இதழ் -15
16.12.2020
தூமி
பல்சுவை மின்னிதழ்
மழை வருது
மழை வருது!
செல்லம்மாவின் பாரதி
மந்திர
மெஸ்ஸி
பெருவெள்ளத்திற்கான பயணம்

ஒழிக்கிறீர்களா? ஒளிக்கிறீர்களா?

ஆசிரியர் பதிவு

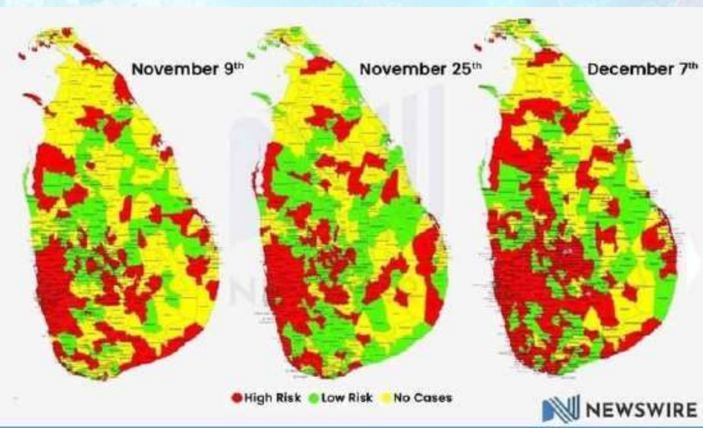
கற்றவர் விளங்கும் கற்பகத்தீவில் மற்றவர் அறியா மாணிக்க மர்மங்கள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. தொற்றாளர்கள் பற்றிய தகவல்கள் முன்னுக்குப்பின் முரணாக வருகின்றன. தொற்றாளர்களின் எண்ணிக்கை குறைவாக இருந்த போதும், இல்லாமல் இருந்த போதும் அமல்படுத்தப்பட்ட ஊரடங்கு சட்டங்கள் தொற்றாளர் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கின்ற போது அவசர அவசரமாக திரும்பப் பெறப்படுகின்றன. இந்த அவசரகால நிலையையும் பொருட்படுத்தாமல் வதந்திகளை பரப்புபவர்கள் தங்கள் வேலையை தவறாமல் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இது பொது மக்களை மேலும் குழப்பமடையச் செய்கிறது. இவற்றுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க வேண்டுமென்றால் பொறுப்பான பதவிகளில் இருப்பவர்கள் தமது நடவடிக்கைகளுக்கான காரணங்களை இயன்றவரை மக்களுக்கு தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.

அதே சமயம் மக்களும் பொறுப்புணர்ந்து செயற்பட வேண்டும். இதுவரை நாம் சந்திக்காத ஒரு புதிய பிரச்சனை இது. ஒவ்வொரு தனிமனித செயற்பாடுகளும் சமூகத்தை பாதிக்கும். தொற்று யாருக்கும் ஏற்படலாம். எனவே அவதானம் தேவை. தொற்றாளிகள் குற்றவாளிகள் அல்ல. அவர்களை குற்றவாளிகளாக பார்ப்பதும், அவர்களது குடும்பத்தவர்களை ஒதுக்குவதுமான சமூக மனநிலை மாற வேண்டும். இனங்காணப்பட்ட தொற்றாளர்களுக்கு தேவையான வசதி வாய்ப்புக்கள் தனிமைப்படுத்தல் மையங்களில் கிடைப்பதனை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

தொற்றாளர்களோடு உடலால் மட்டும் இடைவெளியை கடைப்பிடியுங்கள். உள்ளத்தாலும் தூர விலகிப்போவீர்களானால் தொற்று ஏற்பட்டவர்களும் உள்ளத்தால் பலவீனமடைய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். அதோடு இது புதிய தொற்றாளர்கள் தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு தடையாகவும் அமையும். தொற்றாளர்களையும், அவர்கள் சார்ந்தவர்களையும் தனிமைப்படுத்துவதற்கும், ஒதுக்குவதற்குமான வித்தியாசத்தை அனைவரும் உணர்ந்து செயற்பட வேண்டும்.

எனவே எனக்கு தொற்று ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதாக எண்ணிய நேரம் முதலே சுயதனிமைப்படுத்தலுக்கு எம்மை நாமே உட்படுத்தி, வைத்திய அதிகாரிகளின் அறுவுறுத்தல்களோடு அடுத்த கட்ட செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்க வேண்டும். எம்மையும் எமது சமூகத்தையும் காப்பதற்கு எதையும் மறைக்காமல் இருக்க இருக்க வேண்டுமென்பதே மறுக்க முடியாத உண்மை.

எனவே கொரோனாவை ஒழிக்க வேண்டுமென்றால் ஒளிக்காமல் இருக்க வேண்டும்.



இவ்விதழில்

துமித்துளை.

04 திமிருக்கு அவன் அழகு

07 பாம்புக்கடி

08 திரைத்தமிழ் – சூரரைப் போற்று

10 சித்திராங்கதா

13 காலம் பெரிது

14 மாரடைப்பு

16 செல்லம்மாவின் பாரதி

19 அரசியலமைப்பு

22 ஈழச் சூழலியல்

26 மழை வருது மழை வருது

30 குறுக்கெழுத்துப்போட்டி

31 பாரதியில் எனக்கு பிடித்தது

32 சிங்ககிரித்தலைவன்

34 மின்னல்தாக்கம்

36 வாய்ப்புற்று நோய்

39 மந்திர மெஸ்ஸி

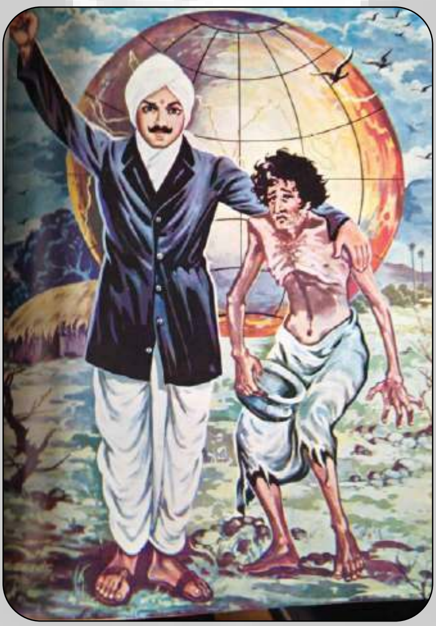
துமி பல்சுவை மின்னிதழ்

thumi2016@gmail.com

www.facebook.com/Thumi06

திமிருக்கு அவன் அழகு

எம் தமிழ் இனத்திற்கு தனக்கேயுரிய ஓர் தனித்துவமான இயல்பு உண்டு. அது என்னவென்றால் காலத்தின் தேவைக்கேற்றால் போல் தனது தலைமகனை பிரசவிக்கும் தன்னாற்றல்த்திறன் எம் தமிழினத்திற் கேயுரிய ஓர் தனிச்சிறப்பு. அதற்கேற்ப காலத்திற்குகாலம் பல ஆளுமைகளை தமிழ்த்தாயவள் பிரசவிக்கிறாள். ஆனால் அவர்களை நாம் சரிவரப் பயன்படுத்தவில்லை என்பதே உண்மை. அந்த வரிசையில் 1882ம் ஆண்டு மார்கழி மாதம் 11ம் திகதி தமிழ்நாட்டின் எட்டயபுர கிராமத்தில் ஒருத்தியின் கருப்பை ஒரு நெருப்பை பிரசவித்தது. அந்த தீ தான் பிற்காலத்தில் பாரதி என்று இவ் உலகால் அறியப்பட்டது.



பாரதியை தனியே ஓர் கவிஞனாக மட்டும் பார்த்துவிட முடியாது. அவ்வாறு பார்ப்பது முட்டாள்தனமானது. ஏன் என்றால் பாரதி கவிஞன்,பத்திரிக்கையாளன்,புரட்சியாளன், சமூக சீர்திருத்தவாதி, பொதுவுடமை சிந்தனையாளன், சுகந்திரப் போராட்டத் தியாகி, தமிழ்மொழிப் பற்றாளர், தமிழ்த்தேசியவாதி என பன்முகம் கொண்டவன். அவன் தனது ஆயதமாக தனது கவியாற்றலை பயன்படுத்திக்கொண்டான். தனது சிந்தனைகளுக்கு தன் கவியாற்றல் மூலம் உருவம் கொடுத்தான். பாரதியின் கவிகள் சுகத்திரக்காற்றை சுவாசிக்கச்சொல்லும், பெண்மையை போற்றும், ஆண்மையின் அடையாளத்தைக் காட்டும், சாதியத்தை அழிக்கச்சொல்லும், ஏகாதிபத்தியத்தை எதிர்க்கும். இவ்வாறான இவனது அனல் பறக்கும் கவிகள் இன்று எம்மை மட்டுமல்ல அன்று பிரித்தானிய ஏகாதிபத்தியத்தையும் நடுநடுங்கவைத்தது.

அதற்கு உதாரணம் பாரதி சில காலம் தலைமறைவாக பாண்டிச்சேரியில் வாழ்ந்த போது பிரித்தானிய சர்க்கார் பாரதியை கைக்குண்டு வீசும் தீவிரவாதி என அடையாளப்படுத்தி தேடியது பாரதியின் கவிகள் பிரித்தானியருக்கு கைக்குண்டைவிட ஆபத்தாக இருந்ததை உணர்த்துகின்றது.

பாரதியை எனக்குப்பிடிக்கக் காரணம் அவனின் மிடுக்கு. அந்தத் திமிர் தான் பாரதிக்கே அழகு. அந்த அழகை விபரிக்க பாரதியின் வாழ்க்கையில் நடத்த ஒரு சம்பவத்தை பகிர்த்துகொள்கின்றேன். ஒரு முறை ஓர் கூட்டத்திற்காக மகாத்மாகாந்தி அவர்கள் தமிழ்நாட்டிற்கு வந்திருந்தார். அவர் வந்ததை அறிந்த பாரதி

கடந்த 11.12.2020 அன்று மகாகவியின் பிறந்த தினம் கொண்டாடப்பட்டதை முன்னிட்டு இக்கட்டுரையும், 16 ஆம் பக்கத்தில் "பாரதியின் செல்லம்மா" எனும் கட்டுரையும் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன

அவரைக் காணச் சென்றார்.
அவரைக்கண்டதும் “வணக்கம். உங்களை சந்தித்ததில் எனக்கு மிக்க மகிழ்ச்சி. மிஸ்ரர்.காந்தி நான் இன்று மாலை 05:30 மணியளவில் திருவல்லிக்கேணி கடற்கரையில் பேசப்போகின்றேன். அதற்கு நீங்கள் தலைமைதாங்க முடியுமா ?” என்று கேட்டார். அதற்கு மகாத்மாகாந்தி அவர்கள் தனது உதவியாளரிடம் விசாரித்துவிட்டு “இன்று எனக்கு அந்த நேரத்தில் வேறு ஒரு கூட்டம் இருக்கிறது. உங்களின் கூட்டத்தை நாளை மாற்றிவைக்கமுடியுமா ?” என்று கேட்டார். அதற்கு பாரதி சற்றும் யோசிக்காமல் “ மன்னிக்கவேண்டும் அவ்வாறு மாற்றிவைக்கமுடியாது. சரி நான் வருகின்றேன். மிஸ்ரர் காந்தி நீங்கள் ஆரம்பிக்க இருக்கும் போராட்த்தை நான் ஆசீர்வதிக்கின்றேன்”. என்று கூறிவிட்டுச் சென்றுவிட்டார்.

நீங்கள் அனைவரும் நினைக்கலாம் பாரதி சற்றும் யோசிக்காமல் மகாத்மாகாந்தியிடமே மறுத்தது, அவரின் போராட்டத்தை ஆசீர்வதித்தது போன்ற நடத்தைகள் பாரதியின் அந்த திமிர் அழகை காட்டுகின்றது என்று. ஆனால் அது மட்டுமல்ல அந்த நிகழ்விற்குப்பின்னால் இன்னும் ஓர் அழகிய திமிரும் இருக்கிறது.
அது என்னவென்றால் இன்று தான் நாம் பாரதியை போற்றுகின்றோம், கொண்டாடுகின்றோம் ஆனால் அன்று அவ்வாறு இல்லை. பாரதியை அங்கீகரிக்க மறுத்தது இந்த தமிழ்ச் சமூகம், பட்டினிபோட்டு அழகு பார்த்தது, ஆதரவளிக்காவிடினும் பரவாயில்லை அவனை இந்த சமூகம் ஓட ஓட விரட்டியது. பாரதியை அன்று அந்த நிர்க்கதிக்குள்ளாக்கியதன் பாவம் தான் இன்று தமிழ் சமூகம் கேட்பதற்கு யாருமில்லாத நிர்க்கதியில் நிற்கின்றது. அன்று அந்த சமூகம் பாரதியை அங்கீகரிக்கவில்லை என்கின்றீர்கள். என்றால் பாரதி கூட்டம் ஒன்றில் பேசபோகின்றேன் என்று காந்தியை அழைத்தாரே. அப்படியாயின் பாரதியின் பேச்சை கேட்க ஓர் கூட்டம் இருந்ததுதானே என்று ஓர் கேள்வி உங்களின் மனங்களில் எழலாம். அதுதான் நான் சொல்லவந்த அந்த திமிர் அழகு. பாரதி தன் கூட்டத்திற்கு காந்தியை அழைத்தது உண்மைதான். ஆனால் பாரதியின் கூட்டம் என்பது திருவல்லிக்கடற்கரையில் தினமும் மாலைவேளையில் சிறுவர்களுடன் பாரதி உரையாடுவதே.

இதை அறிந்தபோது பாரதியின் திமிரைக்கண்டு நான் வியந்தபோதும். பாரதியின் அன்றைய நிலையைக்கண்டு என் கண்களும் வியர்த்தன. வங்கதேசத்தை சேர்ந்த ரவீந்திரநாத்தாகூருக்கு சற்றும் குறைந்தவரல்ல பாரதி. ரவீந்திரநாத்தாகூரை அவர்களின் மக்கள் கொண்டாடினார்கள் அதனாலேயே இலக்கியத்திற்கான நோபிள் பரிசை அவர் பெற்றார். ஆனால் நாம் பாரதியை கொண்டாட மறந்தோம், மறுத்தோம். இதற்கான பலனை இன்றுவரை அனுபவிக்கின்றோம்

காலத்திற்கு காலம் பல பாரதிகள் பிறந்துகொண்டுதான் இருக்கின்றார்கள். தயவுசெய்து அவர்களை கொண்டாடாவிடினும், அவர்களை ஆதரிக்காவிடினும் பரவாயில்லை. அவர்களை ஓட ஓட விரட்டாதீர்கள்.

யோ.நிவேதன்
தமிழ்

அட்டைப்படம் - 2020

ஒளிப்படம் : தர்மபாலன் ரிலக்சன்

இரண்டாயிரத்து இருபத்து ஒன்று வரப்போகிறதாம். அதைச் சந்திக்க தயாராகும்படி எல்லோருக்கும் அழைப்பு வந்திருக்கிறது. வீதிகளில் கூட்டம் எதிரும் புதிருமாக ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. இரண்டாயிரத்து இருபத்தொன்று எந்தத்திசையிலிருந்து வருகிறது என்று தெரிவிக்காததால் மக்கள் குழப்பமடைந்து விட்டனர். அது வருகிறது என்பதையே பலர் நம்ப மறுக்கின்றனர்.

இரண்டாயிரத்து இருபது என்கிற இறந்தகாலம் அப்படியொரு விளைவை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. நாம் போக நினைத்தது எங்கோ? ஆனால் வந்து நிற்பது எங்கோ?

இயற்கை சக்திகள் எல்லாம் கூடிச்செதுக்கிய சிற்பத்தை மனித சிற்பிகள் மாற்றியமைத்த விதமே அட்டைப்படத்தில் அலங்காரம் கொள்கிறது.

நம்பாதையில் நாம் வளர்ந்து வந்த செழிப்பான நாட்கள் உயரிய மரங்களாய் வரிசையில் நிற்கின்றன. இடையில் காலத்தின் கருணையற்ற கரங்களால் கத்தரிக்கப்பட்ட மிச்சமாய் இரண்டாயிரத்து இருபது நிற்கிறது. வானிலிருந்து நோக்கும் மேகக்கூட்டத்திற்கு இரண்டாயிரத்து இருபது ஒரு மொட்டைப்பனை தான்.

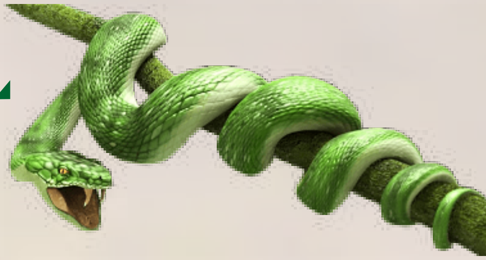
வருடமொன்றிலே பருவகாலங்கள் நான்கு. இளவேனிற்காலம், கோடைகாலம், இலையுதிர்காலம, குளிர்காலம். மாற்றங்களை எல்லாம் கோலங்களாய் காட்டுவன மரங்கள் மட்டுமே. மரத்தினைக்கண்டே மற்றைய உயிரினங்கள் வாழ்வியலை பருவகாலத்தோடு பொருத்தி உயிரினை தக்கவைத்துக்கொள்கின்றன.. மனிதன் அதனோடு சேர்த்து இன்பங்களையும் தக்கவைத்துக்கொள்கிறான். ஆனால் கடந்த வருடத்தில் அவனிற்கு பருவகால இன்பங்கள் ஏது? பயணங்கள் ஏது? வசந்தகால கொண்டாட்டங்கள் ஏது? கார்கால களியாட்டங்கள் ஏது? எல்லாம் வெறுமை. எங்கும் தனிமை. பருவகால கோலங்களை காட்ட மறுத்த கட்டைப்பனைதான் கடந்தகால எம் வாழ்வியலை எத்தனை படிமங்களாய் காட்டி நிற்கிறது.

நெட்டு இருப்புப் பாரைக்கு நெக்கு விடாப் பாறை பசுமரத்தின் வேருக்கு நெக்கு விடும் என்பது முன்னோர் சொன்னது. பாறையின் வன்மை மரத்தின் மென்மையிடம் தோற்கிறது. ஆனால் கண்களில் கூட அகப்படாத ஒரு கிருமியின் மென்மை மரத்தையே கத்தரித்திருக்கிறது. அதன் சுதந்திரத்தை பறித்திருக்கிறது. ஒரு மரத்திற்குண்டான அதிகபட்ச சுதந்திரம் தன் இலைகள் மூலம் காற்றோடு கதை பேசுவது தான். அது கூட மறுக்கப்பட்டு இருக்குமிடத்திலே காரணமின்றியே நிலைகொண்ட மரமாய் முடிகிறது ஆண்டு.

