பார்வைக்கு...

சஞ்சிகை : இளவேனில்
ஏழாம் பதிப்பு : 18 ஜனவரி 2015
வெளியிடுவோர் : கேசி தமிழ் மன்றம்
வடிவமைப்பு : க.பார்த்தீபன்
அட்டைப்படம : ர.ஜனந்தன்
ஆக்கப்படம் : பா.மயூரன்
தொடர்புகட்கு : கேசி தமிழ் மன்றம்
PO BOX 2516,
Fountain Gate, Vic - 3805

பொருளடக்கம்

ஆக்கம்	பக்கம்
☐ வணக்கம்	2
☐ தலைவரின் உரை	3
☐ தமிழ்த் தாய் வாழ்த்து	4
☐ தைப்பொங்கல் விழா	5
☐ எனது ”அ” புத்தகம்	7
☐ சூரியன்	8
☐ கருத்துச் சித்திரம்	9
☐ குருவிக்கூடு !	10
☐ செய்தித் தாளின் சுயசரிதை	11
☐ தலைமுறை இடைவெளிகள்	12
☐ எனது சிந்தனைத் துளிகள்......!	15
☐ டொல்பின்	17
☐ மூக்குப் பேணி	18
☐ இளவேனில் சஞ்சிகை ! பார்வை	20
☐ அறிவே வெற்றிக்கு திறவுகோல்	21
☐ என் உள்ளத்தில் இருந்து சிறுசிந்தனை......	22
☐ ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் (1879 – 1955)	23
☐ தனது மகனின் ஆசிரியருக்கு -- புகழ் பெற்ற கடிதம்	25
☐ கண்ணதாசன்	28
☐ பச்சைச் சேலை	29
☐ தேங்காய் எண்ணை , நண்பனா? வில்லனா?	29
☐ ஆறு (தொடர் கதை) – அத்தியாயம் 5	33
☐ நாடக பயிற்சிப் பட்டறைகள்	38

இளவேனில்

வணக்கம்..

கேசி தமிழ் மன்றத்தின் வெளீயிடான இளவேனில் சஞ்சிகையின் ஏழாவது மலர் உங்களின் கைகளில் தவழ்கின்றது.

அரையாண்டில் வெளிவரும் இளவேனில் சஞ்சிகையின் நோக்கம், தமிழ் பண்பாட்டுக் கலாச்சாரப், பாரம்பரியத்தின் கலை இலக்கியக் கூறுகள் அடுத்த தலை முறைக்கும் எடுத்துச் செல்லுதல் மட்டுமன்றி அதை அவர்களுக்கு இலகுவாக புரிய வைத்து, வளர்ந்துவரும் இளைய சமுதாயம் தமிழையும் கற்றுத் தேறும் வண்ணம் பெரியவர்களாகிய நாம் அவர்களை வழி நடத்த வேண்டும் என்பதும் ஆகும்.

தமிழ் மொழியை இரண்டாவது மொழியாகக் கொண்ட புலம்பெயர் நாடுகளில் தமிழை கற்றல், கற்பித்தல், அவற்றுக்கு ஊக்கிவித்தல் என்பன இலகுவான பணியாக கருத முடியாது. இருந்தாலும் இக்காலத்தில் நாம் செய்யும் நற்செயல், நம் அடுத்த தலைமுறைக்கு சிறுதேனும் உதவும் என்ற நம்பிக்கையின் விளைவாக, நாம் ஏற்று இருக்கும் இந்தப் பாரிய கடப்பாட்டை தூக்கி சுமப்பதற்கு, வாசகர்கள், பெற்றோர்கள், மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் வளர்ந்து வரும் படைப்பாளிகள் தங்களின் எழுத்தாற்றலை ஊக்கப்படுதி எமக்கு ஆதரவு தருமாறு தாழ்மையுடன் வேண்டுகின்றோம்.

தைப் பொங்கல் நாளையும், ஆடிப் பிறப்பையும் முதன்மைப் படுத்தி வெளி வரும் இளவேனில் சஞ்சிகைக்கு உங்கள் ஆக்கங்களை காலம் தாமதிக்காமல் அனுப்பி வைத்து நீங்களும் எங்களோடு தோள் நிற்க வேண்டும் என்று இளவேனில் சஞ்சிகையின் ஆசிரியர் குழு ஆரத்தழுவி வரவேற்று நிற்கிறது.

''கால வெள்ளத்தால் அடித்துப் போகும் மொழிகளின் பட்டியலில் இருந்து தமிழை காக்க, வெள்ளத்தின் பெருக்கைப் போல் கலைப்பெருக்கமும் கவிப்பெருக்கமும், மேவுமாயின் பள்ளத்தில் வீழ்ந்திடாமல் காத்திடலாம்''.

நன்றி!

ஆசிரியர் குழு

தலைவரின் உள்ளத்திலிருந்து.......

"கல் தோன்றா மண் தோன்றா காலத்து முன் தோன்றிய மூத்த குடி" என்று நமக்கு நாமே கூறிய காலம் சற்று திரும்பி, வெளி நாட்டவர்களும், ஆராச்சியாளர்களும் தமிழ் மொழி பல்வேறு மொழிகளிக்கு தாய் மொழியாக இருந்திருக்கின்றதென்று தமிழின் பெருமையை சொல்ல தொடங்கியிருகிறார்கள். இவ்வாறு பெருமைமிக்க நம் தாய்மொழியையும் நம் கலாச்சார பண்பாடுகளையும் அவுஸ்திரெலியாவில் அடுத்த தலைமுறைக்கு எடுத்துச் செல்ல கேசி தமிழ் மன்றம் கடுமையாக உழைத்துக் கொண்டிருக்கின்றது.

இதன் ஓரங்கமாக கேசி தமிழ் மன்றத்தினால் வெளியிடப்படுகின்ற இளவேனில் சஞ்சிகையின் ஏழாவது மலர் தைபொங்கல் திருநாளாகிய இன்று வெளிவருகின்றது. இவ்விதழ் சிறுவர் ஆக்கங்கள், கவிதை, சிறுகதை, மருத்தவ குறிப்புகள் என பல சுவையான விடையங்களை தாங்கி வருகின்றது.

நம்மிடையே இலை மறைகாயாக இருக்கும் ஆற்றல் மிக்க சிறுவர்கள், மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களின் ஆதரவுடன் இளவேனில் சஞ்சிகை மிக சிறப்பாக தொடர்ந்தும் வெளிவர உங்கள் அனைவரினதும் ஆதரவை வேண்டி நிற்கின்றேன்.

மேலும் இளவேனில் சஞ்சிகையின் ஆசிரியர் குழுவினர் இளவேனில் சஞ்சிகையை இன்னொரு பரிமானத்துக்கு எடுத்து செல்ல கடுமையாக உழைத்துக் கொண்டிருகிறார்கள். இவ்வேளையில் ஆசிரியர் குழுவை பாராட்டுவதில் மிக்க மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இருளில் பளிச்சிடும் ஒளிக்கீற்று போல இளவேனில் தொடர்ந்து வெளிவந்து, வரும் காலங்களில் உலகளாவியரீதியில் உள்ள புலம் பெயர் தமிழ் கலைத்திறனாளிகளின் படைப்புகளால் மெருகூட்டபட்டு, அச்சிலும் இணையத்திலும் உலகம் முழுவதும் வாழும் தமிழ் மக்களிடையே வலம்வர வேண்டும் என்பது எமது நீண்டநாள் கனவு. இக்கனவு நனவாக உங்கள் அனைவரினதும் ஆதரவையும் அன்பையும் வேண்டி உங்கள் அனைவருக்கும் இனிய தைப் பொங்கல் வாழ்த்துகள் தெரிவித்து விடைபெறுகின்றேன்.

"தமிழால் இணைவோம், தமிழராய் வாழ்வோம்."

நன்றி.

து. ஆதுவன்
தலைவர்

தமிழ்த் தாய் வாழ்த்து

வாழ்க வாழ்க தாய் மொழி
வாழ்க வாழ்க தமிழ் மொழி
ஏற்றம் கண்ட தாய் மொழி
எழிமையான தமிழ் மொழி (வாழ்க வாழ்க)

சின்ன மழலைப் பேச்சிலும்
சிறந்த நல்ல பாட்டிலும்
கண் கவர்ந்த கலையிலும்
கவிதை சொல்லும் பொய்யிலும் (வாழ்க வாழ்க)

இயல் இசை நாடகம்
எழுதி வைத்த இலக்கணம்
தலை சிறந்த காப்பியம்
தமிழில் உள்ள(ஆ) தாயிரம் (வாழ்க வாழ்க)

கேடு ஏதும் விளைந்திடா
கேசித் தமிழ் மன்றம் காத்திடும்
தமிழ் வளர்ந்து ஓங்கிடும் – இத்
தரணி இதைப் பார்த்திடும். (வாழ்க வாழ்க)

வள்ளுவன் தந்த தாய் மொழி
வையகம் போற்றும் தமிழ் மொழி
வளர்த் தெடுப் பதெங்கள் பணி
வந்து சேரும் ஓரணி (வாழ்க வாழ்க)
வாழ்க வாழ்க தாய் மொழி
வாழ்க வாழ்க தமிழ் மொழி

-ஆவூரான்-

தைப்பொங்கல் விழா

உலகில் வாழுகின்ற தமிழ்மக்கள் ஆண்டுதோறும் வருகின்ற தைமாதத்தின் முதல் திகதியில் பொங்கல்விழா கொண்டாடுகிறார்கள். இது ஒவ்வொரு தமிழ்வீட்டில் மட்டுமல்ல, கோவில்களிலும் விசேட பூசைகள் செய்து வழிபடும் தினமாகும்.

வானசாத்திர கணிதவல்லுநர்களின் கணக்குப்படி தமிழர்களின் புத்தாண்டு சித்திரை மாதத்தில் அல்ல, அது தைமாதம் முதல்திகதியில்தான் என்பது அவர்களின் ஆய்வுகளின் பிரகாரம் நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. தமிழக அரசும் அதைச் சட்டமாக்கியிருக்கிறது.

உலகடங்கலிலுமுள்ள தமிழர்கள் தைமாதத்தில்தான் நற்பணிகளைத் தொடங்குவார்கள். தை பிறந்ததும் தங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் மற்றும் உறவினருக்கும் கைவிசேடம் என்று கையில் பணம் பரிமாறி மகிழ்வார்கள். அதே நாளில் முதலாளிகள் தங்கள் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் தொழிலாளிகளுக்குக் கைநிறைய காசு கொடுத்து உற்சாகப்படுத்துவார்கள்.

ஆனால், சித்திரை மாதத்து முதல்திகதியைப் புத்தாண்டாகக் கொண்டாடும் வழக்கம் சில நூற்றாண்டுகளாக எமது தமிழர்கள் மத்தியில் பரவிவிட்டது. இது வழக்கம் சரி அல்ல என்பதை ஆய்வாளர்கள் சரித்திர ஆய்வுகளிலிருந்து நிரூபித்திருக்கிறார்கள். சித்திரைமாதத்தில் தமிழர்கள் திருமணம் செய்வதில்லை தொழில் தொடங்குவதுமில்லை.

தமிழர்கள் இயற்கையை வணங்கிவந்தார்கள். ஆண்டுதோறும் சக்கரம்போன்று மாறிமாறிவரும் வெயில், மழை, குளிர், பனி, தென்றல், வாடை என்ற பருவங்களுக்கு ஏற்றதாக அவ்வப்போது தமது வாழ்க்கைமுறையை அமைத்துக்கொண்டார்கள். தமிழர்களுடைய வானியற் கணிதமுறையே மற்ற எல்லாக் கணிதங்களிலும்பார்க்க நிதானமானது என்று மேல்நாட்டு விஞ்ஞானிகள்கூட நிரூபித்திருக்கிறார்கள். ஆரியரின் வருகைக்குமுன்னரே தமிழர்கள் வானியலுக்கேற்ப தங்கள் வாழ்க்கைமுறையில் முன்னேறியிருக்கிறார்கள் என்று அறிஞர்கள் கூறுவர். தமிழ்மக்களில் உழவர்கள் சூரியன், சந்திரன், மற்றும் கோள்களின் இயக்கங் களையும், அவற்றினால் ஏற்படும் பருவங்களையும் மாற்றங்களையும் கவனத்திற்கொண்டு தங்கள் கமவாழ்க்கையை அமைத்துக்கொண்டார்கள்.

இயற்கையை ஆதாரமாகக்கொண்டு ஆதித்தமிழர்கள் ஒரு நாட்பொழுதை வை-கறை, காலை, நண்பகல், ஏற்பாடு, மாலை, சாமம் என்று ஆறு காலங்களாக வகுத்தார்கள். அத்துடன், ஒரு நாட்பொழுதை – அதாவது ஒருநாள் சூரிய உதயத்தில் இருந்து மறுநாள் சூரிய உதயம்வரைக்குமுள்ள பொழுதை – 60 நாழிகைகளாகவும், ஒரு நாழிகையை 24 நிமிடங்களாகவும் பிரித்தார்கள்.

பண்டைத் தமிழர் ஒரு ஆண்டை ஆறு பருவங்களாக வகுத்திருந்தார்கள். அவையாவன :

இளவேனில் - தை – மாசி மாதங்கள்

முதுவேனில் - பங்குனி – சித்திரை

கார்- வைகாசி – ஆனி

கூதிர் - ஆடி – ஆவணி

முன்பனி - புரட்டாதி – ஐப்பசி

பின்பனி - கார்த்திகை – மார்கழி.

