அணி - 01
ஒலி - 03

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

ஐப்பசி- 2020

சிலம்பு

பல்சுவை இணைய இதழ்

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

800 ?

20 இல் என்ன இருக்கு

நவராத்திரி நாயகிகள்

சிறப்புக்கட்டுரை

இலங்கையில் பெண்களின் அரசியல்

அறிவியல் - அரசியல் - ஆன்மீகம் - இலக்கியம் - சினிமா

சிலம்பு
பல்சுவை இணைய இதழ்

சுகவாழ்விற்கான சவாலை நோக்கி...

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல். (குறள்- 948)

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். நம் முன்னோர்கள் எதைத்தான் சொல்லவில்லை.

அனைத்து வாழ்வியல் தத்துவங்களையும் நம் மத்தியில் விதைத்து விட்டு சென்றுள்ளனர்.

அதற்கு எளிய உதாரணம் "சுத்தம் சுகம் தரும்" என்பதாகும்.

மனித வாழ்வியலுக்கு தேவையான உணவு, உடை, உறையுள் இவை மூன்றிலும் சுத்தம் இன்றியமையாதது. தொற்று நோய்கள் இவை மூன்றினாலுமே நம்மை எளிதில் வந்தடைகின்றன.

அதனால் தான் உணவே மருந்து, கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு, நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்று சுகவாழ்வுக்கான பொன்மொழிகளை சொல்லிவைத்தார்கள்.

ஆனால் கடுகதி வாழ்வு இவற்றைக் கணக்கெடுக்காமல் மிக வேகமாகப்பரவும் தொற்றான கொரோனா வரை நம்மை பயங்கரப்படுத்தியுள்ளது என்பதே உண்மை.

சூழலின் நிலைபேறுகைச் சமநிலை என்பது தொற்று நோயாக்கிகளின் தாக்கமும் கலந்ததுதான். ஆயினும் அவற்றுடன் போராடி வெற்றி கொள்வதற்குரிய பொறிமுறையும் இயற்கையிலேயே உள்ளது.

ஒன்றில் மனித உடலின் அகச்சூழல் அல்லது உடலல்லாத புறச்சூழல் எப்படியேனும் பிறபொருள் எதிரியை உற்பத்தி செய்து நம்மை தாக்க வரும் எதிரிகளான நோயாக்கி கிருமிகளிடமிருந்து பாதுகாப்பது இயற்கை.

உண்மையில் நமது தற்போதைய வாழ்வியலில் அவற்றுக்கான சந்தர்ப்பம் வெகுவாகவே குறைந்துவிட்டது. சுகதேகி என்று சொல்லுமளவிற்கு உதாரணர்களை குறிப்பிட்டு சொல்ல முடியாத சூழலே நிஜம்.

அதனால் கொரோனா போன்ற, விருந்து வழங்கிகளை தனக்கேற்ற சூழலுக்காக சாதகமாக்கும் நோயாக்கிகளுக்கு தொற்றுதல் என்பது எளிதாக வாய்ப்பாகின்றது. எமது உடல் தொற்றுக்கு எதிராக தயாராகின்ற போதிலெல்லாம் இவ்வகை எதிரிகள் தமது இருப்புக்கு தயாராகி விடும். அதாவது எமது உடல் பிறபொருள் (நோயாக்கி) எதிர்ப்பு பொறிமுறைக்கு ஆளாகும் போதிலெல்லாம் நுண்ணங்கிகள் (கொரோனா வைரஸ்) தன்னை எதிர்ப்பாற்றலுக்கு உட்படுத்தும் அளவுக்கு தயார்படுத்திவிடும்.

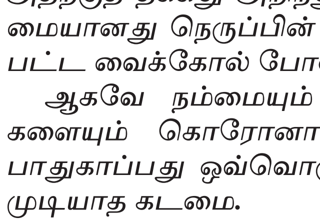
ஆதலால் தொற்று ஏற்பட்ட பின் எடுக்கின்ற முயற்சிகள் நமக்கு சாதகமாக அமைவதைக் காட்டிலும் மேலானது தொற்று ஏற்படாமல் தவிர்ப்பது. அதனால் தான் வள்ளுவர் பெருமானார் பின்வருமாறு கூறி வைத்தார்.

"வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்க்கை எரிமுன்னர்
வைத்தூறு போலக் கெடும்."

அதாவது துன்பம் வருவதன்முன், அதற்குத் தக்கது அறிந்து காவல் செய்யாமையானது நெருப்பின் அருகில் வைக்கப் பட்ட வைக்கோல் போலக் கெடும்.

ஆகவே நம்மையும் நாம் சார்ந்தவர்களையும் கொரோனா தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்பது ஒவ்வொருவரதும் தவிர்க்க முடியாத கடமை.

ஆதலால் சுகாதாரத்தைப் பேணி சுக வாழ்விற்கெதிரான சவாலை வெற்றி கொள்வோம்.



- அன்புடன்,
இதழாசிரியர்

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

தாலபுர போசனம் சகல ரோக விமோசனம்
பனங்கிழங்கும் மகத்துவமும்

செல்வி சுகன்யா துரைசிங்கம்
BSc Spl (Hons) (WUSL), MSc(PGIA)

கற்பக விருட்சமாம் பனையின் பயன்கள் எண்ணிடலங்காதது. வருடம் தோறும் வெவ் வேறு மூலப் பொருட்களை எமக்கு வழங்கி பயனளிக்கிறது. அந்தவகையில் பனம்பழத் தின் களியினை நீக்கிய பின்னர் பனம் விதை கள் பெறப்படுகின்றன. காய்ந்த பனம் விதை களிளை எடுத்து மண்ணினால் மேடை யமைத்து ஒன்றன் மேல் ஒன்று பனம் விதை களினை அடுக்கி வைத்தால் மூன்று மாத முடிவில் இனிப்பான பூரானும் 4-5 மாதங் களில் பனங்கிழங்கும் பெறப்படுகின்றது. பொதுவாக புரட்டாசி - ஐப்பசி மாதங்களில் பாத்தியிட்டு மாசி - பங்குனி மாதங்களில் பனங் கிழங்கு பெறப்படுகின்றது.

இவ்வாறு அறுவடை செய்யப்படும் பனங் கிழங்கினைச் சுற்றி தோல் போன்ற பட்டை கணப்படும். இப் பட்டையினை அகற்றி இரண்டாகக் கிழித்து ஈரப்பதன் நன்கு குறை யும் வரை வெயிலில் உலர்த்தி பெறப்படுவது ஒடியல் என அழைக்கப்படுகின்றது. பின்னர் இதனை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி இடித்து மாவாக்க ஒடியல் மா பெறப்படுகின்றது. அதே போன்று பனங்கிழங்கின் தோலினை அகற்றாமல் பெரிய பாத்திரத்திலிட்டு அவித்து தோலினை நீக்கி பனங்கிழங்காக உண்ணப்படுகிறது. இதனையும் நீண்ட காலம் பாதுகாக்கும் நோக்கில் அவித்த பனங்கிழங்கை துண்டுகளாக்கி உலர்த்தி புழுக்கொடியல் பெறப்படுகின்றது.

> **உடம்பில் வாய்வு, உளைவு, பிடிப்பு, மலபந் தம் முதலியன உண்டாகி வருந்தும் வேளையில் உடனடியாக உபயோகிக்கும் கைகண்ட மருந்தும் உணவும் ஒடியற் கூழாகும்.**

இவ்வாறு பெறப்படும் இயற்கையான சேதன மூலப்பொருட்களினைக் கொண்டு (ஒடியல்) ஒடியற் கூழ், ஒடியல் பிட்டு, ஒடியல் தோசை, புழுக்கொடியல் பான் கேக், கேசரி, பாம் போஷா போன்ற ஊட்டம் நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை தயாரிக்க முடியும்.

ஆரம்ப காலங்களில் ஒடியல் மாவினை நன்கு கழுவி உலரவிட்டு அறோட்டுமா போல குழந்தைகளிற்கும் பாலூட்டும் தாய்மார்களிற் கும் உபயோகித்துள்ளமை அதிலுள்ள போசணை கூறுகளின் முக்கியத்துவத்திற்கு ஒரு சான்றாகும்.

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

www.magazine.silampu.com

உங்களுக்குத் தெரியுமா ?

ஒடியலின் நடுப்பகுதியில் உள்ள "பீலி" ப்பகுதியில் உள்ள சில தாதுப்பொருட்கள் எங்கும் எடுக்க முடியாதவையாகவும், எம்மில் வயிற்றுப்பகுதியிலுள்ள கெட்ட கொழுப்புக்களை அகற்றுவதற்கு உந்துவதாகவும் உள்ளது.

பனங்கிழங்கில் உள்ளடங்கியுள்ள நார்ச் சத்து சுகமான காலைக்கடன் கழித்தலுக் கும், வயிற்றில் கிருமிகள், பூச்சிகளை அழித் தலுக்கும் காரணமாயிருக்கிறது உடம்பில் வாய்வு, உளைவு, பிடிப்பு, மலபந் தம் முதலியன உண்டாகி வருந்தும் வேளையில் உடனடியாக உபயோகிக்கும் கைகண்ட மருந்தும் உணவும் ஒடியற் கூழாகும். ஒடியற் கூழ் ஒரு சுகம் தரும் மருந்து மாத்திரமின்றி சமூக உணவு மாகும். ஏனெனில் அதனை அயலவர், உறவினர், கூடியிருந்து பருகும் உணவாக இன்றும் தொன்று தொட்டு காணப்படு கின்றது.

அவித்த ஒடியலின் நடுப்பகுதியில் உள்ள "பீலி" எனப்படும் பகுதி அதன் தண்டுப் பகுதி மிக மென்மையானது (அனைவரும் விரும்பி சாப்பிடும் பகுதி) அப்பகுதியில் உள்ள சில தாதுப்பொருட்கள் எங்கும் எடுக்க முடியாத வையாகவும், எம்மில் வயிற்றுப்பகுதியி லுள்ள கெட்ட கொழுப்புக்களை அகற்று வதற்கு உந்துவதாகவும் உள்ளது.

"கொழுக்கியெனும் பூச்சிகளைக்
கொல்லும் மொடியற்
கூழினையுண் புழுக்கொடியல்
கொறி நீ மாலை
வழுக்கி விழுங் காலை மல வாசலூடே
வைத்தியனுந் தேவையில்லை
வயிற்றின் கண்ணே
அழுக்கணுவுங் குடலகத்தி லணுகிடாது
ஆகாரம் பசிகடுப்ப வதிகஞ் செல்லும்
கொழுப் பொடியற் புட்டினையுண்
கூடவேனும்
குறுமுனிவர் கூற்றிவை கைக்
கொள்ளுவீரோ"
(பனை இராசன் நாடகம்)

ஒடியலின் போசனைக் கூறுகளை எடுத்து நோக்குகையில் மாப்பொருள் (77.1%), நார்ச் சத்து (11.6%) கனியுப்புகள் அதிகள விலும், கொழுப்பு (2.2%), புரதத்தின் (10.8%) அளவு குறைவாகவும் காணப்படு கின்றது.

எமது பிரதான உணவான அரிசியுடன் ஒப்பிடுகையில் (மாப்பொருள் - 86.8%) நார்ச் சத்து (2.44%) ஒடியல் மாவின் மூலம் அதிக பயன்பெறக்கூடியதாக உள்ளமை

www.silampu.com

தெரிய வருகின்றது. அத்துடன் தேவையான கொழுப்பு மற்றும் புரதத்தை உணவின் ஏனைய உள்ளீடுகளில் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அதே போன்று ஒடியலில் அடங்கியுள்ள தாதுப் பொருட்களும் (mg/100g - Na-32, K-185, Ca-44, Mg-27, Fe-0.8) மிக அவசியமானவையாக காணப்படுகின்றதுடன் ஏனைய உணவுப் பொருட்களான அரிசி, கோதுமை, சவ்வரிசி, குரக்கன் போன்றவற்றில் அடங்கியுள்ள அளவினைவிட கூடுதலாக உள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இதனால் தற்போது சறுநீர்நீரிழிவு நோய்க்கு முக்கிய உணவாக பனை ஒடியல் உணவினை மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

ஒடியலில் அடங்கியுள்ள இரசாயன பொருட்கள் பிளபலிபரின் ஸ்ரோயிட்டுக்கள் நுண்ணங்கித்தாக்கங்களிற்கு எதிரானதாக காணப்படுவதால் சிறுபிள்ளைகளிற்கு குடலில் உண்டாகும் நாடாப்புழு, பாண்டுக கிருமி, கீரைப்புழு முதலியவற்றை கொன்று வெளியேற்றும் சக்தி இதற்கு உள்ளது.

எனினும் இதில் காணப்படும் காறல் தன்மையினால் ஒடியலினை உட்கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை. இக் காறலினை, ஒடியல் மாவை 3 மணிநேரம் நீரில் ஊறவைத்து மீண்டும் மீண்டும் கழுவுவதன் மூலமும், 80oC வெப்ப நிலையில் 45-60 நிமிடங்கள் வெப்பமேற்றுவதன் மூலமும் அகற்ற முடியும்.

இவை சாதாரணமாக உணவு தயாரித்தல் படிமுறைகளின் மூலம் மேற்கொள்ளப் படுகின்றது. பச்சை ஒடியலில் நச்சுத்தன்மை உள்ளமை பற்றி சில ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்தாலும் முறையான முன்னாயத்த உணவு தயாரித்தல் படிமுறைகளினூடாக இதனை இல்லாமல் செய்ய முடியும் என்பதற்கு பனைசார் உணவுகளை உட்கொண்டு நோய் நொடியின்றி நீண்டகாலம் எமது முன்னோர்கள் வாழ்ந்தனர் என்பது சான்றாகும்.

தற்போது கிடைக்கும் பனம் விதைகளினை முறையாக பாத்தியிட்டு நல்ல தரமுள்ள சேதன. பல்வேறு போசணைக் கூறுகளடங்கிய பனங்கிழங்குகளினைப் பெறமுடியும். இதன் மூலம் ஏற்றுமதி சந்தையுள்ள பயன்மிக்க பெறுமதி சேர் உற்பத்திகளை மேற்கொண்டு தன்னிறைவாக பொருளாதார மார்க்கத்தை நோக்கி செல்வோம்.

பனை வளம் சிலம்பில் பெருகும்

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

தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பின் தோற்றம்

தொடர் 02

இலங்கைத் தமிழ் அரசுக் கட்சி
Ilankai Tamil Arasu Kadchi

யார் இந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டார்கள்?

உலக பத்திரிகையாளர் தினத்தை முன்னிட்டு 2001 மே 06ஆம் திகதி ஞாயிற்றுக் கிழமை ஆசிரிய கலா சாலை மண்டபத்தில் கருத்தரங்கு ஒன்றினை நடத்தியது.

எனது தலைமையில் நடைபெற்ற இக் கருத்தரங்கில் அப்போது இலங்கை தமிழ் ஊடகவியலாளர் ஒன்றியத்தின் தலைவராக இருந்த பி.மாணிக்கவாசகம், டி.சிவராம், சண்டேலீடர் பத்திரிகையை சேர்ந்த ஊடக வியலாளர் ஜே.எஸ்.திசநாயகம், சட்டத்தரணி பி.பிறேம்நாத் ஆகியோர் உரையாற்றினர்.

இதனை தொடர்ந்து 2001 செப்டம்பர் 22ஆம் திகதி சனிக்கிழமை கிழக்கிலங்கை செய்தியாளர் சங்கம் நடத்திய கருத்தரங்கிற்கு யாழ். மாவட்ட நாடாளுமன்ற உறுப்பினராக இருந்த மாவை சேனாதிராசாவை அழைத் திருந்தோம். மட்டக்களப்பு அரசினர் ஆசிரிய கலாசாலை மண்டபத்தில் நடைபெற்ற இக் கருத்தரங்கிற்கு கிழக்கிலங்கை செய்தியாளர் சங்கத்தின் செயலாளர் சண்.தவராசா தலைமை தாங்கினார். மட்டக்களப்பு மாவட்ட நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் ஜோசப் பரராசசிங்கம், பொன். செல்வராசா உட்பட கிழக்கு பல்கலைக்கழக விரிவுரையாளர்கள், மாணவர் கள் பொதுமக்கள் என பலரும் கலந்து கொண்டனர்.

இந்த கருத்தரங்கு முடிந்த பின் மட்டக் களப்பு அரசினர் ஆசிரிய கலாசாலையின் வகுப்பறை ஒன்றில் மாவை சேனாதிராசா, ஜோசப் பரராசசிங்கம், செல்வராசா ஆகியோருடனான சந்திப்பு இடம்பெற்றது. இதில் குறிப்பிட்ட சிலர் மட்டும் கலந்து கொண்டனர். இதில் தமிழ் கட்சிகள் ஒன்றிணைய வேண்டும் என்றும் நடக்க இருக்கும் தேர் தலில் தமிழ் கட்சிகள் பிரிந்து நின்று போட்டியிடுவதால் ஏற்படும் பின்னடைவுகள் பற்றியும் தமிழர் விடுதலைக் கூட்டணி யினருக்கு கூறப்பட்டது.

