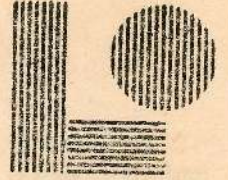


மட்டக்களப்பு
குழல்
விழிப்புணர்வு
மாசிகை

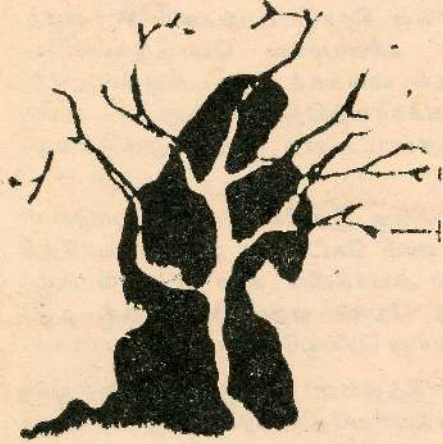
குழல் சுடர்



மாசி 1996

“மன்று”, 16, புனித மிக்கேல் வீதி, மட்டக்களப்பு.

38



மட்டக்களப்பு மாவட்டச் குழல் மகத்துவம் விளக்கப்படவும், குழலிலுண்டாகும் தாக்கங்களை வெளிக்கொணரவும் “குழல் விழிப்புணர்ச்சி மன்றம்” இவ்வீதழை மாதம் ஒருமுறை விரிக்கிறது.

மட்ட மரங்கள்
பாவமென்று
நீர் வார்க்க
நினைத்தீரோ
நீர் உணர்ந்து ஆவதென்ன
இளம் சந்ததியும்
உணர்ந்திட்டால்
பச்சை மரம் தழைத்தீமே

ஆசிரியர் குழு

திரு. கா. நடராஜா செல்வி கு. ஜசிந்தா
திருமதி வி. இராமச்சந்திரா திருமதி யோ. புவனேந்திரன்
திரு. யோ. இ. கிறிஸ்ரோபர் செல்வி க. வீலா



உள்ளடக்கம்

| | |
|--------------------------------------|----|
| தமிழன் ஒரு விஞ்ஞானி | 2 |
| திருமதி. இராமச்சந்திரா | |
| மரங்களின் மகாநாடு | 3 |
| க. உதயகுமார் | |
| உங்களுக்குத் தெரியுமா? | 3 |
| மருத்துவ குணமுடைய முடக்கற்றான் | 4 |
| சி. நாகலிங்கம் | |
| வேம்புவிறை கிருமி நாசினியாகிறது | 4 |
| ச. தவமணி | |
| சுற்றாடற் கல்வி | 5 |
| திருமதி. யோகா புவனேந்திரன் | |
| தலைவலி தோற்றுவிக்கும் நோய் | 7 |
| Dr. லோக முத்துக்கிருஷ்ணன் | |
| குழல் மன்றங்களின் செயற்பாடு | 7 |
| திரு. த. பகேதரன் | |
| கொக்கலை ஏரி கைத்தொழில் பேட்டை | 8 |
| திரு. வ. இராமலிங்கம் | |
| காஸ் ஆஸ்த்துமாவிற்கு ஆகாது | 9 |
| திருமதி. நிர்மலா ஜேயராஜா | |
| மரவள்ளி புடிங் | 9 |
| ந. நவரெட்ணராஜா | |
| கண்டு பிடியுங்கள்; பரிசு உங்களுக்கே; | 9 |
| கழிவுகள் காசாகின்றன | 10 |
| திருமதி. கிறிஸ்ரோபர் | |
| உணவேவிஷமானால் | 10 |
| தாவர நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தல் | 11 |
| திருமதி. சுதா பாலகுமார் | |
| ஆலும், அரசும் | 11 |
| செய்திச் சுடர் | 12 |

கண்டு பிடியுங்கள்;
பரிசு உங்களுக்கே;

போட்டியில் பரிசைத் தட்டிக்
கொண்டோர் விபரம் அடுத்த
இதழில் வெளிவரும்.

தமிழன் ஒரு விஞ்ஞானி

திருமதி. வி. இராமச்சந்திரா, குறுமன்வெளி.

கல்தோன்றி மண் தோன்றாக் காலத்திலே முன் தோன்றிய மூத்த குடியெனப் பெயர்பெற்ற பண்டைத் தமிழனின் வாழ்க்கை முறையினை இன்றைய இளைஞர்களுக்காக மீண்டும் ஒருமுறை திருப்பிப் பார்ப்போம். கட்டையான குட்டையுடை நீளச் சட்டை, மறைந்து பழையபடி பாவாடைத் தாவணி. அதுமட்டுமா? தலைமுடிகூட ஆண்களும் பழைய முறைப்படி முடி வளர்த்து காதணி போடத் தொடங்கிவிட்டனரென்றால் பழைய கருத்துக்களை மட்டும் ஏன் மூடக்கொள்கைகள் என்று மூட்டைகட்டி மட்டந்தட்டுகின்றனர். இதற்கு ஒரு சரியான முடிவுகாண குழற் கடர் மூலம் விஞ்ஞான விளக்கமளிக்க விரும்புகின்றேன்.

1. இரவில் வீட்டைக் கூட்டி வெளியிற் தள்ளினால் சீதேவி போய் விடும் என்பார்கள்.

இதனை ஆராய்ந்து பார்த்தால் அன்றைய பெண்கள் கைகளிலும் கழுத்திலும் காதிலும் ஏராளமான சிறுசிறு நகைகள் அணிந்திருந்தனர். மாலையில் வீடு வரும் கணவன்மாருக்கு தன்செயலே இயந்திரமின்றி இடித்து, அரைத்துச் சுவையான சமையலில் ஈடுபடும் போது கீழே கழன்று விழுந்த சிறுசிறு நகைகளை கூட்டித் தள்ளி விட்டால் மின்சார ஒளியற்ற அக்காலத்தில் அதனைத் தேடி எடுக்கமுடியாது. பண்புமூலக்கமற்ற அக்காலத்தில் பவுண் நகைகளுக்கே முக்கியத்துவம் இருந்ததால் அதனைச் சீதேவி என்று அவ்வாறு அழைத்ததில் தவறில்லை.

2. இரவில் மரங்களின் கீழ் படுத்துறங்கக்கூடாது.

தாவரங்கள் பகலில் சுவாசிக்கும் அதே வேளையில் சூரிய ஒளியைப் பயன்படுத்தி ஒளித்தொகுப்பை நிகழ்த்துகின்றன. அப்போது ஒட்சிசன் வாயு வெளிவிடப்பட்டு, வளி தூய்மையடைகின்றது. ஆனால் இரவில் இது நிகழ்வதில்லை. தாவர விலங்கு உயிர்கள் அனைத்தும் சுவாசத்தால் வெளிவிடும் காபனீர் ஒட்சைட் வாயு எமது உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கக்கூடியது. இதனால் இரவில் மரங்களின் கீழ் உறங்கக் கூடாது என்பார்கள். அதுமட்டுமல்ல படுக்கை அறைகளில் பூச்சட்டிகள் வைத்திருப்பவர்களும் இரவில் அதனை வெளியில் எடுத்து வைக்க மறக்கவேண்டாம்.

3. உணவுப் பொருட்களை இரவில் திறந்து கொண்டு சென்றால் பேய்பார்த்துவிடும்.

