

HAPPY NEW YEAR  
2020

ஆண்டு சஞ்சிகை : வீச்சு-06

15.01.2020- 15.01.2021

வாலையூர் வால்பர்ள்...

# நேதுத்ரம்



நீதிவு நேயம்

வைத்திய நியுணர் செவியுணர்

சுற்றாடல் உரிமைகள்

வி.கு.வி.நேயுதயுளன்



திண்மக்கற்றுவு முகாமைத்துவம்

கலாநிதி க.ப.அகேஷ்



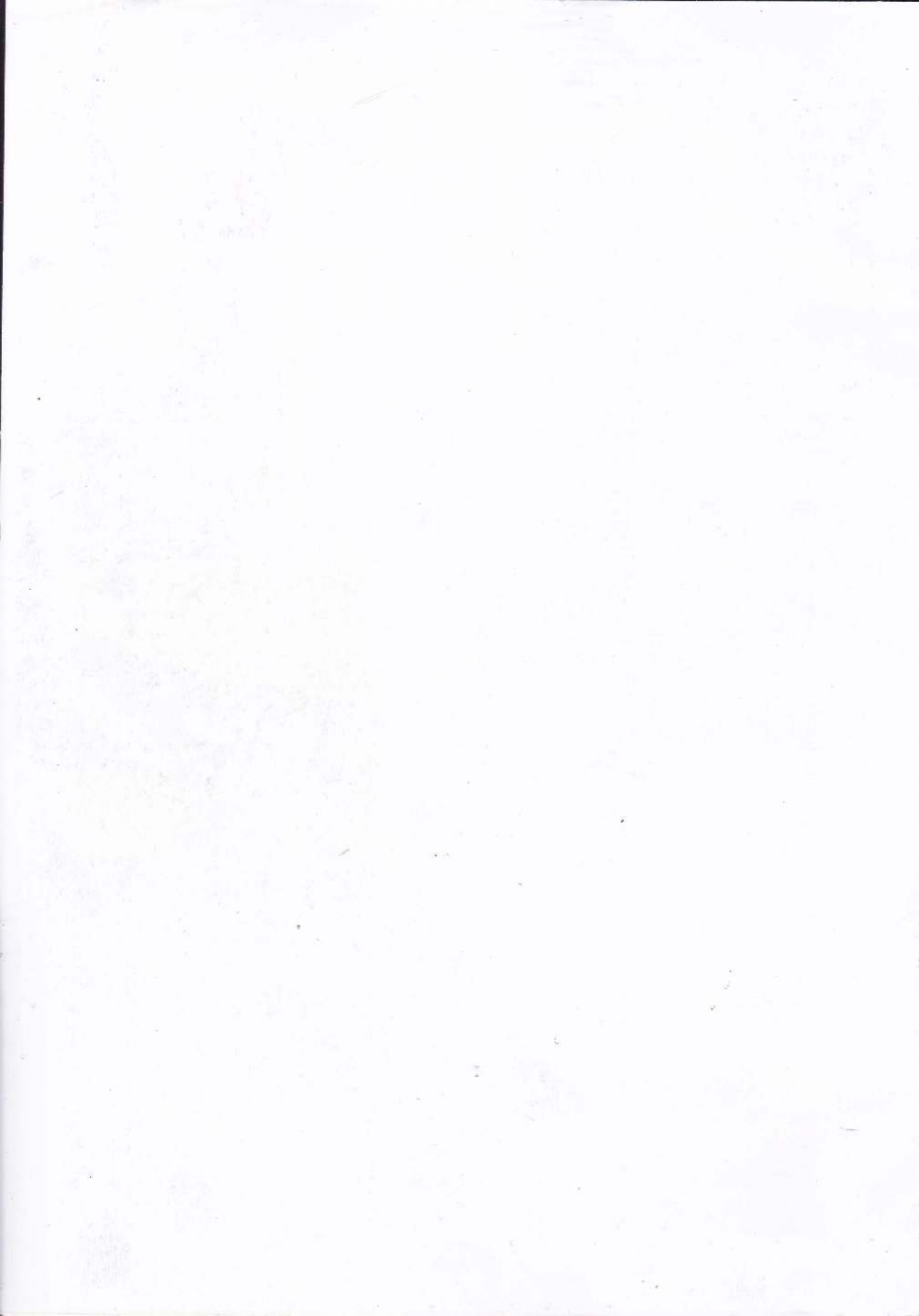
ஸகுத்திநுநாள் லாழ்த்துக்கள்



உணாவே இறைவன்

வைத்திய நியுணர் க.பேராணர்க்காரர்

150/=



இளவரசை வகுத்தப்படாத வாலிபர் சங்கத்தின் -



வீச்சு : 06

15. 01. 2020

தலைமக்காரியாலயம்  
இளவரசை வகுத்தப்படாத வாலிபர் சங்கம்  
சித்திரமேழிச்சந்தி  
இளவரசை

தொலைபேசி : 0773992478 0775002732 0775417659

இணையம் : WWW.ivsangam.com

முகநூல் : WWW.facebook.com/ivsangam

நேத்தர் வீச்சினுள்.....

இளவரசை வகுத்தப்படாத வாலிபர் சங்கம்  
பயணச்சுவடுகள்  
தொகுப்பு VI

உணவே இறைவன்  
வைத்திய கலாநிதி த.பேரானந்தராசா

உலக நீர்தினம்  
திருமதி.ம.காரத்திகா

தேடுகிறோம்....  
திரு.தே.லக்ஷ்மன்

ஓம் என்று சொல்லின் மகிழ்ச்சி  
திரு.கிஷோக்

டெங்கு  
செல்வி.கி.சிவதாரணி

பக்கவாதம்  
திரு.மதியழகன்

கற்றால் உரிமையானது இலங்கை அரசியல் அமைப்பின்  
அடிப்படை உரிமை ஒன்றாக அங்கீகரிக்கப்படல்  
திரு.வி.கு.வி.ஞானதயாளன்

நீரிழிவு நோய் பற்றிய ஓர் அறிமுகம்  
வைத்திய கலாநிதி செ.பிரசாத்

தின்மக்கழிவு முகாமைத்துவம்  
கலாநிதி க.சசீக்கேஸ்

நூலாசிரியர் : திரு.ச.திலக்ஷன்  
செயலாளர்  
இளவரசை வகுத்தப்படாத வாலிபர் சங்கம்

காப்பாளர் : திரு.ந.கிரிஷாந்  
தலைவர்  
இளவரசை வகுத்தப்படாத வாலிபர் சங்கம்

நூல் ஆலோசகர் : திரு.க.சசீக்கேஸ்  
ஆலோசனை குழு உறுப்பினர்  
இளவரசை வகுத்தப்படாத வாலிபர் சங்கம்

அட்டைப்படம் : திரு.ந.கிரிஷாந்  
தலைவர்  
இளவரசை வகுத்தப்படாத வாலிபர் சங்கம்

மலர்க்குழு : திரு.பொ.மதியழகன்  
திரு.ம.மரியநாயகம்  
திரு.நா.சுகந்தன்

Bank Account Name :- Ilvalai varuthpadatha Youth Club

Bank:- Bank Of Ceylon Ilvalai Branch

Account No:- 76133928

அச்சுப்பதிவு : IVV பிறிண்டேஸ்  
இளவரசை

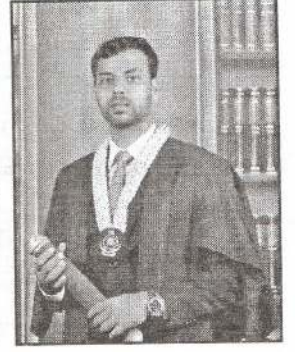
நேத்திரத்தின் அடுத்த வீச்சு : 14.01.2021

வையத் தலமை கொள்



## தலைவரின் உள்ளத்திலிருந்து...

எல்லாம் வல்ல இறைவனை முதல் நினைவு கூர்ந்து சமூக பொறுப்புமிக்க அமைப்பாக ஒரு சங்கமாக வருடங்களை நாம் மக்களோடு மக்களாக பயணித்திருக்கின்றோம். உயர்த்தும் கரங்கள் உதவித்திட்டம், அரும்புகல்வி உயர்த்திட்டம், பண்டிகை விழாக்கள், இரத்ததான முகாம் என தேவைகள் இங்கு நிரப்பு படாமலோ நிவர்த்தி செய்ய படாமலோ இருப்பது கண்டறியப்பட்டு எம் பயணம் முன்னெடுக்கப்பட்டு வருகின்றது. அந்த வகையில் எமது கிராமத்தை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் ஒரு அங்கமாக எம்சிரா மாணவ மாணவர்களினது அறிவு ஆற்றல்களையும் கலைஞர்களையும் கலைத்துவத் தன்மையும் வெளிக்கொனர வேண்டியதும் எமது தலையாய கடமையே இளவாலை என்னும் வரையரையை உள்ளடக்கியதாக எமது கிராமத்தில் வாழ்ந்த வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றவர்களிடம் இருந்து பெற்றுக்கொள்ளப்படுகின்ற ஆக்கங்களினைப் தொடுப்பதாக இந்த வருடமும் வெது வீச்சு ஆண்டுச் சஞ்சிகையாக வெளியிடப்படும் "வாலையூர் வாலிபரின்" நேத்திரம் வெளிவருவதையிட்டு மனமகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். இந்த வகையில் இந்த சஞ்சிகை முழு உருப் பெற ஆக்கங்கள் வழங்கியவர்கள், தொகுத்தாலர்கள், மலர்குழுக்கும், இளவாலை வருத்தப்படாத வாலிபர் சங்கத்தின் தலைவர் என்ற வகையில் நன்றிகளையும் பாராட்டுக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.



"வாசிப்பதால் மனிதன் பூரணமடைகின்றான்"

ந.கிரிஷாந்,  
தலைவர்,  
இளவாலை வருத்தப்படாத வாலிபர் சங்கம்.

## நூலாசிரியரின் பேசா முகையிலிருந்து

தமிழர் திருநாளாம் தைப்பொங்கள் திருநாளில் வாலையூர் வாலிபரின் நேத்திரம் எனும் சஞ்சிகையினை ஆறாவது தடவையாக வெளியிடுவதற்கு நூலாசிரியர் என்ற வகையில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

இவ் நேத்திரம் சஞ்சிகையானது வாலையூரில் வாழும் கலைஞர்களின் எழுத்து ஆக்கங்கள் மற்றும் வாலையூரின் பெருமைகளையும் வெளிக்கொணரும் முகமாக நேத்திரம் சஞ்சிகையினை வெளியிட்டு வருகின்றோம்.



இவ் நேத்திரம் சஞ்சிகையில் இளவாலையூர் சிறுவர்கள் மற்றும் பெரியவர்களுடைய ஆக்கங்கள் இந் நூலில் எழுத்துருவாக்கம் பெற்றுள்ளது. இணைய உலகம் ஆகிக்கொண்டிருக்கும் இக் காலத்தில் இளைஞர்கள் கைத்தொலைபேசியிலேயே தமது வாழ் நாளை கழித்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இதுனால் வாசிப்பு பழக்கத்தையே மறந்து விடுகிறார்கள் இதன் காரணத்தினால் பல இடங்களில் அவர்கள் பல இன்னல்களை சந்திக்கிறார்கள் இதனால் சஞ்சிகை மூலமாக வாசிப்பு பழக்கத்தை அதிகரிக்கும் முகமாகவும் வாலையூரின் வாலிபரின் பெருமைகளை பறைசாற்றும் முகமாகவும் இந்நூல் அமையும் என எண்ணுகின்றேன். இவ் நூலை சிறப்பாக வெளியிட எல்லாம் வல்ல இறைவனின் அருளும் கைகூட வேண்டும் என்று பிராத்தித்து கொள்கின்றேன்.

நூலாசிரியர் என்ற ரீதியில் இந் நூலில் உள்ள சில தவறுகளை மன்னிக்கவேண்டும் என கேட்டும் தவறுகளை சுட்டிக் காட்ட வேண்டும் இதனால் எதிர் வரும் காலத்தில் வர இருக்கும் நேத்திரம் சஞ்சிகைக்கு அவை பக்க பலமாக இருக்கும்.

அத்துடன் இந் நூல் வெளியிட பூரண ஒத்துழைப்பை தந்த சங்க உறுப்பினர்களிற்கும் இவ் நூலிற்காக ஆக்கங்கள் வழங்கியவர்கள், தொகுப்பாளர்கள், விளம்பரதாரர்கள், மலர் குழுவினர் மற்றும் இவ் நூலிற்கு நூலாசிரியராக நியமித்த சங்க உறுப்பினர்களுக்கும் எனது மனமாற்றந்த நன்றிகளை தெரிவித்து கொள்கின்றேன்.

“வாசிப்பதால் மனிதன் பூரணமடைகின்றான்”

ச.திலக்ஷன்,  
செயலாளர்,

இளவாலை வருத்தப்படாத வாலிபர் சங்கம்.

## என் மனதில்...

என்றும் இளமை குன்றாத இளவாலைக் கிராமத்தில் இளையோருக்கு என தனித்துவம் மிக்க களமாக மங்காப் பெருமையுடன் திகழும் இளவாலை வருத்தப்படாத வாலிபர் சங்கம் தொடர்பிலான எனது கருத்துக்களைப் பகிர மீண்டும் உங்களுடன்...

விண்ணோக்கி உயர்ந்துள் விருட்சங்கள், பசுமையைப் பறைசாற்றும் வயற்காடுகள், காணும் இடமெல்லாம் கற்பகதருக்களின் மகாநாடு என்பவை மத்தியில் தேவைகளின் போது தோள் கொடுக்கும் உறவாக செயற்படும் வாலையூர் வாலிபரின் பணிகளை புரட்டிப்பார்க்கின்றது எனது மனம்.

தமிழர்களுக்கே உரித்துடைய பண்புகள், கலாசாரம் மறந்து உழைக்காத காசின் மிதமிஞ்சிய உல்லாசமான செலவுகளினால் ஊதாரிகள் ஆகின்ற இன்றைய இளையோர் மத்தியில் அன்பு, நம்பிக்கை, பிரமாணிக்கம், விட்டுக்கொடுப்பு சாதனை போன்ற பண்புகளுடன் வாழ்க்கையை அர்த்தமாக்கிட ஒன்றினைந்த இளையோர் குழாமாக உருப்பெற்று இன்று பாரிய வளர்ச்சி கண்டுள்ள வாலையூர் வாலிபருக்கு எனது மனம் நிறைந்த வாழ்த்துக்கள்.

வாங்குவதல்ல பெருமை வழங்குவது தான் பெருமை, எடுப்பதல்ல பெருமை கொடுப்பது தான் பெருமை என்பதற்கமைய சங்கத்தின் பெருமை சொல்லும் வகையில் மலர்விருக்கும் "நேத்திரம்" சிறப்பாக மலர்ந்து மணம் பரப்பிட அனைவரும் ஒருமைப்பாட்டுடன் செயற்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது. விளம்பரங்களும் பகட்டான வாழ்க்கைமுறையையும் கொண்ட சமூகத்தவர் மத்தியில் இலைமறைகாய் போன்று எண்ணிலடங்காத சேவைகளை ஆற்றிவரும் இவ்வாலிபரின் பணிகள் போற்றுவதற்கு உரியவை.

மனிதர்கள் எங்கும் நிறைந்துள்ளனர் ஆனாலும் மனிதம் ஆங்காங்கே சில இடங்களில் மட்டும் ஒட்டிக்கிடக்கின்றது என்பர். சிந்திக்கத் தெரிந்த நாளைய தலைவர்களை உருவாக்கும் வண்ணம் வடக்கு, கிழக்கு மாகாணமெங்கும் உள்ள பொருளாதார நலிவான குடும்பங்களைச்சேர்ந்த 500 மாணவர்களுக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கிய மனிதாபிமான செயலானது மெச்சதற்குரியது.

“வலுவான செயல்கள்தெளிவான முடிவுகளை நேரீக்கியதாக இருக்கும்” என்ற நேருவின் கூற்றுக்கிணங்க வாலிபரின் செயற்றிட்டங்கள் ஒவ்வொன்றுமும் வெற்றிகளை பெற்றுள்ளனர். ஒன்றை அடைவதற்கு வேண்டிய நல்லகுணம் ஒழுக்கம், ஒருமித்த செயல், எதற்கும் தயாராக இருத்தல் போன்ற குணாதிசயங்களைக் கொண்டவர்களாக குறிப்பான சமூகக்கட்டமைப்பையும் தனக்கே உரித்தான தனித்துவப் பண்பாட்டையும் கொண்ட வாலிபரின் இக்கழகமானது “உயர்த்தும் கரங்கள்” செயற்றிட்டம் மூலம் பலரதும் மனதில் அழியா இடம் பெற்றுள்ளனர்.

சிறப்பாக பண்படுத்துங்கள். விதைப்பதன் மூலம் விளைச்சலுக்கு வழிகாட்டுங்கள் அறுவடைக்காக அடுத்த தலைமுறை தயாராகும். நல்ல சமூக நேயம் கொண்டவர்கள் அழிவதில்லை நீங்கள் செயற்படும் வரை. பிறந்ததினக் கொண்டாட்ட நாட்களின் போது வீண் செலவுகள், களியாட்டங்களை விடுத்து சிறிய மகிழ்ச்சியைக் கூட வசதிவாய்ப்பற்ற ஏழை மாணவர்களுடனும், அநாதை இல்லங்களில் வாழ்வோருடனும் பகிர்ந்து கொள்ளும் எளிமையான உள்ளம் கொண்டவர்களாக இவர்கள் செயற்படுகின்றனர்.

தமது சேவைகளை திறம்பட ஆற்றி இவ்வருடத்துடன் ஆறு ஆண்டுகளைப் பூர்த்தி செய்துள்ள வாலிபர் சகோதரர்களை மனதார வாழ்த்துவதுடன் வாலையூர் மாணவி எனும் வகையில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். வெற்றி உட்களுக்காகக் காத்திருக்கின்றது வெல்லும் உட்களை வாழ்த்த தவமிருக்கின்றது.

இராயப்பு பான்சிகா,  
2020 வர்த்தகப்பிரிவு,  
யா/இளவாலை கன்னியர்மடம் மகாவித்தியாசாலை.



## உணவே இறைவன் (Food is god)

மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கும், உயர்வு பெறுவதற்கும், மனித நேயமிக்க உயர் பண்புகளுடன் வாழ்வதற்கும் தலையாய துணை போவது அவன் உட்கொள்ளும் உணவு. இதைப் பண்டைக்காலத்து ஞானிகள், தவமுனிவர்கள், அறிஞர்கள் முதல் இன்றைய நவீன விஞ்ஞானிகள், வைத்தியர்கள் வரை அறிந்துள்ளார்கள். "அன்னப்பிரம்மம்" - அன்னம் என்பது உணவு, பிரம்மம் என்பது இறைவன் எனவே உணவு இறைவன் "அன்னம் நநிந்த்யாத்" - "உணவை இகழாதே"- இவை எல்லாம் வேத வாக்குகள் எனவே இன்றும் நாங்கள் நல் வாழ்வு வாழ்வதற்கு உணவு எப்படி அமைய வேண்டும் நாங்கள் உண்ணும் உணவு எங்களுக்கு எங்கள் உள உடல் வளர்ச்சிக்கு ஏற்றதாக உள்ளதா என்பனவற்றைத் தெரிந்து கொள்வதால் நாங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்துடனும், உள்ள உயர்வுடனும் ஆன்மீக வளர்ச்சியுடனும் "மண்ணில் நல்லவண்ணம் வாழலாம்".

நாங்கள் உணவு உண்ண முதல் உணவு பரிமாறப்பட்டதும் ஒருசில விநாடிகள் அமைதியாகப் பிரார்த்தனை செய்த பின்னரே உணவு உண்ணத் தொடங்குகிறோம். இந்தப் பிரார்த்தனை எமக்கு உணவு தந்தருளும் இறைவனுக்கு நன்றி தெரிவிப்பதோடு உணவு எதற்காக என்பதையும் தெரிவிக்கிற ஒன்றாக அமைவதை ஆதிசங்கரர் அன்னபூரணி நாயகியைக்குறித்துப் போற்றிய அன்னபூரணி தோத்திரம் நன்கு விளக்குகிறது. அன்னபூரணா தோத்திரம் என்ற இந்த தோத்திரத்தில் பார்வதி எனக்கு நல்லறிவும் ஆசையற்ற தன்மையும் (நல்லொழுக்கமும்) கைகூடும் வகையில் உணவு தாருங்கள்" என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இதில் இருந்து நாம் அறிந்து கொள்வது நாம் உண்ணும் உணவு நமக்கு நல்லறிவையும் நல்லொழுக்கத்தையும் தரவேண்டும் என்பதாகும்.

ஒரு நீதி தவறாத சக்கரவர்த்தி ஒரு சமயம் ஒரு சிறந்த தவ ஞானியைத் தனது அரண்மனைக்கு அழைத்து உபசரித்தார். மூன்று நாட்கள் தன் அரண்மனையில் தங்க வேண்டும் எனப் பணிவாக வேண்டினார். மன்னனது பக்தியையும் பணிவையும் உணர்ந்த அந்த மாபெரும் தபோதனர் அந்த வேண்டுகோளை ஏற்று அரண்மனையில் தங்கினார். இரண்டாவது நாள் இரவு உணவு ஏற்ற பின் முனிவர் உறங்கச் சென்றார். ஆனால் அன்று அவரால் நிம்மதியாக உறங்க இயலவில்லை அவரது மனம் பல தீய சிந்தனைகளால் கலங்கியது குழப்பமற்றது அரண்மனைப் பொருட்களை களவாட வேணும், தவறான சுகங்களை அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணங்கள் அடிக்கடி

தலை தூக்கி அவரைக் கலக்கின. அடுத்த நாட்காலையில் தான் பட்ட அவலத்தைச் சக்கரவர்த்திக்குத் தெரியப்படுத்தி "மண்ணா இத்தனை காலமும் எனக்கு ஏற்படாத தீய எண்ணங்கள் பல என்னைக் கடந்த இரவு கலக்கின இதற்கு நான் நேற்று உட்கொண்ட உணவில் தான் ஏதாவது தவறு ஏற்பட்டிருக்கவேண்டும் எனத் தெரிவித்தார். சிறந்த மாபெரும் ஒழுக்க சீரான சக்கரவர்த்தி அதைப் புரிந்து கொண்டு அரண்மனை உணவு தயாரிப்பவர்களை அழைத்து விசாரித்தார். அப்பொழுது நேற்றுத் தயாரித்த உணவுக்கான பொருட்கள் தவறான இடங்களில் இருந்து கொள்வனவு செய்யப்பட்டன என்பது தெரியவந்தது. தவறான உணவு உள்ளத்தைப் பாதிக்கும் என்பதை இதன் மூலம் நாங்கள் அறியலாம்.

விஞ்ஞான அறிவு வளர்ந்துள்ள இன்று இதை நாம் நன்கு விளங்கிக் கொள்ளமுடியும். அகத்தாய்மை, புறத்தாய்மை இரண்டும் உணவு உண்ணும் போதும், நாங்கள் உண்ணும் உணவிலும் அவசியமாகிறது.

நாங்கள் உண்ணும் உணவு எமக்கு நலம் தர வேண்டும். நலம் எனும் போது உடல் ஆரோக்கியம் மேலான எண்ணங்களை இரண்டையும் குறிக்கும். உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு எவை எவை உகந்த உணவுகளோ அவற்றை அளவறிந்து காலம் உணர்ந்து தேவைக்கேற்ப நாம் உண்ண அந்த அந்த உணவே எமக்கு நல்ல எண்ணங்கள் நல் அறிவு இவைகளை தந்துதவும். இது விஞ்ஞான பூர்வமான உண்மை அன்று மெய்ஞானிகள் காட்டிய உண்மை.

இன்று விஞ்ஞானரீதியாகப் பார்க்கில் உணவு எல்லாவகையிலும் சீர் அமைந்ததாக (Balanced Diet) இருக்கவேண்டும். மாச்சத்து (Starch), தாதுக்கள் (Minerals), புரதச்சத்து (Protein), கொழுப்புச்சத்து (Fat), உயிர்ச்சத்து (vitamin), இவை எல்லாம் பொருந்திய உணவு. இந்தச் சத்துக்கள் அவரவர் உடல் தேவைகளைப் பொறுத்து அளவில் மாறுபடும். இவற்றை நாம் தகுதி உணவுக்கலை அறிஞர் மூலம் (Dietician) அறிந்து கொள்ள முடியும். இங்கு நாம் முக்கியமாக அவதானிக்க வேண்டியது யாதெனில் "நாம் வாழ்வதற்காக உணவே தவிர - நாம் உண்பதற்காக வாழ்வு இல்லை" (We eat to live - not live to eat) என்பதாகும். வள்ளுவனும் இதை அழகாகக் கூறுகின்றான்.

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது  
அற்றது போற்றி உணின்" (942)

"அற்றால் அறவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு  
பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் ஆறு" (943)

"அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல  
துய்க்க துவரப் பசித்து" (944)

“மாறுபாடில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்  
உறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு” (945)

“இழிவறிந்து உண்பான்காண் இன்பம்போல் நிற்கும்  
கழிபேர் இரையான்கண் நோய்” (946)

எனவே எங்கள் ஆரோக்கியம், உளநலம், தூய சிந்தனைகள், மன அமைதி, ஒருமைப்பாடு இவற்றை ஏற்றம் காண வைப்பதற்கான பொருத்தமான தூய உணவை நாம் உண்பது எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு அவசியம் காலம் அறிந்து, தேவை கண்டு அளவோடு அறிவோடு உண்பதுமாம் அளவு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும் என்பதை ஒருபோதும் மறக்கலாகாது.

இன்று அநேகமானவர்கள் தங்கள் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களில் கவனம் எடுப்பதில்லை வாய்க்குச் சுவை வயிற்றுக்கு வருத்தம், பிழையான உணவுப்பழக்கமே இன்று மிகுந்து காணப்படும் நீரிழிவு, சிறுநீரக நோய்கள், இருதய நோய், குடல் புண், குடல்புற்றுநோய், இரத்த அழுத்தம் போன்ற பல பல நோய்கள் அதிகரித்துக் காணப்படுவது நம்மவர்களது தவறான உணவுப் பழக்கத்தாலே எனின் அது மிகை இல்லை.

வர முன் காப்பதே அறிவுடைமை இளம் வயது தொட்டு நாங்கள் உணவில் ஆரோக்கிய விதிகளை அறிந்து அவற்றைப் பின்பற்றி வாழ்ந்தால் மேற்கூறிய நோய்கள் எம்மை அனுகாமல் முதுமையிலும் இளமையாக வாழலாம்.

ஆரோக்கியமான உணவு விதிகளோடு உணவைத் தயாரிப்பதிலும் சுத்தம் பேணுதல் அவசியம். ஒரு முது மொழி கூறுவார்கள் “பாக சுத்தி, பாத்திர சுத்தி, பரிமாறல் சுத்தி” உணவை சுத்தமாக சமைத்தல், தூய பாத்திரங்களில் பேணுதல், உணவு பரிமாறும் போதும் உண்ணும் போதும் தூய்மையாக சுத்தமாக இருத்தல் எல்லாமே சுக வாழ்வுக்கு அவசியமாகும். இதைக்கவனியாத நிலையில் பல தொற்று நோய்கள் உதாரணமாக நெருப்புக்காய்ச்சல், பேதிநோய், வயிற்றோட்டம் போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

சுருங்கக் கூறின் உணவு எல்லாவிதமான கூறுகளையும் கொண்ட சீர் அல்லது சம உணவாக (Balanced Diet) இருத்தல், உணவை ருசிக்காக அன்றி காலம் அறிந்து உண்ணல், அளவோடு உண்ணல், உண்ணும் பொழுது அமைதியாக ஆறுதலாக மன ஒழுக்கத்துடன் (அதாவது ஏனைய வேலைகளை ஒதுக்கி படப்படப்பின்றி உண்ணல், TV பார்த்துக் கொண்டோ, கோபம் பட படப்புடன் கனத்துக் கொண்டோ உண்ணுதல் தவிர்த்து) இவை எல்லாம் நாங்கள் நோய் இன்றி பூரண ஆயுளுடன் வாழ வழிவகுக்கும்.

தூய உணவு என்பதில் தாவர உணவே மிக மிக உயர்ந்தது. சிறந்தது, ஆரோக்கியம் தருவது அன்பைப் பெருக்குவது, அமிர்தம் போன்றது. தாவர உணவில் இல்லாத சத்தியே இல்லை என்பது உறுதி ஆராய்ச்சி தந்துள்ள உண்மை. ஏங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கு அவசியமான மாப்பொருள் (Starch), புரதச்சத்து (Protein), கொழுப்புச்சத்து (Fat), இரும்புச்சத்து (Iron), உயிர்ச்சத்து (vitamin), உலோக கூறுகள் (Minerals) எல்லாம் காய், பழ வகைகள், கீரை வகைகள், தானிய வகைகள், பால், நல்லெண்ணெய், சுத்தமான பசு நெய் போன்றவற்றில் தேவையான அளவு உண்டு. உணவு வல்லுணர்ர்கள் மூலம் (Dietician) இவற்றை நாம் நன்கு அறிந்து கொண்டு எமக்குத் தேவையான உணவைப் பயன்படுத்தி எமது உடல் உள நலத்தை சீராகப் பேணலாம்.

இயற்கை எமக்குக் காட்டுவதும் தாவர உணவின் உயர்வை எமக்கு விளக்குகிறது. நீண்ட ஆயுளுடன் தேக ஆரோக்கியத்தடன் நாங்கள் வாழலாம். யானை, பசு, எருது, மான், குதிரை, ஒட்டகம் போன்ற ஆக்க வேலைகள் செய்கின்ற விலங்குகள் எல்லாம் தாவரங்களையே உண்கின்றன. நீண்ட காலம் வாழ்கின்றன, யானை 100 வருடம் வரை வாழ்கின்றது. குதிரை சக்தி அளப்பரியது, மானின் வேகம், எருதின் உழைப்பு பசுவின் புனிதம் இவை பற்றி ஆழ்ந்து சிந்திப்போம்.

மாறாக மாமிசங்களை உண்ணும் மிருகங்கள் 10-15 வருடங்களே உயிர் வாழ்கின்றன. உண்பது, உறங்குவது தவிர அவை வேறு என்ன செய்கின்றன? முாமிச உணவு பல வகையான ஆரோக்கியக் குறைவுகள், அமிலம், குடல்புண், வாதநோய்கள், தோல் வியாதிகள், ஆகியனவற்றுக்குக் காரணமாக அமைகிறது. விஞ்ஞான பூர்வமாக நவீன மருத்துவர்கள் கண்ட உண்மை பொருளாதார வகையிலும் ஒரு மிருகத்துக்கு 10-15 கிலோ தாவர உணவு அளிப்பதன் மூலம் இருவர் உண்ணக்கூடிய 1 கிலோ இறைச்சியைத்தான் பெற முடியும் என அறியமுடிகிறது.

சுருங்கக்கூறின் கிருமி நோய்கள், குடற்புண் (Ulcer) வாத நோய்கள், தோல் நோய்கள், ஆஸ்துமா, உளநோய், இருதய நோய், இரத்த அழுத்தம், புற்றுநோய், சிருநீரக கோளாறுகள் இவை எல்லாம் உணவிலிருந்து அசைவ உணவு நீக்கப்படுமிடத்து எங்களை அணுகுவதில்லை என்பதை மருத்துவ நிபுணர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர்.

எனவே நாங்கள் நீடுவாழ்வதற்கு, ஆற்றல்மிக்கவர்களாக, அறிவு, அமைதி, நற்குணம் கூடி வாழ்வதற்கு உதவும் தாவர உணவுகளை உண்ணுதல் சிறந்ததாகும். தாவர உணவு உண்பவர்களும் நோயின்றி வாழ்வதற்கு அளவோடு தேவை அறிந்து வகை தெரிந்து உண்ண வேண்டும் போதிய அளவு கொதிக்க வைத்து

ஆறிய நீர், இயற்கையான பழச்சாறுகள், (போத்தல்களில் அடைத்தவை அல்ல) அருந்த வேண்டும். இனிப்பு பலகாரங்கள், Chocolate, Ice Cream, போன்ற இனிப்பு வகைகள், புளிப்புப் பண்டங்கள் இவற்றை முற்றாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

நிறைவாக நாம் உண்ணும் உணவு நமக்கு உடல் வளத்தைத் தருவதோடு அமையாமல் நம் உள்ளத்தையும் ஓங்குவிக்கிறது. எனவே நாம் உணவு உட்கொள்ளும் போது அமைதியாக, மனமகிழ்வோடு உண்ண வேண்டும். இயன்றளவு குடும்பத்தினருடன் அன்பர்களுடன் சேர்ந்து உண்ணுதல் நன்று. தொலைக்காட்சி பார்த்துக்கொண்டோ வீண் உணர்ச்சிகளை தீண்டக்கூடிய பேச்சுக்களில் ஈடுபட்டுக் கொண்டோ ஒருபோதும் உணவு உட்கொள்ளலாகாது. புடபடப்பாக, அவசரமாக உண்ணக்கூடாது.

உணவு அருந்த முன்னரும் பின்னரும் பிரார்த்தனை செய்து இறைவனுக்கு நாங்கள் நன்றி சொல்வதோடு நாம் உண்ணும் உணவை நாம் பெறுவதற்கு எத்தனை பேர் உழைக்கிறார்கள் என்று நினைவு கூர்ந்து அவர்கள் எல்லோருக்காகவும் பிரார்த்தித்து உண்ண வேண்டும். இது எங்களுக்கு மன நிறைவு, மனமகிழ்வு தரும் அதனால் எமது உடல் சீராக இயங்கும் மனதுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் உடலுக்கும் நெருங்கிய உறவு உண்டு என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள, விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

இறுதியாக வெளிவந்த New England Journal of Medicin (WEJM) என்னும் மருத்துவ நூலில் உணவு உண்ணும் முறையில் நாம் “**விரதம் இருப்பது**” எமது உடல் நலத்தை பேணுவதோடு பல நோய்களில் இருந்து எமது உடலை பாதுகாக்கின்றது பல காலம் வாழ முடியும் என்று ஆய்வுகள் மூலம் உறுதிப்படுத்தி கூறியுள்ளார்கள். எனவே நாம் எமது வாழ்க்கையில் கோயில் தரிசனம், விரதம், சைவ உணவு, தியானம் என்பவற்றை கடைப்பிடித்து வாழ்வோமாயின் நோய் இன்றி மனமகிழ்வுடன் பல காலம் இளமையாக வாழலாம்.

அளவோடு உண்போம்.

அமைதியாக உண்போம்.

தூய உணவை உண்போம்.

தூய்மையான உடல் சிந்தனையுடன் உண்போம்.

குடும்பத்தினருடன் உண்போம்.

நன்றி உணர்வுடன் உண்போம்.

நலம் என்றும் பெறுவோம்.

பொது வைத்திய நிபுணர் தம்பிப்பிள்ளை பேராணந்தராசா,  
யாழ் போதனா வைத்திய சாலை.

# தேடுகிறோம்.

(நத்தார் பாப்பாவோடு சேர்ந்து ஒரு பாடல் குழுவினர் பாடிவருதல்)

தேடித்தேடிப் பார்த்தால் தெரியுமெய்யா  
தேவனிடம் தெரியுமெய்யா  
நல்ல மனம் நாடி நாடி தேவன் வருவாரெய்யா  
தேவன் வருவாரெய்யா  
வானத்திலே நல்ல ஒளி தெரியுமெய்யா  
எங்கள் வழி திறக்க தேவன் வருவாரெய்யா

வசனம்:- தட்டுங்கள் திறக்கப்படும், கேளுங்கள் கொடுக்கப்படும், தேடுங்கள் கிடைக்கும் என்றார்...

(இதை பார்த்துக் கொண்டு நின்ற யோசப் கீழே குனிந்து அங்குமிங்கும் ஏதையோ தேடுகின்றான்)

அஜெய்:- என்னடாப்பா யோசப் என்னத்தை தேடுறாய் எதையாவது துலைச்சப் போட்டியோ

யோசப்:- (யோசித்தபடி) சொல்லுவோமோ விடுவோமோ சொல்லுவம் ஓமொம் தேடுறேன் தேடுறேன் கிடைக்குதில்ல நீயும் கொஞ்சம் தேடிப்பாரன் தேடினா கிடைக்குமாம், தட்டினா திறக்கும் கேட்டா கிடைக்குமாம்.

அஜெய்:- என்னத்த தேட போறாய்

யோசப்:- தேடினா கிடைக்குமாம் முதல் தேடு அப்புறம் என்னத்தையெண்டு பாப்பம்

(அஜெய் தேடகிறான் பிறகு களைத்துப் போய் கைகளை உதறிக்கொண்டு)

அஜெய்:- அட சொல்லித் தொலையன்டா என்னத்த தொலைச்சனி என்று

யோசப்:- என்னடா நீ... தொலைச்சது என்னெண்டு தெரிஞ்சிருந்தா நான் எடுத்திருக்க மாட்டேனே... நான் தொலைச்சது ஒண்டோ, கிரண்டோ உனக்கு சொல்லுறதற்கு தட்டினா திறக்குமாம், தேடினா கிடைக்குமாம் என்று சொன்னதை கேள்விப்பட்டிருக்கிறியே அது தான் தேடுறேன் ஏதாவது ஆப்பிடும் தானே.

அஜெய்:- உனக்கு விசரடா போடா நீயும் உன்ற தேடலும்

யோசப்:- யாருக்கு விசர் உனக்கோ எனக்கோ இப்ப இதால பாடிக்க கொண்டு போனதை நீ கேட்டனியோ

அஜெய்:- கேட்டனான்

யோசப்:- என்ன பாடினவே

அஜெய்:- அது யாருக்கு தெரியும் கேட்க நல்லா கிடந்திச்சு கேட்டன் அவ்வளவு தான்

யோசப்:- அது தான் என்ன பாட்டெண்டு தெரியாமல் தானே நீ கேட்டனி அது மாதிரி தான் என்னத்த தொலைச்சது எண்டு தெரியாமல் தேடுகிறன் நீ போறது என்டால் போ நான் எடுத்துக் கொண்டு தான் வருவன்.

அஜெய்:- டேய் யோசப் நாளைக்கு நத்தார் அந்த வேலைகள் நிறைய கிடக்கு நான் போகப் போறன்.

(யோசப் பதில் சொல்லாமல் மண்ணை வெட்டி தேடப் போதல் அஜெய் யோசப்பை பிடித்து இழுத்தல்)

யோசப்:- வரமாட்டேன் நான் வரமாட்டேன்-இந்த மண்ணுக்குள் மின்னிற பொன்னை எடுக்காமல் வரமாட்டேன்.

அஜெய்:- விடமாட்டேன் உன்னை நான் விட மாட்டேன் - ஒரு பித்தனைப் போல் மண்ணை கொத்தி கிளறிட விடமாட்டேன் உன்னை நான் விடமாட்டேன்.

(மாறிமாறி இலுபட்டு களைத்துப் போய் இரண்டு பேரும் கிழே விழுதல்)

அஜெய்:- அமாவாசையில் வாற தெல்லாம் இப்ப உனக்கு அடிக்கடி வருகுது. தேடு தேடு நல்லா தேடு கிடைச்சா எனக்கும் பாதிய தா இப்ப நான் போட்டு வாறன்

யோசப்:- கொஞ்சம் நிலிலுடா அந்த பாட்ட கேட்டிட்டுப் போ

(இருவரும் கேட்டுக் கொண்டிருக்க நத்தார் பாப்பா பாடி வருதல்)

தேடித்தேடிப் பார்த்தால் தெரியுமைய்யா

தேவனிடம் தெரியுமைய்யா

நல்ல மனம் நாடி நாடி தேவன் வருவாரைய்யா

தேவன் வருவாரைய்யா

வானத்திலே நல்ல ஒளி தெரியுதைய்யா

எங்கள் வழி திறக்க தேவன் வருவாரைய்யா.

