

அணி - 01

ஒலி - 02



புரட்டாதி - 2020

# சிலம்பு

பல்கலை கிணைய இதழ்

www.silambu.com

www.magazine.silambu.com

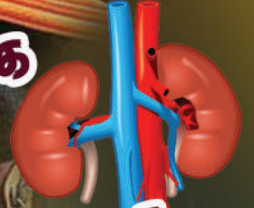


பார்த்திபன்  
எனும் தீ...



மீள்வாரா  
டோசி?

வடிகை  
காவு  
கொள்ளவரும்...



கொடியேற்றம்

ஏன்?

இலங்கையில்  
முதல் பத்திரிகை

கர்ப்ப கால

உணவு பழக்கங்கள்

அறிவியல் - அரசியல் - ஆன்மீகம் - இலக்கியம் - சினிமா

# சிலம்பு

பல்கலை இணைய இதழ்

## உங்கள் “சிலம்பின்” அன்பு மடல்

உலக தமிழ் அரங்கில் பல்கலை இணைய இதழாய் வலம் வரும் “சிலம்பு” எனும் பல்கலை இணைய இதழ் தமிழ் பேசும் மக்களுக்கான குரலாய் ஒலிக்கவும் பல பயன் தரும் தகவல்களை தாங்கி வரவும் வல்ல இறையருளை வேண்டி,

### அன்பின் வாசகர்களை!

சிலம்பு உங்கள் இணைய ஊடகம்.

அத்தகைய சிலம்பு பல்கலை இணைய இதழின் முதலாவதும் ஆவணி 2020 ற்கானது மான இதழிற்காக தங்களிடம் இருந்து கிடைத்த எதிர்பாராத ஆதரவிற்கு உளம் நிறைந்த நன்றிகள் பல.

இதனை நாம் உலகத் தமிழ் மக்களின் குரலாக தரமுயர்த்த வேண்டும் என்று பேரவாக் கொண்டுள்ளோம்.

மக்களின் வாழ்வியலை, சவால்களை, அவர்களுக்கு இழைக்கப்படும் நீதிக்குப் புறம்பான செயற்பாடுகளை, உலக இணைய ஊடக அரங்கில் பகிரங்கப்படுத்துவதே எமது சித்தம்.

“யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்” எனும் முதுகவி கணியன் பூங்குன்றனாரின் உயரிய வாக்கை சிரமேற்கொண்டு “சிலம்பு” ஒலிக்கும்.

மதுரை மாநகரை ஆண்ட மன்னன் நீதி வழுவா நெடுஞ்செழியனின் சபையிலே

மாதரசி கண்ணகியார் பெற்ற பேச்சுச்சுதந்திரத்தையும் அதன் மூலம் வாதாடிப் பெற்ற தனக்கான நீதியையும் மேற்கோளாகக் கொண்டு இச் “சிலம்பு” இணைய சபையில் உரத்து ஒலிக்கும்.

இச் “சிலம்பு” ஒலி அனைத்து தரப்பிலும் தனது குரலை உயர்த்தும்.

தமிழர்களின் வாழ்வியல், கலை, இலக்கியம், பண்பாடு, நடைமுறை மற்றும் அரசியல் என்று பல தளங்களில் சீரிய பணி செய்யவே பேரவாக் கொண்டுள்ளோம்.

இதற்காக இணைய வாசகர்களினதும் சமூக வலைத்தள பாவனையாளர்களினதும் ஏகோ பித்த பேராதரவினை வேண்டி நிற்கின்றோம்.

அது மட்டுமன்றி இப்பக்கத்தில் எமது மக்களிடம் “இலைமறை காயாய்” வெளிக்காட்டப்படாதுள்ள அங்கீகரிக்கப்படாது காணப்படும் திறமைகளையும் வெளிக்கொணரச்சித்தம்.

ஆகையால் தங்கள் ஆக்கங்களான கவிதை, கதை, சிறுகதை, கட்டுரை மற்றும் இலக்கிய வாதங்களையும் இங்கு பிரசுரிக்கவாசகர்களுக்கு பூரண சந்தர்ப்பம் உண்டு என்பதனை பெருமகிழ்ச்சியுடன் பதிவு செய்கிறோம்.

மட்டுமன்றி உங்கள் வர்த்தக விளம்பரங்கள் மற்றும் இதர விளம்பரங்கள் போன்றவற்றை பிரசுரிக்க மறந்து விட வேண்டாம்.

“சிலம்பு” குடும்பத்தில் அனைத்து வாசகர்களினதும் ஆதரவும் பங்களிப்பும் அதன் வளர்ச்சிப் பாதையை செப்பனிடும் என்பது எமது பெரு நம்பிக்கை.

நம்பிக்கைகளுடனும் இதயம் கலந்த நன்றிகளுடனும்,

- கிதுழாசிரியர்.



**உலக அரங்கில் இந்தியாவின்  
அகிம்சைப் போர்வையை எரித்த**



# பார்த்திபன் எனும் தீ...

டீ. திவ்வியன்

ஊரெழு மண்ணில் பார்த்திபனாய் உதித்து உலக அரங்கில் திலீபனாய் அடையாளப்படுத்தப்பட்டு ஆகுதியானவனின் நினைவுகளை ஏந்திய முப்பத்து மூன்றாவது புரட்டாதி மாதத்தில் இன்னமும் தொடர்கிறது அவன் தீராத் தாகம்.

அகிம்சைக்கும் சனநாயகத்திற்கும் தன்னை ஏக போகனாய் காட்டி, ஏமாற்றி வந்த இந்தியக் குடியரசின் போலிப் போர்வையை கிழித்து உலக அரங்கில் உணர்த்தியவன் பார்த்திபன்.

இந்தியா மீது விசுவாசம் கொண்டிருந்த இலங்கை வாழ் தமிழ் மக்களுக்கு பாரதத்தின் சுயரூபம் இன்னது என்று எடுத்துச் சொல்லத் தன் இன்னுயிரை தியாகம் செய்தவன் அண்ணன் பார்த்திபன்.

காந்தி பிறந்த தேசத்திலே தான் கோட்சேயும் பிறந்தான் என்ற உண்மையை உணர்த்த உண்ணா நோன்பைக் கையிலெடுத்தான்.

அவனிடம் இருந்த சுதந்திர தாகத்தை தீ வென்ற நாள் தான் இந்தியாவின் காந்திய முகத்திரையை கிழித்தெறிந்த நாள். அன்றைய நாள் தான் **26.09.1987**.

மகாத்மா காந்தியின் அறவழிப் போராட்டத்தை மனித நேயமுள்ள

பிரிட்டிஷ் காரர்கள் ஏற்றுக் கொண்டார்கள். ஆனால் இந்தியாவை இந்தியன் ஒருவன் பிரிட்டிஷ் போன்ற வல்லாதிக்க

கத்திற்கு உட்படுத்தியிருப்பானாயின் காந்தி, மகாத்மா ஆகியிராமல் திலீபன் போல் தியாகியாகியிருப்பார்.

அல்லது இந்திய வரலாற்றில் காணாமலாக்கப்பட்டிருப்பார் என்றாலும் வியப்பில்லை.

அதே போன்ற சிந்தனையுள்ள இலங்கைப் பெரும்பான்மை அரசியல் உண்ணா நோன்பிருந்த மறவன் ஒருவனின் பசிநிலை கண்டு ரசித்திருந்தது. இன்றும் அவன் தியாகி என்பதை மறைப்பதற்காக அவன் சார் நிகழ்வுகளை நினைவேந்தல்களை நடத்துவதற்கு தடை போடுவது அதன் பரம்பரை இயல்பு என்பதன்றி வேறு என்ன சொல்ல முடியும்.

திலீபனின் நினைவேந்தலை தவிர்க்கலாம். நினைவுச் சுடரின் பிரகாசத்தை அணைக்கலாம். நினைவுச் சின்னங்களை அழித்தொழிக்கலாம். ஆனால் வலிகொண்ட நெஞ்சங்களில் இன்றும் ஒளிர்கின்ற திலீப ஜோதியை எந்த வல்லாதிக்கத்தாலும் எதுவும் செய்ய இயலாது என்பது திண்ணம்.

ஈழத்தமிழனின் கடைசிச் சந்ததி வாழும் வரை திலீபன் என்கின்ற தியாகச் சுடர் ஒளிரும்.

**எப்போதும் திலீப ஜோதி பிரகாசமாய் ஒளிரும்.**



# கோயில்களில் கொடியேற்றம் ஏன்...?

திருவிழா நடக்கும் நாட்களில் அந்த ஊர் முழுவதையும் இறைவன் தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதை உணர்த்த கோயில்களில் கொடியேற்றம் நடத்தப்படுகிறது. பொதுவாக **கொடி என்பது ஆட்சி அதி காரத்தை** குறிக்கும்.

மன்னராட்சிக்காலத்தில் ஒரு மன்னன் பக்கத்து நாடு மீது படையெடுத்து சென்று அந்நாட்டை கைப்பற்றினால், அங்கு தன் அதி காரத்தை குறிக்கும் வகையில் தனது நாட்டுக்கொடியை பறக்க விடுவான். அதே போன்று தான், திருவிழா நடக்கும் நாட்களில் அந்த ஊர் முழுவதையும் இறைவன் தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதை உணர்த்த கோயில்களில் கொடியேற்றம் நடத்தப்படுகிறது.



இது மக்கள் மன நிலையில் மாற்றம் ஏற்படுத்தவும், விழா சமயத்தில் வெளியாட்களால் நோய் பரவல் ஏற்படுவதையும் தடுக்கிறது. இதை கருத்தில் கொண்டே கொடியேற்றுவதற்கு முன்பு **கல்பம், அனுகல்பம்** என்ற இருவகை சடங்குகளைச் செய்வார்கள். கொடி ஏற்றுவதற்கு முன்பு தேவதை

களை ஆவாகனம் செய்வது கல்பம் எனப்படும்.

கொடி ஏற்றிய பிறகு தேவதைகளை ஆவாகனம் செய்வது அனுகல்பம் எனப்படும். இந்த சடங்குகள் மூலம் கோவில் கொடி மரங்கள் சக்தி மிக்கவைகளாக மாறுகின்றன. இத்தகைய மரத்தில் கொடி ஏற்றுவது இறைவனின் படைப்புத் தொழிலை குறிப்பதாக சொல்கிறார்கள்.

கொடி மரம் என்பது இறைவன், கொடிக்கயிறு - சக்தி, கொடித்துணி - ஆத்மா, கொடி ஏற்ற பயன்படுத்தும் தர்ப்பைக் கயிறு -





பாசம் ஆகியவற்றை குறிக்கும். கோயிலில் கொடி ஏற்றும் போது குருக்கள் வேதமந்திரங்கள் ஓத, தர்ப்பைக் கயிற்றுடன் வெள்ளைத் துணியை வளைத்து, வளைத்து ஏற்றுவார்கள்.

இது உயிர்களையும், அறத்தையும் உயர்ந்த நிலைக்கு உயர்த்துவதை உணர்த்துகிறது. இறைவனிடம், பாசக்கட்டு அறுமாறு நம் மனதை பலியிட வேண்டும் என்பதற்காக ஆன்மாவை பாசக்கயிறு சுற்றியுள்ளதை காட்டும் வகையில் கொடி மரத்தில் கயிறு சுற்றப்பட்டிருக்கும். லௌகீக வாழ்க்கையில் சிக்கித் தவிக்கும் நாம், எல்லோருமே பாசத்துக்கு கட்டுப்பட்டவர்கள்.

கோயிலுக்குள் அழைக்க, ஆலயத்தையும் பக்தர்களையும் பாதுகாக்கவே கொடியேற்றம் நடத்தப்படுகிறது. அந்நாள்தான் கொடி மர உச்சியில், அந்தந்த ஆலய இறைவனின் வாகனம் ஒரு அடையாள சின்னமாக அமைக்கப்படுகிறது.

சிவன் கோயிலில் **ருந்தி**, பெருமான் கோயிலில் **கருடன்**, அம்மன் கோயிலில் **சிங்கம்**, விநாயகர் கோயிலில் **எலி**, முருகன் கோயிலில் **மயில்**, சாஸ்தா கோயிலில் **குதிரை** போன்ற உருவங்கள் அமைக்கப்படும். இந்த உருவங்களைத் தான் அந்தந்த ஆலயங்களின் கொடிகளில் வரைந்து ஏற்றுவார்கள். கீழ் நிலையில் உள்ள ஆன்மாவை இறை வன் உயர்நிலைக்கு உயர்த்து



தர்ப்பைக் கயிறு எனும் பாசத்தால், கொடித்துணி எனும் உயிர் கட்டப்பட்டுள்ளது. அந்த உயிர் இறைவன் திருவடியை அடைதல் என்ற தத்தவத்தை கொடியேற்றம் நமக்கு சுட்டிக் காட்டுகிறது. நமது உயிர் இறைவன் திருவடியை தஞ்சமடைய வேண்டுமானால் நம் மனமும் ஒரு முகமாக நிலை நிறுத்தப்பட வேண்டும்.

இதை உணர்த்த கொடி மரம் நேராக நிமிர்ந்து நிற்பதாக சொல்கிறார்கள். இன்னொரு வகையில் சொல்வதென்றால் அகர சக்திகளை அகற்ற, சிவகணங்களை

கிறான் என்பதை இது காட்டுகிறது. இப்படி பல்வேறு வகைகளில் சிறப்புடைய கொடி மரத்திற்கு மூல விங்கத்துக்கு செய்யும் அபிடேகம், ஆராதனை, நைவேத்தியம் முதலிய அனைத்தும் செய்ய வேண்டும் என்பது விதியாகும். அந்த அளவுக்கு கொடி மரம் மூலவருக்கு நிகரானது.

**இன்னும் சொல்லப்போனால், கொடி மரம் அருகில் நின்று நாம் செய்யும் எல்லா பிரார்த்தனைகளும் மூலவரிடம் எதிரொலிக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.**

# தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பின் தோற்றம்

தொடர்  
01

## யார் இந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டார்கள்?

இலங்கைத் தமிழ் அரசுக் கட்சி  
Iankai Tamil Arasu Kadchi  
இலங்கைத் தமிழ் அரசுக் கட்சி

1995ஆம் ஆண்டிலிருந்து கிழக்கிலங்கை செய்தியாளர் சங்கம் மக்களை அரசியல் மயப் படுத்த வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் மாதாந்தம் கருத்தரங்குகளை மட்டக்களப்பில் நடத்தி வந்தது. மனித உரிமை விடயங்கள், பயங்கரவாத தடைச்சட்டம், உட்பட மாதாந்தம் கருத்தரங்குகளை கிழக்கிலங்கை செய்தியாளர் சங்கம் நடத்தியது.

இதற்கு கிழக்கு பல்கலைக்கழக ஆசிரியர் சங்கம் உட்பட கிழக்கு பல்கலைக்கழக சமூகம், மட்டக்களப்பு மாவட்ட அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களின் ஒன்றியம், இலங்கை தமிழர் ஆசிரியர் சங்கம், மட்டக்களப்பு ஆசிரிய பயிற்சி கலாசாலை நிர்வாகம் ஆகியன கிழக்கிலங்கை செய்தியாளர் சங்கத்தின் செயற்பாடுகளுக்கு பெரு

ஒன்றியம், உட்பட அரசுசார்பற்ற நிறுவனங்கள் கிழக்கிலங்கை செய்தியாளர் சங்கத்தின் நடவடிக்கைகளுக்கு உதவிகளை வழங்கின.

மட்டக்களப்பு மாவட்ட அரசுசார்பற்ற நிறுவனங்களின் ஒன்றிய செயலாளராக இருந்த அ.செல்வேந்திரன் எமது செயற்பாடுகளுக்கு பக்கபலமாக இருந்து செயற்பட்டார்.

கிழக்கு பல்கலைக்கழக அரசியல்துறை விரிவுரையாளர்கள் மற்றும் கொழும்பு பல்கலைக்கழக சட்ட பீட தலைவர் சட்டத்தரணி தமிழ் மாறன், கொழும்பில் உள்ள மனித உரிமைகள் இல்ல பணிப்பாளர் கந்தசாமி மற்றும் ஊடக வியலாளர் எஸ்.ஜே.திசநாயகம், மற்றும் சட்டத்தரணிகள் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள்



மளவு ஒத்துழைப்புக்களை வழங்கினர்.

மட்டக்களப்பு ஆசிரிய பயிற்சி கலாசாலை நிர்வாகம் மாதாந்தம் கருத்தரங்குகள் கலந்துரையாடல்களை நடத்த மண்டபத்தை ஒதுக்கி தந்தது.

மட்டக்களப்பு திருமலை மறைமாவட்ட ஆயர் இல்லத்தின் கீழ் இயங்கிய எகெட், மட்டக்களப்பு மாவட்ட அரசுசார்பற்ற நிறுவனங்களின்

என பலர் கிழக்கிலங்கை செய்தியாளர் சங்கம் நடத்திய கருத்தரங்குகளுக்கு வளவாளர்களாக வருகை தந்தனர்.

விடுதலைப்புலிகளின் ஆயுதப்போராட்டம் நடைபெறும் சமகாலத்தில் சர்வதேச நாடுகளால் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய மக்

களால் தெரிவு செய்யப்பட்ட தமிழ் அரசியல் தலைமை ஒன்று இருக்க வேண்டும் என்பது இந்த கருத்தரங்குகளில் வலியுறுத்தப்பட்டது.

மக்களால் தெரிவு செய்யப்பட்டவர்களை யே சர்வதேசம் அங்கீகரிக்கும். எனவே உறுதியான தமிழ் அரசியல் தலைமை ஒன்று உருவாக வேண்டும் என்ற எண்ணக்கரு உருவானது.



