அணி - 01
ஒலி - 05

silampumagazine@gmail.com
+94 76 538 3995 / +94 76 258 3587

மார்கழி - 2020

சிலம்பு

பல்சுவை இணைய இதழ்

www.silampu.com
www.magazine.silampu.com

அறிவியல் - அரசியல் - ஆன்மீகம் - இலக்கியம் - சினிமா

www.magazine.silampu.com

சிலம்பு
பல்சுவை இணைய இதழ்

புத்தாண்டில் வழி பிறக்கும்...

உலகம் முழுவதும் பரந்து வாழும் பாசத்திற்குரிய வாசக நெஞ்சங்களுக்கு இனிய நத்தார் வாழ்த்துக்களுடன் பிறக்கப் போகும் புது வருடத்தில் சகல நலன்களும் பெருக எல்லாம் வல்ல இறையருள் நிறைய சிலம்பு இதழும் தனது பிரார்த்தனைகளை முன்வைக்கின்றது.

உலக மக்களின் பலத்த எதிர்பார்ப்புடன் மலரத் துணிகிறது 2021.

உலகம் கிழக்காசியாவிலிருந்து ஐரோப்பா மற்றும் அமெரிக்கா வரை 2020ல் இருள்மயமாகவே அமைந்து விட்டது. வீட்டிற்குள்ளே வருடத்தின் கணிசமான நாட்களை கடத்த நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டது. எதிர்பாராத விதமாக சமூகப் பரவலடைந்த கொவிட்-19 இன் வஞ்சகற்ற தாக்குதல் வல்லரசுகளையும் மண்டியிடச்செய்தது. பல நோய்த்தடுப்பு மருந்துகளை உலகிற்கு அறிமுகம் செய்த அறிவியலால் இந்த ஆண்டின் முடிவுவரை பொருத்தமான தடுப்பு மருந்தொன்றை உறுதி செய்ய முடியாது போனது தான், இந்த உலகிற்கு ஒரு செய்தியை உணர்த்துவதாகவே தோன்றுகிறது. இதனால் "வல்லவனுக்கு வல்லவன் வையகத்துள் உண்டு" எனும் வாய்மை நிரூபணமாகிறது.

இது ஒரு புறமிருக்க, மக்கள் பட்ட அவலங்கள் சொல்லி மாளா. ஆனாலும் இயற்கை தன்னைப் புதுப்பித்துக் கொண்டது எனலாம்.

எது எப்படியோ பொருளாதாரம் பெரு நெருக்கடிக்குள் தள்ளப்பட்ட இச் சூழலில் "தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்" எனும் முதுமொழிக்கமைய வருகின்ற ஆண்டை வழிமேல் விழி வைத்து காத்திருக்கின்றது இப்பரந்த உலகு.

அந்த வகையில் பிறக்கப்போகின்ற புதுவருடம் மக்களின் பலத்த எதிர்பார்ப்புகளின் மத்தியில் பிறக்கவிருக்கிறது.

2020 இல் அனுபவித்த துன்ப துயரங்கள் களையப்பட வேண்டும் என்கின்ற பிரார்த்தனைகளே விஞ்சி நிற்கின்றன.

வழிபாடுகள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டு சமூக ஒன்றுகூடல்கள் அற்ற, வீட்டுக் காவலில் வைக்கப்பட்ட ஆண்டிலிருந்து வெளிச்சம் பிறக்கும் ஆண்டாக 2021 ஆம் ஆண்டு மலர வேண்டும் எனும் பலரது பேரவாக்களில் எம்மையும் இணைத்து புதுப் பொலிவுடன் புத்தாண்டை வரவேற்போமாக..!

அன்புடன்
இதழாசிரியர்

**தேவையில்லாமல் உன் நிலையை விமர்சிப்பவர்களிடம் சிரித்துக்கொண்டே சொல்,
யாருடைய வாழ்க்கையும் இன்னும் முடியவில்லை என்று...**

www.silampu.com

www.magazine.silampu.com

www.silampu.com

www.magazine.silampu.com

உணர்வுக் கொலையும் ஜனாஸாக்கள் எரிப்பும்

ஸ்ரீ.திவியன்

உலகளாவிய கொவிட் - 19 தொற்று இலங்கை நாட்டையும் பதம்பார்த்து வருகிறது. இதன் முதலாவது அலை மார்ச் 2020 காலப்பகுதியில் தீவிரமடைந்து இருந்த போதிலும் டெங்கு நோய் போன்ற தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கவில்லை. ஆனால் கொரோனாத் தொற்றின் இரண்டாவது அலை பாரிய தொற்றுக்குரிய சமூகக் கொத்தணிகளை உருவாக்கி நாட்டை பல விதங்களிலும் பலவீனப்படுத்தி வருகின்றது.

தொற்று ஏற்படாத மாவட்டம் என்று எதுவும் இல்லை. மாவட்டங்களுக்கிடையிலான தொடர்பு துண்டிக்கப்பட்டுள்ளது பல அன்றாடங்காய்ச்சிகள் பொருளாதாரத்தில் பின்னடைவை சந்தித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். நாட்டில் ஏற்றுமதி இறக்குமதி வியாபாரத்தில் நிலைபேறின்மை காரணமாக அத்தியாவசிய பொருட்களின் விலை ஏற்றமடைந்து அனைத்துத்தர மக்களையும் வாழ்வாதாரச்சிக்கலுக்குள் தள்ளி விடுகின்ற சூழல் காணப்படுகிறது. மாணவர்கள் கல்விச் செயற்பாடுகள் அற்று 2020 ஆம் ஆண்டை கடந்துவிட்டனர். சுகாதார மற்றும் பாதுகாப்பு பிரிவு அரச ஊழியர்கள் இன்று வரை ஓய்வின்றி உழைத்துவருகின்றனர்.

இதற்கிடையில் மத உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்காத வகையில் அரசாங்கம் செயற்படுவதான குற்றச்சாட்டு வலுப்பெற்று வருவதானது, **இனமோதல் சவாலை நோக்கிய இலங்கையை** உருவாக்கி விடுமோ? என்ற சந்தேகத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

ஜனாஸா எனப்படுவது இஸ்லாமியர்களின் பூதவுடல்கள். இவற்றை இஸ்லாமிய மத நம்பிக்கைகளுக்கு அமைவாக புதைப்பது வழமையானதும் மதம் சார்ந்து ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதுமாகும். ஆனால் இன்று வரை கொவிட்-19 தொற்றினால் இறக்க நேரிட்ட இஸ்லாமிய மக்களின் உடல்கள் எரியூட்டப் பட்டே வருகிறது. இதனை எதிர்த்து பல

www.silampu.com

தரப்பட்ட விண்ணப்பங்களும் அனைத்து இன அரசியலாளர்கள் மற்றும் இஸ்லாமிய பொது அமைப்புகளாலும் முன்வைக்கப்பட்ட நிலையிலும் இதுவரை அரசு அதனை செவி மடுக்காமல் "தான் பிடித்த முயலுக்கு மூன்று கால்தான்" எனுமாற்போல் செயற்படுகிறது. இவ் எரிப்பிற்குள் இனவாதத் தீயையும் சேர்த்து எரியூட்டுவதாகவே சிறுபான்மைச் சமூகத்தால் நோக்கப்படுகிறது. பாராளுமன்றில் பல்வேறுபட்ட வாதப்பிரதிவாதங்களுடன் தொடங்கி தற்போது சாத்வீக போராட்ட வடிவமாக மாறுகிறது ஜனாஸா எரிப்புக்கு எதிரான மக்களின் நிலைப்பாடு.

இதற்கிடையில், எல்லா விடயத்திலும் உலக சுகாதார அமைப்பின் வழிகாட்டலை பின்பற்றியே கொரோனாத் தொற்றைக்கட்டுப்படுத்தும் செயற்பாடுகளை அமுலாக்கியுள்ளோம் என்று கூறும் அரசாங்கம், ஜனாஸாக்களை எரியூட்டுவதில் மட்டும் ஏன் குறித்த வழிகாட்டலை பின்பற்ற மறுத்து வருகிறது எனும் கேள்வியை எதிர்க்கட்சித் தலைவர் கௌரவ சஜித் பிரேமதாஸ எழுப்பியுள்ளமை

திரைமறைவில் ஏதேனும் கடும்போக்கு உள்ளதோ என்பதைச் சிந்திக்கத் தூண்டுகின்றது.

இதே போன்று முஸ்லிம் காங்கிரசின் தலைவர் கௌரவ ரவூப் ஹக்கீம், அரசு இனாவதிகளின் கூட்டால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளதால், ஜனாஸா எரிப்பு தொடர்பில் முடிவெடுக்க முடியாது திண்டாடுகிறது என்று கூறியுள்ளார். இவ்விரு கூற்றுகளும் அரசாங்கத்தில் இனவாதம் இருக்குமோ என்கின்ற எண்ணத்திற்கு உர மூட்டுகிறது.

அந்தவகையில் ஏனைய 190 நாடுகள் உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் வழிகாட்டலுக்கமைய செயற்படுகிறது போல் இலங்கையும் செயற்பட்டால் சமூகப் பிரிவினைக் கருத்துக்கள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. அத்துடன் சகல சமூகப் பிரிவினர்களுடனும் கலந்துரையாடி தீர்க்கமான முடிவொன்றை எடுப்பதை ஐக்கிய தேசிய கட்சியின் தலைவர் ரணில் விக்கிரமசிங்க வலியுறுத்தியுள்ளமைக்கு அமைவான முடிவெடுத்தல் பொருந்தும் என்பது ஏற்புடையது.

இதனை அதிமேதகு ஜனாதிபதி அவர்கள் நிச்சயம் நேரடியாகத் தலையிட்டு இனவாதத் தீயிலிருந்து இலங்கையை காப்பாற்ற வேண்டிய தேவைக்கு அடித்தளமிடுவார் என நம்புவோம்.

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

போராடினால் வெற்றி கிடைக்கும்

நம்பிக்கை உரமூட்டும் விஜாஸ்காந்த்

- கரிகாலன்

பணக்காரர்களே மட்டும் விளையாடும் Gentleman விளையாட்டாகப் பார்க்கப் படுவது கிரிக்கெட். உலகில் விளையாடும் விளையாட்டுக்களில் அதிகம் விரும்பப்படும் விளையாட்டுக்களில் கிரிக்கட் மிக முக்கிய மான விளையாட்டாகும்.

"இலங்கை அணியில் ஒரு வடக்கு கிழக்கு தமிழ் பெடியன் விளையாடட்டும் அடுத்த நிமிடம் இலங்கை அணியை ஆதரிக்கிறேன்"

ஆரம்பத்தில் பணக்காரர்கள் மட்டுமே விளையாடும் விளையாட்டாகவும் ஏழை களுக்கு எட்டாக் கனியாகவும் காணப்பட்டது. ஆனாலும் தற்போது திறமைக்கு மட்டுமே களம் என்ற அடிப்படையில் இன்று கிரிக்கெட் கொண்டாடப்படுகிறது.

இலங்கை கிரிக்கெட் அணி 1996ஆம் ஆண்டு உலகக் கிண்ணத்தைக் கைப்பற் றியதுடன் உலகளவில் பிரபல்யமானது.

அந்த அணியில் அதிரடி ஆட்டக்காரர் களான சனத் ஜெயசூர்யா, களுவிதாரண, சுழற்பந்து வீச்சாளர் முத்தையா முரளிதரன் போன்றோரின் பங்களிப்பு கிண்ணம் வெல்ல பெரிதும் உதவியது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை.

அதன்பின் இலங்கை அணியின் திறன் மேப்பட உலகின் தலைசிறந்த வீரர்களான மஹெல ஜெயவர்தன, சங்கக்கார, மலிங்க

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

போன்ற வீரர்கள் சர்வதேச ரீதியில் மிளிர்ந்த னர்.

1996ஆம் ஆண்டு இலங்கை அணி உலகக் கிண்ணத்தை வென்றிருந்தாலும் இலங்கை அணியில் வடக்குக் கிழக்கை பிர திபில்கதும் வீரர் எவரும் இல்லை என்பது தமிழரின் மனங்களில் மிகவும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தியிருந்தன.

இந்திய கிரிக்கெட் அணிக்கு ஆதரவு தெரிவிக்கும் யாழ்ப்பாணத்தின் பலர் கூறும் விடயம் "இலங்கை அணியில் ஒரு வடக்கு கிழக்கு தமிழ் பெடியன் விளையாடட்டும் அடுத்த நிமிடம் இலங்கை அணியை ஆதரிக்கிறேன்" என்பது தான்.

இன ரீதியான பாகுபாடு இலங்கை கிரிக் கெட் அணியில் காணப்படுகிறதோ எனும் எண்ணம் வட கிழக்கு தமிழ் மக்களின் மனங் களை வாட்டி வதைக்காமல் இல்லை.

அதன் விளைவு இலங்கை கிரிக்கெட் அணியின் 19 வயது கிரிக்கட் அணிக்கு யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த யாழ். மத்திய கல்லூரி மாணவன் விஜயகாந் விஜாஸ் காந்த் தெரிவு செய்யப்பட்டார் என்பது ஆறுதல் அளிக்கும் வகையில் அமைத்தது.

விஜாஸ்காந் ஒன்றும் செல்வந்தக் குடும்பத் தில் பிறந்தவன் அல்ல. அவன் மிகவும் ஏழ்மையான குடுபத்தில் பிறந்தவன்.

அவனின் தந்தை மத்திய கிழக்கு நாடொன் றில் பணிபுரிகிறார். ஐந்துவருடத்திற்கு ஒரு தடவை இலங்கை வந்து தனது குடும்பத்தை பார்த்துவிட்டு மீண்டும் மத்திய கிழக்கு நாட டிற்கு தொழிலுக்காய் சென்றுவிடுவார்.

அப்படி ஏழ்மைக் குடும்பத்தில் பிறந்த அவனிடம் சாதிக்க வேண்டும் என்ற வெறி ஊற்றெடுத்துக் கொண்டே இருந்தது.

19 வயதிற்குட்பட்ட தேசிய அணியில் இடம் கிடைக்க 500 மாணவர்களுக்குள் விஜாஸ்காந் மிளிர்ந்து தெரிந்தான்எனின் அவனது திறன், கடவுளின் அனுக்கிரகம் எப்பேறப்பட்டது என்பதைச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

யாழ்.மத்திய கல்லூரியில் 17 வயது கிரிக் கெட் அணியில் இடம் பிடித்து விளையாடிய போதே சர்வதேச அணியில் தான் விளையாட வேண்டும் என்ற விதையை தன் மனதில் விதைத்துவிட்டான்.

அதன்பின் அவனது திறமையை மிளிரச் செய்தான். யாழ்.மத்திய கல்லூரி கிரிக்கெட் அணியின் தலைமைப் பொறுப்பைப் பெற்றுக் கொண்டான்

அவனது திறமை பன்மடங்காக உயர்ந்தது. 19 வயதிற்குட்பட்ட தேசிய அணி

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

யில் இடம் கிடைக்க 500 மாணவர்களுக்குள் விஜாஸ்காந் மளிர்ந்து தெரிந்தான் எனின் அவனது திறன், கடவுளின் அனுக்கிரகம் எப்பேறுபட்டது என்பதைச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

19 வயதிற்குட்பட்ட தேசிய அணியில் இடம் பிடித்த அவன் தனது திறனை அந்தப் போட்டிகளில் காட்டியதன் விளைவு இலங்கை கிரிக்கட் சபையினால் வருடா வருடம் நடத் தப்படும் சிறிலங்கா பிறிமியர் லீக் (எஸ்.பி.எல்) என அழைக்கப்படும் கிரிக்கெட் சுற்றுப் போட்டியில் யப்னா ஸ்ராலியன்ஸ் (யாழ்ப் பாணம் ஸ்ராலியன்ஸ்) அணியில் அவனுக்கு இடம் கிடைத்து.

யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த விஜாஸ் காந்த் எல்.பி.எல் கிரிக்கெட்டில் விளையாட தகுதி பெற்றார் என்ற செய்தி வடக்கு கிழக்கு மக்களை அவன் பக்கம் திரும்பிப்பார்க்க வைத்தது.