தமிழ் கட்சிகளின் கூட்டில் இணைந்து கொள்வதில் பிரச்சினை இல்லை, ஆனால் தமிழ் இயக்கங்கள் மீது மக்கள் வெறுப்படைந்திருக்கிறார்கள். அவர்களுடன் நாங்கள் சேர்ந்தால் எப்படி மக்கள் எங்களை ஏற்றுக்கொள்வார்கள் என ஜோசப் பரராச சிங்கம் தெரிவித்தார்.

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

தமிழ் இயக்கங்கள் செய்த படுகொலைகளை எப்படி தமிழ் மக்கள் மறப்பார்கள். அப்படி பட்டவர்களுடன் நாங்கள் எப்படி சேர்வது என ஜோசப் பரராசசிங்கம் கூறினார். இதனால் கோபமடைந்த சிவராம் அந்த இடத்தை விட்டு சென்று விட்டார். தொடர்ந்து நடந்த உரையாடலில் மாவை சேனாதிராசா எதிர்காலத்தில் தமிழ் கட்சிகள் ஒன்றிணைந்து செயல்பட வேண்டும் என்பதை தான் ஏற்றுக்கொள்வதாகவும் கூறினார். இந்த விடயத்தை தமிழர் விடுதலைக் கூட்டணியின் பொதுச்சபையில் பேசி ஒரு முடிவுக்கு வருவோம் என்றும் கூறினார்.

இந்நிலையில் பாராளுமன்றம் கலைக்கப்படலாம் என்ற பேச்சு கொழும்பு அரசியல் வட்டாரங்களில் எழுந்திருந்தது.

தமிழ் கட்சிகளை ஒன்றிணைக்கும் முயற்சியில் ஊடகவியலாளர் சிவராம் மிக தீவிரமாக ஈடுபட்டார். இந்த முயற்சிகளுக்கு விடுதலைப்புலிகளின் சம்மதத்தையும் பெறுவதற்காக கொக்கட்டிச்சோலையில் உள்ள அரசியல் பிரிவில் கரிகாலனை சந்தித்து சிவராம், மற்றும் அரியநேத்திரன் பேசினர்.

ஈ.பி.ஆர்.எல்.எவ் தலைவர் சுரேஷ் பிரேமச்சந்திரன், ரெலோ தலைவர் செல்வம் அடைக்கலநாதன் ஆகியோர் மட்டக்களப்புக்கு வந்து சில சந்திப்புக்களை நடத்தினர். இவர்களை மட்டக்களப்பு கொக்கட்டிச்சோலையில் உள்ள விடுதலைப்புலிகளின் அரசியல் பிரிவு அலுவலகத்திற்கு அழைத்து சென்று அவர்களுடனான சந்திப்பும் நடத்தப்பட்டது. இதற்கான ஒழுங்குகளில் முன்னின்று செய்தவர் கிழக்கிலங்கை செய்தியாளர் சங்கத்தின் பொருளாளர் அரியநேத்திரன் ஆகும்.

2001 ஒக்டோபர் 12ஆம் திகதி வெள்ளிக்கிழமை மாலை அகில இலங்கை தமிழ் காங்கிரஷ் கட்சி தலைவர் அ.விநாயகமூர்த்தி, செயலாளர் ந.குமரகுருபரன் ஆகியோரை கொழும்பில் குமார் பொன்னம்பலத்தின் வீட்டில் சிவராம், கெனடி விஜயரத்தினம், ஜே.எஸ்.திசநாயகம், எஸ்.ஜெயானந்தமூர்த்தி ஆகியோர் சந்தித்தனர். திருமதி குமார் பொன்னம்பலம் அவ்வீட்டில் இருந்த போதிலும் அப்பேச்சுகளில் கலந்து கொள்ளவில்லை.

இச்சந்திப்பில் கலந்து கொண்ட கெனடி விஜயரத்தினம் பின்வருமாறு கூறினார்.

தமிழ் கட்சிகள் ஒரே அணியில் போட்டியிட்டாலும் தமது கட்சியின் சின்னமான சைக்கிள் சின்னத்திலேயே போட்டியிட வேண்டும் என்று நிபந்தனையை விநாயகமூர்த்தி முன்வைத்தார். தமது கட்சியே மூத்த கட்சி என்றும் ஏனைய கட்சிகளான தமிழர் விடுதலைக்கூட்டணி, ஈ.பி.ஆர்.எல்.எவ், ரெலோ ஆகியன பிற்பட்ட காலத்தில் வந்த இளைய கட்சிகள் என்றும் எனவே மூத்த கட்சியான அகில இலங்கை தமிழ் காங்கிரஷ் கட்சியே தமிழ் கட்சிகளுக்கு தலைமை தாங்க வேண்டும் என்றும், தமது கட்சியின் கீழ் தமது கட்சி சின்னத்திலேயே

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

அனைத்து மாவட்டங்களிலும் போட்டியிட வேண்டும் என்றும் நிபந்தனை விதித்தார்.

இது எப்படி சாத்தியமாகும், கிழக்கில் அகில இலங்கை தமிழ் காங்கிரஷ் ஒரு போதும் வெற்றி பெற்றதும் கிடையாது, வடக்கிலேயே தேர்தல்களில் போட்டியிட்டு வந்திருக்கிறது. இந்நிலையில் இது நியாயமற்ற கோரிக்கை என சிவராமும் ஏனையவர்களும் கூறினர்.

இதன் பின்னர் அப்படியானால் யாழ். மாவட்டத்தில் தமது கட்சி சின் னத்தில் தமிழ் கட்சிகள் போட்டியிடலாம், ஏனைய மாவட்டங்களில் தமிழர் விடுதலைக் கூட்டணியின் சின்னத்தில் போட்டியிடலாம். இதற்கு சம்மதிக்கவில்லை என்றால் தமது கட்சி யாழ்ப்பாணத்தில் தனித்து போட்டியிடும் என விநாயகமூர்த்தி கூறினார்.

இந்நிலையில் சிவராமுக்கும் விநாயகமூர்த்திக்கும் இடையில் வாக்குவாதம் முற்றியது. இதனால் கோபமடைந்த சிவராமும், திசநாயகமும் எழுந்து சென்று வெளியில் பேசிக்கொண்டிருந்தனர்.

விநாயகமூர்த்தி அடிக்கடி எழுந்து சென்று உள்ளே இருந்த திருமதி குமார் பொன்னம்பலத்திடம் பேசிவிட்டு வந்தார்.

தமிழ் கட்சிகளை இணைப்பது உறுதியாகி விட்டது. நீங்கள் இதற்கு முட்டுக்கட்டை போட்டால் அதன் விளைவுகளை நீங்கள் சந்திக்க வேண்டி வரும் என நான் (கெனடி) கூறியபோது விநாயகமூர்த்தி பதற்றம் அடைந்தவராக காணப்பட்டார். நாங்களும் எழுந்து வந்து விட்டோம் என கெனடி கூறினார்.

ஆனால் குமரகுருபரன் தொலைக் காட்சி ஒன்றிற்கு வழங்கிய செவ்வியில் திம்பு கோட்பாடு, தன்னாட்சி என்பவற்றோடு விடுதலைப்புலிகளே தமிழ் மக்களின் ஏகபிரதிநிதிகள் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என தாம் வலியுறுத்திய போது கோபமடைந்த சிவராம் எழுந்து சென்று விட்டார் என தெரிவித்திருந்தார்.

ஆனால் இரு தினங்கள் கழித்து தாம் யாழ்ப்பாணத்தில் தனித்தே போட்டியிடப் போவதாக வானொலி ஒன்றிற்கு வழங்கிய செவ்வியில் அ.விநாயகமூர்த்தி அறிவித்தார். இதனால் தமிழ் கட்சிகள் ஒரே அணியில் இணையும் முயற்சிகளில் இழுபறிகள் தொடர்ந்தன.

கார்த்திகை - 2020 இதழில் தொடரும்
- அநாமதேயன்

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

சிந்திக்கத் தூண்டும் சிறுகதை

அன்று ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமை ஒரு செல்வந்தர் தனது வீட்டு பால்கனியில் சாய்வு நாற்காலியில் அமர்ந்து ஒய்வு எடுத்துக் கொண்டிருந்தார்.

அந்த பால்கனியில் ஒரு சிறிய எறும்பு ஒரு சிறிய ஆனால் அதனை விட பலமடங்கு பெரிதான ஒரு இலையை நகர்த்திக் கொண்டே ஊர்ந்து சென்றது. மெதுவாகவும் மிகவும் கவனமாகவும் சென்றது.

செல்வந்தருக்கு ஒரே ஆச்சர்யம் மேலும் தரையில் ஒரு பிளவைப் பார்த்தவுடன் அது சாமர்த்தியமாக இலையை அச்சிறு பிளவின் குறுக்காக வைத்து அதன் மீது ஏறிச் சென்று பின்னர் இலையை இழுத்துச் சென்றது.

மேலும் பல தடங்கல்கள் அது தன் திசையைச் சற்றே மாற்றி வெற்றிகரமாக முன்னேறியது. ஒரு மணிநேரம் விடா முயற்சி செய்தவாறே பயணம் செய்தது.

அவர் வியந்துபோனார். ஒரு சிறு எறும்பின் விடாமுயற்சி சாதுர்யம் மற்றும் புத்திசாலித்தனம் அவரை அசர வைத்தது. கடவுளின் படைப்பின் விந்தையை நினைத்து அதிசயித்தார். ஆனால் எறும்பிடமும் மனிதனிடமும் சில குறைபாடுகளும் உள்ளன. எறும்பு இறுதியில் தனது இருப்பிட.இலக்கை அடைந்தது.

அது எறும்புப்புற்று எனப்படும் ஒரு சிறிய ஆனால் ஆழமான குழி அருகே வந்தது. எறும்பால் அந்த இலையுடன் குழியினுள் செல்ல இயல வில்லை. அதுமட்டுமே செல்ல முடிந்தது.

தான் ஒருமணிநேரம் கஷ்டப்பட்டு இழுத்து வந்த இலையை குழியருகே விட்டுவிட்டுத் தான் செல்ல வேண்டியதாயிற்று. இதற்கு இவ்வளவு சிரமப்பட்டிருக்க வேண்டாமே!

மனித வாழ்க்கையும் இவ்வாறு தான். மனிதன் தனது வாழ்க்கைப் பயணத்தில் மிக வும் சிரமப்பட்டு முயற்சி செய்து பல வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறான்.

அடுக்கு மாடிவீடு சொகுசான கார் ஆடம்பரமான வாழ்க்கை எனப்பலப்பல. இறுதியில் அவன் கல்லறையை நோக்கிச் செல்கையில் அவன் சேமித்த அனைத்தையும் விட்டுத் தான் செல்ல வேண்டும்.

எறும்பிடமும் பாடம் கற்கலாம். வீணாக மைகளைச் சேர்த்து கட்டி இழுக்க வேண்டாம். எதுவும் நம்மோடு வரப்போவதில்லை. புரிந்தால் மதி புரிந்துகொள்ள மறுத்தால் விதி.

அன்புடன் குயின்சி

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

www.magazine.silampu.com

நவராத்திரி நாயகிகள்

சூரியன் கன்னி இராசியில் செல்வது புரட்டாதி மாதமாகும். தேவி வழிபாட்டின் தொன்மைக்கு கன்னி மாதத்தில் நடை பெறும் நவராத்திரி வழிபாடே சான்றாகும். புரட்டாதி மாதம் வளர்பிறைப் பிரதமை முதல், நவமி முடிய வரும் ஒன்பது நாளும் கும்பத் திலே பூசை செய்து தேவியை அனுட்டிக் கும் விரதமாகும். இது முழுவதுமே பெண் தெய்வங்களுக்கான பண்டிகை அதாவது இறைமையின் பெண்தன்மைக்கு அர்ப் பணிக்கப்பட்ட பண்டிகை.

சக்திக்கு ஒன்பது இராத்திரி நவராத்திரி. சிவனுக்கு ஒரு இராத்திரி அது சிவராத்திரி. இதிலிருந்தே சக்தி வழிபாட்டின் மேன்மை விளங்குகின்றது.

தமிழர் வளம் பெருக்கி விளைவளிக்கும் மண்ணை நிலமகள் என்றார்கள். செல் வத்தை திருமகள் என்றார்கள். கல்வியை கலைமகள் என்றார்கள். வீரத்தை வீரத் திருமகள் அல்லது துர்க்கை என்றார்கள்.

துர்க்கையானவள் வீரத்தின் தெய்வம், வீரர்களின் தொடக்கத்திலும், முடிவிலும் விழிபடும் தெய்வம் இவள் நெருப்பின் அழ குடன் ஆவேசப்பார்வை கொண்டவள். சிவப் பிரியையான துர்க்கையை "கொற்றவை" என்றும் "காளி" என்றும் கூறுவர்.

திருமகள் எனும் செல்வத்தின் தெய்வமே இலட்சுமி தேவி. மலரின் மென்மையுடன் அருள் பார்வையுடன் அழகாக விளங்கு கிறாள். இவள் விஷ்ணுபிரியை. அமுதத்து டன் தோன்றியவள். அமுதமயமானவள். பொன்னிற மேனியுடன் கமலாசனத்தில் வீற்றிருக்கிறாள். இவளை நான்கு யானைகள் எப்போதும் நீராட்டுகிறது. முக்கியமாக இவள் செல்வவளம் தந்து வறுமையை அகற்றி அருள்புரிபவள்.

கலைமகள் எனும் கல்வியின் தெய்வமே சரஸ்வதி தேவி. இவள் அமைதிப் பார்வை யுடன் வைரத்தின் அழகுடன் அழகாகப் பிரகாசிக்கிறாள். பிரம்மபிரியை, ஞானசக்தி சமுதாயத்தில் கல்வியானது தொழில், புலமை என்ற இரண்டே பிரிவுகளில் அடங்குகிறது. ஒன்று புலமைஞானம், மற்றயது தொழில் ஞானம். எனவே ஞானத்தின் தெய்வமான சரஸ்வதியை பூஜிப்பது சரஸ்வதி பூஜை.

மக்களுக்கு வீரம், செல்வம், கல்வி, ஆகிய மூன்றும் தேவை என்பதற்காகவே முதல் 3 நாட்களும் துர்க்கை வழிபாடாகவும் அடுத்த மூன்று நாட்களும் இலக்குமி வழிபாடாகவும், கடைசி மூன்று நாட்களையும் கலைமகள்

www.silampu.com

வழிபாடாகவும் கொண்டாடி வருகின்றனர். பத்தாவது நாள் விஜயசமி அல்லது வெற் றித் திருநாள். தேவி மகிடாசூரனை வதைத்த திருநாள்.

மகிடம் என்பது தாமச குணமாகும், தாமச குணத்தைப் போக்கி சாத்வீக குணத்தைக் கொடுத்த திருநாள். அன்றையதினம் எல்லா ஆயுதங்களுக்கும் ஒய்வு கொடுத்து அயுத பூஜை செய்யும் திருநாள். இந்நாள் புதிதாக வித்தைகள் தொடங்குவதற்குரிய நன்னாளா கும். பெரும்பாலும் பிள்ளைகளுக்கு வித்தி யாரம்பத்திற்கு அதாவது ஏடு தொடக்குவதற்கு ஏற்றநாள்.

ஆலயங்களில் விஜயதசமி அன்று வன்னி மரத்துடன் கூடிய வாழை வெட்டுவது வழமை. பண்டாசூரனுடன் தேவி போர் செய்து அவனை அழிக்க முடியாமல் சிவபி ரானை வழிபட்டு விஜயதசமியில் போர் செய்யும் போது அவன் வன்னி மரத்தில் ஒளிந்தான். தேவி வன்னி மரத்தை சங் கரித்து அசுரனை சங்காரம் செய்தாள் என்பர். இதுவே நாளடைவில் கன்னிவாழை வெட்டு என மருவி வழங்கலாயிற்று. அசுரனைச் சங்கரித்த நேரம் மாலை வேளை, செங்கட் பொழுதில் இதனை ஞாபகப்படுத்தும் முகமாக வாழை வெட்டுவது வழக்கம்.

புராணக்கதைகளின்படி இராமாயணத் திலே இராவணனை சம்ஹறிக்க இராமர் சக்தியைப் பூஜை செய்து விஜயதசமியில் அழித்துப் போரில் வெற்றி பெற்றார் என்று கூறப்படுகிறது. வட இந்தியாவிலே இந் நிகழ்வை ராம்லீலா என்ற வட இந்தியாவிலே இந் நிகழ்வை ராம்லீலா என்ற விழாவாக கொண்டாடிவருகின்றனர். பெருந்திரளான மக்கள் மைதானத்தில் கூடி இராவணன் மற்றும் அவனது சுற்றத்தினரது உருவ பொம்மையை இராமர் வேடம் தரித்தவரால் அம்பெய்யப்பட்டு எரியூட்டப்படுகிறது.

