

மூன்று
மாதத்திற்கு
ஒருமுறை
வரும்

கனவு

ஜூலை
2018

இளையோர் தலைமைத்துவம் வளர்த்தெடுப்பதற்கான

இதழ்

12

தன்னுடைய
வரம்புகளை

LIMITS

ஒற்றுக் கொண்டவர்கள்
அவைகளை

தாண்டி

செல்கின்றார்கள்



நன்கொடை

₹20/-

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

விஷன்ஸ் குளோபல் எம்பவார்மெண்ட் இந்தியா
சார்பாக வெளியிடுபவர்
தே. சைலட் மோனி
27, வெயர்லெஸ் ரோடு,
குறிஞ்சி நகர் மேற்கு, கே.கே. நகர்,
திருச்சி - 620 021, தமிழ்நாடு

விஷன்ஸ் குளோபல் எம்பவார்மெண்ட் இந்தியா
சார்பாக அச்சிடுபவர்
செந்தில் பேப்பர் மார்ட், கடலூர்
வரைகலை
மேரிபா ஸ்கிரீன்ஸ், கடலூர்

தலைமை ஆலோசகர்
கிரேக் பியூ

தலைமை ஆசிரியர்
தே. சைலட் மோனி
ஆசிரியர்கள்
M.C. ராஜமணி
வசந்தி
K. சுரேஷ் கன்னா

நன்கொடை பொறுப்பாளர்
J.A. ஃபெமி

சந்தா, விளம்பரம், படைப்புகள் மற்றும்
வாசகர்களின் கேள்விகளுக்கு
089400 51900
என்ற எண்ணை தொடர்பு கொள்ளவும்

கிவ்விதழின் கதைகளில் வரும் பெயர்களும்
நிகழ்ச்சிகளும் கற்பனையே.

இதழில் வெளியாகும் விளம்பரங்களின்
உண்மைதன்மைக்கு கனவு இதழின் நிர்வாகம்
பொறுப்பில்லை.

படைப்புகளை பிரதி எடுத்துவைத்துக் கொண்டு
எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

நன்கொடைகள் / விளம்பரங்கள்
வரவேற்கப்படுகின்றன

முன் அட்டை உள்பக்கம் (மல்டி கலர்) ரூ. 5,000/-
பின் அட்டை வெளிப்பக்கம் (மல்டி கலர்) ரூ. 10,000/-
பின் அட்டை உள்பக்கம் (மல்டி கலர்) ரூ. 5,000/-
உள் முழு பக்கம் (ஒரு கலர்) ரூ. 2,000/-
உள் அரை பக்கம் (ஒரு கலர்) ரூ. 1,000/-

உள்ளே...



Visions Elearning Program
at
St.John Vianny Primary School,
Palliyady, Kanyakumari



என் பேனாவில் இருந்து...

நட்பிற்கும் மரியாதைக்கும் உரிய இளையோடே!

மீண்டும் கனவு இதழ் மூலமாக உங்களைச் சந்திப்பதில் மிகவும் மகிழ்ச்சி!

உன்னை அறிந்தால், நீ உன்னை அறிந்தால் உலகை ஆளலாம் - என்கின்ற பழைய திரைப்படப் பாடல் வரிகள் வாழ்க்கையைச் செதுக்கும் வலிமை பெற்றவை.

ஒருவனுக்கு வலிமை பணத்தாலோ அல்லது புகழாலோ வருவதில்லை. ஒருவனின் வலிமை அவன், அவள் தன்னை எந்தளவு புரிந்துள்ளார்கள் என்பதினை பொறுத்து அமைகின்றது.

உனக்கு உன்னைத் தெரியுமா? இந்த கேள்வி பைத்தியக்காரத்தனமான கேள்வியாகவே நமக்குப் படுகின்றது. எனக்கு உன்னைப் பற்றி தெரியாதா? எனக்கு உன்னைத் தெரியும் என்றே நம்மில் பலரும் நம்புகின்றனர்.

உன் பெயர், ஊர், பெற்றோர், நீ எந்த வகுப்பில் படிக்கின்றாய் எனத் தெரியும். ஆனால் உனது திறமைகள், உனது பலவீனங்கள், உனக்குள் புதைந்து கிடக்கும் படைப்பாற்றல், சீரழியும் சமூகத்தின் மீது இருக்கின்ற கோபம், அதற்கான காரணங்கள் உனக்குத் தெரியுமா?

தனது திறமைகளை இனம் கண்டு கொண்டவன் அவைகளை மேன்மேலும் வளர்த்துக் கொள்வதோடு, அவைகளையே மூலதனமாகக் கித்தனது வாழ்வை வடிவமைத்துக் கொள்கின்றான்.

தனது இயலாமையையும், பலவீனங்களையும், வரம்புகளையும் அறிந்தவன் அவைகளைத் தாண்டிச் சென்றிட முயற்சிக்கின்றான்.

தனக்கு கணிதம் சரிப்பட்டு வராது என அறிந்தவன் அறிவியல் பாடம் படிக்கின்றான்.

தனக்கு ஒவியம் வரைந்திட ஆர்வம் உண்டென்று அறிந்தவன் அதில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துகிறான்.



உன்னை அறிந்திருந்தால் மட்டுமே வெற்றி காண முடியும், வாழ்க்கையை விரும்புவது போல் வடிவமைத்திட முடியும்.

எப்படி உன்னை நான் அறிந்து கொள்வது? - இது நியாயமான கேள்விதான்.

நீ உன்னைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள இனிமையானதொரு பொழுதில், அமைதியான, மனதிற்குப் பிடித்த இடத்தில் அமர்ந்து யோசிக்க வேண்டும். சிந்திக்க, சிந்திக்க தெளிவு பிறக்கும். நீ பயனிக்க வேண்டிய பாதை உனக்குப் புலப்படும். உன் இலக்கு உனக்குத் தெளிவாக இருந்தால்தான் பிறர் உனக்கு உதவிட முடியும். கண்பார்வையற்றவருக்கு இன்னொரு கண்பார்வையற்றவர் வழிகாட்ட முடியாது. அவர்தான் தன்னை வழிநடத்திட வேண்டும்.

O.K. தொடங்கட்டும் உன்னைப் பற்றிய சிந்தனை.

அறிந்தீடு - உன் வரம்புகளை கடந்தீடு எல்லைகளை - வரம்பை வெற்றி கொண்டீடு.

உன்னுடன் பயணத்தில்,
தே. கஸ்டட் மோனி





“Once we accept our limits,
we go beyond them”
Albert Einstein

நாம் நம்முடைய வரம்புகளை (Limits) அறிந்திருந்தால், அவைகளைத் தூண்டிச் செல்லலாம் ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன்

கனவு காண்பது உன்னதமானது.

கனவுகள் நம்மை உலக்குவிக்கும்.

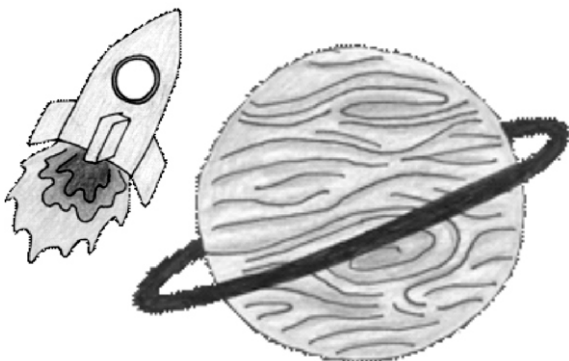
கனவுகள் நமது வாழ்வுக்கான நோக்கத்தையும்

வழிகாட்டுதலையும் தருபவை.

கனவுகள் வாழ்வுக்கான அர்த்தங்கள்.

இருப்பினும், கனவுக்கும் நிஜத்திற்கும் (Reality) வித்தியாசம் உண்டு. இந்த வித்தியாசத்தை நாம் அனைவரும் ஏற்றுக் கொண்டாக வேண்டும். நாம் தற்போது என்ன நிலைமையில் இருக்கின்றோம் - என்பதை மிகவும் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இன்றைய - இந்த - நமது நிலைமை, நாம் அடைய விரும்புகின்ற நிலைமையில் இருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டது. இரண்டிற்கும் இடையில் மிகப்பெரிய இடைவெளி உள்ளது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்வதுடன் ஏற்றுக் கொள்ளவும் வேண்டும்.

உதாரணமாக, உனது கனவு, நீ விண்வெளி வீரராக விண்வெளிக்குப் பயணம் செய்ய வேண்டும் என்பது. மிக உன்னதமான கனவு. அது உனக்கு மிகப்பெரிய அனுபவமாக அமையும். பலரும் விண்வெளிப் பயணங்களை தங்களுடைய வாழ்நாளில் மேற்கொண்டு உள்ளனர். அதனால் இது சாத்தியமே! ஆயிரமாயிரம் பேருக்கு இந்தக் கனவு இருந்திருக்கிறது, இருக்கிறது. ஆனால் விண்வெளிப் பயணம் மேற்கொண்டவர்கள் மிகவும் சிலரே. அது அவர்களுக்கு பல வருட கடின உழைப்பாலும், தயாரிப்பினாலும், அர்ப்பணிப்பினாலும், யோக்கத்தினாலுமே கைக்கூடியது.



விண்வெளிப் பயணம் உன் கனவு என்றால், அதைக் குறித்த ஒரு தெளிவானத் திட்டத்தை தயாரித்தீடு. ஒவ்வொரு அடியாக எடுத்து வைக்க வேண்டும். இப்போதே அதற்கான முயற்சிகளில் நீ இறங்கிட வேண்டும்.

நீ விண்வெளி வீரராக வேண்டுமானால் அதற்குத் தேவையான தயாரிப்புகள், படிப்புகள், ஆகும் செலவினங்கள் குறித்த தெளிவான விவரங்களை நீ அறிந்திருக்க வேண்டும். விண்வெளி செல்வதற்கு நீ உன்னை உடல் ரீதியாக, மன ரீதியாக, கல்வி ரீதியாக தயாரித்தீடு வேண்டும். உடல் ரீதியாக நீ மிகவும் வலுவள்ளவராக இருக்க வேண்டும் (உ-ம்) சரியான உயரம், எடை, கண் பார்வை, தசைப் பிடிப்பு மற்றும் தேவையான உடல்நிலை கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஒரு வேளை உனக்கு விண்வெளிப் பயணம் மேற்கொள்வதற்கான உடல் தகுதிகள் இல்லாமல் இருக்கலாம். கணிதம் மற்றும் பொறியியல் படிப்புகளில் வெற்றி பெற முடியாமல் இருக்கலாம். தேவையான மனநிலை இல்லாமல் இருக்கலாம். பலகாலம் தனியாக இருப்பதற்கான மன வலிமை இல்லாமல் இருக்கலாம். மேற்கூறியவைகளில் ஏதாவது ஒன்று உன்னைத் தகுதி இழக்கச் செய்தீடு. இதைத்தான் நாம் நமது வரம்புகள் (limits) என்கின்றோம். நமது கனவுகளை கட்டுப்படுத்துபவை நமது வரம்புகள்.

நிறைய வரம்புகளை கடின முயற்சிகளால் நாம் கடந்து விடலாம். ஆனால், சில வரம்புகளை (limitations) நம்மால் கடந்தீடு இயலாது. நமது திறமைகள், பலம், பலவீனங்கள், விருப்பங்கள், வெறுப்புகள் ஆகியவற்றை நாம் சரியாக அறிந்திருந்தால், நமக்கு ஏற்ற பாதையை நம்மால் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். நமது கனவுகள் அடையக் கூடியவைகளாக இருக்க வேண்டும். நம்மை நாம் அறிந்திருந்தால் நமது கனவுகள் அடையக் கூடியதாக இல்லையா என்பதின்மீதும் நாம் அறிந்திருப்போம்.

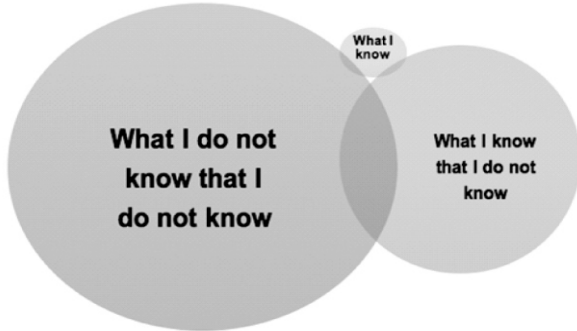
அவமானங்களும் அவ்வப்போது தேவைதான், இல்லையென்றால் மானம் என்று ஒன்றை மனிதன் மறுத்துவிடுவான்!

இவைகளைப் பற்றி சிந்திப்பதை தான் சுய விழிப்புணர்வு (Self - awareness) என்கின்றோம். சுய விழிப்புணர்வுடன் வாழ்வது ஒரு திறமை. அத்தகைய விழிப்புணர்வைப் பெற்றிட்ட நிலையில், நாம் நமது உணர்வுகளையும், எண்ணங்களையும், செயல்களையும் புரிந்து கொள்கின்றோம். இந்நிலையில் நாம், நமது செயல்பாடுகள் நம்மீதும் பிறர் மீதும் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களை அறிகின்றோம்.

ஒரண்டு வகையான சுய விழிப்புணர்வு ஒருப்பதாக நான் கருதுகின்றேன்

1. தனிப்பட்ட சுய விழிப்புணர்வு Personal Self-awareness

நீ உன்னைப் பற்றி அறிந்திருப்பது. இது பிறருக்குத் தெரியாது. உதாரணமாக, பிறர் முன்னிலையில் அல்லது பொது இடத்தில் பேச உனக்குப் பிடிக்காது. ஏனென்றால் அது உன்னைப் பட்டம் அடையச் செய்யலாம்; ஏன் பயமுறுத்தக் கூட செய்யலாம். பிறர் முன்னிலையில் பேசும்போது நீ பட்டமடைகின்றாய் என உணர்ந்திருப்பாய் என்றால் - சுய விழிப்புணர்வு. அதே நேரத்தில் அது பிறருக்குத் தெரியாது என்றால் - நாம் அதை தனிப்பட்ட சுய விழிப்புணர்வு என்கின்றோம்.



தனிப்பட்ட சுய விழிப்புணர்வு - உனக்கு என்ன தெரியும்? என்ன தெரியாது - என்பதை உனக்குப் புரிய வைக்கின்றது. இது மிகவும் முக்கியம். (உ-ம்) உனக்குத் தெரியும் - உனக்கு சைக்கிள் ஓட்டத் தெரியும் என்று. ஆனால் சைக்கிளை பழுது பார்க்கத் தெரியாது. இந்த விழிப்புணர்வு மிகவும் முக்கியம். நமக்கு தெரிந்த ஒரு செயலை ஒட்டி தெரியாத விஷயங்கள் பல இருக்கலாம்.

நமக்குத் தெரியாது என்பதே நமக்கு பல நேரங்களில் தெரியாமல் இருக்கின்றது. யாராவது நம்மை நமக்குத் தெரியாத விஷயங்களை, செயல்களை அட்டவணைப் படுத்தச் சொன்னால், நம்மால் அட்டவணைப்படுத்த முடியாது. நமக்கு என்னவெல்லாம் தெரியாது என்பதே நமக்குத் தெரியாது. இன்று இந்த உலகத்தில் கொட்டிக் கிடக்கும் தகவல்கள், கண்டுபிடிப்புகள், அறிவு - இவைகளைப் பார்க்கும்போது மலைப்பாக மட்டுமல்ல, நமக்குத் தெரியாத விஷயங்கள் எவ்வளவு இருக்கின்றது என்பது நம்மை வியக்க வைக்கின்றது.

நமக்குப் தெரியாத விஷயங்கள் பிறருக்குத் தெரியும். அதை நாம் பாராட்ட கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

2. பொது சுய விழிப்புணர்வு Public Self-awareness

உதாரணமாக, நீ கால்பந்து விளையாடுவாய். பிறர் உன்னை எவ்வாறு பார்க்கின்றார்கள்? உன் விளையாட்டைப் பாராட்டுகின்றார்களா? அல்லது குறை கூறுகின்றார்களா? உனக்கு உள்ள மரியாதையும் மதிப்பும் தருகின்றார்களா? இவைகளுக்கான விடை உன்னுடைய செயல்பாடுகளையும், நடவடிக்கைகளையும் பாதிக்கும். இதை நீ தெரிந்து வைத்திருப்பது - பொது சுய விழிப்புணர்வு (Public Self Awareness).

உனக்கு சிறப்பான சுய விழிப்புணர்வு இருப்பின் நீ கனவு காண்பவைகள் சாத்தியமாகும்.

- உன் திறமைகள் பலவீனங்களை அறிந்திருப்பாய்
- ஒரு செயலை செய்து முடிக்கத் தேவையானவற்றை அடையாளம் காண முடியும்
- தவறுகளை இனங்கண்டு நிவர்த்தி செய்திட இயலும்
- உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு அதைப் பகிர்ந்திட முடியும்
- அடுத்தவர்களின் தேவைகளையும், உணர்வுகளையும் புரிந்து கொள்ள இயலும்
- எவ்வாறு உன்னுடைய செயல்பாடுகளும், நடத்தையும் பிறரை பாதிக்கும் என தெரிந்து வைத்திருப்பாய்

தனிப்பட்ட மற்றும் பொது சுய விழிப்புணர்வுகளை வளர்த்தெடுக்க நீ அவைகளைப் பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டே யிருக்க வேண்டும். உன்னுடைய செயல்பாடுகளைப் பற்றி ஆழமாக சிந்தித்திடு. நீ இவ்வாறு செயல்பட என்ன காரணம் - கூர்ந்து நோக்கு, தெளிவாக சிந்தித்திடு. இவ்வாறே நாம் சுய விழிப்புணர்வு உடையவர்களாக மாறிட இயலும். ஒரு சூழ்நிலையில் நீ எவ்வாறு உணர்வாய், பிறர் எவ்வாறு உணர்வார்கள் - என்று சிந்தித்திடு. இவ்வாறு தொடர்ந்து சிந்திப்பது உன்னைப் பற்றிய புரிதலை உனக்குக் கொடுக்கும். உன்னுடைய இலக்கினை அடைந்திடுவதற்கு மிகவும் உதவும். சரி, **உன்னுடைய ஒவ்வொரு செயலைப் பற்றியும் ஆழமாகச் சிந்தித்து - உன் செயல்பாடுகளை மாற்றிக் கொள்.**

நம்முடைய வரம்புகளை தெரிந்து கொள்வது ஒன்று, நம்மை ஒரு வரம்புக்குள் சுருக்கிக் கொள்வது மற்றொன்று. **பெரிதாகக் கனவு காண்! விண்மீன்களைத் தொட்டிடு!!**

அதே நேரத்தில், பல விஷயங்கள் நமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் இல்லை. பெரும்பாலும் அது உன் வளர்ச்சிக்குத் தேவையானதாக இல்லாமல் கூட இருக்கலாம். சுய விழிப்புணர்வு மிகவும் வலுவான ஓர் ஆயுதம். எனவே இச் சுயவிழிப்புணர்வுடன் விளங்கிட தேவையான திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்.