> **“நான் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடை கிறேன் நிச்சயமாக தேசிய அணி யில் சேர வாய்ப்புக் கிடைக்கும் பின் னர் அது ஒரு உண்மையான தேசிய அணியாக இருக்கும்”**
>
> **- எஸ்.ரத்தின தேரர்**

ஏன் விஜாஸ்காந்தை 11 பேரில் தெரிவு செய்யவில்லை என விசனம் தெரிவித்தனர்.

அந்த நேரத்திலேயே அந்த அதிசயம் நிகழ்ந்தது. ஆம் டிசம்பர் 4 ஆம் திகதி வெள்ளிக்கிழமை நடைபெற்ற போட்டியில் வீரர்களின் பெயரில் விஜாய்காந் இணைக்கப் பட்டிருந்தான்.

உடல் பூரிக்க அந்த போட்டியை பார்த்து விட வேண்டும் எனும் ஆர்வம் இன்னும் அதி கரித்தது.

அன்றுதான் அந்தத் தொடரை கணக்கி லும் எடுக்காத தமிழ் மக்கள் அந்தத் தொடரை பார்க்க ஆர்வம் கொண்டனர். அந்த ஆர்வத் திற்கு ஒரே காரணம் விஜாஸ்காந் எனும் ஒற்றைச் சக்தியே.

யாழ்ப்பாணம் ஸ்ராலியன்ஸ் அணி விளையாடிய முதல் இரண்டு போட்டிகளி லும் விஜாஸ்காந்த் விளையாடாதது தமிழ் மக்களுக்கு எரிச்சல ஏற்படுத்தியது.

யாழ்ப்பாணம் ஸ்ரலியன்ஸ் அணியை எதிர்த்து கொழும்பு கிங்ஸ் அணி மோதியது.

தமிழர் எதிர்பார்த்த அந்த அதிசயம் அப் போது நடந்தது. விஜாஸ்காந் பந்து வீச்சுக்குக் களமிறக்கப்பட்டான். நெஞ்சம் பட படக்க போட் டியை உன்னித்துக் கொண்டி ருந்த தமிழ் மக்களுக்கு இன்னும் ஓர் பூரிப்பு நிழந்தது.

விஜாஸ்கந்த் ஒரு விக்கட்டை வீழ்த்தி

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

னான். ஓவென என்று துள்ளிக் குதித்தது தமிழனம் வீழ்த்தப்பட்டது சாதாரண விக்கட் அல்ல இலங்கை அணியின் முன்னாள் தலை வரும் 300 சர்வதேச போட்டிகளுக்கு மேல் விளையாடிய அனுபவ வீரரான அஞ்சலோ மத்தியூசின் விக்கெட்டே அது.

அடுத்த கணம் முகப்புத்தகங்கள் இயங்கத் தொடங்கின. அனைவரின் முகப்புத்தக புறபைல் படமும் விஜாஸ்காந்தாக மாறியது. விஜாஸ்கந்திற்கு வாழ்த்துக்கள் குவிந்தன. ஆனாலும் அவன் தன்னடக்கத்துடன் அதே தனக்கான அமைதியிலும் பணிவுடனும் எந்த வித ஆர்ப்பாட்டமும் இன்றி களத்தில் நின்றான்.

விஜாஸ்காந் வென்றுவிட்டான் என்ற பின்பு அவனின் வெற்றிக்கு வர்ணமடித்து சுயலா பம் தேட பலர் வரிசை கட்டி நிற்கலாம்.

ஆனாலும் விஜாயஸ்காந்த் தனித்து, தனி ஒருவனாய் தனது திறமையின் மீது நம் பிக்கை கொண்டு இந்த உயரத்தை அடைந் திருந்தான் என்பதே உண்மையானது.

இது இவ்வாறிருக்க யாழ்ப்பாணம் அணிக்கு ஆதரவு தெரிவித்து குமார் சங்கக்கார, மஹேல ஜெயவர்த்தன ஆகி யோர் மற்றும் நாமல் ராஜபக்ஷ போன்ற பல பிரபலங்கள் விஜாஸ்காந்தை பாரட்டி டுவிட்டர் பக்கத்தில் பதிவிட்டடிருந்தனர்.

அத்துடன் எஸ்.ரத்தின தேரர் எனும் பௌத்த தேரர் தனது டுவிட்டர் பக்கத்தில் ஒரு பதிவை இட்டிருந்தார். அதில் “நான் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன் நிச்சயமாக தேசிய அணியில் சேர வாய்ப்புக் கிடைக்கும் பின்னர் அது ஒரு உண்மையான தேசிய அணியாக இருக்கும்”

எனப் பதிவிட்டிருந்தார். இந்த பதிவு வேறு யாருக்கானதும் அல்ல அதன் மீது கொண்ட நம்பிக்கையால் மளிர்ந்த விஜாயஸ்காந்திற் குரியதே.

அவன் இன்னும் இன்னும் பல வெற்றிகள் பெற்று எமது தமிழ்த் தேசத்திற்குப் பெருமை சேர்க்கட்டும் நாம் தலை நிமிர்ந்து நிற்போம்.

வாழ்த்த வரவேற்க!

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

www.magazine.silampu.com

தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பின் தோற்றம்

யார் இந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டார்கள்?

தமிழ் பிரதேசங்களில் பொருளாதார தடையை நீக்க வேண்டும், யுத்த நிறுத்தம் செய்து நோர்வேயின் அனுசரணையுடன் விடுதலைப்புலிகளுடன் பேச வேண்டும், விடுதலைப்புலிகள் மீதான தடையை நீக்க வேண்டும் என ஆட்சிக்கு வரும் அரசுக்கு அழுத்தம் கொடுப்பதே புரிந்துணர்வு உடன்படிக்கையின் முக்கிய விடயம் என ஒப்பந்தத்தில் கைச்சாத்திட்ட தமிழ் கட்சிகளின் பிரதிநிதிகள் தெரிவித்தனர்.

இதனை தொடர்ந்து வடக்கு கிழக்கு மற்றும் கொழும்பு மாவட்டத்தில் வேட்பாளர் பட்டியல்கள் தயாரிக்கப்பட்டது.

2001ல் தமிழ் கட்சிகளை ஒன்றிணைக்கும் பணிகளின் போது விடுதலைப்புலிகள் பங்கு பற்றாவிட்டாலும் அதற்கு எதிர்ப்பை தெரிவிக்காது ஒத்துழைப்புக்களை வழங்கினர். 2001ஆம் ஆண்டு வேட்பாளர்கள் தெரிவில் விடுதலைப்புலிகள் தலையிடவும் இல்லை, ஆனால் 2002ஆம் ஆண்டு சமாதான ஒப்பந்தத்தின் பின்னரே விடுதலைப் புலிகள் தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பை தமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்தனர் என அகில இலங்கை தமிழ் காங்கிரஷ் கட்சியின் பொதுச்செயலாளராக இருந்த நல்லையா குமரகுருபரன் செவ்வி ஒன்றில் தெரிவித்திருந்தார்.

2001ஆம் ஆண்டு தேர்தலின் போது தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பை ஆதரித்து விடுதலைப்புலிகள் அறிக்கை வெளியிடுவார்கள் என எதிர்பார்க்கப்பட்ட போதிலும் தேர்தல் முடியும் வரை ஆதரவை வெளிப்படுத்தவில்லை என்றும் நல்லையா குமரகுருபரன் சுட்டிக்காட்டியிருந்தார்.

ஆதரித்து அறிக்கை விட்டு தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பு அமோக வெற்றியை பெறாவிட்டால் அது தமக்கு பாதகமாக அமைந்துவிடும் என்ற காரணத்தினால் தான் விடுதலைப்புலிகள் ஆதரித்து அறிக்கை வெளியிடாமல் இருந்திருக்கலாம் என்றும் அவர் தெரிவித்தார்.

தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பு என்பது விடுதலைப்புலிகளின் சம்மதத்துடன் கிழக்கில் இருந்த (சிவராம் உட்பட) தமிழ் பத்திரிகையாளர்கள், கொழும்பில் இருந்த தமிழ் பிரமுகர்கள் ஆகியோரின் முயற்சியினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.

கொழும்பில் செய்யப்பட்ட ஒப்பந்தத்தில் கைச்சாத்திட்ட நான்கு கட்சிகளின் தலை வர்களில் இன்று சம்பந்தன் அவர்கள் மட்டுமே தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பில் உள்ளார். ஏனைய மூவரும் அதிலிருந்து வெளியேறிவிட்டனர்.

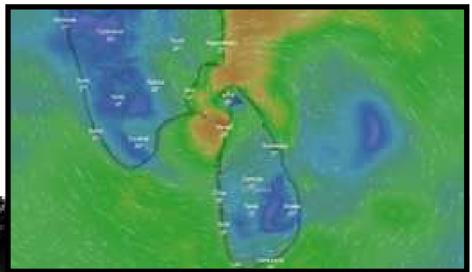
முற்றும்

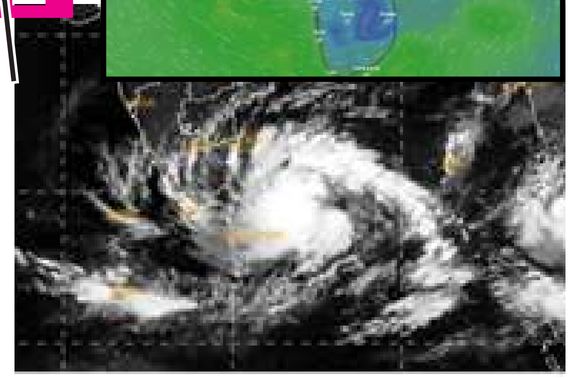
- அநாமதேயன்

www.silampu.com

கோ. புருசோர்தனா பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம்

இலங்கையை தாக்கிய புரேவி சூறாவளி





இலங்கையில் சுமார் 20 வருடங்களுக்கு பின்னர், சூறாவளியொன்று பிரவேசித்துள்ளதாக வளிமண்டலவியல் திணைக்களம் தெரிவித்தது. வங்காள விரிகுடாவில் உருவாகும் சூறாவளிகள், இலங்கைக்கு அண்மித்த கடல் பிராந்தியத்தின் ஊடாக மேல் நோக்கிய திசையில் பயணித்திருந்த பின்னணியில், சுமார் 20 வருடங்களின் பின்னர் புரவி சூறாவளி நாட்டிற்குள் பிரவேசித்துள்ளது. 2000 டிசம்பர் 25ம் திகதி இலங்கையின் கிழக்கு கரையோரத்தின் ஊடாக இந்த சூறாவளி நாட்டிற்குள் பிரவேசித்துள்ளதாக தரவுகள் தெரிவிக்கின்றன. 2000ம் ஆண்டு வங்காள விரிகுடாவில் உருவான சூறாவளி, மணித்தியாலத்திற்கு 120 கிலோமீற்றர் வேகத் தில் வீசியுள்ளதாக தெரிவிக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறான பின்னணியில், தற்போது நாட்டிற்குள் பிரவேசித்துள்ள புரவி சூறாவளி மணித்தியாலத் திற்கு 80 முதல் 100 கிலோமீற்றர் வேகத் தில் நாட்டிற்குள் பிரவேசித்துள்ளதாக தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

சூறாவளி என்றால் என்ன?

கடற்பரப்பில் 26 டிகிரிக்கு அதிகமான வெப்பநிலை தொடரும் போது காற்று வேகமாக வெப்பமடைகிறது. இந்த காற்று மேல்நோக்கி மேல் நோக்கி செல்லும் போது ஏற்கனவே இருந்த இடத்தில் காற்றின் அழுத்தம் குறைகிறது. இதனால் காற்றின் அழுத்தம் அதிகமுள்ள பகுதியில் இருந்து குறைவாக உள்ள பகுதியை நோக்கி காற்று நகர்கிறது. மேலெழும் வெப்பக் காற்று குளிர்வடைந்து வானில் தாழ்வு நிலையில் தங்குகிறது. இதனால் தாழ்வு நிலை உண்டாகிறது. இதன் தொடர்ச்சியாக காற்றின் அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. இதனை காற்றழுத்த தாழ்வு நிலை என்று அழைக்கிறோம். பூமியின் சுழற்சியால் காற்று சுழற்சிக்கு உள்ளாகி வேகம் அதிகரிக்கும் போது சூறாவளியாக மாறுகிறது.

சூறாவளிக்கு எப்படி பெயர் வைக்கப்படுகிறது?

ஒவ்வொரு கடல் பகுதி ரீதியாக புயலின் பெயர் ஏற்கனவே முடிவு செய்யப்படும். அதாவது பசுபிக் பெருங்கடல், அட்லாண்டிக் கடல் என வெவ்வேறு கடல் பகுதிக்கு தனித்தனி பெயர் பட்டியல் தயார் செய்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. உலகம் முழு வதும் 7 தட்ப வெப்ப மண்டலங்களாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் வட இந்திய பெருங்கடல் மண்டலத்தில் இந்தியா இடம் பெற்றுள்ளது. இதனுடன் வங்கதேசம், ஈரான், மாலத்தீவுகள், மியான்மர், ஓமன், பாகிஸ்தான், கத்தார், சவுதி அரேபியா, இலங்கை, தாய்லாந்து, ஐக்கிய அரபு நாடுகள், ஏமன் ஆகிய நாடுகள்

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

www.magazine.silampu.com

WMO/ESCAP Panel Member countries	Column 1	
	Name	Pronounce
Bangladesh	Nisarga	Nisarga
India	Gati	Gati
Iran	Nivar	Nivar
Maldives	Burevi	Burevi
Myanmar	Tauktae	Tau'Te
Oman	Yaas	Yass
Pakistan	Gulab	Gul-Aab
Qatar	Shaheen	Shaheen
Saudi Arabia	Jawad	Jowad
Sri Lanka	Asani	Asani
Thailand	Sitrang	Si-Trang
United Arab Emirates	Mandous	Man-Dous
Yemen	Mocha	Mokha

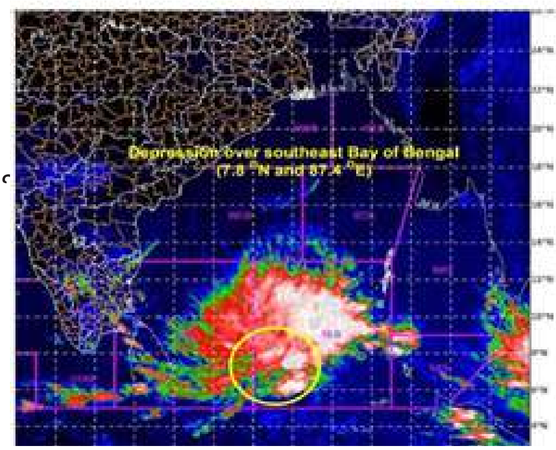
இடம்பெற்றுள்ளன. மொத்தமுள்ள 13 நாடுகளும் தலா 13 பெயர்களை தேர்வு செய்து வைத்துள்ளது. இதில் ஒவ்வொரு பெயராக தேர்வு செய்து புயலுக்கு பெயர்கள் வைக்கப்படுகின்றன. சமீபத்தில் வைக்கப்பட்ட நிசர்கா என்ற பெயர் வங்கதேசத்திடம் இருந்து எடுக்கப்பட்டது. அதேபோல் இந்த ஆண்டு இந்து சமுத்திரத்தில் தாக்கிய சூறாவளிக்கு நிவர் மற்றும் புரேவி முதலிய பெயர்களை ஈரான், மாலைதீவு முறையே வைத்தன. இனிவரும் காலங்களில் வரும் சூறாவளியின் பெயர்கள் அட்டவணையில் உள்ளது.

இந்திய கடலில் Cyclone மேற்கிந்தியத் தீவுகளில் Hurricane (சூறாவளி), அமெரிக்காவில் Tornado (சுழன்றடிக்கும் சூறாவளி), சீனக் கடற்கரைப் பகுதிகளில் Typoon (சூறாவளிப் புயல்), மேற்கு ஆஸ்திரேலிய கடற்கரைப் பகுதிகளில் WillyWilly (வில்லிவில்லி) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இலங்கையும் புரவி சூறாவளியும்

www.silampu.com

இந்தியாவில் பல்வேறு தாக்கத்தை நிவர் சூறாவளி ஏற்படுத்தியது. இதன் தாக்கம் குறைய முன்னரே அடுத்த தாழமுக்கம் உருவாகி அது சூறாவளியாக மாற்றமடைந்து இலங்கையின் கிழக்கு மற்றும் வடமாகாணங்களின் ஊடாக சென்றது. இது இலங்கைக்கு பல தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது.