அஜெய்:- பாடிக்க கொண்டு போகினம் அதுக்கென்ன.

யோசப்:- ஐய்யய்யோ ஆகாயத்தில தான் தேட வேணுமோ... மண்ணுக்க தேடினா கிடைக்க மாட்டாரோ

**அஜெய்:-** கிடைப்பார் கிடைப்பார் நீ தேடு வெணுமெண்டா அவ்வாங்கு, மம்பட்டி, எல்லாம் எடுத்துக் காண்டு வந்து தாறன் நல்லா கிண்டிக்கிளறித் தேடு கிளறி கிளறித் தேடு நான் போட்டு வாறன்.

(அஜெய் போக ஒரு முதியவர் வருதல்)

**முதியவர்:-** தேடுவதையே தெரியார் - ஜய்யா தேடுகிறார்  
ஒடி ஒடி தேடுகிறார்  
மானிடரை தேடியெல்லோ ஜய்யா மண்ணிலே  
தடி பிடித்து ஒடி வாறேன் நானும் ஒடி வாறேன்  
தட்டுவதையே தெரியார் - ஜய்யா  
தட்டுத் தடுமாறி இங்கே தடவுகின்றார்,

**முதியவர்:-** தம்பி என்னத்த தம்பி தேடுகிறார் சொல்லன் நானும் தேடி தாறன்

**யோசப்:-** (சுற்றி சுற்றி வடிவா பார்த்து விட்டு) நான் தேடியே கிடைக்கிதில்லையாம்  
இவர் தடியையும் ஊண்டிக் கொண்டு தேடப் போறாராம் சும்மா போவியா

**முதியவர்:-** தம்பி நீ சொல்லன் நான் தேடி தாறன் என்ற தடியை மண்வெட்டியாய்  
பயன்படுத்தி காட்டுறன்

**யோசப்:-** தடிய இந்த ஆட்டம் ஆட்டுறியள் பிறகு எதற்குத் தடி

**முதியவர்:-** தம்பி அது மந்தை சாய்க்கிற தடி அது அடியும் போடும், மண்வெட்டியாயும்  
வெட்டும் உன்ற கதையை சொல்லும் நான் தேடி தாறன்

**யோசப்:-** சரி பெரியவரே நல்லா தேடும் ஆனா... என்னத்த தேடுறன் என்று மட்டும்  
கேட்க கூடாது.

**முதியவர்:-** சீ...சீ... கடைசி வரையும் கேட்க மாட்டன்.

**யோசப்:-** அப்ப தேடும்... நீர் அந்த மூலையில நான் இந்த மூலையில

**முதியவர்:-** சரி தம்பி... இரண்டு பேரும் தேடுறம் தற்சமயம் தேடுற சாமான் உன்ற  
கையில கிடைச்சா... அது உனக்கோ... எனக்கோ...

**யோசப்:-** என்ற கையில கிடைச்சா அது எனக்கு.

**முதியவர்:-** அப்ப என்ற கையில கிடைச்சா

**யோசப்:-** அப்பவும் அது எனக்கு தான் தேட சொன்னது நான் தானே

**முதியவர்:-** அதுவும் சரி தான் அப்ப தேடுவம் தேடுவம்.

(இருவரும் தேடிக் கொண்டிருக்க யோசப்பின் அம்மா பிறிஞ்சி வருகிறார் இவர்களை பார்த்து விட்டு

இருப்பில் கைகளை வைத்துக் கொண்டு)



- பிறின்சி:- யோசப் நான் என்னத்துக்கு விட்டனான் நீ என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறாய்.
- யோசப்:- அம்மா சும்மா கத்திக் கொண்டிருக்காமல் நீயும் தேடன... அந்த மூலையில் நீயும் போய் தேடன
- பிறின்சி:- உனக்கென்ன விசரே ஏதாவது வாங்கிக்கொண்டு வாடாவெண்டு விட்டால் நீ மண்ணுண்ணிப்பாம்பு மாதிரி காணி தெருவெல்லாம் கிளறிக் காண்டு நிக்கிறாய் ஆண்டவர் வீட்டிற்கு வாற காலத்தில வீடு நிறைஞ்சிருக்க வேணுமெண்டேல்லே பாதர் சொன்னவர் வீடு நிறையத் தக்கதாக ஏதாவது வாங்கி வைக்க வேணும் அப்ப தான் ஆண்டவர் வருவார் இப்ப நீ போக போறியோ இல்லையோ
- யோசப்:- சும்மா போணை குழப்பாம சும்மா போணை தேடுறது சிக்கிவிட்டா பிறகு வாங்கி கொண்டு வாறன்.
- பிறின்சி:- எட மாதாவே காச தொலைச்சு போட்டியோடா அட கடவுளே இனி என்ன செய்ய வீட்ட எப்படி நிறைக்கிறது ஐயய்யோ எங்கையடா எங்கையடா நானும் தேடுறன்
- யோசப்:- அம்மா காச நான் வீட்டிலையே தொலைச்சுப் போட்டன் இப்ப தேடுறது வேறயணை
- பிறின்சி:- எதையடா எதை
- யோசப்:- அதைத் தானணை அதைத்தான் சும்மா புலம்பிக் கொண்டிருக்காமல் கொஞ்சம் முதுகை வளைச்சுத் தேடு
- பிறின்சி:- அந்த காலத்திலேயே அது வளையாது இப்ப எங்க வளைய போகுது நான் குந்தியிருந்து தேடுறன்.

(மூவரும் தேடுகின்ற போது நத்தார் பாப்பா பாடிக் கொண்டு போதல்)

(அஜெயும், அவரது தாயான அஸ்வினியும் வைக்கோல் சுமந்து வருதல்)

- அஸ்வினி:- டேய் தம்பி அஜெய் வீட்ட நிறைக்க இந்த வைக்கோல் போதுமோ ஏனன்டா வீட்டை நிறைச்சு வைச்சா தான் ஆண்டவர் வருவாரம் எண்டு பாதர் சொன்னவர்
- அஜெய்:- அம்மா வீட்டை நிறைச்சு வைக்கிறதற்கு எப்படி அம்மா இந்த வைக்கோல் ஐடியா வந்தது
- அஸ்வினி:-நல்ல கேள்வி ஆண்டவர் பிறக்கும் போது வைக்கோலின் மேல் தானாமே பிறந்தவர் அப்ப அவருக்கு வைக்கோல் பிடிக்கும் தானே இன்னுமொரு விசஷம் இது லேசான வேலை தானே

அஜெய்:- அம்மா என்டால் அம்மா தான்

முதியவர்:- என்ன தம்பி வைக்கோல் நிறைய வாங்கி கொண்டு போறிங்கள் போல  
என்ன மாட்டுப் பட்டி ஏதம் வைச்சிருக்கிறிங்களே

அஜெய்:- என்ன முதியவரே ஊருக்கு புதுசு போல நத்தார் காலத்தில ஆண்டவர் எங்கள்  
பாக்க வரும் போது நாங்கள் வீட்டை நிறைச்ச வைக்க வேணும் என்று பாதர்  
சொன்னவராம் அது தான் வீட்டை நிறைக்க போறம்.

முதியவர்:- உந்த வைக்கோல் போதுமே.

அஜெய்:- என்ன செய்யிறது இவ்வளவு தான் கிடைச்சது பாப்பம் காணாட்டா  
இன்னொரு தடைவ எடுப்பம். டேய் யோசப் என்ன மாதிரி ஏதாவது கண்டு  
பிடிச்சனியே

யோசப்:- கண்டு பிடிக்காமல் விடமாட்டேன்

அஸ்வினி:- என்ன தம்பி வானத்தை அண்ணார்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருக்கிற அங்கு  
அப்படி என்னத்த தான் கண்டு பிடிக்க போறாய்.

யோசப்:- வானத்தின் வழியாய் தேடினா கிடைக்குமெண்டு இப்ப தான் நத்தார் தாத்தா  
பாடினவர் அது தான் மண்ணை விட்டிட்டு வானத்தில தேடுறன்... முதியவரே  
நீர், மண்ணும் வேண்டாம், வானமும் வேண்டாம் இந்த இடையில தேடும்  
கிடைக்கும்.

அஸ்வினி:- தம்பி அஜெய் இந்த இந்த வைக்கோலையும் கொண்டு போ நானும்  
இவர்களுக்கு உதவியா தேடி பார்க்கிறன். பிறின்சி உன்ர மகன்  
என்னத்தையடி தேடுறான்

பிறின்சி:- எடி நானும் கேட்டு கேட்டு களைச்சு போயிட்டன் நீ யும் சும்மா தேடி பாரன்  
ஏதாவது கிடைக்கும் தானே

(எல்லோரும் தோதல்)

அஸ்வினி:- என்னால மினக்கெடேலாது வைக்கோலை போட்டு வீட்டை நிறைக்க  
வேணும் அது சரி நீ என்ன போட்டு வீட்டை நிறைக்கிறதா உத்தேசம்

பிறின்சி:- நல்ல கொத்து விறகா வாங்கி வீடு நிறை அடுக்க போறன்... ஆண்டவர்  
வந்ததும் ஆச்சு அடுப்புக்கு விறகுமாச்சு இந்த ரகசியத்தை இவள்  
கிருசிகாவுக்கு மட்டும் சொல்லி போடாத அவளின்ர புரசன் விறகு  
காலைக்காரன் எல்லாத்தையும் கொண்டு வந்து வீட்டை நிறைச்சு  
போடுவாள்

அஸ்வினி:- சிச்சீ... கடசி வரையும் நான் சொல்ல மாட்டன் நீயும் என்ர வைக்கோல் கதையை சொல்லிப் போடாத

(முதியவர் சிரித்தல்)

யோசப்:- என்ன என்ன ஏன் சிரிக்கிறீர்

முதியவர்:- வைக்கோலாலும், விறகாலும் வீட்ட நிறைச்சா ஆண்டவர் வருவார் எண்டு பாதர் சொன்னவரோ

அஸ்வினி:- சீ... அவர் சொல்லேல்ல... எல்லாரும் வீட்ட நிறைச்சா ஆண்டவர் வருவார் எண்டு தான் சொன்னவர். இது எங்கட கெட்டித்தனத்தால நாங்கள் கண்டு பிடிச்சது.

பிறின்சி:- மம்மம் பின்ன

(முதியவர் கள்ளிக் குதித்துக் கொண்டு )

முதியவர்:- பிடிச்சிட்டன் , பிடிச்சிட்டன்.

யோசப்:- என்னத்த என்னத்த

முதியவர்:- நீ தேடினதை நான் கண்டு பிடிச்சிட்டன்

(அதை மூவரும் கேட்டு கேட்டு பறித்தல் முதியவர் மேடையை சுற்றி ஓடுதல்.)

முதியவர்:- கேட்டால் தருவன் துரத்த வேண்டாம்

மூவரும்:- கேட்கிறம் தானே அப்ப தாங்கோவன்

முதியவர்:- என்னத்த கேட்கிறிங்கள் அதை கேளுங்கோ நான் தாறன்.

மூவரும்:- உது சரிவராது எங்களுக்கு என்னண்டு தெரியாது நீ தர தான் வேணும்

(கூர்த்துதல் முதியவர் மேடையை சுற்றி விட்டு ஓடி மறைதல் அம்மா மாரும் மறைதல்)

யோசப்:- கிழவன் ஓடி போயிட்டான் இனித் தேடலாது .. கொஞ்சம் படுத்திட்டு பிறகு வேற ஏதாவது தேடுவம்

அஜெய்:- மம்ம் எனக்கும் களைக்குது கொச்சம் படுத்திருப்போம் பிறகு முதியவரை தேடுவம்.

(இருவரும் கொட்டாவி விட்டு மேடையில் தூக்குதல்)

(திருத்தந்தை மெழுகுதிரி ஏற்றி வங்கு செபம் செய்தல்)

திருத்தந்தை:-ஆண்டவரே... விழித்திருந்து தேடுவார் தேடலை அறிந்து தேடினால் உமது திருக்கரங்களால் அதை அவர்களுக்கு வழங்கியருளும். தட்டுவோர் தம் தேவை அறிந்து தட்டினால் அவர்களின் தேவைக்கேற்ப கதவை

திறந்தருளும் கேட்டுக்கொண்டிருப்போர் தேவை உம் காதில் கேட்கும் படியாக கேட்டால் அவர்களுக்கு உம் செவியை திறந்தருளும் ஆண்டவரே ஒவ்வொருவரும் தங்களது உள்ளமெனும் வீடுகளில் ஒளியாய் வந்துதித்த இயேசு பாலகனை தங்கள் உள்ளத்தில் நிறைத்து வைத்திருந்தால் அவர்கள் நெஞ்சமதில் பாலனாய் பிறந்தருளும்.

(ஒரு மூலையில் அஸ்வினி கைக்கோலால் வீட்டை நிரப்புகிறாள், இன்னொரு மூலையில் பிறிள்சி விற்றுக கட்டைகளால் வீட்டை நிரப்புகிறாள் மேடையின் நடுவில் ஒரு குடும்பம் செபித்துக்கொண்டிருந்ததல், முதியவர்(யோசேப்பு), மரியாளுடனும், புழந்தையேசுவலுடனும் வந்து திருத்தந்தைக்கு முன் எரியும் மெருகுதிரியை எடுத்து ஒவ்வொரு வராக பார்த்து செபித்துக் கொண்டிருக்கும் வீட்டின் முன் அமருகின்றார்கள்.)

செபிக்கும்:- குழந்தையாய் நீ வருவீர் என நாம் அறிவோம் குறைகலைல்லாம் குடும்பம் நிறைவாகும் என நாம் புரிவோம் கொஞ்சமெனும் இச்சையில்லை எம் மனதில் கோடி புண்ணியமாய் நீ வந்தீரே நன்றி பாலகனே நன்றி - பாலன் இயேசுவே எமக்காக பிறந்து, எமக்காக மரித்து, எமக்காக எம் உள்ளத்தில் ஒளியாய் பிறந்திருக்கும் பாலகனே உமக்கு நன்றி

(நத்தார் பாப்பா பாடி வருதல்)(எல்லோரும் பாடுதல்)

தேடித்தேடிப் பார்த்தால் தெரியுமெய்யா  
தேவனிடம் தெரியுமெய்யா  
நல்ல மனம் நாடி நாடி தேவன் வருவாரெய்யா  
தேவன் வருவாரெய்யா  
வானத்திலே நல்ல ஒளி தெரியுமெய்யா  
எங்கள் வழி திறக்க தேவன் வருவாரெய்யா

மேடையேற்றம்:- சிறுவர்கழகம் இளவாலை,  
தயாரிப்பு, எழுத்துரு, நெறியாள்கை,  
தேவராசா லக்ஸ்மன்,  
ஆசிரியர்,  
கிளி/கறுக்காயத்தீவு மகா வித்தியாலயம்,  
29.12.2019,  
ஒளிவிழா.

# இளவாலை வருத்தப்படாத வாலிபர் சங்கத்தின் பயணச்சுவடுகளின் தொகுப்பு

நகைச்சுவை சங்கமென ஆரம்பித்து இன்று சமூகசேவைகள், கல்வி செயற்றிட்டங்கள், சமூக செயற்றிட்டங்கள், பொருளாதார நலிவடைந்த, போரால் பாதிக்கப்பட்ட உறவுகளுக்கான வாழ்வாதார உதவிகள், விழிப்புணர்வு வேலைத்திட்டங்கள் என பல தரப்பட்ட சமூக/கலாசார முன்னேற்ற செயற்பாடுகளில் தடம்பதித்து இளைஞர்களின் முன் உதாரணிகளாகவும், இன அக்கரையுடையவர்களாகவும் செயற்பட்டுக் கொண்டு எமது ஆறாம் ஆண்டினை இன்றுடன் பூர்த்தி செய்வதில் பெருமை கொள்கின்றோம். இச் சங்கத்தில் உறுப்பினராக இருக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் இந்த பெருமை சேரும் என்பதில் ஐயமில்லை! இதற்கு ஒத்துணைத்த நலன் விரும்பிகள், ஆதரவாளர்கள், கிராமத்தவர்கள், என அனைவருக்கும் இச் சந்தர்ப்பத்தில் நன்றி கூறி நிற்கின்றோம்.

**2019ம் ஆண்டிற்கான சங்க நிர்வாகம்**

எமது சங்கத்தின் வெது ஆண்டிற்கான புதிய நிர்வாகத்தை தெரிவு செய்யும் கூட்டம் 01.12.2017 கலைமகள் படிப்பகத்தில் இடம்பெற்றது. இதில் கடந்த நிர்வாகத்தினர் தமது ஆண்டறிக்கை மற்றும் கணக்கறிக்கைகளை சமர்ப்பித்தனர். இடைக்கால தலைவராக பிரணவன் தெரிவு செய்யப்பட்டு அவர் தலைமையில் புதிய நிர்வாகம் தெரிவு செய்யப்பட்டது.

அந்தவகையில்:-

தலைவர்	:- செ. அன்ரன் செல்வக்குமார்
செயலாளர்	:- த.சுபராம்
பொருளாளர்	:- வி.தனிஸ்காந்
உபதலைவர்	:- இ.கௌரிபானுஷன்
உபசெயலாளர்	:- க.சஜீவன்
அமைப்பாளர்	:- ர.துரந்தரன்
உபஅமைப்பாளர்	:- ஸ்ரீ.தேனுயன்

ஆகியோர் செயற்பட்ட வண்ணம் உள்ளனர். மேலும் மொத்தமாக 46 உறுப்பினர்களும் 6 ஆலோசனைக் குழு உறுப்பினர்களும் 15 சிரேஷ்ட உறுப்பினர்களுமாக இயங்கி வருகின்றது. சங்க உறுப்பினர்களுக்கு சில கட்டுக்கோப்புகளும் விதிமுறைகளும் விதிக்கப்பட்டுள்ளது. அவற்றை மீறுவோர் மீதும் நடவடிக்கைகளும் எடுக்கப்பட்டு வருகின்றது.

1. சங்க உறுப்பினர்கள் மதுபாவனை/புகைத்தல் என்பவற்றை நிறுத்த வேண்டும் அல்லது குறைத்தல் வேண்டும்.
2. சங்கத்தின் பெயருக்கு உட்பட்ட அனைத்து பொருட்களையும் உடனடியாக செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடலாம்.
3. தமது பிறந்த தினத்தின் போது உறுப்பினர்கள் வீண் ஆடம்பர செலவுகளைக் குறைத்து பொருளாதார ரீதியில் நலிவான குடும்பங்களைச் சேர்ந்த மாணவர்களின் கற்றலுக்கு உதவிகளை முன்னெடுக்க வேண்டும்.

## செயற்திட்டங்களும் சேவைகளும்

### 1. விவேட செயற்திட்டங்கள்

#### ✦ வெள்ள நிவாரண பொருட்கள் கையளிப்பு. (2018-12-25)

கிளிநொச்சி மற்றும் முல்லைத்தீவு மாவட்டங்களில் ஏற்பட்ட வெள்ள அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டு இடம்பெயர்ந்து வாழ்ந்து வரும் 100 குடும்பங்களுக்கு தேவையான உலர் உணவுப் பொதிகள், பால்மா வகைகள், பிஸ்கட் வகைகள், பாய்கள், நுளம்புத்திரி, தண்ணீர் போத்தல்கள், பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு தேவையான அத்தியாவசியப் பொருட்கள் என்பவற்றை யாழ் மாவட்டத்தின் பல பகுதிகளிற்கு சென்று பொருளாகவும் பணமாகவும் சேகரித்த பொருட்களை அவ் மக்களிடம் கையளித்திருந்தோம். பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் நன்றியுடன் வாலிபர்களை வழியனுப்பி வைத்தனர்.

#### ✦ வெள்ள நிவாரண பொருட்கள் கையளிப்பு பகுதி 2. (2018-12-29)

கிளிநொச்சி கரியாலை நாகபடுவான், வெள்ளாங்குளம், முழங்காவில் பகுதிகளில் வெள்ளத்தால் பாதிக்கப்பட்ட 3 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளை கொண்ட மற்றும் மாணவர்களுக்கு புத்தகப்பைகள் கற்றல் உபகரணங்கள், நுளம்புவலைகள், குழந்தைகளின் பால்மா பொதிகள் பிஸ்கட் பொதிகள் என சுமார் 30 குடும்பங்களைச் சேர்ந்த உறவுகளுக்கு ரூபா 60,000.00 பெறுமதியான பொருட்கள் வழங்கப்பட்டன. இவற்றை NOVATAR நிறுவன கொழும்பு கிளையினர் வழங்கியிருந்ததோடு மேலதிக பொருட்கள் சங்க சேமிப்பில் இருந்து வழங்கப்பட்டது.

#### ✦ விவசாயிகளுக்கு படைப்புறு தொடர்பான விழிப்புணர்வு கருத்தரங்கு. (2019-02-02)

விவசாயத்துறையில் பாரிய சவாலை ஏற்படுத்தி வரும் படைப்பு தொடர்பான விழிப்புணர்வினையும் விவசாயிகள் இந்த படைப்புமுத்தாக்கத்திற்கு முக்கொடுக்கவேண்டிய முறைகளையும் தீர்வுகளையும் தெளிவுபடுத்தும் கருத்தரங்கு இளவாலை மெய்கண்டான் பாடசாலையில் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டது. இச் செயற்திட்டத்தில் வடமாகாண விவசாய திணைக்கள அதிகாரிகள் பலர் கலந்து கொண்டனர்.

✦ **வலந்து காணாமல் ஆக்கப்பட்டோடார்ன் கவனயீர்ப்பு போராட்டத்திற்கான ஆதரவு. (2019-02-24)**

கடந்த காலங்களில் காணாமலாக்கச்செய்யப்பட்ட உறவுகளுக்கான நீதியான தீர்வினைக்கோரி வலந்துகாணாமலாக்கப்பட்டோரின் உறவுகள் கடந்த 700 நாட்களாக நடாத்திவரும் போராட்டத்திற்கு இதுவரை எந்த தீர்வும் கிடைக்காத நிலையில் ஜெனிவா மனிதஉரிமைகள் மாநாடு ஆரம்பிக்கவுள்ள இத்தருணத்தில் 2019-02-25 ம் திகதியன்று குறித்த உறவுகள் வடமாகாணரீதியில் கவனயீர்ப்பை நாடத்தும் நோக்குடன் கடையடைப்பு போராட்டத்திற்கான அழைப்பை விடுத்திருந்தனர் இதற்கான ஆதரவினை ஓர் பொறுப்புள்ள வாலிபர் அமைப்பாக நஷாமும் ஆதரவினை வழங்கியிருந்தோம்.

✦ **அத்துமீறிய நீர் உறிஞ்சுவலுக்கு எதிரான கண்டன போராட்டத்திற்கு பேராதரவு வழங்கப்பட்டது. (2019-03-24)**

எமது அயற் கிராமமாக இருக்கும் பெரியவிளான் பகுதியில் கிராம மக்களின் எதிர்ப்பினை மீறி பாரியளவிலான நீர் உறிஞ்சப்பட்டுவருகிறது. இதனை கிராமமக்கள் உரிய பல தரப்பினருக்கு தெரியப்படுத்தி எதிர்த்த போதும் நாளாந்தம் 175,000 லீற்றர் நீர் உறிஞ்சப்பட்டு வேறு இடங்களுக்கொண்டு செல்லப்படுகிறது. இதனால் பெரியவிளான் பகுதி நீர் உவர்த்தன்மையாக மாற்றம் பெறுகிறது. இதனை எதிர்த்து அக்கிராமமக்கள், பொது அமைப்புக்கள் இனைந்து இன்றைய தினம் ஏற்பாடு செய்திருந்த கண்டன ஆர்பாடத்தை எமது சங்கமும் கலந்து கொண்டு பலப்படுத்தியது.

✦ **மாபெரும் இலவச மருத்துவமுகாம். (2019-03-31)**

எமது சங்கத்தினால் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை நடாத்தப்படும் இலவச மருத்துவமுகாம் இம்முறையும் இளவாலை பிரதேச வைத்தியசாலையில் சிறப்பாக இடம்பெற்றது. இதனை பொது வைத்திய நிபுனர் பேரானந்தராஜா அவர்களோடு மேலும் பல வைத்தியர்கள் கலந்து கொண்டு பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இதில் தொற்றா நோய்களை கண்டறிதல் பற்சிகிச்சை மற்றும் கண்பரிசோதனைகள் என்பனவும் முன்னெடுக்கப்பட்டது. இதற்கான நிதி அனுசரணையை இளவாலை மக்கள் ஒன்றியம் UK இனர் வழங்கியிருந்தனர்.

✦ **குண்டு வெடிப்பில் உயிரிந்த உறவுகளுக்கான அஞ்சல் நகழ்வு. (2019-05-04)**

கடந்த ஈஸ்ரர் தினத்தன்று இடம்பெற்ற குண்டு வெடிப்பில் உயிரிந்த உறவுகளுக்கு இன்றைய யதினம் அங்சலி செலுத்தும் நிகழ்வு இளவாலை பிரதேச வைத்தியசாலையில் சிறப்பாக இடம்பெற்றது. இந் நிகழ்வில் மதகுருமார்கள், பொதுமக்கள் அரசியல் பிரமுகர்கள் பொது அமைப்பின் பிரதிநிதிகள் என ஏராளமானோர் கலந்து கொண்டு அஞ்சலி செலுத்தினர்.

✦ பசுமைப்புரட்சி செயற்திட்டம். (2019-07-01)

எமது கிராமத்தில் வதழ்ந்து மருத்துவராக சேவையாற்றி மறைந்த அமரர் செ.து.சண்முகராஜா அவர்களுது ஞாபகார்த்தமாக அவரது மகன் அவர்களின் நிதிப்பங்களிப்போடு பசுமைப்புரட்சி எனும் மரம் நடுகை செயற்திட்டத்தை ஏற்பாடு செய்திருந்தோம் இச்செயற்திட்டம் 3நாட்கள் இடம்பெற்றது முதல் நாள் பொது இடங்கள் பாடசாலைகளில் மரநடுகைச் செயற்திட்டமும் இரண்டாம் நாள் கிராம மக்களுக்கான மரக்கன்றுகள் வழங்கும் நிகழ்வும் மூன்றாம் நாள் ஏனைய கிராமமக்களுக்கான மரக்கன்றுகள் வழங்கல் நிகழ்வும் சிறப்பாக இடம்பெற்றது.

## 2. உயர்த்தும் கரங்கள் செயற்திட்டம்

உள்நாட்டு யுத்தத்தினாலும் இயற்கை அனர்த்தங்களினாலும் பாதிக்கப்பட்டு பொருளாதார ரீதியில் நலிவுற்றிருக்கும் குடும்பங்களுக்கு அவர்களின் குடும்ப நிலையை ஓரளவேனும் உயர்த்திவைக்க ஆரம்பிக்கப்பட்டதே உயர்த்தும் கரங்கள் செயற்திட்டம். இந்த சேவை கடந்த காலங்களில் வடக்கு மற்றும் கிழக்கு மாகாணங்களில் முன்னெடுக்கப்பட்ட போதிலும் சென்ற ஆண்டில் இருந்து மலையகத்திற்கும் எமது சேவையை விஸ்தரித்துள்ளோம். இச் செயற்திட்டத்திற்கு தனுஸ்காந் தலைமை தாங்கி செயற்பட்டு வருகின்றார். இச் செயற்திட்டத்தின் மூலமாக 2019ம் ஆண்டில் நடாத்தப்பட்ட செயற்திட்டங்கள்.

✦ பலால் மீள்குடியேற்றப்பகுத் மாணவர்கள் 16 பேருக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. (2018-11-20)

பலாலி வடக்கு மீள்குடியேற்றப்பகுதியில் இருந்து விடுக்கப்பட்ட கோரிக்கைக்கிணங்க பொருளாதார நலிவான குடும்பங்களைச் சேர்ந்த 16 மாணவர்களுக்கு புதிய கல்வியாண்டிற்கான பாடசாலை புத்தகப்பைகள், கற்றல் உபகரணங்கள் என ரூபா 20,000.00 பெறுமதியான உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை லண்டன நாட்டில் புலம்பெயர்ந்து வாழ்ந்துவரும் அன்பரும், கொக்குவில் பகுதியில் வாழ்ந்து வரும் அன்பர் ஒருவரும் இணைந்து வழங்கியிருந்தனர்.

✦ தையிட்டி மீள்குடியேற்ற பகுதையைச் சேர்ந்த குடும்பம் ஒன்றிற்று உலர் உணவுப் பொதிகள் வழங்கப்பட்டது. (2018.11.27)

தையிட்டிப்பகுதியில் இருந்து விடுக்கப்பட்ட வேண்டுகோளிற்கிணங்க பொருளாதார நலிவான குடும்பம் ஒன்றிற்கு உலர் உணவுப் பொதிகள் வழங்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை இளவாலை கிராமத்தைச் சேர்ந்த அன்பர் தனது பிறந்த நாளை முன்னிட்டு வழங்கி வைத்தார்.



✦ **மாரசன்கூடல் கயித்தார் முன்பள்ளிக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்க வைக்கப்பட்டது.**

(2018.11.28) கத்திக்கு இளவாலை மாரசன்கூடல் கயித்தார் முன்பள்ளியினர் விடுத்த வேண்டுகோளுக்கிணங்க முன்பள்ளியின் ஒளி விழா மற்றும் பரிசுத்தினத்திற்காக முன்பள்ளி மாணவர்களின் குடும்ப நிலமைகளை கருத்தில் கொண்டு 10 புத்தகப்பைகள் சங்கத்தின் உயர்த்தும் கரங்கள் செயற்திட்டத்தினால் வழங்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை சங்கத்தின் முன்னால் பொருளாளர் பிரணவன் தனது பிறந்தநாளை முன்னிட்டு வழங்கியிருந்தார். இதனை எமது சங்க உறுப்பினர்கள் நேரில் சென்று வழங்கியிருந்தனர்.

✦ **கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் 20 மாணவர்களுக்கு ரூபா 40,000.00 பெறுமதியான கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. (2018.12.02)**

போரினால் பாதிக்கப்பட்ட கிளிநொச்சி வன்னேரிக் குளம் ஆனைவிழுந்தான் அ.த.க பாடசாலையில் பொருளாதார நலிவான குடும்பங்களைச் சேர்ந்த 20 மாணவர்களுக்கு தலா ரூபா 2000 பெறுமதியான பாடசாலை புத்தகப்பைகள் மற்றும் கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. இதனை சங்க உறுப்பினர்கள் நேரில் சென்று வழங்கி வைத்தமை குறிப்பிடத்தக்கது. இதற்கான நிதியினை நியூசிலாந்து வன்னிநேயம் அமைப்பினர் வழங்கியிருந்தனர்.

✦ **மாவட்டபுரம் அ.ம.த.க மீள்குடியேற்ற பாடசாலை மாணவர்கள் 15 பேருக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. (2018.12.07)**

எமது சங்கத்தின் உயர்த்தும் கரங்கள் செயற்திட்டத்திற்கு மீள்குடியேற்ற பகுதியில் இயங்கி வரும் மாவட்டபுரம் அ.ம.த.க பாடசாலை அதிபர் விடுத்த வேண்டுகோளுக்கு இணங்க 15 மாணவர்களுக்கு சுமார் 20,000.00 ரூபா பெறுமதியான பாடசாலை உபகரணங்கள் புத்தகப்பைகள் வழங்கப்பட்டது. இதற்கான நிதி சங்கத்தின் சேமிப்பு நிதியில் இருந்து பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டது குறிப்பிடத்தக்கது.

✦ **போர்னால் பாதிக்கப்பட்டு கண் பார்வை இழந்த பல்கலைக்கழக மாணவ் ஒருவருக்கு மடிக்கணன் வழங்கப்பட்டது. (2018.12.12)**

போரினால் பாதிக்கப்பட்டு கண் பார்வை இழந்த மாணவி ஒருவர் பிறையிள்ளை மொழியில் பரீட்சைக்குத் தோற்றி பல்கலைக்கழகத்துக்கு தெரிவான நிலையில் குடும்ப பொருளாதார சூழல் காரணமாக, பார்வையிழந்தோருக்கான பல்கலைக்கழக கல்வியை தொடர மிகத் தேவையாக இருக்கும் மடிக்கணனியை கொள்வனவு செய்ய முடியாத நிலையில் எமது சங்கத்துக்கு விடுக்கப்பட்ட வேண்டுகோளுக்கு அமைய ரூபா 70,000.00 பெறுமதியான புதிய மடிக்கணனி வழங்கப்பட்டது. இதனை சங்க உறுப்பினர்களுடன் நன்கொடையாளர்களும் இணைந்து நேரில் சென்று மாணவியிடம் கையளித்தனர். இதற்கான நிதியினை யாழ் இந்துக்கல்லூரி 2009ம் ஆண்டு உயர்தர மாணவர்கள் வழங்கியிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

✦ முல்லைத்தீவு கேப்பாயிலவு பகுதையைச் சேர்ந்த 30 மாணவர்களுக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. (2018.12.15)

முல்லைத்தீவு கேப்பாயிலவு கிராமத்தில் வாழ்ந்து வரும் போரினால் பாதிக்கப்பட்டு தாய் அல்லது தந்தையை இழந்த 30 மாணவர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு அவர்களுக்கான பாடசாலை புத்தகப்பைகள் கற்றல் உபகரணங்கள் என்பன வழங்கப்பட்டன. இதற்கான நிதியினை கனடாவில் வசித்துவரும் சங்க நலன் விரும்பி ஒருவர் தனது குழந்தையின் 4வது பிறந்தநாளை முன்னிட்டு வழங்கினார். எமது சங்க உறுப்பினர்கள் நேரில் சென்று வழங்கி வைத்தனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

✦ இளவாலை கிராமத்தைச் சேர்ந்த 32 மாணவர்களுக்கு 50,000.00 ரூபா பெறுமதியான கற்றல் உபகரணம் வழங்கப்பட்டது. (2018.12.16)

இளவாலை கிராமத்தைச் சேர்ந்த பொருளாதார நலிவான குடும்பங்களைச் சேர்ந்த 32 மாணவர்களுக்கு புதிய கல்வியாண்டிற்கான பாடசாலை கற்றல் உபகரணங்கள், புத்தகப்பைகள் வழங்கப்பட்டன. இதற்கான நிதியினை எமது கிராமத்தைச் சேர்ந்த தற்போது லண்டனில் வசித்து வரும் திரு.குமார் என்பர் நத்தார் விழாவை முன்னிட்டு வழங்கியிருந்தார்.

✦ கீரிமலை நகுலேஸ்வரா கல்லூரி மாணவர்கள் 14 பேருக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. (2018.12.20)

கீரிமலை நகுலேஸ்வரா கல்லூரி அதிபர் உயர்த்தும் கரங்கள் செயற்திட்டத்திற்கு விடுத்த வேண்டுகோளுக்கிணங்க அப்பாடசாலையில் கல்வி பயிலும் குடும்ப பொருளாதார நலிவான 14 மாணவர்களுக்கு பாடசாலை புத்தகப்பைகள் மற்றும் கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை கிராம அபிவிருத்தி நிதியினால் ச.விஸ் அமைப்பு வழங்கியிருந்தது.

✦ களிநொச்சி மாவட்டத்தில் 40 மாணவர்களுக்கு ரூபா 80,000.00 பெறுமதியான கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. (2018.12.22)

போரினால் பாதிக்கப்பட்ட களிநொச்சி வன்னேரிக்குளம் ஐயனார்புரம் பாடசாலை மற்றும் வன்னேரிக்குளம் மகாவித்தியாலயம் ஆகிய பாடசாலைகளில் தாய் அல்லது தந்தை இல்லாத மற்றும் பொருளாதார நலிவான குடும்பங்களைச் சேர்ந்த 40 மாணவர்களுக்கு புதிய கல்வி ஆண்டிற்காக தலா 2,000.00 ரூபா பெறுமதியில் மொத்தமாக 80,000.00 ரூபா பெறுமதியான கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை நியூசிலாந்து வன்னிநேயம் அமைப்பினர் எமது சங்கத்தின் உயர்த்தும் கரங்கள் செயற்திட்டத்தின் ஊடக வழங்கியிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

✦ கள்ளொச்சி கர்யாலல நாகபடுவான் பகுதயைச் சேர்ந்த 26 மாணவர்களுக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. (2018.12.23)

எமது சங்கத்தின் உயர்த்தும் கரங்கள் செயற்திட்டத்தின் மூல் மேற்கொள்ளப்பட்டுவரும் புதிய கல்வியாண்டுக்கான கற்றல் உபகரணம் வழங்கும் திட்டத்தின் கீழ் கள்ளொச்சி நகர பகுதியில் இருந்து மிகத் தொலைவில் இருக்கும் கரியாலை நாகபடுவான் குக்கிராமத்தைச் சேர்ந்த பொருளாதார நலிவான குடும்ப சூழ்நிலையை கொண்ட 26 மாணவர்களுக்கு ரூபா 40,000.00 பெறுமதியான கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கி வைக்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை யாழ் இந்துக் கல்லூரி 2009 உயர்தர மாணவர்கள் வழங்கி வைத்தனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

✦ கள்ளொச்சி வேராவில் பகுதியைச் சேர்ந்த 25 மாணவர்களுக்கு கற்றல் உபகரணங்களாய் வழங்கப்பட்டது. (2018.12.27)

கள்ளொச்சி வேராவில் பகுதியைச் சேர்ந்த போரினால் பாதிக்கப்பட்ட பொருளாதார நலிவான குடும்ப சூழ்நிலையைக் கொண்ட 25 மாணவர்களுக்கு ரூபா 40,000.00 பெறுமதியான கற்றல் உபகரணங்களும் புத்தகப்பைகளும் வழங்கி வைக்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை யாழ் இந்துக் கல்லூரி 2009 உயர்தர மாணவர்கள் வழங்கி வைத்தனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

✦ ஊர்காவத்துறை தீவுபகுதிகளை சேர்ந்த 10 மாணவர்களுக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் கையளிப்பு. (2018.12.28)

எமது வருத்தப்படாத வாலிபர் சங்கத்தின் உயர்த்தும் கரங்கள் செயற்திட்டத்தின் கீழ் ஊர்காவத்துறை பிரதேச செயலகத்திற்குட்பட்ட தீவு பகுதிகளைச் சேர்ந்த பொருளாதார நலிவான குடும்பங்களைச் சேர்ந்த 10 மாணவர்களுக்கு தலா 2,000.00 ரூபா வீதம் 20,000.00 ரூபா பெறுமதியான கற்றல் உபகரணங்கள் மற்றும் பாடசாலைப் புத்தகப்பைகள் வழங்கப்பட்டன. இதற்கான புத்தகப்பைகளை கிராம அபிவிருத்திச்சங்கம் சுவிஸ் அமைபினர் சங்கத்துக்கு வழங்கி இருந்தனர் மிகுதிப் பொருட்கள் சங்க சேமிப்பில் இருந்து பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. குறித்த இத்திட்டம் ஊர்காவத்துறை பிரதேச செயலகத்தில் இடம்பெற்றது குறிப்பிடத்தக்கது.

