விலை ரூபா 5/-

ஐக்கிய தீபம்

Aikiyatheepam

தீபம் 53 கார்த்திகை - 2002 பக்கங்கள் 12 ஒளி 64

கூட்டுறவுப் பெரியார் அமரர் வி. வீரசிங்கம் அவர்களின் 37- வது நினைவு தினம்

கூட்டுறவுக்கு இலக்கணம் வகுத்து வாழ்வை மக்கள் சேவைக்கு அர்ப்பணித்த பெரியார்

இவ்வுலகில் பிறந்த மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு எண்ணங்கள் கருத்துக்கள், சிந்தனைகள் கொண்டவர்களாக காணப்படுகின்றார்கள். பொதுவாக ஒருவனின் எண்ணம், சிந்தனைக் கருத்தை அப்படியே ஒத்த இன்னொரு மனிதன் இருப்பது இல்லை என்றே சொல்லலாம்

இத்தகைய இவர்கள் பேசும் மொழிக்காக, பின்பற்றும் கோட்பாட்டுக்காக, சமூகத்துக்காக மொத்தத்தில் மனித வாழ்வின் மேம்பாட்டுக்காக உழைத்த உத்தமர்கள். என போற்றப்படுகின்றார்கள். இத்தகைய மக்கள் மனதில் நிலைத்துவிட்ட சிலரில் ஒருவராக காணப்படுபவர் பெரியார் வீரசிங்கம் அவர்கள்.

இம்மண்ணின் பானாள் மானிப்பாயில் உள்ள நவாலி என்னும் கிராமத்தில் திரு இருமகி விஸ்வலிங்கம் அன்னம்மா தம்பதிகளுக்கு புதல்வராக 1892ம் ஆண்டு பிறந்தார்

விளையும் பயிரை முளையிலே தெரியும் என்பதற்கு அமைய இளம் வயதிலேயே கல்வி கேள்விகளில் சிறந்து விளங்கினார். இலண்டன் மற்றிக்கு லேஷன் பரீட்சையில் சித்தியடைந்த இவர் தனது பத்தொன்பதாவது வயதிலேயே தான் கல்வி

கற்ற மானிப்பாய் இந்துக்கல்லூரியின் ஆசிரியராகி ஆசிரியப்பணியைத் தொடர்ந்து அதிபர் பதவியை அணிசெய்தார், சுமார் மும்பது வருடங்கள் அதிபராக இருந்து கல்வி உலகிற்கு அளப்பரிய சேவையாற்றினார்.

தனது இருபத்தைந்தாவது வயதில் லோட்டன் தம்பதிகளின் மகளான செல்வி நல்லம்மா அவர்களை வாழ்க்கைத் துணையாகக் கொண்டு இல்லற வாழ்வை ஆரம்பித்த பெரியார் இளம் வயதில் குறுகிய கால இல்வாழ்க்கையில் தனது வாழ்க்கைத் துணையை இழந்து தபோதரராக தனித்தார். இருந்தும் மனம் தளராது தனது அதிபர் கடமையுடன் சமூகப் பணிகளையும் ஆரம்பித்தார்.

(12-ம் பக்கம் பார்க்க)

உள்ளே

★ அமரரின் வாழ்க்கை குறிப்பு
★ பாலகர்களின் உணவு
★ ஐக்கிய நாடுகள் சபை
★ நகைக்காக வாழைக் .....
★ சுற்றாடல் முகாமை
★ மூளைக்கோளாறு உள்ள...

அமரரின் வாழ்க்கைக் குறிப்பு

1892 - 07 - 07 ல் மானிப்பாயில் உள்ளநவாலி கிராமத்தில் திரு. விஸ்வலிங்கம் திருமதி வி. அன்னம்மா

1911 - " இலண்டன் மற்றிக்குலேஷன் " பரீட்சையில் சித்தி அடைந்தபின் கல்வி கற்ற மானிப்பாய் இந்துக் கல்லூரியின் ஆசிரியரானார்.

1917 - திரு. கே. எஸ். வோட்டன் தம்பதிகளின் மகளான செல்வி நல்லம்மாவை தனது வாழ்க்கைத் துணைவியாகக் கரம்பிடித்தார்.

1920 - "மது ஒழிப்பு" பிரசாரத்தில் இறங்கி அதில் பெரு வெற்றிகண்டார்.

1921 - யாழ்ப்பாணம் இந்துக்கல்லூரியின் உதவி ஆசிரியராக நியமனம் பெற்றார்.

1922 - மானிப்பாய் இந்துக்கல்லூரியின் அதிபராகி-1952 வரை அப்பதவியை வகித்தார்.

1929 - யாழ். மாவட்டகூட்டுறவு வங்கி அமைக்கப்பட காரணகர்த்தாவாக இருந்தார்.

1933 - வாழ்க்கைத்துணைவி நல்லம்மாவை இழந்து தனிமனிதனாக மக்கள் சேவையில் தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணித்தார்.

1937 - கூட்டுறவாளர்களுக்கென வடபகுதி "ஐக்கிய மேற்பார்வை சபை" யை உருவாக்கி அதன் தலைவராக 26 வருடங்கள் (இறக்கும் வரை) கூட்டுறவாளர்களினால் தெரிவு செய்யப்பட்டார்

1945 - "ஐக்கியதீபம்" வெளியிடப்படுவதற்கும், கூட்டுறவுக்கல்வி விரிவாக்கத்திற்கு "கூட்டுறவாளர்" (ஆங்கிலத்தில்) "கோப்பிறேற்றர்". வெளியிடுவதற்கு அயராது உழைத்தார்.

1947 - அரசியலில் பிரவேசித்து, வட்டுக்கோட்டைத் தொகுதியில் சுயேட்சையாகப் போட்டியிட்டு தோல்வி அடைந்தார்.

1950 - கூட்டுறவுத் தத்துவங்களும்செயற்பாடுகளும் *PRACTIACE AND PHILOSOPHY OF CO-OPERATION* முதலாவது கூட்டுறவு நூலை வெளியிட்டார்.

1951 - யாழ்ப்பாணம் கூட்டுறவுப் பயிற்சிக் கல்லூரியை ஆரம்பித்து வைத்தார்.

1952 - வட்டுக்கோட்டைத் தொகுதியில் மீண்டும் போட்டியிட்டு பாராளுமன்ற அங்கத்தவராகி முதலாவது கூட்டுறவாளன் என்னும் புகழையும் பெற்று அப்போது சங்கானையில் கிராமிய வைத்தியசாலை ஒன்றை நிறுவினார்.

1953 - 1954 - இவ்வாண்டுகளின் கூட்டுறவுத் துறையின் செயற்பாடுகள், குறைபாடுகள் அபிவிருத்தி பற்றி ஆராய பாராளுமன்றத்தால் நியமிக்கப்பட்ட ஆணைக் குழுவிற்குதலைவராக நியமிக்கப்பட்டார்.

1955 - இலங்கை கூட்டுறவு சங்க சம்மேளனத்தை ஸ்தாபித்து அதன் முதலாவது தலைவராகத் தெரிவு செய்யப்பட்டார்.

கடற்றொழிலாளர் மதிவுரைக்குழு அங்கத்தவராகவும் வடமாகாண ஆசிரிய சங்கத் தலைவராகவும் இருந்தார். இவரின் சமூகசேவைக்கும், கூட்டுறவு சேவைக்கும் மதிப்பளித்து பிரித்தானியா அரசு "பிரித்தானிய சாம்ராச்சிய அங்கத்தவர்" என்ற பட்டத்தையும் - சமாதான நீதவான் பட்டத்தையும் - *MEMBER OF BRITISH EMPIRE, JUSTIC OF PEACE* வழங்கிக் கௌரவித்தது.

1964 - 12 - 05 ல் அமரத்துவம் அடைந்தார்.

கூட்டுறவுக் கீதம்

பல்லவி

கூட்டுறவு மந்திரத்தை சொல்லுவோமே - இங்கு
கூடிடும் பகை பிணியை சொல்லுவோமே (கூட்டு)

அனுபல்லவி

நாட்டில் வாழ்வோங்கி நிலைபெறவே - நல்ல
ஞானப் பெரியோர்கள் நாட்டி வைத்த (கூட்டு)

சரணம்

அன்புடனே வாய்மைதனில் நேர்மை கொண்டு
ஆர்வமதால் அனைவருமே ஒன்றாய் கண்டு
இன்புடனே பெரு வாழ்வில் உழைத்த லென்றும்
உயர்வான கூட்டுறவுக் குயிராமன்றோ. (கூட்டு)

துன்புடனே மக்களிங்கு சேர்ந்தபோது
தெய்வம் வந்துற்றதென வந்தணைந்து
தென்புதரும் கல்வி சுதந்திரம் மேலாம்
தேச பக்தி விவசாயம் செழிக்க செய்யும் (கூட்டு)

கூட்டுறவு நெறிகளே வேகமாக
கொண்டவற்றைக் கடைப்பிடிப்போர் மேலோராவர்
வாட்டமுறும் தொழிலாளிக் கூட்டாளிக்கும்
வாழ்வளிக்கும் உழவருக்கும் வாழ்வு நல்கும் (கூட்டு)

தேட்டத்தை சீராகப் பேணச் செய்யும்
செப்புவட்டிக் கொடுமைக்கு காலனாகும்
நாட்டிற்கு ஊட்டத்தை நல்குவல்ல
நலமிக்க வேறொன்று இல்லை என்று (கூட்டு)

சாதியொடு சமயநெறிப் பூசல் போக்கி
சேரும் அரசியல் வாழ்க்கை சார்பு நீக்கி
பேதங்கள் தலைதூக்காப் பூரண்மையாக்கி
பாரினிலே மாந்தர்க்கு வாழ்வு சேர்க்கு (கூட்டு)

பேதமின்றி கைவிரல் பொற் திறங்களாக்கி
பேசிவரும் சமத்துவத்தை செயலிற் காட்டி
நீதிமிகு உயர் தெய்வ நாட்டில் இன்பம்
நீர்காணக் கூட்டுறவு நிலைக்கச் செய்வீர் (கூட்டு)

முத்தமிழ் அறிஞர்
வீரசிங்கம் வாழி!

கல்வியிலே வித்தகனாய் கலைகளிலே
கவின் நாட்டம் கொள்பவனாய் கூட்டுறவு
நல்விதமாய் பரப்ப வழி உருவாக்கி
நாட்டினிலே ஐக்கிய நற் றீப ஏடு
சொல் லரிய ஒற்றுமையின் சோபிதமும்
செயல் வீரம் காட்டினான் வீரசிங்கம்
நல்ல, நல்ல கூட்டுறவு ஸ்தாபனங்கள்
நலம் பெறவே படைத்த வீரசிங்கம் வாழி

மானி இந்துக்கல்லூரி அதிபராக
மன்னிடு கல்விச் சேவை புரிந்த ஆசான்
தேனின் இனித்திடும் பேச்சு திண்மை நிறை
தெய்வீக சிந்தனையும் நாட்டுப்பற்றும்
ஞானமிகு ஐக்கியத்தை நாட்டில் காண
ஞானமதில் பெருஞ் சேவை செய்த தொண்டர்
மோனமிகு கூட்டுறவு வளர்ந்து வந்த
மேதை கலைஞானி வீரசிங்கம் வாழி.

