"RR.D POST NO: QD/NEWS/107/2022"
ISSN 2815-0139

பொய்கையின்

பசுமை

பல்சுவை இதழ்

மலர் – 01 தை 2022 இதழ் 05

70/=

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தனு ஸ்டோர்ஸ்
THANU STORES

இல: 154, ஹொரவப்பொத்தானை வீதி
வவுனியா.
(இஸ்லாமிய, பௌத்த கலாசார மையத்திற்கு எதிரில்)

உங்களுடன் நாங்களும் எங்களுடன் நீங்களும் கரம்கோர்த்து நமக்காக நாமாவோம்

வவுனியா நகரில் காலை 6.30 முதல் இரவு 11.00 மணி வரை
நமது சேவைகள் நாளாந்தம் தொடர்கிறது

என்னதான் இருக்கிறது எங்களிடம்...?

Vehicle Service for Tours பாரம்பரிய மட்பாண்டங்கள், அலுமினிய பானைகள், பானைகள், சட்டிகள், மளிகைப்பொருட்கள்

சிட்டி விளக்குகள் (அகல்), சோப்பு, பற்பசை வகைகள், சேமிப்பு உண்டியல்கள், தும்புத்தடி, விளக்குமாறு,

சுகாதார உபகரணங்கள், தின்பண்டங்கள், சுற்றுலாவிற்கான வாகன சேவை இன்னுமின்னும்....

வாங்க வந்தீங்களா? வாங்க வாங்க தனுவிற்கு வாங்க நம்பி வாங்க சந்தோசமா போங்க

எம் கனிவான சேவை நம்மை மேலும் இணைக்கும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பசுமை

ஆசிரியர் :
ந.பார்த்தீபன்
(ஓய்வுநிலை உபபீடாதிபதி,
வவுனியா தேசிய கல்வியியற்கல்லூரி)
மதியுரை :
பொன்னையா மாணிக்கவாசகம்
(மூத்த பத்திரிகையாளர்)
நிர்வாக பொறுப்பு :
நா.தயாபரன்
வெளியீடு :
பொய்கை வெளியீடு
பதிப்பு :
பொய்கை பதிப்பகம்
தொடர்பிற்கு :
ஆசிரியர், "பசுமை"
பொய்கை பதிப்பகம்,
கந்தசாமி கோவில் வீதி,
வவுனியா.
தொ.பே.இல.:
0242228088, 0773747167
முகப்புத்தகம் :
poihai printers
மின்னஞ்சல் :
pasumaimagazine2016@gmail.com
விலை :
ரூபா 70.00
சந்தா :
வருடாந்த சந்தா 1000.00

சந்தாக் கட்டணங்களை இலங்கை வங்கி கணக்கு இல.9355022, நா.தயாபரன் என்ற கணக்கிற்கும் அல்லது காசுக்கட்டளை மூலம் மேற்படி முகவரிக்கும் அனுப்பி வைக்கலாம். வங்கிச்சிட்டையுடன் பெயர், முகவரி, தொ.பே. இலக்கம் என்பவற்றை Viber/Whatsapp/gmail என்பவற்றின் ஊடாக அனுப்பிவைக்கவும். சஞ்சிகையுடன் பற்றுச்சீட்டு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

உள்ளே...

ஆயுதங்களை விடவும்...
இணைய விளையாட்டுகளால்...
மேய்ச்சல்தரைப் பிரச்சினை...
உருவக வழக்குச் சொற்கள்.
குறுகிய நிலைக்குள்...
காதலும் காமமும்...
சிறப்பாக வாழ...
பசுமையை நோக்கி...
புறநானூறு...
பார்வையற்றோரும் கல்வியும்.
குறுக்கெழுத்துப்போட்டி
மலையகத்தில் விஷேட...
சிறுவர் பக்கம்...
நாகதீபத்தின் வன்னிச்சிதறல்கள்...
முன்பள்ளி மாணவர்களுக்கு...
முடியாத காரியம்.
ஆரோக்கிய பானம்.
ஆரோக்கியமான சமூகத்திற்கு...

எமது சஞ்சிகையில் வெளியாகும் அனைத்து ஆக்கங்களுக்கும் அவற்றின் படைப்பாளிகளே பொறுப்பு

உங்கள் படைப்புகளை 500 சொற்களுக்கு மேற்படாமல் அனுப்பி வைக்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கின்றோம்

பசுமைக்கு வரும் படைப்புகளில் திருத்தம் செய்யும் உரிமை எமக்குண்டு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆசிரியரின் இதயத்திலிருந்து...

'தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்' என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. 'பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும் வழுவல..கால வகையினானே' என்கிறது நன்னூல்.

கடந்த ஈராண்டுகளாக கொரோனா பேரிடரினால் உயிரிழப்பு, நோய்ப்பரவல், பொருளாதார வீழ்ச்சி உள்ளிட்ட சொல்லொணாத் துன்பங்களை அனுபவித்தோம். பொது முடக்கத்தினால் பல்வேறு தாக்கங்களுக்கு முகம் கொடுக்க நேர்ந்தது. கல்வியிலும், தொழில்துறைகளிலும் பின்னடைவு. இதிலிருந்து மீட்சிக்கு வழி பிறக்குமா என்று மக்கள் ஏங்குகின்றனர்.

இந்தத் தை பிறப்போடு அனைத்து கஷ்டங்களும் துயரங்களும் தீர்ந்து புதியதோர் வழிபிறக்கும் என்ற நம்பிக்கையும் இல்லாமல் இல்லை. நம்பிக்கை ஒன்றே வாழ்வு சிறப்பதற்கான ஆதாரம். எனவே, இயற்கையை அனுசரித்து சூரியனுக்கு நன்றி செலுத்தும் உழவர் திருநாளாம் தைப்பொங்கல் நாளை நம்பிக்கையோடு எதிர்கொள்வோம்.

தைப்பிறப்பில் சூரியனுக்கும் உழவர்களின் உற்ற தோழனாகிய மாடுகளுக்கும் நன்றி செலுத்தும் தைத்திருநாளில் எமக்கு உணவளித்து வாழ வைக்கும் உழவர்களையும் நன்றியோடு நினைவுகூர்ந்து மதிப்பளித்தல் வேண்டும்.

'ஏர் முனைக்கு நேர் இங்கே எதுவுமேயில்லை' என்ற புராதன கவிஞனும்சரி, 'நாங்கள் சேற்றிலே கால் வைத்தால் தான் நீங்கள் சோற்றிலே கை வைப்பீர்கள்' என்ற புதுக்கவிஞனும் சரி உணவளித்து உயிர் காக்கும் விவசாயியை நன்றியுடன் நோக்கியுள்ளனர். இதனை இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நினைவு கொள்வோம்.

'தை' என்றால் நிர்மாணி என்றொரு கருத்தும் உண்டு. அதற்கேற்ப தைப்பிறப்பை வெறும் சடங்காக அல்லாமல் ஆக்கம் மிக்கதாக மாற்றுவோம். கவிதை, சிறுகதை, மருத்துவம், விவசாயம், கல்வி, கலை, இலக்கியம், பண்பாடு, சட்டம், வரலாறு, சிறுவர் ஆக்கம், மகளிர் பகுதி, மொழிபெயர்ப்பு ஆக்கங்கள், நூல் விமர்சனம் என பல்வேறு அம்சங்களைக் கொண்ட பல்சுவை இதழாகிய பசுமையை, அவ்வப்போது சிறப்பு மலர்களாக வெளியிடவும் தீர்மானித்துள் ளோம் என்ற செய்தியையும் இந்தத் தைப்பிறப்போடு தெரிவித்துக் கொள்வதில் மகிழ்ச்சி.

பசுமைக்கு படைப்பாளிகள், வாசகர்கள், விளம்பரதாரர்கள் தரும் ஆதரவு நம்பிக்கை தருகிறது. பல்வேறு அம்சங்களுடன் வெளிவரும் பசுமையை சமுதாய நன்மைகருதி மாத இதழாக வெளியிடுவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்துள்ளோம்.

தைத்திருநாளில் அனைவருக்கும் நன்றியும் வாழ்த்துகளும் தெரிவிப்பதில மகிழ்ச்சி அடைகிறோம். மீண்டும் மாசி மாத இதழில் சந்திப்போம்.

ஆசிரியர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆயுதங்களை விடவும் மனமும் அறிவுமே

உலகை வசப்படுத்தியிருக்கின்றன

சாதக கலாமணி சுந்தரசர்மா, வவுனியா

மானிடராக பிறந்த ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு மதத்தைத் தழுவி வாழ்கின்றனர். அப்படி வாழ வேண்டும். அது கட்டாயமானது. சில மனிதர்களை கேட்டால் தாங்கள் எந்த மதமும் இல்லை, அதில் நம்பிக்கையும் இல்லை என்பார்கள். ஆனால் அவர்களை அவதானித்தால் யாராவது ஒருவரை பின்பற்றி வாழ்வார்கள். அவர்கள்தான் அவருடைய குரு. அதுவும் ஒரு விதமான நம்பிக்கை. அதுவும் கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு வழிவகுக்கும். ஒரு கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு வழி வகுத்துக் கொடுப்பது தான் ஆன்மீகம். இறை நம்பிக்கை, ஆலயம் செல்வது, மாதா, பிதா, குரு, தெய்வ வழிபாடுகளை மேற்கொள்வது தான் ஆன்மீகம். இவை மனித வாழ்க்கையை நேர்த்தியாக, நேர்மையாக, ஒழுக்கமாக, கட்டுப்பாடாகக் கொண்டு செல்ல உதவும்.

எவரொருவர் எச்சமயத்தில் பிறந்தாலும் அவரவர் அச்சமயம் சொல்லும் வழியிலே நெறிபட வாழ்வதே ஆன்மீக நீதி.

எல்லா மதங்களும் நல்ல நெறியைத்தான் நமக்கு போதிக்கின்றன. மதங்கள் எத்தனையோ நெறிமுறைகளை கொண்டிருக்கின்றன. சில மதங்களில் நாம் இப்படித்தான் இருக்கவேண்டும் என்ற கட்டுப்பாடுகள் இருக்காது. எனினும் பொது வாழ்க்கைக்கு உரிய நீதியை நிலைநாட்டி இருக்கும். உலகத்திலே பிறந்தவையும் பிறக்காதவையுமான எல்லா உயிர்களுமே நீதிக்கு ஆட்பட்டவை. இதனாலேயே ஒவ்வொருவரும் தமக்கு ஏற்ற விரும்புகின்ற மதத்தைப் பின்பற்றி வாழ்கின்றனர். நல் வாழ்வு வாழ்வதை ஏற்கும் பண்பு மதத்திலே உண்டு என்பதும் இத்தகைய வாழ்க்கை முறைக்கு முக்கிய காரணம். தமது நிலையை உயர்த்த விரும்புவோர் தாமாக முன்வந்து

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அதற்குரிய வாழ்வியல் நெறிகளை கைக்கொள்ளலாம் என்பதும் ஆன்மீக நீதியாகும். மனிதனை நல்வழியில் நெறிப்படுத்துவதற்கே விரதங்கள் (நோன்பு) என்று வரலாறு அல்லது புராணம் கூறுகிறது. விரதம் அனுட்டிப் பதனால் அல்லது நோன்பு நோற்பதனால் பல்வேறு நலன்கள் ஏற்படுகின்றன. விரதங்கள் பெறுமதியான நலன்களைத் தந்து நிற்கின்றன என்று அனுபவ ரீதியாகப் பலரும் உணர்ந்துள்ளனர். இந்த அறிவு நமக்கு மிகவும் தேவையா னது. ஒவ்வொரு மதத்திலும் உள்ளவர்கள் தம் மதத்தில் உள்ள நூல்களை வீட்டில் வைத்திருக்க வேண்டியதும் அவற்றைப் படித்துப் பயன்பெற வேண்டும் என்பதும் அவசியமும் கட்டாயமானதுமாகும். இயலுமான விரதங் களை நோற்பதே நன்மை தருவதாகும். விரதங்கள் எல்லாவற்றையும் ஒவ்வொருவரும் நோற்க வேண்டும் என்பதல்ல. எல்லா விரதங்களையும் எல்லோரும் நோற்க முடியாது. நம்மால் இயன்றவரை நம் வசதிக்கேற்ற முறையிலே நோற்கலாம். மேலும் அந்தந்த நாட்டு சூழலுக்கும் வேறுபாடு களுக்கும் ஏற்ப சிலவற்றை மாற்றியாக வேண்டியும் வரலாம். அதற்கேற்ப ஒழுகுவதே சிறந்தது.

விரதங்கள் அடிப்படையிலேயே எமது உடலை நோயற்ற நிலையிலே பேணும் வழிகளாகவும் உள்ளத்தை தூய்மைப்படுத்தும் நெறிகளாகவும் அமைந்துள்ளன. விரதங்களை நோற்பதென்பது ஆன்மாவைத் தூய்மைப் படுத்தும் செயலாகும். இறைவன் தூய வடிவினன், முற்றாக தூய்மையான உள்ளத்திலேயே இறைவன் நிரந்தரமாக குடி கொள்வான். இவ்வாறு குடிகொண்டு விட்டால் மரணம் பொய்யாகிவிடும்.

"கூற்றம் குதித்தாலும் கைகூடும் நோற்றலின்
ஆற்றல் தலைப்பட் டவர்க்கு" (குறள் 267) என்கிறது தமிழ்மறை.

நாம் ஒவ்வொருவரும் எமக்குத் தேவையானவற்றையும் பொருத்தமான வற்றையும் இயலக்கூடியவையுமான விரதங்களை தெரிவுசெய்து அவற்றை முறையாக நோற்பதே சிறந்தது. எம்மைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்கு மட்டுமே விரதங்கள் என்பதைக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஆண்டவனை விரதங்களின் மூலமாகவோ வேறு எவற்றின் மூலமாகவோ ஏமாற்ற முடியாது என்பதும் என்றும் எம் நினைவில் நிற்க வேண்டும். எனவே நாம் தெரிவுசெய்த விரதங்களை முறைப்படி நோற்று, நோய் நொடியற்ற உறுதியான உடலையும் அவ்வுடலிலே வாழும் உயிருக்கான தூய்மையான உள்ளத்தையும் அவ்வுள்ளத்தில் வாழும் இறைவனையும் எய்துவோமாக. இதுவே மனிதனின் பிறவிப் பயனாகும். நம்முடைய மதங்கள் எல்லாம் வேதத்திலிருந்து உண்டானவை. வேர் ஒன்று, கிளைகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பல. உலகத்தில் நல்லது என்றும் கெட்டது என்றும் ஒன்றுமில்லை. எமது சிந்தனையே அவ்வாறு ஆக்குகிறது. அந்த நல்ல சிந்தனையை தரக்கூடியது ஆன்மீகம். உலகத்தில் எதுவும் நிச்சயமில்லை. ஆனால் மரணம் நிச்சயம். அதை நாங்கள் உணரவேண்டும். வாழ்கின்ற போது ஆன்மீக சிந்தனையில் வாழவேண்டும். கத்தியையும் துப்பாக்கியையும் விட மனமும் அறிவும் உலகத்தை அதிகம் வசப்படுத்தியிருக்கின்றன. இவை ஆன்மிக சிந்தனையால் வரக்கூடியவை. உறுதியானதும் நன்கு தீர்மானித்ததுமான முயற்சியை செய்தால் வெற்றியடைய முடியும். முழு முயற்சியே முழு வெற்றி. பேராசை துன்பத்தின் வேர். குழப்பமும் அழிவும்தான் அதன் விளைவுகள். இச்சையும் விருப்பமும் சாந்தியின், அறிவின் எதிரிகள். அன்பே இவ்வுலகத்தின் மாபெரும் சக்தி. அதுவே ஆத்மசக்தி. அதை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அன்பும், பிரார்த்தனையும் இல்லாத வாழ்க்கை பாலைவனத்தில் பாலற்ற மரத்தை ஒத்தது. கசிந்து உருகும் மனதையும் அள்ளிக்கொடுக்கும் கைகளையும் இனிமையான பேச்சையும் ஓரம் சாராத குணத்தையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கடவுள் எம்மை எந்த நிலையில் வைக்கிறாரோ அதில் நாம் திருப்தி அடைய வேண்டும். எமக்கு நல்லது எது என்று அவருக்குத் தெரியும். முணுமுணுக்க வேண்டாம். எப்போதும் கடவுளை வாழ்த்துவது நல்லது. நல்லதை நினைத்தல் வேண்டும். நல்லதைப் பேசி, நல்லதையே செய்ய வேண்டும். இதன் மூலம் அழியா ஆனந்த உலகத்தை சீக்கிரம் அடையலாம். வாழ் நாளை நன்றாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதன் மூலமே கடவுளை அடைந்து ஆனந்தம் அடையலாம். எமக்கு வெளியிலே எதிரிகள் இல்லை. அகங்காரம், பொறாமை, கோபம், மனோவிகாரம், சுயநலம் என்பவையே உண்மையான எதிரிகள். எல்லோரிடமும் அன்பாயிருத்தல் அவசியம். எல்லோரையும் நேசிப்பதும் முக்கியம். இயன்றளவில் தொண்டுகள் செய்தல் நல்லது. எல்லோரிடமும் பெருந்தன்மையாகவும் பொறுமையாகவும் நடந்து கொள்வதும் அவசியம். இவை எல்லாவற்றையும் ஆன்மீக சிந்தனையால் வென்றெடுக்க முடியும.

✱ யார் யார் சிவம் நீ நான் சிவம் வாழ்வே தவம் அன்பே சிவம்
ஆத்திகம் பேசும் மனிதருக்கெல்லாம் சிவமே அன்பாகும்
நாத்திகம் பேசும் மனிதருக்கெல்லாம் அன்பே சிவமாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இணைய விளையாட்டுக்களால் பாழாகும் இளைய தலைமுறை

ந.தாமரைச்செல்வி
கொழும்பு

கைபேசி ஒரு நிமிடம் இயங்கவில்லையெனில் இந்த உலகம் ஸ்தம்பிதமே அடைந்துவிடும். ஒருநாள் சூரியன் உதிக்காவிட்டாலும் ஒருநேர உணவு இல்லாவிட்டாலும் உறவு ஒன்று இறந்து போனாலும் யோசனை செய்தே பதறும் மானிடர் இந்த கைபேசி ஒருநாள் இயங்க மறுத்தால் பிறவிப் பயனே இழந்தது போல உணரும் நிலைமைக்கு ஆளாக்கியுள்ளது. இது வயது வரம்பின்றி அனைவரையும் ஆக்கிரமித்துள்ளது.

முன்பானால் வீட்டில் ஒரு பிள்ளை இருந்தாலும் தாயின் சத்தம் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கும். “டேய் ஏறாதே, இறங்காதே, பிடிக்காதே, ஓடாதே” என பலவாறு தவிப்புடன் சத்தமாகக் கூறுவதைக் கேட்கலாம். ஆனால் இப்போது நூறு பிள்ளைகள் கூடும் இடத்தில் அவர்கள் கையில் கைபேசியை கொடுத்துவிட்டால் மயான அமைதியை உணரலாம். சிறு குழந்தைக்கு நிலாவைக் காட்டி சோறூட்டிய காலம் போய் கைபேசியை கையில் கொடுத்தால் அது உண்ணுகிறது. கலிகாலம் என்பதன் பொருளோ இந்த செயற்பாடுகளின் விளைவு? இன்றைய இளைய சமுதாயம் கல்வியில் நாட்டம் கொள்வதைவிட, விதவிதமான இணைய விளையாட்டுகளை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தரவிறக்கம் செய்வதிலும் மற்ற நண்பர்களுக்கு பகிர்வதிலும் புதிதாக என்ன விளையாட்டுகளைத் தரவிறக்கம் செய்யலாம் என்பதிலுமே ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர். தொடர்ச்சியான இணையப் பாவனை பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துவதாக உளவியல் மற்றும் உடலியல் நிபுணர்கள் கூறுகின் றனர். பிள்ளைகள் இந்த இணைய விளையாட்டில் முதலில் தங்கள் கண்க ளைப் பழுதாக்கிக் கொள்கின்றனர். அடுத் தது சோம்பேறித் தனத்துக்கு ஆளாகின் றார்கள். உடலியக்கம், உடல் உழைப்பு என்பன அவர்களில் குறைவடைகின்றது. தொடர்ச்சியாக ஒரே இடத்தில் இருப்பதால் சிறு வயதிலேயே சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், மூல நோய் போன்ற பல்வேறு தொற்றா நோய்க ளுக்கு ஆளாக நேரிடும். இயல்பான வாழ்க்கைக்கு முரணான வாழ்வியலினால், வயதிற்கு ஏற்ற வளர்ச்சி இல்லாமை, அதிக உடற்பருமன், சுறுசுறுப்பின்மை, சமுதாயத்தோடு ஒன்றி வாழாமை, அதிகளவு தனித்தி ருத்தல் என்பன இந்த இணைய விளையாட்டால் நடைபெறும் சில நிகழ்வுகளாகும்.

அத்துடன் எப்போதுமே இணைய விளையாட்டுடன் தனித்திருக்கும் போது எவ்வித பாதிப்பும் எமக்குத் தெரிவதில்லை. ஆனால் அதைவிட்டு வெளி வந்து அமர்ந்து இருக்கும் போது தன்னைச் சுற்றியுள்ள எதுவும் அவர்களுக்கு புரிவதில்லை. இணையவழி விளையாட்டு மட்டுமே உலகம். நாம் அதில் வென்றுகொண்டே சென்றால் அனைத்தையும் வென்றதாக ஓர் எண்ணம் என்பவற்றால் கிட்டத்தட்ட ஒரு மன நோயாளியாக இளைஞர்கள் மாறி விடுகிறார்கள். காலம் கடந்து கட்டுப்படுத்தும் போது அவர்கள் எதையும் கேட்கும் நிலையில் இருககமாட்டார்கள். இணைய விளையாட்டால் இளைஞர்கள் தற்கொலை செய்துகொண்டமை,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இணையத்தில் விளையாட இடைஞ்சல் செய்தமையால் உறவுகளை தாக்கியமை, பெற்றோரைக் கொலை செய்தமை என்று வெளிநாட்டு செய்திகள் அன்றாட பத்திரிகையில் வெளிவருவதை அவதானிக்கிறோம். நம் நாடுகளிலும் இதற்கொப்பான சம்பவங்கள் அங்கொன்றும் இங்கொன்றும் நடப்பதை செய்திகள் சொல்லுகின்றன. எனவே எதுவுமே அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சு என்பதற்கிணங்க அளவோடு இணையத்தைப் பயன்படுத்தி, பெரு வாழ்வு வாழ்வதே சிறந்தது. எனவே இணையப் பாவனையில் ஈடுபட்டுள்ள நாளைய உலகமான இன்றைய இளைஞர்களை அவற்றின் தீமைகள் குறித்து எடுத்துரைத்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி நல்வழிப்படுத்த அனைவரும் முயற்சிக்க வேண்டும். இது காலத்தின் கட்டாயத் தேவையாகும்.

