

அணி - 01

ஒலி - 01

ஆவணி - 2020

சிலம்பு

www.silampu.com

பல்சுவை இணைய இதழ்

ஆவணிச்
சதுர்த்தி
ஏன்?

வளரிளம்

பருவத்தைப்

போசணையால்

மெருகூட்டுவோம்

காளான்

ஒரு கண்ணோட்டம்

பனைதரும்

பனாங்களி

போர்க்காலத்தை

எதிர்கொண்ட மாணவர்கள்

கொரோனா காலத்தை

வெற்றிகரமாக

எதிர்கொள்வார்களா?

பிள்ளையார் சுழி

முத்த விநாயகனை நிகைவிருத்தி, எதையும் எழுதுவதற்கு முன் சைவ மக்கள் எழுதுவதுதான் பிள்ளையார் சுழி. ஆதியும் அந்தமுமான இறவைகை " 0" சுழியாகவும் தும்பிக்கையை "-" கோடாகவும் இணைத்து "உ" எனும் பிள்ளையார் சுழி உருவானதாக கூறப்படுகிறது.

"பிள்ளையார் சுழியோட்கு நல்லகை தொடங்கிக்ுவோம்."



பிரசவத்தின் குரலில்...

முத்தமிழான இயல், இசை, நாடகம் மூன்றும் எழுத்தின் கண் உருப்பெறுவதேயாம்.

எழுதிய வரிகள் பேச்சாகின்றன.

எழுதிய பாடல் இசையாகின்றது.

எழுதிய வசனம் நாடகமாய் அரங்கேறுகின்றது.

இவ்வாறு இருக்க, தமிழ் பண்பாட்டிலும் பழந்தமிழர் இலக்கியங்களிலும் எழுத்து ஏர் போன்றது.

எழுதாமல் தமிழ் இல்லை. ஏர் உழாமல் உணவில்லை.

ஏர் முனையும் எழுதுகோல் முனையும் தமிழர்களின் இரு கண்கள். இலங்கையின் தமிழ் ஊடகத்தின் தோற்றம் முதன்முதலில் கையெழுத்து சஞ்சிகையாக வெளிவந்தது.

பின் நாட்களில் அச்சியந்திர அறிமுகம் கையெழுத்து சஞ்சிகைகளுக்கு முற்றுப் புள்ளி வைத்தது போல், வலைத்தள அறிமுகமும் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டாமல்

புட்டிப்பால் ஊட்டும் நாகரிகத்தை சிலம்பு இதழுக்கும் கற்றுத் தந்துவோ? என்று எண்ணி விடாதீர்கள்.

இது நமது புதிய முயற்சி ஆயினும் வலைத்தளத்தின் மூலம் பல்வேறு வகுதியினரை அடைய முடியாது போனாலும், நல்பை விடயங்களை, நம் தமிழர் நலன்களை, அறிவுப்பசிக்கு அறுசுவை விருந்துகளை, அறிவியல் வேகத்தில் அறியாது போனவற்றை, நீதியை, சம தர்மத்தை, அறம்சார் அரசியலை காவி வலைத்தள வலம் வரும் சிலம்பு இணைய இதழுக்கு தங்கள் மேலான ஆதரவுகளைத் தந்து,

இச் சிலம்பு இணைய இதழுக்கும் இதில் அங்கம் பெறும் எழுத்தாளர்களுக்கும் மேலான ஆதரவுகளை நல்குமாறு கேட்டு நிற்கின்றோம்.

**என்வற்றையும் நன்றியுடன்,
இதழாசிரியர்.**

ஆவணிச் சதுர்த்தி ஏன் ?



முழுமுதற் கடவுளும் சிவபெருமானின் புதல்வனுமாகிய விநாயகப் பெருமான் அவதரித்த தினம் ஆவணிமாதத்தில் வரும் வளர் பிறைக்கால சதுர்த்தி நன் நாளாகும்

இம்முறை குறித்த தினம் ஆகஸ்ட் மாதம் 22 ஆம் திகதி திங்கட்கிழமை கூடுகின்றது.

இந் நாளில் சைவமக்கள் விநாயகப் பெருமானை நினைத்து விரதம் நோற்பர். இந்தியாவில் விநாயகரது உருவச்சிலைகளை அமைத்து பெரும் பண்டிகையாகவே கொண்டாடுவர்.

இவ் விரதத்தின் மகிமைக்கு பின்புலமாய் அமையும் வரலாறு என்ன? ஏன் இத்தினம் விமரிசையாக கொண்டாடப்படுகிறது? என்பதை அறிவதுதான் இப்பத்தியின் நோக்கம்.

கஜமுகாகூரன் எனும் கொடிய அரக்கனிடமிருந்து தேவர்களை காக்க சிவபெருமானால் தோற்றுவிக்கப்பட்ட அவதாரமே விநாயகப் பெருமான். இவரது அவதாரம் குறித்த ஆவணி சதுர்த்தி திருநாளில் நிகழ்ந்ததாம்.

அதுபோல தேவர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க கஜமுகாகூரனை அழித்த தினமும் இத்தினமாம் ஆதலால் விநாயக

கருக்கு நன்றி பகரும் விதமாகவே ஆவணி சதுர்த்தி விரதம் அனுஸ்டிக்கப்பட்டுவந்தது என்று புராணக்கதைகள் இயம்புகின்றன.

பின் நாட்களில் இந்தியாவில், மன்னர் சத்ரபதி சிவாஜியின் காலத்தில் விநாயக சதுர்த்தி பெரும் விழாவாக பிரபலமாகியதுடன் இவ் விழாவிற்கு 1893ஆம் ஆண்டு முதல் "சர்வஜன கணேஸ் உற்சவ்" எனும் பெயரிட்டு, இந்திய விடுதலை இயக்கத்தின் முதலாவது தலைவர் பாலகங்காதர திலகர் என்பவர் பிள்ளையார் சுழிபோட்டு வைத்தார்.

ஆனாலும் ஈழத்தில் விநாயக சதுர்த்தியானது மோதகப் படையலுடன் கூடிய விரதமுறை அனுட்டானமாகவே வழக்கில் வருகிறது.

இப் புனித நாளில் களி மண்ணிலோ அல்லது பொருத்தமான பண்டத்திலோ விநாயகர் உருத்தை வடிவமைத்து பூசித்து



வழிபட்டு விரதமிருப்பார். சிலர் அதை கடலில் கரைத்துவிடுவதும் உண்டு.

வழிபடும் முறை

முதல் முதலாக விநாயகப் பெருமானுக்கு மோதகக் கொழுக்கட்டையை நிவேதனமாக படைத்தது வசிஸ்ட

மாமுனிவரின் மனைவியான அருந்தி அம்மையார் என்று புராணக் கதைகள் சொல்கின்றன.

அத்தகைய மோதகக் கொழுக்கட்டை, தேங்காய், சர்க்கரை, பயறு என்பன கலந்த பூரணத்தை உள்ளே வைத்து மாவினால் செய்யப்படுவதாகும்.

இதற்கும் ஒரு காரணம் கற்பித்துள்ளனர்

நம் முன்னோர்.

அதாவது வெளியிலுள்ள மாவை 'அண்டம்' உள்ளே இருக்கும் வெல்லப்பூரணம் 'பிரம்மம்' என்பார்.

அவ்வகையில் நமக்குள் இருக்கும் இனிய குணங்களை, அண்டம் எனும் மாயை தடுத்துள்ளது. இந்த மாயையை உடைத்தால் இனிய குணங்களை சவீகரிக்கலாம் என்பதே ஞானியர் கூற்று.

அத்தோடு பூக்களால் விநாயகரை அலங்கரித்து விநாயகர் அகவலோ அல்லது காரியசித்தி மாலையோ அன்றில் ஏதேனும் விநாயகர் தோத்திரப் பாடல்களையோ பாடுவது சிறப்பு.

விாக பண

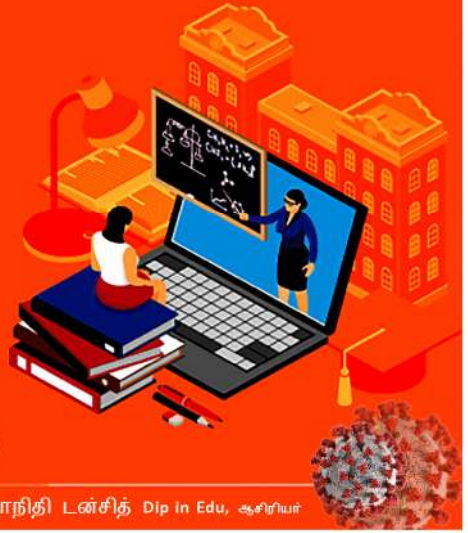
காரியசித்தி, தடைகள் தகருதல், கல்வியில் மேன்மை, போன்ற சிறப்பான நன்மைகளை விநாயகர் அருள்புரிவார் என்பது சைவர்களின் அசையாத நம்பிக்கை.

