Free Circulation Germany- England

மணி: 70 - ஓசை: 289 ஐப்பசி. October. 2020

வெற்றிமணி

Vettimaniy

ESTD 1950

Successful Publishing 26 years IN EUROPE

பிரதம ஆசிரியர் கலாநிதி மு.க.சு.சிவகுமாரன்.B.F.A

Dr.IN

இலங்கை அரசியலில் பெண்களின் பிரதிநிதித்துவமும் அதற்கான சவால்களும்

Food Security for Physical and Mental Health Affiliation

அதிகமாக தண்ணீர் அருந்தினால் கிட்னியில் பிரச்சினை ஏற்படுமா?

அவள் வீடு மாறுகிறாள்

அரசியல் களம்

கொழும்பிலிருந்து ஆர்.பாரதி

தமிழர் இல்லம் எங்கும் ஒலிக்கட்டும் வெற்றிமணி

இலங்கை அரசியலில் பெண்களின் பிரதிநிதித்துவமும் அதற்கான சவால்களும்

பூங்கோதை
(கலா ஶ்ரீரஞ்சன்– இங்கிலாந்து)

பெண்களின் உரிமைகளை வென்றெடுப்பதற்கும் அவர்களை நாடாளுமன்றத்தில் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தவும் பெண்களின் அரசியல் பிரவேசம் இன்றியமையாததாக இருப்பினும், பெண்கள் இது குறித்து எதிர் நோக்கும் சவால்களினால் ஆளுமையுள்ள பெண்கள் கூட அரசியலில் ஆர்வம் காட்டத் தயங்குகிறார்கள். இலங்கையின் வரலாற்றில் பல திறமையும் ஆளுமையும் உள்ள பெண்கள் அரசியலில் இருந்திருக்கிறார்கள், இருந்து வருகிறார்கள்.

ஆண்கள் போலல்லாது ஒரு பெண்ணானவள் பொது வெளிக்கு சேவை செய்ய வருவதற்கு முன்னரும் சரி அல்லதுசேவை செய்யும் போதும் சரி, சமையல், குழந்தைகள் பராமரிப்பு,பொருளாதாரத் தேவைகள் எனப் பலவகையான குடும்பச் சுமைகளை சுமந்தவாறே

தான் வர வேண்டியுள்ளது. அதிகமான பெண்களுக்கு இது ஒரு மிகப் பெரிய சவாலாகவேஅமைந்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

அநேகமான கட்சிகளில் ஒரு பெண் வேட்பாளர் தனக்காக சேர்க்கும் வாக்குகளை தனது கட்சிக்கு வளங்குவதற்காகவே பயன்படுத்தப்படுகிறார், அது மட்டுமல்ல ஒருவாறு அவர் அந்த கட்சியில் சேர்ந்து இயங்குகின்ற சந்தர்ப்பம் கிடைத்தாலும் அவர் தான் மக்களுக்கு செய்ய வேண்டும் என முயற்சிக்கின்ற ஒரு திட்டத்தை நிறைவேற்றுவதற்கான அதிகாரத்தை இழந்து விடுகிறார்.

அனேகமான திட்டங்கள் ஆண் கட்சி உறுப்பினர்களாலேயே தீர்மானிக்கப்பட்டு நிறைவேற்றப்படுகிறது. தமது குடும்ப அமைப்பிலிருந்து பல சவால்களை முறியடித்து, பல சிக்கல்களுக்கு முகம் கொடுத்து பொது வெளிக்கு வந்து, அதன் பின்னர் அரசியலில் காலூன்றும் போது, பெண்கள் தமது குரலை இங்கு இழந்து விடுகிறார்கள். பெண்கள் வெறும் பொம்மைகளாகவே இருக்க வேண்டிய நிர்பந்தம் பல கட்சிகளிலும் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.

அரசியலுக்கு வரும் பெண்களைப் பற்றிய பாலியல் ரீதியான அவதூறுகளைப் பரப்பல்!

அரசியலுக்கு வரும் பெண்களைப் பற்றிய பாலியல் ரீதியான அவதூறுகளைப் பரப்புவதும், அதன் மூலம் அவர்களை அரசியலுக்கு வராமல் தடுப்பதும் தான் எமது சமூகத்தில் பெரும்பான்மையான அரசியல் சார்ந்து நிற்கும் ஆண்களின் தந்திரங்களில் பிரதானமானதாக இருக்கிறது. எமது சமூகம் என்று சொல்கின்ற போது முக்கியமாக ஆண் ஆதிக்கங்களும் ஊடகங்கங்களும் சேர்ந்தே இப்படியான இழி செயலைச் செய்வது என்பது கவலைக்குரியது.

அரசியலுக்கு வரும் பெண்களின் குரல் வளையை நசுக்கப் பார்ப்பது அநாகரீகமானது மட்டுமல்ல பெண்களுக்கான அரசியல் உரிமைகளை மழுங்கடிக்கப் பார்க்கும் சட்ட விரோத செயலுமாகும்.

அரசியல் ரீதியான கருத்துக்களை அல்லது அவர்கள் கட்சி சார்ந்த தேர்தல் விஞ்ஞாபனங்களை கிண்டல் பண்ணுவது. வேறு அப்பெண்களை தனிப்பட்ட ரீதியில், பாலியல் ரீதியான அவதூறுகளைப் பரப்பி அதன் மூலம் அவர்களை மன உளைச்சளுக்கு ஆளாக்கி, தனி நபர்தாக்குதல் நடத்துவது வேறு என்பது புரியாத ஒரு ஊடகம் கூட இருக்கிறது அதை மக்கள் ரசிக்கிறார்கள் என்பது ஒரு சமூகத்தை, அதன் விழுமியங்களை எவ்வளவு தூரம் ஆரோக்கியமானதாக மாற்றி முன்னெடுத்துச் செல்லும்?

தனது கட்சியின் கொள்கைகளுக்கெதிரான ஒரு சிந்தனை எழும் போது அதைத் தைரியமாக எதிர் கொள்ளும் பெண்கள் இல்லாமல் இருப்பது மாத்திரமல்ல, அப்படியான கேள்விகள் எழுப்பும் பட்சத்தில் அப்பெண்களும் தமது கட்சிலிருந்து விலக வேண்டுமென திரை மறைவிலிருந்து உள்கட்சியின் பயமுறுத்தல் அப்பெண்ணின் மீது விழுகிறது.

அனேகமாகப் பெண்களின் உரிமைகள் தொடர்பாக எந்தக் கட்சியிலும் தொடர்ச்சியான முற்போக்கான சிந்தனைகள் திட்டமிடப்படுவதில்லை. இப்படியான கட்சிகளில் இணைந்து கொள்ளும் பெண்களுக்கு கட்சிகளுக்குளேயே அவர்களுக்கான சம உரிமைகளோ ஜனநாயகமோ பேணப்படுவதில்லை. இவர்கள் குறித்து பாலியல் ரீதியான அவதூறுகள் வரும் போது கூட, அப்படி அவதூறு செய்தவர்களைத் தட்டிக் கேட்பதற்கும் யாருமில்லாமல் போவதும் ஒரு பெரிய சவாலே.

கட்சிகளுக்குள் ஆண் ஆதிக்கம், சம உரிமைகளும், ஜனநாயகமும் பேணப்படுவதில்லை போன்ற உள்கட்சி சிக்கல்களால் அதிகமான அரசியல் கட்சிகள் தமக்குள்ளேயே பிளவு பட்டிருப்பதால்,பல சுமைகளைத் தாண்டி வரும் பெண் வேட்பாளர்களுக்கு இது எந்த விதத்தில் நன்மை பயக்கும் என்பது கேள்விக்குறியே. பெண்கள் தமது கருத்துக்களை முன் வைக்க முடியாமல் இருப்பதுடன் தான் சேர்ந்த கட்சிகளில் உள்ள ஆண்கள் முன் வைக்கின்ற கருத்துக்களை, தமது விருப்பு இல்லா விட்டாலும் கூட அமைதியாகவே ஆதரிக்கவும் வேண்டி வருகிறது.

தேர்தல் காலத்துக்கு மாத்திரமல்லாமல் பெண்களின் உரிமைகளை வென்றெடுப்பதற்கான தொடர்ச்சியான பயிற்சிகளும் அது குறித்த சிந்தனைகளும் வளர்த்தெடுக்கப்பட்ட வேண்டும்.

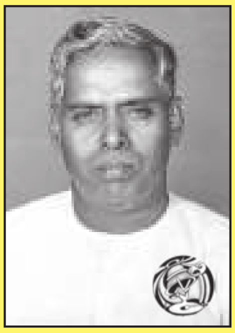
பெண்களுக்கான ஒரு தனியான கட்சி ஒன்றே இப்படியான ஆண் ஆதிக்கம் நிறைந்த ஏனைய கட்சிகளிலிருந்துவிடுபட்டு பெண்களுக்கான உரிமைகளை வென்றெடுக்க உதவும் என்ற கருத்தையும் நாம் சிந்தித்துப் பார்ப்பது நல்லது.

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

வெற்றிமணி

தமிழ் எங்கள் உயிருக்கு மேல்

ஓசை : 289



ஆரம்பம்: 1950

ஸ்தாபகர்
அமரர் மு.க.சுப்பிரமணியம்
(முன்னாள் அதிபர்:
குரும்பசிட்டி பொன். பரமானந்தர்
வித்தியாலயம்)

பிரதம ஆசிரியர்
'ஓவிக்கலைவேள்'
கலாநிதி
மு.க.சு.சிவகுமாரன் B.F.A
Chief Edito:
Dr.M.K.S.Sivakumaran B.F.A

Tel: +49 01631992333
+49 01631992333
e-mail: vettimaniy@hotmail.com

"வெற்றிமணிமொழி'
தோல்வியைக் கண்டு
அஞ்சுபவர்களிடமிருந்து
வெற்றி தானாகவே
விலகிச்செல்கிறது

Vettimaniy Ltd
Company No: 8876276

அரசுக்குள் முரண்பாடுகளை அதிகரித்துள்ள 20 ஆவது திருத்தம்

கொழும்பிலிருந்து ஆர்.பாரதி

ஜனாதிபதிக்கான அதிகாரத்தை மீண்டும் அதிகரிக்கும் நோக்கத்துடன் அரசாங்கத்தினால் கொண்டுவரப்பட்ட அரசியலமைப்புக்கான 20 ஆவது திருத்தம் எதிர்பாராத நெருக்கடிகளைச் சந்தித்திருக்கின்றது. குறிப்பாக ராஜபக்ஷ குடும்பத்துக்குள்ளேயே இதற்கு எதிர்ப்புக்கள் கிளம்பியிருப்பதாகக் கூறப்படும் நிலையில், அதனையிட்டு ஆராய்வதற்காக பிரதமர் மகிந்த ராஜபக்ஷ விஷேட குழு ஒன்றை அமைத்தது இந்த நெருக்கடிகளின் தீவிரத் தன்மையை வெளிப்படுத்தியது.

பொதுத் தேர்தலில் கொடுத்த வாக்குறுதிகளில் ஒன்றாகத்தான் அரசியலமைப்புக்கான 20 ஆவது திருத்தத்தை

பாராளுமன்றத்தில் நிறைவேற்றுவதற்கான செயற்பாடுகளை அரசாங்கம் முழு வீச்சில் ஆரம்பித்தது. இதற்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட வரைபுக்கு சட்டமா அதிபரின் அங்கீகாரம் கிடைத்துள்ள நிலையில், அமைச்சரவையும் அதனை ஏற்றுக்கொண்டு வர்த்தமானியிலும் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. பாராளுமன்றத்தில் கொண்டவரப்பட்டு இதனை விரைவில் நிறைவேற்றிவிடுவதற்கு அரசாங்கத்தின் ஒரு தரப்பு துரிதமாக வேலை செய்யத் தொடங்கியிருக்கின்றது.

சர்வாதிகார ஆட்சிக்கு வழிவகுக்கக் கூடிய ஒரு திருத்தம் என 20 ஆவது திருத்தத்தைக் கடுமையாக விமர்சித்திருக்கும் பிரதான எதிர்க்கட்சிகள், அதற்கு எதிராக நீதிமன்றம் செல்வதற்கும் போராட்டங்களை முன்னெடுப்பதற்கும் திட்டமிட்டுள்ளன. எதிர்க்கட்சிகள் என்னதான் போராட்டங்களை நடத்தினாலும் பாராளுமன்றத்தில் மூன்றில் இரண்டு பெரும்பான்மையைப் பெற்றுள்ள பொது ஜன பெரமுன அரசாங்கம் முன்னால் வைத்துள்ள கால்களைப் பின்னால் எடுக்கப்போவதில்லை என்பதை உறுதியாகக் கூறிவிட்டது.

20 ஆவது திருத்தம் என்பது அடிப்படையில் ஜனாதிபதிக்கான அதிகாரங்களை வரையறையற்ற முறையில் வழங்குகின்றது. 2015 க்கு முன்னர் அவ்வாறான ஒரு நிலைதான் இருந்தது. ஜனாதிபதியின் அதிகாரங்கள் வரையறையற்றதாக இருந்ததுடன், பாராளுமன்றம் அமைச்சரவை என்பன வெறும் 'பொம்மை' யாக இருந்தன. 18 ஆவது திருத்தத்தின் மூலம் தனது அதிகாரங்களை அப்போது ஜனாதிபதியாக இருந்த மகிந்த ராஜபக்ஷ மேலும் அதிகரித்திருந்தார். அது சர்வாதிகார ஆட்சி ஒன்றை உருவாக்கியிருந்த நிலையில்தான், 2015 இல் ஆட்சி மாற்றம் ஒன்றுக்கு மக்கள் வாக்களித்தார்கள் என்பது கவனிக்கத்தக்கது.

2015 இல் உருவாகிய 'நல்லாட்சி' என்ற பெயரிலான மைத்திரி – ரணில் அரசாங்கம் அதனுடைய முதலாவது செயற்பாடாக 19 ஆவது திருத்தத்தைக் கொண்டுவந்து ஜனாதிபதியின் அதிகாரத்தைக் குறைத்தது. பாராளுமன்றமும் அமைச்சரவையும் பலம்வாய்ந்தவையாக இருந்தன. சுயாதீன ஆணைக்குழுக்களை ஜனாதிபதியினாலோ அரசாங்கத்தினாலோ கட்டப்படுத்த முடியவில்லை. ஜனாதிபதியால் நினைத்தபோது பாராளுமன்றத்தைக் கலைக்க முடியவில்லை. 19 ஆவது திருத்தத்தில் ஒரு சில குறைபாடுகள் இருந்தாலும் கூட, அது நாட்டில் ஜனநாயகத்தைப் பலப்படுத்தியது.

இப்போது, ஆகஸ்ட்டில் நடைபெற்ற தேர்தலில் பொது ஜன பெரமுன மூன்றில் இரண்டு பெரும்பான்மையுடன் அதிகாரத்தைக் கைப்பற்றியிருக்கின்றது. தமக்கு ஏற்றவாறு அரசியலமைப்பை மாற்றியமைப்பதற்கு கிடைத்துள்ள சுதந்திரமாகவே அவர்கள் இந்த வெற்றியை எடுத்துக்கொள்கின்றார்கள். அதனால், அவர்களுக்கு உடனடித் தேவையாகவுள்ளவைகளை 20 ஆம் திருத்தத்தின் மூலமாகப் பெறப்போகின்றார்கள். இரண்டாம் கட்டமாக புதிய அரசியலமைப்பு ஒன்றைக் கொண்டுவருவதற்கான முயற்சியிலும் அவர்கள் இறங்கியிருக்கின்றார்கள். அதற்காக நிபுணர்குழு ஒன்றும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

27 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

சம்பவம் –02

சீட்டுக்காரி

கே.எஸ்.சுதாகர்

“கடையளுக்கு ரொயிலற் ரிசு வந்திட்டுதாம். நான் வேலை விட்டு வரேக்கை எல்லாம் முடிஞ்சு போம். நீ போய்க் கொஞ்சம் வாங்கி வை” ராசு சாம்பவிக்கு ரெலிபோனில் சொன்னான்.

கொரோனாக் காலம். சாம்பவி மாஸ்க்கை அணிந்துகொண்டாள். பிறாமை எடுத்துக் கொண்டாள்.

‘பிறாம்’ என்பது குழந்தைத் தள்ளு வண்டி. சாம்பவி தன் மூன்று பிள்ளை களையும், பிறந்தது முதற்கொண்டு அவர்கள் நடக்கத் தொடங்கும் வரையும், அதற்குள்ளே வைத்துத்தான் இழுத்து வந்தாள். சொப்பிங் சென்ரர் போவதென்றாலும் சரி, பூங்காவென்றாலும் சரி அதுவே அவளுக்குக் கை கொடுத்தது. பிள்ளைகள் இன்று வளர்ந்து, பல்கலைக்கழகம் வரை சென்று வேலையும் பார்க்கத் தொடங்கிவிட்டார்கள். இருந்தாலும் சாம்பவி அந்தப் பிறாமைக் கைவிடவில்லை. இன்றும் மாதம் ஒரு தடவையாவது பிறாமுடன் சொப்பிங் சென்ரர் போய் வராவிட்டால் சாம்பவிக்குப் பத்தியப் படாது. அவள் பிறாமுடன் புறப்படும் காலம் நேரம் பற்றி யாராலும் அறுதியிட்டுச் சொல்லமுடியாது.

கணவன் ராசு பிளாஸ்ரிக் தொழிற்சாலையில் வேலை செய்தாலும், அவனது பிரதான தொழில் வட்டிக்குக் காசு குடுப்பது, சீட்டுப் பிடிப்பது. சீட்டுப் பிடிக்கும்போது சாம்பவி ஒரு மூலையில் சிம்மாசனம் போன்றதொரு கதிரையில் வீற்றிருப்பாள். சீட்டுக்கான கணக்கு வழக்குகள் முழுவதும் அவள் கையில் தான். அவளுக்கு ஏலச்சீட்டில் தான் விருப்பம். குலுக்கல் சீட்டு குழந்தைப்பிள்ளை விளையாட்டு என்பாள். நாட்டில் ஏமாற்றுப் பேர்வழிகள் அதிகம் என்பதால் எல்லாரிடமும் ஒரு பாதுகாப்புக்காக நகை வாங்கி வைத்துக் கொள்வான் ராசு. வீட்டின் சுவர்களில் இரண்டு மூன்று ரகசியப்பெட்டிகள், சாதாரணமானவர்களின் கண்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கின்றன. பூட்டுத்திறப்பு இல்லாத அவற்றை இயக்கும் மாயவித்தை இலக்றோனிக் விளையாட்டு. வீட்டில் எப்பொழுதும் யாராவது ஒருவர் நிற்பார். ஆனால் இன்று?

சாம்பவி கடை கடையாக ஏறி இறங்கி, மூன்று ரொயிலற் ரிசுப் பக்கற்றுகள் வாங்கிவிட்டாள். அவளுக்கு மூச்சு இரைத்தது. தாகம் வாட்டியது. ‘இந்த நாசமாப்போன ரொயிலற் ரிசுவை வாங்கிறதை விட, ரொயிலற் இருக்காமலே விட்டுவிடலாம்’ மனதினுள் எண்ணிக் கொண்டாள். காரின் பூற்லிட்டைத் திறந்து விட்டாள். பிறாமை மடித்து உள்ளே வைக்க அவளால் முடியவில்லை. பிறாமைத் தூக்குவதும், பின்னர் நிலத்திலே வைப்பதுமாக இருந்தாள்.

கார்த் தரிப்பிடத்தில் குந்திக் கொண்டிருந்த ஹிப்பி போன்ற ஒருவன் அந்தக் காட்சியைக் கண்டுவிட்டான். சாம்பவிக்கு உதவ முன் வந்தான். சொப்பிங் சென்ரரைச் சுற்றி சில விசர்பிடித்த மனிதர்கள் குடுவும் கொள்ளையுமாக அலைந்து திரிவதைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருந்த சாம்பவிக்கு அவனைப் பார்க்கப் பயமாகவிருந்தது. முதலில் மறுத்தாலும், இந்தா பிடி. இதை வைச்சுக்கொள் என ஐந்து டொலர் தாளை நீட்டினாள்.

பிறாமைத் தூக்கிய ஹிப்பி திகைத்தான். இந்த ரொயிலற் ரிசுக்களுக்கு இத்தனை பாரமா? சந்தேகம் கொண்டான். மீண்டும் தூக்கிப் பார்த்த அவனுக்கு தோல்வியே மிஞ்சியது.

அப்போதுதான் சாம்பவி அவனைக் கவனித்தாள். ஹிப்பி முகக் கவசம் அணிந்திருக்கவில்லை. முதலிலை மாஸ்கைப் போடு உத்தரவிட்டாள். அவன் திரும்பி சாம்பவியின் முகத்துக்கு ஒரு குத்து விட்டான். பொய் மூக்கு உடைய, தன் பூசணிக்காய் உடம்பை நிலத்திலே சரித்தாள் சாம்பவி. அவன் பிறாமைத் தள்ளிக்கொண்டு விர்ரென ஓட்டம் பிடித்தான். விழுந்த அதிர்ச்சியில் சாம்பவியின் ரெலிபோன் ராசுவுக்கு சமிக்கை செய்தது.

என்னப்பா போன் எடுத்தனீரா? என்றான் ராசு.

எல்லா நகையும் போட்டுதப்பா என்று முனகினாள் சாம்பவி.