அதனை உண்பவருக்கு நோய் ஏற்படும் என்பார்கள். கேட்கவே சிரிப்பாக இருக்கிறதா? காரணத்தை அறிந்தால் அவர்களின் உண்மை புலனாகும். இரவில் காபனீர் ஒட்சைட் வாயு அதிகம் காணப்படுவதால் திறந்த உணவுடன்

சேர்ந்து உணவை நச்சுத் தன்மையடைய தூண்டு கின்றது. இவ்வாறான உணவை உண்பவர்களுக்கு நோய் ஏற்படலாம். இதனால் உணவுடன் கரித்துண்டுகளைக் கொண்டு செல்வார்கள். கரி நச்சுப் பொருட்களை உறிஞ்சும் தன்மையுள்ளதென்பதை அறிந்திருந்தால் அதுமட்டுமல்ல கிராமப்புறங்களில் சிறு குழந்தைகளுக்கு கரியாலான பொட்டுகளையே முதல் முதல் வைக்கத் தொடங்குகின்றனர். எனவே அக்காலத்திலும் விஞ்ஞான அறிவு பயன்படுத்தப்பட்டதை அறிய முடிகின்றது.

4. குழந்தைகளுக்கு இரவில் இரும்பு போடுவார்கள். காரணம் கேட்டால் யாரும் பார்த்திருப்பார்கள் அவர்களின் கண் பட்டால் குழந்தைகளுக்கு நோய் ஏற்படும் அதைத் தடுக்கவே இவ்வாறு செய்யவேண்டும் என்பார்கள்.

இதில் பொதிந்துள்ள விஞ்ஞானக் கருத்துக்களும் விந்தையானதே. அடுப்பில் இட்டு நன்கு குடாக்கிய இரும்பின் மேல் நீரை ஊற்றும் போது இரும்பும் நீரும் தாக்கம் புரிந்து ஐதரசன் வாயுவை வெளியேற்றுகின்றன. ஐதரசன் வாயு ஒரு தொற்றுநீக்கி அதாவது கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி வாய்ந்தது. இவ்வாயுவைக் குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கும் போது தொற்றியுள்ள கிருமிகள் அழிக்கப்பட்டு நோயேற்படாமல் தடுக்கமுடிகிறது. தற்போதுள்ள ஹெரோல் போன்றவற்றிற்குப் பதிலாக நம் முன்னோர் இயற்கை வாயுவைக் கொண்டே குழந்தைகளைக் காப்பாற்றியதையிட்டு நாம் பெருமையடைய வேண்டும்.

5. இரவில் வயல் வெளி, குளக்கரை, ஆற்றோரம் போன்ற இடங்களுக்குத் தனியே சென்றால் கொள்ளிவால் பேய் துரத்தி அடித்துவிடும் என்பார்கள்.

சதுப்பு நிலங்களில் உருவாகும் மெதேன் வாயுவளியிலுள்ள ஒட்சிசனுடன் சேர்ந்து எரியக் கூடியது. எனவே துரத்தில் நின்று பார்ப்பவருக்கு தீப்பந்தம் எரிவது போல் தோன்றும். இதைக் கண்டு பயந்து பின்வாங்கும்போது அவர் நின்று இடத்தை நிரப்ப முன்னேயுள்ள வளி அசையும் போது வெளிச்சமும் முன்னோக்கி வருவது போலத்தெரியும் எனவே பயத்தால் இதயத்துடிப்பு வேகமாகி உயர்க்குதி அழுக்கம் ஏற்பட்டு குருதிக்குழாய்கள் வெடித்து இரத்தம் சிந்தி இறக்க வழி கிடைக்கின்றது இவ்வாறு ஒருவர் இறந்தால் மறுநாள் பார்ப்பவருக்கு இரவில் பேய் அடித்து முறித்ததாகவே கூற இடமேற்படுகின்றது.

(தொடரும்.)

மரங்களின் மகாநாடு

க. உதயகுமார்,
இராமகிருஷ்ண மிசன்; கல்லடி, மட்டக்களப்பு.

தலைவரே வணக்கங்கள் பலகோடி
தரணியை காக்க பிறவியை எடுத்தோம்
தகுதியறியாமல் தறிக்கப் படுகிறோம்

மண்ணைக் காக்க மரமென்ற
மாரக்கம் கொண்டோம்
மனிதனால் இன்று அழிக்கப்படுகிறோம்

நீரைக் கொடுக்க வென்று
நில மெங்கும் நிறைந்தோம்
நீதி யற்ற முறையில் இன்று
நிலை தடு மாறு கிறோம்

புகமையை கொடுக்க வென்று
பட்டாடை யானோம் பூமிக்கு
பண்பற்ற மனிதர்களால்
பட்ட மரங்களென
பாரினில் வாடுகிறோம்

வெப்பத்தால் மனிதன்
வெம்பாது காக்க
வெயிலை நாமே தாங்கினோம்
வெறிபிடித்த மனித னிவன் எமை
வெட்டியல்லோ எரிக்கின்றான்

தயவுடன் தாங்கள் உடனே
எடுக்கவேண்டும் தீர்வு ஒன்று

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

தொகுப்பு: திருமதி. நி. ஜெயராஜா, மண்முனை வடக்கு பி.செ.
ஆதாரம்: டெஸ்ட் டிசம்பர் 95

கைக்குழந்தைகள் இருக்கும் வீட்டில் கட்டாயம் இருக்கும் ஒரு மருந்துப் பொருள் வசம்பு "டெயர் சொல்லாதது" என்ற மற்றப் பெயருடன் பயபக்தியுடன் கையாளப்படும் பொருள் வசம்பு. இது குழந்தை வைத்தியத்தில் முக்கிய இடம் பெறுகிறது.

தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறு பாலைச் சாப்பிட்டு குழந்தைகளுக்கு அஜீரணம் ஏற்படுவதுண்டு. இதனால் வயிற்று உட்புரம், வயிற்றுவளி, வாந்தி போன்ற செரிபானக் கோளாறுகள் உண்டாகக்கூடும். இத்தகைய வேளைகளில் வீடுகளில் வசம்பு தான் கைகண்ட வைத்தியமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வசம்பை (A corus calamus) விளக்கெண்ணையில் தோய்த்து அடுப்பில் போட்டுச் சுடுவார்கள். கரியாகும் அளவுக்குச் சுட்ட பிறகு அதனைத் தேனுடன் கலந்தோ, அல்லது பாலில் கலந்தோ குழந்தைகளுக்கு மருந்தாகத் தருவார்கள்.

இந் வீட்டு வைத்தியத்தின் வேதியியல் விளக்கம், இதேயே; விளக்கெண்ணையில் வசம்பைத்

தோய்த்துச்சுடும் பொழுது, வசம்பிலிருக்கும் ஆவியாகக் கூடிய எண்ணெய்கள் பிரிந்து போய் விடுகின்றன. மீதமிருப்பது கரித்துண்டுதான். அது தூய்மையான கரியாகும். Activated Carbon என்று இதை அழைக்கலாம். இந்தக் கரி விளக்கெண்ணையுடன் சலந்து, மலமிளக்கியாகச் செயல்படுகிறது. சிறுகுடலில் சேர்ந்திருக்கும் அழுக்கை இது வெளியேற்றுகிறது. இதனால் குழந்தையின் வயித்துக் கோளாறுகள் மறைந்து விடுகின்றன.

தற்காலத்தில், பல அஜீரணக் குறைபாடுகளுக்கு Activated Carbonஐ பகுதிப் பொருளாகக் கொண்டு மாத்திரைகள் பல வண்ணங்களில் விற்கப்படுகிறது.

இம் முறையைத் தமிழ் வைத்தியம் எந்தக் காலத்திலிருந்தோ பயன்படுத்தி வருவது, ஆச்சரியமளிப்பதாக உள்ளது.

