BTA
BERGEN TAMILSK AVIS

# தேன்தமிழிதழ்

Bergen Tamilsk Avis,
Krohnegården 5b,
5146 Fyllingsdalen,
Norway.

Org.nr: 926 840 320 - ISSN: 2703-8440 (Print ISSN: 2703-8785)

Bergen Tamilsk Avis - no.27,28 - Apr,may 2023 - தேன் தமிழிதழ் - மாத இதழ் 27,28 சித்தி,வைகா - 2023

## உறவுகளுக்கு வணக்கம்

மாதங்கள் பன்னிரண்டில் சித்திரை மாதம் தமிழ் பேசும் மக்களாகிய எம்மெல்லோருக்கும் முதன்மையானதும், முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவொன்றாகவும் உள்ளது.

இம்மாதத்தில் சைவத்தமிழர் புத்தாண்டை வரவேற்று சமய அனுட்டானங்களோடு கொண்டாடுவர். கிறிஸ்தவத் தமிழர் இறைமகனாம் இயேசுக் கிறிஸ்துவின் தியாகத்தை, அவர் மனித குலத்தின் மீது கொண்ட அன்பின் மிகுதியை அவரின் பாடுகள், இறப்பு, உயிர்ப்போடு கொண்டாடி மகிழ்வர்.

இஸ்லாமியத் தமிழர் ரமலான் பெருவிழாவை கோலாகலமாக கொண்டாடி இறைவனைத் தொழுவர். எனவே தமிழ் பேசும் மூன்று சமயத்தவர்க்கும் இது ஒரு முக்கியமான மாதமென்பதில் மாற்றுக் கருத்துக்கு இடமில்லை.

சித்திரை மாதம் ஒன்பதாம் நாளன்று கிறிஸ்தவ தமிழர் கிறிஸ்துவின் பாஸ்கா உயிரிப்பு ஞாயிறை கொண்டாடினர். இயேசுக் கிறிஸ்து இவ்வுலகை மீட்க மனிதனாய் பிறந்து தனது கொடூரமான பாடுகள், இறப்பினாலும் மற்றும் மகத்துவம்மிக்க உயிர்த்தெழுதலாலும் சாவின் பிடியிலிருந்த மக்களை இறைவன் பால் கொண்டு போய் சேர்த்தார். இதனை பாஸ்கு என்று அழைப்பர். இதன் அர்த்தம் “கடத்தல்” என்பதாகும்.

இறைவனின் மீட்பு வரலாற்றிலே பழைய ஏற்பாட்டில் அரசியல், சமூக அடிமைத் தனத்தால் எகிப்திலே நாநூற்றி முப்பது வருடங்களாய் சிக்குண்டிருந்த இஸ்ரவேல் மக்களை இறைவன் விடுதலைவீரன் மோசே மூலமாக அடிமைதனத்திலிருந்து கடத்தினார். எகிப்தில் இருந்து வாக்களிக்கப்பட்ட நாட்டிற்கு, அடிமைத்தளையிலிருந்து சுதந்திர பூமிக்கு, சாவிலிருந்து வாழ்வுக்கு கடத்தினார்.

அதேபோன்று இயேசுகிறிஸ்துவும் தனது சொந்த இரத்தத்தினால் பாவிகளை அடிமைத் தனத்தில் உழன்ற, மனித இனத்தை விடுவித்தார், எம்மை மீட்டார் என விசுவாசித்து அதனை ஒரு பெருவிழாவாக கொண்டாடி மகிழ்கின்றனர்.

சித்திரை திங்கள் பதினைந்தாம் நாள் சைவ தமிழர் பஞ்சங்க நாட்காட்டியின்படி சோபகிருது புதுவருடத்தை சமய சம்பிரதாயப்படி கொண்டாடினர். ஆலயங்களில் கொடுக்கப்படும் மருந்து, நீர் என்ற மூலிகை கலவையால் நீராடி, பெரியோரின் ஆசீர்வாதத்தோடு சுபவேளையில் கைவிசேசம் பெற்று மங்கலமாக கோலமிட்டு, புத்தாடை அணிந்து கோவிலுக்கு சென்று சாமி தரிசனம் பெற்று தூய்மையாகவும் குதூகலத்துடனும் கொண்டாடினர்.

அத்தோடு சித்திரை இருபதாம் திகதி இஸ்லாமிய தமிழ் சகோதரரும் தமது சமய நாட்காட்டியின் பிரகாரம் ரமலான் மாதத்தில் இறைவாக்கினர் முகமது அவர்களுக்கு முதன்முதலாக

திருக் குர்-ஆன் வெளிப்படுத்தப் பட்டதை அனுசரித்தனர். தன்னடக்கம், வெகுளாமை, நாவடக்கம், உணவுக்கட்டுப்பாடு, சமூக நலன் பேணல் போன்ற நல்ல விடையங்களை பெற்று நோன்பு கடமைகளை பேணி திருக் குர்-ஆனை மனனம் செய்து அதனை பயபக்தியோடு ஓதி தூய்மையானோராக வாழ எடுக்கும் ஒரு சமய கொண்டாட்டமாக இது அமைந்தது.

எனவே சித்திரை மாதம் மூன்று மார்க்கங்களை பின்பற்றுகின்ற தமிழர்களாகிய எம் எல்லோரையும் புதிய நம்பிக்கையோடும், உள்ளத்தூய்மையோடும், எதிர்பார்ப்புக்களோடும் வாழ்வை மீண்டுமொருமுறை ஆரம்பிக்க தூண்டுகோலாக அமைந்துள்ளது.

ஆனால் துரதிஷ்டவசமாக இம்முறை தாயகத்தின் பொருளாதார நெருக்கடியால் தமிழர்களாகிய எம்மினம் மட்டுமல்ல ஒட்டுமொத்த இலங்கை வாழ் மக்களும் அதன் தாக்கத்தை உணர்ந்தார்கள். சமய சடங்குகள் முறைப்படி கடைப்பிடிக்கப்பட்டாலும் பெரும்பான்மையானவர்களின் கொண்டாட்டங்கள் வழமை போன்று அமையவில்லை என்பது கண்கூடு.

நித்தம் நித்தம் மறுக்கின்ற நிலையற்ற உலகில் வாழும் நாங்கள், இறைவனை அடித்தளமாகக் கொண்டு அவரின் அருளுடன் ஆசிர்வாதத்துடன் வாழ எத்தனிக்கின்ற பொழுது இறைவனுடைய அருட்கரம் எம்மையெல்லாம் காத்து வழிநடத்தும் என நம்புவோம். உடல், உள, சூழல், தூய்மை பெற்று சிந்தனை, சொல், செயல் இவற்றில் இறை உணர்வு பெற்று, பெற்றுக்கொண்ட இறை அனுபவத்தோடு பயணிப்போம் வாழ்கை எமக்கு என்றும் வசப்படும் என்ற உயர்ந்த நம்பிக்கையோடு.

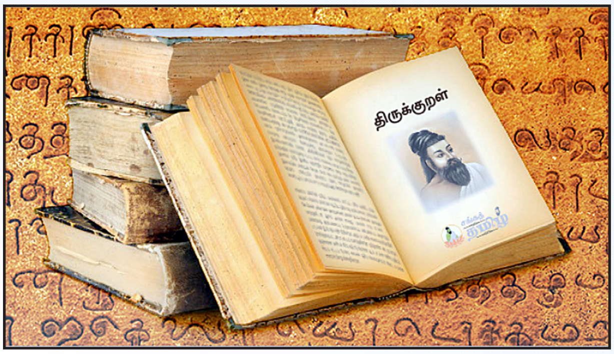
நோர்வேயில் உள்ளாட்சித் தேர்தல்கள் எதிர்வரும் 11.09.2023 அன்று நடைபெறவிருக்கிறது. இரண்டு வேறுபட்ட தேர்தல்கள். ஒன்று நகர சபை பிரதிநிதிகளை தெரிவு செய்யும் தேர்தல் (Kommune valg), அடுத்து மாகாணசபைத் தேர்தல் (fylkestingsvalget). அதற்கான பிரதிநிதிகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.

அத்துடன் உள்ளாட்சித் தேர்தலில் மாவட்டக் குழுக்களுக்கு வேண்டிய பிரதிநிதிகளும் நேரடியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றனர். இரண்டாம் உலகப் போருக்கு முன், மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை தேர்தல்கள் நடந்தன. அதன் பின்னர் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை இத்தேர்தல்கள் நடைபெற்று வருகின்றன.
இவ்வாண்டு நடைபெறவிருக்கின்ற தேர்தலில் நோர்வேயின் பல நகர சபைகளிலும் ஈழத் தமிழர்கள் பலர் வேட்பாளர்களாக களம் இறங்கியுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

*தேன் தமிழிதழ்*
*Ansvarlig redaktør: Julius Antoni*
*ஆசிரியர்: யூலியஸ் அன்ரனி*
*தொலைபேசி எண்: (47) 924 63 674*

BTA
BERGEN TAMILSK AVIS

# திருக்குறளின் சிறப்பு




தமிழ் மொழியின் அதிசிறந்த நூலாக திருக்குறள் உள்ளது. அறம், பொருள், இன்பம் ஆகிய முப்பாலாகும். திருவள்ளுவர் ஆக்கினார். தற்போது திருவள்ளுவராண்டு இரண்டாயிரத்து நாற்பத்து நான்காவது ஆண்டாகும். ஆயிரத்து முந்நூற்று முப்பது திருக்குறட்பாக்களைப் பெற்றுள்ளது.

வள்ளுவன் தன்னை உலகினுக்கே - தந்து
வான்புகழ் கொண்ட தமிழ்நாடு என்றும்,
யாம் அறிந்த புலவரிலே கம்பனைப்போல்
வள்ளுவர்போல், இளங்கோவைபோல்
பூமிதனில் யாங்கணுமே பிறந்ததில்லை என்றும்
பாட்டுக்கு ஒரு புலவன் மகாகவி பாரதியார் பாடினார்.