இந்நிலையில் இந்த பணிகளை தனியே கிழக்கிலங்கை செய்தியாளர் சங்கம் முன்னெடுப்பதை விட கிழக்கு பல்கலைக்கழக ஆசிரிய சங்கம், மட்டக்களப்பு மாவட்ட அரசாபற்ற நிறுவனம், கிழக்கிலங்கை செய்தியாளர் சங்கம் ஆகிய அமைப்புகள் எல்லோரும் சேர்ந்து மக்களை அரசியல் மயப்படுத்துவது, தமிழ் அரசியல் தலைமை ஒன்றை உருவாக்குவது போன்ற பணிகளை முன்னெடுக்கலாம் என எண்ணி ஒரு அமைப்பை உருவாக்கும் நோக்கில் மட்டக்களப்பு கத்தோலிக்க கழக மண்டபத்தில் ஒரு கூட்டம் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. அந்த கூட்டத்திற்கு நான் தலைமை தாங்கினேன். அந்த கூட்டத்தில் பலரும் கலந்துகொண்டனர்.

மட்டக்களப்பு தமிழர் மறுமலர்ச்சிக்கழகம் என்று அதற்கு பெயர் சூட்டப்பட்டது. அதன் இணைப்பாளர்களாக கிழக்கு பல்கலைக்கழக ஆசிரியர் சங்க செயலாளர் தம்பையாவும் கிழக்கிலங்கை செய்தியாளர் சங்க செயலாளர் சண்.தவராசாவும் நியமிக்கப்பட்டனர்.

கிழக்கு மாகாணத்தில் தேர்தல்களில் முல்லைமகள் தேர்தலில் வாக்களிக்க ஆர்வம் காட்டும் அளவிற்கு தமிழ் மக்கள் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை, எனவே இது தொடர்பான விழிப்புணர்வு வேலைகளை கிராமமட்டத்தில் செய்வதென முடிவு எடுக்கப்பட்டது. வாழைச்சேனை தொடக்கம் கல்லாறு வரை கருத்தரங்குள் நடத்தப்பட்டது.

மக்களை அரசியல்மயப்படுத்தும் கருத்தரங்குகளில் சிவராம், நடேசன், ஜெயானந்த மூர்த்தி, துரைரத்தினம், அரியநேந்திரன், தவராசா, கிழக்கு பல்கலைக்கழக ஆங்கிலத்துறை விரிவுரையாளர் கலாநிதி கெனடி விஜயரத்தினம், மட்டக்களப்பு மாவட்ட அரசாபற்ற நிறுவனங்களின் ஒன்றிய செயலாளர் செல்வேந்திரன், ஆகியோர் வளவாளர்களாக கலந்துகொண்டனர்.

எனினும் சில நெருக்கடிகள் காரணமாக தமிழர் மறுமலர்ச்சி கழகம் இயங்க முடியாமல் போனது.



இராணுவ நெருக்கடிகள் நிறைந்த காலம். இராணுவ புலனாய்வு பிரிவு முனாஸ், புளொட் மோகன் என மட்டக்களப்பு நகரில் அச்சுறுத்தல் நிறைந்த காலம்.

இத்தகைய அரசியல் நடவடிக்கைகளை அவர்கள் அவதானித்து வந்தனர்.

எனினும் கிழக்கிலங்கை செய்தியாளர் சங்கம் தமிழ் அரசியல் கட்சிகளின் தலைவர்களை அழைத்து கருத்தரங்குகளை தொடர்ச்சியாக நடத்தியதுடன் தமிழ் அரசியல் தலைமை ஒன்றின் அவசியம் வலியுறுத்தப்பட்டது. மாவை சேனாதிராசா, ஜோசப் பரராசசிங்கம், சந்திரநேரு, செல்வம் அடைக்கலநாதன் உட்பட பலரும் இந்த கருத்தரங்குகளில் பங்கு பற்றினர்.

இந்நிலையில் தான் 2000ஆம் ஆண்டு நடந்த தேர்தல் அதிர்ச்சியான முடிவுகளை தந்தது.

இதனை அடுத்து தமிழ் கட்சிகள் ஒற்றுமையாக ஒரே அணியில் போட்டியிட்டால்தான் தமிழர் பிரதிநிதித்துவத்தை தக்க வைக்க முடியும் என்பதை அத்தேர்தல் உணர்த்தியிருந்தது.

ஐப்பசி - 2020 இதழில் தொடரும்  
- அநாமதேயன்

# இலங்கையில் முதல் முதலில் வெளியான பத்திரிகை

பத்திரிகைகள் இல்லாத பண்டைக்காலத்தில் பொதுசனத் தொடர்பு சாதமாக பறைமேளம் இருந்தது. **டொம்... டொம்... என அதனை அடித்து மக்கள் வனத்தை ஈர்த்து அரச அறிவிப்புக்கள் தெரிவிக்கப்பட்டன.**

டச்சுக்காரர் கரையோர மகாணங்களில் குடியேறிய பின்னரும் (1956 - 1796) மக்களுக்கு தங்கள் உத்தியோக பூர்வ செய்திகள், அறிவித்தல்கள் சொல்வதற்கு பறைமேளத்தைப் பயன்படுத்தினர்.

ஒல்லாந்து நாட்டின் **1616ஆம் ஆண்டிலிருந்து "நீவ் ட்ரிஜன்" என்ற டச்சு செய்தித்தாள்** பிரசுரிக்கப்பட்ட போதிலும் அதை விரிவு படுத்த அவர்கள் ஆர்வம் காட்டியதாகத் தெரியவில்லை.

புதினாறாம் நூற்றாண்டில் பரித்தானியாவில் செய்திப் பத்திரிகைத் தொழில் ஒரு கலையாக ஆரம்பிக்கப்பட்டு படிப்படியாக வளர்ந்தது.

1500ஆம் ஆண்டிலிந்து அச்சுயந்திர முறை பிரித்தானியாவில் இருந்த போதிலும் அவமதிப்பான விடயங்கள் அடிக்கடி பிரசுரிக்கப்பட்ட காரணத்தால் கடுமையான தணிக்கைகளுக்கு உட்பட்டு பத்திரிகைத் துறையின் சுதந்திரமான வளர்ச்சிக்குத் தடையேற்பட்டது. 1701ல் பத்திரிகையும் வெளியிடப்படவில்லை.

இலங்கையில் வெளியிடப்பட்ட முதல் பத்திரிகை அரசாங்க வர்க்குமானிடீய. அது 1802 மார்ச் 15ல் அரச பிரகடனங்கள், பொதுக்கட்டளைகள், அரச விளம்பரங்கள் நீதித்துறை



பத்திரிகை

R-Royal (ராஜ்யம்)

E-

S-Sol

**வாது அறிவுக்கான பகிர்வு**

அறிவிப்புக்களும் பிறவும் கொண்டு வெளிவந்தது.

தொடக்கத்தில் ஒரு தாளில் மட்டும் வெளிவந்த வர்த்தமானி பின்னாளில் பல பக்கங்களில் தனியார் அறிவித்தல்களும், பிரித்தானியப் பேரரசின் படையெழுச்சி பற்றிய செய்திகளும் கொண்டு வந்தது. கண்டி கைப்பற்றப் பட்டதும் அதன் பின் வந்த வரலாற்று முக்கியத்துவம் பெற்ற நிகழ்வுகளும் **கெப்பிடிவொலவும் பிறநம் கைது செய்யப்படும்** முக்கிய செய்திகளாக வெளியிடப்பட்டன.

1806 ல் துமிழிலும் அறிவிப்புக்கள் வெளிவந்தன. 1814 ல் சிங்களமும் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட்டது.

இலங்கை சுதந்திரமடைந்த பின்னர் வர்த்தமானி ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் வெளிவரலாயிற்று. இன்று அரசு பதவி நியமனங்கள், விளம்பரங்கள், கேள்விகள், சட்டத்துறைச் செய்திகள், காணி, மாகாணசபைகள், உள்ளூராட்சி சபைகள், பதிவு செய்யப்பட்ட புத்தகங்கள், யூரிமாரும் மதிப்பீட்டாளரும் போன்ற தகவல்கள் தனிப் பகுதிகளாக பிரசுரிக்கப்படுகின்றன.

திடீரென வெளியாகும் வர்த்தமானி மற்றொரு சிறப்புப் பிரிவு. அது வறிய நுகர்சியாளரை பொழுது விடிந்ததும் அச்சுறுத்தும் நடு இரவில் வெளியிடப்படும் வர்த்தமானி.



நேசித்து வாசித்த நெஞ்சத்திலிருந்து...

# ஆய்வும் : வாழ்த்தும்



ஒரு புதிய வரவாக முகிழ்த்தெழுந்த பல்சுவை மின்னிதழான சிலம்பு தரிசித்த மகிழ்வில் சில வரிகள் கிறுக்க விழைந்தேன்.

இன்றைக்கு அச்ச இதழ்களை மேவி, உலாவி வருகின்ற இணையவழி படைப்புலகு, வாசகர்க்கு இலகு,லாவகம், வசதி வாய்ப்புகளோடு கையிலும் மார்பிலும் மடியிலும் உலகளாவிய அனைத்தையும் பொத்தி வைத்து அசைந்து பயன் பெறும் பெருமிகத் தையும் தந்துகொண்டிருக்கின்ற சாதனங்களோடு அவர்கள் வாழத் தொடங்கிய பின் வீறுநடை போடுவது என்பது ஆச்சரியமானதொன்றல்ல.

அவ்வகையில் இயங்கும் நிகழ்நிலை உலகில் மின்னிதழ்கள் பலதும் எழுவதும் சிலது ஆள்வதும் பெரும் பிரவாகமாக மாறியுள்ள காலமிது.

தமிழிலும் மிகப்பிரபல்யமான நீண்ட பாரம் பரியங்களைக் கொண்ட தமிழக சஞ்சிகைகள் கூட தனித்தே தான் வடிவில் மட்டுமே கரைசேர முடியாமல் தவிக்கின்றன, அவை தப்பிப்பிழைக்க வேண்டுமென்று பல்வேறு "குறைப்பு" செயல்களில் ஈடுபட்தோடு சம வேளையில்மின்னிதழ்களாகவும் வெளிவந்து தம்மை தக்க வைக்க முயல்வதைக் காண்கிறோம்.

இவ்வாறான சூழ்நிலைகளோடு நாமும் நம் மவர் வெளியீடாக சிலம்பு வந்ததை பார்த்து மகிழ்வதோடு இதற்கு ஆதரவும் வழங்கி இவ்விதழ் இன்னும் இன்னும் மின்னி தன் ஒலியை அகிலமெங்கும் ஓங்கி உரைக்க வாழ்த்துவோம்.

2020 ஆவணியில் முதல் வெளியீடாக வந்த சிலம்பு தன் அட்டைப்படமாக சர்வலோகநாதன் விநாயகனே தன் வேழச்சுவையை இன்னும் விசாலமாக்கி கேட்கும் வகையில் விவரணம் கொண்டமைந்துள்ளது. இன்னும் உள்ளே பிள்ளையார் சுழியை

விலக்கி வைக்காது இட்டதோடு அதனை விளக்கி வைத்த மையையும் காண்கின்றோம்.

பத்தி எழுத்தில் நல்ல எழுத்து நடையில் எழுத்து பற்றி எழுத்துமூவு செய்தே நல் விதைப்பு செய்திருக்கிறார்கள். முதற் கட்டுரையும் திவ்வியனின் ஆக்கமாக ஆவணி சதுர்த்தி ஏன் என ஆன்மீகம் ஒலித்து இதழ் விரிக்கிறது.

தொடர்ந்து போர்காலத்தை எதிர்கொண்ட மாணவர்கள் கொரோனா காலத்தை வெற்றி கரமாக எதிர் கொள்வார்களா என கருணாநிதி டன்சித் சமூகப் பார்வை அலசி வளரிளம் பருவத்தை போசணையால் மெருகூட்டுவோம் என்பதை அழகாக போசணையியல் விஞ்ஞான முதுமாணியான செல்வியாழினி சண்முகநாதன் வடிக்க பனைதரும் பனங்களி மூலம் பனை யாலேயே எம் சமூக பொருளாதாரம் உலகளாவும் என்ற உண்மைக்கு எடுத்துக்காட்டாக பனை, பனம்பொருட்களை நினைக்க சுவைக்க வைத்தார் செல்வி சுகன்யா துரைசிங்கம் முதுவிஞ்ஞான மாணி உணவுத் தொழிநுட்ப முகாமைத்துவத்தில் தகைமை கொண்டவர்.இன்னும் குறுங்கதை, கவிதைகள் என பல்சுவை கொண்டு நீளும் பக்கங்களைக் காண்கிறோம்.

பொதுவாக மின்னிதழ்களாக மட்டுமே தொகுக்கப்படும் இவ்வகை சார்ந்த வெளியீடுகள் எழுத்துத்தவறுகளை மறைக்க முடியாமல் அவஸ்தைப்படுவதை கண்ட நாம் தன் முதல் வெளியீட்டிலேயே இந்த விடயத்தில் அதி தீவிர கவனம் எடுத்து பிழைகளற்ற எழுத்தாக் கத்தோடு பொருத்தமான வண்ண படங்கையும் இணைத்து வெளியிட்டு பாராட்டு பெறுகிறார்கள் இதன் முகாமை குழுவினர்.

இன்னும் பல சிறப்பான பல்சுவை ஆக்கங்களை யும் சேர்த்துக்கொண்டு பல படைப்பாற்றல் கொண்ட சிறப்பாக இளையோரை இணைத்துக்கொண்டு வளர வேண்டும் மிளிர வேண்டும் என வேண்டுவதோடு அனைவரும் இதன் வாசகர்களாகி இவ்விதழின் வளர்ச்சிக்கு உதவுவதோடு நம்மவன் திவ்வியன் இதன் முதன்மை முகாமையாளனாக இருப்பதை பெருமிக் மாக கொண்டு இவன் ஆற்றலும் ஆளுமையும் சிலம் பூடாகவும் ஒலிக்கும் என்று கூறி வாழ்த்தி வரவேற்று மகிழ்கின்றேன்.

அதியர் ப.சுதானந்தராஜா (சுதா).

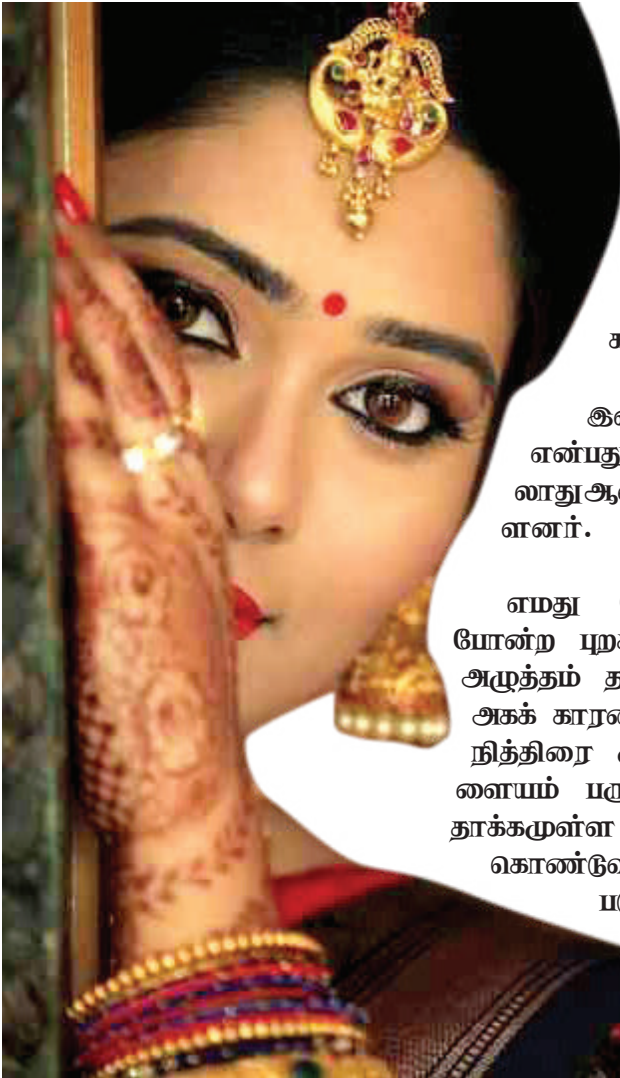
# வெண்ணுக்கு

## WAC மேக்கப்?



இன்றைய திருமண விழாக்களுக்கு ஆயத்தமாகும் திருமண வீட்டாருக்கு கேட்கப்படும் கேள்விகளில் இதுவும் ஒன்று. குறிப்பாக மணப் பெண்ணிடம்.

திருமணம் என்றாலே எல்லேரும் பரபரப்பாகவே இருப்பார்கள் வீடு முழுவதும் கலகலப்பும் பதற்றமும் நிறைந்தே இருக்கும்...



ஆனால் மணப்பெண் மட்டும் கல்யாண நாளை எதிர்பார்த்து இருப்பாள் “பெண்ணுக்கு கல்யாண கலை வந்திருச்சு” என்பார்கள் உண்மை என்னவென்றால் மனதில் உள்ள மகிழ்ச்சியும் அத்தோடு அவள் தன் முகத்தையும் சருமத்தையும் அழகுபடுத்துவதற்கு ஒரு மாதத்திற்கு முதல் இருந்தே தயார்படுத்தி கொண்டு இருப்பதே காரணம்.