Evening Gas Colic அதாவது சாயந்தரம் சில குழந்தைகள் அழுது கொண்டே இருக்கும், அப்படிப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வசம்புக்கரியுடன் சிறிது தேன் கலந்து கொடுக்க நல்ல பலன் கிட்டும்.

மருத்துவ குணமுடைய முடக்கற்றான் மூலிகை

சி. நாகலிங்கம், புனித மரியாள் இல்லம், மட்டக்களப்பு.

நம்முன்னோர்கள் சக்தி வாய்ந்த மூலிகைகளை தமது உணவுடன் சேர்த்துக் கொண்டதன் மூலமாக தம்மை அணுகிய நோய்களிலிருந்து தம்மைக் காப்பாற்றிக் கொண்டார்கள். அவ்வாறு உடல் நோய் போக்க கையாண்ட மருத்துவ மூலிகை முடக்கற்றான் மூலிகையாகும்.

முடக்குவாதத்தின் முக்கிய மருந்தாகையால் (முடக்கு + அற்றான்) முடக்கற்றான் எனப்பெயரிட்டு அழைக்கப்படுகிறது. எம் பழைய சித்த வைத்திய நூல்களில் இம்மூலிகை சுடுகாடும்ட்டான் கொற்றவன், துடக்கறுப்பான், பயிரவி, சமுத்திரோதயம், இந்திரவல்லி, துப்பராஸ்டகம், சுகட்டான், சிவியாலை, செவியன், தீர்கமூலம், நிம்ம தேசம், வருடம் என்னும் பல பெயர் கொண்டு முடக்கற்றான் மூலிகை அழைக்கப்படுகின்றது.

இம்மூலிகை கொடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. சிறு பற்றைகளில் வளர்ந்து காணப்படும். இலைகள் பாகை இலையின் வடிவினை ஒத்த சிறியவை. இம்முடக்கற்றான் மூலிகை மூலமாக சூலைப் பிடிப்பு, சொறிகிரங்கு, கீழ் பிடிப்பு, சினைப்பு, கிரந்தி, கரப்பான், வாதம், மலக்கட்டு வாதக் கடுப்பு, காதுவலி, வாயுத்தொல்லை, தடைப்பட்ட சூதகம் போன்ற நோய்களுக்கு நிவாரணியான சிறந்த மூலிகையாக முடக்கொற்றான் காணப்படுகிறது. முடக்கற்றானின் மருத்துவப் பெருமைகள் அனுபவித்தவர்களிற்கு நன்கு புலனாகும். எனவே இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய இம்மூலிகையினைப் பயன்படுத்தி நாம் நோய்களிலிருந்து விடுபட்டு வளமான வாழ்வு வாழ்வோமாக.

வேம்பு விதைகளைச் சேகரித்து கிருமிநாசினியாகப் பயன்படுத்துங்கள்

தவமணி சந்தானம் விவசாயப் போதனாசிரியை, ஏறாலூர்.

பழங்களை ஆய்ந்து, விதைகளை வேறாக்கியோ, நிலத்தில் வீழ்ந்து கிடக்கும் வேப்பம் விதைகளையோ பொறுக்கி சேகரித்து நன்கு காய விடுங்கள்.

நன்கு காய்ந்த வேப்பம் விதைகளை பொதியிட்டு வைங்கள்.

தேவை ஏற்படும் போது வேப்பம் விதைத் திரவம் தயாரித்து பயன்படுத்தலாம்.

1 லீற்றர் வேப்பம் திரவம் தயாரிப்பதற்கு தேவையான வேப்பம் விதைப் பருப்பின் அளவு (கிராம்).

| | | | | | | |
|---------|-------|---------|------|---|----|--------|
| 1 — 3 | மாதம் | சேமித்த | விதை | = | 20 | கிராம் |
| 4 — 6 | .. | .. | .. | = | 25 | கிராம் |
| 7 — 9 | .. | .. | .. | = | 30 | கிராம் |
| 10 — 12 | .. | .. | .. | = | 35 | கிராம் |

1 யோக்கட் கப் அளவு = 6.5 கிராம் வே. விதை
1 நெருப்புப் பெட்டி அளவு = 5.5

வேப்பம் விதையைப் பதப்படுத்தி கல்லை தயாரிக்கும் முறை.

- தேவையான அளவு விதையை நன்கு குற்றவும்.
- குற்றிய விதைகளை புடைப்பதன் மூலம் கோது நீக்கவும்.

iii. கோது நீக்கிய வேப்பம் பருப்பை, திரும்பவும் குற்றி நன்கு தூளாக்கவும்.

iv. தூளாக்கிய பருப்பை, நன்கு, நனையக்கூடிய அளவு நீர்விட்டு, பிசைந்து, 12 மணிநேரம் ஊறவிடவும்.

மறுநாள் தேவையான அளவு நீர் விட்டு, 2, 3 தடவை பிழிந்து, வடித்து வேப்பம் திரவத்தை வேறாக்கவும்.

வேறாக்கிய திரவத்திற்கு சிறிதளவு சவர்க்காரம் அல்லது ரீப்போல் சேர்க்கவும்.

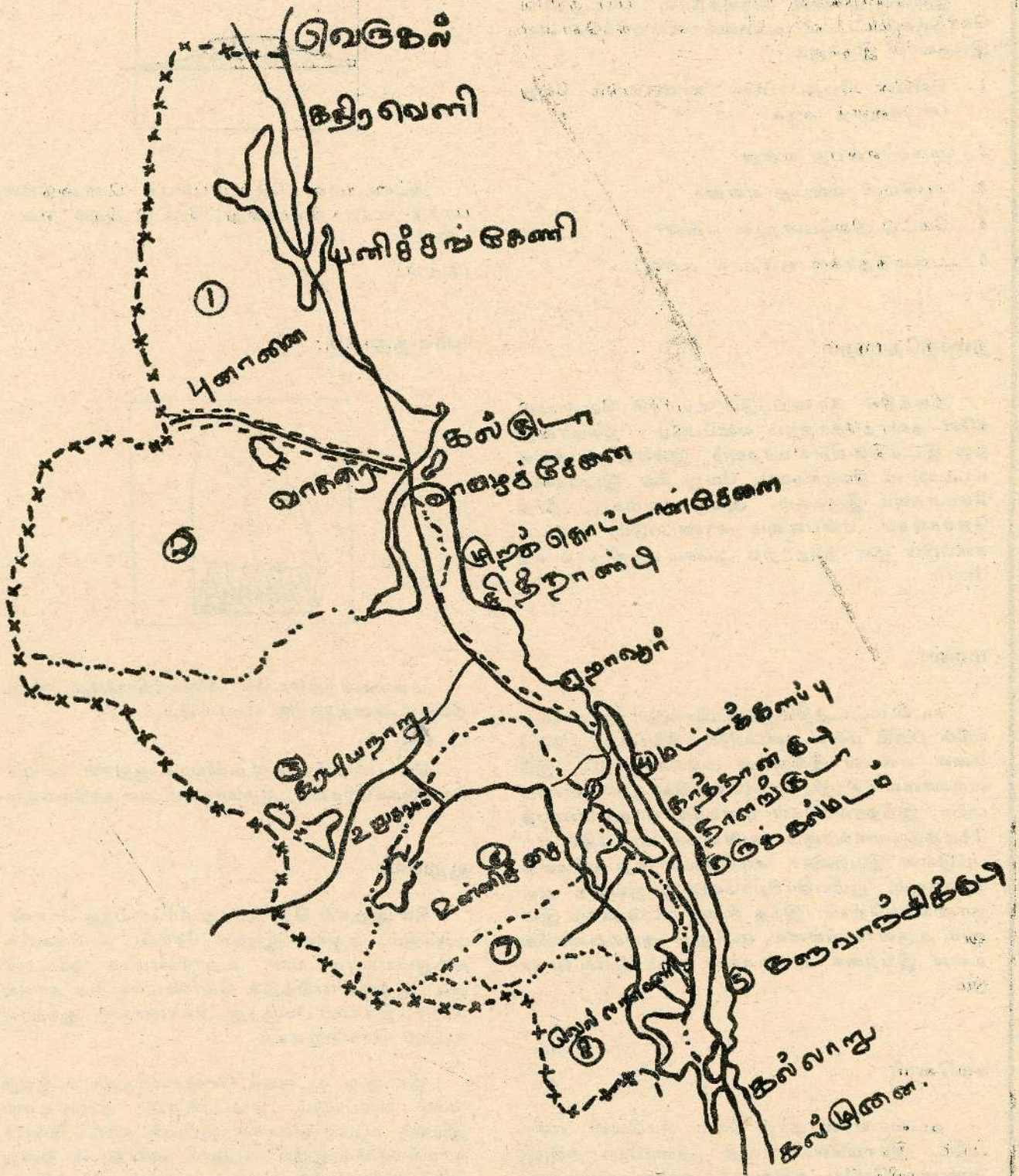
தயாரித்த வேப்பம் திரவத்தை விசிறும் இயந்திரத்துள் ஊற்றி, பயிரின் இலைகளின் இருபுறமும் நன்கு நனையும் படி விசிறவும்.