தைப்பொங்கல் விழாவானது தமிழர்களின் விழா, உழவர்களின் விழா என்பதேதவிர சமயத்தோடு சம்பந்தப்படுத்திக் கொண்டாடும் விழாவல்ல. மனிதவாழ்க்கைக்கு உதவும் சூரியனுக்கும் இயற்கை வளங்களுக்கும் வேளாண்மைக்கு உதவிய கால்நடைகளுக்கும் நன்றிக்கடனாகக் கொண்டாடும் விழாவாகத்தான் தைத்திருநாள் பொங்கலை நாம் கணிக்க வேண்டும். தைப்பிறப்பிற்கு அடுத்தநாள் கால்நடைகளுக்கு விசேட பொங்கல் செய்வார்கள் என்பதை நாம் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும்.

தமிழர்கள் தங்கள் புத்தாண்டை இளவேனிற்காலத்தில்தான் ஆரம்பிக்கிறார்கள். இது தமிழர்கள் மட்டுமல்ல, சீனா, யப்பான், கொரியா நாடுகளிலுள்ள பல இனங்களைக் கொண்ட கோடிக்கணக்கான மக்கள் இளவேனிற்காலத் தொடக்கத்தையே தமது புத்தாண்டாகக் கொண்டாடுகிறார்கள்.

ஆனால், ஆரியர்களின் பண்டிகைகளான சித்திரை வருடப்பிறப்பு, தீபாவளி போன்ற பண்டிகைகளைத் தமிழர் மத்தியிலும் பரவவிட்டு மயக்கிவிட்டார்கள். இதனால், தமிழினத்தின் பழமையும், பண்பும், சிறப்பும் சிதைந்துவிட்டன. இதுகுறித்து தமிழர்கள் வெட்கப்படவேண்டிய நிலை!

தமிழருக்கு தைமாதம் முதல்நாளன்றுதான் தமிழ்ப்புத்தாண்டாகும். அன்றுதான் அவர்களுக்கு பொங்கல்தினமுமாகும். தைமாதமானது தமிழர்களின் - உழவர்களின் - உழைப்பின் பயனைப்பெற்று மகிழும் காலமாகும். சூரியனைப்போற்றி, உழவர்கள் தங்கள் கமத்தொழிலில், உழைப்பில், கூடநின்று பெரிதும் உதவிய கால்நடைகளுக்கு தாங்கள் காட்டும் முதிர்ந்தபண்பாட்டை வெளிப்படுத்தும் நாள்தான் தை முதல்திகதியாகும். தைமாதத்துடன் தமிழருக்கு புதுவாழ்வு மலரும் என்பது அவர்கள் நம்பிக்கை.

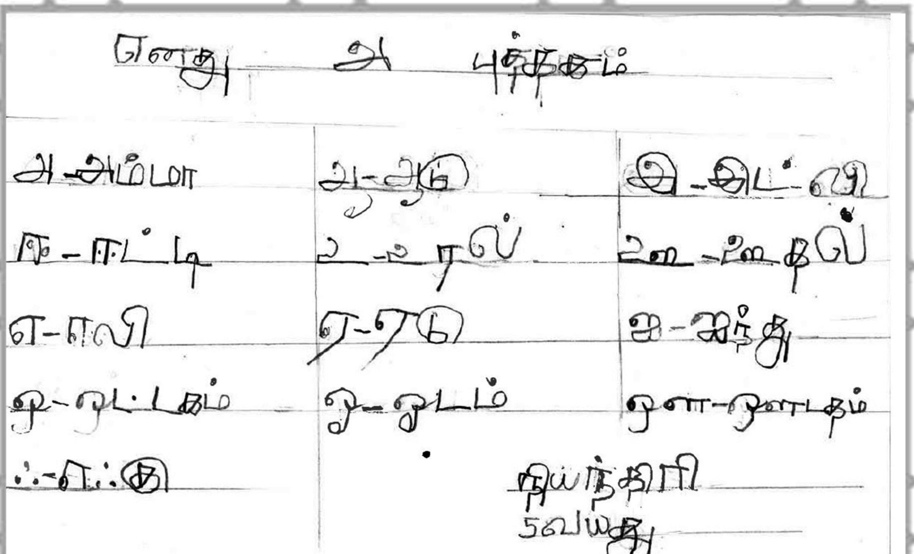
தை மாதப்பிறப்பன்று, தமிழர்கள் செய்வதுபோலவே, யப்பானியர்களும் தோரணம் தூக்கி, அரிவுவெட்டிவந்த புது அரிசி, பருப்பு முதலியன புது நீரில் சேர்த்துச் சமைத்த பொங்கலைச் சுற்றத்தவர்களுக்கும் பரிமாறி கொண்டாடுவார்கள். யப்பானிய மொழியிலும் ‘பொங்க, பொங்க’ என்ற சொற்கள் இடம்பெற்றிருக்கின்றன.

பண்டைத் தமிழன் நிலத்தை உழுதான். அதனால் நிலத்தை ஆண்டுவந்தான். அதனூடாகத் தனது பண்பாட்டையும் நாகரிகத்தையும் மேலோங்கச்செய்தான். இயற்கை யோடு ஒன்றினான். இயற்கையை வழிபட்டான். தனக்கு உதவிய இயற்கைக்கு நன்றி தெரிவித்தான். சூரியனையும், மழையையும், காற்றையும், பூமாதேவியையும் மதித்து நடந்தான். அவனது வாழ்க்கையும் மண்ணை ஒட்டியே மலர்ந்தது.

சுருங்கச் சொன்னால், தைமாதம் முதல்திகதிதான் தமிழருடைய ஆண்டுப்பிறப்பு. அது உழவரின் விளைச்சல் வீட்டுக்குவந்து சேரும் காலமுமாகும். அதற்கு உதவிய சூரியனுக்கு நன்றிகூறும் பண்பாகவே தமிழர் தைப்பிறப்பைக் கொண்டாடிவருகிறார்கள்.

இப்போது காலம் மாறிவிட்டது. தமிழனது பண்பாட்டுப் பெருமையும் வாழ்க்கை முறைச் சிறப்பும் நம்மைவிட்டு மறைந்துவருகின்றன. நமது மண் நமக்குச் சொந்தமா? என்பது கேள்வி! இவற்றைத் தவிர்க்கமுடியாத நிலை தமிழருக்கு. காலம் மாறுமா?

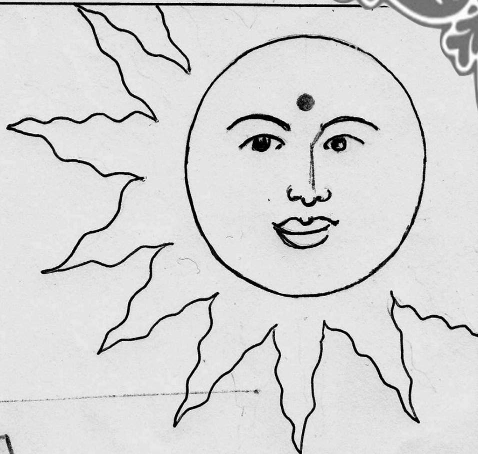
-கலைவளன் சிசு நாகேந்திரன்-



எனது அ புத்தகம்

அ-அம்மா	ஆ-ஆடு	இ-இட்லி
ஈ-ஈட்டி	உ-உரல்	ஊ-ஊதல்
எ-எலி	ஏ-ஏடு	ஐ-ஐந்து
ஒ-ஒட்டகம்	ஓ-ஓடம்	ஔ-ஔடதம்
ஃ-எஃகு		

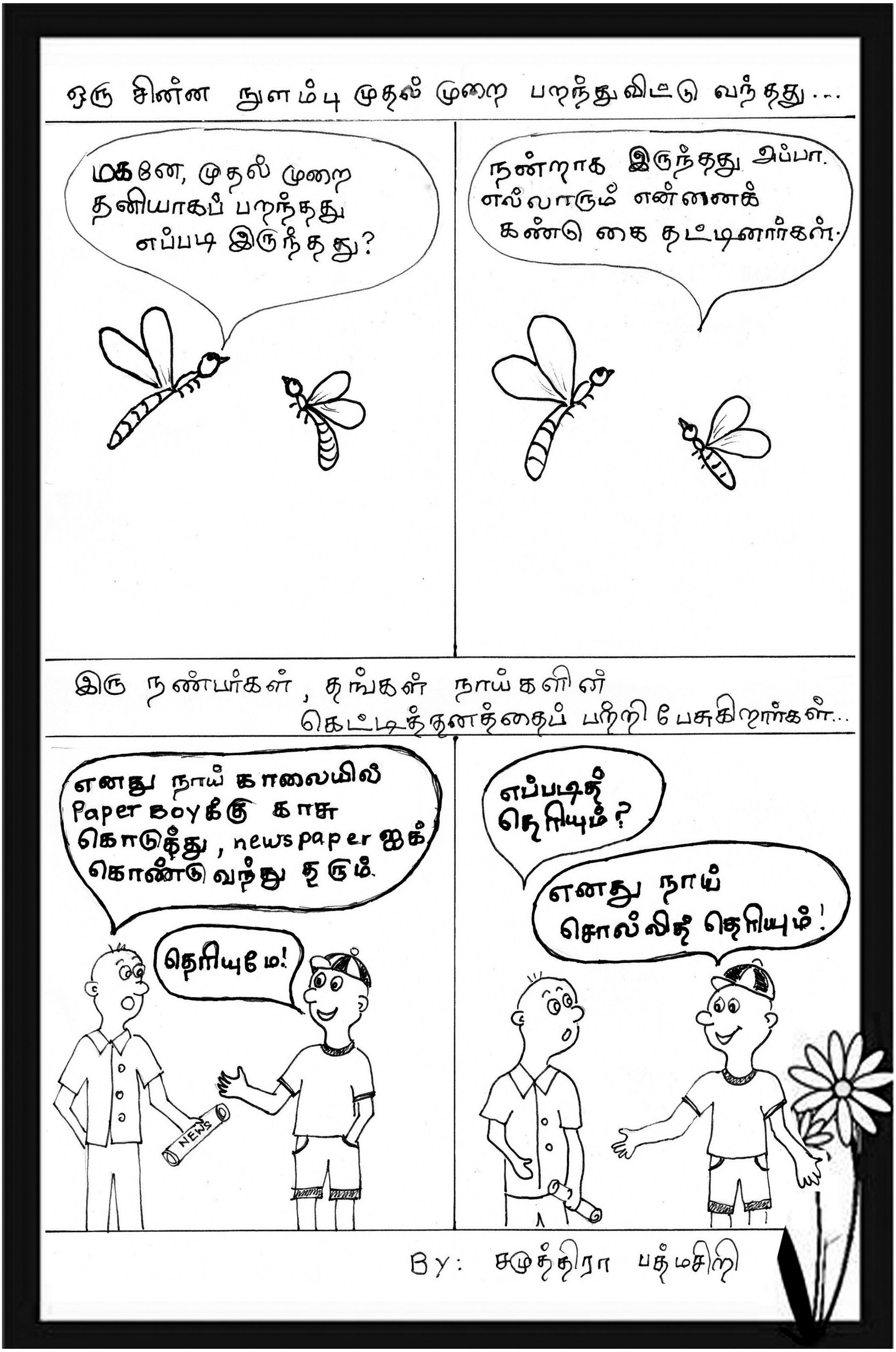
நியந்திரி
5வயது

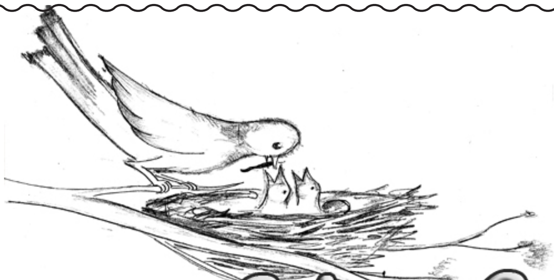


சூரியன்

சூரியன் கிழக்கில் உதிக்கும்
அது மேற்கில் மறையும்
சூரியன் வெயில் தரும்
தைப்பொங்கல் அன்று
சூரியனுக்கு பொங்குவோம்

அங்கயன் மயூரன்


ஒரு சின்ன நுளம்பு முதல் முறை பறந்துவிட்டு வந்தது...
மகனே, முதல் முறை தனியாகப் பறந்தது எப்படி இருந்தது?
நன்றாக இருந்தது அப்பா. எல்லாரும் என்னைக் கண்டு கை தட்டினார்கள்.
இரு நண்பர்கள், தங்கள் நாய்களின் கெட்டித்தனத்தைப் பற்றி பேசுகிறார்கள்...
எனது நாய் காலையில் Paper boyக்கு காசு கொடுத்து, newspaper ஐக் கொண்டு வந்து தரும்.
தெரியுமே!
NEWS
எப்படித் தெரியும்?
எனது நாய் சொல்லித் தெரியும்!
By: சமுத்திரா பத்மசிறி



குருவிக் கூடு

குருவி ஒன்று மரத்திலே
கூடு கட்டி வாழ்ந்தது
தெரிவில் போகும் மனிதரை
தினமும் பார்த்து நின்றது