வடமாகாணம் முழுவதும் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டது. அதேபோல் இலங்கை முழுவதும் சீரற்ற வானிலை காணப்பட்டது. இதனால் நாடு முழுவதும் கடும் மழையுடன் கூடிய காலநிலை நிலவியது. வெள்ளப்பெருக்கு அதிகமாக ஏற்பட்டது. இதனால் குளங்கள் வடபகுதியில் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டன.

இதேவேளை, புரவி சூறாவளியை அடுத்து ஆறு மாவட்டங்களில் கடுமையான மழை வெள்ளம் ஏற்பட்டுள்ளது என

அனர்த்த முகாமைத்துவ மத்திய நிலையம் அறிவித்தது. வடக்கு, வடமேல்மற்றும் வடமத்திய மாகாணங்களிலும் திருகோணமலை மாவட்டத்திலும் கடும் மழை பெய்தது. மன்னார், யாழ்ப்பாணம், கிளி நொச்சி, முல்லைத்தீவு, வவுனியா, திரு கோணமலை ஆகிய 6 மாவட்டங்களில் இவ் அனர்த்த நிலையால் மக்கள் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளதோடு, ஒப்பீட்டளவில் யாழ்ப்பாணம், மன்னார், வவுனியா, முல்லைத்தீவு, கிளிநொச்சி மாவட்டங்களே அதிக பாதிப்புக்களை சந்தித்துள்ளன.

இதேவேளை டிசம்பர் 02 அன்று நிலவரப்படி யாழ் மாவட்டத்தில் கடந்த 21 மணித்தியாலத்தில் 226.04 மில்லி மீற்றர் மழை வீழ்ச்சி பதிவாகியதாக யாழ்பாணம், பிராந்திய வளிமண்டல திணைக்கள பொறுப்பதிகாரி ரீ.பிரதீபன் தெரிவித்திருந்தார். யாழ்ப்பாணத் தில் அன்று பலத்த காற்றுடனான கனமழை பெய்தது. இதன்காரணமாக 756 குடும்பங்களை சேர்ந்த 2 ஆயிரம் 941 பேர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக மாவட்ட அனர்த்த முகாமைத்துவ நிலையம் தெரிவித்தது. மேலும், சண்டிலிப்பாய், சாவகச்சேரி, பருத்தித்துறை, தெல்லிப்பழை மற்றும் வேலணை ஆகிய பகுதிகளில் இடைத் தங்கல் முகாம்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ள தாகவும் அந்நிலையம் சுட்டிக்காட்டியது.

அத்துடன், மாவட்டத்தில் 15 வீடுகளுக்கு முழு அளவில் சேதம் ஏற்பட்டுள்ளதாகவும், 153 வீடுகள் பகுதியளவில் சேதமடைந்துள்ளதாகவும், இதுவரை 5 இடைத்தங்கல் முகாம் அமைக்கப்பட்டு உள்ளதாகவும் அனர்த்த முகாமைத் துவ நிலையம் 03 டிசம்பர் அன்று தெரிவித்தது. இதன் பின் தாக்கம் அதிகமாக இருந்தது.

சூறாவளியின் தாக்கம் காரணமாக திருகோணமலை பகுதியில் பாரிய அளவிலான சேதங்கள் எதுவும் பதிவாகாத போதிலும் ஒரு சில பகுதிகளில் சிறிய அளவிலான சேதங்களும் பரவலாக மரங்கள் சில முறிந்து விழுந்துள்ள சம்பவங்கள் பதிவாகியுள்ளதாக மாவட்ட அனர்த்த முகாமைத்துவ மத்திய நிலையம் தெரிவித்தது. இதேவேளை, 03 டிசம்பர் அன்று கிளிநொச்சியில் பாரிய பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் புயலின் தாக்கம் சீருக்கு வந்துள்ளதாக மாவட்ட இடர்முகாமைத்துவ நிலையம் தெரிவித்தது. அதே நேரத்தில் வடக்கு, கிழக்கு மற்றும் புத்தளம் பகுதியில் இயங்கும் பாடசாலைகளுக்கு விடுமுறை வழங்கப் பட்டிருந்தது.

அதே போல் டிசம்பர் 02 அன்று கிளிநொச்சி கரைச்சி பிரதேச செயலாளர் பிரிவில் 10 குடும்பங்களை சேர்ந்த 41 பேர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் 9 வீடுகள் பகுதி அளவில் சேதமடைந்துள்ளதாகவும் மாவட்ட இடர் முகமைத்துவ புள்ளி விபரம் தெரிவித்தது.மேல் மற்றும் சப்ரகமுவ மாகாணங்களிலும் காலி மற்றும் மாத்தறை மாவட்டங்களிலும், மத்திய மாகாணங்களிலும் கடுமையாக மழை பெய்தது. நாடு முழுவதும் இதன் தாக்கம் உணரப்பட்டது.

அதே போல் டிசம்பர் 02 அன்று திருகோணமலை மாவட்டத்தில் உள்ள கிண்ணியா,மூதூர், குச்சவெளி, தம்பலகாமம், திருகோணமலை உள்ளிட்ட 11 பிரதேச பிரதேச செயலகப் பிரிவுகளில் உள்ள மக்களுக்காக பிரதேச செயலாளர் ஊடாக முன்னறிவித்தல் விடுக்கப் பட்டது. இதற்கு மேலதிகமாக இலங்கை செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் திருகோணமலை மாவட்ட கிளை ஊடாகவும் மருத்துவ மற்றும் முதலுதவி சேவைகளும் இடம் பெற்றன. அதேபோல் வடமாகாணத்தின் பல்வேறு இடங்களில் முன்னாயத்த செயற்பாடுகள் துரிதமாக மேற்கொள்ளப் பட்டது.

புரேவி சூறாவளி கிழக்கு கரைக்குள் புகுந்துள்ளது என இரவு 8.45 மணியளவில் வளிமண்டலவியல் திணைக் களம் அறிவித்தது. மணிக்கு 85 கிலோ

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

www.magazine.silampu.com

மீற்றர் வேகத்தில் திருகோணமலைக்கு அருகில் நெருங்கும் என்று கூறப்பட்டது. இதன் பின் வடபகுதியை புயல் தாக்கியது. இதனால் மழை நீர் அதிகரித்து, கால்நடை பாதிப்பு, மக்கள் வீடுகளுக்குள் மழை நீர் புகுந்தது. இதனால் இயல்பு நிலை பாதிக்கப்பட்டது.

புரவி புயலும், பாதிப்புகளும்.

புரவி புயலின் தாக்கம் காரணமாக யாழ் மாவட்டத்தின் பல இடங்களிலும் கனமழை தொடர்ந்தது. அதிகமழை காரணமாக யாழ் மாவட்டத்தின் பல இடங்களிலும் வெள்ளநீர் பெருக்கெடுத்தது. அந்த வகையில் குறிப்பாக பிரபல தலமாகிய யாழ். நல்லூர் கோயிலும் வெள்ளத்தில் மூழ்கியுள்ளதுடன், பஸ் தரிப்பிடம் என பல இடங்கள் வெள்ளக் காடாகக் காட்சியளித்தது.

அதேபோல் வடமாகாணத்தில் அதிகமாக விவசாய நிலங்கள் மற்றும் பயிர்

செய்கைகள் என்பன பாதிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் கால்நடைகளும் பாதிக்கப்பட்டதாக கூறப்பட்டுள்ளது, அதேபோல் வீடுகளினுள் நீர் புகுந்ததால் மக்கள் பல்வேறு அசௌகரியங்களை எதிர்நோக்கி உள்ளதுடன் சில பிரதேசங்களில் உணவு வழங்குவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்; கொண்டு வந்தனர். சில பிரதேசங்களில் குளங்கள் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளதாக கூறப்பட்டது. குறிப்பாக வவுனியா;

www.silampu.com

வில் அதிகளவில் குளங்கள் பாதிக்கப்பட்டது.

அதைப்போல் சில வீதிகள் நீரால் நிரப்பப்பட்டு காணப்பட்டதால் போக்குவரத்துக்கு தடை ஏற்படுத்தப்பட்டது. அதைப்போல யாழ் நகரில் அதிகமாக நீர் நிறைந்து காணப்பட்டதால் மக்கள் தனது அன்றாட வேலைகளை செய்ய முடியாமல் பாதிக்கப்பட்டதுடன், பல்வேறுபட்ட அரச நிறுவனங்களுக்குள் நீர் புகுந்தது. இதற்கு காரணம் திட்டமிடாத நீர்பாசன வடிகால் அமைப்பு என பரவலாக பேசப்பட்டது. எனினும் தற்போது மழை குறைந்து வெள்ளை நீர் வழிந்தோடி இருப்பதை காணலாம். அதேபோல் நெடுந்தீவு பகுதியில் மக்கள் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இதேவேளை, தென்மராட்சி பிரதேசத்தில் வெள்ளநீர் உட்புகுந்துள்ளதால் மட்டுவில், கைதடி, நாவற்குழி,

சாவகச்சேரி, கொடிகாமம் ஆகிய பிரதேசங்களைச் சேர்ந்த மக்கள் இடம்பெயர்ந்துள்ளனர். அவர்கள் நலன்புரி நிலையங்களில் தங்க வைக்கப்பட்டனர். வன்னி மாவட்ட நிலவரங்களின்படி இரணை மடுக்

குளம் 20 அடியையும், கன காம்பிகை குளம் 9 அடியையும் எட்டின. குடமுருட்டி குளம் 7.11 அடியாக உயர்ந்து வான் மட்டத்தை அடைந்து வந்தது.

குறைந்த பட்சம் இரண்டு பேர் இறந்தனர், 6 பேர் காயமடைந்தனர், 99 வீடுகள் முற்றிலுமாக அழிக்கப்பட்டன 3,486 வீடுகள் ஓரளவு சேதமடைந்துள்ளன, மொத்தம் 95,734 பேர் புரேவி சூறாவளியால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர், இதில் யாழ்ப்பாணத்தில் மட்டும் 79,564 பேர் உள்ளனர் என்று இலங்கையின் அனர்த்த முகாமைத்துவ மையம் தெரிவித்துள்ளது. இந்த 2 உயிரிழப்புகள் யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தின் சங்கனாய் மற்றும் சாவகச்சேரி பகுதிகளில் வசிப்பவர்கள். சூறாவளியின் மையம் நாட்டில் இருந்து வெளியேறிய பின் யாழ்ப்பாணத்தில் தொடர்ந்து மழை பெய்தது, இதனால் பல பகுதிகள் வெள்ளத் தில் மூழ்கின. டிசம்பர் 6 ஆம் தேதி வரை 193.3 மில்லிமீட்டர் கனமழையை யாழ்ப்பாணம் தொடர்ந்து பெற்

றது.

டிசம்பர் 4ஆம் திகதி மதியம் அளவில், 20,814 குடும்பங்களைச் சேர்ந்த 68,958 பேர் ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள புங்குடுதீவு மற்றும் இரணைதீவுகளில் அதிகளவு குடும்பங்கள் இடம்பெயர்ந்துள்ளதாகவும், அவர்கள் பாதுகாப்பான இடங்களுக்கு மாற்றப்பட்டுநிவாரணப் பொருட்கள் வழங்கப்பட்டதாகவும் இலங்கை கடற்படை தெரிவித்துள்ளது. 3,500 குடும்பங்களைச் சேர்ந்த 12,200 க்கும் மேற்பட்ட மக்கள் இதற்கு முன்னர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். புயலின் போது 4 மீனவர்கள் காணாமல் போயுள்ளனர், இதில் யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த 1 பேரும், மன்னாரில் இருந்து 3 பேரும் அடங்குவர். வல்வெட்டித்துறை நகரில் 4 பேர் காயமடைந்தனர். புரேவி சூறாவளியால் இலங்கையில் அதிக மழை பெய்தது. இருப்பினும், இலங்கையின் அனர்த்த முகாமைத்துவ மையத்தின் உதவி இயக்குனர் பிரதீப் கொடிபிலி, “சூறாவளியால் பெரிய சேதம் எது

வும் ஏற்படவில்லை என்று மாவட்ட அனர்த்த முகாமைத்துவ பிரிவுகள் தெரிவிக்கின்றன” என்று கூறினார். இதே வேளை சில இடங்களில் பல்வேறு அரசியல் கட்சிகள், பல்வேறு அமைப் புகள் மக்களுக்கு உதவி வழங்கினார்கள். சில இடங்களை பார்வையிட்டு நடவடிக்கைகளை எடுத்தனர். புரவி இயற்கை அனர்த்தத்தால் பெருமளவில் பாதிக்கப்பட்டுள்ள வடபகுதி மக்களுக்கு

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

www.magazine.silampu.com

விஷேட இழப்பீடுகள் வழங்குவதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் என 07.12.2020 அன்று அமைச்சரவை கூட்டத்தில் அமைச்சர் டக்ளஸ் தேவானந்தா முன்வைத்த கோரிக்கைக்கு ஜனாதிபதி கோட்டபய ராஜபக்ச இணக்கம் வெளியிட்டுள்ளார்.

கடந்த ஒரு வாரகாலமாக புரவி புயலின் தாக்கத்தால் வடபகுதி குறிப்பாக யாழ்ப்பாணம் கிளிநொச்சி முல்லைத்தீவு ஆகிய மாவட்டங்கள் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன. இதனால் பல மில்லியன் சொத்திழப்புகளும் ஏற்பட்டுள்ளன. புரவி அனர்த்தத்தால் பேரழிவுகளை கண்டுள்ள நெடுந்தீவு உள்ளிட்ட தீவக கடற்றொழிலாளர்கள் எதிர்கொண்டுள்ள பாதிப்புகளுக்கு நிவாரணங்களை பெற்றுத்தருமாறு குறித்த பிரதேசங்களின் கடற்றொழிலாளர்கள் கோரிக்கைகளை முன் வைத்தனர்.

எனவே இவ்வாறு பல்வேறுபட்ட பாதிப்புக்கள் எதிர்கொண்டாலும் எதிர் வரும் காலங்களில் ஏற்படும் புயல்கள் மற் றும் இயற்கை அனர்த்தங்களில் இருந்து தங்களை பாதுகாப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை ஒவ்வொரு மக்களும் மேற்கொள்ள வேண்டும் இதன் மூலம் தங்களையும், தங்கள் உடமைகளை தங்களை பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு அது வழி அமைக்கும்.

இந்தப் புயல் எமக்கு கற்றுத் தந்தவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு எதிர்வரும் காலங்களில் சிறந்த நடவடிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டியுள்ளது.

படம் : சிவசாந்தன்

www.silampu.com

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

செல்வி. சாந்தலிங்கம் தரணியா

குடும்பம் உங்களைப் பாதுகாக்கும்

“நல்ல நல்ல பிள்ளைகளை நம்பி
இந்த நாடே இருக்குது தம்பி”

என்றார் கவிஞரொருவர். சிட்டுக்குருவி போல் வட்டமிட்டு வரும் சின்னஞ் சிறார்களே நாளையஉலகைஅமைப்பவர்கள்.நாளைய உலகு சுபீட்சமாயிருக்க வேண்டுமெனில் அங்கு நல்ல பிள்ளைகள் உருவாக வேண்டும். நல்ல பழக்க வழக்கங்களே நற்பிரஜைகள் உருவாக காரணமாக இருப்பதால் சிறுவர்களுக்கு அதனை ஊட்டுவதன் மூலம் நல்லதோர் உலகை உருவாக்க முடியும்.