வேம்பு விதைத்திரவம் பாவிப்பதால் நன்மைகள்

- இரசாயனம் பாவிப்பதால் சூழல் மாசுபடுதலை தடுக்கலாம்.
- இரசாயனங்களுக்கான செலவைக் குறைக்கலாம்.
- மனிதர்களையும் இயற்கை எதிரிகளையும் இரசாயன நஞ்சில் இருந்து பாதுகாக்கலாம்.

சுற்றாடற் கல்வி

திருமதி. யோ. புவனேந்திரன்



மட்டக்களப்பின் தரைத்தோற்ற அம்சங்கள்

மட்டக்களப்பின் தரைத்தோற்ற அம்சங்கள்

பாடத்தைக் கற்பதற்கு ஆயத்தமாதல்:

இவ்வினாக்களை வாசித்தால் பாடத்திலே கொடுக்கப்பட்ட விடயங்களை விளங்கிக்கொள்ள இலகுவாக இருக்கும்.

1. புனியின் மேற்பரப்பில் காணப்படும் வேறு பாடுகளைத் தருக.
2. மலை என்பது என்ன?
3. சமவெளி என்பது என்ன?
4. மேட்டு நிலமென்றால் என்ன?
5. பள்ளத்தாக்கு என்றால் என்ன?

தரைத்தோற்றம்:

நிலத்தில் காணப்படும் உயர்ச்சி வேறுபாடுகளே தரைத்தோற்றம் எனப்படும். நிலமானது ஒரு இடத்தில் பள்ளமாகவும், இன்னொரிடத்தில் மட்டமான நிலமாகவும், வேறு சில இடங்களில் மேடாகவும் இருக்கும். அங்கு குளங்கள், நீர்த் தேக்கங்கள் என்பனவும் காணப்படும். மட்டக்களப்பின் தரைத்தோற்ற அம்சம் பற்றி நாம் கற்போம்.

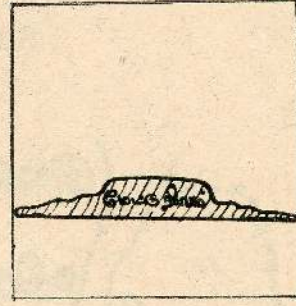
மலை:

கடல் மட்டத்திலிருந்து மிக உயர்ந்து காணப்படும் பகுதி மலை எனப்படும். கீரிமலை, குடும்பி மலை என்பன இங்குள்ள மலைகளாகும். இம் மலைகளைச் சுற்றி, மரஞ்செடி கொடிகள் காணப்படும். இத்தாவரங்கள் மலைக்கு பாதுகாப்பைத் தேடித்தருவனவாகும். அண்மைக் காலத்தில் ஏற்பட்டுள்ள இயற்கைச் சமநிலையானது எரிமலைகளாகவும், பூமியிர்சியாகவும் மாறுவதை அவதானிக்கின்றோம். இந்த நிலை மட்டுநகரில் இன்னும் உருவாகவில்லை. எனினும் அம்மலைகளில் உள்ள இயற்கை அரண்களை நாம் பேணவேண்டும்.

சமவெளி:

தட்டையான தாழ் நிலம் சமவெளி எனப்படும். இச்சமவெளியானது கரையோரத்திற்கு அண்மையிலேயே அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. ஏறத்தாள 390m பரந்துள்ளதைக் காணலாம். இப்பகுதிக்கும் மரநடுகையைவிட வேறெதையும் மேற்கொள்ளமுடியாது.

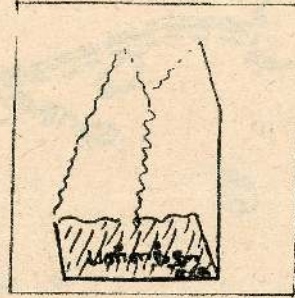
மேட்டுநிலம்:



தட்டையான மேற்பரப்பைக் கொண்டுள்ள பரந்த உயர் நிலமானது, மேட்டு நிலம் எனப்படும்.

(உ+ம்)

பள்ளத்தாக்கு:



மலைகளிற்கிடையே அமைந்திருக்கும் தாழ் நிலம் பள்ளத்தாக்கு எனப்படும்.

(உ+ம்)

சில பள்ளத்தாக்கு வளியாக ஆறுகள் பாயும் சில ஓடுக்கமாகவும், ஆழமாகவும் அமைந்திருக்கும்

ஆறுகள்:

சில ஆறுகள் தொடர்ந்து நீர் பாய்ந்து கொண்டிருக்கும். ஒருசில ஆறுகள் கோடை காலங்களில் வற்றுமியல்புடையன. உதாரணமாக ஓட்டமா வடி ஆற்றை எடுத்துக் கொண்டால் சில காலங்களில் இக்கரையிலிருந்து அக்கரைக்கு ஆற்றால் நடந்து செல்லமுடியும்.

ஓர் ஆறு கடலைச் சென்றடையுமிடம் ஆற்றுமுகம் எனப்படும். மட்டக்களப்பு நாவலடியை இதற்கு உதாரணமாகக் குறிப்பிடலாம். மழைக் காலங்களில் ஆறும் கடலும் ஒன்றுடன் ஒன்று கலந்துவிடும் பின்பு வரும் மாதங்களில் இவை பிரிந்து விடும். இச்சங்கமிப்பானது இறால் வளர்ப்பிற்கு, இறால் உற்பத்திக்கு உகந்த சூழ்நிலையை உவாருக்கிக் கொடுக்கின்றது.

தலைவலி தோற்றுவிக்கும் நோய்கள்

ஆதாரம்: டாக்டர் கா. லோகமுத்துக்கிருஷ்ணன் அவர்களால்
எழுதப்பட்ட தலைவலி மருத்துவ நாவல்

நமது உடலில் தோன்றும் பலவிதமான நோய்களும், மனதில் ஏற்படும் பலவிதமான குழப்பங்களும் தான் தலைவலியைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

தலைவலியை தோற்றுவிக்கும் பொதுவான பல நோய்களைப்பற்றி இப்பொழுது சுருக்கமாக பார்ப்போம்.

