

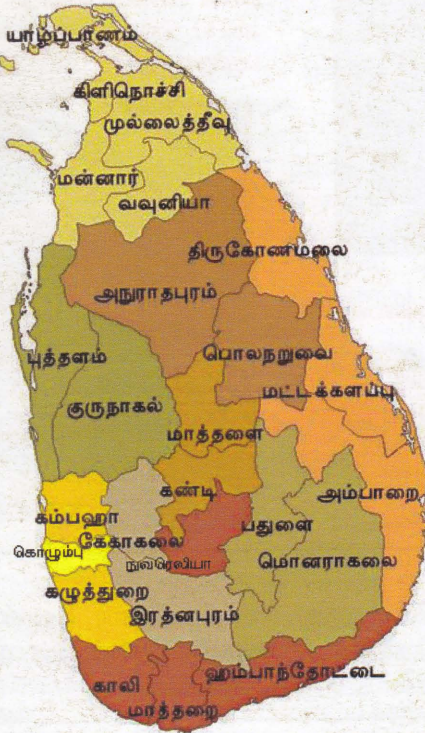
வளர்தமிழ்

Valar Tamil

மலர் - 2

காலாண்டிதழ்

சித்திரை - ஆனி 2007



உலகியல் - அறிவியல் - கல்வியியல் - இலக்கிய சஞ்சிகை

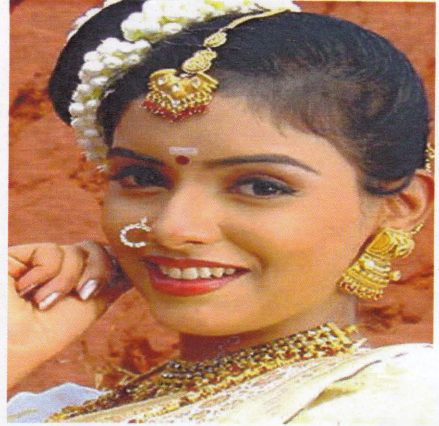
ORIENTALISCHE TEXTILIEN & SCHMUCK



* உயர்தரப் பட்டுக்கூறை, பட்டுப் பூடை, பட்டுவேட்டி, கடிதர், காஹிர்ச்சோழி மற்றும் சிறுவர், நங்கையர், ஆடவர்களுக்கான ரெடிமெட் ஆடைகள்

* கனம், தரமிக்க எவர்சில்வர் வீட்டுப் பாத்திரங்கள்

* நவீன வண்ணங்களில் அலங்கார அசல் வெள்ளி ஆபரணங்கள், பரதநாட்டிய உடைகள்



* கைக் கடிகாரங்கள் அன்பளிப்புப் பொருட்கள்

* தரமான தங்க, வைர நகைகள் (916,22K) உத்தரவாதத்துடன் தாராள தேர்வில் சிங்கப்பூர் விலையில் கிடைக்கும்.

மாதந்தோறும் 1ம் திகதியிலிருந்து 5ம் திகதிவரை பவுண் தவிர்ந்த அனைத்துப் பொருட்களும் 15% முதல் 25% வரை மலிவு விலையில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

KOENIGSWALL FUSSSGAENGER ANLAGE (AM HBF)
44137 DORTMUND – 7. GERMANY.
TEL: 0231-162377 FAX: 0231-147836

வளர்தமிழ்

மலர் 2

காலாண்டிதழ்

சித்திரை - ஆனி 2007

ஆசிரியர்:
பொ.சிநீஜீவகன்
(ஜீவகன்)

உதவியாசிரியர்:
திருமதி.கிளி

ஆலோசகர்:
திரு.வ.சிவராசா
திரு.க.அருந்தவராஜா

தொடர்பு முகவரி:

Valar Tamil
Postfach:1646
59159 Kamen
Tel:02307-299384
FaX:02307-933705
Email:
Jeevaghan@web.de

ஆண்டுச் சந்தா:
ஜேர்மனி. 15.00 Euro
ஏனை ஐரோப்பிய
நாடுகள்:
20..00 Euro

எனது நோக்கு!

“வாசிப்பு மனிதனைப் பூரணமாக்குகின்றது” என்பது பலராலும் அறியப்பட்டதும், பேசப்படுவது மான கூற்றாகும். பழமை வாய்ந்த, உண்மையான கருத்தாழத்தைக் கொண்ட இக்கூற்றுக்கான செயற்பாட்டை யாவரும் கைக்கொண்டு வருகின்றோமா? என்ற கேள்விக்கான விடையை, ஒவ்வொருவரும் தங்கள்தங்கள் பதிலிலிருந்தே விளங்கிக் கொள்வார்கள் என நம்புகின்றேன்.

மனிதன் தன்னை வளப்படுத்திச் செம்மையான வாழ்வின் நெறிமுறையில், மனிதனாக வாழ்வதற்கு, அறிவு, தெரிதல், அறிதல், விளங்கல், தெளிதல் என்பன மிக முக்கியமானதாக அமைகின்றன. இவற்றைப் பெறுவதற்கு வாசிப்பு அடிப்படையாக அமைகின்றது. இதன் காரணமாக வாசிப்பு யாவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டும், போற்றப்பட்டும் வருகின்றது.

வாசிப்பு பரந்துபட்ட அறிவினைத் தருகின்றது. மனதில் புதியபுதிய எண்ணங்களைத் தூண்டி விடுகின்றது. மனித மனங்களைப் பண்படுத்துகின்றது. பல புதியபுதிய தகவல்களைத் தருகின்றது. இவை மனிதனைப் பகுப்பாய்வுக்கு உட்படுத்திச் சிறந்த சிந்தனைகளை உருவாக்கிச் சமூகத்தில் பூரண மனிதனாக உருவாக்குகின்றன.

எமது சமூகத்தில் அறிவுகொண்ட, ஆற்றல்மிக்க, சிந்தனைகொண்ட, செயற்பாடுமிக்க சமூகமாக விளங்க வேண்டுமானால், வாசிப்புப் பழக்கம் மேலோங்கி வளர்ச்சி பெற வேண்டும். இவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு பெரியோர்கள், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் தங்களின் வாசிப்புப் பழக்கத்தை விருத்தி செய்வதோடு, பிள்ளைகளுக்கு, மாணவர்களுக்கு வாசிப்புப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தி வளர்க்க வேண்டும்.

அன்புடன்
ஆசிரியர்

திருக்குறள் Thirukkural

வான் சிறப்பு Segen spendender Regen

வான்நின்று உலகம் வழங்கி வருதலால்
தான்அமிழ்தம் என்று உணரற் பாற்று. 11

Da die Welt vom Regen lebt, verdiente er
Nektar genannt zu werden.

துப்பார்க்குத் துப்பாய துப்பாக்கித் துப்பார்க்குத்
துப்பாய தூஉம் மழை. 12

Den Essenden lässt der Regen Nahrung wachsen
und ist ihnen Wasser zugleich.

விண்இன்று பொய்ப்பின் விரிநீர் வியன்உலகத்து
உள்நின்று உடற்றும் பசி. 13

Bleibt der Regen zur erwarteten Zeit aus herrscht lange
Zeit Hunger in der von Wasser umgeben Welt.

ஏரின் உழாஅர் உழவர் புயல் என்னும்
வாரி வளங்குன்றிக் கால். 14

Fällt zu wenig Regen, pflügen die Bauern nicht.

கெடுப்பதூஉம் கெட்டார்க்குச் சார்வாய் மற்றாங்கே
எடுப்பதூஉம் எல்லாம் மழை. 15

Ruinieren und dem Ruinierten zu Hilfe kommen,
das alles zugleich bewirkt der Regen.

விசும்பின் துளிவீழின் அல்லால் மற்றாங்கே
பசம்புல் தலைகாண்பு அரிது. 16

Fällt der Regen nicht aus der Wolke, sieht man
keinen einzigen grünen Grashalm dort.

நெடும்கடலும் தன்நீர்மை குன்றும், தடிந்தெழிலி
தான்நல்காது ஆகி விடின. 17

Gibt die Wolke nicht zurück, was sie sich nimmt,
bleibt sogar der weite Ozean ohne Wasser.

சிறப்பொடு பூசனை செல்லாது வானம்
வறக்குமேல் வானோர்க்கும் ஈண்டு. 18

Bleibt der Regen aus, gibt es hier auf Erden selbst für
die Himmlischen keine Feste und tägliche Verehrung mehr.

தானம் தவம்இரண்டும் தங்கா வியன்உலகம்
வானம் வழங்காது எனின். 19

Lässt die Wolke den Regen nicht fallen, so gibt es in der
weiten Welt keine Freigebigkeit und keine Buße mehr.

நீர்இன்று அமையாது உலகெனின் யார்யார்க்கும்
வான்இன்று அமையாது ஒழுக்கு. 20

Ohne Wasser kann die Welt nicht überleben – ohne Regen
kann keiner ein rechtschaffenes Leben führen.

பழந்தமிழ் இலக்கியம்

புத்தகம்: நாலடியார்

பாடல்கள்: 131. 134.

குஞ்சி யழகும் கொடுந்தானைக் கோட்டழகும்
மஞ்சள் அழகும் அழகல்ல - நெஞ்சத்து
நல்லம்யாம் என்னும் நடுவு நிலைமையால்
கல்வி அழகே அழகு.

கருத்துரை:-

ஆடவரும், பெண்டிரும் தம் தலை முடியினை அழகு வேண்டிச் செய்து கொள்ளும் அழகும், ஆடையில் அழகுக் கோடுகளும், கோணங்களும் போட்டு நெளித்து வளைத்துக் கூட்டிக் குறைத்து உடுக்கும் அழகும், வண்ணம் பல வேண்டி பூசும் மஞ்சள் பூச்சின் அழகும் உண்மையான அழகாகாது. யாம் நன்றாக ஒழுகுகின்றோம் என்று மனம் அறிய, உண்மையை உணரச் செய்து ஒழுக்கத்தைத் தரும் கல்வியின் அழகே உயர்ந்த அழகாகும்.

வைப்புழிக் கோட்படா, வாய்த்தீயிற் கேடில்லை
மிக்க சிறப்பின் அரசர் செறினவ்வார்,
எச்சம் என ஒருவன் மக்கட்குச்செய்வன
விச்சை மற்றல்ல பிற.