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

அவள் வீடு மாறுகிறாள்

மாதவி

ஒரு முறை ஏதும் இன்னும் வீட்டுக்குள் இருக்கா என்று பார்த்துவிட்டு வரும்படி அவர் காருக்குள் அமர்ந்துகொண்டு என்னை அனுப்புகிறார். வீட்டுக் கதவைத் திறக்கின்றேன். நினைவுகளும் அகலத்திறக்கிறது.

'இந்தப் பெரிய வீடு இருக்கு, குளிக்க சுடுதண்ணி, வெட்கை என்றால் குளிர் காற்று. குளிர் என்றால் வெட்பக் காற்று, வேலிப் பொட்டுக்குப் பதிலாய் இங்கு போன் வட்சப் இன்னும் மேலால் கூர்மையாகப் பார்க்க சூம் [Zoom]. இதற்கு மேலேயும் எப்ப பார்த்தாலும் வீட்டை விட்டுவிட்டு வந்திட்டேன்! வீட்டை விட்டிட்டு வந்திட்டேன் என்ற ஒப்பாரிவேறு. எணே அம்மா! கொஞ்சம் காலத்தோடு அனுசரித்து போங்கோவேன். வீடு என்ன உயர் திணையா? அது அஃறிணைதானே ஏதோ அது உயிர் போல இங்குவந்து ஏழுவருடமாய் அதே நினைப்பில் கட்டி அழுகிறியள்.

இங்கு கிடைக்காத எந்த சுகத்தை அங்கே பெரிசா அனுபவித்துப் போட்டியள். எங்குபோவது என்றாலும் காலுக்கை காரும், பஸ்சும், நாரிக்குள் நோகுது என்று திரும்புவதற்கு முன்னே டாக்குத்தர் முன்னுக்கு நிற்பர். இப்படி என்னதான் குறை. வயசு இது எங்கு இருந்தாலும் போகும்தானே!.' இவ்வளவும் மகள் கவிதா தன் தாய் மரகதத்திற்கு மனதை மாற்ற அடிக்கடி ஏற்றிய தடுப்பூசிகள்.

இப்போதோ தன் தாயோடு பட்டிமன்றம் நடாத்திய அந்த பெரிய அறை அப்படியே அமைதியாக இருக்கிறது. குளிப்பாட்டிய அந்த குளியல் அறை வற்றிய தடாகம்போல் காட்சியளிக்கிறது. சிறிய சமையலுக்கும் ஏதோ தான் இல்லாவிட்டால் ஒன்றுமே இவளால் முடிக்க இயலாது என்று பக்கத்தில் இருமிக்கொண்டும் ஒரு நாள் முழுக்க இருந்து மூன்று வெங்காயம் நறுக்கும் அந்தச் சின்னக் கத்தியும் மழுங்கிப்போய்க் கிடக்கிறது.

ஒவ்வொரு நாளும் திட்டமிட்டு ஒவ்வொரு பொருட்களாக கட்டிக்கட்டி ஒரு பெரிய பெட்டிக்குள் அடுக்கி புதுவீட்டுக்கு அனுப்பியாச்சு. எனக்கு அம்மாவின் நினைப்பை எந்தப்பெட்டிக்குள் கட்டுவது என்று தெரியவில்லை. அது என் நெஞ்சுக்குள் ஈரமாய்க் கசிந்து கொண்டிருந்தது. வேலையால் வந்ததும் வேலைக்கடுப்பில் எனக்கு எரிஞ்சு விழுவதற்கு முகம் கொடுத்து, அமைதி காத்து, என்ன பிள்ளை, தேத்தண்ணி ஊத்தித்தரட்டோ! என்று கேட்கும் அந்த விழிகளை அந்தக் மூக்குக் கண்ணாடிக்குள்ளேயும் பிரகாசமாய் காட்டுவாயே! அந்த விழிகள். அவை எங்கே! அவை எல்லாம் இங்கே தானே!

ஏன் காலை எழும்பி, முகம் கழுவி கும்பிட்டு திருநீற்றுப் பூச்சோடு வந்து பெரியசோபாவில் அமர்ந்திருக்கும் நீ, என் பாரத்தையும் மறந்து இரணை மடியில் என்று என்னை இன்னும் குழந்தையாக்கிச் சுமந்து தாலாட்டும் அந்த நலிந்த கால்கள் உலா வந்த இந்த வீட்டின் அறைகளை எப்படி நான் விட்டுச்செல்வது. அது மட்டுமா அவரை முதல் முதல் இந்த வீட்டில் அல்லவா சந்தித்தேன். அந்தச்சந்திப்பு தித்திப்பாகி பூத்துக் கனிந்து இன்று நான்கு கனிகளுடன் தோப்பாக நான் மாறிய இல்லம் அல்லவா இந்த இல்லம். இதனை எப்படி நான் விட்டுச்செல்வேன்.

அம்மா! நீ எப்படி உன் வீட்டைவிட்டுவிட்டு இருபது வருடங்கள் இருந்தாய் என்பதை இப்போது உணர்கிறேன். அன்புக்குரியவரின் பாசல் வந்த கடுதாசிகளையும், என் பிள்ளைகள் விளையாடிய அந்தப் பொம்மைகளையும், தன் நண்பர்களுடன் ஜீப்பில் சுத்தப்போட்டான் விவேக். அவனுக்கு அப்ப வாங்கிக் கொடுத்து அடுத்த நிமிடமே நாலு சில்லையும் இழந்த அவனது விளையாட்டு ஜிப்பையும் நான் பொறுக்கிப் பொறுக்கி கட்டிஅனுப்பிவிட்டேன்.

அப்படி என்றால் அப்போ அங்கு வீட்டில் பின் வளவிற்குள் ஆட்டுக்கு குழை ஓடித்துக்கொண்டு இருந்த நீ, எப்படி அம்மா எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட்டு அந்தச் செல் மழைக்குள்ளால் ஓடிவந்த நீ. அப்பாவின் படத்தைக் கூட உன்னால் எடுக்க முடியவில்லை என்று எத்தனை நாள் இங்கும் அழுதிருப்பாய். மூன்று மாதமாகத் திட்டமிட்டு ஒவ்வொரு பொருளாக நான் தேடித்தேடி எடுக்கும் போதே நினைவுகளும், அம்மாவோடு வாழ்ந்த உறவுகளும் நெஞ்சை இறுக்குமென்றால். தாயகத்தில் எங்கள் முற்றத்தை விட்டு ஒரு நொடியில் வெறும் கையுடன் ஓடி வரும்போது எவ்வளவு இறுக்கு இறுக்கியிருக்கும் உன் நெஞ்சு.

இந்த வீட்டுக்கு கதை பல இருக்கும் என்றால், அம்மா நீ இழந்த வீட்டுக்கு ஒரு சரித்திரம் அல்லவா இருக்கும். எங்கள் அப்பா. அவர் அப்பா அதுதான் என் தாத்தா. எங்கள் மூப்பாட்டன் வாழ்ந்த முற்றம் அல்லவா அது. வீட்டின் ஒவ்வொரு கல்லிலும் என்னுடைய மனுஷன் இருகிறார் என்று சொல்லும் போது புரியாத விளக்கம் இப்போது என் வீட்டைவிடடு வீடு மாறும் போது புரிகிறதே!

இறுதியாக சாமான்கள் எல்லாம் ஏற்றியாகிவிட்டது. வீட்டுத்திறப்பைக் கொடுப்பதற்கு முன் ஒருமுறை ஏதும் இருக்கா என்று பார்த்துவிட்டு வரும்படி அனுப்பியவர் என்னைக் காணாமல் கீழே நின்று மணியை அழுத்துகிறார்.

இப்போது தான் என் நினைவு திரும்ப நான் கதவைச் சாத்துகிறேன். வீடுமாறுகின்றேன். என் உயிர், இந்த உடல் என்னும் வீட்டைவிட்டுப் பிரிவது போன்ற ஒரு வலி. கதவு மீண்டும் திறக்கும் சத்தம்கேட்டு திரும்பிப் பார்க்கின்றேன். அது வெறும் பிரமை.

நான் வேலைக்கு செல்லும் போது நான் கதவைப் பூட்டினாலும், தான் மெல்லக் கதவைத் திறந்து நான் படிவரைக்கும் பாதுகாப்பாய் போகிறேனா என்று எட்டிப் பார்க்கும் அந்த விழிகள், அந்தக்கதவுக்குள் இல்லை. இந்த உலகுக்குள்ளும் இல்லை. என் உடலைத் நானே தடவிக் கொள்கின்றேன். என் உயிர் வாழ உடல் என்னும் வீட்டைக் கட்டித்தந்த என் அன்னை நினைவாக.

Herbul® HENNA Hair Colour

BEAUTY COMPLEX EUROPE LTD

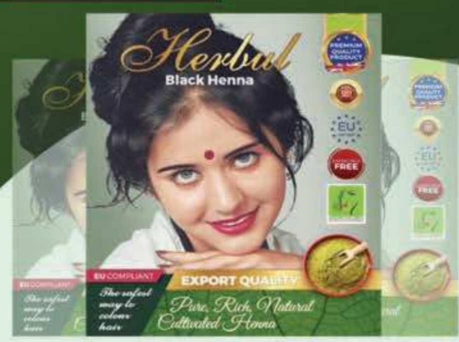
உங்களுக்கு தெரியுமா? Herbul Black Henna வின் சர்வதேச புகழை பயன்படுத்தி போலிகள் சந்தையில் வந்துள்ளன.

Original Herbul Henna Box இல் Beauty Complex Europe Ltd முத்திரையும் முகவரியும் உள்ளதா என கவனித்து வாங்கவும்

Herbul Black Henna

ஐரோப்பா தர சான்றிதழுடன் எந்த வித பக்க விளைவுகளும் இல்லாமல் தயாரிக்கப்பட்டது

EU Registered - 2800597



Herbul Black Henna வின் முக்கியமான மூலப்பொருள் இயற்கையான மருதோன்றி பவுடர். இதனால் ஹெர்புல் ஹென்னாவை உபயோகப்படுத்தும் போதெல்லாம் உங்கள் கூந்தலுக்கு நல்ல நிறத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும், பளபளப்பையும் கொடுக்கிறது.

Herbul
Black Henna's
New box coming soon

புதிய பெட்டி கூடிய விரைவில் வர உள்ளது

BEAUTY COMPLEX EUROPE LTD

IMPORTED & MARKETED BY
Beauty Complex Europe Ltd
Unit 8, Chandani Bazar, 29 / 33, Ealing Road,
Wembley, Middlesex HA0 4YA, london (UK)

CONTACT US
00 44 (0) 208 902 94 79
00 44 (0) 74 95 460 110

Email : beautycomplex@hotmail.co.uk | Web : www.beautycomplex.co.uk

SARL SUBASH EUROPEAN
Marketing Executive (France)
Passez vos commandes aux
065 28 27 303 | 066 96 67 571

KAMAL 078 748 16 89
Marketing Executive
T.M.T Asian Shop. Import. Bunzstrasse,4
5610 Wohlen AG Switzerland (Swiss)

STAR IMPEX (Marketing Executive)
Lebensmittel Grosshandel e.K.
Franziusstrasse.150 (TOR 3) DE-44147 Dortmund
Tel : 0231/8602696 | Fax:0231/8602698

மணிவிழாக் காணும் ஆசிரியப் பெருந்தகை!

திருமதி தயாநிதி மோகன் B.A

எம்மவர்க்கெல்லாம் நடனக்கலையை இலவசமாகக் கற்பித்தவரும்... யாவரினதும் நெஞ்சங்களில் என்றென்றும் நிறைந்து நிற்கும் ஆசிரியப் பெருந்தகையுமான அன்பிற்கும் மதிப்பிற்குரிய திருமதி. தயாநிதி மோகன் B.A அவர்களின் 60 ஆவது அகவை நாளான இன்று.... [16.09.2020]வாழ்த்துக்களை நவில்வதில் மாணவர்களாகிய நாம் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம்.

குரும்பசிட்டி பொன்பரமானந்தர் வித்தியாலயத்தினை ஏற்றம் பெற வைத்த பெருமைமிகு அதிபர், மு.க.சுப்பிரமணியம், ஆசிரியை செ.சுப்பிரமணியம் அவர்கள் தம் புதல்வியான இவர், அவர்களது வழிகாட்டலில் இந்தியா சென்று பரதக்கலை

அஞ்சலா பிரபாகரன்
(சுவிஸ்லாந்து)

யைக் கற்று எம்மூருக்குப் பெருமை சேர்த்தவர்.

புலம் பெயர் நாட்டில் வெள்ளிவிழாக்கண்டு வெற்றிகரமாக வெளிவந்துகொண்டிருக்கும் வெற்றி மணி பத்திரிகை ஆசிரியர் மு.க.சு சிவகுமாரன் அவர்களின் தங்கை இவர்

சிறுவயதில் கலையரசி பத்மினி சின்னத்துரையிடம் பரதம் பயின்று, பின் தமிழ்நாடு சென்று முதுபெரும் பரத ஆசான் பத்மசிறி வழுவூர் இராமையா பிள்ளை அவர்களிடமும் அவர்மகன் சாம்ராஜ் இடமும் கற்று [Dip.] பயிற்சி பெற்று நாட்டியகலா சிகாமணி பட்டம் பெற்றிருந்தார்.

இளவயதிலேயே பண்ணிசைமாமணி தேர்வில் சித்திபெற்ற இவர், சங்கீதத்தை எம்மூரவர் நெஞ்சில் நிறைந்த சங்கீத, நடன ஆசான் திரு. ய. தொம்மைக்குட்டி ஆசிரியர் அவர்களிடமும் பின்னர் சென்னையில் இருந்த காலத்தில் மயிலாப்பூர் சங்கீதமணி எம்.ஏ.கிருஸ்ணன் அவர்களிடமும் பயின்று சங்கீத ரத்தினம் என்ற பட்டத்தினையும் பெற்றவர்.

09.12.1978 வீரசிங்க மண்டபத்தில் அன்று கலாநிதி செல்வி தங்கம்மா அப்பாக்குட்டி அவர்களின் தலைமையிலும் எதிர்க்கட்சித் தலைவராகவிருந்த திரு.அ.அமிர்தலிங்கம் ஆகியோர் முன்னிலையிலும் இவரது அரங்கேற்றம் சிறப்பாக அரங்கேறி இருந்ததாம். அரங்கேற்றங்களில் பெரும்பாலும் தெலுங்கு

உருப்படிகளே இடம் பெறுவது வழமையாக இருந்த காலத்தில் அதற்கு மாறாக முழுக்க முழுக்க தமிழிலமைந்த உருப்படிகள் அரங்கேற்றத்தில் அரங் கேறியமை ஒரு திருப்பு முனையாக அமைந்திருந்ததாகக் குறிப்பிடப்படுகிறது.

யாழ் பல்கலைக்கழக கலைமானி [B.A] பட்டதாரியான இவர், 1984 களில் வயாவிளான் மத்திய மகாவித்தியாலயத்தில் நாம் கற்ற காலப் பகுதியில் நடன ஆசிரியராகக் கடமையாற்றியவர். பின் இடம்பெயர்ந்து கொழும்பு சென்ற இவர் இரத்மலானை இந்துக்கல்லூரியில் ஆசிரியராகக் கடமையாற்றி சிறந்த ஆசிரியருக்கான ஜனாதிபதி விருதினையும் பெற்றுமிருந்தார்.

கொழும்பு இராமகிருஷ்ண மிஷனில் நீண்டகாலமாக பரதநாட்டிய வகுப்புகளுடன் ஒரு கலைப்பணியாகவே பயணித்தவர். பணம் வாங்கலாமே என்றால் அதற்கும் இலவசமாக ஆண்டவன் தந்த புன்னகையை மலர விட்டுச்செல்வார். ஒரு முறை கிருஷ்ண ஜெயந்தி விழாவின் போது, ஒரு குழந்தையை கண்ணனாகவும் மற்றவர்களை தோழிகளாகவும் மேடையேற்ற ஒத்திகை பார்த்த போது, கண்ணனாக மேடை ஏற இருந்த குழந்தையைத்தவிர மற்றவர்கள் முகத்தில் மலர்ச்சியில்லை. இதனை அவதானித்தவர் அக்கணத்திலேயே நீங்கள் எல்லோரும் கண்ணனே! என்று 30க்கு மேற்பட்ட குழந்தைப் பட்டாளத்தை கண்ணனாக மேடை ஏற்றி, எல்லோர் மனங்களையும் பரவசமடைய வைத்தவர்.

எளிமையை
அவரிடமிருந்தே கற்றோம்

அன்பினுருவாக விளங்கும் இவரை கற்கும் காலத்தில், மாணவர்கள் நாம் ஆசிரிய உறவு மறந்து ‘தயாக்கா’என்றே அழைப்பது தனி ஒரு மகிழ்வே! கடவுள் பக்தி மிக்க இவர், ஆன்மீகத் தொண்டையும் தன் வாழ்வின் ஓர் அங்கமாகக் கொண்டு பயணிப்பவர். எளிமையை அவரிடமிருந்தே கற்றோம்! கலைகலைக்காகவே என்ற தூரநோக்கோடு வாழும் இவரை மணிவிழா கலையரசியாக

வாழ்த்துவதில் அவர்தம் மாணவர்கள் நாம் மகிழ்வும் நெகிழ்வும் அடைகின்றோம். இந் நேரத்தில் அவரது கணவர் திரு.த.மோகன் அவர்கள் மனைவியின் கலையார்வத்திற்கு பக்கபலமாக இருந்து வருவது இன்னும் ஒரு சிறப்பு.

தகவல் உதவி, வெற்றிமணி,
கொலுவீற்றிருந்த குரும்பைநகர் நூல்

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

குறி

தண்டனை

குற்றம் நிரூபிக்கப்பட்டது
குற்றவாளிகள் தவித்தார்கள்
மரண தண்டனையா?
ஆயுள் தண்டனையா?
பத்திரிகைகள் அடித்துக் கொண்டன
நீதிபதி பார்த்தார்
நிறைய யோசித்தார்
சாகும்வரை வாழவேண்டும்
என்று தீர்ப்பு வழங்கினார்!

பழிக்குப்பழி

குழந்தை கதவில்
அடித்துக் கொண்டது
ஓவென்று கத்தியது
அம்மா வந்தார்
கதவை ஓங்கி அடித்தார்
மெல்லச் சிரித்தார்
குழந்தை சிரித்தது
இப்படித்தான் குழந்தை
செய்முறையுடன்
பாடம் படித்தது!

அவசரம்

மா இனிக்கும் என்றேன்
வார்த்தையை முடிக்கமுன்பே
மா புளிக்கும் என்றான் அவன்
விவாதம் சூடுபிடித்தது
கூட்டமும் கூடிவிட்டது
இரண்டாய் பிரிந்து ஏத்திவிட்டது
என் கூடையில் மாம்பழமும்
அவன் கூடையில் மாங்காயும்
அமைதியாய் ஓய்வெடுத்தன!

நாம்

ஒரு மாடு
ஒரு வண்டி
இரண்டு மனிதர்கள்
சுற்றிலும் ஒரே இருட்டு
ஒருத்தன் வடக்கே என்றான்
அடுத்தவன் கிழக்கே என்றான்
ஒருத்தன் மாட்டை
ஓட்டிச்சென்றான்
அடுத்தவன் வண்டியை
ஓட்டிச்சென்றான்
சூரியன் தென்மேற்கில் சிரித்தது!

கருணை

கடவுளே உனக்கு
கண்ணில்லையா?
என்று கதறினான் வியாபாரி
அப்படீன்னா என்ன கடவுளே?
என்றான்
அதைக்கேட்ட குருடன்!