விவாசயம் மேலோங்கச் சேவை செய்தார்
மலையாளம் புகையிலைச் சங்கம் வைத்தார்
தவமாக வட இலங்கைக் கூட்டுறவு
தரும் நல்ல மேற்பார்வை சமையசமத்தார்
நவமான கூட்டுறவுக் கல்லூரியை
நலம் றெறவே அமைத்துப் பல் ஏடு தந்தார்
புவி மீது பாராளு தன்றம் தன்னில்
பெரும் சேவை செய்த வீரசிங்கம் வாழி.

எத்தனை எத்தனை கூட்டுறவு
எழில் மிகு சேவை ஆற்றினரே
வித்தகஞ் சேரும் ஏடான
ஐக்கிய தீபம் ஏற்றி வைத்தார்
இந்தரை மீது இவரைப் போல்
இயங்கிடு சேவை யார் செய்தார் ?
முத்தமி ழறிஞன் வீரசிங்கம்
மேதின தனிலே வாழிய ரோ.

- கவிமாமணி

எங்கும் இன்பம்

முன்னேற்றப் பாதையிலே நாடு - இன்று
முன்னேறிச் செல்வதைப் பாடு
தன்னுழைப் பால் உயர்ந்து நிற்கும் நாடு - என்றே
தெள்ளு தமிழ் மொழியினிலே பாடு ! (முன்னேற்)

நாணயத்தால் வெற்றியினைச் சூடும் - சுய
நலமதனைக் குற்றமெனச் சாடும்
மானசிக அன்பினிலே ஆடும் - நல்
மன மெல்லாம் கூட்டுறவை நாடும் (முன்னேற்)

மங்காமல் ஒளி வீசும் தங்கம் - இந்த
மண் மீதில் ஒளி கூட்டிப் பொங்கும்
எங் கெங்கும் இன்பங்கள் தங்கும் - வழி
ஏற்றி விடும் கூட்டுறவுச் சங்கம் (முன்னேற்)

ஒற்றுமையாய் வாழ வழி சொல்லும் - நல்ல
உயர் வான கொள்கை வழி செலும்
பொற்பு மிகு பயன் பெறவே - செய்யும் புதிய
பாதையிலே இன்பத்தினைப் பெய்யும் !

தாழங் போடு கவிப்பித்தன்

சுற்றாடல் முகாமை

(10-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

2. புதுப்பிக்கக் கூடிய வளங்கள் (உ+ம் தூயகாற்றுதூயநீர்)
3. புதுப்பிக்க முடியாத அருமைத் தன்மையான வளங்கள்

(உ+ம் உயிர்ச்சுவட்டு எரிபொருள்கள், கனிப்பொருட்கள் என் பவற்றை கொள்ளலாம்.)

காட்டு வளம்

உலக நிலைப்பரப்பில் 29சதவீதம் காடாகும். இவை முக்கிய இயற்கை வளமாகும். இவை மனித இனம், அங்கிகள் ஆகியவற்றின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதோடு புவிச்சூழலின் இயற்கையின் தரத்தையும் மாற்றி அமைக்கின்றன. காடுகள் முக்கியமாக உயிர் அமைப்புக்களின் தேக்கங்களாகும். மில்லியன் கணக்கான விலங்கு இனங்களும், இலட்சக்கணக்கான தாவர இனங்களும், எண்ணற்ற ண்ணங்கி இனங்களும் காடுகளில் காணப் படுகின்றன.

1. காட்டுவளம் மிக முக்கியமானது இவை மனித இனத்திற்கும் ஏனைய உயிரினத்திற்கும் பல பொருட்களை வழங்குகின்றது
2. கட்டு வளங்கள் விவசாயம்மற்றும் விஞ் ஞான கண்டுபிடிப்புக்களுக் கும் வழிவகுக்கின்றது

உதாரணமாக காட்டுவளம் பெரிய பரம்பரை அலகுகளைக் கொண்டது. இதில் பல முக்கிய பரம்பரை அலகு அணுக்கள் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படாத நிலையில் உள்ளன. உதாரணமாக காட்டுக்கரும்பினம் இதனை வெட்டிப் போட்டபின் நீண்டநாட்களுக்கு அதன் சீனித்தன்மையை இழக்காத காணப்படும். ஆனால் சாதாரண வீட்டுக் கரும்பு வெட்டி ஒரு கிழமைக்கு அதன் சீனித் தன்மையை இழந்து விடுகின்றது.

நீர்வளம்

புவியினது மேற் பரப்பில் 73வீதம் மானது சமுத்திரத்தால் மூடப்பட்டுள்ளது. இதன் சராசரி அழம் கிட்டத்தட்ட 3800 மீ றர். நீர் வளங்களில் கடல்வளம், நன்நீர் வளம் என இரு வகை உண்டு கடல்வளம் பொருளாதார முக்கியம் வாய்ந்த கடல் உயிரினங்களையும் மற்றும் கனியங்களையும் கொண்டதாகும் சமுத்திர தாவர சாகியங்களில் மேற்பரப்புக்கு அண்மையில் மிதக்கும் மிகப் பெரிய அலை தாவரங்களும், ஆழம் குறைந்த கரையோரங்களில், கடற் சாதாரை சாகியங்களும், கடல் வாழ் உயிர்களுக்கு அடிப்படை உற்பத்தி கூறுகளாக அமைகின்றன.

நீர் வளங்களில் மனிதனின் பாவனைக்கு உகந்தது நன்னீர். எனவே அருமையான வளமாகும்

நவீன கணனி தொழில்நுட்ப முறைகளில் கூட்டுறவுப் பணியாளர்களுக்கு பயிற்சி அளிப்பது அவசியம் !

நவீன கணனி தொழில் நுட்பம் உலகளாவிய ரீதியில் வளர்ந்து வருவதினால் அதற்கேற்ப கூட்டுறவு நிறுவனங்களும் தம்மைத் தயாராக்கிக் கொள்ளவேண்டும். பரந்துபட்ட வர்த்தக உலகம் இன்று தொழில் நுட்பத்துறையின் வளர்ச்சிக்காரணமாக சுருங்கிவந்துள்ளது. இதற்கேற்ப கூட்டுறவுத்துறை பணியாளரும் கணனி தொழில் நுட்பத்துறையில் பயிற்சிபெற்று தாம்சார்ந்துள்ள கூட்டுறவு நிறுவனங்களை வளர்ச்சிப் பாதையில் இட்டுச்செல்ல வேண்டும் என்று வடகிழக்குமாகாண கூட்டுறவு வேலையாளர் ஆணைக்குழுச்செயலாளர் திருமதி றூபினி வரதலிங்கம் கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் நிர்வாகிகளையும், பணியாளர்களையும கேட்டுக்கொண்டுள்ளார்கள்.

அண்மையில் யாழ்ப்பாணம் வருகைதந்த கூட்டுறவு வேலையாளர் ஆணைக்குழுவின் செயலாளர் திருமதி றூபினி வரதலிங்கம் யாழ். மாவட்ட கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் தலைவர்கள் பொதுமுகாமையாளர்கள் ஆகியோரை யாழ். வீரசிங்கம் மண்டபத்தில் சந்தித்து கலந்துரையாடல் ஒன்றை நடத்தியிருந்தார்.

யாழ். மாவட்ட கூட்டுறவுச் சபைத் தலைவர் பெ. கனகசபாபதி தலைமையில் நடைபெற்ற இக் கலந்துரையாடலில் யாழ். கூட்டுறவு அபிவிருத்தி உதவி ஆணையாளர்கள் எஸ். கணேசமூர்த்தி பெ. இவலிங்கம். தலைமைக் காரியாலயம் பரிசோதகர் எஸ். திருச்செல்வம் எஸ். குமரகுருலிங்கம் மற்றும் கூட்டுறவு வேலையாளர் ஆணைக்குழுவைச் சேர்ந்த எஸ் அருளானந்தம் ஆகியோரும் கலந்து கொண்டார்கள்.

5 வது கூட்டுறவு மாநாடு டிசம்பர் 20ம் திகதி கொழும்பில் நடைபெறும்.

தெற்கு, தென்கிழக்காசிய நாடுகளின் ஐந்தாவது கூட்டுறவு மாநாடு டிசம்பர் மாதம் 20ம் திகதி கொழும்பில் நடைபெறவுள்ளது. இம்மாநாட்டிற்கான ஏற்பாடுகளை வெளிவிவகார அமைச்சர் டிரோன் பெர்னாண்டோ செய்துவருகிறார்.

பிரதமர் ரணில் விக்கிரமசிங்காவினால் ஆரம்பித்து வைக்கப்படவுள்ள இம்மாநாட்டில் பங்களாதேஷ் இந்தியா, தாய்லாந்து மியான்மார், இலங்கை ஆகிய ஐந்து நாடுகளின் பிரதிநிதிகள் பிராந்தியக் குழுக்களாக கலந்து கொள்ளவுள்ளார்கள்.

இப்பிராந்தியங்களில் உள்ள பொருளாதாரக் கூட்டுறவுத் தலைமைப் பதவியை தற்போது மியான்மார் வகித்து வருகிறது.

இம்மாநாடு கொழும்பில் கூட்டப்படவிருப்பதனால் அதன் தலைமைத்துவம் வெளிவிவகார அமைச்சர் டிரோன் பெர்னாண்டோவுக்கு வழங்கப்படவுள்ளது.

கூட்டுறவு என்பது சுயவிருப்பத்துடன் சுயாதீனமாகவும் ஒன்றிணைந்த நபர்கள் தமது பொருளாதார சமூக மற்றும் கலாசார தேவைகளையும் அபிலாஷைகளையும் நிறைவேற்றிக் கொள்ளும்நோக்கில் கூட்டான உரிமைகளுடன் ஜனனாயக ரீதியில் நிர்வகிக்கப்படும் அமைப்பாகும்.