அணுவைத் துளைத்து ஏழ் கடலை புகட்டிக் குறுகத்தரித்த குறள் என்று ஔவையார் பாராட்டினார். மெஞ்ஞானமான விஞ்ஞானத்தால் பகுத்தறியப்பட்ட அணுவைத் துளைத்து ஏழ் கடலையும் உள்ளே புகுத்தினால் எவ்வளவு பிரமாண்டமான பெருமையைத் தருமோ அவ்வளவு அற்புதமான நுண்மான் நுளை புலம் நறைந்தது திருக்குறள் என்று ஔவை மாது ஏத்திப்போற்றியுள்ளார். பன்மொழிகளில் பாண்டித்தியமும் உலக இலக்கியங்களில் திறனாய்வும் வாய்க்கப்பெற்ற தூட்சே என்ற மேனாட்டு அறிஞர் திருக்குறளின் மகிமையையும் புதுமையையும் பாராட்டியதுடன், திருக்குறள் என்னும் நூல் மனித சமுதாயத்தின் வாழ்வியல் நூல் என்றும் ஒப்பற்ற அதிசய நூல் என்றும் புகழாரம் சூட்டியுள்ளனர்.

திருக்குறளானது வெண்பா வடிவத்தில் உள்ளது. பாக்களில் சிறந்த பாக்கள் என்று புலவர்களால் போற்றப்பட்டது வெண்பாவாகும். ஆயிரத்து முந்நூற்று முப்பது பாடல்களையும் வள்ளுவப்பெருந்தகையார் வெண்பாக்களில் பாடினார். திருக்குறட்பா என்பதன் பொருள் யாது? திரு என்றால் அருள், மேன்மை, உயர்வு, இறைநிறை, செல்வம், மதிப்பு முதலிய சொற்களின் கூட்டுச்சொல்லாகும். வெண்பா குறுகியிருப்பதால் குறும்பா ஆனது. உயர்ந்த குறுகிய வெண்பா திருக்குறட்பாவாகும்.

திருக்குறளுக்குப் பத்துப்பேர் உரை எழுதினார்கள். முதன்முதலில் மணக்குடவர் உரை எழுதினார். சிறப்பான உரையாகப் பரிமேலழகரின் உரை கூறப்படுகின்றது. இரண்டாயிரத்து நாற்பத்து நான்கு ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட திருக்குறளுக்கு அவ்வவ் காலங்களில் பற்பல அறிஞர்களும் உரைகள் எழுதிச் சிறப்பிக்கிறார்கள். பேச்சுக்களில் பேசியும் திருக்குறளைப் பெருமைப்படுத்துகின்றார்கள். மாநாடுகள் அமைத்தும், திருக்குறட் போட்டிகள் ஒழுங்காக்கியும், பேரூந்துகளில் குறட்பாக்களை அழகாக எழுதியும் கொண்டாடுகிறார்கள்.

முத்தமிழின் செல்வக்களஞ்சியமாகத் திருக்குறள் வாழ்த்துரைக்கப்படுகின்றது.அறத்துப்பால் என்றால் பொருள் யாது? அறமென்பது பல சொற்களின் கூட்டாகும். நீதி, நியாயம், முறை, ஒழுங்கு, தருமம், கொடை முதலியவற்றின் ஒருங்கமைப்பே அறமாகும். பால் என்றால் பல பொருள் ஒரு சொல்லாகும்.

தொகுதி, பகுதி, பிரிவு, முதலான பொருள்கள் பால் என்ற சொல்லுக்கு அமைகின்றன. அறத்துப்பால் என்றால் அறத்தைப்பற்றி விரிவாக கூறும் பகுதியாகும். பொருட்பால் என்றால் உலகியல் வாழ்வுக்கு வேண்டிய பொருட்கள், உடைமைகள் முதலானவற்றைப் பற்றியும் அருமையான பொருளை அற வழியில் தேட

பண்டிதர் ஆறுமுகம் விவேகானந்தர்

வேண்டும் என்னும் விளக்கத்தையும் பொருட்தொகுதி நீதியான முறையில் எடுத்துரைக்கின்றது. இன்பத்துப்பால் என்றால் மனித வாழ்வின் சுகபோகங்களுக்கான இன்பத்தையும், துன்பத்தையும் முழுமையாகப்பட்டறிய வேண்டும் என்பதைக்கூறும் இன்பத்துப் பகுதியாக உள்ளது. இன்பத்தையும் நியாயமான முறையில் அனுபவிக்க வேண்டும் என்பதையும் இன்பத்தொகுதியில் அறிந்துகொள்ளலாம். மனித வாழ்வு என்பது கூட்டுறவாகும் என்பதையும் ஒருவரை ஒருவர் மதித்து வாழ்வதே மானிடத்தின் சிறப்பாகும். ஒவ்வோருவரும் பக்குவமாக வாழ்வதற்கு அன்பும் அறமும் அடிப்படையாகும் என்று யாருக்கும் யாரும் மனதளவிலேயும் தீங்கு எண்ணக்கூடாது என்றும் திருக்குறள் எடுத்து இயம்புகிறது.

அறத்துப்பாலில் முப்பத்தெட்டு அதிகாரங்கள் உள்ளன, முந்நூற்று எண்பது திருக்குறட்பாக்களுள்ளன. பொருட்பாலில் எழுபது அதிகாரங்களுள்ளன எழுநூறு திருக்குறட்பாக்கள் அமைந்துள்ளன. இன்பத்துப்பாலில் இருபத்தைந்து அதிகாரங்களுள்ளன இருநூற்று ஐம்பது திருக்குறட்பாக்கள் இருக்கின்றன.

பாக்களில் சிறப்புப் பெற்ற வெண்பாவாக அமைந்த திருக்குறள்கள் இரு அடிகளால் ஆனது. மேலடியில் நான்கு சீரும் ஈற்றடியில் மூன்று சீரும் பெற்று ஏழு சீர்களில் அமைந்துள்ளது. பாக்களுக்குரிய எதுகை, மோனை, துல்லியமான இசை வாய்க்கப்பெற்றுள்ளன. நாற்பத்திரண்டாயிரத்து நூற்றுத்தொண்ணூற்று நான்கு எழுத்துக்களைத் திருக்குறட்பாக்கள் பெற்றுள்ளதாகக் கணித்துள்ளனர். தமிழ் மறையாகத் திருக்குறள் போற்றப்படுகின்றது.

எந்நாட்டவர்க்கும், எம்மொழியினர்க்கும், எவ்வினத்தவர்க்கும், எப்பிரிவினர்க்கும், எக்கட்சியினர்க்கும், எக்கொள்கையினர்க்கும், எக்காலத்தவர்க்கும் பயன்படும் நூல் திருக்குறள். பன்னிரண்டாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த G.U போப் (Rev. G. UPope) திருக்குறளைக் கற்று ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்த்துள்ளார். கால்டுவெல் பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்து தமிழ் ஓர் உயர் தனிச் செம்மொழி என்று கூறினார் தமிழின் செம்மையைப் பரப்பினர். 1680-1757 ஆண்டுகளில் வாழ்ந்த வீரமாமுனிவர் அவர்கள் (கொன்ஸ்டன்டைன் பெஸ்கி) தேம்பாவனி என்னும் காப்பியத்தையும் (தொன்னூல் விளக்கம்) என்னும் இலக்கண நூலையும் -சதுரகராதி- யையும் ஆக்கினர். திருக்குறளை இலத்தீன் மொழியில் மொழிபெயர்த்தெழுதினார்.

திருக்குறளின் சிறப்பு பல்லோராலும் பாராட்டப்பட்டதாகும். மனித நாகரீகத்தின் விழுமியத்தையும், பண்பாட்டின் சாதனையையும், ஒப்பற்ற இறைநிலைப்பேறையும், மனித வாழ்வின் உன்னதமான உச்சத்தையும் அள்ளியள்ளி வழங்குகின்ற நுண்மாண் நுளைபுலம் மிகுந்த சிலாக்கியம் திருக்குறளிலக்கியத்துக்கு அதிசிறப்பாக உள்ளது. திருக்குறளைப்படித்தால் முத்தமிழ் அறிவையும் பெறலாம். செந்தழிழும், பைந்தமிழும் பூத்துக் குலுங்கும்.

# இன மதங்கள் கடந்த வரலாற்று அடையாளம்

-தமயந்தி.

தீவகத்தின் மிகப்பிரதான தொன்மைச்சுவடுகளில் ஒன்றான மண்கும்பான் வெள்ளைக்கடற்கரைப் பள்ளிவாசலின் இன்றைய கோலத்தின் பதிவுகள் இவை.

யுத்தத்திற்கு முன்னும், யுத்தகாலங்களிலும் தீவக தமிழ் முஸ்லிம் மக்களின் சகோதரத்துவத்துக்கு சாட்சியான பலநூறு கதைகளைச் சுமந்த பள்ளிவாசலும், கடலும், கரையும்.
குறிப்பாக, தமிழ் முஸ்லிம் மீனவர்களுக்கிடையிலான உன்னதமான சகோதரத்துவம் பற்றிய பல சம்பவங்கள் இன்றும் நினைகூரப் படுகின்றன. பள்ளிவாசல் மட்டுமல்ல, இந்தப் பிரதேசத்தின் கடலும், கடற்கரையும்கூட சிதைக்கப்படுவதோடு, தனியார் சொத்துக்களாக்கப்பட்டு வருகின்றன.

அன்று....
எமக்குத் தெரிந்த 60 70களில்கூட தீவகத்தில் ஒடுக்கப்பட்ட மக்கள் கிணறுகளில் குடி தண்ணீர் அள்ளமுடியாத ஒடுக்குமுறை இருந்து வந்தது. ஆனால், இந்தப் பள்ளிவாசலின் மூலங்கிணற்றில் அன்று எல்லா மக்களும் குளிக்கலாம் முழுகலாம், குடிக்க தண்ணீர் தாராளமாக எடுத்து வரலாம். அதுவும் வட மாகாணத்தின் மிகச் சுவையான குடிநீரை. அங்கேயே பொதுவாளி கட்டிக் கிடந்தது. இப்போதும் அந்த பள்ளியின் பொதுவாளி சமத்துவ, சுதந்திரக்கயிறு கட்டிக் கிடக்கிறது.