மாற்றங்களால் வேதனையடைந்த தனிமனிதனைமட்டுமல்ல, ஒரு தேசத்தை, ஒரு தலைமுறையை, ஒரு மனித சமூகத்தையே இந்த மரம் குறித்து நிற்கிறது.

இது மொட்டைப்பனைக்கும் முடிஞ்சுபோன ஆண்டுக்குமான ஒரு முடிச்சுமட்டுமல்ல. இன்னும் உற்றுப் பாருங்கள். நாம் மீண்டும் அடையமுடியாத இறந்தகாலமாய் பல வகைகளில் இந்த மரம் அர்த்தம் கொண்டு நிற்பதை நீங்கள் பார்க்கலாம்.

பாம்புக்கடி



பாம்புக்கடிகள் ஏற்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

விவசாயிகள், தோட்டத்தொழிலாளர்கள், வேட்டைகாரர்கள் மட்டுமல்லாது, தற்காலத்தில் காடழிப்பு மற்றும் இயற்கை வாழிடங்கள் அருகிவருதல் காரணமாக, சாதாரண வீட்டுச்சூழல்களிலும் பாம்புக்கடிகள் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகரித்துவருகின்றன. கடித்த பாம்பின் நச்சுத்தன்மையைப்பொருத்து பாம்புக்கடிகள் உயிரைக்கொல்வனவாகவோ சாதாரண காயங்களாகவோ இருக்கலாம். சிலவேளைகளில், பாம்புக்கடிகள் என்று இனங்காண்பதற்கு, பற்தடயங்கள் *(fang marks)*, கண்டுதல் *(bruising)*, வீக்கம் *(swelling)*, கடித்த இடத்தில் சுரீரென்ற வலி *(local pain)* மற்றும் இரத்தக்கசிவு போன்ற அறிகுறிகளைக் கொண்டு கண்டுபிடிக்கலாம். பாம்புநஞ்சானது *(snake venom)* உடலில் உட்செலுத்தப்பட்டதும் முதலில் இரத்தக்குழாய்களை அடைவதில்லை. பதிலாக, நிணநீர்க்குழாய்களிலேயே *(Lymphatic)* மேற்கடத்தப்பட்டு, இதயத்திற்கு அண்மித்துக்காணப்படும் இரத்த நாளமொன்றை அடைந்து, குருதியினூடு பிற இடங்களுக்கு பரவும். *Snake venoms* நரம்புமண்டலத்தை பாதிப்பவை *(neurotoxic)*, சுற்றோட்டத்தொகுதியைப் பாதிப்பவை *(haemotoxic)*, கலஅழிவை ஏற்படுத்துபவை என பல்வகைப்படும். *Neurotoxic venoms* தசைகளைச் செயலிழக்கச்செய்து*(paralyse)* உடலசைவை முதலில் நிறுத்தும். தலையிலிருந்து தொடங்கி அடிவரை முன்னேறும். இறுதியில் சுவாசத்தசைகள் வலுவிழந்து சுவாசித்தல் சிரமமாகும். *Haemotoxic venoms* குருதிச்சுற்றோட்டத்தைத் தடைசெய்யும். இதயம் செயலிழக்கும்.

முதலுதவி

1. பாதிக்கப்பட்டவர் பதற்றமடைந்து அச்சத்துக்குள்ளாகியிருப்பார். முதலில் அவரை அமைதிப்படுத்த வேண்டும்

2. காயம் காலில் ஏற்பட்டதெனில், கால்களை அசைக்காது ஓரிடத்தில் நிலைப்படுத்த வேண்டும் (நிணநீர் குழாய்களில் நிணநீர் ஓட்டம் *(Lymphatic flow)* சுற்றியிருக்கும் தசைகளின் அசைவிலேயே தங்கியுள்ளது. கால்களை அசைக்காமல் வைத்திருப்பதன் மூலம் நஞ்சு பரவும் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம்) காயமடைந்த இடம் இதயத்திற்கு முடிந்தளவு கீழாகியிருக்குமாறு வைத்திருக்க வேண்டும்.

3. பற்தடம் காணப்படும் இடத்தை கழுவவோ, உறிஞ்சவோ, கைகளால் துடைக்கவோ கூடாது

4. முடியுமாயின் காயங்களிலிருந்து தொடங்கி மேல்நோக்கியவண்ணம் இறுக்கமான துணி/*bandage* கொண்டு அழுத்தம் கொடுத்து கட்டிவிட வேண்டும்

5. உடனடியாக அருகிலிருக்கும் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச்செல்ல வேண்டும்.

இலங்கையில் கணிசமாக காணப்படும் நச்சுப்பாம்பு வகைகள் மற்றும் அவற்றை இனங்காணக்கூடியவாறு அவற்றிலிருக்கும் அம்சங்களைத் தெரிந்துகொள்ளுதல் அவசியம்.

ஷஹ்ரி ரஹ்மத்,
மருத்துவ பீடம்,
கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்

திரைத்தமிழ்

கருத்து : வழக்கத்தை மாத்தலாமே சேர்!
திரைப்படம் : சூரரைப் போற்று
எழுதியவர் : சுதா கொங்கரா
காணொளி இணைப்பு :
https://www.youtube.com/watch?v=OHQA3jS9AzM

மித்ரசகி

(உணவகத்தில் வேலையாட்களால் உணவு பரிமாறப்படுகிறது)

வேலையாள்- சேர் காஃபி
பிரகாஷ் பாபு – மாறன் உங்களுக்கு பசிக்குதுனா பக்கத்தில இருக்கிற Star hotelக்கு போயிருக்கலாமே?
மாறன் – சேர் என்னோட Ideaஆவ புரிய வைக்கிறதுக்கு இதவிட நல்ல இடம் கிடையாது.

(இடையில் உணவக முதலாளி மாறனை நலம் விசாரிக்கின்றார்.)

பிரகாஷ் பாபு – உடுப்பி ஒட்டலுக்கும் Airlineக்கும் என்ன Man Connection?
மாறன் – sir, இன்னைய திகதிக்கு Flight டெல்லிக்கு போறதுனா 12 000/=. அதே First classனா 20 000/=.
பிரகாஷ் பாபு – கண்டிப்பா Airline நடத்தனும்னா நிறைய செலவாகும். Flight ஓட Maintenance, hangar charges, Pilot ஓட சம்பளம், root coast அது இதுனு it's a Costly business.
(வேலையாள் உணவை கொண்டு வந்து வைத்துள்ளான்)

மாறன் – சாப்பிடுங்க! சும்மா சாப்பிட்டு பாருங்க சேர்.
(பின்னணியில் ஒட்டலில் மும்மரமாக சாப்பிட வந்தவர்கள் மீது கரிசணை இடம்பெறுகிறது.)
(பிரகாஷ் பாபு தோசையை கிழித்து ஒன்றை வாய்க்குள் வைத்து ருசி பார்க்கின்றார்.)

மாறன்- எப்படி சேர் இருக்கு.
பிரகாஷ் பாபு – Actually நல்லாவே இருக்கு. (ஓட்டல் முதலாளியை பார்த்து) Very good.
ஓட்டல் முதலாளி – ஆஆ.... நன்றி நன்றி.
பிரகாஷ் பாபு – (மாறனை பார்த்து) it is very good.
மாறன் – அண்ணே, நம்ம ஒட்டலுக்கு எங்கேண்ணா பலசரக்கல்லாம் வாங்குறீங்க?
ஓட்டல் முதலாளி – ஊர் Marketல இருக்குற சிந்தாமணி Store தம்பி.
மாறன் – சிந்தாமணி Storesஓட பெரிய Customer யாரண்ணா?
ஓட்டல் முதலாளி – பக்கத்து Roadல இருக்குதல்லோ Five star ஒட்டலு. அவங்க தான். தம்பி. வேடிக்கை என்ன தெரியுமா? அங்க உள்ள chefsகளுக்கு Night எப்பவும் நம்ம கடையில தான்.
(புன்னகையோடு) சாப்பிடுங்க.

(மாறன் சுற்றம் தேடி பார்த்து பின்னால் உணவு உண்பவரை தட்டி)

மாறன் – அண்ண, இங்க பக்கத்தில Five star hotelல தோசை சாப்பிட்டிருக்கிறீங்களா?
பின்னால் இருப்பவர் – ஆ... 16 ரூபாவுக்கு இங்கேயே நல்ல தோசை கிடைக்கும் போது அங்க ஏன் 200 ரூபா கொடுத்து அழனும்.
மாறன் – சரிண்ணே சரி சரி.
பின்னால் இருப்பவர் – தம்பி, தோசை நல்லா இருக்கும். இங்கேயே சாப்பிடுங்க.
மாறன் – Right. பார்த்தீங்களா சேர். Customerஉம் Happy. Ownerஉம் Happy. இதே தோசையும் சாம்பாறும் தான் பக்கத்து Five star Hotelல பெயரை மாத்தி விக்கிறாங்க. இங்க என்ன குறைச்சல். விலை மட்டும் தான் குறைச்சல். ஆனா சுத்தத்திலயும் Tasteலயும் எந்த குறையும் கிடையாது. அதே மாதிரி தேவையில்லா செலவும் கிடையாது. இந்த Formula தான் Sir என் Airline Businessக்கும்.
ஒரு மணிநேர Flightக்கு எதுக்கு சேர் Newspaper, Magazine, சாப்பாடு இது எல்லாம். இது எல்லாம் நான் கொடுக்க போறதும் இல்லை. அதற்கான பணமும் வாங்க போறதும் கிடையாது. நமக்கு இங்கேயே 10% விலை குறையுது. Flights very light. No extra food. No extra staff. அதே மாதிரி மற்ற Airlines எல்லாம் 2 Trip போகுது. நம்மளோட Flight 6 Trip போகுது.

பிரகாஷ் பாபு – 6 Tripஆ? எப்படி? FEDனு ஒன்னு இருக்கு. அதன்படி ஒரு நாளைக்கு 8 Hours தான் Staff Flight பண்ண முடியும்.

மாறன் – நாம மூனு Shipped plan பண்ணலாம் சேர். மூனு Shipped அது 18 Hours flight time. ஆயத்த வேலைகளை பார்த்தலாம் 6 இல்ல 14 மணி நேரம் பறக்கலாம் சேர். நம்ம மனிசர் தான் சேர் Tired. ஆவோம் plane ஆகாது.

பிரகாஷ் பாபு – ஆனா இதெல்லாம் வழக்கமா பண்றேலயே. It is not the convention.

மாறன் – வழக்கத்தை மாத்தலாமே சேர். Let's break the rules.
பார்த்தீங்களா சேர் எந்த Tableஉம் Freeயா இல்லை. எந்த Weightierஉம் சும்மா இல்லை. Simpleஆ சொல்லனும்னா நம்ம airline வானத்தில பறக்கப்போற ஒரு உடுப்பி ஓட்டல்.

ஓட்டல் முதலாளி – என்ன தம்பி? உடுப்பி ஓட்டல் ஆரம்பிக்க போறீங்கனு என்னட்ட சொல்லவே இல்லை.

மாறன் – இந்த தெருவில இல்லை அண்ணா.
ஓட்டல் முதலாளி – அப்ப சரி. அப்ப சரி.
(பிரகாஷ் பாபு கதைக்க முற்படுகையில் மாறன் குறுக்கிட்டு)

மாறன் – முடியாதுனு சொல்லவா சேர்! இதுவரைக்கும் 23 VC 56 Bank ஏறி இறங்கி இறங்கிட்டன். Train ticket விலைக்கு flight ticket கொடுக்கப் போறனு சொன்னா. எவன்டா அந்த லூசு னு தான் என்னைக் கேட்டிருக்கிறாங்க. நீங்களும் அததான் சொல்லப்போறீங்கள்னா 25வதா ஒரு இன்னொரு VCய தேடிட்டு போய்க்கிட்டே இருப்பன். அம்புட்டு தான்.

பிரகாஷ் பாபு – Excuse me.

மாறன் – Sure.
(பிரகாஷ் பாபு தொலைபேசியை எடுத்துகொண்டு வேளியே செல்கிறார்.)

குறுகிய உள்ளம்

மாலை மயங்கி இருள் கவிழத்தொடங்கியும் மாருதவல்லி மந்திரிமனைக்கு வந்தடையவில்லை. இந்தச்செய்தி கேள்வியுற்றதும் மந்திரி ஏகாம்பரம் தொண்டமனார் தன்போக்கில் மகளைத்தேடிக்கொண்டு புறப்பட்டுவிட்டார்.

தகவலறிந்ததும் சங்கிலியன் அவசர சந்திப்பொன்றை ஏற்பாடு செய்திருந்தான். யாருக்கும் மாருதவல்லியைப் பற்றி எந்தத்தகவலும் தெரியவில்லை.

மாருதவல்லி கடத்தப்பட்டிருக்கக்கூடும் என்கிற கருத்தினையே அவையில் முன்வைக்க எல்லோரும் தயங்கினர். ஆனால் அதுவே உண்மை என்பதையும் எல்லாரும் ஏற்றுக் கொண்டிருந்தனர்.

'சேனாதிபதி, இப்போதே புறப்படுங்கள். ஈழத்தில் மாருதவல்லி எங்கிருந்தாலும் அவளைக் களங்கமின்றி அழைத்துவாருங்கள். அவளைக் களவாடியவன் எவனாயினும் அவன் தலை இந்த அவையில் வந்து விழ வேண்டும். எத்தனை பெரிய படை வேண்டுமானாலும் திரட்டிச்செல்லுங்கள். விரையுங்கள்'

என்று சங்கிலியன் நிதானம் தவறும் கோபத்தில் ஆணையிட்டுக்கொண்டிருந்தான்.

அவனை ஆற்றுப்படுத்த ராஜமந்திரியார் அந்த அவையில் இருக்கவில்லை. தன் மகளைத்தேடி தானே எங்கோ புறப்பட்டுவிட்டார். ஆதலால் அரசனின் கோபம் கட்டுக்கடங்காமல் கொந்தளித்துக்கொண்டிருந்தது.

'அரசே, கொடுஞ்செயல் நிகழ்த்திய நாசகன் மிக்கபிள்ளையே என்பதில் எனக்கு ஐயமில்லை. அவனைப்பல நேரங்களில் மன்னித்து மன்னித்து விட்டதனாலே கோழையன் அரண்மனைப் பெண்டிரைக் கவரும் ஈனச்செயலையும் புரியத் துணிந்து விட்டான். இதற்கு மேல் அவன் ஈழத்தில் உயிர்வாழத் தகுதியில்லாதவனாகிவிட்டான். அவன் தலையோடு வருகிறேன்'

என்று கூறி பெண்ணினம் கவர்ந்த கோழையைக் கொல்ல பெரும்படை எதற்கென்று தன் வாளினை மட்டுமே கையிலெடுத்துக்கொண்டு ஆவேசமாய் குதிரையில் ஏறிப் புறப்பட்டான் மகிழாந்தகன்.

காவ்யமோகன்

மிக்கபிள்ளை காங்கேசந்துறைப்பகுதியிலே தங்கியிருக்க வேண்டும் என்பது மகிழாந்தகனின் ஊகமாகும். நாட்டில் நடைபெறுகின்ற அத்தனை நாசகாரிய செயலையும் மிக்கபிள்ளையே நிகழ்த்துகிறான் என்பதை மகிழாந்தகன் சந்தேகத்திற்கு இடமற்ற உண்மையாகவே ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் நம்பினான்.

ஆதலால் தக்கசமயம் வரும் வரையில் அவனது நடத்தைகள் குறித்து தகவல்கள் அறிவதில் ஆர்வம் காட்டி வந்தான். அந்தத் தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டே இப்போது காங்கேசந்துறை நோக்கி சென்றுகொண்டிருக்கிறான்.

அவனது குதிரைக்கால்கள் எழுப்பும் ஓசையின் வேகம் அந்த நிசப்த இரவுப்பொழுதில் ஒரு பேரிசைச்சலாய்க் கேட்டுக்கொண்டிருந்தது. அது அந்த இரவில் நடமாடிய விலங்குகளிற்கு அச்சத்தை உண்டுபண்ணுமளவிற்கு அபாயகரமானதாக இருந்தது. அந்த பேரிரைச்சலின் சந்தத்திலிருந்து வேறுபட்டு இன்னொரு சந்தம் அங்கு கேட்டது. அந்த சத்தம் நெருங்கி வரவர அதுவும் ஒரு புரவியின் காலடி ஓசைகள் தான் என மகிழாந்தகன் அறிந்து கொண்டான். தன் கையினை இடையில் செருகியிருந்த வாளின் அருகில் கொண்டு சென்றபடி அந்தச்சத்தம் வரும் திசைவழியே அவதானித்தான்.

குதிரையில் ஒரு வீரன் வேகமாக வந்து கொண்டிருந்தான். யாரென தெரிந்துகொள்ளும் தூரத்தில் வந்ததும் மகிழாந்தகன் வாளிலிருந்து கையெடுத்தான். ஆம் அது வருணகுலத்தானேதான்.

நல்லூரிலிருந்து காங்கேசந்துறை நோக்கிச் செல்கின்ற வீதியானது கோப்பாய்ப் பிரதேசத்தை கடந்தே செல்கிறது. கோப்பாயை நோக்கி மகிழாந்தகன் பயணித்துக் கொண்டிருக்கும் போதே கோப்பாய் அரசமாளிகையில் வருணகுலத்தான் இருக்கக்கூடும் என்கிற எண்ணம் தோன்றியது. ஆனால் மாருதவல்லியை அவசரமாக காப்பாற்றியாக வேண்டும் என்கிற காரணத்தால் அவன் எந்த நேரவிரயமும் செய்யாமல் விரைந்து முன்னேறிக்கொண்டிருந்தான்.

'சேனாதிபதியாரே, இத்தனை வேகமாக எங்கு சென்றுகொண்டிருக்கிறீர்கள்? தாங்கள் மிகவும் பதற்றமாய் இருப்பதாய்த் தெரிகிறதே' என்று கேட்டான் வருணகுலத்தான்.

'தஞ்சை தளபதியாரே, தாங்கள் தகவல் அறிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை என்று புரிகிறது. ராஜமந்திரியாரின் திருமகள் மாருதவல்லி கடத்தப்பட்டாள்' என்று மகிழாந்தகன் சொன்னதும் வருணகுலத்தான் திகைத்து நின்றான். கோப்பாய் வருகின்ற வழியில்

மாருதவல்லியை தனிமையில் பல்லக்கில் கண்டதும், அவள் எங்கோ அவசரமாக சென்று கொண்டிருப்பதாக சொன்னதையும் கணநேரத்தில் எண்ணிப்பார்த்துக் கொண்டான்.