தமிழினி பாலசுந்தரி - நியூஸ்லாந்து

தெளிவும் தெரிவும்

மன்னிப்பு

மனிதர்களின் குணங்களில் மன்னித்து
விடுவது என்பது மிகச்சிறந்த ஒன்று
மன்னித்து விடுபவர்களின் வாழ்க்கை மிக
அழகாக இருக்கும்

மன்னிப்பவர்கள் எப்போதும் தவறு
செய்பவர்களின்
சூழ்நிலையிலிருந்து யோசிப்பார்கள்

தவறுகளில் இருந்து மீண்டு வந்து இன்று
சரியான வாழ்க்கை வாழ்கிற பலர்
சிலரால் மன்னிக்கப்பட்டவர்கள்

மன்னிப்பின் மகத்துவத்தை உணர்ந்தவர்கள்
தவறு செய்ய பயப்படுவார்கள்
தவறை திரும்ப செய்ய மாட்டார்கள்
என்ற நம்பிக்கையில்தான் மன்னிப்பை
வழங்குகிறார்கள்

திரும்பத் திரும்ப அதே தவறை செய்பவர்கள்
திருந்த மாட்டார்கள்
ஏனென்றால் அவர்களுக்கு திரும்பத்திரும்ப
வழங்கப்பட்ட மன்னிப்பு பழகி விட்டது

மன்னிப்புக்கு ஒரு அளவு உண்டு
ஒரே தவறுக்கு திரும்பத் திரும்ப மன்னித்துக்
கொண்டிருந்தால்

திரும்பத் திரும்ப அதே தவறை செய்வதற்கு
மன்னிப்பதே தூண்டிவிடும்

2 பொய்களுக்கு ஆயுள் மிகக் குறைவு

சந்தர்ப்பத்துக்கு பொய் சொல்பவர்கள்
அதைக் காப்பாற்ற மறந்து விடுவார்கள்
தப்பிக் கொள்வதற்காக உண்மையை
மறைப்பவர்கள்

அதைப் பாதுகாக்கத் தவறி விடுவார்கள்
தன் மீது பிழை இல்லை என்று காட்டிக்
கொள்வார்கள்

பொய்யை உண்மை மாதிரி சொல்வார்கள்
என் மீது சந்தேகப்படுகிறியா என்று
கேட்பவர்கள்

பொய்யை உண்மை என்று நம்ப
வைத்து விடுவார்கள்

பொய்களுக்கு ஆயுள் மிகக் குறைவு

எல்லா பொய்களும் ஒரு நாள் அகப்படும்

அப்போது உங்களை நேசித்த நம்பிய விசு
வாசித்த உறவுகளுக்குள்

விரிசல் ஏற்படும் விவாதம் நடக்கும்
பிரிவில் முடியும்
இதற்கு நீங்கள் உண்மையாகவே
இருந்திருக்கலாம்

ஏனென்றால்
இதுவரை காலமும் நீங்கள் சொன்ன
எல்லா உண்மைகளையும் கூட
பொய்கள் தான் என்று சந்தேகிக்க
தோன்றும்

3.நல்லவன் கெட்டவன்

தங்களை நல்லவர்களாக காட்டிக்
கொள்ளும் யாரும் நல்லவர்கள் அல்ல
நல்லவர்கள் யாரும் தங்களை நல்லவர்கள்
என்று நிரூபிக்க முயற்சிக்க மாட்டார்கள்

புகழ் விரும்பிகள் நல்லது செய்வதை
காட்டிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக
அதற்கான நேரத்திற்காக காத்திருப்பார்கள்

எவன் உள்ளத்தில் இருந்து நல்லது
செய்கிறானோ
அவனுக்கு எதைப் பற்றி யோசிக்கவும்
நேரம் இருக்காது

நல்லது செய்தாலும் அதை விமர்சிப்பதற்கு
ஆயிரம் வாய்கள் திறக்கும்
ஆனால் நல்லது செய்பவன் காதை மூடி
வைத்திருப்பான்

மரணத்தின் பின்பு தான் பலரை நல்லவர்
என்று சொல்வார்கள்
சில உண்மையான நல்லவர்களை
உயிரோடு இருக்கும்போதே காலம் காட்டி
கொடுக்கும்

நல்லவர் என்பதற்கு நிறைய
வரைவிலக்கணங்கள் இருக்கலாம்
ஆனால் தவறுகளை உணர்ந்து திருந்துபவர்
மிக நல்லவர்

நெடுந்தீவு முகிலன்- யேர்மனி

அதிகமாக தண்ணீர் அருந்தினால் கிட்னியில் பிரச்சினை ஏற்படுமா?

Dr.IN

ஒரு நாளைக்கு 6 லீற்றர் தண்ணீர் வரை குடிக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் சொல்கின்றார்கள். ஆனால் , அதிகமாக தண்ணீர் அருந்தினால் கிட்னியில் பிரச்சினை ஏற்படும் என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். உண்மையா?

ஒரு நாளுக்கு 6 லீற்றர் தண்ணீர் வரை குடிக்க வேண்டும் என்ற கருத்தை எங்கிருந்து பெற்றீர்கள் எனத் தெரியவில்லை. அது சரியான கூற்று என்று சொல்ல முடியாது.

ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு நீர் அருந்த வேண்டும் என்று பொதுப்படையாக சொல்வது சிரமமானது. ஏனெனில் இது ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடும். ஒருவரது உடல் நிலை எவ்வாறானது. அவர் செய்யும் வேலை என்ன? அவர் குளிர்மையான பிரதேசத்தில் வாழ்கிறாரா அல்லது மிகுந்த வெக்கையும் வேர்வையும் சேர்ந்த சூழலில் வேலை செய்கிறாரா, அவரது மலம் நீராக வெளியேறுகிறதா காய்ந்து வெளியேறுகிறதா போன்ற பல விடயங்களில் தங்கியுள்ளது.

எனவே தினசரி அருந்த வேண்டிய நீரானது ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும்.

பொதுவாக தினசரி 6 முதல் 8 கிளாஸ் நீர் அருந்த வேண்டும் என்ற கருத்தே நிலவுகிறது. இது கிட்டத்தட்ட 2 லீட்டர் அளவாக இருக்கும். தினசரி நீர் தேடிவாயனது ஆண், பெண், குழந்தை, சிறுவர்கள் என பலவிதத்தில் மாறுபடும். நீர் என்ற சொல்லும்போது அது வெறும் நீராக இருக்கலாம். அல்லது நீர் சேர்ந்த பானமாகவும் இருக்கலாம். பழச் சாறுகள், இளநீர். தேநீர், கோப்பி, மென்பானங்கள் போன்ற ஏதாவது பானமாக இருக்கலாம். ஆனாலும் சில வகை பானங்களை இட்டு அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.

மதுபானத்திலும் நிறைய நீர் இருக்கிறது. அதற்கான மதுபானம் அருந்துங்கள் என்று சிபார்சு செய்ய முடியாது. அது போதையும் ஈரல் முதலான உறுப்புகளுக்கான பாதிப்புகளையும் ஏற்படும் என்பது நாம் அறிந்ததே.

கோப்பி தேநீர் போன்ற பானங்களிலும் நீர் இருந்தாலும் அவை அதிகளவு சிறுநீரை வெளியேற்றுவதால் உடலில் சேரும் நீரின் அளவு குறைவாகவே இருக்கும். ஆயினும் அவற்றை அளவோடு அருந்துவதில் தவறில்லை. மென்பானங்களிலும், போத்தலில் அடைக்கப்பட்டு விற்பனையாகும் பழச் சாறுகளிலும் சீனியின் அளவு அதிகம் என்பதால் அவை நல்ல தேர்வு அல்ல.

இவற்றைத் தவிர நாம் உண்ணும் பழவகைகளிலிருந்தும் காய்கறிகளிலிருந்தும் கணிசமான அளவு நீர் உடலுக்கு கிடைக்கறது என்பதையும் நினைவில் கொள்ளலாம்.

பால் நல்லதொரு நீராகாரமாகும். ஏனெனில் அது மெதுவாகவே உடலால் உறிஞ்சப்படுகிறது. அத்துடன் மெதுவாகவே சிறுநீராக வெளியேறுகிறது. அத்தோடு அதிலுள்ள சோடியம் பொட்டாசியம் போன்ற கனிமங்கள் வியர்வையால் வெளியேறும் கனிமங்களை ஈடு செய்கின்றன. அதே போல இளநீரிலும் உடனே தயாரிக்கப்படும் பழச்சாறுகளிலும் கனிமங்களும் விற்றமின்களும் அடங்கியுள்ளன.

ஒருவர் தனது உடற் தேவைக்கு சற்று அதிகமாக நீர் அருந்தினால் பாரிய பிரச்சனை எதுவும் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பில்லை. ஆனால் அளவுக்கு அதிகமாக அது குறுகிய நேரத்திற்குள் அதீதமாக நீர் அருந்தினால் சிறுநீரகத்தால் அதை முகாமைத்துவப்படுத்துவது முடியாததாகிவிடும். நாம் குடிக்கின்ற நீரின் பெரும்பகுதி சிறுநீராக வெளியேறுவது நாம் அறிந்ததே. பொதுவாக சிறுநீரகத்தால் 500 மிலி அதாவது அரை லீட்டர் சிறுநீரை மட்டுமே வெளியேற்ற முடியும். அதீதமாக அருந்தினால் அந்த நீர் உடலில் மேலதிகமாகச் சேர்ந்திருக்கும். இதனால் எமது குருதியில் உள்ள சோடியம் கனிமத்தின் செறிவு திடீரெனக் குறைந்துவிடும். இந்த சேடியம் தான் எமது உடற் கலங்களில் உள்ள நீரின் அளவை நெறிப்படுத்துகிறது.

அதீத நீர் அருந்தும் போது சோடியம் செறிவு குறைவதால் குருதியில் உள்ள நீரானது கலங்களின் உள்ளே கூடியளவாக உறிஞ்சப்படுகிறது. மூளையின் கலங்களுக்குள் அவ்வாறு அதிக நீர் புகுந்தால் அது ஆபத்தாகிவிடும். வலிப்பு ஏற்படலாம். அவர் மயக்கமடையவும் கூடும்.

ஆயினும் இது அடிக்கடி ஏற்படும் ஆபத்து அல்ல. இருந்தபோதும் மிக அதிகமாக லீட்டர் லீட்டராக நீரைக் குறுகிய நேரத்திற்குள் குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். தாகம் எடுக்காமல் நீர் அருந்துவதைத் தவிர்த்தால் இத்தகைய ஆபத்து ஏற்பட வாய்ப்பில்லை.

இறுதியாக சொல்வதானால் 'அதிகமாக தண்ணீர் அருந்தினால் கிட்னியில் பிரச்சினை ஏற்படுமா' என்று கேள்விக்கு? அதீதமாக அதாவது அளவுக்கு மீறி அருந்தினால் சிறுநீரகத்தால் அதைச் சமாளிக்க முடியாத நிலை ஏற்படும். சிறுநீரகம் பாதிப்படைவதற்கு முன்னர் வலிப்பு மயக்கம் போன்ற உயிராபத்தான நிலைகள் ஏற்பட்டுவிடும்.

ஆனால் இது ஒரு சில கிளாஸ் தண்ணீரை அதிகமாக குடிப்பதால் அல்ல லீட்டர் லீட்டராக குறுகிய நேரத்தில் குடிப்பதால் மட்டுமே நிகழும் என்பதை ஏற்கனவே கூறினோம். இது போட்டிக்கு நீர் குடிப்பது போன்ற அசாதாரண சந்தர்பங்களில் மட்டுமே நிகழும் என்பதால் சற்று அதிகமாக குடிப்பவர்கள் கவலைப்பட வேண்டிய விடயம் அல்ல.

டாக்டர் எம்.கே.முருகானந்தன்
MBBS (Cey),DFM (Col),FCGP (Col)
குடும்பவைத்தியர்

28 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

கௌசி

நினைக்கும் மாத்திரத்தில் எடுக்கும் சில முடிவுகள்

காலங்களே ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றன. மக்கள் மனங்களும் உணர்வுகளும் எப்போதும் மாற்றம் கண்டதில்லை என்பதற்கு எடுத்துக்காட்டாக 03.08.2020 அன்று சோலிங்கனில் 5 பிள்ளைகளைக் கொன்று விட்டு இரயிலில் தன்னை மாய்த்துக் கொல்ல முயன்ற 27 வயதான இளந்தாய் உயிர் பிழைத்துக் கொண்டாள் என்னும் செய்தி பரவலாக ஜெர்மனியில் பேசப்பட்டது. இந்தப் பெண் எம்முடைய இனம் இல்லை என்று பெருமை கொள்ளுகின்ற நாம், ஆனி மாதம் 2020 அன்று இலண்டன் Mitchem பகுதியில் ஒரு தமிழ் பெண் தன்னுடைய குழந்தையைக் கொன்றுவிட்டுத் தானும் தற்கொலை செய்து கொள்ள முயற்சித்திருக்கின்றாள் என்னும் செய்தியை அறிந்து பெருமை கொள்ளத் தேவையில்லை. எமது மக்கள் இப்படிச் செய்வதற்குச் சாத்தியக்கூறுகள் இல்லை என்று எம்மால் இலகுவாக எடுத்துச் சொல்ல முடியாதது போல் இதற்குரிய காரணங்களை ஆராயாது இருக்கவும் முடியாது. நினைக்கும் மாத்திரத்தில் எடுக்கும் முடிவுகள் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது போகும் என்பதைச் சில சந்தர்ப்பங்களில் எல்லோரும் அறிந்திருக்கின்றோம்.

15 ஆம் நூற்றாண்டிலே நடந்ததாகக் கூறப்படும் நல்லதங்காள் வாழ்க்கைச் சம்பவத்தை எடுத்து நோக்குவோம். இளவயதிலே தாய் தந்தையரைப் பறி கொடுத்த நல்ல தங்காள் தன்னுடைய அண்ணன் நல்லதம்பி வளர்ப்பிலே வளர்கிறாள். அண்ணன் நல்லதம்பி அவளை மானாமதுரையில் வாழ்ந்த காசிராஜா என்னும் இராஜவம்சத்தினருக்கு திருமணம் செய்து கொடுக்கின்றார். நல்லதங்காள் 7 குழந்தைகளுக்கும் தாயாகின்றாள். கணவன் இறந்து விட மழை இல்லாத காரணத்தினால் பசி பட்டினி வாட்ட வறுமை காரணமாக அண்ணன் வீட்டிற்கு பிள்ளைகளுடன் உதவி நாடி வருகின்றாள். அண்ணன் இல்லாத சமயத்தில் அண்ணன் மனைவியின் இடிசொற்களுக்குத் தாளாது, அவமானம் பொறுக்காது வீட்டை விட்டு பிள்ளைகளுடன் வெளியேறி ஒரு கிணற்றில் 7 பிள்ளைகளையும் எறிந்து தானும் கிணற்றினுள் விழுந்து உயிரை மாய்க்கின்றாள். இதை அறிந்த அண்ணன் நல்லதம்பியும் கிணற்றினுள் விழுந்து உயிரை மாய்க்கின்றான். அண்ணன் தங்கை பாசத்தை உணர்ந்த சிவபெருமான் இவர்களுக்கு உயிர் கொடுப்பதாகவும், இறந்தவர்கள் உயிர் பெறுகின்ற சம்பவம் நடக்கக் கூடாது என்று அவர்கள் மீண்டும் இறந்ததாகவும் இதனாலேயே இவர்களுக்குக் கோயில் கட்டிக் கும்பிடுவதாகவும் கதை கூறுகின்றது.

பாம்பு தீண்டி இறந்த மகனைத் திரும்பவும் கிடைக்கப்பெற்ற அப்பூதியடிகளும், பிள்ளைக்கறி சமைத்துக் கொடுத்த பிள்ளையை மீண்டும் பெற்ற சிறுத்தொண்டர் நாயனாரும் இறந்துபின் பிறந்ததற்கு மறுப்புத் தெரிவிக்கவில்லை என்பது சிந்தனையின் பக்கம் இருக்க இன்றும் எம்மிடையே நல்லதங்காள்கள் வாழ்கின்றார்கள் என்பதற்கு இலண்டனில் வாழ்ந்த தமிழ்ப்பெண் சாட்சியாக அமைகின்றாள். கொரொனா காலத்து பணநெருக்கடி அவளை இந்நிலைக்கு ஆளாக்கியிருந்ததாக காரணம் கற்பிக்கின்றார்கள். ஒரு உயிரை அழிக்கும் உரிமையானது பெற்ற தாய்க்கும் கிடையாது என்பதே உண்மை. ஒருவர் தன்னுடைய உயிரை எடுப்பதற்கு உரிமை இல்லை என்ற காரணத்தாலேலே தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு அபராதம் வழங்கப்படுகின்றது. தன்னுடைய உயிரை கொல்வதற்கே ஒருவருக்கு உரிமை இல்லாத போது தன்னுடைய பிள்ளையைக் கொல்ல எப்படி முடியும்? எத்தனையோ பிள்ளைகளைக் காக்கும் காப்பிட வசதிகள் இங்கு இருக்கும் போது இந்நிலைக்கு வரக் காரணம் என்ன என்பதை அவர்களுடைய அந்த நிமிட உணர்வுகளையே நாம் கேட்க வேண்டி இருக்கிறது.

ஆறு பிள்ளைகளுக்குத் தந்தையர் மூவராக இருந்திருக்கின்றார்கள்.

சோலிங்கனில் நடைபெற்ற சம்பவத்தை எடுத்து நோக்கும் போது இப்பெண்ணுடைய 6 பிள்ளைகளுக்குத் தந்தையர் மூவராக இருந்திருக்கின்றார்கள். ஒரு மகன் பாடசாலைக்குச் சென்ற காரணத்தினால் தப்பிவிட்டான். இந்த 6 பிள்ளைகளுக்கு 3 தந்தையர் என்னும் நிலைமையில் இருந்த இப்பெண்ணானவள் எம்முடைய ஐவருக்கு ஒரு மனைவி என்று வாழ்ந்த திரௌபதியை மனக்கண்ணில் கொண்டு வந்து நிறுத்துகின்றாள். அர்ச்சுனன் போட்டியில் வென்று திௗபதியை அழைத்து வந்து தாய் குந்தியிடம் ஒரு கனி கொண்டு வந்திருக்கின்றேன் என்றார். தாய் குந்தியும் அக்கனியை ஐவரும் பகிர்ந்து உண்ணுங்கள் என்றார்.

இதனால் ஐவரும் திரௌபதியை மணந்து வாழ்ந்தார்கள் என்பது மகாபாரதம் கூறும் கதை. திரௌபதி ஐவருடனும் ஒன்றாகவே வாழ்ந்தாள். அக்காலப்பகுதியில் திரௌபதியின் நிலைமை எப்படி இருந்திருக்கும் என்பது மறுவாசிப்புக்குள்ளாக்க வேண்டியதே. தான் பெற்ற பிள்ளைகளைத் தன்னுடைய தந்தை துருபதனிடம் விட்டு வளர்த்திருந்தாள். பிள்ளைகளை வளர்க்கும் பொறுமை அவளுக்குக் கிடைக்கவில்லை. ஒரு கணவனுடன் வாழ்வதே கடினம் ஒரு சமயத்தில் 5 கணவன்மார்களுடன் வாழ்வது இலகுவான காரியமாக இருந்திருக்காது என்பது அறிவுக்குட்பட்ட விடயம். ஆனால், இப்பெண் கணவன்மாருடன் ஒன்றாக வாழ முடியாது போனதனால் 6 பிள்ளைகளையும் வளர்த்தெடுப்பதற்கு முடியாத நிலை ஏற்பட்டிருக்கின்றது.

28 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

மண்டையை உடைத்துக் கொள்ள, ஆங்கில வார்த்தைகளுக்கு தமிழில் கலைச் சொற்கள்

● எஸ்.ஜெகதீசன்– கனடா

கலைச்சொல்லியியல்.

மண்டையை உடைத்துக் கொள்ள, ஆங்கில வார்த்தைகளுக்கு இணையான தமிழில் கொஞ்சம் கலைச் சொற்கள்.

நாம் பெரிய வீடுகளை பங்களா என்று சொல்கிறோம் அல்லவா?

சங்க காலத்தில் இதனை வளமனை என்று அழைத்தார்கள்.

நற்றிணை,புறநானூறு,நெடுநல்வாடை,மலைபடு கடாம் ஆகிய நான்கு நூல்களுள் இச்சொல்லாடலை நாம் காண முடிகிறது.

இப்ப மொழி ஆய்வாளர்கள் எல்லாம் சேர்ந்து ஆளாளுக்கு கேக்குக்கு புதுப் பெயர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.

பலுக்கல், கடினி, கட்டிகை, அணிச்சல், இனிப்பப்பம், இனியப்பம், இன்னப்பம், குதப்பிய வெதுப்பு, துரப்பணக்கசடு, சுட்ட அப்பம், அப்பப்பா..

‘‘பல்வேறு பண்ணியக் கடைமெழுக் குறுப்பக்’’ [பாடல் வரிகள் 661]

கேக் என்பதற்கு பண்ணியம் என்று பெயர்.

பல்வேறு பண்ணியந் தழீஇத்திரி விலைஞர் [பாடல் வரிகள் : 405]

பண்ணியம் என்ற அழகான தமிழ்ப்பெயர் சங்க காலந்தொட்டு இருக்கையில் ஏனிந்த சோதனை என்று புரியவில்லை

நாம் Honourable என்று சொல்வதற்கு மேதகு என்று சொல்கிறோம்.

அன்றே ‘மேதகு’ என்ற வார்த்தையை பயன்படுத்தி இருக்கிறார்கள்!

மேதகு தகைய மிகுநல மெய்திப் [பாடல்வரிகள் 565]

சரி Honourable க்கு சொல்லியாச்சு. V.I.P. களுக்கு என்ன சொல்வது என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

அதற்கு விழுமியர் என்று சொல்லணுமாம். உயர்ந்த தேஎத்து விழுமியோர் வரினும் பாடல் வரி. 200

Honourary Title என்பதற்கு காவிதி என்று பெயர்செம்மை சான்ற காவிதி மாக்களும் [பாடல் வரி 499]

Honourary Title என்பதற்கு கோர்ட், நீதி மன்றம் என்று நாம் எழுதுகிறோம், அதைவிட அழகான சொல்லாடலை சங்ககாலத்தில் வழங்கி இருக்கிறார்கள். அறங்கூறு அவையம் என்பதுதான் அந்த அழகிய சொல்லாடல்.

ஆகா!.. என்னவொரு அற்புதமான சொற்பதம்!!

சிறந்த கொள்கை அறங்கூறவையமும் [பாடல் வரி 492]

வேலையாட்கள் தேவை என்ற விளம்பரம் பத்திரிகைகளில் வரும்போதெல்லாம் மற்ற விவரங்களை யாவும் தமிழில் எழுதி விட்டு REQUIRED: MECHANIC, DRILLER, WORKER, SKILLED WORKER, CROP CUTTER, TURNERஎன்று ஆங்கிலத்திலேயே எழுதுவார்கள்.