சுய விழிப்புணர்வுடன் ஒருந்தால் வாழ்வில் சாதப்பாய்... பிறரும் சாதிக்க உதவுவாய்...

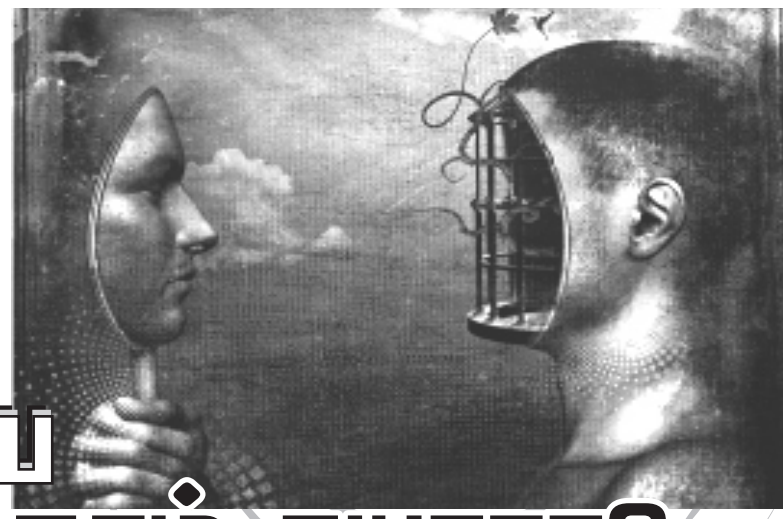
சுய விழிப்புணர்வு
கிரேக் ரியூ

விஷன்ஸ் செயல் இயக்குநர்



முனைவர்
க. பழனித்துரை

தன்னையறிய



நாம் தயாரா?

பொதுவாக கல்வி ஒருவருக்குத் தேவையான விழிப்பினை ஏற்படுத்தி, அதன் ஆற்றலையும் சக்தியையும் உணர வைக்க வேண்டும். கல்வியின் பெரு நோக்கமே அதுதான். அப்படிப்பட்ட கல்வி ஒருவருக்குக் கிடைத்து விட்டால் வாழ்க்கை என்பது அவரவர் கையில் தவழ்ந்து விளையாடும் பொருளாகி மனிதனை மகிழ்ச்சிக் கடலில் மிதக்க வைத்துவிடும். பெரும்பாலான மனிதர்கள் அந்த விழிப்புணர்வு பெற்று, விழித்த நிலையில் தான் செயல்பாடுகளை அமைத்துக் கொள்கின்றார்கள். இந்த விழிப்பு நிலைக்கு ஞானம் என்று கூட நாம் பொருள் கொள்ளலாம்.

மனிதர்கள் புறச் சுகங்களில் லயித்துப்போய், வாழ்நாள் முழுவதும் விழிப்பற்று செயல்பட்டு வாழ்க்கை தந்த பாடத்தை புரிந்து கொள்ளாமல் போராட்டமாகவே வாழ்க்கையை நடத்தும் மனிதர்களைத் தான் நாம் எதார்த்த வாழ்வில் சந்திக்கின்றோம். இதற்கு ஒரு உதாரணத்தை உங்கள் கண் முன்னே நிறுத்தினால் விழிப்பைப் பற்றிய புரிதலுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

எல்லி மாநகரத்தில் அதிகம் தமிழர் வாழும் பகுதியில் ஒரு மூன்று நட்சத்திர விடுதி. அந்த விடுதியில் ஒரு மரத்தடியில் காலணிகளுக்கு பாலிஷ் போட்டுத் தருவதும், காலணிகளை திருத்தித் தருவதும் செய்து கொண்டிருந்தார் ஒரு முதியவர். அவர் காலையில் சரியாக 8 மணிக்கு அந்த இடத்திற்கு வந்துவிடுவார். தூய உடை, தொழிலுக்குத் தேவையான நேர்த்தியான உபகரணங்கள் அனைத்துடன், தன் பணிக்குத் தேவையான உயர்தர மூலப் பொருள்கள் அனைத்தும் அடங்கிய பெட்டியுடன் சரியான நேரத்திற்கு வந்து விடுவார். அவர் உடையில் ஒரு துளி அழுக்கு இருக்காது. வந்தவுடன் தன் பொருள்கள் அத்தனையையும் எடுத்து முறைப்படுத்தி ஒரு சிறிய மேஜையின் மீது வைத்துவிடுவார். அவர் அந்தப் பொருட்களை அடுக்கி வைத்திருப்பதே ஒரு தனி அழகு. அவர் வந்துவிட்டார் என்றாலே விடுதியில் தங்கியுள்ளவர்கள் அவரை நோக்கிப் படையெடுக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

மற்ற இடங்களில் பாலிஷ் போட ரூபாய் இரண்டு மட்டும் போதும் ஒரு காலத்தில். அப்போதே இவரிடம் போய் ஐந்து தர வேண்டும். அவரிடம் பாலிஷ் போடுபவர்கள் எவரும் கேள்வி

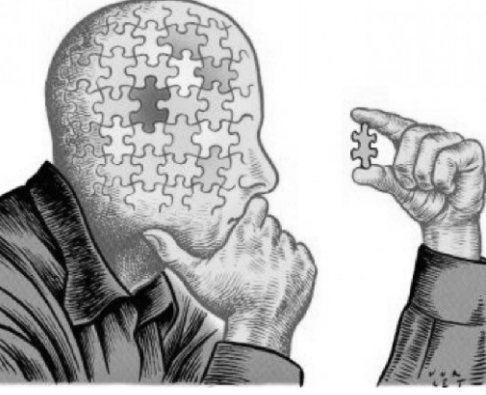
கேட்பது இல்லை. காலணி தயார் என்று சொன்னவுடன் மகிழ்ச்சியுடன் போய் ஐந்து ரூபாயை எடுத்துக் கொடுத்துவிட்டு சென்று விடுவார்கள். அவர் பாலிஷ் போடுவதே ஒரு தனி அழகு. அதை கலையாக, அறிவியலாகச் செய்வார். காலணியை அவரிடம் தந்தவுடன், அதை புரட்டி புரட்டிப் பார்ப்பார். அதன் பிராண்ட், அதில் போடப்பட்டுள்ள பொருள்களின் தரம் அனைத்தையும் பார்த்து அதற்குத் தகுந்தாற்போல் பாலிஷ் செய்ய வைத்திருப்பார். அவைகளைப் போட்டு காலணியை பிரஷ் போட்டுத் தேய்ப்பார். அவர் எதிர்பார்க்கின்ற அளவுக்கு பாலிஷ் வரும்வரை தொடர்ந்து தேய்ப்பார். எப்படியும் ஒரு ஜோடி காலணி தேய்ப்பதற்கு 15 நிமிடம் எடுத்துக் கொள்வார். காலை வந்ததிலிருந்து மாலை வரை தொடர்ந்து வாடிக்கையாளர்கள் வந்த வண்ணமே இருப்பார்கள். வேலையைச் செய்து கொண்டிருக்கும்போது தண்ணீர் தாகம் எடுத்தால், கைகளை சோப்பு போட்டுக் கழுவிவிட்டு, தான் வைத்திருக்கும் தண்ணீர் பாட்டிலிலிருந்து தண்ணீர் குடிப்பார்.

அதேபோல் மதியம் சரியாக 1.30 மணிக்கு உணவுக்குச் சென்றுவிடுவார். சோப்பை உபயோகப்படுத்தி கைகளை கழுவுவார். முடிந்தவுடன் தான் வைத்திருக்கும் மூன்று சப்பாத்தி சப்ஜி வைத்து தன் மதிய உணவை முடித்து விடுவார். ஒரு 30 நிமிடம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வார். மீண்டும் பணியைத் தொடர்வார் சிறிய ஓய்வுக்குப்பின்.

மாலைவரை தொழில் செய்துவிட்டு வீட்டுக்குத் திரும்புவதற்கு முன், தான் சேர்த்த பணத்தை ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டு வீட்டுக்குப் புறப்படுவார். அதேபோல் அவர் உடுத்தியிருக்கின்ற துணி, பயன்படுத்துகின்ற பொருள் அனைத்தும் தூய்மையாகவும் தரமானதாகவும் இருக்கும். அவர் எந்த நேரத்திலும் வருத்தமுடன் இருந்ததாக நான் பார்த்தது கிடையாது. அவருடைய மகன்களை நல்ல கல்லூரியில் படிக்க வைத்துள்ளார். இவரைப் பார்க்க வரும் இரு மகன்களும் தன் தந்தை தொழிலை ஏளனமாக

பார்த்ததே கிடையாது. இருவருமே டெல்லியில் உள்ள தலைசிறந்த கல்லூரியில் படித்து வருகின்றனர்.

தன் தந்தையை அவர்கள் பார்க்க வரும்போது, தன் தந்தைக்குப் பக்கத்தில் அமர்ந்து உதவ முனைவது அனைவருக்கும் ஆச்சரியத்தை உருவாக்கும். இது எப்படி வந்தது என்று யோசித்துப் பார்த்தால், அந்த இரு குழந்தைகளிடமும் உழைப்பின் மேன்மையை, உன்னத சிந்தனையை புகுத்திவிட்டார் இந்த மனிதர்.



அதேபோல் தான் செய்யும் பணி மேலானது, அதை நேர்த்தியாக, நேர்மையாகச் செய்து சம்பாதிக்க வேண்டும். அதில் உயர்வு தாழ்வு இல்லை என்பதை தெளிந்து தொழில் நுணுக்கங்களை கற்றுக் கொண்டு, தான் ஒரு தவிர்க்க இயலாத மனிதர்

என்பதை வாடிக்கையாளருக்கு உணர்த்தி விட்டார். அவர் என்றும் அழுக்கு சட்டையுடன் தொழிலுக்கு வந்தது கிடையாது. அவர் முகம் மழிக்காமல் தொழிலுக்கு வருவது கிடையாது. அவர் யாரும் தன்னை ஏளனமாக பார்க்க அனுமதித்தது கிடையாது.

திறனை வளர்த்து, தனக்குத் தேவையான பணத்தை சம்பாதித்துக் கொள்வார். அதில் அவருக்கு ஒரு கர்வம் இருப்பதை பார்க்க முடியும். அந்தப் பணத்தில் நியாயமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து, மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்ந்து, தன் குழந்தைகளை நன்கு படிக்க வைப்பது என்பது நமக்கு ஒருவேளை சாதாரணமாகத் தெரியலாம். அவர் ஒரு விழிப்புணர்வு பெற்ற மனிதராக, சுய மரியாதையுடைய மனிதராக தன்னை உருவாக்கி, தனக்கு வருகின்ற வருவாயில் எளிய வாழ்க்கையை வாழத் தன் குடும்பத்தை பழக்கி வாழ்ந்து, தன் குழந்தைகளுக்கு கல்வி முக்கியமானது என்பதை உணர்த்தி, நன்கு படிக்க வைத்து, அனைவரும் ஒருவரையொருவர் புரிந்து மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது என்பது தன்னைப் புரிந்தவர்களாலே மட்டும் தான் முடியும்.

அவர், உலகம் என்ன சொல்கிறது என்று பார்ப்பது கிடையாது. அவர் தன் திறன் என்ன என்பதை அறிந்து, அதை வளர்த்து, தான் ஒரு வித்தியாசமான மனிதன் என்பதைக் காட்டி, தான் சொல்வதுதான் கூலி என்று நிர்ணயித்து, ஒரு மரியாதையுடைய வாழ்க்கையை வாழ்ந்திட குடும்பத்தையும் பழக்கி, தானும் வருமானம் ஈட்டி, எளிய வாழ்க்கை உயர்வான நிலையில், பண்புள்ள வாழ்க்கையை அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் கழிப்பது என்பது, விழிப்புள்ள மனிதர்கள் மட்டுமே செய்யக்கூடிய செயல்.

இன்றைக்கு நம் சமூகத்தில் சுய விழிப்புற்ற வாழ்க்கையை பெரும்பாலான மனிதர்கள் வாழ்வதாலேயே

நாம் பார்க்கும் சிக்கல் அனைத்தும். ஒரு நாடோ, சமூகமோ சிறப்புற்று விளங்க தனிமனித வாழ்க்கை என்பது விழிப்புற்ற நிலையில் நடைபெற வேண்டும். அது தன்னைப் பற்றி விழிப்பில் இருக்கும் மனிதர்களுக்குத்தான் சாத்தியம். மானமிக்க, மரியாதையுடைய, மானிட வாழ்க்கையை வாழ ஒவ்வொருவருக்கும் சுய விழிப்புத் தேவை. நம்மைப் பற்றிய பார்வையும், நம்மைப் பரிசோதித்தலும், நம்மில் உள்ள குறைகளைக் குறைப்பதும், நம்மில் உள்ள வலுவை உயர்த்திக் கொள்வதும் தான் ஒரு மனிதனை மாற்றும்.

இந்தியா எல்லோருக்கும் வாய்ப்பளிக்கும். நாம் நம்மை அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும். தன்னை மாற்றிக் கொள்ள முடியாதவனால் சமூகத்தை மாற்ற முடியாது. தேவை தன் சிந்தனை, சுய பரிசோதனை, சுய வளர்ப்பு. இவைகள் ஒரு மனிதனிடத்தில் இருந்தால் அந்த மனிதன் வெற்றி பெறுவான். சுய பரிசோதனைக்கு நாம் நம்மை ஆட்படுத்தி நம்மை சரி செய்ய, நாம் முயல வேண்டும்.

தன் உணர்வை அல்லது தன் விழிப்பை உருவாக்கிக் கொண்டால் பெரிய படிப்பு சிறிய படிப்பு, பெரிய வேலை சிறிய வேலை, பெரிய மனிதர் சிறிய மனிதர், உயர்ந்தவர் தாழ்ந்தவர் என்பதன் உண்மைத் தன்மை நமக்கும் புரிந்து விடும்.

ஒருவர் விழிப்பு நிலைக்கு வந்துவிட்டால் எந்த வேலையையும் தாழ்வாகவோ, உயர்வாகவோ பார்க்க மாட்டார். தன்னை உணர்ந்தால் எந்த நிலையிலும் வாழ்வை சரி செய்து கொள்ளலாம். எந்த நிலையிலும் வாழ்வை சிறப்பாகவே அமைத்துக் கொள்ளலாம். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் **Self awakening** என்று சொல்வார்கள். இது ஒரு பாடத்திட்டமாகவே 2 Credit பாடமாக IIT மாணவர்களுக்கு சென்னையில் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

இதைத்தான் அனைவரும் அறிந்து கொள்ளும் வகையில் “எண்ணத்தின் வலிமை”, “எண்ணங்கள்”, “வாழ்க்கையை அமைக்கும் எண்ணங்கள்” என பல புத்தகங்கள் தமிழில் வெளிவந்தன. குறிப்பாக காலம் சென்ற எம்.எஸ். உதயமூர்த்தியின் புத்தகங்கள் இந்த பிரச்சனை பற்றித்தான் விளக்குகிறது. இந்த மாதிரி புத்தகங்களைப் படித்து, புரிந்து கொண்டு, நம் வாழ்க்கையைப் பரிசோதனை செய்து பார்த்து, சிந்தனைப் போக்கை மாற்றுவதன் மூலம் மிகப்பெரிய மாற்றத்தை நம் வாழ்க்கையில் நாம் உருவாக்க முடியும்.



Reality

What the cat
thinks he is

Self - Awareness

தன் விழிப்புணர்வு

தன்னை அறிந்தவன் தலைவனாகலாம், தன்னைச் சரியாக புரிந்து கொள்ளாதவன் வாழ்க்கையை இழந்தவனாகின்றான் - என்றெல்லாம் நாம் கூறக் கேள்விப்பட்டுள்ளோம். நிறைய Self-Awareness கருத்தரங்கங்களில் கூட நாம் பங்கேற்றிருக்கலாம். அதனால் நாம் பயனடைந்திருக்கலாம். ஆனால் நம்மில் பலரும் இன்றும் தங்களைக் குறித்த ஒரு தெளிவான பார்வை இல்லாதவர்களாகவே இருப்பதை நம்மால் காண முடிகின்றது.

ஏன், நம்மை நாமே அறிந்து கொள்ளவில்லை. நம்மை நாம் முழுமையாக அறிந்து கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை இக்கட்டுரை அலசுகின்றது... பார்ப்போம்..... வாருங்கள்!

தன் / சுய விழிப்புணர்வு என்றால் என்ன?

சுய விழிப்புணர்வு என்பது நமது ஆளுமையை (Personality) குறித்த தெளிவான கண்ணோட்டத்தை (Perception) கொண்டிருப்பதாகும். அதாவது நமது திறமைகள், பலவீனங்கள், சிந்தனைகள், நம்பிக்கைகள், செயல்கள், நோக்கம் (Motivation) மற்றும் உணர்வுகளை (Emotions) முழுவதுமாய் அறிந்திருப்பது.

உன்னை நீ தெளிவாக அறிந்திருந்தால் பிறரையும் நீ அறிந்திருப்பாய்; பிறரை புரிந்து கொள்வாய். அவர்கள் உன்னை எவ்வாறு பார்க்கின்றார்கள், அணுகுகின்றார்கள், உன்னிடம் என்ன எதிர்பார்க்கின்றார்கள் என்பதினை தெளிவாக அறிந்து கொள்ள சுய விழிப்புணர்வு மிகவும் அவசியமானதாகும்.

சுய விழிப்புணர்வு உன்னில் எந்த அளவிற்கு உள்ளது என்பதினை பொறுத்து உனது வாழ்க்கைப் பயணம் வெற்றிகரமானதாக நடைபெறும். சுய விழிப்புணர்வு கொண்டு இருந்தால் தான் நீ உனது நம்பிக்கையிலும் நடத்தையிலும் மாற்றங்களைக் கொண்டுவருவதற்கான வாய்ப்புகள் உருவாகும்.

சுய விழிப்புணர்வை நீ ஏன் அதிகரித்திட வேண்டும்?

Every human has four endowments - self awareness, conscience (உள சான்று), independent will (சுயமான விருப்பம்) and creative imagination (புடைப்பு கற்பனை). These give us the ultimate human freedom. The power to choose, to respond, to change - Stevn R. Covey.



நமது சுய விழிப்புணர்வை அதிகரிக்க வேண்டியதற்கான 10 காரணங்களை இப்போது பார்ப்போம்.

