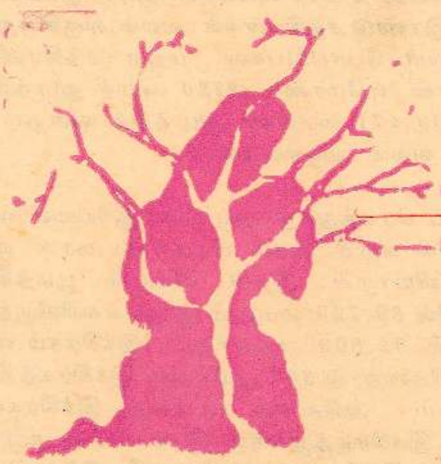
மட்டக்களப்பு
சூழல்
விழிப்புணர்வு
மாசிகை

சூழல் சுடர்

கார்த்திகை – மார்கழி 1996 ❁ மன்று ❁ 16, புனித மிக்கேல்வீதி, மட்டக்களப்பு ❁ 47



மட்டக்களப்பு மாவட்டச் சூழல் மகத்துவம் விளக்கப்படவும், சூழலிலுண்டாகும் தாக்கங்களை வெளிக்கொணரவும் "சூழல் விழிப்புணர்ச்சி மன்றம்" இவ்விதழை மாதம் ஒருமுறை விரிக்கிறது.

ஆசிரியர் குழு

திரு. கா. நடராஜா
திரு. யோ. இ. கிறிஸ்ரோபர்
திருமதி வி இராமச்சந்திரா
திருமதி. யோ புவனேந்திரன்
செல்வி கு. ஐசிந்தா
செல்வி. க. லீலா

இன்று
உலகம் பல
வழிகளிலும்
மாசுபடுத்தப்
பட்டுக்கொண்டே
வருகின்றது......
அதன் தாக்கம்
எம் ஒவ்வொருவரையும்
வந்தடையும் காலமும்
வந்துவிட்டது.
அதனால்தான்
இன்று உலகிலே
கொடியநோய்களும்
துன்பங்களும் இதை
நிவர்த்தி செய்ய
நாம் என்ன செய்யலாம்
என்பது பற்றி
சிந்திப்பது இன்றைய
தேவையாகும்.

பரிசு பெற்ற
அதிஸ்டசாலிகள்

போட்டி இல: 24

எம். சிவபாதசுந்தரம்
பேக்கரி வீதி,
சேனைக்குடியிருப்பு.
கல்முனை.

பி. சுமித்திரா
எஸ்.பி.எம்.கெமிக்கல்வீதி,
தேற்றாதீவு – 01.

வேலுப்பிள்ளை
புவனேஸ்வரி
சேனைக்குடியிருப்பு 1,
கல்முனை.

உள்ளே.......

அகிலத்தை ஆராய்வோம்... 2
ஐரோப்பாவில் இயற்கை... 3
வனமில்லா பூமியிலே ... 4
என் சொந்தங்களை
தெரிந்து கொள்ளுங்கள் ... 5
வினாவிடை
நவீன முறை விவசாயம் 6
யோகாசனங்கள் 7
பச்சிலையின் பயன்பாடு 8
1978ம் ஆண்டு சூறாவழியும் 9
இயற்கை அன்னை
விகாரமாகிறாள் 10
இலங்கையின் கடற்கரை 11
போட்டி முடிவுகள்
செய்திச் சுடர் 12

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

அகிலத்தை ஆராய்வோம்

இதன் ஒளி நம்மை அடைய 4.28 ஆண்டுகள் செல்லும் இவ்வாறு தொலைவிலுள்ள நெபுலாக்கள் நட்சத்திரங்களின் தூரங்களைக் கணக்கிட வானவியலில் ஒரு தனி அலகு பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அது ஒளி ஆண்டாகும் ஒளியானது ஓராண்டில் செல்லும் தொலைவு இவ்வாறு அழைக்கப்படும். ஒளியானது நொடிக்கு 1,86,282 மைல் தொலைவு பாயக் கூடியது ஓர் ஒளி ஆண்டு என்பது சுமார் ஆறு லட்சம் கோடி மைல்களாகும்.

அல்லாஹ்வின் சாம்ராஜ்யமான இப்பிரபஞ்சத்தின் நீள அகலங்களை ஆராய்ந்து வருகின்றோம் என்பதை வாசகர்கள் மறந்து விடக் கூடாது ஒவ்வொரு நெபுலாவுக்கும் நட்சத்திரத்துக்கும் காளுக்கும் இடைப்பட்ட தூரத்தையும் விட்டத்தையும் அறிந்து கொள்வதின் மூலம் ஓரளவு இப்பிரபஞ்சத்தின் நீள அகலங்களை யூகித்துக் கொள்ளலாம் பிரமித்துப் போகலாம் நம்முடைய இயலாமையை உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

சூரியனுக்கு மிக அருகிலுள்ள கோள் புதன் இது சூரியனிலிருந்து 36 மில்லியன் மைல் தொலைவில் உள்ளது அதாவது மூன்று கோடியே அறுபது லட்சம் மைல் தொலைவில் உள்ளது. இதன் குறுக்களவு 3.100 மைலாகும் சூரியனைச் சுற்றி வரும் இரண்டாம் கிரகம் வெள்ளி (வீனஸ்) ஆகும் சூரியனிலிருந்து ஆறு கோடியே எழுபத்தி ரெண்டுலட்சம் மைல்களுக்கு அப்பால் உள்ளது. இது பூமிக்கு அருகில் உள்ளது இக்கிரகம் நம் கிரகத்திற்கு அருகில் வரும் போது 2 கோடியே 60 லட்சம் மைல் தூரத்தில் சஞ்சரிக்கும் இதன் குறுக்களவு 7.700 மைலாகும்.

உலகில் வசிக்கும் மக்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒரு லட்சம் வாட்'ஸ் ஒளி கொண்ட விளக்கை கையில் பிடித்துக் கொண்டு ஒரே சமயத்தில் ஒரே இடத்தில் குழுமியிருந்தால் அப்போது கிடைக்கும் ஒளியை விட சுமார் இரு மடங்கு அதிக ஒளி கொண்ட சூரியன் சுமார் 9 கோடியே 30 லட்சம் மைல்கள் தொலைவில் உள்ளது. பூமி ஐந்தாம் பெரிய கோளாகும். பூமியின் மொத்த வெளிப் பரப்பளவு 196,950,000 சதுர மைல்கள் நிலப்பரப்பு 57,510,000 சதுர மைல்கள் நீர்ப்பரப்பு 139,440.000 சதுர மைல்கள்

பூமியின் துணைக் துணைக் கோளான சந்திரன் பூமியிலிருந்து 3,84,000 கிலோ மீட்டர் (2,40,000 மைல்) தூரத்தில் இருக்கின்றது. இதன் குறுக்களவு 2.160 மைல் மணிக்கு 100 கி.மீ. வேகத்தில் செல்லும் காரில் போனால் சந்திரனை அடைய சுமார் 6 மாதமாகும். மிக வேகமாகச் செல்லும் T,V. 154 ஜெட் விமானத்தில் சென்றால் 15 நாளில் அடையலாம். மணிக்கு 28,000 கி.மீ. வேகத்தில் செல்லும் ராக்கெட்டில் சென்றால் அரை நாளில் அடையலாம்.

சூரியனைச் சுற்றிவரும் நான்காம் கிரகம் செவ்வாய் கிரகமாகும். செவ்வாய் கிரகம் சாதாரணமாக 12 கோடியே 80 லட்சம் மைல்களுக்கு அப்பால் இருந்த வண்ணம் சூரியனைச் சுற்றி வருகின்றது. இதன் குறுக்களவு 4 216 மைல்களாகும். இக்கிரகத்தைச் சுற்றி இரண்டு சந்திரன்கள் வலம் வருகின்றன ஒன்றின் பெயர் போ(ே)பாஸ். மற்ற சந்திரனின் பெயர் டேமாஸ் (டிமோஸ்). 3720 மைல் தூரத்தில் ஒன்றும், 12,00,471 மைல்கள் தூரத்தில் ஒன்றுமாக செவ்வாயை வலம் வருகின்றன.