30% இற்கு மேற்பட்ட தலைவலி நோயாளிகளின் துன்பத்திற்கு காரணம் தசை இறுக்கத் தலைவலி அல்லது மனக்குழப்பத் தலைவலி (Tension headache) தலைவலியாகும்).

இதனை அடுத்து உள்ளது ஒருபக்கத் தலைவலியாகும் (Migraine) போன்ற இரத்தக் குழாய்களின் தோன்றும் தலைவலிகளே (Vascular headaches) யாகும்.

நமது இரத்த அழுத்த மிகையால் (High blood pressure) தோன்றும் தலைவலி, பொதுவாகக் காச்சல் வரும்போது தோன்றுத் தலைவலி பட்டினி கிடக்கும் போது வரும் தலைவலி ஆகும்.

கண்களில் விளையும் மாறுதல்களாலும் நோய்களாலும் விளையும் தலைவலி இதனை அடுத்து வரும் மூக்கு, காது, தொண்டை பல் முதலியவற்றில் நோய் ஏற்படுவதால் வரும் தலைவலி இவற்றிற்கு அடுத்த நிலையில் உள்ளது.

மூளையில் புற்றுநோய், மூளைக்கட்டி போன்றவற்றால் மூளை நோய்களில் வரும் தலைவலி உயிருக்கே தீங்கு விளைவிக்கும் அளவிற்கு கொடுமையான தொன்றாகும். ஆனாலும் தலைவலியை விளைவிக்கும் பல்வேறு நோய்களிலும் இம் மூளை நோய்கள் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன.

தலைவலி உள்ள நோயாளிகளைப் பார்க்கும் போது அவர்களுள் சிலராவது வேண்டுமென்றே தலைவலி இருப்பது போல் பாசாங்கு செய்வர் இதனை மருத்துவர்களும் மற்றவர்களும் மனதில் கொள்ளவேண்டும். ஆனாலும் தலைவலியுள்ளவர்கள் தீரப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளவேண்டும் இல்லையெல் மூளையில் உள்ள புற்றுநோய்க்கட்டிகள் போன்ற பல கொடுமையான நோய்களை ஆரம்ப நிலையில் கவனிக்காமல் விட்டு விட நேரிடலாம்.

மற்றும் நோயாளியின் வாழ்க்கைப் போக்கில் குறித்த ஒரு காரணத்துக்கு மேற்பட்ட பல காரணங்களால் தலைவலி எழவும் வாய்ப்புண்டு என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ளவேண்டும். ஆனா

லும் தலைவலி நோயாளிக்கு ஒரு பக்கத் தலைவலியோ அல்லது தசையிலுக்கு தலைவலியோ இருப்பினும் இவற்றில் தொடர்பில்லாது மூளையினுள் புற்றுநோய் கட்டி வளரக்கூடும். இதற்கான வாய்ப்பு உண்டு ஆனாலும் இப்புது நோய் தோன்றுமிடத்து தலைவலி நோயாளிக்கு பல வழிகளில் மாறுபட்டவையாக இருக்கும் இதை நோயாளி உணரமுடியும். இதன் சில மாறுபாடுகளை மருத்துவர்தாம் கண்டறியமுடியும்.

எனவே தலைவலி நோயாளி தலைவலி நின்று விட்டாலும் கூட வைத்திய பரிசோதனை செய்து தனது நோய் பற்றி கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

தொடரும் ..

சூழல் மன்றங்களின் கடந்தமாத செயற்பாடுகள்

திரு. த. பகீரதன் (உ. ஆ), மன்று.

சந்திவெளி தடாக சூழல் மன்றம் பாலையடித் தோணா பகுதிகளில் மண் அகழவை முற்றாக நிறுத்தியுள்ளது.

சோலைத்தென்றல் சூழல் மன்றம் புன்னச்சோலை கிராமத்தில் 5000 மரக் கன்றுகளை பொதி செய்து பொது இடங்களிற்கு வழங்கியுள்ளனர். புன்னச்சோலை மயானத்தைச் சுற்றி பனம் விதைகளை நட்டுள்ளனர்.

காங்கேயனோடை சூழல் பாதுகாப்பு மன்றம் ஆரையம்பதி இந்து இளைஞர் மன்றத்துடன் இணைந்து சிரமதானமும் வடிகால் துப்பரவும் செய்துள்ளனர்.

சீ. ம. எப். சூழல் மன்றம் சித்தாண்டி விவசாயிகளிற்கான கருத்தரங்கை நடத்தியுள்ளனர். கொடுவாமடு, களுவன்கேணி பகுதிகளிற்கு மரமுந்திரிகை வழங்க தொடர்பு கொண்டுள்ளனர்.

இஸ்லாமிய சமூகநல அபிவிருத்திச் சங்கம் கல்வி சம்மந்தமான விடையங்களை மேற்கொள்கின்றனர்.

இராம கிருஷ்ண சூழல் மன்றம் கல்லடி வேலூர் 125 குடும்பங்களிற்கு பயன் தரு பழமரங்களையும், வேறு மரங்களையும் வழங்கியுள்ளனர்.

Coastal Management in Tropical

Asia.

Sep. 1994

Austrolydia.

By: Vidisha N. Samarasekara

School of Oriental and African Studies.

University of London, Russell Square

Thomhaugh Street, London WC1H0XG, UK.

சென்ற வார தொடர்ச்சி...

அட்டவணை 1. கொக்கலயில் பாவிக்கப்படும் கூடுதலான நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த விவசாய பொருட்களினால் ஏற்படும் சூழல் தாக்கங்களின் விளக்கம்