இன்றைய நவீன காலத்தில் அழகுக் கலை என்பது மாறுபட்டுள்ளது. பெண்கள் மட்டுமல்லாமல் ஆண்களும் அழகுக்கலையில் ஆர்வமாக உள்ளனர்.

எமது மேனியானது காற்று, வெப்பம், பனி போன்ற புறக்காரணிகளாலும் கோவம், பயம், மன அழுத்தம் தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கம் போன்ற அகக் காரணிகளாலும் தாக்கத்திற்கு உட்படும் போது நித்திரை குறைவு, சுருக்கம், கரும் புள்ளி, கருவளையம் பருக்கள் போன்றன ஏற்படும் இவ்வாறான தாக்கமுள்ள மேனியை அதன் இயல்பு நிலைக்கு கொண்டுவர செய்யப்படும் செயற்பாடே **Facial** எனப்படும்.

அழகான தோற்றத்தை பெறவும் சருமத்தை பளபளப்பாக வைத்திடவும் நாம் நாள் தோறும் எமது சருமத்தை பரா



மரிய்யது முக்கியமானதாகும். குறிப்பாக வயண்கள் பருவநிலையை அடையும் தருணம் ஓமோன் செயற்பாடுகளினால் பருக்கள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். அவ்வேளை முகத்தை கைவிரல்களினால் அழுத் தாது அற்குரிய பராமரிப்புகளை செய்வது நல்லது.

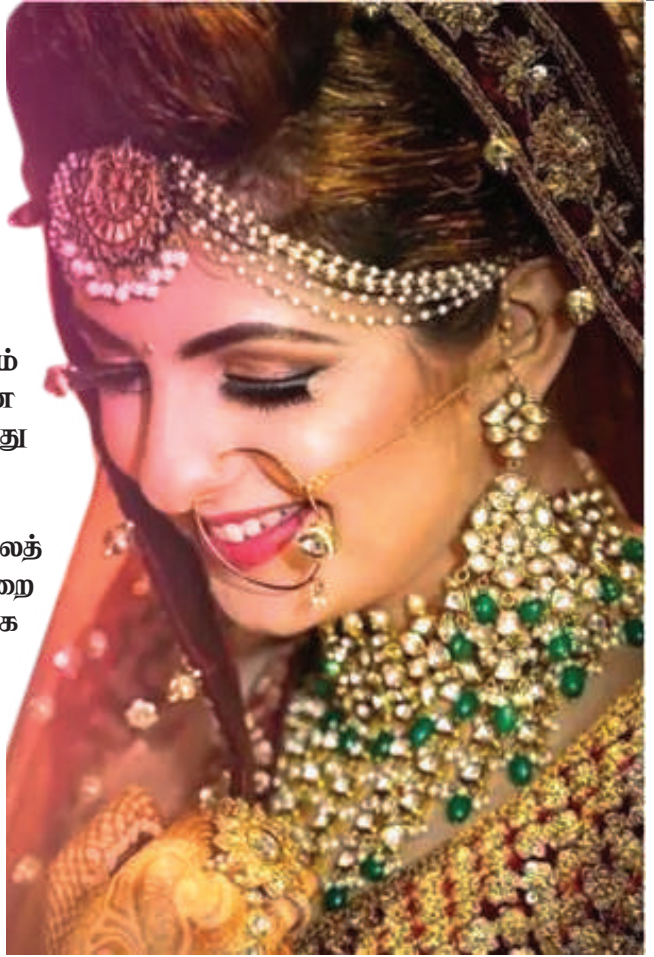
இதற்கென கடைகளில் விற்கப்படும் கிறீம் வகைகளை தவிர்த்து இயற்கையான முறையில் நீங்கள் **Facial** செய்வது மிகச்சிறந்தது.

இன்றைய காலத்தில் பல சமூக வலைத் தளங்களினூடாக **Facial** செய்யும் முறைகள் மற்றும் குறிப்புகள் புதிது புதிதாக வந்து கொண்டதான் இருக்கிறது.

சாதிகாய்தூள், பால், கடலை மா, மஞ்சள்வொடி, தயிர், உருளைக்கிழக்கு சாறு, தேன், தக்காளிச்சாறு, முட்டை வெள்ளைக்கரு, கற்றாழை, வேப்பிலை, நெல்லிக்காய், புதினா, எழுமிச்சைசாறு, பன்னீர், போன்ற வொருட்களை கொண்டு இயற்கை முறையிலேயே நீங்கள் சருமத்தை பராமரித்துக் கொள்வது அவசியம்.

தரமற்ற அழகுசாதன வொருட்களை நீங்கள் தொடர்ச்சியாக பயன்படுத்தும் போது இளமையிலேயே தருமசுருக்கம் ஏற்பட்டு வயது வந்தோர் போல் தோற்றமளியீர்கள். ஆகவே இயற்கை முறையில் சருமத்தை பராமரிய்யது கொள்ளுங்கள்.

இன்றைய காலத்தில் மேக்கப் இல்லாமல் வயண்கள் வெளியில் செல்வதில்லை. நவீன காலத்திற்கேற்ப நாம் மாறுவதில் எந்த தவறும் இல்லை ஆனால் நீங்கள்



போடும் மேக்கப் இன்னொருவரை முகம் சுழிக்க வைக்கும் அளவுக்கு இருக்க கூடாது. மிக முக்கியமான விடயம் என்னவெனில் எப்பொழுதும் Natural Look தரக்கூடியதாக மேற்கப்போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

இதற்காக நீங்கள் கொள்வனவு செய்யும் அழகுசாதன வொருட்கள் தரமானதாகவும் சரும ஒவ்வாமை இல்லாதவாறும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் அதற்கு வாங்கும் கிறீமை புறங்கையில் பூசி அவற்றின் தரத்தை தெரிந்துகொண்டு முகத்திற்கு பயன்படுத்துங்கள்.

இவ்வாறான சில வழிமுறைகளை பின்பற்றுவதனால் சருமப்பிரச்சினைகள் எதுவுமின்றி தன்னம்பிகையுடன் நீங்கள் வெளியில் சென்று வரலாம்.

திருமதி. தர்சிகா உதிஸ்ரன்



# வாழ்வின் குறைவற்ற செல்வத்தை உருக்கி

மனித உடல் தன்னொழிற் பாட்டிற்கு தேவையான அனைத்து சக்தியையும் பெற்றுக் கொள்ளும் ஒரே ஒரு இயற்கை வழி “உணவு” ஆகும். விரிவாகக் கூறினால், தூரிய சக்தி தாவரங்களில் பதிக்கப்பட்டு கீழ் மட்ட தாவர உண்ணிகள் மூலம் உணவுச் சங்கிலிகளின் திரட்சியே சூழ



**செல்வி யாழ்வின் சண்முகநாதன்**  
**BSc Spl (Hons) (WUSL), MSc (India)**  
**Registered Nutritionist**

லில் நாம் காணும் உணவு வலை இந்த வலைச்சிக்கலில் கீழ் மட்டத்திலிருந்து உயர் மட்டத்திற்கு செல்லும் போதுபதிக்கப்படும் சக்தியினளவு குறைவதோடு பாதகமான இரசாயனங்களின் செறிவாக்கம் அதிகமாகின்றது.

சக்தி பதிப்பு என்பது ஒரு இயற்கையான செயற்பாடு, ஆனால் பாதகமான இரசாயனங்கள் நவீன முறை விவசாயத்தில் பாவிக்கப்படும் கிருமிநாசினிகள், பீடைகொல்லிகள் களைநாசினிகள் மற்றும் உரங்களின் மூலம் செறிவாக்கம் மடைகின்ற இச்செயற்பாடு பூமியில் இயற்கை வளங்களான மண், நீர், வளி என்பவற்றோடு மனித வளத்தின் தலைத்திருப்பவையும் கேள்விக்குறி

யாக்குகின்றது.

எவ்வாறு என்று பார்த்தீர்களானால் நீண்டகால தவறான பழக்கவழக்கங்களில் தொடர்ச்சியாக செறிவடை யும் பாதகமான இரசாயனங்களும் குறைந்தளவில் பாதிக்கப்படும் தூரிய சக்தியும் இரசாயனங்களும் குறைந்தளவில் பதிக்கப்படும் தூரிய சக்தியும் தொற்றா நோய்களிற்கு வழிசமைக்கின்றன.



உதாரணமாக உடற்பருமனதி கரித்தல், நீழ்வு, சிறுநீரக தொழிற்பாடு குறைவடை தல், புற்று நோய் போன்றவற்றைக் கூறலாம். மேலும், இவை உடலின்நிர்ப்பீடணத்தொகுதியைப் பாதிப்பதால் கொரோனா போன்ற தொற்றும் நோய்களும் இலகுவாக பரவலடைகின்றன.



இவ்விடத்தில் நின்று ஒரு நிமிடம் சிந்திப் போமேயானால், நமது தவறான பழக்க வழக்கங்களை திருத்திக் கொள்வதால் நோயற்ற வாழ்வு என்னும் குறைவற்ற செல்வத்தை நோக்கி பயணத்தை ஆரம்பிக்க முடியும் இதற்கு பின்வரும் ஆலோசனைகள் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

1. கீழ் மட்ட சக்திப்படியல் உள்ள தாவரங்களை உணவில் அதிகளவு சேர்த்தல் - அதாவது கீரைவகைகள், மரக்கறிகள், பழங்கள், அவரையினங்கள் மற்றும் தானியங்கள்.

2. உயர்மட்ட சக்திப்படியலில் உள்ளவற்றை மட்டுப்படுத்திய அளவு உட்கொள்ளுதல் - மீன், இறைச்சி, முட்டை, பால் போன்றன.

3. அதிலும் பதப்படுத்தப்பட்ட மீன், இறைச்சி போன்றவற்றை நாடுவதை குறைத்துக்கொள்வது நன்று.

4. மாமிச உணவுகளை நன்றாக சமைத்து உண்பதும் கிருமித் தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாப்பதோடு சமிபாடடைவதை அதிகரிக்கும்.

5. மரக்கறிகள், கீரைவகைகள், பழங்கள், மற்றும், அவரையினங்களை முடியுமானால் வீடுகளில் இயற்கை விவசாயமுறையில் பயிரிட்டு பயன்பெறுங்கள்.

6. சந்தையில் கொள்வனவு செய்யும் மரக்கறிகள், இலைகள் மற்றும் பழங்களை சமைக்கும் முன் உப்பு நீரில் அலசிக்கழுவவும்.

7. இஞ்சி, மஞ்சள், வெந்தயம், சோம்பு, சீரகம், வெங்காயம், வெள்ளைப் பூடு, கடுகு, மிளகு, கறி



வேப்பிலை போன்றவற்றை உணவுடன் சேர்ப்பது உடற்தொழிற்பாட்டிற்கு புத்துயிரூட்டுகின்றன.

8. உடற் தொழிற்பாட்டு நிலைக்கேற்ப போதியளவு நீரைப் பருகுவதும் இது உயர் குருதியழுத்தம், நீரிழிவு பேரானற் தொற்றா நோய்கள் வருவதைத் தடுக்கும். வளர்ந்தோர் குறைந்தது 2 லீற்றர் சுத்தமான நீர் பருகவும்.

9. சிறியளவில் உடற்பயிற்சி ஒன்றை தினமும் குறித்த நேரத்தில் செய்வது உடலினை உறுதி செய்வதோடு மனதிற்கும் ஆனந்தமளிக்கும்.

எனவே ஒரு நிமிடம் சிந்தியுங்கள் குறைவற்ற செல்வத்தை நோக்கி பயணத்தைத் தொடருங்கள்.

சுழலும் சிக்கல்கள்

# மீள்வாரா டோனி?

- ஜங்கரல்

கிரிக்கெட் உலகில் சமீப காலமாக உச்சரிக்கப்படும் பெயர் டோனி. சுப்பர் ஹீரோவாக கொண்டாடப்பட்ட டோனி இன்று பலத்த சவால் களுக்கும் சிக்கல்களுக்கும் முகங்கொடுக்க முடியாதவராக - அந்த நாயகத் தன்மைய இழந்துவிட்டவராகவே தெரிகிறார்.

இந்தியக் கிரிக்கெட் அணியின் தலைவராக நினைத் எல்லாம் செய்து முடிக்க வல்லவராகத் திகழ்ந்தவர் டோனி. இன்று அணிக்குத் திரும்ப முடியாமலே தனது ஓய்வை அறிவித்துள்ளார்.

கிரிக்கெட்டில் அதிரடியான ஆட்டத்துக்கு மட்டுமல்ல, அதிரடியான முடிவுகளை எடுப்பதற்கும் பெயர் பெற்றவர் டோனி. அதேபோன்றே எவரும் எதிர்பாராத வேளையில் தனது ஓய்வையும் அறிவித்திருந்தார். இது இந்திய ரசிகர்களுக்கு மட்டுமல்ல, முழுக் கிரிக்கெட் ரசிகர்களுக்கும் வேதனையான விடயமே.

எனினும் டோனி ரசிகர்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் விடயம் ஒன்றேதான். அது டுபாயில் 19 ஆம் திகதி ஆரம்பமாகியுள்ள ஐ.பி.எல். கிரிக்கெட். டோனி தலைமையில் களமிறங்கும் சென்னை சுப்பர் கிங்ஸ் சிறந்த போட்டிகளை விருந்தாக்கும் என்பதுதான். ஆனால், இப்போது அதுவும் சிக்கலுக்குரியதாக - மகிழ்ச்சிக் குரியதாக இருக்கப்போவதில்லை என்பதே உண்மை.



ஏனெனில் சென்னை சுப்பர் கிங்ஸில் டோனிக்கு அடுத்தபடியாகக் கொண்டாடப்படும் சுரேஷ் ரெய்னா அணியிலிருந்து விலகியிருக்கிறார். இவரின் மாமா குடும்பத்தவர்கள் கொள்ளைக் கும்பல் ஒன்றால் தாக்கப்பட்ட சம்பவத்தையடுத்தே அவர் நாடு திரும்பினார் என்பது ரெய்னா தரப்பின் விளக்கமாக உள்ளது. அதேசமயம், சென்னை அணி நிர்வாகம் அவரை நடத்தும் விதத்தில் இருக்கும் பாரபட்சமே அவர் விலகக் காரணம் என்று கூறப்படுகின்றது.

இந்த நிலையில் அணியின் 13 பேர் கொரோனா தொற்றுக்கு இலக்காகி இருக்கின்றனர். இது அணியின் வெற்றியில் கணிசமான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்பதுடன், விளையாடும் பதினொருவர் அணிக்கும் கூட கடும்தொடுக்கடியை - சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்நிலையில் போட்டியில் பங்கேற்காது இந்தியாவிலேயே தங்கி விட்ட ஹர்பஜன் சிங்கிற்கு அழைப்பு விடுக்கப்பட்ட போதிலும், அவரும் பின்னடித்து வருகிறார். இந்தக் கட்டுரை எழுதப்படும் வரை அணிக்கு சாதகமான பதிலை



ஹர்பஜன் சிங் தெரிவிக்கவில்லை.

இது சென்னை அணியின் தலைவரான டோனிக்கு பல சிக்கல்களை கொடுக்கும் குறிப்பாக ஐ.பி.எல். சம்பியன் பட்டத்தை கைப்பற்றுவதன் மூலம் இந்திய கிரிக்கெட் அணி நிர்வாகத்துக்கு நெருக்கடியை ஏற்படுத்தும் - இந்திய அணியில் தனது திறமையின் இருப்பை - முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தக் காத்திருக்கும் டோனிக்கு இது உண்மையில் பலத்த சவால் மட்டுமல்ல பெரும் பின்னடைவும்தான்.

## யார் இந்த டோனி?

டோனிக்கு எப்படி அறிமுகம் தேவையில்லையோ அதுபோல், அவரின் கிரிக்கெட் வாழ்வு பற்றிய விவரமும் ரசிகர்களுக்குத் தேவையில்லை. ஏனெனில், கடந்த தசாப்தக் கிரிக்கெட் டோனியைப் பற்றியே சுழன்றது. ஊடகப் பெருக்கம் நிறைந்த இன்றைய காலத்தில் அதிக ஊடக வெளிச்சம் பாய்ந்த நபர்களில் டோனியும் ஒருவர்.

வீழ்ந்துபோய்க் கிடந்த இந்தியக் கிரிக்கெட்டை நிமிர்த்திய பெருமை டோனிக்கே உண்டு. ஒரு உலகக் கிண்ணத்தை வெற்றி கொள்ளவே தடுமாறி நின்ற இந்தியக் கிரிக்கெட் அணிக்கு 3 உலகக் கிண்ணங்கள் வெல்ல வழிசமைத்தவர்.

அதுமட்டுமல்ல இந்தியாவில் ஐ.பி.எல். கிரிக்கெட்டை வெற்றிகரமாக நடத்தலாம் என்ற முடிவை இந்தியக் கிரிக்கெட் கட்டுப்பாட்டுச்



சபைக்கு நிரூபித்தவர் அவர்தான். இந்திய அணிக்கு டோனி தலைமை ஏற்ற பின்னர் தான் இந்தியக் கிரிக்கெட் மிகப்பெரும் ஊடக வெளிச்சத்தை - வர்த்தக ரீதியான பெரும் இலாபங்களைப் பெற்றது. இதனை அடிப்படையாக வைத்தே ஐ.பி.எல். ரி -20 தொடர் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

எது எப்படியிருந்தாலும் 2019 ஆம் ஆண்டு அவருக்கு நல்லதோர் ஆண்டாக அமையவில்லை - அவரால் அமைக்கவும் முடியவில்லை. அந்த ஆண்டு உலகக்கிண்ணத் தோல்வியுடன் ஈடாட்டம் கண்டிருந்த அவரின் தலைமை பறிபோனது அத்துடன் அணியிலிருந்தும் ஓரங்கட்டப்பட்டார்.