இத்தகைய ஒருசில வணக்கஸ்தலங்கள் கூடி வாழ்ந்த ஒரு மக்கள் கூட்டத்தின் அப்பழுக்கற்ற ஐக்கியத்தை, கூடி வாழ்தலை சாத்தியப்படுத்திய சாட்சியங்கள். முக்கியமாக கபடம் அறியா

மனித நேயத்தை இத்தகைய வணக்கஸ்தலங்கள் சிதைத்தது கிடையாது.
அதுவும் தீவகத்தைப் பொறுத்தவரை பல புராதன சைவக் கோயில்களுக்கும், பழமை வாய்ந்த கிறிஸ்தவ ஆலயங்களுக்கும் ஊடே அமைந்துள்ள ஒரேயொரு பள்ளிவாசல். எந்த மதத்தினர்க்கும் தொந்தரவு தராத ஆராதனைக் கூடம் இது.

வடக்கைவிட்டு முஸ்லிம்கள் வெளியேற்றப்பட்ட போதும், இங்கிருந்த முஸ்லிம் மக்களுக்கு யாதொரு பங்கமும் வந்ததில்லை. அப்படியிருந்தும் அச்சத்தின் நிமித்தம் இந்த மக்கள் தாமாகவே இங்கிருந்து வெளியேற ஆயத்தமாகினர்.
அல்லைப்பிட்டி, சாட்டி, செட்டிபுலம், வேலணை, கெட்டில், மெலிஞ்சிமுனை மீனவ மக்கள் அவர்களை வெளியேற வேண்டாம் என்றும், தாங்கள் இருக்கிறோம் என்றும் தடுத்தனர். ஆனாலும் அவர்கள் வெளியேறினர். வெளியேறும்போது தமக்குச் சொந்தமாக கடலில் நின்ற கோடிக்கணக்கில் பெறுமானமுள்ள களங்கண்டி பட்டிவலைகளை இவர்களுக்குப் பகிர்ந்தளித்து விட்டுச் சென்றனர். தீவக மக்களோ தம்மிடம் இருந்த சிறு சிறு அளவிலான உணவுப் பொருட்களையும், கண்ணீரையும் மட்டும்தான் அவர்களுக்குக் கொடுத்தனுப்ப முடிந்தது.

# இலங்கை 75:

## தமிழில் தேசிய கீதம்: சரித்திரமும் தரித்திரமும்

தெ. ஞாலசீர்த்தி மீநிலங்கோ

இலங்கையின் தேசிய கீதத்தின் கதை எவ்வளவு அவலச்சுவையானதோ அதேயளவு சுவையானது தமிழாக்கப்பட்ட தேசிய கீதத்தின் கதை.

தமிழில் தேசிய கீதத்தைப் பாடலாமா? பாடக்கூடாதா என்ற வினா இன்றும் பெரும்பான்மை இலங்கையர்கள் மத்தியில் நீக்கமற நிறைந்திருக்கிறது. இலங்கையின் தேசிய இனப்பிரச்சனையின் ஆழத்தை இலகுவாக புரிந்துகொள்ள விரும்புவோர் "தமிழில் தேசிய கீதத்தை பாடுவது" என்ற ஒற்றைச் செயலின் பின்னால் இருக்கின்ற அரசியலை நோக்குவது போதுமானது. அதற்கு முன்னர் ஆனந்த சமரக்கோனால் எழுதப்பட்டதாகச் சொல்லப்படுகின்ற இலங்கையின் தேசிய கீதத்தின் தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு குறித்துப் பார்க்கலாம். என்ன, தேசிய கீதத்தை ஆனந்த சமரக்கோன் எழுதவில்லையா? என்று நீங்கள் கேட்பது புரிகிறது. அக்கதையை முதலில் பார்த்து விடுவோம்.

ஆனந்த சமரக்கோன், சாந்திநிகேதனில் கல்வி கற்றதோடு ரவீந்திரநாத் தாகூரின் விருப்புக்குரிய மாணவர்களில் ஒருவராகத் திகழ்ந்தார். தாகூருக்கும் இலங்கைக்கும் நெருக்கமான தொடர்பு இருந்தது. அவர் மூன்றுமுறை (1922,1930,1934) இலங்கை வந்தார். 1934ம் ஆண்டு இலங்கைக்கு வந்தபோது தனது குழுவினரோடு தாகூர் மேடையேற்றிய நாட்டிய நாடகத்தைக் கண்டுகளித்த எஸ்.டபிள்யு.ஆர்.டி பண்டாரநாயக்கா அந்நாடகம் குறித்த குறிப்பொன்றை சிலோன் டெய்லி நியூசில் எழுதினார். அதில் "சாந்திநிகேனத்தில் கல்வி கற்பதற்கு இலங்கையர்களுக்கு வாய்ப்புக்கிடைக்குமாயின் அதற்கு நிதியுதவி செய்ய நான் தயாராக இருக்கிறேன்" என்று எழுதியிருந்தார்.

சாந்திநிகேதன் போன்ற ஒரு கல்விக்கூடத்தை இலங்கையில் நிறுவ வேண்டும் என்று வர்த்தகரும் அரசியல்வாதியுமாகிய வில்மொட் ஆபிரகாம் பெரேரா விரும்பினார். இவரது தாய்வழிப் பேரனாரே விசாகா வித்தியாலயத்தை உருவாக்கியவர். 1933இல் இவரது வீட்டிலேயே சூரியமல்ல இயக்கம்

தொடங்கியது. இலங்கையின் முதலாவது அரசியல்கட்சியாக லங்கா சமசமாஜக் கட்சியின் நிறுவன உறுப்பினர்களில் இவரும் ஒருவர். வில்மொட் பெரேராவின் அழைப்பை ஏற்று 1934 மே 20ம் திகதி ஹொரனாவில் ஒரு கல்விக்கூடத்துக்கான அடிக்கல்லை நாட்டி அதற்கு ஸ்ரீபாளி கல்லூரி என்று பெயரிட்டார் தாகூர். வில்மொட் பெரேரா இதைத் தொடர்ந்து இதே பெயரில் “ஸ்ரீபாளி அறக்கட்டளையை” உருவாக்கினார். இவரது மறைவின் பின்னர் இவரது கட்டடங்களும் நிலங்களும் இவரது நினைவாகக் கொழும்புப் பல்கலைக்கழகத்துக்கு வழங்கப்பட்டு இப்போதும் ஸ்ரீபாளி வளாகமாக இயங்குகிறது.

சமரக்கோனின் வேண்டுகோளை ஏற்று தாகூர், 1938இல் ஒரு பாடலை பெங்காலி மொழியில் எழுதி இசையமைத்துக் கொடுத்ததாக தாகூரின் வரலாற்றுக் குறிப்புகளில் காணக் கிடைக்கிறது. அதேவேளை இலங்கையின் தேசிய கீதத்தை ஆய்வுசெய்தோர் அது கனதியான சமஸ்கிருதக் கலப்புடன் இருப்பதையும் அது சிங்கள மொழியின் இலகுநடையையும் நயத்தைப் பிரதிபலிக்கவில்லை என்றும் கூறுகிறார்கள். அதேவேளை தாகூரின் பாடல்களை ஆய்வுக்குட்படுத்தியோர் இலங்கையின் தேசியகீதம் அதே சாயலில் இருப்பதாகவும் தாகூரின் வரிகளை சமரக்கோன் சிங்களமொழிக்கு மாற்றியுள்ளதாகவும், தாகூர் அமைத்துக்கொடுத்த இசையைப் பயன்படுத்துவதற்கான ஏராளமான சமஸ்கிருதச் சொற்கள் அதில் இடம்பெற்றுள்ளதாகவும் வாதங்கள் வைக்கப்பட்டுள்ளன. ஆக தேசியகீதம் கூட நாம் எழுதி இசையமைக்கவில்லை.

இனி இதன் தமிழ் மொழிபெயர்ப்புக்கு வருவோம். இப்போது புழக்கத்தில் உள்ள தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு புலவர் மு.நல்லதம்பி அவர்களுடையது. இதுவே இன்று ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ள (அரசியலமைப்பிலுள்ள) மொழிபெயர்ப்பாகும். நல்லதம்பிப் புலவர் கொழும்பு சாகிரா கல்லூரியில் ஆசிரியராகப் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தபோது அரசாங்கத்தின் அழைப்பை ஏற்று அவர் நல்லதொரு மொழிபெயர்ப்பை மேற்கொண்டார். ஆனால் தேசியகீதத்தை முதலில் தமிழில் மொழிபெயர்த்தவர் நல்லதம்பிப் புலவர் அல்ல. கல்வி அமைச்சின் செயலாளராக இருந்த க. கனகரத்தினம் அவர்களே முதன்முதலில் தேசிய கீதத்தைத் தமிழில் மொழிபெயர்த்தவர். தேசிய கீதம் முதன்முறையாக 1949ம் ஆண்டு சுதந்திர தினத்தின் போது பாடப்பட்டது. அந்நிகழ்வின் தொடக்கத்தில் தமிழிலும் நிறைவில் சிங்களத்திலும் தேசிய கீதம் பாடப்பட்டது. அப்போது பாடப்பட்டது கனகரத்தினம் அவர்களின் மொழிபெயர்ப்பே.

க. கனகரத்தினம் MP

1952ம் ஆண்டு அமைச்சரவை தேசியகீதத்தை உத்தியோகபூர்வமாக்கும் பணியில் இறங்கியது. தமிழ் மொழிபெயர்ப்பைச் செம்மைப்படுத்த வேண்டும் என்று கோரப்பட்டது. அப்பணியைச் செய்து கொடுத்தவர் க. கனகரத்தினமே. 1952ம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 11ம் திகதி அமைச்சரவை தேசிய கீதத்தை இருமொழிகளிலும் ஏற்றுக்கொண்டது. அப்போது அங்கீகரிக்கப்பட்ட மொழிபெயர்ப்பு புலவர் நல்லதம்பியினுடையது. ஆனால் இதைத் தெரிந்துகொள்ள அவர் உயிருடன் இல்லை, 1951இல் மரணித்துவிட்டார்.

இங்கு சில கேள்விகள் தவிர்க்கவியலாமல் எழுகின்றன. க. கனகரத்தினத்தின் மொழிபெயர்ப்புக்கு என்ன நடந்தது. அது ஏன் இன்னும் பொதுவெளியில் இல்லை. வரலாற்றின் பக்கங்களில் இருந்து

க.கனகரத்தினம் தொடர்ந்து மறைக்கப்பட்டு வந்திருக்கிறாரே ஏன். இன்று புழக்கத்தில் உள்ள மொழிபெயர்ப்பு நல்லதம்பிப் புலவருடையது தானா. 1952இல் செம்மையாக்கித் தருமாறு கேட்கப்பட்டு கனகரத்தினம் செம்மையாக்கிக் கொடுத்த வரிகள் ஏன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படவில்லை. அதற்குப் பின்னால் நடந்தது என்ன? ஒரு மொழிபெயர்ப்பு ஏற்கனவே இருந்த நிலையில் இன்னொரு மொழிபெயர்ப்புக்கான தேவை என்ன?