சிறுவர்கள் கள்ளங்கபடமற்றவர்கள். உதயமாகும் போது வெறும் களி மண்ணாக இருக்கும் அவர்கள் சிலையாக வடிப்பதிலோ அல்லது சீரழிப்பதிலோ அத்திவாரமிடுவது குடுப்பத்திலுள்ள பெற்றோரும் உறவுகளுமாகும். குழந்தை சிறுவயதிலிருந்தே பெற்றோரிடமே பழக்கவழக்கங்களை, அன்பை, இரக்கத்தை, பணிவை கற்க ஆரம்பிக்கின்றது. எனவே நல்ல பழக்கவழக்கங்களை இங்கிதங்களை பிள்ளை பார்த்து அறிவதற்கு முன்மாதிரியாக பெற்றோரே நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

பிற உயிர்களிடம் அன்பு காட்தல், ஆசிரியரைப் மதித்தல், மூத்தோருக்கு மரியாதை அளித்தல் போன்ற நல்ல பண்புகளை குடும்பத்தில் ஒவ்வொருவரும் செயல் முறையாகக் காட்டும் போது சிறுவர்களும் அதனைப் பின்பற்றி தாமும் நடப்பர்.

“எந்த குழந்தையும் நல்ல குழந்தை தான்
மண்ணில் பிறக்கையிலே
அவர் நல்லவராவதும் தீயவராவதும்
அன்னை வளர்ப்பினிலே”

என்ற கவிஞர் கூற்றுப்படி அவர்களின் அத்திவாரம் நன்றாக இடப்படுமானால் அவர்களிடம் நல்ல பண்புகள் பெருகும்.

சமய வழிபாட்டிடங்களுக்கு சிறுவர்கள் செல்வதன் மூலம் அவர்களை மனதில் கருணை, இரக்கம், அமைதி என்பன உண்டாக வழி வகுக்கின்றன. இறை நம்பிக்கை மனிதாபிமானம் வரை உறு துணையாக இருக்கின்றது.

சிறுவர்கள் சிறுவயதிலிருந்தே சிறு சிறு காரியங்களை செய்யக்கூடியவாறு பழக்குவதனால் அவர்களுக்கு தன்னம்பிக்கை உண்டாகின்றது. அது உலகத்திலே எதிர் நீச்சல் போட்டு வாழக் கூடிய தன்மையை உண்டாக்குகின்றது. பிற உயிர்களிடம் அன்பு காட்டுதல், ஆசிரியரைப் மதித்தல், மூத்தோருக்கு மரியாதை அளித்தல் போன்ற நல்ல பண்புகளை குடும்பத்தில் ஒவ்வொருவரும் செயல் முறையாகக் காட்டும் போது சிறுவர்களும் அதனைப் பின்பற்றி

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

சிறுவர்களின் நற்பழக்கங்களின் அடித்தளம் குடும்பமே என்றால் மிகையாகாது.

தாமும் நடப்பர். பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சிக்கல்களை அன்புடன் அணுகி அதனை தீர்க்கும் ஆலோசனைகள் கூறி உதவி செய்யும் போது பிள்ளைகளின் குழப்பம் நீக்கப்படுகின்றது, இதனால் அவர்கள் தமது துறைகளில் சிறப்பாக செயற்பட முடிகின்றது. குடும்ப நிர்வாகத்திலும் அவர்களுக்கு பொறுப்புக்கள் வழங்கி வழிகாட்டுவதன் மூலம் அவர்களின் நிர்வாகத் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். சிறுவர்களின் நற்பழக்கங்களின் அடித்தளம் குடும்பமே என்றால் மிகையாகாது.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து சிறுவன் ஆனதும் குடும்பத்தில் கற்ற நல்ல, தீய பழக்கவழங்கங்களுடன் பாடசாலை வருகிறான். பாடசாலையே களிமண்ணால் அமைக் கப்பட்ட உருவை திருத்தி அமைத்து சிலையாக்குவதில் முக்கிய பங்குவகிக்கின்றது. சிறுவரது நல்ல பண்புகள் மெச்சப்பட்டு தீய பண்புகளை தீயவை என உணர்த்தப்பட்டு விலக்கப்படுகின்றது. வகுப்பிலுள்ள மற்றைய மாணவர்களுடன் இணைந்து செயல்படுவதன் மூலம் கூட்டுறவு பழக்கப்படுகின்றது. மற்றவர்களுக்கு உதவும் தன்மை ஊக்குவிக்கப்படுகின்றது. நேரப்படி திட்டமிட்டு வேலை செய்யும் ஆற்றல் பெறப்படுகின்றது. ஆசிரியரிடம் பணிவும், பக்தியும் உண்டாகின்றது.

விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடல் வலிமை, ஆரோக்கியம் விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பாங்கு என்பவை உண்டாக்கப்படுகின்றது. பல்வேறு விடயங்களை தெரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல்களும் பேச்சு, பாட்டு, நடனம் போன்ற தனித்தன்மைகளும் வளர்க்கப்படுகின்றன. தலைமைத்து வப் பதவிகள் வகிப்பதன் மூலம் தலைமைத்துவப் பண்புகளுடன் பொறுமை, மற்றவர் பிரச்சினைகளை அணுகும் ஆற்றல் என்பவை வளர்த்தெடுக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறு கல்வியுடன் வழங்குவதன் மூலம் ஆசிரியர்களே அவர்களை ஓர் அழகான கட்டடம் ஆக்குகின்றனர் என்றால் மிகையாகாது.

எல்லா சமயங்களும் அன்பைப் போதிக்கின்றன, வளர்க்கின்றன. எனவே சமய வழிபாட்டிடங்களுக்கு சிறுவர்கள் செல்வதன் மூலம் அவர்களை மனதில் கருணை, இரக்கம், அமைதி என்பன உண்டாக வழி வகுக்கின்றன.

இறை நம்பிக்கை மனிதாபி மானம் வரை உறுதுணையாக இருக்கின் றது. தத்தம் மதக் கோட்பாடுகளையும் தத்து வங்களையும் அவர்கள் அறிவதன் மூலம் தமது மனதை செம்மைப்படுத்த முடியும்.

முக்கியமாக மத தாபனங்களினால் சிறுவர்களுக்கு ஒழுக்கத்தின் அவசியம் உணர்த் தப்படுகின்றது. சமூகத்திற்கு உதவக் கூடிய பண்பை வளர்க்கிறது. ஜீவகாருண்ணியத்தை உண்டாக்கிறது. இவ்வாறு அழகிய கட்டிடமாக உருவான சிறுவர்களுக்கு உயிர் கொடுப்பவை மத தாபனங்களே ஆகும்.

இவ்வாறு பெற்றோராலும் உறவினர்களாலும் பாடசாலைகளாலும் மதத்தாபனங்களாலும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களை கற்றுக் கொண்ட சிறார்கள் இளஞ்சிங்கங்களாக உருவாகும் போது சிறந்ததொரு தலைவர்களாகவும், நற்பிரஜைகளாகவும் உருவாகி சிறந்ததொரு எதிர்காலமுடையவர்களாகத் திகழ்வார்கள் என்பதில் எதுவித ஐயமுமில்லை.

“சிறந்திடும் பழக்க வழக்கங்கள்
ஒளிர்ந்திடும் எதிர்காலம்”

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

அகல்யா டேவிட் திருகோணமலை வளாகம்,கிழக்கு பல்கலைக்கழகம்.

புலனாய்வு ஊடகவியலைப் பின்பற்றுவதன்

முக்கியத்துவத்தை விளங்கிக்கொள்ளல்

பிரிட்டிஷ் எழுத்தாளர் ஜார்ஜ் ஆர்வெல் கூறியது போல்“ஊடகவியல் என்பது வேறொருவர் அச்சிட விரும்பாததை அச்சி டுவது ஆகும்.மற்ற அனைத்தும் மக்கள் தொடர்புகளாகும்”. பெரும்பாலான ஊடக செய்தி வெளியிடலில் அன்றாட முக்கிய செய்திகளுக்கு விசாரணையின் கூறுகள் தேவைப்பட்டாலும்பு லனாய்வு ஊடகவியல் என்பது ஒரு ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சியால் வகைப் படுத்தப்படுகிறது. இது ஒரு தலைப்பை ஆராய்ச்சிசெய்ய சில மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகள் ஆகலாம். புலனாய்வுஊடகவி யல் அதன் உண்மையான அர்த்தத்தில் பொது வாக மக்களை பாதிக்கும் பிரச்சினை களில் பொறுப்புணர்வு மற்றும் வெளிப்படைத் தன் மையை பராமரிப்பதில் முக்கியபங்கு வகிக்கிறது.

அவ்வாறாயின் புலனாய்வு ஊடகவியல் பிறவகை ஊடகவியலிலருந்து எவ்வாறு வேறுபடுவது என்று நாம் நினைக்கலாம். அனைத்து அறிக்கைகளும் விசாரணைக் குரியவை. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக ஊடக வியலாளர்கள் வழக்கமாக உண்மைகளைத் ஆழமாகத் தேடிஎடுப்பார்கள். புலனாய்வு ஊடகவியலில்ஊடகவியலாளர்கள் கேள்வி கள் கேட்கிறார்கள். அவர்கள் தகவல்களைப் பெறுகிறார்கள், மேலும் அவர்கள் விசாரிக் கிறார்கள். ஆனால் இது எவ்வளவு தூரம் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது என்பதைப் பார்க்கவேண்டும். அன்றாட நடைமுறை யில் ஊடகவியலாளர்கள் செய்திகளைத் திரட்டும் போது எவ்வளவு தூரம் அச்செய் திக்குள் ஆழமாகச் சென்று புலனாய்வு செய்கிறார்கள் என்பதிலேயே தங்கியிருக்கி றது. அவர்களால் கேள்விகள் எவ்வாறு ஆராயப்படுகின்றன? அவர்கள் வழங்கும் தகவல்கள் எவ்வளவு முழுமையானவை அல்லது உண்மைத்தன்மையினை வெளிப் படுத்துபவை என்பதிலும் தங்கியிருக் கிறது.நிருபர்கள் ஒருபத்திரிகையாளர் சந்திப் பில் கலந்துகொண்டு அதைப்பற்றி எழுதி னால் அவர்கள் விசாரணை அறிக்கையைச் செய்கிறார்கள் என்று கூற முடியாது. பொலிஸ் நடவடிக்கையில் காயமடைந்தவர் களை அவர்கள் நேர்காணல் செய்து பின்னர் அவர்களிடம் கூறப்பட்டதைப் புகாரளித்தால் அது புலனாய்வுஊடகவியல் அல்ல.

யதார்த்தத்தைப் பார்ப்போமானால் பெரும் பாலும் தினசரி சேகரிக்கப்படுனின்ற ஒவ் வொரு செய்தியும் புலனாய்வுசய்யப்படு கின்றது என்று கூற முடியாது. “செய்தி” என்று பொதுவாக நாங்கள்கருது வது பெரும்பாலா னவை உத்தியோகபூர்வ அறிக் கைகள் அல்லது உத்தியோகபூர்வ அறிக் கைகளுக் கான எதிர்வினைகளாகும். ரயில் மோதல் ஆர்ப்பாட்டம் ஒரு குற்றவாளி கைது செய்யப்படுவது போன்ற செய்திகளைப்பற்றி நிருபர்கள் சாட்சிகளைக்கண்ட அல்லது

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

நேர்காணல் செய்தி நிகழ்வுகளைப்பற்றி யுமே பிரதானமாகப் பிரசுரிக்கப்படுகிறது. கூறப்பட்ட விடயங்களை அப்படியே செய் தியாக்குவதே அதிகமாக நடைபெறுகி றது. கூறப்பட்ட விடயங்களையோ அல்லது பார்த்த விடயங்களை அப்படியே செய்தி யாக்கு வதைத் தவிர்த்து புலனாய்வு செய்வ தன் மூலம் அச்செய்திகள் ஆராயப்பட்டு வெளியிடப்படுதலே அதிக பலனைத் தருகி றது. புலனாய்வு அறிக்கையானது, அர சாங்கம், அரசியல்கட்சிகள், நிறுவனங்கள் அல்லது வக்கீல் குழுக்கள் என்று மற்றவர் களால் வழங்கப்பட்ட தகவல்களை மட்டும் தெரிவிக்காது, இதுபத்திரிகையாளரின் சொந்த நிறுவனத்தையும் முன்முயற்சியை யும் நம்பியிருக்கும் அறிக்கையாக புல னாய்வு அறிக்கையிடல் என்பது ஊடகவியலா ளர்கள் தாங்கள் கண்டவற்றையும் மேலும் உண்மைகளை வெளிக்கொணர்வதற்கும் புதிய மற்றும் முன்னர் அறியப்படாத ஒன்றை வழங்குவதற்கும் அப்பால் செல்கிறது.

புலனாய்வு அறிக்கையானது அனேக மான சந்தர்ப்பங்களில் மனிதமற்றும் ஆவணப்படம் ஆகிய பல ஆதாரங்களை தவறாகப்பயன்படுத்துகிறது அல்லது தவறா கப்பயன்படுத்துகிறது. நம்பகமான அல்லது அதிகாரப்பூர்வமாகக் கருதப்படும் மூலங் களிலிருந்து வந்தாலும் ஒவ்வொரு தகவல் களின் சரிபார்ப்பு மற்றும் உறுதிப்படுத்தல் இதற்கு தேவைப்படுகிறது. விசாரணை அறிக் கையைப்பார்க்க பல்வேறுவழிகள் உள்ளன. மிக அடிப்படையான மட்டத்தில் புலனாய்வு ஊடகவியல் என்பது ஆராய்ச்சி மற்றும் அறிக்கையிடல் நுட்பங்களின் தொகுப்பாகக் கருதப்படலாம். அவை இரகசியமான மறைக் கப்பட்ட அல்லது பெறகடினமாக இருக்கும் தகவல்களைக் கண்டறியப்பயன்படுகின்றன. மற்ற ஊடகவியலாளர்பள் இந்த நுட்பங் களைப் பயன்படுத்துகின்றனர். ஆனால் புலனாய்வுபத்திரிகையாளர்கள் அவற்றை மிகவும் முறையான மற்றும் தீவிரமான முறை யில் பயன்படுத்துகின்றனர். இந் தநுட்பங் கள் அடங்கும் ஆவணங்களைப் பெறுதல், அல்லது காகித வழியைப்பின்பற்று தல், ஆவணங்கள் விசாரணை அறிக்கை யின் மையத்தில் உள்ளன. பெரும்பாலும் அவை ஊடகவியலாளர்கள் அம்பலப்படுத்த விரும்பும் தவறுகளுக்கு ஆதாரம் அல்லது தடயங்களை வழங்குகின்றன. பெரும்பாலும் ஆவணங்கள் விசாரணையை எவ்வாறு முன்னோக்கி செல்ல முடியும் என்பதற்கு வழிவகுக்கிறது. ஊடகவியலாளர் எவ்வாறு தொடரவேண்டும் என்பதற்கான தடயங்களை அவர்கள் தருகிறார்கள். ஆதாரங்களை நேர் காணல் செய்வது அல்லது மக்களைப்

www.magazine.silampu.com

www.silampu.com

www.magazine.silampu.com

பின் தொடர்வது ஒரு புலனாய்வு விசாரணையில்முக்கியம் பெறுகிறது. இதில் மக்கள் முக்கியம் பெறுகிறார்கள். ஆவணங்களால் செய்ய முடியாதவிஷயங்களுக்கு மக்களிடம் கதைப்பதன் மூலம் துல்லியமான பதில்களைப்பெற்றுக்கொள்வதற்கானவாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றன.

புலனாய்வு ஊடகவியலிற்கு கணினிகள் மற்றும் இணையத்தைப் பயன்படுத்துதல் அல்லது மின்னணு வழியைப் பின்பற்றுதல் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. புலனாய்வு ஊடகவியலாளர்கள் தாங்கள் விசாரிக்கும் எந்தவொரு தலைப்பையும் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்ய இணையத்தைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

இணையம் அதன் பரந்த ஆதாரங்களுடன் தகவல்களின் சுரங்கமாக விளங்குகிறது. கணினி மற்றும் இணைய அணுகல் குறைவாக உள்ள நாடுகளில் பணிபுரிபவர்களுக்கு கூட ஒன்லைன் ஆராய்ச்சி நுட்பங்களுடன் பரீட்சையமாக இருக்கவேண்டியது காலத்தின் கட்டாயமாக இருக்கிறது.