குருவிக் கூட்டில் குஞ்சுகள்
குதூகலமாய் வளர்ந்தன
அனுதினமும் தாயைப் பார்த்து
அகமகிழ்ந்து நின்றன

தெருவில் போகும் மனிதரின்
தில்லு முல்லு பார்த்ததும்
திகைப் படைந்த குஞ்சுகள்
திரும்பித் தாயைப் பார்த்தன

தெருவில் சண்டை நடந்திடும்
தினமும் மனிதர் மோதுவார்
அதனைப் பார்க்கும் குஞ்சுகள்
அஞ்சித் தாயைப் பார்க்குமே

சண்டை நடக்கும் காரணம்
சரியாய் தெரியாக் குஞ்சுகள்
மென்று விழுங்கிக் கேட்டிடும்
மெதுவாய் தாயும் சொல்லுமே

சிண்டு முடிக்கும் குணமெலாம்
சீராய் மனிதர் செய்குவர்
அண்டை அயலில் உள்ளவர்
மண்டை உடைத்து நிற்பரே

வம்பு தும்பு பேசியே
வாழ்வு நடத்தும் மனிதரால்
எங்கும் சண்டை நடக்குதே
இதனை எங்கு சொல்வது

கோழ்முடிக்கும் கூட்டமும்
குறைகள் சொல்லும் கூட்டமும்
நாள்முளுக்க சண்டையை
நடக்கவிட்டுப் பார்க்குது

விலங்கு பறவை என்றெமை
விலக்கி விட்ட மனிதர்கள்
விளக்கமின்றி நாளுமே
வெட்டிக் குத்தி மாழ்கிறார்

என்று சொல்லிக் குருவித்தாய்
ஏக்க மூச்சு விட்டதும்
எல்லாக் குஞ்சும் ஒன்றாக
இரயைக் கொத்தி நின்றன

என்று கேட்டு நிற்கையில்
எங்கிருந்தோ வந்தகல்
குஞ்சைப் பதம் பார்த்தது
குருவிக் கூடும் விழுந்தது

தாயைப் பார்த்த குஞ்சுகள்
தயங்கித் தயங்கிக் கேட்டன
எங்கள் கூட்டை மனிதர்கள்
ஏறிப்பிடுங்க மாட்டாரா

விலங்கு பறைவை யாவுமே
விலத்தி நின்ற போதிலும்
நலங்குறைந்த மனத்துடன்
நாட்டில் மனிதர் வாழ்வதேன்

(எம். ஜெயராமசர்மா ... மெல்பேண்)

செய்தித் தாளின் சுயசரிதை

அந்தப் பெண் தனது கண்ணாடிக் கோப்பைகளை கவனமாக மேசையில் எடுத்து வைத்துவிட்டு, கோப்பைகள் சுற்றி வந்த கடதாசிகளைக் கசக்கி குப்பை தொட்டியுள் எறிந்தாள். அதில் நானும் ஒருவன். என் நிலைமை இப்படியானதை நினைத்து கவலைப்பட்டேன்.

போன கிழமைதான் நானும் என் நண்பர்களும் அச்சிலிருந்து புதிதாக செய்திகளைச் சுமந்துகொண்டு பிறந்தோம். எங்கள் உடம்பில் புது செய்திகளும், விளம்பரங்களும், கல்வி, விவசாயம், விளையாட்டு, மருத்துவம் மற்றும் பல்சுவைக் கட்டுரைகளும் இருந்தன. அதைவிட சிறுவர்களின் கதைகளும் படங்களும் கொண்ட சிறவர் பக்கமும், அறிவித்தல்களும் அச்சிடப்பட்டு இருந்தது. என்னையும் என் நண்பர்களையும் ஒரு லா-றியில் கொண்டுசென்று ஒரு புத்தகக் கடையில் (News agent) இறக்கினார்கள். அங்கு என்னை முன் வரிசையில் அடுக்கி வைத்தது மிகப் பெருமையாக இருந்தது.

ஒரு பணக்கார மனிதன் ஒரு அழகான BMW மோட்டார் வண்டியில் வந்து என்னை வாங்கியது எனக்கு பெரும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. எனது நண்பர்களுக்கு கை அசைத்துவிட்டு அவரது வாகனத்தின் முன்னிருக்கையில் இருந்து அவரது Officeக்கு சென்றேன். இன்று முழுவதும் என்னை எல்லோரும் புரட்டிப் புரட்டி வாசித்தார்கள். நான் களைத்து, கசங்கிப் போய்விட்டேன். வார இறுதியில் என்னையும் ஒரு கட்டாக இருந்த பத்திரிகைகளையும் ஒரு கண்ணாடிப் பொருட்கள் விற்கும் கடைக்குக் கொடுத்தார்கள். அங்கு கோப்பைகளைச் சுற்ற என்னைப் பாவித்தார்கள்.

இன்று நான் குப்பைத் தொட்டிக்குள் இருக்கின்றேன். நான் இன்று எங்கே போவேன் என்று தெரியும். இதுதான் எனது முடிவுக் கட்டம்.

-காவியன் பத்மசிறி-

தலைமுறை இடைவெளிகள்

முற்றிலும் புதிய சூழல், புதிதாகப் பிடுங்கி வைத்த முழு மரங்களாய் எம்வயதான பெற்றோர்கள். ஆனால் இந்த மண்ணிலேயே முளை விட்டுத் தளைக்கும் புதுத்தளிர்கள் எம்குழந்தைகள், அதாவது எம் வருங்காலச் சந்ததியினர். கால வோட்டத்தில் கரைந்து போகும் மண்கட்டிகளாய் தமிழ்ப்பண்பாடும் கலாச்சாரமும் ஆகிவிடுமோ என்ற அச்சத்தில், அதை இறுகப்பற்ற நினைக்கும் பெற்றோர்கள்.

தலைமுறை இடைவெளி என்பது எப்போதும் இருக்கும் ஒன்று தான், ஆனால் எமக்கும் எம் குழந்தைகளுக்குமிடையே விழப்போவது பெரும்பள்ளத்தாக்கு. மொழி, பண்பாடு, கலாச்சாரம், பழக்கவழக்கம் என்று அத்தனையிலும் மாறுபட்டு நிற்கவேண்டிய கட்டாயத்தில் எம்குழந்தைகள் அதைப்பார்த்து இலகுவில் ஜீரணிக்க முடியாமல் எம்வேர்கள் புதையுண்டு இருப்பது பழமையிலும் பண்பாட்டிலும். எம் இரத்தத்தோடு ஊறிப்போயிருக்கும் எம் மரபுகளிலிருந்து எப்படி எம்மால் வெளிவர முடியவில்லையோ, அதைப்போல் புதுச்சூழலில் முற்றாக மாறவும் முடியாமல், வீட்டில் பழையபஞ்சாங்கம் பாடும் பெற்றோரையும் மீறமுடியாமல் இருதலைக்கொள்ளி எறும்புகளாய் மாட்டித்தவிப்பது அடுத்த தலைமுறையினர்தான். இந்தப் பள்ளத்தாக்கை நிரவி, வரப்போகும் இடைவெளியைக் குறைக்க நாம் என்னதான் செய்யவேண்டும்? இதுதான் இன்றைய பெற்றோர்களின் மனதில் ஓடிக்கொண்டு, ஒட்டிக்கொண்டேயிருக்கும் ஒரு பெரிய கேள்வி. அதைக்கூட நின்று நிதானித்து யோசிப்பதற்கு அவகாசமின்றி கடிகார முள்ளுடனேயே சேர்ந்து ஓடிக்கொண்டேயிருக்கிறோம்.

சூழ்நிலையும், காலமும், எதிர்காலத்தை எண்ணிய பயமும் எம்கால்களில் சக்கரங்களைக் கட்டிவிட்டிருந்தாலும், நாளைய விருட்சங்களுக்காக நாம் சிறிது நேரம் ஒதுக்கிச் செயற்படத்தான் வேண்டும்.

எமது பாடசாலைப்பருவம், விடலைப்பருவம், இளமைப்பருவம் என்று எத்தனை இனிய அனுபவங்கள் இன்றும் எமது மனதில் கல்வெட்டுக்களாய் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கின்றன. உடனொத்தவயதினருடன் அவற்றைப்பகிர்ந்து கொண்டு பேசும்போது, மீண்டும் சிறுவர்களாகி விடமாட்டோமா என்ற ஏக்கம் வருவதை எத்தனை பேரால் மறுக்கமுடியும்? துவிச்சக்கரவண்டியில் ஓடித்திரிந்திருந்தாலும், குண்டுவீச்சுக்களும், நாட்டுநிலைமையும் அடுத்தநிமிடத்தையே கேள்விக்குறியாக்கியிருந்தாலும், கள்ளமாங்காய் அடிப்பது, மரத்தில் மந்தியாகவேமாறித் தொங்கித்திரிவது, கொட்டும் மழையில் நனைந்து கொண்டு கப்பல் விடுவது என்று எத்தனை பசுமை நினைவுகள் இன்றும் சுகம் தருகின்றன.

இவற்றில் எவற்றை எம்குழந்தைகள் அனுபவிக்கிறார்கள்? உறவுத்தோழர்களோ, தொங்கித்திரிய அயல்வீட்டு நண்பர்களோ இன்றி, பெற்றோரும் வேலைக்குப்போய்விட, மனிதர்களுடன் மனிதம் புரிந்து பழக எத்தனை சதவீத வாய்ப்பை அவர்களுக்குத்தருகிறோம். சிறுவயதுத் தோழர்களுடன் நாம்போடும் சின்னச்சின்ன சண்டைகள், கருத்து பரிமாறுதல்கள், விட்டுக்கொடுக்கும் புரிந்துணர்வுகள் என்று அனுபவ ஆசான் கற்றுத்தரும் பாடங்கள் அவர்களுக்குக் கிடைக்காத பரிதாபம் சிலசமயம் எம்நெஞ்சைச் சுடுகின்றன.

நாம் எம்குழந்தைப் பருவத்தை அனுபவித்தது போல் எம் குழந்தைகள் அனுபவிக்கும் வாய்ப்பை உண்மையில் நாம்தான் தட்டிப்பறிக்கிறோம். அடுத்தவரைப் பார்த்துப்பார்த்து ஆயிரம் வகுப்புகளுக்கு அனுப்பிவைக்கிறோம். நீச்சல், பாட்டு, நடனம், வாத்தியக்கலைகள், துடுப்பாட்டம், உதைப்பந்து, மட்டைப்பந்து என்றுஎத்தனை சுமை-களை அவர்கள் பிஞ்சுத்தலைகளில் சுமக்கவைக்கிறோம். அத்துடன் இலகுவில் அவர்களை விட்டுவிடுகிறோமா என்றால் அதுவும் இல்லை. பணத்தைகொட்டுகிறோம் என்று சொல்லிச் சொல்லியே அவர்களைப் பிழிந்தெடுத்துப் பயிற்சி செய்ய வைக்கிறோம். அடுத்த குழந்தையுடன் ஒப்பிட்டுப் பேசி, அவர்கள் தன்னம்பிக்கையைச் சிதைக்கிறோம், பொறாமையுணர்வைத் தீண்டி விடுகிறோம். குடும்ப பிணைப்பை, அன்பை வெகுமானமாய்க் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக, நாம் வெகுமதியாய்ப் பரிசளிப்பது அதிநவீன தொழினுட்ப வரவுகளைத்தான். நாம் விதைப்பது இப்படியாக இருக்கும் போது எம்வயோதிபக்காலத்தில் அறுவடையாய் அன்பையும், பரிவையும் எதிர்பார்க்க முடியுமா? பதிலாக அதிநவீன தொழினுட்ப வசதிகளுடன் கூடிய முதியோர் இல்லங்கள் பரிசாகக் கிடைக்கக்கூடும்.

எமது காலத்தைப் போலன்றி, எம் குழந்தைகளை வழி தவறவைக்க பல தவறான பாதைகள் முன்னே காத்துக்கிடக்கின்றன. தோழமை காட்டிவளர்க்கும் குழந்தைகள் தம்பிரச்சனைகளை பெற்றோருடன் கலந்தாலோசித்து, மனம் விட்டுப்பேசி, தீர்வுகண்டு நற்சிறார்களாய் வளர்கின்றார்கள். அப்படியான நம்பிக்கையை தரும் வகையில், குடும்ப இணைப்பை புரியவைக்கும் வகையில் நேரத்தை ஒதுக்கி நடக்கவேண்டியது பெற்றோராகிய எமது கடமை.

அடுத்ததாகப் பார்ப்போமானால், குடும்ப நண்பர்களின் விழாக்கள், கோயில் விழாக்கள் மற்றும் பொது நிகழ்ச்சிகள் என்று சிறுவர்களாயிருக்கும் போது எம்முடனேனே அழைத்துச் செல்வோம். அவர்களும் வேறுவழியின்றி வருவார்கள். வளர்ந்தபின் இப்படியான நிகழ்ச்சிகளை முற்றிலும் தவிர்த்து விடுவார்கள் அல்லது தம்வயதினருடன் ஒதுங்கிவிடுவார்கள். முதற்கோணல், முற்றும் கோணல் என்பது போல் தமிழ் தெரியாது என்பதாலேயே இந்த ஒதுக்கம் ஆரம்பித்து விடுகிறது. படிப்பின் சுமை அதிகமாகும்போது அவர்களிடம் அதிகம் எதிபார்க்க முடியாதுதான். ஆனால் தாய்மொழியான தமிழ்மொழி நம் உறவுகளை இணைத்து வைக்கும் ஒருபாலம் என்பதை அவர்களுக்குப் புரிய வைக்க வேண்டும். இளம்வயதிலேயே விரிசல்விழாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டுமாயின் மொழியையும் பண்பாட்டின் தேவையையும் புரிய வைக்கவேண்டும்.