வைத்த இடத்திலிருந்து யாராலும் கவர்ப்பட
முடியாததும், நன்னெறி கொண்ட மாணாக்கர்
கிடைக்கப்பெற்று, அவர்க்குக் கற்பிப்பதினால் அழிவு
இல்லாததும், அரசர் செல்வாக்கின் காரணமாகவோ, கோபம்
கொண்டோ அபகரிக்க இயலாததுமாகிய, கல்விச்
செல்வமே, ஒருவன் தனது மக்கட்குத் தேடி வைக்கக் கூடிய
அழியாத பெரும் செல்வம் ஆகும்.

இலங்கை பற்றிய தரவுகள்

~~~~~

| மாகாணங்கள்        | மாவட்டங்கள்                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|
| வடக்கு மாகாணம்    | யாழ்ப்பாணம். கிளிநொச்சி.<br>முல்லைத்தீவு. மன்னார்.<br>வவுனியா. |
| கிழக்கு மாகாணம்   | திருகோணமலை.<br>மட்டக்களப்பு. அம்பாறை.                          |
| வடமத்திய மாகாணம்  | அநுராதபுரம்.<br>பொலன்னறுவை.                                    |
| வடமேல் மாகாணம்    | புத்தளம். குருநாகல்.                                           |
| மத்திய மாகாணம்    | மாத்தளை. கண்டி.<br>நுவரெலியா.                                  |
| சப்ரகமுவா மாகாணம் | இரத்தினபுரி. கேகாலை.                                           |
| ஊவா மாகாணம்       | பதுளை. மொனராகலை.                                               |
| தென் மாகாணம்      | காலி. மாத்தறை.<br>அம்பாந்தோட்டை.                               |
| மேல் மாகாணம்      | கொழும்பு. கம்பகா.<br>களுத்துறை.                                |

## கணனி கற்போம்

கணனி கற்போம் கணனி கற்போம்  
காணும் உலக வளர்ச்சி காண.. ( கணனி )

அறிவியல் உலகில் அறிந்த பொருளில்  
அற்புத விந்தைகள் நிறைந்த சாதனமாம் (கணனி)

அறிந்திட அறிவியல் தெளிந்திட - நாம்  
நிறைந்த ஆற்றல் பெற்றிட ( கணனி )

கண்ணுடையோர் என்போர் கல்வியுடன்  
கணனி கற்றவர் எனும் நிலை  
காணும் இந்த உலகில்  
நுண்ணறிவு பெற்றிடவே ( கணனி )

விரைந்த உலகில் வியக்கும் விபரம்  
பெருக்கித்தரும் பெட்டகம் தெரிந்திட ( கணனி )

மாறும் இந்தப் பிரபஞ்சத்தின்  
மாற்றம் காண விரைந்தே ( கணனி )

□மனிதனுக்குள் ஏற்கனவே புதைந்திருக்கும் பரிபூரணத் தன்மையை வெளிப்படுத்துவதுதான் கல்வியின் முக்கிய குறிக்கோளாகும்.

□சொற்பொழிவுகள் நிகழ்த்துவதையும், பரீட்சைகளில் தேறுவதையும் கல்வி கற்றதற்கு அடையாளமாகக் கருதுகிறீர்கள். வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் ஈடுபட பொது மக்களைத் தகுதியாக்காத கல்வியை, ஒழுக்கத்தின் வலிமையை உணர்த்தாத கல்வியை, பிறருக்கு உதவும் பண்பை உருவாக்காத கல்வியைக் கல்வியென்று சொல்லலாமோ? சுயபலத்தில் நிற்கும் மனோவலிமையைக் கொடுக்கும் கல்வியே உண்மையான கல்வி ஆகும்.

சுவாமி. விவேகானந்தர்



## பெற்றோர்

-----

அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம் - என  
முன்னோர்கள் கூறிய முதுமொழியில் விழைந்தே  
ஈன்றென்னை உருவாக்கிய பெற்றோரை  
இமைப்பொழுதும் நின்றகலா நினைவில் நிறுத்தி - என்  
உயிருள்ளவரை உள்நிறுத்தி ஒளிவேண்டிப்  
பாடுகின்றேன் பெற்றோரை வாழ்த்தியே!

கருவினில் தோன்றிய உருவினை அறியா  
கற்பனை பலகொண்டு திளைத்தே  
காத்திருந்து எண்ணிய ஆசைகள் கோடி  
அத்தனையும் என்னில் காணவென  
காட்சிகள் பலவண்ணம் செய்தே  
கோலங்கள் பல கொண்டவர் பெற்றோர்!

உயிரைக்கொடுத்து உருவினையாக்கி  
உலகினில் வாழ்வாங்கு வாழ்கவென  
ஆயகலைகள் அனைத்தும் ஆய்ந்து கற்றிட  
அயராது அல்லும்பகலும் ஆர்வமுடன் பாடுபட்டு  
உயர்வானில் உலாவர எனையாக்கி  
உருவாக்கியவர் என் பெற்றோர்!

வித்தகனாய் எனையாக்கி வளம்பல சேர்த்து  
எட்டாத உயரத்தில் ஏற்றி வைத்து  
நித்தமும் எனைப்பார்த்து மகிழ்ந்து  
விட்டகலா மாசற்ற அன்பைச் சொரிந்து  
சித்தத்தில் சீரிளமைகொள வைத்து  
முத்தம்பல பொழியும் பெற்றோரே!

நான்வளர்ந்து முதிர்வடைந்து போனாலும்  
உம்பிள்ளை நானல்லவா!  
உம்மடிமீது தலைவைத்து நான்படுத்தால்  
என்னிளமை உம்நெஞ்சில் உறவாட  
உம்முதுமை தளர்ந்தோடி விரைந்தோட  
நான் பிள்ளையாகி மகிழ்வேன்! பெற்றோரே!

ஜேர்மன் தமிழ்க் கல்விச் சேவையின் 18வது ஆண்டின்  
பரிசளிப்பு விழாவில், டோட்முண்ட் வள்ளுவர் தமிழ்ப் பாடசாலை  
மாணவி செல்வி. நர்மதா கௌரிஸ்வரன் அவர்களினால்  
வாசிக்கப்பட்ட கவிதை. ( கவியாக்கம்:- ஜீவகன் )

## ஐரோப்பாவில் தமிழ் வளர்க்கும் பணியில் பதினெட்டு வருடங்கள் தமிழ்க் கல்விச் சேவை

ஜேர்மன் தமிழ்க் கல்விச் சேவை, ஐரோப்பாவில் தமிழ்மொழி வளர்க்கும் தனது பணியில் பதினெட்டு வருடங்களை நிறைவு செய்து, 18வது ஆண்டு நிறைவு விழாவினையும், பரிசளிப்பு விழாவினையும் 2007.06.02ந் திகதி வெகுசிறப்பாகக் கொண்டாடியது.

ஜேர்மன் தமிழ்க் கல்விச் சேவையின் 18வது ஆண்டு நிறைவு விழா, அதன் பொறுப்பாளர் திரு.பொ.சிநீஜீவகன் தலைமையில், ஜேர்மனியின் மையப்பகுதியில் அமைந்துள்ள டோட்முண்ட் நகரத்தில் நடைபெற்றது. விழாவிற்குப் பிரதம விருந்தினராக டோட்முண்ட் கரிதாஸ் நிறுவன அதிகாரி திரு.கிறிஸ்தோப் ஹேயர்மன் கலந்து சிறப்பித்தார்.

குத்துவிளக்கு ஏற்றும் வைபவத்துடன் நிகழ்வுகள் யாவும் ஆரம்பமாகின. குத்துவிளக்கினை, முன்ஸ்ரர் தமிழர் கலை, கலாச்சார விளையாட்டுக் கழகத் தமிழ்ப் பாடசாலை ஆசிரியர் திருமதி. சசிதேவி குமாரகுலசிங்கம் அவர்களும், மன்கைம் நாவலராலயம் தமிழ்ப் பாடசாலை ஆசிரியை திருமதி. தர்மினி அன்ரனி அவர்களும் ஏற்றிவைத்து விழாவினைத் தொடக்கி வைத்தனர்.

முதலில் இனப்பிரச்சினை காரணமாக இறந்த சகல பொதுமக்களின் ஆத்ம சாந்தி வேண்டியும், தமிழ்மொழி, தமிழின வளர்ச்சி வேண்டித் தம்முயிர்களைத் தியாகம் செய்த அனைவரின் ஆத்ம சாந்தி வேண்டியும், ஈழத்தில் சமாதானம் ஏற்பட்டு யாவரும் நல்வாழ்வு வாழவேண்டும் என்றும் ஒரு நிமிட மௌன வணக்கம் செய்யப்பட்டது.

தொடர்ந்து தமிழ் வாழ்த்து, கல்விச் சேவைக் கீதம் இசைக்கப்பட்டது. இதனை டோட்முண்ட் வள்ளுவர் தமிழ்ப் பாடசாலையுடன் சேர்ந்தியங்கும் சப்தஸ்வரா இசைக் கல்லூரி மாணவர்கள் இசைத்துப் பாடினர்.



ஜேர்மன் தமிழ்க் கல்விச் சேவையின் மாணவர் மன்ற உறுப்பினர் செல்வி. ரஜீவா வரவேற்புரை நிகழ்த்தினார். அவர் யாவரையும் வரவேற்றுப் பேசும் பொழுது, தான் ஜேர்மன் தமிழ்க் கல்விச் சேவையின் பரீட்சையில் தொடர்ந்து பதினோராம் ஆண்டு வரை பங்குபற்றி சித்தியடைந்துள்ளேன் என்றும், என்போன்று மாணவர்களுக்குத் தமிழ்மொழி போதித்து வளர்க்கும் கல்விச் சேவையினரையும், பாடசாலைகளையும் பாராட்டி வாழ்த்தினார்.

விழாவிற்குத் தலைமை வகித்துப் பேசிய, ஜேர்மன் தமிழ்க் கல்விச் சேவையின் பொறுப்பாளர் திரு.பொ.சிநீஜீவகன், தமிழ்ப் பிள்ளைகளின் கல்வி வளர்ச்சி, தமிழ்மொழி வளர்ச்சி என்பனவற்றில், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்களின் பங்குபற்றி விரிவாக எடுத்துரைத்தார். ஒரு சமுதாயத்தின் முதுகெலும்பாக விளங்கும் பிள்ளைகளை நற்பிரசைகளாக உருவாக்குகின்ற பொறுப்பில் செயற்படும் ஆசிரியர்களைப் போற்றி வரவேற்கின்றேன். சமுதாயத்தின் சிற்பிகளை, சிறந்த தலைவர்களை உருவாக்குகின்ற பொறுப்பு ஆசிரியர்களிடமே உண்டு. ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு முன்னுதாரணமாக விளங்கிச் செயற்பட வேண்டும். பழைய முறையில் பாடங்களைப் போதிக்கலாம், பழைய புத்தகங்களை வைத்தே படிப்பிக்கலாம் என்ற நிலையில் செயற்பட முடியாது. ஆசிரியர்கள் புதியபுதிய விடயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பல விடயங்களைத் தேடிப் பெற்று பரந்த அறிவுடன் மாணவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். நவீன உலகில் புதிது புதிதாக வரும் கருத்துக்களையும், விடயங்களையும், கண்டுபிடிப்புக்களையும் அறிந்து மாணவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறான முறையில் செயற்பட்டாலே ஆசிரியர்கள் ஆசிரியர்களாகச் செயற்பட முடியும். பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்களுடன் ஒத்துழைத்து, தம்பிள்ளைகளின் முன்னேற்றத்திற்கு துணைபுரிதல் வேண்டும். தாய்மொழி என்பதற்கு அறிஞர்கள்