போட்டி முடிவுகள்

கூட்டுறவுப் பெரியார் அமரர் விஸ்வலிங்கம் வீரசிங்கம் அவர்களின் 37வது நினைவு தினத்தை முன்னிட்டு யாழ். மாவட்ட கூட்டுறவுச்சபையினால் நடத்தப்பட்ட, பேச்சு, கட்டுரை சைக்கிள் ஓட்டப்போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றவர்களின் விபரம் வருமாறு :

பேச்சுப்போட்டி :

கீழ்பிரிவு - முதலாம் இடம் தே. விதுர்ஷன் யாழ்.கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி, இரண்டாம் இடம் இ சஸ்மிதா யா / வேம்படி மகளிர் கல்லூரி, மூன்றாம் இடம் ச. சக்திதாஜினி யா / ஸ்கந்தவரோதயாக் கல்லூரி

மத்திய பிரிவு - முதலாம் இடம் ப. மகிழினி - கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி

மேற்பிரிவு; முதலாம் இடம், வே. சுதாகரன் · யாழ் இந்துக் கல்லூரி இரண்டாம் இடம் சித்திரா கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி

கட்டுரைப் போட்டி

மத்திய பிரிவு : முதலாம் இடம் வா. தர்மிஷா யா / யூனியன் கல்லூரி தெல்லிப்பழை, இரண்டாம் இடம் பா. பானுஜா ; யாழ் / மகாஜனாக் கல்லூரி; மூன்றாம் இடம் கு ஜனகன் யாழ் / மகாஜனக் கல்லூரி

கீழ்பிரிவு முதலாம் இடம், சி தவசீலன்; சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி இரண்டாம் இடம் ச. சக்திதாஜினி. ஸ்கந்தவரோதயாக்கல்லூரி

மேற்பிரிவு ; முதலாம் இடம் ம துஷாகரா, யாழ் / இந்து மகளிர் கல்லூரி இரண்டாம் இடம் ஜெ. ஜெயப்பிரியா, யாழ். இந்து மகளிர் கல்லூரி மூன்றாம்பிரிவு வ. சுபாஜினி யாழ். மகாஜனாகல்லூரி

சைக்கிள் ஓட்டப்போட்டி

முதலாம் இடம் : திரவியம் கமலராஜ் பண்டத்தரிப்பு ப. நெ. வ. அ. கூ. சங்கம்

இரண்டாம் இடம் : கனகரத்தினம் கமலேஸ்வரன் கோண்டாவில் ப. நெ. வ. அ. கூ சங்கம்

மூன்றாம் இடம்: நடராசா ஜெயசுதன் சங்கானை ப. நோ. கூ சங்கம்.

பாலகர்களின் உணவு

சுகவளம்

குழந்தைகளுக்கு நான்கு மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் ஊட்டினால் மட்டுமே போதுமானது. தாய்ப்பாலை குழந்தைகளுக்குஊட்டுவதற்கு போஷாக்குள்ள உணவுகளை தாய்மார்கள் உண்ண வேண்டும் அப்போது போதுமான அளவு பால் சுரக்கும்.

போஷாக்குள்ள உணவுகளை உண்டும் தாய்ப்பால் சுரக்கவில்லை என்றால் மாத்திரம் குழந்தைகளுக்கான மாப்பாலை அல்லது பசுப்பாலை ஊட்டுங்கள். தாய்ப்பால் எத்தனை தடவை ஊட்டுவது, மாப்பால் எத்தனை தடவை ஊட்டுவது எனக் கணக்கு வைக்காதீர்கள். ஒவ்வொரு நேரமும் தாய்ப்பாலையே ஊட்டுங்கள். அது போதாவிட்டால் மாத்திரம் தேவைக்கு ஏற்ப மாப்பாலை அல்லது பசுப்பாலைக் கொடுக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் தாய்ப்பால் சுரப்பதைக் குறையாமல் பார்த்துக் கொள்ள முடியும்.

பழச்சாறு

3 மாதம் நிறைந்த குழந்தைக்கு நீங்கள் இப்பொழுது பழச்சாற்றை அறிமுகப்படுத்தலாம்: முதலில் தோடம் பழச்சாறு கொடுக்கலாம். உடனே வெட்டிப்பிழிந்த தோடம் பழச்சாற்றில் ஒரு கரண்டி மட்டும் ஆரம்பத்தில் கொடுங்கள். சீனியோ நீரோ சேர்க்க வேண்டிய தில்லை. வெறும் சாறாகவே கொடுக்கலாம். காலை 8, 9 மணியளவில் இதைக் கொடுக்கலாம். ஒரு தேக்கரண்டியில் ஆரம்பித்துப் படிப்படியாக அதிகரியுங்கள். சிறிது காலத்தில் அரைப் பழத்தின் சாற்றைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

தோடம்பழத்திற்குப் பதிலாக எலுமிச்சம் பழச்சாறு கொடுக்கலாம். இதில் புளிப்பு அதிகமாக இருப்பதால் சிறிது கொதித்து ஆறிய நீரும். சீனியும் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

பப்பாசிப்பழத்தையும் சாறாக கொடுக்கலாம் மூன்பு போல ஒரு தேக்கரண்டியில் ஆரம்பித்துப் படிப்படியாக அதிகரிக்க வேண்டும். இரண்டு வாரங்களுக்குப் பின் பப்பாசிப் பழத்தைமசித்து உண்ணக் கொடுங்கள். திராட்சைப் பழங்களும் உங்கள் குழந்தைகளுக்குக்கொடுக்க உகந்தவை. நல்ல பழங்களாகத் தேர்ந்தெடுத்து நன்கு கழுவிய பின்னரே சாறாக்க வேண்டும். நசிந்து பழுதடைந்த பழங்களையும் தண்டு கழன்ற பழங்களையும் கொடுக்க வேண்டாம்.

வாழைப்பழமும் கொடுக்க ஏற்றது. ஏனைய பழங்களைப் போல் கொடுக்கலாம்.

பழங்கள் குளிர்மையானவையா ?

பழவகைகள் குளிர்மையானவை, இருமல் சளியை ஏற்படுத்தும் என பெற்றோர்கள் பலரும் பயப்படுவதுண்டு. இது தவறான நம்பிக்கையாகும். இவற்றிற்கு எந்த விதமான ஆதாரமும் கிடையாது. உலகின் பெரும்பாலான நாடுகளில் குழந்தைகளுக்கு முதலில் பழச்சாற்றை, 'பழமசியலைத்தான் கொடுக்கிறார்கள். இதனால் அக்குழந்தைகள் நோய் வாய்ப்படவில்லை மாறாக நல்ல ஆரோக்கியமாகவே இருக்கிறார்கள்.

அத்துடன் பழவகைகளில் நிறைய விற்றமின்கள் அதாவது உயிர்ச்சத்துக்கள் இருக்கின்றன. முக்கியமாக விற்றமின் Cயும் Aயும் நிறைய இருக்கின்றன. இவை தடிமன் காய்ச்சல் வருவதைத் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டவை என்றே மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

அத்துடன் பழவகைகளில் நிறைய நார்ப்பொருளும் உள்ளது. இது மலச்சிக்கல் ஏற்படாது தடுத்து குழந்தைக்குச் சுலபமாக மலம் வெளியேறுவதை உறுதிப்படுத்தும். எனவே எந்தவித தயக்கமுமின்றிப் பழவகைகளை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

வேறு கெட்டியான உணவுகள்

நான்கு மாதத்தில் குழந்தையின் சத்துணவுத் தேவை அதிகரிக்கிறது. எனவே தாய்ப்பால் மாத்திரம் போதுமானதல்ல எனவே தான் திடஉணவுகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டியுள்ளது. ஆனால் குழந்தைக்குத் திட உணவு என்பது ஒரு புதிய அனுபவம். குழந்தை அதை விரும்பி ஏற்றுக் கொள்ளும் வண்ணம் சிறிய அளவில் ஆரம்பித்து சிறிது சிறிதாக அதிகரியுங்கள். புதிய உணவை ஒருவாரம் வரை தொடர்ந்து கொடுத்துகுழந்தை அதற்கும் பழக்கப்பட்டபின் இன்னுமொரு உணவை ஆரம்பியுங்கள்.

திட உணவுகளை ஆரம்பிக்கும் நேரத்தில் நீங்கள் எவ்வளவு ஊட்டுகிறீர்கள் என்பது முக்கியமானது அல்ல குழந்தை அதை எவ்வளவு தூரம் விரும்புகிறான் என்பதே முக்கியமானதாகும்.

அரிசிக்கஞ்சி

அரிசிக்கஞ்சி அல்லது பாயாசம் ஆரம்பத்தில் கொடுப்பதற்கு ஏற்றதாகும். எமது வழமையான உணவு சோறு என்பதால் குழந்தைக்கு அரிசிக் கஞ்சியை முதலில் அறிமுகப் படுத்துவது நல்லது முதலில் வடித்த கஞ்சியில் ஒரு அவுன்ஸ் அளவு கொடுங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்துப் .பின் 3 தொடக்கம் 4 அவுன்ஸ் கஞ்சி கொடுக்கவும். ஆரம்பத்தில் அதில் கட்டிகள் இல்லாமல் திரவமாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். சில நாட்களின் பின் சோற்றை மசித்து, வடித்துக் கொடுங்கள். 5 மாதமளவில் மசித்த சோறுடன் கலந்த கஞ்சியை வடிக்காமலே கொடுக்கலாம்.

ஆறு மாதமளவில் நன்கு கரையக் காய்ச்சிய சோற்றை நேராகவே கொடுக்கலாம்

பாலுக்குப் பழகியிருந்த குழந்தை திட உணவை ஏற்க மறுத்தால் கட்டாயப்படுத்தி ஊட்டாதீர்கள். புரிந்துணர்வோடு அணுகுங்கள். குழந்தை உணவைத் துப்பும்போது அச்சுவை அவனுக்குப் பிடிக்கவில்லை என எண்ணாதீர்கள். அவன் உணவை நன்றாக மெல்லுவதாலும், நாக்கினால் ருசியை அனுபவிப்பதாலும் கூடத் துப்பலாம்,

உணவை உங்கள்குழந்தை விரும்பவில்லை என்பதற்காக அதிகமான இனிப்பையும், உப்பையும் சேர்ந்து

(11ம்- பக்கம் பார்க்க)

வைத்திய கலாநிதி
எம். கே. முருகானந்தன்

ஐக்கிய நாடுகள் சபை
(United Nations of Organization - Uno)

வே. மணிமாறன்

ஐக்கிய நாடுகள் சபை
United Nations of organization
UNO)

உலக நாடுகள் அனைத்தினதும் பொது மன்றமாக இயங்கும் ஓர் அமைப்பே இதுவாகும். இரண்டாம் உலகப்போர் நடைபெற்ற சமயம் உலகப் போர் ஒன்று மீள ஆரம்பிக்கப்படாமல் இருப்பதற்காகப் பொது அமைப்பு ஒன்று தோற்றுவிக்கப்பட வேண்டுமென்ற கருத்து உலகத்தலைவர்கள் மத்தியில் தோன்றியது. அதன் செயல் வடிவமாகவே ஐக்கிய நாடுகள் சபை தோற்றுவிக்கப்பட்டது. இதற்கு முன்னோடியாக 1945 ஏப்பிரல் 25ம் திகதி ஐக்கிய நாடுகள் சாசனம் வரையப்பட்டத.