'கூடாது. எவ்வளவு அவசரமாக இருந்திருந்தாலும் நான் அவர்களை தனிமையில் செல்ல அனுமதித்திருக்கக்கூடாது. பெருந்தவறு செய்துவிட்டேன்' என வருணகுலத்தான் எங்கோ சிந்தனை வயப்பட்டவனாக சொல்லிக்கொண்டிருந்தான்.

'என்ன சொல்கிறீர்கள் வருணகுலத்தாரே, எனக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. தாங்கள் மாருதவல்லியை இன்று கண்டிருந்தீர்களா?' என மகிழாந்தகன் அவசரமாகக் கேட்டான்.

'ஆம் சேனாதிபதி. இன்று மதியம் கடந்த பொழுதில் நான் கண்டேன்' என்று நடந்ததை

அப்படியே சேனாதிபதியிடம் கூறினான் வருணகுலத்தான்.

'தளபதியாரே, அவ்விடத்தில் பல்லக்கு தூக்கிகளைத் தவிர வேறு யாரையேனும் நீங்கள் கண்டீர்களா?' என்று மகிழாந்தகன் கேட்ட போது

'இல்லை சேனாதிபதி, அந்த வீதியே மிகுந்த தனிமையில் காணப்பட்டது. அதனால்த்தான் நான் துணைக்கு வருவதாய் அனுமதி கோரினேன். மாருதவல்லி மறுத்துவிட்டார்' என்று சொல்லிக்கொண்டிருக்கும் போது ஏதோ ஞாபகம் வந்தது போல்

'ஆம், ஒரு பொடியன் அங்கு அருகிருந்த மரமொன்றிலே இருந்தான். ஆனால் அவனிற்கும் இதற்கும் எந்த சம்பந்தமும் இருப்பதாய் எனக்குத் தோன்றவில்லை' என்றான்.

'பொடியனா? யார் அவன்?'

'அவன் பெயர் உக்கிரசேனன் என்று சொன்னான். மாங்காய் பறிப்பதற்காக அவ்விடம் வந்ததாய்ச் சொன்னான்' என்றான் வருணகுலத்தான்.

அதைக்கேட்ட மகிழாந்தகன் முகம் மேலும் கோபத்தில் சிவந்தது போல் தெரிந்தது. 'அவன் பொடியனல்ல வருணகுலத்தாரே, இரகசிய கிருமியாவான்' என்றான் கோபமாக

'என்ன சொல்கிறீர்கள் சேனாதிபதி?'

'எனக்கு எல்லாமே இப்போது தெளிவாகிறது. உக்கிரசேனன் வன்னி மன்னனின் இரகசிய ஒற்றனாவான். வன்னி மன்னன் வன்னியத்தேவனும் பறங்கியுடன் கூட்டுச்சேர்த்ததாய் ஒருதகவல் எச்சதத்தர் மூலம் அறிந்திருந்தேன். அது உண்மை என்பது உறுதியாகிவிட்டது. வன்னியத்தேவனின் உதவியினாலே மிக்கபிள்ளை யாழ்ப்பாணத்தில் நாசகாரியங்கள் நிகழ்த்தும் துணிவு பெற்றிருக்கிறான்'
என பல உண்மைகளை உணர்ந்து கொண்டவன் போல மகிழாந்தகன் சொல்லிக்கொண்டிருந்தான்.

'என் ஊகமே மிகச்சரியானது. மாருதவல்லி இவ்வேளை மிக்கபிள்ளையின் இருப்பிடத்தில் தான் இருக்க வேண்டும்'

'சேனாதிபதியாரே, அந்தப்பொடியன் இவ்வளவு நாசகனாய் இருப்பான் என்று நான் எதிர்பார்க்கவேயில்லை. இருக்கட்டும். வாருங்கள் மிக்கபிள்ளையின் இருப்பிடம் நோக்கி விரைந்து புறப்படுவோம். மாருதவல்லியை நாம் உடனடியாக மீட்டாக வேண்டும்'

'ஆம் தளபதியாரே, நாம் விரைந்து புறப்பட்டாக வேண்டும்' என்று கூறி இருவரும் காங்கேசந்துறை நோக்கி அதிவேகமாகப் புறப்பட்டனர்.

செல்கின்ற வழிகளில் உக்கிரசேனன் தன்னிடம் நடந்துகொண்ட விதம் பற்றியும், அரசரைப்பற்றிக் கூறிய அவதூறுகள் குறித்தும், தன்னிடமிருந்து விலகியோடிய முறையையும் எண்ணிப்பார்த்துப் பொருத்திக்கொண்டான் வருணகுலத்தான். மகிழாந்தன் கூறியது சரியானதுதான் என்பதை அவனும் உணர்ந்து கொண்டான்.

ஒரு பொடியன் தன்னை ஏமாற்றி விட்டதை நினைத்து அவன் சிலகணம் வெட்கப்படாமலும் இல்லை. ஆனால் அந்நேரம் அவன் உள்ளத்திலிருந்த வெவ்வேறான எண்ணங்களே அவனை உக்கிரசேனன் மீது சந்தேகம் கொள்ளச்செய்யவில்லை என்பதை உணரந்து கொண்டான்.

'வந்தவேலை மறந்து நன்றி கூற இவ்வளவு அவசரமாய் புறப்பட்டு வந்ததேனோ?' என சித்திராங்கதா கேட்ட கேள்வி அவன் நினைவிற்கு வந்தது. அது அவனை மேலும் குறுக வைத்தது.

பயணம் தொடரும்...

காலம் பெரிது!!!

ஒற்றை நதி தான் ஊருக்குள்
அதை வற்றாமல் காத்தாவது
வாழ்ந்துவிடுகிறோம் என்று
வழுக்கியாற்றினால் வழுக்காமல்
நகர்ந்தது யாழ்ப்பாணம்

ஆனால் இன்று
தேசப்படத்தில் குறிக்கப்படாத
ஜீவநதிகள் ஓடுகின்ற
தெருக்கள்........

தெருக்களில் நதியோடியும்
தீராத தாகத்தில்
வீதி அதிகார சபையோர்......

வெள்ளத்திற்குள் சென்று திரும்பிய
சில அரசியல் தலைவர்கள்
வந்தவுடன் செய்யும்
முதல் சீர்திருத்தம்
தம்
சட்டை வேட்டியைச்
சலவைக்கு போடுவதுதான்

காற்றில்லா கிரகத்தில்
மனிதன்
வாழ வழிதேடும்
அறிவியல் மேதாவிகளே
கொஞ்சம் திரும்பிப்பாருங்கள்

காற்று வீசும் பூமியிலே
இங்கு வாழும் வழி இன்னும்
சிறக்கவில்லையே

மக்கள் வாழ தேவை என்றே
ஆண்ட மன்னர்கள் அடுக்கடுக்காய்
அமைத்தனர் குளங்களை

பள்ளிப்பாடத்தில் கூட
அவையெல்லாம்
அநாவசியம்
என்று
புதிய பாதைகள்
மிருதுவாய்ப் போட்டு
வேகமாய் முன்னேறினோம்

வேகம் எங்காவது முட்டிக்கொள்ளும்
இது இயற்கை அடிக்கடி
சொல்லும் பாடம்
முட்டிக்கொள்ளும் வரை யாரும்
அதற்கு
செவிகொடுப்பதில்லை

சரித்திர தேசத்தில்
முளைத்து வந்த கல்வியலாளர்களே
அந்நிய தேசங்களில் காய்த்து
குலுங்குகிறீர்கள்

சொந்த தேசத்தின் சூழ்நிலை குறித்து
'இங்கெல்லாம் இப்பிடித்தான்'
என்ற பொதுக்கருத்துத்தான் உங்களிடமும்

பொழிகின்ற பெருமழை வீணாய்
கடல் சேரக்கூட கதியில்லை
பொழிந்த செய்தி மட்டும் சமுத்திரம் தாண்டி
பயணமாகிறது அதி வேகமாய்

இங்கு கலவரத்தின் நிலவரம்
சொல்ல மட்டும்
கணக்கிலடங்கா ஊடகங்கள்
ஊடகங்கள் சொல்வதெல்லாம்
உண்மைதான் என்கிற மூடத்தனங்கள்

நல்லோர் வாழ்வதன் ஆதாரம் மழை
பெருமழை புண்ணியமாய் பொழிகின்ற
வேளையில் அதை
சேர்த்துவைப்போம் தலைமுறைக்கு

அறிவிற்கு பஞ்சமில்லா தேசத்திற்கு
இது இறைவனின் நினைவூட்டல்
கற்றோர் சேர்ந்து களமிறங்கி
மற்ற பல
வளங்களையும்
உற்ற நல் உறவுகளையும்
நம் அறிவெனும் ஆயுதம் கொண்டு
வாழவைப்போம்

அவசியம் அநாவசியம் எதுவும் இங்கு
ஆள்பவர் கைகளிலில்லை
அது காலத்தின் கைகளிலே
இருக்கிறது

இரா. நவிலன்

மாரடைப்பு

50 வயது தாண்டி விட்டாலே மனிதர்களிற்கு உடலிலே கோளாறுகள் மெது மெதுவாக ஆரம்பித்து விடும். அதிலே முதன்மையானதும் , உலகின் அதிகளவான மரணங்களிற்கு காரணமானதுமான நோய் இருதய பிரச்சனையாகும். இருதய பிரச்சனை என்கையில் , இருதய செயல் இழப்பு, இருதய வால்புகளில் ஏற்படும் பாதிப்பு, இருதய இரத்த குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பால் ஏற்படும் மாரடைப்பு என பல பிரச்சனைகள் உண்டு. இவை அனைத்திலுமே , மாரடைப்பே பிரதானமானது. எனவே இந்த கட்டுரை ஊடாக மாரடைப்பு பற்றி பார்க்க இருக்கிறோம்.

இருதயம் உடலில் உள்ள அனைத்து பகுதிகளிற்கும் குருதி விநியோகம் செய்யும். அப்படிப்பட்ட இருதயத்திற்கு குருதியை வழங்குவதாற்காக “கொரொனறி” எனப்படும் குருதி குழாய்கள் உண்டு. இந்த குருதிக்குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டால் இருதயத்திற்கு குருதி கிடைக்காமல் விடின் இருதயம் இறக்கும். உயிர் இழப்பு ஏற்படும்.

1-கொரொனறி குழாய்களில் எவ்வாறு அடைப்பு ஏற்படும்?

இதற்கு சில காரணங்கள் இருந்தாலும் மிக பிரதானமான காரணம், கொழுப்பு கட்டிகள் இந்த குருதி குழாய்களில் படிவது ஆகும்.

2-கொழுப்பு கட்டிகள் எதனால் படிகிறது?

கொழுப்பு கட்டிகளில் படிவு என்பது உன்மையாக சிறு வயதிலே ஆரம்பித்து மெல்ல மெல்ல அதிகரிக்கும். ஆனால் சில பிரச்சனைகள் இந்த கட்டிகள் படியும் வேகத்தை அதிகரிக்கும். உதாரணமாக பிரதானமானவை இவைதான்

1-அதி உயர் குருதி அமுக்கம்
2-அதிகமாக எண்ணை உணவுகள்
3-நீரிழுவு நோய்
4-புகைத்தல்
5-உடற்பயிற்டி இன்மை
6-குடும்பத்தில் இருதய நோய்கள் இருத்தல்.

எனவே கொழுப்பு கட்டிகள் படிந்து படிந்து குருதி குழாய்களை அடைக்கும் போது இதததத்திற்கு செல்ல வேண்டிய குருதியின் அழவு குறையும். இதனுடைய நோய் வழ்ர்ச்சி பின்வரும் படிமுறைகள் கொண்டது.

1- stable angina

இது ஆரம்ப கட்ட நோய் நிலமை ஆகும். குருதி குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படும். ஆனால் குழாய் முழுதாக அடை பட மாட்டாது. ஆகவே ஓய்வில் இருக்கும் போது இருதயம் வேலை செய்ய வேண்டிய அளவு குறைவு என்பதால் , ஓய்வில் இருக்கும் போது அடைபட்ட இந்த குழாய் மூலம் செல்லும் குருதி இருதய தொழிற்பாட்டிற்கு போதியது. ஆனால் நாம் சில கடினமான வேலை செய்தும் போது இருதயம் அதிகமாக வேலை செய்ய வேண்டும். எனவே அதிகளவான குருதி தேவை. ஆகவே அடைபட்ட இந்த குழாய்கள் மூலம் செல்லும் இந்த குருதி இருதய தொழிற்பாட்டிற்கு போதாது. ஆகவே இருதயத்தில் வலி உருவாகும். இதை அன்ஜைனா பெக்டோரிஸ் என்று அழைப்பர். ஓய்வு எடுக்கும் போது இந்த வலி 5 நிமிடத்திற்குள் நின்று விடும். இல்லை என்றால் நாக்கின் கீழே அடிக்கப்படும் ஒரு மருந்து இந்த வலியை கட்டு படுத்தும். இந்த நிலையில் இருதய தசைகள் இறக்காது.

2- ACUTE CORONARY SYNDROME (ACS)

இது ஆபத்தான நிலை ஆகும். குழாய்கள் படிந்த கொழுப்பு கட்டிகள் வெடிக்கும். அவை வெடிக்கும் போது பசை போன்ற

பதார்த்தங்களை அவை வெளியிடுவதால் அங் பதார்த்தங்கள் குருதில் உள்ள வேறு கூறுகளை ஒட்டி பிடித்து சேருவதால் இந்த கட்டிகள் குருதி குழாய்களை முழுவதுமாகவோ இல்லை பாரிய அளவிலோ அடைக்கும். எனவே மிக குறைந்த அழவிலே குருதி இருதயத்திற்கு செல்லும். இந்த குருதி நாம் ஓய்வில் இருக்கும் போது கூட இருதய தொழிற்பாட்டிற்கு போதாததால் ஓய்வில் கூட வலி ஏற்படும். இந்த வலி 30 நிமிடம் வரை கூட நீடிக்கலாம்.. இங்கே இருதய தசைகள் பகுதி தடிப்பாகவோ, இல்லை முழு தடிப்பாலோ இறக்கவும் நேரிடும்.

இதையே மாரடைப்பு என்பர். இருதய தசைகள் இறக்கும் போது , இருதயத்தில் துடிப்பு வேகம், ஒழுங்கு என்பவற்றில் மாற்றம் ஏற்பட்டு (அறித்மியா) , விரைவாக மரணம் கூட ஏற்படலாம்.

4-நோய் அறிகுறிகள் எவ்வாறு அமையும்?

* நெஞ்சுப்பகுதியில் வலி. ஒரு பெரிய பாரத்தை தூக்கி நெஞ்சிலே வைத்தது போல வலி ஏற்படும்.

* நெஞ்சிலே மாத்திரம் வலி ஏற்பட வேண்டும் என்பது இல்லை. தாடை, தோழ் மூட்டு, இடது அல்லது வலது புயத்தில் வலி ஏற்படும்.

* கடுமையாக வியர்க்கும்

* வாந்தி இல்லை வாந்தி எடுக்கும் உணர்வு

* மயக்கம் கூட ஏற்படலாம்.

எனவே இந்த நோயே அதிகமான மரணத்திற்கு காரணம். ஆகவே வருமுன் காப்பதே நல்லது. ஆகவே ஓர் குறித்த வயது தாண்டும் போது

-உங்கள் இருதயத்தை பரிசோதனை செய்யுங்கள்

-உடல் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

-குருதி அமுக்கத்தை கட்டு படுத்துங்கள்

-மருந்து மாத்திரையை ஒழுங்காக எடுங்கள்

-மாரடைப்பிற்கான அறிகுறிகள் தெரிந்தால் உடனடியாக வைத்தியசாலை நாடுங்கள்

சுகமாரன் சுஜன்.
4ம் வருடம்,
கொழும்பு மருத்துவ பீடம்.

தூமியோடு பிறந்தநாள்!!!

விக்னேஸ்வரன் கோகுலராம் அவர்கள் கடந்த மார்கழி-2 அன்று தனது பிறந்தநாளை, நலிவுற்ற குடும்பமொன்றுக்கு வாழ்வாதார உதவியாக தையல் இயந்திரத்தை தனது தாயின் கரங்களால் வழங்கி தூமியோடு கொண்டாடினார்.

'தாமின் புறுவது உலகின் புறக்கண்டுகாமுறுவர் கற்றறிந்தார்'

உனக்கென்னம்மா? நீ உலகமே கொண்டாடுபவரின் மனைவி என்கிறார்கள். கொண்டாடப்படுபவர்களில் இரண்டு வகை. இருக்கும் போதே கொண்டாடப்படுபவர்கள் ஒருவகை, இறந்த பின்னர் கொண்டாடப்படுபவர்கள் இன்னொரு வகை. இதில் என் கணவர் இரண்டாம் வகைக்குள் வருகிறார் என்பதில் எனக்கு மனவருத்தம் இருக்குமாம். இருந்த போதே அவரும் கொண்டாடப்பட்டிருந்தால் பூவோடு சேர்ந்த நாராக நானும் கொண்டாடப்பட்டிருப்பேனாம். அடுத்தவன் வீட்டை பார்ப்பதே இங்கே பலருக்கு வேலையாகி இருக்கிறது.

செல்லம்மாவின் பாரதி

கப்பச்சீனோ கவிதைகள்

தொண்டரடிப்பொடியன்

அவர் நினைத்திருந்தால், இருக்கும் போதே கொண்டாடப்பட்டிருப்பாராம். சத்தியமான உண்மை. நானும் ஏற்றுக்கொள்கிறேன். ஆனால் அவர்தான் நினைக்கவில்லையே? அவரே நினைக்காததை நான் நினைக்க வேண்டுமென்று நீங்கள் நினைப்பது எவ்வளவு உரிமை மீறல்? தான் கொண்டாடப்படுவதை அவரே எதிர்பார்க்காத போது அவரால் கொண்டாடப்படுவதை மட்டும் நான் எதிர்பார்ப்பேனா?

வெள்ளையர்களுக்காகவும் ஜமீந்தார்களுக்கும் தன் எழுத்தாணியை அவர் அடமானம் வைத்திருந்தால் சன்மானங்களில் எங்கள் வீடே நிறைந்திருக்கலாம் தான். காக்கை குருவிக்கெல்லாம் பாடியவர் கஜானாக்காரர்களுக்காகவும் பாடி இருந்தால் எங்கள் வீட்டிலும் கஜானா இருந்திருக்கும் தான். எங்கள் வயிற்றுக்கே காணாத போது அடுத்தவர்களை அடுப்பங்கரை வரை அழைத்து வந்து அன்னதானம் செய்வதை தவிர்த்திருந்தால் என் வீட்டுப்பிள்ளைகளும் தினமும் வயிறு நிறைய உண்டிருப்பார்கள் தான். பிற சாதிகளை மட்டுமல்லாமல் தன் சாதியையும் சேர்த்தே ஒழிக்க நினைக்காமல் இருந்திருந்தால் சொந்தக்காரர்களாவது உடனிருந்திருப்பார்கள் தான். இந்தியாவிற்கு மட்டுமன்றி அனைத்துப் பெண்களுக்குமே சுதந்திரத்தைப் பெற்றுத்தர தீராத வேட்கையுடன் அவர் செயற்படாமல் இருந்திருந்தால் நண்பர்களாவது கொஞ்சம் அதிகரித்திருப்பார்கள் தான்.