பேராசிரியர் கா.சிவத்தம்பி தேசியகீதத்தை தமிழில் மொழிபெயர்த்தவர் நல்லதம்பிப் புலவர் என்று சொல்கிறார். அதுவே இன்று பல இடங்களில் இத்தகவலுக்கான மூலமாக உள்ளது. சிவத்தம்பி நல்லதம்பிப் புலவரின் மாணவர். சாகிரா கல்லூரியில் அவரிடம் பயின்றவர். சிவத்தம்பி நல்லதம்பிப் புலவரே தமிழ்மொழிபெயர்பைச் செப்பனிட்டவர் என்றும் சொல்லியிருக்கிறார். எனவே இலங்கையின் தேசிய கீதத்தின் தமிழ்மொழிபெயர்ப்பு தொடர்பான தெளிவற்ற பக்கங்கள் பலவுண்டு.

1949ம் ஆண்டு தமிழில் தேசியகீதம் பாடப்பட்டபோது எல்லோரும் எழுந்து நிற்கவில்லை என்றும் பலர் அமர்ந்து இருந்தார்கள் என்றும் இந்நிகழ்வு குறித்து மறுநாள் லங்காதீப பத்திரிகையில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. தமிழில் தேசிய கீதம் என்பது தொடக்கம் முதலே தரித்திரத்தைக் கொண்ட சரித்திரம் தான்.

1954ம் ஆண்டு பிரதமர் ஜோன் கொத்தலாவல யாழ்ப்பாணத்தில் நிகழ்வுகளில் கலந்துகொண்டபோது தேசியகீதம் தமிழில் பாடப்பட்டமைக்கான குறிப்புகள் உண்டு. 1956இல் தனிச்சிங்களச் சட்டம் கொண்டுவரப்பட்ட பிறகும் இலங்கையின் வடக்குக்கிழக்கில் தேசிய கீதம் தமிழிலேயே பாடப்பட்டது. தமிழ்மொழி மூலப் பாடப்புத்தகங்களில் தேசிய கீதம் தமிழிலேயே அச்சிடப்பட்டிருந்தது. 1998இல் இலங்கையின் 50வது சுதந்திர தின நிகழ்வில் தேசிய கீதம் தமிழில் பாடப்பட்டது.

போரின் முடிவின் பின்னர் மகிந்த ராஜபக்ச அரசாங்கம் தமிழில் தேசியகீதம் பாடுவதற்கு தடை விதித்ததோடு புதிய கட்டத்திற்குள் நுழைந்தோம். நல்லாட்சி அரசாங்கம் சுதந்திர தினத்திற்கு தமிழில் தேசிய கீதத்தை பாடியமையை ஒரு நற்செய்தியாக அறிவித்தது. அரசியலமைப்பு ரீதியாக உறுதிசெய்யப்பட்ட உரிமையை பயன்படுத்த அனுமதிப்பதே ஒரு நல்லிணக்க சமிக்கை என்ற நிலையிலேயே இலங்கை இருக்கிறது.

தேசிய கீதம் இலங்கையின் பெரும்பான்மை மொழியான சிங்களத்திலேயே பாடப்பட வேண்டும் என்று அடம்பிடிப்போருக்கு தெரியாத செய்திகள் பலவுண்டு. இந்தியாவின் தேசிய கீதம் பெரும்பான்மை மொழியான ஹிந்தியில் இல்லை. பெங்காலியில் இருக்கிறது. தென்னாபிரிக்கத் தேசிய கீதம் 5 மொழிகளில் பாடப்படுகிறது. இன்னும் ஏராளமான நாடுகளில் பலமொழிகளில் பாடப்படுகின்றது. எனவே பெரும்பான்மை மொழியிலும் ஒருமொழியிலும் தான் பாடவேண்டும் என்பது பெருந்தேசியவாத நிலைப்பாடு.

தேசிய கீதத்தைத் தமிழில் பாடுவதற்கான உரிமை உண்டு என்ற உண்மையை இலங்கையர்களின் உரத்துச் சொல்லுவதற்கான திராணி எந்த அரசியல்வாதியிடமும் இல்லை. அரசாங்கங்களிடம் இல்லை. தேசியகீதம் நாட்டுப்பற்றை வளர்க்கிறது எனவே சிங்கள மொழியிலேயே பாடப்பட வேண்டும் என்ற புது உருட்டோடு வருபவர்களிடம் சொல்வது ஒன்றுதான்: நீங்கள் சிங்களத்தில் பாடி நாட்டுப்பற்றோடு இருங்கள் ஊழலை ஆதரித்தபடி, நாம் நாட்டுப்பற்றவர்களாகவே இருந்துவிட்டுப் போகிறோம்.

சரித்திரத்தை இறுகப் பற்றியபடி தரித்திரத்தில் உழல்வதற்கு நாமேன் தயாராக வேண்டும்?

# Påske fotballturnering

Foto: Pious Joseph

பேர்கன் தமிழர் விளையாட்டுக் கழகத்தால் வருடம் தோறும் நடாத்தப்படும் påske fotballturnering கடந்த *10.04.2023* நாளன்று Varden மைதானத்தில் மிகவும் சிறப்பாக நடைபெற்றது. எமது இளையோரும் சிறார்களும் குறிப்பாக இளம் யுவதிகளும் கலந்து கொண்டு இந்த விளையாட்டுப் போட்டிகளைச் சிறப்பித்தார்கள்.

இறுதியாட்டப் போட்டியில் Atletico Bergen எதிர் Bergen vest அணிகள் மோதி Atletico Bergen அணி வெற்றிக் கிண்ணத்தை தட்டிக் கொண்டனர்.

*1970*களிலேயே பேர்கன் நகருக்கு ஓரளவு தமிழர்கள் வந்திறங்கிய காலத்திலிருந்தே இயேசு உயிர்ப்பு நாளன்று (Påske søndag) இங்குள்ள தமிழர்கள் மத்தியில் உதை-

பந்தாட்டப் போட்டி நடைபெற்று வந்திருக்கிறது. ஆரம்ப காலங்களில் இளந்தாரி, சம்சாரி என பிரித்து விளையாடி வந்தனர்.

மிகவும் நட்புரீதியாகவும், கலகலப்பாகவும் ஒன்றுகூடி விளையாடி தமது ஒற்றுமையினையும் மகிழ்ச்சியினையும் பகிர்ந்து கொண்டமை குறிப்பிடத்தக்கது. இப்போட்டியினை தொடர்ந்தும் பேர்கன் தமிழர் விளையாட்டுக் கழகம் நடாத்தி வருகின்றமை பாராட்டுக்குரியதே.

# கார்த்திகை 2020

**-நிலாந்தன்.**

உன்னுடைய தாய் இப்பொழுதும்
மடிப்பிச்சை எடுக்கிறாள்
உன்னுடைய சகோதரி இப்பொழுது
முதிர்கன்னி ஆகிவிட்டாள்
உன்னுடைய நண்பன்
யாரிடம் சரணடைந்தானோ
அவனிடமே வேலை செய்கிறான்

விதைக்கப்பட்ட யாரும் முளைக்கக்கூடாது என்று
ஒவ்வொரு நாளும்
கடவுளைப் பிரார்த்திக்கிறவன்
உனது மக்களின் பிரதிநிதியாகி விட்டான்

நிறைவேறாத கனவு நீ
நீண்ட கடல் எல்லைகளின் சொந்தக்காரன் நீ
எல்லாப் போகங்களிலும் விற்கப்படும் நினைவும் நீ
எல்லா நீதி மன்றங்களிலும்
அவமதிக்கப்படுகிறாய்
ஈமத்தாழி ஒன்றுதான்
உனக்கு இப்பொழுது பாதுகாப்பான இடம்
இல்லாத நடுகல்லின்மீது
சிந்தும்

சூடான துளிக் கண்ணீரில்
இளைப்பாறு
பீட்சாவுக்காக யாருமிங்கே போராடவில்லை
என்பதை
உனது மக்கள் நிரூபிக்கட்டும்

---

யாழ்ப்பாண நீதிமன்றம் ஒன்றில் நினைவு கூர்தலுக்கு எதிரான ஒரு வழக்கில்
ஒரு போலீஸ் உயர் அதிகாரி கூறினார்,
பிட்டும் தோசையும் சாப்பிட்ட மக்களை நாங்கள் "பீட்சா" சாப்பிடும் ஒரு நிலைக்குக்
கொண்டுவந்தோம் என்று.

