கு காலம் இன்னும் உண்டு இன்னும் சாதிப்பார் என்றே எண்ணுவோம். துன்பம் நேர்ந்த போது அதற்காக வருந்தி கலங்காதவர் அந்தத் துன் பத்திற்கே துன்பம் உண்டாக்கி வென்றிடு வார் என்ற அர்த்தப்பட உள்ள குறளும் உண்டு.

இடும்பைக்கு இடும்பை படுப்பர் இடும்பைக்கு
இடும்பை படாஅ தவர் (குறள் 623)

அருணிமா சிங்ஹாவின் இச்சாதனை பற்றி ஒருவர் கூறிய ஒரு வாசகம் எமக்கு உபயோ

கமானது.

அருணிமாவிடமிருந்து நம் இளைஞர்கள் நிறையவே கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சிவ பெருமானுக்கு அவருடைய இருப்பிடத்தி லேயே சிவநாமம் ஜெபிப்பது எத்துணை பாக்கியம்.

இவர் மாற்றுத் திறனாளி அல்ல...
நம் எல்லோர் மனதையும் மாற்றும் திறனாளி

சாதனைகளுக்கு வரம்பில்லை - ஆம் ஊனம் என்ற வரம்பு இல்லவே இல்லை.

ச.சதானந்தசர்மா,
திருநெல்வேலி

செய்திச் சாளரம்

மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு உதவி வழங்க இந்தியா தயாராக இருக்கின்றது

துணைத்தூதரக அதிகாரி டி.மூர்த்தி தெரிவிப்பு

மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு உதவிகள் செய்ய இந்தியா தயாராக இருப்பதாக இந்தியத் துணைத் தூதரக உதவி அத்தியட்சகர் எஸ்.டி.மூர்த்தி அவர்கள் தெரிவித்துள்ளார்.

சர்வதேச மாற்றுத்திறனாளிகள் தினத்தை முன்னிட்டு ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட நிகழ்வு யாழ் விழிப்புலன் அற்றோர் சங்கத் தலைவர் வி.கனகசபை தலைமையில் 06.12.2014 அன்று யாழ்.மத்திய கல்லூரியில் நடைபெற்றது.

இந்த நிகழ்வில் கலந்துகொண்டு உரை யாற்றும்போதே அவர் இவ்வாறு தெரிவித்தார். அங்கு அவர் மேலும் தெரிவிக்கையில்,

இங்குள்ள மாற்றுத் திறனாளிகள் பரிந்து பார்க்கவோ, பாவம் என நினைக்கவோ வேண்டியவர்கள் அல்ல.

அவர்களைப் பார்த்து பரிதாபப்படக் கூடாது. அவர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும். யாழ்ப்பாண மக்களிடம் பொதுவாக மனிதனை நேசிக்கும் பண்பு இருக்கிறது. பெயர் சொல்லாது பலர் இன்றும் மக்களுக்கு சேவையாற்றி வருகின்றனர். அவர்களுக்கு இந்திய அரசு உதவுவதற்கு எப்போதும் தயாராக உள்ளது. எம்மால் முடிந்த உதவியை அவர்களுக்கு செய்வோம் என உறுதியளிப்பதாக அவர் மேலும் தெரிவித்தார்.

யாழ்.விழிப்புலன் அற்றோர் சங்கத்தில் நடைபெற்ற மாற்றுத்திறனாளிகள் தின நிகழ்வில் பிரதம விருந்தினராக இந்திய துணைத் தூதரக உதவி அத்தியட்சகர் எஸ்.ஏ.மூர்த்தி அவர்களும் வேல்ட் விஷன் நிறுவன செயற்பாட்டு முகாமையாளர் ஜெரால்ட் அன்ரனி. இளைஞர் சேவைகள் மன்ற உதவி இயக்குநர் ஐ.தவேந்திரன் மற்றும் விழிப்புனற்றோர் சங்க உறுப்பினர்கள் என பலரும் கலந்து கொண்டனர்.

மாற்றுத்திறனாளிகளின் உரிமையைப் பாதுகாப்பதற்கு புதிய திட்டம்

சமூக சேவைகள் அமைச்சு, ஊனமுற்றோர் உரிமைகள் பாதுகாப்பு தொடர்பான புதிய சட்டங்களை உருவாக்கவும், சைகை பாஷையினை அங்கீகரிக்கப்பட்ட மொழியாக்கவும், சட்டமாக தயாரிக்கவும் வெண்பிரம்பு உபயோகிக்கும் விழிப்புலனற்றோருக்கு சட்டப்படி பாதுகாப்பை வழங்குவதற்குமான சட்டத்தை தயாரிக்கவும் குறித்த அதிகாரிகளின் அங்கீகாரத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தேவையான நடவடிக்கைகள் எடுத்து வருகின்றது.

தொலைக்காட்சி செய்திகளின் போது முற்றிலும் வாய் பேசாதோர் விளங்கிக் கொள்ளக் கூடிய வகையில் சைகை மொழியிலான நிகழ்ச்சிகளை நடத்தவும் போதுமான கவனம் செலுத்தப்பட்டு வருகின்றது. அதுபோல

விழிப்புலனற்றோருக்கான தொலைக்காட்சி செய்தி நிகழ்ச்சிகளும் தனியாக நடத்தவும் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது.

இதன்மூலம் நாட்டிலுள்ள மாற்றுத்திற னாளிகள் நன்மை பெறக்கூடிய நிலை உரு வாகும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

சர்வதேச மாற்றுத் திறனாளிகள் தின விழா - 2014

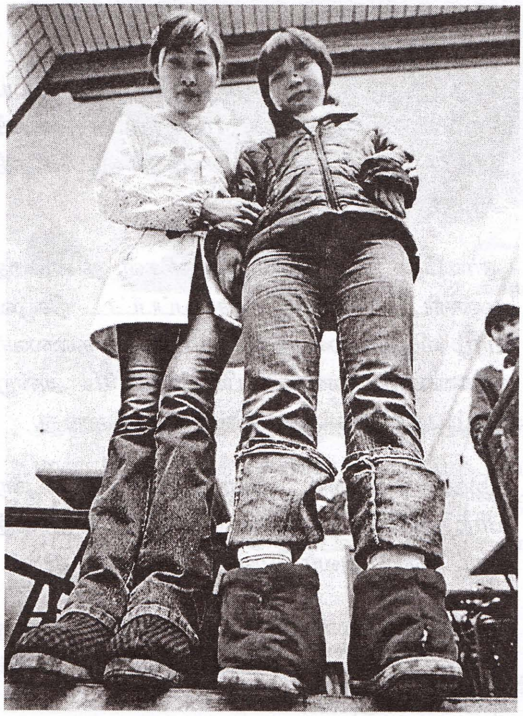
1.கருவி மாற்றுத் திறனாளிகளின் சமூகவள நிலையம் 2014 ஆம் ஆண்டிற்கான சர்வ தேச மாற்றுத்திறனாளிகள் தின நிகழ்வினை கடந்த 26.12.2014 அன்று கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி மண்டபத்தில் நடத்தியி ருந்தது.

2. கருவியின் செயலாளர் திரு.து.யசிந்தன் தலைமையில் நடைபெற்ற இவ்விழாவிற்கு பிரதம விருந்தினராக சமூக சேவைகள் அமைச் சின் செயலாளர் திருமதி இமெல்டா சுகு மார் அவர்களும் சிறப்பு விருந்தினர்களாக *World vision* செயற்றிட்ட முகாமையாளர் திரு.சு.து.அன்ரனி அவர்களும், சங்கானை பிரதேச செயலர் திரு.அ.சோதிநாதன் அவர்க ளும் கலந்து சிறப்பித்தனர்.

உலகெங்கும் டிசம்பர் 03, சர்வதேச மாற் றுத்திறனாளிகள் தினம் கொண்டாடப் பட்டு வருகின்றது. அந்த வகையில் 2014 ஆம் ஆண்டு நிலைத்திருக்கும் அபிவிருத் திக்கான தொழில் நுட்பத்தின் உறுதிப் பாடு எனும் கருப்பொருளை மையமாகக் கொண்டு நிகழ்வுகள் நடைபெற்றன என் பது குறிப்பிடத்தக்கது.