- ஸ்ரீ. திவ்வியன்





போர்க் காலத்தை எதிர் கொண்ட மாணவர்கள் கொரோனா காலத்தை வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்வார்களா?



திரு கருணாநிதி டன்சித் Dip in Edu, ஆசிரியர்

வழங்கப்படும் கல்வி அனைத்து மாணவர்களிற்கும் சம அளவில் சென்றடைகின்றதா?

www.silampu.com

கா

லாதிகாலம் மாணவர்கள் வாழ்க்கையில் இயற்கையம் நடைமுறைத்தன்மையும் தமது விசுப்பரீட்சையை நடாத்தியே வருகிறது. ஆனால் மாணவர்கள் அதனை எதிர்கொள்ளும் விதம் காலத்திற்கேற்ப மாறிவருகின்றதா? என்பது கேள்விக்குரியது. குறிப்பாக போர்க் காலங்களில் வடக்கு மாகாண மாணவர்கள் அதனை வெற்றிகரமாக எதிர் கொண்டு ஈட்டிய அடைவு மட்டங்கள் தற்போது பின் நோக்கிச் செல்வதை அவதானிக்க முடிகிறது. இதுவரை காலமும் சம அளவில் முடிக்கப்பட்ட பாடத்திட்டத்தினைக் கொண்டு வேறுபட்ட பெறுபேறுகளைப் பெற்றுக்கொண்ட மாணவர் சமூகம் தற்போது வேறுபட்ட அளவுகளில் முடிக்கப்பட்ட பாடத்திட்டங்களைக் கொண்டு பரீட்சையை எதிர்கொள்ள வேண்டியே நிலைமை ஏற்பட்டுள்ளது.

ஒரு கையில் சோக்கும் மறுகையில் பிரம்பும் கொண்டு வகுப்பறையில் கற்பித்த ஆசிரியர்கள்

மாணவர்கள் கையில் ஸ்மாட் போனும் ஆப்பும் இருக்கின்ற இக்காலத்தில் ஒன்லைன் வகுப்பு சாத்தியம் தானே என்போர் தனியே வகுப்பறைக் கல்வியை மாத்திரம் நம்பியுள்ள அரசு பாடசாலைகளில் கல்வியிலும் அடிமட்ட ஏழைமாணவர்களின் நிலையை கவனத்திற் கொள்ளத் தவறுகின்றனர். இலவசக் கல்வியானது தற்போது இருப்பவர்களுக்கு மாத்திரமான கல்வியாக மாறிவிட்டது.

தற்போது ஒருகையில் மவுசும் மறுகையில் கமராவும் கொண்டு கணனி அறையில் கற்பிக்க நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டுள்ளனர். மாணவர்கள் கையில் ஸ்மாட் போனும் ஆப்பும் இருக்கின்ற இக்காலத்தில் ஒன்லைன் வகுப்பு சாத்தியம் தானே

என்போர் தனியே வகுப்பறைக் கல்வியை மாத்திரம் நம்பியுள்ள, அரசு பாடசாலைகளில் கல்விபயிலும் அடிமட்ட ஏழைமாணவர்களின் நிலையை கவனத்திற் கொள்ளத் தவறுகின்றனர். இலவசக்கல்வியானது தற்போது இருப்பவர்களுக்கு மாத்திரமான கல்வியாக மாறிவிட்டது.

31.07.2020 வரையான காலத்தில், இவ் வருடத்தில் மொத்தமாக 194 பாடசாலை நாட்களில் இதுவரை 45 நாட்கள் விளையாட்டு போட்டிகளுடன் கூடிய கல்விச் செயற்பாடுகள் நடைபெற்றன. மிகுதியில் 77 நாட்கள் கொரோனாவின் பிடியில் சிக்கிவிட்டன. இவ்வாறு இருக்க நேரலை (Online) வகுப்புக்கள் மூலம் பாடத்திட்டங்கள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுவிட்டன எனக் கூறி பரீட்சைகளை நடாத்துவது ஒரு நியாயமான செயலாக பார்க்க முடியாது.

கற்பித்தலானது மாணவர்களுடன் ஆசிரியர்கள் நேரடியான முறையில் பாடங்களின் தன்மைக்கேற்ப கற்பித்தல் முறைமைகளை மாற்றியமைத்து, மாணவர்களின் தனியான வேறுபாடுகளை இனங்கண்டு, மெல்லக் கற்கும் மாணவர்களுக்கும் மீத்திறனான மாணவர்களுக்கும் ஏற்ப பயிற்சிகளை வழங்கிக் கொள்வதன் மூலமும் விசேட தேவையுடைய மாணவர்களை இனங்கண்டு அவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் வகையிலும் மாணவர்களின் துலங்கல்களை அவதானித்து அதற்கேற்ப தூண்டல்களை

நேரலை (Online) வகுப்புக்கள் மூலம் பாடத்திட்டங்கள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டு விட்டன எனக் கூறி பரீட்சைகளை நடாத்துவது ஒரு நியாயமான செயலாக பார்க்க முடியாது.

வழங்குதல், மீள வலியுறுத்தல் போன்ற உளவியல் கோட்பாடுகளைப் பிரயோகித்து மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய செயற்பாடாக காணப்படுவதால் நேரலை (Online) வகுப்புக்களில் விளைதிறனான கற்றலை மேற்கொள்வது சவாலான விடயமாகவே பார்க்கப்படுகின்றது.

தற்காலங்களில் நடைபெறுக்கின்ற நேரலை (Online) வகுப்புக்கள் தனியார் கல்வி நிலையங்களில் கல்வி பயின்ற மாணவர்களை மாத்திரம் உள்வாங்கி பணம் சம்பாதிக்கும் மாற்று வழியாகவே கையாளப்படுவதை அவதானிக்க முடிகிறது. அடுத்த வேளை உணவிற்காக அல்லற்படும் மாணவர்களிற்கு நேரலை (Online) வகுப்புகள் பூச்சிய அளவிலேயே சென்றடையும் என்பதில் ஐயம் இல்லை.

காலத்திற்கேற்ப கல்வியிலும் மாற்றம் தேவை எனினும் வழங்கப்படும் கல்வி அனைத்து மாணவர்களிற்கும் சம அளவில் சென்றடைகின்றதா? என்பதே இங்கு முக்கியமான விடயமாக பார்க்கப்பட வேண்டியுள்ளது.



சிந்தனைக்கான கதை...

தயவுடன் வாசியங்கள்...



ஆரம்பித்தனர்.

சுவப்பெட்டியை நெருங்க நெருங்க நம் வளர்ச்சிக்கு தடையாக இருந்தவன் யாராக இருக்கும்?

நல்ல வேளை அவன் இறந்து விட்டான் என்று நினைத்தபடியே ஒவ்வொருவராக முன்னோக்கி சென்றனர்.

சுவப் பெட்டியினுள் எட்டி பார்த்தவர்களுக்கு தூக்கி வாரிப் போட்டது. அதில் ஒரு முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி மட்டுமே இருந்தது. சுவப்பெட்டியுள் யார் யாரெல்லாம் பார்க்கிறார்களோ அவர்கள் முகமே அதில் தெரிந்தது.

கண்ணாடி அருகில் ஒரு வாசகம் எழுதி இருந்தது.

“உங்கள் வளர்ச்சிக்கு நீங்கள் மட்டுமே காரணம், நீங்கள் வளர வேண்டும் என்றால், அது உங்கள் கையில் மட்டுமே உள்ளது. உங்கள் வளர்ச்சியை உங்களை தவிர வேறு யாராலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது” என்றிருந்தது.

உங்கள் வாழ்க்கையை உங்கள் முதலாளியால் மாற்ற முடியாது, உங்கள் நண்பர்களால் மாற்ற முடியாது.

நீங்கள் நினைத்தால் மட்டுமே உங்கள் வாழ்வை மாற்ற முடியும்..!

அனைவருக்கும் பொருத்தமான கதை..!