ஆனால் அப்படியெல்லாம் செய்திருந்தால் அவருடலோடு அவரும் அழிந்திருப்பார். காலங்கள் கடந்தும் இவ்வாறு நிலைத்திருப்பாரா?
ஆனால் அடமானம் வைத்து சன்மானம்

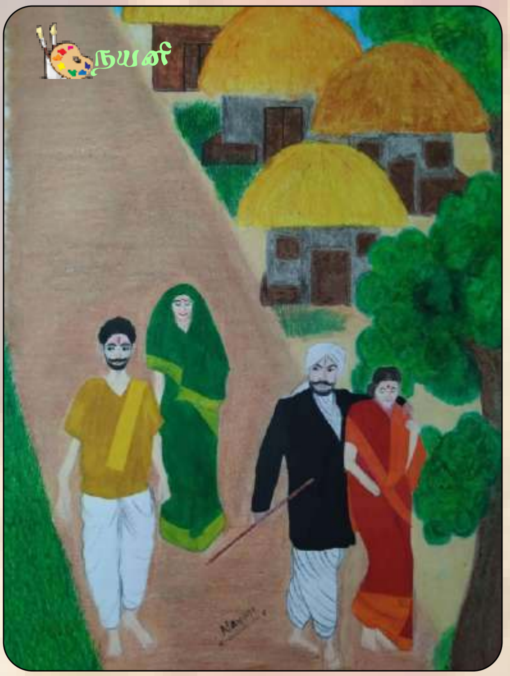
வாங்க அவர் எழுத்தாணிக்கே தன்மானம் இடம் தராது. எல்லோருடைய எழுத்தாணிகளும் அதிகார வர்க்கத்தின் முதுகை சொறிந்து கொண்டிருந்த போது அவர்களை புற முதுகு காட்டி ஓட வைத்தது என்னவர் எழுத்தாணி. அவரோடு இருந்த அஃறிணைப்பொருளுக்கே அவர் இயல்பு உள்ளதென்றால் அவர் பாதியாய் உள்ள எனக்கு இருக்காதா?

அவர் வாழ்ந்த காலத்தில் எல்லோருக்குமே சரியெனப்பட்டது அவருக்கு தவறாகப்பட்டது அவர் தவறில்லையே. அதனால்தான் அவரும், அவரால் நாங்களும் ஒதுக்கப்பட்டு ஒடுக்கப்பட்டோம். ஆனால் அன்று அவருக்கு தவறாகப்பட்டவை இன்று எல்லோருக்குமே தவறாகப்படுகிறது. அதனால் அவர் கொண்டாடப்படுகிறார்.

என்னை நானே முழுமையாக உணரத் தொடங்காத வயதில் எனக்குள் ஒருவரை வைத்துக்கொள்ளுமாறு சொன்னார்கள். அப்படி என்றால் என்னை எங்கே வைத்துக்கொள்வது என்று கேட்டேன். அவரிடம் கொடுத்து விடச்சொன்னார்கள். யாரென்றே தெரியாதவர்களுக்கு தண்ணீரே கொடுக்காதவர்கள் இப்படிச்சொன்னது அன்று வியப்பாகத்தான் பட்டது. அவர்கள் அப்படி சொல்லாவிட்டால்த்தான் ஆச்சர்யப்பட வேண்டும். ஆமாம்! அவரும் எங்கட ஆக்கள் தானாம்! ஆனால் அவருக்கு அனைவருமே ஒரே ஆக்கள்தான்!

தங்களுக்குள்ளேயே ஒரு துரோகி இருப்பதாகத்தான் எங்கள் சொந்தங்கள் அவரைப்பார்த்தன. பிறந்து வளர்ந்த சூழலின் பாதிப்பு எல்லோருக்குமே இருக்கும். அவரைப்போன்ற ஒரு சில யுக வீரர்களுக்கு மட்டுமே கட்டுக்களை அறுத்துக்கொண்டு செல்ல இயலும். அவர் என்னிலும் அதனை எதிர்பார்த்தார். அந்த கட்டுக்களை விட்டு வருகின்ற இலட்சியப்பெண்ணாக என்னை மாற்ற விரும்பினார். என் தோழிகள் தெருவில் கணவனோடு போகும் போது இரண்டடி பின்னால்தான் நடந்து போவார்கள். இது பெண்களுக்கான எழுதப்படாத சட்டங்களில் ஒன்று. இந்த காலத்தில் என்னை தன்னோடு மிக அருகில் கட்டியணைத்தவாறு நடந்து போவார். கூச்சத்தாலும் பயத்தாலும் நான் பதறி பின்னடித்து விடுவேன். எனக்கான மரியாதையையும் காதலையுமே காட்டுகிறார் என்பதை உணர முடிந்தாலும் சமூகத்தின் மீதான பயமே என்னை பல நேரங்களில் கட்டிப்போட்டு விடும்.

எனது இந்த சமூக பயம் எழுதியபடி வாழும் விசித்திர கவிஞருக்கு களங்கத்தை ஏற்படுத்தி விடுமோ என்ற பயமும் இருந்தது. அதுவே நான் அவருக்கு பொருத்தமானவளில்லை என்கிற தாழ்வு மனப்பான்மையை என்னிடம் வளர்க்க காரணமாகியது. எனது இந்த எண்ண ஓட்டங்களை அவர் நன்றாகவே உணர்ந்து கொண்டார். அந்த கால பெண்களின் பிரதிநிதியாக அவருக்கு நான் நன்றாகவே பயன்பட்டேன். என்னை பெண்களுக்கு



முன்னுதாரணமாக காட்ட முயற்சித்தார். பல இடங்களில் என் பயத்திடம் தோற்றுப் போனார்.

நான் எப்படியெல்லாம் மாற வேண்டுமென்று ஆசைப்பட்டாரோ அப்படி மாறிய செல்லம்மா தான் கண்ணம்மா. செல்லம்மா பொய்யாகிப்போன மெய். கண்ணம்மா மெய்யாக வேண்டிய பொய். அவர் மட்டும்தான் மெய்யாகிப்போன மெய்.

என்னில் காதல் அதிகமானால் அவர் எழுதத் தொடங்கி விடுவார். என்ன எழுதுகிறார் என்று சென்று பார்த்தால் "கண்ணம்மா உன்மத்தமாகுதடீ" என்று தான் எழுதுவாரே தவிர செல்லம்மா என்று எழுத மாட்டார். இன்னொரு பெண்ணை வர்ணித்து எழுதும் கோவத்திலாவது நான் அவர் வழிக்கு வரமாட்டேனா என்கிற நப்பாசை அவருக்கு. அவர் ஆசைப்படுவதில் நியாயம் இருக்கிறது. அடுப்படிகளுக்குள் பெண்களை முடக்குவது அநியாயம்? பிறப்பால் சாதி பார்த்து சக மனிதனை ஒடுக்குவது அக்கிரமம்? ஆனால் அதைத்தானே பெரும்பான்மையானவர்கள் செய்தார்கள். செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள். அந்த பெரும்பான்மையை எதிர்க்க பயமெனக்கு. ஏனென்றால் அந்த சமூகத்தில்தான் நான் வாழ்ந்தாக வேண்டும்.

கற்பனையில் கவிஞர்கள் வாழலாம். கவிஞர்களின் மனைவிகள் வாழமுடியாது. இதை அவருக்கு சொல்லவும் முடியாது. ஏனெனில் சமூகத்திற்கான உயரிய கனவு அவருடையது. அதற்கு கற்பனையிலாவது உதவ முடிந்ததே என்று திருப்திப்பட்டேன்.

கண்ணம்மாவுக்காக உருகி உருகி எழுதிகிறாராம், களவாக பாரதி கண்ணம்மா என்பவளை காதலிப்பதாகவும் என் காது படவே பேசினார்கள். பேசிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். எவ்வளவோ எழுதியவர் இதற்கான காரணத்தையும் எழுதியிருக்கலாம். ஆனால் எழுதவில்லை. அவர் என்னில் கண்ட கண்ணம்மாவாக என்றுமே நான் இருந்ததில்லை. அந்த கோவத்தில் அவர் சொல்லாமலே விட்டிருக்கலாம். பயங்கர கோபக்காரனாயிற்றே.

இன்றைய உலகம் அவரை கொண்டாடுகிறது. அவரது எழுத்துக்களை கொண்டாடுகிறது. குறிப்பாக கண்ணம்மாவை கொண்டாடித்தீர்க்கிறது. ஆனால்... சாதீயம் அழியவில்லை... பெண் சுதந்திரம் கிடைக்கவில்லை... பிறகெப்படி இது சாத்தியம்?
விளங்கவில்லையா? உலகம் நடிக்கக்கற்றுக் கொண்டது. கண்ணம்மாவை எதிர்பார்ப்பவர்கள் பாரதியாக இருக்கத் தயாரில்லை. பாரதியை எதிர்பார்ப்பவர்கள் கண்ணம்மாவாக இருக்கத்தயாரில்லை. ஆனால் எல்லோரும் அவர்களை எதிர்பார்த்துக்கொண்டு மட்டும் இருக்கப்போகிறோம். குறிப்பாக என்னைப்போன்ற செல்லம்மாக்கள்!!!

இதை சொல்ல எனக்கு எந்த தகுதியும் இல்லை. இருந்தாலும் அனுபவத்தில் சொல்கிறேன். மாற்றம் எம்மிலிருந்து தான் தொடங்க வேண்டும்.

இப்படிக்கு,
செல்லம்மா

இலங்கையினுடைய குடிமகன்களாக நாம் ஒவ்வொருவரும் அரசியலமைப்பு பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள் பற்றிய தேடலாக வெளிவருகின்ற சட்டத்தின் சாரலில் அரசியலமைப்பு எனும் மிகப்பெரிய சட்டத்தின் வேர்களைத் தேடுகின்ற ஒரு பணியில் எழுதப்படாத அரசியலமைப்பின் நன்மை தீமைகளினுடைய அலசலை தொடர்ந்து இன்றைய சாரலிலே நெகிழும் அரசியலமைப்பு பற்றிய ஒரு தேடலாக இந்த சாரல் அமையும்.

அரசியலமைப்பு மற்றும் அதற்கும் சாதாரண சட்டங்களுக்கும் உள்ள உறவு மேலும் அரசியலமைப்பை திருத்தும் முறைகளைப் பொறுத்துதான் அரசியலமைப்பு வகைப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்று பிரைஸ் கூறுகிறார்.

இவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படும் திட்டத்தின்படி இரண்டு வகையான அரசியலமைப்புகள் உள்ளன. அவையாவன நெகிழும் மற்றும் நெகிழா அரசியலமைப்புகளாகும்.

நெகிழும் அரசமைப்பு (Flexible Constitution)

நெகிழும் அரசியமைப்பில் அரசியலமைப்பு சட்டத்திற்கும் சாதாரண சட்டத்திற்கும் இடையே எவ்வித வேறுபாடும் இல்லை. இரண்டுமே ஒரே மாதிரியான முறைகளைப் பின் பற்றியே இயற்றப்படுகின்றன.

அரசியலமைப்பு பொதுவாக மரபுகளின் அடிப்படையிலோ அல்லது எழுதப்பட்டோ இருக்கின்றன. அவை ஒரே மாதிரியாகவே திருத்தம் செய்யப்படுகின்றன. இங்கே அரசியலமைப்புச் சட்டத்திற்கும் சாதாரண சட்டத்திற்கும் திருத்தம் செய்ய எவ்வித பிரத்தியேக நடைமுறையும் பின்பற்றப்படவில்லை.

நெகிழும் அரசியலமைப்பிற்கு சிறப்பான உதாரணமாக இங்கிலாந்து அரசியலமைப்பை கருதலாம். இங்கிலாந்து பாராளுமன்றமே உயர்ந்த அதிகாரம் அல்லது இறைமை அதிகாரத்தைப் பெற்றிருக்கிறது.

பாராளுமன்றம் எந்த சட்டம் வேண்டுமானாலும் இயற்றலாம். அதற்கு தடையேதும் இல்லை. இயற்றப்பட்ட சட்டம் எதையும் பாராளுமன்றம் மாற்றலாம்.

அடிப்படை சட்டங்களில் அல்லது அரசியலமைப்பு சட்டங்கள் என இங்கிலாந்து அரசியலமைப்பில் எவ்வித பாகுபாடும் குறிப்பிடப்படவில்லை.

சாதாரண சட்டங்களை இயற்றுவது போல இங்கிலாந்தில் சாதாரண முறையில் அரசியலமைப்புத் திருத்தங்களையும் கொண்டு வரலாம்.

பாராளுமன்றத்தால் இயற்றப்பட்ட சட்டங்களை மறு ஆய்வு செய்யவோ அதனை நீக்குவதற்கு நீதிமன்றங்களுக்கு அதிகாரம் இல்லை.

நெகிழும் அரசியலமைப்பின் நிறைகள் (Merits of a Flexible Constitution)

1. நெகிழும் அரசியலமைப்பை சாதாரண சட்டங்களைப் போல் திருத்தம் செய்யலாம். காலத்திற்கேற்றார் போல் புதிய முறைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

2. வளையும் தன்மை அதிகமாக கொண்டுள்ளதால் சுலபமாக மக்களின் தேவைகளை நெகிழும் அரசியமைப்பில் கொண்டு வரலாம்.

மக்களின் தேவை அவ்வப்போது நிறைவேற்றப்பட்டுவிட்டால் புரட்சி ஏற்பட வாய்ப்பே கிடையாது.

இந்நிலைதான் இங்கிலாந்தில் பல கால கட்டங்களில் புரட்சி ஏற்படாமல் இருந்ததற்கு காரணம் அவ்வப்பொழுது மக்களின் தேவைக்கேற்ப சட்டங்களை இயற்றிக் கொள்வதே ஆகும். இதனால் முடியாட்சி முறையிலிருந்து பாராளுமன்ற முறைக்கு இங்கிலாந்து வந்தது இயல்பானது. அதில் வன்முறை ஏதும் இல்லை.

இங்கிலாந்து அரசியலமைப்பை பற்றி குறிப்பிடும்பொழுது **பிரான்ஸ் நாட்டில் புரட்சி காரணமாக ஐந்து முறை அரசமைப்பு மாற்றப்பட்டதை** சுட்டிக்காட்டி பிரிட்டிஷ் நாட்டை பார்த்து பிரீமேன் அவர்கள் பெருமைப்பட்டார்.

3. வளரும் நாடுகளுக்கு நெகிழும் அரசியலமைப்பு தேவை. வளர்ச்சி அரசியலமைப்பின் அடிப்படையை பாதிக்காத வண்ணம் அமைந்துள்ளது. மேலும் சமுதாய அரசியல் மாற்றம் சிறப்பாக அமைந்துள்ளது.

4. தேசிய மரபுகளின் அடிப்படையில் நெகிழும் அரசியலமைப்பு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

தேவையும் மாற்றமும் நெகிழும் அரசியலமைப்பில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. நெகிழும் அரசியலமைப்பு பொது மக்கள் கருத்தை உணரக்கூடிய நாடித்துடிப்பாக உள்ளதோடு மக்களின் எண்ணத்தையும் முன்வைக்கிறது.

"மக்கள் அரசாங்கத்திற்காக நடைமுறைக்கு வருகின்ற அரசியலமைப்புக்கள் எல்லாவற்றிலும் தேசிய வாழ்க்கையை பிரதிபலித்து இயற்கையாக ஏற்படுவதும் தேசிய அறிவு முதிர்ச்சிக்கு ஏற்ப வளர்ந்து வருவதும் சமுதாய மற்றும் அரசியல் சுதந்திரத்தை ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிற அரசாங்கத்தின் உணர்வுகளை குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு காலத்திலும் பிரிதிபலிப்பதே மிகச் சிறந்தது" என்று நீதியரசர் கூல்லி என்பவர் குறிப்பிடுகிறார்.

நெகிழும் அரசியலமைப்பின் குறைகள்
(Demerits of a Flexible Constitution)

1. மாறிக் கொண்டே இருப்பது மக்களைத் திருப்திபடுத்த பெரும்பான்மையோர், சிறுபான்மையோரின் கணக்கில் நன்மையை கொள்ளாமல் இருக்க வழிவகுக்கும்.

இத்தகைய அரசியலமைப்பு நிலையான சிறந்த நிர்வாகத்தை தர இயலாது.

2. திருத்தம் செய்யும் முறை சுலபமாக உள்ளதால் அரசியலமைப்பு சுலபமாகவும் எளிதாகவும் மாற்றப்படுகிறது. மாறும் தன்மையுடைய மக்களின் பெருவிருப்பத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு மாற்றம் செய்யப்படுகிறது.

தீர்மானங்கள் சில நேரங்களில் ஆவேச உணர்ச்சிகள் அடிப்படையில் அமைதி மற்றும் ஒற்றுமை பாதிப்புக்குள்ளாகும். ஸ்திரதன்மைக்கு பங்கம் தரும் நிலையும் ஏற்படலாம். நாட்டின் ஒற்றுமைக்கு பங்கம் ஏற்பட்டு பிரிவினை ஏற்பட வழிவகுக்கலாம்.

நெகிழும் அரசியலமைப்பினை மற்றைய ஒரு கோணத்தில் எடுத்து நோக்கினால் பொதுவாக சமஷ்டிமுறை அரசாங்கத்திற்கு நெகிழும் அரசியலமைப்பு உகந்தது அல்ல. ஏனெனில், அந்த சமஷ்டிமுறையில் அங்கம்

வகிக்கும் மற்றைய மாநில அரசாங்கங்களின் உரிமைகள் மற்றும் அதிகாரங்கள் உறுதி செய்யப்பட்டிருக்கமாட்டாது .

சமஷ்டிமுறையில் நெகிழும் தன்மையுடைய அரசியலமைப்பு இருந்தால் பின் தரப்பட்டுள்ள இரண்டில் ஒன்று நடைபெற வாய்ப்புள்ளது.

1. அந்த அரசின் இதர அரசாங்கங்கள் தனித்தன்மையையும் சுதந்திரத்தையும் இழந்துவிடும். மேலும் மத்திய அரசானது சமஷ்டிமுறை தன்மைக்கு எதிராக அதிக அதிகாரம் பெற்றதாகிவிடும்.