செவ்வாய் கிரகத்துக்கு அப்பால் சூரியனை வட்டப் பாதையில் சுற்றி வரும் பிரமாண்டமான ஒரு கிரகம்தான் வியாழன். இதன் விட்டம் பூமத்திய ரேகையினருகில் 88.700 மைலும் துருவங்களிலிருந்து கணக்கிட்டால் 82,800 மைலாகும் இக்கிரகம் எவ்வளவு பெரியதென்றால் 300 பூமிகளை இக்கிரகத்தில் வைக்க முடியும். அவ்வளவு பெரியது இக்கிரகம். சூரியனுக்கும் இக்கிரகத்துக்கும் இடையே உள்ள தூரம் எவ்வளவு தெரியுமா? 48 கோடியே 30 லட்சம் மைல்கள் சில சமயம் 60 கோடி மைல்களுக்கு அப்பாலும் இக்கிரகம் இருப்பதுண்டு. வியாழனுக்கு 16 துணைக் கோள்கள் அதாவது சந்திரன்கள் உள்ளன. இதில் நான்கு பெரியவை. மற்றவை சிறியவை பல்வேறு வட்டப் பாதைகளில் இவை வியாழனைச் சுற்றி வருகின்றன. இந்த கிரகத்திற்கு குரு என்று மற்றுமொரு பெயரும் உண்டு.

சூரிய குடும்பத்தில் இரண்டாம் பெரிய கிரகம் அதாவது வியாழனுக்கு அடுத்த படியாக பெரிய கிரகம் சட்டர்ன் என அழைக்கப்படும் சனிக்கிரகம் தான். சூரியனின் ஆறாம் கிரகமான சனி, சூரியனிலிருந்து சுமார் 88 கோடியே 62 லட்சம் மைல்கள் தொலைவில் உள்ளது. வியாழனைவிட கொஞ்சம் சிறியதாகக் காணப்படும் சனி பூமியை விட பல மடங்கு பெரியது. அதாவது 750 பூமிகளை இக்கிரகத்தில் அடக்கி வைக்கலாம். இதன் விட்டம் 1,20,000 கி மீ. (75,000 மைல்களாகும்) இக்கிரகத்தின் முக்கிய அம்சம் அதன் வளையங்கள்தான். உண்மையில் ஒரு வளையமல்ல. நான்கு தனித்தனி வளையங்கள். இவை இக்கிரகத்தைச் சுற்றி வருகின்றன. இவை ஒரு முனையிலிருந்து மறுமுனை வரை 1,71,000 மைல்கள் நீளம் கொண்டவையாக இருக்கின்றன. சனிக் கிரகத்தை 21 துணைக் கோள்கள் பல்வேறு வட்டப் பாதைகளில் சுற்றி வருகின்றன. டைட்டான் என்பது சனிக்கிரகத்தின் துணைக்கோள்களில் மிகப் பெரியதாகும் இது சந்திரனை விடப் பெரியதாகும்.

(தொடரும்)

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

இயற்கை அன்னை விகாரமாகின்றாள்

பேரா. இ. கிறிஸ்ரோபர்

நீர் வாழ் இனங்களின் அழிவு பற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டிருக்கும் அமெரிக்க விஞ்ஞானியான மைக்கல் லானோ, நுளம்புகளைக் கட்டுப்படுத்தப் பாவிக்கப்படும் இரசாயனங்கள் தவளைகளில் ஊனத்தை ஏற்படுத்துகின்றன என்று கூறியுள்ளார்.

மெத்தோபிறின் (Methoprene) என்னும் நாசினி நுளம்புகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு அமெரிக்காவில் பாவிக்கப்படுகின்றது. இந்நாசினி விசிறிய பின் சிதைவடையும் பொழுது றெத்தோனிக் அமிலம் (Rethonic Acid) போன்ற ஓர் திரவமாக மாறுகின்றது. இவ் அமிலம் ஆய்வுகூடத்தில் ஆராயபட்ட பொழுது நாம் இயற்கையாகக் காணும் சகலவித அங்கவீனங்களுக்கும் இவ்வமிலம் காரணமாகின்றது எனக் காணப்பட்டது.

தவளைகளும் அவை சார்ந்த மற்ற உயிரினங்களும் இயற்கையின காவலன் என்று கூறுகிறோம். இவை மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களை முன்கூட்டியே அறிவிக்கின்றன விவசாய நிலங்களில் விசிறப்படும் கிருமிகளை நாசினிகள நீருடன் கலந்து கழிவு ஓடைகள் மூலம் நீர் நிலைகளை அடைகின்றன, இதனால் அந்நீரில் உள்ள உயிரினங்கள், அந்நீரைப் பாவிக்கும் மக்கள், அதிலிருந்து உணவிற்காகப் பிடிக்கப்படும் உயிரினங்கள், அதனை உண்போரும் வரும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர்.

மட்டக்களப்பு வாவி எல்லா வகையிலும் ஓர் கழிவோடையாக மாறி வருகின்றது. விவசாய நிலங்களிலிருந்து வரும் கழிவு நீரும், நகர்ப்புறக் கழிவு நீரும், நகர்ப்புறக் கழிவுகளும். தொழிற்சாலைக் கழிவுகளும், இவை போன்ற வேறும் பல கழிவுகளும் சங்கமிக்குமிடமாக வாவி மாறி வருகின்றது.

பௌர்ணமி இரவில் பாடிவந்த பாடுமீன்களும் பாட மறுக்கின்றன. சேர்கின்ற கழிவினால் குரல்கள் கம்மிவிட்டனவோ? வாவியில் விழுந்து வெடிக்கும் செல்களினால் பயந்து ஒழிந்து விட்டனவோ? ஏனிந்தப் பரிதாபம்?

இயற்கையைப் பேணி சுகமாக வாழ்வதற்காக விவசாயிகள் எல்லோரும் இயற்கைப் பசளைப் பாவனையை ஊக்குவிக்க குருணாகலை மாவட்டத்தில் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இப்பாகடுவப் பிரதேச செயலாளர், கமநல சேவைத் திணைக்களம், விவசாய உத்தியோகத்தர் முதலானோர் விவசாயிகளிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி வருகின்றனர்

நம் மாவட்டத்திலும் இம் முயற்சிகள் வலுப்பெறவேண்டும். இறால் பண்ணைகளில் இறால்கள் வெள்ளைப்புள்ளி நோயினால் அழிவுறுவதற்கும் அதிகரித்த இரசாயனப் பாவனையே காரணம் என்று அறியப்பட்டுள்ளது. இலண்டனில் இருந்து வெளியாகும் (Fish Farming International) என்னும் சஞ்சிகையில், "Sallow Wort" என்னும் மூலிகைப் பாவனையினால் ஆந்திரப் பிரதேசத்தில் இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாக இருந்தது என்று வெளியிட்டுள்ளது. இம் மூலிகை இயற்கையாக வளர்ந்து வரும் ஓர் தாவரமாகும்.

எனவே, இயற்கையைப் பேணி அதனுடன் இணைந்து வாழ்வோம்.