பெரியோரைக்கண்டால் வணக்கம்சொல்லி ஒரு மதிப்புக் கொடுத்துப் பேசுவது போன்ற பழக்கங்களை சிறுவயதிலேயே பழக்குவதன் மூலம் எம் வயது மட்டத்தினருடன் ஒரு நட்புடன் பழகக் கற்றுக் கொள்வார்கள். நாமும் பழைய மரபிலேயே ஊறிக்கிடக்காமல், காலத்தின் தேவைக்கும், சூழலின் தேவைக்கும் ஏற்றமாற்றங்களை அவர்கள் வாழ்வில் அனுமதிப்போமானால் கசப்புணர்வுகள் அகன்று, புரிந்துணர்வு மேலும் வலுப்படும். எமது அடையாளம் எமது குழந்தைகள். நாம் ஈன்றெடுத்த செல்வங்கள் எதிர்காலத்தில் நற்குடிமகனாய், நன்றே வாழவேண்டும் என்பதுதான் எந்தப் பெற்றோரினதும் எதிர்பார்ப்பு. பிள்ளைகளின் நலனுக்காய், தம் ஆசைகளைப் புதைத்துக்கொண்டு, தம் தேவைகளைச் சுருக்கிக்கொண்டு, ஆரோக்கியத்தை மெழுகாக உருக்கிக்கொண்டு வாழும் பெற்றோர்கள்தான் அதிகம். முதுமையில் தனிமை பெருங்கொடுமை. உறவுகளின் அருமைபுரிவதும் அப்போதுதான். அதிகம் எதிர்பார்க்காவிடினும், எம்குழந்தைகளின் அன்பும், பரிவும் தரும் திருப்தியையும் நிறைவையும் வேறுஎதுவும் தரப்போவதில்லை. எனவே காலந்தாழ்த்தாமல் அதற்கான அடிக்கல்லை நாட்டவேண்டியது தான் காலத்தின் தேவை.

ஆக்கம் - செவ்வந்தி

எனது சிந்தனைத் துளிகள்...!

❖ உன்னையும் உன்னை சார்ந்தவற்றையும் மற்றவனுடையுதுடன் ஒப்பிடுவதானது உலகில் உள்ள மிகவும் அழுக்கான இயல்புகளில் ஒன்றாகும்

❖ சுமைகளில்லாத வெறுமையான மனமே இளமையான மனமாகும்
உன் மனத்தின் இளமையும் இவ்வாறே புலப்படுகிறது

❖ நீ மற்றவனிற்கு அளிக்கும் வாழ்த்தை அவன் ஏற்க்காவிடில் அது உனதாகும் - உசிதமாகும்

❖ மன நிம்மதியும் மன உறுதியுமே உடற்பலத்தின் முழுமையான சக்தியாகும்

❖ உன்னை சுற்றி இருப்பவர்களை உனது குடும்பமாகவே பகிர்ந்து வாழும் வாழ்வு பவனியில் உன் பவித்திர தன்மைனை வெளிப்படுத்தும்

❖ உன்னை நீயாக உன்னில் பார் அப்போது உன் ஆத்மாவை உணரதொடங்குவாய் அது பரமாத்மாவின் பகுதியாகவும் உணர்வாய் உனது உள்ளம் உனக்கு இறைவனாக தென்படும்

❖ எண்ணமும் செயலும் ஒன்றாகி ஆற்றப்படும் காரியமே வெற்றியளிக்கின்றது

❖ வாழ்த்துதல் வாழ்க்கையில் ஒரு வளமான வழக்கம், எப்போதும் வாழ்த்துதலை வழக்கமாக்கிக்கொள்

❖ உன்னை நீயே வாழ்த்த பழகிக்கொள் உலகம் உன்னை வாழ்த்தத் தொடங்கும்.
- வாழ்க வளமுடன் -

❖ நீ எத்தனையோ நன்மைகள் செய்தாலும் புரிகின்ற சிறு தவறே பெரிதாக பேசப்படும்

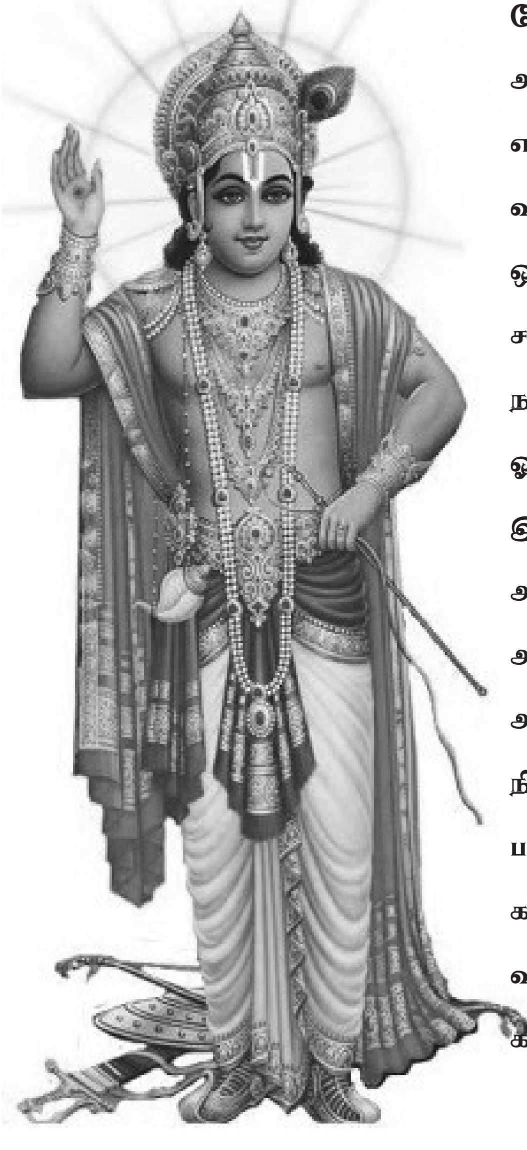
❖ மனதில் துன்பமும் கவலையும் நிறைந்திருந்தால் நெருக்கமானவர்களுடன் நிச்சயம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்

❖ வாழும் காலம் யாவிலும் மாறும் காலமாய் இருக்கும் வாழ்க்கை காலத்தை வளமான காலமாக்க பழகிக்கொள்

❖ வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானது அவசரமல்ல மெதுவாக எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியாகும்

❖ வேற்றுமையும் ஒருமைப்பாடில்லாமையும் ஒரு சமூகத்தை சீர்குலைக்கும், ஒன்றுபட்டு வாழ பழகிக்கொள்ளுங்கள்

-துன்னையூரான்-



கோபம் குரோம் உணர்வுகளை விடுத்து இந்த அகிலத்தில் வாழும் அனைவரும் நம்வர்களே என்று நினையுங்கள், அவர்களுடன் பகிர்ந்து வாழப்பழகிக்கொள்ளுங்கள், மனதில் பழியுணர்வு ஒருபோதும் தோன்றாது.

சதிச்செயல் விரோதம் என்பன நஷ்ட்மடையும். நாமெல்லோரும் பரமாத்மவின் ஆத்மாக்களே, ஓர் இறைவனின் பிள்ளைகளாவோம். இறைவன் நம்மை காத்தருள்கின்றவர் அனைவரும் ஒன்றுபட்டு சுகத்தை பெறுவோம் அடுத்தவரின் நலனிற்காகவும் பாடுபடுங்கள் அனைவர் உள்ளங்களும் நல்லெண்ணத்தால் நிறம்பவேண்டும்.

பரஸ்பரம் பொறமை மற்றும் துவேசத்தை காட்டதிருங்கள் அகிலத்தின் உண்மையான ஷரூபத்தை அறிவீர்கள். பிறப்பின் உண்மையான காரணத்தை இலகுவாக அறிவீர்கள்

–பகவான் ஸ்ரீகிருஸ்ணர்–

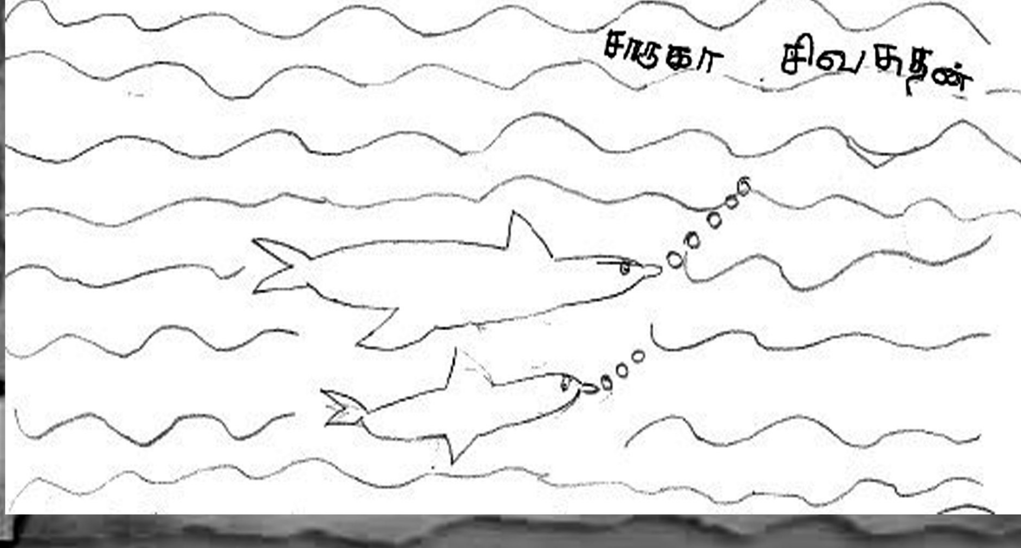
டொல்பின்

எனக்கு மிகவும் விருப்பமான நீர்இனம் டொல்பின் ஆகும். டொல்பின்கள் கடலிலும் பெரிய ஆறுகளிலும் வாழும். சில வகையான டொல்பின்கள் குளிரான நீரிலும் வாழக்கூடியவை. டொல்பின்கள் மீன், கணவாய், சில சிலவேளை-யில் சிறிய கடல்ஆமைகளையும் உணவாகக் கொள்ளும்.

டொல்பின்கள் கூட்டமாக வாழும். பெரிய சுறாக்கள் டொல்பினை சாப்பிடும். டொல்பின் ஒரு முலையூட்டி. டொல்பினுக்கு எண்பது முதல் நூறு வரையான பற்கள் உள்ளன. இது பத்து செக்கனில் அறுபது அடி நீந்தும். டொல்பின் தண்ணீருக்கு அடியில் ஆறு நிமிடங்களுக்கு சுவாசிக்காமல் இருக்கும்.

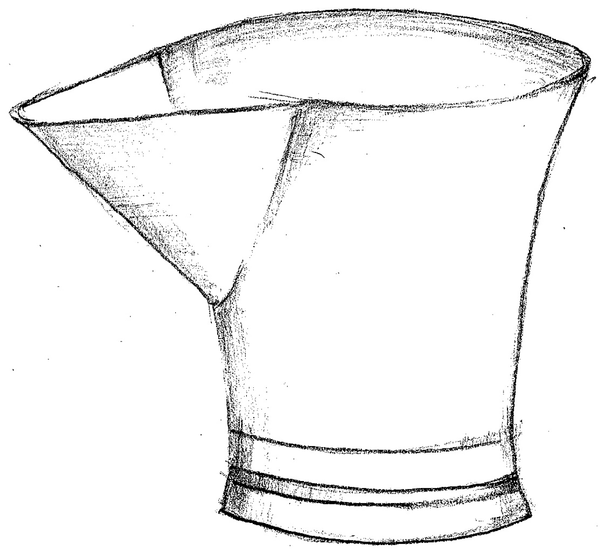
என்றாவது ஒரு நாள் நான் டொல்பினுடன் சேர்ந்து நீந்தி விளையாட வேண்டும் என்பது எனது விருப்பம்.

சாருகா சிவசுதன்



மூக்குப் பேணி

காலையில் தொடரூந்தில் பயணம் செய்யும் போது பலரும் தும்மிக் கொண்டும், இருமிக் கொண்டும் கைக்குட்டையாலும் மென்கடதாசியாலும் மூக்கையும் வாயையும் பொத்திக்கொண்டு அவஸ்தைபட்டதை அவதானித்தேன். இதற்கு காலநிலை மாற்றம் ஒரு வலுவான காரணமாக இருந்த போதிலும், எனது மனம் அம்மம்மாவின் ஆதங்கத்தை நினைத்துக் கொண்டது. என்னுடைய அம்மம்மா இலங்கையின் யாழ்ப்பாணத்தில் வசிப்பவர். அவர் நீர், தேநீர்,கோப்பி,கஞ்சி,மோர் போன்ற நீராகாரங்களை பருகுவற்கு மூக்குப் பேணியை உபயோகிப்பார். இதனால் சுகாதாரம் பேணப்படுவதாக உறுதியாக நம்புபவர். இப்போது பலரும் மூக்குப் பேணியை பயன்படுத்தாமல் விட்டதால் வாய்,மூக்கு,தொண்டை சம்பந்தமான நோய்கள் பெருகியுள்ளன என்பது அவரின் ஆதங்கம்.