வாசிப்புப் பழக்கத்தை வளர்த்த மூத்த எழுத்தாளர் செ.கணேசலிங்கன்

யாழ்ப்பாணம் உரும்பிராயில் 9.3.1928 ஆம் திகதி செல்லையா இராசம்மா தம்பதிகளின் இரண் டாவது மகனாகப் பிறந்த ஈழத்தின் மூத்த எழுத்தாளர் கணேசலிங்கன் 93 ஆவது வயதில் 04.12.2021 அன்று இந்தியாவில் இறை பதமடைந்தார்.

இலங்கை பத்திரிகையாளர்கள் வரலாற்றில் உள்நாட்டுப் போர் சூழலில் தொடர்ந்து அச்சமின்றிப் பணியாற்றித் தடம் பதித்தவர் ம.வ.கானமயில்நாதன்.

தொடர்ந்து உதயன் பத்திரிகையின் ஆசிரியராக 36 ஆண்டுகள் பணியாற்றினார். இவர் தனது 79 ஆவது வயதில் 22.11.2021 ஆம் திகதி இறையடி சேர்ந்தார்.

இருவரது மறைவிற்கும் பசுமை சஞ்சிகை
அஞ்சலியை தெவித்துக்கொள்கின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Since 1996

KANESAMOORTHY & SON

மருந்துக்கடை

Dealers in Medical Perfumes & General Merchant, Ayurvedic Products Herbal Pharmaceutical, Indian Items Silver & Brass Products and God Statues

எம்மிடம் வாசனைத் திரவியங்கள்
அபிஷேகத் திரவியங்கள்
பஞ்சாமிர்த திரவியங்கள்
ஓமத் திரவியங்கள்
கும்பத் திரவியங்கள்
ஸ்னபனாபிஷேக திரவியங்கள்
கும்பாபிஷேக திரவியங்கள்
மண்டலாபிஷேக திரவியங்கள்
மகோற்சவ நிகழ்வுகளுக்கான திரவியங்கள்
அத்திவாரம் இடுதல், புதுமனைபுகு விழா, திருமணம் போன்ற வீட்டு நிகழ்வுகளுக்கான திரவியங்கள்
ஆயுர்வேத மூலிகைகள்
வேட்டி சால்வைகள், பட்டு வகைகள்
சால்வைகள்
பித்தளைப் பொருட்கள்
சுவாமி சிலைகள்
இந்தியன் பொருட்கள்

போன்றவற்றை மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும் நியாயமான விலையில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

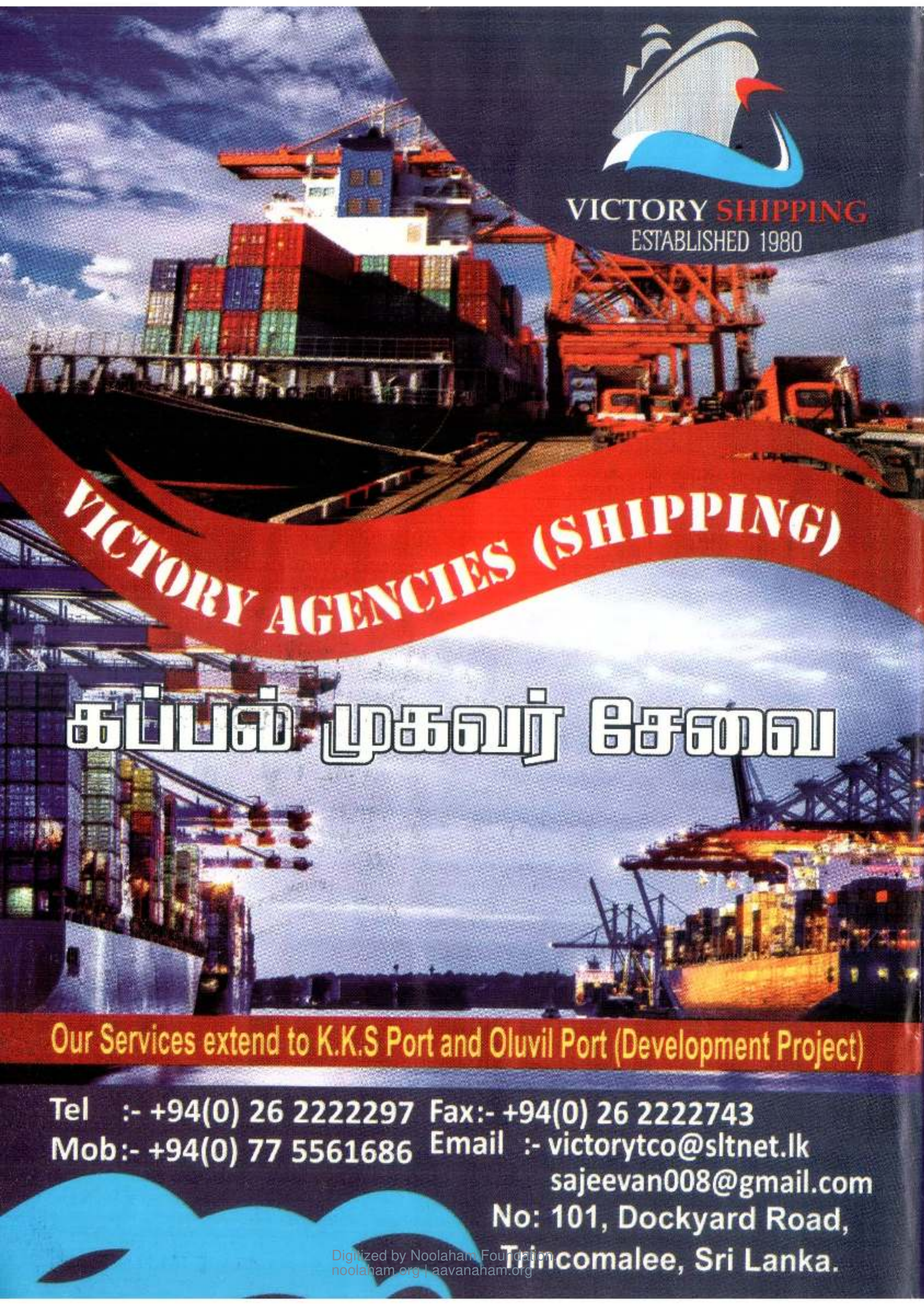
Link Natural Distributor · Himalaya · Sanjeewaka Herbals (Pvt) Ltd. · Kadahapola · Baraka · SIDDHALEPA

No : 55, Modern Market,
Inner Circle Road,
Vavuniya.

No : 216, Station Road,
Kurumankadu,
Vavuniya.

T.P : 024 2222414
Mob: 077 8817148
Mob: 076 0818533

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

பூதாகாரம் எடுத்து ள மேய்ச்சல் தரை பிரச்சினை (02)

Dr. எஸ்.கிருபானந்தகுமாரன்
கால்நடை வைத்தியர்

இலங்கையின் வடக்குக் கிழக்கு பகுதியில் பெரும்பாலும் உள்ளூர் ஆடு மாடுகளே வளர்க்கப்படுகின்றன. ஓரிரண்டு மாடுகளை வளர்க்கும் சிறு பண்ணைகள் முதல் சில ஆயிரம் மாடுகளை வளர்க்கும் மிகப் பெரும் பட்டிகளும் இந்த பகுதிகளில் உள்ளன. இங்குள்ள மாடுகளைப் பொறுத்த வரை சராசரியாக ஒரு லீட்டருக்கும் குறைவான தினசரி பால் உற்பத்தியை கொண்டவை. பெரும்பாலும் எரு, கன்று மற்றும் நாம்பன் மாடுகளின் விற்பனையே இந்த மிகப் பெரும் மந்தைக்கூட்டங்கள் மூலம் கிடைக்கும் வருமான வழிகள். இலங்கையின் மாட்டிறைச்சித் தேவையை பெரும்பாலும் வடக்கு கிழக்கில் இருந்து ஏனைய பகுதிகளுக்கு கொண்டு செல்லப்படும் மாடுகளே பூர்த்தி செய்கின்றன. அத்துடன் ஆடுகள் பெரும்பாலும் இறைச்சிக்காவே வளர்க்கப்படுகின்றன. அதிக பால் உற்பத்தியை உள்ளூர் ஆடுகள் கொடுப்பதில்லை.

வெண்மைப் புரட்சி [white revolution] எனும் நல்லின மற்றும் கலப்பு மாடுகளின் அறிமுகம் கணிசமான அளவு உள்ளூர் மாடுகளைக் குறைத்த போதும் வடக்கு, கிழக்கு பகுதியில் இன்றைய அளவில் கூட மிகப்பெருமளவு கால்நடைகள் நாட்டு மாடுகளாகவே உள்ளன. விதி விலக்காக யாழ்குடாநாட்டில் ஓரளவு நல்லின மற்றும் கலப்பு இன மாடுகள் வளர்க்கப்படுகின்றன. மேய்ச்சல் தரைகள் அங்கு மிக மிகக்குறைவு என்றபடியால் யாழ்ப்பாணத்துக்கே உரித்தான அரை உள்ளக வளர்ப்பு முறை [semspintensive] அங்கு பரந்தளவு கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. எனினும் வடக்கு கிழக்கின் ஏனைய பகுதிகளை பொறுத்த வரை வெளியேவிட்டு வளர்க்கும் முறையே [extensive management] அதிகளவில் உள்ளது. உள்ளக மற்றும் அரை உள்ளக வளர்ப்பு முறைக்கு மந்தை மேய்ப்பாளர்கள் மாறவில்லை என்பதுடன் அந்தக் கால்நடைகளும் அந்த முறைக்கு உகந்தவை இல்லை. மாடுகளைப் பொறுத்தவரை தினமும் குறைந்தபட்சம் அவற்றின் உடல் நிறையில் பத்து

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சதவீதம் வரை உணவு கொடுக்கப்படவேண்டும். அதில் பெருமளவு புல், இலைகள் போன்ற தாவர உணவுகளாகவே அமைய வேண்டும்.

மிக அண்மைக் காலத்தில் மேற்படி கால்நடைகளின் மேய்ச்சல் தரைப் பிரச்சினை பூதாகரம் எடுத்துள்ளது. விவசாயம் செய்யப்படும் காலப் பகுதிகளில் வயல் நிலங்களில் கால்நடைகள் மேய்ச்சல் செய்ய முடியாது. கால் நடைகள் வயல்வெளிகளில் மேயும் சந்தர்ப்பங்களில் வயல் உரிமையாளர்களால் கட்டி வைக்கப்பட்டு உரிமையாளர்கள் மீது தண்டம் விதிக்கப்படுகின்றது. சில சந்தர்பங்களில் அத்து மீறும் கால்நடைகள் கத்தி, கோடாலி போன்ற கூரிய ஆயுதங்களால் தாக்கப்படுகின்றன. அறுவடைக் காலங்களில் நான் பல முறை கால்நடை வைத்தியர் என்ற வகையில் ஆயுதங்களால் வெட்டப்பட்ட கால்நடைகளுக்கு சிகிச்சை அளித்திருக்கிறேன். குறைந்த விளைச்சல் உடைய விவசாயிகள் வேண்டுமென்று தமது விளை நிலங்களை திறந்து கால்நடை உரிமையாளர்களிடம் தண்டப் பணம் பெறும் நிலையையும் நான் அவதானித்திருக்கிறேன்..

கமநல சேவைகள் திணைக்களம், விவசாய அமைப்புகள் போன்றவை உயிர்ப்பாக உள்ள இடங்களில் ஓரளவு மேற்படி கால்நடைகளின் எல்லை மீறுதல்கள் கட்டுக்குள் உள்ளன. மேலும் நகர, மாநகர, பிரதேச சபைகள் வீதிகளில் கட்டாக்காலிகளாக திரியும் ஆடு, மாடுகளை பிடித்து தண்டப் பணம் அறவிடுகின்றன. நகரங்களில் மேய்ச்சலுக்கு இடம் இல்லாத படியால் வீதி ஓரங்களில் உள்ள நீர்ப் பாதைகளை அண்மித்து வளரும் புற்களை மேய மேற்படி கால்நடைகள் வீதிக்கு செல்கின்றன. வவுனியா நகர சபையால் அடிக்கடி மேற்படி காட்டாக்காலிகளாக திரியும் கால்நடைகள் பிடிக்கப்படுவதை அவதானித்திருந்தேன். எனது உள்ளக பயிற்சியின் போது இதே நிலைமையை அனுராதபுரம் நகரத்திலும் அவதானித்திருந்தேன். கால்நடைகளுக்கு மேய்ச்சல் நிலம் இல்லாததன் எதிர்மறை விளைவுகள்தான் இவை. இந்தக் கால்நடைகள் வீதி விபத்துக்களுக்குள் அகப்படுகின்றன. இதனால் தேவையற்ற கால்நடைகள் மற்றும் மனித இழப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உருவக வழக்குச் சொற்கள்

முனைவர் பா. மதுகேஸ்வரன்
உதவிப் பேராசிரியர் தொலைநிலைக் கல்வி
இயக்ககம், கால்நடை மருத்துவ அறிவியல்
பல்கலைக்கழகம், சென்னை

இன்றைய தமிழில் அன்புச்சிறை, கற்பனைச்சிறகு, நம்பிக்கைக்கவசம், மனக்கதவுகள், சமூகச்சங்கிலி, வாழ்க்கைச்சக்கரம், இசைமழை, வெற்றிச் சிகரம் போன்ற தொகைச்சொற்கள் இயல்பாகப் பயன்பட்டு வருவதைக் காண முடிகிறது. இவை போன்ற தொகைச்சொற்களின் புழக்கம் நீண்ட நெடுங்காலமாகத் தமிழ் மொழியில் இருந்து வருகிறது. பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில் இம்மாதிரியான சொற்கள் திருக்குறளில் ஆளப்பட்டுள்ள பிறவிப்பெருங்கடல், அருட்செல்வம், பொருட்செல்வம், காமக்கடல் போன்ற தொகைகளை இவற்றுக்குச் சான்று காட்டலாம். இத்தகைய தொகைச் சொற்களை இலக்கணிகள், உருவகம் என்கின்றனர்.

'உவமத்தொகையையே முன்பின்னாக மாற்றி அமைப்பது உருவகம். 'மதிமுகம்' என்பது உவமத்தொகையாக அமைவதனையும் 'முகமதி' என்பது உருவகமாக அமைவதனையும் நோக்குக.' (இலக்கணக் கலைக் களஞ்சியம், பொற்கோ: 1985: ப.25) என்கிற கருத்து, உருவகம் அமைகிற முறையைச் சுட்டுவதாக இருக்கிறது. இவ்விதம் அமைந்துவருகிற துன்பக் கேணி, துன்பக்கடல் போன்ற தொகை உருவகத்தில் முதலில் உள்ள சொல் உவமேயப் பொருளிலும், அடுத்துவருகிற சொல் உருவகப் பொருளிலும் செயற்படுகின்றன. என்றாலும், இரண்டும் வேறுவேறு என்ற தோற்றத்தை ஏற்படுத்தாமல் ஒன்றுபோல் தொழிற்படுகின்றன என்பது இங்குசுட்டத் தக்கது.

துன்பக்கேணி, துன்பக்கடல் - இவற்றில் துன்பம் என்ற சொல் முதலில் வரப்பெற்றும், அதன் தன்மையைக் காட்டும் வகையில் அடுத்துக் கேணி, கடல் ஆகிய சொற்கள் ஆளப்பெற்றிருந்தாலும், துன்பத்தின் இயல்பைச் சிறப்பிக்கும் வகையிலேயே இவை உருவகப் பொருளாகியிருப்பது கண்கூடு. அதாவது தொகை உருவகத்தில் உவமேயப் பொருளைச் சிறப்பிக்கும் வகையில் வந்து, அதுவாகவே ஆகிவிடுகிறது, உவமப் பொருள். இச்செயற் பாட்டிற்குரிய உவமப் பொருளை உவமேயப் பொருளிலிருந்து பிரித்துத் தனித்து எழுதலாமா? என்கிற கேள்வி எழுகிறது. இதை மறுதலிப்பதுபோல் அறிவாய்தம், கடலன்னை, எழுத்தோவியம், புகழேணி, சொல்லம்பு போன்றவை சேர்த்தெழுதப்பட்டு வழங்குவதைக் காணமுடிகிறது. இத் தொகைச் சொற்கள் மெய்யீறும் உயிர் முதலுமான நிலைமொழி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வருமொழியாக அமைவதால் 'உடல்மேல் உயிர் வந்து ஒன்றுவது இயல்பே' என்பதற்கேற்பச் சேர்த்தெழுதப்பட்டதாகக் கருதலாம்.

இவைபோலவே உயிரீறும் மெய் முதலுமாகச் சேர்ந்து வருகிற தொகைச் சொற்களில் சிலவும், மெய்யீறும் மெய் முதலுமாகச் சேர்ந்து வருகிற தொகைச்சொற்களில் சிலவும் சேர்த்தெழுதப்பட்டு வழங்கி வருகின்றன. இதற்கு எண்ணப்பறவை, இதயத்தாமரை, கேள்விக்கணை, வெற்றிக்கொடி, குருதிப்புனல், பூமிப்பந்து போன்றவற்றை எடுத்துக்காட்டலாம். இவை போலவே உருவாகி வழங்கக்கூடிய காதல் பிசாசு, புகழ் மாலை, வெற்றி மாலை, இசை மழை, கருணை வெள்ளம் போன்றன சேர்த்தும், பிரித்தும் எழுதப்படுகின்றன என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

மொழியமுது, இயற்கையன்னை போன்ற தொகைச்சொற்கள் உடம்படு மெய் பெய்து சேர்த்து எழுதப்படுகிற நிலையில் கற்பனை ஊற்று, இன்ப ஊற்று போன்றவை உடம்படுமெய் பெறாமல் பிரித்தே எழுதப்படு வதும் இங்கு சிறப்பாகச் சுட்டத் தக்கது. மேலும், நிலைமொழி இறுதி கெட்டு வருமொழியுடன் சேர்ந்து வழங்கி வருகின்ற இன்ப வெள்ளம், பாத மலர், புருவ வில், நில மகள், பாச மழை போன்றவையும் பிரித்தே எழுதப்படுகின்றன.

இறுதியாக, தொகை உருவகமாக வழங்கப்படுகின்ற தொகைச் சொற்கள் மேற்குறித்தவாறு வழங்கப்பட்டு வருகிற சூழலில், இவற்றில் இணைந்து வருகிற உவமேயப் பொருளும், உவமப் பொருளும் வேறுவேறு அல்லாது ஒன்றாகச் செயற்படுவதால் இவற்றைப் பிரித்தெழுதுவது பொருத்தமாக இருக்காது என்று முன்னர் சொன்ன காரணத்தோடு, இவை ஒரு சொல் நீர்மையுடையன என்கிற வலுவான காரணத்தாலும் சேர்த்தே எழுத வேண்டும் என்பது முடிவாகப் பெறப்படுகிறது.

இருப்பினும், பிறவிப் பெருங்கடல், மகிழ்ச்சிப் பெருவெள்ளம், ஆனந்தப் பூங்காற்று போல் பெயரும், அடையடுத்த பெயருமாகச் சேர்ந்து உருவாகி வழங்குகின்ற தொகை உருவகத்தைச் சேர்த்தெழுதுவது நீண்ட தொடர் என்கிற தோற்றத்தை உருவாக்கும் அல்லவா? என்கிற கேள்வியையும் இக்கட்டுரை முன்வைக்கிறது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இணைப்பு — உருவக வழக்குச் சொற்களின் பட்டியல்

1. அகந்தைக் கிழங்கு
2. அன்புமழை/அன்புவெள்ளம்/ அன்புத்தூறல்
3. ஆசை வெள்ளம்
4. இதய ஆசனம்/சிம்மாசனம்
5. காமத் தீ
6. உற்சாக வெள்ளம்
7. அறிவுப்பசி/ அறிவுத்தாகம்/ அறிவுப்பெட்டகம்/அறிவுச்சுரங்கம்
8. வாழ்க்கைப் படகு
9. வன்முறைத் தீ
10. கருத்து மோதல்
11. மோகவலை/மோகமுள்
12. காதல் வலை
13. சிந்தனைப் பறவை
14. முகத்தாமரை
15. கற்பனைத்தேர்/சிறகு/குதிரை
16. வெற்றிப்படிக்கட்டு
17. இன்பத்தேன்
18. விழித்தாமரை
19. இதயத்தாமரை/இதயக்கமலம்
20. தமிழ்த்தேன்
21. மகிழ்ச்சி வெள்ளம்/ மகிழ்ச்சிக்கடல்
22. எண்ணக்குதிரை/எண்ணச்சிறகு
23. கருணை மழை
24. பூமித்தாய்
25. நிலமகள்
26. காதல் பிசாசு
27. விமர்சனக்கணை
28. கேள்விக்கணை
29. மக்கள் வெள்ளம்/மக்கள்கடல்
30. புகழ் மயக்கம்
31. பக்தி வெள்ளம்
32. பாராட்டு மழை
33. உறவுப் பாலம்
34. மன பிம்பம்
35. உணர்ச்சிப் பிரவாகம்

வாழ்க்கை

சோகங்களை தாலாட்டும்
சுகமான தொட்டில்
சுகங்களை தாலாட்டும்
சோகமான கட்டில்

(பூங்கோதை)

கடவுள்

பொன்னைக் கொடுத்தேன் - அவன்
என்னை க் கேட்டான்
மலரைக் கொடுத்தேன் - அவன்
மனதைக் கேட்டான்
உள்ளதைக் கொடுத்தேன் - அவன்
உள்ளத்தைக் கேட்டான்

(ஆண்டாள்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிறுவர்களுடைய வித்துவக் கரங்களில் சிலந்தி வலை பின்னாதிருக்க உழைப்போம்' என்ற கொள்கைப் பிரகடனத்துடன் சிறுவர்களின் நலன்களுக்காகச் செயற்பட்டு வரும் வவுனியா மாவட்ட சிறுவர் உரிமைகள் மேம்பாட்டு உத்தி யோகத்தர் ஜோசப் ஜெயக்கென்னடியுடனான ஒரு நேர்காணல்:

சிறுவர்களின் சமகால வாழ்நிலை தொடர்பாக தங்கள் கருத்து என்ன?

கொரோனா நோயரக்கனின் மனித உயிர்ப்பலி காரணமாக இன்று மனிதன் ஒரு தனித்தீவாக, ஆறடி அறையில் முடங்க வேண்டியவனாகி விட்டான். இதனால் மனித வாழ்வியல் தடம் புரண்டுள்ளது. சமகால வாழ்க்கை நிலைமை மனித மனங்களில் விரக்தி, வேதனை கலந்த சமூகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி உள்ளது.

குறுகிய நிலைக்குள் தள்ளப்பட்டுள்ள சிறுவர் உலகம்

ஜோசப் ஜெயக்கென்னடியுடனான நேர்காணல் (பி. மாணிக்கவாசகம்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இது குறிப்பாக சிறுவர்களின் வாழ்க்கை நிலையை மிக மோசமாகப் பாதித்திருக்கின்றது. அவர்களின் உடல், உள, ஆன்மீக, சமூக, பொருளா தார, போஷாக்கான உணவு, கல்வி போன்ற பல அம்சங்களிலும் வலுவான தாக்கத்தைச் செலுத்தியுள்ளது. இதனால் சிறுவர்களின் எதிர்காலம் குறித்த அச்சத்தையும் ஏற்படுத்தி உள்ளது.