மட்டக்களப்பு நகர பஸ்தரிப்பு நிலைய குப்பை தொட்டி

மட்டக்களப்பு நகர பஸ்தரிப்பு நிலையத்தில் உள்ள குப்பைத் தொட்டி ஒன்றின் பயன்பாடுபற்றி அங்கு அப்பகுதியில் போக்குவரத்து செய்யும் மக்கள் கண்காணித்திருக்கக் கூடும் தொட்டியினுள் குப்பைகளை கொட்டுவது மட்டக்களப்பு நகரில் வாழ்மக்களுக்கு சற்று கஸ்டமான விடையம் போலும். எமக்காகவே இத்தொட்டிகள் கட்டப்பட்டன அதை உரிய முறையில் பயன்படுத்துவது எமது கடமை மாநகர சபை தனது சுகத்துக்காக மாத்திரம் இத்தொட்டிகளை அமைப்பதில்லை. அச்சபையின் முக்கிய நோக்கம் கண்ட நின்ட இடங்களில் கழிவுகளை சேகரித்து அவை அழுகி துர்நாற்றம் கிருமி என்பவற்றை சூழலுக்கு கொடுத்து எமது சுற்றுச் சூழலை மாசுபடுத்தாமல் சுகத்துடன் வாழ வேண்டும் எனும் நல்ல நோக்கமேயாகும், ஆனால் இங்கு எமது கழிவுகளை எங்கும் கொட்டுவோம் எமது சூழலை நாமே கெடுப்போம் எமது சுகத்தை நாமே அழிப்போம் என கங்கணம் கட்டுவது கவலைக்கிடமான விடையமாகும். மட்டக்களப்பின் நகரமே அசுத்தமாக காணப்பட்டால் ஏனைய இடங்களும் அசிங்கமாகவே காணப்படும் என பார்ப்போர் எண்ணக்கூடும். போக்குவரத்துச் செய்யும் எத்தனையோ மக்களையும் இது நிட்சையம் பாதிக்கக் கூடும். எனவே படித்த மக்கள் வாழும் பகுதி உரிய முறையில் பேணப்பட வேண்டும் உங்கள் வாழ்வை நீங்களே காக்கவேண்டும். அதற்காக சரியான முறைகளை கையாழ்தல் அவசியம். குப்பை தொட்டிகளை பயன்படுத்தப் பழகுங்கள்

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

என் சொந்தங்களைக் கொல்லாதீர்கள்

ஆக்கம்: ம. இரஜேஸ்பரன் வாகரை

ஏ' வானமே ஏன் இந்த மௌனம்
இது உன் காலம் - தயக்கம் ஏன்?
பூமி அழுகிறதே - அது உனக்குத்
தெரியவில்லை போலும்.

என்ன சொல்கிறாய்!!
எல்லாம் இந்த மனிதனால் தான்
எனக்கு இந்தக் கதி நீங்கள்
சிந்திக்கவில்லை என்றால் - நான்
காலம் முழுதுமே தூங்கியே இருப்பேன்.

எங்கு பார்த்தாலும் - எனது
சொந்தங்களை அழிக்கிறீர்கள்
தீ! வைத்துக் கொளுத்துகிறீர்கள்
அடியோடு சாய்க்கிறீர்கள்
வேரோடு தோண்டுகிறீர்கள்

உங்களை வாழவைக்கும் - இந்த
மகான்களுக்கு இப்படிச் செய்தால்
நான் யாரிடம் போய் உதவி கேட்பேன்
இவர்களிடம் தானே - என்
பொக்கிசமே இருக்கிறது
நான் என்னிடமிருந்து தருவதெல்லாம்
இவர்களிடம் வாங்கிய கடன்களே!

எனவே மனிதா!
உன் வேதனை எனக்குத் தெரியும்
உன்னை உயர்த்துவதும்
உதவி புரிவதும் என் பொறுப்பு.
'ஆனால்'' அதற்காக
நீ செய்ய வேண்டியது
ஒன்றே ஒன்றுதான் - அது!
''என் சொந்தங்களை - நீங்கள்
கொல்லாது இருப்பதுதான்''

வனமில்லாப் பூமியிலே

திருமதி. S. ஜெயக்குமார் ஆரையம்பதி - 3, காத்தான்குடி.

பரிசுக்குரிய கவிதை

காடழிக்கும் மானிடனே! கண்ணியமாய்க் கேட்கின்றேன்
தனமின்றி வாழ்ந்திடலாம் வனமின்றி வாழ்வீரோ!
மழைவீழ்ச்சி அருகிவிட்டால் பயிர்பச்சை செழிக்காதே
பூகோளம் வெப்பமானால் பனிப்பாறை உருகிடுமே!
அழகான இலங்கைத்தீவும் பூம்புகார் போல் அமிழ்ந்திடுமே

வனமழிய விலங்கழிந்து புகலரண்கள் மறைந்துவிட
எழில் கொஞ்சும் திருநாட்டில் புள்ளினங்கள் இசை மறக்க
மயிலினமும் குயிலினமும் வெப்பத்தால் கருகிவிட
அடவியில்லாப் புவி மீது பாலைவனம் தோன்றிடுமே
பனித் துளி கூடக் கொதித்திடுமே

சுவாசிக்க வளியின்றி உயிரினங்கள் திண்டாட
நீரற்ற குளம் நதிகள் கடலைத் தொடப் போராட
மென்தென்றல் அனலாகித் தணற்காற்றாய் வீசிவர
பூகோளம் வனமின்றி வளப்பிழந்து தள்ளாட
உயிரற்ற கிரகங்கள் எட்டுடனே ஒன்பதாகும்

கைத்தொழிற்புரட்சிகள் தேவைதான், மறுக்கவில்லை
தரமான வெட்டுமரம் கைகொடுக்கும். தடுக்கவில்லை
உன் சந்ததி அழிந்திடாமல் மழலைபெறும் மனிதா! நீ
மரங்களையும் தன்னினமாய்க் கருதிடுவாய், பயனுண்டு
பெற்ற பிள்ளை மறந்தாலும் மரம் கடமை மறக்காது.

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

தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

தொகுப்பு: அஞ்சலோ அவுஸ்கோன் (ஆண்டு 10V இந்துக்கல்லூரி வாழைச்சேனை)

1) புகைவண்டி எந்த நாட்டில் முதன் முதலில் ஓடியது?
இங்கிலாந்தில்

2) தயிரிலுள்ள அமிலம் எது?
இலற்றிக்கமிலம்

3) இரத்தத்தின் திரவ மூலகம் யாது?
பிளாஸ்மா

4) ஓபெக் அமைப்பு எப்போ ஆரம்பிக்கப்பட்டது?
1960

5) செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் தலைமையகம் எங்கேயுள்ளது?
சுவிட்சலாந்தில் ஜெனீவா நகரில்

6) உலக எயிட்ஸ் தினம்?
டிசம்பர்

7) ஜேர்மனியின் தேசிய சின்னம்?
கான்பூ

8) தூங்காத பறவை எது?
புறா

தெ: நவன் (நாவலடி மட்டக்களப்பு)

1) சூரியன் உதிக்கும் நாடு என அழைக்கப்படுவது எது?
யப்பான்

2) அமெரிக்காவை கண்டு பிடித்தவர் யார்?
கொலம்பஸ்

3) லியனோ டடவின்ஸியின் பிரசித்தி பெற்ற ஓவியம் எது?
மொனகிசா இறுதி இராப்போசனம்

கண்டு பிடியுங்கள் பரிசு உங்களுக்கே

போட்டி இல: 26

1) பூமியை குளிர்விக்க என்ன செய்யலாம்:
2) வெள்ளைப்புள்ளி நோய் எதனால் இறால்களில் ஏற்படும்?
3) முதன் முதல் நவீன முறை இறால் வளர்ப்பை மேற்கொண்ட நாடுகள் எவை?
4) சர்வதேச ஓசோன் தினம் எப்போது நினைவு கூரப்படும்?
5) மட்டக்களப்பு வாவி முகாமைத்துவம் பற்றிய செயலமர்வு எப்போது நடைபெற்றது.
6) கண்டல் தாவரங்கள் எதன் மூலம் சுவாசிக்கின்றன?
7) மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் எக்கால கட்டத்தில் நோய்கள் ஏற்படும்?
8) கிண்ணை மரத்தில் பழம் எதற்காக பயன்படும்
9) மூடு பயிர்கள் சில தருக?
10) கலப்பு பயிர்செய்கையால் ஏற்படும் நன்மைகள் சில தருக?