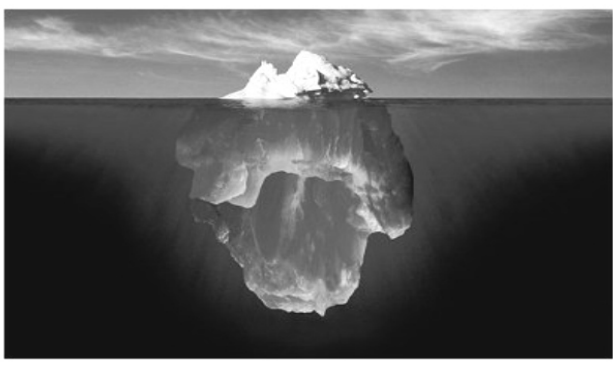
1. நமது மயக்க மனதின் (Unconscious Mind) எண்ணங்களைப் புரிந்து கொள்வதற்கு

ஒரு சாதாரண மனிதனிடம் உனக்கு உன்னைப் பற்றித் தெரியுமா? என்று கேட்டால் அவனிடம் இருந்து வரும் பதில், ஆம், நிச்சயமாக எனக்கு என்னைப் பற்றி தெரியும் என்பதாகும். என்னைப் பற்றி எனக்கே தெரியவில்லை என்றால் யாருக்குத் தான் என்னைப் பற்றித் தெரியும். இல்லையா?

ஆனால் எதார்த்தம் என்ன வென்றால் நம்முடைய செயல்பாடுகள் பல நேரங்களில் தானாகவே (automatic) நடைபெறுகின்றது. நம்முடைய தன் நினைவுள்ள மனதின் (conscious mind) படி செயல்படுவது மிகவும் குறைவு.

பொதுவாக, நாம் ஏன் இவ்வாறு பேசுகின்றோம், இவ்வாறு செயல்படுகின்றோம், ஒரு குறிப்பிட்ட விதமாக யோசிக்கின்றோம் -

உள்ளத்தில் உள்ள நம்பிக்கையே செயலில் வெற்றியைத் தருகிறது!



என்று ஆராய்வதில்லை. அது தானாகவே நடைபெறுகின்றது. குறிப்பிட்ட விதத்தில் சிந்திக்க. செயல்பட நாம் பல வருடங்களாக புரோகிராம் செய்யப்பட்டுள்ளோம். மாற்றிச் சிந்திப்பதில்லை.

பிறர் அடித்தால் திருப்பி அடிக்க வேண்டுமென்று - சிறு வயது முதலே சொல்லி வளர்க்கப்பட்டிருந்தால் அது அச்சாணி போல நம்முடைய ஆழ் மனதில் அல்லது மயக்க மனதில் பதிந்து விடுகின்றது. அதாவது நாம் புரோகிராம் செய்யப்பட்டுள்ளோம். அதனால் வளர்ந்த வயதிலும் கூட யாராவது நம்மை அடித்தால் உடனே திருப்பி அடித்து விடுகின்றோம். மாற்றி யோசிப்பதில்லை.

ஒவ்வொருவரும் புரோகிராம் செய்யப்பட்டுள்ளதால் இன்றைய நமது எண்ணங்களும் செயல்பாடுகளும் உண்மையிலேயே நாம் விரும்புவதா? முழு சிந்தனையுடன் செய்வதா? என்கின்ற சந்தேகம் எழும்புகின்றது.

சுய விழிப்புணர்வு உள்ளவர்களாக மாற மாற நாம் சிந்திக்க ஆரம்பிக்கின்றோம். நமது எண்ணங்களையும் செயல்களையும் ஆய்வுக்கு உட்படுத்துகின்றோம். நமது எண்ணங்களின் வேர்களை தேடி செல்கின்றோம். நம்மை ஒரு குறிப்பிட்ட செயல்பாட்டுக்கு தூண்டுகிற காரணிகளை புரிந்து கொள்ள முயற்சிக்கின்றோம்.

அவ்வாறு சுய விழிப்புணர்வுடன் செயல்பட்டால் நமது வாழ்க்கைக்கான பொறுப்பை நாமே ஏற்றுக் கொள்வோம். அதில் உருவாகும் மகிழ்ச்சிக்கு அளவே கிடையாது.

2. தன் உணர்வு நிலை (Conscious Mind) நம்மை ஓன்மையான மனிதராக்கும்

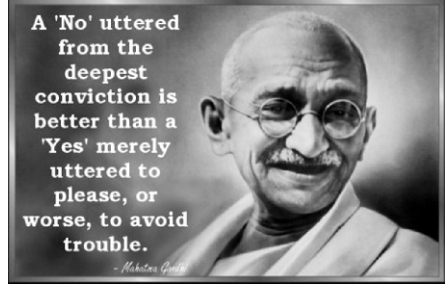


தன்னைப் பற்றிய புரிதலை அதிகரிக்க, அதிகரிக்க நாம், நாம் வாழும் உலகத்தை, நம்முடன் வசிக்கும் மனிதர்களை மேன்மேலும் புரிந்து கொள்கின்றோம். நாம் எதிர்வினை ஆற்றாமல் நம்முடைய செயல்பாடுகளும், சொல்லும், சிந்தனையும் பிறரை எவ்வாறு பாதிக்கும் என ஆராய்ந்து, அதற்கு

ஏற்றாற்போல் செயல்படுகின்றோம். என்ன பேச வேண்டும், என்ன பேசக் கூடாது என்பதில் தெளிவாக உள்ளோம். இவ்வாறு உன்னை, உன் மனதினை நீ ஆழமாகப் புரிந்து கொள்ளும்போது, நீ புரிதல் உள்ள கணவனாக, மனைவியாக, மகனாக, தாயாக, தந்தையாக, மகளாக, உறவினராக செயல்படுகின்றாய். அனைவரும் உன்னை நேசிப்பர். நமது வேலையிடத்தில் நாம் சிறந்த பணியாளராக செயல்படுவோம். புரிந்து கொள்ளுதலும். ஏற்றுக் கொள்ளுதலும். பொறுமையுடன் விளங்குதலும் - தன்னைப் புரிந்துகொண்டதின் வெளிப்பாடுகள்.

3. தன்னை புரிந்து கொள்பவர்கள் நேர்மையாளர்களாக விளங்குவார்கள்

சிக்மென்ட் பிராய்ட் - மனிதர்கள் பொய் சொல்கின்றோம் என்று தெரிந்து கொள்ளாமலேயே பொய் சொல்கின்றார்கள் என்கின்றார். நாம் பிறரை மட்டுமல்ல, நம்மையும் ஏமாற்றுகின்ற சக்தி உடையவர்களாக இருக்கின்றோம். நாம் நம்மாலே ஏமாற்றப்பட்ட நிலையில் இருக்கும்போது - நிஜமற்றவைகளை நிஜம் என்று கருதுகின்றோம். அத்தகைய போலியான வாழ்க்கையினை வாழ்வதற்கு கடினமாக உழைக்கின்றோம்.



உதாரணமாக ஒருவன் நான் இந்த உலகை அனைவரும் வாழத் தகுந்த இடமாக மாற்றிட கடினமாக உழைக்கின்றேன். அதற்காக a, b, c, d போன்ற செயல்பாடுகளை செய்கின்றேன் என்கின்றான் என வைத்துக் கொள்வோம். a, b, c, d போன்ற செயல்பாடுகளை செய்வதற்கான உந்து சக்தி / காரணம் உலகம் வாழத் தகுந்த இடமாக மாறவேண்டும் என்பதா? அல்லது இத்தகைய செயல்பாடுகள் - சமூகத்தில் மதிப்பும், புகழும், பணமும் பெற வேண்டும் என்பதா?

தன்னைத்தானே ஏமாற்றிக் கொள்வது, ஒரு செயலை செய்வதற்கான உண்மையான உந்து சக்தியை (motivatioin) ஏற்றுக் கொள்ளாமல் இருப்பது நமது ஆரோக்கியத்தை, குடும்ப உறவை, பொருளாதாரத்தை, வேலையை பாதிக்கும்.

மாறாக, தன்னிலை அறிந்து கொள்வதாலும். நமது செயல்பாடுகளுக்கான உண்மையான உந்து சக்தியை புரிந்து கொள்வதாலும் நாம் நேர்மையானவர்களாக விளங்கிட முடியும்.

4. சுய விழிப்புணர்வுள்ளவர்கள் குற்றப் பழ் உணர்வுகளால் அவதப்ப மாட்டார்கள்

நம்மைத் தொடாத வரை - அறியாமையே ஆனந்தமே. மயக்க நிலையில் நாம் பல செயல்பாடுகளை செய்கின்றோம். அது சரியா? தவறா? என்று நாம் ஆராய்வதில்லை.



உதாரணமாக,

- அரை நாள் விடுப்பு கேட்ட நோய்வாய்ப்பட்ட பணியாளருக்கு விடுபுகொடுக்கவில்லை
- மனைவியிடம் நடந்தது அனைத்தையும் கூறவில்லை
- மகனின் / மகளின் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்து முழுமையான அக்கறை செலுத்தவில்லை
- சுற்றுச்சூழலை பாதிக்கும் பொருளை வாங்குதல்

இவையனைத்தும் அறியாமையில் / மயக்க மனநிலையில் நடைபெறலாம். அதிலிருந்து விடுபட்டு எழும்போது, தன் உணர்வு நிலைக்கு திரும்பும் போது நாம் குற்றப்பழி உணர்வுக்கு அடிமையாகி விடுகின்றோம்.

தன் விழிப்புணர்வு அதிகமாகும்போது நாம் அறியாமையை வெற்றி கொள்கின்றோம். நாம் குற்றப்பழி உணர்வுகளுக்கு ஆளாக வேண்டியதில்லை. குற்றப் பழி உணர்வுகளால் கூனிக் குறுக வேண்டியதில்லை.

5. சுய விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால் நமக்கு வேண்டியதை நாம் அறிந்திருப்போம்

want



நம்மை சுற்றிப் பார்க்கும் போது நம்மில் பலர் தங்களின் கனவுகளை நனவாக்கி விடுவதில்லை/ பின்பற்றுவதில்லை. தன்னுடைய கனவு வேலையை, துணையை, தோழியை அல்லது தோழனை அடைந்திடுவதில்லை. எதார்த்தத்தில் அவர்களுக்கு தனக்கு என்ன வேண்டும் என்று தெரியாது. நமது சுற்றுச் சூழல் நமது கண்களைக் கட்டிவிடுகிறது. ஏதோ ஒரு குருட்டுத்

தனமான வாழ்க்கையை நாம் வாழ்ந்து முடித்து விடுகின்றோம். நமது எதார்த்தமான விருப்பங்கள், அபிலாஷைகள், தேவைகள் என்னவென்று அறியாத சூழலிலே வாழ்கின்றோம்.

நம்மைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகமாகும் போது நமது ஆழ் மனதுடன் தொடர்பில் இருக்கின்றோம். நமக்கு என்ன வேண்டும்? ஏன் வேண்டும்? என்று முழுமையாக அறிந்து செயல்படுகின்றோம். நிறைவாக வாழ்கின்றோம்.

6. சுய விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும்போது எளிதாக தீர்மானங்கள் / முடிவுகள் எடுத்த முடியும்



- yes
- no
- maybe

ஒவ்வொரு நாளும் நாம் முடிவுகள் எடுக்க வேண்டும். சிலர் மிகத் தெளிவாக, விரைவாக முடிவுகள் எடுக்கின்றார்கள். நம்மில் பலரும் பல நேரங்களில் குழப்பத்தில் இருந்துள்ளோம். முடிவெடுக்க முடியாமல் மிகவும் தவித்துள்ளோம். என்ன சமைப்பது, எங்கு போவது, என்ன செருப்பு வாங்குவது - வாழ்க்கை மிகவும் சவாலானதாக உள்ளது.

நாம் நம்மைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கும் போது குறிப்பிட்ட சூழலில் சிறப்பான முடிவுகள் எடுத்திட இயலும். அப்போது வெளி காரணிகள் நமது முடிவை பாதிக்காமல் இருக்கும்.

7. சுய விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால் உள் அமைதி (Inner Peace) உருவாகும்



சுய விழிப்புணர்வு அதிகரிக்கும்போது நம்மைச் சுற்றி நடைபெறும் செயல்களை, நமக்கு நடக்கும் செயல்களை நாம் புரிந்து கொள்ள ஆரம்பிக்கின்றோம். அனைத்து நேரங்களிலும் நமது வாழ்க்கையில் நடைபெறும் செயல்களுக்கான காரணம் நமக்கு தெரியாமல் இருந்தாலும் உள் அமைதி/மன அமைதி நமக்கு உரித்தாகும்.

8. சுய விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால் இயற்கையுடன் இணைந்து வாழ்வோம்

இயற்கையை பாராட்டுவது மட்டுமல்ல, இயற்கையுடன் இயைந்து வாழவும் நாம் கற்றுக் கொண்டிருப்போம். அனைத்து உயிரினங்களுடன், மனிதர்களுடன் ஒரு தெய்வீகத் தொடர்பு இயற்கையாகவே ஏற்படுகின்றது. அதாவது நமது செயல்பாடு பிறரை எந்த அளவிற்கு பாதிக்கும், எவ்வாறெல்லாம் பாதிக்கும் என்று நாம் உணர்ந்து கொள்வோம்.



நாம் வெயிலைக் குறை கூற மாட்டோம். மழைக் காலத்திலும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வோம். உயிரினங்களை நம்மால் காயப்படுத்த இயலாது. அதன் துன்பங்களை நம்மால் சகித்துக் கொள்ள முடியாது.

9. சுய விழிப்புணர்வு நமது உள்ளுணர்வை (Intuition) அதிகரிக்கும்

நமது உள்ளுணர்வு உணர்த்துபவைகளை மிகவும் எளிதாகப் புரிந்து கொள்வோம். உள்ளுணர்வின் கட்டளைகளுக்கு நாம் கட்டுப்பட்டவர்களாக இருப்போம். உள்ளுணர்வின் கட்டளைப்படி வாழ்பவர்கள் வாழ்க்கையை மிகவும் ரசிக்க முடியும்.

உதாரணமாக: கார் ஓட்டுகின்றோம். நமது உள்ளுணர்வு நம்மை எச்சரிக்கின்றது. மெதுவாக செல் என்று. உள்ளுணர்வின் எச்சரிக்கைக்கு செவி மடுப்பவர்கள் விபத்திலிருந்து தப்பி விடுகின்றார்கள்.



10. சுய விழிப்புணர்வு நீ யார் என்று அறிந்து கொள்ள உதவும்

அந்த உண்மையான நான் யார்? நான் ஏன் இந்த முடிவு எடுக்கிறேன். நான் ஏன் இவ்வாறு செயல்படுகின்றேன் - தெரிந்து கொள்ள சுய விழிப்புணர்வை நாம் அதிகரிக்க வேண்டும்.

வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியானதாக இருக்க நாம் சுய விழிப்புணர்வு பெற்றவர்களாக இருப்பது புகழ் அலசியம்.



1. உன்னை பாரபட்சமின்றி அலசு ஆராய்ந்தீடு

- நான் ஏன் இந்த முடிவெடுத்தேன்?
- நான் ஏன் குறை கூறினேன்?
- நான் இந்த உணவை ஏன் சமைத்தேன்?
- நான் ஏன் அவளை / அவனை நேசிக்கிறேன்?

2. நோட்டுப் புத்தகம் - ஒன்றில் உன்னைச்சுற்றி நடப்பதையும், உனக்குள் உருவாகும் உணர்வுகளையும், நீ விரும்புவதையும், உன் கனவுகளையும், அதற்கான காரணங்களையும் தினமும் குறித்தீடு.

**குறித்தவைகளைத் தரும்பிப் பார்,
அலசு ஆராய்ந்தீடு.**

3. உன்னுடைய குறிக்கோள், திட்டங்கள், முன்னுரிமைகளை தெளிவாகக் குறித்து, கண்ணில் படும்படி வைத்தீடு. தினமும் வாசி, அதை நேசி, ஏன் பூஜித்தீடு.

4. தினமும் சுய சிந்தனை செய் : காலை அல்லது மாலை, உனக்குப் பிடித்த நேரத்தில், மனதிற்கு உகந்த நேரத்தில், சுய சிந்தனையில் ஈடுபடு. உன்னைப் புரிந்து கொள்வாய்.

5. தியானம்: நம்மை நாமே ஆழமாக அறிந்தீடுவதற்கான சிறப்பான யுக்தி.

6. ஆளுமை மற்றும் உள பரிசோதனைகளை மேற் கொள்ளுதல்

7. நம்பிக்கையான நண்பர்களிடம் உன்னைப் பற்றி கேள், பேசு.

8. வேலை செய்யுமிடத்தில் உன்னைப் பற்றிய கருத்தக்களைக் கேள்.

தன்னைத்தானே புரிந்து கொண்டு வாழ்பவர்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்கின்றார்கள். ஏனென்றால் அவர்கள் தங்களது செயல்களுக்கான காரணத்தை அறிந்தவர்களாக இருக்கின்றார்கள். அதன் விளைவுகள் பிறரை எதிர்மறையாக பாதிக்காதவாறு நடந்து கொள்கின்றார்கள். அனைத்து ஜீவராசிகளுடனும் நட்புறவுடனும் உரையாடுகின்றார்கள்.

**So, Increase
your Self-Awareness
day by day
for a Happy and Content Life.**

•D. Shylet Moni

Sl. No.	Name	Place
01	Mr. Antony Balmin Jose G	Vattakarai, KK Dist
03	Mr. Arun Prasath C	K K Nagar, Trichy
04	Ms. Benti Cruz A.S	Toronto, Canada
05	Mr. Britto J	Sagayanagar, KK Dist
06	Ms. Chandra	Nilakottai
07	Ms. G. Darlin Mary	
08	Mr. Durai Raj	M.P.K Secretary, ROSED, Musari
09	Ms. Esther Rani H	Tirukoilur
10	Ms. Helen P	Palliyadi, KK Dist
11	Ms. Helen Viji	Palliyadi, KK Dist
12	Ms. Hilda J	Mullaanganavilai, KK Disk
13	Ms. Jeeva S	Palliyadi, KK Dist
14	Mr. Knox JR	Maravankudieruppu, KK Dist
15	Mr. Louis A Sahayam	Maravankudieruppu, KK Dist
16	Ms. Mary Metilda T	Palliyadi, KK Dist
17	Ms. Mary Selvi M	
18	Ms. Sheeba Y	
19	Ms. Mary Maxima R	Palliyadi, KK Dist
20	Ms. Melina Rose	Glavuvilai, KK Dist
21	Mr. Murali K	Kumbakonam
22	M/s. Nila Studio	Palliyadi, KK Dist
23	Mr. Oswald Quintal	Ponmalaipatti, Trichy
24	Dr. Paul. C.J	Kerala
25	Mr. Prakash JK Kurusadi	Nagercoil, KK Dist
26	Mr. Rithish Raj V	Trichy
27	Fr. Robinson J	Kuzhithurai Diocese, KK Dist
28	Mrs & Mr. Samuel Christdoss	Trichy
29	Ms. Sheeba T	
30	Ms. Shekina Evelin C	Cuddalore
31	Mr. Thomas Xavier J.R	Maravankudieruppu, KK Dist
32	Mr. Vidya Sagar. J	Thiruvannamalai

**கோபப்பட்டு
வென்று விட்டாய் என்றால்
உன் கோபம்
பெரிது என்று அர்த்தமல்ல.
அதைத்
தாங்கிக் கொண்டவர்களின்
பொறுமை பெரிது
என்று அர்த்தம்!**

தலைவர்கள்
அறிவோம்

எம்.ஜி.ராமச்சந்திரன்

M G R



மருதூர் கோபாலன் ராமச்சந்திரன் என்ற இவர், எம்.ஜி.ராமச்சந்திரன் என்றும், எம்.ஜி.ஆர். என்றும் அன்போடு அழைக்கப்பட்டார். இவர் இந்தியாவின் தலைச்சிறந்த நடிகராகவும், தயாரிப்பாளராகவும், அரசியல்வாதியாகவும் இருந்தார். அவருடைய வாழ்க்கையில் நடிப்பும், அரசியலும் ஒரு முக்கிய பகுதியாக இருந்தது. அவருடைய இளமைக் காலத்திலேயே, பல நாடகக் குழுக்களில் பிரபலமாக திகழ்ந்தார். அவர் காந்தியின் மீதும் அவரது கொள்கைகள் மீதும் மிகவும் பற்றுடையவராக இருந்ததால், அவருடைய இளம் வயதிலேயே இந்திய நேஷனல் காங்கிரஸில் தீவிரமாக தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டார்.