1945 யூன் 26ல் அமெரிக்காவின் சான்பிரான்சிஸ்கோ நகரில் வைத்து உலகத் தலைவர்களால் ஐக்கிய நாடுகள் சாசனம் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. இதில் 50 நாடுகள் பங்கேற்றன 1945 ஒக்ரோபர் 24ல் நியூயோர்க் நகரில் வைத்து உலகின் முன்னணி சக்திமிக்க நாடுகளின் தலைவர்கள் பலரால் ஐக்கிய நாடுகள் சபை அங்குரார்ப்பணம் செய்து வைக்கப்பட்டது.

ஐக்கிய நாடுகள் சபை என்ற பெயர் உருவாகக் காரணமாக இருந்தவர் முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி F. W. D ரூஸ்வெல்ட் ஆவர். வருடாந்தம் ஒக்டோபர் மாதம் 24 ஆம் திகதி ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் முதலாவது பொதுக்கூட்டத்தில் 51 நாடுகள் மட்டுமே பங்கேற்றன ஐ நா. சபையின் வருடாந்த அமர்வுகள் செப்ரெம்பர் டிசெம்பர் காலப்பகுதியில் நடைபெறுகின்றது தலைமைக் காரியாலயம் நியூயோர்க் நகரில் அமைந்துள்ளது.

உலக சமாதானத்தைக் குறிக்கும் '' ஒலிவ் '' மரக்கிளை ஐ. நா. சபையின் சின்னத்தில் இடம் பெற்றுள்ளது ஐ. நா சபையின் உத்தியோக பூர்வ மொழிகள் ஆங்கிலம், பிரஞ்சு, ரஷ்யா, சீனா, அரபு, ஸ்பானி ஆகும். இதன் முதலாவது பொதுச் செயலாளர் '' டிரிக்விலி '' 1945 தொடக்கம் 1953 வரை பொதுச் செயலாளராக இருந்தார். இவர் நோர்வே நாட்டவர் ஆவர்.

ஐக்கிய நாடுகள் சபையில் தற்போது 185 நாடுகள் அங்கம் வகிக்கின்றது. ஐ. நா: பணிமனையின் தலைமைப் பொறுப்பை செயலாளர் நாயகமே வகிக்கின்றார். இவரது பதவிக்காலம் ஐந்து வருடங்கள் தற்போதைய செயலாளர் நாயகமாக '' கொபி ' அனான் அவர்கள் செயல்பட்டு வருகின்றார். இவர் கானா நாட்டின் இராஜதந்திரியும் பழுத்த ஐக்கிய நாடுகள் சபை அதிகாரியுமாவர்.

ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் பிரிவுகளாவன ;

(i) பொதுச்சபை : இச்சபையில் அங்கத்துவநாடுகள் அனைத்தும் அங்கம் வகிக்கின்றன. இச்சபை தான் ஐ. நா. சபையின் விவாத மேடையாகத் திகழ்கின்றது. புதிய நாடு ஒன்றினைச் சேர்ப்பதாயின் பொதுச்சபையில் 3 / 2 பங்கு நாடுகளின் ஆதரவு அவசியம் தேவை. பொதுச் சபையின் முதலாவது அமர்வு 1946 யூன் 10ல் நடைபெற்றது. ஐ. நா. பொதுச்சபை தனது அவசரக் கூட்டத்தை முதன்முதலாக 1959இல் சுயெஸ் கால்வாய்பிரச்சினைக்காகக் கூட்டியது.

(ii) பாதுகாப்புச்சபை ; ஐ நா. சபையின் மிகச் சகதிவாய்ந்த அமைப்பு இதுவாகும். உலக சமாதானத்தையும் உலகளாவிய பாதுகாப்பையும் பேணுவது பாதுகாப்புச் சபையின் பொறுப்பாகும். பாதுகாப்பு சபையில் 15 நாடுகள் அங்கம் வகிக்கின்றன. இதில் 5 நாடுகள் நிரந்தர அங்கத்துவ நாடுகளாகவும். ஏனைய 10 நாடுகளும் தற்காலிக அங்கத்துவ நாடுகளாகவுள்ளது. இதில் ஐக்கிய அமெரிக்கா, சீனா, பிரான்ஸ், பிரித்தானியா, ரஷ்யா ஆகிய ஐந்து நாடுகளுமே நிரந்தர அங்கத்துவ நாடுகளாக உள்ளன. இந்த நாடுகளுக்குப் பாதுகாப்புச்சபையில் எடுக்கப்படும் தீர்மானம்தொடர்பில் '' வீட்டோ '' (Veto) எனப்படும் '' வெட்டு வாக்கு '' அதிகாரம் உள்ளது. நிரந்தர அங்கத்துவநாடொன்று தீர்மானமொன்றின் மீது வெட்டுவாக்கைப் பிரயோகிக்குமாயின் அத்தீர்மானம் செல்லுபடியற்றதாகிவிடும்.

(iii) பொருளாதார சமூக சபை : பொருளாதார சமூகபண்பாட்டு மனிதாபிமானப் பிரச்சினைகள் குறித்து ஆராய்ந்து பொதுச் சபைக்கு தகவல் தரும் அமைப்பு இது. பொதுச்சபையின் 3 / 2 பங்கு உறுப்பினர்களைக் கொண்டு இயங்குகின்றது.

(iv) தர்மகர்த்தா சபை ; குடியேற்ற ஆட்சியிலிருக்கும் நாடுகளைச் சுதந்திரத்திற்கும் சுயாட்சிக்கும் தயார் செய்வதில் இச்சபை ஈடுபடுகின்றது.

(v) சர்வதேச நீதிமன்றம் ; சர்வதேச சட்டப் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து வைப்பதற்கு ஏற்பட்ட இவ் அமைப்பின் விதிமுறைகளுக்கு ஐ. நா. உறுப்பினர் நாடுகள் கட்டுபபட்டவையாக உள்ளன. 15 நீதிபதிகளைக் கொண்டுள்ள சர்வதேச நீதிமன்றுக்கான நீதிபதிகள் பொதுச் சபையாலும் பாதுகாப்புசபையாலும் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவது வழக்கம் இது '' நெதர்லாந்து '' நாட்டின் '' தஹேக் நகரத்தில் இயங்கி வருகின்றது.

ஐ. நா. சபையின் துணை நிறுவனங்களாவன

☆ சர்வதேச தொழிலாளர் நிறுவனம் *ILO*
☆ உணவு விவசாய நிறுவனம் *FAD*
☆ ஐ. நா. கல்வி விஞ்ஞான பண்பாட்டு நிறுவனம் யுனோஸ்கோ *UNESCO*
☆ உலக வங்கி - *IBRD*
☆ அகதிகளுக்கான ஐக்கிய நாடுகள் உயர் ஸ்தானிகராலயம் - *UNHCR*
☆ உலக வர்த்தக நிலையம் - *WTO*
☆ ஐ. நா. குழந்தைகள் நிதியம் யுனிசெப் - *UNICEF*
☆ சர்வதேச அணுசக்தி முகவரகம் *IARA*
☆ உலக சுகாதார நிறுவனம் - *WHO*
☆ சர்வதேச நாணய நிதியம் - *IMF*
☆ உலக வானிலை அமைப்பு - *WMO*

நடுகைக்காக வாழைக் குட்டிகளை எவ்வாறு தெரிவு செய்வது

வாழைப் பயிர்ச் செய்கையில் நடுவதற்கான வாழைக் குட்டிகளைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய சில அம்சங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. வாழைக் குட்டிகளின் தோற்றத்தைக் கொண்டு இவற்றை 3 வகையாகப் பிரிக்கலாம். முதலாவதாக ஈட்டியுருவான குட்டிகள் அல்லது வாற்குட்டிகள் இவற்றின் இலை கூராகவும், நீண்டதாயும் இருக்கும். அத்துடன் தாய் மரக் கிழங்கின் ஆழமான பகுதிகளிலிருந்து தோன்றுகின்றது தண்டு முக்கோண வடிவுடையதாக இருக்கும். இந்தக் குட்டிகளை நடுகை செய்தால் பெரிய குலைகள் உருவாகும். எனவே நடுகை செய்ய வாற் குட்டிகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.

இரண்டாவதாக நீர்குட்டிகள் ;

அல்லது இலைக்குட்டிகள். இவை தாய்மரக் கிழங்கின் மேற்பரப்பிலிருந்து தோன்றுகின்றன. கூரான பலவீனமான தண்டு காணப்படும். இலைகளும் அகலமானதாக இருக்கும். இவை நடுகைக்குப் பொருத்தமானதல்ல.

எனவே இவ்வாறான குட்டிகளை நடுகைக்குத் தெரிவு செய்ய வேண் வேண்டாம்.

மூன்றாவதாக கன்னிக்குட்டிகள் ;

இவற்றின் தண்டுகள் ஓரளவு முக்கோண வடிவுடையதாய் இருக்கும். இலைகள் அகலமானவை. இலைகள் போலித் தண்டின் ஒரே இடத்திலிருந்து தோன்றுகிறது. கிழங்குத்துண்டுகளை நாற்று மேடையில் இனப்பெருக்கம் செய்யும் போது இந்த வகையான குட்டிகளே கிடைக்கும். இந்தக் குட்டிகளிலிருந்தும் பெரிய வாழைக்குலைகளை விளைச்சலாகப் பெறலாம்.

எனவே வாழையை நடுகை செய்யும் போது மிகவும் பொருத்தமான விரைவில் வளரக்கூடிய வாற்குட்டிகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள். அவை கிடைக்காத சந்தர்ப்பத்தில் கன்னிக் குட்டிகளைப் பயன்படுத்துங்கள். இலைக்குட்டிகள் பொருத்தமற்றவை அவற்றை நடுகைக்கு பயன்படுத்த வேண்டாம்.