புலனாய்வு ஊடகவியலில் மற்றொரு முக்கியமான விடயம் என்னவென்றால் களப்பணி செய்வதாகும். புலனாய்வு பத்திரிகையாளர்கள் பேரழிவின் காட்சிகளுக்குச் சென்றுள்ளனர் என்று எடுத்துக்கொள்வோம். இது ஒரு தீவிபத்தால் அழிக்கப்பட்ட ஒரு பகுதியை ஆய்வு செய்வதா அல்லது ஒரு சுரங்கநிறுவனத்திடமிருந்து நச்சுக்கழிவுக் கசிவால் பேரழிவிற்கு உட்பட்டதா என்பதை ஆராயவேண்டும். இவ்வாறான களப்பணிகளில் சில நேரங்களில் களப்பணி இரகசிய அறிக்கையைப் பயன்படுத்துவதை உள்ளடக்குகியதாக இருக்கின்றது. அங்கு ஊடகவியலாளர்கள் தங்களைக் கூட அடையாளம் காணமுடியாதிருப்பார்கள். இதனால் அவர்கள் தகவல்களை மிகவும் சுதந்திரமாக சேகரிக்க முடியும். இது நெறிமுறை மற்றும் சட்டரீதியான தாக்கங்களைக் கொண்ட ஒரு சர்ச்சைக்குரிய முறையாகும். எங்கள் அன்றாட வழக்கமான செய்தி அறிக்கையை நாங்கள் புகாரளிக்கும் போது இந்த தொழில்நுட்பத்தையும் முறைகளையும் பின்பற்றினால் போதுமான திறனைக்கொண்ட ஒரு புலனாய்வுபத்திரிகையாளர்களாக நாமும் செயற்படமுடியும்.

www.silampu.com

திரு மா. மோகனகிருஸ்ணன்

தூண்தாங்கு கற்கள்

(Socket Stones)

இலங்கையில் நாகர்கள் பெருங்கற்கால சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்.

இவர்கள் தமிழ் மொழியே பேசினார்கள் எழுதினார்கள். கி.மு. 3,4 ஆம் நூற்றாண்டுகளில் நிலையான குடியிருப்புக்களை அமைத்து ஒரு சீரான பொருளாதார உற்பத்தி முறையினை இம் மக்கள் ஏற்படுத்தியிருந்தனர் என்பது அண்மைக்கால தொல்லியல் வரலாற்று ஆய்வுகளின் மூலம் தெரியவருகின்றன.

நாகர்கள் பயன்படுத்திய கட்டட நிர்மாண அம்சங்களில் தூண்தாங்கு கற்கள் ஒரு பிரதானமான அம்சமாகும். நாகரின் ஆட்சி நிலவிய பிரதேசங்களில் இவற்றைக் காண முடியும். இப்பிரதேசங்களில நாகர் நிலை கொண்டிருந்தமைக்கு இக் கற்கள் உறுதியான சான்றுகளாகுமென பேராசிரியர் சி.பத்மநாதன் குறிப்பிடுகின்றார். அண்மைக்காலங்களில் தமிழர்களின் பாரம்பரிய வரலாற்றுத் தாயகத் தேசமாகிய வடக்கு, கிழக்கு, வடமேற்கு பகுதிகளில் தூண்தாங்குகற்கள் வரலாற்று ஆய்வாளர்கள் மற்றும் ஆர்வலர்களால் அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

தூண்தாங்கு கற்கள் பெரும்பாலானவை வட்டவடிவானவை. சில பிரதேசங்களில் சதுரவடிவான தூண் தாங்கு கற்களும் உண்டு. மேற்பகுதி கூம்பிய வடிவிலும் தட்டையான வடிவத்திலும் காணப்படுகின்றன. மேற்பகுதியின் நடுவில் சதுரவடிவான அல்லது வட்டவடிவான குழிகள் (Post hole) வெட்டப்பட்டிருக்கும். இத் தூண் தாங்குகற்கள் மரக்கம்பங்களை, கற்தூண்களை நிறுத்துவதற்கு பயன்பட்டன.

மணற்பாங்கான நிலங்கள், ஆறுகளினால் சூழப்பட்ட பிரதேசங்களில் தூண்களா

www.magazine.silampu.com

www.silampu.com

ஈழத் தமிழ்ச்சமூக வழமையில் தந்தையாருடைய பெயரை தனது மகனுக்கு சூட்டும் வழக்கம் நெடுங்காலமாக இருந்துள்ளது. (உதாரணம்: தனிநாயகம் என்பாரின் மகன் சண்முகநாதன். சண்முகநாதனின் மகன் தனிநாயகம், கதிரவேலு மகன் முருகேசு. முருகேசு மகன் கதிரவேலு.)

பேராசிரியர் இரகுபதி யாழ்ப்பாணத்தின் ஆரம்பகாலக் குடியிருப்புகள் குறித்து 1980-1983 காலப்பகுதியில் ஆய்வினை மேற்கொண்டார். இவ் ஆய்வு Early Settlements in Jaffna எனும் நூலாக 1987 இல் வெளியிடப்பட்டது. இந் நூலில் தூண்தாங்கு கற்கள் அடையாளம் செய்யப்பட்டு விளக்கப்பட்டுள்ளது. (ஐயனார் கோவில் அரியாலை, வெடியரசன் கோட்டை- நெடுந்தீவு, காட்டுப்புலம்)

வன்னிப் பெருநிலத்தின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் தூண்தாங்கு கற்கள் காணப்படுகின் றன. மாந்தை கிழக்கில் பாண்டியன் குளம், கரும்புள்ளியான் குளம், சிவபுரம், கொல்லவி ளாங்ளம், வவுனிக்குளம், கிடாய்ப்பிடித்த குளம், செல்வபுரம் போன்ற பிரதே சங்களில் இவற்றைக் காணலாம். ஆற்றங்கரைகளிலும், காடடர்ந்த பகுதிகளிலும், வயல்

னவை கூரையின் பாரத்தினால் புதைவதனைத் தடுப்பதற்கு தூண்தாங்கு கற்களை பயன்படுத்தினார்கள் எனக் கருதப்படுகின்றது. கிழக்கு மாகாணத்தில் பட்டினமலை, குஞ்சன்குளம், பலாச்சோலை, பாலாமடு, தம்பலகாமம், சங்கமன்கண்டி. ஆகிய இடங்களில் பெருவாரியான தூண்தாங்கு கற்கள் 2013-2016 வரையான காலப்பகுதியில் பேராசிரியர் சி. பத்மநாதன் தலைமையிலான ஆய்வுக்குழுவினரால் அடையாளப்படுத்தப்பட்டன. இக் கற்கள சிலவற்றில் நாகரின் வழமைப்படி மூன்று தலைமுறைக்குரிய நாகமன்னரின் பெயர்கள் எழுதப்பட்டிருப்பதாக பேராசிரியர் குறிப்பிடுகின்றார். அவை தமிழ்ப் பிராமியில் எழுதப்பட்டுள்ளது. இதனை மேல்வருமாறு பொருள்கோடல் செய்யப்பட்டுள்ளது.

**“வேள்ணாகன் மகன் வேள்கண்ணன்
வேள்கண்ணன் மகன் வேள்ணாகன்”**

வேள் என்பது குறுநிலத் தலைவனைக் குறிக்கும். இங்கு நாகனும் அவரது மகன் கண்ணனும் கண்ணனின் மகன் நாகனும் குறுநிலத் தலைவர்களாக ஆட்சி செலுத்தியுள்ளனர். பெயரை உடையவனே பேரன்.

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

வெளிகளிலும், கோவில்களை அண் டிய பகுதிகளிலும் இவற்றை காணமுடியும். வெளியரும்புப் பாறைகளில் **(Out crop rocks)** வெட்டிய தூண்தாங்கு குழிகள் கிழக்கு மாகாணத்தில் சங்கமன் கண்டியில் அடையாளம் செய்யப்பட்டது. அவ்வாறான வெளியரும்புப் பாறைகளில் வெட்டிய குழிகள் விநாயகபுரம் காட்டுப்பகுதியில் காணப்படு கின்றமை முக்கியமானதொரு அம்சமாகும்.

தமிழ்ச்சமூகத்தின் பொதுப்புத்தியில் வர லாற்றுப் பிரக்ஞை இல்லை. இங்கு தூண் தாங்கு கற்கள் பல தேவைகளுக்காக பழைய நிலைகளில் இருந்து பெயர்க்கப்பட்டுள்ளன. குடியிருப்பு நிலங்கள் ,வயல்காணிகள், தோட்டக் காணிகளை பெற்றுக்கொள்வ தற்காக இவை பெயர்க்கப்படுகின்றன. ஒரு சில இடங்களில் தூண்தாங்கு கற்கள் புதைக் கப்பட்ட வண்ணமே காணப்படுகின்றன. வவுனிக்குளம் ஆதிசிவன் கோவிலில் 12 தூண் தாங்கு கற்கள் புதைக்கப்பட்ட வண்ணம் காணப்படுகின்றன. இதில் இருந்து நாகர் கால கட்டட நிர்மாணக்கலையின் நுட்பத் தினை நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

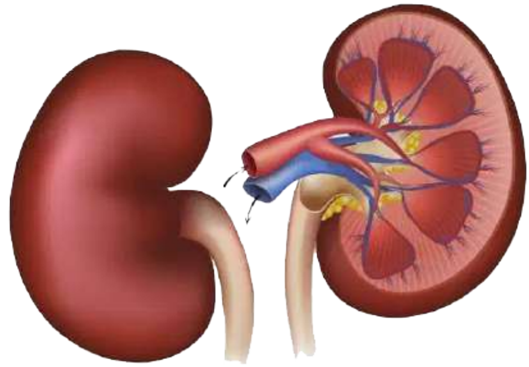
வன்னிப்பிராந்தியத்தில் வீட்டுத்திட்டம் நடைமுறைக்கு வந்த போது தூண் தாங்கு கற்கள் உடைக்கப்பட்டு அத்திவாரக் கட்டுகளுக்கு பயன்படுத்தப்பட்டன. சில கற்கள் பகுதியளவில் சிதைவடைந்த நிலை யிலும் காணப்படுகின்றன. மழைகாலங் களில் குழிகளில் நீர்தேங்கி நிற்பதனால் நுளம்புப் பெருக்கம் ஏற்படும் எனக்கூறி சுகாதாரப் பிரிவினர் கற்களை அப்புறப்ப டுத்துமாறு பணிக்கின்றனர். கோவில்களில் கற்பூரம் கொளுத்தவும் தேங்காய் உடைக்க வும் தூண்தாங்கு கற்களை பயன்படுத்துகின் றனர்.

தமிழரின் பூர்வீக வரலாறு தொடர்பாக கிராம மட்டத்தில் அறிவூட்டப்படுதல் அவசிய மானதாகும். இதில் பல்கலைக்கழகத்தினர், பிரதேசசெயலகத்தினர், கல்வித்திணைக் களத்தினர், பிரதேசசபையினர் இணைந்து தூரநோக்கோடு பணியாற்றும் போது வர லாறு சார்ந்த பல விடயங்களை மீட்டெடுக்க முடியுமாகவிருக்கும்.

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

திருமதி டெமெற்றியஸ் தமிழினி BSc Spl (Hons) (WUSL), MSc, PhD (Reading)
Registered Nutritionist
போசணையாளர் / ஊட்டவியலாளர்
தேசிய நீரிழிவு மையம், ராஜகிரிய.

சிறுநீரக நோய்களுக்கான உணவு பழக்கங்கள்



சிறுநீரக நோய்க்கு உள்ளாகிய நோயாளிகள், அதற்குரிய விசேட உணவுப்பழக்க வழக்கங்களை ஒரு ஊட்டவியலாளரின் உதவியுடன் அவர்களின் குருதியில் கழிவு பொருட்கள் தங்காத வகையில் உள்ளெடுக்க வேண்டும். ஏனெனில் இக்கழிவு பொருட்கள் நாம் உள்ளெடுக்கும் உணவுப்பொருட்களினாலும் அருந்தும் பானங்களினாலுமே எம் உடலில் தேங்குகின்றது. சிறுநீரகம் பாதிப்படையும் போது இது கழிவுகளை வடிகட்டவோ வெளியேற்றவோ முடியாது. எனவே சிறுநீரக நோயாளிகள் சரியான உணவு பழக்கத்தை கொண்டிருக்க வேண்டும்.

சிறுநீரக உணவு என்பது, குறைவான அளவில் சோடியம், பொஸ்பரஸ் மற்றும் புரதத்தை கொண்டிருக்க வேண்டும். அத்துடன் இவ்வுணவு பழக்கமானது உயர் தர புரத உட்கொள்ளுகை மற்றும் திரவ உட்கொள்ளுகைகளை பரிபாலனம் செய்ய உதவுகின்றது. சில சிறுநீரக நோயாளிகள் பொட்டாசியம் மற்றும் சில சந்தர்ப்பங்களில் கல்சியம் என்பவற்றையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். எனவே சரியான நோய் நிலைமைகளிற்கு ஏற்ற முறையில் உணவு பழக்கத்தை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

சிறுநீரக நோயின் வகை, மற்றும் பாதிப்பின் அளவை பெறுதது உணவு பழக்கங்கள் மாறுபடும்.

புரதம்

உட்கொள்ளும் உணவில் காணப்படும் புரதம் – வகையும் அளவும் முக்கியம். எங்களது நாளாந்த நடவடிக்கைகளுக்கு புரதம் முக்கியம். தசை விருத்திக்கும், தொற்றுக்களை எதிர்ப்பதற்கும், சிலநேரங்களில் சக்தியை வழங்கவும் பயன்படுகின்றது. சிறுநீரகத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் அவை வேலை செய்யும் ஆற்றல் குறைவடைந்து விடுவதுடன் அவற்றால் கூடுதலான புரதத்தை கையாளுவதும் கடினம். இதனால் புரத வீழ்படிவுகள் அகற்றப்படுவது குறைவடைவதுடன் அவை குருதியில் சேமிக்கப்படும். எனவே உட்கொள்ளும் உணவில் புரதத்தின் அளவை நிர்ணயிப்பதன் மூலம் சிறுநீரகத்தின் ஆயுளை அதிகரிக்க முடியும்.

புரதம் விலங்குணவுகளில் இருந்தும், சில தாவர உணவுகளில் இருந்தும் கிடைக்கின்றது. விலங்குணவு புரதமானது முழுமையான, உயர் தரமான புரதம் (complete and high quality), அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலங்கள் அனைத்தையும் கொண்டிருக்கின்றன. இவ்விலங்குணவுகளா

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

னது மாடு, ஆடு, பன்றி, கோழி இறைச்சிகள், மீன், மற்றும் பால்.

தாவர புரதமானது, குறைந்த தரமான, முழுமையற்ற புரதமாகும். இவற்றில் ஒன் றோ, அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அமினோ அமிலங்கள் குறைவாக காணப்படுகின்றன. உதாரணம் போஞ்சி, பருப்பு வகைகள்,பயறு, கடலை, முழுத்தானியங்கள். ஆனால் இவற்றை சேர்த்து உண்ணும்போது (தானி யங்கள், பருப்பு) இவை முழுமையான புரத மாகின்றது.

ஒருநாளைக்கு ஒருவருக்கு தேவைப்படும் புரதத்தின் அளவு, வயது, பால் (ஆண்/பெண்), மற்றும் உடல் நிலையை பொருத்து வேறுபடு கின்றது. ஒருநாளைக்கு ஒரு முழுமையான மனிதனுக்கு தேவைப்படும் அளவு 0.8 கிராம் அவரது உடல் நிறை. (உதாரணமாக 50 கிலோ கிராம் நிறையான மனிதனுக்கு 40 கிராம் புரதம் தேவை). நாங்கள் உண்ணும் மேலதிக புரதம் கலோரியாக மாற்றப்பட்டு உடலில் சேமிக்கப்படும்.

சாதாரணமாக 50 கிலோ கிராம் நிறையான மனிதனுக்கு 40 கிராம் புரதம் தேவை.

1. சோடியம்

எமது உடலிற்கு தேவையான கனியுப்பு.