100க்கும் மேற்பட்ட திரைப்படங்களில் நடித்த எம்.ஜி.ராமச்சந்திரன் அவர்கள், தமிழ் திரையுலகை முப்பது ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஆதிக்கம் செய்தார். பின்னர், தி.மு.க. அரசியல் கட்சியுடன் கைகோர்த்தார். ஒரு தமிழ் நடிகர் என்ற மகத்தான புகழ்பெற்றிருந்தாலும், எம்.ஜி.ராமச்சந்திரன் அவர்கள் சமமான வெற்றிகரமான அரசியல் வாழ்க்கையையும் அனுபவித்தார். அவர் தனது சொந்தக் கட்சியான அ.தி.மு.க.வை உருவாக்கி தமிழ்நாட்டின் முதலமைச்சரானார்.

மக்கள் எம்.ஜி.ஆரை மிகவும் நேசிக்க முக்கிய காரணம், அவர் ஏழை எளிய மக்களின் இதய தெய்வமாக விளங்கினார். இந்திய நாட்டின் மாநில முதலமைச்சர் நாற்காலியை ஏற்ற, முதல் இந்திய திரையுலக பிரமுகர் என்ற பெருமை எம்.ஜி.ராமச்சந்திரன் அவர்களையே சேரும். ஒரு நடிகராக இருந்து அரசியலில் பதவி அடைந்த போதும், அவர் ஏழைகளின் தோழனாகவும், இல்லாதோருக்குக் கொடையாளியாகவும் விளங்கினார். தனது மனித நேய பண்புகளால் அன்பு

செலுத்தியதால் பெருமளவில் பிரபலமானார்.

- பிறந்த தேதி : ஜனவரி 17, 1917
பிறந்த இடம் : நாவலப்பிட்டி, கண்டி, இலங்கை
தொழில் : நடிகர், தயாரிப்பாளர், அரசியல்வாதி
குடியுரிமை : இந்தியா
இறந்த தேதி : டிசம்பர் 24, 1987

குடும்பப் பின்னணி மற்றும் ஆரம்ப கால வாழ்க்கை

கேரள பெற்றோருக்கு பிறந்தவர், மருதூர் கோபாலன் ராமச்சந்திரன். அவருடைய பெற்றோரான மேலக்கோடு கோபால மேனன் மற்றும் மருதூர் சத்யபாமா அவர்கள். கேரளாவின் பாலக்காடு பகுதியில். வடவனூர் பகுதியில் வசித்து வந்தனர். ஆனால் எம்.ஜி.ஆரின் தந்தை வழக்கறிஞர் என்பதால், அவருக்கு எதிராக பல குற்றச்சாட்டுகள் இருந்தது.

இதன் காரணமாக அவர் கேரளாவிலுள்ள தனது சொந்த வீட்டில் இருந்து தப்பி, இலங்கை சென்று வாழ்க்கையைத் தொடங்கினார். அங்கு தான் எம்.ஜி.ராமச்சந்திரன் அவர்கள் பிறந்தார். மேலக்காடு கோபால மேனன் அவர்கள் ஒரு பிராமண விதவையுடன் தொடர்பு வைத்திருந்ததால், வெளியேற்றப்பட்டதாக அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன. கேரள சமூகத்தின் மரபுகளைப் பின்பற்றி, சக மனிதர்கள் அவருக்கு ஸ்மார்த்விசாரம் செய்து அவரை ஊரை விட்டு ஒதுக்கி வைத்தனர். அவருடைய குடும்பமும் இதை ஏற்றுக் கொண்டது. இதன் காரணமாகவே அவர் சிலோனுக்குத் தப்பி ஓடினார்.

மேலக்கோடு கோபால மேனன் அவர்கள், இலங்கையில் மருதூர் சத்யபாமா என்பவரை திருமணம் செய்தார். அங்கு அவர்களுக்கு ஜனவரி 17, 1917 ஆம் அண்டு எம்.ஜி.ராமச்சந்திரன் பிறந்தார். எம்.ஜி.ஆரின் பிறந்த இடம் இன்றும் இலங்கையில் இருக்கிறது. தனது குழந்தை பருவ தொடக்கத்திலிருந்தே, எம்.ஜி.ராமச்சந்திரன் அவர்கள், இந்து மதத்தைத் தீவிரமாகவும், உறுதியாகவும் நம்பினார். இந்துக்களின் மிகவும் பிரபலமான தெய்வமாக இருக்கும் முருகக் கடவுளை தனது ஆஸ்தான கடவுளாக எண்ணித் தீவிரமாக வழிபாடு செய்து வந்தார்.

திரையுலக வாழ்க்கை

எம்.ஜி.ஆர் தனது இளமைப்பருவத்திலேயே, நடிப்பில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டார். அவர் சிறுவனாக இருந்தபோதே அவரது தந்தை இறந்து விட்டார். அவரது தந்தையின் மறைவுக்குப் பின், குடும்ப சூழ்நிலைகளின் காரணமாக படிப்பைத் தொடர முடியாமல், பணம் சம்பாதிக்கும் நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டதால், இவர் நாடகங்களில் நடிக்கத் தொடங்கினார். பணம் சம்பாதிக்க வேண்டுமென்ற எண்ணத்தில், தனது பெயரை முதல்முறையாக ஓரிஜினல் பாய்ஸ் என்ற நாடகக் குழுவில் பதிவு செய்தார். அவருடைய சகோதரரும் இந்தக் குழுவில் உறுப்பினராக இருந்தார். சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, நாடகத்தில் நடிப்பதை விட்டுவிட்டு, 1935-ல் தமிழ்திரையுலகில் சேர்ந்தார்.



1936-ல் சதீலீலாவதி என்ற படத்தின் துணை கதாபாத்திரமாக முதல் முறையாக நடித்தார். 1940களில் தான் அவருக்கு முன்னணி கதாபாத்திரத்தில் நடிக்க வாய்ப்புகள் கிடைத்தது. தமிழ் சினிமா விலேயே இதுவரை பார்த்திராத வர்த்தக ரீதியான ரொமாண்டிக் மற்றும் ஆக்ஷன் ஹீரோ என்று அவரை உருவாக்கிய படம் இராஜகுமாரி. இது கலைஞரால் எழுதி உருவாக்கப்பட்டது. 1947-ல் இராஜகுமாரி திரைப்படம் தமிழக திரையரங்குகளில் வெளியிடப்பட்டது. பின்னர், தமிழ் திரையுலகம்

மூன்றாம் சகாப்தங்களுக்கு எம்.ஜி.ஆரை கொண்டாடியது. 1956-ல் எம்.ஜி.ஆர். திரையுலகில் தயாரிப்பாளராகவும், இயக்குநராகவும் உருவெடுத்தார்.

அவர் இயக்கிய முதல் படமான நாடோடி மன்னன், தமிழ் நாட்டின் பல திரையரங்குகளில் ஓடி, பெரிய வெற்றி பெற்று, தமிழ் ரசிகர்களின் மனதில் ஒரு அங்கீகாரத்தைப் பெற்றது. ஒரு இயக்குநராக தனது முதல் படத்தின் வெற்றியைத் தொடர்ந்து, அவர் இரண்டு படங்களை இயக்கி நடிக்கவும் செய்தார். அவை உலகம் சுற்றும் வாலிபன் மற்றும் மதுரையை மீட்ட சுந்தரபாண்டியன் ஆகும். 1971-ல் வெளியான ரிக்ஷாகாரன் படத்தில், ஒரு முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடித்ததால், எம்.ஜி.ஆர். அவர்களுக்கு சிறந்த நடிப்புக்கான தேசிய விருது கிடைத்தது.

விருதுகள் மற்றும் அங்கீகாரம்

- 1960-ல், எம்.ஜி. ராமச்சந்திரன் அவர்கள் இந்தியாவின் பத்மஸ்ரீ விருதுக்காகத் தேர்வு செய்யப்பட்டார். ஆனால், அவர் அரசாங்கத்தின் பற்றற்ற நடத்தையின் காரணமாக அதை ஏற்க மறுத்துவிட்டார். ஏனென்றால், விருதில் பாரம்பரிய ஹிந்தி வார்த்தைகளுக்குப் பதிலாக தனது தாய்மொழியான தமிழில் அது இருக்க வேண்டுமென்று அவர் விரும்பினார்.
- ரிக்ஷாக்காரன் படத்தில், தனது சிறந்த நடிப்பிற்காக சிறந்த நடிப்புக்கான தேசிய விருதை 1972-ல் பெற்றார்.
- சென்னை மற்றும் உலகப் பல்கலைக் கழகமும் அவருக்கு முனைவர் பட்டம் வழங்கி சிறப்பித்தது.
- தமிழ்நாட்டின் சமுதாயத்தின் நன்மைக்காக அவருடைய பாங்களிப்பை கௌரவிக்கும் விதமாக அவர் இறந்த பிறகு 1988-ல் பாரத ரத்னா விருது வழங்கப்பட்டது.

திரையுலக வாழ்க்கை

எம்.ஜி.ராமச்சந்திரன் மூன்று முறை திருமணம் செய்து கொண்டார். அவரது முதல் இரண்டு மனைவிகள் நோயின் காரணமாக இறந்து விட்டனர். எம்.ஜி.ஆரின் மறைவுக்குப் பிறகு, இவரது மூன்றாவது மனைவியான ஜானகி ராமச்சந்திரன் அவர்கள் அ.இ.அ.தி.மு.க.வின் பொறுப்பை ஏற்றார்.

மறைவு

எம்.ஜி. ராமச்சந்திரன் அவர்களுக்கு சிறுநீரகப் பிரச்சினைகள் இருந்தது. சிறுநீரகக் கோளாறு காரணமாக

1984-ம் ஆண்டு அக்டோபரில், அமெரிக்காவின் புரூக்லின் நகரில் உள்ள லுன்ஸ்டேட் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப் பட்டார். அதே ஆண்டு சிறுநீரக மாற்று சிகிச்சை மேற்கொண்டார். இறுதியாக 1987 டிசம்பர் 24-ம் தேதி இயற்கை எய்தினார். எம்.ஜி.ஆருடைய மரணம் தமிழ்நாட்டில் பெருங்கொந்தளிப்பை ஏற்படுத்தியது. கட்டுக்கடங்காத மக்களையும், அதிகளவில் போராடி உயிரிழந்த உணர்ச்சித் தமிழர்களையும் நிர்வகிக்க தமிழக அரசும், காவல் அதிகாரிகளும் கடுமையாகப் போராடினர். அவரது மறைவுக்குப் பின், அஇஅதிமுக இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிந்தது. ஒன்று அவரின் மனைவி ஜானகி ராமச்சந்திரன் தலைமையிலும், மற்றொன்று ஜெ.ஜெயலலிதா தலைமையிலும் தனித்தனி கட்சிகள் உருவாகின. அவரது சத்யா ஸ்டூடியோ இப்போது பெண்கள் கல்லூரியாக உள்ளது. சென்னை ராமாபுரத்தில் உள்ள அவரது வீட்டை தமிழக அரசு நினைவு இல்லமாக மாற்றி, பராமரித்து வருகிறது.



காலவரிசை

- 1917 : எம்.ஜி. ராமச்சந்திரன் ஜனவரி 17 அன்று பிறந்தார்
- 1936 : தமிழ் திரையுலகில் அறிமுகமானார்
- 1947 : அவரின் முதல் வெற்றிப் படமான ராஜகுமாரி வெளியானது
- 1953 : அரசியல் கட்சியான திராவிட முன்னேற்றக் கழகத்தில் சேர்ந்தார்
- 1956 : முதல் முறையாக திரைப்பட இயக்குநராக மாறினார்
- 1960 : பத்மஸ்ரீ விருதை ஏற்க மறுத்துவிட்டார்
- 1962 : மாநில சட்டமன்றத்தின் உறுப்பினரானார்
- 1967 : தமிழ்நாடு சட்டமன்றத்திற்கு தேர்வு செய்யப்பட்டார்
- 1969 : தி.மு.க.பொருளாளராக மாறினார்
- 1972 : தனது சொந்த அரசியல் கட்சியான அ.தி.மு.க.வை உருவாக்கினார்.
- 1977 : முதல் முறையாக தமிழகத்தின் முதலமைச்சர் ஆனார். தொடர்ந்து மூன்று முறை தமிழ்நாட்டின் முதலமைச்சராக இருந்தார்.
- 1984 : சிறுநீரகக் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்டு, சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்டார்.
- 1987 : டிசம்பர் 24 ஆம் தேதி, 1987-ல் இறந்தார்.
- 1988 : இறப்பிற்குப் பிறகு, பாரத ரத்னா விருதை அரசு அவருக்கு வழங்கியது.

மூளைக்கு வேலை



1. ஒருவன் ஓரிடத்திலிருந்து புறப்பட்டு வட திசையில் 5 கி.மீ. நடந்த பிறகு, வலப்புறம் திரும்பி 2 கி.மீ. நடந்தான். பின் மீண்டும் வலப்புறம் திரும்பி 4 கி.மீ. நடந்தான். இப்போது அவன் போய்க் கொண்டிருக்கும் திசை என்ன?
2. A, B ஆகிய இருவரும் ஆண்கள். C, D ஆகிய இருவரும் பெண்கள். இந்த நால்வரில் ஒருவர் கொலை செய்யப்பட்டு விடுகிறார். Aயின் சகோதரி Cயின் கணவருடன் கொலைக்குப் பிறகு ஒரு தடவை பேசியிருக்கிறார். Bயின் சகோதரி இறந்தவரின் மனைவியைக் கொலை நடந்த பிறகு பார்த்து பேசியிருக்கிறார். கொலையுண்டது யார்?
3. கீழ்க்காணும் வார்த்தைகளில் எழுத்துக்கள் தாறுமாறாக கலைந்து போயுள்ளன. அதை ஒழுங்குபடுத்தி ஒளிந்திருக்கும் வார்த்தைகளைக் கண்டுபிடிங்கள்.

A. ERGIT	B. ARMSAD
C. கபுத்தம்	D. யாரபிணம்
4. CBMM என்பது ஒரு சங்கேத வார்த்தை. இது BALL என்பதைக் குறிக்கிறது. அப்படியானால் UJHFS என்பது என்ன? எப்படிக் கண்டுபிடிப்பீர்கள்?
5. பூட்டப்பட்ட பெட்டிக்குள் ஒருவனுடைய சடலம் இருந்தது. இது தற்கொலை என்று கூறப்படுகிறது. இந்தக் கூற்று சரியா? தவறு இருந்தால் என்ன தவறு?
6. X-ம் Y-ம் பெற்றோர்கள், ஆனால் Z, X-ன் பெண் அல்ல. அப்படியானால் Z, X-க்கு என்ன உறவு?
7. என்பவன் வை விட உயரமானவன். என்பவன் விட உயரமானவன். இந்த மூவரில் அதிக உயரம் கொண்டவன் யார்?
8. காட்டுப் பாதையில் 12 பேர் சென்று கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களிடம் 5 நாட்களுக்குப் போதுமான உணவுதான் இருந்தது. மறுநாள் மற்றொரு கோஷ்டி இவர்களுடன் சேர்ந்து கொண்டது. அவர்களிடம் இருந்த உணவு ஏற்கனவே தீர்ந்து போயிருந்தது. இருப்பதை எல்லாரும் பகிர்ந்து கொள்வதென்றால் உணவு 3 நாட்களுக்குத்தான் வரும்

என்று கணக்குப் போட்டார்கள். அப்படியானால் வந்து சேர்ந்த இரண்டாவது கோஷ்டியில் இருந்தவர் எத்தனை பேர்?

9. A, B, C ஆகிய மூவரும் உறவினர்கள். இம்மூவரில் A-யின் வாழ்க்கைத் துணையும் B-யுடன் ஒரு தாய் வயிற்றில் பிறந்தவரும் C-யின் மைத்தனியும் உள்ளனர். A-யின் வாழ்க்கைத் துணையும் B-யுடன் ஒரு தாய் வயிற்றில் பிறந்தவரும் ஒரே பாலினர். இவர்களில் மணமானவர் யார்?

10. I S இந்த இரண்டு எழுத்துக்களுக்கும் நடுவில் உள்ளது எது?

11. ஒரு மாதத்தின் பத்தாவது நாள் திங்கட்கிழமைக்கு முந்தின நாளைக் வருகிறது. அம்மாதத்தின் இரண்டாம் நாள் என்ன கிழமையில் வருகிறது?

12. முதலெழுத்து F கடைசி எழுத்து R. இதைக் கொண்டு மூன்று வார்த்தைகளை உருவாக்கவும். இடையில் கட்டாயமாக இரண்டு உயிரெழுத்துக்கள் இருக்க வேண்டும்.

13. ஆங்கில எழுத்துக்கள் 26-க்கு வரிசையாக 1, 2, 3, 4 என்றவாறு எண் கொடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன்படி 21475 என்ற எண் வரிசை குறிப்பிடும் வார்த்தை எது?

14. கீழே மூன்று வரிசையாக எண்கள் தரப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு வரிசையிலும் பொருந்தாதது ஒன்று உள்ளது. அதைக் கண்டுபிடியுங்கள் பார்க்கலாம்.

1. 1924, 1931, 1944, 1964
2. 50, 56, 63, 65, 70
3. 6103, 6321, 6332, 6911

இதன் விடைகள்

1. 6
2. B
3. a. Tiger b. Madras c. புத்தகம் d. பிரயாணம்
4. TIGER
5. தட்டை
6. பிண்டம்
7. C
8. நாண்டி
9. 8 மாணவர்கள், A மணமாதம், B-யும் C-யும் ஒரு தாய் வயிற்றில் பிறந்தவர்கள்.
10. N என்ற எழுத்து
11. சனிக்கிழமை
12. Fair, Fear, Four
13. BADGE
14. a. 1993 மற்றவை லைவ் பெட்டிங்கள்.