அல்லது

2. நெகிழும் அரசியலமைப்பு நிரந்தரமாக இல்லாமல் இருப்பதால் மத்திய அரசாங்கம் நீங்கலான இதர அரசாங்கங்கள் சுதந்திரமாக செயல்படும்.

அரசியலமைப்பு சாதாரண முறையில் மாற்றப்படுவதால் அடிப்படை உரிமைகளுக்கு பாதுகாப்பு இல்லை. பதவிக்கு வரும் ஒவ்வொரு அரசாங்கமும் மிக எளிதாக அடிப்படை உரிமைகளை மாற்ற அல்லது நீக்கம் செய்ய முடியும்.

இந்த பத்தி தினமணியில் வெளிவந்த அரசியலமைப்பு கட்டுரையினை தழுவி இலங்கைக்கு ஏற்ற வகையில் எழுதப்பட்டுள்ளது.

சாரல் தூறும்.............................!!!!!

அ.திருமருகன்
மாணவன்
இலங்கை சட்டக்கல்லூரி

தூமியோடு தொடர்ந்து உதவும் தூயகரங்கள் !

தாய் நாட்டில் நிலவும், கொரோனா பேரிடரால், பல வகைகளிலும் வாழ்வாதாரம் இழந்த போதிலும், ஊக்கத்துடன் சிறந்த அடைவுமட்டங்களைப் பாடசாலையில் பெற்ற, நவாலி மகா வித்தியாலய மாணவர்களுக்கு, திருமதி.குமுதினி வாகீசன் அவர்களின் நிதியத்தினூடாக இரண்டாம் கட்டமாக, இருபதாயிரம் ரூபா பெறுமதியான உலர் உணவுப்பொதிகள் பகிர்ந்து வழங்கப்பட்டன.
பாடசாலை அதிபர், திரு.கிருஸ்னாணந்தா அவர்கள் மேற்படி விடயத்தை வழிப்படுத்தினார்.

'சிறப்பு ஈனும் செல்வமும் ஈனும்
அறத்தினூஉங்கு
ஆக்கம் எவனோ உயிர்க்கு'

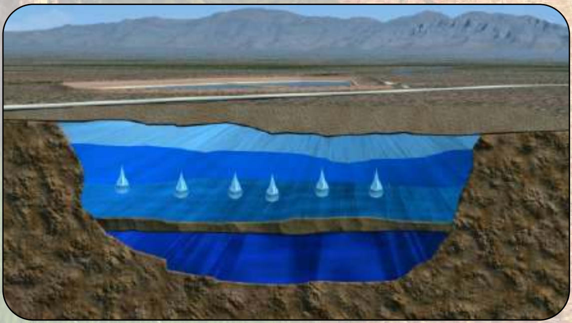
2 ஈழச் சூழலியல்

1.காலநிலை மாற்றங்கள்

இலங்கைத்தீவின் உலர்வலயப்பகுதிகளில், நாடாளவியரீதியில் ஏனைய பகுதிகளில் கிடைக்கின்ற மழைவீழ்ச்சியோடு ஒப்பிடுகையில் குறைந்தளவான மழைவீழ்ச்சியையே கிடைக்கப்பெறுகின்றன. ஏறத்தாள 1750mm வருடாந்த மழைவீழ்ச்சியே கிடைக்கப்படுகின்றது. ஆகவே குறைந்தளவாக கிடைக்கின்ற இந்த மழைநீரை உச்சகட்ட வினைத்திறனுடன் சேமித்து பயன்படுத்த வேண்டிய தேவையை காலமும் சூழலும் நம்மிடம் தந்திருக்கின்றன, காரணம் இலங்கை தீவின் ஏனைய பகுதிகளில் மாகாவலி, களுகங்கை, களனி கங்கை, மாணிக்ககங்கை போன்ற பல சொல்லப்படக்கூடிய பாரிய நீர்த்தேக்கங்களும் அவற்றின் பயன்களும் கிடைக்கப்பெறுகின்றன.

ஆனால் நமது பகுதிகளில் அவ்வாறான தோற்றப்பாடுகள் எண்ணிய அளவில் குறைவு, பெரும்மளவான நன்னீர் பயன்பாடற்று கடல்நீரோடு கலந்துவிடுகின்றமையே யதார்த்த உண்மை. எமது பகுதிகளில் பல நீர்த்தேக்கங்கள் அமைக்கப்பட வேண்டும். அதற்காக அரசாங்கத்தின் கைகளை மட்டும் நம்மியிருப்பதை விடுத்து, குறித்த கிராமங்கள் மற்றும் பிரதேசங்களில் இருக்கின்ற தன்னார்வ நலன்புரி அமைப்புகளிடமிருந்தும் புலம்பெயர் தேசத்தவர்களிடமிருந்தும் பணங்களை சேகரிக்கலாம், அல்லது குறித்த பிரதேசங்களை தன்னார்வம் கொண்டவர்கள் தத்தெடுத்து நீர்த்தேக்கங்களை அமைக்கலாம், பல தனியார் அமைப்புகள்(NGOS) திட்டங்கள் கோரப்படும் போது, கல்வியலாளர்கள் தங்கள் சூழல் சார்ந்த நீர் சேமிப்பு தொடர்பான விஸ்தீரண திட்டங்களை முன்மொழிந்து பணம் பெற்று செய்ற்படுத்த முடியும். இதனூடாக எமது பகுதிகளில் பல நீர்த்தேக்கங்களை உருவாக்கி மழை பெருமளவில் கிடைக்கப்பெறாத பங்குனி தொடக்கம் ஆவணி வரையான காலப்பகுதிகளில் இருபோகப் பயிர்ச்செய்கைகளை மேற்கொண்டு தேசிய உற்பத்தியளவை அதிகரிக்க முடியும்.

பல சவால்களை கடந்து வந்த சமூகம் என்றவகையில், தற்போது சூழலியலாளர்களின் ஆய்வுக்கருத்துகளின்படி மூன்று தசாப்த போரின் தாக்கம் காரணமாக எமது நிலக்கீழ்நீர் சேமிப்பு தளங்களாகிய சுண்ணாம்பு கற்பாறைகள் பல பிரதேசங்களில் சிதைவுற்று காணப்படுவதாக கூறப்படுகின்றது. ஆகவே இத்தகைய சவாலையும் வெற்றி கொள்வதற்குரிய மாற்று ஏற்பாட்டுக்கு நாம், தயாராக வேண்டிய தேவையுள்ளது. காரணம் எமது பொருளாதாரம் பெருமளவு சார்ந்துள்ள உற்பத்தி துறைகள் நன்னீர் வளங்களிலேயே தங்கியுள்ளது. எனவே நன்னீர் பாதுகாப்பை நாம் உறுதி செய்ய வேண்டும். எதிர்வரும்



சில தசாப்தங்களில் நீர் என்பது உலகளாவியரீதியில் பெரும் சவாலுக்கு உட்படுகின்ற வளமாக மாறப்போகின்றதாக கூறப்படுகிறது. ஐக்கியநாடுகள் சபையின் 2030 ஆண்டுக்குள்ளான நிலைபேறான அபிவிருத்தியின் அடைவுக்கான 17 சவால்களில்,ஆறாவது சவாலாக சுகாதாரமான தூயநீர்(Clean water & Sanitation) ,பதின்மூன்றாவது காலநிலை மாற்றத்திற்கான நடவடிக்கை(Climate Action),பதின்நான்காவதாக நீரின்கீழ் வாழ்கின்ற உயிரினங்கள்(Life Below Water),பதினைந்தாவதாக புவிவாழ் அங்கிகளின் வாழ்வு(Life on Land)ஆகியன குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றன.இவை தவிரவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பெருமளவான சவால்கள் நேரடியாகவும்,மறைமுகமாகவும் ஏதோவொரு வகையில் சூழலியல் கரிசனை சார்ந்தவையேயாகும்.

உலக சூழலியல் சார்ந்த போக்குகளோடு விதிவிலக்கு அற்ற ஒன்றாகவே எமது ஈழச்சூழலியலும் காணப்படுகின்றது. உலகளவில் தற்போது ஏற்படுகின்ற காலநிலை நெருக்கடிகளால் சூழல் வெப்பநிலையில் ஏற்படுகின்ற அதிகரிப்பால் பனிப்பாறைகள் உருகி கடல்நீர்மட்டம் உயர்வடைகின்றது.எமது பகுதிகளிலும் அதன் தாக்க விளைவு பிரதிபலிக்கிறது.உதாரணமாக யாழ்குடாநாட்டை எடுத்துக்கொள்வோமாக இருந்தால் ஏறத்தாள 10 கிலோமீற்றர் கடல்நீள பட்டிகை கொண்டமைந்துள்ளது.தரையமைப்பானது சமதரையானது.கடல்நீர்மட்டத்திலிருந்தான குத்துயரம் 15மீற்றர் என்பதே அதிகமானதாகும்,அதிலும் 50% இலும் அதிகமான பகுதி கடல்நீர்மட்டத்திலிருந்து 2மீற்றர் அளவான குத்துயர அளவிலேயே காணப்படுகின்றது.இத்தகைய தோற்றமைப்பானது கடலானது இலகுவாக தரையை ஆக்கிரமித்து கொள்வதற்கு வாய்ப்பாக அமைகின்றது.இலங்கையின் காலநிலைமாற்றம் தொடர்பான அரச பிரதிநிதித்துவ அமைப்புகளின் (RCP) தரவுகளின்படி வடக்கு பகுதியின் பெருமளவான நிலப்பரப்பு மற்றும் வயற்பகுதிகள் நீரில் மூழ்குவதற்கான இயல்தகவு இருப்பதாக தெரிவிக்கப்படுகின்றது.எடுத்துகாட்டாக யாழ் பகுதிகளில் ஏற்படுகின்ற கடல்நீர் மட்ட உயர்வினால் தீபகற்பத்தின் 6.8% -13% அளவான பகுத 2050இலும், மேலும் 2100ம் ஆண்டளவில் 10%-35% ஆன பகுதி கடலுக்குள் மூழ்கிப்போகவிருப்பதாக எதிர்வுகூறப்படுகின்றது.வயல் நிலங்களை எடுத்துக்கொண்டால் 2050ம் ஆண்டளவில் 7193-13595 ஹெக்டயர் அளவான வயல்களும், 2100 ஆண்டளவில் 10630-36786 ஹெக்டயர் அளவான வயல்களும் இல்லாமல் போவதற்கு ஏதுவான வாய்ப்புள்ளதாக கூறப்படுகின்றது.

இவ்வாறானதொரு இக்கட்டான அபாய சூழ்நிலைக்குள் இயற்கை எம்மை நிர்பந்திக்க இருக்கையில், இப்பெரும் ஆபத்திலிருந்து எம்மையும் சூழலையும் பாதுகாத்துகொள்ள ஏதுவான நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும். காலநிலை மாற்றத்திற்கு காரணமாக அமையக்கூடிய எமது வாழ்வியல் சார்ந்த செயற்பாடுகளை தவிர்த்தல் அல்லது குறைத்தல் மூலமாக ஓரளவு அபாயத்தன்மையை குறைத்து கொள்ளமுடியும்,நகர்ப்பகுதிகளில் அளவுக்கு அதிகமான வாகனப்பயன்பாட்டினால்

வாகனப்புகைகள் வெளியேற்றப்பட்டு அவை வளிமண்டலத்தை அடைகின்றன.இதன்வாயிலாக பல்வேறு சூழலியல் மாற்றங்கள் நிகழ்ந்தேறுகின்றன. வாகனப்புகையிலிருந்து வெளிவிடப்படுகின்ற CO_2,CH_4,N_2O,HFC, போன்ற பல பச்சைவீட்டுவாயுக்கள் சூழல் வெப்பநிலை அதிகரிப்பில் பெரிதும் பங்காற்றுகின்றன,மேலும் இச்செயன்முறை மேம்படுத்தப்பட்ட பச்சையில்ல விளைவுக்கு தொடர்ந்து வழிகோலுகின்றது. இவ்வாறாக ஏற்படுகின்ற வெப்பவிளைவுகளாக பல்வேறுபட்ட நோய்கள் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன, உதாரணமாக போகாரியசிஸ், தோல்எரிவு,

தோல் ஒவ்வாமை, புற்றுநோய் போன்ற பல நோய்களை குறிப்பிடலாம்.

எமது சூழலில் பின்பற்றப்படும் பிழையான வழக்காறுகளில் மிகமுக்கியமானது குப்பைகளை எரித்தலாகும்.குப்பைகளை குவித்து எரித்தல் என்பது எமது சமூகத்தவரோடு ஒட்டிப்போயிருக்கும் ஒரு பழக்கவழக்கமாகும்.அதனை தவறு என குறிப்பிடுவது முரண்நிலையை தோற்றுவிக்கலாம். குப்பைகளை குவித்து எரிக்கின்ற போது அவற்றின் திண்மநிலை இல்லாமல் போகின்றதே தவிர,அவை முற்றுமுழுதாக சுற்றாடலை விட்டகன்று செல்வதில்லை, உதாரணமாக குவிக்கப்படும் குப்பைகளில் உள்ள சேதனப்பதார்த்தங்கள் பிரிந்தழிகைக்கு உட்பட்டு,மண்ணோடு சேதனப்பொருளாக சேரக்கூடியவை.திண்மக்கழிவுகளை நிலநிரம்பல்(*Landfill*) செய்கின்ற செயன்முறையின் பிரதான அனுகூலமாக இந்த சேதனப்பொருட்களின் பிரிந்தழிகையை குறிப்பிடலாம். இச்சேதனக்கழிவுகளை நாம் சரியான பொறிமுறை செயலாக்கங்களின் மூலமாக இயற்கை உரங்களாகவும் மாற்றலாம். தற்போது அரசினால் முன்மொழியப்படுகின்ற ஒருலட்சம் காணித்துண்டுகளுக்கான திட்ட முன்மொழிவில் எம்மவர்கள் இவ்வாறான முயற்சிகளின் மீது முதலீடு செய்வது பெரும் பயனுடையதொன்றாக இருக்கும். இவைதவிர ஏனைய எரிக்கப்படும் அசேதனப்பதார்த்தங்கள் உருமாறுதல் அடைவதோடு பகுதியளவாகவும், முழுமையாகவும் புகையாக வெளியேறுவதை காண்போம், எம்மவர்கள் அத்திண்மம் தங்களை விட்டகன்று விட்டதாகவே எண்ணுகிறார்கள், ஆனால் அச்செயற்பாடு அவ்வாறாக நிகழ்வதில்லை, அப்புகையினூடு பல்வேறு நஞ்சுத்தன்மையான இரசாயனச்சேர்வைகள் வளியினுள் கலப்புற்று(*Particulate Matter*) மிக நுண்ணிய துணிக்கைகளாக வளியில் நீண்டகாலம் காணப்படுகின்றன.

இவ்வாறான செயன்முறைகளின் நிகழ்வாக்கம் சீனா போன்ற கைத்தொழில்மயமான நாடுகளில் வளிமங்குநிலையை தோற்றுவிக்கின்றன, இது நேரடியாகவே ஒளியூடுபுகுமளவை குறைத்து பார்வைதிறனை(*Visibility*) குறைக்கின்றது, இவ்வாறான சூழ்நிலையில் அந்நாடுகளில் வாகனங்கள் கூட செலுத்த முடியாத நிலைகளும் ஏற்படுவதுண்டு.அண்மையில் புரட்டாதி மாத இறுதிப்பகுதியில் இலங்கையின் கட்டிட ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின்(*NBRO*)

தரவுகளின்படி எதிர்பார்க்காத விதமாக வளிமாசு கொழும்பு, கண்டி, புத்தளம், வவுனியா மற்றும் யாழ்ப்பாணம் ஆகிய பகுதிகளில் சடுதியாக அதிகரித்தது.. *(https://nbro.gov.lk/index.php?option=com_content&view=article&id=305:high-air-pollution-level-back-to-normal&catid=8:news-and-events&lang=en&Itemid=190)*
இத்தோற்றப்பாட்டுக்கு காரணமாக இருந்தவை $PM_{2.5}$ அளவுடைய வளிமாசுக்களே ஆகும்.$PM_{2.5}$ அளவுடைய எனக்குறிப்பிடப்படுவது யாதெனில் அவற்றினுடைய அளவு 2.5 மைக்குரோமீற்றர் அல்லது அவற்றை விட சிறியளவான மாசுக்கள் என்பதாகும். இவ்வாறாக PM_{10} அளவுத்திட்டத்திற்கு குறைவான மாசுக்கள் யாவும் சுவாசத்துடன் உட்புகக்கூடியவையாகும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இவ்வாறான மாசுக்கள் சுவாசம் மூலமாக சிறுவர்கள்,வயதானவர்கள்,கர்ப்பிணித்தாய்மார்கள் மற்றும் ஏற்கனவே சுவாசநோயுடையவர்களை இலகுவாக தாக்கக்கூடியதாகும்.எமது பிரதேசங்களில் ஏற்பட்ட மாசு US AQI of 100-150,$PM_{2.5}$>$35mg/m^3$ என்ற அளவுத்திட்டம் கொண்டமையால் இவ்வாறானவர்களை இலகுவாக பாதிப்புள்ளாக்க ஏதுவாயிருந்தது. இவ்வாறான நாடாளவிய ரீதியில் பெயரிடப்பட்ட மாசாக்க பட்டியலில் எமது பகுதியும் இடம்பெற்றமையானது ஒரு முற்கூட்டிய அபாய சமிக்ஞையாக கொள்ளப்படவேண்டியதொன்றாகும். காலநிலை மாற்றத்தினுடைய தோற்ற மாறுதல்களுக்கமைவாக மேற்கொள்ளப்படுகின்ற மனித செயற்பாடுகளை தவிர்பதற்கு தனிநபர்களும்,அதிகாரிகளும்,அரசும் திடசங்கற்பம் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.எமது பகுதிகளில் பெரும் வனப்பாக இருந்த காடுகள் பல்வேறு தேவைகளுக்காக அழிக்கப்படுகின்றது,அதற்கு அபிவிருத்தியின் வழியாக ஏற்படுத்தப்படுகின்ற குடியேற்றங்களும் மற்றும் வியாபார நோக்கங்களும் காரணமாக அமைகின்றன. இதனால் வனவிலங்குகள் மனிதவாழ்விடங்களை சேதம் செய்கின்ற ஆபத்துநிலையும் ஏற்படுவதோடு, குறித்த பகுதிகளில் இடம்பெறுகின்ற நீர்வட்டச் செயன்முறையானது பெரிதும் பாதிபுக்குள்ளாகின்றது. இவ்வாறாக இயற்கையை சீற்றம் கொள்ளவைக்கின்ற நிலமைப்பாடுகள் உருவாகின்றன. பருவப்பெயர்ச்சி மூலம் கிடைக்கின்ற மழைவீழ்ச்சி கோலங்கள் கூட

மாறுதலைடைவதற்கு இவ்வாரண காரணிகள் ஏதுவாக அமைகின்றன.