மூக்குப் பேணி என்றால் என்ன? இன்றைய இளந்தலை முறையினர் பலருக்கும் தெரியாது. நாம் சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தும் குவளை போன்ற அமைப்புக்கு ,அதன் நுனியில் பீலி போன்ற அமைப்புக் கொண்ட மூக்கு ஒன்று காணப்படும். மூக்கு குவளையில் பொருந்தியிருக்கும் பகுதியிலிருந்து நுனி நோக்கிச் செல்ல செல்ல மெது மெதுவாக சிறிதாகி கொண்டு செல்லும். இவ்வமைப்பு நீராகாரத்தை வெளியில் சிந்தாமல், சிதறாமல் அளவாக உட்கொள்ள உதவும். மூக்குப் பேணிக்கு கைப்பிடி எதுவும் கிடையாது.

மூக்குப் பேணியில் நீராகாரம் பருகும்போது , வாய் வைத்து உறிஞ்சிக் குடிக்க முடியாது.அண்ணாந்து சிறிது சிறிதாகத் தான் பருக முடியும். இதனால் இரு நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. ஒன்று ஒருவருடைய வாயும் பேணியுடன் நேரடித் தொடர்பு கொள்ளாததால் உமிழ்நீர், வாய் வழியாக பரவும் நோயிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம். மற்றது அண்ணாந்து பருகும் போது, உடலையும், கழுத்தையும் நேராக நிமிர்த்திப் பருகுவதால் , புரையேறுதல்,கீழே சிந்துதல் போன்றவற்றிற்கு தீர்வு கிடைக்கும்.

மேலும் மூக்குப் பேணியில் உள்ள நீராகாரத்தின் வெப்பமோ, குளிரோ நீண்ட நேரம் பேணப்படுகிறது. இதற்குக் காரணம் பெரும்பாலான மூக்குப் பேணிகள் பித்தளையில் அல்லது செப்பில் செய்யப்பட்டிருக்கும். பித்தளையும் செப்பும் மிக மிக மெதுவா-கவே வெப்பத்தையோ, குளிரையோ கடத்துகின்றன. மூக்குப் பேணியின் உட்புறத்தில் முலாம் காவலியாக பூசப்பட்டிருப்பதால் அமிலத்தன்மை வாய்ந்த எலுமிச்சை சாறு போன்றவற்றையும் பருக முடியும்.

ஆலய திருவிழாக்களின் போது , அடியார்களின் தாக சாந்திக்காக போடப்படும் தண்ணீர் பந்தல்களில் தகரத்திலான மூக்குப் பேணிகள் பாவனையில் இருந்தன. அடுக்கடுக்காக அடியார்கள் அடுத்தடுத்து வரும்போது பேணிகள் கழுவி நீர் வார்க்க முடியாது. மூக்குப் பேணிகளில் அண்ணாந்து குடிப்பதால் அடுத்தவரும் அதனைப் பயன்படுத்த முடிந்தது.

யாழ்ப்பாணத்து கிராமங்களில், இருபதாம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதி வரை, வீட்டுக்கு வரும் விருந்தாளிக்கு நீராகாரம் வழங்க மூக்குப் பேணியே பயன்பட்டது. வீடுகளில் மட்டுமல்லாது பாடசாலை யின் தேநீர்ச் சாலை, தேநீர்க் கடைகள் போன்றவற்றிலும் இவற்றின் பாவனை அதிகமாகக் காணப்பட்டது. இன்று பிளாஸ்டிக்கிலான பாவித்தவுடன் எறியக் கூடிய குவளைகள் பாவனைக்கு வந்த பின் , பல சிறப்பம்சங்கள் பொருந்திய மூக்குப் பேணி, ஓரங்கட்டப் பட்டு காட்சி பொருளாக மட்டுமே உள்ளது.

மாதுமை கோணேஸ்வரன்

தரம் 12, ஸ்ரத்பீல்ட் பெண்கள் உயர்தர பாடசாலை

இளவேனில் சஞ்சிகை 1 பார்வை

அவுஸ்திரேலியாவில் முதல் முதல் வந்த இளவேனில் சஞ்சிகைதான் பொங்கல் சஞ்சிகை. அது ஒரு சிறுவர் தொகுப்பு சஞ்சிகையாக 22 தை 2012 ஆம் ஆண்டில் வெளியிடப்பட்டது.

அதில் பின்வருவோர் பல ஆகங்களை அனுப்பினார்கள்

- அபிதாரணி.ச- என் செல்லப் பிராணி - முயல்
- திவ்யா.தே- (வரைபடம்)- பூந்தொட்டி
- ஆரபி.ம- என் சந்தோசம்
- ஆஷரூரன்.ம- சுப்பகிரோ ஆஷரூரன்
- நித்யா.ப- கீசாவின் பெரிய பிரமிட்
- துவிஜன்.ப- எனது முதல் பாசறை
- ஜபெனீஷ்.ய- என் தோட்டம்
- காவியன்.ப- நலமாக வாழ்வோம்
- காவியா.வே- அதுவா இதுவா
- துவாரகன்.ச- நான் பெற்ற தங்க பரிசு
- விசாகன்.ப- சிவா விஷ்ணு ஆலயம்
- யதுசன்.ர- (வரபடம்) அவுஸ்திரேலியா
- பானு.ம- என்குடும்பம் (வரை படம்)
- ஹரிஜன்.ப- ராட்சத குரங்கு
- சமுத்திரா.ப- என் குடும்பம்
- சாருகா.சி - வரை படம்(வீடு)
- ஆரணன்.ம- பல்பிடுங்கல்
- அக்ஷயன்.ம- நான்
- திவ்வியா.ம- திவ்வியாவின் வீடு(வரைபடம்)
- சாகித்தியா.வே- வண்ணாத்திப் பூச்சி
- அஷ்வின்.ம- (வரைபடம்- டைனோசர்)
- கவிதை -ஆவூரான்

இதைப் போலவே ஒவ்வொரு ஆண்டும் இரண்டு சஞ்சிகைகள் வெளிவருகின்றது. மொத்தமாக ஆறு சஞ்சிகைகள் வெளிவந்துவிட்டது.

அபிதாரணி சந்திரன்

அறிவே வெற்றிக்கு திறவுகோல்

அவள் கையில் இருந்த பணத்தை திரும்பவும் எண்ணிப் பார்த்தாள். நூற்று இருபது டாலர்கள் இருந்தது. அவளால் நம்ப முடியவில்லை. தான் இவ்வளவு பணத்தை உழைப்பாள் என்று அவள் ஒருபோதும் நினைக்கவில்லை.

அமீனா ஒரு விதவை. அமீனா ஒரு அகதி. அமீனா படிக்காதவள் என்று அவளைப்பற்றி பல விதமாகக் கூறலாம். அவளும் அவளது மகனும் தனது நாட்டுப் பயங்கரங்களிலிருந்து தப்பி பழைய வள்ளங்கள் மூலம் அவுஸ்திரேலியாவுக்கு வந்த Boat people இல் ஒருத்தி.

இங்கு வந்து அகதி முகாம்களில் இருந்து இப்போதுதான் ஒரு சிறிய வீட்டில் இருக்க கிடைத்தது. உற்றார் உறவினர் இல்லாவிட்டாலும் பலர் அவளுடன் அன்பாகப் பேசினார்கள். அவளிலும் அவளது ஐந்து வயது மகனிலும் இரக்கப்பட்டு பழைய உடைகள், பாத்திரங்கள், வீட்டுப் பொருட்கள் என்று கொண்டுவந்து கொடுத்தார்கள், குவித்தார்கள் என்றும் சொல்லலாம்.

மகனைப் பாடசாலையில் விட்டுவிட்டு வீட்டிற்கு வந்தாள். அவளது மனம் வெறுமையாக இருந்தது. மூலையில் ஒரு கதிரையில் அமர்ந்து, கண்ணை மூடினாள். இனி என்ன செய்வது? படிக்கவில்லை. வேலைக்குப் போனதில்லை. ஏதாவது வேலை செய்து தனது மகனைப் படிக்க வைக்க வேண்டும் என்பதுதான் அவளின் ஒரே குறிக்கோள். ஆனால் அவள் என்ன செய்வாள். கண்ணைத் திறந்து பார்த்தாள். வீட்டு மூலையில் பலர் வந்து கொடுத்த பழைய உடைகள், போர்வைகள், துணிகள் என்று தேவைக்கு மிகுதியாகக் குவிந்து கிடந்த்து.

பளிச்சென்று அவளுக்கு ஒரு யோசனை தோன்றியது. அவளக்கு தெரிந்த ஒரே கலை, அவள் அம்மா அவளுக்கு சிறுமியாக இருக்கும் போது பழக்கிய தையல் கலையே. தான் பத்திரமாகக் கொண்டு வந்த பழைய கத்தரிக்கோலையும், ஊசி நூல் பொட்டலத்தையும் எடுத்துக்கொண்டு வந்து உச்சாகமாக வேலையில் இறங்கினாள். பல வர்ணத் துணிகளை சிறு சதுரங்களாக வெட்டினாள், பொருத்தினாள், இரண்டு நாட்கள ஒரு வேகத்துடன் வேலை செய்தாள். அழகாக ஒரு patchwork போர்வையைச் செய்து முடித்திருந்தாள். இப்படிக் குவிந்திருந்த துணிகள் குறைந்தது. ஐந்து அழகிய போர்வைகள் உருவாகின.

அந்த சனிக்கிழமை நடந்த பல்லின கலாச்சார விழாவில் தன் போர்வைகளை காட்சிக்கு வைத்தாள். பலரும் வந்து அவற்றைப் பார்த்து இரசித்தது அவளுக்கு பெருமையாக இருந்தது. அந்த ஐந்து போர்வைகளை போட்டி போட்டு வாங்கினார்கள். அத்துடன் வேறு செய்து தரும்படி முற் பணமும் கொடுத்துவிட்டுப் போனார்கள். அமீனாவிற்குச் சந்தோஷமாக இருந்தது. வாழ்க்கையில் முதல்முறை நம்பிக்கை பிறந்தது தன் மகனைக் கட்டித் தழுவிக் கொண்டாள். அவள் கண்களில் ஆனந்தக் கண்ணீர் வடிந்தது. புத்தியே வெற்றிக்கு திறவுகோல் என்பதை உணர்ந்து கொண்டாள்.

நித்தியா பத்மசிறி

என் உள்ளத்தில் இருந்து சிறுசிந்தனை......

மணமில்லாதமலர்

நீரில்லாதகடல்

விருச்சமில்லாதவனம்

துளியில்லாதமழை

சூடில்லாதநெருப்பு

குளிரில்லாதபனி

சுவையில்லாதகனி

நிறையில்லாதசுமை

ஒளியில்லாதபகல்

ஓசையில்லாதஇசை

உயிர்ல்லாதசுவாசம்

நிறமில்லாதவானவில்

உயரமில்லாதகோபுரம்

அன்பில்லாதகாதல்

கண்ணீரில்லாதஅழுகை

உதிரமில்லாதகாயம்

வட்டமில்லாசக்கரம்

புலராதபொழுது

உதிராதஇலை

முதிராதமனிதம்

சுற்றாதஉலகம்

அருளில்லாஇறைவன்

இவையெல்லாம்எப்போதுஎங்கு

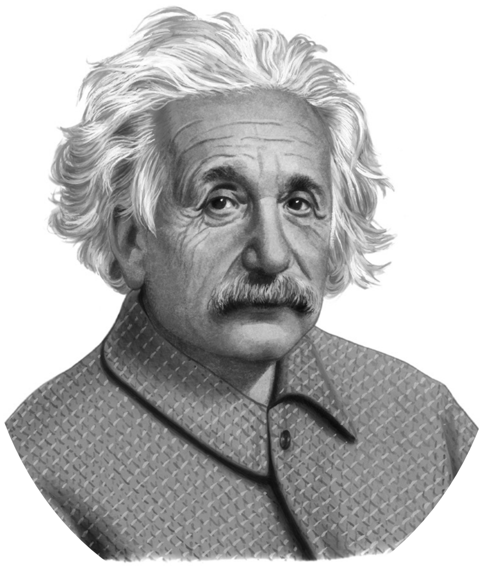
சாத்தியமாகுமோஅன்றுஅங்கு

எனக்குவாழஒருஇடம்வேண்டும்

-வைதேகி ஜனந்தன்-

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் (1879 – 1955)

இருபதாம் நூற்றாண்டின் இணையற்ற விஞ்ஞானியாகக் கருதப்படும் ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் 1879ம் ஆண்டு பங்குனி மாதம் 14ந் திகதி ஜெர்மனியில் உள்ள உல்ம் (Ulm) என்ற இடத்தில் பிறந்தார். அவருடைய தலை மிகப் பெரிதாக இருந்ததால் அவரின் அம்மம்மாவினால் “வாழும் அசுரன்” (living monster) என்று அழைக்கப்பட்டார். இவருடைய நான்காவது வயதில் தந்தையார் தன்னுடைய சட்டைப்பையில் வைத்திருந்த திசையறி கருவியை ஆல்பர்டிடம் கொடுத்தார். வெட்டவெளியில் உள்ள ஏதோ ஒரு புலம் திசைகளைக்அறிய உதவுவதாக எண்ணிய ஆல்பர்டை அறிவியல் உலகை நோக்கி அழைத்துச் செல்வதற்கு இது ஒரு காரணமாக அமைந்தது.