ஒரு நாள் அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும் பணியாட்கள், அறிவித்தல் பலகையில் ஏதோ எழுதி இருக்கிறதே என்று பார்க்க சென்றனர்.

அதில் பின்வருமாறு இருந்தது.

“உங்கள் வளர்ச்சிக்கு இடையூறாக இருந்த நபர் நேற்று காலமானார். அடுத்த கட்டிடத்தில் அவரது உடல் வைக்கப்பட்டுள்ளது. அனைவரும் தவறாமல் கலந்து கொள்ளவும்”

நம் வளர்ச்சிக்கு தடையாக இருந்த நபர் யாராக இருக்கும் என்று அறிவதில் அனைவருக்கும் ஆர்வம் ஏற்பட்டது.

அனைவரும் அடுத்த கட்டிடத்திற்கு விரைந்து சென்றனர்.

சுவப்பெட்டி வைத்திருக்கும் இடத்தை நோக்கி ஒருவர் பின் ஒருவராக செல்ல

வளரிளம் பருவத்தைப் போசனையால் மெருகூட்டுவோம்



ரீனேஜ் சிறார்கள்ளின் உணவுப்பழக்கவழக்கம் ஒரு பார்வை...

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் பத்து முதல் பத்தொன்பது வயது வரையான காலப் பகுதியை வளரிளம் பருவம் (Teenage) என்று குறிப்பிட்டுள்ளது. ஒருவரின் வாழ்நாளில் இப் பருவமானது வளர்ச்சியில் கணிசமான அளவு அதிகரிப்பைக் காண்பிக்கின்றது.

ஆதலால் இக் காலத்தில் வளரிளம் பருவ போசணைக்கான கேள்வி சற்று அதிகம் தான். இப் போசணை மட்டத்தை அடைய முடியாது போகும் தருணத்தில் பிள்ளைகள் வயதிற்கு ஏற்ற வளர்ச்சியை எட்டிப்பிடிக்க தவறுகிறார்கள். அதாவது

செல்வி யாழினி சண்முகநாதன்
BSc Spl (Hons) (WUSL),
போசனையியல், MSc(India)

அவர்களின் நிறை மற்றும் உயரம் சம வயதினரோடு ஒப்பிடும் போது குறைவாக இருப்பதோடு பூப்படைதல் தொடர்பான பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்தும்.

நமது நாட்டின் சனத்தொகையில் 20% ஆனோரை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் இவ்வயதினரில் 28.5% மானோர் வயதிற்கேற்ற உயரத்தை அடையவில்லை. மற்றும் 47.2% மானோர் உயரத்திற்கேற்ற நிறையை கொண்டிருக்கவில்லை.



போசணை மட்டத்தை அடைய முடியாது போகும் தருணத்தில் பிள்ளைகள் வயதிற்கு ஏற்ற வளர்ச்சியை எட்டிப்பிடிக்க தவறுகிறார்கள்.

அதாவது அவர்களின் நிறை மற்றும் உயரம் சம வயதினரோடு ஒப்பிடும் போது குறைவாக இருப்பதோடு பூப்படைதல் தொடர்பான பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்தும்.

அத்துடன் 11% மான வளரிளம்பருவத்தினர் குருதிச் சோகையால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக அண்மைக்கால ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இதற்கு பிரதான காரணங்களில் ஒன்று அவர்களின் உணவுப்பழக்கங்கள்.

இவ் வயதினர் பெரும்பாலும் காலை உணவை தவிப்பவராகவும், சிற்றுண்டிகள், மென்பானங்கள், மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை நாடுபவராகவும் காணப்படுகின்றனர். மேலும் உணவுப் பழக்கங்களில் பெற்றோரைவிட அவர்களின் நண்பர்கள் மற்றும் சகோதரர்களின் செல்வாக்கு அதிகம் இருப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. இவ்வாறான உணவுப் பழக்கங்களால் பெரும்பாலானோர் அவர்களுக்கு தேவையான போசணை மட்டத்தை அடையத்தவறுகின்றனர்.

சாதாரணமாக ஒருவர் இரவு உணவின் பின் மறுநாள் காலைதான் உணவு உண்கிறார். காலையுணவை தவிர்ப்பதன் மூலம் அந்த நேர இடைவெளி மதியம் வரை நீடிப்பது, இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் (Glucose) அளவில் குறைவை ஏற்படுத்தும். இது வழக்கமாகும் போது பேதியளவு குளுக்கோஸ் (Glucose) கிடைக்காது மூளை மற்றும் இதர அங்கங்களின் தொழிற்பாடு குறைக்கப்பட்டு மாற்றங்கள் ஏற்படும். இதனால் மாணவர்களால் கற்றல் மற்றும் மெய்வல்லுனர் செயற்பாடுகளில் சிறப்பாக ஈடுபட முடியாது.



11% மான வளரிளம்பருவத்தினர் குருதிச்சோகையால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக அண்மைக்கால ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இதற்கு பிரதான காரணங்களில் ஒன்று அவர்களின் உணவுப்பழக்கங்கள். இவ் வயதினர் பெரும்பாலும் காலை உணவை தவிப்பவராகவும், சிற்றுண்டிகள், மென்பானங்கள், மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை நாடுபவராகவும் காணப்படுகின்றனர். மேலும் உணவுப் பழக்கங்களில் பெற்றோரைவிட அவர்களின் நண்பர்கள், சகோதரர்களின் செல்வாக்கு அதிகம் இருப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

www.silampu.com



சிற்றுண்டிகள், மென்பானங்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் கொழுப்பு, சீனி மற்றும் உப்பு போன்றவற்றை அதிகம் கொண்டிருப்பதுடன் மேலதிகமானவற்றை

உடலில் படியச் செய்கின்றது. இதனால் உணவுக்கால்வாய் தொடர்பான நோய்களும் உடற்பருமனும் அதிகரிக்கின்றது. இது தொற்றா நோய்களிற்கு வழி



சமைக்கும். குறிப்பாக மென்பானங்களில் இருக்கும் பொஸ்பேற்று (Phosphates) எலும்புகளில் கல்சியம் படையும் செயற் பாட்டை பாதிப்பதுடன் எலும்புகளை பலவீனப்படுத்துகிறது. மேற் குறிப்பிட்ட உணவுகள் உடலின் அனுசேபதிற்கு உதவும் விற்றமின்கள் மற்றும் கனியுப்புக்களை கொண்டிருப்பதில்லை. இதனால்

களின் மனநிலையை திருப்திப்படுத்தக் கூடியவிதமாகவும் அமைவதோடு தேவையான அளவு போசணையையும் வழங்க முடியும். தானியங்கள், கிழங்குகள், கடலுணவுகள், இறைச்சி, முட்டை, அவரையினங்கள், எண்ணை வகைகள் பிரதானமாக மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு, என்பவற்றுடன் பார்பொருட்கள், பழங்கள், பச்சை இலை வகைகள், மற்றும் மரக்கறிகள் என்பன விற்றமின் களையும் கனியுப்புக்களையும் தருகின்றன. எனவே இவை அனைத்தையும் நாளொன்றிற்கான உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பிள்கட், கேக், சொக்லேட், இனிப்புக்களை தவிர்ப்பது பற்கத்தையிலிருந்து பாதுகாக்கும். உணவுடன் வெங்காயம், வெள்ளைப்பூடு,



www.silampu.com

உடலின் வழமையான அனுசேபச் செயற்பாடுகள் குழப்பமடைகின்றது. உதாரணமாக நாள் ஒன்றிற்கான உணவில் இரும்புச்சத்து பற்றாக்குறை குருதிச் சோகைக்கு இட்டுச்செல்லும். அதேபோல் போதியளவு புரதச்சத்து கிடைக்காத குழந்தைகளிடம் நோயெதிர்ப்பு சக்தி, நிர்ப்பீடணம் முழுமையடையாது போவதால் அவர்கள் அடிக்கடி இளைப்பு, காய்ச்சல், தடிமன், சளி, வயிற்றோட்டம் போன்ற தொற்று நோய் அறிகுறிகளை காண்பிக்கின்றனர்.

வீட்டில் உணவுகளை தயார் செய்யும் போது, அது சுகாதாரமாகவும் பிள்ளை

கறிவேற்பிலை, இஞ்சி, மஞ்சள் போன்ற வற்றை சேர்ப்பது உடல் அனுசேபத்தை செம்மைப்படுத்துவதுடன் நிர்ப்பீடணத் தையும் அதிகரிக்கும். நாளொன்றிற்கு 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு வழிசமைக்கும்.