✦ கள்ளொச்சி மாற்றுத்திறனாளிகளின் பள்ளைகள் 30 பேருக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. (2018.12.30)

கள்ளொச்சி மாற்றுத்திறனாளிகள் சங்கத்தைச் சேர்ந்த பொருளாதார நலிவான குடும்பச் சூழலை கொண்ட 30 மாணவர்களுக்கு தலா 2000 ரூபா பெறுமதியான கற்றல் உபகரணங்கள் புத்தகப்பைகள் என்பன வழங்கப்பட்டன. இதனை சங்க உறுப்பினர்கள் நேரில் சென்று வழங்கி வைத்தனர். குறித்த செயற்திட்டத்திற்கான புத்தகப்பைகளை கிராம அபிவிருத்திச்சங்கம் சுவிஸ் அமைபினர் சங்கத்துக்கு வழங்கி இருந்தனர் மிகுதிப் பொருட்கள் சங்க சேமிப்பில் இருந்து பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டது.

✦ **சுயதொழில் முயற்சிக்காக ரூபா 40,000.00 பெறுமதியான குளிரூட்டி வழங்கப்பட்டது. (2019.01.19)**

நீர்வேலி கிராமத்தில் கணவனைப் பிரிந்து கல்வயிலும் பிள்ளையுடன் நலிவான பொருளாதார சூழலில் குடும்ப வருமானத்திற்காக சமையல் செய்த விநியோகித்து வரும் சுயதொழில் முயற்சியாளருக்கு உணவுப் பொருட்கள்மற்றும் மரக்கறி வகைகளை பதனூட்டி வைப்பதற்காக பெண் தலைமைத்துவ குடும்பமாக இருந்தும் .சுயதொழில் மூலம் குடும்பம் நடத்துவதினை ஊக்குவிக்கும் நோக்கத்துடன் எமது சங்கத்தின் உயர்த்தும் கரங்கள் செயற்திட்டத்தின் கீழ் ரூபா 40,000.00 பெறுமதியான புதிய குளிர்சாதனப் பெட்டி வழங்கப்பட்டது இதற்கான நிதியினை எமது கிராமத்தைச் சேர்ந்த அமரர் வள்ளியம்மை கதிர்காழு ரூபகார்த்தமாக அவரது பிள்ளைகள் வழங்கி வைத்தனர்.

✦ **உருவல் கிராமத்தைச் சேர்ந்த குடும்பமொன்றிற்கு முதற்கட்டமாக மருத்துவ/சத்துணவு பொருட்கள் வழங்கப்பட்டன. (2019.02.19)**

கிடைக்கப்பட்ட வேண்டுகோளிற்கிணங்க நாண்கு பிள்ளைகளை கொண்ட குடும்பத்தில் தாயார் புற்று நோயில் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் நலிவான குடும்ப சூழலில் வாழ்ந்து வரும் குடும்பம் ஒன்றிற்கு முதற்கட்டமாக சத்துணவுப்பொருட்கள் மற்றும் குழந்தைக்கான பால்மா பொதிகள் வழங்கி வைக்கப்பட்டது.

✦ **பொருளாதார நலவான குடும்ப மாணவனுக்கு துவிச்சக்கரவண்டி வழங்கப்பட்டது. (2019.03.27)**

யாழ் சண்டிலிப்பாய் பகுதியில் இருந்த கிடைக்கப்பட்ட வேண்டுகோளுக்கு இணங்க நேரில் சங்க உறுப்பினர்கள் சென்று பார்வையிட்டு உண்மைத்தன்மையை உறுதிப்படுத்தி கால்கள் இயங்க முடியாத தந்தையுடன் பொருளாதார நலிவான குடும்ப சூழலில் வாழும் மாணவனுக்கு பாடசாலைக்குச் செல்ல தேவையான துவிச்சக்கரவண்டி வழங்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை அவுஸ்ரேலியா வாழ் அன்பர் ஒருவர் வழங்கி இருந்தார்

✦ **பெண் தலைமைத்துவ குடும்பத்திற்கு அன்றாட தேவைக்கான நீர் வசதி செய்து கொடுக்கப்பட்டது. (2019.04.02)**

யாழ் நீர்வேலி கிராமத்தில் பொருளாதார நலிவான சூழலில் வாழ்ந்து வரும் கணவனை இழந்த பெண்தலைமைத்துவ குடும்பத்திற்கு குழாய் கிணறு அமைத்து கொடுக்கப்பட்டதுடன் அதற்கான பம்பியம் இணைத்து கொடுக்கப்பட்டது. குடும்ப நிலமை காரணமாக இதுவரைநாளும் நீர்வசதியின்றி தூர பகுதிகளுக்கு சென்று நீர் பெற்று தமது அன்றாட தேவைகளை பூர்த்தி செய்யும் பெண்களை அதிகம் கொண்ட பெண் தலைமைத்துவ குடும்பத்தினை கருத்தில் கொண்டு நீர்வசதி ஏற்படுத்தப்பட்டது. இதற்கான குழாய்கிணற்றினை அமைத்து தந்த சுரேஸ் ரில்ரஸ் மற்றும் பம்பியை வழங்கியிருந்தார் சங்கத்தின் மத்திய குழு உறுப்பினர் மதியழகயன்.

† **தையிட்டி மீள்குடியேற்ற பகுதியில் உலர் உணவு பொது வழங்கப்பட்டது (2019.04.05)**

தையிட்டி மீள் குடியேற்றப் பகுதியில் வசித்துவரும் நலிவான பொருளாதார சூழலோடு கால்கள் இயங்காத நிலையில் படுக்கையில் இருக்கும் தந்தையோடு அன்றாட செலவுகளுக்கு போராடும் குடும்பமோன்றுக்கு அவர்களின் வேண்டுகோளுக்கமைய உலர் உணவுப் பொருட்கள் வழங்கப்பட்டது. இதனை எமது சங்கத்தின் மத்திய குழு உறுப்பினர் சிவானுய சர்மா தனது பிறந்தநாளினை முன்னிட்டு வழங்கி வைத்தார்.

† **பலால் மீள் குடியேற்றப்பகுதி மாணவனுக்கு துவிச்சக்கரவண்டி வழங்கப்பட்டது. (2019.05.01)**

எமது சங்கத்தின் உயர்த்தும் கரங்கள் செயற்திட்டத்தின் கீழ் வலிவடக்கு மீள் குடியேற்ற பகுதியில் பலாலி கிராமத்தில் நலிவான குடும்ப பொருளாதார சூழலில் வாழ்ந்து வரும் மாணவர் ஒருவருக்கு பாடசாலை செல்வதற்கும் அன்றாட தேவைகளுக்கு பயன்படுத்துவதற்குமாக துவிச்சக்கரவண்டி வழங்கி வைக்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை ஓர் நிறுவனத்தின் உத்தியோகத்தர் கார்த்திகா எனடபவர் வழங்கியிருந்தார்.

† **சுயதொழில் முயற்சிக்காக துவிச்சக்கரவண்டி வழங்கப்பட்டது. (2019.05.07)**

எமது சங்கத்தின் உயர்த்தும் கரங்கள் செயற்திட்டத்தின் கீழ் இளவாலை வசந்தபுரம் பகுதியிலுமுந்து வரும் கணவனை இழுந்த பெண்தலமைத்துவ குடும்பத்தின் சுய தொழில் (தாயாரநடத்துகின்ற கடைக்குரிய பொருட்கள் கொள்வனவு செய்வதற்கு மற்றும் இதர தேவைகளுக்காக துவிச்சக்கரவண்டி வழங்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை அமரர் சூசைப்பிள்ளை ஜெயக்குமார் (ரவி) அவர்களின் ஞாபகார்த்தமாக அவரின் குடும்பத்தினரால் வழங்கப்பட்டது. .

† **வல்வடக்கு மீள்குடியேற்ற பகுதியைச் சேர்ந்த மாணவர்களுக்கு கற்றல் ஊக்குவிப்பு வழங்கப்பட்டது. (2019.05.10)**

எமது சங்கத்தின் உயர்த்தும் கரங்கள் செயற்திட்ட குழுக்கு வலிவடக்கு மீள்குடியேற்ற பகுதியான வறுத்தலைவிளான் பகுதியில் இருந்து கிடைக்கப்பட்ட வேண்டுகோளின் பிரகாரம் நலிவான குடும்ப பொருளாதாரத்தைக் கொண்ட இரு மாணவர்களுக்கு கற்றல் ஊக்குவிப்பு உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை சங்கத்தின் நலன் விரும்பியான இணுவில் கந்தசாமி கேவிலைச் சேர்ந்த கனகசபாபதி கெங்கா தனது பிறந்தநாளினை முன்னிட்டு வழங்கியிருந்தார்.

† **இளவாலை மெய்கண்டான் பாடசாலைக்கு விளையாட்டு உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. (2019.06.19)**

இளவாலை மெய்கண்டான் பாடசாலையின் அதிபர் விடுத்த வேண்டுகோளுக்கு இணங்க பாடசாலையின் விளையாட்டுத் துறைக்கு தேவையான

கரப்பந்தாட்ட வலை, கரப்பந்து 2, உதைபந்துகள் 3, மற்றும் துடுப்பாட்ட பந்துகள் என்பன அதிரிடம் கையளிக்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை கட்டார் நாட்டில் வசித்துவரும் சங்க உறுப்பினர் செந்தூர்க்குமரன் தனது பிறந்தநாளினை முன்னிட்டு வழங்கியிருந்தார்.

✦ **குப்பினான் பகுதியைச் சேர்ந்த ஒருவருக்கு மருத்துவ உதவ் வழங்கப்பட்டது. (2019.06.23)**

எமது சங்கத்திற்கு கிடைத்த வேண்டுகோளின் பிரகாரம் குப்பினான் பகுதியில் இரண்டு பிள்ளைகளுடன் அன்றாட கூலித் தொழில் செய்து வாழ்ந்து வரும் நபரின் மனைவியார் குறித் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதால் தொடர்ச்சியாக 3 மாதங்களுக்கு மருந்த அருந்துமாறு மருத்துவர் பணிக்கப்பட்ட நிலையிலும் அவரின் குடம் சூழ்நிலை காரணமாக குறித்த மருந்தினை கொள்வனவு செய்ய முடியவில்லை ஆகையினால் 3 மாதத்திற்கு வேண்டிய மருந்துப் பொருட்கள் வழங்கி வைக்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை இளவாலை கிராமத்தைச் சேர்ந்த நலன்விரும்பி தந்தையார் ஞாபகார்த்தமாக வழங்கியிருந்தார்.

✦ **முல்லைத்தீவில் 10 குடும்பங்களுக்கு ரூபா 225,000.00 செலவில் குடிநீர் வசதி ஏற்படுத்தக் கொடுக்கப்பட்டது. (2019.06.26)**

எமது சங்கத்திற்கு முல்லைத்தீவு மாவட்டம் ஒட்டிசட்டான் பகுதியைச் சேர்ந்த வித்தியாபுரம் கிராம அபிவிருத்தி சங்கத்தினர் விடுத்த வேண்டுகோளின் பிரகாரம் அப் பகுதியினைச் சேர்ந்த 10 குடும்பங்கள் தமது அன்றாட நீர்த் தேவைக்காக நீண்ட தூரம் சென்று நீரை பெறும் துர்பாக்கிய நிலையினை அடுத்து எமது சங்கத்தின் உயர்த்தும் கரங்கள் செயற்திட்டத்தின் கீழ் ரூபா 225,000.00 நிதி செலவில் முறையான குடிநீர் வசதி ஏற்படுத்திக்கொடுக்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை அமரர் க.சி.நல்லதம்பி ஞாபகார்த்தமாக புலம்பெயர் நாட்டில் வசிக்கும் அவரது பேரன் பா.பானுசன் வழங்கியிருந்தார்.

✦ **மாவட்டபுரம் நல்லினக்க வீட்டுத்திட்டப்பகுதியில் மாணவர்கள் இருவருக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. (2019.06.27)**

மாவட்டபுரம் நல்லினக்க வீட்டுத்திட்ட பகுதியில் நலிவான பொருளாதார சூழலில் வாழ்ந்து வரும் 2 மாணவர்களுக்கு பாடசாலை உபகரணங்கள் மற்றும் கற்றல் ஊக்கிவிப்பு உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. இதனை சங்கத்தின் உறுப்பினர்கள் ச.சுகந்தன் தனதமது பிறந்ததினத்தை முன்னிட்டு வழங்கி வைத்தார்.

✦ **மகாஜனாக்கல்லூர் மாணவர்க்கு துவீச்சக்கரவண்டி வழங்க வைக்கப்பட்டது. (2019.07.02)**

எமது சங்கத்திற்கு தெல்லிப்பழை மகாஜனாக்கல்லூரி அதிபர் விடுத்த வேண்டுகோளின் பிரகாரம் விளான் கிராமத்தில் இருந்து வருகை தரும் தந்தையை இழந்த மாணவியின் குடும்ப சூழ்நிலையை கருத்தில் கொண்டு அவரின் கற்றல்

செயற்பாடுகளுக்காகவும் 'விளையாட்டுத்துறைப் பயிற்சிகளுக்கு வருகைதருவதற்காகவும் இவ் துவிச்சக்கரவண்டி வழங்கிவைக்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை சங்க நலன் விரும்பி திருமதி சுரேஸ் நிசாந்தி அவர்கள் தமது பிறந்தநாளினை முன்னிட்ட வழங்கியிருந்தார்.

† **கால்கள் செயலிழந்த தாயாருக்கு சக்கர நாற்காலி வழங்கப்பட்டது. (2019.07.24)**

கணவரைப் பிரிந்து இரண்டு பெண் பிள்ளைகளோடு கால்கள் இரண்டும் முழுமையாக செயலிழந்த நிலையில் மிகுந்த நலிவான பொருளாதார சூழலில் யாழ் தெல்லிப்பழை கிராமத்தில் வாழ்ந்த வரும் தாயாருக்கு சக்கர நாற்காலி வழங்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை எமது கிராமத்தைச் சேர்ந்த தற்போது புலம்பெயர்ந்து அமெரிக்காவில் வாழ்ந்துவரும் சங்க நலன்விரும்பி ஜெயஜனனி அவர்கள் வழங்கியிருந்தார்.

† **இளவாலை கிராமத்தைச் சேர்ந்த 20 மாணவர்களுக்கு பாடசாலை காலணிகள் மற்றும் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டன. (2019.07.26)**

இளவாலை நோ.க.த ஆண்கள் பாடசாலையைச் சேர்ந்த 10 மாணவர்களுக்கும் மார்சன்கூடல் நோ.க.த பாடசாலையைச் சேர்ந்த 10 மாணவர்களுக்கும் ரூபா 30,000.00 பெறுமதியான பாடசாலை காலணிகள் மற்றும் புத்தகப்பைகள் வழங்கி வைக்கப்பட்டன. இதனை அப்பாடசாலைகளில் அதிபர் மற்றும் ஆசிரியர்களாக இருந்த திரு.திருமதி யேசுரட்ணம் அவர்களின் நினைவாக அவர்களின் மகனான கனடாவைச் சேர்ந்த திரு.ரொமி வழங்கியிருந்தார்.

† **கள்ளொச்சி குமிழுமுனை கிராமத்தைச் சேர்ந்த 25 மாணவர்களுக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. (2019.07.28)**

போரினால் பாதிக்கப்பட்ட கள்ளொச்சி குமிழுமுனை கிராமத்தில் இருந்து விடுக்கப்பட்ட வேண்டுகோளுக்கு இணங்க அப் பகுதியைச் சேர்ந்த 25 மாணவர்களுக்கு ரூபா 30,000.00 பெறுமதியான பாடசாலை கற்றல் உபகரணங்கள் புத்தகப்பைகள் வழங்கி வைக்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியின் ஒருபகுதி ஸ்ரீசங்கர் சர்மா அவர்கள் வழங்கியதுடன் மிகுதி நிதி சங்க சேமிப்பில் இருந்து பெறப்பட்டது.

† **போரால் பாதிக்கப்பட்ட கள்ளொச்சி வன்னேரிக்குளம் கிராமத்தில் 11 மாணவர்களுக்கு வீச்சக்கரவண்டிகள் கையளிப்பு. (2019.08.02)**

கள்ளொச்சி வன்னேரிக்குளம் பகுதியில் இருந்து அதிக தூரம் வரை தமது கற்றல் செயற்பாடுகளுக்கு செல்கின்ற நலிவான குடும்ப பொருளாதார சூழலில் வாழ்கின்ற 11 மாணவர்களுக்கு ரூபா 185,000.00 செலவில் துவிச்சக்கரவண்டிகள் வழங்கிவைக்கப்பட்டன. இதற்கான நிதியினை எமது சங்கத்துடன் இணைந்து பயணிக்கும் நியூசிலாந்து வன்னிநேயம் அமைப்பினர் எமது வேண்டுகோளினை ஏற்று வழங்கியிருந்தனர்.

✦ யாழ் பல்கலைக்கழக உதைபந்தாட்ட வீரர்கள் 4 பேருக்கு 12,000.00 ரூபா பெறுமத்யான உதைபந்தாட்ட காலணிகள் வழங்கப்பட்டன. (2019.08.08)

எமது சங்கத்திற்கு யாழ் பல்கலைக்கழக உதைபந்தாட்ட அணி வீரர்கள் விடுத்த வேண்டுகோளிற்கிணங்க அவர்களின் நலிவான குடும்ப பொருளாதார சூழலை கருத்தில் கொண்டு 4 உதைபந்தாட்ட காலணிகள் வழங்கி வைக்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை இளவாலை மண்ணின் மைந்தன் திரு.ரொமி வழங்கிவைத்தார்.

✦ தந்தையை இழந்த கிளிநொச்சி மாணவனுக்கு துவீச்சக்கரவண்டி வழங்கப்பட்டது. (2019.08.13)

கிளிநொச்சி வெள்ளாங்குளம் பகுதியில் தந்தையை இழந்து நலிவான குடும்ப சூழலில் பாடசாலைக்கு நீண்ட தூரம் நடந்து சென்று கற்றுவுரும் மாணவருக்கு உண்மைத்தன்மையை உறுதி செய்து துவீச்சக்கரவண்டி வழங்கி வைக்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை பெல்ஜியம் நாட்டில் வசித்துவரும் நேதாஜி என்பவர் வழங்கி வைத்தார்.

✦ 20 மாணவர்களுக்கு பாடசாலை காலணிகள் வழங்கிவைக்கப்பட்டன. (2019.09.28)

இளவாலை மெய்கண்டான் மகாவித்தியாலயம் மற்றும் கீரிமலை நகுலேஸ்வரா பாடசாலை மாணவர்கள் 20 பேருக்கு மாணவர்களின் குடும்ப சூழ்நிலையை கருத்தில் கொண்டு பாடசாலை காலணிகள் வழங்கிவைக்கப்பட்டன. இதற்கான நிதியினை அமரர் சிவகுருநாதன் ஞாபகார்த்தமாக அவரின் மகனும் சங்கத்தின் நலன் விரும்பியுமான திரு.கௌரிபாலன் வழங்கியிருந்தார்.

✦ கோண்டாவில் பரஞ்சோதி மகாவித்தியாலய மாணவர்கள் 20 பேருக்கு பாடசாலை காலணிகள் வழங்கப்பட்டன. (2019.10.02)

கோண்டாவில் பரஞ்சோதி மகாவித்தியாலய அதிபர் மற்றும் பழைய மாணவர்கள் விடுத்த வேண்டுகோளுக்கிணங்க அப்பாடசாலையில் கற்கும் மாணவர்களில் அதிகளவானவர்கள் மிக நலிந்த பொருளாதார சூழலில் வாழ்ந்து வருவதால் அவர்களில் 20 மாணவர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு பாடசாலை காலணிகள் வழங்கி வைக்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை அமெரிக்காவில் வாழ்ந்து வரும் பொறியியலாளர் திரு.அகிலன் அவர்கள் வழங்கி வைத்தார்.

✦ கிளிநொச்சி பரந்தன் அ.த.க பாடசாலைக்கு ரூபா 75,000.00 பெறுமத்யான பாடசாலை உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டது. (2019.10.11)

சங்கத்திற்கு பரந்தன் அ.த.க பாடசாலை அதிபர் விடுத்த வேண்டுகோளின் பிரகாரம் அப்பாடசாலையின் பாவனைக்காக 5 அலுவலர்கள் உட்பட 75,000.00 ரூபா பெறுமத்யான பாடசாலை உபகரணங்கள் வழங்கி வைக்கப்பட்டது. இதற்கான நிதியினை நியூசிலாந்து வன்னிநேயம் அமைப்பினர் வழங்கியிருந்தனர்.



✦ மன்னார் வெள்ளாங்குளம் இ.த.க பாடசாலையின் 25 மாணவர்களுக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டன. (2019.10.19)

மன்னார் நகர்ப்புரத்தில் இருந்து வெகு தொலைவில் இருக்கும் மன்னார் வெள்ளாங்குளம் பாடசாலை ஆசிரியர் விடுத்த வேண்டுகோளின் பிரகாரம் பொருளாதார நலிவான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 25 மாணவர்களுக்கு பாடசாலை புத்தகப்பைகள், மற்றும் கற்றல் உபகரணங்கள் என்பன வழங்கி வைக்கப்பட்டன. இதற்கான நிதியினை சிங்கப்பூர் வாழ் பொறியியலாளர் தனது மகனின் பிறந்தநாளினை முன்னிட்டு வழங்கி இருந்தார்.

### 3. அரும்பு கல்விச் செயற்திட்டம்.

எமது சங்கத்தின் கல்விக்கான செயற்றிட்டமாக இது காணப்படுகின்றது. இச் செயற்றிட்டத்தின் மூலம் தரம் ஐந்து மற்றும் க.பொ.த சாதாரண தர மாணவர்களுக்கான பரீட்சை வழிகட்டல்களை மேற்கொண்டு வருகின்றோம் சங்க உறுப்பினர் துரந்திரன் தலைமையில் சிறப்பான இயங்கி வருகின்றது

✦ தரம் ஐந்து பலமைப்பரீட்சல் பரீட்சைக்கு தோற்றும் மாணவர்களுக்கானது.

எமது கிராமத்தில் உள்ள 8 பாடசாலைகளைச் சேர்ந்த தரம் ஐந்துமாணவர்களுக்கு யாழ்பின் பிரபலமாண ஆசிரியர்களால் தயாரிக்கப்பட்ட வினா தாள்களுடன் நான்கு தொடர் பரீட்சைகளும், கருத்தரங்குகளும் நடாத்தப்பட்டது. இம்முறை இளவாலை கன்னியர் மட மாகாவித்தியாலயத்தில் நடைபெற்ற கருத்தரங்கில் வளவாளராக பிரபல ஆசிரியர் கலாமோகன் அவர்கள் கலந்துகொண்டதுடன் மாணவர்களுக்கு பரீட்சை உபகரணங்கள் கோப்பு, காப்புக்கள் (File Cover) என்பனவும் வழங்கப்பட்டது சுமார் 150 அதிகமான மாணவர்கள் கலந்து கொண்டனர் அதில் 15 மாணவர்கள் சித்தியடைந்துள்ளார்கள்.

✦ க.பொ.த. சாதாரண தர மாணவர்களுக்கானது. 2018.11.17

ஆண்டு தோறும் நடாத்தப்படும் கருத்தரங்குகளின் வரிசையில் இந்த ஆண்டும் க.பொ.த சாதாரண தர பரீட்சையில் தோற்ற உள்ள மாணவர்களுக்கான கணித பாட கருத்தரங்கு மற்றும், விங்ஙான பாட கருத்தரங்கு இளவாலை மெய்கண்டான் மகாவித்தியாலயத்தில் இடம் பெற்றது. கணித பாட கருத்தரங்கின் வளவாளராக ஆசிரியர் திரு தவராசா அவர்களும், விஞ்ஞான பாட கருத்தரங்கின் வளவாளராக ஆசிரியர் திரு துஷ்யந்தன் அவர்களும் கலந்து கொண்டனர். இக் கருத்தரங்கில் இளவாலை கிராம பாடசாலைகளைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் பலரும் கலந்து கொண்டனர்.

✦ சங்கத்தின் ஐந்தாம் ஆண்டு நிறைவு விழாவும் தீபாவளி விழாவும் (2018.11.11)

இளவாலை வருத்தப்படாத வாலிபர் சங்கத்தின் ஐந்தாம் ஆண்டு நிறைவு விழாவும் தீபாவளி கொண்டாட்டமும் 11.11.2018 அன்று இளவாலை வெற்றியரசர் கல்லூரி மைதானத்தில் சிறப்பாக இடம்பெற்றது. மாணவர்களுக்கான கௌரவிப்பு நிகழ்வுகள், தேசிய ரீதியில் சாதனைபடைத்த கிராமத்தவர்களுக்கான கௌரவிப்புக்கள் கலை கலாசார நிகழ்வுகள், விஷேட வானவேடிக் கைகளுடன் யாழ் சுறுதி இசைக்குழுவின் இசைக்கச்சேரி நடன நிகழ்வுகளுடன் இனிதே இடம்பெற்றது.

✦ நத்தார் கரோல் கொண்டாட்டம்.

எமது சங்கத்தினால் ஆண்டு தோறும் நடாத்தப்படும் நத்தார் கரோல் கொண்டாட்டம் அம்முறையும் கொண்டாடப்பட்டது இயேசு பிறந்தார் என மகிழ்ந்து கிறிஸ்தவர்களால் கொண்டாடப்படும் இப் பண்டிகையை நாமும் நத்தார் தாத்தாக்களாக வேடம் தரித்து வீடுகள் தோறும் சென்று ஆடிப்பாடி இனிப்புக்கள் பரீசில்கள் வழங்கி மகிழ்வித்தோம்.

✦ தைப்பொங்கல் விழா.

எமது சங்கத்தின் 5வது பொங்கல் விழா கொண்டாட்டம் பொங்கல் தினத்தன்று சங்க வாலிபத்திலில் மிகவும் குதாலாகலமாக இடம் பெற்றது காலை 9.00 மணி தொடக்கம் காங்கேசன்துறை வெளிச்சவீட்டருகே மாபெரும் பட்டமேற்றல் போட்டியும் பின்னர் 2.30 மணியிலிருந்து சறுக்கு மரம் ஏறுதல், தலையணை சண்டை, தயிர் முட்டி உடைத்தல், கயிறு இலுத்தல், கிடுகு பின்னுதல் போன்ற பாரம்பரிய விளையாட்டு நிகழ்வுகள், கலாச்சார நிகழ்வுகளுடன் சல்லாரி வாத்திய இசை என்பன மிக சிறப்பாக இடம்பெற்றது. அத்துடன் பொங்கல் விழாவை முன்னிட்டு வட மாகாணத்தின் சிறந்த அணிகளுக்கிடையிலான மாபெரும் கபடி போட்டி, மரதன் ஓட்டப்போட்டி, சைக்கிள் ஓட்டப்போட்டி என்பனவும் நடாத்தப்பட்டமையும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும் . இப் பிரதேச மற்றும் அயற் கிராமத்தவர்கள் ஒன்று கூடி மகிழ்ந்த திரு நாளாக பொங்கல் விழா இருந்தது.

✦ முற்றலும் மாறு பட்ட சத்திரை கொண்டாட்டம் (2019.04.15)

இம் முறையும் முற்றிலும் மாறு பட்ட ஒரு சித்திரை கொண்டாட்ட நிகழ்வினை கிளிநொச்சி வன்னேரிக்குளம் கிராமத்தில் நடத்தினோம். வன்னேரி ஆனைவிழுந்தான் அம்மன் ஆலயத்தில் விஷேட வழிபாடுகளோடு அன்னதானம் வழங்கி அனைவரும் உண்டு மகிழ்ந்து கிளிநொச்சி யோகர் சுவாமிகள் முதியோர் இல்லம் சென்று முதியவர்களுக்கான விஷேட மதிய உணவு வழங்கி யவர்களை மகிழ்வித்து மாலை நிகழ்வுகளாக ஐயனார்புரம் பாடசாலை மைதானத்தில் பாரம்பரிய விளையாட்டு போட்டிகளுடன் சண்சுருதி சைக்குழுவின் இசை நிகழ்ச்சியும் இடம்பெற்றது. இதன் போது எமது கிராம மற்றும் அயற்கிராமத்தவர்கள் நலன்விரும்பிகள் வருவதற்கென விசேட வாகன ஒழுங்குகளையும் மேற்கொண்டிருந்தோம்.

✦ வாண்விழா நிகழ்வு

எமது சங்கத்தின் நிர்வகிப்பில் கிளிநொச்சி வன்னேரிக்குளம் பகுதியில் இலவச கணனி கற்கை நிலையம் ஆரம்பமாகி வகுப்பு நெறிகள் இடம்பெற்று வருவது தாங்கள் அறிந்ததே இக் கற்கை நிலையத்தில் நவராத்திரி காலத்தினை முன்னிட்டு வாணி விழா நிகழ்வுகள் இடம் பெற்றன இதில் எமது சங்கத்தின் கிளிநொச்சி மாவட்ட இணைப்பாளர் மற்றும் கணனி கற்கை நிலையத்தின் நிர்வாக இயக்குனர் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

✦ வருட இறுதி ஒன்றுகூடல் (2018.12.30)

எமதுசங்கத்தின் சங்க உறுப்பினர்கள், சிரேஷ்ட உறுப்பினர்கள், ஆலோசனைக்குழு உறுப்பினர்கள் கலந்துகொண்டு வருட இறுதி ஒன்றுகூடலும் இரவு விருந்தும் 30.12.2018 இளவாலை வடக்கு கிராம அபிவிருத்தி சங்கத்தில் இடம்பெற்றது இதன்போது சங்கத்தின் எதிர்கால திட்டங்கள் மற்றும் செயற்பாடுகள் பற்றி ஆராயப்பட்டது.

✦ இரத்ததான முகாம்

எமது சங்கத்தினால் நான்கு மாதத்திற்கு ஒரு முறை நடாத்தப்படும் இரத்ததான முகாம்களின் வரிசையில் 12வது இரத்ததான முகாம் 01.12.2018 அன்றும் 13 வது இரத்ததான முகாம் 04.05.2019 அன்றும் 14 வது இரத்ததான முகாம் 08.09.2019 அன்றும் இடம் பெற்றது இது வரை 750க்கு மேற்பட்ட குருதிக் கொடையாளர்கள் குருதிகளை வழங்கியுள்ளனர். தொல்லிப்பளை பிரதேச வைத்தியசாலைக்கு அதிகளவான குருதிக் கொடையாளர்களை வழங்கிய பெருமை எம்மையே சாரும் இதில் எமது கிராமத்தவர்கள் அயற்கிராமத்தவர்கள், நண்பர்கள், பொலிசார் மற்றும், இராணுவத்தினர் என பலரும் கலந்து சிறப்பித்தனர்.

✦ மாபெரும் மாட்டுவண்டி சவாரி (2019.06.02)

எமது சங்கத்தினால் ஆண்டுதோறும் தழிழர் நம் வீர பாரம்பரிய விளையாட்டான மாபெரும் மாட்டுவண்டி சவாரியை நடாத்துவது வழமை எமது சங்கத்தின் 6 வது ஆண்டு விழாவை முன்னிட்டு நடாத்திய தங்கப்பதக்கத்திற்கான மாட்டுவண்டி சவாரிப்போட்டி 02.06.2019 ஞாயிற்றுக்கிழமை வலி வடக்கு சவாரி விடந்தையில் விறுவிறுப்பாக இடம்பெற்றது. முல்லைத்தீவு கிளிநொச்சி, மன்னார், முதலான வெளி மாவட்டங்களிலிருந்தும் மொத்தமாக 57 சோடி மாட்டு வண்டிகள் போட்டியில் கலந்து கொண்டன யுகிஐஐஐஐஐஐ. என நான்கு பிரிவுகளாகவும் இடம் பெற்ற இப் போட்டியில் ஒவ்வொரு பிரிவினரும் முதலாம் இடம் பெற்ற காளை உரிமையாளர்களுக்கு தங்கப்பதக்கம் வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டதுடன் ஏனைய 2ஆம், 3 ஆம், 4 ஆம் இடங்களைப் பெற்ற வெற்றியாளர்களுக்கு பெறுமதியான பரிசில்கள் வழங்கப்பட்டன.

#### 4. டெங்கு ஒழிப்பு நடவடிக்கை (2018.12.09)

எமது சங்கத்தினால் ஆண்டு தோறும் முன்னேடுக்கப்படும் டெங்கு ஒழிப்பு நடவடிக்கையின் வரிசையில் இந்த ஆண்டும் சிறப்புற நடத்தி முடித்துள்ளோம் நகரும் ஒலிபெருக்கி வாயிலாக முன்னரே கிராமத்தவருக்கு அறிவித்தல் வழங்க எமது வேண்டு கோளை ஏற்று முழுக்கிராம மக்களும் தமது வீடுகள் தோறும் உள்ள டெங்கு நுளம்பு பெருக ஏதுவான பொருட்களை சேகரித்து பொதி செய்து வீடுகளில் வைத்திருந்தனர் இவற்றை வலி வடக்கிற்கு சொந்தமான வாகணத்தின் மூலம் எமது உறப்பினர்கள் அவற்றை சேகரித்து உரிய முறையில் அப்புறப்படுத்தினர் கிராமத்தவரும் ஒத்துழைத்து எமக்கான சிற்றுண்டிகள், குளிர் பாணங்கள் , உணவுகளை வழங்கி ஊக்குவித்தனர். மழை எதிர்த்த போதும் இடை விடாது தொடர்ந்த எமது சங்க வாலிபர்கள் டெங்கு எனும் கொடிய அரக்கனின் தாக்கத்திலிருந்து ஓரளவேனும் எமது கிராமத்தை பாதுகாத்தோம். என்ற மன நிறைவுடன் செயற்றிட்டத்தை நிறைவேற்றினோம்.

#### 5. விளையாட்டுத்துறை

எமது சங்க விளையாட்டுத்துறை துரந்தரன் தலைமையில் மிகச் சிறப்பாக இயங்கி வருகிறது இந்த வகையில் இரண்டு ஆண்டுக்கு ஒருமுறை வடமாகாண ரீதியில் உதை பந்தாட்ட சுற்று போட்டியை நடாத்தி வருகின்றோம் அதே போல் கரப்பந்தாட்ட சுற்றுப் போட்டி, தாச்சி சுற்றுப் போட்டி மற்றும் கபடி போட்டிகளையும் நடாத்தி வருகின்றோம்.

#### ✦ கரப்பந்தாட்ட சுற்று போட்டி

எமது சங்கத்தின் ஆறாவது ஆண்டு நிறைவை முன்னிட்டு அமரர் சிவகுருநாதர் ஞாபகார்த்தமாகவும் நடாத்தப்பட்ட கரப்பந்தாட்ட சுற்றுப் போட்டி யாழின் தலைசிறந்த 10 அணிகள் தெரிவு செய்யப்பட்டு யாழ் மாவட்ட ரீதியில் மின் ஒளியில் கரப்பந்தாட்ட சுற்றுப் போட்டி இளவாலை மத்தி விளையாட்டுக்கழக மைதானத்தில் நடைபெற்றது இறுதி ஆட்டத்தின் போது பிரதம விருந்தினராக பாராளுமன்ற உறுப்பினர் கௌரவ அங்கயன் இராமநாதன் அவர்கள் கலந்து கொண்டார். விறு விறுப்பான ஆடுகளத்தின் மத்தியில் ஐந்து சுற்றுக்களைக் கொண்ட போட்டியில் முதல் மூன்று சுற்றக்களையம் தன் வசப்படுத்தி வெற்றிக் கிண்ணத்தையும் 12000 பணப்பரிசிலையும் வென்றது ஆவரங் கால் இந்து, இரண்டாம் இடத்தினைப் பெற்று வெற்றிக்கிண்ணத்தையும் ரூபா 8000 பணப்பரிசிலையும் தனதாக்கியது புத்தூர் கலைமதி மேலும் சிறந்த விரர்களுக்கான (Best Dasher, Best Servicer, Best Cover, Best Passer) விருதுகளும் வழங்கப்பட்டன.

#### 6. ஊடகத்துறை

எமது சங்கத்தின் ஊடகத்துறையானது சுகந்தன் தலைமையில் செயற்பட்டு வருகின்றது. உண்மையிலையே குறுகிய காலத்தில் மிகப் பெரிதளவில் வளர்ச்சியடைந்தமைக்கு முக்கிய காரணியாக அமைந்தது ஊடகத்துறையே ஆகும் எமது சங்கத்தின் உத்தியோக புர்வ இணையத்தளமாக [www. Ivvsangam.com](http://www.Ivvsangam.com) மற்றும் முக நூல் பக்கமாக [www.facebook.com ivv sangam](http://www.facebook.com/ivvsangam) என்பன செயற்பட்டு வருகின்றன.

## 7. நிதித்துறை

எமது நிதித்துறைப் பொருளாளர் தனுஸ்காந் தலைமையில் செவ்வனே கையாளப்பட்டு வருகின்றது எமது வாங்கி நடவடிக்கைகள் இலங்கை வாங்கியில் மேற்கொள்கின்றோம் எமது செயற்றிட்டங்களுக்கான நிதியை அதிகளவாக புலம் பெயர்ந்து வாழ்ந்து வரும் உறவுகள் வழங்குகின்றனர். விழாக்களுக்கான நிதிகள் பெரும் பாதலும் நிறுவனங்களின் அனுசரணைகள் விளம்பரம் மூலமாகவே பெற்றுக் கொள்கின்றோம். போரினால் பாதிக்கப்பட்ட உறவுகளுக்கான வெளி மாவட்ட உதவி திட்டங்களில் எமது கிராமத்தை சாராத வெளி பிரதேசங்களைச் சேர்ந்த அன்பர்களும் எமது சேவையை அறிந்து தாமாகவே எம்மை தொடர்பு கொண்டு நிதி உதவிகள் வழங்கி வருகின்றனர் ஆயினும் போரினாலும் இயற்கை அனர்த்தங்களினாலும் பாதிக்கப்பட்ட ஏராளமானோர் இன்னமும் சரியான எந்த உதவிகளையும் பெறாது வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவர்களை அன்றாட வாழ்க்கை போராட்டத்தை எதிர் கொள்ள வைக்க ஒரு உயர்த்தும் கரம் தேவைப்படுகின்றது அதனை தாங்களும் தங்களால் இயன்ற சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் பொழுதும் அல்லை வெளிநாட்டு உறவுகளிடமிருந்தோ எமது சேவைகளுக்கான நிதியை வழங்கி உதவும் வண்ணம் கேட்டுக் கொள்கின்றோம். மேற்குறிப்பிட்டவாறு எமது நிதித்துறைக்கு பணத்தை சேகரித்து எமது சேவைகளுக்கு பயன்படுத்துவதற்காக கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக எம்மால் அதிஸ்டலாப சீட்டிலுப்பு நாடாத்தப்பட்டுவருகின்றது அதில் அதிகளவான பரிசீலகளை நிறுவனங்களின் அனுசரணை மூலமாக பெற்றுக் கொள்வதுடன் இதன் மூலமாக சுமார் ஒரு லட்சம் ரூபாய் நிதியை லாபமாக பெறுகின்றோம் இச் சீட்டிலுப்பானது தைப் பொங்கல் அன்று இடம் பெறுகின்றது.

## 8. விசேட செயற்திட்டம்

“துருனு சிரமசக்தி” வேலைத்திட்டத்தின் கீழான வேலைத்திட்ட பிரேரணைகளுக்கான நேர்முக தேர்வு இடம் பெற்று அதில் எமது சங்கத்தின் பிரேரணையும் தெரிவு செய்யப்பட்டது குறிப்பிடத்தக்கது! இந் நிலையில் வெளியாகிய முடிவுகளின் அடிப்படையில் எமது செயற்திட்ட பிரேரணை மின்ச்சிறந்த செயற்திட்டமாக தெரிவு செய்யப்பட்டிருந்தது.