இவை அனைத்திற்கும் முறையே கம்மியர், குயினர், வினைஞர், வன்கை வினைஞர், அரிநர், கடைநர் போன்ற இணையானச் கலைச்சொற்களை காண முடிகிறது.

உதாரணமாக மெக்கானிக் என்பதற்கு நாம் இயந்திர வல்லுனர், பொறிமுறையாளர், பழுது பார்ப்பவர் என்று பல்வேறு பெயர்களைக் கூறுகிறோம்.

கலைச்சொல்லியில் Mechanic என்பதற்கு கம்மியர் என்ற சொல் கையாளப்பட்டுள்ளது சிறியரும் பெரியருங் கம்மியர் குழீஇ [பாடல் வரி.521] நெடுநல்வாடையில் கைவல் கம்மியன் கவின்பெறப் புனைந்த செங்கேழ் வட்டஞ் சுருக்கிக் கொடுந்தறிச் சிலம்பி வானூல் வலந்தன தூங்க [நெடு. 56 – 59]என்ற வரிகளைக் காணலாம்.

கம்மியர் என்ற சொற்பதம் கைவினைஞர் என்ற பொருளிலும் கையாளப்பட்டுள்ளது. குயினர் என்றால் என்ன தெரியுமா?

குயினர் என்றால் Driller என்று பொருள்.

கோடுபோழ் கடைநருந் திருமணி குயினரும் [பாடல் வரி : 511]என்ற வரியை பாருங்கள்.

அப்படியென்றால் சங்க காலத்திலேயே நம்ம ஆசாமிங்க Black & Decke, Hitachi மாதிரியான Hammer Drill எல்லாம் வச்சு அமர்களப் படுத்தியிருந்தாங்க என்றுதானே அர்த்தம்?

Unskilled Worker, Skilled worker இந்த இருவருக்கும் தனித்தனிப் பெயர்கள்.

WORKER என்பதற்கு வினைஞர் என்று அழைப்பர்.

‘‘நனந்தலை வினைஞர் கலங்கொண்டு மறுகப் [பாடல் வரி.539]’’ இதுவே தொழில் நுட்பம் தெரிந்த SKILLED WORKER ஆக இருந்தால் அவருக்குப் பெயர் ‘‘வன்கை வினைஞர் வன்கை வினைஞர் அரிபறை யின்குரல் [பாடல் வரி.262]

CROP CUTTER க்கு ‘அரிநர்’ என்று பெயர்.

‘‘நெல்லி னோதை அரிநர் கம்பலை [பாடல் வரி.110]

"TURNER என்பதற்கு கலைச்சொல்லியில் குறிப்பிட்டிருக்கும் பெயர் கடைநர்.

கோடுபோழ் கடைநருந் திருமணி [பாடல் வரி.511]’’ என்ற சொல்லாடலைக் காண முடிகிறது

கடைத்தெரு Day & Night சங்க காலத்துலே இருந்துச்சுங்க. Shift system என்று வைத்துக் கொள்ளுங்களேன். 24 x 7 Round a clock Service காலை ஷிஃப்ட் கடைத்தெருக்குப் பெயர் நாளங்காடி :

நாளங் காடி நனந்தலைக் கம்பலை [பாடல் வரி.430]

EVENING BAZAAR க்குப் பெயர் அல்லங்காடி : அல்லங் காடி அழிதரு கம்பலை [வரி.544]

இப்போதுதானே டிஜிட்டல் பேனர். அந்த காலத்திலும் பேனர்,கட்–அவுட், எல்லாம் வைத்திருக்கிறார்கள் போலும். ரசிகர் மன்றங்கள் செய்வதுபோல் கட்–அவுட்டுக்கு பாலாபிஷேகம் அன்று செய்தார்களா என்பது தெரியாது. பேனருக்குப் பெயர் பதாகை [பாடல் வரி 373].

அதுமாத்திரமல்ல SLIPPER க்கு தொடுதோல் [பாடல் வரி.636], NECKLACE க்கு மதாணி [பாடல் வரி.461] TERRACE க்கு அரமியம் [பாடல் வரி.451]

எமது அடுத்த கப்பல் October கடைசியில் செல்ல இருப்பதால் தயவு செய்து உங்கள் பொதிகளை
எமது Raju Parcel Service ஏஜென்டிடம் October 15 ற்கு முதல் ஒப்படைக்கவும்.

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

உன்னைப் போல் ஒருவர்

கரிணி

பரந்து விரிந்த இவ்வுலகில் அணுக்கள், கலங்கள், உடற்பிண்டம் என ஆன உருவில் மாற்றங்கள் நிகழ்ந்துகொண்டே இருக்கின்றன. இவ்வாறு நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் உடலும், விரிந்து சுருங்கிக் கொண்டிருக்கும் மனமும் ஒருபோதும் இன்னொன்றுடன் ஒன்று ஒப்பிட முடியாதவை. யாரும் யாரைப் போலவும் பிரதிபலிக்கவும் முடியாது. தனிதன்மையுடன் திகழ்கிறது படைப்பின் பேராற்றல்.

நான் என்பது ஆணவமல்ல. அது ஒரு மகத்தான படைப்பின் தனிப்பட்ட அடையாளம். நானே பெரிது என்பதே ஆணவம். ஏனெனில் படைப்பில் அனைத்தும் பொதுவானதே. தன்னைப் போன்ற ஒரு பிரதி வேறெங்கும் இல்லை. அதனை எந்த விஞ்ஞானத்தாலும் ஒருபோதும் உருவாக்கவும் முடியாது. இதனை பணிவாக ஏற்றுக் கொள்ளுதல் வேண்டும். எனவே நான் என்ற தனித்துவமான ஒன்று தன்னால் இயன்றளவு தன்னைப் பிரதிபலிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் முற்றுமுழுதான ஒளிரூட்டம் பெற முடியும். சுய ஒளியை பிரகாசமாக ஒளிரவிடத் தொடங்கி தன் தன்மையை விரிவாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

பயம் என்பது எங்கு முடிகிறதோ அங்கு வாழ்வு ஆரம்பமாகிறது. பயமானது சக்தி வெளிப்பாட்டை, ஆற்றலை சுருக்கி இடைவெளிகளை ஏற்படுத்துகிறது. அங்கே வேண்டத்தகாத விடயங்கள் உள் நுழைகின்றன.

தன்வீட்டு செல்லப் பிராணி நாய் இறந்துவிட்டால் கூட கொல்லைப்புறத்தில் புதைப்பவர்கள். தன் குடும்ப உறுப்பினர் இறந்து விட்டால் அந்த உடலை வீட்டு வளாகத்தில் புதைக்க பயம் கொள்ளுவார்கள். சடங்குகள் முடிந்தபின்பு இறந்தவர் பெயரில் பீதி அடைவார்கள். இது அனைவருக்குமே பொருந்துமா என்றால் இல்லை. தன்னைத்தானே உணர்ந்த, தன் இயல்பை பிரகாசிக்க செய்த, படைப்பில் எல்லாம் சமம் என்று ஏற்றுக்கொண்டதொரு மெஞ்ஞானி சமாதியடைந்துவிட்டால் எந்தவொரு தயக்கமுமின்றி அவரது இடத்திலேயே புதைக்கப்படுகிறார். அது மட்டுமன்றி பயமின்றி பிறரால் வணங்கப்படுகிறார். இவ்வாறான பற்பல விடயங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டேதான் இருக்கின்றன. தன் உருவாக்கத்தின் சிறப்பை உணர்ந்த எவரும் தன்னைப்பற்றி தாழ்வுமனப்பான்மை அடைவதில்லை. உடல் ஊனமுள்ளவர் கூட உயிரோட்டத்துடன் செயற்பட முடிந்தால் அவரும் பேராற்றல் மிக்கவரே. ஒப்பிடுதலை விட்டுவிட்டாலொழிய தன் சிறப்பை எவராலும் உணர முடியாது.

இயற்கையின் படைப்பில் எந்தவொரு விடயமும் ஒரே மாதிரியாக படைக்கப்படவில்லை உதாரணமாக ஒரு மரத்தின் இலைகள் கூட ஒவ்வொன்றும் தனித்தன்மையுடனேயே படைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒன்று போல் மற்றொன்று அமைவதேயில்லை. இயற்கையிடம் படைப்பாற்றலுக்கு சிறிதளவும் பஞ்சமிருப்பதில்லை. ஒரு மனிதனைப் போல் இன்னொருவர் இருந்ததுமில்லை, இருக்கப் போவதுமில்லை. இதுவே படைப்பின் சிறப்பு

சுயத்தை போலியாக மாற்றுவது தற்கொலைக்கு சமன். இங்கு தன்னுடைய தன்மை இழக்கப்படுகிறது. அவரவருக்கு அவரவர் இயல்பே சிறப்பம்சமாகும். தத்தமது தனித்தன்மையை மதித்து மெருகூட்ட வேண்டும். ஒருவரை பார்த்து அவரை போல் பிரதிபலிக்க ஆசைப்படுவது அப்படி உருவாக வழிகாட்டுவது, திணிக்கப்படுவது என்பது தவறான வழிகாட்டலாகும். சிறுவயது முதல் தத்தமது தனித்தன்மையை ஊக்குவித்து தட்டிக் கொடுக்க வேண்டும். இதற்கு பிறர் உதவி நாடப்படலாம். ஆனால் பிறர் அவர்களை மடைமாற்றம் செய்வதோ, அவர்களை ஒரு பொம்மைகளாக ஒரு இயந்திரத்தனத்தோடு உருவாக்குவதோ அவர்கள் ஆற்றலை உறிஞ்சுவதற்கான ஈனச் செயல். பொது விடயங்களை அறிந்து கொள்ளவும், தம்மில் உள்ள நல்ல விடயங்களை வளர்க்கவும் பிறரைத் துணை கொண்டோ அல்லது புற மற்றும் அகச்சூழல் கொண்டோ பயனடைவதில் தவறில்லை.

தன் தனித்துவமான இயல்பை உணர சுய விசாரணை முக்கியம். தன்னை பற்றி சிறிதளவாவது தான் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இன்று பிறரை பற்றி ஆராய்வதிலேயை காலங்கள் கடந்துவிடுகின்றன. ‘உன்னை நீ அறி’ என்பதே இதன் அடிப்படை விதியாகும். அதற்கு சுதந்திரமான சூழலில் வாழ்தல் மிக மிக முக்கியம். அல்லது கிடைத்த சூழலில் தன்வயமாகிடல் வேண்டும்.

விடுதலையையும், சுதந்திரத்தையும் ஒவ்வொரு ஜீவனும் விரும்புகின்றன. அவை கிடைக்காதவிடத்து சுதந்திர தாகம் அனைத்து ஜீவனுக்கும் உண்டு. ஒவ்வொரு ஜீவனும் தனது இனத்துடன் சேர்ந்து இயற்கையுடன் ஒன்றித்து சுதந்திரமாக வாழவே விரும்புகின்றன. தன் இயல்பில் வாழவே உள்ளூர ஏங்குகின்றன.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னிடமுள்ள பேராற்றலை உணர, அனுபவிக்க, பயன்படுத்த தொடங்கி விட்டாலே மற்றவர் மீதுள்ள மோகங்கள் குறைந்து தன்னைத்தானே நேசிக்க தொடங்கி விடுவார்கள். அந்த நேசிப்பும், தம் ஆற்றலை பயன்படுத்தும் விதமும் தன் மகத்துவத்தை உணர வழி வகுக்கும். அது மட்டுமல்ல அதே தனித்துவத்துடன் படைக்கப்பட்டுள்ள பிற ஜீவன்கள் மேல் மதிப்பு உருவாகும். அவற்றின் வாழும் உரிமையில் குறுக்கிடாது வழிவிடும், வாழ விடும். இதுவே தனித்துவம் நிறைந்த ஆற்றல் நிறைந்த வாழ்வு.

உன்னைப்போன்றவர் வேறெங்கும் இல்லை. இருந்ததுமில்லை, இருக்கப் போவதும் இல்லை. இல்லவே இல்லை. இருந்தால் அது நீயே!

உன்னைப்போல் ஒருவர் அது நீயே

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

கலாசூரி
திவ்யா சுஜேன்

உங்கள் நல் வாழ்வுக்கு பாரதி தரும் வெகுமதிகள்

தமிழ்ச் சுவை பருகியோர் கண்களில் காவடி ஆடாமல் இருந்திருக்காது காவடி சிந்து பாடல்கள். அத்தனை நயமும், அழகும் கொட்டிக் கிடந்தாலும் , இலக்கியத் தரத்தை எட்ட வைக்கும் அளவு உட்கருத்தும் சொல்லாட்சியும் மிளிரும் வகையில் சிந்து பாடலுக்கு உயிர் கொடுக்கிறார் பாரதி. மிக பிரமாண்டத்தில் நர்த்தன மாடுகிறது பாரதியின் காவடி சிந்து.

அத்வைதம் ஃ ஒருமை என்னும் மாபெரும் சக்தி உணர்வை மீண்டும் மீண்டும் தன் கவிகளினூடு பெரும் கருணையோடு சொல்ல முற்பட்ட தத்துவக் கவிஞன் பாரதி. அந்த சுத்த நிலையில் பாரதி வாழ்ந்தான் என்பதற்கு அக்கவிகளில் தென்படும் அனுபவச் சொல்லாட்சியே சாட்சி.

ஒருமைப் பொருளை நன்கு ஆராய்ந்து உணர்த்தவர்க்கு, என்னெ வெல்லாம் வெகுமதியாக வாழ்வில் கிடைக்கும் என்று பட்டியல் இட்டு சொல்கிறார்.

1. துயர் தீரும்

எந்த ஒரு விடயத்தை எடுத்தாலும் அதில் உள்ள இருமை நிலையினால் பல பேதமைகளுக்குள் சிக்கி கொள்கிறோம். இதனால் பல்வேறு முரண்பாடுகளை எதிர் கொள்கிறோம். இந்த பேதமை என்னும் பேய் அல்லது முரண்பாடு என்னும் புலப்படா பூதம் எம்மை துயரம் என்னும் பேரிருளில் தள்ளிவிடுகிறது. எனவே முரண்பாட்டினை தவிர்க்க பேதமை அகல வேண்டும். அதற்க்கு யாவும் ஒன்று என்ற அறிவு வேண்டும்.

2. பரம ஞானம் கிட்டும்

மேற் சொன்ன இந்த அறிவு தான் பரம ஞானம் என்று மிக எளிதாக ஞான நிலைக்கு வரைவிலக்கணம் சொல்கிறார்.

3. நீதியாம் அரசு செய்வர்

முறை தவறாத நல்ல வழியில் அரசு செய்வார்கள். அதாவது தமது உடல் , உளம், மனம், புத்தி, வாக்கு , செயல் யாவும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்படாத வகையில் ஐம்புலன்களையும் சீரான விதத்தில் ஆட்சி செய்வர்.

4. நீண்ட காலம் வாழ்வர்

இதில் இரண்டு விடயங்களை கருதலாம். ஒன்று இவ்வாறு உடலும் உள்ளமும் சம நிலையில் இயங்கும் போது இயற்கையாகவே பல்லாண்டுகளுக்கு ஆரோக்கியமாக வாழ்வர். இதனால் நீண்ட ஆயுள் கிட்டும். இரண்டாவது இத்தகை பரம ஞானத்தோடு வாழ்ந்தோர் பெருமை, அவர்கள் இவ்வுலகை விட்டு நீக்கினாலும் வாழ்ந்துகொண்டு இருக்கும்.

5. எந்த நெறியும் எய்துவர்

மேற்குறிப்பிட்ட நான்கு படிகளையும் மீண்டும் ஒரு முறை படித்து பாருங்கள். அவற்றை எல்லாம் நாம் அடைந்து விட்டதாக கருதும் போதே நமக்குள் சக்தி பிறக்கும். உண்மையிலேயே அந்த நிலையை அடைந்து விட்டால் ? நிச்சயமாக நமக்கு என்ன வேண்டும் என்று நினைக்கின்றோமோ அதனை நினைத்த மாத்திரத்திலேயே அடையலாம். அதில் எந்த விதமான ஐயமும் இல்லை என்று ஐயன் பாரதி தன் பல கவிகளில் குறிப்பிட்டு இருக்கிறார்.

இந்நிலையை எய்த வேண்டுமானால் நம்மிடத்தே இருக்க வேண்டிய ஒரே தன்மை என்னவென்றால் ? 'சரணடைதல்' . நான் என்று ஒரு பொருள் இல்லை என படைப்பினடத்தே சரணடைந்து ஐக்கியமாகும் சுகானுபவம். இதனை அடைய ஆதாரமாக சக்தியின் பாதங்களில் அடைக்கலமாவோம். இதுவே ஒரே வழி என மிக மிக அற்புதமான காவடி சிந்து பாடலின் முடிவில் கூறி நிற்கிறார்.

ஆக, பட்டியலிட்ட ஐந்தும் கிடைக்க , ஒருமையை ஆய்ந்து அறிந்துணர வேண்டும் , அதற்க்கு அன்னையை சரணடைவதே ஏக மார்க்கம்.

தான் அனுபவித்த மொத்த சுகத்தையும் பரந்த மனதுடன் செறிந்த சொல்லாட்சியில் எளிமையாக புரிந்து கொள்ளும் வகையில் மொழிபெயர்க்கும் வல்லமை பாரதியிடத்தே உண்டு. ஆதியான சிவனும், ஜோதியான சக்தியும் ஒன்றாய் கலந்து அங்கும் இங்கும் எங்கும் என வியாபித்திருக்கும் காட்சியைச் சொல்ல , சொற்களின் நர்தனத்தில் உணர்வின் வேகத்தை புரிய வைக்க, எப்பேர்ப்பட்ட ஆழ்ந்த அனுபவம் இருந்திருக்க வேண்டும் நம் பக்குவச் சித்தன் பாரதிக்கு என மீண்டும் மீண்டும் வியந்து, காவடி சிந்து பாடலை நவராத்திரி காலத்தில் நம் வெற்றிமணி வாசகர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள துணை நின்ற பரம்பொருளினடத்தே சரணடைகிறேன்.

ஆதியாம் சிவனும், அவன்
சோதியான சக்தியும் தான்
அங்கும் இங்கும் எங்கும்
உளவாகும் - ஒன்றே
ஆகினால், உலகனைத்தும்
சாகும் - அவை
அன்றியோர் பொருளுமில்லை,
அன்றி ஒன்றுமில்லை, இதை,
ஆய்ந்திடில் துயரமெல்லாம்
போகும் - இந்த
அறிவுதான் பரம ஞானம் ஆகும்
நீதியாம் அரசு செய்வர், நிதிகள்
பல கோடி துய்ப்பர்.
நீண்டகாலம் வாழ்வர் தரை
மீது - எந்த
நெறியும் எய்துவர் நினைத்த
போது - அந்த
நித்தமுத்த சுத்தபுத்த சத்தபெரும்
காளி பதம்,
நீழல் அடைந்தார்க்கு
இல்லையோர் தீது - என்று
நேர்மை வேதம் சொல்லும்
வழி ஈது.

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

Sari 1
Sari 1
தரமான ஆடைகள் நியாயமான
விலையில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்
எம்மிடம் தங்க
நகைகளும்
பெற்றுக்
கொள்ளலாம்
தீபாவளியை
முன்னிட்டு விசேட
விலை கழிவுகளில்
ஆடைகளைப்
பெற்றுக்
கொள்ளலாம்.
12.10.2020 முதல் தீபாவளி வரை
Taunusstr.49, 60329 Frankfurt am Main
0152 1923 9663
Opening Hours: Mon- Sat 10.00 am- 20.00 pm
https://www.facebook.com/sari1fashionhouse

Frankfurt நகரில்...
New
ASIA LAND
Frankfurt (Main)
Hauptbahnhof
முன்பாக 50 மீற்றர்
தொலைவில்
அமைந்துள்ளது
மளிகைப்பொருட்கள் மற்றும்
மரக்கறி, கடலுணவுப்பொருட்கள்
அனைத்தும் என்றும் சிறந்த
விலையில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
TAUNUSSTRASSE 49
60329 FRANKFURT
Tel: 069 23 35 35 | Fax: 069 24009760

விசில் அடித்தல்

கனகேஸ்வரி நடராஜா –கனடா

விசில் அடித்தல் என்பது யாழ்ப்பாணத்தில் நாங்கள் அடிக்கடி கண்டும் கேட்டதுமான ஒன்று. பொதுவாக இதனை இளம் வயதினரான ஆண் பிள்ளைகளே செய்வார்கள். பெண் பிள்ளைகள் விசில் அடிப்பதில்லை. தப்பித்தவறி யாராவது அதனைச் செய்ய முனைந்தால் அது ஒரு கெட்ட பழக்கம் என்றே கருதப்பட்டது.

விசில் அடிப்பது எல்லோராலும் செய்யக்கூடிய ஒன்றல்ல. மூச்சை அடக்கி குரலைக் காற்றோடு சேர்த்து வெளியே விட வேண்டும். சிலர் இதனைச் செய்தால் சத்தமேவராது. விசில் அடிப்பதை ஒரு விதமான சங்கீதம் என்றும் கூறலாம்.

அண்மையில் மின்னஞ்சல் வழியாகஒருசிலநிமிடநேரவீடியோவைப் பார்த்தேன்.

