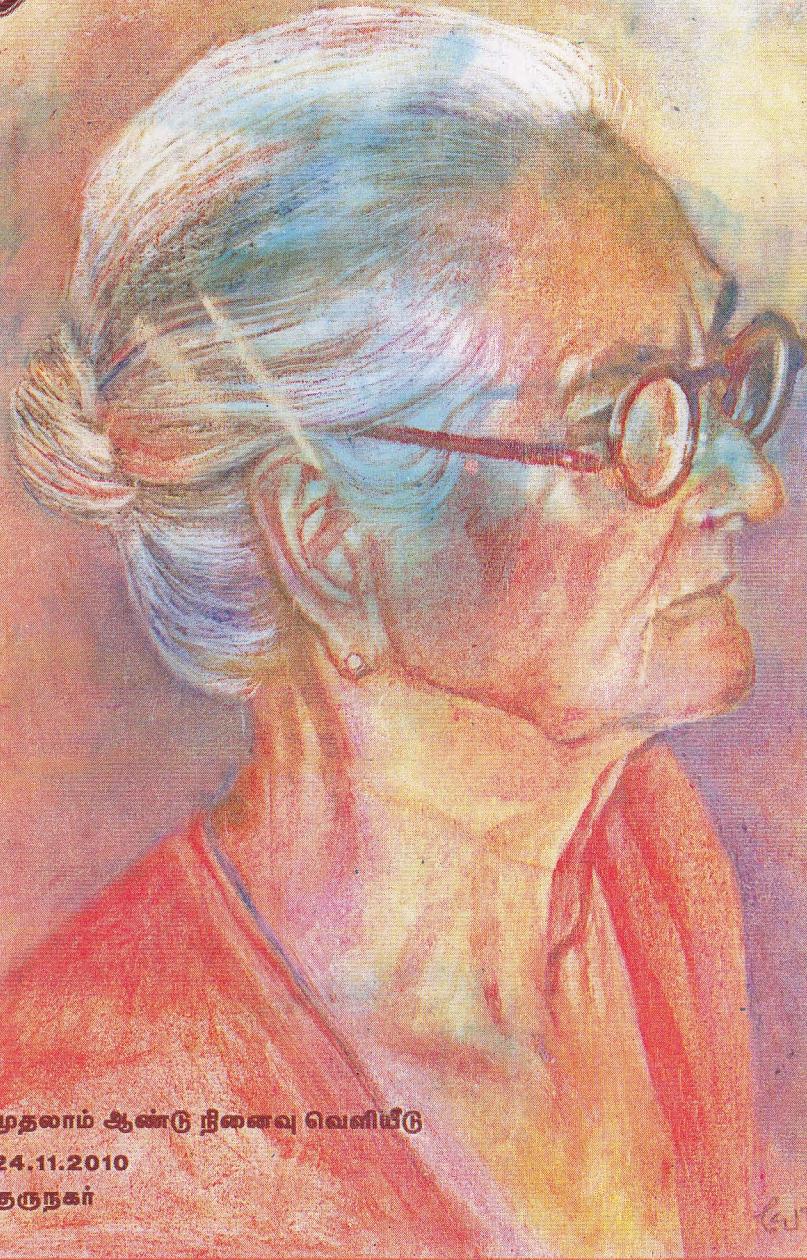


# நஸ்ஸாம்



முதலாம் ஆண்டு நினைவு வெளியீடு

24.11.2010

குருநகர்

புதை  
10



அத்தனாஸ் செபஸ்தியானா  
(நல்லம்மா)

வி. வி. வி.

வருஷக: 05.10.1921  
நீக்கம்: 24.11.2009

அம்மா...!  
நீயே எம்மை உலகிற்கு அவித்தாய் -  
உண்ணாலேதான்  
எமது பாதங்கள் மண்ணில் பதிந்தன;  
ஸுச்சு விட்டு  
உயிர்த்திருக்கிறோம்!

தியாகத்தில் உண்ணை உருக்கி  
எம்மை ஆளாக்கினாய் -  
நல்லவர் என  
'நாலுபேர்' சொல்லவும் வாழ்ந்தாய்!  
உந்தன் நினைவுகளை நெஞ்சிலேந்தி...  
நாழும் உணைப் போல்  
வாழ முனைகிறோம்!

பிள்ளைகள்

அந்தோனியாப்பிள்ளை, பேசுராசா, கிரிஸ்தீனம்மா,  
செய்வீன், ஜெயசீலி, அடைக்கலமலர், சகாயமலர்

அன்னையே! சோகமான என் கண்ணர்த் துவரிகளால்,  
உனது கழுங்குக்கு ஒரு முத்தாரம் தொடுக்கிறேன்.

உன் கால்களை அணிசெய்ய, நட்சத்திரங்கள் தங்கள்  
ஒளிக் கொலுசுகள் தயாரித்துவிட்டன. ஆனால் எனது முத்தாரம்  
உந்தன் மார்பிலே மின்னும்.

செல்வமும் புகழும் உன்னிடமிருந்தே வருகின்றன.  
அவைகளை அளிப்பதோ, மறுப்பதோ உனது உரிமையே.  
ஆனால் என்னுடைய இந்தச் சோகம் மட்டும் என் சொந்த  
உடைமை, நான் இதை உணக்கு என் காணிக்கையாகக்  
கொண்டுவரும்போது, நீ எனக்கு அருளைப் பரிசாக  
அளிக்கிறாய். (83)



## கீதாஞ்சலி

- மகாகவி தராவீ -

பிரிவின் துயரமே உலகத்தில் பரவிப் பாய்கிறது;  
இதுவே எவ்வையற்ற ஆகாசத்தில் என்னைற்ற உருவங்களைத்  
தோற்றுவிக்கிறது.

இந்தப் பிரிவின் துக்கமே, இரவெல்லாம்  
நட்சத்திரங்களிலிருந்தும் மௌனமாக உற்று நோக்குகிறது;  
இதுவே ஆடிமாத்து மழையிருளில் இவைகளின் சலசலப்பின்  
நடுவே, இனிய கீதமாய் பரிணமிக்கிறது.

பொங்கிப் பரவும் இந்த வேதனையே,  
பிரேமைகளாகவும் ஆசைகளாகவும் கணிந்து, மானுடர்தம்  
வீடுகளில் இன்ப துன்பங்களாக மாறிலிடுகிறது; இதுவே என்  
கவிதை உள்ளத்திலிருந்து பாடல்களாக உருகிப் பெருக்கெடுத்து  
ஒடுகின்றது. (84) ○

ஆங்கிலத்திலிருந்து  
தமிழில்: வி. ஆர். எம். செட்டியார்

தொகுப்பு:  
அ. யேசுராசா (மகன்)

நன்றி! ·  
யோகி (ஓவியங்கள்)  
விடயங்களின் படைப்பாளிகள் -  
வெளியீடுகள்  
எமில்  
ஜெயந்த் சென்றர்  
சுரபி பதிப்பகம்

# நல்லம்மாவின் நெருப்புச் சட்டி

- அ. யேசுராசா

இன்றுமிந்தப் பின்னிரவில்,  
அலாம் அலறி ஓய்கையிலே  
திகைச்செழுந்த நல்லம்மாள்  
பாயிருந்து,  
சோம்பல் முறிக்கையிலே,  
எங்கிருந்தோ நாயொன்று  
ஊளையிட்டுக் கேட்கிறது...!

“எழும்பு பிள்ளா...!  
மணி அடிச்சுப் போட்டு...து;  
நேரம் போகு...து.”

தட்டிவிட  
எழுந்த மகள்,  
பின் தொடரத்  
தான் நடந்து  
குசினிக்குப் போகின்றாள்.

“சிரட்டை உடை  
அடுப்பு மூட்டு;  
தேங்காய்டை  
பாலைப் பிழி  
மணி,  
இரண்டடிச்சுப் போட்டு...து.

சந்திக்கடை ராசதுரை  
கடைதிறக்க நாலுமணி  
ஆகும்; அதுக்கு முன்னம்  
அப்பஞ் சட்டுப் போடோனும்.”  
பால் பிழிஞ்சு  
மாக்கரைச்சு,

அடுப்புடி முடிச்ச மகள்  
தூங்கிவிழி; போய்ப்படுக்கச்  
சொல்லியவள் - தனியிருந்து  
அப்பம்,  
சுடுகின்றாள்.

பற்றியெரி சிரட்டைத்தணல்  
கரிபற்றத் தணல் நிறைந்த  
நெருப்புச் சட்டிகள்;  
வீசுகிற பெரு வெக்கை  
நெஞ்சினிலும் முகத்தினிலும்  
முன்னெழுந்து தாக்கித்  
தன்னுடைலைத் தின்கையிலும்,  
குந்தியிருந்தபடி  
அவள், அப்பம் சுடுகின்றாள்.

ஓம்...!  
பின்னிரவின் இரண்டுமணிப்  
போதிருந்து முற்பகலின்  
எட்டுமணிப் பொழுதுவரை,  
அவள் அப்பம் சுடவேண்டும்.

முத்தமகன் பள்ளியில்  
பத்துப் படிக்கிறான்;  
சின்னவனும் இன்னும் இரண்டு  
பிள்ளைகளும் கூட,  
பள்ளிக்குப் போகின்றார்.

கடலுக்குப் போற அவள்  
புருஷன் பின்னேரம்,  
கொண்டுவரும் நாலைந்து

ரூபாய்கள்...?

பற்றியெரி,  
ஆறு வயிறுகளின்  
நெருப்பணைக்கக் காணாது;  
பள்ளிச் செலவுக்கும்  
வழிகாண ஏலாது...

அதுவினால்,  
வாழ்வு தினித்த அந்த  
சமைச்சட்டி நெருப்பேந்தி...

பற்றியெரி சிரட்டைத்தணல்  
கரிபற்றத் தணல் நிறைந்த  
நெருப்புச் சட்டிகள்;  
வீசுகிற பெருவெக்கை  
நெஞ்சினிலும் முகத்தினிலும்

முன்னெழுந்து தாக்கித்  
தன்னுடைலைத் தின்கையிலும்,  
குந்தியிருந்தபடி  
அவள், அப்பம் சுடுகின்றாள்.

நாளைக்கும்...

மீண்டு மந்தப் பின்னிரவில்,  
அலாம் அலறி ஓய்கையிலே  
திகைச்செழுந்து நல்லம்மாள்  
பாயிருந்து,  
சோம்பல் முறிக்கையிலே,  
எங்கிருந்தோ நாயொன்று  
ஊளையிடுங்  
குரல் கேட்கும்...!

○

கவிஞர் (கார்த்திகை 1969)

அறிவுடையார் யாதொன்றும் இல்லாதவர்களானாலும் எல்லாம் உடைய  
வர்கள்; அறிவில்லாதவர் எல்லாம் உடையவர்களானாலும் ஒன்றுமே  
இல்லாதவர்தான்.

- திருவள்ளுவர்

மனிதன் கடவுள் அல்லன்;  
ஆனால், அவன் மனிதனாயிருக்கும் அவனு கடவுளைப் போன்றவனா  
யிருப்பான்!

- தெனிசன்

நல்லவராக வாழ விரும்புகிறவர்களே நல்வாழ்வு பெறுவர்; தூய மனச்சாட்சி  
உடையவர்கள்தாம் சுகவாழ்வு பெறுவர்.

- சோக்கிரற்றீஸ்

அறியாமையைவிடக் கேவலமான அடிமைத்தனம் வேறெதுவும் இல்லை.  
அறிவுத்தாய் பெற்றெடுத்த அருமைக் குழந்தைகளின் பெயர்களை கதந்திரம்  
- விடுதலை - உரிமை என்றெல்லாம் குறிப்பிடலாம்.

- இங்கர்சால்

# அறியப்படாதவர்கள் நினைவாக...

- அ. யேகுராசா



மரித்தோரின்நாள்!  
கல்லறைத் திருநாள்!  
விரிந்துகிடக்கின்ற சவக் காலைக்கதவுகள்  
வந்து போனபடி, பெரிய சளக்கூட்டம்.

கல்லறைகள் எழுந்துளன்;  
வாழுந்து சொகுசாக  
மறைந்துபோனவரின்,  
நினைவைக் கல்லுகளில்  
வரைந்த அடையாளம்.  
ழூவெழுத்தில் வீபரங்கள்,  
'சிறுவை' 'சம்மனை'  
'கண்ணிமரியாளா' ம்  
சுருபங்கள்;  
கூவிக் குழைத்த  
மேசன் தொழிலாளர் கைவண்ணம்.

தென்கிழக்கு மூலை,  
வரிசையாய்க் கல்லறைகள்:  
'சங்கைக் குரிய கள்ளியர்கள் தந்தையர்கள்'  
படுத்துக் கிடக்கிறாராம்;  
பளிங்கில் அவர்நினைவு

பொறிக்கப் பட்டுளன்.

கணற்றருகில்  
தென்னை மரத்தடியில்,  
பட்டிப்பூ மலர்ந்துள்ள  
சிப்பிச் சிலுவை  
மேடுகளின்கிமெல்லாம்  
மனிதர் புதைப்பட்ட அடையாளம்.  
பேரும் தெரியாது  
ஊரும் தெரியாது,  
யாரென்றும் அறியப்  
படாத மனிதர்கள் இங்கு புதைந்துமுளார்.

யாரென் றறியப் படாதவரென்றாலும்,  
அவரைக் குறிப்பாக  
உணர முடியுந்தான்...!