இளைஞர் விவகார அமைச்சின் “துருனு சிரமசக்தி” வேலைத்திட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டு, கிராமங்களுக்கு பயன்தரக்கூடிய செயற்திட்டங்களுக்கு ரூபா 300,000.00 நிதி வழங்கப்படும். மேலதிக நிதியினை கிராம மக்கள் பொது அமைப்புகள் போன்றவர்களின் பங்களிப்பின் மூலம் பெற்று அச் செயற்திட்டத்தை முன்னேடுக்கவேண்டும்!

அந்த வகையில் நாங்கள் சேந்தாங்குளத்தில் வெளிச்சவீடு அமைப்பதற்காக வழங்கிய பிரேரணை சிறந்த பிரேரணையாக தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

இதற்கேன இளைஞர் சேவைகள் மன்றத்தினால் ரூபா 300,000.00 வழங்கப்படும் வேளைய நிதியினை எமத சங்கம் திரட்டி வெளிச்சவீட்டினை பூரணப்படுத்துமாயின் தேசிய ரீதியில் மதல் 10 இடங்களுக்குள் வரும் வாய்ப்பை பெறுவது மட்டுமல்லாது ரூபா 3,000,000.00 பரிசினையும் தனதாக்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

தற்பொழுது குறித்த வேலை தீவிரமாக முன்னெடுக்க பட்டுவருகிறது இந்த மாத இறுதிக்குள் குறித்த கட்டடம் நிறைவு செய்யப்பட வேண்டும். எனவே பொது மக்கள் மற்றும் நலன் விரும்பிகள் இச் செயற்றிட்டம் வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்வதற்கு தங்களால் இயமுமான நிதி உதவியினை தந்துதவுமாறு தாழ்மையுடன் கேட்டுக்கொள்கின்றோம். கிட்டத்தட்ட வேலைகள் அனைத்தம் நிறைவடையும் தருவாயில் இருக்கின்றது இவ் வெளிச்ச வீட்டிற்கு இணைக்கப்படும் மின்குமிழ் (Light) புட்டுவதற்கான வேலைகள் மட்டும் தற்பொழுது எஞ்சியிருக்கின்றன இதற்கு கிட்டத்தட்ட ரூபா 450,000.00 பணம் தேவைப்படுகின்றது.

9

## ஆரம்பக் கல்வியும் கற்பித்தல் அணுகுமுறையும்.

ஒரு பிள்ளையின் கல்விப்புலத்தில் ஆரம்பக் கல்வி அத்தியாவசியமான தொன்றாகும். ஆரம்பக் கல்வி சரியாக அமையாவிட்டால் இடைநிலைக் கல்வி உயர் கல்வி பாதிப்படையும். ஒரு கட்டடம் கட்டுவதற்கு சரியாக அத்திவாரம் இடப்படவில்லையெனின் அக்கட்டடம் உயர்ந்து நிற்காது. அதே போல் ஆரம்பக்கல்விக்கு சரியான அடித்தளம் தேவை. ஆரம்பக்கல்வி தரம் 1 - 5 வரையானவையாகும். இக் காலத்தில் முதன்மை நிலை ஒன்று தரம் 1, தரம் 2 முதன்மை நிலை இரண்டு தரம் 3, தரம் 4 முதன்மை நிலை மூன்று தரம் 5 ஆகிய தரங்களைக் கொண்டதாகும்.

பாடசாலையில் முதல் நுழையும் பிள்ளை மகிழ்ச்சிகரமாக தமது கல்வியை தொடர வேண்டும் என்பதற்காகவே மகிழ்ச்சிகரமான ஆரம்பம் என முதல் இரண்டு வாரங்களிலும் பிள்ளைகளின் திறன்களை இனங்காண்பதற்கு ஏற்ற செயற்பாடுகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. பிள்ளைகளை இனங்காண்பதற்கு இச் செயற்பாடுகள் மிகவும் வசதியாக உள்ளது. முதன்மை நிலை ஒன்றில் விளையாட்டு களும் வினோதமான செயற்பாடுகளும் மூலமே கற்பித்தல் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. முதன்மை நிலை இரண்டில் விளையாட்டுக்கள் குறைக்கப்பட்டு கற்பித்தல் எழுத்து வேலைகளுக்கு அதிகளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. முதன்மை நிலை மூன்றில் கற்றல் கற்பித்தல் கூடுதலாக காணப்படுகின்றது.

ஆரம்பக் கல்வியில் மொழி, கணிதம், சமயம், சுற்றாடல் சார் செயற்பாடுகள் ஆகிய பாடங்களுடன் ஆங்கலம், இரண்டாம் மொழி சிங்களம் இணைபாட செயற்பாடுகள் தரம் 5 இல் விருப்புப் பாடங்கள் கற்பிக்கப்படுகின்றன. ஏழு அடிப்படை தேர்ச்சிகளை அடைவதற்கு மிகவும் சிறந்த முறையில் கலைத்திட்டம் ஆரம்பக்கல்வியில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. தேர்ச்சிகளை அடைவதன் மூலம் தேசிய குறிக்கோள் அடையப்படுவதைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. ஒவ்வொரு முதன்மை நிலைகளிலும் பிள்ளைகள் அடைய வேண்டிய அத்தியாவசியக் கற்றல் தேர்ச்சியை அடைய வழிப்படுத்த வேண்டியது ஆசிரியர்களின் கடமையும் பொறுப்பும் ஆகும். இதனால் தான் முதன்மை நிலைக்கு ஒரு ஆசிரியர் என பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

அத்தியாவசியக்கற்றல் தேர்ச்சிகளை அடையும் போது மாணவர்கள் தரம் 5 புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் 70 புள்ளிக்கு மேல் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக உள்ளது என ஆய்வுகள் கூறுகின்றது. ஆரம்பக் கல்வியை விரும்பி கற்பதற்கு

கலந்துரையாடல், விளையாட்டுக்கள், நாடகம், பாடல், உரையாடல்கள், கதைகள், விநோத செயற்பாடுகள் நவீன தொழிநுட்ப கருவிகள், இணையம், களப்பயணம் போன்றவற்றை பயன்படுத்தி கற்பிப்பதன் மூலம் மாணவர்கள் சிறந்த முறையில் தமது கல்வியை கற்பதற்கு வசதியாக இருக்கும்.

தரம்1 தரம்2 மாணவர்கள் எழுத்துக்களை இனங்கண்டு எழுத்துப் பொறிமுறைகளுக்கு ஏற்ப எழுத, உரிய உச்சரிப்புடன் வாசிக்க கற்பதன் மூலம் ஏனைய தரங்களில் தமது கல்வியை கற்பதற்கு வசதியாக இருக்கும். எனவே தான் தரம்1, 2 இல் ஆரம்பக் கல்வி பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியர்கள் இவ் தரங்களில் நியமிக்கப்பட வேண்டும்.

ஆரம்பகல்வி பிள்ளைகள் வகுப்பறையில் மகிழ்வாக தாம் கற்கின்றோம் என்று தெரியாத மாதிரி கற்க வேண்டும் அவ்வாறு கற்பிப்பதற்கு ஆரம்பக்கல்வி ஆசிரியர் தனது கற்பித்தலில் திட்டங்களை வகுக்கவேண்டும். கல்வி இலகுவானது கற்பது இலகுவானது என்ற சிந்தனையை ஏற்படுத்துவது ஆசிரியரின் கடமையாகும். எனவே ஆரம்பக்கல்வியை கலைத்திட்ட வடிவமைப்புக்கு ஏற்ப கற்கும், கற்பிக்கும் போது பிள்ளைகள் பாண்டியத்தைப் பெற்றவர்களாய் இடைநிலைக் கல்விக்குள் நுழைவார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

திருமதி ரதிலோரன்ஸ் சூரியகுமார்,  
ஆசிரியர் யா/மாதகல் சென் தோமஸ்,  
ரோ.க.பெண்கள் பாடசாலை.



## வாசித்து பயன் பெறுவோம்.

இன்றைய உலகமானது இயந்திரங்களினாலும், நவீன தொழிநுட்ப சாதனங்களினாலும் உருவாக்கப்பட்ட பேருருளையாகச் சுழல்கிறது எங்கு பார்த்தாலும் அறிவு சார் செயற்பாடுகளே தலை நீட்டி காணப்படுகின்றது. உலகோடு ஒட்டி ஓடுவதற்கு அறிவு சார் சிந்தனையை வளர்ப்பதற்கு வாசிப்பு ஏற்ற அறிவை வழங்குகின்றது. இன்றைய தலைமுறையின் ஆர்வமானது வாசிப்பின் மீது விழுவதாயில்லை தொழிநுட்ப சாதனங்கள், ஊடகப்பரப்பில் ஊடுவிருப் புதிய புதிய கண்டுபிடிப்புகள் மூலம் இளைய தலைமுறையினரை ஆச்சரியப்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றன. வாசிப்புக்கு கவனத்தை செலுத்தாத இளைய தலைமுறையினர் இன்று தொழிநுட்ப சாதனங்களுக்கு தங்களுடைய கவனத்தை திசை திருப்புகின்றனர்.

தொலைக்காட்சி, கணினி, கையடக்கதொலைபேசி, இணையம் இவ்வாறான தொழிநுட்பகருவிகள் இளந்தலைமுறையினரின் வாசிப்பு பழக்கத்தை தடை செய்கின்றன. நூல்களை தொட்டு பாராத பிள்ளைகள் இன்று அதிகம் நூலகத்தை பற்றி அறிவில்லாத பலரை பார்க்கின்றோம். நூல்களை வாசிப்பதன் முக்கியத்தை நாம் விளங்கிக் கொள்ளவேண்டும். வாசிப்பு என்பது ஒருமனப்பாடானதாகும் பத்திரிகைகள், கதைகள் வாசிப்பது சிறந்த பலனாக இருக்கின்றது. வாசிப்பதனால் நடைமுறை உலகில் நடந்து கொள்கிற விடயங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும். வாசிப்பின் வழியாக பெறுகின்ற அறிவு பல்வகைப்பட்ட சிந்தனை வழி வகுக்கும் வாசிப்பதனால் வருகின்ற முக்கியமான பழக்கவழக்கங்களின் ஒன்றான அதிகமான தேடல் பழக்கத்தை தூண்டுவதாகும். வாசிக்கத் தெரிந்திருப்பது மிகவும் அவசியமானது ஒன்றாகும். வாசிப்போம் பல நூல்களை வாசிப்போம். வாசிப்பதனால் மனிதன் பூரணமாக்கப் படுகின்றான். வாசிப்பு பழக்கத்தை தூண்டுவோம்.

Thevarasa Meeka,  
Nallyanvith Ilavalai.

## உலக நீர்த் தினம்

ஒவ்வொரு வருடமும் உலகநீர் தினமானது மார்ச்சு 22ம் திகதி அனுஸ்டிக்கப்படுகின்றது. உலக பிராந்தியத்தில் நீரின் முக்கியத்துவம் கருதியும் நீர் தொடர்பான விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தவும் ஐக்கிய நாடுகள் சபையினால் மார்ச்சு 22ம் திகதி அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

3ம் உலகப்போரொன்று ஏற்படுமானால் அது நீருக்காகவேயன்றி யாதொன்றுக்குமாகவல்ல என்று சூழலியலாளர்கள் எச்சரித்துள்ள நிலையில் அபாயகரமான உலகில் வாழ்ந்து வருகின்றோம். இயற்கை நீர் முழு உலகிற்கும் உரிய நன்கொடை என்ற போதிலும் துர்பாக்கிய நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளது. கடந்த வருடத்தில் உலகநீர் தினக் கருப்பொருளாக "நீடித்த அபிவிருத்திக்கான நீர்" என்பதாக இருந்த போதிலும் நாம் கடந்த வருடம் எமது அபிவிருத்தியில் விழிப்படைந்தோமா? என்பது கேள்விக்குறியாகவே உள்ளது. ஏனெனில் விழிப்புணர்வு இன்னமும் மக்களிடையே மலரவில்லை என்பதே நிதர்சனம்.

ஆயினும் 2016ம் ஆண்டிற்கான கருப்பொருளாக Water and Jobs ம் 2017ம் ஆண்டிற்கான கருப்பொருளாக Waste Water ம் 2018ம் ஆண்டிற்கான கருப் பொருளாக Nature Based Solution for Water ம் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இந்த வருடத்திற்கான கருப்பொருளின் அடிப்படையில் பார்க்கும் போது உலகத் தொழிலாளர்களில் ஏறத்தாழ 1.5 பில்லியன் தொழிலாளர்கள் நீருடன் தொடர்புபட்டுள்ளனர். அதேபோல் பெரும்பாலான கைத்தொழில்களும் நீரை அடிப்படை மூலப் பொருளாக கொண்டதே ஆகும்.

எனவேதான் இவ்வருடத்திற்குரிய கருப்பொருளின் நோக்காக தொழிலாளர்களின் வாழ்க்கையை தாராளமானதும் தரமானதுமான நீரின் மூலம் மாற்றுவதும் அதை சமூகத்துக்கும் பொருளாதாரத்திற்கும் ஊடுகடத்துவதும் ஆகும்.

இதற்கேற்ப தாராளமானதும் தரமானதுமான நன்னீரைப் பெற்றுக்கொள்ள உலகநாடுகள் விழித்தெழு வேண்டிய கட்டாயத்தில் காணப்படுகின்றது. இதற்காக நீர் மாசடைவதை குறைப்பதும் நீரின் சிக்கனப் பயன்பாட்டை அதிகரிப்பதும் தேவையாகின்றது. உலக அளவில் நோக்கும் போது நீர் மாசடைதலுக்குரிய பல்வேறு காரணங்களை சமர்ப்பிக்கமுடியும்.

- ✦ கைத்தொழிமயமாதல்
- ✦ அணு மற்றும் இரசாயனப் பரிசோதனை
- ✦ உள்நாட்டு மற்றும் உலக யுத்தங்கள்

இவை தவிர மேலும் பல காரணங்களும் நீர் மாசடைதலுக்கு காரணமாகின்றன. இதனால் இலங்கை மட்டுமன்றி கைத்தொழில் அபிவிருத்தியில் முன்னேறிய பல்வேறு நாடுகளும் நீர் மாசடைதலில் இருந்து மீளமுடியாத பிரச்சனைகளுக்கு உள்ளாகின்றது. உலக வர்த்தகத்தில் ஏற்படும் போட்டித் தன்மையும் நீர் மாசாக்கத்தில் பிரதான காரணமாகும். அதுமட்டுமன்றி குடிநீரைப் பெற்றுக்கொள்ளும் நன்னீர் முதல்கள் மாசடைவதும், பூகோள வெப்பத்தால் அழிவடைவதும் உலகுக்கு உண்டான தற்போதய சவாலாகும்.

ஆபிரிக்காவை எடுத்து நோக்கும் போது நீரின்மையால் மடியும் உயிரங்கிகளின் எண்ணிக்கை ஆயிரங்களைத் தாண்டிவிட்டது. இவ்வாறு செல்லுமிடத்து உயிர் பல்வகைத்தன்மையற்ற தேசம் உருவாவதை யாரும் தடுக்கவும் முடியாது.

நன்னீரை மாசடையாமல் தடுப்பதும் சிக்கனமாக பேணுவதும் ஒவ்வொரு மனிதனதும் கடமையாகும். எமக்காகவும் இறந்தகாலம் என்ன பரிசளித்தது என்பதையும் நாம் எதிர்காலத்திற்கு என்ன கொடுக்க போகின்றோம் என்பதையும் ஒப்பிட்டு நோக்குவோமானால் எம் அழிவின் ஆரம்பம் புரியும். இலங்கையிலும் நிலத்தடிநீர் பல்வேறு வகைகளில் மாசடைந்து வருகின்றது. இதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் காணப்படுகின்றது

- ✦ விவசாய இரசாயனங்கள் சேர்தல் ✦ எண்ணெய்க் கழிவுகள் சேர்தல்
- ✦ கைத்தொழில் கழிவுகள் சேர்தல்

போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம். நாட்டின் பல பாகங்களிலும் உவர் நீரை நன்னீராக்கும் திட்டங்கள் அமுலாக்கப்பட்டு வரும் அதே வேளை இத்திட்டமும் பூகோள பல்வகைமைக்கு பாரிய சவாலாகும். உதாரணமாக உயிரின் பல்வகைமை அழிதல், நீரின் உவர்தன்மை அதிகரித்தல்

எனவேதான் கருத்திட்டங்களும், விழிப்புணர்வுகளும் மனித மனங்களில் மாற்றத்தை கொண்டு வருதல் வேண்டும் சூழல் நேயத் தன்மையுடன் பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற உயரிய மனப்பாங்கு தோன்ற வேண்டும் இவ்வாறு இல்லாவிட்டால் எதிர்காலத்தை ஏமாற்றிய பொறுப்பு எங்களுக்கே உரியதாகும்.

ஆகவே இன்றைய பொழுதிலே முழு உலகிற்கும் நன்னீரை வழங்குவதற்காக திடசங்கற்பம் புண வேண்டும்.

திருமதி.ம.கார்த்திகா,  
உதவி பொறியியலாளர்,  
தேசிய நீர் வழங்கல் வடிகாலமைப்பு சபை, யாழ்ப்பாணம்.

## திண்மக் கழிவு முகாமைத்துவம்

சுத்தம் சுகாதாரத்திற்கு எந்த நாட்டில் முக்கியத்துவம் அளிக்கப் படுகின்றதோ அந்த நாட்டு மக்களின் கலாச்சாரமும் பொருளாதாரமும் மேம்பட்டிருக்கும் என்பது வெளிப்படை உண்மை. சுத்தம் என்பது ஓர் ஒழுங்குணர்வு இது எல்லோரும் ஒருங்கிணைந்து செயலாற்றுவதனுடாக மட்டுமே அடையமுடியும்.

மக்களால் தங்களுக்கு எந்தப் பயனுமில்லை, நீண்ட காலம் பயனற்றுள்ள மற்றும் தேவையற்றதாக நிராகரிக்கப்பட்ட எந்தவொரு பொருளும் கழிவு எனும் வகைக்குள் அடங்கும். திண்மக் கழிவு முகாமைத்துவம் என்பது வீடுகில், தெருவோரங்கில், வணிக வளாகங்கில், கட்டிட இடிபாடுகில் மற்றும் தொழிற்சாலைகையில் இருந்து கிடைக்கும் கழிவுகளை சிறந்தமுறையில் சுற்றுச்சூழலிற்கு தீங்கு விளைவிக்காதவாறு நிர்வகிக்கும் செயன்முறையாகும். உலகமயமாதல், தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி மற்றும் சனத்தொகைப் பெருக்கம் காரணமாக பெருகிவரும் கழிவுகளை சிறந்த முறையில் முகாமைத்துவம் செய்வதுடாக எமது நகர் மற்றும் கிராமப் புறங்களை தூய்மையாக பேணுதலென்பது மிகப்பெரும் சவாலாக இருக்கக்கூடிய பிரச்சினையாகும்.

சிறந்த கழிவு முகாமைத்துவமின்மை எமது நாட்டின் மிகக் கடுமையான உள்ளூர் சுற்றுச்சூழல் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகின்றது. இது பொது சுகாதாரம் மற்றும் சுற்றுச்சூழலுக்கு ஒரு குறிப்பிடத்தக்க ஆபத்தையும் தேசிய பொருளாதாரத்திற்கு ஒரு சுமையையும் ஏற்படுத்துகின்றது. கழிவுகளை திறம்பட எதிர்கொள்ள குறிப்பிடத்தக்க வளங்கள், தகவல்கள் மற்றும் நிபுணத்துவம் காணப்படுகின்ற போதிலும் நிர்வாகத்தின் செயற்திறனின்மையால் கழிவுகளால் ஏற்படும் அபாயங்கள் தொடர்ந்து அதிகரித்து வருகின்றன. எனவே கழிவுகளை சிறந்த முறையில் முகாமைத்துவம் செய்யும் கொள்கையுடைய மாநகராட்சி, நகராட்சி மற்றும் உள்ளூராட்சி மன்றங்களை தெரிவு செய்யும் பொறுப்பு அந்தந்த பிரதேச மக்களுடையது.

எமது இலங்கைத் திருநாட்டின் மக்கள் தொகை 22.5 Million > ஒரு நாளைக்கு நாம் உற்பத்தி செய்யும் கழிவினளவு 7500 ஆவு ஆனால் ஒரு நாளைக்கு சேகரிக்கப்படும் கழிவினளவு 3500 ஆவு. தற்போது, யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் உள்ள 17 உள்ளூராட்சி மன்றங்களினால் ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 120 மெட்ரிக் டன் (MT) விட அதிகமாக திண்மக் கழிவுகளை உற்பத்தி செய்கின்றன, அதன் விபரங்கள் கீழே படடியலிடப்பட்டுள்ளது:

உள்ளூராட்சி மன்றங்கள்	திண்மக் கழிவு உற்பத்தி
யாழ் மாநகராட்சி சபை	70.0 tons/day
சவகச்சேரி நகர சபை	4.5 tons/day
பருத்தித்துறை நகர சபை	4.0 tons/day
வல்வெட்டித்துறை நகர சபை	3.0 tons/day
வேலணை பிரதேச சபை	3.0 tons/day
நல்லூர் பிரதேச சபை	4.0 tons/day
வலி தென்மேற்கு பிரதேச சபை	4.8 tons/day
வலி மேற்கு பிரதேச சபை	1.8 tons/day
வலி தெற்கு பிரதேச சபை	10.0 tons/day
வலி வடக்கு பிரதேச சபை	3.5 tons/day
வலி கிழக்கு பிரதேச சபை	8.0 tons/day
சவகச்சேரி பிரதேச சபை	2.6 tons/day
வடமராட்சி பிரதேச சபை	6.0 tons/day
பருத்தித்துறை பிரதேச சபை	4.0 tons/day

உள்ளூராட்சி மன்றங்கள் பெரும்பாலும் திண்மக் கழிவுகளின் சேகரிப்பில் ஆனால் சிறந்த கழிவு முகாமைத்துவத்தினை தவறவிடுகின்றன.

தரம் பிரித்து கழிவினை அப்புறப்படுத்த வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தினாலும் மக்கள் இதனை செயற்பாட்டில் கொள்வதில்லை. சில இடங்களில் மக்கள் தரம் பிரித்து கொடுத்தாலும் அதனை அப்புறப்படுத்தும் மாநகராட்சி, நகராட்சி மற்றும் உள்ளூராட்சி மன்றங்கள் அவற்றைச் ஒன்றாக சேர்த்து கழிவு சேகரிப்பு நிலையங்களில் கொட்டி விடுகின்றனர்.

குப்பையிலிருந்து பணம் உழைக்கலாம் என்பதை அறிந்திருந்தும் குப்பையிலேயே உழல்கிறோமே!. நாம் இருக்கும் வீட்டை சுத்தமாகப் பெருக்கி, குப்பையினை வீட்டிலிருந்து அப்புறப்படுத்தி நாம் இருக்கும் தெருவில் கொட்ட எப்படி மனசு வருகின்றது? எமது தெருவில் குப்பையிருப்பது அந்தத்தெருவில் இருக்கும் அனைவருக்கும் தலைகுனிவுதான். இதற்கு முக்கிய காரணம் இயலாமை அல்ல

முயலாமைதான். நாம் ஒன்றாக இணைந்து முயற்சித்தால் இந்த கழிவுப்பீர்ச்சினைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க முடியும்.

“குப்பையிலே மலர் கொஞ்சம் குருக்கத்தி கொடி வளராதோ” என்ற பாரதியின் வாக்கு நினைவில் கொண்டு உணவுதான் குப்பையாகிறது குப்பைதான் உரமாகி உணவாகிறது என்பதை உணர்வோம். மரத்தில் இருந்தால் இலை, உதிரந்து விழுந்தால் சருகு, குவிந்தால் குப்பை, மக்கினால் எரு!, எருக்குழிகள் தான் தாவரங்களின் கருக்குழி. ஆதலால், கழிவுகளை சிறந்த முறையில் முகாமைத்துவம் செய்வதுடாக எமது சூழலினை பாதுகாப்பதுடன், எமது பொருளாதாரத்தினையும் பெருக்க முடியும்

திண்மக் கழிவுகளின் மூலங்கள்

1. வீடுகள்
2. அலுவலகங்கள், மருத்துவமனைகள், கல்வி நிறுவனங்கள்
3. தெருவோரங்கள்
4. கட்டிட வேலைகள், இடிபாடுகள்
5. தொழிற்சாலைகள்
6. வேளாண்மை

வெவ்வேறு வகையான திண்மக் கழிவுகளை சேகரிப்பதற்காக பின்வரும் வெவ்வேறு நிறமுடைய கழிவு சேகரிக்கும் தொட்டிகள் காணப்படுகின்றன:

பச்சை நிறம்	-	உக்கக்கூடிய வேதியல் கழிவுகள்
நீல நிறம்	-	காகிதக் கழிவுகள்
சிவப்பு நிறம்	-	கண்ணாடிக் கழிவுகள்
பிறவுன் நிறம்	-	உலேகக் கழிவுகள்
செம்மஞ்சல் நிறம்	-	பொலித்தீன் கழிவுகள்

மருத்துவமனை மற்றும் தொழிற்சாலை கழிவுகளை மாநகராட்சி, நகராட்சி மற்றும் உள்ளூராட்சி மன்றங்கள் மிகவும் அவதானத்துடன் அப்புறப்படுத்த வேண்டும். எமது நாட்டில் சேரும் திண்மக் கழிவுகளின் அளவுவிகிதம் பின்வறுமாறு காணப்படுகின்றது:

பொருட்கள்	சகவிகிதம்
உக்கும் கழிவுகள் (குறுகிய காலம்)	56.57
காகிதக் கழிவுகள்	6.47
மரக் கழிவுகள்	6.35
தூசி, நெல் உமி, ஆடைக் கழிவுகள்	6.04
உக்கும் கழிவுகள் (நீண்ட காலம்)	5.94
பொலித்தீன், பிளாஷ்டிக் கழிவுகள்	5.91
கட்டிடக் கழிவுகள்	3.89
உலோகக் கழிவுகள்	2.76
கொள்கலக் கழிவுகள்	2.34
கண்ணாடிக் கழிவுகள்	2.03
மற்றைய கழிவுகள்	1.68

நாம் உருவாக்கும் இந்தத் திண்மக் கழிவுகள் அழிவடைவதற்கு எடுக்கும் காலங்கள் கீழ்வருமாறு வேறுபடும்.

குப்பை வகைகள்	அழிவடைய எடுக்கும் காலம்
உக்கக்கூடிய கழிவுகள் (காய்கறி, பழங்கள், உணவுப் பொருட்கள்)	1 - 2 கிழமைகள்
காகிதக் கழிவுகள்	10 - 30 நாட்கள்
பருத்தித்துணிக் கழிவுகள்	2 - 5 மாதங்கள்
மரக் கழிவுகள்	10 - 15 வருடங்கள்
கம்பளித்துணிக் கழிவுகள்	10 - 12 மாதங்கள்
தகரம், அலுமினியம், கேன்கள் போன்ற உலோகக் கழிவுகள்	100 - 500 வருடங்கள்
பிளாஸ்டிக் கழிவுகள்	1 மில்லியன் வருடங்கள்
கண்ணாடிக் கழிவுகள்	தீர்மானிக்கப்படவில்லை

இவ்வாறு சில கழிவுகள் அழிவடைய நீண்டகாலம் செல்வதனால் பல்வேறுபட்ட சுகாதார மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பாதிப்புகள் ஏற்படும் அபாயமுண்டு.

## திண்மக் கழிவுகளின் பாதிப்புகள்

1. இந்த திண்மக் கழிவுகளை எரிக்கும் போது வளிமண்டலத்தையும், மண்ணில் இடும்போது நீர் மற்றும் நிலத்தின் தன்மையும் மாசுபடுத்துகின்றது.
2. மீள்சுழற்சிக்குப் பயன்படும் காகிதங்கள், உலோகப் பொருட்கள் மற்றும் கண்ணாடிப் பொருட்கள் சேகரிப்பவர்களுக்கு தோல் நோய்கள், சுவாசக் கோளாறுகள், கண் எரிச்சல் மற்றும் இரப்பைத் தொற்றுநோய் போன்றன ஏற்படுகின்றன.
3. குளோரின் கொண்ட சேர்வைகளுள்ள திண்மக் கழிவுகளை எரிக்கும் போது அதிலிருந்து வெளிவரும் டையாக்சின் (Dioxin) மற்றும் ப்யூரான் (Furan) வாயுக்களை சுவாசிக்கும் போது சுவாசக் கோளாறுகள் மட்டுமில்லாமல் மலட்டுத்தன்மையும் ஏற்படும்.
4. பிளாஸ்டிக் போத்தல்களில் காணப்படும் பிஸ்பினோல்-A (Bisphenol A) கொண்ட சேர்வைகள் எரியூட்டப்படும்போது வளிமண்டலத்தில் கலப்பதனால் சுவாசப் புற்றுநோய் மற்றும் மலட்டுத்தன்மையையும் ஏற்படுத்தும்.
5. நச்சுத்தன்மக் கழிவுகள் உணவுச்சங்கிலி ஊடாக உடலில் அகத்துறிஞ்சப்பட்டு புற்றுநோய் போன்ற தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.
6. நோயை உண்டாக்கும் நுண்ணுயிரியுள்ள மருத்துவமனைக் கழிவுகள் பற்பல நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாகின்றன.
7. இந்த திண்மக் கழிவுகளை சரியான விதத்தில் முகாமைத்துவம் செய்யாவிடின் சுகாதாரப் பாதிப்புகளுக்கு மேலதிகமாக காலநிலை மாற்றம், உலக வெப்பமயமாதல், கடல்மட்ட அதிகரிப்பு மற்றும் நாட்டின் சுற்றுலாத்துறை வீழ்ச்சிக்கும் வித்திடும்

எனவே இந்த திண்மக் கழிவுகளை சரியான விதத்தில் முகாமைத்துவம் செய்வது மிகமிக அத்தியாவசியமான

## திண்மக் கழிவு முகாமைத்துவப் படிமுறைகள்





திண்மக் கழிவுகளை உருவாக்குபவர்கள் அவற்றை சரியான முறையில் தரம்பிரித்து அதற்குரிய சரியான கழிவுத்தொட்டிகளில் இடவேண்டும். இந்த தரம்பிரித்த திண்மக் கழிவுகளை மாநகராட்சி, நகராட்சி மற்றும் உள்ளூராட்சி மன்றங்களின் கழிவுகற்றும் தொழிலாளிகளினால் அதற்குரிய வகைகளில் சேகரிக்கப்பட்டு மீண்டும் உக்கக்கூடியன, மீள்கூழற்சிக்கு உட்படக்கூடியன, நுண்ணுயிர் தொற்றுடையன, நச்சுத் தன்மையுடையன மற்றும் பார உலோகங்களுடையன எனத் தரம்பிரிக்கப்பட்டு அவற்றுக்குரிய சேமிப்புத் தொட்டிகளிற்கு எடுத்துச் செல்லப்படும். அங்கு அவை தகுந்த அக மற்றும் புறச் சூழ்நிலையில் தேவையான பதப்படுத்தலுக்கு உட்படுத்தப்படும். இதன்போது திண்மக் கழிவுகள் தேவைக்கெற்ப அரைத்து சுத்திகரிக்கப்படும். மீள்கூழற்சிக்கு உட்படக்கூடிய கழிவுகள் மீள்கூழற்சி மையங்களுக்கு அனுப்பிவைக்கப்பட மிகுதியானவை பரிகரிப்பிற்கு உட்படுத்தப்படும். இங்கு பௌதீக, உயிரியல் மற்றும் இரசாயன முறையிலான பரிகரிப்புகள் இடம்பெரும்.

### உயிரியல் முறையிலான பரிகரிப்புகள்

இம்முறையில் நுண்ணுயிர்கள் மூலம் திண்மக் கழிவுகள் ஆக்சிஜன் உள்ள மற்றும் அற்ற நிலையில் உக்கச் செய்யப்படுகின்றது. இவ்வாறு உக்கிய (இலகுவான அசேதனச்) சேர்வைகள் மண்ணுக்கு உரமாகப் பயன்படுத்தப்படும். ஆக்சிஜன் அற்ற நிலையில் நடைபெறும் பிரிகையின்போது மீதேன் வாயு உருவாகும், இது சமையல் எரிவாயுவாகப் பாவிக்கப்படும். மண்புழுவின உதவியுடாகவும் திண்மக் கழிவுகள் உக்கச் செய்யப்படுகின்றது, இவ்வாறு உக்கிய சேர்வைகள் கறுப்புத்தங்கம் என்றழைக்கப்படும், இது மண்ணுக்கு ஒரு மிகச்சிறந்த உரமாகப் பயன்படுத்தப்படும்.

### இரசாயன முறையிலான பரிகரிப்புகள்

இம்முறையில் திண்மக் கழிவுகள் வெப்பப்படுத்தி இரசாயனத் தாக்கத்திற்கு உட்படுத்தி அழிக்கப்படும், இதன்போது கழிவானது (மின்) சக்தியாக மாற்றப்படுகின்றது.

இன்சினரேசன் (Incineration) இம்முறையின் மூலம் திண்மக் கழிவுகள் எரிக்கும் இயந்திரத்திலிட்டு வெப்பநிலையில் ஆக்சிஜன் தராளமாக உள்ள நிலையில் எரித்தழிக்கப்படும். இதன்போது உருவாகும் நிராவிதினால் மின் உற்பத்தி செய்யப்படும் மற்றும் உருவாகும் சாம்பல் சீமேந்து கலவையுடன் சேர்க்கப்பட்டு உறுதிகூடிய கொன்கீறிட் (ஊழ்உசநவந) உருவாக்கப்படும்.

ஹசிவிக் கேஷன் (Gasification): இம்முறையின் மூலம் திண்மக் கழிவுகள் எரிக்கும் இயந்திரத்திலிட்டு வெப்பநிலையில் ஆக்சிஜன் கட்டுப்பாடாக உள்ள நிலையில் எரித்தழிக்கப்படும். இதன்போது உருவாகும் சின்ஹஸ் (Syngas ( $H_2, CO$ )) மின் உற்பத்தி செய்யப்படும் மற்றும் உருவாகும் சாம்பல் மற்றும் தார் சீமேந்து கலவையுடன் சேர்க்கப்பட்டு உறுதிகூடிய கொன்கீறிட் (Concrete) உருவாக்கப்படும்.

பைரோலிசிஸ் (Pyrolysis): இம்முறையின் மூலம் திண்மக் கழிவுகள் எரிக்கும் இயந்திரத்திலிட்டு வெப்பநிலையில் ஆக்சிஜன் அற்ற நிலையில் எரித்தழிக்கப்படும். இதன்போது உருவாகும் சின்ஹஸ் (Syngas ( $H_2, CO$ ) மின் உற்பத்தி செய்யப்படும் மற்றும் உருவாகும் சாம்பல் சீமேந்து கலவையுடன் சேர்க்கப்பட்டு உறுதிகூடிய கொன்கீறிட் (Concrete) உருவாக்கப்படும்.

புரிகரிப்புகளின் பின்னர் எஞ்சிய கழிவுகள் சுகாதார முறையிலான நிலநிரவுகைக்கு நகர்த்தப்படும்.

Dr. G. Sashikesh  
Senior Lecturer in Chemistry,  
University of Jaffna.

## மரங்களை வெட்டாதீர்...!

நன்கு வளர்ந்த மரம் 64 பேருக்குத் தேவையான ஒக்சிசனை அளிக்கிறது. மரங்கள் வாழும் வடிகட்டிகளாகும். அவை காற்றைத் தூய்மையாக்குகின்றன. மரங்களிலுள்ள இலைகள் தூசிகளைப் பிடித்துக் கொள்கின்றன. மரங்கள் நிழல் தருவதை நாம் அறிவோம். வெப்பத்தை மரங்கள் கட்டுப்படுத்துகின்றன. அவை ஓசையை ஈர்த்துக்கொள்கின்றன.

கட்டடங்களைக் கட்டுவதற்கு முன்பாக மரங்களை வெட்டுவதற்கு திட்டம் இட்டிருந்தால் அவ்வாறு வெட்டுவதற்கு முன் அதனை வேறொரு இடத்தில் நடுவதற்கான இடத்தை தெரிவு செய்துகொள்ள வேண்டும் நன்கு வளர்ந்த, 10 ஆண்டுகள் வயதான மரத்தைக்கூட வேரோடு தோண்டியெடுத்து அதனை வேறொரு இடத்தில் வைக்கின்றனர். இதற்காகப் பிரத்யேக எந்திரங்களும், தோண்டும் கருவிகளும் உள்ளன.

மரத்தை தோண்டியெடுத்து அதனை ஓரிடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்குக் கொண்டு செல்வதென்பது எளிதான காரியமல்ல. அது சிக்கலும் செலவு நிறைந்ததுமாகும். இருப்பினும் மரங்களினால் ஏற்படும் நன்மைகளைத் தொலைநோக்குச் சிந்தனையுடன் அவற்றைப் பராமரிப்பு செய்வதும் அவற்றிற்கு பாதுகாப்பு அளிப்பதும் முக்கிய செயல்பாடாகும். ஒரு மரத்தை வெட்டினால் அதற்குப் பதிலாக பல மரக்கன்றுகளை நாட்டுவது எதிர்காலத்தில் இயற்கையை பாதுகாக்க பெரிதும் பயன்படும்.

செல்வன். சி.சுமணன்  
இளவாலை வருத்தப்படாத வாலிபர் சங்கம்

## நாளை தலைமகன்...

வரலாறு தேடும்  
இளைஞன் இவன் -ஞ்சன்  
சுயம் தேடி ஓடும்  
வியப்பு இவன்  
தேடல்கள் அவன்  
கண்ணில்  
முயற்சிகள் அவன்  
நெஞ்சில்  
முழு உருவாய் நின்று  
விடியலுக்காய்  
போராடும் இவனே  
நாளை நாட்டின்  
தலைமகன்.

வெள்ளை வேட்டிகள்  
அரசாளும் நாட்டை  
இவன் ஒருவனுக்குள்  
அடக்கி விட  
துடிக்கும் இவன்  
குமிறனுக்கு  
நியாயங்கள் உண்டா?  
இல்லையா?

ஏக்கத்துடன்  
தினத்தந்தி புரட்டும்  
கண்கள்  
நோட்டமிடும்  
எங்காவது ஒரு மூலையில்  
இளைஞர்களின் குமிறல்கள்  
வெடிக்காதா?

நாளை விடியல் ஆவது  
இளைஞர்கள்  
கையில் இருக்காதா?  
என கனவு காணும்  
பல இதயங்கள் இங்கு

அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாய்  
காளான்களாய் பல  
இளைஞர்கள்  
புத்துயிர் கொண்டு  
புதுபுகம் படைக்க  
புறப்பட தயாராகும்  
செய்திகள் பரவலாய் இன்று  
புலரும் பொழுதுகள் தரும்  
பரிசுகள் நம்  
தேடலுக்கு  
நாளை தலைமகனாய்  
நம்மில் ஒருவன்  
இளைஞனாய்.....