பல வருடங்களாக மறந்திருந்த விசில் அடித்தலை இந்த வீடியோ துணுக்கு எனக்கு மீண்டும் ஞாபகப் படுத்தியது.

துருக்கி என்ற ஒரு ஐரோப்பிய – ஆசிய நாடு உண்டு. இதன் ஒரு பகுதி மேற்கு ஆசியாவிலும், இன்னொரு பகுதி ஐரோப்பாவின் போல்கன் குடா நாட்டிலும் உண்டு. இது முற்றிலும் ஒரு பீட பூமிப் பிரேதசம்.

இங்கு குஸ்கோய் என்ற பெயரில் ஒரு கிராமம் உண்டு. சுமார் பத்தாயிரம் மக்களே இங்கு வசிக்கிறார்கள். இவர்கள் விவசாயத்தை தங்கள் தொழிலாகக் கொண்டுள்ளனர். இங்குள்ள மக்கள் விசில் அடித்தலை ஒரு மொழியாகப் பாவித்து, கூப்பிடும் தூரமளவிலுள்ள தங்கள் சகாக்களுடன் தொடர்பு கொள்கிறார்கள். இந்த விசில் மொழியில் 250க்கும் மேற்பட்ட விதம் விதமான ஒலிகளை அமைத்து அவற்றை அதற்குரிய வார்த்தைகளாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். உதாரணமாக கமம் செய்யும் பொழுது, ஒரு சாக்குப்பை கொண்டுவா எனக் கூறினால் பதிலுக்கு மற்றத் தொழிலாளி அதற்குரிய பதிலைக் கொடுப்பார்.

பிள்ளைகள் கூட தங்கள் நண்பர்களை விளையாட அழைக்கும்போது விசில் மூலம் தொடர்பு கொள்வார்கள்.

அந்தக் கிராமத்து மக்கள் விசில் மொழியை தங்கள் பாரம்பரியத்துக்குரிய ஒரு விடயமாகக் கருதி அதனைப் போற்றி வளர்க்கிறார்கள்.

அதனை அழியாமல் பாதுகாப்பதற்காக பாடசாலைகளிலும் விசில் மொழி போதிக்கப்படுகிறது. யுனெஸ்கோ அமைப்பு 2017 ஆம் ஆண்டில் இதனை வளர்க்க வேண்டுமென்று சங்கல்பம் எடுத்துள்ளது. எனவே இது அழியமாட்டாது.

மனம் சந்தோசமாக இருக்கும் போதும், ஒரு கிலேசமும் இல்லாமலிருக்கும் போது மாத்திரமே விசில் அடிக்க முடியுமென்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. கவலையான நேரத்தில் எவரும்விசில் அடிப்பதில்லையாம். யாழ்ப்பாணத்தில் எங்கள் வீட்டு ஒழுங்கை ஒரு குறுக்குப்பாதை. தியேட்டர்களில் இரண்டாம் காட்சி படம் பார்த்துவிட்டு பலரும் இந்தக் குறுக்குப் பாதையைத்தான் பாவிப்பார்கள்.

சைக்கிள்களில் இரண்டு பேர் அல்லது அதிகமாகச் செல்பவர்களை பொலிஸ் பிடித்துவிடும் என்ற பயம் இதற்குக் காரணம். இருள் நேரப் பயணத்தை இது மேலும் அதிகரிக்கும். இதிலிருந்து விடுபட அன்று படத்தில் கேட்ட பாடல்களை விசிலடித்தபடி இளையோர்கள் செல்வர். முதல் சாம நேரம், ஊரே உறங்கும் அந்த நேரத்தில் நிசப்தத்தைக் கிழித்துக்கொண்டு வரும் அந்த விசிலின் ஓசை கேட்பதற்கு இனிமையானது.

விசில் அடிப்பதை ஒரு வகையான சங்கீதம் எனக் குறிப்பிட்டேன். அதற்கு உதாரணமாக, சிவப்பிரசாத் என்ற சாயிபக்தர் சுவாமியின் பஜனைகளை பக்கவாத்தியங்கள் சகிதம் பாடியகச் சேரியை கேட்டு அனுபவிக்கும் சந்தர்ப்பம் பல வருடங்களுக்கு முன்னர் எனக்குக்கிடைத்தது. அந்த விசில் மேதையின் இறுவட்டுக்களைக் கேட்கும்போது ஏதோ ஒரு வாத்திய இசையைக் கேட்பது போன்ற பிரமையை எமக்கு ஏற்படுத்தும். நாம் வாழும் நாட்டில் இரண்டாம் நிலைப் பாடசாலைகளின் பரிசளிப்பு விழாக்கள், போட்டிகள் என்பவற்றில் விசில் அடித்து உற்சாகத்தைத் தெரிவிப்பது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

மாணவர் தலைவி உட்பட பலர் விசில் அடிப்பதைக் கண்டு நான் முதலில் ஆச்சரியப்பட்டேன். சில சமயங்களில் பரிசளிப்பு விழாக்களின் ஆரம்பத்தில் உப அதிபர் உங்கள் விசில் அடித்தலை எல்லோரும் பரிசு வாங்கிய பின் செய்யவும் என வேண்டுகோள் விடுப்பதுண்டு.

ஸ்பெயின் நாட்டில் கெனரி தீவுகளில் ஆடு மேய்ப்போர் தமது மந்தைகளை வழி நடத்த விசில் மொழியையே பாவிப்பார்கள். இலங்கையில் நாய்களோடு விசில் மொழியில் பல கட்டளைகள் வழங்கப்படுவதைப் பார்த்திருக்கிறோம். அமெரிக்காவின் வட கெரொலைனா மாகாணத்தில் 1973 ஆம் ஆண்டிலிருந்து Happy Whistlers Week கொண்டாடப்படுகிறது. 1996, 1999, 2000 ஆகிய மூன்று ஆண்டுகளிலும் உல்மான் என்பவர் வெற்றியாளரானார்.

அவர் விசில் மூலம் வழங்கிய Happy Birthday பாடல் உலகப் பிரசித்திபெற்றது.

அக்காலத்தில் யாழ்ப்பாணத்திலும் விசில் அடிப்பதின் மூலம் மக்கள் தொடர்பு கொண்டதாக அறிந்தேன்.

மரக்கறி தோட்டங்களுக்கு கிணற்றிலிருந்து தண்ணீர் இறைப்பதற்கு மூன்று ஆட்கள் தேவை. ஒருவர் கிணற்றுக்குள் கயிறு மூலம் பட்டைய இறக்கி தண்ணீர் அள்ளுவார். அடுத்தவர் துலாமிதிப்பார். மூன்றாமவர் பாத்திக்கட்ட வேண்டும். இவர்களின் வீடுகள் கூப்பிடும் தூரத்திலேயே இருப்பது வழக்கம். முதலாம் ஆள் அதிகாலையில் தான் ஆயத்தம் என்பதை விசில் மூலம் தெரிவிக்க இரண்டாம் ஆள் அதனை மூன்றாம் ஆளுக்கு விசில் மூலம் தெரிவிப்பார். பின்னர் மூவரும் ஓர் இடத்தில் சந்தித்து தோட்டத்துக்கு செல்வார்களாம். இன்று அனைவர்களது கைகளிலும் கைத்தொலைபேசிகள் உள்ளன.

சொற்ப மாதாந்தக் கட்டணங்களில் இவை இருப்பதால் இதன் பயன்பாடு அதிகமாகியுள்ளது. இருப்பினும் இளம் வயதினர் தங்கள் சந்தோசமான மனநிலையை வெளிப்படுத்த அவ்வப்போது விசில் அடிப்பதும், விசில் ஊடாக பாடல்களை வெளிப்படுத்துவதும் தொடர்ந்து இடம் பெறத்தான் போகிறது.

நன்றி: தமிழர் தகவல் –கனடா

Nandy's Catering & Partyservice
உங்கள் இல்லத்தில் எந்த வைபவங்களாக இருந்தாலும்
குன்றாத சுவையுடன். சுடச் சுடப் பரிமாறுகின்றோம். இலங்கை இந்திய ஐரோப்பிய
உணவுகளையும் தயாரித்த வழங்குகின்றோம்.
பரிமாறுதல் ஒரு கலை அது எமது நிறுவனத்தின் கைவந்தகலை!
NANDY'S CURRY'S & MORE
WWW.NANDYS.DE
Düsseldorf
ஒரே குடையின் கீழ் எங்கள் சேவை!
உணவு விநியோகம் பாரிமாறல் மற்றும் நிழல்படம், வீடியோ
அதுமட்டுமன்றி எமது திறமையான ஊழியர்கள் உங்கள்
விழாவை திட்டமிடுதல், திருமணமேடை, மண்டபம்
மற்றும் மண்டபச் சோடனைகள் மற்றும்
நடைமுறைப்படுத்துதல் போன்றவைகளுக்கு உதவ
ஆயத்தமாக உள்ளோம்
Mobil 0173-7424955
Tel:0211 76 91 974
www.Nandys.de
e.mail:info@nandys.de

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

எழுத வேண்டுமென எழுதுவோர்

நடுப்பக்கம்

சேவியர்

எழுத்து ! மனித வரலாற்றின் மாபெரும் அடையாளம். எழுத்து தான் இணைக்கிறது, எழுத்து தான் இயக்குகிறது. பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய குகைகளில் காணப்படும் ஓவிய எழுத்துகள் அன்றைய வாழ்வியலை இன்றைக்கு நமக்குப் புரிய வைக்கிறது. எழுத்துகள் உருவாகும் முன்பே ஓவியத்தின் வழியாக வாழ்க்கையை அடுத்தடுத்த தலைமுறைக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்தவர்கள் நம் முன்னோர்கள். எழுத வேண்டும் ! எனும் தாகம் அவர்களிடம் இருந்தது.

ஓவியக் காலம் கல்வெட்டுகளின் காலத்தை நோக்கி நகர்ந்தது. அப்போது எழுத்துகளின் வடிவங்கள் கலாச்சாரத்தையும், மொழியையும், வாழ்வியலையும் ஒரு சேர அடுத்த காலத்துக்கு அறிவித்தன. கல்வெட்டுகள் மட்டும் இல்லாமல் இருந்திருந்தால் பழமையின் நீட்சி இன்றைக்குத் தெரியாமலேயே போயிருக்கும். இதை எழுத வேண்டும், நேரமெடுத்து, உழைப்பைக் கொடுத்து, தேர்ந்தெடுத்த செய்திகளைப் பதிவு செய்ய வேண்டும் என அவர்கள் நினைத்தார்கள். எழுத வேண்டும் ! எனும் உத்வேகம் அவர்களிடம் இருந்தது.

ஓலைகளின் காலத்துக்கு கல்வெட்டுகள் இடம் பெயர்ந்தபோது இலக்கியங்களும் கூடவே உருவாகின. வாழ்வியல் கோட்பாடுகளும், சமயம் சார்ந்த, நன்னெறி சார்ந்த பதிவுகளும் உருவாகின. வருகின்ற தலைமுறையும், வாழ்கின்ற தலைமுறையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டுமெனும் சித்தாந்தங்களும் அப்போது தான் உருவாகின. எழுதவேண்டும்! எனும் தேவை அவர்களிடம் இருந்தது.

ஓலைகள் காகிதங்களாக மாறியபின் எழுத்துகள் வேகமெடுத்தன. எளிதில் எழுதிவிடலாம் எனும் வசதி பல்வேறு பதிவுகளுக்குப் பிள்ளையார் சுழி போட்டது. ஆண்டுக்கணக்கில் உட்கார்ந்து கல்வெட்டு செதுக்க வேண்டாம். மாதக் கணக்கில் உட்கார்ந்து ஓலைகளில் கிறுக்கவேண்டாம் எனும் வசதி, எழுத்துகளைச் செதுக்கும் மனநிலையை சற்றே குறைத்து விட்டது. ஓலைகளில் நான்கு வரிகள் சுமந்து வந்ததை காகிதங்கள் பல பக்கங்கள் விலாவரியாக எழுதித் தள்ளின. செய்யுளாக இலக்கியத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டவை காகிதத்தில் வசதியாக வரிந்து கட்டியது. எழுதவேண்டும் எனும் ஆர்வம் அவர்களிடம் இருந்தது.

எழுத்து தான் வரலாற்றின் ஈரமும், குருதியும் படிந்த யதார்த்தத்தை தலைமுறை தாண்டி புரிய வைத்தது.

எழுத்து தான் கலாச்சாரத்தின் பன்முகத் தன்மையை பல தலைமுறை கடந்தும் புரிய வைத்தது. எழுத்து தான் திரைகடல் ஓடிய செல்வங்களை திண்ணையில் பந்தி வைத்தது.

எழுத்து தான் இதயத்தைச் செழுமையாக்கும் நீதிநெறிகளை ஆயிரம் ஆண்டுகள் கடந்தும் கூட நம் சிந்தனைகளில் இறக்கி வைத்தது. எழுத்து அது தான் யுகங்களை இணைக்கின்ற பாலமாய் இருக்கிறது.

எழுத்து பல்வேறு மாற்றங்களை சமூகத்தில் கொண்டு வந்திருக்கிறது. விடுதலைப் போராட்ட காலங்களில் அவை வாள்களாக வீரியம் காட்டியிருக்கின்றன. சமூக மறுமலர்ச்சிக் காலங்களில் அவை விதைகளாகி விருட்சமாகியிருந்தன.

இன்று டிஜிடல் யுகம்

நெருக்கியடிக்கும் டவுன் பஸ் போல எழுத்துகள் சமூக வலைத்தளங்களிலும்

17 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

எழுத வேண்டுமென எழுதுவோர்

குறுஞ்செய்திகளாகவும் பல்லாயிரம் சிறகுகளோடு பயணித்துக் கொண்டிருக்கின்ற காலம். இப்போது பெரும்பாலான மக்கள் எல்லாரும் எழுதறாங்க, நானும் எழுதவேண்டும் எனும் மனநிலையோடு எழுதுகின்றனர். ஒரு செய்தியைக் குறித்த புரிதல் இல்லாமல் தான் பெரும்பான்மையான பதிவுகள் வருகின்றன என்பது தான் கவலைக்குரிய விஷயம்.

யார் வேண்டுமானாலும், எதை வேண்டுமானாலும் எழுதலாம் எனும் சூழல் இருபுறமும் கூர்மையான கத்தியைக் குழந்தையிடம் கொடுத்தது போல பதைபதைக்க வைக்கிறது. அதைக் கையாளும் விதத்தில் சேதங்கள் உருவாகின்றன. எதைவேண்டுமானாலும்

எழுதலாம் எனும் சுதந்திரம் கத்தியின் முனையை மழுங்கடிக்கவும் வைக்கிறது. எழுத்துகளின் வீரியம் நீர்த்துப் போகிறது. எழுத்து என்பது எழுத வேண்டுமென எழுதுவதல்ல, எழுத வேண்டியதன் தேவையை உணர்ந்து எழுதுவது.

மூன்று விஷயங்களை நாம் சிந்திக்கலாம். முதலாவது,

ஏன் எழுதவேண்டும் ? எனும் சிந்தனை. ஒரு விஷயத்தை எழுத நினைக்கிறோம் எனில், அதை ஏன் எழுதுகிறோம் என்பதில் ஒரு புரிதல் வேண்டும். சும்மா ஒரு சாராரைச் சீண்டுவதற்காகவோ, வெறுப்பை வளர்த்துவதற்காகவோ எழுதுவது விஷத்தை நதியில் கலப்பது போன்ற விஷயம். ஒரு நல்ல செய்தியை நான்குபேர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகப் பகிர்வதே சிறப்பானதாகும். அல்லது தான் எழுதுகின்ற செய்தியானது காலங்கள் கடந்தும் கூட பயனளிப்பதாய் இருக்கும் எனும் நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். சட்டென காற்றில் மிதக்கின்ற ஒரு ஈசல் பூச்சியைப் போன்ற எழுத்துகளை எழுதாமல் விடுவதே நலம்.

இரண்டாவது, எதை எழுத வேண்டும் என்பது ! என்னுடைய அப்பா சின்ன வயதில் எனக்கு ஒரே ஒரு அறிவுரையைச் சொன்னார். எழுதுகின்ற எந்த ஒரு எழுத்தும் ஒரு எதிர்மறை சிந்தனையை வாசகனின் மனதில் உருவாக்கக் கூடாது என்பதே அது. பாசிடிவ் சிந்தனைகள் மட்டுமே எழுத்தில் இருக்க வேண்டும் என்றார். எதை எழுதினாலும் அந்த அறிவுரையை நான் மனதில் கொள்வதுண்டு. சமூகத்தின் ஒற்றுமையையும் அன்புறவையும் வளர்க்கின்ற விஷயங்களையும், மனிதநேயத்தை செழுமைப்படுத்தும் விஷயங்களையும் எழுத வேண்டும் என மனதில் குறித்துக் கொள்வோம்.

மூன்றாவது, எப்படி எழுத வேண்டும் என்பது ! இது ஒவ்வொருவருடைய தனிப்பட்ட சுதந்திரத்தின் அடிப்படையிலானது. எவ்வளவு சுவாரஸ்யமாக ஒரு விஷயத்தைக் கொடுக்கிறோம் என்பதை வைத்து அந்த செய்தியின் வீச்சு அமைகிறது. வெற்றிமணி காலங்கள் கடந்தும் ஆலம் போல வளர்ந்து நிற்கக் காரணம் அது கொண்டு வருகின்ற செய்திகள் பயனுள்ளதாகவும், சுவையுள்ளதாகவும் இருப்பது தான்.

எழுதவேண்டும் என எழுதுவது ஆபத்தானது. நாம் எழுதவில்லை என யாரும் தற்கொலை செய்து கொள்ளப் போவதில்லை, அதே நேரம் எழுதியதால் யாரும் மன உளைச்சல் அடைந்து விடக் கூடாது. என்பதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

எளிதில் எழுதலாம் என்பது நமக்கு புதிய உத்வேகத்தைத் தரலாம், ஆனால் அதுவே அலட்சியத்தைத் தந்து விடக் கூடாது. நாம் எழுதுகின்ற எழுத்துகள் எல்லாமே நமது பெயரைச் சொல்வதாக இருக்க வேண்டும். அதற்கு நாம் எழுதப் போகும் செய்திகளைக் குறித்த நல்ல புரிதல் நமக்கு இருக்க வேண்டும்.

எழுத்து ! மனுக்குலத்துக்குக் கிடைத்த ஒரு வரம் ! ஆறாவது அறிவை வெளிப்படுத்துகின்ற தளம். அந்த எழுத்தை ஏனோ தானோவென எழுதி அர்த்தத்தை இழந்து விடாதிருப்போம்.

எழுத்து! மனிதத்தையும் மனிதநேயத்தையும் கட்டி எழுப்பும் வல்லமை மிக்க கருவி. அதைக் கொண்டு வெறுப்பின் வாய்க்கால்களையோ, பிரிவினையின் பள்ளத்தாக்குகளையோ உருவாக்காதிருப்போம்.

எழுத்து ! வாழும் தலைமுறைக்கும், அடுத்த தலைமுறைக்கும் நாம் கொடுக்கப் போகின்ற பரிசு. அதில் பயனுள்ள விஷயங்களை மட்டுமே பதிவு செய்வோம்.

எழுத்து ! எழுதவேண்டுமே என எழுதுவதற்கானதல்ல, மானுடம் எழ வேண்டுமே என்பதற்காய் எழுத வேண்டியது. அதை மனதில் கொள்வோம்.

ஜெர்மனியை வசிப்பிடமாகக் கொண்ட
27 வயது மணமளுக்கு செவ்வாய் தோஷம்
உள்ள மணமகனை எதிர்பார்க்கின்றோம்.
மணமகள் கல்வித்தகமை பட்டதாரி (msc),
உயர் சைவவேளான் குலம், பெற்றோர்
மாத்திரம் தோடர்பு கொள்ளவும்.

தொடர்புகளுக்கு:- 015738956745.

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

யேர்மனியில் 'திரையும் உரையும் 2020'

கடந்த 12.09.2020 சனிக்கிழமை அன்று 'திரையும் உரையும் 2020' என்னும் நிகழ்வு யேர்மனியின் டோட்முண்ட் நகரில் தமிழர் அரங்கத்தில் நடைபெற்றது. சுஜித்ஜீ இயக்கிய 'கடைசி தரிப்பிடம்' என்கின்ற முழு நீளப் படத்துடன் வி.சபேசனின் இயக்கத்தில் வெளியான 'துணை' குறும் படம் மற்றும் சுவிஸ் நாட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட **Color separation** என்னும் குறும்படமும் திரையிடப்பட்டன.

இவ்வாறு படங்களின் திரையிடலும் சினிமா குறித்த உரையாடல்களுமாக நிகழ்வு சிறப்பாக நடந்தது. இயக்குனர்கள், தயாரிப்பாளர்கள், கதாசிரியர்கள், நடிகர்கள், தொழில்நுட்பக் கலைஞர்கள், எழுத்தாளர்கள், சினிமா ஆர்வலர்கள் என்று பல்வேறு தரப்பட்டவர்கள் இந் நிகழ்வில் கலந்து சிறப்பித்தார்கள். நெதர்லாந்தில் இருந்து குணா கவியழகன், இங்கிலாந்தில் இருந்து பா. நடேசன் மற்றும் சேனன், யேர்மனியில் இருந்து வெற்றிமணி சிவகுமாரன், நெடுந்தீவு முகிலன் ஆகியோர் வெவ்வேறு தலைப்புகளில் உரையாற்றினார்கள்.