வாழைக்குட்டிகளை விலைக்கு வாங்கும் போது அவற்றில் இலைகள் உள்ளதா என்பதை அவதானித்துப் பாருங்கள் வாழையில் தோன்றும் அநேகமான நோய் அறிகுறிகளை இலையிலிருந்து அறிந்துகொள்ள முடியும். எனவே இலைகள் காணப்பட்டால் மாத்திரமே வாழைக்குட்டிகளை விலைக்கு வாங்க வேண்டும், உங்கள் தோட்டத்திலிருந்து வாழைக்குட்டியை நடுகைக்கும் பயன்படுத்தும் போது நோயற்ற வாழைகளிலிருந்தே குட்டிகளைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும். வாழையின் நோய்களைத் தடுப்பதற்குச் சிறந்த வழி ஆரோக்கியமான, வீரியமான குட்டிகளை நடுவதே ஆகும். எப்போதும் நம்பிக்கையானவர்களிடமிருந்தே வாழைக்குட்டிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

பப்பாசிப் பழங்கள் வீணாவதை எவ்வாறு தடுப்பது

பப்பாசி வருடம் முழுவதும் பயன் தரும் ஒரு மரமாகும். இலங்கையர் ஒருவர் மாதமொன்றில் 200 கிராம் பப்பாசியை உண்ணுகிறார். ஆனால் தேவையான அளவு பப்பாசி உற்பத்தி செய்யப்படுவதில்லை, அத்துடன் அறுவடையின் போது பழங்கள் பெருமளவில் அழுகி வீணாக்கப்படுகின்றன. அழுகி வீணாக்கப்படுகின்றன அழுகி வீணாவதைத்தடுக்க முடியுமாயின் கிடைக்கும் பழங்களின் அளவை நாம் அதிகரிக்கலாம்;

பப்பாசிப் பழங்களை உரிய பருவத்தில் பொருத்தமான முறையில் அறுவடை செய்யாமல்விடுவதாலேயே பழங்கள் வீணாகின்றன. பழங்கள் வீணாவதைதடுப்பதற்குப்பப்பாசியை எவ்வாறு அறுவடை செய்து பொதி செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றிய சில விபரங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

பழங்களைக் கையினால் அல்லது இதற்கென தயாரிக்கப்பட்ட விசேட உபகரணத்தைக் கொண்டு பறிக்க வேண்டும் அதிக உயரமான மரங்களில் ஏணியைப் பயன்படுத்தி அறுவடை செய்யலாம். பறித்த பழங்கள் நிலத்தில் விழுந்து அடிபடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் அறுவடை செய்யும் போது காய்களின் அடிப்புறமும் உயரமான பகுதியும் மஞ்சள் நிறமாக இருத்தல் வேண்டும். உரிய காலத்திற்கு முன் அறுவடை செய்தால் சதையின் நிறம், சுவை என்பன குறைவாக இருக்கும் பிந்தி அறுவடை செய்தால் பழங்கள் அழுகி வீணாகும். அறுவடையின் பின் காய்களை அவற்றின் நிறை வடிவங்களுக்கேற்ப வகை படுத்தவும். விகாரமடைந்த முதிர்ச்சியடைந்த காய்களை அகற்றவும் பழங்களைப் பொதி செய்ய கடதாசி அட்டைப் பெட்டிகளை அல்லது மக் போம் போன்ற விசேட ரெஜிபோம் உறைகளைப் பயன்படுத்தவும். பெட்டியினுள்ளே பழத்தின் அடிப்பாகம் மேற்புறம் இருக்கத்தக்கவாறு அடுக்க வேண்டும். பெட்டியினுள்ளே பழத்தின் அடிப்பாகம் மேற்புறம் இருக்கத்தக்கவாறு அடுக்க வேண்டும். பப்பாசியை அறுவடை செய்யும் உபகரணம் பற்றிய விபரங்களை அறிந்துகொள்ள உங்கள் பிரதேச விவசாயப் போதனாசிரியரை நாடவும்.

மண்வளம்

வைக்கோல் அரிய பசளை

எப்போதுமே எம்முடன் அருகிலேயே காணப்படும் சில விடயங்களை மறந்துவிட்டு, எங்கேயோ காணப்படும் பொருளுக்காக ஏங்குவதும் உண்டு. இதில் வைக்கோலும் அடங்கும் வைக்கோல் சிறந்த சேதனப் பசளை ஆகும்; இதனை இடுவதால மண் வளம் பெறுவதோடு, அதிக விளைவையும் பெறலாம்; ஆனால், இதனை மறந்துவிட்டு, பல்வேறு பசளைகளை தேடி ஓடுகின்றோம்.

சுற்றாடல் முகாமை

Environmental Management

1. சுற்றாடல் முகாமை - அறிமுகம்

சுற்றாடல் முகாமை என்ற விடயம் பற்றி இன்று பரவலாகப் பேசப்படுகின்றது. சுற்றாடல் முகாமைஎன்ற பதம் கடந்த 4 தசாப்தங்களுக்குள் தான் பொது மக்களிடையே பிரபல்யம் அடைந்தது. அபிவிருத்தி நடவடிக்கைகளினாலும், சனத்தொகை அதிகரிப்பினாலும் உலகில் இயற்கை வளங்கள் விரைவாக குறைவடைய ஆரம்பித்ததனால் பல்வேறுசுற்றாடல் பிரச்சனைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. வளங்கள் மட்டும்படுத்தப்பட்டவையாகும். எனவே எதிர்வரும் காலத்துக்கும் வளங்களை பாதுகாப்பதற்கு சுற்றாடல் முகாமைத்துவம் இன்றியமையாததாகும்.

சுற்றாடலை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்

1. பௌதிக சுற்றாடல்
   Physical Environment
2. உயிரியல் சுற்றாடல்
   Biotic Environment
3. மனிதச்சூழல்
   Man Make Human Environment

2. சூழல் மாசடைதல் வகைகள்

மாசடைதல் பின்வருமாறு நிகழ்கின்து.

1. நிலம் மாசடைதல்
   Land Pollution
2. நீர் மாசடைதல்
   Water Pollution
   (Surface and Ground Water Pollution)
3. வளிமண்டலம் மாசடைதல்
   Air Pollution
4. ஒலி அல்லது சத்தம் மாசடைதல்
   Noise Pollution

சூழல் மாசடைவதற்கான காரணிகளாவன.

1. சனத்தொகை விரைவாக வளர்ச்சியடைதல்
2. மனிதனின் தேவை அதிகரித்தல்
3. வருமானமின்மை, அதிகரித்த வறுமை
4. கைத்தொழில் வளர்ச்சி விரிவடைதல்
5. நகரமயமாகுதல்
6. காடுகள் அழிக்கப்படுதல்
7. சமனற்ற வளப்பங்கீடு, சமனற்ற வருமானப் பங்கீடு
8. நிலையற்ற திட்டமிடல் அல்லது முறையற்ற திட்டமிடல்
9. உலக நாடுகளுக்கிடையான ஆயுதமோதல், ஆயுத வளர்ச்சி, அணுவாயுதயுத்தம்
10. இயற்கை அனர்த்தங்கள்
11. மக்களின் அறியாமை அறிந்தும் அக்கறையின்மை

சூழல் மாசடைதலின் தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய நிகழ்வுகள் சில

1. ஷெனோபினில் ஏற்பட்ட அணுவுலைக் கழிவு
2. இந்தியாவில் போபாலில் ஏற்பட்ட விச வாயுக் கழிவு (*Methyl Iso Cyanide*)
3. ஜப்பான் மினாமெட்டா குடாவில் ஏற்பட்ட இரசக (Hg) கழிவு வெளியேற்றத்தினால் *Minamatta decease* தோல் புற்றுநோய் ஏற்பட்டதுடன், நீர் பறவையினம் முற்றாக அழிந்தமை
4. ஜப்பான் கிரோசிமா நாகசாகியில் ஏற்பட்ட அணுகுண்டுத் தாக்கம் என்பன குறிப்பிடத்தக்கவையாகும்.

இலங்கையில்

- ☆ இலங்கையில் தொழிற்சாலை, நகர கழிவு வெளியேற்றத்தால் களனி கங்கை, ஜின் கங்கை, பேரவாவி என்பன மாசடைந்து காணப்படுகின்றன.
- ☆ மகாவலி திட்டத்தால் புதிய அணைகள், கால்வாய்கள் ஏற்படல், காடுகள் கிராமங்கள் அழிதல்.
- ☆ புத்தளம், சிலாபம், மட்டக்களப்பு வாவியில் இறால், நண்டு வளர்ப்பால் ஏற்பட்ட சூழல் பாதிப்பு
- ☆ றுகுணு சீமெந்து ஆலையினால் ஏற்பட்ட வழிமாசடைதல்.
- ☆ புத்தளம் - நுரைச்சோலையில் அமையப்போகும் அனல்மின் உற்பத்தி நிலையத்தினால் ஏற்படப் போகும் பாதிப்பு.
- ☆ உள்ளூர் யுத்தத்தால் ஏற்பட்டு வரும் வளி மாசடைவும், மரங்கள் காடுகள் அழிக்கப்படலும்

உலகளாவிய ரீதியில் சூழல் பிரச்சினைகள்

1. *Green House Effect and Global Wormine*
   (பசுமை வீட்டு தாக்கமும், பூகோள வெப்பமாதலும்)
2. *Degradation of Ozone lazar*
   (ஓசோன் படல நலிவு)
3. *Acid Rain*
   (அமில மழை)
4. *Degradtion of Rain Forest*
   (மழை காடுகளின் அழிப்பு)

உலகளாவிய சூழல் தாக்கத்தினால் இலங்கையில் ஏற்படக்போகும் தாக்கம்

1. வெப்பநிலை 2 பாகை c யினால் உயர்வடையும்
2. கடல் மட்டம் 18cm யினால் உயரும்
3. நாட்டின் கரைப்பிரதேசம் 100 cm ஆல் இழக்கப்படும்
4. கரையோர வீடுகள் புகையிரதப் பாதை, தொடரமைப்பு இழப்பீற்குட்படும்
5. சோழும் உட்பட கரையோரப் பிரதேசம் பாதிக்கப்படும்.
6. அதிகரிக்கும் மக்கட் தொகையின் மீள் குடியமர்வுக்குத் தேவைப்படும் குடியேற்ற பிரதேசங்கள் இழக்கப்படும்.
7. நதிக்கழிவுகள் குவிந்து வெள்ளப் பெருக்கை ஏற்படுத்தும்.
8. வடக்கு மற்றும் வடமேற்கு பிரதேசங்களில் காணப்படும் சுண்ணாம்புக் கற்கள், பவளக்கற்பாறைகள் மிகவும் பாதிக்கப்படும்
9. காற்றின் போக்கின் முனைப்பில் மாற்றங்கள் அதாவது காலநிலைச் மாற்றம் ஏற்படும்.
10. மண் ஈரலிப்பினும், விவசாய சிதோஷ்ண எல்லையிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும்.

(9 ம் பக்கம் பார்க்க)

3. பூகோள சுற்றாடல் பிரச்சினைகளும், அதன் தாக்கங்களும்

ஓசோன் படல நலிவு
(Degradation of Ozone Layer)

பூமியின் மேற்பரப்பில் இருந்து 25 - 30 கிலோ மீற்றர் உயரத்தில் பூமியை சூழ்ந்து மெல்லிய படைபோன்று இப்படலம் காணப்படுகிறது இது 3மில்லி மீற்றர் தடிப்பில் அண்ணளவாக 5 மில்லியன் தொன் நிறையுள்ள படலமாகும் சூரியனிலிருந்து வரும் பின்வரும் நச்சுக் கதிர்கள் பூமியை அடையாது இவ் ஓசோன் படலம் பாதுகாக்கின்றது.