எனவே உணவுப் பழக்கங்கள் சீராடுவதால், போதியளவு ஊட்டச்சத்துக்களை உடலிற்கு வழங்குவதால் வளரிளம் பருவத்தை போசணையால் மெருகூட்டிக் கற்றல், கலை, மெய்வல்லுனர் செயற்பாடுகளில் புதிய சாதனைகள் பல படைத்திடுங்கள்.



பனை தரும் பனங்கள்

தமிழர் வாழ்வியலின் வரப்பிரசாதம்

சென்னை சுகன்யா துரைசிங்கம் BSc Spl (Hons) (WUSU),
உணவு அறிவியல் முனைப்பாளர், MSC (PGIA)

“எட்டு நூறு வகை நற்பயன்கின்ற தீன்ப்பனை” – சோமசுந்தரப் புலவர்.



பனையெனும் முதுசம்

இலங்கையின் வரண்ட வலயப் பொரு ளாதாரத்தில்

பிறரது உதவி ஏதுமின்றித்
தன்முயற்சியால்
வாழ்வதோடு பிறருக்கும்
நன்மை செய்யும் பனைக்கு
நிகர் எதுவுமில்லை.

உயர்ந்த வரப்பிரசாத மாய் இயற்கையின் அருட் கொடையாய் விளங்கும் பனை வளம் தமிழர் நாகரிகத்தில் சிறப்பிடம் வகிக்கும் பண்பாட்டுச் சின்னம் ஆகும்.

பிறரது உதவி ஏதுமின்றித் தன் முயற்சியால் வாழ்வதோடு பிறருக்கும் நன்மை செய்யும் பனைக்கு நிகர் எதுவுமில்லை எல்லாம்.

இவ்வாறு பயன் தரும் பனை வளத்திலிருந்து எமது முயற்சியுடன் கூடிய மிகப்பெரிய பொரு

ளாதாரப் பயனைப் பெற்று வாழ்வாழ்தாரச் சவாலை நிவர்த்தி செய்யலாம் என்பதில் ஐயமில்லை. ஒரு மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, நீர், உறையுள் போன்றவற்றை ஒருங்கே இக் கற்பகதரு' எமக்கு தருகின்றது.

மனிதனின் பசி, தாகம் தீர்க்கவும், உண்டு, உறங்க தங்குமிடமும், கால்

நடைக்குத் தீவனமும், சாகுபடி நிலத்திற்கு சேதனவுறுப்புப் பசளையும், கைத்தொழிலுக்குப் பல உறுப்புக் களையும் தந்துதவும் பனையை தரிசு நிலமெல்

லாம்நாட்டவேண்டும் என்பர் நம்முன்னோர்.

இலங்கையின் பல பாகங்களிலும் பனை மரங்கள் வியாபித்துள்ளன. யாழ்ப்பாணம், மன்னார், மட்டக்களப்பு, திருகோணமலை மற்றும் அம்பாந்தோட்டை பகுதிகளில் இதன் பரம்பலைக் காணக்கூடிய தாகவுள்ளது. பனை மரத்தின் வேரிலிருந்து குருத்தோலை வரையுள்ள பாகங்கள் யாவும் பலவிதமாக மனிதனுக்கு உபயோகமாகின்றன. பனை எண்ணூறுக்கும் அதிகமான பலன்களைத் தருமென்று எம் மூதாதையர் கண்டனர்.

“எட்டு நூறு வகை நற்பயன்கின்ற இன்ப்பனை” என அழகாக் கூறியிருக்



கிறார் சோமசுந்தரப் புலவர்.

பனையிலிருந்து பதநீர்,

நுங்கு,

பனம்பழம்,

பானாட்டு,

பனம் விதை,

பனங்கிழக்கு,

பூரான்,

ஊமல்,

ஓலை,

ஈர்க்கு,

அடைவியன்,

நார்,

மட்டை,

பன்னாடை முதலிய மூலப்பொருட்கள்

கிடைக்கின்றன.

இப்பலவித மூலப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தி பெருமளவிலான பெறுமதி சேர் முடிவுப்பொருட்களை உருவாக்கி பனையின் பயனை முழுமையாகப் பெறுவதோடு பொருளாதாரத்திலும் சிறப்பிடம் வகிக்கலாம்.



பனம்பழமும் பனங்களியும்

அந்த வகையில் பனையின் பெறுமதி வாய்ந்த பிரயோசனங்களில் ஒன்றான பனம்பழத்தினைப் பற்றிச் சிந்திப்போம். தை மாதத்தில் உருவாகின்ற காயானது நுங்கு பருவத்திலிருந்து முற்றிப் பழுத்த பனம்பழம் உண்டாகின்றது.

சாதாரணமாக ஒரு பழத்தின் விட்டம் 8-12 cm ஆகவும் 600-800 கிராம் நிறை கொண்ட தாகவும் இருக்கும். பழத்தின் மேற்பகுதியில் பரிமிழ் எனப் படும் முடியும் கருமை நிற தடிப்பான தோலினால் சூழப்பட்ட பனங்களியும் (பழம்) உள்ளது. பனம் பழத்தின் நிறம் சுவை, இனிப்பு, காறல் தன்மை போன்றன மண்ணின் தன்மைக்கேற்பவும் மாறுபடும். ஒரு பனம் பழத்திலிருந்து அதன் நிறையின் 41 வீதமான பனங்களியினைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஆரம்ப காலங்களில் பனம்பழத் தோலினை உரித்து பனங்களியினை நீர் சேர்த்து பிரித்தெடுத்து அதனைக் காய்ச்சி நேரடியாக பலகார வகைகள் செய்து உட்கொண்ட பின்னர் பெரும்பாலான பழங்





கள் பாவிக்கப்படாமல் வீணடிக்கப்பட்டன. தற்போது இந்த நிலையில் சிறிதளவு மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது.

பனை வளங்களில் செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளின் பயனாக பனம் பழத்தின் போசணைத் தன்மை, அவற்றின் பயன்கள் வெளிக் கொணரப்பட்டதனால் அவ் வளத்தினை பயன்படுத்துவதில் மக்கள் ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். எனினும் பெரும்பாலான வளங்கள் முதலீடுகள் மற்றும் ஆளணிப் பற்றாக்குறையினால் வீணடிக்கப்பட்டு வருகின்றமை உண்மை. இதனால் பனம் பழத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளின் விளைவாக பயன் தரக்கூடிய உற்பத்திகள் பற்றிய சமூக விழிப்புணர்விற்காகவும் மேலும் சில விடயங்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன.

பனங்களியில் ஈரப்பதன் (9%), புரதம் (2.7%), சீனி (14.16%), கொழுப்பு (0.21%), கனியுப்புக்கள் (4.3%), நார்ச்சத்து (0.32%), அமினோ அமிலம், கரோட்டினொயிட் போன்ற போசணைக் கூறுகள் அடங்கியுள்ளன. பனம் பழம் ஐப்பசி மாதம் தொடக்கம் மார்கழி மாதம் வரை பெறப்படுகின்றது.

இதனை பருவகாலந்தவிர்ந்த ஏனைய காலங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய வகையில் உணவு நற்காப்பு முறையில் பதப்படுத்திப்பாதுகாக்க முடியும்.

பனங்களியினை ஆரம்ப மூலப்பொரு

ளாக உபயோகித்து பனம்பழ பாணம், பனம்பழ ஜாம், பனம்பழ ஜெலி, பனம்பழ யோகட், பனம்பழ கோடியல், பனம்பழ சொக்லட் போன்ற உணவுப் பொருட்களைத் தயாரிக்கலாம்.

இதற்கு சிறியளவிலான மூலதனமும் இட வசதியும் போதுமானது. இதைத் தவிர பனம்பழத்தில் காணப்படும் பெக்ரின் எனப்படும் மருத்துவ மூலப்பொருள், உடலுக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும் எதிர் ஒட்சியேற்றிப் பீற்றா கரட்டின் (விறற்றின் A), பொன் மஞ்சள் நிறப் பொருள், மற்றும் சபொனின் ஆகியவற்றையும் பிரித்தெடுக்க முடியும்.

இப் பதார்த்தங்கள் மருத்துவ குணம்

பனங்களியிலுள்ள பிளபலரின் ஆனது சீனிச்சத்து சமிபாட்டுத் தொகுதியில் உறிஞ்சப்படுவதை கட்டுப்படுத்துகிறது. உடல் எடையினை குறைக்கிறது.