சபையோர்களும் மிகக் காத்திரமான கருத்துகளை வழங்கினார். திரையிடப்பட்ட படங்கள் குறித்த தமது விமர்சனங்களையும் முன்வைத்தார்கள். 'கடைசி தரிப்படம்' நீண்டு விட்டது என்பது பலருடைய கருத்தாக இருந்தது.

சினிமாவை காட்சி ஆக்குதல், காட்சிகள் வெளிப்படுத்துகின்ற குறியீடுகள், கமெராக் கோணங்கள் போன்றவைகள் குறித்து வெற்றிமணி சிவகுமாரன் உரையாற்றினார். பழைய படங்களில் நாம் கற்றுக் கொள்வதற்கு நிறைய விடயங்கள் உண்டு என்று அவர் குறிப்பிட்டார்.

நெடுந்தீவு முகிலன் இன்றைய தொழில்நுட்பங்களை நாம் எப்படிப் பயன்படுத்தலாம் என்பது பற்றி பேசினார். சினிமாக் கலை திரையரங்குகளை விட்டு மெதுவாக வெளியேறிக் கொண்டிருப்பதாகவும், இதைக் கவனித்து, அதற்கேற்ற வழிமுறைகளை நாம் உருவாக்க வேண்டும் என்று கூறினார்.

அவர் தெரிவித்தார். 'துணை' குறும் படம் பார்வையாளர்களை நீண்ட நேரம் ஏய்க்கிறது என்றும், இப்படி கதை சொல்கின்ற முறையை தான் ஏற்பது இல்லை என்றார். சிறுகதை எழுதுகின்ற சிலர் இந்தப் பாணியை கடைப் பிடிப்பதாகவும், அதையும் தான் ஏற்றுக் கொள்வது இல்லை என்றும் குறிப்பிட்டார். கதை நகர வேண்டிய தன்மைகள் குறித்து அவர் உரையாற்றினார்.

பா. நடேசன் 'கடைசி தரிப்படம்'பற்றி வந்த விமர்சனங்களுக்கு பதில் அளித்துப் பேசினார். 'துணை' குறும்படத்தில் வசனங்கள் அதிகரித்து விட்டன என்று குறிப்பிட்டார். இன்றைய காலத்தில் விமர்சன வடிவம் மாறி உள்ளது பற்றியும் பேசினார். விமர்சனங்களை படைப்பாளிகள் ஆரோக்கியமான முறையில் எதிர்கொள்வது இல்லை என்கின்ற தனது ஆதங்கத்தையும் வெளிப்படுத்தினார். தமிழ்நாட்டு சினிமா இயக்குனர்களால் பேச முடியாத கதைகளையும், களங்களையும் காட்சிப்படுத்துகின்ற வல்லமை ஈழத்து சினிமா இயக்குனர்களுக்கு உண்டு என்பதை சுட்டிக்காட்டினார்.

குணா கவியழகன் 'துணை' குறும் படம் பற்றி அதிகம் பேசினார். 'துணை' குறும்படம் பேசுகின்ற பொருளை இன்றும் பேச வேண்டி இருப்பது பற்றிய வேதனை வெளிப்படுத்தினார். ஆனால் அடுத்த தலைமுறை இப்படி இருக்காது என்கின்ற நம்பிக்கையையும்

பார்வையாளர்களின் கருத்துகள் இடம்பெற்றன. அவர்களிடம் இருந்து சினிமா குறித்த ஆழமான கருத்துகள் வெளிப்பட்டன. யேர்மனியில் சினிமா குறித்து ஆழமான உரையாடலை ஆரம்பித்து வைத்திருக்கிறோம். இவை எதிர்காலத்தில் இன்னும் விரிவடைந்து பயன் தரும் என்ற நம்பிக்கையை தனக்கு அளிப்பதாக வி.சபேசன் அவர்கள் குறிப்பிட்டார்கள். இந்த நம்பிக்கை பலருக்கும் ஏற்றுபடும் வண்ணம் நிகழ்வுகள் அமைந்திருந்தன. ஒரு பிரமாண்டமான ஆரோக்கியமான ஒரு நிகழ்வுக்கான எண்ணம், பார்ப்பவர் மனங்களில் தோன்றியிருக்கும். அப்படித் தோன்றி இருந்தால் அதுவே வெற்றியின் முதல் படியாக அமையும். அப்படி அமைந்தது என்றே கொள்ளலாம்.

அடுத்த வருடம் 'திரையும் உரையும் 2021' நிகழ்வை ஐரோப்பியரீதியிலான திரைப்பட விழாவாக நடத்த வேண்டும் என்றும் பலர் கேட்டுக் கொண்டார்கள்.

உண்மையிலேயே நமக்குத் தூக்கம் தேவைதானா?
தூங்காமலே இருந்தால் என்ன நடக்கும்?

என்ன தான் ஒரு நாள் முழுவதும் வேலை செய்தாலும் சரி, எந்த வேலையும் இல்லாமல் சும்மாவே இருந்தாலும் சரி இரவில் எல்லோருக்கும் வருவது ஒன்றே ஒன்று தான் தூக்கம். அப்படி தூக்கம் வந்துவிட்டால், நம்மால் அதைக் கட்டுப்படுத்துவது மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கும். அப்படிக் கட்டுப்படுத்தினாலும் அடுத்த நாள நாம் பெரும்பாலும் சக்தி இல்லாமல் எப்போதும் தூங்கித் தூங்கிக் கொண்டே இருப்போம். அது சரி தானே? சரி இது ஒரு பக்கம் இருக்கட்டும், ஆனால் நான் உங்களிடம் இரண்டு கேள்விகளைக் கேட்கிறேன், பதில் கூறுங்கள் பார்ப்போம். நமக்கு ஏன் தூக்கம் தேவைப்படுகின்றது? அது மட்டும் இல்லை, அப்படி ஒரு வேளை நாம் தூங்காமல் இருந்தால் நமக்கு என்ன நடக்கும்?

இதற்குப் பதிலைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு முன்பு உங்களுக்கு இது தெரியுமா? ஒரு சராசரி மனிதன் தனது வாழ்நாளில் சுமார் 25 ஆண்டுகள் தூக்கத்திலேயே கழிக்கிறான். இதில் சுவாரசியமான விஷயம் என்னவென்றால், இன்று வரை நமக்கு ஏன் தூக்கம் தேவைப்படுகின்றது என்பதற்கான விளக்கம் தெரியவில்லை. விஞ்ஞானிகளின் கணிப்புப் படி நமது மூளையின் Hypothalamus எனும் பகுதி நமக்குத் தூக்கம் கட்டாயம் வேண்டும் என உணர்த்திக்கொண்டிருக்கின்றதாம்.

Hypothalamus பகுதியில் உள்ள

Dr.நிரோஷன் தில்லைநாதன்

Supra-Chiasmatic Nucleus நமது செயல்பாடு மற்றும் நிலைமைக்கு ஏற்றவாறு ஹோர்மோன்களை வழங்கக் கூடியது. குறிப்பாக நாம் தூங்குவதற்காகவே Melatonin எனும் தூக்கம் வரவழைக்கும் இயக்குநீர் (hormone) அதிகளவில் உருவாக்கப்பட்டு, Cortisol எனப்படும் Stress hormone குறைக்கப்படும். இதுவே நாம் தூங்கி விழிப்பதற்கு இந்த இரு இயக்குநீரும் மாற்றி உருவாக்கப்படும்.

ஆனால் தூக்கத்திற்குக் காரணமாக இருப்பது இது மட்டுமில்லை. மூளையிலிருக்கும் Adenosine எனும் கூட்டுப்பொருளும் நமக்குத் தூக்கத்தை ஏற்படுத்துமாம். இது நியூரான் மற்றும் பிற செல்கள் Adenosine Triphosphate எனும் பொருளை எரிப்பதால் கிடைப்பதாகும். விஞ்ஞானிகளின் கணிப்புப்படி நமது மூளைக்குள் இந்த Adenosine இன் அளவு கூடக் கூட, நமக்குத் தூக்கமும் வருமென்று. ஆனால் நாம் தூங்கும் போது இந்த Adenosine இன் அளவு குறைந்து நமக்குக் காலையில் விழிக்கும் போது களைப்பாறியது போல் இருக்கும்.

அது சரி உங்களுக்கு ஒரு விஷயம் தெரியுமா? நாம் முழித்து இருக்கும் வேளைகளுடன் ஒப்பிடும்போது நாம் தூங்கும்போது 10 சதவீதம் குறைவான ஆற்றலை நமது உடல் செலவிடுகிறது. திசுக்கள் வளர, அடிபட்ட இடம் சரியாக என உடல் தன்னைத் தானே தயார் செய்துகொள்ளத் தூக்கம் தேவைப்படுகிறது. மூளைக்கும் இதேபோல் ஓய்வு தேவை. அந்த நாள் முடிவில் நடந்ததில் தேவையான நினைவுகளை மட்டுமே சேகரித்து வைக்கவும், தேவையில்லாதவற்றை மறந்துவிடவும், அடுத்த நாள் வேலைக்குத் தன்னை தயார்செய்து கொள்ளவும் என மூளைக்குரிய செயல்களைச் செய்யத் தூக்கம் தேவை. இதற்கு Brain Plasticity என்று பெயர். இதன் மூலம் பழைய விஷயங்களை ஒரு முறை நினைவுகூரவும், புதிய நினைவுகளைச் சேமித்துவைக்கவும், தேவையில்லாத விஷயங்களை நீக்கிவிடவும் மூளை தயாராகும்.

வருஷத்திற்கு சுமார் 200.000 வாகன விபத்துக்கள்

ஒவ்வொரு மனிதனும் பொதுவாக 7–8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும் என்று ஒரு அளவு இருக்கிறது. இதில் சிறுவர்கள் இதை விட அதிக நேரம் தூங்க வேண்டும். ஆனால் இன்றைய காலத்தில் இந்த மணி நேரத்தை விடக் குறைவாகத் தான் தூங்குகின்றார்கள் என்று ஒரு கணக்கீடு இருக்கிறது. தூக்கம் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதற்கு ஒரு சில உதாரணங்களைச் சொல்கிறேன் கேளுங்கள். வருஷத்திற்கு சுமார் 200.000 வாகன விபத்துக்கள் தேவையான தூக்கம் கிடைக்காமல் ஓடும் ஓட்டுநர்களால் ஏற்படுகிறதாம். இது குடித்துவிட்டு மது போதையில் வாகனங்கள் ஓட்டுவதால் ஏற்படுவதைவிட அதிகமாம்.

ஒருநாள் முழுவதும் தூங்காமல் இருந்தால் நமது மூளையின் சிந்திக்கும் திறனுக்கான பகுதிகள் பாதிக்கப்பட்டுவிடுமாம். தூங்காமல் இருந்தால் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் உங்களின் பேச்சுத்திறன் பாதிப்பும், நினைவுகளுக்குப் பொறுப்பான

பகுதிகளில் பாதிப்பும் ஏற்படுமாம். அப்படி என்றால், தூங்காமலேயே இருந்தால் இறந்துவிடுவோமா, என்று நினைக்கிறீர்களா? நண்பர்களே, உண்மை சொல்லப்போனால் அது தான் கடைசியில் நடந்துவிடும். உணவில்லாமல் நீங்கள் இருப்பதை விடத் தூக்கமில்லாமல் இருப்பதால் உங்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் அதிகம். இதுகுறித்து 1980ம் ஆண்டில் செய்த ஒரு ஆய்வில் சரியாகத் தூங்காமலிருந்த எலிகளின் மீது ஆய்வு செய்தனர். அவை இரு வாரங்களில் இறந்துவிட்டன.

28 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

Jaffna Bazar
Jaffna Bazar
2020 ஆண்டுக்கான
புத்தம் புது டிசைன்களை
வாங்கி மகிழுகள்!
உங்கள் இல்லத்திற்கு தேவையான
அனைத்து மளிகைப்பொருட்களும்
பசுமையான மரக்கறி மற்றும்
கடல் உணவு வகைகளும்
KADHIR
Laila
Jaffna Bazar, Kaiser Straße.49 ,
69329 Frankfurt Main
Tel: 069 25 62 6353 \ 0049 69 25626353
0049 179 4792961 \ 0049 151 71520425

Food Security for Physical and Mental Health Affiliation

Bavvatharani R
Nallur

From the farm to industry the chemicals play a huge part in boosting production and trapping customers and making them addicted to consume such surplus and cheap food today. Now a days, people are aware of the food produced by chemical usage. Chemicals are used for the preservation of food, fruits and even for curd and chicken. Yet people get high satisfaction in consuming the fruits, vegetables, meat and other fast food items which are very attractive, outwardly and delicious. Because of the interest of the customers the producers are very much encouraged to continue their commercial activities in using chemicals in all the steps that are involved in growing vegetables, preserving fruits, vegetables, meat and sea food and in preparing snacks, fast food and other bites. It is the time to be in action on food security. Food security has three main facts, namely availability, access and utilization. These are easily completed with the home gardening. Home gardens directly contribute to household food security increasing food availability, accessibility, and utilization. Gardening can enhance food security in several ways, most importantly through: Direct access to a diversity of nutritionally-rich foods, Increased purchasing power from savings on food bills and income from sales of garden products, and Fall-back food provision during seasonal lean periods.

Advancement of science and its influence on human health

In the current scenario there is no good, healthy nourishing product to consume in many places including the developing country such as Sri Lanka. It is very threatening to hear that the gene of a plant too is modified from the seed to the fruit. Thus science has encouraged the humans to change modify and produce new species from the original ones. They have tried such attempts in all the species including humans.

Advantage of promoting home gardening

Home gardens should be encouraged and maintained for easy access to fresh plant and animal food sources in both rural and urban areas. The only accountable method to intake a healthy food is growing country plants and herbs in the home yard or in the compound. It will cover the production of vegetables for family use. The schools have been promoting school and home gardening for decades.

Herbal gardening for the global health

By planting herbal plants one can harvest leaves, flowers, fruits, seeds, stem, root and other parts for their own use and even for commercial purposes. They can cure diseases as well as even obtain an extra income when excess of their productions are sold. People who reside by the sea and forests can breed cattle, do fishing and hunting. Apart from home gardening people can get engaged in buying and selling livestock. They can get engaged in animal husbandry and draw attractive sum of money. It can be consumption-or market-oriented, but at least some of the produce will be consumed by the household.

Home gardening and use of materials

In the particular land or house, people can raise plants in many different methods. Researchers discovered hundreds of years ago that soil simply holds mineral nutrients close to plant roots, but the soil itself isn't necessary for plant growth. Using a growing method called "hydroponics," you can grow plants in a watery solution of mineral nutrients instead of soil. The word "hydroponic" comes from the Greek words hydro.

Government support for home gardening

Sri Lankan government supports Home Gardening Annually, this year during Covid 19 Quarantine time, the government provided seeds to all Sri Lankans in cheaper price and encouraged home gardening for facing present and future challenges, traditionally developed agroforestry systems innovation and practicing in the village level. National development policy framework of the government now includes strategies to expand and improve food and timber productions in such landscapes of the country.

Methods and materials of home garden in Jaffna

Jaffna is one of the five districts of the Northern Province in Sri Lanka. The majority of the people residing in this part of the country are Tamils. Jaffna Peninsula falls under the dry zone low country with a total annual rainfall of about 635-1400mm. Characteristics of Home Gardens in Jaffna The average size of the gardens is found to be 0.4 acres. Most home gardens contain

Continu/ page28

LAKSHMI IMPEX
LAKSHMI IMPEX
பொருட்களை மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்
சுவையான இலங்கைக் கருவாட்டுக்கு நாடுங்கள்
தேடி வந்தோரை நாடி வரவழைக்கும்
இலட்சுமி இம்பெக்ஸ்
நாளும் மகிழ்விக்கும்
விலையும் தரமும்...
இலத்திற்கு வேண்டிய அனைது
மளிகைப் பொருட்களையும்
தரமாகவும் மலிவாகவும்
தருகின்றோம்.
DRIED KATTA
fishpoisson katta séché / getrockneter Katta-Fisch
Scomberoides lysan
கட்ட கருவாடு
பெயர் பெற்ற Narresh Brand தயாரிப்புக்கள் எம்மிடம் கிடைக்கும்
NARRESH
THE TASTIER CHOICE
MYSORE DHALL
2 Tier STEAMER
VINOD
இலங்கை ஆழ்கடலில்
பிடிக்கப்பட்டு சிறந்த சுகாதார
முறையில் தயாரிக்கப்பட்டு ஐரோப்பிய
தரசான்றிதழுடன் இறக்குமதி
செய்யப்பட்ட தரமான கருவாடுகளை
எம்மிடம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
LAKSHMI IMPEX Lütgendortmunder Str 67 44388 Dortmund Germany
Tel: 0049 157 3134 7867 | Email: Lakshmiimpexj@gmail.com

இங்கிலாந்தில் பெயர்பெற்ற ஸ்தாபனம்...
DSA
PURE EXOTIC FOODS
DSA Foods
Wholesale Suppliers of Superior Quality
NARRESH
THE TASTIER CHOICE
இலத்திற்கு வேண்டிய அனைத்து
மளிகைப் பொருட்களையும் தரமாகத் தருகின்றோம்.
சுவையான இலங்கைக் கருவாட்டுக்கு நாடுங்கள்
இலங்கை ஆழ்கடலில் பிடிக்கப்பட்டு சிறந்த
சுகாதார முறையில் தயாரிக்கப்பட்டு ஐரோப்பிய
தரசான்றிதழுடன் இறக்குமதி செய்யப்பட்ட தரமான
கருவாடுகளை எம்மிடம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
DSA
1Kg
DRIED KATTA
fishpoisson katta séché / getrockneter Katta-Fisch
Scomberoides lysan
கட்ட கருவாடு
MYSORE DHALL
2Kg
2 Tier STEAMER
VINOD
Supplying you with
highest Quality
Products
DSA Foods Unit 11 Watermill Business Center Edison Road, Enfield, EN3 7XF UK
Tel: 0044-203-583-2116 |07889-424-055, 07342-742-069
arthik@dsafoods.com | www.dsafoods.com| www.narresh.co.uk

திருமந்திரமும் வாழ்வியலும்

54

குரு

சைவசித்தாந்த ரத்தினம் நாகேந்திரம் கருணாநிதி

மனித குலம் தோன்றிய காலத்தில் இருந்தே மனிதன், குரு மூலமாக, சீடர்களாக இருந்து அறிவைப் பெறும் செயல்பாடும் தொடங்கிவிட்டது. உலகியல் வாழ்க்கை நெறிகளை தாய், தந்தை, ஆசிரியர் மற்றும் பெரியோர்களின் செயல்பாட்டைப் பார்த்தும், அவர்கள் கூறும் வார்த்தைகளைக் கேட்டும், சடப் பொருட்களான இயற்கை, புத்தகம், பத்திரிகை, வானொலி, தொலைக்காட்சி, இணையம், ஆகியனவற்றிற்கு ஊடாகவும் மனிதன் தனது அறிவைப் பெறுகின்றான். இந்த அறிவு சித்துப் பொருளான சிவத்தை அறிய உதவாது. சிவத்தை சிவஞானத்தால் தான் அறிய முடியும். சிவஞானம் குருவின் உபதேசத்தால் நிகழும். திருமந்திரத்தில் திருமூலநாயனார் குரு என்னும் சொல்லால் ஞானகுருவையே குறிப்பிடுகின்றார்.சைவ சித்தாந்த சாத்திரங்களில் ஒன்றான உமாபதி சிவாச்சாரியார் அருளிய 'திருவருட்பயன்' 50 ஆவது பாடல்

''ஞானம் இவனொளிய நண்ணியிடும்
நற்கல் அநல் பானு ஒழியப் படின்''

''சூரிய ஒளி இல்லாமல் சூரியகாந்தக் கல்லில் தீ தோன்றுமானால் அருள் வழங்கும் குரு இன்றி ஆன்மாவுக்கு ஞானம் தோன்றலாம்''. அதாவது குரு இல்லாமல் உயிருக்கு ஞானம் உண்டாகாது எனக் கூறுகின்றது.

சைவ சித்தாந்த சாத்திரங்களில் ஒன்றான மெய்கண்ட தேவர் அருளிய ''சிவஞான போதம்'' எட்டாம் சூத்திரம்

''ஐம்புல வேடரின் அயர்ந்தனை
வளர்ந்தெனத்
தம்முதல் குருவுமாய்த் தவத்தினில்
உணர்த்தவிட்டு
அன்னியம் இன்மையின்
அரன்கழல் செலுமே''

திருமந்திரம் பாடல் எண் 1581 இன் மூலம் திருமூலநாயனார் சிவப்பரம்பொருள்தான் ஞான குருநாதன் எனக் கூறுகின்றார்.

''குருவே சிவம்எனக் கூறினன் நந்தி
குருவே சிவம்என்பது குறித்து ஓரார்
குருவே சிவனுமாய் கோனுமாய் நிற்கும்
குருவே உரைஉணர்வு அற்றதோர் கோவே''.