கூறிய கூற்றுக்களை எடுத்துக்கூறி, எமது கொள்கைத் திட்டத்தில் தாய்மொழிக் கல்வியே முதன்மையானது எனக் கூறினார்.

பிரதம விருந்தினராகக் கலந்து கொண்ட டோட்முண்ட் கரிதாஸ் நிறுவன அதிகாரி திரு.கிறிஸ்தோப் ஹேயர்மன் அவர்கள், தாய்மொழிக் கல்வியின் அவசியம் பற்றி எடுத்துரைத்தார். அவர் தொடர்ந்து பேசுகையில், என்னை இவ்விழாவிற்கு அழைத்தமைக்காக, நான் மிகவும் சந்தோசப்படுகின்றேன். உங்களுக்கு நன்றி கூறுகின்றேன். இவ்வாறான விழாக்களைச் செய்வது மிகவும் நன்றாகும். கல்விச் சேவையின் செயற்பாடு மிகவும் முக்கியமாகும். கல்வி மனித வாழ்விற்கு முக்கியமாகும். சமூகத்தில் ஒருவரை இனம் காட்டுவதும், நல்ல எதிர்காலத்தைக் காட்டுவதும் கல்வியாகும். ஜேர்மனியில் பலமொழி பேசும் பல இனத்தவர்கள் வாழ்கின்றார்கள். யாவருடனும் தொடர்பு கொள்ள ஒரு பொதுமொழி தேவைதான். ஆனால் தங்கள் தங்கள் தாய்மொழியைப் படிப்பது மிகமிக முக்கியமாகும். எந்த நாட்டில் வாழ்ந்தாலும் அவரவர்கள் தங்கள் தங்கள் தாய்மொழியையும், கலை கலாச்சாரப் பண்பாடுகளையும் படித்தும், தெரிந்தும் இருப்பது அவசியம் எனக் கூறினார்.

தொடர்ந்து பல பாடசாலைகளினதும், தனிப்பட்ட மாணவர்களினதும் கலைநிகழ்ச்சிகள் பார்வையாளர்களின் மனதைக் கவரும் வண்ணம் நிகழ்ந்தன. பாட்டு, பேச்சு, அபிநயப்பாடல், உரைச்சித்திரம், உரையாடல், நடனம், நாடகம், வில்லுப்பாட்டு போன்ற பல நிகழ்வுகள் தமிழ்மணம் வீசி, யாவரையும் களிபேருவகை கொள்ளச் செய்தன. கலைநிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றிய மாணவர்களுக்கு பரிசுப் புத்தகங்கள் வழங்கப்பட்டுக் கௌரவிக்கப்பட்டனர். நிகழ்ச்சிகளின் இடையிடையே நிர்வாகிகளினதும், ஆசிரியர்களினதும் கருத்துரைகள் இடம்பெற்றன.

ஜேர்மன் தமிழ்க் கல்விச் சேவையின் நிர்வாகசபை உறுப்பினர் திருமதி.கலாதேவி மகேந்திரன் அவர்கள் “அதிக மதிப்பெண் பெற அசத்தல் உணவு” என்ற பொருளில்

தனது கருத்துரையை நிகழ்த்தினார். இவ்வுரை குறிப்பாக மாணவர்களுக்கும், மற்றையோருக்கும் மிகத் தேவையானதாக அமைந்தது. யாவரும் மிகவும் உன்னிப்பாகக் கவனித்துக் கேட்டனர். (பார்க்க பக்கம் 22)

ஜேர்மன் தமிழ்க் கல்விச் சேவையுடன் சேர்ந்தியங்கும் முன்ஸர்ர் தமிழர் கலை கலாச்சார விளையாட்டுக் கழகத் தமிழ்ப் பாடசாலையின் கல்வி நிர்வாகி திரு.சு.பரமானந்தன் கருத்துரை வழங்குகையில், தமிழர்களாகிய நாம், புலம்பெயர்ந்து பல நாடுகளில் வாழ்கின்றோம். நாம் வாழ்கின்ற நாடுகளில், பல்லின, பல்கலாச்சார, பல்மொழி பேசுகின்ற சமூகத்துடன் சேர்ந்து வாழ்கின்றோம். பிறமொழி, பிறஇன, பிறகலாச்சாரப் பண்பாடு என்பனவற்றின் தாக்கத்தினால், எமது இனம், மொழி என்பன சிதைந்து, சின்னாபின்னமாகி இறுதியில் அழிந்துவிடும் நிலை உள்ளது. புலம்பெயர்ந்த நாடுகளில் ஒரு இனம் அழிந்து போகாமல் பாதுகாக்கப்பட வேண்டுமேயானால், முதலில் அந்த இனத்துக்குரிய மொழி சிதைந்து போகாமல் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். நாம் வாழுகின்ற சமகாலத் திலேயே, எமது மொழி, கலை, கலாச்சாரம், பண்பாடு பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். இந்நோக்கில் ஜேர்மன் தமிழ்க் கல்விச் சேவை, தமிழ்மொழி வளர்ச்சிக்கு ஜேர்மன் நாட்டிலும், பல ஐரோப்பிய நாடுகளிலும் பெரும் தொண்டாற்றி வருவது பாராட்டுக்குரியது எனக் கூறினார்.

ஜேர்மன் தமிழ்க் கல்விச் சேவையின் நிர்வாகசபை உறுப்பினரும், மண் சஞ்சிகையின் ஆசிரியருமான திரு.வ.சிவராசா பேசுகையில், ஜேர்மனியில் முதன்முதல் தோன்றிய ஜேர்மன் தமிழ்க் கல்விச் சேவை, எத்தனையோ சோதனைகள், வேதனைகள், துன்பங்கள் இவற்றையெல்லாம் தாண்டி, இன்று 18வது ஆண்டினை நிறைவு செய்து, 19வது ஆண்டில் காலடி வைத்து வீறுநடை போடுவதையிட்டு மகிழ்வு கொள்கின்றோம். நாம் பல பாடசாலைகளுக்குச் சென்று, கலந்துரையாடியுள்ளோம். பரீட்சை விடைத் தாள்களைப் பிள்ளைகளுக்குக் காண்பித்தோம். பிள்ளைகள்



தாம் எழுதிய விடைத்தாள்களைப் பார்க்கும் பொழுது மிகமிகச் சந்தோசப்பட்டு மகிழ்ந்தார்கள். பரீட்சை விடைத்தாள்களில் சரி, பிழைகளைப் பார்த்து, என்ன நடந்தது என்பதைப் பிள்ளைகள் அறிந்து, எதிர்காலக் கல்வி வளர்ச்சிக்குத் தம்மைத் தயார் செய்ய, விடைத்தாள்கள் காண்பிப்பது ஒரு சிறப்பான அம்சமாக அமைந்தது. இதனை நாம் தொடர்ந்து செய்யப் பாடசாலைகளின் ஒத்துழைப்பு வேண்டும் எனக் கூறினார்.

பரீட்சை விடைத்தாள்களில் நாம் கண்ட விழுமியங்கள் பற்றி, ஜேர்மன் தமிழ்கல்விச் சேவையின் உபதலைவர் திரு.கா.அருந்தவராஜா அவர்களும், அவரின் நெறிப்படுத்தலுடன் மாணவர் மன்ற உறுப்பினர்கள் செல்விகள். சிவதர்சினி, கார்த்திகா, செல்வன். ராகவன் ஆகியோரும் எடுத்துக் கூறினர். விடைத்தாள்களில் கண்ட மிகச் சிறந்த பகுதிகளையும், மாறுபட்ட விடைகளில் ஏற்பட்ட பிழைகளையும், அதனால் விழைந்த பொருத்தப் பாடுகளையும் எடுத்துக் கூறும் நிகழ்வினை யாவரும் மிகமிக ஆவலாகவும், இரசனையுடனும் செவிமடுத்தனர். மாணவர்கள் மிக அவதானமாகத் தங்களின் விடைகள் அல்லது சொற்கள் வருகின்றனவா என ஆவலாக எதிர்பார்த்து அவதானித்த தன்மை, பெற்றோரையும், ஆசிரியர்களையும் மற்றையோரையும் பரவசத்தில் ஆழ்த்தியது.

பரீட்சையில் தோற்றிய மாணவர்களில் அதிகூடிய புள்ளிகளைப் பெற்றவர்களுக்கான வெற்றிக் கேடயங்களும், சித்தி அடைந்தவர்களுக்கான சான்றிதழ்களையும் பல்வேறு பாடசாலை ஆசிரியர்களும், நிர்வாகிகளும் வழங்கிக் கௌரவித்து, உற்சாகப்படுத்தினர்.

நிகழ்ச்சிகளை மாணவர் மன்ற உறுப்பினர் செல்வன்.சடகோபன் தொகுத்து வழங்கினார். நன்றியுரையை கல்விச் சேவையின் செயற்குழு உறுப்பினரும், மாணவர்மன்ற உறுப்பினருமான செல்வன்.பிரதீபன் கூற இனிதே நிகழ்வுகள் யாவும் நிறைவெய்தின.

## மே தினம்



இன்று உலகம் பூராகவும், சகல தொழிலாளர் களுக்கும் விடுமுறை கொடுத்துக் கொண்டாடப்படும் தினம் மேதினமாகும். இம்மேதினம், பல வருடங்களின் போராட்டத்தினாலும், பல தொழிலாளர்களின் உயிர் இழப்பினாலும் தொழிலாளர் தினமாக உருவாக்கப்பட்டது.

தொழிலாளர்கள் குறைந்த வேலை நேரத்துக்காகத் தொடர்ந்து நடாத்திய போராட்டமே மேதினம் உருவாகுவதற்கு முக்கிய காரணமாக அமைந்தது. மே மாதம் முதலாந் திகதியைத் தமது போராட்டத்திற்கான நாளாகத் தொடர்ந்து தீர்மானித்து நடத்தியமையே, மேதினம் தொழிலாளர் தினமாக அமைந்தது எனலாம்.