மகாபாரதத்திலும் பாண்டவர்கள் அஞ்ஞாத வாசத்தை முடித்து மீண்டும் அனைத்து ஆயு தங்களையும் தாங்கள் இழந்த பலம் ஆகிய வற்றையும் விஜயதசமி அன்றே பெற்றதாக கூறப்படுகின்றது.

செல்வி **ப.கிருத்தியா**
மாணவி
இலங்கை தென்கிழக்கு
பல்கலைக்கழகம்

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

www.magazine.silampu.com

கவிதை பூங்கா

யார் மேல் கோபம்

- பகீ, தச்சந்தோப்பு

படித்தவர் என்று மமதை – கொள்ளாது
நானிலம் காக்க ஏர் பூட்டி மண்
வளம் காக்க உன் நெற்றி வேர்வை – சிந்தி
நீ உழைத்தால் – உன் எதிர்காலம்
சிறக்கும்

மண்ணோடு மண்ணாக நின்று உழைக்கும்
விவசாயியின் குடும்பத்தில்
ஆசைக்கு – சாப்பிட
ஒரு பிடி சோறு இராது – ஆனால்
எந்த செயலும் செய்யாமல் நீ மட்டும்
வயிறு முட்ட உண்பது எவ்விதத்தில்
நியாயம்?
ஏசி அறையில் இருந்து ஓசி சோறு சாப்பிடும்
உனக்கு எப்படிப் புரியும் விவசாயியின் வலி
ஊருக்கே சோறு போடும் விவசாயி
கடைசியில் மண்ணுக்கே
இரையாகின்றான் காரணம்
விவசாயத்தை மதிக்காமல்
விவசாயிகளை காத்திடாமலும் இருக்கும்
ஒரு சில தறிகெட்ட ஜீவன்கள் தான்

ஆழகான இயற்கை வளமான மண்
உயிரோட்டமுள்ள காற்று என்ன வளம்
இல்லை இங்கு? இளைய சமூகமே
இனியாவது விழித்துக் கொள்!
இப் பூமியைக் காத்து நில் – அப்போது
நீ தான் தெரிவாய் விவசாயிகளுக்கு
குல சாமியாய்..!

www.silampu.com

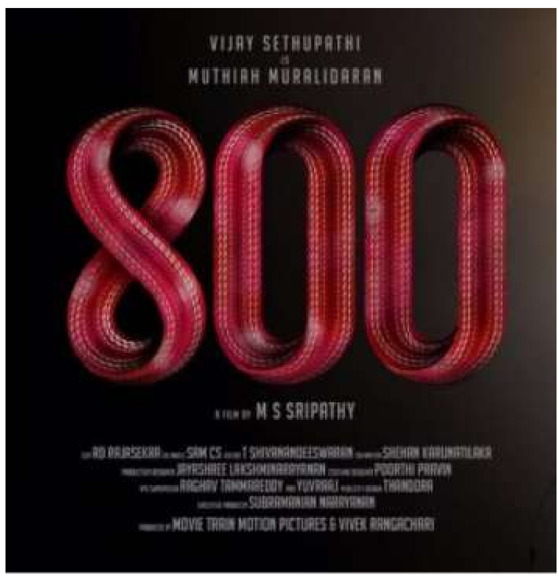
முத்தையா முரளிதரன் அனுதாப அலையை ஏற்படுத்துகின்றாரா?

ஸ்ரீ.திவ்வியன்

முரளிதரன் பற்றிய விடயங்கள் ஆராயப்படுகிறது. அவர் தன்னை தமிழனாக காட்ட வெக்கப்பட்டார் என்றும் கூறிகின்றனர். 800 திரைப்படத்தின் பின்னரான சர்ச்சைகளுக்குள் நாமும் இணைந்து பின்வருமாறு தொடங்குகின்றோம்.

2013ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 15 ஆம் திகதி பிரித்தானியாவிலிருந்து டேவிட் கமரூனின் வருகை யாழ்ப்பாணத்தை நோக்கியதாக அமைகிறது. டேவிட் கமரூன் அப்போதிருந்த வடமாகாண முதலமைச்சர் விக்னேஸ்வரனை சந்தித்தார்.

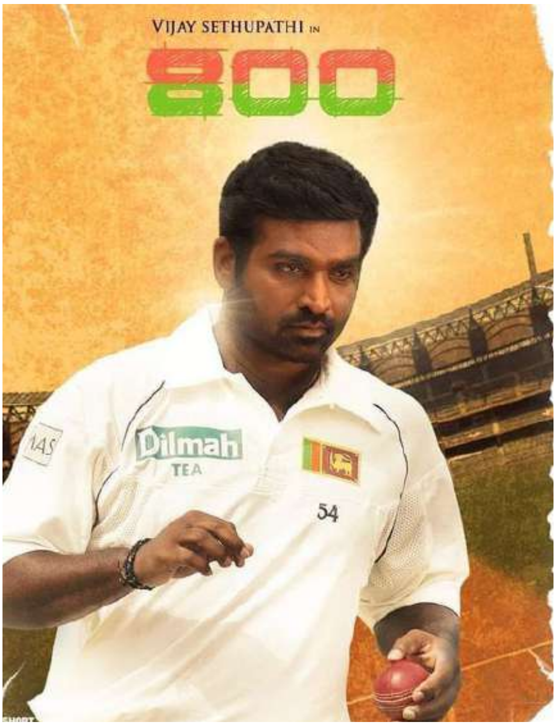
பின்பு யாழ்ப்பாண பொது நூலகத்தை பார்வையிட்டு வரலாற்றை அறிகிறார். அத்தோடு யாழில் அப்போதுவரை முகாம்களில் தங்கியிருந்த மக்களைச் சந்தித்தார். அப்போது பல தாய்மார்கள் தங்களின் உறவுகள் காணாமலாக்கப்பட்டதை தெரிவித்து நீதி கோருகின்றனர். அப்போது நடந்த விடயம் தொடர்பாக டேவிட் கரூனின் வருகையுடன் தொடர்புடையவர், முத்தையா முரளிதரனுடன் பேட்டி ஒன்றில் சந்திக்கின்றார். அப்போது கமரூனின் குறித்த யாழ்விஜயத்தையும், தாய்மாரின் கண்ணீரும் கம்பலையுமான தோற்றத்



தையும் சம்பந்தப்படுத்தி கேள்விக்கணைகளை தொடுக்கிறார் அவ் வெளிநாட்டு பேட்டியாளர். அதற்கு முத்தையா முரளிதரனின் பதில் பின்வருமாறு,

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

www.magazine.silampu.com



கேள்வி : பெண்கள் இன்றுவரை காணாமல் ஆக்கப்பட்ட தமது அன்புக்குரியவர்களை மீட்டுத்தரும்படி கடிதங்களுடன் கதறியவாறு இருந்ததை அவதானித்தேன். திரு கமரூன் அவர்கள் தவறான தகவல்களை பெறவைக்கப்பட்டார் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?

பதில் : யுத்தம் இருபக்கங்களை கொண்டது. எது வேண்டுமானாலும் நடக்கலாம். ஆகவே எமக்கும் காணமால் போனோருக்கு என்ன நடந்தது என்று தெரியாது. அதே வேளை யாராலும் கண்டுபிடிக்கவும் முடியாது அந்த வகையில் உங்களிடம் வந்து அழுதவர்களுக்கு என்ன செய்யமுடியும்.

கேள்வி : கமரூன் தவறான தகவல் பெறவைக்கப்பட்டார் என்று நினைக்கின்றீர்களா?

பதில் : ஆம். அவர் தவறான தகவல் பெறவைக்கப்பட்டுள்ளார். ஏனெனில் அவர் ஒருபோதும் யாழிற்கு வந்ததில்லை. இலங்கைக்கும் வந்ததில்லை. எனக்கு தெரியாது அவர் சிறுவயதில் வந்திருக்கலாம்.

என்ன நடந்தது? ஏது நடந்தது? என்று மற்றவர்களாலேயே அவரிடம் தெரிவிக்கப்படுள்ளது. அதனால் தான் அவர் யாழ் சென்று பார்க்க விரும்பினார். 20, 30 தாய்மார்கள் வந்து அழுவதுதான் உண்மை என்று ஆகிவிடாது.

அது உண்மையா என்று தெரியாது. ஏனென்றால் அவர்கள் கூட பிழையான விடயங்களை பரப்புவதற்கு காரணமாக அமைந்திருக்கலாம். ஆகவே இது தான் உண்மை என்று அறிவது மிகக்கடினம்.

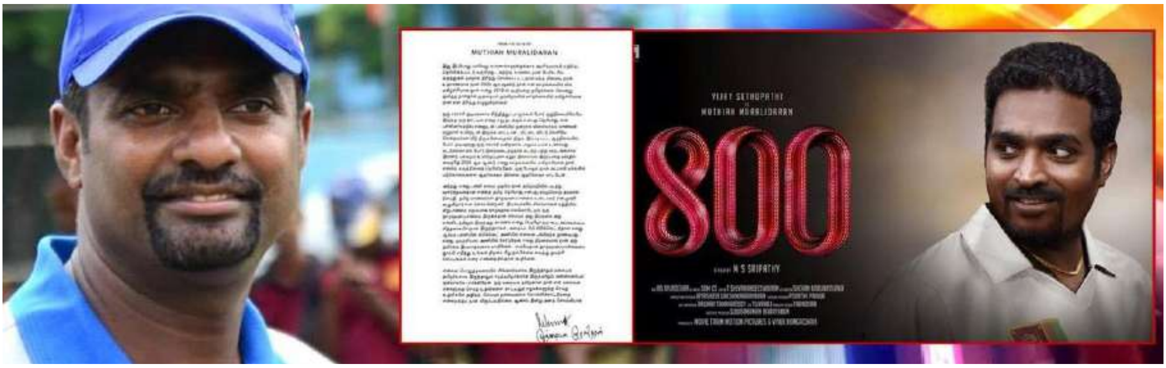
இது இவ்விடம் நிற்க.

முரளியின் சாதனை ஒரு தமிழ்ப்பிறப்பாக எம்மையெல்லாம் அண்ணாந்து பார்க்க வைத்த ஒன்று. அதில் எவ்வித மாற்றுக் கருத்தும் இல்லை. அதிலும் சுதந்திர இலங்கை உள்நாட்டு யுத்தப் போர்வையை சுவீகரித்த நாள் முதலாக ஒடுக்கப்பட்டு வந்த தமிழர் தரப்புக்களுக்கு மத்தியில் முத்தையா முரளிதரன் எனும் தமிழ்ப் பெயருடன் ஒரு துடுப்பாட்ட அணிக்கான வீரன் தன்னை இலங்கை அணியில் தவிர்க்க முடியாதவனாக அடையாளப்படுத்தியமை அனைத்து தமிழர்களின் தலையையும் நிமிர்த்தி நடக்க வைத்ததும் வரலாற்று உண்மை. ஒரு தமிழனாக முரளிதரனின் சாதனையை எண்ணிப் பூரித்தவர்கள் அதிகம்.

யுத்த காலத்திலும் ஒரு தொலைக்காட்சியை ஒரு ஊரே வெறித்துப்பார்த்த காலத்திலும் முரளிதரனின் பந்துவீச்சுக் காட்சிக்காக தவமிருந்த இளையோர் பலர். 10 சிங்களவர்களுடன் இணைந்து ஒரு தமிழனின் சாகசத்திறமை இலங்கை வாழ் தமிழ் பேசும் மக்களின் எண்ணங்களில் இறுமாப்பினைத் தோற்றுவித்ததும் மறுக்கமுடியாது. அத்தகைய தமிழன் இன்றைக்கு நானும் தமிழன்தான் என்று பொது வெளியில் தன்னைப் பகிரங்கப்படுத்த வேண்டியவனாக ஏற்பட்ட சூழமைவுக்கு காரணம் என்ன? இதுதான் முரளிதரனின் சாதனைப்பயணத்தில் போடப்பட்ட எதிர்பாராத எல்லைக்கல்.

ஒரு விளையாட்டு வீரனாக முரளிதரன் சாதனையாளன். ஒரு சமுதாயப்பற்றுள்ள

www.silampu.com



தமிழனாக அவர் தன் இனம் சார்ந்த மக்களுக்கு தனது வார்த்தைகளால் வேதனைகளைத் தோற்றுவித்த ஒருவர் என்பதே நிகழ்நிலை விவாதம்.

மேலே நாம் ஞாபகப்படுத்திய பேட்டியில் வள்ளுவம் கற்ற தமிழனாயின்

"எப்பொருள் யார் யார் வாய்க் கேட்பினும்
அப்பொருள் மெய்ப்பொருள் காண்பதறிவு"

என்ற உன்னதக் கருத்தை பதிலளித்திருக்கலாம். ஆனால் அவரிடம் இருந்த ஏதோ ஒன்று தமிழர் தரப்பாக தன்னை அடையாளப்படுத்தப்பட தவறிவிட்டதால் தான் இன்றைக்கு "நானும் இலங்கைத்தமிழன்" என்று தன்னை நிரூபிக்கத் தலைப்படுகிறார்.

இது "800" எனும் தலைப்பிடப்பட்ட திரைப்படத்திற்கு ஏற்பட்ட எதிர்ப்பிற்கு அவரால் உருவாக்கப்பட்ட அனுதாப அலையாகவே சமூகவெளியில் பார்க்கப்படுகிறது.

இதற்கு காரணம், அதிலும் வலிதான காரணம் 2009ஆம் ஆண்டுதான் தன் வாழ்நாளில் சந்தோசமான நாளைத்தந்த ஆண்டு என்று பொதுவெளியில் சொல்லிவிட்டார். அதனை அவரும் மறக்கமாட்டார். அதனால்தான் இப்போது தன்னை ஒரு தமிழனாக அவர்வாயாலேயே சொல்லவேண்டிய காலச் சூழலுக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளார். இந்த உண்மையை உணர்ந்து கொண்டால் இனி வருங்காலங்களில் சமுதாயம் சார்ந்து நல்ல விடயங்களை முரளிதரனும் செய்யக் கூடும். இருப்புக்களை தக்கவைப்பதற்காக பல தரப்பட்ட இலங்கையில் தமிழ் பேசும் பலர் பேரினவாத சக்திகளுடன் இணைந்து செயற்பட்ட வரலாறு இலங்கைக்கு உண்டு. அந்தவகையில் முரளிதரனும் அந்தப்பட்டியலில் தொடர்ந்தும் வைக்கப்படுவாரா? என்பதை காலம்தான் பதில்தர வேண்டும்.

அப்படிப்பட்ட முரளிதரனின் வாழ்க்கைச் சித்திரம் திரைப்படமாவது தொடர்பில் யாருக்கும் வருத்தம் ஏற்பட வேண்டிஅவசியம் இல்லை. ஆனால் அதில் சமுதாயத்தில் அக்கறை கொள்ளக் கூடிய, கருத்துப் பகிர்வுகளை முன்வைக்கின்ற, மக்களால் கொண்டாடப்படுகின்ற கதாநாயகன் "மக்கள் செல்வன்" விஜய் சேதுபதி நடிப்பதை தான் பலரும் விரும்பவில்லை என்பதனை அவரும் புரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

அப்படத்தில் தமிழரல்லாத எவரும், ஏன்? முரளிதரன் நடித்திருந்தாலும் யாரும் எதுவும் கேட்கப்போவதில்லை. இப்படத்தில் நடிப்பதற்காக விஜய் சேதுபதி நான் தமிழன் இல்லை என்று சொல்லிவிட்டாலும் வியப்பில்லை. ஏனெனில் இது கலிகாலம்.

ஆனாலும் முரளியே, விஜய் சேதுபதியை படத்திலிருந்து விலகுமாறு கோரியதான கடிதமும் அதற்கு நடிகரின் "நன்றி வணக்கம்" எனும் பதிவும் பின்னணியில் இருக்கக்கூடிய அரசியலை உணருங்கள் என்று மக்களுக்கு சொல்லி வைக்கிறது.

பாம்புக்கு வாலையும் மீனுக்கு தலையையும் காட்டுகின்ற மக்கள் வாழ்கின்ற காலம் என்பதனை மனங்கொள்வோம்.

www.magazine.silampu.com

www.silampu.com

www.magazine.silampu.com

விவசாயத்தின், விவசாயியின்

தற்போதைய போக்கு...

- பகீரதன்.

எமது விவசாய உற்பத்திகளின் நிலை.

‘ஒரு துளி நீரையேனும் பயன்படுத்தாமல் வீணாக கடலுக்குச் செல்ல அனுமதிக்க மாட்டேன்’ என்றான் பராக்கிரமபாகு மன்னன். அவன் நீரின் தேவையினையும் விவசாயத்தின் மதிப்பினையும் நன்கு உணர்ந்திருந்தான்.

வானம் பார்த்து பயிர் செய்த காலம் விவசாயிக்கு எந்த மாதத்தில் வயலை பண்படுத்த வேண்டும்? எப்போது மழை பொழியும் என்று அன்று நன்கு உணர்ந்திருந்தான். அதன்படி விவசாயத்தினையும் மேற்கொண்டான் நல்ல பயனையும் அடைந்தான்.