இருண்ட தினத்தை மறுநாள் வரை வாழ்ந்துவிட்டால் அந்த நாள் தானாக அழிந்துவிடும்!

சுவாமி
ஜூலை 2018

குழந்தைகளும் பொருட்களும்



குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாகப் பிறப்பார்களா? முழு வாழ்க்கை வாழ்வார்களா? புத்திசாலிகளாக இருப்பார்களா? பிள்ளைகள் பிள்ளைகளாகத் திரிவார்களா? என்பதை எல்லாம் அவர்களின் மரபணுக்களும் வளர்க்கப்படும் முறையும் தீர்மானிக்கும் என்பது இன்றைய சூழலுக்குப் பொருந்தாது என்ற கட்டத்திற்கு நாம் வந்துவிட்டோம்.

தாயின் கருப்பையில் வளர்வது துவங்கி, குழந்தையாக வளரும் கால கட்டத்தில் அவர்களுக்கு ஏற்படும் வேதிப் பொருட்களின் தாக்கம் அவர்களின் ஆரோக்கியத்தையும், நல் வாழ்க்கையையும் தீர்மானிக்கும் என்ற கட்டத்திற்கும் நாம் வந்துவிட்டோம்.

குழந்தைகளாக இருக்கும்போது வேதிப் பொருள் தாக்கம் பல்வேறு வழிகளில் நடைபெறுகிறது. காற்று, நீர், உணவு, வீட்டில், பள்ளிகளில், விளையாடும் இடத்தில், அன்றாடப் பயன்பாட்டில் இருக்கும் பொருட்களான கொசு விரட்டி, நாற்றம் அகற்றும் பொருட்கள், பொம்மைகள், பெயிண்டுகள், பூச்சிக் கொல்லிகள் போன்றவற்றின் மூலமாக வேதிப் பொருட்களின் தாக்கம் ஏற்படுகின்றது.

பிள்ளைகளின் மீது நிகழும் வேதிப் பொருள் தாக்கம் ஒரே சீரானதாக இருப்பதில்லை. வேதிப்பொருள் தாக்கம்

ஏற்பட்ட வெகுகாலம்வரை வெளிப்படுவதும் இல்லை. குழந்தை கருவாக இருக்கும்போது ஏற்படும் வேதிப்பொருள் தாக்கம் பளிச்சென கண்ணுக்குத் தெரியும். பிறப்பிலேயே ஏற்படும் குறைகளாக வெளிப்படலாம். சில தாக்கங்களின் வெளிப்பாடுகள் வாழ்க்கையின் பிற்பகுதிகளில் தெரியலாம். பிறப்பிற்குப் பின்னும் வேதிப் பொருட்களின் தாக்கம் ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகளை கூறலாம். இப்பிரச்சனைகள் பெரியவர்களாக வளர்ந்த பின்னர் வெளிப்படும். உதாரணமாக, பிறப்புறுப்பு மண்டலம், நோயெதிர்ப்பு சக்தி ஆகியவற்றில் ஏற்பட்ட தாக்கம் பிந்தைய வாழ்க்கையில்தான் புலப்படும்.

**சுற்றுச் சூழலில் உள்ள மாசுபாடுகள்
குழந்தைகளை ஏன் அதிகம் பாதிக்கின்றன?**

காரணங்களில் சில...

- குழந்தைகள் மிக வேகமாக சுவாசிக்கிறார்கள். உடலின் ஒரு கிலோ கிராம் எடைக்கும் எவ்வளவு மாசுவாடு உள்ளே செல்கிறது என்று பார்த்தால் பெரியவர்களை விட குழந்தைகளுக்கு இந்த விகிதம் அதிகம்.
- குழந்தைகள் தங்களின் உடல் எடையோடு ஒப்பிடும் போது அதிக அளவிலான நீர், காற்று மற்றும் உணவை உட்கொள்கின்றனர்.
- குழந்தைகள் பெரியவர்களோடு ஒப்பிடும்போது 50 சதவீதம் கூடுதல் நேரத்தை வெளியில் செலவிடுகின்றனர்.
- குழந்தைகளின் உடல் முதிர்ச்சியடையாதது என்பதாலும், வேகமாக வளர்கிறது என்பதாலும் குழந்தைகள் நச்சுப் பொருளின் தாக்கத்திற்கு விரைவில் ஆளாகிறார்கள்.



- குழந்தைகளின் உடலும் உடல் கட்டமைப்பும் வளர்ச்சியடைந்து கொண்டிருப்பதால் நச்சு வேதிப் பொருட்களை கையாள சிரமப்படுகின்றன. வளர்ச்சியினின் துவக்கக் கட்டத்தின்போது, மத்திய நரம்பு மண்டலம் மிகவும் பாதிப்புக்கு ஆளாகும் நிலையில் இருப்பதால், குறிப்பாக கருப்பையில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சுற்றுச்சூழல் மாசுபாட்டின் தாக்கம் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கு சரிசெய்யப்பட முடியாத பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.
- குழந்தைகளுக்கு மிகவும் வித்தியாசமான முறையில் வேதிப் பொருளின் தாக்கம் ஏற்படும். உதாரணமாக, குழந்தைகள் கிடைக்கும் எந்தப் பொருளையும் வாயில் வைத்துக் கொள்ளும். தவறும் பருவத்தில் வெகுநேரம், தரையுடன் நெருக்கமான உறவுகொண்டதாக இருக்கும். எதிர்பாராத வகையில் ஆபத்தான பொருட்களைக் கூட விழுங்கி ஜீரணம் செய்யலாம். மேலும் குழந்தைகள் உயரக் குறைவின் காரணமாக தரைக்கு அருகில் இருக்கிறார்கள். அருகில் பாதரச வாயு போன்ற ஆபத்தான வேதிப் பொருட்கள் அதிக அளவில் இருக்கும்.

- குழந்தைகள் நீண்ட காலத்திற்கு மேலும், மேலும் வந்து சேரும் வேதிப் பொருட்களின் கூட்டுத் தாக்கத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். குழந்தை பருவத்தில் ஏற்படும் தாக்கம் பெரியவர்கள் ஆனபின் பு உள்ள ஆரோக்கிய நிலைமையை தீர்மானிக்கிறது.
- குழந்தைகள் மீது தாக்கம் ஏற்படுத்தும் வேதிப் பொருட்களின் மீது அவர்களுக்கு எந்தக் கட்டுப்பாடும் இல்லை. அவைபற்றி அவர்களுக்கு எதுவும் தெரியாது.
- குழந்தைகளின் பிறப்புறுப்பு மண்டலம், மூளை, நோயெதிர்ப்பு கட்டமைப்பு போன்றவை முழுமையாக வளர்ச்சியடையாத நிலையில் உள்ளன. எனவே, அவை சுற்றுச் சூழலில் உள்ள மாசுபாட்டின் தாக்கத்திற்கு எளிதில் ஆளாகும்.
- குழந்தைப் பருவத்தில் உள்வாங்கப்படும் நச்சுப் பொருட்களின் விளைவுகள் வாழ்க்கையின் பிந்தைய பகுதியில்தான் தம்மை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும்.

அனைத்து குழந்தைகளுமே வேதிப்பொருளின் தாக்கத்திற்கு ஆளாவார்கள். அவர்கள் வேதித் தொழிற்சாலையின் அருகில் வளர்ந்தாலும் சரி, அல்லது வாகனப் புகை, வீட்டில் பயன்படுத்தப்படும் வேதிப் பொருட்கள், பூச்சிக் கொல்லிகள் உள்ள நகரப்பகுதியில் வாழ்ந்தாலும் சரி!



எனவே, மாசுபடும் நச்சுப் பொருட்கள் இல்லாத சுற்றுச் சூழல் மட்டுமே குழந்தைகளுக்கு அவசியம் வேண்டும்!



யாருக்காகவும் நீ
மாற நினைக்காதே.
ஏனெனில், ஒவ்வொரு
மனிதருக்காகவும் நீ
மாற வேண்டியிருக்கும்...



நம் சந்ததிக்கு
நாம் விட்டுச்
செல்ல வேண்டிய
ஒரே சொத்து
மாசற்ற, இயற்கையாக
சுற்றுச் சூழல்
மட்டுமே!

Awareness is like the sun. When it shines on things, they are transformed



சென்னையில் அமைச்சர் வைத்திலிங்கம், மதுரை எம்.எல்.ஏ. போஸ் ஆகியோரது இல்ல திருமணங்களை நடத்தி வைத்து, அதில் தமிழக முதல்வர் ஜெயலலிதா அவர்கள் தன்னம்பிக்கை வலுபெற ஞானி-சுண்டெலி கதை ஒன்றை சுவாரசியமாகக் கூறினார்.

அந்த திருமண நிகழ்ச்சியில் ஜெயலலிதா சொன்ன ஞானி-சுண்டெலி குட்டிக் கதை இது: கண்ணிலே புரை இருந்தால் பார்வை சரியாகத் தெரியாது, மூக்கிலே அடைப்பு இருந்தால் நறுமணத்தை நுகர முடியாது. வாயிலே புண் இருந்தால் உணவினை சுவைக்க முடியாது. அதுபோல் சிந்தனை இல்லாவிட்டால், வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற முடியாது. சிலர் தேவையற்ற அச்சத்திற்கு ஆளாகி, மகிழ்ச்சியான நேரங்களில் கூட மன சஞ்சலத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். இந்த வீண் பயத்தை போக்கி துணிச்சலுடன் செயல்பட்டால், வாழ்வில் வெற்றி நிச்சயம்.

ஒரு ஞானியின் தியானம் கலைந்தபோது ஒரு சுண்டெலி ஞானி முன் வந்தது. சுண்டெலியைப் பார்த்து ஞானி உனக்கு என்ன வேண்டும் என்று கேட்டார். பூனையைக் கண்டு எனக்கு பயமாய் இருக்கிறது. என்னை ஒரு பூனையாக மாற்றிவிட்டால், உங்களுக்கு புன்னியம் உள்ளது என்றது எலி. ஞானி, எலியை பூனையாக மாற்றினார்.

இரண்டு நாட்கள் கழித்து மீண்டும் அப்பூனை வந்து ஞானி முன் நின்றது. பூனையைக் கண்ட ஞானி, இப்போது என்ன பிரச்சனை என்று வினவினார். என்னை எப்போதும் நாய் துரத்துகிறது. என்னை நாயாக மாற்றிவிட்டால் நன்றாக இருக்கும் என்றது பூனை. உடனே பூனையை நாயாக மாற்றினார் ஞானி.

சில நாட்கள் கழித்து அந்த நாய் வந்து ஞானியின் முன் வந்து நின்றது. இப்போது உனக்கு என்ன வேண்டும் என்று கேட்டார் ஞானி. புலி பயம் என்னை வாட்டி எடுக்கிறது. தயவு செய்து என்னை புலியாக மாற்றிவிடுங்கள் என்றது நாய். ஞானி, நாயைப் புலியாக மாற்றினார்.

சில நாட்கள் கழித்து ஞானி முன் வந்து நின்ற புலி, இந்தக் காட்டில் வேடன் என்னை வேட்டையாட வருகிறான். தயவுசெய்து என்னை வேடனாக மாற்றிவிடுங்கள் என்றது புலி. உடனே புலியை வேடனாக மாற்றினார் ஞானி. சில நாட்கள் கழித்து, வேடன் ஞானி முன் வந்து நின்றான். இப்போது உனக்கு என்ன வேண்டும் என்று கேட்டார் ஞானி. எனக்கு மனிதர்களைக் கண்டால் பயமாக இருக்கிறது என்று சொல்ல ஆரம்பித்தான்.

உடனே இடைமறித்த ஞானி, சுண்டெலியே உன்னை எதுவாக மாற்றினால் என்ன? உன் பயம் உன்னைவிட்டுப் போகாதவரை நீ சுண்டெலியாக இருக்கத்தான் லாயக்கு என்று கூறிவிட்டார் அந்த ஞானி.

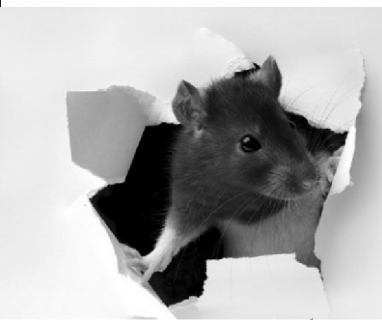
ஆகையால் உள்ளத்தில் நம்பிக்கைகளையும், அச்சமற்ற தன்மையும் இல்லாதவரை நாம் எதையும் அடையவோ, சாதிக்கவோ முடியாது. உங்களைப் பற்றி நீங்கள் எப்படி எண்ணுகிறீர்களோ அப்படித்தான் ஆவீர்கள். நீங்களே உங்களைத் தாழ்த்திக் கொள்ளாதீர்கள். உங்களுடைய எண்ணங்கள் செயலற்றுப் போனால், அச்சம் சோர்வு போன்றவை உடலைக் கூணாக்கி உள்ளத்தை மண்ணாக்கிவிடும்.

இவ்வாறு குட்டிக்கதையை கூறினார்.

நாம் நம்மை அறிந்திருந்தால்தான் சாதிக்க முடியும்



நமது பலங்களையும் பலவீனங்களையும் அறிந்திருந்தால் லாபமும் நமக்கு ஏல்லை...



பராக் உசைன் ஒபாமா

Barack Hussein Obama

கொணர்தல், ஆற்றல், சுதந்திரம் அடைதல், வெளி அமைப்புகளால் அரசியல்வாதிகள் மீதான தாக்கத்தைக் குறைத்தல், அனைவருக்கும் சுகாதாரத் திட்டம் ஆகியவைகளே தனது முக்கிய நோக்கங்கள் என்று கூறினார்.

வாழ்க்கை வரலாறும் தொழிலும்

ஹொனலுலுவில் ஹவாய் பல்கலைக் கழகத்தில், கென்யாவைச் சேர்ந்த பராக் ஒபாமா சீனியர், கேன்சஸ் மாநிலத்தை சேர்ந்த வெள்ளை இன ஆன் டன்ஹுமுக்குப் பிறந்தார் பராக் ஒபாமா. இரண்டு வயதில் தாயாரும் தந்தையாரும் மணமுறிவு செய்து கொண்டனர். தந்தையார் கென்யாவுக்கு திரும்பினார். பின்னர் ஆன் டன்ஹும் இந்தோனேசியாவைச் சேர்ந்த லோலோ சுட்டோரோவை திருமணம் செய்து கொண்டார். பராக் ஒபாமா தனது ஆறாவது வயதிலிருந்து பத்தாவது வயது வரை ஜகார்த்தாவில் வசித்தார். ஐந்தாவது படிப்பதற்கு முன்பு 1971-ல் ஹொனலுலுக்கு திரும்பி உயர்பள்ளியிலிருந்து பட்டம் பெறுவது வரை பாட்டி தாத்தாவுடன் வசித்தார். ஒபாமா தனது தந்தையாரை ஒரே ஒருமுறைதான் பார்த்துள்ளார். 1982-ல் அவர் சாலைவிபத்தில் உயிர் இழந்தார். தாயார் டன்ஹும் 1995-ல் சூல்பை புற்றுநோய் காரணமாக உயிரிழந்தார். 2008-ல் நவம்பர் 3-ம் தேதி குடியரசுத் தலைவர் தேர்தலுக்கு ஒருநாள் முன்பு ஒபாமாவின் பாட்டியும் இறந்தார்.

உயர்பள்ளியில் பட்டம் பெற்று லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் நகருக்கு நகர்ந்து ஆக்சிடென்டல் கல்லூரியில் இரண்டு ஆண்டுகளாக ஒபாமா படித்தார். பின்னர் கொலம்பியா பல்கலைக் கழகத்தக்கு சென்று 1983-ல் அரசியல் அறிவியல் பட்டம் பெற்றார். அதன்பிறகு நியூயார்க் நகரில் இரண்டு ஆண்டுகள் வசித்து வணிக பன்னாட்டு நிறுவனம், நியூயார்க் பொது ஆராய்ச்சிக் குழுமம் ஆகிய அமைப்புகளில் வேலை செய்தார்.

பராக் உசைன் ஒபாமா (04.08.1961) அமெரிக்க அரசியல்வாதியும், ஐக்கிய அமெரிக்காவின் 44-வது குடியரசுத் தலைவரும் ஆவார். 2008 குடியரசுத் தேர்தலில் மக்களாட்சி கட்சி வேட்பாளராக போட்டியிட்டு வெற்றி பெற்றார். நவம்பர் 6, 2012 அன்று நடந்த அதிபர் தேர்தலிலும் குடியரசுக் கட்சி சார்பாக மிட் ராம்னியைத் தோற்கடித்து மீண்டும் அதிபர் ஆனார். அதிபர் ஆவதற்கு முன் இவர் அமெரிக்க நாடாளுமன்ற மேலவையில் (செனட்) இலினொய் மாநிலத்தின் செனட் உறுப்பினராகப் பணியாற்றினார். அமெரிக்க வரலாற்றில் ஆப்பிரிக்க-அமெரிக்க இனத்தைச் சேர்ந்த முதலாவது குடியரசுத் தலைவர் என்ற பெருமையும், செனட் அவையில் ஐந்தாவது ஆப்பிரிக்க-அமெரிக்க இனத்தவர் என்ற பெருமையும் இவருக்கு உண்டு.

கொலம்பியா பல்கலைக் கழகத்திலிருந்தும் ஹார்வர்ட் சட்டக் கல்லூரியிலிருந்தும் பட்டங்களைப் பெற்ற ஒபாமா அரசியல் உலகத்தைச் சேர்வதற்கு முன்பு சிக்காகோவின் தெற்கு பகுதியில் சமுதாய ஒருங்கிணைப்பாளராகவும் (**Comunity Organizer**), பொது சட்ட வழக்கறிஞராகவும் பணியாற்றினார். 1997-ல் இலினொய் மாநிலத்தின் சட்டமன்றத்திற்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, 2004 வரை பதவியில் இருந்தார். 1992 முதல் 2004 வரை சிக்காகோ பல்கலைக் கழக சட்டக் கல்லூரியில் பேராசிரியராகவும் பணியாற்றினார். 2000-ல் அமெரிக்க கீழவை தேர்தலில் தோல்வி அடைந்த அவர், 2003 ஜனவரியில் மேலவையில் சேர்வதற்காகப் பிரச்சாரத்தை தொடங்கினார். இலினொய் மாநிலத்தில் சட்டமன்ற உறுப்பினராக இருக்கும்பொழுதே, 2004-ல் மக்களாட்சிக் கட்சியின் தேசிய சம்மேளனத்தில் இவர் ஆற்றிய சிறப்புரை தேசிய அளவில் கவனம் பெற்றது. பின்னர் நவம்பர் 2004-ல் அமெரிக்க மேலவை தேர்தலில் 70 சதவீத வாக்குகளைப் பெற்று மேலவையை சேர்ந்தார்.