'ஒரு கரை'<sup>2</sup>யில் நின்றபடி  
கரைவலையை இழுத்தவர்கள்;  
நாமிமுத்தமீனில் சம்மாட்டி கொழுத்திருக்க  
மெலிந்து கருவாடாய்க் காய்ந்து மடிந்தவர்கள்...

'அலுப் பாந்தி'<sup>3</sup> அருகில்  
மூட்டை சுமந்தவர்கள்; பார விறகுவைச்ச  
கைவண்டில் இழுத்தவர்கள்...

பொழுது புலராத விடி காலைதொடந்கியதும்  
நகரை ஊட்றுத்த வீதிகளின் வீடுகளில்,  
நாளும் அழுக்குகளைக் களைந்து சுமந்தவர்கள்...  
என்ற உழைப்பாளர் தாம்புதைந்து கிடப்பார்கள்!

செத்துப் புதைப்பட்டுக்  
கிடந்த மண்மீதும்  
எல்லைகட்டி,  
கல்லறையாய் மேடுகளாய்  
வர்க்கத்தின் முத்திரைகள்  
வர்க்கத்தின் முத்திரைகள்!

○

<sup>1</sup>மரித்தோரின் நாள் - ஒவ்வொரு வருடமும் கார்த்திகை 2 ஆம் திகதி.

<sup>2</sup>ஒரு கரை - யாழ்ப்பாணத்தில் மீண்பிடிக்கப்படும் ஓர் இடம்.

<sup>3</sup>அலுப்பாந்தி - துறைமுகம்.

27.12.1973

## மூன்று கவிதைகள்

- அ. யேகராசா

### காத்திருப்பு

அவல ஏறியுங்கடல்  
 'களங்கட்டி'க் கம்பில்  
 வெள்ளாளத் தாளிக் கொக்கு  
 யாருக்காகக் காத்துவாது...?  
 எனக்குத் தெரியாது!;  
 அதற்கும்...?

05.03.1975



### உயிர் வாழுதல்

உயிர்தடவி வருங்காற்று:  
 துயரவிழுங்க விரிந்த கடல்:  
 கடலின்மேற் படர்ந்த வெளி,  
 ஒளிபரவக் காலை எழு.  
 நிறைவின் பூரணம்,  
 இக்கணத்தில் இறப்பேது...?

05.03.1975

### இன்று...

இன்னும்இன்னும் ஓளி மிகுவதும்  
 இன்னும்இன்னும் உயிர் நிறைவதும்  
 ஆஸ்திய வாழ்வினை ஆக்கும்  
 ஒருபுது முனைப்பு எழுந்து பரவுக!

11.01.1973

## நிலை மயக்கம்

- ஜோசப் ஃப்ரோட்ஸ்கி (ரஷ்யா)

மேரி இப்பொழுது  
 கிறீஸ்துவிற்குச் சொல்கிறான்:  
 "நீர் கடவுளா அவ்லதென் மகளா?  
 சிலுவையில்  
 ஆணிகளால் அறையப்பட்டார்.  
 நான் வீடுசெல்லும் பாதை  
 எங்கே அமைந்திருக்கிறது?"

அறிந்துகொள்ளாமல்,  
 என் கதவைக் கடந்து நான்  
 போக முடியுமா?  
 நீர் இறந்தீரா அவ்வது உயிருடனா?  
 நீர் கடவுளா அவ்வது என் மகனா?"

பதிலாக,  
 கிறீஸ்து அவளிற்குச் சொல்கிறார்:  
 "இறந்தேனோ இல்லை உயிருடனோ  
 பெண்ணோ,  
 எல்லாம் ஒன்றுதான்;  
 மகனோ அவ்வது கடவுளோ,  
 நான் உன்னுடையவன்!"



ஆங்கிலம் வழி தமிழில்: அ. யேகராசா  
 திசை (25.02.1989)

# ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமை...

- சன்முகம் சீவலிங்கம்

இன்னும் விடியலில்லை  
இருள் மூடிக் கிடக்கிறது.

அன்னை எழுப்புகிறாள்,  
அவசரமாய் அவசரமாய்...  
தின்னும் பனிக்கூதல்!  
சிறிதின்னும் கண்ணயர்ந்தால்  
என்னசுகம், என்னசுகம்!  
இவள் ஏன் எழுப்புகிறாள்?

...  
மண்ணாகிப் போன அந்த  
மணியோசை கேட்கிறது.

\*\*

...  
அன்னை நடக்கின்றாள்  
அவளைத் தொடர்கின்றேன்  
அன்னை நடக்கின்றாள்  
அவளைத் தொடர்கின்றேன்.

\*\*

எம் முன் பலபேர்கள்  
செல்கின்றார்... எம் போல்  
முன்னே எழுந்திருந்து  
முகம் கழுவி உடையணிந்து  
வந்தவர்தான் நிரை நிரையாய்  
வழிநெடுகச் செல்கின்றார்.

எங்கிவர்கள் செல்கின்றார் - ஓ!  
எங்கே இவர் செல்கின்றார்.

\*\*

...  
கண்ணிமரி ஈஸ்ரெடுத்து  
கர்த்தரின் கோயிலிலே  
அன்னை முழுந்தாளில்

யான் ஒருத்தன் மூலையிலே...  
என்ன சுகம் என்ன சுகம்  
இன்னும் துயின்றிருந்தால்!

\*\*

அன்னைபோல் அன்னையர்கள்  
அநேகம்பேர் அங்கிருந்தார்.  
எல்லோரும் முக்காடு  
எல்லோரும் கரம்கூப்பி,  
எல்லோரும் முழுந்தாளில்.

எல்லோரின் கணகளிலும்  
துன்பத்தை யார் விடைத்தார்?

துயரத்தில் இதழ்வெருவி  
இன்பத்துக் கேங்குகின்ற  
இதயத்தின் நெடுமுச்சை  
அங்கவற்கு யார் ஈந்தார்?

அவர்கள் இந்த வாழ்க்கையிலே  
புண்பட்ட வெண்புறாக்கள்,  
புதர்களிலே வீழ்ந்துள்ளார்.

துன்பத்தின் கேணி என்று  
வாழ்க்கையினைச் சொன்னவர்கள்  
இன்பத்தை எங்கு வைத்தார்?  
எட்டாத சொர்க்கமதில்!

இன்பத்தை எங்கு வைத்தார்?  
எட்டாத சொர்க்கமதில்!

அந்த ஒன்றையே நம்பி  
அவர்கள் இங்கு வாழ்கின்றார்.  
அந்த ஒன்றுக்காகவே  
அவர்கள் இந்த வாழ்க்கை யெனும்

கண்ணீர்க் கணவாயில்\*  
கதறிப் புலம்புகிறார்.

அந்த ஒன்றைச் சொன்னவர்கள்  
அதிமேதை! ஏனென்றால்,  
அந்த ஒன்றைத் தள்ளி விடின்  
இந்த மக்கள் இவ்வாறோ  
கண்ணீர்க் கணவாயில்  
கதறிப் புலம்பிடுவார்...?

துன்பத்தை ஏற்றுழன்று  
துவனும் இவர் விழிகள்  
துன்பத்தை மறுப்பதற்குத்  
தொடங்கி விடின் பின்னங்கே  
கண்ணீர்க் கணவாயில்  
கதறுபவர் யார் கொல்லோ?

...  
எங்கள் பிரச்சினைகள்  
இவ்வுலகில் தீராவோ?  
எங்கள் பிரச்சினைகள்  
இவ்வுலகிற் தீர்வதற்கு  
எங்கள் இறைவன் அதை  
இயற்றித் தரவிலையாம்.

எங்களுக்கு அரிசி இல்லை  
எங்களுக்கு வேலையில்லை.

நேற்றுப்பகல் சோளம்.  
நேற்றிரவு தண்ணீர்.  
இன்று பகல் எதுவோ?  
இறைவனவன் சித்தம்!

\*\*

\* கண்ணீர்க் கணவாய்!

... பரதேசியாய் இருக்கின்ற நாங்கள் ஏவையின் மக்கள் உம்மைப்பார்த்துக் கூப்பிடுகின்றோம். இந்தக் கண்ணீர்க் கணவாயிலே நின்று பிரலாபித்து உம்மையே நோக்கி பெருமுக்கு விடுகின்றோம்...  
- கிருபைதயாபரத்து மந்திரம்  
கவிஞர் (ஆடி 1969) (கவிதையின் சில பகுதிகள் மட்டும் தரப்பட்டுள்ளன.)

பூசை முடிகிறது - அப்  
பூசை முடிவினிலே  
ஆசீர் வதித்தார் குரு;  
யாவரும் தொழுதேற்றோம்.

வீதியிலே இறங்குகிறோம்.  
வீதியிலே இந்த வையம்  
சோதியிலே கலந்து மிகத்  
துரிதமாய் இயங்கிற்று.

...  
சுமையினை இறக்கி வைத்த  
சுகமுடன் பதுமையென  
அமைதியில் கணிந்த முக  
அன்னையர் செல்கின்றார்கள்.

சுமையினை இறக்கி வைத்த  
சுகமுடன் விழி மலர்ந்து  
அமைதியாய்க் கணிந்த முக  
ஆண்களும் செல்கின்றார்கள்.

இன்று முடிந்து போகின்றார்  
இனியும் நாளை வருவார்கள்  
இன்று இழந்த துயில் மீண்டும்  
இழுத்தல் நேரும் இதுபோல  
மங்கற் போதில் வேலிகளில்  
மலர்தல் கூடும் செவ்வரத்தை  
அங்கு கேட்கும் மணியோசை  
அவர்கள் காதில் சுவை கூட்டும்  
இன்று சொரிந்த துயர்க் கவிதை  
இனியும் கொண்டு வருவார்கள்

இன்று முடிந்து போகின்றார்  
இனியும் நாளை வருவார்கள்! ○

# வாடைக் காற்றே!

வாடைக் காற்றே!  
நீ வருக.

வரட்சிகள் நிலவ  
சுற்றிச் சுழன் றடித்த  
சோழகத்தின் பின்னே வரும்  
வாடைக் காற்றே  
நீ வருக.

மணவறைப் பெண்போல்  
நாணமுற்ற உன்னசைவில்  
நாம் மகிழ்ந்து போகின்றோம்.

ஓங்கார வெறியோடு  
எழுந்து வரும் பேரலைக்கு  
கரை யொதுங்கிப் போன  
எம்சிறு வள்ளங்கள்  
இனி மகிழ்ந்து அலைமோதும்.

சோழகத்தின் பெருவீச்சில்  
சுகமுன்ட பெரும் தொழில்கள்  
வல்லமையை வடித்துவிடும்  
வாடையே எம் வசந்தமே  
வா...

இனி நாங்கள் சிலிர்த்தெழுவோம்  
கொல்லையில் போட்டிருந்த  
குறுங்கண் வலையெடுப்போம்  
மண்ணிட்டிருந்த எம்  
சின்னஞ்சிறு வள்ளங்களை  
கடல்நோக்கி இழுத்திடுவோம்.

பேரலைகள் பெருங்காற்று  
வீசிடாத நீள்கடலில்  
நாமும் மகிழ்வுடன்  
நம் தொழிலை ஆற்றிடுவோம்.

○

1978

மீண்டும் வரும் நாட்கள்

- மு. புஷ்யாஜன்

# அஞ்சலி!

— நவாலியர் நடைஶன்

நீலக் கடல் அன்று செங்கடலானதே!  
கோலத் தமிழன்னை ஓலம் அதிர்ந்ததே!

புயலோடு போராடி அலையோடு விளையாடி  
அயர்விள்ளிக் குடும்பத்தின் பசி தணித்த சோதரரே!  
கடற்தாயின் மடிமீது களித்திருந்த உங்களது  
உடல்மீது வெறியர்கள் உழுதனரே குண்டுகளால்!\*  
குற்றமொன்றும் இல்லைத் தமிழரென்ற குற்றந்தான்  
முற்றுந் துறந்த ‘தர்மம்’ இதுவென்று சொல்லுகிறார்!  
சூதறியா இதயமதைச் சன்னங்கள் கிழிக்கையிலே  
வேதனையால் என்ன புகன்றீரோ; நிலைத்திரோ!

நீலக் கடல் அன்று செங்கடலானதே!  
கோலத் தமிழன்னை ஓலம் அதிர்ந்ததே!

புயலை எதிர்க்கும் புஜங்கள் கிழிந்ததோ  
அலையைக் கடக்கும் திறன்கள் அழிந்ததோ  
வலையைப் பிடிக்கும் கரங்கள் சோர்ந்ததோ  
மலையும் குலுங்கும் கொடுமை நேர்ந்ததே!

நீலக் கடல் அன்று செங்கடலானதே!  
கோலத் தமிழன்னை ஓலம் அதிர்ந்ததே!

மீள்களைக் கரைதனில் பரப்பிவிட்ட காட்சியை  
ஊன்றுடிக்க உளம்பதைக்க நீங்களான்று  
வேதனையின் முகபாவம் விறைத்துப்போன  
மீளாத துயில்தன்னில் கிடந்திட்ட அக்கோலம்  
ஆழமாய்த் துயரத்தில் ஆழ்ந்துவிட்ட உள்ளத்தில்  
மாளாத அடிமைக் கொடுவிலங்கைப்  
பொகக்கிவிடும் தீப்பிழம்பை மூட்டிவிட  
எழும்தனர்வே உமக்கான அஞ்சலியாம்! ○

\* 10.06.1986 இல் மண்ணடத்தீவுக் கடலில், 31 குருநகர் மீன் வர் படுகொலை செய்யப்பட்டனர்.