ஆரம்ப காலத்தில் தொழிலாளர்களின் மீது பலவகைப்பட்ட வழிகளில், முதலாளிகள் சுரண்டல்களிலும், அடிமைப்படுத்தலிலும் ஈடுபட்டனர். தொழிலாளர்களை மேலும் வெகுவாக நீண்ட வேலை நேரங்கள் துன்பப் படுத்தியது. அக்காலத்தில் வேலை நேரம், அதிகாலை முதல் அந்திசாயும் வரை என்பதுதான் கணிப்பீடாக இருந்தது. பதினான்கு, பதினாறு, பதினெட்டு மணிநேர வேலை என்பதெல்லாம் சாதாரண விடயமாக இருந்தது. நீண்ட வேலை நேரங்கள் தொழிலாளர்களை மிகமிகத் துன்பப்படுத்தியது. இதனால் ஏற்பட்ட மனக்குமுறல்களை அமெரிக்கத் தொழிலாளர்கள் பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்திலேயே வெளிக்காட்டினர். தொழிலாளர்கள் வேலை நேரம் குறைக்கப்பட வேண்டும் எனக் கோரிக்கை வைத்துப் போராட வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. தொழிலாளர்களின் இந்தக் கோரிக்கை மிகப்பெரிய அரசியல் முக்கியத்துவம் கொண்டதாக அமைந்தது. அமெரிக்காவில் தொழிற்துறை ஒரு அமைப்பாக வளர்ந்த பொழுது இப்போராட்டம் வெளிப்பட்டது.

1884, ஐப்பசி மாதம் 7ஆம் திகதி சிகாகோவில் அமெரிக்க தொழிலாளர் சம்மேளனம் மாநாடு நடத்தியது. அம்மாநாட்டில், பின்வரும் தீர்மானத்தை நிறைவேற்றியது. “1886 மே முதல்நாள் தொடக்கம் சட்டபூர்வமாக வேலைநாள் என்பது எட்டு மணி நேரம்தான் இருக்க வேண்டும் என்று அமெரிக்கா, மற்றும் கனடா நாட்டின் தாபனப்படுத்தப்பட்ட தொழிற்சங்கம் மற்றும் தொழில் அமைப்புக்களின் கூட்டமைப்புத் தீர்மானிக்கிறது. இதனை மற்றைய எல்லாத் தொழிலாளர் அமைப்புக்களும் தங்கள் அதிகார வரம்பிற்குரிய இடத்தில் குறிப்பிட்ட காலக்கெடுக்குள், இத்தீர்மானத்திற்கு ஏற்ப தங்கள் சங்க விதிகளை அமைத்துக் கொள்ளுமாறு இம்மாநாடு பரிந்துரைக்கிறது.

இதன்பின் 1889ல் பாரிஸில், இரண்டாவது சர்வதேசம் என்ற அமைப்பு தனது முதலாவது மாநாட்டை நடத்தியது. இம்மாநாட்டில்தான் மே முதல் நாள் என்பது உலகத் தொழிலாளர்கள் தங்கள் அரசியற் கட்சி மற்றும் தொழிற் சங்கங்களின் கீழ் மிக முக்கிய அரசியற் கோரிக்கையாக 8மணி நேர வேலை நாளுக்குப் போர்க்குரல் கொடுக்க வேண்டிய தினம் என்று தீர்மானித்து அறிவிக்கப்பட்டது.

□மறைந்தவரின் மாண்புகளை மறவாது பணிபுரிய வேண்டும். பல்வேறு பேதங்களின் காரணமாக ஏற்பட்ட வர்க்கப் போராட்டங்கள் இன்னும் தீர்ந்தபாடில்லை. பணப்பட்டாளத்திற்கும் பட்டினிப் பட்டாளத்திற்கும் மூண்ட மோதல் இன்னும் நிற்கவில்லை. போராட்டங்கள் பல்வேறு கட்டங்களைத் தாண்டிக்கொண்டு வந்திருக்கின்றன. இன்னும் தாண்டவேண்டிய கட்டங்கள் ஏராளமாக இருக்கின்றன. பாட்டாளிகள் போராட்ட முயற்சியின் இடையிலே ஒரு நாள் ஓய்வு பெற்று நின்று, சென்றகால, வருங்காலக் கணக்கைப் பார்க்கும் திருநாளே மே நாள்.

□சென்ற காலங்களில் மகத்தான வெற்றிகளைக் காண முடியா விட்டாலும், கண்ட சிறுசிறு வெற்றிகளை நினைத்து மகிழ்ந்து உள்ளத்தை ஊக்கிவித்துக் கொள்ளவும், வருங்காலத்தில் ஆற்ற வேண்டிய செயல்கள் குறித்து எண்ணிச் செயலாற்றும் நெறியிலே உறுதி கொள்ளவும், மே நாள் பயன்படுகிறது.

அறிஞர். அண்ணா



## இயற்கையின் சீற்றம்

இந்த உலகம் இயற்கையால் உருவாகியதாகும். யாருடைய தயவும் இன்றித் தானாகவே உருவாகியதனால், இதனை இயற்கையின் உருவாக்கம் என்று கூறுகின்றோம். நிலம், நீர், ஆகாயம், காற்று, தீ என்னும் பஞ்ச பூதங்களின் தோற்றமே இந்த உலக இயக்கத்திற்குக் காரணமாக உள்ளன. இவை யாவும் இயற்கையாக உருவாகியவை. இவைகள் இல்லையேல் இந்த உலகமும் இல்லை. உயிரினங்களும் இல்லை. இவ்வாறான உலக இயக்கத்திற்குக் காரணமான இயற்கை தன் தன்மையை மாற்றிக் கொண்டு பெரும் அழிவுகளையும், சேதங்களையும் ஏற்படுத்தும் தன்மையை, நாம் இயற்கையின் சீற்றம் என்று கூறுகின்றோம்.

இச் சீற்றம் உலகின் பல்வேறு பகுதிகளிலும், பல்வேறு விதமாக உருவாகிப் பெரும் அழிவுகளையும், ஆற்றொணாத் துன்பங்களையும், பெரும் துயரங்களையும் ஏற்படுத்துகின்றது. இவ் அழிவுகள் பல்லாயிரக்கணக்கான உயிர்ச் சேதங்களையும், பொருட் சேதங்களையும் ஏற்படுத்தி, மனித அறிவுக்குத் தாங்கமுடியாத துன்பத்தையும், முடிவற்ற சோகத்தையும் விளைவித்து வருகின்றன என்றால் மிகையாகாது.

இயற்கையின் சீற்றம் நிலநடுக்கம், வெள்ளப்பெருக்கு, காட்டுத்தீ, சூறாவளி, சுனாமி என்ற பல்வேறு வழிகளில் ஏற்படுத்துகின்றது. இவை காலத்திற்குக் காலம் உலகின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் ஏற்பட்டு வருகின்றன. அண்மைக் காலமாகத் தொடர்ச்சியாக பெரும் சீற்றங்கள் ஏற்பட்டு, பெரும் பாதிப்புக்களையும் ஏற்படுத்தி வருகின்றன. இரண்டாயிரம் ஆண்டுப் பகுதியிலிருந்து பல பாகங்களிலும் பெரும் சீற்றங்கள் ஏற்பட்டுப் பல அழிவுகளையும், பல இழப்புக்களையும் ஏற்படுத்தியுள்ளன. இதனால் இன்று மனித இனம் பெரும் அச்சத்திற்கும், துன்பத்திற்கும் உள்ளாகி வாழ்கின்றது என்றால் மிகையாகாது.

வெள்ளப் பெருக்கு என்பது தொடர்ந்து பெரும் மழை பெய்வதினாலும், கடல் நீர் பெருகிக் கொந்தளிப்பதினாலும் ஏற்படுகின்றது. தொடர்ந்து பெருமழை கொட்டுவதினால், நீர் நிலைகள் கூடிப் பெருகுவதினாலும், தரையில் வெள்ளம் கூடியும் பெரும் அழிவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது. நிலத்தில் நீர் தேங்கி நிற்பதினாலும், கடல் நீர் பெருகுவதினாலும் குடியிருப்புப் பகுதிகளுக்குள் நீர் பெருகி வீடுகளையும், கட்டிடங்களையும், விவசாயப் பயிர்களையும் பெரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கி சேதங்களை விளைவிக்கின்றது. மனிதர்களையும், பொருள்களையும், ஏனைய உயிரினங்களையும் (தண்ணீரில்) வெள்ளத்தில் இழுத்து அள்ளிச் செல்வதினால், நீரில் மூழ்கி உயிர்கள், உடைமைகள் பறி கொடுக்கப்படுகின்றன.

மழையுடன் சேர்ந்து பெரும் புயற்காற்று வீசுவதினால் மேலும் பேரழிவுகள் ஏற்படுகின்றன. வீடுகளும், கட்டிடங்களும், கூரைகளும் பெரும் காற்றின் மூலம் உடைக்கப்பட்டும், தூக்கி வீசப்பட்டும் சேதங்கள் ஏற்படுகின்றன. வீடுகள், மாடிமனைகள், பெரும் கட்டிடங்கள், மரங்கள் யாவும் இடிந்தும், முறிந்தும், உடைந்தும் விழுவதினாலும், நீருடன் இழுத்து அள்ளிச் செல்வதினாலும் பெரும் உயிர்ச் சேதங்களும், பொருட் சேதங்களும் ஏற்படுகின்றன. மின்சாரக் கம்பங்கள் முறிந்து விழுவதினாலும், மின்சாரக் கம்பிகள் அறுந்து கொள்வதினாலும், மின்சாரம் தாக்கி பெரும் உயிர்ச் சேதங்கள் உருவாகின்றன.

வெப்பம் கூடுகின்ற காலமான கோடை காலத்திலும், பருவகால மாற்றங்களினாலும், நிலத்தின் வெப்பம் அதிகரிப்பதினாலும் வெப்பநிலை கூடிய இடங்களில் தீ ஏற்படுகின்றது. தீ ஏற்படக்கூடிய பொருட்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று உராய்வதன் மூலமும், காடுகளில் மரங்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று உராய்வதன் மூலமும் தீ உருவாகிப் பெரும் அழிவுகளையும் சேதங்களையும் ஏற்படுத்துகின்றது. ஒரு இடத்தில் ஏற்படும் தீ மிக வேகமாகப் பல்வேறு

பகுதிகளுக்குப் பரவுவதன்மூலம் கொடூரமான பல அழிவுகளையும் பாதிப்புக்களையும் உருவாக்கிவிடுகின்றது. வெப்பநிலை அதிகரித்து இருப்பதினால் தீயை அணைப்பதற்கான நிலைமைகளிலும் பல சிரமங்கள் ஏற்பட்டுப் பாதிப்புக்கள் கூடுதலாகின்றன. இத் தீயானது குடிமனைகள் உள்ள பகுதிகளில் ஏற்பட்டால் பெரும் உயிர்ச்சேதங்களையும் பொருட்சேதங்களையும் விளைவிக்கின்றது. இத் தருணத்தில் காற்றும் பலமாக வீசினால் பாதிப்புக்கள் மேலும்மேலும் அதிகரிக்க வாய்ப்புக்கள் கூடுதலாகும்.