3. இந்த நிகழ்வுக்கான ஆசியுரையினை யாழ் கியூடெக் கரிதாஸ் இயக்குநர் அருட் பணி அருளானந்தம் ஜாவிஸ் அவர்கள் வழங்கி யிருந்தார். இந்த நிகழ்வில் கருவி நிறுவனம் சர்வதேச மாற்றுத்திறனாளிகள் தினத்தை ஒட்டி பொது மக்கள் மற்றும் மாணவர் களுக்காக நடத்திய கவிதை, கட்டுரை, சிறு கதை, ஓவியப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற் றவர்களுக்கு பரிசில்களும், பதக்கங்களும் சான்றிதழ்களும் வழங்கப்பட்டன. மேலும் மாற்றுத்திறனாகளின் பிள்ளைகளுக்கு ஒரு தொகுதி கற்றல் உபகரணங்களும் வழங்கப் பட்டன. மேலும் கருவி இராகஸ்ருதி இசைக் குழுவின் இசை நிகழ்வும் இடம்பெற்றது.

ஊனம் தடையல்ல



சாதாரண இயல்புடைய குழந்தைகளை விட மாற்றுத் திறனாளிகளான குழந்தை கள் சிறப்பானவர்களாக மிளிர்வார்கள் என் பதை பல சம்பவங்கள் பறைசாற்றி உள் ளன. என்பதற்கு இவரும் ஓர் உதாரணம்.

பிறக்கும்போதே பின்னோக்கிய கால்களு டன் பிறந்த சீனப் பெண்ணொருவர் சாதா ரண மனிதர்களை விடவும் திறமை வாய்ந்த

வராகக் காணப்படுகின்றார்.

சீனாவில் சோங்கிங் எனும் பகுதியில் வசித்து வரும் வேங்பாங் (வயது - 30) எனும் பெண் பிறக்கும்போதே பின்னோக்கிய கால்களு டன் பிறந்தார்.

இவரால் நடக்க முடியாது என மருத் துவர்கள் கூறியுள்ளனர். ஆனால் இந்தப் பெண் மற்றைய நண்பர்களை விடவும் வேக மாக ஓடக் கூடியவராக உள்ளார்.

என்னால் என்னுடைய மற்றைய நண் பர்களை விட வேகமாக ஓட முடியும். நான் உணவகமொன்றில் கடமை புரிகின்றேன். என்னுடைய காலணிகளை தலை கீழாக அணியும் போது அதுவொரு வித்தியாச மான அனுபவமாக இருக்கின்றது. நான் ஏனையோரைப் போல இருக்கமாட்டேன் என்று வைத்தியர்கள் கூறினாலும் தற்போது என்னைப் பற்றி உலகமே பேசுகிறது என் பதை நினைத்து பெருமையடைகின்றேன் என்று அந்தப் பெண் தெரிவித்துள்ளார்.

பார்வையற்றோர் உலகக் கிண்ணம், பாகிஸ்தானை வீழ்த்தியது இந்தியா

பார்வையற்றோருக்கான 4 ஆவது உலகக் கிண்ணப் போட்டியில் இந்திய அணி, பாகிஸ் தானை வீழ்த்தி உலகக் கிண்ணம் வென்றது. தென்னாபிரிக்காவில் பார்வையற்றோருக் கான 4 ஆவது உலகக் கிண்ண கிரிக்கெட் போட்டி நடந்தது. டிசம்பர் 08.2014 இல் நடந்த இறுதிப் போட்டியில் இந்தியா, பாக் கிஸ்தான் அணிகள் மோதின. இதில் முதலில் துடுப்பெடுத்தாடிய பாகிஸ்தான் அணி 40 பந்துப் பரிமாற்றங்களில் 7 இலக்குகளுக்கு 389 ஓட்டங்கள் குவித்தது. பின் கடின இலக்கை விரட்டிய இந்திய அணி 39.4 பந்துப் பரிமாற்றங்களில் 5 இலக்குகளுக்கு 392 ஓட்டங்கள் எடுத்து 5 இலக்குகள் வித்தி யாசத்தில் வெற்றி பெற்றது. இதன் மூலம் கிண்ணத்தைக் கைப்பற்றியது.

வெற்றி குறித்து இந்திய அணித் தலைவர் சேகர் நாயக் கூறுகையில் உலகின் பணக்கார விளையாட்டு அமைப்பாக இந்திய கிரிக்கெட் சபை திகழ்கிறது. ஆனாலும் பார்வையற்ற வீரர் களுக்கு எந்தவித உதவியும் அளிப்பதில்லை.

இந்திய விளையாட்டு அமைச்சரகம் தான் ரூபா 25 லட்சம் அளித்தது. இதன் காரண மாகவே தென் ஆபிரிக்காவுக்கு வந்து போட் டிகளில் கலந்துகொண்டு கிண்ணம் வெல்ல முடிந்தது என்று கூறியுள்ளார்.

மூதுரை (ஔவையார்)

நல்லாரைக் காண்பதுவும் நன்றே : நலம்மிக்க
நல்லார் சொல் கேட்பதுவும் நன்றே: நல்லார்
குணங்கள் உரைப்பதுவும் நன்றே: அவரோடு
இணங்கி இருப்பதுவும் நன்று.

நல்ல குணமுள்ளவரைக் காண்பது அவர் கூறும் சொற்களைக் கேட்பது அவருடைய பண்பு களை எடுத்துச் சொல்வது அத்தகையவரோடு இணைந்து இருப்பது எல்லாமே நன்மை தரும்.

இலங்கை

இந்து சமுத்திரத்தின் முத்து, இந்து சமுத் திரத்தின் நித்திலம் என அழைக்கப்படும் நாடு. நீளம் 432 கிலோ மீற்றர், அகலம் 224 கிலோ மீற்றர், பரப்பளவு 65610 சதுர கிலோ மீற்றர்.

தலைநகரம் - கொழும்பு (ஜெயவர்த்தனபுர)
நாணயம் - ரூபா

தேசிய தினம் - பெப்ரவரி - 04 (1948 இல் சுதந்திரம் அடைந்தது)

தேசிய விலங்கு - மர அணில்

தேசியப் பறவை - காட்டுக்கோழி

தேசிய மரம் - நாக மரம்

தேசிய மலர் - நீலோற்பலம் (நீல அல்லி)

தேசிய விளையாட்டு - கரப்பந் தாட்டம்

தேசியக் கொடி

சிங்கத்தின் தலை - நாட்டின் தலைவர்

சிங்கத்தின் உடல் - வீரம்

சிங்கத்தின் வாலும் வாளும் - நீதி நேர்மை யுள்ள ஆட்சி.

வெள்ளரசு இலை (4) - அன்பு, கருணை, அனு தாபம், சமத்துவம்

இடப்பக்கமுள்ள செம்மஞ்சள் நிறம் - தமிழர்

இடப்பக்கமுள்ள பச்சை நிறம் - முஸ்லீம்

சிங்கத்தை சுற்றியுள்ள காவி நிற பின்னணி - சிங்களவர்

சுற்றியுள்ள மஞ்சள் நிறம் - இலங்கையின் அறிவாற்றல்

1950 இல் உருவாக்கப்பட்ட இலங்கையின் தேசியக் கொடி 1978 ஆம் ஆண்டு பெப்ர வரி 07 ஆம் திகதி இலங்கை ஜனநாயக குடி யரசினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டது.

தேசிய கீதம் -ஸ்ரீ லங்கா தாயே

இயற்றியவர் - ஆனந்த சமரக்கோன்

இசை அமைத்தவர் - அமரதேவா

தமிழில் மொழி பெயர்த்தவர் - முது தமிழ் புலவர் மு.நல்லதம்பி

ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்த்தவர் - c.ww.கன னங்கரா.

உலகின் முதன்முதலாக

தபால் தலை (முத்திரை) வெளியிட்ட நாடு - இங்கிலாந்து

விமானம் மூலம் தபால் சேவையை அறிமுகப்படுத்திய நாடு - இந்தியா

விமானம் மூலம் குண்டு வீச்சை அறிமுகப் படுத்திய நாடு - அமெரிக்கா

பொலிஸ் இலாகாவுக்கு மோப்ப நாய்களை பயன்படுத்திய நாடு - பிரான்ஸ்

கட்டாயக் கல்வியை அறிமுகப்படுத்திய நாடு - ரஷ்யா

வங்கி முறையை அறிமுகப்படுத்திய நாடு - இத்தாலி

கருணைக் கொலையை சட்ட ரீதியாக அங்கீகரித்த நாடு - நியூஸ்லாந்து

காகிதத்தில் பணத்தை வெளியிட்ட நாடு - சீனா

ஒலிம்பிக்

கிரேக்கத்தின் (க்ரிஸ்) ஒலிம்பியா பள்ளத் தாக்கில் கி.மு. 776 ஆம் ஆண்டளவில் ஆரம்பிக்கப்பட்டு பாரம்பரியமாக ஆடப் பட்டு வந்த ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்கள் கி.பி. 393 ஆம் ஆண்டளவில் பல்வேறு காரணங்களினால் கைவிடப்பட்டது.