1 யு. வி கதிர்கள்
(Ultra Violet Rays)
2. கொஸ்மிக் கதிர்கள்
(Cosmic Rays)
3. எக்ஸ் கதிர்கள்
(X - Rays)

ஓசோன் படலம் பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படும் விளைவுகள்

ஓசோன் படலம் பாதிக்கப்படின் மேற்கூறிய நச்சுக் கதிர்கள் பூமியை அடைவதனால் பின்வரும் விளைவுகளை எதிர்நோக்க வேண்டிய ஏற்படும். தற்போது குறிப்பிட்டளவு ஓசோன் நலிவு ஏற்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

பாதிப்புக்கள்

1. பொது நிறமுடையவர்களில் தோல்புற்று நோய் ஏற்படலும் அதனை அதிகரிக்கச் செய்தலும் *(Non Melanoma)* (300000 பேருக்கு அதிகமானோர் ஒரு வருடத்தில் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர்).
2 விழி வெண் படலம் பாதிக்கப்படல் *(Cataract)* 170000 அதிகமானோர் ஒரு வருடத்தில்பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர்)
3. பொதுவாக எல்லோருக்கும் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை மனித உடலில்குறைக்கின்றது
4. தோல் எரிவு ஏற்படல்.
5. தோல் சுருக்கம் ஏற்படல் வயதான தோற்ம் உருவாகுதல்.
6. சில விலங்குகளின் குடம்பி பருவங்கள் பாதிக்கப்படல்.
7. தாவரங்களின் வளர்ச்சித் தரம் விளைச்சலின் அளவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

பசுமை வீட்டுத் தாக்கம்

பரிசோதனை நோக்கத்திற்காகவும், குளிர் பிரதேசங்களிலும் தாவரங்களை வளர்க்கப் பயன்படும் அமைப்பு பசுமை வீடு ஆகும். இங்கு அமையும் பச்சைக் கூரை வெப்பக் கதிரை உறிஞ்சி உள்ளேவைத்திருந்து தொடர்ந்து அக உட் தெறிப்பிற்கு உட்படுத்தப்படுவதால் வெப்பநிலை உயர்வு ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. இதே அமைப்பில். இதே தொழிற்பாட்டில் மனித நடவடிக்கைகளின் போது வெளியிடப்படும். மேற்கூறப்பட்ட கழிவு வாயுக்களும் தொழிற்படுவதால் இவற்றை பசுமை வீட்டு வாயுக்கள் என அழைக்கின்றனர். இதனால் ஏற்படும் தாக்கத்தை பசுமை வீட்டுத் தாக்கம் என அழைக்கப்படுகின்றது

இத்தகைய பசுமை வீட்டுத் தாக்கத்தினால் பின்வரும் விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன

1. புவியின் மேற்பரப்பில் பூகோள ரீதியாக வெப்பநிலை உயர்வடையும்
2. துருவப் பகுதி, பனிப்பாறைகள் உருகும்.
3 நீரில் வெப்ப விரிசல் ஏற்படும்.
4 கடல்மட்டம் உயரும்.
5 தாழ் நிலப்பகுதி, கரையோரப் பகுதி என்பன கடலில்அமிழும் (உ+ம்மலேசியாவின் சில பகுதிகள் இவ்லாபத்தை எதிர்நோக்குகின்றன)
6 மழைவீழ்ச்சி குறையும்.

அமில மழை - *(Acid Rain)*
அமிலமழைக்கு காரணமான கழிவு வாயுக்களாவன:-

1. காபனீரொட்சைட் - Co_2
2. கந்தக ஒட்சைட்டுக்கள் - Sox
3. நைதரசன் ஒட்சைட்டுகள் - Nox
4 பொசுபரசுஒட்சைட்டுக்கள் - Pox

மேற்குறிப்பிட்ட கழிவு வாயுக்கள் வளிமண்டலத்தை அடைந்து ஈரமான காற்றில் (நீராவி) கரைந்த அமிலங்களை உண்டாக்கும்? இவை மழை பெய்யும் போது அமிலத்தன்மை கூடிய மழையாக பெய்யும் போது அமில மழை எனப்படும். பிரதானமாக சல்பூரிக்கமிலம், நந்திரிக்கமிலம், போமிக்கமிலம் என்பன காணப்படும்.

அமில மழை பின்வரும் வழிகளில் வளிமண்டலத்தை அடைகின்றது

1. அனல் மின்சார உற்பத்தியின் போது
2. பற்றோலிய சுத்திகரிப்பு ஆலைகளிலிருந்து?
3. தொழிற்சாலைகளில் மின் கொதிகலன்களிலிருந்தும் இரசாயன உற்பத்திகளின் போதும்
4. இரும்பை உருக்கும் போது
5. மோட்டார் வாகனங்களின் எரிபொருள் பாவனைகளினால்

அமில மழையினால் பின்வரும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன

1. அமிலத் தன்மை அதிகரித்து பயிர்ச் செய்கை பாதிக்கப்படும்
2 ஏரி குளங்களிலுள்ள உணவுச் சங்கிலி பாதிக்கப்பட்டு உயிரினங்கள் அழிவுறும்.
3. அலுமினியம் போன்ற தாதுப் பொருட்கள் கரைந்து கனிப் பொருட்களின் இழப்பு ஏற்படும்
4. மனிதனின் தலைமயிர்கள் விரைவில் உதிரும்.
5 தோல் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படும்.

மேற்குறிப்பிட்ட பிரதான சுற்றாடல் தாக்கத்தை குறைப்பதற்கும் தடுப்பதற்குமான மக்களின் நடவடிக்கைகளில் சில;-

1. வெப்ப வலய காடுகளை பாதுகாத்தலும், காடழித்தலைத் தடை செய்தலும், மாநடுகையை மேற்கொள்ளுதலும்.
2. புகைகக்கும் எரிபொருட் பாவனையை குறைத்தல். குறைந்த எரிபொருட் செலவில் ஓடும்வாகனங்களை உற்பத்தி செய்தலும், மற்றும் எரிபொருட் பாவனையை அறிமுகம் செய்தலும் (சூரிய சத்தி காற்றுச் சத்தி நீர் சத்தி)
3. தேவையற்ற இரசாயனப் பாவனை குறைத்தல்
4. குப்பை மற்றும் சிதைவடையும் கழிவுகளை இயன்றவரை எரிக்காது உரமாக மாற்றல் அல்லது புதைத்தல்.

மழைக் காடுகளின் அழிப்பு *Damage of Rain Forest*

ஒரு நாட்டின் அதன் காலநிலை இயற்கைச் சமநிலையையும் மழைவீழ்ச்சியையும் பேணுவது காடுகளாகும். ஒரு நாட்டின் நிலப்பரப்பில் 30 வீதம் காடுகள் இருத்தல் அவசியமாகும். இலங்கையில் காடுகள் 18 வீதமாகக் குறைந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

சுற்றாடல் முகாமை

(முற்றொடர்)

காடழிப்பானது பசுமை வீட்டை விளைவிப்பதற்கும் அதனுடன் தொடர்பான பூகோள வெப்ப உயர்விற்கும் காரணமாக உள்ளதனால் இது ஒரு பூகோள பிரச்சினையாகவுள்ளது.

4. சுற்றாடல் சட்டம்

சுற்றாடல் சட்டம் என்பது பல்வேறு சட்டங்களுடன் தொர்புடையது இது பல சுற்றாடல் பிரச்சினைகளை மையமாக வைத்து உருவாக்கப்பட்டது.

இச்சட்டம் மனித உரிமைச் சட்டம் நுகர்வோர் சட்டம், நுகர்வோர் பாதுகாப்புச் சட்டம், நிர்வாகச் சட்டம், குற்றச் சட்டம், காணிச் சட்டம், பொதுச் சுகாதாரச் சட்டம், சுவடிச்சட்டம் போன்ற சட்டங்களின் பகுதிகளை உள்ளடக்கியதாகக் காணப்படுகின்றது.

அனேகமான நாடுகளின் அதன் தேசிய சுற்றாடல் பிரச்சினைகளுக்கு ஏற்ற விதத்தில் இந்த சுற்றாடல் சட்டம் காணப்படுகின்றது. இலங்கையில் தேசிய சுற்றாடல் சட்டம் 1980ம் ஆண்டு 47ம் இலக்கச் சட்ட மூலம் உருவாக்கப்பட்டது 1988ம் ஆண்டு 56ம் இலக்கச் சட்டத்தின் மூலம் இச்சட்டம் திருத்தம் செய்யப்பட்டது.

சுற்றாடல் சட்டத்தின் கொள்கைகள்

1. நிலைத்திருக்கத்தக்க அபிவிருத்தியைப் பேணக் கூடியதாக.
2. முன்னெச்சரிக்கைத் தன்மையைக் கொண்டதாக.
3. மாசு ஏற்படுத்துபவரிடம் இருந்து நட்டஈட்டைப் பெறக்கூடியதாக
4. பொதுவானதும் ஆனால் வேறுபட்ட பொறுப்புக்களை மேம்படுத்தக் கூடியதாக.
5. பொதுமக்கள் நம்பிக்கைக் கொள்கை சமத்துவம் என்பவற்றை ஆதாரமாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுவதாக.

5. கடற்கரைச் சூழல் பாதுகாப்பு

முருகைக்கல் பார்கள்

இலங்கையின் தேசிய கடற்கரைப் பரப்பில் 2% இருந்து 3% வரையிலேயே முருகைக் கற்பார்கள் காணப்படுகின்றன... முருகைக் கற்பார்கள் சில இன விலங்குகளினாலும் தாவரங்களினாலும் உருவாகின்றன. இதில் வன்கூட்டுப் பதார்த்தம் இருக்கின்றது. இதில் வாழும் அங்கிகளின் மெல்லிய படையாருக்கு வன்கூட்டுப் பதார்த்தத்தைத் தருகின்றது.

முருகைக் கற்களின் நன்மைகள்

1. கடலின் அலையின் வேகத்தை குறைப்பதோடு கடற் கரையின் வளத்தையும் பாதுகாக்க உதவுகிறது
2. முருகைக் கற்பாறை அலங்கார கடல் மீனுக்கும், வேறு பல விலங்குகளுக்கும் தேவைப்படும் விசேட வாழிடங்களாக அமைகின்றது.
3. இலங்கையில் கட்டட நிர்மாணத் தொழிலுக்கு இம்முருகைக்கல் சுண்ணாம்பைக் கொடுக்கக் கூடிய ஒரு பிறப்பிடமாக இருப்பதோடு 90%மான சுண்ணாம்பு இதனால் பெறப்படுகிறது.

கடல்வலயப் பாதுகாப்புச் சட்டம்

1981ம் ஆண்டு உருவாக்கப்பட்ட கடற்கரை பாதுகாப்புச் சட்டத்தின் கீழ் முருகைக்கல் அகழ்தல் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. கடற்கரை வலயம் பாதுகாப்புச் சட்டம் இல 57ன் 1981ம் ஆண்டு இயங்கிச் சட்ட ஏற்பாடுகள் மூலம் வழிநடத்தப்படுகிறது.

மண் அகழ்தல்

கடற்கரைப் பகுதியில் தான் மண் அகழ்வு கூடுதலாக இடம்பெறுகிறது கடற்கரையில் காற்றினால் மண்ணரிப்பு ஏற்படும்போது இழக்கப்படும் மண்ணை கடற்கரையில் அலைகளால் குவிக்கப்படும் மண் ஈடு செய்கிறது. அத்துடன்,

(1) சூறாவளி போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் இம்மண்மேடுகள் காற்றின் வேகத்தைக் குறைக்க பெரிதும் உதவுகிறது.