“நீரின்றி அமையாது உலகு” என்பது பெரியோர் வாக்கு. இன்றைய இளம் சமூதாயத்தினரின் கையில் ஏர் இருக்குமென்றால் எம் உலகம் எண்ணமுடியாத உயரத்திற்குச் சென்றுவிடும்.

ஒரு நாட்டினுடைய பொருளாதாரம் விவசயம் மட்டுமே. அந்த விவசாயம் தற்காலத்தில் சரியாக நடைபெறுகின்றதா என்றால் கேள்விக்குறியாகவே பதில் வந்து சேருகின்றது.

அன்றைய காலத்தில் தனியாக தானியக் கிடங்குகளை நிர்மாணித்து தானியங்களை சேகரித்து வைத்திருந்தனர். இன்று சாப்பிடுவதற்கு ஒரு பிடி அரிசி கூட இல்லாமல் எத்தனை குடும்பங்கள் பசியாலும் பட்டினியாலும் வாடுகின்றன. அந்தளவுக்கு இருக்கின்றது

ஆனால் இன்று விவசாயத்தின் நிலைமை என்ன? அபிவிருத்தி அபிவிருத்தி என்று மரங்களை எல்லாம் அழித்தீர்கள். வீட்டில் உள்ள வேலிகள் எல்லாவற்றையும் அழித்து விட்டு மதில் சுவர்களினை கட்டி வீட்டை மெருகேற்றுகின்றீர்கள்.

இதனால் நடப்பது என்ன? மழை வீழ்ச்சி இன்மை. மழை இல்லாமல் எத்தனை பாரிய பிரச்சினைகளை மனிதர்களாகிய நாங்கள் சந்தித்திருக்கின்

www.silampu.com

றோம். என்றால் அதற்கு யார் காரணம்? நாங்கள் தானே!

கடன்பட்டு விவசாயத்தை மேற்கொண்ட விவசாயி ஒருவர் சரியான மழைவீழ்ச்சி இல்லாமல் விவசாயத்தில் நட்டத்தையே சந் திக்கின்றார். இதன் விளைவு கடன் கட்ட இயலாமல் தன் விலைமதிப்பில்லாத உயி ரையே மாய்த்துக் கொள்கின்றார்.

இது மட்டுமா, உணவே மருந்து என் கின்ற நிலைமைபோய் மருந்தே உணவு என்கின்ற நிலைமைக்குள் இன்றைய சமூகத்தினர் தள்ளப்பட்டுள்ளனர்.

அன்றைய காலத்தில் மண்ணுக்குள் பசுந்தாட் பசளையினையும், கால்நடை களினுடைய கழிவுகளையும் இட்டுவந்ததன் காரணமாக ஆரோக்கியமான உணவு களை உண்டு ஆனந்தமாக வாழ்ந்து வந்த மனித இனம் இன்று விவசாய உரங் களையும், பூச்சுக்கொல்லி, கிருமிநாசினி களையும் பாவித்து மரக்கன்றுகளை நிலத் தில் நடுவதில் இருந்து அதிலிருந்து பயன்களை பொறுவது வரையிலும் மருந்து களையே பாவிக்கின்றான். இவ்வாறான மரக்கறிகளை உண்பதால் ஏராளமான நோய்கள் ஏற்பட்டு வைத்தியசாலை களிலே மருந்துக்காக கால்கடுக்க காத்திருக் கின்ற தேவை நம்மில் பலருக்கு இப்போது ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றது.

இவற்றிலிருந்தெல்லாம் விடுபட்டு எமது நாட்டினையும், நாட்டுமக்களையும், விவசாயத்தினையும் பாதுகாக்க எங்கள் இளைய சமூகத்தினரே விழிதிதிடுங்கள். காலம் கடந்து விடவில்லை. ஏர்பூட்டி விவ சாயம் செய்வது கேவலமான செயல் ஒன்றும் இல்லை.

படித்து பட்டம் பெற்றுவிட்டோம் என்று மமதை கொள்ளாதீர்கள். நீங்களும் விவ சாயத்தை செய்யுங்கள், உங்கள் எதிா கால சந்ததியினரை ஆரோக்கியமான சமூதாயத்தினராக மாற்றிக் காட்டுங்கள், உங்கள் பிறந்த நாளுக்காவது ஆளுக்கொரு மரங்களை நட்டு இப் பூமியை குளிர்மைய டைய செய்யுங்கள். நீங்கள் தான் இந் நாட்டையே ஆளவல்ல எதிர்கால தலை வர்கள் என்பதை மறவாதீர்கள்.

விவசாயத்தை போற்றி, விசாயியை காத்து நலமாக வாழ்ந்து. இந்த உலகத்தை காத்திடு வோம்.

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

www.magazine.silampu.com

தனது மகனின் ஆசிரியருக்கு லிங்கன் எழுதிய புகழ்பெற்ற கடிதம்!

அனைத்து மனிதர்களும் நேர்மையானவர்கள் அல்ல, அனைத்து மனிதர்களும் உண்மையானவர்கள் அல்ல, என்பதை எனது மகன் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆனாலும், மனிதர்களில் அயோக்கியர்களுக்கு இடையில் உண்மையான கதாநாயகர்களும் இருக்கிறார்கள் என்பதையும், சுயநல அரசியல்வாதிகளுக்கு இடையில் அர்ப்பணிப்பு மிக்க தலைவர்களும் இருக்கிறார்கள் என்பதையும், பகைவர்களுக்கு இடையில் நண்பர்களும் இருக்கிறார்கள் என்பதையும் அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்.

அவனுக்குப் பொறாமைக் குணம் வந்துவிடாமல் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். மௌனமாக ரசித்துச் சிரிப்பதன் ரகசியத்தை அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். எதற்கெடுத்தாலும் பயந்து சுருங்கிக்கொள்வது கோழைத்தனம் என்பதைப் புரியவையுங்கள். புத்தகங்கள் என்ற அற்புத உலகத்தின் வாசல்களை அவனுக்குத் திறந்து காட்டுங்கள்.

அதே வேளையில், இயற்கையின் அதிசயத்தை ரசிக்கவும் அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். வானில் பறக்கும் பறவைகளின் புதிர் மிகுந்த அழகையும், சூரிய ஒளியில் மின்னும் தேனீக்களின் வேகத்தையும் பசுமையான மலை அடிவார மலர்களின் வனப்பையும் ரசிப்பதற்கும் அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்.

ஏமாற்றுவதைவிடவும் தோல்வியடைவது எவ்வளவோ மேலானது என்பதைப் பள்ளியில் அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். மற்றவர்கள் தவறு என்று விமர்சித்தாலும், தனது சுயசிந்தனை மீது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை வைக்க அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். மென்மையான மனிதர்களிடம் மென்மையாகவும், முரட்டு குணம் கொண்டவர்களிடம் கடினமாகவும் அணுகுவதற்கு அவனுக்குப் பயிற்சி கொடுங்கள். கும்பலோடு கும்பலாய்க் கரைந்துபோய்விடாமல் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் தனது சொந்த நம்பிக்கையின்படி சுயமாகச் செயல்படும் தைரியத்தை அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்.

அனைத்து மனிதர்களின் குரலுக்கும் அவன் செவிசாய்க்க வேண்டும். எனினும் உண்மை என்னும் திரையில் வடிகட்டி நல்லவற்றை மட்டும் பிரித்து எடுக்க அவனு

கடுமையான தீயில் காட்டப்படும் இரும்பு மட்டும்தான் பயன்மிக்கதாக மாறுகிறது

www.silampu.com

க்குக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். துயரமான வேளைகளில் சிரிப்பது எப்படி என்று அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். கண்ணீர் விடுவதில் தவறில்லை என்றும் அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். போலியான நடிப்பைக் கண்டால் எள்ளி நகையாடவும், வெற்றுப் புகழுரைகளைக் கண்டால், எச்சரிக்கையாக இருக்கவும் அவனுக்குப் பயிற்சி கொடுங்கள். தனது செயல்திறனுக்கும், அறிவாற்றலுக்கும் மிக அதிக ஊதியம் கோரும் சாமர்த்தியம் அவனுக்கு வேண்டும். ஆனால், தனது இதயத்திற்கும், தனது ஆன்மாவிற்கும் விலை பேசுபவர்களை அவன் ஒருபோதும் அனுமதிக்கக்கூடாது.

பெருங்கும்பல் திரண்டு வந்து கூச்சலிட்டாலும், நியாயம் என்று தான் நினைப்பதை நிலைநாட்ட தொடர்ந்து போராடுவதற்கு அவனுக்கு நம்பிக்கை கொடுங்கள். அவனை அன்பாக நடத்துங்கள். ஆனால் அதிக செல்லம்காட்டி சார்ந்திருக்க வைக்க வேண்டாம். ஏனென்றால் கடுமையான தீயில் காட்டப்படும் இரும்பு மட்டும்தான் பயன்மிக்கதாக மாறுகிறது. தவறு கண்டால் கொதித்து எழும் துணிச்சலை அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். அதே வேளையில் தனது வலிமையை மௌனமாக வெளிப்படுத்தும் பொறுமையை அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

அவன் தன்மீதே மகத்தான நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். அப்போது தான் மனித குலத்தின் மீது அவன் மகத்தான நம்பிக்கைகொள்வான். இது ஒருமிகப்பெரிய பட்டியலதான், இதில் உங்களுக் குச் சாத்திய மானதை யெல்லாம் கற்றுக் கொடுங்கள். அவன் மிக நல்லவன், எனது அன்பு மகன்.

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

www.magazine.silampu.com

'தளபதி 65' இலிருந்து விலகிய ஏ.ஆர்.முருகதாஸ்!

லோகேஷ் கனகராஜ் இயக்கத்தில் தளபதி விஜய் நடித்திருக்கும் மாஸ்டர் படத்தை எதிர்பார்த்து ரசிகர்கள் ஆவலுடன் காத்திருக்கின்றனர். கொரோனா காரணமாக தியேட்டர்கள் மூடப்பட்டு இருப்பதால் ரிலீஸ் தள்ளி போய்க்கொண்டே இருக்கிறது. எனினும் படம் திரையரங்குகளில் மட்டுமே வெளியாகும் என படக்குழு அறிவித்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இதற்கிடையில் துப்பாக்கி, கத்தி, சர்கார் என அடுத்தடுத்து தளபதி விஜயுடன் மூன்று படங்களில் இணைந்த இயக்குநர் ஏ.ஆர். முருகதாஸ் 'தளபதி 65' படத்தை இயக்க இருப்பதாக தகவல்கள் வெளியாகியிருந்தன. சன் பிக்சர்ஸ் நிறுவனத்திற்காக இந்த கூட்டணி மீண்டும் இணையப்போவதாக கூறப்பட்டது.

இந்த நிலையில் 'தளபதி 65' படத்தில் இருந்து ஏ.ஆர்.முருகதாஸ் விலகி இருப்பதாக நம்பத்தகுந்த தகவல்கள் வெளியாகி இருக்கின்றன. இதனால் 'தளபதி 65' படத்தின் இயக்குனர் யார்? என்பது குறித்த அதிகாரப்பூர்வ அறிவிப்பை சன் பிக்சர்ஸ் நிறுவனம் விரைவில் வெளியிடலாம் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

www.silampu.com

அவதூறு வழக்குகள் ஓர் பார்வை

செல்வி. அஸ்வினி பிரபாகரன் ரவி
இறுதியாண்டு மாணவி- இலங்கைச் சட்டக் கல்லூரி

அனேகமான இலங்கையர் ‘அவதூறு’ எனும் பதத்தினை அறிந்து வைத்திருப்பர் என்பதில் ஐயமில்லை. அன்றாடம் நாம் கேட்கும் செய்திகளில் தன் நன்மதிப் பிற்கு இழுக்கு நேரும் வகையில் யானும் ஒரு கருத்தை ஒரு அரசியல்வாதி பிரிதொரு அரசியல்வாதியின் மீது முன்வைத்தார் என குற்றஞ்சாட்டி பல லட்சம் ரூபாய் களுக்கு வழக்கு தொடர முற்படுவதனையும் நாம் கேட்டிருக்கலாம். இதற்கு மிகச் சிறந்த உதாரணமே, முன்னாள் பாதுகாப்பு செயலா ளரும் தற்போதைய நாட்டின் ஜனாதிபதியும் ஆன அதிமேதகு ஜனாதிபதி திரு.கோட்ட பாய ராஜபக்ஷ அவர்கள் CC எனும் பிரபல பத்திரிகை மீது ரூபாய் இரண்டு மில்லியன் இற்கு தொடர்ந்த அவதூறு வழக்கு.

அவதூறு எனப்படும் தவறானது, ஒருவர் இன்னொருவர் மீது சட்டரீதியான நியாயப் படுத்தப்பட்ட அல்லது சட்டத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விடயங்கள் தவிர்த்து ஏனைய, அவப்பெயரை ஏற்படுத்தும் விடயங்களை பிரசுரித்தல் ஆகும். ஆகவே பாதிக்கப்பட்ட யாதேனும் ஒரு தனிமனிதனோ அல்லது ஒரு அமைப்போ சமூகத்தில் தம் நன்மதிப்பிற்கு பங்கம் ஏற்படும் வகையில் ஏதேனும் ஒரு ஆக்கம் பிரசூரிக்கப்பட்டு இருக்கும் பட்சத்தில் அதற்கு பொறுப்பானவர்களின் மீது வழக்கு தொடரலாம்.

தற்காலத்தில் உலக அரங்கில் பல்லாயி ரக்கணக்கான மக்களுக்கு செய்திகளைக் கொண்டு சேர்ப்பதில் சமூக வலைத்தளங் களின் ஆதிக்கமே முதன்மையானது என்று கூட கூறலாம். தினசரி இச்சமூகவலைத் தளங்களில் தனிமனிதர்களும் நிறுவனங் களும் சரமாரியாக விமர்சிக்கப்படுவதும் அவமரியாதைக்கு உட்படுத்தப் படுவதும் மிகச் சாதாரணமான ஓர் விடயமாகியுள்ளமைக் கான காரணம் இந்நவீன ஊடகங்கள் நொடிப் பொழுதில் அவற்றை பிரசுரம் செய்யக்கூடிய வசதியினை அனைவரின தும் விரல் நுனிகளிளேயே ஏற்படுத்தி கொடுத் துள்ளமையே ஆகும்.

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

www.magazine.silampu.com

முகநூல் போன்ற சில சமூக ஊடகங்கள் இவ்வாறான சமூக அலைக்கழிப்புக்களை தவிர்க்கும்முகமாக தமக்கான சில கட்டுப் பாடு களை நடைமுறைப்படுத்தியுள்ள போதிலும். இவ்வாறாக அவதூறை பரப்பும் நபர்களை பல நூற்றாண்டுகள் பழைமையான ஓர் சட்டத்தின் மூலம் நீதியின் பார்வைக்கு கொண்டு வரலாம் அதுவே அவதூறு தொடர் பான சட்டம் ஆகும்.

இலங்கையைப் பொறுத்தவரையில் அவ தூறு தொடர்பான சட்டத்தில் காணப்படும் தனி மங்கள் இரு முக்கியமான சட்ட அமைப்பு களின் ஆதிக்கத்தில் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளப்பட்டதாகும். அதாவது இலங்கை யின் நீதித்துறையில் பெரிதும் தாக்கம் செலுத் தும் உரோம சட்டம் மற்றும் ஆங்கிலச்சட்டத் தின் கலவை எனவே கூறலாம்.

ஆரம்ப காலங்களில் இலங்கையில் அவதூறானது தண்டனைச் சட்டக் கோவை யின் 479ஆம் பிரிவின் கீழும் பத்திரிக்கை சபை சட்டத்தின் பிரிவின் கீழும் பத்திரிக்கை சபை சட்டத்தின் 14ஆம் மற்றும் 15ஆம் பிரிவின் கீழும் குற்றவியல் பொறுப்பாக ஒழுங் குபடுத்தப்பட்டிருந்தது. இவ்வாறாக இருந்த காலத்திலே சட்டத்தை பத்திரிகையாளர் களையும் ஊடக ஆர்வலர்களையும் அச்சு றுத்துவதற்கும் மிரட்டுவதற்குமே பயன்படுத் தினர்.

ஒட்டுமொத்த ஊடக சுதந்திரமும் முடக்கப் பட்டிருந்தது. இதற்கு சான்றுபகரும் வகை யில் 'ராவய' பத்திரிக்கை முன்னாள் ஆசி ரியர் திரு.விக்டர் ஐவன் மற்றும் சன்டே லீடர் **(Sunday Leader)** பத்திரிகை முன்னாள் ஆசிரியர் திரு.லசந்த விக்கிரமசிங்க போன்ற ஊடகவியலாளர்கள் தங்கள் பத் திரிகையில் வெளியான அவதூறான உள்ள டக்கம் தொடர்பில் குற்றஞ்சாட்டப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.