செல்வி.பிருந்தா

ஓரே நாடு ஓரே தேசம் ஓரே அணி என்பது இலங்கை கிரிகட் அணியின் வாசகமாக சமீபகாலமாக பிரகடனப்படுத்தப்பட்டிருக்கு! ஆதன் அர்த்தம் தெரியாது அனேகர் இதை கொண்டாடியும், இவ் வாசகம் பொறிக்கப்பட்ட கொசுவசட்டை, தொப்பி, முகநூல் (profile over layer, cover photo) என பலவற்றில் இவ் வாசகத்தை பொறித்து பயன்படுத்திக்கொள்கின்றனர்! ஏதாவது ஒரு விஷயம் மொத்தச் சூசகமாக பாரியளவில் பிரச்சாரப்படுத்தப்படுகிறதனில், அதில் நிச்சயமாக சமூகம் சாராத நிகழ்ச்சிநிரல் இருப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு. இந்த "ஓரே தேசம்" என்ற எண்ணக்கரு 2009 ற்கு பின்னர் பாரியளவில் ஒரு பிரச்சாரமாக முன்னெடுக்கப்படுகிறது.

யுத்ததிற்கு பின்னர் நாங்கள் ஒரு தேசமாக இருக்கக்கூடாது என்பதற்கான முயற்சி இந்த கிரிக்கட் விளையாட்டின் மூலம் எத்தனிக்கப்பட்டிருக்கிறது! ஆதில் ஓரளவு வெற்றியும் கண்டிருக்கின்றனர் என்பதே உண்மை. விளையாட்டை விளையாட்டாக பார்ப்பதை விட்டு இந்த விமர்சனம் தேவையா என்ற கேள்வியும், நாங்கள் ஓரே நாடாக ஓரே தேசமாக சிந்திப்பதில் என்ன தவறு என்ற கேள்வியும் பலருக்கு எழுந்திருக்கலாம்! அதற்காகவே பின்வரும் சம்பாஷனையை உங்கள் முன்வைக்கிறேன்!

"தம்பி இந்த போன் கீழ் விழுந்துட்டு வேலை செய்யுதில்லை ஒருக்கா பாருங்கோ தம்பி"எண்ட்தோட ஆரம்பிச்சது அந்த உரையாடல். நேற்று யாழ்ப்பாணம் வரேக்க வவுனியால சீட் மாறி இருந்தன், பக்கத்தில இருந்த ஜயாவுக்கு அபது வயசு வரும். அந்த ரெண்டு மணி நேர உரையாடல் ஆழமான கேள்விகள் நிறைஞ்சதா இருந்திச்சு.

அந்த ரெண்டு மணி நேர உரையாடல் நான் கதைச்சது "ஆ" "எப்ப நடந்த" "எனக்கும் தெரியல" "எங்க" "ம்ம்ம்" இவ்வளவும் தான். ஆந்த ஜயா கதைச்சத மட்டும் சொல்லுறன் இடேக்க நான் கதைச் ஜங்சில ஒண்டை தூக்கி போட்டுக்கொள்ளுங்கோ.

"மகன பாத்திட்டு வாறன் தம்பி தடுப்பில இருக்குறான்" (குரல் தளர்ந்து போய் இருந்திச்சு)

"எனக்கு மூண்டு மகன் தம்பி, இவன் தான் மூத்தவன் கடைசி ரெண்டு பேர் ஏற்கனவே..." (கைய விரிச்சு மேலே காட்டினார். துளர்ந்த குரல் இப்ப அடைக்க தொடங்கிச்சது).

“கையில் மூண்டு விரல் இல்லை. இருக்குற மிச்ச விரல் நிகத்துக்குள்ள கம்பியால குத்தி நிகத்த புடுங்கி வச்சிருக்காங்க. நீங்க பார்க்க மாட்டிங்க தம்பி”

“என்ட மகன் இப்படி இருந்தவன் தம்பி. இப்ப எலும்பும் தோலுமா இருக்கான். குண்கொண்டு பாக்கேலாது தம்பி அடிவயிறு மதறிப் போய்ட்டு”

“என்ட மகனை போல நிறைய பெடியள் இருக்காங்க. எல்லாரும் எலும்பா தான் கிடக்குறாங்க பொம்பிள பிள்ளையளும் இருக்குதுகள். அதுகளோட நிலை இன்னும் மோசம் தம்பி”

“ஏன் தம்பி விடுறானுங்களில்லை? விடலாம் தானே தம்பி. இன்னும் ஏன் வச்சிருக்கானுங்க?” (கண்ணில அவ்வளவு தவிப்பும் ஏக்கமும்)

“என்னதான் இருந்தலும் இவங்கள் இப்பிடி பண்ணக்கூடாது தம்பி. ஏன் தம்பி இவங்கள் இப்படி பண்ணுகினம். (இதுக்கு என்கிட்ட மட்டுமில்ல உங்க ஒருத்தர்கிட்டயும் பதில் இருக்காது)

முன்பு இப்பிடி இல்லை தம்பி. இப்ப ஏன் இப்படி எல்லாம் நடக்குது. கடவுளாண அந்த காலம் திரும்ப வரணும் தம்பி. எண்டு ஆசைப்படுறன்.

“மகன வெளிய கொண்டு வர எல்லாம் செஞ்சு பாத்துட்டன். இது வரைக்கும் ரெண்டு லைச்சத்துக்கு மேல செலவளிச்சிட்டன். நான் இப்ப கஷ்டப்பட்டு மேசன் வேலை பாக்குறன் தம்பி.” (காய்ச்சி மரத்துபோன ரெண்டு கையையும் காட்டினார்.)

“மகனுக்கு சாப்படு கூட ஒழுங்கா போடுறாங்களில்லை. ஒரு கிண்ணம் சோறு தான் தம்பி. அதுலயும் எதோ மருந்து கலக்குறாங்களாம். அது உடம்ப பலகீனமாக்குதாம். நாங்க கொண்டு போற சாப்பாட்ட கூட சோறு கறி எல்லாம் கொட்டி கிண்டி பாத்துட்டு தான் குடுக்கிறாங்க. பெத்த பிள்ளைக்கு ஒழுங்கான ஒரு வேளை சாப்பாடு கூட இல்லை தம்பி.” (அதுக்கு மேல அவரால அழகைய அடக்க முடியலை)

நங்க தாற சாப்பாட்டில எதயாவது கலந்து தந்தால் நான் சாப்பிட்டுட்டு செத்துப்போறன் எண்டு சொல்லி அமுறான்” (அடக்க முடியாத அழகைய அடக்கிட்டு சொன்னார்)

“பிடிச்சுக்கொண்டு போய் நாலு வருசம் தம்பி இன்னும் விடுறாங்களில்லை. ஏன் தம்பி இவங்கள் இப்பிடி பண்ணுறாங்கள்.”

மூண்டு விரல் இல்லை தம்பி, இப்ப இருக்கிற ஒரே பிள்ளை தான். ஏன் விடுறாங்களில்லை. இப்படி பண்ணக்கூடாது தம்பி. எனக்கு அந்தப் பழைய வாழ்க்கை வேண்டும் தம்பி.”

ஐயா "மிருசுவில்ல இறங்கும் வரைக்கும் தனக்குள்ளேயே புலம்பிட்டு இருந்தார். இறங்கேக்க திரும்பி என்ன பாத்து கையகாட்டிட்டு போனார். போகேக்க சில கேள்விகளையும் விட்டுட்டு போனார்.

அரசாங்கத்திடமோ, கட்சிகளிடமோ ககதைத்தும் பலனில்லை, மனித உரிமைகள் ஆரணயம், சர்வதேச ஆணைக்குழு அப்பிடி இப்பிடி எண்டு எல்லாத்தாலையும் கைவிடப்பட்ட இந்த ஐயாவ போல எத்தனை பேர் இருப்பாங்க எண்டு கொஞ்சம் யோசிச்சுப்பாத்தன்.

பிள்ளைகள் உழைச்சு பெத்தவாங்கள பாக்க வேண்டிய வயசில அந்த பிள்ளைகளுக்காக அறுபது வயசிலயும் தோட்ட வேலைக்கும் மேசன் வேலைக்கும் நாட்கூலிக்கு போய் கஷ்டப்பட்டுட்டு இருக்கிற பெத்தவாங்க இன்னும் எத்தனை பேர் இருக்காங்க?

இன விடுதலைக்காகவும் அடக்குமுறைக்கு எதிராகவும் போராடி தன்னையே இழந்த சகோதரர்கள் எத்தனை பேர்? வாழ்க்கையை இழந்த சகோதரிகள் எத்தனை பேர்? சொந்தங்கள், உறவுகளை பிரிந்து இன்றுவரை கம்பிகளுக்கு பின்னால் கொடுமைகளை அனுபவிக்கும் உறவுகள் எத்தனை பேர்? குடும்பங்கள் எத்தனை?

போர் முடிந்து இத்தனை ஆண்டுகளாகியும் தமிழ் மக்களுக்கான விடிவு முழுமையாக இன்னும் கிடைக்கவில்லை. விடிவுகாலம் இன்னும் பிறக்கவில்லை. பிரச்சனைகளை காதுகுடுத்து கேக்கவும் நாதியில்லை, எங்கட பிரச்சனைகளை உலகிற்கு உரத்துச் சொல்ல அரசியல்வாதிகளுக்கு திராணியுமில்லை.

இந்த one nation - one country என்கட கோட்பாட்டில் நான் இன்று வரை உடன்படாததுக்கு காரணமும் இந்த முரண்பாடுகள்தான். ஏண்டைக்கு இந்த முரண்பாடுகளுக்கு தீர்வு கிடைக்குமோ அண்டைக்கு நானும் சொல்லுவேன் one nation - one country எண்டு. இது இப்ப பகிர காரணம் ஒண்டு நேற்று நான் சந்திந்த அந்த ஐயா இன்னொண்டு one nation - one team என்கட ப்ரொபைல் பிக்ஸர மாத்துற திடீர் தேசியவாதிகள்

One country - one nation - one team, ஒரே தேசம் ஒரே தேசிய இனம் ஒரே அணி நல்ல விசியம் தான். ஆனாலும் இலங்கைகில இருக்கிற அனைத்து இனத்தவரும் மதத்தவரும் ஒரே மாதிரியாக மதிக்கப்படுகிறார்களா? ஆடையாளப் படுத்தப்படுகின்றனரா? ஆங்கீகரிக்க படுகின்றனரா? சம உரிமை பெற்றுள்ளார்களா?

இந்த திடீர் தேசியவாதிகள் இத கொஞ்சம் யோசிக்கணும். நீங்க இலங்கை அணியின் விசிறியாக ஆதரவாளராக இருக்கலாம் ஆனால் நீங்க ப்ரொபைல் பிக்ஸர மாத்தி இலங்கைகில இப்ப இருக்கிறது சம உரிமை பெற்ற ஒரே ஒரு தேசிய இனம்

மட்டுமே எண்டத உரகத்துக்கு நீங்களே அறிவிக்குறீங்க அது எந்தளவுக்கு உண்மையானது என்பதை நீங்களே யோசிச்சுக்குங்க.

One country - one nation எண்ட கொள்கைய ஆதரிக்கும் தமிழனாக நீ இருக்கலாம். ஆனாலும் என்னால் முடியவில்லை. ஏன் சகோதரர்கள் இன்றுவரை கொடுமைகளை அனுபவித்துக்கொண்டு இருக்கையில் பிள்ளைகளை இழந்திட்டும் பிள்ளைய வெளிய எடுக்க அறுபது வயசிலயும் கூலி வேலை செஞ்சு கஷ்டப்படுற பெத்தவங்களும் குடும்பங்களும் இருக்கையில் ஒருதேசம் ஒரு இனம் எண்டது வெறுமனே எழுத்து வடிவில் மட்டுமே இருக்கையில் என்னால் இந்த கொள்கையை ஏற்க முடியல.

கடந்த கால வரலாற்றை மறந்தீங்க இதுவரை எமக்காக தம்மையே இழந்த உறவுகளை மறந்தீங்க இதவரை எமக்கு அந்தஸ்து கிடைக்கவில்லை எண்ட உண்மையையும் மறந்தீங்க. நீ எவ்வளத்தை தான் மறந்தாளும் எல்லாத்தையும் ஞாபகப்படுத்துற மாதிரி ஒரு உறவு உன் பக்கத்து சீட்டிலயே வந்து இருக்கும்... ஆப்பிடி ஒரு நிலை என்று மாறுதோ அன்று நானும் சொல்லுவேன் one countryடாவ் - one nationடாவ் - one teamடாவ்.

நா.சுகந்தன்  
இளவாலை வருத்தப்படாத வாலிபர் சங்கம்.



## “ஓம்” என்ற சொல்லின் மகிமை

பிரணவ மந்திரத்தின் மூல மந்திரமாக விளங்கும் ஓம் என்னும் சொல் சிவமும் சக்தியும் நாதமும் விந்தும் ஒன்றாகிய தனியெழுத்தே “ஓம்” எனும் பிரணவ மந்திரமாகும் என புராணங்கள் கூறுகின்றன. சிவலிங்கத்தை நோக்கும் போது இலிங்கம் சிவமாகவும் பீடம் சக்தியாகவும் அமைந்து நாத விந்துக்களின் தோற்றமாகிய ஓம் என்னும் பிரணவப் பொருள் உணர்த்துகின்றது. இதையே திருமந்திரம் “இலிங்கநற்பீடம் இசையும் ஓங்காரம்” என கூறுகின்றது.

சிவசக்தியிடம் இருந்து பிரபஞ்ச அசைவும், இசைவும் செயற்படும் தன்மையே ஓம் என்ற சப்தத்தின் அசைவும் இசைவும் ஆகும். பிரபஞ்சங்கள் அனைத்தும் முறையாக இசைவாக இயங்கும் போது ஓமை உள்ளீடாக கொண்டு இயங்குகின்றது. இதனடிப்படையில் அண்மையில் நாசா விண்வெளி மையமே சூரியனின் ஓசை மற்றும் கோள்களின் சுழற்சி ஓசை என்பவற்றை கருவிகள் மூலம் துள்ளியமாக ஆராய்ந்து அவற்றின் அசைவின் ஓசை ஓம் என்ற சந்தத்தில் அமைவதாக கூறியிருக்கின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

பிரணவமந்திரமாகிய ஓமில் பிரபஞ்ச ஓசை அனைத்தும் விரிந்தும் ஒடுங்கியும் செயற்படுகின்றமை நோக்கற்பாலது. ஓம் என்னும் ஒலிக்குள் ஒலியினங்கள் அனைத்துமே அடங்கி நிற்கின்றது. ஒருவர் வாயைத் திறக்கும் போது எழும் ஒலி “அ” வாயை மூடும் போது “ம்” எனவே அனைத்து ஒலிக்கும் இருப்பிடமாகவும் அசைவியக்கமாகவும் இருப்பது ஓம் எனும் ஒலியே சப்தப்பிரபஞ்சம் அனைத்திலும் வியாபித்து நிப்பது ஓம் இத்தகைய ஓம் பற்றிய அறிவு சாதாரண மக்களின் சிந்தையில் உதித்ததன்று நிறை மொழி மாந்தர் தம் தியானத்தில் உணரப்பட்டவை.

பிராண வாயு மனித உயிர் வாழ்க்கைக்கு அவசியமானது. பிராண வாயுவின் திணிவைக்கொண்டே அவன் வாழ்வு அமையும் பிராணத்தை வலிமையாக்குவது ஓம் என்ற உச்சரிப்பில் உண்டு. ஒருவர் ஓமை உச்சரிக்கும் போது மனமும் ஒருமைப்பட்டு மனிதனை பிபஞ்ச அசைவியக்கத்தில் இசையவைத்து முழுமையாக்கும். அபார சக்தி கொண்டது ஓம் சாதனங்களில் பெரியது ஓங்காரசாதனம். திருமூலர் “பெருநெறியான பிரணவம்” என பிரணவத்தை சுட்டிக்காட்டுகிறார். சகற்ப விகற்பங்களை விட்டு மனமானது பரிசுத்த மடைந்தால் ஓங்காரம் உள்ளே கேட்கும். அதை உணர்ந்து நிற்க பயிற்சி அவசியமாகும். ஓம் பற்றி பார்க்கும் போது “அ” நாவினும்

“உ” கண்டத்திலும் “ம்” உடட்டிலும் பிறப்பவை மூச்சை நிதானத்தடன் “அ” “உ” கலந்த ஒ என்ற ஒலிப்பரிமானத்தை நிதானமாக ஏற்றி நிதானத்தில் “ம்” மை நீட்டி முடிக்க வேண்டும். இதை தினமும் செய்து வர மன ஒரு நிலை ஏற்படும் ஒரு குருவினை அணுகி முறையாக உபதேசம் பெற வேண்டும். மந்திரங்கள் இரு வகை அவை வாசக மந்திரம் வாக்கிய மந்திரமாகும். மந்திரங்களின் மூலமாக அமைவது ஓம் என்பது ஆகும். இறைவனுக்கு பெயராக அமைவது வாக்கிய மந்திரமாகும் சிவசக்தியை மந்திரமாக அமையப் பெற்றது வாசக மந்திரமாகும். திருவாசகத்தில் “சென்று சென்று அணுவாய் தேய்ந்து தேய்ந்து ஒன்றாம்” எனக் கூறி மூல ஒலியாகிய ஓமையன்றே மண்ணவராக்குவதும் வாணவராக்குவதும் என்ன சக்தி? இந்தக் கேள்விக்கு சித்தர்களுக்கெல்லாம் சித்தராகிய மூலர் “மண்ணவராவதும் வானவராவதும் அண்ணல் இறைவன் அருள் பெற்ற போதே” என்பதில் தருகின்றார். மனிதன் இறைவனின் திருவருளை பெற்றபோது தான் மனித நிலையை அடைகிறான் இறைவன் திருவருளை அடையச் சிறந்த சாதனம் ஓங்காரம்.

ஏதத் யோகாஷரம் பிரக்ஹ  
 ஏதத் யோகா ஷரம் மஹத்  
 ஏதத் யோகா ஷரம் ஞாத்வா  
 யோயத் இச்சதி தஸ்யகக் ஓம்  
 இத்யேதத் ஓமிதிபிரஹம

அந்த பிரம்மமானது ஒரே அட்சரத்தைக் கொண்டது அந்த ஒரு அட்சரமான பிரம்மம் மகத்துவமானது அந்த ஒரு அட்சரமான பிரமத்தை அறிந்தால் எவன் எதை விரும்புகின்றானோ அது அவனுக்குச் சிந்திக்கும். அதுதான் “ஓம்” என்னும் பிரணவப் பிரம் பொருளாகிய பிரமமே சப்த ரூபத்தில் எங்களைத் தன்னுள் அடக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. என்ற பாவத்துடன் தினந்தோறும் பிரம்மமுகூர்த்தத்தில் “சூரியோதயத்திற்கு முந்திய வைகறையில்” ஓங்காரத்தை ஜபித்தால் தெய்வீக அருள் நம்மிற் பிரவாசிக்கும். குழந்தை நடை பயில்வதற்கு முச்சக்கரவண்டி உதவுவது போன்று அ,உ,ம் என்ற மூன்று ஒலிகள் கொண்ட பிரணவத்தை பிடித்துக்கொண்டு தெய்வீகத்தில் நடை பயின்று தெய்வமாகலாம். வேதம் பிரணவத்தை முதலில் வைத்து தொடங்குகின்றது. வோதாசதரம் என்றும் தமிழ் மறை என்று சொல்லப்படும் திருமுறைகளும் ஓமைச்சிறப்பிக்கின்றன.

ஓம் என்ற வடிவில் இறை மூர்த்தங்களாகிய நடராஜர் வடிவமும் பிள்ளையாரின்தும்பிக்கை வடிவம் ஓம் என்ற வடிவத்தை பிரதி பலிக்கின்றது. பிரணவப் பொருளாக முருகப் பெருமான் விளங்குவதும் ஓங்காரத்தின் சிறப்பையும் மகிமையையும் எடுத்துக்காட்டுகின்றது. அதைவிட ஆலய யூசையின் போதும் பூசகர்கள் காட்டும் தீபங்கள் ஓம் என்ற வடிவில் காட்டுவதும் இப்பிரபஞ்சம் “ஓம்” என்பதில் அடங்குவதை உணர்த்துகின்றது.

திரு.S.கிஷோக்குமார் (B.A)

# “நீரிழிவு நோய் பற்றிய ஓர் அறிமுகம்”

-அனைவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டியவை-

விசேட வைத்திய நிபுணர்

Dr.செல்லத்துரை பிரசாத்

MBBS (Jaffna), MD(Medicine - Colombo)

MRCP-R(UK), MACP(USA), FACP-R(USA)

Specialist Physician in Internal Medicine

## வரலாற்றுப் பின்னணி

நீரிழிவு நோய் (Diabetes mellitus) என்ற பெயர் ஓர் இலத்தீன் மொழிச் செல்லாகும். “அதிக சிறுநீர் கழித்தல்” என தமிழில் பொருள்படும். பண்டைய காலத்தில் இந் நோயானது குணப்படுத்த முடியாத நோயாகக் கருதப்பட்டது. இதற்கு Hippocrates மற்றும் Aretaeus போன்ற பண்டைய மருத்துவர்களின் ஆய்வுகள் சான்றுபகருகின்றது.

கி.பி 6ம் நூற்றாண்டில் இந் நோயானது “இனிப்பு சல வியாதி” என வர்ணிக்கப்பட்டது (Sweet urine Disease) பாரசீக நாட்டில் இந் நோயின் அறிகுறிகளாக அசாதாரண பசியும், பாலியல் நாட்டமின்மையும் பற்றி வரலாற்றுப் புத்தகங்களில் பதியப்பட்டுள்ளது. கி.பி 1910 இல் சதையியில் சுரக்கப்படும் ஓர் இரசாயனப் பற்றாக்குறையே காரணம் என கண்டறியப்பட்டு அதற்கு இன்சலின் எனவும் பெயரும் முன்மொழியப்பட்டது. கி.பி 1921 இல் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வின் மூலமாக நீரிழிவு நோய்க்கான காரணம் அறியப்பட்டு பின்னர் கி.பி 1922ம் ஆண்டு கனடா பல்கலைக்கழக ஆய்வில் உறுதிப்படுத்தப்பட்டது. இவ் ஆய்வினை மேற்கொண்ட பிரதான ஆய்வாளர் Sir Fredeick Grant Bantins ஆவார். இவருக்கு கி.பி 1923 இல் நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டு அவர் பிறந்த தினமான November 14<sup>th</sup> திகதி நீரிழிவு நோய்த் தினமாக பிரகடனப்படுத்தப்பட்டது.

## வரைவிலக்கணம்

சதையியினால் சுரக்கப்படும் இன்சலின் என்னும் ஓமோன் பதார்த்ததின் அளவு மற்றும் தொழிற்பாடு நிலை காரணமாக காரணமாக காபோவைதரேற்று மற்றும் புரதம், இலிப்பிட்டு அனுசேபத்தில் மாற்றங்கள் உருவாகி உடலின் குருதியில் குளுக்கோசு அளவு அதிகரிக்கும் நிலையானது நீரிழிவு நோய் என வரையறுக்கப்பட்டது.

## வகைகள்

- 1. வகை 1 நீரிழிவு நோய்:** இது சதையியின் beta கலங்கள் அழிவதன் காரணமாக இன்சலின் சுரப்பு குறைவதனால் ஏற்படுகின்றது.
- 2. வகை 2 நீரிழிவு நோய்:** இது இன்சலின் ஓமோனுக்கு உடற்கலங்களின் எதிர்ப்பை காட்டுவதன் மூலம் ஏற்படுகின்றது.
- 3. கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்:** இது கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும், பொதுவாக தற்காலிகமான வகை1 நீரிழிவு நோயினை ஒத்த நோயாக காணப்படும் இது

கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் ஓமோன்களின் பாதிப்பால் ஏற்படும். பெரும்பாலும் கர்ப்பத்தின் பின்னர் அதாவது பிரசவத்தின் பின்னர் அற்றுப் போகும். இருப்பினும் சில பேருக்கு பிற்காலத்தில் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் அபாயம் உண்டு. இதற்கு பல காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. இதில் பரம்பரையலகு மாற்றங்கள், இன்சலினுக்கு எதிரான ஓமோன்கள், சில மருந்துகள், சில நோய் எதிர்ப்பு வியாதிகள் போன்ற சில காரணங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

#### 4. பிறவகைகள்:

##### பொதுவான அறிகுறிகள்

- |                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| ✓ அதிக தாகம்                 | ✓ உடற்சோர்வு                         |
| ✓ அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் | ✓ நீண்ட நாட்கள் ஆறாத புண்கள்         |
| ✓ அதிகரித்த பசி              | ✓ கை, கால் விறைப்புத்தன்மை           |
| ✓ உடல் நிறை குறைவடைதல்       | ✓ பார்வை குறைவடைதல்                  |
| ✓ பாலியல் பிரச்சினை          | ✓ அடிக்கடி கிருமி தொற்றுநோய் ஏற்படல் |

##### அபாயம் உள்ளவர்கள்

- ✓ வயது வந்தோர்கள் (பொதுவாக 40 வயதை தாண்டியவர்கள்)
- ✓ அதிகரித்த உடற் பருமன் உடையவர்கள்
- ✓ குருதி அழுக்கம் உடையவர்கள்
- ✓ சதைய நோய் உள்ளவர்கள்
- ✓ பரம்பரையில் சலரோகம் நோய் உடையவர்கள்
- ✓ குறைவான தேக அப்பியாசம் செய்பவர்கள்
- ✓ சூலகக் கட்டி நோய் உடையவர்கள்
- ✓ சில இன வம்சாவழியினர்

##### காரணிகள்

1. ஜீன் (gene) மாற்றங்களினால் beta கலத்தொழிற்பாட்டில் ஏற்படும் பாதிப்பு
2. ஜீன் (gene) மாற்றங்களினால் இன்சலின் சுரப்பும், தொழிற்பாடும் குறைவடைதல்
3. சதையியில் ஏற்படும் குறைபாடுகள்
4. அகஞ்சுரக்கும் ஓமோன்களின் குறைவான/ மிகையான தொழிற்பாடு நிலைமைகள்
5. தொற்று நோய்கள்
6. சில மருந்து வகைகளின் பக்க விளைவுகள்

##### அடையாளம் காணுதல்

உலக சுகாதார நிறுவனம் நீரிழிவு நோயினை இனம் காண்பதற்கு பிரதானமாக இரண்டு குருதிப் பரிசோதனைகளை அடையாளப்படுத்தியுள்ளது.

1. Fasting blood sugar > 7mmol/L (126mg/dL)
2. Random blood sugar > 11.1mmol/L (200mg/dL)

நோயினை அடையாளப்படுத்த நோய் அறிகுறிகள் உள்ளவர்களுக்கு சூர் ஆய்வு கூட அளாதாரனமான அறிகுறை போதுமானது ஆனால் அறிகுறிகள் இல்லாதவர்களுக்கு இரண்டு ஆய்வு கூட அறிக்கைகள் அவசியமாகும்.

### Glucose Tolerance Test - WHO Criteria

	Normal	Impaired	Diabetes
Fasting	<7mmol/L	<7mmol/L	>7mmol/L
2hrs after	<7.8mmol/L	7.8 - 11mmol/L	>11mmol/L

#### ✦ Fasting blood sugar

8-12 மணித்தியாலங்கள் வரை ஒருவர் உணவு எதையும் உட்கொள்ளாமல் இருந்து குருதியின் உள்ள குளுக்கோசு அளவைக் கண்டறியும் ஆய்வு கூட சோதனை

- ✓ <110mg/dL - Normal
- ✓ 110 - 126mg/dL - Pre diabetes
- ✓ >126mg/dL - Diabetes

#### ✦ Random blood sugar

எழுந்தமானமாக உணவு வரையறைகள் இன்றி ஒருவரின் குருதியின் குளுக்கோசு அளவை கண்டறியும் ஆய்வு கூட சோதனை

- ✓ 70 - 140mg/dL - Normal
- ✓ 140 - 200mg/dL - Pre diabetes
- ✓ >200mg/dL - Diabetes

#### ✦ Glucose Tolerance Test

8-12 மணித்தியாலங்கள் ஒருவர் உணவு உட்கொள்ளாமல் இருந்த பின்னர் அவருடைய குருதி சேகரிக்கப்பட்டு பின்னர் 75g குளுக்கோசு கொடுக்கப்பட்டு மீண்டும் 5நிமிடங்களுக்குள் ஒரு இரத்த மாதிரியையும் 2மணித்தியாலங்களின் பின் அடுத்த குருதி மாதிரியையும் சேகரிக்கப்பட்டு செய்யப்படும் ஆய்வு கூட சோதனை.

#### ✦ Glycosylated Hemoglobin (HbA<sub>1c</sub>)

தற்போது HbA<sub>1c</sub> ஆனது பிரபல்யமான ஆய்வுகூட பரிசோதனையாக நீரிழிவு நோய் பற்றிய கருத்தியல் கொள்கையில் இடம் பிடித்துள்ளது. இப் பரிசோதனைக்கு எது விதமான உணவு உட்கொள்ளாமல் இருந்தலும் தேவையில்லை சிலவேலைகளில் சில நோய்கள் HbA<sub>1c</sub> கணித்தலில் தவறான முடிவைக் காட்டக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு.

HbA <sub>1c</sub>	<5.7	- Normal
HbA <sub>1c</sub>	5.7 - 6.4	- Prediabetes
HbA <sub>1c</sub>	≥6.5	- Diabetes

## அங்கப்பாதிப்புக்கள்

✦ மூளைப்பாதிப்புக்கள் -

மூளைக்கு செல்லும் சிறிய, பெரிய இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதால் தற்காலிக / நிரந்தரமான பாரிசுவாத நோய் ஏற்படுகின்றது.

✦ சிறுநீரகப் பாதிப்புக்கள் -

சிறுநீரக நுண் இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு சிறுநீரக nephron என்னும் பகுதி பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால் சிறுநீரகத்தில் இருந்து புரதச்சத்து வெளியேறுகின்றது இப் பாதிப்பு 4 நிலைகளில் வகைப்படுத்தப்படும்.

1. முதல் நிலைப்பாதிப்பு (Micro albuminuria)

மிகக்குறைந்த அளவில் புரதச்சத்து அல்புமின் வெளியேறும்.

2. இரண்டாம் நிலைப்பாதிப்பு (Macro albuminuria)

அதிக அளவில் புரதச்சத்து அல்புமின் வெளியேறும்

3. மூன்றாம் நிலைப்பாதிப்பு (சிறுநீரக செயலிழப்பு - Kidney Filure)

இரத்தத்தில் யூரியா, கிறியற்றினைன் (creatinine) போன்ற கழிவு உப்புக்களின் அளவு அதிகரித்து சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படும்.

4. நான்காம் நிலைப்பாதிப்பு (முற்றாக சிறுநீரக செயலிழப்பு - End Stage Kidney Disease)

இந்நிலையில் இரத்தத் சுத்திகரிப்பு முறை (Dialysis) அல்லது சிறுநீரக மாற்றுச்சிகிச்சை (Kidney Transplantation) அவசியமாகிறது.

✦ கண்பாதிப்புக்கள் -

கண் விழித்திரை பாதிக்கப்படுவதால் பார்வைக் குறைவு, பார்வை இழப்பு, வெண்புரை (Cataract) மற்றும் கண்ணில் இரத்தக் கசிவு போன்றன ஏற்படும்.

✦ இதயப்பாதிப்புக்கள் -

இதயக் குருதிக் குழாய்கள் அடைபடுவதால் மாரடைப்பு (Heart attack), இதய செயலிழப்பு (Heart failure) என்பன ஏற்படும்.

✦ நரம்புப் பாதிப்புக்கள்-

கை, கால் பகுதிகளில் விறைப்புத் தன்மை, வலி, கூசுதல், உணர்வு குன்றிப்போதல் ஏற்படும் மற்றும் இதயத்துடிப்பு, சமிபாடு, வியர்வை சுரத்தல், சிறுநீர் கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றில் பாதிப்புக்கள் தன்னியக்க நரம்புத் தொகுதிப் பாதிப்பினால் ஏற்படுகிறது.

✦ பாலியல் பாதிப்புக்கள் -

ஆண் மைக் குறைவு (Impotence, Erectile dysfunction) பொதுவாக ஏற்படுகின்றது.

† காற்பாதிப்புக்கள் -

கால்களுக்கான இரத்த ஓட்டம் குறைவதாலும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாலும் அடிக்கடி கால்களில் காயங்கள் ஏற்படும். காலில் ஏற்படும் காயங்களில் வலிகளை உணரமுடியாத நிலையும் காணப்படுகின்றது. இதனால் காயங்கள் மாறாத நிலை ஏற்பட்டு கால்விரல்களை வெட்டியகற்றும் நிலை ஏற்படும். இறுதியாக கால் அவயங்களை வெட்டி அகற்றும் நிலையும் ஏற்படுகின்றது.

### உணவு ஆலோசனை

பொதுவாக நீரிழிவு நோயாளர்கள் தாம் உட்கொள்ளும் உணவு பற்றிய தரம், அளவு, நேரம் பற்றி கரிசனை கொள்ளுதல் அவசியம். ஒவ்வொரு நாளும் இனிப்பு குறைவான உணவுகளையும், குறைந்த மாப்பொருள் உடைய உணவுகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருநாளும் உடற்பயிற்சி செய்தல் அவசியம். பிரதானமாக நீரிழிவு நோய் வகை1 உடையவர்கள் ஒவ்வொருநாளும் உட்கொள்ளும் மாப்பொருளின் அளவினை அதிகரிக்காது பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நீரிழிவு நோய் வகை2 உடையவர்கள் பிரதானமாக உடல் நிறையை கட்டுப்படுத்தல் அவசியமாகின்றது.

நீரிழிவு மற்றும் இதய நோயாளர்களுக்கான சிறந்த பாரம்பரிய உணவுகளாக ஆய்வுகளின் பிரகாரம் பின்வரும் உணவுகள் அறியப்பட்டுள்ளது.

### அரிசி வகைகள்

- ✓ நாட்டரிசி/மொட்டைக்கறுப்பன்/குத்தரிசி
- ✓ சிவப்பு அரிசி

### பிட்டு வகைகள்

- ✓ ஆட்டாமா பிட்டு
- ✓ சிவப்பு அரிசிமா பிட்டு

### இடியப்ப வகைகள்

- ✓ ஆட்டாமா இடியப்பம்
- ✓ சிவப்பு அரிசிமா இடியப்பம்

### தானிய வகைகள்

- ✓ கௌப்பி
- ✓ பயறு
- ✓ கடலை

தோசை (அரிசிமா: உழுந்து = 1:1 விகித கலவை)

இட்லி (உழுத்தம்பருப்பு: றவை = 1:1 விகித கலவை)

## பழுவகைகள் \*

- ✓ பப்பாசிப்பழம்
- ✓ இதரை வாழைப்பழம் (தாருடன் உண்பது சிறந்தது)

## மரக்கறி வகைகள்

- ✓ கரட்
- ✓ தக்காளிப்பழம்
- ✓ லீக்ஸ்
- ✓ போஞ்சிக்காய்
- ✓ டுபாய் பூசனிக்காய்
- ✓ பாவற்காய்
- ✓ கத்தரிக்காய்
- ✓ பகுதியாக சமைத்த உருளைக்கிழங்கு
- ✓ நீத்துப் பூசனிக்காய்
- ✓ பயிற்றங்காய்

## பருப்பு வகைகள்

- ✓ மைசூர் / மஞ்சள் பருப்பு

## பேக்கர் உணவுகள்

- ✓ கல் பணிஸ்
- ✓ றஸ்க்

நீரிழிவு நோயாளர்கள் உண்ணக்கூடிய கொழுப்பு உணவாக ஒமேகா 3 மீன் எண்ணெய் வகை காணப்படுகின்றது. மேலும் சிறிய மீன்கள் (நெத்தலி மீன் வகைகள்) கோழி இறைச்சி (நாட்டு/உள் கோழிகள்), முட்டை வெள்ளைக்கரு போன்றன சாப்பிடமுடியும். பசுப்பால் (ஆடை நீக்கியது) அருந்த முடியும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளாக பின்வரும் உணவுகள் ஆய்வு ரீதியாக இனங்காணப்பட்டுள்ளது.

- ✓ வெள்ளை அரிசிச்சோறு
- ✓ கோதுமை மா மற்றும் குரக்கன் மாவில் தயாரிக்கப்பட்ட பிட்டு, இடியப்பம், பாண் போன்ற உணவுகள்.
- ✓ சீனி வகைகள், கட்டிப்பால், ஐஸ்கிரீம் வகைகள், இனிப்புப் பண்டங்கள்
- ✓ கேக், சொக்கலட், ரொபி, ஜெலி வகைகள்
- ✓ ஜாம். தேன், இனிப்பு பிஸ்கட்
- ✓ பழப்பாகு, பழப்பானம் போன்ற இனிப்புபான வகைகள்
- ✓ ஆட்டு இறைச்சி, மாட்டு இறைச்சி, முட்டை மஞ்சள்கரு, பெரிய மீன் வகைகள், இறால், நண்டு, கணவாய் வகைகள்.

நீரிழிவு நோய் உடையவர்களுக்கான மாதிரி உணவு அட்டவணை



1ம் நாள்	2ம் நாள்	3ம் நாள்
அதிகாலை		
தேநீர்(ஆடை நீக்கப்பட்ட பாலுடன்)		
காலை உணவு		
தோசை 2	இட்லி 2	பாண் (4துண்டு)
சாம்பார் (6மேசைக்கரண்டி)	சாம்பார் (10மேசைக்கரண்டி)	சாம்பல் (2மேசைக்கரண்டி)
வாழைப்பழம் 1	வாழைப்பழம் 1	வாழைப்பழம் 1
மதிய உணவு		
சோறு (1கப்)	சோறு (1கப்)	சோறு (1 கப்)
மீன் 2துண்டு	முட்டை ( 1)	கத்தரிக்காய் குழம்பு
குழம்பு	கீரைக்கறி	புடலங்காய் கறி
பச்சை இலைவகை	முருங்கை காய்க் கறி	பூசனிக்காய் கறி
பலாக்காய் கறி	கரட்	பருப்புக்கறி
பருப்பு கறி (3மேசைக்கரண்டி)	பருப்புக்கறி	
மாலை		
தேநீர்(பால் தேநீர்/வெறும் தேநீர்)		
கௌபி (1 கப்)	சிந்தாமணிக்கடலை (1 கப்)	2 கிரீம் கிரேக்கர் பிஸ்கட்
இரவு உணவு		
இடியப்பம் 4	பிட்டு 2 சில்லு	உப்புமா (1 கப்)
குழம்பு	குழம்பு	குழம்பு
சொதி	சொதி	சொதி
பப்பாசித்துண்டு 1	பப்பாசித்துண்டு 1	பப்பாசித்துண்டு 1

குறிப்பு: மேற்குறிப்பிட்ட மூன்று நாள் மாதிரி உணவு அட்டவணையினுள் ஒரு மாதிரியான உணவு முறை காட்டப்பட்டுள்ளது. முக்கியமாக உணவின் அளவு கருத்தில் கொள்ளப்படல் வேண்டும். உடல் நிறை அதிகரித்தால் மேலும் உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

### கால் பராமரிப்பு

நீரிழிவு நோயாளர்கள் தங்கள் கால்களை கவனமாக பராமரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- ✓ ஒவ்வொரு நாளும் காலை, மாலை வேளைகளில் கால் பாதங்களை அவதானிக்க வேண்டும்
- ✓ கால்களை சவர்க்காரம் பாவித்து கழுவி ஈரமின்றி துடைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ விரல் இடைவெளிகளை கவனமாக பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ மென்மையான தூரிகை பயன்படுத்தி குதி வெடிப்புக்களை கழுவதல் வேண்டும்.
- ✓ எண்ணெய், வசலின் பூசி கால் பாதங்கள் கூட காய்ந்து விடாது பாதுகாக்க வேண்டும்.
- ✓ நகங்களை நேராக வெட்டுதல் வேண்டும்.