சிவப்பரம்பொருள்தான் ஞானகுருநாதன் என்று சொல்லி அருளினான் நந்தியெம்பெருமான். இதை இன்னும் பலர் அறியாமல் இருக்கின்றார்களே. குருநாதன்தான் சிவப்பரம்பொருளாகவும், சீவர்களுக்கெல்லாம் மேலான தலைவனாக, உலகாட்சி செய்பவனுமாய் இருக்கின்றான். ஞான குருநாதனான இவன் வாக்கும் மனமும் கடந்து நிற்கின்ற தலைவனுமாம்.

இதே கருத்தை கூறுகிற திருமந்திரம்
பாடல் எண் 1584

''திரு ஆய சித்தியும் முத்தியும் சீர்மை
மருளாது அருளும் மயக்கறும் வாய்மைப்
பொருளாய வேதாந்த போதமும் நாதன்
உருவாய் அருளாவிடில் ஓர்ஒண் ணாதே''

போற்றப்படுவதாகிய தவஞானம் சித்திக்கப் பெறுவதும், பேரின்பப் பேறு பெறுவதும், இவற்றை பெற்றுவிட்ட பெருமையால், மயங்கித் திரியாது, அடங்கி இருக்கப் பெற்ற அருட் பேறும், மனமயக்கம் நீங்க, உண்மைப் பொருள் அறியும், வேதங்களின் முடிவான உபநிடதங்கள் கூறும் ஞான விளக்கங்களும், [சீவன்களுக்கு உணர்த்தத் தலைவனாகிய] இறைவன் குருவடிவம் கொண்டு வந்து உபதேசம் செய்யாவிட்டால், மானிடச் சீடர்களால் அதை அறிந்து கொள்ள முடியாது.

குருவின் தகமை பற்றி திருமந்திரம்
பாடல் எண் 2058

''சத்தும் அசத்தும் சதசத்தும் தான்காட்டிச்
சித்தும் அசித்தும் சிவபரத்தை சேர்த்துச்
சுத்தம் அசுத்தம் அற சுகமான சொல்
அத்தன் அருட்குருவாம் அவன் கூறலே''

சத்தான அழிவற்ற பரம்பொருள் சத்தாகவும், அசத்தாகிய மாயையுடன் சேர்ந்து அசத்தாகவும், சதசத்தாகவும் சிவத்தோடு பொருந்தி சுத்தமாயை, அசுத்த மாயை அகல உதவும் இனிய சொல்லான ஐந்தெழுத்தை அருளிச் செய்கின்றவனே உயிர்களுக்குத் தலைவன். அருளுபதேசம் புரியத்தக்க நல்ல ஞான குரு ஆவான்.

மாணிக்க மணிகள் ஞானிகள் எனக் கூறும்
திருமந்திரம் பாடல் எண் 536

''கைப்பட்ட மாமணி தானிடை கைவிட்டு
எய்ப்பட்ட கல்லைச் சுமப்போன்
விதிபோன்றும்
கைப்பட்ட நெய்பால் தயிர்நிற்கத்
தான்அறக்
கைப்பிட்டு உண்பான்போன்றும்
கன்மிஞானிக்கு ஒப்பே ''

கையில் கிடைத்திருக்கும் விலை மதிக்க முடியாத பெரிய மாணிக்கத்தைக் கீழே போட்டுவிட்டு காலில் தட்டுப்பட்ட வெறும் கல்லைச் சுமந்துகொண்டிருப்பவன் தலை எழுத்தைப் போலும், கைக் கெட்டும் தூரத்தில் கையிலேயே இருக்கும் நெய், பால், தயிர் போன்ற நல்ல உணவு இருக்க, தன் உடலுக்கு நன்மை தராத வெறும் கஞ்சியைக் குடிப்பதைப் போன்றதும் ஆகும். வினைத் தொடர்பால் காரியங்கள் செய்பவனுக்கும், வினையகலத் தவயோகம் புரியும் ஞானிக்கும் உள்ள ஒற்றுமை.

பரஞானம் அருளலே குரு உபதேசம் என் கூறும்
திருமந்திரம் பாடல் எண் 2120

''நரரும் சுரரும் பசுபாசம் நண்ணிக்
கருமங் களாலே கழிதலில் கண்டு
குருஎன்பவன் ஞானி கோதிலன் ஆனால்
பரம்என்றால் அன்றிப்
பகர்வொன்றும் இன்றே''

மனிதர்களும் தேவர்களும் ஆகிய பசுக்கள், பந்த பாசம் அடையப் பெற்று, அதன் விளைவான வினைத் துன்பங்களில் சிக்கி வீழ்வதைக் கண்டு, குரு என்று சொல்லப்படும் நல்லாசிரியன் ஞானமார்க்கத்தைப் போதித்து நல்வழிகாட்டும் ஆசானாவான். குறை குணம் இல்லாத, நிறை ஞானம் உடையவனாக இருந்தால், சீடனைப் பார்த்து 'நீ பரஞானம் பெற்றுப் பரத்தோடு ஒன்றிப் பரம் ஆகுக' என்று உபதேசிப்பதைத் தவிர, சீடனுக்கு அவன் சொல்லுவதற்கு வேறு எதுவும் இல்லை.

28 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

DORTMUND
நகரில்
மளிகை உலகின்
BIGG BOSS
TKS BEST FOODS
6th Anniversary
விழாக்கால
பிரம்மாண்ட
விற்பனை!
3 நாட்கள் மட்டும்
08.10.2020 வியாழன்
09.10.2020 வெள்ளி
10.10.2020 சனி
நீங்கள் நம்பமுடியாத விலைக்கழிவுடன்
குலுக்கல் முறையிலான பரிசில்களும்...
அரிசி முதல்... அரிதட்டு வரை...
அனைத்தும் அடித்து நொறுக்கப்பட்ட விலையில்!
இன்று வேலையும் இல்லை!
வீட்டில் சமையலும் இல்லை!!
TKS-ல் SHOPPING
மட்டும் தானே!
தள்ளுபடி என்றாலே!
TKS BEST FOODS
தானே!

DORTMUND
நகரில்
மளிகை உலகின்
BIGG BOSS
TKS
BEST FOODS
விழாக்கால பிரமாண்ட
குலுக்கல் முறையிலான பரிசில்கள்!
1ம் பரிசு
விமான பயண
பற்றிச் சீட்டிற்க்கான
500€ சீட்டை
(BCN TRAVELS)
2ம் பரிசு
41" INCH
தொலைக்காட்சி பெட்டி
(SAMSUNG)
3ம் பரிசு
TKS-ல்
கொள்வனவுக்கான
150€ சிட்டை
150€ COUPON
4ம் பரிசு
சித்திரம்
SET TOP BOX
5ம் பரிசு
அம்மாஸ்
உணவத்திற்க்கான
100€ சீட்டை
100€ COUPON
மேலும் 10 பரிசில்கள் காத்திருக்கின்றன

நர்தியும் கீர்த்தியும் யேர்மனியில் இரட்டை அழகிகள்!

Face of Germany 2014

ஜெர்மனியில் பிறந்து வளர்ந்த நர்தியும் கீர்த்தியும் ஏற்கனவே 2013 ஆம் ஆண்டில் பேஷன் துறையில் நுழைந்தனர். இவர்களது பெற்றோர்கள் ஈழத்தமிழர்கள். எலைட் மாடல் லுக் போட்டி 2013 இன் [The Elite Model Look Contest 2013] அரையிறுதிப் போட்டியாளர்களாகவும், ஃபேஸ் ஆஃப் யேர்மனி 2014 [Face of Germany 2014] இன் தேர்வு நிகழ்ச்சியின் இரண்டாம் இடமாகவும், அவர்கள் மாடலிங் மீதான தங்கள் ஆர்வத்தை நிரூபித்தனர்.

அப்போதிருந்து அவர்கள் மொடலிங் துறையில் தங்களின் இடத்திற்காக போராடி வருகின்றனர். யேர்மனியின் பேஷன் தொழில்துறை மிகவும் கடினமானது, மற்றும் வெறும் கவர்ச்சியான முகம் என்பதைப் பல மாடல்களைக் குறிக்கவில்லை. ஆயினும்கூட நர்தியும் கீர்த்தியும் பின்வாங்கவில்லை, தங்கள் முயற்சிகளைத் தொடர்ந்தனர்.

2019 ஆம் ஆண்டில் அவர்கள் பேர்லின் பேஷன் வீக்கில் [Berlin Fashion Week] தங்கள் அறிமுகத்தை கொண்டாடினர் மற்றும் மாடல் ஏஜென்சியின் எந்த உதவியும் இல்லாமல் தங்கள் வாழ்க்கையில் இந்த மைல்கல்லை எட்டியுள்ளனர். கடின உழைப்பும், மற்றும் நீங்கள் உங்களை நம்பினால், நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை அடைவீர்கள் என்பதை நாங்கள் உணர்ந்த தருணம் அது என்று நர்தியும் கீர்த்தியும் கூறுகிறார்கள்.

அன்றில் இருந்து இவர்கள் ஜெர்மனியில் நன்கு அறியப்பட்ட முகங்களாக இருக்கின்றார்கள். மேலும் பல்வேறு வடிவமைப்பாளர்கள் மற்றும் அழகுசாதன நிறுவனங்களுக்கான பேஷன் மற்றும் அழகுசாதனப் பொருட்களின் முகாமையாளர்கள் எனப்பலர் இவர்கள்பால் ஈர்க்கப்பட்டுள்ளனர். மேலும் நர்தியும் கீர்த்தியும் இரட்டையர்கள் என்பதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. இப்போது பேர்லினில் இருந்து ஒரு மொடலிங் நிறுவனத்துடன் இணைந்து செயற்படுகின்றனர்.

யேர்மன் பேஷன் துறையில் தங்களை நிலைநிறுத்தவும், தவறான விமர்சகர்களை எதிர்கொள்வதும் அதில் வெற்றி பெறுவதுமே அவர்களின் கனவு, அவர்களின் இலக்கு கடின உழைப்பின் மூலம் வெற்றி பெற்றது.

எங்கள் உழைப்பும் ஒருபோதும் ஓய்வெடுக்காது, எங்கள் பயணம் தொடரும் - இப்போது பேஷன் துறையின் சர்வதேச ஜாம்பவான்கள் மீதுதே எங்கள் கவனம் என்கிறார்கள் இந்த இளம் இரட்டையர்கள்.

வெற்றிமணி வழங்கிய புதுமைப் பெண்கள் 2020

இவர்களின் துணிச்சல்மிக்க, நம்பிக்கையான வெற்றிப்பயணத்தை பாராட்டுகிறது. வெற்றிமணி கடந்த [08.03.2020] நடத்திய மகளிர்தின விழாவில் புதுமைப்பெண்கள் 2020 விருதினை இவர்களுக்கு வழங்கி கௌரவித்தது. அன்று விருதினை நேரில் பெறமுடியாமால் போனதால் இன்று வெற்றிமணி ஆசிரியர் மு.க.சு.சிவகுமாரன் அவர்களிடம் நேரில் பெற்றுக்கொண்டு வாழ்த்தினைப்பெற்றனர்.

Narthy & Keerthy Their journey in the fashion industry

Narthy and Keerthy, born and raised in Germany, made their way into the fashion industry already in 2013.

As semi-finalists of the Elite Model Look Contest 2013 and as first-runner - up of the casting show Face of Germany 2014, they proved their passion for modeling.

Since then they have been fighting for their place in this branch. The German fashion industry is very tough and does not represent many models with an exotic face. Nevertheless Narthy and Keerthy did not bounce back and continued their efforts.

In 2019 they celebrated their debut at the Berlin Fashion Week and have reached this milestone

in their career without any help of model agency. „This was the moment for us where we realised, that with hard work and the believe in yourself, you will reach your goals“, Narthy and Keerthy say.

Since then they are well-known faces in Germany and represent fashion and cosmetics for various designers and cosmetics companies, Further the identical twins are now cooperating with a model agency from Berlin.

Their dream to place themselves in the German fashion industry and to prove critics wrong, succeeded through their iron will and hard work.

„Our iron will and hard work will never rest and our journey will continue - focussing now on the international giants of the fashion industry“ (Narthy and Keerhy)

Photography:- Florian Schachta, Natascha Lindemann, Frank Altmann, Joshua Sammer

03 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

அரசுக்குள் முரண்பாடுகளை அதிகரித்துள்ள 20 ஆவது திருத்தம்

ஒக்ரோபர் மாதத்தில் 20 ஆவது திருத்தத்தை நிறைவேற்றுவதும், அதன்பின்னர் அடுத்த வருட முற்பகுதியில் புதிய அரசியலமைப்பைக் கொண்டுவருவதும்தான் அரசாங்கத்தின் நிகழ்ச்சிநிரல். பாராளுமன்றத்தில் மூன்றில் இரண்டு இருப்பதால், இதனைத் தம்மால் நிறைவேற்ற முடியும் என்ற நம்பிக்கை அவர்களுக்கு உள்ளது. தேவைப்படக் கூடிய ஒரு – இரு எம்.பி.க்களையும் வாங்கிவிட முடியும் எனவும் அவர்கள் நம்புகின்றார்கள். அதில் அவர்களுக்குத் தேவையான அனுபவம் உள்ளது. ஸ்ரீலங்கா முஸ்லிம் காங்கிரஸ், உட்பட எதிரணி தரப்பில் உள்ள சிலர் அரசுடன் இணைவதற்கான பேரங்களை ஏற்கனவே ஆரம்பித்தவிட்டதாகவும் தகவல்கள் கசிந்துகொண்டுள்ளன.

ஆளும் கட்சியில் 150 உறுப்பினர்கள் பாராளுமன்றத்தில் இருக்கின்றபோதிலும், அவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் 19 ஆவது திருத்தம் வந்தபோது அதனையும் ஆரரித்தவர்கள் தான். 2015 முற்பகுதியில் 19 ஆவது திருத்தம் பாராளுமன்றத்தில் விவாதிக்கப்பட்டு வாக்களிப்புக்கு விடப்பட்டபோது, ஒரேயொரு உறுப்பினர் மட்டும் தான் அதற்கு எதிராக வாக்களித்தார். தற்போது அரசாங்கத்தில் இருப்பவர்கள், குறிப்பாக மைத்திரி தரப்பில் இருப்பவர்கள் '19' ஐ ஆதரித்தார்கள். அதனை இல்லாமல் செய்யும் வகையில் தற்போது கொண்டுவரப்படவுள்ள '20' ஐ ஆதரிக்கவும் அவர்கள் தயாராகத்தான் உள்ளார்கள்.

இரட்டைப் பிரஜாவுரிமையைக் கொண்டுள்ளவர்களைப் பாராளுமன்றத்துக்குக் கொண்டுவந்து அமைச்சராக்குவதும், ஜனாதிபதிக்கு வரையறையற்ற அதிகாரங்களைக் கொடுப்பதன் மூலம் – பிரதமர், அமைச்சரவை, பாராளுமன்றம், சுயாதீன ஆணைக்குழுக்கள் என்பவற்றை 'பொம்மைகள்' ஆக்குவதும்தான் இந்த 20 ஆவது திருத்தத்தின் உடனடி நோக்கம். இரட்டைப் பிரஜாவுரிமை என்னும் போது,

பசில் ராஜபக்ஷ அமெரிக்க பிரஜாவுரிமையையும் கொண்டிருக்கின்றார். அவரை பாராளுமன்ற உறுப்பினராக்கி, அமைச்சராக்குதற்காகத்தான் இந்தத் திருத்தம் அவசரமாகக் கொண்டுவரப்படுவதாகவும் ஒரு தகவல் உள்ளது.

கோட்டாபய ராஜபக்ஷவை ஜனாதிபதியாகக் கொண்டுவருவதற்கான வியூகத்தை வகுத்துச் செயற்பட்ட 'வியத்மக' என்ற அமைப்புத்தான் 20 ஆவது திருத்தத்தைத் தயாரித்ததாகச் சொல்லப்படுகின்றது. சிங்கள தேசியவாதத்தை இலக்காகக் கொண்ட தொழில்சார் வல்லுனர்கள், புத்திஜீவிகளால் இந்த அமைப்பு உருவாக்கப்பட்டது. ஜனாதிபதி கோட்டாவை பலப்படுத்துவது அவர்களுடைய நோக்கம். அதற்காகத்தான் 20 ஆவது திருத்தத்தை அவசரமாக அவர்கள் கொண்டு வந்தார்கள்.

ஜனாதிபதியைப் பலப்படுத்தும் அதே வேளையில், பிரதமரை வெற்றுப் பொம்மையாக்குவது இந்தத் திருத்தத்தின் இலக்குகளில் ஒன்று. பிரதமர் மகிந்த ராஜபக்ஷ இதனால் குழப்பமடைந்தவராகக் காணப்படுகின்றார். மகிந்த வெற்றுப்பொம்மையாக இருந்துவிடக் கூடிய ஒருவரல்ல. அதனால்தான், 20 ஆவது திருத்தம் குறித்து ஆராய்வதற்காக குழு ஒன்றை அவர் நியமித்தார். அந்தக் குழு திருத்தத்துக்கு மேலும் சில திருத்தங்களை முன்வைத்திருக்கின்றது. மகிந்தவுக்கு ஆதரவான அமைச்சர்கள் 20 க்கு எதிரான கருத்துக்களை முன்வைக்கத் தொடங்கியிருப்பதையும் காணமுடிகின்றது.

20 அப்படியே நடைமுறைக்கு வருகின்றதோ இல்லையோ, அரசின் உயர் மட்டத்தில் உருவாகியிருக்கும் முரண்பாடுகளை அதிகாரப் போட்டியை வெளிப்படுத்தியிருக்கின்றது.

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

19 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

உண்மையிலேயே நமக்குத் தூக்கம் தேவைதானா? தூங்காமலே இருந்தால் என்ன நடக்கும்?

சரி இது எல்லாம் ஒரு பக்கம் இருக்கட்டும், இனி ஒரு மனிதனால் எவ்வளவு நாட்கள் தூங்காமல் இருக்க முடியும் என்பதைப் பார்ப்போமா? இதைக் கண்டுபிடிப்பதற்காகவே 1965ம் ஆண்டில் ஒரு 17 வயதாகிய மாணவன் முயன்றார். அந்த முயற்சியில் 264 மணி நேரங்கள் அதாவது 11 நாட்கள் தூங்காமல் இருந்து உலக சாதனையைப் படைத்தார். இந்த சாதனையைப் படைக்கும் போது, இறுதிக் கட்டத்தில் தூக்கம் போதாத காரணத்தால் அவரது மூளை சரியாக வேலை செய்யவே இல்லை. ஏனென்றால்

அவரால் சரியாகச் சிந்திக்க முடியவில்லை, அவரது பார்வை மங்கிப் போய் இருந்தது, அவர் எதிர்பார்க்காமலே அவரது கண்கள் தானாகவே அசையத்தொடங்கிவிட்டன.

இது எல்லாமே போதாது என்று அவருக்கு மாயத்தோற்றங்கள் கூட வரத் தொடங்கிவிட்டதாம். ஆக மொத்தத்தில் அவரது மூளை அதனது சக்தியையும் இயக்கத்தைக் கிட்டத்தட்ட இளந்துவிட்டது.

நண்பர்களே நான் உங்களிடம் வேண்டுவது ஒன்றே ஒன்று தான். தயவு செய்து நீங்களும் சாதனை செய்யும் பெயரில் இதுபோல் தூக்கம் இல்லாமல் இருந்து உங்கள் உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தி விடாதீர்கள். இருந்தாலும் நான் கேட்கும் இந்தக் கேள்விக்குப் பதிலைச் சொல்லி விடுங்கள். நீங்கள் இன்று வரை தொடர்ந்து தூங்காமல் எத்தனை மணி நேரங்கள் அல்லது நாட்கள் இருந்து இருக்கின்றீர்கள்? இதற்குரிய பதிலை மட்டுமில்லாமல், எனது சிறு கட்டுரை பற்றிய அபிப்பிராயத்தையும் எனக்குக் கண்டிப்பாக எனது முகநூல் பக்கத்தில் www.facebook.com/scinirosh பதிவுசெய்யுங்கள்.

10 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

நினைக்கும் மாத்திரத்தில் எடுக்கும் சில முடிவுகள்

27 வயதான பெண்ணுக்குப் பொறுமை சற்றுக் குறைவாகவே இருந்திருக்கும். பிள்ளைகளின் வேலைகள், குறும்புகள், குளப்படிகள், பொருட்கள் கொள்வனவு, வெளிவேலைகள், கொரொனாக் காலத்தில் 6 பிள்ளைகளையும் ஒரு வீட்டுக்குள் வைத்து ஆட்சி செய்ய இயலாத பக்குவமற்றநிலை என்று

அத்தனையும் அவளை ஆட்டிப்படைத்திருக்க வேண்டும். இக்காரணங்களால் தன்னுயை தவறுகளுக்குத் தன்னுடைய பிள்ளைகளுக்கு மரணதண்டனை வழங்கியிருக்கின்றாள். இங்கு குற்றவாளியாக நிற்கும் அப்பெண்ணுக்கு குற்றம் சாட்டும் மனநிலையிலிருந்து விலகி

இவ்வாறான குற்றங்கள் நடைபெறாமல் இருப்பதற்கு எவ்வாறான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதே சிந்திக்க வேண்டியதொன்றாகின்றது.