காலநிலை மாற்றம் காரணமாக ஏற்படுகின்ற அனர்த்த இடர்களை ஏதிர்கொள்ளல் என்பது மிகப்பெரும் சவாலாகவே எமது சமூகத்தில் காணப்படுகின்றது.அனர்த்த முகாமைத்துவம் தொடர்பான அறிவினூடு சூழலியலோடு சமநிலையை பேணுவதற்கான ஆயுத்தங்களை ஏற்படுத்தி வைத்திருத்தலும் அவசியமாகும்.

ஆராய்வோம்........

த.விதுர்ஷன்.
மாணவன்
கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்.

மழை வருது மழை வருது!

"சின்ன சின்ன தூறல் என்ன!
என்னை கொஞ்சும் சாரல் என்ன!
சிந்தச் சிந்த ஆவல் பின்ன
நெஞ்சில் பொங்கும் பாடல் என்ன!"

ரேடியோவில் எஸ்.பி.பி ரீங்கரிக்க கையில் ஆவி பறக்கும் ஆட்டுப்பால் டீ கமகமக்க, சாளரம் வழியே தூவும் சாரல் மழையை ரசித்த படியே சிந்தனையில் மூழ்கினேன்.

மழை என்றால் அழகியல். சில்லிடும் தூறல். குடையின்றி நனையும் சேலை கட்டிய பெண். அவள் இடையோடு ஒட்டிய நனைந்த சேலை! கவிதை.

"கவிதைகள் சொல்லவா?
உன் பெயர் சொல்லவா?
இரண்டுமே ஒன்று தான் ஓஹோ!"

கவிதை என்பது சொற்களின் கோர்வை மட்டுமன்று. அது ஓர் உள்ளார்ந்த உணர்வு. அகத்தையும் புறத்தையும் குளிர்விக்கும் மகிழ்விக்கும் அத்தனையுமே கவிதை.

"கவிதை என்பது மொழியின் வடிவம்
என்றொரு கருத்தும்
இன்று உடைந்தது கவிதை என்பது கன்னி
வடிவமடா"

கன்னி மட்டுமில்லை. மழையும் கவிதை தான். ரம்மியமான மாலை பொழுதில் குளிர்

காற்றில் கலக்கும் கானங்களுடன் ஜன்னலோரமாய் மழை சாரலை ரசிப்பதில் தொடங்கி தூறல் மழையில் நனைவது வரை மழையும் ஓர் கவியே தான்.

//மழை கவிதை கொண்டு வருது
யாரும் கதவடைக்க வேண்டாம்
ஒரு கறுப்பு கொடி காட்டி யாரும்
குடை பிடிக்க வேண்டாம்//

சிறுவர்களுக்கும் ரொம்பவே பிடித்தது மழையில் நனைவது. தூறல் போடும் போது மண்வாசம் வீசும். சாரல் பொழிகையிலே காற்றும் ஈரமாகும்.

ரசிக்கும் சீமானே

இ.தனிஷ்ரன்

//அந்த இயற்கை அன்னை படைத்த
ஒரு பெரிய *Shower* இது
அட இந்த வயது கழிந்தால்
பிறகெங்கு நனைவது//

காதலர்களின் ஊடலுக்கு சேவை செய்யும் கார்காலத்தை பரிசளிப்பதும் மழை தான்.

"அடை மழை வரும் அதில் நனைவோமே
குளிர் காய்ச்சலோடு சிநேகம்
ஒரு போர்வைக்குள் இரு தூக்கம்"

இன்னும் இன்னும் காதலே மழை என்று தானே கவிஞன் எல்லாம் உருகி எழுதுகிறார்கள்.

"காதல் மழையே காதல் மழையே எங்கே
விழுந்தாயோ
கண்ணில் உன்னைக் காணும் முன்னே
மண்ணில் வீழ்ந்தாயோ"

துமி. பத்தாம் ஆண்டு தமிழ் இலக்கியம் சிந்தையில் எட்டிப்பார்த்தது. 'துளியிலும் சிறியது துமி' என்று கம்பனும் ஒட்டக்கூத்தனும் மல்லுக்கட்ட வைத்தது இந்த மழை தானே! "வான் சிறப்பு" என வள்ளுவன் வாழ்த்தி எழுதியதும் இந்த மழையை தானே!

சமுத்திர நீரை நீர்ப்பம்பி இல்லாமலேயே வானுக்கு இறைத்து அங்கிருந்து மண்ணில் தேவையான இடங்களில் பொழியும் இந்த இயற்கையை என்னவென்று வியப்பது? இந்த மழை மட்டும் இல்லையென்றால் மண்ணில் தாவரங்கள் வளர்ந்திருக்குமா? அதை உண்டு வளரும் விலங்குகள்? இந்த மனிதர்கள்? நான்?

//ஒரு பூவினிலே விழுந்தாய் ஒரு தேன் துளியாய் வருவாய்
சிறு சிப்பியிலே விழுந்தாய் ஒரு முத்தெனவே முதிர்வாய்
பயிர் வேரினிலே விழுந்தாய் நவதானியமாய் விளைவாய்
என் கண்விழிக்குள் விழுந்ததனால் கவிதையாக மலர்வாய்//

பால்வெளியின் சிறு பாகமான ஞாயிற்று தொகுதி, கதிரவனுக்கும் அதனை சுற்றியுள்ள பிரதானமான கோள்களுக்கும் இடையேயான ஈர்ப்புவிசை கவர்ச்சியால் உருவான மண்டலம். சூரிய மண்டலத்திலுள்ள கோள்களுள் உயிர்களின் நிலவுகைக்கு அத்தியாவசியமான காரணிகளான ஒசோன் படலத்தையும் உயிரினங்களின் சுவாசத்துக்கு தேவையான ஒட்சிசன் வாயுவை கொண்ட வளிமண்டலம் , சூரியனிலிருந்து தகுந்த வெப்பத்தை பெறக்கூடிய அமைவிடம், அதனால் திரவ நிலையிலுள்ள நீர்

என்பவற்றால் புவி, உயிர்க்கோளம் எனும் உயரிய அந்தஸ்தை பெற்றது.

ஆறாம் ஆண்டு புவியியல் பொறி தட்டியது.

புவியின் மேற்பரப்பில் சுமார் 71% நீராலும், மீதி 21% நிலத்தாலும் ஆனது.
நீர்க்கோளத்தின் 97% பகுதி உவர் நீர்ச் சமுத்திரங்களிலும், 2.4% பனி ஆறுகள் மற்றும் துருவ பனிக்கவிகைகளிலும், 0.6% பகுதி ஏனைய நீர் நிலைகளான ஆறுகள், ஏரிகள், குளம் குட்டைகள்,நிலக்கீழ் நீர் என்பவற்றில் குடிபாவனைக்கு உகந்ததாகவும் காணப்படுகின்றன.

"நடந்தால் ஆறு
எழுந்தால் அருவி
நின்றால் கடல்லலலோ"

மனித உடலில் நிறையில் 60 - 70% நீர் தான். உடல் கலங்களில் 90% நீரினால் தான் ஆனது. ரியூசனில் விஞ்ஞானம் படிப்பித்த மொட்டைத்தலை சற்குணராஜாவும் ஒரு கணம் நினைவில் வந்து போனார்.

"தேன்கனியில் சாறாகி
பூக்களிலே தேனாகி
பசுவினிலே பாலாகும் நீரே"

அண்டத்தில் அத்தனையையும் ஆக்கும் நீர் எப்பொழுதும் தேங்கி கிடைப்பதில்லை. அது தொடர் சுழற்சியில் இயங்கி கொண்டிருக்கின்றது. தாவரங்களிலிருந்து ஆவியுயிர்ப்பு மூலமும், விலங்குகளிலிருந்து சுவாசம் மூலமும், நீர் நிலைகளிலிருந்து ஆவியாதல் மூலமும் வெளியாகும் நீர், குளிர்ந்து ஒடுங்கி கார் மேகம் ஆகின்றது. கருங்கொண்ட மேகங்கள் உரசிக்கொள்ள மின்னல் வெட்டுகிறது; இடி முழங்குகின்றது. பூமிக்கு வானம் கொடுத்த முதல் வெளிச்சம். முதல் இசை.

"இடியென்னும் இசை முழங்கிட வரும்
மழையெனும் மகளே"

கடல் நீர் எவ்வளவு உவர்ப்பாக இருந்தாலும் அது மழையாய் பொழிகையில் உவர்ப்பதில்லை; அவ்வாறே மழை நீரும் கடலை அடைந்த பின் அதன் உவர் தன்மையை பெறாமல் இருப்பதில்லை.

"கடலினில்
மழை வீழ்ந்த
பின் எந்த துளி
மழைத்துளி"

மழை! வருணன் அருளிய விசும்பின் அழுகை! வானம் பொழியும் அமுதசுரபி. சில சமயங்களில்,

"பிழைக்க யாவரும் தவிக்கும் நாட்களில்
நீயோ இங்கே வருவதில்லை
வெடித்த பூமியும் வானம் பார்க்கையில்
நீயோ கண்ணில் தெரிவதில்லை
உனது சேதியை பொழியும் தேதியை
முன்னால் இங்கே யாரறிவார்
நஞ்சை மண்ணும் புஞ்சை மண்ணும்
நீயும் வந்தால் பொன்னாய் மின்னும்"

வாலி எவ்வளவு அழகாக எழுதியிருக்கிறார். அற்புதம்.

"கொடும்பாவி சாகாளோ
கோடிமழை பெய்யாதோ!
கொடும்பாவி சண்டாளி
ஒரு மழை பெய்யாதோ!
நாசக்காரி சாகாளோ
நல்ல மழை பெய்யாதோ!
மூதேவி சாகாளோ
முழு வெள்ளம் பாயாதோ!"

இவன் சிறுவனாய் இருந்த காலங்களில் கிராமத்தில் மழை இல்லை என்று ஊரார் சேர்ந்து கொடும்பாவி கட்டி இழுத்து கொடும்பாவி பாடல் பாடி பேய்குளத்திற்குள் கொடும்பாவியை எரித்தது நினைவுக்கு வந்தது. இந்த கொடும்பாவி பாடல் ஒரு சாதியை சாடி பாடுகிறதே! என்ற நினைப்பும் சேர்த்து வர,

"இனமும் குலமும் இருக்கும் உலகில்
அனைவரும் இங்கு சரிசமம் என
உணர்த்திடும் மழையே"

சரிசமனென உணர்த்திடும் மழையை வைத்தும் சாதி வளர்ந்திருக்கிறானே தமிழன்!

//சின்ன சின்ன மழை துளிகள் சேர்த்து
வைப்பேனோ
நான் மின்னல் ஒளியில் நூலெடுத்து கோர்த்து
வைப்பேனோ//

ரேடியோ இசைஞானியில் இருந்து இசைப்புயலுக்கு மாறியது. பாடலுக்குள் மூழ்க ஆரம்பிக்கிறேன்.

//இது தேவதையின் பரிசு
யாரும்
திரும்பி கொள்ள வேண்டாம்
நெடுஞ்சாலையிலே நனைய
ஒருவர் சம்மதமும்
வேண்டாம்//

எம்.ஜி.சிறீக்குமாரின் மலையாளம் கொஞ்சும் தமிழ் காதுக்குள் சிலிர்க்க, வெளியே போய் நானும் நனைய வேண்டும் என்ற ஆசை துளிர்க்கிறது. ஆசை வந்தும் மழையில் நனைந்தால் கூடவே தடிமனும் வந்துவிடுமே என்ற பயம் கவ்விக்கொள்ள,

//அந்த மேகம் சுரந்த பாலில்
ஏன் நனைய மறுக்கிறாய்
நீ வாழ வந்த வாழ்வில்
ஒரு பகுதி இழக்கிறாய்//

தடிமனுக்கு பயந்தால் மழையில் நனையும் மகிழ்ச்சி கிடைக்குமா? வாடா நனைவோம் என்று வைரமுத்து வரிகளை போட,

ஆட்டுப்பால் குடித்த புத்துணர்ச்சியும் ARR இன் மெல்லிசையும் உசிப்பிவிட, மழையை ரசித்தவன் மழையை முத்தமிட தயாரானேன். முற்றத்து வர, மழை முத்துக்கள் என்னை முத்தமிட்டு முத்தமிட்டு முழுவதுமாய் தோய்த்தது.

யாரோ பாடிய அமிர்தவர்ஷினியால் வானம் பொழிய, மழைநீரையே உண்டு வாழும் உருண்டையான சக்கரவாக பறவை மழையில் குளிப்பது போல நான்.

//சக்கரவாகமோ மழையை அருந்துமாம்
நான் சக்கரவாக பறவையாவேனோ//

ரேடியோவுடன் சேர்ந்து நானும் பாடினேன்.

குறுக்கெழுத்துப்போட்டி – 11

1 ஆ	2 சா	3 ர	க்	4 கோ	5 வை		6 அ
7 பா	ண	ம்		8 பு	கை		ரி
9 ச	க்	க	10 ர	ம்			ச்
11 ம்	கி	க	ண	ர		12 தி	ச
	ய		க		13 தி	ம	ந்
14 ஏ	ர்		15 ள	16 ன்	ந		தி
ழ்		17 வே	ம்	பு		18 தி	ர
19 மை	ய	ல்		20 த	ர	ப	ன்

பரிசுக்குரியவர்

ம. கார்த்திகா
தரம் 10
மட்/ ஆனைப்பந்தி இந்து மகளீர் கல்லூரி

1			2	3			4
			5			6	
	7	8					
9						10	
	11		12		13		
14							
15					16	17	
		18					

இடமிருந்து வலம்

1- கவியரசு என அழைக்கப்பட்ட கவிஞர்
5- யானையை குறிக்கும் ஒரு சொல்
6- மரம் என்றும் சொல்லலாம்.
7- நோய் , கவலை என்பதனைக்குறிக்கும் ஒரு சொல் (குழம்பி)
9- கோளவடிவான பொருள்
10- வெண்ணிறத்திற்கு உவமையாகும் பானம் (திரும்பி)
11- நரியின் மதிநுட்பத்தை இப்படிக் கூறுவர்.
14- பனைமரத்திலிருந்து கிடைக்கும் ஒன்று (குழம்பி)
15- சம்மதத்தை தெரிவிக்கும் ஒரு சொல்
16- ஓர் உலோகம் (குழம்பி)
18- போட்டியில் வெற்றியீட்டுபவர்க்கு அணிவிப்பது

மேலிருந்து கீழ்

1- முகத்தினிலுள்ள ஒரு உறுப்பு
2- நா நீரினைத்தேடும் நிலை
3- வரலாறு என்றும் சொல்லலாம்
4- மார்கழி மாதத்தில் பாடப்படும் ஆண்டாள் பாடிய பாடல்
7- வணக்கத்தினை ஒத்த சொல்
8- உயரப்பறக்கும் பறவை ஒன்று (குழம்பி)
12- போர்ப்படைகளிற்கு தலைமை வகிப்பவன். (தலைகீழ்)
13- சங்கம் என்றும் சொல்லலாம் (குழம்பி)
14- விழுதுகள் நிறைந்த மரம் ஒன்று (குழம்பி)
17- தன்மைப் படர்க்கைச் சொல்

அனுப்ப வேண்டிய.......
மின்னஞ்சல் முகவரி :~ thumi2016@gmail.com
இறுதித்திகதி :~ 28.12.2020

பாரதியில் எனக்கு பிடித்தது!!!

பருவத் தீயே பாரதியே! - நற்
பாரே புகழும் எம் அகராதியே!.
திமிர் பிடித்த அணையாத் தீயே!.
தாடி வைத்த தமிழின் ஊற்றே!.

தங்கத் தமிழைத் தமிழர்க்குத் தந்தீரே!.
தலை நிமிர்ந்து உள்ளதை உரைத்தீரே!.
இந்திய விடுதலையை இயம்பிடச்
செய்தீரே!.
பெண்ணிய விடுதலைகாய்
என்றும் உழைத்தீரே!.

பகலவனாய் ஒளிரும் பண்புடைப்
பாரதியே!.
பாரினில் உன் புகழ் பாடாதோர்
இல்லையே!.
உன் எண்ணங்களும் பணிகளும்
மகத்தானதே!.

சாதீயத்தை மறுத்த
சரித்திர நாயகனே!.
சாவதற்கும் அஞ்சாத
சாகச வீரனே!.
உன்னிடத்தில் எனக்கு
என்றுமே! பிடித்தது,
உண்மையை உரைக்கச்
சொல்வதே! -
ஏனெனில்,
உந்தனின் உண்மைக்குள்
பொய்மையே
இல்லையே!.

தேசத்தின் பற்றும்
சீர்திருத்தும்
சிந்தனையும்,
கலைத்துவம் கொண்ட
கவியதன் நடையோ?...
விலையுயர் தமிழின்
உரைநடைத் திறனோ?...
எதைச் சொல்வேன் என்
பாரதியே!.

பெண்ணுக்குப் பெருமை தரும்
கருத்துக்களையோ?.
விண்ணையே அளக்கும் தமிழ்ப்
பணிகளையோ?.
மண்ணையும் மகிழ்வித்த சிறுவர்
பாடல்களையோ?.
எதைச் சொல்வேன் என் பாரதியே!.

உன்னையே பிடித்ததனால்
உன்னிடத்தில் உள்ள,
அசைவுகள் யாவையும் இரசித்தவள்
ஆகிறேன்.
கேட்டிடாய் எந்தன் பாரதிச்
செம்மலே!.

யோ.யூட் பவிஸ்கா
யாழ்பல்கலைக்கழகம்
தமிழ்த்துறை

ஜீவா ஷஜீவனின்

சிங்கீர்த்தலைவன்

ஆட்சி 15

பொங்கி வழிந்த பொக்கிஷஅறை!

இலங்கை ராஜ வம்சத்தினர், பரம்பரை பரம்பரையாக அதிகாரத்தை அடையாள ரீதியாக நிலைப்படுத்துவதற்காக அரச சின்னங்களாக சிலவற்றை பேணி வந்தனர். அத்தகு சின்னங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட மரியாதை அளப்பெரியது புத்தரின் புனித தந்தமும் அவ்வாறே இலங்கை அரசர்களால் காலத்துக்குக் காலம், இறைவனால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட jk; அரசாட்சியை மக்களிடம் வெளிப்படுத்தும், சின்னமாக பேணி வந்தனர். அதற்கு நிகராக அதிகாரத்தையும், இந்த இலங்கை தேசத்தின் மீது அரசர்களுக்கு உள்ள உரிமையையும், வெளிப்படுத்தும் சின்னமான ராஜவாள் இப்போது காசியப்பனின் கைகளில் கம்பீரமாக மின்னிக் கொண்டிருந்து!