அலை (புரட்டாதி 1986)

# சிலுவை



- நாக. பத்மநாதன்

என்னிப் பார்க்க இதயம் வெதும்பிற்று; அத்திரம் தழலாய் ஏற்றதது! “இரண்டு மரக்கட்டை களின் இணைப்பு! அதற்கு இவ்வளவு மதிப்பா? அப்படி என்னதான் செய்துவிட்டதாம் அது? அதற்கு ஏன் இவ்வளவு பெருமை கொடுபட வேண்டும்?”

இந்த உணர்வு அங்குள்ள ஒரு உயிருக்கல்ல, முன்று உயிர்களுக்குமே ஒன்றாய்ப் பற்றி எரிய அவை சேர்ந்திருந்து கடத்தன.

அவையார் யாரேவ்பதை அறிந்தால் அதிசயமாகுக்கும் ஆனால் அங்கு அதிசயம் என்பதெல்லாம் சர்வ சாதாரணம். இழப்பிலே கூத்தையும் மறிப்பிலே வாழ்வையும் கண்டு நின்ற இடம் அது.

ஆம்! அது ஒரு ஆலயம்.

அங்குள்ள அமைதி தழுவும் முன்றவின் ஒரு மூலையிலே, அந்த முன்றுபொருள்களும் ஒன்றுகூடி உரையாடன.

அவற்றுவர் ஒன்று முள் - காரிய பெருமள்.

மற்றது, வல்லோரையும் நல்லோரையும் வருத்த வல்ல கசை; அதாவது சவுக்கு.

அடுத்தை எது என்பது? அந்தப் புனித தசையிலே ஏறி, தில்விய இரத்தையும் பீரிட்டு ஒழுகச் செய்த பெரிய இரும்பு ஆளியின் பரம்பரையில் வந்த, இன்னொரு பருத்த ஆணி அது!

இவை மூன்றும்தான் கடத்தக் கொண்டிருந்தன.

“கீர்ட வடிவமாய் அமைந்து இயேக பெருமாளின் சீரசைத் தொட்டு நின்றவன் நான். அன்னாரது உடலின் பல பாகங்களிலும் அழிப்பதிந்து வந்தவன் நீ. அந்தத் தசையை ஊடுருவி இரத்தத்துவர் தோய்ந்து நின்றவன் இவன். எப்பிலும் கூடிய சம்பந்தமா அந்த மரக்கட்டைச் சிலுவைக்குக் கிடைத்தது? அதற்கு ஏன் இவ்வளவு மகிழையும் உயர்வும் கொடுபட வேண்டும்” என அத்திரத்தோடு பேசிக்கொண்டு போயிற்று முள்.

“உண்மைதான்” எனத் தலை அசைத்தது கசை.

“ஆயாம்” என்று உறுமிற்று ஆணி!

“நாங்கள் இருக்க இடமற்று இங்கு வெளியில் கிடக்கிறோம்.

சிலுவையோ அங்கு ஆலயத்தின் உள்ளே மேடையில் இருக்கிறது.”

“பலரும் பார்த்து வணங்க நிற்கிறது.” வளரும் பொறாமை போல அவற்றின் வார்த்தைகளும் வளர்ந்துகொண்டு போயின!

“ஏ சிலுவையே! நீடும் எம்மைப் போல் நின்ற ஒருவன்தானே? இருந்தும் மனித சமுதாயம் உன்னை மறக்க மறுப்பது ஏன்? அவ்வளவு பெருமைப் பொருளா நீ?” எனக் குரலெழுப்பின அவை!

குருசு தள் நெறியிலே பேசாது நின்றது.

திரும்பத் திரும்ப அவை குரலெழுப்பின; அத்தனைக்கும் குருசு அசையாது நின்றது. நூற்றல் ஆயிரம் தடவை அவை ஏசித் தாற்றின. அனைத்தையும் தாங்கிய வண்ணம் சிலுவையோ அசையாது நின்றது.

ஏசிய அவைக்குக் களைப்பு ஏற்பட்டது, தம் காழ்ப்பிலும் வெறுப்பிலும் அவை தோய்ந்து களைத்தன! அந்நிலையில் ஒரு யுகம் சென்றதைப் போலிருந்தது. மரணத் தறுவாயில் ஏற்படும் உணர்வுடன், இதயத்தின் அடிவாரத்திலிருந்து எழும் சனக் குரல்கொண்டு அவை கேட்டன.

“சிலுவையே, உன்னைத்தான் கேட்கிறோம். உன் பெருமைக்குக் காரணம் என்ன? கூறுமாட்டாயா?”

சிலுவை சற்று அவர்களைப் பார்த்தது. பின்னர் அந்த இதயக்கள் கேட்க அது நெகிழ்வோடு கூறிற்று -

“எனக்குச் சொந்தப் பெருமை என ஒன்றும் இல்லை. ஆயினும் ஒரு தனி உணர்வை அனுபவிக்கும் பெரும் பாக்கியத்தை யான் பெற்றிருந்தேன். அதுவே என்னைக் காத்து வருகிறது.”

“அது என்ன? ஆவலோடு கேட்டன அவை.

சிலுவை பதில் சொல்லிற்று.

“இயேகநாதருடன் சம்பந்தப்பட்டிருந்த போதிலும் நீங்கள் அந்தப் பிதாமகனின் துன்பத்தில் பங்குபற்றியது கிடையாது. எனக்கோ...”

“சொல்லுவங்கள்” என மன்றாடன் அவை.

“எனக்கோ இயேகநாதருடன் கூட இருந்தது மட்டுமல்ல, அந்த இரட்சகருடைய துன்பத்திலே பங்குபற்றும் பெருவாய்ப்பும் கிடைத்தது. அந்தத் திருமேனியிலே ஏறிய ஆணி என் மீதும்தான் ஆழமாய் ஏறி நின்றது. அந்த வேளையிலும் இரட்சகர் தம் துன்பத்தை மறந்து பிறருக்காகப் பிரார்த்தித்துக் கொண்டிருந்தார். அவரைத் தாங்கிய வண்ணம், அந்த உணர்விலே ஒரு கணம் என்னால் ஒன்றிட முடிந்தது. என் பெருமைக்குக் காரணம் அவரே.”

அணியும் கசையும் முள்ளாம் இவ்வார்த்தையில் இளவி நின்றன. அவற்றின் புலன்களிலே ஒரு புனிதத் தன்மை பிறந்து கொண்டிருந்தது.

அவை அக் குருசைப் பார்த்தன. அதில் இயேகநாதரின் தீருவருவம் அவற்றின் கண்ணுக்குக் காட்சியளித்தது!

ஓ  
புதிய உலகம்

1977

தெ மாசியில் சமுத்திரம் சாந்தமாகிக் குளம்போலக் கிடந்தது. சிறுவர் குத்தடிகளிலும் கட்டுமரங்களிலும் அமர்ந்து அவற்றைச் செலுத்தி மகிழ்ந்தார்கள். கடலில் எட்டுமவரை ஊன்றுகம்பை ஊன்றிப் போனார்கள். அது எட்டாதபோது சிறு பல்கைகளால் வலித்தார்கள். தந்தையரின் கண்டிப்பும் இருக்கவில்லை.

முருகைக் கற்களுக்கு வெளியே உள்ளவற்றை ஊருடுவிப் பார்த்தார்கள். அங்கே புதிய உலகம் தெரிந்தது. அழகிய வாழ்வு கிடைத்தது. கடல் தாலாட்டியது. அவர்கள் குதித்து நீந்தவும் சுழியோடவும் முடிந்தது.

எவ்வளவு அழகான குகைகள், சோடனைகள், அவற்றை அலங்கரித்து வைத்திருக்கும் கடல்தாப் எவ்வளவு அற்புதமானவள். மஞ்சள் குருத்துப்பச்சையாய், ஊதாவாய் முருகைக் கற்பூக்கள் மலர்ந்திருந்தன. கற்பார்கள் பவளம் போலத் தோன்றின. வர்ணந்தீட்டிய மீன்கள் வகைவகையாக நீந்தித்தரிந்தன. சூரியக் குதிர்கள் நீரினுராடாக சித்திரந் தீட்டப்பட்ட கற்பூக்களைத் தொட்டு நின்றன. நீலநீரில் வெள்ளிக்கீற்றுக்கள் தெரிந்து ஓளிர்ந்தன. கடற் பூக்களும் பாசிகளும் அவற்றை மெருகேற்றின.

## முருகைக் கற்பூக்கள்

- த. ஆனந்தமயில்

அவற்றைப் பியத்து வீட்டுக்குக் கொண்டுசென்று காட்சியாக்க விரும்பினார்கள். சின்னமனங்களின் ஆசையைப் பூர்த்தியாக்கி, காரியத்தை ஒப்பேற்ற ஏத்தனித்தார்கள். கைக்கெட்டக்கூடிய கடற் பன்னாடைகளை பெயர்த் தெடுக்க முனைந்தார்கள். கற்பூக்களையும் கொண்டு வர முயன்றார்கள். சில மேலே கொண்டுவரக்கூடியதாக இருந்தன. ஆனால் அவற்றின் இயற்கை வனப்பு கெட்டுப்போய் இருந்தது. அத்தோடு ஒருவகை விரும்பாத மணமும் வீசியது. தங்கள் அழகிய வாழ்வும் வளமும் அங்கேயே இருப்பதாக உணர்ந்தார்கள்.

சங்குகளும், சோகி சிப்பிகளும், மாட்டுக்கண்டுகளும், கல்மீன்களும் தெரிந்தன. அவற்றைக் கரைக்குக் கொண்டு வந்தபோது சில தமது முன்னைய அழகை நிலைநிறுத்தின. பல தமது வனப்பை இழந்துவிட்டிருந்தன. எனினும் அவர்கள் மகிழ்ந்தார்கள். ஆச்சரியப் பட்டார்கள். பாதுகாக்க முயன்றார்கள். உப்புச் சமுத்திரத்தில் இவ்வளவு சென்தர்யமா என்று வியந்தார்கள். கடலின் சிறு அலைகள் முருகைக் கற்களில்பட்டு நூரைத்து நர்த்தனமிட்டன. சிறுவரின் மனங்கள் நுட்பமாக யோசித்தன. சிறு தொழில்களில் இருந்து பெருந்தொழில்களுக்குப் புறப்பட்டுப் போனார்கள்.

தந்தையருடன் தனயரும் மீன்பிடிக்கச் சென்றனர். அதிகாலை நேரம் உளாவிய வலைகளை கட்டுமரங்களில் ஏற்றிக் கொண்டு, கூறைப்பாய் காற்றைக் கோவி அசைக்க மீன்பிடிக்கப் போயினர். வலைகளை முனை கிளம்பக் கடலில் படுத்தார்கள்.

தந்தையர் வெற்றிலை போடுவதைப் பார்த்திருந்தார்கள். உதய சூரியன் முகங்காட்டாத கிரகணத்தை இரசித்தபடி, கிழக்கு வானில் தெரியும் பல உருவங்களுடன் அசையும் மேகதூதுவர்களைப் பார்த்தார்கள். சிலப்புக் கோளமாய்ச் சூரியன் கடலில் இருந்து எழுந்தது. தூண்டிற் கயிற்றில் தந்தையர் பிடிக்கும் துள்ளுமண்டை, பாரை, விளைமீன்களை யெல்லாம் கண்டார்கள்; தமது தங்கசிகளில் அரிக்கும் மீன்களைச் சண்டி இழுத்தார்கள்.

குடை வலைகளை இழுத்தபோது சந்தோஷத்தின் உச்சிக்கே செல்ல முடிந்தது. குடை, தொண்டன், சாவாளை எல்லாம் நிறைந்திருந்தன. காகங்கள் பாய்மரத்தில் அமர்ந்து மீன் பாட்டுப் பாடிவந்தன. கரைக்கு வரும்போது ஆனந்தமாக இருந்தது.

சின்னாடிநார்ப் படகுகளில் அறக்கொட்டியான் வலைகளை உளாவி வைத்திருந்தனர். சாமம் வருமுன்னரே தொழிலுக்குப் புறப்பட்டனர். வெளிக்கள் யந்திரங்கள் அலறிச் சப்தித்தன. தந்தையர் யந்திரத்தின் ஹாண்டிலைப் பிடித்துக்கொண்டிருப்பதைப் பார்த்தார்கள். சில மணிநேரம் ஓடி வலையைப் படுத்தார்கள். பட்டடையில் பல்கைபரவி நித்திரைகொள்ள முயன்றனர். ஆகாயத்து நட்சத்திரங்களையெல்லாம் மீன்களாகக் கணவு கண்டனர். எங்கும் ஓரே சமுத்திரம். வானம் குடையாய் விரிந்து சமுத்திரத்தைக் கவிழ்த்து மூடி நின்றது. குடையுள் சிறுபூச்சிகளாய் தங்கள் படகுகள் தோற்றங்கொள்வதைக் கண்டு வியப்பேற்பட்டது.