பொதுமுடக்க நிலைமையும் அதன் பின்னரான நிலைமையும் சிறுவர் களின் நாளாந்த செயற்பாடுகளில் ஏற்படுத்தியுள்ள தாக்கம் என்ன?

சிறுவர்களின் நாளாந்த செயற்பாடுகளில் கறை படிந்த, இருளானதோர் அத்தியாயத்தை இப் பொதுமுடக்கமும் அதன் பின்னரான நிலைமையும் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றது. சிறுவர்களுடைய நடமாட்டம், விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள், இயல்பான வாழ்க்கை முறைகள், திட்டமிட்ட நாளாந்த கடமைகள் என சகல விடயங்களும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சிறுவர்க ளுடைய இயல்பான உடலியல், உளவியல் ரீதியான வளர்ச்சி, ஆரோக்கியம் என்பன பாதிப்புக்கு உள்ளாகியுள்ளன. அத்தியாவசியப் பொட்களுக்கான தட்டுப்பாடு, வாழ்க்கைச் செலவில் ஏற்பட்டுள்ள மோசமான திடீர் அதிகரிப்பு, குடும்பத் தலைவர்களுக்கான வேலையின்மை போன்ற நிலைமைகளும் சிறுவர்களின் நாளாந்த வாழ்க்கை பாதிப்பில் ஆதிக்கம் செலுத்தியுள்ளன. வீடுகளிலும் பாடசாலைகளிலும் விளையாட்டு மைதானங் களிலும் சக வயதினருடன் ஓடி ஆடி அகமகிழ்ந்த சிறுவர்களின் நிலைமை களை கொரோனாவின் பேராதிக்கம் முடக்கியுள்ளது. இதனால் கல்வியால் உலகை வென்று சாதிக்க வேண்டிய சிறுவர் உலகம் குறுகிய நிலைமைக்கு வலிந்து தள்ளப்பட்டிருக்கின்றது.

இந்த நோய்ப்பேரிடரில் இருந்து மீண்டெழுந்தாலும் சிறுவர்களின் வாழ்நிலை, இவர்களுடைய மகிழ்வான இளமைக் காலத்தை மீட்டெடுக்க முடியுமா, என்ற கேள்வியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. அத்துடன் சிறுவர்களின் வாழ்வு நிலை சார்ந்த உரிமைகளும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சிறுவர்கள் சுதந்திர மாக செயல்பட முடியாமை, மற்றவர்களுடன் கூட முடியாமை, மற்றவர் களுடன் கருத்து பகிர முடியாமை, சுயமாக சிந்திக்க முடியாமை, குடும்பத்தினரின் நிச்சயமற்ற நிகழ்ச்சி நிரலுக்கு அமையச் செயற்பட வேண்டிய கட்டாய நிலை உள்ளிட்ட பல விடயங்களும் சிறுவர்களின் உரிமைகளைப் பாதித்திருக்கின்றன. சிறுவர்களின் உரிமை என்னும்போது ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் சிறுவர் நலனமைப்பு (யுனிசெப்) 42 வகையான உரிமைகளை வடிவமைத்திருக்கிறது. இவற்றில் சிறுவர்களின் பாரம்பரிய பாடசாலைக் கல்வி உரிமை மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கல்வியுரிமையூடாகத்தான் பிள்ளை பங்குபற்றுதல் வழிமுறையின் மூலம் குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் மேன்மை அடைகிறது. கல்வி உரிமையூடாகத்தான் சிறுவர்களுக்கான ஏனைய உரிமைகள் உயிரோட்டம் பெறுகின்றன. கல்வி உரிமை மறுக்கப்படும் போது சிறுவர்களின் வளமான வாழ்க்கையே சூனியமாகின்றது எனலாம். சிறுவர்களின் கல்வியில் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்பும், கொரோனா பேரரக்கனால் ஏற்பட்டுள்ள குடும்ப, சமூக, நாட்டு நிலைமைகளினால் சிறுவர்கள் தொழிலுக்குச் செல்லுதல், போதைப் பொருள் பாவனை, இளவயது திருமணம் உள்ளிட்ட பாரதூரமான சமூக விளைவுகளுக்கு சிறுவர்கள் ஆளாக நேரிட்டுள்ளது.

கொரோன நோய்த்தாக்க சூழலில் குடும்ப வன்முறைகள் அதிகரித் திருப்பதாகக் கூறப்படுகின்றது, இதில் சிறுவர்களின் வாழ்நிலைமை எவ்வாறு அமைந்துள்ளது?

பொதுமுடக்கமும் அதன் பின்னரான நிலைமைகளும் தனிமையின் கோரப் பிடியில் குடும்பத்தை நிலைகுலையச் செய்துள்ளது. இதை சமகாலத்தில் சமூக ஊடகங்கள் ஊடாகவும் பொலிஸ் நிலைய அறிக்கைகளின் ஊடாகவும் பிரதேச செயலக உளவளத்துணை உத்தியோகத்தரிடம் பதிவு செய்யப்பட்ட அறிக்கைகள் மூலமாகவும் அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. இதனால் தற்கொலை முயற்சிகளும், தற்கொலை மரணங்களும், விவாகரத்து சம்பவங்களும் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. பொதுமுடக்க காலகட்டத்தில் ஒரே கூரையின் கீழ் பல சம்பவங்களை தமது விருப்பத்தின் பேரில் செயற்படுத்த விளைகின்றமையே இவ்விபரீதங்களுக்கு காரணமாகும்.

அதாவது பிள்ளைகளுக்கு பாடசாலை இன்மை, பிள்ளைகளை தமது விருப்பத்திற்கேற்ப பெற்றோர்கள் நிர்ப்பந்திப்பது, பெற்றோர்கள் பிள்ளைகள் முன் சண்டை பிடிப்பது, தந்தை மது அருந்திவிட்டு போதையில் வன்முறை களில் ஈடுபடுவது, குடும்பப் பெண்கள் தொலைக்காட்சி நாடகங்களினால் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டிருப்பது போன்ற நிலைமைகளினால் பிள்ளைகளுடைய விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு ஏற்ப பெற்றோரால் வாழ முடிவதில்லை. குறிப்பாக இப்போதைய காலச் சூழலில் பெற்றோர்கள் நேரம் ஒதுக்கிப் பிள்ளைகளுடன் மகிழ்வாக அன்பாக அரவணைப்போடு நடந்து கொள்வதில்லை. இதனால், சிறுவர்களின் உடல், உள, ஆன்மீக விருத்தி பாதிப்படைந்துள்ளது. அது மட்டுமல்லாமல் சமூக நீரோட்டத்தில் சிறப்பான நெறிமுறைகளின் கீழ் சிறுவர்கள் வளர முடியாத நிலைமை உருவாகியிருக்கின்றது. இது வழி தவறி தீய பழக்க வழக்கங்களுக்கு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிறுவர்கள் அடிமையாவதை அதிகரிக்கச் செய்துள்ளதாகவே கருத வேண்டியுள்ளது.

சிறுவர்களின் இந்த நிலைமைகளுக்கு தீர்வு காண்பதற்கு திணைக் கள ரீதியாக எத்தகைய நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.?

அரச பணியை முடக்கியுள்ள கொரோனா பேரிடர் சிறுவர் தொடர்பான அரச திணைக்களப் பணிகளையும் விட்டுவைக்கவில்லை. எனினும் சிறுவர் கழகத்தினூடாக விழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்பட்டிருக் கின்றன. கிராமிய சிறுவர் அபிவிருத்தி குழுக்களின் ஊடாக கிராம மட்டத்திலான சிறுவர் பிரச்சினைகளைக் கண்டறிந்து, கொரோனா நோய்ப் பாதுகாப்புச் செயற்பாடுகள் குறித்து விளக்கமளித்து, சிறுவர்கள் மற்றும் பெற்றோர் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த முன்னின்று உழைத்து வருகிறோம்.

மூன்று வடிவங்களிலான இந்தச் செயற்பாடுகளின் மூலம் இந்த விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இதன் ஓர் அம்சமாக. சிறுவர்கள் மத்தியில் எம் (IOM) நிறுவனத்தின் அனுசரணையூடாகப் போட்டிகளை நடத்தியுள்ளோம். எமது திணைக்களத் திட்டத்திற்கமைய சிறுவர் சஞ்சிகைக்கான ஆக்கங்களை சிறுவர்களிடமிருந்து பெற்று சிறுவர் சஞ்சிகை ஒன்றை வெளியீடு செய்யவுள்ளோம். அடுத்து அரச அதிபருடைய முயற்சியில் வவுனியா மாவட்ட மக்களுக்கு கொரோனா தொடர்பான விழிப்புணர்வு துண்டுப் பிரசுரங்களை அஞ்சல் வழியாக அனுப்பியுள்ளோம்.

கொரோன நோய்ப்பேரிடரின் பாதிப்புகள், அவற்றில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகள், சிறுவர்களின் நோய்ப்பாதுகாப்பு அவர்களின் திறன் விருத்தி, பொழுதுபோக்கு மற்றும் எவ்வாறு சுகாதார நடைமுறைகளை பின்பற்றி வாழ வேண்டும் என்பன போன்ற கற்பிதங்களை மக்கள் மத்தியிலும் சிறுவர்கள் மத்தியிலும் ஏற்படுத்தியுள்ளோம். இவற்றின் ஊடாக சிறுவர்களின் நலன்கள் பாதுகாக்கப்படும் என நம்புகிறோம்.

பிள்ளைகளிடம் மதிப்பெண்களை எதிர்பார்ப்பதை விட
பிள்ளைகளிடம் மதிப்பார்ந்த எண்ணங்களை எதிர்பாருங்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காதலும் காமமும் : இயற்கையின் நியதி

டாக்டர் எம்.கே. முருகானந்தன்
பருத்தித்துறை

'காதல் காதல் காதல் காதல் இன்றேல் சாதல்' என்று பாடினான் மகாகவிஞன். அதைக் கேட்டு வயது வேறுபாடின்றி மானிடர்களாகிய நாம் புளகாங்கிதம் அடைகிறோம்.

ஆம் வாழ்வின் இன்றியமையாத அம்சம்தான் காதல். எனவேதான் மனித வாழ்வில் காதலை முதன்மைப் படுத்திய அவனது கவியுள்ளத்தைப் போற்றுகிறோம். அந்தக் காதலின் உச்சமான கட்டம் கூடல் (புணர்ச்சி) எனச் சொல்லலாம். ஆனால் கூடல் காதலின் புனிதத்தை மாசுபடுத்து கிறது என மறுப்பாரும் இல்லாமல் இல்லை. இருந்தபோதும் போதையில் மயங்கியது போன்ற இன்பத்தை உளமும் உடலும் ஒன்றிய இருவரின் கூடல் கொடுக்கிறது என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. ஆனால் காதல் என்பது மனித இனத்திற்கு மட்டும் சொந்தமானது அல்லவே. விலங் குகள், பறவைகள், பூச்சி, புழுக்கள் யாவுமே காதலில் மகிழவே செய் கின்றன.

காதல் கூடல் அதற்கும் அப்பால் அடுத்து என்ன?

'கூடல் கூடல் கூடல் - கூடல் உச்சத் தில் சாதல்' என்கிறார் அன்ரகைனஸ் (Antechinus Mouse) சுண்டெலியார். அன்ரகைனஸ் சுண்டெலி எனப்படும் இனத்தினர் அவுஸ்திரேலியாவைச் சார்ந்தவர்கள். நியூகினியா, டஸ்மேனியா ஆகிய இடங்களிலும் காணப்படுகிறார்கள். இவர் பிறந்து 11 வருடங்களாகும் போது பாலியல் ரீதியாகப் பருவமடைகிறார். அப் பொழுது அவரில் பாலியல் ஹோர் மோன்கள் சுரக்கின்றன. இதனால் புணர்ச்சி வேட்கை பிறந்து உச்ச நிலையை அடையும். சீண்டிப் பார்த்து வேட்கை தணிக்க எமது பையன்கள் தெருக்களிலும், சந்திக ளிலும் தேடியலைவது போல இவரும் இரவானதும் தனது ஏரியா வில் அலைந்து திரிவார். அடக்க முடியாதபடி கிளர்ந்தெழும் தனது பாலியல் பசியைத்தீர்க்க சோடி தேடி தவிப்புடன் திரிவார்.

இதற்குக் காரணம் அவரது உடலில் உச்ச நிலையில் சுரக்கும் பாலியல் ஹோர்மோன்கள்தான்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனிதர்களிலும் அவ்வாறே. ஆண்களில் testosterone பெண்களில் oestrogen ஆகிய ஹோர்மோன்கள் முக்கிய பங்களிக்கின்றன. இருந்தபோதும் மனிதர்களின் பாலியல் வேட்கைகளுக்கு ஹோர்மோன்கள் மட்டுமே காரணம் எனச் சொல்ல முடியாது. உடற்தொழில் ரீதியான, சமூக பண்பாட்டு ரீதியான, உளவியல் ரீதியான பலவும் பங்களிக்கின்றன. பருவமடைந்த சுண்டெலியாரின் பாலியல் செயற்பாடு தினமும் இரவில் 12.00 மணி நேரங்களுக்கு நீடிக்கும். ஒரு நாளில் முடியாது. பாலியல் ரீதியான உடல் நெருக்கமும் உடலுறவும் நான்கு நாட்கள் வரை தொடரும். ஊண் இன்றி, உறக்கம் இன்றி நீராகாரம் கூட இல்லாது துணையோடு இணைந்து பிணைந்து திரிவார்.

இப்படியும் ஒரு காமப் பிசாசா என எள்ளிச் சிரிக்காதீர்கள்.

மனிதர்களில் இது ஏற்படுவதில்லையா?

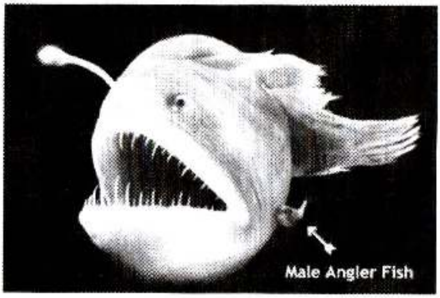
கனவில் கண்டதுபோல ஒரு பெண்ணைக் கணநேரம் காணக்கிடைத்தால்போதும் ஏதோ ஓர் ஈர்ப்பு அவளில் ஏற்படும். தற்செயலாக அவளைச் சந்திக்கவும் பேசவும் கிடைத்தால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சிக்கு அளவுகணக்கே கிடையாது.

அந்தத் தொடர்பு மிகச் சுருக்கமானதாக இருக்கலாம். வெறுமனே கண்களால் பேசியதாகவோ, கரங்களைப் பற்றியதாகவோ அல்லது அதிக பட்சம் ஒரு முத்தம் கொடுத்ததாகவே இருக்கலாம். மேலைநாட்டுக் கலாசாரத்தில் இது புணர்ச்சி வரையும் போகலாம். களவுப் புணர்ச்சி பற்றி சங்க இலக்கியங்கள் பேசவில்லையா?

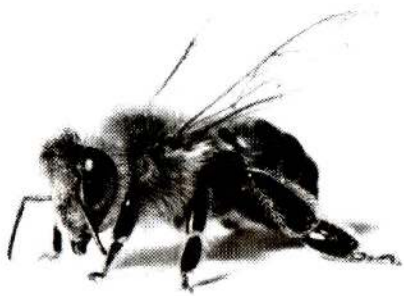
'வெறும் கண நேரத் தொடர்பு. இது தொடரப்போதில்லை' என உங்களுக்குள் நீங்கள் நினைத்தாலும் அவ்வாறாவதில்லை. இவள்தான் எனக்கான பெண் எனத்தோன்றும். அந்த நிகழ்வுகளின் நினைவுகளில் ஆழ்வீர்கள். உங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். நீங்கள் அவற்றை அவதானிக்காவிட்டாலும் இரகசியப் பொலிசாரின் நுட்பத்துடன் நண்பர்கள் கண்டறிந்திருப்பார்கள். மற்றவர்களுடன் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது திடீரென கனவுலகில் ஆழ்ந்துவிடுவீர்கள். நண்பர்களுடன் கூடி உணவு விடுதிக்குச் செல்லும் போது வழமைக்கு மாறாக விரைவில் முடித்துக் கொண்டு புறப்பட

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆயத்தமாவீர்கள். பொதுவான வேலைகளில் முன்னைய ஈடுபாட்டை இழந்திருப்பீர்கள். 'நான் காதலில் ஆழ்ந்திருக்கிறேனா?' எனவும் எண்ணத் தோன்றும். இந்த உறவை மேலும் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என நினைவு ஏற்படும். உணர்வுகளின் முன் பகுத்தறிவு மண்டியிட்டு மறைய 'அன்றிலும் பேடும் போல' என்றுமே இவளே என்துணை என அறுதி முடிவுகட்டவும் முயல்வீர்கள். ஆனால் உங்கள் ஆழ் மனத்துடன் நீங்கள் மனம் திறந்த உரையாடலை செய்ய முனையும்போது ஏதோவொரு தருணத்தில் நெருடல் ஏற்படும்.



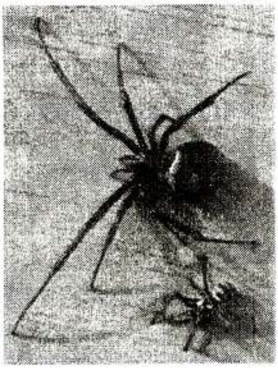
அவளது நினைவுகளில் மூழ்கும்போது தூண்டப்படுவது உங்கள் மென்னுணர்வுகள் அல்ல, உங்கள் உடல், அதுவும் உங்கள் ஆணுறுப்பு மட்டுமே என்பது கசப்பான உண்மையாகப் புரியும். உங்களை அலைக் கழித்தது பால் உறவு நாட்டமே அன்றி காதல் அல்ல என்பது உறைக்கும். உண்மையில் பாலியல் ஆர்வம் (Sexual Desire) அல்லது வேட்கை என்பது இரு நிலைப்பட்டதாக இருக்கலாம். உடலுறவு அல்லது புணர்ச்சியை நாடுதல் என்பது ஒரு வகை. ஒருவர் மீதான பாலியல் ரீதியான ஆர்வமும் கவர்ச்சியும் ஈடுபாடும் மற்றது. ஒன்று மற்றதில் முடியலாம் என்பதையும் மறுப்பதற்கில்லை. அண்ணலும் நோக்க அவளும் நோக்க ஆழ்ந்த காதல் பிறப்பது பெரும்பாலும் காவியங்களிலும், கதைகளிலும் தான் நடக்கிறது. திரைப்படங்களிலும் இந்தப் புனித உணர்வு காட்சிப்படுத்தப்பட்ட காலம் ஒன்று இருந்தது. அத்தகைய அமர காவியங்கள் கல்லாப் பெட்டிகளை நிறைத்தன. இன்று ஒருவன் பல பெண்களைக் காதலிப்பதும், திருமணத்தின் பின் வேறொருத்தியில் மோகம் கொள்வதும் பார்வையாளரிடத்தில் சர்ச்சைகளை ஏற்படுத்தாமல் இரசிக்கப்படுகின்றன. மீண்டும் அன்ரகைனஸ் சுண்டெலிகளின் கதைக்கு வருவோம். அவரது ஹோர்மோன்கள் அவரை விட்டு வைக்காது. புணர்ச்சி, புணர்ச்சி, புணர்ச்சி. வேறெந்த நினைவுமில்லாமல் அந்த நான்கு நாட்களும் ஓய்வின்றித்



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

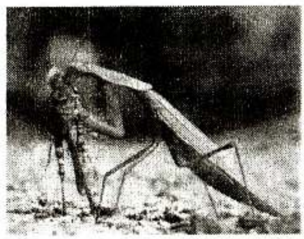
தொடரும். இத் தொடர் செயற்பாட்டிற்கு நிறைய சக்தி தேவை. ஆனால் அது போதியளவு அவரிடம் இல்லாததால் ஒவ்வொரு தடவையும் வலிமை படிப்படியாக நீர்த்துக் கொண்டேபோகும். நோயெதிரப்புச் சக்தி நலிவடையும். பலவீனமடைவார்.

இறுதியில் வரண்ட உடல் சருகோடு சருகாக கலக்க காட்டுத் தரையில் சாய்ந்து விழுவார். 'என்ன மடைத்தனம்' 'தனது உடலின் நிலையை



உணராத மடைமையா? தற்கொலைக்கு ஒப்பான அப்படியொரு காமவேட்கையா' என எண்ணத் தோன்றுகிறது அல்லவா? என்ன செய்வது!! அதுதான் அவர்களுக்கு இயற்கை விதைத்த விதி. எண்ணில் அடங்காத ஏராளமான ஆண் அன்ரகைனஸ் சுண்டெலிகள் அவ்வாறு மரணத்தைத் தழுவுகின்றன.

அவ்வாறான விதியை அச் சிறிய மிருங்கங்களுக்கு இயற்கையானது ஏற்படுத்தியது ஏன்? கூர்ப்பு வளர்ச்சியின் நோக்கம் என்ன? தமது உயிரை அந்த ஆண் அன்ரகைனஸ் சுண்டெலிகள் அர்ப்பணிப்பதற்கான தேவை என்ன? தமது எதிர்காலச் சந்ததியினர் வாழ்விடத்திற்காகவும், உணவிற்காகவும் தம்மோடு போட்டியிடுவதைத் தடுப்பதற்காகவும் எனக் கொள்ளலாம்.



புணர்ச்சியின் பின் ஆண்கள் மரணிப்பது வேறு உயிரனங்களிலும் அறியப்பட்டுள்ளது. ஒரு வகைச் சிலந்தியினத்தில் Australian Redback Spider பெண் சிலந்தியானது தன்னுடன் கூடும் ஆண் சிலந்தியைத் தின்று தீர்த்துவிடுகிறது. அதேபோல வெட்டுக்கிளியை ஒத்த praying mantises தன்னுடன் கூடும் ஆணைக் கொன்று தின்று விடுகிறது. தேனீயில் ஆண் உறவு கொண்டு விந்து வெளியேறும்போது அதன் ஆண்குறியானது பெண்ணின் யோனிக்குள் வெடித்துச் சிதறி மரணம் நிகழ்கிறது. அது பெண்ணின் உடலைக் கடித்து அதன் உடலுக்குள் நுழைந்துவிடுகிறது. அதற்கான போஷணை நீர் ஆகிய பெண்ணின் உடலில் இருந்தே கிடைக்கும். ஆனால் அதன் வாழ்வு அத்தோடு முடிந்துவிடும். பெண்ணின் உடலுக்குள்ளேயே சிதைந்து அழிந்து போய்விடும். 'காதலிக்காமலே இருப்பதை விடக் காதலித்துத் தோல்வியுறுவது மேலானது' It is better to have loved and lost than never

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

to have loved at all என ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள். இந்த ஆண் ஜீவராசிகளின் கதைகளைக் கேட்கும்போது It is better to have loved and died than never to have loved at all என மாற்றிச் சொல்லலாம் போலிருக் கிறது. நல்ல காலம் மனித இனத்தில் ஆண்களுக்கு, அன்ரகைனஸ் (antechinus mouse) சுண்டெலி போல தமது வாரிசுகளுடன் அவ்வாறு போட்டியிட வேண்டிய தேவை இல்லாமல் போய்விட்டது. இல்லையேல் புணர்ந்தவுடன் கதிமோட்சமடையும் அவலம் ஆண்களுக்கும் நேர்ந்திருக்கும். உலகளாவிய ரீதியில் சனத்தொகைப் பெருக்கம் துரிதமாக நிகழ்கிறது. பராமரிப்பு அதிகம் தேவைப்படும் முதியோர்களின் தொகையும் ஆரோக்கியமான விகிதாசாரத்தை மீறி வேகமாக அதிகரிக்கிறது. இவை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவையாகும். அதே நேரத்தில் இயற்கை வளங்கள் அருகிக்கொண்டே போகின்றன.