## ஓரங்கட்டலின் பின்னால் அரசியல்?

தொடர்ந்து அணியில் இடம்பிடிக்க முயன்றவருக்கு பின்னடைவுகளே பரிசாகக் கிடைத்தன. ஆனால், அவரின் பின்னடைவுகளுக்குக் காரணம் அவரின் விளையாட்டில் அரசியலே என்கின்றன இந்தியாவின் சில முக்கிய ஊடகங்கள். இது உண்மையா என்பது ஒரு புறமிருக்க இந்தியக் கிரிக்கெட் அந்நாட்டின் அரசியலில் பெரும் தாக்கம் செலுத்துவது உண்மை.

முன்னர் தொடர்ச்சியாக ஆளும் கட்சியாக இருந்த இந்திய காங்கிரஸ் கட்சி,

மாஸ்டர் பட்ஸ்மன் என உலகம் கொண்டாடும் சச்சின் டெண்டுல்கரை ராஜ்ய சபா உறுப்பினராக அழகு பார்த்தது. அப்போது ஒட்டு மொத்த இந்தியாவும் சச்சினின் பெயரை உச்சரித்துக் கொண்டிருந்தது.

இது தவிர புகழ்பெற்ற வீரர்கள் பலரும் இந்திய அரசியலில் வெற்றி பெற்றவர்களாக வலம் வருகின்றனர். கௌதம் கம்பீர் என்று இந்தப் பட்டியல் நீளமானது. தற்போது ஆளும் பாரதிய ஜனதா கட்சிக்கு ஆதரவளிக்கும் வீரர்களில் டோனியின் அளவுக்கு பெயர் சொல்லும் வீரர்கள் இல்லை.

இந்தியக் கிரிக்கெட்டில் சச்சினுக்கு அடுத்த படியாக அதிகபேர் உச்சரிக்கும் பெயர் - அதிக ரசிகர்களை கொண்ட வீரர் என்றால் அவர் டோனிதான். அவருடைய சொந்த மாநிலமான ஜார்கண்ட் மாநிலத்தில், பா.ஜ.க. ஆட்சியைப் பெற முடியவில்லை. இந்நிலையில்தான் டோனியை தங்கள் வலையில் போட முயன்று தோற்றுப் போனமையால் டோனியை இந்திய அணிக்குள் டோனியால் இடம்பிடிக்க முடியவில்லை என்று கூறப்படுகின்றது.

இந்தக் குற்றச்சாட்டுக்களுக்கு மூலகாரணம், இந்திய உள்நாட்டு அலுவல்கள் அமைச்சராகவும் - பா.ஜ.கவின் தலைவராகவும் இருக்கும் அமித்ஷாவின் மகன் ஜெய்ஷா. இந்தியக் கிரிக்கெட் கட்டுப்பாட்டுச் சபையின் செயலராக இருக்கும் இவர்தான் ஆளும் பா.ஜ.கவுக்கு டோனியை ஆதரவு தர வைக்கும்பொருட்டு நெருக்குதல்களை கொடுத்து வருகிறார் என்ற கருத்து வலுவாக உள்ளது. ஆனாலும், இது நிரூபிக்கப்படாததாகவே இருக்கிறது.

இந்நிலையில்தான் டோனி தனது சர்வதேச கிரிக்கெட் வாழ்வை முடித்துக் கொண்டார் என்று கூறப்படுகின்றது. அமைதியாக திடீர் முடிவுகளை எடுத்து போட்டியின் போக்கையே மாற்றுவது டோனியின் ஸ்ரைல். அது போலவே, 2019 பருவகாலத்தில் அணிக்குள் நுழைய கடும் பிரயத்தனம் எடுத்த டோனி, எவரும் எதிர்பாராத நேரத்தில் தனது ஓய்வை

அறிவித்தார். அவரின் இந்த முடிவு இந்தியக் கிரிக்கெட் கட்டுப்பாட்டு சபைக்கும் கூட அதிர்ச்சியைக் கொடுத்தது. டோனிக்கு ஒரு மகத்தான வெற்றியைப் பெற்று வழங்குவதற்கு இந்தியக் கிரிக்கெட் சந்தர்ப்பத்தை கேட்ட நிலையில், டோனி தனது மௌனத்தாலேயே அதற்கும் பதில் வழங்கியுள்ளார்.

இந்நிலையில் - தனது திறமையை - தலைமைத்துவத்தை வெளிப்படுத்த ஐ.பி.எல். ருவென்ரி - 20 தொடரை நம்பியுள்ள டோனிக்கு இம்முறை சிறந்த களம் அமைந்துள்ளது. ஆனால், அதிலும் சிக்கல்கள் ரெய்னா, ஹர்பஜனின் விலகல். 13 வீரர்களுக்கு கொரோனா விளையாடும் பதினொருவர் அணியை மாற்றி விளையாடக்கூட முடியாத நிலை, கொரோனா தொற்றால் போட்டிகள் வழக்கத்துக்கு திரும்ப முடியாத சூழ்நிலை, புதிய களம் எதிரணிகளின் வலுவான நிலை என்று அவரின் முன்னால் சிக்கல்கள் - சவால்கள் இமயம் போல் உயர்ந்து நிற்கின்றன.

புகழ்பெற்ற விளையாட்டு வீரர் ஒருவரின் வாழ்வில் ஏற்படும் இவ்வாறான சிக்கல்கள் - சவால்கள் - ஏற்ற இறக்கம் சாதாரணமானது. இறக்கங்கள் ஏற்படும்போதும் களத்தில் அதிர்வு காட்டி தன்னை நிரூபிப்பதே - தவிர்க்க முடியாதவராக வெளிப்படுத்துவதே வீரர் ஒருவருக்கு அழகு.

மைதானத்தில் வீசப்படும் பந்துகளை சுழற்றி எல்லைக்கோட்டுக்கு வெளியே அனுப்பும் ஹெலிகொப்பர் ஷோட்டுக்கு புகழ்பெற்றவர் டோனி. இப்போது அவரை நோக்கி வரும் சிக்கல்களையும் சவால்களையும் டோனி தனது திறமை மூலம் சுழற்றி எறிவாரா...?





# கொரோனா வைரஸ் பாதிப்புக்கு மத்தியில் ஐ.பி.எல் தொடர் அட்டவணை வெளியீடு

**DREAM11 2020 SEASON SCHEDULE**  
IPLT20.COM

MATCH NO.	MATCH DAY	DATE	IST	LMT	VENUE	HOME	AWAY
1	SAT	19-SEP-20	7:30PM	6:00PM	ABU DHABI	MUMBAI INDIANS	CHENNAI SUPER KINGS
2	SUN	20-SEP-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	DELHI CAPITALS	KINGS XI PUNJAB
3	MON	21-SEP-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	SUNRISE HYDERABAD	ROYAL CHALLENGERS BANGALORE
4	TUE	22-SEP-20	7:30PM	6:00PM	SHARJAH	RAJASTHAN ROYALS	CHENNAI SUPER KINGS
5	WED	23-SEP-20	7:30PM	6:00PM	ABU DHABI	KOLKATA KNIGHT RIDERS	MUMBAI INDIANS
6	THU	24-SEP-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	KINGS XI PUNJAB	ROYAL CHALLENGERS BANGALORE
7	FRI	25-SEP-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	CHENNAI SUPER KINGS	DELHI CAPITALS
8	SAT	26-SEP-20	7:30PM	6:00PM	ABU DHABI	KOLKATA KNIGHT RIDERS	SUNRISE HYDERABAD
9	SUN	27-SEP-20	7:30PM	6:00PM	SHARJAH	RAJASTHAN ROYALS	KINGS XI PUNJAB
10	MON	28-SEP-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	ROYAL CHALLENGERS BANGALORE	MUMBAI INDIANS
11	TUE	29-SEP-20	7:30PM	6:00PM	ABU DHABI	DELHI CAPITALS	SUNRISE HYDERABAD
12	WED	30-SEP-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	RAJASTHAN ROYALS	KOLKATA KNIGHT RIDERS
13	THU	1-OCT-20	7:30PM	6:00PM	ABU DHABI	KINGS XI PUNJAB	MUMBAI INDIANS
14	FRI	2-OCT-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	CHENNAI SUPER KINGS	SUNRISE HYDERABAD
15	SAT	3-OCT-20	3:30PM	2:00PM	ABU DHABI	ROYAL CHALLENGERS BANGALORE	RAJASTHAN ROYALS
16	SAT	3-OCT-20	7:30PM	6:00PM	SHARJAH	DELHI CAPITALS	KOLKATA KNIGHT RIDERS
17	SUN	4-OCT-20	3:30PM	2:00PM	SHARJAH	MUMBAI INDIANS	SUNRISE HYDERABAD
18	SUN	4-OCT-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	KINGS XI PUNJAB	CHENNAI SUPER KINGS
19	MON	5-OCT-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	ROYAL CHALLENGERS BANGALORE	DELHI CAPITALS
20	TUE	6-OCT-20	7:30PM	6:00PM	ABU DHABI	MUMBAI INDIANS	RAJASTHAN ROYALS
21	WED	7-OCT-20	7:30PM	6:00PM	ABU DHABI	KOLKATA KNIGHT RIDERS	CHENNAI SUPER KINGS
22	THU	8-OCT-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	SUNRISE HYDERABAD	KINGS XI PUNJAB
23	FRI	9-OCT-20	7:30PM	6:00PM	SHARJAH	RAJASTHAN ROYALS	DELHI CAPITALS
24	SAT	10-OCT-20	3:30PM	2:00PM	ABU DHABI	KINGS XI PUNJAB	ROYAL CHALLENGERS BANGALORE
25	SAT	10-OCT-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	CHENNAI SUPER KINGS	ROYAL CHALLENGERS BANGALORE
26	SUN	11-OCT-20	3:30PM	2:00PM	DUBAI	SUNRISE HYDERABAD	RAJASTHAN ROYALS
27	SUN	11-OCT-20	7:30PM	6:00PM	ABU DHABI	MUMBAI INDIANS	DELHI CAPITALS
28	MON	12-OCT-20	7:30PM	6:00PM	SHARJAH	ROYAL CHALLENGERS BANGALORE	KOLKATA KNIGHT RIDERS

2020 ஐ.பி.எல் தொடருக்கான போட்டி அட்டவணையை பி.சி.சி.ஐ வெளியிட்டது.

எட்டு அணிகள் மோதும் ஐபிஎல் தொடர் செப்டம்பர் 19 ஆம் திகதி ஆரம்பமாகின்றது. முதல் போட்டியில் ரசி காகளால் எதிர்பார்க்கப்பட்டபடி மும்பை இந்தியன்ஸ் - சென்னை சூப்பர் கிங்ஸ் அணிகள் மோதவுள்ளன.

2020 ஐ.பி.எல் தொடர் கொரோனா வைரஸ் பாதிப்புக்கு மத்தியில் நடைபெறவுள்ளது.

இந்தியாவில் பாதிப்பு அதிகரித்து வரும் நிலையில், ஐக்கிய அரபு அமீரகத்தில் ஐ.பி.எல் தொடரை நடத்த வுள்ளது பி.சி.சி.ஐ. வைரஸ் பாதிப்பு வீரர்கள் மற்றும் பணியாளர்களுக்கு பரவாமல் இருக்க பி.சி.சி.ஐ கடும் விதிமுறைகளை அமல்படுத்தியுள்ளது.

போட்டி அட்டவணையை கடந்த மாதமே பி.சி.சி.ஐ. வெளியிடும் என ரசிகர்களால் எதிர்பார்க்கப்பட்டது. ஆனால், பி.சி.சி.ஐ பல்வேறு காரணங்களால் ஐ.பி.எல் போட்டி அட்டவணையை வெளியிடாமல் தாமதம் செய்து வந்தது. அதனால் ஐ.பி.எல் அணிகள் மற்றும் ரசிகர்கள் ஏமாற்றத்தில் இருந்தனர்.

இந் நிலையில் 2020 ஐ.பி.எல் தொடருக்கான அட்டவணையை வெளியிட்டது பி.சி.சி.ஐ. லீக் சுற்றுக்கான அட்டவணை மட்டுமே வெளியிடப்பட்டது. செப்டம்பர் 19 அன்று முதல் போட்டியும், நவம்பர் 3 அன்று லீக் சுற்றின் கடைசி போட்டியும் நடைபெறவுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

## போட்டி நேரம்

சனி, ஞாயிறு மட்டும் இரண்டு போட்டிகள் நடைபெறும். ஏனைய நாட்களில் ஒரு போட்டி மட்டுமே நடைபெறும். முதல் போட்டி இந்திய நேரப்படி 3.30 மணிக்கும் (உள்ளூர் நேரம் 2 மணி), இரவுப் போட்டி 7.30 மணிக்கும் (உள்ளூர் நேரம் 6 மணி) ஆரம்பமாகும்.

## மூன்று மைதானம்

ஐக்கிய அரபு அமீரகத்தில் மூன்று மைதானங்களில் நடைபெறவுள்ளது. டுபாயில் 24 போட்டிகளும், அபுதாபியில் 20 போட்டிகளும், ஷார்ஜாவில் 12 போட்டிகளும் நடைபெறவுள்ளன. பிளே-ஆஃப் மற்றும் இறுதிப் போட்டி அட்டவணை பின்னர் வெளியிடப்படும் என பி.சி.சி.ஐ கூறியுள்ளது. முழு அட்டவணை மொத்தம் 56 லீக் போட்டிகள் நடைபெறவுள்ளன.

**DREAM11 2020 SEASON SCHEDULE**  
IPLT20.COM

MATCH NO.	MATCH DAY	DATE	IST	LMT	VENUE	HOME	AWAY
29	TUE	13-OCT-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	SUNRISE HYDERABAD	CHENNAI SUPER KINGS
30	WED	14-OCT-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	DELHI CAPITALS	RAJASTHAN ROYALS
31	THU	15-OCT-20	7:30PM	6:00PM	SHARJAH	ROYAL CHALLENGERS BANGALORE	KINGS XI PUNJAB
32	FRI	16-OCT-20	7:30PM	6:00PM	ABU DHABI	MUMBAI INDIANS	KOLKATA KNIGHT RIDERS
33	SAT	17-OCT-20	3:30PM	2:00PM	DUBAI	RAJASTHAN ROYALS	ROYAL CHALLENGERS BANGALORE
34	SAT	17-OCT-20	7:30PM	6:00PM	SHARJAH	DELHI CAPITALS	CHENNAI SUPER KINGS
35	SUN	18-OCT-20	3:30PM	2:00PM	ABU DHABI	SUNRISE HYDERABAD	KOLKATA KNIGHT RIDERS
36	SUN	18-OCT-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	MUMBAI INDIANS	KINGS XI PUNJAB
37	MON	19-OCT-20	7:30PM	6:00PM	ABU DHABI	CHENNAI SUPER KINGS	RAJASTHAN ROYALS
38	TUE	20-OCT-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	KINGS XI PUNJAB	DELHI CAPITALS
39	WED	21-OCT-20	7:30PM	6:00PM	ABU DHABI	KOLKATA KNIGHT RIDERS	ROYAL CHALLENGERS BANGALORE
40	THU	22-OCT-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	RAJASTHAN ROYALS	SUNRISE HYDERABAD
41	FRI	23-OCT-20	7:30PM	6:00PM	SHARJAH	CHENNAI SUPER KINGS	MUMBAI INDIANS
42	SAT	24-OCT-20	3:30PM	2:00PM	ABU DHABI	KOLKATA KNIGHT RIDERS	DELHI CAPITALS
43	SAT	24-OCT-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	SUNRISE HYDERABAD	SUNRISE HYDERABAD
44	SUN	25-OCT-20	3:30PM	2:00PM	DUBAI	ROYAL CHALLENGERS BANGALORE	CHENNAI SUPER KINGS
45	SUN	25-OCT-20	7:30PM	6:00PM	ABU DHABI	RAJASTHAN ROYALS	MUMBAI INDIANS
46	MON	26-OCT-20	7:30PM	6:00PM	SHARJAH	KOLKATA KNIGHT RIDERS	KINGS XI PUNJAB
47	TUE	27-OCT-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	SUNRISE HYDERABAD	DELHI CAPITALS
48	WED	28-OCT-20	7:30PM	6:00PM	ABU DHABI	MUMBAI INDIANS	ROYAL CHALLENGERS BANGALORE
49	THU	29-OCT-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	CHENNAI SUPER KINGS	KOLKATA KNIGHT RIDERS
50	FRI	30-OCT-20	7:30PM	6:00PM	ABU DHABI	KINGS XI PUNJAB	RAJASTHAN ROYALS
51	SAT	31-OCT-20	3:30PM	2:00PM	DUBAI	DELHI CAPITALS	SUNRISE HYDERABAD
52	SAT	31-OCT-20	7:30PM	6:00PM	SHARJAH	ROYAL CHALLENGERS BANGALORE	SUNRISE HYDERABAD
53	SUN	1-NOV-20	3:30PM	2:00PM	ABU DHABI	CHENNAI SUPER KINGS	KINGS XI PUNJAB
54	SUN	1-NOV-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	KOLKATA KNIGHT RIDERS	RAJASTHAN ROYALS
55	MON	2-NOV-20	7:30PM	6:00PM	DUBAI	DELHI CAPITALS	ROYAL CHALLENGERS BANGALORE
56	TUE	3-NOV-20	7:30PM	6:00PM	SHARJAH	SUNRISE HYDERABAD	MUMBAI INDIANS



இசையால்  
எனென்றேன்...