| வியாபாரப் பெயர் | செயல்படும் பகுதிப் பொருள் Active (Ingredient) | பாவனை | சூழலில் ஏற்படும் விளைவுகள் |
|--|--|--------------------------------|---|
| கிரமொக்ஸோன் (Gramoxon) | பரகெட் (Paraquat) | களை கொல்லி | வெளிக்காட்டா நிலநீரை நச்சுத்தன்மையாகக் கி பறவைகளும் நீர்வாழ் முள்ளந்தண்டற்ற பிராணிகளுக்கும் மீதமான நச்சுத்தன்மையை உண்டும். நன்னீர் மீனினங்களுக்கு சாதாரண நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தது. பறவைகளின் மீது உற்பத்தி படிமுறைகளில் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக அறியப்பட்டுள்ளது. |
| அன்டென் EC. 20% (Unden EC. 20%) என்டோசான் 351 (Endosen 351) | புரோபொக்ஸர் (Proboxur) எண்டோசல்பன் (Endosulfan) | கிருமிநாசினி | நீர்வாழ் உயிரினங்களுக்கு நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தது. எண்டோசல்பன் (Endosulfan) தொலைவிற்கு செல்லக்கூடியது. விசிறும் காலமல்லாத காலங்களிலும் நீர் நிலைகளில் மிதப்பதைக் காணலாம். இவை காணப்படும் பகுதிகளில் பறவை இனங்கள் கொல்லப்படலாம் என இயற்கை காட்டு மிருக பாதுகாப்பு கூட்டமைப்பு கூறியுள்ளது. |
| லெபேசிட் EC. 50 (Lebaycid EC. 50) கெமெக்ஸ் (Gammex) | பெந்தியன் (Fenthion) லின்டேன் (Lindone) | கிருமிநாசினி | நீர்வாழ் உயிரினங்களுக்கும், தேனீக்களுக்கும் பயனுள்ள ஒட்டுண்ணிகளுக்கும், நன்மை செய்யும் பூச்சிபுழுக்களுக்கும் கடுமையான நச்சுத்தன்மையானது. உலகில் எல்லாப் பகுதிகளிலும் லின்டேனின் (Lindone) அடையல் காணப்படுகின்றது. ஆவியாகி காற்றுடன் கலந்து பரவுவதால் சூழல் மாசுறுவதற்கு இது முக்கிய காரணியாக அமைகிறது. |
| மெக்போஸ் 200 (Mackphos 200) மெக்வுட்ஸ் (Mackwoods) கார்போஹிரான் (Carbofuran) | Chlorpyretos Carbofuran | கிருமிநாசினி | இது மீன், பறவைகள்வன ஜீவியங்கள் மற்றும் பலவிதமானதும் பயனுள்ளதுமான முள்ளந்தண்டற்ற பிராணிகளுக்கும் கடுமையான நச்சுத்தன்மை வாய்ந்ததாகும். கார்போஹிரான் குறுனல்கள் பருந்து, கழுஞ்சூ, பாடும் குருவிகள், நீர்க்கோழி, வேட்டைக்குருவிபோன்ற பறவைகளின் மரணத்திற்கு காரணியாக அமைந்ததாக (40க்கும் மேற்பட்ட) கணக்கிடப்பட்ட நிகழ்வுகளின் மூலமாக டாலிவில் தெரியவந்துள்ளது. |
| ஹினோசான் Hinosan பலர்ஸ் Baur's மொனோகுரடோ போஸ் (Monocrolobhos) | எடிபென்போஸ் (Edifenbhos) மொனோகுரடோ போஸ் Monocrotobhos | பூஞ்சூன கொல்லி கிருமிநாசினி | நிலநீர் நச்சுத்தன்மையடைவதற்கு காரணியாகும் பறவைகளுக்கும் தேனீக்களுக்கும் பாரிய நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தது. அத்தோடு மீனினங்களுக்கு சாதாரண பாதிப்பு ஏற்படுத்தக் கூடியது. |
| டெமரோன் 60% (Tamaran EC. 60%) Mackthoete | மெட்மிடோபஸ் (Metomidophos) டிமீதோயேட் (Dimethoate) | கிருமிநாசினி | தேனீக்களுக்கு பாரிய நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தது. பாவனை செய்யும் பகுதிகளில் உள்ள பறவைகள் கொல்லப்படலாம். மீனினங்கள் கால்நடை, உணவுக்காக கொல்லப்படும். மிருகங்கள், வனவிலங்குகளுக்கும் மற்றய விலங்குகளுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படுத்தக் கூடியது. |

* வியாபார லேபலில் அறியத்தந்துள்ள செயல்படு பகுதிப் பொருட்களின் வீதம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

ஆஸ்துமாவிற்கு ஆகாது காஸ் அடுப்பு

நிம்லா

மோட்டார் வாகனங்களிலிருந்து வெளியாகும் நைட்ரஜன் - டை ஆக்ஸைடு (No₂) என்ற நச்சு வாயு ஆஸ்துமாவுக்கு முக்கிய காரணம் என்கிறார்கள். பிரிட்டிஸ் விஞ்ஞானிகள், Lanut என்ற பிரிட்டிஸ் மருத்துவ இதழ் இத்தகவலைத் தெரிவிக்கின்றது.

மாகபடுவதால் ஏற்படும் ஆஸ்துமா எத்தகைய பாதிப்பை ஏற்படுத்துமோ, அதே அளவு பாதிப்பை வீட்டினுள்ளிருந்து வெளிப்படும் வாயுக்களும் ஏற்படுத்துகின்றன.

குறிப்பாக எரிவாயு அடுப்புகளிலிருந்து (Gas-Stoves) வெளியாகும் No₂ வாயு, மின்சார அடுப்புகளிலிருந்து (Electric Stoves) வெளியாகும் No₂ அளவைவிட மும்மடங்கு அதிகம் என்கிறார்கள்.

இவ்வாயுவைப் பயன்படுத்தி நீண்ட நேரம் சமைக்கும்போது வெளியாகும் No₂ வாயு, நுரையீரலின் வேலைத்திறனை பெருமளவு குறைத்து விடுவதால், ஆஸ்துமா கடுமையாகிறது.

ஆஸ்துமா நோயாளி ஒருவர் விடும் மூச்சின் அளவை (நுரையீரலிலிருந்து வேகமாக வெளியாகும் காற்றின் அளவு) ஸ்பைரோமீட்டர் (Spirometer) என்ற கருவியைக் கொண்டு கணக்கிட்ட பொழுது, நுரையீரலிலிருந்து வெளியாகும், காற்றின் அளவு மிகவும் குறைந்து காணப்படுகிறது.

இதன் காரணம் அந்நோயாளியின் நுரையீரலின் நுரையீரலில் 400ppb அளவு (சராசரி இருக்கவேண்டிய அளவு 100ppb) இருந்ததுதான். இந்த அளவு No₂ வாயு, உள்ளே செல்ல எரிவாயு அடுப்புகளிலிருந்து வெளியாகும் வாயுதான் காரணம் என்று கண்டறிந்துள்ளனர்.

இது தவிர, No₂ வாயு ஒரு ஆக்ஸிஜனேற்றியாக (Oxidative) இருப்பதால் எளிதில் செல்களின் கீழுள்ள சவ்வைத் (Membrane) தாக்கி, ஊடுருவி அவர்ஜியை ஏற்படுத்துவதோடு, செல்களினுள் பற்பல ரகமான பொருட்களை உருவாக்கி எரிச்சல் ஏற்படுத்துகிறது.

இது இப்படியிருக்க, No₂ வாயு தனியாக ஆஸ்துமாலை ஏற்படுத்துவதில்லை என்றும், சல்பர் - டை ஆக்ஸைடு (SO₂) என்ற மற்றொரு மாகபடுத்தும் வாயுவோடு சேரும்பொழுது, செறிவு அதிகமாகி, ஆஸ்துமா நோயாளியைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது என்றும், மாற்றுக் கருத்தை தெரிவிக்கிறார்கள். லண்டன் மற்றும் எகிப்து, கெய்ரோ பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள்.

இதனை ஓரளவு தடுக்க காற்றோட்டமான அறையில் காஸ் அடுப்பு உபயோகிக்கலாம். எப்போதும் அருகிலேயே நின்று கொண்டு மற்ற வேலைகளைச் செய்யாதீர்கள். மின்சார அடுப்பு பாவிப்பவர்களுக்கு இத்தகைய பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்பது உண்மை.

மரவள்ளி புடிங்

திருமதி. ந. நவரெட்டையாஜா,
மணப்பொருளியல் பாடவிதான உத்தியோகஸ்தர், மட்/விவசாய திணைக்களம்.