ஏறத்தாழ 1500 ஆண்டுகளின் பின் மீண்டும் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் பிரான்ஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த பியரே கூபர்டின் என்பரின் முயற்சியினால் கி.பி. 1896 ஆம் ஆண்டு கிரேக்க (க்ரிஸ்) நாட்டின் எதென்ஸ் நகரில் நடைபெற்றது. 14 நாடுகள் பங்குபற்றிய இப்போட்டியில் ஐக்கிய அமெரிக்கா முதல் இடத்தைப் பெற்றது.

1920 ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற 7 ஆவது ஒலிம்பிக் போட்டியில் தான் ஒலிம்பிக் கொடி அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இக் கொடியில் நீலம், கறுப்பு, சிவப்பு, மஞ்சள், பச்சை ஆகிய நிறங்களை கொண்ட ஐந்து வளையங்கள் காணப்படுகின்றன. இவை ஐந்து கண்டங்களைக் குறித்து நிற்கின்றன. 1924 இல் ஒலிம்பிக் நீதி வாக்கியமும் 1928 இல் ஒலிம்பிக் தீபமும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை நடை பெறும் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் 1916, 1940, 1944 ஆம் ஆண்டுகளில் உலகப் போர்கள் காரணமாக நடைபெறவில்லை.

நவீன ஒலிம்பிக் போட்டியின் முதலாவது தங்கப் பதக்கத்தினை ஐவாட் பல்கலைக் கழக மாணவன் டிரிபின் கம்ப் என்பவர் பெற்றுக்கொண்டார். 1900 ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற 2 ஆவது ஒலிம்பிக் போட்டியில் தான் பெண்கள் முதன் முதலாக பங்கு பற்றினர். இப் போட்டியில்தான் தங்கப்பதக்கம் வழங்கும் முறை அறிமுகமானது.

2000 ஆம் ஆண்டு சிட்னி நகரில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டியில் இலங்கை வீராங்கனை சுசந்திகா ஜயசிங்க 200 மீற்றர் ஓட்டப்போட்டியில் பங்குபற்றி 3 ஆம் இடத்தைப் பெற்றமையால் இலங்கைக்கு வெண்கலப் பதக்கம் கிடைத்தது. இதற்கு முன் 1948 இல் இலண்டனில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் 400 மீற்றர் தடை தாண்டி ஓட்டப் போட்டியில் பங்கு பற்றி 'டங்கன் வைற்' என்பவர் வெள்ளிப் பதக்கம் பெற்றிருந்தார் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

ஒலிம்பிக் போட்டிகள் ஒலிம்பிக் தீபத்தை அணைப்பதன் மூலம் நிறைவு பெறுகின்றது.

நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கான அறிவுரை

Advice For Diabetic patients

உலகில் குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை கோடிக் கணக்கானோர் நீரிழிவு நோயால்

பீடிக்கப்பட்டு உள்ளனர். நீரிழிவு என்பது எமது உடலில் உள்ள சதையி எனும் உறுப்பினால் இன்சுலின் எனப்படும் ஓமோன் சுரக்கப்படுகின்றது. இன்சுலின் குருதியில் உள்ள குளுக்கோசின் அளவை நியம அளவில் பேணுகின்றது. இன்சுலின் அளவு குறைவதால் அல்லது அதன் தொழிற்படும் தன்மை குறைவதனால் இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோசின் அளவு வழமையாக இருப்பதை விட கூடுவதனால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகின்றது. இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோசின் அளவு மிகவும் அதிகரிக்கும் போது குளுக்கோஸ் சிறுநீருடன் வெளியேற்றப் படுகின்றது.

நீரிழிவு நோயாளி குருதியிலும் சிறுநீரிலும் உள்ள குளுக்கோசின் அளவை ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

Fasting Blood Glucose Test (FBS)

இதன் போது 12 மணித்தியாலங்கள் உணவு உண்ணாமல் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு கணிக்கப்படும். *110 mg/+1* ஐவிட குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

Fasting pratntial Blood Glucose Test (PPBS)

இதன் போது மதிய உணவு உட்கொண்டு 2 மணித்தியாலங்களுக்குப் பின் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு கணிக்கப்படும். *140mg/+1* ஐ விட குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

Benedict's urine test

(பெனடிக்கின் சிறுநீர்ச் சோதனை)

பரிசோதனைக் குழாயில் 5 மில்லி லீற்றர் பெனடிக்கின் கரைசலை எடுத்து அதனுள் 8 துளிகள் சிறுநீர் விட்டு வெப்பம் ஏற்றப்பட்டு நிறமாற்றம் அவதானிக்கப்படும்.

நீலம் - சிறுநீரில் குளுக்கோசு அற்ற நிலை

பச்சை, மஞ்சள், செம்மஞ்சள், செங் கட்டி சிவப்பு - சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் உள்ள நிலை. சிறுநீரில் உள்ள குளுக்கோசின் நிலை அதிகரிக்கும் போது

நீலம் - பச்சை -பச்சை மஞ்சள் - மஞ்சள் - செம் மஞ்சள் - செங்கட்டி சிவப்பு எனக் காட்டும்.

Gluco meter Test குளுக்கோ மீற்றர் மூலம் அறிதல்

இங்கு *Gluco meter Test* எனும் இலத்திரனியல் கருவி பயன்படுத்தப்படுகின்றது. விரல் நுனியில் இருந்து பெறப்படும் குருதியை *Gluco meter* இல் பொருத்திய *Strip* இல் இட வேண்டும். மேற்குறிப்பிட்டவாறு 10 மணித்தியாலம் சாப்பிடாமல் இருந்து சோதிக்கும் போது *110mg/+1* ஐ விட குறைவாகவும் சாப்பிட்டு 2 மணித் தியாலங்களின் பின் சோதிக்கும் போது *140mg/+1* ஐ விட குறைவாகவும் இருக்க வேண்டும்.

சாதாரண நபருக்கு குருதியில் குளுக்கோசின் அளவானது 60 -110 *mg/+1* ஆக இருக்க வேண்டும் ஒருவரது குருதியில் குளுக்கோசின் அளவும் 180 *mg/+1* ஐ தாண்டும் போது சிறுநீருடன் குளுக்கோஸ் வெளியேறுகின்றது. எனவே சிறுநீர் பரிசோதனையை விடவும் குருதி பரிசோதனை சிறப்புடையது.

உலகம் முழுவதும் நீரிழிவு நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துச் செல்கின்றது. இதற்கான காரணம் இனிப்பான மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உண்பது, உடல் பருமன் அதிகரிப்பது, உடல் பயிற்சியின்மை, உடலை வருத்தி உழைக்காமை போன்றனவே பிரதான காரணங்களாக கூறப்படுகின்றது.

நீரிழிவு நோயாளர்கள் தங்களது உயரத்திற்கு சமமான எடையைக் கொண்டிருத்தல் நன்று. உயரத்திற்கு அதிகமான எடை ஆரோக்கியமானதல்ல.

நிரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

1.மிகையாகச் சிறுநீர் வெளியேறுதல், இரவில் பல தடவை சிறுநீர் கழித்தல்

2.அளவுக்கு மிஞ்சிய தாகம்

3.உடல் நிறை குறைதல்

4.மிகையான பசி

5.கண் பார்வை குறைதல்

6.காயங்கள் குணமாக காலதாமதமாதல்

7.உடல் சோர்வாக இருத்தல்

8.தோலின் தொற்று ஏற்படல்

9.கை, கால் விறைப்புத் தன்மை

10.பிறப்புறுப்பு எரிவு

11.தலைச்சுற்று, அடிக்கடி மயக்கம் ஏற்படல்

12.எந்த வகை நோயும் சிகிச்சைக்கு கட்டுப்படாமல் இருத்தல்

(நீரிழிவு நோய் உண்டாக்கும் தகாத விளைவுகள் சலரோக நோயாளி சலரோகத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிடின் பின்வரும் விளைவுகளை எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படும்.)