“நம் நடை கண்டு அகங்காரம்  
தூளாக வேண்டும்.  
நம் படை கண்டு திசையெல்லாம்  
பறந்தோட வேண்டும்  
சக்தி கொடு சக்தி கொடு”



செல்வி.தரணியா சாந்தலிங்கம்.

இன்றைய காலத்தில் எத்தனை பேர்  
வானொலி பெட்டியை பயன்படுத்து  
கிறார்கள் என்பது எமக்குத் தெரியாது.

காலையில் வானொலி பெட்டியை ஒரு  
தடவை போட்டு கேட்டுப்பாருங்க, ஒவ்  
வொரு நாளும் இந்தப்பாட்டு ஒலிபரப்பா  
கும். “சக்தி கொடு” இந்தப்பாடலைக்  
கேட்கும் போதே பரபரப்பாக வேலை  
செய்ய ஆரம்பிச்சிடுவோம். இது தான்  
இசையின் சக்தி.

ஆயுசைகள் அறுபத்து நான்கிலும்  
மாந்தர்மனம் கவரும் இன்பக்கலை மகத்து  
வம் மிக்கது இசைக்கலையாகும். மனித  
வாழ்க்கையின் மனிதனின் பிறப்பு முதல்  
இறப்பு வரை இசையானது பின்னிப்  
பிணைந்துள்ளது.

இசையின் சிறப்புக்களையும் வரலா  
றுகளையும் சொல்ல வேண்டுமென்றால்  
சிலம்பு இதழே நிறைந்துவிடும். இசையின்  
சில பயனை மட்டும் இங்கு நோக்குவோம்.

இசை என்றாலே பெரும்பாலும் பாடல்  
களைத்தான் நாம் ரசிக்க விரும்புவோம்.

தாய் வயிற்றிலுள் 24 வாரத்திலுள்ள  
குழந்தை இசை என்ன என்பது தெரியாமல்  
இருந்தாலும் ஒலி அலைகளாக குழந்தை  
யால் உணர முடியும் அவ் இசை குழந்

தையின் அறிவுத்திறனையும், செவிப்புல  
உணர்வுகளையும் தூண்டுவதில் உதவுகிறது.

இசை கற்பதனால் மனிதனிடம் அன்பு,  
பண்பு, அடக்கம், அறிவு, அமைதி, சாந்தி  
என்கின்ற பண்புகள் வளர்க்கப்படுகின்றன.

பாடல்களை மெய்மறந்து கேட்கும்  
போது மனிதன் கவலையை மறக்கிறான்  
உற்சாகம் புதிதாய் பிறக்கிறது என்பதை  
கவனித்து மியூசிக் தெரபி என்னும் மருத்  
துவ முறையை உருவாக்கினர். இந்த மருத்  
துவ முறை நாளப்பட்ட நோய்கள் மூட்டு  
வலி, மனநோய்கள் போன்றவைகளுக்கு  
உகந்ததாக கருதப்படுகிறது. இசையுடன்  
பாடலை கேட்கும் போது நீரிழிவு, ரத்த  
அழுத்தம் போன்றன கட்டுப்பாட்டுக்கு  
வருகிறது என்பதும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

இசையினால் குழந்தைகளின் மன  
நிலையைக் கூட மாற்றிவிடலாம். உதாரண  
மாக மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தை  
களுக்கு அடிப்படை பண்பாட்டை கற்றுக்  
கொடுக்க மேலைநாடுகளில் ஒரு ஆசிரியர்  
அவர்களுக்கு டிரம்ஸ் குச்சியை  
கொடுத்து அதை அடிக்க கற்றுக்கொடுத்தார்.  
இசை வழியாக அடிப்படை கட்டுப் பாட்டை  
கொண்டுவந்தார். பின்னர் படிப்படியாக  
அந்தக் குழந்தைகள் தங்கள் தேவைகளை  
தாங்களே நிறைவேற்றிக்கொள்ளும் நிலை  
உருவானது.



இறைவனே இசை வடிவானவன் சரஸ்வதி வீணையும், கிருஷ்ணன் புல்லாங்குழலுடனும், சிவன் உடுக்கையுடனும், நந்தி மத்தளத்துடனும் இருப்பதிலிருந்து இறைவன் இசைப்பிரியன், சாமகானப்பிரியன் என்பது புலனாகின்றது.

காலத்தால் அழியாத இசையை இயற்கையிலும் அனுபவிக்கலாம் என்பதை  
நதி - நடந்து போகும் சங்கீதம் என்றும்  
மழை - அவரோகண சங்கீதம் என்றும்  
பிள்ளை மழலை - பிழைகளின் சங்கீதம் என்றும்  
மௌனம் - உறைந்து போன சங்கீதம் என்றும் கூறினால் மிகையாகாது.

இசை என்றாலே மனமகிழ்ச்சி மனநிம்மதி, உற்சாகம் என்பன தானாகவே பிறந்து விடும். இன்றைய காலத்தில் சினிமா பாடல்களும் மக்கள் மத்தியில் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.

**“Let Me Sing a Kutty Story”**  
பாடலை சிறுவர்கள் தமது பாடப்புத்தகத்திலுள்ள Poem போன்று பாடிக்கொள்கிறார்கள்.

ஏனெனில் திரை இசை எளிமையானதும், இனிமையானதும், கவரக்கூடியதுமாக இருந்து வருவதே இதற்கான பிரதான காரணம்.

காதலின் இனிமையே அது சங்கீதம் தான். சினிமாவில் உள்ள காதல் பாடல்களும் காலத்திற்கேற்ப மாற்றியமைக்கப்படுவது வியக்கத்தக்க விடயம்.

இன்றைய இயந்திரமயமான உலகின் மனிதன் மனிதனாக மனிதப் பண்புகளுடன் வாழ இசை இன்றியமையாததாகும். கால வெள்ளத்தினைக் கடந்து நிற்கும் இசைக் கலையினைப் பேணிக் காத்து இன்றைய இளஞ் சந்ததி நல்ல ஆளுமை அறிவுள்ள ஒழுக்கமுள்ள சமூகமாக வளர இசை துணைபுரியும் என்பதில் எவ்வித

ஐயமில்லை.

கடந்த காலத்திலும் சரி, நிகழ் காலத்திலும் சரி இனி வருங்காலத்திலும் சரி இசையால் தான் பெரும் மாற்றங்களை காண முடியும்.

இசை எங்குமே நிறைந்து இருக்கிறது. கவலையான நேரங்களில் உங்கள் மனம் ஏதோவொரு விடயத்தை ஆழமாக யோசிக்க வைக்கும். அதை நினைத்து நினைத்து மனம் வருந்திக்கொள்வீர்கள்.

நீங்கள் யோசிப்பதை விட்டு உங்களுக்கு பிடித்த பாடலை அமைதியான சூழலில் கண்ணை மூடி அந்தப் பாடலை கேளுங்கள் நிச்சயமாக நீங்கள் எதற்காக வருத்தப்பட்டீர்களோ, அது சில நிமிடங்களில் கரைந்து போய்விடும்.

உங்களுக்கு ஏற்பட்ட பிரச்சினைகளும் மறைந்து போய்விடும். இசையினால் உங்களை நீங்களே மறந்து விடுவீர்கள். இதில் பிரச்சினை எப்படி...!

**“இசையால் உலகை வெல்லுவோம்”**





## கவிதை பூங்கா

### அந்த நாள் ஞாபகம் நினைவிருக்கா ???

ஓ. துவடிகதன்



நிலா வெளிச்சத்துல் மனசாற  
பேசிக்கிட்டு நிறைவான-வாழ்க்கை ஒன்றை  
வாழ்ந்தது நினைவிருக்கா ?  
துணி ஒண்ட் கிளிச்சுப் போட்டு  
திரியாக மாத்திவிட்டு  
மண்ணெண்ண விளக்கினிலே  
படிச்சது நினைவிருக்கா ?  
ஓல கூர வீடு  
மெழுகின சாணி வாசம்  
பனயோல பாய போட்டு  
படுத்தது நினைவிருக்கா ?  
விளக்க அணைச்சுபோட்டு  
விசுக்கிட்டு கிடக்கையில்  
வானொலி பாட்டு கேட்டு  
தூங்கின நினைவிருக்கா?  
சூரியன் வரும்முதலே  
சேவல் கூவக்கேட்டு  
விறகுல நெருப்பு வச்சு  
சமச்சது நினைவிருக்கா ?  
கிளையுள்ள மரத்தினில

அயலட்ட பசங்களோட  
பலக வச்ச ஊஞ்சலில  
ஆடின நினைவிருக்கா ?  
பாசமா வளர்த்த பிள்ளை  
வீட்டுக்கு சொல்லாம  
நாட்டுக்காய் சண்ட போட போனது  
நினைவிருக்கா ?  
போன மகன் திரும்பவில்லை  
உடலும் கிடைக்கவில்லை  
நடந்தது என்னவென்று  
அழுதது நினைவிருக்கா ?  
சொந்த ஊர விட்டு  
கட்டின வீட்ட விட்டு  
உசிர் இருந்தா காணாமுன்னு ஓடின  
நினைவிருக்கா ?  
பாசமான எம் தலைவன்  
மோசமான துரோகத்தினால்  
வீழ்த்தப்பட்ட செய்தி கேட்டு  
மனசுக்குள் அழுததெல்லாம் இன்னமும்  
நினைவிருக்கா ?

கவிப்பேரரசு வைரமுத்து.

‘அ’ முதல் ‘ஃ’ வரை  
உயிரெழுத்துகளால் எழுதிய

“உடல் எழுத்து!”  
க் கவிதையிது.

அதிகாலை எழு  
ஆகாயம் தொழு

இருதயம் துடிக்கவிடு  
ஈரெழுந்தப் பந்தேய்

உடல்வோவை கழி  
ஊளைச்சதை ஒழி

எருது போல் உழை  
ஏழைபோல் உண்

ஐம்புலன் புதுக்கு  
ஒழித்துவிடு புகைமதுவை  
ஓட்டம் போல் நட

ஓளடதம் பசி  
அஃதாற்றின் எஃகாவாய்



# குன்னுயிர் பறிப்பு

வரணியான்



யார் சொன்னது உன்பிறப்பு உனக்கென்று?  
உயிர் தந்தது யார்?  
நீ எப்படிப் பறிப்பாய் (அனு) மதியின்றி?  
உன் உயிர் என்ற உரிமை  
எவன் தந்தது உனக்கு?  
அது தாயின் உதிரச் சொந்தம்!  
தகப்பனின் கனவுச் சொந்தம்!  
உடன் உதிரங்களின் பாசச் சொந்தம்!  
நட்புக்களின் நேசத்தின் உரிமை!  
கோபுராங்கள் காத்திருக்கின்றன  
உன்னைக் கலசமாக்க  
மாலைகளும் மரியாதைகளும்,  
மேளதாளத்தோடு,  
உனக்காய் தவமிருக்கின்றன.  
பஞ்சணைகள் விரிக்கப்பட்டு  
ஏக்கத்தோடு நீ வருவாய் என்று-கோழையே!  
நீண்டவானம், பரந்தபூமி  
இதில் நீ எவ்வளவு?  
தேடிப்பார் - எட்டிப்பார் ஓடு ஓடிப்பார்  
புலப்படும் விடி பொழுதொன்று  
காலமாகலாம் - பொறுத்திரு  
கோலாகலமாய்க்  
கொண்டாடும் உலகு  
வஞ்சித்தவன் முன் வாழ்ந்துகாட்டு  
முந்திக்கொண்டு நீ காலமாகாதே-!

## இளையை வீட்டுவதே முதல்...

நீபும் நானுமாய்  
முதுமையின் தாழ்வாரத்தில்  
தனிமையில்  
உட்கார்ந்திருந்தோம்..

அன்புடன்  
சங்கரி சிவகணேசன்  
புத்தூர், யாழ்ப்பாணம்.



பேசாத வார்த்தைகளின்  
புரியாத அர்த்தங்களில்  
புதைந்து கிடக்கின்றன  
தவறவிட்ட நம் இளமை....

புழுங்கும்  
பாலை நிலத்தின் வெம்மையாய்  
உன் உள்ளங்கை வெப்பங்களில்  
தொலைந்து தொடர்கின்றன  
என் தேடல்கள்...

உன்னோடு பேசுவதற்காக  
கொஞ்சம் வார்த்தைகளும்  
கொடுப்பதற்காக  
கொஞ்சம் முத்தங்களும்  
தவமிருக்கின்றன...

நிலுவையில் இருக்கும்  
காதலை பட்டியலிட்டு  
முத்தங்களாலும்  
மௌனங்களாலும்  
நிரப்பச் சொல்கிறது காலம்...

முழுக்க முழுக்க  
முதல்நாள் காதலையும்  
முதல்நாள் மௌனத்தையும்  
கொடுத்திருக்கிறது இந்த தனிமை...

சுருக்கங்கள் நிறைந்த  
உன் முன் நெற்றியில்  
நரைமுடிகள் விலக்கி  
முத்தமிட்டு மீட்டெடுக்கிறேன்  
நாம் கடந்துவிட்ட காலங்களை.....  
ஜீவனடி நீயெனக்கு...  
காதலடி நானுனக்கு...



# AB விளையாட்டுக்கழகதொடர்

## கிண்ணத்தைக் கைப்பற்றப்போகும் அணி எது?

சாம்பவன்

**AB** விளையாட்டுக்கழகம் 3ஆவது வருடமாக தொடர்ந்து நடாத்திவரும் கிரிக்கெட் சுற்றுப் போட்டித் தொடரானது. இந்த ஆண்டு (2020) விலகல் முறையில் இடம்பெற்று வருகின்றது.

இப் போட்டித் தொடரிலே யாழ்.மாவட்ட கிரிக்கெட் சங்கத்தின் ஊடகாக பதிவு செய்யப்பட்ட 25 அணிகள் மோதுகின்றன.

இப் போட்டிகள் அனைத்தும் விலகல் முறையில் இடம்பெற்றுவருகின்றதோடு அனைத்துப் போட்டிகளும் தெல்லிப்பழை மகாஜனா கல்லூரியில் இடம்பெற்று வருகின்றது. அரையிறுதிப் போட்டிக்கு நான்கு அணிகள் தற்போதுவரை தெரிவாகியுள்ளன.

ஜெனியன்ஸ், வட்டுக்கோட்டை ஓல்ட் கொல்ட்ஸ், சென்றல், கே.சி.சி.சி ஆகிய அணி

களே அரையிறுதிப் போட்டிகளுக்கு தெரவாகியுள்ள அணிகளாகும். இவ் அரையிறுதிப் போட்டியில் ஜெனியன்ஸ் அணி ஓல்ட் கொல்ட்ஸ் அணியை வெற்றி கொண்டதுடன். அடுத்த அரையிறுதிப் போட்டி எதிர்வரும் வாரங்களில் இடம்பெறவுள்ளது.

இப் போட்டியின் இறுதிப்போட்டி 2 நாட்களை கொண்ட போட்டித் தொடராக நடைபெறவுள்ளது. குழகங்களுக்கிடையில் இடம்பெறும் இறுதிப் போட்டி ஒன்று டெஸ்ட் போட்டியாக இடம்பெறுவது இதுவே முதன் முறையாகும்.

ஓவ்வொரு வருடமும் தொடர்ச்சியாக **AB** விளையாட்டுக்கழகம் இப்போட்டியை சிறந்த முறையில் ஒழுங்கு படுத்தி நாடாத்தி வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.





# கமலுடன்

காணன்

## விஜய் சேதுபதி

லோகேஷ் கனகராஜ் இயக்கத்தில் கமல் நடிக்கவுள்ள படத்தில் விஜய் சேதுபதி முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடிக்கவுள்ளதாக தகவல் வெளியாகியுள்ளது.

'மாஸ்டர்' படத்துக்குப் பிறகு கமல் நடிக்கவுள்ள புதிய படத்தை இயக்கவுள்ளார் லோகேஷ் கனகராஜ். அணிநுத் இசையமைக்கவுள்ள இந்தப் படத்தை ராஜ்கமல் நிறுவனம் தயாரிக்கவுள்ளது. இதற்காக முதற்கட்டப் பணிகள் மும்முரமாக நடைபெற்று வருகிறது. இது கமல் நடிப்பில் உருவாகும் 232ஆவது படமாகும்.



முன்னதாக, 'மாஸ்டர்' படத்தில் விஜய்க்கு வில்லனாக நடித்துள்ளார் விஜய் சேதுபதி. இதனால் லோகேஷ் கனகராஜ் - விஜய் சேதுபதி இருவருக்கும் இடையே நல்ல தொரு நட்பு இருக்கிறது. மேலும், கமலுடன் நடிக்க ஆசைப்படுவதாகப் பல மேடைகளில் கூறியுள்ளார் விஜய் சேதுபதி.

இதனை வைத்து கமல் - லோகேஷ் கனகராஜ் கூட்டணியில் விஜய் சேதுபதி முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடிக்கவுள்ளதாக தகவல் வெளியானது. இது உண்மையாக இருக்கவாய்ப்புள்ளது என்று பலரும் கருதினார்கள்.

ஆனால் இது தொடர்பாக விசாரித்த போது, "கமல் படத்தில் விஜய் சேதுபதி நடிக்கவில்லை. இது வெறும் வதந்தி தான்" என்று தெரிவித்தார்கள். தற்போது கமல் படத்திற்கான நடிகர்கள் மற்றும் தொழில்நுட்ப கலைஞர்கள் தேர்வில் தீவிரமாக பணிபுரிந்து வருகிறார் லோகேஷ் கனகராஜ்.