போட்டி இலக்கம் 24ற்கான விடைகள்

1) சுற்றுச் சூழல் மாசடைவு, மண் வளப்பாதிப்பு நுண்ணுயிர்களின் அழிவு, குறைமாத குழந்தைகள் பிறத்தல்
2) இயற்கை முறை கிருமிநாசினிகளை பாவித்தல் தற்காப்பு முறைகளை கையாள்தல்
3) சூரிய வெளிச்சம், தண்ணீர், காற்று, உணவு உடற்பயிற்சி, ஓய்வு
4) அதிக நாட்களுக்கு சேமிக்கலாம்,
5) உயிர்ச்சத்து ஏ
6) புகைவிடும் வாகனங்களை குறைத்தல், மரம்நடுதல், குப்பைகளை எரிக்காது விடல்
7) பயிர்ச்செய்கை பாதிப்படையும், நிலம் தரிசாக்கப்படும்
8) பழமாகவே வைத்துப் பேணலாம்'
9) அகலவத்தை

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

பரிசுக்குரிய கட்டுரை

நவீன முறை விவசாயமும் சூழலும்

மாஸ்டர் சண்முகம் களுவன்கேணி

நாடொன்றின் ஆரோக்கியமான பொருளாதார மேம்பாட்டுக்கு இயற்கை அன்னையின் அருட்கொடைகள் இயல்பாகவே அமையப்பெறவேண்டும். இந்த வகையில் எமது நாட்டைப் பொறுத்த வரை விவசாயப் பொருளாதாரத்தைக் கொண்ட நாடு என்பது சொல்லித் தெரிய வேண்டியதில்லை. இதற்கு ஆதரவாக இயற்கையின் அருள் கொடைகளான நீர் வளம் நிலவளம் நிறையப் பெற்றது நம்நாடு.

நதிக்கரை நாடியே நம் சமுதாயம் குடியேறியது என்பது வரலாறு காட்டும் உண்மை. நதி நீரைப் பயன்படுத்தி நன்செய் கழனிகளை உருவாக்கி உழுது பயிரிட்டு தமது உணவுத்தேவையை நிறைவு செய்து கொள்ளவும் பால் பசளை முதலிய பயன்தரும் மந்தைகளை வளர்க்கவுமே நதிக்கரை நாடினான் மனிதன்;

பண்டைய மன்னர்கள் கூட அரும்பாடு பட்டு குளங்களையும் வாய்க்கால்களையும் கட்டி விவசாயத்திற்கு பேருதவி புரிந்துள்ளனர். கால வீவா, பராக்கிரம சமுத்திரம் போன்ற குளங்கள் பண்டைய மன்னரின் முயற்சியினால் உருவானவையே

எப்படி எப்படியெல்லாம் குளங்களை அமைத்து இலங்கையிலுள்ள தரிசு நிலம் முழுவதையும் விவசாயத்துக்கு பயன்படுத்தினாலும், பெருகி வரும் சனத்தொகைக்கு ஏற்ப உணவுத் தேவையில் தன்னிறைவு காண முடியுமா? என்பது கேள்விக்குறியே இது நம் நாட்டுக்கு மட்டுமல்ல உலகம் முழுவதிற்குமே இது பொருந்தும்.

எனவே விவசாயத்தை நவீன மயப்படுத்த வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் உலகிற்கு ஏற்பட்டது இருக்கின்ற வளத்தை நவீன மயப்படுத்தி ஏக்கர் விளைவைக் கூட்டுவதைத்தவிர வேறு வழியில்லை.

கூடிய நிலப்பரப்பை குறைந்த நேரத்தில் உழுது பயன்படுத்தி உழவு இயந்திரம், நாற்றுநடபசளையிட நீரிறைக்க, அறுவடை செய்ய, எல்லாம் இயந்திரமயமாகிவிட்டது.

களை, பூச்சி, பீடைகளிலிருந்து பயிரைக்காத்து கூடுதல்விளைவுபெற களை, பூச்சி, பங்கசுநாசினிகள் விரைவாக பயிரைச் செழிப்பாக வளர்த்து நல்விளைவுகாண இரசாயன வளமாக்கிகள் பருவ காலங்களை அறிந்து அதற்கேற்ப பயிரிட்டு உச்ச விளைவுபெற குறுகியகால வயதுடைய தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பயிரினங்கள் இப்படியாக நவீனம் நுழைந்து நர்த்தனம் ஆடுகின்றது விவசாயத்தில்.

நவீனத்தின் வரவால் நலிகிறது நம் சூழல் யாரும் இதை சிந்திப்பதில்லை நவீன விவசாயத்தின் நன்மையைவிட தீமைகளே ஏராளம், பொதுவாக நோக்குமிடத்து நவீன விவசாய முறை நமது சூழலை மாற்றியமைப்பதில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது.

நவீன விவசாய முறையில் நிலத்தைப் பயன்படுத்த உழவு இயந்திரங்கள் பயன் படுத்தப்படுகின்றது. குறைந்த நேரத்தில் கூடுதல் நிலப்பரப்பை உழுது பண்படுத்த முடியும்நல்லதொரு விடயம்தான். இந்த இயந்திரங்கள் வயலிலே இயங்கும்போது வெளிவிடும் புகை எழுகின்ற பேரிரைச்சல் சிந்துகின்ற எரிபொருட்கள் மண்ணுக்குள் புதையுண்டும் இரும்பு இறப்பர்த் துண்டங்கள். இவை அனைத்தும் மண்ணையும் விண்ணையுமே அடைகின்றது. இதனால் எம்மைத்தாங்கும் நிலமும் சுற்றியுள்ள வளியும் மாசுபடுகின்றது.

பழங்கால விவசாயத்தில் காலம் விரயமானாலும் நமது சூழலுக்கு பாதகம் ஏற்படவில்லை. களைவிதைகளற்ற விதைகளைப் பயன்படுத்தியும் மூடுபயிர்களை வளர்த்தும், கையினால் களைகட்டியும் களையைக்கட்டுப்படுத்தி நல்ல விளைவைப் பெற்றனர். மரக்கலப்பையும் மாடும் கொண்டு உழுதபோது இயற்கை சிரித்தாளே தவிர வெறுத்தாளில்லை.

இன்றைய நவீன விவசாயத்தில் சர்வகளைநாசினி, தேர்வுக்களைநாசினி என்று கணப்பொழுதிலே பம்பிகள் மூலம் விசிறி நெற்பயிர் தவிர்ந்த ஏனைய தாவரங்கள் அனைத்தையும் அழித்து ஒளிக்கவல்ல அதிசக்தி வாய்ந்த களைநாசினிகள் விளைவைக் கூட்ட வழி செய்தாலும் சூழலுக்கு அதனால் ஏற்படுகின்ற விபரீதம் அபாரமானது ஏழை விவசாயியின் உணவுக்கும் மருந்துக்கும் பயன்பட்ட, பொன்னாங்காணி கையான்தகரை, திராய், குப்பைக்கீரை, வல்லாரை, சிறுபுள்ளடி, குப்பைமேனி பால் அறுகு முதலிய தாவர வர்க்கங்களுடன், நீர்த்தாவரங்களான அல்லி, ஒல்லி, நேரைகொட்டி, தாமரை என்பனவும் பூண்டோடு அழிக்கப்பட்டு வருகிறது; விசிறப்பட்ட களைநாசினி நிலத்திலே தங்கி நிலத்தை நச்சுத் தன்மையுடையதாக மாற்றுகிறது. இத்தகைய தாவரங்கள் அழிக்கப்படுவதால் மழைவளம் குறைந்து மண்வளம் குன்றி வரட்சி தொடர்வதை சிந்தித்து பாருங்கள்.