நீரிழிவு நோயாளிகள் தமது சீனியின் அளவை கட்டுப்படுத்துவதற்கு பனாட்டினை உட்கொள்ளலாம்.

கொண்டதாக காணப்படுவதால் மருந்து வகை உற்பத்திகளிலும் வேறு உணவு சாரா உற்பத்திகளின் மூலப்பொருட்களாகவும் பயன்படுத்தப்படக் கூடியன. எனினும் இவற்றினை மேற்கொள்வதற்கு நவீன தொழில்நுட்ப வசதிகளுடன்கூடிய அலுவலகங்களும் பாரிய மூலதனமும் தேவை. பனங்களியினைப் பொறுத்தவரையில் அதன் சந்தைப் பெறுமதியினை அதன் காறல் சுவை குறைக்கின்றது. இதற்கு காரணம் பிளபலரின் (Flabelarin) எனும் இராசாயனப் பொருளாகும். நரிஞ்சினோல் எனும் நொதியத்தை பயன்படுத்தி காறலை

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியானது பென்சிலினுக்கு ஒப்பானதாக காணப்படுகிறது.

எனவே நீரிழிவு நோயாளிகள் தமது சீனியின் அளவை கட்டுப்படுத்துவதற்கு பனாட்டினை உட்கொள்ளலாம். இவ்வாறு பல மருத்துவ நன்மைகளை தரும் பனங்களியினை 2 முறையாக பேணுதல் அவசியம்.

வீணே விரயமாகின்ற பனங்களியினைப் பயன்படுத்தி வினாகிரியும் தயாரிக்க முடியும். மதுசாரமும் பெறப்பட முடியும். இதன் கழிவாக வரும் சக்கையினை கால் நடைத் தீவனமாக பாவிக்கலாம்.

பனை எங்கள் வாழ்வு: பனை எங்கள் வளம்
பனை எங்கள் உயிர்: பனை எங்கள் முதல்
பனையைத் தறிக்காதே! பயனைக் குறைக்காதே!
பனையை நடுக! பயன் பெறுக!
பனைவளம் பெருகினால் பொருள் வளம் பெருகும்.

நீக்க முடியும் என ஆராய்ச்சி முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. இக் காறல் தன்மை நுண்கிருமி எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொண்டிருப்பதனாலும் அதை நீக்க தேவைப்படும் நொதியம் விலையுயர்ந்ததாக காணப்படுவதனாலும் அதன் காறல் தன்மையை நீக்குவது பற்றி சிந்திக்கவேண்டியுள்ளது. இப் பிளபலரின் ஆனது, சீனிச்சத்து சமீபாட்டுத் தொகுதியில் உறிஞ்சப்படுவதை கட்டுப்படுத்துகிறது. உடல் எடையினை குறைக்கிறது. அத்துடன் இதன்

இது போன்ற பலவிதமான பயன்களைத் தரக்கூடிய பனை வளத்தை நாம் கைவிடுதல் ஆகாது. பனைக்கு நாம் செய்யும் திணைத்துணை நன்றி அதன் விதைகளை மண்ணிற் புதைத்து விடல் ஒன்றேயாம்.

அத்துடன் பனங்களிசார் உற்பத்திகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் பல பயன்சூரு பொருட்களை பெறுவதோடு மக்களின் நீடித்து நிலைக்கக்கூடிய வாழ்வாதார மேம்பாட்டிற்கும் இது வழிசமைக்கும். அத்துடன் நாட்டின் பொருளாதாரமும் தன்னிறைவு பெறும்.



ICT

CLASSES

ENGLISH/TAMIL MEDIUM
FOR GRADE 6 - OL, AL,
UNIVERSITY STUDENTS
PERSONAL / GROUP CLASSES

Miss. S.SAVITHA (Bsc.ICT)

✉ savijbck@gmail.com ☎ 076 092 0897

கவிதை எழுதிப்பார்...!

“தமிழில்”

சொல்லிலடங்கா
காதலில் மூழ்கியிருப்பாய்
சுவைபொருள்பட இலக்கியங்களை
பிரித்தும் மேய்ந்திருப்பாய்
கவிதை எழுதிப்பார்...!

அகராதி முன்அட்டைகளும்
கிழிந்திருக்கும்
அறைமேசை நாற்காலியும்
ஆட்டம் கண்டிருக்கும்
கவிதை எழுதிப்பார்...!

மைத்தூரிகை நண்பனாகியிருக்கும்
காகிதங்கள் காதலியாக
நண்பனோடு காதலை சொல்லியனுப்பியிருப்பாய்
கவிதை எழுதிப்பார்...!

தமிழ் தட்டச்சுக்களும்
தரவிறக்கம் செய்திருப்பாய்
தட்டித்தட்டி கைத்தொலைபேசி
மின்கலசக்தியும் குறைவடையச்செய்திருப்பாய்
கவிதை எழுதிப்பார்...!

மழலையின் மந்திரப்புன்னகை
மதிமயக்கியிருக்கும்
முதுமை மற அற அனுபவ
மொழி ஆழம் இனித்திருக்கும்
கவிதை எழுதிப்பார்...!

தென்னங்கீற்றில் தென்றலின்
மெல்லரவம் மெய்சிலிரக்கும்
தேனீக்களின் ரீங்காரமும்
தீந்தமிழ்ப்பாட்டாகும்
கவிதை எழுதிப்பார்...!

காலங்கள் கடந்து
பயணித்திருப்பாய்
கண்டம்விட்டு கண்டமும்
தாவியிருப்பாய்
கவிதை எழுதிப்பார்...!

அண்டவெளியில்
பறந்திருப்பாய்
அருவத்தையும் அழகாய்
பார்க்கத் தெரிந்திருப்பாய்
கவிதை எழுதிப்பார்...!

மன்மதன் அம்பு
மனதில் பாய்ந்திருக்கும்
விரக வேளைகளும்
தூரிகைமையில் தோய்ந்திருக்கும்
கவிதை எழுதிப்பார்...!

பிடித்த பெண்ணையே
காதலித்திருப்பாய்
பிறர் சங்கடமேதுமின்றி
கரமும் பற்றியிருப்பாய்
கவிதை எழுதிப்பார்...!

கண்ணீர் கண்ணங்கள்
நனைத்தும் கடந்திருப்பாய்
காலங்கள் மறந்து
மகிழ்வித்து மகிழ்ந்திருப்பாய்
கவிதை எழுதிப்பார்...!

இயற்கை உள்ளோடு
இனியமொழி பேசியிருக்கும்
இறைவனுக்கருகிலே
இருப்பதுபோல் உணர்ந்திருப்பாய்
கவிதை எழுதிப்பார்...!

கம்பனும் கண்ணதாசனும்
சொந்தமென உணர்ந்திருப்பாய்
வாழ்வின் கணங்கள் ஒவ்வொன்றையும்
அணுஅணுவாய் ரசித்துப்புகித்திருப்பாய்
கவிதை எழுதிப்பார்...!

கவிதை எழுதிப்பார்...!

– மன்னார் வானவன்

காளான்

ஒரு கண்ணோட்டம்



தமிழர் நாம் பல பாரம்பரியமான விடயங்களை இழந்திருக்கின்றோம் என்பதனை யாராலும் மறுக்க முடியாமல் இல்லை உண்மையிலே மறந்து விட்டோம்.



அந்த வகையிலே பாரம்பரியம் என்பதில் எமக்கு முதலில் ஞாபகத்திற்கு வருவது நமது பாரம்பரிய உணவு பழக்கவழக்கம் தான். இன்றும் நாம் பாராம்பரியமான உணவு வகைகளை உண்டு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோமா? என்று யாராவது கேட்டால் இல்லை என்ற ஒரு பதிலே நூற்றுக்கு தொன்னூறு வீதம் வரும்.

அன்றைய காலத்தில் இயற்கையோடு இணைந்து பல உணவு

பழக்கவழக்கங்களை கைக்கொண்டதன் காரணமாக அரோக்கியமான வாழ்வை தமது முதுமை வயதில் வாழ்ந்து இறந்து போயிருக்கிறார்கள். அவர்களின் இறப்பின் வயது சராசரியாக 85 - 90 ஐ தாண்டியிருந்தது. ஆனால் இன்றைய காலகட்டத்தில் அப்படியான ஒரு இறப்பை காணமுடியாதுள்ளது. சராசரியாக இன்றைய சமூகத்தினருடைய இறப்பு வீதம் 60-70 வயதிலேயே முடிந்து விடுகின்றது. காரணம் உணவு பழக்க வழக்கம் என்றுதான் கருதுகின்றோம்.