2004-ல் மக்களாட்சிக் கட்சி மேலவையில் சிறுபான்மையாக இருந்த காலத்தில் ஒபாமா பதவியில் ஏறினார். நடுவன் அரசின் ஆயுதங்கள் கட்டுப்பாட்டை உறுதியாக்க சட்டத்தைப் படைத்தார். 2006-ல் மக்களாட்சி கட்சி பெரும்பான்மை பெற்றதற்குப் பிறகு தேர்தல் மோசடி, காலநிலை மாற்றம், அணுசக்தி தீவிரவாதம், முன்னாள் படையினர்களுக்கு நல்வாழ்வு போன்ற பிரச்சனைகள் தொடர்புடைய சட்டங்களை எழுதினார். பிப்ரவரி 2007-ல் குடியரசுத் தலைவர் தேர்தலில் போட்டியிடுவதை அறிவித்த ஒபாமா ஈராக் போரை முடிவுக்குக்



நியூயார்க் நகரில் வசித்த ஒபாமா சிக்காகோவின் தெற்கு பகுதிக்கு இடமாறி கிறிஸ்தவ தேவாலயங்களுக்குத் துணையாக சமுதாய ஒருங்கிணைப்பு அமைப்பின் நிர்வாகியாக பணியாற்றினார். 1985 முதல் 1988 வரை இவரின் கண்காணிப்பில் இவ்வமைப்பு வேகமாக வளர்ந்து, மக்களுக்கு பல்வேறு ஆக்கப்பூர்வமான திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்திக் கொடுத்தது.

1988-ல் ஹார்வர்ட் சட்டக் கல்லூரியில் சேர்ந்த ஒபாமா ஒரு ஆண்டுக்கு பிறகு ஹார்வர்ட் சட்ட விமர்சனம் (Harvard Law Review) என்ற புகழ்பெற்ற சட்ட தொடர்பான இதழின் பதிப்பாளியாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். இரண்டு ஆண்டுக்குப் பின்பு இவ்விதழின் முதல் கருப்பின தலைவராக உறுதி செய்யப்பட்டார். 1991-ல் சட்டப் பட்டத்தை பெற்று, பிறகு அமெரிக்க இன உறவு பற்றி நூலை எழுதுவதற்கு ஒரு பதிப்பகம் இவருடன் ஒப்பந்தம் செய்தது. 1995-ல் டீம்ஸ் ஃப்ரம் மை ஃபாதர் (Dreams from my Father) என்ற தலைப்பில் இந்த நூல் வெளிவந்தது. பின்னர் சிக்காகோக்கு திரும்பி 1992-ல் சிக்காகோ சட்டக் கல்லூரியில் பணியாற்ற ஆரம்பித்தார்.

1993-ல் ஒரு சட்ட நிறுவனத்தில் சேர்ந்து 1996 வரை மனித உரிமை தொடர்பான வழக்குகளில் வழக்கறிஞராகப் பணிபுரிந்தார். இந்த சட்ட நிறுவனத்தில் இருக்கும்பொழுது அவரின் மனைவியான மிசெல் ஒபாமாவை முதன்முதலாகச் சந்தித்தார். மிசெல்லை 1996-ல் திருமணம் செய்தார். இவர்களுக்கு இரண்டு பெண் குழந்தைகள் மலியா (1998), சாஷா (2001) பிறந்தனர்.



இலினொய் சட்டமன்றத்தில் (1997-2004)

சிக்காகோவின் தெற்கு பகுதி உள்ளிட்ட 13-ம் தேர்தல் மாவட்டத்தின் சார்பில் 1996-ல் ஒபாமா இலினொய் மாநில மேலவைக்கு (செனட் அவை) தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். பின்னர் நெறிமுறைகள் மற்றும் உடல் நலம் தொடர்பாக இவரால் எழுதிய சட்டங்களை இரண்டு அரசியல் கட்சியின் உறுப்பினர்களும் ஆதரித்தனர். ஏழை மக்களுக்கு வரி குறைதல், நிதியுதவி முறை சீரமைப்பு செய்தல், குழந்தை உடல் நலம் தொடர்பான சட்டங்களுக்கு ஆதரவளித்தார். 2001-ல் நிர்வாகச் சட்டங்கள் தொடர்பான கூட்டுச் சங்கத்தின் உறுப்பினராக இருந்து கடன் மற்றும் அடமானம் கட்டுப்பாட்டை உறுதி ஆக்க சட்டங்களை ஆதரித்தார். 2003-ல் காவல் துறையால் செய்யப்படுபவர்களின் இனத்தை பொறுத்து வழங்கும் தீர்ப்பை நிறுத்தல் சட்டத்தை படைத்தார்.

1998-லும், 2002லும் மீண்டும் இலினொய் சட்ட மன்றத்துக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். 2000-ல் அமெரிக்க

கீழவைக்கு நடந்த போட்டியில் முதல் கட்ட தேர்தலில் தோல்வி அடைந்தார். ஜனவரி 2003-ல் இலினொய் செனட் அவையில் மக்களாட்சிக் கட்சி பெரும்பான்மை அடைந்தது. ஒபாமா மருத்துவம் மற்றும் மனித நல செயற்குழுவின் தலைவராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். நவம்பர் 2004-ல் அமெரிக்க மேலவைக்கு தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டதற்கு பிறகு இலினொய் சட்டமன்றத்திலிருந்து விலகினார்.

மேலவை போட்டி - 2004

அமெரிக்க மேலவைக்குப் போட்டியிட எண்ணி, ஜனவரி 2003-ல் மேலவை பிரச்சாரத்தை அறிவித்தார் ஒபாமா. அன்று புதனியில் இருந்த பீட்டர் ஃபிட்ஸ்ஜெரல்ட் மீண்டும் போட்டியிட மாட்டார் என்று அறிந்ததும் இவர் போட்டியிட்டார். மார்ச் 2004-ல் நடந்த மக்களாட்சிக் கட்சியின் முதல் கட்ட தேர்தலில் 54 சதவீத வாக்குகளை பெற்றார்.

பாஸ்டன், மாசசூசெட்ஸ் ஆகிய உறுக்களில் ஜூலை 2004-ல் நடந்த மக்களாட்சி கட்சி தேசிய சம்மேளனத்தில் இவர் எழுதி ஆற்றிய சிறப்புரை காரணமாக முதன்முதலாக தேசிய அளவில் கவனம் பெற்றார். இச்சிறப்புரையில் ஜார்ஜ் வாக்கர் புஷ் நிர்வாகத்தின் ஈராக் போர் தொடர்பான கொள்கைகளை கண்டனம் செய்து, அமெரிக்க படையினரின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தினார். அமெரிக்க வரலாற்றை குறிப்பிட்டு அமெரிக்க அரசில் இருந்த அரசியல் கட்சி அடிப்படையில் பிரிவுகளை கண்டனம் செய்து, அமெரிக்க மக்களை ஒன்றாகச் சேர அறிவித்தார். இது தொடர்பாக முற்போக்குவாத அமெரிக்காவும் பழமைவாத அமெரிக்காவும் இல்லை - ஒரே ஐக்கிய அமெரிக்கா தான் (There is not a liberal America and a conservative America, there's the United States of America) என்று தனது கருத்தை கூறினார். நவம்பர் 2004 தேர்தலில் ஆலன் கீசுக்கு எதிராகப் போட்டியிட்ட ஒபாமா, 70 சதவீத வாக்குகளை பெற்று மேலவைப் பதவி பெற்றார்.

மேலவை உறுப்பினர் (2005-2008)

ஜனவரி 4, 2005-ல் ஒபாமா ஐந்தாவது கருப்பின மேலவை உறுப்பினராகவும், மூன்றாவது தேர்தலை வென்ற மேலவை உறுப்பினராகவும் உறுதி செய்யப்பட்டார். 2007-ல் இவர் பெற்ற வாக்குகளை ஆராய்ச்சி செய்த தேசிய சஞ்சிகை இதழ் இவரை மேலவையில் மிக முற்போக்குவாத உறுப்பினராக அறிவித்தது. காங்கிரஸ்.ஆர்க் இணையதளம் இவரை 2008-ல் 11-ம் வலிமையான மேலவை உறுப்பினர் என்று அறிவித்துள்ளது.

சட்டம் இயற்றல்

2005-லும் 2006-லும் சட்டவிரோமான குடியேற்றலுக்கு எதிராக ஒரு சட்டத்தை படைத்து ஆதரவளித்தார். ஜான் மெக்கெய்ன் உள்ளிட்ட வேறு சில செனட்டர்களுடன் ஒபாமா படைத்த இரண்டு சட்டங்கள் நடுவண் அரசின் செலவை பொதுமக்களால் அடையக்கூடிய மாதிரி ஆக்கியுள்ளன. ஒபாமா முக்கிய புரவலரான "கொங்கோ மக்களாட்சி குடியரசு உதவி, பாதுகாப்பு மற்றும் மக்களாட்சி சட்டம்" டிசம்பர் 2006-ல் சட்டமானது. திறந்த அரசு, ஈராக் போர் முடிவு, குழந்தைகளுக்கு உடல்நலக் காப்பீடு போன்ற தலைப்புகள் தொடர்பான சட்டங்களுக்கு இவர் ஆதரவளித்தார்.

செயற்குழுக்கள்

மேலவையில் வெளியுறவு, சூழ்நிலை மற்றும் பொது வேலைகள், முன்னாள் படையினர்களின் நிகழ்வுகள் தொடர்பான செயற்குழுக்களில் டிசம்பர் 2006 வரை ஒபாமா உறுப்பினராக பணியாற்றினார். ஜனவரி 2007-ல் சூழ்நிலை செயற்குழுவிருந்து விலகி, உடல்நலம், தொழில், கல்வி மற்றும் ஓய்வூதியம் செயற்குழுவிலும், உள்நாட்டுப் பாதுகாப்பு செயற்குழுவிலும் சேர்ந்தார். ஐரோப்பிய நிகழ்வுகள் தொடர்பான குறுஞ்செயற்குழுவின் தலைவர் ஆனார். வெளியுறவு செயற்குழுவில் உறுப்பினராக பணியாற்றியதின் காரணமாக அரசு சார்பில் கிழக்க ஐரோப்பா, மத்திய கிழக்கு, மத்திய ஆசியா மற்றும் ஆப்பிரிக்காவுக்கு பயணம் செய்துள்ளார்.

குடியரசுத் தலைவர் பிரச்சாரம் (2008)

2007-ல் பிப்ரவரி 10-ம் தேதி இலினொய் மாநிலத்தின் தலைநகரம் ஸ்பிரிங் ஃபீல்டில் குடியரசுத் தலைவர் போட்டியை ஒபாமா தொடங்கினார். பிரச்சாரம் முழுவதிலும் மாற்றம், சுதந்திரம், ஈராக் போர் முடிவு மற்றும் அனைவருக்கும் உடல்நலப் பாதுகாப்பு ஆகியவைகளை முன்னுரிமைகளாக வைத்து பிரச்சாரம் செய்தார். முதல் 6 மாதங்களில் ஒபாமாவின் பிரச்சாரம் 58 மில்லியன் டாலர் நன்கொடைகளை குவித்தது. ஜனவரி 2008-ல் தொடங்கிய மக்களாட்சிக் கட்சியின் மாநில முதல்கட்ட தேர்தல்களில் ஒபாமாவும் ஹிலாரி கிளிண்டனும் ஒரே இடத்தில் இருந்தனர். முதலாக நடந்த அயோவா, நெவாடா, தென் கரோலைனா மாழலங்களில் முதல்கட்ட போட்டிகளில் வெற்றி பெற்று நியூஹாம்சயர் மாநிலத்தில் ஹிலாரிக்குச் சமமான வாக்குகளைப் பெற்றார்.

மார்ச் 2008-ல் ஒபாமா சேர்ந்த தேவாலயத்தின் முன்னாள் அறிவுரையாளராக இருந்த ஜெரமையா ரைட் அமெரிக்காவை கண்டனம் செய்ததை ஏபிசி தொலைக்காட்சி நிறுவனம் ஒளிபரப்பு செய்தது சர்ச்சை ஏற்பட்டது. இதனால் ஒபாமா ரைட்டை கண்டனம் செய்து 20 ஆண்டுகளாக சார்ந்திருந்த தேவாலயத்திலிருந்து விலகினார்.

ஏப்ரல் மற்றும் மே மாதங்களில் ஒபாமாவும் ஹிலாரியும் கிளிண்டனும் ஒரே அளவிலாக மாநில முதல் கட்ட தேர்தல்களில் வாக்குகளைப் பெற்றனர். ஜூன் 3-ம் தேதி ஒபாமா



பரிந்துரைக்கப்பட வேண்டிய அளவில் பிரதிநிதிகளின் ஈடுபாட்டைப் பெற்றார். இதனால் ஜூன் 7ம் தேதி ஹிலாரி கிளிண்டன் தனது பிரச்சாரத்தை நிறுத்தி ஒபாமாவை ஆதரித்தார். இதற்குப் பிறகு ஒபாமா குடியரசுக் கட்சி வேட்பாளர் ஜான் மெக்கெய்ன்சுக்கு எதிராகப் போட்டியிட ஆரம்பித்தார்.

ஆகஸ்ட் 23-ம் தேதி டெலவெயர் மாநிலத்தின் சார்பில் மேலவை உறுப்பினர் ஜோ பைடனை துணைத் தலைவர் வேட்பாளராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். டென்வர், கொலராடோவில் நடந்த மக்களாட்சிக் கட்சி தேசிய சம்மேளனத்தில் ஒபாமா மக்களாட்சிக் கட்சி வேட்பாளராக உறுதி செய்யப்பட்டார்.

அரசியல் கருத்துகள்

முதலாகவே புஷ் நிர்வாகத்தின் ஈராக் போர் தொடர்பான கொள்கைகளுக்கு எதிராக இருந்தார் ஒபாமா. அக்டோபர் 2002-ல் புஷ்சம் சட்டமன்றமும் ஈராக் போர் தொடங்க ஒப்புதல் செய்த நாளில் ஒபாமா சிக்காகோவில் முதலாம் ஈராக் போர் - எதிர்ப்பு கூட்டத்தில் சொற்பொழிவு ஆற்றினார். 2005-ல் பாகிஸ்தானின் நடுவண் நிர்வாகத்தில் பழங்குடி பகுதிகளில் நடந்த அல் கைடா தலைவர்களின் சந்திப்பு அமெரிக்க உளவுத் துறைக்கு தெரிந்து, அமெரிக்க அரசு அச்சந்திப்பு மீது தாக்குதல் செய்யவில்லை என்பது மிகப்பெரிய தவறு என்று ஒபாமா கூறி, இவர் குடியரசுத் தலைவராக இருந்தால் பாகிஸ்தான் ஆதரவு இல்லாமல் இருந்தாலும் அந்த மாதிரி வாய்ப்பைத் தவற விட்டிருக்க மாட்டேன் என்று தெரிவித்தார். நவம்பர் 2006-ல் ஈராக்கிலிருந்து படையினரை பின்வாங்கிய சிரியா மற்றும் ஈரான் நாடுகளுடன் அரசியல்ரீதியான பேச்சுவார்த்தை நடத்தவேண்டும் என்று தெரிவித்தார். ஈரானை அணு ஆயுதங்கள் உருவாக்குதலை நிறுத்த வேண்டும் என்றால் அந்நாட்டுடன் முதலாகப் பேச்சு வார்த்தை நடத்த வேண்டும் என்று கருதினார்.

குடியரசுத் தலைவராக இருந்தால் பில்லியன் கணக்கில் அரசு செலவையும் ஆயுதப் படைப்பையும் குறைப்பேன் என்று தெரிவித்தார். உலகம் முழுவதிலும் அணு ஆயுதம் உருவாக்குதலை தடை செய்ய ஆதரவளிப்பேன் என்றார். வெளிநாட்டு கொள்கைகள் மூலம் உலகத்தை வழிநடத்த வேண்டும் என்பதே ஒபாமாவின் கருத்து. தார்ஃபூர் போர் காரணமாக வணிக நிறுவனங்களை கூடான் நாட்டுடன் வியாபாரம் செய்யக்கூடாது என்று அறிவுறுத்தினார்.

பொருளாதாரக் கொள்கைகளைப் பொறுத்து ஃபிராங்கினின் ரூஸ்வெல்ட் 1930களில் தொடங்கிய நியூ டீல் பொது நலக் கொள்கைகளை ஆதரித்தார். கதர்னா கூறாவளி பற்றி பேசும்பொழுது இரண்டு அரசியல் கட்சிகளும் ஏழை மக்களுக்கு உதவி செய்து, அமெரிக்க சமூகத்தில் பொருளாதாரப் பிரிதலை சீர்படுத்த வேண்டும் என்று அறிவித்தார். அனைவருக்கும் சுகாதார திட்டத்தை குடியரசுத் தலைவர் பிரச்சாரத்தை தொடங்கிய பின் ஆதரித்தார். ஒபாமாவின் பொருளாதார திட்டம் அமெரிக்க வரிச் சட்டங்களை மாற்றி இரண்டரை லட்சத்துக்கு மேல் சம்பாதிக்கிற மக்களுக்கு புஷ் கொடுத்த வரி குறைதலை முன்னிலைப்படுத்தி, 50,000 டாலர்களுக்குக் குறைந்த அளவில் சம்பாதிக்க முதுமை மக்களுக்கு வரிகளை நீக்கவும் ஆதரவளித்தார். இறக்குமதி செய்யப்பட எண்ணெயை சார்ந்திராமல், வேறு ஆற்றல் வகைகளை கண்டுபிடிக்க முதலீடுகளை ஊக்குவிக்க ஆதரவளித்தார்.



குடும்பமும் வாழ்க்கையும்

1989-ல் ஒபாமா வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்த சட்ட நிறுவனத்தில் தனது மனைவியான மிசெல் ராபின்சனை சந்தித்து அக்டோபர் 3, 1992-ல் திருமணம் செய்தார். இவர்களின் முதல் பெண் குழந்தை மலியா 1998-ல் பிறந்தார். இரண்டாவது பெண் குழந்தை சாஷா 2001-ல் பிறந்தார். ஒபாமாவின் விரிவுபட்ட குடும்பத்தில் கென்யர்கள், இந்தோனேஷியர்கள், வெள்ளை இன அமெரிக்கர்கள் மற்றும் சீனர்கள் உள்ளனர். தனது தாயாரின் முன்னோர்கள் அமெரிக்க பழங்குடி மக்களாக இருக்கலாம் என்று கருதினார்.

ஒபாமா தன்னுடைய நூல்களை விற்று சம்பாதித்த பணத்தைக் கொண்டு சிக்காகோவின் ஹைட் பார்க் பகுதியில் உள்ள கென்புட் பகுதியில் ஒரு 1.6 மில்லியன் டாலர் வீட்டை வாங்கி குடிபெயர்ந்தார். இந்த வீட்டை வாங்கும்போது அந்த நிலத்தின் பகுதியை டோனி ரெஸ்கோ என்பவரிடம் இருந்து வாங்கினார். இது ஒரு சிறிய சர்ச்சையாக முளைத்தது. ஏனென்றால் ரெஸ்கோ அரசியல் உழுவில் வழக்கில் குற்றவாளி என்று தண்டனை பெற்றார். 2007-ல் ஒபாமாவின் வருமானம் 4.2 மில்லியன் என்றானது. இதில் பெரும்பான்மை நூல் விற்பனையிலிருந்து வந்தது.