1.சிறு நீரகச் செயலிழப்பு

2.கண்பார்வை குறைதல்

3.பாரிசவாதம் ஏற்படல்

4.ஆண்மைக் குறைபாடு ஏற்படல்

5.இதயத்திற்கு செல்லும் முடியுரு நாடியில் அடைப்பு ஏற்படுவதால் நெஞ்சு நோ மற்றும் மாரடைப்பு ஏற்படுதல்

6.நரம்புகள் பாதிப்படைவதால் கால், கைகளில் உணர்ச்சியற்ற தன்மை ஏற்படல்

7.காயங்கள் மாற நீண்ட காலம் எடுப்பதால் இரண்டாம் நிலை தொற்று உண்டாகி அவையவங்களை இழக்க நேரிடல்

8.கிருமித் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்

உதாரணம் - சிறுநீரில் கிருமித்தொற்று இரைப்பையில் சமிபாடு அடைவது தாமத மடைவதுடன் வாந்தி ஏற்படல்

பயன்தரு கற்பக தரு

இலங்கைத் திருநாட்டின் சிறப்புக்கு உரிய மரங்களுள் ஒன்றான பனை தமிழ் மக்களின் வாழ்வியலுடன் பின்னிப் பிணைந்துள்ளது. ஒரு வித்திலைத் தாவரமாகிய இம் மரத்தினை முந்தைய காலத்தில் 'பாமே' *(Palmae)* என்ற குடும்பத்தினுள் வகைப்படுத்தினர். தற்போது பாகுபாட்டியலில் வளர்ச்சி காணப்பட்டு 'அரிக்கேசியா' *(Arecaceae)* என பெயர் மாற்றம் செய்துள்ளனர். பனை மரத்தினை ஆசியாவின் பனை, கம்போடியாவின் பனை, கள்ளுப்பனை *(Toddy Palm)* இனிப்புப் பனை *(Sugar Palm)* என பொதுவாக அழைக்கின்றனர். பனை மரத்தின் விஞ்ஞானப் பெயர் "பொறா சஸ் பிளவலிபர்" *(Borassue flabellifer)* என்பதாகும். பனை ஆண்பனை, பெண்பனை என வெவ்வேறாக காணப்படும். இளம் பனையினை வடலி என அழைப்பர்.

பனை மரத்தின் வேர், தண்டு, ஒலை, பூந்துணர் காய், பழம் என சகல பகுதிகளும் பயன் படுத்தப்படுவது சிறப்புக்குரியது.

மரம்	– கூரை, துலா
ஒலை	– பாய், பெட்டிகள், ஏடு
குரும்பை	– நுங்கு
பழம்	– பணியாரம், பனாட்டு
கிழங்கு	– ஒடியல், புழுக்கொடியல்
பூந்துணர்	– பதநீர், கள்
ஒடியல்	– பிட்டு, கூழ்
ஈக்கு	– சுளகு, வீடு மேய்வதற்கு
மட்டை	– நார், வேலியடைக்க
நார்	– இடியப்பத்தட்டு
விதை	– கிழங்கு, பூரான்
கள்	– சாராயம்
பதநீர்	– வெல்லம், குடிப்பதற்கு

இவ்வாறாக பல பொருட்களை எமக்கு தரு

வதால் பனை மரத்தினை கற்பகதரு என அழைப்பர். எனவே நாமும் பனை வளர்த்து பயன்பெறுவோம்.

சிறுத்தை

பாலூட்டி விலங்குகளில் அதிவேகமாக ஓடுவது சிறுத்தை. உலகின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் ஐந்து வகையான சிறுத்தைகள் காணப்படுகின்றன. இவற்றில் நான்கு வகை சிறுத்தைகள் ஆபிரிக்கா காடுகளிலும் ஈரான் பாலைவனங்களிலும் காணப்படுகின்றன. இதனை ஆங்கிலத்தில் "சீற்றா" என அழைப்பர். இதற்கு உரிய உயிரியல் பெயர் "பாந்ரா பார்டஸ் கொட்டியா" *(Pathera pardus kotiya)* இவை *70Km* வேகத்தில் ஓடக் கூடியன. ஓடும் போது அதிக பட்சவேகத்தில் 3 நொடிகள் மட்டுமே ஓடும். சிறுத்தைகள் இணை சேர்ந்து மூன்று மாதங்களின் பின் குட்டி ஈனும் குட்டிகள் 11 நாள்களின் பின் கண் விழிக்கும். இவை மூன்று மாதங்கள் தாய்ப்பால் அருந்தும். தாய் சிறுத்தை தனது குட்டிகளை பாதுகாக்கும். பின் அவற்றுக்கு வேட்டையாட பழக்கும். வேட்டை தந்திரம் கூடிய விலங்கு சிறுத்தை தான்.

மாவீரன் அலெக்சாண்டர்

2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு மனிதன் தெரிந்து வைத்திருந்த உலக நிலத்தின் பெரும் பகுதியை 9 ஆண்டுகளில் தன் வசப்படுத்தியவர் அலெக்சாண்டர். கிரீசில் இருந்து இந்தியா வரை இவரது பேரரசு பரவியிருந்தது.

கி.மு. 559 இல் அலெக்சாண்டருடைய தந்தை பிலிப் மாசிடோனியாவின் மன்னராக இருந்தார். கிரீசின் வட பகுதியில் இருந்த சிறிய நாடு தான் மாசிடோனியா, பிலிப் சிறந்த போர் வீரர்களை உருவாக்கி எதென்சையும், ஸ்பார்ட்டாவையும் தன் ஆதிக்கத்தின் கீழ் கொண்டு வந்தார். கி.மு. 336 இல் பிலிப் சதிகாரர்களின் சதிக்கு பலியானார். தனது 20 ஆவது வயதில் அலெக்ஸ்சாண்டர் அரசரானார். இவர் தனது தந்தையிடம் போர் முறைகளின் நுணுக்கங்களை கற்றுத் தேர்ந்திருந்தார். சிறந்த அறிஞனான அரிஸ்டோட்டிலிடம் கல்வி கற்றார்.

பாரசீகருடைய பேரரசை வெற்றி கொள்ள வேண்டும் என்ற தந்தையின் ஆசையை நிறைவேற்ற கி.மு. 334 இல் பாரசீகம் மீது அவர் படை எடுத்தார். கிரானிக்ஸ் நதிக் கரையில் பாரசீக படைகளோடு மோதி அலக்சாண்டர் வெற்றி பெற்றார். தொடர்ந்து எகிப்தை வெற்றிகொண்டார். நைல் நதிக் கரையில் "அலெக்சாண்டரியா' என்ற நகரத்தை அவர் ஏற்படுத்தினார்.

தொடர்ந்து ஆசியா, ஆப்கானிஸ்தான், சாமர் கண்ட், தாஷ்கண்ட், பஞ்சாப் போன்ற பகுதிகளை வென்றார். வெற்றி தந்த மகிழ்வினாலே என்னவோ அவரது போக்கில் மாற்றம் தெரிந்தது. பாரசீகத்தின் உடைகளை அணியவும் ஆடம்பரமாக வாழவும் தொடங்கினார். தமது வீரர்கள் ஆசியப் பெண்களை மணப்பதை ஊக்குவித்தார். கிழக்கையும் மேற்கையும் இணைக்க முயன்றார். இந்தியாவில் பஞ்சாப் மன்னரை எதிர்த்து நடந்த போர் தான் அலெக்சாண்டரின் கடைசிப் போர் 8 வருடம் தொடர் போர், தாய் நாட்டை விட்டு 11000 மைல் கடந்து வந்து இருந்தமை என்பனவற்றால் வீரர்கள் உற்சாகம் இழந்து தாய் நாடு செல்வதையே அனைவரும் விரும்பினர்.

திட மனது கொண்ட அலெக்சாண்டரால் கூட இவர்களது மனநிலையினை மாற்ற முடியவில்லை. எந்தப் போரிலும் தோல்வி கண்டிராத வீரர்கள் சிலர் களைப்பினால் வழியிலேயே உயிர் துறந்தனர். அலெக்சாண்டரையும் நோய் பீடித்தது, கி.மு. 323 ஜூன் 19 இல் அலெக்சாண்டர் உயிர் பிரிந்தது. உலகின் மாபெரும் வீரனின் சகாப்தம் அத்தோடு

முடிந்தது.