இயல்பான வாழ்க்கைடியை நிம்மதி இல்லாமல் செய்வதற்கும், மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கும் காரணங்களைக் கண்டு பிடித்து விட்டால் போதுமானது. பிரச்சினைகளை நம்பிக்கையானவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். எமது வாழ்க்கையில் நாம் பற்றுள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

23 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

திருமந்திரமும் வாழ்வியலும் குரு

அசற்குரு [தகுதி இல்லாத குரு] பற்றிய திருமந்திரப் பாடல் எண் 2044

‘‘உணர்வு ஒன்றிலா மூடன்
உண்மை ஓராதோன்
கணுவின்றி வேதாகம நெறி காணான்
பணிவுஒன்று இலாதோன் பரநிந்தை
செய்வோன்
அணுவின் குணத்தோன் அசற்குரு ஆமே’’

அற உணர்வு, இறை உணர்வு, நல்லறச் சிந்தை இல்லாதவன், அறிவில்லாத முட்டாள், உண்மையை ஆராய்ந்துணரும் திறமை இல்லாதவன், குழப்பம் இல்லாது வேதாகம சாரங்களைத் தெளிவாக அறியாதவன், பணிவுடைமை இல்லாதவன், பிறரைத் தூற்றுபவன், கீழான மன இயல்புகள் கொண்டவன் ஆகியோர் நன்னெறி அறியாத தீ நெறி போதிப்பவர் ஆவார்.

Food Security for Physical and Mental Health Affiliation

21 Page Continu...

food crops and herbal plants that are primarily cultivated for household consumption and used while the produce was intended to be shared or sold. It is also a production system that the poor can easily enter at virtually no economic resources, using locally available planting materials, natural manures and indigenous methods of pest control. Nearly every household had access to simple traditional gardening tools including a hoe (Mamotty), a machete, and a steel bar (Alawangu). Live-fenced agroforestry was practiced in 60% of home gardens in Jaffna Peninsula. Farmers need poles to make fences and provide the support for field crops especially for tuber crops, beans, grapes, passion fruit and betel. Most of these requirements are produced from live fences. Due to this reason, most of the home gardens in Jaffna Peninsula maintain the live fences instead of building concrete walls.

Healthy life through home gardening

Home gardens provide easy day-to-day access to family nutrition of fresh, healthy and nutritious foods for the household. Home gardeners earn 50% of the vegetables, fruits, tubers, and yams from their garden while increase the calorie supplement through the human nutrition. It also gives you enjoyable aerobic exercise. Exposure to vitamin D increases your calcium levels, which benefits your bones and immune system. It decreased dementia risk. A 2006 study found that gardening could lower risk of dementia by 36 percent. Growing spices and herbs which is a mood boosting thing improve the palatability and the flavor of the meals. In other words, global trends in food consumption should move on to the increase in the consumption of nutritious and chemical free food for the physical and mental wellbeing of the living beings in this globe. Presence of any nutritionally adequate and safe food at any time in both national and household levels as a reasonable supply, it completes the food security of the community and minimize the food scarcity.

வெற்றிமைந்தன்

அச்சமில்லை அச்சமில்லை

பாலசந்தரின் திரைப்பட வாழ்க்கையின் மிக முக்கியமான திரைப்படமாக அமைந்த படங்களில் அச்சமில்லை அச்சமில்லை திரைப்படத்துக்கு முக்கியமான பங்கு உண்டு. சரிதா, ராஜேஷ், டெல்லி கணேஷ் ஆகியோர் நடித்திருந்தனர். நல்ல குணாதிசயங்களுக்காக நாயகி கதாநாயகனை மணந்து கொள்கிறாள். வாழ்க்கை இனிமையாகப் போகிறது. அந்த இனிமையான வாழ்க்கையின் திருப்புமுனையாக கதாநாயகன் அரசியலின் சேர்கிறான்.

அரசியல் அவனை மாற்றுகிறது. அவன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கெட்டவனாய் மாறுகிறான். வேறு பெண்ணுடன் தொடர்பையும் உருவாக்கிக் கொள்கிறான்.

ஆவாரம் பூவு, ஓடுகிற தண்ணியில போன்ற சூப்பர் ஹிட் பாடல்கள் திரைப்படத்தை இன்னும் பிரபலமாக்கியன. பாடல்களை வைரமுத்து, ஈரோடு தமிழன்பன் ஆகியோர் எழுதியிருந்தனர். எம்.எஸ்.விஸ்வநாதனைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வந்த பாலசந்தர் வி.எஸ்.நரசிம்மனை இந்தப் படத்தில் பயன்படுத்தினார். கண்ணதாசனைத் தாண்டி வைரமுத்துவை பயன்படுத்தினார். புதியவர்களின் வருகை சில புதுமைகளையும் உருவாக்கியது. இந்தப் படம் மீண்டும் ஒரு தேசிய விருதை பாலசந்தருக்குப் பெற்றுத் தந்தது.

சிந்து பைரவி

சிந்து பைரதி, தமிழ்த் திரையுலகின் சில புதிய அத்யாயங்களைத் துவக்கி வைத்தது எனலாம். சிந்து பைரவியின் வெற்றி வரலாறாய் வாழ்கிறது. ஒரு படம் கலைப்படைப்பாகவும், வணிக ரீதியான வெற்றிப்படமாகவும் இருப்பது சிரமம். ஆனால் பாலசந்தரின் படங்கள் வெகு சகஜமாக இரண்டு நிலைகளிலும் வெற்றியடைந்திருக்கின்றன. அதன் இன்னொரு உதாரணம் தான் சிந்து பைரவி !

இசைஞானி இளையராஜாவும், கே.பாலசந்தரும் இணைந்த முதல் திரைப்படம் சிந்து பைரவி. படத்துக்கு இசையமைக்க அழைத்தபோது ‘என்ன இப்போ தான் என்னைக் கூப்பிடணும்ன்னு தோணுச்சா ?’ என இளையராஜா கே.பியிடம் உரிமையுடன் கோபித்துக் கொண்டாராம்.

பாலசந்தர் புன்னகைத்துக் கொண்டே, ‘இந்த படத்துக்காக நீங்கள் தேசிய விருது வாங்குவீங்க’ என்றார். அவருடைய தீர்க்கத் தரிசனம் நடந்தது! இளையராஜா, வைரமுத்து, கே.ஜே.ஏசுதாஸ், சித்ரா இவர்களின் கூட்டணியில் திரைப்படத்தின் பாடல்களெல்லாம் காலத்தால் அழியாதவையாக நிலைபெற்றுவிட்டன.

சித்ராவுக்கு சிறந்த பாடகிக்கான முதல் தேசிய விருது ‘பாடறியேன் படிப்பறியேன்’ எனும் சிந்துபைரவிப் பாடலுக்காய் தான் கிடைத்தது.

இசைஞானி இளையராஜாவுக்கு சிறந்த இசையமைப்பாளருக்கான தேசிய விருது கிடைத்தது. தமிழ்த் திரைப்படங்களின் மூலம் இசைஞானிக்குக் கிடைத்த முதல் தேசிய விருது இது தான். வழக்கம்போலவே இந்தப் படமும் சில முக்கியமான கதாபாத்திரங்களை மையமாகக் கொண்டு இயங்கும் திரைப்படம். கர்நாடக இசைப் பாடலில் உச்சத்தில் இருக்கும் கதாநாயகன். கணவனே கண்கண்ட தெய்வம் என வாழ்கின்ற இசை அறிவு இல்லாத மனைவி. இசை அறிவினால் கதாநாயகனை வசீகரித்த ஒரு பெண். இந்த மூன்று கதாபாத்திரங்களையும் சுற்றி தெளிந்த நீரோடை போல, வசீகரமான, உணர்ச்சிகரமான ஒரு காவியத்தை உருவாக்கியிருந்தார் கே.பாலசந்தர். சிவக்குமார், சுலக்ஷனா, சுகாசினி ஆகிய மூன்று பேரும் இந்தக் கதாபாத்திரங்களாகவே வாழ்ந்திருந்தார்கள்.

நான் ஒரு சிந்து, பாடறியேன், கலைவாணியே, பூமாலை வாங்கி வந்தேன், மோகம் என்னும், கலைவாணியே, தண்ணி தொட்டி தேடி வந்த என இந்தப் படத்தில் இடம்பெற்ற அனைத்துப் பாடல்களுமே மிகவும் பிரபலமாகின. இந்தப் படம் பாக்ஸ் ஆபீஸ் ஹிட் படங்களின் வரிசையில் இடம்பெற்றது.

சிந்து பைரவி இயக்கிக் கொண்டிருந்தபோது கே.பாலசந்தரின் தமிழ் ஆளுமையும் வெளிப்பட்டது. கவிப்பேரரசு ஒரு பாடலில் ‘தங்கமே நீயே தமிழ்ப் பாட்டுப் பாடு’ என எழுதியிருந்தார். கே.பி, கவிஞரிடம், இதைக் கொஞ்சம் மாற்றி ‘தங்கமே நீயே தமிழ்ப் பாட்டும் பாடு’ என ஒரு சின்ன எழுத்தை மாற்றி பொருளை மொத்தமாய் மாற்றினார். அது படத்தின் காட்சிக்கு மிகவும் பொருத்தமாய் அமைந்தது.

30 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

29 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

படம் வெளியாகி 19 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இதன் இரண்டாம் பாகத்தை தொலைக்காட்சியில் சகானா எனும் பெயரில் தயாரித்தார் கே.பாலசந்தர்.

அதே 1985ம் ஆண்டு கல்யாண அகதிகள் என்னும் திரைப்படத்தைப் பாலசந்தர் இயக்கினார். திருமணத்தில் கணவனால் இன்னல்களுக்கு ஆளான ஆறு பெண்கள் தனியே வாழ்க்கையை எதிர்கொள்வது தான் படத்தின் மையம். சரிதா, சீமா, விஜயா, குயிலி, வனிதா, லலிதா மணி, டெல்லி கணேஷ், ரவீந்திரன், சார்லி, பூர்ணம் விஸ்வநாதன் மற்றும் பலர் நடித்திருந்தார்கள்.

இந்தப் படத்தைப் பற்றி மறக்காமல் குறிப்பிட வேண்டிய ஒரு விஷயம், இந்தப் படத்தில் தான் நாசர் அறிமுகமானார். மிகத் திறமையான கலைஞராக நாசர் திரையுலகில் வலம் வந்து கொண்டிருப்பது பாலசந்தரின் அறிமுகத்தினால் தான். 1985ம் ஆண்டு பாடறியேன் படிப்பறியேன் தமிழ்த் திரையுலகில் ரீங்காரமிட்டது என்றால் அடுத்த ஆண்டு 'என்ன சத்தம் இந்த நேரம்' பாடல் இசைரசிகர்களின் தியானமானது. புன்னகை மன்னன் வெளியானான் !

1.ஒருத்தி திரைப்படத்தின் இயக்குனராகமட்டுமல்லாது அந்த படைப்பை உலகளவில் எடுத்து சென்ற அனுபவத்தை சொல்லுங்கள்?

அனைவருக்கும் வணக்கம், முதலில் இந்த நேர்காணலை மேற்கொள்ளம் உங்களுக்கம் வெற்றிமணி பத்திரிகைக்கும் எனது நன்றிகள். ஒருத்தி திரைப்படம் என்னுடைய வாழ்நாளில் மறக்க முடியாத அனுபவத்தை தந்திருக்கிறது.

பிரபாலினி பிரபாகரன்
(அமெரிக்கா)

இதை உருவாக்கும் பொழுது இப்படி ஒரு வெற்றியை எதிர்பார்க்கவில்லை. கனேடிய மண்ணில் மட்டுமே திரையிட நினைத்திருந்தேன்.

ஏனெனில் எனக்கு கனடாவை தாண்டி வேறு நாடுகளில் நன்பர்களில்லை. ஆனால் என் ஊரை சார்ந்தவர்கள் என் படத்தை பார்த்து விட்டு வெளிநாடுகளிலும் திரையிட உதவுவதாக வாக்களித்தனர். அந்த வகையில் Francey அரங்கம் நிறைந்த பார்வையாளர்களுடன் திரையிடப்பட்டது. அதை

தொடர்ந்து பார்வையாளர்களின் விமர்சனங்களால் London, Swiss, Germany, Norway, USA என்று 8 நாடுகளில் திரையிட கூடுயதாக இருந்தது. உலக அளவில் இப்படத்தை கொண்டு செல்ல சமூகவலைதலங்கள் மிகவும் உதவியாக இருந்தது.

நான் ஒருத்தி படத்தின் தயாரிப்பாளர் மற்றும் இயக்குனராக இருந்தாலும் இந்த வெற்றி எனதுமட்டுமல்ல, எந்த எதிர்பார்ப்பு மில்லாமல் திரைக்குப்பின்னால் உதவிய நல்லெண்ணம் படைத்த அத்தனை நன்பர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றி.

2. Canadavil நீங்கள் செய்தி துறையில் மக்களுக்காக செய்துவரும் சேவைகளை எப்படி எல்லோரும் பார்க்கலாம்?

Canada வில் 1999ல் இருந்து பல ஊடகதுறையில் பணிபுரிந்து இப்பொழுது 20 வருட அனுபவத்தின் பின்பு எனது சொந்த ஊடகத்தை உருவாக்கயுள்ளேன். மக்கள் இப்பொழுது நேரமில்லாத காரணத்தினால் தொலைக்காட்சி பார்பதை மற்றும் வானொலி கேட்பதை குறைத்துவரும் இந்த காலகட்டத்தில் அன்றாட செய்திகளை சுருக்கமாக சமூகவ

லைதளங்களில் oliparappu.com எனும் youtube channel வழி வெளியிடுகிறோம். குறிப்பாக good evening Canada எனும் ஒரு மணி நேர செய்தி சேவை Canada வின் நிகழ்வுகளை மட்டுமே தாங்கி வருகிறது. துரடல மாதம் ஆரம்பிக்கபட்ட இந்த நிகழ்ச்சி பல்லாயிரகணக்கான மக்களால் பார்வையிடபடுவதை நினைத்து மிகவும் மகிழ்சியடைகிறேன்.

3. இயக்குனர், எழத்தாளர், அறிவிப்பாளர், தயாரிப்பாளரென பன்முகம் கொண்ட உங்களின் எதிர்காலத்துக்கான திட்டங்கள் விருப்பங்கள் என்ன?

நான் நடத்திவரும் இந்த சமூக வலை செய்தி சேவைகளை

31 ஆம் பக்கம் பார்க்க...

கமலின் அடுத்தபடம் ‘எவனென்று நினைத்தாய்’

மாநகரம், கைதி என இரண்டு படங்களிலேயே முன்னணி இயக்குனராக உயர்ந்த லோகேஷ் கனகராஜ், அடுத்ததாக விஜய்யை வைத்து மாஸ்டர் படத்தை இயக்கியதன் மூலம் அந்த இடத்தை உறுதிப்படுத்திக்கொண்டு விட்டார்.

அதையடுத்து அவர் அடுத்ததாக ரஜினிகாந்த் படத்தை இயக்கப்போகிறார் என்றும் கமல்ஹாசன் அந்தப்படத்தை தயாரிக்க போகிறார் என்றும் மிகப்பெரிய எதிர்பார்ப்பும் உருவாகி விட்டது. இந்நிலையில் தனது அடுத்த படம் யாருடன் என்பதை லோகேஷ் கனகராஜ் அறிவித்துள்ளார். அடுத்ததாக கமல்

நடிக்கும் படத்தையே, தான் இயக்கப் போவதாக அறிவித்துள்ளார். கமலின் 232 ஆவது படமாக உருவாகும் இந்தப்படத்திற்கு ‘எவனென்று நினைத்தாய்’ என பெயர் வைக்கப்பட்டுள்ளது. இது விஸ்வரூபம் படத்தில் இடம்பெற்ற யாரென்றுதெரிகிறதா பாடலில் இடம்பெற்ற ஒரு வரி என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அதுமட்டுமல்ல ‘ஒன்ஸ் எபான் எ டைம் தேர் லீவ்டு எ கோஸ்ட்’ என கொடுக்கப்பட்டுள்ள வரி இது ஹாரர் படமாக இருக்குமோ, அல்லது அதிரடி டான் படமாக இருக்குமோ என்கிற எதிர்பார்ப்பையும் ஏற்படுத்தி உள்ளது. ஏற்கனவே மாஸ்டர் படத்தில் லோகேஷ் கனகராஜுடன் கைகோர்த்த அனிருத், இந்தப்படத்தின் மூலம் முதன்முதலாக கமலின் படத்திலும் காலடி வைத்துள்ளார்.

தூது விடும் காஜல்

தனது காதல் திருமணம் குறித்த வதந்திகள் அடங்கியதால் மகிழ்ச்சி அடைந்துள்ள காஜல் அகர்வால், தொடர்ந்து சினிமாவில் நடிக்க விரும்புவதாக சொல்லி வருகிறார். நடிக்க வந்து பல வருடங்களாகி விட்டாலும், மேலும் சில வருடங்கள் சினிமாவில் நீடிக்க வேண்டும் என்பது அவரது எண்ணம்.

அதற்காக சில நாயகர்களுக்கு தூது அனுப்பி, அவர்களுடன் நடிக்க வாய்ப்பு கேட்டுள்ளாராம். தற்போதைய சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப சம்பளத்தில் தள்ளுபடி செய்யவும் தயாராக இருக்கிறாராம்.

30 ஆண்டுகளை நிறைவு செய்த மிஸ்டர் பீன்

மிஸ்டர் பீன் தொடர் நடிகர் ரோவன் அட்கின்ஸனின் உடல்மொழியும் அவர் செய்யும் சேட்டைகளும் யாராலும் மறக்க முடியாதவை. இந்நிலையில் அவர் நடித்து அனைவரின் கவனத்தையும் ஈர்த்த மிஸ்டர் பீன் தொடர் 30 ஆண்டுகளை நிறைவு செய்துள்ளது.

இந்த தொடர் பற்றிய தனது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொண்டுள்ளார். அந்த தொடரின் போது தான் மிகவும் மன அழுத்தத்தில் இருந்ததாக தெரிவித்த அவர் வளர்ந்த மனிதனுக்குள் இருக்கும் ஒரு குழந்தைதான் மிஸ்டர் பீன் அந்த தொடர் வெற்றி பெறும் என முன்பே தெரியும்.

ஆனாலும் மக்கள் என் மீது வைத்துள்ள நம்பிக்கை வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற மன அழுத்தத்திலேயே இருந்தேன்.

30 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

என்னும் பல விடயங்களுடன் மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்க வேண்டும். மற்றும் புதிய திரைப்படங்கள் எடுக்க வேண்டும். ஒருத்தி படம் பெரும் வெற்றயை பெற்றதால் அடுத்த படைப்பக்களை மிகவும் கவனமெடுத்து நேரமெடுத்து மக்களின் எதிர்பார்பை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். ஒருத்தி படத்தை நானே ஒவ்வொரு நாடுகளுக்கும் எடுத்துக்கொண்டு போய் திரையிட்டேன். அடுத்து வரும் படங்கள் ஒரே நாளில் சகல நாடுகளிலும் வெளிவர வேண்டும். அதற்கான வேலைகளில் ஈடுபட்டு வருகிறேன்.

4. ஈழத்து படைப்பாளரின், சினிமாவின் இன்றைய நிலை என்ன? அதை அடுத்த நிநிலைக்கு கொண்டு செல்ல என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஈழத்து திரைப்படங்களை பொறுத்தவரை சந்தைப்படுத்துவதற்கும் வினியோகப்படுத்துவதற்கும் சரியான வழிகள் என்னும் அமைக்கப்படவில்லை. 2 காரணங்களை குறிப்பிட விரும்புகிறேன். 1. தரமான படைப்பகளை உருவாக்க தவறி பார்வையாளர்கள் சலிப்படைந்திருக்கலாம். 2. தரமான படைப்புகளுக்கு சரியான விளம்பரம் இல்லாததால், வியாபார யுக்தி இல்லாமையினால் மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்கப்படாமலிருக்கலாம். தரமான படைப்பகளை சரியான திட்டமிடலுடன் கையாண்டால் எமது சினிமாவை அடுத்த கட்டத்திற்கு கொண்டு செல்லலாம். மிகவும் திறமையான எமது கலைஞர்கள் நம் மத்தியில் உள்ளனர். ஒற்றுமையாக திட்டமிட்டு செயல் பட்டால் நிச்சயம் வெற்றி பெறலாம்.

5. ஈழத்து சினிமா பொருளாதா ரரீதியல் வெற்றிபெற என்ன செய்ய வேண்டும்? உங்கள் படம் வெற்றி பெற்றதா?

எனது ஒருத்தி திரைப்படம் வியாபார ரீதியாக பெரும் வெற்றியடைந்ததென பெருமையுடனும், மன நிறைவுடனும், மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். அதற்கு காரணம் சரியான திட்டமிடல்தான். இந்திய சினிமா எமது முன்னோடிகள். அவர்களை பார்த்து நாம் நிறைய கற்றுக்கொள்ளலாம். வினியோக யுக்தியை, ஒற்றுமையுடன் கையாள வேண்டும். இது எமக்கு பெரும் வெற்றியை கொடுக்கும்.

இவ்வளவு நேரமும் என் அனுபவங்களை வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள என்னை அழைத்த வெற்றிமணி பத்திரிகைக்கும் எனது தோழி பிரபாலினிக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.

விளம்பரம் அறிமுகம் செய்யும். தரம் அதை நிலைபெறச் செய்யும்.