பூமியின் உட்பகுதி அதிக வெப்பநிலையுள்ள குழம்பாக இருக்கின்றது. இதனால் உட்பகுதியில் பல நகர்வுகளும் முட்டி மோதல்களும் இடம் பெறுகின்றன. இவ்வாறான நகர்வுத் தாக்கவிசைகள் அதிகரித்து மேற்பகுதியிலும் தாக்கம் ஏற்படும்போது நிலநடுக்கம் உருவாகின்றது. இதனையே பூகம்பம் என்றும் கூறுகின்றனர். நிலத்தில் ஏற்படும் நடுக்கத்தினாலும், சரிவுகளினாலும், பிளவுகளினாலும் கட்டிடங்களும் பொருட்களும் இடிந்து விழுவதுடன், பல உயிர்ச்சேதங்களையும், பொருட்சேதங்களையும் ஏற்படுத்துகின்றன. நிலப் பிளவுகளுக்குள் பொருட்களும் உயிரினங்களும் விழுந்துகொள்வதினால் பாதிப்புக்கள் அதிகரிக்கின்றன. நிலநடுக்க நேரங்களில் மழை, காற்று ஏற்படுமானால், மீட்புப் பணிகள் தாமதப்படும், செய்யமுடியாத நிலை ஏற்படும் மேலும்மேலும் அழிவுகள் கூடுதலாவதற்கு வழிவகுக்கும். இந் நிலநடுக்கத்தால் நகரங்கள், கிராமங்கள் தரைமட்டமாகி உயிர்களும் உடைமைகளும் அழிக்கப்பட்ட வரலாறுகள் பல.

நீரின் அடிமட்டத்திற்குக் கீழ் நிலநடுக்கம் ஏற்படும்பொழுது கடலில் உருவாகும் பேரலைகளைச் சுனாமி எனக் கூறப்படுகின்றது. நீர் அடிமட்டத்தில் ஏற்படும் அதிர்வுகள் மூலம், ஏற்படும் பிளவுகளுக்குள் நீர் உள்வாங்கப்பட்டு பின்பு பெரும் அலைகளாக



வெளிக்கிளம்பி அசுர வேகத்தில் பல பகுதிகளையும் தாக்கி அழித்துக் கொள்கின்றது. அலையின் சுழற்சி வேகத்தின் அளவில் பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம். இச்சுனாமி அலைகள் நில அதிர்வுகள் உருவாகிய இடத்தில் பெரிதாக எந்தவித அசுமத்திரத்தையும் காட்டாது. கடலுக்கடியில் இருந்து பயங்கரமான வேகத்தில் கிளம்பி மிக உயரமாகவும், அகலமாகவும் கரையைக் கடந்து யாவற்றையும் அடித்துச் சின்னாபின்னமாக்கி, எல்லாவற்றையும் சுருட்டித் திசை போன போக்கிற்கு இழுத்துச் சென்றுவிடும். இதனால் ஏற்படும் சேதங்கள் மிகக் கொடுமையானதாகவும், கோரமானதாகவும் இருக்கும். இச்சுனாமி உலகில் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட தடவை ஏற்பட்டுப் பெரும் சேதங்களையும் அழிவுகளையும் விளைவித்து உள்ளதாக அறியமுடிகின்றது.

உலகில் இவ்வாறான இயற்கையின் சீற்றத்தை இன்றுவரை, மனித இனம் பார்க்கவும், கேட்கவும் முடிகின்றது. பல இலட்சக்கணக்கான உயிர்களையும், கோடிக்கணக்கான உடைமைகளையும் மனித இனம் இழந்துள்ளது. இக்கோரமான கொடுமைகளையும் அழிவுகளையும் தடுத்திடமுடியாத நிலையில் மனித இனம் தத்தளிக்கின்றது என்றால் மிகையாகாது. இவ்வியற்கைச் சீற்றங்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களில் மனிதனது செய்கைகளும் காரணமாக அமைகின்றன. மனிதன் இயற்கையின் தன்மைகளுக்கு எதிராகவும், முரண்பட்ட முறையிலும், மாற்றியமைக்கும் தன்மையிலும் ஈடுபடுவதன் மூலம் இயற்கையை சீண்டி அழிவுப்பாதைக்கு உருவாக்கிக் கொள்கின்றான். இயற்கைச் சீற்றங்களில் இருந்து இவ்வுலகைக் காப்பாற்ற மனிதனும் தன் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளல் மிக முக்கியமானதாகும். இதற்கான வழியை இயற்கையும் மனிதனும் தான் காட்டவேண்டும்.

## பழமொழிகள்

அரிசி ஆழாக்கானாலும் அடுப்புக்கட்டி மூன்று வேண்டும்  
அருமையற்ற வீட்டில் எருமையும் குடியிருக்காது  
அரைக்காசுக்கு கழிந்த கற்பு ஆயிரம் பொன்  
கொடுத்தாலும் வராது

அரைக்காசுக்குக் குதிரையும் வேண்டும் ஆறு கடக்கப்  
பாயவும் வேண்டும்

அரைக்கொத்தரிசி அன்னதானம், விடிய விடிய  
மேளதாளம்

அலை எப்போது ஒழியும் தலை எப்போது முழுகுவது?

அல்லல் ஒரு காலம் செல்வம் ஒரு காலம்

அவசரக்காரனுக்குப் புத்தி மட்டு

அவப் பொழுதிலும் தவப் பொழுது நல்லது

அவள் பேர் கூந்தலழகி அவள் தலை மொட்டை

அவனின்றி அணுவுமசையாது

அழகிருந்தென்ன அதிட்டம் இருக்க வேண்டும்

அழகேசன் ஆனாலும் அளவறிந்து செலவு செய்ய  
வேண்டும்

அழச் சொல்லுவார் தமர் சிரிக்கச் சொல்லுவார் பிறர்

அழிந்த கொல்லையில் குதிரை மேய்ந்தாலென்ன கழுதை  
மேய்தாலென்ன

அழுத பிள்ளை பால் குடிக்கும்

அழுதும் பிள்ளை அவளே பெற வேண்டும்

அழையா விருந்துக்கு நுழையாதே

அளக்கிற நாழி அகவிலை அறியுமா?

அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு

அறப் படித்தவன் அங்காடி போனால் விற்கவும் மாட்டான்  
கொள்ளவும் மாட்டான்

அறிந்தறிந்து செய்யும் பாவத்தை அழுதமுது தொலைக்க  
வேண்டும்

அறுபத்து நாலடிக் கம்பத்திலேறி ஆடினாலும் அடியில்

இறங்கித்தான் காசு வாங்கவேண்டும்

அறுப்புக் காலத்தில் எலிக்கு ஐந்து பெண்சாதி

தொடரும்.....

## உவமைச் சொற்றொடர்

அகலாது அணுகாது தீய்க்காய்வார் போல  
அக்கினியிற் பட்ட மெழுகு போல  
அங்கணத்துள் உக்க அமிழ்தம் போல  
அச்சில்லா வண்டி போல  
அடிவயிற்றில் நெருப்பைக் கொட்டினாற் போல  
அடைகாக்கும் கோழி போல  
அழகுக்கு அழகு செய்வது போல  
அற்ற குளத்தில் அறுநீர்ப் பறவை போல  
அன்னநடை நடக்கப்போய்த் தன்னடையும் கெட்ட காகம்  
போல  
ஆகாயத்தில் கோட்டை கட்டுவது போல  
ஆடி ஓய்ந்த பம்பரம் போல  
ஆந்தை விழிப்பது போல  
ஆப்பிழுத்த குரங்கின் நிலை போல  
ஆனைவாயிற் புக்க கரும்பு போல  
ஆனைகட்டச் சங்கிலி தான் கொடுத்தவாறு போல  
இலவு காத்த கிளி போல  
இழிந்தவை விரும்பும் ஈயைப் போல  
உட்சுவரிருக்கப் புறச்சுவர் கோலஞ் செய்வது போல  
உருத்திராக்கப் பூனை போல  
உருவும் நிழலும் போல  
உலக்கை தேய்ந்து உளிப்பிடியானமை போல  
உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல  
உள்ளீடற்ற பதர் போல  
உறியில் வெண்ணெய் இருக்க ஊரெல்லாம்  
நெய்க்கலைதல் போல  
ஊசியும் நூலும் போல  
ஊமை கண்ட கனவு போல  
ஊர்க்கடனும் உள்ளங்கைச் சிரங்கும் போல  
ஊருணி நீர் நிறைந்தது போல  
ஊழித்தீ போல

தொடரும்.....



## தொகைப் பெயர்ச் சொற்கள்

---

|                      |                                                                     |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------|
| இருகுரவர்            | அன்னை, தந்தை                                                        |
| இருசுடர்             | சூரியன், சந்திரன்.                                                  |
| இருபொருள்            | கல்வி, செல்வம்.                                                     |
| இருதிணை              | உயர்திணை, அ.றிணை.                                                   |
| இருநிதி              | சங்கநிதி, பதுமநிதி.                                                 |
| இருவினை              | நல்வினை, தீவினை.                                                    |
| இருபற்று             | அகப்பற்று, புறப்பற்று.                                              |
| இருமரபு              | தாய்மரபு, தந்தைமரபு.                                                |
| இருமை                | இம்மை, மறுமை.                                                       |
| ஈறம் (இருவகைஅறம்)    | இல்லறம், துறவறம்.                                                   |
| முக்கனி (முப்பழம்)   | மா, பலா, வாழை.                                                      |
| முக்காலம்            | இறந்தகாலம், நிகழ்காலம்,<br>எதிர்காலம்.                              |
| முக்குணம்            | சாத்துவிகம், இராசதம், தாமதம்.                                       |
| முக்குற்றம்          | காமம், வெகுளி, மயக்கம்.                                             |
| முக்கொடி             | பனைக்கொடி, புலிக்கொடி,<br>மீன்கொடி.                                 |
| முச்சுடர்            | சூரியன், சந்திரன், அக்கினி.                                         |