1. குருதி அமுக்கம் மற்றும் குருதி கொள்ளளவை தீர்மானிக்கின்றது
2. நரம்புகளின் தொழிற்பாட்டுக்கு மற் றும் தசைகளின் சுருக்கத்திற்கு உதவு கின்றது
3. குருதியின் அமில கார தன்மையை ஒழுங்காக்குகின்றது.
4. உடலில் காணப்படும் திரவ அளவை தீர்மானிக்கின்றது.

சிறுநீரக நோயாளி அதிகளவு சோடி யம் உட்கொள்ளும்போது சிறுநீரங்கள் மிகையான சோடியத்தையும் திரவத்தையும் வெளி

யேற்ற இயலாமல் போகின்றது. இதனால் இவை உடலினுள் தேங்குகின்றது. இதன் மூலம் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

1. அதிகளவு தாகம்
2. கால் ,முகம், மற்றும் கைகளில் வீக்கம்
3. உயர் குருதி அமுக்கம்
4. மூச்சு எடுப்பதில் சிரமம்

இவற்றை தடுக்க பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், அதிகளவு உப்பு, றின்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள் என்பவற்றை குறைப்பது நன்மை.

2. பொட்டாசியம்

இது எமது உடலின் இதயத்துடிப்பு ஒழு-ங்காக்களிலும், மற்றும் தசை சுருக்கத்துக்கும் உதவி செய்கின்றது. சிறுநீரகமானது சரியான அளவில் பொட்டாசியத்தை வைத்து கொண்டு மேலதிக பொட்டாசியத்தை சிறுநீரகத்துடன் வெளியேற்றுகின்றது. சிறுநீரகத்தில் பாதிப்பு ஏற்படும் போது மிகையான பொட்டாசியம் வெளியேற்றப்படாது உடலில் தங்கி விடுகின் றது. இது எமக்கு

1. தசை வலிமையின்மை
2. ஒழுங்கற்ற இதயத்துடிப்பு
3. மாரடைப்பு

என்பவற்றை ஏற்படுத்துகின்றது. எனவே உடலில் உள்ளெடுக்கப்படும் பொட்டாசியத்தி லும் கவனம் எடுக்க வேண்டும் ஆனைக் கொய்யா, வாழை பழம், உருளை கிழங்கு, பச ளி, போஞ்சி, தோடம் பழம், சில மீன் வகை என்பவற்றில் பொட்டாசியம் அதிக அளவில் காணப்படுகின்றது.

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

www.magazine.silampu.com

இதைத்தவிர பால் மற்றும் பால் உற்பத்தி பொருட்களிலும் காணப்படுகின்றது.

பொட்டாசியம் குறைவான உணவுகள்– ஆப்பிள், திராட்சை, கேரட், போஞ்சி, வெள்ளை அரிசி, அன்னாசி, கோவா, தவிடு நீக்கிய தானியங்கள்

3. பொஸ்பரஸ்

இது எமது எலும்புகளின் விருத்திக்கு உதவி செய்கின்றது. இது அதிகரிக்கும் போது, சிறுநீரகம் இதனை வெளியேற்றா விடின் எலும்பிலுள்ள கல்சியத்தை குறைவடைய செய்வதனால் எலும்பு பலவீனமடைவதுடன், கல்சியம் குருதிக்கலங்களிலும், இதயம் மற்றும் வேறு சில அங்கங்களிலும் படிவடை–கின்றது.

இறைச்சி, மீன் ,பாலுற்பத்திகள் முட்டை மஞ்சள் கரு என்பவற்றில் அதிகமாக காணப்படுகின்றது. பழங்கள் மரக்கறிகளில் குறைவாகவும் காணப்படுகின்றது.

பொஸ்பரஸ் கட்டுப்பாடுகள் இல்லாத வர்களுக்கு டயலைசிஸ் னயைடலளளை செய்வது கடினம்.

திரவ உட்கொள்ளுகை

சிறுநீரக நோய் கடுமையாக இல்லாவிடின் நீர் திரவ உட்கொள்ளுகை குறைக்க வேண்டி யதில்லை. ஆனால் னுயைடலளளை நோயாளி குறைவான சிறுநீர் வெளியேற்று பவராயின் திரவ உட்கொள்ளுகை குறைக்க வேண்டும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

1. சரியான உடற் பருமனை கொண்டி ருங்கள்

2. குறைவான சோடியம் (உப்பு)

3. குறைவாக நிரம்பிய கொழுப்பு (விலங் குணவுகள்– மாடு, ஆடு, பன்றி இறைச்சி)

4. உங்கள் நோய் தன்மைக்கேற்ப உங்கள் உணவு பதார்த்தங்கள் வேறுபடும், எனவே சரியான ஒரு ஊட்டவியலாளரின் உதவியுடன் உணவு பழக்கத்தை கடை பிடி யுங்கள்

5. நீங்கள் உட்கொள்ளும் புரதத் தின் தரம், அளவு என்பவற்றை தீர்மானிக்க தெரிந்திருங்கள்

6. உணவு சரியான வேளையில் உண்ணுங்கள், உணவு உட்கொள்ள கடின மாயின் சிறிய அளவில் 4– 5 தடவைகள் உண்ணுங்கள்

7. ஏதாவது உயிர்ச்சத்து அல்லது கனி யுப்பு மற்றும் சில தாவர மருந்துகளை உட் கொள்ள முதல் உங்கள் மருத்துவர், மற்றும் ஊட்டவியலாளரின் அறிவுரையின் படி உட் கொள்ளுங்கள்

8. மது அருந்துதலை குறையுங்கள் இங்கு பொதுவான முறையிலேயே உணவு களை கடைப்பிடிக்கும் முறைகூறப்பட்டுள் ளது, சிறுநீரக நோயின் வகை, மற்றும் பாதிப்பின் அளவை பொறுதது உணவு பழக் கங்கள் மாறுபடும்.

www.silampu.com

செல்வி. அஸ்வினி பிரபாகரன் ரவி
இறுதியாண்டு மாணவி, இலங்கைச் சட்டக் கல்லூரி

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

தவணை 03

அவதூறு வழக்குகள் ஓர் பார்வை

தீயை அகத்திடை மூட்டுவோம்' என்று
செப்பும் மொழி வலியதாகுமோ!
ஈயை கருட நிலையேற்றுவீர் - எம்மை
என்றும் துயரமின்றி வாழ்த்துவீர்
- பாரதியார்.

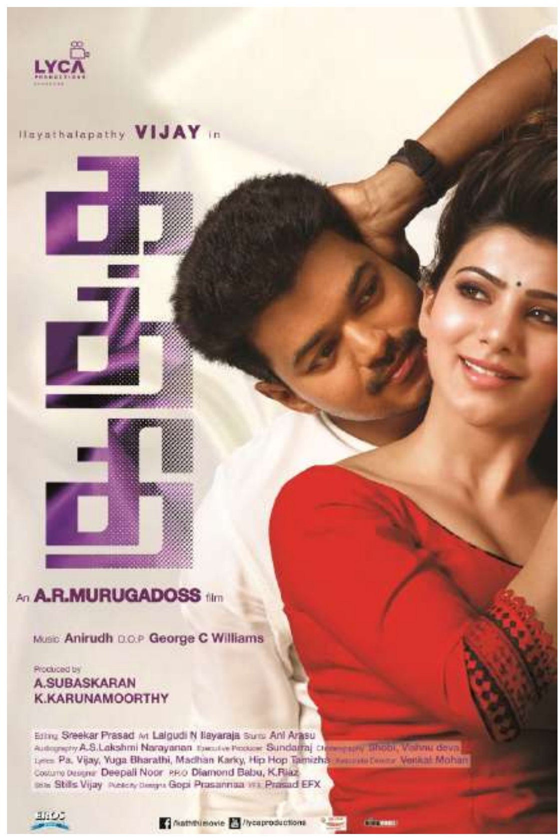
03. குறித்த அவதூறு கூற்று பிரசுரிக்கப்பட்டு இருத்தல் வேண்டும்.

இங்கு 'பிரசுரிக்கப்படுதல்' என்பதன் பொருள் குறித்த அவதூறு கூற்று பிரதிவாதியினால் உள்நோக்கத்தோடோ அல்லது கவனயீனமாகவோ வாதி தவிர்த்து வேறொருவருக்கு தெரியப்படுத்தியிருத்தல் ஆகும்.

உதாரணமாக வாதி தனிமையில் இருக்கும் பொழுது பிரதிவாதி உரைக்கும் வசைச் சொற்கள் அவதூறாகவே கருத்திற் கொள்ளப்படாது.

மாறாக அக்கருத்து பொதுமக்களுக்கு சென்றடையும் நோக்கில் முன்வைக்கும் பொழுதே அது நீதிமன்றத்தால் அவதூறாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

சட்டத்தின் முன் குறித்த அவதூறு வழக்கு பிரசுரிக்கப்பட்டது என்பதனை நிரூபிக்க வாதி தன்னை தவிர்த்து அக் கூற்றினை கேட்ட / பார்த்த / வாசித்த மூன்றாம் நபரும் அது வாதியைக் குறிக்கும் அவதூறு என இனங்காணுவதை சாட்சி பூர்வமாக நிரூபிக்கவேண்டும். இவ் அவதூறு வழக்குகளுக்கு நம் அன்றாடவாழ்வில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் தமிழ் சினிமாவும் விதி



விலக்கு அல்ல.

'கத்தி' படம் வெளியாகிய தருணத்தில் நடிகர் விஜய், இயக்குநர் ஏ. ஆர். முருகதாஸ் மற்றும் தயாரிப்பாளர் **LYCA** நிறுவனம் மீது

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

www.magazine.silampu.com

அப்படத்தில் கூறப்பட்ட வசனம் ஒன்றிற் காக அவதூறு வழக்குத் தொடரப்பட்டது.

“வெறும் காத்தவச்சே 2G எங்கிற பெயர்ல கோடிகோடியா கொள்ளையடிச்சநாடு இது!” என அப்பொழுது மிக பிரசித்தமாக இருந்த 2G ஊழல் வழக்கை சுட்டிக்காட்டும் முகமாக இருந்த இவ் வசனம் அதற்கு முதல் ஆட்சியில் இருந்த தி.மு.க. அரசின் அனைத்து அரசியல் பிரதிநிதிகளையும் இழிவுபடுத்தும் முகமாக அமைந்து இருப்பதாகவும் அப்பொமுது நிலுவையில் இருந்த வழக்கினைப் பற்றிய அநாவசியமான கருத்துக்களை

முன்வைக்கும் உரிமை யாருக்கும் இல்லாத பொழுதும் இது குறித்த கட்சியின் கௌரவத்தை குலைக்கும் வகையில் பொதுமக்கள் முனனிலையில் வைக்கப்பட்டு இருப்பதாகவும் அக்கட்சியை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி வழக்குரைஞர் ஆர்.இராமசுப்பிரமணியமால் இந்திய தண்டனைச் சட்டகோவையின் பிரிவு இல 500 இன் கீழ் வழக்குத் தொடரப்பட்டது. இதனை ஒரு அவதூறு பிரசுரமாகக்கருதி மதுரை நீதிவான் நீதிமன்றம் வழக்குத்தொடர அனுமதித்தமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

பிரதிவாதியினால் எதுவித உள்நோக்கமும் இன்றி சாதாரணமாக பிரசுரிக்கப்பட்ட கூற்றினை யாதேனும் ஒரு மூன்றாம் நபர் தானகவே பார்த்து அல்லது கேட்டு அவதூறாகக் கொள்ளும் பட்சத்தில் அது அவதூறாகவே கருதப்படாது. ஆனால் பிரசுரிக்கப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் அது வாதியை நோக்கிய பழிச்சொல்லாக பிறரால் கருதப்படும் என பிரதிவாதி எதிர்வுகூறும் இடத்தில் அக் குறித்த கூற்றிற்காக பிரதிவாதி பொறுப்புடையவராவார்.

ஆனால் வாய்மொழி ரீதியிலான வீட்டு வன்முறைகள் பிரசுரமாகக் கொள்ளப் படமாட்டாது. “வெனக் எதிர் மோர்கன்” என்ற ஆங்கில வழக்கில் தம்பதியினரிடையே பரிமாற்றிக்கொள்ளப்படும். அவமரியாதையான கருத்துக்கள் அவதூறு வழக்குத் தொடர்வதற்கு ஆதாரமாக அமையாது என தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டது.

இவ்வழக்குகள் தை 2021 இதழில் மீளழைக்கப்படும்.

www.silampu.com

கவிதை பூங்கா

இந்நாள் இனியநாள் யேசு பிறந்த நாள்

வானவரின் தூதன் ஒருவன்
கன்னித் தாயின் காதில் கூறினான்
நீ பேறுபேற்றவள்-நீ பெற்றேடுக்கும்
மாசில்லாக் குழந்தையும் அருள் மிகப்பெற்றது.

மார்கழிக் குளிரில் மங்கிய இருள்தனில்
மாடடையும் குடிலினில் மாசற்ற மகிமையின் தேவன்
மண்ணில் வந்துதித்தான்
பாரினை ஆளும் பரமபிதாவின் அன்பு மகன்

இனியநாள்தான் இந்நாள் யேசு பிறந்த நாள்
பாவ இருளின் சேற்றில் சிக்கிய
எமக்கு பாவத்தின் மன்னிப்பை வழாங்கி
அனைவருக்கும் அன்பை அளித்தவர்
பூமியில் பூத்த புது நாள்

மக்களோடு மக்களாய் மக்களின் துன்பங்கள் மறைய
நன்னெறிதனை பின்பற்றி - வாழ்வில்
நற்பண்புகளை நல்லோழுக்கத்தோடு வாழ்ந்து காட்டிய
வாழ்வின் விடிவெள்ளி பாலோளி பரப்பி பூமியில்
தோன்றிய பொன்னாள்

மண்ணில் வந்த விண்ணின் வேந்தனைப் போற்றி
பாடி ஆர்ப்பரித்து அகம் மகிழ்ந்து
அயலவருடன் அன்புறவாடி
சிறப்பாக கொண்டாடும் இந்நாள்
யேசு பிறந்த நன்நாள்

மரியதாசன்
சிந்து மொறாய்ஸ்

தமிழுக்கு ஒரு அருந்ததி

ஏழ்மை குடும்பத்தின்
எண்ணத்து அருந்ததியாய்
றாமர் ஈசுவரத்தில்
வந்து உதித்தார்
அப்துல்கலாம் எடுத்த அடி
அத்தனையும் ஏணிப்படி

ஏழ்மையின் பிடியிலும்
எண்ணியதை அடைய
ஓயாத உணர்வுடன்
ஒன்றொன்றாய் வென்று
பெற்றோரை மகிழ்வித்த
பெருமகன் ஆனார்

கற்றலையும் கற்பித்தலையும்
கண்ணாக எண்ணியவர்
விஞ்ஞானி ஆனார்
வீரத்துக்கு விண் ஊர்ந்து
உந்து செலுத்தியும்

விவேகத்திற்காய்
செயற்கை கோள்
செய்மதியும் தந்து
பார் ஆழ எண்ணுவோர்க்கு
பதிலடி கொடுத்த
பேறறிவாளன்
பெருந்தலைவர் கலாம்

இவர் தமிழ் தாய்க்கு
இணையற்ற புகழ்வாரி
இந்திய திருநாட்டின்
குடியரசு தலைவர்
குலம் காத்த மாமனிதர்
கடைசி மூச்சுவரை
கற்றலுக்கும் கற்பித்தலுக்கும்
உயிரூட்டியே உயிர்திறந்தார் .

அருள்ஈசன்

www.magazine.silampu.com

www.silampu.com

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

செல்வி ப. கிருத்தியா
தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழகம்

முண்டாசு கவிஞன்

தேடிச் சோறு நிதந்தின்று - பல
சின்னஞ் சிறுகதைகள் பேசி - மனம்
வாடித் துன்பமிக உழன்று - பிறர்
வாடப் பல செயல்கள் செய்து - நரை
கூடிக் கிழப்பருவம் எய்தி - கொடுங்
கூற்றுக் கிரையெனப்பின் மாயும் - பல
வேடிக்கை மனிதரைப் போலே - நான்
வீழ்வேனென்று நினைத்தாயோ!...