எதிர்பாராமல் நிகழ்ந்த நிகழ்வுகளால், தாதுசேனர் அதிர்ச்சியில் இருந்து வெளிவர சில கணங்கள் தேவைப்பட்டது! யாரை உதவிக்கு அழைப்பது... யாரிடம் செய்தி சொல்லி அனுப்புவது... யார் உண்மையான விசுவாசிகள்... யார் காசியப்பனின் ஆதரவாளர்கள்.... என்பது தெரியாமல் தடுமாறி பேச்சிழந்து நின்றார்!

"சோதனைகள் பல தாண்டி இலங்கை தேசத்தின் அரச அரியணை ஏறி, மதியிழந்து பல செயல்கள்... செய்து இன்று நாதியற்று நிற்கும் இலங்கை தேசத்தின் மன்னர் தாதுசேன, என் வணக்கங்கள்!... மன்னிக்க வேண்டும் மன்னர் என்று உங்களை கடைசியாக அழைத்தவன், நானாகத்தான் இருப்பேன் அந்தப் பெருமை என்னிடத்தில் சேரப் போவதை எண்ணி நான் எத்தனை ஆனந்தம் அடைகிறேன் தெரியுமா... ஹா ஹா ஹா ஹா ஹா...."

என்று எள்ளல் கலந்து காசியப்பன் உரக்கச் சிரித்தான்...

“காசியப்பா, அற்பத்தனமான ஆசைகளுக்காக அறத்தைக் கொல்கின்றாய்! இன்று நான் முன்னர் செய்த தீவினைப் பயன்களை, அனுபவிப்பதைப் போல நீயும் ஒருநாள் நிச்சயம் அனுபவிப்பாய்... மனம் திருந்தி செய்த பாவங்களை எல்லாம் போதிமாதவனின் கால்களில் விட்டுவிட்டு அவன் அடிமையாகி விடு! நீ செய்த எண்ணற்ற கொலைகளுக்கும் அது பரிகாரமாகாவிட்டாலும், பாவக்கணக்கை ஓரளவு குறைக்கும்! மனம் திருந்து!”

தாதுசேனர் தளதளத்த தன் குரலில் இயன்றவரை சத்தமாக கூறினார்!

"நான் அரியணை ஏற நினைப்பது அற்ப ஆசையா...? அது அரசியல் உரிமை! காலகாலமாக ராஜவம்சம் கடைபிடித்துவரும் நடைமுறை! ஒரு நாட்டின் அரியணையை அடைய நினைப்பது அற்ப ஆசை என்றால், உங்கள் இளமைக்காலம் முழுவதும் அதற்காக, செலவு செய்தீர்கள் என்பதை மறவாதீர்கள்! இந்த நாட்டின் பாரம்பரிய வழமைகளை மாற்றி குழப்பம் விளைவிப்பவர்களுக்கே நான் மரணதண்டனை வழங்கினேன் என்பதை வரலாறு நன்கு அறியும்! மக்களும் அது பற்றி அறிவார்கள்! அது கொலையாகாது! பாவம் செய்த உங்களுக்குத்தானே பாவ கணக்குகள் பற்றி எல்லாம் தெரியும்! இன்னும் ஒரு மகிழ்ச்சியான செய்தி... இளையவன்தான் என்பதை மறந்து, அரியணை அடையத் துடித்துக் கொண்டிருக்கும் முகலனுக்கும் மோட்சம் கொடுப்பேன்!"

என்று காசியப்பன் கூறி முடிப்பதற்குள், தாதுசேனர் காசியப்பனின் காலடியில் விழுந்தார்...

“வேண்டாம்...வேண்டாம் காசியப்பா... நீ இந்த அரசாட்சியை வேண்டுமென்றாலும் எடுத்துக்கொள்! ஆனால் அறத்தின் வடிவான

முகலனைக்கொன்று விடாதே! என் உயிரை வேண்டுமென்றாலும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்... முகலனை வாழவிடு! வாழவிடு!"

என்று சிறிய பிள்ளை போல விக்கி விக்கி அழத்தொடங்கினார்!

"அவன் வாழ வேண்டும் என்பதில் எனக்கு மாற்றுக் கருத்து இல்லை... ஆனால் அவன் வாழ்வதும் என் வாளுக்கு இரையாகி வீழ்வதும் உங்கள் கைகளில் தான் இருக்கிறது!"

"என் உயிரை வேண்டுமென்றாலும் தருகிறேன்.... என்ன செய்ய வேண்டும் சொல்!"

"நீங்கள் எதுவும் செய்யத் தேவையில்லை...பொக்கிஷ அறைக்கு செல்லும் சுரங்க வழியை எனக்குச் சொல்லவேண்டும்! உங்கள் ஆசை மகன் முகலன் பிழைப்பான்!"

"ஹா ஹா... இந்த உலகம் பொன்னுக்கும் பொருளுக்கும் போகத்திற்கும் ஆசைப்படுகிறது! நிகழ்காலத்தை மகிழ்ச்சியாக்க, கடந்த காலத்தில் சம்பாதித்ததை பயன்படுகிறது! ஆனால் எதிர்காலத்தைப் பற்றி யாரும் கவலை கொள்வதே இல்லை!"

"என்ன பிதற்றுகிறீர்?"

"இது பிதற்றல் அல்ல காசியப்பா! இந்த நாட்டின் குடிமக்களும்... நீயும்... ஏன் ராஜவம்சத்தவர்களும் கற்பனைக் கோட்டை கட்டி வைத்திருக்கும் பொக்கிஷ அறை என்ற ஒன்று உண்மையில் இல்லை! அதற்கு போவதற்கான சுரங்க வழியை எப்படி சொல்வேன்...? ஆனால் இந்த தேசத்தின் பொக்கிஷம் சுரக்கும் வழியை உனக்குச் சொல்வேன்! எதிர்காலத்திற்காக நிலைத்த செல்வத்தை தேடித்தரும் மூலத்தை தேக்கி வைத்திருக்கும் புதையலை உனக்குக் காட்டுவேன் என்னுடன் வா...."

என்றவாறு காசியப்பனின் கையை பற்றி மண்டபத்தை விட்டு கொட்டும் மழையில் வெளியே இழுத்துச் சென்றார் தாதுசேனர்! கலா வாவிக்கு நீரை எடுத்துச் செல்லும் அந்த காலாவாயில் தாதுசேனர் இறங்கினார்! தன் இரு கைகளாலும் தண்ணீரை அள்ளி எடுத்தார்!

" இதுதான் பொக்கிஷம்! இறைவன் தரும் அமிர்தமாகிய நீரை சேகரித்து எதிர்காலத்தில் வயல்கள் செழிக்க பயன்படுத்த நான் கட்டிவைத்த இந்த கலாவாவி... இந்தக் குளம் தான் என் வாழ்நாள் முழுவதும் நான் தேடிய பொக்கிஷம்!! இதோ பார் என் பொக்கிஷம் பொங்கி வழிகிறது... ஹா ஹா ஹா ....."

என்று பலமாக சிரித்தவர் இடையில் சிரிப்பு விக்கலாக மாறி, மூச்சுத் திணறியது! திடீரென்று அவரது வாயிலிருந்து குருதி கொப்பளித்தது! நெஞ்சை பற்றியவாறு...

"முகலனை விட்டுவிடு"

என்று முனகியவாறே அந்த நீரோட்டத்தில் விழுந்தார் தாதுசேனர்! வேகமாக வந்த வெள்ளம் தாதுசேனரின் உடலை இழுத்துச் சென்றது! எதிர்பாராமல் நடந்த இந்த நிகழ்வால் காசியப்பன் அதிர்ச்சியடைந்தான்! கரையில் இருந்து இந்நிகழ்வுகளைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்த அபயராஜன் விரைந்து காசியப்பனின் கையைப் பற்றி மேலே இழுத்தான்! தன்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்ட காசியப்பன் விரைந்து மேலேறி, வேகமாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும் நீரோட்டத்தை உற்றுப்பார்த்தான்! அவன் கண்களிலிருந்து நீர் கசிந்திருந்தாலும் யாருக்கும் தெரிந்திருக்காது... மழை பெய்துகொண்டிருந்தது....

நீரோடும்...

அதிரன்

மின்னல் தாக்கம்

(கடந்த இதழின் தொடர்ச்சி...)

மின்னலினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

இடிமின்னல் நிகழ்வுகளினால் உலகில் அதிகளவில் உயிராபத்துக்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் ஏற்படுகின்றன. அமெரிக்காவில் உள்ள ஒரு புள்ளிவிபரவியல் தகவல்களின்படி ஒவ்வொரு வருடமும் மின்னல் தாக்கி சுமார் நூறு பேர் மரணமடைகின்றனர் எனவும், பலநூறுபேர் ஊனமடைகின்றனர் எனவும் குறிப்பிடுகின்றது. இது அமெரிக்காவைப் பொறுத்தவரையில் சூறாவளி போன்றவற்றினால் ஏற்படும் தாக்கத்தை விட அதிகமாகும்.

இத்தகைய மின்னல் தாக்கத்திற்கு இலங்கையிலும் மிகஅதிகளவில் உயிரிழப்புக்கள் ஏற்படாமலில்லை. 2007 ஆம் ஆண்டில் பொலநறுவை பகுதியில் மழைகாலத்தில் பயிற்சியெடுத்துக கொண்டிருந்த சுமார் 40 இராணுவத்தினர் பாதிக்கப்பட்டிருந்தனர். 2012 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் வரையில் 27 பேர் மின்னல் தாக்கி உயிரிழந்துள்ளனர். அதுவும் ஏப்ரல் மாதத்திலேயே 20 பேர் உயிரிழந்துள்ளனர் என இலங்கை வளிமண்டலவியல் திணைக்களம் அறிவித்துள்ளது.
2011 மார்ச் மாதத்தில் மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் மின்னல் தாக்கி 17 மாடுகள் உயரிழந்துள்ளன. மரத்தின் மீது மின்னல் தாக்கியபோது அதன் கீழ் மாடுகள் நின்றிருந்ததனாலேயே மாடுகள் உயிரிழந்தன.

இதேவேளை கடந்த 2014 ஆம் ஆண்டில் நாட்டின் பல பாகங்களிலும் மின்னல் தாக்குதலின் காரணமாக 47 பேர் உயிரிழந்துள்ளதுடன், ஏப்ரல் மற்றும் ஒக்டோபர் மாதங்களில் மின்னல் தாக்குதல் காரணமாக அதிகளவான உயிரிழப்புக்கள் பதிவாகியுள்ளதாக அனர்த்த முகாமைத்துவ மத்திய நிலையம் தெரிவித்துள்ளது.
ஏப்ரல் மாதத்தில் மட்டும் மின்னல் தாக்கம் காரணமாக 20 பேர் உயிரிழந்துள்ளதுடன் ஒக்டோபர் மாதத்தில் 10 பேர் உயிரிழந்துள்ளனர். கடந்த வருடம் ஏப்ரல் மாதத்திற்குள் 20 பேர் மின்னல் தாக்கம் காரணமாக உயிரிழந்துள்ளதுடன், கடந்த வருட ஒக்டோபர் மாத்தில் 11 பேர் உயிரிழந்துள்ளதாகவும் அனர்த்த முகாமைத்துவ மத்திய நிலையம் குறிப்பிட்டுள்ளது.

கடந்த வருடத்தில் யாழ்ப்பாணத்தில் தோட்டத்தில் வேலை செய்துகொண்டிருந்த போது ஏற்பட்ட மின்னற் தாக்கத்தினால் மூவர் உயிரிழந்ததுடன் கடந்த மாதம் மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த கணவனும் மனைவியும் வயலில் வேலை செய்துகொண்டிருந்த போது உயிழந்தமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

மின்னல் தாக்கத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை குறைத்துக்கொள்ளல்

மிகக்குறுகிய நேரத்தில் தாக்கும் மின்னல் தாக்க பாதிப்பிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்வது அவசியமாகும். எனவே மின்னல் தாக்கம் பற்றிய விழிப்புணர்வு எம்மத்தியில் அவசியமாகும். அந்தவகையில் அனர்த்தத்திற்கு முன்னரான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளையும், அனர்த்த வேளையின் போதான நடவடிக்கைகளையும் நாம் முறையாகக் கடைப்பிடிக்கின்ற போது இவற்றை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். இடிமின்னல் பொதுவாக ஏற்படுகின்ற காலப்பகுதியை அறிந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும். இலங்கையைப்

பொறுத்தவரையில் காலரீதியில் பார்க்கின்றபோது ஏப்ரல், மே, ஒக்டோபர், நவம்பர் மாதங்களிலும் மற்றும் மேற்காவுகை மழை, சூறாவளி மழைக் காலப்பகுதிகளிலுமே ஏற்படுகின்றது. எனவே அத்தகைய காலங்களில் நாங்கள் மிகவும் அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும்.
வானிலை அவதானிப்பு நிலையங்களால் வெளியிடப்படும் வானிலை எதிர்வுகூறல்களை செவிமடுத்தல். சில வேளைகளில் இடியுடன் கூடிய மழை பெய்யும் என அறிவிக்கப்படும்போது இந்நாட்களில் நாம் பாதுகாப்பாக இருத்தல் வேண்டும்.

இடிமின்னலானது ஏதாவதொரு பொருளுக்கூடாக புவியில் கடத்துகின்றது. சில வேளைகளில் உங்கள் வீடுகளுக்கு அருகில் மரங்கள் ஏதாவது இல்லையெனில் வீட்டை நேரடியாக தாக்கலாம். எனவே வீடுகளுக்கு அருகில் உயரமான மரங்களை வளர்க்கவேண்டும். இதன்மூலம் மின்னல் தாக்கமானது மரத்தினூடாகக் கடத்தப்பட்டு எமது வீட்டிற்குரிய பாதிப்பு தடுக்கப்படுகின்றது.

உயர்ந்த கட்டங்களில் இடிதாங்கியை அமைத்தல் வேண்டும். இதன் மூலம் இடிதாங்கிகள் மின்னல் தாக்கத்தை அயற்புறத்திற்கு விடாது தாம் தாங்கிப் புவிக்குக் கடத்துவதுடன் கட்டடங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற பாதிப்புக்களைத் தடுத்தும் விடுகின்றன. இடிமின்னல் வேளைகளில் திறந்த வெளிகளில் நிற்பதையோ அல்லது விளையாடுவதையோ அல்லது வயல்களில் வேலை செய்துகொண்டிருப்பதையோ தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் அந்தப் பரந்த வெளியில் உயர்ந்த பொருளாக நீங்களே இருக்கும்போது நேரடியாக மின்னல் தாக்கலாம். சந்தர்ப்பவசத்தால் வெட்டவெளியில் இருக்கநேர்ந்தால் மின்னலின்போது தரையில் படுத்துவிடாதீர்கள். தரைக்கும் உடலுக்குமான தொடர்பினை இயலுமானளவில் குறைத்துக்கொள்ளக்கூடிய வகையில் குந்தி அமருங்கள் . இதனால் ஓரளவேனும் மின்னல் தாக்கத்தின் பாதிப்பை குறைக்கலாம்.

இடிமின்னல் வேளைகளில் தொலைபேசிக் கோபுரங்கள், உலோகக் கொடிக்கம்பங்கள் , திறந்த ஒதுக்கிடங்கள் அருகாமையில் நிற்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
உயரமான மரங்களுக்கு கீழ் ஒதுங்குவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் மரங்களை நோக்கி இலகுவில் மின்னல் கடத்தப்படக்கூடியது.
மூடப்படாத வாகனங்களில் இடிமின்னல் காலங்களின்போது செல்வதைத் தவிர்க்கவேண்டும். குறிப்பாக துவிச்சரவண்டி, மோட்டார் வண்டி போன்றவற்றிலோ அல்லது உழவு இயந்திரங்களிலோ செல்வதைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

வீட்டிலுள்ள மின்தொடர்புகள், அண்டனா தொடர்புகளைத் துண்டித்தல் வேண்டும். தொலைக்காட்சிகள், கணனிகள், மற்றும் குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் என்பவற்றை மின் இணைப்பிலிருந்து துண்டிக்க வேண்டும். இல்லையெனில் அவை உயர் மின்சார தாக்கத்தினால் பழுதடைந்துவிடும். தொலைக்காட்சி மற்றும் நிலத்தொலைபேசிகளுக்குரிய அண்டனாக்களின் தொடர்பையும் துண்டித்தல் வேண்டும். மேலும் எந்தவிதமான ஆளிகளை அழுத்தும் செயற்பாடுகளையோ அல்லது மின் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவதையோ தவிர்க்கவேண்டும். இவ்வாறான நடவடிக்கைகளை மின்னல் ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் கிரமமாகப் பின்பற்றுவதனூடாக இயன்றவரை உயிரிழப்புக்களைக் குறைக்க முடியும்.

2 வாய்ப்புற்று நோய்

~வருமுன் காப்போம்~

சஜீவன் சத்தியசீலன்
பல்மருத்துவ பீடம்
பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம்

மனித உடலானது வெற்றுக்கண்ணுக்கு தென்படாத பல இலட்சக்கணக்கான சிறு கலங்களால் ஆனது. இக்கலங்கள் நியூகிளியஸ்(Nucleus) என்ற உயிர் அணுவின் தொழிற்பாட்டால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. இந்த கலங்களின் வளர்ச்சியும் பெருக்கமும் அதற்கே உரித்தான ஒருமுறையிலேயே இடம்பெறுகின்றன என்றபோதும் சில கலங்களின் வளர்ச்சியும் பெருக்கமும் முறையற்ற விதத்திலும் கட்டுப்படுத்த முடியாத படியிலும் இடம்பெறத் தொடங்குகின்றன.

இவ்வாறு இடம்பெறும் உடலில் உள்ள கலங்களின் ஒழுங்கற்ற அதீத வளர்ச்சியே புற்றுநோய். இவ்வளர்ச்சியானது மற்ற சாதாரண கலங்களின் வளர்ச்சியை விட மிக அதிகமாக இருப்பதால் அருகில் உள்ள கலங்கள், இழையங்கள்,உடல் உறுப்புகளையும் பாதித்து உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கும் பரவும் தன்மையுடையது.