உயர்பள்ளியில் கூடைப்பந்தாட்டம் விளையாடிய ஒபாமா இன்றுவரை ஓய்வில்லாமல் விளையாடுகிறார். தனது குடியரசுத் தலைவர் பிரச்சாரத்துக்கு முன்பு சிகரெட் பிடிப்பதை நிறுத்தினார்.

ஒபாமா கிறிஸ்தவ மதத்தைச் சேர்ந்தவர். தனது தாயார் இவரை கிறிஸ்தவராக வளர்த்தார். தந்தையார் இவரை முஸ்லிமாக வளர்த்தார். ஆனால் திருமணம் செய்வதற்கு முன்பே நாத்திகராக மாறியுள்ளார். இருபது வயதுகளில் இருக்கும்பொழுது ஆப்பிரிக்க அமெரிக்க தேவாலயங்களுடன் சமூக சேவை செய்து ஆப்பிரிக்க அமெரிக்க கிறிஸ்தவ மரபின் பெறுமதியைக் பெற்றிருந்தார்.

பொது மக்களின் எண்ணம்

கென்யாவைச் சேர்ந்த தந்தையார், வெள்ளை இனத் தாசுடிக்கு பிறந்து ஹொனலுலூவிலும், ஜகார்த்தாவிலும் வளர்ந்து, ஐவி லீக் பல்கலைக் கழகத்தில் படித்த ஒபாமாவுடைய வாழ்க்கை வரலாற்றுக்கும், 1960களில் சமூக உரிமை இயக்கத்தில் கவனம் பெற்ற ஆப்பிரிக்க அமெரிக்க அரசியல் வாதிகளுடைய வாழ்க்கை வரலாற்றுக்கும் பல்வேறு வேறுபாடுகள் உள்ளன. இதனால் ஒபாமா முதலாக புகழுக்கு வந்த பொழுது சில கருப்பின எழுத்தாளர்கள் இவருக்கு உண்மையாக கருப்பின மக்களின் அனுபவம் தெரியுமா? என்று கேள்வி எழுப்பினர்.

அப்போது, ஒபாமா, இக்கேள்விக்குப் பதிலாக வெள்ளை மக்கள் கருப்பின அரசியல்வாதியை ஆதரவளித்தால் ஏதோ ஒன்று தவறானது என்று இன்னும் நினைக்கின்றோம் என்று கூறினார். ஒபாமா கிறிஸ்தவ மதத்தை சேர்ந்தவர், ஆனால் ஜூலை 2008-ல் நியூஸ் வீக் சஞ்சிகை நடத்திய வாக்களிப்பின் படி அமெரிக்க மக்களில் 26 சதவீதத்தினர் ஒபாமா ஒரு முஸ்லிம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்.



பொதுமக்கள் எண்ணத்தில் வாஷிங்டனில் இருக்கும் அரசியல்வாதிகளுக்கு வேறுபடியாக, இளமையான அரசியல் வாதியாக சித்தரிக்கப்பட்டார் ஒபாமா. இதனால் அமெரிக்க இளையோர்களிடம் ஒபாமாவுக்கு அதிகமாக ஆதரவு இருந்தது. ஆனால் குடியரசுக் கட்சியினர் ஒபாமாவின் இளமை காரணமாக அனுபவம் இல்லாதவர் என்று அறிவித்தனர். மஹ்மூத் அஹ்மதிநெஜாத் போன்ற அமெரிக்காவுக்கு எதிரான உலகத் தலைவர்களுடன் நிபந்தனையற்ற பேச்சுவார்த்தை நடத்த அறிவித்தது காரணமாக ஒபாமாவுக்கு வெளிநாட்டு உறவில் போதுமான அனுபவம் இல்லை என்று குடியரசுக் கட்சி தலைவர்கள் கூறினர்.

இருப்பினும் ஒபாமா தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு அமெரிக்கா மற்றும் வெளிநாடுகளுக்குமான உறவினை மேம்படுத்தினார். இந்திய உறவிலும் நல்ல முன்மாதிரியை கடைபிடித்தார்.

1961-ம் ஆண்டு முதல் தங்களின் ராஜாங்க உறவுகளை முறித்துக் கொண்ட கியூபாவும், அமெரிக்காவும் இதுவரை பரம எதிரிகளாகவே இருந்து வந்தன. இருப்பினும் 10.12.2013 அன்று ஜோகன்னஸ்பர்க்கில் நடந்த முன்னாள் தென்னாப்பிரிக்காவின் அதிபர் நெல்சன் மண்டேலாவின் மறைவு அஞ்சலி நிகழ்ச்சியில் அமெரிக்க அதிபர் பராக் ஒபாமா, கியூபா அதிபர் ரவுல் காஸ்ட்ரோவுடன் தாமாக முன்வந்துகை குலுக்கினார்.





காமராஜர் காங்கிரஸ் கட்சித் தலைவராக சென்னையில் இருந்தார். அவரது தாயார் விருதுநகரில் இருந்தார். தாயார் செலவுக்காக மாதம் ரூ. 120 கொடுக்க ஏற்பாடு செய்திருந்தார் காமராஜர். 1954-ல் காமராஜர் முதல் மந்திரி ஆனபிறகு, செலவுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ரூ.120

தாயாருக்குப் போதவில்லை. அதற்கு அவர் சொன்ன காரணம் - 'அய்யா மந்திரியாக இருப்பதால் என்னைப் பார்க்க யார் யாரோ வருகிறார்கள். சிலருக்கு தமிழ்கூடப் பேசத் தெரியவில்லை. என்னென்ன பாடையோ பேசுகிறார்கள். அப்படி என்னை பார்க்க வருகிறவர்களுக்கு ஒரு சோடா கலர் கொடுக்காமல் எப்படி அனுப்புவது? ஆகையால் அய்யாவிடம் சொல்லி மாதம் ரூ. 150 கிடைக்க ஏற்பாடு செய்தால் நல்லது' என்று காமராஜரின் உதவியாளரிடம் சொல்லியனுப்பினார்.

காமராஜரோ ரூ. 120-க்கு மேல் கொடுக்க மறுத்து விட்டார். 'யார் யாரோ பார்க்க வருகிறார்கள், உண்மைதான். வருகிறவர்கள் சோடா, கலர் கேட்கிறார்களா? அவர்களுக்கு ஒன்றும் கொடுக்க வேண்டாம். தவிர, கையில் கொஞ்சம் ரூபாய் போய் சேர்ந்தால் அம்மா எங்காவது கோயில், குளம் என்று யாத்திரை போய்விடுவார். வயதான காலத்தில் வெளியூர் போவது நல்லதல்ல. அதனால் வழக்கமான ரூ.120 போதும்' என்று சொல்லிவிட்டார்.

வர்னாட்வாவின் நாடகக் காட்சியொன்றை எடுத்துத் தன் நாடகத்தில் வைத்திருந்தார் வேறொரு நாடக ஆசிரியர்.

இதைப் பார்த்த ஷா - நாடகம் முடிந்ததும் அந்த நாடக ஆசிரியரைச் சந்தித்து, 'தங்களது இவ்வளவு பெரிய நாடகத்தில் இடைவேளைக்கு முந்திய அந்தக் காட்சிகள்தான் அற்புதமாக இருந்தது. என் நாடகத்திலும் அதைச் சேர்த்துக் கொள்ள ஆசைப்படுகிறேன். இதற்கு தங்களது மேலான அனுமதி வேண்டும்' என்று கேட்டுக் கொண்டார்.

சந்திரனில் முதலில் காலடி எடுத்து வைத்த அமெரிக்க விண்வெளி வீரர் **நீல் ஆம்ஸ்ட்ராங்குடன்** பிரபல புகைப்பட நிபுணர் **கார்ல்ஷ்** பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

பலநாடுகளைச் சுற்றிப் பார்த்த தமது அனுபவங்களை ஒரு மணி நேரத்துக்கும் மேலாக எடுத்துச் சொன்ன கார்ல்ஷ், 'அது சரி உங்கள் அயல்நாட்டு அனுபவங்கள் பற்றி எதுவுமே சொல்லமாட்டேன் என்கிறீர்களே?' என்று கேட்டார்.

'அமெரிக்காவைவிட்டு நான் போன ஒரே இடம் சந்திரன் மட்டும்தானே?' என்றார் ஆம்ஸ்ட்ராங் அடக்கத்துடன்.

ஒரு கல்யாண வரவேற்பின் போது கே.பி. சுந்தரம்பாளின் இன்னிசைக் கச்சேரி நடந்து கொண்டிருந்தது. மேடையைச் சுற்றியிருந்தவர்கள் பூம்புகார் படத்தில் அவர் பாடிய வாழ்க்கை என்னும் ஓடம் பாடலை பாட வேண்டும் என்று கூக்குரலிட்ட வண்ணமும், எழுதிக் கொடுத்த வண்ணமும் இருந்தனர்.

உடனே கே.பி.எஸ். 'நீங்கள் பூம்புகார் கதையை அறிந்திருப்பீர்கள். கோவலனுடைய முடிவும் உங்களுக்குத் தெரியும். ஆதலால் இக்குழந்தைகளை (மணமக்களை) ஆசீர்வதிக்கின்ற இந்நேரத்தில் அம்மாதிரியான பாடல்களைப் பாடக்கூடாது என்ற அவர். இவர்கள் நிறையக் குழந்தை குட்டிகளைப் பெற்று சுகமாக வாழ வேண்டுமென்று கடவுளை வேண்டிக் கொள்கிறேன். ஆகவே, இன்று மட்டும் என்னை விட்டுவிடுங்கள்' என்று சொல்லி, 'பழம் நீயப்பா...' என்று பாட ஆரம்பித்தார். சபையில் கரவொலி ஆரவாரம்!



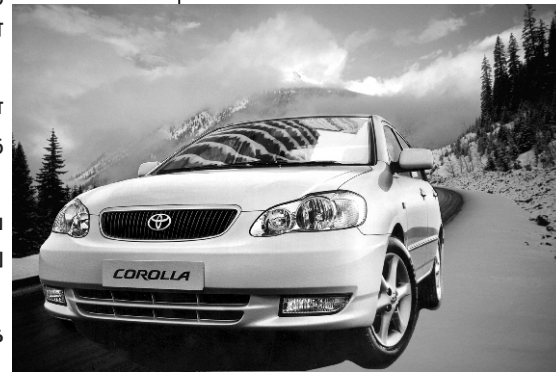
தன்னம்பிக்கை

ஒருவரின் விலை உயர்ந்த சீருந்தை (கார்) ஒரு சிறுவன் வியப்புடன் பார்ப்பதைப் பார்த்த காரின் முதலாளி, அந்தச் சிறுவனின் ஆசையை அறிந்து கொண்டு, அச்சிறுவனை உட்கார வைத்து கொஞ்ச தூரம் ஓட்டினார்.

'உங்களின் வாகனம் மிகவும் அருமையாக இருக்கிறது. என்ன விலை' என சிறுவன் கேட்டான். அவரோ 'தெரியவில்லை, இது என் சகோதரன் எனக்கு பரிசளித்தது' என்றார் அந்த மனிதர்.

'அப்படியா! அவர் மிகவும் நல்லவர்' என்று சிறுவன் சொல்ல, 'நீ என்ன நினைக்கிறாய் என எனக்குத் தெரியும், உனக்கும் என் சகோதரனைப்போல ஒரு சகோதரன் வேண்டும் என்று நினைக்கிறாய் அல்லவா?' என்றார்.

சிறுவன் சொன்னான், இல்லை... நான் அந்த உங்களின் சகோதரன்போல் இருக்க வேண்டும் என நினைக்கிறேன்' என்றான்.





நுழுவும்

தன் உராயால் கெடும்

இது அனைவரும் அறிந்த ஒரு பழமொழி. பலரும் பல்வேறு தருணங்களில் பயன்படுத்துவதை நாம் பார்த்து இருக்கின்றோம். பேச்சு கொடுத்து, யாராவது மாட்டிக் கொள்ளும் போது, நுழுவும் தன் வாயால் கெடும் - என்று நாம் கூறுவது வழக்கம்.

நுழல் என்றால் தவளை. தவளையின் இயற்கையான குணம் மாக்... மாக்... என்று கத்துவது. மழைக்காலத்தில் இனப்பெருக்கம் செய்திடும் தவளை, இணையை ஈர்ப்பதற்காக எழுப்புகின்ற இயற்கையான ஒலி அது. ஆனால் அதுவே அதற்கு எமனாக அமைந்து விடுகின்றது.

பாம்பிற்கு பிடித்த உணவு இரண்டு. ஒன்று - எலி, இன்னொன்று - தவளை. அங்கும் இங்கும் ஓடித் திரிவது எலிக்கு உரித்தான இயற்கையான குணம். மறைந்து மட்டுமே வாழத் தெரியாததால் பாம்பிடம் மாட்டிக் கொள்கின்றது எலி.

தவளை கத்துவதும், எலி ஓடுவதும் - அவைகளின் இயற்கையான குணங்கள். எத்தனை முறை பாம்பிடம் மாட்டினாலும் எலியோ, தவளையோ தன்னுடைய இயற்கையான செயல்களை மாற்றிக் கொள்வது கிடையாது.

தவளையும் பாம்பும் எவ்வாறு தன்னுடைய செயல்களால் எதிரிகளிடம் மாட்டிக்கொண்டு வாழ்க்கையை இழக்கின்றதோ, அதேபோல் மனிதர்களாகிய நாமும் நம்முடைய செயல்களால் சிக்கல்களில் வசமாக மாட்டிக் கொள்கின்றோம்.

தவளையும் பாம்பும் தன்னுடைய இயற்கையான குணநலன்களை மாற்றிக் கொள்ள முடியாது. ஆனால். மனிதர்களாகிய நாம் நம்முடைய வாயால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளில் இருந்து நிச்சயமாக விடுபெற முடியும்.

I நம் பேச்சே நமக்கு பல நேரங்களில் எமனாகி விடுகின்றது

மிகவும் புகழ்பெற்ற பள்ளிக் கூடம் ஒன்றில் ஆசிரியர்களின் திறன் மதிப்பீடு நடைபெற்றது. பள்ளியின் நிர்வாகிகள் ஒவ்வொரு ஆசிரியராக அழைத்து அவர்களின் திறன்களை மதிப்பீடு செய்தார்கள். பள்ளியையும் பள்ளி நிர்வாகத்தையும் பற்றிய ஆசிரியர்களின் கருத்துக்களையும் கேட்டறிந்தார்கள். உடற்கல்வி ஆசிரியர் ஒருவரிடம் உரையாடிய போது - அவர், எனக்கு இந்தப் பள்ளியில் வேலைப் பார்ப்பது மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்கின்றது. ஏனென்றால் வேலை நேரம் மிகவும் குறைவு. ரொம்ப ரிலாக்ஸாக வேலை செய்ய முடிகிறது. நான் வேலை செய்தாலும் செய்யாவிட்டாலும் என்னை யாரும் கேட்பதில்லை என்று மகிழ்ச்சியோடு கூறினார்.

ஒரு வாரம் கடந்து சென்றது. இவர் வேறு வேலை தேடிக் கொள்வதற்காக நோட்டீஸ் கொடுக்கப்பட்டது. அதிர்ந்து போனார். பிற ஆசிரியர்களிடம் புலம்பித் தள்ளினார். நான் நன்றாகத் தானே வேலை செய்கின்றேன். எனக்கு கொடுக்கப்பட்ட வேலையை ரசித்து விருப்பப்பட்டு தானே செய்து வந்தேன். பிறகு, ஏன் என்னை வேலையை விட்டு நீக்கினார்கள் என்று சொல்லி அழுதே விட்டார்.

தலைமையாசிரியர் இந்த உடற்கல்வி ஆசிரியரை அழைத்து, நீங்கள் மதிப்பீட்டின்போது பகிர்து கொண்ட விசயங்கள் தான் உங்களது வேலை இழப்புக்கு காரணமாக அமைந்து விட்டது என்று கூறினார். அவரால் நம்ப முடியவில்லை. மேடம், நான் எதுவும் தவறாகச் சொல்லவில்லையே, நான் உணர்ந்ததைத் தானே கூறினேன் என்று வருத்தப்பட்டார்.

பாசிட்டிவாக சொல்வதாக நினைத்து - தனது வேலைக்கு தானே உலை வைத்து விட்டார்.

அவர் பேசியது தவறா?

உண்மையைத் தானே சொன்னார்?

ஆம், உண்மையைத் தான் சொன்னார். 'வேலை நேரம் மிகவும் குறைவு...' என்றது தான் அவர் அவரது வேலையை இழந்ததற்குக் காரணம் என்று நான் கருதுகின்றேன்.

அப்படியென்றால் உண்மையை பேசக் கூடாதா?

உண்மையைப் பேசவேண்டும். நிச்சயம் உரக்கப் பேச வேண்டும். சொல்ல நினைப்பதை தெளிவாகச் சொல்ல வேண்டும். இவர் செய்த தவறு, தான் பல மணி நேரம் வேலையில்லாமல் இருப்பது போன்ற ஒரு பிம்பத்தை கொடுத்து விட்டார். ஆசிரியர்களுக்கு போதுமான வேலையில்லாமல் இருந்தால் குழப்பம்தான் வரும் - என்று அறிந்த நிர்வாகம் ஆள் குறைப்பு செய்துள்ளது.

எனவே,



❖ பேசுவதற்கு முன் யோசிக்க வேண்டும்

நீ இதை பகிர்ந்து கொள்ளப் போவதால் என்ன மாதிரியான விளைவுகள் வரும் என்று சிந்திக்க வேண்டும். நீ பகிர்ந்து கொள்பவர்கள் அதை எப்படிப் பார்ப்பார்கள் என்று நீ யோசிக்க வேண்டும். பேசி முடிந்த பிறகு - சிந்திய வார்த்தைகளை திருத்திக் கொள்வதோ, திரும்பப் பெறுவதோ மிகவும் கடினம். நேர விரயம் தான் ஆகும்.

❖ நீ சொல்ல ஆசைப்படுவதையே தீருத்தி - பிறருக்கும் பயனுள்ள விதத்தில் சொல்லப் பழக வேண்டும்

வேலையை இழந்த உடற்கல்வி ஆசிரியர் இவ்வாறு கூறியிருக்கலாம் என்று நான் கருதுகிறேன்.

நான் இந்தப் பள்ளியில் பணியாற்றுவதை மிகவும் உயர்வாகக் கருதுகிறேன். எனக்கு தினமும் கிடைக்கும் ஓய்வு நேரத்தில் மாணவ, மாணவியர்களை மாவட்ட, மாநில, இந்திய அளவிலான போட்டிகளுக்காக தயார் படுத்தலாம் என நினைக்கிறேன். இது என்னுடைய திட்டம். அதற்கு உங்களுடைய உதவிகள் தேவை.