ஈஃபிள் கோபுரம்

உலக அதிசயங்களுள் ஒன்றான ஈஃபிள் கோபுரம் பிரான்ஸ் தலைநகர் பாரிஸில் உள்ளது. பிரெஞ்சுப் புரட்சியின் நூற்றாண்டு விழாவை முன்னிட்டு எக்ஸ் பொசிசன் யூனிவே செல் எனும் உலக கண்காட்சி விழாவுக்கான நுழைவாயில் வளைவாகக் கட்டப்பட்டது தான் இக்கோபுரம். இதனை வடிவமைத்தவர் அலெக்சாண்டர் கஸ்ற்றேவ் ஈஃபிள் என்பவர். இவரது பெயரினையே இக் கோபுரத்திற்கு சூட்டினர். இக் கோபுரத்தின் உச்சியைச் சென்றடைய 1710 சூழல் படிகள் உள்ளன. உருக்கால் ஆக்கப்பட்ட இக் கோபுரம் மூன்று தளங்களைக் கொண்டது. இந்த ஈஃபிள் கோபுரம் 1889.06.10 இல் வேல்ஸ் இளவரசர் 7ஆம் எட்வேட்டால் திறந்து வைக்கப்பட்டது.

விண்வெளி

கோள்கள்	விட்டம் Km	சூரியனில் இருந்து உள்ள தூரம் Km	சுழற்சிக்காக எடுக்கும் காலம்	சூரியனை சுற்றிவர எடுக்கும் காலம்	உப கோள்கள்	ஆங்கிலப் பெயர்
புதன்	4879.4	57.9	58.65 புவி நாள்	87.97 புவி நாள்	0	Mercury
வெள்ளி	12103.6	108.2	243 புவி நாள்	244.7 புவி நாள்	0	Venus
புவி	12756.3	149.6	1 புவி நாள்	365.25 புவி நாள்	1	Earth
செவ்வாய்	6794.0	227.9	1.02 புவி நாள்	1.88 புவி வருடம்	2	Mars
வியாழன்	142984.0	778.4	9.9 புவி மணி	11.86 புவி வருடம்	63	Jupiter
சனி	120536.0	1426.7	10.2 புவி மணி	29.46 புவி வருடம்	50	Saturn
யுரேனஸ்	51118.0	2871.0	17.9 புவி மணி	83.75 புவி வருடம்	27	Uranus
நெப்தியூன்	55528.0	4498.0	16.11 புவி மணி	164.79 புவி வருடம்	13	Neptune
புளூட்டோ கிரகம் 2006.08.24 இல் தனது கிரக அந்தஸ்தை இழந்தது						

* அமைதி என்னும் துறைமுகத்தை அடைவதற்கு முன் பெரும்புயல்களையும், அலைகளையும் சமாளித்துத் தான் ஆக வேண்டும்
* வெற்றி பெறுவதற்கு, நிறைந்த விடாமுயற்சியையும் பெரும் மன உறுதியையும் நீங்கள் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
* அன்பு, நேர்மை, பொறுமை ஆகியவற்றைத் தவிர வேறு எதுவும் நமக்குத் தேவையில்லை, வளர்ச்சி அடைவது தான் வாழ்க்கை.
* புனிதமான எண்ணங்களை தொடர்ந்து சிந்தித்தபடி, அனைவருக்கும் நன்மை செய்து கொண்டிருங்கள்.

தாய்

ஒரு பெண் தனது ஒரேயொரு மகனுடன் வாழ்ந்து வந்தாள். அவளுக்கு ஒரு கண் இல்லை. தன் மற்றைய கண்ணை வைத்துக் கொண்டு வாழ வேண்டிய நிலை. கணவனின் இழப் பிற்கு பிற்பாடு அவளது சுவாசத்தின் ஒவ் வொரு மூச்சும் தன் மகனின் எதிர்கால வாழ்வு பற்றியதாகவே இருந்தது. தன்னி டம் இருந்த சொத்துக்களில் ஒரு பகுதியை விற்று மகனை நல்ல தரமிக்க பாடசாலை யில் சேர்த்தாள். மிகுதி சொத்தை தனது மக னின் கல்வி தொடர்பான செலவுகளுக்கு தயார் செய்திருந்தாள்.

நல்ல ஒழுக்கம்மிக்க மகன், புத்திசாலி, ஊரில் எல்லோரும் புகழும் வண்ணம் அவன் செயற்பாடுகள் இருந்தன. பாட சாலையில் முதல் தரத்தில் சித்தி அடை பவன். காலங்கள் உருண்டன. ஒரு முறை அவன் மிகச் சிறந்த பெறுபேற்றினை ஈட்டி அந்த பிரதேசத்திற்கும், அவனது பாட சாலைக்கும் பெருமை சேர்த்தான்.

இந்தச் செய்தியை அறிந்த தாய் ஆவலு டன் பாடசாலை நோக்கி ஓடினாள். மகனின் வகுப்புஅறை எது என அறிந்து அங்கு சென்று அவனை வாரி அணைத்து முத்த மிட்டாள். இறைவனை புகழ்ந்தாள். சந்தோ ஷத்துடன் வீடு வந்து அவனுக்கு பிடித் தமான உணவை தயாரிக்க ஆரம்பித்தாள்.

மகனின் வரவை எதிர்பார்த்து வழி மேல் விழி வைத்து காத்திருந்த தாய் மகன் வந்தவு டன் வாஞ்சையுடன் அருகில் சென்றாள். ஆனால் மகன் முகத்தைத் திருப்பிக் கொண் டான். தாயுடன் பேசவில்லை. நேராக அறைக் குள் சென்று படுத்துவிட்டான். அவளுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. பதற்றத்துடன் ஓடிச் சென்று என்ன வென்று கேட்டாள் கவலையுடன், மகன் சொன்னான் “நீ ஏன் என் பாடசாலைக்கு வந்தாய்? அங்கு அழகான பணக்காரர்கள் மட்டுமே வருவார்கள் நீயோ குருடி என் நண்பர்கள் என்னை குருடியின் மகன் என கூப்பிடுகிறார்கள். இது பெரிய அவமானம். இனி மேல் நீ என் பாட சாலைப் பக்கம் வராதே” எனக் கத்தினான் கோபமாக. அதிர்ந்து போனாள் தாய். ஆனா லும் மகனின் சந்தோஷம் கருதி “இனி அவ்வாறு நடக்காது என சத்தியம் செய் தாள்.

சிறுகதை

இப்போது அவனது சுபாவம் மேலும் மாறுபட ஆரம்பித்தது. தன்னைத்தேடி வரும் நண்பர்கள் முன் வரவேண்டாம் என தாயை எச்சரித்தான். அவள் கண் கலங்க சரி என்றாள். பின்னர் சில நாட்கள் சென்ற பின் தனக்கு குருடியுடன் இருப்பது வெட் கம் என்றும் தான் ஹாஸ்டலில் தங்கி படிப் பதாக சொன்னான். பின் ஒரு நாள் வீட்டை விட்டு ஹாஸ்டலுக்குச் சென்று விட்டான். அவள் கதறித் துடித்தாள்.

பரீட்சையில் பாஸாகி, மருத்துவ கல்லூ ரிக்கு மகன் தெரிவானது அவளுக்கு தெரிய வந்தது. தலைநகர் சென்று படிக்க வேண் டும். நிறைய செலவாகும் என்பதால் தனது மீதமிருந்த அனைத்து சொத்துக்களையும் விற்று மகனுக்கு அனுப்பி வைத்தாள். ஐந்து ஆண்டுகள் பறந்து சென்றன. இப்போது

அவளது மகன் ஒரு மருத்துவன்.

அவனை பார்க்க அவள் பல முயற்சிகளை மேற்கொண்டும் எல்லாமே பயனற்றுப் போயின. ஒரு கடிதம் மகனிடமிருந்து வந்தது. அதில் "அம்மா நான் இப்போது இந்த நாட்டிலுள்ள சிறந்த வைத்தியர்களில் ஒருவன். குருடியின் மகன் வைத்தியன் என்பது தெரிந்தால் எனது கௌரவம் பாதிப்படையும். ஆதலால் நான் நாட்டை விட்டும் உன் பார்வையை விட்டும் கண் காணாத தேசம் செல்கிறேன். இதுதான் அந்த கடிதத்தின் வரிகள். துடித்துப் போனாள் தாய்.

சில வருடங்கள் கடந்தன. முதுமையும் வறுமையையும் அவளது ஒற்றைக் கண்ணுமே அவளிடம் எஞ்சியிருந்த சொத்துக்கள். பசி காரணமாக ஒரு பணக்கார வீட்டில் ஆயாவாக தினமும் வேலை செய்து வந்தாள் அந்தத்தாய். அந்த வீட்டு எஜமானி இளவயதினள். நல்ல இளகிய குணம் படைத்தவள். இந்தத் தாயை தனது தாயாக நேசித்தும் போஷித்தும் வந்தாள். எல்லாம் நன்றாகவே நடந்தன.