Raiza Wilson

## மௌன ராகம் 2 சீரியலில் பிரபல இளம் நடிகை

விஜய் ரிவியில் கடந்த 3 ஆண்டுகளாக ஒளி பரப்பாகி நல்ல ஹிட்டடித்த சீரியல் மௌனராகம்.

தற்போது இந்த சீரியல் முடிவடையவுள்ளது. இந்த வாரத்துடன் முடிவடையும் நிலையில் இந்த சீரியலின் அடுத்த பாகம் சீக்கிரமே வெளியாகப் போகிறது என்று அறிவிப்பு வெளியானது.

மௌன ராகம் சக்தியாக நடிக்கும் நடிகை இந்த சீரியலை தாங்கிப் பிடித்தது சக்தி என்ற கேரக்டரில் நடித்த கிருத்திகா என்ற குழந்தை தான் என்பது அனைவரும் அறிந்த வடயம். இந்த முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் அடுத்து யார் நடிப்பார் என்று மிகவும் எதிர்பார்க்கப்பட்ட நிலையில் தற்போது வெளியாகியிருக்கும் புதிய ப்ரோமோவில் சக்தியாக இருப்பது ராட்சசன் படத்தில் குழந்தை வேடத்தில் நடித்த ரவீனா தான் என்று தெரியவந்துள்ளது. இந்த செய்தி மௌனராகம் சீரியல் ரசிகர்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தியுள்ளது.

ஒரு காட்டில் மரப்பொந்தில் கழுகு ஒன்று வாழ்ந்து வந்தது. அந்தக் கழுகுக்கு இறைவனிடம் கண்மூடித் தனமான நம்பிக்கை.

அதனால் அது அடிக்கடி ஒரு பாறை மீது அமர்ந்து தியானம் செய்து கொண்டிருக்கும்.

ஒருநாள் திடீரென்று “இறைவனுக்கு நாம் தியானம் செய்வது தெரியுமா?” என்று சந்தேகம் வந்தது.

பின்னர் தானாகவே இறைவனுக்கு எல்லாம் தெரியும் என்று சமாதானம் செய்துகொண்டது.

ஒருநாள் அந்தக் கழுகு “இன்று



எனக்கு உணவு கிடைக்குமா?”

இறைவன்தான் எல்லோருக்கும் படிய எப்பவன் ஆயிற்றே... என்று யோசித்தது.

உணவு கிடைக்குமா என்ற சந்தேகம் வந்ததும் அந்தக் கழுகு அமர்ந்து தியானம் செய்யும் பாறை மீது நின்று, “இறைவா, இன்று எனக்கு உணவு கிடைக்குமா?” என்று உரத்த-குரலில் கூவியது.

உடனே வானிலிருந்து ஒரு குரல்.

“உனக்கு இன்று உணவு கிடைக்கும்” என்று பதில் வந்தது.

மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் “இன்று இரை தேடும் வேலை இல்லை எப்படியும் உணவு கிடைத்துவிடும்”

என்ற நம்பிக்கையுடன் அந்தக் கழுகு பேசாமல் தியானம் செய்து கொண்டு, அந்தப் பாறை மீது அமர்ந்திருந்தது.

நேரம் செல்லச்செல்ல கழுகுக்குப் பசி வரத் தொடங்கியது.

ஆனாலும் கண்களைத் திறக்காமல் இறை தியானத்திலேயே அமர்ந்திருந்தது.







மத்தியானம் ஆகியது, மாலையும் வந்தது, இரவும் ஆகிவிட்டது.

“நம்மை இறைவனே ஏமாற்றிவிட்டாரே” என்று மனம் வருந்தியபடி பாறையிலிருந்து புறப்படத் தயாரானது கழுகு.

அப்போது ஒரு குரல் கேட்டது.

“என்ன குழந்தாய், சாப்பிட்டாயா?”

என்ற குரலைக் கேட்டதும், கழுகுக்கு அழகை வந்துவிட்டது.

“குழந்தாய் சற்று திரும்பிப்பார்.

உன் பின்னாலேயே உனக்கான உணவு இருக்கிறது.”

கழுகு பின்னால் சென்று பார்த்தது.

அங்கே ஒரு பெரிய எலி இறந்து

கிடந்தது.

கழுகு புன்னகை புரிந்தது. இறைவனிடம், “இதனைக் காலம் தாழ்த்திக் கொடுத்தாயே இறைவா?”

இறைவன் பதிலளித்தார். “குழந்தாய், உனக்குரிய நேரத்தில் உணவு வந்து விட்டது.

நீதான் அதைத் தேடி எடுக்காமல் காலம் தாழ்த்திவிட்டாய்.

திரும்பிப் பார்க்கும் முயற்சிகூடச் செய்யாமல் உணவு எப்படிக்கிடைக்கும்?”

“கடுகளவேனும் முயற்சி செய்யவேண்டும். ஒரு வேளை உணவுகூட உழைக்காமல் உண்ணக்கூடாது.

அப்போதுதான் இறைவனின் அருளையும் பெற முடியும்”

என்று கழுகுக்கு ஆசி கூறி மறைந்தார் இறைவன்.

அன்று முதல் கழுகு உழைப்பையே தியானமாக எண்ணிக் கடமையைச் செய்யத் தொடங்கியது...

தெய்வ நம்பிக்கை எல்லோரிடமும் இருக்க வேண்டும்.

ஆனால் தெய்வத்தை நம்பியே ஒரே இடத்தில் இருந்து விடக்கூடாது.

முயற்சி இல்லாமல் எதுவும் கிடைப்பது இல்லை....

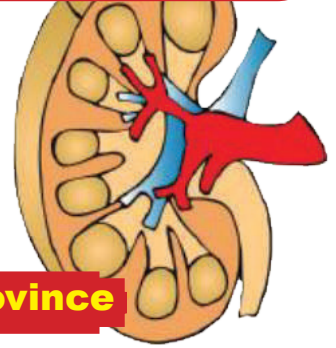
உழைப்பவரை என்றும் வறுமை அண்டு வதில்லை...

முயற்சி திருவினையாக்கும்.

அன்புடன் குயின்சீ

சத்தமின்றி வடமாகாணத்தை காவுகொள்ளவரும்

# நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய்



**(CKDu) The Silent Killer of Northern province**

இலங்கையில் தற்போது பரவலாக காணப்படுகின்ற தோற்ற மூலம் அறியப்படாத நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய்த்தாக்கம் 1990 ஆண்டுகளில் வட மேல் மாகாண விவசாய குடும்பங்களில் தோற்றம் பெற்றதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

கடந்த மூன்று தசாப்தகாலமாக இந்த நோயினை நான்கு இலட்சம் நோயாளர்கள் உருவாகி அதில் பேரளவில் இறந்தும் உள்ளனர். எனினும் இன்று வரை இந் நோய்க் காரணியை குறிப்பாக அடையாளம் காண முடியாமை கவலைக்குரிய விடயமாகும். இதனால் இந் நோய் தோற்ற மூலம் கண்டறியப்படாத நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய் (Chronic Kidney Disease of unknown Etiology – CKDu) என அறியப்படுகின்றது.

இந் நோய்க்காரணியை கண்டறிவதற்காகச் செய்யப்பட்ட ஆய்வு முடிவுகளில் பல்வேறு மூலங்கள் எதிர்கூறப்பட்டுள்ளன. நீரின் வன் தன்மை (Water hardness), சயனோ பக்ரியாக்களின் நச்சுச் சுரப்புகள், அசேதன பசளைகள், களை கொல்லிகளில் காணப்படும் பார உலோகங்களின் தாக்கம், புளோரைட், வெப்ப அழுத்தம் மற்றும் தொடர்ச்சியான நீரகற்றலைக் குறிப்பிடலாம். நீரின் வன்தன்மையை நோக்குகையில் கல்சியம் (Ca), மக்னீசியம் (Mg), ஸ்ரொன்ஜியம் (Sr), இரும்பு (Fe) போன்ற உலோகங்கள் காபனேற், சல்பேற், குளோரைட் போன்றவற்றுடன் இணைந்து நீரில் வன்தன்மையை ஏற்படுத்தப்படுகிறது. நீரின் வன்தன்மை ஊய, ஆப இன் செறிவினடிப்

படையில் மென்தன்மை (0 - 60 m/l), சிறிதளவு (Moderately) வன்தன்மை (61 - 120 m/l), வன்தன்மை (121 - 180 m/l) மிகக்கூடிய வன்தன்மை (>180 m/l) என வகைப்படுத்தப்படுகின்றது. CKDu நோய்த்தாக்கமுள்ள நிலத்தடி நீரில் C, Mg உடன் Sr > Fe உம் சேர்ந்து காணப்படுகின்றதுடன் 96 சதவீதமானோர் கடந்த 5 வருட காலமாக வன்தன்மையுள்ள நீரினையே பயன்படுத்தி வருகின்றனர் என ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். இங்கு CKDu நோயின் காரணியாக வன்தன்மை கொண்ட நீரினைப் பருகுவதும் காரணமாயிருக்கலாம் என்பது புலப்படுகின்றது.

அனுராதபுரம் பொலனறுவை பகுதிகளில் செய்யப்பட்ட ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் கிணறுகளில் வன்தன்மை அதிகூடியதாகவும், இயற்கை ஊற்றுக்களிலிருந்து நீரினைப் பருகுவவர்களுக்கு இந் நோயின் தாக்கம் மிக மிக குறைவாக இருப்பதும் அறியப்பட்டுள்ளது. நீரின் வன்தன்மை கூடிய வட மாகாணத்தில் கடந்த காலங்களில் இந் நோயின் தாக்கம் ஏற்படாத போதிலும் சமீப காலமாக இந் நோய் எட்டிப்பார்த்திருப்பது சிந்திக்கப்பட வேண்டிய விடயமொன்றாகும்.

நீரின் வன்தன்மைக்கு மேலதிகமாக விவசாய (சேதன பசளை, களை நாசினி) இரசாயனங்களின் பாவனையும் தற்காலங்களில் அதிகரித்துள்ளது. விவசாய இரசாயன எச்சங்களாக பார உலோகங்களான கட்டியம் (Cd), ஆசனிக் (As) போன்றனவும் புளோரைட்டும் மண்ணிற்கும் நீர் நிலைகளிற்கும்



வெளியேற்றப்படுகின்றன.

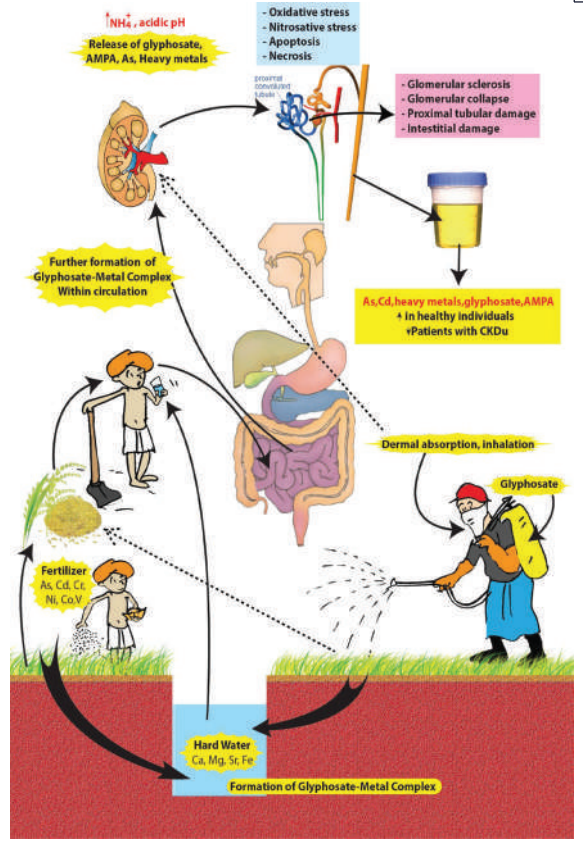
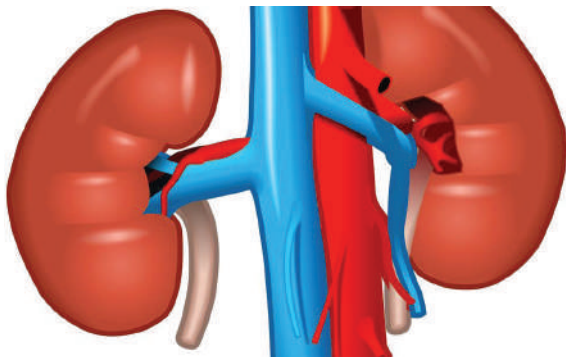
இவற்றினால் ஏற்படும் பாதகங்களை ஆராய்கையில், இவை மனித உடலின் உள்ளே நுழைந்தால், தோல் மற்றும் சுவாசத்தின் மூலம் உட்புகுத்தப்படுகின்றன. அதன் போது செய்யப்பட்ட மருத்துவ ஆய்வுகளின் படி சிறுநீர் வெளியேற்றத்தின் போதான ஆசனிகின் சராசரி அளவு 20.74µg/l creatinine ஆகவும் காணப்படுகையில் சிறுநீரகத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

நோய்த்தாக்கமுள்ள பகுதிகளில் வாழும் ஆரோக்கியமானவர்களின் சராசரி ஆசனிகின் அளவு 92.443 µg/l ஆகவும் நோயாளிகளிற்கு 45.477 µg/l ஆகவும் நோய்த்தாக்கமற்ற பகுதியில் வாழ்பவர்களிற்கு 56.57 µg/l ஆகவும் காணப்பட்டதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

பங்களாதேஷ் நாட்டில் செய்யப்பட்ட ஆய்வில் குருதியிலுள்ள செலேனியத்தின் (Se) அளவு சிறுநீரகத்திலுள்ள ஆசனிக்கின் (As) இன் அளவுடன் நோயாறாக தொடர்புபடுகிறது. அதாவது குருதியில் ஞநன் அளவு அதிகரிப்பில் சிறுநீரில் யுளன் அளவு குறைவடையும்.

இத்துடன் AS சிறுநீரில் வெளியேற்றப்படாது தலைமயிர் மற்றும் நகங்களில் தேக்கமடைந்து இருப்பதும் கண்டறியப்பட்டுள்ளமையானது AS சிறுநீரில் நச்சாக வெளியேற்ற படவில்லை என்பதற்கு ஒரு சான்றாகும்.

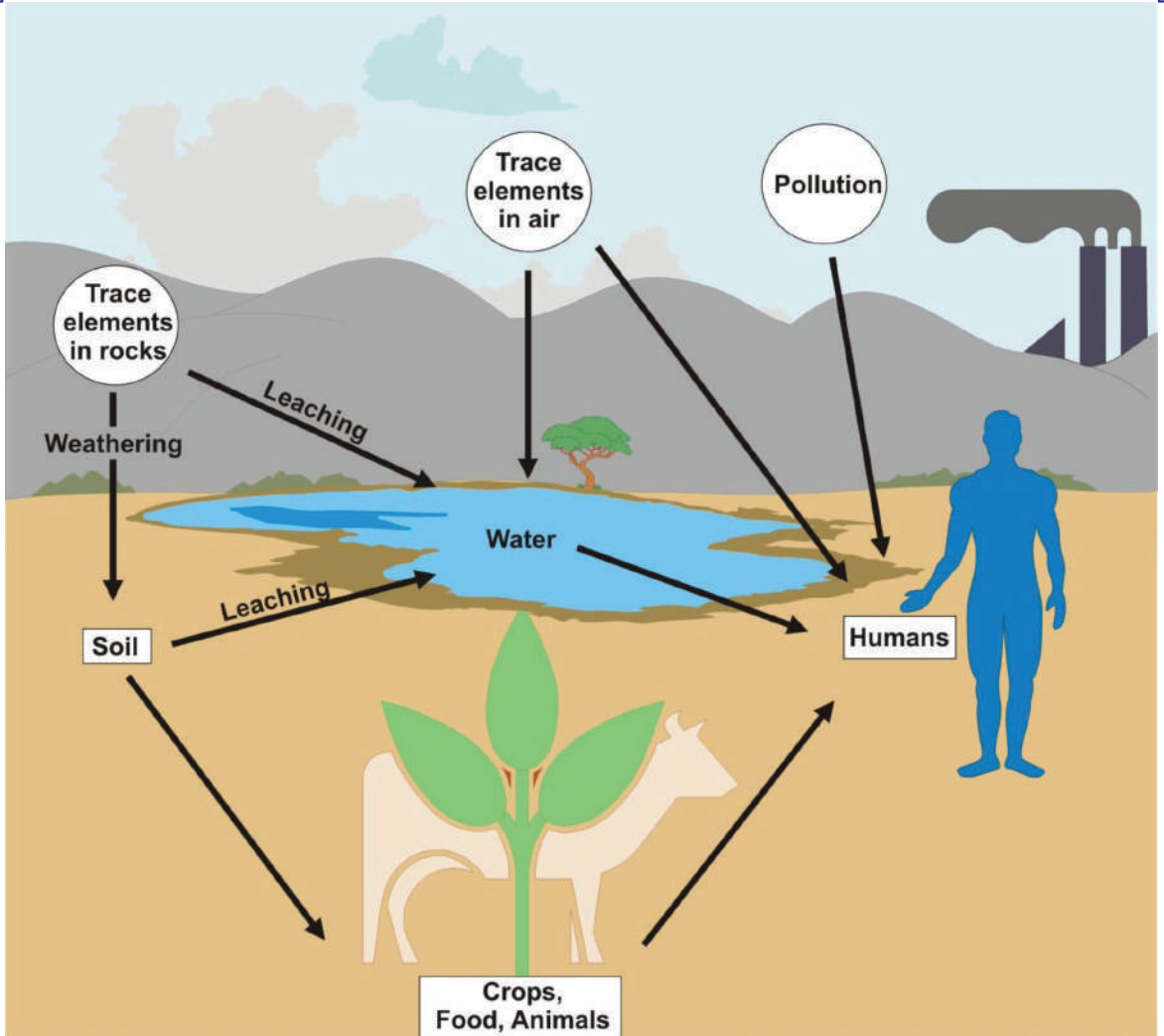
இது ஒருபுறமிருக்க சிறுநீரில் வெளியேற்றப்படும் Cd ன் அளவு நோய்த்



தாக்க முள்ள பகுதிகளில் உள்ள நோயாளிகளிற்கு, சாதாரணமானவர்களை விட அதிகமாக உள்ளமை கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இதே போன்று நீரில் வெளியேற்றப்படும் உர இரசாயனங்களால் நற்போணையாகக் கம் ஏற்படுகின்றது. இதனால் பலவகைப்பட்ட நீலப்பச்சை அல்காக்கள் நன்னீர் நிலைகளில் தோற்றம் பெற்று நச்சுப் பதார்த்தங்களை சுரக்கின்றன. இதன் மூலமும் இந் நோயின் தாக்கம் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கப்படுகின்றது. இவை வரண்ட காலங்களில் நச்சுக்களின் செறிவு கூடுகின்றமையினால் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

விவசாய செயற்பாடுகளிற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்ற உரங்கள், பீடை கொல்லிகள், பூச்சி கொல்லிகள் நீரினுள் கழுவப்படுகையில் நைத்திரேற், பொஸ்பேற், பொற்றாசிய மூலகங்கள் நுண்ணுயிர் தாவரங்களின் வளர்ச்சி ஊடகமாக பயன்படுத்தப்பட்டு நற்போசணையாக்கம் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றது.