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|-----------------|----|-----------------|
| துருவிய மரவள்ளி | — | 2 கோப்பை |
| வாழைப்பழம் | -- | 2 |
| சீனி | -- | 3 மேசைக் கரண்டி |
| களறிங் (3) | -- | தேவையான அளவு |
| தேங்காய்ப்பூ | -- | 1 கோப்பை |

துருவிய மரவள்ளியை அரைத்து அதில் உள்ள நச்சுத்தன்மையான திரவத்தை அகற்றிய பின் மரவெள்ளியுடன், சீனி, உப்பு, தேங்காய்ப்பூ, இவற்றை ஒன்று சேர்த்து மூன்று நிறங்களாக பிரித்து வைக்க வேண்டும். அதன் பின் வாழை இலையில் ஒவ்வொரு நிறக் கலவைகளையும் அருகருகில் வைத்து ரொட்டி போன்று தட்டி அதன் மேல் உரித்த வாழைப்பழம் ஒன்றை வைத்து மடித்துக் கட்டவேண்டும். எல்லாப் பக்கங்களும் அடைக்கப்பட்டிருந்தால் அதை கொதி நீரில் அனிக் கமுடியும். இரண்டு பக்கம் திறந்தமாதிரி சுற்றிக் கட்டப்பட்டால் நீராவியில் அவித்துப் குளிர்ட்டியில் வைத்துப்பின் பரிமாறலாம்.

கண்டு பிடியுங்கள்; பரிசு உங்களுக்கே;

போட்டி இல. 17

1. ஆயுளை அதிகரிக்கும் சக்தி வாய்ந்த மரம் எது?
2. மரமுந்திரி எத்தனை வருடங்களில் காய்க்க ஆரம்பிக்கும்.
3. மரமுந்திரிக்கு ஏற்ற நிலமெது?
4. இறால் பண்ணைகள் அமைப்பதால் கிணறுகள் ஏன் உவர்நீராகும்.
5. செயற்கை முறை இறால் பண்ணை விவசாயிகளை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது.
6. இறால் எங்கு முட்டையிடும்?
7. உலகில் புவிக்கு உயிர் ஊட்டுவது எது?
8. கொக்கலை ஏரியைச் சுற்றி எத்தனை வகையான கண்டல் தாவரங்கள் காணப்படுகின்றன?
9. மட்டக்களப்பிற்குரிய வாவிசார் மீனி னங்கள் 5 தருக.
10. ஆரம்ப விவசாயிகள் ஆண்களா, பெண்களா?

உணவே விஷமானால்

தொகுப்பு: ஜெயராஜ்

இந்தியாவின் பல்வேறு மாநிலங்களில் இருந்து கொண்டு வரப்பட்ட காய்கறிகளைச் சோதனை செய்த இந்திய விவசாயத்துறை ஆராய்ச்சி நிலையத்தைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் ஒரு முக்கிய தகவலை வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். நமது நாட்டில் விளையும் காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்களில் பயிர்களில் நோய்களையும், பூச்சிகளையும் எதிர்க்கப் பயன்படுத்தப்பட்டு HCH, DDT போன்ற இரசாயனங்களில் உள்ள நச்சுப் பொருள்களின் அளவு பாதுகாப்பான அளவை விட மிகமிக அதிகமாக இருப்பதாக, விஞ்ஞானிகள் எச்சரிக்கிறார்கள்.

இத்தகைய பயிர்கள், புல் ஆகியவற்றை உண்ணும் ஆடு, மாடுகள், கோழிகள் அவைகளிலிருந்து

கிடைக்கும் பால், நெய், முட்டை, மாமிசம் ஆகியவற்றில் 90% விருந்து 100% வரை இந்த இரசாயனங்கள் ஊடுருவியுள்ளனவாம். புற்றுநாய் உட்படப் பல்வேறு வகை நோய்களை உண்டாக்கக் கூடிய இந்த அபாயத்திலிருந்து நம்மைக் கூடுமான அளவு பாதுகாத்துக் கொள்ளக் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றைக் குறைந்தது மூன்று நான்கு முறை நன்றாகத் தண்ணீரில் கழுவவேண்டியது அவசியம். மற்றும் உணவுப் பொருள்களில் கலந்துள்ள நச்சுத் தன்மையை அகற்ற விஞ்ஞானிகள் ஆலோசனை ஒன்றையும் கூறவில்லை பாதுகாப்பற்ற பூச்சி கொல்லிகள் போன்றவற்றைப் பயிர்களுக்கு உபயோகிப்பதைத் தவிர்ப்பதே தற்போதைக்கு ஒரே வழி.

கழிவுகள் எல்லாம் காசாகின்றன

திருமதி. கு. கிறிஸ்ரோபர் (ச. அ. உ) மன்று.

மண்முனைப் பற்று காத்தான்குடி நகரம் பழைய சாமான் கடைகள் (நாடாள் கடை) பற்றிய மதிப்பீடு ஒன்று மேற்கொண்டோம். இங்கு இரண்டு கடைகளே காணப்படுகின்றன. இவ்வாய்வின் போது இவர்கள் எம்க்கு பூரண ஒத்துழைப்புத் தந்து உதவினர் இவர்களிற்கு எம் நன்றிகள்.

படுகின்றனர். இவர்கள் அயலில் உள்ள கிராமங்களிற்குச் சென்று இவற்றை சேகரிக்கின்றனர். எண்ணெய் கலன்கள் (Cans) கொழும்பிலிருந்து எடுக்கப்பட்டு துப்பரவு செய்யப்பட்டு விற்கப்படுகின்றது.

மதிப்பீட்டை மேற்கொண்டோர்

1. திரு. யோ. இ. கிறிஸ்ரோபர்
2. திருமதி. கு. கிறிஸ்ரோபர்

அவர்க ிடர் இருந்து அறிந்தவை

கழிவுகள் என்று எதுவுமே இல்லை, அவற்றை மீள் பாவனைக்கு ஏதோ ஒரு வகையில் பயன்படுத்தலாம். உடைந்த போத்தல்கள் கூட தற்பொழுது ஒரு நிறுவனத்தால் சேகரிக்கப்பட்டு பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இந்த வகையில் கழிவுகளை எங்கே கொட்டுவது எப்படி அகற்றுவதென்ற தொல்லை ஏற்படாது. அத்துடன் கழிவுகளை சேகரித்து உரிய இடத்திற்கு விற்பதால் மக்களும் சிறுவருவாயைப் பெறலாம்.

வாங்கப்படும் பொருட்கள்

அலுமினியம், இரும்பு, சிறிய மீன்டின், பித்தளை, பவுடர் டின், சாராய போத்தல், சிறிய போத்தல்கள், சீனச்சட்டி, சிபேந்துப்பை, பிளாஸ்டிக் கலன்கள் (Cans) தகட்டுத் துண்டு, ஈயம் சாக்கு. செம்பு, பழைய காசுதங்கள்.

நடைமுறைப்படுத்தும் விதம்

மேற்குறிப்பட்ட பொருட்களை சேகரிப்பதற்கு ஒவ்வொரு கடைகளிலும் 4 பேர் வீதம் காண்ப

எனவே பொதுமக்கள் இவற்றை மனதிற்கொண்டு செயற்பட்டால் உங்கள் வீட்டிலோ அல்லது தெருவிலோ கழிவுகள் சேராது. உங்களிற்கும் பயன்படுத்தக் கூடியதாக ஒரு சிறு வருவாய் கிடைக்கும்.

பீடைகளை இனம் கண்டு கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள்

திருமதி. சுதா பாலகுமார், விவசாய போதனாசிரியை, கல்வடி.

பெரும்பாலான தோட்டச் செய்கையாளர்கள் எதிர்நோக்கும் முக்கிய பிரச்சினை நோய் பீடைகளால் ஏற்படும் சேதமாகும். எனவே எதிர்பார்த்த விளைவைப் பெறமுடியாமல் மனம் தளர்ந்து தோட்டச் செய்கையை கைவிடும் நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர். எனவே இத்தகைய பிரச்சினைகளை உடனுக்குடன் இனங்கண்டு கட்டுப்படுத்துவது அவசியமாகும்.