இன்றைய கால மக்களின் வாழ்க்கை ஏதோ ஒரு எதிர்பார்ப்போடும் ஆசையுடனும் வலுவாக பயணிக்க தொடங்கி தனது உணவு உடை உறக்கம் மறந்து பணம் என்ற ஒன்றை நோக்கி ஓடத் தொடங்கி வாழ்க்கையின்



பாதியை முடித்து விடுகின்றனர். வாழ்க்கை வாழ்வதற்காக மட்டுமே. அதனை சரியான முறையில் வாழப்பழக வேண்டும்.



காளானை கிளிநொச்சி, யாழ்ப்பாணம், கண்டி, வவுனியா, நுவரெலியா, பதுளை போன்ற பிரதேசங்களில் பயிரிட்டு நல்ல வருவாயை ஈட்டி வருகின்றனர். இக் காளான் வளர்ப்புக்காக நமது நாட்டு அரசாங்கமும் பல நல்லதிட்டங்களை அறிமுகப்படுத்துவதோடு, பல உதவிகளை செய்து வருகின்றமை காளான் உற்பத்தியாளரை மேலும் வலுவடையச் செய்திருக்கின்றது.

காளான் என்பது எமது மண்ணின் மீது வளரும் ஒரு பூஞ்சைத் தாவர உயிரினம் ஆகும்.

தனது வாழ்க்கைக்கு தேவையான தனது உடலுக்கு தேவையான சக்தியை, தற்போது அனைத்து மக்களாலும் விரும்பி உண்ணக்கூடிய காளான் என்ற ஒரு பயிர் வழங்கி இருக்கின்றது. வழங்கிக் கொண்டு வருகின்றது.

இக் காளான் ஆனது இலங்கை நாட்டில் அதிகமான இடங்களில் பயிரிட்டு அறுவடை செய்து பாவனைக்காக சந்தைகளுக்கு வருகின்றது. இக்காளானை பயிரிட்டு அநேகமான குடும்பத்தினர் தமது வாழ்வாதாரத்தை உயர்த்தி வருகின்றனர்.



www.silampu.com

காளான் பலதரப்பட்ட சூழலில் வளரக் கூடியது. இயற்கையாக வளரும் காளான்களை பிடுங்கிப் பயன்படுத்துகின்றனர். பல நாடுகளில் காளான் முறையாகப்பயிர் செய்து உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது.

முன்பு இலங்கை, இந்தியா போன்ற நாடுகளில் காளான்கள் ஏழை மக்களின் உணவாக இருந்தது. தற்போது இவை குடிசைத் தொழிலாக செயற்கையாகவும் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது.

காளானில் பல வகை காளான் உள்ளன அவற்றில்,

சிப்பிக்காளான், மொட்டுக்காளான், அவலோன் காளான், மாக்கற் வெள்ளை காளான் போன்ற காளான்கள் எமது இலங்கை நாட்டில் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

ஐ.பகீரதன்
தச்சன் தோப்பு

விம்மா



ப.பிருத்தியா, மன்னார்

ஆயிரம் ஆயிரம் அழகி போட்டிகள்
அகிலத்திலே - ஆனாலும்
கண்டதில்லை அங்கெல்லாம்
அவள் போல் அழகியை
என்றோ பேரழகியை

அன்றாடம் சுற்றி திரிந்தாலும்
அலங்கார ஒப்பனை இல்லை - அவளிடம்

அவளில்லாமல் ஒருவரும்
அவனியில் அற்புதமாய்
வலம் வரலாகாது

அல்லி தண்டு பாதம் வலிக்காது
அனுதினமும் ஏந்திடுவாள் - கையில்
அதட்டலிலும் புதைத்து வைத்திருப்பாள்
ஆயிரம் மடங்கு அன்பும் பரிவும்

ஆயராது கோரிக்கை ஆண்டவனிடம்
அவளின் இரத்தம் உருவான சிசுவிற்கு
அவனியும் அதிசயிக்கும் அவள்தான்
பேரழகியன்றோ...!

ஒருதலைக் காதலர்கள்

ரோஜாவே
முள் வேலியாய்
காற்றிலிருந்தது முட்கள்
உன்னைக் காக்கத்தானோ?
கரப்பிடித்தாய்
மானிடர்தம் கரங்களை

மல்லிகையே!
உன் மீது கொண்ட
மயக்கத்தினால்
காலை மங்கி
மாலையானது - நீ
பூப்பதற்கே..!
மாலையாய் மாறி
மணந்து கொண்டாய்
மங்கயர்தம் கூந்தலை

சூரியனே
உனக்காய்
தண்ணீரில் தவம் இருந்தேன்
தேரினில் என்னைத்
தேடிவர
தாமரையாய் அவதரித்தேன்
உன் வரவிற்காக
இன்று
உன்னை வரவேற்க
என்று ஆனதோ?



ஸ்ரீயோதா, மண்டைதீவு

வளமான வாழ்விற்காய் கண்டல்களைப் பாதுகாப்போம்

செல்வி. அனுஷி சேவியர்

மாணவி, நீரியல் வளர்ப்பு மற்றும் நீரியல் வள முகாமெத்துவ டிப்ளோமா இலங்கை சமுத்திரப் பல்கலைக்கழகம், பிராந்திய நிலையம், யாழ்ப்பாணம்



யாழ் நகரிலிருந்து பண்ணைப் பாலம் வழியாக ஊர்காவற்றுறை நோக்கி செல்லும் போதும் அல்லது தொண்ட மானாறு கடனீரேரி பகுதியினைப் பார்வையிடும் போதும் பார்ப்பவர்களை வியப்பில் ஆழ்த்தும் வண்ணம் கடலை அண்டிய சதுப்பு நிலச்சூழலில் செழித்து வளரும் வித்தியாசமான தாவரங்களைப் பார்த்திருப்பீர்கள்.

இவை பற்றி நீங்கள் அறிந்ததுண்டா? இந்த வித்தியாசமான தாவர இனங்களே இயற்கையின் கொடை யாம் கண்டல் தாவரங்களாகும்.

இத்தா வரங்கள் தனியே நீரிலோ அல்லது தரைப்பகுதியிலோ வளராது கடல் வற்றுப் பெருக்கு நிலைகளில் நீர் அலையக் கூடியவாறான பகுதிகளில் உவர்த்தன்மை யினையும் தாங்கி வளரக் கூடியவாறான இசைவாக்கங்களைக் கொண்டு வளர்கின்றன.

இக்கண்டல் தாவரங்களில் பல வகையான இனங்கள் காணப்படுவதுடன் சில மரங்களாகவும், சில செடிகளாகவும்

காணப்பட்டு கண்டற் காடுகளையே உருவாக்கும் வல்லமை பெற்றிருக்கின்றன.

பலவிதமான நன்மைகளை பிரதிபலன் எதிர்பாராது அள்ளிவழங்கும் இக்கண்டல் தாவரங்களானது குறுகிய நன்மைகளுக்காக அழிக்கப்படுவது இன்றைய காலகட்டத்தில் கசப்பான உண்மையாகும்.

இதற்கு பலவித காரணங்கள் இருப்பினும் மக்களிடையே இக்கண்டல் தாவரங்கள் பற்றிய போதிய விளக்கம் இன்மையே முதன்மையாக விளங்குகின்றது.

கண்டற் சூழற்தொகுதியானது தரைக் காடுகளைப் போன்ற உயிர்ப்பல்வகைமையைக் கொண்டிருப்பினும் இது பிரதேசங்களுக்குப் பிரதேசம் வேறுபடுகின்றது. கண்டற் சூழற்தொகுதியானது தனியே

கண்டல் தாவரங்களை மட்டுமன்றி பலவிதமான கண்டல் சார் தாவரங்கள் மற்றும் ஏனைய உயிரினங்களை தன்னகத்தே கொண்டமைந்த சிக்கலான, வளமான மற்றும் தனித்துவமான தொகுதியாக விளங்குகின்றது.