✓ கால்களுக்கு அளவான,\* இறுக்கமற்ற, பொருத்தமான காலணிகளை அணிதல் வேண்டும்.

✓ காயங்கள் இருந்தால் மருத்துவரை நாடுதல் வேண்டும்.

### உடற்பயிற்சி முறைமை

நீரிழிவு நோய் உடையவர்கள் வைத்திய ஆலோசனைப்படி உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். நடத்தல், நீந்துதல், சைக்கிள் ஓடுதல், இயந்திர உதவியுடன் பயிற்சி செய்தல் போன்றவை ஏற்புடையவையாகும். அன்றாட வாழ்க்கையில் கால் நடையாகச் செல்லுதல் (கோயில்கள், உறவினர் வீடுகள், திருமண மற்றும் மரண வீடுகள்), மாடிப்படிக்களில் மின் தூக்கி இல்லாமல் ஏறிச் செல்லுதல் போன்றவையும் முக்கியமானவையாகும். வாரத்துக்கு 5 நாட்களுக்கு குறையாமல் ஒவ்வொரு நாளும் 30 நிமிடங்கள் குறையாது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

### மருந்துப்பாவனை

நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்துப்பாவனையானது வைத்தியர்களால் வைத்திய நிபுணர்களால் நீரிழிவு நோய் வகை, அங்கப்பாதிப்பு நிலை, நோயின் தாக்க பாதிப்பு என்பவற்றை கருத்தில் கொண்டு மருந்துகள் சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றது. உதாரணமாக நீரிழிவு நோய் வகை1 இற்கு இன்சலின் ஊசி பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. நீரிழிவு நோய் வகை2 இற்கு பல்வேறு வகையின் நீரிழிவு நோய் மாத்திரைகள் வழங்கப்படுகின்றது. நீரிழிவு நோய் வகை2 முற்றிய நிலையில் அல்லது நீரிழிவு மாத்திரைகள் மூலம் குணப்படுத்த முடியாதவிடத்து இன்சலின் ஊசி பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. மேலும் நீரிழிவு நோய் மூலம் சிறுநீரக முற்றிய பாதிப்பு உடையவர்களுக்கு சில நீரிழிவு மாத்திரைகள் மட்டும் வழங்கப்படுவதோடு இன்சலின் ஊசியும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

எனவே நீரிழிவு நோயாளர்கள் தங்கள் வைத்திய ஆலோசனைப்படி நீரிழிவு மாத்திரைகளையோ இன்சலின் ஊசி மருந்துகளையோ கவனமாகப் பாவிக்க வேண்டும் மேலும் ஏதாவது சந்தேகங்கள் இருப்பின் வைத்தியரை நாடி உரிய அறிவுரைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

அத்துடன் வைத்தியரினால் நீரிழிவு மாத்திரைகள் பரிந்துரைக்கப்படுமிடத்து அம்மாத்திரைகளை பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவில், உரிய வேளையில் ஒவ்வொருநாளும் உட்கொள்ள வேண்டும். நீரிழிவு மாத்திரைகள் விஷேடமாக metformin குளிகை சிறுநீரக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்னும் தவறான கருத்து சமூக மட்டத்தில் பரப்பப்படுவது கவலைக்குரிய விடயமாகும். இன்சலின் மருந்து பரிந்துரைக்கப்படுமாயின் இன்சலின் மருந்தினை சரியான அளவில் சரியான நேரத்தில் சரியான இடத்தில் ஏற்றுதல் வேண்டும். இன்சலின் மருந்து வைத்தியரால் சிபாரிசு செய்யுமிடத்து அதனை பூரணமான மனதுடன் நோயாளர்கள் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்

சமூக மட்டத்தில் இன்சலின் பாவனை நீரிழிவு மாத்திரைகளை விட மோசமான தீங்கு ஏற்படுத்தும் என்னும் தவறான கருத்தும் பரப்பப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது. இன்சலின் மருந்து எப்போதும் நீரிழிவு நோய் வகை, அங்கப்பாதிப்பு, நீரிழிவின் முற்றியதன்மை போன்ற பல காரணிகளை கவனத்தில் கொண்டு சரியான முறையில் வைத்தியரால் பரிந்துரைக்கப்படுவதால் மக்கள் அது பற்றி அச்சம் அடையத்தேவையில்லை. உங்களுக்கு ஏதாவது சந்தேகம் இருப்பின் வைத்தியரை நாடி சரியான தகவலை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதைவிடத்து ஊரவர்கள், அயலவர்கள், நாட்டுவைத்தியர்கள் மூலம் பெறப்படும் தவறான கருத்துக்களை உள்வாங்கி நீரிழிவு மாத்திரைகளையோ அல்லது இன்சலின் மருந்தினையோ தவிர்ப்பதன் மூலம் பல அங்கப்பாதிப்புக்கள் ஏற்பட்டு உயிர் ஆபத்தை எதிர் நோக்கும் அபாயத்தை ஏற்றுக்கொள்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய் ஓர் நீண்டகால நோய் எனவே நீரிழிவு மாத்திரைகள்/இன்சலின் பாவனை ஆயுள் முழுவதும் பாவித்துக்கொள்ள வேண்டும். அதன் மூலம் உடல் குருதியின் குளுக்கோசு அளவைக் கட்டுப்படுத்தி நீரிழிவுத் தாக்கத்தில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். மருந்துப்பாவனை மூலம் குருதியின் குளுக்கோசு அளவு சரியான முறையில் பேணப்படும் ஒரு தடவை குருதி பரிசோதித்து குருதியின் குளுக்கோசு அளவு சீரான நிலையில் இருப்பதை பார்த்து மருந்து உட்கொள்வதை தவிர்த்த அடுத்தமுறை குருதியில் குளுக்கோசு அளவு கூடிவிடும் எனவே எக்காரணம் கொண்டும் மருந்துப்பாவனையை வைத்திய ஆலோசனை இன்றி குறைப்பதையோ, தவிர்ப்பதையோ செய்யக் கூடாது மேலும் சரியான கிரமமான மருந்துப்பாவனை நீரிழிவு நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதுடன் அங்கப்பாதிப்புக்களையும் குறைத்து நல்ல ஆரோக்கியமான நீண்ட கால வாழ்விற்கு வழிவகுக்கும் என்பதில் எதுவித சந்தேகமும் இல்லை.

### **இன்சலின் பாவனை முறை**

இன்சலின் ஊசி ஏற்றுப் போது பின்வரும் படிமுறைகளைக் கையாளுதல் வேண்டும்.

- ✓ இன்சலின் ஊசி, syringe மற்றும் இன்சலின் புட்டி, பருத்திப் பஞ்சு, அல்ககோல்/என்பிரிர் (alcohol/ spirit) என்பவற்றை தயார் செய்யுங்கள்.
- ✓ இன்சலின் புட்டியின் இறப்பர் தக்கையின் பாதுகாப்பு மூடியை கழற்றுங்கள்
- ✓ கைகளை சவர்க்காரமிட்டு நன்றாக கழுவங்கள்.
- ✓ கைகளுக்கிடையில் இன்சலின் புட்டியை வைத்து உருட்டுங்கள்
- ✓ இன்சலினை ஊசியுடன் கூடிய syringe இல் நிரப்புங்கள்
- ✓ ஊசியை ஏற்றுங்கள்

## ஊசி ஏற்றும் போது கவனிக்க வேண்டிய விதிமுறைகள்

- ✓ ஊசி போடும் இடத்தை அல்ககோல்/ ஸ்பிரிற் (alcohol/spirit) மூலம் கீருமி நீக்கம் செய்ய வேண்டும்
- ✓ மிகவும் கெட்டியாக தோலை கிள்ளிப்பிடித்தல் வேண்டும்
- ✓ syringe ஐ பென்சில் போல் பிடித்து தோலிற்கு 45° கோணத்தில் வேகமாக செலுத்துதல் வேண்டும்
- ✓ பிஸ்ரனை முன்னோக்கி தள்ளி இன்சலினை தோலின் கீழ் மெதுவாக செலுத்த வேண்டும்

## மேலதிக கவனக்குறிப்புகள்

- ✓ வைத்திய ஆலோசனைப்படி வகை, அளவு என்பவற்றை சரியான நேரத்தில் மாற்றாமல் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்
- ✓ syringe இன் அளவையும் ஊசியின் அளவையும் வைத்தியரின் சிபாரிசின் படி தெரிவு செய்ய வேண்டும்.
- ✓ இன்சலின் புட்டியின் காலவதியாகும் திகதியையும், ஊசி ஏற்றுமுன் இன்சலினில் ஏதாவது மாற்றங்கள் உள்ளதா எனவும் சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ ஊசி ஏற்றிய பின் இன்சலின் அளவையும் நேரத்தையும் டயரியில் குறித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

## இன்சலின் ஏற்றும் பகுதிகள் மற்றும் சுழற்சி முறைகள்

- ✓ வயிற்றுப்பகுதி, தொடைப்பகுதி, மேல் கைப்பகுதி, புட்டப்பகுதி
- ✓ ஏற்றப்படும் இடத்தை வைத்தியருடன் கலந்து ஆலோசித்து முடிவெடுத்தல் வேண்டும். நோயாளியின் உடல் அமைப்புக்கு ஏற்றவாறு மாறுபடும். உதாரணமாக மெல்லிய உடல் பருமன் உடையவர்களுக்கு வயிற்றுப்பகுதி பொருத்தமற்றது.
- ✓ ஒவ்வொருநாளும் ஒரே நேரத்தில் இன்சலினை உடலின் பகுதியில் ஏற்றுதல் நல்லது. உதாரணமாக மதியம் இன்சலினை ஒவ்வொரு நாளும் வயிற்றுப்பகுதியில் ஏற்றுதல் சிறந்தது ஏனெனில் அகத்துறிஞ்சப்படும் வீதம் ஏற்றப்படும் இடத்திற்கு ஏற்றவாறு மாறுபடும்.
- ✓ இன்சலின் ஏற்றப்படும் பகுதியில் கட்டிகள், கொழுப்புப்படிதல் ஆகியவற்றை தவிர்ப்பதற்காக உடலின் ஒரே பகுதியினுள் சுழற்சிப்படுத்தல் வேண்டும் அதாவது குறைந்தது ஒரு அங்குல இடைவெளியிலாவது அடுத்தடுத்த ஊசியை ஏற்றுதல் வேண்டும்.
- ✓ சுழற்சிப்படுத்தப்படும் போது வலது, இடது பக்க பகுதிகளை அடுத்தடுத்த திணங்களிலோ அல்லது அடுத்தடுத்த கிழமைகளிலோ மாற்றிக் கொள்ளுதல் சிறந்தது.

## குருதியின் குளுக்கோசு அளவு குறைவடைதல்

குருதியின் குளுக்கோசு அளவு சிலவேளைகளில் நீரிழிவு நோயாளர்களினால் நீரிழிவினைக் கட்டுப்படுத்த பாவிக்கும் இன்சலின் மூலமாகவே அல்லது சில நீரிழிவு மாத்திரைகள் மூலமாகவே திடீரென குறையும் நிலை (Hypoglycemia) ஏற்படலாம்.

### பொதுவான அறிகுறிகள்

- ✓ நடுக்கம்
- ✓ எரிச்சல் தன்மை
- ✓ மயக்கம்
- ✓ உணர்வு இழந்த தன்மை
- ✓ அதிக வியர்வை

### காரணங்கள்

- ✓ உணவுகளை அல்லது சிற்றுண்டிகளை தவறவிடுதல்
- ✓ வழமையான உணவை விடக் குறைவாக உண்ணல்
- ✓ நீண்ட நேரமாக வேலை செய்தல்/ உடற்பயிற்சி செய்தல்
- ✓ சிறுநீரக முற்றிய பாதிப்பு.
- ✓ அதிகளவிலான இன்சலின் மருந்து/ சில நீரிழிவு மாத்திரைகள் உள்ளெடுத்தல்

உடலின் குருதியில் குளுக்கோசு அளவு குறையும் அறிகுறிகள் காணப்படின் சிறிதளவு குளுக்கோசு அல்லது சீனி இடப்பட்ட தேநீர் ஒரு கோப்பை குடித்தல் வேண்டும். உடனடியாக சீனி சேர்க்காத சிற்றுண்டி ஒன்றை உண்ணுதல் வேண்டும். வைத்தியருக்கு இந்நிலை ஏற்பட்ட நேரத்தை குறிப்பிடுவதன் மூலம் சரியான காரணம் அறியப்பட்டு மேலதிக ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சில வேளைகளில் பாவிக்கும் இன்சலின் அளவை அல்லது மருந்தின் அளவை குறைக்க வேண்டிய தேவையும் ஏற்படலாம்.

எடுத்துக்கொள்ளக்கூடிய சிற்றுண்டி வகைகள்

- ✓ வாழைப்பழம்
- ✓ சீனி சேர்க்காத பால்நீர்/பழரசம்
- ✓ தோடம்பழம்
- ✓ இனிப்பற்ற பால் பைக்கட்
- ✓ சான்விச்/பாண் துண்டு
- ✓ யோக்கட்

### கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்

கர்ப்பகாலத்தில் பெண்களில் குருதியின் குளுக்கோசு பல காரணிகளினால் அதிகரித்துக் காணப்படும். இதற்கு தாயின் அதிகரித்த வயது, குடும்பத்தில் நீரிழிவு நோய் இருத்தல், பருமன் கூடிய உடல் நிறை, முன்னைய உடல் நிறை கூடிய குழந்தை பிரசவம், முன்னைய கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய், பெண் உறுப்பில் ஏற்படும் பங்கசுத் தொற்று பிரதான சில காரணிகளாகும்.

நீரிழிவு நோய் ஏற்கனவே உடைய பெண்கள் கர்ப்பமாக 'முன்னர் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ளாதல் வேண்டும். திட்டமிட்ட கர்ப்பம் தரித்தல், உடலின் குருதியின் அளவை சாதாரண அளவில் வைத்திருத்தல், Folic acid பாவனை, புகைத்தலைத் தவிர்த்தல், ரூபெல்லா நீர்ப்பீடன ஊசி, நீரிழிவு மாத்திரையில் இருந்து இன்சலின் பாவனைக்கு மாறல் போன்றன மேலதிக நீரிழிவு பாதிப்புக்களைக் குறைத்து சுகமான பிரவத்தையும் குழந்தையையும் பெற்றுத்தர வழிவகுக்கும்.

### மன அழுத்தத்தை குறைத்தல்

ஆரோக்கியமான மனம், ஆரோக்கியமான உடல், ஆரோக்கியமாக வாழ்வு என்பன மனித வாழ்விற்கு இன்றியமையாதது சில வேளைகளில் நீரிழிவு நோய் கண்டறியப்பட்டபின்னர் சிலருக்கு மனரீதியான அழுத்தங்கள் அதிகரித்துக் காணப்படும். உணவுப்பழக்கம் பற்றிய கவலை, மருந்துப்பாவனை, மற்றவர்களுக்கு தெரிவிப்பதில் தயக்கம், சமூககௌரவ பிரச்சினை, நீண்ட கால பாதிப்பு பற்றிய கவலை, மருந்துச்செலவு, குடும்பம், பிள்ளைகள், வேலை செய்யும் திறன் குறைவு பற்றிய கவலை போன்றவற்றினால் ஏற்படும்.

இவ் மன அழுத்தத்தை பூரணமான நீரிழிவு நோய் பற்றி அறிந்து கொள்வதன் மூலமும் சரியான உணவு முறைமை, மருந்துப்பாவனை, உடற்பயிற்சி முறைமை மூலமும் குறைத்துக் கொள்ளலாம். மனப்பாதிப்பினால் மேலும் தேவையற்ற நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு. மன அழுத்தத்தை போக்க பிடித்த பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுதல், மன அழுத்தப் பயிற்சிகள், தியானப் பயிற்சி, குடும்பத்தினருடன் வெளியே செல்லல், நோய் பற்றிய தெளிவான அறிவு, சரியான நடைமுறைகளைப் பின்பற்றல், பிழையான நடவடிக்கைகளை தவிர்த்தல் (முது அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல், பிழையான உணவு முறை) மூலமாக குறைத்துக்கொள்ளலாம்.

### நீரிழிவு நோயினை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்

நீரிழிவு நோயாளர்கள் தங்கள் நீரிழிவு நோயினை கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறதா என அறிந்து கொள்ளவும் அங்கபாதிப்பு வராது இருப்பதற்கும் சில பரிசீலனைகள் குறிப்பிட்ட காலத்தில் செய்ய வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

#### ✦ மாதம் ஒருமுறை

Fasting blood sugar (FBS) நியம அளவு 70-110mg/dL

Postprandial bloodsugar (PPBS) நியம அளவு <140mg/dL

#### ✦ மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை

Glycosylated haemoglobin (HbA<sub>1c</sub>) நியம அளவு <6.5%

#### ✦ ஆறுமாதங்களுக்கு ஒருமுறை

Lipid profile நியம அளவு Total cholesterol <200mg/dL

LDL cholesterol <100mg/dL

HDL cholesterol >40mg/dL

TAGS <150mg/dL

✦ வருடாந்தம் ஒருமுறை

இதயப்பட்டி (ECG)

கண்பரிசோதனை

சிறுநீர் பரிசோதனை - சிறுநீர் அல்பமின் பரிசோதனை

கை கால் விறைப்புத்தன்மை பரிசோதித்தல்

மேலும் பரிசோதனை வகைகள், உரிய நேரம் அட்டவனை வைத்திய ஆலோசனைப்படி நீரிழிவி நோயின் தாக்கம், அங்கப்பாதிப்பு ஏற்படி அடிக்கடி செய்யப்படல் வேண்டும்.

### பாரம்பரிய மருந்துமுறை

சில ஆயுர்வேத முறைமைகளும் நீரிழி நோயினை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்கு உதவி புரிகிறது என்பதில் ஐயமில்லை மூலிகைகளினால் தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துகள், யோகாப்பயிற்சி முறை, உணவு கட்டுப்பாட்டு முறை என்பவை பிரதானமாக செல்வாக்கு செலுத்துகிறது. முக்கியமாக சில நீரிழிவு எதிர்ப்பு மூலிகை வகைகளாக பின்வருவனவற்றை குறிப்பிடலாம்.

- ✓ பாகற்காய்
- ✓ பொன்னாவரை
- ✓ நாவல் விதைகள்
- ✓ நிலவேம்பு
- ✓ சிறுகுறிஞ்சா
- ✓ கொவ்வை
- ✓ சீந்தில்

இவை அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளப்படக்கூடியவை பக்கவிளைவுகள் அற்றவை எனினும் விஞ்ஞான ரீதியான போதிய ஆய்வுகள் மேற்குறித்த உணவுகள் பற்றிப் பரந்த அளவில் மேற்கொள்ளப்பட்டு உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் அவை மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும்.

### சமயரீதியான மூடநம்பிக்கை

சமூகத்தில் பரவிக்காணப்படும் மதரீதியான மூடநம்பிக்கைகள், செய்வினை, சூனியம், பில்லி சம்பந்தமான அபிப்பிராயங்கள், மதரீதியான குணமாக்கல் வழிபாடுகள், ஆசீர்வாத பெருவிழாக்கள் மருத்துவத்துறைக்கு பெரும் சவாலான விடயமாக அமைகின்றது. சமய ரீதியான சில பிரிவுகள் மக்களுக்கு போதிக்கும் போலியான பிரச்சாரங்கள் மூலமாக நோயாளர்கள் மருந்துப் பாவனையை கைவிட வழிவகுக்கின்றது. மேலும் குணமாக்கல் வழிபாடுகள் என்னும் பெயரில் நீரிழிவு நோய் அற்றுப்போதல் சிறுநீரக பாதிப்பு அற்றுப்போதல் என்னும் போலியான மத போதகர்களின் பிரச்சார நடவடிக்கைகள் பாமர மக்களை ஏமாற்றமடையச் செய்கின்றது.

நீரிழிவு நோயானது ஏற்கனவே அறியப்பட்டு உரிய மருந்துப்பாவனை, உணவுப்பழக்கம், உடற்பயிற்சி முறைமைகள் மூலமாக புரண கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதன் மூலம் நீரிழிவு நோயின் தாக்கம், அங்கப்பாதிப்புக்களில் இருந்து முற்றாக விடுபட்டு நீண்டநாள்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ முடியும் என்ற கருத்தில் எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை அதைவிடுத்து போலியான சமயரீதியான மூட அபிப்பிராயங்கள் நம்பிக்கைகள் என்பவற்றில் இருந்து விடுபட்டு விழிப்புணர்வுடன் மக்கள் வாழக்கற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

# திருவள்ளுவர் வாழ்க்கை வரலாறு

அகர முதல என்று தன் குறளினை தொடங்கி மொத்தமாக 1330 குறள்களை தந்து அதன் மூலம் மக்களுக்கு தன நன்னெறிகளை குறிப்புணர்த்தியவர் தான் திருவள்ளுவர். மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் எவ்வாறு நடந்துகொள்ளவேண்டும் என்பதனை தனது 133 அதிகாரங்கள் மூலம் தெளிவாக பல நூறு வருடங்களுக்கு முன்னரே இந்த உலகிற்கு தெரிவித்து சென்றவர் என்ற பெருமை திருவள்ளுவருக்கு உண்டு.

இன்றும் “உலக பொதுமறை” என்று அனைத்து மக்களாலும் ஏற்று கொள்ளப்பட்ட ஒரு நூலினை நமது தமிழ் இனத்தினை சேர்ந்த ஒருவர் எழுதியுள்ளார் என்பது தமிழர்களாகிய நமக்கு மிகப்பெரும் பெருமை என்றே கூறலாம். இப்படிப்பட்ட திருவள்ளுவரின் வாழ்க்கை வரலாற்றினை இவ் இதழில் கூறுகின்றேன்.

திருவள்ளுவரது பெயர் பெற்றோர் மற்றும் பிறப்பிடம் ஆகிய அனைத்தும் இன்று வரை உறுதிசெய்யப்படவில்லை. இருந்தாலும் அவர் கி.பி. 2ஆம் நூற்றாண்டில் பிறந்திருக்க கூடும் என்று ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. மேலும் அவர் ,ந்தியாவில் உள்ள சென்னையில் “மயிலாப்பூர்” பகுதியில் பிறந்து வளர்ந்தவர் என்றும் ஒரு தகவல் உண்டு. மேலும் காவேரிபக்கம் பகுதியில் வாழ்ந்த மார்கசெயன் என்பவர் திருவள்ளுவரது கவித்திறனை நேரில் கண்டு பூரித்து தனது மகளான வாசுகியை திருவள்ளுவருக்கு மணமுடித்து தந்ததாகவும் கூறப்படுகிறது.

**பெயர் - திருவள்ளுவர்**

**பிறந்த வருடம் - கி.பி. 2ஆம் நூற்றாண்டு (சரியான ஆதாரம் இல்லை)**

**பிறந்த இடம் - மயிலாப்பூர் (சரியான ஆதாரம் இல்லை)**

**மனைவியின் பெயர் - வாசுகி**

**இடம் - மயிலாப்பூர்**

**திருக்குறள் என்னும் அற்புத படைப்பு:**

“வள்ளுவன் தன்னை உலகிற்கு தந்து வான்புகழ் கொண்ட தமிழ்நாடு” என்று அனைவராலும் போற்றப்படும் அளவிற்கு தமிழுக்கு புகழை சேர்த்த இவரது மிகச்சிறந்த படைப்பு இந்த திருக்குறள் எனும் நூல். திருக்குறளை படிக்காத தமிழன் இல்லை என்று கூட கூறலாம். அந்த அளவிற்கு தமிழ் நன்னெறி நூலாக உள்ளது . திருக்குறளின் உன்னதத்தினை உணர்ந்த இதனை “ஜி.யு. போப்” என்பவர்



ஆங்கிலத்தில் "மொழி பெயர்த்துள்ளார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ஈரடிகளில் உலகின் தத்துவத்தினை தெள்ளத்தெளிவாக கூறி அனைவரும் எளிமையாக புரிந்து கொள்ளும் அளவிற்கு தன் கருத்துகளை அதில் முத்து முத்தாக பொறித்துள்ளார். மொத்தம் 3 பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்ட இந்த நூல் முறையே "அறத்துப்பால்", "பொருட்பால்" மற்றும் "காமத்துப்பால்" என்று வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

அறத்துப்பால் - 38 அத்தியாயங்கள்  
 பொருட்பால் - 70 அத்தியாயங்கள்  
 காமத்துப்பால் - 25 அத்தியாயங்கள்

**அறத்துப்பால்:** முதல் பிரிவான அறத்துப்பாலில் 38 அதிகாரங்கள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் அறம் சார்ந்த வாழ்வியல் கருத்துக்கள் முதல் இல்றைம் போன்ற பல கருத்துக்களை கூறி அறத்தின்படி எவ்வாறு வாழ்க்கையினை முறைப்படுத்தி கொண்டு செல்லவேண்டும் என்று கருத்துகளை விவரித்து உள்ளார்.

**பொருட்பால்:** இரண்டாவது பாலான பொருட்பாலில் 70 அதிகாரங்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. உட்பிரிவுகள் மூலம் அரசியல், ஊழியல் மற்றும் துறவறிவியல் போன்ற கருத்துக்களை இடம்பெறவைத்துள்ளார்.

**காமத்துப்பால்:** மூன்றாம் பாலான காமத்துபாலில் களவியல் மற்றும் கற்பியல் என்ற உட்பிரிவுகள் மூலம் காதல், இன்பம் மற்றும் இல்றைம் குறித்த கருத்துக்களை அவர் தெரிவித்துள்ளார்.

**திருக்குறளின் சிறப்பு பெயர்கள்:**

உலக பொதுமறை, முப்பால், ஈரடி நூல், உத்திரவேதம், தெய்வநூல், தமிழ் மறை, பொய்யாமொழி, வாயுறை வாழ்த்து

**திருவள்ளுவரின் புனைபெயர்கள் சிறப்புப்பெயர்கள்:**

பொய்யில்புலவர், தெய்வபுதல்வர், முதற்பாவலர், செந்நாப்போதானார், தேவர் நாயனார், பெருநாவலர்

செல்வி. சி.பிரியதர்சினி  
 ஆசிரியர் (பரந்தன் அ.த.க பாடசாலை)

## துன்பம்

நான் நடக்க எடுத்து வைத்த முதல் அடியில் ஒரு துன்பம்....  
நான் பேச உச்சரித்த முதல் சொல்லில் ஒரு துன்பம்...  
நான் பள்ளி சென்ற முதல் நாளில் ஒரு துன்பம்...  
நான் வாழ்ந்த விடுதி வாழ்க்கையின் முதல் நாளில் ஒரு துன்பம்...  
நான் கற்ற நீச்சலின் தொடக்கத்தில் ஒரு துன்பம்...  
நான் ஒவ்வொரு விளையாட்டின் தொடக்கத்திலும் ஒரு துன்பம்...  
என் தாயை வருத்தி பிறந்ததினால் என்னவோ வாழ்வில் பல துன்பம்...  
பாரிலே பிறந்து விட்டோம் பார்க்கும் எவையும் துன்பம்...  
பணத்திற்கு மதிப்பை வைத்து பரபரப்பாய் சேர்ப்பதில் துன்பம்...  
பதினெட்டு வயதுக்கு மேலே பள்ளிப்படிப்பை முடிக்காதது துன்பம்...  
தேடி அலைந்து வயிறாற உண்டாலும் தினந்தோறும் எடுக்கும் பசியால் துன்பம்...  
அருவி நதிகடல்யென அத்தனையில் குளித்தாலும் அடுத்தடுத்து அழுக்காகும் உடலில் துன்பம்...  
பிழைப்பை மட்டுமே தொழிலாய் செய்யும் மானிடர் பெருமையாய் பேசித் திரிவது துன்பம்...  
எல்லா துன்பங்களும் நிறைந்திருக்கும் வல்லான் துன்பத்தை விரட்டியடிப்போம்...

ச.திலக்ஷன்,  
இளவாலை வருத்தப்படாத வாலிபர் சங்கம்.

## பக்கவாதம்

பக்கவாதம் என்பது உங்கள் மூளைக்கு இரத்த ஓட்டம் தடைபடும் போது ஏற்படும் ஒரு மருத்துவ அவசரநிலை. இரத்தம் இல்லாமல், உங்கள் மூளை செல்கள் இறக்கத் தொடங்குகின்றன. இது கடுமையான அறிகுறிகளையும், நீடித்த இயலாமை மற்றும் மரணத்தையும் கூட ஏற்படுத்தும்.

பக்கவாதத்தில் மூன்று முக்கிய வகைகள் உள்ளன:

நிலையற்ற இஸ்கிமிக் தாக்குதல் (Transient ischemic attack)

இஸ்கிமிக் ஸ்ட்ரோக் (Ischemic stroke)

ரத்தக்கசிவு பக்கவாதம் (Hemorrhagic stroke)

### **நிலையற்ற இஸ்கிமிக் தாக்குதல் (Transient ischemic attack)**

ஒரு எச்சரிக்கை அல்லது மினிஸ்ட்ரோக் என்று அழைக்கிறார்கள். உங்கள் மூளைக்கு இரத்த ஓட்டத்தை தற்காலிகமாக தடுக்கும் எதையும் வலியு ஏற்படுத்துகிறது. இரத்த உறைவு மற்றும் வலியு அறிகுறிகள் குறுகிய காலத்திற்கு நீடிக்கும்.

### **இஸ்கிமிக் ஸ்ட்ரோக் (Ischemic stroke)**

இரத்த உறைவு உங்கள் மூளைக்கு ரத்தம் பாய்வதைத் தடுக்கும்போது ஒரு இஸ்கிமிக் பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது. இரத்த உறைவு பெரும்பாலும் தடிப்புத் தோல் அழற்சியால் ஏற்படுகிறது. இது இரத்த நாளத்தின் உட்புறப் புறத்தில் கொழுப்பு படிவுகளை உருவாக்குவதாகும். இந்த கொழுப்பு வைப்புகளில் ஒரு பகுதி உடைந்து உங்கள் மூளையில் இரத்த ஓட்டத்தை தடுக்கலாம். இந்த கருத்து மாரடைப்பைப் போன்றது. அங்கு ஒரு இரத்த உறைவு உங்கள் இதயத்தின் ஒரு பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டத்தைத் தடுக்கிறது.

### **ரத்தக்கசிவு பக்கவாதம் (Hemorrhagic stroke)**

உங்கள் மூளையில் உள்ள ஒரு இரத்த நாளம் சிதைந்து அல்லது உடைந்து, சுற்றியுள்ள திசுக்களில் இரத்தத்தை கொட்டும்போது ஒரு ரத்தக்கசிவு பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது.

ரத்தக்கசிவு பக்கவாதம் மூன்று முக்கிய வகைகள் உள்ளன: முதலாவது ஒரு அனீரிஸம், இது பலவீனமான இரத்த நாளத்தின் ஒரு பகுதியை பலூன் வெளிப்புறமாகவும் சில நேரங்களில் சிதைவடையச் செய்கிறது. மற்றொன்று தமனி

சார்ந்த குறைபாடு ஆகும். இதில் அசாதாரணமாக உருவாகும் இரத்த நாளங்கள் அடங்கும். அத்தகைய இரத்த நாளம் சிதைந்தால், அது ஒரு ரத்தக்கசிவு பக்கவாதத்தை ஏற்படுத்தும். கடைசியாக, மிக அதிக இரத்த அழுத்தம் மூளையில் உள்ள சிறிய இரத்த நாளங்கள் பலவீனமடைந்து மூளைக்கு இரத்தப்போக்கு ஏற்படலாம்.

### பக்கவாதத்தின் அறிகுறிகள் யாவை?

வெவ்வேறு பக்கவாதம் வகைகள் ஒத்த அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகின்றன, ஏனெனில் ஒவ்வொன்றும் உங்கள் மூளையில் இரத்த ஓட்டத்தை பாதிக்கிறது. நீங்கள் எந்த வகையான பக்கவாதம் கொண்டிருக்கலாம் என்பதை தீர்மானிக்க ஒரே வழி மருத்துவ உதவியை நாடுவதுதான்.

நீங்கள் சிரிக்கும்போது, உங்கள் முகத்தின் ஒரு பக்கம் குறைகிறதா? நீங்கள் இரு கைகளையும் உயர்த்தும்போது, ஒரு கை கீழே இறங்குமா? உங்கள் பேச்சு மந்தமாக இருக்கிறதா? பேசுவதில் சிக்கல் உள்ளதா?

ஒரு நபர் சொல்வதைப் புரிந்து கொள்வதில் சிரமம் போன்ற திடீர் குழப்பம், நடைபயிற்சி சிரமம், திடீர் தலைச்சுற்றல் அல்லது கடுமையான தலைவலி வேறு ஒன்று அல்லது இரண்டு கண்களிலும் பார்க்க சிரமம்.

### பக்கவாதம் என்ன சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும்?

பக்கவாதம் என்பது ஒரு காரணத்திற்காக ஒரு மருத்துவ அவசரநிலை - இது உயிருக்கு ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். மனித வாழ்க்கையின் முக்கிய செயல்பாடுகளை மூளை கட்டுப்படுத்துகிறது. இரத்த ஓட்டம் இல்லாமல், உங்கள் மூளை சுவாசம், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் பலவற்றை நிர்வகிக்க முடியாது. பக்கவாதம் வகையைப் பொறுத்து சிக்கல்கள் மாறுபடும் மற்றும் நீங்கள் வெற்றிகரமாக சிகிச்சையைப் பெற முடிந்தால், சிக்கல்களின் எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு:

நடத்தை மாற்றங்கள்: பக்கவாதம் இருப்பது மனச்சோர்வு அல்லது பதட்டத்திற்கு பங்களிக்கும். உங்கள் நடத்தையில் அதிக மனக்கிளர்ச்சி அல்லது மற்றவர்களுடன் பழகுவதில் இருந்து விலகுவது போன்ற மாற்றங்களையும் நீங்கள் அனுபவிக்கலாம்.

பேச்சு சிரமங்கள்: ஒரு பக்கவாதம் உங்கள் மூளையின் பேச்சு மற்றும் விழாங்கலுடன் தொடர்புடைய பகுதிகளை பாதிக்கும். இதன் விளைவாக, மற்றவர்கள் பேசும்போது அவர்களைப் படிக்கவோ, எழுதவோ அல்லது புரிந்துகொள்ளவோ உங்களுக்கு சிரமம் இருக்கலாம்.

உணர்வின்மை அல்லது வலி: ஒரு பக்கவாதம் உங்கள் உடலின் சில பகுதிகளில் உணர்வின்மை மற்றும் உணர்வைக் குறைக்கும். இது வேதனையாக இருக்கும். சில நேரங்களில் மூளைக்கு ஏற்படும் காயம் வெப்பநிலையை உணரும் உங்கள் திறனையும் பாதிக்கும். இந்த நிலை மத்திய பக்கவாதம் வலி என்று அழைக்கப்படுகிறது மற்றும் சிகிச்சை அளிப்பது கடினம்.

பக்கவாதம்: உங்கள் மூளை நேரடி இயக்கத்திற்கு செயல்படுவதால், உங்கள் மூளையின் வலது பக்கத்தில் ஒரு பக்கவாதம் உங்கள் உடலின் இடது பக்கத்தில் இயக்கத்தை பாதிக்கும் மற்றும் நேர்மாறாகவும் இருக்கும். பக்கவாதம் ஏற்பட்டவர்களுக்கு முக தசைகளைப் பயன்படுத்தவோ அல்லது ஒரு புறம் ஒரு கையை நகர்த்தவோ முடியாது.

மறுவாழ்வு மூலம் பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு இழந்த மோட்டார் செயல்பாடு, பேச்சு அல்லது விழுங்கும் திறன்களை நீங்கள் மீண்டும் பெற முடியும். இருப்பினும், இவை மீண்டும் பெற நேரம் எடுக்கலாம்.

வாலையூர் மதி  
இளவாலை வருத்தப்படாத வாலிபர் சங்கம்

டெங்கு என்பது ஒரு வகையான வைரஸ் கிருமி. "ஏழில் எஜிப்டி என்ற பிரிவைச் சேர்ந்த பெண் கொசுவால் இது பரவுகிறது. டெங்குவால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரைக் கடித்த கொசு, பாதிப்பு இல்லாத மற்றொருவரைக் கடிக்கும்போது, அவருக்கும் டெங்கு பரவும். மற்றபடி தண்ணீர், காற்று, எச்சில், இருமல், தும்மல் மற்றும் தொடுதல் மூலம் இந்தக் கிருமி பரவுவது கிடையாது. முக்கியமாக நாம் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் என்ன வென்றால், இந்த காய்ச்சல் மனிதனிடம் இருந்து மனிதனுக்கு இது நேரடியாகப் பரவுவதும் இல்லை.

## டெங்கு காய்ச்சலின் அறிகுறிகள்:

காய்ச்சலின் அளவு 104 டிகிரி பாரன்ஹீட் வரை இருக்கும். உடல் சோர்வு, தீவிர தலைவலி, உடல் வலி, கண் வலி, தசைகள் மற்றும் மூட்டு வலி, வாந்தி, உடலில் சிவப்பு தழும்பு, எலும்பு உடைவது போன்று கடுமையான வலி இருக்கும்.

டெங்கு காய்ச்சலின் அறிகுறிகள் இல்லாமல் கூட உங்களுக்கு டெங்கு காய்ச்சல் வருவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது. டெங்கு கொசு கடித்து 5ல் இருந்து 7 நாட்கள் வரை எந்த அறிகுறிகளும் அந்த நபருக்கு இருக்காது. மனித உடலில் பல்கிப் பெருகும், அதன் பிறகே அறிகுறிகள் தென்படும்.

## டெங்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ☞ உடனடியாக அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு சென்று ரத்தப் பரிசோதனை செய்யவும்.
- ☞ டெங்கு பாதிப்பை கண்டறிய டெங்கு ஐ.ஜி.எம். எலிசா, பி.சி.ஆர். ஆகிய பரிசோதனைகள் உங்களுக்கு செய்யப்படும்.
- ☞ உங்களுக்கு டெங்கு காய்ச்சல் இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டால், முதலில் பதற்றம் அடைய வேண்டாம்.
- ☞ மருத்துவர்கள் கூறும் வழிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள். வேலைக்கு செல்லாமல், வீட்டிலே ஓய்வு எடுங்கள்.
- ☞ உடலில் நீர்ச் சத்து குறையும் என்பதால், அதிக அளவில் நீர்ச்சத்து உள்ள உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வது அவசியம்.
- ☞ உங்களுக்கு கடும் வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டு உடல் நிலை மோசமாக தொடங்கினால், உடனடியாக மருத்துவமனையில் அனுமதியாகவும்.

- ☉ சரியான மருத்துவ சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால் ஏழு நாட்களில் காய்ச்சல் சரியாகிவிடும். உடல் வலி மற்றும் சோர்வு போன்ற இதன் பாதிப்புகள் இரண்டு வாரங்களில் சரியாகிவிடும்.

### டெங்கு தடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

டெங்குவைத் தவிர்க்க அந்த கொசுவை ஒழிப்பதே ஒரே வழி.