முண்டாசு கவிஞனின் வரிகள், மயிர்க்கூச் செறியும் வார்த்தைகள். இதுவே தமிழின்

சிறப்பு. யாமறிந்த மொழிகளிலே தமிழைப் போல் இனிதானது எங்கும் காணோம். இச் சிறந்த தமிழை பாடல்களாக்கி கற்றோரல்லாது பாமர மக்களும் படித்து இன்புறக்கூடிய வகையில் வழிசமைத்த 20ஆம் நூற்றாண்டின் தலை சிறந்த கவிஞன். கவிதையும் மிடுக்கும் சோராத சுதந்திர தாகமும் என தீப்பிழம் பாகவே தன் வாழ்நாள் மொத்தத்தையும் வாழ்ந்து கழித்தவன்.

இவன் முற்றிலும் மாறுபட்டவன். வீர மரபு, ஞானபெருமை தத்துவ தரவுகளையும் நிகழ் கால நீரோட்டத்தில் சேர்க்க நினைத்த கவி ஞன்.

ஒரு கவிதை சோதிமிக்கதாய் சுடர் கொண்டதாய் திகழ வேண்டுமெனில் அதன் சுவையும் பொருளும் வளமும் சொல்லும் புத்தம் புதிதாய் தொடங்கவேண்டும் என்று துணிந்தவன். பொருள் மட்டும் புதி தாய் இருப்பின் அது சுவை, பொருள், சொல் மூன்றையும் இழுத்துக்கொண்டு வரும் என்ற நம்பிக்கையில் சமூகத்தில் இருந்தே பொருளை எடுத்துக்கொண்டான். ஒரு சமூ கத்தின் நாகரிகத்தை கவிதை மட்டுமே சொல்லும். அவன் எழுதியவற்றுள் குழந்தை கவிதை, காதல் கவிதைகள், விடுதலை, பெண்ணடிமை, தீண்டாமை கொடுமை

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

www.magazine.silampu.com

போன்றவற்றை முன்னிறுத்துகிறான்.

பாரதியாரின் சமூகத்தை பொறுத்த வரை பெண்பற்றிய சிந்தனை என்பது முரண்பட்டதாகவே தெரிகிறது. அன்றைய காலகட்டத்தில் பெண்கள் வீட்டிற்குள் அடக்கப் பட்டிருந்தனர். அத்தோடு அடிமைடகளாக வும் நடத்தப்பட்டனர். இதற்கு காரணம் பெண் களுக்கென வரையறுக்கப்பட்ட ஒழுக்க நெறி. அதனை எதிர்த்துக் குரல் கொடுக்க வேண்டிய கட்டாயம் அவருக்கு நேர்ந் துள்ளது. அதற்காகவே இக் கவிதை

"நிமிர்ந்த நன்னடை நேர் கொண்ட
பார்வையும்,
நிலத்தில் யார்க்கும் அஞ்சாத
நெறிகளும்,
திமிர்ந்த ஞானச்செருக்கும் இருப்பதால்,
செம்மை மாதர் திறம்புவதில்லையாம்"

ஆண் கல்வி கற்றால் இது குடும்பத்திற்கு மட்டும் பயன்தரும். ஆனால் ஒரு பெண் கல்வி கற்றால் குடும்பம் மட்டுமல்லாது நாட்டின் வளர்ச்சிக்கும் பயன்தரும்.

"பட்டங்கள் ஆள்வதும்
சட்டங்கள் செய்வதும்
பாரினில் பெண்கள்
நடத்த வந்தோம்"

என வசைபாடினார்.

பெண்களை மதிக்கத் தெரிந்த பாரதி நாட்டின் பெரிய சக்தியாகவே பெண்களைப் பார்த்தார்.

"அடுப்பூதும் பெண்களுக்கு படிப்பெதற்கு"

இது பாரதி காலம். படித்திருக்கும் பெண் களுக்கு அடுப்பெதற்கு" பாரதி கண்ட புதுமை பெண்ணின் காலம்.

கற்பு என்பது ஆணுக்கும் வேண்டற்றக் கது என்ற சிந்தனையை முதன்முதலில் பார தியார் எடுத்துரைப்பதன் மூலம் ஆணும் பெண்ணும் சமம் என்ற பெண்ணிய சிந் தனையை முன்வைத்துள்ளார்.

பாரதியாரின் காதலை நோக்கினால் காதலின் பொருள் வடிவமென பாரதி கண்டது கண்ணம்மாவைத்தான். அவள் பெண்ணல்ல. பாரதியின் மனதின் ஓவியம். வயது எல்லை கடந்தவள்.

உன் கண்ணில் நீர் வழிந்தால் - எந்நெஞ்சில்
உதிரம் கொட்டுதடி!
எங்கணிற் பாவையன்றோ? - கண்ணம்மா!
என்னுயிர் நின்ன தன்றோ?

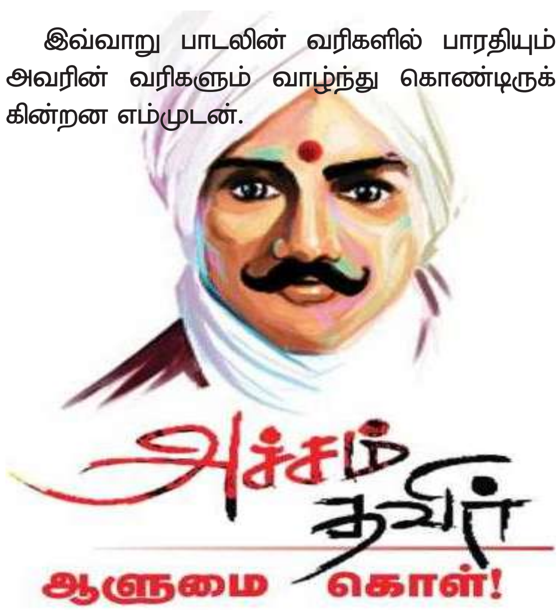
என்று காதலில் உருகி நின்கின்றார். காதல் என்பது ஒரு பெண்ணை தன்னிலை மாறாது தன்னிலையில் தக்க வைத்துக் கொள்வதில் இருக்கிறது ஆணின் உன்னத காதல் என் கிறார்.

இன்றைய திரை உலகில் அநேகமாக பாரதியின் பாடல்கள் தான். அது மட்டுமல் லாது பாரதியும் அவரது கவிதைகளும் பாடலின் பொருளாகவே உள்ளார்.

"பாரதிக்கு கண்ணம்மா நீயெனக்கு உயிரம்மா" என்று பெண்ணுக்கான காதல் உயிருக்கு நிகரென்று பாரதி - கண்ணம் மாவுக்கு ஒப்பிடுகிறார் கவிஞர் அறிவுமதி. அதேபோல்

"பாரதி உன் சாயலை பாட்டாக மாற்றுவான்" என்று படியிருக்கிறார் யுக பாரதி.

இவ்வாறு பாடலின் வரிகளில் பாரதியும் அவரின் வரிகளும் வாழ்ந்து கொண்டிருக் கின்றன எம்முடன்.



www.silampu.com

Mrs. கயல்விழி றமேஸ்குமார் B.A Higher Diploma in Hair & Beauty, மயில் அழகுக்கலை நிலையம்

அழகுக்கலை நிலையமும் பெண்களும்

அழகுக்கலை என்பது இன்றைய உல கில் முக்கியமான ஒன்றாகிவிட்டது. பெண்கள் அழகாக இருப்பது தங்களுக்கு தன்னம் பிக்கையைத் தரும் விடயமாக கருதுகிறார் கள். இது மட்டுமில்லாமல் தாங்கள் அழகாக இருக்கிறோம் என்று நினைப்பதினால் மன தில் சந்தோசமும் நம்பிக்கையும் உண்டாகும் என்பது அவர்களின் நினைவு. அழகில்லை என்று நினைக்கும் பெண்கள் மதனதள வில் உடைந்து கவலையை வளர்த்துக் கொள் கிறார்கள். இவ்வாறு பெண்களுக்கு தன்னம் பிக்கை ஊட்டும் நிலையமாகவும் அழகை செதுக்க நினைக்கும் இடமாகவும் அழகுக் கலை நிலையம் விளங்குகிறது.

பெண்கள் மனதை றிலாக்ஸாக வைத் திருந்தாலே அவர்களின் அழகுப் பிரச்சனை கள் சம்பந்தமான தீர்வுகள் இல்லாமல் போய் விடும். அது மூலம் தன்னம்பிக்கையுடன் திகழ லாம். அத்தோடு அழகுக்கலை நிலையங் களை நாடுவதால் சருமம், முடி சம்பந்த மான பல பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு கிடைக் கும். அந்தவகையில் பார்க்கும் போது அழகுகக்கலை நிலையங்கள் முக்கியமான பங்கை வகிக்கின்றது. மனமும், உடலும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருந்தாலே சருமப் பிரச்சினைகள் முகாஞ்சம் தீர்வார் தீர்வதற்கு ஒரு தீர்வாகும். அழகு என்பதில் சருமம் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. எமது சருமத் தின் நிறத்தை நிர்ணயிப்பது மெலனின் எனும் நிறமிகள் ஆகும். நிறம் குறைவதற்கு காரணம், அதாவது இருக்கிற நிறத்தைவிட நம் சருமம் நிறம் குறைவதற்கு காரணம் நாம் வெளியே வெயிலுக்குள் செல்லும் போது சருத்தின் கீழே உள்ள நிறமிகள் சருமத் திற்கு வெகு அருகில் வருகின்றமை தான் காரணம். அதனால் தான் வெயிலில் அதிக நேரம் செலவழிப்பவர்கள் கருமையாவதற்கு காரணமாக அமைக்கின்றது. இந்தக் கரு மையை நீக்குவதற்கு **SPF** அதாவது **Sun Protective Factor** பாவிக்க வேண்டும். அப்போது எங்கள் சருமத்தை இந்த **SPF** கிறீம் சூரியனிலிருந்து எங்களுடைய சரு மத்தை பாதுகாத்துக்கொள்ளும். இதனை நீங்கள் வெயிலில் போகும் முன்பு ஒரு 20 – 30 நிமிடத்துக்கு முன்பு சருமத்தில் போட்டு அதன்பிறகே வெயிலுக்குள் போக வேண்டும். இந்த **SPF** வேலை செய்யும் நேரம் 3 லிருந்து 4 மணித்தியாலம் வரை சருமத்தை காக்கும். பிறகும் தேவையெனின் மீண்டும் பாவிக்க வேண்டும். அத்துடன் நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது தரமான தயாரிப் புக்களை பயன்படுத்துவது. அப்படி அது உங்களுக்கு தெரியாவிடின் ஒரு நல்ல அழகுக்கலை நிபுணரிடம் ஆலோசனை கேட் கலாம்.

மற்றும் எங்களது சருமம் பல வகைப்படும். ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொருவிதமான சரு மம் காணப்படும். அதாவது,

சாதாரண சருமம் **(Normal Skin)**
வறண்ட சருமம் **(Dry Skin)**
எண்ணெய்த்தன்மையான சருமம் **(Oily Skin)**

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

இது மூன்றும் பிரதானமான சரும வகையைச் சேர்ந்தது. அந்த வகையில் உங்களுக்கு என்ன வகையான சருமம் என தெரிந்து கொண்டு அதற்குரிய தயாரிப்புக்களை பாவிப்பது சிறந்தது. அப்படி உங்களுக்கு என்ன சருமம் என தெரியாவிட்டால் அழகுககலை நிபுணரிடம் அல்லது **Skin Tester** எனும் கருவி மூலமும் கண்டறியலாம். இதன் மூலம் உங்கள் சரும வகைக்கு ஏற்ப கிறீம் வகைகளை நீங்கள் பயன்படுத்துவதன் மூலம் சருமம் இன்னும் பாதுகாக்கப்படும். அடுத்து நாம் சருமத்திற்கு ஏற்ற பாதுகாப்பான மற்றும் சருமத்தை பொலிவாக வைத்திருக்க கூடிய நாம் செய்யக்கூடியவை, அதாவது **Skin Care** என நாம் சொல்லுவது **Cleancer.** இது நாம் ஒவ்வொரு நாளும் பாவிக்க உகந்தது. அடுத்து ஸ்க்றப் **(Scrub)** ஒரு கிழமைக்கு ஒருதடவை போடும் போது நமது சருமத்தில் உள்ள இறந்த கலங்கள் நீங்கி சருமம் பொலிவாக காணப்படும். அடுத்து **Toner** இதுவும் நாங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் பாவிக்கலாம். அடுத்து **Moisturizer** கிறீம் பாவிப்பது நமது சருமத்தை நல்லபடியாக வைத்திருக்கும். இதனை நாம் **CTM** என்று கூறுவோம். அதாவது, **C-Cleansing, T-Toner M-Moisturizer.** இதனை நாம் **Daily** பாவிப்பதனால் **Skin** வந்து **Clean** ஆவதோடு நல்ல பொலிவாகவும் காணப்படும்.

அடுத்து நாம் ஒருவரைப் பார்க்கும் போது முகம் தான் எமது அடையாளமாக காணப்படுவதினால் அதில் முகப் பருக்கள் இருந்தால் உடனே வெளியே தெரியும். அதனால் பருக்களைப் போக்க நாம் அந்த பருக்களை நகங்களால் கிள்ளுவது அதனை உடைப்பது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுவோம். அந்த சமயத்தில் அது இன்னும் பெரிதாக இடமளிக்கிறோம். அதனை நாம் நகம் படாமல் விடுவதுதான் சிறந்தது. அத்தோடு அதற்குரிய **Facewash / Cream** பாவிப்பது நல்லது. பரு பெரிதாகி கூடினால் நீங்கள் அழகு நிலையங்களில் **Pimple Treatment** செய்துகொள்ளலாம். இதன் மூலம் முகப்பருக்களை குறைத்துக் கொள்ளலாம். அதுமட்டுமல்லாமல் முகப்பரு நீண்டகாலமாக உள்ளதா அல்லது திடீரென வந்ததா எனப் பார்த்து அதற்கேற்றவாறு சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளலாம். பெரும்பாலும் எண்ணெய்த்தன்மையான சருமத்திற்கே **(Oily Skin)** இவ்வாறான பிரச்சினைகள் வரும். எனவே அந்த சருமத்திற்கு ஏற்றவாறான தயாரிப்புக்களை பாவிப்பதும் நல்லது. இதற்கு கொழுப்பு உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. அடிக்கடி முகம் கழுவுவது நல்லது.

மற்றும் தலைமுடி சருமம் முகம் ஒப்பனை என்பன அது பற்றி தெரிந்த வர்களிடம் போய் செய்யும் போது நமக்கு நன்றாகவும் நல்ல தீர்வும் கிடைக்கும். அத்தோடு சில விடயங்களை நாம் சுயமாக செய்வது கடினம் என்பதாலும் அதில் தேர்ச்சி பெற்ற ஒருவர் மூலம் எமது சருமம், தலைமுடி பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு கிடைக்கும் போது அதன் பயன்கள் நல்லதாகவே இருக்கும். அதனால் அழகு நிலையங்களை பெண்கள் நாட வேண்டியது வாழ்வில் ஒன்றாகிவிட்ட விடயமாக கருதுகிறார்கள். இப்போது பார்க்கும் போது பெண்கள் மட்டுமல்லாமல் ஆண்களும் அழகு நிலையங்களை நாடுவதை நாம் கண்கூடாக பார்கிறோம். அதிலும் குறிப்பாக மணமகன்கள் திரெடிங், முக ஒப்பனை என்பன செய்து கொள்கிறார்கள். இதன் மூலம் இருபாலாரும் அழகுக்கலை நிலையங்கள் செல்வது வழமையாகிக்கொண்டே வருகிறது.