இந்நிலையில் கிடைக்கும் வளங்களைப் பகிர்வதில் தங்களிடையே நாடுகள் சர்ச்சைப்படுவது போலவே குடும்பங்களிலும் பரவுவதற்கான சாத்தியங்கள் அதிகம். தந்தையும் மகனும் உணவிற்காக மூர்க்கமாகச் சண்டையிட்டு மடிவதைக் கற்பனை பண்ணிப் பாருங்கள். பரிதாபம்தான்! ஆனால் பிறக்கப்போகும் தன் மகனின் நலத்திற்காக, தான் புணர்ந்தவுடனேயே தன்னைப் பலிகொடுக்கும் தாராள சிந்தனை எந்த மனிதனுக்காவது வருமா? தன்னுயிரைப் பலி கொடுக்க வேண்டும் என்றில்லை. தன் உறவுகளை, தனது சமூகத்தை, சூழலை, இயற்கையை அழிக்கும் செயற்பாடுகளில் இறங்காமல் இருத்தலே போதுமானது. அதன் முதற்படியாக ஆண் பெண் உறவுகளை வெறும் காமக் கண்ணோட்டத் துடன் அணுகாமல் புரிந்துணர்வுடன் கூடிய உறவுகளாக வளர்ப்பது நல்லதாக இருக்கும்.

அத்தகைய உறவு காதலாக மட்டுமே இருக்க வேண்டும் என்றில்லை.

மனைவி மான்மியம்

அண்மையில் அமெரிக்காவில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் மனைவியுடன் அதிகமாக பேசுவது மனிதனின் இதயத்திற்கு நல்லது, என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் மனைவியுடன் பேசுவதால் 80 வீதம் பேருக்கு மன உளைச்சல் குறைவதாகவும், 90 வீதம் பேருக்கு மாரடைப்பு குறைவதாகவும் அதனால் ஆயுட்காலம் கூடுவதாகவும் அந்த ஆய்வின் முடிவில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

சிறப்பாக வாழவைக்கும் சிறுதானியங்கள்

ஜெனா ஜெயகாந்தி
மன்னார்

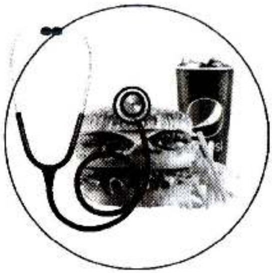
எமது வாழ்கையோடு பின்னிப் பிணைந்து பயணித்த விடயங்கள் பல. அவற்றை எதற்காக எம்மவர்கள் பயன்படுத்தினார்கள் என்பதற்கு வலுவான பல காரணங்கள் உள்ளன. நம் முன்னோர்கள் உணவே மருந்து என உண்ணும் உணவிலேயே உடலுக்கு தேவையான ஊட்டத்தையும், நோய்க்கான மருத்துவத்தையும் பெற்றிருந்தனர். ஆனால் இன்று அதிவேகமாக வளர்ந்துவரும் நவீனத்துவத்தில் நாம் மட்டுமல்ல நம் குழந்தைகளும் மருந்தே உணவு என்ற நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு விட்டனர். இதற்கு நாகரிகம் என்ற பெயரில் நாம் பின்பற்றும் வெளிநாட்டு உணவுக் கலாசார முறையே முக்கிய காரணமாகும். அவ் உணவுமுறை அவர்களது நாட்டிற்கும் அந் நாட்டின் தட்ப வெப்பத்திற்கும் ஏற்றதாக இருக்கலாம், ஆனால் நம் நாட்டிற்கும் நம் நாட்டு தட்ப வெப்பத்திற்கும் அந்த உணவுக் கலாசாரம் உகந்ததல்ல. அதன் விளைவாகவே இன்று அதிகமானோர் வாழும் காலம் வரை நோயாளிகளாக மாத்திரையே வாழ்க்கை என வாழ நேர்ந்துள்ளது. கடந்த தலைமுறையில் நம் உணவுக் கலாசாரத்தில் ஏற்பட்ட மாற்றம் நமது ஆரோக்கியத்தையும் ஆயுளையும் சுருக்கி விட்டது.

மனிதனின் சராசரி ஆயுட்காலம் குறைந்து கொண்டே வருகிறது. தொழில் நுட்பம் வளர்ந்தாலும் இயற்கையான, நம் உடலுக்கு ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேடி உண்ண வேண்டிய கட்டாயத்துக்கு நாம் வந்துவிட்டோம்.

இவை நம் முன்னோர்களின் உணவு முறைகளையும் சிறுதானியங்களின் முக்கியத்துவத்தையும் எமக்கு எடுத்துக்காட்டுகிறது. இனி இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வதே எதிர்காலமாகிவிட்டது. அதற்கு நமக்கு துணை நிற்பவை சிறுதானியங்களே. சிறுதானிய வகைகள் பல இருந்தாலும் கம்பு, வரகு, சாமை, தினை, கேழ்வரகு, கொள்ளு போன்றன சிறு தானியங்களுக்கு மிக எடுத்துக் காட்டானவை. இவை மிகக் குறுகிய காலத்திலும் வரட்சிக் கால நிலையிலும் வளரக் கூடியன. இச் சிறுதானியங்கள் எமக்கு ஆரோக்கியத்தை அதிகளவில் தருவதுடன் பல நோய்களில் இருந்து எம்மை பாதுகாக்கக்கூடியன. இவற்றில் புரதம், நார்ச்சத்து, கல்சியம்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இரும்புச்சத்து, விற்றமின்கள் போன்ற ஊட்டச் சத்துக்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. அத்துடன் இவை எளிதில் ஜீரணம் ஆகக் கூடிய தன்மை கொண்டன. இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் (Hemoglobin) உற்பத்தியை அதிகரித்து இதயத்தை பலப்படுத்துவதுடன் கண்பார்வையை தூண்டுவதற்கு பெரிதும் உதவுகின்றது. குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கின்றது. தொடர்ந்து உடலின் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தி இரத்த ஓட்டத்தை சீர்செய்யும். மேலும் நரம்பு மண்டலத்தையும் எலும்புகளையும் பலப்படுத்துகின்றது. இத்தனை பயன்பாடுகளையும் ஆரோக்கியத்தையும் தரும் சிறுதானியங்களை புறந்தள்ளி விட்டு நம் உடலுக்கு கேடுதரும் உற்பத்திகளில் நாம் மயங்கிக்கிடக்கிறோம். ஆனால் இன்று வெளிநாட்டவர்கள் கூட சிறுதானியங்கள் பக்கம் தம் பார்வையைத் திருப்பியுள்ளதை நாம் காண முடிகிறது. அக்காலத்தில் வரண்ட பகுதிகளில் வாழும் மக்களை வாழவைத்தவை இச்சிறுதானியங்களே. பிற உணவுப் பயிர்களைப் போல இவற்றை விளைவிக்க அதிகளவு நீர் தேவைப்படுவதில்லை. வெப்பநிலை உயரும் போது இச்சிறு தானியச்செய்கை முக்கிய இடம் பிடிக்கும். இருந்தும் எம்மவர்களிடையே சிறுதானியப் பாவனை மிக மிக அருகிப் போனதால் வணிக நிலையங்களில் இதன் விற்பனையும் பெருமளவு அற்றுப் போய்விட்டது. அதனால் எம்மவருக்காக வரகு, சாமை, தினை, கம்பு, கேழ்வரகு, அரிசி, பார்லி அரிசி, பயறு, உளுந்து, ஆளிவிதை, அத்துடன் வல்லாரை என்பவற்றை சேர்த்து சத்து மிக்க உணவாக இந்த சிறுதானிய வகைகளை நாம் கஞ்சிக் கலவையாக உற்பத்தி செய்து விற்பனை செய்கிறோம். இது, சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஏற்றது. தற்போதுள்ள அவசர காலத்திற்கேற்ப வேகமாக தயாரிக்கக்கூடியது. இக்கஞ்சிக்கலவையை 200மில்லிலீற்றர் தண்ணீரில் 75கிராம் கலந்து, தேவையான அளவு உப்பிட்டு 2



தொடக்கம் 3நிமிடங்கள் வரை அவியவிட வேண்டும். பின் தேவையான அளவு தண்ணீருடன் தேங்காய்ப்பாலை விட்டு ஒரு கொதி வந்ததும் சுவைக் கேற்ப தலைப் பாலை விட்டு இறக்கி பரிமாறலாம். இந்த 75கிராம் கலவையில் செய்த கஞ்சி, காலை உணவாக மூன்று நபர்களுக்கு தாராளமாகப் போது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மானது. அத்துடன் சர்க்கரைப் பொங்கல் போலவும், கேசரி போலவும் தங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப இதனைத் தயாரித்துப் பரிமாற முடியும். இதனை மன்னார் அடம்பனில் உள்ள மாந்தை மேற்கு மாற்றுத்திறனாளிகள் அமைப்பாகிய WE CAN அமைப்பின் நேதாஜி பால் பொருட்கள் விற்பனை நிலையத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். வேற்று மாவட்டங்களில் உள்ளவர்களுக்கும் மற்றும் வெளிநாடுகளில் உள்ளவர்களுக்கும் பொதிகள் மூலமும் இது அனுப்பிவைக்கப்படுகிறது. இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் மருத்துவத்திற்கு செலவிடும் பணத்தொகை அதிகம் அதை குறைக்கும் திறன் இச் சிறுதானியங்களுக்கு உண்டு. தொடர்புகளுக்கு: 0760225528

அம்மா

எஸ்.யதுசன், கிளிநொச்சி

ஈரைந்து மாதங்கள்
ஈன்றெடுத்த தாயினை
இரு கரம்கூப்பி
இசைந்து நிற்கின்றேன்
பூமித்தாய் தாங்கும் முன்னே
பூகோளத்தில் தாங்கி நின்றாள்
புன்னகைச் சிரிப்போடு
அன்பென்ற ஒரு வடிவம்
அன்னையின் மடியினிலே
கட்டித்தழுவி முத்தமிட்டு
கைவிரல் பிடித்து
கனிவுடனே கதைகள் கூறி
உதிரத்தை உரமாக்கி
உறவினைப்பலமாக்கி
ஊட்டிடுவாள் உணவினையும்
பத்துக் காசு கேட்கையிலே
பக்குவமாய் கொடுத்து விட்டுப்
பத்து முத்தம் தந்திடுவாள்
பரிவோடு என் அன்னை
பள்ளி சென்ற தன் பிள்ளை

பத்து நொடி இல்லை என்றால்
பார்த்திருந்த என் அன்னை
வாய் நிறையப் பொழிந்திடுவாள்
வார்த்தை என்ற அமுதத்தை
பாற்சோறு ஊட்டுகையிலே
பாரப்பா சந்திரனைப்
பாற்சோற்றைப் பறித்திடுவான்
பக்குவமாய் உண்ணென்றும்
பத்துக்கதை பலவிதமாய்
பாசத்துடன் சொல்லித்தர
பார்த்துக்கொண்டே நித்திரையாய்
உறங்கிடுவாய் மடியினிலே
என்ன வேண்டும் இனி உனக்கு
ஏது வேண்டும் இனி உனக்கு
அன்னை சொன்ன பாட்டினிலே
மறுஉலகம் பிறக்கையிலே
வெண்மேகம் கருமுகிலாகிக்
கலங்கமில்லாத் துளியினை
பன்னீராய்த் தெளிக்கின்றது
பாசம்வைத்த தாயினால்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கடந்த ஒரு வருடத்திற்கு மேலாக ஒரு நுண்கிருமியின் பெருந்தொற்றினால் முழு உலகமும் திணறிக் கொண்டிருக்கின்றது. சமவுடைமை கொள்கையை சரியாகக் கடைப்பிடித்து கொவிட் - 19 நுண் கிருமியானது அனைவரையும் பாதித்து வருகின்றது. மேலைத்தேயம் - கீழைத் தேயம், அமெரிக்கா - ஐரோப்பா, வறிய நாடுகள் - செல்வந்த நாடுகள் என எந்தவிதமான வேறுபாடுகளும் இல்லாமல் கொரோனா தனது கைவரிசையைக் காட்டி வருகின்றது. உலக மக்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து இந்நோய்க்கெதிராகப் போராடி வருகின்றார்கள். எமது அயல் நாடான இந்தியாவில் நோயாளிகளின் சுவாசப் பிரச்சினையை

பசுமையை நோக்கி

ம.நிரேஸ்குமார்
யாழ்ப்பாணம்

தற்காலிகமாகச் சீர் செய்வதற்குத் தேவையான ஒட்சிசன் வாயுச் சிலிண்டர்களுக்கே தட்டுப்பாடு நாளொன்றுக்குப் பல்லாயிரக் கணக் கானவர்கள் மரணம் என்ற நிலைமை களுக்கு எதிராக மிகவும் இறுக்க மான நடைமுறைகளைப் பயன் படுத்தி அவர்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தேறியமை ஓரளவு நிம்மதி அளிக்கின்றது. கடந்த வருடத்தின் ஆரம்ப நாட்களுடன் ஒப்பிடும் போது இலங்கையிலும் தற்போது இந் நோயின் பரவலும் தாக்கமும் அதிகரித்து நாளொன்றுக்கு 300 என்ற எண்ணிக்கையை அண்மித்த நோயாளர்கள் இனங்காணப்பட்ட 20-30 பேர் மரணமடைந்ததையும் இப்போது சாதாரண நிகழ்வுகளாக நோக்கும் நிலைமைக்கு எமது மனங்கள் தள்ளப்பட்டிருந்தன.

பெருந்தொற்றினால் ஒட்டுமொத்த மனித இனமும் உலகளாவிய அளவில் திணறிக் கொண்டிருக்கும் நிலையில் பல காத்திரமான பணிகளும் நடை பெற்று வருகின்றமை மகிழ்ச்சியளிக்கின்றது. குறிப்பாக இணைய வழியில் நடைபெற்று வருகின்ற உலகளாவிய ரீதியிலான அறிவுப் பகிர்வுத் தொடர்கள் மற்றும் கலந்துரையாடல்களைக் குறிப்பிடலாம். அதே நேரம் இலங்கையில் பயணக்கட்டுப் பாடுகள் நடைமுறை காரணத் தினால் தினக் கூலி வேலை செய்து பிழைப்பவர்களின் வாழ்க்கை மிக மோசமான நிலையை அடைந்திருந்தது. அன்றாடம் ஒரு வேளையாவது உணவு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உண்பதற்கு வழியின்றிப் பலர் ஏங்கிய போது பல்வேறு இளைஞர் அணிகள் மற்றும் நிறுவனங்கள் தம்மால் இயன்ற வரையில் அவர்களுக்கு ஒரு வேளையேனும் உணவளிக்கும் முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு வந்தமை மகிழச்சிக்குரிய மற்றுமொரு விடயமாகும்.

இத்தகைய வாழ்க்கைப் பின்னணியில், இயற்கையைப் பாதுகாத்தல் தொடர்பாகவும் சிலர் சிந்திக்கத் தொடங்கியுள்ளனர். இதற்காக இணைய வழியிலான அறிவூட்டல் நிகழ்ச்சிகளை நடத்துவது மாத்திரம் இல்லாமல், நேரடியாகக் களத்தில் இறங்கி மரங்களை நாட்டுகின்ற பணிகளிலும் அவர்கள் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

நகைச்சுவை நடிகர் கலைமாமணி விவேக் மாரடைப்பினால் இயற்கையெய்திய தினத்தில் அவரது மறைவுக்கான அனுதாபச் செய்திகளையும், அவரது கலையுலகச் சாதனைகளையும் உலகமெங்கும் இயங்கி வருகின்ற பல்வேறு தமிழ் ஊடகங்கள் ஒலி, ஒளி பரப்புச் செய்து கொண்டிருந்தன. அவரது மறைவுச் செய்திக்கு எவ்வளவு முக்கியத் துவம் அளிக்கப்பட்டதோ, மக்கள் கலைஞனான அவரது நடிப்புக்கள் பற்றி எவ்வளவு தூரம் சிலாகித்துப் பேசப்பட்டதோ அதைவிடவும் பலமடங்கு அதிகமாக அவர் முன்னெடுத்திருந்த மரம் நாட்டும் பணிகள் தொடர்பாக பேசப்பட்டது.

இதனால் சிந்தனையில் ஏற்பட்ட ஒரு சிறு அருட்டல் அல்லது அதிர்வு சில நாட்களுக்குள் **3000000** இற்கும் மேற்பட்ட மரங்களை நாட்டவும் அவற்றை மிகுந்த அக்கறையுடன் பராமரிக்கவும் கூடிய உந்து சக்தியைக் எனக்குள் ஏற்படுத்தியிருந்தது. மரம் ஒன்றின் அவசியம் பற்றி இப்போதுதான் நான் அதிகமாக உணர்கின்றேன். இத்தகைய உணர்வு பலருடைய மனங்களிலும் முகிழ்த்திருக்கலாம்.

சுவாசிப்பதற்குப் பிராண வாயுவும் குடிப்பதற்குத் தண்ணீரும் இல்லாத நிலையை நோக்கி மனித இனம் சென்று கொண்டிருப்பதாகப் பலரும் எதிர்வு கூறி எச்சரித்திருக்கின்றனர். ஆனாலும் இன்னும் நாம் அதனை உணர்ந்து செயற்படுவதாகத் தெரியவில்லை. சுவாசிப்பதற்கு அவசியமான ஒட்சிசன் வாயுவை உற்பத்தி செய்யவும், மழை வீழ்ச்சியை அதிகரிக்கச் செய்து இயற்கையில் நீர் வளத்தைப் பேணவும் மரங்கள் மிகவும் அவசியம். இது நாம் அனைவரும் அறிந்தது. நன்கு உணர்ந்ததே! மரங்களை நாட்டுதல், அவற்றைப் பராமரித்து வளர்த்தல் என்பன ஒரு புறம் இருக்க நம்மில் எத்தனை பேர் மரங்களைத் தறிப்பதையும் அவற்றை அழிப்பதையும் இயன்றளவு குறைக்க வேண்டும் என்று சிந்திக்கின்றோம்?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அந்த வகையில் கடந்த இரண்டு வருடத்திற்கு மேலாக யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி சமூகம் முன்னெடுத்துள்ள மரம் நாட்டும் செயற்றிட்டங்கள் குறிப்பிடத் தக்கவை. கல்லூரி வளாகத்தில் பெரு மரங்களை நாட்டி வளர்த்தல், பல்வேறு மூலிகைத் தோட்டங்களை அமைத்துப் பராமரித்தல், தமக்குத் தேவையான மரக்கறிகளைத் தாமே உற்பத்தி செய்தல், கல்லூரி வீதியில் பெரு மரங்களை நாட்டிப் பராமரித்தல், கோப்பாய் மயானத்தில் பெரு மரங்களை நாட்டுதல், வல்லை வெளியில் பனம் மர விதைகளை நாட்டுதல், **5000** வேப்ப மரங்களை நாட்டுதல் என, பல்வேறு பணிகளை யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி செய்து வருகின்றது.

அது மாத்திரமல்லாமல் கடந்த வருடம் உள்ளகப் பயிற்சிக்காக பாடசாலைகளில் இணைக்கப்பட்ட மாணவஆசிரியர்கள் ஒவ்வொருவரது கரத்திலும் "தாய் வீட்டுச் சீதனம்" போலவும், "தந்தை வழி முதுசம்" போலவும் மரக் கன்றுகளை வழங்கி பயிற்சி பெறவுள்ள பாடசாலைகளில் அவற்றை நாட்டிப் பராமரிக்க வேண்டுமென்ற அன்புக் கட்டளையும் அவர்களுக்கு இட்டிருந்தது. கல்விச் சமூகத்தின் கவனத்தை இவ்விடயம் ஈர்த்திருந்தது.

அத்துடன் கல்வியியற் கல்லூரிகளிலிருந்து வெளியேறிய மாணவ ஆசிரியர்களுக்கான நியமனங்கள் வழங்கப்பட்டபோது "ஆசிரியர் பணியின் முதன் நாளில் மரம் ஒன்றை நாட்டி இயற்கையைப் பாதுகாப்போம்" என்ற மகுட வாக்கியத்துடன் மாணவ ஆசிரியர்கள் அனைவரும் தாம் நியமிக்கப்பட்ட பாடசாலைகளிலும் தமது இல்லங்களிலும் ஒவ்வொரு மரத்தை நாட்டியிருந்தனர். இதனை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இலங்கையின் ஊடகங்கள் பலவும் உயர் நிலை பணியாக வர்ணித்து செய்தியாகப் பேசியிருந்தன. அத்துடன், யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரியின் 21ஆவது கல்லூரி தினத்தில், இரண்டாம் வருட மாணவ ஆசிரியர்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து நாட்டின் பல பாகங்களிலும் மரங்களை நாட்டும் செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்திருந்தனர். இதுவரையிலும் இல்லாத அளவில் இக் கல்வி நிறுவனத்தின் 21ஆவது கல்லூரி தினமே மிகச் சிறப்பானதாகவும், பெறுமதி வாய்ந்ததாகவும் கருதப்பட்டதற்கு மாணவ ஆசிரியர்களின் இச்செயற்பாடே காரண காரியமாக அமைந்திருந்தது.

மாணவ ஆசிரியர்களின் இம்முயற்சி அவர்களது மாணவர்களினூடாகவும் 'அங்கொரு காட்டிடை பொந்தினில் வைத்த அக்கினிக் குஞ்சாக' மிக வேகமாகப் பரவியிருக்கினறது. பெருமைக்குரிய மகத்தான இப்பணி பாராட்டப்பட வேண்டியது. ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி சமூகத்தின் செயற்பாடுகளை முன்னுதாரணமாகக் கொண்டு நாம் ஒவ்வொருவரும் மரங்களை நாட்டவும், இயற்கையைப் பாதுகாக்கவும் முன்வர வேண்டும். இது காலத்தின் கட்டாயத் தேவையாகும். எனவே, நாம் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து, கரம் கோர்த்துப் பசுமையை நோக்கிப் பயணிப்போம். அதன் மூலம் எமது எதிர்காலச் சந்ததிக்கு நல்லதோர் இயற்கை வளம் மிக்க நாட்டைப் பரிசளிப்போம்.

மருதநிலம் வெளைஞ்சிருக்கு
மனசெல்லாம் மகிழ்ந்திருக்கு
பசுமையெங்கும் போர்த்தியிருக்கு
பச்சைக்கிளிகள் கிசுகிசுக்குது
வாய்க்கால் நீர் இடைபுகுந்துவர
வரம்புகள் அதை வழி நடத்த
சலசலக்குஞ் சத்தங்கேட்டு
தலையாட்டுதே நெற்கதிரும்
தடியில் கொழுவிய
பானையொன்று
தடதடக்குது வேகமாகக்
காத்திலாடி
அருகிருந்த பட்சிகள் எல்லாம்
அலறியடிச்சுப் பறக்குது பார்
பொற்காலம் இதுவென்று
புரியவைக்கின்றது.