ஆல்பர்டின் தந்தையார் ஹெர்மன் ஐன்ஸ்டீன் தன்னுடைய தொழிலில் ஏற்பட்ட பண நெருக்கடியை ஈடு செய்வதற்காக தன் சகோதரன் ஜகொப் உடனும் குடும்பத்துடனும் முனிச் (Munich) என்றநகரத்திற்கு இடம் பெயர்ந்தார். அங்கே ஆரம்பிக்கப்பட்ட (Electrical Engineering) தொழில் நட்டத்தை சந்தித்ததால் ஆல்பர்டை அவருடைய தாயாரின் கண்காணிப்பில் விட்டு விட்டு ஹெர்மன்இத்தாலி நாட்டுக்கு இடம் பெயர்ந்தார். ஆல்பர்டின் தாயார் பாலின் கோட்ச் (Pauline Kotch) நன்கு படித்த பெண்மணி. அத்துடன் வயலின் மற்றும் பியானோ வாத்தியங்களை இசைப்பதில் சிறந்தவர். ஆல்பர்ட் தன் தாயாரின் வணைப்பில் திறமைகளை வளர்த்துக் கொண்டார்.

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் தன் எட்டாவது வயதில் (Lutipold Gymnasium) என்ற புகழ் பெற்ற பாடசாலையில் சேர்ந்தார். அங்கே பௌதிகவியல் ஒரு பாடமாக இல்லாதது அவருக்குப் பெரும் குறையாகப்பட்டது. தனக்கு கல்வி போதிக்க ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட மருத்துவ மாணவன் மக்ஸ் டல்முண்ட் மூலமாக பௌதிக, கணித நூல்களைப் பெற்று தன்னுடைய பதினாறாவது வயதில் முதலாவது விஞ்ஞான கட்டுரையை "The Investigation of The State of Aether in Magnetic Fields" என்ற தலைப்பில் வெளியிட்டார்.

தன்னுடைய பதினெட்டாவது வயதில் சுவிட்சர்லாந்தில் உள்ள பாலி டெக்னிக்கில் சேர்ந்து அணு ஆய்வு, பிரௌனியன் அசைவு ஆகியவற்றுக்காக பேராசியர் பட்டம் பெற்றார். அங்கே மிலேவாமாறிக் (Mileva Maric) என்ற பெண்ணை மணந்து மூன்று பிள்ளைகளுக்கு தந்தையானார். அவருடைய கண்டுபிடிப்புக்களில் முக்கியமாககக் கருதப்படுவது E = mc2 என்ற சக்தி சமன்பாடாகும். இதன் மூலம் மிகச் சிறிய துகள்களில் இருந்து மிகப் பெரிய சக்தியை உருவாக்க முடியும் என்பதை நிறுவினார். ஒளி மின் விளைவை (photoelectric effect) விளக்கிக்கூறியதற்காக 1921ம் ஆண்டு நோபல் பரிசு இவருக்கு வழங்கப்பட்டது.

1955ம் ஆண்டு சித்திரை மாதம் 18ம் திகதி அமெரிக்காவில் உள்ள நியு ஜெர்சியில் ஐன்ஸ்டீன் காலமானார். இவரின் உயிர் பிரிந்தபோது இவருடன் அருகில் இருந்த சகோதரியுடன் ஜெர்மன்மொழியில் ஏதோ பேசினார். ஆனால் இவரின் கடைசி வார்த்தைகளை இவரின் சகோதரி உலகத்துடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பாததால் அவை என்னவென்று யாருக்கும் தெரியாமல் போய்விட்டது.

இவரின் குடும்ப அனுமதி பெறாமலே இவரின் மூளையை மருத்துவ மாணவர்களின் ஆராய்ச்சிக்காக மருத்தவமனையில் பிரித்தெடுத்து விட்டார்கள். இந்த மூளையின் ஒரு பகுதி பெரிதாக இருந்ததை அவதானித்த விஞ்ஞானிகள் இவரின் அசாத்தியமான திறமைக்கு இதுவே காரணமாக இருக்கலாம் என்று அறிந்தார்கள்.
ஐன்ஸ்டீன் கோட்பாட்டு இயற்பியலின் தந்தை என்று போற்றப்படுகிறார்.

அக்ஷயன் மணிவண்ணன்

உதவி: மணிவண்ணன்

தனது மகனின் ஆசிரியருக்கு ஆபிரகாம் லிங்கன் எழுதிய புகழ் பெற்ற கடிதம்

முற் குறிப்பு

எமது சிறுவயதில் ஆபிரகாம் லிங்கன் ஒரு நேர்மையான இளைஞனாக இருந்து அமெரிக்க ஜனாதிபதியாக வந்ததாக படித்தோம். மிக அண்மைக்காலத்தில், அமெரிக்காவின் அரசியல் வரலாற்றில் முதற தடவையாக ஒரு கருப்பினத்தவரான பராக் ஒபாமா ஜனாதிபதியாக வந்தபோது, தனது ஆத்ம புருஷர்களாக ஆபிரகாம் லிங்கனையும், மஹாத்மா காந்தியையும் மற்றும் சில மாதங்களுக்கு முன் காலமான கருப்புக் காந்தியான நெல்சன் மண்டேலாவையும் குறிப்பிட்டிருந்தார்.

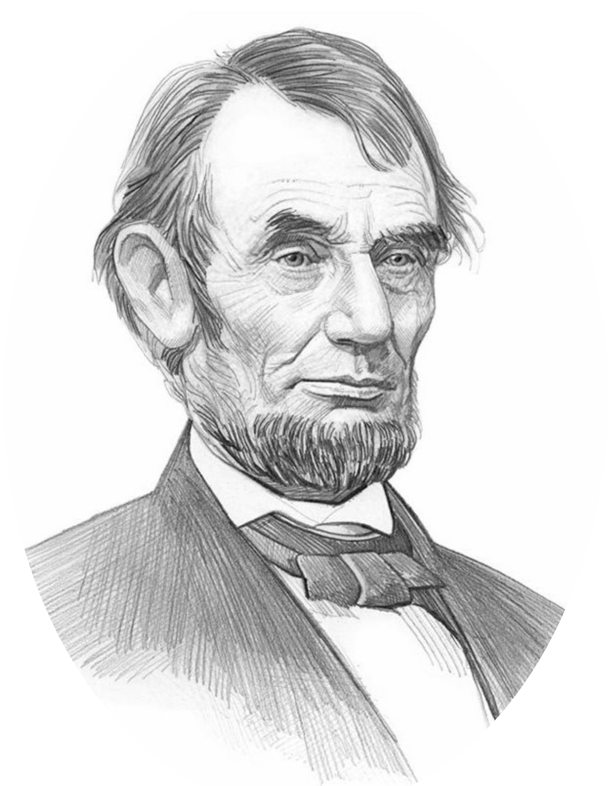
மேலும், இந்தக் கடிதம் நல்ல பல ஆலோசனைகளை புலத்தில் வளர்ந்து வரும் எமது இளம் சந்ததிகளிற்கு அவர்கள் எப்படியான குணவியல்புகளுள்ள பிரஜைகளாக வளர்ந்து வரவேண்டுமென்று மறைமுகமாகவேனும் வழங்கும் என்ற எதிர்பார்ப்பில் எப்போதோ ஒரு இணையப்பக்கத்தில் வாசித்ததை பகிர்ந்துகொள்கிறேன். இணையத்தின் பெயர் ஞாபகம் இல்லை. இதை எழுதும்போது, எனது முதல் நாள் பாடசாலை அனுபவ-மும் எனக்கு கல்வி கற்பித்த ஆசிரியைகள் மற்றும் சில ஆசிரியர்களும் ஞாபகத்திற்கு வருகின்றார்கள். இன்னொருநாள் அதையும் பகிர்ந்து கொள்வேனென நம்புகிறேன்.

எனது அன்பிற்கும் மதிப்பிற்குமுரிய ஆசிரியர் அவர்கட்கு,

இன்று எனது மகன் உங்கள் பாடசாலைக்கு முதன் முதலாக கல்விகற்க வருகின்றான். இது அவனுக்கு புதுமையாகவும் ஆச்சரியம் நிறைந்ததாகவும் இருக்கும். உங்களிடம் கற்கும் கல்விதான் அவனை அவனது எதிர்காலத்திற்கு தயார் செய்யுமென நம்புகின்றேன். அவனை உங்களது அன்பான கரங்களால் வரவேற்கும்படி தாழ்மையுடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

அனைத்து மனிதர்களும் நேர்மையானவர்கள் அல்ல. அனைத்து மனிதர்களும் உண்மையானவர்கள் அல்ல என்பதை எனது மகன் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆனாலும், மனிதர்களில் அயோக்கியர்களுக்கு இடையில் உண்மையான கதாநாயகர்களும் இருக்கின்றார்கள் என்பதையும், சுயநல அரசியல்வாதிகளுக்கு இடையில் அர்ப்பணிப்பு மிக்க தலைவர்களும் இருக்கின்றார்கள் என்பதையும் பகைவர்களுக்கு இடையில் நண்பர்களும் இருக்கின்றார்கள் என்பதையும் அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்.

அவனுக்கு பொறாமைக் குணம் வந்துவிடாமல் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். மௌனமாக ரசித்துச் சிரிப்பதன் ரகசியத்தை அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். எதற்கெடுத்தாலும் பயந்து சுருங்கி கொள்வது கோழைத்தனம் என்பதைப் புரியவையுங்கள். புத்தகங்கள் என்ற அற்புத உலகத்தின் வாசல்களை அவனுக்குத் திறந்து காட்டுங்கள். அதே வேளையில், இயற்கையின் அதிசயத்தை ரசிக்கவும் அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். வானில் பறக்கும் பறவைகளின் புதிர் மிகுந்த அழகையும், சூரிய ஒளியில் மின்னும் தேனீக்களின் வேகத்தையும், பசுமையான மலை அடிவார மலர்களின் வனப்பையும் ரசிப்பதற்கும் அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்.



ஏமாற்றுவதைவிடவும் தோல்வியடைவது எவ்வளவோ மேலானது என்பதைப் பள்ளியில் அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள. மற்றவர்கள் தவறு என்று விமர்சித்தாலும், தனது சுயசிந்தனை மீது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை வைக்க அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். மென்மையான மனிதர்களிடம் மென்மையாகவும், முரட்டு குணம் கொண்டவர்களிடம் கடினமாகவும் அணுகுவதற்கு அவனுக்குப் பயிற்சி கொடுங்கள்.

கும்பலோடு கும்பலாய்க் கரைந்துபோய்விடாமல் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் தனது சொந்த நம்பிக்கையின்படி சுயமாகச் செயல்படும் தைரியத்தை அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள. அனைத்து மனிதர்களின் குரலுக்கும் அவன் செவிசாய்க்க வேண்டும். எனினும் உண்மை என்னும் திரையில் வடிகட்டி நல்லவற்றை மட்டும் பிரித்து எடுக்க அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். துயரமான வேளைகளில் சிரிப்பது எப்படி என்று அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். கண்ணீர்விடுவதில் தவறில்லை என்றும் அவனுக்க்குக் கற்றக்கொடுங்கள்.

போலியான நடிப்பைக் கண்டால் எள்ளி நகையாடவும், வெற்றுப் புகழுரைக-ளைக் கண்டால், எச்சரிக்கையாக இருக்கவும் அவனுக்குப் பயிற்சி கொடுங்கள். தனது செயல்திறனுக்கும், அறிவாற்றலுக்கும் மிக அதிக ஊதியம் கோரும் சாமர்த்தியம் அவனுக்கு வேண்டும். ஆனால், தனது இதயத்திற்கும், தனது ஆன்மாவிற்கும் விலை பேசுபவர்களை அவன் ஒருபோதும் அனுமதிக்கக்கூடாது. பெரும்கும்பல் திரண்டு வந்து கூச்சலிட்டாலும், நியாயம் என்று தான் நினைப்பதை நிலைநாட்ட தொடர்ந்து போராடுவதற்கு அவனுக்கு நம்பிக்கை கொடுங்கள்.

அவனை அன்பாக நடத்துங்கள். ஆனால் செல்லம்காட்டி சார்ந்திருக்க வைக்கவேண்டாம். ஏனென்றால் கடுமையான தீயில் காட்டப்படும் இரும்பு மட்டும்தான் பயன்மிக்கதாக மாறுகிறது. தவறு கண்டால் கொதித்து எழும் துணிச்சலை அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். அதே வேளையில் தனது வலிமையை மௌனமாக வெளிப்படுத்தும் பொறுமையை அவனக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். அவன் தன்மீதே மகத்தான நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் மனித குலத்தின் மீது அவன் மகத்தான நம்பிக்கைகொள்வான்.

இது ஒரு மிகப்பெரிய பட்டியல்தான். இதில் உங்களுக்குச் சாத்தியமானதையெல்லாம் கற்றுக் கொடுங்கள். எனது அன்பு மகன் மிக நல்லவன்.
தாழ்மையுடன், ஆபிரகாம் லிங்கன்.