2 கட்டுமான நடவடிக்கைகளுக்கு ஆற்றுமண் பெரிதும் விரும்பப்படுகின்றது.

6. கழிவகற்றல் முகாமை
Solid Waste Management

இயற்கை அமைப்பைக் குழப்பும்கழிவுப் பொருட்கள் சுற்றாடல் கழிவுகள் எனப்படும். சுற்றாடலின் தாக்கம்பிரச்சினையாகவுள்ள இக்கால கட்டத்தில் சுற்றாடலையும், எம்மையும் பாதுகாக்கும் நோக்குடன் கழிவுகளை முகாமைப்படுத்தி தீங்கற்ற முறையில் வெளியேற்றுவது மிக அவசியமாகும் உலகளாவிய மட்டத்திலும் தேசிய மட்டத்திலும் 90%மான ஆனது திறந்த முறையில் *Open Dumping* முறையில் கொட்டப்படுகின்றன. இதனால் பாரிய சுற்றாடல் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் உருவாகின்றன இம் முறையினால் நீர் நிலம் வழி என்பனவும் மாசடைகின்றன எனவே கழிவுகளை சுற்றாடலுக்கு தீங்கு ஏற்படாத வகையிலும் உயிர்களுக்கு தீங்கு ஏற்படாத வகையிலும் முகாமைத்துவப்படுத்துவதும் முக்கியமாகும்.

கழிவகற்றலின் நான்குவகைஉபாய முறைகள் கைகொள்ளப்படுகின்றன

Recycle (சுற்றாக நிகழ்கல்)
Rcusc (மீளப்பயன்படுத்தல்)
Reduce (குறைதல்)
Recover (புதுப்பித்தல்)

மேற்குறிப்பிட்ட தந்திரங்களை கையாள்வதன் மூலம் பயனற்றதென கழிக்கப்படும் கழிவுகளை பணப் பொருட்களாக மாற்றலாம். அத்தோடு சுற்றாடலுக்கும் நன்மையாகவும் இருக்கும்.

7. இயற்கை வள முகாமைத்துவம்
(Natural Resource Mandge - ment)

இயற்கையில் காணப்படுவனவும் மனிதனாலும் ஏனைய உயிரினங்களாலும் பயன்படுத்தப்படுவனவுமான பொருள்கள் சக்திகள், உயிர்கள், கனியங்கள் ஆகியன இயற்கை வளங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. வழி, நீர் நிலம், சூரியசக்தி, தாவரினங்கள், கனிப்பொருள்கள் என்பன இயற்கை வளங்களுக்கு உதாரணங்களாகும் இயற்கையாகவே மாற்றீடு செய்யக் கூடிய இயற்கை வளங்களில் உயிருள்ள வளங்கள் புதுப்பிக்கப்படக் கூடியவை, அதாவது மீளக்கூடியவை இருப்பினும் இவற்றின் பயன்பாடு கூடும்போது அவ்வளம் மீள முடியாத அல்லது புதுப்பிக்கமுடியாத வளமாகவும் மாறிவிடுகிறது. உலகிலுள்ள உயிரற்ற வளங்களை மூன்று கட்டங்களாகப் பிரிக்கலாம்.

1. எல்லையற்ற வளங்கள் அல்லது நிலையான வளங்கள் (உ+ம் சூரியசக்தி)

(3-ம் பக்கம் பார்க்க)

மூளைக்கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு அப்பிள் சிறந்த மருந்து

தினந்தோறும் அப்பிள் பழம் சாப்பிடுகிறவர்கள் அடிக்கடி வைத்தியர்களிடம் போகத்தேவையில்லைஎன்பது வழக்கில் உள்ள ஒரு ஆங்கிலப் பழமொழியாகும்.

அப்பிள் பழத்தில் பல்வேறு விற்றமின்களும் சத்துக்களும் காணப்படும் அதே நேரம் இது நோய்களைப் போக்கும் அருமருந்தாகவும் காணப்படுகிறது.

அப்பிள்பழம் மூளைக்கு வலிமையையும், தெளிவையும் அளிப்பதாக இருப்பதால் மூளைக்கோளாறு உள்ளவர்கள் இதனைச்சாப்பிட்டால் சிறந்த பலனைப் பெறலாம்.

அப்பிள் பழத்தைத் தினமும் சாப்பிடுவதன் மூலம் பற்கள் வலுவடைவதுடன் ஈறுகளில் ஏற்படுகின்ற புண்கள், வலி, இரத்தம் வருதல் என்பன விலகிவிடும்.

பேதி ஏற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அப்பிளை வேகவைத்து பிசைந்து கொடுப்பது நன்று. நரம்புத்தளர்ச்சி, வாய் புலம்பல், தூக்கத்தில் எழுந்து நடத்தல், நித்திரைவராமை, போன்றவற்றுக்கும் அப்பிள் சிறந்த மருந்தாக விளங்குகிறது.

அப்பிள் பழத்தில் கல்சியம் பொஸ்பரஸ், இரும்பு சர்க்கரை போன்ற பல விற்றமின்களும் உண்டு.

களைப்பை நீக்கி, புதுத்தெம்பையும், மன்வலிமையையும் அப்பிள் கொடுப்பதால் உழைப்பாளர்கள் இதனை சாப்பிடுவது சிறந்ததாகும்.

பாலகர்களின் உணவு

(5ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

ஊட்ட மூலாதிகள். ஏனெனில் குழந்தையின் சுவை உறுப்புக்கள் வளர்ந்தோர்கள் உடையவற்றை விட நன்றாக வேலை செய்யக்கூடியவை எனவே அவனுக்கு அதிகப்படியான இனிப்பும் உப்பும் தேவையில்லை.

தயாரிக்கப்பட்ட தானிய மா உணவுகள்.

இவற்றைத் தவிர பலவிதமான தானிய மா வகைகள் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளாக விற்பனைக்குக் கிடைக்கின்றன. திரிபோஷா அரச வைத்தியசாலைகளில் போஷாக்குக் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது. ஏனையபல வகை தானிய மா ஆகாரங்கள் (Cereals) விற்பனைக்குக் கிடைக்கின்றன. எமது முன்னோர்கள் பொரித்த அரிசி மாவைக் கொடுத்தார்கள். அதையே கொடுங்கள். அரிசிமா வாங்குவதாயிருந்தால் நல்லதாக இருக்கின்றதா என்பதை அவதானித்து வாங்குங்கள். விலை உயர்வானது தான் நல்லதென எண்ணாதீர்கள். விளம்பரத்திற்குச் செலவிடப்படும் பணமும் உங்களிடம் தான் அறவிடப்படுகிறது என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். என்வே முக்கியமாக தரமானதாகப் பார்த்து வாங்குங்கள்!

ஆரம்பிக்கும்போது ஒரு தேக்கரண்டியில் ஆரம்பியுங்கள். ஒரு தேக்கரண்டி தானியப்பவுடரை சிறிது சுடு நீருடன் கலந்து கொடுங்கள். அல்லது சுடு பாலுடனும் கலந்து கொடுக்கலாம். குழந்தைக்கு ஆறு மாதமாகும் போது ஆறு தேக்கரண்டி அளவு தானியப் பவுடரைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

ஐந்து மாதமளவில் 'ரஸ்க்' கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். ஆரம்பத்தில் கரைத்துக் கொடுங்கள். பின் முழுமையாகவே கொடுக்கலாம்.

5ம் மாதத்தில் சூப் கொடுக்கவும் ஆரம்பத்தில் கரட், உருளைக்கிழங்கு வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து சூப் செய்யுங்கள் ஒரு வாரத்தின் பின் சூப்பில் இலைவகைகளையும் சேருங்கள். அதன்பின் பயிற்றை, போஞ்சி, பூசணி, லீக்ஸ் போன்றவற்றையும் சேருங்கள் ஓரிரு வாரங்களின் பின் பருப்பு பயறு, கௌபீ ஆகியவற்றையும் சூப்பில் சேர்க்கலாம். மீன் அல்லது இறைச்சியை ஆறு மாதத்தின் பின் சூப்பில் சேருங்கள்.

ஆறு மாதமளவில் குழந்தையின் 'சூப்பிற்கு' சுவையையும் சத்தியையும் கொடுப்பதற்காக சிறிதளவு பட்டர், மாஜரின் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்க்கலாம். இந்நேரத்தில் பாணில் அல்லது ரஸ்கில் சிறிது பட்டர் அல்லது மாஜரினைப் பூசிக் கொடுக்கலாம்.

பெண்களின் வலியைப் போக்கும் சிறந்த நிவாரணி கோப்பி

"இங்கிலாந்தில் அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட வைத்திய ஆராய்ச்சிகளின் பிரகாரம் பெண்களுக்கான துரிதவலி நிவாரணியாக கோப்பியை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்.

ஆண்கள், பெண்கள் என இருபாலாரையும் இந்த ஆய்வுக்குப் பயன்படுத்தினார்கள்.

குளிர்ந்த நீரில் கைகளை விரித்து வைத்து, உடம்பு இல்லை விறைக்கும் அளவில் குளிர்ந்துபோன பிறகு இருபாலாருக்கும் வலிக்கு சம அளவில் சூடான கோப்பி கொடுக்கப்பட்டு, ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது

இதன்படி கோப்பி ஆண்களை விட பெண்களின் குளிரையும், உடம்பின் வலியையும் விரைவாக நீக்கியதாக வைத்திய ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

கோப்பியில் அடங்கியிருக்கும் மூலப்பொருட்கள் ஆண்களை விடவும், பெண்களின் இரத்த ஓட்ட வேகத்தை அதிகரிக்கும் தன்மையைக் கொண்டிருப்பதாக வைத்தியர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

கூட்டுறவுப் பெரியார்

(12ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

கூட்டுறவு வளர்ச்சிக்கு கூட்டுறவு கல்வி வளர்ச்சி மிக அத்தியாவசியமானது என்பதில் கவனம் செலுத்தி யாழ்ப்பாண கூட்டுறவுக் கல்லூரியை அமைத்தார். இவரது தலைமைத்துவத்தினால் சிறப்பாக செயலாற்றி வந்த கூட்டுறவுக் கல்லூரியானது வெயிட்லோ ஆணைக்குழுவின் கவனத்தைக் கூட ஈர்த்தது வெயிட்லோ ஆணைக்குழுவானது இலங்கையில் புனரமைப்பு செய்யவேண்டும் என சிபார்சு செய்த மூன்று கூட்டுறவுக் கல்லூரிகளின் ஒன்றாக யாழ்ப்பாணக் கல்லூரியையும் சிபார்சு செய்தது.