தனா சர்மா, வவுனியா.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புறநானூறு
கூறும் காட்சித்தெளிவு

திருமதி. தே. செம்மனச்செல்வி
ஆசிரியை, வவுனியா

சங்ககால இலக்கியங்களில் புறநானூறு 'புற' ஒழுக்கம் பற்றிப் பேசுகின்றது. அரசர்களின் அறிவு, ஆற்றல், நீதி, பரிவு, கொடை, வீரம், புகழ் போன்ற இன்னோரன்ன விடயங்கள் இதில் உள்ளடங்குகின்றன. அரசர்களை மட்டுமன்றி சான்றோர் இயல்புகளையும் புறநானூற்றுப் பாடல்கள் பல எடுத்துக் காட்டுகின்றன. அதில் புறநானூறு 192ஆவது பாடல் உலகமக்கள் யாவரையும் கவர்ந்த ஒரு பாடலாகும். பன்னூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே உலகம் எல்லாம் ஊரே, வாழும் மக்கள் எல்லாம் உறவினரே என்ற பரந்த மானுடநேயக் கொள்கையை மனித மனங்களிலே விதைத்த பெருமைக்குரியவர் புலவர் கணியன் பூங்குன்றனார். பாடலின் பொருளைப் பார்ப்போம்.

எவ்வூராயினும் எம் ஊரே, யாவராயினும் அவர் எம் உறவின் தீமையும் நன்மையும் நமக்குப் பிறரால் உண்டாவதன்று நம்மாலேயே விளைவதாகும். இறப்பு எமக்குப் புதிதல்ல. வாழ்வு மிக இனிமை உடையதென்று எண்ணி மகிழ்வதுமில்லை. ஒரு வெறுப்பு வந்தவிடத்து துன்பம் மிக உடையது என்று சொல்லி ஒதுக்குவதும் இல்லை. மின்னல் மின்ன, இடியிடித்து, வானம் துளித்துளியாய் பெய்யும் குளிர்ந்த மழை நீரானது 'கல்' என்ற ஒலி எழுப்பி அருவியாய்ப் பாய்ந்து, தரையில் பெரிய ஆறாகிப் பெருக்கெடுத்து ஓடும்போது, நீரின் வழியே மிதந்து செல்லும் மிதவைபோல அரிய உயிர் விதியின் வழியே செல்லும் என்பது கற்றறிந்த அறிவிற் சிறந்த பெரியோர்கள் கூறிய நூல்களால் தெளிந்தேன். எனவே பெருமைக்குரிய பெரியோரைக் கண்டு வியப்பதும் இல்லை. சிறியோரைக்கண்டு இகழ்வதும் இல்லை.

'யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்' என்பதே பாடலின் முதலடி. எல்லா ஊரும் நமது ஊர். எல்லா மக்களும் எமது சுற்றத்தவர். இத்தகைய பரந்த மனப்பான்மை, தமிழரின் நாகரிகமாக இருந்திருக்கின்றது என்பது எத்தனை சிறப்பு! இதனால் தான் இன்று ஐக்கியநாடுகள் மன்ற அரங்கிலே இவ்வடிகள் பொன் எழுத்துகளால் பொறிக்கப்பட்டு 'கணியன் பூங்குன்றனார்' என்னும் தமிழன் பெயர் பேசப்படுகின்றது.

'தீதும் நன்றும் பிறர் தரவாரா' எனத் தொடங்கும் இரண்டாவது அடியினில் எமக்கு வரும் நன்மைகளுக்கும் தீமைகளுக்கும் காரணம் பிறர் அல்ல என்ற உண்மை எவ்வளவு நிதர்சனமாகின்றது. அதுபோலவே 'நோதலும் தணிதலும்' என்கின்றார். அதாவது வருத்தமும் அது தணிந்த மகிழ்வும் வருவதற்கு காரணம் நாம்தான், பிறர் அல்ல என்பதுவும் எத்தனை யதார்த்தமானது.

இவ்வுலகில் இறப்பு புதியதன்று. வாழ்வு மிக இனியது என்று மகிழமாட்டோம். இவ்வாழ்வில் ஒரு வெறுப்பு வந்தவிடத்து 'இன்னாது என்றலும் இலவே' என்கின்றார். ஓட்டையும் செம்பொன்னையும் ஒப்புநோக்குவதுபோல் சமநிலையாக, வாழ்க்கையை மிக இலேசாக எடுத்துக்கொள்ளும் அவரது மனப்பாங்கு எத்தனை உயர்வானது. இவ்வழியில் நாம் சென்றால் எமக்கு இன்பமும் துன்பமுமற்ற 'அமைதி' வாழ்க்கை கிட்டுவது நிச்சயம் அல்லவா? மழை பொழிந்து, வெள்ளம் பெருகி, ஆறாகி அதில்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அடிபட்டுச் செல்லும் தெப்பம் போன்று எமது அரிய உயிரும் விதிவழியே செல்கின்றது என்பதை அழகிய உவமையூடு புரிய வைக்கின்றார். புலவர் அதாவது 'விதிவலிது' எனவே 'பெரியோரை வியத்தலும் இலமே' சிறியோரை இகழ்தல் அதனினும் இலமே' எனும் அடிகள் மூலம் பாடலை நிறைவு செய்கின்றார். எங்கள் உயிர் எங்கள் கைகளில் இல்லை. இதனையும் நான் கூறவில்லை. கற்றறிந்த பெரியோர் நூல்களைக் கற்று தெளிந்தமையால் கூறுகின்றேன். எனவேதான் பெரியோரைக் கண்டு வியப்படைய மாட்டோம். சிறியோரைக் கண்டு இகழவும் செய்யோம் என்கின்றார் பூங்குன்றனார்.

அவரவர் விதிப்படி பெரியோர், சிறியோர் வாழ்வு அமைகின்றது. இதில் வியப்பதற்கு என்ன இருக்கின்றது? அதேவேளை இகழ்வதற்கும் ஒன்றும் இல்லை என சமூகத்தை சமநிலை ஆளுமையோடு நோக்கும் சிறந்த தத்துவத்தை, புரியவைக்கும் இப்பாடலை ஒவ்வொருவரும் அறிந்து உணர்ந்து நயந்து வாழ்வது அவசியமாகின்றது.

பாடல்: புறநானூறு 192

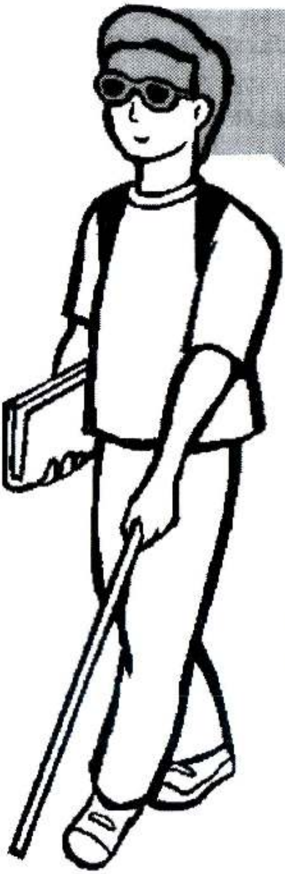
யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்
தீதும் நன்றும் பிறர்தர வாரா
நோதலும் தணிதலும் அவற்றோர் அன்ன
சாதலும் புதுவதன்றே வாழ்தல்
இனிது என மகிழ்ந்தன்றும் இலவே முனிவின்
இன்னாது என்றலும் இலமே மின்னொடு
வானம் தண்டுளி தலை, ஆனது
கல்பொருது இரங்கும் மல்லல் பேர்யாற்று
நீர்வழிப் படூஉம் என்பது திறவோர்
காட்சியில் தெளிந்தனம் ஆகலின் மாட்சியின்
பெரியோரை வியத்தலும் இலமே
சிறியோரை இகழ்த்தல் அதனினும் இலமே.

படித்ததில் பிடித்தது

கவலைகள் என்பது உதிரும்
இலைகள்,
சந்தோசம் என்பது
துளிர்க்கும் இலைகள்..
உதிரும் இலைகளை துளிர்க்கும்
இலைகளுக்கு உரமாக்கிடுங்கள்..
வெற்றி எனும் மரம் அற்புதமாக
வளரும்..!

தொலைந்து போன
நாட்களை
தேட முயலாதீர்கள்
வருகின்ற நாட்களை
இன்பமாக்குங்கள்...
சில பெறுதலும்
சில மறைதலும்
இருந்தால் தான்
வாழ்க்கை
சுவாரஸ்யமாகும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



பார்வையற்றோரும் கல்வியும்

செல்வி. செபமாலை பெனடிக்ரா - ஆசிரியை
மன்னார்

செல்கின்ற இடங்கள் எல்லாம் எண்ணற்ற சிறப்புக்களைத் தர வல்லது கல்வி. அது ஓர் அழியாச் செல்வம். இச்செல்வம் மனிதர்களுக்கு மட்டுமே இறைவன் கொடுத்த வரம். ஒரு மனித னுக்கு ஐம்புலன்களில் மிகவும் விலை மதிக்க முடியாத உறுப்பு கண்ணே. அப்படியானால் கண் உள்ளவர்கள் மட்டும் தான் கற்க முடியுமா?

வள்ளுவர் கூற்றுப்படி கற்றவர் மட்டுமே கண்ணு டையவர் மற்றவர் முகத்தில் இருப்பது கண்களல்ல. அவை இரண்டும் வெறும் புண்களே. அப்படி என்றால் ஒரு மனிதனுக்குக் கண்ணாக விளங்குவது அவன் பெற்ற கல்வியே. கல்வியைப் பார்வையற்றவர் கற்க முடியாது என்று இருந்த காலம் 18 ஆம் நூற்றாண்டோடு மலை ஏறி விட்டது. இந்த அதிசயம் எப்படி நிகழ்ந்தது என்று யோசிக்கிறீர்களா?

ஆம், லூயி பிரெயில் என்பவரே இந்த அதிசயத்திற்குச் சொந்தக்காரர் இவர் 1809 ஜனவரி 4 ஆம் திகதி பிரான்ஸ் நாட்டில் பிறந்தார். தனது நான்காவது வயதிலே ஒரு விபத்தில் இரு கண்களும் முற்றாகப் பார்வையை இழந்த இவர் தனது 15 ஆவது வயதில் தொட்டுணரக் கூடிய குற்றெழுத்து முறை ஒன்றைக் கண்டு பிடித்தார். எனவே தான் இக்குற்றெழுத்து முறை பிரேயில் எழுத்து முறையென பெயர் பெற்றது. ஆரம்பத்தில் பிரஞ்சு மொழியில் பயன்படுத்தப்பட்ட இக்குற்றெழுத்து முறையானது காலப் போக்கில் ஆங்கிலம், தமிழ் சிங்களம் எனப் பல மொழிகளில் வடிவமைக்கப்பட்டமையால் பார்வையற்ற ஒவ்வொருவரும் தத்தம் மொழிகளில் கல்வி கற்கும் வாய்ப்பைப் பெற வழி பிறந்தது. எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரையில் 1912 இல் கொழும்பு இரத் மலானையிலே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நாடளாவிய ரீதியில் பார்வையற்றோருக்கான முதலாவது தமிழ் பாடசாலை ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அதற்கு அடுத்த படியாக 1956ல் யாழ்ப்பாணம் கைதடியில் நவீல்ட் பாடசாலை ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இவ்விரு பாடசாலைகளிலும் பார்வையற்ற மாணவர்கள் இணைந்து குற்றெழுத்துப் பயிற்சி பெற்றுத் தமது கல்வியைத் தொடரமுடிந்தது. ஆனால் பொதுப் பரீட்சை ஒன்றை எழுத வேண்டுமானால் ஒரு பார்வையற்றவர் இரத்மலானைப் பாடசாலைக்குச் சென்றே எழுத வேண்டிய நிலை 1975 வரை காணப்பட்டது.

நவீல்ட் பாடசாலையின் வருகையால் தமிழ் பேசும் பார்வையற்ற மாணவர்களின் வாழ்வில் கல்வி ஒளி பிரகாசிக்கத் தொடங்கியது. அரசினால் 1972 ஆம் ஆண்டு கொண்டு வரப்பட்ட ஒன்றிணைந்த கல்வித் திட்டம் பார்வையற்றோர் கல்வியில் ஒரு புதிய திருப்புமுனையை ஏற்படுத்தியது. அதாவது பார்வையற்ற மாணவர்கள் சாதாரண பாடசாலையில் சாதாரண வகுப்பறையில் சாதாரண மாணவர்களோடு ஒன்றாக இருந்து கல்வி கற்கும் வாய்ப்புக் கிட்டியது.

இதற்கென விசேட பயிற்சி பெற்ற செல்வி அன்னலக்சுமி சின்னத்தம்பி ஆசிரியை அவர்கள் அரசினால் நியமிக்கப்பட்டார். குற்றெழுத்துப் பயிற்சி பெற்றிருந்த இவ்வாசிரியையின் வழிகாட்டலிலே யாழ் மாவட்டத்தின் ஒரு சில பாடசாலைகளில் இத்திட்டம் வெற்றிகரமாகச் செயற்படத் தொடங்கியது. குறிப்பிட்ட இப்பாடசாலைகளில் கல்வி கற்ற பார்வையற்ற மாணவர்கள் க.பொ.த சாதாரண தரம், க.பொ.த உயர்தரம் போன்ற பொதுப் பரீட்சைகளைத் தாங்கள் கற்ற பாடசாலைகளிலேயே எழுதும் வசதியை அரசாங்கம் செய்து கொடுத்தது.

இவ்வொருங்கிணைந்த கல்வித் திட்டத்தின் கீழ் கல்வி கற்றுப் பல்கலைக்கழகம் சென்று தனது பட்டப் படிப்பை முடித்த முதலாவது தமிழ்ப் பார்வையற்ற பட்டதாரி என்ற பெருமை மட்டுமல்ல, முதலாவது தமிழ்ப் பார்வையற்ற ஆசிரியை என்ற பெருமையும் திருமதி மங்களராணி சுப்பிரமணியம் அவர்களையே சாரும். தொடர்ந்து 1997 இல் அரசினால் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட உட்படுத்தல் கல்வித் திட்டமும் பார்வை யற்றவர்களுக்கான கல்வியைப பெற மேலும் உதவியது. அதாவது அதுவரை காலமும் குறிப்பிட்ட பாடசாலைகளில் மட்டும் பார்வை யற்றவர்கள் கற்கலாம் என்ற நிலை மாறி எல்லாப் பாடசாலைகளிலும் கற்கலாம் என மாறியது. ஆனால் குற்றெழுத்துப் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். தூர இடங்களில் உள்ள பார்வையற்ற மாணவர்கள் விடுதியில் தங்கி இருந்து பாடசாலைகளுக்குச் செல்ல வசதியாக

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வடமாகாணத்திலே யாழ்ப்பாணத்தில் 'வாழ்வகம்', முல்லைத்தீவு வல்லிபுனத்தில் 'இனியவாழ்வு இல்லம்', கிழக்கு மாகாணம் மட்டக்களப்புக் கல்லடியில் அமைந்துள்ள 'தரிசனம்' ஆகிய நிறுவனங்கள் இயங்கிவருகின்றன. இந்நிறுவனங்களில் மாணவர்களுக்கான குற்றெழுத்துப் பயிற்சி உட்பட அனைத்து அடிப்படைப் பயிற்சிகளும் வழங்கப்படுவதுடன் கணினிப் பயிற்சியும் வழங்கப்படுவதால் தற்போதய கோவிட் 19 கால இணையவழிக் கற்றலிலும் மாணவர்கள் இலகுவாக ஈடுபட முடிகிறது. கணினி எனும்போது பார்வையற்றவர்கள் ஒலியை அவதானித்துத் தமது வேலைகளைச் செய்வதற்கு வசதியாக NVDA எனும் மென்பொருள் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதாவது ஒரு பார்வையற்றவர் கணினியைப் பயன்படுத்தும்போது இம்மென் பொருள் வாசிப்பதைக் காதால் கேட்க முடியும்.

ஒன்றிணைந்த கல்வி, உட்படுத்தல் கல்வி ஆகிய இரு திட்டங்களின் கீழ் கல்வி கற்ற பல பார்வையற்ற பட்டதாரிகள் அரச சேவையில் ஆசிரியர்களாக, அபிவிருத்தி அலுவலர்களாக, விரிவுரையாளர்களாக, பேராசிரியர்களாக மட்டுமன்றி சட்டத்தரணிகளாகவும் பணியாற்றி வருகின்றனர்.இலங்கை நிர்வாக சேவை பரீட்சையில் 1991இல் முதலத் தரத்தில் சித்தி பெற்று வடகிழக்கு மாகாண நிதி திட்டமிடல் அமைச்சு, கல்வி விளையாட்டு அமைச்சு, புனர்வாழ்வு அமைச்சிலும் இறுதியாக திருகோணமலைப் பிரதம செயலாளர் அலுவலகத்தில் உதவி பிரதம செயலாளராகக் கடமையாற்றிய செல்வமாணிக்கம் பிரபாகரன் அவர்களும் ஒரு பார்வையற்றவரே. அதேபோன்று யாழ் கோப்பாய் கல்வியற் கல்லூரியில் விசேட கற்கை நெறி விரிவுரையாளராகக் கடமையாற்றும் ஆறுமுகம் ரவிந்திரன் அவர்களும் பார்வையற்றவர் என்பதும் குறிப்பிடத் தக்கது. இன்னும் பார்வையற்றவர்கள் தொழிநுட்பத்துறையிலும் தமது திறமைகளை வெளிப்படுத்தி வருவதையும் கண்கூடாகக் காணலாம்.

எண்ணும் எழுத்துமே ஒருவரின் உண்மையான கண்கள் என ஔவையாரும், வள்ளுவரும் கூறியுள்ளதற்கிணங்க பாடசாலைக் கல்வியுடன் பல்கலைக் கழகக் கல்வியும், தொடர்ந்து டிப்ளோமா, முதுமாணியென ஒரு பார்வையுள்ள மனிதனைப் போன்று பார்வையற்றவர்களும் கரையில்லாக் கல்வியைக் கற்க முடியும் என்பதை சமூகம் உணரவேண்டும்.

ஆரம்ப காலங்களில் குற்றெழுத்தில் பாடநூல்கள் இருக்கவில்லை. ஒருவரின் துணையோடு தான் சாதாரண நூல்களை வாசித்து குற்றெழுத்தில் குறிப்புக்களை எடுக்க வேண்டும். அவர்களுக்கென எந்தச் சலுகைகளும் இல்லாத ஒரு நிலையில் தான் சாதாரண மாணவர்களோடு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

போட்டியிட்டு கற்கும் நிலை காணப்பட்டது. ஆனால் தற்போது தேசிய கல்வி நிறுவகமானது குற்றெழுத்தில் பாட நூல்களை அச்சிட்டு வெளியிடுவதுடன் ஒலிப் புத்தகங்களையும் வெளியிடுவதாலும் பார்வையற்றவர்கள் கல்வி கற்பது ஓரளவு இலகுவாக உள்ளது. பார்வையற்றவர்கள் பரிதாபத்திற்குரியவர்கள் அல்ல. பாரிலே தலை நிமிர்ந்து சுய கௌரவத்தோடு வாழ வேண்டியவர்கள் என்பதை சமூகம் உணர வேண்டும். எனவே வீடுகளுக்குள்ளே அவர்களை முடக்கி வைக்காமல் கல்வியைப் பெற வழி விடவேண்டும். இக்கட்டுரையாளராகிய நானும் ஒரு பார்வையற்ற பட்டதாரி ஆசிரியரே. ஒரு சாதாரண பாடசாலையிலே சாதாரண மாணவர்களுக்குக் கல்வி கற்பித்து வருகிறேன்.

எனவே விழியிலே ஒளி இழந்தபோதும் கல்வி என்னும் ஒளி கொண்டு உலகிலே வாழத் துடிக்கும் பார்வையற்றோரை கரம் கொடுத்துத் தூக்கி விடுங்கள். உங்கள் சுமைகளையும் அவர்கள் சுகமாகத் தாங்கிக் கொள்வார்கள்.

அட்டைப்பட பெருந்தகைகள்

கிழக்கு மாகாணத்தின் ஆலங்கேணி என்னும் பிரதேசத்தில் பிறந்து தற்போது திருகோணமலையை வசிப்பிடமாகக் கொண்ட ச. அருளானந்தம் கடந்த 50 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக கேணிப்பித்தன் என்ற புனை பெயரில் பல்துறை ஆக்கங்களில் கோலோச்சி வருகிறார்.

வவுனியா கல்வி திணைக்களத்தில் கல்வி பணிப்பாளராக கடமையாற்றிய காலத்தில் புதிய பாடசாலைகளை நிறுவி நல்ல தமிழ் பெயர்களைச்சூட்டி அழகு பார்த்தவர். இன்று **'தகைசால் இலக்கியர்'** என்ற அதியுயர் விருதைப் பெறுகிறார்.

கிழக்கு மாகாணத்தின் மண்டூர் பிரதேசத்தைப் பிறப்பிடமாகவும் கல்லடிப் பிரதேசத்தை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட திருமதி. யோ.அசோகாம்பிகை கடந்த 40 வருடங்களுக்கு மேலாக மண்டூர் அசோகா என்ற புனைபெயரில் பல்துறை ஆக்கங்களில் மெச்சத்தக்க பணியை மேற்கொண்டு வருகிறார். இவருடைய ஆற்றலை கௌரவிக்கும் முகமாக **'தகைசால் இலக்கியர்'** என்ற அதியுயர் விருது வழங்கப்பட்டு உள்ளது

இவர்களை பசுமை சஞ்சிகை சார்பாகவும் வாழ்த்துவதில் பெருமையடைகிறோம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி - 1

பூரணப்படுத்திய விடையை பசுமை சஞ்சிகைக்கு 30.01.2022இற்கு முன் அனுப்பவும்

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

இடமிருந்து வலம்

1. உலக சனத்தொகையில் இரண்டாமிடம்
6. தா
8. பாட்டுக்கு தேவையானது
15. வீரப்பன் மறைந்து வாழ்ந்த இடம்
20. பேசு பொருளாக உள்ள நாடு (குழம்பியுள்ளது)
38. அரிசியிலிருந்து எடுக்கப்படுகின்றது.
31. சிலர் இதைப் பரப்பிவிடுவார்கள்.

மேலிருந்து கீழ்

1. இலங்கையை ஆண்ட தமிழ் மன்னன்
6. பிரபல நோய்
43. நிலப்பரப்பு கூடிய மாவட்டம்
28. விலை உயர் ஆபரணம்
21. கவிதைக்கு இதுவும் தேவை (கீழிருந்து மேல்)
25. பலர் இதற்குத்தான் ஆசைப்படுவார்கள்

போட்டி நிபந்தனைகள்

உங்களின் விடைகளை புத்தகக் கூப்பனில் நிரப்பி தபால் மூலம் எதிர்வரும் 30.01.2022ந் திகதிக்கு முன்னர் அனுப்பி வைக்கவும். பெயர் முகவரியுடன் தொலைபேசி இலக்கத்தையும் அனுப்புதல் வேண்டும்.