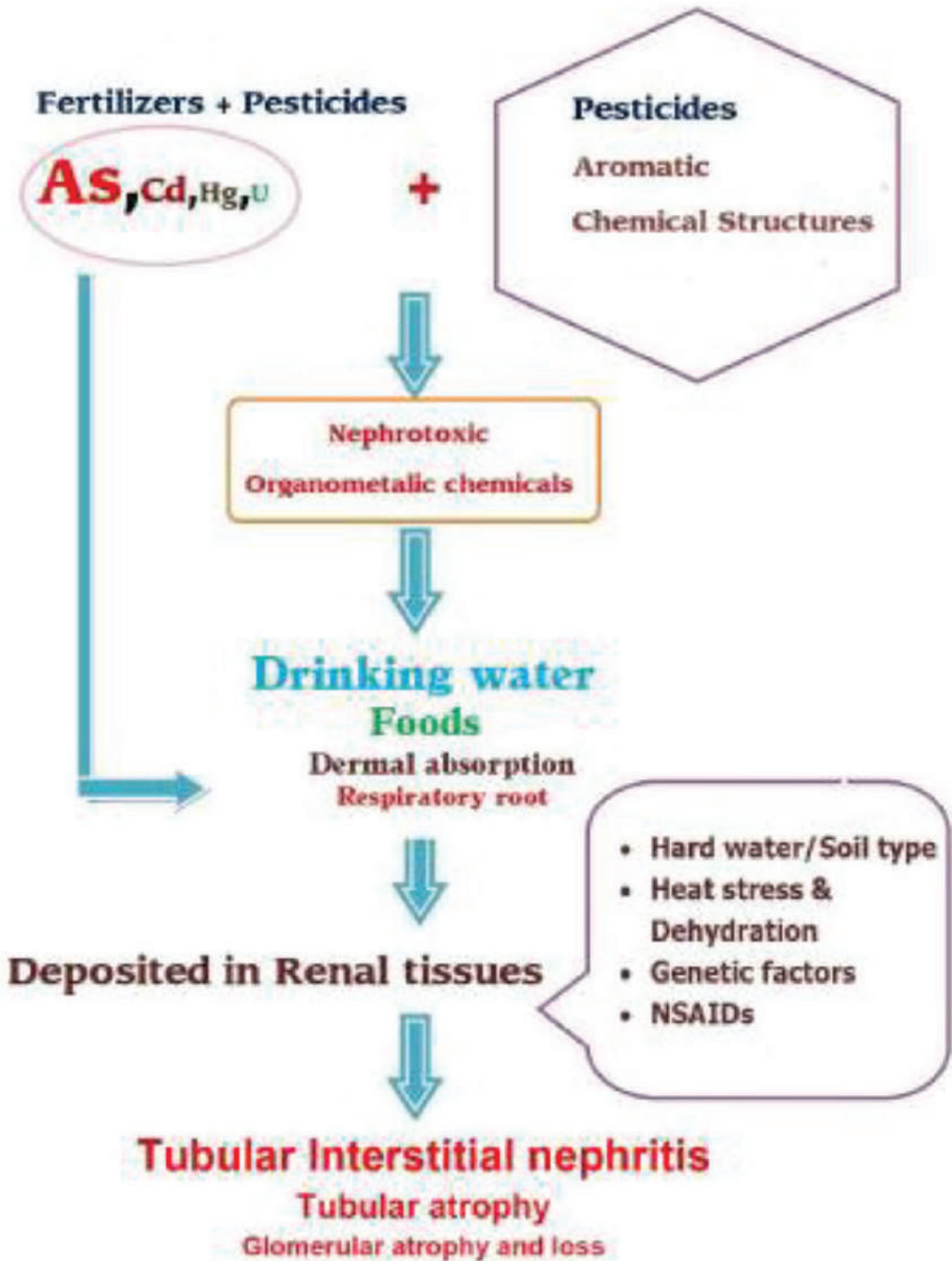
1970களில் கொதிகுழாய்களில் வன் தன்மை நீக்கியாகவும் பூச்சி கொல்லியாகவும் பயன்பாட்டிலிருந்த கிளைப்போசைற் எனப்படும் இரசாயன சேர்வையும் இந் நோய்க்குரிய காரணியாக அறியப்படுகின்றது. இதன் செயற்படுத்திறன் மண்ணில் 47 நாட்கள் வரை காணப்படுவதாக அறியப்படுகிறது. இதன் நிலைத்திருக்கும் தன்மை வேறு உலோகங்களுடன் சேரும் போது அதிகரிக்கின்றது. நீர் நிலைகளிலும் இது அதிக சேர்வைகளை உருவாக்கி பரவக்கூடிய தன்மையும் இந் நோய் காரணியாக அறியப்படுவதை வலுவூட்டுகின்றது.

எனினும் கடந்த காலங்களில் இடம்பெற்ற இன மோதல்களினால் வட மாகாணத்தில் இதன் பயன்பாடு தடை செய்யப்பட்டிருந்தது.

ஆனால் யுத்தகளங்களில் பிரியோகிக்கப்பட்ட வெடி பொருட்கள், ஆயுத சிதைவுகளினால் ஆபத்துமிக்க பார உலோகங்கள், இரசாயன கூறுகள் வேளியேற்றப்பட்டன. இவை மண், நீர் நிலைகளில் சேர்க்கப்பட்டு நிலைத்திருக்கக் கூடிய சேர்வைகளை உருவாக்கியிருக்கலாம். கைவிடப்பட்ட கிணறுகளில் அல்கல் மலர்தல் ஏற்பட்டு நச்சுக்கள் உருவாக்கப்பட்டிருக்கலாம். இவற்றினால் வரட்சியான நேரங்களில் அதிக பாதிப்புக்கள் ஏற்படும் இவை அனைத்தும் இந் நோய்க்குரிய மூலமாக கருதப்படுகின்றது.

இலங்கையில் சிறுநீரக நோய்ப்பாதிப்பு என்பது இருவேறு கோணங்களில் நோக்கப்பட வேண்டியதொன்றாகும். அதில் ஒன்று நாளப்பட்ட சிறுநீரக நோய் (Chronic Kidney





Disease CKD) மற்றையது தோற்றுவாய் கண் டறியப்படாத சிறுநீரக நோய் (Chronic Kidney Disease of unknown Etiology - CKDu).

சாதாரணமாக CKD அதிக உடல் எடை, உயர்குருதியழுக்கம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்கள்

ஏற்பட்டு பின்னர் சிறுநீரக பாதிப்பு அல்லது செயலிழப்பு ஏற்படுவதால் ஏற்படுகின்றது. இது சாதாரணமாக 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் ஏற்படுகின்ற உலகளா விய நோயாகும். இதற்கு நோய்க்காரணிகள் மருத்துவ ஆய்வுகளில் கண்ட

றியப்பட்டு பரிசோதனைகளும் இடம்பெறுகின்றன.

வட மாகாணத்தில் யாழ்ப்பாணம் (நல்லூர், காரைநகர், நெடுந்தீவு), கிளிநொச்சி, முல்லைத்தீவு மற்றும் மன்னார் மாவட்டங்களில் நோயாளிகள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளனர். இவர்களில் உயர்குருதியழுக்கம் (140/90 mmHg), நீரிழிவு பரிசோதனை (Hb A1c <6.0) குருதிப் பரிசோதனை (eGFR-Creatinine கழிவு வெளியகற்றல் வீதம்) சிறுநீர் பரிசோதனை (புரதத்தின் அளவு போன்றன மேற்கொள்ளப்பட்டு முடிவுகள் எடுக்கப்படும். இவர்களில் சிறுநீரகத்தின் Glomerulus பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்படும்.

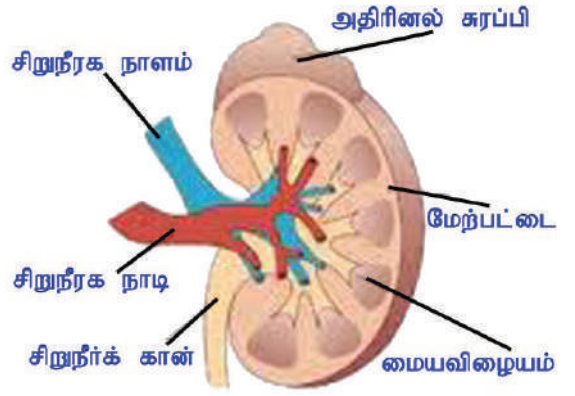


Figure 2: spotted pigments on palms.

ஆனால் CKDu நோய் இளம் வயது ஆண்கள், விசாயிகள், தொழிற்சாலை ஊழியர்களிற்கு - பெண்கள் விட ஆண்களிற்கு ஏற்படுகின்றது.

இது பெரும்பாலும் தொடர்ச்சியான நீரகற்றல் மற்றும் நச்சாக்கத்தினால் ஏற்படுவதோடு சிறுநீரில் புரதத்தின் அளவு குறைவாக காணப்படும். இவர்களின் சிறுநீரக குழாய்கள் மற்றும் இனவாக காணப்படும். இவர்களின் சிறுநீரக நோய்கள் மற்றும் இழையங்களில் அதிகம் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. மேற்குறிப்பிட்ட காரணங்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்டாலும் எனினும் குறிப்பான நோய்க் காரணி கண்டறியப்படவில்லை.

அண்மைக்காலமாக மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வின் (2017) அடிப்படையில் CKD/CKDu ஆக இருக்கலாம் என சந்தேகிக்கப்படும் நோயாளிகள் பிரதேச வாரியாக அறியப்பட்டுள்ளனர். அந்தவகையில் வவுனியா மாவட்டத்தில் 975 (மொத்த சனத் தொகை



யில் 26%) நோயாளிகள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளனர்.

அதில் வவுனியா தெற்கு, வவுனியா நகரம், வவுனியா வடக்கு மற்றும் செட்டிகுளம் ஆகிய பகுதிகளில் 115, 605, 74, மற்றும் 181 பேர் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளனர். இவர்களில் 70% வீதமானோர் ஆண்களாகவும் 10 தொடக்கம் 90 வயதுடையவர்களாகவும் உள்ளனர்.

முல்லைத்தீவு மாவட்டத்தில் 631 நோயாளிகள் - மாந்தை கிழக்கு (86), துணுக்காய் (120), சம்பத்தூர் பிரதேச செயலகத்தில் (425) பகுதிகளில் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளனர்.

அதே போன்று கிளிநொச்சி 86 பேரும் மன்னாரில் 32 பேரும் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளனர். எனினும் யாழ்ப்பாணத்தில் இதுவரை CKD/CKDu நோயாளிகள் அடையாளம் காணப்படவில்லை. CKD மற்றும் CKDu இற்கான வேறுபாடுகள் பதிவுகளிலிருந்து அறியப்படமுடியவில்லை. ஆகவே சுகாதார அமைச்சு இந் நோயாளிகளை பதிவு செய்தல், நோய்க்காரணிகளை கண்டறிவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல் என்பன அவசியமானதாகும்.

கலாநிதி (திருமதி) **யசோதா பிரபாகர்** (PhD)

சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்  
இரசாயனவியல் துறை, விஞ்ஞான பீடம்,  
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்.



# நிலைபேறான அபிவிருத்தி தேவை



இலங்கை 1948 இல் சுதந்திரம் அடைந்த போது தலைக்குரிய மொத்த தேசிய உற்பத்தி கிழக்காசிய நாடுகளில் யப்பானுக்கு அடுத்ததாக இருந்தது. அன்று அப்போதைய சிங்கப்பூர் பிரதமரான “லீக்குவான் யுவ்” அவர்கள் பொதுநலவாய நாடுகளுள் முன்மாதிரியான நாடாக இலங்கையை பாராட்டினார். இங்கிலாந்து செய்தியாளர்கள் அப்போது இலங்கையிலுள்ள மனிதவளம், இயற்கைவள வலிமையைப்பார்த்து கிழக்கின் சுவிற்சர்லாந்தாக இலங்கை விளங்கும் என்றனர்.

எனினும் இலங்கை பொருளாதார வளர்ச்சி 2018 இல் 3.2 ஆக இருந்துள்ளது. மனித வள சுட்டி குறைந்தே செல்கிறது. மீண்டெழுவென 2016 இல் “நீல பசுமைத்திட்டம்” அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இன்று 2030 இன் நிலையான அபிவிருத்தி பெறும் இலக்கில் “நிலைபேறான அபிவிருத்தி கொள்கைகள்” நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றன.

ஏதிர்கால சந்ததியினர் தமது சொந்த தேவைகளை நிறைவேற்றும் ஆற்றலில் இடையூறு ஏற்படா வண்ணம் தற்போதைய தேவைகளுக்கு இடமளிக்கும் அபிவிருத்தி நிலைபேறானது எனக் கருதப்படுகிறது. ஐ.நா சபையால் இதற்கென 3 தூண்கள், கோபுரங்கள் இனங்காணப்பட்டன.

1. பொருளாதார நிலைபேறான அபிவிருத்தி
2. சமூக நிலைபேறான அபிவிருத்தி
3. சூழல் நிறைபேறான அபிவிருத்தி



பொருளாதார அபிவிருத்தி என்பதில் இலங்கையின் மொத்த தேசிய உற்பத்தி அதிகரிக்கப்படுவதுடன் குறைந்த வளப்பயன்பாடுகளுடன் விளைதிறனான உற்பத்திகளும் வாழ்க்கைத்தர மேம்பாடும் அடையப்படும். வறுமை ஒழிப்பு, நிகழ்கால எதிர்கால பரம்பரையின் தேகாரோக்கியம் பாதுகாக்கப்பட்டு, சிறந்த செல்வம் ஈட்டப்படுதலாகும். சூழலை

நேசிக்கக்கூடிய உற்பத்திகள் இதற்காக உருவாக்கப்பட வேண்டும்.

சுற்றுச்சூழல் உறுதி நிலை என்பது வரையறுக்கப்பட்ட வளங்களே உள்ள இப்புவிவில் வாழும் எல்லோர்க்கும் சுத்தமானகாற்று, நீர், வசிப்பதற்கு பொருத்தமான பூமி, தேவையான தரமான நுகர்விற்கான உற்பத்தி காணப்படுவதாகும். இயற்கை சூழலை அழிக்காது புவி வெப்பமடைவதை ஊக்கிவிக்காது மாற்றங்கள் மேற்கொள்ளப்படல் அவசியம்.

சமூக நிலைப்பேறில், மனித தேவைகள் சமமானதாக, நியாயமானதாக உரிய நியமங்களில் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும். ஏனையோருக்கும் சமத்துவநிலை சமூக மூலதனம், ஒன்றிணைப்பு, மக்கள் பங்களிப்பு, சமூக நியாயம், மனித உரிமை, சமூக பொறுப்பு பெற்று கொடுப்பதுமாகும்.

இவ்வாறான தூண்கள் நாட்டில் கட்டியெழுப்பப்பட்டால் இலங்கையில் நிலைபே

றான அபிவிருத்தி அடையப்படும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

உலகளாவிய அபிவிருத்தி இலக்குகளான பட்டினியின்மை, சுகாதாரமான ஆரோக்கிய வாழ்வு, தரமான எல்லோர்க்கும் கல்வி, பெண்சமூக வகிபாகம், தூய்மையான நீர், பொருத்தமான சக்தி வலு, கௌரவமான தொழில், புத்தாக்கம் மற்றும் உட்கட்டமைப்பு, ஏற்றத்தாழ்வற்ற நிலை, நிலையான நகரங்கள் சமூகங்கள், பொறுப்புமிக்க உற்பத்தியும் நுகர்வும், காலநிலை பாதிப்புகளை குறைப்பதற்கான செயற்பாடுகள், நீர்வாழ் உயிரின பாதுகாப்பு, விளைதிறனான புவிமேல் வளபாவனை, சமாதானமும் நீதியுமான சூழல், உறுதியான வளர்ச்சி காணும் நிறுவனங்கள் என சுபிட்சம் உருவாக்கப்படும். நாட்டின் பேறான அபிவிருத்தி தேவை கருதி இவை கடைபிடிக்கப்படுவது காலத்தின் தேவையுமாகும்.