புற்றுநோயானது பல காரணிகளால் உண்டாக் கூடும். அவற்றில் சில காரணிகள் எம்மால் மாற்றியமைக்க முடியாதவை *(Non-modifiable factors)* எனினும் சில காரணிகளை மாற்றியமைக்க முடியும்*(Modifiable factors)*. மரபு வழி காரணிகள், வயது, இனம், பால் , சூரியஒளி, கதிர்வீச்சு,மனித பப்பிலோமா வைரஸ் *[Human papilloma virus-HPV]* போன்றவை எம்மால் மாற்றி அமைக்க முடியாத காரணிகளாகும். எனினும் புகையிலை பொருட்கள் (சிகரெட், பீடி, மாவா,குட்கா பாண் மசாலா...) , மதுசாரம் போன்றவை எம்மால் மாற்றியமைக்கக் கூடிய காரணிகளாகும்.

வாய்ப்புற்றுநோயினை வராமல் தடுப்பதற்கு மேலே குறிப்பிட்ட மாற்றியமைக்கக் கூடிய காரணிகளை பயன்படுத்தாது தவிர்த்தலே மிகச்சிறந்த ஒரு வழி. புகையிலையினை எந்த வடிவில் பயன்படுத்தினாலும் வாய்புற்றுநோய் வரும்.

பாக்கு மற்றும் புகையிலை பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்காக அனேகர் விரும்பினாலும் நினைத்தபடி உடனே நிறுத்துவது கடினமாக உள்ளது. வெற்றிலை பாக்கு, புகையிலை, பீடி, சுருட்டு, மாவா, குட்கா, மூக்கு பொடி போன்ற பொருட்களை பயன்படுத்தும் பலரும் சொல்லுவது இது தான் "நான் அண்டைக்குப் பிறகு புகையிலை போடுறதே இல்லை", "சத்தியமா இனிமேல் சிகரெட் பிடிக்க மாட்டேன்" இன்னும் சிலர் வாய் முழுக்க வெற்றிலை கறையுடன் "நான் வெத்திலையை விட்டு கனக்க வருஷம் ஆகுது" என்று கூறுவார்கள். மேல கேட்டா "வெற்றிலை சாப்பிடுறதை விட்டுவிட வேண்டுமென்று தான் நினைக்கிறேன், ஆனா எப்படி விடுற எண்டு தான் தெரியல" என்று கூறுவார்கள்.

இலங்கையில் இன்றைய காலகட்டத்தில் பாக்கு மற்றும் புகையிலை பழக்கமானது இளவயதில் இருந்தே ஆரம்பிப்பதினால்; பாடசாலை, பல்கலைக்கழகங்கள் மற்றும் மருத்துவத் துறையின் பொறுப்பு இதனை தடுப்பதில் அதிகமாகவே உள்ளது. இதற்கு அமைவாக மது மற்றும் புகையிலை தொடர்பான தேசிய அதிகாரசபை (NATA) Act

12:NATA சட்டம் பின்வருவனவற்றை தடைசெய்கிறது;
-21 வயதிற்குட்பட்ட நபர்களுக்கு அல்லது நபர்கள் புகையிலை பொருட்களை விற்பனை செய்தல்;
-புகையிலை பொருட்களுக்கான விற்பனை இயந்திரங்களை நிறுவுதல்;
-சுகாதார எச்சரிக்கை இல்லாமல் புகையிலை பொருட்களின் விற்பனை மற்றும் ஒவ்வொரு புகையிலை உற்பத்தியிலும் தார், நிகோடின் உள்ளடக்கம் பற்றிய எச்சரிக்கை இல்லாமல் விற்பனை செய்தல்;
-புகையிலை மற்றும் மதுசாரத்திற்கு விளம்பரங்கள் மற்றும் அனுசரணை வழங்குதல் போன்றவை;
-புகையிலை பொருட்களின் இலவச விநியோகம்;
-பொது இடங்களில் புகைத்தல்

அதை தவிர இலங்கையில் பாடசாலைகள், பிரத்தியேக வகுப்புகளுக்கு அருகில் புகையிலை சார்ந்த பொருட்கள் விற்பனை செய்வது முற்றாக தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. மேலும் புகையற்ற புகையிலை வகைகளான மாவா குட்கா பான்மசாலா போன்றவையும் இலங்கையில் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. பொதுவிடங்களில் புகையிலை புகைப்பது தடைசெய்யப்பட்டதன் மூலம் புகைப்பழக்கம் இல்லாதவர்களில் இதன் பாதிப்பு குறைவடைந்துள்ளது.

புகையிலை பாக்கு பழக்கத்தில் இருந்து வெளிவர விரும்புபவர்கள் புகையிலை மற்றும் பாக்கு உண்பதை அல்லது புகையிலை புகைத்தலை நிறுத்த வேண்டுமாயின் உடனடியாக நிறுத்துவது தான் உத்தமம். அது தவிர்த்து வருகின்ற வருடத்தில் நிறுத்துவேன், பிறந்த நாளிலிருந்து நிறுத்துவேன், திருமண நாளில் நிறுத்துவேன் என்று தள்ளிப் போடுபவர்களால் இறுதி மட்டும் நிறுத்தவே முடியாது. ஒருசிலர் அவ்வாறு நிறுத்தினாலும் ஓரிரு நாட்களில் மீண்டும் புகையிலையினை திரும்ப பயன்படுத்த ஆரம்பிக்கின்றனர்.

புகையிலையானது அதனைப் பாவிப்பவர்களை அடிமைப்படுத்த கூடிய ஒரு பொருள். ஆகையால் அதன் பழக்கத்திலிருந்து வெளியே வருவது கடினமாகும். அவ்வாறு நிறுத்த விரும்பி அதனை நிறுத்தி உள்ளவர்களிற்கு நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஆதரவு அளித்தல் மிக முக்கியமாகும். அவ்வாறு நிறுத்த விரும்புபவர்கள் புகையிலை பழக்கத்தை விடப்போவதை உங்களுக்கு தெரிந்த அனைவருக்கும் தெரியப்படுத்துங்கள். உடன் வேலை பார்ப்பவர், நண்பர்கள், அக்கம் பக்கத்தினர், சொந்தக்காரர்கள், குடும்பத்தினர் என நீங்கள் சந்திக்கக்கூடிய எல்லோருக்கும் தெரியப்படுத்துங்கள். மேலும் நீங்கள் புகையிலை பொருள் வாங்கும் கடைக்காரர்களிடமும் சொல்லுங்கள். அப்போது தான் நீங்கள் வரும் போது, அவர்களாகவே புகையிலை பொருளை எடுத்து உங்கள் முன் வைக்கமாட்டார்கள்.

ஏன் உங்களை தெரிவிக்க சொல்கிறார்கள் என்றால், அதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உள்ளது. ஒன்று, உங்களை ஊக்குவித்து புகையிலை பழக்கத்தில் இருந்து வெளிவருவதற்கு ஆதரவு அளிக்க; இரண்டாவது நீங்கள் ஒரு வேளை நிறுத்தாமல் போனீர்களானால் கேள்வி கேட்க; தங்களை வருத்தி அதன் மூலம் உங்களை நிறுத்த வைக்க. எனக்கு தெரிந்த ஒருவரின் குடும்பத்தில் குடும்ப உறுப்பினர்கள் எல்லோரும் 2 நாட்கள்

சாப்பிடாமல் இருந்து, குடும்பத்தலைவரை புகையிலை பழக்கத்திலிருந்து மீட்டெடுத்துள்ளார்கள். இன்னொரு ஆசிரியர் தன் குடும்ப நிலையை தானாக உணர்ந்து தான் நாளாந்தம் சிகரட்டுக்காக செலவு செய்யும் பணத்தை எண்ணி சிகரெட் பழக்கத்தை கைவிட்டுள்ளார்.
இவ்வாறு தொடர்ந்து மீண்டும் மீண்டும் பல தடவைகள் புகையிலைப் பழக்கத்திலிருந்து வெளிவர முயற்சித்தவர்களினால் இலகுவில் இப்பழக்கத்தினை கைவிட முடியும்.

புகையிலை பழக்கத்தை நிறுத்தியவுடன், அதிக பட்சம் 2 வாரங்களுக்கு Withdrawal effects எனப்படும் 'நிறுத்துதலால் உந்தப்பட்ட உபாதைகள்' ஏற்படும். அதற்கு பயந்து மீண்டும் புகையிலை பழக்கத்தை தொடங்கி விடக் கூடாது. அதை நீங்கள் சமாளித்து, போராடி வென்றால் மட்டுமே புகையிலை என்ற அரக்கனை நீங்கள் வெல்ல முடியும். இல்லையெனில் புகையிலை உங்களை வென்று, பல நோய்களுக்கு ஆளாக்கி, வெகுகாலத்திற்கு பின் மரணிக்க வைத்து விடும்.

இவ்வாறு பாக்கு புகையிலை பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடுவதற்கு பலதடவைகள் முயற்சித்து இயலாது போனவர்கள் உங்கள் அருகில் உள்ள பல் வைத்தியரை அணுகி மேலதிக மருத்துவ ஆலோசனைகளையும் உதவிகளையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

இது இவ்வாறு இருப்பினும் ஒரு சிலர் இந்த பழக்கத்தில் இருந்து விடுபட விருப்பம் இல்லாமல் இருக்கின்றனர்.
இதற்கு இவர்கள் கூறுவது கடின உழைப்பு, இரவில் கண் முழித்து வேலை செய்வது, வாகனம் ஓட்டுவது போன்ற காரணங்களாக காணப்படுகின்றது.
"என் அப்பா தாத்தா வெற்றிலை போடினம்; எங்கட ஊரில கன பேர் வெற்றிலை பாக்கு போடினம் சிகரெட் பிடிக்கினம் அவைக்கு வராத வருத்தமா எனக்கு வர போகுது" என்றும் சிலர் கேட்பதுண்டு. இவர்களிற்கு மேற்குறிப்பிட்ட முறை உகந்ததில்லை. இவர்கள் வெற்றிலை புகையிலை பாக்கு சுண்ணாம்பு உண்ணும் அல்லது புகைக்கும் அளவை குறைப்பதன் மூலம் அல்லது குதப்பும்(மெல்லும்) கால அளவை குறைப்பதன் மூலமும் வாயினுள் நீண்ட நேரம் வைத்திருப்பதை தவிர்ப்பதன் மூலமும் வெற்றிலை உட்கொண்ட பின்பு வாயினை நன்றாக அலசுவதன் மூலமும் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளை குறைக்க முடியும். இருப்பினும் இவர்களிற்கு புற்று நோய் ஏற்படகூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகவே உள்ளது. ஆகவே உங்கள் உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்கள் பாக்கு மற்றும் புகையிலை உண்பவர்களாயின் அல்லது புகையிலை புகைப்பவர்களாயின் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளை பற்றி எடுத்துக்கூறி அவர்களினை வாய்ப்புற்றுநோயில் இருந்து காப்பாற்ற உதவுங்கள்.

வாய்ப்புற்றுநோயின் முந்திய நிலையினதும்,வாய்ப்புற்று நோயினதும் சிகிச்சைகள் பற்றி அடுத்த பதிப்பில் பார்ப்போம்...

2007 மார்ச் மாசம் 10 ம் திகதி பார்சிலோனா அணியின் campneu மைதானத்தில் பார்சிலோனா அணிக்கும் அதன் பரம எதிரியான ரியல் மாட்ரிட் அணிக்கும் ஆட்டம் நடைபெற்று கொண்டு இருக்கிறது. அதாவது கிரிக்கெட்டில் இந்தியா பாகிஸ்தான் ஆட்டம் போல காற்பந்தில் பார்சிலோனா ரியல் மாட்ரிட் அணிகளின் ஆட்டம் பரபரப்புக்கு பஞ்சமில்லாதது. ஆட்டம் கடைசி நிமிடத்தை நெருங்கும் நேரம் ரியல் மாட்ரிட் அணி 3 - 2 என்ற கோல் கணக்கில் முன்னிலையில் இருக்கிறது. எல்லாம் முடிந்து விட்டது என பார்சிலோனா ரசிகர்கள் மைதானத்தை விட்டு வெளியேற தயாராக இருந்த நிலையில் மைதானம் எங்கும் மயான அமைதி நிலவியது. அப்போது மைதானத்தில் இருந்த ரியல் மாட்ரிட் அணியின் பின்கள வீரர்கள் (defenders) கண்களில் ஒரு கலக்கம். ஏற்கனவே 2 கோல் காலை அடித்த அந்த 19 வயது சிறுவன் கால்களில் பந்து நடனம் ஆடிக்கொண்டு இருந்தது. தனியொருவனாக பந்தை லாவகமாக தட்டி 4 பேரை தாண்டி கோல் கம்பத்தை நோக்கி கொண்டு சென்று கொண்டு இருந்த அவன் கோல் காப்பாளரை தாண்டி தனது 3 கோலை பதிவு செய்தான். ரியல் மாட்ரிட் அணியின் வாயை நெருங்கிக் கொண்டிருந்த வெற்றிக்கனியை அந்த சிறுவன் தட்டிப்பறித்தான். அன்று தொடக்கம் இன்றுவரை அவன் தட்டிப்பறித்த வெற்றிக்கனிகள் ஏராளம். தனது 19 வயதில் ஸ்பெயின் நாட்டின் வலுவான அணிக்கு எதிராக ஹாட்ரிக் அடித்த அவ்வீரன் தான் லயனல் மெஸ்ஸி.

சேகுவாரா பிறந்த மண்ணான ஆர்ஜென்டினாவின் ரொசாரியோ நகரத்தில் இரும்பு வேலை செய்யும் ஜோர்ஜி மெஸ்ஸிக்கும் பகுதி நேர துப்பரவாளர் வேலை செய்யும் செலியாஈர்க்கும் 4வது மகனாக 1987 ஜூன் 24 பிறந்தார் லயானால் அந்திரேஷ் மெஸ்ஸி. அவரிற்கு அவரது பாட்டியின் பிடித்தமான பாடகர் அனா லயனல் ரிச்சி நினைவாக "லயனல்" என்று பெயர் சூட்ட படுக்கிறது. சிறுவயதிலேயே மிகவும் துடிப்புள்ள சிறுவனாக இருந்த மெஸ்ஸி தனது பொழுது போக்காக அண்ணன்களுடன் காற்பந்து விளையாடுவதை வாடிக்கையாக கொண்டு இருந்தார் .இதை கவனித்த அவரின் பாட்டி 4 வயதில்அவரது வீட்டின் அருகில் இருந்த grandil fc அணியில் சேர்த்து விடுக்குறார்.

தனது ஆறாவது வயதில் தனது அண்ணன்கள் விளையாடும் உள்ளூர் கழக அணியான newell old boys அணியின் போட்டியை பார்க்க பாட்டி உடன் செல்கிறார். மைதானத்தின் ஓரத்தில் நிண்டு பந்தை தட்டி விளையாடிக்கொண்டு இருந்த மெஸ்ஸியை பார்த்து ஆச்சரியப்பட்ட newell old boys பயிற்சியாளர் "யார் இந்த குட்டி பையன் நன்றாக பந்து விளையாடுக்குறானே " என்று அவரை மைதானத்துக்கு அழைத்து விளையாட விடுகிறார். இதில்

சிறப்பாக விளையாடிய மெஸ்ஸி தன்னை விட வயதில் கூடிய வீரர்களை தாண்டி கோல் போடுகிறார். இதை கவனித்த அணியின் உரிமையாளர் மெஸ்ஸியின் தந்தை உடன் பேசி அவரை அணியில் சேர்த்து கொள்கிறார்.

புதிய அணியில் இணைந்த மெஸ்ஸி தன்னிலும் வயது கூடிய அணிவீரர்களுடன் விளையாடுகிறார். அங்கு நடக்கும் ஆட்டங்களில் சிறப்பாக கோல் அடிக்கும் மெஸ்ஸி கால்களை மட்டும் பயன்படுத்தி கோல் அடிப்பதை கவனித்தார் அணி பயிற்சியாளர். அத்துடன் அவருக்கு சாக்லேட் பிஸ்கேட் மிகவும் பிடிக்கும் என அறிந்த அவர் மெஸ்ஸிக்கு ஒரு சவாலை கொடுக்கிறார். அதாவது மெஸ்ஸி தலையால் அடிக்கும் ஒவ்வெரு கோலுக்கும் 2 சாக்லேட் பிஸ்கட் தருவதாகவும் காலால் அடித்தல் 1 பிஸ்கேட் தருவதாகும் சொல்கிறார். இதனால் காலால் அடிக்க கூடிய கோலைக்கூட காலால் அடிக்காமல் தலையால் அடிக்க கூடிய கோலாக மாற்றி அடித்தான் அந்த சுட்டிப்பயல். அதன்பின் மெஸ்ஸியின் தலைதான் கோலடித்தது. இவ்வாறு அந்த கழகத்தில் 500க்கு மேற்பட்ட சொக்கலேட் பிஸ்கட் களை வென்று உள்ளான்.

வாழ்க்கையில் தென்றல் மட்டுமே வீசிக்கொண்டிருக்காது. புயல்களும் பூகம்பங்களும் எட்டிப்பார்க்கும். அவனுக்கும் அது நடந்தது. நன்றாக போய்க்கொண்டு இருந்த மெஸ்ஸியின் வாழ்க்கையை புரட்டி போடும் விதமாக அவரது 11 வயதில் ஒரு சம்பவம் நடந்தது. .அவரது உடல் வளர்ச்சி சக வயது வீரர்களின் உடல் வளர்ச்சியை விட குறைவாக காணப்பட்டது. அவரை பரிசோதித்த கழக மருத்துவர்கள் அவர் growth harmane deficiency என்ற நோய் தாக்கத்துக்கு ஆளாயிருப்பதை கண்டுபிடிக்கிறார்கள். அத்துடன் இதற்கான, மருத்துவ செலவாக வாரத்திற்கு கூ900 தேவைப்படும் என்றும் கூறுகின்றனர்.

இதை வழங்க கூடிய பொருளாதார நிலைமையில் அவரது கழகமோ, குடும்பமோ இருக்கவில்லை .இருந்தாலும் மனம் தளர விடாமல் மெஸ்ஸி தொடர்ந்து விளையாடுகிறார். மெஸ்ஸியின் எதிர்காலம் கருதியும், நோய்க்கான நிதித்தேவை கருதியும் ஆர்ஜெண்டினா நாட்டின் மிக சிறந்த கழகமான river plate அணியில் மெஸ்ஸியை விளையாட வைக்க முயற்சிகள் எடுக்கப்பட்டது. ஆனால் இவரது மருத்துவ செலவுகள் அதிகமாக இருந்த காரணத்தால் அந்த அணி பின்வாங்கியது. தனது முன்மாதிரி வீரர் pயடிடழ ய்அயச ஆடிய அணியில் விளையாட ஆர்வமாய் இருந்த மெஸ்ஸிக்கு இது ஒரு ஏமாற்றமாக இருந்தது.

மருத்துவ செலவுகளை மந்திர மெஸ்ஸி உடனடியாக சமாளிக்க வேண்டியிருந்தது. என்ன செய்தார்?

அடுத்த இதழில்...