நடுவர்களின் தீர்ப்பே இறுதி முடிவாகும்.

1ம் பரிசு - 500.00 ரூபாய்
2ம் பரிசு - 400.00 ரூபாய்
3ம் பரிசு - 300.00 ரூபாய்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

துரைசாமி நடராஜா

உடல் மற்றும் உள ரீதியான குறைபாடுகளைக் கொண்டவர்களை விசேட தேவையுடையோர் என்கிறோம். அவர்கள் சமூகத்தின் மிக முக்கிய பிரஜைகளாக விளங்குகின்றனர். ஆயினும் மலையகத்தில் விசேட தேவையாளர்கள் தொடர்பில் முன்னெடுக்கப்படும் நடவடிக்கைகள் திருப்தி கரமானதாக இல்லை.

குறிப்பாக பெருந்தோட்டங்களில் விசேட தேவையுடையோர் பலர் காணப்படுகின்றபோதும் அவர்களை இனங்காண்பதிலும் அவர்களுக்கான நலத் திட்டங்களை மேற்கொள்வதிலும் பல சிக்கல்கள் எதிர்கொள்ளப் படுகின்றன.

பிறப்பாலும் விபத்துக்கள், யுத்தம் உள்ளிட்ட பல்வேறு காரணங்களாலும் பலர் விசேட தேவை உடையோராகின்றனர். திடகாத்திரமாக உள்ள யாரும் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் விசேட தேவை உடையோராக மாறலாம் அத்தகைய வாழ்க்கை நிலைமை காணப்படுகின்றது. உடல் ரீதியாக மட்டுமன்றி உள ரீதியாகவும் பலர் விசேட தேவைக்கு உள்ளாகி யுள்ளமையும் அவதானத்திற்கு உரியதாகும்.

இலங்கையின் பல பாகங்களிலும் விசேட தேவையுடையோர் காணப் படுகின்ற நிலையில் சமூக சேவைகள் திணைக்களம், அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் மற்றும் சமூக நலனை மையப்படுத்திய ஏனைய நிறுவனங்க ளாலும் அவர்களுக்கான உதவிகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. எனினும் மலையகத்தைப் பொறுத்தவரையில் அதிலும் விசேடமாக பெருந்தோட்டங் களைப் பொறுத்தவரையில் விசேட தேவை உடையவர்கள் புறக்கணிக்கப் பட்ட நிலையில் இருந்து வருவதனை அவதானிக்க முடிகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெருந்தோட்டப்புற மக்கள் பாமர மக்களாக இருப்பதால் விசேட தேவை தொடர்பான எவ்வித விளக்கங்களும் இல்லாதவர்களாக காணப்படு கின்றனர். தமது வீட்டில் இத்தகைய ஒரு பிள்ளை இருப்பதையே அவர்கள் மூடி மறைத்து பிள்ளையை வீட்டுக்குள்ளேயே முடக்கி வைப்பதும் வழக்கமாகவுள்ளது. இதைப் போன்றே சமூகமும் விசேட தேவையுள்ள குடும்பத்தினரை கொச்சைப்படுத்திப் பேசுவதும் அவர்களை இழிவாக நோக்கிக் கையாள்வதும் வழக்கமாக உள்ளது.

இதன் காரணமாக சில பெற்றோர் சமூகத்தின் அவச்சொல்லுக்குப் பயந்து தமக்கு விசேட தேவையுள்ள பிள்ளைகள் இருப்பதையே மூடிமறைத்து விடுகின்றனர். மேலும் விசேட தேவை என்பது கடவுளின் சாபம். இதனை மாற்ற முடியாது. எனவே கடவுள் விட்டபடி நடக்கட்டும் என்ற நோக்கில் இன்னும் சில பெற்றோர் நடந்து கொள்வதையும் அவதானிக்க முடிகின்றது.

இனங்காண்பதில் சிக்கல்

பெருந்தோட்டப் புறங்களில் பள்ளிப் பருவ பிள்ளைகள் மற்றும் மூத்தோர் மத்தியிலும் விசேட தேவையுடைய பலர் காணப்படுகின்றனர். எனினும் இவர்களை உரியவாறு இனங்காண்பதிலும் அவர்களுக்கான உதவிகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதிலும் அசிரத்தையான போக்கே நிலவுகின்றது.

மலையகக் கல்வி வலயங்கள் பலவற்றில் விசேட கல்விப் பிரிவுகள் உருவாக்கப்படவில்லை. மேலும் விசேட கல்விப் பிரிவுக்குரிய ஆசிரிய ஆலோசகர்களோ, உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்களோ, கல்விப் பணிப்பாளர்களோ இல்லாத நிலைமையே நிலவுகின்றது.

இதனால் விசேட தேவை கொண்ட பாடசாலை வயதுடைய சிறுவர்க ளுக்கான கல்வி வசதிகளைப் பெற்றுக் கொடுக்க முடியாதுள்ளது. இது மாணவ பருவத்தில் உள்ள சிறார்களுக்கு இழைக்கப்படும் ஓர் அநீதியாகும். அத்துடன் இவர்களின் கல்வியுரிமையை மழுங்கடிக்கச் செய்யும் ஒரு செயற்பாடுமாகும். இதனை எவரும் மறுக்க முடியாது.

பெருந்தோட்டங்களில் உள்ள விசேட தேவையாளர்களை இனங்கண்டு அவர்களுக்கான உபகரணங்களைப் பெற்றுக் கொடுப்பதில் சிறுவர் நலன்கள் தொடர்பிலான அதிகாரிகளோ கிராம சேவை உத்தியோகத்தர் களோ நடவடிக்கைகளை முன்னெடுப்பதாக தெரியவில்லை. சில இடங்களில் இது சாத்தியமாகியுள்ளபோதும் பல இடங்களில் இத்தகைய செயற்பாடுகள் இடம்பெறவில்லை. இந்நிலையில் விசேட தேவையுடையோர் சக்கர நாற்காலி, மூக்குக் கண்ணாடி, கட்புல செவிப்புல உபகரணங்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உள்ளிட்ட பலவற்றையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியாத நிலையிலேயே உள்ளனர். இவற்றோடு பிரதேச செயலகத்தில் விசேட தேவையுடையோர் தொடர்பான விபரங்கள் உரிய முறையில் காணப்படாமையால் அரசாங் கத்தினால் வழங்கப்படும் உதவித் தொகை உள்ளிட்ட உதவிகளையும் இவர்களில் பலர் பெற்றுக் கொள்ள முடியாத நிலையே காணப்படுகின்றது. இந்நிலையில் விசேட தேவையுடையோர் தமது பெற்றோரில், சகோதரர்களில் அல்லது உறவினர்களில் தங்கி வாழும் நிலைமை தொடர்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. இது ஏனையோருக்குச் சுமையாக உள்ளதோடு விசேட தேவையுடையோரின் நலன்களும் புறந்தள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

உரிமைகளுக்கு உத்தரவாதம்

விசேட தேவையுடையோரின் உரிமைகள் பலவுள்ளன. சாதாரண மனிதர் ஒருவரின் உரிமைகளுடன் இணைந்ததாக சிறப்பான பல உரிமைகளையும் இவர்கள் கொண்டுள்ளனர். விசேட தேவையுடையோருக்கான பொது வசதிகள், பொதுச் சேவைகளில் அளிக்கப்பட வேண்டிய முன்னுரிமை, அணுகு வசதி, மருத்துவ உதவி, பொதுப்போக்குவரத்திலான இட ஒதுக்கீட்டு வசதிகள், அவர்களுக்கென அரசாங்கத்தால் வழங்கப்படுகின்ற வாழ்வாதாரத்துக்கான விசேட நிதிக் கொடுப்பனவுகள் என, பலவும் இதில் உள்ளடங்கும்.

விசேட தேவையுடையவர்களுடைய அடிப்படை உரிமைகளை அவர்கள் பெற்றுக் கொள்ள துறை சார்ந்த அதிகாரிகளும் சமூகச் செயற் பாட்டாளர்களும் உரிய நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும். விசேட தேவை கொண்டவர்களும் நமது சகோதரர்களேயாவர். எனவே அவர்களை எம்மில் ஒருவராக ஏற்று, அவர்களின் இயலாமையை மையப்படுத்தி அவர்களை கொச்சைப்படுத்தாமல், அவர்களின் கௌரவத்திற்கு இடையூறு விளைவிக்காமல், பட்டப் பெயரிட்டு அழைக்காமல் அவர்களின் மேம்பாட்டிற்கு உதவ வேண்டும்.

கவலையை யார் தந்தால் என்ன புன்னகை நம்மிடம் தானே உள்ளது. சிரித்துக் கொண்டே துன்பத்தை துடைத்து தூக்கி எறிவோம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புத்தகங்களின் மீனா

செல்வி.க.இலக்கியா
சிறி அகிலாண்டேஸ்வரி அருளகம்
(இந்துக்கல்லூரி, கோவில்குளம்)

வாசகர்களே உங்களுக்கு நான் ஒரு கதை சொல்லப் போகிறேன். அதாவது என்னை விரும்பி வாசித்த மீனாவைப் பற்றித்தான் கூறப்போகிறேன். மீனா என்னை வாசிப்பதிலே பொழுதைப் போக்குவாள். அவளுக்கு நல்ல நண்பர்களாக நானும் என்போன்றவர்களுமே இருந்தோம். அத்துடன் அவள் எங்களைத் தேடி வாசித்ததோடு எங்களில் காணக்கூடிய நற்கருத்துகளைக் குறிப்பெடுத்து தேவையான நேரத்தில் பயன்படுத்திக் கொள்வாள். மீனா சிறியவளாக இருந்ததனால் ஞாபகசக்தி மற்றும் சுறுசுறுப்பு என மிகவும் சிறந்த ஆற்றல் படைத்தவளாக இருந்தாள் ஹ ஹ ஹா..ம் அப்படியே வாழ விட்டு விடுவேனா..என்ன?. அவளது சுறுசுறுப்பையும் மூளையையும் மழுங்கச் செய்ய என்னால் முடியும். ம் ம் இதோ என்று கூறியது போல் அவளை வகையாக மாட்டிவைக்க சில மாயப் பிசாசுகள் வந்தன. ம்ம் இப்போது அவள் எங்களை வாசிப்பதுமில்லை.மாறாக அந்த பிசாசின் மாய வித்தைகளில் மாட்டிக்கொண்டாள்.

ஆமாம் தன்னிடம் இருக்கும் மாய வித்தைகளைப் பயன்படுத்தி பலருடன் தகவல்களை பரிமாறிக் கொள்கிறாள்.அத்துடன் அதனைத் தன் பெற்றோரிடமிருந்தும் பாதுகாத்துக் கொண்டாள். மீனா அந்த வலைக்குள் சிறு மீனாக மாட்டிக்கொண்டாள். இருப்பினும் அனைவரது எண்ணத்தையும் அடித்து விரட்டும் வகையில் பாடசாலையில் வாசிப்புத் தின சிறப்புரையின் பொருட்டு வாசிப்பின் மகத்துவத்தையும் அந்த மாய வலையின் தீய எண்ணங்களையும் மிக விரைவாக புரிந்து கொண்டாள். அதன்பிறகு அலுமாரியினுள் தூசு படிந்த நிலையிலிருந்த எங்களை தனது பிஞ்சு விரல்களால் தடவி எங்களை அணைத்துக்கொண்டு மன்னிப்புக் கேட்டாள். ஆமாம் தான் செய்தது மாபெரும் தவறாகும்.இதனை என் பாடசாலை உணர்த்திவிட்டது என்றாள். ஏனெனில் எனக்கு முன்பிருந்த தோழர்களான உங்களின் மூலம் பெற்றிருந்த அறிவினை மீண்டும் தட்டியெழுப்பிவிட்டீர்கள்.இதனால் நல்லது கெட்டதை அறிந்துள்ளேன். இனி என் வாழ்வை உங்களைப் போன்ற நல்நூல்களைக் கொண்டு பயனுள்ளதாகமாற்றிக்கொள்வேன் என்றும் கூறிக்கொண்டாள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புத்தகமிதோ

புத்தகமிதோ புத்தகமிதோ
நித்தம் நித்தம் உதவுகின்ற
புத்தகமிதோ புத்தகமிதோ

முத்து முத்தாய் கதைகளெல்லாம்
மகிழ்ந்து படித்து சுவைத்திட
உத்தமர்கள் வாழ்க்கை தன்னை
உணர்ந்து நாமும் வாழ்ந்திட (புத்தக)

குருவைப் போல நல்லதெல்லாம்
கூறி நம்மை உயர்த்தி மகிழும்
அருமை நண்பன் போல நமக்கு
அருகிலிருந்து உதவிசெய்யும் (புத்)

மெத்தப் பெரிய கவிஞருடன்
மேதமையாய்ப் பேசி நாம்
சித்தம் மகிழச் செய்யும் நல்ல
சித்திரங்கள் ரசித்து பார்த்திட (புத்)

இரவும் பகலும் எந்த நாளும்
ஏற்ற கல்வி கற்று நாமும்
உரிய முறையில் அறிவு பெற்றே
உயர்ந்து நாமும் சிறந்திட (புத்தக)

செல்வி. யோ. கபிஷா
அன்பகம்
வ/ நெளுக்குளம் கலைமகள் வித்தியாலயம்.

ஒழுக்கம்

"ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப்படும்" என்று வள்ளுவப் பெருந்தகை கூறியுள்ளதுடன் அதற்கென ஓர் அதிகாரத்தையே (அதிகாரம் 14, ஒழுக்கம் உடைமை) வைத்துள்ளமை ஒழுக்கத்தின் சிறப்பையும் அதன் முக்கியத்துவத்தையும் பறைசாற்றுகின்றது.

வள்ளுவர் **"உலகத்தோடு ஒட்ட ஒழுகல் பலகற்றும்**
கல்லார் அறிவிலா தார்" என்றுஇடித்துரைக்கிறார்.

ஒழுக்கநெறிகளைக் கூறிய மூதாட்டி ஔவையாரும் "ஒப்புர ஒழுகு", **"ஓதலின் நன்றே வேதியர்க்கு ஒழுக்கம்", "ஓதாற்கு இல்லை உணர்வோடு ஒழுக்கம்".**
என அறநெறி காட்டும் அறிவுச் செல்வங்களை அள்ளி வழங்கி உள்ளார். ஆயினும்
"கற்க கசடறக் கற்றவை கற்றபின்
நிற்கத் அதற்குத் தக"
ஆனால் நாம் நிற்கத் தவறுகிறோம் என்பதை மனவருத்தத்துடன் பதிவுசெய்யத்தான் வேண்டும்.

செல்வி. பி. பிரபாஜினி,
வ/இறம்பைக்குளம் மகளிர் ம.வி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிங்களத்தில் :
ரத்ன ஸ்ரீ விஜேசிங்ஹ
தமிழில் : இரா.

– அவளை இருக்க விடுங்கள் –

இருக்க விடுங்கள்
அந்த பொம்மையை,
அவள் இருக்குமிடத்திலேயே
தொந்தரவு செய்யாமல்....

முற்றத்தின் ஒரு மூலையில்,
மரித்த மரத்தினடியில்,
உக்கி புதையும் குப்பை
குட்டையில்......!

இத்து போன சில்க் கவுன்,
அழுக்கடைந்த கைகால்கள்,
உதிர்ந்து விழுந்த தலைமுடி,
பாதணிகள் கழன்ற
கால்கள்......

கொஞ்சல்களின்றி
அன்பும், அரவணைப்பும் அற்ற
அனைவராலும் மறந்த
அந்த பொம்மையை
இருக்க விடுங்கள்
அவள் இருக்கும் இடத்திலேயே....!

நினைவுகளை மட்டும்
கிளறி விடாமல்.....!

– சிங்கம் : நான் இருக்கிறேன் –

சிங்கம் நான்!
அம்புகள் தாக்கியும்
இன்னும் மரணிக்காது
இருக்கிறேன்......

கிழிந்த கொடியில்,
மிருகக்காட்சி சாலையில்,
அடர்ந்த காட்டில்,
கிரிக்கட் வீரனின் சட்டையில்,
எங்கோ இருக்கிறேன்....!

உதிரம் வடியும் நெஞ்சை
நிமிர்த்திய படி,
அனைத்து வலிகளை தாங்கிய
படியும்,
குகையில்லா விட்டாலும்,
மரத்தினடியிலோ எங்கோ...!
இன்னும் இறவாமல்
இருக்கிறேன்....

பிள்ளைகளே.....
நீங்கள் விடும் அம்புகளால்
தாக்கப் பட்டுக்கொண்டே
இருக்கிறேன்...!
மெதுவாய்
அவ்வம்புகளை பிடுங்கி
எடுக்கையில்
வடியும் இரத்தத் துளிகளால்
நிறைகிறது
வரலாற்றுப் புத்தகம்....

இனி, நீங்கள்
உருவாக்குவதாய் கூறும்
உலகம்,
உருவாகும் வரை
பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன்....

அனைத்தும் இழந்து நிற்கும்
இந்த வாழ்க்கை
போதுமானது...

அதனால்
நான் இருக்கிறேன்...!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பலதும் பத்தும்

–நாகசோழன்

எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரையில் குடிநீர் மிகவும் பாரிய பிரச்சினையாக உருவெடுத்து வருகிறது. இதற்கு குளங்கள் மூடப்பட்டு வருகின்றமை முக்கிய காரணமாகும். எமது முன்னோர்களால் தூரநோக்க சிந்தனையுடன் அமைக்கப்பட்ட குளங்கள், குட்டைகள் இன்று எம்மால் சிதைக்கப்பட்டு, பராமரிப்பின்றி அழிந்து வருவதைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

குளங்கள் விவசாயத்திற்கு மட்டுமன்றி நிலத்தடி நீரை பாதுகாப்பதற்காகவும் கால்நடைகளுக்காகவும் அமைக்கப்பட்டிருந்தன. விவசாயத்திற்காக பாவிக்கப்படும் குளங்களைத் தவிர மற்றைய குளங்கள் பெரும்பாலும் அழிக்கப்படுகின்றன.

குளங்களின் பெயரில் கிராமங்கள் உள்ளன, ஆனால் அங்கு குளங்களிலிருந்த இடத்தில் கட்டடங்கள் காட்சியளிக்கின்றன. அந்த இடத்தில் குடிக்க தண்ணீரில்லாமல் குழாய்க்கிணறு தோண்டுகிறார்கள் அல்லது குழாய் நீரை தேடுகிறார்கள்.

மழைகாலத்தில் பெய்கின்ற மழைநீர், தேங்க இடமின்றி பெரும்பாலும் கடலைச் சென்றடைகின்றது. இதனால் நிலம் உறிஞ்சிக்கொள்வதற்கு சந்தர்ப்பமில்லாமல் போகிறது. அத்துடன் இரசாயன பாவனையாலும் நிலமும் நீரும் மாசடைகின்றன.

குளங்கள் மூலம் முக்கியமாக குடிநீரை பாதுகாப்பதுடன் குளிர்ச்சியான சூழல், நன்னீர் மீன்பிடி மூலம் தொழில் வாய்ப்பும் ஆரோக்கியமான உணவும், சிறந்த உடற்பயிற்சியான நீச்சல், சிறுவர்களுக்கான விளையாட்டு படகுகள், சுவாத்தியமான பொழுதுபோக்கு இடம், விலங்குகளுக்குத் தேவையான நீர் போன்ற பல நன்மைகளை குளங்களை சிந்தமுறையில் பேணுவதன் மூலம் பெறமுடியும். ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் உள்ள குளங்களை இவ்வாறு பயனுள்ளதாக்கினால் நோய்நொடியற்ற சமூகத்தை உருவாக்குவதுடன் பல இழப்புக்களையும் தடுக்கமுடியும்.

தற்போது இருக்கிற குளங்களையாவது விருத்திசெய்து பேணிப் பாதுகாத்து, அதன்மூலம் அனைவரும் பயனடைய உரிய அதிகாரிகளும் தொகுதி அரசியல்வாதிகளும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நாகதீபத்தின்

வன்னிச்சிதறல்கள்

ஓர் ஆய்வுக்கண்ணோட்டம்

இரா.ஜயமோகன்
வரலாற்றாய்வாளர்

வரலாற்றை ஆய்வு செய்வது வரலாற்றியல் என்றால் வரலாறாக எழுதப்பட்டவற்றை ஆய்வு செய்வது வரலாற்றெழுத்தியல் (Historiography) எனலாம். இலங்கையின் ஆதி வரலாற்றை அறிவியல் நோக்குடன் ஆய்வு செய்யும் முயற்சி அண்மைக்காலம் வரை முழுமை பெறவில்லை என்று கூறுவதில் தவறில்லை.

ஏனெனில் காலனித்துவ ஆட்சி இலங்கையில் முடிவுறும் வரை ஆதி வரலாற்று அறிவியல்சார் ஆய்வு புறக்கணிக்கப்பட்டிருந்தது. 1942இல் இலங்கைப் பல்கலைக்கழகம் (University of Ceylon) என்ற பெயரால் இலங்கையில் பல்கலைக்கழகம் அமைக்கப்பட்ட பின்னரே இலங்கை வரலாறு என்பது பல்கலைக்கழக பாடத்தில் கற்பிக்கப்பட்டது. இருபதாம் நூற்றாண்டில் இரண்டாம் கால்பகுதி வரை இலங்கையின் ஆதி வரலாற்றில் அறிஞர்கள் ஆழ்ந்த அக்கறை கொள்ளவில்லை.

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டிலிருந்து சில அறிஞர்கள் இலங்கையின் தொன்மையான நகரங்களின் அழிபாடுகளையும் கல்வெட்டுக்களையும் ஆய்வு செய்வதில் ஆர்வம் காட்டியிருந்தமை மறுப்பதற்கில்லை. அதே போல இலங்கையின் பாளி மற்றும் சிங்கள வரலாற்று மூலாதாரங்களை ஆய்வு செய்வதிலும் சிலர் கவனம் செலுத்தினர். ஆனாலும் ஆதி வரலாற்றை அறிவியில் அடிப்படையில் ஆய்வு செய்யும் முயற்சியில் அவ்வளவு அக்கறை காட்டப்படவில்லை என்பதே உண்மை.

இலங்கையில் போத்துகீசர் ஆட்சிக்காலத்திலிருந்தே ஐரோப்பியர் இந்நாட்டின் வரலாற்றை அறிவதற்கு ஆர்வம் காட்டியிருந்தனர். பதினேழாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த கத்தோலிக்க குருவாகிய Fernao de Queyroz என்பவரும் (Joao Ribeiro) ஜோ ரிபெய்ரோ என்பவரும் போத்துக்கீச மொழியிலும் ஒல்லாந்தர் ஆட்சியில் பிலிப்புஸ் பால் தேயுஸ் (Philipus Baldous) என்பவரும் இலங்கையின் வரலாற்றைப் பொருளாகக் கொண்டு வரலாற்றை எழுத முனைந்திருந்தனர். ஆயினும் அந்நூல்களில் ஆதி இலங்கையைப் பற்றிய செய்திகள் மிகவும் அரிதாகவே உள்ளன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டிலே பாளிமொழியிலும் சிங்கள மொழியிலும் இருந்த நூல்கள் சில வெளியிடப்பட்டன. பாளி வரலாற்றேடுகளாகிய "தீபவங்ஸ" மற்றும் "மஹாவம்ச" ஆகிய நூல்கள் ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டு வெளிவந்தன.