2002ஆம் ஆண்டு தண்டனை சட்டக் கோவைக்கு கொண்டுவரப்பட்ட சீர்திருத்தம் காரணமாக அவதூறு வழக்குகள் குற்றவி யல் தண்டனைச சட்டக கோவையிலிருந்து இருந்து சிவில் குற்றமாக மாற்றப்பட்டதை அடுத்து சுதந்திரத்தின் பின்னும் காலாகா லமாய் எமது சட்டப்புத்தகங்களில் இருந்து வந்த காலணித்துவத்தின் மறைமுக ஆதிக் கத்திற்கு ஒரு முற்றுப்புள்ளி இடப்பட்டது.

ஆகவே அவதூறு தொடர்பான வழக்குகள் பிரதிவாதி வசிக்கும் இடம் அல்லது அவதூ

www.silampu.com

றான ஆக்கம் பிரசுரிக்கப்பட்ட இடத்தில் அமைந்துள்ள மாவட்ட நீதிமன்றத்திலே பாதிக்கப்பட்ட வாதி தரப்பினரால் தொடரப்படும். இதன் காரணத்தினால் தென்னாசிய பிராந்தியத்தில் குற்றவியல் அவதூறு சட்டத்தினை முறியடித்த முதல் நாடு என்ற பெருமையை இலங்கை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது.

எவ்வாறாயினும் ஓர் குடியரசு நாடு என்ற வகையில் இலங்கை அதன் பிரஜைகளுக்கு தங்கள் கருத்துக்களுக்காக குரலெழுப்பும் உரிமையையும் பேச்சு சுதந்திரத்தையும் எமது அரசியலமைப்பின் மூலம் உறுதி செய்ய மறக்கவில்லை.

இலங்கை அரசியலமைப்பின் 14 (2) மற்றும் 15 (2) சரத்து இன மற்றும் மத ரீதியான நல்லிணக்கத்தை மேம்படுத்தும் வகையான பேச்சுக்களுக்கும் பாராளுமன்ற சலுகையுடனான பேச்சுக்களுக்கும் இடமளிக்கிறது. எவ்வாறாயினும் அண்மை காலங்களில் இவ்வுரிமை ஓர் சர்ச்சைக்குரிய விவாதத்தை சமூகத்தினரிடையே தூண்டியுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

ஒருபுறம் கருத்துரிமையும் மறுபுறம் ஓர் தனிநபரின் தனியுரிமையை பாதுகாப்பதும் இடையில் தற்கால சட்டமானது மேற்குறிப்பிட்ட பிரஜைகளின் உரிமைக்கு சில நிபந்தனைகளை விதிக்க நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டுள்ளது.

அந்தவகையில் நீதிமன்றத்தை அவமதித்தல் அவதூறு மற்றும் வெறுப்பை தூண்டும் வகையான பேச்சுக்கள் சட்டத்திற்கு புறம்பானவை என வரையறுக்கப்பட்டது.

அமரதுங்க எதிர் சிரிமால் என்ற வழக்கில் பல்வேறு அரசியல் கட்சிகள் அரசாங்கத்திற்கு எதிராக பறைகள் கொட்டியும் மணி அடித்தும் ஆரவாரமாக ஜய கோசங்கள் எழுப்பியும் போராட்டம் நடத்தினர். சனக் கூட்டத்திற்கு எதிராக பொலிஸார் தடியடி மற்றும் கண்ணீர் புகை பிரயோகம் மேற்கொண்டு அவர்களை விரட்டியடித்தனர். அதிர்ஷ்டவசமாக நீதிமன்றில் இச் செயல் சட்டத்திற்கு எதிரானது எனவும் தனிமனித அடிப்படை உரிமைகளை முக்கியமாக பேச்சு சுதந்திரத்தை உடைப்பதாகவும் கருதப்பட்டது. துடியடியில் காயமடைந்த எதிர்ப்பாளி ஒருவர் அரசினால் இழப்பீடு வழங்கி ஆதரிக்கப்பட்டமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

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

www.magazine.silampu.com

கேள்வியும் பதிலும்

அறிஞர் மௌலான ஜலாலுத்தீன் ரூமியிடம் ஒருகேள்வி கேட்கப்பட்டது.
எந்த மாதிரியான இசை இஸ்லாத்தில் ஹராமாக்கப்பட்டுள்ளது (தடுக்கப்பட்டுள்ளது)?
அவர் தந்த பதில் :
பசியால் வாடும் அண்டை வீட்டு ஏழை மக்களின் காதில் விழும்படியாக,
பணக்காரர்கள் வீட்டு பாத்திரங்கள் மற்றும் கரண்டிகள் எழுப்பும் (ஜலதரங்க) ஒலி.

இளம் பராயத்தினரின் எடை அதிகரிப்பு

(Overweight and obese in children and adolescents)

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

இலங்கையானது, ஊட்டச்சத்தின்மையின் முச்சுமையைச்சந்தித்துள்ளது. அவயாவன,

1. குறைந்த உடல் எடை
2. கூடிய உடல் எடை
3. இரத்தச்சோகை

பாடசாலைச் சிறுவர்கள் மற்றும் வயது வந்தவர்களில் அதிக உடல் பருமனின் தாக்கம் அதிகரித்து வருகிறது. மருத்துவ ஆராய்ச்சித் திணைக்களத்தால் **2016** இல் மேற்கொள்ளப்பட்ட பாடசாலைச் சிறுவர்களின் தேசிய போசாக்கு மற்றும் அயடின் கணக்கெடுப்பு புள்ளி விபரத்தின்படி 6-12 வயதுடையவர்களில் அதிக உடல் பருமன் கொண்ட வர்கள் 6.1% ஆகவும் அதே வயதுடையவர்களின் மிகக்கூடிய உடல் பருமன் கூடியவர்கள் 2.1% ஆகவும் காணப்படுகின்றனர்.

தற்காலத்தில் சில பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகள் பருமனாக இருப்பதை விரும்புகிறார்கள். சிறுவயதில் குழந்தைகள் பருமனாக இருப்பது பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும் ஆனால் அது குழந்தைகளில் காணப்படும் குறைபாடாகவே மதிப்பிடப்படுகின்றது.

குழந்தைகள் பருமனாக இருப்பதை பெற்றோர்கள் விரும்புகிறார்கள். குழந்தைகள் பருமனாக இருப்பது அழகாக இருக்கும் ஆனால் அது குறைபாடாகவே மதிப்பிடப்படுகின்றது.

இலங்கையில் 10% க்கும் கூடுதலான குழந்தைகள் இந்த குறைபாட்டுக்கு உள்ளாகியிருக்கிறார்கள். குழந்தைப்பருவத்தில் அதிக எடையுடன் காணப்படும் குழந்தைகள், இளம் மற்றும் வயது வந்த பருவத்திலும் பொதுவாக அதே பருமன் அல்லது தோற்றத்தை கொண்டிருக்கின்றனர்.

அதிக உடல் பருமனால் ஏற்படும் ஆரோக் கியமற்ற விளைவுகள்

www.silampu.com

குழந்தைகளின் உடல் பருமன் குழந்தை பருவத்தில் மட்டுமன்றி அவர்களின் எதிர் காலத்தையும் பாதிக்கின்றது.

மிக பிரதானமாக நீரிழிவு, அதிக குருதி அமுக்கம், அதிக கொலெஸ்டெரோல் போன்ற பெரியவர்களுக்கு ஏற்படும் நோய் களை ஏற்படுத்துகின்றது.

இதைத்தவிர,

1. என்பு மற்றும் மூட்டுக்களில் வலி
2. சுவாசிக்க கடினப்படுதல், இதனால் விளையாட்டு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடு வது கடினமாகவும் சிலவேளைகளில் ஆஸ்த்மா நோய் ஏற்படும் சந்தர்ப்பமும் ஏற்படலாம்.
3. தைரொய்ட் ஹோர்மோன் பிரச்சனைகள்
4. புற்று நோய்
5. குறைந்த வயதில் பருவம் அடைதல்
6. மன உளரீதியான பிரச்சனைகள் :- மன அழுத்தம் , அழகற்ற உடல் தோற்றம் , மற்றவர்களின் கேலி , தனித்து இருத்தல்

குழந்தைகள் அதிக பருமனாக இருப்பதை தூண்டும் காரணிகள்

அதிக பருமன் ஒரு தனியான காரணி யால் ஏற்படுவது அல்ல. இது பல காரணி களால் ஏற்படுகின்றது.

1. உணவு தேர்வு:- அதிக கலோரி கொண்ட உணவுகள் (அதிக கொழுப்பு / அதிக சீனி) மற்றும் குறைவான பழுங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்

2. குறைவான உடற்பயிற்சி / விளை யாட்டு :- கூடுதலான நேரத்தில், தொலைக் காட்சி பார்ப்பதிலோ, கணனி பாவிப்பதி னாலோ செலவிடுவதால் உடலில் கலோரி சேமிப்பு ஏற்படுகின்றது.

3. பெற்றோர்கள் அதிக பருமனில் இருத்தல்:- பரம்பரை காரணி மற்றும் பெற் றோர்களின் உணவு பழக்க வழக்கங்கள்.

4. உணவு பழக்கங்கள் :- உணவு வேளைகள் தவறுதல், சரியான நேரத்தில் உணவு உண்ணாமை, பொதுவாக சிறு வர்கள் பாடசாலையின் பின் அவசரமாக சாப் பிட்டாலோ ஃ சாப்பிடாமலோ மேலதிக வகுப் புகளுக்கு செல்லுதல். அதன் பின் சாப்பிடும் போது மேலதிகமாகவோ, அல்லது ஆரோக் கியமற்ற உணவுகளையோ உண்ணுதல்.

*பிறப்பிலிருந்து 6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே போதுமானது.
தாய்ப்பால் போதுமாக வழங்க கூடுமாயின், மற்றைய நீராகாரங்களை தவிர்க்கவும்.
8 மாதத்தில் விரலால் பிடித்து உண்ணக்கூடிய உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.*

5. பெற்றோர்களின் கட்டாயத்தன்மை :- சிலவேளைகளில் பொதுவாக குழந்தை பருவத்தில் பெற்றோர்கள் அதிக அளவு உணவை உண்ண கொடுத்தல், கட்டா யப்படுத்தி உணவை திணித்தல்

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

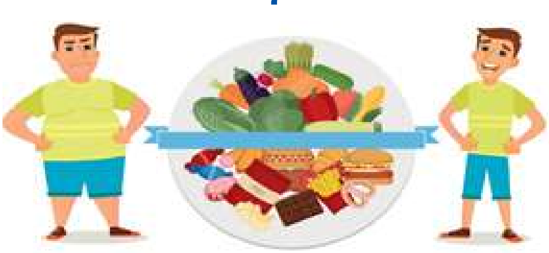
www.magazine.silampu.com

6. தாய் கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவு நோய்க்கு உள்ளாகுதல் :- பொதுவாக பருமனான சிசுவாக இருப்பதனால் தாய்க்கு நீரிழிவு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

7. பிறப்பு நிறை குறைவாக காணப்படுவதும் ஒரு காரணம் :- குழந்தை பிறப்பு நிறை குறைவாக இருந்தால் பெற்றோர்கள் கூடுதலாக உணவை ஊட்டுவதால் சடுதியான பருமன் அதிகரிப்பு ஏற்படும், இது நன்மையானதல்ல.

8. பிறந்து 3-6 மாதங்களில் தாய்ப்பாலுக்கு மேலதிகமாக நீராகாரங்கள், உணவை கொடுத்தல், பால் மா கொடுத்தல்.

பெற்றோர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை...



ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள் உங்கள் குழந்தையின் நிறையை பேண உதவும்.

பிறப்பிலிருந்து 6 மாதங்கள் வரை தாய்ப் பால் மட்டுமே போதுமானது. தாய்ப்பால் வழங்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் இரும்பு சத்து கொண்ட பால் மா வகைகளை பாவிக்கலாம். ஆனால் தாய்ப்பால் போதுமாக வழங்க கூடுமாயின், மற்றைய நீராகாரங்களை தவிர்க்கவும், சிலர் கஞ்சி, மற்றும் சில நீராகாரங்களை வழங்குவதன் மூலம் குழந்தையின் நிறையை தாமாகவே அதிகரிக்கின்றனர்.

6- 12 மாதங்கள் வரை உங்கள் குழந்தை உண்ணும் அளவை நீங்கள் தீர் மானிப்பது கூடாது. குழந்தையால் மட்டுமே தனக்கு போதுமான அளவை தீர்மானிக்க முடியும், அதிகளவில் ஊட்டுவதை குறையுங்கள். 8 மாதத்தில் விரலால் பிடித்து உண்ணக்கூடிய உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

1-3 வயது வரை - குழந்தையை உண்ணுவதற்கு கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள். அளவையும் உண்ணும் நேரத்தையும் குழந்தையை தீர்மானிக்க விடுங்கள். சீனி மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை உண்ண கொடுப்பதை தவிருங்கள். இக்காலத்தில் 3 பிரதான உணவுகளையும் 2 சிறிய உணவுகளையும் கொடுக்கவும்.

4-17 வயது வரை - ஒவ்வொரு உணவு வேளையிலும் மரக்கறி, பழங்கள் உண்ணுவதை ஊக்குவியுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் காலை

www.silampu.com

ஆகாரம் உண்ணுவதை பழக்கப்படுத்துங்கள். பிள்ளைக்கு கடையில் செய்யும் உணவுகளை வாங்கி கொடுப்பத்தையோ, உண்ணுவதையோ தவிருங்கள்.

கவனிக்க வேண்டியவை

a. நீங்கள் தான் உங்கள் பிள்ளைகள் உண்பதை அவதானிக்க வேண்டும். (எதை குடிக்கிறார்கள், எதை உண்கிறார்கள், எந்த உணவகங்களுக்கு போகின்றார்கள்).

b. வீட்டில் இனிப்பு பொருட்கள், இனிப்பு பானங்கள், சோடா என்பவற்றிற்கு பதிலாக எப்போதும் பழங்கள் கிடைக்கக் கூடியதாக வைத்திருங்கள்.

c. ஒவ்வொரு உணவு குழுக்களில் இருந்தும் (தானியம், விதைகள், காய்கறி, பழங்கள், மீன் / இறைச்சி / முட்டை, பால்) ஒவ்வொரு உணவு இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்

d. பொரித்தல், வதக்குவதற்கு பதிலாக அவித்து கொடுங்கள்

e. குழந்தைகள் விளையாடுவதை ஊக்குவியுங்கள்

f. தொலைக்காட்சி பார்த்து கொண்டு உணவு உண்ண செய்வதை தவிருங்கள்

நீங்கள் முயற்சி செய்தால்தான் உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்கும், குழந்தைகளை அவர்களின் வயதுக்கு ஏற்ற முறையில் செயல்களை செய்ய உதவுங்கள்.

உணவுப்பழக்கத்துடன் குழந்தையின் விளையாட்டு பழக்கங்களை ஊக்குவியுங்கள். கணனி, மற்றும் தொலைக்காட்சி என்பவற்றில் செலவழிக்கும் வேளைகளை முடிந்தளவு தவிருங்கள்.

எப்போதும் வகுப்பு வகுப்பு என்று குழந்தைகளுக்கு ஓய்வின்றி அவர்களை திணிக்காதீர்கள். இதனால் விளையாடும் நேரம் குறைவடைகின்றது.

சிறுவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை

உங்கள் பெற்றோர்களுக்கு பழங்கள், மரக்கறிகளை வாங்கச்சொல்லுங்கள். மேலும் பாதுகாக்கப்பட்ட, தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மற்றும் துரித உணவுகளுக்கு பதிலாக புதியவற்றை **(fresh)** தெரிவு செய்யச் சொல்லுங்கள்.

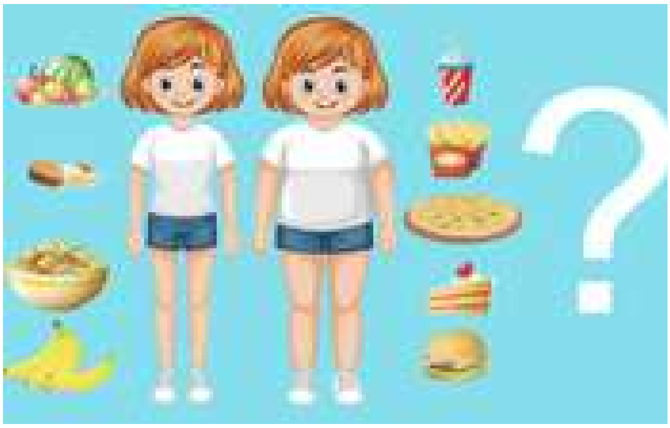
பலதரப்பட்ட அவரையினங்கள் (பருப்பு, கடலை, பட்டாணி மற்றும் போஞ்சி), விதைகள் மற்றும் தானியங்களை உணவில் சேர்த்து கொள்ளுங்கள்,அவற்றை பெற்றோரிடம் நீங்களாக கேட்டு உண்ணுங்கள்.

உங்களுக்கு சிற்றுண்டி தேவைப் படும்போது அடைக்கப்பட்ட அல்லது குறைந்தளவு போசாக்கான உணவுகளை தவிர்த்து பழுத்த பழமொன்று, பச்சை மரக்கறி, விதைகள் என தெரிவு செய்து உண்ணுங்கள்.