அந்தக்காலத்தில் பூச்சி பீடைகளிலிருந்து பயிர்களைக்காப்பாற்றி நல்விளைவு பெறுவதற்கு தெய்வத்தின் துணையோடு இயற்கைப் பொருட்களை

(தொடர்ச்சி 7ம் பக்கம்)

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

பயன்படுத்தினான். வேப்பங் கொட்டைப்புகை, இலாக்கடைப்பால் புகை, சாம்பிராணிப்புகை என்ப வற்றுடன் மஞ்சள், கலந்த நீர், அடுப்புச் சாம்பல் முதலியவற்றையும் பயன்படுத்தினான்.

விளைபூச்சிகளை அழித்து பயிருக்கு தீங்கு விளைவிக்காத பூச்சியினங்களை வரவழைக்க வெண்டி சூரியகாந்தி போன்ற மலர்த்தாவரங்களை நட்டு வளர்த்தான். மலரை நாடிய வண்டு பூச்சிகளுக்கு விளைப்பூச்சிகள் இரையாகியது விளைவும் பெருகி யது.

ஆனால் இன்று பூச்சிநாசினி பங்கசுநாசினி என்று அதிசக்திமிக்க நச்சுத்திரவங்கள் பம்பிகள் மூலம் விசி றப்படுகின்றது. இதனால் அந்தப் பிரதேசத்தில் வாழும் சகல உயிரினமும் அழிக்கப்படுகிறது. இதில் சூழலுக்கு நன்மைதரும் பூச்சிகளும் அழிக்கப்படுவது தான் வேதனையான செயல். விசிறப்பட்ட மருந்து வயல் நீரிலே தங்கி நீரோடு கலந்து அந்த நீரில் வாழ்ந்த பனையான், கெளித்தி, சுங்கான், பொட் டியான், கொக்கிச்சான், மீசைப்பனையான், விரால் குறட்டை போன்ற மீனினங்கள் அழிந்து முடியும் தறுவாயில் உள்ளது இந்த வயல்களில் இரைதேடி யுண்ணும் கொக்கு, கோட்டான், வயல் கோழி முத லிய பறவையினங்களும் அழிந்து கொண்டிருக்கிறது. ஏன் மருந்தை விசிறிய மனிதனும் இறந்த சம்பவங் களுமுண்டு ஆகவே நச்சுமருந்து பிரயோகத்தால் உயிரினங்கள் அழிக்கப்படுகிறது இதனால் நமது சூழல் வெகுவாக பாதிக்கப்படுகிறது என்பதுதான் உண்மை

மாடுகட்டி மண்வளத்தை பெருக்கி விவசாயம் செய்த அந்தக் காலம் மலையேறிவிட்டது. இரசா யன வளமாக்கிகளை பிரயோகித்து மண்வளத்தைக் கெடுத்து பெருவிளைவைநாடும் நவீன விவசாய முறை கொடிகட்டிப்பறக்கிறது. இயற்கைப் பசளை களான கூட்டெரு முதலியவற்றை பாவித்த காலத் தில் மண்வளம் பாதிக்கப்படவில்லை. நவீன விவ சாய முறையில் பயன்படுத்தப்படும் இரசாயனவள மாக்கி காரணமாக நிலம் கார அமிலத் தன்மை அடைகிறது. தாவர வளர்ச்சிக்கு பெரும் குந்தகமாக அமைந்து நமது சூழலுக்கு பாதிப்பை உண்டு பண்ணுகிறது.

நவீன விவசாயயுகத்தில் விவசாயிகள் தாம்பயன் படுத்திய களைநாசினிப் போத்தல்கள், கிருமிநாசி னிப்போத்தல்கள், இதனை விசிறப் பயன்படுத்திய உபகரணங்கள் பசளைப் பைகள் என்பவற்றை தூய நீர் நிரம்பியுள்ள ஆறு, குளம், வாய்க்கால் போன்ற வற்றில் கழுவுகின்றனர். இதனால் அந்தநீர் நச்சுத் தன்மையடைந்து பாவனைக்குதவாமலும் அச்சுறுத் தலாகவும் அமைகிறது. அந்த நீரில் வாழும் சகல உயிரினங்களும் அழிந்து விடுவதோடு, அந்த நீரைக் குடித்து தாகம் தீர்க்கும் விலங்கினங்களும் மாண்டு மடிகின்றன. அந்த நீரை உறிஞ்சி வாழும் தாவரங் களும் அழிந்து வருகின்றது. சூழலுக்கு ஏற்படும் பாரிய விளைவை சிந்திக்காமல் இவ்வாறு செய்வ தால் இத்தகைய விபரீதம் ஏற்படுகின்றது. இறந்த விலங்குகளதும், நீர்வாழ் உயிர்களதும் சடலங்கள் அழுகி துர்நாற்றம் வீசி சூழலை மாசுபடுத்துகின்றது.

பொதுவாக நாம் நோக்கும்போது நவீன விவ சாய முறையில் கிடைக்கும் நன்மை தற்போது பெரி தாக மதிக்கப்படுகிறது ஆனால் இவ்வுலகிற்கே நிரந் தரமாக நவீன விவசாயமுறை தரப்போகின்ற பரிசு எமது வருங்கால சந்ததி அனுபவிக்கப்போகிறது என்பது சந்தேகமில்லை,

மழைதரும் வானம். எம்மைத் தாங்கும் நிலம், சூழவுள்ள வழி நன்மை செய்து சூழலை வளமாக்கும் உயிரினங்கள் இவை மாசுபட்டால் எதிர்காலம் பூச் சியமாகிவிடும்.

(முற்றும்)

யோக ஆசனங்கள்

அருளியது - ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

மாணாக்கருக்குச் சிரசாஸனம் வரப் பிரசாதம். தினமும் சிரசாசனம் பயில்விராக, பிரும்மச்சரியத்தில் நீடிப்பதற்கு அது உங்களுக்கு உதவும் உங்கள் விந்து சக்தி அல்லது விரிய சக்தியை ஓஜஸ் சக்தியாகச் சிர சானம் மாற்றியமைக்க வல்லது நினைவாற்றலையும் மூளைபலத்தையும் சிரசானம் விருத்தி செய்ய வல்லது.

சர்வாங்காசனம் யோகியின் இளமையைக் காக் கும் ஔஷதம். மத்சயாசனம் நுரையீரலைக்காத்து. ஆஸ்த்மா, காசநோய் போன்றவற்றினின்று நம்மை பாதுகாக்கும் பஸ்சிமோத்தாசனம் செய்வது அடி வயிற்றைப் பிடித்து விடுவதற்கும். மஜாஸ்ய்செய் தற்கும் நிகரானது. அது தண்டுவடத்தை வளையவும் நிமிரவும் செய்கிறது. புஜங்காசனம் சாலாபாசனம், தனுராசனம், உறாலாசனம் ஆகியவை நம் உள்ளு றுப்புக்களை ஆரோக்கியமானதாகவும் வலுவுள்ளதா கவும் செய்கின்றன. பிரானயாமம் உங்களுக்கு வலி மையுய், வீரியமும் அளிக்கிறது. எல்லா உடற்பயிற் சிகளும் நிறைந்த சூரிய நமஸ்காரம் தினந்தோறும் நாம் செய்ய வேண்டும்.

ஆசனங்களும், பிராணாயாமமும் நம் உள்ளுறுப் புக்களைச் சீரிய முறையில் இயங்கச் செய்கின்றன. அவை உள்ளுறுப்புக்களின் இயக்கத்திற்கு உயிரூட்டு கின்றன. நல்ல ஆரோக்கியம் இருந்தால்தான் வாழ்க் கைப் போராட்டத்தில் நாம் வெற்றிகாண முடியும். கடவுளை உணர முடியும். இதற்கு முறையான தியா னப்பயிற்சியும் அடிப்படையானது.