இதே காலமளவில் அனுராதபுரம் மற்றும் பொலனறுவை ஆகிய தொன்மை நகரங்களின் அழிபாடுகளை ஆய்வு செய்து அவற்றைப் பற்றிய தகவல்களும் வெளியிடப்பட்டன. இக்காலப்பகுதியில் தான் ஐரோப்பிய அறிஞர்கள் சிறப்பாக பிரித்தானியர் மிக்க ஆர்வத்துடன் தங்கள் கவனத்தை இலங்கை வரலாற்று மூலங்களில் கூறப்படும் பாரம்பரிய வரலாற்றில் செலுத்தத் தொடங்கினர்.

எனவே நூல்களின் வெளியீடு, ஆய்வுத்தகவல்கள் என்பன ஆதி வரலாற்றில் ஐரோப்பிய அறிஞர்களிடையே ஆர்வத்தை ஊட்டி பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் நடுப்பகுதி அளவில் இலங்கை வரலாறு பற்றிய ஆங்கில நூல்கள் சிலவற்றை எழுதுவதற்கு உதவின. இவ்வாறு "முதலில் எழுதப்பட்ட காலனித்துவ காலப்படைப்புக்கள்" என்று வர்ணிக்கக்கூடிய வரலாற்று நூல்கள் பழைய பாளி நூல்களிலும் சிங்கள நூல்களிலும் கூறப்பட்ட வரலாற்றை விமர்சித்து ஆய்வு செய்யாது பெருமளவிற்கு அப்படியே ஏற்று இலங்கையின் ஆதி வரலாற்றை எடுத்துக்கூறின" என்ற ஆய்வாளர் இந்திரபாலா அவர்களின் கூற்று ஏற்கத்தக்கதே.

இதனைப் பின்பற்றி இலங்கையின் ஆதி வரலாறு பற்றிய ஒரு புதிய கண்ணோட்டம் இத்தகைய ஆங்கில நூல்களில் உருவாகியது. இக் கண்ணோட்டத்தில் சிங்கள மக்களே இலங்கையின் 'முறையான குடிகள்' என்றும் தமிழ் மக்கள் வெளியிலிருந்து வந்த படையெடுப்பாளர் என்றும் கருதப்பட்டது. இக்கருத்தே காலனித்துவ கால வரலாற்று நூல்களில் மேலோங்கி நிற்கின்றது. இக்கருத்து தோன்றி வெகுகாலம் செல்லும் முன் சிங்கள மக்கள் ஆரியர் என்றும் தமிழ்மக்கள் திராவிடர் என்றும் இனங்காணப்பட்டனர். இக்கருத்துக்கள் எவ்வாறு உருவாக்கப்பட்டு வளர்க்கப்பட்டன என்பது அண்மைக்கால மானிடவியலாளர்களும் வரலாற்றாசிரியர்களும் ஆய்வு செய்து வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். இக் கருத்துக்களின் அடிப்படையில் நாகதீபம், தாமிரபரணி என்று இருதேசங்களாக நாகர், இயக்கர்களின் பூர்வீக வாழ்விடமாக திகழ்ந்த ஈழத்தின் வன்னிப்பிரதேசத்தின் பூர்வீக மக்களின் சிதறல்கள் முக்கியமானவை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முன்பள்ளி மாணவர்களுக்கு அழகியற் பாடங்களின் அவசியம்

திருமதி. சூரியயாழினி வீரசிங்கம்
நடனபாட ஆசிரிய ஆலோசகர், வவுனியா தெற்கு கல்வி வலயம்

இயற்கையிலும் செயற்கையிலும் உள்ள அழகினைக் கண்டு களிப்பதற்கு அழகியற் கல்வி மாணவர்களைத் தூண்டுகின்றது. காணல், கேட்டல் ஆகிய செயற்பாடுகளினால் உளத் தொழிற்பாட்டில் திருப்தி ஏற்படுகின்றது. இயற்கையை இரசித்தலின் மூலமாக இதயத்தில் ஓர் இன்ப உணர்ச்சியை மனிதன் பெறுகின்றான்.

இரசனை அனுபவம் மூலம் மாணவர்களிடையே அறிவுத்திறனை விருத்தி செய்ய முடியும். நல்லதோர் அழகியல் இரசனையைப் பெற்ற குழந்தை சமூகத்திலே நல்ல ஒழுக்க விழுமியங்களை பேணுபவனாகவும் உளச் சமநிலையைப் பெற்றவனாகவும் வளர்ச்சி பெறுகின்றான். அழகியல் உணர்வுகள் ஊட்டப்பெறாத குழந்தைகள் மனிதாபிமானம் அற்றவர்களா கவும் இராட்சத மனிதர்களாகவும் வளர்ச்சி பெறுகின்றார்கள்.

இவ்வாறான கருத்துகளை உளவியலாளர்கள் தத்துவவியலாளர்கள் முன்வைத்துள்ளார்கள்.

சிந்தனையானது மூன்று ஆன்மீகப் பெறுமானங்களைக் கொண்டது என்பது பிளேட்டோவின் ஆழமான கருத்து. உண்மை, அழகு, நன்மை ஆகிய மூன்று நிலைகளில் குறிப்பிட்டு, உண்மையென்து புத்திகூர்மை, நன்மை என்பது ஒழுக்கம் அழகு என்பது கவின்கலையாகும் என்றும் அவர் கூறுகின்றார்.

இம்மூன்று பெறுமானங்களும் அரசுடன் இணைய வேண்டும். அப்போது தான் அந்த நாடு வளம்பெறும். எனவே உண்மை, அழகு, நன்மை ஆகிய இம்மூன்றையும் கல்வி வளர்க்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகின்றார். இதனாற்தான் முன்பள்ளிக் கல்வியில் "இசையும் அசைவும்" இணைந்த உடற்தொழிற்பாடுகளை உள்ளடக்கிய உடல் வளர்ச்சி பற்றிய கருத்தூன்றிய கல்வி முன்வைக்கப்படுகின்றது. சந்தங்களினூடாக எழும் இசை இயல்பாக குழந்தைகளின் உடல் அசைவிற்குத் தூண்டுகின்றது. ஆடல், பாடல் மனதையும் உடலையும் நன்கு பேணி வளர்க்கிறது. இசையும் நடனமும் -

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆன்மாவாகிய உள்ளத்தின் வளர்ச்சிக்கு ஏதுவாகின்றது. உடற்பயிற்சி - உடல் வளர்ச்சிக்கு ஏதுவாகின்றது. இவ்வாறாக இசை, ஓவியம், நடனம், நாடகம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய நுண்கலைக் கல்வியின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் பிளேட்டோ தெளிவுபடுத்தி உள்ளார். அதேபோல இயற்கை சிந்தனையாளர் ரூசோ பிள்ளை மையக்கல்வி முறையில் அழகியல் செயற்பாடுகளைச் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார். "உடற் செயற்பாடுகளின் மூலமும், உளச்செயற்பாடுகளின் மூலமும் குழந்தைகளின் சிந்தனை தூண்டப்படவேண்டும். கேட்டல், பார்த்தல், இரசித்தல், நயத்தல், ஆடுதல், பாடுதல் போன்ற திறன்கள் மூலம் குழந்தைகளின் கல்வி முன்னெடுக்கப் படவேண்டும். செய்து காட்டல்செய்து கற்றல் போன்ற நேரடி அனுபவங்கள் மூலம் கல்வியைத் தூண்ட வேண்டும். சொற்களைக் கூறும் முன் பொருட்களைக் காட்டி கற்பிக்கவேண்டும்," என்கிறார் ரூசோ. விளையாட்டுத்திறன், ஆக்கச் செயற்பாடு ஆடல்பாடல் என்பவை குழந்தைகளுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கக்கூடியவை. மகிழ்ச்சியான கற்றல் மூலம் நெகிழ்ச்சியான கல்விமுறையைக் குழந்தைகளிடையே ஏற்படுத்த வேண்டும் என்றும் அவர் குறிப்பிடுகின்றார்.

அதேவேளை, "மனிதனின் உள்ளம், ஆன்மா, இதயம் என்பவற்றை ஒருமித்த வகையில் விருத்திசெய்து ஆளுமை அடையச் செய்வதே கல்வியின் பயனாகும்" என்று காந்தியடிகள் கூறியுள்ளதையும் இங்கு நினைவுகூர்தல் பொருத்தமானது. குழந்தைகளிடத்தே உடல் உள்ளம் சார்ந்த செயற் பாடுகளைத் தூண்ட வேண்டும். ஆடல் பாடல் உள்ளத்தைத் தூண்டும் சக்தியாகும். பிள்ளைகளிடையே உடல் விருத்தி, உளவிருத்தி என்பன இவற்றின் மூலம் வளர்ச்சியடைகின்றன என்பது காந்தியடிகளின் கூற்று.

இதனிடையே

"ஓடி விளையாடு பாப்பா - நீ
ஓய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா
கூடி விளையாடு பாப்பா - ஒரு
குழந்தையை வையாதே பாப்பா
காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு - பின்பு
கனிவு கொடுக்கும் நல்ல பாட்டு
மாலை முழுதும் விளையாட்டு- என்று
வழக்கப்படுத்திக்கொள்ளு பாப்பா"

என்ற மகாகவி பாரதியாரின கருத்தையும் கவனத்திற் கொள்வது நலம் பயக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இவ்வாறான குழந்தை கல்விச் சிந்தனையில் அழகியற் செயற்பாடுகள் மறுக்கப்படும்போது எவ்விதமான தாக்கங்கள் நிகழ்கின்றன என்பதை உளவியலாளர்கள் எடுத்துக் காட்டியுள்ளனர். அழகியல் செயற்பாடுகள் அற்ற குழந்தைகளிடையே பதகளிப்பு, பொறாமை, வன்செயல்கள், நெறிபிறழ்வு, கோபம், அடம்பிடித்தல் போன்ற உணர்வுகள் மேலோங்கும் அல்லது அதிகரிக்கும். உள்ளத்தைத் தூய்மைப்படுத்தாத கல்வியால் குழந்தை குமரனாக வளர்ந்த பின்பு நெறிபிறழ்வின் தாக்கம் அதிகரிக்கும். அநேகமான பெற்றோர்கள் இன்று அழகியற் கல்வியை புறந்தள்ளுகின்ற போக்கை அவதானிக்க முடிகின்றது. குழந்தைகளிடத்தே உள்ளத்தை மென் படுத்தும் திறன்களை விடுவித்து மன அழுத்தத்தைத் தரும் பொறிமுறைக் கல்வியை மூன்று, நான்கு வயதிலேயே அவர்கள் உட்புகுத்துகிறார்கள். எழுதுதல், வாசித்தல், மனனம் செய்தல் என்ற செயற்பாடுகளுக்காக பல்வேறு கல்விக்கூடங்களுக்கு அனுப்புகின்றார்கள். இத்தகைய கல்வி முறையை கல்விச்சிந்தனையாளர்கள் உளவியலாளர்கள் கண்டித்துள்ளனர்.

சிறுவயதிலேயே அழுத்தம் கொடுப்பதால் குழந்தை உளச்சமநிலையை இழக்கின்றது. இதுவே வளர்ந்தபின் குழந்தையின் நெறிபிறழ்வு நடவடிக்கை களுக்குக் காரணமாகின்றது. தற்காலத்தில் எமது இளைஞர்கள் நெறிபிறழ் வான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கு, சிறு வயதிலேயே அவர்களிடம் அழகியற் கலைகளில் பெற்றோர் நாட்டம் செலுத்தாததும் காரணமாக லாம். அழகியற் கலை மூலமே ஒழுக்க விழுமியம் பேணப்படுகின்றது.

அன்பு செலுத்துதல், பெரியவர்களை மதித்தல், குருபக்தி, பொறுமை, பிறருக்கு உதவுதல், பகிர்ந்து உண்ணுதல், கூட்டுறவாக நடத்தல், ஒற்றுமையுடன் செயற்படுதல், கடவுள் பக்தி, சுத்தம் பேணல், கவின்நிலை பேணுதல், மற்றவர்களுக்குக் கட்டுப்படுதல், வார்த்தைகளில் கனிவு, முகமலர்ச்சி, தன்னைப்போல மற்றவர்களையும் நினைத்து மதித்தல், சமத்துவம் பேணல், சகோதர உறவைப்பேணுதல் என்பவற்றுடன் உண்மைத் தன்மையை உணர்தலும், உண்மை பேசுதலும், எந்நேரமும் சுறுசுறுப்பாகவும் உற்சாகமாகவும் பணிகளில் ஈடுபடுதல் ஆகிய பண்புகள் அழகியல் கல்வியில் ஆடல், பாடல்களின் மூலம் சிறுவர்களிடையே வளர்க்கப் படுகின்றன. இத்தகைய அடிப்படையிலான பண்புகள் அழகியல் கல்வியின் ஊடாக சிறுவர்களின் உள்ளத்தில் குழந்தைப் பருவத்தில் அழகியல் ஆரம்பக் கல்வி ஊடாக விதைக்கப்படுகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அசல் 22 கரட் ஆபரணங்களை குறித்த தவணையில் விரும்பிய டிசைன்களில் செய்துகொள்ள நாடுங்கள்

New Khanchana Jewellers

நியூ காஞ்சனா ஜுவலர்ஸ்

மங்கையர் மனங்கவரும் தரமான தங்கநகைகளின் அரங்கம்

148A, Bazaar Street,
Vavuniya
0242222417, 0242221088

Branch:
Western Jewellery
71A, Bazaar Street,
Vavuniya.
Tel: 0242221020

நியூ விஜயா ஸ்டோர்ஸ்

නිව් විජයා ස්ටෝර්ස්

ஹொரவப்பொதான வீதி,
வவுனியா.

හොරව්පොතාන පාර
වවුනියාව.

மொத்த மற்றும் சில்லறை வியாபாரம்

තොග හා සිල්ලර වෙළඳාම

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

INTERNATIONAL COLLEGE OF CAMBRIDGE

9001 : 2015

"Strong Educational Institute to Advance Your career"

2022 Admission Open

Entry Qualification
A/L 3 Pass

- BA - English
- BA - History
- BA - Geography
- B.Ed- Education
- MA - English
- MA - History
- MA - Geography
- M.Ed-Education

- B.Sc - Psychology
- B.Sc - Home Science
- B.Sc - Physical Education
- B.Sc - Environment
- B.Sc - Yoga

- BBA - MBA
- B.Com - M.Com
- Ph.D - Education / Managment

Phone No : 011 711 10990, 0242227932, 0771199444

Head Office:No.07,Rajadurai road,Vairavapuliyankulam,Vavuniya, Sri Lanka.

web: www.icccampus.edu.lk www.icccampussrilanka.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முடியாத காரியம்

எழுதியவர் : நிறைமதி

வழமைபோல் 'அலாம்' அடிக்கும்வரை வெறுமனே கண்களை மூடிப்படுத்திருந்த சிவலிங்கத்தை அந்த தொலைபேசி அழைப்புத்தான் எழுப்பியது.

மறுமுனையில் அலுவலகத் தோழி கீதா...

"சிவலிங்கண்ண ஒரு விஷயம் எங்கட சிவநாதன்ர அப்பா மோசம் போயிட்டாராம்.."

"அடக்கடவுளே! எப்பவாம்...?"

"நேற்றுப் பின்னேரம் அஞ்சரை மணி"

"சரி இப்ப என்ன செய்வம்?"

"அண்ண நீங்கள் எல்லாருக்கும் இப்ப மெசேஜ்ஜ பாஸ் பண்ணுங்கோ. மற்றதை ஓபீஸ் போனாப்பிறகு யோசிப்பம்."

"ஆ. ஆ. அப்பிடிச் செய்யிறன் அப்ப ஓபீஸில சந்திப்பம்."

"ஓ. கே. ஓ.கே."

அதன் பிறகு சிவலிங்கம் வீட்டுக் கடமைகளோடு போராடி, பிள்ளைகளை பாடசாலையில் விட்டு, மனைவியை கச்சேரியில் விட்டுவிட்டு தனது அலுவலகத்துள் நுழைந்து கையெழுத்திட்டான்.

அலுவலகத்திற்கு வந்திருந்த எல்லார் மத்தியிலும் மரணச் செய்திதான் ஓடிக் கொண்டிருந்தது.

சிவநாதன் அவர்களுடைய அலுவலக முகாமைத்துவ உதவியாளர்களில் ஒருத்தர் யாழ்ப்பாணத்தவர். ஆனாலும் வவுனியாவில் நிரந்தரமாகத் தங்கிவிட்டவர். அவருடைய 'இனசன'ங்கள் எல்லோரும் யாழ்ப்பாணத்தில் தான். அவருடைய தந்தையார் அங்குதான் இருந்தார். அண்மைக்காலமாக நோய் வாய்ப்பட்டிருந்தார்.

சிவலிங்கம் அலுவலகத்தின் நலன்புரிச் சங்கச் செயலாளர் என்பதால் மற்றவர்களுக்கும் செய்தி கடத்தும் பொறுப்பு அவருடையதானது.

ஒருவாறு எல்லாரும் அலுவலகம் வந்து சேர்ந்து விட்டனர். எல்லாரும் ஒன்றாக்கூடி ஒரு சிறிய சுவட்டம் போட்டனர்.

"செத்தவீடு யாழ்ப்பாணத்தில் அதுகும் டவுனுக்குள்ள இல்லை. நாளைக்கு வியாழன் எல்லே? அவனிட்ட நோட்டீஸ் பெனர் பற்றின விபரங்களைச் சொன்னால் அவன் அங்கேயே அடிப்பிச்சு பெனரைக்கட்டி நோட்டீஸையும் குடுப்பான். காசை குடுத்தால் சரி!"

இந்த விடயத்தைச் சொன்ன சிவபாலன் ஆபத்பாந்தவனாய் தெரிந்தார்.

உடனடியாகத் தொலைபேசியூடாகச் செய்தி பறந்தது. கண்ணனின் ஒப்புதல் பெறப்பட்டது. முடிந்தது 'அலுவல்'

"சரி எப்ப எப்பிடி போறது?"

"ஒரு பஸ் பிடிச்சுப் போவமே?"

"போகலாம்தான். ஆனால், காசு கனக்க வரும். வந்தாலும் பரவாயில்லை. எங்கடை ஆக்கள் எல்லாரும் வரவேணும். கனக்கப் பேர் வராட்டில் அதில வேலை இல்லை.."

"எனக்கும் வாரது கொஞ்சம் கஷ்டம். இவரும் இல்ல. பிள்ளையள விட்டுப்போட்டு வரேலாது." இது ரஞ்சனி.

"எனக்கும் அவசரமா கொழும்புக்குப் போகவேண்டிக் கிடக்கு. அப்பாவின்ர பென்சன் அலுவலாக." என்றார் இராசரட்ணம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இப்படியே ஒரு ஐந்நூறு பேரின் 'சாக்குப் போக்கு' களால் பஸ் பயணம் ரத்தானது.

"எல்லாரும் வராட்டிலல் ஒரு நூறு இருநூறில முடியிற விசயத்துக்கு ஏன் ஐந்நூறு ஆயிரத்த செலவழிப்பான்?" என்று முடிவு கட்டப்பட்டது.

"அப்ப 'ஹயசில' போவமே?" சிவலிங்கத்தார் ஆலோசனை சொன்னார்.

"வேனில எண்டால் ஆகக்கூடி பன்னிரண்டு பேர்தான் போகலாம். நாங்கள் அப்ப யார விட்டிட்டுப் போறது? அதோடை வேனுக்கு ஆயிரம் ரூபா வரையில வரும் ஒராளுக்கு." தவமலர் கருத்துச் சொன்னா.

"அதுவுஞ் சரி அப்ப ஒண்டு செய்வமே?"

"என்ன?"

"எல்லோரும் போறது கஷ்டமெண்டால், எல்லாறின்ர பிரதிநிதிகளாய் ஒரு கொஞ்சப்பேர் போவமே?"

"என்ன வேணிலயோ?.... அப்பகாசு?"

"காசு பிரிச்சுக் குடுப்பம்"

"போறவைதான் காசு குடுக்கிறதெண்டால் அதென்ன போறதுக்குத் தண்டனையாவோ?"

"சரி ஏதோ ஒண்டு செய்யத்தானே வேணும்?" சிவலிங்கத்திற்கு சற்று கோபம் வந்தது.

"இஞ்ச சிவலிங்கண்ண கோவிக்கிறதில அர்த்தமில்ல. நடைமுறைச் சாத்தியங்களை பாக்க வேணுமெல்லே." என்று கீதா எதைத் தான் சொல்லுறாவோ தெரியவில்லை.

"அப்ப எல்லாத்தையும் விட்டுப்போட்டு 'லைன்' பஸ்ஸிலதான் போகவேணும்.."

"லைன் பஸ்ஸோ! போகலாம்தான். ஒரே தூசு. ரெண்டு மூண்டு நாளாய் ஒரே தும்மல் வேறை. ம்.... யோசிப்பம்." கந்தவேளின் கஷ்டம் வெளிப்பட்டது.

"உண்மைதான். லைன் பஸ்ஸில பயணஞ் செய்யிற தெண்டால் பெரிய அலுப்புத்தான்." ஆனால் போகவும் வேணுமே?" ஒத்தூதினார் மரியதாஸ்.

இதோ இதில இருக்கிற யாழ்ப்பாணத்திற்குச் செல்வதற்குச் சந்திரமண்டலத்திற்கே போவது போன்ற 'எடுவைகள்'..

"இங்க சிவநாதன்ர வீட்டாக்கள் வந்தாப்பிறகு ஒருக்காப் போனாலுஞ் சரிதான்." சர்வானந்தத்தின் அறிவார்ந்த யோசனை அது.

ஒரு முடிவிற்கு வரமுடியாமல் கதை நீண்டு கொண்டே போனாலும் முற்பகல் பதினோரு மணியளவில் ஒரு முடிவு ஏகமனதாக எடுக்கப்பட்டது.

மதிய உணவு இடைவேளையின்போது சிவலிங்கத்தார் தபாற்கந்தோருக்குச் சென்றார். அனைவரது சார்பிலும் 'அனுதாபத் தந்தி' அடிக்க..!

ஆயிரம் உபதேசங்களை விட
ஒரேயொரு அனுபவமே சிறந்தது...!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கவிதைப்போட்டி - 04 முடிவுகள்

கடந்த இதழில் "கொரோனா அரக்கன்" என்னும் கருப்பொருளை அடிப்படையாகக் கொண்டு கவிதைகளைப் படைக்குமாறு வாசகர்களிடம் கேட்டிருந்தோம் அதற்கேற்ப அவற்றில் சிறந்த மூன்று கவிதைகளை வெளியிடுவதில் பசுமை பெருமையடைகிறது.