இவ்வாறு அவர் பேசியிருந்தால் - விளைவு எவ்வாறானதாக இருந்திருக்கும் என்று உங்களுக்குப் புலப்பட ஆரம்பிக்கும்.

ஆகவே, சொல்ல விரும்புவதையே, பிறருக்கு பயனளிக்கும் வகையில் சொல்லிப் பழகு... உன் வார்த்தைகள் மதிப்பு பெறும்.

எனவே, நுழையும் தன் வாயால் கெடும் என்பது நம் ஒவ்வொரு வருக்கும் பொருந்தும்.

பேசுவது - நமது இயல்பு. தவளை கத்துவது போல. அதை மாற்றிட வேண்டாம்... ஆனால்... சிந்தித்து, பிறருக்குப் பயனுள்ள விதத்தில் பேசிப் பழக வேண்டும்.



2

புறம் பேசுவது நமக்கு எல்லா நேரங்களிலும் எமனாகி விடுகிறது

நம்முடைய மானேஜருக்கு வேலையே செய்ய தெரியாது. அவர் ஒரு பொம்பள பொறுக்கி என்று தனது உயிர்த் தோழியிடம் காலை 12 நேரத்தில் பகிர்ந்து கொண்டாள் கலா. அப்படியா... நீ எதை வைத்துச் சொல்கிறாய் என்று கேட்டாள் தோழி.

‘என்ன ஆபிசில் எல்லோரும் தான் பேசிக் கொள்கின்றார்களே’ என்றாள் கலா.

‘நான் கேள்விப் படலையே... ம... இருக்கலாம். அவனுக்கு பார்வையே சரியில்ல...’ 12 நேரம் முடிந்து அவரவர் கேபினுக்குத் திரும்பினார்கள். சில மணித்துளிகள் கடந்து...

‘கலா மேடம்... உங்களை மானேஜர் கூப்பிடுகிறார்’ என்று அழைத்தார் மானேஜரின் தனிப்பட்ட செயலர்.

கலாவின் உடல் முழுவதும் நடுங்க ஆரம்பித்து விட்டது. அடுத்த கேபினில் இருந்த தனது தோழியை எட்டிப் பார்த்தாள். அவள் கண்டுகொண்டதாகவே தெரியவில்லை. பயத்துடனே மானேஜரின் அறைக்குச் சென்றாள். ‘வாங்க கலா, உட்காருங்க’ என்றார் மானேஜர். ‘பரவாயில்ல சார்... சொல்லுங்க’ என்றாள் கலா.

அவளிடம் ஒரு பேப்பரை நீட்டி, ‘நான் பொம்பள பொறுக்கி என்பதற்கான ஆதாரங்களை எழுதிவிட்டு நீங்கள் வேலைக்குப் போகலாம்’ என்றார் மானேஜர்.

இவளுக்குத் தூக்கி வாரிப்போட்டது. ‘சார் என்ன சொல்றீங்க, நான் எப்பொண்ணேன்...’ உளறிக் கொட்ட ஆரம்பித்தாள் கலா.

‘நீங்க போகலாம்...’ வெளியே அனுப்பினார் மானேஜர்.

இது கதையல்ல. நடந்த உண்மை. இதுபோல நமக்கும் பல நேரங்களில் நடந்திருக்கும். பிறருக்குப் பின்னால் பேசிவிட்டு, நான் எங்க சொன்னேன் என்பது, பொய் சத்தியம், பொய்யான அழகை, மன்னிப்பு.

ஏன் புறம் பேச வேண்டும்?

அது ஒருவிதமான போதை. அப்படியொரு சுகம். எனவே புறம் பேசுகின்றோம். நீ யாரைப் பற்றி புறம் கூறினாயோ - அந்த நபருக்கு ஏற்படும் பாதிப்பைவிட உனக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு தான் அதிகம். இதை நீ உணர்ந்திருக்கின்றாயா?

நமக்கு அறிமுகமானவர்களிடம் தான் கூறியிருப்போம். அவர்கள் தங்களுக்கு அறிமுகமானவர்களிடம் கூறியிருப்பார்கள். அது சுற்றி சுற்றி யாருக்கு தெரியக் கூடாதோ, யஸரைப் பற்றி சொல்லப்பட்டதோ அவரிடமே போய் சேர்ந்து விடும்.

பிறரைப் பற்றி குறை பேசுவது - இயற்கையாகவே நமக்கு வருகின்றது, தவளை - மாக்.. மாக்... என்று கத்துவது போல.

அதுவே நமக்கு பாதகமாக முடிந்து விடுகின்றது.

நான் பிறரைப் பற்றி பேச வேண்டாம் என்று கூறவில்லை. பிறரிடம் இருக்கும் நல்ல பண்புகளை பேசி மகிழலாமே என்று தான் கூறுகின்றேன். பேசுங்கள், பிறரைப் பற்றி! அது நம் இயல்பு, ஆனால் அந்த நபரின் நல்ல குணங்களை, திறமைகளைப் பற்றி பேசுங்கள்.

❖ பிறரின் நல்ல பண்புகளைப் பற்றி பேசும்போது - நீ வளர்கின்றாய்

பிறரின் நல்ல குணங்களைப் பற்றி பேசும்போது உனக்குள் ஒரு நிறைவு பிறக்கும். மன மகிழ்ச்சி உண்டாகும். அந்தப் பண்புகளை உனதாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்கின்ற துடிப்பு இருக்கும். நீ கூறியவைகள் அந்த நபரை சென்றடையும் போது அவரின் மனதில் நீ உயர்ந்து நிற்பாய்.

❖ குறைகளை அந்த நபரிடமே கூறிவிடுவது சாலச் சிறந்தது

குறைகளை அந்த நபரிடமே தெரிவித்திடும் மன தைரியம் உனக்கு வேண்டும். நீ குறிப்பிடப் போகும் குறைகள் உன்னிடம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். அந்தக் குறைகளினால் பொதுவான பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றது என்றால் - நீ நிச்சயம் அவைகளை பகிர்ந்துதான் ஆக வேண்டும்.

அதைச் சொல்கின்ற விதத்தில், சொல்ல வேண்டிய இடத்தில் சொல்ல வேண்டியது உன்னுடைய கடமை. தேவையின்றி மாக்... மாக்... என்று கத்தினால் இழப்பு உனக்குத்தான்.

3

என்னைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறாங்க... என்ன சொன்னாங்க ... என்று பிறரிடம் கேட்பதும் பல நேரங்களில் நமக்கு எமனாகி விடுகின்றது

உன்னைப் பற்றி பிறர் என்ன நினைக்கின்றார்கள் என்றுத் தெரிந்து கொள்ள நினைப்பது எதார்த்தமானது தான். அதற்காக அவர் என்னைப் பற்றி என்ன சொன்னாரு? மேடம், என்னைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறாங்க? என்று உடன் வேலை செய்பவர்களிடம் கேட்பது உனக்கு எதிராக போவதற்கான எல்லா விதமான வாய்ப்புகளும் உண்டு.

❖ உன்னைப் பற்றி நீ தாழ்வான எண்ணம் கொண்டுள்ளதாக பிறர் கருதலாம்

உன்னைப் பற்றி உனக்கு மேலிருப்பவர்கள் அல்லது உடன் உழைப்பவர்கள் என்ன நினைக்கின்றார்கள் என்று பிறரிடம் கேட்கும்போது - நீ உன்னைப் பற்றி குறைவான மதிப்பீடுகள் கொண்டுள்ளாய் என்று அவர்கள் கருதக் கூடும். ஆகவே உன்னைப் பயப்படுத்த, காயப்படுத்த, நோகடிக்க, இல்லாதது பொல்லாததெல்லாம் சொல்லிவிடுவதற்கான வாய்ப்புகள் உண்டு. நீ சரியாக வேலை செய்வதில்லை என்று மேடம் நினைக்கிறாங்க என்று நீ கருத்து (Feed back) கேடட ஒருவர் சொன்னால் உனக்குள் என்ன நடக்கும்... எண்ணிப்பார்.

❖ உன்னை தங்கள் வசப்படுத்த உன்னுடைய கருத்து கேட்கும் குணத்தை பயன்படுத்தலாம்

ஆமா, மாணேஜருக்கு உன்னைப் பற்றி சரியான புரிதல் இல்லை. ஆனால் கவலைப்படாதே... நான் பாத்துக்கிறேன்... என்று உன்னிடம் சொல்லி உன்னைத் தன் வசப்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். அதிகப்படியான சுரண்டதலுக்கு உன் போக்கு வழி வகுத்துக் கொடுக்கும். நீ அடிமைப்படுத்தப்படலாம், உடல் ரீதியாக, மன ரீதியாக, பாலியல் ரீதியாகவும் சுரண்டப்படலாம்.

நீ சிந்தித்துப் பார். பிறரிடம் கருத்து கேட்பது - நல்லது. ஆனால் அவர் உன்னைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார் என்று கேள்.

உன் ஆசிரியர் உன்னைப் பற்றி என்ன நினைக்கின்றார் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமா - அவரிடமே கேள்.

உன்னுடைய அப்பா, உறவினர்கள், நண்பர்கள் உன்னைப் பற்றி என்ன நினைக்கின்றார்கள் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமா - அவர்களிடமே கேள்.

உன் மனைவி, கணவர், பிள்ளைகள் உன்னைப் பற்றி நினைப்பதை தெரிந்து கொள்ள அவர்களிடமே கேட்டு விடு.

நம்மைப் பற்றி பிறர் நினைப்பதை தெரிந்து கொள்ள நினைப்பது நமது இயல்பு. ஆனால் அந்த கண்டவர்களிடம் கேட்பதைவிட, யார் நம்மைப் பற்றி என்ன நினைக்கின்றார்கள் என அறிந்திட விரும்புகின்றோமோ அவர்களிடமே கேட்பது சாலச் சிறந்தது.

பிறர் நம்மைப் பற்றி நினைப்பது குறித்து மற்றவர்களிடம் கேட்பது நுழுவும் தன் வாயால் கெடுவது போன்றதாகும்.



4

வள வள பேச்சும், வாய்ச்சாடலும் பல நேரங்களில் நமக்கு எமனாகி விடுகின்றது

நம்மில் பலருக்கு இல்லை, முடியாது என்று கூறத் தெரியாது அல்லது கூறுவதற்கு விருப்பப் படுவதில்லை. உன்னிடம் ஒருவர் ஆயிரம் ரூபாய் கடன் கேட்கின்றார். உன்னிடம் நூறு ரூபாய் கூட இல்லை. இச்சூழலில் நீ என்ன செய்ய வேண்டும். சாரி... என்னிடம் இப்போது பணமில்லை - என்று கூற வேண்டும். அதற்குப் பதில் நாளைக்கு காலையிலே வாங்க? மாலை ஆறு மணிக்கு போன் பண்ணுங்க, ஆயிரம் ரூபாய் தானா? இது ஒரு விஷயமா? பாத்துக்கலாம்... தைரியமா இருங்க - இவ்வாறு வாய் சாடலில் ஈடுபடுவது சரியா? நீ சிந்தித்துப் பார்.

ஒருவர் தன்னுடைய மகனுக்கு அல்லது மகளுக்கு பெயர் பெற்ற கல்லூரி ஒன்றில் பி.ஏ. படிக்க சீட் வாங்கித் தர முடியுமா? என்று கேட்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். உன்னுடைய பதில் கீழ்க்காணுமாறு அமையலாம்.

1. எனக்கு ஒரு நபரைத் தெரியும் (உனக்கு அக்கல்லூரியில் யாரையாவது தெரிந்திருந்தால்) அவரைக் கேட்டுப் பார்த்துவிட்டு பதில் கூறுகின்றேன் என்று கூறலாம்.

2. யாரையும் தெரியாது எனில், மன்னிக்கவும். எனக்கு யாரையும் தெரியாது. வேறு யாரிடமாவது கேட்டுப் பாருங்கள் என்று கூறலாம்.

அதை விட்டுவிட்டு, பி.ஏ.க்கா, இது ஒரு பிரச்சனையா. நானும் கல்லூரி முதல்வரும் பால்ய நண்பர்கள். நேற்று கூட நம்ம வீட்டுலதான் டின்னர் சாப்பிட்டார் என்று வாய்சாடலில் ஈடுபடுவது யாருக்கும் பிரயோஜனமில்லாமல் போய்விடும்.

காலத்தை கடத்துவதால் அந்த நபருக்கு அட்மிஷன் கிடைக்காமலே போகலாம். அவர் வேதனைப் படலாம். ஒருவரின் வாழ்க்கையே சீரழிந்து போகலாம்.

எதற்காக வள, வள பேச்சு, ஏன் வாய் சாடல். முடியும் என்றால் முடியும் என்றும், முடியாது என்றால் முடியாது என்றும் பேசி பழகிடு. வாழ்க்கை இனித்திடும்.

நுழுவும் தன் வாயால் கெடும் - மாக்... மாக்... என்று கத்துவது தவளையின் இயல்பு, அதில் தவறில்லை. பாம்பு அதன் இடம் கண்டு பிடிக்கும் அளவிற்கு ஓயாமல் கத்துவதுதான் அதற்கு ஆபத்தாக முடிபின்றது.

பேசுவது - மனித இயல்பு. ஆனால் 1) நெகடிவாக பேசுவது, 2) புறம் பேசுவது, 3) தேவையற்ற கருத்து கேட்பது, 4) வளவள பேசுவது/வாய்சாடலில் ஈடுபடுவது உனக்கு ஆபத்தாக முடிபின்றது.

So, பேசுங்கள்
பாசிடிவாக...
நேரிடையாக...
ஆம் - இல்லை என்பதாக...
மகிழ்ச்சியாக...

வாழ்க்கை இனிக்கும், அனுபவியுங்கள்!

VISIONS



e-learning teachers and community workers workshop



VISIONS COMMUNITY WORKERS TRAINING - ANNUAL PLANNING





போட்டியோ... போட்டி...

இப்படத்தில் காணும் உலகப் புகழ்பெற்ற மலைகளின் பெயர்களையும், கடல் மட்டத்திலிருந்து அதனுடைய அதிகபட்ச உயரத்தினையும் (மீட்டரில் அளவில்) சரியாக குறிப்பிடுவோருக்கு பரிசுகள்...



விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள்

ஆகஸ்ட் 15-ம் தேதி

பரிசு வழங்கப்படும் நாள்

ஆகஸ்ட் 26-ம் தேதி

பின் அட்டையில் குறிப்பிட்டுள்ள முகவரிக்கு உங்கள் விடைகளை அனுப்பவும்

முதல் பரிசு

ரூ. 1000/-

2-ம் பரிசு

ரூ. 500/-

3-ம் பரிசு

ரூ. 200/-

அத்துடன் சான்றிதழும் கோப்பையும் வழங்கப்படும்

விதிமுறைகள்

1. கீழ்க்கண்டவாறு ஒரு A4 பேப்பரில் அட்டவணை தயாரித்து விடைகளை ஆங்கிலத்தில் கையால் எழுதி அனுப்ப வேண்டும். எழுத்துப்பிழைகள் இருக்கக் கூடாது.

Photo Number	Name of the Mountain	Height above Sea level in meters

2. பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்கள் தலைமையாசிரியர் அல்லது முதல்வரின் கையொப்பம் மற்றும் அலுவலக முத்திரையுடன் அனுப்பிட வேண்டும்.
3. ஒரு நபர் ஒரு நுழைவு மட்டும்.
4. கனவு பத்திரிக்கையின் ஆசிரியர்களின் முடிவே இறுதியானது.
5. படைப்புகளை / விடைகளைத் திருப்பி அனுப்பிட இயலாது.





Excel™ GROUP INSTITUTIONS

Approved by AICTE, CoA, NCTE, New Delhi & Affiliated to Anna University, TNTEU, DoTE, Chennai

Ranked 5th among the Top Engineering Colleges in Tamilnadu by Silicon India survey 2015

B.E

**AERO MECH CIVIL
ECE EEE CSE IT
PETROLEUM ENGINEERING
PETROCHEMICAL TECHNOLOGY**

Counseling Code

**2634
2664**

18 University Ranks in ECE, IT, MBA & University 2nd Rank in Aeronautical

M.E

- Aeronautical Engineering • CAD & CAM • Engineering Design
- Thermal Engineering • Industrial Safety Engineering
- Environmental Engineering • Structural Engg. • VLSI Design
- Embedded System • Applied Electronics
- Power Electronics & Drives • Computer Science Engineering

எக்ஸல்™



31
Years
Experience
in
TECHNICAL EDUCATION

Counseling Code 2667

2 University Ranks

B. ARCH / M. ARCH

Nata Approved Exam Centre @ Excel Campus

Counseling Code 503

30 University Ranks

MBA MCA

2 years

Lateral - 2 years

MBA

5 years from +2

**B.A., B.Ed.,
&
B.Sc., B.Ed.,
4 years**

**B. PHARM*
PHYSIOTHERAPY***

3 / 2 Years Diploma Courses

5 State Ranks

AUTO | MECH | CIVIL DECE | DEEE

B.Ed. M.Ed.

901
Students Placed
academic year
2015 -2016

NAAC accredited with "A" Grade

Excel
Engineering
Colleges -
507
Students
Placed

4 Infoview Fueling Thought, Igniting Action	3 Cognizant	1 Auriga IT customizing IT for you	1 ExcelaCom Technologies	5 L&T Infotech	2 QUEST GETTING TO BUSINESS
18 SUTHERLAND GLOBAL SERVICES	3 INET THE INDIAN NETWORK	2 PROMOTIONS	8 SHRIRAM GETS YOU GOING	1 Vinayak Infotech to better the best	12 SRI SRI
1 aspire ATTENTION. ALWAYS	6 digital nirvana	8 TNQ	23 VIT TECHNOLOGICAL VISION	3 E&E	4 UNIQUE SOFTWARE TECHNOLOGY
1 RIDSYS EXPANDING THE SOCIAL WORLD	6 TOS	21 HICITIZEN LIFE SKILLS	28 Schneider Electric	99 CRI	15 ALLSEC TECHNOLOGIES BUILDING LASTING RELATIONSHIPS
2 TENNECO	27 JR	91 leadous quality world	1 airtel	57 SL Corporation	21 Indo Shell World Limited
22 SRI	1 Valued Epistemics Making Knowledge Useful	1 HITECH COMMUNICATIONS	1 W&M	3 pricol	5 ToscaniTo

NH - 47, Salem Main Road, Pallakapalayam, Sankari West Post, Komarapalayam Tk. - 637303, Namakkal Dt.,
Near Erode / Bhavani, Ph: +91 4288 227361 to 67, Cell: 98427 13789, 99655 33370
Email: exceladmission@gmail.com, Web: www.excelinstitutions.com



Communication
Address:

Mr. D. Shylet Moni
Chief Editor

Visions Global Empowerment India
First Floor, 27, Wireless Road, Kurinji Nagar West,
K.K. Nagar, Trichy - 620 021. Cell: 89400 51900