டெங்கு பரப்பும் கொசுக்கள் நல்ல தண்ணீரில் தான் முட்டையிடும். இதனால் வீட்டில் சுற்றி இருக்கும் குட்டைகளில் தண்ணீர் தேங்குவது, தேங்காய் மூடியில் தேங்கும் தண்ணீர், வீட்டு தண்ணீர் டேங்குகளில் தேங்கும் தண்ணீரில் தான் இந்த வகை கொசுக்கள் முட்டையிட்டு வளரும். நல்ல தண்ணீர் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

வீட்டுக்குள் கொசு வர முடியாதபடி ஜன்னல்களில் கொசு வலை பொருத்தலாம். கொசுவத்தி, கொசு விரட்டி போன்றவற்றை பயன்படுத்தலாம். வீட்டுச் சுவர்கள் மீது "டி.டி.டி." மருந்தைத் பயன்படுத்தினால் கொசுக்கள் ஒழியும்.

வீட்டைச் சுற்றியும், தெருவோரச் சாக்கடையிலும் "டெல்டாமெத்திரின்" என்ற மருந்தைத் தெளிப்பதால் பலன் உண்டாக வாய்ப்புள்ளது.

கை, கால் முழுக்க மறைக்கும் பருத்தி ஆடைகளை அணியுங்கள். இந்த வகை கொசு பொதுவாக பகல் நேரத்தில் தான் கடிக்கும். இரவில் கடிக்காது. எனவே உஷாராக இருங்க. விழிப்புணர்வே முக்கியம்

செல்வி.கி.சிவதாரணி

# சுற்றாடல் உரிமையானது இலங்கை அரசியலமைப்பின் அடிப்படை உரிமை ஒன்றாக அங்கீகரிக்கப்படல்

(உயர்நீதிமன்றத்தின் தீர்ப்புக்களின் அடிப்படையிலான ஆய்வு),  
வி.கு.வின்சன் ஞானதயாளன்.

## முகவுரை

அபிவிருத்தி என்ற போர்வையிலும், சமூகப் பொறுப்பின்றி செயற்படுவதன் காரணமாகவும் சுற்றாடல் மாசடைதல் என்பது இன்று பெருமளவில் அதிகரித்துவருகின்ற ஒரு விடயமாகக் காணப்படுகின்றது. எமது எதிர்கால சந்ததியினரின் நுகர்விற்காக நாம் எத்தகைய சுற்றாடலை விட்டுச்செல்லப் போகின்றோம் என்பது எம் அனைவர் மீதுமுள்ள முக்கிய வினாவாகும். எனவே எம் ஒவ்வொருவருக்கும் பிறப்பினால் இயற்கையாகவே உரித்தான ஆரோக்கியமான சுற்றாடலுக்கான உரிமை பற்றியும், அது தொடர்பான சர்வதேச மற்றும் உள்ளாட்சு சட்ட ஏற்பாடுகள் பற்றியும் சுற்றாடல் உரிமைகளை பிரயோகிக்கும் முறை பற்றியும் நாம் அனைவரும் தெரிந்திருப்பதும், எமது பகுதிகளில் அபிவிருத்தி என்ற பெயரிலோ அல்லது எவரேனும் ஆளின் தனிப்பட்ட நலன்களுக்காக எமது சுற்றாடல் உரிமைகள் மீறப்படும் போது அல்லது சுற்றாடல் மாசுக்குள்ளாகும் போது அது தொடர்பாக கேள்விக்குட்படுத்துவது எம் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ள தார்மிக கடமையாகும். எனவே தான் இக்கட்டுரையானது சுற்றாடல் உரிமையானது இலங்கை அரசியலமைப்பின் அடிப்படை உரிமை ஒன்றாக எத்தகைய அங்கீகாரத்தினைப் பெற்றுள்ளது என்பது பற்றி ஆராய்கின்றது.

## சுற்றாடல் உரிமைகள் பற்றிய அறிமுகம்

சுற்றாடல் உரிமைகள் என்பது மக்கள் அனைவரும் சுற்றுச்சூழலை நல்ல தரத்தில் அனுபவிப்பதற்கு வழி செய்கின்ற மனித உரிமைகளின் ஒரு பகுதி ஆகும். மனித உரிமைகளும் சுற்றாடல் உரிமைகளும் ஒன்றையொன்று பின்னிப் பிணைந்தவையாக காணப்படுகின்றன. சுத்தமான, பாதுகாப்பான நிலைத்திருக்கக்கூடிய சுற்றாடலானது மனித உரிமைகளை அனுபவிப்பதற்கு மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

உயிர் வாழ்வதற்கான உரிமை, உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியத்திற்கான உரிமை, தகுந்த வாழ்க்கைத் தரத்திற்கான உரிமை, போதுமான



உணவிற்கான உரிமை, தூய்மையான நீர் மற்றும் சுகாதாரத்திற்கான உரிமை, வீட்டிற்கான உரிமை, கலாச்சார வாழ்வு மற்றும் அபிவிருத்தியில் பங்கெடுப்பதற்கான உரிமை, ஆரோக்கியமான சுற்றுச்சூழலுக்கான உரிமை என்பன பல்வேறு ஐக்கிய நாடுகள் சமவாயங்களிலும் பிராந்திய உடன்படிக்கைகளிலும், 100 ற்கும் மேற்பட்ட நாடுகளின் அரசியலமைப்புக்களில் அடிப்படை உரிமைகளாகவும் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளன.

### சுற்றாடல் உரிமைகள் பற்றிய சர்வதேச கோட்பாடுகளின் வளர்ச்சி

20 ஆம் நூற்றாண்டின் மிகவும் எழுச்சிபெற்ற சமூக இயக்கமாக சுற்றாடல் உரிமைகள் Social Movement, மற்றும் சுற்றாடல் சட்டம் தொடர்பான துறை காணப்படுகின்றது. 1972 ஆம் ஆண்டு யூன் மாதம் 5 ஆந் திகதி முதல் 16 ஆந் திகதி வரையில் சுவீடன் நாட்டின் Stockholm மாநகரத்தில் ஐக்கியநாடுகள் சபையின் மனித சுற்றாடல் தொடர்பான மாநாடு முதன் முதலில் நடைபெற்றது. இதன்போது மனித சுற்றாடல் தொடர்பான Stockholm Declaration வெளியிடப்பட்டது. இது சர்வதேச சுற்றாடல் சட்ட அபிவிருத்திக்கான அடித்தளத்தை ஏற்படுத்தியது. இதில் 26 வழிகாட்டிக் கொள்கைகள் இடம்பெற்றிருந்தன. இங்கு எல்லை தாண்டி ஏற்படுகின்ற சூழல் பிரச்சனைகள், ஆபத்துக்குள்ளான உயிரினங்கள் தொடர்பான பாதுகாப்பு, கடல் மற்றும் ஆகாய மாசுடைதலை தடுத்தல், சுற்றாடல் கல்வி மற்றும் சர்வதேச சுற்றாடல் சட்டத்தின் முக்கியத்துவம் போன்ற பல்வேறு விடயங்கள் ஆராயப்பட்டன.

Stockholm Declaration ஐ தொடர்ந்து வந்த தசாப்த காலத்தில் சர்வதேச சுற்றுச்சூழல் தொடர்பான பல்வேறு ஒப்பந்தங்கள் உருவாக்கப்பட்டிருந்தாலும் உலகளாவிய சுற்றுச்சூழல் சவால்கள் போதுமான அளவு தீர்க்கப்படவில்லை. எனவேதான் 1983 இல் ஐக்கிய நாடுகள் சபையானது G.H.Brundtland தலைமையில் சுயாதீன ஆணைக்குழு (Brundtland Commission) ஒன்றினை ஸ்தாபித்து பிரச்சினைகள் மற்றும் அவற்றிற்கான தீர்வுகளை முன்மொழியுமாறு கோரியது. இவ் ஆணைக்குழுவானது 1987 இல் எமது பொது எதிர்காலம் (Our Common Future) என்ற தலைப்பில் தமது முதலாவது அறிக்கையை வெளியிட்டது. இவ் அறிக்கையிலேயே முதன் முதலில் அபிவிருத்தியையும் பொருளாதாரத்தையும் சமப்படுத்தும் நோக்கில் “நிலையாதார அபிவிருத்தி” (Sustainable Development) என்ற கொள்கை முன்மொழியப்பட்டது.

1992 யூன் மாதத்தில் பிறேசில் நாட்டின் றியோ டி ஜனிரோ (Rio de Janeiro) நகரத்தில் புவியுச்சி மாநாடு நடத்தப்பட்டது. இம்மாநாடு சர்வதேச சுற்றுச்சூழல் சட்டம் மற்றும் கொள்கை வளர்ச்சியில் ஒரு முக்கியமான மைற்கல்லாக மாறியது. Brundtland ஆணைக்குழுவினால் முன்மொழியப்பட்ட நிலையாதார அபிவிருத்தி

கோட்பாட்டிற்கு இங்கு செயல் வடிவம் கொடுக்கப்பட்டது. 100 இற்கும் மேற்பட்ட அரசு தலைவர்கள் பங்குபற்றிய இம்மாநாட்டில் சர்வதேச சுற்றுச்சூழல் சட்டத்திற்கான மிக முக்கியமான ஆவணமான **ரியோ பிரகடனம் (Rio Declaration on Environment and Development)** வெளியிடப்பட்டது.

தொடர்ந்து 2000 ஆண்டில் நடைபெற்ற புத்தாயிரம் ஆண்டு உச்சி மாநாட்டில் (Millennium Summit) புத்தாயிரம் ஆண்டு அபிவிருத்தி இலக்குகள் முன்வைக்கப்பட்டன. இதில் 7 வது இலக்காக நிலையான சுற்றாடல் அபிவிருத்தியை உறுதிப்படுத்துதலும் ஒன்றாக அமைந்திருந்தது. தொடர்ந்து 2002 இல் தென்னாபிரிக்காவின் ஜொகானேர்ஸ் பேர்க் நகரில் நிலையான அபிவிருத்தி தொடர்பாக மீண்டுமொரு புவியுச்சி மாநாடு நடத்தப்பட்டது. எனினும் ஐக்கிய அமெரிக்காவின் ஜனாதிபதி இக் கூட்டத்தொடரினை புறக்கணித்தமையினால் இது குறிப்பிடத்தக்க வெற்றியினை பெறவில்லை. மேலும் 2012 ஆம் ஆண்டில் மீண்டும் பிறேசிலின் ரியோ டி ஜனிரோ (Rio de Janeiro) நகரத்தில் Rio+20 என்ற பெயரில் நிலையாதார அபிவிருத்தி தொடர்பான 3 வது புவியுச்சி மாநாடு நடத்தப்பட்டது. இந்த மாநாட்டிலும் அமெரிக்கா, ஜேர்மன் மற்றும் ஐக்கிய இராச்சியத்தின் அரசு தலைவர்கள் பங்குபற்றவில்லை. எனினும் 2015 ஆம் ஆண்டு நியூயார்க்கில் உள்ள ஐக்கிய நாடுகளின் தலைமையகத்தில் 150 க்கும் மேற்பட்ட உலகத் தலைவர்கள் நிலையாதார அபிவிருத்தி தொடர்பான உச்சிமாநாட்டில் புதிய நிலையான அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சி நிரலை ஏற்றுக்கொண்டனர். இந் நிகழ்ச்சி நிரலில், **நிலையான அபிவிருத்தி குறிக்கோள்கள் (Sustainable Development Goals)** 17 உம் அவற்றினை அடைய உதவி செய்யும் 169 இலக்குகளும் இடம் பெற்றிருந்தன. இதில் சுற்றுச்சூழல் தொடர்பான விடயங்களும் இடம்பெற்றிருந்தன (குறிக்கோள் - 13, 14, 15). அதனைத் தொடர்ந்து பிான்ஸ் நாட்டின் பரீஸ் நகரில் முதன்முறையாக அனைத்து நாடுகளினதும் பங்குபற்றுதலுடன் காலநிலை மாற்றம் தொடர்பான ஒப்பந்தம் கைச்சாத்திடப்பட்டது. இவ்வுடன்படிக்கையில் 195 ஐக்கிய நாடுகள் அங்கத்துவ நாடுகள் கையெழுத்திட்டதுடன் 186 நாடுகள் இதன் திறத்தவர்களாகின.

### **நிலையாதார அபிவிருத்தி (Sustainable Development)**

முன்னர் குறிப்பிட்டதைப் போன்று நிலையாதார அபிவிருத்திக் கோட்பாடானது 1987 இல் எமது பொது எதிர்காலம் என்ற தலைப்பில் வெளியிடப்பட்ட Brundtland Commission இன் அறிக்கையிலேயே முதன் முதலில் முன் மொழியப்பட்டதுடன் 1992 இல் வெளியிடப்பட்ட ரியோ பிரகடனத்தில் செயல்வடிவம் கொடுக்கப்பட்டது. இதற்கமைய நிலையான அபிவிருத்திக் கோட்பாட்டில் பல்வேறு விடயங்கள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

இதன் பொருளளவான கோட்பாடுகளாக பின்வருபவை காணப்படுகின்றன.

- i. அபிவிருத்தி மற்றும் சுற்றாடல் பாதுகாப்பினை சம்ப்படுத்தல்,
- ii. முற்காப்புக் கோட்பாடு,
- iii. தலைமுறை இடை ஒப்புரவுக் கோட்பாடு,
- iv. தீழ்ப்பாளர் செலுத்தும் கோட்பாடு
- v. பகிரங்க நம்பிக்கை கோட்பாடு

இலங்கையின் உள்நாட்டுச் சட்டவாக்கத்தில் பொருளளவான கோட்பாடுகள் நேரடியாக சட்டமாக்கப்படவில்லை. எனினும் உயர்நீதிமன்றமானது தனது பொருள்கோடல் தத்துவத்தின் மூலமாக இந்தக் கோட்பாடுகளை வழக்குகளில் பிரயோகித்துள்ளமையை அவதானிக்கலாம். இது பற்றி பின்னர் விரிவாக ஆராயப்படும். இதன் நடைமுறையளவிலான கோட்பாடுகளாக பின்வருபவை காணப்படுகின்றன.

- i. சுற்றாடல் தாக்க மதிப்பீட்டு செயல்முறை,
- ii. தகவலுக்கான அணுகல்
- iii. பொதுமக்கள் பங்கேற்பு

நடைமுறையளவிலான கோட்பாடுகள் 1947 ஆம் ஆண்டின் 47 ஆம் இலக்க தேசிய சுற்றாடல் சட்டத்தின் ஏற்பாடுகள் மூலமாக இலங்கைச் சட்டத்தில் நேரடியாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளன.

### **இலங்கையில் சுற்றாடல் சட்டத்தின் அறிமுகம்**

இலங்கையின் நவீன சுற்றாடல் சட்டமானது உரோமன் டச்சுச் சட்டம், ஆங்கிலச்சட்டம், உள்நாட்டுச் சட்டவாக்கங்கள், சர்வதேச பொருத்தனைகள் மற்றும் நீதிமுறைத் தீர்ப்புக்களால் மெருகூட்டப்பட்டிருக்கின்றது.

இலங்கையின் நவீன சுற்றாடல் சட்டத்தின் வரலாறானது 1948 ஆம் ஆண்டில் மரத்தளபாட உற்பத்திக்காக காடுகளை அழிப்பதை தடுப்பதற்காக கொண்டுவரப்பட்ட மர கட்டளை சட்டத்தின் அறிமுகத்துடன் ஆரம்பிக்கின்றது. தொடர்ந்து 1907 ஆம் ஆண்டில் காடுகள் கட்டளைச் சட்டமும் 1937 இல் விலங்குகள் மற்றும் தாவர பாதுகாப்புக் கட்டளைச் சட்டமும் கொண்டுவரப்பட்டது.

தொடர்ந்து 1947 ஆம் ஆண்டின் 47 ஆம் இலக்க தேசிய சுற்றாடல் சட்டமானது சட்டமாக்கப்பட்டு, சுற்றாடலை பேணி பாதுகாக்கவும், மேம்படுத்தவும் பல விடயங்களை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. குறிப்பாக மத்திய சுற்றாடல் அதிகார சபை (CEA) நிறுவப்பட்டது இந்தச் சட்டத்தினாலாகும். இலங்கைச் சுற்றாடல் சட்ட வரலாற்றின்

மைல்கல்லாக தேசிய சுற்றாடல் சட்டம் கருதப்படுவதுடன் குறித்த சட்டமானது 1988 ஆம் ஆண்டின் 56 ஆம் இலக்க சட்டத்தின் மூலமும், 2000 ஆம் ஆண்டின் 53 ஆம் இலக்க சட்டத்தின் மூலமும் திருத்தப்பட்டு குறித்த திருத்தச் சட்டங்களின் பிரகாரம் மத்திய சுற்றாடல் அதிகார சபைக்கு கூடுதலான அதிகாரங்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

தேசிய சுற்றாடல் சட்டத்தின் பிரகாரம் சுற்றாடல் அமைச்சர் ஒழுங்குவிதிகளை வர்த்தமானி ஒன்றில் பிரசுரிப்பதன் மூலம், சுற்றாடல் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் எனக் கருதும் விடயங்களை குறித்துரைக்கப்பட்ட செயற்பாடுகளாகவும் (Prescribed Activities), குறித்துரைக்கப்பட்ட செயற்றிட்டங்களாகவும் (Prescribed Projects) பிரகடனப்படுத்தலாம்.

இதில் குறித்துரைக்கப்பட்ட செயற்பாடுகள் (Prescribed Activities) என்பது, 2008 ஆம் ஆண்டின் 1533/16 ஆம் இலக்க வர்த்தமானி அறிவித்தலின் மூலமாக பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதில் செயற்பாடுகள் பகுதி A, B மற்றும் C என மூன்று தொகுதிகளாக குறித்துரைக்கப்படுகின்றன. பகுதி A இல் ஒப்பீட்டு ரீதியாக 80 உயர் மாசுறுதல் செயற்பாடுகளும், பகுதி B இல் 33 நடுத்தர மாசுறுதல் செயற்பாடுகளும் பகுதி C இல் 25 இற்கு குறைவான மாசுறுதல் தாக்கத்தை விளைவிக்கக்கூடிய செயற்பாடுகளும் உள்ளன. இந்தக் குறித்துரைக்கப்பட்ட செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் போது சுற்றாடல் பாதுகாப்பு உரிமத்தை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது ஓர் சட்டத் தேவைப்பாடாகும்.

இவற்றில் A, B பகுதியில் உள்ள செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்படும் போது சுற்றாடல் பாதுகாப்பு உரிமத்தை மத்திய சுற்றாடல் அதிகார சபையிடமிருந்து பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும். C பகுதியில் குறித்துரைக்கப்பட்ட சிறியளவிலான செயற்பாடுகளுக்கான சுற்றாடல் பாதுகாப்பு உரிமம் வழங்கும் அதிகாரம் மத்திய சுற்றாடல் அதிகார சபையினால் உள்ளூராட்சி சபைகளுக்கு பரவாலாக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

இவ்வாறே குறித்துரைக்கப்பட்ட செயற்றிட்டங்கள் (Prescribed Projects) என்பது 1993 ஆம் ஆண்டின் யூன் 24 ஆம் திகதிய 722/22 ஆம் இலக்க மற்றும் 1995 பெப்ரவரி 23 திகதிய 859/4 ஆம் இலக்க வர்த்தமானி அறிவித்தல்கள் மூலம் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய செயற்றிட்டங்களை மேற்கொள்ளுமூன்னர் சுற்றாடல் தாக்க மதிப்பீடு செய்யப்படுதல் வேண்டும். சுற்றாடல் தாக்க மதிப்பீட்டில் அனைத்து கூறுகளையும் உள்ளடக்கி, உத்தேச கருத்திட்டத்தின் விபரங்கள், உத்தேச கருத்திட்ட இடத்தின் தற்போதுள்ள சுற்றாடல் நிலை, கருத்திட்டத்தின் சாதகமான மற்றும் பாதிக்கமான தாக்கங்கள், உத்தேச தணிப்பு நடவடிக்கைகள், நியாயபூர்வமான

மாற்றீடுகள், சுற்றாடல் கண்காணிப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டம் போன்ற விடயங்கள் உள்ளடக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். பாரிய செயற்றிட்டங்கள் மூலமாக சுற்றாடல் பாதிக்கப்படுவதை தடுக்கவே இந் நடவடிக்கைமுறை காணப்படுகின்றது. இவை தவிர வளி மாசடைதல், ஒலி மாசடைதல் என்பவற்றை கட்டுப்படுத்தவும், கழிவு முகாமைத்துவம் தொடர்பாகவும் சுற்றாடல் அமைச்சரால் தனித்தனியே பல்வேறு ஒழுங்குவிதிகள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

இவ்வாறாக இலங்கையில் நியதிச் சட்டங்கள் மற்றும் ஒழுங்குவிதிகள் மூலமாக சுற்றாடலை பாதுகாக்கும் ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

2003.06.30 ஆம் திகதிய 1295/11 ஆம் இலக்க வர்த்தமானி அறிவித்தலின் கீழ் வெளியிடப்பட்ட ஒழுங்குவிதிகள் (வளிவெளியேற்றம், எரிபொருள் மற்றும் வாகன இறக்குமதி நியமங்கள்) ---

2003.10.10 ஆம் திகதிய 1309/20 ஆம் இலக்க வர்த்தமானி அறிவித்தலின் கீழ் வெளியிடப்பட்ட கட்டளை (ஒசோனை சிதைவுறுச்செய்யும் பதார்த்தங்களை தடை செய்தல்)---

2008.07.09 ஆம் திகதிய 1557/14 ஆம் இலக்க வர்த்தமானி அறிவித்தலின் கீழ் வெளியிடப்பட்ட கட்டளை (வாகன புகை வெளியேற்ற நியமங்களின் பட்டியல்)---

2008.08.15 ஆம் திகதிய 1562/22 ஆம் இலக்க வர்த்தமானி அறிவித்தலின் கீழ் வெளியிடப்பட்ட ஒழுங்குவிதிகள் (வளிமாசாக்கிகளுக்குரிய வகைகள் தொடர்பில் அனுமதிக்கத்தக்க சுற்றப்புற வளி தரத்தின் நியமங்கள்) ---

2014.11.05 ஆம் திகதிய 1887/20 ஆம் இலக்க வர்த்தமானி அறிவித்தலின் கீழ் வெளியிடப்பட்ட ஒழுங்குவிதிகள் (வளிவெளியேற்றம், எரிபொருள் மற்றும் வாகன இறக்குமதி நியமங்கள்)

1996.05.23 ஆம் திகதிய 924/12 ஆம் இலக்க வர்த்தமானி அறிவித்தலின் கீழ் வெளியிடப்பட்ட கட்டளை (தொழில்துறை ஒலி மாசுறுதல்) ---

1997.04.30 ஆம் திகதிய 973/7 ஆம் இலக்க வர்த்தமானி அறிவித்தலின் கீழ் வெளியிடப்பட்ட கட்டளை (1996.05.23 ஆம் திகதிய 924/12 வர்த்தமானி அறிவித்தலுக்கான திருத்தம்) ---

2011.12.29 ஆம் திகதிய 1738/37 ஆம் இலக்க வர்த்தமானி அறிவித்தலின் கீழ் வெளியிடப்பட்ட கட்டளை (தேசிய சுற்றாடல் (வாகன ஒலிகருவிகள்) ஒழுங்குவிதிகள்)

2006.10.10 ஆம் திகதிய 1466/5 ஆம் இலக்க வர்த்தமானி அறிவித்தலின் கீழ் வெளியிடப்பட்ட கட்டளை (20 மைக்ரான் அல்லது அதற்கு குறைவான தடிப்புடைய பொலித்தீன் அல்லது பொலித்தீன் உற்பத்திகளை தடைசெய்தல்)---

2008.02.01 ஆம் திகதிய 1534/18 ஆம் இலக்க வர்த்தமானி அறிவித்தலின் கீழ் வெளியிடப்பட்ட ஒழுங்குவிதிகள் (கழிவு/ அட்டவணையிடப்பட்ட கழிவு முகாமைத்துவம் வெளியேற்றம், வெளிப்பாடு அல்லது அகற்றுவதற்கான அனுமதிப்பத்திரம்)---

2009.11.10 ஆம் திகதிய 1627/19 ஆம் இலக்க வர்த்தமானி அறிவித்தலின் கீழ் வெளியிடப்பட்ட கட்டளை (மாநகர திண்ம கழிவு)

### சுற்றாடல் உரிமை ஓர் அடிப்படை உரிமையாக அங்கீகரிக்கப்படுதல்

ஐக்கிய நாடுகள் சபையினால் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டு, மனித உரிமைகள் தொடர்பான மூல ஆவணங்களாக வர்ணிக்கப்படும் 1948 ஆம் ஆண்டு பிரகடனப்படுத்தப்பட்ட சர்வதேச மனித உரிமைகள் பட்டியம், 1966 ஆம் ஆண்டு பிகடனப்படுத்தப்பட்ட குடியியல் மற்றும் அரசியல் உரிமைகளுக்கான சர்வதேச பொருத்தனை, பொருளாதார, சமூக, கலாசார உரிமைகளுக்கான சர்வதேச

பொருத்தனை ஆகிய மூன்றிலும் ஆரோக்கியமான சுற்றாடலுக்கான உரிமையானது நேரடியாக உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கவில்லை. சுற்றாடல் உரிமையானது தனியான மனித உரிமையாக இடம்பெற வேண்டுமென்ற எழுத்துமூல பரிந்துரை 1962 இல் Rachel Carson என்ற ஐக்கிய அமெரிக்க சட்டத்தரணி ஒருவரால் முன்வைக்கப்பட்டது.

இதனைத் தொடர்ந்து 1972 இல் முதன் முதலில் நடைபெற்ற சூழல் உச்சிமாநாட்டில் வெளியிடப்பட்ட Stockholm Declaration இலேயே முன்முறையான ஆரோக்கியமான சுற்றாடலுக்கான உரிமையானது மனித உரிமையொன்றாக உத்தியோகபூர்வமாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. ஆனாலும் இது ஒரு சர்வதேச பொருத்தனையொன்று மட்டுமே மாறாக நாடுகளை சட்டரீதியாக பிணிக் கும் தன்மை கொண்டதல்ல. 1972 இற்கு முன்னர் இருந்தே பல நாடுகள் தமது அரசியலமைப்புக்களில் சுற்றாடல் பாதுகாப்பு தொடர்பான பொதுவான ஏற்பாடுகளை கொண்டிருந்தன. உதாரணமாக 1948 இல் உருவாக்கப்பட்ட இத்தாலியின் அரசியலமைப்பில் இத்தகைய ஏற்பாடுகள் காணப்பட்டிருந்தன.

ஆனாலும் Stockholm Declaration இன் பின்னர் 1976 ஆம் ஆண்டில் சட்டமாக்கப்பட்ட போர்த்துகல் அரசியலமைப்பிலேயே ஆரோக்கியமான சுற்றாடலுக்கான உரிமையானது அடிப்படை உரிமையொன்றாக முதன் முதலில் அங்கீகரிக்கப்பட்டது. தொடர்ந்து 1978 இல் ஸ்பெயினின் அரசியலமைப்பினாலும் இது அங்கீகரிக்கப்பட்டது. இதனைத் தொடர்ந்து பல்வேறு நாடுகளின் அரசியலமைப்புக்களில் இவ்விடயம் அடிப்படை உரிமை ஒன்றாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. Boyed அவர்களின் ஆய்வின் படி 98 நாடுகள் தமது அரசியலமைப்பில் ஆரோக்கியமான சுற்றாடலுக்கான உரிமையை சட்டவாகம் செய்துள்ளன என வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவற்றில் 36 ஆபிரிக்க நாடுகளும், 30 ஐரோப்பிய நாடுகளும் அடங்குவதுடன் ஆசிய நாடுகள் 14 மட்டுமே உள்ளடங்குவதும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும். தெற்காசிய நாடுகளைப் பொறுத்தவரையில் நேபாளம் மற்றும் மாலதீவு என்பன தமது அரசியலமைப்பில் இதனை அடிப்படை உரிமையாக சட்டவாக்கம் செய்துள்ளன.

### இந்திய அரசியலமைப்பின் கீழ் சுற்றாடல் உரிமை

இந்திய அரசியலமைப்பில் சுற்றாடல் உரிமையானது அடிப்படை உரிமையொன்றாக நேரடியாக அங்கீகரிக்கப்படவில்லை. எனினும் 1976 ஆம் ஆண்டு இந்திய அரசியலமைப்புக்கு கொண்டுவரப்பட்ட 42 ஆவது திருத்தச் சட்டத்தின் மூலம், அத்தியாயம் IV - அரசு கொள்கையினை நெறிப்படுத்தும் கோட்பாடுகளில் 48அ என்கிற புதிய பிரிவு சேர்க்கப்பட்டு சுற்றுச்சூழலைப் பேணிப்பாதுகாத்தல் அரசின் கடமையொன்றாகும் என ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. மேலும் அரசியலமைப்பின் 37 ஆம் உறுப்புரையின் பிரகாரம் அத்தியாயம் IV இல் உள்ள விடயங்களை நீதிமன்றம் ஒன்றினால் செயலுறுத்தப்பட முடியாது.

“ஆனாலும் இந்திய அரசியலமைப்பின் 21 ஆம் உறுப்புரையின் படி “உயிர்வாழும் உரிமை” அடிப்படை உரிமையொன்றாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனைப் பயன்படுத்தி இந்திய உயர்நீதிமன்றமானது உலகிற்கே முன்மாதிரியான பொருள்கோடலை 1980 களின் பிற்பகுதியில் இவ் வழங்கியது. Subhash Kumar v. State of Bihar என்ற வழக்கில் உயிர்வாழும் உரிமையானது ஆரோக்கியமான சுற்றாடலுக்கான உரிமையையும் உள்ளடக்கியுள்ளது என இந்திய உயர்நீதிமன்றம் பொருள்கோடல் செய்திருந்தது. குறித்த வழக்கு போதிய சான்றுகள் எண்பிக்கப்படவில்லை என்பதன் அடிப்படையில் தோல்வியை தழுவிவிருந்தாலும், அதன் பின்னரான பல சுற்றாடல் வழக்குகளின் வெற்றிக்கு அடித்தளமாக அமைந்திருந்தது. இந்தியாவின் இவ் முன்னுதாரணத்தை பின்பற்றி பல்வேறு நாடுகளின் நீதிமன்றங்கள், உயிர்வாழும் உரிமையானது சுற்றாடல் உரிமையையும் உள்ளடக்கும் என பொருள்கோடல் செய்துள்ளன.

M.C. Mehta v. Union of India என்ற வழக்கு கங்கை நதியில் கழிவுகளை கொட்டுவதற்கு எதிராக சட்டத்தரணி ஒருவரால் தாக்கல் செய்யப்பட்ட பொதுநல அக்கறை வழக்காகும். இவ்வழக்கில் இந்திய உயர்நீதிமன்றம் “உயிர்வாழும் உரிமை” என்பதில் ஆரோக்கியமான சுற்றாடலுக்கான உரிமை இருக்கின்றமையை வெளிப்படையாக ஏற்றுக்கொண்டதுடன் கங்கை நதியில் கழிவுகளை கொட்ட தடையுத்தரவையும் பிறப்பித்தது. Vellore Citizens Welfare Forum vs Union of India & Others என்ற வழக்கில் தமிழ்நாட்டின் பாலாறினுள் கழிவுகள் கொட்டப்படுவதை எதிர்த்து தொடரப்பட்ட வழக்கில் இந்திய உயர்நீதிமன்றமானது அபிவிருத்தியானது சுற்றாடலுக்கு பாதகமான முறையில் மேற்கொள்ளப்படக்கூடாது என தீர்ப்பளித்திருந்ததுடன் சுற்றாடல் உரிமைகள் தொடர்பான சர்வதேச கோட்பாடுகள் இந்தியாவிலும் பயன்படுத்தப்பட முடியும் என கருத்துரைத்தது. இவ்வாறு இந்திய உயர் நீதிமன்றங்கள் சுற்றாடலைப் பாதுகாக்க மிகவும் முற்போக்குத் தன்மையுடன் செயற்படுவதை பல்வேறு வழக்குகளில் அவதானிக்க முடியும்.

### **இலங்கை அரசியலமைப்பின் கீழ் சுற்றாடல் உரிமை**

இந்தியாவைப் போன்றே இலங்கை அரசியலமைப்பிலும் சுற்றாடல் உரிமையானது, அடிப்படை உரிமையொன்றாக அங்கீகரிக்கப்படவில்லை. இலங்கையின், 1978 ஆம் ஆண்டின் இரண்டாம் குடியரசு அரசியலமைப்பின் III ஆம் அத்தியாயத்தில் அடிப்படை உரிமைகள் பற்றி கூறப்படுகின்றது. சிந்தனைச் சுதந்திரம், மதச் சுதந்திரம், சித்திரவதையிலிருந்து விடுபடும் உரிமை, சமத்துவ உரிமை, பேச்சு சுதந்திரம் என பல்வேறு உரிமைகள் இலங்கையில் அடிப்படை உரிமைகளாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளன. இருந்தபோதும் ஆரோக்கியமான சுற்றாடலுக்கான உரிமையானது அடிப்படை உரிமையொன்றாக அத்தியாயம் III இல் உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கவில்லை. அத்தியாயம் ஈஈஈ இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அடிப்படை

உரிமைகளை 'அரசின் நிறைவேற்று அல்லது நிர்வாகத்துறையினர்' மீறினால், அவற்றிற்கெதிராக அரசியலமைப்பின் 126 ஆம் உறுப்புரைக்கமைவாக அடிப்படை உரிமை மீறல் வழக்கினை உயர்நீதிமன்றத்தில் தாக்கல் செய்ய முடியும்.

ஆனாலும் அரசியலமைப்பின் VI ஆம் அத்தியாயத்தில் அரசுகொள்கையின் வழிகாட்டிக் கோட்பாடுகளும் அடிப்படைக் கடமைகளும் பற்றி குறிப்பிடப்படுகின்றது.

அதில் அடிப்படைக் கோட்பாடுகள் பற்றி விபரிக்கையில், **உறுப்புரை 27 (14)** ஆனது பின்வருமாறு ஏற்பாடு செய்கின்றது.

“அரசு சுற்றாடலை சமுதாயத்தின் நன்மைக்காக பாதுகாத்தலும், பேணுதலும் மற்றும் முன்னேற்றுதலும் வேண்டும்”

மேலும் அடிப்படைக் கடமைகள் பற்றி விபரிக்கையில், **உறுப்புரை 28 (உ)** இன் படி,

“இலங்கையிலுள்ள ஒவ்வொரு நபரும் இயற்கையைப் பாதுகாத்து அதன் செல்வங்களை காத்தலும் வேண்டும்”

இவற்றை உரிமைகள் என சிலாகித்தாலும், இவை மீறப்பட்டமை தொடர்பில் நீதிமன்றத்தையோ அல்லது நியாயசபையையோ நாடமுடியாது என அரசியலமைப்பின் **உறுப்புரை 29** ஏற்பாடு செய்துள்ளது. இந்திய அரசியலமைப்பினை ஒத்த அதே ஏற்பாடுகள் எமது அரசியலமைப்பிலும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளதை அவதானிக்கலாம்.

மேலும் இந்திய அரசியலமைப்பின் 21 ஆம் உறுப்புரையின் படி “உயிர்வாழும் உரிமை” அடிப்படை உரிமையொன்றாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளதைப் போன்று எமது அரசியலமைப்பிலே உயிர்வாழும் உரிமையானது நேரடியாக அங்கீகரிக்கப்படவில்லை. எமது உயர்நீதிமன்றமும் ஆரம்ப காலத்தில் உயிர்வாழும் உரிமை எமது அரசியலமைப்பில் உள்ளது என்பதை ஏற்றுக்கொள்ள மறுத்திருந்தன. எனினும் 2003 இல் எமது உயர்நீதிமன்றமானது *Sriyani Silva v. Iddamaligoda and Others* என்ற வழக்கில் மிகவும் முக்கிய தீர்மானத்தை எடுத்திருந்தது. அதாவது அரசியலமைப்பின் உறுப்புரை 11 மற்றும் 13(4) என்பவற்றை சேர்த்து வாசிக்கும் போது உயிர் வாழும் உரிமையானது எமது அரசியலமைப்பில் உட்கிடையாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதாகும்.

*Sriyani Silva* வழக்கில் உயிர்வாழும் உரிமை இலங்கை அரசியலமைப்பில் உட்கிடையாக இருக்கின்றமை உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளதால், உயிர்வாழும் உரிமையானது, ஆரோக்கியமான சுற்றாடலுக்கான உரிமையையும் உள்ளடக்கும் என இந்திய நீதிமன்றங்கள் வழங்கிய பரந்தளவிலான பொருள்கோடலை இலங்கை உயர்நீதிமன்றத்தில் பெற இன்னமும் எவரும் முயற்சிகள் எடுக்கவில்லை.



ஆனாலும் 1998 இல் (Sriyani Silva வழக்கிற்கு முன்னர்) 'A.V. Deshan Harinda and others v.Ceylon Electricity Board & others என்ற வழக்கில் சுற்றாடல் உரிமையானது உயிர்வாழும் உரிமையுடன் தொடர்புபடுத்தப்பட்டு வழக்குத்தாக்கல் செய்யப்பட்டது. எனினும் மின்சார சபை குறித்த திட்டத்தை இடைநிறுத்தியதன் பேரில் மற்றும் வழக்காளிக்கு நட்பாடு செலுத்த ஒத்துக்கொண்டதன் பேரில் வழக்கானது சமரசத்துடன் முடிவுக்கு வந்தமையால் தீர்ப்பு வழங்கப்படவில்லை. இது தவிர உயிர்வாழும் உரிமையானது, சுற்றாடல் உரிமையையும் உள்ளடக்கும் என்று எண்பிக்க எவரும் உயர்நீதிமன்றத்தை நாடவில்லை.

மேலே குறிப்பிட்டதைப் போன்று இலங்கையில் இன்னமும் சுற்றாடல் உரிமை அடிப்படை உரிமைகளில் ஒன்றாக அங்கீகரிக்கப்படாத நிலையிலும் இலங்கை உயர்நீதிமன்றத்தின் முன்னால், அரசியலமைப்பின் 126 ஆம் பிரிவின்கமைவாக சுற்றாடல் உரிமைகள் தொடர்பாக பல்வேறு வழக்குகள் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளன. அது எவ்வாறு என்பதனை சற்று விளக்கமாக ஆராய்வோம்.

**ஏனைய அடிப்படை உரிமைகளை பயன்படுத்தி சுற்றாடல் வழக்குகள் தொடர்புபடுதல்**

அரசியலமைப்பின் உறுப்புரை 12 ஆனது சட்டத்தின் முன் சமத்துவம் மற்றும் அனைத்து குடிமக்களுக்கும் சட்டத்தின் கீழ் சமமான பாதுகாப்பை உறுதி செய்கிறது. இது சுற்றுச்சூழல் தொடர்பான அடிப்படை உரிமைகள் வழக்குகளில், தனியாகவோ அல்லது பிற உரிமைகளுடன் இணைந்ததாகவோ அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் ஒரு உறுப்புரையாகும். யாதேனும் ஒரு அபிவிருத்தி செயற்றிட்டத்திற்கு அல்லது நாட்டின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதிக்கு சுற்றாடல் சட்டங்களைப் பயன்படுத்தத் தவறினால், சமமற்ற முறையில் நடத்தப்பட்டமை அல்லது சட்டத்தின் சமமான பாதுகாப்பிற்கான உரிமையை மீறியமை என்ற அடிப்படையில் உறுப்புரை 12 இற்கமைவாக அடிப்படை உரிமை மீறல் வழக்கினைத் தாக்கல் செய்ய முடியும்.