உணவின் விவரத்துணுக்குகளை

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

www.magazine.silampu.com



வாசித்து அதில் அதிகளவு சீனி, உப்பு அல்லது கொழுப்பு சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறதா என நேரம் எடுத்து அவதானியுங்கள்.

தொலைக்காட்சியிலும் சமூக வலைத் தளங்களிலும் விளம்பரப்படுத்தப்படும் விளம்பரங்களை விமர்சிப்பவராக இருங்கள். விளம்பரப்படுத்தப்படும் உணவுகள் போசாக்கானவையா இல்லையா என்பதை தன்னைத்தானே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள் தொலைக்காட்சி, கணனி மற்றும் தொலைபேசிகளில் நேரத்தை செலவிடாது, நன்றாக ஓடியாடி விளையாடுங்கள், துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டுங்கள். உங்கள் பெற்றோரையும் உங்களுடன் சேர்ந்து விளையாட அழையுங்கள்

எப்போதும் வகுப்புகள், படிப்பு என்று இராது சிறிதளவு பொழுது போக்கு செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு உங்கள் மனதை இலகுவாக வைத்திருங்கள் உங்கள் உடல் நலத்திலேயே உங்கள் எதிர்காலம் தங்கியுள்ளது.

www.silampu.com

இலங்கையில் பெண்களின் அரசியல்

சி.விதுர்ஷன்
பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம்.

பங்குபற்றலும், அதற்கான தேவைப்பாடும்

அறிமுகம்

தற்கால உலகில் அதிமுக்கியத்துவம் வாய்ந்த கருத்தாடல்களில் ஒன்றாக பெண்களைப் வலுப்படுத்தல் என்ற அம்சம் உள்ளது. இன்றைய சமூதாயத்தில் பெண்கள் பல்வேறு பிரச்சினைகளை சந்திக்கிறார்கள். அந்த பிரச்சினைகள் இல்லாமல்

செய்யப்படும் போது மாத்திரமே பெண்களுக்கான பூரண சுதந்திரம், உரிமை என்பன கிடைக்கப்பெறும். இன்று அதிகமாக பல துறைகளிலும் பெண்கள் வலுப்படுத்தப்பட வேண்டியவர்கள். பெண்கள் அரசியல், பொருளாதார, சமூக ரீதியில் மாற்றங்களுடன் வலுப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

பெண்கள்சார் பிரச்சினைகள் அதிகமாக இருப்பதனால் அவர்களைப் வலுப்படுத்துவதன் மூலமாகவே அவர்கள்சார் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண முடியும். இதனால் பெண்களைப் வலுப்படுத்த சமூக செயற்பாட்டாளர்களை அடையாளம் காண வேண்டும். அப்பொழுதுதான் பெண்கள் சார் பிரச்சினையை தீர்க்க முடியும். பெண்களைப் வலுப்படுத்தலில் மிக்க முக்கியம் பெறுவது அரசியல் ரீதியான வலுப்படுத்தல் ஆகும். இந்த அரசியல் ரீதியான வலுப்படுத்தலில் பெண்களை ஊக்குவிக்கும் போதே அவர்களுக்கு உரிய பிரச்சினைகள் பற்றி பேசப்படும் நிலை உருவாகும். அவர்கள்சார் பிரச்சினைகள் தீர்க்கப்படும்.

பெண்களிடம் மறைந்து இருக்கும் பிரச் சினைகளை பொது மேடைக்கு கொண்டு வரும் போதே வலுப்படுத்தலில் உள்ள தடைகளை இனங்காண முடியும். பெண்களை அரசியல் ரீதியாக வலுப்படுத்த அவர்களின் அரசியல் பங்குபற்றலை அதிகரிக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவர்களின் நிலையில் அபிவிருத்தியை உருவாக்க முடியும். ஆனால் இன்று பெண்

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

களின் அரசியல் பங்குபற்றல் குறைந்து கொண்டே செல்கின்றது. காரணம் அவர் களைவலுப்படுத்தபோதியளவுவாய்ப்புக்கள் உருவாகவில்லை. இதனால் பல்வேறுபட்ட அமைப்புக்கள் பெண்களை வலுப்படுத்துவ தில் பாரிய முயற்சிகள் இலங்கை முழுவ தும் இடம்பெற்றன. மேலும் பல பெண்கள் அமைப்புக்கள் பல்வேறு கலந்துரையா டல், கருத்தரங்குகள் மற்றும் சந்திப்புக்கள் தொடர்பில் அரசியல் கட்சி தலைவர்களுக்கு தெளிவுபடுத்தி, பெண்களின் பிரதிநிதித் துவ அபிவிருத்திக்கு தேவையான நடவடிக் கைகளை எடுக்கும்படி வேண்டுகோள் முன்வைக்கப்பட்டன.

அதன் பிரதிபலனே 2018 இல் 25 சத வீதம் பெண்களுக்கான ஒதுக்கீடு அறிமு கம் செய்யப்பட்டன. இது கடந்த உள்ளு ராட்சி தேர்தல் முறைமையில் பரவலாக பேசப்பட்டாலும் பெண்களின் அரசியல் பங் குபற்றல் வீதம் ஓரளவு அதிகரித்துள்ளது. இலங்கையில் மொத்தமாக **52.01%** பெண் கள் உள்ளனர். அதில் **5.3%** பாராளுமன் றத்திலும், **4.5%** மாகாண சபையிலும், **1.9%** உள்ளூராட்சி சபையிலும் பெண் களின் பங்கேற்பு கடந்த காலத்தில் இருந் ததை காணலாம். இன்று உள்ளூராட்சி சபையிலும், மாகாண சபையிலும் கடந்த காலங்களில் செய்த திருத்தம் காரண மாக சபைகளில் **25%** இட ஒதுக்கீடு பெண்களுக்கு வழங்கப்பட்டு உள்ளது. எனினும் கடந்த தேர்தலில் அது முழுவது மாய் வெற்றி அளிக்கவில்லை. எனி னும் கடந்த காலத்தினை விட அதிகரித் துள்ளதை ஒப்பிட்டு அறிந்து கொள்ள கூடிய தாக உள்ளது. குறிப்பாக கடந்த தேர்த லில் உள்ளூராட்சி சபைத் தேர்தலில் **22.2%** பெண்களளுக்கான பிரதிநிதித்து வம் கிடைத்தது. இது கடந்த காலத்தை விட பாரிய மாற்றம் என்றே குறிப்பிட வேண்டும்.

இலங்கையில் அரசியலில் பிரவே சித்த சொற்பளவிலான பெண்களின் அரசி யல் பிரவேசம் திடீரென உருவா னது ஆகும். இந்த நாட்டில் தலைவிகளாக வந்த பெண்கள் கணவன் அல்லது தந்தை அரசியலில் சிறந்து விளங்கியதனூடாக வந்தவர்கள்தான். ஆட்சியில் இருந்த சிறிமாவோ அம்மையார், சந்திரிக்கா அம்மையார் போன்றோர் அவ்வாறான தொரு பின்னணியில் இருந்துதான் வந் தார்கள். பெண்கள் அதிகம் அரசியலில் பங்கேற்காமல் இருப்பதற்கு இலங்கை யில் காணப்படும் சமூக இறுக்கமே காரண மாகும். அந்த இறுக்கம் பெண்களை அதிகளவு அரசியலில் ஈடுபடுவதற்கு அனு மதிப்பதில்லை.

ஏனென்றால் பெண்களுக்கென்று அவர் கள் ஒரு சிறிய கட்டமைப்பை ஏற்படுத் தியி ருக்கிறார்கள். கடந்த காலத்தில் பெண் கள் ஆசிரியத் தொழில், தாதித் தொழில் போன்ற ஒரு வரையறை சார்ந்த துறைக் குள்ளே நுழைவதற்குத்தான் அனுமதிக்கப் பட்டார்கள். பழக்கப்பட்டார்கள். இதனால் அவர்கள் அரசியலில் முன்னுக்கு வரவு மில்லை. ஈடுபாடு காட்டவுமில்லை. அத் தோடு நமது நாட்டில் 30 வருடங்களாக காணப்பட்ட ஆயுதக் கலாசாரமும், கலவர சூழ்நிலைகளும் பெண்கள் அரசியலில் பங் கேற்காமைக்கு காரணங்களாக அமைந் திருக்கின்றன.

இலங்கையில் பெண்களின் அரசியல் பங்குபற்றலின் வளர்ச்சி

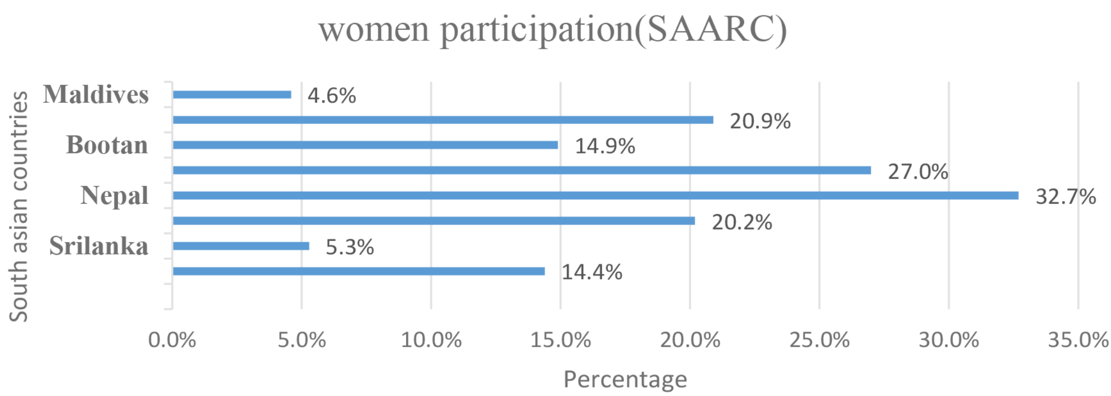
இலங்கையை பொறுத்தவரை பெண்

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

களின்சனத்தொகையானது52.01வீதம்காணப் படுகின்றது.**(Gender statistic-2020).** 2015இல் தெரிவான பெண் பாராளுமன்றப் பிரதிநிதிகளின் எண்ணிக்கையானது 2010 இல் தெரிவான 13 என்ற எண்ணிக்கை யினையே பிரதிபலிக்கின்றதே தவிர இவற் றில் அதிகரிப்பு ஏற்படவில்லை. 225 பாரா ளுமன்ற உறுப்பினர்களில் கடந்த ஆட்சி யில் 13 பெண் உறுப்பினர்களே உள்ளமை இலங்கையில் பெண் அரசியல் பங்கு பற்றலின் ஆர்வமின்மையை எடுத்துக் காட்டுகிறது. **(Hand book of parlia-ment -2017).** இதனடிப்படையில் பார்க் கும் போது மொத்த பிரதிநிதிகளின் விகி தாசார அடிப்படையில் பெண் பிரதிநிதி களின் விகிதாசாரமானது பாராளுமன றத்தில் 6 சதவீதத்திலும் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. பிரித்தானிய காலனித் துவத்தின் கீழ் இருந்த நாடுகளில் 1931ஆம் ஆண்டு பெண்களுக்கு வாக்குரிமை வழங்கிய முதலாவது நாடாக இலங்கை காணப்படுகின்றது.

ளும், மாலைதீவில் **4.6%** ஆனவர்களும், நேபாளத்தில் **32.7%** ஆனவர்களும், பூட்டானில் **14.9%** ஆனவர்களும், ஆப்க னிஸ்தானில் **27%** ஆனவர்களும் பாராளு மன்றதிற்கு தெரிவு செய்யப்படுகின்றனர். ஏனைய நாடுகளுடன் ஒப்பிடும் போது இலங்கையில் குறைவாகவே பெண் களுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. இதனை பின் வரும் வரைபடம் மூலம் அவதானிக் கலாம்.

அதேபோல் இலங்கையில் 1989 தொடக் கம் 2020 வரையான தேர்தலின்படி பெண் கள் பாராளுமன்றத்திற்கு தெரிவாகும் அளவு மிகக் குறைவாக உள்ளது. 20 வருட காலத்தில் பெண் பிரதிநிதித்துவம் அதிக ரிக்கவில்லை. குறிப்பாக 10 சதவீதத்தை கூட தாண்டவில்லை. 2004 தொடக்கம் 2015 வரையான காலப்பகுதியில் பாராளு மன்றத் திற்கு **5.8%** ஆனவர்களே தெரிவா னார்கள். இது இன்றுவரை மாறாப்பெறு மானமாக இருக்கிறது. அந்தவகையில்

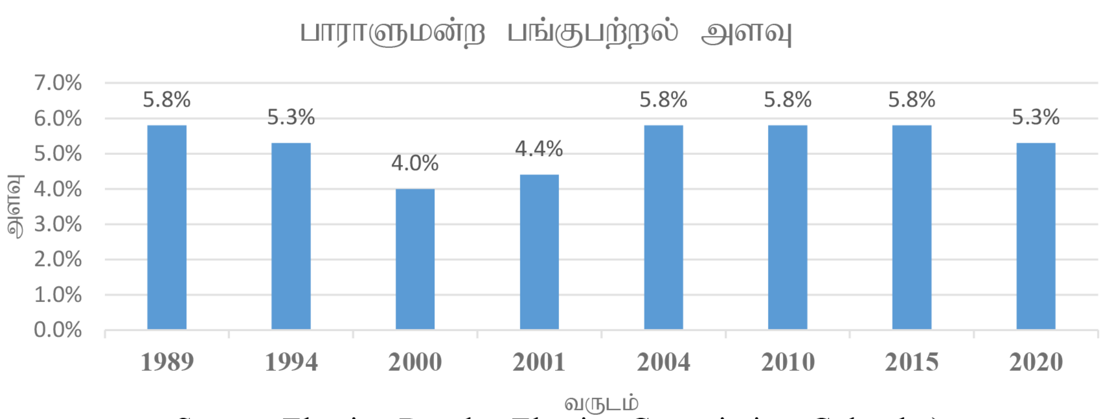


ஆனால் அதனை பின்பற்றிய நாடுகளில் காணப்படும் முன்னேற்றம் இலங்கை யில் இல்லை. குறிப்பாக சார்க் நாடுகளில் அதிகரித்து காணப்படும் பிரதிநிதித்துவம் இலங்கையில் வீழ்ச்சியினை காட்டு கிறது. அதன்படி 2020 இல் வெளியிடப்பட்ட **"Inter-parliamentary union"** கருத் துப்படி இலங்கையில் **5.3%** உள்ளது. இந் தியாவில் **14.4%** உள்ளது. அதே போல் பாக்கிஸ்தானில் **20.2%** ஆனவர் களும், பங்களாதேஷில் **20.9%** ஆனவர்க

1989 ஆம் ஆண்டு **5.8%** ஆனவர்களும், **1994** ஆம் ஆண்டு **5.3%**ஆனவர்களும், **2000** ஆம் ஆண்டு **4.0%** ஆனவர்களும், **2001** ஆம் ஆண்டு **4.4%** ஆனவர்களும், **2004** ஆம் ஆண்டு **5.8%** ஆனவர்க ளும், **2010** ஆம் ஆண்டு **5.8%** ஆனவர் களும், **2015** ஆம் ஆண்டு **5.8%** ஆனவர் களும், **2020** இல் **5.3%** பாராளுமன்றத் திற்கு பெண்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டனர். இதில் **94%** ஆனவர்கள் ஆண்களாக தெரிவு செய்துள்ளனர். இதனால் பெண்கள்

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

www.magazine.silampu.com



(Source: Election Results, Election Commission, Colombo)

பங்கேற்பதற்கான தேவை இலங்கையில் அதிகமாக உள்ளதை காணலாம். இதனை பின்வரும் வரைபடம் மூலம் அவதானிக்-கலாம்.

பாராளுமன்றத்தில் பெண்களின் பிரதிநிதித்துவ உலக தரவரிசையில் இலங்கை 177ஆவது இடத்தில் அமைந்துள்ளது. உள்ளூராட்சி மன்றத்தில் 1.8வீதம் பிரதிநிதித்துவம்தான் இதுவரையில் காணப்படுகின்றது **(Parliament union -2016)**. இந்த நிலைமையினை மாற்ற பல தசாப்த காலமாக பெண் செயற்பாட்டாளர்கள், பெண் அமைப்புக்கள் என்பன குரல் கொடுத்து வந்ததற்கு பலனாக 2010ஆம் ஆண்டு 16ஆம் இலக்க சட்டத்தின் மூலம் உள்ளூராட்சி சபைகளுக்கான புதிய தேர்தல் முறை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதில் பெண்களுக்கு 25 வீதம் இட ஒதுக்கீடு உறுதிப்படுத்தப்பட்டது **(Parliament union -2016). 2018** பெப்ரவரி 10 இல் இடம்பெற்ற உள்ளூராட்சி மன்ற தேர்தலிலே இம்முறை செயற்படுத்தப்பட்டது.