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

பச்சிலை மருந்து பயன்கள்

ஆக்கம்: S. கோபாலரெத்தினம் (விபுலானந்தா சூழல் மன்றம் தேத்தாத்தீவு - 01

ஆலிலை:

ஆலிலையை நன்கு வதக்கி மேசுக்கட்டி மீதுகட்டினால் கட்டிகள் விரைவில் பழுத்து உடைந்து அதிலுள்ள சிழ்வெளியேறும். புண் ஆறும்.

இலந்தை இலை:

இலந்தையில் இருவகை உண்டு. நாட்டு இலந்தை காட்டு இலந்தை என இவை அழைக்கப்படும். மருத்துவத்திற்கு நாட்டு இலந்தைதான் கை கொடுக்கிறது. சிறிது இலந்தை இலையும் இலந்தை பட்டையும் எடுத்து அரை லீட்டர் நீரில் காய்ச்சிய பின் வடிகட்டி பருகினால் வயிற்றுக்கடுப்பு குணமாகும்.

உருளைக்கிழங்கு இலை:

மலைப்பகுதியில் அதிகமாக விளையும் உருளைக்கிழங்கு இலைகளை இடித்து சாறு எடுக்கவும் நெடுநாட்களாக இருமல் குணமாகாமல் அவதியுறுவோர் நாள்தோறும் காலை மாலை ஒரு ஸ்பூன் அளவு இதில் குடித்தால் குணம் கிடைக்கும்.

எருக்கம் இலை:

எருக்கம் இலைகளை வெயிலில் உலர்த்திப் பொடிசெய்து ஆறாத புண்கள் மேல் போட்டு வந்தால் விரைவில் குணமாகும். வயிற்றில் உள்ள தொல்லை தரும் பருக்கள் மடிய இப்பொடியுடன் தேன் கொஞ்சம் கலந்து சாப்பிடலாம்.

மா இலை:

மா இலைகளை நெருப்பில் போட்டு கொளுத்துவதால் வரும் புகையை சுவாசிக்க விக்கல் தொண்டைக்கமறல் குணமாகும்.

வில்வ இலை:

இதனுடன் இரு மிளகு சேர்த்து சாப்பிட்டால் ஆஸ்மா நோய் குணமாகும்.

தூதுவளை இலை:

பித்த நீர் கண்ணில் உண்டாவதைத் தடுக்க இதன் காய், வற்றல் இவற்றையும் கீரையையும் சமைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

முருங்கை இலை:

இதனை பொரியல் செய்து சாப்பிட தாய்ப்பால் பெருகும்.

உளுந்து:

சேற்றுப் புண்ணில் அவதிப்படுகிறவர்களுக்கு உளுந்தை அரைத்து எலுமிச்சம் பழம் சாறு பிழிந்து சாப்பிடக் குணமாகும்.

மருதாணி இலை:

இதனை மஞ்சளுடன் சேர்த்து அரைத்துப் பூச பித்த வெடிப்பு சேற்றுப்புண் குணமாகும். மருதாணியை அரைத்து அடைதட்டி காயவைத்துப்பின் அதனைத் துண்டுகளாக்கி தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு தலை முடிக்குத் தடவினால் முடி கருகருவென செழித்து வளரும். கண்ணுக்கு குளிர்ச்சியை தரும்.

சித்திரப் போட்டி

- சூழல் சம்பந்தமான கருத்துக்களை உள்ளடக்கியதாக அமைதல் வேண்டும்.
- வயதெல்லை இல்லை
- தலைப்பு- வெப்பம் அதிகரித்தால்
- முதற்பரிசு மாத்திரம் வழங்கப்படும் (300/-)
- சித்திரத்துடன் பிற்பக்கம் உள்ள கூப்பன் இணைத்து அனுப்பப்படல் வேண்டும்.
- முடிவுத்திகதி: 1997-01-30

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

1978 சூறாவளியும் சூழல் பாதிப்பும்

மாஸ்டர் சண்முகம்

நீர்வளமும் நிலவளமும் நிறைந்து மீன்பாடும் தேன்நாடு என்ற பெருமையைப் பெற்றது நமது மட்டக்களப்பு மாவட்டமாகும்.

வானுயர்ந்த தென்னை மரங்களும் கற்பக தருவான பனை மரங்களும் நிழலும் பயனும் தந்த வேம்பு முதலிய பெருவிருட்சங்களும் மட்டக்களப்பு மண்ணுக்கு அழகும் எழிலும் ஊட்டின.

1978 நவம்பர் மாதம் இருபத்தெட்டாம் திகதி இந்நாள் தான் மட்டக்களப்பு அன்னையை சின்னா பின்னப் படுத்தியபயங்கர நாள் பன்னிரண்டு மணி நேர இராப் பொழுதின்பின் ஆதவன் உதயத்தில் அடியோம் கண்ட காட்சி இலட்சக்கணக்கான தென்னை மரங்கள் வேரோடு சாய்ந்துகிடந்தன. பனைமரங்கள் முறிந்து வீழ்ந்தன. பெருவிருட்சங்கள் பற்றைக் காடுகள் புல்தரைகள் சுவடு தெரியாமல் அழிக்கப் பட்டன மக்களின் இல்லங்கள் தடம் தெரியாமல் நாசமாகின இவை அன்றைய வாயுபகவானின் சீற்றத்தின் சீரழிவு.

மட்டக்களப்பு மக்கள் இன்னமும் அந்தச்சீரழிவில் இருந்து மீளவில்லை இயற்கையின் சீற்றம் நீண்ட காலச் சூழல் பாதிப்புக்கு வித்திட்டு விட்டது

1978 சூறாவளிக்கு முன்னர் எமது மட்டக்களப்பு பிரதேசத்தில் பருவமழை தவறியதில்லை விவசாயம் பாதிக்கப்படவில்லை கடலிலும் குளத்திலும் மீன் வளம் குறைவில்லை.

மட்டக்களப்பின் மேற்குப் பகுதியில் பரந்து விரிந்து வனவிலங்குகளின் உறைவிடமாகத் திகழ்ந்த வனங்கள் நமது பிரதேசத்தின் மழை வளத்துக்கு துணையாக இருந்தது. சூறாவளியினால் அந்தவளம் அழிந்தது இதே போல் கடற்கரையை அண்டிய பிரதேசங்களில் நிலத்தை மூடியிருந்த இலட்சக்கணக்கான தென்னமரங்களும் பெருவிருட்சங்களும் அழிக்கப்பட்டது நீர் வளம் குறைந்தமைக்கு மற்றுமொரு காரணமாகும்.

அன்று ஏராளமான தேங்காய் ஓலைமட்டைகள் நமது பிரதேசத்தில் விளைந்தது எமது சுயதேவைக்கு அதிகமாகக்கிடைத்த இப்பொருட்களை வேறிடங்களுக்கு ஏற்றுமதி செய்தோம் பணத்தைப் பெற்றோம் இன்றுதேங்காயும் ஓலைமட்டையும் நாட்டின் ஏனைய பிரதேசங்களில் இருந்து வாகனம் வரும்வரைகாத்து நிற்கின்றோம்.

கிழக்கின் தானியக் களஞ்சியமாகத்திகழ்ந்த மட்டக்களப்பு இன்று வெளியிடங்களில் இருந்து அரிசியின் வரவை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறது

தேவைக்கதிகமாக மரக்கறி விளைந்த நம் பிரதேசம் பிறமாவட்டங்களில் விளையும் மரக்கறிக்காக தவம் கிடக்கிறது.

நமது உள்ளூர் நன்நீர் நிலைகளிலும் கடலிலும் பிடிக்கப்பட்ட மீன் நமது சுய தேவையையும் நிறைவு செய்து, வெளி இடங்களுக்கும் ஏற்றுமதி செய்யப் பட்டது.

இவையெல்லாம் சூறாவளிக்கு முன் மட்டக்களப்பு மண்ணின் விளைவுகள்.