**-நேதா மோகன்.**

எங்கள் கண்முன் இருந்த கடலின்
அலை நுரைகள்
சிகப்பாய் இருந்தது

எங்கள் ஆடைகளின் பாதி
உடலின் காயத்திலும்
எங்கள் பசியின் முழுவதையும்
காற்றும் நிரப்பிக்கொண்டது

சாவு வாழ்ந்த எங்கள் முகங்களை
இருட்டுக்கள் பயமுறுத்தவில்லை
நாங்கள்
பகலில் உணவைத் தேடினோம்
உயிர் நிற்பதற்காய்

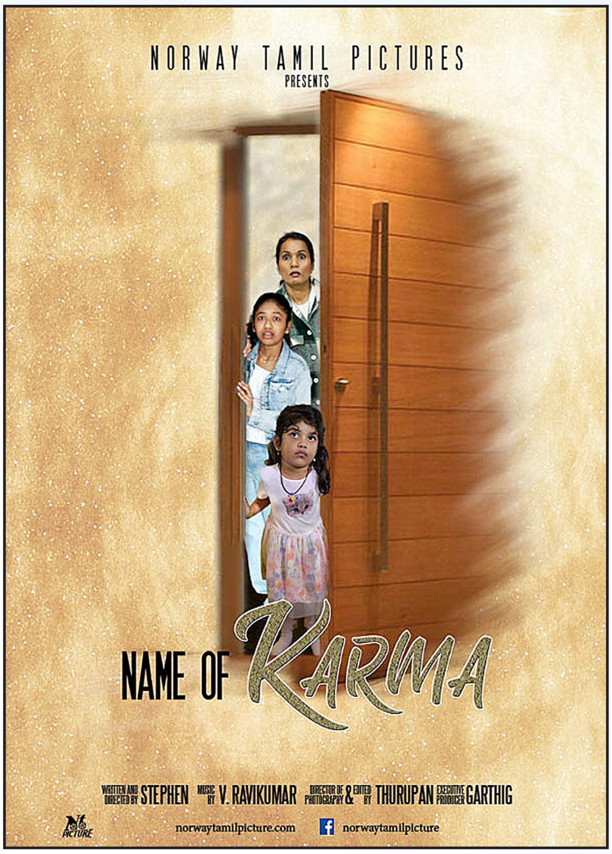
தறப்பாள் வீடுகளின் மேலாக
பாயும் குண்டுகளின் சத்தத்தோடு

பிணங்கள் மணக்கும் இரவில்
அங்கமிழந்தவர்கள்
வலி பெருக்கெடுக்க அலறினார்கள்

பொம்மையின் கண்கள் போன்று
காலம் அப்படியேதான் நின்றது
அங்கு
யாரோ எல்லாம் சதைகளாக
எவரோ எல்லாம் குருதிகளாக
ஆனார்கள்

எம் தேசத்தை எரித்த
பெரும் தீயினை
சுடர்களாக எழுப்பினோம்
இங்கு மலர்களும் மனதில்
நீறாகாத நினைவுகளும் மிச்சம்

# Name of Karma




**யூலியஸ் அன்ரனி**

"Name of karma" என்ற திரைப்படம் பேர்கனிலுள்ள மிகச்சிறந்த திரையரங்கில் பார்த்தேன். இத்திரைப்படம் Norway tamil Pictures என்னும் திரைப்பட நிறுவனத்துடைய தயாரிப்பில் உருவானது. கதாசிரியரும், இயக்குனருமான ஸ்டீபன் பாக்கியநாதர் புலத்தை பெயர்ந்து வாழும் எமது மக்கள் அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் சாதாரண சவால்களில் முக்கிய விடயமான குழந்தை வளர்ப்பில் ஏற்படுகின்ற சிக்கல்கள், இழப்புக்கள், தாக்கங்களை கருப்பொருளாய் கையாண்டுள்ளார். குடும்பத்தில் பெற்றோருக்கிடையில் ஏற்படும் மோதல்களால் அவர்களது பிள்ளைகள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள், அவ்வாறு பாதிப்படைந்த 12 வயது சிறுமி மீரா ஒரு வளர்ப்புத்தாயிடம் ஒப்படைக்கப் படுகிறாள். எவ்வளவு தான் மகிழ்ச்சியாக வாழ முயன்றாலும், அவர்களால் கடந்த கால கசப்பான அனுபவங்களை மறக்க முடியாது தவிப்பதை திரையில் மிக அவதானமாக தந்துள்ளார்கள்.

சினிமா புகைப்படக்கலைஞர் துருபன் சிவசுப்ரமணியம் கதைக்குரிய காட்சிகளையும், நடிகர்களின் சிறுசிறு நுணுக்கமான அசைவுகளும், நடிப்பாற்றலையும் தனது கமராவால் திரையிட்டுள்ளார். கதைக்கு பொருத்தமான காட்சிகள், விழிகளையும், மனத்தையும் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும் படப்பிடிப்பு. துருபனின் கமரா விழிகள், எமது விழிகளை கொள்ளை கொண்டது என்றே கூறலாம். படத்தின் தொழில்நுட்பம் மிகவும் சிறப்பாகவும், நுணுக்கமாகவும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. துருபன் பெரும் சாதனை படைத்துள்ளார் என்றே சொல்ல வேண்டும்.

தற்கால இளையோர் அதிகம் அவதானிப்பது திரைப்படத்தின் இசை என்று கூறலாம். "Name of karma" திரைப்படத்தின் இசையமைப்பாளர் ரவிக்குமார் வேலாயுதபிள்ளை. மிக நீண்ட காலமாக இசைத்துறையில் தனக்கென ஓரிடத்தை வகுத்துக்கொண்டவர். தற்போதைய இளைய தலைமுறையினரை கருத்தில் கொண்டு, திரைப்படத்தின் கதைக்கேற்ப மிகச்சிறப்பாக இசை அமைத்துள்ளார். ஒரேயொரு பாடல் மட்டுமே திரைப்படத்தில் இடம்பெற்றுள்ளது. படத்தின் கதைக்கு

அப்பாடல் மட்டுமே தேவைப்பட்டுள்ளது. அப்பாடலை Lakshaa Thurupan மிக சிறப்பாக பாடியுள்ளார். அதனை அற்புதமாக இசையமைத்துள்ளார் ரவிக்குமார்.

நோர்வே வாழ் தமிழ் கலைஞர்களால் படைக்கப்பட்ட திரைப்படம். சகல நடிகர்களும் தம்மால் இயன்றவரை தமது கதாபாத்திரங்களு-க்கு உயிர் கொடுக்க முனைந்துள்ளார்கள். படத்தின் ஆரம்பத்திலிருந்து இறுதிவரை திரையில் தோன்றிய பிரியா சஞ்ஜிவன், சிவதாஸ், சிறுமி மீரா ஆகியோர் சிறப்பாக நடித்துள்ளனர். அதேபோல் ஏனைய நடிகர்களையும் குறிப்பிடலாம். நடிகர்களின் பாவனைகள் எவ்வாறு வெளிப்படுகிறது என்பதற்கு இயக்குனரே அதிக பொறுப்பாவார்.

பொதுவாக எமது ஈழத்துக் கலைஞர்கள் நாடகம், கூத்து போன்ற கலை வடிவங்களி-லேயே அதிகம் நடித்து வந்துள்ளனர். ஆனால் திரைப்படத்தில் உடல் மொழி மற்றும் உரையாடல் வாய் மொழி (Dialogue) முற்றிலும் வேறுபட்டது. மிக முக்கியமாக ஈழத்தமிழர்களு-க்கென திரை உரையாடல் (Dialogue) வடிவம் எதுவும் இன்றுவரை இல்லை. நாடக அரங்கில் பயன்படுத்தும் உரையாடல் மொழியினை திரைப்படங்களில் பாவிக்க முடியாது. அதனை மக்கள் ஏற்றுக்கொள்ளவும் மாட்டார்கள். "Name of karma" திரைப்படத்தில் திரை மொழி பெரும் சிக்கலாக இருந்தமையினை காண முடிந்தது.

தென்னிந்திய தமிழும், ஈழத்து நாடகத் தமிழும் கலந்து பேசப்பட்டமையினை இங்கு குறிப்பிடலாம். இதற்கான முழுப் பொறுப்பினையும் இயக்குனர் மீதோ அல்லது தயாரிப்பு நிறுவனத்தின் மீதோ சுமத்திவிட முடியாது. எமக்கென திரை உரையாடல் மொழி இன்னமும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை என்பதே உண்மை. அதனை Norway tamil Pictures நிறுவனம் மேற்கொண்டு தமது அடுத்த படைப்பினை தயாரிப்பார்கள் என நம்புகிறோம்.

தொழில்நுட்பத்தை மிகச்சிறப்பாக கையாண்டுள்ள புலம்பெயர்ந்து வாழ்ந்துவரும் எமது கலைஞர்களின் பெரும் படைப்பு "யேஅந ழக மயசஅய". அனைத்து தமிழர்களும் பார்க்க வேண்-டிய திரைப்படம். நோர்வே போன்ற மேல் நாடுகளில் வாழும் மக்கள் அவசியம் அறிந்திருக்க வேண்டிய கதையாகும். Norway tamil Pictures இன்னும்பல திரைப்படங்களை தயாரித்து எமக்கு தர வேண்டும். பல கலைஞர்களை உருவாக்க வேண்டும். எம்மவரின் திரைப்படக் கலைத்துறை இன்னும் வளரவேண்டும் என்ற மனநிறை மகிழ்வோடு காத்திருக்கிறோம்.

# காலம் அனுப்பி வைக்கும் பாடங்கள்

-மாலினி மாலா-

சில மாதங்களின் பின் நேற்று சற்று வெளித்திருந்தது. பதியம் வைத்து முளைவிட்டிருந்த றோஜாக்களைக் கையில் வைத்து நாட்டுவதற்கு இடம் தேடிக்கொண்டிருந்த நான் வீதியில் கண்ணை ஓட விட்டபோது, பொருட்கள் வாங்கி இழுத்து வரும் ட்றொலியை இழுத்துக் கொண்டு ஒரு பக்கம் சாய்ந்து உலாஞ்சி உலாஞ்சி அவர் நடந்து வந்து கொண்டிருந்தார். கையிலிருந்ததை அப்படியே வைத்து விட்டு ஓடிப்போய் முன்னே நின்ற போது, என் முறைப்பைப் புரிந்து கொண்டு, தன் நடுங்கும் விரல்களால் கன்னத்தை வருடி, “இப்போது தான் வருத்தத்திலிருந்து எழுந்திருக்கிறாய், சிரமம்படுத்தக் கூடாது என்றுதான்...” என இழுத்தார்.

கூடவே “என்னால் இன்னும் முடிகிறது. படுக்கையில் விழவில்லையல்லவா. காலையில் தோட்டத்தில் புல் கூடப் பிடுங்கினேன்” என்றார். ஒரு சொல் கூட தன் வயோதிபம் பற்றி, தனிமை பற்றிப் புலம்பலில்லை. தொலைவிலிருக்கும் மகன் பற்றிக் குறையோ கண்ணீரோ இல்லை.

அவருக்கு 93 வயது. நாற்பதுகளின் கடைசி இலக்கத்தில் கணவர் இறந்து போனார். அதன் பின் இன்னோர் ஆணை அவர் தன் வாழ்வில் இணைத்துக் கொள்ளவில்லை. கேட்டால், கணவருக்கும், துணைவருக்குமான வார்த்தைப் பிரயோகத்தில் இருக்கும் பாரிய அர்த்த வேறுபாடுகளை ஆதாரத்துடன் அடுக்குமளவு வாழ்க்கை அவருக்கு அனுபவங்களைக் கொடுத்திருந்தது.