இத்தேர்தலில் 341 உள்ளூராட்சி சபைகளுக்கு 8356 உறுப்பினர்கள் தெரிவு செய்யப்பட இருந்தனர். அதற்காக 56000 அதிகமான வேட்பாளர்கள் போட்டியிட்டனர். இலங்கையில் மொத்தமாக 17000 பெண் வேட்பாளர்கள் போட்டியிட்டமை குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும். 2011இல் நடைபெற்ற உள்ளூராட்சி தேர்தலில் 100க்கும் குறைவானவர்களே உறுப்பினராகத் தெரிவு செய்யப்பட்டனர். ஆனால் இம்முறை தேர்தலில் உள்ளூராட்சி அமர்வில் கட்டாயம் 25வீதம் பெண் பிரதிநிதிகள் அமர்த்தப்பட வேண்டுமெனக் கட்டளை பிறப்பிக்கப்பட்டதில் பெண்கள் உண்மையிலேயே பிரதிநிதிகளாயினரா?இது நடைமுறைச் சாத்தியமா? என்பது பலரது மனதிலே எழுந்த சந்தேகமாகும். எனினும் தேர்தல் முடிந்த பின்பும் பெண் பிரதிநிதித்துவத்தின் அளவு அதிகரிக்க செய்தாலும் பெண்கள் தெரிவுஇநியமனம் தொடர்பில் சிக்கலை உருவாக்கியது.

பெண்களின் அரசியல் பங்குபற்றலிலுள்ள சவால்கள்

பொதுவாக பெண்களின் அரசியல் பங்குபற்றலானது மறைமுக, நேரடி பங்குபெற்றல் என்ற இரண்டு வகைகளில் காணப்படுகின்றன. அதாவது, நேரடி பங்குபற்றலானது, தேர்தலின் போது மட்டும் அரசியல் விடயங்களை வீட்டிலிருந்து கொண்டு குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் கலந்தாலோசித்தல், குடும்பத்தினருடைய சார்பு கட்சிகளுக்கு தனது விருப்பினை வழங்க பழக்கப்படுதல், அரசியல் கட்சிகளுக்கு ஆதரவு தெரிவித்தல், தேர்தலின் போது சாதகமான மனப்பாங்கினை ஒரு கட்சியின் மேல் கொண்டிருத்தல், சிறு கூட்டங்கள் நடாத்துவதற்கு தேவையான ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்ளல்,தனது அயல் வீடுகளில் உள்ளவர்களை ஒன்று திரட்டி கூட் டங்களிற்கு அழைத்தல், வீடுகளில்

www.silampu.com

பெண்களுக்கான கூட்டங்களினை நடாத்த அதற்கு ஏற்ற வசதிகளை தேர்தல் காலங்களில் உதவிகளை கட்சிகளுக்கு வழங்குதல் போன்ற செயற்பாடுகளின் மூலமாக பெண்கள் அரசியலில் மறைமுகமாக பங்களிப்பு செலுத்துகின்றனர் என்று எடுத்துக்காட்டலாம். அனைத்து சமூகத்தினை சேர்ந்த பெண்களின் மத்தியில் இது போன்ற செயற்பாடானது சாதாரணமாக காணப்படுகின்றதே தவிர மாறாக இவற்றில் எவ்வித நலிவுகளையும் வீழ்ச்சிகளையும் காணமுடியாதுள்ளது.

நேரடியான அரசியல் பங்குபற்றலானது பெண்களை விட ஆண்களிடமே அதிகமாக வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது. பெண்கள் அதிகளவில் அரசியலில் பங்குபற்றாமைக்கான காரணங்களாக சமூக, பொருளாதார, சமய, உளவியல் விடயங்களினை எடுத்துக்காட்ட முடியும். சில பெண்களுக்கு ஆர்வமிருந்தும் பொருளாதார வசதி இல்லாமையாலும், அரசியல் பின்னணியுடைய பரம்பரை இல்லாமை, தேர்தலில் போட்டியிட நாடியும் செல்வாக்கு இல்லாமலும் வாய்ப்புகள் நழுவ விடப்படுகின்றன. சமூகத்தில் உயர்ந்த அந்தஸ்தில் இருக்கும் பெண்களைத்தான் கவனம் செலுத்துகிறார்களே தவிர திறமைக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படவில்லை. இங்ஙனம் பெண்களுக்கு அரசியலில் வெறுப்புணர்வு உதயமாகின்றது. இவ்வாறான விடயங்களிற்கு தீர்வினை காணும்போது அரசியலில் பெண்களின் பங்களிப்பினை மெருகூட்ட இலகுவாக அமையும்.

அரசாங்கத்தினால் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற புதிய சட்ட மூலங்களால் உள்ளுராட்சிமன்ற தேர்தலில் பெண்களின் கட்டாய பிரதிநிதித்துவத்தினை வலியுறுத்தினாலும் அதை நடைமுறைப்படுத்துவதில் உள்ள சவால்களை கண்டறிந்து அவற்றை தீர்ப்பதற்கான வழிகளை எடுத்துக்காட்ட வேண்டியுள்ளது. வெறுமனே சட்டம் கொண்டு வந்தாலும் அதை நிலைநாட்டுவதிலேயே உண்மையான வெற்றி தங்கியுள்ளது. பெண்களுக்கு தேர்தலின் முக்கியத்துவம், பங்குபற்றுவதிலுள்ள அவர்களது உரிமைகளை எடுத்துக்காட்டும் வகையில் விழிப்புணர்வுகளை ஊட்ட வேண்டியுள்ளது. அரசியல் என்பது ஆண்களுக்கு மட்டுமானது என்ற கருத்தினை விட்டு பெண்களுக்கும் சம உரிமையுள்ளது என்று தெளிவுபடுத்த வேண்டிய தேவையுள்ளது.

குறிப்பாக மதத்தினை பிரதிபலிக்கும் கட்சிகளில் மாத்திரம் வாய்ப்பு வழங்காமல் ஏனைய கட்சிகளிலும் சம வாய்ப்பினை வழங்க வேண்டிய தேவையுள்ளது. இவ்வாறான தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது எந்தவொரு பிரதேசத்தினை சேர்ந்த பெண்களது அரசியல் பங்குபற்றலினை மெருகூட்டுவதற்கு வாய்ப்பாக அமையும். எனவே இலங்கையில் பெண்கள் பங்குபற்றல் அதிகரிக்க வேண்டும். அனைவரும் பங்குபற்றுவதற்கான வழி வகைகளையும் உருவாக்க வேண்டும்.இதற்காக இலங்கையில் உள்ள பிரச்சினைகளை அடையாளம் காண வேண்டும். இன்று பெண்கள் என்றாலே ஓரங்கட்டுதல் செயற்பாடு அதிகமாக இடம்பெறுவதை காணலாம். பெண் அரசியலில் வாக்கு வங்கிகளை நிரப்பவே பயன்படுத்தப்பட்டனர். தேர்தல் முடிந்த பிறகு அவர்களை ஒதுக்கி விடுகின்றனர். இதனால் அவர்கள் அரசியலில் பங்குபற்றுதல் என்பது சவால்கள் நிறைந்தவையாக உள்ளது. கிராமிய அபிவிருத்தி சங்கங்களில் பெண்களின் ஈடுபாடு குறைவாக காணப்படுதல் பாரிய சவாலாக உள்ளது.

ஒரு பிரதேசத்தின் அபிவிருத்தி திட்டத்தினை முன்னெடுக்கும் மிக முக்கியமான நிறுவனமாக கிராமிய அபிவிருத்தி

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

www.magazine.silampu.com

சங்கங்கள் உள்ளன. அப்பிரதேச அபிவிருத்தி திட்டத்திற்கான கொள்கை தீர்மானம், பெண்களின் ஈடுபாடு மிகக் குறைவாக உள்ளது. இதனால் பெண்கள்சார் ஈடுபாடு இன்மையால் அவர்கள் அப்பிரதேச அபிவிருத்தி மற்றும் அரசியலில் ஈடுபடுவது என்பது சவாலுக்குரிய விடயமாக மாறுகின்றது. இன்று பெண்கள் அரசியல் ரீதியாக வலுப்படுத்துவதில் காணப்படும் பிரதான சவால்களில் ஒன்றே குடும்ப சுமை மற்றும் அங்கத்தவர்களின் ஆதரவு கிடைக்காமை என்பதாகும். சமகால குடும்ப நிர்வாகம் பெண் தலைமைத்துவத்தின் கீழ் இயங்கி வருகின்றன.

எனினும் குடும்பத்தில் உள்ள தேவையை பூர்த்தி செய்யவே நேரம் சரியாக இருக்கின்றன. இதனால் அவர்கள் அரசியலில் ஈடுபட முடியாமல் போகின்றன. பெண் களை அரசியல் ரீதியில் வலுப்படுத்த நினைத்தாலும், குடும்பமும், குடும்ப சுமையும் பாரிய சவாலாக உள்ளன. பெண்களுக்கே பெண்கள் வாக்களிக்காத போக்கு அதிமாக உள்ளது. ஒரு பெண் முன்வந்து நின்றாலும், அப்பெண்ணை எல்லோரும் வரவேற்று, உற்சாகமளித்து,ஆதரவு அளிக்கும் மனநிலையில் பெண்கள் இருக்க வேண்டும். மாறாக அப்பெண்ணிற்கு அவதூறாக பேசுதலும் அவர்களின் அரசியல் பங்கேற்பிற்கு பாரிய சவாலாக உள்ளது. இவ்வாறு முயற்சி செய்யும் பெண்ணை விடுத்து தாய், தந்தை சொல்லும் கட்சிக்கே வாக்களிக்கும் போக்கே காணப்படும். இது அவர்களுக்கு சவாலாக அமைகின்றது. அரசியல் கட்சிகள் அதிகாரத்தை பெறுவதையே நோக்கமாக கொண்டு இருப்பதனால், வெற்றி பெறும் புது ஆண் வேட்பாளருக்கு வாய்ப்புக்களை வழங்குகின்றனர். வேட்பாளராக களம் இறங்குபவர்களாலும் பெண்கள் சவால்களுக்கு உட்படுகின்றனர். சமூக நலன் கருதி வாக்குகளை பெற நினைத்தாலும் கட்சிகள் பெண்களுக்கு சவாலாக அமைகின்றது.

இறுக்கமான கலாசார மற்றும் மரபு செல்வாக்கு காரணமாக பெண்கள் அரசியலில் ஈடுபடுவது என்பது சவால்மிக்கதாக உள்ளதை காணலாம். அவர்களின் மதம், குடும்ப கட்டுப்பாடு, சமூக அவவ்பெயர் போன்ற காரணங்களினால் பெண்களை வலுப்படுத்தல் மிகவும் குறைவாக காணப்படுகிறது. அதேபோல் போதிய பாதுகாப்பு இன்மை, பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறை என்பன பெண்கள் எதிர்நோக்கும் பாரிய சவால்களாகும். அதேபோல் அரசியல் மற்றும் தேர்தல் பற்றிய அச்சம் பெண்களிடம் உள்ளது. இதுவே பெண்கள் அரசியலில் பங்குபற்ற பாரிய சவாலாக உள்ளது. அவர்களின் பாதுகாப்பு என்பது சவாலுக்குரியது.

அதேபோல் இன்று சங்கங்கள் பெண்களின் அரசியல் பங்குபற்றலை அதிகரிப்பதற்கு மாறாக வாழ்வாதார நடவடிக்கைக்கு இது முக்கியம் வழங்கி இருக்கின்றன. இதனால் பெண்களை அரசியல் ரீதியாக வலுப்படுத்துவதில் பாரிய சவாலாக உள்ளதை காணலாம். அங்கு அரசியல் நிகழ்ச்சி திட்டத்திற்கு வாய்ப்புக்களை உருவாக்குவதன் மூலமே மக்களும் பெண்களை ஆதரிப்பார்கள். ஆனால் சங்கங்கள் அவ்வாறு செய்வதில்லை. இதனால் இச் சங்கங்கள் அரசியல் ரீதியாக பெண்களை வலுப்படுத்த சவாலாக உள்ளன. அதேபோல் ஆண்களினால் செலுத்தப்படும் ஆதிக்கம் மூலம் பெண்கள் அரசியல் வலுப்படுத்தலுக்கு உட்படுவது பாரிய பிரச்சினையாக உள்ளது. இதனால் வாக்குரிமை பெற முடியாத நிலை உருவாகின்றது. ஆண்கள் நிறைந்த சபையில் பெண்கள் விடயம் பற்றி பேச முடியாமல் போவதுடன், அவை ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத நிலையுமே உருவாகும். இது பெண்களுக்கு சவாலாக மாறுகின்றது. இதனால் அடுத்தடுத்த நடவடிக்கைக்கு பெண்களால் நகர முடியாத சூழ்நிலை உருவாகிறது.

வேட்புமனுக்களை வழங்கும்போது பூரண ஆதரவு வழங்கப்படாமை, வேட்புமனு தாக்கல் செய்ய உதவுவதாக கூறி இறுதி நேரத்தில் ஏமாற்றிய சம்பவங்கள் பலவும் பதிவு செய்யப்பட்டு உள்ளன.

www.silampu.com

இதனால் வேட்புமனு தாக்கல் செய்வதில் பெண்கள் சவாலுக்கு உட்படுவதால் அரசியலில் பங்குபற்ற முடியாமல் போகிறது. பெண்கள் அனைவரும் விருப்பத்துடன் பங்கு பெறாத போக்கும் உள்ளன. விழிப்புணர்வு மற்றும் தலைமைத்துவ பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்தாலும் குறைவான பெண்களே பங்குபற்றுகின்றனர். இதனால் சரியான தீர்மானத்தினை எடுக்க இது சவாலாக அமைகின்றது. இதனால் பெண்களை வலுப்படுத்துதல் என்பது கடினமாக உள்ளது.

இன்று பெண்களை வலுப்படுத்துவதில் சவாலாக அமையும் காரணிகள் பலவாகும். அவற்றுள் பெண்களுக்கான குறைந்த அரசியல் அனுபவம், வன்முறை, ஊழல்கள், வேட்பு மனுக்களை வழங்குவதில் உள்ள குறைந்த ஆர்வம், தேர்தல் மோசடிகள், ஆண்களின் அதிகரித்த போட்டித் தன்மை போன்றன அடிப்படையான தடையாகவும், சவாலாகவும் பெண்களை அரசியல் ரீதியாக வலுப்படுத்தலில் காணப்படுகின்றன. மேற்குறித்தவாறு பெண்களை அரசியல் ரீதியாக வலுப்படுத்தும் போது பாரிய சவால்களை எதிர்கொள்ளும் சூழ்நிலைகள் தற்காலத்தில் உருவாகி உள்ளன. இதனால் பெண்கள் வலுப்படுத்தப்பட வேண்டும். சவால்களை எதிர்கொண்டு அவற்றை களையும் போதே பெண்கள்சார் பிரச்சினைகள் யாவும் பேசப்பட்டு அவர்களை அரசியல் ரீதியில் வலுப்படுத்த முடியும்.

பெண்களின் அரசியல் பங்குபற்றலை அதிகரிப்பதற்கான பரிந்துரைகள்

இலங்கையில் ஆரம்பகாலம் முதல் இன்றுவரை பெண்களின் பங்கேற்பு குறைந்து கொண்டு வருவதுடன், அவர்களை வலுப்படுத்தவும் யாரும் முன்வருவதில்லை. இதனால் அவர்களை அரசியல் ரீதியாக வலுப்படுத்தவும், பங்குபற்றவும் சில தீர்வுகளையும், பரிந்துரைகளையும் முன்வைக்கப்பட வேண்டிய அவசியம் காணப்படுகின்றது.

கோட்டா முறைமைகளை பெற பிரச்சாரங்களை அதிகரித்து, அதற்கான அமைப்புக்களை ஏற்படுத்துவது அவசியமாகும். அதற்காக அரசாங்கத்திற்கு தெளிவூட்டி, பெண் பிரதிநிதிகளின் அவசியம் குறித்து பேசப்படல் வேண்டும். உள்ளூராட்சி பயிற்சிகளுக்கு வரும் உறுப்பினர்களை பாராளுமன்றத்திற்கு தெரிவு செய்யவும், பெண்கள்சார் பிரச்சனை பேசப்படவும் வழிகளை உருவாக்க வேண்டும். இதனால் ஆண்களுக்கு சமனாக பெண்களுக்கும் என ஒதுக்கீடுகளை சகல தேர்தலிலும் ஏற்படுத்த வழிகளை உருவாக்க வேண்டும். இதனை தேசிய கட்சிகளின் ஊடாக ஜனாதிபதி, அமைச்சரவைக்கு கொண்டு சென்று அழுத்தங்களை கொடுக்கலாம். இதற்கு அரசசார்பற்ற நிருவனங்கள், பெண்கள் அமைப்புகளினது பங்களிப்பினையும் பெற வேண்டும்.