அவளது கணவன் கனடாவில் இருந்து திரும்பி வந்தான். தனது எஜமானியின் கணவர் வருகிறார் என்பதால் வாய்க்கு ருசியாக சமைத்து வைத்திருந்தாள் அந்த குருட்டுத் தாய்.

வீடு வந்த அவளது கணவன் சில நாளிகையின் பின்னர் சாப்பிட அமர்ந்தான். உணவை ஆசையாக வாயில் அள்ளி திணித்தான். திடீரென அவன் முகம் மாறியது. கருமை அவன் முகத்தில் அப்பிக் கொண்டது. சடாரென தனது மனைவியின் முகத்தைப் பார்த்துக் கேட்டான். "இதனை நீ தான் சமைத்தாயா? என்று மனைவி குழப்பத்துடன் இல்லையே என்றாள். அப்படியானால் சமைத்தது யார்? இது அவனது இரண்டாம் கேள்வி வீட்டு வேலைக்காரி சமைத்தாள் என்றாள் மனைவி. உடன் எழுந்து அடுப்படிக்குச் சென்று எட்டிப் பார்த்தான். உள்ளே அவனது குருட்டுத் தாய்.

அதிர்ந்து போனார்கள் இருவரும். இவள் இன்னும் இங்கேயா? ஆத்திரமும் வெறுப்பும் அவன் மூளையை ஆட்டுவித்தது. என் மருமகளா என் எஜமானி என்ற சந்தோஷமும் மகிழ்ச்சியும் அந்த தாயின் இதயத்தை நிரப்பின. உணர்ச்சிகளால் இருவருமே பேசவில்லை.

மீண்டும் சாப்பாட்டு அறைக்கு வந்த வைத்தியன் சொன்னான் தன் மனைவியைப் பார்த்து. 'இந்தக் குருடியை கண்காணாத இடத்தில் விட்டுவிடு' என்று கத்தினான். அவன் சத்தம் அடுப்படியில் நின்ற அந்த அபலைத் தாயின் இதயத்தில் முட்டி மோதி நின்றது. துவண்டு போனாள். வாழ்க்கையை இதற்கு பிறகும் வாழ வேண்டுமா என எண்ணி அழுதாள்.

தனது கணவனின் பிடிவாதமும், கோபமும் எல்லை மீறிச் செல்லவே, அவனது மனைவியான அந்தப் பெண் வேறு வழியின்றி அவளுக்கு போதுமான பண உதவிகளைக் கொடுத்து கவலையுடன் வேறிடத்துக்கு அனுப்பி வைத்தாள்.

காலம் மீண்டும் வேகமாக அசைந்தது. ஒரு நாள் அவன் தொலைபேசிக்கு ஒரு அழைப்பு வந்திருந்தது. உன் தாய் இறந்து விட்டார் உடனே வரும்படி. அவன் உடனே தன் காரில் மனைவியையும் அழைத்துச் சென்றான்.

அம்மா எனக் கதறி கண்ணீர் விட்டான். அப்போது அவனது கையில் தாயின் கடிதத்தைக் கொடுத்தார்கள். அதில் அன்பின் மகனே.. எனக்குத் தெரியும் என் உருவத்தை பார்க்க பிடிக்காது அதனாலேயே என் மரணத்துக்குப் பின் வந்தால் போதுமென

சொல்லியிருந்தேன் என எழுதியிருந்தது.

மேலும் மகனே உனக்குத் தெரியுமா? நான் ஏன் குருடியானேன் என்று! நீ சிறு பிள்ளையாக இருக்கும்போது விளையாடும் போது உன் ஒரு கண்ணில் தடி குத்தியதால் உன் ஒரு கண் குருடானது. அதனால்... என் ஒரு கண்ணை உனக்கு தானம் செய்தேன். உனக்குப் பார்வையும் கிடைத்தது. நீ இந்த உலக வாழ்க்கையை பார்ப்பதும் அந்தக் கண்களாலேயே...! உனக்கு இதுவும் அவமானம் என்றால் உனது வலது கண்ணை பிடுங்கி எறிந்துவிடு ஏனென்றால் அது ஓர் குருடியின் கண்ணல்லவா? இல்லை மனமிருந்தால் அப்படியே விட்டுவிடு. அந்தக் கண்களால் நான் உன்னை பார்த்துக் கொண்டிருப்பேன். இப்படிக்கு உன் குருட்டு அம்மா என எழுதியிருந்தது. அம்மா... என அலறினான்... மகன்.

செல்வி கு.மீரா
இணுவில் இந்துக் கல்லூரி

வலுவிடம் கேளுங்கள்

கோகுலன் மானிப்பாய்

கேள்வி: வெளிநாடுகளில் வலுவிழந்தோருக்கு இருக்கும் சட்ட ஏற்பாடுகளை இங்கும் நடைமுறைப்படுத்துவதில் யாதேனும் சிக்கல்கள் உள்ளதா?

இலங்கை ஓர் அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் நாடு என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். தற்போது வலு விழந்தோருக்கு இருக்கின்ற சட்ட ஏற்பாடுகள் நடைமுறைப் படுத்தப் பட்டாலே கணிசமான மாற்றங்கள் ஏற்படும். இதற்கு அப்பால் எமது நாட்டு சூழ்நிலைக்கு அமைவாக மேற்குலக நாடுகளில் வலு இழந்தவர்களுக்கு இருக்கின்ற சட்ட ஏற்பாடுகளுக்கு நிகரான சட்ட நடைமுறைகளை இலங்கை தரிசிப்பதற்கு நீண்ட தூரம் பயணிக்க வேண்டி இருக்கிறது.

வளர்மதி வவுனியா

கேள்வி: வலுவிழந்தவர்கள் அதிகமாக கோபப்படுவார்கள் என கூறப்படுவதில் உண்மை இருக்கிறதா?

இது ஒரு கற்பிதம் சார்ந்த முடிவாகவே இருக்கிறது. இதை நிரூபிப்பதற்கான ஆய்வுகள் எதுவும் செய்யப்படவில்லை. பொதுவாக கோபம் மனஎழுச்சி சார் அம்சம் என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் அசாதாரண சூழ்நிலை என கருதும் விடயத்தை சகித்துக் கொள்ளமுடியாத போது கோப உணர்வுக்குள் உட்படுவது இயல்பாகும். இது வலுவிழந்தவருக்கு ஆயினும் சரி ஏனையவருக்குஆயினும் சரி பொதுவானதே. முகாமை செய்வதற்கு எல்லோரும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

முற்றத்து மல்லிகை

பறவைகள் [illegible] இருப்பிடங்களை நாடிச் செல்ல கலக[illegible]வந்த பகற் பொழுதிற்கு விடை கொடுத்தவனாய் கதிரவன் மேற்கு வானில் அஸ்தமித்துக் கொண்டிருந்தான். அந்த அழகிய அந்திப் பொழுதினில் முற்றத்து மல்லிகை நேர் காணலை மேற்கொள்வதற்காக திரு.சிவகுமாரன் அவர்களின் இல்லத்தினுள் செல்கின்றேன்.

எழுந்திருக்கவே இயலாத நிலை ஆனாலும் அவரின் நம்பிக்கை அவரது மன வலிமையினை எழுந்திருக்க வைத்திருக்கின்றது. அவருடன் பேசத் தொடங்குகின்றேன். ஆனால் அவரது கைப்பேசிகளுக்கு வரும் அழைப்புக்களும் குறுந் தகவல்களும் என்னை அதிசயிக்க வைக்கின்றன. ஆம்! தொலை பேசிகளுக்கான மீள் நிரப்பல் தொழிலினை செய்து வரும் இவர் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு மட்டுமல்ல ஏனையவர்களுக்கும் கூட ஒரு முன் உதாரணமாக திகழ்கின்றார். தானே உழைத்து வாழ வேண்டும் என்ற அந்த உயரிய எண்ணத்தோடு வாழ்ந்துவரும் கண்ணன் என எல்லோராலும் அழைக்கப்படும் சிவகுமாரன் என்பவரது நேர்காணலினை இவ் இதழின் முற்றத்து மல்லிகை பகுதியில் பதிவாக்கம் செய்வதில் மட்டற்ற மகிழ்வடைகின்றேன்.

வணக்கம் – சிவகுமாரன்
வணக்கம்

கேள்வி : உங்களைப் பற்றி கொஞ்சம் சொல்லுங்களேன்.

பதில்: எனது [illegible] ஆனாலும் எல்லோரா[illegible]ள் என்று [illegible]ப்பாணம் காங்கேசன்துறையிலுள்ள தையிட்டி எனும் கிராமத்தில் திரு.திருமதி கனகசபை செல்வபூரணம் தம்பதியினருக்கு ஆறாவது மகனாகப் பிறந்த நான் தற்போது மல்லாகம் ஏழாலையில் வசித்து வருகின்றேன்.