விடி வெள்ளியின் உதயத்தைக் கண்டு வலையை இழுக்கத் தொடங்கினார்கள். மடங்குப் பாகத்தை தனயர் இழுத்தனர். தந்தையர் தளர்ச்சிப்பாகத்தை இழுத்தார்கள். மீன் நிறைய வந்தது. கண்ணாடிப் பாரை, கும்புளா, வன்குரன், வாளை எனப்பட்டு வந்தன. குதாகவித்தார்கள். முழு வலையையும் இழுத்தபோது படகு மீனால் நிறைந்தது. சூரியன் உதித்தது. படகு கரையை நாடி ஓடி வந்தது. கரையில் தாயரும் சிறுமியரும் தேநீர்ப் போதுதல்களுடன் காத்திருந்தனர். குடை நிறைய மீனை அள்ளி சந்தையில் தரகியரின் பட்டடையில் கொட்டும் போது எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

பெரும் வள்ளங்களில் மாலைநேரம் புறப்பட்டார்கள். அவை சமுத்திரத்தில் தாவித்தாவி ஓடின. கடையாளில் அமர்ந்திருக்க அவை ஒடுவது இன்பமாக இருந்தது. கரைக்கீறுகள் மறைந்த பின்னரும் சில மணிநேரம் கடலில் ஓடினார்கள். சிலவேளைகளில் சக்கான் பிடிக்கும் விதத்தை

தந்தையர் காட்டித் தந்தனர். அவர்களின் பிடியால் வள்ளம் விலகி நெளிந்து நெளிந்து போவதைக்கண்டு தந்தையர் அதனை நெறிப்படுத்திக் காட்டினர்.

இருள் கவிந்தது. யந்திரத்தை நிறுத்தினர். சூள் லாம்பைக் கொழுத்தினர். சாடுவாய் வலை மிதப்பையெறிந்து வழிச்சல் வலையை இளக்கி, வலை முழுவதையும் படுத்து, மடங்கை அணியக் கட்டையில் கட்டினார்கள். கொண்டுவந்த உணவுக் கிண்ணங்களைத் திறந்து சாப்பிட்டுத் தண்ணீர் பருகினார்கள். வெற்றிலை போட்டார்கள். வள்ளம் முன்னும் பின்னும் அசைந்தது. கடல் நீர் கோலுமாப் போல் கெளித்தது. தனயர் சிலர் சுத்தியெடுத்தனர். தந்தையர் கசக்கிய கையை மணக்கக் கொடுத்தனர்.

விடிவெள்ளி காலிக்கமுதலே வலையை இழுத்தார்கள். மீன்கள் வரும். குரை, அறக்குளா, திருக்கை எனக் கிணையாகப் பட்டிருக்கும். சிலநேரம் உல்லனும், பெருஞ்சறாவும், ஓங்கிலும், தளப்பத்தும்கூடப் பட்டிருக்கும். வெள்ளிப்பாளங்கள் நிறைந்திருக்கும். கரைக்கு வரும்போது சூரியன் உதித்துவிட்டிருக்கும். வானத்தில் மீன்கண்ணிகள் பாட்டிசைத்து வட்டமிடும்.

கொண்டுவந்த மீன்களை ஜில் பெட்டியில் அளவாக வெட்டி தூர நகரங்களுக்கு அனுப்ப ஆயத்தஞ் செய்தார்கள். வீடுகளிலே நல்ல சினை மீன்களை அன்னையர் சமைத்துத்தரச் சாப்பிட்டார்கள். மிதமிஞ்சிய மீன்கள் கருவாட்டுக் கண்டங்களாயின. பணமாயின.

கடற்கரை சந்தோஷத்தில் பூரித்தது. கிளித்தட்டுக்கள் விணையாடினர். அம்மன் கோவிலுக்கு அலங்காரத் திருவிழா செய்தனர். கரகம் எடுத்தனர். கூத்தும் நாடகமும் போட்டனர். பந்து விணையாடினர். கயிறு இழுத்தனர். பட்டங்கள் கட்டிப் பறக்க விட்டனர். கொக்கும் பிராந்தும் பட்டமாய்ப் பறந்தன. கட்டுக் கொடிகள் ஆடியாடி விண் கூவின. படலங்களில் மின்குமிழ்கள் பொருத்தி வானத்தில் ஒளி உமிழ விட்டனர். முருகைக் கற்பார்களில் கொடிகள் கட்டி நீச்சற் போட்டி வைத்தனர். மீன்பாடு குறையும்போது தந்தையருடன் சேர்ந்து, இரவில் கடற்தெய்வத்திற்கு படையல் படைத்து, குறைப்பாய் இழுத்து சிறு கட்டுமரத்தில் அதனை வைத்து, சமுத்திரத்தில் ஓடிச்சேர விட்டனர். அதில் ஏற்றிய பந்தம் போகும் தூரத்தைக் காட்டி நின்றது.

இப்போதோ தொழில் உயிரிழந்து விட்டது. இடம்பெயர்ந்து அகதிகளானவர்களுடன், வாழ்கின்றனர். கடல் சாந்தமாக இருந்தாலும் உவட்டாக இருந்தாலும் கரை துன்பமாகவே இருக்கின்றது. வெறுமை கனக்கிறது. கரையெங்கும் சிதைந்த வீடுகளும் உடைந்த கலங்களுமே கிடக்கின்றன. தொழிலின் சந்தடி குறைந்துள்ளது. மீன்கண்ணி பாடவில்லை. ஆகாயத்தில் மழைக்கண்ணிகூடக் குறைவாக உள்ளன. சிலர்

சமுத்திரத்தில் ஏதோ ஒன்றை இலக்கற்று உற்றுப் பார்க்கிறார்கள். எங்கும் அகதிமை தெரிகிறது.

சிறு கட்டுமரங்களே மீன்பிடிக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. முனைக்கு உட்புறமாகவே தொழில் நடக்கிறது. ஒவ்வொரு நாளும் உயிரைக் கையில் பிடித்துக்கொண்டு போகிறார்கள். அவர்கள் முகங்கள் மங்கி வெளிறித் தோன்றுகின்றன. ஒரு சில குடை வலைகளையும் அறக்கொட்டியான் வலைகளையுமே கொண்டு தொழிலுக்குப்போக நேர்ந்துள்ளது. ஏழ்மையிலும் செம்மையாகத் தொழில் செய்து வாழ்ந்து வந்தவர்கள், அடிமைத்தன்மையை உணர்கின்றார்கள். சிலரிடம் சிறு கட்டுமரம்கூட இருக்கவில்லை. அதனைப் பெறுவதற்குப் பெரும் முன்முருக்கம் மரத்தைக்கூட விலை பேசி வாங்க ஆயத்தப்படுகிறார்கள். மலைவேம்பும் சல்வீசியாவும் அவர்களுக்கு எங்கிருந்து வந்து கிடைக்கும்? சிறுவர்கள் தந்தையரின் துன்பத்தைப் பார்த்து வருந்துகிறார்கள்.

கடலில் பாரிய படைக்கப்பல்கள் சடுகலன்களுடன் ஓடித் திரிகின்றன. உயரக் கடலில் போய்வரும் அவை, சுற்றிவந்து பீரங்கிக் குண்டுகளை அலற அடித்துச் செல்கின்றன.

சிறுபிள்ளைப் பராயத்தில் பேரரிடமிருந்து கேட்டறிந்த, ‘பேய்க் கப்பலில் பிடிக்க வந்த பதினாறடி இராட்சத மனிதரின் கதை’ னாபகம் வருகிறது. அவர்களைச் சருக்கவைத்து கடலில் வீழ்த்த, தங்கள் கப்பல்களின் அணியத்தில் - தாம்பாளங்களில் நிறையப் பாக்குகள் பரவி வைத்திருந்தமை ஞாபகத்திற்கு வருகிறது.

கடலில் தொழில் செய்துகொண்டிருந்தவர்கள் தப்பிப்பிழைத்து வலித்து வர சிறுப்பலைக்கதான் உதவுகிறது. சில வேளைகளில் ஆளில்லாத கட்டுமரங்களும் குத்தடிகளுமே கடலில் கிடந்து அசைகின்றன. கரையின் ஒலங்களுக்கூடாக எதிர்ப்பு வேட்டுக்களும் தீர்க்கப்படுகின்றன.

நிலத்தின் மீனாய் கடற்கரை ஊர்மனைக்குள் துடிக்கிறது. இளைமையின் முருகைக் கற்டுக்கள் அழுகின்றன. ○

30.09.1993

ஓர் எழுதுவினைஞரின் டயரி

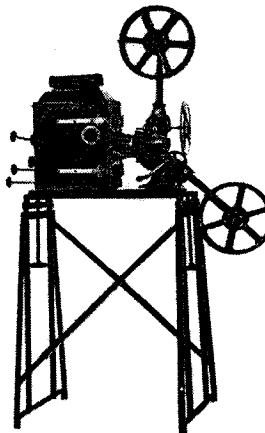
எது தேவை?

தீர்மானிக்க மனம்;  
வழிவகுக்க அறிவு;  
செய்து முடிக்க கை!

- கிப்பன்

# திரைப்படம்

- அ. யேசுராசா



- திரைப்படம் என்னும் வடிவம் பற்றிய விளக்கத்தை முதலில் கூறுங்கள்...

■ நவீன அறிவியல், தொழில்நுட்ப சாதனைகளில் ஒன்றுதான் திரைப்படம்; ஆயினும் மிக முக்கியமான கலைவடிவமாக நிலைநிறுத்தப்பட்டு நூறு ஆண்டுகள் கழிந்துவிட்டன. இதுவரை, மேதைமை நிறைந்த திரைக்கலைஞர்களினால் உலகைங்கிலும் ஏராளமான திரைக்காவியங்கள் உருவாக்கப்பட்டு, மனித குலத்திற்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளன.

இலக்கியம், நாடகம், ஓவியம், இசை போன்றவற்றை இணைத்த கூட்டுக்கலையாகவும் அது உள்ளது; வெவ்வேறு துறைக் கலைஞர்களின் பங்களிப்பு இருந்தாலும், இறுதி ஆய்வில் அது 'நெறியாளரின் ஊடகம்' எனவே அழைக்கப்படும். 1895இல் 'லூமியர் சகோதரரின்' 'பகற்போசன வேளை' என்ற துண்டுப் படத்துடன் ஆரம்பங்கொண்டது; ஆரம்பத்தில் மௌனப்படமாகவே இருந்தது. 1927இல், 'ஜாஸ் பாடகன்' முதலாவது பேசும் பட்மாக வந்தது. 1913இல் 'ராஜா ஹூரிச்சந்திரா' என்ற முதலாவது இந்திய மௌனப் படத்தை 'தாதாசாகேப் பால்கே' பம்பாயில் வெளியிட்டார்; இந்தியாவின் முதலாவது பேசும்படமான 'ஆலம் ஆரா' 1931ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் வெளிவந்தது. தமிழ்நாட்டில் முதலாவது மௌனப் படமான 'கீச்கவதம்' 1916இல், நடராஜ முதலியாரால் வெளியிடப்பட்டது; முதலாவது தமிழ் பேசும்படமான 'காளிதாஸ்' 1931 ஒக்டோபரில் வெளிவந்தது.

- இன்றைய நமது சமூகச் சூழலில் திரைப்படம் பற்றிய பொதுப் பார்வை எப்படி இருக்கிறது?

■ பெரும்பாலும் கலையாக அன்றி ஒரு 'பொழுதுபோக்குச் சாதனமாகவே' திரைப்படம் பார்க்கப்படுகிறது. மகிழ்ச்சியாய்ப் பொழுதைப் போக்குவதற்குரிய ஒன்றுதான் திரைப்படம் எனக் கருதப்படுவதால் - நம்ப

முடியாத கதையமைப்பு, பாத்திரங்களின் அதிதீவிர சாகசங்கள், பொருத்தமில்லாத கோஷ்டி நடனங்கள் (உடற்பயிற்சிகள்...?!), நகைச்சுவை என்ற பெயரிலான 'அலட்டல்கள்' என்பனவெல்லாம் கேள்விக்கிடமேதுமின்றி ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன; தமது பொதுப்புத்தி தொடர்ந்தும் அவமதிக்கப்படுவதை உணர முடியாதளவிற்கு, பழக்கமாகிப்போய்விட்ட ஒரு இரசனை முறைக்குள் பார்வையாளர் சிக்கியுள்ளனர். கலவித்தரம், வர்க்க வேறுபாடு என்பவற்றைத் தாண்டி பரவலாக இந்த இரசனைப் போக்கே காணப்படுகிறது.

- 'நல்ல திரைப்படம்' என்ற முடிவு எந்த அளவுகோல்களைக் கொண்டு தீர்மானிக்கப்படுகிறது?

■ கலை, இலக்கிய மதிப்பீடுகள் அகச்சார்பானவை; எனவே, எல்லாரும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய 'பொது அளவுகோல்' இல்லை. ஆயினும் ஒரு கலைப்படைப்பின் அடிப்படை அம்சங்கள் எனச் சில உண்டு; அவற்றைக் கவனத்தில் எடுக்கவேண்டும். திரைப்பட வடிவத்தில் காட்சிப்படுத்தும் பண்பு முக்கியமானது. இயல்பான- நம்பத் தகுந்த கதை, செம்மையான பாத்திர உருவாக்கம், இயல்பான நடிப்பு, சம்பவச் சூழலின் உணர்வு வெளிப்பாட்டிற்குத் துணைசெய்யும் இசை - இயற்கை ஒலிகள் என்பன இணைந்து, இறுக்கமானதாய் - பிசிறல்கள் அற்று - வடிவ நேர்த்தியுடன் அமையும் திரைப்படத்தை 'நல்ல திரைப்படம்' எனச் சொல்லலாம்.