வந்தபின் காப்பதைவிட வருமுன் காப்பது மேலல்லவா எனவே ஒவ்வொரு தோட்டச் செய்கையாளர்களும் சில முற்காப்பு பயிர்ச்செய்கை நடைமுறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

நிலம் பண்படுத்தல்:

தரையை நன்கு கொத்தி உழுது காயவிடுவதன் மூலம் மண்ணில் காணப்படும் நோயாக்கிகள் பீடைகளின் குடம்பி, கூட்டுப்புழுக்களை அழிக்கலாம்.

பயிர்த் தெரிவு:

பயிர்கள் பொருத்தமான காலநிலைக்கு ஏற்றதாகவும் பீடை, நோய்களுக்கு எதிர்ப்புள்ளதாகவும் தெரிவுசெய்தல் வேண்டும்.

(உ+ம்)

கத்தரி → SM 164 வர்க்கம் — பற்றீரியவாடலுக்கு
→ லேனாகிரி எதிர்ப்புள்ள இனமாகும்
வெண்டி → VT, HRV 10 வர்க்கம் — வைரசு நோய்க்கு
எதிர்ப்புள்ள இனமாகும்.

பயிர்க்காதாரம் பேணல்:

தோட்டத்தில் தேவையற்ற பொருட்கள், புற்கள் பயிர் மீதிகள் என்பவற்றை அகற்றுவதுடன் தோட்டத்தை துப்பரவாக வைத்திருக்கவேண்டும். நோயுற்ற பீடைகளால் பாதிப்புற்ற தாவரப் பாகங்களை உடனடியாக தோட்டத்திற்கு வெளியே எரித்தோ அன்றி புதைத்தோ விடுதல் வேண்டும்.

(உ+ம்)

கத்தரி — துளையிடப்பட்ட காய்கள், துளைக்கப்பட்ட தண்டுப்பாகங்களை அகற்றுதல்.
வெண்டி — வைரசு நோயுற்ற தாவரத்தை இனம் கண்டு பிடுங்கி எரித்தல்.

இதனால் மேலும் நோய், பீடைகள் பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

பசளையிடல்:

பயிர்களுக்கு கூடுதலாக அசேதனப் பசளைகளை (அமோனியம் சல்பேற்று, யூரியா, TDM) இடுவதை தவிர்த்தல் வேண்டும். இதனால் தாவர இழையங்கள் மென்மையாகவும் சாறுள்ளதாகவும் இருப்பதால் இலகுவில் நோய், பீடைகளால் தாக்கத்திற்குட்படும்.

கூடுதலாக சேதனப் பசளைகளை அதாவது மாட்டெரு, கூட்டெரு இடல் வேண்டும். சிபார்சு செய்த அளவுகளில் மட்டும் அசேதனப் பசளைகளை இடல் வேண்டும்.

பயிற் சுழர்ச்சி:

தொடர்ச்சியாக ஒரே இடத்தில் ஒரே வகையான பயிர்களை நடுகை செய்வதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

(உ+ம்)

ஒரு தடவை கத்தரிச் செய்கையை மேற்கொண்ட இடத்தில் அடுத்த தடவை புகிற்றா / பயற்றை / வெண்டி ஏதாவது ஒன்றை நடலாம்.

நீரை கட்டுப்படுத்தல்:

பயிர்களுக்கு தேவையான போது தேவையான அளவில் நீர் பாசுதல் வேண்டும். கூடுதலாக நீர் பாசுகமிடத்து பங்குக நோய்களின் தாக்கத்திற்கு பயிர்களுட்படும் நோய்கள் நீருடன் பரவுவதற்கும் ஏதுவாகின்றது.

(உ+ம்)

அடி அழுகல் / காறை அழுகள் போன்ற பங்குக நோய்கள்.

திணைக்கள சிபார்சின்படி நடுகை செய்தல்:

குறித்த பயிர்களுக்கு குறிக்கப்பட்ட நடுகை இடைவெளி உண்டு எனவே அதனைப் பேணுவது அவசியமாகும்.

நெருக்கமாக பயிரிடும் போது நோய் பீடைகள், பல்கிப் பெருகுவதற்கு ஏற்ற குழலாக அமைகின்றது.

எவ்வாறான காப்பு நடவடிக்கைகள் மேற்கொண்ட போதிலும் சிலவேளைகளில் நோய், பீடைகளால் பயிர்களுக்கு சேதம் ஏற்படுகின்றது. இதனை கட்டுப்படுத்தி விவசாயிகள் இரசாயன பீடை கொல்லிகள் தான் ஒரே வழி என்ற முடிவிற்கு வந்துவிடக்கூடாது. விவசாய இரசாயனங்கள் எமக்கு தீங்குவிளைவிப்பவையாகும்

(தொடரும்...)

ஆலும், அரசும்

ஆலின் விழுதையும், ஆலின் விதையையும் பாலில் அரைத்து தொடர்ந்து பெண்கள் பருகி வந்தால், பால் சுரக்கும், அத்துடன் உடல் பொலிவு, கை கால் காந்தல், என்பன நிற்கும்.

அரசம் விதையின் அற்புதம்

அரசம் விதையைப் பாலில் அரைத்து உண்ண கருப்பைக் கோளாறு நீங்கிக் கருத்தரிக்கும்.

பால் சுரக்க

உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு 15 கிராம் எடுத்துப் பாலில் வேகவைத்துக் கடைந்து, அத்துடன் ஏலிசித்தூள் 2 கிராம், சர்க்கரை 15 கிராம் சேர்த்து பாயசம் செய்து தினம் காலை ஆறு மணிக்குக் கொடுத்து 3 மணிநேரம் சென்று ஆகாரம் உண்ண அனுமதிக்கவும்.

செய்திச் சுடர்

- ★ 3.2.96 அன்று இயற்கை முறை விவசாயம் பற்றிய கலந்துரையாடல் நடைபெற்றது.
- ★ 30.1.96 அன்று ஏறாலூர் பிரதேச சபை கழிவகற்றல் தொழிலாளர்களுக்கான கூட்டம் நடைபெற்றது.
- ★ ஊறணி கிராம சேவகர் பிரிவில் கிராம சேவகரின் உதவியுடன் சூழல் விழிப்புக் குழு, சேமிப்புக்குழு, மகளிர் குழு என்பன அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அத்துடன் 1470 மரக் கன்றுகளும் வழங்கப்பட்டன.
- ★ மண்முனை வடக்கு வெதுப்பக (பேக்கரி) உரிமையாளர்களுக்கு வெதுப்பகங்களினால் சூழல் எவ்வாறு மாசடைகின்றன வென்றும் அதைத் தீர்ப்பதற்கு அவர்களின் பூரண ஒத்துழைப்புத் தேவை என்பது பற்றியும் கலந்துரையாடப்பட்டது.
- ★ ஆரையம்பதி மூன்றில் R.D.S. உதவியுடன் சூழல் மன்றம் அமைக்கப்பட்டது.
- ★ தை மாத சுடரில் காத்தான்குடி நகரசபை சிற்றாழியர்கள் ஆறு பேர் நிரந்தர மாக்கப்பட்டுள்ளனர் எனும் செய்தி தவறுதலாக இடப்பட்டது. இவர்கள் இன்னும் நிரந்தரமாக்கப்படவில்லை.

PRINTED MATTER

IN06.

MR. K. SANMUGAM
THEACHER
NADUVIL THAMBI VEETHY
VANTHARUMOLAI.

“மன்று”

16, புனித மிக்கேல் வீதி,
மட்டக்களப்பு.