-மங்களன்-

அழும் போது தனிமையில் அழு,

சிரிக்கும்போது நண்பர்களோடு சிரி!,

கூட்டத்தில் அழுதால் நடிப்பு என்பார்கள்,

தனிமையில் சிரித்தால்

பைத்தியம் என்பார்கள்

துவாரகன் சந்திரன்

பச்சைச் சேலை

பச்சைச்சேலை கட்டி
சிவப்பு ரவிக்கை அணிந்து
கழுத்தில் கறுப்பு மாலையுடன்
நெற்றிப் பொட்டு மிளிர
நீண்ட பின்னலை
பின்புறம் விட்டு
கட்டு விறகு சுமந்து
செல்லும் சிறு பெண்ணே

நீயும் நானும் சேர்ந்து
வாழ்ந்திருந்தால் என்ன?
தென்னந் தோப்பிலே
சின்னக் குடிசை ஒன்று
கட்டி நான் வாழ்கின்றேன்
நீயும் நானும் சேர்ந்து
ஒன்றாக வாழ்ந்தால்
நன்றாக இருக்குமென
நானும் எண்ணுகின்றேன்

நாளை இந்த கட்டுமர
நிழலில் காத்திருப்பேனடி
கேட்டு வந்து சொல்லடி
மாட்டேன் என்று மட்டும்
சொல்லி விடாதேயடி
மாற்றிக் கட்டத் துணியும்
மூன்று வேளை உணவும்

யாருக்கு விறகு
எடுத்து நீ செல்கின்றாய்
வீட்டுச் சமையலுக்கா
விற்றுக் காசாக்கவா
காட்டு விறகு எடுக்க
தனித்து நீ செல்லாதே
கூட்டாக சென்றிட
நான் உன்கூட வரவா

படுத்து உறங்க ஒரு
பாயும் இருந்தால் போதுமடி
ஆடம்பரம் இன்றி
அமைதியாய் வாழலாம்
ஆனந்தமாய் வாழலாம்
நாளை வந்து சொல்லடி
நான் இங்கு காத்திருப்பேன்

- சிவகாமசுந்தரி சதாசிவம்பிள்ளை -

தேங்காய் எண்ணெய் நண்பனா? அல்லது வில்லனா?

தேங்காயும் தேங்காய் எண்ணெயும் காலம் காலமாக எமக்கு ஒரு முக்கிய உணவாக இருந்து வருகின்றது. ஆனால் சமீப காலமாக இவை, முக்கியமாக தேங்காய் எண்ணெ, எமது உடலுக்கு கெடுதல் விளைவிக்கும் உணவு என்று ஒரு வாதம் முன் வைக்கப்பட்டு அவற்றை உணவில் தவிர்க்குமாறு ஆலோசனையும் வழங்கப்படுகின்றது.

இருதய நோய்

தேங்காய் எண்ணெ எமக்கு இரத்தத்தில் காணப்படும் கொலஸ்ரரோல் (Cholesterol) எனப்படும் இரசாயனப் பொருளை அதிகரிக்கச் செய்வதால் அது இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்புக்கள் ஏற்படுத்தி அதன் காரணமாக மாரடைப்பு மற்றும் கை கால் வழங்காமை (Stroke) போன்ற இரத்தக் குழாய் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை அதிகரிக்க வாய்ப்புக்கள் உண்டு என கூறப்பட்டு வருகின்றது.

இந்தக் கூற்று உண்மையானால் தேங்காய் மற்றும தேங்காய் எண்ணெயை காலம் காலமாகப் பாவிக்கும் இலங்கை, இந்தியாவில் கேரள மாநிலம், தாய்லாந்து, பிலிப்பையின் தீவுகள் மற்றும் தெற்கு பசுபிக் பிராந்தியத்தில் உள்ள நாடுகளில் வாழும் மக்களிடையே இருதயம் சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் கூடுதலாக காணப்படவேண்டும். ஆனால் அவர்களிடையே இருதய நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் விகிதாசாரம் எதிர்பார்த்த அளவிற்கு கூடுதலாகக் காணப்படவில்லை.

தேங்காய் எண்ணையை தினமும் பாவிக்காத மக்களுடன் ஒப்பிட்டு பார்க்கையில் இருதய நோய் குறைவாகவே இவர்களிடம் காணப்படுகின்றது.

அப்படியானால் இதற்கு என்ன காரணம்?

எமது இரத்தத்தில் காணப்படும் மொத்த கொலஸ்ரரோலை (Total Cholesterol) நல்லது (good) மற்றும் கெட்டது (bad) என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். நன்மை பயக்கும் கொலஸ்ரரோலை HDL (High Density Lipoprotein) எனவும் தீமை பயக்கும் கொலஸ்ரரோலை LDL (Low Density Lipoprotein) எனவும் அழைக்கப்படும்.

இதில் தீமை பயக்கும் கொலஸ்ரரோலின் (LDL) அளவு கூடும்பொழுது மேல் கூறிய நோய்கள் வரும் சாத்தியம் அதிகரிக்கின்றது. அதே நேரம் நன்மை பயக்கும் கொலஸ்ரரோலின் (HDL) அளவு கூடும்பொழுது மேல் கூறிய நோய்கள் வரும் சாத்தியம் குறைகின்றது. இதன் காரணமாக மொத்த கொலஸ்ரரோலின் (Total Cholesterol) அளவை மாத்திரம் வைத்து அதனால் ஏற்படக்கூடிய நன்மை தீமைகளை நிர்ணயம் செய்வதில்லை. அதற்குப் பதிலாக நல்ல மற்றும் கெட்ட கொலஸ்ரரோலின் விகிதத்தை (Ratio) வைத்தே நிர்ணயம் செய்யப்படுகின்றது.

இதைப்பற்றி மேலும் ஆராயும் பொருட்டு 1989ம் ஆண்டு இலங்கையில் ஓர் ஆராச்சி நடத்தப்பட்டது. இவ்வாராச்சியில் சாதாரணமாக தேங்காய் எண்ணையை தினமும் உணவில் பாவிப்பவர்களின் இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ரரோலின் அளவை அறியப்பட்டபின் அவர்களுடைய உணவில் தேங்காய் எண்ணைக்குப் பதிலாக தாவர எண்ணை (Vegetable Oil) சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டது. சில நாடகளுக்குப் பின் அவர்களுடைய இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ரரோலின் அளவு மீண்டும் அளவிடப்பட்டது.

இந்த ஆராச்சியில் கண்டறியப்பட்டது என்னவென்றால், அவர்கள் தேங்காய் எண்ணை உட்கொண்ட காலத்தில் மொத்த கொலஸ்ரரோலின் அளவு கூடுதலாக இருந்த போதிலும் நல்ல, மற்றும் கெட்ட கொலஸ்ரரோலின் விகிதம் (Ratio) குறைவாக இருந்தது. அதேவேளை அவர்கள் தாவர எண்ணையை பாவித்த காலத்தில் மொத்த கொலஸ்ரரோலின் அளவு குறைந்த போதிலும், விகிதம் (Ratio) கூடுதலாக இருந்த்து. இந்த ஆராச்சியினால் அறியப்பட்டது என்னவென்றால், தேங்காய் எண்ணை, மற்றய எண்ணைகளுடன் ஒப்பிடும்பொழுது, இருதய நோய் வரும் சாத்தியக் கூறுகளை குறைக்கக் கூடிய தன்மை உள்ளது.

நீரிழிவு நோய்

இரண்டாவது வகை நீரிழிவு நோய் (Type 2 Diabetes) உள்ளவர்கள் தேங்காய் எண்ணையை உட்கொள்வதால் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பட்டில் வைத்திருக்க முடியுமென பல ஆராச்சிகளால் நிஷரூபணமாகியிருக்கின்றது. இதனால் இரண்டாவது வகை நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தேங்காய் எண்ணை உண்பதால் பலனடைய வாய்ப்புக்கள் உள்ளது.

புற்று நோய்கள்

மேலும் தேங்காய் எண்ணை பெரும் குடல், மார்பு மற்றும் தோலில் ஏற்படக்கூடிய புற்று நோய்களை தடுக்கும் சக்தி உடையதாக பல ஆராச்சிகளில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. தேங்காய் எண்ணையுடன் பல மூலிகைகளைச் சேர்த்து தைலங்கள் தயாரிக்கப்பட்டு தோலில் ஏற்படும் சொறி, சிரங்கு போன்ற பல ரோகங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு காலம் காலமாகப் பாவனையில் இருப்பது எல்லோரும் அறிந்ததே. தலை முடி வளருவதற்கும், முடி உதிர்வதைத் தடுப்பதற்கும் தேங்காய் எண்ணைத் தைலங்கள் பாவனையில் உள்ளன.

இவற்றை எல்லாம் பார்க்கும்பொழுது தேங்காய் எண்ணை எமக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் ஆகும். அதை உணவில் சேர்ப்பதால் பல நன்மைகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன. அதே சமயம் ”அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு” என்ற பழமொழிக்கிணங்க அவரவர் தேவைக்கேற்ப தேங்காய் எண்ணையை பாவித்து பலன் பெறுவோமாக.

சி. சிவசுப்பிரமணியம்

seniors get together meeting details

முன் கதைச்சுருக்கம்: ஊரிலேயே பெரிய மனிதரும் பணக்காரருமான 72 வய-தான முத்துராஜப்பிள்ளையும் அவருடைய இரண்டாவது சன் நடராஜப்பிள்ளையும் அடுத்தடுத்து கொலை செய்யப்படுகிறார்கள். இன்ஸ்பெக்டர் நவநீதகிருஷ்ணன் தலைமையிலானவிசாரணைக்குழுவிற்கு உதவுவதற்காக சிஐடி ஆபீசர் ஆனந்த் எழும்பூருக்கு வருகிறார் . சென்னை புதைபொருள் ஆராய்ச்சி மையத்திலிருந்து சில ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்வதற்காக இந்த ஊருக்கு வந்திருப்பதாகக் கூறி முத்துராஜப்பிள்ளையின் பங்களா அவுட்ஹௌசில் தங்குகிறார் ஆனந்த். அன்று இரவு பங்களாவினுள் ஒரு

கொலை முயற்சி நடக்கிறது. மறுநாள் சிற்ப்பாச்சாரியார் பழநிமலையை சந்திப்பதற்காக செல்கிறார் ஆனந்த். அன்றிரவு மூத்தவர் கைலாசபிள்ளையின் அறையை சோதனை செய்வதற்காக அடிஎடுத்து வைக்கிறார் ஆனந்த். இனி....

“என்ன இருந்தாலும் அவரு என் அண்ணன். அவருக்கு நாங்க உதவாம வேறு யார் தான் உதவி செய்வாங்க?” இது கலையரசியின் குரல்.

“சரிம்மா, அவரு உன் அண்ணன் தான், எனக்கு மச்சினன் தான். அதுக்காக கேட்டப்ப எல்லாம் பணம் கொடுக்க முடியுமா? மாமா உங்க மூணு பேருக்கும் சொத்த சரிசமனாத் தானே எழுதி வைச்சாரு. இவரு பிசினஸ் பிசினஸ்னு சொத்தை எல்லாம் டாலர்லஅழிச்சுக்கிட்டிருந்தா நாம எப்படி பொறுத்துக் கிட்டிருக்க முடியும். என்னால இனி ஒரு சல்லிக்காசு தர முடியாது. இஞ்ச பாரும்மா, நமக்கு ரெண்டு பொண்ணுங்க கல்யாண வயசில இருக்கு. காவ்யா வேற மசமசன்னு வளர்ந்துட்டா” இது சுந்தரமூர்த்தியின் குரல்.

“சரிங்க, நாளைக்கு காவ்யாவோட பொறந்தநாளும் அதுவுமா கலாட்டா எதுவும் இல்லாம பார்த்துக்குங்க. அத்தையும் அண்ணியும் வேற தங்க துக்கத்திலேர்ந்து இன்னும் முழுசா மீளல.

நாளைக்கு மத்தியான பிளைட்டுக்கு அண்ணா சிங்கப்பூர்லேர்ந்து புறப்படுறதாபோன் பண்ணியிருக்காரு. பர்த்டே பங்க்சன் முடிச்சப்பறம் நானே அண்ணாகிட்ட தீர்மானமா பேசிடறேன்".

"அப்போ அவரோட பேங்க் பாஸ் புக்க எடுத்த இடத்திலேயே வைச்சிடு. இன்னிக்கு ஐமூடீக்கு மணி டிரான்ஸ்ப்பர் பண்ண முடியாதுன்னு உங்க அண்ணாவுக்கு ஒரு ஈமெயில் அனுப்பிடு".

சில நிமிட இடைவெளியில் கதவைத் திறந்து சுந்தரமூர்த்தியும் கலையரசியும் வெளியேறிப் போனார்கள்.

உள்ளே செல்வதா வேண்டாமா என்று குழம்பிய ஆனந்த் வந்தது தான் வந்து விட்டோம் உள்ளே சென்று ஏதாவது உபயோகமாகக் கிடைக்கிறதா என்று பார்ப்போம் என்று தீர்மானித்து கதவை மெதுவாகத் திறந்து உள்ளே செல்ல எத்தனித்த வினாடி பங்களா இருளில்ஆழ்ந்தது.