| முத்தமிழ்            | இயல், இசை, நாடகம்.                                                  |
| முத்தேவியர்          | சரசுவதி, இலக்குமி, உமாதேவி.                                         |
| முத்தொழில்           | ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல்.                                          |
| முந்நீர்             | ஆற்றுநீர், ஊற்றுநீர், வேற்றுநீர்.                                   |
| முப்பிணி             | வாதம், பித்தம், சிலேட்டுமம்.                                        |
| முப்பொறி (முக்கரணம்) | மனம், வாக்கு, காயம்.                                                |
| மும்மலம்             | ஆணவம், கன்மம், மாயை.                                                |
| மும்முரசு            | வீரமுரசு, கொடைமுரசு,<br>மங்கலமுரசு.                                 |
| மும்மூர்த்திகள்      | பிரமா, விட்டுணு, உருத்திரன்.                                        |
| மூவுலகம்             | மண்ணுலகு, விண்ணுலகு,<br>கீழுலகு. (பூலோகம், வானுலகம்,<br>பாதாளலோகம்) |
| மூவேந்தர்            | சேர, சோழ, பாண்டியர்.                                                |

தொடரும்.....

## அதிக மதிப்பெண் பெற அசத்தல் உணவுகள்

பிள்ளைகள் பரீட்சை நேரத்தில் படித்தவற்றை ரூபகத்தில் வைத்திருப்பதற்கும், பரீட்சையில் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெறுவதற்கும் அவர்களது (டென்ஷனைக்) மன உளைச்சல் குறைப்பதற்கும் என்ன செய்யலாம்? என்று டெல்லியைச் சேர்ந்த “ஹீல்” (HEAL – Health Essayists and Authors League) என்கிற அமைப்பு ஒரு கருத்தரங்கை ஏற்பாடு செய்திருந்தது. அதில் சாப்பிடும் உணவுக்கும் பெறும் மதிப்பெண்களுக்கும் தொடர்பு உண்டு என்கிற தலைப்பில் மருத்துவ ஆதாரங்களுடன் தன் கருத்துக்களை பகிர்ந்து கொண்டார். டெல்லியைச் சேர்ந்த பிரபல ஊட்டச்சத்து நிபுணர் ரிதிகா சமாதர்.

அந்த கருத்துக்களின் தொகுப்பு:-

முளை சுறுசுறுப்பாக இயங்க நிறைய ஆக்ஸிஜனும், சீரான ரத்த ஓட்டமும் அவசியம். சமச்சீரான உணவு மட்டுமே இந்த இரண்டையும் சீராக வைத்து முளையை சுறுசுறுப்பாக வைக்கிறது. அதிலும் படிக்கிற பிள்ளைகளுக்கு சராசரி மனிதர்களை விடவும் அதிக சக்தி தேவைப்படுகிறது. அதாவது சராசரியாக ஒருவருக்கு நாள் ஒன்றுக்கு 1400 கலோரி தேவையெனில், தேர்வு எழுதும் மாணவர்களுக்கு குறைந்த பட்சமே 1800 கலோரி தேவை.

சரிவிகித உணவு, படிப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வைக்கிறது. அதோடு, படிக்கும் பிள்ளைகளின் மிக முக்கிய தேவையான தூக்கத்தைக் கொடுத்து, அவர்களை நிம்மதியாக படிக்க வைக்கிறது. பரீட்சை டென்சன் அல்லது வேறு எந்தக் காரணமாக இருந்தாலும் பிள்ளைகள் காலை உணவை தவறவிடவே கூடாது. ஏனெனில், காலை உணவு தான் உடலுக்கு அதிக சக்தியைக் கொடுக்கிறது. இதில்தான் முளைக்குத் தேவையான குளுக்கோஸ் கிடைக்கிறது. காலை உணவை சாப்பிடாத பல

குழந்தைகள் பள்ளியில் சோர்வாகி விடுகின்றனர் என்கிறது சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்று.

தினமும் மூன்று வேளை சாப்பிடுவது, நம் உடலுக்கு மட்டுமல்ல மூளைக்குமான போஷாக்கு. பிள்ளைகள், காலையும் மதியமும் நன்றாக சாப்பிட வேண்டும். இரவில் குறைந்த அளவு சாப்பிடுவது நல்லது. இடைப்பட்ட நேரங்களில் அவ்வப்போது சிற்றுண்டி சாப்பிடலாம். அதுவும் கூட முளைகட்டிய பயறு, காய்கறி சாலட், பழச்சாலட் போன்றவை நல்லது. கேரட், பீட்ரூட் போன்ற அடர்ந்த நிறமுள்ள காய்கறிகள், படிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு மிகவும் ஏற்றவை. வைட்டமின் “ஏ” இருக்கிற கீரை வகைகள் கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. மாமிசம், பீன்ஸ், பருப்பு வகைகளில் வளரும் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான புரோட்டீன் கிடைக்கும். சைவம் சாப்பிடுகிறவர்கள் தினமுமே உணவில் ஏதேனும் ஒரு பருப்பை கண்டிப்பாக சேருங்கள்.

ஒரு நாளில் பிள்ளைகள் கண்டிப்பாக எட்டிலிருந்து பத்து டம்ளர்கள் வரை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். நம் உடலில் உள்ள நரம்பு மண்டலத்தையும் மூளையையும் இணைக்கும் பணியைச் செய்வது தண்ணீர்தான். கூடுதலாக பழச்சாறு, மோர், இளநீர் போன்றவையும் அருந்தலாம். தண்ணீரும், பழச்சாறு போன்ற பானங்களும் ஞாபக சக்தியை வளர்க்க உதவுகின்றன. “அதிக அளவில் தண்ணீர் குடிக்கும் குழந்தைகள் மனதை ஒரு முகப்படுத்தும் ஆற்றல் உள்ளவர்கள்;” என்று பல்வேறு ஆய்வுகளில் நிரூபணமாகியுள்ளது. தண்ணீர் தலைவலியைக் குறைக்கும் என்பது கூடுதல் தகவல்.

அதிக படிப்பினால் பிள்ளைகளுக்கு மனஅழுத்தம் ஏற்படும். இதைக் குறைக்கக் கூடிய ஆற்றல் வைட்டமின் “பி” காம்ப்ளக்ஸ்க்கு உண்டு. முளை கட்டிய தானியங்கள், உலர் பழங்கள், பாதாம் பருப்புக்கள் மற்றும் முளை கட்டிய பருப்பு வகைகளில் “பி” காம்ப்ளக்ஸ் அதிகமாக



இருக்கிறது. இவற்றைச் சாப்பிடும்போது மன அழுத்தம் குறைவதுடன் நினைவாற்றலும் அதிகரிக்கிறது.

பாலில் உள்ள டிரிப்டோபென் (Tryptophan) என்ற வகை அமிலம், நரம்பின் செல்களை உறுதியாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. இந்த டிரிப்டோபென் மன உளைச்சலை தடுக்கும் அற்புதமான மருந்து.

தயிரில் அதிக அளவில் தாதுக்கள் உள்ளன. குறிப்பாக இதில் உள்ள கல்சியம் நரம்புகளை நன்றாக வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது. வேகத்தைத் தருகிறது. பரீட்சை நேரங்களில் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தால் பிள்ளைகளுக்கு ஜீரணக் கோளாறு, அல்சர் போன்றவை ஏற்படும். தயிர் ஜீரண சக்தியைக் கொடுத்து உடலை சமப்படுத்துகிறது. கார்போஹைட்ரேட்டுக்கும் மூளையின் செயற் பாட்டுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. அரிசி, சப்பாத்தி, பிரெட் போன்ற கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் உள்ள உணவை சாப்பிடும்போது அது மூளையில் உள்ள நியூரோ டிரான்ஸ்மிட்டர்சை (மூளைக்குச் செய்தியை எடுத்துச் செல்பவை இவைதான்) அதிக அளவில் செயல்பட வைத்து, மூளையை சுறுசுறுப்பாக்குகிறது.

பிள்ளைகள் நோய்நொடியில்லாமல் இருப்பதற்கும் தோலின் பாதுகாப்புக்கும் வைட்டமின் "சி" ரொம்ப முக்கியம். வைட்டமின் "சி"க்கு பழங்கள்தான் முக்கிய ஆதாரம். பழங்களிலுள்ள நார்ச்சத்து (Fibre) ஜீரணத்துக்கும் உதவுகிறது. ∴ப்ரெஸ் பழங்கள், உலர் பழங்கள், ∴ப்ரிட்ஜில் வைக்கப்பட்ட பழங்கள் எல்லாமே சத்துடையவைதான்.

மீனை ஒரு ப்ரெயின் ∴புட் (Brain Food) மூளைக்கான உணவு என்றே சொல்லலாம். ரூபக சக்தியை அதிகரிக்கும் "கொலின்" (Choline) என்கிற இரசாயனம் மீன் வகைகளில் அதிகமாக இருக்கிறது. சில வகை மீன்களில் மன அழுத்தத்தைத் தடுக்கும் பொருள்கள் உள்ளன. பிள்ளைகளின் அறிவுக் கூர்மைக்கு அற்புதமான உணவு மீன். உணவில் மீனை

அதிகம் சேர்க்கும் வங்காளிகள் அதிக அறிவாளிகளாக இருப்பதன் ரகசியம் இதுதான்.

உணவில் உள்ள மெக்னீசியம், ஸெலீனியம் (Selenium) ஸிங்க் (Zinc) போன்ற தாதுஉப்புக்கள் பிள்ளைகளை மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுவிப்பவை. உடலில் ஸிங்கன் அளவு அதிகரிக்கும் போது, அது நினைவாற்றலையும் படிப்பின்போது கவனத்தையும் தருகிறது. இந்த சத்துக்கள் மஞ்சள் மற்றும் ஆரஞ்சு நிற காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களிலும் (பூசனி, ஆரஞ்சு) மீன், முளைவிடும் முழுத் தானியங்கள், பருப்புகள், பாதாம், முந்திரி போன்ற கொட்டை வகைகளிலும் நிறைய இருக்கின்றன.