### சீரவதி - சிவசிகும்பரம்



# SRI Maruthi

## All Kinds Of Printing Works

**Contact : T.Thaya**  
**T.P : 0777917680,0214545044**  
**E-Mail : smprinters2010@gmail.com**  
 No.555, Navalar Road, Jaffna.  
 (Near the Kalilasapilliyar Kovil.)



**Four Color Printing**



# கர்ப்ப கால உணவு பழக்கங்கள்



உங்களுக்கு பிறக்க இருக்கும் குழந்தைக்கு நீங்கள் வழங்க கூடிய சிறந்த பரிசு என்னவென்றால் நல்ல ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கங்களே ஆகும். கர்ப்ப காலத்தில் போசணை பேணுவது இன்றியமையாததாகும். வாழ்க்கையில் நாம் உண்ணும் உணவு இன்னொருவரை பாதிப்பது கர்ப்ப காலத்தில் மட்டுமல்ல.

கர்ப்ப காலத்தில் சரியான உடல் நிறையை பேணுவது இன்றியமையாததாகும். கர்ப்பம் அடைய முதலும் நாம் சரியான உடல் நிறையை கொண்டிருக்க வேண்டும்.

சரியான உடல் நிறையை கொண்டிருப்பதன் மூலம், கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் அபாய நிலைகள் (நீரிழிவு, உயர் குருதி அழுக்கம்) மற்றும் குழந்தை பிறப்பு நிறைகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளையும் குறைக்க முடியும்.

## கர்ப்ப காலத்தில் உடல் நிறை

உடல் நிறையில் ஏற்படும் அதிகரிப்பு சீரானதாக அமைய வேண்டும். சாதாரணமாக முதல் மூன்று மாதங்களிலும் பசிக்குறைவு, வாந்தி என்பவை காணப்படுவதால் ஏற்படும் நிறை அதிகரிப்பு குறைவாகவே காணப்படும்.

அதிகரிக்க வேண்டிய நிறையின் அளவு, தாயின் கர்ப்பத்திற்கு முன்பான நிறையிலும், அவருக்கு இருக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையிலும் பொதுவாக தங்கியிருக்கின்றது.

குறைவான நிறை (BMI < 18.5) - 12.5-18 கிலோ கிராம் அதிகரிப்பு

சாதாரண உடல் நிறை (BMI - 18.5-23)- 11.5-16 கிலோகிராம்

அதிக உடல் நிறை (BMI 25-30)- 7.0-11.5 கிலோகிராம்

மிக அதிக உடல் நிறை (BMI >30)- 6.8 கிலோகிராமிலும் குறைவாக





பிரசவ காலத்தில் ஏற்படும் பொதுவான பிரச்சனை வாந்தி எடுத்தல் - இது பொதுவாக கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப காலத்தில் ஏற்படுவதாகும். இது பொதுவாக தலைசுற்றுடன் காணப்படுகின்றது. சிலவேளைகளில் வாந்தி மட்டும் காணப்படும். இதன்போது நீங்கள் பின் வரும் முறைகளை கடைப்பிடிக்க முடியும்.

1. காலையில் மிகவும் இலேசான உணவுகளை உன்ன வேண்டும் - வாட்டிய பாண், மற்றும் தானிய கஞ்சி போன்றவை விரும்பத்தக்கது

2. வயிற்றை வெறுமையாக வைத்திருக்காமல் சிறிதளவில் உணவுகளை இரண்டு மணித்தியால இடைவெளிகளில் உண்ணுங்கள்

3. வயிற்றை அதிக அளவில் உண்டு நிரப்பாதீர்கள்

4. வாந்தி ஏற்படுத்தும் சுவை, மற்றும் மணம் உள்ள உணவுகளை தவிருங்கள்.

கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலத்தின் வெவ்வேறு நிலைகளில் எடுக்கப்படும் போசணை வேறுபட்டிருக்கும் என்று நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பம் தரித்து முதல் மூன்று மாத காலப்பகுதியிலும் தேவைப்படும் போசாக்கில் சிறிதளவு அதிகரிப்பு மட்டும் காணப்படும். மேலும் இது அடுத்த மூன்று மாதங்களிலிருந்து (கர்ப்பம் தரித்து 28 கிழமைகளுக்கு பின்னர்) உச்ச நிலையை அடையும்

வரை நிலையாக அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கும். இந்த எல்லா தேவைகளையும் உள்ளடக்கிய உணவுகளை ஒரு நிறைவான மகப் பேற்றுக்காக எடுக்கப்பட வேண்டும்

### கர்ப்ப காலத்தில் தேவைப்படும் போசணை பதார்த்தங்கள்

#### 1. போலேட்

இது குழந்தைகளிற்கு நரம்பு குழாய்களில் ஏற்படும் ஆபத்தை குறைக்கின்றது. கற்பா காலத்தில் ஒரு நாளைக்கு 0.4 மில்லி கிராம் போலேட் எடுக்க வேண்டும். இது பிரதானமாக கருத்தரித்த முதல் 28 நாட்களில் தேவைப்படுகின்றது. ஆனால் துரதிஷ்டவசமாக எம்மில் பலர் கருத்தரித்த முதல் 28 நாட்களில் அறிய முடிவதில்லை எனவே தான் கருத்தரிக்க முன்பிருந்து போலேட் எடுக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தப்படுகின்றது. இவை கூடுதலாக பச்சை கீரை வகைகளில் காணப்படுவதுடன், பயறு வகைகளிலும் காணப்படுகின்றது.





100கிராம் அவித்த பசளி - 0.1 மில்லி கிராம்

90 கிராம் போஞ்சி வகைகள் - 0.09 மில்லி கிராம்

ஒரு சிறு தோடம் பழம் - 0.03 மில்லி கிராம்

## 2. இரும்பு சத்து

கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் சேமிப் பிலிருந்து இரும்பு சத்து குறைவடை கின்றது. இதனால் மீண்டும் அதனை சமநிலையில் பேண இரும்பு சத்தை உட்கொள்ள வேண்டும்.

விலங்கு உணவுகளில் பிரதானமாக மாடு, ஆடு மற்றும் பன்றி இறைச்சிக- ளில் மிகவும் கூடுதலாகவும், கோழி, மீன் முடடை என்பவற்றில் குறிப்பிட தக்க அளவிலும் காணப்படுகின்றது. தாவர உணவுகள் பிரதானமாலை பச்சை கீரை வகைகள் மற்றும் பயறு வகைகளிலும் காணப்படுகின்றது. ஆனால் இவை விலங்கு உணவை போல் எளிதாக உடலில் அகத்துறிஞ்சப்படாது. இரும்பு சத்தின் அகத்துறிஞ்சலை ஊக்குவிக்க, வைட்டமின் சி நிறைந்த உணவு பதார்த் தங்களை உட்கொள்ளவேண்டும். உதாரணமாக கீரை வகைகளுக்கு தக் காளி, அல்லது தேசிப்புளி விடுதல்.

இரும்பு சத்து கொண்ட மாத்திரை களை உட்கொள்ள வேண்டுமாயின் மருத்துவரின் உதவியுடன் உட்க கொள்ளவும்.

தேநீர் மற்றும் காபி கூடுதலாக அருந்து வது இரும்பு சத்தின் அகத்துறிஞ்சலை குறைக்கின்றது.

## 3. கல்சியம்

உங்களதும் உங்களது குழந்தை யினதும் எலும்பு மற்றும் பற்களின்

வளர்ச்சிக்கு கல்சியம் முக்கியமாகும். பால் மற்றும் பால் உற்பத்தி பொருட் களில் இருந்து எமக்கு கல்சியம் கிடைக் கின்றது.

## 4. வைட்டமின் சி

இது எலும்பு, மற்றும் தசைகளில் கொலாஜென் என்னும் பதார்த்தத்தின் உற்பத்தியில் பங்கு வகிக்கின்றது. இது கர்ப்ப காலத்தில் தேவைப்படும் பிர தான சத்துக்களில் ஒன்றாகும். தோடம் பழம், தேசி, திராட்ஸை, தக்காளி, போன் றவைகளில் காணப்படுகின்றது.

## விசேட உணவு பழக்கங்கள்



## 1. கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு காணப்பட்டால்

கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு ஏற்பட் டால், சில சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தை யின் அளவு அதிகரிக்க நேரிடும். எனவே நீரிழிவு நோயை கட்டுப்பாட் டில் வைத்திருப்பது முக்கியமாகும். குருதி குளுக்கோஸின் அளவை பரிசோ தித்து பார்ப்பது முக்கியமாகும். குருதி குளுக்கோஸின் அளவு உணவின் மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருப்பின், இன்சலின் எடுப்பது முக்கியமாகும். அத்துடன் உடல் நிறை அதிகரிப்பை சீராக வைத்திருக்க வேண்டும். நீரிழிவு

காணப்படும் தாய்மார்களும் சாதாரண கர்ப்பிணியின் உணவு பழக்கத்தை கடைப்பிடிக்க முடியும், ஆனால் உட்கொள்ளும் காபோவைதரேற்று அளவை மட்டுப்படுத்த வேண்டும் (கோதுமை மா ).

இவர்கள் உட்கொள்ளும் இனிப்பு சுவை நிறைந்த உணவுகளை தவிர்ப்பது நன்று. இவை உடல் நிறை அதிகரிப்பையும் ஏற்படுத்தக் கூடியவை.

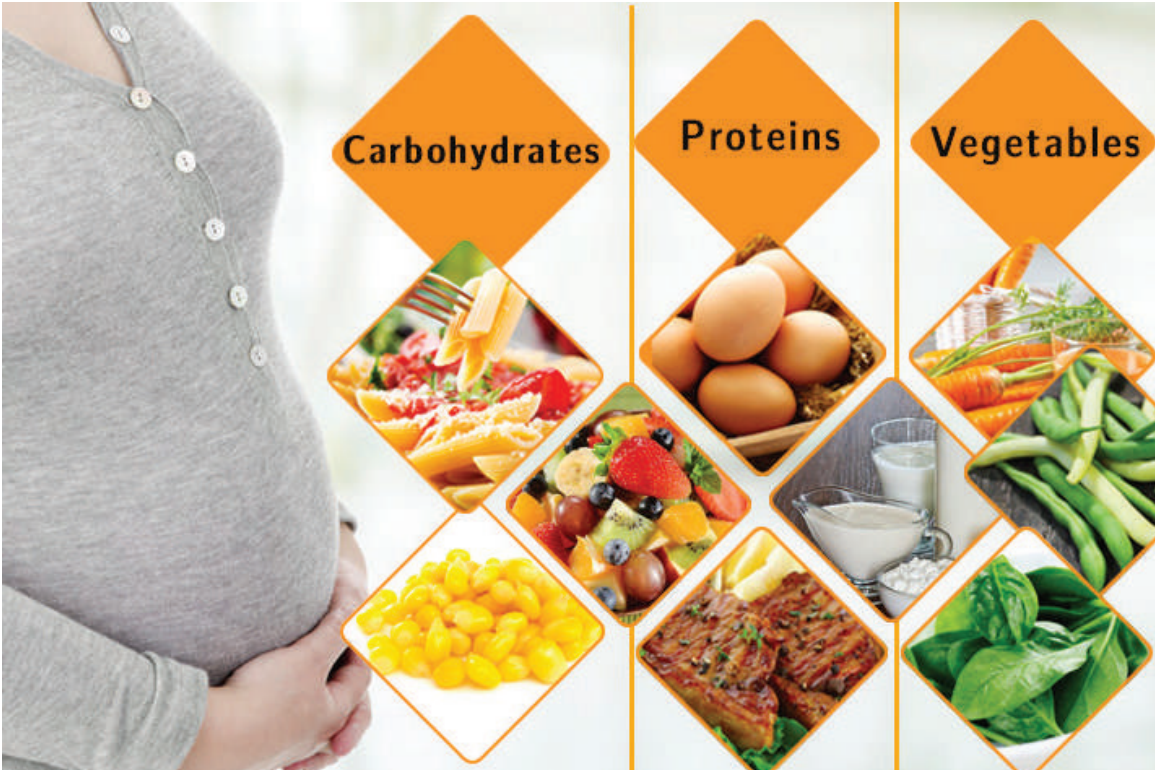
## 2. உயர் குருதி அழுக்கம் காணப்பட்டால்

மாயின்

1. சிறிய உணவுகளை 3 தடைவைகள் உட்கொள்ள முடியும்- விதைகள், சீஸ், பழங்கள்

2. தண்ணீருக்கு மேலதிகமாக, பழங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட பானங்கள், பால் என்பவற்றை குடிக்கலாம்

3. எவ்வித பிரச்சனைகளும் இல்லாவிடின் பொரித்த மீன், காய் கறிகள் என்பவற்றை சேர்க்கலாம் (நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், கனோலா எண்ணெய் )



இவர்கள் மருந்து மற்றும் உப்பு குறைவான உணவுகளை உட்கொள்ளுவதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம்.

## 3. குறைவான நிறையை கொண்டிருத்தல்

நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவை அதிகரிக்கலாம், அது கடின

## 4. அதிகளவு நிறையை கொண்டிருப்பின்

நீங்கள் நிறை கூடியவராக இருப்பின் அது அபாய நிலைக்கு உள் ளாக்கும். அத்துடன் பிரசவத்தின் பின்னர் நிறையை குறைப்பதென்பது மிகவும் சிரமமான ஒன்றாகும்.

கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை உண் பதை தவிர்க்க வேண்டும் - பொரித்த உணவுகள், அதிக அளவு தேங்காய் பால் பாவனை, cakes, அத்துடன் முழு கொழுப்பு நிறைந்த பால் (இதற்கு பதிலாக ஆடை நீக்கிய, கொழுப்பு நீக்கிய பாலை உட்கொள்ளலாம்)

சீனி மற்றும் இனிப்பு சுவை நிறைந்த உணவுகள் மற்றும் பானங்களை குறைத்தல்

நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்- முழு தானியங்கள், கடலை, பயறு, பழங்கள் )

இதைத்தவிர பொதுவாக கர்ப்ப காலத்தில் விரதம் இருத்தல், உணவு உண்ணாமல் விடுதல் என்பவை முடிந்த அளவு தவிர்ப்பது நன்றாகும்.

நீங்கள் விலங்குணவு உட்கொள்ளாதவராக இருப்பின், நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை

1. உங்கள் உணவில் புரத சத்து காணப்படுகின்றது - பால் மற்றும் பாலுற்பத்திகள், விதை வகைகள், பயறு, கடலை

2. இரும்பு சத்து நிறைந்த தாவர உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்: - கீரை வகைகள், கடலை. நீங்கள் தக்காளி, தோடம் பழம், தேசிக்காய் என்பவற்றை இரும்பு சத்து நிறைந்த தாவர உணவுகளுடன் சேர்த்து உண்பதன் மூலம் இரும்பு சத்தின் அகத்துறிஞ்சலை கூட்டலாம்.

3. உங்கள் உணவில் வைட்டமின் பி 12 கிடைப்பது அரிது, எனவே வைட்டமின் பி 12 நிறைந்த மிகை நிரப்பு உணவுகளை (supplement) தேர்ந்து எடுத்தல் சிறந்தது.

## ஒரே பார்வையில்...

1. ஆரம்ப வாரங்களில் : பச்சைகீரை வகைகளை (பசளி) அதிகமாக உணவில் சேர்க்கவும், இவை வாந்தி எடுக்கும் தன்மையையும் குறைக்கும்

2. 4- 12 வாரங்கள் - இக்காலத்தில் உங்கள் குழந்தை விருத்தியடையும் வீதம் கூடுதலாக காணப்படுகின்றது. 6 வார காலப்பகுதியில் குழந்தையின் இதய வளர்ச்சியுடன் செங்குருதி கலங்களின் விருத்தியும் ஏற்படுகின்றது. எனவே இக்காலத்தில் இரும்பு சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் சேர்த்து கொள்ளுங்கள்.

12 வார காலப்பகுதியில் மூளை வளர்ச்சி ஏற்பட ஆரம்பிப்பதால் கொழுப்பு மீன்களை உட்கொள்ளுங்கள்

3. 13- 28 வாரங்கள் 15 வாரப்பகுதியில் கண்களின் தொழிற்பாடுகள் விருத்தி அடைவதால் வைட்டமின் எ நிறைந்த உணவுகளான கேரட், வத்தாளை கிழங்கு என்பவற்றை உட்கொள்ளுங்கள் . பால் உணவுகளையும் மேலதிகமாக உட்கொள்ளுங்கள் (கால்சியம் நிறைந்த உணவுகள்).

தொடர்ச்சியாக மற்ற வாரங்களில் இவ்வுணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.





# THASAN

**BEST  
QUALITY  
SERVICE**

# DESIGN CENTRE

**Convent Road Pettah , Mannar**

# FLEX Printing



**THASAN**

hasanprintmn@gmail.com

**077 9870271  
023 2051960**

**FLEX BANNER**

**VISITING CARD**

**HOARDING**

**LETTER HEAD**

**SIGN BOARD**

**BILL BOOK**

**ID CARDS**

**RUBBER STAMP**

**NAME BOARD**

**FLEX STICKER**