இத்தகைய விளைவுகள் குறைந்தமைக்கு சூறாவளி செய்த சதிதான்காரணம் இருந்தாலும் இன்று வரை அதை சீர் செய்ய நாம்தான் தவறிவிட்டோம்.

அழிக்கப்பட்ட தென்னத்தோட்டங்கள் புனரமைக்கப்படவில்லை புதியதென்னங் கன்றுகள் நாட்டப்பட வில்லை.

எஞ்சியிருக்கும் வளத்தையும் மரங்களையும் இன்றைய தேவைகளுக்காக வெட்டுகின்றோம். தீவைத்து அழிக்கின்றோம் இதனால் மழைவளம் குறைந்து பருவ காலங்கள் மாறி விவசாயம் பாழாய்ப் போகிறது.

நன்னீர் நிலைகளிலும் கடலிலும் கழிவுகளும் நச்சுப் பொருட்களும் கலக்கப்பட்டு மீனினம் அழிந்து கொண்டிருக்கிறது. தேவை நிறைவுக்கு மீன் கிடைப்பதில்லை.

இதைவிடப் பாரிய சூழல்பிரச்சினை எம்மை எதிர்கொள்ளத் தான் போகிறது எம்மையும் எமது சூழலையும் பாதுகாக்க வேண்டியது எமது கடமை.

வளங்களைப் பாதுகாப்பதோடு மட்டக்களப்பின் தரிசு நிலங்கள் தோறும் மரங்களை அதிகளவில் நட்டு வரட்சியின் பிடியில் இருந்து நமது பிரதேசத்தை மீட்டு வழமான வாழ்வுக்கு வழிஅமைப்போம்.

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

ஐரோப்பாவில் இயற்கை மருத்துவம்

தொகுப்பு:- க. கனகராசா ஆதாரம்:- கிராம ராஜ்யம்

சுவிட்சலாந்து தேசத்தில் வைத்திய நிபுணர் டாக்டர் பீற்றர் கிளாட் ஆற்றிய சொற் பொழிவின் சாரம்: ஐரோப்பாவில் இன்று பலபேர் முன்னேறிய நாகரிக வாழ்வில் துன்புற்று மனஅமைதியைத்தேடி அலைந்து இறுதியில் எளிமையான இயற்கை வாழ்வு தான் ஒரேவழி என்று திரும்பிக்கொண்டிருக்கிறார்கள்

நைலோன், ரெறலின் போன்ற துணிகள் கான்சரை உண்டாக்கிறதென்று தவிர்த்து வருகிறார்கள். சிலர் கொங்கிறீற் வீடுகள் நல்லதல்ல என்றும் அதிலுள்ள இரும்புக் கம்பிகள் மூலம் மின்காந்த அலைகள் ஏற்பட்டு பிராணசக்தி பாதிக்கப்படுகிறதென்றும் தவிர்த்து வருகின்றனர். தற்போது பிரபலமாகிவிட்ட எலக்ரோனிக் வாட்சை இடதுகையில் கட்டுவதால் இருதய நோயாளிக்கு பாதிப்பு ஏற்படுகிறதாம். உயர்ந்த குதியுள்ள செருப்புக்கள் முதுகெலும்பைப் பாதிப்பதால் ஹைகீல்ஸ் காலணியைத் தவிர்த்து குதியில்லாத காலணியை அணிகிறார்கள்.

சீமென்ற் தரையில் தொடர்ந்து நிற்பவர்கள் ஒரு பலகையைப் போட்டு அதன்மேல் நிற்பது நன்மை தரும் என்று கருதுகிறார்கள். அஸ்பெஸ்ராஸ் சீமென்ற் துகள்கள் நுரையீரலை மிகவும் பாதிக்கிறதாம். எண்ணெய் வறுவல், தாளிதம் செய்தல் வேகவைத்தல் போன்றவை கல்லீரலைப் பாதித்து பல நோய்களுக்கு காரணமாகிறது.

படுக்கையின் அருகில் உள்ள மின்சார சாதனங்கள் மின்னோட்டமுள்ள கம்பிகள் காரணமாக இரவுத்தூக்கம் பாதிக்கப்படுகின்றன. பூமிக்கடியில் நீரோட்டமுள்ள இடங்களில் மேல் படுக்கும்போது மூட்டுவலிகள் அதிகமாகிறதாம்.

மேசை நாற்காலிகளைவிட்டு கீழே உட்காரப் பழகிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். சூரிய ஒளி மட்டும் இல்லையெனில் கிருமிகள் மூலம் உலகச் சுகாதாரம் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். டாக்டர்களே உடம்புதான் தன்னைத்தானே காத்துக்கொள்கிறது என்பதனை நோயாளிகளிடம் பேசி, விளக்கி மருந்தைத் தவிர்த்து மற்ற முறைகளைக் கூறி வருகிறார்கள்.

உணவை அதன் ஒரே காரணமான சத்துப்பெறுதல் என்பதற்காக உண்பதைவிட்டு, கவர்ச்சிக்காக உண்ணும்போது நோய்கள்தான் மிஞ்சும். உதாரணமாக பழுப்பு சக்கரையை விட்டு வெள்ளைச் சக்கரையை உண்ணல். எல்லா வசதிகளும் உள்ள சிலர் அவற்றை விட்டுவிட்டு ஏறக்குறைய எளிமையான கிராம வாழ்க்கையும் அதற்கான தொழில்களையும் செய்வதில் புதிய ஆனந்தத்தைப் பெற்று வருகிறார்கள்.

பனைமரத்தின் சிறப்புகள்

ஆதாரம்: பனைச்செல்வம்

1) பனை மரத்தின் ஆயுட்காலம் 90 லிருந்து 120 ஆண்டுகள்
2) அது 15வது ஆண்டில்தான் பதநீர் சுரக்கும் பருவமடைகிறது.
3) பனையில் பாளை அல்லது நுங்கிலிருந்து பதநீர் இறக்கப்பெறுகிறது;
4) ஒரு நாளைக்கு 2 அல்லது 3 முறை பாளை சீவ
5) ஒவ்வோராண்டும் ஜனவரியிலிருந்து ஜூலைவரை நீர் இறக்கப்பெறும்.
6) சில மரங்கள் 15வது வயதிலிருந்து 70வது வயது வரையும் சில மரங்கள் 95வது வயது வரையும் பதநீர் சுரக்கும்.
7) ஒரு மரம் ஒரு நாளைக்கு சராசரி 3கிலோகிராம் பதநீர் சுரக்கும்;
8) ஒரு பனையிலிருந்து ஒரு பருவத்தில் சுமார் 200 கிலோகிராம் பதநீர் வரை இறக்கலாம்.
9) பதநீரில் உள்ள சராசரி இனிப்புச்சத்து 12 சதவீதமாகும்.
10) ஒரு பனைத்தொழில் வல்லுனர் ஒருநாளைக்கு 35 முதல் 50 மரங்கள் வரை சீவலாம்.
11. ஏணி கயிற்றுப்பாலம் முதலிய நவீன முறைகளைக் கையாண்டால் ஒருநபர் 80லிருந்து 100மரங்கள் வரை சீவலாம்.
12) ஒரு ஏக்கரில் 400லிருந்து 500பனை மரங்கள் வரை சீவலாம்;

பெயர்..

முகவரி..

அனுப்பப்படும் பக்கங்கள்..

உசாத்துணை நூல்கள் இருப்பின்..

....
திகதி

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

கட்டுரை, கவிதைப்போட்டி முடிவுகள்

கட்டுரைப் போட்டி

பரிசுக்குரிய அதிஸ்டசாலி

மாஸ்டர் சண்முகம்
இல: 20
தேவபுரி,
களுவன்கேணி.

பாராட்டுப் பெறுவோர்

தனுஷா இராமசந்திரா
குறுமன்வெளி ம.வித்தியாலயம்
குறுமன்வெளி.

வே. புவனேஸ்வரன்
மாருதம்,
ஆரையம்பதி.