கூடிக்குலாவி மகிழ்திருந்த காலம் கொரோனா அரக்கன் வந்தான்
உலகம் ஒடுங்கி அடங்கிப் போனதே மானுடம் பதைபதைத்தே
செல்லிடம் தேடியலைந்தது மூச்சு விடவே மக்கள் பயந்தனர்
நாடுதேடி அழகு நகர்தேடி புகுந்ததே
மக்கள் வதைபட மரணங்கள் மலிந்தன
உறவுகள் கூடியே அழுது வடித்தனர்
காலம் மாறியே மாற்றம் வரும்
அதுவரை விலகியிருப்போம்

க.யோகானந்தன்
திருகோணமலை

கலிமுற்றி நோய்த்தொற்றிலே மனிதர்கள்
பலியாய் எடுத்துக் கொல்கிறதே பாவிக்கிருமி
மலிந்து போகிறதே மரணத்திற்கு மனித சடலங்கள்
வலியோடு தொடருகிறதே கிருமியும் மனிதரின் வாழ்க்கையும்
பத்திரமாய் பலவுயிர்களைக் காத்திடவே வந்திடமாட்டாயோ
மொத்தமாய் கொரோனாவை அழித்திடவே கடவுளேயுனை அழைக்கின்றோம்
இறைவனைக் கண்டால் வரச் சொல்லுங்கள்
மறைந்து போகட்டும் இறையொளியில் கொரோனாவின் பலம்

சம்பூரணி - திருகோணமலை

தூணிலும் இருப்பான் துரும்பிலும் இருப்பான் கடவுளல்ல
ஏதோ ஓர் ஊரில் எங்கோ ஒரு தெருவில்
பிறந்த விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் விரும்பத்தகாத விருந்தாளி
தொட்டாலும் குற்றம் பட்டாலும் குற்றம்
தவறிழைக்காதவனுக்கும் தண்டனை
கண்களறியாக் கிருமியாய் எல்லோர் வாயிலும்
மெல்லுபொருளாகிய கொரோனா அரக்கனை
தனித்திருந்து தள்ளியிருந்து சுய பாதுகாப்பில் வெல்வோம் !

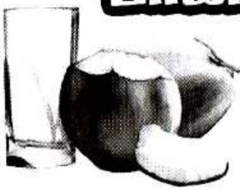
கு.நிதர்க்ஷனா - வவுனியா

கவிதைப்போட்டி - 05

கீழே தரப்பட்டுள்ள கருப்பொருளை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஐந்து சொற்களுக்கும் எட்டு வரிகளுக்கும் மேற்படாமல், கவிதைகளை ஆக்கவேண்டும். பொருத்தமான தலைப்பிட்டு உங்கள் ஆக்கங்களை எமக்கு அனுப்பி வையுங்கள். சிறந்த மூன்று கவிதைகளை பசுமை இதழில் பிரசுரிப்போம். கவிதையின் கருப்பொருள் - **"மானுடம் வெல்லும்"**

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆரோக்கிய பானம்



கலாதீ

ஆரோக்கியமான உடலில் தான் ஆரோக்கியமான உள்ளம் இருக்கும். ஆரோக்கியமான உடலிற்கு ஆரோக்கியமான உணவு அவசியம். காலை எழுந்தவுடன் நாம் அருந்தும் பானத்திலிருந்து எமது ஆரோக்கியம் ஆரம்பமாகிறது. எம் முன்னோர்கள் பழஞ்சோற்றுத் தண்ணீர் (இரவு மீதமுள்ள சோற்றில் தண்ணீர் ஊற்றி வைத்து காலையில் அருந்துதல்), மோர், கருப்பநீர் (புளித்து வெறியேற்றும் கள்ளாக மாறாமல் சுண்ணாம்பைக் கலந்து பெறுவது), இளநீர், இரவில் வெந்தயத்தை, சீரகத்தை ஊறவைத்த தண்ணீர் போன்றவற்றை குளிராக அருந்தி உடலை குளிர்மையாக்கி ஆரோக்கியத்தைப் பேணி வாழ்ந்தனர். காலப்போக்கில் அந்நியர் வருகையோடு சூடான பானங்களாகிய கோப்பி, தேநீர் போன்றவற்றை அருந்துவது ஆரம்பித்தது. அத்துடன் சிகரெட், மதுபானம், கோதுமை மா போன்றவையும் மக்களைப் பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டன.

கோப்பி, தேநீர் என்பவற்றின் வருகையோடு, இன்று நாம் அவை இல்லாமல் விடியாது என்ற நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளோம். யாராவது விருந்தினர்கள் வந்தால் கோப்பி, தேநீர் கலந்த பால் ரீ கொடுத்து வரவேற்பதும் அது தான் கௌரவம் எனக் கருதுவதும் நாளாந்த வாழ்க்கைப் பண்பாடாக மாறியுள்ளது. இவற்றிற்காக அதிக பணத்தையும் செலவு செய்கிறோம். சரி சூடாகத்தான் குடிக்க வேண்டுமாயின் மூலிகைகளால் தயாரிக்கப்பட்ட பானங்களை அருந்தலாமே. அதற்கு உதாரணமாக ஓர் ஆரோக்கிய பானம் இங்கு அறிமுகமாகின்றது. இங்கு குறிப்பிடப்படும் இந்த ஆரோக்கிய பானத்தை அருந்தினால் என்ன? கொத்தமல்லி (4மடங்கு), வேர்க்கொம்பு (2மடங்கு), சீரகம் (1மடங்கு) (சீரகம் :சின்னச்சீரகம், பெருஞ்சீரகம், கருஞ் சீரகம் என 3 வகைப்படும்), சீரகம் என்பது இங்கு சின்னச் சீரகத்தையே குறிக்கும். இந்த ஆரோக்கிய பானத்திற்கு மருத்துவ குணங்களைக் கொண்ட சின்னச் சீரகத்தையே பயன்படுத்தவேண்டும். அத்துடன் ஏலக்காய் அதற்கேற்ப சேர்த்துக் கொள்ளலாம். எடுத்துக்காட்டாக கொத்தமல்லி ஒரு கிலோ, வேர்க்கொம்பு அரைக்கிலோ, சீரகம் கால்கிலோ ஆகியவற்றிற்கு 10 ஏலக்காய் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். முதலில் கொத்தமல்லியை அரைப்பதம் வறுபட்டபின் வேர்க்கொம்பை இட்டு வறுத்து பின்னர் சீரகத்தையும் சேர்த்து வறுத்து இறுதியாக ஏலக்காயை இட்டு சிறிது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நேரம் வறுத்து, ஓரளவு சூடு தணிந்த பின் அரைத்துத் தூளாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். இப்போது ஆரோக்கிய பானத்திற்கான பொடி தயார். இந்தப் பொடியை கோப்பி, தேநீருக்குப் பதிலாகத் தினமும் அருந்தலாம். இந்த ஆரோக்கிய பானம் பல பயன்களைத் தரவல்லது.

சளி, இருமல், ஒற்றைத் தலைவலி, நீரிழிவு, பித்தக் கிறுகிறுப்பு, தலைச் சுற்றல், சிறுநீரக உபாதை நோய்கள், வாயுத்தொல்லை, சமிபாட்டுக் குறைபாடு, மலச்சிக்கல் என நீண்ட பட்டியலைக் கொண்ட பல உடல் இம்சைகளை இந்த ஆரோக்கிய பானம் நீக்க உதவுகின்றது. "காயகற்பம்" என்று வர்ணிக்கப்படுகின்ற காய்ந்த இஞ்சியாகிய வேர்க்கொம்பு. அஜீரணம், பித்த மயக்கம், இருமல், உடல் வலி, மூட்டு வலி போன்ற பல நோய்களுக்கு நிவாரணி.

அடுத்து சோம்பு எனப்படும் சீரகம், அதன் பெயரிலேயே சீர் அகம்: அதாவது அகத்தைச் சீர்செய்வது என்பது புரியும். இது இரைப்பை, ஈரல், சிறுகுடல் என்பவற்றுக்கு பலத்தைத் தரும். சளி, இருமல், வாய்த் துர்நாற்றம் போன்றவற்றுக்கு தீர்வைத் தருகிறது. மிக முக்கியமாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

ஏலக்காய் "வாசனைப் பொருட்களின் அரசி" என்று சிறப்பிக்கபடுகிறது. இது பசியைத் தூண்டி, செரிமான சக்தியை அதிகரிக்கின்றது. ஆஸ்துமா, மூச்சுக் குழல் அழற்சி, சிறுநீரகக் கல், நரம்புத் தளர்ச்சி மற்றும் பலவீனம் போன்றவற்றை நீக்க இது பயன்படுகிறது. இது சாதாரண பாட்டி வைத்தியமல்ல. ஆயுர்வேத வைத்தியர்களினால் பரிந்துரைக்கப்படுகின்ற மருத்துவ குணங்கள் அடங்கிய ஆரோக்கிய பானமாகும். நாம் கோப்பி, தேநீர் பானங்களுக்குப் பதிலாக இந்த ஆரோக்கியமான பானத்தை தனித்தும் பாலுடன் சேர்த்தும் பருகலாம். கோப்பியில் காபெய்ன் என்று அதி போதையைத் தரும் விஷம் இருப்பதாக ஆய்வுகளில் கண்டறியப் பட்டிருக்கின்றது. தேயிலையில் கோப்பியளவு தீங்கில்லை எனினும் தேநீரை அடிக்கடி பருகுவது சிறுநீரகத்தின் ஆரோக்கியமான செயற்பாடுகளுக்கு நல்லதல்ல என்பது வைத்திய நிபுணர்களின் அறிவுறுத்தலாகும். இந் நிலையில் ஆரோக்கிய பானம் மனிதரின் பல்வேறு நோய்களுக்கும் உடற் தொல்லைகளுக்கும் நிவாரணமளிக்கின்றது. "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" படித்திருக்கிறோம். ஆனால் நோயற்ற வாழ்க்கைக் குரிய இயற்கையுடன் இயைந்த பாரம்பரிய உணவுகளையும் ஆரோக்கிய பானங்களையும் பயன்படுத்துகிறோமா என்பது சிந்தனைக்கு உரியது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆரோக்கியமான சமூகத்திற்கு சேதன விவசாயமே அவசியம்

எம்.என்.கே. நந்து,
வவுனியா

நாட்டின் பொருளாதாரத்திற்கு முதுகெலும்பாக விளங்குவது விவசாயமே. விவசாயிகள் இறக்கு மதி செய்யப்பட்ட இரசாயன பசளைகள், கிருமி நாசினிகள், களை கொல்லிகள் போன்றவற்றிலேயே தங்கியிருக்கின்றனர். இதன் மூலம் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்ற விளை பொருட்களையே மக்கள் உட் கொள்கின்றனர்.

கால் நடைகளுக்கும் அவையே பயன்படுகின்றன. இந்த இரசாயன உள்ளீட்டுப் பயன்பாட்டினால் புற்று நோய், சிறுநீரகம் சார்ந்த நோய்கள், உயர் குருதி அமுக்கம் போன்ற பல்வேறு தொற்றா நோய்களுக்கு மக்கள் ஆளாகி வருவதாக நிபுணர் கள் கண்டறிந் துள்ளனர். இவற்றைத் தடுப்பதற்கு விவசாயத்தில் இரசாயன உள்ளீட்டுப் பயன்பாட்டை நிறுத்த வேண்டியது அவசியம் என வலியுறுத்தப்பட்டிருக்கின்றது. தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு வரை என்று கூறுவார்கள். இந்த வகையில் இரசாயன உரம், கிருமி நாசினிகள், களை கொல்லிகளையே பயன் படுத்துவோம் என்ற கொள்கையில் இருந்து நாம் முதலில் மாற வேண்டி யது அவசியம். இரசாயன உரப் பயன்பாட்டில் இருந்து சேதனப் பசளைப் பயன்பாட்டிற்கு மாறு வதன் மூலம் மட்டுமே மக்கள் ஆரோக்கியமானவர்களாக மாற முடியும் என்பது தெளிவு.

எனவே, இரசாயன உள்ளீட்டுப் பயன்பாட்டில் இருந்து விவசா யிகள் முதலில் விடுபட வேண்டும். இரசாயன பொருள் பயன்பாட்டிற் குப் பழக்கப்பட்டுள்ள விவசாயிக ளுக்கு சேதன உரத்தின் தன்மை பற்றியும் நன்மைகள் பற்றியும் தெரியாமல் இல்லை.

அதிக விளைச்சல் வேண்டும். அதிக இலாபம் பெறவேண்டும். அதன் மூலம் பொருளாதாரத் தட்டுப் பாடின்றி வாழ்க்கை நடத்த வேண்டும் என்ற விவசாயிகளின் எண்ணக்கருவை யாரும் புறந்தள்ள முடியாது. அதேநேரம் தமது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உற்பத்தியிலான உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்கின்ற மக்களின் ஆரோக்கியம் குறித்தும் விவசாயிகள் கவனம் கொள்ள வேண்டும்.

இரசாயனப் பொருள் பயன்பாட்டின் மூலம் உற்பத்தி செய்கின்ற உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்து, நஞ்சற்ற உணவுகளை உட்கொண்டு, நோய்களின்றி சுகதேகிகளாக நீடித்த ஆயுளுடன் வாழ வேண்டும் என்ற சிந்தனை நம் ஒவ்வொருவர் மனதிலும் வேரூன்றியுள்ளது. இதில் விவசாயிகள் விலக்கல்ல. அப்படியாயின் நஞ்சற்ற உணவு உற்பத்திப் பொருட்களை எப்படி உற்பத்தி செய்வது? அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? யாரை அணுகுவது? எவ்வாறு ஆலோசனைகளை பெறவேண்டும்? அதனை நடைமுறைப்படுத்துவது எவ்வாறு? போன்ற பல்வேறு கேள்விகள் நமக்குள் எழுகின்றன.

விவசாய காணிகள் இரசாயன உரப் பயன்பாட்டு நிலமாகவுள்ளமையினால் படிப்படியாக அதனை சேதன உரப் பயன்பாட்டு நிலமாக மாற்றமடையச் செய்ய வேண்டும். இதற்கு உற்பத்திக்காக மண்ணைப் பண்படுத்தும் போது கால்நடை கழிவுகளை அடிக்கட்டு உரமாக பயன்படுத்தி பயிர்ச் செய்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். கால்நடைகள் இல்லாதோர் கால்நடை உள்ளவர்களிடமிருந்தோ அல்லது சேதன உர விற்பனை நிலையங்களிலேயோ கமநல சேவை நிலையங்களிலேயோ பெற்று விவசாயத்தை மேற்கொள்ள முடியும்.

அப்படியாயின் இதற்கு அதிக செலவு ஏற்படாதா, என்ற கேள்வி எழக் கூடும். இரசாயன பசளையிலும் பார்க்க சேதனப் பசளைகளுக்கு ஏற்படும் செலவு மிகக் குறைவானதாகவே இருக்கும். அத்துடன் இரசாயன பசளைப் பயன்பாட்டில் இருந்து விவசாயிகள் படிப்படியாக சேதனப் பயிர்ச்செய்கைக்கு மாற வேண்டும். ஓர் ஏக்கரில் பயிர்ச்செய்கை மேற்கொள்ளும் ஒருவர் முதலில் கால் ஏக்கரில் சேதன உரத்தை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி செய்கையினை மேற்கொண்டு படிப்படியாக மிகுதி இடத்தையும் சேதனப் பயிர்ச்செய்கைக்கு மாற்றிக் கொள்ளலாம். அத்துடன் வருடத்திற்கு ஒரு முறை மண் பரிசோதனையை மேற்கொண்டு மண்ணின் வளத்தை அறிந்து கொள்ளலாம். இதன் மூலம் அந்தக் காணி சேதன உரப் பயன்பாட்டு நிலமாக மாற்றமடையும். அதன் பின்னர் அதில் மேற்கொள்ளும் பயிர்ச்செய்கை முழுமையாக நஞ்சற்ற உற்பத்திகளாக இருக்கும் என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை. எனவே, இம்முயற்சியானது நோயற்ற சமூகம் ஒன்றை கட்டியெழுப்ப பேருதவியாயிருக்கும். வெளிநாட்டில் இருந்துதான் சேதன உரத்தை பெறவேண்டும் என்பதில்லை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நாட்டில் அதிகளவில் உள்ள மூலப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தி சேதன உரத்தை உற்பத்தி செய்து கொள்ள முடியும். தற்போதைய அவசர பயன்பாட்டிற்கு இறக்குமதி உரத்தை எதிர்பார்க்க வேண்டிய சூழ்நிலை காணப்பட்டாலும் எதிர்காலத்தில் உள்நாட்டிலேயே அதிகளவு சேதன உரம் உற்பத்தி செய்து பயன்படுத்த முடியும். இதன் மூலம் மண் வளம் பாதிப்படையாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

இதற்கு சேதன உரத்தை தயாரிப்பதற்கான பயிற்சிகளை கிராமங்கள் தோறும் மேற்கொள்ள வேண்டும். அவ்வப் பிரதேசங்களில் உள்ள விவசாய திணைக்களப் பிரிவுகள், கமநல சேவை நிலையங்கள் ஊடாகவும், விவசாய பயிற்சி நிலையங்கள் ஊடாகவும் இதனை மேற்கொள்ள முடியும். அத்துடன் தொழில்நுட்ப மற்றும் பாரம்பரிய விவசாய முறைமைகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வையும் விவசாயிகள் மத்தியில் ஏற்படுதத வேண்டும்.

இந்தியா போன்ற நாடுகளில் மிகவும் நிபுணத்துவம் வாய்ந்த சேதன உரத் தயாரிப்பாளர்கள் உள்ளனர். அவர்களது ஆலோசனைகளைப் பெற்றும் எமது விவசாயிகளுக்குப் பயிற்சியளிப்பது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

இந்த காலபோகத்தில் சேதனப் பயிர்ச்செய்கையை மேற்கொள்வதற்கு அரசாங்கம் மேற்கொண்டுள்ள நடவடிக்கைகளையடுத்து, நாடு முதன் முறையாக சேதன உற்பத்தியை தேசிய அளவில் பெறவுள்ளது. இது வெற்றியளிக்க வேண்டும் என்பதே அனைவரதும் பிரார்த்தனை. பொருளாதார நெருக்கடி மிக்க சூழலில் நோயற்ற சமூகத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்ற அரசின் முயற்சிக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்கி அனைவரும் நஞ்சற்ற உணவை உண்ண வழிசமைக்க வேண்டும். இது காலத்தின் கட்டாயத் தேவையாகும்.

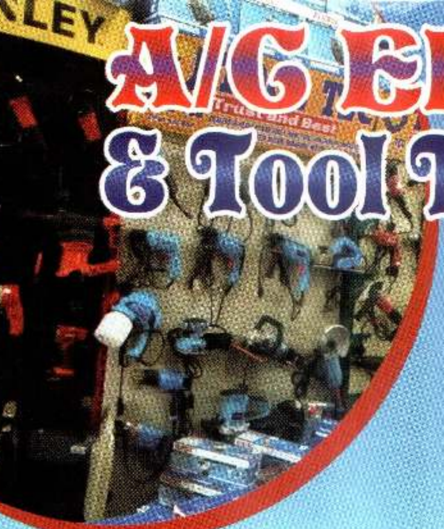
வாசகர் கடிதம்

ப. பரணிதரன், நெல்லியடி

பசுமை சஞ்சிகை 4 பார்த்தேன். குமுதம் சஞ்சிகை போல் புதுப் பொலிவாய், கவர்ச்சியாய், கனதியாய்... ஒரு சஞ்சிகையில் இத்தனை விடயங்களா என ஆச்சரியம் அடைந்தேன். எனது குடும்பத்தினர் அனைவரும் வாசித்து அறிந்து கொள்ள பல்வேறு விடயங்களும் இடம்பெற்றிருந்தன. சிறுகதை, கவிதை போன்றவற்றை மேலும் அதிகரித்தால் நல்லது. இன்று ஒரு வடை கூட 60ரூபா. பசுமை சஞ்சிகை 50 ரூபா என்பது மேலும் ஆச்சரியத்தை தருகிறது. ஆசிரியர் கருத்தை படித்த போது தான் வாசிப்பை விருத்தியாக்க இச்சஞ்சிகை முனைந்துள்ளது என்பது புலனாகிறது. வாசிப்பை வளப்படுத்த என்னாலான பங்களிப்பை வழங்க முடியும் என்று உறுதி கூறுகிறேன். **வாழ்க பசுமை... வளர்க தமிழ்ப் பணி...**

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

A/C Electricals & Tool Tec



Tel: 024 2228 117

No: 53, Soosaipillaiyarkulam Road,
Vavuniya.

உங்கள் வாழ்வாதாரம் உயர எம்மோடு இணையுங்கள்

வீட்டுத்தோட்டத்திற்கான உபகரணங்கள், கையினால் இயக்கக்கூடிய சிறு
உழவு இயந்திரம், புல்வெட்டும் இயந்திரம், கிருமிநாசினி தெளிப்பான்
அனைத்து கருவி வகைகள், மின்சாதனப் பொருட்கள்,
மின்பிறப்பாக்கிகள், கல்லரியும் இயந்திரம், மாபுள் கட்டர்,
சாணைபிடிக்கும் இயந்திரம், துளையிடும் இயந்திரம், இரும்பு, தகரம்,
அலுமினியம் வெட்டும் இயந்திரம், அனைத்துவித மோட்டார் வகைகள்,
நீரேற்றும் பம்பிகள், சிறியரக வெல்டிங், கம்ப்றஷர்கள் இன்னும் ஏராளம்.

விற்பனைக்குப் பின்னரான எமது சேவை உங்களை மேலும் மகிழ்வூட்டும்.

எமது காட்சியறையை இன்றே பார்வையிடுங்கள்

**எமது கனிவான உபசரிப்பும், நியாயமான விலையும், நிறைவான
சேவையும் உங்கள் வாழ்க்கையின் திருப்புமுனையாக அமையும்.**

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

K.L.N. Lanka (Pvt) Ltd

KLN PAINTING GROUP

CSC YARD

LANKA ENGINEERING GROUP

T.DISTRIBUTOR

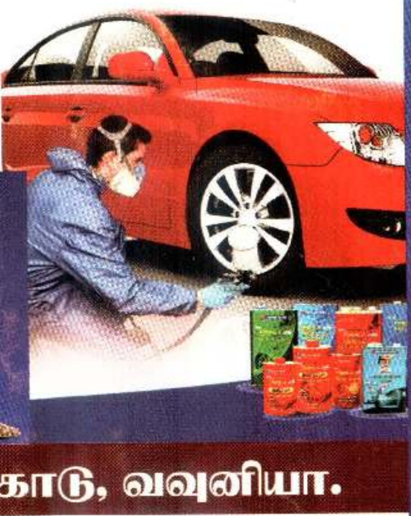
விற்பனை கடந்த சேவைக்காக

வீடு, அலுவலகங்கள் மற்றும் வாகனங்கங்களுக்குத் தேவையான அனைத்துவகையான NIPPON பெயின்றுகளையும் ஒரே இடத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

வீடு கட்டுவதற்கான அனைத்துவகையான கட்டுமான பொருட்கள், பூச்சாடிகள், வேலித்தூண்கள், சீமேந்துக்கற்கள், வீட்டிற்கான அலங்கரிப்பு பொருட்கள் என்பவற்றை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

அனைத்துவிதமான கட்டுமானப்பணிகளையும் தங்கள் எதிர்பார்ப்பிற்கு ஏற்ப மிகவும் நுட்பமான முறையில் அமைத்துத்தரப்படும்.

NIPPON PAINT



மன்னார் வீதி, குருமன்காடு, வவுனியா.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org