ஆகவே கண்டல் தாவரங்களின் அழிவு நிச்சயமாக அவை



சார்ந்து வாழும் மேற்குறிப்பிட்ட ஏனைய உயிரினங்களின் அழிவிற்கும் வழி வகுக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இக்கண்டற் தாவரங்கள் மேற் குறிப்பிட்ட கடின மான பகுதிகளில் வாழ்வதற்காக பல விதமான பொதுவான இசைவாக்கங்கள் கொண்டுள்ளன.

இவ் விசைவாக்கங்கள் கண்டல் தாவர இனங்களுக்கு ஏற்பவும் அவை வாழும் சூழலுக்கேற்பவும் சில வித்தியாசங்களைக் கொண்டு நுக்கலாம்.

- நீரோட்டம் மற்றும் காற்றின் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாத்து நிலையாக நிற்பதற்காக பிரதான தண்டிலிருந்து கிளை விட்டு வளரும் மிண்டி வேர் / உதைப்பு வேர் களைக் கொண்டுள்ளன.

- இக்கண்டல் தாவரங்கள் வற்றுப் பெருக்கின் போது நீரில் அல்லது நீர்த்தன்மையான சதுப்பு நிலத்தில் வாழ்வதனால் நிலப்பகுதிக்குக் கீழான வேர்களின் சுவாசத்திற்கு போதுமான ஓட்சி சன் (பிராண வாயு) கிடைப்பதில் இடையூறுகள் காணப்படுகின்றன. ஆகவே தொடர்சியான சுவாசத்திற்காக நிலமட்டத் திற்கு மேலாக புவியீர்ப்பிற்கு எதிராக வளரும்

சுவாச வேர்களுையோ / கடற்பஞ்சு வேர்களுையோ கொண்டமைந்துள்ளன.

- சவர பகுதிகளில் வளரும் சில கண்டற் தாவரங்கள் மழைக்காலம் தவிர்த்த ஏனைய காலங்களில் உப்பு செறிவு குறைவான நீரினை தமது வளர்ச்சிக்கு பெற்றுக் கொள்ளும் முகமாக உவர் நீரிலிருந்து நன்னீரைப் வடித்தெடுக்கும் பொறி முறைகளைக் கொண்டுள்ளன.

- தகாதகாலத்திலும் / சூழலிலும் இனவிருத்தியை மேற்கொள்வதற்காக சில கண்டற் தாவரங்கள் குட்டி ஈனும் வித்த திலான சீவ முறை வித்து முளைத்தல்பொறி முறையை கையாளுகின்றன. இதன் போது காய்கள் போன்ற கட்டமைப் பினைக்

கொண்ட வித்திலைத்தண்டுகள் தோற்றுவிக்கப்பட்டு மகட் தாவரங்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன.

இவ்வாறான பல இசைவாக்கங்களைப் பெற்று கடினமான சூழலில் வளரும் இக்கண்டற் தாவரங்கள் அவை சார்ந்த ஏனைய தாவர, விலங்கினங்களுக்கும் பலவிதமான நன்மைகளை அளிப்பவழங்கு கின்றன.

- ஏலவே கூறியது போன்று இக்கண்டற் தாவரங்கள் பலவிதமான உயிரினங்





களின் வாழ் விடமாக அமையப்பெற்றுள்ளன. அதிலும் குறிப்பாக இறால், களப்பு நண்டு, சிறிய வகை மீனினங்கள் போன்ற பொருளாதார முக்கியத்துவம் வாய்ந்த கடல் உயிரினங்களின் இனப்பெருக்கத்திற்கு உகந்த சூழலை வழங்குவதுடன், அவற்றின் சிறிய ஆரம்ப பருவங்களுக்கான பாதுகாப்பு மற்றும் போசாக் கிணையும் வழங்கும் ஒரு கட்டமைப்பாக காணப்படுகின்றது. ஆகவே இக்கண்டற் சூழற் தொகுதியின் அழிவானது மேற் கூறிய கடல் உயிரினங்களின் இனப்பெருக்கத்தினை நேரடியாகப் பாதிப்பதுடன் கடற் தொழிலை வாழ்வாதாரமாகக் கொண்ட கடற்றொழிற் சமூகம் உள்ளடங்கலான அனைத்து பங்காளர்களையும் நீண்ட கால அடிப்படையில் பாதிக்கின்றது.

- கடலை அண்டிய கரையோரங்களில் வெள்ளப்பெருக்கு, நீரோட்டங்கள் மற்றும் வற்றுப்பெருக்கினால் ஏற்படும் மண்ணரிப்பினை தடுப்பதுடன் / குறைப்பதுடன், சுனாமி போன்ற பேரளரத்தங்களிலிருந்து கரையோரத்தினையும் அங்கு வாழும் மனிதன் உள்ளடங்கலான உயிரினங்களையும் பாதுகாக்கின்றன.

அத்துடன் கடற்பகுதியானது தரையினுள் நுழையாது பாதுகாக்கும் இயற்கை அரணாகக் காணப்படுகின்றது.

- தரையிலிருந்து கடலை நோக்கிக் கொண்டுவரப்படும் சேதன மற்றும் அசேதனக் கழிவுகள் கடலை அடையாமல் பாதுகாக்கும் வடிக்கும் கட்டமைப்பாக விளங்குகின்றது.

- கண்டற் தாவரங்களின் இலை, தண்டு மற்றும் காய்கள் உள்ளடங்கலான பகுதிகள் இயற்கை மருத்துவத்தில் மூலிகைகளாகப் பயன்படுகின்றன.

- இவற்றின் இறந்த மற்றும் உக்கலடையும் பகுதிகள் மற்றும் தாவரங்கள் இச்சதுப்பு நிலப்பகுதிக்கான இயற்கை உரமாக அமைந்து நீர் மற்றும் நிலத்திற்கு போசணையினை வழங்கி கடற்புல் மற்றும் கடற்பாசிகள் முதலான தாவர மற்றும் அல்கா இனங்களின் செழிப்பான வளர்ச்சிக்கு உரமிடுகின்றன.

- இக் கண்டற் தாவரங்கள் தரைக்காடுகளில் காணப்படும் தாவரங்களிலும் பார்க்க 3 - 5 மடங்கு அதிகளவிலான

வளிமண்டலக்காபனை அகத்துறிஞ்சும் ஆற்றலைக் கொண்டிருப்பதனால் அதி கரித்த எரிபொருட் பாவனையினால் ஏற்படும் வளிமண்டலக் காபன் மாசாக்கத் தினை குறைப்பதில் பெரும் பங்கு வகிக் கின்றன.

இக் கண்டற் சூழற் தொகுதியின் அவசியம் உணர்ந்த சூழலியலாளர்களின் வழிகாட்டலுடனும் இலங்கை அரசாங்கத் தின் பங்களிப்புடனும் இக் கண்டற் தாவரங்களை வளர்த்தெடுக்கும் பலவித செயற்பாடுகள் இலங்கையில் முன்னெடுக்



- இவற்றிற்கு மேலாக மனிதனுக்கு தளபாடங்களுக்கான மரம், விறகு, கால்நடைத் தீவனம், மீன்பிடி வலைகளுக் கான இயற்கை சாயம் போன்ற பலவித மான நன்மைகளை அள்ளிவழங்குகின்றன.

இவ்வாறான சூழலியல் சார் பலவித நன்மைகளை நீண்ட கால அடிப்படையில் வழங்கும் இக் கண்டற் தாவரங்களானது பிரதானமாக நகர்ப்புறக் கழிவுகள் மற்றும் மீன்பிடி சார், உல்லாசத்துறை சார்ந்த குறுகிய தேவைகளுக்காகவும், அபி விருத்திகளுக்காகவும் அழிக்கப்பட்டு வருவது துரதிஸ்டவசமானதாகும். இவ் வாறு அழிக்கப்படும் கண்டற் தாவரங்களை மீளவும் வளர்த்துக் கொள்வதற்கு 5 இற்கும் மேற்பட்ட ஆண்டுகள் செலவாகும் என்பது கவனத்திற்கொள்ளப் படவேண்டிய தாகும்.

கப்படுகின்றன. அவற்றில் ஒன்றாக இலங் கையின் வடபாகத்தில் இலங்கை சிறு மீனவர் சம்மேளனத்தின் (சுதீச) பங்களிப் புடன் மன்னார் மாவட்டத்தின் பள்ளமடு பகுதியில் இக் கண்டற் தாவரங் களுக்கான நாற்றுக்களை பராமரிக்கும் நிலையம் ஸ்தாபிக்கப்பட்டு கண்டல் நாற்றுக்கள் பயிரிடப்பட்டு யாழ் மாவட் டத்தில் பொன் னாலை பாலப் பகுதி மற்றும் ஊர்காவற் றுறை உள்ளடங்கலான கரையோரங் களில் நாட்டப்பட்டு பராமரிக்க் கப்படுகின்றன. ஆனாலும் இச்செயற் பாடுகளின் வெற்றி கரமான நடவடிக்கை களுக்கு மக்கள் மற்றும் ஏனைய அனைத்து பயன்பாட்டாளர் களின் ஒத்துழைப்பும், பங்களிப்பும் இன்றிய மையாததாகும்.