சமூக கலாசார செயற்பாடுகளை தொடர்ந்து செய்து தலைமைத்துவத்தை வளர்க்க வேண்டும். இதன் மூலம் தொடர்ந்து சேவை புரியவும், வாக்கு வங்கிகளை கட்டியெழுப்பவும், அனுபவத்தை பெற வேண்டும். அதேபோல் திடசங்கற்பத் துடன் செயற்படவும் வழிகளை உருவாக்க வேண்டும். ஒருமுறை வேட்புமனு நிராகரிக்கப்பட்டாலும் அதிலிருந்து விலகிச் செல்லாமல் தொடர்ந்து முன்னோக்கி

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

www.magazine.silampu.com

செல்லும் தன்மையை வளர்க்க வேண்டும். கட்சி அரசியல் தலைமையுடன் பெண்கள் இறுதிவரை நெருங்கிய தொடர்பினை விருத்தி செய்ய வேண்டும். இதன் மூலம் அவர்களின் நம்பிக்கை மற்றும் ஒத்துழைப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அது தேர்தலின் வெற்றிக்கு நேரடியாக பங்களிக்கும். உதாரணமாக அரசியல் தலைவர்கள் பங்குபற்றும் நிகழ்வில் கலந்து கொள்ளல், பெண் அமைப்புக்களால் ஏற்பாடு செய்கின்ற செயற்பாடுகளுக்கு அரசியல் தலைவர்களை அழைத்தல், கடிதம் மற்றும் தொலைபேசி ஊடாக தொடர்ந்து தகவலை பரிமாறல், அவர்களின் ஆலோசனைகளை பின்பற்றல் போன்றவற்றின் ஊடாக பெண்களுக்கு சாதகமான நிலைகளைப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

சிறந்த தேர்தல் பிரச்சாரத்தினை உருவாக்குதலும், அவற்றை நடைமுறைப்படுத்த ஆர்வத்துடன் செயற்படவும் வேண்டும். அவ்வாறு செயற்படும் போது தான் அதிகமாக பங்குபற்றுவார்கள். வேட்பாளருக்கு ஆதரவும் அளிப்பார்கள். இன்றைய காலத்தில் ஆண்களுடன் ஒப்பிடும்போது பெண்களின் பிரச்சார செயற்பாடுகள் கவர்ச்சி குறைந்தவை. மக்களை சந்தித்து அறிந்ததன் பின்புதான் பிரச்சாரத்திற்கு செல்ல வேண்டும். உதாரணமாக சிறு கூட்டங்களை வைத்தல், வீடு வீடாக செல்லல் என்பவற்றை குறிப்பிடலாம்.

தேர்தல் பிரச்சார செயற்பாடுகளுக்கு நிதியினை திரட்டிக் கொள்ளல் வேண்டும். அநேகமான பெண்கள் தேர்தலில் நிற்க முன்வராமைக்கு காரணம் நிதிப்பற்றாக் குறை ஆகும். இதனால் தேர்தலுக்கு முன்னரே அரசசார்பற்ற நிறுவனம், அமைப்புக்கள் போன்றவற்றின் மூலம் பெற்று சேமிக்க வேண்டும். பெண்ணொருவருக்கு வாக்களிப்பதன் முக்கியத்துவம் தொடர்பான வாக்களர்களைப் தெளிவுபடுத்த வேண்டும். அதன் மூலம் ஒரு கட்சியில் இருந்து பல வேட்பாளர்களை உள்ளூராட்சி மற்றும் பாராளுமன்ற தேர்தலுக்கு அனுப்ப முடியும்.

www.silampu.com

இன்றும் பெருமளவு பெண்களின் பிர திநிதித்துவம் பற்றிய தெளிவு மக்களிடம் இருக்கவில்லை. இதற்கு கிராம மட்டத் தில் செய்கின்ற பொது வேலைத்திட்டம் மூலமாக மக்களின் கவனத்தை பெ- ண்கள் மீது திருப்ப வேண்டும். பெ- ண்களுடன் அரசியல் பிரதிநிதித்துவத்தை அபிவி ருத்தி செய்வதற்காக செயற்படக் கூடிய விசேடத்துவ நிறுவனத்தினை உரு வாக்க வேண்டும். இன்று அனேக கட்சிகள் பெண்களை குறித்த ஒரு இடத்திலே வைத் துள்ளனர். பெரும்பாலும் கட்சி தலைவர்கள் பெண்களுக்கு அரசியல் தலைமைத்துவத் தினை வழங்க விருப்பமற்ற நிலையில் உள்ளனர். இதனை மாற்ற பெண்களுக்கு என ஒரு பங்கினை சட்ட ரீதியாக ஒதுக்கல் வேண்டும். இவர்களுக்கு குடும்பம், கல்வி நிலையம், மதத் தாபனங்கள், அரசியல் நிறு வனம், அரசசார்பற்ற நிறுவனம் போன் றவை ஒத்துழைக்க வேண்டும். இவ்வா றானதொரு நிறுவனம் மூலம் இளம்வய தினர் மற்றும் பெண்களுக்கு அரசியல் அறிவு மற்றும் தலைமைத்துவ பயிற்சியை அரசியலில் பெற்றுக்கொடுக்கலாம். அதே போல அரசியலில் ஆர்வமுள்ள பெண் களின் பெயர்களை தயாரித்து குறைந்த பட்சம் ஒரு பெண்ணையாவது தேர்த லில் ஈடுபடுத்தல் வேண்டும். இதன் மூலம் அவர்களின் பங்குபற்றலை அதிகரிக் கலாம்.

பெண்களின் அரசியல் பங்குபெற்றலை அதிகரிப்பதற்காக மகளிர் அமைப்புகள், சிவில் அமைப்புக்கள், தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களின் மூலமாக அரசியல் தொடர்பான விழிப்புணர்வு கருத்தரங்கு களை கிராம சேவகர் பிரிவின் ஊடாக நடாத் துதல் வேண்டும். அக்கருத்தரங்கு களில் பெண்களின் அரசியல் உரிமைகள், கடமைகள் என்பற்றின் அவசியத்தினை வலியுறுத்துவதுடன் பெண்களின் அரசி யல் பங்குபெற்றுதல் இடம்பெறாமையின் மூலமாக எதிர்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய விடயங்களை சுட்டிக் காட்டுவதுடன், கருத் தரங்குகளை நடாத்துவதன் மூலம் அர சியல்பங்குபற்றுதலை பெண்கள் பெறக்கூ டிய வாய்ப்புக்கள் காணப்படும்.

தேர்தலில் போட்டியிட விரும்பும் பெண் களை முன்னுரிமை வழங்கி வழிகாட்டு பவர்களாக குடும்ப அங்கத்தினர் காணப்பட வேண்டும். குடும்ப உறுப்பினர்களில் அப் பெண்ணின் கணவர் அப்பெண்ணின் அரசியல் செயற்பாடுகள் அனைத்திற்கும் உறுதுணையாகவும்,உதவி புரிபவராக வும் காணப்படுதல் வேண்டும். சமூக ரீதி யாக அவப்பெயர் ஏற்பட்டு அப்பெண்

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

www.magazine.silampu.com

சோர்வடைந்து கவலையடைகின்ற சந்தர்ப்பத்தில் உற்சாகம் அளிக்கக் கூடியவராக காணப்படுவதுடன் இப் பெண் வேட்பாளரின் வெற்றிக்கு முழு மூச்சாக உழைத்தல் வேண்டும். பெண் வேட்பாளர் போட்டியிட முன் வருகின்றபோது, குறித்த பிரதேச பெண்கள் இப்பெண்ணின் முயற்சிக்கு ஆதரவளித்து அப்பெண்ணுக்கு பக்க பலமாக இருந்து செயற்படுதல் வேண்டும்.

மேலும் குறித்த அப்பெண் வேட்பாளரை வெற்றி பெற செய்வதற்காக தமது வாக்குகளை வழங்க வேண்டும். அரசியல் கட்சிகளை பொறுத்த வரையில் தமது வேட்பு மனுப் பத்திரத்தினை குறித்ததொரு பெண் வேட்பாளரை இணைத்து அவரது வெற்றிக்கு பின் புலமாக நின்று செயல்படுவதன் மூலம் பெண் பிரதிநிதித்துவத்தை பெறக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். இன்றைய தேர்தல் நடைமுறையானது அதிகளவு செலவுத்தன்மை கொண்டதாக காணப்படுகிறது. எனவே அரசியல் கட்சியானது அப்பெண் வேட்பாளருக்கு தேர்தல் செலவினை ஈடுசெய்யக்கூடிய வழிவகைகளை செய்ய வேண்டும். அப்பெண் வேட்பாளரின் வெற்றியை உறுதிப்படுத்தக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

இறுக்கமான கலாச்சாரத்தன்மைகளை தகர்த்தெறிந்து பெண்களால் அரசியலில் போட்டியிட முடியாத சூழ்நிலை காணப்படுகிறது. எனவே அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள், மதப் பெரியார்கள்,சமூக ஆர்வலர்கள், புத்துஜீவிகள் மற்றும் முக்கியஸ்தர்கள் பெண்களின் கலாச்சார பின்னணிக்கு பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் போட்டியிடுவதற்கான அனுமதியை வழங்கி அப்பெண்ணின் வெற்றிக்கு முழு மூச்சாக செயற்படல் வேண்டும். கொள்கை தீர்மான செயற்பாடுகளில் பெண்களின் கருத்துக்களை உள்வாங்க வேண்டும். அதாவது கிராமிய அபிவிருத்தி சங்கங்கள், பாடசாலை அபிவிருத்தி சங்கங்கள், சிவில் சமூகம்,தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள் என்பற்றில் பெண்களை உள்வாங்குவதுடன் அவர்களது கருத்துக்களுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்தல் வேண்டும்.

மேலே குறிப்பிடப்படும் விடயங்களை அடிப்படையாக கொண்டு குறைந்துவரும் பெண் பிரதிநிதித்துவத்தையும், பெண்களின் பங்குபற்றலையும், அதிகரிக்க சில தீர்வுகள் முன்வைக்கப்பட வேண்டும். அவற்றை சரிவர கடைப்பிடிப்பதன் மூலமே பெண்களின் விகிதத்தை உள்ளுர் அரசியல் மன்றம் முதல் தேசிய அளவுவரை அதிகரிக்கலாம்.

www.silampu.com

20 இல் என்ன இருக்கிறது?

1.ஜனாதிபதி அமைச்சர்களை சுய விருப்பில் நியமிக்கலாம்.

(1978 JR யாப்பில் உள்ளது)
(19 இல் பிரதமரின் ஆலோசனை முக்கியம்)

2. ஜனாதிபதி விரும்பியபோது பிரதமரை பதவி நீக்க முடியும்.

(1978 JR யாப்பில் உள்ளது)
(19 இல் முடியாது)

3. ஜனாதிபதி பாராளுமன்றத்தை **2-1/2** வருடத்தின் பின்னர் கலைக்கலாம்.

(1978 JR யாப்பில் ஒரு வருடத்தின் பின்னர்)
(19 இல் **4-1/2** வருடத்தின் பின்னர்)

4. ஜனாதிபதியாகவும் பாராளுமன்ற உறுப பினராகவும் இருக்க இரட்டை பிரஜைக்கு முடியாது என்ற விடயம் நீக்கம். (1978 யாப் பில் இரட்டைப் பிரஜை விடயம் இல்லை.

(19 இல் இரட்டைப் பிரஜை விடயம் அறிமுகம்)

5. ஜனாதிபதி சில உயர் பதவிகளுக்கான ஆட்களையும் குறிப்பிட்ட ஆணைக்குழு உறுப்பினர்களையும் தன் இஷ்டப்படி நியமிக் கலாம்.

(1978 JR யாப்பில் உள்ளது)
(17, 19 இல் இஷ்டப்படி முடியாது.
(18 இல் முடியும்)

இதற்கு ஜனாதிபதி பாராளுமன்றப் பேரவை யின் அவதானிப்பைப் பெற வேண்டுமாயி னும் அதன் முடிவுக்குக் கட்டுப்பட தேவை யில்லை. 18 இலும் இவ்வாறே. 17, 19 இல் அரசியலமைப்புப் பேரவை யின் முடிவுக்கு ஜனாதிபதி கட்டுப்பட வேண்டும்.

6. அரசியலமைப்பு பேரவை, பாராளுமன்ற பேரவை யாக மாற்றப்பட்டு அதிகாரம் குறைக் கப்பட்டுள்ளது.

(1978 JR யாப்பில் இவ்விரண்டும் இல்லை)

(17, 19 இல் அரசியலமைப்புப் பேரவை)

(18 இல் பாராளுமன்றப் பேரவை)

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

7. பாதுகாப்பு, அனர்த்தம் தொடர்பாக மாத்திரம் அவசர சட்டம்மூலம் சமர்ப்பிக்கலாம்.

(1978 JR யாப்பில் இக்கட்டுப்பாடு இல்லை)

(19 இல் அவசர சட்டமூல விடயம் நீக்கப்பட்டிருந்தது)

8. ஜனாதிபதிக்கு எதிராக நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தாக்கல் செய்ய முடியாது.

(1978 JR யாப்பில் உள்ளது)
(19 இல் முடியும்)

9. ஜனாதிபதி விரும்பிய அமைச்சுக்களை வைத்திருக்கலாம்.

(1978 துசு யாப்பில் உள்ளது)
(19 இல் நீக்கம்)

மைத்திரிக்கு மாத்திரம் குறித்த 3 அமைச்சுக்களை வைத்திருக்க யாப்பு அனுமதித்தது.

10. பாராளுமன்ற சட்டமூலங்கள் ஒரு வாரத்தின் முன்னர் வர்த்தமானியில் வெளியிடப்பட வேண்டும்.

(1978 JR யாப்பில் உள்ளது)
(19 இல் 2 வாரங்களின் முன்னர்)

11. ஜனாதிபதித் தேர்தலில் போட்டியிடும் வயதெல்லை 30.

(1978 JR யாப்பில் உள்ளது)
(19 இல் 35 வயது)

12. பாராளுமன்றம் நிராகரித்த சட்டமூலத்தை ஜனாதிபதி மக்கள் தீர்ப்பில் சட்டமாக்கலாம்.

(1978 JR யாப்பில் உள்ளது)
(19 இல் நீக்கம்)

13. ஜனாதிபதிக்கான 4 கடமைகளில் 3 நீக்கம். நீதி நியாயமான தேர்தலை நடத்தும் கடமை உள்ளது.
(1978 JR யாப்பில் கடமைகள் இல்லை)
(19 இல் அறிமுகம்)

20 இல் நீக்கப்படாத 19 இன் அம்சங்கள்

1. தேர்தல்களை நீதி, நியாயமாக நடத்த ஜனாதிபதி பொறுப்பானவர்.

(19 இல் அறிமுகம்)
(1978 JR யாப்பில் இல்லை)

2. ஜனாதிபதியின் பதவிக்காலம் 5 வருடங்கள்.

(19 இல் அறிமுகம்)
(1978 JR யாப்பில் 6 வருடங்கள்)

3. பாராளுமன்றத்தின் பதவிக்காலம் 5 வருடங்கள்.

(19 இல் அறிமுகம்)
(1978 JR யாப்பில் 6 வருடங்கள்)

4. ஜனாதிபதி 2 தடவைகள் மாத்திரமே போட்டியிடலாம். (18 இல் நீக்கம், 19 இல் உள்ளது)

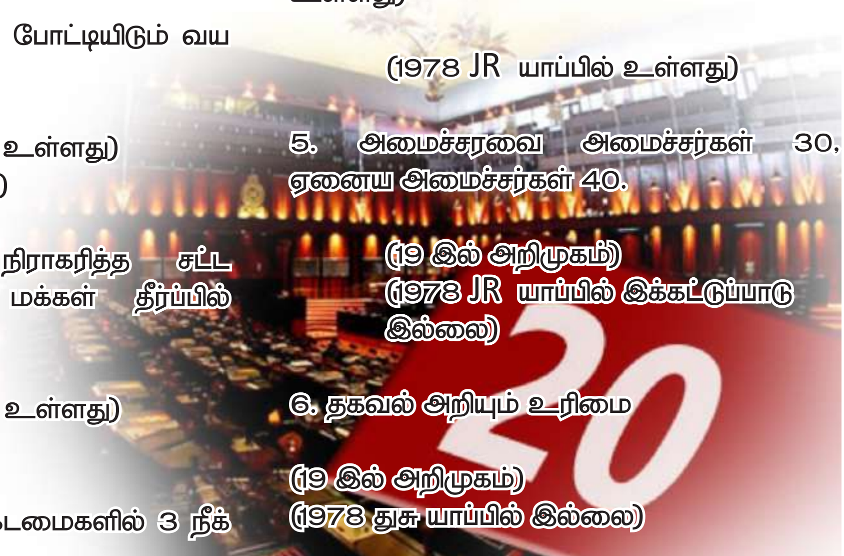
(1978 JR யாப்பில் உள்ளது)

5. அமைச்சரவை அமைச்சர்கள் 30, ஏனைய அமைச்சர்கள் 40.

(19 இல் அறிமுகம்)
(1978 JR யாப்பில் இக்கட்டுப்பாடு இல்லை)

6. தகவல் அறியும் உரிமை

(19 இல் அறிமுகம்)
(1978 துசு யாப்பில் இல்லை)



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