முளைக்குத் தேவையான உணவைச் சாப்பிட்டுவிட்டு, மூளையை மழுங்கடிக்கிற உணவையும் உட்கொண்டால் அதில் எந்தப் பலனும் இல்லை. அந்த உணவுகளை மூளைக்கு எதிரான உணவுகள் (Anti Brain Food) என்று சொல்வோம். பக்குவப்படுத்தப்பட்ட சர்க்கரை (Processed Suger) காபி, கோலா பானங்கள் இவையெல்லாம் மூளைக்கு எதிரான உணவு வகைகள். மன அழுத்தத்தை உண்டாக்குபவை. அதனால் காபி, டீ மற்றும் கோலா பானங்கள் பரீட்சை சமயத்தில் பிள்ளைகள் தொடவே கூடாது. நிறைய தண்ணீரையோ மற்ற பழரசங்களையோ குடிக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். தேனீரை விடவே முடியாது என்கிறவர்கள் லெமன் டீ குடிக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டிய முக்கியமான இன்னொரு விஷயம் :.பாஸ்ட்.புட் வகையறாக்கள். இவற்றில் எந்தவிதமான சத்தும் உடலுக்குக் கிடைப்பதில்லை என்பதோடு, உடலுக்குக் கெடுதலும்கூட. இவற்றை அதிகம் சாப்பிடும்போது ரொம்பவும் களைப்பை உணர்வார்கள். மனம் ஊன்றி படிக்க முடியாது.இனிப்புகள், குளிர்பானங்கள் போன்ற சர்க்கரை கலந்த பொருட்களை மிக அதிகமாக சாப்பிட்டு வரும்போது, இது மனிதர்களின் நினைவு ஆற்றலை படிப்படியாகக் குறைக்கிறது.

( திருமதி. கலா.மகேந்திரன் அவர்கள் கல்விச் சேவையின் பரிசளிப்பு விழாவில் ஆற்றிய உரை)

## பற்களைப் பாதுகாப்போம்

“எண் சாண் உடம்புக்கு சிரசே பிரதானம்” என்பது பழமொழி. தலையிலும் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய முக்கிய உறுப்பாக கண்களுக்கு அடுத்த நிலையில் இருப்பது வாய். வாய் எல்லா வகையிலும் முக்கியமான இடத்தைப் பெற்றுள்ளது.

நாம் உண்ணும் உணவு செல்லும் வாயிலாகவும், மெல்லும்போது ஜீரணத்தின் தொடக்கமாகவும், பேசும்போது நம்மை அடையாளப்படுத்தும் அமைப்பாகவும், வாய் உள்ளது. அதில் ஒளிந்து கொண்டிருக்கும் நாக்கு, அதில் சுரந்து வரும் உமிழ்நீர் ஆகிய ஒவ்வொன்றும் இன்றியமையாதவையாகும். நம்முடைய பற்களும், அவற்றைத் தாங்கியிருக்கும் ஈறுகளும் நமது முகத்திற்கு ஒரு வசீகரத்தையே கொடுக்கின்றன.

“பல் போனால் சொல் போச்சு” என்பது பழமொழி. சொல்லமட்டுமல்ல, நம்முடைய தோற்றமே தொலைந்து போகும். அதை மறைப்பதற்காகப் பொய்ப் பற்களைக் கட்டிக் கொள்பவர்கள், அவற்றைப் பராமரிப்பதில் படும் சிரமத்தையும் நாம் அறிந்திருக்கின்றோம்.

பற்களை நல்ல முறையில் பாதுகாத்துக் கொண்டால் நீண்ட காலத்திற்கு வலிமையோடு காட்சியளிக்கும். இதற்காக நாம் சிரமப்படவோ, செலவழிக்கவோ தேவையில்லை. கொஞ்சம் கவனமாக இருந்தாலே போதும் என்று கூறுகின்றார்கள் மருத்துவ வல்லுநர்கள். இருந்தபோதிலும் உடலின் மற்ற உறுப்புக்களைப் பாதுகாக்க அல்லது அழகு படுத்திக்கொள்ள செய்யும் செலவில் ஒரு சிறு தொகையைக் கூட பற்களுக்கும், ஈறுகளுக்கும் செலவழிப்பது இல்லை என்பது பல மருத்துவர்கள் கூறும் குற்றச்சாட்டு. பெரும்பாலும் முதலில் ஈறுகள்தான் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றன. அதன் பிறகுதான் அந்தப் பாதிப்பு பற்களையும் பாதிக்கிறது. பற்களில் ஏற்படும் இடைவெளிக்கு அடுத்தபடியாக பற்கள் விழுவதற்கு ஈறுபாதிப்புத்தான் முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

இவ்வாறான பாதிப்புக்களிலிருந்து பற்களைப் பாதுகாப்பதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? பற்களைப் பாதுகாப்பதற்காகப் பலமருத்துவர்கள் கூறும் முக்கிய அறிவுரைகள்.

தினந்தோறும் காலையிலும் மாலையிலும் கட்டாயம் பல்துலக்க வேண்டும். இதுதான் பற்களை நாள் முழுதும் சுத்தமாகவும், உயிர்ப்புள்ளதாகவும் வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. இதன்மூலம் பற்களுக்கிடையே இடைவெளி ஏற்படுவதையும், ஈறுகளில் நோவுகள், சிதைவுகள் போன்ற பாதிப்புக்கள் ஏற்படுவதையும் தடுக்க முடியும்.



பற்களைத் துலக்குவதற்கு நல்ல தரமான பற்பசையையும், தரமான பந்துரிகையையும் பயன்படுத்த வேண்டும். பற்பசையாக இருந்தாலும், பற்பொடியாக இருந்தாலும் அது தரமானதாக என்பது மிக அவசியமாகும்.

பற்களைத் துலக்கும் போது, பற்களின் எல்லாப் பகுதிகளையும், வெளிப்புறத்தில் மட்டுமின்றி உட்புறத்திலும் நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். பற்களின் மேற்பகுதிகளையும், ஈறுகளையும் தேய்க்க வேண்டும்.

பற்களைப் பக்கவாட்டில் தேய்க்காமல் மேலும் கீழுமாகத் தேய்க்க வேண்டும். பற்களின் பின்பகுதியைத் தேய்கும்போது அவசரப்படாமல் மிகுந்த கவனத்தோடு செய்ய வேண்டும். உணவுப் பொருட்களின் துகள்கள் ஏதேனும் ஒட்டியிருப்பதால் அவற்றை அகற்றி விடலாம்.

பற்களைப் பக்கவாட்டில் தேய்கும்போது அதில் உள்ள எனாமல் பாதிக்கப்படும். பற்களை 2 அல்லது 3 நிமிடங்களுக்கு மேல் தேய்க்கக்கூடாது.

பற்களைத் தேய்த்து முடித்தவுடனேயே நாக்கையும் சுத்தப்படுத்தி விட வேண்டும். இல்லையெல் நாக்கில் உள்ள "பாப்பிலே" என்ற பொருள், உணவுத்துகள்களை ஈர்த்து அதன்மூலம் நுண்கிருமிகளின் கூடாரமாக வாயை மாற்றிவிடக்கூடும்.

நமது உமிழ் நீரில் நிறையக் கிருமிகள் உள்ளன. அவற்றுள் சில தீய கிருமிகளும் உண்டு. இவை ஒன்றுடன் ஒன்று செயற்பட்டுத்தான், நாம் சுவைகளை உணர உதவி செய்கின்றன.

நம் பற்களைப் பாதுகாப்பதில், நாம் உண்ணும் உணவும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. மாவுப்பொருட்களையும் (கார்போஹைடேட்) சர்க்கரையையும் அதிகமாக உண்ணாமல், நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளையும், புரொட்டின், கல்சியம் போன்ற சத்துக்கள் உள்ள உணவுகளையும் அதிக அளவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உணவை நன்றாக மென்று உண்பதன் மூலம் பற்களின் உட்பகுதிகள் தூய்மையாக பராமரிக்கப் படுகின்றன. நிறையத் தண்ணீரும் அருந்த வேண்டும்.

எப்போதும் எதையாவது சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தால், நமது வாயில் அசிட் அளவுக்கதிகமாகி பற்களின் எனாமலை பாதிக்கக்கூடும். நிறையத் தண்ணீர் குடிப்பதன் மூலம் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் உணவுப் பொருட்களை அகற்றிப் பற்களைப் பாதுகாக்க முடியும்.

இனிப்பான பொருட்களையோ, பானங்களையோ அதிகமாக உண்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