- 'நல்ல திரைப்படம்' என்ற வகையினுள் அடங்கக்கூடிய தமிழ்ப் படங்கள் சிலவற்றைக் கூற முடியுமா?

■ பூரணமான அர்த்தத்தில் நல்ல கலைத் திரைப்படம் எனக் கூற முடியாவிட்டாலும், பல சிறப்பம் சங்களைக் கொண்ட படங்கள் உருவாக்கப்பட்டே உள்ளன. இவற்றை 'நடுத்தரப் படங்கள்' என்ற வகையினுள் அடக்கலாம். அந்த நாள், ஏழைபடும்பாடு, தாகம், திக்கற்ற பார்வதி, உண்ணப் போல் ஒருவன், அக்கிரஹாத்தில் கழுதை, குடிசை, உதிர்பூக்கள், பூட்டாத பூட்டுக்கள், பசி, அழியாத கோலங்கள், அவள் அப்படித்தான், தண்ணீர் தண்ணீர், மறுபக்கம், கறுத்தும்மா, பாரதி, குட்டி, நிலாக்காலம், நாயகன், தேவதை, முகம், பன்னீர்ப் புஷ்பங்கள், ரெறிலிந்த, அழகி என்பவற்றோடு வேறு சிலவற்றையும் சொல்லலாம். ஈழத் திரைப்படங்களில் பொன்மணி, காற்றுவெளி, முகங்கள், நிதர்சனம் தயாரிப்பில் வெளிவந்த பல சூறும்படங்கள் என்பவை முக்கியமானவை.

- வகைதொகையற்ற தமிழ்த் திரைப்பட வெளியீடுகளிடையே

‘சிறந்த படம்’ ஒன்றைத் தெரிய முனையும் ஓருவரின் அனுகுமுறை எப்படி இருக்கவேண்டும்?

■ யதார்த்தமான கதை, அதாவது தான் காணும் - கேள்விப்படும் - மனிதர்களின் பிரச்சினைகளை, உண்மையான வாழ்க்கையைச் சித்திரிப்பதாக உள்ளதா எனப் பார்க்கவேண்டும். தனது பொதுப்புத்தியை அவமதிக்கும் - தன்னை மடையனாக்கும் - அம்சங்களைக் கொண்டுள்ளவற்றைப் பறக்கணிக்க வேண்டும். ஆபாசமான காட்சிச் சித்திரிப்புக் களின் மூலம் தன் ணைக் கவரமுயலும் படங்கள், தன்னைக் குறைவாக மதிப்பிட்டு இழிவைடுத்துபவை என்று உணர்தல் வேண்டும்; ஆகவே அவற்றை ஒதுக்கவேண்டும். குறைந்தளவு குறைபாடுகளுடன், வித்தியாசமான கதையுடன், காட்சிரூப வெளிப்பாடாக வருவனவற்றையும் தெரியலாம். உதாரணமாக பவித்ரா, காதல் கோட்டை, மூடுபனி, சிட்டுக்குருவி, ஜானி, என்னுயிர்த தோழன் போன்ற படங்களைச் சொல்லலாம். நல்ல படங்களைப் பற்றிய தகவல்களைப் படிக்கும்போதோ கேட்கும்போதோ குறித்து வைத்துக்கொள்வதும் தெரிவதற்கு உதவியாய் அமையும்.

● திரைப்படம் பற்றிய விடயங்களைத் தாங்கிவரும் ஈழத்துத் தமிழ்ப் பத்திரிகைகள் அவற்றைக் கையாளும் முறை பற்றிக் கூறமுடியுமா?

■ தினகரன், வீரகேசரி, சுடர் ஓளி, தினக்குரல், சங்குநாதம், தினமுரசு, இடபோன்ற பத்திரிகைகள் இவ்வாறு சினிமாச் செய்திகள், கிச்கிசுக்கள், நடிக நடிகையரின் நிழல்படங்கள் என்பவற்றை வெளியிட்டு வருகின்றன; குறிப்பாக நடுப்பக்கங்களில் ‘கிணங்குப்பூட்டும்’ ஆபாசக் காட்சிகளையே வர்ணப் படங்களாகப் பெருமளவில் பிரசரிக்கின்றன. அதிலும் அரைகுறை உடைகளுடன் கூடிய நடிகையரின் அரை நிர்வாணத் தோற்றங்களே பெரும்பாலான இடத்தைப் பிடித்துக்கொண்டுள்ளன. இங்கு ‘பெண் உடலை’ வைத்து இந்த அச்சு ஊடகங்கள் ‘விபச்சாரம்’ நடத்துகின்றன. மறுபுறம் இதே ஊடகங்கள்தான் தமிழ்ப் பண்பாடு, ஒழுக்கம், தேசிய இனத்தின் சீரழிவு, சமய உணர்வு என்றெல்லாம் உரத்து முழுக்கமிடுகின்றன; யாருக்கும் வெட்கமில்லை! நல்ல சினிமா பற்றிய குறிப்புகள் மிகமிக அரிதாகவே இந்தச் சினிமாப் பக்கங்களில் வெளிவருகின்றன!

● தமிழ்த் திரைப்படங்களின் ‘உள்ளடக்கம்’ பற்றிக் கூறுங்கள்...

■ சில புறநடைகளைத் தவிர்த்தால் பெரும்பாலும் ‘வாய்பாட்டு’ ரீதியிலான உள்ளடக்கத்தையே கொண்டுள்ளன. காதல் - செக்கல், கோஷ்டி நடனம், சவால், பழிவாங்கல், வன்முறை, அடிதடி, நகைச்சுவை அலட்டல், தீமர்த்

திருப்பம், இறுதியில் சப முடிவு என்றவிதமான ‘வாய்பாட்டில்’ நம்புமுடியாத ஒரு கதை இணைக்கப்படும். கொஞ்சம் வேறுபாடான பாத்திரங்கள், பின்னணிக் களங்கள் கையாளப்பட்டாலும் அடிப்படைச் சூத்திரம் மாறாது; எனவே, உள்ளடக்கம் ‘ஓரேவித மசாலா’ தான்!

● தென்னிந்தியத் தமிழ்ப் படங்களிற்கு மாற்றோக, நமது தழலில் படங்களைத் தயாரிக்க முடியுமா?

■ இத்தகைய படங்களை ‘90 நிமிடங்களிற்கு’ மேற்பாமல், குறைந்த செலவுத் திட்டத்தில் ‘விட்யோ’ வில் தயாரிக்க முடியாதென்றில்லை. ‘நீதிர்சனம்’ நல்ல படங்களை இவ்வாறு தயாரித்த முன்னுதாரணம் ஏற்கெனவே உள்ளது. அக்கறை கொண்டோர், கலை - இலக்கியத் துறையில் செயற்பட்டு வருவோர்க்கு நிதி ஆதரவை வழங்கி, இத்தகைய முயற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும். எமது வாழ்க்கையை - பிரச்சினைகளை, எதிர்பார்ப்புகளை வெளிப்படுத்தும் திரைப் படதொடர்புகளிற்கு ஆதரவு வழங்க வேண்டியது எல்லாரதும் ‘தார்மீகக் கடமை’ என்ற உணர்வும் சமாந்திரமாக எமது மக்களிடையே உருவாக்கப்பட வேண்டும். சிங்களப் படத்துறை வளர்ந்துள்ளது போல், தேசியத் தமிழ்ப் படத்துறையும் வளர்க்கப்பட வேண்டும்.

● இறுதியாக, திரைப்படத்தில் சமூக மாற்றத்துக்கான சாத்தியப்பாடுகளை எதிர்பார்க்க முடியுமா?

■ அச்சு வடிவிலமைந்த இலக்கியங்களின் வீச்செல்லை குறுகியது; மக்கள் திரைப்பாடுகளுக்கு சென்றுடையும் சாதனம் திரைப்படம். காட்சிகளும் இசையும் பார்ப்பவரிடை இலகுவில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. அந்தவிதத்தில் சமூக மாற்றத்திற்குரிய செய்திகளைக் கதை வடிவிலும், விவரண வடிவிலும் திரைப்படத்தின்மூலம் வலுவுடன் கொண்டு செல்ல இயலும். ஏற்கெனவே தி.மு.க.வினர் தமது கருத்துக்களைப் பரப்புவதற்கு தமிழ்த் திரைப்படங்களைப் பயன்படுத்தியுள்ளார். திரைப்படம் மட்டும் தனியே சமூகத்தை மாற்றவிடும் என்றில்லை; ஆனால், மாற்றத்திற்குத் துணையாகும் என்னங்களை அதனால் மக்களிடம் தோற்றுவிக்க இயலும். ஆயினும், வெறும் பிரச்சாரமாக அல்லாது, கலைத்துவத்துடன் கருத்துக்களைக் கொண்டுசெல்லும் படைப்பு முயற்சிகளே மனங்களில் அழுந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்!

ஓ

ஆத்மா

(கார்த்திகை - மார்க்டி 2002)

(நேர்காணலின் சில பகுதிகள் மட்டும் தரப்பட்டுள்ளன.)

# மாரடைப்பு, மார்புவலி

## நோய்களை அறிவது எப்படி ?

- மருத்துவர் எம். கே. முருகானந்தன்

- \* நெஞ்சில் ஏற்படும் வலிகள் எல்லாமே இருதய நோய்களால் உண்டாவதில்லை. மார்பில் இருக்கும் தோல், தசை, எலும்பு, கவாசப்பை போன்ற பல்வேறு உறுப்புகளில் உண்டாகும் நோய்களாலும் 'நெஞ்சநோ' ஏற்படலாம். ஆயினும், மாரடைப்பு நோயே இயற்கை மரணங்களில் முதலாம் இடத்தைப் பிடிப்பதால் எத்தகைய நெஞ்சநோ / வலி வந்தாலும் வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுச் சந்தேகங்களை நிவர்த்தி செய்வதன்மூலம். நீங்கள் வீண் மனச் சுஞ்சலங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- \* நீங்கள் வழிமைக்கு அதிகமான கடின வேலை செய்யும்போது (உதா: விரைந்து நடப்பது, வேகமாகச் சைக்கிள் ஒடுவது, படிகளிலோ மலையிலோ ஏறுவது, கணற்றில் இறைப்பது, தண்ணீர் வாளி கம்பது) நடு நெஞ்சில் ஏதாவது ஒருவித வேதனை ஏற்படுவதும் வேலையை நிறுத்தி அறுதல் எடுக்க அவ்வேதனை மறைவதும். இருதய நோயின் ஆரம்ப அறிகுறியாகும். இதனை மார்புவலி அல்லது 'அஞ்சைனா' என்று கூறுவார்கள்.
- \* மார்புவலி நோயில் ஏற்படும் வலி. நடு நெஞ்சில் வலியாகவோ அல்லது நெஞ்சை அடைப்பது. நெஞ்சை இறுக்குவது. மூச்ச அடைப்பது. நெஞ்சில் ஏவது. அழுக்குவது. நெஞ்சில் பாரத்தை ஏற்றுவது போன்ற ஏதாவது ஒருவித வேதனையைக் கொடுக்கும்; சிலர் வாய்வு. செமியாத்தன்மை என்றும் என்னுவதுண்டு.
- \* மார்பின் நடுவில் ஏற்படும் வேதனை பெரும்பாலும் இடது தோள்முட்டு. இடதுகை. கழுத்து. தொண்டை. தாடை. முதுகு போன்ற பகுதிகளுக்கும் பரவக்கூடும்; சில வேளைகளில் பல். காது. வலது தோள்முட்டு போன்ற இடங்களுக்கும் பரவலாம்.
- \* ஓய்வு எடுத்த ஒருசில நிமிடங்களில் அல்லது 'ரைணைற்றின்' என்ற மாத்திரையை நாக்கின் கீழ் வைத்துக் கரைய விட்டாலும் மார்புவலி மறைந்துவிடும்.
- \* சிலருக்கு மேற்கூறிய வகை வலி. சாதாரண வேலை செய்யும் போதோ

அல்லது ஆறுதலாய் இருக்கும் போதோ நித்திரையில் கூட ஏற்படலாம். இதனை 'நிலைமாறும் மார்புவலி' என்பார்கள்.