“கணவர் கிடைக்கலாம், துணைவர் கிடைப்பாரா என்பது தாயவிளையாட்டில் இறுதித் தாயத்துக்காகக் காத்திருப்பது போலானது. தாயம் தவிர மற்றைய பலவும் விழலாம் என்பதால் நான் தாயம் விளையாடவே விரும்பவில்லை. என்னையும் சூழலையும்

பார்த்து, உள்ள சிக்கல்களில் எல்லாம் தலைகொடுத்து மூச்சுத் திணறி விட்டேன். ஆழமாக நிம்மதியாக இழுத்து மூச்சு விடவேண்டும்” என்பார்.

எனினும், தான் வாழ்ந்த தனிமையின் வலிகளை, பேச்சுத் துணையுமற்ற வயோதிபத்தை வேறெவரும் அனுபவித்து விடக்கூடாது என்ற அவரது அறிவுரை, புழுங்கித் துவண்ட அவரது மனதைச் சொல்லும்.

ஒரே வாரிசு. பல்கலைக்கழகத்துக்குச் சென்ற தொலைவில் துணை இணைத்துக் குடும்பமாகி, கற்றவிடத்திலேயே தன்னை ஊன்றிக்கொண்ட பின்பும், வாரிசு மீதான குறைகளோ மருமகள் மீதான கோபங்களோ இல்லை. “அது அவன் வாழ்வு. அவனிடம் பல கனவுகளும் லட்சியங்களும் உண்டு. அவற்றிற்கு நான் எந்தவிதத்திலும் உதவியதில்லை. பெற்றேன், வளர்த்தேன் என்ற வார்த்தைகளில் அவனை மடக்கி அவனில் தொங்கிக்கொண்டு, அவனது நிம்மதியைக் கெடுக்க எனக்கு விருப்பமில்லை. மனம் அமைதியிழந்தால் அவனது ஆராட்சியில் அவனால் ஒன்ற முடியாது. உறவின் பெயரால் இன்னொருவரின் உணர்வையும் தேடலையும் கொல்வது உறவாக இருக்க முடியாது. அவன் எப்போதும் நல்நினைவுகளுடன் எண்ணிப்பார்க்க விரும்பும் தாயாக இருக்கவே நான் விரும்புகிறேன்” என்பார்.

கிறிஸ்மஸுக்கு சிலநாட்கள் முன்பு வந்து தாயை அழைத்துச் சென்று, புதுவருடம் முடியக் கொண்டு வந்து விடுவார்கள். வசந்தகால விடுமுறையில் ஒருவாரம் வந்து தாயுடன் தங்கிச் செல்வார்கள். அவ்வளவும் போதும் அந்த அன்னையின் மகிழ்ச்சிக்கு.
அதை விடுத்து “அடிக்கடி வந்தால், உன் பணிகளையும், குடும்பத்தையும் விட்டு 800கி.மீ காரோடி நீ இங்கு வரும்போது நான் உன்னைப் படுத்துவதாக உணர்கிறேன். என் வயோதிபத்தின் தனிமையின் இருப்பை வெறுக்கிறேன்” என்பார்.

யாரிடமும் எதிர்பார்க்காத மனம் அவர் முகத்தில் நிமிர்வையும், யாரையும் குறைகூறுமளவு நெருங்காத இயல்பு முகத்தில் நிரந்தரமாக ஒரு புன்னகையையும் ஒட்டி வைத்திருக்கும். நான் இயங்குகின்ற நிலையிலும் என் வயோதிபத்தைத் தூக்கிக் காவுங்கள் என்ற அழிச்சாட்டியங்கள் இல்லை. நான் மூத்தவள், அனுபவப்பட்டவள், இளைய உன்னை அரவணைக்க வேண்டியவள் என்ற சிந்தனைகள் மட்டுமே இப்போது வரை உண்டு. இரண்டு நாள் என்னைக் காணவில்லை என்றால் மூன்றாம் நாள் அழைப்பு மணியை அழுத்திய படியே வாசலில் நிற்பார். உன்னைக் காணவில்லை. என்னானதோ என எனக்கு இருப்புக் கொள்ளவில்லை என்னும் அவர் தன்னைக் காணவில்லை எனத் தேடினாயா என மகனிடம் கூடக் கேட்பதில்லை.

எதிர்பார்ப்பற்ற நேசிப்பு வாய்ப்பது கொடை. அதற்கு மனம் பண்பட வேண்டும். வெட்ட வெட்டப் பண்படும் மண் போல் தான் மனமும். காயப்படப்படப் பண்படும். வாழ்க்கை புரியும். எதிர்பார்ப்புகளற்று விலகி நின்று நேசிக்கத் தகுந்தவர்களை நேசிக்கும். அல்லாதவர்களை வேடிக்கை பார்க்கும். புன்னகைக்கும் விலகிச்செல்லும்.
வாழ்க்கை முழுவதும் அறிமுகப்படுத்தும் மனிதர்களோடு, கற்றுக் கொள்ளப் பாடங்களையும் சேர்த்தே அனுப்பி வைக்கிறது காலம்.

Dr.விமலநாதன் MD PhD
(Senior Consultant Cardiologist, Oslo, Norway)

கடந்த இதழில் உடல் நலம் தொடர்பான பகுதியில் புலம் பெயர்ந்து வாழும் மக்களின் வாழ் நிலை தொடர்பாகசிறப்பான விளக்கம் தந்திருந்தீர்கள். அனைத்தும் உண்மையானவை. மிக்க நன்றி. ஒருவிடயம் அச்சத்தையும், மன உறுத்தலையும் தந்துகொண்டேஇருக்கிறது. அதாவது நோர்வே போன்ற நாடுகளில் இள வயதில் வந்து உற்சாகமாக உழைத்து நாட்டையும், வீட்டையும், ஊரையும் பணத்தால் நிறைத்த பலர் தாம் ஓய்வு ஊதியம் பெற்று நிம்மதியாக வாழும் காலத்தில் அதாவது 50 - 60 வயதில் ஏதோவொரு நோய்க்குள்ளாகி இறப்பை சந்திக்கின்றார்கள். இது மொழி மற்றும் சமூக அறிவுக் குறைவா? ஓய்வு ஊதியத்தை காத்திருக்கும் எமக்கு உங்கள் ஆலோசனை என்ன?

இதற்கு விடையளிப்பது இலகுவான விடயமல்ல. நான் கடந்த இதழில் குறிப்பிட்டது போல் நாம் இந்த நாடுகளுக்கு வந்த ஆரம்பகாலங்களில் எமது சுமைகளும், புதிய சூழல்பற்றிய போதிய அறிவின்மையும், ஓய்வு உறக்கமற்ற ஒரு வாழ்க்கைமுறையை நாம் தெரிந்தெடுக்க காரணமாயிருந்தது என்பதும் அது எமது உடலில் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தியிருக்கும் என்பதும் நடந்து முடிந்தவை. தவிரவும், நாம் வந்து சேர்ந்த நாடுகள் வெளிநாட்டவர்களை அந்தந்த நாடுகளில் வாழும் பெருஞ்சமூகத்துடன் இணைக்க (Integration) ஒருதொகை பணம் செலவுசெய்கின்றது, இதில் தமிழ்ச் சமூகமும் அடங்கும். இவ்விடத்தில் நியாயமான இரு கேள்விகள் எழுப்பப்படவேண்டும்.

1. எமக்காக செலவிடப்பட்ட பணம் எங்களிடம் இருந்து உழைப்பைச் சுரண்டுவதை இலகுவாக்கவா அல்லது எமது மொத்த வாழ்வையும் செழிப்புற வைக்கவா?
2. எமக்கு செலவிடப்படும் பணம் எல்லோரையும் சரியாக சென்றடைகின்றதா?

இவ்விரு கேள்விகளும் கேட்கப்பட வேண்டியவை, ஆனால் கிடைக்கும் பதில்கள் எங்களுடைய இன்றைய பிரச்சனைகளுக்கு, உதவப்போவதில்லை. சிலவேளை எம்மைப்போல் புதிதாக குடியேறும் மற்றைய வெளிநாட்டவருக்கு சில கற்பிதங்களை கொடுத்து முன் கூட்டியே எச்சரிக்கையாக இருக்க உதவக்கூடும்.

எமது கடமையுணர்வும், கடின உழைப்பும், எமக்கு முந்தைய தலைமுறையினரான எமது பெற்றோரையும், எமது அடுத்த சந்ததியினரான எமது பிள்ளைகளையும் நன்றாக வாழவைத்திருக்கிறதென்பது கண்கூடு. ஆனால் எமக்கு முந்தைய தலைமுறையினரான எமது பெற்றோர்கள் நலமாக வாழும்போதே தமது பிள்ளைகளான எமது சந்ததியினர் இவ்வுலகிலிருந்து விடைபெறுவதைக் காணும் துர்ப்பாக்கியமான ஒரு யதார்த்தசூழலில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம்.

காலம் பின்னோக்கி நகரப்போவதில்லை, நாம் நலம்பேணி எமது பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தை கண்டுமகிழ்வதற்கான காலம் இன்னும் மலையேறிவிடவில்லை. எமது நலத்தை பேண நாம் என்ன செய்யவேண்டும்?

1. முதலில் நாளாந்த வாழ்வை சீர்செய்யவேண்டும். காலையில் எழும்பும் நேரம், சாப்பாட்டு நேரங்கள், நித்திரை கொள்ளும் நேரங்களை ஒழுங்காக அமைக்க வேண்டும். இது எங்கள் கைகளிலேயே தங்கியுள்ளது.

2. ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி வாரத்தில் 3 - 4 முறையாவது செய்யவேண்டும்.
3. 45 - 50 வயதை எட்டியவுடன் சுகதேகிகளாகவிருப்பின் வருடத்தில் 2 தடவைகள் குடும்பவைத்தியரை நாடி குருதிப்பரிசோதனையுடன், குருதியமுத்தத்தையும் பரிசோதிப்பது. நலம்.
4. சக்கரை வியாதி, உயர் குருதியமுத்தம் உடையவர்கள் வருடத்தில் 3 - 4 தடவைகள் பரிசோதனைக்கு உட்படுவது நலம்.
5. உடலில் ஏதாவது அசாதாரணமான மாற்றங்கள் தோன்றினால் அசட்டை செய்து காலம் கடத்தாமல் விரைவில் வைத்தியரை நாடி தெளிவுபெறுதல் அவசியம்.
6. எமது மனதிற்குப் பிடித்த விடயங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து அவற்றை நிறைவு செய்தல்.
7. உண்மையான மனநிறைவைத்தரக் கூடிய விடயங்களுக்காக நேரத்தையும், பணத்தையும் செலவிடத் தயங்கக்கூடாது.
8. பனிக்கால குளிரும், இருளும் பலருக்கு மனஅழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவது வழமை, அவ்வாறு உணரும்பட்சத்தில் இக்காலப்பகுதியில் ஒருசில வாரங்கள் விடுமுறையில் வெப்பமும், ஒளியும் நிறைந்த பகுதிக்கு சென்று வருவது.
இவை போன்ற விடயங்கள் கணவன், மனைவி இருவரும் சேர்ந்து செய்வதால் பரஸ்பரம் இருவருடைய உடல் - உள ஆரோக்கியத்திற்கும் நன்மை பயப்பதாக அமையும்.
எனவே, மனந் தளராது எம்மையும், எமது வாழ்க்கை முறையையும் செப்பனிடுவது எஞ்சியுள்ள காலத்தை அர்த்தமுள்ளதாக்க நிட்சயம் உதவும்.
பின்பற்றாமை போன்றவற்றை நலவாழ்வு பாதிப்படைவதற்கான காரணங்களாக குறிப்பிடலாம். அத்துடன், உளவியல் தாக்கங்களையும் குறிப்பிட்டாக வேண்டும் இளவயதில் வீட்டிற்கும், நாட்டிற்கும் புலம்பெயர்ந்தவர்களின் உழைப்பும் பங்களிப்பும் உயிர்நாடியாக இருந்தபோது அவர்கள் கதாநாயகன், கதாநாயகிகளாக பார்க்கப்பட்டார்கள். தாயகக்கனவு சிதைந்து போனதும், குடும்பமட்டத்தில் இவர்களின் முக்கியத்துவம் குறைந்து போய்க்கொண்டிருப்பதும், பொருளாதாரத்தை மையப்படுத்திய இயந்திர வாழ்வில் கணவன் - மனைவி உறவில் ஏற்படுகின்ற விரிசல், இருவேறுபட்ட கலாச்சாரத்தில் வளருகின்ற இரண்டாம் தலை முறையினருடன் எழுந்துவருகின்ற முரண்கள், முதுமைபற்றிய கேள்விகள் எனபன தொடர்ச்சியான மனஉளைச்சலுக்கு காரணங்களாக நீடிக்கின்றன.

வளமான மருத்துவவசதிகளையுடைய மேற்கத்தைய நாடுகளில் இவ்வாறான நிலமைகள் சாத்தியமா என்னும் கேள்வி எழுவது நியாயமானதே. மேற்கத்தைய நாடுகளில் குடியேறி வாழ்ந்துவரும் வெளிநாட்டவர்களிடம் கடந்தகாலங்களில் மேற்கொள்ளப்பட்ட மருத்தவ ஆய்வுகள் அனைத்துமே சொந்தநாட்டு மக்களின் நலவாழ்விலும் பார்க்க வெளிநாடுகளிலிருந்துவந்து குடி-யேறிவாழும் மக்களின் நலவாழ்வு மிகவும் தாழ்ந்தநிலையிலேயே இருப்பதைக்காட்டி நிற்கின்றன.

உலக சுகாதார அமைப்பின் அறிக்கைகளின்படி வெளிநாட்டவர் என்ற பாகுபாடு, குறைந்த வாழ்க்கைத்தரம், தரக்குறைவான வேலைகள், தரக்குறைவான வீட்டு வசதிகள், போதிய மருத்துவவசதிகளை பெறுவதற்கான வாய்ப்புக்களின்மை அல்லது அவை சட்டரீதியாக மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளமை என பல காரணங்கள் கூறப்பட்டஉள்ளது. ஆனாலும் இவற்றுடன் ஈழத்தமிழர்களுக்கே பிரத்தியேகமான யுத்தம், குடும்பப்பொறுப்பு, கடினஉழைப்பு என்பனவும் எம்மை இளவயதிலேயே நோயாளர்களாக்க உதவியுள்ளது என்றால் மிகையல்ல.

# உலக புத்தக தினம்

## WORLD BOOK DAY

### April 23 - 2023

-சஞ்சிகா-

இன்றைக்கு உலக புத்தக தினம். உண்மையில் ஒரு சிறப்பான நாள் தான். புத்தகங்கள் பற்றிச் சொல்ல வேண்டும் என்றால் புத்தகங்கள் என்பது வெறும் பொருட்கள் அல்ல, அது ஒரு உணர்வு. வாசிப்பை முழுமையாக நேசிப்பவர்களுக்கு நான் கூறுவது அனுபவ ரீதியாக புரியும். வாசிப்பை எனக்கு பரிந்துரைக்குமளவிலோ வலியுறுத்தும் அளவிலோ எனது குடும்பப் பின்னணி இருந்திருக்கவில்லை. முன்பெல்லாம் ஏதாவது ஒரு கதை புத்தகம் கிடைத்தால் சும்மா வாசிப்பதுண்டு. அவ்வளவோடு சுருங்கி இருந்தது எனக்கும் புத்தகத்துக்குமான உறவு.

எனது நண்பி ஒருத்தி இருந்தாள். அவள் எப்பொழுதும் ஏதாவது ஒரு புத்தகத்தை கையில் வைத்துக் கொண்டே சுற்றித் திரிவாள். அவளைப் பார்த்தால் எனக்கு ஆச்சரியமாகத்தான் இருக்கும். ஆனாலும் நான் அவளை கண்டு கொள்வதே இல்லை. காரணம் அந்த அளவுக்கு பக்குவம் இல்லை என்பது தான். ஆனாலும் புத்தகங்கள் தொடர்பான ஈர்ப்பை எனக்குள் அதிகரித்தது அவளாகத்தான் இருக்க முடியும்.

இந்தப் புத்தகங்களின் பங்கு என் வாழ்க்கையில் எவ்வாறு அமைந்தது என்றால், ஒரு சிறந்த மனநல மருத்துவரைப் போல..., ஒரு நல்ல நண்பனைப் போல..., ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியைப் போல, ஒரு சுவாரசியமான தன்னம்பிக்கை ஊட்டும் பாடலைப் போல, ஒரு தியானத்தைப் போல, ஒரு தனி உலகில் வாழ்வதைப் போல...... இன்னும் பலவாறு சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

ஒரு கட்டத்தில் இந்த வாழ்க்கை மிகவும் சலிப்பாக இருந்தது. அவமானங்கள் புறக்கணிப்புகள் சுற்றி சுற்றி வட்டமிட்டுக் கொண்டே இருந்தது. “உன்னால் எதுவுமே இயலாது இயலாது இயலாது என்ற வார்த்தைகளை அடிக்கடி கேட்டு கேட்டு” மனதும் எங்கோ ஒரு ஓரமாக அந்த வார்த்தைகளோடு இசைவாக்கம் பெறத் துவங்கிய காலம் அது. தன்னம்பிக்கை என்ற ஒரு விடயம் அடியோடு கருகிப்போன நாட்களில்

புத்துணர்ச்சி கீற்றுகளாக எனக்குள் ஓடிக் கொண்டிருந்த ஏதோ ஒரு ஒளி இந்த புத்தகங்கள் தான்.

பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் சொந்தக்காரர்கள் என்று தெரிந்தவர்கள் வீட்டுக்கு எல்லாம் சென்று ஏதாவது புத்தகங்கள் இருந்தால் தாங்கள் படித்துவிட்டு தருகிறேன் என்றெல்லாம் கேட்டிருக்கிறேன். இன்றுவரை பொது நூலகத்தில் அங்கதவராக இல்லை என்பதுதான் உண்மை. எனது நண்பியின் அங்கத்துவ அனுமதியிலிருந்தும் எனது தங்கையின் அங்கத்துவ அனுமதியிலிருந்தும் பொது நூலகத்திலிருந்து புத்தகங்களை அதிகம் எடுத்துப் படித்திருக்கிறேன். இன்று வரையில் அப்படித்தான் செய்கிறேன்.

எனக்கு மிகவும் பிடித்த ஒரு புத்தகம் இருக்கிறது. நான் கொஞ்சம் சுயநலவாதி. எனக்கு மிகவும் பிடித்த விடயங்களை எல்லோரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ள மாட்டேன். உள்ளுக்குள்ளேயே “இரசித்துக் கொள்வேன்”. அதனால் அந்தப் புத்தகத்தின் பெயரை இங்கு சொல்லவும் மாட்டேன். அந்த புத்தகத்தை சொந்தமாக வாங்கிக் கொள்வதற்காக நான் செய்த வேலைகளை எல்லாம் இன்றும் என்னால் நம்ப முடியவில்லை. நான் எல்லோருக்கும் பாரமாக இருக்கிறேன் என்று நானே உணர்ந்த நாட்கள் அவை. அதனால் அப்பொழுதெல்லாம் யாரிடமும் எதுவும் எதிர்பார்க்க மாட்டேன். அடிப்படைத் தேவைகளைக் கூட. இப்படி இருக்கையில் எப்படி பிடித்த புத்தகம் ஒன்றை அதிக விலைக்கு வாங்கித் தரும்படி குடும்பத்தாரிடம் கூறுவது?

அந்தப் புத்தகத்தை  வாங்குவதற்கான பணத்தை சேகரிக்க எனக்கு சரியாக ஒன்றரை வருடம் எடுத்தது. பிடித்த சின்ன சின்ன சந்தோஷங்களையெல்லாம் தியாகம் பண்ணி சிறுக சிறுக  பணம் சேர்த்து ஒரு வழியாக அந்த புத்தகத்தை வாங்கினேன்.
என்னை எண்ணி நானே பெருமை கொள்ளும் ஒரு விடயம் இருக்கிறது.
அது என்னவென்றால் “நாம் அனுபவிக்கும் வேதனைகள் எதுவுமே நிரந்தரம் இல்லை என்பதை வெகுவாக நம்புவேன” ஒரு ஏழு வருடத்திற்கு முதல் இந்த புத்தகத்தை வாங்கும் பொழுது ஒரு வலுத்த நம்பிக்கை  இருந்தது எனக்குள். “என்றாவது ஒரு நாள் எனக்கு பிடித்த புத்தகங்களை பிடித்த நேரத்தில் உடனே வாங்கி வாசிப்பேன” அது எனக்கு மிகவும் சுலபமாக அமையும். என்று வெகுவாக நம்பினேன்.