## குழந்தைகளைப் பாதிக்கும் தொலைக்காட்சி

நியூசிலாந்தில் அறிவியலாளர் ஒரு பரிசோதனை மேற்கொண்டனர். ஒரு நாளைக்கு 2 மணி நேரத்துக்கும் அதிகமாகத் தொலைக்காட்சியைப் பார்க்கும் குழந்தைகளும், விடலைப் பருவத்தினரும் பின்னாளில் பாதிப்புக்கு ஆளாவது, அதில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அவர்களின் உடல் அளவுக்கு மீறி பருமனாகிறது. புகை பிடிப்பதில் ஆர்வம் அதிகரிக்கிறது. கொலஸ்ட்ராலின் அளவு அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. வாலிப பருவ வாழ்க்கையில், இத்தகைய பாதிப்புகள் ஏற்படுவதற்கு குழந்தைப் பருவத்தில் கூடுதலாகத் தொலைக்காட்சியை அவர்கள் பார்த்ததே காரணமாகும். OTAGO பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் ராபர்ட் ஹன்காக்சம் அவர்தம் குழுவினரும், நியூசிலாந்தின் DUNEDIN நகரில் 1972-73 இல் பிறந்த 1000 குழந்தைகளைப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தினர். 26 வயது வரை அவர்களைப் பரிசோதித்தனர். இந்தக் காலகட்டத்தில், நாள்தோறும் எத்தனை மணிநேரம், அவர்கள் தொலைக்காட்சிக்கு முன்னால் தவம் கிடந்தனர் என்ற தகவலை வாரத்துக்கு ஒரு முறை ஆய்வாளருக்குப் பெற்றோர் தெரிவித்தனர். 26ஆவது வயதில், அவர்களின் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் அளவு, இதய துடிப்பு முதலானவை பரிசோதிக்கப்பட்டன. இவற்றுக்கும், கூடுதலாகத் தொலைக்காட்சியைப் பார்த்ததற்கும் இடையே தொடர்பு இருப்பது, பரிசோதனையில் தெரியவந்தது. 26 வயதடைந்தவர்களில், உடல் பருத்த 17 விழுக்காட்டினர், ரத்த அழுத்த அளவு அதிகரித்த 15 விழுக்காட்டினர், புகை பிடித்த 17 விழுக்காட்டினர், உடல்நலிவுற்ற 15 விழுக்காட்டினர் ஆகிய இவர்கள் கூடுதலாகத் தொலைக்காட்சியைக் கண்டு களித்ததே காரணம் என ஆய்வாளர் மதிப்பீடு செய்கின்றனர். அதாவது குழந்தைப்

பருவத்தில், விடலைப் பருவத்தில் நாள்தோறும் 2 மணி நேரத்துக்கு அதிகமாகத் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்ததே காரணம். “26 வயதில், பெரிய பிரச்சினை ஏற்படாது என்றாலும், பின்னாளில், இதயம் தொடர்பான பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கும் மரணம் உண்டாவதற்கும் இவை காரணமாகலாம்” என்கிறார் டாக்டர் ஹன்காக்ஸ். ஒரு நாளைக்கு, ஒரு மணி நேரம் மட்டும் தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பது சாலச் சிறந்தது என்கிறார் அவர்.

“இது, பெற்றோரைப் பொறுத்தவரை, தலைவலி தான்” அவர்கள், முன்மாதிரியாக நடந்துகொண்டால் நல்லது. அதிக நேரம் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை பெற்றோர் குறைத்துக் கொண்டு, குழந்தைகளுக்கு வழிகாட்டியாக அமையலாம் என்கிறார் டாக்டர் ஹன்காக்ஸ். இல்லையெனில் மக்களிடையே உடல்நலப் பாதிப்புக்கு இதுவே அடிப்படையாகி விடலாம் என்று அவர் தீர்மானமாகக் கூறுகிறார். இந்த ஆய்வின் முடிவை ஒட்டி, ஹார்வர்ட் மருத்துவப் பள்ளியின் டாக்டர் டேவிட் லூட்விக் கருத்து தெரிவிக்கையில், குழந்தைகளைக் கருத்தில் கொண்டு தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பாகும் உணவுப் பண்டங்களின் விளம்பரத்துக்குத் தடை விதிக்க வேண்டும் என்கிறார். குழந்தைகள் எதை உண்ணவேண்டும் என்று, உணவுப் பண்ட தயாரிப்பு நிறுவனங்கள் பரிந்துரை செய்வது அறிவீனமாகும் என்கிறார் அவர். கவர்ச்சியான விளம்பரங்கள் இளைஞர்தம் எதிர்கால வாழ்க்கைக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுத்துகின்றன என்பதில் ஐயமில்லை என்று அவர் உறுதிபடக் கூறுகின்றார். ஆக தொலைக்காட்சிக்கு ஓய்வு தருவது நமக்கு நல்லது. அதன் விளைவாக குழந்தைகள், இளைஞர்கள் வாலிப பருவத்து வாழ்வில் அடிஎடுத்து வைக்கும் போது உடல் நலத்துடன் வாழ முடியும். தொலைக்காட்சி தொல்லைக்காட்சியாக அமையாமல் பார்த்துக் கொள்வது நம் கையில் தான் உள்ளது.





ஜேர்மன் தமிழ்க் கல்விச் சேவை (ஐரோப்பா)  
( இலங்கைப் பாடத்திட்டத்திற்கு அமைய )  
Tamilischer Bildungsverein Deutschland e.V. ( Europa )

“கேடில் விழுச்செல்வம் கல்வி ஒருவற்கு  
மாடல்ல மற்றை யவை”

## கல்வி அபிவிருத்தி நிதி

சேகரிக்கப்பட்ட மொத்த நிதி:- 10212, 24

பணம் அனுப்பப்பட்ட பாடசாலைகள்

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| 1. இராமகிருஷ்ண மிஷன் மகா வித்தியாலயம் | 1000,00 |
| 2. விநாயகபுரம் மகா வித்தியாலயம்       | 970,00  |
| 3. சிநீ மாமாங்க வித்தியாலயம்          | 800,00  |
| 4. தம்பட்டை அ.த.க. பாடசாலை            | 1000,00 |
| 5. அல் பஹ்ரியா வித்தியாலயம்           | 850,00  |
| 6. விபுலாநந்தா மத்திய கல்லூரி         | 1000,00 |
| 7. கோமாரி மெதடிஸ்ட் மிஷன்.த.ம..வி.    | 800,00  |
| 8. அருணோதயா வித்தியாலயம்              | 800,00  |
| 9. செம்மண்புலை கணேச வித்தியாலயம்      | 950,00  |

அனுப்பப்பட்ட மொத்தத் தொகை

8278,00

கையிருப்பு

1934,24.

வளர்தமிழ் சஞ்சிகையில் பிரசுரிப்பதற்கான  
தாயகக்கிராம வரலாறு.

- 
1. கிராமத்தின் பெயர் .....
  2. கிராமத்தின் சிறப்புப் பெயர்கள் .....
  3. கிராமம் அமைந்துள்ள பகுதி:  
அ) மாகாணம் ..... ஆ) மாவட்டம் .....
  - இ) தேர்தல் தொகுதி .....
  4. கிராமத்தின் நிர்வாகசபை: அ) மாநகரசபை .....
  - ஆ) நகரசபை ..... இ) கிராமசபை .....
  4. எல்லைக் கிராமத்தின் பெயர்:  
அ) வடக்கு ..... ஆ) தெற்கு .....
  - இ) கிழக்கு ..... ஈ) மேற்கு .....
  5. கிராமத்தில் வாழ்ந்த பெரியர்கள் .....
  6. கிராமத்தில் அமைந்துள்ள பொது நிறுவனங்கள் .....
  - -----  
(சனசமூக நிலையம், பாடசாலைகள், கூட்டுறவுக் கடைகள்,  
கோயில்கள், ஏனையவை)
  7. கிராம வளர்ச்சிக்காகத் தொழிற்படும் நிறுவனங்கள் .....
  -

8. கிராமவளர்ச்சிக்காக அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட்டவர்கள் .....

9. கிராமத்தின் வளம்

10. தொழில் வளங்கள்

11. புதுமைகள்

மேற்காட்டிய தரவுகளுடன், ஏனைய விடயங்களையும் கருத்திற் கொண்டு கட்டுரை வடிவத்தில் தயாரித்து, இப்படிவத்துடன் இணைத்தனுப்பு. கட்டுரை எமது புத்தக அளவின், ஆறு பக்கங்களில் அமைந்திருப்பது நன்று. தவிர்க்க முடியாத தகவல்களின் மூலம், கூடும் பகுதிகள் கட்டுரையாளருடன் கலந்தாலோசித்து முடிவு செய்யப்படும்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: Valar Tamil Postfach:1646, 59159 Kamen.

தொடர்புகட்கு: தொலைபேசி இல: 02307-299384. தொலைநகல் இல: 02307-933705

கல்வி அபிவிருத்திச் செயற்பாட்டிற்காக அன்பளிப்புச் செய்ய விரும்புவோர் பின்வரும் வங்கிக் கணக்கிற்கு அனுப்பி உதவுமாறு கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

வங்கி விபரம்:

Tamilischer Bildungsverein Deutschland e.V.

Bank: Städtische Sparkasse Kamen. ( வங்கியின் பெயர்)

Konto Nr: 5053335 ( வங்கிக் கணக்கு இலக்கம் )

Bankleitzahl: 44351380 ( வங்கிக்குறி இலக்கம் )

Stichwort: Spende für Schule ( அன்பளிப்பு உதவி )



# T.T.S BROTHERS

## Asien Supper Mark

Rheinische Str.52 44137 Dortmund. Tel: 0231 – 819288  
Helmholtz Str.11, 46045 Oberhausen. Tel: 0208 - 202829

ஆண், பெண் சிறுவர்களுக்குத்  
தேவையான அனைத்து ஆடை  
வகைகள்!

உடன் மரக்கறி வகைகள்,  
கடல் உணவுப் பொருட்கள்,

எவர்சில்வர் பாத்திரங்கள்,  
அன்பளிப்புப் பொருட்கள்

பழைய, புதிய **CD, VCD,**  
**Audio** தமிழ்ப் படங்கள்,  
பாடல் வகைகள்

மின்னும் வண்ணம் 22 கரட்  
தங்க நகைகள்



ஆம்! உங்கள் தேவைகள் யாவையும் ஒரே இடத்தில்,  
ஒரே நேரத்தில் பூர்த்தி செய்ய நாடவேண்டிய  
இடம்.T.T.S Brothers. Dortmund & Oberhausen

டோட்முண்ட் நகரில் மாபெரும் ராஜ முத்திரை  
**S.K.Silk யுரடைஸ்**

அள்ள அள்ளக் குறையாத அலையலையாய்  
மங்கையர் மனம் விரும்பும் ஆடை அணிகலன்கள்!

இலங்கை, இந்தியா, லண்டனிலிருந்து இறக்குமதி  
செய்யப்பட்ட நவ  
நாகரீக ஆடைவகைகள்!

எட்டுத்திக்கும் அறியும்  
S.K Silk இன் மலிவுக்  
குணாம்சம்! ஒரு முறை  
விஜயம் செய்து பாருங்கள்!



**S.K.Silk Paradise**  
**Adler Str.33,**  
**44137 Dortmund.**  
**Tel: 0231- 9501647**

150 €க்கு மேல் ஒரு சாறி வாங்கினால்  
சாறி பிளவுஸ் இலவசமாகத் தைத்துத்  
தரப்படும்