- \* இருதய நோய்களில் மோசமானது மாரடைப்பு; இதனை 'ஹார்ட் அட்டாக்' என்று பொதுவாகச் சொல்லுவார்கள். மாரடைப்பிலும் மார்புவலி போலவே அதே இடங்களில் அதேமாதிரியான வேதனை ஏற்படும்; ஆனால் இது மிகக் கடுமையாக, தாங்கமுடியாததாக நீண்டநேரம் (20 நிமிடங்களுக்கு மேல்) நீடிக்கும்; மிகக் கடுமையான வியர்வையும் கணளப்பும் உண்டாகும்.
- \* மாரடைப்பு நோய் என்ற சந்தேகம் ஏற்பட்டால் நோயாளியை உடனடியாக அருகிலுள்ள வைத்தியசர்வையில் அனுமதிப்பது அவசியம். அதற்கு நேரம் அதிகமாகுமாயின் உடனடியாக அருகிலுள்ள வைத்தியர்மூலம் வலிமுறிப்பு ஊசிகளை (உதா: 'மோர்பின்', 'பதிடின்') போடுவிக்கலாம்.
- \* மார்புவலி இருக்கும் சிலருக்கு மாரடைப்பு வரலாம்; ஆயினும் பெரும்பாலான மாரடைப்புகள் எந்தவித முன்னரிக்குறிகளும் இல்லாமல் திடீரென்றே தோன்றுகின்றன. மாரடைப்பு நோய் ஏற்படுவார்களில் அரைவாசிப்பேர் (30% - 40%) வைத்தியாக கிடைப்பதற்கு முன்னாரே மரணமாகிறார்கள்; மிகுதியில் 10% முதல் வருடத்திலும், பின் வருடாவருடம் 5% மும் மரணமடைகிறார்கள். எனவே, மாரடைப்பு நோய் வராமல் தடுப்பதே உசிதமானது.
- \* இருதயத்திற்கு இரத்தத்தை வழங்கும் இரத்தக்குழாய்கள் (நாடிகள்) சிலவகை கொழுப்புக்களால் அடைக்கப்பட்டு, அதனால் இருதயத்தில் சில பகுதிகளுக்கு இரத்தம் செல்லாமல் இருதயத்தின் தசைகள் சிதைவடைவதே மாரடைப்பு எனப்படுகிறது.
- \* சூர்யமையாகக் குத்துவது போன்ற வலிகளோ, வலிக்கும் இடத்தில் தொடுவதால் அல்லது அழுக்குவதால் அதிகரிக்கும் வலிகளோ அல்லது கவாசிப்பதாலோ உடலை அசைப்பதாலோ மோசமாகும் வலிகளோ இருதய நோய்களால் ஏற்படுவையல்ல. நெஞ்சின் இடது பக்கத்தில் ஏற்படும் வலியே மார்புவலி அல்லது மாரடைப்பின் முக்கிய அறிகுறி என்பதும் தவறான கருத்தே.
- \* மாரடைப்பு நோய் பொதுவாக நடுத்தர வயதினரையும் வயோதிபர்களையுமே தாக்குகிறது; பெண்களை விட ஆண்களை அதிகமாகத் தாக்குகிறது.

வைத்திய கலசம்

# பற்றுநோயை

## ஆரம்பத்தில் கண்டறியுங்கள்!

- மருத்துவர் எம். கே. முருகானந்தன்

- \* பற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்தால், அதனைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்த முடியுமாதலால் ஒவ்வொருவரும் பற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறியை அறிந்து வைத்திருப்பது அவசியம். இவ் அறிகுறிகள் இருப்பதால் மாத்திரம் ஒருவருக்கு பற்றுநோயென நிச்சயப்படுத்த முடியாது. சில தருணங்களில் இவை ஆபத்தற்ற சாதாரண நோய்களின் அறிகுறிகளாகக் கூட இருக்கலாம். எப்படியிருப்பினும், இத்தகைய அறிகுறிகளைக் கண்டால் வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.
- \* உடலின் எந்தப் பகுதியிலும் திடீரென ஏதாவது கட்டி தோன்றுவதும், முன்பே இருந்த கட்டி திடீரென வளர்ச்சியடைவதும் சந்தேகத்திற்கு உரியதாகும். சில பற்றுநோய்க் கட்டிகள் மெதுவாகவும் வளரக்கூடும். எதற்கும் வைத்திய ஆலோசனை பெறுவது நல்லது; மார்பில் தோன்றும் எந்தக் கட்டியையும் அலட்சியப்படுத்தாது வைத்தியரிடம் உடனடியாகவே செல்லுங்கள்.
- \* மிகச் சாதாரண அறிகுறியான பசியின்மையும் உடல் மெலிதலும் பற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். இவை சாதாரண காய்ச்சல், மனப்பதற்றம், மனவிரக்தி போன்ற பல்வேறு ஆபத்தற்ற நோய்களின் அறிகுறியாக இருக்கலாம் அல்லது கசநோய், பற்றுநோய், எயிட்ஸ், நீரிழிவு போன்ற கடுமையான நோய்களின் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். எனவே, தாமதிக்காது வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.
- \* விரைவில் ஆறாத புனிகளும் சந்தேகத்திற்குரியன. உடலின் எந்தப் பகுதியிலாவது தோன்றிய புனி இரண்டு மூன்று வாரங்களுக்கு மாறாவிட்டால் கட்டாயம் வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள். பற்றுநோயால் மாத்திரமின்றி நீரிழிவு, கசநோய், எக்ஸ்மோ, நாளப்புடைப்பு போன்ற வேறு நோய்களாலும் புனிகள் குணமாவது தாமதமாகலாம். வாயினுள் தோன்றும் புனிகள் (முக்கியமாக வலியின்றித் தோன்றுபவை) மிகவும் சந்தேகத்துக்குரியவை.
- \* உட்செல்லும் உணவு இலகுவாக உள்ளே செல்லாது நெஞ்சினுள் தடைப்படுவது ஒரு முக்கிய அறிகுறி. ஆரம்பத்தில் சோறு, பிட்டு போன்ற கடினமான உணவுகளுக்கு இடையிடையே இத்தடை ஏற்படும். பின் தொடர்ச்சியாகவும், இறுதியில் நீராகாரத்துக்கூட்டத் தடை ஏற்படும்.

வேறு சில அறிய நோய்களாலும் இத்தகையதடைகள் ஏற்படலாம் எனினும் அது ‘களப்புற்று நோயால்’ ஏற்படவில்லை என்பதை வைத்திய ஆலோசனைமூலம் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

- \* உணவுச் சமிபாடின்மை பலரும் அடிக்கடி எதிர்நோக்கும் ஒரு பிரச்சினை. தவறான உணவுகளை உண்ணுதல், தவறான நேரங்களில் உண்ணுதல், மனோவியல் சிக்கல்கள் போன்றவை காரணமாகலாம். சிலர் வாழ்நாள் முழுவதும்கூட சமிபாடின்மை, வயிற்றுப் பொருமல் போன்றவற்றுடன் வாழ்கிறார்கள். ஆனால், ஒருவருக்கு திடீரென சமிபாடின்மை தோன்றுவதோ அல்லது முன்பே இருந்தது அடிக்கடி ஏற்படுவதோ, குறைந்த அளவு உணவுடனேயே வயிறு நிரம்புவதோ, உணவின் பின் வயிற்றில் அசௌகரியமாக இருப்பதோ இரைப்பைப் பற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.
- \* குரல் கரகரப்பு, குரல் அடைத்தல் போன்ற அறிகுறிகளும் பல காரணங்களால் ஏற்படலாம். இவ் அறிகுறிகள் இருவாரங்களுக்கு மேல் நீடித்தாலோ, வரவர அதிகரித்துக்கொண்டு போனாலோ தொண்டை நோய்வைத்தியரை அணுகுவது உசிதமானது.
- \* நீடித்த இருமல் ஆஸ்தமா, கசநோய், ‘புரோன்கைடில்’ போன்ற நோய்களால் மாத்திரமின்றி சவாசப்பை (நூரையீரல்) அல்லது குரல்வளைப் பற்றுநோயாலும் ஏற்படலாம் என்பதை மனதிலிருத்துங்கள்.
- \* திடீரெனத் தோன்றும் மலச்சிக்கல், மலச்சிக்கலும் வயிற்றோட்டமும் மாறிமாறித் தோன்றுதல் போன்றவை பெருங்குடல் பற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். மலவாயிலால் இரத்தம் வருவது, சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்திருப்பது, இரத்தவாந்தி எடுப்பது போன்ற அறிகுறிகளும் சிலவேளைகளில் பற்றுநோய்களால் ஏற்படலாம். மாதவிலக்கின் அளவிலும், இடைவெளியிலும் திடீரென ஏற்படும் மாற்றங்களும் அலட்சியப்படுத்தக்கூடாதவை. உடலுறவின் பின் பெண் உறுப்பால் இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுவது உடனடிவைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டிய மிக முக்கிய அறிகுறியாகும்; ஏனெனில், அது கர்ப்பப்பை பற்றுநோயால் ஏற்படலாம்.
- \* செங்கண்மாரி அல்லது மஞ்சட்காமாலை பெரும்பாலும் ஈரல் அழற்சியாலேயே ஏற்படுகிறது. ஆனால், செங்கண்மாரி இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் நீடித்தால் அது ஈரல் சிதைவு, பித்தப்பை, பித்தக்குழாய் ஆகியவற்றில் கட்டி, கல் அடைசல் போன்றவையும் காரணமாகலாம். சுதையத்தில் ஏற்படும் பற்றுநோயும் ஒரு காரணம். எனவே, நீடித்த செங்கண்மாரிக்கு நாட்டு வைத்தியத்தில் காலந்தாழ்த்தாது தகுந்த, பொறுப்பான வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.

வைத்திய கலசம்

# நீரிழிவு நோய் பற்றி சகலரும் அறிய வேண்டியனைவ...

- மருத்துவர் எம். கே. முருகானந்தன்

- \* அடிக்கடியும் அதிகமாகவும் சிறுநீர் கழித்தல், இரவில் படுக்கைக்குச் சென்ற பிள்ளைரும் பல தடவைகள் சிறுநீர் கழிக்க எழும்புதல், அளவிற்கு அதிகமான தாகம், போதிய அளவு உணவு உட்கொண்டபோதும் உடல் மெலிதல், காரணங்கள் முடியாத உடற்சோர்வு, எளிதில் கோபங்கொள்ளுதல், கை கால்களில் விரைப்புத் தன்மை, உடலில் பருக்களும் கட்டிகளும் தோன்றுதல், புன் களும் காயங்களும் இலகுவில் மாறாமை, பெண்களுக்கு பால் உறுப்பில் அரிப்பு போன்ற ஏதாவது ஓர் அறிகுறி இருந்தால், உங்கள் சிறுநீரில் சீனிச்சத்து இருக்கிறதா என்பதைக் கட்டாயம் பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும்.
- \* சிறுநீரில் சீனிச்சத்து இருப்பதால் மாத்திரம் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கின்றது எனக் கூறமுடியாது. ‘விட்டமீன் சீ’, ‘டில்பிரின்’ போன்ற மருந்துகளாலும், வேறு சில காரணங்களாலும் (உதா: Renal glycosuria, Lactosuria) சிறுநீர்ப் பரிசோதனைகள் தவறான முடிவுகளைக் கொடுக்கலாம்.
- \* இரத்தப் பரிசோதனை செய்வதன்மூலமே ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதை நிச்சயப்படுத்தலாம். சிறுநீர்ப் பரிசோதனைகளையும் இரத்தப் பரிசோதனைகளையும், அரசாங்க வைத்தியசாலைகளிலோ அல்லது உங்கள் வைத்தியர்மூலமோ செய்துகொள்ளலாம். எனினும், நீரிழிவு நோயாளிகள் தாமே சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்யக் கற்றுக்கொள்வது அவசியம். இதற்கு ‘பெண்டிக்ற கரைசல்’ அல்லது ‘கிளினிடெஸ்ட்’ குளிசை அல்லது ‘கிளினிஸ்டிக்ஸ்’, ‘டயஸ்டிகஸ்’ போன்ற மருந்து கலந்த பிளாஸ்டிக் குச்சிகளைப் பயன்படுத்தலாம்; இதற்கான பயிற்சியை உங்கள் வைத்தியரிடம் பெறுங்கள்.
- \* வயதானவர்களுக்கு மாத்திரம் இந்நோய் ஏற்படும் என்ற எண்ணம் தவறானது; சிறுவர்களுக்குக்கூட இந்நோய் ஏற்படலாம்.
- \* பொதுவாக இது ஒரு பரம்பரை நோய்; தாய், தந்தை இருவருக்குமே இந்நோய் இருந்தால், சந்ததியினருக்கு இது நிச்சயம் ஏற்படும் என்று

சொல்லலாம். பெற்றோரில் ஒருவருக்கு மாத்திரம் நீரிழிவு நோய் இருந்தால், சந்ததியினருக்கு இது ஏற்படுவதற்கு 50% வாய்ப்புள்ளது; ஆனால், பரம்பரையில் இந்நோய் இல்லாதவர்களுக்கு நீரிழிவு ஒருபோதும் ஏற்படாது என்று சொல்ல முடியாது.

- \* இந்நோய் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறுவளர்கள் (உதா: பரம்பரை) எடை மிக அதிகரிப்பதையும், அதீத உணவு உண்பதையும், அதீக இனிப்புப் பண்டங்களை உண்பதையும். அடிக்கடி கருத்தரித்தலையும் தவிர்க்கவேண்டும். இத்தகையவர்களுக்கு ஏற்படும் கடும் அதிர்ச்சியும் கடுமையான தொற்றுநோய்களும், ‘பிரட்சிசோலான்’ கருத்தடை மாத்தீர போன்றவற்றை உபயோகிப்பதும் நீரிழிவு நோய் வெளிப்படக் காரணமாகலாம்.
- \* பெவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதால் கர்ப்பம் தங்குவது குறைவு; கர்ப்பம் தங்கினாலும் கருச்சிதைவு. வயிற்றினுள்ளே சிக இறப்பது. பிறந்தபின் சிக மரணமடைவது. அங்கக் குறைபாடுடைய குழந்தைகள் போன்ற பல சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். எனவே, இந்நோயை அவர்கள் கட்டுப்படுத்தவேண்டியது அவசியம். கர்ப்பினிகளுக்கு நீரிழிவு நோயிருந்தால் அதைக் கட்டுப்படுத்த இன்கலின் ஊசி போடுவது அவசியம்.
- \* இந்நோய்க்கு தகுந்த சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் இருதய நோய்கள், மாரடைப்பு, பாரிசவாதம், சிறுநீரகம் செயலிழித்தல். கை கால் விரைப்பு, பார்வை மறைதல் போன்ற பாரதாரமான பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். தொற்றுநோய்கள் (உதா: சயரோகம்) எவ்தாக ஏற்படலாம்.
- \* கை கால்களில் ஏற்படும் புன்கள் பெருகி, மாறாது அழுகல் ஏற்படலாம்; இதனால் அங்கங்களைத் துண்டிக்க நேரலாம்.