அன்று நான் என் வாழ்க்கையில் எதிர்வு கூறிய நாட்களைத் தான் இப்போது நிகழ்காலத்தில் நான் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். இப்பொழுது என்னிடம் நிறைய புத்தகங்கள் இருக்கின்றன. ஒரு சிறு நூலகமே என்னிடம் உள்ளது எனலாம். எனது புத்தக உலகம் மிகவும் அழகாக இருக்கிறது. என்னிடம் அதிகம் பணம் இல்லை கொஞ்சம் தான் இருக்கிறது ஆனாலும் நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன். ஒரு புரிந்துணர்வு மிக்க வாழ்க்கை துணையால் என் புத்தகங்கள் மீதான கனவு இன்று பலிதமாகி இருக்கிறது.

எங்கள் காதல் கல்யாண வாழ்வின் ஒவ்வொரு கொண்டாட்டங்களிலும் கணவரிடம் இருந்து கிடைக்கும் அன்பு பரிசுகளில் முதலிடம் இந்த புத்தகங்களுக்கே. இன்னும் வாங்குவேன் இன்னும் படிப்பேன். ஆனாலும் திருமணத்துக்கு பின்னரான வாசிப்பு பயணம் சற்று மெது மெதுவாகவே நகர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. வாசிப்பதற்காக முன்பு ஒதுக்கிய நேரத்தை இப்பொழுதெல்லாம் ஒதுக்க இயல்வதில்லை. கொஞ்சம் வேலைப் பளுக்கள் அதிகம். அதுதான் மனவருத்தம். உண்மையில் ஒரு பெரிய நம்பிக்கை இருக்கிறது எனக்கு..... என் குழந்தைகளை ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைகளையும் சிறந்த வாசிப்பு பழக்கத்தை கொண்ட பிள்ளைகளாக வளர்த்தெடுப்பேன் என்று.

அனைவருக்கும் புத்தக தின வாழ்த்துக்கள் ●

# குழந்தைகள் அதிகம் நாடும் செயல் வண்ணமயமாக்கல் - FARGELEGGING

யூலியஸ் அன்ரனி

வண்ணமயமாக்கல் என்பது பெரும்பாலான குழந்தைகள் விரும்பும் ஒரு செயலாகும். வண்ணம் பூசுவதில் சிறுவர்களுக்கு மட்டுமல்ல பெரியவர்களுக்கும் பல நன்மைகள் உள்ளன. இருப்பினும் சிறுவர்களே அதனை அதிகம் நாடுகிறார்கள். இதனால் நாம் பெறுகின்ற நன்மைகளை சுருக்கமாக பார்ப்போம்.

1. மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது:
நம் மூளையில் amygdala என்ற ஒரு பகுதி உள்ளது. மன அழுத்தம், பதட்டம், பயம் போன்றவற்றுக்கு மூளையின் இந்தப் பகுதிதான் காரணியாக செயல்படுத்தப்படுகிறது. மூளையின் இப்பகுதியை "அமைதியாக்க" வண்ணம் தீட்டுதல் அதிகம் உதவுகிறது.

2. மூளைக்கு பயிற்சி அளிக்கிறது. படைப்பாற்றல், தர்க்கம், நுணுக்கமான அசைவுகள் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு ஆகிய திறன்களுக்கு பயிற்சியளிக்கப்பட்டு வளர்க்கப்படுகிறது.

3. வண்ணம் மற்றும் வரைதல் நினைவாற்றலை வளர்க்க உதவுவது.

4. வண்ணமயமாக்கல் கையெழுத்தை மேம்படுத்துகிறது.
நீங்கள் வண்ணம் தீட்டும்போது கையெழுத்து திறனை வளர்ப்பதுக்கு பயிற்சி பெறுகிறீர்கள். அத்துடன் உங்கள் கையில் தசைகளை வளர்த்துக் கொள்கிறீர்கள்.

5.வண்ணமயமாக்கல் ஒருங்கிணைப்பை உருவாக்குகிறது.
கை-கண் ஆகிய இரு உறுப்புக்களை ஒருங்கிணைக்கிறது. பென்சிலைக் கூர்மையாக்குவது, பென்சிலை சரியாகப் பிடிப்பது, கோடுகளுக்குள் வண்ணம் தீட்டுவது போன்றவற்றுக்கும் ஒருங்கிணைப்பு தேவைப்படுகிறது.

6. வண்ணமயமாக்கல் ஒரு அமைதியான தியானம்:
அமைதியாக உட்க்கார்ந்து சுவாசித்து, சமநிலையைக் கண்டறிந்து தியானம் செய்வதுக்கு உதவுகிறது.

7. வண்ணமயமாக்கல் பொறுமை மற்றும் கவனத்தை வளர்க்கும் அத்துடன் எதிர்மறை எண்ணங்களை பிழிந்துவிடும்.

8. சிறுவர்களை டிஜிட்டல் உலகிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

9. கோடுகள், முன்னோக்கு, சாயல்கள், வடிவங்கள் பற்றிய அறிவை வளர்க்கிறது.

10. வண்ணம் தீட்டுதல் மற்றும் வரைதல் படைப்பாற்றலை வளர்க்கிறது.

# ஒரு குழந்தை வரையும் போது அக்குழந்தையின் படைப்பாற்றல் வளர்கிறது

*யூலியஸ் அன்ரனி*

நமது பிள்ளைகள் குழந்தைப் பருவத்திலேயே தம் மனதுக்கு விரும்பியவற்றை "வரைதல்" மிகச்சிறந்த உளவியல் வளர்ச்சியையும், ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கிறது. மற்றவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி குழந்தைகள் கவலைப்படுவதில்லை.
தமது மனதில் உதிப்பவற்றை ஒரு தாளில் பதிய விரும்புவார்கள்.

அவர்களுக்கு மிகவும் பிடித்த சிறந்த மொழி வரைதல் ஆகும். ஒவ்வொரு வரைதலிலும் அவர்களது கலைத்திறன்களை நாம் காணலாம். அதேவேளை குழந்தை பருவத்தில் வரைதல் என்பது அவர்களது பலவகையான ஆற்றல்களை, திறன்களை வளர்க்கிறது என்பது பல அறிஞர்களின் ஆய்வுகளிலிருந்து தெரிகிறது.

ஒரு குழந்தை வரையும் போது அக்குழந்தையின் படைப்பாற்றல் வளர்கிறது. இதுவே மிகப்பெரிய நன்மையாகும்.

இது மூளை-கை-கண் ஒருங்கிணைப்பை வளர்க்க உதவுகிறது.
குழந்தைகள் வரையும்போது அவர்கள் ஒரு விடயத்தில் "கவனம்" செலுத்தவும், விடாமுயற்சியுடன் செயல்படவும் ஊக்கம் கொடுக்கிறது.

அவர்களைச் சுற்றியுள்ள சுற்றுச்சூழலைப் பற்றிய அவர்களின் சிந்தனைகளையும், உணர்வையும் ஒழுங்கமைக்க உதவுகிறது.
அவர்களைச் சுற்றி அவர்கள் உணரும் சிக்கலான சூழ்நிலைகளை மறக்கவும் உதவுகிறது.
அவர்களின் சுயமரியாதையை பலப்படுத்துகிறது-
வரைதல், ஓவியம் வரைதல் மற்றும் வண்ணம் தீட்டுதல் அனைத்தும் குழந்தையின் சுய உணர்வை பலப்படுத்துகின்றன. பிள்ளைகள் கலைத் திறமையால் தனித்து நிற்பார்கள். அது அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் தருகிறது. தாங்கள் முக்கியமான ஒன்றைச் செய்வதாக உணர்கிறார்கள்.

எனவே நமது குழந்தைகளை வரைதலில் ஈடுபடுத்துதல் ஆரோக்கியமானதும், அவர்களது அறிவு மற்றும் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானதாகும் என்பதை பெற்றோர்கள் புரிந்துகொள்ளல் அவசியமாகும்.

# மே 17 நோர்வேயின் அரசியலமைப்பு மற்றும் தேசிய தினம்

நோர்வேயின் அரசியலமைப்பு 16,05.1814 அன்று **Eidsvoll** இல் தேசிய சட்டமன்றத்தால் ஒருமனதாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது.

1820 களிலிருந்து மே 17ம் நாள் நோர்வேயின் தேசிய தினமாக வெகு சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

2023ம் ஆண்டு மே 17 அன்றும் நோர்வே பூராகவும் தேசிய தினம் வெகு விமரிசையாகக் கொண்டாடப்பட்டது.

நாட்டிலுள்ள அனைத்து நகரசபைகளும் தகுந்த முறையில் ஒழுங்குகளினை மேற்கொண்டு, சிறுவர் இளையோர் பெரியவர்களின் பல்வேறு ஊர்வலங்கள், அணிவகுப்புக்கள் மற்றும் கலை நிகழ்வுகள் என நாடு முழுவதுமே மகிழ்வினை வெளிப்படுத்தினர்.

உலகநாடுகள் அனைத்தும் தமது தேசிய தினத்தினை பெரும்பாலும் இராணுவ அணிவகுப்புக்களுடனேயே கொண்டாடுவதுண்டு. ஆனால் நோர்வே நாட்டின் தேசிய தினமானது சிறுவர்களிலிருந்து பெரியவர்கள் வரை தேசிய உடை அணிந்து அணிவகுத்து ஊர்வலமாக சென்று சிறப்பிப்பர். 80 விழுக்காடு மக்கள் ஊர்வலங்களில், கொண்டாட்டங்களிலும் பங்கு கொள்ளுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

Bergen Tamilsk Avis
Ansvarlig redaktør: Julius Antonipillai - Adresse: Krohnegården 5b, 5146 Fyllingsdalen.- Telefon: 924 636 74
E-Post: ttoosai@gmail.com / antonipillai@hotmail.com
Org.nr: 926 840 320 - ISSN: 2703-8440
(Print ISSN: 2703-8785)
VIPS: 729129 - Konto: 3626 31 78585