கேள்வி: உங்களது ஆரம்ப வாழ்வு பற்றிக் கூறமுடியுமா?

பதில்: ஆம் நான் எனது கல்வியை காங்கேசன்துறை நடேஸ்வராக் கல்லூரியில் படித்தேன். பின் தொழில் வாய்ப்பினை தேடி அரபு நாடு சென்றேன்.

கேள்வி: உங்களுக்கு விபத்து எவ்வாறு ஏற்பட்டது.

பதில்: நாட்டில் ஏற்பட்ட அசாதாரண சூழ்நிலை மற்றும் குடும்பப் பொருளாதார நிலை என்பன என்னை வெளிநாடு செல்லத் தூண்டியது. அந்த வகையில் 1988 ஆம் ஆண்டு நான் அரபுநாடு ஒன்றிற்குச் சென்று அங்கு Hanco Renta car நிறுவனத்தில் சாரதியாக பணியாற்றினேன்.

வழமைபோல் ஒரு நாள் அதாவது 1990 யூன் 28 வேலைக்கு காரில் சென்று கொண்டிருந்த போது வீதியை கடந்து கொண்டிருந்த ஒட்டகம் ஒன்று எனது காரின் மீது விழுந்து விட்டது. இதனால் காரின் முன் பகுதி சேதமடைந்ததுடன் சாரதி இருக்கை

யில் இருந்த நானும் காயமுற்றேன்

கேள்வி: அப்படியானால் உங்களுக்கு வலு இழப்பு எவ்வாறு நிகழ்ந்து.

பதில்: காயமுற்ற உடனே என்னால் ஒன்றுமே செய்ய முடியாமல் இருந்தது. உடனே என்னை ஒரு மருத்துவமனையில் சேர்த்து மருத்துவ சோதனைகள் மேற்கொண்டனர். சோதனை முடிவில் எனது கழுத்தில் ஏற்பட்ட முறிவு காரணமாக முன்நாண் தண்டுவடம் Spinal code பாதிக்கப்பட்ட விடயம் தெரியவந்தது.

முன்நாண் பாதிக்கப்பட்டால் கழுத்துக்குக் கீழ் இயக்கமற்ற நிலை காணப்படும். எனக்கும் கழுத்துக்குக் கீழ் உணர்வற்று காணப்பட்டது.

இப்போதும் இந் நிலைதான் உள்ளது.

கேள்வி: பின்பு எவ்வாறு இங்கு வந்தீர்கள்

பதில்: எனக்கு இழப்பு ஏற்பட்ட காலப் பகுதியில் தான் வலி வடக்கு இடப்பெயர்வு இடம்பெற்றுக் கொண்டிருந்தது. இதனால் எனது விபத்து தொடர்பான அரபு நாட்டிலிருந்து எனது குடும்பத்தினருக்கு அனுப்பப்பட்ட தந்தி கூட ஒன்றரை மாதங்களின் பின் தான் அவர்களுக்குக் கிடைத்தது கொழும்புக்கு வந்தும் பல மாதங்களின் பின்தான் குடும்பத்தினருடனான தொடர்புகள் ஏற்பட்டது. இக்காலப் பகுதியில் அரபு நாட்டிலும் கொழும்பிலும் பல முன்பின் தெரியாத உறவுகள் எனக்கு சகல விதமான உதவிகளையும் செய்தனர். இவர்களை என் வாழ் நாளில் மறக்க முடியாது.

கேள்வி: இன்று ஏனையவர்கள் கூட சிறு தோல்விகளை சமாளிக்க முடியாதவர்களாக உள்ளனர். இந் நிலையில் உங்களுடைய மனநிலை எவ்வாறு இருந்தது.

பதில்: சாதாரண நிலையில் இருந்தவர்களுக்கு திடீரென இவ்வாறான நிலை ஏற்படும் போது மனம் சற்று குழம்பித்தான் தெளிவடையும். அது போலத்தான் எனக்கும் இருந்தது. மேலும் அரபு நாட்டு மருத்துவ மனையில் என்னை ஒரு கேரளா மருத்துவர் சந்தித்தார். அவர் கூறிய அறிவுரைகள் எனது மனதிற்கு புத்துணர்வை ஏற்படுத்தியது. மேலும் எனக்கு சிகிச்சை அளித்த மருத்துவக் குழுவினர் கூறிய அறிவுரைகள் இவ்வாறான வலுவிழப்புடன் கூடிய நபர் உடனான சந்திப்பு என்பன என்னை இன்றும் மனவலிமையுடன் மகிழ்வாக வாழ வைத்துக்கொண்டிருக்கின்றது.

கேள்வி: தற்போது நீங்கள் செய்யும் தொழில் பற்றிக் கூறுங்களேன்.

பதில்: நான் தற்போது சகல தொலைபேசி நிறுவனங்களினதும் முற்கொடுப்பனவு பிற்கொடுப்னவு மீள் நிரப்பல்களை செய்து வருகின்றேன். அத்துடன் அந்நிறுவனங்களினது சிம்களையும் பெற்றுக்கொடுக்கின்றேன். இது தவிர காப்புறுதிக் கட்டணங்கள் மின்சாரக் கட்டணங்கள் போன்றவற்றினையும் செலுத்

திக் கொடுக்கின்றேன். 24 மணி நேர சேவையினை வாடிக்கையாளர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள் எனது இயலுமைக்கு உட்பட்ட வகையில் சேவைகளை வழங்குகிறேன்.

கேள்வி: உங்களது பொழுது போக்குகள் பற்றிக் கூறுங்களேன்.

பதில்: எனக்கு பொழுது போக்கிற்கு எங்கே நேரம் இருக்கின்றது. நித்திரை கொள்ளவே நேரம் இல்லை. எனது தொழிலுடனேயே எனது பொழுது போகிறது.

கேள்வி: இன்று பல மாற்றுத்திறனாளிகள் உடலில் ஒரு குறையைக் கண்டவுடனேயே தங்களால் எதுவும் செய்ய முடியாது என எண்ணி மனம் சோர்ந்து மற்றவர்களில் தங்கி வாழும் நிலையில் உள்ளனர். இவ்வாறானவர்களுக்கு தாங்கள் கூறும் செய்தி என்ன?

பதில்: நான் வாழ்வதே அவர்களுக்கு ஒரு செய்தியாக அமையும் என எண்ணுகின்றேன். மேலும் இந்த முற்றத்து மல்லிகைப் பகுதி அவர்களுக்கு நல் வழிகாட்டும் என நினைகின்றேன்.

கேள்வி: இந்த வேளையில் உங்கள் நன்றிக்குரியவர்களாக யார் யாரை குறிப்பிட நினைக்கின்றீர்கள்.

பதில்: எனது பெற்றோர்கள், சகோதரர்கள், குடும்பத்தினர் போன்றோர் என்றும் எனது துன்பத்திலும் இன்பத்திலும் கூடவே இருந்தவர்கள் இருக்கின்றார்கள். இவர்களுக்கு என்றென்றும் நான் நன்றிக்குரியவனாக இருக்கின்றேன். அத்துடன் விபத்து ஏற்பட்ட காலப் பகுதியில் பல முன்பின் தெரியாத உறவுகள் எனக்கு சகல வழிகளிலும் உதவி புரிந்தனர். இவர்கள் அனைவருக்கும் எனது மனப்பூர்வமான நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். மேலும் எனது நண்பர்கள் வாடிக்கையாளர்கள் யாவரும் எனது நன்றிக்குரியவர்களே.

கேள்வி: பொது மக்களுக்கு தாங்கள் கூறும் செய்தி என்ன?

பதில்: மாற்றுத்திறனாளிகள் அனுதாபத்திற்கு உரியவர்கள் அல்லது இரக்கப்பட வேண்டியவர்கள் என கருதாதீர்கள் அவர்களும் உங்களைப் போன்றவர்கள் தான்.

உங்களுக்குள் இருக்கின்ற உணர்வுகள் எண்ணங்கள் என்பன அவர்களுக்குள்ளும் இருக்கின்றன. எனவே மாற்று வலு உடையோரை உங்களுள் ஒருவராய் எண்ணி மதிப்பளியுங்கள்.

நன்றி சிவகுமாரன்

நன்றி. எனது நேர்காணலையும், முற்றத்து மல்லிகைப் பகுதியில் பதிவாக்கம் செய்தமைக்காக எனது நன்றிகளைத் தெரிவித்து நிற்கின்றேன்.