இத்தகைய வழக்குகளில் இலங்கை உயர் நீதிமன்றமானது நிலையான அபிவிருத்திக் கோட்பாடுகளைக் கருத்தில் கொள்வதோடு, அதன் நடபடிமுறையான சட்ட ஏற்பாடுகளைக் கொண்டிருக்கும், தேசிய சுற்றாடல் சட்டத்தின் ஏற்பாடுகள் மீறப்பட்டுள்ளதா என்பதில் கவனம் செலுத்தும். அது மட்டுமல்லாது உள்நாட்டுச் சட்டத்தின் பாகமல்லாத ஆனால் சர்வதேச சட்டத்தின் பாகமொன்றான நிலையான அபிவிருத்தியின் பொருளளவான கோட்பாடுகளை பயன்படுத்துவதை அவதானிக்கலாம்.

Bulankulama Vs Secretary, Ministry of Industrial Development (எப்பாவல பொஸ்பேற் அகழ்வு வழக்கு) என்ற வழக்கானது அநுராதபுர மாவட்டத்தின் எப்பாவல பிரதேசத்தில் உள்ள பொஸ்பேற் அகழ்வினை மேற்கொள்ள அமெரிக்க கம்பனி ஒன்றிற்கு உரித்தினை வழங்கும் உத்தேச ஒப்பந்தத்திற்கு எதிராக தாக்கல் செய்யப்பட்ட வழக்காகும். தேசிய சுற்றுச்சூழல் சட்டத்தால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுற்றாடல் தாக்க மதிப்பீட்டு செயல்பாட்டில் பங்கேற்கும் உரிமை மனுதாரர்களுக்கு மறுக்கப்பட்டது என்ற அடிப்படையில் அரசியலமைப்பின் உறுப்புரை 12 மற்றும் நிலையான அபிவிருத்தி கோட்பாடுகள் மீறப்பட்டுள்ளன என்று சுட்டிக்காட்டப்பட்டது. மேலும் இவ்வழக்கில், ஒரு தனியார் நிறுவனத்திற்கு எப்பாவல பொஸ்பேட் கனிமங்களை குத்தகைக்கு விடுவதன் மூலம், அது ஆண்டுக்கு 1.2 மெட்ரிக் டன் அளவில் குறைந்து சென்று 30 ஆண்டுகளில் கனிமம் முற்றாக முடிந்து விடும். நிகழ்கால சந்ததியினர் அனுபவிக்கக்கூடிய அதேவகையான உரிமைகளை வருங்கால சந்ததியினரும் அனுபவிக்கும் வகையில் தற்போதைய சந்ததியினர் பொறுப்புணர்வுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். நியாயமான வகையில் இயற்கை வளங்களை பயன்படுத்தி வேண்டும் என்ற தலைமுறை இடை ஒப்புரவுக் கோட்பாடு மீறப்பட்டுள்ளதாகவும் நீதிமன்றம் கருத்துரைத்தது.

Environmental Foundation Limited Vs Urban Development Authority of Sri Lanka and Others (Galle Face Green Case) என்ற வழக்கானது காலிமுகத்திடலிற்கு முன்னால் உள்ள பகுதி தனியாருக்கு கொடுக்கப்படுவதற்கு எதிராக தாக்கல் சுற்றாடல் அக்கறையுடைய அமைப்பொன்றினால் தாக்கல் செய்யப்பட்ட வழக்காகும். இவ்வழக்கிலும் அரசியலமைப்பின் உறுப்புரை 12 மீறப்பட்டதாகவும், நகர அபிவிருத்தி அதிகார சபையானது சில தகவல்களை வெளிப்படுத்தாமை காரணமாக அரசியலமைப்பின் உறுப்புரை 14(1)(அ) இல் உறுதிப்படுத்தப்படும் கருத்து வெளிப்படுத்தல் சுதந்திரம் மீறப்பட்டதாகவும் நீதிமன்றில் சார்த்துரைக்கப்பட்டது.

Peiris v Rupasinghe என்ற வழக்கில் சுற்றாடல் பிரச்சனை ஒன்றிற்கு எதிராக ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட ஆர்ப்பாட்டம் ஒன்றில் தாக்குதல் நடத்தப்பட்டமைக்கு எதிராக நீதிமன்றில் அடிப்படை உரிமை மீறல் வழக்குத் தாக்கல் செய்யப்பட்டது. நீதிமன்றமானது அரசியலமைப்பின் உறுப்புரை 14(1)(அ), 14(1)(ஆ), 14(1)(இ) ஆகியவற்றால் உறுதிப்படுத்தப்படும் கருத்து வெளிப்பாட்டுச் சுதந்திரம், ஒன்றுகூடுவதற்கான சுதந்திரம், சங்கம் அமைப்பதற்கான சுதந்திரம் என்பன மீறப்பட்டதாக தீர்ப்பளித்தது.

சர்வதேச ரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பகிரங்க நம்பிக்கைக் கோட்பாடு (Public Trust Doctrine) என்ற தத்துவம் பல சுற்றாடல் உரிமை சார் வழக்குகளில் பயன்படுத்தப்பட்டிருப்பதை காணலாம். பொது நம்பிக்கை கோட்பாடு என்பது "நாட்டின் அனைத்து வளங்களும் மக்களுக்கே உரியதாகும். அரசு அதன் பாதுகாவலர் மட்டுமே. மக்களின் நம்பிக்கைப் பொறுப்பாளராக அதனை பாதுகாத்து மக்கள் நன்மைக்காக பயன்படுத்த வேண்டியது அரசின் கடமையாகும்" என வலியுறுத்துவதாகும். இக்

கோட்பாடானது எமது அரசியலமைப்பின் VI ஆம் அத்தியாயத்தில் வலியுறுத்தப்படும் அரசு கொள்கையின் வழிகாட்டிக் கோட்பாடுகளுடன் தொடர்புபடுத்தப்பட்டு சுற்றாடல் அக்கறை வழக்குகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

Waters Edge Case எனப்படும் Sugathapala Mendis and Another v Chandrika Kumaratunga and Other வழக்கானது முன்னாள் ஜனாதிபதி சந்திரிகா பண்டாரநாயக்கா அவர்களின் காலத்தில் நகர அபிவிருத்தி அதிகாரசபையினால் கையகப்படுத்தப்பட்ட 200 ஏக்கர்களுக்கு மேற்பட்ட சுற்றாடல் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நிலம் தனியார் கம்பனியொன்று ஹோட்டல் மற்றும் ஹோல்ஃப் மைதானம் அமைப்பதற்காக விற்கப்பட்டமைக்கு எதிராக தாக்கல் செய்யப்பட்ட வழக்காகும். மக்களிடமிருந்து பொது நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் பெறப்பட்ட காணிகள் பொதுநோக்கமல்லாத வேறொரு தேவைக்காகப் பயன்படுத்தப்படுவது பகிரங்க நம்பிக்கைக் கோட்பாட்டை மீறும் செயல் என உயர் நீதிமன்றம் கருத்துரைத்தது.

### சுன்னாகம் மின் உற்பத்தி நிலைய வழக்கு (Ravindra Gunawardena Kariyawasam Vs Central Environment Authority & Others)

சுற்றுச்சூழல் மற்றும் இயற்கை ஆய்வுகள் மையத்தின் தலைவரான மனுதாரர் உயர்நீதிமன்றத்தில் ஒரு அடிப்படை உரிமை மீறல் மனுவை தாக்கல் செய்தார். இவ்வழக்கில் நொதேர்ன் பவர் (மின் உற்பத்தி நிலையம்) யாழ்ப்பாண தீபகற்பத்தின் சுன்னாகம் பகுதியில் நிலத்தடி நீரை "மனித பயன்பாட்டிற்கு தகுதியற்ற விதத்தில்" மாசுபடுத்தியதாக குற்றம் சாட்டப்பட்டதுடன் மத்திய சுற்றாடல் அதிகார சபை, இலங்கை மின்சார சபை, இலங்கை முதலீட்டுச் சபை, தேசிய நீர்வழங்கல் வடிகாலமைப்புச் சபை என்பன தமக்குரிய நியதிச் சட்டக் கடமைகளிலிருந்து தவறிவிட்டார்கள் எனவும் இதனால் சுற்றாடல் மாசுபடுத்தப்பட்டுள்ளது எனவும் குற்றம் சாட்டப்பட்டது.

குறித்த தனியார் மின் உற்பத்தி நிலையமானது 2007 ஆம் ஆண்டில் இருந்து 14 மெகா வாற்றுக்கள் மின் உற்பத்தியினை ஆரம்பித்து இலங்கை மின்சார சபைக்கு வழங்கி வந்தது. தேசிய சுற்றாடல் சட்டத்தின் கீழான ஒழுங்கு விதிகளின் பிரகாரம் குறித்த செயற்பாட்டிற்கு சுற்றாடல் பாதுகாப்பு உரிமம் பெறப்பட வேண்டும். ஆனாலும் 2007 இல் உற்பத்தி நடவடிக்கைகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டபோது பாதுகாப்பு உரிமம் பெறப்படாமலேயே ஆரம்பிக்கப்பட்டது. மேலும் 2010 இல் இதன் உற்பத்தி கொள்ளளவு 25 மெகா வாற்றுக்களாக அதிகரிக்கப்பட்டது. (25 மெகா வாற்றுக்கு அதிகமான உற்பத்தியினை ஆரம்பிக்க முன்னர் ஆரம்ப சுற்றாடல் தாக்க அறிக்கை, சுற்றாடல் தாக்க மதிப்பீடு என்பன மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்) ஆனாலும் இச் செயற்பாடு நடைபெறாமலேயே உற்பத்தி நடைபெற்று வந்தது. இதனை மத்திய சுற்றாடல் அதிகாரசபை, இலங்கை மின்சார சபை என்பன கவனியாது விட்டுள்ளன என்பது வழக்காளியின் குற்றச்சாட்டாக இருந்தது.

வழக்கின் நிகழ்வுகளை ஆராய்ந்த பிரசன்ன ஜெயவர்த்தன நீதியரசர் சுற்றாடல் சட்டம் தொடர்பாக மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த தீர்ப்பினை வழங்கினார். அவர் அரசியலமைப்பின் ஏஐ ஆம் அத்தியாயத்தில் வலியுறுத்தப்படும் அரசு கொள்கையின் வழிகாட்டிக் கோட்பாடுகளின் முக்கியத்துவத்தை பின்வருமாறு கூறுகிறார்.

“அரசு கொள்கையின் வழிகாட்டிக் கோட்பாடுகள் வெறுமனே அரசியலமைப்பின் பக்கங்களில் மையை விரயம் செய்பவையல்ல மாறாக அரசும் அதன் நிறுவனங்களும் விளைவு கொடுக்க வேண்டிய உயிரோட்டமுள்ள வழிகாட்டல்களாகும்”

அடிப்படை உரிமை மீறல் வழக்குகளை தாக்கல் செய்யும் ஒருவர், அரசு அல்லது அரசு நிறுவனமொன்று தனது நியதிச்சட்டக் கடமையிலிருந்து தவறியதனால் அரசு கொள்கையின் வழிகாட்டிக் கோட்பாடுகளை மீறியிருந்தால் தனது வழக்கிற்கு அதனை வலுவான ஆதரமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் எனவும் இவ்வழக்கில் மேலும் கருத்துரைக்கப்பட்டது.

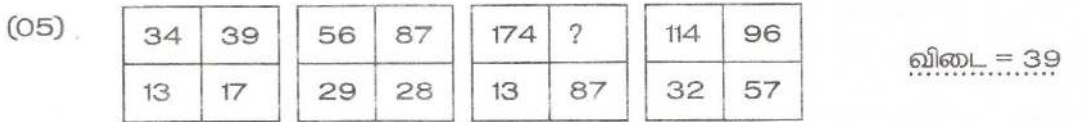
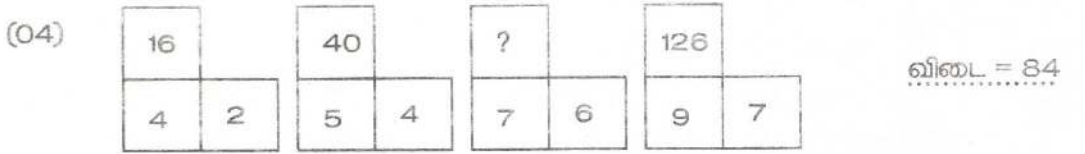
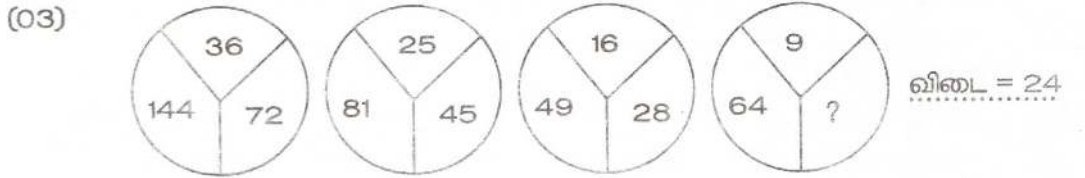
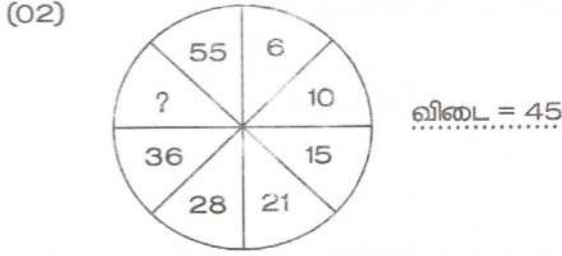
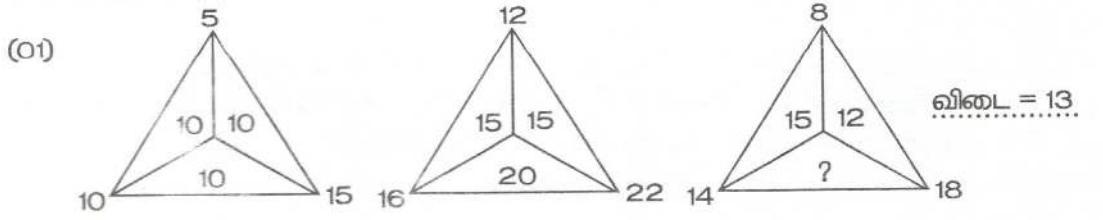
மேலும் இவ்வழக்கில் இலங்கையின் உள்நாட்டுச் சட்டத்தின் பாகமல்லாத ஆனால் றியோ பிரகடனத்தின் 16 ஆம் கொள்கையில் கூறப்படுகின்ற நிலையான அபிவிருத்தியின் பொருளளவான கொள்கையொன்றான “தீழ்ப்பாளர் செலுத்தும் கோட்பாட்டை” (Polluter Pays Principle) உயர்நீதிமன்றம் கருத்தில் கொண்டது. இந்தக் கோட்பாட்டின்படி சுற்றாடலை மாசுபடுத்துபவரே சுற்றாடலை மீளவும் பழைய நிலைக்கு கொண்டுவருவதற்கான செலவையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதனைப் பயன்படுத்தி குறித்த தனியார் மின் உற்பத்தி நிலையமானது பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு ரூபா 20 மில்லியன் நட்புட்பினை வழங்க வேண்டுமென உயர்நீதிமன்றம் கட்டளையிட்டது. இலங்கை சட்டங்களில் இதற்கு நேரடியான ஏற்பாடுகள் இல்லாத போதும் அரசியலமைப்பின் உறுப்புரை - 126(4) இற்கமைவாக இத்தகைய தீர்ப்பினை வழங்க தனக்கு அதிகாரமிருப்பதாக உயர்நீதிமன்றம் சுட்டிக்காட்டியது. இந்தத் தீர்ப்பானது இலங்கைச் சுற்றாடல் சட்டத்தின் இன்னொரு மைற்கல்லாகப் பார்க்கப்படுகின்றது.

#### முடிவுரை

இலங்கை அரசியலமைப்புச் சட்டத்தில் ஆரோக்கியமான சுற்றாடலுக்கான உரிமையானது அடிப்படை உரிமையொன்றாக நேரடியாக அங்கீகரிக்கப்படாவிட்டாலும் கூட சுற்றாடல் உரிமைகள் மீறப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அரசியலமைப்பின் ஏனைய உறுப்புரைகள் மற்றும் அரசு கொள்கை வழிகாட்டிக் கோட்பாடுகள் என்பனவற்றைப் பயன்படுத்தி சுற்றாடல் உரிமைகளுக்கு விளைவு கொடுக்க இலங்கை உயர்நீதிமன்றங்கள் முயன்ற பல சந்தர்ப்பங்களை நாம் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

## கணிதப் புதிர்கள்

1 தொடக்கம் 5 வரையான வினாக்களில் உள்ள எண்கோலத்தை அவதானித்து, ? இனால் காட்டப்படும் இடத்தில் விடுபட்ட எண்ணை புள்ளிக்கோட்டில் எழுதுக.



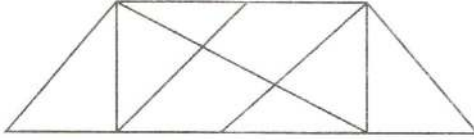
(06) தந்தை தனது மகனுக்கு "நீ பிறக்கும் போது நான் உன்னுடைய தற்போதைய வயதைக் கொண்டிருந்தேன் எனக் கூறினான்" தந்தைக்கு தற்போது 50 வயது எனில் 5 வருடங்களிற்கு முன் மகனின் வயது யாது?  
விடை - 20 வயது

(07) மாதம் ஒன்றில் 10ஆம் திகதி ஞாயிற்றுக்கிழமையில் இருந்து மூன்று நாட்கள் முன்பதாகும். குறிப்பிட்ட மாதத்தின் 1ஆம் திகதி எந்த நாளில் வரும்?  
விடை - செவ்வாய்க்கிழமை

(08) கலந்துரையாடல் ஒன்றின் இறுதியில் 10 பேர் ஒருவருக்கொருவர் கை குலுக்கி கொண்டனர். மொத்தமாக இடம்பெற்ற கைகுலுக்கல்கள் எத்தனை?  
விடை - 45

(09) ஒரு வைத்தியர் உங்களிடம் மூன்று குளிசைகளைத் தந்து ஒவ்வொரு அரை மணித்தியாலமும் அரைவாசி குளிசைகளை எடுக்குமாறு கூறினால் சகல குளிசைகளையும் எடுப்பதற்கு எவ்வளவு நேரமாகும்?  
விடை - இரண்டரை மணித்தியாலங்கள்

(10) கொடுக்கப்பட்ட உருவத்தில் உள்ள முக்கோணிகள் எத்தனை?



விடை - 14

(11) ரஜீவ் 3பென்சில்களையும் 2பேனாக்களையும் அல்லது 3பேனாக்களை மட்டும் வாங்கக்கூடிய பணம் வைத்திருந்தார். அவர் ஒரு பேனாவை மட்டும் வாங்குவாராயின் எத்தனை பென்சில்கள் வாங்க முடியும்?  
விடை - 6 பென்சில்கள்

(12) எனது கடிகாரம் 5 நிமிடம் பிந்தி ஓடியது ஆனால் 5 நிமிடம் ஓடுவதாக நான் எண்ணியிருந்தேன் நேரம் 9.00 மணி என நான் எண்ணியிருந்த போது தொலைபேசி அழைப்பு வந்ததெனின் அழைப்பு வந்த உண்மையான நேரம் யாது? விடை - 09.10 மணி

(13) உறையொன்றினுள் 15 பணத்தாள்கள் உள்ளன. ஆவை 10 ரூபாய் பணத்தாள்கள் மற்றும் 50 ரூபாய் பணத்தாள்கள் எல்லா பணத்தாள்களினதும் மொத்தப் பெறுமானம் 350 ரூபாய்கள் எனின் உறையினுள் உள்ள 50 ரூபாய் தாள்களின் எண்ணிக்கை யாது?  
விடை - 5 தாள்கள்

(14) குறித்த ஒரு தொகை மாபிள்கள் A, B, C ஆகியோரியிடையே 2:3:1 எனும் விகிதத்தில் பகிரப்படுகிறது. Cஐ விட Bற்கு 18 மாபிள்கள் கூடுதலாகக் கிடைத்தன ஆயின் Aயிற்கு கிடத்த மாபிள்களின் எண்ணிக்கை யாது?  
விடை - 18 மாபிள்கள்

(15) யுயின் கடிகாரம் மணித்தியாலத்திற்கு 3 நிமிடம் முந்தியும் டியின் கடிகாரம் 3 நிமிடம் பிந்தியும் ஓடுகின்றது. குாலை 8மணிக்கு இருவரினது கடிகாரங்களும் சரியான நேரத்தைக் காட்டியது எனின் எப்பொழுது இரு கடிகாரங்களும் ஒரு மணித்தியாலம் வித்தியாசத்தை காட்டும்? விடை - இரவு மெணிக்கு

S.Jesi

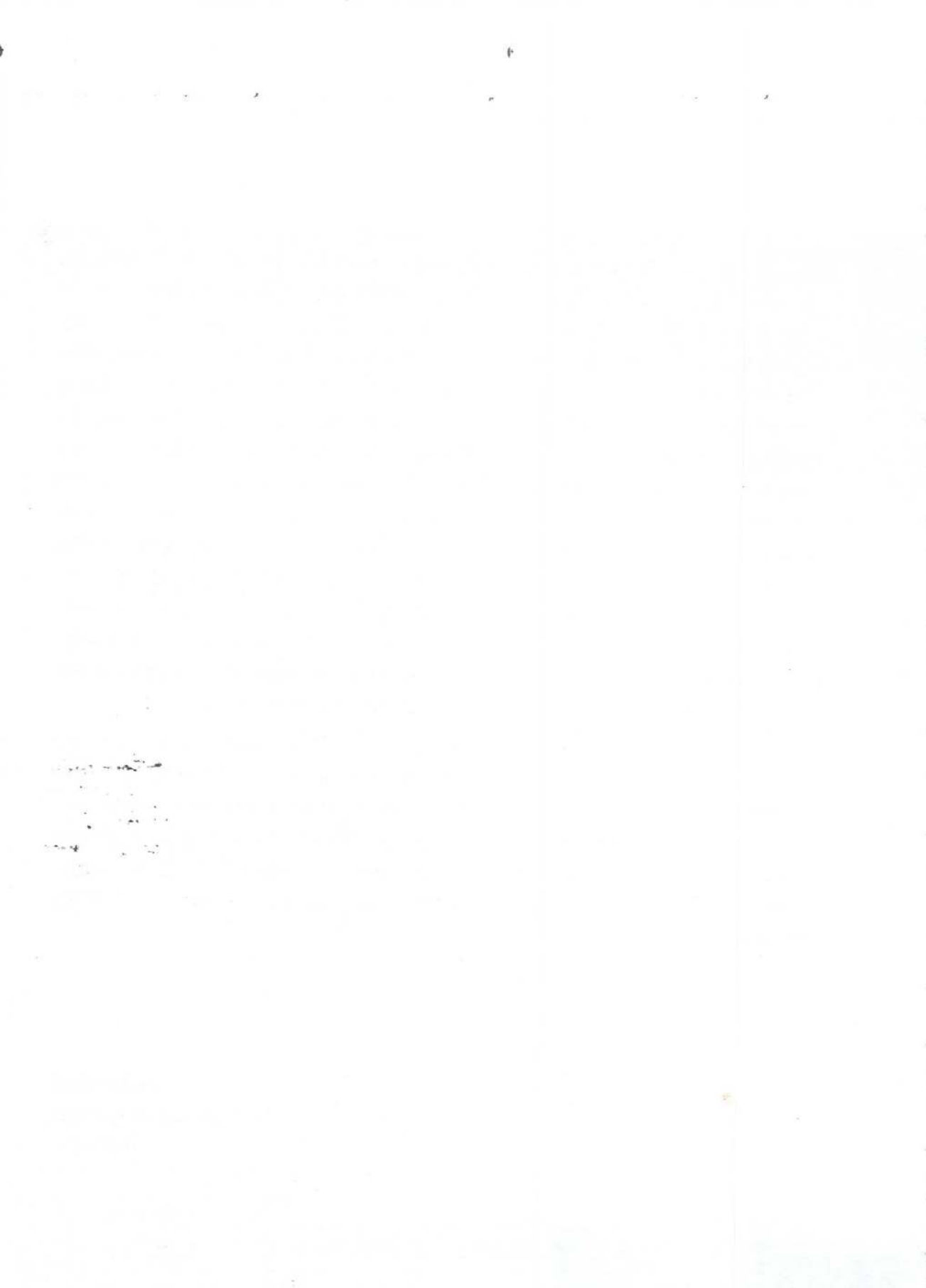
Mylnkoodal

## வாய்மையே வெல்லும்

வாய்மை அழிவற்றது. என்றும் நிலைப்பது. எல்லோராலும் விரும்பப்படுவது. போற்றப்படுவது. வாழ்க்கை என்பது பிறப்பிற்கும் இறப்பிற்கும் இடைப்பட்டது மட்டுமல்ல, இறப்பிற்கு பின்பும் உள்ளது. வாய்மை என்றால் என்ன? உண்மை பேசுதலே வாய்மையாகும். பொய் இன்றி வாழ்தல் வாய்மைக்கு உணர்ச்சிகளாகும். வாய்மைக்கு இலக்கணம் வகுத்தவர் வள்ளுவர், புறத்தாய்மை நீரினால் அமையும் அகத்தாய்மை வாய்மையால் காணப்படும் என்றும் வள்ளுவர் வாய்மையின் சிறப்பினை உணர்த்துகின்றார். உடலைத் தூய்மைப்படுத்தத் தினந்தோரும் குளிக்கிறோம். உள்ளக்குளியல் தான் வாய்மை இதனையே வள்ளுவர் மேலும் “உள்ளத்தால் பொய்யாது ஒழுகின் உலகத்தார் உள்ளத்துள் எல்லாம் உள்ள” என்கிறார். உள்ளத்தைத் தூய்மைப்படுத்துவதே உண்மையே ஆகும். உண்மைவழிச் செல்வோன் உலகத்தார் உள்ளத்துள் எல்லாம் இடம்பெறுவான். ஒருவன் மனம் ஒன்றி உண்மை சொல்வான் என்றால் அவன் தவம் செய்வோரின் நிலையை எய்துகின்றான். எனவும் வள்ளுவர் சொல்லுகிறார். “பொய்யாமை பொய்யாமை ஆற்றின் அறம்பல செய்யாமை செய்யாமை நன்று” - என்பது அவர் கருத்துவாய்மை குறித்து அயர் எழுதிய பத்து குறட்பாக்களும் வாய்மையின் சிறப்பை நன்கு உணர்த்துகின்றன. வாய்மையால் மேன்மையுற்றோர் பல. அவர்களுள் அரிச்சந்திர மகாராசாவும் ஒருவர்.

அவர் வழி நடந்த காந்தி அடிகளும் குறிப்பிடத்தக்கோர் ஆவார். வாய்மை தவறாது நடக்கும் போது சில துண்பாங்கள், வேதனைகள் ஏற்படலாம் ஆனால் ஈற்றில் வாய்மையே வெல்லும் என்பதற்கு மேற்குறிப்பிட்டோரின் வாழ்வு தக்க சான்றாகும். வாய்மை ஒருவனை நல்லவன் ஆக்குகின்றது பெருமை பெறச் செய்கிறது “உண்மை பேசி உத்தமனாக வாழ்” என்ற பொன்மொழிக் கேற்ப மாணவர்களாகிய நாம் என்றும் உண்மை பேசுபவர்களாக வாழ வேண்டும் “வாய்மையே வாழ்வு தரும்” என்ற இலட்சியத்துடன் செயற்பட வேண்டும்.

ஜெ.கோபிகாந்  
யா/அருணோதயாக்கல்லூரி,  
அளவெட்டி.







# கிருபா லேர்னர்ஸ் KIRUBAA LEARNERS

D.S 589 அரசு அங்கிகாரம் பெற்ற கனரக (A) தர  
சாரதிப் பயிற்சி மாதசாலை

இல. 226, கஸ்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.  
021 222 4353, 021 492 3200, 071 4546 960

விரைவான சாரதி அனுமதிப்பத்திரம்.  
இரவு நேர வாகனப் பயிற்சி.  
தவணை முறைக் கட்டணங்கள்.  
சகல களைகளிலும் வாகனப் பயிற்சி.  
வசூலுக்கு உரிய சலுகைகள்



**L No.1**  
Driving School

## யாழ்ப்பாணம்

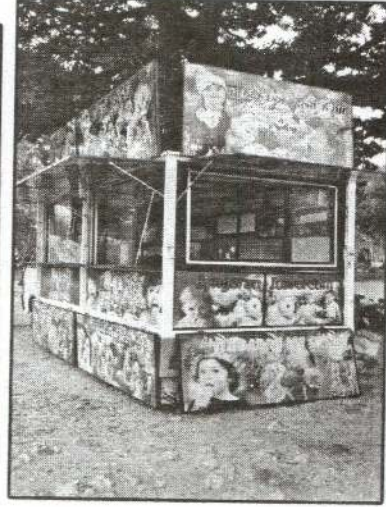
- ① 227/6 கே.கே.எஸ் வீதி,  
கன்னாகம். (மதுவாடி அருகில்)  
021 224 2022, 071 4546 956
- ② முதலாம் கட்டைச்சந்தி,  
பருத்தித்துறை.  
021 492 3201, 071 4546 961
- ③ 36, கச்சேரி நல்லூர் வீதி,  
யாழ்ப்பாணம். (கச்சேரி அருகில்)  
021 222 6699, 076 722 5292
- ④ ஓம்பிளாசா, பருத்தித்துறை வீதி,  
ஆவாங்காலை.  
021 222 6688, 071 777 6969
- ⑤ கே.கே.எஸ் வீதி,  
தெல்லிப்பலவாசந்தி, தெல்லிப்பலவை.  
021 224 3737, 071 4546 959
- ⑥ கண்டி வீதி, சாவகச்சேரி,  
(நீதிமன்றம் அருகில்)  
021 227 0700, 071 4546 957

- ⑦ பிரதான வீதி, போலீஸ் நிலையம்  
முன்பாக) நெல்லியாடி.  
021 300 6550, 071 4546 958
- ⑧ இராமநாதன் வீதி, திருநெல்வேலி,  
(பலகலைக்கழகம் முன்பாக)  
021 221 4488, 077 722 7740
- ⑨ காரைநகர் பிரதான வீதி,  
சீத்தங்கோட்டி.  
021 225 2500, 076 2121 299
- வவுனியா
- ⑩ 216, 99 வீதி, வவுனியா,  
(வசந்தி திரையரங்கு முன்பாக)  
024 222 7777, 0777 100 444
- மன்னார்
- ⑪ 94, பிரதான வீதி, மன்னார்.  
023 225 1656, 077 847 2732

## கிளிநொச்சி

- ⑫ 99 வீதி, கிளிநொச்சி,  
(கச்சேரி முன்பாக)  
021 228 5505, 071 4546 955
- ⑬ புளியடிச்சந்தி, முல்லை வீதி,  
விசுவாடி.  
021 320 1515, 077 8585 263
- ⑭ நாச்சிக்குடி சந்தி, மன்னார் வீதி,  
முறங்காவில்.  
021 300 6544, 070 333 6161
- ⑮ வாழையடி சந்தி, பூநகர்.  
021 320 1818, 070 333 7171

# ஐங்கரன் ஐஸ் கிரீம்



ஐஸ் பழம்

ஐஸ் சொக்

ஐஸ் கப்

ஐஸ் கோண்ட்

ஸ்பெசல் ஐஸ் கிரீம்



உங்கள் தேவைகளுக்கேற்ப  
மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும்  
பெற்றுக்கொள்ளலாம்

தொ.இல:- 0779352707-0779362404

# SUN SPORTS



வெற்றி கிண்ணங்கள்

வெற்றி கேடயங்கள்

உடற்பயிற்சி உபகரணங்கள்

பாடசாலை இசைகருவிகள்

சங்கீத இசை கருவிகள்

சிறுவர் விளையாட்டு உபகரணங்கள்

அனைத்து விதமான சீருடைகள்



என்பன எம்மிடம் இருந்து மிகக் குறைந்த விலையில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்

இல 10, ஸரான்லி வீதி, யாழ்ப்பாணம்

தொடர்பு இல: 0212223074, 0770788700

**அர்வீனா பல்பொருள் வரண்பம்**



அனைத்து விதமான

பலசரக்கு பொருட்களையும்

ஒரே கூரையின் கீழ் பெற்றுக்கொள்ள

நீங்கள் நாடவேண்டிய ஒரே இடம்

பிரதான வீதி இளவாலை தொடர்பு.இல -0776030540

**Kopithan Construction**

கொல்லங்கலட்டி - இளவாலை

சகல விதமான கட்டிட வேலைகளும்

குறித்த காலத்தில்

நேர்தியாகவும் அழகாகவும்

மிக குறைந்த விலையில்

அமைத்து முடித்திட

நீங்கள் நாடவேண்டிய

ஒரே இடம்.

தொடர்பு.இல -0777805329 0763915750



# அறிவகம்

Photo copy  
Printing  
Laminating  
Binding  
Typing

Stationaries  
Browsing  
Mobile reloads and cards  
DVD/CD



மற்றும் பாடசாலை உபகரணங்களையும்  
பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

கல்லூரி வீதி  
இளவாலை

தொடர்பு இல:0772487673

# நீரோ வெகும்பகம்

வீட்டு தேவைகளுக்கும்  
மற்றும் விற்பனைக்குமான  
பாண் , பணிஸ் வகைகள்  
போன்றவற்றை மொத்தமாகவும்  
சில்லறையாகவும் தரமானதாக  
பெற்றுக்கொள்ளலாம்



கல்லூரி வீதி  
இளவாலை

# Dish Smart Home Service

உங்கள் அபிமான தொலைக்காட்சி அலைவரிசைகளை இல்லங்கள் தோறும் இரசித்திட இன்றே தொடர்பு கொள்ளுங்கள். மேலும் புது சூலைப்புக்கள் திருத்த சேவைகள் CCTV கமரா பொருத்தல் என்பன சூலைபகரமாக செய்து கொடுக்கப்படும்.



தொடர்பு-கூலை:-0777421556 0712895118

## கிருஸ்ண பகவான் சைவ உணவகம்

சுத்தமானதாகவும் சுகாதார முறையிலும் தயார் செய்யப்பட்ட சைவ உணவு வகைகள்



மிட்டு - இடியப்பம் - இட்லி  
சோட்டிஸ் வகைகள்  
மதிய உணவு

நகுலேஸ்வரம் ஆலயம் முன்பாக  
கீரிமலை

# லிங்கம் ஸ்ரோர்ஸ்



அனைத்து விதமான  
பலசரக்கு பொருட்களையும்  
ஒரே கூரையின் கீழ் பெற்றுக்கொள்ள  
நீங்கள் நாடவேண்டிய ஒரே இடம்  
பிரதான வீதி இளவாலை



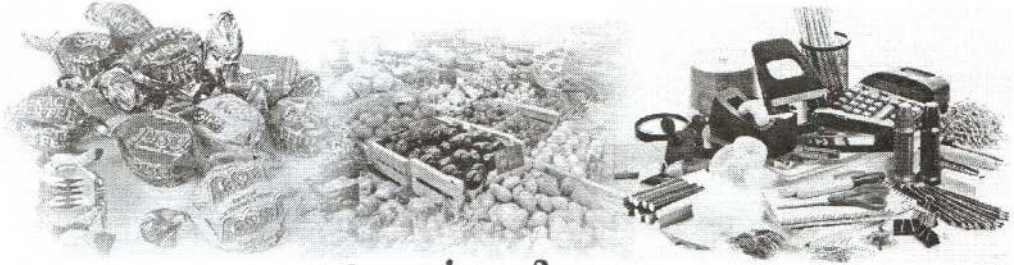
## சுனவு இல்லங்கள் யாழ்ப்பாணம்

யாழ்ப்பாணம் அழகிய கிணிகலாள் வீத்யாசலாள்  
வடிவலாப்பலும் குலாந்த செலவலும் கட்டி  
கொள்ளலும் வீத்யாசலாள் கொள்ளலும் முடியும்

தொடர்புகளுக்கு : 0770454140

பிரதான வீதி இளவாலை

**கோகுலன் அரைக்கும் ஆலையும்  
கோபீதன் பல்பொருள் வாணிபமும்**



**அகைத்து விதமாக  
பலசரக்கு பொருட்களையும்  
ஒரே கூரையின் கீழ் பெற்றுக்கொள்ளவும்  
அரிசி தீட்டுதல் அரிசி தூள் அகைத்துக்கொள்ளவும்  
நீங்கள் நாடணைய ஒரே இடம்  
-பிரதான வீதி இளவாலை-**



**ஜெயா  
வர்த்துக நீலயம்**



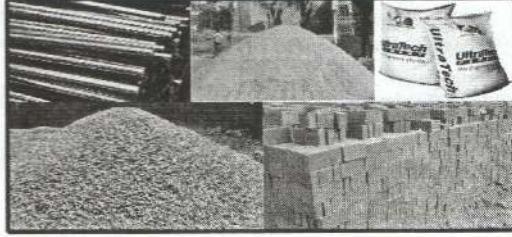
**PHOTOCOPY  
RELOAD  
பலசரக்குப் பொருட்கள்  
பாடசாலை உபகரணங்கள்**

**இவை அனைத்தையும் ஒரே கூரையின் கீழ் பெற்று முடிக்க  
நீங்கள் நாடணைய ஒரே இடம்.**

**தொடர்புகளுக்கு-0778553694 பிரதான வீதி இளவாலை**



# டீ கட்டடப் பொருட்கள் விற்பனை நிலையம்



கல், அத்திவாரக்கல், தூண், சல்லி, மணல், சீமேந்து மற்றும்  
சீமேந்து உற்பத்தி பொருட்கள் மொத்தமாகவும்  
சில்லறைப்பாகவும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்

பிரதான வீதி இளவாலை

077-3678019

## yanusga multi shop

Photo copy

stationaries

Printing

Invitation

Binding

Typing



என்பவற்றை மலிவான விலையில்  
பெற்றுக்கொள்ளலாம்

பிரதான வீதி இளவாலை



“ We create inspiring buildings which  
maximise the return on investments for our clients ”

ICTAD

NCASL

- › Building Construction › Gypsum Works › Road Construction › Architectural Designs
- › Bridge Construction › Landscaping › Renovation Works › Interior Design

கட்டடக் கலையில் புதிய தொழில்நுட்ப மாற்றம்..



SAIRAM  
ENGINEERING

SAIRAM  
HARDWARE & CONSTRUCTION

Naguleswara Road, Karukampanai.

☎ 021 224 2255 / 0777 279 205

## குமார் பந்தல் சேவை

மேசைகள், கதிரைகள், மங்கள நிகழ்வுகளுக்கான  
அலங்கரிக்கப்பட்ட பந்தல்கள்,  
மேடைகளுடனான மணவறைகள்,  
சமயல் பாத்திர வகைகள்

என்பவற்றை உங்கள் தேவைகளுக்கேற்ப  
வாடகை முறையில்  
பெற்றுக்கொள்ளலாம்

கல்லூர் வீதி இளவாலை





இளவரலை வடுத்தப்படாத வரலிபர் சங்கத்தின்  
இமாலய ந்றையகண்ட ஆறாம் ஆண்டு விழா  
“வையத் தலைமை கொள்”



கீர்மலை நகுலேஸ்வரம் தேவஸ்தானம்