ஆனால், உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் மூலமும் மருந்துகள் மூலமும் ஒருவர் தனது நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாடில் வைத்திருந்தால் சாதாரண வாழ்க்கை வாழ்வதுடன், முன்பு சுற்றிய பாரதாரமான பின்விளைவுகள் ஏற்படாமல் கட்டுப்படுத்தவும் முடியும்.

வைத்திய கலசம்

வீரம் மிகுந்தவரே கருணை நிறைந்தவர்;  
அன்பு மிகுந்தவரே துணிவு நிறைந்தவர்!

- டெய்லர்

# நீங்கள் புகைபிடிப்பவரா...?

- நவீன் குமார்

புகைபிடிப்பதால் வரும் தீங்குகள்

புகையிலையில் மொத்தம் பதினெட்டு வகையான நச்சுப் பொருள்கள் இருப்பதாக கண்டிப்பிட்டுள்ளனர். இவற்றில் சில, தொண்டைக் குழாயிலுள்ள மெல்லிய இழைகளைத் தாக்குகின்றன; இன்னும் சில ரத்தத்தில் கலந்து சீரான ரத்த ஓட்டத்துக்கு ஊறு விளைவிக்கின்றன. அவற்றில் முக்கியமான நச்சுப்பொருள் புற்றுநோயை விளைவிக்கக்கூடிய நிகோடின். இந்த நச்சுப் பொருள்கள் மூச்சுக்குழாய் வழியாக நுரையீரலுக்கு செல்கின்றன; அந்தக் குழாய்களில் இருக்கும் மெல்லிய சவ்வுகளின் மேல் படிகின்றன. இதனால் எரிச்சலும், புகைச்சலும் ஏற்படுகின்றன. மேலும், சிக்ரெட் புகையில் இரண்டு நிலையற்ற அவிகள் இருக்கின்றன. அவை, நைட்ரஜன்-டை- ஒக்சைடு மற்றும் நைட்ராஜன் சப்னைட். இவை இரண்டும் மிக்க அழிவினை ஏற்படுத்தும் திறன் ஹைட்ராஜன் சப்னைட். இவை இரண்டும் மிக்க அழிவினை ஏற்படுத்தும் திறன் வாய்ந்தவை. முதலாம் உலகப் போரிலே நச்சுவாயுக்களாகப்பயன்படுத்தப்பட்ட வாயுக்கள் அவை. சிக்ரெட் புகையிலிருந்து வெளிவரும் நைட்ரஜன் ஒக்சைடிலிருந்து அமிலம் தயாரித்தால் அது ஒரு நெலான் துணியில் ஓட்டைகளை உண்டாக்கப் போதுமானதாக இருக்கும். நுரையீரல் பற்றியும், ஒட்டைகளை உண்டாக்கப் போதுமானதாக இருக்கும். நுரையீரல் பற்றியும், ஆராய்ச்சிகள் செய்துள்ள புகைபிடித்தலால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றியும் ஆராய்ச்சிகள் செய்துள்ள மருத்துவர்கள், நாளோன்றுக்கு 10 சிக்ரெட்டுகளுக்கு மேல் பிடிப்பவர்கள் மருத்துவர்கள், நாளோன்றுக்கு 10 சிக்ரெட்டுகளுக்கு மேல் பிடிப்பவர்கள் நைட்ராஜன் - டை - ஒக்சைடு விளைவிக்கும் ‘எம்பிச்மா’ நோயால் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்று கருதுகின்றனர். அதனால் அவர்கள் இறக்கக்கூடும் என்று எச்சரித்துள்ளனர். சிக்ரெட் அளிக்கும் மற்றொரு நச்சுவாயு ஹைட்ராஜன் என்று எச்சரித்துள்ளனர். சிக்ரெட் அளிக்கும் மற்றொரு நச்சுவாயு ஹைட்ராஜன் என்றும் சயனைடு. மூச்சுக் குழாய்களை நுண்ணிய ரேயாம் போன்ற ‘சிலியா’ எனும் சயனைடு. மூச்சுக் குழாய்களை நுண்ணிய ரேயாம் போன்ற ‘சிலியா’ இழைகள் அவ்வப்போது சுத்தம் செய்வதால் இதன் அபாயம் குறைகிறது. ‘சிலியா’ இழைகள் அவ்வப்போது சுத்தம் செய்வதால் இதன் அபாயம் குறைகிறது. இந்தச் செயல் பழுதற்ற பொருந்தன் கொண்டந்து துப்பச் செய்கிறது. இந்தச் செயல் தடைப்படும்போது புகைப்பட்ட பொருள்களை வெளியே தள்ள கடினமாக தடைப்படும்போது புகைப்பட்ட பொருள்களை வெளியே தள்ள கடினமாக இருமவேண்டியுள்ளது. நாளாவட்டத்தில் ‘சிலியா’ அழிக்கப்பட்டு அது செயலாற்ற முடியாமல் போகிறது. அப்போது பாதுகாப்பில்லாத மூச்சுக் குழாயின் செயலாற்ற முடியாமல் போகிறது. புகைபிடிப்பதால், இது நோய் அபாயத்திலிருந்து தப்புவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. புகைபிடிப்பதால் விளையும் இன்னும் பல ஏற்பட முன்று மடங்கு வாய்ப்புள்ளது. புகைபிடிப்பதால் விளையும் இன்னும் பல நோய்கள் வயிற்றுப் புன், குடற்புன், சில வகை குருட்டுத்தன்மை, பல மற்றும்

ஈறு நோய்கள். இதைத்தவிர, கருத்தரிக்கும் பெண்கள் புகைபிடிப்பதால் அவர்களது கருவிலே இருக்கும் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகின்றன.

**புகைபிடிப்பதை நிறுத்தினால் ஏற்படும் நன்மைகள்**

உண்ட உணவு நன்கு ஜீரனிக்க உதவுகிறது. ரத்த அழுத்தம் சீராகிறது. ரத்தத்தின் தன்மையும் மேம்படுகிறது. இதயம் திறமையோடு வேலை செய்கிறது. இவை மட்டுமல்லாது புகைபிடித்தலை நிறுத்துவார் தனது வருங்கால சந்ததியின் உடல் நலத்திற்கு வழிசெய்கின்றார்; அவர்களுக்கு வயிற்றுப் புன், இதயநோய், காது, மூக்கு நோய்கள் ஏற்படும் சாத்தியக்கூறு குறைகிறது.

**புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்துவது எப்படி?**

புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ள நண்பர்களுடன் பழகுவதைத் தவிருக்கான். ஏனென்றால், அவர்கள் புகைபிடிப்பதைக் கண்டால் உங்களுக்கும் புகைபிடிக்கும் ஆர்வம் மூக்கூடும். புகைபிடிப்பது தவறு என்று உண்மையாகவே உணருங்கள். அதன் தீமைகள் பற்றியும் அதனால் அவதிக்குள்ளானோர் பற்றியும் மீண்டும் நன்கு படியுங்கள். கையிலோ, வீட்டிலோ, அலுவலகத்திலோ சிக்ரெட் ஏதும் வைத்துக்கொள்ளாதீர்கள். புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவது என்று முடிவுசெய்த பிறகு, உங்கள் வசமுள்ள எல்லா சிக்ரெட்டுகளையும் தூக்கி எறிந்துவிடுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தாரிடமும், நண்பர்களிடமும் நீங்கள் புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டுவிட்டதாக கூறுக்கானயைக் காப்பாற்றுவதற்காகவாவது அப்பழக்கத்தை நிறுத்த முற்படுவீர்கள். உங்களுடைய உணவுப் பழக்கத்தை ஒழுங்குசெய்து கொள்ளுங்கள். அதிகமாக பழங்களையும் காய்கறிகளையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். புகையிலை ஏக்கத்தை எதிர்க்க இவை உதவும் முக்கியமாக அவற்றை மட்டுமே சில நாள்கள் உண்டு வந்தால், புகைபிடிக்கும் எண்ணமே உங்களிடம் எழாது. தினசரி இருமுறை குளியிங்கள். நல்ல குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது உடல் ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்தும்; புகைபிடித்தலைத் தடுக்கத் தேவையான உறுதியைக் கொடுக்கும். காரமான உணவுப் பொருள்களையும் மசாலாப் பொருள்களையும் உண்ணுவதைத் தவிருங்கள். மது, கோபி, தேநீர் போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. மிளகு, கடுகு, பிற மசாலாப் பொருள்களையும் உணவிலிருந்து தவிர்க்கவேண்டும். இவையெல்லாம் புகைபிடிக்கத் தூண்டக்கூடும். தண்ணீர் அதிகம் அருந்தவேண்டும். புகைபிடிக்கும் ஆர்வம் எழுப்போதல்லாம் குளிர்ந்த நீரை அருந்தவேண்டும். நீங்கள் எந்தெந்தச் சந்தர்ப்பங்களிலே புகைபிடித்து வந்திருக்கிறீர்கள் என்று பட்டியலிட்டு எழுதிக்கொள்ளுங்கள்; அந்தச் சந்தர்ப்பங்களைத் தவிருங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, கோபி குடிக்கும் நேரத்தில் என்றால் அதற்குப் பதில் குளிர்பானமோ குளிர்நோரோ அருந்துக்கள்.

○

அறிவியல் வினாக்கோலம்

# மாணவருக்கு:

## வேகமாக வாசித்தல்

- அ. அல்போனஸ்

வாசிப்பது கல்வியின் முக்கிய பகுதி. இந்தக் கலையைப் பயன்படுத்தாவிட்டால் எதையும் மனிதன் கற்க முடியாது. வாசிக்கும் யழக்கம் வாழ்நாளில் எப்போதும் இருக்கவேண்டும்.

வாசிப்பது சுதந்திர உணர்வோடு சம்பந்தப்பட்டது. வாசிப்பதால் வளர்ச்சி வருகிறது. எவ்வளவு அதிகமாக நாம் படிக்கிறோமோ அவ்வளவிற்கு நாம் சுதந்திரமானவர்களாக மாறுகிறோம். அடிமைகளுக்குப் புத்தகங்களைக் கொடுக்கமாட்டார்கள்.

“உடலுக்கு உடற்யிற்சி எப்படியோ அப்படியே மனதிற்கு வாசிப்பது” என்று கூறுகிறார் அறிஞர் ஒருவர். கல்வியின் எழுபத்தைந்து சதவீதம் வாசிப்பதிலே செலவிடப்படுகிறது.

இளம்மணவர்கள் தமது கல்விக்குத் தேவையான பாடங்களை மட்டும் வாசிப்பதுடன் நிறுத்திக்கொண்டாலும் முதலிலே மணவர்களும் ஆராய்ச்சி முதலிய நோக்கங்களுக்காக மற்ற வழிகளிலும் வாசிக்க வேண்டும். அதிகமாக இவர்கள் நூல்நிலையத்தைப் பயன்படுத்தக் கொந்திருக்க வேண்டும்.

### பயனுள்ள முறையில் படிக்க வழிமுறைகள்

கல்வி கற்பதும் ஒரு நுணுக்கம். இந்த நுணுக்கத்தைத் தெரிந்துகொள்ள பயிற்சி இன்றியமையாதது; இன்றேல் பயன் இல்லை. வாசிப்பதற்குச் சில வழிமுறைகளை இங்கு சுட்டிக்காட்டுகிறேன். இந்த வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்து, வாசிக்கும் வேகத்தையும் வாசிப்பதன் பொருளைத் தெரிந்துகொள்ளும் அறிவுக்கூர்மையையும் அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

SQ3R வழிமுறைதான் அது.

- |              |                        |
|--------------|------------------------|
| S - Survey   | - கண்ணோட்டம்           |
| Q - Question | - கேள்வி கேட்பது       |
| R - Read     | - வாசிப்பது            |
| R - Recite   | - சொல்லிப் பார்ப்பது   |
| R - Review   | - திருப்பிப் பார்ப்பது |

இந்த வழிமுறையைக் கடைப்பிடித்தால் நிச்சயமாக நீ வெற்றி

பெறுவாய் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

இங்கு நாம் ஒவ்வொரு முறையையும் நிலையாக விளக்குவோம்:

### 1. கண்ணோட்டம் (Survey)

இரு புத்தகத்தையோ, கட்டுரையையோ நீ படிக்கு முன் மேலோட்டமாக உள் கண்களைச் சூழல் விடு. மேலோட்டமாக ஒரு கண்ணோட்டம் விடாமல் வாசிப்பது, வரைபடம் இல்லாமல் காட்டிற்குள் நுழைவது போலவும், போகும் இடம் தெரியாமல் பேருந்தில் பயணம் செய்வது போலவும் இருக்கும்.