ஆம் பல இன்னல்கள் துன்பங்கள் இவர் வாழ்வில் ஆனால் கண்ணன் என்ற பெயரைக் கொண்டமையினாலோ என்னவோ.

"எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது.
எது நடக்கின்றதோ அது நன்றாகவே நடக்கின்றது
எது நடக்க இருக்கின்றதோ அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்"

என்ற பகவத்கீதை வரிகளுக்கு இலக்கணமாய் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்.

நடந்தவை, நடப்பவை, நடக்க இருப்பவை எல்லாமே ஏதோ ஒரு காரணத்தினால் தான் நிகழ்கின்றது. அந்தக் காரணம் எமக்கு தெரியலாம் அல்லது தெரியாமலும் போகலாம் பலர் வாழ்கின்றார்கள். ஆனால் சிலரது வாழ்வுதான் மற்றவர்களுக்கும் ஒரு பாடமாகின்றது. எனவே வாழ்வில் இடர்கள் வரும் போது சிலரது வாழ்க்கைப் பாடங்களைப் படியுங்கள் உங்கள் வாழ்வு பலமாகும். சந்தோஷம் உதயமாகும்.

நன்றி

முற்றத்து மல்லிகைப் பகுதிக்காய்

எழுதுங்கள் வெல்லுங்கள்

போட்டி இல.05 வினாக்கள்

1. இலங்கையின் முதலாவது நிறைவேற்று அதிகாரம் கொண்ட ஜனாதிபதியின் பெயர் என்ன?

2. இந்தியாவின் தேசிய பறவை எது?

3. அண்மையில் இந்தியா செவ்வாய்க்கு அனுப்பிய செய்மதியின் பெயர் என்ன?

4. பூச்சிகளை உணவாகக் உட்கொள்ளும் செடி எது?

5. பிரான்ஸ் நாட்டின் தலை நகரம் யாது?

6. உலக உள நல தினம் எப்போது அனுட்டிக்கப்படுகிறது.

7. உட்செவியில் அல்லது கேட்டல் நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படும் சேதத்தினால் நிகழும் கேட்டல் குறைபாடு எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

8. வில்மா ரூடோல்ப் எத்தனையாம் ஆண்டு நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டியில் மூன்று தங்கப் பதக்கங்களைப் பெற்றார்?

9. சர்வதேச விழிப்புலன் அற்றோர் கூட்டமைப்பின் முதலாது மகாநாடு எப்போது எங்கே நடைபெற்றது?

10. Down all the days (டவுன் ஆல் த டேயிஸ்) என்ற நாவலின் ஆசிரியர் யார்?

இவ் வினாக்களுக்குரிய சரியான விடைகளை கீழ் உள்ள புள்ளிக்கோட்டில் எழுதி அனுப்புங்கள். இப் படிவத்தில் எழுதி அனுப்பி வைக்கப்படும் விடைகள் மட்டுமே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

விடைகளை 30.03.2015 க்கு முன்னர் எமக்கு கிடைக்ககூடியவாறு அனுப்பிவையுங்கள். சரியான விடைகளை எழுதும் வெற்றியாளர்களுக்கு முதல் மூன்று பரிசில்களும் 10 ஆறுதல் பரிசில்களும் வழங்கப்படும்.

முடிவுத் திகதி 30.03.2015

விடைகள் போட்டி இல. 05

எழுதுங்கள் வெல்லுங்கள்

01..

02..

03..

04..

05..

06..

07..

08..

09..

10..

1. முழுப் பெயர்: ....

2. தபால் முகவரி: ....

3.தொலைபேசி இலக்கம் ....

4. பிறந்த ஆண்டு, மாதம், திகதி ....

போட்டி இல.4 விடைகள்

1.அலெக்ஸாண்டர் போப்
2.போலியோ வைரஸ்
3.லிண்டன் பி.ஜோன்சன்
4.ஹெலன் கெலர்
5.கேட்டல் மானி (கேட்ஸ் Hz)
6.1935
7.கால் ஊனமுற்றவர்
8.வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியர்
9.தனது செயற்பாடுகளை தொடர்ந்து செய்ய முடியாத ஒருவரின் செயலிழந்த பகுதியினை மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வருதல் அல்லது அதே நிலையில் வைத்திருத்தல்
10.1974 - வேம்படி மகளிர் கல்லூரி

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
எழுதுங்கள் வெல்லுங்கள்
கருவி
மாற்றுத்திறனாளிகளின் சமூக வள நிலையம்
இல.1166/15 அருளம்பலம் வீதி,
நல்லூர் வடக்கு, யாழ்ப்பாணம்.

எண்ணக் கிண்ணம்

வலி. தாங்கும் பாறையாய்....

திருமதி மாலாதேவி மதிவதனன்,
அளவெட்டி

விரும்பி வந்து சேரவில்லை
விலை கொடுத்தும் வாங்கவில்லை
வினைப் பயனாய்த் தொடர்ந்திடினும்
விதியென எண்ணி விழித்துக் கொள்

ஊனம் ஒரு குறையென
ஈன மனம் எண்ணினும்
மானமது மாங்கிடாமல்
வானம் வரை வை உன் இலக்கு

வாழ்வது மன வலுவாலே
வீழ்வதா நம் நிலையாலே
தாழ்வது நம் தலையல்ல
ஆள்வதே நம் வரலாறு

உன்னால் முடியாதென்றொன்றும்
உலகில் இல்லை உணர்ந்திடு
உயர்வாய் என்னை உணர்ந்திடில்
உலகே உன் வசம் நிமிர்ந்து நில்

ஒதுக்கி உன்னை வைத்து விடில்
உள்ளம் உடைந்து போகாதே
சேற்றில் மலரும் செந்தாமரையாய் - உன்
சிரிப்பால் உலகை சிறை கொள்

உள்ளம் ஊனம் இல்லையென்றால்
உலகை வெல்வாய் அன்பாலே
உடலின் ஊனம் குறையல்ல
உணர்வாய் மாற்றுத்திறனாலே

ஓய்ந்து சோர்ந்து உறங்காதே
மாய்ந்து மறுகி மயங்காதே
ஆய்ந்து அறிந்து உன் அறிவை
தேய்ந்திடாது வளர்த்துக் கொள்

கதவை மூடி யன்னல் வைப்பார்
கருணை மிக்கவர் கடவுளே
கடிதென எண்ணிக் கலங்காதே
கலைவது உந்தன் மடமை தான்

வலி தாங்கும் பாறைதான்
உளி கொண்டு உருமாறும்
சலியாத சிற்பியின் உழைப்பாலே
சிலையாய் நிலையாய் உயிர் வாழும்

இரவு பகல் மாறி வரும்
இன்பம் துன்பம் ஓடி வரும்
வளர்வதும் தேய்வதும் நிலவல்ல
நம் வாழ்வும் அதுபோல் உருமாறும்

இரவைத் தொடர்ந்து பகலும் வரும்
இருளை அகற்றி ஒளியும் வரும்
மாற்றுத் திறனை மகிழ்வாய் ஏற்று - உன்
மந்த வாழ்வைத் திசைமாற்று

குட்டக்குட்ட குனிந்து விடாதே
குறையை எண்ணித் தளர்ந்து விடாதே
மாற்றம் காணும் மனநிலை கொண்டு
ஏற்றம் கண்டு இனிதாய் வாழ்வாய்

இறுவெட்டுப் பதிப்பு
ஸ்ப்தமி கலையகம், நாச்சிமார் கோயிலடி, யாழ்ப்பாணம். 0750394989

சரஸ்வதி மண்டபம்

ராஜா கிறீம் ஹவுஸ்

- யாழ்.மாநகரில் மிகப் பிரமாண்டமான மண்டபம்.
- நியாயமான கட்டணங்களுடன் கூடிய தரமான சேவை
- எல்லா மதத்தினருக்கும் அவரவர் கலாசாரத்திற்கும் விரும்பிய நிறத்துக்கும் ஏற்ற வகையில் மணவறை அலங்காரங்கள்.
- முற்றிலும் குளிரூட்டப்பட்ட (A/C) வசதி.
- மண்டபத்துடன் இணைந்த ஐஸ்கிறீம் விற்பனை நிலையம்.

37, சேர்.பொன் இராமநாதன் வீதி,
(நாச்சிமார் கோவிலுக்கு அருகில்) யாழ்ப்பாணம்.

021 320 7369
077 923 4176

தேவி Printers, 140/1, Manipay Road, Jaffna. 021 300 3030