உள்ளே போக வேண்டும் என்ற நினைப்பைக் கைவிட்டு மெதுவாக தன்னுடைய அவுட் ஹவுசை நோக்கி அடி எடுத்து வைத்தான் ஆனந்த். யாரோ அவுட் ஹவுஸ் பக்கமாக இருந்து தோட்டப் பக்கமாக திடுதிப்பென்று நடந்து செல்வது மங்கலாகத் தெரிந்தது.

அவுட் ஹவுசை அடைந்தபோது ஆனந்துக்கு தூக்கிவாரிப் போட்டது. பூட்டியிருந்த கதவு திறந்திருந்தது. பங்களா மீண்டும் வெளிச்சத்தை வாங்கிக் கொண்டிருந்தது. உள்ளே உடைகள் எல்லாம் சிதறிக் கிடந்தன. அவசர அவசரமாக மெத்தைக்கடியில் மறைத்துவைத்திருந்த லப்டொப்பை தேடினான். அது பத்திரமாக இருந்தது.
சிற்ப்பாச்சாரியார் பழனிமலை தந்திருந்த கோயில் பற்றிய குறிப்புகள் கொண்ட புத்தகம், இயக்குனர் ராஜசேகர் தந்திருந்த சில அகழ்வாராய்ச்சி சம்பந்தமான குறிப்புகள் கொண்ட பைல்ஸ் எல்லாம் சிதறிக் கிடந்தன. எதுவுமே அகற்றப்படவில்லை.

கொலையாளியோ அல்லது அவனுக்கு உடந்தையாக இருப்பவன் யாரோ என்னுடைய உண்மையான நோக்கத்தை அறிந்து உறுதி செய்வதற்காக இங்கே வந்திருக்க வேண்டும்.

நான் உள்ளே இல்லை என்பதை உறுதி செய்த பின்பு தான் அவன் உள்ளே வந்திருக்கவேண்டும். அப்படியானால் இந்த பங்களா இருபத்து நாலு மணித்தியாலங்களும் நோட்டமிடப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

கொலையாளி சாதாரணமானவனாகத் தெரியவில்லை. தன்னுடைய நோக்கம் நிறைவேற எதையும் செய்யத் தயங்க மாட்டான் என்பது நிதர்சனமாகத் தெரிந்தது.

பால்க்கார காவேரியம்மா தவிர ஏனையவர்கள் பங்களாவிலேயே தங்கியிருப்பவர்கள். சமையல்கார வேணு, தோட்டக்காரன் மாரியப்பா, டிரைவர் பரந்தாமன், கூர்க்கா ராஜு. இவர்களில் யார்? அல்லது வேறு யாராவது இங்கே இருக்கிறார்களா? இருட்டிலே நடந்துமறைந்த உருவம் எப்படியும் முப்பதிலிருந்து நாற்பது வயதுக்குள் இருக்க வேண்டும். நடையில் அப்படி ஒரு வேகம் இருந்தது.

என் மீது எவருக்கும் சந்தேகம் வராத வரைக்கும் தான் நான் மற்றவர்களை நோட்டமிட முடியும். பலவாறு எண்ணியவாறு அறையைப் பழையபடி ஒழுங்கு செய்துவிட்டு படுக்கையில் விழுந்தான் ஆனந்த்.

மறுநாள் காலையில் போஸ்ட் ஆபீஸ் போக வேண்டும் என்று சுந்தரமூர்த்தியிடம் சொல்லிவிட்டு வெளியே வந்தான். டிரைவர் பரந்தாமன் அம்பாசிடர் காருடன் காத்திருந்தான். காரை டவுனை நோக்கி செலுத்தினான் பரந்தாமன்.

”உங்களை எங்க சார் ட்ராப் பண்ணனும்?”

”போஸ்ட் ஆபீஸ்ல இறக்கி விட்டுடு. மத்தியானம் டவுனை சுத்திட்டு ஈவினிங் பங்சனுக்கு வந்திடறேன்”.

”சரிங்க சார். இன்னிக்கு பெரிய ஐயாவ ஏர்ப்போட்ல பிக் அப் பண்ணணும். என்ன மாதிரி கலகலப்பா இருந்த பங்களா. இன்னிக்கு ஒருவர் முகத்த ஒருவர் பார்த்து பேசறதே கொறஞ்சு போச்சு”

பேசிக்கொண்டே காரை இலாகவமாக செலுத்தினான் பரந்தாமன். முப்பது வயதிருக்கலாம்.

”ஏம்பா, நீ ஒண்டிகட்டையா அல்லது பேமிலி மேனா?”

”இல்ல சார். இன்னும் கல்யாணம் ஆகல. பொறுப்புன்னு எதுவும் கிடையாது. எதுக்கும் கால நேரம் வரவேணாமா?

அதற்குள் போஸ்ட் ஆபீஸ் வந்திருந்தது. ஆனந்த் இறங்கிக் கொண்டான். காருடன் பரந்தாமன் கண்களில் இருந்து மறையும் வரை காத்திருந்து விட்டு டாக்சி ஒன்றை நிறுத்தினான்.

ஒரு ஹோட்டல் அருகே இறங்கி உள்ளே சென்று சில நிமிடங்கள் காத்திருக்க இன்ஸ்பெக்டர் நவநீதகிருஷ்ணன் மப்டியில் உள்ளே நுழைந்து ஆனந்தின் அருகே வந்தார்.

வாங்க சார், உட்காருங்க. என்ன சாப்பிடறீங்க”?

“A lime juice please”

பேரரைக் கூப்பிட்டு இரண்டு லைம் ஜூஸ் ஆர்டர் செய்து விட்டு இன்ஸ்பெக்டரை சிந்தனையோடு ஏறிட்டான் ஆனந்த்.

”உங்க லேட்டஸ்ட் ஈமெயில் ரொம்பவே குழப்பத்தை அதிகமாக்குது மிஸ்டர் ஆனந்த். உங்களோட நடவடிக்கைகளில கொலையாளிக்கு சந்தேகம் வந்திருக்கு. இல்லேன்னா உங்க அறையை அவன் ஏன் சோதனை போடணும்”?

”அது தான் சார் எனக்கும் புரியல. கைலாசபிள்ளையோட அறையைத் துழாவினா ஏதாவது வெளிநாட்டு பிசினஸ் சம்பந்தமான இன்போர்மேஷன் கிடைக்கலாம்னு நான் அங்கே போனா அந்த நேரத்தில யாரோ என்னை உளவு பார்த்திருக்கிறான்.

எனக்கு அவரோடஷரூம்ல ஏதாவது உபயோகமாத் தட்டுப்படலாம்னு தோணுது”.

“சந்தேகம்னு வந்தப்பறம் அதை நிவர்த்தி பண்ணியாகணும். பல ஆயிரம் டாலர் நஷ்டம் வந்தா சொத்துக்காக சொந்தங்கள தீர்த்துக் கட்டறது பல இடங்களில நடந்திருக்கு. அவரைத் தவிர வேறு யார் மீது உங்களுக்கு டவுட் இருக்கு?“

“மாரியப்பாவோட நடவடிக்கைகளில சின்ன சந்தேகம் இருக்கு. ஆனா நேற்று திடுதிப்பென்று மறைந்த உருவம் கொஞ்சம் இளவயதுக்காரனா இருக்கலாம்னு தோணுது. எங்க கண்ணில மண்ணைத் தூவிட்டு வேறு யாராவது பங்களாவுக்குள்ள நடமாடுறாங்களான்னுதெரியல“

“இருக்கலாம். இன்னிக்கு நடக்கற பர்த்டே பார்ட்டில எனக்கும் அழைப்பு வந்திருக்கு. நான் அங்கே வந்து உங்களைத் தெரியாத மாதிரி உட்கார்ந்துக்கறேன். நீங்களும் அப்படியே நடிங்க. சுந்தரமூர்த்தி எங்கள ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகப்படுத்தி வைச்சா பரஸ்பரம்கை குலுக்குவோம“.

“understood sir”

“ஓகே ஆனந்த். பார்ட்டில மீட் பண்ணுவோம். ஆமா கைலாசபிள்ளை இன்னிக்கு சாயந்தரம் ப்ளைட்ல வர்றதா சொன்னீங்க இல்ல.“

“ஆமா சார். பரந்தாமன் பிக் அப் பண்ணப் போறதா சொன்னான்.“

“I see.” கை குலுக்கி விடை பெற்றார்.

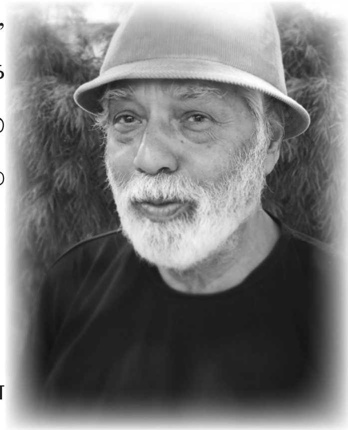
அன்று மாலை பார்ட்டி களைகட்டிக்கொண்டிருந்தது. நீலநிறப் புடவையில் காவ்யா தேவதை போலத் தெரிந்தாள். ஆனந்தின் கண்கள் அவன் பேச்சைக் கேட்காமலே அடிக்கடி அவள் பக்கம் திரும்பியது. அவளும் இடைக்கிடை ஓரக்கண்ணால் அவனை பார்த்தாள்.இந்த இருவரையும் நவநீதகிருஷ்ணனும் கவனித்துக் கொண்டிருந்தார்.
ஆனந்தும் நவநீதகிருஷ்ணனும் எதிர்பார்த்தது போலவே சுந்தரமூர்த்தி அவர்களை இருவருக்கும் பரஸ்பரம் அறிமுகம் செய்து வைத்திருந்தார்.

எல்லோரும் கைலாசபிள்ளையின் வரவுக்காகவே வெயிட்டிங். ஏர்போர்டில் இருந்து கைலாசபிள்ளை டெலிபோன் செய்திருந்தார். எல்லோரும் வாசலைப் பார்த்தவாறு நின்று கொண்டிருக்க டெலிபோன் மீண்டும் சிணுங்கியது. ரிசீவரை எடுத்த சுந்தரமூர்த்தியின்முகத்தில் கலவரம் கணிசமாகத் தெரிந்தது.

(தொடரும்)

Ilavenil contact details.

நாடக பயிற்சிப் பட்டறைகள்



தமிழ் தாயை அலங்காரம் செய்யும் இயல், இசை, நாடக வரிசையில் இயலும், இசையையும் எடுத்துக் கொண்டால் இவை இரண்டும் தமிழர் வாழும் நாடுகளில் சிறந்த முறையில் வளர்ச்சி கொண்டு வருவதையும் நாம் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது.

இயல் தமிழின் வளர்ச்சியில் புதிய தோற்றப் பாடுகளையும் மேலை நாட்டு வடிவங்களையும் தன்னுள் புகுத்திக் கொண்டு தமிழ் நடையுடனும் பண்பாட்டு அடையாளத்துடனும் தமிழர் பிறந்த நாடுகளிலும்,புலம் பெயர் நாடுகளிலும் அளப்பரிய வளர்ச்சி கண்டு வருகின்றது.

இசைத் தமிழின் வளர்ச்சி புதிய தோற்றப் பாடுகள் குறைவாக இருந்தாலும் இசையை பயிற்றுவிப்போரும், இசையை பயில்வோரும் மிக அதிக மாகவே புலப் பெயர்ந்த தேசத்திலும், தாய் தமிழ் பேசும் நாடுகளிலும் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.
நாடகத் தமிழ் என்னும் அலங்காரம் பல வடிவங்களில் தோற்றம் கண்டு வந்த போதும் மரபு சார்ந்த நாடக்கக் கலையின் வளர்ச்சிக்கு ஒரு வரவிலக்கண அமைப்பு நாடகத் தமிழில் இதுவரையும் காணமுடியவில்லை, இந்த நிலையில் நாடகத் தமிழின் ஒரு பகுதியான நாட்டுக் கூத்து தமிழகத்திலும், இலங்கையிலும் ஏன் புலம் பெயர்ந்து தமிழர் வாழும் நாடுகளிலும் நாட்டுக் கூத்தின் வடிவங்கள் வேறாக இருந்தாலும் நாட்டுக் கூத்தின் வளர்ச்சி பல் கலைக் கழகங்கள் வரை சென்று இதன் இருப்பை வளப்படுத்தி வருகின்றது.

புலம் பெயர்ந்த நாடுகளில் நாட்டுக் கூத்து அங்கு உள்ள கலைஞர்களால் ஆடப்பட்டு வருவதை தூரத்து செய்தியாக நாம் அறிகிறோம். விக்ரோறிய மாநிலத்தில் கேசி தமிழ் மன்றம் நாட்டுக் கூத்துப் பட்டறையை மெல்பேர்ணில் வசித்து வரும் நாட்டுக் கூத்து அண்ணாவியார் இளைய பத்மநாதனின் வழி நடத்தலில் நாட்டுக் கூத்து பயிற்சி (பயிற்றியம்) நவம்பர் 9/11/14 தொடக்கம் பத்துப் பயிற்சிப் பட்டறைகள் நடை பெறுகின்றது. இதன் தொடர்ச்சி புதிய வருடத்திலும் தொடர இருக்கின்றது. மேலதிக விபரங்களுக்கு கேசி தமிழ் மன்றத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.