அக்காலத்தில் சங்கங்களின் மேற்பார்வை எண்பார்வை போன்றவற்றை செயற்படுத்த தேவையான கூட்டுறவுப் பரிசோதகர்களை எடுத்து பயிற்சியளித்து செயல்படுத்திய பெருமையும் இவரையே சாரும். இதே போன்று யாழ் மாவட்டம் ஒரு விவசாய பிரதேசம் என்பதால் விவசாய உற்பத்திசமாசத்தை உருவாக்கி விவசாயிகளின் உற்பத்தி ஊக்கம் அளித்து விளை பொருட்களை சந்தைப்படுத்தல், உள்ளீடுகளைப் பெற்றுக்கொடுத்தல் போன்றவற்றை சிறப்பாக மேற்கொண்டு இப்பிரதேச பொருளாதார அபிவிருத்திக்கு பணியாற்றினார்.

வடபகுதி கூட்டுறவு இயக்கத்துக்கென தனித்துவம் ஒன்றை நிலையாகவே நிலைநாட்டி, கூட்டுறவாளருக்கு முன்னுதாரணமாக, கூட்டுறவுத் தலைமைத்துவத்துக்கு இலக்கணமாக வாழ்ந்த பெரியாரின் வாழ்க்கையில் இருந்து நாம் கற்க வேண்டிய பாடங்கள் அநேகம் உண்டு. அவர் காட்டிய கூட்டுறவுத் தலைமைத்துவத்தைப் பின்பற்றி கூட்டுறவு இயக்கத்தை முன்னெடுப்போமாக.

Registered as a News paper at the G. P. O
SriLanka Under / No K. V. J. 59 / 87

ஐக்கிய தீபம்

கார்த்திகை - 2002

கூட்டுறவும் பெரியார்...

(1-ம் பக்கம் தொடர்ச்சி)

அவர் ஆற்றிய சமூகப் பணிகளில் குறிப்பாக கூட்டுறவுப் பணியை இங்கு குறிப்பிடலாம். கூட்டுறவு என்பது மனித உடலுக்கு உணவூட்டும் இயக்கம் மட்டுமல்ல, மனிதனின் ஆன்மீக உணர்வையும் ஊட்டும் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒரு சமயம் என்று கவிஞர் தாகூர் அவர்கள் கூறியுள்ளார்.

அவரின் கூற்றுக்கு அமைய கூட்டுறவு ஒரு மக்கள் இயக்கம், அது ஒரு சமயம் என்ற உணர்வு அவரது உடம்பிலேயே ஊறியிருந்தது. அது மட்டுமன்றி கூட்டுறவு இயக்கத்துக்கு முரணான ஏதாவது சக்தி தோன்றுமானால் அவர் பொறுக்கமாட்டார் வீரசிங்கமாக முழங்குவார்.

பெயருக்கு பொருத்தமாக வீரசிங்கமாக வாழ்ந்த பெரியாரின் சொல்லும் செயலும் வீரம்மிக்கதாகவே காணப்பட்டது. கூட்டுறவு ஒரு புனித இயக்கம் என்பதை மனதாரப் புரிந்து கொண்டு புனிதமாக கூட்டுறவைப் நெறிப்படுத்தினார்.

சிறந்த தலைமைத்துவம் ஒன்றினால் கூட்டுறவைச் சிறப்பாக, புனிதமாக, மனித வாழ்வின் மேம்பாட்டுக்காக வழி நடத்த முடியும் என்பதை செயலில் காட்டியவர். உண்மை நேர்மை விடாமுயற்சி, கூட்டுறவு பற்றிய அறிவு, மனித மனங்களை வெல்லும் பண்பு தீர்க்கதரிசனம், சிறந்த தீர்மானம், எடுக்கும் ஆற்றல் புதிய விடயங்களைச் சாதிக்க வேண்டும் என்பதில் உள்ள ஆர்வம், உயர்ந்த கல்வியறிவு ஆழ்ந்த புலமை, சமூகப் பற்று இவை போன்ற தலைமைத்துவப் பண்புகளை ஏராளமாக தன்னகத்தே கொண்டிருந்தமையால் சிறந்த தலைவராக திகழ்ந்தார்

இவரது தலைமைத்துவத்தின் கீழ் உருவான கூட்டுறவு நிறுவனங்களாக மலையாளம் புகையிலை கூட்டுறவுச் சங்கம், யாழ்மாவட்ட கூட்டுறவு வங்கி, வடபகுதிஐக்கியமேற்பார்வைச் சபை போன்ற அமைப்புக்களைக் குறிப்பிடலாம் அத்துடன் கூட்டுறவுக் கல்விக்கென 'கூட்டுறவுக் கல்லூரியைக் அமைத்ததோடு கூட்டுறவுக் கல்வியின் வளர்ச்சிக்காக "ஐக்கிய தீபம்" தமிழ் பத்திரிகை "கூட்டுறவாளர்" என்னும் ஆங்கிலப் பத்திரிகைகளை வெளியிட அயராது உழைத்தார்.

வடபகுதியுடன் கிழக்கு மாகாண கூட்டுறவாளர்களையும் இணைத்து கூட்டுறவுத் துறைக்கு பணியாற்றிய பெரியார் தன் சேவையை தேசிய மட்டத்துக்கு விரிவுபடுத்தினார். 1955ல் அமைக்கப்பட்ட இலங்கைக் கூட்டுறவுச் சம்மேளனத்தின் தோற்றத்திற்கு அயராது உழைத்ததோடு பேரினவாத உள்ளங்களை வென்றமையால் தமிழனாக இருந்தும் கூட்டுறவுச் சம்மேளனத்தின் தலைவராக ஏகமனதாக தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளார்.

கூட்டுறவுப் பணியுடன் பல்வேறு சமூகப் பணிகளையும் ஆற்றிய பெரியார் 1952ல் வட்டுக்கோட்டை தொகுதிபாராளுமன்ற உறுப்பினராக தெரிவு செய்யப்பட்டார் இவரது சமூக கூட்டுறவு சேவையை கௌரவித்த பிரித்தானிய அரசுபிரித்தானிய சாம்ராஜ்ய அங்கத்தவர் என்ற பட்டத்தையும்சமாதான நீதவான் என்ற பட்டத்தையும்வழங்கி கௌரவித்தது

சு. சிவசுப்பிரமணியம்
மாவட்டச்செயலாளர்யாழ். மா. கூ. சபை

கூட்டுறவுத் துறையின் செயற்பாடுகள் அபிவிருத்தி என்பன பற்றி ஆராய பாராளுமன்றத்தால் நியமிக்கப்பட்ட ஆணைக்குழுவுக்கு தலைமை தாங்கி செயல்பட்டு கூட்டுறவுதொடர்பான விடயங்களை பாராளுமன்றம் வரை முன்னெடுத்து தீர்வுகளையுங் கண்டு கூட்டுறவு இயக்கத்தை செவ்வனே வழிநடத்தினார்.

வடபகுதி கூட்டுறவு அமைப்புகளின் செயல்பாடுகளை ஒருமைக்க பொருத்தமான அமைப்பாக வடபகுதி ஐக்கிய மேற்பார்வைச்சபையை அமைத்த பெரியார் அதனூடாக வடபகுதி கூட்டுறவுச் சங்கங்களின்சேவைகளை நிறைவேற்ற பல பணிகளை ஆற்றினார்.

கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் தேவைகளையும் பிரச்சனைகளையும் ஆராய்வதற்கும், தீர்வுகளை கண்டு கொள்வதற்கும் ஆண்டு தோறும் கூட்டுறவாளர் மகாநாடுகளை கூட்டினார் எந்தப் பிரச்சனைகளையும் எவர் முன்னிலையிலும் எவ்விடத்திலும் எதுவித தயக்கமுமின்றி எடுத்துக் கூறவும் சரியானதும் நியமானதும் எனக்காணப்படும் விடயங்களைக்கண்டு கொள்ளவும், அதனை செயல்படுத்தவும் துணிவுடன் செயலாற்றினார்.

கூட்டுறவுக்கு இவர் ஆற்றிய பணியின் சிறப்பினாலேயே அன்று வடபகுதிக் கூட்டுறவு இயக்கம் தனக்கென ஒரு சிறப்பைப் பெற்று முத்திரை பதித்தது எனலாம் கூட்டுறவுத்துறை எந்தசக்தியினதும் கைகளில் அடிமைப் படாது சுதந்திரமான அமைப்பாக மிளிர வேண்டும் என்பதில் ஆர்வமுடையவராக செயல்பட்டார். கூட்டுறவின் வளர்ச்சிக்கு சட்டதிட்டங்களை விட கூட்டுறவாளரின் உண்மையான முயற்சியே வெற்றியளிக்கும் என்பதில் நம்பிக்கை கொண்டு நிரூபித்துக் காட்டினார்

பெரியார் வீரசிங்கம் அவர்களின் பணித்திறன் வடபகுதியை விட தென்னிலங்கை கூட்டுறவாளர்களை மிகவும் கூடுதலாக கவர்ந்தது. எனலாம் இன்றும் அவர்கள்யாழ்ப்பாணத்தில் இருந்து செல்லும் கூட்டுறவாளர்களை வீரசிங்கம் பிறந்த மண்ணின் கூட்டுறவாளர் என்ற எண்ணத்துடன் மதிப்பளித்து வரவேற்பதை நேரில் சென்றவர்கள் அனுபவ ரீதியாக கண்டிருப்பார்கள் மாவட்ட, தேசிய கூட்டுறவு அமைப்புகளின் தலைவராக இருந்த பெரியார் ஏனைய கூட்டுறவு சங்கங்களின் சிறந்த தலைமைத்துவத்துக்கு வித்திட்டு அவர்களை வழி நடத்தி கூட்டுறவுத் துறைக்கு தலைமைத்துவ பலவீனம் இல்லாது பலப்படுத்தியதுடன் நல்ல தலைவர்களது ஒத்துழைப்புக்களையும் பெற்று செயல்பட்டார். இதன் காரணமாகவே இவருக்கு இத்துறையில் எதிரிகள் இல்லை என்று சொல்லும் நிலை இல்லாததினால் வடபகுதி ஐக்கிய மேற்பார்வைச்சபையின் ஆயுட்காலம் வரை தலைவராக இருந்து வந்தார்.

இவரால் உருவாக்கப்பட்ட கூட்டுறவு வளர்ச்சியானது இப்பிரதேச பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு காத்திரமான பங்கை வழங்கியதுடன் மக்கள் வங்கியோடு இணைக்கப்பட்ட போது பெருமளவு சொத்துடைய அமைப்பாகவும் திகழ்ந்தது.

யாழ். மாவட்ட கூட்டுறவுச் சபை அச்சகத்தில் அச்சிட்டு இல 12, காங்கேசன்துறை வீதியில் அமைந்துள்ள வீரசிங்கம் மண்டபத்தின் 2ம் மாடியில் இயங்கும் யாழ். மா. கூ. சபையினரால் 2002ம் ஆண்டு கார்த்திகை மாதம் வெளியிடப்பட்டது.