"கண்டல்களை காப்போம் கரையோ ரங்களை வளமாக்கிடுவோம்."

தாயகம்

கூலி உற்பத்தி

Thayakam

Mushroom Product

குறிப்பு : குளிர் சாதன பெட்டியில் வைக்கவும்.

📍 தச்சன்தோப்பு, கைதடி.

☎ 076 847 1876

விலை:

450/=

1Kg



சலுகைகளும் வரப்பிரசாதங்களும்

சம்பளம்

- 01) நாடாளுமன்ற உறுப்பினரின் சம்பளம் - ரூபா 54285/=
- 02) பிரதி அமைச்சர் - ரூபா 63500/=
- 03) இராஜாங்க / அமைச்சரவை அமைச்சர் - ரூபா 65000/=
- 04) சபாநாயகரின் சம்பளம் - ரூபா 68500/=
- 05) பிரதமர் - ரூபா 71500/=

சம்பளத்திற்கு மேலதிகமாக

- * அலுவலக கொடுப்பனவு - ரூபா 100000/= (ஒரு இலட்சம்)
- * போக்குவரத்து கொடுப்பனவு - ரூபா 100000/=
- * தொலைபேசி கொடுப்பனவு - ரூபா 50000/= (அலுவலகம்)
- * மொபைல் தொலைபேசி கொடுப்பனவு - ரூபா 50000/=
- * இலவச அஞ்சல் கொடுப்பனவு ரூபா 350000/= (முன்றரை இலட்சம்)
- * வாகன சாரதி மற்றும் விருந்தோம்பல் கொடுப்பனவு ரூபா 45000/=

* பாராளுமன்ற கூட்டங்களில் கலந்து கொள்வதற்கு ஒரு நாளைக்கு ரூபா 2500/= . ஒரு மாதத்தில் குறைந்தது 8 நாட்களுக்கு அமர்வு நடைபெறுகிறது, அதன்படி மாதத்திற்கு ரூபா 20000/= பெறப்படுகிறது.

* கூட்டமில்லாத நாட்களில் குழு கூட்டங்களில் கலந்து கொள்வதற்கான கொடுப்பனவு ரூபா 2500/= (மாதாந்தம் 5 குழு நாட்கள் , அதன்படி மாதாந்தம் ரூபா 12500/=)

- * ஒருங்கிணைப்பு செயலாளருக்கு 218 லிட்டர் எரிபொருளுக்கு ரூபா 17440/=
- * இராஜாங்க / அமைச்சரவை அமைச்சு ஊழியர்களுக்கு 05 வாகனங்கள்

* பிரதி அமைச்சு ஊழியர்களுக்கு 03 வாகனங்கள்.

* குறிப்பாக, ஒருங்கிணைப்பு செயலாளர் மற்றும் தனியார் செயலாளர் பதவிகளுக்கு நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர் நியமிப்பது அனுமதிக்கப்படுகிறது. அந்த பதவிகளுக்கு எரிபொருள் கொடுப்பனவு மற்றும் தொலைபேசி கொடுப்பனவு என்பன மேலதிகமாக வழங்கப்படுகின்றன.

* கூடுதலாக, சொகுசு வாகனங்கள் வாங்குவதற்கு கட்டணமில்லா உரிமங்கள் கிடைக்கின்றன. ரூபா 30-40 லட்சத்திற்கு வாங்கிய வாகனங்களை ரூபா 25 மில்லியனுக்கு விற்கலாம்.

* பாராளுமன்ற உறுப்பினர் ஒருவர் பயங்கரவாத தாக்குதலில் கொல்லப்படும்போது ரூபா 50 லட்சம் இழப்பீடு வழங்கப்படும். மேலும், பாராளுமன்ற உறுப்பினரின் காப்பீட்டுத் தொகை ரூபா 20 லட்சம்.

* கூடுதலாக, ஒரு ஆடம்பர உத்தியோகபூர்வ வீடு

* காலை உணவு மற்றும் மதிய விஷேட உணவிற்கு பாராளுமன்றம் ரூபா 150/= மாதத்திரமே அறவிடுகிறது.

* ஐந்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஓய்வூதியம் கிடைக்கிறது.

* கொழும்பில் உள்ள முன்னணி பாடசாலைகளில் குழந்தைகளுக்கு அனுமதி

* V.I.P வெளிநாட்டு பயணம், உயர்மட்ட ஹோட்டல்களில் தங்குமிடம் மற்றும் பயணத்திற்கான சிறப்பு விஷேட சலுகைகள்

இவ்வாறு மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட 225 பேரும் பொதுமக்களின் வரிப் பணத்தால் 05 ஆண்டுகளுக்கு பராமரிக்கப்படுகிறார்கள்.

(தகவல் - லங்காதீப)

100%
VEGETARIAN

NO ADDED
ARTIFICIAL COLOR
FLAVORS AND
PRESERVATIVES

Royal
FOODS
CLASSIC TASTE YOU TRUST

சத்துமா | சம்பல் தூள்
யாழ்ப்பாணத்து மிளகாய்த்தூள்
கோப்பித்தூள்
சரக்குத்தூள்
சாம்பார் பொடி
ரசப்பொடி
சுக்கு மல்லி கோப்பி
இறைச்சி சரக்குத்தூள்

**AUTHENTIC
JAFFNA
PRODUCT**

கிடைக்கும் இடங்கள்

- | | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
|  |  |  |
| jith Food city
A9 Road, Kacheri | Janusha Express
Main Street, jaffna | |
| Moongil Super Center
Puttur | Royal Stores
Kokkuvil | |
| Star Food store
Puttur | Akshaya Food City
Nellyyadi | |
| PSM Super Market
Neervely | Quality CITY
Vavuniya | |

“வாசிப்பதால் மணிகுன்
முறைமடைகின்றான்”

உலகமெங்கும் பரந்து வாழும் தமிழ் வாசிப்பு பிரியர்களே!

புதிய முயற்சியாக சிலம்பு பல்சுவை இணைய இதழும் உலக மெங்கும் பரந்து வாழும் தொல் தமிழின் குழந்தைகளோடு குலவி மகிழ வருகிறது.

இதன் அவயவங்கள் அனைத்தும் பிரயோசனமான விடயங்களையே தாங்கியுள்ளன. இவ் இணைய இதழ் மூலம் பயனுள்ள தகவல்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

வாசிப்பை நேசிக்கும் நெஞ்சங்கள் தமது ஓய்வு நேரங்களை பயனுள்ளதாக சிலம்பின் இதழையும் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

இது எமது குழாத்தின் முதல் குழந்தை. ஆதலால் இக் குழந்தையை தமிழ் சமுதாயத்திற்கு உகந்த நல்ல குழந்தையாக வளர்த்தெடுப்பதற்கு தங்களால் தரப்படும் பின்னூட்டங்கள் பயனுள்ளதாகும்.

ஆதலால் தங்களது கருத்துக்களையும் விமர்சனங்களையும் எம்மோடு பகிர்வது எம் பாதையை செப்பனிடும் தயங்காதீர்கள். உங்களிடம் இருந்து நாம் எதிர் பார்ப்பதெல்லாம் உங்களது பெறுமதியான வரவேற்பும் ஆதரவு களுமே.

வாசிப்பதோடு மட்டும் நின்று விடாமல் உங்களுக்குள் ஒளிந்து வாழும் எழுத்தாளனை, கவிஞனை, கதாசிரியனை “சிலம்பு” மூலம் வெளிக்கொணருங்கள். நிச்சயம் துணை நிற்போம். அத்துடன் வர்த்தக வணிக விளம்பரங்களை பிரசுரிக்க மறவாதீர்கள். இறையருளுடன் புரட்டாதி 2020 இதழில் சந்திப்போம்.

**நன்றிகளுடன்.
சிலம்பு இணைய இதழ் குழுவும்.**

தொடர்புகளுக்கு -
☎ 076 538 3995