புத்தகமாக இருந்தால் அந்தப் புத்தகத்தின் பொருளாடக்கம், துவக்கவரை, சுருக்கம் இவற்றைப் பார்த்துக்கொள். இதனால், எழுதியவரின் எண்ணம் தெளிவாகும். மற்றப் பகுதியை மேலோட்டமாக பார்த்துக்கொள். புத்தகத்தின் ஓர் அத்தியாயத்திலோ, கட்டுரையிலோ உள்ள முதல் வாக்கியங்களையும் படித்துக்கொள். இவற்றைப் படிப்பதால் மிகவும் அர்த்தமுள்ள பகுதியை படிக்கிறாய்; இதனால் இரண்டு முன் று நிமிடங்களுக்குள் அப்பகுதியின் சாராம்சம் தெரிந்துவிடும்.

கொட்டை எழுத்துக்களாக உள்ள பகுதியும், கீழ்க்கோடிட்ட பகுதியும் முக்கியமானவை என்பது தெளிவாகின்றதால், அவற்றில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

கண்ணோட்டத்திற்கு மொத்த நேரத்தில் 5 சதவீத நேரம் செலவிட்டால் போதும்.

### 2. கேள்வி கேட்பது (Question)

வாசிப்பது என்பது கேள்வியோடு சிந்திப்பது. கேள்வி கேட்டுப் படிப்பதால்தான் செய்திகளைச் சேகரிக்க முடிகிறது. நம்மனதிலே கேள்விகளோடு படிக்கும்போதுதான் விடைகளை மனதில் நிறுத்த முடிகிறது.

கண்ணோட்டத்திற்குப் பிறகு படிக்கப்போகும் பகுதியைக் குறித்துக் கேள்விகளை எழுப்ப வேண்டும். கேள்விகளை எழுப்பாத வரை படிக்கத் துவங்கலாகாது.

அண்மையில், கவிஞர் கண்ணதாசன் எழுதிய ‘உள்ளனயே நீ அறிவாய்’ என்ற புத்தகம் வாசித்தேன். என்னைப்பற்றி அறிய எனக்கு மிகுந்த ஆவல். அந்தப் புத்தகத்தை வாங்கிய உடனே என் மனதிலே எழுந்த கேள்விகள்:

அ. என்னை நான் அறிய முடியுமா?

ஆ. என்ன வழிமுறைகளை இவர் சொல்லப்போகிறார்?

இ. இவர் முழுமையாக இவரையே அறிந்தவரா?

இந்தக் கேள்விகளோடு வாசிக்கத் துவங்கினேன். எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் போதுமான விடைக்கம் இருந்தது; ஆனால் எல்லாம் என் சிந்தனைக்கு ஒத்ததாக இல்லை. என் இப்படி இருக்கக்கூடாது என்ற கேள்வியும்

வாசிக்கும்போது எழுந்தது.

### 3. வாசி (Read)

சந்தடியில்லாத இடத்தில் அமர்ந்து இப்பொழுது படிக்கத் தயாராகும் உன்னுடைய மனதிலே கேள்விகள் நடமாடிக்கொண்டிருக்கும்; இதுதான் தகுந்த நேரம்.

வாசி... வாசி... வாசி...

சைக்கிள் சவாரி செய்வதுபோல் வாசி. மெதுவாகத் துவங்கி வாய்ப்பான இடத்தில் வேகமாகப் போய், உயரமான இடத்தில் மிகவும் மெதுவாகச் சென்று ஆபத்தான இடங்களை அறிந்து அமைதியாகச் செல்வதுபோல் - பொருளுக்கேற்றபடி வாசிப்பதன் வேகத்தை அமைத்துக்கொள்.

வேகமாக வாசிப்பவன் வேகமாகக் கற்றுக்கொள்கிறான். கருத்து களைச் சேகரிக்க வாசி.

வாசிப்பதற்கு ஜம்பது சதவீத நேரம் ஒதுக்கலாம்.

### 4. சொல்லிப் பார் (Recite)

வாசித்த பிறகு புத்தகத்தை ஒதுக்கி வை. மனதிற்குள்ளாகவோ அல்லது வாயாலோ நீ படித்ததைத் திருப்பிச் சொல்லிப் பார்; இதுதான் உண்மையான கல்விக்குத் துணையாக நிற்கும். வெற்றி பெறும் மாணவர்கள் திருப்பிச் சொல்லிப் பார்ப்பார்கள்; தோல்வியறும் மாணவர்களோ, தான் வாசித்ததைத் திருப்பிப் பார்க்கமாட்டார்கள்.

### 5. திருப்பிப் பார் (Review)

திருப்பிப் பார்ப்பது என்பது மீண்டும் கண்ணோட்டம், கேள்வி கேட்பது, வாசிப்பது, திருப்பிச் சொல்லிப் பார்ப்பது ஆகிய நான்கு நிலைகளும் இணைந்தது.

திருப்பிப் பார்ப்பதால், மறந்துபோன கருத்துகளைத் திரும்பவும் மனதில் கொண்டுவர முடிகிறது.

குறிப்பாக தேர்வுக்கு முன், இந்த வழிமுறையை அதிகமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்தத் தலைப்பிலே நீ படித்த அனைத்தையும் திரும்பவும் சொல்லிப்பார். எல்லாக் கருத்துகளையும் உன் நினைவிற்குக் கொண்டுவர முடியவில்லையா? மீண்டும் ஒருமுறை திருப்பிப் பார்!

- \* வாசிப்பது ஒருவரை முழுமையாக்குகிறது.
- \* வாசிப்பதால் ஒருவன் ஞானியாகிறான்.
- \* கண்டதையும் படிப்பவன் பண்டிதன்.

மாணவர்களுக்காக மட்டும்

## உதைபந்தாடம்

- சி. மே. மாடன்

### பூட்டக்காரருக்கு அறிவரை...

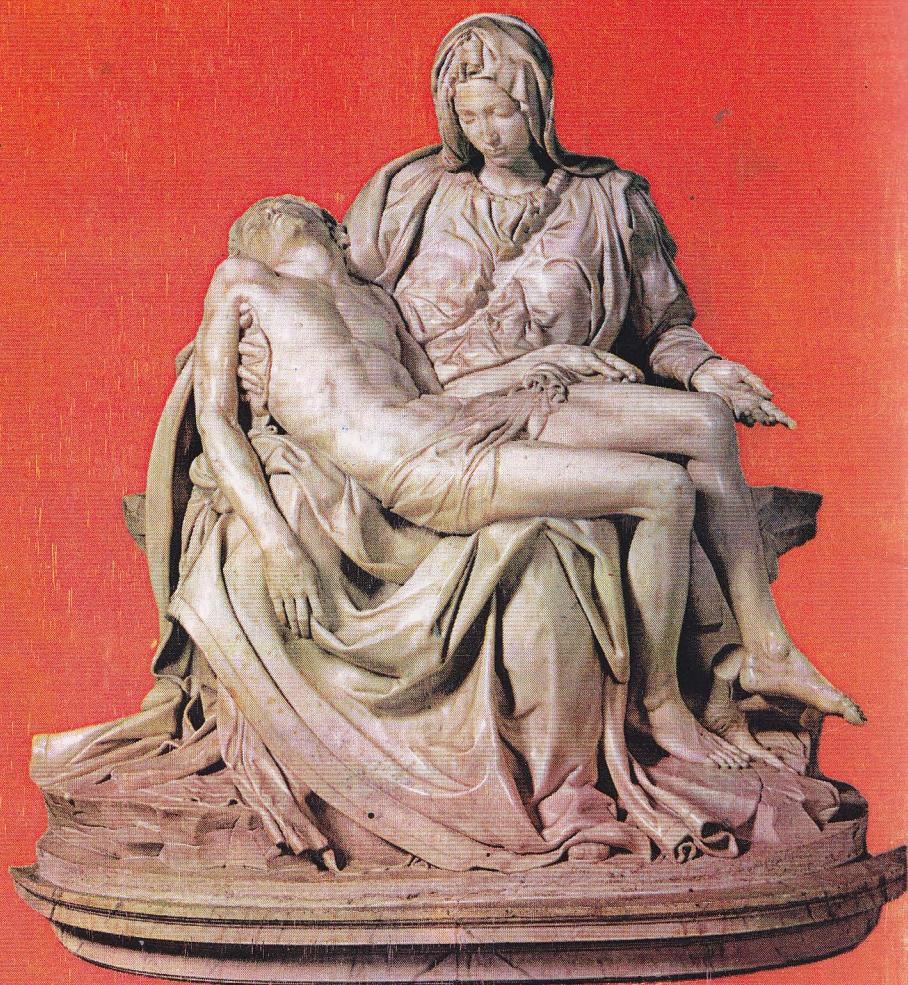
1. நடுவரின் முடிவை நல் மனதுடன் ஏற்றுக்கொள். ஆட்ட விதிகளைப் பொறுத்தவரை அவர் முடிவு இறுதியானது.
2. நடுவர் எவ்வாறு உன்னை மதிக்கவேண்டுமென்று விரும்பு கிறாயோ அவ்வாறே அவரையும் மதி.
3. உனக்குச் சார்பாக நடுவர் முடிவுக்குமாறு நடுவரிடம் விண்ணப்பிக்காதே.
4. எதிராளிக்கு ஆபத்தில்லாத வகையில் நெறிப்படு ஆட்டம் ஆடு.
5. எந்தத் தருணத்திலும் உனது உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்.
6. பிரச்சினை எழும் தருணங்களிலெல்லாம் நடுவரை ஆதரி.
7. விளையாட்டு மனப்பான்மைக்கு எதிராக நடந்துகொள்ளாதே.
8. முறைப்படி வராத வெற்றி வெற்றியல்ல.
9. வெற்றியைக் கண்டு இறுமாப்படையாதே; தோல்வியைக் கண்டு துவண்டுவிடாதே.
10. நீ ஆடுவது விளையாட்டு - அது போரல்ல என்பதை மனதிற்கொள்.
11. நல்ல பார்வையாளர்கள் உனக்கு நீதிபதிகளாக இருப்பார்கள்.
12. வெற்றியானாலும் தோல்வியானாலும் எதிரணியினரைப் பாராட்டத் தவறாதே.
13. வீரனுக்கு ஆழகு நல்லடக்கம்.
14. விளையாட்டை அதற்காகவே ஆடு.
15. உனக்காகவன்றி உன்னணிக்காக ஆடு.
16. விளையாட்டு வீரன் வெற்றியிலும் நல்லவன் தோல்வியிலும் நல்லவன்.
17. வெற்றியின் போது தன்னடக்கம் கொள்; தோல்வியின் போது பெருந்தன்மையாக நட.



18. உனது திறமையை மட்டுமல்ல நேர்மை, ஒழுக்கம், மனப்பக்குவம் என்பவற்றையும் காட்டு.
19. வெற்றியன்று - பங்குகொள்ளலே முக்கியம்.
20. ஒருவன் விளையாட்டில் ஒழுகுந்தன்மையே வாழ்க்கையிலும் பிரதிபலிக்கும்.

## **பார்வையாளருக்கு அறிவுரை...**

1. நீ சார்ந்துள்ள அணியை உற்சாகப்படுத்து; ஆனால் எதிரணியைக் கேலி செய்யாதே!
2. எதிர் அணியினர் நன்றாக ஆடும்பொழுது அவர்களுக்குப் பாராட்டுத் தெரிவி.
3. நல்ல பார்வையாளர் நல்ல வீரர்களை உருவாக்க முடியும் என்பதை மறவாதே.
4. நீ சார்ந்துள்ள அணி முறைகோக ஆடுவதற்கு ஊக்கமளியாதே - காரணமாயிராதே.
5. பார்வையாளனாக நீ ஒழுகும் ஒழுக்கம் நீ சார்ந்துள்ள அணியிலும் பிரதிபலிக்கும் என்பதை மறவாதே.
6. ஆடுகளத்தில் நடப்பது விளையாட்டு; போரல்ல. பின் ஏன் நீ கல்லையும் பொல்லையும் தூக்கவேண்டும்?
7. நடுவருக்கும் சயமரியாதை உண்டு என்பதை மறவாதே.
8. நடுவரும் ஒரு மனிதப்பிறவி; தவறு செய்யக்கூடியவர் என்பதை மறவாதே.
9. உன்னால் முடியாத ஒன்றை நடுவர் செய்கிறார்; அதற்காக நீ அவரைப் பாராட்ட வேண்டும். உன்னால் முடியாதென்று கருதுவாயானால் நிச்சயமாக நீ அவரை ஒருபொழுதும் ஏசவேமாட்டாய்.
10. நடுவர் சுமக்கும் பாரத்தை நீ தூக்கும்வரை அதன் கஷ்டம் உனக்குத் தெரியப்போவதில்லை.
11. நடுவர் அழைக்காமல் ஆடுகளத்துள் நுழையாதே.
12. ஆடுகளத்துள் அல்லது எல்லைக் கோட்டில் நின்று துணை நடுவருக்கும் ஆட்டக்காரருக்கும் தொல்லை கொடாதே.
13. ஆட்டக்காரர் இருவருக்கிடையில் பிரச்சினை எழின் அதைத் தீர்க்க நடுவர் இருக்கிறார் என்பதை மறவாதே.
14. நடுவரையோ துணை நடுவரையோ எதிரணியினரையோ ஏசவதன்மூலம் நீ சார்ந்துள்ள அணிக்கு அவமானம் தேடாதே. ○



பியற்றா - மைக்கல் ஆஞ்சலோ

ஜெயந்த சென்றர் - யாழ்ப்பாணம்