இத்துறையைப் பொறுத்தவரை இப்போது புதுப்புது விடயங்கள், தொழில்நுட்பங்கள், கருவிகள், புது தீர்வுகள் வந்து கொண்டே இருக்கிறது. இதற்கமைவாக ஒரு அழகுக்கலை நிபுணரும் அத் துறையில் புதிய வளர்ச்சிக்கேற்ப தானும் தேர்ச்சி பெற்று இருப்பதுடன் எந்தச் சருமப் பிரச்சனைக்கும் தீர்வு அளிக்க கூடியவராக இருப்பதன் மூலம் நம்பிப்போகும் வாடிக்கையாளர்கள் நல்ல ஒரு தீர்வு கிடைத்த மகிழ்ச்சியில் சேவையைப் பெற விரும்புவார்கள். அந்தவகையில் சருமப் பிரச்சனைக்கு அழகுக்கலை நிலையங்கள் அதுவும் தரமான அழகுக்கலை நிபுணர்கள் உள்ள நிலையங்கள் இருக்கிறது என்பதில் சந்தேகமில்லை.

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

சி.விதுர்ஷன் பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம்

தென்னாசியாவில் சட்டவாட்சியை வலிமையாக்கும் தகவல் அறியும் உரிமைச் சட்டம்

அறிமுகம்

தனிநபருக்கு இலங்கையின் பொது அதிகாரசபைகளில் உள்ள தகவல்களை அறிந்துகொள்வதற்கான அடிப்படை உரிமையை வழங்குகின்ற சட்டம் இதுவாகும். இலங்கையின் பொது அதிகாரசபைகள் தன்னகத்தே கொண்டுள்ள பல்வேறு தகவல்கள் தொடர்பிலும் அறிந்துகொள்வதற்கான உரிமை மக்களுக்கு உள்ளது. ஆனால், எத்தகைய தகவல்களை, எத்தகைய செயல்முறை மூலம் மக்கள் பெற்றுகொள்வது என்பது தொடர்பில் பொதுவான செயன்முறையை அமுலாக்குவதன் மூலம், மக்கள் இலகுவாக தகவல்களைக் கையாள இந்த சட்டமானது நடைமுறைபடுத்தப்படுகிறது தகவல் என்பது பதிவேடுகள், ஆவணங்கள், குறிப்புகள், மின்அஞ்சல்கள், அபிப்பிராயங்கள், மதியுரைகள், பத்திரிகை வெளியீடுகள், சுற்றுநிருபங்கள், கட்டளைகள், சம்பவத்திரட்டுக்கள், ஒப்பந்தங்கள், அறிக்கைகள், பத்திரிகைகள், மாதிரிகள், உருப்படிவம், கடிதத் தொடர்பு, குறிப்பறிக்கை, விரைவுச்சட்டவாக்கம், புத்தகம், திட்டவரைபு, வரைவு, வரைபடம், பட அல்லது வரைபட வேலை, புகைப்படம், திரைப்படம், குறும்படம், ஒலிப்பதிவு, ஒளிநாடா, இயந்திரம் மூலம் வாசிக்கக்கூடிய பதிவுகள், கணணிப்பதிவுகள் மற்றும் வேறு ஆவண பொருள், உள்ளடங்கலாக அதனது பௌதீக படிவம் அல்லது ஏதேனும் படிவத்திலான ஏதேனும் பொருள், அதன் ஏதேனும் பிரதி என்பவற்றை உள்ளடக்குகின்றது.

இந்த தகவல்களில் மக்களின் பொது நலனை பாதிக்ககூடிய தகவல் என தகவல் வழங்கும் அதிகாரியினால் அல்லது அரசினால் தீர்மானிக்கப்பட்டவை, அரசின் பாதுகாப்பு மற்றும் நலன்களை பாதிக்க கூடிய தகவல்கள், அரச கொள்கைகளின் இரகசியத்தன்மையை கேள்விக்குள்ளாக்கும் தக வல்கள், ஏதேனும் தனிநபரை பாதிக்க செய்யும் தகவல் மற்றும் நாடுகளுக்கிடையிலான உறவுமுறையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்த கூடிய தகவல்கள், நீதித்துறையினை பாதிக் கக்கூடிய தகவல்கள் போன்றவை தவிர்த்து ஏனைய தகவல்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியும், தொழில் வாய்ப்புக்கள் வழங்கப்படுவதற்கான அடிப்படைகள், நேர்முகப் பரீட்சைகளின் புள்ளிகள், பாடசாலை

நாடுகள்	பெற்ற இடங்கள்	சட்டம் உருவான ஆண்டு
ஆப்கானிஸ்தான்	1	2014
மெக்சிகோ	2	2002
சேர்ப்பியா	3	2003
இலங்கை	4	2016
ஸ்லோவெனியா	5	2003

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

அனுமதி மறுப்புக்கான காரணங்கள், அலு வலகங்களின் உள்ளக செயற்பாடுகள் போன்ற ஏனைய விடயங்களையும் அறிய லாம்.

சர்வதேச நாடுகளில் தகவலறியும் உரி மைச் சட்டத்தின் வளர்ச்சி தகவலறியும் உரி மைச் சட்டமானது இலங்கைக்கு புதிய ஒன்றாக இருந்தாலும், 250 வருடங் களுக்கு முன்னர் முதன் முதலில் சுவீடன் நாட்டின் பிரஜைகள் தகவலறியும் உரி மையை அனுபவிக்க வழி ஏற்படுத்தப்பட்டது. அந்நாடு 1766 ஆம் ஆண்டில் பத்திரிகை-கச் சுதந்திரச் சட்டத்தை நிறைவேற்றி தக வலறியும் உரிமையானது மக்களின் அடிப் படை உரிமை என உலகிற்கு எடுத்துக் கூறியது. தொடர்ந்து 1966 ஆம் ஆண்டு ஐக்கிய அமெரிக்கா தகவலறியும் உரிமையை சட்டத்தின் மூலம் உறுதிப்படுத்திய பின் னர் 1976 ஆம் ஆண்டில் மெக்ஸிகோ நாட்டில் நடைபெற்ற தகவல் பரிமாற்றம் தொடர்பான மாநாட்டில், தகவலறியும் உரி மையானது பிரஜைகளின் சமூக உரிமை எனச் சுட்டிக்காட்டப்பட்டது. இதனைத் தொடர்ந்து பல்வேறு நாடுகளும் தகவலறியும் உரி மையை தங்களது சட்டவாக்கங்களில் சேர்த் துக்கொள்ள ஆரம்பித்தன. சார்க் பிராந்தியத் திலுள்ள இந்தியா, பாகிஸ்தான், பங்களா தேசம், மாலைதீவு, நேபாளம், ஆப்கா-னிஸ் தான் ஆகிய நாடுகளும் தகவலறியும் சட்டத் தினை கடைப்பிடிகின்றன. இந்தியா வில் 2005 ஆம் ஆண்டு இந்திய அரசியல் அமைப்பின் 22 ஆவது பிரிவுக்கு திருத்தம் கொண்டுவரப்பட்டதன் மூலம் தகவல் அறியும் உரிமை அந்நாட்டு மக்களுக்கான அடிப்படை உரிமையாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டிருக்கின் றது. தற்பொழுதுவரை உலகில் 123 நாடுகள் தகவலறியும் சட்டத்தினை கடைப்பிடிகின்றன. அதில் முதல் 5 இடங்களை பிடித்த நாடு களில் ஆசிய நாடுகளும் அடங்குகின்றன.

தெற்காசிய நாடுகளில் வளர்ச்சி

தென்னாசிய நாடுகள் பலவற்றில் இன்று தகவல் உரிமைச் சட்டம் உள்ளதை காண

லாம். இச் சட்டம் செயற்படுத்தப்படும் விதம் குறித்து கடந்த கால அனுபவம் ஊடாக அறியலாம். இதியாவில் 2005ஆம் ஆண்டு தகவல் உரிமைச் சட்டம் ஆனது ஒரு ஜனநா யக கருவியாகும். அது இந்திய அரசாங் கத்துடன் ஒரு பொதுமக்கள் உறவை பேண அதிகாம் அளித்துள்ளது. இந்திய அரசி யல் யாப்பில் 19 ஆம் உறுப்புரையின் கீழ் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள தகவலுக்கான உரி மையை பயனுள்ளதாக மாற்றுவதற்கான ஒரு கட்டமைப்பை வழங்குவது என்பது மத் திய சட்டவாக்க சபையின் இலட்சிய சாசனம் முன்னுரையில் தெளிவாக கூறுகின்றது.

1923 ஆம் ஆண்டின் அலுவலக இரக சிய சட்டமானது இரகசியமானது என்ற அடிப் படையில் பல ஆவணங்களை மக்கள் அணுகுவதை அரசாங்கம் தடை செய்வ தற்கு அனுமதி அளித்திருந்தது. 60 வருடத் திற்கு மேற்பட்ட காலத்திற்கு அலுவலக நடை முறை மீது காலனித்துவ மரபு நேரடியாக தாக்கம் செலுத்தி இருந்தது. இந்தியா சுதந் திரம் அடைந்த பின்னரும் கூட அத்தாக்கம் இருந்தது. 2005ஆம் ஆண்டு ஜ"ன் மாதம் 15ஆம் திகதி தகவல் உரிமைக்கான சட்டத் தின் தோற்றம் 1923ஆண்டின் அலுவலக இரகசிய சட்டத்தின் அநேகமான பிரிவுகளை விட மேலோங்கி உள்ளதுடன் பகிரங்க அதி கார சபைக்கும் பொது மனிதனுக்கும் இடையி லான உறவை மாற்றி அமைத்துள்ளது.

தை 2021 இதழில் தொடரும்

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

சித்ராக்கள்

தொடர்கதையாகக் கூடாது!

'பல தடைகளைக் கடந்து திரைத்துறையில் ஜெயித்தவர். எதையும் சமாளிக்கும் திறன்கொண்டவர்' எனப் பலராலும் பாராட்டப்பட்ட சித்ரா, தற்கொலை முடிவெடுத்தது ஏன்? ஒருவர் தனக்கு வருகின்ற எல்லாக் கஷ்டங்களையும் சுமுகமாகக் கையாளும் தன்மை உடையவராக இருப்பார். ஆனால், திடீரென்று வரும் ஏதோ ஒரு பிரச்னையைக் கடந்து வர யாரோ ஒருவருடைய துணை தேவைப்படும். அப்படி யாரும் இல்லாத பட்சத்தில் ஒரு நிமிடத்தில் எடுக்கப்படும் முடிவுதான் தற்கொலை.

இதை உளவியலில் 'சைக்காலஜிக்கல் ரெசிலி யன்ஸ்' **(Psychological resilience)** என்று குறிப் பிடுவார்கள். இந்தப் பிரச்சனை யாருக்கும் எந்த வயதி லும் வரலாம். ஒவ்வொரு தற்கொலையின்போதும், எந்தப் பிரச்சனைக்கும் தற்கொலை தீர்வல்ல என்ற முழக்கம் தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. தற்கொலைகள் மட்டும் நின்றபாடில்லை. சித்ராவே கடைசியாக இருப்பார் என நம்புவோம்.

சித்ரா தற்கொலை முடிவு குறித்து சீரியல் பிரபலங்கள் இருவர் விகடனிடம் பகிர்ந்துகொண்டார்கள்.

புருஷன் சரியில்லைனா பிரிஞ்சிடுங்க! – சாந்தி வில்லியம்ஸ்

"சித்துவுக்கு கடன் தொல்லை இருந்துச்சுன்னு சொல்றாங்க. அவ நல்லா வளர்ந்துக் கிட்டிருந்த ஆர்ட்டிஸ்ட். அதனால, அவளால கடனை அடைச்சிருக்க முடியும். இந்தக் காரணத்தை நான் நம்பவே மாட்டேன். கட்டிக்கிட்டவன் டார்ச்சர் தாங்காம செத்துப் போயிட்டான்னும் சொல்றாங்க. சித்து வயசுல இருக்கிற எல்லா பெண் குழந்தைகளுக்கும் நாலு பிள்ளைங்களைப் பெத்த அம்மாவா ஒண்ணு சொல்றேன். லவ் பண்றவனோ, புருஷனோ யாரா இருந்தாலும், அவன் உங்களுக்கு பிசிகலாவோ, மென்டலாவோ டார்ச்சர் கொடுத்தா போலீஸ்ல கம்ப்ளெய்ண்ட் கொடுங்க. லவ்வுல பிரச்சனை வந்தாலோ, கல்யாணத்துக்கப்புறம் சந்தேகப்பட்டு கொடுமைப்படுத்துனாலோ அவனைவிட்டுப் பிரிய யோசிக்காதீங்க. தயவுசெஞ்சு தற்கொலை முடிவு மட்டும் எடுக்காதீங்க.

புருஷனை இழந்து, பசி தாங்க முடியாம நாலு குழந்தைகளோட வயித்துல ஈரத் துணியைப் போட்டுக்கிட்டிருந்த சூழ்நிலையில நான் ஆயிரம் முறை தற்கொலை பண்ணியிருந்திருக்கணும். பெருசா படிக்காத நானே இவ்வளவு தைரியமா இருந்தேன்னா, சித்து மாதிரி படிச்சிட்டு நடிக்க வர்ற பிள்ளைங்க எவ்வளவு தைரியமா இருக்கணும்.

சித்து தலையெடுத்து சம்பாதிச்ச பணத்துல அவங்க அம்மா அப்பாவுக்குதான் மொதல்ல வீடு கட்டிக் கொடுத்தா. அவங்க யாரையும் எதிர்பார்த்து வாழக் கூடாதுன்னு மாசம் பொறந்தா வாடகை வர்ற மாதிரி கடைகள் கட்டிக் கொடுத்தா. பொதுவா, இந்த மாதிரி பொண்ணுங்க மேல 'எம் பொண்ணு எங்க போனாலும் பொழைச்சிக்குவா', 'எந்தப் பிரச்சனை வந்தாலும் மீண்டு வந்திடுவா'ன்னு பெத்தவங்களுக்கு அதிகப்படியான நம்பிக்கை இருக்கும். ஆனா, எவ்வளவு உயரத்துக்குப் போனாலும் அந்த இடத்துல உங்க பொண்ணுக்கு ஏதாவது பிரச்சனை இருக்கான்னு கேளுங்க. பெத்தவங்ககிட்ட மனசு விட்டுப் பேசற பொண்ணுங்க கண்டிப்பா தற்கொலை முடிவை எடுக்க மாட்டாங்க."

தற்கொலை எண்ணம் வந்தா அலட்சியப்படுத்தாதீங்க! – நீலிமா ராணி

"புகழ் வெளிச்சத்துல இருக்குறவங்களுக்கு பிரஷர் அதிகம். அதனாலதான் பல பேர் தற்கொலை செஞ்சிக்கிறாங்கன்னு பொதுவான ஒரு கருத்து இருக்கு. எல்லா துறையிலேயும் பிரஷர் இருக்கு. அதைச் சமாளிக்க முடியாம நிறைய பேர் தற்கொலை செஞ்சுக்கிறாங்க. ஆனா, அதெல்லாம் பெரும்பாலும் வெளிச்சத்துக்கு வர்றது இல்ல. சமாளிக்க முடியாத பிரச்சனைகள் வரும் போதெல்லாம் ஒருத்தருக்கு தற்கொலை சிந்தனைகள் வந்தால் அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. மனநல மருத்துவரையோ, ஆலோசகரையோ அவசியம் சந்திக் கணும். அட்லீஸ்ட் உங்க நண்பர்கள்கிட்ட மனம் விட்டுப் பேசலாம். சித்து தன்னோட மன அழுத்தத்தை மனசுக்குள்ளேயே பூட்டி வச்சிருக்காங்க. அது தற் கொலை எண்ணத்தை நோக்கி அவங்களைத் தள்ளிடுச்சு. இதுமாதிரியான விபரீதங்கள் இனிமேல் நிகழாமல் இருக்க எல்லோரும் அவங்க மனநலனில் அதிகம் கவனம் செலுத்துங்க. மன அழுத்தத்தோட வாழப் பழகாதீங்க."

நன்றி விகடன்

www.magazine.silampu.com
www.silampu.com

www.magazine.silampu.com

www.silampu.com

இவ் இதழானது 2020.12.25 ஆம் திகதி வெள்ளிக்கிழமை, மார்கழி - 2020 ற்கான “சிலம்பு” பல்சுவை இணைய இதழாக அருள்ஒளி கிரியேசன்ஸ் பிறைவேட் லிமிரெட் நிறுவனத்தால் வெளியிடப்படுகிறது.