க. ரவிச்சந்திரன்
மட்/குடியிருப்பு கண்ணகி வித்தியாலயம்
குடியிருப்பு.

கவிதைப் போட்டி

பரிசுக்குரிய அதிஸ்டசாலி

திருமதி. எஸ். ஜெயக்குமார்
மட்/புனித சிசிலியா பெ.ம.வி.
மட்டக்களப்பு.

பாராட்டுப் பெறுவோர்

ந. யோகேந்திரன்
கிழக்கு வீதி,
தேற்றாத்தீவு.

இலங்கையின் கடற்கரையை அண்டிய பகுதிக்கு கடல் நீர் மட்டம் உயர்தலானது அச்சுறுத்தலாக அமையலாம்.

கடல் அரிப்புக்கு எதிராக இலங்கை ஓர் யுத்தத்தையே மேற்கொள்கிறது. எதிர்வுகூறப்பட்டபடி எதிர்வரும் சில பத்தாண்டு காலங்களில் உலக உஷ்ண அதிகரிப்பினால் ஒரு மீற்றர் நீர் உயரலாம். இவ்வாறு நிகழ்ந்தால் தற்போதைய கடற்கரை பாதுகாப்பு யுத்தம் நம்பிக்கையற்றதாகிவிடும்.

இவ்வித அனர்த்தம் ஏற்படுமாயின் தென்கிழக்கு கரையை அண்டிய 65,000 சதுர கி.மீ நிலப்பரப்பு கடலில் மூழ்கிவிடும் இப்பகுதி நகரங்களில் நெருக்கமாக வாழும் மக்கள் தங்கள் வீடுவாசல்களை கைவிட்டு நாட்டின் உட்பகுதிக்கு இடம்பெயர வேண்டிய நிலை உருவாகும்.

''இந்நாட்டில் வெளிநாட்டவர் குடியேற்றத்திற்கு முன்னர் இருந்தமை போன்று மீண்டும் எமது சாதாரண செயற்பாடுகள் நாட்டின் மையப்பகுதிக்கு நகர்த்த வேண்டிய நிலை உருவாகலாம்'' என முனைய மத்திய சுற்றாடல் அதிகாரசபை தலைவர் விரிவுரையாளர் K.D. அருட்பிரகாசம் கூறியுள்ளார் ''அண்மைக்காலங்களில் துரித மகாவலி அபிவிருத்தி திட்டத்தின் கீழ் எமது நாடு மக்களை இடம்பெயரச் செய்வதிலும் மீள் குடியேற்றுவதிலும் கூடியளவு அனுபவங்களை பெற்றுள்ளது. எதிர்வுகூறப்பட்டது போல் கடல்மட்டம் உயருமாயின் இந்த அனுபவங்கள் பாரிய மீள் குடியேற்றத்திற்கு உதவியாக இருக்கும்'' எனவும் கூறியுள்ளார்.

தாழ்ந்த பகுதியான மாலைதீவு கடல்நீர்மட்டம் உயர்வதால் நீரில் அமிழக் கூடும் எனவும், இதனால் இப்பிரதேசவாழ் 200,000 மக்கள் ஆபத்தினை எதிர்நோக்க வேண்டிவரும் என விஞ்ஞானிகள் கூறியுள்ளனர். ''பச்சை வீட்டு தாக்கத்தினால்'' காலநிலை மாற்றமடைந்து உஷ்ணம் அதிகரிப்பதனால் கடல் நீர் மட்டம் உயர்ந்து உலகில் மாலைதீவைப் போன்ற தாழ்ந்த ஏனைய நாடுகளும் நீரில் மூழ்கும் அபாயம் ஏற்படும்.

(தொட

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

செய்திச் சுடர்

01. 5-11-96 அன்று போரதீவுப்பற்றுப் பிரதேச செயலகக் கூட்டம் நடைபெற்றது.
02. கோறளைப்பற்று கிராம அபிவிருத்திச் சங்கத்தினரின் 4வது கூட்டம் 9-11-96 அன்று வாழைச்சேனை தடாகம் காரியாலயத்தில் நடைபெற்றது இதில் கோறளைப்பற்றிலுள்ள 21 கிராம அபிவிருத்திச் சங்கங்கள் கலந்து கொண்டன.
03. 12-11-96 அன்று ஓட்டமாவடி பிரதேச பகுதி நாட் கூட்டம் நடைபெற்றது.
04. 23-11-96 அன்று கிழக்கிலங்கை புனர்வாழ்வுக் கழகத்தின் ஒன்றியக்கூட்டம் நடைபெற்றது.
05. 26-11-96 அன்று மண்முனைப்பற்றுப் பிரதேச பகுதிநாட் கூட்டம் நடைபெற்றது
06. 30-11-96 அன்று கொக்கட்டிச்சோலை, சோலை சூழல் மன்றத்தினரின் கூட்டம் நடைபெற்றது.
07. 3-12-96 அன்று வாகரை பிரதேச பகுதி நாட் கூட்டம் வாகரை பிரதேச செயலகத்தில் நடைபெற்றது:
08. மட்டக்களப்பு மாவட்ட அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் ஒன்றியத்தின் கூட்டம் 25-10-96, 16-11-96, 21-11-96 ஆகிய தினங்களில் நடைபெற்றது.
09. 22-11-96, 14-12-96 ஆகிய தினங்களில் கிழக்கிழங்கை சேதன விவசாயிகள் சங்கக் கூட்டம் நடைபெற்றது.
10. 23-11-96, 21-12-96 ஆகிய தினங்களில் சூழல் மன்றத்தினரின் பொதுக்கூட்டம் நடைபெற்றது.
11. மண்முனை வடக்கு பிரதேச செயலகம், புன்னைச்சோலை மகளிர் குழு, மாதர் சங்கம் ஆகியன இணைந்து புன்னைச்சோலை மகளிருக்கு தாய்ப்பாலூட்டலும் போஷாக்கும் பற்றிய கருத்தரங்கு மட்/அமிர்தகழி மகா வித்தியாலயத்தில் நடைபெற்றது.
12. 5-12-96 அன்று IDEA நிறுவனத்தினரின் அனகி அடுப்பு தயாரிப்பு பற்றிய பயிற்சிப்பட்டறை வாழைச்சேனை தடாகம் காரியாலயத்தில் நடைபெற்றது.
13 மார்கழி மாதம் 6, 7 ஆந் திகதிகளில் மட்டக்களப்பு மாவட்ட வாவி முகாமைத்துவத் திட்டம் பற்றிய செயலமர்வு மட்டக்களப்பு மாவட்ட புனர்வாழ்வு புனரமைப்பு ஒருங்கிணைப்புத் திட்ட அலுவலகக் கேட்போர் கூடத்தில் நடைபெற்றது.
14. மார்கழி 10 ஆந் திகதி மனித உரிமைகள் தினம். இதனை நினைவுகூரும் முகமாக மட்டக்களப்பு மாவட்ட அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் ஒன்றியம் பொதுக்கூட்டம் ஒன்றினை மட்/தேவநாயகம் மண்டபத்தில் நடாத்தியது.
15. 9-12-96 — 14-12-96 வரை நிறுவன அபிவிருத்தியும் அமைப்பிற்கான பலப்படுத்தலும் சம்பந்தமான கருத்தரங்கு Intercooperation நிறுவனத்தில் நடாத்தப்பட்டது.

"மன்று"
16, புனித மிக்கேல் வீதி,
மட்டக்களப்பு.

INO3. MR. K. SANMUGAM
TEACHER
NADUVIL THAMBI VEETHY
VANTHARUMOOLAI.

இப்பிரசுரம் மட்டக்களப்பு நியூ கீன் அச்சகத்தில் அச்சிட்டு மன்று இணைப்பாளர் யோ. இ. கிறிஸ்ரோபரினால் வெளியிடப்பட்டது.

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